



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
จดหมายข่าว ปีที่ 30 ฉบับที่ 05 เดือน พฤษภาคม 2567

## สารบัญ

● ลังคมในเวดวง มศว .....	2
● ชาวชมรมฯ .....	4
● ผู้บริจาคเงิน .....	10
● รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนพฤษภาคม .....	11
● วาฬธรรมชาติ : เรื่องเล่าต่อ .....	13
● บอกเล่าเก้าสิบ : เกลือ .....	15
● วันวิสาขบูชา .....	16
● วิชาความสุข .....	21
● สุขทบตัน .....	25
● ตรอกหกฟุต .....	29
● จักจั่น .....	31



## วันวิสาขบูชา

22 พฤษภาคม 2567 ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6

- ปราบกฏการณเกิดขึ้น  
ประสูติตรัสรู้เห็น  
โลกดับนิพพานเป็น  
เกิดดับวันเดียวชี้  
วันเพ็ญ  
โลกนี้  
สิ้นสุด เกิดเอย  
สว่างด้วยจันทร์เพ็ญ
- วิสาขะเดือนหกไซร์  
พระพุทธ พระศาสดา  
ตรัสรู้ชอบ ธรรมา  
พระดับชั้นโพงแผ้ว  
บูชา  
เกิดแล้ว  
ดับทุกข์  
สว่างแจ้งวันเพ็ญ
- ประสูติสิทธัตถะไซร์  
โลกสว่างตามทีเห็น  
ตรัสรู้อย่างที่ เป็น  
ปรินิพพานคุดแก้ว  
วันเพ็ญ  
อยู่แล้ว  
พ้นทุกข์  
ส่องให้เห็นธรรม

ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ผู้ประพันธ์)

## สังคมในแวดวง มศว

- วันที่ 26 เมษายน 2567 มศว จัดงาน “วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” 75 ปี มศว พิธีวางพานพุ่ม อนุสาวรีย์ ศาสตราจารย์ หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล และ หลวงสวัสดิศาสตราวุทธิ ระหว่างเวลา 08.20 น. - 09.20 น. พิธีสงฆ์ ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรม : ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี และตักบาตรพระสงฆ์สามเณร จำนวน 76 รูป



- วันที่ 26 เมษายน 2567 เวลา 09.30-12.00 น. มศว จัดงาน เชิดชูเกียรติ “วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” ปีการศึกษา 2566 พิธีมอบรางวัลเมธีศรีนครินทร และพิธีมอบรางวัลคนดีศรีนครินทร



# ข่าวชมรมฯ

- ชมรมฯ ขอแสดงความยินดีกับ **รศ.ดร.คุณหญิงสุมณฑา พรหมบุญ** ที่ได้รับรางวัลวัชรเมธีศรีนครินทร์ อ.อรพินธุ์ คณิตสุขเกษม ศ.เกริก ยุ้นพันธ์ ได้รับรางวัลศรีสง่าศรีนครินทร์ ศิษย์เก่าเกียรติยศ เข้ารับรางวัลงานเชิดชูเกียรติ เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2567 ณ หอดนตรี และการแสดงอโศกมนตรี 1



- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน พฤษภาคม 2567 **ในวันพฤหัสบดีที่ 2 พฤษภาคม 2567** ระหว่างเวลา 09.30 - 10.00 น. และฟังการบรรยายเรื่อง **ปลาในวรรณคดี** เวลา 10.00 - 11.30 น. โดย **คุณสมหวัง พิมลบุตร** ณ ห้องประชุม ศ.ดร.สุจิตใจ เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง และรับประทานอาหารร่วมกัน

• การประชุมคณะกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชุดที่ 20 ครั้งที่ 4/2567 วันพฤหัสบดีที่ 4 เมษายน 2567 ณ ห้องประชุมศาสตราจารย์ ดร.สุจิตใจ เหล่าสุนทร ชมรมฯ จัดงานสรองน้ำพระรดน้ำขอพรคณาจารย์อาวุโสที่ตอบรับเข้าร่วมกิจกรรม : รศ.ดร. ธวัช บุรีรักษ์ รศ.โมรี ชื่นสำราญ ผศ.ดร.วชิรญา บัวศรี ผศ.ณัฐยา วิสุทธิสิน รศ.สาตี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา รศ.ดร.ชมพินธุ์ กุญชร ณ อยุธยา บรรยากาศเต็มไปด้วยความอบอุ่น สนุกสนาน ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง ผศ.นพ.วรพล อร่ามรัศมีกุล นำเจ้าหน้าที่สำนักหอสมุดกลางมาร่วมรดน้ำขอพรด้วยทำให้ดูคึกคักมากขึ้น คณาจารย์อาวุโสร่วมร่วางสงกรานต์ด้วยกันหลายรอบ ท่านอาจารย์โมรี ชื่นสำราญ และท่านอาจารย์วชิรญา บัวศรี ไม่ได้มาพบพวกเรานานมาก จึงมีคณะกรรมการและสมาชิกแวะเวียนไปพูดคุยทักทาย ถ่ายรูปด้วยความระลึกถึงกัน ปิดท้ายด้วยไลน์แดนซ์ ที่นำโดย รศ.ดร.ประพันธ์สิริ สุเสารัจ เป็นการออกกำลังก่อนร่วมรับประทานอาหารกลางวัน และขอขอบคุณ อาหารว่างหลากหลาย อันได้แก่ โดนัทของ Krispy Kreme : รศ.ดร.วิจิตร วรุตบางกูร / วุ้นรังนก : อาจารย์อุไร สังขพันธ์ / กะหรี่ปั๊ปอ่อนๆ : ผศ.ศิรินา บุญยสงวน / ขนุน : ผศ.ระวีวรรณ พันธุ์พานิช / ส้ม : คุณประยงค์-คุณติ่ม วินิจวงศ์



เมื่อวันที่ 12 เมษายน ประธานชมรมฯ จัดกิจกรรมนำชมภาพยนตร์ เรื่อง หลานม่า ที่โรงภาพยนตร์ QUATIER CineArt มีเหล่าอาม่าที่ยัง สดใส สดสวยทุกวัน ร่วมกิจกรรมด้วยมากถึง 26 คน ด้วยการประสานงาน การติดต่อของคุณกัญญา จันท์ดี (น้ำดี) และเตรียมต้อนรับพวกเราเหล่า อาม่าที่หน้าโรงภาพยนตร์ตั้งแต่ก่อนเที่ยง ในส่วนของหนึ่งวันนี้สนุกสนาน มาก (สังเกตจากเสียงหัวเราะเป็นระยะของ รศ. ดร.สนอง โลหิตวิเศษ ที่นั่งอยู่ใกล้กัน) การเลือกนักแสดงทำได้ดีมาก การแสดงเป็นธรรมชาติดี บทภาพยนตร์สื่อสารทางอารมณ์ได้ดี โดยรวมเป็นภาพยนตร์ไทยที่สร้าง ได้ดีเรื่องหนึ่ง ดีใจที่ได้ไปชมกับเพื่อนๆ ทีมชวนกันดูหนัง ขอขอบคุณล่อง รศ.ดร.สนอง โลหิตวิเศษ ผศ.ดร.สมปราวรณา วงศ์บุญหนัก และคุณสุนี เหล่ารัตนเวช (คัดลอกจาก facebook ผศ.ดร.สุชาติดา สุธรรมรักษ์)





- เมื่อวันที่ 26 เมษายน ชมรมฯ ร่วมกิจกรรมวางพานพุ่ม ในวันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 75 ปี และแสดงความยินดีมอบช่อดอกไม้ให้แก่ รศ.ดร.คุณหญิงสุมณฑา พรหมบุญ อ.อรพินธุ์ คณิ่งสุขเกษม และ ศ.เกริก ยุ้นพันธ์ และร่วมใส่บาตร



- เมื่อวันที่ 29 เมษายน ผู้แทนชมรมฯ เข้าร่วมงานสืบสานประเพณีสงกรานต์ไทย รื่นเรใจ วันไหล มศว ณ อาคารกีฬาสิรินธร มศว องค์กรักษ์





• ชมรมฯ ขอเชิญเข้าร่วมกิจกรรมร่วมทำบุญเพื่อบุรณะและทำนุบำรุงพิพิธภักดิ์พระตำหนักสมเด็จพระสังฆราชแพ ตีสสเทโว พระสังฆราชพระองค์ที่ 12 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ณ วัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร แขวงเสาชิงช้า และเข้าเยี่ยมชมรัฐสภา วันที่ 27 พฤษภาคม 2567 รับสมาชิก 30 คน ดังกำหนดการ

วันที่ 27 พฤษภาคม 2567

07.00 น. รถตู้ออกจาก มศว

08.00 น. ถึงวัดสุทัศน เข้ากราบสักการะพระศรีศากยมุนี ณ พระวิหาร และพระตรีโลกเชษฐ ณ พระอุโบสถ สักการะพระบรมราชา นุสาวรีย์ รัชกาลที่ 8 (วัดประจำในหลวงรัชกาลที่ 8)

10.30-11.30 น. ทำบุญเลี้ยงพระจำนวน 9 รูป (ถวายภัตตาหาร

ปิ่นโต) ณ พระตำหนักสมเด็จพระสังฆราชแพ คณะ 6 จากนั้นเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ ซึ่งจัดแสดงโบราณวัตถุในพระตำหนัก กราบสักการะพระอัฐิสมเด็จพระสังฆราชแพ พระสุนทรวาณี หลวงพ่อดำ

11.30 น. ทานอาหารกลางวันร้านมิตรโกหยวน

12.30 น. เดินทางไปรัฐสภา (แยกกกาย)

13.00-15.30 น. เข้าชมรัฐสภา

ค่าใช้จ่ายคนละ 1,300 บาท

- ชำราชากรบำนาญผู้ที่ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 13,500 บาท ขึ้นไป (ไม่รวมเงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 65 ปีบริบูรณ์และผู้ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 27,000 บาทขึ้นไป (ไม่รวม เงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 70 ปีบริบูรณ์ หลังจากวันเกิดสามารถ ติดต่อส่วนทรัพยากรบุคคล (กองการเจ้าหน้าที่เดิม) อาคารสำนักงานอธิการบดีตึก 9 ชั้น 3 เพื่อยื่นเรื่องขอรับบำเหน็จดำรงชีพ ท่านสามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ 02-260-3558 และ เตรียมหลักฐานดังต่อไปนี้อย่างละ 2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน 2. สำเนาทะเบียนบ้าน 3. สำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคารที่ต้องการให้โอนเงินเข้า

- ชมรมผู้สูงอายุ มศว ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **सारวิจิตร** ในการถึงแก่กรรมของ ผศ.ดร.พิสิทธิ์สารวิจิตร สวดพระอภิธรรม วันที่ 4 - 6 เมษายน 2567 ฉาปนกิจ วันที่ 7 เมษายน 2567 ณ วัดโพนสว่างพัฒนา จังหวัดเลย

- ชมรมผู้สูงอายุ มศว ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **สังหวิ** ในการถึงแก่กรรมของ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.อารี สังหวิ สวดพระอภิธรรม วันที่ 28 เมษายน - 1 พฤษภาคม 2567 ศาลา 8 วัดศรีเอี่ยม

เขตบางนา พิธีพระราชทานเพลิงศพ วันที่ 2 พฤษภาคม 2567 เวลา 16.00 น. ณ วัดศรีเอี่ยม เขตบางนา



**อาลัย**  
**ศ.ดร.อารี สัณหฉวี**

เป็นครูแท้ที่ประเสริฐล้ำเลิศนัก ท่านเป็นครูที่ศิษย์รักเป็นหนักหนา  
เป็นคนดีมีความรู้คู่เมตรตา ทั้งชีวาทุ่มกายใจให้กับงาน  
ครั้งหนึ่งเป็นอาจารย์ใหญ่ให้สาธิต เนรมิตรความก้าวหน้ามหาศาล  
เป็นคนบดที่ยึดติดกับการงาน เหล่าอาจารย์นั้นชื่นชมสมใจจริง  
มาบัดนี้ท่านลาลับไม่กลับแล้ว ดั่งดวงแก้วดับวูบแล้วแม่ยอดหญิง  
ขอจงสู่สรวงสวรรค์อันสุขขจริง อาลัยยิ่งศิษย์กราบลาน้ำตานอง

รศ.ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล

ประพันธ์ด้วยความรักและความเคารพอย่างสูงสุด

**ผู้บริจาคเงิน**

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| 1. รศ. วิจิตร วรุตบางกูร     | 1,000 บาท  |
| 2. คุณหญิงลักษณ์ พจนากรรักษ์ | 1,000 บาท  |
| 3. รศ. โมรี ชื่นสำราญ        | 1,000 บาท  |
| 4. อ. อุไร สังขนันท์         | 1,000 บาท  |
| 5. ผศ. วชิรญา บัวศรี         | 10,000 บาท |
| 6. รศ. สิริพร เกรียงไกรเพชร  | 1,000 บาท  |
| 7. ผศ. นงนารถ ชัยรัตน์       | 2,000 บาท  |

## รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนพฤษภาคม

ขออวยพรวันเกิดประเสริฐขวัญ  
ให้ทุกวันนี้แต่สุขทุกข์จางหาย  
สรรพทุกข์สรรพโศกไม่กล้ากราย  
สิ่งใดหมายขอให้ได้ตั้งใจปอง

รศ. สุภา ปานเจริญ ผู้ประพันธ์

1. อ. จำนงค์ สดคมขำ
2. คุณพิพัฒน์ สมใจ
3. รศ. ดร.เสนาะ บุญมี
4. คุณสายทอง ทับทิมเล็ก
5. คุณประยงค์ วินิจวงษ์
6. รศ. ประพนธ์ จำเริญญ
7. รศ. ดร. สุรัชย์ ลิกขาบัณฑิต
8. ผศ. ไพศาล อันประเสริฐ
9. ผศ. ผุสดี ธรรมรักษ์
10. ผศ. โสภณ วีรชัย
11. ผศ. วลัยพันธุ์ สถิตยอุทการ
12. รศ. กาญจนา ศรีกาฬสินธุ์
13. คุณอุปถัมภ์ พรหมสังข์
14. ผศ. จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์
15. คุณนิดารัตน์ ไพรคณะชก
16. ศ. ดร.วิรุณ ตั้งเจริญ
17. รศ. ชมรณี รัตนสุวรรณ
18. รศ. ดร.ทัศนาศ แสงศักดิ์
19. คุณทัศนาศ ทองภักดี
20. ผศ. นิตยา สุขเสรีทรัพย์
21. ผศ. สุขวสา ยอดกมล
22. อ. จำรัส เสรีพันธุ์
23. รศ. ดร. สวณา พรพัฒน์กุล
24. รศ. ดร. ปฐม นิคมานนท์
25. อ. วารีย์ คำไชโย
26. รศ. ดร.ทิวา เทพอัครพงศ์
27. อ. อรสา อุดรพิมพ์
28. คุณนิตยา สีทอง
29. คุณลักขณา กล่อมเกตุ
30. ดร. สุทัสสี สมุทราโคจร
31. อ. ปรีดา รอดโพธิ์ทอง
32. คุณน้อม แก้วเกิด
33. คุณสมบัติ จินะวัฒน์
34. ผศ. จารุวัฒน์ วิชาลเวชกิจ

35. อ. ดวงดาว แสงระวี
37. รศ. สุรางค์รัตน์ ศรีสุรภานนท์
39. คุณนวลปรารค์ คุณภักดิ์
41. อ. สุวดี จำเริญพันธ์
43. รศ. นิยม บุญมี
45. คุณวราภรณ์ เตชะวัฒนเศรษฐ์
47. พล รท. ยุจ พิจิตรชุมพล
49. ผศ. ดาภรณ์ วีรสาร
51. คุณยิ่งลักษณ์ บุญวัฒน์วิชัย
53. รศ. ตรูเนตร อัสชสวัสดิ์
55. อ. สมชาย แสงจิตต์พันธ์
57. อ. นบน์อม อ่าวสุคนธ์
59. อ. ธนวดี อีร์ภักทรสกุล
61. รศ. ดร. กุลยา ตันติผลาชีวะ
63. คุณเต็มสุข พงษ์ตน
65. คุณมณีรัตน์ กุญชรวิวัฒนะ
67. คุณดวงรัตน์ ภาณุวงศ์
- 36) ☆คุณทิพย์วรรณ ณ นคร
- 38) อ. เทอด แก้วศิริ
40. รศ. นันทา โชติพิภักณะ
42. อ. ยุพา มานะจิตต์
- 44) รศ. วรรณ วังษ์วานิช
46. รศ. วัฒนา สุทธิพันธ์
- 48) รศ. ดร. อัมพร สุขเกษม
50. อ. บุญศรีกา วิศวสมภพ
52. คุณลักขณา แซ่ลู่
54. อ. เพ็ญจันทร์ จันทะบุตร
56. รศ. ดร. ธาดา วิมลวัตรเวที
58. ผศ. นงนารถ ชัยรัตน์
60. ผศ. ดร. นันทนา วงษ์อินทร์
62. อ. สุภาทิพย์ ชวนะเวสสกุล
- 64) ☆คุณเสาวนีย์ หนูฤกษ์
66. อ. ศิริพันธ์ ศรีเนารัตน์
68. ผศ. รวีวรรณ งามสันติกุล

หมายเหตุ : สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ○ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จ  
อาวุโสที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด **เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิก  
สหกรณ์เท่านั้น** (สมาชิกควรมาในวันที่อายุครบหรือเข้าไม่เกิน 90 วัน)  
พร้อมบัตรประจำตัวประชาชน และทะเบียนบ้าน

☆ **บำเหน็จดำรงชีพ อายุ 70 ปีบริบูรณ์**

## วาทะธรรม : เรื่องเล่าต่อ

ขอให้อ่านข้อความนี้อย่างตั้งใจ และจะได้คำตอบที่ต้องการรู้ เรื่องต่อไปนี้เป็นเรื่องเล่าต่อ ที่ฟังดูแล้วมีความเป็นเหตุ..เป็นผลแห่งพุทธ..อย่างแท้จริง..เรื่องมีอยู่ว่า

สมัยพุทธกาล

มีคนถามพระพุทธองค์ว่า ปฏิบัติธรรมแล้ว สุดท้ายเราจะได้อะไร

พระพุทธองค์ตอบว่า"ไม่ได้อะไรเลย"

เขาจึงถามต่อไปว่า... ถ้าเช่นนั้นท่านจะปฏิบัติไปเพื่ออะไร

พระพุทธองค์ทรงยิ้มพระโอษฐ์ตรัสว่า ตถาคตสามารถบอกเธอถึงสิ่งที่ย้ายไป นั่นก็คือ

ความโกรธได้หายไป

ความหม่นหมองวิตกกังวลหายไป

ความเศร้าท้อแท้หายไป

ความกังวลไม่สบายใจหายไป

ความเห็นแก่ตัว โลภะ โทสะ โมหะพิษร้ายทั้งสามก็หายไป

อวิชาคือความไม่รู้ที่ปิดกั้น ปุถุชนทั้งหลายก็ได้สูญสิ้นไป

พูดเหมือนง่าย... แต่เหตุผลนั้นมีนัยลึกซึ้ง...

คนทั้งหลายที่มาสู่โลกนี้ มีเพียงสองเรื่องคือเกิดกับตาย

เรื่องแรกทำสำเร็จไปแล้ว ส่วนอีกเรื่องนั้นเราจะทุกข์ร้อนไปทำไม...

มีวาสนาก็มา ... ไม่มีวาสนาก็ไป... สิ่งใดที่สมควรแก่เหตุก็มาเอง... สิ่งใดที่ไม่สมควรแก่เหตุ จะแสวงหาก็คงไม่พบ อ้อนวอนก็ไม่สำเร็จ...

มีวาสนาก็ไม่ปฏิเสธ ไร้วาสนาก็ไม่ต้องแสวงหา... สิ่งที่เข้ามาหาก็คือต้อนรับ สิ่งที่ยากไปก็ไม่ต้องอาลัย... ทุกสิ่งทุกอย่างแล้วแต่วาสนา ให้เป็นไปตามธรรมชาติที่ควรจะเป็น

ผู้มีปัญญาทั้งหลายไม่เอาชีวิตไปขึ้นอยู่กับปากและตาของผู้อื่น... ให้มองเห็นจิตและใจของตนเอง... มีสติ รู้จิต ไม่ฟุ้งซ่าน... ไม่ดิ้นรนแสวงหาในสิ่งที่หลอกลวงทั้งหลาย... ไม่ดิ้นรนแสวงหา ใจเป็นอิสระจากกิเลสทั้งปวง... จะร้อนจะหนาว จะลุกจะนั่ง จิตก็มีสติอยู่เสมอ นี่แหละคือการปฏิบัติธรรม

เกิดเป็นคน อย่าเป็นคนหลอกลวงไว้ลั้จจะ ถ้าเป็นคนหลอกลวงจะไม่สามารถเปิดใจต่อผู้อื่นได้... ความทุกข์ที่สุดของมนุษย์คือใจที่ไร้ที่พึ่ง...

ไม่ว่าจะรู้หรือไม่รู้ ย่อมรับหรือไม่ยอมรับก็ตาม จิตที่ตั้งงามย่อมไม่มีเรื่องทุกข์ใจ...

จิตที่ประเสริฐ ย่อมไม่มีผู้ที่จะต้องเคียดแค้นชิงชัง... จิตที่เรียบง่าย ย่อมไม่มีเรื่องว้าวุ่นใจ... เป็นคนดี กายใจซื่อตรง ย่อมหลับเป็นสุข... ผู้ประกอบกรรมดี ฟ้าดินย่อมมองเห็น ผีศาจเทวดาย่อมสรรเสริญ

ความสงบที่แท้จริงมิได้เกิดจากการนั่งนิ่งๆหลายชั่วโมง แต่เกิดจากการมองผู้คนและสิ่งทั้งหลายด้วยใจที่สงบ ได้ยินแม้แต่เสียงดอกไม้บาน... นั่งก็เป็นสมาธิ เดินก็เป็นสมาธิ

เหตุเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เหตุเกิดขึ้นแล้วก็ว่างเปล่า...ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของทุกคน ไม่มีใครสามารถเป็นเจ้าของได้ ได้แต่เพียงเกี่ยวข้องแล้วก็ผ่านไป... พวกเราทุกคนเป็นเพียงแขกผู้ผ่านกาลเวลาเท่านั้น... วันหนึ่งเราก็ต้องบอกลาทุกสิ่งไป

ทุกสิ่งปรากฏต่อหน้าเรานั้นควรจะทนุถนอม... แต่สิ่งที่ผ่านไปแล้วก็ไม่ควรต้องอาลัย... สิ่งใดที่ควรได้ก็ให้รับเขาด้วยความยินดีแต่ไม่ยึดถือ...

ขออวยพรแต่ทุกคนที่มีวาสนาได้เกิดมาร่วมโลกกัน... เป็นครอบครัวเดียวกัน... เป็นญาติสนิทมิตรสหาย... รวมทั้งสรรพสัตว์ทั้งหลายของจงมีความสุข เบิกบานใจทุกวันคืน...



## บอกเล่าเก้าสิบ : เกลือ

เกลือคือยาชั้นเลิศ เป็นยาตีประจำบ้าน เป็นยาชั้นเลิศ อยู่คู่บ้านใกล้ตัว ถ้าไอเพราะเป็นหวัด แค่น้ำเปลา 1 ถ้วย มาเหยาะเกลือลงไป 1 ช้อนชา คนเบาๆ จนกว่าเกลือจะละลาย แล้วใช้บ้วนปากกลั้วคอหลายๆ ครั้ง ความเค็มจะเข้าไปละลายเสมหะในลำคอ ก็ทำให้ไม่ต้องไอให้คนข้างๆรำคาญได้แล้ว

ถ้ารู้สึกมีน้ำ หิว สมองไม่แล่น ทำงานอืดๆ ถ้าเจอแบบนี้ยารอช้า รีบรองน้ำอุ่นให้เต็มถึง หยอดเกลือลงไป 2-3 ช้อนชา แล้วเอามาอาบ สมองจะโล่ง คิดงานได้ปรี๊ดปรี๊ด เพราะเกลือช่วยกระตุ้นให้เลือดลงไหลเวียนดีขึ้น มีเลือดไปหล่อเลี้ยงสมองมากขึ้น

ถ้าบังเอิญกินสารพิษเข้าไป หรืออึดอัดอาหารไม่ย่อย จนต้องทำให้อาเจียนออกมา ให้เติมน้ำเกลือเข้มข้นแก้วใหญ่ๆ ไม่นานจะได้อาเจียนสบาย

ถ้าคัดจมูก จะแค่น้ำจืดจืดน้ำมูกไหล หรือลูกกลมจนกลายเป็นโรคจมูกอักเสบก็ตาม ให้ใช้น้ำเกลือเจือจางหยอดเข้าไปในรูจมูกทั้งสองข้าง เกลือจะช่วยฆ่าเชื้อโรคในโพรงจมูก จะได้หยุดซัดซัดจากน้ำมูกได้

คันตามผิวหนัง ให้ทาบริเวณที่คันด้วยน้ำเกลือ เชื่อว่าบริเวณนั้นจะลื่นฤทธิ์

แผลยุบกัด ถ้าใครถูกเจ้ายุงตัวร้ายกัด แผลยังทิ้งรอยแผลไว้เป็นที่ระลึกอย่ามัวแต่เกาให้เสียลุคส์ รีบๆ ใช้น้ำเกลือทาที่รอยแผล ไม่นานความคันจะหายไป และรอยบวมก็จะยุบเร็วด้วย



## วันวิสาขบูชา

องค์การสหประชาชาติให้วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญของโลก! เป็นผลให้คนยุโรปตื่นพุทธศาสนา วัน “วิสาขบูชา” เป็นวันที่พระพุทธเจ้าประสูติ ตรัสรู้ และนิพพาน ในวันตรงกันคือในวันเพ็ญ เดือน 6 คำว่า “วิสาขบูชา” มีความหมายว่า การบูชาในวันเพ็ญเดือน 6 ย่อมาจากคำว่า “วิสาขปุรณมี” ซึ่งแปลว่าการบูชาในวันเพ็ญเดือนวิสาขะ จึงเป็นวันสำคัญของพุทธศาสนา

เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2542 ที่ประชุมสมัชชาแห่งสหประชาชาติ สมัยสามัญ ได้พิจารณาระเบียบวาระที่มีชื่อว่า “International recognition of the Day of Visak” กำหนดให้วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญของโลก

ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากการที่ผู้แทนของประเทศที่มีประชากรนับถือศาสนาพุทธ คือ บังคลาเทศ จีน ลาว เกาหลีใต้ เวียดนาม ภูฏาน อินโดนีเซีย เนปาล กัมพูชา อินเดีย ปากีสถาน และไทย ได้มีการประชุม

พุทธศาสนาระหว่างประเทศ ณ กรุงโคลัมโบ เมืองหลวงของศรีลังกา เมื่อวันที่ 9-14 พฤศจิกายน 2541 ได้มีมติร่วมกันที่จะเสนอให้สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติประกาศว่าวันวิสาขบูชาเป็น “วันสำคัญสากล” โดยมอบให้ผู้แทนศรีลังกาเป็นผู้เสนอ โดยมีคณะผู้แทนถาวรประจำสหประชาชาติจำนวน 16 ประเทศ คือ ศรีลังกา บังกลาเทศ ภูฏาน กัมพูชา ลาว มัลดีฟส์ มองโกเลีย พม่า เนปาล ปากีสถาน ฟิลิปปินส์ เกาหลีใต้ สเปน อินเดีย ไทย และยูเครน ให้ร่วมลงนามในการพิจารณา ประธานสมัชชาฯได้เชิญผู้แทนศรีลังกาขึ้นกล่าวนำเสนอ และเชิญผู้แทนไทย สิงคโปร์ บังกลาเทศ ภูฏาน สเปน พม่า เนปาล ปากีสถาน และอินเดีย ขึ้นกล่าวแถลง สรุปความว่า

วันวิสาขบูชา เป็นวันสำคัญของพุทธศาสนิกชนทั่วโลก เพราะเป็นวันที่พระพุทธเจ้าประสูติ ตรัสรู้ เสด็จดับขันธปรินิพพาน พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้มวลมนุษยชาติมีเมตตาธรรมและขันติธรรมต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เพื่อให้เกิดสันติสุขในสังคม อันเป็นแนวทางของสหประชาชาติ จึงขอให้ที่ประชุมรับรองข้อเสนอนี้ ซึ่งเท่ากับเป็นการรับรองความสำคัญของพุทธศาสนาในองค์การสหประชาชาติ โดยถือว่าวันดังกล่าวเป็นวันที่สำนักงานใหญ่ขององค์การสหประชาชาติและที่ทำการสมัชชาฯจะจัดให้มีการระลึกถึงตามความเหมาะสม”

อุปทูตคณะผู้แทนถาวรไทยประจำสหประชาชาติ ณ นครนิวยอร์ก ได้ให้เหตุผลในถ้อยแถลงมีใจความตอนหนึ่งว่า "องค์สมเด็จพะสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นมหาบุรุษผู้ให้ความเมตตาต่อหมู่มวลมนุษยชาติ เปิดโอกาสให้ทุกศาสนาสามารถเข้ามาศึกษาพุทธศาสนา เพื่อพิสูจน์หาข้อเท็จจริงได้โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนมานับถือศาสนาพุทธ และทรงสั่งสอนทุกคนโดย

ใช้ปัญญาธิคุณ โดยไม่คิดค่าตอบแทน"

คณะกรรมการธิการขององค์การสหประชาชาติ ได้พิจารณาและมีมติเห็นพ้องต้องกัน จึงให้ประกาศว่าวันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญวันหนึ่งของโลก ตามข้อเสนอ

ปัจจุบัน วันวิสาขบูชาถูกกำหนดให้เป็นวันสำคัญทางศาสนาและเป็นวันหยุดราชการในหลายประเทศ เช่น อินเดีย ศรีลังกา สิงคโปร์ ไทย พม่า บังคลาเทศ อินโดเนเซีย มาเลเซีย ส่วน เนปาล เกาหลีใต้ กัมพูชา ภูฏาน ถือเป็นวันสำคัญแต่ยังไม่เป็นวันหยุดราชการ

การยอมรับขององค์การสหประชาชาติให้วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญของโลก เป็นการกระตุ้นให้ประชาชนชาวยุโรปหลายประเทศได้หันมาสนใจศาสนาพุทธกันมากขึ้น นอกจากมีวัดพุทธเกิดขึ้นทั่วไปแล้ว ยังมีสมาคมองค์การที่เผยแพร่พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นหลายแห่ง ชาวยุโรปหันมายอมรับในหลักธรรมของพุทธศาสนากันมากขึ้น เพราะเป็นปรัชญาชีวิตที่สามารถไตร่ตรองด้วยเหตุผลก่อนยอมรับนับถือ ให้อิสระในความคิด ไม่ใช่ใ้อองการของพระเจ้าที่ไม่มีทางโต้เถียง ที่สำคัญชาวพุทธเป็นผู้รักสงบไม่ใช้ความรุนแรง จึงขยายวงกว้างจนเป็นที่ยอมรับกันว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่จะเติบโตเร็วที่สุดในสมัยศตวรรษที่ 21 ทั้งในทวีปยุโรป ไม่ว่า อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมนี อิตาลี สเปน ออสเตรเลีย รัสเซีย ฯลฯ รวมถึงอเมริกา คานาดา และออสเตรเลีย มีนักวิชาการ นักธุรกิจ และดาราดังของโลก หันมานับถือศาสนาพุทธกันหลายคน ต่างยอมรับว่าเขามิชีวิตดีขึ้นจากหลักธรรมของพระพุทธศาสนา อย่างเช่น

ริชาร์ด เกียร์ ดาราดังแห่งฮอลลีวูด ซึ่งหันมานับถือศาสนาพุทธกว่า 30 ปี แล้ว และนั่งทำสมาธิทุกวัน กล่าวว่า “เพื่อที่เราจะได้มีความสุขมาก

ขึ้น คือช่วยทำให้สภาพทางอารมณ์และจิตใจดีขึ้น มันเป็นแนวทางปฏิบัติที่จะพาพวกเราผ่านพ้นความทุกข์ มุ่งหน้าสู่ความสุข แต่เป็นเพราะเราไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร ชีวิตจึงดูเหนื่อยล้าบั่นทอนทุกครั้งไป การอ่านใจตนเอง ก็คือ มองที่ตัวเราเองและเข้าใจจิตวิญญาณ ความเกลียดจะกลายเป็นความรักและนั่นเป็นหนทางที่ผมกำลังปฏิบัติอยู่”

โทเกอร์ วูดส์ “ผมเคยเลิกหนึ่งสมาธิ ผมเลิกเป็นชาวพุทธ แล้วชีวิตผมก็แย่ง”

“ในฐานะเป็นนักศึกษาศาสนาเปรียบเทียบ ข้าพเจ้าเชื่อว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สมบูรณ์มากที่สุดที่โลกเคยพบเห็นมา ปรัชญาของพระพุทธเจ้า ทฤษฎีวิวัฒนาการและกฎแห่งกรรม (ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว) ยิ่งใหญ่เหนือลัทธิอื่นอย่างไกล”

ศ.คาร์ล กุสตาฟ จุง นักจิตวิทยาชาวสวิส “ศาสนาในอนาคต จะต้องเป็นศาสนาสากล ศาสนานั้นควรอยู่เหนือพระเจ้าที่ไม่มีตัวตน และควรจะละเว้นคำสอนแบบลัทธิอื่น (คือแบบสำเร็จรูปที่ให้เชื่อตามเพียงอย่างเดียว) และแบบเทววิทยา (คืออ้างเทวดาเป็นหลักใหญ่) ศาสนานั้นเมื่อครอบคลุมทั้งธรรมชาติและจิตใจ จึงควรมีรากฐานอยู่บนความสำนึกทางศาสนาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ต่อสิ่งทั้งปวง คือทั้งธรรมชาติและจิตใจ อย่างเป็นหน่วยรวมที่มีความหมาย พระพุทธศาสนาตอบข้อกำหนดนี้ได้ ถ้าจะมีศาสนาใดที่รับมือได้กับความต้องการทางวิทยาศาสตร์สมัยปัจจุบัน ศาสนานั้นก็ควรเป็นพระพุทธศาสนา”

อัลเบิร์ต ไอนสไตน์ “มีคำคำหนึ่งในพระพุทธศาสนา คือ จิต เป็นสิ่งมหัศจรรย์อย่างยิ่ง จิตที่มองเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ซึ่งค่อยๆ ทำให้เราตระหนักถึงแก่นแท้ของสิ่งเหล่านั้น”

สตีฟ จอบส์ ผู้ทำเงินได้อย่างมหาศาลจากการเป็นอัจฉริยะทางคอมพิวเตอร์ของเขา แต่ก็ต้องพ่ายแพ้ต่อโรคมะเร็ง ได้เจริญมรณานุสติในวาระสุดท้ายของเขาตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า "ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนน้ำค้างบนยอดหญ้า ที่ไม่นานก็ร่วงหล่นหายไป"

น่าสนใจอีกข้อหนึ่งของ ดร.คาโลร่า แอนดูโจ ชาวเม็กซิกัน ที่หันมาถือพุทธและมีชื่อไทยว่า "สติมา" ซึ่งให้ข้อสังเกตเมื่อมาใช้ชีวิตในเมืองไทยว่า "คนไทยมีบุญที่ได้เกิดอยู่ในเมืองพุทธ เมืองที่พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองมากที่สุด แต่คนไทยไม่มีศาสนาที่จะเข้าถึงหลักธรรมหลักการปฏิบัติที่แท้จริง คนไทยส่วนใหญ่จะติดในพิธีกรรมทางศาสนามากเกินไป จนลืมแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา คนไทยไม่ค่อยเข้าถึงหลักธรรมเท่าไรนัก แต่จะเน้นเรื่องประเพณีและพิธีกรรมมากกว่า แต่ตัวเองเริ่มต้นจากการเรียนรู้คำสอนก่อน ส่วนประเพณีและพิธีกรรมมาเรียนรู้ทีหลัง ถึงไม่ได้เกิดในเมืองพุทธแต่ก็มีศาสนาที่ได้เข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา"

เมืองไทยเรายังมีสิ่งดีที่ให้คนชาติอื่น...อีกมาก

ที่มา : <https://mgronline.com/online/section/detail/9630000127554>

## วิชาความสุข

วารกรณ์ สามโกเศศ

เมื่อต้นปี 2018 ที่มหาวิทยาลัย Yale วิชา “ความสุข” (Psychology and the Good Life) เป็นที่นิยมของนักศึกษาเป็นอย่างมาก มีนักศึกษาลงทะเบียนถึง 1,200 คน ซึ่งเป็นประวัติการณ์ของมหาวิทยาลัยแห่งนี้ที่มีอายุกว่า 320 ปี

ต่อมาก็มีการปรับปรุงวิชานี้ให้เรียนพร้อมออนไลน์ ผ่านเว็บไซต์ Coursera โดยใช้ชื่อว่า “The Science of Well-Being” (วิทยาศาสตร์แห่งสุขภาวะ) และต่อมาเมื่อโควิด-19 ระบาด วิชานี้ก็เป็นที่นิยมอย่างยิ่งในช่วงเวลาที่ตามมา จนมีคนลงทะเบียนรวมทั้งสิ้นถึง 3.3 ล้านคน

ผู้เข้าเรียนส่วนใหญ่บอกตรงกันว่า.. วิชานี้ได้เปลี่ยนชีวิตอย่างสำคัญ ปัจจุบันวิชาลักษณะนี้ได้กระจายสู่มหาวิทยาลัยจำนวนมากในสหรัฐอเมริกา และเป็นที่นิยมอย่างมากโดยใช้หลายชื่อ เช่น Psychology of Happiness / Positive Psychology

จุดเริ่มต้นของวิชามาจากแนวคิดของ Martin Seligman นักจิตวิทยาคนสำคัญในทศวรรษ 1990 ว่าวิชาจิตวิทยาควรเน้นมากขึ้นไปที่การพัฒนาสุขภาพจิตแทนการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตดังที่เป็นมาเนิ่นนาน สาขาของวิชาจิตวิทยาที่เรียกว่า Positive Psychology จึงเกิดขึ้น

แนวคิดนี้เน้นการใช้ความเข้มแข็งของบุคลิกภาพและพฤติกรรม ในการทำให้ปัจเจกบุคคลสามารถสร้างชีวิตที่มีความสุข มีความหมายและเป้าหมาย

ลองมาดูกันว่า 10 ข้อแนะจากวิชาที่ Yale ดังกล่าวแล้วซึ่งทำให้เกิดชีวิตที่มีความสุขนั้นมีอะไรบ้าง ผู้สอนเห็นว่าไม่ต้องทำทุกอย่างตามที่

ระบุก็ได้ หากลงมือทำจริงและเลือกทำสัก 3 อย่าง ก็จะได้เห็นผล

ข้อแรก “ยิ้ม” เป็นสิ่งที่ย่างและมีพลัง (การเป็น “The Land of Smiles” ของบ้านเรามีพลังเสน่ห์เสมอ) จงยิ้มเสมอถึงแม้บางครั้งจะไม่รู้ ลึกอยากก็ตาม

การยิ้มปลดปล่อยสาร serotonin (สารตัว กลาง เชื่อมต่อระหว่าง เซลล์ประสาทกับสมองและส่วนอื่นของร่างกาย) และ dopamine (ฮอร์โมน ที่ให้เกิดความรู้สึกที่ ดี ๆ เกิดความพึงพอใจ) ในสมองของเรา

ข้อสอง “3 สิ่งสำคัญยิ่ง” จดบันทึกความรู้สึกชอบคุณต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในหนึ่งวันที่ผ่านมาก่อนนอน เลือกมาประมาณ 3-5 เรื่องทั้งเล็ก และใหญ่

ถามตัวเองว่าทำไมสิ่งเหล่านี้จึงเกิดขึ้น? เป็นเพราะโชค? บางคน เมตตาเรา? หรือเราเมตตาเขา? เพราะเราทำงานหนัก? หรือเป็นเพราะ ทัศนคติของเรา?

การสะท้อนคิดเช่นนี้จะช่วยให้เรามองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในบริบทที่กว้าง ขวางและเกิดความรู้สึกในด้านบวก เช่น ได้ดื่มกาแฟเลิศรส ทำโครงการ ใหญ่จบลง ได้เลื่อนตำแหน่ง ได้รับของขวัญ มีคนซาบซึ้งกับสิ่งที่เราทำ หกยิ้มหัวแตกเพียงเล็กน้อย ฯลฯ

การจดบันทึกจะทำให้สามารถกลับมาเรียนรู้ความรู้สึกและความนึกคิด เก่า ๆ ได้เสมอ

ข้อสาม ในแต่ละวันจงกำหนดแผนกระทำสิ่งหนึ่งเป็นอย่างน้อยที่ ทำให้เกิดความพึงพอใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือใหญ่ก็ตาม เช่น คุยกับ เพื่อนถูกใจ ท่องโซเซเลียลมเดี่ยว ดูกีฬา ที่วีรยการโปรด อ่านหนังสือ ฟัง เพลง กินอาหารจานโปรด ฯลฯ เลือกอะไรก็ได้ที่ทำให้มีความสุข



ข้อสี่ คุยกับเพื่อน คนรู้จัก หรือแม้แต่คนแปลกหน้า อย่าลืมนึกถึงความพึงพอใจในชีวิตของมนุษย์มาจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน (“มนุษย์เป็นสัตว์สังคม”)

ข้อห้า รับฟังจากคนที่เห็นว่าสำคัญหนึ่งถึงห้านาทีในแต่ละวัน การมีความสัมพันธ์เชื่อมต่อกับผู้อื่นคือแหล่งสำคัญของการเติมความสุขในชีวิต และการรับฟังอย่างตั้งใจคือเครื่องมือในการได้รับความสุขจากความสัมพันธ์ วิทยากรเสนอว่า “การให้ความสนใจคือพื้นฐานที่สุดของความรัก”

ข้อหก เดินท่ามกลางสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ มนุษย์เกิดมาเพื่อเดินมิใช่เพื่อนั่ง การเดินไม่ว่าอย่างจริงจังหรือเคลื่อนไหวใช้ชีวิตที่ไม่เนือยนิ่งคือการออกกำลังกายในแต่ละวันที่สำคัญ ยิ่งถ้าเดินในป่าในเขาท่ามกลางธรรมชาติจะช่วยลดความเครียดและทำให้สภาพอารมณ์ดีขึ้นดังนั้นข้อนี้จึงได้สองเต็ม

ข้อเจ็ด กระทบสิ่งที่มีความเมตตาแก่ผู้อื่นอย่างวางแผนหรือมิได้วางแผนก็ได้ ไม่ต้องใหญ่โตอะไรก็ได้ เช่น เปิดประตูให้คนที่เดินตามมา กดลิฟต์ให้คนอื่น เขียนโน้ตขอบคุณ ให้ทางแก่รถคันอื่น พุดจาสุภาพให้เกียรติคนอื่น ฯลฯ คนเราจะรู้สึกดีกับตนเอง เคารพตนเอง ก็ต่อเมื่อได้ทำสิ่งที่ดีเท่านั้น

ข้อแปด นึกถึงความโชคดีของตนเองและรู้สึกขอบคุณเสมอ ลองจินตนาการว่าสิ่งที่ตนเองมีอยู่ในปัจจุบันเช่นมีอาหารกินครบมือ มีสุขภาพดี มีอาชีพและรายได้ ฯลฯ และในวันหนึ่งสิ่งเหล่านี้หายไป

ข้อเก้า ยกโทษให้ตัวเองเมื่อได้ทำสิ่งผิดพลาด หรือได้ทำบางสิ่งน้อยเกินไป เตือนใจตนเองว่าความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้และการดำรงชีวิต จึงมีความกล้าหาญที่จะยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ

ของตนเอง แล้วจะมีความเครียดน้อยลง

ข้อสิบ ความสุขความภาคภูมิใจส่วนหนึ่งมาจากการมีความคิดริเริ่ม ซึ่งการจดโอเดียใหม่ลงสมุดบันทึก ถ่ายรูป เขียนรูป ฝึกฝนแก้ไขปัญหา ประดิษฐ์ของเล่น มีงานอดิเรก ฯลฯ จะสามารถช่วยได้ในการจุดประกาย และสานต่อ

ไม่ว่า 10 ข้อแนะนำที่นำมาจากวิชานี้เน้นการปฏิบัติเป็นใหญ่ โดยไม่มีเรื่องของศาสนาหรือความเชื่อเข้ามาปะปน ทั้งหมดล้วนเป็นเรื่องการปฏิบัติล้วน ๆ ที่จะก่อให้เกิดความสุข (ไม่ให้คำจำกัดความของความสุข ด้วย เพราะตัวเองจะเป็นคนกำหนดเองในที่สุด)

เมื่อ “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ข้อแนะนำเหล่านี้จะช่วยทำให้ “สุขภาพจิต” ซึ่งครอบคลุมทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้น เพราะเมื่อเราทำให้ “นาย” มีความสุขและเป็นตัวนำแล้ว “บ่าว” ก็ต้องตามมาในที่สุด

## สุขทบทวน

วินทร์ เลียววาริณ

วิลซื้อกระเป๋าถือใบหนึ่งจากห้างสรรพสินค้าใหญ่แห่งหนึ่งในรายการลด 50 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเดินผ่านอีกห้างหนึ่ง เห็นกระเป๋าอย่างเดียวกันวางขายอยู่ ก็ลองเปรียบเทียบราคาดู แล้วพบว่าห้างแห่งที่สองขายกระเป๋าแบบเดียวกันถูกกว่าห้างแรก 250 บาท ทั้งนี้เพราะห้างแรกใช้ลูกเล่นตั้งราคาสูงกว่าปกติแล้วลดราคาลงมาเท่าเดิม เธอโกรธตัวเอง ค่าตัวเองว่าโง่งานถูกเขาหลอก ทำไมไม่เดินเล่ออย่างนี้ ทำไมไม่ตรวจสอบราคาหลาย ๆ ห้างก่อน ทำไมไม่ถามเพื่อน ฯลฯ ขณะกลับบ้านก็โมโหไปตลอดทาง ถึงบ้านแล้วก็ยังกุ่มใจ ลูกมาหาก็ไม่อยากคุยด้วย ครั้นเวลาอาหารเย็นก็กินไม่ร่อย คิดถึงแต่เรื่องนี้ เวลานอนก็ไม่หลับเพราะยังโมโหตัวเองไม่หาย กุ่มใจไปหลายวัน

นี่เรียกว่า เสียสองเต็ง

เต็งแรกคือเสียทางวัตถุ เต็งที่สองคือเสียทางจิตใจ

วิลเลิกซื้อสินค้าจากห้างแห่งนั้น ผ่านไปหนึ่งปี สองปี วิลก็ยังโกรธตัวเองและห้างไม่หายในเหตุการณ์นั้น ทุกครั้งที่โกรธ เธอก็มีอาการหัวใจเต้นแรง นอนไม่หลับ

มันเพิ่มจากเสียสองเต็งเป็นเสียสามเต็ง สี่เต็ง

ผ่านไปสิบปี เธอยังโกรธเรื่องนี้อยู่ คราวนี้จาก 3-4 เต็ง กลายเป็น 10-20 เต็ง กลายเป็นทุกข์ทบทวน เป็นดอกเบี้ยวอารมณ์ที่ทบซ้ำไม่หยุดหย่อน ตราบที่ยังไม่สามารถปล่อยวางเรื่องนี้ได้

รวมพลังงานที่เสียไป, เวลาที่หายไปกับการครุ่นคิดเรื่องนี้, สารพิษที่ร่างกายหลั่งออกมาตอนกึดกุ่ม, ความเสื่อมของหัวใจที่เกิดจากความ

โกรธ คำนวณออกมาแล้วจะพบว่าค่าเสียหายของงานนี้มากกว่า 250 บาท  
สุดาทะเลาะกับสามี สามีค่าเธอด้วยถ้อยคำรุนแรง วันรุ่งขึ้นสามี  
ขอโทษเธอ บอกว่าเมื่อคืนนี้ใช้คำพูดหยาบคายเพราะอารมณ์ชั่ววูบ เธอ  
ยกโทษให้เขา แต่ทุกครั้งที่เกิดถึงเรื่องนี้ ในใจเธอยังรู้สึกน้อยใจและโกรธ  
และงอนเขาไปหลายวันโดยที่เธอไม่รู้

ผ่านไปสิบปีความน้อยใจยังไม่จางหาย ผ่านไปยี่สิบปี ทุกครั้งที่นึกถึง  
เหตุการณ์นี้ เธอก็ล้มผัสความโกรธและน้อยใจที่ปะทุขึ้นมา

นี่ก็คือทุกข์ทบทวน เป็นดอกเบี้ยวอารมณ์ที่ทบซ้อนไม่หยุดหย่อน ตราบ  
ที่ยังไม่สามารถปล่อยวางตะกอนในใจได้

สมัยคบกับเพื่อนลงทุนในธุรกิจหนึ่ง กิจการของทั้งสองไม่เคยได้รับกำไร  
ผ่านไปสองปีสมัยคบเพิ่งพบว่าเพื่อนโกงเงินกำไรทั้งหมด ทั้งสองเลิกกิจการที่  
ทำด้วยกัน แต่สมัยที่ไม่เคยล้มความเจ็บช้ำครั้งนี้ ผ่านไปสิบปี เขาประสบความสำเร็จ  
ในธุรกิจของเขาเองแล้ว ความโกรธแค้นนั้นยังคงอยู่ มันทำให้  
เขาไม่มีความสุขทุกครั้งทีนึกถึงมัน

ทุกข์ทบทวน!

-----

ความทรงจำของมนุษย์มีความแปลกอย่างหนึ่งคือ มันจดจำเรื่องไม่ดี  
ได้ลึกกว่านานกว่าเรื่องดี ๆ

เรามักจดจำเรื่องที่คนอื่นทำแยะ ๆ ต่อเราได้ ไม่ว่าผ่านมาก็สิบปีแล้ว  
เราจำเรื่องที่เรารู้หน้าชั้นเรียนแล้วถูกเพื่อนหัวเราะเยาะได้ เราจำเรื่องที่  
ใครบางคนนิทาเราลับหลังและเราบังเอิญได้ยินได้

คนแก่บางคนเริ่มมีอาการขี้ลืม แต่กลับจำเรื่องที่คนอื่นทำไม่ดีต่อเขา  
เมื่อห้าสิบปีก่อน แล้วความโกรธก็ปะทุขึ้นมาเหมือนว่าเหตุการณ์นั้นเพิ่งเกิด

ขึ้นเมื่อคุณนี่เอง หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก และคืนนั้นก็นอนไม่หลับ

เป็นดอกเบี๋ยทบตันที่แพงเหลือเกิน

ทุกข์ทบตันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นทุกวัน เกิดขึ้นกับแทบทุกคน แต่คนฉลาดเลือกจับมันตั้งแต่เกิดความเสียหายแรก คนเขลาต่อเติมความเสียหายแรกเป็นความเสียหายใหม่ที่มักใหญ่กว่าเดิม

การจับมันก่อนคือการยอมปล่อยมันลง ไม่แบกมันไว้

PUT IT DOWN!

วางมันลง

วางมันลง

วางมันลง

นี่ก็คือเรื่องการยึดมันถือมันที่พระเทคน์ มันเข้าใจไม่ยากอย่างที่คิด ลองใช้หลักบัญชีง่าย ๆ แจงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสองช่อง ช่องซ้ายคือกำไร ช่องขวาคือขาดทุน

กำไรคือความสุข ความสบายใจ การได้เงินเพิ่ม

ขาดทุนคือความทุกข์ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ค่าเสียเวลาไปหาหมอ ค่าบิลโรงพยาบาล ค่าเสียโอกาสในการทำเรื่องสร้างสรรค์อื่น ๆ ค่าเสียโอกาสในการเล่นกับลูก ไม่ได้หัวเราะ ไม่ได้ยิ้ม ฯลฯ แล้วคุณจำนวนวันเดือนปีที่อารมณ์บูดเข้าไป

เด็กประถมก็รู้ว่าควรเลือกทางไหน

แต่คนไม่ยอมใคร เลือกที่จะไม่รู้!

กูไม่ยอมไวย!

เสียรู้ห่างไป 250 บาท ไม่ตายก็หาใหม่ได้ เพื่อนโง่งเงินไม่ตายก็หาใหม่ได้ อย่าแบกมันไว้นานเป็นปี ๆ เพราะค่าแบกแพงกว่าค่าเสียหายใน

ตัวเงิน ทะเลาะกับสามีเป็นเรื่องปกติธรรมดา มีใครบ้างที่ไม่ทะเลาะกับสามี?

เสียเงินไปแล้ว ใยต้องเสียอารมณ์เพิ่ม? ทุกข์เรื่องหนึ่งแล้ว ทำไมต้องทุกข์เพิ่มอีกเรื่อง?

ค่าใช้จ่ายในการไม่ยอมคนอื่นนี้มักแพงกว่าการยอม ๆ เขาบ้าง แล้วยุคความเสียหายแรกเพียงแค่นั้น อย่าให้มันลามมาถึงใจจนกลายเป็นมะเร็งที่เกาะกินทั้งชีวิต

คำโบราณที่ว่า ยิ่งให้ยิ่งได้ ก็ตรงกับเรื่องนี้  
ยอมให้เขาไป ได้ความสงบทางจิตคืนมา

-----

คราวนี้ลองใช้หลักการ ‘หลายเต่ง’ ในอีกด้านหนึ่งของตาชั่งอารมณ์ อาจได้ผลต่างกัน

ชื่อขนมมากิน รสชาติอร่อยเหลือเกิน ก็แบ่งให้เพื่อนชิม จากสุขคนเดียวก็กลายเป็นสุขสองคน หรือสุขสองเต่ง

อ่านซ้ำแล้วซ้ำมาก เล่าให้เพื่อนสองคนฟัง ก็กลายเป็นสุขสามเต่ง ได้ยินธรรมที่ดีมาก เล่าให้เพื่อนสามคนฟังแล้วนำไปปฏิบัติ กลายเป็นสุขสี่เต่ง

ลองคิดว่าหากเราสามารถทำเรื่องดี ๆ ให้คนนับพัน นับหมื่นนับล้านคน มันก็กลายเป็นสุขพันเต่ง สุขหมื่นเต่ง สุขล้านเต่ง

และหากเราระลึกถึงความสุขชนิดนี้ ทุกครั้งที่นึกถึงเรื่องดี ๆ ที่เคยได้ยินได้ฟังนี้ หัวใจเราจะอาบซาบด้วยความปิติ มันก็กลายเป็นสุขทบต้น แล้วมีอะไรในโลกที่ดีไปกว่าสุขทบต้น?

จากหนังสือ ยาเม็ดสีแสด

โดย วินทร์ เลียววาริณ

## ตรอกหกฟุต

ในระหว่างที่มีการซ่อมแซมกำแพงบ้าน เกิดมีกรณีพิพาทเรื่องที่ดินทับซ้อนกับบ้านข้างเคียง ตกลงกันไม่ได้ว่าที่ดินที่ได้เถียงกันเป็นของบ้านใครกันแน่

หนึ่งในบ้านทั้งสองเป็นบ้านของท่านรัฐมนตรีท่านหนึ่ง แม่ของท่านรัฐมนตรีจึงได้เขียนจดหมายถึงลูกที่รับราชการอยู่ที่ปักกิ่ง อยากให้ลูกส่งการให้ข้าราชการท้องถิ่นออกมาจัดการเรื่องนี้

หลังได้รับจดหมายจากแม่แล้ว ท่านรัฐมนตรีจึงได้ตอบจดหมายถึงแม่ความว่า

"จดหมายมาไกลเพียงเพราะเรื่องกำแพง แม่จงอย่าได้แข็งขืน ยอมถอยสักสามฟุตจะเป็นไรไป กำแพงเมืองจีนทุกวันนี้ยังคงยิ่งใหญ่ แม้จะไร้เงาเงินซีฮ่องเต้แล้วก็ตาม

ชีวิตไม่ใช่สนามรบ ไม่จำเป็นต้องเอาชนะคะคานกันจนถึงที่สุด ยอมถอยกันบ้าง ลดการวิวาท เลี่ยงความขัดแย้ง"

หลังจากแม่ได้อ่านจดหมายที่ลูกส่งมา จึงตัดสินใจย้ายแนวกำแพงถอยห่างเข้ามาสามฟุต (หนึ่งฟุตของจีนเท่ากับเศษหนึ่งส่วนสามเมตร)

คู่กรณีตระกูลเอี้ยเมื่อเห็นว่าเหตุการณ์กลายเป็นเช่นนี้ เกิดความละอายใจขึ้นมา ก็ถอยแนวกำแพงรั้วของบ้านตนร่นเข้าไปสามฟุตเช่นกัน

ระหว่างบ้านทั้งสองจึงกลายเป็นตรอกกว้างหกฟุตที่ผู้คนใช้สัญจรได้ เหตุการณ์ดังกล่าวได้ล่วงรู้ถึงองค์จักรพรรดิซึ่งในเวลาต่อมา

พระองค์ทรงประทับใจในความเอื้ออาทร และการรู้จักมีความอะลุ่มอล่วยต่อกัน อยากให้เป็นแบบอย่างที่ดีของประชาชนทั่วไป

จึงทรงรับสั่งมีการสร้างหลักจารึกคำว่า "เอื้ออาทร" ไปประดิษฐานอยู่ที่บริเวณปากตรอก จนกลายเป็นที่มาของ "ตรอกหกฟุต" อันโด่งดัง และกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์อยู่จนทุกวันนี้

(หลักจารึกดังกล่าวได้รับการบูรณะใหม่ในปี 1999 ตัวอักษรสองตัว [เอื้ออาทร] ยังคงถูกจารึกอยู่เหนือซุ้มประตู)

เรื่องของ"ตรอกหกฟุต" เกิดเพราะเพียงยอมถอยกันคนละก้าว เลยกลายเป็นตำนานความ"เอื้ออาทร" ไว้สอนคนรุ่นหลัง

สิ่งที่บ้านของท่านรัฐมนตรีกาง ถึง อี้ อาจจะหดหายไปบ้าง คือที่ดินเล็กน้อยที่บรรพบุรุษทิ้งไว้ให้ แต่สิ่งที่ได้มาคือ ความสงบสุขระหว่างเพื่อนบ้าน และชื่อเสียงความเป็นแบบอย่างที่ดีที่ลือไปไกลทั่วปฐพี

ในชีวิตของเรานั้น ความเอื้ออาทรเป็นพลังที่แข็งแกร่งไม่มีวันสูญหาย เพื่อนฝูงที่รู้จักก็มีความเอื้ออาทรต่อกันจะเป็นมิตรภาพที่ยั่งยืน สามีภรรยาที่รู้จักจะลุ่มมอล่วยให้อภัยต่อกันจะอยู่คู่กันจนชั่วฟ้าดินสลาย

("ตรอกหกฟุต" อยู่ที่เมืองงงเจิน มณฑลอันฮุย ยาวประมาณร้อยเมตร)





## จักจั่น

18 ปี ชีวิตจักจั่น กับการได้ขับขานเสียงเพลงแห่งป่า "เพียง 4 เดือน" ทุกคนคงเคยได้ยินเสียงร้องของจักจั่น โดยเฉพาะเวลาที่เราไปพักผ่อนต่างจังหวัดที่มีพื้นที่เป็นป่าสักหน่อย ความเงียบของสถานที่มักจะถูกขัดจังหวะด้วยเสียงร้องดังไปทั่วบริเวณ แต่แทนที่เราจะรู้สึกรำคาญ กลับเป็นเสียงที่ฟังแล้วรู้สึกผ่อนคลาย จักจั่นมีอายุถึง 18 ปี แต่มันจะโผล่ออกมาขับขานเสียงเพลง แค่ช่วงเวลาสั้นๆ เท่านั้น มาติดตามเรื่องราวของนักร้องแห่งผืนป่ากันดีกว่าครับ

จักจั่น เป็นแมลงดึกดำบรรพ์ที่กำเนิดขึ้นมาในโลกนี้เมื่อราว 200 ล้านปีก่อน เก่ากว่ายุคครีตอีกนะครับ ปัจจุบันโลกเรามีจักจั่นอยู่กว่า 2,500 สายพันธุ์ด้วยกันครับ

ตามปกติเราจะพบเห็นจักจั่นได้ง่ายและชุกชุมในช่วงฤดูร้อน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงมิถุนายนของทุกๆ ปี ซึ่งเป็นช่วงที่จักจั่นตัวโตเต็มวัย เริ่มเข้าสู่การผสมพันธุ์ ส่วนในฤดูอื่นๆ นั้น จะพบเห็นได้น้อยมาก โดยเราจะพบเห็นมันเกาะอยู่ตามต้นไม้ต่างๆ และต้นไม้ที่มันชอบมากเป็นพิเศษ ก็คือ “ต้นฉำฉา” หรือ “ต้นจามจุรี” นั่นเองครับ

แม้ว่าจักจั่นจะเป็นแมลงตัวเล็กๆ ก็จริง หากแต่เวลามันขยับปีกทำเสียงแล้ว จะดังมาก โดยจักจั่นตัวใหญ่และโตเต็มวัยจะสามารถทำเสียงดังได้ถึง 200 เดซิเบล เลยทีเดียว

เสียงที่เราได้ยินนั้นเป็นเสียงของจักจั่นตัวผู้ นะครับ ส่วนตัวเมียนั้นไม่สามารถทำเสียงได้ และเสียงที่เราได้ยินก็ไม่ใช่เสียงที่ร้องออกมาจากปากของมันแต่อย่างใด หากแต่เป็นเสียงที่เกิดจากการขยับปีกทำเสียงของมัน

นั่นเอง แผลงกำเนิดเสียงอยู่ที่บริเวณใต้ลำตัวของห้องปล้องแรกต่อกับส่วน  
อก โดยมีเหตุผลในการทำเสียงหลายอย่างด้วยกัน เช่น เตือนภัย เรียกร้อง  
ความสนใจจากสาว ๆ คนสมัยก่อนเมื่อจ๊กจันเริ่มส่งเสียง ก็เป็นสัญญาณให้  
รู้ว่า ฤดูร้อนเริ่มขึ้นแล้วครับ

จ๊กจัน เป็นแมลงที่มีช่วงอายุยาวนานถึง 18 ปี เลยทีเดียว หลังจาก  
จ๊กจันทำการผสมพันธุ์กันเรียบร้อยแล้ว จ๊กจันตัวเมียก็จะไปวางไข่ไว้ตาม  
ใต้เปลือกไม้ต่างๆ เมื่อวางไข่เสร็จแล้วตัวเมียจะหมดอายุไขและตายลงไป  
ซึ่งช่วงที่เป็นไข่นี้จะอยู่ประมาณ 4 เดือน จากนั้นไข่ก็จะกลายเป็น  
ตัวอ่อน (คล้ายๆ หนอน) และตกลงไปฝังตัวอยู่ในดินและใช้ชีวิตอยู่ใต้ดิน  
เป็นเวลาประมาณ 17 ปี ด้วยกัน โดยจะคุดกินน้ำเลี้ยงหรืออาหารจาก  
รากของต้นไม้ ซึ่งบางตัวจะอยู่ลึกลงไปใต้ดินมากกว่า 1 เมตรเลยทีเดียว

หลังจากใช้ชีวิตอยู่ใต้ดินครบ 17 ปีแล้ว ตัวอ่อนหรือ "ดักแด้" ของ  
จ๊กจันก็จะคลานตัวมเตี้ยมๆ ขึ้นมาเหนือพื้นดินและไต่ขึ้นไปเกาะอยู่ตาม  
ต้นไม้ต่างๆ และลอกคราบกลายเป็นจ๊กจันอย่างสมบูรณ์แบบต่อไป โดยจะ  
เกาะอยู่ตามต้นไม้ และกินน้ำเลี้ยงของต้นไม้เป็นอาหาร ซึ่งช่วงที่โตเต็มวัย  
นี้จะมีระยะเวลาประมาณ 4 เดือนด้วยกัน ช่วงนี้แหละครับที่เราจะได้ยิน  
เสียงร้องของจ๊กจันดังระงมไปทั่ว จากนั้น วงจรชีวิตมันก็เริ่มต้นขึ้นอีก  
ครั้ง มันเริ่มมีการผสมพันธุ์ วางไข่ หลบไปอยู่ใต้ดิน และขึ้นมาลอกคราบ  
เป็นวัฏจักรหมุนเวียนอยู่อย่างนี้

18 ปี ของชีวิตจ๊กจันที่ยาวนาน แต่เพียงชั่วระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น  
เองที่มันได้ขับขานเพลงกล่อมป่าให้พวกเราได้ฟัง อีกทั้งมันยังมาส่งเสียง  
ร้องให้เราได้ว่า ฤดูร้อนได้มาเยือนแล้ว

