



สารสำนักงานอธิการบดี

OFFICE OF THE PRESIDENT



คำนิยามหลัก : สร้างสรรค์ภูมิปัญญา พัฒนาท้องถิ่น ด้วยจิตบริการ เน้นคุณภาพมาตรฐาน ทำงานแบบมีส่วนร่วม บนฐานคุณธรรม

ปีที่ 8 ฉบับที่ 6
มีนาคม พ.ศ. 2559

หน้า 2

บก.

บก. ทักทาย
สนอ.

หน้า 3



ข่าวประชาสัมพันธ์
การเขียนวิเคราะห์ค่างานฯ

หน้า 4



กิจกรรม สนอ.
เดือน กุมภาพันธ์ 2559

หน้า 5



เวที KM.
ขออนุญาตใช้รถยนต์
ตามดูคน สนอ.

หน้า 6



สารพันเรื่องน่ารู้
AEC

หน้า 7



ธรรมะสร้างสรรค์
ธรรมะดับร้อน



ศูนย์มะเร็ง ลำปาง

ขอเชิญชวนคณาจารย์ และบุคลากรทุกท่านเข้าร่วม
โครงการตรวจสุขภาพประจำปี 2559
ในวันพุธที่ 30 มีนาคม 2559
ณ ศูนย์ป้องกันควบคุมโรคมะเร็งลำปาง จังหวัดลำปาง
ติดต่อสอบถามได้ที่ กองกลาง สนอ. ภายในวันที่ 10 มี.ค. 59 โทร.1051-1052

ฉบับต้อนรับฤดูร้อน

! คลายร้อนด้วยอาหารธาตุน้ำเย็น..กันนะ [อ่านหน้า 6]



บทกัณฑ์

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับเข้าสู่ สารสำนักงานอธิการบดี ซึ่งได้เข้าสู่ปีที่ 8 ฉบับที่ 6 แล้ว สำหรับฉบับประจำเดือนมีนาคมนี้ เป็นเดือนแห่งการเข้าสู่ฤดูร้อนกันแล้ว เราจึงได้คัดสรรข่าวต่างๆ ที่มีสาระสำคัญ โดยเฉพาะคอลัมน์ธรรมะสร้างสรรค์ ในเรื่องของธรรมะดับร้อน ที่สามารถนำไปดับความร้อนในใจให้เย็นลงเพื่อต้อนรับฤดูร้อนกันเลย และคอลัมน์สารพันเรื่องน่ารู้ ที่จะแนะนำ อาหารธาตุเย็นที่จะคลายร้อนสำหรับผู้อ่านทุกท่าน ในโอกาสสำคัญนี้ ขอให้ผู้อ่านทุกท่านดูแลสุขภาพเพื่อเตรียมรับกับการเปลี่ยนแปลงของอากาศและฤดูกาลด้วยนะคะ

และขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูล ผู้อ่านทุกท่านที่ติดตามสารสนอ. ของเรามาโดยตลอด คณะผู้จัดทำสารสนอ. สัญญาว่าจะนำข่าวสารในงานและสาระดีๆ มาฝากอย่างต่อเนื่อง แล้วพบกับสารสำนักงานอธิการบดีฉบับหน้าค่ะ สวัสดีค่ะ

บรรณาธิการ

สำนักงานอธิการบดี

ปรัชญา

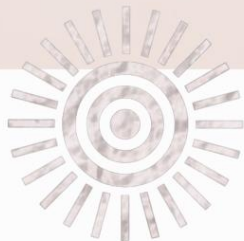
มุ่งบริการ พัฒนางานให้มีคุณภาพ

วิสัยทัศน์

มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของบุคลากร งานบริการ งานกิจกรรมนักศึกษา และการจัดทำสู่แผนปฏิบัติการ ในการบริหารจัดการที่ดี ใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย

พันธกิจ

1. พัฒนาศักยภาพของบุคลากรและนักศึกษา
2. สร้างเครือข่ายด้านงานบริการและด้านงานกิจการนักศึกษาโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
3. การให้บริการและสวัสดิการแก่บุคลากรและนักศึกษา
4. ส่งเสริมและพัฒนาระบบบริหารเพื่อตอบสนองนโยบายการดำเนินงานและพันธกิจของมหาวิทยาลัย



กองบรรณาธิการ

นางชมภักดิ์ จารุทีฆัมพร

นางสาวเกศกนก ไทยแท้

นายอริวัฒน์ ศรีฟู

นางสาวอุทุมพร สอนบุญเกิด

นางสาวภัทรวดี ไกรจันทร์

นางสาววรรณภา รอดจันทร์

ช่างภาพ

นายอริวัฒน์ ศรีฟู

งานประชาสัมพันธ์

กองกลาง สำนักงานอธิการบดี

เจ้าของ

สำนักงานอธิการบดี

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ที่ปรึกษา

ผศ.รัตนา รักการ

นายภาณุพงษ์ สืบศิริ

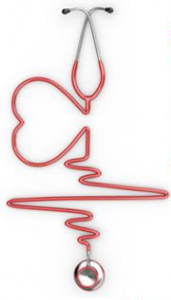
นางเพ็ญภา ศรีทับทิม

หัวหน้างานทุกงานภายในกองกลาง

บรรณาธิการ

นางมะลิวัลย์ รอดกำเหนิด





ขอเชิญบุคลากรของมหาวิทยาลัย
เข้าร่วมโครงการตรวจสุขภาพประจำปี 2559
ณ ศูนย์ป้องกันควบคุมโรคมะเร็งลำปาง จ.ลำปาง

ในวันพุธที่ 30 มีนาคม 2559

ติดต่อสอบถามได้ที่ กองกลาง สนอ.

ภายในวันที่ 15 มี.ค. 59 โทร.1051-1052



ประชาสัมพันธ์โครงการ
ฝึกปฏิบัติการ “การเขียนวิเคราะห์
ค่างานกำหนดระดับตำแหน่ง
ชำนาญการ และชำนาญการพิเศษ”

ให้กับข้าราชการ
และพนักงานมหาวิทยาลัย
สายสนับสนุน จำนวน 27 คน

ในวันที่ 23 มีนาคม 2559
ณ ห้องประชุมชั้น 8
อาคารเรียนรวมและอำนวยการ
(อาคาร 14)



กองกลาง สนอ.
จัดจำหน่ายเสื้อ

Bike For Dad

ในราคา

180 บาท

ณ ห้องไปรษณีย์ มร.กพ.

โทร.1076



ขับขี่ปลอดภัย

สวมหมวกนิรภัย

เข้ามหาวิทยาลัยทุกครั้ง



จับ ปรับ จริง

ด้วยความปรารถนาดีจาก
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรและ
สถานีตำรวจภูธรจังหวัดกำแพงเพชร



แจ้งการเปลี่ยนแปลง
สถานที่ทำการและ
หมายเลขโทรศัพท์ภายใน
สำนักงานยานพาหนะ
กองกลาง สำนักงานอธิการบดี

สำนักงานยานพาหนะ ย้ายมาที่
ห้องสำนักงานกองกลาง ชั้น 4
อาคารเรียนรวมและอำนวยการ
(อาคาร 14)

เบอร์โทรศัพท์สำนักงานยานพาหนะ
โทร. 1180
เบอร์โทรศัพท์โรงรถมหาวิทยาลัยฯ
โทร 1181

ประชาสัมพันธ์ :: โครงการจัดการขยะมูลฝอยแบบครบวงจร

กองกลาง สนอ. ดำเนินการจัดโครงการจัดการขยะมูลฝอยแบบครบวงจร

ขอเชิญชวนบุคลากรและนักศึกษาของมหาวิทยาลัยฯ เข้าร่วมโครงการฯ โดยการเปิด
บัญชีธนาคารขยะหรือนำวัสดุรีไซเคิลมาจำหน่ายได้ที่ธนาคารขยะ
กองกลาง ชั้น 4 อาคาร 14 ได้ตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป



7 New QC Tools 3 ก.พ. 59



โครงการ ศึกษาดูงานระบบคุณธรรม จริยธรรม ตามหลักพระพุทธศาสนา 21-23 ก.พ.59



แล้วพบกับกิจกรรมและประมวลภาพกิจกรรมในฉบับต่อไปนะคะ



ขออนุญาตใช้รถยนต์ของมหาวิทยาลัยฯ

KM ฉบับนี้มีคำถามจากบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยฯ ที่ยังไม่ทราบข้อมูลเกี่ยวกับขั้นตอนการขอใช้บริการยานพาหนะหรือว่ามีแนวปฏิบัติอย่างไร

ตอบ : ขอแจ้งแนวปฏิบัติจากงานยานพาหนะ ในการขออนุญาตใช้รถยนต์ของมหาวิทยาลัย โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

1. ผู้ขอใช้รถยนต์ต้องเป็น ข้าราชการ ข้าราชการพลเรือน ลูกจ้างประจำ พนักงานมหาวิทยาลัย พนักงานราชการ
2. ผู้ขอใช้บริการเขียนแบบฟอร์มการขอใช้รถยนต์ให้ชัดเจน กรณีเป็นบุคลากรของคณะสามารถใช้บริการรถของคณะได้ โดยส่งแบบขอใช้บริการรถยนต์ที่คณะ ในกรณีรถทางคณะไม่ว่าง ต้องการขอใช้รถส่วนกลาง ให้เขียนแบบฟอร์มขอใช้รถส่งที่งานยานพาหนะล่วงหน้าอย่างน้อย 3 วัน พร้อมแนบต้นเรื่องที่มาวิทยาลัยได้อนุญาตให้ไปราชการหรือถ้าไม่มีต้นเรื่องให้บันทึกแจ้งเหตุผลและความจำเป็นทุกครั้ง
3. แจ้งจำนวนคนที่ต้องการใช้รถยนต์ตามความเป็นจริง เพื่อสะดวกกับการจัดรถยนต์
4. รถยนต์ส่วนกลางจะเติมน้ำมันไว้เต็มถังทุกครั้ง เมื่อมีการขอใช้รถยนต์แล้ว ผู้ขอใช้ต้องเติมน้ำมันให้เต็มถังเหมือนเดิม
5. กรณีเป็นบุคลากรที่ไม่ได้สังกัดคณะ หรือผู้บริหาร หรือผู้ที่มหาวิทยาลัยมอบหมายให้ไปราชการ ให้ขอรถยนต์ส่วนกลาง หากรถยนต์ส่วนกลางไม่ว่าง เจ้าหน้าที่งานยานพาหนะจะประสานงานขอใช้รถของคุณะ หากรถคณะไม่ว่างจะแจ้งผู้ขอใช้ทราบต่อไป
6. นักศึกษาที่ขออนุญาตใช้รถยนต์เพื่อทำกิจกรรมใดๆ ต้องให้อาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์ผู้ควบคุมโครงการ/กิจกรรมเป็นผู้ขออนุญาตใช้รถยนต์เท่านั้น
7. ไม่เดินทางเวลากลางคืน ตั้งแต่เวลา 23.00 น. – 04.00 น.
8. ขอความร่วมมือผู้ขอใช้รถทุกท่าน หลังจากใช้บริการยานพาหนะแล้ว ขอความกรุณากรอกแบบประเมินความพึงพอใจ โดยแบบประเมินดังกล่าว จะอยู่ที่ชุดเอกสารรายงานการเดินทาง หรือรับได้ที่เคา์เตอร์งานธุรการ]



ตามคุณ ร.นอ.

By more People, Office of the President

ประชุม/อบรม/สัมมนา

กองกลาง

น.ส.ศนิงนิจ สรรคพงษ์ และน.ส.กรรณิกา อินแปลง ได้เข้าร่วมการลงระบบจริงจ่ายตรงเงินเดือนข้าราชการและลูกจ้างประจำ ในวันที่ 14-15 มีนาคม 2559 ณ กรมบัญชีกลาง กรุงเทพมหานคร

นางสาวมุกดา สุวรรณธนิภา ได้เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิและคณะกรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ ในวันที่ 1-3 มีนาคม 2559 ณ โรงแรมมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร

กองนโยบายและแผน

นายณัฐเวศม์ ชัยมงคล และน.ส.วิลาวัลย์ ปิ่นมณี ได้เข้าร่วมการประชุมชี้แจงการใช้งานระบบแผนที่การจัดการงบประมาณ (e-BGIS) ประจำปีงบประมาณ 2560 ในวันที่ 2 มีนาคม 2559 ณ สำนักงานงบประมาณ กรุงเทพมหานคร

มาตรการ ประหยัดพลังงาน และค่าสาธารณูปโภค

มาตรการประหยัดพลังงานและค่าสาธารณูปโภค ภายในมหาวิทยาลัยฯ ฉบับนี้ ขอเสนอมาตรการการใช้อาคาร โดยมีมาตรการดังต่อไปนี้ **อาคารทุกอาคารใน มร.ภพ ใช้อาคารได้ตั้งแต่ 08.00 น. – ไม่เกิน 18.00 น. เว้นอาคารต่อไปนี้**

1. ศูนย์ส่งเสริมฯ ใช้ในเวลา 08.00- ไม่เกิน 20.00 น. (วันจันทร์-เสาร์) 08.00- ไม่เกิน 16.00 น. (วันอาทิตย์)
2. อาคารกีฬาในร่ม ใช้ในเวลา 08.00 – ไม่เกิน 20.00 น.
3. สนามกีฬากลางแจ้งทุกสนาม ปิดไฟฟ้าในเวลา 20.00 น.
4. อาคารหอพักนักศึกษา เปิดไฟฟ้าได้ไม่เกิน 23.00 น.

หากมีความจำเป็นใช้นอกเวลาที่อนุญาตให้บันทึกขออนุญาตมหาวิทยาลัยฯ

คลายร้อนด้วยอาหารธาตุเย็น

อาหารธาตุเย็นอาจจะไม่ใช่ชื่อที่คุ้นหูสำหรับเรามากนัก แต่ทราบไหมคะว่าสำหรับคนเมืองร้อนอย่างเรา อาหารธาตุเย็นนี้แหละที่เป็นอาหารคลายร้อนได้ดีทีเดียว แต่อาหารธาตุเย็นคืออะนุรุ แล้วอาหารแบบไหนที่เรียกว่าธาตุเย็น วันนี้เรามีมาบอกค่ะ

อาหารธาตุเย็น หมายถึง อาหารหรือวัตถุดิบประกอบอาหารที่มีคุณสมบัติของความเย็นอยู่ด้วย เช่น พริกเขียวที่นำมาต้มกับน่องไก่ แม้ว่าพริกจะเก็บความร้อนในเนื้อได้ดี (บางคนเคยทานพริกอ่อนๆ จนต้องงยหน้าอ้าปากค้าง น้ำตาไหลกันมาแล้วใช่ไหมละ) แต่เมื่อทานเข้าไปแล้ว คุณสมบัติของพริกเขียวจะช่วยให้ร่างกายเย็นลง ซึ่งต่างจากขิงซึ่งมีคุณสมบัติเป็นอาหารธาตุร้อน แม้ดื่มน้ำขิงแช่เย็นเพื่อคลายร้อน แต่เมื่อดื่มเข้าไปแล้วคุณสมบัติเผ็ดร้อนของขิงก็จะทำให้ร่างกายเราร้อนขึ้นตามไปด้วย

คลายร้อนด้วยอาหารธาตุเย็น

อาหารธาตุเย็นมีอะไรบ้าง

คาร์โบไฮเดรต: ข้าวขัดสี ข้าวสาลี ข้าวตัง ข้าวพอง ข้าวโอ๊ตปรุงสุก เมล็ดทานตะวัน

ผลไม้: ผลไม้รสหวาน เช่น แอปเปิ้ล ลูกพรุน ลูกเกด องุ่น มะม่วง แตงโม มันแกว

ผักสด : ผักรสหวานและขม เช่น บร็อกโคลี่ ผักกาดหอม กะหล่ำดอก หน่อไม้ฝรั่ง พริกเขียว มันเทศ มันฝรั่ง แตงกวา ว่านหางจระเข้

โปรตีน: ไข่ขาว ปลาน้ำจืด เนยจืด นมวัว ไอศกรีม เต้าหู้ ถั่วเขียว

เครื่องเทศ: พริกไทยดำ อบเชย ลูกผักชี ผักชีลาว สะระแหน่ ขมิ้น ยี่ห่วย น้ำมัน น้ำผลไม้ น้ำตาลทรายขาว เก๊กฮวย

นอกจากนี้ น้ำเปล่าก็เป็นอาหารคลายร้อนได้ดีอย่างหนึ่งที่จะขาดเสียไม่ได้ เพราะเมื่ออาหารร้อน ร่างกายสูญเสียน้ำตลอดเวลา ดังนั้นการดื่มน้ำจะช่วยให้ร่างกายรักษาอุณหภูมิได้ดี รวมทั้งลองเลือกอาหารรสหวานเพิ่มมากขึ้นอีกนิดในช่วงหน้าร้อน เพราะความหวานจะช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าได้ดี

อีกประเด็นหนึ่งที่น่ารู้ไว้ คือ ไม่ควรทานอาหารธาตุเย็นเป็นเวลาดิถีติดกันนานๆ เพราะของเย็นต้องคู่กับของร้อน ร่างกายจึงจะมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และสมดุลกัน เพราะหากทานอาหารที่มีธาตุเย็นในปริมาณมากเป็นเวลานานๆ ร่างกายคุณอาจจะเย็นเกินไปจนไม่สบายเอาได้ ดังนั้นมารู้จักอาหารธาตุร้อนเสริมกันอีกนิดค่ะ

อาหารธาตุร้อนเพื่อรักษาสมดุล

คาร์โบไฮเดรต: ข้าวกล้อง บัควีต ข้าวฟ่าง ข้าวไรย์

ผลไม้: ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น กีวี พีช พลัม สตรอเบอร์รี่ กล้วย มะนาว ส้ม สับปะรด ทูเรียน

ผักสด : ผักรสฉุน ผักโขม พริกทอง กระเทียม หอมใหญ่ มะเขือเทศ มะเขือม่วง

โปรตีน: เนื้อวัว เนื้อหมู เป็ด ไข่แดง ซีส เนยเค็ม โยเกิร์ต



เครื่องเทศ: กะเพรา โหระพา ขิง มะขามเปียก ลูกจันทน์เทศ โป๊ยกั๊ก น้ำผึ้ง อัลมอนด์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์
รู้แบบนี้แล้ว เมื่อต่อไปลองทานอาหารธาตุเย็นเพิ่มขึ้นอีกนิดนะคะ เชื่อว่าร่างกายจะได้ไม่รู้สึกร้อนมากไปจนต้องเปิดแอร์ให้ร้อนใจเมื่อต้องจ่ายค่าไฟตอนปลายเดือนคะ

ที่มา : จาก : นิตยสาร ModernMom
เรียบเรียง : Momvpedia



Vacation Photos (ดูรูปพักร้อน)

Kathy : Jim, I heard you took a trip to San Diego. Is that right?

แคธี : จิม,ฉันได้ยินว่า คุณไปเที่ยวซานดิเอโกมาใช่หรือป่าว?

Jim : Yeah, I just got back this morning.

จิม : ใช่, ผมเพิ่งกลับมา เช้านี้เอง.

Kathy : Did you take any pictures?

แคธี : คุณ ถ่ายรูปมาหรือป่าว?

Jim : Yes, I have them with me. Do you want to look at them?

จิม : ใช่, ผมมี รูปที่ผม. คุณ อยากดูมันไหม?

Kathy : Sure, I love looking at photos.

แคธี : แน่แน่นอน,ฉันชอบดูรูป.

Jim : This one is of my wife and me on the beach, and this one is our daughter Emily standing next to my wife.

จิม : นี่ คือ ภรรยาของผม และผมที่ชายหาด, และ นี่ ลูกสาวของเรา ,อิมมีลี ยืน ถัดจาก ภรรยาของผม.

Kathy : Your daughter looks like her mother.

แคธี : รูปนี้ถ่ายที่ไหน?

Jim : That was taken at the train station before we left.

จิม : นั่นถ่ายที่สถานีรถไฟก่อนที่เราจะกลับ.

Kathy : It looks like you all had a nice time.

แคธี : มันเหมือนว่าพวกคุณมีช่วงเวลาที่ดี.

Jim : Yeah, it was a lot of fun.

จิม : ใช่,มันสนุกมาก



::ธรรมะดับร้อน::

พระมหาศรีพยุหะศิริวิญญู วัดวิมุตยาราม วัดที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา เชียงสะพานพระราม 7 กล่าวว่

“คนที่ร้อนไม่จำเป็นต้องเข้าวัดเพื่อดับร้อน การดับร้อนจะเกิดขึ้นที่ใดก็ขึ้นอยู่กับหัวใจหรือความเข้าใจของคน ที่จิตใจเราร้อน เพราะคนที่ร้อนรุ่มกุ่มใจ แม้จะเข้าวัดมา ฟังธรรม แต่หากขาดสติพิจารณาความร้อนรุ่มที่เกิดขึ้นในหัวใจ ความร้อนในใจก็ไม่สามารถดับได้”

ในยุคปัจจุบันที่ผู้คนในสังคมมีความร้อน มีการแสดงออกกันอย่างชัดเจนทั้งทางกายทางใจ กลายเป็นความน่ากลัวในแง่การไม่รู้เท่าทันตน ดังคำกล่าวที่ว่า “ความร้อนของแสงยังไม่ร้อนแรงเท่าอารมณ์ของคน” อารมณ์ของปุถุชนนั้นมีความร้อนยิ่งกว่าแสงแดดแผดเผาหรือกองเพลิงกองไฟที่พร้อมจะเผาทุกอย่างให้ไหม้เป็นจุด

พระมหาศรีพยุหะศิริกล่าวว่ สาเหตุที่คนเราเกิดความร้อนจนเป็นไฟเผาใจ เป็นเพราะเรามีไฟในใจอยู่ 3 กอง ซึ่งร้อน ยิ่งกว่าไฟใดๆ ในโลกคือ

1. “ไฟราคะ” คือความยินดี ความต้องการ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากเด่น อยากดัง

ราคะเกิดขึ้นได้ทั้งกับวัตถุสิ่งของ และตัวบุคคล ดังนั้น หากไม่ได้ในสิ่งหรือบุคคลที่ต้องการก็เกิดความร้อนในใจ ถ้าหากเราไม่รู้จักดับไฟราคะ ขาดสติที่จะยังคิดพิจารณาถึงความถูกต้อง ผิดชอบชั่วดี เราจะต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้บุคคลนั้นมาครอบครองเป็นของตน จนอาจนำไปสู่ความรุนแรงอย่างที่เราเห็นเป็นข่าวอาชญากรรมบนหน้าหนังสือพิมพ์ทุกวันนี้

ดังนั้น การมีความสุขอยู่กับสิ่งที่ไม่มีสิ่งที่เป็น ยืนบนสองขาให้มั่นคง น่าจะเป็นวิธีที่ดีสำหรับการหัดดับไฟราคะในใจนั่นเอง

2. “ไฟโทสะ” เป็นไฟแห่งความโกรธแค้น ไฟแห่งความอยากทำร้าย-ทำลายซึ่งกันและกัน

อันที่จริงพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ว่ “ในวิญญูสงสารเหล่านี้ เติมไปด้วยกองเพลิงแห่งทุกข์

มนุษย์ทั้งหลายที่เวียนว่ตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏเหล่านี้ ต่างก็เวียนอยู่ในกองเพลิงแห่งทุกข์ แล้วใครเล่าจะเป็นคนดับ หากเราไม่ดับความทุกข์แห่งตน” เปรียบได้กับการถือคุ่นไฟไว้ในมือ แล้ววิ่งไปบ่นไปว่ “ร้อนๆๆ”

หากเพียงแต่วางหรือทิ้งคุ่นไฟนั้นเสีย ดับไฟนั้นลง กายและใจก็จะเย็นลงได้โดยง่าย ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่ โก่อ้ ฆตวา สุขุ เสติ (โกั้ง ฆตวา สุขัง เสติ) ฆ่าความโกรธได้แล้ว นอนเป็นสุข

3. “ไฟโมหะ” คือไฟแห่งความหลงมกมาย ไม่เข้าใจในสภาวะความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น

นับว่เป็นไฟที่อันตราย เพราะมีใจที่ยึดติดกับบุคคล วัตถุ สิ่งของ ฯลฯ เมื่อต้องจากคนที่รักของที่รักก็ไม่อาจทำใจได้ เกิดความสูญเสยทั้งกายและใจ โดยมีได้ตั้งสติหวนกลับมาคิดว่า ทุกสรรพสิ่งใดๆ ในโลก ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เพื่อเป็นการดับ “ไฟโมหะ” ในใจตนให้หมดลง

ไฟโมหะจะดับได้ต้องเกิดด้วยการเจริญปัญญา เพราะทิวหรือความถือเชื่อที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลเป็นสิ่งที่ดับได้ยาก

ดังนั้นเมื่อเราได้สติรับทราบสิ่งต่างๆ มาแล้วอย่าเพิ่งเชื่อในทันที ควรเจริญปัญญา เพื่อให้เกิดสติพิจารณาไตร่ตรองให้ถ้วนถี่เสียก่อน เพราะนี่คือปัญหาใหญ่ของสังคมไทยในปัจจุบัน ที่ทุกฝ่ายพร้อม ที่จะเผชิญหน้ากันอย่างขาดสติ เพียงเพราะปล่อยให้ไฟโมหะเผาไหม้ใจตนและพานเผาไหม้คนอื่นฯ ที่อยู่ร่วมในสังคมแต่มีความคิดเห็นต่างไปจากตน จนกลายเป็นไฟที่ทำให้สังคมเกิดความร้อนรุ่มร้อนแตกแยก

(จาก นิตยสารธรรมลีลา ฉบับที่ 137 พฤษภาคม 2555 โดย กานต์ จอมอินตา ผู้อำนวยการโครงการธรรมาภิวัดน)