



กรมสุขภาพจิต

จิตเปี่ยมมิตร จิตเปี่ยมสุข

พระไพศาล วิสาโล



บริการสุขภาพจิต
จำกัด

ฉลาดทำใจ

พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง

๒๐๘ หน้า ๙๙ บาท



ฉลาดทำบุญ

พระราชาย วรธมฺโม และ
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง

๑๑๒ หน้า ๖๐ บาท



จิตใส ใจสุข

พระไพศาล วิสาโล
และ ภาวัน

๑๕๐ หน้า ๘๕ บาท

เล่มละ ๑๕ บาท (จัดส่งฟรี)



๓๐ วิธีทำบุญ, สอนลูกทำบุญ, ฉลาดทำใจ, สุขสวนกระแส, ใสบาตรให้ ใต้น้ำ, ความสุขที่ปลายจมูก, ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ, ความสุขที่แท้, เต็มเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา,

คู่มือ การช่วยเหลือผู้บ้จระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ, พรวันใหม่ ชีวิตใหม่, เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์, อยู่ทุกที่...ก็มีสุข, ส่งมทานการเจือจางสังคม, ชีวิตเปี่ยมมิตร จิตเปี่ยมสุข

บุคคลหรือองค์กรใดสนใจเผยแพร่หนังสือเพื่อแจกจ่ายวัด ห้องสมุด โรงเรียน เด็กและเยาวชน หรือใช้ในเทศกาลงานพิธีต่างๆ งานสาธารณกุศลอื่นๆ สอบถามรายละเอียดได้ที่ **เครือข่ายพุทธิก**

ชีวิตเปี่ยมมิตร
จิตเปี่ยมสุข



ชีวิตเป็อมิตร จิตเป็อมสุข

พระไพศาล วิสาโล

เลขมาตรฐานสากล ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๑๗-๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๕๗

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๑๕ บาท

สันติ-สงบ-เย็น

ภาพประกอบ / จัดรูปเล่ม

จัดพิมพ์โดย เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล่าลดา)

ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๒-๔๙๕๒,

๐-๒๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑

โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

E-mail b_netmail@yahoo.com

www.budnet.org

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ หจก.สามลดา

สนใจสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ กรุณาติดต่อ

เครือข่ายพุทธิกา

สายด่วนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย

โทรศัพท์ ๐๘๖-๐๐๒๒-๓๐๒

คำปรารภ

มิตรภาพเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข
อย่างหนึ่ง ผู้ที่มีมิตรดี ชีวิตย่อมมีแต่ความ
เจริญงอกงาม แต่บ่อยครั้งมิตรภาพก็นำมา
ซึ่งความทุกข์ โดยเฉพาะเมื่อเกิดความ
เข้าใจผิดกัน ความบาดหมางสามารถก่อให้เกิด
เกิดแผลลึกในจิตใจ อย่างไรก็ตามขึ้นชื่อว่า
มิตรภาพแล้วย่อมประสานกันได้ไม่ยาก
หากต่างฝ่ายระลึกถึงความดีที่เคยมีต่อกัน
แทนที่จะถือเอาความเห็นหรือความรู้สึกของ
ตนเองเป็นใหญ่ ก็นึกถึงสุขทุกข์ของอีกฝ่าย
เป็นที่ตั้ง

อย่าว่าแต่ความขัดแย้งระหว่างมิตรเลย
แม้กับคนแปลกหน้า ความเป็นศัตรูย่อม
มลายหายไปเมื่ออีกฝ่ายมีน้ำใจไมตรี เข้าใจ
ความทุกข์ของอีกฝ่าย และพร้อมจะขอโทษ
ในความผิดพลาด หรือให้อภัยเมื่อเกิดการ
กระทบกระทั่งกัน คุณธรรมดังกล่าวไม่เพียง



ช่วยสานและเสริมมิตรภาพเท่านั้น หากยังทำให้ชีวิตมีความสุขสงบเย็นด้วย สาเหตุที่ผู้คนทุกวันนี้หาความสุขสงบได้ยาก แม้มีวัตถุพร้อม สิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย ก็เพราะมองข้ามคุณธรรมดังกล่าว ชีวิตจึงเต็มไปด้วยความขัดแย้งและความร้าวฉาน ไม่ว่าจะในครอบครัวหรือในที่ทำงาน มีเงินเท่าใดก็ไม่ช่วยให้ปัญหาดังกล่าวทุเลาลง กลับเลวร้ายมากขึ้นหากถือเอาเงินเป็นสรณะ

บทความทั้งห้าในหนังสือเล่มเล็กๆ นี้ เคยตีพิมพ์ในที่อื่นมาก่อนแล้ว ในการพิมพ์ครั้งนี้ได้จัดทำรูปเล่มให้น่าอ่านมากขึ้น และมีเนื้อหาที่สืบเนื่องเชื่อมโยงกัน หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้อ่านมีชีวิตที่เปี่ยมมิตร มีจิตที่เปี่ยมสุข

พระไพศาล วิสาโล

๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗



สารบัญ

- ๑ นิ่งสงบสยบความเคลื่อนไหว ๗
- ๒ เปลี่ยนได้ด้วยไมตรี ๑๕
- ๓ คำขอโทษ ๒๕
- ๔ นิ่งได้เมื่อใจปล่อยวาง ๓๓
- ๕ ก้าวข้ามเหตุผล ๔๑





๑
ห้องสงบ
สยบความเครียด

ภาวัน

นักเรียนวัยรุ่นคนหนึ่งแสดงความไม่พอใจอย่างรุนแรงเมื่อถูกครูซักถามถึงเหตุผลที่เขาขาดเรียนเป็นประจำ เขาตะโกนอย่างเกรี้ยวกราด เขวี้ยงหนังสือ กระแทกข้างฝา ผลักโต๊ะเก้าอี้ล้มลง แถมยังพูดจาข่มขู่ครูซึ่งเป็นหญิงสาว



ครูตกใจว่าเกิดอะไรขึ้น แต่แทนที่
เธอจะตวาดใส่เขา หรือเรียกใครให้มาช่วย
จัดการกับนักเรียนคนนี้ เธอกลับนั่งสงบ
แล้วนั่งลง เธอขอให้นักเรียนคนนั้นพูดคุย
กับเธอ เวลาผ่านไปพักใหญ่กว่าเขาจะหยุด
ส่งเสียง เขาเลิกอาละวาดแต่ยังคงหงุดหงิด
งุ่นง่านและเดินไปเดินมาอยู่ในห้อง ครูสาว
ยังคงนั่งสงบ รอจนกว่าเขาจะพร้อมคุย
ด้วย ในที่สุดเขาก็เดินมาหาเธอ แล้วพูดถึง
ชีวิตของตนเองว่าเกิดอะไรขึ้นกับเขาใน
ช่วงหลายปีที่ผ่านมา พูดถึงความน้อยเนื้อ
ต่ำใจ ความโกรธแค้นและความสิ้นหวัง
ของเขา

เขาพรั่งพรูออกมามากมาย นานมาก
แล้วที่ไม่มีใครรับฟังเขา ที่แรกเขากล่าว
โทษคนทั้งโลก แต่ตอนท้ายๆ เขาก็พูดถึง
ความเลวร้ายของตัวเองและความผิดพลาด
ที่ไม่น่าให้อภัย ครูสาวฟังโดยไม่ได้ให้คำ
แนะนำใดๆ เธอเพียงแต่ฟังด้วยความใส่ใจ
เธอไม่สามารถหาทางออกให้แก่เขาได้ แต่
เพียงการนั่งฟังความในใจของเขา ก็ช่วย
ให้เขาสบายใจมากขึ้น และเริ่มมองเห็น
ว่าปัญหาของเขาอยู่ที่ไหน และจะแก้ที่
ตรงไหน



เมื่อเจอคนอารมณ์เสีย เอะอะโวยวาย ต่อว่าเราอย่างไรเหตุผล เรามักอดไม่ได้ที่จะตอบโต้กลับไปด้วยความโมโห แม้คำพูดของเราจะมีเหตุผล แต่อารมณ์ที่แสดงออกมาก็มักจะกระตุ้นโทสะของเขาให้เพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลให้เรามีอารมณ์ยิ่งกว่าเดิม ในที่สุดก็กลายเป็นการทะเลาะวิวาทกัน ต่างฝ่ายต่างระบายอารมณ์และส่งเสียงดังใส่กันเพื่อเอาชนะซึ่งกันและกันให้ได้ แต่ก็มักลงเอยด้วยความพ่ายแพ้ของทั้งสองฝ่าย

บางครั้งเราอาจมีความปรารถนาดี พูดเตือนเขาให้สงบอารมณ์ แต่เขานอกจากไม่ฟังแล้ว ยังสาดล้อยคำรุนแรงกลับมา ผลก็คือเราเป็นฝ่ายโมโหเสียเอง ทีนี้ก็ไม่รู้ร้อแล้วที่จะร่วมปะทะคารมกับเขาให้รู้หมู้อจกกันไปเลย

เมื่อฝ่ายหนึ่งเกิดโทสะจนลืมหืมตา สิ่งที่เขาต้องการคือการเตือนสติ แต่การเตือนสติไม่จำเป็นต้องทำด้วยการแนะนำสั่งสอนจากเรา บ่อยครั้งการนิ่งสงบของเรากลับให้ผลที่ดีกว่า ยิ่งเขาระบายใส่เรา แต่เรากลับนิ่งเงียบ ไม่ตอบโต้ เขาก็จะยิ่งเห็นตัวเองได้ชัดเจนขึ้นว่ากำลังหัวเสียเพียงใด

การนิ่งเงียบของเราจึงเปรียบเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้เขาเห็นตัวเองอย่างชัดเจน และนั่นจะช่วยให้สติของเขากลับคืนมาอย่างรวดเร็ว แต่เราจะนิ่งสงบเช่นนั้นได้ เราก็ต้องมีสติเช่นกัน คือไม่โมโห ไม่เกลียดชัง และไม่คิดเอาชนะเขา สติของเราจะช่วยปลุกสติของเขาให้ตื่นขึ้นมา จนทำให้เขากลับมาเป็นปกติอีกครั้งหนึ่ง



ความนิ่งสงบไม่เพียงช่วยสะกดอารมณ์ของอีกฝ่ายหนึ่งให้เย็นลงเท่านั้น หากยังช่วยกระตุ้นให้ผู้ที่ซ่อนเร้นความรู้สึกยอมพรั่งพรูความในใจออกมา ผู้คนส่วนใหญ่มีความทรงจำอันเจ็บปวด ทั้งจากการถูกระทำ และจากการเป็นฝ่ายกระทำ ความโกรธแค้นและความรู้สึกผิดดังกล่าวย่อมทิ้งแหว่งจิตใจอยู่เสมอในยามที่นึกถึง แต่ก็ยากจะเล่าให้ใครฟังได้ โดยเฉพาะในยุคนี้ที่ผู้คนไม่ค่อยมีเวลาให้แก่กันและกัน

แต่ถ้าหากมีใครสักคนตั้งใจฟังด้วยความใส่ใจ พร้อมรับฟังทุกอย่างไม่ว่าเลวร้ายเพียงใดก็ตามโดยไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด ความในใจที่เคยเก็บไว้ก็สามารถหลั่งไหลออกมาได้ไม่ยาก เพราะโดยส่วนลึกเราก็คือต้องการเพื่อนที่สามารถรับฟังเรื่องราวทุกอย่างของเราได้



การรับฟังด้วยความใส่ใจ คือการฟังอย่างนิ่งสงบและด้วยสติไม่เร่งเร้า และไม่คิดจะแนะนำสั่งสอน มีเพียงใจที่เปิดกว้าง พร้อมที่จะรับรู้ทุกอย่างที่ออกมาจากใจของเขา ใจที่เปิดกว้างของผู้ฟัง ย่อมช่วยให้ผู้พูดยอมรับความทรงจำที่เจ็บปวดโดยไม่ผลึกไสหรือปฏิเสธ และนั่นคือจุดเริ่มต้นของการให้อภัยทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ความนิ่งสงบอย่างมีสตินั้นมีอานุภาพในการเยียวยาอย่างมาก เป็นการ “ไม่กระทำ” ที่ส่งผลยิ่งกว่าการกระทำหลายเท่าตัว



๒๓ เข็เหลย%ดัดด้วยไมตรี

พระไพศาล วิสาโล

ครั้งหนึ่งเมื่อไม่นานมานี้คนผิวดำในสหรัฐอเมริกาไม่สามารถกินอาหาร ใช้ห้องน้ำหรือเรียนร่วมกับคนผิวขาวได้ แต่ต่อมากการแบ่งผิวได้กลายเป็นสิ่งผิดกฎหมาย แม้กระนั้นความรังเกียจเหยียดผิวก็ยังคงดำรงอยู่ คอเร็ตตาเป็นนักศึกษาผิวดำคนแรกและคนเดียวของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งทางภาคใต้ของสหรัฐ เธอถูกกำหนดให้นั่งหน้าห้อง จึงกลายเป็นเป้าหมายสำหรับคนขาวที่รังเกียจเธอ ผลไม้เช่น



มะเขือเทศขว้างมาถูกเธอเป็นประจำจน โดนเต็มหน้าก็มี ที่ร้ายกว่านั้นบางครั้ง ผลไม้ที่โยนมายังมีเหล็กยึดไว้ข้างใน ทำให้ เธอเจ็บปวดมาก เวลานั้นนักเรียนทั้งชั้น หัวเราะขณะที่เธอเซ็ดคราบผลไม้ตาม ใบหน้า เธออยากจะคลานออกจากห้อง แล้วไม่กลับมาอีก แต่เธอก็กลับมา

เธอตั้งใจมั่นที่จะไม่ยอมแพ้แม้จะ ถูกกระทำเพียงใดก็ตาม ขณะเดียวกันก็ พยายามควบคุมอารมณ์ไว้ตามที่ได้รับ การฝึกฝนมา แต่เธอก็เกรงว่าการอยู่เนิ่นๆ จะ ทำให้วัยรุ่นคนขาวคิดว่าเธอไม่มีอารมณ์ ความรู้สึกเหมือนพวกเขา หรือคิดไปว่า เธอกลัวคนเหล่านั้น



แล้ววันหนึ่งเธอก็โดนผลไม้ขว้างใส่อีก คราวนี้เธอไม่ยอมนิ่งเฉยแล้ว เธอก็ลง เก็บผลไม้ที่ตกอยู่บนพื้น เดินเข้าไปหาคนที่ ขว้างเธอแล้ววางมันต่อหน้าเขาด้วยท่าที่ ที่มั่นคงหนักแน่น เธอยิ้มให้เขาแล้วพูดว่า “นี่ของคุณใช่ไหม?” จากนั้นเธอก็กลับไป นั่งที่เดิม คราวนี้ทั้งชั้นมีเสียงโห่ฮาขึ้นมา ทันที แต่มีไซโให้เธอ หากโห่คนที่ขว้างเธอ ซึ่งรู้สึกเสียหน้าอย่างแรง นับแต่วันนั้นก็ ไม่มีใครขว้างอะไรใส่เธออีกต่อไป

คนทั่วไปเมื่อถูกรังแกอย่างไรในเรื่อง ข้างต้น มักจะนึกถึงทางออกเพียงสองทาง คือยอมจำนน หรือไม่ก็ใช้ความรุนแรง ตอบโต้ ถ้าไม่ดำกลับไปที่หาของที่หนักกว่า เช่นก้อนหินขว้างกลับไป แต่ที่จริงยังมีทาง เลือกที่สาม นั่นคือสันติวิธี คอเร็ตตาเลือก ใช้วิธีนี้และสามารถสยบผู้ที่รังแกเธอได้ ในที่สุด





สันติวิธีนั้นมีพลัง แต่ไม่ใช่พลังที่เกิดจากอาวุธหรือพลังกำลังที่เหนือกว่า หากเป็นพลังทางใจ ความกล้าหาญและใจที่ให้อภัยนั้นมีพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจของอีกฝ่ายหนึ่งได้ ทำให้ผู้ที่คิดประทุษร้ายเกิดความละอายใจหรืออับอายในการกระทำของตน หรืออย่างน้อยก็ขาดความชอบธรรมที่จะใช้ความรุนแรงต่อไป

คนเรายังมีข้ออ้างในการใช้ความรุนแรงกับผู้อื่น เช่น เห็นว่าอีกฝ่ายหนึ่งเป็นคนเลว เป็นมนุษย์ชั้นต่ำ หรือมีความเป็นมนุษย์น้อยกว่าตัว แต่เมื่ออีกฝ่ายแสดงออกซึ่งคุณธรรมที่เหนือกว่า สถานการณ์ก็พลิกกลับ นอกจากข้ออ้างหรือความชอบธรรมในการทำร้ายเขาจะหมดไปแล้ว การไปทำร้ายเขายังเท่ากับเป็นประจานตัวเองว่าเป็นคนเลวและต่ำทราม

สันติวิธีนั้นมีพลังที่สามารถชนะใจคู่กรณีได้ โดยเฉพาะเมื่อมีความปรารถนาดีและน้ำใจไมตรีเป็นพื้นฐาน ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะคุณธรรมดังกล่าวสามารถดึงเอาความดีในจิตใจของคู่กรณีออกมาจากส่วนลึก ความดีดังกล่าวหากถูกดึงออกมาได้มากพอย่อมสามารถสยบความโกรธหรือความชั่วร้ายในใจเขาจนไม่มีพลังพอที่จะแสดงความรุนแรงออกมาได้

กล่าวอีกนัยหนึ่งสันติวิธีช่วยให้ความดีในจิตใจของคู่กรณีสามารถเอาชนะความชั่วในใจเขาได้ ยิ่งเราทำดีกับใครมากเท่าไรเราก็ช่วยเสริมสร้างพลังความดีในจิตใจของเขาให้เข้มแข็งมากขึ้นจนปิดโอกาสไม่ให้ความเลวร้ายครอบงำใจเขาได้ จากจุดนี้เองที่ความก้าวร้าวและความเป็นปฏิปักษ์จะเปลี่ยนมาเป็นความเอื้อเฟื้อและความเป็นมิตร ด้วยเหตุนี้การใช้สันติวิธีจึงไม่เพียงสามารถทำให้อีกฝ่ายยุติความรุนแรงได้เท่านั้น หากยังทำให้เขากลับมาเป็นมิตรกับผู้ใช้สันติวิธีได้ด้วย



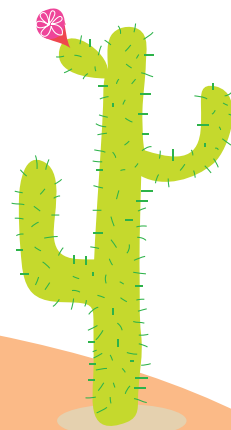
ความก้าวร้าวรุนแรงนั้นแม้จะเป็นการใช้พลังกำลังที่เหนือกว่า แต่มักออกมาจากจิตใจที่อ่อนแอ อ่อนแอทั้งในแง่ที่ไม่สามารถต้านทานอารมณ์คำมิดหรือความเลวร้ายภายในจิตใจได้ เช่น ความโกรธเกลียด เคียดแค้น หรือความโลภ อีกด้านหนึ่งก็อ่อนแอเพราะถูกความทุกข์ทับถมกดดัน หรืออ้างว้างเปล่าเปลี่ยวไม่ว่าจะเป็นเพราะอะไรก็ตาม ก็ล้วนเป็นเรื่องที่น่าเห็นใจและควรให้ความช่วยเหลือ

บนรถไฟขบวนหนึ่งชานกรุงโตเกียว เมื่อประตูรถเปิดรับผู้โดยสาร ก็มีชายร่างใหญ่เดินโซซัดโซเซเข้ามาพร้อมกับส่งเสียงดังลั่น หญิงแม่ลูกอ่อนเห็นท่าไม่ดีก็เตรียมจะหลบ แต่กลับถูกผลักกระเด็นไปปะทะผิวเมียวัยชราที่กำลังนั่งอยู่ พอผู้เฒ่าทั้งสองลุกขึ้นด้วยความตระหนก ชายผู้นั้นก็ยกเท้าเตะหลังหญิงแก่ แต่เธอเอี้ยวหลบ เมื่อเขาเดินตรงเข้าไปในกลุ่ม



ผู้โดยสาร ผู้คนที่แตกฮือ ในระหว่างนั้นเอง ก็มีชายแก่วัยเจ็ดสิบกว่ามือเรียกเขาพร้อมกับยิ้มอย่างเป็นมิตร ชายร่างใหญ่เดินไปหาชายแก่พร้อมกับทวาดใส่ แต่ชายแก่ไม่สนใจกลับถามว่า “ไปดื่มอะไรมาหรือ” “ฉันไปกินสาเกมา” ชายขี้เมาตอบแล้วกระแทกเสียงกลับไปว่า “แล้วมันเรื่องอะไรของแกล่ะ”

ชายแก่ชวนคุยต่อว่า “ฉันก็ชอบสาเกเหมือนกัน” แล้วก็เล่าว่าทุกๆ เย็นเขากับภรรยาจะไปนั่งดื่มสาเกในสวน ชื่นชมธรรมชาติ ระวังที่พูด ชายขี้เมาก็มีที่ท่าอ่อนลง กำปั้นเริ่มคลายออก ถึงตรงนี้ชายแก่ก็ถามถึงภรรยาของเขา





“เมื่อยฉันตายไปแล้ว” ชายขี้เมาตอบ
แล้วก็เริ่มสะอึกสะอื้น “ฉันไม่มีเมีย ไม่มี
บ้าน ไม่มีอาชีพอะไรเลย รู้สึกอับอาย
เหลือเกิน” ชายแก่ชวนเขานั่งลง เขาก็
ทำตามอย่างคนว่าง่าย ชายแก่พูดปลอบใจ
เขาด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน สักพักเขาก็เอา
หัวซุกกับตักของชายชรา ไม่มีพิศสงใดๆ
เหลืออยู่อีกเลย จากอันธพาลเกเรกลับกลายเป็น
ลูกแมวที่แสนเชื่อง

สาเหตุที่คนเราสร้างความทุกข์ให้แก่
กันและกัน ส่วนใหญ่ก็เพราะแต่ละคน
มีความทุกข์ทรมานใจ จึงอดไม่ได้ที่จะ
ระบายใส่คนอื่น เมื่อใดก็ตามที่เราตระหนัก
ถึงความจริงข้อนี้ ความเห็นใจก็จะเกิดขึ้น
ตามมา เราจะมองเขาอย่างเป็นมนุษย์
มากขึ้น พร้อมกับปฏิบัติกับเขาอย่างมนุษย์
ด้วย คือ มีน้ำใจไมตรี มีความปรารถนาดี
และเชื่อว่าเขามีคุณงามความดีอยู่ในจิตใจ
การที่เขามีพฤติกรรมที่เลวร้าย นั่นก็เพราะ



คุณงามความดีดังกล่าวอ่อนแรง ไม่ใช่
เพราะเขาเป็นคนชั่วโดยสิ้นคาน เราสามารถ
ช่วยเขาได้ด้วยการเสริมสร้างความดีในใจ
เขาให้มีพลังจนสามารถเอาชนะความชั่วได้

สันติวิธีไม่เพียงแต่ช่วยให้ความดี
เอาชนะความชั่วได้ในใจเขาเท่านั้น หากยัง
ช่วยให้ความดีในจิตใจของเราออกงามด้วย
ในทางตรงกันข้ามยิ่งเราใช้ความรุนแรง
มากเท่าไร ความดีและความเป็นมนุษย์
ของเราก็จะเสื่อมถอยลง จนความชั่วร้าย
และภาวะอมนุษย์ครอบงำในที่สุด

กล่าวอย่างถึงที่สุดแล้วเราจะเป็น
มนุษย์แค่ไหนขึ้นอยู่กับว่าเราเลือกวิธีอะไร
ในการแก้ปัญหา

