

รับเชิญ

จดหมายจาก รมว.กระทรวงสาธารณสุข.....๔
 กองกลางเพื่อการปวารณา : สังฆทาน.....๑๑
 อารมณ์ดี มีชัยไปกว่าครึ่ง.....๑๘
 ความตายเพื่อนรัก.....๒๙
 ซากด...คิดดีชนะใจ.....๔๔
 ลมหายใจ ชีวิต และธรรมชาติ.....๕๑
 นำรู้จัก...บสดี แม่พงษ์.....๕๖
 จิตแพทย์ชื่อ ‘เต็ก-วิทยารุ่น’ นิยมรุนแรงเพราะห่างวัด.....๘๒
 แนะนำหนังสือ.....๘๔
 การสร้างจิตเจียม.....๙๑

เรื่องสั้น-เรื่องยาว

ปลูกฝันไว้ในแผ่นดิน.....๗๑

โลกทัศน์-ชีวทัศน์

บทวิจารณ์...จดเหล่าเจ้าพรหม.....๖
 รอบบ้านรอบตัว แนวทางการสร้างพลังจิต.....๒๓
 คิดตามหนัง...เกมดีใจ.....๓๕
 บันทึก...ไจท์ล่องใจ.....๕๔
 ถ้อยคำศิริมงคล...สละทรัพย์เพื่อรักษาชีวิต.....๘๘

สังคมคนเฝ้า

ปัจฉิมลิขิต.....๘๘

www.asoke.info, e-mail : thatfah2520@email.com

ปีที่ ๑๙ อันดับที่ ๑๐๘ ก.ค.-ส.ค. ๒๕๔๖

วัตถุประสงค์โครงการจัดทำ “ตอหกหญ้า”

- เพื่ออำนวยความสะดวกแก่สมาชิกและสมาชิกธรรม
ให้เกิดใหม่หมู่สมาชิก
- เพื่อเสด็จมัสการสถิตปูชนียาและให้ตอหกหญ้าถึง
คุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนาในสวน
ที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

เจ้าของ สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม

บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

โทร. ๐-๒๓๗๔-๕๖๓๑

บรรณาธิการ วัชรธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ พ้างาม น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย

พัชรินทร์ พ้านวล ธารดาว

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม

บึงกุ่ม

กทม.๑๐๒๔๐

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นายประสิทธิ์ พิณีจงศักดิ์

จำนวนพิมพ์ ๒๒,๐๐๐ เล่ม



ไบแรก

เขียน คำนำเรื่องอะไรก็ไม่ยากเท่าเรื่องนี้ เพราะจะชวนคนอื่นให้ชนะใจตน
คนชวนก็น่าจะต้องทำได้บ้าง ถึงจะชวนได้เต็มปากเต็มคำ

เพราะชีวิตที่แสนราบเรียบ ไม่ค่อยมีอะไรให้ต่อสู้ (แถมพอมิเรื่องให้สู้ ก็ถนัดหลบมากกว่า)
ตอนที่ยังเป็นเด็ก ดิฉันสงสัยจริงๆ (ถ้าพูดก็จะบอกว่า สงสัยสงสัย) ว่านักศึกษาที่เคยมีอุดมการณ์ พอเรียน
จบแล้ว อุดมการณ์หายไปไหนหมด

เดี๋ยวนี้เข้าใจจริงๆ (เข้าใจเข้าใจ) ว่าสังคมมันแรงค่ะ แรงกว่าอุดมการณ์ อดีตนักศึกษาก็เลยถูกกลืนหายไป
เหมือนคนอื่นๆ ในสังคม

เคยถามครุคนหนึ่งที่บ่นถึงปัญหาในวงการศึกษาว่า ได้ยินครูหลายคนบ่นแบบนี้ ใครๆ ก็รู้ว่าวงการศึกษามีปัญหา
ที่ต้องแก้ไข ทำไมบรรดาครูดีๆ ไม่จับมือกันลุกขึ้นมาทำอะไรให้มันดีขึ้นบ้าง

คำตอบก็คือว่า เคยแล้ว ตกลงกันไว้อย่างดี พอถึงเวลาปฏิบัติจริง เพื่อนไม่กล้า เหลือเราอยู่คนเดียว เลย
กลายเป็นหมาหัวเน่า

รู้จักคนหลายคนที่เป็นแบบนี้ แล้วตัวเองก็กำลังจะเป็นแบบนี้เหมือนกัน ไม่ใช่เป็นแต่ตัวเองเท่านั้น เวลา
มีใครมาเล่าเรื่องที่จะเอาจริงเอาจังเรื่องนั้นเรื่องนี้ ดิฉันกลับพูดให้เขาละความตั้งใจนั้นเสีย ไม่อยากให้เขา
กลายเป็นหมาหัวเน่า

นี่คือแบบฝึกหัดชนะใจตนของคนเจ้าอุดมการณ์ ชอบเปลี่ยนแปลงสังคม... เปลี่ยนแปลงคนอื่น

ชนะใจคนที่อยากจะไปเปลี่ยนคนอื่น ชนะใจคนที่อยากจะทำ อยากจะพูด อยากจะคิดอะไร ตามใจตน ไม่
ไขว่คว้า แต่ทำดีที่ตน ผลจะมีพลังถึงสังคมได้เอง... เชื่อเถอะ

ช่วงนี้เป็นช่วงเข้าพรรษาด้วย เป็นโอกาสอันดีที่จะ ‘ตั้งใจ’ ทำอะไรบางอย่างเป็นพิเศษ ผู้ปฏิบัติธรรมเรียก
กันว่าตั้งตบะ อย่ายั้งสิ่งที่ยากเกินไป ทำได้อยู่แล้ว หรือถ้ายากเกินไป ทำไม่ได้ ล้มเหลวก็จะหมดกำลังใจเปล่าๆ
แล้วก็จะเข็ดหลาบ ไม่กล้าคิดจะฝืนใจตัวเองอีก เพราะฉะนั้น เลือกรื่องที่คิดว่าทำได้ โดยมีการฝืนใจตนเองบ้าง
ตามคำพระท่านว่า “*ฝืนไว้ได้กำไร ตามใจขาดทุน*” แล้วออกพรรษามาดูกันว่า **ชนะใจตน** ได้หรือเปล่า



หมายเหตุ : ขอบคุณมากๆ อะ ที่ท่านผู้อ่านส่ง ‘คุยกับดอกหญ้า’ กลับไปให้มากมาย พร้อมกับตอบแบบ
สำรวจความสนใจเรื่องการสัมมนาสมาชิกดอกหญ้า พอเห็นท่านสนใจกันเยอะ ก็เลยต้องรีบเรียนให้ทราบว่าจะยัง
ไม่ได้จัดสัมมนาในเร็ววันนี้ละคะ ขอเวลารวบรวมข้อมูลและเตรียมการอีกระยะหนึ่งซึ่งคงจะนานหน่อย ที่สำคัญก็
คือ ยังมีท่านผู้อ่านทยอยตอบแบบสำรวจส่งไปให้อยู่เรื่อยๆ คงต้องใช้เวลาอีกไม่น้อยกว่าจะครบถ้วน

สำหรับฉบับนี้ ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมโครงการ ‘งดเหล้าเข้าพรรษา’ ตามรายละเอียดใน
หน้ากลาง ซึ่งนอกจากงดเหล้าแล้วก็ยังสามรถทำความดีอย่างอื่นได้ มิใช่เฉพาะช่วงเข้าพรรษาเท่านั้น
ออกพรรษาแล้วก็ยังส่งไปปฏิญาณตนไปได้ โครงการนี้ขยายออกไปไม่มีกำหนดคะ





ศูนย์ประสานงาน โครงการรณรงค์ “งดเหล้าเข้าพรรษา”

ตู้ ปณ.๑๐ ปณฝ.คลองกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๔ โทร.๐-๒๗๓๓-๔๐๐๐ www.stopdrink.com

วันที่ ๑๔ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๖

เรื่อง ขอเชิญร่วมโครงการรณรงค์ “งดเหล้าเข้าพรรษา”

เรียน ท่านพ่อแม่พี่น้องประชาชนที่เคารพรัก

เนื่องด้วยแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาหลายประการในสังคมไทยทั้งปัญหาอุบัติเหตุความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาทางเศรษฐกิจ สุขภาพ และศีลธรรม ฯลฯ ในขณะที่ปัจจุบันมีการแข่งขันโฆษณาและส่งเสริมการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันรุนแรงมากขึ้น ทำให้ทั้งจำนวนผู้บริโภคและปริมาณการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ที่น่าเป็นห่วงคือ เยาวชนมากกว่าครึ่งหนึ่งบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ **กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเครือข่ายองค์กร ทั้งด้านศาสนา ส่วนราชการ และองค์กรภาคเอกชน** จึงได้ร่วมกันรณรงค์เพื่อลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสังคมไทย

โครงการรณรงค์ “งดเหล้าเข้าพรรษา” เป็นหนึ่งในโครงการรณรงค์เพื่อลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งอาศัยทุนทางสังคม และวัฒนธรรมที่ชาวพุทธส่วนหนึ่งจะงดเหล้าช่วงเข้าพรรษาอยู่แล้ว มารณรงค์ให้มีการทำกันมากขึ้นในปีนี้ โดยผู้สนใจสามารถสมัครเข้าร่วมโครงการเพื่อร่วมงดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตลอดจนอบายมุข และสิ่งเสพติดอื่น ๆ หรือตั้งใจทำความดีอย่างใดอย่างหนึ่ง ในระหว่างเทศกาลเข้าพรรษา (ระหว่างวันที่ ๑๔ ก.ค. ถึง ๑๐ ต.ค. ๒๕๕๖) ได้ตามความสมัครใจ ในช่วงเวลาที่กำหนดเอง

ในการนี้ใคร่ขอเรียนเชิญท่านให้ชักชวนเจ้าหน้าที่ หรือพนักงานในองค์กรของท่านเข้าร่วมโครงการ และรวบรวมรายชื่อผู้ตั้งใจ “งดเหล้าเข้าพรรษา” หรือทำความดีอื่น ๆ ส่งให้ศูนย์ประสานงานโครงการฯ ต่อไป นอกจากนี้หากท่านสนใจจะนำสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ไปเผยแพร่ กรุณาแจ้งความจำนงเพื่อขอรับสื่อ หรือสอบถามรายละเอียดของกิจกรรมได้ที่ ศูนย์ประสานงานโครงการรณรงค์ “งดเหล้าเข้าพรรษา” โทร.๐-๒๗๓๓-๔๐๐๐ ตู้ปณ. ๑๐ ปณฝ.คลองกุ่ม กทม. ๑๐๒๔๔ หรือที่ www.stopdrink.com

สื่อประชาสัมพันธ์โครงการ “งดเหล้าเข้าพรรษา” ที่ท่านหรือหน่วยงานของท่านขอรับเพื่อร่วมรณรงค์ หรือเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ได้ ประกอบด้วย

- สื่อป้ายผ้า BANNER
- หนังสือคู่มือ “งดเหล้า”
- ใบปฏิญาณตน “งดเหล้าเข้าพรรษา”
- สื่อโปสเตอร์ขนาด A3
- สติกเกอร์ “งดเหล้าเข้าพรรษา”
- ใบประกาศพร ของ สมเด็จพระสังฆราช

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญเข้าร่วมโครงการ และรวบรวมรายชื่อผู้ร่วมกิจกรรม “งดเหล้าเข้าพรรษา” ส่งไปที่ ศูนย์ประสานงานฯ ตามที่อยู่ข้างต้น จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสุดารัตน์ เกษราพันธุ์)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

ประธานคณะกรรมการอำนวยการโครงการรณรงค์ “งดเหล้าเข้าพรรษา”



เข้าพรรษาปีนี้ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กลุ่มองค์กรทางด้านศาสนา ตลอดจนหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนหลายแห่ง ได้ร่วมกัน จัดโครงการรณรงค์งดเหล้าช่วงเข้าพรรษาขึ้น โดยมีมูลนิธิเพื่อนช่วยเพื่อนทำหน้าที่เป็นศูนย์ประสานงานโครงการ



การรณรงค์ที่จัดขึ้นครั้งนี้ นับเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการปลุกกระแสความตื่นตัวด้านจริยธรรมของสังคมไทย โดยอาศัยเรื่องการ **“งตเหล้าช่วงเข้าพรรษา”** เป็นหัวหอกขับเคลื่อนกระบวนการปลุกกระแสจริยธรรมดังกล่าว ซึ่งคาดหวังว่าจะสามารถก่อให้เกิดผลกระทบต่อเนื่องอย่างน้อย ๓ ประการจากโครงการรณรงค์ครั้งนี้ คือ

๑. ก่อให้เกิดเครือข่ายความร่วมมือของกลุ่ม/องค์กรทางด้านศาสนาที่จะร่วมกันทำงานปลุกกระแสจริยธรรมของสังคมไทย

ในขณะที่เหล่าเป็นอบายมุขสิ่งเสพติดซึ่งเป็นข้อห้ามของศาสนาสำคัญๆ ทุกศาสนาในโลก รวมทั้งเป็นสาเหตุของปัญหาอุบัติเหตุ ปัญหาสุขภาพ ตลอดจนปัญหาทางสังคมหลายต่อหลายเรื่อง อันเป็นประเด็นที่สามารถจะใช้ยึดโยงให้กลุ่ม/องค์กรศาสนา รวมทั้งหน่วยงานต่างๆ มาจับมือร่วมกันทำงานได้อย่างเป็นเอกภาพในท่ามกลางความแตกต่างหลากหลาย

ทั้งนี้เมื่อเกิดความรู้จักคุ้นเคยกัน จากการทำงานร่วมกันในเรื่องหนึ่งแล้ว เครือข่ายกลุ่ม/องค์กรทางด้านศาสนาที่ก่อตัวขึ้นนี้ ก็จะสามารถร่วมกัน จับมือทำงานเพื่อสร้างกระแสจริยธรรมในประเด็นเรื่องอื่นๆ ของสังคมได้สืบต่อไปในระยะยาว

ปัญหาสำคัญประการหนึ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางความร่วมมือของกลุ่ม/องค์กรทางศาสนาต่างๆ ก็คือ การมีแบบชีวิตทางศาสนาที่แตกต่างกัน แบบชีวิตทางศาสนา (religion form of life) จะเป็นแหล่งสร้างพลังทางจริยธรรม เพื่อให้ศาสนิกของศาสนานั้นๆ มีกำลังที่จะเอาชนะความชั่ว ความทุจริตในตนเองได้

เช่น คนที่นับถือศาสนาแบบเทวนิยม และมีความเชื่อมั่นว่า หากตนได้ละวางความชั่วความทุจริตตามคำสอนของศาสนานั้นๆ แล้ว พระเจ้าที่ตนศรัทธาจะช่วยดลบันดาลให้ตนประสบความสุขความเจริญตายไปแล้วก็จะได้ไปสวรรค์ ไม่ต้องตกนรกหมกไหม้หรือเผชิญกับวันพิพากษาครั้งสุดท้าย จนเกิดความกลัวและไม่กล้ากระทำความชั่วความทุจริตดังกล่าว เป็นต้น

ขณะที่คนซึ่งนับถือศาสนาแบบกรรมนิยม ก็เชื่อว่าถ้าตนไม่กระทำความชั่วต่างๆ และกระทำแต่กรรมดีแล้ว กุศลกรรมนั้นจะส่งผลให้ตนไม่ประสบความทุกข์ยากลำบาก เกิดมาชาติหน้าจะมีชีวิตที่สุขสบายกว่าชาตินี้ ฯลฯ จึงทำให้เกิดพลังความมุ่งมั่นที่จะละชั่ว ประพฤติดี ตามคำสอนของศาสนานั้นๆ

ในกรณีเช่นนี้จะเห็นได้ว่า ถึงแม้ความเชื่อทางศาสนา ภาษาศาสนา พิธีกรรมทางศาสนา ฯลฯ ที่เรียกโดยรวมว่าแบบชีวิตทางศาสนาที่แตกต่างกันดังกล่าว จะสามารถสร้างพลังทางจริยธรรมที่จะทำให้บุคคลผู้นั้นเลิกละการกระทำความชั่วบางอย่างได้เหมือนกัน อาทิ ไม่ไปลักทรัพย์คนอื่น ทำร้ายคนอื่น เป็นชู้กับลูกเมียคนอื่น ฯลฯ



แต่ขณะเดียวกันแบบชีวิตทางศาสนาที่แตกต่างกันนั้น ก็อาจกลายเป็นอุปสรรคขัดขวางที่ทำให้กลุ่ม/องค์กรทางศาสนา ซึ่งอันที่จริงมีเป้าหมายส่วนใหญ่ตรงกันในการสร้างจริยธรรมของสังคมหลายต่อหลายเรื่อง แต่กลับมีความขัดแย้งเข้าใจกันไม่ได้ อาทิ คนที่มีแบบชีวิตทางศาสนาที่เชื่อในเรื่อง **“กรรมนิยม”** ก็จะมองคนที่เชื่อในแบบชีวิตทางศาสนาซึ่งศรัทธาพระเจ้าแบบเทวนิยมว่าเป็น **“มิจฉาทิฐิ”** ส่วนคนที่ศรัทธาในพระเจ้า ก็จะมองคนที่มีแบบชีวิตทางศาสนาซึ่งไม่เชื่อในพระเจ้านั้นว่าเป็นพวก **“นอกรีต”** เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้การหาประเด็นที่ทุกกลุ่ม/องค์กรทางศาสนาสามารถยึดกุมเป็นเป้าหมายร่วมเพื่อสร้างเครือข่ายการทำงานร่วมกันดังเช่น เรื่องการรณรงค์ เลิก ละ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับแบบชีวิตทางศาสนาของกันและกัน ที่มีแก่นสารและเป้าหมายสำคัญหลายอย่างตรงกัน ดังกล่าว อันจะนำไปสู่การประสานความร่วมมือในการทำงานเพื่อแก้ไขปัญหาความเสื่อมจริยธรรมของสังคมต่อไป

๒. เสริมสร้างให้วัฒนธรรมเข้าพรรษาซึ่งเป็นทุนทางสังคมไทยอยู่แล้วมีประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคม

ในอดีตช่วงเข้าพรรษาจะมีชาวพุทธจำนวนมากตั้งใจเลิกละอบายมุขสิ่งเสพติดต่างๆ อาทิ เหล้า บุหรี่ การพนัน เป็นต้น แต่วัฒนธรรมนี้กำลังค่อยๆ หดไปจากสังคมไทย

หากสามารถรณรงค์ให้ช่วงเข้าพรรษา ๓ เดือนในแต่ละปี เป็นช่วงเวลาแห่งการตั้งใจประพฤติปฏิบัติสิ่งที่ดีงาม ที่จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตตนเอง ต่อครอบครัว และต่อสังคมส่วนรวม เช่น การเลิกกินเหล้า สูบบุหรี่ ฯลฯ ถ้ากระทำได้สำเร็จ ต่อไปก็อาจเกิดเป็นวัฒนธรรมใหม่ของสังคมไทยที่จะทำให้ช่วงเข้าพรรษา ๓ เดือน เป็นช่วงเวลาแห่งการทำความดีเป็นพิเศษในรอบปี เหมือนเดือนแห่งการถือศีลอดของพี่น้องชาวมุสลิม เป็นต้น

๓. ทำให้ผู้คนในสังคมมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมาลดละเลิกอบายมุขสิ่งเสพติดต่างๆ กันมากขึ้น



ถ้าเกิดกระแสความตื่นตัวที่ผู้คนจำนวนมากในสังคม หันมาลดละเลิกอบายมุขสิ่งเสพติดต่างๆ จำนวนมากพออาทิ การลดกินเหล้าช่วงเข้าพรรษา เป็นต้น จนทำให้ปัญหาของสังคมลดน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญที่เห็นความแตกต่างจากเดิมได้ชัด เช่น สถิติอุบัติเหตุที่ลดลง คดีอาชญากรรมที่ลดลง ปัญหาการทะเลาะวิวาทกันในวงเหล้าที่ลดลง ฯลฯ

ผู้คนในสังคมก็จะได้ประจักษ์ถึงคุณค่าของพลังทางจริยธรรมที่มีต่อการสร้างความสงบ สันติ รมเย็นในสังคม และร่วมกันผลักดันขยายกระแสการสร้างความตื่นตัวทางจริยธรรมของสังคมให้แผ่กว้างออกไป

จากจุดเริ่มต้นเล็กๆ ในการร่วมกันรณรงค์โครงการ “งดเหล้าเข้าพรรษา” ของกลุ่ม/องค์กรทางด้านศาสนาต่างๆ อาทิ สายสำนักสวนโมกข์ ธรรมกาย และสันติอโศก ซึ่งมีโอกาสจับมือร่วมกันทำงานเป็นครั้งแรกนี้ น่าจะเป็นนิมิตหมายที่ดีของการสร้างกระแสความตื่นตัวด้านจริยธรรมในสังคมไทย



พรรษานี้ใครยังไม่ได้ตั้งใจ “ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์” ในเรื่องใดเลย ก็ขอให้มาร่วมกันประพฤติปฏิบัติเพื่อทำให้ช่วงเวลา ๓ เดือนแห่งการเข้าพรรษาของชาวพุทธ เป็นเหมือนช่วงเวลาแห่งเดือนถือศีลอดของพี่น้องชาวมุสลิม อย่างน้อยก็มีการถือศีล ๕ ละอบายมุขสิ่งเสพติดต่างๆ เป็นพิเศษในช่วงเข้าพรรษานี้





กองกลางเพื่อการปวารณา : สังฆทาน

สมณะจันทเสฏฐโฐ

เรื่องที่จะนำมาพูดคุยให้เป็นกรณีศึกษาแก่พวกเราโดยทั่วไปก็คือเรื่องพระกับเงิน ได้มีโอกาสฟังเทศน์ของหลวงพ่อบุชา สุภทโท ท่านเป็นพระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอยู่ที่วัดหนองป่าพง อ.หนองป่าพง จ.อุบลราชธานี ท่านเป็นพระที่มีชื่อเสียงและมรณภาพไปหลายปีแล้ว ในช่วงที่ท่านยังมีชีวิตอยู่นั้น ท่านได้สั่งสอนลูกศิษย์ลูกหาให้มีการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างดีมาก ๑ ในหลายข้อที่ท่านเคร่งครัดก็คือเรื่องพระไม่มีเงินเลยสักบาทเดียว พระไม่มีเงินเป็นส่วนตัวเองสักบาทเดียว ถ้าจะถวายก็ถวายแก่วัด ถวายแก่ส่วนรวม

มีถ้อยคำปรากฏในพระไตรปิฎกตอนหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า ภิกษุรับเองก็ดี ใช้ให้ผู้อื่นรับก็ดี ซึ่งทองและเงิน หรือยินดีในทองและเงินที่เขาเก็บไว้เพื่อตน ต้องอาบัตินิสัคกียปาจิตตีย์ ถามว่า จริงๆ พระรับเงินได้ไหม รับได้ถ้าไม่ได้รับไว้เพื่อตน สมมุติว่ามีโยมนำเงินมาถวายพระจริงๆ ไม่ได้นำมาถวายพระหรรอก ถวายวัดเพียงแต่ว่าศรัทธาพระรูปนั้นก็นำมาถวายพระรูปนั้น แล้วพระรูปนั้นก็ไม่ได้เก็บไว้เพื่อตน แต่นำไปเข้ากองกลางของวัดหรือของส่วนรวม ไม่ได้ใช้ซื้อใช้หาใช้ทำประโยชน์เพื่อพระรูปนั้นเลยสักบาทเดียว เป็นไปเพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยตรง กรณีเช่นนี้พระรูปนั้นไม่อาบัติแต่ประการใด เราจึงมีคำพูดอยู่เสมอๆ ว่า ถวายเงินให้พระ ผิด แต่ถ้าถวายให้วัด ถูก



ในพระวินัยกำหนดเลยทีเดียวว่า พระซื้อของไม่ได้ ซื้อก็ไม่ได้ ขายก็ไม่ได้ แต่ถ้าไปซื้อมาแล้ว ของที่นำมานั้นก็เป็นวัตถุอาบัติ จะนำมาใช้หรือมาทำอะไรก็เป็นอาบัติอยู่ทุกครั้งที่ใช้ เพราะฉะนั้นเราจะต้องเข้าใจรายละเอียดตรงนี้ด้วย

ที่พูดเรื่องนี้ต้องการจะเกริ่นไปสู่ประเด็นปวารณา เมื่อพระไม่ใช้เงิน เมื่อพระไม่มีเงินเป็นสมบัติส่วนตัวเลยสักบาทเดียว ดังที่หลวงพ่ochaเทศน์ มีปรากฏในเทศชุดศรัทธาและปัญญาว่า พระที่วัดหนองป่าพงไม่มีเงินอยู่ในยามเลยสักบาทเดียว ถ้าพระฝรั่งจะไปกรุงเทพฯ ก็เดินไป เดินไปเออะ ไม่มีการส่งค่ารถ ไม่มีสตางค์หรรอก เดินไปได้สักพักหนึ่ง ก็มีโยมถามว่า *พระคุณเจ้าจะไปไหน? ไปกรุงเทพฯ* เดียวโยมก็จะจัดส่งขึ้นรถให้ ข้อสำคัญก็คือพระจะต้องเด็ดขาดจริงจังในข้อที่ไม่ใช้เงินจริงๆ ไม่มีเงินเป็นส่วนตนจริงๆ หลวงพ่ocha สุภัทโท จึงพยายามสั่งสอนลูกศิษย์เสมอๆ ให้เคร่งครัดเอาจริงเอาจังในเรื่องการไม่รับเงิน

การไม่มีเงินเป็นของตน ท่านบอกว่าถ้าขาดเหลืออะไรนี่บอก จะจัดหาถวาย ในสิ่งที่อันควรจำเป็นแก่สมณะบริโภค ซึ่งเป็นระบบบริหารจัดการที่ดีมาก

ถ้าเราต้องการให้พระสามารถอยู่ได้โดยไม่มีเงินเป็นส่วนตน เราต้องเข้าใจว่าพระก็มีความจำเป็นที่จะต้องใช้สิ่งนั้นสิ่งนี้เหมือนกัน แต่บางทีพระจะไปสั่งให้โยมที่ไม่ใช่ญาติ ไม่ได้ปวารณา ไปซื้อหาสิ่งที่จำเป็นแก่สมณะบริโภคนั้นมา ก็สั่งไม่ได้



เพราะอะไร เพราะโยมไม่ได้ปวารณา และไม่ใช่ญาติ พระจะสั่งให้คนไปซื้อหาของสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาถวาย พระได้ในสองกรณี คือ ๑ โยมนั้นต้องเป็นญาติ และเป็นญาติที่ใกล้ชิดด้วย มีบิดามารดา เป็นต้น ในส่วนของผู้ปวารณาก็หมายความว่า ใครก็ตาม แม้ไม่ใช่ญาติแต่เป็นผู้ปวารณาบอกกล่าวแก่พระภิกษุไปว่า ดิฉันกระผม มีความศรัทธาจะปวารณาแก่พระคุณเจ้า หากพระคุณเจ้าขาดเหลือสิ่งใดอันควรแก่สมณะบริโภค โปรดบอกแก่ดิฉัน โปรดบอกแก่กระผมเถอะ จะจัดสรรมาถวายตามเหมาะตามควร การปวารณานี้ญาติโยมสามารถปวารณาแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งก็ได้ หรือจะปวารณาแก่สงฆ์ก็ได้

อาตมาพูดเรื่องนี้เพราะว่า เมื่อวันก่อนโยมผู้หนึ่งเขียนจดหมายเวียนมาถึงสมณะแต่ละรูปว่า ขอปวารณาเพื่อถวายสิ่งที่จำเป็นแก่สมณะบริโภค ถ้ามีความต้องการอะไรกรุณาเขียนส่งมาได้เลย จะจัดสรรมาถวาย อาตมาเห็นกระดาษแผ่นนี้แล้วก็ปึ้งขึ้นมาเลยทีเดียว เพราะแต่ก่อนร้อนอะไร อาตมาก็พยายามแนะนำโยมไปปวารณาแก่พระ ท่านขาดเหลืออะไรจะได้บอก แต่นี่พระบางรูปก็อาจจะลืมไปบ้างหรือไม่ค่อยกล้าบอก หรือตอนที่โยมบอกท่านไม่ค่อยมีความจำเป็นนะ พอผ่านเวลานั้นไปก็ลืมเลือนจริงๆ โยมสามารถไปปวารณาแก่พระไว้ได้เลย แล้วพระท่านก็จะบอกในเวลาที่ท่านจำเป็นใช้

มันจะทำให้เกิดกระบวนการตรวจสอบว่า สิ่ง
พระต้องการนั้นมีความจำเป็นจริงๆ หรือไม่ เช่น พระ
มีความรู้สึกอยากจะฉันทน้ำอัดลมสักขวดหนึ่ง มันก็
ไม่เหมาะสมควรแก่สมณะบริโภค เป็นสมณะอะไรชอบ
ดื่มน้ำอัดลม ใช้ไม่ได้โยมก็จะได้เกิดกระบวนการถั่นกรอง
โยมอาจจะทักท้วงว่ามันจำเป็นหรือพระคุณเจ้าน้ำอัดลมนี้
เอาน้ำผลไม้แทนได้ไหม

อาตมาก็มาคิดว่าโยมคนนี้ฉลาด ฉลาดอย่างไร
รู้ไหม คือโยมพิจารณาเป็นแบบสังฆทาน เป็นส่วนรวม
ไม่ได้เป็นส่วนตัว เพราะการทำบุญเป็นส่วนตัวได้บุญ
น้อยกว่าการทำบุญเป็นส่วนรวม การทำบุญเป็นส่วนรวม
เป็นการทำบุญแบบสังฆทาน แต่การทำบุญแก่สมณะ
หรือพระเฉพาะรูปเป็นปาฏิบุคคลิกทาน ได้บุญน้อย
ในพระไตรปิฎกบอกถึงขนาดว่า ได้บุญมากกว่าการถวาย
พระพุทธรูปเจ้าอีก ถ้าถวายสังฆทาน ทำไมพระพุทธรูปเจ้าจึง
ตรัสทำนองนี้ พระพุทธรูปเจ้าต้องการสร้างศาสนา ศาสนาจะอยู่ได้ ต้องอยู่ด้วยองค์สงฆ์ หมู่สงฆ์ ถ้าหมู่สงฆ์
แข็งแรง สงฆ์ก็สามารถอยู่ได้ คนมุ่งทำบุญถวายสงฆ์ บุญกุศลจะเกิดแรง และข้อสำคัญก็คือคนที่มุ่ง
ทำบุญถวายสงฆ์ จะไม่คับแคบ ไม่ติดยึดภิกขุรูปใดรูปหนึ่ง

อาตมาก็เลยมาคิดว่า เอาอย่างนี้แล้วกัน ถ้าพระรูปไหนมีความจำเป็น ขาดแคลน
ในเรื่องใด ให้บอกผ่านมูลนิธิเพื่อนช่วยเพื่อนได้เลย มูลนิธิเพื่อนช่วยเพื่อนก็จะมีโยมที่พิจารณาผ่าน



มูลนิธิไว้เป็นส่วนกลาง ถ้าพระที่ไม่ใช่ศตางค์รูปไหนก็ตามทั่วประเทศไทย มีความจำเป็นในเรื่องใดก็บอกได้เลย โดยโยมไม่ต้องเอาเงินมาถวายที่มูลนิธิ โยมเก็บเงินไว้เป็นของโยม แต่เราจะใส่บัญชีไว้ว่าโยมคนไหนจ่ายความจำนงไว้ในวงเงินประมาณนี้ และสมมุติว่า วัดนั้นวัดนี้ พระรูปนั้นรูปนี้ต้องการพระไตรปิฎก ๑ ชุด เราก็คงโทร.ไปบอกโยม ให้โยมจัดสรรเองเลย

ถ้าโยมต้องการจะปวารณาก็มาแจ้งไว้ พระหรือสมณะที่ไหนก็ตามต้องการสิ่งใดก็มาแจ้งไว้ ถ้าพระมาแจ้งไว้ แต่ยังไม่โยมมาปวารณา ก็ให้ท่านรอไปก่อน ถ้ามีโยมมาปวารณาแล้ว ยังไม่มีพระต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งก็ให้โยมรอไปก่อน แล้วเราจะเป็นที่สื่อกลางประสานงาน เพื่อพระและโยมจะได้มีโอกาสมารับและถวายสิ่งอันควรแก่สมณะบริโภค โยมก็ยังเป็นเจ้าของเงินอยู่โดยที่ไม่ต้องเอามาถวายพระ ไม่ต้องมาถวายวัด เพียงแต่ว่า เราจะต้องมีโอกาสนำโยมได้รับรู้ว่าพระรูปนั้นขาดแคลนสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นสื่อกลางแจ้งให้ทราบ โยมก็จัดการเอง ไปหาหนังสือเอง หรือไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้อันควรแก่สมณะเอง กระบวนการตรวจสอบโปร่งใสเกิดขึ้นว่า สิ่งนี้เราเป็นคนซื้อด้วยตัวเองนะ เราเป็นคนส่งไปถวายพระรูปนั้นรูปนี้ด้วยตัวของเราเอง แล้วพระก็อาจจะตอบจดหมายมาให้โยมว่าได้รับแล้ว ความชื่นใจความสบายใจก็จะได้เกิดขึ้น

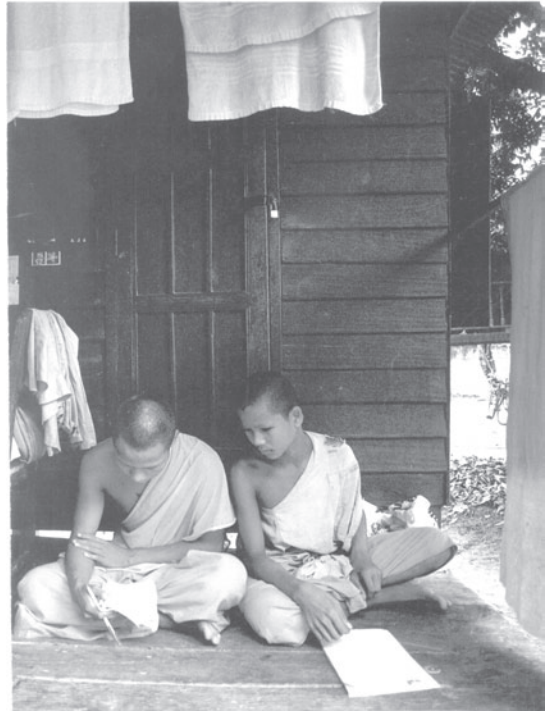
อาตมาเชื่อว่า ถ้าพวกเราทำระบบปวารณาให้เข้มแข็ง ให้แข็งแรงแบบนั้นต่อไปพระก็จะกล้าอยู่อย่างไม่มีเงิน พระที่บอกว่ามีความจำเป็นอย่างนั้นอย่างนั้น



ที่จะต้องใช้เงิน ก็จะได้ไม่มีข้ออ้างเพราะว่ามีระบบปวารณาที่แข็งแรง อาตมาตั้งใจจะทำถึงขนาดนี้เลยนะว่า พระรูปไหนที่ไม่ใช้สตางค์ให้แจ้งความจำนงมา มูลนิธิก็จะมิบัญญัติพระที่ไม่ใช้เงินอยู่จำนวนหนึ่ง แล้วก็บัญญัติโยมที่ปวารณามา ถ้าพระรูปนี้อยู่จังหวัดเลย และปรากฏว่าโยมอยู่จังหวัดเลยปวารณามา อาตมาก็จะให้พระจังหวัดเลยกับโยมจังหวัดเลยได้รู้จักกัน แล้วก็ไปดูแลกกันเองเลยเสร็จสรรพเรียบร้อย เพราะเรามีสื่อ เราสามารถปวารณาผ่านสื่อได้ว่าพระรูปไหนไม่ใช้สตางค์ ถือพระวินัยข้อนี้อย่างเคร่งครัด แต่ขาดโยมผู้ปวารณา ให้ออกมูลนิธิ

คำว่าปวารณาไม่ได้มีความหมายแต่เพียงแค่ว่า ขอมให้ขออย่างเดียวนะ แต่ปวารณาแปลว่า ขอมให้ขาด ขอมให้ว่ากล่าว ขอมให้ดำเนินคดีขียน บอกล่าวอย่างพระปวารณา ออกพรรษา แปลว่า ขอมให้ว่ากล่าว ตักเตือน กรณีเช่นนี้ก็ถือว่าเป็นการปวารณารูปแบบหนึ่ง มีปวารณาอีกแบบหนึ่งอยากบอกไว้สำหรับโยมที่ไม่มีสตางค์ เดี่ยวคนที่มาอยู่วัดไม่ได้ใช้สตางค์แล้ว ไม่มีเงินที่จะไปซื้อของสิ่งนั้นควรแก่สมณะบริโภคมาถวายสมณะ ปวารณาได้สองแบบ ๑.ปวารณาให้ใช้สอย ๒.ปวารณาให้ว่ากล่าว สองข้อนี้ไปปวารณาได้เลย

ขณะนี้มีคนมาปวารณาเป็นกองกลางไว้ หมายความว่า เขายังคงเก็บเงินของเขาไว้อยู่ เพียงแต่ว่าเราจะบอกเขาให้ดำเนินการตามเหมาะสมสมควร เราจะเป็นสะพานเชื่อมระหว่างพระหรือสมณะที่ต้องการ



ในสิ่งอันควรกับโยมที่ต้องการจะถวาย และจะเป็นการถวายที่สมเหมาะสมควร เพราะว่าบางทีโยมซื้อของ
ตุ้มๆ มา มันไม่ใช่สิ่งที่พระจำเป็นจะต้องใช้ มันก็ไม่มีประโยชน์ หรือไปซื้อสังฆทานในถังเหลืองๆ มา
หลายอย่างที่ไม่จำเป็นต้องใช้ เสียเปล่า เพราะฉะนั้นถ้าโยมรู้ความประสงค์ของพระและซื้อ
ให้ถูกกับความประสงค์ของพระ โยมก็ไม่รู้สึกเสียดายของเพราะซื้อมาแล้วพระได้ใช้ เพราะพระท่าน
มีความจำเป็นจริงๆ อีกประการหนึ่งพระบอก พระค่อนข้างจะสะดวกสบายใจ อาตมาเชื่อมั่นว่ากระบวนการ
การดำเนินการแบบนี้ น่าจะเป็นการสนับสนุนพระธรรมวินัย โยมก็สะดวกในการทำบุญ บางทีพระกับ
โยมอาจจะไม่ได้มีโอกาสรู้จักมักจี่กันเลยทีเดียวได้ บอกเป็นส่วนกลางมา เราเป็นผู้จัดสรรให้ อาตมาว่ามันน่าจะ
เป็นสิ่งเหมาะสมแล้ว

อาตมาอ่านโน้ตปวารณาของโยมแผ่นเดียว ก็รู้เลย
ว่าควรจะทำอย่างไรเพื่อแก้กฏแก่สมณะให้มีความคล่องตัว
สืบต่อไป จึงตั้งองค์กรปวารณาหรือกองกลางเพื่อการปวารณา
นี้ขึ้นมา เป็นสื่อในการชักจูงให้โยมและพระได้มีโอกาสพบกัน
ในแง่ของการอำนวยความสะดวก ดังที่กล่าวมาแล้ว

.....

โยมที่จะปวารณาสงฆ์และภิกษุสมณะที่จะแจ้งสิ่งที่ขาดแคลน
อันควรแก่สมณะบริโภค ติดต่อมูลนิธิเพื่อนช่วยเพื่อนได้ที่ ตู้ปณ.๑๐
ปณ.๗.คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๔ หรือ โทร.๐-๒๓๗๓-๕๕๕๐ - ๔



อารมณ์ดี มีชัยไปกว่าครึ่ง



📌 แรงบันดาลใจ

ก่อนเดินทางไปจำพรรษาที่ราชอาณาจักรไทย มีรายการพิเศษที่ได้ 'คลังเสียง' พุทธสถานสันติอโศก เมื่อค่ำวันพฤหัสบดีที่ ๑๐ กรกฎาคม คทนี้ 'เอื้อโฝน' พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์สนทนากับลูก ๆ หลากวัยด้วย

ลีลาว่าเรียงแจ่มใส ฟนไม่ตก บรรยากาศจึงเป็น 'เอื้อไอรัก' เป็นที่ทราบดีว่าท่านทำงานหนักเพื่อมนุษยชาติ แต่ยังคงความเป็นผู้มีอารมณ์ดีอยู่เสมอ หรือเพราะท่านมีอารมณ์ดีนั่นเอง ทำให้ทำงานหนักได้อย่างต่อเนื่อง

ในช่วงหนึ่งของรายการ พ่อท่านเอ๋ถึง **สงกรานต์ ภาคโชคดี** ที่ปรีภรณ์รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขว่า ทางกระทรวงฯ มีนโยบายรณรงค์ “งดเหล้าเข้าพรรษา” ขอให้บริษัทฟ้าอภัยพิมพ์เอกสารเกี่ยวกับการนี้ถึง ๑ แสนชุด แต่ขอรับไปแจกประชาชนในวันเสาร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ซึ่งมีการจัดงานที่พุทธมณฑลก่อนสองหมื่นชุด



“ถ้าเราประกาศว่าขอให้งดเนื้อสัตว์ช่วงเข้าพรรษา อะไรจะเกิดขึ้น” พ่อท่านถาม

“คนขายหมูโวย” ฉันทกระซิบกับเพื่อนที่นั่งข้างๆ

คำตอบคือ “พวกขายเนื้อสัตว์ก็มาหาเรานะซี” ท่านสอนให้รู้จักประมาณในการทำความดีในบรรยากาศที่เบิกบานในธรรม

เสาร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม เอกสารสองหมื่นชุด

ถูกล่าเลียงสู่พุทธมณฑล ด้วยความพร้อมใจของชาวโศก สงกรานต์ ภาคโชคดี เดินที่อกแท็กถือไปสเตอร์ไปติดที่ผนังตีบริเวณงาน ทุกครั้งที่พบกัน สงกรานต์มีความสุขกับการงานซึ่งปรากฏผ่านรอยยิ้ม

อริยฐานจิตพิชิตทุกข์

เข้าวันจันทร์ที่ ๑๔ กรกฎาคม ฉันเก็บภาพความมีอารมณ์ดีของพ่อท่านและสงกรานต์มาเป็นภัสติณ ตั้งจิตว่า ‘ในพรรษานี้เราจะเป็นคนอารมณ์ดีในทุกสถานการณ์’ เนื่องจากทุกข์ซ้ำซากกับความเจ้าอารมณ์ของตัวเองซึ่งกัดกินทั้งผู้อื่นและเจ้าของ



พอตั้งใจ
ก็ทำได้จําเริญ
ในตอนสาย
ฉันเดินข้าม
ถนนปากซอย
สุขุมวิท ๗๑
อย่างรีบเร่งเพื่อ
ให้ทันรถเมล์
สาย ๗๑ ซึ่ง
ผ่านโค้งมา
พอดี ฉันจะ
รีบไปยื่นวีซ่า
ที่สถานทูตลาว
ให้ทันเวลา

ก่อนเที่ยง ฉันมีภารกิจต้องไปลาวเร็วๆนี้

“ปรี๊ด” เสียงนกหวีดจากตำรวจจราจรสนั่นหู
‘ใครโดนซิแล้ว’ ฉันมักจะนึกว่า ‘คนที่ผิดกฎไม่ใช่เรา’
ตำรวจยืนกระจายกันบริเวณนั้นราว ๑๐ นาย ฉัน
หันหลังไปมองที่ต้นเสียง คนที่เป่านกหวีดชี้หน้าฉัน
“ข้ามถนนตอนไฟเขียวได้ยังไง” ถูกของคุณตำรวจ

ฉันไม่เถียงสักคำ ถ้าเป็นแต่ก่อนก็จะไปข้างๆ คุณว่า
‘กิริยาไม่มากจึงข้าม’ แต่ตอนนี้ฉันยิ้มให้คุณตำรวจ
ทุกนายด้วยที่ทำสำนึกผิด **จิ้งรอดตัว**

ในที่สุดฉันก็ถึงสถานทูตลาวก่อนเที่ยง รุดไป
ยื่นที่เคาน์เตอร์ ยื่นใบขอรับวีซ่าที่กรอกรายละเอียด
เรียบร้อย ฉันมีธุระหลายเรื่องที่ต้องจัดการใน
ตอนบ่าย เจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินการเรื่องนี้นั่งอ่าน
หนังสือพิมพ์อย่างสบายใจต่างๆ ที่เห็นฉันยืนอยู่ที่หน้า
เคาน์เตอร์

“ช่างเขาเถอะ ไม่เป็นไร” ฉันยืนรออย่างสงบได้
อย่างประหลาด เพราะอารมณ์เช่นนั้นนั้นในสถานการณ์
แบบนี้แทบจะไม่เคยเกิดขึ้นแก่ฉันเลยในอดีต เพื่อนๆ
ที่คุ้นเคยมักจะเฝ้าว่า ‘ฉันเพาะศัตรูเก่งกว่าเพาะถั่วออก’

เจ้าหน้าที่ลาวละจากหนังสือพิมพ์เดินมารับ
ใบขอวีซ่าจากฉันอย่างเชื่องช้า ฉันยกมือไหว้ทักทาย
อย่างจริงจัง พฤติกรรมของฉันอยู่ในสายตาของ
เจ้าหน้าที่อีกคนหนึ่งซึ่งอยู่ฝ่ายการเงิน

“ไปจ่ายเงินที่ช่องโน้น” เขาชี้ไปที่ฝ่ายการเงิน

“แต่ก่อนนั้นจ่ายเมื่อรับพาสปอร์ตแล้วไม่ใช่
หรือคะ”

“ต้องส่งเงินไปก่อนครับ” ฝ่ายการเงินพูดภาษาไทยชัดถ้อยชัดคำ

“ดิฉันมีเงินไม่พอค่ะ” ดิฉันตอบยิ้มแย้มอย่างไม่อายน

“สามร้อยบาทไม่มีหรือครับ”

“มีหกลีบบาทเองค่ะ” ฉันคิดว่าหากเขาจะคืนเอกสารมา แล้วต้องตั้งต้นในวันใหม่ก็ไม่ใช่ไร

“ไม่ใช่ไร ผมจัดการให้” ฝ่ายการเงินรวบรวมเอกสารที่ไม่มีเงินค่าวีซ่าแนบไปด้วย เขาจะเอาเงินส่วนตัวจ่ายให้ก่อน หรือใช้วิธีการใดฉันไม่ทราบ แต่ทราบว่าคาถา “ไม่ใช่ไร” ที่ฉันท่องไว้ในใจเมื่อพบเจ้าหน้าที่นั่งอ่านหนังสือพิมพ์ขณะฉันยืนคอยที่เคาน์เตอร์นั้นได้ผล

พุทธวจนะ

เช้าตรู่ ที่พุทธสถานสันติอโศก วันอาทิตย์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ฉันมาจัดรายการวิทยุชุมชน ได้อ่านหนังสือชื่อ ‘ชุมนุมพุทธวจนะ พุทธภาษิตจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง’ เรียบเรียงโดย ธรรมวุฒิ มีพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับ ‘เมตตา’ และโทษของความโกรธซึ่งขอคัดมาแบ่งปันกัน ดังนี้

เมตตา

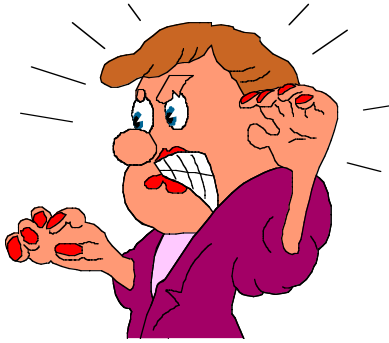
...คุณกรณิกษุทั้งหลาย เมตตาอันเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้ อันบุคคลบำเพ็ญจนคุ้นแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้มากคือชานาญให้เป็นยวดยานของใจ ให้เป็นที่อยู่ของใจตั้งไว้เป็นนิจ อันบุคคลสั่งสมอบรมแล้ว บำเพ็ญดีแล้ว ย่อมมีอาณิสสส์ ๑๑ ประการ



๑. กลับอยู่ก็เป็นสุขสบาย
๒. ตื่นขึ้นก็เป็นสุขสบาย
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของเหล่ามนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของเหล่ามนุษย์ทั่วไป
๖. เทวดาย่อมคุ้มครองรักษา
๗. ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศัสตราก็ดี ย่อมทำอันตราย

ไม่ได้

๘. จิตย่อมเป็นสมาธิได้รวดเร็ว
๙. ผิวหน้าย่อมผ่องใส
๑๐. เป็นผู้ไม่ลุ่มหลงทำกาลกิริยาตาย
๑๑. เมื่อยังไม่บรรลुकุณวิเศษอันยิ่งๆ ขึ้นไป ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลกแล



ข่มความโกรธเสียได้จึงไม่เศร้าโศก
ผู้ข่มความโกรธได้ย่อมอยู่เป็นสุข

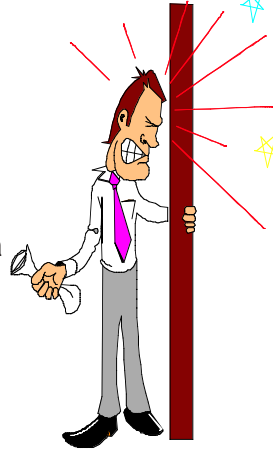
- ฆาตสูตร

ความโกรธทำให้จิตกำเริบ
ภายหลังเมื่อความโกรธหายแล้ว
เข้าย่อมเดือดร้อนเหมือนถูกไฟไหม้

- โภจนาสูต

ความโกรธย่อมข่มมารดาของตนได้
พึงดับความโกรธด้วยความข่มใจ
พึงดับความโกรธด้วยปัญญา

- โภจนาสูต



ความโกรธย่อมทำความพินาศ
คนโกรธย่อมมีผิวพรรณไม่งาม
คนโกรธย่อมมีแต่ความทุกข์
คนโกรธย่อมมองไม่เห็นธรรมะ
ผู้ฝึกฝนตนเองแล้วย่อมละความโกรธได้

- โภจนาสูต

โทษเสมอด้วยความโกรธไม่มี
จงชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ

- ธรรมมบท

ความโกรธเหมือนสนิมเหล็กในโลก

- อีสสระสูตร

คนโกรธย่อมรู้ไม่ทันว่า ความโกรธนั้นเป็นภัย

ที่เกิดขึ้นภายใน

- มลสูตร



๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖

**แนวทาง
การสร้างพลังจิต**



สิ่งที่เข้าใจผิด วันนี้ถ้าพูดถึงการสร้างพลังจิต เรามักจะคิดการใหญ่ไปเสียทุกที ถ้ามองถูกห่วยก็จะต้องรางวัลที่ ๑ ถ้าเรียนหนังสือก็ต้องจบมหาวิทยาลัยกันเลยทีเดียว

เหมือนในวงการนักศานาที่ถ้าพูดถึงพระโสดาบัน เขาก็มักจะคิดกันว่า เหาะมาดูให้เห็นกับตาจึงจะเชื่อถือ

ความคิดทำนองนี้จึงบั่นทอนกำลังใจ บั่นทอนให้ชีวิตหมดหวังที่จะพากเพียรไขว่คว้าสิ่งดีๆ มาใส่ตัว



มโนปุพพัง คมา ธัมมา ทฤษฎีชีวิตนั้น พระพุทธองค์ท่านตรัสถึงความยิ่งใหญ่ของจิตใจไว้ว่า “จิตเป็นตัวเกิด จิตเป็นตัวพา จิตเป็นใหญ่ จิตเป็นประธาน” สุข-ทุกข์ ไซ้ไหมครับ จิตเป็นผู้กำหนด จะเป็นจะตายก็เพราะจิตใจของเรา

หากเข้าใจจุดนี้ก็นับว่า เราเริ่มมีสัมมาทิฐิแล้วครับ

เมื่อเร็วๆ นี้ที่ประเทศอังกฤษมีงานวิจัยทางการแพทย์ชิ้นหนึ่ง เขาค้นพบว่า ผู้มีอาชีพขับรถแท็กซี่จะมีรอยหยักในสมองด้านที่ใช้จดจำทิศทางมากกว่าคนธรรมดา

ทฤษฎีนี้เป็นเครื่องชี้บอกได้นะครับว่า “เราทำได้!”

หลายๆ อย่างทำทันทีได้ในชาตินี้

แล้วท่านผู้อ่านจะไม่สงสัยว่าทำไมคนตาบอดหูจึงไวกว่าคนธรรมดา นั่นคือการชวนชวยในชาติปัจจุบัน

you are what you think สุภาษิตฝรั่งครับ “เธอจะเป็นในสิ่งที่เธอคิด”

คิดอย่างท้อแท้ ชีวิตก็จะท้อแท้

คิดอย่างสิ้นหวัง ชีวิตก็จะสิ้นหวัง

คิดว่าป่วย เราก็จะป่วยจริงๆ ตามนั้น

จิตมีพลังครับ เราเชื่อว่าตัวเองเป็นอย่างไรเราก็จะเป็นตามนั้น

พ่อแม่จึงต้องระวังปากให้มากนะครับ ต่าลูก ดูถูกลูก แกมมันไ่ แกมมันแลว สักวันปากพ่อแม่ก็จะ เป็นปากพระร่วง วาจาคักดีลืหธิ์ได้จริง

พลังจิตเพื่อฝัน

เรามักจะมองคนมีพลังจิตว่าเป็นผู้มีพลังพิเศษที่จะบิดข้อนงอ หรือส่งกระแสจิตให้คนอื่นรับรู้ได้ แต่จะมีสักกี่คน ณ วันที่ทำได้

และถึงแม้ทำได้ อย่างมากก็แค่พาไปออกเกมโชว์ เล่นจำอวด ปาหี !



ผมอยากจะเปรียบเทียบบุคคลพิเศษเหล่านี้ เป็นช้อยกเว้นจากมนุษย์ทั่วไป หลายล้านคนจึงจะมีสักคน และถึงจะมีก็ไม่ได้มีประโยชน์ต่อโลกมนุษย์ เจ้าตัวเองก็ยิ่งต้องกินยาแก้เครียด !



พลังจิตในชีวิตประจำวัน พลังจิตไฮโซ เลิกพูดเลยนะครับ มาพูดถึงพลังจิตที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน น่าจะเกิดประโยชน์มากกว่า
พลังจิตเป็นไหน ?
การมองโลกอย่างมีความหวัง
การมองโลกอย่างมีกำลังใจ

คนที่โกรธก็โรคนี้แหละครับ เป็นคนมองโลกในแง่ร้าย เหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ เราจะรู้ใจคนทำได้อย่างไรว่าแก้มองหรือไม่แก้มอง เจตนาหรือไม่เจตนา

กระเป๋ารถเมล์ไม่ทอนตังค์ คนอื่นขับรถปาดหน้า ลูกหลานไม่เชื่อฟัง เพื่อนร่วมงานเอาर्ड-เอาเปรียบ เจ้านายไม่ตีกับเรา ฯลฯ

ทุกเรื่องมี ๒ ด้าน คือมุมดีกับร้าย เจตนา กับไม่เจตนา

กรุณาอย่ามองโลกด้านเดียว ระวังนะครับ เจ้าอารมณ์เสมอๆ เขาเรียก “มนุษย์ตาเดียว” เป็นคนพิการทางใจ !

เริ่มสร้างพลังวันนี้ เราฝึกซ้อมได้ครับ อย่าคิดอะไรมุมเดียว หัดมองหลายๆ มุม

เฮอร์แมน เฮสละ เจ้าของนวนิยายปรัชญา “ลิตทารธะ” บอกว่า “มนุษย์เรามักตัดสินตัวเองที่ **เจตนา** แต่มักตัดสินคนอื่นที่**การกระทำ**” เป็นเสียอย่างนี้ จะมีความสุขในชีวิตได้อย่างไรครับ

พลังเสริม-ตัวช่วยที่ยิ่งใหญ่ ไม่พูดถึงตัวช่วยก็เหมือนหุงข้าวโดยไม่ใช้ไฟ จะสำเร็จได้อย่างไร

“การไม่เอาแต่ใจ” ไม่เจ้าอารมณ์ จะทำให้เรา
คุมเกมชีวิตได้ดีเยี่ยม เราจะมีพลังชีวิตที่เต็มแน่น

“การมีศีลธรรม” มีคุณธรรม นับเป็นเรื่องสำคัญ
จะให้ตัวเองดี ปลอดภัย สบายใจ ก็ควรทำสิ่งนี้กับ
คนอื่นก่อนนะครับ

ผู้ที่ย่อมมีสิทธิ์ได้ ถ้าเราไม่มีศีล ชีวิตก็มีแต่
จะทำให้ผู้อื่นฝันร้าย เพราะตัวเองก็ไม่มีสิทธิ์ฝันดี
หรอกครับ

แนวทางการสร้างพลังจิตในหลายๆ ผู้รู้ที่
สอนกันในหลายสถาบัน ท่านผู้รู้จะย้ำเตือนเสมอว่า
“ตัวเราต้องมีความดีนะ” “ต้องทำความดีนะ”

จินตบำบัด วันนี้การรักษาด้วยพลัง
จิตนาการ เข้ามามีบทบาทสูงมาก ซึ่งความจริงแล้ว
คนไทยเราใช้วิธีการนี้มาตั้งแต่โบราณแล้วนะครับ
ตั้งแต่การรดน้ำมนต์ สะเดาะเคราะห์ เชื่อในคุณไสย
ต่างๆ

ความวิตกกังวลก็นับเป็นพลังจิตนาการที่
เข้มแข็ง แต่เป็นไปในเชิงลบครับ

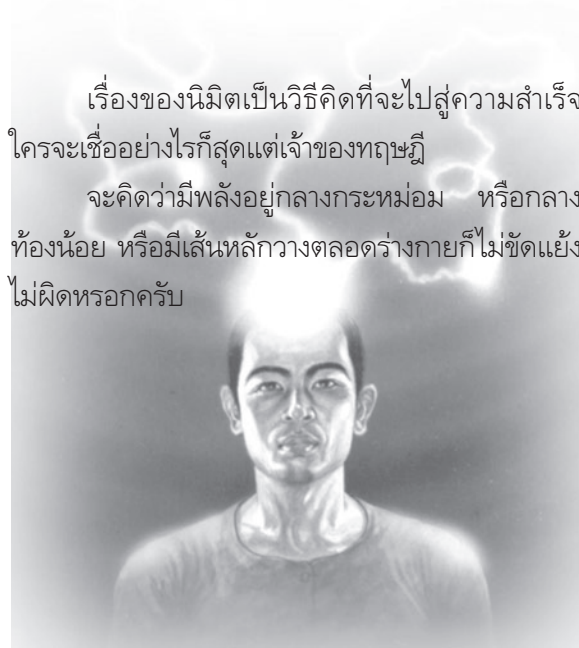
การนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจ สร้างจิตนาการ
ให้สิ่งดีๆ ทั้งหลาย อาทิเช่น พลังบริสุทธิ์ ความสุข

สดชื่น พลังความแข็งแกร่ง ธาตุกายสิทธิ์ ฯลฯ
หลังไหลเข้ามาขณะหายใจเข้า และความเหน็ดเหนื่อย
เมื่อยล้า โรคภัยไข้เจ็บสารพัดจึงไหลออกจากตัวเรา...ไปซะ!



นึกคิดบ่อยๆ พลังจิตนาการจะแข็งแรง
เมื่อรู้ศักยภาพด้านนี้ จึงขึ้นอยู่กับเราจะนำไปใช้
ให้เกิดประโยชน์ หรือจะใช้บ่อยเพียงใด

นิมิตเป็นไฉน วันนี้ถ้าเราเห็นภาพปรากฏ
ในจิตใจ นั่นแหละครับพลังจิตนาการ ภาพนี้ปรากฏ
หรือกำหนดขึ้น ศัพท์เทคนิคเรียกว่า “นิมิต” นั่ง
สมาธิก็ได้ หรือคิดเองโดยไม่ต้องนั่งก็ได้



เรื่องของนิมิตเป็นวิธีคิดที่จะไปสู่ความสำเร็จ ใครจะเชื่ออย่างไรก็สุดแต่เจ้าของทฤษฎี จะคิดว่ามีพลังอยู่กลางกระหม่อม หรือกลาง ท้องน้อย หรือมีเส้นหลักวางตลอดร่างกายก็ไม่ขัดแย้ง ไม่ผิดหรือครับ

สมัยหนึ่งเขาว่าแสงเป็นเส้น คือทฤษฎีโฟตอน ต่อมาก็มีคนหักล้างบอกว่าแสงเป็น “ควอนตัม” เป็น เม็ดๆ ต่อๆ กัน ก็สุดแต่มุมมองของใครก็ของเขา ไม่ แปลกประหลาด

พลังจินตนาการยังมีสัมผัสจับต้องขนาดเพ็น ก็ยังเกิดผลสัมฤทธิ์ ผู้รับการรักษาจะยังเกิดพลัง คล้อยตามได้ง่าย

เพราะฉะนั้นไม่ต้องสงสัยนะครับ ทำไม่หมอนวด จึงขายดี !

แต่ะเพื่อเตือน

แต่ะเพื่อปลอบ

นวดเพื่อผ่อนคลาย

กระตุ้นเพื่อตื่นตัว.... ฯลฯ

นี่แหละครับ “พลังสัมผัส”

ทำทันที ท่านจะพบว่า ชีวิตประจำวันในแต่ละ เหตุการณ์ เรามันหอนตัวเองให้แย่แฉจนน่าตกใจ

คิดไม่ดี คิดลบ (Negative) ร่างกายจะผลิต สารพิษปนใส่ตัวเอง พนมากๆ เข้า พิษเหลือเพื่อก็จะ เริ่มปนใส่คนอื่น

วันนี้เรากินอาหารมีสารพิษตกค้างมากมายจาก พ่อค้า จากเกษตรกร อะไรก็ไม่เข้าใจเท่า “ตัวเอง” เข้ามาผสมโรง เต็มสารพิษใส่จิตใจตัวเอง

โกรธ-เกลียด-เบียดเบียนคนอื่นได้อย่างไรครับ ตัวเองนี่แหละผู้ร้ายหมายเลข ๑ !

ศติก่อนจาก

“ชักชีวิตไปชุดผลิตซ้ำชุดๆ หล่อเลี้ยงตัวเอง”



ความตายเพื่อนรัก

* สิริมา ศรสวรรณ



🦋 สัจความ

เช้าวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๔๖ พ่อเรียก ‘ลูกสาวใหญ่’ มาใกล้ๆ และกล่าวเบาๆ แต่ น้ำเสียงหนักแน่นว่า “อย่าร้องให้ ถ้าพ่อตาย” พ่อมี ลูกสาว ๒ คน พ่อเรียกลูกสาวคนโตว่า ‘ลูกสาวใหญ่’ เรียกลูกคนที่ห้าว่า ‘ลูกสาวเล็ก’ ลูกชายอีก ๔ คน ในจำนวนลูกทั้งหมด ๖ คน เรียกตามชื่อแต่ละคน ลูกๆ ไม่กล้าบอกว่า พ่อเป็นมะเร็งตับระยะสุดท้าย แต่พ่อคงเดาออกกว่าพ่อคงเป็นโรคร้ายแรง เริ่มจาก



รักษากระดูกขาขวาซึ่งแตกเอง หมอเอาเหล็กตาม น่าจะหายภายใน ๑ เดือน แต่ยิ่งอยู่นานพ่อกลับ อ่อนแรง หมอด้านอายุรกรรมให้กลับบ้าน แต่ ‘ลูกสาวใหญ่’ ไปวิงวอนศัลยแพทย์ที่รักษากระดูกขา ของพ่อ ให้อยู่โรงพยาบาลต่อ นายแพทย์ลักษณะ ชูติธรรมานันท์ มีความเมตตาได้รับเป็นเจ้าของไข้ พ่อ จึงได้รักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลจนวาระสุดท้าย

“ทำไมพ่อไม่กลัวตาย” ลูกสาวใหญ่ถาม

“ความตายเป็นธรรมดา ใครก็ต้องตายทั้งนั้น”

“แล้วทำไมใครๆ เขากลัวตายกัน” ลูกสาว

ใหญ่ยังไม่พินข้อสงสัย

“เพราะเขาถูกสอนมาผิดๆ”

“ถ้าพ่อตาย ไม่ต้องรออนุณะ พร้อมเมื่อไร ก็ไปเลย อย่างไรพ่อก็อยู่ในใจหนูเสมอ” เธอหมายถึง หากเธอต้องจากพ่อไปเตรียมการ และอาจไม่ได้อยู่ เห็นใจพ่อตามธรรมเนียมปฏิบัติ

“หนูไม่กังวลว่าพ่อจะตายเร็วหรือช้า แต่หนูปรารถนาให้พ่ออยู่สบาย ตายสง่า หนูคิดเช่นนี้ถูกไหมคะ” พ่อพยักหน้า สายตามองลูกสาวด้วยความเอ็นดู



ระยองระยอง

‘อย่าชะโงกชะงักงาฟ่อบอกหมอด้วย
ไม่ต้องช่วยกันกดกระดาษกาสิ่งชั่ว
ให้ฟ่อบตายโดยดีอย่างชดชมตา
อย่าไปว่าพยาบาลอย่าพาสไคซ’

๒๘ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๖ เธอเกิดแรงแบบ
บันดาลใจบันทึกล้มที่ฟ่อบอกไว้เมื่อเดือนก่อน
กลั่นออกมาเป็นคำกลอนติดไว้ที่ผนังตู้ไม้ในห้องพัก
ผู้ป่วยของโรงพยาบาล ฟ่อนอนสงบนิ่ง มือประสานอก
นอนหลับทั้งวันทั้งคืน ไม่รับอาหารทางปากมาหลายวัน

๒ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๖ หมอขออนุญาต
‘ลูกสาวใหญ่’ ของฟ่อ ให้อาหารทางสายยางซึ่งต้อง
ใส่ลงไปถึงกระเพาะอาหารเพราะคำขอร้องของลูกๆ
ห้าคนที่ไม่อยากเห็นฟ่อ ‘อดตาย’ หากหมอไม่ทำตาม
ที่ญาติผู้ป่วยร้องขอ หมอมีความผิดตามกฎหมาย
ฟ่อดูสดชื่นเมื่อได้อาหารทางสายยาง ยาต่างๆ ถูกระดม
เข้ามาตามเส้นทางนั้นด้วย แรกๆ เธอสังเกตเห็นว่า
ฟ่อรำคาญเพราะไม่คุ้นเคย อยู่ต่อมามีที่ท่า ‘ยอมรับ
สภาพ’



ยึดเวลาเพื่อใคร ?

“ฟ่อของพี่จะอยู่ได้อีกนาน อาจถึง ๒-๓ เดือน
เพราะได้อาหารได้ยาทางสายยาง แม่ของหนูเป็นโรคมะเร็ง
ระดับเหมือนกัน พอรู้ว่ารักษาไม่ได้ หนูขอให้ออกจาก
โรงพยาบาลมาอยู่บ้าน ๔ วัน แม่ก็ตาย” เพื่อนรุ่นน้องของเธอให้
ข้อมูลจากประสบการณ์ตรง แต่ไม่ให้ข้อเสนอแนะ ไม่ชี้หน้าว่าควรให้กลับบ้านหรืออยู่
โรงพยาบาล

ปลายเดือนเมษายน เธอยกเก้าอี้ไปนั่งชิดขอบเตียงฟ่อซึ่งเอาแต่นอนหลับและไม่พูดมาตั้งแต่ปลายเดือน
มีนาคมแล้ว คำนั้น ฟ่อเปิดเปลือกตา จ้องมองลูกสาวใหญ่
รวบรวมพลังกล่าวช้าๆ ซัดๆ ว่า “ฟ่ออยากไปแล้ว ยังไม่ให้ฟ่อไปอีกเระะ รักษาไม่หาย
ทำไมไม่ให้ฟ่อกลับบ้าน มันจะตายก็ให้ตายไป” แล้วฟ่อก็ปิดเปลือกตา
หลับนิ่ง

‘ลูกสาวใหญ่’ บันทึกรอคอยที่ฟ่อพูดกับเธอในสมุดบันทึกอาการซึ่งลูกๆ ที่สนใจความคืบหน้าของอาการฟ่อจะอ่านพบ



เสากร้อนแล้วแต่ยังเร่งซ่อมหลังคา

คุณพยาบาลกรอกยาหลากหลายชนิดลงสู่สายยางอย่างตั้งใจ เธอทั้งหลายทำหน้าที่เต็มกำลังเพื่อให้ผู้ป่วยลดอาการที่ทำให้ทรمانน้อยที่สุด เช่น ยาละลายเสมหะ และวิตามินต่างๆ ที่ทำให้ได้อาหารครบ แต่ไม่มีมอร์ฟีนหรือยาแก้ปวดใดๆ เพราะพ่อไม่แสดงอาการทรمانเนื่องจากความเจ็บปวดแม้แต่น้อย ไข้ยังไม่ปวด แต่เนื่องจากฝึกมาติเป็นเวลานานในเรื่องความอดทน

หมอบอกว่า มะเร็งทำหน้าที่อย่างรวดเร็ว มันกินถึงกระดูกแล้ว และเกิดมีน้ำคั่งในช่องท้อง ทำให้ท้องบวม ปริมาณน้ำปัสสาวะบังลม การหายใจจึงไม่สะดวก พ่อต้องหายใจทางปาก เมื่ออ้าปากมาก ๆ ก็ลิ้นแห้ง หากไม่ระวังอาจเป็นแผลที่ลิ้น แนนอนที่สุดคือความทรมานอีกรูปแบบหนึ่ง

ร่างกายของพ่อหากเปรียบเหมือนบ้าน ก็คือบ้านที่เสากร้อนอย่างมีอาจซ่อมได้ ลูกๆ พยายามซ่อมหลังคา กลัวฝนรั่วลงมาสาตพ่อ พ่ออยากออกจากบ้านไปอยู่ที่ใหม่ พ่อรู้ว่า 'ไม่มีทางซ่อมได้' แต่ลูกๆ ยังยืนยัน 'ไม่ยอมให้พ่อตาย' จึงไม่มีการถอดสายยางที่เสาสอดจากรูจมูกจนถึงกระเพาะอาหาร

แผลกดทับปรากฏเป็นแห่งๆ ที่บริเวณขาทั้งสอง แม้จะมีการพลิกตัวเพื่อมิให้เกิดแผลที่หลัง มันก็โผล่ที่อื่น เหมือนจะเยาะเย้ยผู้เฝ้ามองว่า 'ไม่มีทางเอาชนะฉันได้'



เพื่อนรักมาเยือน

หากเรากำลังเหงา ว่าเหว่ โดดเดี่ยว คนรอบข้างไม่เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่มีอาจอธิบายเป็น วาจา พลัน 'เพื่อนรัก' มาหา ยืมให้ ชวนเดินทางไปสู่ดินแดนใหม่ เราอาจไม่คุ้นเคยกับสถานที่ซึ่งเพื่อนจะพาไป ต้องปรับใจเพื่อให้เข้ากับบรรยากาศแห่งใหม่ แต่ผู้ที่ชักชวนคือ 'เพื่อนรัก' เราจะไปกับเขาไหม

เช้าวันเสาร์ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๖ เป็นวันพระใหญ่ 'ลูกสาวใหญ่' ช่วยกันกับนักเรียนพยาบาล เช็ดตัวให้พ่อ ดูจากบันทึกค่าการหายใจ และจำนวนครั้งในการเต้นของหัวใจตั้งแต่คืนก่อน พ่อน่าจะเดินทางวันนี้ แต่ตอนไหนไม่รู้ เธอตั้งใจว่า ณ เวลาที่พ่อลงเตียง พ่อจะนอนท่ามกลางทุ่งกุหลาบ เธอเตรียมอุปกรณ์เพื่อการนี้มานานกว่าสองสัปดาห์

'หนูขออนุญาตไปทำงานให้พ่อชิ้นหนึ่ง พ่ออวยพรให้หนูทำให้สำเร็จนะคะ' เธอกราบที่อกพ่อ

หลังจากเปลี่ยนเสื้อผ้าให้เมื่อเซ็ดตัวเสร็จ เมื่อเธอ
คล้อยหลังไปราวครึ่งชั่วโมง พ่อเดินทางไปกับ
เพื่อนรักแล้ว



เย็นนั้น พ่อได้นอนท่ามกลางกุหลาบหลากสี
ด้วยฝีมือของลูกหลานหลายวัย อีก ๘ วันต่อมา
คุณหมอลักษณะซึ่งดูแลพ่ออย่างทุ่มใจ ได้มาร่วม
แบกหีบที่มีร่างไร้วิญญาณของพ่อขึ้นสู่เมรุ วันต่อมา
กระดุกส่วนหนึ่งของพ่อซึ่งบรรจุอยู่ใน 'รังดิน' อัน
เป็นนาชนะดินเผาสำหรับใส่อัฐิเพื่อลอยอังคาร ลูกสาว
ใหญ่ได้หย่อนลงไปในห้องทะเล ปากอ่าวแม่น้ำแม่กลอง
ซึ่งเป็นสายน้ำที่พ่อผูกพันมาตั้งแต่เกิด 'หลวงอา'
จากวัดบ้านแหลม (ซึ่งเป็นวัดที่พ่อได้เก็บเกี่ยว
ประสบการณ์ชีวิตในช่วงเวลาที่พ่อบวช) กรุณา
มาบังสุกุลให้ในเรือยนต์ที่พาพ่อไปส่งยังห้องทะเล
บรรยากาศสงบ สดชื่น

✍️ ข้อคิดแก่เพื่อนร่วมอาการ

๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๖ คุณหมอลักษณ์ กรุณาให้สัมภาษณ์บนเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของพ่อว่า

“การให้อาหารทางสายยางนั้นไม่ใช่เรื่องจำเป็น สำหรับผู้ป่วยที่มั่นใจว่าเป็นระยะสุดท้าย ดังเช่น ‘คุณลุง’ พี่คงเห็นแล้วในฐานะที่เฝ้าท่านใกล้ชิดมาตลอดว่า เป็นการยึดความทรมาณ”

คุณหมอมิได้กล่าวถึงการเคารพในความคิดของเจ้าของร่าง ซึ่งได้ส่งความไวแก่ลูกสาวใหญ่ว่า ‘อย่าระโยงระยางพ่อ’ คุณหมอให้ทางออกแบบสันติวิธีว่า

“หากเจ้าของร่างรู้ว่ามิอาจรักษาตนให้หายได้ตามข้อวินิจฉัยของแพทย์ และไม่ประสงค์จะรับการรักษาเพื่อยืดเวลาทรมาณ ให้เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร ระบุเจตจำนงของตนให้ชัดเจน แล้วให้ผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิด เช่น บุตร ภรรยา สามี เซ็นชื่อรับทราบ

ด้วยวิธีนี้ดวงวิญญาณจะเดินทางออกจากร่างโดยสวัสดิภาพตามวาระอันควร



ซึกไม่ซู้ไชยไปชยพซุ่มมะลิขาม
กุหลาบพขาวตามเชื่องเหลิ้องสสสน
‘ซู้ดิดิน’ ดิงพาวฮไปไต้ส่าคช
เพือพักพฮนให้ส่นายในส่ายชเส

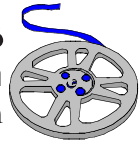


๑๓ ก.ค.๕๖

ติดตามหนัง

ตระกูลหยาง

trakulyang@myself.com



😊
😊 เกมดีใจ 😊
😊

ก่อนจะเล่าเรื่องเกมดีใจ ขอแจ้งข่าวท่านที่ติดตามคอลัมน์นี้ และคิดจะไปยืมวิดีโอมาดูว่าคงจะยืมได้ยากหรือหาไม่ได้ เพราะเรื่องที่น่าสนใจเล่าเป็นหนังเก่า เคยลองไปยืมตามร้านให้เช่าวิดีโอหลายร้าน ไม่มีร้านไหนมีสักร้าน เขาบอกว่า เป็นหนังดราม่า (drama) ไม่มีคนดู ก็เลยรู้ว่ารสนิยมเราไม่ค่อยเหมือนคนอื่นแฮะ

หนังเรื่องนี้สมณะแนะนำให้คุณ ดูแล้วก็ประทับใจ ชื่อเรื่องจริงๆ คือ พอลลี แอนนา (Polly Anna) อันเป็นชื่อตัวเอกของเรื่อง ผลิตโดย Trevor Hopkins จากบทประพันธ์ของ Eleanor H. Porter



พอลลี แอนนา วิทเทียส อายุ ๑๑ ปี เป็นลูกสาวของเจนนี น้องสาวของพอลลี แสริงตัน เมื่อทั้งพ่อและแม่เสียชีวิต ป้าพอลลี แสริงตัน ก็รับพอลลี แอนนา มาเลี้ยงดู สิ่งที่เธอนำมาเผยแพร่ทั้งที่บ้าน ป้าพอลลีและเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียงอีกหลายครอบครัว คือ เกมดีใจ



ป้าพอลลียังเป็นโสด มีคนทำงานในบ้าน ๓ คน คือทอม คนสวน เป็นคนเก่าแก่ รู้เรื่องราวเบื้องลึกของป้าพอลลีดีที่สุด ลูกชายของทอมชื่อ ทิม เป็นคนขี้บอดและทำงานทั่วไป และแนนซี แม่ครัวและทำงานบ้าน แนนซีเพิ่งมาทำงานแค่อาทิตย์เดียว ก่อนที่แอนนาจะย้ายเข้ามา ทิมเป็นคนขี้บอดฆ่าพาแนนซีไปรับแอนนาที่ทำเรือ แอนนานี้กว่าแนนซีคือคุณป้า เธอแสดงทำที่ดีใจพร้อมกับเอ่ยขอบคุณที่รับเธอมาดูแล แม้เมื่อรู้ว่าป้า ไม่ได้มารับ แอนนาก็ยังบอกแนนซีว่า “เธอเป็นญาติคนเดียวที่หนูมี โชคดีจังที่เธอยอมดูแลหนู”



ทันทีที่ถึงบ้าน แอนนาก็เฝือกอดป้าพอลลี พร้อมกับขอบคุณที่รับเธอมาเลี้ยง “หนูอาจไม่สวยเพราะหน้าเป็นกระ แต่เดี๋ยวก็หาย พ่อหนูบอกสวยดี เหมือนดอกไม้ในทุ่งหญ้า” นอกจากนี้ยังบอกว่า “ถ้าหนูมีบ้านแบบนี้ หนูจะเชิญคนมากินแซนด์วิชทุกวันเลย” ทว่าการต้อนรับจากป้าพอลลีกลับเป็นคำตำหนิว่า “ฉันไม่สนหรอกว่าพ่อเธอจะพูดว่าอะไร” พร้อมกับคำสั่งว่า “อาหารเย็นหกโมงตรง ฉันจะสั่งกระดิ่ง อยู่ในรัศมีที่ได้ยินนะ”



วันแรกแอนนาก็มาไม่ทันเวลาเสียแล้ว เธอเป็น
ออกทางหน้าต่างห้องไปนอนร้องเพลงเล่นบนสนาม
หญ้าที่มีธารน้ำไหลอย่างสบายอารมณ์ แนนซีมาตาม
บอกว่าเป็นห่วงแทบแย่ แอนนาบอกว่า “ไม่ต้องเป็น
ห่วงหนู แมก็ห่วงพ่อแบบนี้ จนมาตระหนักว่าพ่อกลับ
มาอย่างปลอดภัยเสมอ” ครั้นบอกว่าเธอจะต้องกิน
ขนมปังกับนมเป็นอาหารเย็นตามคำสั่งของป้าพอลลี
เป็นการลงโทษที่แอนนาไม่ไปรับประทานอาหารตาม
เวลา แอนนาก็บอกว่าเธอดีใจเพราะเธอชอบขนมปัง
กับนม แอนนาเล่าให้แนนซีฟังว่า พ่อเป็นคนสอน
เกมดีใจให้ คือ ดีใจสำหรับทุกสิ่ง

แอนนาพูดถึงพ่อเกือบจะตลอดเวลา จนป้า
พอลลีบอกว่า “ฉันไม่อยากฟังเธอพูดถึงพ่ออีก”

แอนนาบอกว่า “หนูต้องพูด หนูคิดถึงพ่อตลอดเวลา”
ป้าพอลลีจึงสั่งเป็นคำขาคว่า “จะต้องไม่พูดอีก” เมื่อ
กลับไปห้อง แอนนาเอารูปพ่อขึ้นมาดูแล้วก็ร้องไห้

วันรุ่งขึ้น ป้าพอลลีกำหนดตารางประจำวันให้
แอนนาว่า “เธอจะอ่านหนังสือให้ฉันฟังวันละ ๑ ชั่วโมง
หลังอาหารเช้า แล้วศึกษาด้วยตัวเองจนถึงเที่ยง หลัง
อาหาร/กลางวันเรียนเย็บผ้ากับฉัน เรียนทำอาหารกับแนนซี
และหัดเดินให้สง่า เรียนดนตรี อาหารเย็น และเข้านอน”
เป็นตารางที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตอนาคตของแอนนา
เป็นอย่างยิ่ง แต่แอนนาถามว่า “แล้วให้หนูใช้ชีวิตตอน
ไหน” ป้าพอลลีบอกว่า “เธอจะได้พักผ่อนในช่วง
สั้นๆ”

แล้วแอนนาก็ไม่ค่อยจะทำตามตารางนักหรอก

บางที่ก็คุยกับแนนซี่ บางที่ก็คุยกับทอม ทอมเล่าให้แอนนาฟังว่า ตอนที่แม่ของแอนนาอยู่ที่บ้านนี้ ใครๆก็รักเธอ เมื่อเธอจากไป เหมือนใครบางคนมาปิดไฟป่าพอลลีสึกว่า พ่อของแอนนาไม่เหมาะกับแม่ของเธอ แอนนาบอกว่า “พ่อหนูไม่เก่งเรื่องเงินนัก เขาบอกว่าน่าจะใช้ดอกไม้กับผีเสื้อแทนเงิน” ฐื้อป่าพอลลีสมาตามให้แอนนาไปเรียนเย็บผ้า แอนนาก็ยอมรับว่าเธอไม่ได้ทำตามตาราง แต่รับรองว่า “หนูเรียนรู้ตลอดเวลา”

ความรักที่ป่าพอลลีสมีต่อแอนนามีให้เห็นอยู่เรื่อยๆ อย่างเช่น ในคืนวันหนึ่ง อากาศร้อนจนแอนนานอนไม่หลับ ก็เลยออกมานอนที่ระเบียงห้อง กว่าจะหาแอนนาเจอ ก็เล่นเอาป่าพอลลีสทั้งเหนื่อยทั้งตกใจ เธอก็เลยลงโทษให้แอนนาอนกับเธอในคืนนั้น แอนนากลับขอบคุณด้วยความดีใจ และนอนกอดป่าสบายไปเลย อีกครั้งหนึ่ง ป่าพอลลีสถามแอนนาว่าท่อบทพูดก่อนรับประทานอาหารหรือยัง แอนนาบอกว่ายังไม่ท่อง

เพราะในห้องไม่มีเก้าอี้ป่าพอลลีสจึงจัดห้องใหม่ให้แอนนาให้เตียงนอนใหม่ ให้เก้าอี้ที่นั่งสบาย สภาพห้องดีกว่าห้องเดิมที่จัดให้ก่อนแอนนาจะมา ไม่ใช่แต่แอนนาเท่านั้นที่ดีใจที่ได้ห้องใหม่ แแนนซี่ก็ยังคงดีใจด้วย

นอกจากทุกคนในบ้านจะรักแอนนาแล้ว คุณนายสโนว์ คุณเพนเดิลตัน หมอซิลตัน บาทหลวง และใครต่อใครทั่วทั้งละแวกก็รักแอนนาทั้งนั้น เธอใช้เกมตีกอล์ฟที่พ่อสอนทำให้ผู้คนทั้งหลายเปลี่ยนแปลงชีวิตให้มีความสุขขึ้น โดยที่ป่าพอลลีสไม่รู้จักรักเกมนี้เลย เนื่องจากไปห้ามแอนนาไม่ให้พูดถึงพ่อ

วันหนึ่ง แอนนาพบเด็กผู้ชายวัยเดียวกันชื่อจิมมี บีน กำพร้าทั้งพ่อและแม่ เพิ่งออกมาจากสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าเพราะที่เต็ม ไม่มีที่เพียงพอให้เด็กอยู่ แอนนาพาจิมมีไปหาป่าพอลลีส ขอให้ป่าพอลลีสรับเลี้ยงจิมมี เพราะคิดว่าป่าเป็นคนใจดี เมื่อป่าปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่ค่อนข้างรุนแรงจิมมี บีน โกรธ ผลุนผล่น





ออกจากบ้านไป แอนนาต้องตามไปขอโทษ เธอบอกว่า “*ป้าเป็นคนใจดี แต่ฉันคงอธิบายให้ป้าฟังไม่ได้เอง*” แอนนาเปรียบป้าพอลลีเหมือนถั่วแห้งๆ ที่ต้องปอกเปลือกออกจึงจะเจอของดีข้างใน



เมื่อป้าไม่ยอมรับจิมมีมาเลี้ยงดู แอนนาก็เลยต้องชวนขวายนไปที่ชมรมสตรี ซึ่งมีนโยบายช่วยเหลือคน แต่สุภาพสตรีเหล่านั้นกลับไม่สนใจเธอเลย แอนนาเสียใจมากที่ช่วยเพื่อนไม่ได้ แต่ความพยายามที่จะช่วยเหลือจิมมีก็ยังคงอยู่ในใจเธอเสมอ



คุณนายสโนว์ป่วยเป็นโรคอะไรไม่ปรากฏ ไม่ยอมลุกขึ้นจากเตียง ได้แต่นอนอยู่ในห้องมืดๆ วันหนึ่งป้าพอลลีให้แอนนาเอาซูปปี้ไปฝากคุณนายสโนว์ แอนนาพยายามสอนให้คุณนายสโนว์เล่นเกมดีใจจนสำเร็จ เมื่อคุณนายบอกว่าเมื่อคืนไม่ได้หลับเลย แอนนาตอบว่า “*คุณโชคดีมาก หนูว่าคนเราหลับมากไปจนไม่มีเวลาไปทำอย่างอื่น*” เพียงแค่วันแรกที่พบกัน แอนนาก็ทำให้คุณนายสโนว์สั่งเปิดม่านเพื่อจะได้เห็นหน้าแอนนาซดๆ มิสลีสูกสาวคุณนายสโนว์ยังต้องแปลกใจ แฉมเมื่อแอนนาลากลับ ทั้งสองยังโบกมือบ๊ายบายกันด้วย วันนั้นแอนนากลับไปพร้อมกับปัญหาของคุณนายสโนว์ที่ว่า “*ได้แต่นอนบนเตียงอย่างฉัน ฉันควรดีใจเรื่องอะไร*” เพราะแอนนาเองก็ตอบไม่ได้ในทันที วันรุ่งขึ้น จึงมีคำตอบมาให้ว่า



“*คุณควรดีใจที่คนอื่นไม่เหมือนคุณ ที่ต้องนอนป่วยแบบนี้*” สำหรับปัญหาที่ว่า คุณนายสโนว์ไม่เคยนึก



อยากจะกินซูปที่ป่าฟอลลีฟากมาให้อาซูปอย่างหนึ่งมาก็อยากกินซูปอีกอย่างหนึ่ง แอนนาก็เลยเอาซูปทุกชนิดมาให้ พร้อมกับบอกว่า น่าจะอยากกินอะไรสักอย่าง

ความสัมพันธ์พัฒนาไปจนกระทั่งคนต่างวัยนั่งเล่นเกมตีใจกัน เช่น แอนนาถามว่า ในหมู่บ้านมีงานประจำปี แต่แล้วกลับฝนตก ไม่มีใครได้ไปเที่ยวงาน มีอะไรให้ตีใจ

คุณนายสโนว์ตอบว่า ตีใจที่ทุกคนเบียดปอนหมด แต่ฉันไม่เบียด เพราะนอนอยู่บนเตียง แอนนาบอกว่า นี่ไม่ใช่เกมตีใจ คุณนายสโนว์คิด

ใหม่จึงได้คำตอบที่ถูกต้องว่า ตีใจที่ปีหน้าจะได้สนุกมากกว่าเดิมเป็นสองเท่า เพราะปีนี้ไม่มีใครได้ไปเที่ยว

คนที่อาการหนักกว่าคุณนายสโนว์ คือ คุณเพนเดิลตัน แอนนาพบคุณเพนเดิลตันระหว่างทางที่เดินไปบ้านคุณนายสโนว์ เธอตกทายเป็นด้วยท่าที่ร่าเริงแจ่มใส แต่ไม่ได้รับคำตอบใด ๆ ในครั้งแรก ครั้งต่อมาก็ยังคงเหมือนเดิม แต่แอนนาไม่ปล่อยให้เดินหนีไปอย่างครั้งแรก เธอเดินตามไปชวนคุยจนเขาต้องพูดด้วย โดยบอกว่าให้ไปหาเด็กกรุ่นเดียวกันคุยดีกว่า แอนนาบอกว่าแถงนี้ไม่มีเด็กเลย แล้วเธอก็ชอบคุยกับคนแก่ด้วย คุณเพนเดิลตันก็เลยต้องเอ่ยขอบใจ

แอนนาเล่าเรื่องที่พบคุณเพนเดิลตันให้แนนซีฟัง ก็เลยได้รู้ว่า คุณเพนเดิลตันเป็นเศรษฐีขนาดที่จะกินทองคำก็ยังมี แต่เขาไม่เคยพูดกับใครเลย เขาอยู่คนเดียวในคฤหาสน์หลังใหญ่ แล้วก็เดินทางไปต่างประเทศบ่อยมาก แอนนามารู้เหตุผลที่คุณเพนเดิลตันไม่พูดกับใครก็เมื่อเขาประสบอุบัติเหตุขาหัก แอนนาเป็นคนช่วยตามหมอซิลตันมา



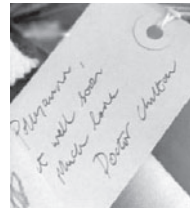


ให้ตามคำขอร้องของคุณเพนเดิลตัน เขาเล่าให้แอนนาฟังว่า ใครๆ ก็อยากมาที่บ้านเขา ช่วยตบหมอน ช่วยทำโน่นทำนี่ แต่เขากลับหงุดหงิดเพราะกลัวเงินหาย แอนนากลับถามชื่อ ๆ ว่า “คุณจะเก็บเงินไว้ทำอะไร” เป็นคำถามที่เขาตอบไม่ได้

ช่วงที่คุณเพนเดิลตันป่วยนี้เอง ที่ทำให้แอนนาคุ่นเคยกับคุณเพนเดิลตันและหมอซิลตัน จนได้ค้นพบความสัมพันธ์ในอดีตของผู้ใหญ่ที่แวดล้อมเธออยู่ เริ่มจากคุณเพนเดิลตันเล่าว่า เขารักเจนนี แม่ของแอนนา แต่แม่ของแอนนาไม่รักเขา เมื่อเธอหนีไปกับพ่อของแอนนา เขาก็ทำตัวเป็นตาแก่จี้หงุดหงิดอย่างที่เป็นอยู่ ส่วนที่คุณเพนเดิลตันกับป้าพอลลีทะเลาะกัน และโกรธกันมานานถึงสิบกว่าปี ก็เพราะคุณเพนเดิลตันเข้าใจว่า ป้าพอลลีเป็นคนพุดยุงไม่ให้เจนนีชอบเขา

หมอซิลตันก็เปิดเผยกับแอนนาว่า รักกับป้าพอลลี แต่ทะเลาะกันด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่อง (หมอู้คำนี้) แล้วก็เลยไม่พุดกันมาสิบกว่าปีเหมือนกัน

กว่าจะได้ความสามัคคีของผู้ใหญ่ กลับคืนมา ต้องแลกด้วยการเจ็บตัวของแอนนา แอนนาถูกรถชน ประสาทถูกทำลายไปมากจนหมออวอเรนและหมอมืดที่ป้าพอลลีเชิญมารักษาแอนนาที่บ้าน บอกว่าแอนนาจะเดินไม่ได้ตลอดไป ผู้คนต่างแวงมาที่บ้านป้าพอลลี ในช่วงแรกที่คนในบ้านยังเศร้าใจจนไม่อยากจะรับแขก ทุกคนก็จะวางดอกไม้และของฝากไว้ที่หน้าบ้านที่โบสถ์ คุณพ่อบาทหลวงกล่าวถึงการป่วยของแอนนาว่า





“บางครั้งเราก็ไม่เข้าใจการกระทำของพระองค์ และมันอาจจะเป็นอย่างที่ ดี เธอเป็นเด็กแสนวิเศษ แต่จิตใจที่เข้มแข็งก็อาจจะสูญสลายเมื่อต้องเจอเหตุการณ์โหดร้ายเช่นนี้ และความจริงเธอก็เป็นแค่เด็กน้อย มาร่วมกันอธิษฐานให้เธอเดินได้อีกครั้ง”

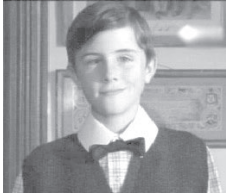
เมื่อป่าพอลตีเปิดบ้านต้อนรับแขกที่มาได้ เธอจึงได้ฟังผู้คนเล่าถึงความดีของหลานสาว

คุณนายสโนว์ซึ่งลูกออกจากเตียงได้แล้ว มาพร้อมกับลูกสาว ขอบคุณแอนนาที่ “เธอทำให้เราดีใจในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ” อีกคนหนึ่งซึ่งเคยจมอยู่กับความเศร้าโศกที่สามีเสียชีวิต และแต่งคำตลอดเวลา ฝากบอกแอนนาว่า เดี่ยวนี้เธอได้

เสื้อผ้ามีสีสนแล้ว อีกคนหนึ่งเล่าว่า “ฉันกับจอร์จทะเลาะกันเสมอ แต่เธอทำให้เราหัวเราะ เธอสอนเกมดีใจให้เรา เมื่อเธอต้องพิการแบบนี้ ก็อยากจะบอกกับเธอว่า เธอควรดีใจเพราะฉันกับจอร์จตัดสินใจจะอยู่ด้วยกันตลอดไป”

ส่วนคุณพ่อบาทหลวงบอกว่า “เมื่อพ่อมีปัญหาเกี่ยวกับฆรมมสตรี ที่อยากเปลี่ยนโรงเรียนวันอาทิตย์ไปเป็นวันอังคาร ซึ่งจะทำให้โรงเรียนวันอาทิตย์หมดความหมายไป ตอนนั้นพ่อเบื่อมาก พ่อจึงเทศน์ด้วยความโกรธและประณามทุกๆ คน แต่พอลตี แอนนา บอกพ่อถึงคัมภีร์แห่งความยินดี ซึ่งเป็นชื่อที่พ่อเธอใช้เรียกบทในพระคัมภีร์เริ่มต้นด้วย จงดีใจและจงยินดี”

แนนซีเป็นคนอธิบายวิธีเล่นเกมดีใจให้ป่าพอลตีฟัง แอนนาบอกเธอว่า หนูอยากให้ป่าเล่นเกมนี้มากกว่าใครอื่น



คุณเพนเดิลตันก็อยากให้แอนนาดีใจ จึงรับเลี้ยงดูจิมมี ปีน เขาปรึกษากับหมอซิลตันถึงการรักษาแอนนา หมอซิลตันเสนอทางเสี่ยงให้ไปรักษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในต่างประเทศ แต่แอนนาต้องจับตัวระหว่างการรักษา สิ่งที่เขากังวลคือ การพาแอนนาไปรักษาทำให้เธอมีความหวัง ถ้าการรักษาไม่ประสบความสำเร็จจะทำให้เธอผิดหวัง เขาไม่ยอมให้เสียใจ เช่นเดียวกับคุณเพนเดิลตันที่ไม่อยากเสี่ยง จิมมี ปีน ออกความเห็น ว่า ทำไมพวกเขาไม่ให้โอกาสแอนนา



หมอซิลตันรีบไปที่บ้านป่าพอลลี บอกเธอว่า “เราสองคนเหมือนคนที่เดินขึ้นไปบนภูเขาลาดชัน แล้วตัดสินใจหันหลังกลับ แต่น้องสาวคุณวิ่งต่อไป และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข อยากให้แอนนามีโอกาสอย่างนั้นบ้าง”

การรักษาเป็นผลสำเร็จ แอนนาได้กลับมาเล่นเกมดีใจกับทุกๆ คนอีกครั้ง





คิดดีชนะใจ

(วิภวภูทกชaddock)

○ คิดดีชนะใจ

คิดร้ายทำลายตน

คิดฟุ้งซ่านสับสน

ฝึกฝนคิดแต่ดี



ในนครสาวตติ ได้มี**เศรษฐี**คนหนึ่งชื่อว่า **อุตตระ** เขามีทรัพย์สมบัติอยู่มากมาย **ภรรยา**ของ**เศรษฐี** ให้กำเนิดทารกคนหนึ่ง ครั้นทารกน้อยเติบโตใหญ่ เจริญวัยเป็นหนุ่มแล้ว **บุตร**ของ**อุตตระเศรษฐี**ก็มีรูปกายงดงาม ผิวพรรณผ่องใสดูจตุ้งพรหม

อยู่มาวันหนึ่ง ในพระนครสาวตติได้มีการ ▶
▶ ป่าวร้องกันไปทั่ว ▶ ว่าจะมีงานนักขัตฤกษ์ประจำเดือน ๑๒ ▶
▶ บรรดาบุตรเศรษฐีทั้งหลายในนครสาวตติ ▶
▶ ซึ่งเป็นสหายของบุตรเศรษฐีอุตตระนั้น ต่างก็มีภรรยา ▶
▶ กันไปหมดแล้ว จะเหลืออยู่ก็แต่บุตรของอุตตระเศรษฐี ▶

เพียงผู้เดียวเท่านั้น ด้วยเหตุนี้พวกเพื่อนๆของเขาจึงพากันปรึกษาว่า

**“พวกเราควรจะหาหญิงสักคนหนึ่ง นำมา
ให้เพื่อนของเรา”**

ร่วมกันคิดแล้ว ก็ชวนกันเข้าไปหาเขา บอกว่า
“เพื่อนรัก ในพระนครนี้จะมีงานมหรสพ
ประจำเดือน ๑๒ เขาป่าวร้องกันอึงอึง พวกเราจะพา
หญิงคนหนึ่งมาให้ท่าน จะได้ไปเที่ยวเล่นงานนักชดถุภษ์
ด้วยกัน”

แม้พวกเพื่อนจะบอกอยู่อย่างนี้ เขาก็ยังกล่าวว่า

“ผมไม่ต้องการผู้หญิง”

เพื่อนๆจึงพากันแค้นได้ กระเช้าเข้าอยู่บ่อยๆ
จนในที่สุดเขาก็จำยอมรับปาก เหล่าเพื่อนฝูงได้ช่องได้
โอกาส จึงไปหานางวรรณทาสีคนหนึ่ง(สาวใช้ที่ดังมา)
เอามาตกแต่งกายให้ด้วยเครื่องประดับพร้อมสรรพ
แล้วนำไปเรือนของเขา กำชับนางว่า

“เธอเข้าไปในบ้านของอูตรเศรษฐีแล้ว จง
ประพฤติตัวให้บุตรเศรษฐีเพื่อนของพวกเรามีความสุข
เถิด”

จากนั้นก็ส่งตัวนางเข้าไปถึงห้องนอน แล้ว
จึงพากันออกมา

แม้นางวรรณทาสีจะได้เข้าไปยืนอยู่ถึงใน



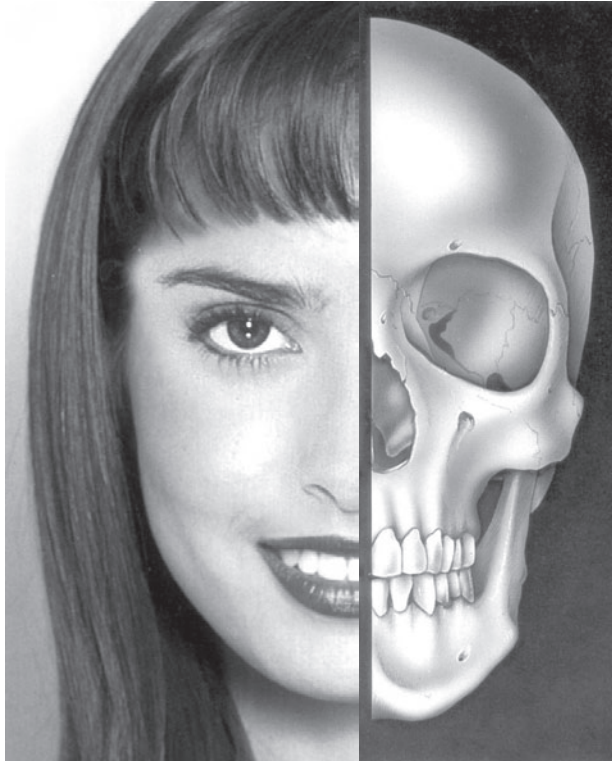
ห้องนอนแล้ว ตามลำพังเพียงสองต่อสอง แต่บุตร
เศรษฐีก็ไม่ยอมมองดู ไม่พูดจาด้วย ทำให้นางคิดว่า

“ชายหนุ่มรูปงามนี้ไม่มองดูเราผู้สวยงาม ผู้
สมบุญรดีด้วยความเพริตพิรังแพรพรราวปานฉะนี้
เห็นทีเราจะต้องทำให้เขาจ้องมองดูเรา ด้วยกระบวน
มารยาและการเยื้องกรายของหญิงให้ได้”

จึงส่งเสียงกระแอมไอ เรียกความสนใจ พอเห็นบุตร เศรษฐีมองมา นางก็เริ่มหว่านเสน่ห์หญิง แย้มให้เห็นฟันด้วยการไปรอยยิ้ม ทำชมดชม้อยเอื่อยงาย

บุตร เศรษฐีเห็นเช่นนั้นเข้า ก็รีบตั้งสติไว้มัน ยึดเอาอสุภานิมิต (กำหนดจิตถึง

ความสกปรกของร่างกาย) ในกระดูกฟัน จนเกิด อัญญิกสัญญา (เห็นเป็นเสมือนซากศพที่เหลืออยู่แต่ร่างกระดูก) ทำให้ร่างที่งดงามของนางนั้น ปรากฏเห็นสัจจะ แลดูเป็นเช่นโครงกระดูกอันไม่งามตา ไม่อาจก่อเกิดกามขึ้นได้ จิตใจจึงสงบนิ่งไม่หวั่นไหว



เมื่อเป็นเช่นนั้น เขาก็ให้รางวัลแก่นาง แล้วบอกให้นางกลับบ้านไป นางวรรณทาสีจึงต้องทำตามนั้น

แต่ในระหว่างทางนั้นเอง ขณะที่นางเดินอยู่ บนถนน ปรากฏมีชายคนหนึ่ง เห็นความงามของนางเข้า เท่านั้น ก็ติดใจหลงใหล ถึงกับให้ทรัพย์แก่นางมากมาย ขอพานางไปสู่เรือนของตน ซึ่งนางก็ยินดีพอใจยิ่ง จึงไปกับเขา

ล่วงพ้นไปได้ ๗ วัน...งานนักขัตฤกษ์ก็ยุติลง มารดาของนางวรรณทาสี

- ▶ นั่นครั้นไม่เห็นบุตรสาวของตนกลับมา ก็ไปหาบรรดา
- ▶ บุตรเศรษฐีทั้งหลาย แล้วทวงถามว่า
- ▶ “ท่านทั้งหลาย ลูกสาวของฉันหายไปไหน นี่
- ▶ งานมหรสพก็หมดไปแล้ว”
- ▶ พวกเขาบุตรเศรษฐีเหล่านั้นจึงพาไปสู่เรือนของ

บุตรอุตรตระกูลเศรษฐี แล้วทวงถามบ้างว่า

“นางวรรณทาสีอยู่ที่ไหนแล้ว เพื่อน”

บุตรอุตรตระกูลเศรษฐีจึงตอบตามความจริงว่า

“นางไม่อยู่ที่นี้หรอก ฉันให้รางวัลแก่นาง แล้วส่งตัวออกไปจากบ้านนี้ ให้นางกลับไปตั้งแต่วันนั้น ที่เดียว”

มารดาของนางวรรณทาสีได้ฟังอย่างนั้น ถึงกับปล่อยไฮ้ร้องไห้ใหญ่ ส่งเสียงร่ำร้องว่า

“ฉันไม่เห็นลูกสาวของฉันเลย ตั้ง ๗ วัน มาแล้ว พวกท่านต้องพาลูกสาวของฉันกลับคืนมา”

แล้วเอาเรื่องเอาราว....ให้จับตัวบุตรอุตร-เศรษฐีไปสู่ราชสำนัก

พระราชาก็จะทรงชำระคดี ทรงฟังเรื่องทั้งหมดแล้ว ก็รับสั่งถามเขาว่า

“บุตรเศรษฐีเหล่านี้พานางวรรณทาสีไปให้เจ้าหรือ”

“พระพุทเจ้าข้า ข้าแต่พระองค์ผู้สมมุติเทพ”

“แล้วเดี๋ยวนี้นางไปไหนล่ะ”

“ไม่ทราบเกล้าฯ พระเจ้าข้า ข้าพระองค์ให้นางกลับบ้านไปในขณะนั้น วันนั้นแหละ พระเจ้าข้า”

“เดี๋ยวนี้ เจ้าจะสามารถพานางส่งคืนได้ไหมแล้ว”

“ข้าพระองค์ไม่รู้ว่านางอยู่แห่งใด จึงไม่

สามารถทำได้ พระเจ้าข้า”

พระราชาทรงสดับเช่นนั้น จึงทรงตัดสินเขา

ลงไปว่า

“ถ้าเจ้าไม่อาจจะนำตัวนางมาส่งคืนได้ เจ้า

ก็จงถูกลงอาญาเถิด”

สิ้นรับสั่ง พวกราชบุรุษก็ตรงเข้ามาดะแซนเขา

โพล่หลัง คุมตัวไปเพื่อลงอาญา

ชาวนี่จึงแพรสะพัดลี้ภัยกันไปทั่วพระนครว่า

“พระราชารับสั่งให้ลงอาญาแก่บุตรอุตรเศรษฐี

เพราะไม่สามารถนำนางวรรณทาสีมาส่งคืนได้”

หมู่มหาชนและญาติสนิทมิตรสหายของเขา

ต่างพากันอดสงสารไม่ได้ คร่ำครวญกันว่า

“ไม่น่าเลย ทำไมเรื่องเป็นเช่นนี้ไปได้ ท่านได้รับสิ่งที่ไม่คู่ควรแก่ตนเลย”

แล้วพากันเดินร่ำให้ตามไปข้างหลังของบุตรเศรษฐีนั้น แต่ในขณะนั้นเอง...บุตรเศรษฐีกลับคิดว่า

“เราต้องทุกข์ยากถึงขนาดนี้ ก็เพราะเหตุ

แห่งการอยู่ครองเรือน ฉะนั้นถ้าเราพ้นจากทุกข์นี้ไป

ได้ละก็ เราจะบวชในสำนักของพระมหาโคตม

สัมมาสัมพุทธเจ้า”

ฝ่ายนางวรรณทาสีนั้นเล่า ขณะอยู่ในเรือน

ของชายที่นางตามไปอยู่ด้วย ก็ได้ยินเสียงดังโกลาหล

จากภายนอก จึงเอี่ยมกายมองจากบนเรือน แล้วถามว่า
“นั่นผู้คนมากมายส่งเสียงดังสับสนด้วยเรื่อง
อะไรกัน”

ครั้นนางได้รับทราบเรื่องราวแล้ว ก็รีบลงมา
จากเรือนโดยเร็ว ตะโกนเสียงดังบ้างว่า

“จงหลีกทาง จงหลีกไปเถิดท่านทั้งหลาย
จงให้โอกาสเราได้พบกับราชบุรุษ”

แล้วรูดผ้าผูกคนไปยืนแสดงตัวอยู่เบื้องหน้า
ของราชบุรุษ บอกเล่าความจริงให้ฟัง มารดาของนาง
วรรณทาสีเห็นลูกสาวก็ดีใจ ตรงเข้าไปหาแล้วจึงมือ
กลับบ้านทันที ส่วนพวกราชบุรุษก็ปล่อยตัวบุตรเศรษฐี
ให้เป็นอิสระ แล้วก็กลับไปรายงานแก่พระราช

บุตรของอุตตรเศรษฐีพอพ้นภัย ก็ถูกพวก
เพื่อนๆ แท้หน้าตัวไปสู่มแม่น้ำ อาบน้ำ ดำเกลือ พอ
เสร็จแล้วจึงส่งตัวเขากลับบ้าน ฉลองกันด้วยความ
ยินดีปรีดา

รุ่งอรุณของวันใหม่....**โดยไม่รอช้า เมื่อบุตร
อุตตรเศรษฐีกินอาหารเช้าเสร็จ ก็ขอบิดามารดา
อนุญาตให้ออกบวช แล้วถือเอาผ้าจีวรไปเข้าเฝ้า
พระศาสดา** โดยมีเหล่าบริวารติดตามไปเป็นอันมาก

ครั้นถวายบังคมแล้วกราบทูลขอบรรพชา
พระศาสดาก็ทรงให้บรรพชา นับตั้งแต่เขาได้บวชเป็น

▶ พระภิกษุแล้ว ก็มีได้ทอดทิ้งการบำเพ็ญ
▶ เพียรในกรรมฐาน และเจริญในวิปัสสนา ไม่
▶ ซ้ำก็ได้สำเร็จ ตั้งอยู่ใน**ออร์ทตผล**

▶ อยู่มาวันหนึ่ง ภิกษุทั้ง
▶ หลายประชุมกันในธรรมสภา
▶ กล่าวถึงคุณของท่านว่า

▶ “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย

▶ บุตรของอุตตรเศรษฐีนั้น

▶ เมื่อเภทภัยบังเกิดขึ้นแก่ตน

▶ กลับทราบคุณของพระศาสดา

▶ ได้ตั้งจิตไว้ว่า เมื่อพ้นจาก

▶ ทุกข์ภัยก็จะบรรพชา ด้วย

▶ **ความคิดดีนั้นจึงพ้นจาก**

▶ **มรณภัยด้วย ได้บวชแล้ว**

▶ **ดำรงในมรรคผลอันเลิศด้วย”**

▶ พอดีพระศาสดาเสด็จ

▶ มาได้ยินเข้า ทราบเรื่องแล้วจึง

▶ ตรัสว่า

▶ “ดู ก่อ น ภิก ษุ

▶ ทั้งหลายไม่แต่เพียงบุตรของ

▶ **อุตตรเศรษฐีเท่านั้น ที่เกิด**

▶ **ภัยแล้วตั้งจิตไว้ว่า เราจะ**



พันธุศาสตร์ก็ด้วยความคิดคืออย่างนี้แม้บัณฑิตในอดีตกาล ก็พ้นจากทุกข์คือมรณภัยได้แล้ว ด้วยอุบายความคิด ดีเช่นนี้เหมือนกัน”

แล้วทรงนำเรื่องในอดีตมาตรัสเล่า



ใในอดีตกาล มีนายพรานนกรกระจาบคนหนึ่ง

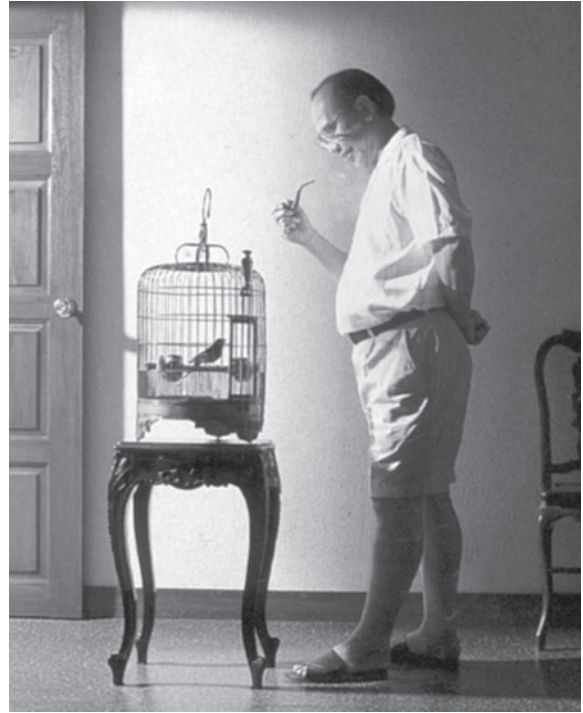
ล่าจับนกรกระจาบเป็นอันมากมาจากป่า แล้วขังกรงไว้ ที่ในเรือนของตน เมื่อคนทั้งหลายพากันมาซื้อ เขาก็ จะขายนกรกระจาบเหล่านั้นไป เขาเลี้ยงชีวิตอยู่ด้วย วิธีการอย่างนี้

แต่ในกรงนั้น...มีนกรกระจาบอยู่ตัวหนึ่งคิด ขึ้นมาว่า

“ถ้าเรากินข้าวและน้ำ ที่พรานนี้เลี้ยงดูไว้ จนอ้วนพี สักวันพรานนี้ก็คงจับเราขายแก่คนที่มาซื้อ แต่ถ้าเราอดอาหารไม่ยอมกินเล่า ก็คงฝ่ายพอม เวลาคนซื้อมาเห็นเราชুবเขี้ยวพอมไซ ก็จะไม่ซื้อเรา แน่ๆ ความปลอดภัยจะมีแก่เราด้วยอุบายอย่างนี้”

คิดอย่างที่ตั้งใจแล้ว ก็ตั้งใจตั้งใจกระทำ ตามนั้น จึงค่อยๆพอมชুবลงเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก พวกคนซื้อพอมมาเห็นแล้ว ก็ไม่มีใครอยากแตะต้องเลย

นายพรานเมื่อขายนกรกระจาบทั้งหมดไปแล้ว



เว้นไว้แต่นกรกระจาบพอมเพียงตัวเดียว จึงจับนกร พอมนั้นออกมาจากกรง นำไปตรวจตราดูในที่สว่างตา โกลัประตุ โดยวางนกนั้นไว้ที่ฝ่ามือ ด้วยหมายใจจะ ดูว่า

“นกรกระจาบพอมตัวนี้เจ็บป่วยเป็นอย่างไร”

ขณะโอกาสดีนั้นเอง นกรกระจาบที่แลดูเชื่องซุ่ม



ไว้เร็วแรงตัวนั้น รู้ทันทีว่า

“นายพรานเปลอแล้ว”

จึงกางปีกออกกระพือบินหนีสุดกำลัง มุ่งหน้าตรงเข้าสู่ป่าอย่างรวดเร็ว นายพรานได้แต่ตตะลึงมองอยู่ที่ตรงนั่นเอง

กลับคืนสู่ถิ่นเดิมแล้ว เหล่านกทั้งหลายในป่าพอได้พบเห็นนกกระจาบทัวนั้น ก็พากันทักถามว่า

“ไอ้เฮ...ทำไมท่านช่างฝ่ายพอมปานนี้ เป็น

▶ “อย่างไรไปแล้วจึงไม่พบท่านเลย ท่านไปอยู่ที่ไหนมา”

▶ นกกระจาบทัวจึงตอบว่า

▶ “เราถูกนายพรานนกจับตัวไป เป็นเวลาเนิ่นนานทีเดียว”

▶ นกทั้งหลายทั้งตกใจทั้งตื่นเต้น ต่างซักไซ้ว่า

▶ “ท่านทำยังไงเล่า ถึงรอดกลับมาได้”

▶ “เราไม่กินอาหารที่เขาให้ ไม่ดื่มน้ำ จึงรอดตายมาได้ด้วยคิดถึงกุศโลบายนี้

▶ ฉะนั้นหากใครเมื่อไม่คิดดี ก็ย่อมไม่ได้ผลดี

▶ วิเศษแน่ ท่านจงดูผลแห่งอุบายที่เราคิดนี้

▶ เกิด เราพ้นจากการถูกฆ่า ถูกจองจำ ก็

▶ ด้วยอุบายอันเป็นกุศลนี้เอง”



▶ พระศาสดาทรงแสดงชาดกนี้จบแล้ว ก็ตรัสว่า

▶ “นกกระจาบทัวรอดพ้นภัยในครั้งนั้น ได้มาเป็นเรตถาคตนี้เอง”



ถวมพุทธ

พุทธ ๒๓ ก.ค. ๒๕๔๐

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๑๑๘ อรรถกถาแปลเล่ม ๕๖ หน้า ๔๔๕)

รับเชิญ

* สังข์โม

ลมหายใจ ชีวิต และ ธรรมชาติ

ความปรารถนาของปู่

เพชรบุรีเมื่อหลายสิบปีก่อน สองฟากฝั่งถนนราชดำเนินตั้งแต่วังบ้านปืนไปจนถึงทางแยกที่จะเลี้ยวไปสถานีรถไฟ ร่มครึ้มไปด้วยเงาไม้ *มะฮอกกานี ต้นสูงใหญ่ ถนนสายนี้แหละที่**อึดกับอึด** เด็กหญิงเด็กชายสองพี่น้องชอบเดินไปบ้านของปู่ ตอนโรงเรียนหยุดพักกลางวัน จากวัดกุฎีดาวเลยไปใกล้สี่แยกศาลากลางจังหวัด ไม้ไผ่กลมมากนักรสำหรับเด็ก แม่ค้าขนมตรงปากทางเข้าบ้านปู่ชื่อ ยายสาย ชายขนมปัง นุ่มๆ ฟูไปไม้ ขนมผิง ลูกกวาดหวานที่ทำเป็นพริก สีเขียว เหลือง แดง เคลือบด้วยน้ำตาลทราย กับอีกหลายอย่างในขวดโหลแก้ว ล้วนแล้วแต่ขนมที่เด็กๆ ชอบ



บ้านของปู่เป็นเรือนไม้หลังเล็ก ใต้ถุนสูง เช่นเดียวกับบ้านตามท้องไร่ท้องนาในชนบท ก็ปู่และย่าเป็นชาวไร่ชาวนานะซี ฤดูฝนทำนา หมดหน้าบ้านปู่จะปลูกสารพัดพันธุ์ไม้ที่กินได้บนเนื้อที่ที่มีอยู่ไม่มากนัก รอบบ้าน จนแทบไม่มีที่ว่าง มีมะม่วง มะพร้าว มะยม มะละกอ กัลยัย ส้ม แยมด้วยมะหาดและชำมะเลียง ที่กินแล้วปากเป็นสีม่วง นี่แหละคือเหตุที่สองพี่น้องชอบไปบ้านปู่บ่อยๆ นอกจากไม้ผลแล้ว ยังมีพืชสวนครัวรั้วกินได้ เข้าสมัยเยียบเลย ทั้งยังเป็นลักษณะไร่นาสวนผสม ตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอีกด้วย หากเป็นสมัยนี้

ปู่คงเป็นเกษตรกรตัวอย่างไปแล้ว รั้วรอบบ้านคือกระถิน (ย่าก็ชื่อนี้แหละ ส่วนปู่ชื่อแก้ว) นอกจากนี้ยังมีขอมมะนาว มะกรูด แคต้นเตี้ยดอกดกตลอดปี

ใกล้บ้านได้บ้าน วางกระถางล้างเท้ารูปสี่เหลี่ยม ถัดไปเป็นมะลิกอใหญ่ หลังบ้านมีบึงเล็กเต็มไปด้วย กอบัวแดงที่อืดชอบมาก เวลาไปค้างคืนที่บ้านปู่ในวันหยุดจะต้องรีบตื่นแต่เช้า วิ่งไปดูดอกบัวที่บ้านเต็มสระ พอสายหน่อยแดดจัด มันซ้อนกลีบกันกลายเป็นดอกตูมชะนี้ ย่ามักเก็บสายบัวมาต้มกะทิ บึงนี้พอหน้าแล้งน้ำแห้งขุด เดินลงไปเด็ดยอดผักบุ้ง ผักกระเฉดมาต้มจิ้มน้ำพริก ข้างบ้านเป็นคลองเล็กมีบัวหลวงขึ้นปะปนกับต้นกระจับ (พืชน้ำที่ดูเหมือน



หน้าตาของวัวควาย แกรมมีเขาโง้งสองข้างด้วย เนื้อข้างโนเป็นสีขาว กินมันๆ เหมือนแห้ว) พ่อเคยลงไปเก็บมาให้ยาทำขนมตะโก้ ใส่กระดิ่งใบใหญ่กินอีกกันทั้งบ้านเลยทีเดียวนะ ปู่ในวัยชรา อายุเกินกว่า ๖๐ ปี ร่างเล็ก ชูบผอม หลังโค้งงอ เพราะการโน้มตัวลงทำงานหนักอยู่เสมอ ปู่เป็นคนพูดน้อย ใจบุญและใจดีมาก ไม่เคยเห็นปู่โกรธใคร ทุกเช้าปู่หุงข้าวใส่บาตรพระด้วยตนเอง ถ้าไม่ไปนา ปู่จะหายเข้าไปในไร่ก่อนวันจึงกลับเข้าบ้านเมื่อรู้สึกหิว แล้วกลับไปสนใจต้นไม้ต่อจนพลบค่ำ หน้าแล้งมะนาวราคาแพง ปู่จะเก็บมะนาวผลใหญ่จากต้น ห่อผ้าขาวม้ามายืนตรงปากทางเข้าบ้าน เพื่อนบ้านคนไหนเดินผ่านมา ปู่จะถามว่า “มีมะนาวกินไหม” พลังหยิบมะนาวจากห่อผ้าส่งให้ แล้วยิ้มอย่างมีความสุขที่ได้เป็นผู้ให้ เมื่อหลานไปหา ปู่จะสอยผลไม้ให้กิน ปู่เรียกอีกว่า อาจารย์ เรียกอีกว่า นายร้อย ใครจะคิดว่าหลังจากนั้นเกือบยี่สิบปี อืดเรียนจบ สอบบรรจุเป็นข้าราชการครู ซึ่งภายหลังได้เปลี่ยนตำแหน่งเรียกว่าอาจารย์ ส่วนอืดเป็นนายร้อยตำรวจ น่าเสียดายที่ปู่ไม่มีโอกาสรู้ เพราะปู่สิ้นอายุขัยตั้งแต่อืดและอืดยังเรียนไม่จบชั้นมัธยมด้วยซ้ำไป



บัดนี้ ไม่มีทั้งปู่ ยา บ้าน ที่ดินก็ถูกเวนคืนไปแล้ว แต่ต้นมะพร้าวที่ปู่ปลูกไว้ตรงบริเวณนั้นและตามวัดอีกหลายวัดยังยืนต้นอยู่ อืดรู้ว่าความปรารถนาของปู่คืออยากเห็นหลานมีอนาคตที่ดี อยากเห็นต้นไม้เติบโตใหญ่บนผืนแผ่นดินเพื่อให้โลกนี้เป็นสีเขียว เมื่อใดที่มองเห็นท้องทุ่ง เรือกสวนไร่นา เสมือนว่าลมหายใจของปู่ยังคงซึมซาบอยู่ในหม่อมวลไม้และธรรมชาติ เช่นเดียวกับภาพงดงามที่เกี่ยวกับปู่ที่ยังคงติดอยู่ในความทรงจำของอืดไปตราบนานเท่านาน



บ้านสังโฆ

* **ต้นมะฮอกกานี** พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (ร.๕) ทรงให้ปลูกประดับริมถนนราชดำเนินทั้งสองฝั่ง เมื่อ ๘๕ ปี มาแล้ว เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ เนื้อแข็ง มีกลิ่นหอม มีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศฮอนดูรัส อเมริกากลาง เป็นไม้ตระกูลเดียวกับยางสาด (ตัดจากเรื่องมะฮอกกานี ราชมรดกลิ้นเกล้าฯ หนังสือพระปिय-มหาราชกับเมืองเพชร โดย อาจารย์เสยย์ เกิดเจริญ)

โฮทัยสองใจ

เข้าพรรษาปีนี้ มีเรื่องดีๆ เกิดขึ้นราวปาฏิหาริย์ อาทิ โครงการงดเหล้าเข้าพรรษาที่ทำท่าจะกร่อยในช่วงเปิดตัว แต่กลับมาแรงด้วยการสนับสนุนจากหลายฝ่าย จนท้ายสุด รัฐบาลถึงกับสามารถห้ามโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และซูก้าถึง ๕ ถึง ๔ ทุ่ม ได้เป็นผลสำเร็จ ทั้งที่ก่อนหน้านี้ดูเหมือนจะเกรงใจเม็ดเงินมหาศาลจากสินค้าเหล่านี้ที่มาช่วยอุดหนุนกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะ ‘สื่อ’ ให้อยู่ได้โดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะมีต่อเยาวชนและประเทศชาติ

นั่นคือ ความกล้าหาญทางจริยธรรม นวัตกรรมที่เกิดขึ้นในสังคมไทยที่แสดงว่าพุทธคุณยังมีฤทธิ์มีแรง หากเราช่วยกันกอบกู้คนละไม้ละมือโดยไม่เลือกค่าย

แล้วก็มาถึงเรื่องดีๆ ที่เกิดกับตัวเองที่ทำให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่น่าพอใจ เป็นโจทย์ที่เงินแสนก็จ้างทำไม่ได้ แม้ได้ก็ไม่แนบเนียน ซับซ้อนซ้อนเงื่อนเช่นนี้

เรื่องราวที่ผ่านการบ่มเพาะให้ต้องอดทน ทั้งที่เป็นคนมีขีดความสามารถต่ำ เรื่องราวที่ถูกเข้าใจผิดโดยไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้อง ที่นอกจากอีกฝ่ายจะพุ่งพ่วงถือสาแรงแล้ว เพื่อนสนิทที่เคยคุยกันได้ทุกเรื่องก็พลอยคับแค้น ซุ่นเคืองไปด้วยกับการมีเพื่อนใจร้ายแบบเรา

เพื่อนว่า “ก่อนหน้านี้เธอก็แค่หงุดหงิดง่าย แต่ลึกๆ แล้วฉันรู้ว่าเธอเป็นคนใจดี แต่จากเหตุการณ์นี้ฉันผิดหวังในตัวเธอมาก ทำให้เธอถึงไม่เมตตาคนที่อ่อนแอกว่า”

ฟังแล้วน่าประทับใจที่มีเวทดาประจำตัวคอยตรวจสอบพฤติกรรมออกปानนี้ แต่แม้จะเห็นว่าเราเพี้ยนไปจากเดิมมาก เขาก็ไม่มาถามเราสักคำ กลับเอาเรื่องนี้ไปถามพระและคนอื่นๆ เพราะ ‘ همینหน้ามัน’ และเชื่อสิ่งที่ ‘ฟังเขามา’ เต็มที่ ดูเวทดาจะหุบเบาเกินไปหน่อย แถมเขาไม่ถูกที่ค้นอีกต่างหาก

งดเหล้าเข้าพรรษา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และองค์การภาคี ได้จัดพิธีงดเหล้าเข้าพรรษาขึ้นครั้งแรก บริเวณพุทธมณฑล จ.นครปฐม ในวันที่เสาร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๔๖ เพื่อเป็นการปลุกจิตสำนึกของปวงชนชาวไทยให้ปฏิบัติตามคำสอนในพุทธศาสนาที่ห้ามดื่มน้ำเมา โดยเฉพาะสุรา ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาในสังคมไทย ดังเช่น อุบัติเหตุจราจร ความรุนแรง ความยากจน ปัญหาสุขภาพ ฯลฯ

การรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษานี้ มิได้สิ้นสุดเฉพาะในช่วงเข้าพรรษานั้น เพียงแต่อาศัยวาระสำคัญนี้เป็นแรงกระตุ้นให้พุทธศาสนิกชนเกิดความศรัทธาที่จะพัฒนาตนเอง สำหรับผู้ที่ไม่เคยดื่มสุรา ก็สามารถปฏิบัติความดีอื่นๆ และเป็นกำลังใจกระตุ้นสนับสนุนให้ญาติมิตรคนคุ้นเคยที่ยังดื่มสุราอยู่ ให้ตั้งใจงดดื่มสุราในโอกาสนี้

สมาคมผู้ปฏิบัติธรรมขอเชิญชวนผู้ที่มีความตั้งใจในการงดเหล้า กรอกใบปฏิญาณตน “งดเหล้าเข้าพรรษา” ส่งไปที่โครงการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา เพื่อแสดงพลังศรัทธาสამัคคีของพุทธศาสนิกชนให้เป็นรูปธรรมถวายเป็นพุทธบูชา ศูนย์ประสานงานโครงการฯจะได้ส่งใบประกาศนียบัตรจากสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เพื่อเป็นสิริมงคลเครื่องเตือนใจให้ยึดมั่นในกุศลเจตนาตลอดระยะเวลาที่ตั้งอธิษฐานจิต

กองบรรณาธิการ “ดอกหญ้า”

งดเหล้าเข้าพรรษา

○ นพ.ศรวิงศ์ หะวานนท์

จาก คู่มือ “งดเหล้า” โครงการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา

วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๖ เป็นวันเข้าพรรษาตามประเพณีชาวพุทธจะงดดื่มสุรา ซึ่งก็หมายถึง สารแอลกอฮอล์ทุกชนิด นับตั้งแต่สุรา เบียร์ ไวน์ สาโท สาเก กระแช่ ฯลฯ ด้วยเหตุผลหลายประการ

ประการแรก ชาวพุทธจะถือศีลอย่างเคร่งครัดในช่วงระยะเข้าพรรษา วันธรรมดาถือศีล ๕ วันโกนวันพระถือศีล ๘

ประการที่สอง กระแสสังคม “งดเหล้าเข้าพรรษา” กระทำเช่นนี้เป็นเวลานานแล้วตั้งแต่ติกดาบรพ

ประการที่สาม งดเหล้าสารพิษสักกระยะหนึ่งจะทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน จะดีขึ้น

ประการที่สี่ อดเหล้าได้ ๑๐๐ วัน ประสบความสำเร็จด้วยใจ ใจจะเข้มแข็งทำกิจการใดก็ประสบความสำเร็จ

ปัจจุบันสังคมเปลี่ยนไป จากจริยธรรมนิยมเป็นวัตถุนิยม จริยธรรมถดถอยจนจะไม่มีเหลือ มีแต่วัตถุ ธุรกิจเพื่อการอดเหล้าเข้าพรรษาก็หมดไป สมาคมป้องกันปัญหาจากสุราแห่งประเทศไทยพยายามจะรื้อฟื้นยืนหยัดให้ประเพณีนี้กลับคืน ยกจริยธรรมให้สูงขึ้น แต่ก็ไม่สำเร็จ หน้ามืดตาลายด้วยเงินตราทั้งหมดแล้ว แม้พระสงฆ์องค์เจ้าจะเทศน์สอนตลอดเวลาที่ยังไม่ฟัง ไม่ตระหนัก ความเป็นพุทธอยู่ที่ไหน อยากถามจ้ง นำคิดโหม หยุดเรียน หยุดงานวันพระวันโกน ไปวัดถือศีลปฏิบัติธรรมให้เป็นสัญลักษณ์ของประเทศไทยเราจะดีไหม ให้เป็นที่รู้จักทั่วโลก แผ่นดินจะสูง ชาตีมั่นคง ชื่อเสียงจะตามมา เป็นที่เลื่อมใสของชาวโลก ในฐานะผู้นำทางพุทธศาสนา

“เรามาคิดดี ทำดี ไปสู่สถานภาพที่ดีกันเถอะ”

ใบปฏิญาณตน “งดเหล้าเข้าพรรษา”

ปี พ.ศ.๒๕๕๖

กราบบังคมทูล สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว)นามสกุล.....
สถานภาพ..... อาชีพ.....
ที่อยู่ บ้านเลขที่ ซอย หมู่บ้าน
ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต จังหวัด
รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์

มีความประสงค์ที่จะร่วมในกิจกรรม “งดเหล้าเข้าพรรษา” โดยจะบำเพ็ญตนตามแบบอย่างของพุทธศาสนิกชนที่ดี และตั้งใจมั่นที่จะงดสุราและของมีนเมา และ/หรือ
เช่น ละอบายมุขหรือปฏิบัติความดีในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา เป็นเวลา วัน/เดือน โดยจะเริ่มวันที่
เดือน..... ถึงวันที่ เดือน..... พ.ศ.๒๕๕๖
ตลอดจนรักษาศีล ๕ ตลอดช่วงเวลาดังกล่าว

ลงชื่อ
(.....)

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ ศูนย์ประสานงานโครงการ โทร.๐-๒๗๓๓-๕๐๐๐ Website : www.stopdrink.com

กรุณารอกข้อความแล้วดึง ๔ หน้ากลางออกจากตัวเล่ม ส่งกลับไปที่โครงการฯ

ชื่อ/สกุล
บ้านเลขที่..... ต.รอก/ซอย/หมู่บ้าน
หมู่ที่ ถนน
ตำบล/แขวง
อำเภอ/เขต จังหวัด
รหัสไปรษณีย์

ปฏิบัติตามรอยประ

เล่มที่
๒
บาท

กรุณาส่ง

ศูนย์ประสานงานโครงการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา

ตู้ ปณ.๑๐

ปณฝ.คลองกุ่ม

คลองกุ่ม บึงกุ่ม

กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๔

อย่างไรก็ตาม **สัจจะคือสัจจะ** แม้ผู้พูดจะเล่าไม่ครบถ้วนกระบวนการความ พุดเกินจริงเพราะมอคติ และ พิสูจน์ว่าเราชักใยอยู่เบื้องหลังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขา แต่เมื่อลำดับเรื่องราวให้เพื่อนฟัง เพื่อนก็เข้าใจได้ไม่ยาก

สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นเป็นกรณีศึกษาก็คือ เพื่อนควรได้รับบทเรียนว่า**ด้วยความหนักแน่น**เพิ่มขึ้น แม้เพื่อนจะ แก้วคิดว่า “ฉันเชื่อเพราะดูเขาเชื่อมั่นในสิ่งที่เขาพูดมาจริงๆ” ก็แน่ละ การจะทำให้ใครเชื่อคำพูดของเรา เราที่ต้อง เชื่อก่อนว่าสิ่งที่เราพูดมันจริง นี่คือหลักจิตวิทยาเบื้องต้นที่เด็กน้อยก็รู้

สิ่งมหัศจรรย์อีกประการคือ แม้วินาทีนี้ก็ไม่รู้สึกเกลียดหรือโกรธผู้สร้างเรื่อง ไม่คิดว่าเขาเป็นคู่กรณี สงสารที่เขาเข้าใจไม่ได้ นึกถึงคำพูดของนักเขียนคนโปรดที่ว่า *‘เราต่างมีเวลาคนละไม่มาก’* และ *‘ล้วนมีทุกข์ คนละไม่น้อย’* แล้วก็ยิ่งเห็นจริง เราเหลือเวลาอีกคนละไม่มากเลยที่จะทำที่สุดแห่งทุกข์ ไหนยังจะโรคร้ายไข้เจ็บ เบียดเบียน เหตุใดจึงเพิ่มทุกข์ทับถมตนด้วยความคิดที่ว่า... *คนนี่ไม่รักฉัน คนนั้นไม่หวังดี คนโน้นไม่จริงใจ ฯลฯ* ปล่อยให้การกล่าวถึงการเสียดสรสร้างสรรอื่นๆ ที่เป็นไปไม่ได้เลย ถ้าเรายังหนักหนาสาหัสกับเรื่องของตัวเองอยู่

เสียดายหลายๆ คนที่สุดท้ายต้อง**แพภัยตัวเองเพราะอติถิภาวะ** เสียดายความสามารถที่ถูกบั่นทอนด้วย ตัวเสียใจ-น้อยใจ แต่ก็ไม่รู้จะช่วยอย่างไร เพราะแค่ช่วยตัวเองไม่ให้เขาชิงชังก็ยังไม่มียุญา

แต่หากเป็นไปได้ก็อยากบอกว่า... ใครไม่รัก ไม่หวังดี ไม่จริงใจกับเรา ไม่สำคัญเลย ขอให้เรารัก หวังดี และ จริงใจกับตัวเองให้มาก จากนั้นจึงเผื่อแผ่สิ่งดีๆ ไปให้คนรอบข้าง เมื่อนั้นเธอจะพบโลกใบใหม่ที่สดใส ไร้มลภาวะ

เข้าพรรษา ฝนตกบ่อย ไหนยังจะเกิดลมพายุ มรสุม และความกดอากาศที่ส่งผลให้ดินฟ้าแปรปรวนไม่ หยุดหย่อน อารมณ์คนก็คล้ายกัน หากปล่อยให้แปรปรวนตามความคิดชั่ววอกชั่วพล เหมือนฟ้าแลบ ฟ้าร้อง ฟ้าผ่าในหัวใจ ความสงบสุขจะเกิดขึ้นได้อย่างไรกัน

เมื่อฝนฟ้าจะใส แต่ทำอย่างไรใจจะสงบได้แม้ในยามเกิดมรสุม คลื่นลมรุนแรง และอุปสรรคนานา

ความมหัศจรรย์ประการสุดท้ายจึงคือ **‘ตะขพรรษา’** การตั้งตะขเพื่อชดดิเลสตัวเอง ก่อนที่จะทนไม่ได้เมื่อ ถูกคนอื่นชดดิเลส





นารัจัก



บุสดี เฝ้าพงษ์

บุสดี เฝ้าพงษ์ พำนักปฏิบัติธรรมอยู่ที่ชุมชนสันตติโคก บนถนนนวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ แต่เดิมซื้อถนนสุขาภิบาล ๑ รถเมล์ที่ผ่านคือ ๗๑ ๙๕ ๙๖ ๑๑๕ ๑๕๐ ๑๕๑ ๑๕๒ หมายเลขโทรศัพท์ ๐-๒๓๗๔-๕๒๓๐ และ ๐-๒๓๗๔-๕๖๓๑

บุสดี บอกเราว่า “ชีวิตบุสอยู่แต่วัด” เพราะฉะนั้น “บุสจะทุกข์ยังไง ต้องอยู่ให้ได้ เพราะบุสเลือกทางนี้แล้ว ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ไม่คิดออกจากวัด”

ปัจจุบันอายุ ๓๔ ปี เข้าวัดเข้าวาตั้งแต่เพ็ง จะเรียนอยู่ชั้นประถม ๕ พอเรียนจบ ม.๕ แล้ว สอบเทียบ ม.๖ ได้ ก็มาอยู่วัดเลย ขณะที่อายุเพียง ๑๗ ปี เป็น ๑๗ ปีที่ต้องต่อสู้สหสภารกรรจ์ทีเดียว ลองติดตามประสบการณ์ชีวิตของเธอดูเถิด



บุสกับแม่

บุสต้องอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบมาตลอดบุสชอบอยู่วัด แต่ไม่ชอบงานที่ทำ เพราะบุสเกลียดคณิตศาสตร์ เกลียดการค้าขาย ตอนเรียนมัธยม มีวิชาเลือก อุตสาหกรรม ไม่เลือกเรียนการทำงานพื้นฐานอาชีพพาณิชย์ นะ ศิลปะเต็ม บุสทนเรียนคหกรรม แต่มาอยู่วัด ต้องมาเจอกับตัวเลข สุดท้ายบุสต้องมาเรียนบัญชี อีก ไม่ชอบ แต่บุสรู้ว่าเราเป็นอย่างนี้แล้ว เพราะฉะนั้นเราทำให้ดีที่สุด คิดว่าสิ่งใดที่เราไม่ชอบ มันก็ต้องมาเจออีก สู้อุตทนและฝึกใจให้หายไม่ชอบ ไปเลยดีกว่า จะได้ไม่ต้องไม่ชอบอีก เลยกลายเป็น



รูปนี้ถ่ายหลายปีแล้ว คนกลางนะ บุสเอง

เรื่องดีที่ทำให้ได้ฝึกอดทน ฝึนใจจนใจได้แกร่งขึ้น เวลาพบปัญหา ได้สอนใจตัวเอง เข้าใจถึงคำที่พ่อท่านสอนว่า “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม” บางทีบุสต้องไปยืนทำใจอยู่หน้าห้อง บอกตัวเอง “สู้ตายวันนี้” แล้วใจประคองเข้าไปในห้องทำงาน

งานของเธอก็คืองานการเงิน

นอกจากบุสแล้ว มีพี่ๆ ทำงานด้วยกันอีก ๓ คน แบ่งกันดูแลการเงินแต่ละองค์กร เช่น ร้านอาหารมังสวิรัต ๒ ร้านของสมาคมผู้ปฏิบัติธรรม ธรรมทัสน์สมาคม มูลนิธิธรรมสันติ กองบุญ สวัสดิการ ฯลฯ เฉพาะงานการเงินก็เยอะอยู่แล้ว



แม่ชี ป้า (อีกคนหนึ่ง) แม่ บัดลังก์ บุส พี่อจ

ยังถูกเรียกไปช่วยงานอื่นๆ อีก อย่างพี่อะ (วนิดา วงศ์พิวัฒน์) ก็ไปช่วยขายคุปองที่ร้านมังสวิรัต จตุจักร วันเสาร์-อาทิตย์ คุณปะแดง (ศิริพร วิชาษา) พี่เล็ก (ทรายฟ้า จารุชัยมนตรี) บุสดูแลการเงินของมูลนิธิธรรมสันติ เกี่ยวกับค่าใช้จ่ายทั่วไปภายในพุทธสถาน และการพิมพ์หนังสือ เผยแพร่ธรรมะ การเงินของบริษัทขอขอบคุณ และสาธารณโภกิ (เงินกองกลางที่ทุกหน่วยงานให้มารวมกันสำหรับใช้ในกิจการส่วนรวมของชุมชน นอกเหนือจากเงินหมุนเวียนในแต่ละบริษัท) ส่วนงานบริการอื่นๆ ก็ช่วยกันทำ เช่น การติดต่อประสานงานระหว่างพุทธสถาน ตลอดจนบริการการเงินให้พุทธสถานอื่นๆ ด้วย

ใครจะฝากเอกสาร ฝากข้าวของสิ่งใดไปให้ใคร ที่ชุมชนชาวอโศกแห่งใดก็ฝากที่ฝ่ายการเงินที่เหล่าชุมชนต่างจังหวัดจะฝากซื้ออะไรในกรุงเทพฯ ก็ฝากที่ฝ่ายการเงินนี้เหมือนกัน ใครมีเงินเหลือใช้ก็เอามาบริจาค หรือหากยังไม่พร้อมจะบริจาคก็ฝากเข้ากองบุญสวัสดิการ เพื่อให้ชุมชนต่างๆ ในเครือข่ายชาวอโศกมาขอยืมไปใช้ได้เวลาจำเป็น

โดยเจ้าของเงินไม่ได้รับดอกเบี้ย แต่จะมีดอกบุญ
เงินที่ยืมไปจึงไม่เรียกว่าเงินกู้ แต่เรียกว่าเงินเกื้อ
พุดแค่นี้คงจะพอจินตนาการได้ถึงภาพงาน
ต่อเนื่องจิปาละที่ไม่มีวันจบสิ้น แต่ที่จริงมีอะไร
จุกจิกกว่านี้อีกเยอะ อันนี้อาจพรรณนาได้หมด
ทำงานฟรีนี้แหละ งานมากสาหัสกว่างานที่ทำแลก
เงินเดือนเสียอีก

แรกๆ ที่มาอยู่วัด บุสดีช่วยงานด้านหนังสือ
และช่วยทำอาหารมังสวิรัตส่งไปจำหน่ายที่ชมรม
มังสวิรัตแห่งประเทศไทย ที่จตุจักร ช่วงนั้นเป็น
ช่วงที่เธอบอกว่ามีความสุขที่สุด แต่เสสุขอยู่ได้
ไม่นาน ก็ต้องเปลี่ยนมาทำงานที่ต้องรับผิดชอบ
ต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน

ท่านอธิกริตโตมาบอกให้ไปช่วยคุณฉันทนา
สุขสังกิจ ขายเทปขายหนังสือ ตอนนั้นท่านบอกว่า
ถ้าหากคนได้จะให้ไปเปลี่ยน นี้ ๑๗ ปีแล้วยังหา
คนเปลี่ยนไม่ได้เลย

แต่ก่อนองค์กรของเรายังเป็นองค์กรเล็ก ๆ
งานก็ยังไม่มาก บุสดีไปแบบไม่เคยงานอะไรเลย
พี่ฉันทก็ให้เป็นลูกมือ บุสดีร้องให้เกือบทุกวันเลย



ในห้องเทป ตอนที่พี่ฉันทยังทำงานอยู่ด้วย

เพราะว่าพี่ฉันทก็จะสอนแบบคนโบราณ “นี่บ้านเธอ
อยู่กันแบบไม่กวาดหรือไง” จริงๆ บุสดีจะเสียนิสัย
มากเลยนะ ถ้าไม่ได้มารู้จักวัด เพราะอยู่บ้านนี้แม่
จะบริการตลอด ทำกับข้าวไว้ให้ ผลไม้ถ้าไม่ปอก
ลูกไม่มีใครกิน ทั้งไว้ชั้นแหละ ต้องปอกใส่ตู้เย็นไว้
แม่นี้สนับสนุนลูกเรื่องเรียนมาก ถ้าพูดเรื่องเรียน
ถึงไหนถึงกัน แม่ทำให้หมด ช่วงสอบแม่รับเหมา
ซักผ้าให้หมด ปกติลูกมีหน้าที่อย่างเดียวคือซักผ้า
รีดผ้าของตัวเอง รับผิดชอบเรื่องเรียนของตัวเอง
พอเรามาอยู่วัดก็เลยไม่ค่อยชิน

พอพีฉันทถามว่ากวาดบ้านไม่เป็นเหรอ ก็
เลยต้องกวาด พอกวาดเสร็จ “บ้านเชอกวาด
อย่างนี้เหรอ” “เชอถูบ้านอย่างนี้เหรอ” แล้วก็ถูกยึด
เครื่องคิดเลข “มันต้องพัฒนาสมอง” ขึ้นลูกคิดให้
“ทำไมเรียนซ้ำจั่ง ฉันทนะ ๑๐ นาทีก็เปิ้นแล้ว
เชอนะครึ่งชั่วโมง” กระจายใช้แล้ว เราก็ขยาลง
ดังขยะ “กระจายนี้เวลาจะทิ้งให้ทิ้งเป็นแผ่นๆ
ไม่ใช่ขยีย้ำให้สมอารมณ์หมาย เพื่อเอกสาร
เสียหายอะไร จะได้หยิบขึ้นมาดูได้”

แล้วเขาก็บอกว่าเราทำงานตรงนี้นะเหมือนแม่
บ้าน (สมัยนั้นเรียกกันว่าห้องเทป มีการจำหน่าย
หนังสือและเทปธรรมะด้วย ปัจจุบันแยกส่วนที่
จำหน่ายหนังสือและสื่ออื่นๆ ออกไปเรียกว่า
ห้องสื่อธรรมะ และเรียกฝ่ายที่รับผิดชอบการเงินว่า
ห้องกองทุน) ต้องตรวจตราดูแลเอาใจใส่ ตอนนั้น
พวกเราดูวิดีโอกันแล้ว บุสก็อายุ ๑๖ เอง ถึงเวลา
๖ โมงเย็น คนอื่นเขาก็ไปนั่งดูวิดีโอกัน งานบุส
ที่มอบหมายให้ก็เสร็จแล้ว บุสก็เดินไป “ฉันทนี่นะ
ทำงานนี้ก็มีความรับผิดชอบนะแต่ถ้าเพื่อนร่วมงาน
ยังไม่เสร็จ ฉันทก็จะไม่ไปหาความสุขส่วนตัว” ที่ถ้าว
ขาออกไปแล้ว ก็ต้องเดินกลับมา



คงจะเป็นหนังสือธรรมะ

พีฉันทเป็นคนเห็นใจคนอื่น มีใจอยากจะช่วย
คนโน้นคนนี้ แล้วก็คงเห็นเราเป็นเด็กวัยรุ่น ไม่
อยากให้ฟุ้งซ่าน ใครให้ทำงานอะไร รับมาหมด
แล้วมาโยนให้บุสทำ แล้วก็สอน ตอนนั้น
หนังสือมันเยอะ เราก็จัดอยู่คนเดียว พีฉันทก็ว่า
เราไม่รู้จักเรียกคนมาช่วย “เชอทำงาน เชอต้องใช้
สมอง เชอต้องจัดการเปิ้น” พีฉันทจะบอกอยู่ตลอด
เลยนะว่า “เรามีหน้าที่อยู่ตรงนี้ เราจะอภิสิทธิ์ไม่ได้
อย่างมีคนเดียวของมาบริจาค ไม่ใช่เราเลือกก่อนนะ

เราต้องให้คนอื่นก่อน ของไม่ใช่ของเรา เรา เป็นเพียงแค่งานเท่านั้น แม่เล็กแม่หน่อยต้อง ขออนุญาต” เช่น เมื่อก่อนมีคนเอาแปรงสีฟันมา บริจาค เราให้คนอื่นได้ แต่ถ้าเราจะเอาเองต้องรอ พี่ฉันทนะ ถ้าอยู่กันสองคน เราต้องขออนุญาตพี่ฉันท ไม่ให้หยิบเองโดยพลการ เรามีสิทธิ์อนุญาตคนอื่น ได้ แต่เราไม่มีสิทธิ์อนุญาตให้ตัวเอง พี่ฉันทจะ หยิบอะไรใช้อะไรในห้อง ก็บอกบุดเหมือนกัน เรื่องความซื่อสัตย์พี่ฉันทจะดีมาก ประหยัด เอาใจใส่ดูแลรักษาข้าวของ แล้วก็มีใจช่วยเหลือ พี่ฉันทจะสอนให้รับผิดชอบและเอาการะ



เรื่องความประหยัดอย่างมาก ของคุณฉันทนา นี้เป็นที่รู้ซึ่งแกใจชาวมุสลิมสันตติโสภเป็นอย่างดี และแน่นอนที่คุณฉันทนาจะต้องประสบปัญหา ในการทำงาน ได้รับคำตำหนิต่างๆ นานา แต่เธอ ก็ไม่ท้อ ตั้งใจทำงานด้วยความรับผิดชอบอย่างสูง ต่อเนื่องมาหลายปี พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ยังเอ่ย ปากชมว่า “เหนียว” ไม่ว่าจะมื่ออุปสรรคอะไรก็ยัง มั่นคง บุดดีจึงบอกว่า “พี่ฉันทฝึกให้บุดมีความ อดทนอดกลั้น ทำให้เราได้ฝึกฝนจิตใจเรา”

เราจะไม่ค่อยได้ซื้อของใช้ แต่เราจะใช้ ดัดแปลงเอา พี่ฉันทที่ไม่ยอมอนุญาติซื้ออะไรง่ายๆ เพราะฉะนั้นขาดเหลืออะไร บุดต้องพยายาม ดัดแปลง กล่องที่ใช้ห่อเทพหมด บุดก็ต้องไป บริษัทฟ้อภัย บริษัทพลังบุญ ไปหาเศษลังที่หนา น้อยมาตัดให้ได้รูป เตรียมไว้ เวลาจะใช้จะได้มีใช้ ทำให้เราฝึกคิดดัดแปลงหลายอย่าง แล้วการที่เรา ต้องเรียนรู้หลายอย่าง ก็เป็นประสบการณ์ของเรา มีคนเห็นบุดใช้ลูกคิดคล่องมาก ยังนึกว่าเป็นลูก คนจีน

ไม่อยากอยู่เลย ไม่ชอบห้องเทพ บุสร้องให้เป็นปีเลย ไปปรึกษาสิกขมาตุมาลินี ท่านบอกว่าไปบอกท่านอธิจาริตโตสิว่า ดิฉันแพ้ผัสสะ ทนไม่ได้แล้ว พุดอย่างนี้ก็มานะขึ้นสิ อยู่ต่อ แล้วก็สงสารพี่ฉันทด้วย เพราะรู้ว่าพี่เขาป่วยเป็นไวรัส

พอพี่ฉันทเกษียณตัวเองเมื่อปี ๓๖ เพราะสุขภาพไม่ดีแล้ว พี่เขายังมาบอกเลยว่า บุสเป็นคนเดียวที่ทนเขาได้ หนักเหนียวที่สุด เวลาเดินทางไปไหน บุสไม่เคยได้ที่นั่งนะ ไปงานพุทธาภิเษก งานปลุกเสกๆ ประมาณ ๕ ปีที่บุสต้องนอนบนพื้นรถไป บุสทนได้เพราะพี่ฉันททำให้ดูก่อน ตอนบุสมาอยู่วัดครั้งแรก แล้วพ่อท่านพาพวกเราไปนมัสการหลวงปู่พุทธทาส บุสตั้งใจมาอยู่วัดแล้วไม่มีเงินแล้ว ออกจากบ้านมีเงินติดตัวมา ๒๐๐ บาท เวลาสิกขมาตุทองพราย (ขณะนั้นยังเป็นคนวัด ยังไม่ได้บวช) ทำอาหารถวายพ่อท่าน ขาดต้นหอม ขาดพริก ขาดอะไร บุสก็เอาเงินนั้นแหละซื้อ มันก็หมดไป พอบุสอยากไปงานนี้ แต่ไม่มีค่ารถ บุสเดินเข้าไปบอกพี่ฉันทเฉยๆ เลยว่า หนูตั้งใจมาอยู่วัดแล้ว แต่หนูเพิ่งมาเป็นคนวัด หนูไม่มีเงินจ่าย

ค่ารถ พี่ฉันทบอกมีที่นั่งให้ บุสมารู้ทีหลังว่า พี่เขาเอาที่นั่งตัวเองให้บุส แล้วตัวเองนอนไปบนพื้นรถ บุสเลยไม่มีข้อแม้ใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าพี่ฉันทจะให้นอนพื้นรถไป เพราะพี่เขาทำให้เราดู สำนึกมันมีว่า พี่เขาเคยทำอย่างนี้ให้เรา เพราะฉะนั้นเราทนได้ พอมารู้ทีหลังแล้ว เลยไม่มีความน้อยเนื้อต่ำใจอะไร

กาลเวลามันเปลี่ยนไป บุสทำอย่างพี่ฉันทไม่ได้หรอก สมัยก่อน บุสต้องขี่จักรยานเอาหนังสือไปส่งที่ไปรษณีย์วันละสองสามเที่ยวเพื่อจะประหยัดค่าน้ำมันรถ เวลาไปเสียดายสิ ไปติดต่อราชการ ขี่จักรยานไปถึงบางกะปิ บุสถูกพี่ฉันทฝึกให้ประหยัด สิ่งเหล่านี้บางที่เราก็บอกคนอื่นไม่ได้ เขามีงานมาก แล้วเขาก็เลือกที่จะไม่ทำก็ได้ เดียวนี้พวกเรามักจะใช้เงินในการซื้อเวลาเพื่อไม่ให้ยุ่งยากไม่ลำบาก พอเราพูดขึ้นมาที่ว่าเราขี้เหนียว

สมัยนี้ทำงานยากกว่า คนสมัยนี้เปราะบางมากกว่ายุคก่อนๆ เรียกร้องเยอะ บุสเจอบ่อย เจอคำพูดที่พูดกับเราในแง่ที่ไม่ค่อยดี เป็นภาพลบเราทำงานการเงิน คนที่เขาเมา แล้วเขาได้ เขาก็พอใจไป ถ้าไม่ได้ เขาก็ไม่พอใจ เราก็อ้วเรามีเหตุผล

มีข้อมูล แต่ความคิดของเราไม่ตรงกับคนที่มาเบิกเงิน เราต้องเป็นฝ่ายจัดซื้อ เป็นธนาคาร เป็นอะไรหลายๆ อย่าง ทุกคนสั่งซื้อของ ต้องรีบ ด่วน เร่ง เราก็ต้องพยายามหาสิ่งที่ดีที่สุด เขาไม่เห็นด้วยไม่เข้าใจ ก็เอาเราไปเที่ยวพูด คนที่ได้เงินไป แต่พอถูกตามทวงใบเสร็จรับเงินก็ไม่พอใจอีก บุสก็ถือว่าเราต้องทำใจ หรือแม้แต่ความไม่ไว้วางใจในตัวบุส ซึ่งบุสถือว่า เราไม่มีจิตคิดอยากจะได้ รู้แต่ว่ามันเป็นภาระหนักที่เราต้องรับผิดชอบ

ที่นี่เราไม่ใช่คนที่บรรลุลุทธิธรรม งานที่เข้ามามากเราก็ต้องใช้กำลังทั้งวันอยู่แล้ว ยอมรับเลยนะว่าบ่อยครั้งที่เราอาจจะห้วน สั้น ตัด ตรงนี้บางทีก็ทำให้เขาเสียความรู้สึก

เป็นเรื่องยากที่จะทำตามกฎเกณฑ์โดยไม่มี การเสียความรู้สึก มันเป็นเรื่องของจิตวิญญาณ บางครั้งบุสก็ขอมนออกกฎเกณฑ์เพื่อรักษาจิตวิญญาณ เรื่องนี้ยากมาก เวลาทำงาน ประมาณลำบาก เราก็ยังอายุน้อย แต่งานที่รับผิดชอบทำให้ถูกมองว่ามีอำนาจ ใหญ่ บางคนถึงขนาดมองว่าบุสเป็นเจ้าแม่

เราอยู่กับการเงิน เรารู้ว่าค่าใช้จ่ายต้องจ่ายไป ยังไง เราต้องประคับประคองให้เงินพอใช้ บริหารเงินให้ประโยชน์สูง ประโยชน์สุด ตามความสามารถ ตามสติปัญญาที่เรามี ขณะที่มีคนว่าบุสจ่ายเงินยาก ผู้บริจาคนบางคนยังเอ่ยปากเลยว่า พวกเราฟุ่มเฟือย บุสนะเป็นตัวกลาง ต้องโดนทั้งขึ้นทั้งล่อง



พักรรรมกับเพื่อนคนวัดเมื่อหลายปีมาแล้ว

ผู้สัมภาษณ์เองยังคงเคยไม่พอใจเวลาที่ไม่ได้รับความสะดวกอย่างที่ต้องการ แต่วิกี้ก็เคยรู้สึกขยาดที่จะเข้าไปเบิกเงินกับบุสดี ยอมรับว่ามันเป็นกิเลส

เพราะว่าจากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ก็รู้อยู่ว่า การที่ต้องรับผิดชอบการเงินนั้นเป็นเรื่องละเอียด และยุ่งยากเพียงใด ไม่ใช่บริการคนแคสลิปยี่สิบคน แต่บริการคนเป็นร้อย รวมทั้งผู้ที่บริจาคด้วยแล้ว เป็นพันคนก็ว่าได้

ถึงอย่างไรก็ไม่เคยโกรธเธอ แล้วก็ต้องชื่นชม ยกย่องเสียด้วยซ้ำ เมื่อนึกถึงว่าเธอต้องแบกภาระ ใหญ่โตตั้งแต่วัยกระเตาะ

บุดเริ่มปฏิบัติธรรมตั้งแต่อายุ ๒.๕ ลิกขมาตุ มาลินีท่านสนใจปฏิบัติธรรมตอนท่านเรียน ม.ศ.๔-๕ ลิกขมาตุมาอยู่กับบุด พ่อบุดเป็นน้อง แม่ลิกขมาตุ พ่อท่านสอบติดนิเทศศาสตร์ จุฬาฯ แล้ว ตอนนั้นบุดเรียนอยู่ ๒.๕ ลิกขมาตุย้ายไปอยู่ หอพัก บุดก็เอาหนังสือที่ลิกขมาตุทิ้งไว้มาอ่าน เปิดอ่านแสงสุญ จบบั๊แมลงปอเอ๋ย บุดจำได้ หนังสือเล่มแรกที่เปิดอ่านคือแมลงปอเอ๋ย มีเรื่องสั้น เรื่องแม่ปลาช่อน พ่ออ่านดู สงสารมากเลย อึ้ง กินไม่ได้แล้ว ปลาเนี่ย ที่จริงบุดไม่ชอบกินเนื้อสัตว์ มาแต่เล็กแล้ว ตอนที่พ่อเสียชีวิต น้องชายยังไม่คลอด หลังจากงานศพพ่อเสร็จแล้ว ๑๐ วัน



กับครอบครัวลิกขมาตุมาลินี ก่อนบวช (สวมครุย)

น้องชายก็คลอด ป้า แม่ของลิกขมาตุมาลินีก็เลย เอาบุดไปเลี้ยงอยู่ที่ศรีสะเกษ ตอนนั้นบุด ๒ ขวบ เอง พี่อจก็ไปอยู่ด้วยช่วงหนึ่ง

บุสเกิดคำถามในหัวใจมาตั้งแต่เด็กแล้วว่า คนเราไม่กินเนื้อสัตว์แล้วอยู่ได้ไหม เพราะบุสเป็นคนไม่ชอบกินเนื้อสัตว์มาตั้งแต่เด็ก แต่ถูกป้าบังคับให้กินตลอดเลย กินข้าวไปร้องไห้ไป ไม่อยากกิน บุสกินแต่ไข่ ป้าก็ว่าเดี๋ยวจะไม่แข็งแรง เดี่ยวแม่จะว่าป้าเลี้ยงหลานไม่ดี บุสก็แอบทิ้งถังขยะบ้าง ป้าต้องรบกับบุสเรื่องเนื้อสัตว์เป็นประจำ แต่ป้าไม่ตี ป้าเลี้ยงหลานไม่ดี พอบุสเจออันนี้ ก็นี่ไง มีคนที่เขาไม่กินเนื้อสัตว์ บุสได้พวกแล้ว เลยบอกแม่ว่า บุสไม่กินเนื้อสัตว์แล้ว

เนื้อเรื่องในแม่ปลาช่อน คือ ลูกปลาช่อนเขาบอกว่า บึงที่ฉันอยู่มันกว้างใหญ่ มีแม่คอยดูแล ต่อมาก็พยายายถิ่นฐานเพราะบึงมันตื้นเขิน ที่นี้กินหนึ่งก็มีแสงไฟส่องมาที่ลำตัวแม่ฉัน แล้วก็มีคนมาแทงแม่ฉันตาย ลูกปลาช่อนก็บอกว่า เขาแม่ฉันไปไหน แม่ฉันทำผิดอะไร เขาก็เล่าความรู้สึกของลูกปลาช่อนว่า ท่านผู้เจริญ ท่านเป็นผู้เจริญแล้ว ท่านก็ยังมาเอาชีวิตของพวกเราอีก ทั้งที่พวกเราก็ได้เบียดเบียนท่าน พออ่านแล้วสงสารมากเลย คิดไว้ว่าไม่กินปลา พอไม่กินปลาแล้ว อย่างอื่นก็

เป็นเนื้อสัตว์เหมือนกัน ก็เลยบอกแม่ว่า บุสไม่กินเนื้อสัตว์แล้ว สงสาร กินไม่ได้ แม่ก็ว่าไม่กินก็ตามใจ แล้วบุสทำกับข้าวไม่เป็น แม่ก็ไม่ทำกับข้าวให้ บุสต้องกินข้าวเปล่า ๓ วัน แม่ว่ามันเอาจริงแะะ ก็เลยต้องทำกับข้าวให้กิน แม่ก็ต้องยอมทำกับข้าวสองส้อม ทำไปทำมาแม่เมื่อยก็เลยทำมังสวิรัตสำหรับเดี่ยว ก็เลยกินมังสวิรัตทั้งบ้านเลย แต่ถ้าใครอยากจะกินไก่กินอะไรก็ไปหาเข้ามาบ้าน บุสไม่มีปัญหา ทำอะไรก็ได้ ขอให้ทำให้กิน



แม่เครือ เผ่าพงษ์ ปัจจุบันนี้ก็ได้มาช่วยงานที่วัดบ่อยๆ

เสร็จแล้วพอสิกขมาตุมาลินี (ขณะนั้นยังไม่ได้
บวช) กลับมาเยี่ยมบ้าน แม่ฟ้องว่าบุสไม่ยอมกิน
เนื้อสัตว์ สิกขมาตุเลยมาถาม บุสก็เล่าให้ฟังว่า
อ่านเรื่องแม่ปลาช่อน สิกขมาตุก็เลยพามาวัด พอ
ปิดเทอมก็พาบุสมาวัด บุสก็ชอบมาก เมื่อไรจะ
ปิดเทอม เมื่อไรจะปิดเทอม

ตอนเด็กนะบุสแค่มังสวิรัตติ ถือมังสวิรัตติไป
ก็ได้มาคิดว่ากินมังสวิรัตตินี้ไม่ฆ่าสัตว์ เพราะฉะนั้น
เราก็ต้องไม่ตบยุงสิ เพราะการตบยุงคือการฆ่าสัตว์
เหมือนกัน ก็เลยคิดขึ้นได้ว่าจะต้องถือศีล ๕ เราก็
ไม่โกหกอยู่แล้ว ไม่ลักขโมยอยู่แล้ว เหลือแต่ฆ่าสัตว์
ก็เลยถือศีล ๕

ตอนเรียนอยู่ ม.๑-ม.๓ บุสเลิกกินไข่แล้ว
เคยขอแม่มาวัดวันเสาร์-อาทิตย์ แม่บอกว่ายังเด็ก
เกินไป สันตือโสภอยู่ไกล บุสก็อดทนจนกระทั่งเรียน
ม.๔ ถึงได้บอกแม่ว่า บุสเรียน ม.๔ แล้วนะ นั้ง
รถเมล์คล่องแล้วนะ บุสดูแลตัวเองได้ ที่นี้มาวัด
ทุกอาทิตย์เลย พอไปวัดก็ยืมเทปมาฟังที่บ้าน แล้ว
ก็เป็นข้ออ้างด้วย แมก็ไม่ได้อะไรมากมาย ก็
แค่บอกว่า ไม่ต้องไปห rokok ลูก อยู่บ้านเถอะลูก

บุสก็บอกว่าไม่ได้ห rokok บุสยืมเทปมา ต้องเอาไปคืน
เดี๋ยวคนอื่นเขาไม่ได้ฟัง เอาเทปบังหน้า พอมาแล้ว
ก็ฝึกไม่ใช้สบู่ ฝึกถือศีล ๘ ทานข้าวมือครึ่ง



รูปนี้ก็หลายปีแล้ว เดี่ยวนี้หลายคนเปลี่ยนสถานภาพไปแล้ว

ตอนแรกกินมังสวิรัตติแบบสะเปะสะปะ ก็เลย
ป่วย เลยคิดว่าไม่ได้แล้ว ร่างกายไม่แข็งแรง
เอาใหม่ พอวันหยุด บุสก็ต้มถั่วใส่ตู้เย็นไว้ ถั่วถั่ว
ถั่วงาใส่โหลเอาไว้ ตอนเช้าก็ซื้อเต้าหู้อาทิตย์ละ
แพ็ค ๑๐ ก้อน ถ้าซื้อ ๑๐ แม่ค้าจะแถมให้หนึ่ง
เอาใส่ตู้เย็นไว้ พอตอนเช้า บุสทำกับข้าวหนึ่งอย่าง
รีบไปโรงเรียนแต่เช้า บุสไม่ชอบรถติด ช่วยการโรง
เปิดประตู ยกเก้าอี้ลง บุสเป็นขวัญใจภารโรงนะ

ตอนที่เขาโหวตคะแนนนักเรียนความประพฤติดี
การโหวตคะแนนให้บุสเป็นแถวเลย นักเรียนโหวต
ด้วย อาจารย์ด้วย บุสได้เป็นนักเรียนดีเด่นนะ
ปีไหนไม่รู้ จำไม่ได้แล้ว



นักเรียนห้องบุสนะแก่นมาก แล้วอาจารย์ให้บุส
เป็นหัวหน้าชั้น บุสเป็นคนเรียบร้อย พอเขามีงาน
อะไร ก็หัวหน้าชั้นไป เวลาประกวดเขียนเรียงความ
ประกวดอะไรก็บุสทำทุกที อ่านทำนองเสนาะก็บุส
อาจารย์บอกเสียงดี (มาอยู่วัด สมณะก็เคยเรียกไป
อ่านธรรมะบันทึกเทปเผยแพร่ด้วยเหมือนกัน)

ที่วัด บุสช่วยฝึกขมาตุทำงานด้านหนังสือ ตอบ
จดหมายเด็กในหนังสือดอกบัวน้อยบ้าง ช่วยแต่ง
กลอนบ้าง ช่วยเรียงพิมพ์บ้าง ช่วยเก็บเล่ม ตอน
นั้นฝึกขมาตุเป็นคนวัดแล้ว บุสช่วยทำเตรียม
เครื่องปรุงทำขนมจีน ทำสลัด ส่งชมร.จุฑจักร บุส
ต้องคว่ำถั่วทอง คว่ำถั่วลิสง ซอยหอม เจียวหอม
หั่นมันฝรั่งทอด ทำน้ำมะขามที่จะใส่น้ำพริก
ขนมจีน คั้นน้ำมะขามแล้วใส่น้ำตาลเคี้ยวไว้ สุก
มาก ตอนนั้นน้ำพริกขนมจีน แล้วก็สลัดขึ้นชื่อเลย
อร่อยมากเลย แล้วก็ตอนเช้าจะต้องต้มน้ำหนุ่มาน
ประสานกายถวายฝึกขมาตุรินฟ้าทุกเช้า

บุสไปวัดทุกอาทิตย์ ตอนแรก วันเสาร์จะ
ซักผ้ารีดผ้าของตัวเองให้เรียบร้อย พอเที่ยงๆ บ่ายๆ
นั่งรถเมล์มาวัด วันอาทิตย์กลับ หอบเอางานวัด

กลับมาทำที่บ้านอีกด้วย ตอนนั้นท่านสรณีโยเอา
ชาดกให้บุสย่อ บุสจะรีบทำการบ้านของตัวเอง
ให้จบในแต่ละวัน เสร็จแล้วก็บอกแม่ว่า แม่ ไหน ๆ
บุสก็ต้องไปวัดทุกอาทิตย์อยู่แล้ว โรงเรียนก็อยู่ครึ่ง
ทางแล้ว วันศุกร์บุสไม่กลับบ้านเลยนะ หัวกระเป่า
มาวัดเลย ข้ามฝั่งเจ้าพระยา มานั่งรถเมล์สาย ๖๐
สุดสาย เดินเข้าวัด พี่เล็กลักษณะ (ปัจจุบัน
เสียชีวิตแล้ว) ยังแซวบุสเลย ว่าฉันเห็นนักเรียน
คนนี้มาเป็นปี ๆ เลยนะ บุสหัวกระเป่ามาก็จะเจอ
พี่เล็กลักษณะปอกเห็ดอยู่หน้าประตูศีกขาว (ที่พัก
คนวัดหญิง) ประจำ

พอจบ ม.๕ ก็สอบเทียบ ม.๖ ที่โรงเรียน
สวนกุหลาบ เพื่อจะได้มีสิทธิ์สอบเข้ามหาวิทยาลัย
บุสตั้งใจสอบเพื่อดูข้อสอบเท่านั้น ไม่ได้คิดจะเข้า
มหาวิทยาลัยปีนั้นหรอก คิดว่าจะไปเรียน ม.๖ ต่อ
ช่วงสอบเทียบ บุสก็ห่างวัด รู้สึกว่ากินอยู่หลับ
นอนไม่ค่อยควบคุม มีความรู้สึกที่เราแม่ เราเป็น
คนไม่ดี

สอบเทียบได้แล้ว บุสก็เลยมาอยู่วัด มีความ
สุขมาก ชีวิตไม่มีความทุกข์เลยนะ ทำงาน คุยกับ

พระบ้าง ช่วยสิกขมาตุทำงานเหมือนเดิม อยู่วัดได้
๒-๓ เดือน แม่ก็มาตาม อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อน
มาตาม เพราะบุสยังไม่ได้ลาออกจากโรงเรียน แม่
เรียกกลับไปบ้าน ให้ไปลาออก ทำให้มันถูกต้อง
พอไปถึงทั้งอาจารย์ ทั้งเพื่อน มารอกันตรึมเลย ทั้ง
พ่อแม่เพื่อนด้วย พวกมันมาลุนจะให้เรียนต่อ บุส
บอกว่า บุสทำผิดระเบียบของโรงเรียนนะ ไม่ได้
เข้าเรียนตั้ง ๓ เดือนแล้ว แล้วก็ตัดผมสั้นด้วย สั้น
เกินไป อาจารย์ก็ว่า “ไม่เป็นไร ถือเป็นกรณีพิเศษ”
บุสก็ฟัง อาจารย์บอก “บุสดีกลับมาเรียนเถอะ
เธอเรียนดี เธอเป็นความหวังของครูนะ ครูตั้งใจว่า
ม.๖ นี้ ครูจะส่งเธอไปแข่งขันตอบปัญหาด้วย”
บุสฟังแล้วก็ยืนยันว่า หนูขอลาออก

ทีนี้แม่ขอร้องให้เรียนต่อ บุสก็เลยรับปากจะ
เรียนรามฯ ไปซื้อใบสมัครมาแล้ว พอมาถึงวัด ฟัง
เทศน์ฟังธรรมเสร็จ อยากเรียน แต่ถ้าอยู่วัดก็คือ
ไม่ได้เรียน ถ้าจะเรียนก็ไม่ได้อยู่วัด ช่วงนั้นมีเด็ก
สองคน มีบุสกับพี่อีกคนหนึ่ง บุสก็เลยยก
ใบสมัครให้พี่เขาไป บุสไม่เรียนแล้ว อยากอยู่วัด
มากกว่า อยากช่วยงานพ่อท่าน

แม่ก็ร้องไห้ร้องให้มาที่วัด บอกว่าทำไมถึงทำให้แม่ผิดหวัง บุสไม่เคยทำให้แม่ผิดหวังเลย บุสก็เลยเอาอย่างนี้ บุสขอยู่วัดปีนึง ถ้าไปไม่ไหว จะออกไปเรียนต่อ บุสขออ่านหนังสือที่วัดนี้แหละ ถ้าเอ็นทรานซ์ติด บุสจะออกไปเรียน แต่สอบไม่ติด เพราะอ่านหนังสือน้อย

ช่วงหลังนี้ ภาระการงานของชุมชนกว้างขวาง สัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น จึงผ่อนปรนให้คนวัดศึกษาเพิ่มเติมได้ในทุกระดับการศึกษา ในสถาบันการศึกษาที่จัดการศึกษาระบบเปิด ผู้เรียนไม่ต้องไปเข้าชั้นเรียนทุกวัน และบุสดี เผ่าพงษ์ ก็เรียนจบปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชแล้ว อีกทั้งยังกำลังเรียนบัญชีอีกปริญญาหนึ่งด้วย เพื่อนำความรู้มาใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ในชุมชนนั่นเอง สอดคล้องกับความต้องการของพ่อแม่ที่ชอบให้ลูกเรียนหนังสือ แม่เต็มใจสนับสนุนให้บุสเรียนให้ใช้ทุนทางบ้าน เพื่อจะได้ไม่เป็นภาระของส่วนกลาง จะได้มีเงินเหลือให้คนวัดคนอื่นๆ ได้เรียนมากขึ้น



พ่อบุสเป็นครูใหญ่ แม่เล่าว่าพ่อจัดอาหารกลางวันให้เด็กนักเรียนด้วย บุสไม่รู้ว่าได้งบประมาณจากไหนหรือเปล่า รู้แต่ว่าพ่อควักกระเป๋าตัวเองจ่ายด้วย โรงเรียนพ่อได้งบประมาณสร้างอาคาร พ่อขึ้นไปตรวจงานกับครูน้อย ขึ้นไปแล้ว ตกนั่งร้านลงมา ครูน้อยคนนั้นต้องให้เลือดตั้งเยอะ แต่เขาไม่เป็นไร ตอนแรกพ่อไม่เป็นไร ไม่กี่วันก็ไปโรงเรียน หลังจากนั้น ๓ เดือนก็เสียชีวิต ก่อนนี้ พ่อเคยสั่ง



เศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กำลังเรียนปริญญาโทที่มหาวิทยาลัยมหิดล บุตรีเรียนปริญญาตรีตอนอยู่วัดแล้ว จบสาขาวิทยาการจัดการ แขนงวิชาบริหารธุรกิจ วิชาเอกการจัดการทั่วไป ทำงานการเงินชั่วคราวมาได้ ๑๗ ปีแล้ว เข้าใจว่าเธอคงจะหมดหวังแล้วที่จะหาคนมาทำงานแทนได้ ถ้ายังมีความหวังก็ต้องขบอกว่า “เมื่อมีความหวัง ความผิดหวังจะรอคอยเราอยู่”

ไว้ว่า ลูกผู้หญิงให้เรียนศึกษานารี พ่อบอกว่า จะยากดีมีจนต้องให้ลูกจบปริญญาแม่ก็ทำตามทีพ่อสั่ง มาตลอด แล้วแม่ก็ชอบไปวัด ชอบนั่งวิปัสสนา แล้วก็พาลูก ๆ ไปปฏิบัติธรรมที่วัดทั่ว ๆ ไปด้วย

บุสดีเกิดเมื่อวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๑๒ คุณพ่อเสียชีวิตเมื่อเธออายุเพียง ๒ ขวบ มีพี่น้อง ๓ คน คือ พี่อัจฉรี บุส และบัลลังก์ บุสห่างจากพี่สาว ๕ ปี พี่สาวจบจากวิทยาลัยครูสมเด็จพระยา เป็นครูอยู่ศึกษานารีวิทยา น้องชาย (บัลลังก์) จบ



.....
ขอภัย: ข้อมูลผิดพลาด

ฉบับที่แล้ว อันดับที่ ๑๐๗ วิถีพุทธ หน้า ๑๕ คอลัมน์ซ้ายมือ บรรทัดที่ ๗ แก้ไขเป็น “คนสุดท้องเป็นผู้ชายชื่อภานุมาศ จบวิทยาลัยเทคโนโลยีไทย-เยอรมันที่ขอนแก่น ทำงานที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดกาฬสินธุ์”

ปลูกต้นไม้แผ่นดิน

เขียนโดย

สุเชี ย บาเกตาโน



แปลจากภาษาสเปน

โดย

รัศมี กฤษณมิษ

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๒๕๔๒

ผลกำไรจะนำไปช่วยเหลือยากจนในชนบท

ราคาเล่มละ ๘๐ บาท (ไม่รวมค่าส่ง) สั่งซื้อได้ที่

นางรัศมี กฤษณมิษ ๒๐๒๕/๑๗๖ ถ.เจริญกรุง ๗๗

วัดพระยาไกร บางกอกแหลม ย่านนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทร. ๒๑๖-๕๑๕๐ โทรสาร ๒๑๖-๕๑๕๑

เริ่มลงในฉบับที่ ๑๐๘

ปลูกต้นไม้แผ่นดิน



สุเชี ย บาเกตาโน เวียน

รัศมี กฤษณมิษ แซ่

ผลกำไรจะนำไปช่วยเหลือ
ยากจนในชนบท



ตอน ๑

ปีโนะนั้นฉันอายุเพียงยี่สิบเอ็ดปี คงเป็นเพราะอายุยังน้อยจึงผิดหวังอย่างแรงเมื่อทราบว่า จะต้องถูกส่งไปเป็นครูบ้านนอกที่หมู่บ้านเล็กๆ ไกลปืนเที่ยงแห่งหนึ่งในชนบท

ฉันเคยฝันถึงโรงเรียนที่ทันสมัย ปลูกสร้างอย่างดี มีบรรยากาศรื่นเริง แต่...ชีวิตก็เป็นเช่นนั้นแหละ !

แม้กระทั่งในสาธารณูปโภคก็ยังไม่ปรากฏชื่อหมู่บ้านแห่งนี้เลย ซิลเบีย น้องสาวของฉันพูดว่า

“สงสัยจะกันดารและห่างไกลความเจริญน่าดู”

ฟังแล้วใจฉันลงไปกองอยู่ที่ตาตุ่มเลยทีเดียว ดีแต่แม่ซึ่งมักจะคอยปลอบใจฉันเกือบทุกเรื่อง อุตส่าห์พูดให้กำลังใจ

“เรื่องนั้นไม่สำคัญนักหรอก ถ้าถูกใจที่นั่น แล้วชาวบ้านก็รักลูกด้วย คงจะไม่มีปัญหาอะไร ความสุขของคนเราน่ะ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานที่ว่าต้องใหญ่หรือเล็กสักหน่อย”

แต่ฉันคิดคนละอย่างกับแม่ หากทางการจะส่งฉันไปที่แบบนั้นละก็ ไม่จำเป็นต้องให้ฉันตอบแบบสอบถามประหลาดๆ หรือทำข้อสอบยากเย็นแสนเข็ญ ถึงขนาดที่พอสอบผ่านฉันก็รู้สึกภาคภูมิใจอย่างเอกรู้ว่า ตัวเองมีความสามารถพร้อมจะบริหารโรงเรียนที่มีนักเรียนถึงหนึ่งร้อยเจ็ดสิบคนได้สบายๆ

ในเมื่อฉันทำข้อสอบได้ดีมาก จนน่าจะได้รับความชื่นชมจากคณะกรรมการ แล้วทำไมเขาถึงให้ฉันไปสอนที่โรงเรียนในหมู่บ้านเล็กๆ อย่างนั้นได้นะ จะมีนักเรียนสักกี่คนกัน อาจจะไม่กี่คนเท่านั้นเอง


ฉันคงจะคิดเพลิดิน และรำพึงออกมาเสียงดังจนซิลเบียหัวเราะ

“พี่คงต้องเหนื่อยน่าดูเลย แต่ไม่ต้องกังวลหรอก ธรรมดาพี่ก็ชอบงานชนิดๆ เขียนๆ มาแต่ไหนแต่ไร คราวนี้พี่จะได้ใช้เวลาว่างให้งานเขียนได้เต็มที่ คงจะเยี่ยมไปเลยถ้าพี่ออกจากบ้านไปเป็นครูบ้านนอก แล้วกลับมาพร้อมกับรางวัล หรือพี่ว่าไง”

ฉันไม่อยู่ในอารมณ์ที่จะล้อเล่น เมื่อคิดถึงหมู่บ้านเล็กๆ ไกลลิบแห่งนั้นก็รู้สึกหายใจไม่ทั่วท้อง ท่ามันจะแยเอการออยู่หรือ

ฉันรู้สึกได้เมื่อไปถึงสถานีขนส่งและมองเห็นรถคันแดงน้ำเงิน ไม่ต้องแปลกใจเลยว่าต้องเป็นรถร่วมสมัยกับโกด็อย* มีผู้โดยสารอัดแน่นอยู่เต็มคัน และบนหลังคา ก็เต็มไปด้วยตะกร้า ไม้กวาด รถเข็นเด็ก ต้นไม้ พูก และ

๑ โกด็อย เป็นนักการเมืองคนหนึ่งในศตวรรษที่ 18 ในที่นี้ใช้เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นว่ารถเก่ามาก



ลังกระดาศผูกเชือกหลายลัง ฉันถามหญิงคนหนึ่ง (ในจังหวะที่หล่อนเพิ่งจะหยุด
เถียงกับพนักงานเก็บค่าโดยสาร ซึ่งพยายามยกกระเป๋าใบโตของหล่อนไว้บนหลังคารถ
แต่หล่อนไม่ยอม รวากับว่ากระเป๋าใบนั้นเป็นชีวิตจิตใจของหล่อน) ว่ารถคันนั้น
ไปเบอร์เรซาหรือเปล่า ฉันแอบหวังอยู่ในใจว่าหล่อนจะปฏิเสธ แต่หล่อนกลับ
ตอบว่า ใช่

“เบริโก้ แม่บอกให้มานี่” หล่อนพูดพลางพยักเพยิดให้ลูกชายท่าทางบึกบึน
ซึ่งนั่งพาดขาไปบนที่นั่งอีกตัวอย่างสบายอารมณ์ ช่วยยกเอากระเป๋าที่สวยงาม
ของหล่อนไว้ได้ที่นั่ง

ฉันยืนอยู่ ณ ช่องแคบๆ ที่นำหวาดเสียวและคอยอย่างปลงอนิจจัง ให้รถคันนี้
ออกเดินทางเสียที ถ้ามันยังวิ่งได้นะ และแล้วรถก็ออกวิ่งฉันช่างโชคร้ายเสียจริง !

ฉันอ่ำลาชีวิตสุขสบายแบบเด็กในเมือง ลึกลับที่สุดที่เห็นคือรอยยิ้มของแม่
ซึ่งโบกมือให้ฉัน แม่น้ำตาคลอ ฉันรู้สึกเหมือนมีก้อนสะอื้นเล่นขื่นมาจากคอหอย และ
ได้แต่กำมือแน่น

หญิงเจ้าของกระเป๋าที่ก่อปัญหาซึ่งนั่งข้างๆ ฉัน กำลังสาธยายให้ใครต่อใครฟังว่า
จะเอากระเป๋าเดินทางไปไว้บนหลังคารถไม่ได้เป็นอันขาด เคยมีคนถูกขโมยเสื้อ
กันหนาวราคาแพงไปจากกระเป๋าบนหลังคารถนั้นแหละ

รถโดยสารออกวิ่งรวมบกระโดดพร้อมกับปล่อยควันโขมง ผู้หญิงคนหนึ่ง
ซึ่งมีตะกร้าใส่ไก่มาสองตัว บอกให้ฉันนั่งข้างๆ หล่อนเขยิบให้ฉันนิดหนึ่ง แต่ก็
พอนั่งได้ครึ่งก้นเท่านั้น

เอาเถอะ ! เท่านั้นก็นับว่าดีเหลือหลายแล้ว นึกถึงความมีน้ำใจ ของหล่อน ที่เป็นเครื่องปลอบประโลมใจในยามอ้างว้างเช่นนี้ ในใจฉันเต็มตื่นด้วยความรู้สึก ขอบคุณหล่อนเป็นอย่างยิ่ง ตอนนี้นั้นก็นั่งอยู่ระหว่างตะกร้ากับหญิงสาวรุ่มราวครวญ เดียวกับฉัน หน้าตาน่ารักทีเดียว แต่ดูท่าจะเริ่มเมารถเสียแล้ว

เด็กชายคนหนึ่งที่นั่งอยู่ตอนหน้ารถ หน้าผากเต็มไปด้วยรอยยาแดง ตะโกน โหวกเหวกให้แม่เขาเอาอะไรสักอย่างในกระเป๋าให้ ขณะเดียวกัน ทารกอายุไม่กี่เดือน ช่วยเพิ่มสถานการณ์อันวุ่นวายให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นด้วยการจื้อออกมา ช่างเป็นความสมดุลง ที่โกลาหลสิ้นดี !


รถเริ่มกระโดดและกระตุกแทนที่จะวิ่ง ทำให้ฉันต้องนั่งตัวเกร็ง พยายาม ชื่นตัวไว้ไม่ให้หล่นลงไปทับแม่ไก่ในตะกร้า หรือทับเอาสาวน้อยซึ่งท่าทางจะอาการหนัก ที่เดียว

อากาศก็ช่างร้อนเสียจนแทบหายใจไม่ออก เมื่อหลายๆ อย่างมารวมกัน เล่น เอาฉันเกือบทนไม่ไหวเหมือนกัน

ทุกครั้งที่รถจอด ณ หมู่บ้านสวยๆ ฉันก็ได้แต่ภาวนาขอให้มันเป็นหมู่บ้านที่ฉัน ต้องมาทำงาน แต่ช่างโชคร้ายเสียนี้กระไร รถจอดก็จริงแต่เพื่อรับผู้โดยสารขึ้นมาเพิ่มความแออัดเท่านั้น คนขึ้นใหม่ต้องยืนเบียดเสียดอยู่ตรงทางเดินแคบๆ ระหว่างที่นั่ง

“คุณจะไปเบอริเรซาใช่ไหม” หญิงเจ้าของโก่หันมาถามฉัน หลังจากนับเงิน ในกระเป๋าเป็นครั้งที่สามเรียบร้อยแล้ว





“ค่ะ” ฉันตอบเสียงเศร้าสร้อยจนแม้กระทั่งกษัตริย์เฮรัอด^๒ ยังสะเทือนพระทัยไปกับฉันด้วยเทียวละ เด็กหนุ่มคนหนึ่งซึ่งยืนอยู่มองดูฉันหัวตัวด้วยความอยากรู้อยากเห็น จนฉันรู้สึกงัวเงียตัวเองหน้าแดงราวกับมะเขือเทศ เม็ดเหงื่อผุดพราวขึ้นเต็มหน้าผาก และมีอีกขึ้นและไปด้วยเหงื่อ

รถวิ่งผ่านหมู่บ้านแล้วหมู่บ้านเล่า...ความร้อนทิวความรุนแรงขึ้นทุกขณะ จนฉันแทบทนต่อไปไม่ไหว ที่น่าแปลกก็คือไม่มีใครบนแม่แต่คนเดียว เขาเหล่านั้นยอมรับสภาพที่น่าอึดอัดทั้งหลายนี้ได้ด้วยปรัชญาชีวิตที่แสนอัศจรรย์

หรือว่าที่เห็นนี่จะเป็นภาพลวงตาของฉันเพียงคนเดียว

ฉันเสนอที่หนึ่งส่วนน้อยนิดของฉันให้ผู้หญิงคนหนึ่ง ซึ่งอุ้มเด็กขึ้นมาบนรถ แล้วตัวเองจึงระเห็จไปยืนอยู่ระหว่างตะเกรั้าที่มีฝาปิดสองใบกับแผงเหล็กที่กั้นเขตผู้โดยสารกับคนขับรถ

เฮ้อ ! เมื่อไหร่จะถึงเสียทีนะ

ฉันรู้สึกแย่มาก นี่เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ฉันเมารถ...โด้งแล้วโด้งเล่า ยิ่งคิดก็ยิ่งนึกซังหมู่บ้านเบอเรเซอามากขึ้นทุกที

กลิ่นเหมือนห้องโถงในโรงพยาบาล ที่ผู้ป่วยมานั่งคอยรับการรักษาไซมมาจากชายที่หนึ่งทางขวามือของฉันมือข้างหนึ่งของผู้ชายคนหนึ่งพันผ้าพันแผลเอาไว้ โอ้ย...ฉันอาการไม่ดีเอาเสียเลย

๒ กษัตริย์เฮรัอด เป็นกษัตริย์ผู้โหดร้ายที่สังฆ่าคนบริสุทธิ์มากมาย รวมทั้งนักบุญจอห์น แบปติส ผู้เตรียมการเสด็จมาเยือนของพระเยซู

“มือเป็นอะไรละ อัลฟอนโซ” ชายชราตาเดียวตะโกนถาม

“เลื่อยมันบาดนะลุง” ชายที่มีผ้าพันแผลตอ็บ พร้อมกับมีกลิ่นเหล้าองุ่นและ
กระเทียมไชยออกมาจากปาก

ฉันหลับตาและเกือบจะล้มลงตรงนั้น คนเรามีโอกาสจะประสบชะตากรรมที่
เลวร้ายที่สุดในการเดินทางเพียงครั้งเดียวได้ไหม

“มารดาเธอ” ชายคนที่อยู่แถวหน้าถามอย่างท่วงโย เขาละสายตาจากหนังสือพิมพ์
แต่ไม่มีที่ท่าว่าจะลุกขึ้นให้ฉันนั่ง


“ระวังหน่อยคุณ เดี่ยวก็ล้มทับผลไม้ฉันเข้าหรอก!” หญิงเจ้าของตะกร้าร้อง
อย่างไม่พอใจ เพราะตะกร้าของหล่อนอยู่ตรงสี่ข้างฉันพอดี

“ขอโทษ” ฉันตะโกนอย่างไม่อาจควบคุมอารมณ์ได้

ฉันจับราวเหล็กไว้แน่น หลับตาลง และนึกอยากตายเสียให้รู้แล้วรู้รอดไป

อันที่จริงสถานการณ์ก็มีได้เลวร้ายจนเกินไปอีก ยิ่งนึกแปลกใจว่าทำไมจึงรู้สึก
สิ้นหวังได้ถึงปานนั้น ปกติฉันเป็นคนรักสงบ แต่ตอนนั้นไม่รู้ว่าทำไมถึงอยากจะ
ตะโกนหรือทุบตีใครสักคน ฉันคิดว่าตัวเองอยู่ในโรงพยาบาลบ้า ผู้คนที่อยู่รอบๆ
ตัวต้องเป็นบ้าไปแล้ว ถึงได้อารมณ์ดีและร่วมเดินทางไปที่ที่เราจะไปกันนี้ได้

ฉันรู้สึกว่ามีหมอกปกคลุมรอบๆ ตัว และได้ยินเสียงผู้โดยสารพูดคุยกัน
ลับสนอหลม่าน



“ได้ข่าวว่าลูกชายของเซราเปียออกจากสามเถราลัยแล้วละ ตาพ่อจะว่าไงไม่รู้ คิดดูสิ ปีหน้าก็จะเตรียมบวชเป็นพระสงฆ์แล้ว”

“ฉันกับมารีโกล” นะเธอ ทำจะบ้า เธอเข้าใจผิดแล้วละ ฉันนี่จะชอบอีตามารีโกล ซาติน้ำบายๆ โน่นเน้อะ !”

“ไอ้หนูของฉันต้องไปเป็นทหารเกณฑ์ ส่วนหนังหนูปีนี้ก็ลืบก้าแล้ว ปีหน้าก็จะไปแต่งงานที่เลอิซาโน่น”

“เฟลิกซ์ พรุ่งนี้เข้าต้องกลับลงมาให้ได้นะ บอกแล้วไงว่า ผุ่งเกาะนั้นจะมีประโยชน์ต่อแก”

“อ้าว ! คุณไม่ได้บอกว่าจะไปเบิเรเซอาหรือ” เสียงหนึ่งดังขึ้นข้างๆ ตัวฉัน ฉันรีบลืมตาอย่างรวดเร็ว หญิงเจ้าของไก่นั้นเอง พุดจบหล่อนก็หัวเราะอย่างไม่ปิดบัง

ผู้โดยสารลงจากรถเกือบหมดแล้ว เหลือฉันนั่งอยู่คนเดียว ฉันรู้สึกว่ามันบ้านนอกกว่าใครเพื่อน

ฉันเดินหาชีวิตลงจากรถ ไม่คิดเลยว่าตัวเองจะโชคร้ายถึงปานฉะนี้ แถมหญิงเจ้าของกระเป๋าดูทางสีน้ำเงินยังทิ้งทวนโดยการเอากระเป๋ามากระแทกสีข้างฉัน และที่ฉันยังไม่ร้องให้ออกมา ก็เพราะความอายเท่านั้นแหละ

๓ เพื่อเป็นการคงเสียงตามแบบภาษาสเปน ผู้แปลจึงใส่เครื่องหมาย ้กำกับบนพยัญชนะทุกตัวที่ต้องการให้ออกเสียง

ฉันมองไปรอบๆ อย่างสับสน ผู้โดยสารทุกคนที่เดินทางมากับฉันต่างพากันหอบข้าวของแยกย้ายกันไปคนละทิศละทาง เหลือฉันยืนโดดเดี่ยวอยู่ข้างคูน้ำริมถนนและ ไม่รู้จะทำอย่างไรดี ท้องฟ้าก็เริ่มมืดลงทุกขณะ

ชายคนหนึ่งเดินมาหาฉัน ไม่รู้เป็นเพราะอะไรที่แรกฉันจึงคิดจะวิ่งหนี ทว่าพอเข้ามาใกล้ก็ดูไม่ใช่คนน่ากลัวแต่อย่างใด เขาเป็นชายร่างสูงและดูเชื่อช้า ฉันระบายลมหายใจอย่างโล่งอก และตัดสินใจถามเขาถึงทางเข้าหมู่บ้าน

“คุณมากับรถที่มาจากบัมโบล์น่าหรือเปล่าครับ”

“ใช่ค่ะ ใช่”

“คุณทราบไหมครับว่า มีครุมากับรถคันนี้หรือเปล่า”

“ดีฉันนี่แหละครุ” ฉันพูดราวกับกำลังตกอยู่ในความฝัน

ใช่สิ ! ฉันนี่แหละครุ และฉันก็อยู่ที่นี้ ในขณะที่เพื่อนๆ ของฉันคงเดินเล่นหรืออยู่ในโรงภาพยนตร์


“ว่าแต่ว่า...คุณนะเป็นครุที่มาสอนที่เบอริเรชานี่หรือครับ”

“ใช่ค่ะ”

“แต่คุณยังดูเด็กมากเกินไปที่จะเป็นครุ เอาเถอะ จะทำไม่ได้ ! ผมชื่อเปโย เป็นเจ้าของบ้านที่ครุจะไปอยู่”

“ยินดีที่ได้รู้จักค่ะ” ฉันพูดพลางยื่นมือออกไป และพยายามลืมประโยคที่ว่า “จะทำได้” ฉันรู้สึกอยากแลกทุกอย่างที่มี ขอเพียงให้ได้กลับบ้านเท่านั้น





เขามองมือฉันครู่หนึ่ง ก่อนจะตัดสินใจยื่นมือออกมาจับอย่างระมัดระวัง
ราวกับว่า จะจับระเบิดไดนาไมต์ยังไงยังงั้น

“อ้อ...ถ้างั้น” เขาพูดอายๆ “ครูก็มาอยู่ที่เบอริเรเซอาแล้วละครับ ครูพร้อม
เมื่อไหร่เราก็ไปที่บ้านกันได้เลย”

ฉันก็มลงหยิบกระเป๋าเดินทาง เพราะเบโยไม่มีที่ท่าว่าจะช่วยยกแม้แต่หน่อย
เช่นเดียวกับตอนที่เขาทักทายฉัน เขาก็ไม่ได้ถอดหมวก แม้ฉันจะไม่ได้หวังให้เขาทำ
เช่นนั้นก็ตาม

เบโยก้าวยาวๆ ไปข้างหน้า ก็อย่างที่ฉันบอกนับครั้งไม่ถ้วนแล้วว่า ฉันรู้สึก
เหนื่อยขึ้นทุกทีๆ ซ้ำยังต้องแบกกระเป๋าเดินทางและกระเป๋าสะพายอีกใบด้วย สิ่งเดียว
ที่ฉันปรารถนาก็คือ ถ้าฉันกำลังฝันไปก็ขอให้ฉันตื่น หรือถ้ากำลังตื่นอยู่ก็ขอให้รีบ
ตายๆ ไปเสียเลย

“มูริเอล ! เจ้าได้มาอยู่ที่นี้ เหมาะจริงๆ !” ฉันบอกตัวเองอย่างขมขื่นพร้อมกับ
มองไปยังบ้านหลายๆ หลังที่เกาะกลุ่มกัน และดูห่างไกลเหลือเกิน สิ่งแรกที่จะต้องทำ
ก็คือให้การศึกษาแก่เด็กๆ เพราะเห็นได้ชัดว่าพวกเขาแก่ไม่มีวันจะได้รับจากพ่อแม่...
ซึ่งไม่เคยมีความเห็นอกเห็นใจที่จะลুকให้ผู้หญิงเมารถคนหนึ่งนั่ง หรือไม่ได้ช่วยหล่อน
ถือกระเป๋าเดินทาง เมื่อต้องเดินเข้าหมู่บ้าน

แม้กระนั้น เบโยก็ไม่มีที่ท่าว่าจะสังเกตเห็นหรือรู้สึกถึงสภาพจิตใจฉัน เขาเดิน
จ้ำจ้อวๆ ด้วยขยาวยาวๆ ของเขา และไม่ปรึกษาพูดอะไรสักคำ

ในที่สุดเราก็มาถึงหมู่บ้าน ฉันเห็นแต่เพียงเด็กๆ หน้าตาอยากรู้
อยากเห็นสองสามคนมองฉันมาจากบนกำแพงสวนผัก
พอฉันยิ้มให้ พวกเขาก็วิ่งไปแอบในบ้าน

แล้วเราก็มาหยุดตรงหน้าอาคารหลังหนึ่ง
ลักษณะคล้ายเก้าอี้พังๆ มันเป็นอาคารชั้นเดียว
และดูทรุดโทรม

“นั่นแหละครับโรงเรียน” ผู้นำทางบอกฉัน

“โรง...โรง...เรียน หรือคะ” ฉันคราง
ออกมาด้วยเสียงแผ่วเบา ที่ฟังแล้วแม้แต่ตัวเอง
ยังเศร้าใจ

แต่ไปไม่ได้สังเกตเห็น และไม่ได้ใส่ใจ
สักนิดว่าฉันรู้สึกอย่างไร เกิดมาฉันยังไม่เคย
พบใครที่เฉยชา ไร้ความรู้สึก และไม่เห็นอก
เห็นใจผู้อื่นมากเท่านี้ สิ่งแรกที่สุดที่เขาคิดว่า
น่าจะทำได้ คือ การพาฉันไปที่โรงเรียน เขาคงคิด
ว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมที่สุดแล้วสำหรับ
สถานภาพความเป็นครูของฉัน

(อ่านต่อฉบับหน้า)





จิตแพทย์ชี้

‘เด็ก-วัยรุนแรง’

นิยมรุนแรงเพราะห่างวัด

เมื่อวันที่ ๑๘ มิถุนายน ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ที่โรงพยาบาลรามธิบดี จัดแถลงข่าวเรื่องเกี่ยวกับกรณีเด็กวัยรุนแรง ใช้ความรุนแรงแก้ไข้ปัญหา โดย พ.ญ.นงพงา ลิ้มสุวรรณ ประธานวิชาการราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย กล่าวว่า อารมณ์ที่เป็นปัญหารุนแรงที่เกิดขึ้นมี ๒ อย่างคือ อารมณ์เสียใจ ผิดหวัง เมื่อถูกตัดสัมพันธ์ ถูกปฏิเสธ และพัฒนาเป็นอารมณ์โกรธแค้น นอกจากนี้พบว่าเด็กที่มีปัญหารุนแรง ส่วนใหญ่มีความผิดปกติของสมอง ฉะนั้นคนใกล้ชิดควรสังเกตถึงพฤติกรรมต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปเพื่อป้องกันเหตุร้ายที่จะเกิดขึ้น เช่น ใส่เสื้อผ้า สีดำหรือแดงจากที่ไม่เคยมาก่อน มีพฤติกรรมเก็บตัว ก้าวร้าว พูดจาว่าอยากฆ่าตัวตาย หรืออารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย คึกคัก ผิดปกติ

พ.ญ.นงพงากล่าวว่า การเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่ตามใจมากเกินไป ทำให้เด็กเกิดอาการเศียวตัว และเข้าใจผิดว่าจะได้อะไรก็ได้ทุกอย่าง ข้อแนะนำคือควรเน้นในสิ่งที่เด็กทำได้มากกว่าสิ่งที่เด็กทำได้ เช่น ผู้ใหญ่เน้นแต่เด็กสอบได้เกรดดีๆ แต่กลับไม่让孩子ภูมิใจและยอมรับในสิ่งที่ทำว่าลงมืออย่างเต็มที่แล้ว ส่วนผลลัพธ์จะออกมาเป็นเช่นไรก็ต้องยอมรับ หากเรียนไม่เก่ง สามารถหาทักษะชีวิตด้านอื่นๆ มาชดเชยได้ เพื่อให้เด็กภาคภูมิใจในชีวิตของตนเอง



“เราไม่สามารถทำให้โลกใบนี้ปราศจากเชื้อโรคได้ แต่เราสามารถทำให้ตัวเราแข็งแรงและไม่เป็นโรคได้ ปัจจุบันภายนอกที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงมีมากมาย แต่เราสามารถให้เด็กรู้ได้ว่าสิ่งไหนดีหรือไม่ดี

ศาสนาเป็นสิ่งสำคัญ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของเด็กได้ พ่อแม่รักลูกอย่างเดียวไม่เพียงพอเหมือนต้นไม้ไม่มีรากแก้วเจอพายุอารมณ์ก็หักโค่นล้ม ซึ่งพ่อแม่ในยุคปัจจุบันพาเด็กไปฟังธรรม หรือไปวัดน้อยมาก ขณะเดียวกันพาไปเที่ยวต่างประเทศมากกว่า ครอบครัวควรจัดกิจกรรมทางศาสนามากขึ้น” พ.ญ.นงพงากล่าว

พ.อ.วีระ เชื่องศิริกุล นายกสมาคมจิตแพทย์ แห่งประเทศไทย กล่าวว่า แนวทางการแก้ไขคือ ควรทำงานเชิงรุก โดยกระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการ ควรจัดประชุมเชิงปฏิบัติการกับสมาคมผู้ปกครองของนักเรียน เชิญพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู มารับฟังความรู้จากจิตแพทย์ เพื่อสามารถนำไปประยุกต์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ หากพบว่าเด็กมีอาการก็ควรพาไปรับการปรึกษาจากจิตแพทย์ก่อนที่ปัญหาจะลุกลามไป



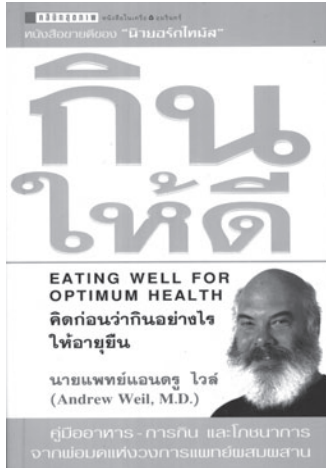
(จาก นสพ.มติชน วันพฤหัสบดีที่ ๑๕ มิ.ย.๕๖)



แนะนำหนังสือ

เกร็ดกรวด

kreduad@thaimail.com



กินให้ดี

นายแพทย์แอนดรู ไวล์ เขียน
“ศทาญฐ”, กานต๋รวี ทองพุด
และ อนันต์ ทองทา แปล
บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิง จำกัดพิมพ์
มิถุนายน ๒๕๔๕
๓๕๐ หน้า ๒๕๐ บาท

หน้าปกหนังสือเล่มนี้ นอกจากชื่อหนังสือและ
ผู้แต่งแล้ว ยังมีข้อความที่น่าสนใจอีก ๒ ข้อความ คือ

- eating well for optimum health
คิดก่อนว่ากินอย่างไรให้อายุยืน
- คู่มืออาหาร-การกิน และโภชนาการจาก
พ่อมดแห่งวงการแพทย์ผสมผสาน

ข้อความดังกล่าวทำให้รู้ใจความสรุปของหนังสือ
เล่มนี้ว่า อายุจะยืนได้ถ้ารู้จักเลือกอาหาร แล้วก็รู้ว่าผู้
เขียนเป็นแพทย์ผู้รอบรู้แนวทางการแพทย์ที่หลากหลาย

สารบัญของหนังสือเล่มนี้เป็นอย่างนี้

๑. หลักการกินให้ดี

คนเราต้องกินเพื่ออยู่

การกินคือการเสพสุนทรีย์รส

“อาหารที่เราชอบ” กับ “อาหารเพื่อสุขภาพ”
ไปด้วยกันได้

การกินคือศูนย์กลางของกิจกรรมต่างๆ ทางสังคม
วิธีการกินสะท้อนตัวตนและวัฒนธรรมความ
เป็นอยู่ของเรา

วิธีการกินคือดัชนีตัวหนึ่งด้านสุขภาพ

การปรับอาหารและนิสัยการกินเป็นหนึ่งในยุทธวิธี
เพื่อจัดการโรคและฟื้นฟูสุขภาพ

เรื่องจริงจากประสบการณ์ :

กินกะหล่ำปลีดีกว่าเฟรนช์ฟราย

เรื่องจริงจากประสบการณ์ :

มิดและส้อม-เครื่องมือแพทย์ส่วนตัว

๒. ความรู้พื้นฐานเรื่องอาหารการกิน

อาร์มภท : แมคโครนิวเทรียนต์

ย่อนรอยคาร์โบไฮเดรต :

อาหารประทังชีวิตหรือของแสดง

คุยกันเรื่องไข่มัน : ขอดเยี่ยมหรือย่าแก่กันแน่ ?

คุยกันเรื่องโปรตีน : กินแคไหนถึงจะพอ

ไมโครนิวเทรียนต์

เรื่องจริงจากประสบการณ์ :

การเผชิญหน้ากับการแพทย์องค์รวม

เรื่องจริงจากประสบการณ์ :

เอาชนะภูมิแพ้ได้เสียที

๓. อาหารขอดเยี่ยม

๔. อาหารขอดเยี่ยม

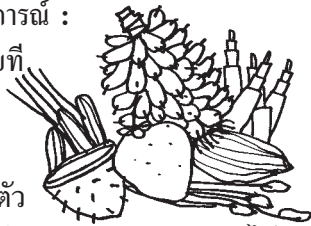
๕. เรื่องของน้ำหนักตัว

๖. การซื้ออาหารมาทำกินเอง และการออกไป

กินอาหารนอกบ้าน

๗. ขอดนักมายากลประจำครัว

๘. ตำรับอาหารสุขภาพ



ภาคผนวก ๑ คุณลักษณะ “อาหารดีมีประโยชน์”

ภาคผนวก ๒ คำแนะนำพิเศษ ว่าด้วยอาหาร
สำหรับผู้ป่วยโรคต่าง ๆ

ภาคผนวก ๓ ตอบข้อสงสัยต่างๆ ไปเกี่ยวกับ
อาหารการกิน

ภาคผนวก ๔ ดัลนีไกลซีมิก

หัวข้อที่ไม่มีข้อย่อยนั้นเป็นเพราะเกรงว่าจะยาว
เกินไปจึงไม่ได้นำมาพิมพ์ ที่จริงแล้วมีข้อย่อยทุกข้อ
ล้วนเป็นเรื่องที่น่าสนใจทั้งสิ้น แต่ละหัวข้อก็สั้นๆ
อย่างที่จะยกมาสักสองสามหัวข้อดังนี้

“อาหารที่เราชอบ” กับ “อาหารเพื่อสุขภาพ”
ไปด้วยกันได้

คำเปรยที่ได้ยินจากคนไข้บ่อยมากคือ เขามักจะ
บ่นๆ กันว่า “อาหารที่หมอบอกว่าไม่ดีนะ ของชอบทั้งนั้น
เลย” และแล้วจะต้องมีอีกคำถามหนึ่งตามมาติดๆ ว่า
“เอ...ถ้าอาหารนั้นไม่ดี แล้วทำไมอร่อยจังเลย” แล้ว
ผมก็ต้องอธิบายถึงเหตุผลนานๆ การที่ไม่มีใครเถียงได้
เลยว่า เหตุใดความรู้สึกรักของเราจึงได้นำพาเราเข้าไปหา
ของมันๆ หวานๆ หรือเนื้อย่างก้อนโตๆ กระทั่งอาหาร
จานด่วนทั้งหลายที่เดี๋ยวนี้เรานิยมกันมากในนามของ
อาหารขยะ เรื่องนี้เราอย่าไปโทษรสนิยมเลยครับ แต่

อยู่ที่เราได้เปลี่ยนสภาพแวดล้อมจากที่เคยหาอาหารกินไม่ยักนัก มาเป็นความสะดวกรวดเร็วต่างหาก

คำถามที่ชวนงงยิ่งกว่านั้นก็คือ “*ทำไมอาหารสุขภาพถึงไม่นำกินเล่า*” ถ้าถามผมส่วนตัว ผมจะตอบว่า เป็นเพราะคนที่เป็นแกนนำเรื่องอาหารสุขภาพทั้งหลายเขาไม่ชินกับกินอยู่แล้ว คล้ายๆ ว่าไม่ได้ถูกโปรแกรมเคมีระบบประสาทมาให้เปิดรับความพึงใจจากอาหารการกินได้มากเท่าไร นักเขียนเรื่องการจำกัดอาหารส่วนมากก็เป็นอย่างนี้ ไม่ต่างกับโภชนาการ นักวิชาการด้านอาหารหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่คอยบอกว่าใครควรกินอาหารอะไรบ้าง พวกนี้ไม่ค่อยชอบกินอะไรเป็นทุนอยู่แล้วครับ

.....

หลายปีก่อน ช่วงที่ผมหัดทำอาหารมังสวิรัตินั้นใหม่ๆ ก็พอดีมีเพื่อนสามีภรรยาชาวอังกฤษมาเป็นแขกค้างที่บ้าน ผมเลยทำอาหารจากธัญพืชครบรูปหลายอย่างเสิร์ฟกับอาหารผักที่ผมคิดเอาไว้ปรุงมาอย่างสุดฝีมือ ทั้งสองก็อูดสำห้ค่อยๆ ลองกินด้วยความอยากรู้อยากลอง ตกถึงเช้าวันรุ่งขึ้น คนสามีภรรยามากินมือเข้าด้วยหน้าตาແຫຍๆ ลูกท้องพลางถามผมว่า “*อาหารมังสวิรัตินี้กินแล้วท้องอืดละมัง*”

.....

ผมเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าว่า อาหารเพื่อสุขภาพกับอาหารที่เรากินได้อย่างเอร็ดอร่อยเพลินใจนั้นแยกกันไม่ออกครับ การกินเพื่อสุขภาพนั้นหมายรวมถึงสุขภาพกายใจที่สมบูรณ์แข็งแรง และการได้กินอาหารทรงคุณค่าอย่างเต็มอ้อม นี่คือนิยามหลักของหนังสือเล่มนี้ครับ ถ้าคุณเคยกินอาหารเพื่อสุขภาพชนิดใดๆ ก็ตาม แล้วเคยรู้สึกว่ามันไม่พิสมัย เช่น อาจทำให้คุณเกิดท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด หรืออาการอื่นๆ แล้วผมมั่นใจมากกว่าจะสามารถโน้มนำและบอกวิธีให้คุณเปลี่ยนมากินอาหารเพื่อสุขภาพได้จนตลอดไป เพื่อสุขภาพปลายทางของคุณเอง โดยไม่ต้องเลิกร้างอาหารโปรดไปเสียทุกอย่าง (หน้า ๑๕-๑๗)

.....

เรื่องจริงจากประสบการณ์ :

“*เพราะอะไรหนูจึงรู้จักกินดี*”

หนูเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

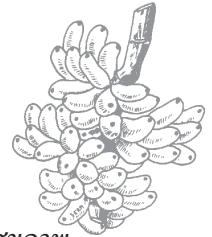
ร่างกาย เพราะว่ามันทำให้หนูไม่ป่วย

และหนูพนันเลยว่า พ่อจะมีอายุยืนยาวกว่าเดิม

ถ้าพ่อกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

และออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

.....



หนูสนใจกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ก็เพราะคุณแม่ พ่อ เมื่อหนูยังเล็กๆ หนูเคยกินเนื้อ แต่ครั้งหนึ่งมีคนยื่นฮ็อตด็อกร้อนๆ ให้หนูอันหนึ่ง แล้วพูดว่า “เฮ้ นี่แซนด์วิชไส้หมูของหนูจ๊ะ” หนูไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่าเนื้อได้มาจากพวกสัตว์จนกระทั่งตอนนั้นเอง พอหนูรู้ หนูก็เลิกเลย หนูคิดว่า หนูเป็นคนเดียวที่กินอาหารมังสวิรัตินในห้องเรียน เพื่อนของหนูประมาณครึ่งหนึ่งสนใจที่จะกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพเหมือนกัน แต่หนูไม่รู้จริงๆ ว่าจะแนะนำเพื่อนๆ อย่างไรดี แต่ถ้าหนูรู้ หนูจะสอนเพื่อนแน่ๆ อย่างน้อยที่สุด หนูจะสอน ถ้าไม่ทำร้ายความรู้สึกของใจ หรือทำให้เพื่อนบางคนไม่พอใจ

ที่หนูไม่ชอบเลยก็คือพวกที่บอกว่าตัวเองเป็นมังสวิรัติน แต่กลับกินเนื้อไก่หรือฮ็อตด็อก



หนูมีความสุขมากที่ได้กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายแบบนี้ แต่...หนูก็ยังชอบกินฮ็อตโกแลต ขนมคุกกี้น้ำตาล พวกลูกอมหรืออมยิ้มบ้างนิดหน่อย (หน้า ๒๓๘-๒๓๙)

ขออ้อ หนังสือเล่มนี้น่าอ่านจริง ๆ แล้วก็น่าปฏิบัติตามด้วยแหละ



ทราบแล้วว่า ภายนี้คือทมิฬฮิติน

คุ้มครองฮิตินนี้คุ้มครองแล้ว พังรุมมารตัวฮิตินคือฮิติน

และพังรักษาฮิติน ฮิตินไม่อยู่ในฮิติน

จากธรรมบท.....ส.รัชชการ แปล

โลกนี่คือละครชีวิตโรงใหญ่ ตัวเราก็คือคนเล่น วันหนึ่งๆ เล่นหลายบท และแต่ละบทต้องแสดงให้สมบทบาท สมหน้าที่ แสดงถูกต้องเบื้องบนก็จะประทานรางวัล ! เก่งกว่านั้นมองโลกนี้เป็นโรงละคร มีเราเป็นคนดู บางครั้งคนเล่นจะโกรธ จะทุกซ์ จะเศร้า เราคนดูก็วางเฉย ไม่สะตุ้งสะเทือนอะไร

ถ้อยคำสริมงคล
สุวดี

สละทรัพย์

เพื่อรักษาชีวิต

ถอดตัวถอดตน ถ้าทำได้ โลกนี้ก็จะไม่มีอะไร
เลยจริงๆ เหลือแต่การรับรู้ความจริง และบำเพ็ญ
ความดีจนกว่าจะสิ้นอายุขัย

ชีวิตคือการเดินทาง และมีหลายๆ ครั้ง
ที่เราจะเสียบ้างร่วงหล่นจนร่อยหรอ

หลายครั้งที่เราบอกรักชีวิต แต่เราก็ตีหมาพิฆ
ฆ่าตัวตายทีละน้อยๆ

จิตที่แจ่มใส กายย่อมแจ่มใส

จิตที่เป็นโรค กายก็ย่อมเป็นโรค



**“สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ สละอวัยวะ
เพื่อรักษาชีวิต”** เป็นคติพจน์ที่สวยงาม และชีวิต
ต้องระมัดระวัง

วันนี้เรากลับไม่ยอมเสียทรัพย์ เราทำใจกับทรัพย์
ที่สูญเสียไปด้วยความยากลำบาก...

ซื้อผลไม้มา มีบางลูกเน่า เราก็กิน แม่ค้า
หลอกเรา

กระเป๋ารถเมล์ทอนตังค์ผิด ขาดไป ๒ บาท...โกธร
กึ่งมะม่วงข้างบ้านล้ำเข้ามาในรั้วบ้านเรา...โกธร
หลายๆ อย่างที่หากตีราคาเป็นทรัพย์สินก็ได้
ราคาดินเดียว แต่กลับเสียอารมณ์อย่างมากมาย
มหาศาล

“สละทรัพย์เพื่อรักษาชีวิต”

บางอย่างเสียไปแล้วยังไม่ยอมทำใจ สุดท้าย
ทรัพย์ก็เสีย ชีวิตก็สิ้น !

คิดแล้วได้อะไร !

บางคนเสียใจ

บางคนโวยวาย

ตัวเองทุกข์ไม่พอ คนอื่นพลอยทุกข์ตาม
ไปด้วย

หายใจยาวๆ ตั้งสติ เตือนตัวเองสิ่งใด คุ่มค่า
กับการเสียอารมณ์ใหม่ ?

อารมณ์เสีย ร่างกายเครียด อีกไม่นานโรคภัย
ก็จะเห่ตามมา กลัวไหม ?

“เสียทรัพย์เพื่อรักษาชีวิต” คิดไปสองไฟเบียด
คิดแล้วมีแต่โกรธ เจ็บซ้ำ

อารมณ์บูดกระตุ้นให้ร่างกายหลังสาร
อะดรีนาลิน หลังนานๆ โรคภัยทั้งจักรวาลจะแห่มา
รุมกินโต๊ะ

ร่างกายที่อ่อนแอจะสู้อะไรกับสารพัดเชื้อโรค

“สละทรัพย์เพื่อรักษาชีวิต” เตือนตน เตือนจิต
คิดได้คิดเสียให้รอบคอบ

ไม่มีสิ่งใดได้โดยไม่เสีย และในความสุขเสีย
ควรยับยั้งอย่าให้เลวร้ายยิ่งกว่านี้

ชีวิตนับวันจะแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ไหนจะถูก
เอารัดเอาเปรียบ ไหนจะถูกล้วงตบกินไส้ เป็นหมู
ให้เขาเชือด !

อาจจะมีหลายครั้งที่ตกเป็นเหยื่อของความโลภ
แต่เราต่างหากที่ต้องหนักแน่น รู้เท่าทัน

โกรธ ๑ ครั้ง อายุสั้น ๑ ปี โกรธทุกที อายุ
จะไม่เหลือเลย

ความสุขเสียให้หยุดแค่นั้น อย่าเจาะให้รั่ว
มากขึ้น

“สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ” เตือนตนเตือน
จิต ไม่มีใครรักเราเท่าตัวเราเอง

เสียทรัพย์ไปแล้ว โยมาซ้ำเติมให้บอบซ้ำทาง
อารมณ์ และจะลามไปสู่โรคภัยในร่างกาย
โง่หรือฉลาด มัวแต่เสียใจที่ถูกเอารัดเอาเปรียบ
ของฟรีไม่มีในโลก

กรรมใดใครก่อก็ของเขา

คิดให้รอบคอบ ตรึกตรองด้วยสติ

วันนี้สูญเสียมากพอแล้ว ต่อแต่นี้จะคุ้มครอง
ดวงใจให้คงมั่น

คนอื่นทำร้ายเรานับว่าเล็กน้อย ตัวเองทำร้าย
ตัวเองนี่สิ สุดจะเลวทรามต่ำช้า !



การสร้าง จิตเจียม

● อุบลิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

การพูดที่เหมือนน้ำใน เวลาสิ่งแรกที่คนพูดไม่พูดเลย แต่พอเอเลิงแล้วพูดก็ออกมาเต็มอีก แล้วอย่างนี้มันจะมีประโยชน์อะไร มันไม่ใช่เรื่องว่าการพูดด้วยมีสติเป็นอย่างไร

แม้จะเป็นการพูดที่ปรึกษาหารือกัน ก็พูดด้วยสติปัญญาเป็นมโนคติของสูงใจกันไว้ได้ ไม่ให้พูดด้วยอำนาจของกิเลสหรือตัวตน ที่มันให้พูดให้จบปากกันไปแบบนั้นแบบนี้ ยุยงส่งเสริมอะไรกันไป โฆษณาชวนเชื่อไป หลงใหลกันไป นี่มันเรื่องของกิเลส

พูดตามปฐะสาแต่ก็พูดกัน ไม่ได้เป็นภาษาพูดของคนที่มีสติปัญญาพูดกัน เป็นภาษาพูดกันตามปฐะสาแต่ก็พูดกัน ถ้าพูดกันตามภาษาของสติปัญญาแล้ว แม้แต่เด็กอายุ ๗ ขวบ ก็พูดด้วยสติปัญญาได้ แต่ถ้าพูดตามภาษาของกิเลสแล้วล่ะก็ แม้มีอายุ ๑๐๐ ปี ก็เหมือนอนาถา

ทำาน ป.เขาสวรรหหลวง



๙ การสร้างจิตเจียบ

การปฏิบัติจิตตภาวนาร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องมีวินัยเพื่อควบคุมการปฏิบัติหรือการฝึกอบรม วินัยที่เรารู้อยู่ทุกคนจะต้องฝึกในขณะที่อยู่ในสถานที่นี้ก็คือ **การสร้างจิตเจียบ**

สร้างอย่างอื่นเราต้องลงทุนทรัพย์สินเงินทอง ส่วนการสร้างจิตเจียบไม่ต้องลงทุนด้วยวัตถุสิ่งของอื่นใด แต่ต้องลงทุนความมานะพากเพียร ความพยายามและความตั้งใจจริง ต้องอดทนข่มขี้บึงคับใจ

ขอเสนอให้ช่วยกันสร้างจิตเจียบให้เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกันนี้ เพื่อให้การพัฒนาสติและการฝึกจิตตภาวนาได้ผลคุ้มค่าแก่ความตั้งใจและความเหนื่อยยากที่เราอุตสาหะ และถ้าผู้ใดสามารถนำไปปฏิบัติต่อไปได้ ก็ย่อมจะเกิดประโยชน์แก่ชีวิตเป็นอย่างยิ่ง

๙ จิตเจียบคืออะไร

ถ้านึกไม่ออกว่า จิตเจียบคืออะไร ก็ขอเสนอให้ลองเปรียบเทียบกับจิตตั้ง ขอให้ลองพิจารณาดูว่า **จิตตั้งคืออะไร ที่จิตมันตั้ง ตั้งด้วยอะไร** ถ้าหากมันตั้งทางกาย มันตั้งด้วยการกระทำ เดินตั้ง ทำอะไรตั้งตั้ง หรือว่าส่งเสียงตั้ง แต่จิตที่ตั้งมองไม่เห็น เราจึงไม่ค่อยรู้ว่าจิตมันตั้ง เพราะมันตั้งตลอดเวลา มันจึงรบกวนเรา ตั้งด้วยอะไร ตั้งด้วยกิเลส คิดถึงไฉนนึกถึงไฉนด้วยจิตมีจกาทิฏฐิ

ขอได้โปรดทราบว่ ในบรรดาสิ่งที่มีความเร็วมากที่สุดนั้น ไม่มีอะไรเร็วเท่ากับจิต ความแล่นเร็วของจิตที่เป็นมิจกาทิฏฐิมันแล่นได้เร็ว นั่งอยู่ตรงหน้าอยู่กับที่ แต่จิตไปรอบโลกไม่รู้กี่รอบ จิตนี้มันไปเร็วที่สุด มันวิ่งเร็วที่สุดด้วยความคิดที่มันวิ่งวุ่นไปโน่นไปนี่ ด้วยความวิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ ด้วยความรัก ด้วยความโกรธ

ความเกลียด หรือบางทีก็อิจฉาริษยา จิตมันก็เลยดั่ง อึกที่กวนวาย กระสับกระส่ายสับสนอยู่ตลอดเวลา แล้วมันก็นึก เหน็ดเหนื่อย เจ็บปวดขมขื่น ด้วยความที่ไม่ได้ตั้งใจ นี่แหละจิตมันดั่งอึกที่กวนวายนี้ อึกที่กวนด้วยความคิดที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ ไม่ใช่ความคิดที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิตทางบ้านหรือการทำงาน หรือแก่อะไรเลย

ส่วนจิตเจียบมันก็ตรงกันข้ามกับจิตดั่ง **จิตเจียบคือจิตที่หยุด** หยุดนิ่ง กระแสแห่งความคิดที่ไม่จำเป็นแก่ชีวิต จะคิดก็ต่อเมื่อมันจำเป็น อันจะนำประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่งาน แก่ส่วนรวม แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง นั่นจึงเป็นความคิดที่ถูกต้องเป็นสัมมาทิฎฐิ จิตมันก็เจียบ

จิตเจียบคือจิตที่ว่าง ว่างจากความคิด ว่างจากความวิตกกังวล ที่มาทำให้จิตระส่ำระสาย มันเจียบ มันสงบ มันเยือกเย็นผ่องใส ไม่กระเพื่อม นี่คือสภาพของจิตเจียบ มันมีความว่างจากการรบกวนของกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ ความกระหายที่อยากให้ได้ดังใจก็ไม่มี นั่นคือสภาพจิตว่าง เป็นจิตที่เย็นที่สบาย

ลองฝึกการสร้างจิตเจียบในลักษณะนี้ แล้วจะได้ยินเสียงของธรรมชาติที่บอกเราอยู่ทุกขณะ ให้เห็นถึงไตรลักษณ์ **ไตรลักษณ์** คือ ลักษณะอันเป็นธรรมดา ๓ ประการ คือ สภาวะของอนิจจัง-ความเปลี่ยนแปลง ทุกขัง-ความทนได้ยาก อนัตตา-ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

นอกจากนี้เสียงของธรรมชาติยังแสดงให้เห็นว่า วัฏฏะของชีวิต วงเวียนของชีวิต หรือความวุ่นวายของชีวิต เกิดขึ้นจากปัจจัย ๓ อย่าง



คือ กิเลส กรรม วิบาก กิเลสคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากตัณหา เป็นโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง พอโลภะเกิดขึ้น-
อยากได้ ดึงเข้ามาหาตัว โทสะเกิด-ไม่อยากจะผลักออก โมหะเกิด-ลึ้งเลสงสัย เมื่อหยุดอยู่แค่นั้นไม่ได้ก็เกิดการ
กระทำคือกรรม แล้วก็เกิดวิบากคือผลของการกระทำโดยผลจะเป็นอย่างไรก็ได้แล้วแต่เหตุแห่งการกระทำนั้น

ถ้าเราพัฒนาจิตให้สามารถสร้างจิตเจียบขึ้นได้ จิตนี้จะมีความว่างจนได้ยินเสียงของธรรมชาติ หมั่นเฝ้าดู
สังเกตให้รู้จักความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เมื่อดูลงไป
ก็จะเห็นว่า ที่ชีวิตมันวุ่นวาย มันเดือดร้อนระส่ำระสาย เป็นทุกข์ขมขื่น
อยู่ที่นี่ ก็เพราะมันหยุดกิเลส กรรม วิบาก ไม่ได้ แต่ถ้ามีการฝึก
พัฒนาจิตจนถึงที่สุดได้เมื่อใด ก็จะตัดได้ หยุดได้ในทันที
วิญญูะของชีวิตมันหยุดมันขาดตรงนั้นเอง การสร้างจิตเจียบจึงมี
ความสำคัญ เป็นคุณสมบัติและเป็นปัจจัยที่จำเป็นของผู้ปฏิบัติ
เป็นอย่างยิ่ง



เราเจียบเพื่อจะมีโอกาสดูข้างใน วิธีศึกษาข้างในต่างจาก
การศึกษาข้างนอกโดยสิ้นเชิง เมื่อเรามาศึกษาข้างใน เราหยุด
การใช้ความคิด การใช้สมอง สติปัญญา แต่เราใช้ความรู้สึก
สัมผัส สังเกต เฝ้าดู ลงไปถึงสิ่งที่มันเกิดขึ้นจริงๆ ภายใน

หยุดใช้สมอง เอาพลังทั้งหมดที่มีเข้าไปดูข้างใน ดูด้วยความรู้สึก เพื่อให้สัมผัสกับอาการที่มันเกิดขึ้น
ข้างใน เป็นอาการของความร้อนหรือความเย็น อาการของความระส่ำระสาย หรืออาการของความวิตกกังวล หยุดหนึ่งไม่ได้
ตามดูลงไปด้วยความรู้สึก จนสัมผัสได้ถึงความร้อนที่เกิดขึ้นเพราะความวิตกกังวลวุ่นวายต่างๆ นอกจากนั้นก็ดู
ลงไปอีกว่า เมื่อใดที่ความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้หายไป หยุดไป แล้วจิตนี้เป็นอย่างไร ดูอาการที่เกิดขึ้น จะเห็นว่า
มันว่างโล่ง ไม่มีความรบกวนเกิดขึ้นเลย แล้วขณะนั้นจิตมีอาการอย่างไร เจียบ สงบ ไม่มีความกระทบ มีแต่
ความว่างจากความรบกวนของโลภะ โทสะ โมหะ ความยึดมั่นถือมั่นใดๆ จ้องดูลงไปแล้วจะเห็นความว่างที่เกิดขึ้น

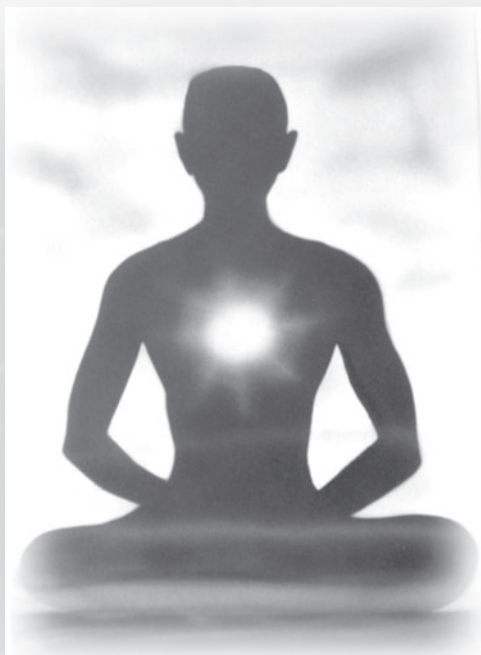
เรานั่งกันอยู่หลายสิบคนในห้องประชุม โปรดทำความเข้าใจที่เหมือนกันว่าเรามีเราคนเดียว อยู่ในห้องอาหารในที่พัก หรือเดินอยู่ในสวนเมกซ์นาหาชาติ ก็ให้มีความรู้สึกว่ามีเราคนเดียว ไม่ต้องไปใส่ใจคนอื่น คนนั้นช่างพูด คนนั้นแต่งตัวไม่เรียบร้อย คนนั้นเดินดั่ง คนนั้นยุกยิกนำราคาถามไม่ยักยักนี่ก็

นั่นคือการดูข้างนอก เมื่อดูข้างนอกมันเห็นอะไรถูกใจบ้าง ไม่ถูกใจบ้าง เราก็มเปรียบเทียบ วิพากษ์ วิจารณ์ หงุดหงิด ชัดเคือง แต่พอเราหยุดดูข้างนอก ต่อให้นั่งติดกันก็รู้สึกเหมือนเราอยู่คนเดียว เอาความรู้สึกย้อนดูเข้าไปข้างใน แล้วเราจะรู้สึกว่ามีอะไรมารบกวน มีใครหายใจดังไปหน่อย เขาจะขยับตัวเปลี่ยนท่าทางอย่างไร ก็ไม่รู้สึกกระทบกระเทือน เพราะขณะนั้นจิตไม่ออกไปศึกษาเผ่าดูข้างนอก มันย้อนกลับเข้ามาดูอยู่แต่ข้างใน ขอให้ลองฝึกฝนดูแล้วจะเห็นความจริงด้วยตาใน มันจะเกิดขึ้นเองที่ละน้อยๆ

นอกจากนั้นแล้ว การพัฒนาจิตเจียบให้เกิดขึ้น จะเป็นการลดละกำลังความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาหรืออิกนัยหนึ่ง ลดละกำลังของสิ่งที่เรียกว่า “ตัวกู” ให้ลดลง ความเบาสบายก็จะเกิดขึ้น

ข้อต่อไปที่ควรพิจารณาก็คือ แล้วจิตเจียบนี้จะเกิดขึ้นได้อย่างไร การสร้างจิตเจียบนี้จะสร้างได้อย่างไร มันจะเกิดได้เมื่อข้างนอกหยุดพูด หยุดคุย ใช้เวลามองข้างในดูตัวเอง หยุดพูด หยุดคุย หยุดสนทนา หยุดปรับทุกข์ โปรดรักษาให้เคร่งครัด เพราะระหว่างพูดคุยกันจิตมันไปกับคำพูด ถ้าคุยสนุกสนาน จิตมันก็ลอยขึ้นไป ถ้าหากคุยกันด้วยความชัดเจนเคืองใจจิตมันก็ตกลง มีประโยชน์อะไร เราฝึกจิตแล้วคุยกันขอได้โปรดระงับการพูดคุย ถ้าผู้ทำได้ ประโยชน์จะเกิดขึ้นกับท่านเอง ไม่ใช่เกิดกับคนอื่น แต่ถ้าหากทำไม่ได้ นอกจากตัวเองไม่ได้ประโยชน์แล้ว ยังเป็นการเบียดเบียนผู้ปฏิบัติอื่นที่มีความตั้งใจอยากอยู่เจียบ สร้างจิตเจียบ เพื่อให้การปฏิบัตินี้มีประสิทธิภาพ การร่วมมือของเราทุกคนในการที่จะรักษาความเจียบ สร้างจิตเจียบให้เกิดขึ้นได้จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง





ขอเน้นว่า **จิตเจียบจะเกิดขึ้นได้อย่างไร**

ประการแรกที่สุดคือ **หยุดพูด หยุดคุย หยุดใส่ใจ หยุดมองดูคนอื่น** เพื่อยุติการวิพากษ์วิจารณ์ วิเคราะห์ การเปรียบเทียบต่างๆ นานา หน้าที่ของเรา ดูแค่ตัวเอง มีอะไรรู้สึกแค้นเคียด ก็ใช้ลมหายใจเข้าไปช่วย ข้างนอกหยุดพูด หยุดดูคนอื่น ข้างในก็ต้องหยุดคิด **ถ้าไม่หยุดคิด ข้างนอกดูเจียบ ข้างในก็ยังตั้งอีกทีก็เป็นทุกข์** ฉะนั้น ต้องตัดความคิดในขณะปฏิบัติให้ได้ โดยใช้ลมหายใจ ด้วยการใส่คำปลอบใจ “**เซ่นนั่นเอง**” มันมาแล้ว มันก็ไป มันเกิดแล้วมันก็ดับ เพื่อให้จิตเราแข็งแรงเข้มแข็ง มันคงที่จะอยู่กับการหยุดคิด เพื่อระงับความวิตกกังวล เพื่อยุติความระแวงสงสัย เช่น การปฏิบัตินี้มันดีหรือ ใช้ได้แน่หรือไม่ต้องสงสัย แต่ต้องทดสอบด้วยการกระทำของตัวเอง

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ใครเชื่อท่าน ท่านบอกให้รู้ว่าวิธีการเป็นเช่นนี้ ลองปฏิบัติเอง เห็นผลแล้วจึงเชื่อ นี่คือการเป็นชาวพุทธที่แท้จริง ไม่ต้องสงสัยว่า ทำแล้วจะได้อะไรหรือไม่ได้อะไร เพราะถ้าสงสัยเมื่อใด มันกลายเป็นอุปสรรค เพราะจิตไปอยู่กับการสงสัย ไม่อยู่กับการปฏิบัติ หยุดความระแวงสงสัย แล้วจิตนี้ก็จะมีความว่าง มีความสงบ และมีพลังที่จะจ้อง จะดู จะศึกษา แล้วจะสามารถปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นี่เป็นบทนำสู่จิตตภาวนา ซึ่งที่นี้เราปฏิบัติด้วยวิธีอานาปานสติ

อานาปานสติ คือ การใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ คำว่าอารมณ์ในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่าอารมณ์ทางโลก อารมณ์ทางโลกหมายถึงความรู้สึก เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ อิจฉาริษยา ไม่พอใจ นั่นอารมณ์ทางโลก แต่ที่บอก



ว่าเราใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์
หมายความว่า เป็นเครื่องกำหนดทุก
ลมหายใจ เข้า-ออก ทุกขณะที่หายใจ
เข้าก็รู้ลมหายใจเข้า **รู้ไม่ใช่คิด** ไม่ใช่คิด
ว่าลมหายใจกำลังเข้า แต่รู้สึกได้
สัมผัสด้วยใจข้างในว่า นี่ลมหายใจกำลัง
เข้านะ สัมผัสกับความเคลื่อนไหวที่
กำลังเข้ามา และก็รู้ลมหายใจออกทุกขณะ
นี่คือ การเอาลมหายใจเป็นอารมณ์
หมายความว่า ทุกขณะที่กำลังลืมตาอยู่
หายใจอยู่ จะไม่หนีกลิ่นใดนอกจากอยู่กับ
ลมหายใจ

เรายังไม่มีเวลาขึ้นอานาปานสติ
โดยตรง ก็ขอให้ใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์
คือรู้ลมหายใจทุกขณะ ไม่ว่าจะนั่ง ยืน เดิน
หรือนอน หรือจะไปรับประทานอาหาร
อาบน้ำ ซักผ้า ทำกิจกรรมอะไรก็ตาม

ตราบไต่ที่ยังหายใจอยู่ โปรดจงรู้มันทุกขณะที่หายใจเข้าและออก แล้วความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็จะค่อยๆ เกิดขึ้น
ในจิตทีละน้อยๆ นั่นแหละเรียกว่าจิตที่มีสติ ฉะนั้น จงเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงนิริยาบทซ้าๆ ไม่ต้อง
เร่งรีบ แล้วก็รู้ลมหายใจทุกขณะ หยุดความสนใจต่อเพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติ จงสนใจแต่ข้างในของตนเท่านั้น แล้ว
ประโยชน์จะเกิดขึ้นแก่ตัวท่านเอง.



ที่ทำได้ง่ายกว่านั่นก็คือ ฝึกเอา
ขณะไต่ตนเองค่ะ เริ่มในโอกาส
เข้าพบพระชาลีเสยติใหม่คะ

ช่วงนี้ สำนึกงานของทุก
ส่นับส่นุมนกพรสวรรค์สูงมาก
ช่วยกันหน่วยงานอื่น ๆ อีกหลาย
หน่วยงาน ช่วยกันหัดหุงหัด
“จตเทสสาเข้าพบพระชาลี” ถ้าคุณไม่ได้
ติ่มเทสสาอยู่แล้ว ก็ช่วยเสียดูษร
ใหม่บ้าง ภาวนาติมิตให้เข้าช่วย
โคลงกาสนี้ก็น่าให้มาทุกคะ ป้าแม่เอง
เธอจะได้เหมือนแม่เองพูดมากขึ้น
หน่อย

หรือขอความช่วยเหลือจาก โดย
แสดงความสามารถ (ปราชณา) ไว้
กับมูลนิธิเพื่อสอนช่วยเพื่อสอน โทษ.
๐-๒๒๒๒๒๒-๕๕๕๕-๕ ว่าอินดิชิตทา
สิ่งของที่พหุระภาคผสมณะดูปได้ก็ได้
(ไม่เขาะขง) ต่อกาพร โดยที่สิ่งของ
นั้นต้องไม่ขัดกับพหุระคหุหมิรณ

คุณสามารถหะบุจำนวนเงินและ
ระยะเวลาที่คุณพร้อมจะอุปฐาก
(อ่านรายละเอียดได้ในเรื่องสังฆ
ทาน)

ส่วนข้อหนึ่ง เพื่อให้คุณได้
ช่วยสนับสนุนสิ่งเต็มตามกำลังที่คุณทำ
และเพื่อไม่ให้บุญคุณของคุณตั้งไข
ทำ กลายเป็นการสนับสนุนคนผิด
หรือการกระทำที่ผิด ดิฉันอยาก
ให้คุณไปฟังธรรมที่พุทธศาสน์ให้
เข้าใจดีเสียก่อน จะได้แน่ใจว่า พหุ
ให้เงินที่คุณเสียสละให้มันเป็นไป
ในทางที่เป็นกุศล อีกอย่างหนึ่ง
เรามีข้อกำหนดว่า คุณจะต้องไป
ฟังธรรมที่พุทธศาสน์ถึง ๗ ครั้ง
ขึ้นไป หรืออ่านหนังสือธรรมะ
(หนังสือเล่มละคะ ไม่ใช่นิตยสาร
หรือวารสาร) ของชาวโลก ๗ เล่ม
ขึ้นไป จึงจะมีสิทธิ์ปฏิบัติเงินให้
มูลนิธิหรือสมาคมคะ

ยังมีผู้อ่านอีกหลายท่านถาม
เกี่ยวกับกาชปฏิบัติเงินให้สมาคม
เช่น คุณชมพูนพ พงษ์เชษฐาคุณ คุณ
เยาวลักษณ์ แซ่ตั้ง ฯลฯ ขอรับรอง
ด้วยความปรารถนาดีด้วยความ
ซาบซึ้งใจยิ่ง เข้าใจดีว่าทุกท่าน
เป็นห่วงว่าเธอจะอยู่ชะงัดไหม
อย่างไร แต่ก็ไม่ต้องกังวลเงิน
ปฏิบัติค่อย ๆ ทรัพย์เหตุผลหลาย
ประการดังนี้คะ

๑. กาชปฏิบัติเงินเป็นของ
พื้นฐานที่สุดของพุทธศาสน์นิค
ง่ายเกินไปคะ ยากให้ทำสิ่งที่ยาก
กว่านี้ แล้วก็เป็นประโยชน์ต่อตัว
คุณเอง คือ กาชลดละความติดขัด
ในสิ่งต่าง ๆ แม้เล็กแม้หน่อย เช่น
ลิปสติค เหล้า บุหรี่ กาชพนัน
กาชเที่ยวกาชละเล่น กาชเที่ยว
กลางคืน ความเกียจคร้าน และ
คบคนชั่ว ซึ่งก็คืออุปการ



หนทางแห่งความเลื่อมใสศรัทธาอันแน่วแน่
 นั้นเอง ชวนไปถึงการขจัดปัญหาอัน
 เหนือสิ่งอื่นใด ทำอะไรได้ก่อน ก็ทำอะไร
 นอกเหนือจากนี้สิ่งที่ต่อตนเองและ
 ครอบครัวแล้ว ยังเป็นมหาคุณ
 ไน่การขจัดปัญหาอันแน่วแน่ให้
 ชุ่มชื้นด้วยใจดี

๒. การขจัดปัญหาอันแน่วแน่ให้
 ชุ่มชื้นไม่เอาภาระต่อศาสนา
 ในด้านอื่น ๆ เช่น ไม่ดูแคลนว่าพระ
 ท่านจะอยู่ขบขันอย่างไร มี
 งานอะไรในวัดที่เขาควรช่วยเหลือ
 ได้บ้าง ฯลฯ เพราะถือว่าให้เงินไป
 แล้ว ต่อไปก็เป็นหน้าที่ของพระ
 และโยมที่วัดที่จะต้องรับผิดชอบ
 ปัญหาอันแน่วแน่ให้ชุ่มชื้น
 อย่างที่เราทำมาหากันกันอยู่ทุกวัน
 นี้แหละค่ะ พวกเราทุกคนต้องช่วย
 กันรับผิดชอบดูแลรักษา
 ภาระอันเป็นไปดีไว้บ้าง ทำตน

เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี เริ่มจาก
 หนึ่งคือเรา เหมือนที่หน้าปก
 ตอหญ้าๆที่ขึ้นในใจคะ ขากหนึ่ง
 จึงเป็นผล ชวนมาร่วมกันเป็นหนึ่ง



๑. อยากจะทราบว่า ดอกหญ้า
 ได้ทุนจากไหนมาทำหนังสือดอกหญ้า
 จึงอยู่ได้ ทั้ง ๆ ที่หนังสือแจกฟรี

๒. ให้สมาชิกบริจาคปีละครั้ง
 ดีไหม ตามแต่ศรัทธา เพื่อเป็นทุน
 ค่าพิมพ์หนังสือ

๓. เปลี่ยนแบบรูปเล่มดี
 หรือเปล่า

วชิระ วันทา

๑. การทำงานทุกชิ้นตอน
 ไร่แห่งงานพิธีคะ ส่วนค่าใช้ช่าย
 ไน่การขจัดปัญหาอันแน่วแน่ให้ชุ่มชื้น
 ชุ่มชื้นด้วยใจดี

ผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งมีส่วนเหลือจาก
 การถือศีล ๕ ละเลิกอบายมุข และ
 การใช้ชีวิตตามหลักธรรมใน
 พหุพุทธศาสนา

๒. สภาขจัดปัญหาอันแน่วแน่ ๕ ละ
 อกุศลขบขันปัญหาอันแน่วแน่
 และใช้ชีวิตตามหลักของสมาคมน
 ผู้ปฏิบัติธรรมดี ขบขันปัญหาอันแน่วแน่

๓. เปลี่ยนเป็นรูปแบบไหนดี
 ละคะ พยายามคิดกันหลายครั้ง
 ยังคิดไม่ออกเลยคะ



๑. อยากให้พิมพ์รายชื่อร้าน
 อาหารมังสวิรัตินานาชาติทั่วประเทศ
 เวลาเดินทางไปเที่ยวต่างจังหวัด
 จะได้ว่า จังหวัดที่ไปเที่ยว มีร้าน
 อาหารมังสวิรัตินานาชาติอะไรบ้าง

๒. อยากให้พิมพ์สูตรอาหาร
 มังสวิรัตินานาชาติทำบุญหมักชีวภาพ



หลวงพ่อกของสันตโตโสภตามภาค
ต่าง ๆ ในแต่ละปีหรือไม่ครับ

สุรเชษฐ์ ครอบงาม

งานปีใหม่ ปะมาณวันที่
๓๐ ธันวาคม - ๒ มกราคม ที่พุทธ-
สถานราชธานีไฮไลต์ อ.อุบลราชธานี
งานต่อมาร่วง มาชมบูช่า เฉพาะ
ปี ๒๕๕๗ นี้ ตรงกับอาทิตย์ที่
๒๗ กุมภาพันธ์ - ๖ มีนาคม ที่
ศาลาไฮไลต์ อ.นครสวรรค์ ต่อจาก
นั้นในช่วงต้นเดือนเมษายน ปี
๒๕๕๗ กำหนดจัดงานวันที่ ๔ - ๑๐
เมษายน ที่ศิษย์ไฮไลต์ อ.ศิษย์เกษ



๑. ทำไมต้องทำ HA เรา
จะปรับปรุงคุณภาพการบริการ
โดยที่ไม่ทำเพิ่ม คิด wording
ประชุม ๆ ๆ ไม่ได้หรือ

๒. ชาวพระที่ไม่ดี และเห็น
พระที่ระวังตัวเองหรือแสดงว่า
ระวังตัวเองเกินไป ทั้ง ๆ ที่มีลีลา
ตามไปไหนมาไหนด้วย แล้วไม่
อยากไหว้พระกราบพระเลย จะ
แก้ไขตัวเองอย่างไรดี

กรรณิกา หงษ์ภักดี

โสดติณะคะว่าเคยเขียน
รายงานเรื่อง HA ส่งหาอาจารย์
ตอนเขียนหนังสือ ไม่นั่นคงงงกับ
คำตามคุณแน่เลย ขออนุญาตแล้ว
ย่อ ๆ ให้ท่านผู้อ่านที่ไม่รู้จัก HA
ได้ทราบคชว ๆ ก่อนนะคะว่า HA
เป็นคำย่อของ Hospital
Accreditation แปลว่า มาตรฐานของ
คุณภาพโรงพยาบาล HA เป็น
ปกติภาพพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่องของ
โรงพยาบาล โดยอาศัย
ภาพประเมินตนเองร่วมกับภาพ

ประเมินจากภายนอก อันนำไปสู่
ผลทำให้ประชาชนและผู้ป่วยได้ช้
บริการที่ดีที่สุ่มมาจะได้หาสุขภาพ
ที่มีอยู่ในสังคม นี้คือแนวคิดนะคะ
ส่วนภาพปฏิบัติ เป็นอย่างไร
บุคลากรในโรงพยาบาลต้องเป็น
กำลังสำคัญอย่างยิงเลยละคะ

๑. ได้ค่ะ ถ้าช่วยมีอันทำ
อีก ๆ แต่คนไทยเขาต้องอาศัย
ตรงจุดนี้ ทำอะไรนิดอะไรหน่อย
ก็ต้องอาศัยนาขมิ้นผู้หลักผู้ใหญ่สั่ง
ให้ทำ ถึงจะทำ (ไม่ใช่ทั้งหมด แต่
ส่วนนี้ใหญ่ เห็นด้วยไหมคะ) HA
เป็นเพียงตรงจุดนี้เท่านั้นคะ
ทำให้รู้สึกว่ามีอะไรพิเศษขึ้นมา ทำ
แล้วมีคนมาตรวจ ก็อยากจะทำ
หรืออยากเป็นต้องทำ ฮ่าไปเมื่อ
หน้าเลยละคะ สังคมเราเป็นอย่างไร
ยอมรับได้ ไ้ที่สบาย



๒๑. เคยได้ยินผู้ใหญ่พูดกันว่า
ไทร่หัวเตาเหลืออง ไม่ได้ไทร่ตัวตมที่
เป็นคน แต่ไทร่สงฆ์ องค์ไปชะบอบ
หนึ่งของบุพพชาปฏิบัติ



ทำอย่างไรมนุษย์ถึงจะเลิก
เห็นแก่ตัวและมีความเข้าใจใน
ความเป็นมนุษย์?

สมพร โชติวิไลวรรณ

ที่เธอมาเกิดเป็นมนุษย์ก็
เพราะเธอยังเห็นแก่ตัวกันอยู่นี่ละ
แล้วที่เธอเข้าใจความเป็นมนุษย์ได้ก็
คงเชื่อมชกปาตาศึกษาตนเองให้เข้าใจ
ไขทุกแง่มุมทุกมิติ เข้าใจตัวเอง
อย่างแท้จริงได้ก็หาหะเข้าไข
มนุษย์โดยธรรมได้กหะมังคะ



ทำอย่างไรไม่ให้ความเครียด
เข้ามาบีบคั้นในชีวิตประจำวัน
ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น
ปวดหัว และคิดอยากจะทำร้าย
ตนเองบ้าง

ทองศักดิ์ พันชน

มีวิธีเดียวให้หายค่ะ

ทันทีที่รู้ตัวว่าโกรธ/เคียด/
อาฆมณิฆิต ให้หันเหความสนใจ
ของตัวเองไปเรื่องอื่น เช่น คุยกับ
เพื่อน ไปดูหนังสือทำงานเกี่ยวกับ
ต้นไม้ เดินเล่นหรือออกไปสังกาย
อย่างอื่น หรืออ่านหนังสือเนื้อหา
ดี ๆ นำพาเราให้จิตใจดี (เช่น
หนังสือแปลสำหรับเด็ก กสอ
จิตวิทยา หนังสือสมาธิ ฯลฯ)

พอสงบใจขึ้นก็ค่อยสำรวจตัว
เองด้วยวิธีการต่าง ๆ หาวิธีคิดดี ๆ
ที่จะไม่ผูกพยาบาทเขา แล้วก็คิดถึง
คุณงามความดีของเขา มองตนเอง
ด้วย หะพบวบางทีเขาก็ทำเหมือน

เขา หรือบางทีบางเรื่องแยกว่า
เหตุกาณ์นี้เสียอีก คิดได้ดังนี้
ห้บของคุณต้องยอมอบกนแ่นๆ แล้วก็
หะให้ห้บกับเขาทันที



ลูกเรียนจบมึงนทำกันหมด
แล้ว มีคนหนึ่งเป็นผู้หญิง เคยอยู่
วัด ออกมาเรียนรามจบ เป็นครู
กม. ต้องส่งเสียเหมือนกับตอน
เรียน วิญญานคนวัดไม่มีติด
สมองแม้แต่บ่อย บ้าบอ บ้า
เทียวก็ปานนั้น มีญาติกรรมคนหนึ่ง
ลูกเขาก็พอ ๆ กับลูกผม เขาบอกว่า
“ไม่ใช่ลูกเราหรอก เขาเพียงอาศัย
เกิดเท่านั้น” ก็พอเข้าใจ

๒๓๔๔๕๕

เห็นนี่ไขห้บง ๆ ค่ะ หัวอกพ่อแม่
คงไม่มีห้บง ๆ ห้บง ๆ กน่่ากน่่า



แม้แค่เดินดูต้นไม้ ฮาซมนี้ที่ชะติ
 ชื่นได้ เพาะชะนั้นต้นป่าไม้ไม่ใช่
 ค่อยมีต้นไม้ ที่ปลูกไว้เอะชะ ชะ
 ได้ให้พฤษานาป่าไม้ คือ ไม้ต้นไม้
 วิชาชีวิตใจ



เคยสงสัยตัวเองกันไหม ทำไม
 ต้องยกมือไหว้ ทำไมต้องถอด
 รองเท้า ใครเป็นคนคิดให้ต้องยก
 มือไหว้ ทำไมต้องทอหงทวดมนต์
 ต่าง ๆ นานา ใครช่วยตอบที

จันทร์ศิริ คำแสน

ยกมือไหว้ต้องทำพหุ้อมกับ
 พหุ้อมคือชะชะ แลตั้งความเคารพ
 อ่อนน้อมจากชีวิตใจ คนไทยไหว้ใน
 หลายโอกาส เช่น ก้มกราบ ขอบคุณ
 ขอโทษ แลตั้งความเคารพ แลตั้ง
 ความภาคภูมิใจ หรือแม้แต่เวลาเขา

ชะขอความช่วยเหลือนอกป่าไม้ เขาที่
 ไหว้ขอโทษชะ โดยเฉพาะดิฉันเอง
 นี้ขอไหว้มาเลยชะ ผู้ลึกลับเป็น
 กิยาอาภาหที่สุภาพนาชม

ส่วนพหุ้อมของเจ้า มีเหตุ
 พหุ้อมหลายประการ คือ ๑.ปฐิพหุ
 ฟ้าเจ้า ๒.เพิ่มพูนความดีในทาง
 ไร่ร้างกาย ๓.เจ็บช้ำช้ำบ้างเล็ก ๆ
 น้อย ๆ เพาะชะต้นไม้ถูกเจ็บช้ำช้ำ
 ร้างกายอ่อนแอแอ เหมือนชีวิตใจที่
 ไม่เคยถูกพหุ้อมพหุ้อมชะ ก็อ่อนแอ
 เหมือนกัน อีกอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติ
 ชชชชก็มักจะไม่ค่อยไปไหนที่
 สักพักเลยชะชะชะมีเชื้อโรคพิษตาช
 มากเกินพหุ้อมอยู่แล้ว ๓.พิภพ
 เพาะชะต้องชะชะชะความปลอตมัย
 ไร่ตัวเอง ๔.ประหัยตพหุ้อมพหุ้อม
 พหุ้อมพหุ้อมของเจ้า แลชะชะชะชะชะ
 ชชชชพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อม

๕.ถ้าเขาตอชชชชเจ้า เขาชะต้อง
 ชชชชพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อม
 เพาะชะไม่ยอมเดินป่าไปไหนที่
 สักพัก เป็นพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อม
 แลชะชะชะชะชะชะชะชะชะชะชะ

ส่วน พหุ้อม พหุ้อม พหุ้อม พหุ้อม พหุ้อม
 เป็นพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อม
 พหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อม
 พหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อม

สิ่งเหล่านี้ คนไทยก็ทำกันมา
 แต่บชชชชพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อม
 ชะชะชะชะชะชะชะชะชะชะชะชะ
 แปลก โดยเฉพาะพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อม
 เต็ม ๆ สม่ัยนี้ที่ไหว้กันน้อยลง
 แล้วที่พหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อม
 พหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อม
 พหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อม
 พหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อมพหุ้อม

