

### รับเชิญ

สัมภาษณ์ ศ.น.พ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม.....๑๔

นำรู้จัก...จิตวิญญาณคีวีวีเป็นสุข.....๑๙

สิ่งที่ยากที่สุดในชีวิต.....๓๑

โสภณี.....๔๙

พ่อครับ ทำไมพ่อต้องกินเหล้า.....๕๓

เสียงอุทธรณ์จากดอกแก้ว.....๖๓

แนะนำหนังสือ...เมื่ออนาคตได้ล่าคุณ.....๗๑

พลังอำนาจของความคิดสร้างสรรค์ในวัยทอง.....๘๑

ขาดก...ร่วมด้วยช่วยกันพันทุกซ์.....๘๕

### เรื่องสั้น-เรื่องยาว

ปลูกฝันไว้ในแผ่นดิน.....๙๐

### โลกทัศน์-ชีวทัศน์

บทวิจารณ์...ชุมชนแห่งการเรียนรู้.....๔

ถ้อยคำสิริมงคล...ยอมรับ.....๔๕

รอบบ้านรอบตัว...รั้วพืชรคือคำตอบฯ.....๕๗

คิดตามหนัง...สู้อย่างแชมป์.....๖๗

### สังคมดอกหญ้า

ปัจฉิมลิขิต.....๑๐๐

ระเบียบการเป็นสมาชิกฯ.....๑๑๐

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

**ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๑๐๙ ก.ย.-ต.ค. ๒๕๕๖**

### ❖ วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

- เพื่อยังความเป็นภราดรภาพและสามัคคีธรรม ให้เกิดในหมู่สมาชิก
- เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึงคุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนาในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

**เจ้าของ** สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถนนมิตรฯ คลองกุ่ม

บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

โทร. ๐-๒๓๗๔-๕๖๓๑

**บรรณาธิการ** วินธรรม อโศกตระกูล

**กองบรรณาธิการ** พ้างาม น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย

พัชรินทร์ พ้านวล ธารดาว

**พิมพ์ที่** โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถนนมิตรฯ คลองกุ่ม บึงกุ่ม

กทม.๑๐๒๔๐

**ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา** นายประสิทธิ์ พิณีจงศักดิ์

**จำนวนพิมพ์** ๓๑,๐๐๐ เล่ม

# ใบแรก

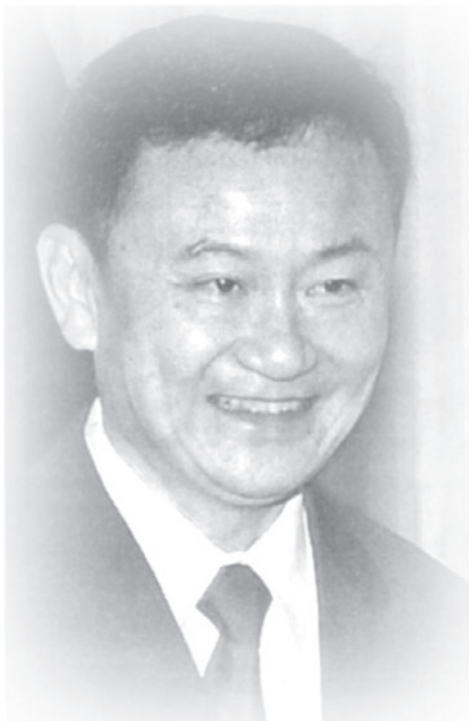
วันที่ ๑๐-๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพจัดงาน “รวมพลคนสร้างสุข” ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี ในโอกาสที่ สสส. ปฏิบัติหน้าที่มาครบ ๒ ปี ในส่วนของโครงการสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ ใช้ชื่อที่สอดคล้องกันว่า “รวมพลคนมีสุข” โดยมีแกนสาระหลักของงานคือ “ทุกเลี้ยววินาทีชีวิต แนบสนิทจิตวิญญาณ”

“ดอกหญ้า” ฉบับนี้มีเนื้อหาพิเศษเพื่อตอบสนองโครงการสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการจัดงานครั้งนี้ คือ ไขข้อสงสัย ๔ ประการ ได้แก่

๑. “จิตวิญญาณ” คืออะไร
๒. จิตวิญญาณเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตอย่างไร
๓. เราสามารถสร้างหรือพัฒนาจิตวิญญาณได้อย่างไร
๔. เครือข่ายสามารถถ่ายทอดประสบการณ์จากการทำงานด้านพัฒนาจิตวิญญาณและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้มาชมงานได้อย่างไร



เริ่มด้วยการแนะนำโครงการสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตวิญญาณจากคำให้สัมภาษณ์ของ ศาสตราจารย์ นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในคณะกรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และการแนะนำแนวทางการพัฒนาจิตวิญญาณจากประสบการณ์ของบุคคลจากพื้นฐานชีวิตและอาชีพต่างๆ กัน ๑๒ คน บทความอื่นๆ ก็ล้วนแสดงให้เห็นว่า จิตวิญญาณเป็นตัวนำทางการดำเนินชีวิต และเรามนุษย์เดินดินทุกคนสามารถสร้างและเปลี่ยนแปลงจิตวิญญาณของตนเองได้



การใช้คำว่า “จิตวิญญาณ” หรือ “วิญญาณ” ในความหมายที่เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความเป็นมนุษย์ในขณะที่ยังมีชีวิตนั้น คนไทยใช้และเข้าใจกันทั่วไปมานานแล้ว อย่างเช่น เมื่อวันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๔๖ ในการอบรมครูหนึ่งอำเภอหนึ่งโรงเรียนในฝันฯ พณฯ นายกรัฐมนตรี กล่าวเปิดงานและบรรยายพิเศษเรื่อง “สอนอย่างไรให้ถึงฝัน” ท่านเรียกร้องให้ครูทำงานด้วย “จิตวิญญาณของครู” หรือเมื่อปี ๒๕๐๐ มีหนังสือเรื่อง “วิญญาณ SPIRIT แห่งนักปกครอง” เขียนโดยพระยาสุนทรพิพิธ เนื้อหาแสดงถึงความคิดจิตใจอันเป็นมโนธรรมของนักปกครอง

แม้จะเป็นสิ่งที่เข้าใจกันโดยทั่วไปอยู่แล้ว แต่การให้คำจำกัดความก็ยังเป็นเรื่องยาก เพราะเมื่อนำขึ้นมาพูดคุยกันจริงๆ กลับพบว่ามึนงงและเอียงคางประการที่เข้าใจไม่ตรงกัน เรายกให้เป็นหน้าที่ของโครงการสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ โดยมี ผศ.ดร.จุมพล พูลภัทรชีวิน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และทีมงานเป็นผู้ศึกษาเรื่องนี้

หน้าที่ของเรา เท่าที่เข้าใจอยู่แล้ว ทำอย่างไรจะพัฒนาจิตวิญญาณของเรา แล้วเข้ามา “รวมพลคนมีสุข”



# ชุมชน แห่งการเรียนรู้



“ชีวิตคือกรรมที่เคลื่อนไปกับกาละ”

ชีวิตทุกชีวิตที่ยังไม่พ้นการเวียนว่ายตายเกิด และยังต้องเกิดอยู่ทุกขณะในมิติของกาลเวลา จึงเป็นชีวิตที่มีหน้าที่ต้องเรียนรู้ เพื่อพัฒนาไปสู่จุดหมายสุดท้ายของสังสารวัฏ

หากถามว่าคนเราเกิดมาทำไม ก็คงตอบได้ว่าเกิดมาเพื่อการเรียนรู้ให้พ้นการเกิด แล้วก็เกิดมาเพื่อทำงานสรรสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ อันจะช่วยให้การเกิดต่อๆ ไป เป็นความเกิดที่สมบูรณ์ขึ้น ดีขึ้น จนกว่าจะสามารถหยุด “เวลา” และหยุด “การเกิด” ได้

ในขณะที่ชุมชนต่างๆ ของชาวอโศกเป็น “ชุมชนแห่งการเรียนรู้” หรือเป็นเสมือน “มหาวิทยาลัยชีวิต” ที่ให้การศึกษาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เกิดจนจนวาระสุดท้ายของชีวิต ปรัชญาการศึกษาของชาวอโศกในเรื่อง “ศีลเด่น เป็นงาน ชาญวิธา” จึงไม่ใช่เฉพาะเป็นปรัชญาการศึกษาสำหรับเด็กนักเรียนในสถานศึกษาต่างๆ ของชุมชนชาวอโศกเท่านั้น



แต่เป็นปรัชญาการศึกษาสำหรับคนทุกคนในชุมชน ตั้งแต่เด็กทารกจนถึงผู้เฒ่าผู้แก่ ที่เข้ามา “ศึกษา” อยู่ใน “มหาวิทยาลัยชีวิต” แห่งนี้

อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการจัดตั้งสถานศึกษาต่างๆ ของชุมชนชาวอโศกขึ้นมา เพื่อจัดการเรียนการสอนสำหรับเยาวชนในชุมชนตามกฎหมายพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติแล้ว ถ้าหากไม่เข้าใจแก่นสารของปรัชญาการศึกษาดังกล่าวอย่างถ่องแท้ การแปรปรัชญาการศึกษาให้เป็นหลักสูตรสถานศึกษาและแผนการเรียนการสอน ก็อาจทำให้การจัดการศึกษาตามหลักสูตรสถานศึกษานั้นๆ ไม่บรรลุถึงเป้าหมายของปรัชญาการศึกษาชุดนี้ได้ กล่าวคือ

ก. **ศีลเด่น** ถ้าไม่เข้าใจแก่นสารของ “ศีล” โดยไปจับเอาตัว “วินัย” มาเป็นสาระสำคัญของศีล อันมี

สภาพบังคับให้นักเรียนต้องประพฤติปฏิบัติ มีข้อห้าม เรื่องนั้นเรื่องนี้มากมาย (โดยนักเรียนก็ไม่เข้าใจ แก่นสารคุณคำว่าทำไปเพื่ออะไร จึงต้องมีสภาพบังคับให้ทำ) หากไม่ทำตามก็จะมีควมผิดและถูกลงโทษ เหมือนโรงเรียนได้สร้างเบ้าหลอมแห่งระเบียบวินัยที่เข้าใจว่าเป็น “ศีล” ขึ้น แล้วพยายามบีบเค้น กดอัด เพื่อให้ก้อนดินเหนียวแต่ละก้อนในเบ้า มีรูปทรง ตรงตามเบ้าดังกล่าวเหมือนกันหมด หากเข้าใจเพียงเท่านี้ การศึกษานั้นก็จะยังไม่บรรลุเป้าหมายของ ปรัชญาการศึกษาในข้อ “ศีลเด่น” แม้นักเรียนจะถูกบีบให้อยู่ในกรอบของระเบียบวินัยที่ดูเคร่งครัด เรียบร้อยเป็นภาพที่ดูสวยงามเพียงใดก็ตาม



**ข. เป็นงาน** ถ้าไม่เข้าใจแก่นสารของ “การงาน” ในฐานะเป็นเครื่องมือทางการศึกษา ซึ่งจะช่วยปลดปล่อยพลังทางปัญญาของผู้เรียน ให้สามารถ “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น” การจัดการศึกษาในแต่ละฐานงานก็จะเป็นเพียงแค่การใช้แรงงานฟรีจากเด็ก เพื่อช่วยสร้างผลผลิตให้ผู้ใหญ่ที่อยู่ในฐานงานดังกล่าว



**ค. ชาลวีชา** ถ้าไม่เข้าใจแก่นสารของ **“ความรู้”** ในฐานะเป็นเครื่องมือที่จะช่วยแก้ปัญหาของมนุษย์ ภายใต้อสถานการณ์ต่างๆ แล้ว การสอนวิชาการมากมายโดยพยายามอัดเยียดเข้าไปในสมองของเด็ก เพื่อให้ท่องจำเอาไปสอบแข่งขันกับนักเรียนโรงเรียนอื่นๆ การศึกษาแบบนั้นก็เพียงการใช้เด็กเป็นเครื่องมือเพื่อช่วยสร้างชื่อเสียงให้ครูและโรงเรียนเท่านั้น

ผลที่สุดนักเรียนก็จะถูกบีบบังคับกดดันจากแรง ๓ ด้าน ภายใต้อะหลอมของการศึกษานี้ ไครอยู่ได้ก็อยู่ไป ไครทนไม่ได้ก็ต้องออก

การศึกษาแบบนี้ถึงแม้จะมีประโยชน์ในระดับหนึ่ง แต่จะเป็นคุณประโยชน์ในระนาบเดียวกับโรงเรียนเตรียมทหาร ที่ฝึกผู้เรียนให้มีวินัย มีความเข้มแข็งอดทน และมีความเก่งทางวิชาการ ซึ่งยังไม่ใช้แก่นของปรัชญาการศึกษา **“วิถีพุทธ”**



แก่นสารของปรัชญาการศึกษาข้อ **“ศีลเด่น”** ก็คืออุดมการณ์แห่งการเข้าถึง **“โลกุตระ”** ในพุทธปรัชญา ด้วยการปฏิบัติตามหลักมรรคองค์ ๘ ซึ่งมีแกนหลักอยู่ที่การปฏิบัติมรรค ๗ องค์ อันเป็นส่วนของ **“ศีลสิกขา”** จนบูรณาการเป็นสัมมาสมาธิ หรือ **“จิตสิกขา”** (ตามพุทธพจน์ในมหาจัตตาริสกสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัส

สรุปได้ว่า ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งประกอบด้วย  
มรรค ๘ องค์ ก็คือสัมมาสมาธิของพระอริยะ) โดย  
การประจักษ์แจ้งถึงการพัฒนาเปลี่ยนแปลงของชีวิต  
ที่เจริญงอกงามนั้น ซึ่งคลี่คลายตามมาจากการปฏิบัติ  
ศีลสิกขาดังกล่าว ก็คือตัว **“ปัญญาสิกขา”**



ส่วนแก่นสารของปรัชญาการศึกษาข้อ **“เป็นงาน”**  
ก็คืออุดมการณ์แห่งการเข้าถึง **“โลกานุกัมปายะ”** ใน  
พุทธปรัชญา ด้วยการรู้จัก **“กรรม”** ที่ถูกต้อง และ  
ทำงานสร้างสรรค์สิ่งที่เป็น **“กุศลกรรม”** เพื่อแก้กฏโลก  
ให้เกิด **“ประโยชน์สูง ประหยัดสุด ประโยชน์ตน  
ประโยชน์ท่าน”**

สำหรับแก่นสารของปรัชญาการศึกษาข้อ **“ชาญ  
วิชา”** ก็คืออุดมการณ์แห่งการเข้าถึง **“โลกวิญู”** ปรัชญา  
ด้วยการเรียนรู้ให้เข้าใจแง่มุมต่างๆ ของโลก รู้เท่าทัน  
โลก เพื่อให้สามารถอยู่เหนือโลก และทำงานสร้างสรรค์  
สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อโลกได้อย่างเหมาะสม สอดคล้อง  
กับสภาพปัญหาของโลกที่เผชิญอยู่



“ศีลเด่น เป็นงาน ชาลุมิษา” หรือ “โลกุตระ โลกานุกัมปายะและโลกวิหุ” จึงไม่ใช่ปรัชญาการศึกษา ๓ เรื่องที่แยกเป็นอิสระจากกัน แต่เป็นมิติ ๓ ด้านของสิ่งๆ เดียวกัน ซึ่งถ้าหากบูรณาการทั้ง ๓ เรื่องให้เป็นหนึ่งเดียวกันไม่ได้ กระบวนการจัดการเรียนการสอนนั้นๆ ก็จะไม่ถึงแก่นของปรัชญาการศึกษาชุดนี้



๑. ในด้านศีลเด่น เป้าหมายการศึกษาของ “ศีล” อยู่ที่การประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่สอดคล้องกับการพัฒนา หรือการแก้ปัญหาของชีวิตของคนแต่ละคน (เป็นกรรณฐานที่เหมะสมสำหรับคนๆ นั้น โดยยึดผู้เรียนแต่ละคนเป็นศูนย์กลาง) จนพ้น “ศีลพัทปาทาน”



(ประพฤติปฏิบัติอย่างตระหนักไว้ในแก่นสารคุณค่าที่ถูกต้อง) และพ้น “ศีลพัทปรามาส” (ประพฤติปฏิบัติอย่างเอาจริงจนสามารถเข้าถึงแก่นสารคุณค่าของพฤติกรรมดังกล่าว)

“ศีล” ต่างจาก “วินัย” ตรงที่ศีลไม่มีสภาพบังคับทางสังคม ใครจะปฏิบัติหรือไม่ก็ได้ ผิดกับวินัย ซึ่งหากใครไม่ปฏิบัติแล้วจะมีบทลงโทษ

ทุกสังคม (รวมทั้งสถานศึกษาต่างๆ ด้วย) จำเป็นต้องมีวินัยเพื่อเป็นเครื่องมือจัดระเบียบให้ผู้คนอยู่ร่วมกันโดยปรกติสุข เพียงแต่ถ้าถูกบังคับให้ต้องประพฤติปฏิบัติตามกฎระเบียบเหล่านั้น โดยไม่เข้าใจ และเข้าไม่ถึงแก่นสารคุณค่าของ “วินัย” ดังกล่าว การประพฤติปฏิบัติเหล่านั้นๆ ก็จะไม่พ้น “ศีลพหตุปาทาน”



เช่น โรงเรียนสัมมาสิกขาของชุมชนชาวอโศกมีระเบียบวินัยให้นักเรียนถอดรองเท้าเมื่ออยู่ในชุมชน เพื่อเป็นกลวิธีฝึกให้นักเรียนมีสติและรู้จักการสังเกตมากขึ้น (ถ้าเดินอย่างไม่มีสติและไม่รู้จักสังเกต เท้าเปล่านั้นก็อาจจะไปเหยียบอะไรให้บาดเจ็บได้) เพราะการสร้างนิสัยให้มีสติและช่างสังเกต จะเป็นพื้นฐาน

ของการศึกษาทั้งในทางโลกและทางธรรม ในการศึกษาทางธรรมไม่ต้องพูดถึงมาก สถิติเป็นข้อแรก ของโพชฌงค์ ๗ ที่เป็นหลักปฏิบัติสำคัญของพุทธธรรม ส่วนความรู้ทางโลกนั้น การรู้จักสังเกต (หรือมีสติ ใฝ่ใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว) ก็เป็นพื้นฐานการเรียนรู้ให้ เข้าถึงแก่นสารของศาสตร์แขนงต่างๆ เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการค้นหา ความรู้ทางวิทยาศาสตร์



ถ้าถามนักเรียนโรงเรียนสัมมาสิกขาว่าทำไมถึง  
ถอดรองเท้า หากนักเรียนแห่งไหนตอบว่า เป็นเพราะ  
ระเบียบของทางโรงเรียนบังคับไม่ให้ใส่ ก็แสดงว่า  
โรงเรียนสัมมาสิกขาแห่งนั้นยังไม่เข้าถึงวิธีการเรียน  
การสอนในปรัชญาข้อ “ศีลเด่น” เนื่องจากยังไม่สามารถ  
สอนให้ผู้เรียนพ้น “ศีลพทุปาทาน” เป็นต้น

ถ้าเข้าใจ “ศีล” ในความหมายแบบนี้ จะเห็น  
ได้ว่ามิตติของปรัชญาการศึกษาด้าน “ศีลเด่น” ไม่ได้  
แยกจากมิตติของการทำงานที่เป็นวิถีชีวิตปกติของชุมชน  
รวมทั้งเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับมิตติของกระบวนการ  
ทางปัญญาที่ปลูกฝังให้นักเรียนมีเหตุมีผลด้วย



**๒. ในด้านเป็นงาน** การทำงานนอกจากจะช่วย  
ฝึกฝนผู้เรียนให้รู้จักวิธีทำงานต่างๆ เป็นแล้ว ยังจะ  
ช่วยให้นักเรียนเผชิญกับอุปสรรคปัญหาต่างๆ ซึ่งแฝง  
อยู่ในงาน และได้ปลดปล่อยศักยภาพภายในตัวของ  
นักเรียนออกมาเพื่อแก้ปัญหาที่เผชิญเหล่านั้น การ  
ทำงานจึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาคน  
และยังช่วยให้นักเรียนได้รู้จักจุดอ่อนของตัวเองด้วย

เช่น บางคนอาจจะได้เรียนรู้ว่าตนเองเป็นคน  
ขี้เกียจ เป็นคนไม่ค่อยมีสติอยู่กับตัว เป็นคนทำงาน  
ฉาบฉวย เป็นคนชอบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลในการ  
ตัดสินใจต่างๆ เป็นคนขี้โกรธ ขี้หงุดหงิดง่าย ฯลฯ  
เพื่อจะได้เลือกข้อประพฤติปฏิบัติที่เป็น “ศีล” หรือ  
“กรรมฐาน” ที่เหมาะสมกับจริตนิสัยของตัวเอง  
สำหรับพัฒนาปรับปรุงแก้ไขชีวิตของตนให้มีความเจริญ  
ออกงามยิ่งขึ้นต่อไปได้อย่างตรงจุด



ขณะเดียวกันการทำงานจะช่วยดึงเอาความ  
ถนัดและความสนใจของนักเรียนออกมา เช่น นักเรียน  
บางคนอาจรู้ลึกซึ้งและภาคภูมิใจกับการทำ  
ผลิตภัณฑ์แชมพูที่มีคนนิยมซื้อหา เมื่อเกิดฉันทะ  
ในงานนั้นๆ แล้ว ความใฝ่รู้ก็จะเกิดตามมาโดยง่าย  
หากมีการจัดองค์ประกอบการเรียนการสอนที่เหมาะสม  
มีแหล่งข้อมูลให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้า และมีเวลา  
ให้นักเรียนไปศึกษาเรื่องที่ตนสนใจ นักเรียนคนนั้น  
อาจไปคิดหาวิธีพัฒนาสูตรทำแชมพูใหม่ๆ ที่เป็นผลงาน  
ของตนเอง ทำให้สนใจหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิชา  
ด้านเคมีมากขึ้น สนใจค้นคว้าสมุนไพรประเภทต่างๆ  
มากขึ้น เพื่อหวังจะนำมาเป็นส่วนผสมของแชมพู  
สมุนไพร ฯลฯ ผลที่สุดการทำงานอย่างถูกต้องก็จะไป  
ช่วยเสริมมิติด้านศีล และมิติด้านการแสวงหาความรู้  
ทางวิชาการของนักเรียน โดยไม่แปลกแยกจากกัน

**๓. ในด้านชาตวิद्या** ถ้าเข้าใจการสอนความรู้  
ทางวิชาการที่ถูกต้อง เน้นสอนให้นักเรียนคิดอย่างเป็น  
ระบบ และคิดอย่างมีเหตุมีผลจนเกิดความคิดรวบยอด  
(Conceptualization) ในเรื่องต่างๆ โดยมุ่งสอนตัว  
“Concepts” ที่เป็นแก่นของความรู้ ยิ่งกว่าสอนตัว

“Content” โดยมุ่งให้นักเรียนท่องจำเนื้อหาความรู้หรือสอนให้เกิด “Contest” โดยปลูกเร้าให้นักเรียนใช้ความรู้แข่งขันกันเอาชนะคนอื่น ๆ ด้วยความเห็นแก่ตัวก็จะเห็นได้ว่ามิตติของปรัชญาการศึกษาในด้านที่เป็นกระบวนการปลดปล่อยพลังทางปัญญานี้ สามารถบูรณาการเข้ากับมิตติของปรัชญาการศึกษาในด้าน “ศีลเด่น” และ “เป็นงาน” ได้อย่างกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกัน



การจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนสัมมาสิกขาต่างๆ ในชุมชนชาวอโศกนั้น ไม่ได้แยกออกจากวิถีชีวิตชุมชน ซึ่งเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ (หรือเป็นมหาวิทยาลัยชีวิตที่จัดการศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต) ฉะนั้นถ้าชาวชุมชนไม่เรียนรู้ให้เข้าใจถึงแก่นสารของปรัชญาการศึกษาในเรื่อง “ศีลเด่น เป็นงาน ชาญวิธา” อย่างถ่องแท้ อันทำให้สามารถบูรณาการมิตติของปรัชญาการศึกษาทั้ง ๓ ด้าน ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว

นอกจากสถานะของชุมชนแห่งการเรียนรู้จะถูกลดทอนลง พลังของปรัชญาการศึกษาชุดนี้ก็จะถูกบั่นทอนลงด้วย จนทำให้โรงเรียนสัมมาสิกขาของชุมชนชาวอโศก ไม่มีอะไรโดดเด่นเป็นพิเศษจากสถานศึกษาส่วนใหญ่ทั่วไปในโลกทุกวันนี้ ที่กำลังประสบความล้มเหลวในการพัฒนาสติปัญญาของผู้เรียน เพื่อให้เข้าใจและเข้าถึงวิถีการดำเนินชีวิตที่สงบสุข เป็นประโยชน์ ไม่เบียดเบียนตนเอง และไม่เบียดเบียนผู้อื่น



## สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม



โดย วิชาชนก ชูเกียรติ

สำหรับ “ดอกหญ้า” สิ่งที่น่าสนใจคือ การกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความเชื่อ และการปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อคุณภาพชีวิตที่น่าสนใจ ยิ่งกว่านั้นคือ สสส. มีโครงการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณ ซึ่งมี ศาสตราจารย์ นายแพทย์ อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม เป็นประธานคณะกรรมการและกรรมการ ๑๑ ท่าน คือ

ศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต

นายสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์

ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา

ผศ.ดร.จุมพล พูลภัทรชีวิน

นายอนุรุท ว่องวานิช

รศ.ดร.ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์

พญ.พรรณพิมล หล่อตระกูล

คุณหญิงจางางศรี หาญเจนลักษณ์

ศ.นพ.นิพนธ์ พวงวรินทร์

นายศุภชัย พงศ์ภคเชียร

ในหนังสือ กำเนิดกองทุน สสส. ของปาริชาติ ศิวะรักษ์ บอกไว้ว่า สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีหน้าที่ผลักดัน กระตุ้น สนับสนุน และให้ทุนแก่หน่วยงานต่าง ๆ ในสังคมให้เกิดการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อลดอัตราการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร กระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความเชื่อ และการปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อคุณภาพชีวิต โดยมีเงินทุนหลักมาจากร้อยละ ๒ ของภาษีสุราและบุหรี่



ขอขอบพระคุณ ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม เป็นอย่างยิ่งที่กรุณาสละเวลาอันเต็มล้นไปด้วยการกิจต่อสังคมประเทศชาติ บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับโครงการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณ และขอบคุณน้องขวัญชนก ชูเกียรติ ที่ช่วยประสานงานและสัมภาษณ์เรื่องราวดี ๆ มาให้เราได้ร่วมกันรับทราบ ท่านได้อ่านแล้วเกิดไฟอยากจะทำสร้างสรร (เลือกสร้างเฉพาะสิ่งที่ดี) งานร่วมกับ สสส. ก็สามรถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้จาก [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

- มีแนวคิดอย่างไรในการก่อเกิดโครงการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณ

\* สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งจัดตั้งโดยพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๔๔ มีภารกิจหลักในการสนับสนุน ส่งเสริมและขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ อย่างเป็นองค์รวมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของคนไทย โดยรวมทั้งสุขภาพะทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ

กระบวนการผลักดันด้านสุขภาพทางจิตวิญญาณ มีความละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง สื่อสารให้เข้าใจตรงกันได้ยาก ตั้งแต่ความหมายและแม้กระทั่งคำที่ใช้คือคำว่า “จิตวิญญาณ” (Spirituality) และกระบวนการดำรงชีวิต ของทุกคน การขับเคลื่อนจึงต้องอยู่บนพื้นฐาน การรวบรวมทบทวนและสร้างองค์ความรู้ที่เป็นที่ยอมรับ และเป็นที่ยอมรับของกลุ่มคนที่มีความหลากหลายในวิถีของชีวิต ด้วยการพัฒนาชุดโครงการพัฒนาความรู้อย่างเป็นระบบในประเด็นสำคัญ และการสนับสนุนโครงการนำร่องที่มีตัวอย่างอยู่ในสังคม รวมทั้งพัฒนาขึ้นมาใหม่ให้เป็นฐานความรู้จริงที่ผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตรวจสอบจนเกิดการ

ยอมรับ รวมไปถึงผู้ที่สนใจ/ค่านิยมใหม่ของมิติชีวิต  
ที่มีคุณค่าความเป็นมนุษย์ ด้วยฐานขององค์ความรู้  
เชื่อมโยงกับการหนุนเสริมภาคีเครือข่ายร่วมทำความดี  
เกิดเป็นโครงการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

• *โครงการนี้มีวัตถุประสงค์อย่างไรบ้าง*

\* ๑. ส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดงานพัฒนา  
องค์ความรู้/งานวิจัย/ชุดโครงการนำร่องด้านสุขภาวะ  
ทางจิตวิญญาณอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องเพื่อรวบรวม  
บททวน สร้างและพัฒนาองค์ความรู้

๒. ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรม งาน และ  
โครงการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่หลากหลาย  
ของกลุ่มภาคี/เครือข่าย ทั้งในระดับชุมชน จังหวัด  
และประเทศ

๓. ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรม/งาน/และ  
โครงการสร้างกระแสสังคมและกระบวนทัศน์ใหม่ด้าน  
สุขภาวะทางจิตวิญญาณผ่านช่องทาง เช่น วิทยุ สื่อ  
สิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ ฯลฯ และวิธีการที่หลากหลาย เช่น  
การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ศิลปะ ดนตรี กีฬา  
วรรณกรรม ละคร กับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย เช่น  
เด็ก พ่อแม่ ชาวบ้าน ครู นักการเมือง ผู้นำชุมชน แพทย์  
ฯลฯ

๔. ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดตั้งหน่วย  
(Nodes) จัดการความรู้และเครือข่าย (Networks)  
ด้านจิตวิญญาณ ทั้งในระดับชุมชน จังหวัด ประเทศ  
และระหว่างประเทศ

๕. สร้างและพัฒนาระบบข้อมูลและการสื่อสาร  
เช่น ระบบฐานข้อมูลทางอิเล็กทรอนิกส์ จุลสาร หนังสือ  
ฯลฯ

๖. พัฒนาระบบกำกับ ติดตาม และประเมินเพื่อ  
การพัฒนาโครงการ กิจกรรม และงานด้านจิตวิญญาณ  
ที่ได้รับการสนับสนุน

• *โครงการที่ขอสนับสนุนจากโครงการ  
สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณส่วนใหญ่มิ  
ลักษณะอย่างไรบ้าง*

\* ขณะนี้มีอยู่ ๑๗ โครงการ แบ่งได้เป็น ๔  
ประเภท คือ การสร้างองค์ความรู้ สร้างภาคีเครือข่าย  
สร้างระบบข้อมูล/ข่าวสาร และสร้างทัศนคติ/ค่านิยม/  
กระแสสังคม ที่ดำเนินการทั่วประเทศขณะนี้คือ  
โครงการพุทธศาสนิกนารีชีวิตปลอดสุรา (งดเหล้าเข้า  
พรรษา) ของกรมการศาสนา โครงการนี้มีวัตถุประสงค์  
เพื่อสร้างกระแสการงดเหล้าในสังคมไทย





• *ในการบริหารโครงการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ผ่านมามีปัญหาอะไรบ้าง*

\* เนื่องจากองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตวิญญาณกับความเกี่ยวข้องกับสุขภาพที่มีอยู่ในทุกส่วนของสังคมไทยหรือแม้กระทั่งในโลก มีอยู่อย่างกระจัดกระจายและเฉพาะกลุ่ม ทำให้ความเข้าใจในมิติทางจิตวิญญาณของคน กลุ่มคน หรือองค์กรต่าง ๆ แตกต่างกันไปตามภูมิหลังและประสบการณ์ ประกอบกับงานด้านการพัฒนาสุขภาพทางจิตวิญญาณค่อนข้าง

มีลักษณะเป็นนามธรรม ต่างจากมิติสุขภาพด้านอื่นที่มองเห็นเป็นรูปธรรม และมีการสร้างความเข้าใจตรงกันเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว

การขับเคลื่อนงานด้านนี้จึงดำเนินไปค่อนข้างช้า และมีทิศทางที่เป็นรูปธรรมน้อยกว่าการสร้างเสริมสุขภาพในมิติอื่น ๆ การขับเคลื่อนขบวนการสังคมจึงต้องสร้างความเข้าใจให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ควบคู่ไปกับการกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมต่าง ๆ หรือกระแสค่านิยมในเรื่องของการพัฒนาสุขภาพจิตวิญญาณ

นอกจากนี้ก็มีปัญหาด้านเอกสาร ชุมการ ระบบการจัดเก็บข้อมูล ซึ่งก็ได้แก้ไขโดยการจัดตั้งสำนักงานผู้ประสานงานขึ้นแล้ว

ขณะนี้โครงการกำลังดำเนินการต่อเนื่อง ๔ เรื่องคือ ใช้กระบวนการหรือกิจกรรมในการพัฒนาจากความรู้สู่ปัญญาของมวลสมาชิก สร้างโอกาส/ค้นหาผู้ที่มีแรงบันดาลใจในการทำงานด้านการพัฒนาสุขภาพทางจิตวิญญาณ ทำความเข้าใจกับผู้สนใจเคลื่อนงานการสร้างเสริมสุขภาพจิตวิญญาณในการทำงานร่วมกับ ศสส. และค้นหาวิธีการพัฒนาโครงการและการทำงานให้กระชับขึ้น

• คุณหมอมีความคาดหวังกับเราหรือเป้าหมาย  
อย่างไรในการบริหารโครงการ

\* วันหนึ่งผมได้คุยกับอาจารย์สุนน และอาจารย์  
สุรินทร์ อายุขนาดนี้แล้วก็สนใจศึกษาและรู้เรื่อง  
จิตวิญญาณกันมาพอสมควร แต่พอมาคุยกันถึงคำ  
จำกัดความ ปรากฏว่ายังไม่ชัดเจน สรุปไม่ได้ว่าจิต  
วิญญาณคืออะไร ก็เลยตกลงว่าจะถอยหลังมาก้าวหนึ่ง  
เริ่มต้นกันใหม่ เหมือนกับว่ายังไม่รู้อะไรเลย มาพูดคุย  
ทำความเข้าใจให้ตรงกัน

กลุ่มเป้าหมายของโครงการ ครั้งแรกไม่ได้คิด  
ว่าต้องเป็นกลุ่มใด เพราะทุกสาขาอาชีพ ทุกช่วงวัย  
ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวันตาย มีเรื่องจิตวิญญาณแทรก  
อยู่ตลอดเวลา ต่อมาจึงได้เริ่มที่เยาวชนก่อนเพราะมี  
ภาพความรุนแรงเกิดขึ้นในสังคม อารมณ์วัยรุ่นไม่  
แน่นอน บางทีไม่นึกถึงเหตุถึงผล ควรให้วัยรุ่นได้  
เรียนรู้เรื่องอารมณ์และความรัก สามารถจัดการกับ  
อารมณ์และความรักได้เหมาะสม รู้วิธีที่จะดูแลตัวเอง

คนที่ทำงานกับ สสส. มี ๓ กลุ่ม กลุ่มแรกขอ  
ทุนเพราะอยากทำ ทำตามความต้องการของตนเอง  
แต่ไม่ได้มองภาพที่จะเกิดประโยชน์ต่อสังคม อีกกลุ่ม  
หนึ่งเป็นคนทำงาน แต่ไร้ทิศทางว่าจะทำเพื่ออะไร

และไม่ได้คำนึงถึงผลต่อเนื่อง กลุ่มสุดท้าย เป็นภาคี  
ร่วมงานกับ สสส. เสนอโครงการที่ สสส. ก็อยากทำ  
ทำให้เกิดความร่วมมือ เป็นหุ้นส่วนกัน เป็นพลังที่เห็น  
ได้เป็นรูปธรรม อย่างเช่นโครงการงดเหล้าเข้าพรรษา

คนที่ทำงานด้านจิตวิญญาณต้องกล้าสร้าง  
จินตนาการ ทำงานที่เกิดผลกระทบต่อสังคม ผมพอใจ  
มากกับการประชุมพูดคุยของโครงการสร้างเสริม  
สุขภาวะทางจิตวิญญาณที่สวนสามพรานเมื่อเร็ว ๆ นี้ ได้  
ข้อสรุปที่ดีหลาย ๆ อย่าง เช่น เเบญจลักษณ์แห่งความ  
ร่วมเย็น คือ



๑. ไม่มีความยากจน
๒. อยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร
๓. อ่อนน้อมต่อสิ่งแวดล้อม
๔. ทะนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
๕. เคารพศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

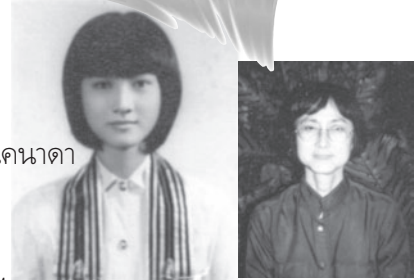
ถึงแม้ว่าจะยากที่จะทำให้คนตระหนักเรื่อง  
คุณค่าของชีวิตจิตวิญญาณ แต่ก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นสำคัญที่  
จะต้องทำต่อไป



# จิตวิญญาณที่ชีวิเป็นสุข : คุณทำได้

วนิดา วงศ์พิวัฒน์

วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปริญญาโทจากสถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย (AIT) โดยทุนรัฐบาลแคนาดา  
ปัจจุบันเป็นอาสาสมัครของชุมชนสันติอโศก



อ่านหนังสือ **“พระพุทธองค์ทรงสอน”** บอกว่า ปฏิบัติธรรมต้องเป็นไปตามขั้นตอน โลกมี ๔ โลก **๑.โลกอบาย** ซึ่งต้องละอบายมุขก่อน **๒.โลกกาม** **๓.โลกธรรม** **๔.โลกอตต** พอได้รู้อย่างนี้ก็คิดว่าเรามีหวังแล้วสามารถเริ่มต้นที่ ก.ไก่ หรือบันไดขั้นที่ ๑ ก็เลยเริ่มมาศึกษาปฏิบัติ พอเริ่มลงมือก็เจอข้อ ๑ เข้าเต็มๆ เรื่องอบาย เพราะเรามีอยู่เพียบเลย ทั้งเล่นไพ่และกินเหล้า

กว่าจะเลิกได้ ต้องไปตั้งสัจจะกับพระ เพื่อขอคำปรึกษาท่าน เคยขอให้ท่านช่วยตำแรงๆ จะได้เลิกเล่นไพ่ ท่านก็บอกว่า อาตมาไม่ตำคุณหรอก เพราะคุณทำอะไรก็ได้ อย่างนั้น เลยยิงเจ็บปวดใหญ่เลย ดิฉันจึงใช้วิธีตรวจศีลส่งท่าน ว่าวันนี้ผิดศีลอะไรบ้าง พอถึงข้ออบายมุขก็ผิดอยู่เรื่อย ท่านก็เขียนเตือนมา จนในที่สุดก็ตัดสินใจเลิก



ทุกวันนี้ก็ยังเอาหนังสือธรรมะมาอ่านบ้าง ได้ฝึกด้วยอมมากขึ้น แรกๆ ยาก ต่อไปก็ง่ายขึ้น รวมทั้งความมีสัมมาคารวะด้วย เพราะเราใจร้อน พุดอะไรแล้วดูแข็ง หัวนเราฝึกทำอะไรช้าลง เสียงพุดอ่อนโยนขึ้น ไม่นั่นจะดูเหมือนไปดูคนอื่น



## เรื่อตรีแซมดิน เลิศบุศย์

**การศึกษา** ปริญญาตรี คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
**อดีต** รับราชการที่แผนกปิ่น กองทดสอบสรรพาวุธ กรมสรรพาวุธทหารเรือ

**ปัจจุบัน** เป็นรองประธานชุมชนสันติอโศก เลขานุการสมาคมผู้ปฏิบัติธรรม  
กรรมการเครือข่ายชุมชนชาวอโศก กรรมการเครือข่ายกสิกรรมไร้สารพิษแห่งประเทศไทย (คกร.) รองเลขาธิการพรรคเพื่อฟ้าดิน กรรมการบริษัทภูมิบุญ จำกัด และกรรมการผู้จัดการบริษัท ฟ้าอภัย จำกัด



ยากที่สุดสำหรับผมคือกาม ความที่เราสั่งสมมาเยอะมา  
มาก มันฝังลึกนะ ต้องสู้กับมันหนักทีเดียว ขึ้นต้น ภายหยาบๆ นี้  
เราไม่ไป ไม่ยุ่ง ไม่แตะต้องแล้ว แต่ใจ ตา มันยังไว ผมว่ามันเหมือน  
ฝากอมสินนะ เราสั่งสมไปที่ละนิดทีละหน่อยนี่แหละ พอเต็มครบ  
แล้ว มันก็เป็นพฤติกรรมออกมา

๒๑ พฤษภาคม ๒๕๒๔ มาที่สันติอโศก ฟังธรรมจากพระ  
จึงคิดเปลี่ยนพฤติกรรม ตอนเลิกบุหรี วันนั้นเราเล่นสนุกตั้งแต่เย็น  
จนเที่ยงคืน ก้มๆ เงยๆ อยู่อย่างนั้น เดินวนอยู่อย่างนั้น ควันบุหรีก็คลุ้งไปหมด ก็ถามตัวเองว่า เรามานั่งทำ  
อะไรอยู่ เวลานี้ควรจะเป็นเวลานอนแล้วนะ ก็ตั้งใจเลิกทั้งบุหรีและสนุกเกอร์

พอเลิกบุหรี ก็กินเหล้าไม่อร่อยเหมือนเก่า ไม่สูบบุหรี ไม่กินเหล้า ก็เที่ยวไม่สนุก อย่าง  
เที่ยวผู้หญิงนี่ เราต้องกินเหล้าก่อน พอเมาได้ที่แล้วก็ไปเที่ยว มันก็ต่อเนื่องกันไปอย่างนี้  
แล้วก็เกิดจิตสงสารผู้หญิงด้วย จากนั้นก็ลดเรื่องเที่ยวลงไป จนเลิกในที่สุด

หลังจากเลิกอบายมุขแล้วจึงมาฝึกถือศีล กินมังสวิรัต ฝึกทำงานเสียสละเป็น  
ประโยชน์ต่อส่วนรวมเสมอๆ เป็นเหตุให้พัฒนาตัวเองขึ้นมาเป็นลำดับ



## ผศ.รัศมี กฤษณมิม

**การศึกษา** อักษรศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปริญญาโท สาขาภาษาและวรรณคดีสเปน จากมหาวิทยาลัย N.Y.U. in SPAIN

ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ พระนางอิซาเบล ลา กาโตลิกา ชั้น CRUZ DE OFICIAL จากประเทศสเปน เมื่อปี พ.ศ.๒๕๔๖

**ปัจจุบัน** เป็นอาจารย์ประจำภาควิชาภาษาตะวันตก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ในชีวิต ไม่กินผัก ไม่กินทุกอย่างที่เป็นมังสวิรัต ไม่ชอบเลย น้ำเต้าหู้ก็ไม่ชอบ งาก็ไม่ชอบ เหม็นหมด ชอบมากคือลูกชิ้นเนื้ออ้วว ชอบไก่ย่าง ชอบทอดมัน ชอบมากจนต้องมาคิดว่า ไม่ได้กินทอดมันจะอย่างไร ชีวิตคงอับเฉามาก แต่พอมารู้ว่า ถ้าเรากินเนื้อสัตว์ ก็ต้องมีคนฆ่ามาให้เรากิน เหมือนที่เราดูโฆษณาว่า อย่ากินเนื้อสัตว์ป่า เพราะจะต้องมีคนฆ่ามาให้เรากิน เราก็ต้องเลิกกินเนื้อสัตว์ รู้แล้ว ต้องใช้เวลาอีก ๒ ปีกว่าจะเลิกกินเนื้อสัตว์ได้ ปีแรกลดเนื้อก่อน ยังเก็บหมูไว้ สักระยะหนึ่งก็เอาหมูไป เหลือไก่ ลดไก่ไป เหลือปลา เหลือกุ้ง กุ้งนี้เอาไว้สุดท้าย เพราะชอบกินกุ้ง ก็ค่อยๆ ลดไป จนเลิกกินเนื้อสัตว์ได้ทั้งหมด

เมื่อก่อนดิฉันก็ใส่เสื้อผ้าสวยงาม ชุดละสามพันห้าพัน รองเท้าคู่ละสองสามพันก็ใส่มาแล้ว จบจากต่างประเทศ ซื้อของนอกกลับมา แต่งตัวน่ารักน่าเอ็นดู ตุ่มหูตุงตั้งเต็มไปหมด สวยงาม... พอฟังเทศน์ ก็เข้าใจว่าการตัดผมสั้นมันดี การไม่แต่งหน้ามันดี ก็เลิกได้เลย เพราะของพวกนี้เราไม่ติด ที่เราทำอยู่นั้น ทำตามที่คนอื่นเขาทำกัน โดยที่เราก็ไม่รู้ว่าจะไปทำไม พอเลิกแล้วก็สบายมาก มีเวลาเพิ่มมากขึ้น ลดการแต่งหน้าลดเรื่องเครื่องประดับ หันมาแต่งตัวแบบไทย

หลายคนประเมินคนอื่นจากรูปลักษณ์ภายนอก เราแต่งตัวเหมือนคนทำความสะอาด ยามถึง ไม่รู้จะสวัสดิดีหรือเปล่า ใครก็ไม่ทราบ หน้าตาก็น่าจะมีความรู้อยู่ แต่ว่าแต่งกายแบบชาวบ้านมาก ก็ไม่เป็นไร พอเราเข้าใจตัวเอง เราจะไม่สนใจว่าใครจะคิดยังไง เพราะเรารู้ว่าสิ่งที่เราทำมันดี เมื่อเรามั่นคง คนอื่นจะมั่นใจ



## นายแพทย์วีรพงศ์ ชัยภัก

กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข



ผมเริ่มติดต่อขายมุขตั้งแต่เรียนมหาวิทยาลัยปี ๒ เรียนจบแล้วไปทำงานที่โรงพยาบาลเกษตรสมบูรณ์ จังหวัดชัยภูมิ เป็นโรงพยาบาลชุมชนขนาด ๑๐ เตียง ตอนเย็นไม่มีอะไรทำ ก็กินเหล้าเมาหายไปตามเรื่อง อยู่ได้ ๕ เดือน ย้ายไปอยู่โรงพยาบาลจังหวัดมี้ที่เที่ยวกินสุบตี้มเสพมากขึ้น ช่วงที่อยู่ชัยภูมินี้และที่สุดแล้ว หลังจากนั้นผมก็ไปเรียนต่อทางรังสีวิทยาที่โรงพยาบาลรามธิบดี เรียนจบแล้วไปอยู่ที่โรงพยาบาลหาดใหญ่ ยังล่ำมเลเพเหมือนเดิม

จนกระทั่งปี ๒๕๓๑ ภรรยาป่วยเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว ก็เสียใจ เป็นความทุกข์ กินเหล้าต่อ หาทางดับทุกข์ พอหายเมาก็ทุกข์อีก ผมพาภรรยามารักษาที่โรงพยาบาลมหิตล รักษาอยู่ ๓ ปี ช่วงนั้นก็ได้เทปธรรมะจากร้านขายเทปแถววัดมหาธาตุฯ ฟังดูแล้วก็ลองปฏิบัติ ได้มาวัด ได้พัฒนาตนเองขึ้นมาเรื่อยๆ จนรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรม ก็ปฏิบัติเรื่อยมา

คนที่ทำงานด้วยกัน เห็นเราเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น ไม่ได้ไปเที่ยวเตร่กินเหล้า ก็มีเวลามากขึ้น ช่วยเหลือเพื่อนได้มากขึ้น เคยทำโรงพยาบาลเอกชน ก็เลิกหมด ผมมาช่วยงานโรงเรียนผู้นำของพลตรีจำลอง ศรีเมือง ที่เมืองกาญจน์ ตั้งแต่ปี ๒๕๓๗ จนถึงปัจจุบัน เขาเห็นเราเปลี่ยนไป ในทางที่ดีขึ้น ก็เลยให้รางวัลข้าราชการดีเด่นด้านการแพทย์ ของชมรมโรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลทั่วไป เมื่อปี ๒๕๓๙ เหมือนเป็นสัญญาประชาคมให้เราต้องทำหน้าที่ให้ดี สัมกับรางวัลที่ได้รับ ปีนี้ ๒๕๔๖ ก็ได้รางวัลคนดีศรีตรัง ของสมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ในฐานะศิษย์เก่าดีเด่นของคณะแพทยศาสตร์



## นางสาววิษุบลดา ชัยเจริญ (พิม)

คุณพ่อ : พ.อ.เอกชัย ชัยเจริญ รองผู้อำนวยการกองสิ่งอุปกรณ์สำรอง  
กรมการสรรพกำลังทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด

คุณแม่ : พ.ท.หญิง รับขวัญ กาญจนอัคร์ อดีตอาจารย์กองการศึกษา  
โรงเรียนทหารสื่อสาร



แม่พาพิมมาเรียนที่โรงเรียนพุทธธรรมวันอาทิตย์ตั้งแต่ตอนพิมพีเรียน ป.๔ พอจบ ป.๖ ก็เข้าเรียนชั้น ม.๑-ม.๖ ที่โรงเรียนสัมมาสิกขาสันตือโคก จบ ม.๖ ปี ๒๕๔๐ แล้วก็เรียนคณะบริหารธุรกิจ สาขาประชาสัมพันธ์ ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง พอพิมเรียนจบ แม่ก็ลาออกจางานมาอยู่วัด แล้วพอก็บอกเหมือนกันว่ามีงานที่นั่นที่นั่นนะ จะไปทำไหม พ่อเสนอ แต่ไม่ได้บังคับ พิมไม่ไปเพราะอยากทำงานให้วัด คิดว่าถ้าทำบุญเยอะๆ ชาตินี้หน้าจะได้สบาย ตอนนั้นพิมกำลังเรียนแพทย์แผนไทย ที่กระทรวงสาธารณสุข อยากเป็นหมอ แต่ไม่ยอมผ่ากบ ไม่อยากทำหรรณอย่างนั้น แพทย์แผนไทยเขาสอนให้เรารู้จักสมุนไพร แล้วก็ใช้สมุนไพรไปรักษาโรค

สิ่งที่ได้จากการเรียนพุทธธรรมและสัมมาสิกขาก็คือความคิดที่จะดูแลตัวเอง ฟังตนเอง เรียนจบ ม.๖ แล้วพิมก็เข้ากลุ่มศิษย์เก่า กลุ่มจ่ายค่าลงทะเบียนเรียนที่รามฯ แล้วก็ให้เงินใช้เดือนละหนึ่งพันบาท กลุ่มให้พิมช่วยงานที่ร้านกัญดินฟ้า ขายผักผลไม้ไร้สารพิษ แล้วก็ทำบุญซื้อให้กลุ่ม

กลุ่มเกิดจากศิษย์เก่าสัมมาสิกขาสันตือโคกที่เรียนจบ ม.๖ แล้ว ยังไม่ยอมออกไปทำงานข้างนอก แต่อยากหาเงินเรียนเอง ไม่ต้องให้พ่อแม่ลำบากส่งเราเรียน แล้วก็อยากอยู่ใกล้วัดด้วย เลยรวมกลุ่มกันทำแชมพู สบู่สมุนไพร น้ำผลไม้ น้ำรัญพืชขาย มีสมณะดูแล และประชุมกันทุกอาทิตย์...



## นางสาว เพชรตะวัน ธนะรุ่ง

**ปริญญาตรี** พยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง วิทยาลัยบรมราชชนนีกรุงเทพฯ พ.ศ. ๒๕๒๕ และ สาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ.๒๕๒๗

**ปริญญาโท** วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาการบริหารโรงพยาบาล คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ.๒๕๓๙

๒๕๒๘ ข้าราชการดีเด่น (ระดับ ๑-๓) โรงพยาบาลเจ้าพระยามรราช จังหวัดสุพรรณบุรี

๒๕๓๑ ข้าราชการดีเด่น (ระดับ ๔-๖) โรงพยาบาลเจ้าพระยามรราช

๒๕๓๒ บุคคลดีเด่นอันดับ ๑ ประจำปี โรงพยาบาลเจ้าพระยามรราช

**ปัจจุบันเป็น** พยาบาลวิชาชีพระดับ ๗ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อ.เมือง อุบลราชธานี



พ.ศ.๒๕๒๔ เริ่มกินมังสวิรัต

ถือศีล ๕ ตอนแรกคิดเหมือนกันว่าจะ

ขาดอาหารไหม จะได้คุณค่าอาหารครบไหม ก็หา

อาหารโปรตีนมาทดแทนเนื้อสัตว์ เลือผ้าก็ชนให้

คนอื่นไปเยอะเลย ตั้งใจทำงานมากขึ้น ขยันขึ้น

เสียสละ ดูแลรับภาระช่วยเหลืองานของโรงพยาบาล

มีเวลาก็ไปช่วยงานฝ่ายเวชกรรมสังคม ซึ่งขาดคนทำงาน ไป

เยี่ยมชาวบ้าน ให้การศึกษาประชาชน ทำงานโดยไม่หวังผล

ตอบแทน เขาเห็นว่าเราเสียสละเยอะ

ทำงานเพื่อส่วนรวม ก็เลยพิจารณาให้รางวัล





## เพชรดินฟ้า ดิศโยธิน

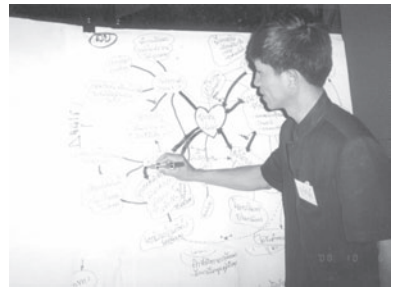
ปวส. วิทยาลัยเกษตรกรรมชัยภูมิ

ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

**ปัจจุบัน** เป็นนักวิชาการแรงงาน ๖ ว. สำนักงานแรงงานจังหวัดหนองบัวลำภู



เลิกเหล้าบุหรีเด็ดขาด  
วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๒๔  
ก่อนนั้นพบหนังสือของอโศก  
เล่มแรกในห้องสมุด ก็ประทับใจ  
เลย คือ หนังสือ “**คำอย่างไร  
ที่สังคมควรมิยม**” แล้วก็เขียน  
จดหมายขอหนังสือมาอ่าน



เริ่มฝึกฝนปฏิบัติธรรมสมัยเรียน แต่เริ่มกินอาหารมังสวิรัตตั้งแต่ปี ๒๕๒๘ ปัจจุบันถือศีล ๕ ภรรยาชื่อ **นางฐิติรัตน์ ดิศโยธิน** รับราชการสถานสงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จ.อุดรธานี ลูกชาย ๒ คน กำลังเรียนชั้น ม.๒ และ ม.๓ ทุกเช้าตื่นมาเตรียมอาหารให้ลูก ตั้งนาฬิกาปลุกให้ลูกแต่เช้า พาลูกทำกับข้าว



เฉพาะมือเช้าให้กินมังสวิรัตกับพ่อ โดยเน้นการกินข้าวกล้อง ผักสดพื้นบ้าน ถั่วต่างๆ แรกๆ ก็ยาก เดี่ยวนี้สบาย  
แล้วก็ไปส่งโรงเรียน ตอนเย็นกลับมาดูแลลูก  
ฝึกให้ซักผ้า ล้างจาน ฝึกความประหยัด  
รวบรวมกระดาษที่ไม่ใช้แล้วไว้ขาย  
แม้ใช้เวลานานแต่ก็  
เป็นการสร้างนิสัย



## ท.ญ. ฟากฟ้าหนึ่ง อโศกตระกูล

ทันตแพทยศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัจจุบัน เป็นประธานชุมชนปทุมมอโคก จังหวัดนครปฐม



เดิมไม่ค่อยแต่งตัวอยู่แล้ว พอเข้าใจ  
ธรรมชาติก็ยิ่งมั่นใจว่า ชีวิตสมถะ ไม่ต้องเปลือง  
เสื้อผ้ามาก เรียบง่าย ไม่จำเป็นต้องแต่งตัวตาม  
คนอื่น ไม่ต้องมีกระเป๋าถือ ตอนนั้นจึงเปลี่ยนมาใช้  
ย่าม สวมรองเท้าผ้าใบ ชุดนิสิตมีแค่ ๔ ชุด ใส่อยู่  
๖ ปี เรียนจบได้โดยไม่ต้องตามแพชั่นเลย ตอน



ไปทำงานที่โรงพยาบาลสูงเนิน โคราช ชาวบ้านไม่รู้ว่า เป็นหมอ เพราะผู้ช่วย  
ยังแต่งตัวดีกว่าเลย ซึ่งก็ไม่มีปัญหาอะไร อยู่ที่ว่าเราทำให้เขาได้ดีแค่ไหน  
เมื่อเรามีอัธยาศัยไมตรี มีความจริงใจ ชาวบ้านก็รับได้

สมัยอยู่ที่โรงพยาบาลสูงเนินได้ทำงานด้านสาธารณสุขมูลฐาน โดย  
ส่งเสริมให้ประชาชนใช้สมุนไพรพื้นบ้าน อย่างน้อยในการปฐมพยาบาล

ทำงานที่สูงเนินอยู่ ๔ ปี จึงลาออกมาอยู่ที่ชุมชนปทุมมอโคก และจับงานด้านสมุนไพรอย่างจริงจัง ตั้ง  
คลินิกทันตกรรม บริการประชาชนด้วยราคาเท่าโรงพยาบาลหรือต่ำกว่า ไม่ได้รับเงินเข้าส่วนตัว  
แต่มอบรายได้ให้ชุมชนทั้งหมด

ขณะนี้ก็น่ามีความสุขอยู่บ้างแล้วพอสมควร แม้เวลากระทบอารมณ์จะ ยัง  
หวั่นไหวอยู่บ้าง ถ้าจิตใจเราไม่หวั่นไหว สามารถทำงานได้ด้วยจิตใจสบายๆ  
ก็รู้ว่าบรรมสุขยิ่งกว่านี้จะแค่ไหน



## ดาบบุญ ตรีตนา

ปวส. (ช่างยนต์) วิทยาลัยช่างกลพระนครเหนือ

ปริญญาตรี สาขาเทคโนโลยีการซ่อมบำรุงในโรงงานอุตสาหกรรม (Industrial Maintenance Technology) สถาบันเทคโนโลยีอินเดียนา (Indiana Institute of Technology)

**ปัจจุบัน** เป็นผู้ใช้ศูนย์อาหารมังสวิรัต ชุมชนสันตอโคก

เรียนจบ ปวส. แล้ว ผมไปทำงานที่บาร์ทเรน หาเงินได้ก้อนหนึ่ง กลับมาเมืองไทย ติดต๋อไปเรียนที่อเมริกา วันที่ผมจะไปอเมริกา พี่สงกรานต์ ภาคโชคดี ลูกของคุณลุง เอาหนังสือมาให้หลายเล่ม เท่าที่จำได้มี **“ตอบปัญหาผ่าเปรี๊ยะ” “ความรักสิบมิติ” “ค่าอย่างไรที่สังคมควรมิ” “ธรรมอันพระพุทธรองค์ทรงสอน” “คั้นออกมาจากศีล” “คนคืออะไร”** ผมก็อ่านไปเรื่อย เครื่องบินลงที่ลอสแอนเจลิส ผมนั่งรถไปรัฐอินเดียน่า นั่งรถ ๓ วัน อ่านหนังสือต่อ พอไปถึงโรงเรียน ผมก็ตัดสินใจเลิกกินเนื้อสัตว์เลย แล้วก็ปฏิบัติตามในหนังสือ ถือศีล ๕ กินมังสวิรัต อาหารที่สถาบันส่วนใหญ่เป็นเนื้อสัตว์ แต่มีสลัดบาร์ ผมก็อาศัยตรงนี้ ตอนนั้นยังกินไข่ กินนมอยู่

เรียนจบแล้ว กลับมาทำงานที่ยูเนี่ยนออยล์ ประเทศไทย ทำได้ปีกว่า กลับไปอเมริกาอีก ผมไปกลับอเมริกาหลายรอบ เคยเปิดตู้ซ่อมรถ เคยเปิดร้านอาหารมังสวิรัต ทำบริษัทรถทัวร์ ตลอดเวลา ๒๕ ปี ปฏิบัติธรรม ถือศีล ๕ กินอาหารมังสวิรัตต่อเนื่อง

ครั้งสุดท้ายที่ผมตั้งบะว่าจะไม่กลับอเมริกา ๓ ปี มาช่วยงานที่ศูนย์อาหารมังสวิรัต ได้สองปีกว่าแล้ว ต้องอดทน ต่อสู้กับตัวเอง เอาชนะความเบื่อ ผมอยู่กับที่นานๆ ไม่ได้ ต้องมีฉันทะ ลอดัฒตามานะ แต่ก่อนมีแต่ใช้คนอื่น ตอนนี่ก็มาให้เขาใช้บ้าง เราักดูใจเรา บางทีไม่ยอมเหมือนกันนะ ต้องปรับใจ เราักได้ประโยชน์นี้แหละคือปฏิบัติธรรม



## ฐิติพร ธาดาศเดช

ศิลปศาสตรบัณฑิต (บรรณารักษศาสตร์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
อักษรศาสตรมหาบัณฑิต (บรรณารักษศาสตร์) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปัจจุบัน ประกอบธุรกิจส่วนตัว



เป็นครูบรรณารักษ์ที่วิทยาลัยเทคนิคสุพรรณบุรี ๑ ปี ลาออกเพื่อเรียนต่อปริญญาโทที่จุฬาฯ ตอนเรียนปริญญาโท ได้รู้จักสันตโตโสภโศก เริ่มกินมังสวิรัตติ ลดละการแต่งตัว ผักใช้ชีวิตเรียบง่าย

เรียนจบแล้ว ไปช่วยทำห้องสมุดที่ปฐมมคอศกอยู่หลายปี จนปี ๒๕๓๔ พ่อเปิดร้านขายของให้ที่บ้านที่อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ก็เลยต้องกลับไปค้าขายรถจักรยาน รถเด็กเล่น สินค้าเบ็ดเตล็ดทั่วไป

ปีนี้เริ่มบุกเบิกทำกิจกรรมไร่สารพิษ ในพื้นที่ที่มีอยู่ราว ๔๐ ไร่ ไม่ได้ดูแลมาหลายปี ปลูกต้นไม้นานชนิดเท่าที่จะทำได้ เช่น ลัก ยูคาลิปตัส ส่วนต้นไม้ธรรมชาติที่มีอยู่ก็รักษาไว้ ปลูกไม้ผลด้วย เช่น กล้วย เสาวรส ฯลฯ

พอมาทำกิจกรรม ซึ่งในอาชีพนี้ว่าค่อนข้างลำบากตรากตรำ กว่า  
จะได้ผลผลิตออกมา ทำให้ออดทน มีสุขภาพดีขึ้น ที่ทำได้เพราะ  
ได้ฝึกปฏิบัติธรรมมาก่อน ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป เข้าใจคุณค่าและสังขารชีวิต ลดละโลก โกรธ หลง ทำให้  
จิตใจดีขึ้น มองโลกในแง่ดี ที่สำคัญคือได้ทวน  
กระแสโลกโดยไม่ลำบาก แต่ทำด้วยความสบายใจ



## สมณะกอบชัย ธัมมาวุโธ

นิติศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**ปัจจุบัน** เป็นสมณะจำพรรษาที่พุทธสถานสันตติอโศก



เรียนจบแล้ว อุตมาไปเป็นครู  
อาสาสมัครของโครงการบัณฑิตอาสาสมัคร  
อยู่ที่แม่ฮ่องสอน มันมีเหตุว่า ไปเยี่ยม  
หมู่บ้านชาวเขาตอนงานปีใหม่ ไปกับทีม  
หมอ เขาไปรักษาฟรี เราก็ไปเที่ยวด้วย  
เผ่าลีซอเขาล้มหมูลีซง ได้เห็นตั้งแต่ไล่จับมา จนฆ่าแหละ แล้วหมอก็อธิบาย  
ให้พยาบาลฟัง เพราะเครื่องในหมู เครื่องในคนเหมือนกัน เขาล้มหมูมาทำ  
อาหารลีซงเราเนี่ย ตอนนั้นก็เริ่มจุดเริ่มต้นที่กินเจ



แต่ก็มีทุนจากการที่เราอ่าน โดยเฉพาะสารอโศก มีจดหมายจากญาติธรรม ที่เขาเล่าว่าปฏิบัติธรรมอย่างไร  
มันเป็นฐานะเดียวกัน เขาอยู่บ้านอยู่ช่อง กินมังสวิรัต ลดมือ ลดการใช้เสื้อผ้า เป็นตัวอย่างที่เราสัมผัสเป็นรูปธรรม



พอจบจากเป็นอาสาสมัครแล้ว ก็คิดว่าจะทำงานทำการอะไร เป็นช่วง  
หัวเลี้ยวหัวต่อของเรา การที่เป็นอาสาสมัครบวกกับการศึกษาธรรมะ  
ชาวอโศกและได้ลงมือปฏิบัติ เราก็ได้ข้อสรุป กลับไปบอก  
โยมพ่อว่า ได้งานทำแล้ว ที่มูลนิธิธรรมสันติ มีข้าวให้กิน  
มีที่ให้นอน เงินเดือนศูนย์บาท

อุตมาช่วยงานในฐานฆราวาสอยู่ได้  
๒ ปี แล้วถึงได้บวชเมื่อปี ๒๕๒๖



## พ.ต.ท.รุ่งโรจน์ เรืองฤทธิ์

รัฐศาสตรบัณฑิต สาขาการบริหาร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อดีต สารวัตรใหญ่ สถานีตำรวจภูธร อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรจังหวัดชลบุรี

ที่ปรึกษาผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร (สมัยพลตรีจำลอง ศรีเมือง)

ปัจจุบัน เป็นบรรณาธิการหนังสือพิมพ์ “เราดิอะไร” ของสำนักพิมพ์

กลิ่นแก่น



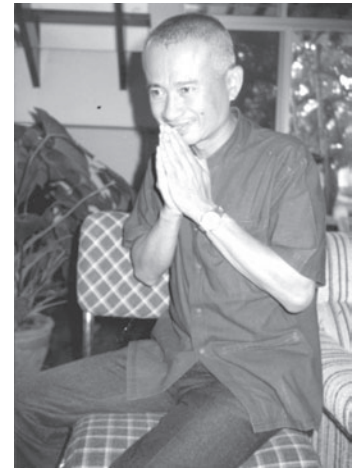
ผมอ่านหนังสือธรรมะมาตั้งแต่  
เป็นร้อยตรี แต่ก็ได้แต่รู้ ไม่ได้ทำ  
จนเมื่อราวๆ ปี ๒๕ ได้อ่านหนังสือ  
“**ตัวอย่างไรที่สังคมควรมิยอม**”  
อ่านแล้วทำให้เปลี่ยนแปลงชีวิต

เริ่มแรกก็ละอบายมุขเล็กเหล่า  
เล็กบุหรี กินข้าวสองมือ ไปร่วมงาน  
เผยแพร่วรรณ แล้วก็เข้าวัด

ผมมั่นใจว่าทางที่เดินอยู่นี้ไม่ผิด เราเคยคิดอยากได้ดี ตอนนี  
มาถูกดีแล้ว ก็ต้องพยายามให้ถึงดี ผมเองมาปฏิบัติธรรม

อายุ ๔๐ กว่าแล้ว ถ้ารู้ก่อนหน้านี ชีวิตก็คงปลอดภัย  
ไปรุ่งกว่านี้ ดีกว่านี้ สิ่งที่ยอยากฝากไว้ก็คือ เมื่อเรา

ยืนหยัดอยู่ใน “**ความถูกต้อง**” ได้ มันก็เป็น  
คนอื่นเขาทำตามได้ด้วยครับ



“**รูปแบบ**” และ “**กำลังใจ**” ให้





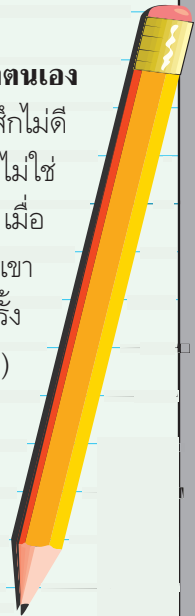
# สิ่งที่ยากที่สุดในชีวิต



เมื่อคิดถึงสิ่งที่ยากที่สุดในชีวิตที่คนคนหนึ่งจะต้องประสบ ข้าพเจ้าก็นึกถึงการสอบเข้ามหาวิทยาลัย การดำเนินกิจการให้ประสบความสำเร็จ หรือการทำบางสิ่งบางอย่างให้ลุล่วง ข้าพเจ้าคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นความยากลำบากที่เราสามารถผ่านพ้นไปได้ อย่างง่ายดาย หากเรามีความตั้งใจและทุ่มเทให้มันอย่างแท้จริง

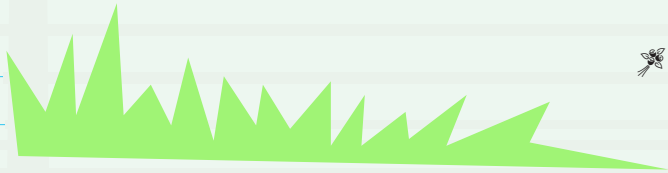
สำหรับข้าพเจ้าสิ่งที่ยากที่สุดที่เคยทำได้คือ **การค้นพบข้อเสียของตนเอง และพยายามปรับปรุงให้ดีขึ้น** ข้อเสียข้อหนึ่งที่จะยกตัวอย่างคือ การรู้สึกไม่ดี หรือหมั่นไส้คนง่ายนั้นเอง การหมั่นไส้นี้ไม่ใช่การอิจฉาว่าคนอื่นดีกว่า ไม่ใช่การดูถูกว่าคนอื่นด้อยกว่า แต่ไม่ชอบหน้า ไม่อยากอยู่ด้วย ผลเสียก็คือ เมื่อถึงเวลาที่ข้าพเจ้าจะต้องเผชิญหน้ากับคนคนนั้นจริงๆ ข้าพเจ้าซึ่งมีอคติกับเขา เป็นทุนเดิมอยู่แล้วก็จะจับผิดคนคนนั้นได้บ่อยๆ โดยที่ไม่ได้ตั้งใจซึ่งบางครั้งก็เป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น (ถ้าเป็นคนอื่น ข้าพเจ้าจะไม่สนใจ ด้วยซ้ำไป) แม้แต่ท่าทางการพูดจา การเดิน ก็สามารถทำให้ไม่ชอบคนคนนั้นเพิ่มขึ้นได้

ข้อเสียของข้าพเจ้าข้อนี้ กว่าจะพบว่ามืออยู่ในตนเองก็เพิ่งไม่นานมานี้ เมื่อได้ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนคนหนึ่ง เธอเป็นคนที่ชอบวิจารณ์คนอื่นตลอดเวลา แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ จนบางครั้งข้าพเจ้านึกตำหนิ



เพื่อนคนนี้ว่า ไม่มีความคิดเอาเสียเลยที่ตัดสินคนจากภายนอก ยิ่งเพื่อนคนนี้วิจารณ์คนอื่นเท่าไร ข้าพเจ้าก็รู้สึกไม่ชอบเพื่อนคนนี้มากขึ้นเท่านั้น จนถึงขั้นไม่อยากจะสมาคมด้วย แต่อยู่ดีๆ ข้าพเจ้าก็นึกขึ้นได้ว่า แล้วตนเองเป็นเช่นนั้นหรือเปล่า

ข้าพเจ้าคิดอยู่นานกว่าจะอมรับว่า ตนเองเป็นคนนิสัยไม่ดีแบบนั้น ข้าพเจ้ารู้สึกแย่มากๆ แม้ว่าจะไม่เคยพูดสิ่งที่คิดให้ใครฟังก็ตาม เมื่อพบข้อเสียนี้ **สิ่งที่ยากที่สุดซึ่งเป็นผลตามมาคือ การพยายามปรับปรุงตัวเอง** เป็นที่รู้กันดีอยู่ว่า คนเรานั้นไม่สามารถเปลี่ยนนิสัยกันได้ง่ายๆ ข้าพเจ้าต้องใช้ความพยายามอย่างที่สุดในการข่มใจ ข่มความคิดที่มันไม่เป็นประโยชน์ที่ผุดขึ้นมาในสมอง สำหรับคนที่เคยรู้สึกไม่ดีด้วย ข้าพเจ้าก็ต้องพยายามมองพวกเขาในแง่ใหม่ ลบข้อมูลความคิดต่างๆ ที่ไม่ดีต่อพวกเขาออก ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่าย ช่วงแรกๆ ที่ต้องบำบัดนิสัยของตัวเองนี้ ข้าพเจ้ายังอดมีความคิดแบบเก่าๆ ไม่ได้ จนต้องใช้วิธีเอาใจเขามาใส่ใจเราค่อยๆ เปลี่ยนวิธีคิด ทุกวันนี้ข้าพเจ้ากำลังอยู่ในช่วงปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อคนบางคนอยู่ ต้องหาเหตุผลต่างๆ นานามาอธิบาย ลบล้างสิ่งที่ไม่ชอบในตัวคนอื่นๆ ได้ ข้าพเจ้าเชื่อว่า สักวันหนึ่งนิสัยเสียข้อนี้คงหายไปได้ แม้ว่าการเปลี่ยนนิสัย วิธีคิดของตนเองจะเป็นสิ่งที่ยากที่สุดในชีวิตสิ่งหนึ่งที่ข้าพเจ้าต้องทำก็ตาม



 สิริินยา





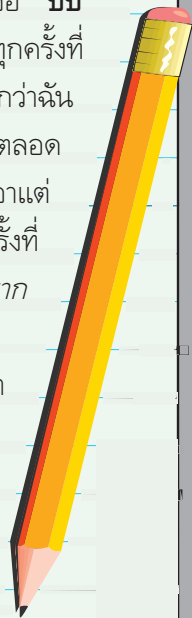
สิ่งที่ยากที่สุดในชีวิตที่เคยทำสำหรับฉันก็คือ **การเข้าใจคนอื่นโดยที่ยังคงมี**

### **ความเป็นตัวของตัวเอง**

โดยปกติแล้วฉันเป็นคนไม่ชอบเลียนแบบใคร บางคนมองว่าฉันเป็นคนแปลก ชอบคิดอะไรไม่เหมือนคนอื่น และหากฉันคิดอะไรออกมาแล้ว บังเอิญไปซ้ำกับคนอื่น ฉันก็จะพยายามคิดใหม่ให้ต่างออกไป

การเป็นตัวของตัวเองก็เรื่องหนึ่ง ส่วนการเข้าใจคนอื่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ฉันมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนในเรื่องที่ฉันมองว่าไม่เป็นเรื่อง เช่น เรื่องของเพื่อนชื่อ “บีบ” เราสนิทกันตั้งแต่เรียนมัธยมต้น บีบชอบโทรศัพท์มาหาฉันเป็นประจำ แต่ทุกครั้งที่คุยกัน ฉันมักจะนั่งอยู่หน้าจอโทรศัพท์ ซึ่งบ่อยครั้งบีบจะโมโห และบอกว่าฉันไม่สนใจสิ่งที่เขาพูด ฉันไม่เข้าใจว่าทำไมบีบต้องโมโห ทั้งๆ ที่ฉันก็ฟังเขาพูดตลอด อาจเป็นเพราะฉันไม่แสดงความคิดเห็นโต้ตอบ เลยดูเหมือนว่าฉันไม่ฟัง เอาแต่ดูโทรศัพท์ แต่ฉันคิดว่าที่ฉันไม่พูดเพราะฉันไม่มีความคิดเห็น หรือบางครั้งที่บีบโทรมาขณะที่ฉันงานยุ่งมาก ฉันก็รีบบอกว่า “ขอโทษนะ งานเยอะมาก ยังทำไม่เสร็จเลย ไว้คุยกันวันหลังนะ”

จนมีครั้งหนึ่งบีบโมโห และบอกว่าฉันเสียมารยาทมากๆ บีบทรมานหลายครั้งแล้ว และบอกว่าฉันควรจะถามว่าเขามีธุระอะไรที่โทรมา แต่ฉันไม่เคยถาม ตอนนั้นฉันขอโทษบีบไปด้วยความง่วงว่า ฉันผิติดด้วยเธอที่อยากทำงาน และคิดว่าต้องโทรมาคุยเล่นแน่นอน แต่ก็ขอโทษเพราะไม่อยากเสียเพื่อน จนเมื่อไม่นานมานี้ ฉันเพิ่งเข้าใจความรู้สึกของบีบเมื่อ **“กล้วย”** เพื่อนสนิทอีกคนรู้สึกง่วงนอน ไม่อยากคุยด้วย



เพราะวันรุ่งขึ้นต้องไปเรียนแต่เช้า โดยไม่ถามฉันสักคำในขณะที่ฉันเสียงสั่น น้ำตาลลอยากจะปรึกษาปัญหาให้กับเพื่อนรัก ครั้งนั้นฉันเสียใจมากๆ แต่ไม่เคยบอกกล้วยเลย นอกจากนี้ยังมีเหตุการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นเมื่อไม่นานนี้เอง คือ ฉันบอก**พันธ์** ว่า หลังเลิกเรียนจะแวะไปหาที่บ้าน เพราะต้องการไปเอาหนังสือคืน แต่บังเอิญวันนั้นฉันกลับบ้านทางอื่น ไม่ได้ผ่านหน้าบ้านพันธ์ จึงไม่ได้แวะไป ตกดึกพันธ์โทรมาต่อว่าฉันอย่างมาก ว่าถ้ามาไม่ได้แล้วก็น่าจะโทรมาบอกกันบ้าง จะได้ไม่ต้องรอ เสียงของพันธ์ฟังดูโกรธมาก แต่ฉันก็ไม่เข้าใจ ฉันรู้สึกผิดนิดหน่อย ฉันคิดว่าพันธ์รออยู่บ้านก็ทำอย่างอื่นได้ ไม่ได้นั่งเฉยๆ เพื่อรอฉันอย่างเดียว เลยไม่คิดที่จะโทรไปบอกพันธ์

ฉันเล่าเรื่องทั้งหมดนี้ให้เพื่อนๆ ฟัง ทุกคนบอกว่าฉันทำไม่ถูกต้อง และว่าฉันไม่เคยเข้าใจ ไม่เคยนึกถึงความรู้สึกของคนอื่นเลย **สิ่งที่ฉันต้องทำคือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา** ลองคิดว่ถ้าเราเป็นเขาจะรู้สึกอย่างไร ฉันลองคิดดูแล้ว ถ้าเป็นฉัน คงไม่โกรธแบบนั้น ฉันมองว่าเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องเล็กน้อย แต่สิ่งที่ฉันคิดมันต่างจากหลายๆ คน ซึ่งความจริงแล้วฉันก็พอใจที่ไม่เหมือนใคร ฉันว่ามันแปลกดี แต่ฉันก็ต้องยอมรับ ทำเป็นว่าฉันผิด เพราะยังต้องการจะมีเพื่อน มีสังคม

**ทุกวันนี้ฉันพยายามที่จะเอาใจใส่ ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของคนอื่นมากขึ้น** แต่ก็หลายครั้งเช่นกัน ที่ฉันพลาดโดยไม่รู้ตัวจนเพื่อนต้องต่อว่าเป็นประจำ มีอยู่แค่เรื่องของกล้วยเพียงเรื่องเดียวที่ฉันเข้าใจ คงเป็นเพราะว่าเจอกับตัวเอง ถ้าไม่เจอกับตัวเอง ฉันก็คงไม่รู้รู้สึก

  
อาพันธ์ชนิตร์ วิจารณ์วัตร

## ข้าพเจ้าเป็นคนที่เรียนวิชาคณิตศาสตร์ไม่เก่งเลย ตัวเลขที่ปรากฏอยู่บนหน้า

สมุดพก ตรงช่องวิชาคณิตศาสตร์ตั้งแต่อนุบาลจนถึง ม.๒ มักเป็นเลขกลมๆ หรือเป็นแท่งๆ ที่เรียกว่า ๐ หรือ ๑ นั่นเอง ผลลัพธ์ที่ตามมาก็คือ แม่จะบ่นอยู่เสมอว่า ข้าพเจ้าไม่มีพัฒนาการทางคณิตศาสตร์เลย อย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าพยายามตั้งใจเรียนทำการบ้านทุกครั้งที่เราเรียนวิชานี้ แต่เกรดก็ยังคงเดิม ข้าพเจ้ารู้สึกท้อใจมากจนกระทั่งถึงมัธยมปีที่ ๓ ข้าพเจ้าได้เรียนกับครูท่านหนึ่งที่โรงเรียน ท่านเป็นคนที่เจ้าระเบียบ เข้มงวดและดุมาก แต่ท่านเป็นคนที่สอนได้รู้เรื่องที่สุดในบรรดาครูคณิตศาสตร์ที่ข้าพเจ้าเรียนมา อาจเป็นวิธีการที่แปลกและโหด เช่น ให้นักเรียนทุกคนในห้องยืนบนเก้าอี้ของตนเอง แล้วแข่งกันตอบโจทย์คณิตศาสตร์ ใครตอบได้ก็จะได้นั่ง ถ้าใครตอบไม่ได้ เหลือ ๖-๗ คนสุดท้าย เขาก็ลงโทษด้วยวิธีการต่างๆ บางทีก็ให้ออกไปยืนหน้าห้องจนหมดคาบ ดังนั้น ด้วยวิธีการที่แปลกและโหดเหล่านี้ จึงทำให้ข้าพเจ้าจำเป็นต้องรู้เรื่องทุกครั้งที่เราเรียน และเตรียมตัวมาให้ดีที่สุดก่อนเข้าเรียนเพื่อให้รอดพ้นจากการลงโทษ และในที่สุดความพยายามที่ข้าพเจ้าไม่ได้ตั้งใจ ก็ทำให้ข้าพเจ้าได้เกรดเฉลี่ยวิชาคณิตศาสตร์ถึง ๓ ซึ่งเป็นตัวเลขที่ข้าพเจ้าและคนรอบตัวไม่คาดฝัน

จากเหตุการณ์ครั้งนี้ ทำให้ข้าพเจ้าคิดว่า ได้ใช้ความพยายามมากที่สุดในการทำเกรดเฉลี่ยวิชาคณิตศาสตร์ถึง ๓ เพราะข้าพเจ้าไม่ชอบข้าพเจ้าต้องอดนอนเกือบทุกคืนเพื่อท่องจำและฝึกทำโจทย์ให้แม่นยำ และต้องหวาดผวาทุกครั้งก่อนเข้าเรียน แต่ข้าพเจ้าก็ทำสำเร็จ

 นววิธ เตียวสมบุรณ์กิจ

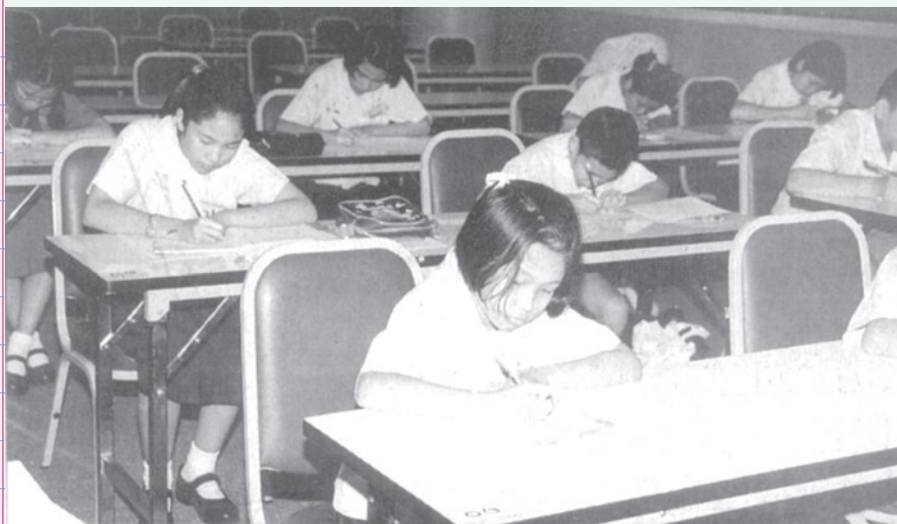


ช่วงเวลาแห่งความทรงจำของข้าพเจ้า คือ ทุกวินาทีตั้งแต่เริ่มจำความได้ เพราะทุกช่วงเวลาไม่ว่าจะดีหรือร้าย ล้วนเป็นประสบการณ์ให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ แต่ถ้าจะถามว่าช่วงเวลาที่มีค่าที่สุดคือตอนไหน คำตอบคือตอนที่พ่อข้าพเจ้าอยู่ด้วย ในตอนนั้นทุกเย็นวันศุกร์พ่อจะพาข้าพเจ้า แม่และพี่ไปทานข้าวเย็นนอกบ้าน และแทบทุกวันเสาร์-อาทิตย์ พ่อจะขับรถพาพวกเราไปวัดทางภาคกลางและภาคเหนือเป็นส่วนใหญ่ นานๆ ครั้งจึงจะไปทางภาคอีสาน เพราะฉะนั้นเมื่อใดก็ตามที่ข้าพเจ้า คิดอยากจะไปเที่ยว ที่ๆ ชอบไปที่ที่สุดคือวัดต่างจังหวัด เพราะรู้สึกว่าเป็นการได้พักผ่อนจริงๆ การไปเที่ยวตามศูนย์การค้านั้น ข้าพเจ้าไม่รู้สึกว่าได้พักผ่อนเลย แต่เป็นการเพิ่มความเหนื่อยจากกิเลสมากกว่า

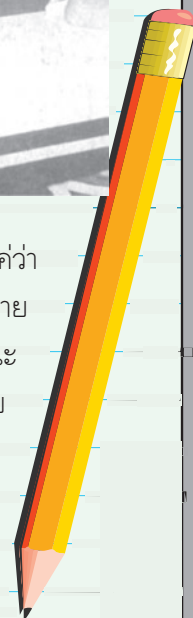
พ่อของข้าพเจ้าเป็นคนใจดีมาก ๆ ท่านไม่เคยตีหรือดุเลย ข้าพเจ้ารักพ่อมาก ทุกคืนเวลาพ่อกลับจากทำงาน ข้าพเจ้าจะนำผ้าเย็นใส่โคโลญจน์ไปเช็ดหน้าให้ท่าน และนอนหนุนตักท่าน จนท่านสวดมนต์และนั่งสมาธิ ข้าพเจ้าจึงไปนอน ตอนนั้นข้าพเจ้าพยายามนั่งสมาธิเหมือนกัน แต่นั่งเท่าไรก็ไม่ได้รู้สึกอึดอัดมาก จึงได้แต่สวดมนต์อย่างเดียว พ่อก็บอกว่ายังไม่ถึงเวลาตอนนี้ข้าพเจ้านั่งสมาธิได้แล้ว และอยากบอกพ่อมาก แต่ยังไม่มีโอกาส เพราะพ่อบวชเป็นพระชุดงค์ตั้งแต่ข้าพเจ้าอายุ ๑๓ ปี

การที่พ่อบวชนั้น ทำให้แบบแผนในการดำเนินชีวิต ตลอดจนความคิดต่างๆ ของข้าพเจ้าเปลี่ยนไปมาก จากเมื่อก่อนตอนที่พ่อยังอยู่ ข้าพเจ้าได้แต่เรียนไปวันๆ เพราะพ่อแม่ไม่ได้กดดันว่าต้องเรียนเก่ง อยากได้อะไรพ่อก็ซื้อให้ทุกอย่าง แต่เมื่อพ่อบวชแล้ว ข้าพเจ้าก็เกิด






ความตั้งใจอยากทำให้แม่มีความสุข แต่ตอนนั้นข้าพเจ้ายังเด็กจึงคิดได้แค่ว่า จะตั้งใจเรียน ทำให้ตอน ม.ต้นจากที่เคยได้เกรด ๒.๘-๒.๙ เมื่อขึ้น ม.ปลาย ข้าพเจ้าได้เกรด ๓.๙๖ และข้าพเจ้าก็ตั้งใจจะเอ็นทรานซ์ให้ติดคณะ อักษรศาสตร์ จุฬาฯ เพราะเป็นคณะที่อยากอยู่มานานตั้งแต่ ป.๖ ตอน ม.ปลาย ข้าพเจ้าจึงไปสมัครเรียนพิเศษตามโรงเรียนกวดวิชา โดยเก็บเงินค่าขนม และเงินที่ได้จากการกวาดญาติๆ และช่วยทำงานบ้านให้ป้า ไปเรียน เพราะไม่อยากจะทวนแม่ จนในที่สุดข้าพเจ้าก็ได้เป็นนิสิตอักษรศาสตร์ จุฬาฯ ทำให้แม่โล่งใจไปเพราะเห็นว่าลูกมีอนาคตที่ดี



ข้าพเจ้ารู้สึกขอบคุณพ่อมากที่ทำให้ข้าพเจ้าสนใจธรรมะ แม้จะมีเพียงแค่วางหนังสือตาม **ธรรมะทำให้จิตใจข้าพเจ้าเปลี่ยนไปมาก** ยกตัวอย่างเช่น เมื่อก่อนเคยอนุโมทนาบุญกับคนอื่น แต่ไม่รู้สึกปีติ จนเมื่อ ๙ เดือนก่อนขณะยืนอยู่บนรถเมล์ที่ติดไฟแดงหน้าเซ็นทรัลลาดพร้าว ข้าพเจ้าเหลือบไปเห็นคนขายพวงมาลัยที่ตั้งแผงลอยอยู่ริมถนน พลังคิดว่าอาชีพนี้ดีจังเลย นอกจากเป็นอาชีพที่สุจริตแล้วยังทำให้คนอื่นรู้สึกดี และได้บุญจากการนำพวงมาลัยไปถวายพระอีกด้วย ยิ่งเห็นคนขายเป็นคนพิการ ข้าพเจ้าก็ยังรู้สึกชื่นชมที่เขาพยายามหาเลี้ยงตัวเองมากกว่าไปขอลาน ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อมีพระมาบิณฑบาต เขาก็ยังใส่บาตร ภาพนั้นเป็นภาพที่ประทับใจมาก ข้าพเจ้ายกมือไหว้และพูดว่า “อนุโมทนาด้วยค่ะ” พอกล่าวจบก็รู้สึกขนลุกและร้องไห้ออกมา จนคนบนรถเมล์ตกใจว่าข้าพเจ้าเป็นอะไร วันนั้นทั้งวันข้าพเจ้ารู้สึกดีมาก ๆ เหมือนได้ทำบุญมาเอง เมื่อมาถึงมหาวิทยาลัยเพื่อนยังถามเลยว่าไปทำอะไรมา ทำไมหน้าอิมบุญจัง

ตอนนี้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าธรรมะดีที่สุด ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งรู้สึกดี ทำให้ไม่ยึดติดกับอะไรมากเกินไป เพราะรู้แล้วว่าไม่มีอะไรเป็นของของเรามาคนเดียว ไปคนเดียว ใครปฏิบัติคนนั้นก็ไปได้ ข้าพเจ้าขออนุโมทนากับพ่อด้วยค่ะ

 นางสาวปาริชาติ สุธรรมวงศ์

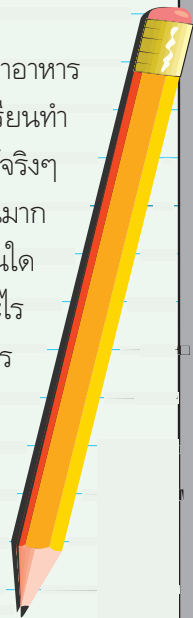
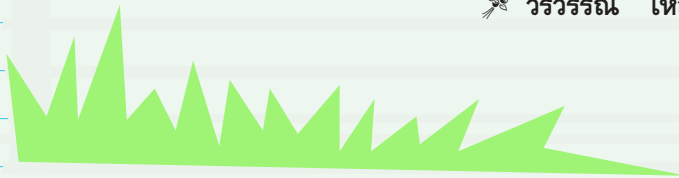


สิ่งที่ยากที่สุดในชีวิตของข้าพเจ้าที่เคยทำและยังไม่สามารถจะทำให้ประสบความสำเร็จได้ก็คือ**การวาดรูป** ข้าพเจ้าวาดไม่ได้เรื่องเลย ไม่เป็นรูปร่างพอจะให้อ่านได้ พยายามอยู่หลายครั้ง แต่ก็ไม่สามารถวาดออกมาได้ นับเป็นเรื่องยากมากถึงมากที่สุด การที่ข้าพเจ้าไม่เคยวาดรูปได้เลยนี้ ทำให้ข้าพเจ้ามีอคติต่อการวาดรูปตลอดมา เมื่อต้องวาดรูป ข้าพเจ้าจะกระวนกระวาย ไม่สบายใจ รู้สึกไม่ชอบวิชานี้ เมื่อมีวิชาที่ต้องเกี่ยวข้องกับการวาดรูปก็จะไม่สนใจหรือตั้งใจเรียน แต่ข้าพเจ้าก็ชอบดูภาพวาดและงานศิลปะมาก

เรื่องยากที่เคยทำอีกเรื่องหนึ่งก็คือ**การทำอาหาร** ข้าพเจ้าไม่ชอบทำอาหารมากๆ เมื่อไหร่ก็ตามที่ต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเป็นผู้ช่วยหรือผู้เรียนทำอาหาร จะรู้สึกว่าเป็นเรื่องยาก ไม่สามารถทำได้แน่ แล้วก็ไม่สามารถทำได้จริงๆ สำหรับข้าพเจ้า การทำอาหารให้อร่อยเป็นเรื่องยุ่งยาก ซับซ้อนมาก ต้องเตรียมเครื่องปรุง ส่วนประกอบให้พอเหมาะพอดีกัน ไม่หนักไปในส่วนใดส่วนหนึ่ง มีความรู้สึกเหมือนการวาดรูป จะรู้สึกลำบากใจเวลาต้องทำอะไรยากๆ แล้วทำไม่ได้ จนปัจจุบันข้าพเจ้าก็ยังคิดว่าทั้งการวาดรูปและทำอาหารเป็นเรื่องยากมาก




**วีรวรรณ เหลืองอร่าม**



## สิ่งที่ฉันคิดว่ายากที่สุดสำหรับฉันก็คือการเฝ้าเดี่ยว

การเฝ้าเดี่ยวคือการใช้เวลาเป็นการส่วนตัวกับพระเจ้าในทุกๆ วันด้วยการอธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์ หรืออาจมีการร้องเพลงด้วยก็ได้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคริสเตียนที่จะต้องเฝ้าเดี่ยว การเฝ้าเดี่ยวเป็นการที่เราใช้เวลาพูดคุยกับพระเจ้า เพื่อให้เราใกล้ชิดกับพระองค์ ซึ่งจะใช้เวลาอย่างน้อยประมาณ ๑๕ นาที หรือมากกว่านั้นก็ได้ ความจริงเวลาเพียงเท่านี้ นับว่าน้อยมากเมื่อเทียบกับ ๒๔ ชั่วโมงที่เรามีใน ๑ วัน สาเหตุที่ทำให้ฉันคิดว่า เป็นสิ่งที่ยากที่สุด คือ การเฝ้าเดี่ยวเป็นการพูดคุยที่เราไม่สามารถได้ยินเสียงหรือ จับต้องได้เหมือนเวลาที่เรารู้ออกกำลังกายด้วยตัวเอง ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องยากที่เราจะบังคับตัวเองให้เฝ้าเดี่ยวทุกๆ วัน และที่สำคัญฉันมักจะขี้เกียจและเหนื่อยเกินกว่าจะทำ แต่หลังจากที่ฉันได้ไปค่ายผู้นำเมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ฉันก็ตั้งใจว่าจะเฝ้าเดี่ยวทุกวัน โดยจัดเวลาว่าจะทำตอนเที่ยงคืนครึ่ง ตอนนั้นฉันทำได้แค่ ๗๕% แต่ฉันก็มีความหวังใจว่าฉันต้องทำให้ได้ ๑๐๐% และทำให้การเฝ้าเดี่ยวเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตฉัน

 อนิศา อภิชาติ

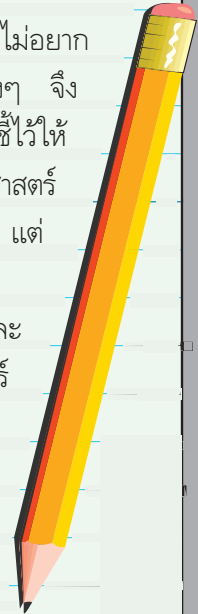
สำหรับข้าพเจ้าแล้ว สิ่งที่ยากที่สุดในชีวิตก็คือ การได้เข้ามาอยู่ในคณะอักษรศาสตร์ การเตรียมตัวอ่านหนังสือสอบเอ็นทรานซ์ และทำคะแนนให้ได้สูงนั้นเป็นสิ่งที่ลำบากสำหรับข้าพเจ้าที่ต้องสอบทั้งหมด ๔ วิชา คือ ทั้งวิชาทางสายวิทย์และศิลป์ แต่การมุ่งมั่นอ่านหนังสือสอบนั้นไม่ได้ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้และอ่อนใจเท่ากับการที่ต้องขจัดใจทุกๆ คนในบ้าน



ตั้งแต่เล็กมานั้น ข้าพเจ้าได้รับการปลูกฝังมาให้เป็นหมอฟัน (ซึ่งเป็นเช่นนี้มาตั้งแต่รุ่นพ่อ) เนื่องจากปู่ของข้าพเจ้าเป็นหมอฟันที่ประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่สะดวกสบาย มีเงินใช้ไม่ขาดมือ แต่หลังจากที่ปู่เสียชีวิตไปแล้วไม่มีใครได้เป็นหมอฟันอีกเลย ในบรรดาลูกหลานทั้งหมด บวกกับสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวที่ย่ำแย่ลงอย่างเห็นได้ชัด ตั้งแต่เมื่อประมาณ ๗-๘ ปีก่อน ความหวังของทุกคนในครอบครัวที่จะให้ลูกหลานเป็นหมอฟันจึงตกอยู่ที่ข้าพเจ้าเพียงคนเดียว หลังจากที่พี่สาวของข้าพเจ้าสอบเอ็นทรานซ์เข้าคณะวิทยาศาสตร์ไปเรียบร้อยแล้ว

ข้าพเจ้าเข้าใจว่าทุกคนหวังดี อยากให้ข้าพเจ้ามีอาชีพที่มั่นคง ไม่อยากให้ลำบากเหมือนรุ่นพ่อ ในช่วงแรกๆ ข้าพเจ้าก็ตั้งใจที่จะเป็นหมอฟันจริงๆ จึงเลือกเรียนสายวิทย์ตอน ม.ปลาย ตั้งใจที่จะไปทางที่ทุกคนในครอบครัวชี้ไว้ให้ แต่เมื่อเวลาผ่านไปจนถึงจุดๆ หนึ่ง ข้าพเจ้าก็พบว่าตนเองสนใจทางด้านมนุษยศาสตร์ และไม่มีหัวทางด้านวิทย์อย่างแท้จริง อารู้เพียงผิวเผินพอเรียนไปได้ แต่ไม่ได้เข้าใจวิชาเหล่านั้นอย่างถ่องแท้เลย

เมื่อรู้ตัวอย่างนั้นแล้ว ข้าพเจ้าก็เริ่มเบนเข็มไปเอาใจใส่ทางภาษาและเมื่อมีโอกาสก็พยายามพูดแย้งเชิงกับคนในบ้านเรื่องเรียนคณะอักษรศาสตร์ ปรากฏว่าล้มเหลวไม่เป็นท่า ไม่มีใครเห็นด้วยกับความคิดของข้าพเจ้า แม้จะพยายามอธิบายถึงความชอบและความถนัดของตนเอง แต่ไม่มีใครเชื่อว่าข้าพเจ้าจะเรียนวิชาทางวิทย์ไม่ไหว เพราะทุกคนตัดสินจากเกรดวิชาฟิสิกส์ เคมี ชีววิทยา คณิตศาสตร์ จากสมุดพก ซึ่งใครจะมารู้ดีกว่าข้าพเจ้าว่า จริงๆ แล้วมันเหมือนเรื่องโกหกตบตาคนเท่านั้นเอง



ตั้งแต่นั้นมาเมื่อไรที่คุยถึงเรื่องคณะ จะต้องจบลงด้วยน้ำตาของข้าพเจ้าที่ไม่ได้สั่นคลอนความคิดของผู้ปกครองเลยแม้แต่น้อย เป็นอย่างนี้เรื่อยมาจนถึงช่วงเอ็นทรานซ์ ซึ่งในตอนนั้นข้าพเจ้าถอดใจจากคณะนี้ไปแล้ว แต่ไม่ทราบว่าจะอะไรทำให้ยังเลือกสอบวิชาทางศิลป์ไปด้วย และเมื่อวันประกาศผลคะแนนมาถึง ข้าพเจ้าสอบคณิตศาสตร์ ๑ (สายวิทย์) ไม่ผ่านเกณฑ์ที่หมอฝันจะต้องได้คะแนน ๓๐ ขึ้นไป ข้าพเจ้าได้ ๒๙ คะแนน แต่คะแนนถึงคณะอักษรศาสตร์อย่างฉิวเฉียด ถึงกระนั้นตอนที่เลือก ๔ คณะ ข้าพเจ้าก็เลือกตามใจตัวเองเพียงคณะเดียวในอันดับ ๑ คือคณะอักษรศาสตร์จุฬาฯ (หลังจากการพยายามอ้อนวอนทุกวิถีทางและโน้มน้าวว่าข้าพเจ้าคงไม่ติดเพราะคะแนนเกินน้อยมาก แต่ขอเลือกเพื่อความสบายใจหากไม่ได้เลือกคณะนี้คงขี้ใจไปตลอดชีวิต ฯลฯ) นอกนั้นก็ ๓ อันดับ ข้าพเจ้าเลือกเภสัชและวิทยาศาสตร์ตามใจครอบครัว ในที่สุดความฝันที่ข้าพเจ้าได้ลงทั้งแรงกายแรงใจอย่างเต็มที่สร้างมันขึ้นมาก็เป็นความจริง จนกระทั่งถึงตอนนี้ เมื่อใดที่ข้าพเจ้านึกไปถึงความยากลำบากทั้งทางกาย (อดหลับอดนอนอ่านหนังสือ) และทางใจ (การไม่ยอมรับของคนที่บ้าน) ข้าพเจ้าจะรู้สึกตันตันขึ้นมาอย่างประหลาดที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของคณะนี้ เพราะสิ่งที่ได้มายากนั้นสูงค่าเสมอ

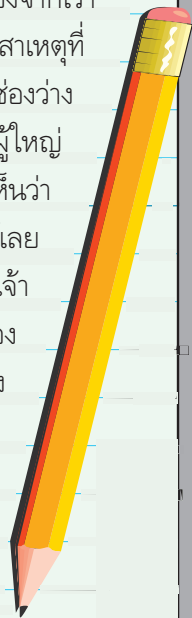


หทัยกาญจน์ วิรุณานนท์



สิ่งที่ข้าพเจ้าคิดว่ายากที่สุดในชีวิตที่ต้องใช้ความพยายามอย่างสูงถึงจะทำได้ก็คือ **“การเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่”** ถ้าจะบอกว่าข้าพเจ้าเป็นเด็กหัวดีก็ไม่ค่อยเชื่อฟังพ่อแม่ก็คงจะไม่ถูกเท่าไรนักแต่ข้าพเจ้าจะเป็นคนที่เชื่อในสิ่งที่ตนเองคิดก่อนเป็นอันดับแรกและมักจะปฎิเสธเชื่อเช่นนั้นจนกว่าจะเห็นด้วยตนเองว่าสิ่งที่คิดนั้นไม่ถูกต้อง จึงจะเปลี่ยนความคิดในภายหลัง

ด้วยเหตุที่ข้าพเจ้าเป็นคนนิสัยเช่นนี้ จึงมีบ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าจะมีความคิดเห็นไม่ตรงกับคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นกับคุณแม่มากกว่า เนื่องจากเราใกล้ชิดและพูดคุยกันบ่อยกว่าคุณพ่อที่เป็นคนทำงานหาเลี้ยงครอบครัว สาเหตุที่ทำให้ข้าพเจ้าทะเลาะกับคุณแม่บ่อยๆ ก็มักจะเป็นเรื่องไร้สาระที่เกิดจากช่องว่างระหว่างวัยของเราสองคน ที่กล่าวเช่นนี้ไม่ใช่ว่าคุณแม่ของข้าพเจ้าจะเป็นผู้ใหญ่หัวโบราณ ไม่ยอมเข้าใจนิสัยวัยรุ่น แต่เป็นเพราะบางเรื่องนั้น คุณแม่ก็เห็นว่าข้าพเจ้าทำตัวไม่ค่อยเหมาะสม เพราะสมัยคุณแม่ยังเด็กอยู่ ไม่มีสิทธิ์ทำได้เลย เพราะคุณยายคุณตาจะดุหรือลงโทษเอา แต่ด้วยเหตุที่คุณแม่เข้าใจข้าพเจ้าไม่ยอมให้ข้าพเจ้าทำอะไรที่ต้องการ หรือเลือกวิธีการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง จึงทำให้ข้าพเจ้าไม่เข้าใจว่า ทำไมกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ บางเรื่องคุณแม่ถึงไม่ยอมเข้าใจ และต้องว่ากล่าวข้าพเจ้าด้วย ตัวอย่างเช่น คุณแม่อนุญาตให้ข้าพเจ้าแต่งตัวตามแฟชั่นได้ อนุญาตให้เลือกเรียนในสิ่งที่ตนเองชอบได้ แต่บางครั้งที่คุณแม่พุดผิด แล้วข้าพเจ้าแก้ใหม่ให้ถูกต้อง ข้าพเจ้ากลับโดนคุณแม่ดุ ว่าคอยจับผิดแม่ ท่านมักจะว่าข้าพเจ้าประมาณว่าให้เรียนสูงๆ แล้วมาสั่งสอนพ่อแม่ บางครั้งท่านถึงกับโกรธ ซึ่งข้าพเจ้าก็ไม่เข้าใจ



เหมือนกันว่าได้ทำอะไรผิดใหญ่หลวงขนาดนั้น พอมีเรื่องเช่นนี้เกิดขึ้นที่ไร ข้าพเจ้าก็มักจะคิดว่าตนเองไม่ได้ทำอะไรผิด และมักจะนอน เราสองคนก็เลยไม่คุยกัน แต่ในที่สุดข้าพเจ้าก็ต้องเป็นคนไปบอคุณแม่ทุกครั้ง ข้าพเจ้าบอคุณแม่แม่ทุกๆ ที่คิดว่าไม่ได้ทำผิดสักหน่อย แต่ที่ต้องบอก็เพราะเวลาไม่ได้คุยกับแม่แล้ว รู้สึกว่าชีวิตมันขาดอะไรไปบางอย่างจนทนไม่ได้ ต้องเข้าไปอ่อนน้อมให้คุณแม่ยอมคุยด้วยทุกครั้ง

บางครั้งข้าพเจ้าคิดว่า ข้าพเจ้าคงจะทำผิดจริงๆ เรื่องแก้คำพูดของท่าน ข้าพเจ้าก็ต้องขอโทษท่านทุกครั้ง ไม่ใช่เพียงเรื่องนี้เท่านั้นที่ข้าพเจ้าไม่เข้าใจความคิดของคุณแม่ ยังมีเรื่องอื่นๆ อีก เช่น เรื่องเก็บของให้เข้าที่ ทานข้าว หรือเล่นกับน้อง ข้าพเจ้าก็ไม่เข้าใจว่า ทำไมคุณแม่ต้องว่าข้าพเจ้าด้วย โดยเฉพาะเรื่องเก็บของ ข้าพเจ้าชอบทำอะไรๆ ให้เสร็จก่อนแล้วค่อยเก็บของเข้าที่ที่เดียว แต่คุณแม่ชอบให้ข้าพเจ้าเก็บของให้เรียบร้อยก่อน แล้วค่อยไปทำอย่างอื่นต่อ ซึ่งแรกๆ ข้าพเจ้าก็จะตั้งใจทำตาม แต่ตอนนี้ข้าพเจ้าก็จะทำอย่างที่ท่านบอก เพื่อจะได้ไม่ต้องทะเลาะกัน

ในความคิดของบางคนอาจเห็นว่า เรื่องที่ทำได้ยากที่สุดในชีวิตของข้าพเจ้า ดูไร้สาระ จนไม่น่าจะเป็นเรื่องยาก หากแต่สำหรับข้าพเจ้าเอง เรื่องนี้ดูจะเป็นเรื่องที่ยากลำบากที่สุดในชีวิต และต้องใช้ความพยายามอย่างสูง เพราะบางครั้งที่ข้าพเจ้ายอมทำตามคุณแม่ ก็เชื่อว่าข้าพเจ้าจะเชื่อและเต็มใจทำจริงๆ ข้าพเจ้ายังคงอยากโต้แย้ง อยากขัดคำสั่ง แต่พอนึกถึงเวลาต้องไปบอให้ท่านหายโกรธ ข้าพเจ้าก็ต้องยอมทำตาม อย่างน้อยนอกจากไม่ต้องมีปัญหากับคุณแม่แล้ว **การเชื่อฟังของข้าพเจ้าก็ทำให้ท่านมีความสุขด้วย**



วรภา ลิขิตชื่นชู





# ยอมรับ

ผิวเมียทะเลาะเอาชนะ ฟีน้องทะเลาะไม่เลิก เพื่อนฝูงทะเลาะไม่เสร็จ ยอมไม่เป็นก็เย็นไม่ได้ หากยอมเป็นก็เย็นสบาย...

ยอมแบบนี้ คือ ยอมในอารมณ์ อย่าตอบโต้ อย่าวุ่นวายหาเหตุผลมาหักล้าง แต่ “ยอมรับ” เป็นอีกรูปแบบแห่งความเย็น เป็นมิติใหม่แห่งการยอม

เสียงระฆังในโบสถ์ดังแห่งห่าง หลวงพ่อ  
เริ่มพิธีกรรม “ท่านจะยอมรับเขาเป็นสามี(ภรรยา)  
หรือไม่?”

“ยอมรับครับ (ค่ะ)”

“ยอมรับ” ย่อมหมายถึงชะตากรรมเริ่ม  
เปลี่ยนแปลง ต่อแต่นี้ใช้จะสุขอย่างเดียว ทุกข์ สูเจ้า  
จงเอาไปด้วย !

หลายครั้งที่จิตใจว่าวุ่น “ทำไมถึงเป็นอย่างนี้?”

“เอ๊ะ! ขนาดนี้เขี้ยวเธอ?” “มันเป็นอะไร  
ของมันวะ?”

“ยอมรับ” เพียง ๒ พยางค์ นรกก็จะ  
หายวับในพริบตา !

ทุกข์ใจวันนี้เพราะคนที่เกี่ยวข้องมักจะทำในสิ่ง  
ที่เราคาดไม่ถึง

มีนิสัยที่เราไม่ชอบ ไม่พึงปรารถนา !

“ยอมรับ !” ที่รู้มรอันก็ผ่อนคลาย

ไหนดๆ ก็ไหนดๆ นิสัยคนใช้จะเปลี่ยนกันง่าย ๆ

“คน” มีตัวอักษร “ควาย” กับ “หนู” แปลว่า  
นิสัยสัตว์หลายตัวอยู่ในคนเดียวกัน อย่างน้อยก็ “โง่”  
กับ “จุกจิก”



*อันคนเราหาส่วนดีอย่างเดียวคงตายเปล่า  
จงเลือกเอาส่วนดีเขามีอยู่ เป็นประโยชน์ต่อโลกบ้าง  
ยังน่าดู ส่วนไม่ดีอย่าไปรู้ของเขาเลย...*

ส่วนไม่ดีถ้ารู้เข้า ก็ต้องทำใจยอมรับ

แต่แต่ละคนต่างมีเอกลักษณ์ มีบุคลิกนิสัย  
เฉพาะตน นิสัยบางอย่างของเขาเรารำคาญใจ นิสัย  
บางอย่างของเราเขาก็รำคาญเหมือนกัน

เมื่อตัวเองยังมีหลายอย่างไม่ถูกใจ แล้วจะให้  
คนอื่นเป็นอย่างที่เราหวังได้อย่างไร?



ชีวิตแต่ละชีวิตมีที่มาแตกต่าง เรียนรู้วิวัฒนาการ  
สั่งสมประสบการณ์ ต่างชีวิตย่อมต่างประสบการณ์  
การเอาตัวรอดจึงมีหลากหลายรูปแบบ

สัญชาตญาณการเอาตัวรอดปลอดภัย ค่อยๆ  
หล่อหลอมให้แต่ละคนมีจุดเด่นของใครของมัน

จุดด้อยก็ของใครของมันเช่นเดียวกัน

“ยอมรับ” หมายถึง การเคารพในความแตกต่าง  
แม้ในสิ่งที่ขัดแย้ง

“ยอมรับ” หมายถึง จำนวน ไหนก็ไหนๆ คิด  
มากก็ปวดสมอง ใจกว้าง ยอมรับชะตากรรมที่เกิด  
ให้ได้ดีกว่า

“ยอมรับ” ในความแตกต่างประดุจดอกไม้  
นานาพันธุ์

ความแตกต่างคือความสวยงามของชีวิต  
อย่าเผด็จการ อย่าหวง อย่าปิดกั้นในความ  
เป็นตัวของเขา

“ยอมรับ” ประดุจมนตรา เพียงระลึก สโนไวท์  
ก็จะตื่นจากความหลับไหล ไม่ต้องพึ่งพาเจ้าชาย  
องค์ไหน

สังคมมนุษย์ประดุจสัตว์หลากหลายในป่าใหญ่  
บ้างก้าวร้าว บ้างอ่อนโยน บ้างแข็งกระด้าง บ้าง  
อ่อนหวาน บ้างแข็งแแกร่ง บ้างอ่อนแอ

*กว้างก็มีนิสัยแบบกว้าง*

*กระต่ายก็เป็นกระต่าย*

*เต่าก็ยอมเป็นแบบเต่า*

*เสือก็ยอมมีนิสัยแบบเสือ*

ป่าคอนกรีตเต็มไปด้วยลีลาแห่งชีวิต มากมาย  
ด้วยตัวโน้ต

ความแตกต่างก่อให้เกิดความไพเราะเพราะพริ้ง  
ความสวยงาม



คนเอาแต่ใจ จะพยายามคาดหวัง นึกคิดให้  
ทุกคนเป็นอย่างที่ตัวเองต้องการ

ราชันย์ จักรพรรดิ อาจทำได้เพราะมีอำนาจล้นฟ้า  
ใครทำไม่ถูกใจก็ประหารให้หมดสิ้น

แต่ชีวิตไม่ใช่ความฝัน มันเป็นเรื่องจริง เป็น  
ความแตกต่างที่ต้องมาใกล้ชิด...คบหา...ผูกพัน

เป็นฟ้าลิขิต !

“ยอมรับ” มันก็ได้แค่นี้ เขาได้แค่นี้ เขาเป็น  
อย่างนี้เอง

“ยอมรับ” ระวังหลงตัวเป็นพระพรหม จะสร้างโลก  
สร้างมนุษย์ให้ถูกใจ ตรงสเปค !

เราไม่ใช่พระเจ้า เมื่อพระเจ้าสร้างมนุษย์ ย่อม  
มีความแตกต่างในลีลา

อดัมกับอีฟต้องปรับตัวเข้าหากัน

เรา-เผ่าพันธุ์แห่งลูกหลานยืนแข็งกระด้าง  
ได้อย่างไร หัดเข้าใจ หัดเห็นใจในความเป็นตัวเขาบ้าง  
โลกียะ-ยิ่งอยู่นาน ยิ่งเห็นข้อบกพร่อง ยิ่ง  
รังเกียจ!

โลกุตระ-ยิ่งอยู่นาน ยิ่งเห็นข้อบกพร่อง ยิ่ง  
เห็นใจ !

เราารู้สึกอย่างไร คนอื่นเขาก็รู้สึกอย่างนั้น  
เราเองก็มีข้อบกพร่องถมไป

หากไม่หนักหนา จงยอมรับความเป็นตัว  
ของเขาเถอะ

ได้โปรด ! เพื่อความร่มเย็นของหัวใจ





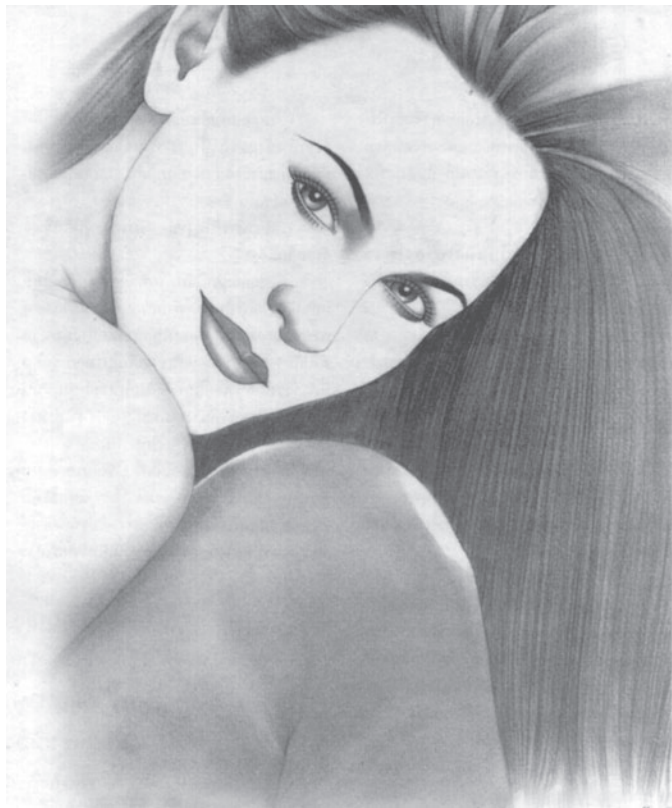


# โสเภณี

\* สิริมา ศรสวรรณ

## แม่นางผู้เลอโฉม

สุภ แปลว่า **ดีงาม** + **อิน** แปลว่า **ผู้มี** คำว่า **อิน** เป็นปัจจัยที่ทำให้คำว่า **สุภ** กลายเป็นคำนามซึ่งแผลง 'อุ' เป็น 'โ' = **โสภิน** แปลว่า **ผู้มีความดีงาม** แต่เนื่องจากเป็นผู้หญิง จึงลงท้ายด้วย 'สระอี' โสภินี แผลง 'อี' เป็น 'เอ' 'น' เป็น 'ณ' คำว่า **โสเภณี**, **แม่นางผู้มีความดีงาม** มีแห่งคำศัพท์และความหมายตามหลักการของภาษาอินเดียโบราณที่นำมาใช้ในภาษาไทย ดังผู้รู้ทางด้านภาษาศาสตร์ได้อธิบายตามความดังกล่าวข้างต้น



## คุณสมบัติของโสเภณีในอดีตกาล

ในสมัยพุทธกาล น้องหญิงของหมอชีวกโกมารภัจจ์ ซึ่งเป็นแพทย์ประจำพระองค์ของพระพุทธเจ้า เธอมีชื่อว่า 'นางสิริมา' ความงามและความฉลาดรอบรู้ของเธอมีมากเกินกว่าที่จะเป็นสมบัติของชายใดในชมพูทวีป เธอจึงเป็นของกลางแห่งแผ่นดิน มีหน้าที่



ปรนนิบัติบำเรอเศรษฐีและกษัตริย์ชั่วคราว ด้วยค่าตอบแทนที่บุรุษสามัญมัวจามีปัญญาหาเงินมาใช้บริการจากนางได้ ความที่เธอได้มีโอกาสฟังธรรมของพระพุทธองค์ จึงสามารถบรรลุโลกุตระธรรมระดับโสดาบัน และสุดท้ายซากชีวิตของเธอยังเป็นเครื่องมือแห่งการบรรลุอรหัตผลของพุทธสาวกผู้มีศักดิ์เป็นน้องของพระองค์อีกโสดาหนึ่ง

ด้วยบริบทพุทธประวัตินี้ วิเคราะห์ได้ว่า ผู้ที่จะเป็นโสเภณีได้จะต้องได้รับการยอมรับโดยสาธารณะว่าจะต้องมีความสวย เพียบพูนด้วยเสน่ห์ ฉลาด ส่วนจะแสนดีหรือไม่นั้นไม่น่าจะอยู่ในเงื่อนไข ความที่โสเภณียุคนั้นเป็นสาธารณสมบัติ คนไทยจึงเรียกแบบไทยๆ ว่า **หญิงงามเมือง**

## โสเภณีไทยสมัยก่อน

เมื่อราวสี่สิบปีที่ผ่านมา ท้องถิ่นที่ผู้เขียนเติบโตขึ้นตั้งแต่จำความได้ สมัยเรียนชั้นประถม มัธยม จนถึงขั้นเตรียมอุดมศึกษา อำเภอเล็กๆ ห่างจากกรุงเทพฯ ไปทางใต้ประมาณแปดสิบกิโลเมตรแห่งนี้ เลื่องลือกันในระดับประเทศว่า เป็นย่านโสเภณีที่มีชื่อเสียง บ้านของผู้เขียนแวดล้อมด้วยโรงแรมระดับห้าดาว

และอยู่ติดกับโรงภาพยนตร์ที่บรรดา 'หญิงงามเมือง' จะมาดูหนังรอบกลางวันกันทุกวัน มีศัพท์เรียกพวกเธอว่า 'หญิงหากิน', 'หญิงหาเงิน' สตรีที่ประกอบอาชีพอื่นสิ่งที่จะไม่ไปดูหนังในรอบกลางวันเพราะเกรงจะถูกเข้าใจผิด

มารดาของผู้เขียนเปิดร้านอาหารและเครื่องดื่มเล็กๆ อยู่บริเวณนั้นโดยผู้เขียนเป็นพนักงานเสิร์ฟ พวกเธอทั้งหลายแม้จะหัวร่อต่อกระซิกกันเมื่อรวมกลุ่ม แต่เธอเหล่านั้นมีสัมมาคารวะ รู้เล็กรู้โต สังเกตจากเวลาเธอมาสั่งน้ำแข็งใสจากมารดาของผู้เขียน พวกเธอมีที่ท่าที่สุภาพ

วิธีการดูว่าหญิงใดคือโสเภณี จะสังเกตจากการแต่งกาย คือ ทาเล็บแดง ปากแดง และใส่สร้อยปาเต๊ะหรือลายดอกไม้สีสดๆ ดังนั้นหญิงอื่นจะมีแต่งกายเช่นนี้เพื่อจะได้ไม่เกิดการซ้ำซ้อนหรือลอกเลียนไม่จำเป็นต้องแหวกอก ถกถัน แคแต่งสีสดจุดจาดก็แจ้งให้ทราบถึงลักษณะอาชีพของเธอแล้ว เมื่อได้เงินมา พวกเธอจะแบ่งส่วนหนึ่งสำหรับส่งไปยังบ้านเกิดเพื่อให้พ่อแม่และครอบครัว ส่วนหนึ่งเก็บไว้เมื่อรู้ว่าถึงเวลาหมดสภาพ ความที่พวกเธอรักสวยรักงาม

เธอจึงถนัดเปิดร้านเสริมสวยเมื่อปลดระวางจากอาชีพเดิม แต่งงานกับชายที่เธอรักและเข้าใจเธอ

### โสเภณีไม่มีแล้ว?

กาลเวลาผ่านไปจวบจนปัจจุบัน หญิงสาวรุ่นโสร่งสีจืด ทาปากแดง เล็บแดงไม่มีแล้ว เห็นแต่ สาวน้อยใส่เสื้อหลุดไหล่ ชายเสื้อเหนือสะดือ ขอบกระโปรงหรือกางเกงที่รัดตัวต่ำลงตามระดับจิตใจของผู้สวมใส่



พวกเธอเป็นใครกัน??

หญิงงามเมืองตามหลักการโสเภณีแบบดั้งเดิมหรือมีน้ำจะใช่ เพราะเมื่ออยู่ใกล้ๆ เธอไม่นานก็ค้นพบได้ว่า กิริยาอาการน่าจะส่อไปในทางไร้สมอง หากสาวน้อยคนใดยอมนามว่า 'ป้าอิจฉาพวกหนูละซี' 'หามีได้เลย หลานรัก ป้ารู้สึกสมเพชเวทนาพวกหนูอย่างสุดซึ้งจากใจจริง'

## เหยื่อ

‘พวกหนู’ มีได้รวมถึงเธอทั้งหลายที่มุ่มมันและหนาหน ซัดเจนในแนวทางแห่งการใช้เรือนร่างเป็นไปเพื่อการยั้งชีพของเธอซึ่งในที่นี้มีอาจเรียกว่า ‘โสเภณี’ เพราะคำนี้สูงเกินกว่ามาตรฐานชีวิตของพวกเธอ

‘พวกหนู’ คือ เยาวสตรีในวัยสดใสที่อยู่ในความดูแลของพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่รู้ไม่เท่าถึงการณ์ว่าลูกหลานของตนเป็นประจักษ์ลูกกวางที่เยื้องย่างล่อตาหมาป่าผู้กระหาย ‘พวกหนู’ อาจไม่ได้ตั้งใจยั่วยวนใคร แต่ ‘พวกหนู’ ขาดวิจรรย์ญาณในการใช้ชีวิต ปล่อยให้กระแสน้ำเชี่ยวกรากพัดพา ‘พวกหนู’ ไปสู่หายนะ



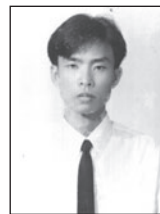
‘พวกหนู’ รู้ไหมว่า ผู้ชายดีๆ นั้นเลือกหญิงที่จะมาเป็นแม่ของลูกเขาอย่างไร มีฝรั่งปากจัดคนหนึ่ง วิพากษ์ ‘พวกหนู’ ว่า หญิงเอเซียที่แต่งตัวและทำท่าเลียนแบบฝรั่งนั้น ดูพิลึก เหมือนหุ่นไล่กา



**เยาวชนสตรีเอ๋ย** การห่มอาภรณ์ที่ปกปิดส่วนอันไม่พึงเปิดเผยของร่างกายตามวัฒนธรรมอันดีงามของบรรพบุรุษ การมีกิริยาสุภาพอ่อนโยน การมีน้ำใจงดงาม เป็นเสน่ห์อันยิ่งยวดที่จะมัดใจใครก็ตามที่ได้พบและปะทะสัมพันธ์ด้วย ลืมตาขึ้นมาหาคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตให้พบ จะได้ไม่ถูกปรามาสว่า มีค่าต่ำกว่า ‘โสเภณี’



# ทำไม พ่อ ครับ ต้องกินเหล้า?



เกร็ดชีวิตของ

คุณศรายุทธ อมฤตวาจา

เจ้าหน้าที่การสื่อสารแห่งประเทศไทย

เล่าไว้ที่สถาบันฝึกอบรมผู้นำ

มูลนิธิพลตรีจำลอง ศรีเมือง

จ.กาญจนบุรี

ผมมีพี่น้อง ๗ คน เป็นลูกชายสาวน อ.โกรก-พระ จ.นครสวรรค์ ที่บ้านทำสวนละมุด ผมมักจะพูดด้วยความภาคภูมิใจเสมอว่า ละมุดที่บ้านผมอร่อยมาก อร่อยที่สุดในประเทศไทยเลยก็ว่าได้

พ่อผมเป็นครูใหญ่ แต่ผมไม่อยากบอกใคร ๆ ว่าพ่อเป็นครูใหญ่ เพราะภาพแรกที่ผมจำได้เกี่ยวกับพ่อคือ ผมนั่งอยู่บนตักแม่ เห็นผู้ชายคนหนึ่งยืนอยู่หน้าโต๊ะกินข้าว แล้วเขาก็ปัดสำหรับกับข้าวทั้งหมดร่วงลงพื้นระเนนระนาด แก้วขามีเท่าไร ปลิวว่อนเป็นจานบิน ผมไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นเพราะผมยังเด็กมาก จำอายุไม่ได้แน่นอน และภาพแรกที่ผมจำได้เกี่ยวกับแม่คือ แม่อ่อนแม่วิ่งไปห้จะกินขนม แม่กำลังเย็บผ้าอยู่ แม่เย็บผ้าจนเสร็จเอาไปส่งลูกค้า กลับมาพร้อมกับเงินและซื้อขนมมาให้ ผมก็หยุดร้องไห้

มีอยู่วันหนึ่งซึ่งเป็นวันที่โกลาหลที่สุดของครอบครัว พ่อขี่มอเตอร์ไซค์ฮอนด้าเก่าๆ ไปรับเงินเดือน จนมีดคำพ่อก็ยังไม่กลับ มีคนมาส่งข่าวว่า พ่อขี่รถไปชนหมา แล้วต้องไปนอนอยู่ที่โรงพยาบาล ทั้งแม่และพี่ๆ ต่างต้องวุ่นวายกับอุบัติเหตุของพ่อในครั้งนี้ แล้วเมื่อพ่อออกจากโรงพยาบาล พ่อโพกผ้าพันแผลที่ห้วยคุยกับผมไม่รู้เรื่อง เรียกข้าวเป็นน้ำ เรียกไม้คานเป็นรถ พ่อจำอะไรไม่ได้เลย การรับรู้ทุกอย่างของพ่อเพี้ยนไปหมด เป็นอย่างนี้อยู่นานหลายเดือน

ภาพต่อมาเกี่ยวกับแม่ก็คือ ผมร้องไห้กลิ้งอยู่ บนพื้นดินจนฝุ่นเปื้อนตัวไปหมดแต่คราวนี้แม่ไม่ใจอ่อน ปลอ่ยให้ผมกลิ้งอยู่อย่างนั้น จนผมพอใจ หุตุร้องไปเอง แม่ก็ไล่ไปซื้อขนมมาให้ แม่ได้สอนบทเรียนแก่ผม ตั้งแต่นั้นมาผมก็ไม่เคยทำอย่างนั้นอีกเลย

เมื่อโตขึ้น สิ่งดีๆ ที่ผมพอจะนึกถึงพ่อได้ก็คือ พ่อหารองเท้าให้ใส่และพาซ้อนท้ายจักรยานไปโรงเรียนในตอนเช้า แต่พอตอนเย็นนี่สิครับ จนค้ำแล้วพ่อก็ยังไม่กลับ ผมต้องไปนั่งคอยพ่อ แม้ว่าพ่อจะซื้อขนมนมเย็น สารพัดมาให้กิน ผมก็มีความสุขอยู่แค่ช่วงกินเท่านั้นละครับ หลังจากนั้นผมก็ตั้งหน้าตั้งตาคอยว่าเมื่อไรพ่อจะกลับบ้าน คอยๆ ๗ จนค้ำมืด เมาได้ที่แล้วพ่อก็ขี่จักรยานกลับเป็นช่วงเวลาที่ผมรู้สึกว่าไม่ปลอดภัยที่สุดเมื่ออยู่ใกล้พ่อในตอนนั้น เพราะพ่อขี่รถจักรยานเซไปเซมาแบบคนเมา และก็ไม่รู้ว่าเพราะขี้เกียจจะขี่หรือไม่ไหวแล้ว พอเจอแคร์ข้างถนน พ่อก็ถลาเข้าไป เบรคฟรีด จักรยานล้มโครมลง

ผมกลัวมากแต่ก็ไม่รู้จะทำอะไร ได้แต่นั่งเฝ้า แต่สิ่งที่ทำให้ผมรู้สึกไม่ดียิ่งกว่านั้นก็คือ มีชาวบ้านเดินผ่านมา พอเห็นเขาก็ถามว่า ครูใหญ่เป็นอะไร ผมอาย อายมากที่จะบอกว่าพ่อเป็นอะไร พ่อผมเป็นครู

ใหญ่แต่มานอนข้างถนน มันทำให้ผมอยากจะหนีไปจากตรงนั้นแต่ก็ทำไม่ได้ สุดท้ายชาวบ้านที่ผ่านมาก็ช่วยพยุงแล้วพาครูใหญ่กลับบ้าน พอทำอย่างนี้เรื่อยมา โดยมีชาวบ้านบางคนสนับสนุน บางทีเขาหาถุง หอย ปู ปลา เหี้ย ตะกวด นก หนู แล้วก็มาหาครูใหญ่ บอกว่า “เฮ้! ครูใหญ่อยู่นั่นนะ พวกผมออกนี่” พ่อก็จะเตรียมเหล้าไว้ขวดหรือครึ่งขวด พอทำอย่างนี้ประจำทุกวันๆ จนผมเริ่มชินตากับภาพนั้น แต่สิ่งที่เจ็บปวดมากกว่านั้นก็คือ เมื่อเพื่อนบ้านกลับหมดแล้วซึ่งก็เป็นเวลาที่พ่อมาได้ที่ พ่อก็จะเริ่มอาละวาด ทูบหม้อ



ไห กระโหลกกะลา ด่าทอแม่ต่างๆ นานา ตอนเด็กๆ ผมก็ไม่ได้คิดอะไร แต่พอเริ่มโตก็รู้สึกไม่ชอบสิ่งที่เกิดขึ้น รู้สึกห่างเหินกับพ่อมากขึ้น จากที่เคยเล่นหรือพูดคุยด้วยก็กลายเป็นเลิกเล่น และไม่คุยด้วย แล้วผมก็คอยสังเกตเฝ้าดูว่า ถ้าพ่อทำร้ายแม่เมื่อไร เมื่อนั้นพ่อกับผมก็ต้องเจอกัน ถึงแม้ผมจะยังเป็นเด็กก็ตาม

ผมไม่เคยรู้ว่าแม่นอนตอนไหนและตื่นเมื่อไร เพราะพอผมตื่นขึ้นมาก็เห็นแม่ทำงานอยู่ พอผมนอนก็ไม่เคยเห็นว่าแม่นอนตอนไหน มันทำให้ผมรู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างที่ผมยึดถืออะไรในใจคือแม่ ไม่ใช่พ่อ พ่อไม่ใช่คนที่ผมจะยึดเอาแบบอย่างหรือฟังฟังได้



ยิ่งโต ผมก็ยิ่งห่างจากพ่อมากขึ้นๆ จบ ป.6 ผมเข้าเรียนในอำเภอ แม่พ่อจะเป็นครูใหญ่แต่ผมก็ไม่มีเงินแม้แต่ค่ารถจะไปสอบเข้าโรงเรียนประจำจังหวัดเงินเพียง 5 บาทเท่านั้นเอง เราก็ไม่มี แม่เลยบอกให้ผมไปสอบที่โรงเรียนประจำอำเภอ ผมเรียนสอบได้ที่ 1 ถึงที่ 3 มาตลอด จนถึง ม.3 เกรดสูงสุดที่ผมได้คือ 3.7 ผมนึกไม่ออกเลยว่า ช่วงมัธยมต้นผมได้คุยกับพ่อหรือเจอหน้าพอบ้างหรือเปล่า เพราะสิ่งที่ผมตั้งใจทำอยู่เพียงอย่างเดียวคือ ตั้งใจเรียนหนังสือเพื่อแม่ ผมรู้เพียงว่าพ่อป่วยมากขึ้นเรื่อยๆ เข้าโรงพยาบาลบ่อยๆ จนสุดท้ายหมอบอกถ้าเลิกเหล้าไม่ได้ ไม่ต้องมาโรงพยาบาล ไม่รับรักษาอีกแล้ว หมอไม่ยอมบอกว่าพ่อเป็นโรคอะไร

นอกจากพ่อจะกินเหล้าแล้ว ยังสูบบุหรี่อีกด้วย สูบเกร็ดทองไม่มีกั้นกรอง วันละ 2 ซอง และพยกาแก้ปวดคือยาตราไก่ (คล้ายๆ ยาทัมใจ) พ่อกินเป็นประจำ ผมก็ไม่รู้ว่าทำไม แล้วพ่อเจ็บปวดอะไรนักหนา เพราะตอนกินเหล้าก็เห็นมีความสุขดี นอกจากยาแก้ปวดแล้ว พ่อยังใช้หัวค้อนมากดที่ท้องทุกเช้าหรือก่อนนอน ผมก็ไม่เข้าใจว่าพ่อทำอย่างนั้นทำไม

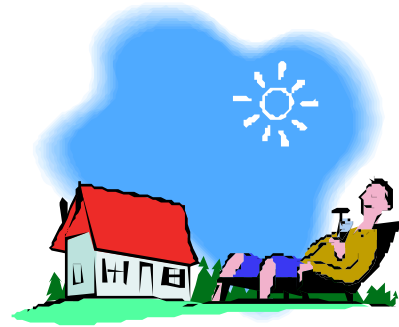
ผมเข้าเรียนเทคนิคต่อเพราะได้โควต้า เข้าโดยไม่ต้องสอบ ช่วงนี้ผมไม่ได้คุยกับพ่อเลย พ่อนอนป่วยอยู่บ้านโดยมีแม่และพี่น้องผมดูแล ผมไม่ได้รังเกียจพ่อ รู้สึกเฉยๆ ไม่คิดว่าต้องทำอะไรเพื่อพ่อ ไม่คิดว่าต้องพูดคุยอะไรกับพ่อ ผมไปเรียนหนังสือทุกวัน กลับบ้านทำหน้าที่ของตัวเองเท่านั้น

มีอยู่วันหนึ่ง ตอนอายุ ๑๗ ผมกำลังจะกลับบ้านนั่งคุยกับเพื่อนอยู่บนรถ รอรถออก เพื่อนคนหนึ่งก็มาบอกว่าพ่อผมเสียชีวิตแล้วเมื่อเช้านี้ รู้หรือยัง ผมก็เพียงแต่ตอบไปว่า “เธอ” แล้วก็คุยกับเพื่อนต่อเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เพียงรับรู้จากไปแล้วเท่านั้น ไม่ได้รู้สึกเสียใจ หรือคิดว่าต้องรีบกลับบ้านแต่อย่างใด จนเมื่อถึงปากทางเข้าบ้าน มีชาวบ้านที่มาช่วยงานศพพ่อเดินสวนมา เขาก็ถามผมว่า จะบวชหน้า

ไฟให้พ่อหรือเปล่า ไปโกนหัวได้เลย ผมก็เฉยๆ ไม่ได้ตอบรับหรือปฏิเสธ เพราะผมไม่ได้รู้สึกว่าเป็นหน้าที่ของผม ผมไม่ได้บวช หรือทำอะไรให้พ่อทั้งสิ้น มีแต่ลูกศิษย์ของพ่อที่บวชให้

ความเฉยชาที่ผมมีต่อพ่อค่อยๆ ก่อตัวขึ้นตั้งแต่เด็กเรื่อยมา ผมเริ่มรู้สึกในตัวพ่อเหมือนหนูหรี เหมือนเหล่าเหมือนจนผมทนไม่ไหว ไม่อยากอยู่ใกล้หรือพูดคุยด้วย รวมทั้งพฤติกรรมต่างๆ ของพ่อ ทำให้ผมยิ่งเหินห่างมากขึ้น เพราะผมโตแล้วรับรู้ได้ว่าอะไรดีไม่ดี

สำหรับแม่นั้น มีอยู่วันหนึ่ง ผมหนีแม่ไปแข่งฟุตบอลที่ต่างอำเภอตั้งแต่เช้ากลับมามืดค่ำ ฝนตกผมเปียกมะลอกมะแลก คิดว่ายังงังถึงบ้านต้องโดนแม่ตีแน่ๆ แต่พอมาถึงแม่เห็นหน้าผม แม่ไม่พูดอะไรสักคำ หาผ้าเช็ดตัวมาให้ พาไปอาบน้ำ หายามาให้ทาน ถึงตรงนี้ผมรู้สึกที่ผมทำผิด รู้สึกซาบซึ้งกับสิ่งที่แม่ทำให้ผมมาก จนต่อมาผมไม่กล้าทำผิดอะไรกับแม่อีกเลย ตอนไปเรียนเทคนิค เพื่อนผมก็ชวนไปเที่ยวดื่มเหล้า เข้าซ่อง สูบบุหรี่ ผมก็ไม่ไป ไม่เอา สิ่งที่ผมนึกถึงและยึดถืออยู่อย่างเดียวคือแม่ ผมไม่อยากให้แม่เดือดร้อน ผมเลยไม่ทำสิ่งเหล่านี้ ไม่ว่าเพื่อนจะเยาะเย้ยถากถางอย่างไรก็ตาม



วิถีชีวิตของพ่อและแม่ต่างกันโดยสิ้นเชิง พ่อเสียชีวิตอายุ 58 ปี พ่อลาออกก่อนเกษียณเพราะคิดว่าจะมีอายุอีกนานและรับเงินบำนาญ แต่อยู่ได้เพียงปีกว่าก็ตาย เงินที่ได้ก็น้อยมาก ถ้าเป็นบำนาญก้อนเดียวจะได้หลายแสน พ่อจะปลูกบ้านได้ พ่อเป็นครูใหญ่จนเกษียณ ไม่มีเงินปลูกบ้าน ไม่มีบ้านจะอยู่ จนพ่อตายได้เงินมาเล็กน้อย แม่จึงเอาไปสร้างบ้านหลังเล็กๆ โดยมีพี่ชายมาช่วย เราจึงได้มีบ้านอยู่กัน

ขณะนี้แม่ผมอายุ ๖๘ ปีแล้ว นับว่าแม่เป็นคนที่มีความสุขในหมู่บ้านเลยทีเดียว ลูกๆ ดูแลเอาใจใส่ดี สุขภาพแข็งแรง เคยทำงานหนักอย่างไรก็ยังทำอยู่ อย่างนั้น ผมรู้สึกว่าชีวิตหลังของแม่ลำบากมาก ต้องอดทน เห็นดเห็น้อยสารพัด จักรยานก็ขี่ไม่เป็น ว่ายนํ้าก็ไม่เป็น ไปเที่ยวไหนก็ไม่เคย ชีวิตทั้งชีวิตมีแต่ดูแลลูกๆ และสามี แต่เบื้องหลังความอดทนจากบั้นนั้นมาถึงบัดนี้ ก็คือความสุขที่ท่านได้รับ

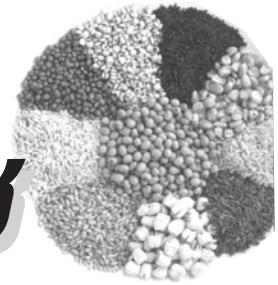






# รัญพืช

## คือคำตอบของชีวิต



ไม่มียุคใดที่จะตื่นตัวในเรื่องของสุขภาพ  
มากมายเท่าทุกวันนี้

เหตุแห่งการตื่นตัวหรือครับ เพราะโรคภัย  
ที่เกิดต่อหน้าต่อตา ทั้งต่อตัวเองและญาติพี่น้อง

วัฒนธรรมการกินการอยู่ของชีวิตคนเมือง  
กลายเป็นตัวปัญหาที่ยิ่งใหญ่

ระดับปัญญาชน เริ่มพบทางตันของสุขภาพ  
จึงเริ่มแสวงหา ผิดกับคนจนนะครับ ที่ยังไม่  
เวลาหาสิ่งดีๆ ให้แก่ตัวเอง แค่ว่าความอยู่รอด  
ก็เกินพอ!



วันเวลา ทำให้ยิ่งลิ้มความเป็นตัวเอง...ความเป็นมนุษย์

ขณะเดียวกัน ก็ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมลง ไหนจะสิ่งแวดล้อม ไหนจะอาหารที่เต็มไปด้วยสารพิษ การออกกำลังกาย เป็นสูตรสำเร็จแห่งความแข็งแรงสูตรหนึ่ง

อาหารเป็นสูตรสำเร็จตัวที่ ๒

วันนี้เราจึงมีอาหารเสริม อาหารมหัศจรรย์ อาหารราคาแพงที่ประทับตราว่าทรงคุณค่าทางโภชนาการ จะไปทางไหนดี เทียบบินมีมากมาย จะไปเทียบบินไหน?

ที่ได้หัววัน คนเป็นมะเร็งกันมาก มีกลุ่มชมรมที่รักการบริโภคพืชผักสดโดยเขาจะปลูกเอง กินกระทั่งหญ้า?

เมืองไทย มีชมรมศึกษาปฏิบัติระมัดระวังเรื่อง การกินโดยเฉพาะ บางกลุ่มเน้นการสร้างพลังพิเศษ ทั้งสร้างเองและรับจากภายนอกด้วยกรรมวิธีหลากหลาย

พลังจินตนาการ เข้ามามีบทบาทมากขึ้น แต่จากที่เมื่อดินไทยแลนด์ มาวันนี้ต่างก็ล้วนมาจากนอก!



ในเรื่องของอาหารนั้น ก่อนที่จะกระเถิบไปยังความหลากหลาย ก็จะย้อนถามถึงอาหารหลักว่า กินครบถ้วนหรือไม่?

สิ่งปฏิบัตินั้นดี แต่ผิดกาลเทศะ ก็ถือว่าไม่ถูกต้องนะครับ

เหมือนการศึกษาที่พยายามจะให้ทัดเทียมกับฝรั่ง  
ส่งเสริมสนับสนุนกันไปจนถึงอินเทอร์เน็ตกันแล้ว

แต่ขณะที่สังคมตะวันตก มีมหาวิทยาลัยอายุ  
ตั้งพันปี มีห้องสมุดมากมาย เด็กๆ มีนิสัยรักการ  
อ่านเป็นพื้นฐาน

เด็กๆ มีความรับผิดชอบในการเรียนสูงมาก  
เขาจึงผลิตนักวิชาการ นักวิทยาศาสตร์ออกมามากมาย  
ครับ ต้องรู้กรรมฐาน ต้องรู้อะไรเป็นเรื่องด่วน  
สำคัญก่อนเพื่อน

จัดการฝึกลำดับขั้นตอน เหมือนต้มถั่วเขียว  
แล้วใส่น้ำตาลก่อนถั่วสุก ต่อให้ต้มทั้งวันก็ไม่สุก!

เอ๊ะ! สูตรเหมือนกัน ทำไมเราทำถึงไม่อร่อย?

ของดีจากต่างประเทศมาตายน้ำตื้นกับเรื่อง  
ไม่น่าเป็นเรื่องเยอะเยอะครับ เพราะเราพยายามจะก้าว  
กระโดด!

ผมคิดถึงสุภษัตไทย “เห็นช้างขี้ ขี้ตามช้าง”

อาหารของมนุษย์ที่ทรงพลัง และทรงคุณค่านั้น  
ก็คือ “ธัญพืช” หมายถึง เมล็ดจากพืชพันธุ์สารพัด  
นั่นเอง เราจะพบว่าทุกชาติทุกภาษากินเมล็ดธัญพืช  
เป็นหลัก

ต่อมาก็พยายามแปรรูป หาทาทางเก็บไว้กินให้  
นานที่สุดเท่าที่จะนานได้!

ธัญพืชหลักจริงๆ นั่นก็คือข้าวกับถั่ว ซึ่ง  
แตกกระจายออกเป็นหลายสิบหลายร้อยพันธุ์



และการบริโภคธัญพืช ต้องบริโภคในลักษณะ  
“ปลูมภูมิ” หมายความว่า ปรุงแต่งครั้งเดียว เช่น  
ต้มแล้วกินเลย

ไม่เคลียวใจบ้างหรือครับ ที่อาหารเสริมสารพัด  
จะมีส่วนประกอบบอกไว้ “ธัญพืชหลากหลาย”?

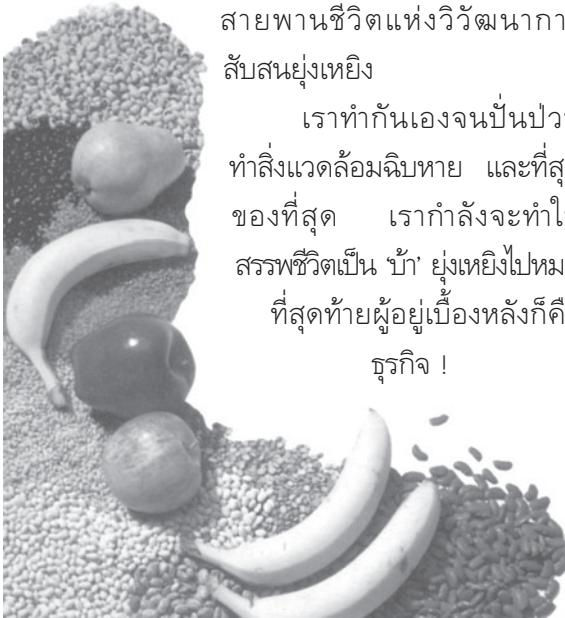
กำเนิดชีวิตมีมายาวนานเป็นล้านๆ ปี โดยมี  
ธัญพืชเป็นตัวต่อชีวิตวันแล้ววันเล่า

ธัญพืชได้ก่อกำเนิดโครงสร้างของชีวิตไว้อย่าง  
สนิทแนบแน่นเป็นหนึ่งเดียว เข้าทำนอง “ฉันคือเธอ  
เธอคือฉัน เราเป็นของกันและกัน!”

วันนี้วิทยาการล้ำหน้า แต่จะรู้มากยาวนานหรือ  
ไม่ ชวนสงสัยนะครับ

ยิ่งการค้นพบการเปลี่ยนโครงสร้างทาง  
พันธุกรรม (GMOs) นับวันมนุษย์จะกลายเป็น  
ตัวเชื้อโรคของจักรวาล ที่ทำให้  
สายพานชีวิตแห่งวิวัฒนาการ  
ลึบสนยุ่งเหยิง

เราทำกันเองจนปั่นป่วน  
ทำสิ่งแวดล้อมฉิบหาย และที่สุด  
ของที่สุด เรากำลังจะทำให้  
สรรพชีวิตเป็น ‘บ้า’ ยุ่งเหยิงไปหมด  
ที่สุดท้ายผู้อยู่เบื้องหลังก็คือ  
ธุรกิจ !



เราอยากเรียนลัด เพื่อหวังผลสำเร็จที่ ‘ตาเนื้อ’  
สัมผัสได้ แต่คุณภาพ-ศักยภาพเป็นอย่างไร ไม่สนใจ  
เหมือนสร้างหนังสงครามได้เหมือนจริง คนดูก็  
ยังนึกว่าจริง แต่นั่นคือภาพยนตร์

ต้นหอม โหระพา ใบกระเพรา ในหลายๆ พื้นที่  
ไม่มีกลิ่นเอกลักษณ์ ทรงไว้แต่รูปโฉม!

ข้าวหอม ผลไม้หอม ซึ่งมีเอกลักษณ์ของ  
ตัวเอง เริ่มหายไปกับสายธารแห่งกาลเวลา

มนุษย์ยุคใหม่จึงบริโภคอาหาร ‘ทราม’ และ  
‘หยาบ’ ไม่เหมือนสมัยปู่ย่าตายายของเรา ที่ได้อาหาร  
‘แข็งแรง’ และมี ‘กลิ่นหอม’



ทำไมคนแก่ที่พาไปอยู่บ้านจัดสรรจึงป่วยบ่อย  
หายช้า ผิดกับในที่ๆ เป็นบ้านเกิดบ้านเก่าของท่าน  
ทั้งแข็งแรง และเวลาป่วยก็หายเร็ว

วิสาสา ปรมา ญาติ ความคุ้นเคยเป็นญาติ  
อย่างยิ่ง

เตือนได้ก็อยากจะเตือนนะครับว่า “มนุษย์ชาติ  
เอ๋ย อย่างมัวแต่บริโภคอาหารอันเอร็ดอร่อยจนละลาย  
‘ธาตุพีช’ ซึ่งเป็นกำพืดของชีวิตมวลมนุษย์”



โลกาภิวัดน์ กำลังจะหมายถึง ความท่างเห็น  
ธาตุพีชทั้งสดและสุก

เหมือนอะไรดีครับ? เหมือนต้นไม้ที่กินแต่ปุ๋ย  
แต่พื้นดินไม่มีคุณค่าทางอาหารใดๆ

พืชพันธุ์ที่เติบโตก็จะอ่อนแอ

เผ่าพันธุ์มนุษย์ก็เหมือนกัน

ก่อนจะเริ่มคิดบำรุงตัวเองด้วยอาหารหลากหลาย

วิตามินแพงๆ สารพัด

กรุณาต้มธัญพืชกินประจำ ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า  
ข้าวฟ่าง ลูกเดือย ฯลฯ

ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ฯลฯ

งา ข้าวโพด เมล็ดธัญพืชสารพัด ฯลฯ

ธัญพืชเป็นอาหารพื้นฐาน ที่มีราคาถูกลงยิ่งนัก

การกลับคืนสู่ธรรมชาติ นอกจากจะได้ชีวิต

เรียบง่ายแล้ว

มนุษย์ยังต้องบริโภคธัญพืชอย่างตั้งใจ ย้ำว่า

‘ตั้งใจ’ ด้วยนะครับ

ตั้งใจแบบนี้ ร่างกายไม่แข็งแรงก็ให้รู้กันไป

วันนี้เซลล์ชีวิตของท่านกำลังคร่ำครวญเรียกร้อง

‘ธาตุพีช’ ให้กลับคืนมา

ท่านได้ยินเสียงร้องของมันหรือไม่?

หรือมัวแต่เอร็ดอร่อยในอาหารประเภทอื่นๆ

จนลืมรากเหง้าชีวิตของท่าน?



## ♡ หัวใจแกร่ง

หัวใจเธอกำหนดได้ไหม ไกลหรือใกล้  
เธอจะฝันหรือตามใจได้เสมอ  
สิ่งๆ ที่ทำเป็นนทพรมพุ่มนำเธอ  
จะปดจนเปสอให้ทุกสิ่งๆ ไปทำไม

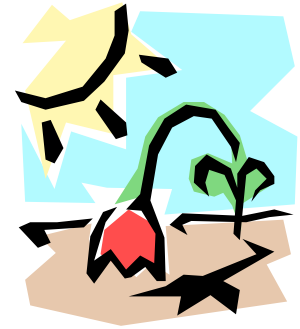
หัวใจเธอสั่งได้ให้หยุดอยู่  
จะหตุที่ห่อเหี่ยวลตเลี้ยวไรไหน  
เลิกชิมเสี้ยวเหงาหงอยหยุดน้อยใจ  
ควรวสดีใส่เชิงหูอย่างทำพาย

มีพุกาจะสติดยี่ไนใจพอองแพ้ว  
ซักคลตคคแล้วอุปสชคคถึงที่หมาย  
นำพาชีวิตวิญญูมาตนทนพ่นอบบาย  
คววมั่งร่วมพายท่าทางขางไปเอง

● พากฝั่งฝัน

# เสียงอุทธรณ์จากดอกแก้ว

Jose Luis Olaizola. Telva (July, 2003) : 80.



เมื่อสองปีก่อนผมได้เขียนบทความลงในคอลัมน์เดียวกันนี้ พูดถึงรัศมี กฤษณมิมข เพื่อนที่ดีของผมซึ่งในตอนนั้นเป็นแค่คนรู้จัก ยังไม่ได้มีความสนิทสนมเพราะเพียงติดต่อกันทางจดหมายเท่านั้น

ผมได้เคยเล่าแล้วว่า เมื่อหลายปีมาแล้ว รัศมีขออนุญาตแปลวรรณกรรมเยาวชนของผมเรื่อง กุ๊ซโง เป็นภาษาไทย (เธอเป็นอาจารย์สอนภาษาสเปนที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) โดยแจ้งว่าไม่อาจจ่ายค่าลิขสิทธิ์ให้ผู้ประพันธ์ได้ เพราะตั้งใจจะนำผลกำไรจากการจำหน่ายหนังสือไปช่วยเหลือเด็กยากจนในชนบทและเด็กชาวเขาทางภาคเหนือของประเทศไทย



ผมตกลงอนุญาต ไม่ใช่เพราะความใจดีมีเมตตาอะไรหรอก หากเป็นเพราะความสะดวกต่างหาก ผมจะมัวกังวลเรื่องการตามเก็บค่าลิขสิทธิ์จากประเทศ ณ ดินแดนไกลโพ้นอีกทำไม ในเมื่อบางครั้งก็ต้องลำบากลำบากจากการเก็บค่าลิขสิทธิ์จากประเทศเพื่อนบ้านอย่าง ฝรั่งเศสหรือเยอรมนีอยู่แล้ว

และนับแต่นั้นมา ผมก็ได้รับทราบแต่ข่าวคราวที่น่ายินดีจากเธอเสมอ รัศมีมักจะเล่าถึงการนำผลกำไรจากการจำหน่ายคู่มือไปช่วยโรงเรียนต่างๆ เช่น ให้ทุนการศึกษา สร้างบ้านพักครู หรือให้ทุนโรงเรียนในการทำเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ซึ่งผมก็ได้แต่นึก อัจฉรย์ใจที่จู่ๆตัวเองก็ได้กลายเป็นบุคคลสำคัญขึ้นมา โดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว จากนั้นผมก็ยกเว้นค่าลิขสิทธิ์ผลงาน

เรื่องอื่นๆ ให้เธออีก รัศมีไม่เพียงแต่เป็นผู้แปล หาดำเนินการจัดพิมพ์และจำหน่ายเอง โดยจัดพิมพ์ที่สำนักพิมพ์ของชาวพุทธที่เคร่งครัดในวัตรปฏิบัติ เนื่องจากเธอเป็นพุทธศาสนิกชนปฏิบัติธรรมในแนวทางของสันติอโศก

ในเวลาต่อมาเมื่อเธอมีโอกาสมาสเปน ก็ได้พยายามเชื้อเชิญผมอย่างสุภาพนอบน้อมตามแบบชาวตะวันออกกว่า จะเป็นการดีสักเพียงใดหากผมได้ไปบรรยายที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องจากผมเป็นนักเขียนสเปนซึ่งผลงานได้รับการแปลเป็นภาษาไทยมากกว่าใคร ซึ่งเป็นเรื่องจริงและทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะรัศมีนี่เอง







ในที่สุดเมื่อเธอกลับมาสเปนอีกครั้งเมื่อปีที่แล้ว และกล่าวกับผมว่า ได้ดำเนินการเตรียมทุกอย่างสำหรับการเดินทางไปบรรยายที่ประเทศไทยไว้พร้อมแล้ว ผมยิ้มให้เธอและขอบคุณในความตั้งใจดีนี้ และเมื่อเธอจากไป ผมและภรรยา ก็คิดกันว่า ที่จริงแล้วเราสองคนไม่พร้อมเลยแม้แต่น้อยที่จะเดินทางไปประเทศไทย แต่แล้วสองเดือนถัดมา เราก็ตกลงใจบินไปประเทศไทยเพราะรัศมี กฤษณมิมข มีพลังธรรมชาติที่ทำให้เธอได้ในสิ่งที่เธอต้องการ

ตลอดระยะเวลาการเดินทางในไทย ผมได้พบเห็นเรื่องราวต่างๆ ที่น่าสนใจมากมาย ซึ่งขณะนี้ผมกำลังเขียนหนังสือเล่มหนึ่งเพื่อเล่าถึงประสบการณ์เหล่านี้ ขอเกริ่นล่วงหน้าว่า สิ่งที่น่าสนใจผมมาก

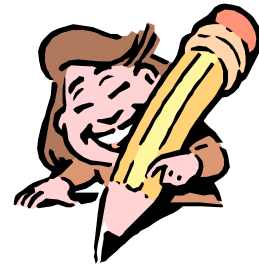
ที่สุดคือเรื่องราวจากวิดีโอเทปชื่อ “เสียงอุทธรณ์จากดอกแก้ว” และจากเรื่องนี้เป็นผลให้ผมได้ของขวัญแห่งชีวิตในวัยสูงอายุอีกชิ้นหนึ่ง นั่นก็คือมิตรภาพอันมีค่าจากคุณพ่อ **Alfonso de Juan** บาทหลวงเยซูอิตชาวสเปน

ทั้งรัศมีและคุณพ่อ Alfonso de Juan ต่างทำงานช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสอย่างแข็งขัน ในตอนแรกผมไม่เข้าใจว่า ระหว่างผู้ปฏิบัติธรรมชาวพุทธกับนักบวชชาวเยซูอิต ทั้งสองจะร่วมมือกันทำงานประเภทใดได้ ตรงกันข้าม รัศมีกลับฉงนในข้อสงสัยของผม เธอถามว่า ในการทำความดีร่วมกันนั้นจำเป็นด้วยหรือที่คนเราจะต้องมีความเชื่อเหมือนกัน

คุณพ่อ Alfonso อยู่เมืองไทยมาร่วม ๔๐ ปีแล้ว ได้เคยช่วยเหลือชาวเวียดนามและชาวเขมรอพยพมากมายและขณะนี้มุ่งเน้นในเรื่อง ‘โสภณเด็ก’ ไม่ว่าจะเริ่มต้น ณ ชายแดนกัมพูชา หรือบนยอดดอยทางภาคเหนือของไทย เรื่องราวอันน่าสังเวชนี้ได้สร้างมลทินให้มนุษยชาติต้องแปดเปื้อน เป็นธุรกิจเงินล้านซึ่งรัฐบาลกลับเพิกเฉย เอาหูไปนาเอาตาไปไร่ด้วยเชื่อว่าเป็นการส่งเสริมอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว เพราะเหตุนี้จึงเกิดธุรกิจการขายบริการทางเพศ มีนายหน้าวิ่ง

หาเด็กสาวๆ ที่ยากจนตามหมู่บ้านในชนบทมาเป็น  
เครื่องมือ เมื่อเหยื่อที่น่าสงสารเหล่านี้มาถึงกรุงเทพฯ  
ก็ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เพราะรู้แต่ภาษาถิ่น  
ของตน ไม่รู้จักภาษากลางและไม่รู้ทิศทาง ต้องถูกทำ  
ทารุณกรรมทุกรูปแบบเพื่อป้องกันการหลบหนี เกือบ  
ทั้งหมดจบลงอย่างเศร้าใจด้วยการเป็นเอดส์ และ  
กลายเป็นคนที่ประเมินตนเองต่ำต้อยด้อยค่า คิดว่า  
ตนเองสกปรก อีกทั้งยังต้องเจ็บปวดด้วยบาดแผลทั้ง  
ร่างกายและจิตใจหนักหนาสาหัสเกินเยียวยา

‘เสียงอุทธรณ์จากดอกแก้ว’ เป็นวิดีโอเทปซึ่ง  
คุณพ่อ Alfonso จัดทำขึ้นในหลายภาษา โดยรวบรวม  
เสียงร่ำร้องขอความช่วยเหลือจากเด็กหญิง ซึ่งไม่  
ต้องการถูกขายเป็นโสเภณี แล้วเราจะช่วยได้อย่างไรหรือ  
ก็โดยการให้การศึกษาไปละครับ อย่างที่คุณพ่อ Alfonso  
กล่าว เมื่อเราสามารถช่วยให้เด็กได้อยู่ในท้องถิ่นของตน  
มีความรู้เพียงพอ จะประกอบอาชีพพึ่งพาตนเองได้  
เมื่อนั้นพวกเธอก็จะรอดพ้นจากการเป็นโสเภณี  
ประเทศไทยมีโสเภณีเด็กที่อายุต่ำกว่า ๑๕ ปีอยู่ประมาณ  
๕ หมื่นคน และเพื่อจะให้เด็กหญิงที่ยากจนได้รับการ  
ศึกษาอย่างทั่วถึง ก็จำเป็นต้องมีการให้ทุนการศึกษา



วิดีโอเรื่องนี้จบลงด้วยประโยคที่ว่า “มาช่วยกัน  
เถอะ! อย่างน้อยสักคนก็ยังดี”

หากคุณผู้อ่านที่รักอยากจะช่วยเด็กหญิงสักคน  
ก็ไม่ยุ่งยากอะไร เพียงแค่ช่วยบริจาคทุนการศึกษา  
ทุนละหนึ่งร้อยยูโรซึ่งในยุโรปแล้วไม่ได้มากมาย แต่  
สำหรับประเทศไทย ด้วยเงินจำนวนเดียวกันนี้ สามารถ  
ใช้เป็นทุนการศึกษา รวมถึงชุดนักเรียน ค่าอาหารและ  
ค่าใช้จ่ายอื่นๆ ของเด็กคนหนึ่งได้ทั้งปีทีเดียว

เมื่อเด็กหญิงเหล่านี้มีความรู้ สามารถพึ่งตนเอง  
ได้ ก็จะไม่ถูกใครบังคับขู่เข็ญให้ขายตัวจนต้องสูญเสีย  
ศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์





## สู่อ่างแชมป์

ดูหนังฝรั่งหลาย ๆ เรื่องไว้ ชักจะดีกว่าพ่อแม่  
ฝรั่งรักลูกมากกว่าพ่อแม่ไทยนะ ก็ดูจากที่หนังไทยสื่อ  
ออกมาแต่ละเรื่อง น้าพ่อแม่ดี ๆ ไม่ค่อยจะได้เลย ดูก  
ไม่รักเขาอบบางมุข น่าอึ้งง หรือบังคับลูกจนเกินเหตุ  
ก็ตรงกันข้ามดีอตามใจจนเกินเหตุเหมือนกัน พ่อแม่  
ดี ๆ ก็มีเยอะนะ ทำไมไม่สื่อออกมาบ้างนะ เสียงดาจริง ๆ  
ที่โง่งนหนว้นขางหรือบทล:ดริไม่เป็น ทำเองไม่ได้ ถึงได้  
แต่ป่นอยู่อย่างนี้แหละ:

เรื่อง **fighting chance** ดัดแปลงตามตัวคือ **โอกาสของการต่อสู้** หรือ **โอกาสที่จะต่อสู้** ได้ความแต่ไม่ตั้งใจ ตั้งชื่อเรื่องในไม่ตามเนื้อหา ในเรื่องว่า **'สู้อย่างแชมป์'**

Jimi Petulla เขียนบทเรื่องนี้ขึ้นจากชีวิตจริงของพ่อคนหนึ่งที่เป็นโค้ชมวยปล้ำในโรงเรียน แล้วเขาก็แสดงเป็นพ่อเองด้วย ที่จริงแล้วพ่อเป็นผู้ช่วยโค้ชเพราะพ่อไม่ได้ปริญญา เขาขอให้เพื่อนที่เรียนมัธยมมาด้วยกันรับงานเป็นโค้ช ตัวเขาเองเป็นผู้ช่วยและเป็นคนทำงาน ส่วนเพื่อนเป็นคนรับตำแหน่งและรับเงิน เด็กๆ ไม่รู้จักโค้ชตัวจริง ทุกคนคิดว่าเขาเป็นโค้ช เหตุที่เขาไม่ได้เข้าเรียนมหาวิทยาลัยเพราะแต่งงานเสียก่อน

วันนั้นเขาไปหาเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่งที่เคยคบมาปีกว่าแล้ว พบว่าเธอร้องไห้อยู่เพราะถูกแม่ใช้สายยางฟาด แล้วก็ใช้ปลายท่อทองเหลืองตีหัว แม่อารมณ์ไม่ดีเนื่องจากไม่ได้รับเลือกเป็นกรรมการงานคืนสู่เหย้า (เหมือนแมนในหนังไทย แต่เขาไม่เอามาสื่อเป็นเรื่องใหญ่นะ โปรดสังเกต) พ่อก็เลยรับเธอมาอยู่ด้วย แล้วก็มึลูกด้วยกัน ๒ คน คนโตเป็นผู้ชายชื่อ ลีโอ คนเล็กเป็นลูกสาว ไม่มีบทบาทอะไรในเรื่อง



ดูเหมือนความเจ็บปวดในวัยเด็กจะทำให้แม่ของลีโอต้องใช้เหล้าเยียวยาหัวใจ ที่ใช้คำว่าดูเหมือนเพราะหนังไม่ได้สื่อตรงๆ เห็นภาพเธอหลับอยู่บนโซฟา มีเหล้าอยู่บนโต๊ะ แล้วตอนใกล้จะจบเรื่อง ลีโอถามพ่อว่า **ทำไมพ่อไม่จากไป** พ่อไม่รู้ คิดว่าคงเป็นเพราะลูกชาย ลูกสาว หรืออาจเป็นเพราะเขาเป็นคาทอลิก ไม่อยากตกนรก และที่สำคัญคือ พ่อไม่ใจคนยอมแพ้ง่ายๆ พ่อบอกว่า **แม่เป็นคนดี เพียงแต่ต้องการความช่วยเหลือ**

ในสายตาพ่อ ใครๆ ก็เป็นคนดี แม้จะมีข้อผิดพลาดในเรื่องต่างๆ อยู่บ้าง เมื่อพูดถึงพ่อของพ่อ พ่อก็บอกว่า **คุณปู่เป็นคนดี แต่ไม่เคยกระตุ้นให้พ่อทำอะไรกับชีวิต พ่อคิดเสมอว่าถ้าคุณตากระตุ้น ชีวิตพ่ออาจจะต่างออกไป** ด้วยความคิดนี้ พ่อก็เลยกระตุ้นลีโอมาตั้งแต่เด็ก พ่อบอกว่า อาจจะผลักดันลูกมากไป เพื่อที่ลูก



จะได้ออกไปในโลก ผลักดันตัวเอง สร้างโอกาสดีๆ ให้ตัวเอง  
พอพยายามทำดีที่สุดแล้ว พอขอโทษ (ถ้าสิ่งที่ทำลงไปเป็น  
สิ่งที่ผิดพลาด)

พอชักจูงใจลีโอให้ซ้อมหนักเพื่อที่จะได้เป็นแชมป์  
มวยปล้ำตั้งแต่เด็ก ไม่ได้บังคับ แต่สำหรับลีโอแล้ว พ่อก็  
เหมือนกระแสน้ำที่บังคับให้ทุกคนทำตามไปโดยไม่รู้  
เป้าหมายชีวิต หรือความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง คำพูด  
ของพ่อเป็นคำสอนที่ดีเสมอ อย่างเช่นวันหนึ่ง เขามอบ  
นักเรียนของเขาซึ่งรวมทั้งลีโอด้วยว่า

พรุ่งนี้จะมีทีมมากมายมาที่นี่ นักมวยปล้ำแกร่งๆ มากมาย พวก  
เธอแกร่งกว่า พวกเธอทุ่มเทเสียสละอย่างมาก พวกเธอเป็นทีมที่เยี่ยม  
ที่สุดที่ฉันเคยมี เมื่อมองพวกเธอ ฉันไม่ได้เห็นนักมวยปล้ำ ฉันไม่ได้  
เห็นผู้ชนะ ฉันเห็นสิ่งที่ดีกว่า ฉันเห็นลูกผู้ชาย รู้ว่าทำไมฉันพูดอย่างนี้  
เพราะทุกคนในห้องนี้มีหัวใจนักสู้ ทำให้ดีที่สุดทุกวัน ตลอดเวลา





ฉันไม่ได้พูดถึงการซ้อมอย่างเดียว แต่นั่นหมายถึงการซื้อฟิ่งแม่ ทำการบ้าน ให้อาหารสุนัข หรือเอาขยะไปทิ้ง ดูว่าเราต้องทำอะไร แล้วทำ โดยเฉพาะ ถ้าเธอไม่ชอบ

ไม่ชอบก็ต้องทำ ถ้าเป็นหน้าที่จะต้องทำ หรือเป็นสิ่งที่ควรจะทำ ฉันจะ:

พ่อกับลีโอฝึกหนักทุกวัน ออกจากบ้านตีห้า แม่ยังไม่ตื่น กว่าจะกลับบ้านก็ตีเก้า แม่หลับไปแล้ว ลีโอจะหลับอยู่ในรถระหว่างเดินทาง กลับบ้าน แล้วพ่อก็อุ้มไปเข้านอน พ่อพูดว่า รู้ว่าลีโอตื่นอยู่ ทำไมต้อง



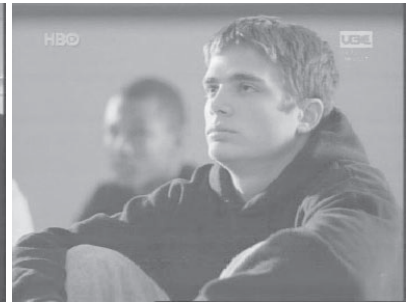


*แก๊งค์ลับ* ลีโอบอกว่าชอบให้พ่ออุ้ม และบอกอีกว่า จะพยายามคว้าถ้วยรางวัลมาให้พ่อ แต่พ่อกลับสอนว่า อย่าทำเพื่อพ่อ จงทำเพื่อตัวเอง เพราะพ่ออุ้มลูกตลอด ไปไม่ได้

กลางดึก ลีโอตื่นขึ้นมา เปิดตู้เย็น หยิบน้ำส้ม มาดื่ม แต่แล้วก็นับวันทั้ง พ่อชื่นชมลูกชายมาก เขา บอกลูกชายว่า *ผู้ชนะทำอะไรก็ได้*

ลีโอเติบโตขึ้นมาด้วยการปลุกฝังจากพ่อ จน

เรียนระดับมัธยมปลาย วัยรุ่นกำลังโต กินเยอะ ลีโอคุม น้ำหนักไม่ได้ พ่อยังคงมีถ้อยคำอันทรงพลังอย่างเช่น พวกที่คิดอย่างแชมป์ คิดล่วงหน้า ๔-๕ ชั้น ฝึกวันละ ๕-๖ ชั่วโมง พวกเขารู้ว่าตัวเองต้องการอะไร ไม่ต้อง เต่า ไม่มีปริญญาลูกก็ไม่มีค่า ถ้าต้องการทำงานใช้ แรงงานก็ออกจาก ม.ปลาย ถ้าไม่อยาก ก็ควรควบคุม ตัวเอง แล้วเริ่มทำตัวเองเหมือนแชมป์ ถ้าไม่อยากทำ ก็เลิก แต่ถ้าจะทำ ก็ทำให้สำเร็จ



ข้อความอย่างนี้ เคยอยากพูดกับวัยรุ่นไทย ทั้งหลายที่เรียงอยู่ในสถาบันการศึกษาต่างๆ แต่ไม่ได้เอาใจใส่การเรียงলেখ ผู้หญิงก็สนใจแต่ตกราก การแต่งตัว การเกี้ยวเกี้ยว ผู้ชายก็เกี้ยวอย่างผู้ชาย หรือไม่ก็เป็นหนักลง แดมผู้ชายเดี๋ยวนี้ยังวุ่นวายกับการแต่งตัวเพิ่มขึ้นอีก อาจาระบอกว่า ถ้าไม่อย่างนั้นก็ลาออกเสียงเดอะ ประเทศชาติจะได้ไม่ต้องเสียงทรัพยากรมหาศาลจัดการศึกษาให้ ถ้ากลัวเด็กจะว่าง แล้วไปก่อเรื่องวุ่นวาย ก็เอาเงินที่ใช้จัดการศึกษาไปจ้างเด็กพวกนี้ทำงานใช้แรงงานอาจจะดีกว่า พวกจะได้มีเงินไปใช้จ่าย เกี้ยวเกี้ยวตามต้องการ ส่วนเด็กที่ตั้งใจเรียนก็จะได้รับการส่งเสริมเต็มที่

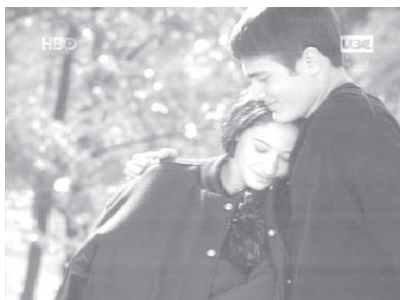
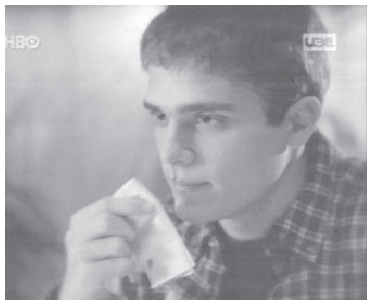
นี่คือแบบจำลองสุดท้าย แล้ววันนี้ ขนาดตัวเอง ไม่ได้มีวันผจญความคุมตัวเองได้ดีเหมือนพ่อของลีโอเลย ทำได้แค่เศษเสี้ยว จึงอยากจบบเด็กพวกนี้มาผ่านเสมอ

ดูเลยว่าเขาติดอะไรกันบ้าง คนที่เขาถูกผูกพันสูงกว่าเราก็คงจะต้องทำใจมากกว่าเราอีกมากมาย

วันหนึ่ง น้องชายของแม่มาเยี่ยมที่บ้าน น้ำแฉะรี เป็นนักจัดรายการวิทยุ น้ำแฉะรีคิดว่าเรื่องทีมเป็นเหมือนสงครามเผ่า การกีฬาเป็นการสอนลูกหลานให้มา ถ้ามีมิด มีระเบิด การแข่งขันในสนามกีฬา ก็คือสงครามนั่นเอง และสำหรับแม่ กีฬาก็เป็นเกมจิ้งจอก ไม่มี ความหมายต่อใคร น้ำแฉะรีถามลีโอว่า เคยมีใครถามเธอใหม่ว่า เธอต้องการอะไร ลีโอบอกว่า ไม่เคย แต่เขาก็เคยอยากให้ใครถาม เขาชวนลีโอให้ออกไปหาโลกกว้าง มีชีวิตที่อิสระรออยู่

ลีโอก็เหมือนผู้คนส่วนใหญ่ในสังคมที่ทำตามๆ กันไป โดยไม่เคยคิดเลยว่า จริงๆ แล้วชีวิตตัวเอง ต้องการอะไร

สำหรับพ่อของลีโอ เขาใช้กีฬาเป็นเพียงเครื่อง







ฝึกรัดใจลูกชายและเด็กอื่นในที่มของเขา เขาบอกว่า *ไม่ว่าจะไปไหนก็กล  
แต่ไหนก็ตาม ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในชีวิต เธอกล้าเผชิญหน้ากับตัวเอง  
บอกได้ว่าเธอไม่ล้มเหลวเพราะพยายามแล้ว และที่สำคัญที่สุด จาก  
ประสบการณ์เหล่านี้ เธอจะนำสิ่งนี้ไปใช้เพื่อบรรลุเป้าหมายในชีวิต*



นอกจากน้ำแลรี่แล้ว เพื่อนสาวชื่อซอร์ก็ เป็นอีกคนหนึ่ง ที่  
สั้นคลอนจิตใจของลีโอ เมื่อลีโอน้ำหนักเกิน ๕ ปอนด์ เขาบอกพ่อ  
ว่าลดน้ำหนักไม่ไหวแล้ว พ่อให้กำลังใจว่า *ลูกทำได้ เป็นแชมป์ก็  
ต้องเป็นอย่างนี้แหละ* ลีโอถามว่า *ถ้าผมไม่อยากเป็นแชมป์ล่ะ  
คำตอบก็คือ ลูกน่าจะถามตัวเองด้วยว่า ถ้าไม่อยากหายใจล่ะ มันส่อ  
ถึงความกลัว เป็นคำถามของพวกเขาอมแพ้ง่ายๆ อีก ๔ ปี อนาคตลูก  
ก็เปิดกว้าง ลูกเลิกตอนนี้ไม่ได้*



ลีโอเลิกไม่ได้จริงๆ แม้ซอร์จะชวนเขาไปงานสังสรรค์ เขาก็  
ปฏิเสธเพราะต้องอดอาหารและออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก เธอ  
บอกว่า *คุณพูดถึงแต่สิ่งที่ต้องทำ ไม่เคยพูดถึงสิ่งที่อยากทำ* เธอรัก  
ลีโอ รักจริงๆ แต่ลีโอไม่มีเวลาให้เธอ ไม่มีเวลาให้แม้แต่ตัวเอง เธอ





ยุ่งอยู่กับการเป็นพระเอกของพ่อ เธอถามเขาว่า คุณชนะเขา แล้วก็  
อดอาหารอีก ๒ เดือน แล้วก็เล่นมวยปล้ำมหาวิทยาลัยอีก ๔ ปี อด  
อาหารและปฏิเสธทุกอย่างอีก ๔ ปี คุณดำรงชีวิตแบบนั้นได้อย่างไร

คืนนั้นขอวีไปงานสังสรรค์ ส่วนลิโอออกกำลังกายอย่างหนัก  
เป็นการเปรียบเทียบการใช้เวลาที่แตกต่างอย่างสิ้นเชิง คำคืนจบลง  
ด้วยความเศร้า ขอวีประสบอุบัติเหตุ รถคว่ำขณะขับรถกลับบ้าน เธอ  
เสียชีวิต ส่วนลิโอเป็นลมหลังกลับจากการฝึกมาถึงที่บ้านแล้ว

หมอบอกว่าปริมาณเลือดน้อย โปแตสเซียมในเลือดน้อย  
กระเพาะอักเสบ ภาวะหัวใจเสียชีวิต สาเหตุเป็นเพราะลิโออด  
อาหารอย่างหนัก ร่างกายขาดน้ำจึงเป็นลม ร่างกายเขาเตือนว่าพร้อม  
จะเกิดเรื่องแย่กว่านี้ ต่อไปผมจะร่วง ฟันหลุด อาจต้องตัดลำไส้ เขา  
จะต้องมีถุงจืดของเสีย แล้ววันหนึ่งหัวใจจะวายหรือหยุดหายใจ  
หมอบพยาบายที่ตัวลิโอ ลิโอใช้ยาระบายเพื่อลดน้ำหนัก เมื่อไม่มี  
อาหารก็ขับสิ่งที่เคลือบกระเพาะออกมา เป็นการทำลายที่ถาวร

การกระทำของลิโอเป็นความผิดร้ายแรงสำหรับพ่อ เขาคุลิโอว่า  
ลูกรู้ว่ากรดน้ำหนักรทำได้ทางเดียวโดยผ่านการฝึก ไม่ใช่ใช้ทางลัด  
ลูกหาทางออกง่ายๆ นี่ไม่ใช่การฝึก นี่คือการโกง ถ้าต้องการโกงก็เลิกซะ  
ถ้าไม่ยอมทำสิ่งที่ถูกต้อง ลูกก็ไม่คู่ควร

วันที่พอมารับลิโอออกจากโรงพยาบาล ลิโอเล่าให้พ่อฟังถึงขอวี  
เขาคิดว่าคืนนั้นน่าจะไปกับเธอ เขาอยากอยู่กับเธอ แม้ตอนนี้ก็ยัง  
อยากอยู่กับเธอ หัวใจของเขาสูญเสียไปพร้อมกับซากรถคันนั้น



เขาไม่อยากเป็นอย่างพ่ออีกแล้ว

แต่แล้วเขาก็กลับไปฝึกอีก เพื่อที่จะเอาชนะเอลลิส แชมป์มวยปล้ำระดับรัฐ จนกระทั่งได้รับชัยชนะ แต่เขากลับบอกเอลลิสว่าเขาไม่เอาอะไรอีกแล้ว ยกทุกอย่างให้เอลลิส

เช้าวันต่อมา พ่อเอาตัวเครื่องบินไปลงจอดเองเจดิสมาให้ ลีโอถามว่าได้ตัวมาอย่างไร พ่อยิ้มเงินเพื่อนที่โรงงาน ถึงเวลาที่ลูกจะต้องไปค้นหาหนทางของตัวเอง วันที่ไปส่งลูกชายขึ้นเครื่องบิน เขาบอกลูกชายว่า พอลงจากเครื่องบินให้

โทรศัพท์มาบอกพ่อด้วยว่า เครื่องบินเป็นยังไง เพราะพ่อไม่เคยขึ้นเครื่องบิน เขาพูดถึงชีวิตที่ผ่านมาว่า *ลูกอยู่กับพ่อมาตลอด ขอให้เรียนรู้จากความผิดพลาดของพ่อ ต่อไปลูกจะทำความผิดพลาดด้วยตัวเอง การแข่งขันด้วยรางวัล และชัยชนะต่างๆ พ่อไม่เคยภูมิใจเท่าสิ่งที่ลูกกำลังทำ*

พ่อลูกกอดอำลากัน ลูกชายบอกว่า *ผมรักพ่อ พ่อว่า พ่อรักลูกมากกว่า* เขามองดูเครื่องบินของลูกจนลับสายตา เหมือนกับว่ากำลังมองดูความก้าวหน้าของลูก

เมื่อทำหน้าที่ที่ดีที่สุดแล้ว ลูกก็แข็งแกร่งพอที่จะเผชิญชีวิตได้อย่างกล้าหาญ



อย่างนี้แหละที่เรียกว่า **เลี้ยงลูกให้รู้จักโต**

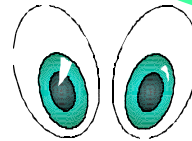
หนังเรื่องนี้บอกไว้ตอนท้ายว่า **อุทิศให้พ่อทุกคน**





แนะนำหนังสือ

เกร็ดกรวด kredkruad@thaimail.com



## As the Future Catches You

### เมื่ออนาคตไล่ล่าคุณ

ฮวน เอนริเกซ เขียน

ชวณิต ศิวะเกื้อ และสมสกุล เผ่าจินตามุข แปล

ดร.ยงยุทธ ยุทธวงศ์ บรรณาธิการที่ปรึกษา

บริษัท เนชั่นบุ๊คส์ อินเตอร์เนชั่นแนล จัดพิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ ๓ เมษายน ๒๕๕๖

ปกแข็ง ๒๘๔ หน้า ๓๙๕ บาท



ท่านผู้อ่านคงจำได้ว่า หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่นายกรัฐมนตรี พ.ต.ท. ดร.ทักษิณ ชินวัตร แนะนำให้รัฐมนตรีทุกท่านอ่าน คุณพารณ อิศรเสนา ณ อยุธยา ประธานโครงการ Light House มูลนิธิศึกษาพัฒนาเป็นผู้นำหนังสือเล่มนี้ไปมอบให้ท่านนายกฯ มูลนิธิศึกษาพัฒนามีปณิธานว่า **“พัฒนาคนไทยให้สู่ได้ระดับโลก”** แต่นั่นไม่ใช่จุดประสงค์ที่นำหนังสือเล่มนี้มาแนะนำในคอลัมน์นี้ เพียงอยากให้รู้ว่า โลกกำลังไปทางไหน และอยากให้ศึกษาวิถีคิดทั้งของผู้เขียนและของโลก ผู้เขียนเล่าเหตุการณ์หลายตอนในประวัติศาสตร์ ที่ผิดพลาดเพราะความยึดมั่นถือมั่นเกินไป ประวัติศาสตร์เป็นบทเรียนที่ดีเสมอ ผู้ฉลาดที่จะเรียนรู้จากประวัติศาสตร์จะพร้อมเผชิญกับอนาคตได้อย่างฉลาดเช่นกัน

**“โลกเราจะเป็นอย่างไรในอีก ๕๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปีข้างหน้า ขึ้นอยู่กับความสามารถของเราที่จะรับ และปรับตัว เพื่อรับมือกับความท้าทายทางเศรษฐกิจ การเมือง และจริยธรรม ในยุคแห่งจีโนมิกส์-ดิจิทัล”** (หน้า ๒๒๔)



หลายท่านคงพอเข้าใจคำว่า ดิจิทัล หรือ ดิจิตอล ส่วนจีโนมิกส์ ถ้าคิดไปถึงรากศัพท์ คือ ยีน ก็คงจะพอเข้าใจกันได้ว่าเกี่ยวข้องกับหน่วยพันธุกรรมในเซลล์มนุษย์นั่นเอง ในหนังสือเล่มนี้มีศัพท์วิชาการหลายคำเหมือนกัน จนอาจจะทำให้รู้สึกว่ายาก เข้าใจยาก เป็นโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ได้พัฒนาสมอง จริงอยู่หนังสือที่ไม่มีศัพท์ยากน่าอ่านมากกว่า แต่ถ้าเราปฏิเสธสิ่งยากอยู่เรื่อยไป ความคิด จิตวิญญาณ และร่างกายเราจะอ่อนแอ เห็นหนังสืออ่านยากก็ไม่อ่าน เห็นปัญหายากๆ ก็ไม่คิดแก้ปัญหา เห็นงานยากลำบากก็ไม่ทำ เดินไกลหน่อยก็ไม่ไหวแล้ว อย่างนี้เราจะรับมือกับโลกใหม่ได้อย่างไรกัน

ที่จริงหนังสือเล่มนี้ไม่ได้ยากสักเท่าไรนัก ศัพท์ที่ไม่คุ้นเคยไม่ได้ทำให้อ่านไม่เข้าใจเลย เพราะผู้เขียนก็มีจุดประสงค์อยู่แล้วดังที่แจ้งไว้ในหน้า ๒๒๖ ว่า **“ผมต้องขอภัยสำหรับการพยายามทำให้หลายๆ เรื่องง่ายขึ้น เพราะวัตถุประสงค์ของหนังสือ ไม่ใช่**

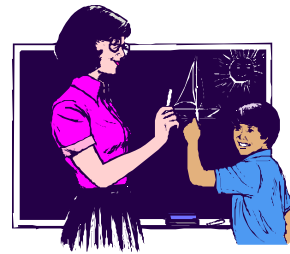
เพื่อสอนผู้อ่านในเรื่องต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยี แต่ผมต้องการที่จะจุดประกายความคิดและการถกเถียง ซึ่งผมหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะเหมือนกับอาหารจีน ที่จะทำให้คุณโยนหาที่จะอ่านต่อ ซึ่งนั่นเป็นเหตุผลว่า ทำไมผมถึงมีบันทึกหมายเหตุไว้ตอนท้าย” สำหรับผู้ที่มึจิตใจใฝ่รู้แล้ว หนังสือเล่มนี้เสนอแหล่งข้อมูลให้ศึกษาเพิ่มเติมได้อีกมากทีเดียว

และสำหรับผู้ที่ปฏิเสธหรือไม่เห็นประโยชน์ของความรู้ ลองอ่านหน้า ๑๙๔ - ๑๙๕ ดูสักนิดเถอะ

“ในประเทศกำลังพัฒนาหลายแห่งสถานการณ์การศึกษากำลังล่อแหลม... ในโรงเรียนชั้นนำหลายแห่ง เล่นเกม จบการศึกษา โดยเรียนให้น้อยที่สุด ... ไม่น่าแปลกใจเลย สำหรับประชากรในส่วนที่ยากจนที่สุดแล้ว ความคิดเรื่องการศึกษา ในฐานะเครื่องมือเพื่อความก้าวหน้าทางสังคมก็ถูกลบเลือนไปหมด และรัฐบาลก็เพิ่มความประทับใจเช่นว่านี่ยิ่งขึ้นด้วยการใช้เงินจำนวนมากๆ ไปกับโรงเรียนช่วยๆ มาตรฐานต่ำ และหลีกเลี่ยงการสอบมาตรฐาน นี่ยิ่งทำให้ค่านิยมว่าความสำเร็จเกิดจากความสามารถ



แต่ขวากหนามมันก็มากจนเกินต้าน”



จากประเทศอื่นเท่านั้นที่มีโอกาสจะประสบความสำเร็จ และประเทศที่ตามไม่ทันก็แทบไม่มีโอกาสอยู่รอด เทคโนโลยีใหม่ก่อให้เกิดความมั่งคั่งได้อย่างมาก แต่มันก็ก่อให้เกิดความแตกต่างอย่างมากด้วย”

ยังมีอีกในหน้า ๑๙๖ - ๑๙๑ เอนริเกซ์เขียนไว้ว่า

“ใครก็ตามที่ไม่ศึกษาย่อมไร้กรรม ... แม้แต่ผู้สำเร็จการศึกษาระดับมหาวิทยาลัยก็ยังมีรายได้

ต่างกัน ระหว่างผู้  
ที่เข้าใจเทคโนโลยี  
กับที่ไม่เข้าใจ...  
วิธีรับมือกับความ  
แตกต่างทางการ  
ศึกษา และความ  
แตกต่างทางดิจิทัล



รวมถึงความรู้ด้านเทคโนโลยีนั้นเป็นหัวข้อที่ร้อนแรง  
นักการเมืองทุกคนพูดถึงแนวคิดเรื่องการศึกษา  
ทุกคนสัญญาว่าจะทุ่มเงินให้โรงเรียนมากขึ้น เพื่อให้  
แน่ใจว่าโรงเรียนจะมีเงินจ้างครูที่มีคุณภาพดีขึ้น แต่  
มีสังคมไม่กี่แห่งที่มีวินัยพอจะทำจริง... ผู้ปกครองใน  
สหรัฐก็จ่ายเงินเพื่อการศึกษาให้บุตรหลานเหมือน  
กัน... แต่เด็กก็มีกิจกรรมนอกหลักสูตรสารพัด  
ที่ช่วยให้พวกเขาเก่งรอบด้าน คาราเต้ ค่ายฤดูร้อน  
ดนตรี ศิลปะ ฟุตบอล เบสบอล... แต่ตอนนี้ฮาร์วาร์ด  
เริ่มบ่นแล้วว่า เด็กเรียนอะไรต่อมิอะไรเต็มไปหมด  
จนเครียดมาก และพอมารวมมหาวิทยาลัย ก็ดูเหมือน  
ผู้รอดตายจากค่ายฝึกทหารก็ไม่ปาน... แม้จะมีอะไรดี  
อีกมากในระบบโรงเรียน มีความคิดสร้างสรรค์มาก  
กว่าอีกหลายประเทศที่เน้นการสอบเพียงอย่างเดียว

แต่ระบบโรงเรียนมัธยมของรัฐส่วนใหญ่ในสหรัฐ  
อเมริกามีปัญหาจริงๆ เนื่องจากสถาบันการศึกษา  
และธุรกิจต่างๆ ต้องการมันสมองมากขึ้น ดังนั้น  
อัจฉริยะทางเทคโนโลยีที่อยู่ในสหรัฐอเมริกาตอนนี้มี  
จำนวนมากที่เกิดและเรียนมาจากประเทศอื่น”

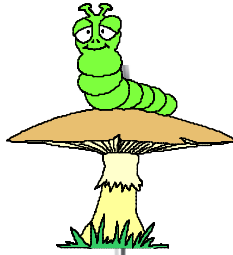
ที่จริงแล้วอยากจะคัดออกมาทั้งหมดเลย  
เพราะอยากให้ทุกท่านได้อ่าน เป็นประสบการณ์ที่  
อาจจะทำให้หลายคนได้ถูกคิดอะไรขึ้นได้บ้าง อย่าง  
ในหน้า ๑๙๐ ผู้เขียนเล่าถึงคดีที่ดำเนินมาตั้งแต่ปี  
ค.ศ.๑๙๒๕ - ๑๙๙๙ เมื่อปี ค.ศ.๑๙๒๕ ครู  
วัย ๒๔ ปี ชื่อจอห์น สโคปส์ ถูกตัดสินว่ามีความผิด  
และถูกปรับ ๑๐๐ ดอลลาร์ เนื่องจากคำสอนของเขา  
ทำให้เด็กคิดวิปริตว่า ลิงกับคนมีบรรพบุรุษร่วมกัน  
และในปี ค.ศ.๑๙๙๙ คณะกรรมการการศึกษาของ  
รัฐแคนซัสตัดสินว่า โรงเรียนท้องถิ่นแต่ละแห่ง  
สามารถตัดสินใจเองว่าจะสอนทฤษฎีวิวัฒนาการ  
หรือไม่...

เอนริเกซยังเล่าถึงเรื่องน่าประหลาดใจอีก  
หลายเรื่องที่เกิดขึ้นแล้วในโลกนี้ เช่น การควบคุม  
ประชาชนของตนเองในจีนและญี่ปุ่น การทำงานระบบ

“ปิด” ของผู้ผลิตคอมพิวเตอร์ “แอปเปิล” ความล่มสลายของแอฟริกา ภาษาของมนุษย์ รหัสพันธุกรรมความก้าวหน้าทางการแพทย์ และการที่เด็กคนหนึ่งจะมีพ่อแม่ได้ถึง ๕ คน นี่แค่ตัวอย่าง

อ่านตอนแรกๆ รู้สึกตื่นเต้นมาก เพราะได้ รับรู้เรื่องที่ไกลตัวเหลือเกิน แล้วก็ไม่รู้ว่าจะรู้ไป ทำไม พร้อมกับค่อนข้างนักวิทยาศาสตร์อยู่ในใจว่า “ฟังชาน” แต่ทำไงได้ เราเกิดร่วมโลกเดียวกันแล้ว ความฟังชานของเขาก็ช่วยให้เราได้รับอันิสงส์อยู่ หลายประการในปัจจุบัน แล้วถ้าเราไม่รับรู้เขาเลย กว่าจะรู้ว่าตัวอีกที อาจกลายเป็นทาสเขาไปแล้ว (รีเป็นอยู่แล้ว ก็ไม่แนะ) หรือไม่ก็ต้องงงเป็นไก่ ตาแตก นี่กว่าตัวเองข้ามมิติแห่งกาลเวลาไปเกิด ในอนาคตเสียแล้ว จะกลับโลกเก่าก็กลับไม่ได้ ทุกข์ ตายเลย

อ่านไป อ่านไป ก็ชักจะเห็นว่าที่จริงก็เป็น เรื่องใกล้ตัวที่เราเห็นอยู่ทุกเมื่อเชิวันนั้นแหละ อย่างเรื่องคนที่ชอบควบคุมคนอื่นให้อยู่ในอำนาจ (เหมือนอย่างจีนยุคก่อน) คนที่ไม่เห็นความสำคัญ ของการศึกษา (เหมือนอย่างอดีตประธานาธิบดี



เม็กซิโก) คนที่จมอยู่กับอดีต (เหมือน ตัวเราเอง...ในบางครั้ง) นี่แหละประโยชน์ ของการอ่านหนังสือ ได้ทับทวนตัวเอง และคนรอบข้างในหลากหลายมุมมองขึ้น

สาระดีๆ สั้นๆ ที่น่าสนใจไม่น้อย อีกหลายจุดในหนังสือเล่มนี้ คือ ตอนเริ่มต้นของแต่ละบท อย่างตอนเริ่มต้นบทที่ ๘ บอกว่า “ไม่ต้องอธิบายว่าทำไมทำไม่ได้ แต่จงหาวิธีทำให้ได้” บทที่ ๑๓ บอกว่า “สิ่งยิ่งใหญ่ในโลกนี้ไม่ใช่ที่ซึ่งเรา ยืนอยู่ แต่เป็นทิศทางที่เรากำลังจะไปถึง” และ บทที่ ๑๔ เตือนว่า “เมื่อความก้าวหน้าเคลื่อนที่ อย่างรวดเร็วเช่นในปัจจุบัน แค่มานั่งนับว่าใครเป็น เหยื่อบ้างก็ยากแล้ว”

แถมท้ายเล็กน้อย สำหรับคนที่แพ้หนังสือ หนาๆ ที่ว่า ๒๘๕ หน้า นั้น แต่ละหน้ามีตัวหนังสือ ไม่มากเลย อ่านประเดี๋ยวดียวก็จบ แล้วอย่าลืม อ่านข้อความที่โบหุ่มปกแข็งอีกครั้งหนึ่งด้วยนะ





# พลังอำนาจ ของ

เก็บจากสื่อ

## ความคิดสร้างสรรค์ ในวัยทอง

หมอพันธ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์



## วัยทองเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทาง ด้านร่างกายและจิตใจ

ผลจากการขาดฮอร์โมนเพศ  
ในผู้หญิง และการพร่องไปบางส่วนของระดับฮอร์โมน  
เพศในผู้ชาย ทำให้เกิดอาการต่างๆ ทั้งทางด้านอารมณ์  
จิตใจและร่างกาย อันอาจจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิต  
ที่ลดลง ถ้าไม่เข้าใจถึงสาเหตุต่างๆ ของอาการดังกล่าว

เมื่อถึงวัยร่างกายต้องเปลี่ยนแปลง เกิด แก่  
เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาและเกิดขึ้นตามธรรมชาติ  
ไม่มีอะไรที่จะอยู่ยั่งยืนนงในโลกลนี้

แต่การเตรียมตัวที่ดีย่อมมีชัยไปกว่าครึ่ง การ  
เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับอารมณ์และ  
จิตใจในวัยทอง จะทำให้สามารถผ่านพ้นวัยวิกฤตินี้ไป  
ได้อย่างราบรื่น

แทนที่จะซีมิเศร้า คิดมาก มองโลกในแง่ร้าย...  
เรามาฝึกมองโลกในแง่ดี มองการเปลี่ยนไปของชีวิต  
ในวัยทองในแง่บวก แล้วพลังอำนาจของความคิด  
สร้างสรรค์ดังกล่าว ก็จะนำการเปลี่ยนแปลงที่ดีมาสู่  
ทุกคนในวัยทอง

วัยทองแล้วความจริงชีวิตกำลังเป็นสีทอง...  
สีทองเหมือนป่าที่เปลี่ยนสีในฤดูใบไม้เปลี่ยนสี หรือ  
AUTUMN

ใครเคยฟังเพลง AUTUMN LEAF หรือ  
ไปไม้ในฤดูใบไม้เปลี่ยนสีของเนทคิงโกล แล้วจะ  
ซาบซึ้งได้ว่า ชีวิตในวัยทองควรที่จะเป็นแบบนั้น

ชีวิตคนเราเปรียบได้กับสี่ฤดูกาล เริ่มจากแรก  
เกิดออกมาเป็นฤดูใบไม้ผลิ ทุกอย่างดูสดใสแจ่มขึ้น  
คนรอบข้างมีความสุข เพราะมีชีวิตหนึ่งเกิดขึ้นมาใน  
โลกนี้ เป็นโซ่ของคล้องชีวิตคนสองคนเข้าด้วยกัน  
เป็นพยานแห่งความรัก...ฤดูใบไม้ผลิจึงเป็นฤดูที่  
คนเราแจ่มใสเบิกบาน



ต่อมาเมื่อเข้าวัยเจริญพันธุ์...วัยทำงาน ย่อมเปรียบได้กับฤดูร้อนของชีวิต ที่ทุกคนกระฉับกระเฉง กระชุ่มกระชวย ตั้งหน้าตั้งตาทำงานอย่างมีความสุข มีความหวังในชีวิต ร่างกายสมบูรณ์เต็มที่ จิตใจเข้มแข็ง มีมานะอดทน ทำการงานเพื่อเลี้ยงชีพและมีชื่อเสียงปรากฏแก่วงศ์ตระกูล

รวมทั้งประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตไว้เพื่อที่จะสั่งสอนลูกหลานในอนาคต !!



เมื่อย่างเข้าวัยกลางคน...วัยทองของชีวิต ก็ย่อมเปรียบได้กับฤดูใบไม้เปลี่ยนสี เป็นฤดูกาลที่ป่าทั้งปามีสีสนับสนุน เป็นที่ชื่นชอบของผู้ได้ประสบพบเห็น

ทำไมคนเราจะเปล่งประกายสีสนับสนุนให้สดใสที่สุดในวัยนี้ไม่ได้ ในเมื่อเป็นวัยที่ชีวิตกำลังจะเป็นสีทอง เป็นวัยที่สร้างสมประสบการณ์ในชีวิตมามาก

เป็นวัยที่สามารถที่จะทำอะไรที่เป็นประโยชน์แก่คนรอบข้างได้

เป็นวัยที่สามารถทำคุณประโยชน์ให้แก่แผ่นดินประเทศชาติ และเพื่อนมนุษย์ทุกคนที่อยู่ในโลกเดียวกันนี้

เป็นวัยที่มีความคิดสร้างสรรค์อยู่ในตัว...ถ้านำออกมาใช้อย่างเต็มที่ก็จะสร้างประโยชน์นานัปการแก่สังคม

เป็นวัยที่ต้องทำให้ชีวิตเป็นสีทองทั้งกายและใจ เพื่อที่จะเปล่งประกายสุดท้ายของชีวิตไว้ให้คนรอบข้างและสังคมได้เห็นและประทับใจ ก่อนที่จะลาลับจากโลกนี้ไปในฤดูหนาว

ความคิดในแง่บวก...พลังอำนาจแห่งความคิดสร้างสรรค์ของคนในวัยทองจะทำให้ชีวิตสดใส เป็นสีทอง

เล็กคิดเรื่องที่เราหมอง เล็กมองโลกในแง่ร้าย  
เล็กยึดมั่นถือมั่น

หันกลับมามองโลกในแง่ดี มองคนรอบข้างใน  
แง่ดี

รักเขาอย่างจริงใจ...และก็จะได้รับความรักที่  
จริงใจตอบกลับมา

แต่สิ่งแรกที่คนในวัยทองจะต้องใช้พลังสร้างสรรค์  
ก็คือ...สร้างสรรค์สุขภาพที่ดีของตัวเอง เพราะถ้า  
สุขภาพไม่ดีแล้ว ย่อมไม่สามารถที่จะมองโลกในแง่ดีได้

สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่มีความสุข อันได้แก่  
การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่แจ่มใส และ  
สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ในวัยทอง สิ่งแรกที่ต้องใช้พลังความคิด  
สร้างสรรค์จึงเป็นการมีสุขภาพที่ดี ด้วยเหตุนี้ คน  
ในวัยทองทั้งชายและหญิง ต้องมีการดำเนินชีวิต  
ประจำวันที่ถูกต้อง รับประทานอาหารให้ถูกส่วนและ  
ครบถ้วนทุกหมวดหมู่ ออกกำลังกายเป็นประจำ  
สม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หาโอกาสอยู่  
ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำเล็กพฤติกรรมต่างๆ  
ที่จะทำลายสุขภาพ อันได้แก่ การสูบบุหรี่ หรือดื่ม  
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

และหาโอกาสทำอะไรเพื่อผู้อื่นโดยไม่หวังผล  
ตอบแทน เป็นการให้สิ่งที่ควรให้ เป็นการตอบแทน  
คุณของสังคมและประเทศชาติที่ได้เลี้ยงดูจนเติบโตใหญ่  
การทำอะไรให้ผู้อื่นนี้แหละ จะทำให้เกิดความ  
ปิติสุข

เมื่อเกิดความปิติสุข ก็จะไม่เศร้าหมองและ  
มองโลกในแง่ร้ายอีกต่อไป

คนในวัยทองต้องมีสหาย มีเพื่อนต่างวัย ชิมซับ  
ความคิดของคนในวัยต่างๆ โดยเฉพาะวัยที่น้อยกว่า  
เพราะการคบคนอายุน้อยจะสามารถดูดซับการมอง  
โลกในแง่ดีจากพวกเขา

**แล้วนำความคึกคักแจ่มใสในวัยดังกล่าวมา  
ประยุกต์ใช้ในวัยทองของชีวิต  
เพื่อที่จะได้มีชีวิตที่เป็นสีทอง  
ด้วยพลังอำนาจของความคิดสร้างสรรค์  
นั่นเอง!!**





- เมื่อมหันตภัยใหญ่รุกราน  
น้ำใจหยดน้อยๆรวบรวมพลังสู้  
ร่วมกันต้านภัยด้วยน้ำใจกล้าแกร่ง  
เสียสละได้แม้ชีวิตเพื่อ...เพื่อนรัก

# ร่วมด้วยช่วยกันแพ้ทุกข (กุรุคมีคชาดก)



**คราว**เมื่อ**พระผู้มีพระภาค**ทรงสดับถึงข่าว  
ที่**พระเวททัต**พยายามจะปลงพระชนม์พระองค์ ก็ได้  
ตรัสแก่เหล่าภิกษุที่แวดล้อมอยู่ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พระเวททัตพยายามจะ  
ปลงชีวิตของเรา มิใช่ในบัดนี้เท่านั้น แม้กาลก่อนก็  
เคยพยายามมาแล้ว”

แล้วทรงนำเรื่องเก่าก่อนมาตรัสเล่า

- ▶ ในอดีตกาลนานแล้ว มีสัตว์สามสหายเป็น
- ▶ เพื่อนรักกัน กวางอาศัยอยู่ที่ป่าละเมาะ ไก่ลี้สระน้ำ
- ▶ แห่งหนึ่งในป่าใหญ่ ส่วนนกสปีดตะทำรังอยู่ที่ยอด
- ▶ ต้นไม้ริมสระนั้น และเต่าเดินโตหากินอยู่ในสระน้ำนั้น
- ▶ สหายรักทั้งสามพบปะคบคั่นกันด้วยมิตรไมตรี มี
- ▶ ปกติเอาใจใส่ซึ่งกันและกันอยู่เสมอ
- ▶ อยู่มาวันหนึ่ง มีนายพรานเห็นคนหนึ่งซึ่งก็

อาศัยอยู่ในป่าใหญ่ด้วย เขาเที่ยวป่ามาจนถึงสระน้ำนั้น ได้พบรอยเท้ากวางที่เหยียบย่ำลงไปตื้นน้ำในสระ ก็นึกดีใจรีบวางบ่วงเชือกหนังแข็งแรงดักไว้ แล้วกลับไปสู่ที่พักของตน

เย็นวันต่อมา...เมื่อกวางกระหายน้ำ ก็เดินลงไปที่ตื้นน้ำในสระตามเส้นทางปกติของตน โดยไม่ทันได้สังเกต ไม่นึกเฉลียวใจใดๆว่า ภัยกำลังจะมาถึงตัวทันทีที่ก้าวเท้าเข้าไปในบ่วง บ่วงก็กระตุกรัดเท้าไว้แน่น ยิ่งดิ้นรนมากเท่าใด บ่วงก็ยิ่งรัดแน่นมากขึ้นเท่านั้น จนในที่สุดกวางก็หมดเรี่ยวแรง ล้มลงนอนคาบ่วงอยู่ริมสระน้ำ

เมื่อสิ้นหนทางที่จะช่วยเหลือตัวเอง กวางจึงรวบรวมกำลังเท่าที่มีอยู่ ร้องเรียกสุดเสียงให้เพื่อนทั้งสองได้รู้ว่า ตนติดบ่วงนายพรานแล้ว

นกสตปัดตะที่อยู่บนยอดไม้ ได้ยินเสียงของกวางก่อน พอมองลงมาเห็นกวางติดบ่วงอยู่ จึงบินไปหาเต่าในสระ เรียกให้เต่าขึ้นจากน้ำ แล้วออกอุบายช่วยเหลือทันที โดยบอกกับเต่าว่า

“เต่าเอ๋ย ท่านมีฟันที่แข็งแรงดี จงไปกัดตะบ่วงให้ขาด ก่อนที่นายพรานจะมา ส่วนเราจะไปดักนายพรานไว้ ไม่ให้นายพรานมาถึงที่นี่เร็วนัก ด้วยความพยายามของเราทั้งสองนี้ เพื่อนรักของเราจึงจะ

รอดชีวิตได้ รีบไปกันเดี๋ยวนี้เถิด”

เต่ารับคำสั่งแล้วรีบไปหากวาง เร่งใช้ปากกัดตะเชือกหนังทันที ส่วนนกสตปัดตะก็บินไปยังบ้านของนายพราน เกาะอยู่ที่ต้นไม้ ฝ้าดูนายพรานตลอดทั้งคืนนั้น

ครั้นถึงเวลาเช้า

มีดของวันใหม่ ตะวัน

ยังไม่ทันโผล่ขึ้นมาจาก

ขอบฟ้า แต่นายพราน

ได้ตื่นนอนแล้ว ตระ-

เตรียมถือหอกและ

หน้าไม้ ก้าวออกจาก

ประตูหน้าบ้าน เพื่อ

จะไปตรวจดูกับดัก



ของตน แต่พอก้าวพ้นประตูไปเพียงก้าวเดียวเท่านั้น  
**นกสตปตตะก็ถลาโฉบจิกตีนายพรานทันที**

คาดไม่ถึงและไม่ทันตั้งตัว ทำเอานายพราน  
สะดุ้งตกใจ แม้ไม่เจ็บอะไรนักแต่ก็ตื่นตระหนก  
อารมณ์เสีย เห็นว่าเป็นลางไม่ดี จึงร้องด่าออกไป

“ไอ้หนักจัญไร อย่าให้ซ้ำเจ้อีกนะ”

แล้วก็กลับเข้าบ้านอีกครั้ง รอเวลาให้ลางร้าย  
ผ่านไปสักพักใหญ่ ค่อยออกจากบ้านใหม่อีกหน แต่  
คราวนี้เพื่อให้เกิดความโชคดีแก่ตน นายพรานจึงคิดว่า

“เมื่อครู่เราออกทางประตูหน้า โดนหนักจัญไร  
จิกตีเอา ลางไม่ดีเลย คราวนี้เราจะออกทางประตูหลัง  
เห็นทีจะดีแน่”

**จึงเปิดประตูหลังบ้าน** พอเพียงย่างเท้าออกไป  
เท่านั้น นกสตปตตะก็ตรงรี่เข้าจิกตีอีกครั้ง แล้วรีบ  
บินหนีจากไป ทำให้นายพรานทั้งโกรธทั้งขวยเสีย ส่ง  
เสียงร้องด่าอย่างหยาบคาย แต่ก็ไม่กล้าไล่ตามลงไป  
เพราะคิดว่า

“เราโดนหนักจัญไรตัวนี้จิกตีถึงสองครั้ง ช่าง  
เป็นลางร้ายจริงๆ เรื่องอย่างนี้ไม่เคยเกิดกับเรามาก่อน  
เห็นทีอย่าเพิ่งออกจากบ้านตอนนี้เลย รอเวลาสายๆ  
ฟ้าสว่างดีแล้วค่อยไปเถอะ”

แล้วก็กลับเข้าบ้านไปนอนรอ จนกระทั่งดวงตะวัน

▶ สาดแสงจ้าแล้วนั้นแหละ จึงถือหอก สะพายหน้าไม้  
▼ มุ่งไปที่กับดักริมสระน้ำนั้น นกสตปตตะที่คอยเฝ้าดูอยู่  
▶ รีบบินกลับคืนมาโดยเร็ว แล้วบอกกวางและเต่าให้รู้ว่า  
▶ “สหายเอ๋ย เร็วเถิด นายพรานกำลังตรงมา  
▼ ทางนี้แล้ว”

▶ ในขณะที่นั่นเอง เต่าก็ตัดเชือกหนึ่งจนจวนจะขาด  
▶ **หมดแล้ว แต่หมดเร็วแรงเสียก่อน เพราะต้องกัด**  
▶ **แหะตลอดทั้งคืนยันเช้า ฟันเริ่มร่วนเรลันคลอนราว**  
▶ **กับจะหลุดออก ปากถูกเชือกบาดเป็นแผลมากมาย**  
▶ **มีเลือดกลบอยู่เต็มปาก ไม่สามารถที่จะกัดแหะเชือก**  
▶ **ต่อไปได้อีกแล้ว ต้องนอนชมอยู่ที่ตรงนั้นเอง**

▶ กวางก็เริ่มเห็นตัวนายพรานเดินมาแต่ไกลๆ  
▶ ต้องเร่งตัดลิ้นใจใช้ปากและฟันของตัวเอง รีบกัดเคี้ยว  
▶ เชือกหนึ่งจนขาดออกจากกัน แล้วไม่รอช้า ผุดลุกขึ้น  
▶ ยืนทันที กระโดดเผ่นหนีเข้าป่าละเมาะไป

▶ นายพรานมาถึงบ่วงที่ดักไว้ เห็นกวางวิ่งหนี  
▶ หายไปต่อหน้า เหลือแต่บ่วงเชือกหนึ่งขาดกระจุยกระจาย  
▶ กับเต่านอนบอบช้ำ มีเศษเชือกหนึ่งคาปากอยู่ ก็นึกรู้  
▶ ว่าเต่าช่วยกวางให้หนีไป ดังนั้นด้วยความเจ็บใจที่เสีย  
▶ เหยื่อ **จึงจับเต่ามัดใส่กระสอบ เอาเชวนไว้ที่ต่อไม้**  
▶ **เตี้ยบริเวณนั้น** แล้วออกเกาะรอยออกติดตามหากวาง  
▶ ต่อไป



มากพอแล้ว ก็แก้มั่งทำ  
รอยเท้าลงไว้ ให้นายพราน  
หลงแกะรอยตามไปทางอื่น

ส่วนกางเกงก็รีบ  
แะไปที่ริมสระน้ำ ใช้เขา  
ของตนสอยยกกระสอบ  
วางลงที่พื้นดิน จากนั้นก็  
ใช้ทั้งฟันกัดบ้าง เขาชีวิต  
เอาบ้าง จนถุงกระสอบฉีก  
ขาด นำเตาออกมาได้

นกสตั๊ปตะก็บิน  
มาร่วมสมทบด้วย สหาย  
รักทั้งสามได้อยู่เป็นสุข  
พร้อมหน้าพร้อมตากัน  
อีกครั้ง ด้วยการเสียดสละ

ส่วนกางเกงก็เข้าปาละเกาะถื่นของตนแล้ว ก็  
ย้อนกลับมาแอบซุ่มดูนายพรานอยู่ พอเห็นเตาถูกจับ  
เขานไว้อย่างนั้น ก็คิดในใจว่า

“เราจะต้องช่วยชีวิตสหายของเราให้จงได้”

จึงแสร้งเขย่าต้นไม้ไหว ให้นายพรานพบเห็น  
แล้วทำเป็นหมดกำลังวังชา เดินกะเผลกะเผลกอยู่  
หลอกล่อให้นายพรานติดตามไป จนกระทั่งไปไกล

- ▶ ช่วยเหลือแก่กันและกัน จากเหตุการณ์ที่เพิ่งรอดตาย
- ▶ มหาหมาดๆนี้เอง กวางจึงได้เอ่ยเตือนเพื่อนๆของ
- ▶ ตนว่า
- ▶ “เราได้รอดชีวิตมา ก็เพราะอาศัยเพื่อนทั้งสอง
- ▶ ช่วยไว้ ภารกิจที่ควรทำแก่เพื่อน ท่านทั้งสองได้ทำให้
- ▶ แก่เราแล้ว แต่สถานที่นี้คงไม่ปลอดภัยอีกต่อไป
- ▶ เพราะนายพรานนั้นคงต้องหวนกลับมา เพื่อจับพวกเรา



อีกแน่ เพราะฉะนั้นสวดปัตตะสหายรัก ท่านจงพาลูกๆ  
ของท่านไปอยู่ที่อื่นเถิด ส่วนแต่สหายรัก แม้ท่านก็จะ  
ลงน้ำไปหากินในที่ใหม่ แล้วเราก็จะเข้าป่าลึก ไป  
อยู่ในที่ห่างไกลให้ปลอดภัยด้วยเช่นกัน”

สัตว์สามสหายรำลากันแล้ว ก็แยกย้ายกันไป  
แม้ตัวจะอยู่ห่างไกลกัน แต่ใจมิได้ตัดไมตรีแห่ง  
ความสนิทสนมต่อกันเลย ตราบจนกระทั่งตลอดชีวิต

ฝ่ายนายพรานเมื่อตามไม่พบกวาง ในที่สุดก็  
กลับมาที่ริมสระนั้น แต่ไม่พบสัตว์ใดๆเลย แม้เต่าที่  
จับไว้ เขาได้หยิบกระสอบขาคขึ้นมาดู แล้วก็เสียใจใน  
ความอับโชคของตน ต้องเดินคอคตกกลับบ้านไป



พระศาสดาทรงนำชาดกนี้มาเล่าแล้ว ก็ตรัสว่า

“นายพรานในครั้งนั้นมาเป็นพระ  
เทวทัตในบัดนี้ นกสวดปัตตะได้มาเป็นพระ  
สารีบุตรในบัดนี้ เต่าได้มาเป็นพระโมคคัลลานะ  
ในบัดนี้ ส่วนกวางก็คือเราตถาคตนี่เอง”



### ณวมพุก

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๒๖๑  
อรรถกถาแปลเล่ม ๕๗ หน้า ๓๐๐)

## ● พระพุทธองค์ตรัส

☀ ธรรมอันเราตถาคตแสดงไว้แล้ว

ชนเหล่าใดสำดัญตาม จะรู้ตาม  
จะบันเทิงตามซึ่งคำที่เรากล่าวดีแล้ว

จะเจรจาดีแล้วแก่กันและกัน

ชนเหล่านั้นพึงหวังได้ดี

จะพร้อมเพรียงกัน ชนบานต่อกัน ไม่วิวาทกัน

มองกันและกันด้วยดวงตาอันเปี่ยมด้วยความรักอยู่

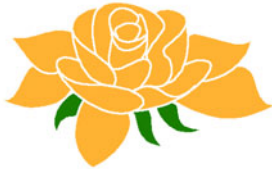
(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๘ “ปัญจกัณฐสูตร” ข้อ ๔๑๒)



# ปลูกต้นไม้ในแผ่นดิน

เขียนโดย

สุเชี ย บาเกตาโน



แปลจากภาษาสเปน

โดย

รัศมี กฤษณมิษ

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๒๕๔๒

ผลกำไรจะนำไปช่วยเหลือเด็กยากจนในชนบท

ราคาเล่มละ ๘๐ บาท (รวมค่าส่ง) สั่งซื้อได้ที่

นางรัศมี กฤษณมิษ ๒๐๒๕/๑๓๖ ถ.เจริญกรุง ๗๗  
วัดพระยาไกร บางคอแหลม ปท.วัดพระยาไกร  
กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๒๑๖-๕๑๕๐ โทรสาร ๒๑๖-๕๑๕๑

เริ่มลงในฉบับที่ ๑๐๘



สุเชี ย บาเกตาโน เขียน

รัศมี กฤษณมิษ แปล

ผลกำไรจะนำไปช่วยเหลือ  
เด็กยากจนในชนบท



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)


ตัวโรงเรียนตั้งอยู่บนที่ราบ และฉันไม่มีวันจะลืมความรู้สึกแรกที่ได้สัมผัส  
เมื่อย่างเท้าเข้าไปในห้องเรียน ตรงกลางห้องมีหนุสอยงามสองตัวกำลังแหะอะไร  
บางอย่างอยู่อย่างชะมັกเขม้น

“มันกินอย่างนี้แหละ ! มันกินอยู่อย่างนี้ แล้วก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น” เป็โย  
อุทานอย่างรื่นทิดใจ

“เม็ยผมวางน้ำตาลผสมยาเบ็ยให้มันกิน แต่ทำทางมันจะชอบเพราะไม่เห็น  
ตายลั้กตัวเลย”

ฉันหลับตาลงและกำหนดแนแนเพื่อสะกดกลั้นอารมณ์ ไม่คิดแม้แต่จะถาม  
ว่าที่โรงเรียนมีหนุมากขนาดไหน

ในนาที่นั้นเองที่ฉันตัดสินใจว่าจะอยู่ที่นั่นเพียงเทอมเดียว แล้วขอลาหยุด  
โดยไม่รับเงินเดือน รอไปจนกว่าจะหาโรงเรียนใหม่ที่ดีกว่านี้ได้ ฉันซั้กไม่มันใจว่า  
จะอดทนอยู่ได้ครบเก้าเดือนหรือเปล่า สงลั้ยว่าจะเกินความสามารถของฉันเป็น  
แน่แท้



ฉันกวาดสายตาไปรอบๆ ห้องอย่างรวดเร็ว แล้วฉันก็รู้สึกอ้างว้างเหลือเกิน  
ผนังห้องเป็นสีน้ำเงินซีด หลอดไฟก็เล็กเกินไป ดูราวกับถูกจอบจําอยู่ในโน้คอมไฟแก้ว  
ทรงกลมสีน้ำเงินซีดๆ เช่นเดียวกับผนังห้อง ทำให้บรรยากาศสลดหดหู่และซึมเศร้ายิ่งนัก  
เพดานห้องก็เต็มไปด้วยรอยกระดำกระด่างแห่งบทกวีหยดน้ำที่ซึมผ่านลงมา  
ฉันเริ่มจินตนาการถึงโรงเรียนที่มีเด็กๆ สีน้ำเงินและความเปลิดเปลินจากเสียงดิ่งๆ  
ของหยาดฝนที่ตกลงสู่พื้นห้อง

ฉันน่าจะกรี๊ดร้องให้สมอยาก !

นี่ฉันต้องทนทำข้อสอบยากๆ ถึงสี่ร้อยหกสิบห้าข้อเพียงเพื่อทางการจะส่งฉันมาอยู่  
ณ ที่แห่งนี้หรือ !

โตะครูตั้งอยู่บนพื้นไม้กระดานซึ่งเหยียบที่ไรก็จะส่งเสียงเอี้ยดอัดที่นั่น แต่มันก็  
เป็นสิ่งที่ดูดีที่สุดในห้องเรียน แม้ว่าลงซีฟิ่งจนหนาเตอะก็ตาม บนโตะมีขวดหมึกแก้ว  
ทรงเหลี่ยมใบโต และปากกาขนนกเสียบอยู่สองด้าม อุปกรณ์ซึ่งฉันเคยเห็นเมื่อครั้ง  
ยังเป็นเด็กเท่านั้น แต่ก็จำแทบไม่ได้แล้วว่ามันมีรูปร่างอย่างไร ดูสิ มันยังมี  
ให้เห็นอยู่อีกที่เบอริเซอานี่ ! มุมหนึ่งของโตะตั้งลูกโลกจำลองใบใหญ่ ที่มีรอยนิ้วของ  
เด็กๆ และรอยหมึกเลอะเประอะไปหมด

ฉันหลุบตาลง ซ่อนไม่ให้ใครสังเกตเห็นน้ำตาที่กลบตาอยู่

“เอาละครับ ครูก็ได้เห็นโรงเรียนแล้ว” เบิโยพูดอย่างร่าเริงขณะยกเก้าอี้ที่ขา  
ข้างหนึ่งมีเชือกมัดไว้และล้มอยู่กับพื้นชั้นมาตั้ง

“ค่ะ ดิฉันเห็นแล้ว” ฉันตอบพร้อมกับรีบจ้ำจ้อออกจากสถานที่อันไม่น่า  
อภิมรยน์นั้นอย่างรวดเร็ว

แล้วฉันก็ต้องมาเดินตามหลังผู้ชายคนนั้นอีกครั้ง เขาเดินเร็วมาก ยิ่งดีที่เราไป  
ถึงที่หมายในไม่กี่อึดใจ

ถ้าไม่ใช่เพราะสภาพจิตใจที่ย่ำแย่ ฉันคงจะชื่นชมบ้านหลังนั้นมากกว่านี้เป็นแน่  
บ้านที่ฉันจะอาศัยอยู่นับแต่บัดนี้เป็นต้นไปเป็นบ้านหลังใหญ่ ครอบงำหน้าสบาย ตรง  
มุมด้านนอกของบ้านและหน้าต่างตกแต่งด้วยหินสีเทา ข้างบนมีระเบียงไม้หนาแผ่นใหญ่  
ประดับประดาด้วยกระถางไม้ดอกงามสะพรั่ง เกาองุ่นพันธุ์ดีและใบสีเขียวขจีเล็กน้อย  
และเกาะพันไปทั่วผนังบ้าน ฉันรู้สึกชอบบ้านหลังนี้


“ครุมาถึงบ้านแล้วนะ !” เป็โยตะโกนบอกขณะเดินเข้าบ้าน

ในเวลาเดียวกัน ประตูครัวก็เปิดออก ฉันเห็นหญิงชราคนหนึ่งยืนอยู่ที่ธรณีประตู  
เธอมีผมสีขาวยโพลนดูหิมะ เธออ้าแขนออกเป็นสัญญาณแห่งการต้อนรับอันอบอุ่น

ทุกครั้งที่ฉันนึกถึงการไปเยือนบ้านหลังนั้น ฉันมักจะเห็นภาพของเธอตรง  
ทางเข้าบ้านซึ่งมีแสงสลัวๆ ทำให้ผมสีขาวยโพลนของเธอดูเด่นราวกับขนมเม็งเง็งเก้ยกัซซ์<sup>๔</sup>  
ผู้หญิงอีกคนที่อยู่ด้านหลังหญิงชราคือภรรยาของเป็โย อุ้มเด็กคนหนึ่งอยู่ เด็ก  
น้อยรีบก้มหน้างุดซบไหล่แม่ทันทีที่ฉันพยายามจะลูบไล้แก

---

๔ เม็งเง็งเก้ คือ ขนมชนิดหนึ่ง ทำด้วยไข่ขาวปั้นกับน้ำตาลจึงมีสีขาวโพลน



เราเข้าไปในห้องครัวขนาดใหญ่ที่มีควันไฟและแมลงวันเต็มไปหมด ฉัน  
อยากจะทำให้เขาพาไปยังห้องของฉันเหลือเกิน แต่ไม่กล้าบอก

พวกเขาให้ฉันดื่มช็อกโกแลต โดยไม่ถามฉันเลยว่าอยากจะได้หรือไม่ ฉัน  
ไม่กล้าปฏิเสธ แม้ในขณะนี้เมื่อนึกถึงมันก็ยังรู้สึกคลื่นเหียน วิงเวียนอยู่เลย

เมื่อไม่อาจเอาชนะความโศกเศร้าได้ ฉันก็เลยกินทุกอย่างที่พวกเขาเอามาให้ ฉันรู้สึก  
ไม่สบายอารมณ์เอามากๆ จนไม่ได้ยิ้มให้แม่กับเด็กผู้หญิงที่น่ารักและดูท่าทางเป็นมิตรคนนั้น  
แกเป็นลูกสาวคนโตของบ้านที่ฉันอาศัยอยู่ แก้มแดงและมีผมสีทอง แกเป็นคนพาฉันไปที่  
ห้องนอน และพยายามแสดงความปรารถนาดีที่พ่อของแกไม่เคยแสดงเลยด้วยการ  
ช่วยฉันยกกระเป๋า แต่เนื่องจากมันหนักเกินกำลัง แม่ของแกจึงเป็นคนยกแทน เด็กน้อย  
เลยต้องพอใจเพียงแค่นี้ช่วยหิ้วกระเป๋าสะพายของฉัน

ฉันมองรอบๆ ห้องนอนด้วยสายตาพึงพอใจ เพอร์นิเจอร์แม้จะใหญ่โตเทอะทะ แต่ก็  
ให้ความรู้สึกที่ดี

เตียงเหล็กทรงสูงมีผ้าคลุมที่ถักด้วยโครเชต์อย่างงดงาม กระจกในห้องน้ำนั้นผ้า  
เลื่อนจมนมองแทบไม่เห็น ยังดีที่ตอนนั้นฉันไม่อยู่ในอารมณ์อยากสวยอยากงาม เห็นได้  
ชัดว่าห้องเพ็งทาสีมาหมาดๆ เพราะยังมีกลิ่นสีและยาฆ่าแมลงอยู่เลย เฉพาะยาฆ่า  
แมลงนี่เขาคงโรยกันเป็นกำมือกระมัง ถึงได้ไม่มีแมลงวันเหลือให้เห็นแม้แต่ตัวเดียว

ฉันวางกระเป๋าลงบนเตียงแล้วเปิดมันออก หยิบเสื้อผ้าขึ้นมาแขวนไว้ในตัว  
อย่างหมดอาลัย

ไม่รู้ฉันจะเอาข้าวของเสื้อผ้าออกมาทำไมให้เหนื่อย ถ้าอยู่ได้ถึงเทศกาลคริสต์มาส  
ฉันคิดว่าตัวเองคงเป็นวีรสตรีแน่ๆ

ฉันออกไปที่ระเบียงซึ่งมีกระถางไม้ดอกงดงาม ทำให้ฉันคิดว่าห้องนี้คงจะเป็น  
ห้องที่ดีที่สุดของบ้าน การที่พวกเขาให้ฉันอยู่ห้องที่ดีที่สุดทำให้ฉันละอายใจ และเริ่มมี  
ความรู้สึกที่ดีต่อครอบครัวนี้

มอเตอร์ไซค์คันหนึ่งวิ่งใกล้เข้ามาและจอดที่หน้าบ้าน ชายคนหนึ่งแต่งกายด้วยเสื้อ  
ผ้าสีทึมๆ สวมหมวกนิรภัยก้าวลงมาและเดินเข้าบ้านไป


เมื่อกลับเข้าห้อง ฉันก็ได้ยินเสียงพูดอยู่ข้างล่างซึ่งตรงกับห้องฉันพอดี เนื่องจาก  
พื้นห้องเป็นไม้ และหลังคาก็ไม่มียาเพดาน ฉันจึงได้ยินเขาคุยกับเจ้าของบ้านอย่างชัดเจน

“ไม่เป็นไรหรอกครับ คุณนอริซาเบล” ชายที่ขี่มอเตอร์ไซค์พูด “ผมจัดการทุกอย่างได้  
เรื่องสำคัญที่สุดคือเสื้อผ้ากับอาหาร คุณยังทำให้ผมต่อไปได้เหมือนเดิมนั้นแหละ”

“ผมเสียใจครับที่คุณพ่อต้องไปจากที่นี่” เปย์พูด “ไม่รู้สิ มันเหมือนกับว่าพวกเรา  
ไล่คุณพ่อไป”

“ไม่เอาล่ะ เพื่อเห็นแก่พระเจ้า อย่าพูดอย่างนั้นเลย ผมไม่ได้ไปไหนสักหน่อย  
ก็แค่ไปนอนที่บ้านเท่านั้นเอง เรื่อยๆพูดถึงมันมากความดีกว่า เรื่องสำคัญที่สุดคือ  
ตอนนี้เรามีครูแล้วไม่ใช่หรือ”

“ใช่ครับ แต่คิดดูสิว่า พวกเรามีกันเท่าไรในหมู่บ้าน แล้วไม่มีใครอยาก  
จะรับครูไว้ที่บ้านเลยสักคน”



“ช่างมันเถอะ ! แต่ละคนต่างก็มีปัญหาของตัวเองทั้งนั้น และมันก็ไม่ใช่ว่าเรื่อง  
สลักสำคัญอะไร เราแก้ปัญหามาได้แล้วนี่ เออ...แล้วครูเป็นไงบ้างล่ะ พวกคุณ  
ประทับใจไหม”

ฉันมองห้องนอนอันแสนอ้างว้าง เพิ่งเข้าใจเดี๋ยวนี้เองว่า ไม่ว่าผู้ชายคนนั้นจะเป็นใคร  
เขาก็เคยอยู่ห้องนี้มาก่อน และไม่มีบ้านไหนเลยที่ต้องการจะรับฉันไปอยู่ด้วย ชายคนนั้น  
ต้องออกจากที่นี่ไปเพื่อให้ฉันได้มีที่อยู่

ฉันได้รับการต้อนรับที่น่าเวทนาที่สุด ! ฉันถอนหายใจและรู้สึกสมเพชตัวเองยิ่งนัก  
แล้วเวลานี้พวกเขาจะพูดอะไรถึงฉันบ้างก็ไม่รู้

“ยังเด็กอยู่มากค่ะ ครูสาวของเรา” ภรรยาเบโย์พูด “แต่ดูท่าจะเป็นคนดีค่ะ”

“จริงครับ เธอยังเด็กมาก ทำทางอรรชรอันแน่น นี่ผมขี้เกียจไม่ออกเลยว่าเธอจะจัดการกับ  
โรงเรียนได้อย่างไร”

โรงเรียนบ้าๆ ! ฉันอุทานเสียงดังอย่างเหลืออด เราอยู่ในช่วงปลายเดือนกันยายน  
ฉันคงต้องทนทุกข์ไปอีกสามเดือน ทำไมหนอ ฉันจึงคิดอยากจะเรียนครูในขณะที่  
อาชีพช่างทำเล็บยังมีรายได้ดีกว่านี้เยอะ ทั้งยังไม่ต้องมาทำงานในสถานที่ย่างนี้ด้วย

เสียงเคาะประตูเบาๆ ปลุกฉันให้ตื่นจากภวังค์

แม่หนูผมทองถักเปียนั่นเอง แกพูดกับฉันยิ้มๆ ว่า ให้ลงไปทานอาหารเย็น  
ได้แล้ว





ลำพังแค่คิดว่าจะต้องลงไปทานอาหารเย็นร่วมกับคนเหล่านั้น ฉันก็รู้สึกไม่ค่อยสบายเสียแล้ว แต่ฉันก็ไม่ได้ปฏิเสธ ฉันจะต้องแสดงให้พวกเขาู้ตั้งแต่บัดนี้ว่าฉันไม่ใช่เด็กอีกต่อไป หากแต่เป็นผู้มีความสามารถ เป็นครูที่เก่ง สอบได้คะแนนยอดเยี่ยมหลายวิชา อีกทั้งยังตอบแบบสอบถามที่ยากที่สุดได้ถูกต้องอีกด้วย ยิ่งกว่านั้นยังสามารถจะบริหารโรงเรียนที่มีเด็กถึงหนึ่งร้อยเจ็ดสิบคนได้สบายๆ แน่نونฉันทำได้จริงๆ

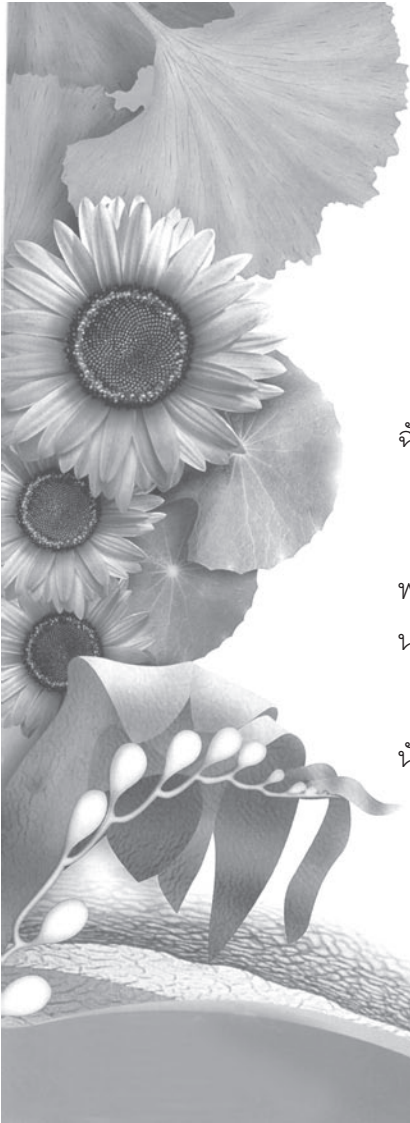
ฉันเปลี่ยนชุดอย่างรวดเร็ว ใส่เสื้อและกระโปรงดำ เกล้ามวยเรียบร้อย ออกมาจนถึงบันไดแล้วก็ต้องวิ่งกลับไปห้องอีกครั้งเพื่อสวมรองเท้าส้นสูง

ฉันมองตัวเองในกระจกแล้วอยากหัวเราะออกมาดังๆ ฉันดูประหลาดอย่างไรชอบกล เหมือนเด็กเอาชุดแม่มาใส่มากกว่าจะดูเหมือนครูธรรมดาๆ อย่างที่ควร แต่กระจกบานนั้นก็ไม่ได้ช่วยอะไรมากนัก เพราะตัวมันเองก็เลอะเทอะพรา่เลื่อน

พวกเขาคอยฉันอยู่ที่โต๊ะอาหารแล้ว ฉันก็กละอายใจ ชายคนที่ขี่มอเตอร์ไซด์แนะนำตัวเองว่า เขาคือบาทหลวงประจำหมู่บ้าน หลังจากจับมือทำความรู้จักกันแล้วก็เริ่มระดมตั้งคำถามฉันเป็นชุดๆ

ดูท่าทางท่านไม่ได้แค่นเคืองแม่แต่น้อย ที่ต้องสละห้องเดิมให้ฉันอยู่ ถึงกระนั้นฉันก็ยังไม่ค่อยจะถูกชะตากับท่านหรอก

ก็แล้วทำไมคุณพ่อถึงต้องหัวเราะเยาะฉัน



เริ่มตั้งแต่ชื่อของฉันเป็นลำดับแรก ท่านว่าฉันไปเอามาจากไหน เกิดมาไม่เคยได้ยินชื่อนี้มาก่อนเลย

“แน่ละค่ะ มันต้องมีอะไรอีกมากที่คุณพ่อไม่เคยได้ยินมาก่อน”

ฉันตอบเสียงขำ ฉันคงจะติดวิธีพูดแบบชาวบ้านเข้าแล้วโดยมิต้องสงสัย

และเมื่อพวกเขาเอาเนยแข็งออกมา ก็เป็นตอนที่ฉันไม่สบอารมณ์แอมมาก ๆ แล้ว

“มาดูซิว่า ครูจะมีอะไรเล่าให้พวกเราฟังบ้าง” คุณพ่อยังคงเยาะเย้ย และมองดูฉันด้วยใบหน้าที่คล้ายตัวตุ่น ในขณะที่คิดว่ามันเป็นเรื่องตลก

“พ่อชอบคุยกับสาวๆ ที่มาจากในเมือง อยากรู้ว่าพวกเธอคิดกันยังไง”

แต่เด็กสาวในเมืองไม่อยู่ในอารมณ์ที่จะทำอะไรโง่ๆ เพื่อให้ท่านฟังพอใจ ทว่าฉันพยายามที่จะไม่让您รู้ว่าฉันรำคาญและไม่พอใจ ก็อย่างที่แม่พร่ำบอกว่า บาทหลวงนี่คือผู้รับใช้ของพระเจ้า

คืนนั้นฉันเข้านอนด้วยความรู้สึกสับสนงุนงง ครอบครัวยุคที่ต้องอาศัยอยู่ด้วยนับแต่นี้ ช่างแตกต่างจากครอบครัวของฉันเสียเหลือเกิน เราไม่มีอะไรเหมือนกันเลย

ฉันแอนตัวฟังศิระกับกระจกที่ระเบียง รู้สึกตะครันตะครอคล้ายจะเป็นไข้ พยายามมองฝ่าความมืดออกไป

ไม่มีอะไรเลย...ฉันไม่เห็นอะไรเลย มีแต่ดวงไฟดวงหนึ่งซึ่งอยู่ไกลออกไป และดูราวกับกำลังลือฉันอยู่ และมีเสียงสุนัขเห่าแว่วมา

พระเจ้าช่วย ! ฉันถอนหายใจ เป็นไปได้หรือที่ใครสักคนจะอยู่ที่นี้ ไปตลอดชีวิต  
ท่ามกลางความมืดและความเงิบเช่นนี้

มันเป็นสภาพที่มนุษย์ธรรมดาสุดจะทนอยู่ได้ !

ฉันซบหน้าลงกับหมอน รู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวเหลือเกิน

ประตูห้องค่อยๆ เปิดออกอย่างแผ่วเบา ใครคนหนึ่งเดินเข้ามาใกล้เตียงของฉัน

“อย่าเอาน้ำมาให้ เพื่อหนูอยากจะทำล้างมือล้างหน้า”

ท่ามกลางความมืดที่แทบจะมองไม่เห็นแม้เงา ผมสี่ขาโพลนของคุณยามิกาเอล่า  
กลับทำให้ฉันนึกถึงดวงจันทร์อันแจ่มจรัสในยามราตรี

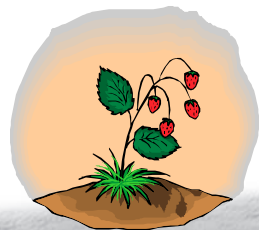
“แล้วหนูจะรู้ว่าอยู่กับพวกเราที่นี่นะ” หญิงชราพูดกับฉันอย่างอ่อนโยน

นับเป็นครั้งแรกที่ฉันได้ยินวาจาอันอ่อนหวานตั้งแต่ย่างเท้าเข้ามาที่นี่

ฉันรู้สึกเต็มตื่นในหัวใจ ฉันนั่งอยู่บนเตียง ยื่นแขนออกไปโอบรอบคอคุณยามิกา  
เอล่า แก้มฉันแนบซบอยู่กับไหล่ที่นุ่มนวลของท่าน ในนาที่นั้นฉันก็รู้สึกดีและสบายใจขึ้นมา

“ค่ะ หนูก็ว่าอย่างนั้น ราตรีสวัสดิ์ค่ะคุณย่า”

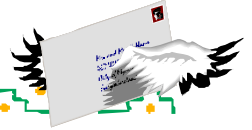
(อ่านต่อฉบับหน้า)





# ปัจฉิมลิขิต

กอง บก.



## ต้องการเป็นสมาชิกประจำของหนังสือ ต้องทำอย่างไร

◆ กนกวรรณ เตียวตระกูล

เนื่องจากช่วงนี้ มีผู้สั่งพิมพ์ดอกหญ้าเพิ่มขึ้น เพื่อนำไปแจกในโอกาสต่างๆ หลายท่านที่ได้รับแจกสนใจที่จะเป็นสมาชิกประจำเราก็เลยพิมพ์ใบสมัครเป็นสมาชิกดอกหญ้าไว้ท้ายเล่ม ท่านที่ยังไม่ได้เป็นสมาชิก และประสงค์จะให้ส่งดอกหญ้าไปให้ท่านอ่านถึงบ้านอย่างต่อเนื่อง จะได้กรอกใบสมัครส่งกลับไปให้เรา

อาจารย์อุเทน หล่อสกุล ที่อยากให้เราส่งดอกหญ้าไปให้ห้องสมุดวิทยาลัยช่างศิลป์ ก็กรอกใบสมัครส่งไปให้ด้วยนะคะ

ท่านที่เป็นสมาชิกอยู่แล้ว ไม่ต้องกรอกอีกนะคะ เพียงแต่ว่า นานๆ ที่ ปีละสักสองสามครั้ง ก็กรุณาส่งข่าวคราวให้เราทราบบ้าง ว่ายังได้รับประโยชน์จากดอกหญ้าอยู่ เราจะได้รักษาสมาชิกภาพของท่านไว้ค่ะ

หลายท่านเสนอแนะให้ส่งดอกหญ้าไปให้ห้องสมุดสถาบันการศึกษาและหน่วยงานต่างๆ เราเคยทำมาแล้วค่ะ แต่ไม่ค่อยได้รับการตอบรับจากหน่วยงานเหล่านั้น หลายๆ ปีผ่านไป เราก็เลยหยุดส่ง เพราะไม่ทราบว่าจะส่งไปแล้ว มีใครได้รับประโยชน์บ้าง ส่วนสถาบันที่ตอบรับ ก็ยังคงได้รับตลอดมาค่ะ เพราะฉะนั้นขอเสนอว่า ท่านที่อ่านจบแต่ละฉบับแล้ว ช่วยเอาไปบริจาคให้

หน่วยงานของตนเองดีไหมคะ หรือบริจาคให้โรงเรียน โรงพยาบาล ห้องสมุดประชาชน ที่อ่านหนังสือพิมพ์ประจำหมู่บ้านก็ได้



จะดีไหม ถ้าจะมีรูปของผู้ใจვნทุกๆ คอลัมน์ หรือผู้อุ้งเบื้องหลังทุกท่าน ให้ผู้อ่านได้เห็น และรวมทั้งชีวประวัติของทุกท่านลงลึกฉบับหนึ่ง หรือประวัติการทำ ใดร่นออกรัเริ่มแรก การต่อสู้และอุปสรรคระหว่างทาง จนถึงวันดอกหญ้าฉบับนี้ ออกวางแครงงล้าก็ทอถึงทุกวันนี้

◆ พระไชยยะ อนิโธ

คุยกันดูบ้างแล้ว ปรากฏว่าไม่มีใครมีประวัติชีวิตที่น่าสนใจเลยคะ ทุกคนชีวิตราบเรียบเสมอดันเสมอปลาย ไม่มีอุปสรรคขวากหนาม

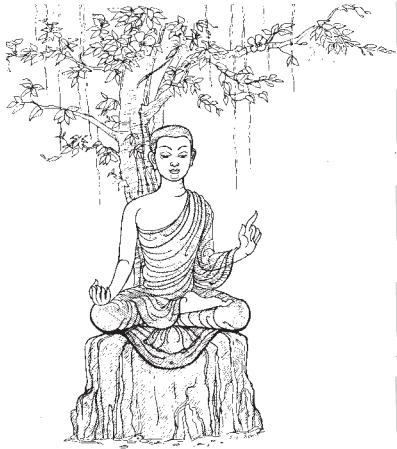


อะไร นอกจากความคิดของตัวเอง  
เราก็เลยคิดว่า จะเปลี่ยนหน้ากระดาษ  
ทั้งที่ ก็น่าจะให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์  
เสนอ ประวัติชีวิตบุคคลที่มี  
ประสบการณ์หลากหลายจะดีกว่า



๑. สิทธิคิดเป็นพระพุทธรูปเจ้าใช้  
หรือไม่ช่างอธิบ่างให้ละเอียงดัดวงดริบ
๒. บทปเริ่มแรกของมณษรชชาติ  
ดีอะไร
๓. มณษรเกิดโดงบงเอิญหรือ  
ตั้งใจเกิด
๔. พระเจ้าของดริสดีกับ  
พระพุทธรูปดีอสังเด็งวกันหรือไม
๕. องกาดักชราอดัดมณษรชชาติ  
เพื่อเป็นบเกร็งนของมณษรชใน  
ปัจจุบัณ

◆ เสนีย์ แอมจิหาด



๑. การที่ทรงเป็นพระพุทธรูปเจ้า  
หมายความว่า พระองค์ตรัสรู้ธรรม  
ที่มีอยู่แล้วในโลก เพียงแต่ไม่มีใครตระหนักถึง หรือไม่มีใครเข้าใจ  
อย่างแท้จริง ธรรมที่พระองค์  
ตรัสรู้คืออริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์  
เหตุ แห่งทุกข์ ความดับทุกข์  
และทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์  
ทางปฏิบัติที่พระองค์ทรงสอน  
เป็นสิ่งที่บุคคลสามัญธรรมดา

ปฏิบัติได้ผล สามารถพ้นทุกข์ได้  
จริงตามลำดับขั้น ถ้าอยากพ้นทุกข์  
ก็ต้องปฏิบัติตามที่ทรงสอน

๒. และ ๓. เท่าที่อ่าน  
พระไตรปิฎกมาบ้าง ไม่พบคำตอบ  
เรื่องนี้ เรื่องที่ไม่พาให้พ้นทุกข์  
แล้วก็ไม่ได้มีประโยชน์อะไรกับการ  
งาน อย่าไปคิดให้ปวดหัวเลยคะ  
เอาเวลามาคิดเรื่องปัจจุบันว่าเราจะ  
ทำอะไรให้เกิดประโยชน์ดีกว่านะคะ  
๔. ไม่ใช่คะ

๕. มนุษย์เราแต่ละคนมีเวลา  
ไม่มากนัก เอาเวลามาศึกษาธรรมะ  
และฝึกหัดปฏิบัติธรรม หาวีธีที่จะ  
จัดการกิเลสของตัวเองจะไม่ดี  
กว่าหรือคะ แม้การระลึกชาติหรือ  
การทบทวนอดีตจะเป็นสิ่งที่พระองค์  
ทรงสอนอยู่เหมือนกัน แต่พระองค์  
ก็ทรงสอนด้วยว่า ถ้าถูกอาวุธ  
(แปลว่ากำลังทุกข์) อย่าไปเสียเวลา



หาว่าอาวุธนั้นมาจากไหน ใคร  
เป็นคนยิงมา มีพิษหรือไม่ สิ่ง  
ที่ต้องรีบทำคือรักษาแผล หรือ  
ทำตนให้พ้นทุกข์ก่อน



๑. ทักไมไม่รวบรวมกลอน  
ธรรมะของอิสรา หรือกวีคนอื่นๆ  
บ้างเล่า

๒. ลองนำภูมิปัญญาวิถีไทย  
สมัยก่อนมาเสนอบ้าง คนรุ่นหลัง  
จะได้ทราบและประทับใจในตัวบรรพบุรุษ

◆ กตปุญโญภิกขุ

๑. กลอนของอิสรา รวมเล่ม  
ออกมาหลายเล่มแล้วค่ะ “**ความสุข  
อยู่ตรงนี้**” “**งดงามในความง่าย**”  
และ “**บนเส้นทางสายอดทน**” เป็น  
กวี+บัณฑิต ส่วน “**ดอกหญ้ากลาง  
นาคร**” เป็นกวีล้วนๆ ค่ะ

๒. เกรงคนอ่านจะไม่เข้าใจ  
ภาษาสมัยก่อน ก็เลยไม่ได้นำมา  
เสนอค่ะ ท่านผู้อ่านท่านอื่นมี  
ความเห็นอย่างไร กรุณาบอก  
ไปด้วยนะคะ ถ้าหลายท่านสนใจ  
บทกวีไทยสมัยก่อน จะได้สรรหา  
มาลงพิมพ์



ประเทศอื่นๆ มีชุมชนทวน  
กระแสนิยมบริโภคนิยม  
อง่างไรบ้าง เช่นที่แดงลงเรื่อง  
ชุมชนอามิชในอเมริกามาให้อ่าน

◆ มงคล ตรีทอง

ไม่มีข้อมูลใหม่เลยค่ะ มีแต่  
ข้อมูลเก่าๆ ขอเวลาอีกนานหน่อย  
นะคะ จะค้นข้อมูลใหม่ๆ มาเสนอ  
ช่วงนี้มีภารกิจอื่นหนักหนาอยู่ค่ะ



วิถีกริโดที่จะสร้างครอบครัว  
ให้อบอุ่นเพื่อแก้ปัญหาเด็กขาด  
ความอบอุ่นที่มีเกลื่อนในปัจจุบัน

◆ รุ่งอรุณ อวยสันเทียะ

พยายามอยู่บ้านให้มากค่ะและ  
ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ทำอาหาร  
ทำสวน (หรือปลูกต้นไม้ใส่  
กระถางก็ได้ ถ้าไม่มีพื้นที่มากพอ)  
ทำความสะอาดบ้าน ออกกำลังกาย  
และที่สำคัญคือพูดคุยกัน จะทำ  
อะไรก็ตามได้ตกลงกัน อย่าเอา  
ความคิดของใครคนใดคนหนึ่ง  
เป็นหลัก ควรจะให้ทุกคนไม่ว่าจะ  
เป็นพ่อ แม่ ลูก หรือญาติผู้ใหญ่  
ได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่  
แล้วฟังกัน สิ่งใดทำไม่ได้ ก็อธิบาย  
บอกกล่าวทำไมทำไม่ได้ เช่น  
เรามีเงินไม่มากพอ เราต้องมีค่า  
ใช้จ่ายอะไรบ้าง หรือทำแล้วจะมี  
ผลเสียอะไรก็ว่าไป ทำให้ทุกคนมี



ความรู้สึกว่าครอบครัวเป็นของเขา เขามีสิทธิ์ มีเสียง เป็นเจ้าของ มีคนฟังเขา

การตามใจเด็กไม่ได้ทำให้เด็ก รู้สึกอบอุ่นนะค่ะ การตามใจกับการบังคับให้ผลไม่ต่างกันนักหรอกค่ะ ดิฉันคิดว่าพวกผู้ใหญ่ทั้งหลาย ไม่ว่าจะป็นคุณพ่อคุณแม่ ญาติผู้ใหญ่ คุณครู ต้องกล้าขัดใจเด็ก ในความต้องการที่ไม่เหมาะสม ต้องสอนให้เขามีจิตใจที่เข้มแข็ง อยู่คนเดียวก็ได้ อย่าสร้างความรู้สึกขาดความอบอุ่นให้ตัวเอง หัดใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อ่านหนังสือบ้าง ทำความสะอาดบ้าน ทำอาหารง่ายๆ ไว้รอคุณพ่อคุณแม่บ้าง ถ้าเราตามใจเขาตั้งแต่เด็ก จิตใจเด็กจะอ่อนแอ เขาจะบังคับจิตใจตนเองไม่เป็น ผู้ใหญ่ต้องประมาณให้เหมาะ ไม่ตามใจและไม่

บังคับควบคุม หรือตามใจพร้อมๆ กับฝึกระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ ข้อสำคัญผู้ใหญ่ต้องเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ทำอะไรตามอารมณ์ วันไหนใจดี เด็กจะทำอะไร ผิดถูกก็ไม่ใช่ไร วันไหนอารมณ์ไม่ดี เด็กก็ต้องระวังตัวแจ ถ้าผู้ใหญ่เป็นอย่างนี้ เด็กก็จะทำตามอารมณ์ผู้ใหญ่ ถ้าตามไม่ไหว ก็ทำตามใจตัวเองเสียเลย ถ้าเราตกลงกันในครอบครัวว่า เด็กดูโทรทัศน์ได้ไม่เกินสามทุ่ม ยกเว้นวันศุกร์ และวันเสาร์ให้ดูได้ถึงสี่ทุ่ม เมื่อไรที่เด็กดูเกินเวลา เราก็เตือนเขา เตือนธรรมดาไม่ได้ผล ก็เริ่มร่ำยาวได้ ไม่ใช่บ่นนะค่ะ พุดให้ฟัง ว่า พรุ่งนี้ต้องไปโรงเรียน ควรจะนอนหัวค่ำ ตื่นเช้าๆ จะได้สดชื่น เรียนหนังสือ สมองปลอดโปร่ง ฯลฯ (อยู่กับเด็กนี้ ศิลปะการพูดสำคัญมากค่ะ)

ผู้ใหญ่บางบ้านอาจจะใช้วิธีเก็บเงินค่าปรับ ใครละเมิดข้อตกลง ต้องจ่ายเงินค่าปรับเข้ากองกลางของบ้าน (เวลาผู้ใหญ่ละเมิดก็ต้องจ่ายนะ) อาจใช้เงินนี้ไปเที่ยวด้วยกัน หรือจัดเลี้ยงพิเศษ หรือบริจาคให้การกุศลก็ได้

ที่จริงยังมีรายละเอียดอีกมาก เป็นศิลปะที่ต้องเรียนรู้ทั้งชีวิตแหละค่ะ ขอสรุปสั้นๆ ว่า ทุกคนในครอบครัวควรจะเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน ให้อภัยกัน เลิกเรียกร้องให้คนอื่นทำหน้าที่ หรือเป็นฝ่ายเสียสละ เป็นฝ่ายเริ่มทำสิ่งดีๆ ในครอบครัว เรานี้แหละเริ่มก่อน ไม่ว่าจะป็นลูกหรือพ่อ หรือแม่ เริ่มเป็นผู้ให้แล้วจะไม่ขาดความอบอุ่น





ตอนนี้ดิฉันอยู่ในช่วงการตัดสินใจขนาดใหญ่ว่าจะอยู่เป็นโสดหรือจะแต่งงาน เป็นโสดก็กลัว แต่งงานก็กลัว

◆ สุคนธ์ทิพย์ อุดมผล

ซึ่งน้ำหนักดูดิฉันว่า กลัวอะไรมากกว่ากัน แต่พระไตรปิฎกเล่ม ๒๙ ข้อ ๒๕๐ มีข้อความกล่าวไว้ว่า ผู้ตั้งตนเป็นคนโสด เขารู้กันว่าเป็นบัณฑิต คนโง่ฝักใฝ่ในเมถุน (ความเป็นคนคู่) ย่อมเศร้าหมองแล้วยังจะมีความทุกข์อีกมากมาย มหาศาลรออยู่อีก ข้ายังต้องเกี่ยวข้องกับคนอื่นมากมายไม่เฉพาะคู่ชีวิตที่ไม่รู้ว่าดีหรือร้าย รู้สึกว่าประการหลังจะน่ากลัวกว่ากันมากนะคะ



เวลาแพ้อใจ แพ้ตบะที่ตึงไว้อย่างแน่นแล้วจะทำอะไรก็ได้ที่จะชนะตบะอย่างต่อเนืองสม่ำเสมอทุกลมหายใจเท้อออก

◆ มลิวัลย์ มัทชีคาว่า

ดิฉันว่าคุณตั้งมาตรฐานให้ตัวเองสูงเกินไปนะคะ พอทำไม่ได้ก็เมื่อตัวเอง เครียด ถึงขนาดไปสูบบุหรี่ อย่างที่เล่าไว้ในจดหมายบางที่เราตั้งตบะที่จะละกิเลสละเอียต เช่น อารมณ์ใดๆ ก็ตาม (เฉพาะอารมณ์นะคะ เช่น โกรธ แต่ไม่ได้คิดว่า หรือทำร้ายใครอยากได้ แต่ไม่ได้ไปลักขโมยของคนอื่น อย่างนี้เป็นแค่อารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต เป็นกิเลสละเอียต) แต่พอทำไม่ได้ แล้วกลับไปทำเรื่องหยาบที่เคยผ่านมาได้แล้วอีก

สูบบุหรี่นี้ เสพสิ่งเสพติดนั้นคะ เป็นอบายมุข หยาบยิ่งกว่าอารมณ์โกรธอีก ตั้งตบะอย่างนี้มีแต่ขาดทุนคะ

เวลาจะตั้งตบะ ต้องพิจารณาแนวโน้มของตนเองก่อนว่าพอจะทำได้หรือเปล่า ไม่ง่ายไป ไม่ยากไป พอให้ได้ขัดเกลากายตามกำลังกายกำลังจิตที่เป็นจริงของเรา เช่น ถ้าเราไม่ได้หลงใหลการแต่งตัว ห้าปี จะซื้อชุดใหม่สักชุดหนึ่ง ก็ไม่ต้องไปตั้งตบะว่าจะไม่ซื้อเสื้อผ้าใหม่







เพราะไม่เห็นจะได้ชัดเกลใจตัวเองเลย หรือถ้าเราเป็นคนมีปัญหามากในเรื่องกิน เช่น กินยาก ต้องเลือกอาหารที่ถูกใจรสชาติอย่างนั้นอย่างนี้ กินหลายมือ กินจุบกินจิบ ก็อย่าไปตั้งตบะว่าจะกินมือเดียวเลยทันที ควรจะเริ่มเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น จะไม่กินจุบกินจิบ รับประทานอาหารหลัก ๓ มือ อยากรับอะไร ก็เอามารวมกันให้หมดในมือ นอกมือไม่กินอีกเลย เป็นต้น

ถ้าเรื่องความโกรธเป็นเรื่องยากเกินไปสำหรับคุณมลิวลีย์ เปลี่ยนไปตั้งเรื่องอื่นก่อนก็ได้ หัดฝึกความเข้มแข็งของจิตใจจากเรื่องที่ยากกว่า เช่น ถ้าไม่เคยทำความสะอาดบ้านเลย ก็ทำเสียบ้าง ถ้าจ้างเขาซักเสื้อผ้า ก็ซักเองบ้าง ถ้าไม่ค่อยได้ช่วยเหลือบริการคนอื่น ก็ช่วยคนอื่นให้มากขึ้น ช่วยดูแล

ปิดน้ำปิดไฟปิดแอร์ เพื่อประหยัดพลังงานของชาติ น่าจะทำได้ดีกว่า พอเราทำได้ เราก็จะมีกำลังใจค่อยๆ ทำเรื่องยากขึ้นไป

ดิฉันเองเป็นคนพละอินทรีย์อ่อน ไม่ได้เป็นคนแข็งแรงอะไรนัก ในการปฏิบัติธรรม แต่ทำได้นาน เพราะทำตามฐานะที่เหมาะสมกับร่างกายและจิตใจของเรา



**จะศึกษาพุทธธรรมให้ได้เป็นผู้มีธรรม ไม่ใช่เพียงคนรู้ธรรม จะปฏิบัติเป็นขั้นตอนด้วยหลักธรรมใดก่อนหลัง จึงจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องให้สามารถเปิดรับแสงสว่างจากพระธรรมจนก้าวทันสู่ความเป็นมนุษย์ผู้มีใจสูง บริสุทธิ์ งดงามแท้จริง**

◆ มานพ ไตรเจริญวัฒน์

ก่อนอื่นก็พิจารณาตัวเองให้ดีเสียก่อนว่ามีพื้นฐานจิตอย่างไร ต้องรู้ตัวเองว่ามีดีอะไรบ้าง แล้วยังบกพร่องเรื่องอะไรอยู่ แล้วจึงเลือกปฏิบัติตามสมควรแก่ตนเอง เหมือนอย่างที่เราแนะนำคุณมลิวลีย์ นั้นแหละค่ะ

ถ้าหากคุณไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อนเลย พื้นฐานที่สุด ควรจะตรวจดูตัวเองก่อนว่ามีอบายมุขข้อไหนบ้าง อบายมุข ๖ มี ทิตสุธา และของมีนเมา ชอบเที่ยวกลางคืน ชอบเที่ยวดูการละเล่น ดิตกการพนัน คบคนชั่ว และเกียจคร้านการทำงาน

เมื่อละอบายมุขเหล่านี้ได้แล้ว ขั้นต่อไปก็ศึกษาปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ ศีลแต่ละข้อมีรายละเอียดให้ปฏิบัติหลายระดับชั้น อย่างเช่น ศีลข้อ ๑ ไม่ทำชีวิตให้ตกล่วง ไม่ฆ่าเป็นเบื้องต้น ดีขึ้นก็ไม่เบียดเบียน



ทั้งด้วยการกระทำ ด้วยการพูด หรือแม้แต่ในความคิด ไม่คิด เบียดเบียนสัตว์อื่น คนอื่น ตัวเอง ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียนแล้ว ไม่เป็น สาเหตุให้คนอื่นต้องฆ่าต้อง เบียดเบียนด้วย พัฒนาต่อไปอีก คือความมีเมตตา ช่วยเหลือ ยิ่งเรา มีภาระน้อยลงเท่าไร เห็นแก่ตัวเอง น้อยลงเท่าไร เราก็ช่วยคนอื่นได้ มากขึ้นเท่านั้น สูงสุดก็คือบวช สละทรัพย์สินทั้งหมดคืนให้แก่โลก เลี้ยงชีพด้วยสัมมาชีพอันบริสุทธิ์ สูงสุด คือ ทำงานโดยไม่รับค่าตอบแทน (ลาภาน ลาภัง นิชิคิงสนตา)

ศีลข้ออื่นก็เหมือนกัน มีรายละเอียดการปฏิบัติหลายขั้นตอน เมื่อปฏิบัติธรรมแล้ว จะเห็นเอง ค่ะว่าเรามีเรื่องที่จะต้องพัฒนา ตนเองขึ้นไปเรื่อยๆ ศาสนาพุทธ ให้รายละเอียดเรื่องกิเลสไว้เยอะ



เพราะเป้าหมายคือความหมดสิ้น กิเลสทั้งปวง หรือนิพพาน กิเลส ละอองธุลีอะไรต้องเอาออกให้หมด สรุปง่ายๆ ว่า **สัพพปาปัสสะอภรณัง ไม่ทำบาปทั้งปวง กุสลัสสูปสัมปทา ทำความดีให้ถึงพร้อม สจิตต-ปรีโยทปนัง ทำจิตใจให้บริสุทธิ์** จะข้ามขั้น บาปไม่ละ ความดีไม่ทำ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์อย่างเดียวไม่ได้ หรอกค่ะ มันไม่สอดคล้องกัน



๑. ดิฉันเก็บผักผลไม้จากต้น เป็นบาปหรือไม่
๒. การกระทำในข้อ ๑ เป็น การพรากพืชคามไชนหรือไม่
๓. ผลจากการประนังจิต ไม่ พุ่มเฟื่องรุ่งเรือง ทำให้พระสมเ็น หันในสนภรณ์ออมทรัพย์เพิ่มจึ้น ทุกเดือน แล้ได้รับเงินปันผลตอน สิ้นปี บาปหรือไม่

◆ **เพลินพิศ ชาวสะอาด**  
 การเก็บผักผลไม้จากต้นเป็น การพรากพืชคาม พระพุทธเจ้า ทรงห้ามพระภิกษุเพาะปลูกและ เก็บผักผลไม้จากต้น เพราะทรง ประสงค์ให้ภิกษุดำรงชีวิตด้วยอาหาร บิณฑบาต เพื่อให้พระภิกษุและ ภรรยาสาได้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน พระภิกษุให้ธรรมะเป็นอาหารใจ ภรรยาสาถวายอาหารกาย จึงเป็น หน้าที่ภรรยาสาจะต้องเพาะปลูก



และเก็บผักผลไม้มาทำอาหาร การเก็บหอมรอมริบฝากเงินไว้ธนาคารหรือสหกรณ์ แล้วได้รับดอกเบี้ยหรือเงินปันผลก็เหมือนกัน เป็นกิจของฆราวาสที่ยังต้องใช้เงินอยู่ พระพุทธเจ้าทรงห้ามใช้เงินเฉพาะสามเณรและพระภิกษุ เราเป็นฆราวาสก็ทำตามฐานะ จะให้บริสุทธิผู้ด้อยอย่างพระภิกษุไม่ได้หรือก่ละพระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้แล้วว่า ฆราวาสเป็นทางมาแห่งสุลึ (เครื่องเศร้าหมอง)



เด็ก ๆ ขบปรัญญาเกิน ทักไมพูดไม่ได้เอง ภาษายังคงดูหมิ่น เรียงกันแ่งมาก รัฐบาลก็ปรับปรุงการศึกษา กันจนมั่ว แทนที่จะจับคนสอนไม่รู้เรื่องและจ้เก็งจออก กลับให้คนงั้นออกมาเสียได้

◆ อุบลวดี ภู่อมร

ไหนๆ ก็ออกมาแล้ว แบ่งเวลาไปช่วยทำงานฟรีที่วัดบ้างก็ดีนะคะ



ดิกรพออะ:ทราบความเป็นมาของสังคมไทยเราว่า ถูกกลุ่มคนผู้มีอำนาจในอดีตได้กระทำการให้เราร่ำเรีงหนนึ่งสีอมของ่างผิดๆ เรา:ด้านหาความรูใหม่ตามวิถีพุทธ:สำนรับคนรุ่นลูกและ:หลานของเราตั้งแต่งังเล็กอสูได้ของ่างไร

◆ ภานุวัฒน์ เขียมเจริญ

คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนในพระพุทธศาสนา ก่อน จึงจะนำทางลูกๆ หลานๆ ได้



มีโรงเรียนที่เป็นวิถีพุทธอย่างแท้จริงหรือไม่ โรงเรียนของดิฉัน

ก็เป็นแต่ชื่อเท่านั้น เฉพาะโรงเรียน “สโประสิสังเสวะ:” ดรอรจารย์เป็นแบบอย่างที่ดีก็ไม่ง่านแล้วดะ:

◆ มณีประภา สกกุลลักษณ์

โรงเรียนที่สมัครเป็นโรงเรียนวิถีพุทธนั้นไม่ได้หมายความว่าทุกโรงเรียนเป็นวิถีพุทธแล้วนะคะ เพียงแต่มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะพัฒนาโรงเรียนตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นเบื้องต้น ต่อจากนั้นก็จะมีกระบวนการพัฒนาร่วมกันเพื่อให้ถึงเป้าหมายดังกล่าว ดิฉันเคยไปร่วมประชุมโครงการโรงเรียนวิถีพุทธที่กระทรวงศึกษาธิการจัดขึ้น ก็เห็นว่าแต่ละโรงเรียนก็มีความตั้งใจดีรวมเมื่อร่วมใจช่วยกันพัฒนาตนเองเราทำได้แน่นอนคะ





มหายานในไทย (วัดจีน) ต่างจากมหายานของสันตโตโกอย่างไร  
ต่างจากวัดที่ได้เห็นอย่างไร

◆ ยุกา หัวประเสริฐกุล  
รายละเอียดไม่ทราบจริง ๆ ละทราบแต่ว่า มหายานเชื่อเรื่องพระโพธิสัตว์ และมีภิกษุณี แต่ดิฉันไม่ทราบว่าวัดจีนในไทยมีภิกษุณีหรือไม่ ส่วนวัดที่ได้เห็นมีภิกษุณีสำหรับสันตโตโกนั้นเชื่อตามคำสอนในพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวงหรือภาษาบาลีฉบับสยามรัฐ ซึ่งไม่มีการแยกเป็นเถรวาทหรือมหายาน



แต่ก่อนนี้ดิฉันเป็นแม่ค้าทางไถ่่างส้มตำ ภายหลังมาก นมดวันละ ๓๐-๔๐ ตัว ต่อมาลูกชายซึ่งเป็นคนชำแฉะให้มาเรื่องเกิดเสียงสติ

ระหว่างที่ดื่บไ่ก่อยู่เกิดประสาทเสียงและพูดออกมาว่า “แม่ แม่ มาดูไม่นี่ซี มันแบ่งเป็นสองทางได้ใจ” “ดิฉันตอบไปว่า เอาไม่หนีบไ่ก่ใจละลูก” ตั้งแต่วันนั้น เป็นคนเสียงสติมาเลย ปกติเขาเป็นคนเร่ร่อนร้องว่า ง่าง เร่ร่อนไ่ก่ที่หนึ่งที่สองทุกท่อมจากนั้นดิฉันก็พาเขาไปรักษาที่



โรงพยาบาลจิตเวช ๖อนแก่น ดิฉันตั้งจิตอธิษฐานว่า ได้หากลูกนางแล้วฉันจะไม่ทางไ่ก่อีกเลย แต่ก่อนนั้นฉันไม่คงรู้เรื่องบาปบุญเท่าไรนักมีแต่ที่สาวมาบอก เตือน ดิฉันก็บอกเขาไปว่า วันไหนไม่ได้ทางไ่ก่ก็อดวันนั้นแฉะบาป เพราะไม่มีกินพอดีที่เทรบเร่ไ่ไปพบกับชาวไ่โตกตั้งแต่ปี ‘๔๐ มาจนบัดนี้ ดิฉันเปลี่ยนอาชีพใหม่มาเป็นช่างเย็บผ้าก็ทำได้ดีมาก จนแจบออกไ่กัน

◆ จันตรี ศรีธรรราช

ขอนุ้โมทนากับคุณจันตรีด้วยที่เปลี่ยนแปลงตนเองได้ถึงขนาดเปลี่ยนอาชีพ คนเรถ้าคิดจะเปลี่ยนแปลงจริงๆ แล้ว ก็มีหนทาง ลูกชายอาการดีขึ้นหรือยังคะ





ที่มงานหนื่องใหม่ดะ องก  
บอคว่ตวเองเกิดมำเป็นดอนอวภ  
อษ ๑๘ ปี โดนรชนจนเดินไม่ได้  
บงดริ่งเวลวอุงุ่นเด็วก็เอบ  
รืออให้ แต่จะเไม่เดงให้ใครเห็น  
ควมออ่อนแอ ทุกคนจึงชินกับ  
ควมร่ำเริงของกอง ตอนน้เดิน  
เไม่ไดมกว่ำ ๔ ปีแล้ว องกได้  
ก่ำลิ่งใจจากที่มงาน

◆ กองมี กงล้อม

ทำดอกหญ่เไม่เห็น้อยหรอคะ  
เพียงแต่ว่ามีงานหลายอย่าง ทำงน  
พริก็เคือยงนี้แหละ มีคนเอางนมา  
ให้ทำเยอะดี การทำงนเป็นโอกาส  
ฝึกใจให้เข้มแข็ง ต้องรับผิชอบ ทำ  
งนให้ล่ำเร็ง แล้วก็เอษนะอุปสรค  
ที่เกิดขึ้น คุณกองมีก็ต้องเอษนะ  
ควมรู้สึกของตนเองด้วยนะคะ  
คุณจะเข้มแข็งได้ด้วยตัวคุณเอง  
สั่งสมการกระทำ คำพูด ควมคิด

ดี ๆ มาก ๆ ควมรู้สึกอ่อนแอจะ  
หายไปคะ



๑. ก็เไม่ที่มงานจึงงัน  
เสิงสละ: อดทนได้มกมกนหนนี้

๒. มีวิธีทำทนองงไร จัด  
หนักอไร จึงทำทนเป็นผู้เได้องง  
งิ่งในงนหนนี้

๓. เป้าหมายของดณะผู้จัดคือ  
อไรนอกจากบุญ

◆ ล่ำลี รักสุทธิ

๑. เไม่ได้ขยัน เเสียสละ อดทน  
อไรมกมมายหรอคะ ทุกคน  
ก่ำลิ่งฝึกตนเองทั้งนั้น ที่จริงคว  
จะขยัน เเสียสละได้มกกว่ำนี้อีก  
ด้วยซ้ำ ครูบาอาจารย์ท่นยังต้อง  
เค็ยวเซ็ญอยู่ทุกเมื่อเื่อวัน

๒. ที่ดูเหมือยิ่งใหญ่เพราะ  
เรารวมก่ำลิ่งกันให้ ให้คนละนิต

คนละหน้อย รวมกันก็เเป็นขึ้นเป็น  
อัน มีคนช่วยเขียนบทควม อีกคน  
ช่วยพิมพ์ต้นฉบับอีกคนช่วยจัดหน้า  
ใส่ภาพประกอบ แล้วก็มีคนช่วย  
พิสูจน์อักษร ส่วนปกก็มีอีกคน  
ช่วยออกแบบให้ มีคนถ่ายฟิล์ม  
ถ่ายเพลท แล้วก็ลงเครื่องพิมพ์  
พิมพ์เสริ่ง เก็บเล่ม เย็บเล่ม  
ตรวจสอบควมถูกต้อง เข้าปก  
เจียนขอบเล่ม ต่อจากนั้นจึงเป็น  
หน้าทีของฝ่ำยจัดส่งให้สมาชิก  
ทั้งหมดมีค่นช่วยก่ว่ำครึ่งร้อย

๓. มีเป้าหมายเเดียวนนั้นแหละ  
คะคือบุญ บุญแปลว่ากรชำระกิเลส  
เไม่ว่าจะเเป็นควมเก็ยจครำน ควม  
เห็นแก่ตัว ควมยึดมั่นเ็นควมเห็น  
ของตนเอง ควมโลภ โกรธ หลง  
ใด ๆ ที่เกิดขึ้นได้ระหว่งการทำงน



## ระเบียบการเป็นสมาชิกสมาชิกรับหนังสือธรรมะ

๑. กรุณาตอบรับหนังสือเป็นระยะ ๆ เพื่อความมั่นใจว่าท่านยังได้รับประโยชน์และยินดีรับหนังสืออยู่
๒. เชิญร่วมแสดงความคิดเห็น รายงานการอ่าน เสนอแนะ ตติง ทักท้วงถึงสิ่งอันควรปรับปรุงแก้ไข แจ้งข้อปฏิบัติ ส่วนคนที่ทำได้แล้ว ทั้งทำอยู่ หรือกำลังจะทำ ถ้ามีปัญหา อุปสรรคต่างๆ ในการปฏิบัติธรรม ทางเรยินดีให้คำแนะนำและ ส่งหนังสือธรรมะอื่น ๆ เพิ่มเติมให้ตามโอกาสอันควร
๓. การติดต่อทุกครั้ง อย่าลืมแจ้งชื่อ นามสกุล ที่อยู่ให้ชัดเจน พร้อมหมายเลขสมาชิก ซึ่งทางเราจะเป็นผู้กำหนด ให้ที่หน้าของสิ่งตีพิมพ์ในครั้งต่อไป  
เมื่อย้ายที่อยู่ใหม่ กรุณาแจ้งให้ทราบโดยด่วน และขอให้แจ้งที่อยู่เดิมด้วย หากขาดการติดต่อกันนานเกินควร ทางเรา จะพิจารณาลดหนังสือ จนงดส่งในที่สุด
๔. สมาชิกรับหนังสือไม่ต้องเสียค่าสมัคร แต่ถ้าจะบริจาคดวงตราไปรษณียากรเพื่อใช้ในการจัดส่ง ก็จะช่วยลด ภาระค่าใช้จ่ายด้านนี้ของเราลง
๕. การติดต่อทางไปรษณีย์ ถ้าเป็นเรื่องการบริจาคจะต้องทำความรู้จักคุ้นกันดีพอ เช่น อ่านหนังสือของชาวโศกเกิน ๗ เล่มขึ้นไป หรือไปมาหาสู่คบคุ้นกันไม่น้อยกว่า ๗ ครั้ง โดยส่งข้อมูลนิชธรรมสันติ หากเป็นเรื่องการซื้อขาย บริจาค ติดต่อกับสมาคมผู้ปฏิบัติธรรม ทั้งสองแห่งใช้ ปณ.ผ.คลองกุ่ม กทม.๑๐๒๔๔
๖. สำหรับพระ สามเณร ที่ติดต่อกับสมาคมฯ เกี่ยวกับการเงินทุกกรณี ต้องให้ไว้วางใจเป็นผู้ติดต่อ อย่าส่งเงิน มาเอง ฆานาณัติที่พระหรือสามเณรลงชื่อส่งเงินเอง ทางสมาคมฯ จะส่งคืนทันที



มัตสยาเกิดอยู่ ณ ห้วงน้ำ  
ครั้นถูกจับโยนบก ย่อมคืนรนกลับลงน้ำ จันใด  
จิตก็จันนั้น ย่อมคืนรนไปตามกิเลส ดังนั้นจึงควรสละละบ่วงมาร

ธรรมบท.....ส.ร้อยดาว แปล



## ใบสมัครสมาชิกสามัญรับหนังสือธรรมะ

(ผู้ที่ป็นสมาชิกคอกหญ่อยู่ล่แล้ว ไม้ต้องกรอกใบสมัครอีกนะคะ เพราะทะเบียนสมาชิกจะข้ช้จนคะ)

ชื่อ..... นามสกุล..... เพศ..... สถานะสมรส.....

ที่อยู่ บ้านเลขที่..... หมู่..... ซอย..... หมู่บ้าน.....

ถนน..... ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต .....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....โทรสาร.....

ที่ทำงาน (วัด, โรงเรียน)..... เลขที่..... หมู่..... ซอย.....

ถนน..... ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....โทรสาร.....

การศึกษา..... อาชีพ .....

เกิดวันที่..... เดือน..... พ.ศ. .... อายุ.....ปี

ให้ส่งหนังสือไปที่  บ้าน  ที่ทำงาน (วัด, โรงเรียน)  มารับเองที่ .....

ขณะนี้ท่านกำลังปฏิบัติ  รับประทานอาหารมังสวิรัติจำ

รับประทานอาหารมังสวิรัติจำบางโอกาส

ยังไม่เคยรับประทานอาหารมังสวิวัติ

ลดละเลิกอบายมุข

ยังไม่ได้รักษาศีล  รักษาศีล ๕  รักษาศีล ๘

ข้อปฏิบัติอื่น ๆ .....

.....

หนังสือที่เคยได้รับ หรือเคยอ่าน.....

ชื่อ-สกุล ผู้ส่ง .....

บ้านเลขที่ ..... ซอย .....

หมู่บ้าน ..... ถนน .....

ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต .....

จังหวัด ..... รหัสไปรษณีย์ .....

สแตมป์  
๒ บาท

กรุณาส่ง

สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม  
๖๗/๓๐ ถนนนวมินทร์  
แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม  
กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐