

ໃບແຮດ

ສາຍເກີນໄປໄຫມທີ່ຈະກລ່າວຳ “ສໍານຶກດີປີໄຫມ” ໃນເດືອນຄຸນກາພັນນີ້
ເດືອນທີ່ດອກໄມ້ໃນຫ້ໄຈໃກຣຕ່ອໄຄຣຄລ້າຍຈະບານສະພຽງ

ເຖິ່ງສື່ອນບັນນີ້ແລ້ວ ອຢ່າເພີ່ງຕົກອົກຕົກໃຈວ່າ ດອກຫຼູ້ຈະຈານໄປປັບທັພັບສຶກຫຼູກກ່ອກກ່ອກຮ້າຍທີ່ໄຫມ

ແຕ່ແຮກຈະຊື່ອ “ສູ້ເພື່ອຮັກ” ແຕ່ຄຸນສົມພົງຍົນອກວ່າ ‘ເຊຍ’ ແລ້ມຄຸນຮົນຮຽມນອກວ່າ ‘ເນື່ອ’ ແລ້ມໄຮກອົກບາງຄນ
ນອກວ່າ ‘ເອີຍນ’ (ຄະນະໜີ້ບາພຸດກັນຄົນລະຄຳອ່ານີ້ແຫລະ)

ອື່...ອື່ ໂປຣດອຍ່າຄີດວ່າ ກອງ ນກ.ດອກຫຼູ້ຂ່າງໂທດ້ວຍ ແກ້ງແລ້ງເສີຍເຫຼືອເກີນ ເພຣະອັນທີ່ຈິງ ເວັດ່າມີຮັກ
ນາກມາຍາມຫາສາລເກີນມີຕົກແກ່ສອງເຮົາຕ່າງໜາກ ແລ້ວກີ່ຄຸນສົມພົງຍົນແຫລະທີ່ໃຫ້ຊື່ອ “ສູ້ເພື່ອແຜ່ນດິນ” (ສົມກັນເປັນ
ຄຸກຫລານພຣະເຈົ້າຕາກ ເພຣະອູ່ງເວີຍນໃຫ້ຢູ່ ພຶ້ງຮນບຸຮີ) ເພຣະຫາກເຮົາໄມ່ຂ່າຍກັນຮັກຍາ ໂອບອຸ້ມແຜ່ນດິນ ໂອບອຸ້ມໂລກ
ຕະດອດຈານສິ່ງແວດລ້ອມປະຕາມນີ້ກ່ອນທີ່ຈະ ‘ນ້ຳຍົດນີ້ພົມຫາສຸມຸທ’ ແລ້ວ ເຮົາທັງໝາດກີ່ຄົງໄນ້ມີໜີວິດອູ່ດ່ອປັບແນ່
ປາຍກາຮົກລ່າວລຶ່ມເຍວະນົນຮຸ່ນຫລັງ ຈະນີພສູຫາທີ່ໄຫມໃຫ້ອ້າຍ້ໄດ້ເລົາ

...ມາເຄີດອ່າຫ້າ ອູ່ໄຫມຮົນມາກວ້ານີ້ມີພຣັງແລະຈອນເລີຍມ ມາປຸກຍ້້າຮຽມເນື່ອຍນ ເຕີຍືນໄກໄວ່ນາປ່າສຸວນມວລ
ພື້ນຫຼຸງ ມາສ້າງຄນ່ວນກັນຮັກສຽກບ້ານເນື່ອງ ປະເທິອງປະຕິບິປີໄຫມ ເນື່ອເກີດມາເປັນຄນ ຖຸກສີພົນນີ້ຜົນໄຟ
ຜູ້ສູງສູງຈິງຍິ່ງໃຫ້ຢູ່ ຕ່າງໄຂວ່ຕ່າງກວ້າ ຖຸກທົນພັນຝາ ເພື່ອຈະພາບີວິດຕີ ຫາກໄຄຣເຊື່ອກຣມ ສມຮຣະທຳເຕັມທີ່
ບໜັນສ້າງສຽກແລ້ວພລີ ຍ່ອນມີຄຸນຄ່າແກ້ ທັງເປັນກວັບຍືກແກ້ ຜູ້ແຜ່ນຸ້ມູນໂລກ (ເພລັງ ສນຮຣດກາພ/ກຽກກັກ ຮັກພົງ)

ໃຊ່ແຕ່ພື້ນ່ອງເກຍຕຽກເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະເປັນຜູ້ຮັກສຽກບ້ານເນື່ອງ ຄນອູ່ເນື່ອງນັ້ນແຫລະຕ້ວກາໃຫ້ຢູ່ທີ່ຈະຕ້ອງໜີວິດແຍແລະ
ຂ່າຍກັນຮັກຍາສພາພແວດລ້ອມ ດ້ວຍວິທີໄຫມ...ກົບອົກກັນມາຕະລອດທຸກເລີ່ມ ຮວມທັງເລີ່ມນີ້ດ້ວຍ

ດອກຫຼູ້ດອກນ້ອຍຢືນຫຍັດຈານເຂົ້າປັ້ນປີທີ່ ۲۰ ແລ້ວ ຍັງຄຽບຄັນດ້ວຍນັກເບີຍນັ້ນທັງຫຸ້ນປະຈາກ ຝ່າຍຄືລປີຜູ້
ຕັ້ງໃຈດັບທຸກໜ້າກະຕາມໃຫ້ດົງຈານລົງຕົວ ຮວມທັງຜູ້ອັກແບນປກອຍ່າງພົດພິຄົນ ແລ້ວຈະຫາຮັກໄດຍື່ໃຫ້ຢູ່ໄປກວ່ານີ້ອົກຫອ



รับเชิญ

ธรรมะกับการเกษตรวันพ่อ.....	๑๕
โอบอุ้มแผ่นดิน โอบอุ้มโลก.....	๓๗
กระต่ายน้อยคอหัก.....	๕๒
ญาเราแบลกแยก.....	๕๖
การสร้างสรรค์มุมสงบ.....	๙๗
ปลูกผึ้งไว้ในแผ่นดิน.....	๙๙

เรื่องสั้น-เรื่องยาว

ปลูกผึ้งไว้ในแผ่นดิน.....	๙๙
---------------------------	----

โนกตัน-ชือกตัน

บทวิจารณ์...ยุทธศาสตร์การสู้เพื่อแผ่นดิน.....	๓
ครอบบ้านรอบตัว...ฝึกฝนคนทำงานฯ.....	๑๑
ชาดก...ต้องเป็นเรา.....	๑๙
ถ้อยคำสร้างคล...หนึ่ง ส่อง สาม.....	๓๓
บันทึก...นิราศดอยแพงค่า.....	๕๔
รู้ทันโรค...สุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาวฯ.....	๕๘

สังคมดองดู

ปัจฉินิลจิต.....	๙๙
------------------	----

www.asoke.info, e-mail : paniya@meetingmall.com

ชั้น ๒๐ อันดับที่ ๑๑๑ ม.ด.-ก.พ. ๒๕๕๗

✿ วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

- เพื่อขับความเป็นภารดរภาพและสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สามาชิก
- เพื่อเริ่มสร้างสติปัญญาและให้ทราบถึงคุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนาในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

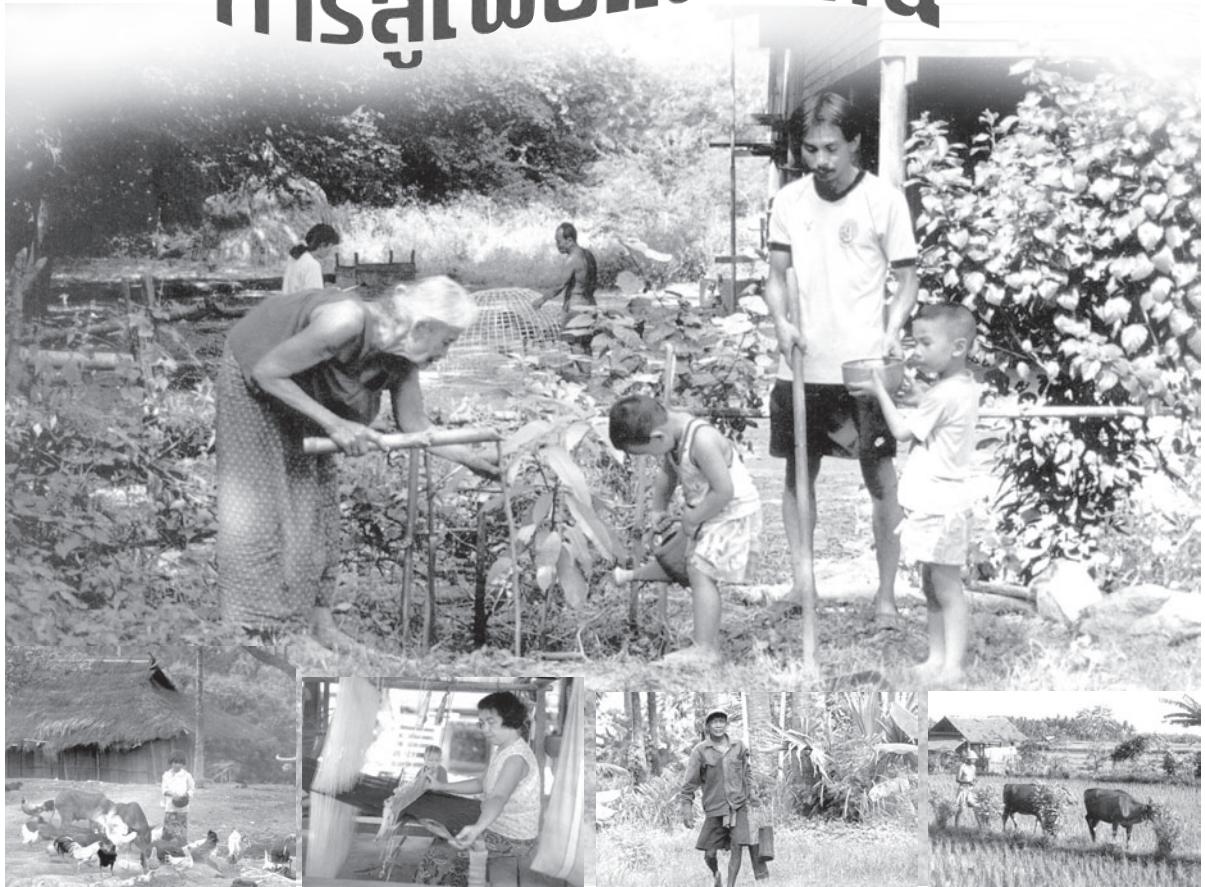
เจ้าของ สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐
โทร. ๐-๙๗๗๔-๕๕๓๑

บรรณาธิการ วินธรรม อิศากธรรมกุล
กองบรรณาธิการ พ่างงาม น้อมคำ สมพงษ์
ศุนย์ พัชรินทร์ พันวัล ชารดา
พิมพ์ โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ ๖๗/๑
ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ๑๐๒๔๐
ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นายประเสริฐ พินิจวงศ์
จำนวนพิมพ์ ๒๖,๐๐๐ เล่ม
และสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ឯកទសាន់ ការស្តីដើរ

បញ្ជាផ្ទៃ
ដំណោះស្រាយ



ในหนังสือสามก๊ก มีเหตุการณ์สำคัญตอนหนึ่งที่โจโฉแตกทัพเรือ โดยโจโฉได้ยกกองทัพใหญ่จะไปตีแคว้นของชุนกวน แต่ไฟร์พลของโจโฉไม่ชินกับการสู้รบทางน้ำ เวลาอยู่บนเรือเล็กก็มักจะเมาคลื่น

โจโฉจึงสั่งการให้ต่อแพขนาดใหญ่จำนวนมาก แล้วนำแพมาผูกติดกันจนสามอื่นเป็นพื้นฐานที่กว้างใหญ่ เพื่อให้ไฟร์พลของตนใช้ช่องรูและอาศัยเป็นฐานในการล้อมโจรดีเมื่องของชุนกวน

ผลที่สุด จิวยีและของเบี้งต่างมีความเห็นสอดคล้องตรงกัน โดยวางยุทธศาสตร์ใช้ไฟทำลายกองทัพของโจโฉ และของเบี้งก็อาสาวางแผนใช้ไฟเผาแพที่นำมารต่อ กันเป็นฐานทัพทางน้ำดังกล่าว

เมื่อแพติดไฟและมีลมแรง ไฟก็ลุกไหม้จากแพหนึ่งไปสู่อีกแพหนึ่ง ทำให้กองทัพของโจโฉเกิดความปั่นป่วน และถูกโจรตีจนแตกทัพพ่ายไปอย่างง่ายดาย ทั้งๆ ที่เป็นฝ่ายได้เปรียบเหนือกว่าทางด้านกำลังพลมาก

ระบบเศรษฐกิจโลกในยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) ที่บีบให้แต่ละประเทศต้องเปิดเสรีทางการค้า และผูกโยงระบบเศรษฐกิจของแต่ละประเทศในโลกให้เชื่อม เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ก็กำลังจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับกรณีตอนโจโฉแตกทัพเรือ



ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด เช่น กรณีเหตุการณ์โรคชาร์ธนาดในบางประเทศเมื่อปี ๒๕๔๖ ที่ผ่านมา อันที่จริงมีคนป่วยและตายด้วยโรคชาร์จำนวนไม่นานนัก เมื่อเทียบกับการป่วยและการตายด้วยโรคอื่นๆ อาทิ โรคมะเร็ง หัวใจ อุบัติเหตุ หรือโรคเอดส์ เป็นต้น

แต่เมื่อป่าวแพร่ระบาดออกไป ความตื่นกลัวทำให้แต่ละประเทศต่างวางแผนการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคเข้มงวด เพราะเกรงว่าถ้าเกิดการระบาดขึ้นแล้ว ประเทศของตนจะถูกตัดขาดการคิดต่อค้าขายกับประเทศอื่นๆ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของตนอย่างรุนแรง



หากเป็นสัญก่อน ผลกระทบจากการระบาดของโควิด-19 ไม่สร้างความเสียหายต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศต่างๆ มากนักและมีอัตราเงินเฟ้อปัจจุบัน แต่ภายใต้ยุคโลกาภิวัตน์ ที่นับให้เกิดการนำเอาระบบเศรษฐกิจของประเทศต่างๆ ทั่วโลกมาผูกติดเป็นโครงสร้างเดียวกัน วิกฤตการณ์ของโรคระบาดที่เกิดขึ้นกับประเทศไทยนี้ ก็ส่งผลกระทบต่อเนื่องลูกค้าเป็นลูกโซ่ กระทบไปถึงประเทศอื่นๆ ทั่วโลกด้วย

ถึงแม้จะเกิดการระบาดของโควิด-19 กับประเทศไทยในแบบส่อง Kong ได้หัวน จีน สิงคโปร์ แต่สามารถนิริบทั่วโลกต่างๆ ได้รับผลกระทบ เพราะคนเดินทางลดลงทำให้ประสบภาวะขาดทุน รายได้จากการท่องเที่ยวของประเทศต่างๆ ก็ลดน้อยลงด้วย

ธุรกิจที่เกี่ยวเนื่องกับการท่องเที่ยว เช่น โรงแรม ร้านอาหาร ฯลฯ ต่างได้รับผลกระทบตามมา ถ้าภาวะการระบาดของโรคขยายตัวต่อไปโดยหยุดไม่อยู่ เมื่อมีการระบาดของโรคเอดส์

ธุรกิจต่างๆ ที่ทนภาวะการขาดทุนต่อไปไม่ได้ก็จะหยุดกิจการ หรือลดขนาดโดยปลดคนออกบางส่วน เมื่อกองคนงานเพิ่มมากขึ้น กำลังซื้อก็จะลดลง เพราะต้องใช้เงินออมที่เหลืออย่างจำกัดจำกัดเขี่ย ธุรกิจสาขาอื่นที่ไม่เกี่ยวกับการท่องเที่ยวก็จะได้รับผลกระทบต่อเนื่องตามมา โดยเมื่อขายสินค้าหรือบริการได้น้อยลง ในที่สุดก็ต้องปิดกิจการหรือลดขนาดโดยปลดคนออกบ้าง



ยิ่งคนติดงานมากขึ้น กำลังซื้อในตลาดก็จะยิ่งลดลง ทำให้กิจการต่างๆ ต้องพยายามปิดตัวเอง เพราะทนภาระการขาดทุนต่อไปไม่ได้ สินค้าจากต่างประเทศที่ส่งเข้ามายังก็จะขายไม่ออกด้วย ทำให้ผลกระทบลูกค้าไม่ไปถึงประเทศไทยที่ห้างไกลาระบาดของโรค แต่มีการติดต่อค้าขายกับประเทศไทยแทนภูมิภาคที่มีโรคระบาด



เมื่อสินค้าของประเทศไทยส่งออกเหล่านั้นหายได้น้อยลงๆ ถึงจุดหนึ่งก็ต้องลดกำลังการผลิตหรือหยุดกิจการ ทำให้มีคนติดงาน หากจำนวนคนติดงานเพิ่ม

มากขึ้นถึงจุดที่มีนัยสำคัญกระบวนการต่อกำลังซื้อภายในประเทศนั้นๆ วิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจก็จะเกิดขึ้นในวงจรแบบเดียวกัน คือเมื่อกำลังซื้อลดลง ธุรกิจอื่นๆ ก็จะทยอยปลดคนออก ทำให้คนว่างงานมากขึ้น ยิ่งคนติดงานมากเท่าไร ก็จะยิ่งไปกดดึงหนี้yanนำให้กิจการสาขาอื่นๆ เกิดภาวะขาดทุน และยิ่งต้องปลดคนงานออกมากขึ้นๆ เท่านั้น

โครงสร้างของระบบเศรษฐกิจทุนนิยมโลกอันยิ่งใหญ่ จึงเหมือนฐานทัพทางน้ำที่มั่นคงของโอลิโอล ซึ่งแฟรงไวร์ด้วยจุดอ่อนที่เปราะบาง เพียงจุดใดไฟเพาเพนงส่วนไฟก็ลุกติดจากแพหนึ่งสู่อีกแพหนึ่ง จนสามารถทำลายฐานทัพทางน้ำที่อ่องการนั้นได้อย่างง่ายดายชั่วข้ามคืน

มีปัจจัยเสี่ยงต่างๆ มากมายซึ่งสามารถก่อให้เกิดวิกฤตการณ์แบบโอลิโอลแตกทัพเรือ ภายใต้เศรษฐกิจโลกวิกฤตนี้ เช่น

สังคมรวมหรือการก่อการร้ายขนาดใหญ่ซึ่งขยายขอบเขตจากปัญหาความขัดแย้งในประเทศตะวันออกกลาง และทำให้ราคาน้ำมันแพงขึ้นต่อเนื่อง เมื่อปัจจัยการณ์ที่เกิดขึ้นช่วงสังคมอิรักที่น้ำมันแพงขึ้นทั่วโลก



น้ำมันเป็นต้นทุนที่สำคัญในการผลิตและขนส่งสินค้า ถ้าราคาน้ำมันแพงขึ้นจนเริ่วไม่อยู่ ราคาสินค้าและบริการต่างๆ ก็จะต้องแพงขึ้นตามมาด้วย ทำให้กำลังซื้อของผู้คนลดลงโดยเบรียบเที่ยบ (มีเงินเดือนเท่าเดิมแต่ข่าวของแพงขึ้น ก็จะซื้อสินค้าได้น้อยลง) เมื่อจำนวนน้ำยสินค้าและบริการได้น้อยลง ในที่สุดกิจการต่างๆ ก็ต้องลดกำลังการผลิตและปลดคนออก เมื่อกองคนงานกำลังซื้อถูกยิ่งลดถอย ทำให้มีการลดการผลิตและต้องปลดคนออกมากขึ้น ส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ตามลำดับๆ

นอกเหนือจากตัวอย่างที่กล่าวมา การเกิดภัยพิบัติในธรรมชาติเพริ่งวิกฤตการณ์ปุ่นหาสิ่งแวดล้อม การเกิดโรคระบาดใหญ่ อาทิ ไข้หวัดนกที่กำลังระบาด เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้ล้วนแต่สามารถเป็นชนวนก่อให้เกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ สังคม และอาจถูกความต่อไปเป็นวิกฤตต่อการณ์ทางการเมืองได้ทั้งเรื่อง



หากโภโนวังยุทธศาสตร์ใหม่ โดยแบ่งแพเป็นกลุ่มๆ ไม่นำเพมาผูกติดกันทั้งหมด และให้แพแต่ละกลุ่มนี้ช่วงห่างกันพอเหมาะสม เพื่อเป็นแนวรบกันไป แต่ก็

อยู่ใกล้พ่อจะติดต่อซื้อขายเหลือกันได้สะดวก กองทัพของโอลิโคนจะไม่ถูกทำลายโดยง่ายดายเหมือนที่เกิดขึ้น และอาจจะเป็นฝ่ายชนะในการศึกครั้งนั้นก็ได้



ยุทธศาสตร์การต่อสู้กับวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจในโลกยุคโลกาภิวัตน์นี้ก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีการจัดหน่วยการผลิตแต่ละหน่วยให้สามารถพิงพาตัวเองได้อย่างอิสระ ในชุมชนหรือหมู่บ้าน หากมีผลผลิตส่วนเกินจำเป็นในการบริโภคก่ออย่างจำกัด จำกัดอย่าง แล้วมีการเชื่อมโยงหน่วยการผลิตแต่ละหน่วยให้เกือกุลกันเป็นเครือข่ายแต่ละเครือข่าย โดยมีการติดต่อซื้อขายเหลือกันระหว่างแต่ละเครือข่าย

การจัดโครงสร้างระบบความสัมพันธ์แบบนี้ จะทำให้หน่วยการผลิตแต่ละหน่วยที่รวมกันเป็นชุมชน หรือหมู่บ้าน มีพื้นฐานทางเศรษฐกิจที่มั่นคง ถึงจะไม่ร่ำรวยมั่งคั่ง แต่ก็มีฐานะที่มั่นคง พอกินพอใช้ ไม่ต้องกลัวอดตาย หรือกลัวตกงาน

ถึงแม้จะมีวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจเกิดขึ้น หน่วยการผลิตแต่ละหน่วยเหล่านี้ก็จะไม่ได้รับผลกระทบอะไรมากนัก เพราะมีปัจจัยพื้นฐานสำหรับการ



บริโภคอย่างพอเพียง ถึงขายผลผลิตบางตัวได้น้อยลง ก็ไม่ทำให้สิ่งกับดอยาก ไม่ทำให้สิ่งกับตกงาน จนต้องไปก่ออาชญากรรมต่างๆ เพื่อความอยู่รอดของชีวิต



อย่างตอนนี้กำลังเกิดวิกฤตการณ์โรคไข้หวัดนก ระบาด ประเทศที่เคยสั่งซื้อไก่จากไทยก็ลดการสั่งซื้อลง คนไทยบริโภคไก่น้อยลง เกษตรกรที่ทำฟาร์มเลี้ยงไก่มีรายได้ไม่ได้ก็ย่อมประสบภาวะขาดทุนอย่างหนัก เพราะมีผลผลิตที่สร้างรายได้เพียงอย่างเดียว

ถ้าเกษตรกรในชุมชนหรือหมู่บ้านหนึ่งๆ มีการปลูกข้าว ปลูกผัก เลี้ยงไก่ ทองผ้า ฯลฯ เพื่อไว้บริโภคในครัวเรือน หากมีผลผลิตส่วนเกินสำหรับการบริโภค

ก็นำมาแลกเปลี่ยนซื้อขายภายในหมู่บ้านหรือชุมชนนั้นๆ ถ้าบังเอิญผลผลิตส่วนเกินเหลืออีก ก็อย่านำรวมกันเพื่อจำหน่ายให้กับหมู่บ้านอื่นๆ โดยอาจทำในรูปสหกรณ์ เมื่อมีเหตุการณ์ไข้หวัดนกระบาด ทำให้ราคาไก่ตกต่ำ เพราะคนไม่กล้าบริโภคไก่ อันเป็นสมือนไฟที่ลุกความมาจากภายนอก



แต่ไฟแห่งความเดือดร้อนนั้นจะถูกสกัดไม่ให้ใหม่ความเข้ามาร้ายหมูบ้านหรือชุมชนแห่งนี้ โดยอาจจะได้รับผลกระทบแค่ลี่นความร้อนในระดับหนึ่ง บ้าง คือขายไก่บังส่วนไม่ได้ แต่ก็ไม่ถึงกับเดือดร้อนจนลืมละลายเหมือนถูกไฟเผาใหม่บ้านหมอดทั้งหลัง



ทั้งนี้เพราวยังมีผลผลิตตัวอื่นๆ ที่สามารถจำหน่ายได้ และที่สำคัญก็คือ ทุกคนยังมีอาหารพอให้กินอิ่มท้องทุกเมื่อ ไม่อดตาย ไม่ตกงาน เนื่องจากไม่ได้มีผู้ผลิตสินค้าอย่างเดียวจำนวนมากๆ เพื่อแลกกับเงิน แล้วค่อยนำเงินไปแลกกับอาหารอีกที (เมื่อไม่มีเงิน ก็เลยอดอยาก)

ขณะนั้นถึงมีเงินลดน้อยลงจากการขายไก่ไม่ได้แต่อาหารสำหรับกินให้อิ่มท้องทุกเมื่อยังมีอยู่เท่าเดิมก็เลยไม่ถึงกับเดือดร้อนมากนัก

ยุทธศาสตร์การต่อสู้โดยนำแพทั้งหมดตามผูกติดกันแบบที่โจโฉทำ ก็คือนโยบายการพัฒนาเศรษฐกิจแบบทุนนิยม ซึ่งผูกโยงเออเศรษฐกิจของเราเข้าเป็นส่วนหนึ่งของระบบเศรษฐกิจทุนนิยมโลก

ส่วนยุทธศาสตร์การสร้าง โดยแยกแพเป็นกลุ่มๆ และให้แพแต่ละกลุ่มสามารถพึ่งพาตัวเองได้อย่างอิสระในระดับหนึ่ง ก็คือนโยบายการพัฒนาระบบเศรษฐกิจแบบพอเพียง ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้ตรัสถึง

ยุทธศาสตร์การสร้างเพื่อรักษาแผ่นดินแบบไหนจะประสบผลสำเร็จมากกว่าในโลกยุคโลกาภิวัตน์นี้คงจะค่อยๆ ได้เห็นกันชัดเจนขึ้น



ຟິກພົນຄົນກ່າວງານ

ໃຫ້ “ເປີນງານ” ແລະ “ເກ່ງງານ”



ດຳຂວັງປະຈຳປີ 二零一九
ຂອງຊາວໂຄກຄື່ອ “ໄມ່ຮອ-ໄມ່ຫວັງ-
ແຕ່ເຮົາກຳ” ແລະເຮົາຄົງໄມ່ຮອໃຈຮ
ທັງລື້ນ ເພຣະຈະເລື່ອເວລາປ່ເປົ່າ
ເຮີມທີ່ຕ້ວເອງດີກວ່າມ້ວຮອກການ
ເປັ້ນແປງຈາກຜູ້ອື່ນ!

ວັນນີ້ປົງປົງການຮຶກຂາຈະເປັນ
ມຽນຄົມຄົມແດ່ໄຫ້ ອຍ່າໄດ້ຄາດຫວັງ
ອຍ່າດີດວ່າເປັນຍາກີເຕັຍທີ່ຈະເກັ່ນຢູ່ທາ
ການຮຶກຂາໄຫ້ໄດ້ລໍາເຮົາຈ

โดยหลักการอาจค้นพบแนวทางอันประเสริฐ
ก็จริงนะครับ แต่ “บุคลากร” ไม่ตั้งใจ ไม่จริงใจ และ
รวมไปถึงไม่มีคุณภาพ แล้วจะปะรอดได้อย่างไร?

dabkay สิทธิ์อยู่ในมือคนกรุงจากมันก็ได้ค่า
 นะครับ หรือเรามาลังห้อยตัวเองไปวันๆ ฝากผึ่ฝาก
 ไข้กับการปฏิรูปการศึกษาที่คาดหวังจะเป็นเหวนวิเศษ
 พัฒนาเด็กไทยไปสู่ทิศทางที่ปราบانا!

จากการสำรวจ “พุตติกรรมในการทำงาน” วันนี้
 เรากลับพบปัญหาที่หนักใจคนทำงาน “ไม่ว่าจะอยู่ใน
 หน่วยงานใดก็ตาม

ยิ่งคนทำงานที่จบมหาวิทยาลัยไม่เกี่ยปี ก็จะยิ่ง
 หนักกว่าเขา

ในเกือบ ๔๐ พุตติกรรมเชิงลบ เรายพบว่า
 พุตติกรรม “ขาดความเข้าใจในการปฏิบูติงานบางอย่าง”
 มักจะอยู่ในอุปสรรคสำคัญๆ สำหรับ

นี่แหล่ะครับ ลักษณะการทำงานที่ไม่เป็น-ไม่เก่ง

อะไรคือต้นเหตุ?

ครับ ก็ต้องโทษการศึกษาที่ผ่านมาเป็นหลัก
 มีข้อสั้นนิษฐานดังนี้ครับ

- ไม่ค่อยทำการบ้านด้วยตัวเอง
- ไม่ค่อยทำรายงานค้นคว้าด้วยตัวเอง
- ไม่ค่อยมีกิจกรรมร่วมกับทางสถาบัน

ท่านผู้อ่านเคยสังเกตไหมครับ ทำไมนักศึกษา
 ที่ขยันทำกิจกรรม จึงมักประสบความสำเร็จในการ
 ทำงานมากกว่าพวกเรียนเกร็ง?



เพราะในกิจกรรมต่างๆ เป็นบทเรียนชั้นดี ใน
 การหล่อหลอมให้เข้าแกร่ง-เก่ง มีความฉลาด มี
 ปฏิภาณไหวพริบในการแก้ปัญหา ในการเอาตัวรอด!
 อุยกิให้ลูกหลาน “เป็นงาน-เก่งงาน” ลองเปิดใจฟัง
 เหตุผลของเขากันนิดนะครับ



เคล็ดลับก็คือ
ขอให้ทำอะไรด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะทำการบ้าน
ทำการรายงาน

การทำอะไรด้วยตัวเองเท่ากับฝึกฝนให้เลียน
ปฏิภัณฑ์ให้พร้อมในการเข้าใจปัญหา และแก้ไขปัญหา
ได้เต็บโต เจริญก้าวหน้าไปสู่ความแข็งแกร่ง

ต้องเริ่มที่เด็กครับ เหมือนการให้ลูกกินนมแม่
ตั้งแต่เกิด ร่างกายจะแข็งแรง คนที่ร่างกายอ่อนแอ
เมื่อโตขึ้น เราอาจจะพบว่า ตอนเป็นพากอดกิน
นมแม่!

พ่อแม่บางคนวิตกกังวลเกินเหตุ เมื่อลูกทำ
การบ้านไม่ได้

บางโรงเรียนทำธุรกิจด้วยการสอนนักเรียน
ทำการบ้านในครอบครอง ช่วงรอผู้ปกครองมารับ

ก็ดูดีสำหรับผู้ใหญ่ แต่ลูกหลานเราต่างหากที่
เล่นปฏิภัณฑ์หลายจะฝ่าฝาย

พลังของลูกหลวงปัญหามาไป เพราะไม่เคยฝึกฝน
แม้แต่การค้นคว้าการทำรายงาน เด็กต้องวางแผน
ต้องเข้าห้องสมุด ต้องค้นหัวตุ๊ดิบจากแหล่งต่างๆ
ห้องนอนนี้คือการฝึกฝนเพิ่มพลังแห่งไอคิว

และวันนี้ที่มีการเรียนการสอนระดับปริญญาตรี
หรือโทกัม ผู้เรียนตั้งใจเรียนเพื่อรู้ หรือลักษณะ
ให้ผ่านๆ ไป?

คุณภาพทางการศึกษาของไทยสัมคมไทยจึงตกต่ำ
อย่างน่าใจหาย

หลายฯ มหาวิทยาลัยทำการศึกษาให้เป็นธุรกิจ
เน้นผลกำไรมากกว่าคุณภาพ

หลายมหาวิทยาลัยจึงออกข้อสอบง่ายๆ เพื่อให้
ผ่านๆ ไป

ครูบาอาจารย์ก็ออกข้อสอบปรนัย เลือก ก ข ค ง
ด้วยต่างอ้างว่า “ไม่มีเวลา”

ความรู้วนี้จึงเหมือนต้นไม้ที่ขาดตอนมา มีแต่
รากฟอย ไม่มีรากแก้ว

ให้ผลได้ปริมาณ แต่อายุไม่ยืน และเสนจะอ่อนแอ
คุณภาพของคนเจ้มีอ่อนต้านไม่ที่ตอนมา
ทำอะไรด้วยตัวเองจึงมีใช้แค่นี้นะครับ มือกีดครับ
การหัดเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียน ก็จะยิ่งทำให้
มีความสามารถสูงขึ้น
และตัวช่วยตัวสุดท้ายที่น่าสนใจก็คือ “การหัด
ทำงานบ้าน”

พ่อแม่หลายคนมีจชาทิสูเพราเหตุรักลูกผิดๆ
กลัวลูกจะไม่เก่ง กลัวจะลำบาก ก็เลยคิดแต่จะ^{ให้ลูกเรียนเก่งอย่างเดียว ห้ามไม่ว่า การทำงานบ้าน}
นั่นแหล่ะ เป็นครุคนแรกที่จะฝึกให้ลูกของเรามีคน
ทำงานเป็นแหล่งเงิน

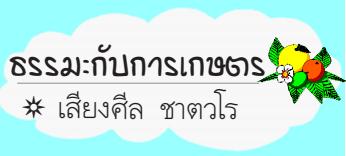


งานปั้นนั่น หมายถึง การฝึกบริหาร จัดการ แก้ไขอุปสรรคต่างๆ ให้ลุล่วง

สรุปความแล้ว จะให้เก่งงาน ต้องเริ่มที่เด็ก โดยเริ่มทั้งที่บ้าน และในโรงเรียนของเด็กนั้นเอง นี่แหลกอ้วน ความหมายของการศึกษาที่แท้จริง

ប្រធានាការ
ទីតាំងក្រោមកំពង់ និងក្រោមកំពង់ និងក្រោមកំពង់
ដើម្បីការងារ និងការងារ និងការងារ





ກາຜິທິຍໍ ຖຸກຂໍ ໂຄກ ຄວາມຈົນເປັນຫຼຸກຂີໃນໂລກ



ເກີດມາໄນ້ມີຄຣອຍກເປັນຄນຈົນ ເພຣະຄນຈະຕ້ອງອູ້ຍ່ອຍ່າງລຳບາກໃນລັ້ງຄມ ເປັນທີ່ດູ້ຖຸກດູແຄລນ ໄນພວອຍ່
ພອກິນ ທຸກວັນນີ້ເກົ່າໃຈຕະກຳລ່ວມໃໝ່ຢັ້ງຍາກຈົນ ມີໜີ້ລື່ນ ຈະແກ້ປັ້ງທາຄວາມຍາກຈົນໃຫ້ເກົ່າໃຈຕະກຳລ່ວມໃໝ່ໄດ້
ອຍ່າງຟ້າ?

ที่จริงประเทศไทยเป็นประเทศ
ที่อุดมสมบูรณ์ ไม่น่าจะมีคนยากจน
วิธีแก้ปัญหาความยากจนก็คือ หัดรู้จัก
กิน รู้จักใช้ ไม่ฟุ่งเพ้อฝันเพื่อย อดรู้ร่วง
ของชีวิต ไม่ติดอยู่อยู่ ขยันเพิ่มขึ้น
ก็จะหายจน มีอยู่มีกินอย่างสบาย

ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน อ.อินทร์บุรี
จ.สิงห์บุรี มีการอบรมหลักสูตรสัจธรรม
ชีวิต ๔ คืน ๕ วัน อบรมผ่านมาได้
๒๒ รุ่น โดยเน้นในเรื่องคุณธรรม
นำความรู้ หรือเน้นเรื่องจิตภาพและ
ภาษาพากย์

เรื่องจิตภาพหรือคุณธรรมก็คือ
ต้องฟื้นฟูจิตใจให้มาก ต้องสะอาดภายใน
สะอาดใจ ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์
เลี่ยงลสะ และกตัญญู ดังที่ได้อธิบาย
รายละเอียดไปแล้วในคราวก่อน

เรื่องของจิตภาพหรือความรู้เรื่อง
อาชีพ การทำมาหากิน ก็เน้นเรื่อง
การทำกิจกรรมชุมชนชาติ ทำปุ๋ยหมัก
ใช้เอง ประหยัดต้นทุน รู้จักทำนาฯ

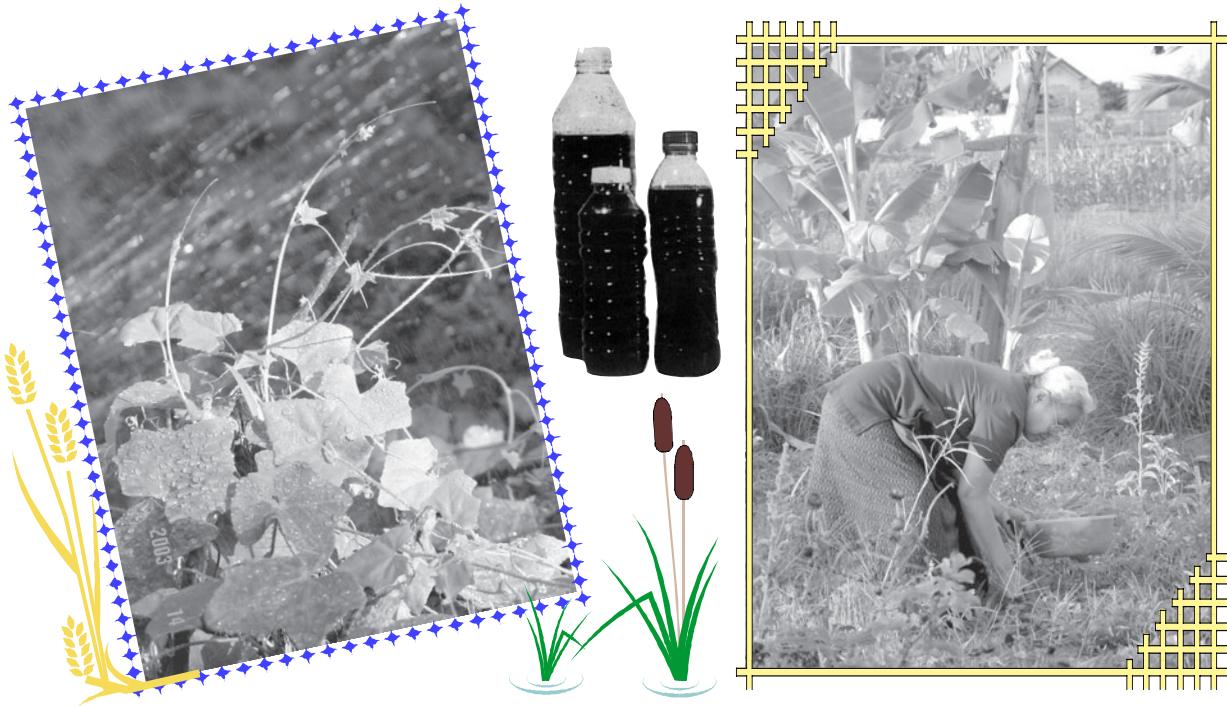




องекประสงค์ใช้สระพม ชักผ้า ชำระล้าง...ฯลฯ สอนให้รู้จักนำอาหาษ្រูใหม่และเครช្រូกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาใช้ให้เป็น เรายังไม่แปลงสาธិទให้ดูเป็นตัวอย่าง และมีตัวอย่างบุคคลที่เคยอบรมไปแล้ว นำความรู้ไปใช้ดำเนินธุรกิจจนมีชื่อว่าที่เรื่องก้าวหน้า หมุดหนึ่นมดลิน มาเล่าเรื่องราวด้วยการดำเนินชีวิตให้ฟังเป็นตัวอย่างและเป็นกำลังใจ

กิจกรรมของเรามีทั้งการอบรม (การบรรยาย) การสาธิต (ทำให้ดู) และลงมือปฏิบัติ (หัดทำเองจนเป็น) ผลการอบรมที่ผ่านมาช่วยให้หลายครอบครัวหมดหนี้หมุดลิน มีฐานะดีขึ้น กล้ายเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้ต่อ จนเมื่อเสียงของหมูบ้านไปเป็นทั้งหลาย คน ผลสำหรับจากที่คิดของเราที่ได้ออกติดตามประเมินผล เยี่ยมเยียน ชาวบ้านที่เคยผ่านการอบรมมาแล้ว เข้าใจและประสมการณ์อย่างภาคภูมิใจและสนุกสนาน

ถ้าหากท่านผู้อ่านสนใจ อยากจะได้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการเกษตรกรรมชาติ การทำนาธรรมาชาติ ที่ลงทุนน้อย ได้ผลผลิตสูง การปลูกผักไร้สารพิษ ไม่ต้องใส่ปุ๋ยเคมี ไม่ต้องฉีดยาฆ่าแมลง เรา มี VCD ผู้มีประสบการณ์และประสบผลสำเร็จในชีวิตให้เลือกอาชีวศึกษา สนใจติดต่อ ชุมรرمเพื่อนช่วยเพื่อน



ตู้ ปณ.๖๗ ปทจ.นครปฐม ๗๓๐๐๐ เราจะส่งรายละเอียด VCD ชุดต่างๆ และราคามาให้ผู้อ่านเลือกตามต้องการ หรือจะติดตามฟังบรรยายการคุนในการอบรม ก็มีเทปให้ฟังในราคาม้วนละ ๒๐ บาท หรือจะติดตามฟังจาก รายการวิทยุ ก็เปิดฟังได้ที่สถานีวิทยุ ตชด. AM ๕๗.๖ KHz ทุกวันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา ๑๑.๐๐-๒๒.๐๐ น. วันเสาร์เวลา ๒๐.๓๐-๒๒.๐๐ น. สถานีวิทยุ ทอต๔ กำแพงแสน AM ๑๓๖.๘ KHz ทุกวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ในเวลา ๒๒.๐๐-๒๓.๐๐ น. สถานีวิทยุ จทล.ลพบุรี AM ๑๙๗ KHz ทุกวันจันทร์ถึงวันศุกร์เวลา ๑๔.๐๐-๑๔.๓๐ น. สถานีวิทยุ มหาดไทย AM ๑๒๖.๙ KHz ทุกวันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น. ในรายการเพื่อนช่วยเพื่อน

ສຸຂີ ຂວ ສປປຸຣີເສນ ສົກໂມ = ກາຮຄບກັບຄົນດີ ນໍາແຕ່ຄວາມສຸຂມາໃຫ້

ເນື່ອໄໝເນານມານີ້ ຜູ້ເຂົ້ານໄດ້ຮັບນິມນົດໃຫ້ໄປບຽນຍາກທີ່ມາກວິທາລີ້ແມ່ພ້າຫລວງ ຈ.ເຊີຍງວາຍ ຈັດການໂດຍ
ທ່ານຜູ້ວ່າຮາກການຈັງຫວັດເຊີຍງວາຍ ເປັນງານໃໝ່ ຄ່າຍທອດໂທຣ້ຫົວໜ້ານີ້ຊ່ອງ ۱۱ ດ້ວຍ ໃນວັນນີ້ມີເກະຊາກ
ເຂົ້າຮ່ວມຮັບພັງປະມານ ຕ ພັນກວ່າຄົນ ບຽນຍາກຄົດມາກ ທ່ານຜູ້ວ່າຮາກການຈັງຫວັດສູວິນທົກມາຮ່ວມບຽນຍາດ້ວຍ
ໃນການປ່າຍ ແລະ ວິທາການທີ່ມີປະສົບການຄົດເກີຍງວ່າກັບການທຳເກະຊາ
ອິນທຣີຢີມາຮ່ວມບຽນຍາດ້ວຍຫລາຍຄົນ

ຫລັງຈາກເສົ້າຈາກບຽນຍາກທີ່ ມ.ແມ່ພ້າຫລວງແລ້ວ ທາງ
ປລັດ ອບຕ.ທ່າກົວ ຂໍ້ອ ອຸດົນເຄຣະສູ້ຄັກດີ ພຣහມມາ ກົມຂອນນິມນົດ
ໃຫ້ໄປພົບກັບໜ້ານັ້ນທີ່ ອ.ແມ່ສຽວຍ ຕ່ອ ເພຣະທີ່ນີ້ມີຄີ່ຍົງເກົ່າ
ທີ່ເຄີຍໄປດູງການທີ່ໝາຍມເພື່ອນໜ່ວຍເພື່ອນ ອ.ອິນທຣີບຸ້ຣີ ຫລາຍຄົນ
ເລີຍຕ້ອງໄປຕ້ອທີ່ ອ.ແມ່ສຽວຍ ອີກ ۱ ວັນ ໄດ້ມີໂຄກສໄປເຢີມ
ເກະຊາກລາຍຄອບຄວ້າ ແລະ ມີປາຈຸ່ງໜ້ານັ້ນທີ່ເຊີຍງວານ
ເລື່ອງຂອງໜ້າພອຍູ້ທີ່ ອ.ເວີ່ຍັງປາເປົ້າ ອື່ອ ອ.ໂຮດສ້າຍ ສາວກິຈ ອູ້ທີ່
ໜ່າ ມ.ຮ.ຕະ ຕ.ປັ້ງວົງ ອ.ເວີ່ຍັງປາເປົ້າ ຈ.ເຊີຍງວາຍ ທີ່ນີ້ເປັນທີ່ດູງການ

ແລະ ໄທກາວອບຮມກັບເກະຊາກຮັບອິນທຣີຢີ້ຈົວພອຍ່າງຄວບວງຈາ
ເກະຊາກຮັບອິນທຣີຢີ້ກັນນຳ ບາງກລຸ່ມທຳປຸ່ງໝັກຈຳຫນ່າຍ ສົງປະກວດໄດ້ຮັງວັລທີ່ ۱ ຂອງຈັງຫວັດ
ທຳໃຫ້ໜ້ານັ້ນແກ້ວນັ້ນຕື່ນຕົ້ວແລະ ທຳໃຫ້ໜ້ານັ້ນແກ້ວນັ້ນຕື່ນຕົ້ວແລະ

ອຸດົນເຄຣະສູ້ຄັກດີ ພຣහມມາ ປລັດ ອບຕ.ທ່າກົວ ໄດ້ພາຕະເວນໄປເຢີມໜ້ານັ້ນ ແລະ ບຽນຍາໃນຫ້ອັນປະຊຸມ
ຂອງ ອບຕ.ອີກທັງວັນ ຜູ້ເຂົ້ານໄດ້ມີໂຄກສໄປພົບເກະຊາກຮັບອິນທຣີຢີ້ທີ່ຂໍອວ່າ ພ່ອຄໍາອ້າຍ ແກ້ວສມຕ້ວ ອູ້ທີ່ ໜ່າ ບ້ານທ່າກົວ
ພລັບພລາ ມ.ນ ຕ.ທ່າກົວ ອ.ແມ່ສຽວຍ ຈ.ເຊີຍງວາຍ ພ່ອຄໍາອ້າຍມີສາວລຳໄຍ້ອູ້ ນ ໄວ ວັນທີໄປເຢີມເຫັນລຳໄຍ້ກຳລັງ
ອອກລູກສຸກເຕັມຕັ້ນ ກີເລຍຄຸຍກັນແລະບັນທຶກພາບແລະເສີຍເປັນ VCD ໄວດ້ວຍ





พ่อค้าอ้ายเล่าให้ฟังว่า

แต่ก่อนใช้ปุ๋ยเคมี ฉีดยาฆ่าหญ้าฆ่าแมลง ใช้อาร์มิโนน หมดเงินไปปีละ ๔๐,๐๐๐ บาท ได้ผลผลิตประมาณ ๒,๐๐๐ กก.ต่อปี ขายได้ปีละ ๔๐,๐๐๐ บาท ไม่เคยเหลืออะไรเลย เหลือแต่หนี้สินพะรุงพะรัง

พอมาปี ๒๕๕๖ ลูกสาวได้มีโอกาสไปดูงานที่ชุมชนเพื่อนช่วยเพื่อน และให้ใช้ปุ๋ยหมักและน้ำซีวภาพ ฉีดบำรุงต้นเร่งดอกเร่งผล เลิกใช้สารเคมีทุกอย่าง ปรากฏว่า ปีนี้พ่อค้าอ้ายลงทุนไปเพียง ๗๐๐ บาท (แต่เดิม ๔๐,๐๐๐ บาท) ได้ผลผลิตคือถ้วย (พันธุ์อีดอ) ถึง ๑๐,๐๐๐ กก. (เดิมได้ ๒,๐๐๐ กก.) ปีนี้ขายได้ถึง ๒ แสนบาท (เดิมขายได้ ๔๐,๐๐๐ บาท) เป็นข้อแตกต่างที่ห่างกันมาก พ่อค้าอ้ายมีฐานะดีขึ้น หน้าตาเปลี่ยนไป

นี่แหลก “การได้คืนกับคนดี นำสุขมาให้” ดังพุทธพจน์ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น

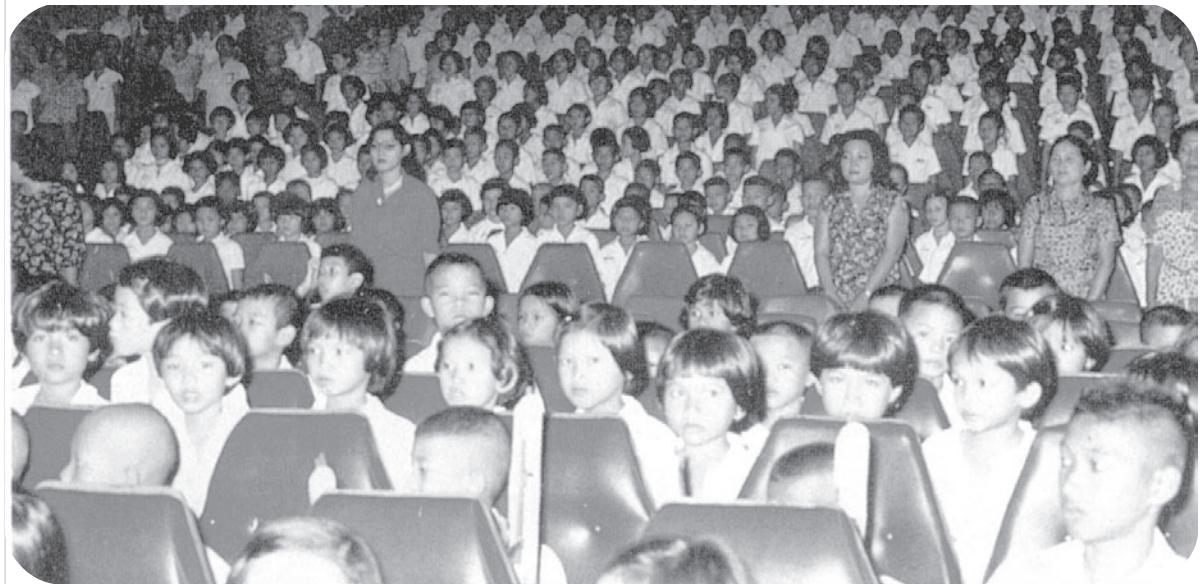


ວັນພ່ອ

ຮັບເຊີງ

* ວັດທະນາ
ຄົກສິນ

ແລ້ວ ລັດຖະບານ ພຸທົງກໍາລະກົມ ແລ້ວ
ໂຮງຮຽນອນນຸບາລແຫ່ງໜຶ່ງໃນກຽງເທິມທານຄຣ
ເລື່ອງຈອແຂຂອງເຕັກວ່າຍ ๓ ຂວບຄຽງຄື່ງ ๖ ຂວບ ລັ້ນທົ່ວປະຊຸມ
ໂຮງຮຽນແຫ່ງໜຶ່ງຈັດການ “ວັນພ່ອ” ເຊັ່ນທຸກປີມາ





ให้พ่อ-แม่นำนักเรียนหรือลูกของตนมาเข้าพิธี
“มอบดอกไม้ จากใจลูกสูพ่อ”

เป็นพิธีหรือเป็นการวิเริ่มที่ดีที่จะชัดเกลานิสัยลูก
ให้รู้คุณพ่อ

เพื่อให้ลูกเริ่มมีภาระและมีความกตัญญู
รู้คุณ恩ุพการี เมื่อปัจจุบันได้ ลูกจะมีจิตใจและมีสี
เบิกบาน

ลูกรักพ่อ รู้ว่าพ่อคือล่วนหนึ่งของผู้ให้กำเนิด
โตขึ้นก็จะมีความเมตตา มีไมตรีสัทห์อนกลับสู่
สายเลือด ไม่ประพฤติเลว มีเมตตาต่อผู้อื่น การ
ดำเนินชีวิตจะร่มรื่น ไม่มีอุปสรรค เพราะมีจิตสະชาด
ครุจัดเก้าอี้ไว้สองฟาก นักเรียนกับพ่อแม่นั่ง^{คนละฝั่ง} ส่วนตรงกลางที่เหลือเป็นพื้นปาร์เก็มันปลาย
ในเมื่อลูกถือดอกไม้คนละช่อ นั่งเก้าอี้คนละตัว
ไม่มีลูกคนใดนั่งนึง ต่างคุยกันหยอกกล้อ ส่งเสียงดัง
กว่ากันกระจากเข้ารัง แล้วเลียงโฉนดประภาค
“นักเรียนทุกคนโปรดหยุดพูด พิธีการจะเริ่มขึ้น
ณ บัดนี้”

ได้ผล เงียบสนิททั้งห้องโถงใหญ่



“วันนี้เป็นวันพ่อ นักเรียนทุกคนมีพ่อ พ่อเลี้ยง หนูมา ต้องรักเชือฟังคำสั่งสอนของพ่อ เพื่อเป็นการแสดงความรักพ่อ รู้ว่าพ่อรักหนู เมื่อครูเรียกชื่อให้ นักเรียนยืนขึ้น หมายตาไปที่พ่อ หันมองตรงข้าม เห็นไม่ไหมคะ”

“เห็นครับ” นักเรียนตอบพร้อมกัน นักเรียน หญิงก็ตอบว่า “เห็นครับ”

“ขอเชิญนักเรียน สมคักดี วจีเลิศ นำดอกไม้ ในเมืองเชือปะบอให้คุณพ่อ” ขณะที่เลียงเพลง “ดอกไม้ ให้คุณ” แล้วมาเบาๆ เข้ากับบรรยายศาสเป็นอย่างดี

ลูกที่ถูกขานชื่อ กำดอกไม้แห่งน วิ่งปราดไปหา พ่อ ยืนดอกไม้ให้ รับจูบจากพ่อด้วยยิ้มอายๆ พร้อม เลียงปรบมือจากทุกคนในที่นั้น

“คนต่อไป จะ นักเรียนเพียงพรรณ ถดี โปรด นำดอกไม้ในเมืองเชือปะบอให้คุณพ่อ”

ไม่ต้องสงสัย เร็วปานจรวด น้องหนูเพียงพรรณ ถดี ยืนดอกไม้ส่งมอบให้พ่อ ก่อนตัวจะมาถึง

พอก้มตัวลงรับถุงมาอุ้ม จูบทับรอยยิ้มของลูก ลงไปให้ชื่นใจ พร้อมเลียงปรบมือเช่นเคย

“คนต่อไป นักเรียน ชีวิต วิญญาจิต โปรดนำ ดอกไม้ในเมืองเชือปะบอให้คุณพ่อได้แล้วครับ”

ลูกที่ชื่อ ชีวิต วิญญาจิต ไม่รีบร้อน เดินช้าๆ ไปหาพ่อ พ่อที่พิการนั่งอยู่ในรถเข็น เลียงปรบมือดัง กว่าเก่า ทุกคนมองภาพนี้ด้วยความสงสาร ภาพพ่อ หันมากอดลูกทางด้านข้างรถเข็น รอยยิ้มของพ่อ มีนัย ชอบกล เขาคงคิดในใจว่า “ลูกเอ่ย อย่าอายเพื่อน แม่เพื่อนจะล้ออย่างไรก็อย่างไร พ่อนั้นพิการแต่กาย ส่วนใจรักลูกเหมือนเขาทั้งหลายเช่นกันนะ”

“คนต่อไป นักเรียน ชมชื่น บุณนาถ นำ ดอกไม้ไปให้คุณพ่อได้แล้วครับ”

พ่อแม่เด็กทุกคนส่ายตามหาพ่อของหนูชมชื่น ไม่รีบ หนูซึ่งชื่นยืนดอกไม้ในเมืองให้หายสูงอายุท่านหนึ่ง ท่าทางใจอาไว ยายก้มลงกอด จูบหลานเหมือนพ่อ คนอื่นๆ มองหน้าหลานด้วยลักษณะ

เหมือนจะบอกว่า แม่ไม่มีพ่อแม่ แต่มียายนี่แหละค่อยดูแลปกป้อง หนูจนกว่าชีวิตตายจะหาไม่ พ่อแม่ อีนๆ เงียบกริบ บรรยายคำมั่น บอกว่า หนูซึ่งชื่นกำพร้าพ่อและแม่

ภาพที่หนูซึ่งชื่นอยู่ในอ้อมกอด ของยายเป็นภาพที่หาดูไม่ร่าง焉ก ยิ้มของยาย ยิ้มปลอบข่าวๆ



ยิ่งของหวาน ยิ่มรันทด สร้างความสะเทือนใจให้ทุกคนที่พบเห็น ตายายจ้องอยู่บ่นใบหน้าหวานอย่างลึกลึ้ง แปลอกมาเป็นคำพูดคงได้ว่า “ดวงใจของยาย” คำกล่าวจากใจของยายเพียง “สีคำ” เท่านั้นกว้างกินใจ มหาศาลเป็นตัวอักษรได้กว่าร้อยหน้ากระดาษแน่นอน ควรเป็นอุทาหรณ์ที่ดีสำหรับพ่อและแม่ที่เลิกรังกัน พากเขามีรู้หรอกว่าได้ทำลายจิตใจลูกมากมายเพียงใด

“คนต่อไป นักเรียน ชานนท์ กุลวัฒน์ โปรดนำดอกไม้ไปให้คุณพ่อได้แล้วค่ะ”

สายตาทุกคู่จับอยู่ที่เด็กชายตัวเล็กๆ ผอมๆ ท่าทางปราดเปรย เมื่อได้ยินครูเรียกชื่อ หนูหันหน้า เลิกลั่ก มองช้ำมองข้า ณ เปื้องหน้าของหนูไม่มีใครขับตัวแสดงความเป็นพ่อให้ทุกคนแลเห็น

หนูนั่งก้มหน้านิ่ง มือกำอกอกไม้

ลังค์ขณะนั้นเงียบ เงียบสนิท ทุกคนภูวน่าให้ผู้เป็นพ่อประภาวด้วย ยืนมืออกรารับดอกไม้อ้าวแขนออกมารับร่างกายอันอบบางไว้ในอ้อมอก เงียบ เงียบสนิท เหมือนเดิม

ความเงียบยิ่งเสมื่อนมนต์สะกดให้พ่อเม่นนักเรียน เหล่านั้นยิ่งเกิดความสงสาร และตั้งคำถามว่าพ่อหนู ชานนท์ไปไหน วันพ่อหนึ่งปีมีวันเดียว слะเวลา마다

ลูก มากอุดลูก ท่ามกลางเพื่อนๆ ที่ค่อยซบคลิกพ่อ ชุมพ่อหล่อ ไม่เหลือ สูงต่ำดำขาว จะได้นำกล้อกัน ประสานเด็ก ไม่มีเชา ไม่มีพ่อประภาวด์ให้ลังค์แลเห็น

“มาหาเม่...มา” เลี้ยงเสียงสุภาพสตรีท่านหนึ่ง ทำลายความเงียบขึ้น ท่านผู้นี้คือ “ครูใหญ่”

ครูปราดออกมาลงห้องโถง

“ເອົດອກໄມ້ມາໃຫ້ແມ່ຄຽງ...ແທນພ່ອ ວັນນີ້ພ່ອມືຖື...”
เลี้ยงครูใหญ่ขาดหายลงลำคอไปอย่างมีจิตลาง

ชานนท์มองหน้าครูใหญ่ เมื่อันไม่เชื่อตาตน ว่าယังมีครูใหญ่วับดอกไม้แทบท่อ...อีก มันอ่อนล้าinde

ชานนท์ยืนดอกไม้ให้ครู ร่างหนูน้อยเงอนเข้าไปอยู่ในอ้อมกอดของครูแบบนิท เป็นอีกภาพหนึ่งที่สร้างความรันทดท่ามกลางลังค์ พ่อ แม่ ครู หั้ง流星ในวันนั้น ครูใหญ่กอดชานนท์นานแสนนาน ท่ามกลางบรรยายเสียงสนิท เมื่อปล่อยร่างของหนู ชานนท์ออกมานั่นๆ “น้ำตา” ของหนูไหล พราก แต่พระเจ้าช่วย ใบหน้าของชานนท์มีรอยยิ้ม ยิ่ง กลบความช้ำไว้ในอก ตามประสานเด็กที่มีจิต อี๊ดลางนິກ นິກສຶງພອ พ่อไม่มี พ่อไม่มามาเห็นเพื่อน เชา ทำไม่ และทำไม่?

นิตยสาร “หมาย” กล่าวไว้อย่างน่าบันทึกซึ้ง
อีกครั้งถึงเรื่องของสามีภรรยาที่เกิดการแตกแยกกว่า

ทราบได้ก็ตราบันนั้นแหล่ ทราบเท่าที่การเปรียบ
ปูตติขึ้นตอนสุดท้าย “บันผ้าปูที่นอน” ประสบความ
ล้มเหลว

ทราบเท่าที่ “ภรรยา” ยังไล่ตะเพิด “สามี”
ไม่ให้เกียรติสามีเท่าที่ควร



ทราบเท่าที่การเสาะหาผู้ดีๆ ก็ใช้ว่าจะง่าย สุภาพ
บุรุษในดวงใจหากกว่างมองเข้มใจตัวแล้วลักษณะ
แห่งความแตกแยก (หย่าร้าง) ดูจะเริ่มขึ้นเมื่อจบพิธี
วิวาห์อันใหญ่โตเกือบร้อยปีร์เซ็นต์

ถ้าหันไปไม่เรียนรู้ถึงสุภาษณ์บทหนึ่งที่ว่า
“น้ำด-น้ำหน” แล้วนำมาปฏิบัติต่อสามี

ถ้าหันไปปรับตันว่าบัดนี้ชีวิตที่เคยบินเดี่ยวหมด
ไปแล้ว จากหนึ่งกลายเป็นสองร่วมครองรัก เมื่อมาก
ชีวิตก็มากเรื่องงานใจ งานธุรกิจภาพ แม้กระทั่งงาน
ความสุขสบายที่เคยมี หันไป “น้ำ” ทั้งลิบ
วันละหลายๆ ครั้ง เพื่อช่วยให้คำอยพรของญาติ
ผู้ใหญ่ที่กล่าวไว้ในวันวิวาห์ให้คงอยู่นานแสนนาน
เมื่อมีการกระบวนการทั้งเกิดขึ้นกับสามีต่อไปในอนาคต
อีกซึ่งหนึ่งมันคือชีวิตทั้งชีวิตของ “ลูก” ที่ต้องพบกับ¹
ความเปลี่ยนแปลงในครอบครัวโดยไม่นึกฝัน

เปลี่ยนแปลง เคร้าสร้อย ผิดหวัง จนงง
เหมือนไก่ลูกเดือยคู่ต่อสู้ตีเข้าลูกตา เด็กๆ ที่ร่วม
แสดงความกตัญญูให้สนพ่อเกิดมาไม่กี่ฝน โล基ยชั่ว ก
พาชีวิตเข้าสู่ความทุกข์ มีรอยบากตีตราตรึงหัวใจ ชุด
อย่างไรก็ไม่ออก ชีวิตน้อยๆ เริ่มพับ “วิบากกรรม”
ทันที

ใครเป็นผู้สร้าง พ่อจะแม่
ใครเป็นผู้ที่กำกับ พ่อจะแม่
ใครร่วมใจกัน ยังไงให้หงส์ได้? ใครร่วมก่อ
ให้เป็น “วิบากกรรม” ขึ้นมา

ใครไม่คิดถึงอนาคตลูก ว้าเหว่หรือผาสุก
ชูกิตติลักษณ์ไม่ได้หรือ?

ปล่อยให้ลังคอมรอบข้างรับรู้ เวหนา นำตาคลอ
ด้วยความลงสาร เท็นใจ ซึ่งก็ได้แต่เท็นใจ

ปล่อยให้ลูกตนเองเป็นลูกเลี้ยงของเขารึ
เขารักหรือทำร้าย (รู้ไม่ได้เลย) ใครรู้บ้าง?



ยามเมื่อขาหงส์สอบพากันไปเขียนรายงานชีวิตขอ
ลัคความเป็นโสด

ณ “ข้างต้นบันไดตึกที่แตกร้าว ที่เรียกว่าที่ทำการ
เขตหรืออำเภอ” แห่งนั้น

ข้างต้นบันไดที่แตกร้าว เพราะความชราของตัวตึก
ก็จริงอยู่ แต่ข้างต้นบันไดตึกแห่งนี้ บันทึกชีวิตของ
เขาก็คงถูกจารึกไว้อย่างชื่นเมื่น สุขุม เป็นหลักฐาน
เป็นพยานของความรักที่สุขสม สมใจ นาทีนั้นนำเงิน
สักหนึ่งพันมาแยกออก ไม่ได้ ไม่ได้ และไม่ได้ ไม่มี
เหตุผล เป็นเสียงแห่งความมาน่าอิจฉา มันคือ “ลัญญาภรรยา”

แต่...เป็นไปได้หรือ เลี้ยงมหิดลงานวิชาชีวียัง
แวรอยู่ในโสดของป่าวลาง

ช่อนูเก้ dokmai ประดิษฐ์อันเป็นของชำร่วยยัง
ส่งกลิ่นหอมรายรินไม่จางไป

โปรดอนว่า “กันหม้อข้าวยังไม่ทันดำเน” กลับแต่
ร้าว ไม่มีชืนดี

อีกครั้งหนึ่งสองคน ชายหนึ่ง หญิงหนึ่ง ก็
กลับลงมาจากตึกเก่า เขตหรืออำเภอที่ต้นบันไดแตกร้าว
ที่เดิม ด้วยลีหน้าเคราล้วอยหม่นหมอง ต่างได้ซ่อน
ทุกข์มหันต์ไว้ในห้องหัวใจเต็มสีห้อง ลงมาแล้วเข้า
แยกกันไปคนละทิศ ไม่มองหน้ากัน

สองคน ชายหนึ่ง หญิงหนึ่ง ถือกระดาษอันเป็นเอกสารขอร้องการคนละแagen มันคือ “สัญญาร่าง” ของความรักอันแสนลึก ลัญญาแห่ง “ความพินาค” ของครอบครัวลิขิตอยู่บนกระดาษที่เขากำແเน່ນ

ผลกระทบของมันมากมายมหาศาล บันดาลให้เกิดความทุกข์รำคาญอย่างชีวิต พ่อ-แม่-ลูก ปูย่าตายาย ญาติพี่น้องต้องรับทุกข์จากการกระดาษที่เรียกว่า “ใบหยา”

ถ้า “สาڑุชน” จะอ่านเรื่องนี้เพื่อเป็นอุทาหรณ์ จะได้รักษาสถานภาพชีวิตสมรสของตนเอง ให้ยืนยาว มั่นคงไว้ก็ได้ ครอบครัวก็ไม่แตกแยก ลูกกำพร้าก็ไม่เกิดขึ้น สุขลั้นต์จันตายจากกัน

หรือจะเอาอุทาหรณ์นี้ประกอบการตัดสินใจ เดินขึ้นบันไดตึกที่แตกร้าวเพื่อหักลัญญา_rักให้พินาคลงก็ได้ มันเกิดแต่ใจของมนุษย์สองคนที่ผิวป่า atan ไม่ห้าม “วินากกรรม” ต่างหากลงบัญชีไว้

คอมของใบหยา ฉีกชายหญิงคู่หนึ่งออกจากกัน มันคอมกว่าใบมีด มันกรีดหัวใจลูก รู้หรือเปล่า?

รักมีของมันແ侈่านไปทั่วทุกขุมชนลูก สร้างทุกข์มากกว่าสุข



ตักพ่อตักแม่ที่เคยซุกเคยซับ ไม่มี มีแต่ “อดีต” ยามหลังมีคงไม่มีใครคุกเข่ากอด ปลอบเช็ดน้ำตาให้มันไม่กลับมาอีกใช่ไหม มันไม่มีโอกาสกลับมาอีกใช่ไหม ขอถามพ่อ กับแม่?

พ่อไปมีความลุขับภารรยาคนสวย ใหม่กว่าแม่ คนเก่าแห่นอน

แม่ก็ไม่ลงทะเบียน ลงทะเบียน โอนอ่อนผ่อนปรน พบ กันครึ่งทางกับพ่อเพื่อลูก แม่เอาแต่ “ารมณ์” ตนเอง ลูกอยู่ข้างใคร เมื่อพ่อแม่ประหม้ายกันหัวเช้าเย็น เป็นภาพ เป็นเลียงที่ลูกสุดจะทน จะบอกให้



ลูกอยากร้องให้พ่อและแม่คิดถึง “อดีต” อดีตของความรักที่เริ่มต้นด้วยความหวานชื่น ญาติของเรามาว่าเขามากัน เขาเป็น “คู่สร้างคู่สม” ลีมแล้ว หรือ ลีมมองรูปวันวิวาห์อันสดชื่น มันหวานอยู่ข้างผ่านั้น

พอกับแม่หันหลังให้กัน เทากับพ่อและแม่ช่วยกัน “โยนทุกข์” ให้ลูกรับ ปล่อยลูกอ้างว้างอยู่กลางทะเลกว้าง มองไม่เห็นฝั่ง ไม่ห่วงลูกที่ครั้งหนึ่งเป็นที่รักสุดหัวใจ อะไรบันดาลให้เป็นอย่างนี้ คิดแทนลูกสักที

ท่ามกลางเมฆร้าย ของ “ชีวิต” ลูก บางครั้ง ต้องใจอยู่กับใครที่ไม่ใช่ “พ่อ” แต่เป็นชายกักฟัง ดุเดน ไว้เหตุผล บางครั้ง ต้องใจอยู่กับใครไม่ใช่ “แม่” แต่เป็นหญิงมารยา ปากกับใจไม่ตรงกัน ไม่กลัวปา หยาบคายนัก กัดประชัญญา “โลก คือครอบโรงใหญ่”

บรรดาลูกผู้อาภัพหึ้งชาหยิ่งใช้สมอง ใช้สองแขนสองขาเป็น “พลังชีวิต” จงห่องคติพจน์ บทหนึ่งไว้ประจำตัวตลอดไปว่า “ชีวิตต้องสู้ สู้มันไป ตามวิบากกรรมที่เราสร้าง”

สู้เรื่อยไปจนกว่าผืนดินที่เหยียบมันจะกลับหน้าแล้วหันมา...

สร้างกรรมดีเสียแต่บัดนี้ ชีวิตจะไม่ต้องร้อนทด ในภาพหน้าเพราะ “วิบากกรรม” มีจริง



ຕອບເປັນເຮາ (ໄກຫ້າຫຼັນຍ້າດາ)



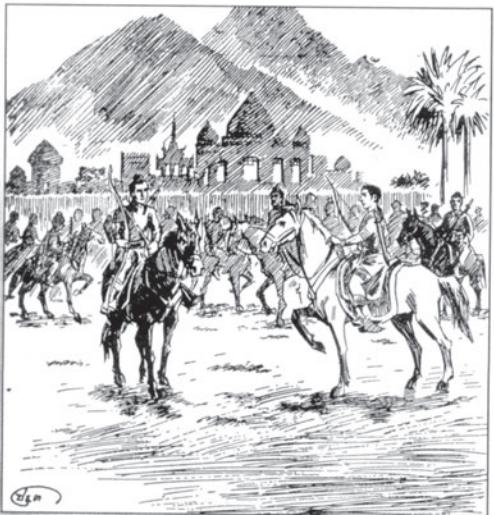
ຕັ້ງທັນຕັ້ງຕາສູ
ຮອບຮູ້ຕ້ອງເບີນເຮາ
ໄມ້ໃຫ້ດນເວັ້ນແຂ່າ
ທັນເຮາໄມ້ລະເພີຍດ

ພຣະຄາສດາປະກະທັບອູ້ທີ່ພຣະວິຫາຣເຊຕວນ
ໄດ້ຮັບສິ່ງເຮັກຕ້າວ ກີກຊຸຜູ້ລະຄວາມເພີຍຮູ່ປັນໜຶ່ງໃໝ່
ເຂົ້າມາພບ ແລ້ວຕັ້ງສອບຮມວ່າ

“ດູກ່ອນກີກຊຸ ບັນທຶດທັ້ງໝາຍໃນກາລກ່ອນ
ໄດ້ກະທຳຄວາມເພີຍຮອຍຢ່າງຍິ່ງໃນສະນາມຮົບ ແມ່ໄດ້
ຮັບບາດເຈັບໜັກ ກີ່ຍັງໄມ່ຍ່ອມລະຄວາມເພີຍຮາເລີຍ”
ແລ້ວຕັ້ງສເລ່າວິດີຕໍ່ຈາດກັນໜັນ



ໃນອົດືດກາລ ເນື່ອພຣະເຈົ້າພຣະມທັດຄຣອງ
ຮາຈສມບັດຕິອູ້ໃນນະຄຣພາຣານສີ ມືມ້າອາຈາໄນຍ

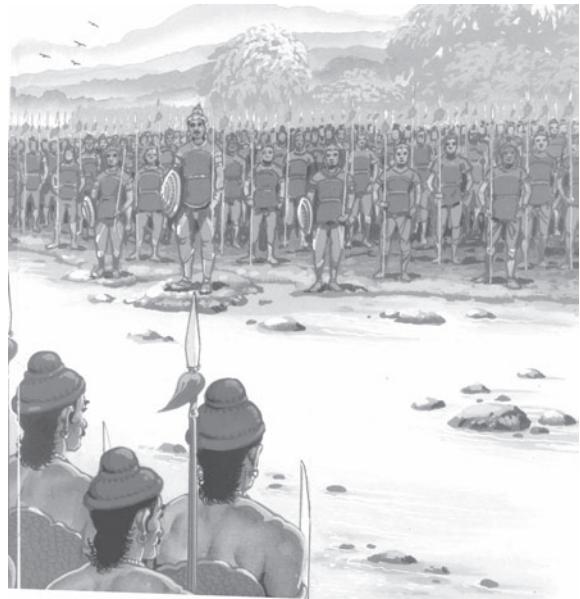


(ม้าที่ฝึกหัดมาดีแล้ว) ตัวหนึ่ง บังเกิดในตรากุลม้า ลินธพ (ม้าพันธุ์ดีเกิดที่ลุ่มน้ำลินธพ) ชื่อ โภชา汗เนียะ ซึ่งสมบูรณ์ด้วยลักษณะเลิศทั้งปวง จึงได้เป็นม้า มงคลคู่บำรุงมีของพระราชา

ม้าโภชา汗เนียะนั้น ตามปกติจะได้กินข้าวสาลีมีกลิ่นหอมที่เก็บไว้ ๓ ปี ถึงพร้อมด้วยอาหารรสเลิศต่างๆ ในถาดทองคำอันมีราคาเสนห์นั่ง และได้พักอยู่ในพื้นที่อันໄล้ำหาด้วยของหอม ส่วนในสถานที่ยืนนั้นเล่าก็งด้วยม่านผ้ากัมพลแดง

(ผ้าห่อด้วยขนลัตтар์) เป็นบันดาดเพดานผ้าอันวิจิตร ด้วยดาวทอง ห้อยพวงของหอมและพวงดอกไม้ อีกหั้งโถมน้ำหอมอีกด้วย

เมื่อนครพาราณสีอุดมสมบูรณ์ไปทุกสิ่ง จึงทำให้พระราชทั้งหลายต่างพากันประพาณฯ ราชสมบัติในนครพาราณสี ดังนั้นจึงปรากฏมี พระราชา ๗ พระองค์ ยกกองทัพมาล้อมครัวไว้ แล้วส่งหนังสือแก่พระเจ้าพระมหาทัตว่า



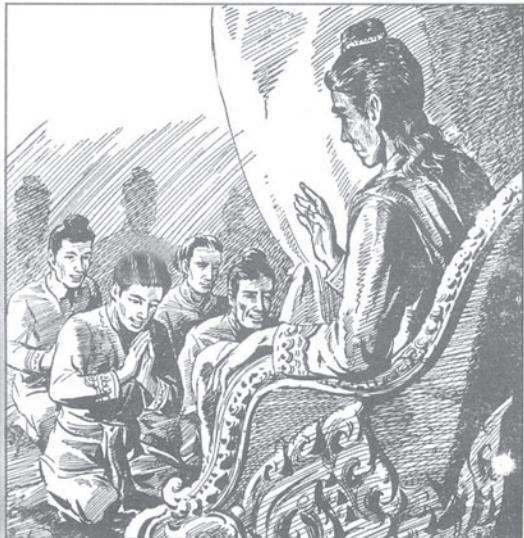
“ท่านจะยอมกราชสมบัติให้แก่พวกรา โดยดี หรือจะสู้รบกัน”

พระเจ้าพรหมทัตจึงรีบเรียกประชุมเหล่า
อำนาจที่ ให้มาร่วมกันแก้ปัญหา

“ดูก่อนท่านทั้งหลาย บัดนี้พวกราจะทำ
อย่างไรกันดี”



“ข้าแต่สมมุติเทพ ตอนแรกนี้พระองค์ยัง
ไม่ต้องการบก่อน แต่ทรงสังยอดทหารม้าให้ไป
กระทำการรอบเดิด หากทหารม้านั้นพ่ายแพ้ ข้า
พระบาททั้งหลายค่อยคิดแผนการใหม่ต่อไป”



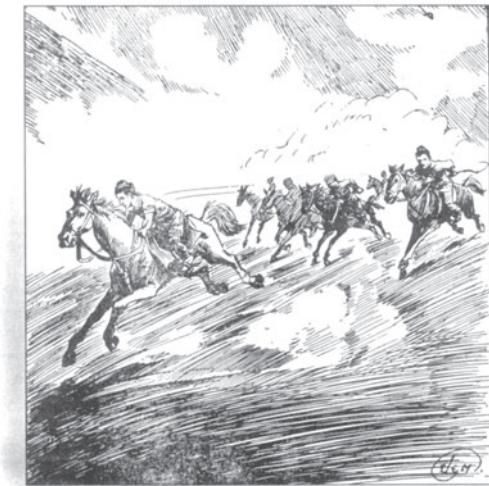
พระราชาทรงเห็นด้วย จึงรับสั่งให้เรียกตัว
ยอดทหารม้าเข้าเฝ้า แล้วตรัสถามว่า

“นี่ແเน່ນายทหาร..... ท่านจะสามารถรอบชนะ
พระราชทั้ง ๗ พระองค์นี้หรือไม่”

“ข้าแต่พระจอมคน ถ้าข้าพระบาทได้ชัย
มงคลโภชานียะอกรอบแล้วใช้รั้ อย่าว่าแต่
พระราชทั้ง ๗ พระองค์นี้เลย เม้พระราชาหัว
ทั้งชุมพูทวีป ข้าพระบาทก็จะสามารถรอบชนะได้
พระเจ้าข้า”

“ดีล่ะ ! อย่าว่าแต่ม้าโกชาานี้ยะเลย แม้ม้าอื่นๆ ก็จะนำไปเดิດ”

นายทหารม้านั้นรับพระดำรัส แล้วถวายบังคมลาเดินลงจากปราสาท สั่งให้นำม้าสินธพโกชาานี้ยะมา จัดการผูกเกราะให้ แล้วตนเองก็สวมเกราะะแน่นหนา เท็นบพระขรรค์ ขึ้นหลังม้าอาชาไนยตัวประเสริฐ เคลื่อนทัพออกจากพระนคร โฉมตีทำลายกองทัพที่ ๑ แตกพ่าย จับเป็นพระราชาได้พระองค์หนึ่ง นำมากักขังไว้ในพระนครแล้วจึงกลับไปprobอึก



ได้บุกตีกองทัพที่ ๒, ๓, ๔ จนแตกกระเจิง เหเมื่อกัน จับเป็นพระราชาได้อึก จนกราทั่งตีแตก ทำลายถึงกองทัพที่ ๖ ได้ ขณะบุกจับตัวพระราชาองค์ที่ ๖ นี้เอง ม้าโกชาานี้ยะได้รับบาดเจ็บมาก เลือดไหลโชมกay ความเจ็บปวดรุนแรงเกิดขึ้น นายทหารม้าตรวจดูอาการแล้ว เห็นว่าบาดเจ็บสาหัส ยิ่งนัก จะต้องให้ม้าโกชาานี้ยะนอนพักรักษาตัว จึงเริ่มลงมือคลายเกราะม้าให้หلام เพื่อจะนำไปผูกเกราะให้ม้าตัวอื่น แต่....ม้าอาชาไนยทั้งที่นอนชุมอยู่นั้น ก็ล้มตามโพลงแลดูนายทหารม้าทำอย่างนั้นด้วยความคิดว่า

“นายทหารม้านี้กำลังจะถอดเกราะเรืออกไปใส่ให้แก่ม้าตัวอื่น แต่มาตัวนี้จะไม่สามารถทำลายกองทัพที่ ๗ และไม่อาจจับพระราชาองค์ที่ ๗ ได้ หากเป็นดังนี้สิ่งที่เราได้ทำไว้แล้วจะพินาศหมดสิ้น เม้ม้ายหาม้าซึ่งไม่มีผู้เปรียบได้นี้ ก็จะพินาศ แม้พระราชาของเราก็จะต้องตกอยู่ในเงื่อมมือข้าศึก งานนี้เว้นจากเราแล้ว ม้าตัวอื่นใดในที่นี้ จะไม่สามารถรบทำลายกองทัพที่ ๗ ได้เลย ศึกนี้ต้องเป็นเรา”

ເນື່ອມອງອອກຄື້ງການຄຶກສົງຄຣາມອ່າງທະລຸ
ປຽບປ່ວງແລ້ວ ທັງໆ ທີ່ເວັນອ່ອນລ້າວຢູ່ນິ້ນໂອງ ມ້າ
ອາຫັນເກີຍຂຶ້ນວ່າ

“ດູກ່ອນນາຍທ່າຮມ້າຜູ້ສໜາຍ ແມ່ເຮົາຈະຫຼຸກ
ລູກສຽແຫງເຂົາແລ້ວ ຈະລົມນອນຕະແຄອຍ່ອງຍ່າງນີ້
ກີ່ຍັງປະເສົາຮູ້ກວ່າມ້າກະຈອກທັງໝາຍ ລະນີ້ທ່ານ
ຈະກະຊັບເກຣະຂອງເຮົາໃຫ້ແນ່ນ ແລ້ວໄປອອກຮັບ
ດ້ວຍກັນເຄີດ”

ນາຍທ່າຮມ້າຝັ້ງແລ້ວ ກີ່ຈຳນນຕ່ອງຂຶ້ດຄວາມ
ສາມາດຕໍ່າຂອງມ້າອື່ນໆ ຈຶ່ງຕັດສິນໃຈເພື່ອສ່ວນຮວມ



ພຸ່ງມ້າອາຫັນຢູ່ໃໝ່ລຸກຂຶ້ນ ຈັດການໄລ່ຍ໏ ພັນແພລໃຫ້
ແນ່ໜ່າຍ ແລ້ວຜູກເກຣະໃຫ້ກະຊັບເຮົາຈະຫຼຸກ
ນິ້ນບັນຫລັງມ້າມງຄລົງໄກ້ຈານນີ່ຍະ ຍກກອງທັພອອກໄປ
ທໍາລາຍກອງທັພທີ່ ລ ຈົນພິນາສລິນ ຈັບເປັນ
ພຣະຈາອງຄທີ່ ລ ໄດ້ ນຳມາມອປີໃຫ້ແກ່ພຣະເຈົ້າ
ພຣມທັດ

ແຕ່ເນື່ອລື້ນສຸດກາຮົບແລ້ວ ເຫັນທ່າຮມ້າ
ທັງໝາຍຕ້ອງໜ່າຍກັນອຸ້ມມ້າໄກ້ຈານນີ່ຍະ ກລັບມາຍັງ
ປະຈຸປະຈຸວັງ ພຣະຈາເສົ້ດຈອກມາຫຼຸດພຣະເນຕຣ
ດ້ວຍພຣະອງຄ່ອງ ມ້າມງຄລຕັບປະເສົາຮູ້ຈຶ່ງຖຸລ
ດ້ວຍເສີຍອ່ອນຮຣະໂຫຍວ່າ

“ຂ້າແຕ່ມທ່າຮ ພຣະອງຄ່ອຍປາກຂ່າພຣະຈາ
ທັງ ລ ພຣະອງຄ່າຍ ທຽງໃຫ້ກະທຳການລາບານ
ແລ້ວປັບປຸງຕົວໄປ ສ່ວນການທີ່ພຣະອງຄ່ຈະໂປຣດ
ປະທານຍຸດແກ່ຂ້າພຣະບານນັ້ນ ຂອທຽງຍົກໃຫ້ເລີພາະ
ແກ່ນ້າຍທ່າຮມ້າເທົ່ານີ້ເຄີດ ອົກຍ່າງ ການທີ່ຕ້ອງ
ທຳຄຶກສົງຄຣາມນີ້ ທຳໃຫ້ທ່າຮລົມຕາຍດ້ວຍກັນເປັນ
ອັນມາກ ຍ່ອມໄມ່ເປັນກາຮສມຄວ ດັ່ງນີ້ຂອໃຫ້
ພຣະອງຄ່ທຽງນຳເຫຼື່ອທານ ຮັກຊາຄືລ ຄຣອງຮາຊສມບັດ
ໂດຍຮຣມຕ່ອງໄປເຄີດ”

จบคำของม้ามองคลแล้ว คนทั้งหลายจึง
ตอดเกราะอกให้ เมื่อเกราะถูกถอนออกเท่านั้น
ม้าโภชาชนะียะก็ขาดใจตายตรงนั้นเอง

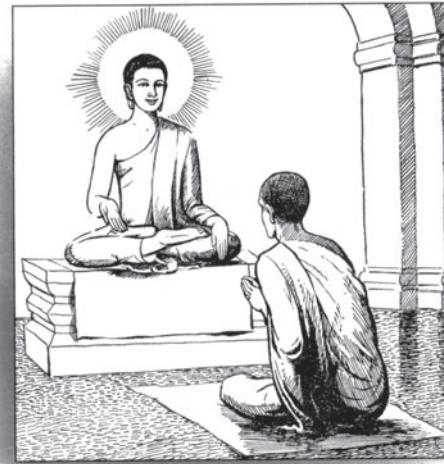
พระเจ้าพรหมทัต ทรงทำมาเป็นกิจลรีริเวชของ
ม้าอาชาไนยแล้ว ก็ได้ประทานยาศีหेषุให้แก่
นายทหารม้า และทรงให้พระราชทั้ง ๗ พระองค์
กระทำสบถานบาน ที่จะไม่มีประทุษร้ายพระองค์
อีก จากนั้นก็ทรงปล่อยตัวไป แล้วพระองค์ก็ทรง
ครองราชสมบัติโดยธรรมตลอดมา จนกระทั่ง
สุดลิ้นพระชนมายุ

……………

พระศาสดิรัตน์นำชาดกนี้มาแสดงงับแล้ว ตรัสว่า
“พระเจ้าพรหมทัตในครั้งนั้น ได้มาเป็น
พระอานันท์ในบัดนี้ นายทหารม้าได้มาเป็น
พระสารีบุตร ส่วนม้าอาชาไนยโภชาชนะียะ ได้มา
เป็นเราตถาคตเอง”

แล้วทรงตรัสอีกว่า

“ดูก่อนภิกษุ บัณฑิตทั้งหลายในปางก่อน
ได้กระทำความเพียรเพื่อผู้อื่นถึงอย่างนี้ แม้จะ
ได้รับบำเพ็ญสาหัสเพียงใด ก็ไม่ละความเพียร



ส่วนเรื่องวชอยู่ในศาสนานี้ อันเป็นเครื่องนำออก
จากทุกข์ได้ ก็แล้วเพราเหตุไร จึงจะมาละความ
เพียรเลี่ยเล่า”

จากนั้นทรงประกาศอวิริยสัจ ๔ ครั้นในเวลา
งบลังจะแล้ว ภิกษุผู้ละความเพียรนั้นก็ได้สติ
เกิดญาณ สามารถตั้งอยู่ในอรหัตผลทันที



กนกนพก

ศุกร์ ๒๑ ก.ค. ๒๕๓๘
(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๒๓
อรรถกถาเปลเล่ม ๔๕ หน้า ๒๘๗)

กัวยคำสีร์บงคล

สุวิชี



หนึ่ง ชลป นิาม

เด็กดื้อแม่จะเป็น เพราะพ่อแม่ชอบใช้อารมณ์กับลูก นานๆ ไปลูกก็จะอ่อนแอกในการใช้สมองเรียนเรียงเหตุผล

เป็นการมีที่ฟ้อแม่ก่อ!

คนที่ถือสาคนอื่นง่าย สิทธิการยกล่าวว่า เป็นเพราะไม่ค่อยจับผิดตัวเองเท่าไหร่ อัตราส่วนการจับผิดระหว่างตัวเองกับคนอื่นจะเป็นปฏิภาคผกผันกัน

จับผิดคนอื่นมากเท่าไหร่ ก็จะจับผิดตัวเองน้อยเท่านั้น

จับผิดตัวเองมากเท่าไหร่ ก็จะจับผิดคนอื่นน้อยเท่านั้น



พฤษติกรรมข้อแรก ยิ่งทำยิ่งโน่ ยิ่งໂກຮ
ยິ່ງຮ້າຍ

พฤษติกรรมข้อสอง ยິ່ງທຳຍິ່ງລາດ ຢຶ່ງ
ທັນຄນ ທັນອາມນີ້ ຍິ່ງອ່ອນໂຍນ ໄຈດີ

ເປັນຫຣວມຫ່າຕີຂອງມຸນໜີ່ທີ່ມັກຈະມອງ
ຄວາມພິດ ຄວາມບກພຽງຂອງຄນອື່ນເປົ້າງໝາ
ສ່ວນຄວາມພິດຕ້າວເລັກເທົ່າເລັ້ນຂນ!

ເມື່ອເປັນດັ່ງນີ້ ເຈົ້າຂອງຫົວໃຈຈະຖືກໝາ
ຄຸລ່ມທັບຄມວັນແລ້ວວັນລ່າ ກີ່ລູກກີ່ລອງຄຳນາວັນດູ
ຄວາມໄມ່ເປັນຫຣວມ ຄວາມໄມ່ເປັນກລາງ
ຈຶ່ງເປັນຜິ່ນໜ້າດ້າມພລອຍໃຫ້ກຣະກຳລຳບາກໜັກ
ກວ່າເກ່າ!

ຄນລັງນຽກໄມ່ເມື່ອຄຣັກລັກ ນອກຈາກຕັ້ວ
ເຂາເອງທີ່ຕັ້ງໃຈດີ່ງລົງ

ແທ້ຈິງແລ້ວ ນຽກ-ສວຽບົກ ດນເຮມີ
ສີທົມເລືອກ ແຕ່ໄມ່ເລືອກ!

ເພຣະຄວາມຈລາດ ເຈົ້າປ້າງໝາແທ້ທີ່ເດີຍວ
ທີ່ທຳໃຫ້ເຮາ “ຈັບພິດ” ເກັ່ງ ຈນທຸວີມີຄວາມ
ເຮົ້ວອັນ

ຫຍຸດເລື່ອເຄີດ ພົວຄຸນແມ່ເຄຸນເວ່ຍ ເລີກດີ່ມ
ຍາພິີ່ຈ ເລີກເຄີ່ງວຳນແດງຈາ ກັນແລີ່ຍທີ່ຈະດີ່ໄໝ?

ອູ້ໃນໂລກມຸນໜີ່ ຕ່າງວິ່ງຫາເວົ້ວໃຫ້ເຢັນຈຳ
ແຕ່ໂລກແໜ່ງອາມນີ້-ຈົຕວິ່ງໝາງ ກລັບວິ່ງຫາຄວາມ
ຮ້ອນແພດແພາ

ເປັນໄຟນຣາຂຸ່ມໂລກັນຕົ້ນ
ມອງຕນ-ແກໍ່ໄຂທີ່ຕັກກ່ອນທຸກອ່າງຈະສ່າຍ
ເກີນກຣົນ

“ຫົ່ງ ສອງ ສາມ” ຜຶກນີ້ສັຍໃຫ້ດັ່ນເຄຍ ຈະທຳ
ອໍາໄຮຕ້ອງໃຫ້ໂຄກສເຂາກກ່ອນ ໃຫ້ເຂາມີເວລາເຕີຣີມຕັ້ວ
ເຕີຣີມໃຈ

ເມື່ອຄື້ງວັນນັ້ນ ຈະໄດ້ຢ່ອມຮັບກາລົງທັນທີ່
ອ່າງເຕີມໃຈ

“ຫຼຸ່ມໄມ່ອມໆ” ກາລາຍເປັນຄວາມຄັ້ງແຄ້ນ
ອາຫາຕມາດຮ້າຍ ສຸດທ້າຍກີ່ຂອບເປັນຄັ້ງຕຽບໜ້ວ່າຫົວ!

ພຣະອາທິຕິຍ່ຍ່ອມທອແສງເງິນແສງທອງມາລ່ວງຫັ້ນ
ກ່ອນລົງໂທໜຍ່ອມມີການເຕືອນກັ້ຍ

ມອງໄກລໄປປຶ້ງເຮືອງບ້ານເມື່ອງ ແນ້ຈະມື່ປັບປຸງໝູ້ຕີ
ພົດກູ້ໝາຍດີ່ອຍ່າງໄຣ ແຕ່ເມື່ອຈະເອາຈິງຍັງຕ້ອງ





ประภาศป่าวร่อง ตีซ่องอธิบ้าย เตือนภัย
ลักษ(es)ลายเดือน

ชีวิตในที่ทำงาน ในครอบครัวก็เช่นกัน
ตัดสินประหารทันที ไม่มีในสารบบ

ภาคทันท์ รอการลงอาญา นั่นคือการ
ให้โอกาส

hely ชีวิตผิดพลาดเพราเเพเรอ
เพราเเพเมยับยังชั่งใจ เพราเเพลำคัญผิด และ
มากมายที่หัวชา ปฏิภานให้พริบมีน้อย

แต่หากให้โอกาสอีกครั้ง เขาก็จะไม่ขอ
ผิดอีกต่อไป



อภัยคุกับเจ้าภัย
ใจดีย่ออมมาก่อนใจจำ
ก่อนตาย จำเลยสมควรยอมรับสภาพ เต็มใจ
ยอมรับโทษประหาร!

“หนึ่ง สอง สาม” ผิดแล้วยังมีโอกาสแก้ตัว
ครั้งนี้ให้อภัย แต่ครั้งหน้า “จาทิง!”

หลายครั้งที่ผู้ใหญ่หรือตัวเองมักจะไม่ปล่อยให้ถึง
ครั้งหน้า ด้วยคดิ พรุ่งนีก์สายเกินไป!

เป็นความถูกต้องหรือความใจร้อน เอาแต่ใจ
เอาแต่ได้ ไร้มตตา!



“หนึ่ง ส่อง สาม” รุ่มร้อนก์ผ่อนคลาย
ประดุจคำคักดีลิที๊ ในสังคมชนชั้นเมืองชย์
เป็นมนตราที่สามารถเปลี่ยนโลกให้
สงบเย็น

“หนึ่ง ส่อง สาม” มีใช่ความอ่อนแอก
แต่เป็นเมตตาที่ให้ฝ่ายตรงข้ามได้รู้ตัว ได้
เตรียมตัว



“หนึ่งครั้งแล้วนะ อีกครั้งฉันไม่ยอมแล้วนะ...”
“หนึ่งครั้งแล้วนะ อีกครั้งน่าดู...”
“ครั้งที่สองแล้วนะ อย่าทำอีก เดียวจะหัวว่า
ไม่ปอก...”

ในบางโอกาส เราอาจให้โอกาส ๒ ครั้ง หรือ ๓
ครั้ง หรือ ๔-๕ ครั้ง
 เพราะบางเรื่องซ่างลำบากยากแคนก็มีจริง
 แต่ท้ายครั้งที่๓จะถูกกล่าวหาว่าหย่อนยาน!
 เส้นมัชณิมา อะไรคือความพอดี ย่อมเป็น

ดุลพินิจของเจ้าตัว

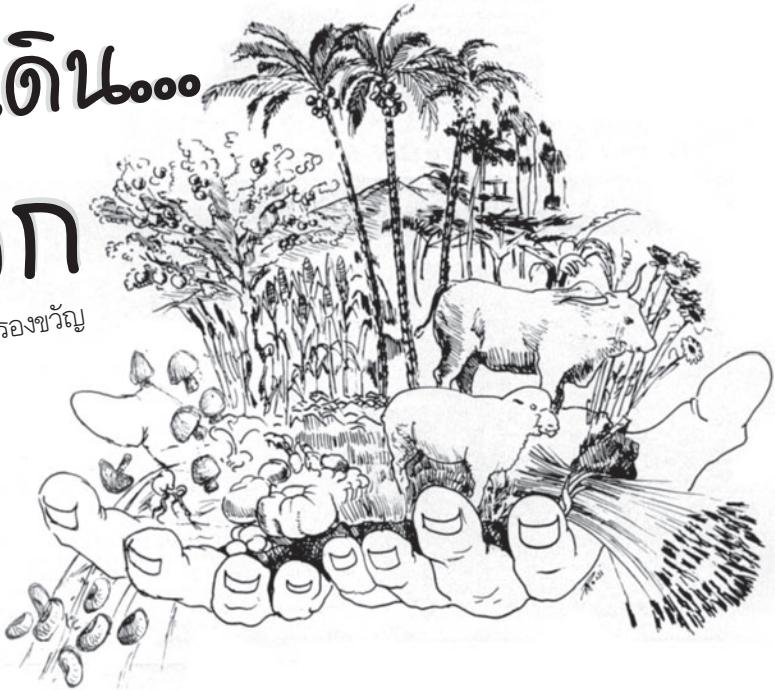
โดยมีเส้นอภัยเป็นราภฎา
 “หนึ่ง ส่อง สาม” ประสบการณ์จะสอนให้เรา
 คำนวนแก่งขึ้น

“นี่ครั้งแรกนะ ไม่ว่ากัน...”
 การให้โอกาสแก่คนอื่น แท้จริงคือการสร้าง
 สะพานข้ามแม่น้ำให้แก่ตัวเอง!



ໂອບອຸ່ມແຜ່ນດີນົ້າ ໂອບອຸ່ມໂລກ

▪ ດຽວຂ້ວງ



ສືບ

...ໂອມ ໂອມຈິງฯ

ກລິນຂ້າວໃໝ່ທີ່ແມ່ຫຸແງອຍ້່ທັນບ້ານ ໂອມຝູ້ມາຈະນ
ເຖິງທັນບ້ານ ຮູ້ສຶກທິວຂ້າວຂຶ້ນມາທັນທີ

ຂ້າວໃໝ່ຈະຫຸແງຍາກສັກຫ່ອຍ ຫຸແ່ນໄໝ່ເປັນ ແລະ
ເອງເຢ່າຍໆ ມື້ອີໄມ້ທັດທຸງ ແບບທັງຮ້ອຍ ສອບໄມ້ຜ່ານຫຣອກ
ເຄອະ ແມ້ຈະແຂະ ກີໍຢັງໂອມຊວນກິນອູ່ນ້ຳເອງ

نانາກວ່າ ๓๐ ປີແລ້ວ ທີ່ກີ່ນ້ອມຂ້າວໃໝ່ໄດ້
ຫາຍີປາຈັກສືວິຕ

ແລະໃນວັນນີ້ ດູ້ເໜືອນວ່າ ແມ້ຂ້າວຈະເກີນເກີ່ຍ່າ
ມາໃໝ່ ນຳມາສືມາຕຳມາຫຸແງ ກລິນກີ່ນ້ອມຊື່ນໃຈເໜືອນ
ເກົ່າກ່ອນ

ກລິນ້ອມຂອງຂ້າວຫາຍີປາ!



คงไม่เพียงแต่กลินหอมของข้าวเท่านั้นที่หายไป เพราะใช้ปุ๋ยเคมี แต่พืชผัก ผลไม้อ่อนๆ รสชาติก็ดูเปลกเปลี่ยนไปด้วย แม้จะยังคงรู้ปร่างภายนอก เหมือนๆ เดิม กลินเปลือกส้มเขียวหวานเมื่อใช้ปลายเล็บสะกิดปอก กลินหอมสดชื่นของน้ำมันหอมะหยี่ ที่เปลือกส้มก็โซยเข้าจมูกทันที ช่วยบรรเทาอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ได้ แต่ล้มเขียวหวานยุคใหม่ หากกลินหอมเท่าเดิมไม่เจอ แม้แต่ฟรังผิวสวยสมัยนี้ กัดกินแล้วก็ได้แต่นึกว่าคือฟรังจริงๆ หรือนี่

“ข้าวหอมมะลิมีลักษณะพิเศษคือ หากใส่ปุ๋ยเคมีลงไป นอกจากจะไม่ได้ผลผลิตมากขึ้นแล้ว ยังทำให้กลินหอมของข้าวหายไปด้วย ข้าวหอมมะลิ จึงเหมาะสมกับการปลูกโดยใช้ปุ๋ยอินทรีย์ ซึ่งช่วยลดต้นทุนการผลิต และมีความปลอดภัยต่อผู้บริโภค”

ลูกชาวนาคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า

“แต่ก่อนชาวไร่ชาวนา ก็ไม่เห็นใช้ปุ๋ยเคมี ยาก่าแมลง ยาก่าหอยกันนนะ แต่ว่าบานนี่แหลมมาเน่นำ เอาตัวผู้นำก่อนเลย คือผู้ใหญ่บ้าน ให้ไปแนะนำ ลูกบ้านว่าต้องใช้ปุ๋ยเคมี จะปลูกข้าวได้มากขึ้น ชาวบ้านก็เชื่อ ปีล่องปีแรกก็ดูได้ผลยอดดี พอบีต่อๆ ไป ผลผลิตก็ไม่ได้มาก แต่มต้องใช้ปุ๋ยเพิ่มขึ้นๆ ยาก่าแมลงก็ต้องนิด แล้วเงินซื้อปุ๋ยเคมี ซื้อยาฆ่าแมลง กากบาท ดินก็เสีย แยกก่าว่าเก่ากี”

ปุ๋ยเคมีก้าวเข้ามาแทรกแซงธรรมชาติตัวยเหตุที่ว่า นักวิทยาศาสตร์เริ่มนิวิเคราะห์ข้าว วิเคราะห์แยกส่วนประกอบโภชนาการ แล้วก็ประมวลความว่า องค์ประกอบโภชนาหารทำให้ข้าวเติบโต จากนั้นก็จะไล่ആหารนั้นให้พืชในรูปของปุ๋ยเคมี และติดตามสังเกตดู เมื่อเห็นข้าวเติบโตตามที่คาดหวังไว้ ก็จะสรุปว่าปุ๋ยเป็นธาตุที่ทำให้พืชเติบโต จากนั้นก็จะเบรียบเทียบการเจริญเติบโตของพืชที่ได้รับปุ๋ยและไม่ได้รับปุ๋ย และจะสรุปผลว่า พืชที่ได้รับปุ๋ยจะเติบโตสูงกว่า ให้ผลผลิตมากกว่าพืชที่ไม่ได้รับปุ๋ย แล้วก็เผยแพร่ความรู้นี้ออกไป โดยเฉพาะประเทศที่เชื่อว่า

ความรู้อีกด้วยที่มาจากการฝรั่งตะวันตกนับว่าดีทั้งหมดก็จะรับได้ง่าย และเผยแพร่ในประเทศอย่างรวดเร็ว กลิ่นกรามาภัยย้อมให้บุญเดเม แม่ปัจจุบันจะรู้ว่ามีผลเสียต่อเด็ก แต่ก็ยังคงใช้มันต่อไป โดยไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้



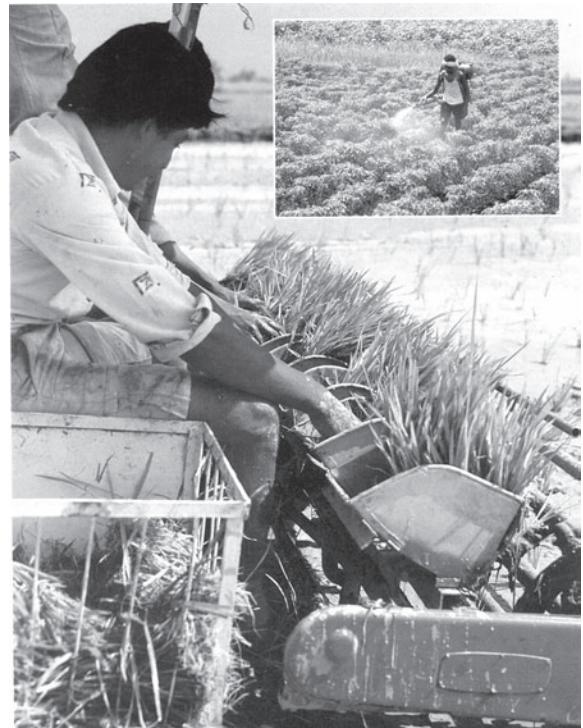
บุญเดเมช่วยเร่งการเจริญเติบโตของพืชก็จริง แต่ก็เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น และสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้คือ ทำให้พืชอ่อนแอ เมื่อพืชอ่อนแอก็จะมีภัยต้านทานต่ำต่อโรคพืชและศัตรูพืช ด้วยเหตุนี้ยาฆ่าแมลงจึงก้าวเข้ามานับบทบาทเพื่อช่วยพืชที่ถูกทำให้อ่อนแอโดยบุญเดเมทั้งหลาย และยาฆ่าแมลงก็มีอันตรายมากมายทั้งต่อพืชเอง รวมทั้งคนและสัตว์ล้อม

บุญเดเมที่ใส่ในดินมักจะไม่มีประสิทธิภาพเท่ากับทดลองในห้องทดลอง มีข้อมูลหนึ่งปรากฏออกมากหลังจากช่วงเวลาใช้บุญเดเมหลายสิบปี คือ เมื่อใส่บุญเดเมโมเนียมชัลเฟตในนาข้าวแล้ว องค์ประกอบของสารในโตรเจนจะถูกจุลินทรีย์ในดินย่อยสลาย และระหว่างไปในอากาศถึงร้อยละ ๓๐ นับเป็นความเสียหายและอยู่ติดรวมอย่างมาก และมีรายงานอีกว่าบุญฟอลเฟตที่ใส่ทุ่งนาหนึ่ง ซึ่งลงในดินลึกเพียง ๒ นิ้ว เท่านั้น นั่นคือบุญฟอลเฟตที่ชวนนำไปยังในดินปีแล้วปีเล่านั้นรับประโภชน์ เพราะบุญนั้นเพียงแค่ถูกทับดินชั้นบนเท่านั้น

ความเสียหายอันยิ่งใหญ่ที่เกิดขึ้นโดยตรงจากบุญที่มีต่อดินคือ สารสำคัญ ๓ ตัว ที่เป็นสารประกอบของบุญ คือ แอมโมเนียมชัลเฟต ซูเปอร์ฟอลเฟต และโปเตตสเซียมชัลเฟตนั้น มากกว่าร้อยละ ๗๐ คือการกำมะถันเข้มข้น ซึ่งเป็นกรดและก่อความเสียหายอย่างมากต่อดินทั้งทางตรงและทางอ้อม ความเสียหายนี้ต้องใช้เวลาันบร้อยๆ ปีกว่าธรรมชาติจะฟื้นคืนสู่สภาพเดิมได้

และที่นาคร่ำครวญอย่างยิ่งในการใช้บุญเดเมก็คือจะเกิดความไม่สมบูรณ์ของราชุดอาทารากลุ่มย่อย เรื่อง

เหล่านี้ซับซ้อนจนไม่อาจกล่าวได้หมด เช่น เมื่อдин
ได้รับปูนมากเกินไป จะขาดสังกะสี แมลงกานีส บอรอน
ไออกดีน และธาตุอื่นๆ เพราะธาตุเหล่านี้จะละลายได้
น้อยลงในน้ำ ถ้ามีโปเตสเซียมมากเกินไป การดูดซึม
ไออกดีนจะถูกสกัดกั้น ยิ่งใส่โนโตรเจน ฟอลเพต
และโปเตสเซียมในเดินมากเท่าใด ก็จะทำให้เกิดการ
ขาดสังกะสีและบอรอนเป็นผลตามมา เมื่อเพิ่มปุ๋ย
ตัวหนึ่งมากขึ้น ก็จะทำให้ปุ๋ยตัวหนึ่งหมดประสิทธิภาพ
ไป ลิงเหล่านี้เป็นปัญหาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งนัก
วิทยาศาสตร์ไม่สามารถติดตามเจาะรู้ความลับของ
ธรรมชาติได้ทั้งหมด



ชาวนาได้เดินตามนักวิทยาศาสตร์ ผู้ซึ่งทดลอง
อยู่ในห้องควบคุม แล้วก็ใช้ปุ๋ยเคมีที่นักวิทยาศาสตร์
คิดค้นขึ้นมา ผ่านไปนับสิบๆ ปี วันนี้จึงปรากฏผล
ชัดเจนแล้วว่า การเพาะปลูกที่แทรกแซงธรรมชาตินั้น
ได้รับภัยพิบัติเพียงใด



ความจริงมีอยู่ว่า ธรรมชาติให้ทุกอย่างที่เราต้องการใช้เป็นปุ๋ย พืชเติบโตได้ดีโดยไม่ต้องมีปุ๋ยเคมี

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ปุ๋ยเคมีทำให้พืชอ่อนแแอง มีภูมิคุ้มกันต้านทานต่ำต่อโรคพืชและแมลง ยาน้ำแมลง จึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับผู้ที่กำลังมาผิดตั้งแต่ก้าวแรก

๔ คลอร์เดน เป็นยาฆ่าแมลงที่มีพิษมากที่สุด ประเภทหนึ่ง ผู้ที่จับต้องยานี้อาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ ผู้เคราะห์หรือคนหนึ่งซึ่งบังเอิญทำน้ำยาที่มีความเข้มข้น ๒๕ % หลงดิบหัวหงส์ ยาเกิดจากการจากพิษยาภัยใน ๔๐ นาที และตายไปก่อนที่จะได้รับการเยียวยาจากแพทย์

๕ ดิลดริน มีพิษร้ายแรงประมาณ ๔๐-๕๐ เท่าของดีดีที่ เป็นยาที่ใช้กันมากที่สุดชนิดหนึ่งในปัจจุบัน

๖ ออลดริน มีพิษร้ายแรงเช่นเดียวกับดิลดริน ทำให้ตับและไตทรุดโกร姆 สารนี้จำนวนเพียงเท่ากับยาเօสเพริน ๑ เม็ด ก็พอจะฆ่านกกระสาได้ ๔๐ ตัว

๗ เอนดริน เป็นสารพิษที่ร้ายแรงที่สุดในกระบวนการสารประภากไฮโดรคาร์บอนผสมคลอร์ฟลูอีฟฟ์ หมุดกรณีนำเคราไว้รายหนึ่งคือ ชาวอเมริกันครอบครัวหนึ่งพร้อมกับลูกเล็กอายุ ๑ ขวบ ได้ย้ายไปอยู่ที่เวเนซูเอลาที่บ้านนั้นมีแมลงสาบมากมาย จึงใช้ออนดรินฉีด เข้าได้ส่งลูกกับสุนัขตัวเล็กออกไปนอนกับบ้านก่อนพ่นยาซึ่งเป็นเวลา ๙ โมงเช้า หลังจากพ่นยาแล้วล้างพื้นแล้ว จึงพาเด็กและสุนัขกลับเข้าบ้านในตอนบ่าย ประมาณ ๑ ชั่วโมงต่อมา สุนัขอาเจียน ชักกระตุกและตาย เวลา ๔ ทุ่ม คืนวันเดียวกัน เด็กอาเจียน และชักกระตุก หมุดสติ พ่อได้นำส่งโรงพยาบาล หลังจากรักษา magna นานหลายเดือนเด็กไม่มีอาการดีขึ้น ยังคงไร้ความรู้สึกไม่สามารถเห็นหรือได้ยิน และหมอก็ไม่สามารถช่วยให้ดีขึ้นกว่านี้ได้อีกแล้ว

ส่วนยาฆ่าหญ้าที่ชาวไร่ชาวนาชาวสวนนิยมใช้กันนั้น ก็มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมด้วย จากข่าวจาก น.ส.พ.ไทยรัฐดังนี้



วิดอกกับเขียนลดน้อยลงและกลยุทธ์ เหตุมาจากการใช้ยาฆ่าแมลง

หลังจากประหารด้วยกับพวากบเขี้ยดทั่วโลก พากันมีจำนวนร้อยหรือล้านอย่างลึกลับ โดยหาสาเหตุไม่ได้กันมานาน บัดนี้นักวิทยาศาสตร์เพิ่งพบว่า พวากบจะรับซึมพิษที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย ได้ออกฤทธิ์สถาปัตย์ให้กับเขี้ยดพากันวิปริตกลยุทธ์ไปตามๆ กันจนหมดลิ้น

นักชีววิทยามหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนียของสหรัฐฯ อย่างน้อยได้พบในห้องปฏิบัติการว่า ยาฆ่าแมลงชนิดที่ขายดีที่สุดในโลกมานานหนึ่ง มีฤทธิ์ทำให้กับตัวผู้กลยุทธ์เป็นกลาง เมื่อวัยรุ่นเพศทั้งสองเพศไปได้ โดยทำให้ร้อมโน่นแพคผู้ชายในตัวมันน้อยถอยถ้วง จนต่ำกว่าในกับตัวเมีย “ส่วนกบและลัตว์จะเกินน้ำลายเกินปกอื่นๆ ในธรรมชาติ เสี่ยงกับการพัฒนาทางเพศโดยบ่อนทำลาย เมื่อถูกยาเหล่านี้”

ยาฆ่าแมลงอัตราซึ่งเป็นยาฆ่าแมลงที่ใช้กันแพร่หลายตามธรรมชาติต่างๆ ประมาณ ๔๐ ชาติ รวมทั้งอเมริกาด้วย มานาน ๔๐ ปีแล้ว นักอนุรักษ์ธรรมชาติได้เรียกร้องให้ห้ามใช้ยาวนี้ ด้วยเกรงว่าจะมีอันตรายมากถึงมนุษย์ “ยาฆานันนี้เป็นยาอีกนานหนึ่งซึ่งเชื่อว่าเป็นตัวบ่อนทำลาย อยู่ในใจ และมันก็ตกค้างอยู่ในบรรดาอาหารที่เรากินเข้าไปด้วย” พวากเขากล่าว...



ธรรมชาติถูกทำลายจนเสื่อมดุล ส่งผลกระทบถึงคนทั่วโลกต้องเดือดร้อน ฝีดเคือง ขาดอาหาร และจะเบี่ยงกันอย่างน่าสลดหดหู่ ปัจจุบันมีเด็กขาดอาหารตายนาทีละ ๑๐ คน และในปี ๒๕๖๓ ประมาณว่าจะมีเด็กขาดอาหารทั่วโลก ๑๓๒ ล้านคน

เมืองไทยยังนับว่าโชคดี มีผืนดิน ชาวนา ภูมิภาค เหมาะแก่การทำการเกษตรเป็นที่สุด พื้นฐานการดำเนินชีพดั้งเดิมของไทยคือการเกษตร พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงให้ความสำคัญในเรื่องนี้อย่างมาก ดังพระราชดำรัสที่ว่า



“ທ້າວິພເບາະປັນດີນີ້ສາມສຳຄັນປູມາດ
ເພົາະເປື່ນຈຸຕາເຫີມຕົ້ນຂອງເຮົາມຊຸ່ມຍື່ງ
ເປື່ນອາຫາກ ເປື່ນໂສຮ້າລົງນຸ່ງທີ່ມ
ທີ່ອີເປື່ນສິຈຸ່າກ່ອນຮ້າງ
ຈະນັ້ນຂະຫຼາງທີ່ລົງທຳກາງກາສິ້ນອະນຸມ”

ในปัจจุบันเดินถูกทำลายไปมาก หากทุกอย่างเป็นไปตามความสมดุลของธรรมชาติ เรากำเนิดเพื่อเติบโต ของมันเอง ตนไม่เป็นป้าขาไม่ต้องรับปั้นๆจากมือมนุษย์

มั่นคงยังคงของกิจกรรมชั้นราศีปีเต่าการไถ่พรานห้องนาทุกปี
การกำจัดวัวพีช การใช้ปุ๋ยเคมี สารเคมี ยาฆ่าแมลง
ขยายผลพิทักษ์ทั่วถม ฯลฯ ได้ทำลายความอุดมสมบูรณ์
ของดินจนดินตาย ดินกล้ายเป็นธาตุร็อกวิต ดังนั้น
การใช้ปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพ จึงควรเป็นทางเลือกที่เหมาะสม
กับสภาพการณ์เพื่อฟื้นฟูดิน และควรปรับปรุงดิน
ด้วยวิธีอื่นๆ ด้วย เช่นปลูกพืชคลุมดินด้วยพืชตระกูลถั่ว
หรือการคลุมดินด้วยเศษซากพีช เช่น พังข้าว ตัน
ข้าวโพด ใบไม้ ทางมะพร้าว ฯลฯ เศษซากพีช
ทุกชนิดไม่ควรเผาหรือทำลาย ควรนำมาเก็บลิ่ยคลุมดิน
ซึ่งคลุมได้หนาถึง ๓๐ ซม. หลักสำคัญที่ควรจำและ
นำไปปฏิบัติคือ อย่าเอาต้นพืชแห้ง เช่น ใบไม้แห้ง
แกลบ ขี้เลือย คลุกเคล้ากับดิน เพียงแต่คลุมไว้
เชยๆ เท่านั้น เพราะการย่อยสลายต้นพืชแห้งต้องใช้
ในโตรเจนจากดินเพื่อใช้ในกระบวนการย่อยสลาย ซึ่ง
จะทำให้ดินสูญเสียไปโตรเจนไป ๑ ปี จึงจะสร้าง
จำนวนในโตรเจนจำนวนเท่าเดิมกลับคืนมาได้ การ
คลุมดินจะเปิดโอกาสให้ดินสร้างตัวเอง และสร้างปุ๋ย
โดยธรรมชาติ เพื่อประยัดค่าใช้จ่าย ลดต้นทุนการ
ผลิต และลดมลพิษด้วย อีกทั้งปลดภัยต่อผู้บริโภค
ซึ่งปัจจุบันต้องจ่ายราคาภัยนานาชนิด



ชุมชนบุญนิยมสันติโศก เป็นชุมชนในเมืองແຕ່คำنهงสีลิงเวดล้อม และตะหันแก่ในคุณค่าอาหารໃນເຄຫຼາພື້ນ ຜັກ ພລໄມ້ ຊຶ່ງນຳກລັບມາເປັນປູ່ພື້ນພູດໃດຈຶ່ງໄດ້ເປີດໂຮງປູ່ສະວັດຊີວາພ “ພລັງຂວ້າງຸດົດິນ” ເພື່ອເລີມທຸນ ຕ ອາຊີພົງໝາດ ຊຶ່ງຈາວອໂຄກເຊື່ວ່າ ນີ້ຄືວ່າອາຊີພໍລັກລຳຄັ້ງ ທີ່ຄວາມເພີ່ມແລະລົມມືອປົງປັບຕິໄຫ້ທັງບ້ານທັງເມືອງໂດຍເຈົ້າທີ່ສຸດ

ປູ່ສະວັດຊີວາພ

ເພື່ອ “ດິນເດືອນເປັນແນສານ”

ສາມາຊີພົງໝາດ ຄືວ່າ

๑. ຂຍະວິທາ

๒. ປູ່ສະວັດ

๓. ກລິກຮົມຮຽມຫາດ

ທັງ ๓ ອາຊີພົນນີ້ມີຄວາມລຳຄັ້ງຍ່າງຍິ່ງ ແລະເກີຍວ່າ
ເນື່ອງເຊື່ອມໂຍງໜຸ່ນເວີຍນີ້ເປັນປະໂຍ້ນນີ້ເຊິ່ງກັນແລະກັນ
ແລະທີ່ສຸດກີເພື່ອປະໂຍ້ນນີ້ໂດຍຕຽບຕ່ອມນຸ່ງໆຢູ່ແລະສິ່ງ
ແວດລ້ອມນັ້ນອ່ອງ

ຂຍະ ເປັນປັງໝາດທັງໝົດທັງໝົດໃຈຂອງທຸກປະເທດ
ປະມານຂຍະເພີ່ມມາກື້ນທຸກວັນ ກຽງເທັມທານຄຣມີ
ຂຍະຕ້ອງກຳຈັດຄົງວັນລະ ៨,០០០ ຕັນ ແລະກຳຈັດໄມ່ທຸມດ
ໃນຂະແໜ້ນທີ່ຂຍະມີແນວໂນມເພີ່ມສູງເຖິງເຮືອຍໆ ຮ້ານຮັບເຊື້ອ
ຂອງເກົ່າຈະຮັບເຊື້ອຂຍະບາງສ່ວນ ເຊັ່ນ ແກ້ວ ໂລ້າ ພລາສຕິກ
ກະຮະດາຈ ອະລຸມືເນີຍມ ລາລາ ເພື່ອສັ່ງໄປໝາຍຕ່ອຍ້ງໂຮງງານ
ສ່ວນຂຍະທີ່ເປັນສາຮອິນທຣີຍ໌ທ່ອງໝູ່ໃນຮູບຂອງເຄຫຼາພື້ນ
ເຄຫຼາພື້ນຜັກພລໄມ້ ຮ້ານຂາຍຂອງເກາໄມ້ໄດ້ຮັບເຊື້ອ ດັ່ງນັ້ນ
ຄວາມຈຳນວຍທີ່ເປັນສາຮອິນທຣີຍ໌ເລ່ານີ້ມາໃຊ້ເທິ່ງເປັນ
ປະໂຍ້ນນີ້ໂດຍການນຳມາທຳປູ່

♣ ปุย世家ด หรือปุยธรรมชาติ ถ้าดินตาย คนจะไม่สามารถอยู่ได้ คนจะต้องมีดินที่อุดมสมบูรณ์ เพื่อเป็นแหล่งที่มาของปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยาภัชาร์ ในการปลูกพืช แต่ละครั้ง พืชจะดูดซึมเอาธาตุอาหารหรือปุยในดิน ออกไปในรูปของผลผลิต การเพาะปลูกต่อเนื่องเป็นเวลานาน จึงมีผลทำให้ดินดีกลายเป็นดินแลว ปลูกพืชไม่engอกงาม การเจริญเติบโตและผลผลิตลดลง ถ้าไม่มีการใช้ปุยปรับปรุงบำรุงดิน ในระยะเวลา ๘-๑๐ ปี ดินจะเสื่อมโทรมลง



ดังนั้นจะต้องคืนลมหายใจให้ผืนดินโดยการให้ปุย และปุยนี้จะต้องไม่เป็นอันตรายต่อคนในระยะยาว และไม่เป็นอันตรายทั้งต่อสุขภาพของผู้ผลิตและผู้บริโภคด้วย

♣ กลิกรรมธรรมชาติ อาหารเป็นที่หนึ่งในโลก คันต้องกินอาหาร เพื่อการดำรงชีวิตให้คงอยู่ได้ แต่เนื่องจากการทำกลิกรรมที่เน้นการเพิ่มผลผลิตมากเกินไป ทำให้กลิกรต้องนำสารเคมี ปุยเคมี มาใช้ป้องกันและกำจัดศัตรุพืช บำรุงพืชผล ส่งผลให้ข้าวพืชผัก ผลไม้ ฯลฯ กลายเป็นอาหารพิษทำลายสุขภาพ ปัจจุบันประเทศไทยนำเข้าปุยเคมีแต่ละปีสองหมื่นล้านบาท ทั้งที่มีวัตถุดิบจำนวนมาก สามารถนำมาผลิตปุยอินทรีย์ ปุยชีวภาพ ทดแทนการนำเข้าปุยเคมีที่มีราคาแพงได้ และยังลดการส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมลง

กลิรจึงควรหันมาผลิตปุย世家ด ปุยธรรมชาติ เพื่อทำกลิกรรมธรรมชาติ ผู้ผลิตก็สบายใจที่เรามาได้เป็นต้นเหตุทำให้ผู้อื่นต้องทุกข์ทรมาน เจ็บไข้ได้ป่วย เสียเงินทองรักษา เสียเวลา เสียความสุขชีวิตเป็นกบานใจในชีวิต



นำ น้ำเสีย ไปทำกลิ่นกรรมธรรมชาติ
กิจกรรม ผลผลิตจากการทำกลิ่นกรรมธรรมชาติเหล้า
แยกขยะอินทรีย์ อย่าทิ้งรวมกับเศษแก้ว พลาสติก ฯลฯ จะได้ขยะสด
เพื่อประโยชน์ในการนำไปทำปุ๋ย เป็นวัสดุจัดสวนหมุนเวียนต่อไป



* ผลเสียเนื่องจากการใช้สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช

- ทำให้เกิดการสะสมของสารเคมีในห่วงโซ่ออาหาร เกิดผลกระทบต่อการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม

- ทำให้ระบบนิเวศต้องสูญเสียความสมดุล
- ทำให้เกิดปัญหาการระบาดของศัตรูพืชมากยิ่งขึ้น
- สารเคมีที่ตกค้างในแหล่งเรือน้ำ ทำให้เกิดโรคระบาดในปลา และปลาตายเป็นจำนวนมาก

- แมลงและศัตรูพืชหลายชนิดสามารถสร้างความต้านทานต่อสารเคมีได้เพิ่มมากขึ้น จึงต้องใช้สารเคมีมากขึ้น ส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมและห่วงโซ่ออาหาร ทั้งยังเกิดปัญหาสารเคมีตกค้างในพืชที่ความรุนแรงมากขึ้น

การทำปุ๋ยสาะอดชีวภาพ

ชุมชนบุญนิยมสันติโศก เป็นชุมชนในเมืองซึ่งมีหลายหน่วยงานที่แพร่รูปผลิตภัณฑ์อาหาร จึงมีเศษอาหาร เปลือกพืชผักผลไม้เป็นจำนวนมาก เพื่อช่วยลดปัญหาขยะสด อันเป็นภาระหนักของกรุงเทพมหานคร ทางชุมชนจึงได้นำเศษอาหาร ขยะสดธรรมชาติเหล่านี้มาทำเป็นปุ๋ยสาะอดชีวภาพ และจำหน่ายปุ๋ยในราคากูกแก่เครือข่ายกลิ่นกรรมมีรักษพิชัยและประชาชนทั่วไป



❖ ส่วนผสม

๑. ขยะสดในพื้นที่ (แต่ละพื้นที่อาจมีวัตถุดิบแตกต่างกัน อาจใช้เศษพืช เช่น พ芳แห้ง ใบไม้แห้ง ซังข้าวโพด ตันข้าวโพดแห้ง ขี้เลือย ผักตบชวา ต้นถั่วเปลือกถั่ว เปลือกเมล็ดทานตะวัน ฯลฯ) ใช้เศษพืชหลายๆ ประเภท จะดีกว่าการใช้เศษพืชเพียงประเภทเดียว

๒. แกลบขาวกับแกลบดำ (ขี้ถ้าแกลบ) เพื่อช่วยซับกลิ่นและความชื้นของขยะสดเศษอาหาร

๓. นำ้มักชีวภาพ (หมักเศษพืชผักผลไม้ ๓ ส่วน นำปัสสาวะ ๕ ส่วน น้ำ๔ ส่วน นำต้มถั่ว ๑ ส่วน นำตาลอ้อย ๑ ส่วน หัวเชื้อนำ้มักเข้มข้น ๑ ส่วน (หมากหลายปีอ่อน) หมัก ๓ อาทิตย์ - ๑ เดือน)

๔. หัวเชื้อรำ รำอ่อนคลุกกับนำ้มักชีวภาพ ความชื้นประมาณ ๖๐ เปอร์เซ็นต์ โดยทดลองกำรรำไว้บีบให้แน่น ถ้าปล่อยเมือ รำเป็นก้อน แสดงว่าใช้ได้บรรจุรำที่คลุกแล้วหมักในเข่งหรือภาชนะใดๆ ปะรุงคลุมด้วยกระสอบป่าน หมัก ๓ วัน

❖ ขั้นตอนการทำ

๑. ปั่นหรือสับขยะ (หั่นสัดและแห้ง) ให้เป็นชิ้นเล็กลง เพื่อช่วยให้ย่อยสลายได้ง่าย ๕๐ เปอร์เซ็นต์

๒. คลุกเคล้าแกลบขาว แกลบดำ เข้ากับขยะที่ปั่นแล้ว (ใช้แกลบดำเนินอย่างว่าแกลบขาว สัดส่วนตามต้องการ) ๕๕ เปอร์เซ็นต์

๓. พรบน้ำหมักชีวภาพ ๕ เปอร์เซ็นต์

๔. โรยหัวเชื้อรำ ๐.๕ เปอร์เซ็นต์

๕. คลุกเสร็จ ลองกำดู ถ้าแห้งให้ตามน้ำ แสดงว่าและมาก แก้ด้วยการเติมแกลบลงไป ให้ได้ความชื้นประมาณ ๖๐ เปอร์เซ็นต์

๖. ตั้งกอง จะกอง成ใหญ่หรือกองเล็กขึ้นอยู่กับปริมาณวัสดุ แต่ให้มีความสูงประมาณ ๑ พุต

๗. โรยหัวเชื้อรำบากๆ ที่ผิวด้านบนของกอง ๐.๔ เพรอร์เซ็นต์

๘. คลุมด้วยกระสอบป่าน ๒ ลังดาว์ เพื่อให้จุลินทรีย์อยู่ถาวรยืนหนึ่งเดือน

๙. พลิกกองหลังจาก ๒ ลังดาว์ ลัง ๒ ครั้ง ต่อลังดาว์ โดยไม่ต้องคลุมกระสอบป่าน

๑๐. ถ้าปุ๋ยยังน้ำไปใช้ได้ ถ้ายังไม่ยัง พลิกกองอีกครั้ง



❖ การลังเกตปุ๋ยที่ใช้ได้แล้ว
ปุ๋ยจะแห้งเป็นสีน้ำตาล ร่วนชุบ น้ำหนักเบา
บรรจุกระสอบได้

❖ **หมายเหตุ** ระยะเวลาหมักปุ๋ยอาจต่างกัน
ขึ้นอยู่กับวัสดุในแต่ละพื้นที่ ที่ชุมชนลั่นติดอโศกใช้เวลา
ประมาณ ๑ เดือน เพราะจะมีความชื้นสูง

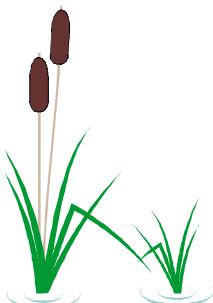


อย่ากำจัดปัลสสาระทึ้งเสียเปล่า ใช้รดต้นไม้ เป็นปัจจัยธรรมชาติ
นักปัจฉุพี่ค่าสตรีเรียกร้องไม่ให้ทิ้งของทิ้งให้สูญเปล่าไปเสีย ด้วยการกำจัดทิ้งปัลสาระไป หากควรเก็บ
รวบรวมเอาไว้รดต้นไม้ เพราะเป็นปัจจัยวิเศษของต้นไม้

ศาสตราจารย์ ที่ ดับเบลยู วอแกกอร์ ชาวนิวซีแลนด์ กล่าวทำหน้าที่กำจัดทิ้งปัลสาระของคนเรา
ไปเสียอย่างที่เป็นอยู่ว่า “เป็นของน่าอาย” เขายังว่า ตรงกันข้าม เราควรจะรีบนำกลับมาใช้เป็นประโยชน์ได้
“หารู้ไม่ว่า มันเป็นปัจจัยธรรมชาติอันวิเศษ เพราะร่างกายของเราได้กลืนมัน nokogima มันอุดมได้ด้วยแร่ธาตุ
ไปแต่สเซียม กำมะถัน ในโตรเจน”

ศาสตราจารย์วัย ๙๖ ปี แนะนำว่า ต่อไปเมื่อป่วยปัลสาระ ก็ควรจะน้ำใจใส่กระปองรดน้ำต้นไม้เอาไว้
แล้วถือออกไปรดต้นไม้เสียเลย ตัวเขาเองนั้นเล่าว่า “ผมมีสวนส่วนตัวของผมเอง ผมจึงเยี่ยมชมในนั้นเลย”
และดูเหมือนว่าคำกล่าวของเขาก็จะมีเหตุผลอยู่บ้าง ทางมหาวิทยาลัยเกษตรของสหเดนก็กำลังทดลอง
เพื่อหาคุณประโยชน์สูงสุดที่เขายกย่องอย่างชื่นชมว่าเป็น “น้ำทอง”

(ข่าวไทยรัฐ)



▲ แหล่งข้อมูล

๑. ชับัน้ำตาแม่ครองนี โดย ภารตน์ ภูมิพันนา
๒. นิตยสารชีวจิต ฉบับที่ ๑๗๓, ๑๗๗
๓. หนังสือพิมพ์เร acidic orange ฉบับที่ ๖๐
๔. คนคุยขยะ เรียบเรียงโดย สุวัฒน์ คงแภ่น





รับเชิญ

รายได้

การ์ตูนน้อย



ขณะนั่งเล่นอยู่ริมแม่น้ำท่ามกลางสายแดดร้อน ตอนเช้า สายตาของฉันพลันเหลือบไปเห็นขนลีเทาไม่เรียบสวยของเจ้ากระต่ายที่เข้ามานั่งแหะๆ ตอต้นมะลอกอที่เพิงถูกโคนไม้หนาน เจ้ากระต่ายแหะกินอย่างมีความสุข โดยไม่คิดว่าจะมีใครมาทำลายความสุขของมัน เพราะมันเป็นเพียงต้อมะลอกเท่านั้น

ขณะของมันไม่ปุกปุยสวยงามก็คงเป็นเพราะขาดสารอาหาร หรือไม่ก็ินแต่อาหารพืชผักที่เต้มไปด้วยพิษภัยเข้าไป ลันนึกสนใจรับนับใจ เออหน่อ มันเป็นเพียงกระต่ายที่ถูกซื้อมาเลี้ยงเพียงหวังจะได้ขาย เอาเงินเท่านั้น ไม่มีความรักในการเลี้ยงดูมันเหมือนสัตว์ที่ใช้ดีบางตัว เมื่อป่วยก็ต้องดึ๋นرنหายากินเอง

มันเลิมใบหญ้าต้นนี้บ้าง...ต้นโน้นบ้างไปตามเรื่อง พลางการดูดสายตามองผู้คนที่จะเข้ามาใกล้มันอย่าง หวานๆ

ฉันลองพยายามเข้าใกล้ๆ มันด้วยจิตเมตตา จ้องมองมันทีتا มันหลบตานฉันอย่างน่าเอ็นดูเหมือน จะบอกฉันว่า จะไม่ทำอันตรายข้าวโพดที่กำลังงาม ของฉันหรอก มันไม่เกรงใจเดหนีฉันโดยทันที จน สักครู่เมื่อฉันขยับเท้าก้าวเดิน มันจึงกระโดดแพล็ว ข้ามกลับไป



อนิจจา ยังมีสัตว์โลกและผู้คนอีกมากมายที่ ต้องต่อสู้ในรูปแบบลำพัง โดยไม่มีเครื่องสำอางและ ภาระต่างๆ นก หนู งู แมลง...อยู่อย่างอิสระและต่อสู้ กับภัยรอบด้าน มันไม่อาจเรียกร้องหน้าใจจากใครได้ ง่ายๆ ความเข้มแข็งและเต็ดเดียวที่ธรรมชาติมอบให้ นำพาชีวิตมันรอแด่วันๆ สัตว์ตัวเล็กๆ เหล่านี้อาศัย อุปนิสัยอย่างไม่คำนึงถึงอนาคต และมนุษย์ล่ะ จะ อยู่กับพรุนนี้หรือวันนี้ จะพึ่งพาใครกันนักเล่าสำไม่คิด พึงงานของก่อน อย่างนก หนู งู ภาระต่างมันลอก



บ้านท้าว
น้ำตีตั้งแขดเดี้ยง

นิราศร้างห่างกรุงปุ่งเมืองเหนือ

ฟังนำวแล้วทุกข์ห้อทราบ

แม้เหน็บหน่าวร้าวรัดปวดกระดูก
คนอยู่ดอยแพงค่าพะว้าพะวง

“ตัวจีบแล้ว ญาติแก้มาเบื้อง”
สิงล้าค่ากว่าอื่นใดเหนือใจพอ

‘ฉลองหน้า’* ข้าน้ำเต็มสำรับ
การแสดงไว้แสงลีที่ยวันใจ

แม้ชาเราต่างเฝ้าพันธุ์คบกันได้
ร่วมช่วยเหลือเจือจุนบุญนิยม

แต่คืนคำสำหรับคนนอนไม่หลับ
ราวดะวันลีนเลื่อนเยือนมนุษย์

อุณหภูมิลดเหลือสามองศา^๑
หากด้วยการะหน้าที่หนีไม่ลง

แต่พันผูกในน่องพี่น้ำสูงสั่ง
สู้ปักชงแขาว ‘ตุ่ง’ เติม ‘ทุ่งจือ’

อ่านป้ายเหมือนเติมเติมให้สูด่อ
คือลูกพ่อเดียวกันฟันเกลียวใจ

รวมน้ำใจพร้อมสรรพสุดเหนือใจ
แต่ยิ่งใหญ่ด้วยไม่ตรึงน้ำภิรมย์

มีความรักความเข้าใจผสานผสม
เป็นสังคมสมควรเพื่อมวลมนุษย์

ช่างกระสับกระส่ายไม่ลิ้นสุด
จึงต้องรุดรับตะวันช่วยบรรเทา

ପରିମଳା ମହାତ୍ମା

ទេរសាងនៅក្នុងភ្នំពេញ

សេវាត្រូវក្នុងប្រព័ន្ធបរទេស

ପ୍ରମାଣିତ ହେଲାଏବୁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ກຽມບາດ

ମାତ୍ରା

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

સુરત/ક્રમાંક

卷之三

ພໍາງພະແນກສູນມາຕີກ.....
- ຈົດ/ລົງຈາ

กรุณากรอกข้อความแล้วดึง ๔ หน้ากล่องออกจากตัวเล่ม ส่งกลับไปที่สมาคมฯ

หมายเลขอปิ๊ก.....ชื่อ/สกุล

“ได้รับดอกหมายอันดับที่ ๑๑๐ ฉบับ ปลูกจิตวิญญาณครู □ อ่านจบเล่มแล้ว □ อ่านยังไม่จบ □ ยังไม่ได้อ่าน
มีความคิดเห็นดังนี้.....

ชื่อเส้นอวบน้ำ

สิ่งที่นำไปปฏิบัติ.....

คำราม.....

.....
.....
.....
.....

ເຫດກາຮົນທີ່ປະທັບໃຈ (ອົດືຕໍ່ທີ່ຮູ້ວິປະຈຸບັນກີ່ໄດ້)

‘ห้วยน้ำดัง’ เช้านี้ไม่มีหมอก
สูดันดันมาไก่ไม่เห็นเงา

ผ่านสิบโค้งร้อยโค้งลึ้ง ‘โปงเดือด’
แท่นนั้นคือสุขน้อยทุกช์ร้อยพัน

กลับสู่เหย้าฉุกคีพาริษะ
ทั้ง ‘เก็บผัก’ ‘จักตก’ ‘ตำข้าว’ ใช้
เป็นกีฬาสามัคคีมีผลงาน
สิ่งใดเล่าคำชูใจผู้คน

ภาพพ่อท่านแสดงธรรมบนลานกว้าง
ศรัทธาเป็นแก่นนำสำคัญนัก

สังคมดีไม่มีขยต์ด้องร่วมสร้าง
ประโยชน์ตนประโยชน์ท่านสามชีวี

ทั้งพิชิตวนิเวศสิ่งแวดล้อม
ชาว ‘ภูพาฟ้าน้ำ’ จึงถูกนับ

จนนิราศหน้าเหน็บก็เพียงเนื้อ
แม่ดินฟ้าให้คร้ายไม่ประวิง

มีแต่ดอกไม้งามตามไทยล่ำเขา
อยู่ไหนเล่าทะเลขมอกหรือหลอกกัน
แห่น้ำร้อนให้หน้าเหือดจึงสุขสันต์
ไม่ยิดมั่นนั่นแหลกดีไม่มีภัย
การสละแรงงานสร้างสรรค์ใหญ่
อีก ‘ฝ่าฟืน’ ‘ตักทราย’ ให้ชุมชน
สนุกสนานตามประสาน่าจะน
ขยายผลลงด้วยเป็นความรัก
ยิ่งเสริมสร้างพลังใจให้ประจักษ์
คนเป็นหลักสร้างสังคมรวมถึง
สู่แนวทางประเสริฐสุดพุทธวิถี
ก่อเกิดมีความสุขแก่ทุกคน
ทะนุถนอมด้วยดีย้อมมีผล
ได้รางวัลอดทนพื้นทุกชั้นริง
ความกรุณอุ่นเอื้อสิค่ายิ่ง
เหล่าคนจริงจะสร้างเมืองรุ่งเรืองโดย



อาจารย์ปลาย

* รักษาภู

ฉันเมื่อปีก่อนต่างจังหวัดกับเขาอยู่หลังหนึ่ง ไม่ไกลจากกรุงเทพฯมากนัก วันสาร์-อาทิตย์
ที่มีโอกาสก้มกลิ้งไปอยู่ที่นั่น ท่ามกลางธรรมชาติที่ยังคงงามและเงียบสงบ





ตอนเช้าที่เดิน นำไฟยังไปไม่ถึง ถนนก็เป็นลุกริบ
เราเบื่อเมืองหลวงเมืองฟ้าอมรเต็มที จึงคิดว่า ไปอยู่
ชนบทคงจะดี นำไฟไม่มีเราก็ไม่เดือดร้อน เพราะรู้ว่า
ความเจริญมักนำปัญหาอื่นตามมาด้วย จึงไม่ได้สนใจ
กับมัน กว่าเราจะเก็บเงินได้ ลงมือปลูกบ้าน ก่อผ่านไป
หลายปีติดกัน จน/นำมีไฟฟ้ามา แต่ถนนก็ติดใหม่
เอiyim คราว ก็ว่าเรารอชุดดี พอบลูกบ้านถนนก็มาเลย
ชาวบ้านเรารอกันตั้งนานกว่าจะได้ถนนสักสายหนึ่ง
โชคของเรายังไม่หมด พอบ้านใกล้แล้วจ ข้างๆ ก็ขึ้น
ริสอร์ทสวยหรู ทำให้ถนนเส้นนี้ดูดีขึ้นอีกพะเรอ
บ้านเราก็จะดีขึ้นด้วย ที่เดินก็คงจะแพงขึ้น เพราะ

ดูมีระดับกว่าเก่า เรา ก็เห็นเข้า
ค่ายฯ สร้างบ้านพักที่ลະหลังสอง
หลัง จนเกือบ ๑๐ หลัง ตามด้วย
ห้องประชุม ห้องสัมมนาสารพัด
แขก ก็เริ่มทยอยมาพัก กิจการเข้า
ก็ดีวนดีคืน มีทั้งรถยนต์ รถบัส^๓
สารพัดมาจอด พร้อมแขกมาก
หน้าหlaysata

เคยได้คุยกับเจ้าของริสอร์ท
เขาก็ว่าทำเลน่า ให้ญาติฯ เพื่อนๆ อุ่น
ไม่ได้คิดถึงเรื่องการค้ากำไรอะไร เขายังคงอยู่ได้ เขา
ก็รักธรรมชาติทิวทัศน์ที่สวยงามและความเงียบสงบ
อย่างเรา ค่อยยังชัวหน่อย เจอกันประภากเดียวกัน



แล้วันเดี๋คืนดี ยามเย็น ไดคร่อมลมตก ก็มีเสียงเพลงแผลดังสนั่นขึ้นจากริสอร์ท ท่ามกลางความสับสนงงวยของหลายๆ คน เพราะเป็นเสียงร้องเพลงแบบคาราโอเกะ แต่ออกลำโพงใหญ่ได้ยินไป กิ่งมุกบ้านมิตรบ้าได้ ปกติตามต่างจังหวัดอย่างนี้ ถ้ามีงานแต่ง งานวุช งานศพ ก็จะมีเพลงเปิดออกลำโพงอยู่บ้าง เมื่อจะรู้สึกว่าเสียงดัง แต่ก็ทำใจยอมรับกับสภาพและวัฒนธรรมของชนบท และเสียงเพลงก็มานำกันนักร้องอาชีพ (ดังหรือไม่ดังก็อีกเรื่อง) แต่เสียงที่ฉันได้ยินจากริสอร์ทเป็นการร้องสดจากนักร้องสมัครเล่นหลายต่อหลายคน ซึ่งร้องต่อเนื่องกันเป็นเวลา ๓-๔ ชั่วโมง ทั้งเพราบ้าง (น้อยมาก) ไม่เพราบ้าง (ล้วนมาก) เข้าจะเลิกร้องกันในราว ๕ ทุ่มระหว่างนั้น เพื่อนบ้านทุกคนที่อยู่รอบบ้านนั่นต้องอดทนฟังเพลงไป ไม่พังไม่ได้ เพราะเสียงมันดังขนาดปิดประตูหน้าต่างแล้วก็ยังได้ยินชัดเจน

ฉันจึงเกิดความสงสัยว่า การที่พากษาจะมีความสุข สนุกสนาน บนความทุกข์ของผู้อื่น มันถูกต้องแล้วหรือ หรือฉันคิดมากไปเอง พากษาอุตสาห์มาสร้างบรรยายการให้ปาดงพงไพรครึ่ครึ่น ยังไม่รู้จักขอบคุณ อุญเข้าไปได้ยังไง เนี่ยบๆ ไม่มีอะไรทำ

น่าเบื่อจะเย่ ฉันไม่แน่ใจว่า ฉันผิดเองหรือเปล่า ที่คาดหวังว่าในชนบทท่ามกลางบ้านเรา เราควรจะอยู่กับธรรมชาติอย่างกลมกลืน ไม่ควรทำร้ายธรรมชาติไม่ว่าจะด้วยรูปแบบใดๆ ร้ายไปกว่านั้นยังคาดหวังว่าคนอื่นๆ น่าจะคิดได้อย่างที่เราคิด... ก็เห็นว่ารักธรรมชาติโรง!

ฉันเดยไปบ้านหลี ตลาดเวลาที่อยู่ที่นั่น ไม่ได้ยินเพลงฝรั่งจากโรงเรมหรือร้านอาหารเลย เขาเปิดแต่ตอนตรีพื้นบ้านของอินโดฯ เขารักวัฒนธรรมและรู้ว่า นักท่องเที่ยวเข้ามาดูและชื่นชมวัฒนธรรมของเขากาการแต่งกายก็พยายามดีงอกลักษณ์ของตนไว้ น่าเลียดายที่เมืองไทย ทั้งการแต่งกาย ดนตรี และอื่นๆ อีกมากมาย เรายังเอวัฒนธรรมตะวันตกมาใช้อย่างภาคภูมิใจ ทั้งๆ ที่เรามีสิ่งที่น่าภาคภูมิใจกว่าอยู่กับตัวฉันว่าแทนที่คุณไทยจะแห่กันไปเที่ยวญี่ปุ่น อเมริกา ลงไปแบบประเทศเพื่อนบ้านใกล้ๆ ดู ไม่ว่าจะเป็นอินโด네ีย เวียดนาม ลาว พม่า หรือกัมพูชา แล้วเรารاحต้องคิดทบทวนความหมายของคำว่าการพัฒนา หรือ ความเจริญเสียใหม่ รวมทั้งพิจารณาด้วยว่า โครงกันแน่คือผู้เจริญ





สุขภาพแข็งแรง

อาบุญชื่นงานได้ ด้วยแล้ว ๗๐.



“อโศกยา ปรมา ลาภา” ความไม่มีโรค เป็นแลกอันประเสริฐ พุทธพจน์บทนี้ยืนยันลัจธรรม นานานกว่า ๒๕๕๗ ปีแล้ว และยังทันสมัยมาก ขึ้นในยุคที่ผู้คนเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอัน ควรด้วยโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ ตีบตัน โรคมะเร็ง ฯลฯ มา ก็ขึ้นเรื่อยๆ จนเป็น ปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทย โรคเหล่านี้มีสาเหตุ หลักมาจากการอยู่ดี กินดีมากเกินไป วิถีชีวิต ที่รีบเร่งแข่งขันกันทำมาหากิน ถึงเวลาที่ควรจะ พักผ่อนยังต้องทำงานทั้งกลางวันกลางคืน บางคน



แม้กระหงเวลาที่จะขับถ่ายของเลี้ยวก็จากร่างกาย ก็ยังไม่มี รวมถึงความเครียดที่สะสมจากปัญหาต่างๆ รอบตัว

แนะนำว่าแบบแผนในการดำเนินชีวิตที่ผิดเพี้ยนไปจากวิถีธรรมชาติตั้งเดิมอย่างมากแบบนี้ ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายของคนเราค่อยๆ เลี้ยงสมดุล ขาดภูมิคุ้มกันโรค เจ็บป่วยได้ง่าย บางคนอุตสาห์เก็บเงินมาทั้งชีวิต แต่เจ็บป่วยไม่กี่วันเงินออมที่หามาได้ต้องจ่ายเป็นค่ายาค่าหยอดไปหมด หลายรายที่ร่วมัยมาลาสุสุดท้ายต้องนั่งกินนอนกินทางสายยาง หรือให้ผู้อื่นป้อน เดินไปไหนไม่ไหวได้ เพราะเป็นอัมพาต ถึงตอนนี้ถ้าให้เลือกระหว่างสุขภาพแข็งแรงกับเงินทองมากมาย คำตอบสุดท้ายของทุกคนคงตอบเหมือนกันว่า อย่างก็มีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากภัยมา

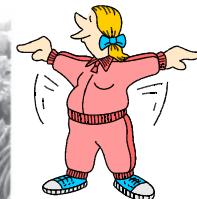
เบี้ยดเบี้ยนให้ต้องทุกข์
ทรมานตราบสิ้นอายุขัย
ปัจจุบันประชาชน
ตีนตัวกลัวตาย หันมาให้
ความสำคัญกับคุณภาพ



ชีวิตที่ควรจะเป็นกันมากขึ้น ขณะเดียวกันข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ได้ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่างๆ ให้เราได้รับรู้กันมากมายจนจำไม่หมดไม่ไหว แต่ไม่ต้องกังวลหรอก แม้รายละเอียดของเนื้อหาจะมีมากเท่าไรก็ตาม แค่ยึดหลัก ๗ อย่าง แล้วปฏิบัติตามจนเป็นกิจวัตรประจำวัน เพียงเท่านี้ ทุกคนก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรง และอายุยืนยาวได้เท่าที่อายุขัยที่เห็นจริงจะพึงมี

๗ อ. เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ได้แก่

๑. อิทธิบาท
๒. อารมณ์
๓. อาหาร
๔. อากาศ
๕. ออกกำลังกาย
๖. เอนกาย
๗. เอาพิษภัยออก



อิทธิบาท

อิทธิบาท ๔ ซึ่งประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ

จิตตะ วิมังสา เป็นหลักธรรมข้อหนึ่งในคำสอนที่ทุกคนสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข หรือประกอบกิจกรรมต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้

ฉันทะ หมายถึง ความยินดี พ่อใจ สนใจเห็นความสำคัญ มีความมุ่งหมาย ประณานต้องการในการทำสิ่งใดๆ ก็ตาม หากไม่มีความนั้นเท่ายินดี ตั้งแต่ต้น ที่จะปรับตนให้เข้ากับงานหรือปรับงานให้เข้ากับตนแล้ว การนั้นๆ จะพบความสำเร็จได้ยากยิ่ง มิหนำซ้ำทุกอย่างจะหนักและเหนื่อยเพิ่มเป็น ๒ เท่าทันที เมื่อจากเร่งตัวแรงเสียดทานของตัวเองที่เกิดจากความไม่ยินดีนั้น

ฉันทะเป็นความต้องการที่มีคุณค่าเป็นบุญ

เป็นกุศล เป็นความต้องการที่ต่างจากตัณหา ที่มีกิเลส ผสมเป็นตัวทำลาย

วิริยะ หมายถึง ความเพียรพยายาม ไม่



ยอมย่อน ห้อถอย เมื่อริเริมงานอะไรก็ต้องทำให้สำเร็จ

จิตตะ หมายถึง การเอาใจใส่ มีจิตโถมทุ่มไปในเบ้าหมาย ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ไม่ทำอะไรแบบจับจดหรือทำแบบเสียไปได้

วิมังสา หมายถึง การตรวจสอบ วินิจฉัย ครั่ครวญ ประเมินผลในสิ่งที่ทำว่าถูกต้องหรือไม่ อย่างไร คิดค้น แก้ไขปรับปรุง เพื่อให้ได้ผลงานที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป มีความเฉลียวฉลาดในการเลือกเฟ้นสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ตนเอง แล้วตัดสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ออกไป

อิทธิบาท ๔ เป็นสุทธิของคำสอนพุทธที่สามารถพาสู่ความสำเร็จได้ในทุกเมื่อ ครอบคลุม มีสุขภาพดี อายุยืนยาว แต่หากไม่มีอิทธิบาทที่จะคึกขาเรียนรู้ แก้ไขนิสัยความเคยชินแบบเดิมๆ ที่ไม่ดี ทุกอย่างก็ล้มเหลวเหมือนเดิม แม้จะซื้อหนังลือเกียวกับสุขภาพมาอ่านเป็นลิบล่ำ ร้อยเล่ม ก็ตาม เพราะสุขภาพดีไม่มีขาย ครอบยกได้ต้องลงมือปฏิบัติเอาเอง



อารมณ์

ຖຸກວັນນີ້ນອກຈາກຄວາມເຈັບປ່າຍທີ່ເກີດຈາກ
ເຊື້ອໂຮຄ ພຣີອຄວາມຜິດປົກຕີໃນຮະບບຕ່າງໆ ຂອງ
ຮ່າງກາຍແລ້ວ ຜູ້ຄົນຍັງເຈັບປ່າຍດ້ວຍໂຮຄທາງອາຮມນີ້
ທີ່ມີສາເຫດມາຈາກຄວາມເຄື່ອຍດັກພື້ມມາກັ້ນ ທີ່
ບາງຄົນກີ່ສໍາມາດຮັບເຢີຍວຍຮ້າກໝາຕ້ວເອງໄດ້ ແຕ່ອີກ
ຈຳນວນໄມ່ນ້ອຍທີ່ແກ້ປັ້ງຫາໄມ່ຕ່ຽງຈຸດ ທ້າທາງອອກ

ที่ผิดวิธี ก็กลายเป็น
เพชรฆาตฆ่าคนมาแล้ว
นับไม่ถ้วน เพราะความ
ไม่เข้าใจในอารมณ์ของ
ตัวเอง



ເຄີຍນີ້ກຳສັງລົບຍັງບ້າງໄໝ...

ทำไมเรารังสรรค์หัวข้างเดียวหรือปะดตึง
ท้ายทอยเวลาเครียด

ทำไม่ความดันเลือดสูงทุกครั้งที่รู้สึกโกรธ

ทำไม่อยู่ๆ จึงเป็นโรคกระเพาะเวลาที่รู้สึกกังวล

ทั้งที่กินอาหารตรงเวลา

และทำไม่จึงเกิดอาการท้องเลือดหรือรังษายามที่เครื่องออกเลือดใจ

คำตอบคือ อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ใช่เป็นเพียงสิ่งซั่วครู่ซ้ายงามแล้วก็ผ่านพ้นไป แต่ยังเกิดขึ้นพร้อมๆ กับการเปลี่ยนแปลงภายในในร่างกายอีกมากมาย (ที่เรามีเครียด) จนกล้ายเป็นความเจ็บป่วยที่มีผลต่อเนื่องมาจากการจิตใจ ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า “การเจ็บป่วยทางกายที่เนื่องมาจากการจิตใจ” หรือ phychosomatic disease เช่น โรคความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ ไมเกรน หอบหืด ภูมิแพ้ โรคกระเพาะอาหาร ท้องเสีย ฯลฯ โรคหรืออาการเหล่านี้ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยยา แต่ต้องรักษาด้วยอารมณ์ ความคิดเหตุผล และความเข้าใจจากเง้าของปัญหาเท่านั้น

รู้จักอารมณ์ของตัวเอง

หากอธิบายตามหลักจิตวิทยา ‘อารมณ์’

หมายถึง การทำงานของสมองที่ตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มาระบบทั้ง แล้วแสดงออกมาเป็นคำพูด หรือการกระทำต่างๆ ว่าเพียงพอใจหรือไม่พอใจ ซึ่งเป็นกลไกที่ถูกสร้างมาพร้อมกับมนุษย์ เพื่อใช้ในการสื่อสารระหว่างกัน

กระบวนการเกิดอารมณ์ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน คือ ๑. มีสิ่งเร้า ๒. ตีความหรือแปลความหมาย ๓. แล้วจึงเกิดเป็นอารมณ์

ตัวอย่างเช่น ถ้ามีใครสักคนมาทำหนินเรา นี่คือสิ่งเร้า จากนั้นสมองจะเริ่มค้นข้อมูลที่เคยเก็บไว้ว่าสิ่งเร้าอย่างนี้มีความหมายว่าอย่างไร ซึ่งถ้าเป็นคนที่เรามีคุณภาพเดิมอยู่แล้ว เราอาจแปลความหมายว่าเขากำลังหาเรื่อง แต่หากเป็นเพื่อนสนิท

เราอาจแปลความหมายว่า เขายังดีต่อเรา แล้วจึงเกิดเป็นอารมณ์ไม่พอใจ หรือขอบคุณ ดังนั้นการเกิดอารมณ์ต่างๆ จึง



ไม่ได้มาจากประเทาของลิงเร้า แต่เกิดจากการคิด

ตีความและเปลี่ยนความหมายของเรานั่นเอง

อารมณ์อาจแบ่งได้เป็น ๓ ประเภท คือ

อารมณ์ด้านบวก เช่น ดีใจ พ้อใจ เบิกบานใจ ร่าเริง สดชื่น อิ่มเอิบใจ ปลื้มปีติ

อารมณ์ด้านลบ เช่น เครว่า เสียใจ ห้อยใจ หดหู่ อ่อนล้า เคร่งเครียด โกรธ ไม่สบายใจ ผิดหวัง

อารมณ์แบบกลางๆ คือ ไม่แก่วงไปด้านลบ หรือบวกมากเกินไป

ตั้งที่ได้กล่าวมาแล้วว่า อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของเครื่องมือสื่อสารระหว่างมนุษย์ เพราะฉะนั้นถ้าจะมีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นบ้าง ไม่มากและไม่น้อยเกินไปก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติ และเมื่ออารมณ์เป็นพิษอย่างเครื่องมือ เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะเป็น ‘นาย’ ของอารมณ์ ไม่ปล่อยให้อารมณ์เข้าครอบงำหรือเกิดขึ้นอย่างสุดขั้วนจนเกินไป เพราะหากเป็นเช่นนั้น อารมณ์จะไม่ใช่เครื่องมือสื่อสารอีกต่อไป แต่มันกำลังกลายเป็นอาชญากรที่ทำลายตัวเราเอง

ความเครียดคืออะไร

ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหสกินกำลังทรัพย์ที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ จนทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรม

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน จะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับสภาพปัจจุบัน วิธีคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัจจุบันที่เกิดขึ้นนั้นไม่ร้ายแรง ก็จะรู้สึกเครียดเพียงเล็กน้อย หรือแม้จะรู้สึกว่าปัจจุบันที่เจอนั้นร้ายแรงแต่คิดว่าตัวเองพอจะรับมือไหว หรือสามารถแก้ปัจจุบันได้ เราก็จะไม่เครียด

มาก แต่ถ้ามองว่าปัจจุบันนั้นเป็นเรื่องใหญ่ แก้ไม่ได้ และไม่มีใครช่วยได้ เราก็จะเครียดมาก



ความเครียดในระดับที่พอติด จะช่วยกระตุ้นให้คุณเรามีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้คุณเราอาชานะปัจจุบันและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น



ความเครียดเกิดจากอะไร

ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ ๒ ประการคือ

๑. ปัจจัยที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัจจัยการเงิน ปัจจัยการทำงาน ปัจจัยครอบครัว ปัจจัยการเรียน ปัจจัยสุขภาพ ปัจจัยมลพิษ รถติด น้ำท่วม ฝนแล้ง ปัจจัยความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัจจัยเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คุณเราเกิดความเครียดขึ้นมาได้

๒. วิธีคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล จะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย จริงจังกับชีวิต และใจร้อน นอกเหนือนี้คนที่รู้สึกว่าตัวเองมีที่พึ่งค่อยให้ความช่วยเหลือ และไว้วางใจได้ เช่น คู่สมรส พ่อแม่ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิทที่รักใคร่ ก็จะมีความเครียdn น้อยกว่าผู้ที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง

ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงอย่างเดียว แต่มันจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือมีปัญหาเป็นตัวกระตุ้น และมีวิธีคิด การประเมินสถานการณ์ เป็นตัวบ่งบอกว่าจะเครียดมากน้อยแค่ไหน

ผลของความเครียด

แต่ไหนแต่ไรมา ไม่มีเครื่องดื่ว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนึงก็คิดของคนเรา จะมีผลกระทบต่อสุขภาพหรือทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้ ร่างกายกับจิตใจ จึงถูกเผยแพร่ออกเป็นคนละ

ส่วน ภายเจ็บป่วยก็รักษาผ่านโรคที่ทำให้เกิดปัญหา แต่มากกรณีที่มีสาเหตุลักษณะซับซ้อนทางจิตใจ แต่ผู้รักษาไม่ได้เคลียร์ใจฉุกเฉิน จึงรักษาโรคไม่ถูกทาง และผู้ป่วยก็ไม่หายจากการที่เป็นอยู่

ณ วันนี้วิทยาการทางการแพทย์เริ่มกลับมาหน้าจันเรอได้คำตอบที่ชัดเจนว่า ความเครียดมีผลกระแทกต่อสุขภาพโดยตรง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

ทุกครั้งที่เกิดอารมณ์ด้านลบ กลไกการทำงานของสารเคมีในร่างกาย รวมทั้งระบบหอร์โมนภูมิคุ้มกัน และระบบประสาทอัตโนมัติจะทำงานแปรปรวนไปหมด และจะหลั่งสารแห่งความเครียดออกมาน เพื่อเตรียมตัวสบสองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ว่าจะ ‘ถูก’ หรือ ‘ทน’ (เป็นกลไกการป้องกันตัวเอง เช่นเดียวกับสัตว์) ซึ่งขณะนั้นอวัยวะที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการใช้แรงจะทำงานหนักขึ้น ส่วนอวัยวะที่ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้แรงก็จะหยุดการทำงานเพื่อสงวนพลังงานส่วนที่เหลือไว้สำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉินที่กำลังเผชิญอยู่



ดังนั้นถ้าครับล่อยให้อารมณ์ด้านลบเกิดขึ้นบ่อยๆ ลิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกายจะเหมือนกับมีการประภาคภាពะชุกเฉินอยู่ตลอดเวลา ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานไม่ประสานสอดคล้อง เนื่องเป็น เช่นนี้ความผิดปกติต้านสุขภาพจึงเริ่มเกิดขึ้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ประกอบผุ้วิญญาณ สุข จิตแพทย์และนายแพทย์ประจำภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล อธิบายถึงกลไกการทำงานของร่างกายเมื่อเกิดความเครียดว่า

“ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในระบบ เช่น ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น ใต้ขับของเลี้ยงให้น้อยลง ทำให้ของเสียค้างอยู่ในร่างกายมาก หัวใจเต้นเร็วและแรง เส้นเลือดในห้องและผิวนังหดตัว อาหารจึงไม่ย่อย ภูมิคุ้มกันลดลง เกร็งด

เลือดเกาะตัวเป็นลิ่มมากขึ้น และไข้มันที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อจะละลายออกมาก เป็นฟรีฟอร์ม อยู่ในภาวะพร้อมที่จะใช้งานทันที



ไข้มันในเลือดจึงสูงขึ้น หากเกิดภาวะเครียดอยู่บ่อยๆ ก็จะอุดตันตามเส้นเลือด กลายเป็นโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง”

“เมื่อคุณปล่อยให้ร่างกายทำงานชุกเฉินตลอดเวลา คุณจึงเริ่มเจ็บป่วย ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องจากการบวนการแรก เช่น เมื่อหัวใจทำงานหนักมาก คุณก็กลایเป็นโรคหัวใจ หากมีปัญหาเรื่องไข้มันในเส้นเลือด ก็ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ไข้มันอุดตัน และภูมิคุ้มกันทางที่ถูกกดเอ่าไว้ก็ทำให้เป็นคนป่วยง่าย มีโอกาสเป็นมะเร็งได้ง่าย ระบบทางเดินอาหารทำงานไม่ได้ดี เมื่อ้อนเดิม เช่น กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กจะมีเซลล์เคลื่อนทัวไว้ เมื่อถูกอาหารที่กินเข้าไปครุ่นร่างกายก็สร้างขึ้นใหม่ แต่ถ้าเราเครียดและระบบภูมิคุ้มกันไม่ทำงาน ร่างกายก็จะไม่ซ้อมแซมตัวเอง เมื่อไม่มีอะไรมาเคลื่อนไหว จึงเกิดเป็นแผลในกระเพาะอาหาร”

มีงานวิจัยหลายชิ้นพบหลักฐานสนับสนุนข้อมูลเหล่านี้ อาทิ งานวิจัยของมหาวิทยาลัยมิชิแกน ที่พบว่า ผู้ที่มีความรู้สึกเกลียดชังหรือเป็นศัตรู

ความดันจะสูงขึ้น ๔๐ วินาที ส่วนความโกรธทำให้ความดันสูงขึ้น ๘๐ วินาที

เช่นเดียวกับการทดลองโดยชาวญี่ปุ่นที่ค้นพบว่า เมื่อทดสอบร่างกาย (ฮอร์โมนอุตุนิรภัยที่ร่างกายหลังออกมามีเมื่อเกิดอารมณ์ด้านลบ) ลงไปในกระเพาะเลือด ทำให้เลือดตีบตันเป็นช่วงๆ หมายความว่า อารมณ์ด้านลบมีผลทำให้การไหลเวียนของเลือดติดขัดได้จริง

ปฏิกริยาของร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อคนเราเครียด สอดคล้องกับทฤษฎีความล้มพัฒนาของโรคกับอารมณ์ซึ่งต่ำดังเดิมของการแพทย์จีนอธิบายไว้ว่า

อารมณ์ดีใจ เกี่ยวข้องกับหัวใจและลำไส้เล็ก ความรู้สึกดีใจเกินไปจะมีผลทำลายหัวใจ เพราะเลือดไหลเวียนช้า จิตใจไม่มีสมรรถภาพ

อารมณ์โกรธ เกี่ยวข้องกับตับและถุงน้ำดี การโกรธมากเกินไปจึงมีผลทำลายตับ เพราะพลังวิ่งขึ้นสู่ด้านบนทำให้หน้าแดง (คงกระชัดจึงหน้าแดงก่ำ) หงุดหงิด ปวดหัว ตามัว



ความดันเลือดสูง หากเป็นมากอาจทำให้หมดสติ และเป็นอันตรายได้ อันเนื่องมาจากการดันเขี้ยนสูงจัด ทำให้หลอดเลือดในสมองตีบหรือแตก

อารมณ์วิตกกังวล เกี่ยวข้องกับม้ามและกระเพาะอาหาร จึงมีผลต่อระบบการย่อยและดูดซึมอาหาร (เครียดลงกระเพาะ) ทำให้เบื่ออาหารห้องอ้อด ห้องเพ้อ แห่งห้อง เป็นแพลในกระเพาะอาหาร ถ่ายเหลว หากเป็นเรื้อรังจะทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความจำเลื่อน นอนไม่หลับ ฝันบุอย เนื่องจากพลังในการย่อยการดูดซึมถูกขัดขวาง และเลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อยลง

อารมณ์โศกเศร้าและเสียใจ เกี่ยวข้องกับปอดและลำไส้ใหญ่ จึงทำให้การหายใจลำบากในปอดถูกอุดกั้น จึงรู้สึกหดหู่ อ่อนเพลีย หมัดเรี่ยวแรงเห็นอย่างง่าย

อารมณ์กลัวและตกใจ เกี่ยวข้องกับปีติและกระเพาะปัสสาวะ โดยรายงานว่าทำให้พลังย้อนลงล่าง มีผลทำให้การเหนี่ยวรั้งลดลง เช่น กลั้นปัสสาวะและอุจจาระไม่ออย (กลัวจนครีด) ขาไม่มีแรงจิตใจสับสนแปรปรวน พูดจาเพ้อเจ้อ

สรุปว่า ความเครียดมีผลต่อสุขภาพดังนี้คือ
ความผิดปกติทางร่างกาย ความเครียดทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายมากมายหลายโรค เช่น ปวดศีรษะ เป็นไข้เกรน ห้องเสียหรือห้องผูกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ห้องอืดเพ้อ อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับหรือง่วงนอนตลอดเวลา เปื่อยอาหาร หรือกินมากกว่าปกติ ประจำเดือนมาไม่ปกติ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่ออออกตามมือตามเท้า ใจลั่น ชอบถอนหายใจบ่อยๆ ผิวนแห้งเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อยๆ แพ้อากาศง่าย ฯลฯ

ความผิดปกติทางจิตใจ ความเครียดที่สะสมบ่อยๆ จะทำให้เป็นคนนิวติกังวล คิดมาก พุ่งซาน หลงลืมง่าย ขาดสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจห้ออย เปื่อยหน่ายชีวิต มีอาการซึมเศร้า รู้สึกเหงา ว้าเหว่ สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน

ความผิดปกติทาง

พฤติกรรม ความเครียดทำให้คนเป็นจำนวนมาก ทางทางออกผิดวิธี มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน

เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติดแก้ปัญหา ใช้ยาอนหลับ จุ้จิ้นบ่นมากขึ้น มีเรื่องขัดแย้งหรือชวนทะเลกับผู้อื่นบ่อยๆ ชอบดึงผุงกัดเล็บ กัดฟัน ผุดลูกผุดนั่ง บ้างก็เงียบชิมเก็บตัวอยู่คนเดียว เป็นต้น



◎ แนวทางในการจัดการกับความเครียด

1. ต้องหมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด โดยอาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้



๒. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาได้ ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว

๓. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก

๔. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ ที่คุณเคย

๕. ใช้เทคโนโลยีในการคลายเครียด

แก้ปัญหาได้ ก็หายเครียด

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด ในช่วงเวลาที่ยังแก้ปัญหามาไม่ได้ เราจะรู้สึกเครียดมาก เมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว ความเครียดก็จะหมดไป การเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้แก้ปัญหาได้ดี และรวดเร็วยิ่งขึ้น

อย่า! แก้ปัญหาแบบรู้ว่ามีใช้อารมณ์เป็นใหญ่ เมื่อเจอปัญหา ให้พยายามสงบสติอารมณ์ อย่าเพิ่งเอะอะอะไรวาย



ให้หายใจช้าๆ ลึกๆ ลักษณะนับ ๑-๒ ครั้ง หรือนับ ๑-๑๐ ก่อนที่จะตอบโต้หรือทำอะไรลงไป จะได้ไม่ต้องมาหันกลับไปอ่านสิ่งที่แก้ไขอะไรไม่ได้อีกแล้ว

อย่า! หนีปัญหา แล้วหันเข้าหาบุหรี่ สุรา สิ่งเสพติด การพนัน การเที่ยวกลางคืน คบมิตรชั่ว ฯลฯ เพียงช่วยให้สบายใจขึ้นชั่วคราว จงกล้าที่จะเผชิญปัญหา และอย่าผัดวันประกันพรุ่ง รับแก้ปัญหาเลี้ยงแต่เนินๆ อย่าปล่อยให้ค้างคานเป็นเวลานาน เพราะความเครียดจะสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ

อย่า! คิดแต่จะพึงพาผู้อื่นอยู่รำไร จนลืมคิด “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” หัดใช้ความรู้ความสามารถของตนเองบ้าง และจะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง แต่ถ้าปัญหานั้นเหลือบ่อกว่าแรงจริงๆ จึงค่อยขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

อย่า! เอาแต่ลงโทษตัวเอง ไม่มีใครไม่เคยทำผิดมาก่อน จงให้โอกาสตัวเองที่จะแก้ไข และอย่าได้ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำอีก การผ่านแต่คิดลงโทษตัวเองไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา และไม่ได้อะไรขึ้นมา นอกจากความทุกข์ที่เพิ่มขึ้น

อย่า! โอนความผิดให้คนอื่น จรับผิดชอบ
ในสิ่งที่ได้ทำร่วมกัน การปฏิเสธความรับผิดชอบ
แล้วโอนความผิดให้ผู้อื่น ไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะ
ก่อความแตกแยกร้าวধานมากขึ้น

จงแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ โดยใช้เหตุผล
และใช้ความคิดพิจารณาให้ถี่ถ้วน โดย

★ คิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นธรรม
ไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่โทษคนอื่น

★ คิดหาวิธีแก้ปัญหาหลายๆ วิธี ถ้าคิดไม่ออก
อาจปรึกษาผู้ใกล้ชิด หรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า

★ ลงมือแก้ปัญหาตามวิธีการที่คิดไว้ ซึ่ง
อาจต้องใช้ความกล้าหาญ ความอดทน หรือต้องใช้
เวลาบ้าง รออย่าให้ห้อยอยไปเลียก่อน

★ ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้นั้นได้ผลหรือ
ไม่ ถ้าไม่ได้ผล ก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นๆ จนกว่าจะ^{ได้ผล}

เมื่อแก้ปัญหาได้
ก็จะหายเครียด เป็น
ประสบการณ์ชีวิตที่ดีที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง



คิดอย่างไร ใจไม่เครียด

ความคิดเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิด
ความเครียด ถ้ารู้จักคิดเป็น ก็จะช่วยให้ลดความ
เครียดไปได้มาก วิธีคิดที่เหมาะสม ได้แก่

๑. คิดในแบบหยุ่นให้มากขึ้น

อย่าເຄาเต้เข้มงวด จับผิด หรือตัดสินตัวเอง
และผู้อื่นตลอดเวลา ล่วงเวลา เลี้ยงบ้าง ผ่อนหนักผ่อนเบา
ลดที่รู้ไม่ได้ รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษ กรรมเดื่อง
หัดลีมเลียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขขึ้น

๒. คิดอย่างมีเหตุผล

อย่าด่วนเชื่อออะไรง่ายๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตาก
กันว่า พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง
ไตร่ตรองให้รอบคอบเลียก่อน นอกจากจะไม่ต้อง^{ตกเป็นเหยื่อให้ใครเหยียด} แล้ว ยังลด
ความวิตกกันลงได้มากที่เดียว

๓. คิดหลายๆ แบบ

ลองคิดหลายๆ ด้าน ทั้งด้านดีและไม่ดี
 เพราะไม่ว่าคนหรือเหตุการณ์อะไรก็ตาม ย่อมมีทั้ง
 บวกและลบแบบทั้งสิ้น อย่ามองอะไรด้านเดียวให้เป็นทุกๆ ขณะเดียวกันก็ควรหัดคิด

ในมุมของผู้อื่นบ้าง เช่น สามีจะคิดอย่างไร ลูก จะรู้สึกอย่างไร เจ้าชายจะแก้ปัญหานี้อย่างไร ฯลฯ จะช่วยให้เรามองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

๔. คิดแต่เรื่องดีๆ

คนเราถ้าคิดอยู่ดีๆ เตือนร้ายๆ คิดถึงแต่ความล้มเหลว ความผิดหวัง หรือเรื่องไม่เป็นสุข ทั้งหลาย ก็จะยิ่งเครียดกันไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดีๆ ให้มากขึ้น อย่างเช่น ความสำเร็จในชีวิต ที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดีของคนรอบข้าง ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ คิดแบบนี้สบายนใจ กว่ากันแน่นอนเลย

๕. คิดถึงคนอื่นบ้าง

อย่าคิดหากมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้น ลอง เปิดใจให้กับว่าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิดและ ใส่ใจที่จะช่วยเหลือ สนใจปัญหาของผู้คนในสังคมบ้าง

จะทำให้พบว่าปัญหาที่เรา กำลังเครียดอยู่นี้ ซ่าง เล็กน้อยเหลือเกินเมื่อ เทียบกับปัญหาของคน อื่นๆ เราจะรู้สึกดีขึ้น



และยิ่งถ้าสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ ก็จะมีความสุขมากๆ

เมื่อรู้สึก

เครียด แต่ละคน ก็จะมีวิธีผ่อนคลายที่แตกต่างกัน แล้วแต่ความสนใจ ความถนัด หรือความชอบที่สำคัญคือทำแล้ว



เพลิดเพลิน มีความสุข อย่างเช่น นอนหลับพักผ่อน ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย พิงเพลงร้องเพลง เล่นกีฬาประเภทต่างๆ ทำงานคิลปะปลูกต้นไม้ ทำสวน เล่นกับสัตว์เลี้ยง จัดห้อง ตกแต่งบ้าน อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ห้องอินเตอร์เน็ต พูดคุยพูดปะสั้งสรรค์กับเพื่อนฝูง ไปท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ ฯลฯ

แต่วิธีที่อยากจะแนะนำให้ลองปฏิบัติก็คือ เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถบับด สติบับด และการเขียนบับด

เทคนิคการฝ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อทุกรูปแบบในร่างกายเกิดการหดตัว สังเกตได้จากที่หลาຍๆ คนมีอาการหนานิ่วคิวมวล กำหนด กัดฟัน ฯลฯ ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด ซึ่งการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง หรือปวดไหล่ เป็นต้น

การฝึกคลายกล้ามเนื้อ จะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง เพราะในขณะที่ฝึก จิตใจของเราจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ความคิดฟุ่มซ่าน และความวิตกกังวลก็ลดน้อยลง จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิม

วิธีการฝึก เลือกสถานที่ที่สงบ นั่งในท่าที่สบาย คลายเสือผ้าที่สวมใส่ให้หลวง ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งใจจดจ่ออยู่ที่กล้ามเนื้อ

ส่วนต่างๆ ๑๐ กลุ่ม โดยการปฏิบัติดังนี้คือ

๑. มือและแขนขวา โดยคำนึง เกร็งแขนแล้วคลาย



๒. มือและแขนซ้าย ทำเช่นเดียวกัน

๓. หน้าผาก เลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย

๔. ตา แก้ม จมูก ให้หลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย

๕. ขักรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟันใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เม้มปากแน่นแล้วคลาย

๖. คอ โดยก้มหน้าให้ค้างจุดคอแล้วคลายเบยหน้าจนสุดแล้วคลาย

๗. อก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้ แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย

๘. หน้าท้องและก้น โดยการเขม่าวท้องแล้วคลาย ขมิงกันแล้วคลาย

๙. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิวแล้วคลาย เหยียดขา กระดกปลายเท้าแล้วคลาย

๑๐. เท้าและขาซ้าย ทำเช่นเดียวกัน

ข้อแนะนำ

๑. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่า ระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง ๓-๕ วินาที ผ่อนคลาย ๑๐-๑๕ วินาที เป็นต้น
๒. เวลาทำมือ ระวังอย่าให้เล็บจิกเนื้อตัวเอง
๓. ควรฝึกประมาณ ๙-๑๒ ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ
๔. เมื่อคุณเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้โดยไม่ต้องเกร็งก่อน
๕. ในการปฏิบัติ เราอาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่มีปัญหาได้ เช่น บริเวณใบหน้า คอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะทำให้ใช้เวลา不少ยัง แต่ถ้ามีเวลาทำได้ทั้งหมดก็เป็นสิ่งที่ดี

สมาชิบนำด้วย

คำว่า ‘สมาชิ’ หมายถึง การเอาใจไปจดจ่อ หรือตั้งมั่นอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเรื่องเดียว



การทำสมาชิถือได้ว่าเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะทำให้จิตใจสงบันติง ปลดจากความคิดที่ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล หรืออารมณ์ด้านลบทั้งหลาย แต่มีสติรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่มากระทบอยู่ตลอดเวลา หากฝึกสมาชิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส จิตใจเข้มแข็ง พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ด้วยความมั่นใจ ในตัวเอง เมื่อมีสมาชิที่เข้มแข็ง เราก็จะสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเปี่ยมประสิทธิภาพ

ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ และดันพับข้อดีของการทำสมาชิมากมาย อาทิ เช่น ช่วยปรับสภาวะของร่างกายให้เป็นปกติ ทำให้อัตราการหายใจและชีพจรช้าลง ทำให้คลื่นสมองสงบ กล้ามเนื้อผ่อนคลายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ระดับฮอร์โมนที่ถูกกระตุ้นจากความเครียดลดลง แก้ปัญหานอนไม่หลับได้ถึงร้อยละ ๗๕ และช่วยให้ผู้ที่ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ใช้ยาแก้ปวดลดลงจากเดิมร้อยละ ๓๔ ช่วยให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งและโรคเอดส์

มีอาการทุกข์ทรมานลดน้อยลงกว่าการรักษาทางยา และแพทย์ยืนยันว่าในการรักษาผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในค่าสนาจะหายเร็ว กว่า ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่มีค่าสนา พวกรู้จะมีอัตราการตายมากกว่าผู้ที่นับถือค่าสนานถึง ๓ เท่า

มีงานวิจัยของมหาวิทยาลัยวิสคอนซินในสหรัฐอเมริกา และการศึกษาของศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ชานฟรานซิสโก พบพล ตรงกันว่า ชาวพุทธที่นั่งสมาธิเป็นประจำ สมองในส่วนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่ดี และความคิดด้านบวกจะทำงานกระตุ้นกระเผลงกว่า ซึ่งช่วยผ่อนคลายความเครียด และทำให้สมองส่วนที่เป็นศูนย์กลางความทรงจำด้านร้าย หรือที่เรียกว่า อะมิกดาลา (amygdala) สงบลง

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า การนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้อารมณ์ตกใจ เกรี้ยวกราด หรือหวาดกลัวลดน้อยลง ด้วย นั่นคือไม่วันไหนไปกับเรื่องต่างๆ ได้ง่าย



ปัจจุบันนี้ หลาย ๆ ประเทศทางตะวันตก มีหลักสูตรเป็นวิชาบังคับให้นักศึกษาต้องเรียนและปฏิบัติสมาธิกันหลายสถาบัน อาทิเช่น ที่มหาวิทยาลัยเยล มีหลักสูตรวิชาภาษาไทยที่สอนการปฏิบัติสมาธิแบบการกำหนดลมหายใจ (Breathing) ส่วนที่คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยโคลาโด มีหลักสูตรการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดจิตเพื่อรู้ตัวเอง (Mindful Meditation) ในวิชาประวัติศาสตร์สิ่งแวดล้อมของชั้นก่อนปริญญาตรี ของคุณครุollej มีหลักสูตรการสอนปฏิบัติสมาธิแบบนิ่งเงียบ (Silent Meditation) ฯลฯ

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา ๒ เดือนที่ผ่านมาหนึ่ง ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเท่าใด
โปรดขีดเครื่องหมาย “X” ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
๑. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
๒. รู้สึกเหงื่อหงุดหงิด รำคาญใจ				
๓. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด				
๔. มีความวุ่นวายใจ				
๕. ไม่อยากพูดคุยคน				
๖. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณม้าทั้ง ๒ ข้าง				
๗. รู้สึกไม่มีความสุขและเครียดมอง				
๘. รู้สึกเหนื่อยหงุดหงิด				
๙. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
๑๐. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
๑๑. รู้สึกว่าตัวเองไม่มีสมารถ				
๑๒. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
๑๓. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
๑๔. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
๑๕. เสียงลั่น ปากลั่น หรือมีสิ่นในหูไม่พอใจ				
๑๖. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
๑๗. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
๑๘. ตื่นเต็มง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
๑๙. มีง่วงหรือเวียนศีรษะ				

การให้ดับแหน

เมื่อคุณตอบแบบประเมินครบถ้วน ๑๙ ข้อแล้ว
ให้คุณให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ถ้าคุณตอบว่า	ไม่เคยเลย	=	๐ คะแนน
	เป็นครั้งคราว	=	๑ คะแนน
	เป็นบ่อยๆ	=	๒ คะแนน
	เป็นประจำ	=	๓ คะแนน

จากนั้น ให้คุณรวมคะแนนทั้ง ๑๙ ข้อเข้าด้วยกัน
คะแนนที่ได้จะอยู่ระหว่าง ๐-๖๐ คะแนน ซึ่งแต่ละช่วง
คะแนนมีความหมายดังนี้คือ

- ๐-๕ คะแนน แสดงว่า เครียดน้อยกว่าปกติ
- ๖-๑๗ คะแนน แสดงว่า เครียดในระดับปกติ
- ๑๘-๒๕ คะแนน แสดงว่า เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
- ๒๖-๔๗ คะแนน แสดงว่า เครียดสูงกว่าปกติปานกลาง
- ๕๐ คะแนนขึ้นไปแสดงว่า เครียดสูงกว่าปกติมาก

คำอธิบายดับแหน

๐-๕ คะแนน คุณมีความเครียดน้อยกว่าปกติ
อาจเป็นเพราะคุณมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่จำเป็นต้องต่อสู้
ด้านในในการดำเนินชีวิตลักษณะเด่นก็ ชีวิตไม่ค่อยมีเรื่อง
ให้ต้องตื่นเต้น และคุณเองก็ไม่ค่อยกระตือรือร้นเลย

๖-๑๗ คะแนน คุณมีความเครียดในระดับปกติ
นั่นคือ คุณสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นใน



ชีวิตประจำวันได้ดี และสามารถปรับตัวปรับใจให้เข้ากับ
สถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมสม คุณควร
พยายามคงระดับความเครียด ในระดับนี้ต่อไปให้ได้นานๆ

๑๘-๒๕ คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับ
ปกติเล็กน้อย แสดงว่าคุณอาจกำลังมีปัญหาบางอย่างที่
ทำให้ไม่สบายใจอยู่ ความเครียดในระดับนี้ อาจทำให้มี
อาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมเล็กน้อย
พอกันได้ และเมื่อได้พักผ่อนหย่อนใจบ้าง ก็จะรู้สึกดี
ขึ้นเอง

๒๖-๔๗ คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับ
ปกติปานกลาง แสดงว่าคุณอาจกำลังมีปัญหาบางอย่างใน
ชีวิตที่คุณยังหาทางแก้ไขไม่ได้ ทำให้มีอาการผิดปกติทาง
ร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด และแม้
คุณจะพักผ่อนหย่อนใจแล้วก็ยังอาจจะไม่หายเครียด
ต้องฝึกหัดนิคณพะในการคลายเครียดจึงจะช่วยได้



ສັງລະອົບຮັດຕໍ່ອາກາອີເຄມາມສັງປ ແນະຄາມສັງປົ້ນໄຟເຕີເລຸ້າທຳກ່າວ ອົງຫຼາຍໜີ້ຫາຍື່ປົລຸ້ມືສີ
ກື່ເຫັນ ແຕ່ເຫຼືອຮັດຕໍ່ອາກສັງຫາ ເພຣະເຫຼົ່ມໄຕລອຫະຊຸ່ຮັດຕໍ່ອາກມຸມສັງປົ້ນໄຟເຕີເລຸ້າໃໝ່ ພອມູດຕິ່ງ
ກາອີເຄມາງສັງຫຼຸມສັງປົ້ນໄຟເຕີເລຸ້າ ກົມໍາຈະນີ້ກໍານົງວ່າ ຂະຫຼາກຫາກປົ້ນໄຟເຕີເລຸ້າ ຕໍ່ອາກປົ້ນໄຟເຕີເລຸ້າ
ເງື່ອງປົ້ນໄຟເຕີເລຸ້າ ຄາມສັງປົ້ນໄຟເຕີເລຸ້າ ແລະ ເພຣະເຫຼົ່ມໄຕລອຫະຊຸ່ຮັດຕໍ່ອາກມຸມສັງປົ້ນໄຟເຕີເລຸ້າ

การสร้างสรรค์ มุมมอง

* อุบลสิกา คุณรัลย์จวน อินทรกำแหง



ท่านจึงสอนว่า ความสงบหรือความวิ Vega คือ ความรู้สึกเดี่ยวที่เกิดขึ้นในใจ นั่นคือ ความไม่คลุกคลี แต่ไม่ได้หมายความว่าจะต้องหลบอยู่ตัวคนเดียว หากแต่หมายถึง การพยากรณ์ที่จะจัดสรรพัฒนาจิตให้คุณเคย กับความอยู่เดียว แม้จะต้องอยู่ห่างกางผู้คนจำนวนมาก ให้รักษาจิตไม่ให้ออกไปเพ่นพ่าน หรือมัวแต่ไปสนใจ กับเรื่องภายนอก ยุ่งกับคนนั้น ยุ่งกับคนนี้ ถ้าจิตเป็นเช่นนี้ แม้จะอยู่คนเดียว ก็ไม่มีความสงบหรือความวิ Vega ขึ้นมาได้

การพัฒนาจิตเพื่อให้มีความสงบนั้น จะต้องมุ่งสู่ความวิ Vega คือ ความเดี่ยวเดี่ยวที่เกิดขึ้นในจิตแม่มี คนอยู่ร่วมข้าง ได้ยินคำพูด ก็ให้รู้เพียงว่าพูดอะไร สมควรตอบบกตตอบ สมควรเพียงรับรู้แล้วก็ปล่อย เอาไว้ตรงนั้น หรือมีการกระทำได้เกิดขึ้น ก็รับรู้การกระทำนั้น แต่ไม่สนใจที่จะทำให้จิตเกิดความวุ่นวาย เมื่อ ทำได้อย่างนี้ ความเงียบสงบบก็จะเกิดขึ้น

ความเงียบสงบที่เกิดจากความวิ Vega จะช่วยให้เกิดวิราคะ คือ ความจางคลายจากความยึดมั่น หรือ ความต้องการ จำกวิราคะ ก็จะมุ่งสู่ nirvana คือความดับ และนำไปปังโวสัตตคະ คือ การปล่อยหรือลัดคืนลิ่งที่ รึ่งรัดอยู่ในจิต ก็คืออุปทานความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

ที่จิตของมนุษย์เราสงบไม่ได้ เงยบไม่ได้ นั้น เพราะอะไร

เมื่อพิจารณาดูก็จะเห็นว่า จิตสงบไม่ได้เพราะภูกยื่อยุ่งกับอยู่ระหว่าง ความເຂາและความไม่ເຂາ จะເຂາลิ่งที่ใจต้องการ และไม่ເຂາลิ่งที่ไม่ต้องการ จึงขอเสนอแนะวิธีสร้างสรรค์มุ่งสงบ โดยฝึกการหยุดເຂາ ผู้ไม่เคยฝึกก็จะ ไม่รู้ว่าจะหยุดได้อย่างไร หยุดເຂາแล้วมันจะไม่หมดลิ้นเนื้อประดาตัวไปหรือ แต่ผู้ใดเคยฝึกมาแล้วก็จะรู้ว่า ในขณะที่หยุดເຂานั้นเอง จะรู้สึกเหมือนกับ ได้หั้งหมด ด้วยความรู้สึกอิมใจที่ได้เบ่งปันให้กับผู้อื่น



จิตมนุษย์เป็นทุกข์เดือดร้อน ดันเรโนอยู่ ก็ เพราะความอยากรจะเอาหั้งทรัพย์สินเงินทอง เกียรติยศ ชื่อเสียง ความดีความชอบ เมื่อใดที่รู้สึกว่าจิตวุ่นวาย จะพบว่าขณะนั้นจิตกำลังต้องการจะเอาไปอย่างใดก็อย่างหนึ่ง หากเราหยุดเอาเสียได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ หยุดเอาตามใจตัวเอง ความสงบจะเกิดขึ้นทันที

ประการที่สอง ขอให้ฝึกทำใจให้เหมือนแผ่นดิน เหมือนน้ำ เหมือนลม เหมือนไฟ เมื่อใดที่เราฝึกทำใจเช่นนี้ได้ ขณะนั้นจิตจะสงบ มีความหนักแน่นมั่นคง มีการให้และการรับเสมอเมื่อกันหมดโดยไม่เลือกที่รักมักที่ซัง เหมือนแผ่นดินที่ร่วงร้าบได้ทุกสิ่ง สายนำหัวที่พัดพาไปได้ทั้งสิ่งที่น่าดูแลไม่ดูแล ไฟเผาไหม้ไม่เลือกหน้า และลมก็ให้ความเย็นแก่ทุกสิ่งที่พัดผ่านเสมอ กัน

ประการที่สาม ฝึกทำใจให้เป็นผ้าชี้ริ้ว มนุษย์เราถือว่า ผ้าชี้ริ้วเป็นของต่ำ 俗ประ ไม่น่าจับต้อง ไม่มีใครยกเป็นผ้าชี้ริ้ว เพราะไม่ได้รับการเชิดชู ยิ่งเป็นผ้าเชิดเท้า ไดร่อนไปมา ก็เหยียบบ่ำ แต่ทำไม่ท่านพระลารีบุตร อัครลารวากเบื้องขวาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงฝึกใจของท่านให้เป็นเหมือนผ้าชี้ริ้ว

จิตที่เหมือนผ้าชี้ริ้ว ก็คือจิตที่อ่อนน้อมถ่อมตน เป็นจิตที่ยอมได้ ลดละความยึดมั่น ในความเป็นตัวตนได้ ที่จิตวุ่นออยู่ตลอดเวลา หากความสงบวิกาไม่ได้ ก็เพราะมีความกังวลที่จะต้องรักษาคัดค้าน หน้าตา ชื่อเสียงเกียรติยศ รักษาทุกอย่างที่เป็น “ของฉัน” ไว้ คอบรรษดระวังไม่ให้ความล่วงล้ำก้ามเกิน

ผู้ฝึกทำใจให้เป็นเหมือนผ้าชี้ริ้วได้ ย่อมรู้สึกเป็นสุข เยือกเย็น ไปไหนงานไหนได้โดยไม่ต้องมีความแห่แห่นห้อมล้อม เสมือนผ้าชี้ริ้วอยู่ตรงไหนมุมไหนก็ไม่เดือดร้อน ไม่สนใจให้ความมอง แต่ทุกคนก็รู้ว่าผ้าชี้ริ้วนั้นมีประโยชน์



จิตที่อ่อนน้อมถ่อมตนเช่นนี้ นอกจากตนเองจะมีความสงบเย็นแล้ว ยังเป็นประโยชน์แก่คนรอบข้าง ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน **มีความลีມตัว** ลีมว่ามีตัวตน มีตำแหน่งหน้าที่การงาน มีหน้าตาอย่างไร ลีมหมด จึงทำอะไรได้อย่างคนธรรมดายิ่งลีมตัวได้มากเท่าใด ก็ยิ่งมีความสงบมากขึ้นเท่านั้น

ประการต่อไปที่จะขอเสนอใน การสร้างสรรค์มุสลงปฏิเกิดขึ้นในจิตได้ ก็ด้วยการระลึกหรือรู้จักให้ชัดว่า ชีวิตนี้เป็นสิ่งที่ขอยึดเขามา คนส่วนมากมองไม่เห็นความจริงข้อนี้ จึงทึกทักว่า ชีวิตนี้เป็นของฉัน ร่างกายนี้ เป็นของฉัน อะไรๆ ก็เป็นของฉัน เพราะไม่ประจักษ์ในความจริงว่า แท้จริงแล้วชีวิตนี้ร่างกายนี้ เป็นสิ่งที่ขอยึดเขามาเพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้นเอง ผู้ที่เป็นเจ้าของที่แท้จริงก็คือธรรมชาติ ธรรมชาติให้ยึดมา และให้เราใช้ในหนทางที่ถูกต้อง

ถ้าลำน้ำกอยู่เสมอตลอดเวลา ลึกลึกลึกลึก ไม่เป็นสิ่งที่ขอยึดเขามา จะทำให้จิตนี้เกิดความไม่ประมาท และมีความระมัดระวังในการที่จะใช้ชีวิตนี้ให้เกิดความถูกต้อง ไม่เอาชีวิตหรือร่างกายนี้มาถูกถูกกังจนเจ็บปวด จนเกิดความทุกข์ขึ้นมาในจิต

ใช้ให้ถูกต้องก็คือ จะคิด จะทำ จะพูด ก็ทำด้วยสติสัมปชัญญะ ด้วยความรู้ตัว ไม่ให้เป็นการเบียดเบียน ผู้อื่นและเบียดเบียนตนเอง จะนั่น ถ้าเราเริ่มกอยู่เสมอว่า ชีวิตนี้เป็นสิ่งที่ยึดเขามา การที่จะปล่อยให้จิตตกอยู่ภายในตัว อาจเป็นภัย对自己 โกรธ โมหะ หรือความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง มันก็ไม่รู้ว่าจะยึดทำไม ยึดมาแล้วผลที่สุดก็ต้องปล่อย ส่งคืนกลับไปให้ธรรมชาติ

ครบที่คิดว่าชีวิตนี้เป็นของเรานั่นสุดก็จะรู้เองว่า เมื่อ哪ที่สุดท้าย มาถึงก็หายไปอยุ่ดฉุดเอาไว้ได้ไม่ เพราะชีวิตนี้เป็นสิ่งที่ขอยึดเขามาเท่านั้น อย่าตื่น เมื่อได้ตื่นว่าเป็นของฉัน เมื่อนั้นก็ทุกข์ เมื่อได้ที่ยอมรับความจริงว่า นี่เป็นของขอยึดเขามานะ ใช้ให้เด็ดๆ ใช้ให้เกิดประโยชน์ ชีวิตนั้นก็จะดำเนินไปด้วยความถูกต้อง มีแต่ความสุข ความแจ่มใส



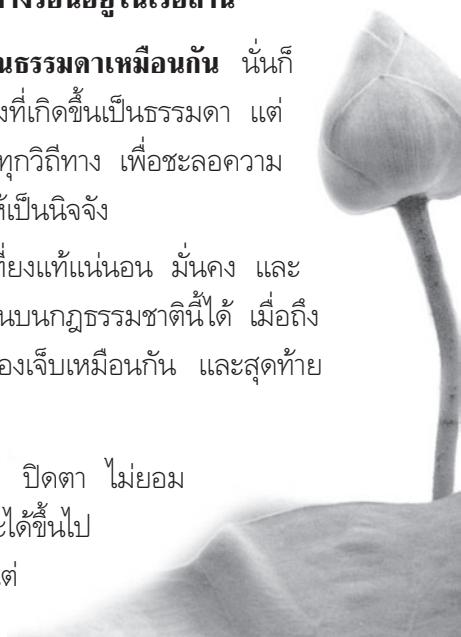
ประการที่ท้า มองเห็นความประณานของธรรมชาติที่ตั้งใจจะบอกมนุษย์ให้รู้ว่า เธอทั้งหลายเป็นเพื่อนกันนนั้น ไม่ว่าจะรู้จักกันมาก่อนหรือไม่ จะมาจากรส่วนไหนของโลกก็ตามที่ ผิวเหลือง ผิวดำ ผิวขาว ก็ล้วนแต่เป็นเพื่อนกันทั้งนั้น ไม่ว่าชาติใดภาษาใด จะนับถือศาสนา กันคนละศาสนา หรือมีวัฒนธรรมประเพณีต่างกันอย่างใด ก็ตามที่

ธรรมชาติตั้งใจจะพูดด้วยภาษาธรรมให้มนุษย์ทุกคนฟังรู้ว่า เรายังคงเป็นเพื่อนและอยู่ในเรือลำเดียวกัน เรียกว่า **เรือแห่งต้นหา** เรือแห่งความอยากรู้ ตะเกียงตะกายอยู่ด้วยความอยากรู้ ความต้องการต่างกันของมนุษย์ด้วยความอยากรู้ ด้วยความจะเอาให้ได้อย่างใจตน ด้วยความตั้งใจที่จะเบียดเบียนผลักไสคนอื่น เพื่อให้เราได้มีที่นั่งกว้างกว่าเขา ที่ยืนสบายกว่าเขา เป็นเพื่อนกันทางลงทางร้อนอยู่ในเรือลำนี้

และในขณะเดียวกันก็ยังเป็นเพื่อนในสภาวะแห่งความเป็นธรรมดาวมีองค์นั้น ก็คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติ แต่มนุษย์มักจะไม่สำนึกรึถึงความจริงในข้อนี้ จึงพยายามผึ้นธรรมชาติกันทุกวิถีทาง เพื่อช่วยลดความแก่ หลีกหนีความเจ็บไข้ แลวยืดเวลาตาย พยายามจะแก้ไขอนิจจังให้เป็นนิจจัง

กฎไตรลักษณ์ว่าด้วย อนิจจัง ทุกชั้ง อนัตตา เป็นกฎที่เที่ยงแท้แน่นอน มั่นคง และยุติธรรมอย่างยิ่ง ไม่มีการเลือกที่รักมักที่ชัง ไม่มีผู้ใดสามารถจะติดลิ่นบนกฎธรรมชาตินี้ได้ เมื่อถึงเวลาแก่ เนื้อหันมังสาก็ต้องเรียบย่นไปตามธรรมชาติ ถึงคราวเจ็บก็ต้องเจ็บเหมือนกัน และสุดท้าย ก็ต้องลงอยู่ด้วยการหยุดหายใจทุกคน ไม่มีใครอยู่คำฟ้า

นี่เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามกฎของธรรมชาติ แต่มนุษย์ปิดหู ปิดตา ไม่ยอมรับว่า จึงพากันเบียดเบียน แก่งแย่ง ทำร้าย ผลักไสกัน เพื่อที่ฉันจะได้ชนนี้ไปข้างหน้า เพราะทุกหนาทับอดต่อคำร้องคำขอของธรรมชาติ จึงมีแต่ความทุกข์ ไม่มีความสงบสุขในใจเลย



หากได้เงี่ยหูฟังเสมอว่า ธรรมชาติบอกว่าเราทั้งหลายเป็นเพื่อนกัน พอนึกได้ในเมื่อ ความคิดที่อยากจะทำลายกัน เป่ายดเบียดกัน ก็จะลดลง มีแต่น้ำใจอื้อเฟือก็อกูล

มินิทานเขียนเรื่องหนึ่ง เล่าถึงเศรษฐีที่บุญบ้าน เชิญอาจารย์เซ็นมาาร่วมพิธี พอทำบุญเสร็จก็ขอพรจากอาจารย์โดยส่งผ้าให้เชิญคำอวยพร อาจารย์เป็นผู้ที่ยิ่งترงในธรรม แต่เมื่อถูกเดี่ยวเขยญ อ้วนหวาน เซ้าซี้ ก็จำต้องเชิญกลับไป เศรษฐีรับมาอ่านดูแล้ว ก็ครัวใจ หม่นหมอง และขัดเคือง ว่าทำไมในวันมงคลจึงมาให้พรอย่างนี้

คำให้พรนั้นเมื่อว่า “ให้ปุตาย่าล่อน แล้วก็ให้พ่อตา แล้วก็ให้ลูกตา แล้วก็ให้นานาชาต” นี่เป็นพรที่ดีที่สุด เท่าที่อาจารย์จะสามารถให้ได้ โดยไม่ผิดกฎของธรรมชาติจนเกินไป แต่เศรษฐีกลับไม่พอใจ ที่มาพูดเรื่องความตายในวันมงคล เขายากจะอยู่พร้อมหน้าพร้อมตาภัน้อย่างมีความสุข

อาจารย์เซ็นก็อธิบายให้ฟังว่า การที่บอกให้ปุตาย่าก่อน ต่อมาก็พ่อตา ลูกตา แล้วหลานจึงตาย เป็นการตายตามลำดับวัย นับว่าดีที่สุดแล้ว ถ้าหลานที่กำลังน่ารัก ลูกที่กำลังเป็นหุ่นเป็นสาว มีอนาคตสดใสรเกิดมาตายก่อน แล้วปู่และพ่อจะรู้สึกอย่างไร จะครัวหมองอย่างยิ่งใช่ไหม ถ้าให้คนแก่ตายก่อน ลูกหลานก็ยังพอทำใจได้ ว่าເຄาเดอะ บู๊แก่แล้ว ตายไปตามวัยตามเวลา

คำอวยพรนี้แม้จะพยายามให้ใกล้เคียงกับกฎธรรมชาติที่สุด แต่ก็ยังไม่เที่ยงตรง เพราะอนิจจังไม่เลือกวัย ไม่เลือกเวลา หลานแล็กๆ ตายก่อนปู่ ยักษ์มีถ้มไป เราจึงประมาทไม่ได้ เพราะเมรู้ว่าจะอยู่ไปได้นานเท่าใด คนที่พูดว่า เอาไว้แก่ก่อนจะจึงจะเข้าดับปัญบทิธรรมนั้น มีแต่ขาดหมายเข้าดับ หรือไม่ถึงกับ หมายมานั่งถัดนอนถัดอยู่ในวัด แล้วจะเอากำลังวังชาที่ไหนมาปัญบทิธรรม ร่างกายที่จะปล hakk จะเปลี่ยนใช้การอะไรได้

การปฏิบัติธรรมต้องใช้หัวร่างกายที่แข็งแรง กำลังจิตที่เข้มแข็ง และสติปัญญาที่ปลดปล่อยแล่่มใส ถ้าทุกอย่างมันเลื่อมหมัดแล้วก็ไม่มีหนทางจะปฏิบัติธรรมได้ แล้วแน่ใจหรือว่าจะอยู่ไปจนถึงอายุห้าสิบหกสิบ คนที่พยายามตั้งแต่ยังลิบสามลิบก็มี เพราะฉะนั้นอย่าได้ประมาทเลย

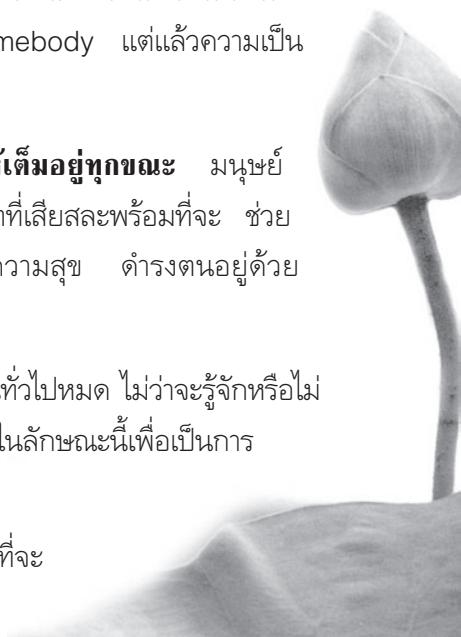
นอกจากนี้ก็ฝึกให้เป็น nobody อายุตระเกียกตระกาเป็น somebody กันนักเลย ก็คล้ายๆ กับเป็นผ้าชี้ริวนั่นแหล่ะ ในทางโลกไดรรุ ก็อยากเป็น somebody ไปไหนมีแต่คนต้อนรับ หน้าก็บาน ใจก็บาน แต่ถ้าไม่มีใครมอง ก็รู้สึกว่าเราเป็น nobody ไม่มีใครเห็นความสำคัญ ไม่มีความหมาย คนจึงกลัวกันนัก

แต่ nobody ในทางธรรม หมายถึงคนที่รู้จักลึมตัวพระไว้เมื่อดั่งถือมั่นในตัวเอง จึงไม่มีอัตตา ไม่ต้องเห็นด้วยกับใจตระเกียกตระกาให้เป็น somebody แต่แล้วความเป็น somebody ก็จะมีมาเองตามเหตุปัจจัย

ประการต่อไป จะรักษาหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ให้เต็มอยู่ทุกขณะ มนุษย์ (มน = ใจ, อุษา = ประเสริฐ) คือ สิงมีชีวิตที่มีจิตอันประเสริฐ มีจิตที่เลี้ยงประพร้อมที่จะ ช่วยเหลือผู้อื่น และช่วยอย่างเต็มที่โดยไม่หวังผล เพื่อให้เขาก็ได้ความสุข ดำรงตนอยู่ด้วยพระมหาวิหาร ๔ อย่างถูกต้องและดงาม คือ

มีเมตตาที่เป็นอับปัมมัญญา อยากให้ใคร ๆ เข้าได้เป็นสุขกันทั่วไปหมด ไม่ว่าจะรู้จักหรือไม่รู้จัก หัวทั้งสัตว์และมนุษย์ สิงมีชีวิตทั้งหลาย การแผ่เมตตาควรเป็นไปในลักษณะนี้เพื่อเป็นการฟูมพักเสริมสร้างความเมตตาที่ไม่มีขอบเขตขึ้นในใจ

กรุณา ประทานให้ผู้อื่นเป็นสุข ก็จะช่วยเท่าที่อยู่ในวิสัยที่จะช่วยได้ โดยไม่เลือกว่าเป็นใคร ไม่สนใจเจ้าลง



มุทิตา ยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นมีความสุขหรือได้ดี โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ยินดีด้วยใจจริง ไม่ใช่ยินดีแต่ปาก

อุเบกษา เมื่อได้ช่วยเหลือด้วยเมตตากรุณาแล้ว แต่ไม่สามารถช่วยเขาให้พ้นจากความเดือดร้อนได้เป็นการสุดวิสัย ก็จำเป็นต้องวางแผน แต่ก็ยังชำเลืองมองอยู่พร้อมที่จะเข้าช่วยเมื่อมีโอกาส เมื่อได้มีจังหวะอยู่ในวิสัยที่จะช่วยเหลือได้ก็ยินดี



จรรยาจิตอย่าให้อยู่กับอดีตหรืออนาคต

อย่าเอาจิตไปผูกพันอยู่กับอดีตที่ผ่านมา หรือไปตอกกังวลกับอนาคตที่ยังไม่ถึง แต่จงอยู่กับปัจจุบันขณะ หมายถึงขณะนี้นาทีนี้ แม้แต่นาทีหน้าชั่วโมงหน้าก็ยังไม่ต้องไปคิดถึง ถ้าสามารถควบคุมสติ รักษาสติให้มีอยู่ในปัจจุบันขณะนาทีนี้ได้ แล้วจะไปกังวลอะไรกับนาทีหน้าหรือชั่วโมงหน้า เพราะทุกนาทีที่

ผ่านไป จิตนี้สมบูรณ์อยู่ด้วยสมารถและปัญญา จึงมีแต่ความสงบเย็น หนักแน่น มั่นคง และมีปัญญาว่องไวเฉียบคม สามารถจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ผ่านพ้นลุล่วงไปได้ด้วยดีอยู่ทุกขณะ

คนเราที่ร้อนรนเป็นทุกข์ เพราะตั้งใจมาจากอดีตและอนาคต

ไม่ได้ มัวแต่พะวงอยู่กับสัญญาในอดีต นึกขึ้นมาคราใดก็ร้องไห้แล้วร้องไห้อิก มันเคยเผาจนร้อนรน เจ็บปวดขมื่นมากนานหนักหนา ผ่านมาแล้วก็ยังอามา

ເພື່ອໃຫ້ ເມື່ອໄມ່ຍອມປລ່ອຍລັບງານ ກົດເພົາໄໝ້ຕ້ວເອງອຍໆຢ່າງນັ້ນ ເຮືອງຂອງອານາຄຕົກລັງຂາຮປຽງແຕ່ງປະຈຸບັນ ນານາທັງໆ ທີ່ມີນຍັງມີເມົາສິ່ງ ແລະໄໝຮູ້ວ່າຈະມີເຫດຸປ່າຈັຍຂອບໄຮມາເກີ່ມວັນຍຶ່ງໃຫ້ຕ້ອງເປີຍແປລ່ງປົກກົດ ແຕ່ກີ່ມີເວົາຍົດນີກຈິນຕານາກວ່າປະຈຸບັນ

ອັງຄົດມີເຕີຈພະລັມມາລັມພຸທົທເຈົ້າທ່ານທຽບຢ້ານກັບທຸກໆທ່ານວ່າ ຈອຍຸ້ກັບປັຈຸບັນ ທຳປັຈຸບັນນີ້ໄດ້ທີ່ສຸດ ເມື່ອປະກອນເຫດຸປ່າຈັຍໃນປັຈຸບັນໄດ້ທີ່ສຸດ ລູກຕ້ອງທີ່ສຸດແລ້ວ ພລໃນອານາຄຕົກຍ່ອມເກີດຂຶ້ນຕາມເຫດຸປ່າຈັຍ ໄມຕ້ອງໄປກັງລົງເຮືອງທີ່ຜ່ານມາແລ້ວໃນອົດືດ ແລະເຮືອງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນໃນອານາຄຕ

ມີຕ້ວອຢ່າງຈາກເຮືອງຈິງ ຜຣັງສູງອາຍຸຄຸນທີ່ມາເຂົ້າອົບຮາມອານາປານສົຕີ ຕອນຄໍາຜຣັງທຸນ່ມ ຈົງເພື່ອນຕ່າງວ່າຍຄນໍ້ມາຫາ ບອກວ່າ ອາຈາຍຢ້າຍພຸດກັບເຫານໂພຍ ເຂົາຈະໜ່າຕ້ວຕາຍ ໄມອຍາກມີເໝົວຕອນຢ່າງເລື້ວ່າ ກົດນີ້ມີເອກະະວ່າຈະພຸດກັບເຂາຍຢ່າງໄຮ ຈຶ່ງບອກໃຫ້ເຂານ໌ລົງກ່ອນ ແລ້ວຄາມເຮືອງຮວວ່າເປັນອຍ່າງໄໝລົງໄດ້ຄົດຈະໜ່າຕ້ວຕາຍ ໃຫ້ເຂາດຸຍຄື່ນເຮືອງຂອງຕັວເຂາໄປເຮືອຍ່າ ເພື່ອຝ່າຍວ່າຈະມີຈຸດໄຫ້ທີ່ເຮົາຈະນຳມາແກ້ໄຂໄດ້ບ້າງ

ກົດປາກງູ້ວ່າ ນາຍຄົນນີ້ເຄີຍເປັນນັກຊຸຽກິຈ ປະສບຄວາມສໍາເຮົາໃນເໝົວຕີ ມີກຣຍາແລະລູກອູ່ກັນມາອຢ່າງມີຄວາມສຸຂ ຕ່ອມາຊຸຽກິຈປະສບປັນຫາ ແມ່ຈະຍັງມີລົ້ມເຫວລື້ນເສີງ ແຕ່ກຣຍາເຫັນວ່າເຂາເປັນຄົນນີ້ມີປະສິທິພາພທີ່ຈະສ່ວັງຄວາມສໍາເຮົາໃຫ້ຄວບຄຮ້ວ ຈຶ່ງແຍກໄປອຍຸ້ຕ່າງທາກ ລູກກົດປະຈຸບັນ ມານເຂາກົດເລີຍເກີດຄວາມວ້າເໜ່ວ ຮູ້ລື້ກວ່າຕານລູກທອດທີ່ ດີດວ່າຕ້າຍເລີຍດີກວ່າຈະອຍຸ້ໄປທຳໄມ ເພວະໄມ່ມີໂຄຮ້າໃຈເຮົາສັກຄນ

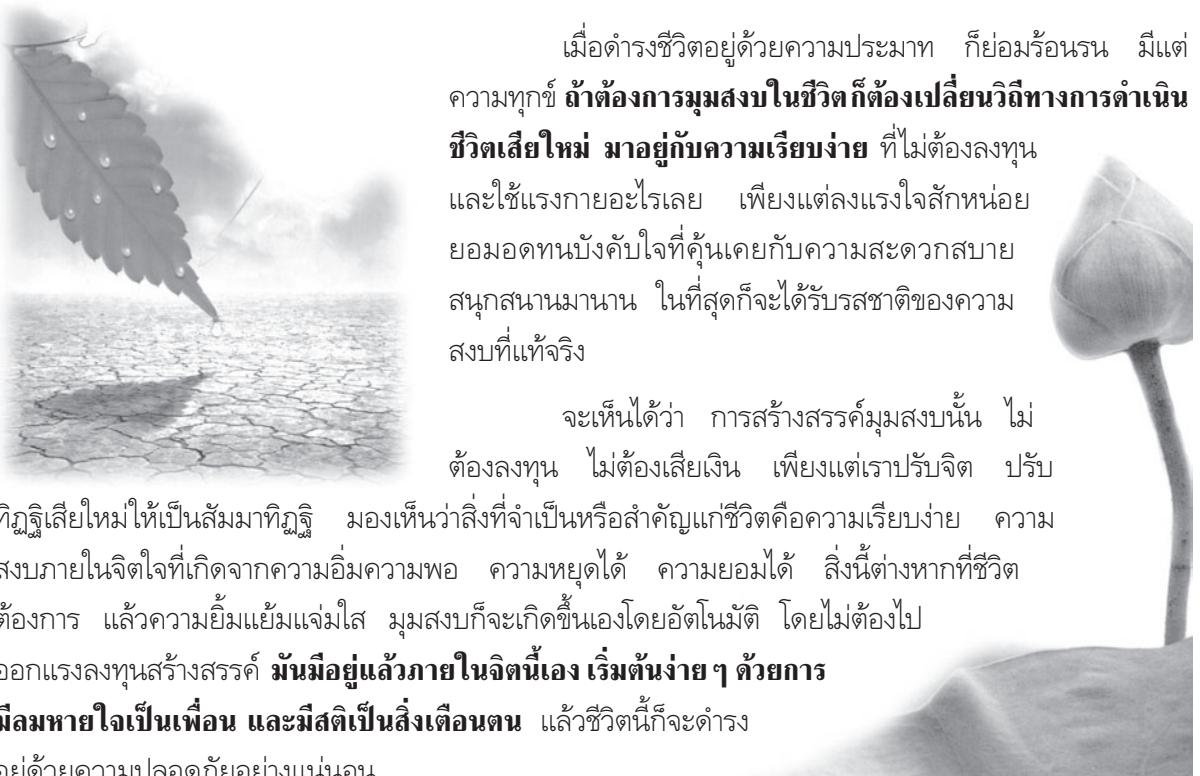
ພັນມາຄື່ນຕອນນີ້ກົດເລີຍບອກວ່າ ນີ້ຮູ້ໃໝ່ ສາເຫດຸທັງໝາດນີ້ເກີດເພວະວ່າ ດູ້ເຫັນແກ່ຕ້ວ່າ selfish ອຍ່າງທີ່ສຸດເລີຍ ນາຍຄົນນັ້ນກົດຕ້າໂຕ ພມນະໜ້ວ່ອselfish ໄມເຄີຍມີໂຄຮ້າວ່າພມເຫັນແກ່ຕ້ວ່າເລີຍ ພມເຫັນແກ່ຕ້ວອຢ່າງໄຮ ກົດອກວ່າ

คุณว่าไม่มีใครเอาใจใส่ แล้วเพื่อนหนุ่มน้อยคนนี้ล่ะ เรายังได้เคยรู้จักเขามาก่อน เพียงมาพบกันที่นี่ แล้วเขาเป็นใครมาจากไหน ยังอุตสาห์เอื้ออาทร รู้ว่าลุงคนนี้มีความทุกข์จนไม่อยากอยู่ในโลก ก็เป็นห่วงพามาหา เขายากให้รู้ว่าโลกนี้ยังน่าอยู่ ยังมีอะไรดีๆ อีกตั้งมากมาย ส่วนคุณเห็นแก่ตัวใช่ไหมจึงได้นึกถึงแต่ตัวเอง นึกถึงแต่สิ่งที่ตัวขาด สิ่งเดียว ของตัวเองก็ยังมี ลูกก็ยังอยู่ไม่ได้ตัดเป็นตัดตาย ภาระยกไม่ได้หย่ากันเพียงแต่แยกกันอยู่ เพราะขัดใจ เงินทองทรัพย์สินก็ยังมี จึงเดินทางมารอบโลกได้ แล้วก็ยังจะนึกถึงแต่สิ่งที่ตัวไม่มี ที่ตัวขาด ว่าตัวเองเป็นทุกข์ แล้วไม่ให้เรียกว่าคุณเห็นแก่ตัวจะจะให้เรียกว่าอย่างไร

เขาก็ได้คิด รู้ลึกตัวขึ้น เพราะเข้าสปอร์ตพอดีที่จะรับฟังความเห็นของผู้อื่น ก็เล่ายตามว่าเขาจะดีมั่น้ำชา กาแฟ หรืออะไรบางใหม่ เขาก็เลียงใส่ขึ้นมาทีเดียวว่า ขอน้ำชา น้ำตาลสองก้อนนะ มีชีวิตชีวाचืนมาทันที เพราะรู้ลึกว่ายังมีคนสนใจเขาใจใส่เขา กินไปคุยไป ก้อมรณดีขึ้นเรื่อยๆ ก่อนจะไปเข้ารอบคุณทีบอกให้รู้ว่าเขาเป็นคนเห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่เขายังไม่เคยรู้มาก่อนเลย เขาจะได้ปรับเปลี่ยนใหม่

เหตุที่คนไม่สามารถจะดึงจิตมาอยู่กับปัจจุบันได้ เพราะอาจจิตนั้นนานีกถึงแต่ตัวเอง นึกถึงแต่เรื่องที่ผ่านมาแล้ว ซึ่งก็ไม่ได้มีอะไรยันว่ามันจะเป็นอย่างนั้นอีก ความทุกข์เกิดขึ้นก็เพราะไม่ยอมลืมอดีต เราชร จะอยู่กับปัจจุบัน เพื่อจะได้แก่ไข ประกอบเหตุปัจจัยในปัจจุบันให้ดีที่สุด และผลในอนาคตจะดีเอง

ประการสุดท้าย จงฝึกใจให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความไม่ประมาท นี่เป็นปัจจัยมิอวานขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ได้ประทานโอวาทแก่พุทธสาวกหั้งหลายว่า “สังขารทั้งหมดมีความเสื่อมไปในธรรมชาติ ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทในสิ่งพรมเด็ด” สังฆารหั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง หั้งที่เป็นรูปธรรมและ



นามธรรม ไม่มีลิ้งใดคงทน มีแต่จะเลือมสลายไป จึงควรทำใจนี้ให้ดำรงอยู่ในความไม่ประมาท นั้นคือ อย่าเห็นว่า เป็นสิ่งเล็กน้อย ไม่เป็นไร นิตเดียวเอง นั่นแหล่คือการสร้างความประมาทให้เกิดขึ้นแล้วในชีวิต แล้วก็ดำรงชีวิตอย่างมักง่าย สะพร่า ปล่อยจิตให้หลวยตัวตกลงไปในอบายมุข การคุณ ๕ คิดว่านี่แหล่คือความสุข คือของโภคทรัพย์ในชีวิต อุตสาห์หาเงินทองมาด้วยความเหนื่อยยาก เพื่อทุ่มเทให้กับสิ่งเหล่านี้

เมื่อดำรงชีวิตอยู่ด้วยความประมาท ก็ยอมร้อนรน มีแต่ความทุกข์ ถ้าต้องการมุ่งลงในชีวิต ก็ต้องเปลี่ยนวิธีทางการดำเนินชีวิตเสียใหม่ มาอยู่กับความเรียบง่าย ที่ไม่ต้องลงทุน และใช้แรงกายอะไรเลย เพียงแต่ลงแรงใจลักษหน่อย ยอมอดทนบังคับใจที่คุณเคยกับความละ大局สนับายนุกสنانนานนาน ในที่สุดก็จะได้รับสชาติของความสงบที่แท้จริง

จะเห็นได้ว่า การสร้างสรรค์มุ่งลงบนนี้ ไม่ต้องลงทุน ไม่ต้องเลี้ยงเงิน เพียงแต่เราปรับจิต ปรับทิวจิตรีเสียใหม่ให้เป็นสัมมาทิวจิตรี มองเห็นว่าสิ่งที่จำเป็นหรือสำคัญแก่ชีวิตคือความเรียบง่าย ความสงบภายในจิตใจที่เกิดจากความอิ่มความพอ ความหยุดได้ ความยอมได้ สิ่งนี้ต่างหากที่ชีวิตต้องการ แล้วความยิ่งแย่จะไม่สุมลงบก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องไปออกแรงลงทุนสร้างสรรค์ 만만히 오류와 허락을 인정하는 것에 대해 더 이상 이야기하지 않아야 한다. 그 대신 우리는 그들이 어떤 행동을 통해 그들을 만족시킬지에 대해 더 많은 관심을 기울여야 한다.

ແສ້ງ່າດ່າມເສີມໄລະໜີ່ອະປາກນີ້ຈະເປົ້າເພື່ອຍັງຮັດຫາກມີ້າສືບຜະນູ່ງຸດເທິ່ງລ້າມໍາປົກໃໝ່ໄລະໜີ່ອະປາກນີ້
ແລ້ວເຊື່ອງໆກ່າວໍ່າມີ້ອະນຸ່າຕີ່ໃໝ່ແລ້ວທີ່ແລ້ວທີ່ແລ້ວທີ່ມີ້ອະນຸ່າຕີ່

ພູດ້າວ່າດ່າມສຸ່ຂຶ້ນມີ້າສືບຜະນູ່ງຸດເຫັນຍໍາຍໍາ ດ່າມສຸ່ເພື່ອຍັງຮັດຫາກນີ້ແລ້ວທີ່ມີ້າສືບຜະນູ່ງຸດເທິ່ງລ້າມໍາປົກ
ຕົ້ງກັບຜະບັດໜ້າລູ້ໂຕຍົມາກ ແຕ່ຕ່າມສຸ່ຂຶ້ນມີ້າສືບຜະນູ່ງຸດເທິ່ງລ້າມໍາປົກນີ້ ແລ້ວທີ່ມີ້າສືບຜະນູ່ງຸດເທິ່ງລ້າມໍາປົກ
ດ່າມສຸ່ຂຶ້ນ ທຸກ່ານ້າມື້ອຸ້ນຫຼຸ້ມີ້າສືບຜະນູ່ງຸດເທິ່ງລ້າມໍາປົກ

ແສ້ງ່າດ່າມໃໝ່ນ້າທີ່ມີ້າສືບຜະນູ່ງຸດເທິ່ງລ້າມໍາປົກນີ້ ໃນດ້າມສຸ່ຂຶ້ນມີ້າສືບຜະນູ່ງຸດເທິ່ງລ້າມໍາປົກ
ຕົ້ງກັບຜະບັດໜ້າລູ້ໂຕຍົມາກ ແຕ່ຕ່າມສຸ່ຂຶ້ນມີ້າສືບຜະນູ່ງຸດເທິ່ງລ້າມໍາປົກນີ້ ເຊິ່ງມີ້າສືບຜະນູ່ງຸດເທິ່ງລ້າມໍາປົກ
ຕົ້ງກັບຜະບັດໜ້າລູ້ໂຕຍົມາກ ແຕ່ຕ່າມສຸ່ຂຶ້ນມີ້າສືບຜະນູ່ງຸດເທິ່ງລ້າມໍາປົກ

ທີ່ຕື່ອງກ່າວ່າດ່າມມີ້າຈະເຂົ້າໂຄດື່ນໃໝ່ແລ້ວທີ່ມີ້າສືບຜະນູ່ງຸດເທິ່ງລ້າມໍາປົກ ຕື່ອເຫາຫຍາກຈະໄໝ້ໄລະໜີ່ອະນູ່
ຮັດຫາກນີ້ ເຊັ່ນ ອ່າຍາມື້ອຸ້ນ ອ່າຍາມື້ອຸ້ນ ເສີ່ຍິນ ອ່າຍາມື້ອຸ້ນ ອ່າຍາມື້ອຸ້ນ ອ່າຍາມື້ອຸ້ນ
ອ່າຍາມື້ອຸ້ນ ພະຍາກື່ນີ້ ພະຍາກື່ນີ້ ພະຍາກື່ນີ້ ພະຍາກື່ນີ້

ຫຳເນື່ອໄປ້ໂປ່ນຕື່ອົງສັນນັກສົງ

ມີ້າອ່າຍາກຂໍ້ໄໝ້ມີ້າສືບຜະນູ່ງຸດເທິ່ງລ້າມໍາປົກ ຖໍ່ມີ້າຈະເສຍໃຫ້ນໍາກຳນົມຕັ້ງ
ແຕ່ເຫັນເຖິງເຕີງຫຼືຕົ້ງແຕ່ຍັງເປົ້າເທົ່າງ ມີ້າມູ້າປະເສົາປະໜົງ ປະຫລາປະປະຍາກມ
ປຳຍຸງປຳເຊອ ມີ້າຕື່ອົງສັນນັກສົງຕົ້ງທີ່ໄໝ້ໄລະໜີ່ອະນູ່ງຸດເທິ່ງລ້າມໍາປົກ ຂຶ້ງຈະ
ຕື່ອງກ່າວ່າສົບປາຍຫຼືອຸ້ນ ຮັ້ງຕື່ອົງສັນນັກສົງຕົ້ງທີ່ໄໝ້ໄລະໜີ່ອະນູ່ງຸດເທິ່ງລ້າມໍາປົກ.

ບາງຕອນຈາກເຮື່ອງ ຄວາມວິເວກເປັນສູ່
ໂດຍ ພຸຫະກາສກົກບູ



ປະກັນໄວ້ໄຟແນດີນ

ເຂົ້າໃຈ

ລູເສີຍ ບາເກດາໂນ



ແປລຈາກພາຫຼາສເປັນ

ໄດຍ

ຮັສມື ກຖະນມີຂ

ພິມພົກວັງທີ ۲ : ۲۵۴۶

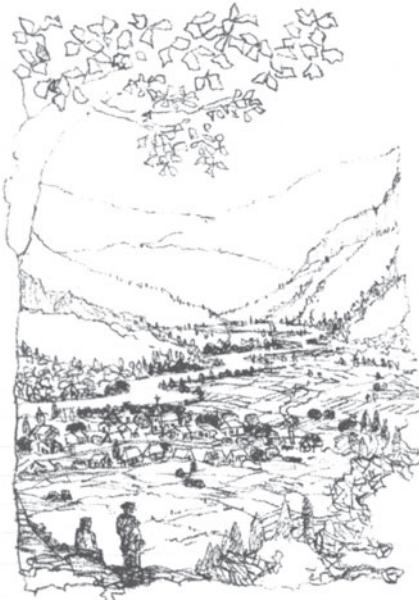
ຜລກມີໄຈຈະນຳໄປໜ່າຍເດືອນກາຈານໃນໜັນທຸກ

ຮາຄາເລີ່ມລະ ៨០ ບາທ (ຮວມຄໍາສັ່ງ) ສ້າງຊື້ໄດ້ທີ່

ນາງຮັສມື ກຖະນມີຂ ២០២៤/៣៣៦ ດ.ເຈົ້າມະນຸງ ៣៣
ວັດພຣະຍາໄກຮ ບາງຄອແແລນ ປກ.ວັດພຣະຍາໄກຮ
ກຽງເທິງ ១០២២០ ໂກງ. ២០៦-៥៩៥០ ໂກສារ ២០៦-៥៩៥១

ເຮັດວຽກໃນໜັນທຸກ

ປະກັນໄວ້ໄຟແນດີນ



ລູເສີຍ ບາເກດາໂນ ເຕັມ

ຮັສມື ກຖະນມີຂ ແປຄ

ຜລກມີໄຈຈະນຳໄປໜ່າຍ
ເດືອນກາຈານໃນໜັນທຸກ



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

“เป็นอะไรไป มูริโอล” นาทหลวงโถมเช่ มาริ ที่กำลังเดินเข้าบ้าน ตามเมื่อเห็นปัน นั่งกัดเล็บอยู่ด้วยท่าทางโกรธแค้น

“ไม่มีอะไรหราอกค่ะ” ปันตอนหายใจ “กำลังคิดถึงเรื่องผู้ใหญ่บ้านอยู่นะค่ะ (เน้น คำว่าผู้ใหญ่บ้าน) เขาชี้นิ้วายอยู่กับการเก็บหญ้าจันไม้มีเวลาลากเอาหืนเก็บเอกสารออกแบบ ก็เลยให้ร้ายชื่อเด็กนักเรียนไม่ได้ เราใช้วัลลดาลดอดบ่ายอกเดียงกันปันมิตร เรื่องจะพาสีห้อง เรียนใหม่เป็นสีเหลืองอ่อน ๆ และเรื่องบประมาณของเทศบาล ถึงอย่างไรโรงเรียนก็ยังดู น่าเกลียดเหมือนเดิม ดิฉันไม่ทราบจะเริ่มตั้งไหนก่อนดี ไม่มีใครช่วยได้สักคน ถ้าเป็น แบบนี้ คุณพ่อคิดว่าคุณเราจะทำงานได้หรือคะ”

“ทำไม่จะไม่ได้ล่ะ” ท่านตอบอย่างสงบ

ปันทำท่าไม่พอใจ

“อย่าเพิ่งโมโห เชอทำหน้าอย่างนั้น นอกจากไม่ช่วยแก่ปัญหาอะไรแล้ว ยังไม่ดีกับตัวเองอีกด้วยรึไหม”



ฉันเกือบจะหันหลังให้ท่านอยู่แล้วเชียว

“คุณพ่อไม่เข้าใจดีฉันหรองกค่ะ”

“แยกริงนะ พ่อขอเดาออก พากบทหลวงนะไม่ค่อยเข้าใจอะไرنักหรองก....”

“ดิฉันไม่ได้ตั้งใจจะพูดอย่างนั้น คุณพ่อไม่เข้าใจหรองกค่ะ การมาทำงานในหมู่บ้านแบบนี้ ในที่ที่ราชสีสักโตกเดียวยังดีกว่า ผู้คนก็รักกับไม่มีตัวตน ไม่ว่าดิฉันจะไปโรงเรียนหรือจะไปที่ไหนๆ ก็ไม่เห็นมนุษย์สักคน แต่ดิฉันมั่นใจว่าพากษาเห็นดิฉัน ทว่าไม่มีใครอยากพูดด้วยหรือเข้ามาช่วยทำอะไร” ฉันไม่แน่ใจว่าตอนสองจะสามารถอธิบายความรู้สึกให้คนอื่นเข้าใจได้หรือไม่ แต่อย่างจะให้พากษารู้สึกอย่างฉัน สนใจงานที่ฉันทำ แต่พากษาบ้านดูเป็นคนที่แปลงประหลาด เมื่อแรกมาถึงฉันคิดว่าทุกคนช่างมารยาทดรามาสีจิงๆ แต่หลังจากได้พบคุณกับครอบครัวของเบปโย่ ฉันก็พบว่ามีได้เป็นอย่างที่คิด คงเป็นเพราะพากษาขี้อาย...ไม่รู้สิ บางที่เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะ ฉันคงจะนึกหาคำแนะนำฯ มากันด้วย ความหมายของการขาดกำลังใจในการร่วมกันทำงาน อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมก็ได้ “คุณพ่อหัวเราะเยาะดิฉันหรือคะ”

“เปล่า พ่อไม่ได้หัวเราะเยาะ ตรงกันข้ามเสียอีก ทุกอย่างที่เธอพูดนั้นเป็นความจริง ก็จริงอยู่ที่ฉันมาทำงานในที่ที่ผู้คนค่อนข้างเก็บตัว ข้อจำกัดที่เธอสอน ก่อให้รู้ว่าสำหรับเด็กสาวอย่างเชอซึ่งไม่คุ้นเคยกับชนบท มันคงจะยากกว่ามากถ้าเราทุกคนเป็นคนใจกว้าง เปิดเผย เป็นมิตร และร่าเริง จริงๆ ใหม่ อย่าพยายามทำความเข้าใจมนุษย์เลย มนุษย์เดล ใจรักพากษาเดดิ และเมื่อเชօเริ่มเรียนรู้ที่จะรัก เชօจะรู้ว่องไว แม้จะไม่เข้าใจพากษา ก็ไม่ใช่เรื่องสลักสำคัญอะไร”

“แต่�ันยากนะคุณพ่อ ดิฉันจะรักคนที่ไม่ทำตัวให้คนอื่นรัก หรืออยแต่จะหาเรื่องกับงานของดิฉันได้อย่างไร”

“เออถ่อะ เออถ่อะ.....เชอไม่คิดว่ามันเป็นข้อกล่าวหาที่รุนแรงไปหน่อยหรือที่จะเหมาเอาว่าทุกคนหาเรื่องเชอ เพียงพระผู้��ัญญาณเดชีคงจะอยาที่จะให้เชอเห็นลายมืออันนโยบายของเข้า จึงยังไม่คดรายชื่อเด็กให้เชอ แล้วไกรอิกล่ที่ไม่ยอมช่วยเหลือเชอนะ”

คุณพ่อพูดถูก ฉันก้มหน้าลง รู้สึกว่าตัวเองช่างดำด้วยความอายยิ่งนัก

“ก็จริงอยู่ค่ะ แต่...” ฉันพูดอย่างมีเลห์เหลี่ยมเคลือบแฟง “แล้วทำไม่คุณพ่อต้องออกจากบ้านหลังนี้ล่ะจะ ไม่ใช่ เพราะว่าไม่มีบ้านไหนในเมืองชาานี้อยกรับดิฉันไปอยู่ด้วยดอกหรือ ไม่ใช่คุณพ่อหรือคุณพ่อที่พยายามพูดให้ไปอยู่รับดิฉันไว้ เพราะถ้าไม่อย่างนั้นที่นี่ก็จะไม่มีครู ดิฉันจึงได้อยู่ที่นี่ในขณะที่คุณพ่อต้องย้ายไปอยู่คุณเดียวที่บ้านเก่าๆ ข้างโนบส์”

ฉันชะ ! ถึงคราวคุณพ่อจะกอดบ๊างล่ะ

แต่ฉันพาดไปนั้ด นาทหลังคนนี้เข้มแข็งกว่าฉัน และท่านสามารถควบคุมสติอารมณ์ได้อย่างรวดเร็ว

“ไม่หรอ ก...เชอพูดอะไรออกมานะ พ่อต้องการความเป็นเอกเทศ พ่อเมียที่ทำงานอยู่ในโนบส์ ถ้าได้นอนเสียที่นั่นด้วยก็ยิ่งสะดวก เข้าใจไหม แต่น่าเสียดายที่พ่อทำครัวไม่เป็น”

“ค่ะ ค่ะ” ฉันตอบโดยทำทีว่าเชื่อสิ่งที่คุณพ่อพูดมา และสำนึกระดับในสิ่งที่พูดออกไป



“ที่นี่ยังคงลับมาดูบัญหาของเธอ จะให้อะไรๆ เป็นไปตามใจนึกทันทีทันใด น่าจะเป็นไปไม่ได้ เธอต้องใจเย็นๆ และรู้จักอดทน สิ่งที่วันนี้เธอคิดว่าเป็นวัชพีช อาจจะออกดอกคงงามในวันหน้าก็ได้ จิตวิญญาณของมนุษย์เราแน่นขึ้นใหญ่นัก แม้ว่า มันจะถูกครอบงำด้วยความทายากระด่างที่ทำให้เธอต้องเจ็บปวด พ่อรับรองได้เลยว่า ไม่ใช่เจตนาร้ายของชาวบ้าน ทว่าเป็นความเคยชินของพวกราษฎร์ทางหาก”

ความเคยชิน ! จนถึงขณะนี้ทำไม้ลับจึงต้องพบแต่เจ้าความเคยชินเท่านั้น บอกได้เลยว่าฉันเครียดมันแสบอ แต่แปลกดิจิทัลเรียนจะต้องทาสี (ที่พูดว่าทาสีเพราจะนั้นต้อง พูดอะไรมากอย่างออกมา) น้ำเงินไปตลอดกาล เพียงเพราพ่อแม่ปู่ย่าตายายของพวกราษฎร์ ได้ทาสีน้ำมาก่อน และผู้ใหญ่บ้านไม่ให้รายชื่อเด็กนักเรียนแก่ฉัน ก็เพียงเพราไม่เคยมีครูกันให้นอนมาก่อน

บทหลวง โอมเช' นาริ มองดูฉันอย่างนึงสนุก

“บางทีคงจะเป็นเพระดิฉันเป็นคนหัวก้าวหน้าไปหน่อยกระนั้ง” ฉันกล่าวเสริม “แต่ถ้าเป็นอย่างนี้ ทำไม้เขาก็ส่งดิฉันมาโดยเฉพาะที่เบอเรซชา ที่ซึ่งไม่เคยมีครุณใหญ่ อยู่นานเกินสามเดือน และด้วย ‘การเรียกวิชองและความร้อนรน’ แบบดิฉันอย่างที่ผู้ใหญ่บ้านว่า คงจะอยู่ได้ไม่เกินเดือนหรอก”

“แล้วทำไม้เชօไม่คิดสักนิดล่ะว่า ก็เพราเชօเป็นอย่างนี้นะสิ พระเจ้าจึงประทานเชօให้มารอยู่กับพวกรา”

ใช่ ! คำว่า ‘เรา’ ทำให้ฉันใจอ่อน懦และสยบฉันลงได้อย่างราบคาบ

คุณพ่อโอมเช' นาริ ก็ไม่ใช่คนที่เบอเรซานนี้ ท่านเพิ่งมาอยู่ได้ไม่กี่ปี



การที่ท่านพูดคำว่า ‘เรา’ ทำให้ฉันเข้าใจในทันทีว่า ท่านได้กล้ายเป็นหนึ่งในพวกเขากล้ว

ท่านไม่ได้เล่าให้ฟังว่า การเป็นนาทหลวงต้องเผชิญกับอุปสรรคนานักการอย่างไร บ้าง แน่นอน หนักหนากรวบรวมทั้งหมดที่มี แต่จะเอ่ยถึงอุปสรรคของท่านเพื่อปลอบขวัญให้กำลังใจ หรือสร้างความหวังใดๆ ก็ตาม ฉันรู้สึกละเอียดใจและคิดว่าตัวเองยังเด็กและอดัดดีเกินไป

“พ่อเชื่อใจเชอนะ ถึงแม้พ่อจะรู้สึกเชื่อในช่วงเวลาพียงสั้นๆ แต่พ่อเก็บเกตติดตามดูมาตลอด พ่อเชื่อว่าเชื่อเป็นคนคลาด”

“ได้โปรดอย่าหัวเราะเยาะดิฉันเลยค่ะคุณพ่อ”

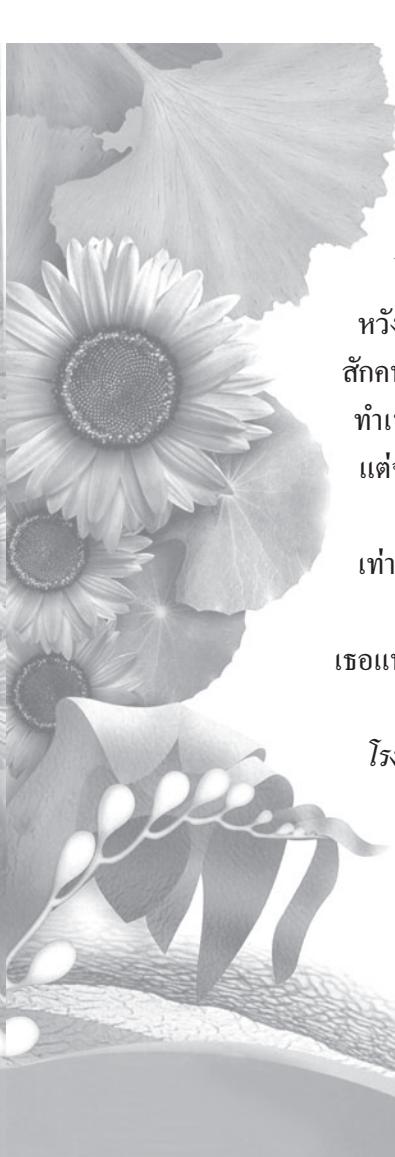
“เชื่อเถอะว่าพ่อไม่เคยหัวเราะเยาะใคร ที่จริงแล้วปัญหาต่างๆ ตอนนี้เล็กน้อยมาก เชื่อเป็นคนคลาด ต้องเอาชนะมันได้ ปล่อยให้เวลาผ่านไปสักระยะหนึ่ง แล้วเชื่อจะหัวเราะได้กับความเจ็บช้ำๆ ใจในวันนี้”

คุณพ่อพูดคำว่า ‘ลูกที่รัก’ กับฉันก่อนจะลาจากไป คืนนั้นฉันเข้านอนพร้อมกับความฝันอันบรรเจิด ฉันไม่รู้สึกใดๆ เดียวอีกด้อไป อย่างน้อยก็มีใครสักคนที่ฉันไว้วางใจและพูดคุยกับได้ ฉันนึกบททวนคำพูดของคุณพ่ออีกรั้ง

“อย่าพยายามทำความเข้าใจมนุษย์เลย ลงรักพวงเขาก็ได้”

“แล้วทำไม่เชื่อไม่คิดสักนิดล่ะว่า ก็ เพราะเชื่อเป็นอย่างนี้นะสิ พระเจ้าจึงประทานเช้อนามาให้ออยู่กับพวกเรานะ”

พระเจ้า... ‘ทำไมฉันไม่เคยคิดถึงพระเจ้าเลยนะ’



ที่จริงแล้วฉันก็เป็นหญิงสาวที่ดีกันหนึ่ง แต่ทำไมถึงไม่เคยมี ‘พระเจ้า’ สติดอยู่ในใจ หรือเป็นเหตุผลของการดำรงชีวิตอยู่ของฉัน ไม่เลย...น่าแปลกจริงๆ นั้นไม่เคยตระหนักรู้เลยว่า พระเจ้าคือความจริงแท้ ทรงดำรงอยู่และรักฉัน บางทีอาจทรงหวังเป็นอย่างยิ่งให้ฉันเป็นครูที่ดี อาชีพครูที่ฉันเลือกเอง ไม่แน่นะ ที่เบอเรเชานีอาจมีสักคนที่ต้องการฉัน ต้องเป็นฉันนี่แหละ ไม่ใช่ครูคนไหนๆ ฉันไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไร และจะทำเพื่ออะไร แต่แน่ใจว่าฉันต้องช่วยเขาได้ พระองค์ประทานฉันให้มายังไง เคียงข้างเขา แต่ฉันก็แสนโง่เบลา...ไม่ได้รู้ตัวเลย

พระเจ้าช่วย ! ฉันคิดว่าฉันเป็น ‘คนดี’ ถ้าพุดอย่างไม่เข้าข้างตัวเองละก็ แค่ ‘พอใช้’ เท่านั้นแหละ

ฉันเริ่มทำงานอย่างกระตือรือร้น หญิงสาวคนหนึ่งอายุรุ่นราวคราวเดียวกับฉันมาหากเชอแนะนำตัวเอง

“สวัสดีค่ะ ฉันชื่อアナ まり โกญิ คุณพ่อโนเมชิ’ まり บอกว่า เชอทำความสะอาด โรงเรียนคนเดียวกันโดยไม่มีใครช่วย ฉันแกล่มาดู เพื่อจะช่วยอะไรได้บ้าง”

ฉันต้อนรับเชอราวกับค้อนรับพระผู้ไถ’ เราช่วยกันถูพื้น เช็ดหน้าค่าง ปัดหายากไย์ ทำความสะอาดเด pencan และฝาผนัง จัดโต๊ะเก้าอี้ใหม่ และในตอนบ่ายเมื่อได้ช้อนกับตะปูที่พี่ชายของ アナ まり นำมาให้ เรายังไห้ได้ซ่อนแซมอะไรต่อ มีอะไรไปอีกนากมาก

เราติดหลอดไฟใหญ่ขึ้นกว่าเดิม (แน่ล่ะ ด้วยเงินของครู ก็ใจจะกล้าไปขอผู้ใหญ่บ้านทั้งๆ ที่รู้ว่าเทศบาลยังเป็นหนี้อยู่เลย) ส่วนโถมไฟก็ทำจากถังพงทุ่ม ด้วยผ้าสีสดใสที่มีลวดลายด้านใน โถมไฟสีน้ำเงินอันเดิมนั้นฉัน

ເອົາມັນອອກໃນວິນາທີແຮກທີ່ເຫັນ ແຕ່ພອຈັນມັນຫຍາຍຂຶ້ນກີກລາຍເປັນແຈກັນດອກໄນ້ທີ່
ກັນສົມຍະແລະໄນ່ເໜືອນໃກຣ ຜັນໄນ່ແນ່ໃຈວ່າຜູ້ໜ່ານຈະເຫັນດ້ວຍຫວຼອໄນ່ກັນການ
ເປີ່ຍືນແປລງຄວັງນີ້ ແຕ່ກີ່ໄມ້ໄດ້ໄປຂອອນຫຼຸງາຕ ຖຸກຄນໃນບ້ານພາກັນຂອບໃຈສິ່ງທີ່ຜັນທຳມາກ
ຄື່ງນາດເປົໂປ່ງແລະໄຕມັສເອາໄປເລຳໃຫ້ຄນທັງໝູ່ບ້ານຟິ່ງເລຍທີ່ເດືອ

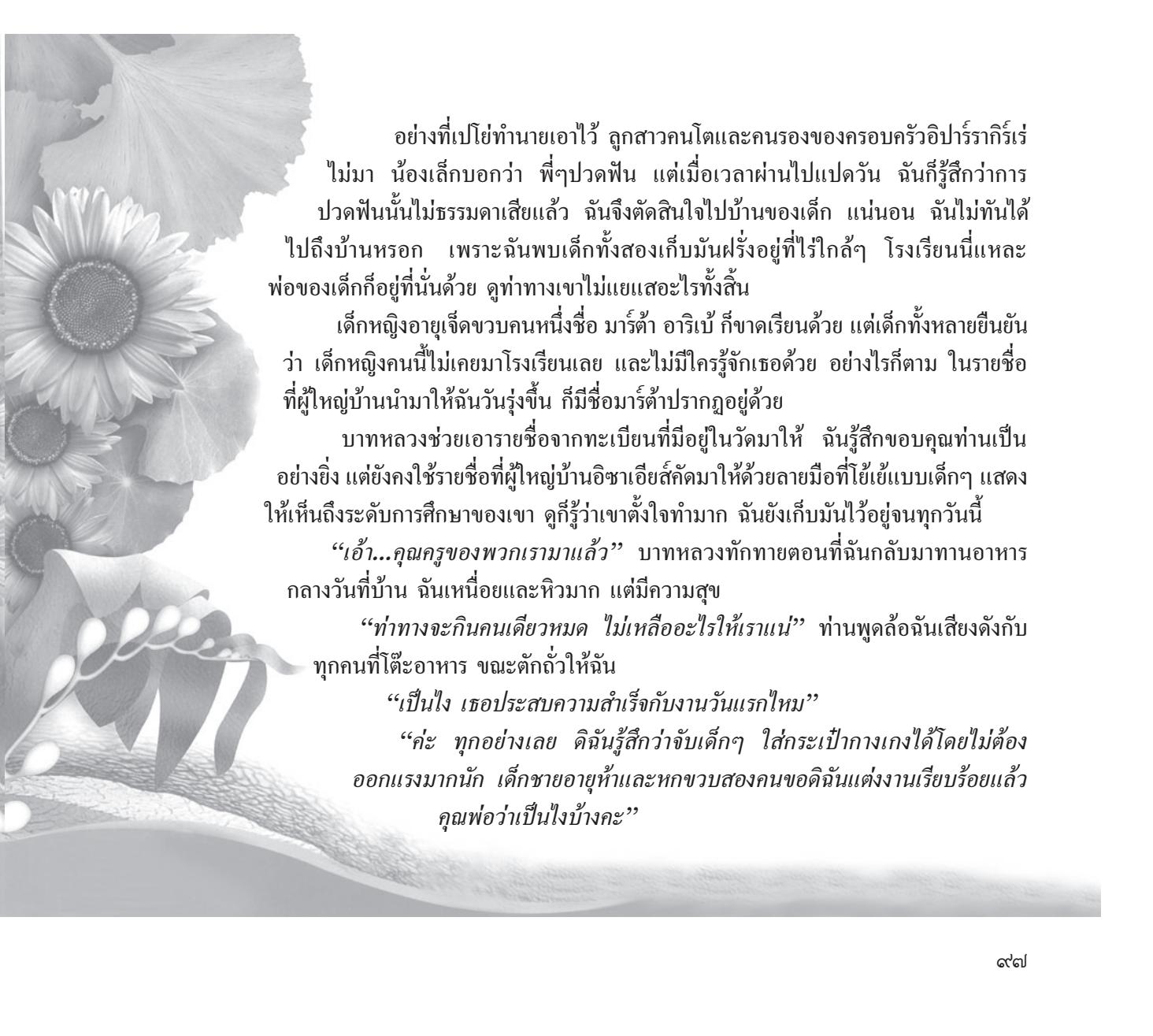
ດ້ອງສາງພວັນວັນວິຕົກຍູ່ຫລາຍວັນ ເກຮງວ່າເຂາຈະໄລ່ຜັນອອກຈາກເບີເຣເຊາ ເພຣະ
ຜັນຫາລູໄປເປີ່ຍືນແປລງໂຮງເຮີນນານໃຫຍ່ ຈາກສິ່ງທີ່ພ່ອແນ່ຫວຼອຈະພຸດໃຫ້ອຸກ ປູ້ຢ່າຕາຫວັດ
ເຫາທຳມາ ແຕ່ຈັນໄນ້ຮູ້ວ່າຈະເປັນສຸກຫວຼອເປັນທຸກໆທີ່ ເພຣະເຂາໄມ້ໄລ່ຈັນໄປ ແລະກີ່ໄມ້ເຫັນມີໃກຣ
ພຸດຂະໜາກັນຜັນສັກຄຳເດືອ

ແລະແລ້ວວັນເປີດເຖອນເກີນລົງຈັນຕື່ນແຕ່ນກວ່າຕອນທີ່ແມ່ພາລັນໄປໂຮງເຮີນຄວັງແຮກເສີຍອີກ
ຜັນອອກຈາກບ້ານພ້ອມດ້ວຍຫັນສື່ອໃນອ້ອນແຂນແລະກຸລູແຈໃນມືອ

‘ເຕັກຂອງໂຮງເຮີນ’ອ່າງທີ່ພວກເຂາເຮີຍກັນທີ່ນີ້ມາລົງຕຽງເວລາແລະຕື່ນແຕ່ນາກເຫັນເດືອກັນ
ກີ່ໄນ້ຮູ້ວ່າໃໝ່ໄນ ເພຣະອັນທີ່ຈິງພວກເດືອກາ ທີ່ນໍາສັງສາເຫດລ່ານີ້ກີ່ນໍາຈະຊື່ນກັນການມີຄຽງໃໝ່ໆ
ເປີ່ຍືນຫັນກັນມາສອນເສີຍນັກຕ່ອນນັກແລ້ວ

ພວກແກລງນັ່ງຕາມສາຍອ່າງກັນຍູ່ທີ່ບ້ານ ຂຶ້ນໜົມກັນໃຫຍ່ກັບຄວາມເປີ່ຍືນແປລັງເລື້ອກາ
ນ້ອຍໆ ທີ່ເກີດຈຶ່ນໃນໂຮງເຮີນ ຂອບອກຂອບໃຈພຽບປັດຕົວທີ່ຜັນພັນມັນຫຼຸກອູ້ໃນຕູ້ ເລັຍນໍາ
ມາປິດຜົນນັງຮອຍເປົ້ອນ ໄນເຫັນວ່າໃໝ່ໄມ້ມັນລົງຄູກເກັນຈຳໄວ້ອ່າງນົດສົດ ພັ້ນທີ່ມັນເປັນ
ສິ່ງເດືອກໃນໂຮງເຮີນທີ່ຄວາມຈະນຳມາວັດ

ມີນັກເຮີນທັງໝູ່ດີ່ສົນສາມຄນ ແລະທຸກອ່າງກີ່ຜ່ານໄປດ້ວຍດີ ຜັນຈັດກລຸ່ມເຕັກາ
ໄວ້ຕາມອາຍຸຂອງພວກແກ ເພື່ອຈະໄດ້ແປ່ງງານ



อย่างที่เปปอย่าทำนายเอาไว้ ลูกสาวคนโตและคนรองของครอบครัวอิปาร์คกิริเร่ ไม่มา น้องเล็กบอกว่า พี่ๆป่วยพื้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปแปดวัน ลันก์รู้สึกว่าการป่วยพื้นนั้นไม่ธรรมชาติเสียแล้ว ลันจึงตัดสินใจไปบ้านของเด็ก แนะนำอน ลันไม่ทันได้ไปถึงบ้านของเด็ก ก็มีเด็กทั้งสองเก็บมันฝรั่งอยู่ที่ไร่ใกล้ๆ โรงเรียนนี้แหละ พ่อของเด็กก็อยู่ที่นั่นด้วย ดูท่าทางเขามีเมายและอะไรทั้งสิ้น

เด็กหญิงอายุเดียวกันหนึ่งชื่อ มาร์ต้า อาริเน่ ก็ขาดเรียนด้วย แต่เด็กทั้งหลายยืนยันว่า เด็กหญิงคนนี้ไม่เคยมาโรงเรียนเลย และไม่มีใครรู้ว่าเธอด้วย อย่างไรก็ตาม ในรายชื่อที่ผู้ใหญ่บ้านนำมาให้ลันวันรุ่งขึ้น ก็มีชื่อมาร์ต้าปรากฏอยู่ด้วย

บทหลวงช่วยเยาะเยี้ยงจากทะเบียนที่มืออยู่ในวัดมาให้ ลันรู้สึกขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง แต่ยังคงใช้รายชื่อที่ผู้ใหญ่บ้านอิชานอี้ส์คัลมานให้ด้วยลายมือที่เขียนแบบเด็กๆ แสดงให้เห็นถึงระดับการศึกษาของเขา ดูก็รู้ว่าเขาตั้งใจทำมาก ลันยังเก็บมันไว้อยู่จนทุกวันนี้

“เอ้า...คุณครูของพวงเรามาแล้ว” บทหลวงทักทายตอนที่ลันกลับมาทานอาหารกลางวันที่บ้าน ลันเห็นอีอยและหิวมาก แต่ไม่ความสุข

“ท่าทางจะกินคนเดียวหมด ไม่เหลืออะไรให้เราแน่” ท่านพุดล้อลันเสียงดังกับทุกคนที่โต๊ะอาหาร ขณะตักถ้วยให้ลัน

“เป็นไง เชื่อประสาทความสำเร็จกับงานวันแรกไหม”

“ค่ะ ทุกอย่างเลย ดิฉันรู้สึกว่าจันเด็กๆ ใส่กระเพา Kageng ได้โดยไม่ต้องออกแรงมากนัก เด็กชายอายุห้าและหกขวบสองคนขออดีตันแต่งงานเรียบร้อยแล้ว

คุณพ่อว่าเป็นไปง่ายๆ”

“ดีที่เดียวที่ทุกอย่างล้วนเป็นความสำเร็จ แล้วเด็กโตล่ะ เขาว่าไงบ้าง เชองไม่ปฏิเสธหรอกนะว่าเด็กหนูบ้านนี้เกร็งกว่าที่อื่น แต่มันเป็นเด็กดีด้วย”

“เรื่องเด็กโตนี่ดี滇ไม่มีอะไรจะบอก เพาะะไม่เห็นแม้แต่เงาของครลักษณ์ สงสัยจะหายเข้าไปในห้องมังคะ”

“นี่แหละ ที่นี่มีคนโดยอยู่กันหนึ่ง เขาไม่หุ้นในโรงงานผลิตกระดาษด้วย จริงไหม เปปโย่ โถมัส”

พื้นมองทั้งสองพยักหน้ารับขณะที่ขึ้นไป พร้อมกับหัวเราะอย่างมีเลศนัย เขายิ่งชอบกระซิ่งสีเขียวแก้และทำเลื่อนมองมาที่滇 ผันจึงสรุปเอาว่า ผู้ถือหุ้นที่ร่ำรวยคนนั้นจะมีอายุมากพอๆ กับหุ้นที่เขามี

“ไม่หรอค่ะ ขอบคุณ ดี滇ไม่ชอบคนหัวล้าน” ผันพุดอย่างสุภาพ

พวกราชาหัวเราะ ไม่รู้ว่าทำไม่ทุกอย่างที่ผันพุดถึงทำให้พวกราชาหัวเรากันได้มากนายนโดยเฉพาะอย่างยิ่งร่องชนบทซึ่งผันไม่ค่อยรู้เรื่องเอาเลย ยังจำวันที่อาสาไปเอาดันกระเทียมจากสวนมาให้คุณยา แต่กลับเอาดันหอมมาแทน พวกราชาหัวเรากันท้องคัดท้องแพ้ ging ก็ไอใบไม้ที่ผลิตขึ้นมาจากการดินนั่น ผันว่ามันเหมือนกันไปหมด แม้ว่ามันจะแตกต่างกันก็ตาม เป็นเรื่องที่ช่วยไม่ได้จริงๆ !

เราไม่ได้สนใจอะไรกันอีก เมื่อพวกราชรู้ว่าผันกลัวแม่รัว และจะออกหากห้องครัวทุกครั้งที่อิชาเบล (ซึ่งแม่จะดูหน้าตาเป็นคนใจดี) จับໄก์ห้อยหัวเข้ามาเชือดโดยไม่รู้สึกสะทกสะท้านแต่อย่างใด

(อ่านต่อฉบับหน้า)





ปัจฉิมลิขิต กอง บก.

รับอาสาสมัครทำงาน **ฟรี**

และขอรับบริจาคกระดาษหน้าเดียว



โครงการวิจัยชุมชนชาวอโศก และโครงการพิมพ์หนังสือธรรมะให้ทั่วโลก

ขอความช่วยเหลือจากท่านผู้อ่าน ๒ ประการ



๑. รับอาสาสมัครพิมพ์ต้นฉบับพระธรรมเทศนาจำนวนมาก
ท่านที่มีเครื่องคอมพิวเตอร์ พิมพ์ดีดเป็น

และยินดีสละเวลาช่วยพิมพ์งานโดยไม่รับค่าตอบแทน

๒. ขอรับบริจาคกระดาษ A ๔ ที่ใช้แล้วหน้าเดียว ยังอยู่ในสภาพดี แต่ไม่ได้ใช้
ประโยชน์แล้ว ท่านที่ยินดีบริจาค กรุณาส่งไปรษณีย์ ประเภทสิ่งที่พิมพ์
ค่าส่งก็โลภรัมล ๓๓ บาท

กรุณาริดต่ออาสาช่วยงานหรือส่งกระดาษไปที่ คุณเรนธรรม
อโศกตระกูล ตู้ ปณ.๑๒ ปณ.คลองกุม กรม. ๑๐๒๕๐



ขอบคุณอย่างยิ่งในความร่วมมือ





ଶ୍ରୀମତୀ ପାତ୍ନୀ କଣ୍ଠରୁ ଏହାଙ୍କିମାତ୍ରାଙ୍କ ଦେଖିଲୁଛନ୍ତି

ນລິນທຍາ ປລອບຮມ/ນທບໍຣີ

ความยากลำบากของการอยู่
ในสังคมที่ดีก็คือการที่ต้องพัฒนา
ตนเองอยู่เสมอ การควบคุมตนเอง
ให้ปฏิบัติเครื่องครัดในศีลและกฎ
ระเบียบยกย่องอยู่เหมือนกันนั่นคือ
แต่ต้องขยันทำงานอีก ดิฉันเคย
ทราบมาเหมือนกันว่า ถ้าจะไปอยู่
วัด ต้องมีเงินจำนวนหนึ่งเก็บไว้
ใช้บ้าง สำหรับชุมชนต่างๆ ของ
ชาวโโคกันน์ ผู้ที่อยู่ในชุมชนไม่
ต้องมีเงินส่วนตัวไว้ได้ค่ะ ส่วนใหญ่
จะทำงานให้ส่วนกลาง ไม่มีรายได้
ส่วนตัว ส่วนกลางมีปัจจัยสี่ให้

พ่อเพียงแก่ความจำเป็น หรือบาง
งานอาจมีรายได้บ้าง แต่ก็ต่ำมาก
ไม่เกินเดือนละ ๒,๐๐๐ บาท ก็
จะมีปัญหาเวลาที่เราต้องการสิ่งที่
ไม่จำเป็นนี่ล่ะค่า ส่วนกลางไม่ใช่เบิก
หรือว่าต้องใช้จ่ายเกิน ๒,๐๐๐ บาท
ที่ได้รับ ต้องฝึกควบคุมความ
ต้องการของตนเองให้ดีก่อน แล้ว
ก็ทดลองไปอยู่ลักษณะที่สองอาทิตย์
ค่อยๆตัดสินใจค่ะ

କୁମାରନ୍ତିଶ୍ଵରପୁଣ୍ଡିତାଲୟେ ପାଞ୍ଚ
ହାତୀର୍ଦ୍ଧରେ ଏହି କଷାୟପାତ୍ରରେ
ପାଞ୍ଚହାତୀର୍ଦ୍ଧରେ ଏହି କଷାୟପାତ୍ରରେ
ପାଞ୍ଚହାତୀର୍ଦ୍ଧରେ ଏହି କଷାୟପାତ୍ରରେ
ପାଞ୍ଚହାତୀର୍ଦ୍ଧରେ ଏହି କଷାୟପାତ୍ରରେ

ດວងພຣ ពິລາເຊີຍ/ມາຫາສາດຄາມ

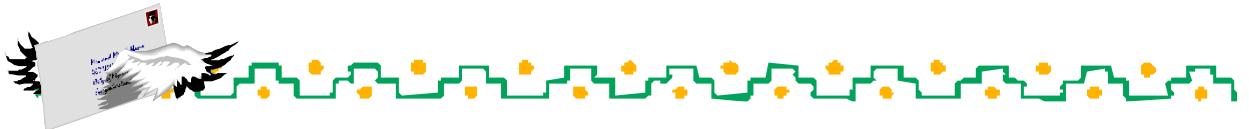
การเปลี่ยนแปลงวิธีชีวิตไม่ใช่
เรื่องง่าย ก่อนตัดสินใจควรลองทั้ง
อยู่ในชุมชนดูก่อนเป็นระยะ ไป
ครั้งละอาทิตย์บ้าง ครั้งละสอง
อาทิตย์หรือเดือนหนึ่งบ้าง ถ้า
มันใจว่าอยู่ได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก
ค่อยตัดสินใจนะครับ



ତିଥିମେହିପ୍ରଧାନେବେଳୀ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବେଳାଶ୍ଵରାଜୀଙ୍କୁ ତିଥିମେ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବେଳାଶ୍ଵରାଜୀଙ୍କୁ ତିଥିମେ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବେଳାଶ୍ଵରାଜୀଙ୍କୁ ତିଥିମେ

ເສດຖະກິນ ບລປະວັດທະນາ

พวกเรารับประทานอาหาร
มังสวิรัติหลายคนก็ความดันโลหิต
ต่ำค่ะ อาจเป็น เพราะจิตใจสงบลง



ด้วยกระบวนการ ส่วนเรื่องไม่มีเร่ง
นี่ แก่ๆได้ด้วยการออกกำลังกาย
ค่ะ แล้วก็รับประทานอาหารให้
ครบถ้วนอาหาร ถ้า งา ข้าวกล้อง
ผักสด ผลไม้ ต้องรับประทานทุก
วัน ขาดไม่ได่นะคะ โดยเฉพาะ
ข้าวกล้อง กินมากๆ หน่อย จะได้
มีพลัง อาหารประเภทไขมันก็ต้อง
รับประทานบ้าง อย่ามากหรือน้อย
เกินไป บางคนไม่รับประทานไขมัน
เลย ก็ขาดธาตุที่ให้ความอบอุ่นแก่
ร่างกาย แล้วก็ควรทานเพียง
ร้อนอย่างพริก พริกไทย ขิง ชา
หอม กระเพรา และเครื่องเทศทั้ง
หลาย มารับประทานด้วยค่ะ



ต่างสักจะให้ตัวเอง อะเสียต้ม
กาแฟ แต่ก็เป็นตัวเองที่พยายามมาก
เพชากะป่าป่าหัวมาก แต่ก็จะ
พยายาม อะตัวเองก็เป็นคนเขี้ยบป่า
จะอดทนจนถึงกึ่งสุด

พรสวาร์ค สุธิจาร/สกอลคด

ถ้ายากเกินไปที่จะเลิกที่เดียว
ค่อยๆ ลดลงก็ได้ค่ะ เช่น เดยดีม
วันละ ๓ แก้ว ก็เหลือสองแก้ว
หรือแก้วเดียว หรือจากที่เดยดีม
ทุกวัน ก็ไม่ต้องมีวันจันทร์ วันอังคาร
หรือวันใดวันหนึ่งตามแต่จะตั้งใจ

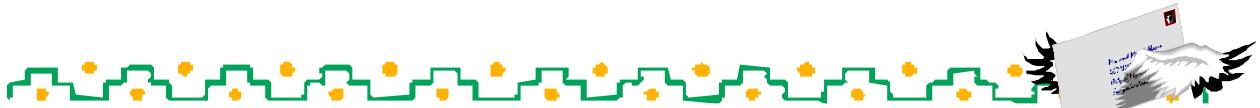
เป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง
ด้วยค่ะ หัดฝืนใจตัวเองวันละเล็ก
ละน้อย เจอบัญหาอะไร ก็จะไม่
พ่ายแพ้ย่างๆ

ตลอดไปอย่ารีบเปลี่ยนนิสัย
ของพมมา กಡายาดเชื้อเชิญสุขภาพ

ไม่โกรกแต่หอบดีๆ ไม่ทชาบ่ำๆ
แก้ไขหายดีอย่างสุ่มๆ

ชาตรี เกษภี/พิษณุโลก

แล้วคนถูกด่าเขามีgrossหรือค
ขันตอนแรก คุณชาตรีพิจารณา
โทษของการพูดจาหัวร้าว ไม่สุภาพ
รวมไปถึงการด่าคนอื่น จดไว้นะคะ
ว่ามีกี่ข้อ เอาไว้อ่านบททวนบ่อยๆ
ต่อจากนั้นก็ตั้งข้อกำหนดให้ตัวเองว่า
เมื่อไรที่หลุดปากด่าใครไม่ว่ามากน้อย
จะต้องทำอะไรลักษณะอย่างซดใช้ เช่น
เอ่ยขอโทษเข้าพร้อมยกมือไหว้
อาสาช่วยงานเข้า หรือลงโทษตัวเอง
เช่น งดสิ่งที่ตนเองติด งดอาหาร
ที่ชอบ หรือทำลิ้งดีๆ ที่ไม่ชอบ/
ไม่เคยทำ เช่น ทำความสะอาด
ถนนหน้าบ้าน ไปวัดฟังธรรมหรือ
ฟังเท็ปธรรมะฯลฯ



๑. เนนาติชั่นร่วมกันฯ ทำให้
ไม่มีส่ามาหรานั่งลงมาตีตี ฟื้นฟูและนำ
ป่าฯ ให้มีศักดิ์



๒. เมื่อติชั่นทำสิ่งที่ต้องดูแล
ถูกต้องดีงามแล้ว ก็จะมีผู้คน
ซึ่งชอบร่าเริงคุณตี ฟื้นฟูศิลปะอย่างเช่น
ป่าฯ ด้วย ติชั่นจะไม่หันตัวไป
คำชี้แจงเรื่องส่วนตัว

ติชั่นควรจะปฏิบัติตามอย่างไร
ด้วย เพราะทุกๆ ต้องดูแลอย่างดี
นั่งลงมาตี ห่านฯ ให้รื่นเริงสืบทอดภูมิปัญญา

กันยา จารุสวัสดิ์/เชียงใหม่

เกียรติชัย อุษารพานิชกุล(แกน) อุดรธานี

๓. ถ้าผู้คนก็ไม่ควรร่วงลงมาตี
นะครับ น่าจะเดินทางกรรมดีกว่า
หรือหางานทำ

๔. มีคนชุมก็ได้แล้วค่ะ จะได้
เป็นกำลังใจให้ทำดีต่อไป แล้วก็
ต้องทำดีให้ยิ่งๆ ขึ้นอีก มีความดี
อย่างอื่นที่ต้องทำอีกมาก อีกอย่าง
หนึ่งที่อยากจะขอเสนอแนะคือ
ถ้าเห็นคนอื่นทำอะไรดีๆ ก็ชม
เข้าบ้างนะครับ



๕. ควรทำอย่างให้รู้สึกปฏิบัติ
ธรรมด้วยเข้าถึงธรรมะ

๖. ภาคอุดรฯ ต้องเลี้ยวขวา
มุ่งไปต่อไปฯ

๗. ใช้เวลาอยู่กับคนที่ดี
แต่งແย่องและชี้แจง ชี้แจงต่อไปต่อไปฯ ทำให้
อย่างไร

๘. ทำอย่างเต็มที่ เช่นสุขใจ
ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม

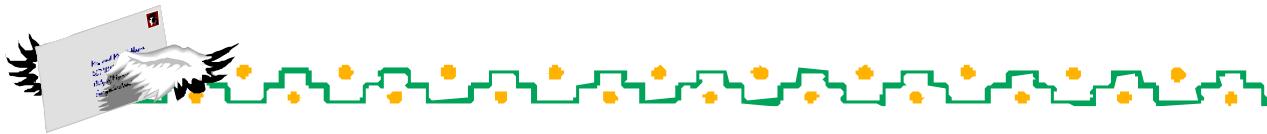
๙. มหานาครอย่างเต็มที่เป็นสุข

๑๐. ภาคอุดรฯ ปูสุขภาพดี
โดยชัดเจนเชิงชาติประวัติ

รำไพณี วงศ์ษัย/เชียงราย

๑. ควบคุมการ ว่าฯ จน
กระทั้งมีผลถึงจิตใจเป็นพัฒนารม
ปักษิ เช่น กายไม่เกร็งตัว ไม่
เบิดเบี้ยนลั้นตัว ไม่เป็นเหตุให้
เบิดเบี้ยนหรือช้ำตัว ไม่เอ่ย
วาจาให้คนอื่นไปเบียดเบี้ยนหรือ





ฆ่าสัตว์ ใจก็ไม่คิดเบียดเบี้ยน หรือฆ่าสัตว์ เมื่อห้ามภายใน วาจา ใจ จำกบapaปอกุศลแล้ว จึงพัฒนาไปสู่ คุณธรรมที่สูงขึ้น คือ เมตตาธรรม กายช่วยเหลือสัตว์ให้พ้นจากทุกข์ วาจากล่าวถ้อยคำที่เป็นไปเพื่อช่วย เหลือสัตว์ และใจคิดแต่จะช่วย เหลือสัตว์ ถ้าทำดังนี้ได้จะเป็น ปกติธรรมชาติ ก็ถือว่าเข้าถึงธรรมะ ประการหนึ่ง ธรรมะข้ออื่นก็เช่นกัน มีขั้นตอนการพัฒนาตามเงื่อนไขเข้าถึง ได้ตามลำดับทำองนี้

๒. มองดูว่าตัวเองมีกิเลส อกุศลอะไรบ้างที่ต้องรีบกำจัดลดลง และมีกุศลใดที่เพิ่งรักษาไว้และ กระทำให้ยิ่งขึ้น การมองตนเองเริ่ม ต้น่ายๆ ด้วยการบันทึกประจำวัน ตรวจสอบตนเองว่า แต่ละวันคิด พูด ทำอะไรบ้างเป็นกุศล อะไรบ้าง เป็นอกุศล และเวลาที่เกิดอกุศลจิต

จัดการกับจิตอย่างไรพอชำนาญแล้ว ตรวจสอบประจำวันก็จะช้าไป ต้องพยายามรู้ตัวให้ได้ทุกขณะจิต



๓. เข้าใจความจริงตามความ เป็นจริง ไม่ต้องตั้งเกณฑ์ มาตรฐานไปปัดได้ ตั้งเกณฑ์วัด ตัวเองคนเดียว ก็พอ สำหรับคนอื่น ต้องใช้ค่าของหลวงปู่พุทธาล ที่ว่า “เขามีส่วน เลวน้ำง ช่างหัวเชา จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่ มีประโยชน์ แกโลกน้ำง ยังน่าดู ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย” เล่าวก็เมตตาเขาให้มากนะครับ

๔. เอาสิ่ง Lerwai มาเป็นกำลัง ใจต่อสู้กับสิ่ง Lerwai นั้นเอง ต้อง คิดว่าโลก Lerwai อย่างนี้ เราต้อง พัฒนาตัวเองให้กิเลสเบาบางลง จะได้มีเวลาและเรี่ยวแรงไปช่วย เปลี่ยนความ Lerwai ให้เป็นสิ่งดีๆ

ถ้าไปมัวเคร้าหมองหรือหมด หวังกับโลก ชีวิตก็คงเที่ยวเลذا ไม่ รื่นรมย์ เราต้องมีความสุขก่อน ถึงจะมีพลังรักษาตนพร้อมๆ กับ ช่วยผู้อื่นให้อยู่ในโลกนี้ได้

๕. ที่สำคัญคือต้องยอมรับ ความเปลี่ยนแปลงของโลกค่ะ

๖. อุดทันและเจริญเมตตาค่ะ หั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่ทีมงาน ดอกหญ้าทุกคนกำลังฝึกหัดปฏิบัติ อยู่ ช่วยกันคนละไม้คนละมือ ลังคอมดีซึ่นแน่นอนค่ะ





ແມ່ນູາ ແຫ່ງຄູາທີ່ເພື່ອນໆ
ລົດໝັ້ນຂອບເປັນແມ່ນູາກຳນົດ ຂອບເປັນ
ແນ້າທີ່ແສະເພື່ອນກຳນົດໃໝ່ຈາຕິທິນ້າ
ທ່ານພູ້ໜູ້ປົກປົບຕະຍຸອມຂະລົດບາຍ
ອໍາຍ່າງໃຫ້ຈຶ່ງໃໝ່ປົກປົບຕະຍຸອມແສະນາມຕະຍຸອມ
ລໍາໄຍ ໄກຣມາກ / ຜູມພຣ



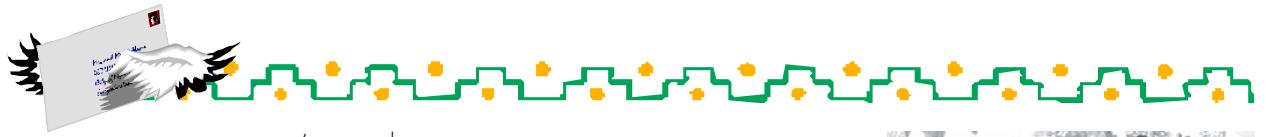
ອນີ້ນຈຸານແປລວ່າຄວາມຕັ້ງໃຈນະ
ຄະ ຄ້າຮ່າຝຶກຈິຕີໃຫ້ແຂ້ງແຮງ ຈົຕເວາ
ກົຈະມີອຳນາຈບັນຄັບສິ່ງຕ່າງໆ ໃຫ້
ເປັນໄປຕາມທີ່ຮາຕ້ອງການ ຂອຍກ
ຕ້ວອຍ່າງຄົນທີ່ມີວິນຍິນຕົວເວົ້າ ເຂາ
ຈະບັນຄັບຕົວເວົ້າໃຫ້ຖຸກຍ່າງວ່າ ເລາ
ໄໝໜະທຳວະໄໄ ຕັ້ງໃຈວ່າຈະທຳວະໄໄ
ກົກທຳມານັ້ນ ເຊັ່ນ ຕັ້ງໃຈອອກກຳລັງ
ກາຍຖຸກວັນ ວັນລະຄຽງໜ້ວໂມງ ທີ່ວີ້ອ
ຕັ້ງໃຈເຂີຍນັນທີ່ກປະຈຳວັນຖຸກວັນ
ຕັ້ງໃຈເພາະກລ້ວນລະ ແອ ຕັ້ນ ເປັນຕັ້ນ
ເມື່ອເຂາທຳໄດ້ຕາມທີ່ຕັ້ງໃຈ ພຣຶດິກ
ເກີດຂຶ້ນວ່າ ເຂາຈະມີຮ່າງກາຍເຂັ້ງແຮງ

ໄດ້ພັນນາຕານເອງໃນເຮືອງຕ່າງໆ ຕາມ
ທີ່ຄືດຈະທຳ ເປັນຜລທີ່ເກີດຈາກຄວາມ
ຕັ້ງໃຈຂອງຕານເອງ ໄນໃຊ້ເກີດຈາກການ
ອ້ອນວອນຮ້ອງຂອຕາມທີ່ຄົນສ່ວນໃໝ່
ເຂົ້າໃຈ ເຫັ່ນ ບນບານຂອໃຫ້ສອບເຂົ້າ
ມາຫວິທາຍາລີໄດ້ ແຕ່ຄ້າໄມ່ອ່ານ
ໜັນລືອ ແລ້ມໄມ່ຕັ້ງໃຈເຮີຍນອກຕ້ວຍ
ຂອໃຫ້ຕາຍກົກສອບໄນ້ໄດ້ທ່ຽກຄ່ະ
ທີ່ນີ້ຄ້າຕັ້ງໃຈໄວ້ວ່າຈາຕິທິນ້າ
ຈະເກີດມາເປັນພ່ອແມ່ລູກ ພື້ນອັງ
ເພື່ອນຝູກັບປີໂຮ ຄ້າດຸນມີພັ້ນຈິຕີ

ເຂັ້ງພວ ກົຈາເປັນໄປຕາມຄວາມຕັ້ງ
ໄລ ແຕ່ກົກຕ້ອງມີປັຈຍີ່ອື່ນປະກອບ ເຫັ່ນ
ພັດທິກຣມທີ່ກະທຳທ່ານີ້ແຕ່ລະ
ຈາຕິ ສົມມືວ່າດີຈັນອອກເກີດເປັນ
ລູກຄືໜີ່ຂອງຄຽງສອນນາຫາຝົ່ງເສລ
ທີ່ເຄີຍສອນເມື່ອຕອນ ມ.ປລາຍ
ເພວະວາຈາຍຢ່າງໃສ່ລູກຄືໜີ່ດີມາກ
ແລ້ວກົບເປັນຄຽງທີ່ຍັນສອນມາກ ແຕ່
ຕອນທີ່ເຮີຍນ ຄ້າດີຈັນໄໝໄດ້ທຸ່ມເທີ້
ກັບການເຮີຍນເຕີມທີ່ ແລ້ມເຮີຍນຈົບແລ້ວ
ກົກໄມ່ເຄີຍຕິດຕ່ອກກັບວາຈາຍຢືນເລຍ
ເຫຼຸ່ມປັຈຍີ່ໃຫ້ເກີດເປັນລູກຄືໜີ່
ວາຈາຍຢືນເກີກວ່າຈະໄມ່ເພີ່ງພວ
ເພວະໃນແຕ່ລະວັນເຮົາກົກສ້າງເຫຼຸ່ມ
ປັຈຍີ່ນີ້ນ້າ ທີ່ມີອີຫີພລາກກວ່າ
ຄວາມຕັ້ງໃຈລອຍລມ

ສຽງວ່າຄວາມຕັ້ງໃຈຈະເປັນຜລ
ຕ້ອງປະກອບດ້ວຍການກະທຳ





พิษณุ พงษ์ประเสริฐ/ลำปาง

นี่เป็นการบ้านข้อที่ ๙ ที่
ดิฉันจัดไว้เจ้าข้อเล่นของท่านผู้อ่าน
แต่ละข้อล้วนเป็นเรื่องดีๆ ที่น่าทำ
ทั้งสิ้น เพียงแต่ต้องใช้เวลา
จัดสร้างได้ดีขึ้นเมื่อไร จะรีบ
ลงมือทำทันทีค่ะ



ଅତେବେଳେ ପାଇଁ କେବେଳେ ମାତ୍ରମେ
ଗଣଶତମ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା
ଏତେବେଳେ ପାଇଁ କେବେଳେ ମାତ୍ରମେ
ନେବେଳେ ପାଇଁ କେବେଲେ ମାତ୍ରମେ

ພມវ່າງນາອະຫຼາດນັ້ນທີ່ອໝາດສົງ
ກຳສັ່ງເຊື່ອປົ້ນໃຫ້ຄູແນວອາງຝີ ອັດການ
ທ່ານີ້ ກຳສຽາມຕີ່ທ່ານີ້ປະນະ ພະ
ລຸນຫຼັກທີ່ຈະເຫັນສັ່ງ

ຈ.ສ.ກ.ນິກົງຫຼັບ
ກັກຮວສຸ/ລພບຸຮີ

เราทุกคนเป็นกำลังใจให้กัน
และกัน



ທຳມົາສຸ່ມພູ້ປິດຕະອະນຸລາ
ຕັດພມສູ່ ທຳມື່ຫຼັງສີເສີ່ຫັກສີ
ແລະແບບເຕີຍກຳນົດ ທຳມົມມົມໄສ່ອລາ
ເຫຼົາ ມານຫາຫາຮັບນັກົດ
ລາຫາເປົ້າສົມມັນຕື່ອນ ແລະ
ທຳນົດ

วงศ์เดือน เสนอ姓名/ร้อยเอ็ด

ตัดผอมลั้น ใส่เสื้อผ้าแบบ
เดียวกัน และไม่ใส่รองเท้า เพื่อ
ประทัยดีๆ ตัดผอมลั้นทำให้





อีกด้วย เวลาเดินก็ได้ฝึกสติ ระวังไม่ให้ไปเหยียบลิงสกปรกหรือ มีอันตราย แล้วก็เป็นลัญญาณ บอกให้ประชาชนช่วยกันรักษา ความสะอาดของถนนทางด้วย เพราะทุกคนใส่รองเท้าก็เลยไม่ได้ ช่วยกันรักษาความสะอาดของ สถานที่สาธารณะต่างๆ สำหรับ เรื่องอาหาร รับประทานอาหารวัน ละมื้อเดียวเป็นปกติ ยกเว้น สำหรับคนป่วย รับประทานอาหาร เสริมได้

ที่นี่เรื่องของไปข้างนอกซุมชน ถ้ามีธุรกิจไปค่า เช่น ไปเยี่ยมญาติ ไปโรงบาล ไปติดต่อราชการ ไปพังบริษัท เข้าร่วมประชุมสัมมนา ไปศึกษาเล่าเรียนสิ่งที่สนใจเป็นต้นว่า การแพทย์แผนไทย การทำเต้าหู้ การสอนภาษาอังกฤษฯ ฯลฯ



เข้าพะอะแซปิปี้ พานมาติฉันฉำ ศิสที่รักษ์ตนให้มีบ้านช่องติฉัน ๗ เตื่อัน ส่วนมากจะเป็นคนแก่ ติฉันเป็นหมู่อาชญากรอยู่ที่สุก็ปีเข้าศิส อาชาด้วยที่รักษ์ตนมากราก ที่เห็นโน้มอาชญากรอยู่เข้ารักษ์ติส

สมหมาย ชัยนาท / หนองคาย

ดิฉันก็อนุโมทนาด้วยเหมือน กันค่ะ



ขอสัตตاتหกรณียะ แบลว่า อะโรคคะ

ชญาบุญ ไตรรัตน์/กทม.

แบลว่า ขอลากิจ ๗ วันค่ะ สัตตะ แบลว่า เจ็ด กรณียะ แบลว่า กิจที่ควรทำ หรือหน้าที่ พระพุทธเจ้า ทรงอนุญาตให้พระภิกษุขอลาไป พักค้างแรมที่อื่นได้เมื่อกิน ๗ วัน

ในช่วงเข้าพรรษา ถ้ามีการกิจจำเป็น เช่น ไปดูแลบ้านคราที่ป่วย หรือมีกิจกรรมงานของสังฆ

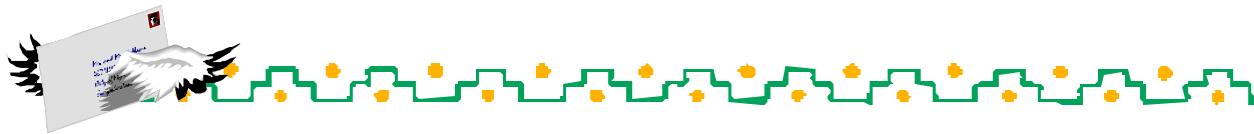


ติฉันขอส่าอาหาพร่า ติฉันมา อยู่ที่เมือง้าน ๑๓ ปีแล้ว ถ้าไม่ได้ อาหนหันสีอรรถธรรมชาติท่าหนสัง มากให้อาหาทุกๆ ๙๙๙๙ ปีานนี้คง 崎หากาบเป็นเชื้อเชิญของกิโนเสสติเมษาบ่ ไปทุกๆ ๙๙๙๙

อันพร แพจินดา / สหรัฐอเมริกา

มีหนังสือดีๆ อู้ใจลัต้า กิ ให้มีอนมีเพื่อนสนิทที่รู้ใจใช่ไหมคะ





ତିଥିନେବ୍ୟାହାରାଜାମାନେହି
ଆଏରୁଷ୍ଣାଦୀଯିନାଗାମାନି
କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଇଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ
ଅଶ୍ରୁମାନେହି

ଭାବେନ୍ଦୁ

ดิฉันไม่ทราบนะครับว่าคุณครู
ที่สอนหนังสือดิฉันมาตั้งแต่เด็กๆ
จนถึงปัจจุบันนี้ แต่ละท่านพอยไป
กับการเลื่อนขั้นเงินเดือนของตนเอง
แค่ไหน ที่จะบอกก็คือคุณครูที่



ดิฉันรักและอยากเจริญร้อยตาม
มาตลอด ไม่เคยเลื่อมครั้งชาจาก
ท่านเลย ก็คือคุณครูที่ทุ่มเทให้
พวกเราเรียนอย่างเต็มที่ มา
โรงเรียนแต่เช้า เข้าสอนตรงเวลา
ตั้งใจสอน เตรียมการสอนมาอย่าง
ดี คอยดูแลให้คำแนะนำอย่างจริงจัง
(ซึ่งหมายรวมถึงการดูแลบ่นด้วย)
 เพราะมีคุณครูอยู่ในหัวใจ ดิฉันจึง
ไม่กล้าทำอะไรให้คุณครูเสียใจเลยค่ะ
 ถ้าบ้านเมืองเราไม่มีคุณครูที่
 ทุ่มเทหรืออุทิศตัวให้แก่เด็กๆ
 เด็กๆ จะดูตัวอย่างจากใครล่ะคะ



ଅନ୍ତିମାନ୍ତରିକ୍ଷରେ ପାଦରୀ ହେଲା ଏବଂ
ବାଯୁ ଜାହେରାନ୍ତିରରେ ତଥା ଆମନ୍ତର
ଶ୍ରୀପଥିବାନାମରଙ୍ଗତିରେ ହେଲା

స్తుతిథాయ చూలిషణశామీ ప్రేతి తీవ్రాయ
పాస్టిప్రాగ్ నెండ్రో ప్రొటాప్రాజెప్ట్ మధ్యయః శ
హమాక్షిప్తాశ్చాతిష తొప్పి ఇలున్నాప్తాప్తా
గ్రీతీశ్చామప్తాప్తేమధ్యశామార్పా క్రొమాచ్చర్ణ
తిమాశేసా గ్రీతోత్సామార్పా “ఖోసా
తీవ్రాయాప్తిష” డెఫ్రాం తీవ్రాయాప్తిష
ఓప్పాస్టివ్రాయిష్టాప

ຈຣີຍາ ວຣະນະກຸລ / ນຄຣສວຣສຄໍ

ลูกๆ เป็นกำลังใจสำคัญที่จะช่วยให้คุณพ่องดเหล้าได้ค่ะ

ມືອນແຂວງສາຫະ ເຊັ່ນ Entertainment
Complex ໂທ້ສະນະທິນມາເຊົ້າໂຄສໍາ
ພາສີນໂນ ທຳມະເຫຼົາກຳປາປົມມາດີໃຈໆ
ສະເໜີໄລ້ໂຕເຖິງມະຕະ

ଅନ୍ତର୍ଜାଲ / କମ.

ພວກເຮາຄງຕ້ອງທຳນານໜັກຂຶ້ນ





กระผมแสดงความคิดเห็นมา
ตลอดระยะเวลา ๒ ปี ไม่เคยเห็น
บทความของกระผมใน dokkhanya
ไม่ทราบว่าทำผิดกฎหมายท้องอะไร
หรือไม่

สมเกียรติ สกุลศึกษาดี / เชียงใหม่
ถ้าแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ
เวดวงชาวโโคกค่อนข้างเล็ก dokkhanya
ก็จะไม่ลงค่ะ เพื่อเปิดโอกาสให้
ผู้อ่านท่านอื่น ส่วนใหญ่ตั้งใจร่วมชา
ตุโโคกนั้น มีสารอโโคกและข่าวอโโคก
รายปักษ์เป็นลือกกลางอยู่แล้ว



นอกจากคุณสมเกียรติ ก็ยัง
มีท่านอื่นอีกที่ต่อว่าไม่ลงจดหมาย
ให้ ฉบับนี้ก็เลยคุยกับท่านผู้อ่าน
มากหน่อย แต่ท้ายด้วยบทกวี
ของ ภู เชียงดาว



หลบแล้วหรือเข้ากันผัน
กีดขวาง หวังว่าไข่คัวดาว
พิษวงวดปีกหัวกงกว่ากหัวง
ยังคงล่ายคล้ายถูกทิ่มแทง
พักให้หายเหนื่อยเสียก่อน
เรียนรู้ในความว่างความเปลี่ยนเป็น
บางวิธีแห่งชีวิต
แสวงหาสาลวแทนตรากตรำ
ค่อยค่อยผิงแหงนากผัน
หลอมชีวิต ความคิด อิสรภาพ

เห็นอยู่ล้ากินวันอันหนึบหนา
กีดาวฟ่ายฝีแพะلامแรง
ใจไหว้วัง อยากกล้ากง
ด้วยดั้นรูดูผ่งที่มองไม่เห็น
นากผัน อย่ารับร้อนหรือหอบเร็น
ฝึกสายตามองเห็นท่ามความมืดดำ
ดวงจิตติดยาวก้าวฉุดลำ
ยังดันหายงเจ็บช้ำในวินญญาณ
ท่ามพายุตะวันอันกร้าวกล้า
แล้วโผล่หากว่ายฟ้าไข่คัวซัย

