

ໄປແຈ້ດ



ໄຄສ/ທີມຄນດີໃຫ້ດົງ ນັບວ່າມືບລູ

ຖຸກທ່ານຄົມມີປະສາກເກມທັງທຸກໆແລະສຸຂ ແລະໃນເວລາເຊັ່ນນັ້ນເຮັມກົດຄົງຄົງດີປະຈຳໃຈຂອງເຮົາ
ຄົດຄົງແມ່ເວລາໄມ່ສນາຍພຣະແມ່ຈະທຳອາຫານທີ່ເຮົາອົນ ດູແລ່ຂ່າຍເຫຼື່ອທຸກອໍຍ່າງເພື່ອໃຫ້ເຮົາຫາຍປ້າຍເຮົາ
ຄົດຄົງກຽບຄວ້າເວລາທີ່ປະສາກວິນສຳເຮົາ ໄນວ່າຈະໃນການຮັບຮັບການທຳມະນຸຍາພຣະທຸກຄົນຈະກາກກຸມມີໃຈກັນເຮົາ
ຄົດຄົງພຣະທີ່ເກາຮັນນັ້ນຄື່ອງ ເວລາທີ່ກຳລັງຈະຕັດສິນໃຈທຳລົ່ງທີ່ຮູ້ອູ້ໜ່ວ່າໄມ່ຄ່ອຍຈະຄຸກຕົ້ອນນັກ ອີ່ວ່າໄນ້ແນໃຈວ່າຈະຜິດ
ຄືລະຮຽມຫຼືເປົລ່າ ເພຣະຈະໄດ້ບັງຄານທ່ານ

ບາງຄນຄົດຄົງເພື່ອນ ເວລາກິນຂນນທີ່ເພື່ອນເກຍຂອບ

ບາງຄນຄົດຄົງຄວາມດີຂອງສາມີຫຼືກອງກາຍຂອງຕົນ ເວລາທີ່ເຫັນສາມີກອງກາຍຂອງຄົນອື່ນປະພຸດແປລກໆ

ແຕ່ສໍາຫັນແມ່ແລ້ວ ລູກອູ້ໃນຫ້ວ່າໃຈຕອດເວລາ ໄນວ່າລູກຈະດີຫຼືຂ່ວ່າ ຈະມີຄວາມສຸຂຫຼືທຸກໆ
ລູກຄົນໄດ້ດຳຮັງຕົນອູ້ໃນສີລິນຫຼຽນ ຂັນໜັນເພີຍໃນກາງຈານ ເຕົາໃຈໄສ່ດູແລທຸກໆສຸຂຂອງທຸກຄົນໃນ
ກຽບຄວ້າ ເປັນທີ່ຮັກທັງຂອງເພື່ອນຮ່ວມງານແລະຂອງກຽບຄວ້າ ພ້ອແມ່ຄົດຄົງກາໄດ ກື່ອົ່ມໃຈກຽນນັ້ນ
ລູກຄົນນັ້ນສ່ວັງກຸລຄົມຫາກາລ

ນັບນີ້ພັກນີ້ ‘ແມ່ຂອງຜູ້ເສີຍສະ’ ທີ່ອ່ານແລ້ວສະເຫຼືອນໃຈ ແລະຂອເຈາໃຈຂ່າຍໃຫ້ຄຸນອຸ່າ
ຫາຍໂສກເສເຮົາໃນເຮົວວັນ... ‘ກຽບຄວ້າຫຮຣາຍ’ ສັກນົດເຮັມທີ່ບ້ານ ອ່ານໄປ ຍື້ນໄປ

ຟ້າເມືອງ ຂາວທິນຟ້າ ວິຈາຮັນ ທຳໄມ້ຄນ້ວ່າສາມັກີ ຄນົດທະເລາກັນ ນໍາຄົດ

ເຢາວໜັນຍັງໂສກດີທີ່ມີ ‘ຄຸນຄູ່ໃນຄວງໃຈ’ ເປັນບຸກຄົດຕ້ວອ່າຍ່າງ

‘ບ້ານເກົ່າໄວ’ ສາວຮັກຟ້ານູ້ຫາດິນ’ ພິສູນ໌ ຄວາມພຍາຍາມອູ້ທີ່ໄຫນ ຄວາມສຳເຮົງອູ້ທີ່ນັ້ນ

ແລະຂອງບຸກຄົນ ຄຸນວິສູຕຣ ນວພັນນີ້ ກັບຜົມມືອລາຍເຕັ້ນໄນຮັກປະກອບນທກວານຫລາຍເຮື່ອງ
ຂອບຄຸນຝ່າຍອອກແບບປົກ ຝ່າຍຄືລົບຜູ້ຂັ້ນຂັ້ນແໜ້ງ ນັກເຈີຍແລະຜູ້ອ່ານທີ່ເຕີມໄຟໄຫ້ກັນຕອດມາ
ເນື່ອໃດທີ່ ດົດຄົງເສົອ...ຄນດີ

ຂ່າຍກັນເດີນຄວາມພຍາຍາມອີກນິດທີ່ຈະເປັນຄົນດີ...ໄກ້ກັນອື່ນຄົດຄົງບ້ານນະກະ



รับเชิญ

บ้านเก่าไว สวนรักฟ้าบุชาดิน.....	๑๔
แม่ของผู้เสียสละ.....	๒๘
คุณครูในดวงใจ.....	๓๗
ครอบครัวหลวงราชาก.....	๔๔
เล่าจาก...ลูกสาวชาวจีน.....	๙๖
ธรรมะกับการเกษตร.....	๙๙

โภกชน์-ชัวกชน์

บทกวีjarom...ทำไมคนชั่วสามัคคี คนดีทะเลขักษัน.....	๓
รอบบ้านรอบตัว...ควรไว นิว่าใต.....	๙
ชาดก...เทวดาคิดถึง...คนดี.....	๑๑
บันทึก...สุขใจที่เริ่มเกียรติ.....	๑๐
ถ้อยคำสริมมงคล...หาเรื่องพูดกันบ้าง.....	๑๔
รู้ทันโรค...สุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาวฯ.....	๖๓

เรื่องสนั่น-เรื่องขา

ปลูกผันไว้ในแผ่นดิน.....	๙๑
--------------------------	----

สังคมดองเข้า

ปัจฉิมลิขิต.....	๙๙
------------------	----

✿ วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

- เพื่อยังความเป็นภราดรภาพและสำมัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สมาชิก
- เพื่อเสริมสร้างศติปัญญาและให้ทราบหน้าถึงคุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนาในส่วนที่จะนำไปใช้แก่ปัญหาในชีวิตและสังคม

เจ้าของ สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๘/๓๐ ถ.นวนิมิตร คลองกุ่ม บึงกุ่ม
กทม.๑๐๙๔๐ โทร. ๐-๙๓๗-๕๖๓๑

บรรณาธิการ รินธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย พัชรินทร์
พันวัล ธรรมดาว พุทธพันชาติ

พิมพ์ โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมลันดี

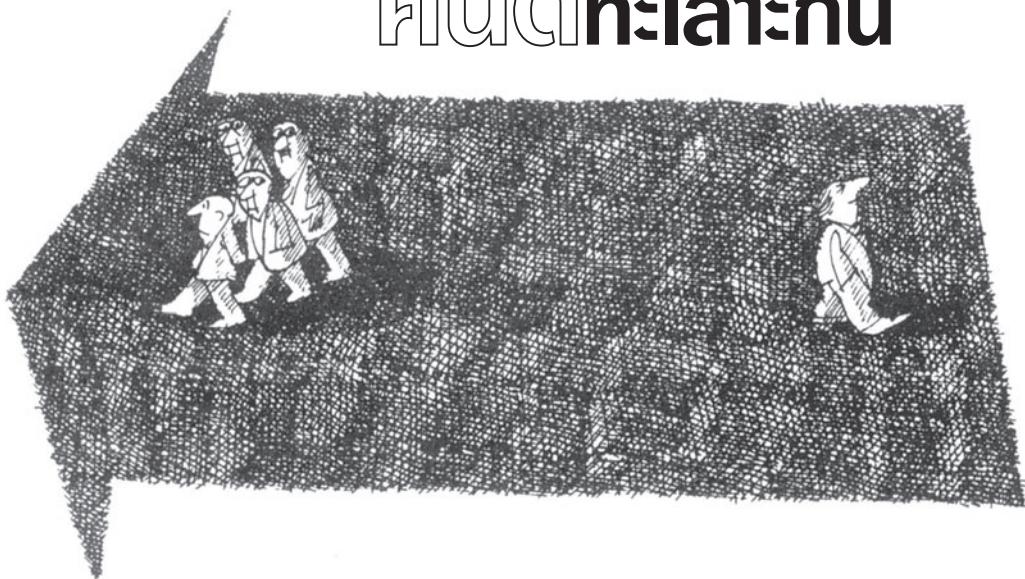
๖๘/๑ ถ.นวนิมิตร คลองกุ่ม บึงกุ่ม
กทม.๑๐๙๔๐

ผู้พิมพ์ฝ่ายโฆษณา นายประสิทธิ์ พินิจพงศ์

จำนวนพิมพ์ ๒๓,๐๐๐ เล่ม

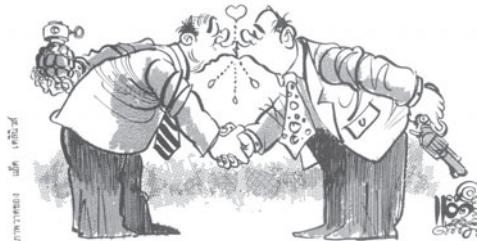
ມີຜູ້ທີ່ຂອສົງເກຕເຖິງຢາກັບປ່າງຄວາມຂອງສົງຄມໄທຍ້ຕີ່ເກີດຂຶ້ນ
ໂນຊ່ວງທີ່ພໍານມາວ່າ ທຳມະຄນຫຼວດສໍາລັບຕີ່ ແຕ່ຕ່ານຕີ່ກາສັບ
ທະເລາະກົ່າ

ກຳໄນຄົນຂ້ວສາມັກຄີ ຄບດີທະເລາະກັນ



อันที่จริงคนชั่วไม่ได้มีคุณธรรมในเรื่องความรู้รักสามัคคีมากกว่าคนดีทั่วไปหรอก

คนชั่วจะสามัคคีกันได้ในบางเรื่อง ต่อเมื่อผลประโยชน์ตรงกัน แต่ถ้าเกิดผลประโยชน์ขัดกัน เมื่อไร คนชั่ว ก็จะทะเลกันรุนแรงยิ่งกว่าคนดี ทั้งหลาย จะอาจถึงขั้นฆ่าล้างเผด็จกันอย่างทารุณ โหดร้ายเหมือนที่ปราภูมิเป็นข่าวเนื่องๆ



สาเหตุที่ทำให้ดูเหมือนคนชั่ว มีความสามัคคี ก็ เพราะ เป้าหมายของผลประโยชน์ที่คนชั่วต้องการนั้น มักจะเป็นเรื่องของทรัพย์สินเงินทองหรือตำแหน่ง อำนาจ ซึ่งเป็นเรื่องผลประโยชน์ทั่วไป เป็นรูปธรรมที่จับต้องได้ชัดเจน โดยไม่ต้องถูกถ่าย กันมากกว่า เป้าหมายที่มีความต้องการตรงกัน เหล่านั้นคืออะไร ถ้าตกลงแบ่งผลประโยชน์ได้ลงตัว ก็สามารถร่วมกันทำงานอย่างสามัคคี

ขณะที่เป้าหมายของกลุ่มคนดี มักจะเป็นเรื่องของประโยชน์หรือสิ่งที่มีคุณค่าในเชิงนามธรรมมากกว่าแค่เรื่องทรัพย์สมบัติหรืออำนาจ เช่น มีเป้าหมายที่ความรักชาติ ความรักคุกคัก ศรีเกียรติยศ ของตนเอง ความศรัทธาในศาสนา การฝึกความเป็นธรรมในสังคม ตลอดจนความห่วงกังวลต่อสภาพสังเวಡล้อมของโลก เป็นต้น

ระดับความเป็นนามธรรมของเป้าหมาย ในเชิงคุณธรรมจริยธรรมดังกล่าว คืออุปสรรคสำคัญที่ทำให้คนดีขาดพลังความสามัคคี เพราะกำหนดจุดประสงค์ที่มีความชัดเจนร่วมกัน จนเพียงพอที่จะผลักดันให้คนดีมาร่วมพลังกันไม่ได้ง่ายๆ

เช่น คนดีบางคนได้รับการปลูกฝังให้เห็น คุณค่าความสำคัญของคุณธรรมจริยธรรมในด้าน การเดารพต่อรองเบียบวินัย และยึดหลักแห่ง นิติธรรมในการตัดสินเรื่องต่างๆ อย่างเที่ยงตรง โดยไม่เข้าใจรอโอกาสใหม่เป็นบุญจิ้น เป็นบรรทัดฐานของความดีหรือคุณธรรมจริยธรรมที่ยึดถือเป็นหลักในชีวิต

ขณะที่คุณดีบังคนอาจได้รับการปลูกฝังให้เห็นคุณค่าความสำคัญของคุณธรรมจริยธรรมตามแนวลัปปุปริธรรม ๗ ประการ ที่สอนให้รู้จัก “ยึดหยุ่นอย่างยืนหยัด” เป็นบรรทัดฐานในการจัดการเรื่องต่างๆ

เพียง

แค่เมื่อจุดเน้น
ของเป้าหมาย

เชิงคุณธรรม
จริยธรรมที่มี
ลักษณะแตกต่างกัน เช่นนี้
ก็ทำให้คุณดี ๒

คนทำงานร่วมกันอย่างมีพลังความสามัคคีได้ยากแล้ว
เนื่องจากยึดบรรทัดฐานในการพิจารณาตัดสินเรื่อง
ต่างๆ ไม่ตรงกัน

วิธีการที่จะช่วยให้คุณดีเกิดความสามัคคีคือจะต้องพยายามค้นหาจุดร่วมของเป้าหมายเชิงคุณธรรมจริยธรรมที่กลุ่มคนดีดังกล่าว มีความเห็นตรงกันให้พย และกำหนดขอบเขตเป้าหมาย



ของความดีที่ต้องการจะไปให้ถึงร่วมกันนั้นให้ชัดเจน เพื่อจะได้เป็นพลังซักจูงให้คุณดีมาร่วมมือกันทำงานภายใต้หลักการ “ประสานจุดร่วม สงวนจุดต่าง”

หากคนสามารถตกลงกำหนดขอบเขตเป้าหมายในการทำงานร่วมกันได้อย่างชัดเจนแล้ว คนดีจะมีพลังแห่งความรู้สึกสามัคคีในการร่วมมือกันทำงานได้ดียิ่งกว่าพลังความสามัคคีของคนช้ามากมายนัก

เพราะคนดีจะมีคุณธรรมอื่นๆ ช่วยเสริมการทำงาน เช่น ความเลี่ยงஸະ ความชื่อสัตย์ ความมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อเพื่อนร่วมงานฯลฯ ซึ่งในหมู่คนช้ามักจะไม่ค่อยมีคุณธรรมที่เกื้อกูลต่อการทำงานร่วมกันอย่างรู้สึกสามัคคีเหล่านี้

สิ่งที่ต้องพิจารณา ก็คือ การจัดการ (manage) เพื่อให้กลุ่มคนดีได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้จนแตกผลึกทางความคิด และสามารถกำหนดขอบเขตเป้าหมายของความดี ที่จะมาร่วมมือกันทำงานด้วยความ “รู้สึกสามัคคี” เพื่อนำพาสังคมให้บรรลุถึงเป้าหมายแห่งความดี ดังกล่าวได้อย่างไร

ความยากของเรื่องนี้อยู่ที่อุปสรรคในด้าน “แบบชีวิต” และ “ภาษาศาสนา” ของกลุ่มคนดีที่ทำให้คนดีเปลกแยกจากกัน

เพราะพฤติกรรมของความดีหรือการมีคุณธรรมจริยธรรมนั้น ไม่ใช่เกิดขึ้นมาได้เองโดยๆ แต่ทว่าเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยการหล่อเลี้ยงจากระบบ “พัฒนาทางจริยธรรม” แบบใดแบบหนึ่ง ซึ่งผูกพันอยู่กับระบบลัญลักษณ์ ตลอดจนกิจกรรมและพิธีกรรม (ซึ่งเรียกโดยรวมว่า “แบบชีวิตและภาษาศาสนา” ที่ใช้สื่อสารกันภาษาไทย) ระบบพัฒนาทางจริยธรรมนั้นๆ

ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมความซื่อสัตย์สุจริต จะเกิดขึ้นได้ก็เพราะคนบางคนเชื่อว่า ความซื่อสัตย์สุจริตจะช่วยให้ตนได้ไป “สวรรค์” บางคนเชื่อว่า จำเป็นต้องมีความซื่อสัตย์สุจริตเพราเป็นพระประสงค์ของ “พระเจ้า” บางคนเชื่อว่าความมีความซื่อสัตย์เพราเป็น “กรรมดี” ซึ่งจะส่งผลเป็น “บุญ” ติดตัวไป อันจะช่วยให้ตนได้รับ “กุศลวิบาก” จากความดีนั้น หรือบางคนก็อาจเชื่อว่าจำเป็นต้องมีความซื่อสัตย์สุจริต เนื่องจากเป็นวิถีทางช่วยลด

“กில-es” ซึ่งจะเก็บกู้ต่อการบรรลุ “นิพพาน” ฯลฯ คำว่า “สวรรค์” “พระเจ้า” “กรรมดี” “บุญ” “กุศลวิบาก” “กิเลส” หรือ “นิพพาน” จะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับแบบชีวิตทางศาสนา ที่ประกอบด้วยกิจกรรมและพิธีกรรมซึ่งจะให้ความหมายต่อ “ภาษาศาสนา” เหล่านี้ ในทิศทางที่ก่อให้เกิดพัฒนาทางจริยธรรม (ถ้าไม่ทำความดีนั้นๆ จะเกิดผลเสียอย่างไร หรือถ้าทำความดีนั้นๆ จะเกิดผลดีอย่างไร) อันจะส่งผลให้บุคคลนั้นๆ เกิดพลังความมุ่งมั่นในการทำความดีตั้งกล่าว ทั้งที่อาจเป็นเรื่องกระทำได้ยาก และไม่ได้ทรัพย์สินเงินทอง หรือผลประโยชน์ทางวัตถุธรรมใดๆ ตอบแทนอย่างไรก็ตาม ในขณะที่ความหมายของ “ภาษาศาสนา” เหล่านี้ ผังตัวอยู่ภายใต้ “แบบชีวิตทางศาสนา” แบบใดแบบหนึ่ง ถ้าแยกภาษาหรือลัญลักษณ์ทางศาสนาออกจากแบบชีวิตทางศาสนาตั้งกล่าว เพื่อพิจารณาภายใต้บริบทของแบบชีวิตทางศาสนาอีกแบบหนึ่ง “ภาษา” หรือ “ลัญลักษณ์” เหล่านั้นจะสื่อความหมายแปรเปลี่ยนไปจากเดิมทันที โดยนอกจากไม่ก่อให้เกิดพัฒนา

ทางจริยธรรมแล้ว ยังอาจกลایเป็นอุปสรรค
ขัดขวางการสร้างพันธะทางจริยธรรมด้วย

อาทิเช่น รูปเคารพของพระศาสดาอาจจะ
เป็นลัญลักษณ์หรือ “ภาษาศาสนา” ที่มีพลังในการ
เชื่อมโยงให้ผู้คนที่มีแบบชีวิตทางศาสนาแบบหนึ่ง
เกิดความมุ่งมั่นในการทำความดี ขณะที่รูปเคารพ
ของพระศาสดาในลักษณะอย่างเดียวกันนี้ อาจจะ
กลایเป็นข้อห้ามทางศาสนา ที่ไม่มีพลังใดๆ ต่อ
การก่อให้เกิดพันธะทางจริยธรรมภายใต้แบบชีวิต
ทางศาสนาอีกแบบหนึ่งก็ได้ เป็นต้น

ในการนี้ เช่นนี้ หากคน ๒ คนที่มีแบบ
ชีวิตทางศาสนาไม่เหมือนกัน สืบสานกันด้วย
“ภาษาศาสนา” คนทั้งสองจะมีโอกาสเข้าใจกันผิดได้
ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากเป็นคนที่นับถือศาสนา
เดียวกัน แต่ยึดถือค่านะลัทธินิยม ยิ่งจะมี
โอกาสขัดแย้ง ไม่สามัคคี และเข้าใจกันผิดได้อย่าง
กว่าผู้ที่นับถือค่านะศาสนาด้วยซ้ำ เพราะต่างใช้
ภาษาศาสนาชุดเดียวกัน สัญลักษณ์เดียวกัน
แต่ใช้สื่อสารในความหมายที่แตกต่างกัน

“แบบชีวิตและภาษาศาสนา” จึงเป็นทั้งปัจจัย
เสริมหนุนให้เกิดพลังทางจริยธรรม และสร้าง
ความรู้รักสามัคคีภายในหมู่ศาสนาที่มีแบบชีวิต
ทางศาสนาร่วมกันนั้นๆ แต่ขณะเดียวกัน ก็กลای
เป็นอุปสรรคขัดขวางที่ทำให้ผู้คนซึ่งมีแบบชีวิตทาง
ศาสนาแตกต่างกัน เกิดความแปลกแยก (alienation)
จนเป็นเรื่องไม่ง่ายที่จะมาร่วมตัวกันทำงาน อย่างมี
พลังความรู้รักสามัคคี เพื่อช่วยกันขับเคลื่อน
พัฒนาระบบทั้งด้านคุณธรรมจริยธรรมของสังคม

หากเข้าใจถึงธรรมชาติของเรื่องนี้ข้อจำกัด
ต่างๆ เหล่านี้ แล้วทาง “จัดการ” (manage)
เพื่อให้คนดีได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความดี
ของกันและกัน จนสามารถกำหนดขอบเขต
เป้าหมายของ “ความดี” ที่เห็นตรงกันได้ ในเรื่องที่
จะรวมพลังขับเคลื่อนร่วมกัน ก็จะเป็นหนทางที่
ช่วยปลดปล่อยพลังของคนดี ให้ออกมาช่วยแก้ไข
ปัญหาความเลื่อมของคุณธรรมจริยธรรมของสังคมได้
อย่างมีประสิทธิภาพ และมีพลัง “ความรู้รักสามัคคี”
ร่วมกันต่อไป



ກະບຽນກາຮືມນາກຜູ້ມ ຕອນທີ ๑

ຄາຣໂວ-ນິວາໂຕ

ຄາຣໂວ-ນິວາໂຕ
ເປັນເນື້ອຫາໃນມົນຄລສູຕຣ
ຂ້ອທີ ໨໢ ແລະ ໨ໜ ເປັນ
ຫົວຈະແກ່ກາຮອຢູ່ຮ່ວມກັນ



ນະຄັບ ໄນວ່າຈະໃນຄຣອບຄວາງຫົວໃນທີ່ທ່ານ
ໃນສັນຄມທີ່ໄປ ເຮົາຈະພບເຫຼືດແກ່ກາຮ
ກະດັ່ງນາຈາກ

- ກາຮທຳຫົວໂxonທີ່ສ່ວມໄສ
- ກາຮຂາດສຳນັກໃນກາຮທຳການເປັນທຶນ
- ກາຮທຳການເພື່ອອາມືສ (ລາກ-ຍົກ-ສຣເລຣີຢູ່)
- ກາຮຂາດການຊື່ນໝາພັດຕິກຣມເລັກ

ນ້ອຍໆ ໃນກັນແລະກັນ

- ດາວວມມືອຕັຕາຕັວຕົນຂອງຕ້າວອງ
- ດາວວມເປັນຄົນຄືອສາງ່າຍ ໣ລາ

ຄັບ ດາວວມມືອຕັຕາຕັວຕົນຂອງຕ້າວອງ
ມີໄດ້ທັງໃນຄົນດີແລະ
ຄົນໄມ້ດີ ທັງໃນຄົນທີ່ມີກາຮສຶກຂາແລະໄຮກາຮສຶກຂາ
ເປົ້າຍບໍເທິຍບໍເປົ້ານາງຫາກວິ ກົງຈະບອກວ່າ ມັນ
ແທຮກອງຢູ່ຫົວຖຸກອຸນຸແທ່ງຈັກວາລເລຍທີ່ເດືອຍ!

“ຄາຣໂວ” ອື່ນ ກາຮເຄາຮົາໃນກັນແລະກັນ
ເຄາຮົາໃນຄວາມຄົດ ເຄາຮົາໃນກາຮກະທຳ ເຄາຮົາໃນ
ຄວາມເປັນໜີວິຕ

ຄັບ ແມ່ຄວາມຄົດຈະແຕກຕ່າງ ແມ່ຈະມາ
ຈາກຄົນລະພວກ ແນ່ຈະເປັນຄັຕຽງຕາມ

“ນິວາໂຕ” ດາວວມອ່ອນນ້ຳອມຄ່ອມຕານ ອ່ອນໂຍນ
ຕ່ອສຣັພລື່ງຮອບຂ້າງ

ອຍ່າວ່າແຕ່ອ່ອນນ້ຳອມຕ່ອດການຄົດຂອງຜູ້ອື່ນ
ແມ່ກາຮດຳກຳຈົ່ວິຕຂອງເຮົາກົງຈະຕ້ອງເປັນໄປເພື່ອການ
ອ່ອນນ້ຳອມຄ່ອມຕານ ອັນດີ່ອການເຮົາຍບໍ່ຢ່າຍ !

เพราะชีวิตมีใช้อยู่ได้ตามลำพัง
 แต่ต้อง
 อาศัยกลไกต่างๆ ในสังคมมาแบ่งเบา
 มาค้ำชู
 เกือบหนุน

ทุกจิตใจอาชีพมีบุญคุณต่อเรา
 ทุกคนในหน่วยงานมีบุญคุณต่อเรา
 เข้าถึงบวกกว่า ยิ่งเข้าใจโลก เราจะยิ่งถ่อง通
 ยิ่งเข้าใจโลก เราจะยิ่งเล็กลง
 และยิ่งเข้าใจโลก เราจะยิ่งเอ็นดูสรรพชีวิต
 เมื่อพระราหุลได้รับ “กรรมฐาน” จาก พระ
 พุทธองค์ “ธรรมทำตนเหมือนแผ่นดิน” ก็นำไป
 คิดตรึกตรอง พลันประจักษ์แจ้ง เป็นพระอรหันต์
 “แผ่นดินไม่หลงให้ล้าได้ไปลืม” แม้ครจะ
 สรรเริญยืนยอ จะนำลั่งดีฯ มาให้
 “แผ่นดินไม่เคราะห์โศกเลียใจ แม้ครจะร้าย
 จะกักขี้ฟัง !”

“อัตตาตัวตน” ของคนเรา ไม่ว่าอเด็ต ปัจจุบัน
 และอนาคต ต้องถือเป็นโจทย์ข้อใหญ่ที่เดียวจะครับ
 ที่จะต้องเรียนรู้และเอาชนะ

ถามว่า “วันนี้ ครับบ้างที่ตั้งใจฝึกลดละ
 ตัวตน ?” ครับ ก็คงจะงกัน มีด้วยหรือวิชาหนึ่ง !

แต่ในทัศนะของนักปฏิบัติธรรม เขาจัด
 กิเลสตัวนี้เป็น “ตระกูลโภஸ”

ทุกครั้งที่ไม่ญา gele-ไม่สมใจ ความร้อนจะ
 ค่อยเพิ่มอุณหภูมิสูงขึ้น จากร้อนนิดสู่ร้อนน้อย
 ผุ้นี้ไปเป็นร้อนมาก

รู้เท่าทันอารมณ์ จับ “โภஸ” ทัน เรากำลังฝึกปฏิบัติเป็นพระอาริยะกันแล้วจะครับ!

คาราวะ-นิวาโต มีใช้เกิดขึ้นแน่นๆ แต่ต้อง^๑
 อดน้ำพรวนิดน ฝึกฝน ประสบการณ์ของบานคน
 ที่ทำได้ทันที ต้องยอมรับว่ามี “บำรุงเก่า”

เพราะไม่มีบำรุงเก่า วันนี้จึงทำได้ยาก
 แต่ถ้าไม่ทำวันนี้ พรุ่งนี้ก็จะเหมือนวันวาน!
 ครับ เรายังต้องเปลี่ยนหังความคิดและ
 การกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายจึงจะสำเร็จ

๑. บานคนจะดี จะยอมให้คนอื่นก็ เพราะ
 ผู้นั้นยังมีประโยชน์ต่อเขาในเรื่องส่วนตัว

บานคนยอมเพราะเขามีประโยชน์ต่อสังคม
 ต่อส่วนรวม

บานคนยอมเพราะเขามีชีวิต เคราพนับถือ
 ในคุณค่าของชีวิต

ท่านผู้อ่านอยู่ในระดับไหนครับ?

การให้เกียรติ ให้ความเคารพ ให้คุณค่า ไม่จำเป็นต้องรอให้ฝ่ายตรงข้ามให้ก่อน ไม่จำเป็น เราให้ของเราก็พอ ไม่จำเป็นต้องให้สัญญาต่างตอบแทน ทำด้านเดียว ก็ถือว่าสมบูรณ์แล้ว

๒. ความแตกต่างคือความล完善 แต่ บางคนกลับเห็นเป็นคัตtru!

เพราะเหตุที่ภูมิปัญญาของคนเราแตกต่างกัน จึงมีข้อคิดเห็นที่หลากหลาย การหัดฟังความคิด ของผู้อื่น การหัดยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น จึงเป็นเรื่องสำคัญ แต่ทำได้ยาก

อย่างไรก็ตาม เล่นทางชีวิตต้องผ่านด่านนี้ ตราบใดที่เรายังต้องทำงานร่วมกับคนอื่นๆ อยู่

“protozoal” เป็นความใจกว้างของจิตใจ ที่ควรพนับถือความคิดของทุกคนที่แตกต่าง ไม่ เกลียด ไม่ โกรธแค้น

ถ้าเข้าใหญ่ บางทีก็ต้องยอมถอย ถ้าเข้า เท่ากับเรา ก็ต้องใช้มติหรือเลียงส่วนมากเป็นตัว ตัดสิน (บางทีก็ยังถอยให้)

แต่ถ้าเข้าเล็กกว่าเรา ก็ต้องระวังพฤติกรรม หักด้ามพร้าด้วยเข้า เราชนะ แต่อย่าให้เข้ามาด เจ็บทางจิตใจ ย้อมเป็นสิ่งที่ดีครับ

๓. การหัดประทับใจพัฒนาระบบ น้อยๆ ของคนทำงานที่อยู่รอบตัวเรา จะทำให้จิตใจของ เราย้อนโนยและอยู่อย่างมีความสุข ไม่จับผิด ไม่ เผ่งโกษ ไม่เห็นหน่ายเพื่อนร่วมงาน

ที่จริงแล้ว ในหมู่นักปฏิบัติธรรม ตัว จับผิดจะลดลงโดยปริยาย อันเนื่องมาจากการ “จับผิดตัวเอง” เพราะยิ่งจับผิดตัวเอง ความถือสา ก็จะยิ่งลดลง เป็นปฏิภาณผกผันกันครับ

ในทางตรงข้ามจะเกิดจิตเห็นใจในความ เป็นตัวของเข้า นี้คือธรรมชาติของการปฏิบัติธรรม ๓ ข้อเบื้องต้นถือเป็นหัวใจแห่งการลดละ อัตตาตัวตน ที่รุ่มร้อนจะผ่อนคลาย

ทฤษฎีรามเยยะ แต่ต้องลงมือปฏิบัติจึง จะเห็นผล แนวทางการพัฒนา人格 หรือองค์กรได้ เอียนมาแล้ว ๓ ครั้งติดตอกัน ฉบับหน้าจะคุยกัน ในเรื่องอื่นๆ ต่อไปนะครับ





◎ ดนเด็กบุญให้ก้าว
ประหารจิตใจตรานนี่
เทวดาผู้รักดี
ไม่มีก่อเก็บเมินแยบ

เทวดาดิดกึ๊บ.....ดนเดี

พระศรัสดาเมื่อประทับอยู่ ณ พระวิหาร
เชตวัน ที่เมืองสาวัตถีในแคว้นโกศล มีพ่อค้าคนหนึ่ง
เข้าเฝ้าพระศรัสดา พระองค์ทรงสนทนากับ แล้ว
ตรัสเล่าชาดกเรื่องหนึ่งให้ฟัง

(มัจฉาชนชาดก)

ในอดีตกาล มีพื่นของคุ่หนี่ในตระกูล
พ่อค้าที่มีชื่อว่า ราย ภายหลังจากที่บิดามารดาตาย
ไปแล้ว ก็ได้มรดกเป็นทรัพย์สมบัติมากมาย อันได้

มาจากการทำอาชีพค้าขายนั่นเอง
มืออยู่วันหนึ่ง สองพี่น้องคิดกันว่า
“พวกเราน่าจะลละลายบัญชีการค้าต่างๆของพ่อ
ให้เป็นที่เรียบร้อยแต่บัดนี้ จะได้ไม่ยุ่งยากในภายหลัง”

พ่อค้าสองพี่น้องจึงตระหน่ำไปจัดการภาระหนี้สินทั้งหมดให้เรียบร้อย ปรากฏว่าเมื่อถึงเวลาเดินทางกลับบ้าน ทั้งสองได้ทรัพย์เพิ่มมาอีก ๑,๐๐๐ กหาบปัน (๔,๐๐๐ บาท)

ครั้นมาถึงเม่น้ำคงคา ก็หาเรือเพื่อข้ามฟากขณะรอเรืออยู่นั่น ก็พากันบริโภคอาหาร พ่อค้าผู้พี่ได้เก็บอาหารไว้ส่วนหนึ่ง แล้วนำไปให้ทานแก่ปลาทั้งหลายในแม่น้ำคงคา

เหวดา(ผู้มีจิตใจสูง)ประจำแม่น้ำนั้น เห็นพ่อค้าผู้พี่กำราบบุญกุศลเมตตามรุณานั้นทั้งหลาย ก็อนุโมทนา(พลอยยินดี)ด้วยกับการทำหนี้นี้

ให้อาหารปลาเลร์จแล้ว พ่อค้าผู้พี่ก็ปลดผ้าลงบนทราย นอนรอเรือกระทั้งหลับไป น้องชายพ่อเห็นพี่ชายของตนหลับไปแล้ว เกิดจิตโลภโมโหสัน



แรกกล้า อายากได้ทรัพย์ส่วนของพี่มาเป็นของตนทั้งหมด จึงนำกรวดหินมาห่อด้วยผ้า ทำให้เหมือนกับห่อทรัพย์ ๑,๐๐๐ นั้น แล้วเอาไปไว้รวมกัน

เรื่อมาถึงท่า น้องชายก็ปลูกพีให้แล้วเรือ พօเรือมาถึงกลางแม่น้ำคงคา น้องชายก็เกลังทำเรือโคลงเคลง แล้วหยิบห่อที่คิดว่าตนเตรียมไว้ออกมาแสร้งทำหลุดมือหล่นไปในน้ำ พร้อมกับตะโกนบอกพี่ชายว่า

“พี่จ้า ฉันทำห่อทรัพย์ ๑,๐๐๐ กหาบปัน ตกน้ำไปแล้ว จะทำอย่างไรดี”

พ่อค้าผู้พี่เห็นเหตุการณ์อย่างนั้น เข้าใจว่า น้องชายมีใจเจตนา จึงปลอบใจว่า

“ห่อทรัพย์ตกน้ำจมหายไปแล้ว พากเราจะทำอย่างไรได้ อย่าเสียดายคิดถึงมันเลย”

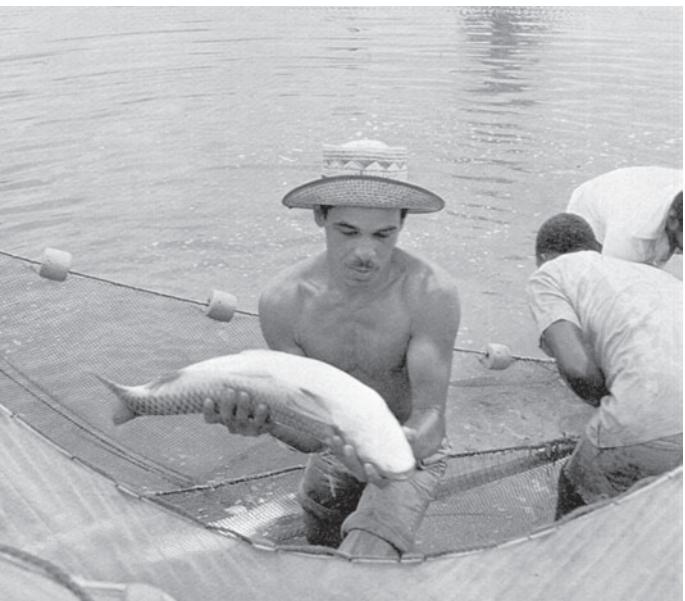
ขณะที่ห่อทรัพย์นั้นกำลังจมลงไปในน้ำ ปรากฏปลาปากกว้างตัวใหญ่ตัวหนึ่งหลบผิดว่าเป็นเหยื่อ ได้สูบกลืนห่อนั้นเข้าไปในท้อง

เหตุการณ์ทั้งหมดนี้ เหวดาประจำแม่น้ำรับรู้ความจริงล้วน รู้เม้มแต่การหยิบผิดห่อของน้องชายพ่อค้า โดยที่หยิบห่อทรัพย์จริงโดยน้ำไป แทนที่จะหยิบห่อกรวดซึ่งเตรียมไว้เงินน้ำ ดังนั้นเหวดาจึงคิดว่า

“เราควรจะช่วยรักษาทรัพย์ของพ่อค้าใจดีนั้นไว้”

เมื่อสองพี่น้องกลับถึงบ้านแล้ว พ่อค้าผู้ห้องที่ซื้อโลภก็หาที่ลับเบิดห่อทรัพย์ของตนดู แต่พอเห็นเป็นกรวดหิน ก็ห่อเที่ยวนเลี้ยงใจยิ่งนัก นอนจนทุกข้ออยู่บนเตียงของตนนั่นเอง

ไม่กี่วันต่อมา ปลาใหญ่ตัวนั้นถูกชาวประมงคนหนึ่งหยอดแหลบได้ เข้าเบกเข้าไปขยัยในพระนคร



ผู้คนพากันตีนเต้นสนใจใหญ่ ไถ่ถามราคากับชาวประมงนั้น เทวดาประจำแม่น้ำจึงดลใจเขา ให้บอกราคาไปว่า

“หากใครให้ทรัพย์เรา ๑,๐๐๐ กหาปณะ (๔,๐๐๐ บาท) กับอีก ๗ มาสก(๑ บาท ๔๐ สตางค์) ก็จะเอาปลาใหญ่ตัวนี้ไป��ด”

ทุกคนพอได้ยินราคาน้ำหนึ้น ถึงกับหัวเราะกันครื้นเครง แล้วบอกว่า

“แhem! ไม่เคยเห็นมาก่อนเลย ปลาอะไรในราคาตั้ง ๑,๐๐๐ เชี่ยวหรือ”

ไม่มีใครซื้อแม้แต่คนเดียว ชาวประมงจึงแบกปลาไปทั่วพระนคร กระหั้มมาถึงหน้าประตูเรือนของพ่อค้าสองพี่น้องนั้น พอดีกับพ่อค้าผู้พี่เห็นเข้าจึงถามไถ่ชาวประมง

“ปลาใหญ่ตัวนี้ราคาน่าไร”

ชาวประมงคิดอยู่สักครู่ ประกอบกับความเห็นอยลักษ์ที่แบกปลามานาน เทวดาประจำแม่น้ำหันเป็นโนกากสตี จึงดลใจเขาอีก เขาก็ตอบทันทีนั้น

“เราบอกราคากับคนอื่นๆ ๑,๐๐๐ กหาปณะ กับ ๗ มาสก แต่สำหรับท่านเรายังเพียง ๗ มาสก เท่านั้น ท่านจะซื้อหรือไม่”

พ่อค้าผู้พี่จึงซื้อไว้ด้วยความยินดี แล้วมอบ

ให้แก่ภรรยานำไปทำเป็นอาหาร ครั้นภรรยาพ่อค้าผ่าห้องปลา กับพ่อทัศพย์ ๑,๐๐๐ นั้น จึงนำไปมอบให้แก่สามีของตน

พ่อค้า้นเนื่อตรวจสอบหัวทัศพย์ และกหาปันะเหล่านั้นแล้ว ก็รู้ว่าเป็นห้อทัศพย์ของตนที่จำไปในแม่น้ำคงคา จึงบังเกิดความคิดขึ้นมาว่า

“ปลาตัวนี้ถูกชาวประมงตั้งราคาไว้ ๑,๐๐๐ กษาปันะ กับ ๗ มาสก ยอมไม่มีใครเชื่อเลยว่าจะเป็นจริง และ เพราะเราเป็นเจ้าของทัศพย์ ๑,๐๐๐ ในห้องปลา จึงซื้อปลาตัวนี้เพียงราคา ๗ มาสกเท่านั้น”

ขณะที่กำลังนึกอัศจรรย์ใจอยู่นั้น เทวดาประจำแม่น้ำก็แสดงรูปให้ปรากฏ เล่าเรื่องราวด้วยความจริงทั้งหมดให้พ่อค้ารู้ แล้วกล่าวว่า

“เพราะท่านได้ให้อาหารแก่ปลาทั้งหลาย นับว่าเป็นการทำบุญให้แก่เราด้วย เราจะลึกถึงความดีอันเป็นบุญกุศลนี้ ที่ท่านได้กระทำการแล้ว จึงช่วยรักษาทัศพย์ของท่านไว้”

แล้วกล่าวทำหนิสึ่งน้องชายของพ่อค้า ที่กำลังนอนชุมเที่ยวแห่งหัวใจอยู่

“บุคคลผู้มีจิตประทุร้าย ยอมไม่มีความเจริญ เลย ใช้แต่เท่านั้น เทวดาทั้งหลายก็ไม่บูชาผู้นั้น”

ผู้ได้ทำการรวมอันชั่วชา ยกยอกอาทรพย์ บรรดาของพ่อ ไม่ต้องการให้แก่พี่ชาย เทวดาทั้งหลายย้อมไม่บูชาผู้นั้น”

กล่าวจบเทวดาประจำแม่น้ำก็จากไป ส่วนพ่อค้าผู้ใจบุญนั้น ได้นำทัศพย์ ๑,๐๐๐ กษาปันะ มาแบ่งออกเท่าๆกัน แล้วมอบ ๔๐ กษาปันะ ให้แก่น้องชายซึ่งโภชน์ของตนด้วยใจเป็นธรรม

• • • • • • • • •

พระศาสดาทรงแสดงชาดกนี้จบ ทรงเฉลยว่า “พ่อค้าน้องชายในครั้งนั้น ได้มาเป็นพ่อค้าโงคนหนึ่งในปัจจุบันนี้ ส่วนพ่อค้าพี่ชายในครั้งนั้น ได้มาเป็นราษฎรคนนี้เอง”

แล้วทรงประกาศลัจฉะทั้งหลายให้ฟัง พ่อพระศาสดาตรัสสัจจะจบลง พ่อค้าคนนั้นเกิดเป็นรรภ. โสดาปัตติผลทันที



พญาทัศ ๕ ส.ค. ๒๕๕๗

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๔๖๓
อรรถกถาแปลเล่ม ๕๙ หน้า ๓๐๔)

บ้านเก้าโรง สวนรักฟ้าบูชาดิน

◆ เลสภูจิชัน



จากการอบรมลูกค้าพักรำหนึ่งของ รากส.จำนวนมาก ทำให้รับรู้ข้อมูลต่างๆ ในวิถีการดำรงชีวิต ของเกษตรกรไทย จึงรู้สึกเห็นใจในความทุกข์ที่เขาเหล่านี้มีอยู่ อันเนื่องมาแต่การไม่รู้จักบริโภค อุปโภค อย่างชาญพุทธที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำสังสอนไว้ ก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัว ต้องทุกข์ลำบาก เนื่องเดเหนื่อยเมื่อยล้าในการทำมาหากิน เพราะแม้จะผลิตได้มากเท่าไรก็ไม่เพียงพอแก่การจับจ่ายใช้สอย เนื่องมาแต่พฤติกรรมตัวบุคคลเป็นต้นมา จนกระทั้งถึงวิธีการผลิต ห้างฯ ที่พื้นเพดเดิมเป็นเกษตรกรรมมาแล้ว และอยู่กับภูมิประเทศ ท้องถิ่นที่กำเนิด ก็มิawayไปก่อหนี้สิน

ฉะนั้นนอกจากเรื่องให้ความรู้ด้านคีลธรรม เรายังให้ความรู้เรื่องการทำกินอีกนานาชนิด เพื่อเกษตรกรคนใดจะนำไปทำอาชีพเสริม หรือเปลี่ยนอาชีพใหม่ก็สุดแล้วแต่ความสมัครใจ ซึ่งมีทั้งการสาธิต แนะนำ ทำให้ดู ให้ทดลองทำเอง ตั้งแต่อาหารข้นม สมุนไพร ยาสระผม น้ำยาล้างจาน ฯลฯ บางคนก็เอาไปทำได้ผลดีอยู่เหมือนกัน

โดยส่วนตัวเรามีความรู้สึกว่าเกษตรกรน่าจะคงอาชีพของตนไว้ เพราะถึงอย่างไรประเทศไทยเป็นประเทศเกษตรกรรม คนไทยดั้งเดิมยังชีพในทิศทางนี้มาโดยตลอด เมื่อจะจะเปลี่ยนแปลงไปบ้างตามสถานการณ์ของโลก ที่บางสมัยจะนิยมทำการค้า รับราชการ คนไทยยังเหมาภากับอาชีพเกษตรกรอยู่ดี จากคำวิจารณ์ของผู้คนหนึ่งที่มาสอดส่อง ได้แสดงความเห็นเมื่อเรวๆ นี้เองว่า ประเทศไทยเหมาะสมกับการทำเกษตรมากกว่าด้านอุตสาหกรรม ถ้าคนไทยหันกลับไปทำสิ่งนี้แล้วไชรั่งประเทศไทยจะเจริญรุ่งเรือง เป็นอยู่ผาสุกแน่นอน

นำคำพูดของชาวต่างประเทศคนนี้มาพินิจดูแล้ว ก็ควรที่ผู้อุปกรณ์จะพึงนำมาคิดตาม และคงจะคิดได้ เพราะคนไทยสมัยก่อนมีความเป็นอยู่ใกล้เคียงกับธรรมชาติมาก เมื่อตราชีนตราก็ไม่พุงสูงเท่าปัจจุบัน บ้านบ้านไม่มีเงินเลย เชาก็อยู่กันได้มีความสอดซึ้นแจ่มใส จนได้รับสมญาว่า “สยามเมืองยิ่ม”



ยุคหนึ่งเรียกอีกที่คุณไทยซึ่งเคยมีอัชญาคดี “ไคร coma กึง” หรือ “คนชาต้องต้อนรับ” จนกระหั่นระดับ “เลี้ยงดู/เลี้ยว” ในครั้งก่อนๆ ทุกวันนี้แม้เราจะปฏามตามแบบ หมู่บ้าน คนไทยกลับมีสีหน้า เลวยเมย ไม่ทักษายคนแปลงถิ่น ไม่เชือเชิญคนต่างบ้าน หั้งๆ ที่เป็นคนไทยด้วยกัน เพราะภาวะของการทำกินอัตตัคต์ ผิดเคือง จะแบ่งกันกิน แบ่งกันใช้ แบ่งกันช่วยเหลือสนับสนุน ที่ยามจะปลูกบ้านลักหลัง ก็สามารถให้วันเพื่อนบ้านมาช่วย คนโน่น เลือยไม้ คนนี้ไส้กบ คนนั้นยกเสา ฯลฯ ยามถึงหน้านากับอก กล่าวขอแรงกันลงแขก ช่วยห่วน ปลูก ไถ เก็บ ฯลฯ เจ้าบ้าน เพียงแค่ตอบแทนด้วยการทำอาหารพื้นบ้านจากผักพื้นเมือง ทำข้นมะจากรำข้าวในนา นำตาลจากต้น ฯลฯ มาเลี้ยงดูกัน ก็ถือว่า เป็นค่าแรงที่เยี่ยมยอดแล้ว

มองไปรอบด้านภูมิภาค ไม่ว่าจะเป็นบ้านในเมืองใหญ่ เมืองหลวง หรือบ้านในหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ ลุ่วน้ำลานดาไป ด้วย “บ้านไทย” ซึ่งไม่ต้องอาศัยเครื่องปั้นปั่นากาด ไม่ต้องอาศัยเทคโนโลยีใหม่ของทุกวันนี้ ซึ่งผู้ร่วมที่ตั้งใจมาเมืองไทยเพราะต้องการดู “บรรยกาศไทยๆ” ดังที่เคยเห็นในหนังสือ ตอนนี้เข้าบวกกว่า บรรยกาศอย่างนี้ต้องไปปีกดูที่ลาวที่เขมรแทน เพราะเมืองไทยไม่ต่างจากเมืองเขาเท่าไหร่นัก บางแห่งดูจะยิ่งกว่าด้วยซ้ำ ผู้ร่วมคนนั้นจึงต้องกลับไปเที่ยว-นอนที่เขมร ลาวแทน เข้าบวกกว่าบ้านไทยย้ายไปอยู่ที่นั่น



ด้วยเหตุนี้เราจึงเกิดความคิดว่า น่าจะบอกเล่าเรื่องนี้ให้เกษตรกรไทยฟัง ให้เขารู้พื้นความเป็นไทย กลับขึ้นมาใหม่เพื่อเป็นทางออก พัฒนาความเป็นหนึ้น

นั่นคือเรื่อง “รักกินได้-สวนครัวทำเอง” ที่เราเคยพูดเคยเห็นความเป็นมาแล้วในอดีต สมัยเด็กๆ เพื่อล้างและป้องกันนิสัยชอบไปซื้อกิน เอาอย่างความจริงด้านวัตถุ คือแทนที่จะปลูกเอง หั้งๆ ที่มีที่ดินเพาะปลูกอยู่แล้ว กลับนิยมไปซื้อตามห้าง ศูนย์การค้า ฯลฯ ทำรั้วอัลลอยด์ รั้วเหล็ก รั้วปูน ฯลฯ แทนรั้วไม้รั้วพีชยืนตัน พีชกินได้

และเราก็มีตัวอย่างที่จะเสนอให้เห็นกันดูๆ ว่าเป็นสิ่งที่ยังเป็นไปได้อยู่ จึงขอแนะนำ “บ้านเก่าไร่สวนรักพื้นบูชาดิน” เป็นแบบแบบ เพราะเป็นตัวจริงที่เกิดแล้ว เป็นได้แล้ว เพียงระยะเวลา ๒ ปีเท่านั้น จึงขอความอนุเคราะห์จากผู้อุปถัมภ์ที่นั่น ให้ช่วยเล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟัง เพื่อนำมาเปิดเผยในรอบกว้าง ให้คนที่ต้องการรู้วิธีการกินเนื้อย่าง “เศรษฐกิจพอเพียง” ว่าการ “พึ่งพาตนเอง” ได้นั้นเป็นอย่างไร

โดยเฉพาะเรื่องที่ผู้เขียนประสบจะเน้น คือ “รักกินได้-สวนครัวปลูกเอง” เป็นหัวใจสำคัญ เพราะคิดว่าถ้าบ้านเกษตรกรไทย หรือคนไทยคืนกลับไปสู่สภาพนี้สำเร็จ คนไทยก็จะอยู่ผาสุก จิตใจสงบเยือกเย็น “บ้านไทย-เมืองไทย” ก็จะกลับคืนมา





“บ้าน ๙ ไร่ สวนรักฟ้าบูชาดิน” ตั้งอยู่ปากทางเข้าพุทธสถานปฐมอโศก เลยป้อมยามตำราจีปลีก น้อย ประมาณดูด้วยตา เริ่มตั้งแต่รัชกินได้ (ตามภาพที่ลงมาในยัง) รวมตัวบ้าน สวนครัวปลูกเอง ดูจะไม่มีถึง ๑ ไร่ เดิมที่ที่ตรงนี้เป็นที่ทิ้งขยะ ดินถมที่ปลูกบ้านเหมือนหัวฯ ไปซึ่งไม่มีสารอาหารที่จะใช้เพาะปลูกได้เลย แต่อาศัยความขยันหม่นเพียร ความคิดสร้างสรร ทำให้คนที่อยู่ในบ้านนี้ร่วมแรงร่วมใจกันผลิตพืชผักต่างๆ ทำดินที่ตายแล้วให้ฟื้นคืนชีวีมา ทำที่เป็นพงรกให้เขียวชะอุ่มด้วยอาหารพืชผักธรรมชาติ ห้องจำพวกพืชสวนครัว พืชเพาะปลูก พืชไร่ร้า พืชเลา ฯลฯ เกาะกันขึ้นไปทั่ว ดังคำบอกเล่าจาก “คุณแก่นขวัญ นาวาบุญนิยม” ว่า

เป็นชีวิตเรียบง่าย พึงตนเอง ฝึกสมรรถภาพจนสามารถ เก็บผลผลิตกินเอง แจกจ่ายได้ทุกวัน ได้รับประทานอาหาร ก็เก็บใหม่ๆ ลดๆ ให้รับประทานกันได้ พืช ผัก ผลไม้ไร้สารพิษ ที่มีอนาคตเต็มร้อย คนป่วยมาเข้าคอร์สรักษาสุขภาพ ใช้พืชผัก ไร้สารพิษที่ปลูกรอบบ้านทำอาหาร ทำให้ฟื้นตัวได้รวดเร็ว ประกายด เป็นวิธีชีวิตที่เข้าถึงธรรมชาติ ดินดี น้ำดี ลังคมลิงแวดล้อมดีไปพร้อมๆ กัน คนก็อยู่กันอย่างอบอุ่น สามัคคี ซึ่งมีผู้ที่อาศัยประจำคือ



๑. គ្រូនៃមហាម្មាស នាយកបុណ្ណោនីយម គ្រូ មាត្រ ៣ វិរាង
 ២. និតិព្រះគងគីល ឡេខ្លី ៣ មាត្រ.ថ្ងៃ ៤
 ៣. និតិនំអំសានុ បុរាណក់ មាត្រ.ថ្ងៃ ២
 ៤. និតិកៅនុខាង នាយកបុណ្ណោនីយម មាត្រ.ថ្ងៃ ២
 ៥. និតិផលឱយ៉ាន និយមពិនិត្យ មាត្រ.ថ្ងៃ ២
 ៦. និតិពុំចុ ជាថ្មី មាត្រ.ថ្ងៃ ១
 ៧. ទំនាក់ទំនង នាយកបុណ្ណោនីយម

มีหมอกที่เวียงเวียนมาสัมพันธ์ทำงาน คือ คุณหมอกใจเพชร กับคุณหมอเสน่ห์



เริ่มสร้างชีวิตดินที่นี่ด้วยการเตรียมดินเพาะปลูก ดัดแปลงจากดินถมที่ปลูกบ้านทั่วๆไป ที่หง Herz หนี่ยาไม่มีสารอาหารเลย ให้เป็นดินนิ่ม ร่วน ชุย อุดมด้วยธาตุบำรุงพืชต่างๆ

การเตรียมดิน

๑. หากເອາເຫດີກແຫລມທີມລົງດິນໄດ້ລື່ມເພີ່ມ ແລ້ວ ຊມ. ແສດງວ່າດິນຕາຍ ຕ້ອງສ້າງດິນໃໝ່ ໂດຍຊ່ວຍກັນເຕີຍມດິນ ຈາກຂະຍະມາທຳປູ່ຢູ່ ເພື່ອໄປສູ່ການເກີດຂອງກລິກຮົມໄວ້ລາງພິບ

ວັດຖຸ : ๑. ເສຍັກ ພລມື່ຈາກຄວ

๒. เศษไปเมือง
๓. นำจุลทรรศ์
๔. แกลงคำหรือติดนกในแป้ง



วิธีทำ : ๑. ชุดดินลึก ๒ หน้าจوب ทำเป็นแปลงขนาดตามต้องการ
๒. ใส่เศษผัก เศษใบไม้แห้ง แกลงบดា และน้ำจลินทรีย์



๑. ទូរ = ទូរ ២. មាស. = សំមាតិកខាងលើវង្វីវិត ៣. និតិត = ផ្តុកឱ្យបានសំមាតិកខាងលើ

๓. คลุกดินกับเศษขยะในแปลง
 ๔. เอากัญชาแห้งหรือฟางคลุน
 หน้าดิน ให้หน้าดินชุ่ม และจุลินทรีย์เจริญ
 เติบโต ทำให้ดินมีชีวิต ปลูกพืชผักได้ดี

คุณแก่นขวัญยังเล่าถึงวิธีการปลูก
 อย่างง่ายและองค์ความทุกต้นว่า เมื่อดินมีชีวิต
 เอาเหล็กแหลมที่มีลงลึกไว้ ๕๐ ซม. และ
 ให้ดำเนินการต่อดังนี้

๑. นำเบี้ยผักที่เพาะไว้จุ่มน้ำเปล่า
 เปิดดินให้หลุดล่อนออกจากภาชนะ แล้วจุ่มน้ำ
 จุลินทรีย์เล็กน้อย



๒. ชุดเป็นหลุม รดด้วยน้ำผสมน้ำดีท็อกซ์ ๒ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ ๑๐ ลิตร

๓. เอกลักษณ์ที่ผ่านจุลินทรีย์แล้วลงดิน กดให้แน่น

๔. รดน้ำให้ชุ่ม ผักและต้นไม้ที่ปลูกจะสดชื่นและเจริญเติบโตอย่างดี

ผักที่ปลูกในบ้าน ๙ ไร่ สวนรักฟ้าบูชาดิน มีทั้งผักพื้นบ้านที่ปลูกครั้งเดียว แล้วดูแลเก็บผลผลิต
 ส่วนผักที่ต้องการทำเป็นแปลงปลูก ดูแลมากหน่อย แต่ก็ทำให้มีหมุนเวียนใช้ได้ทุกชนิด

ผักพื้นบ้านเกรดดีที่สุด มีอะไร ได้พยาภรณ์คึกคัก และพยาภรณ์ปลูกให้ครบ จนเหลือฝากกลับบ้านได้
 ขณะนี้ที่นี่ผักคนที่เป็นหลักให้เข้าใจ ผักเด็กให้เป็นตัวจริง เพราะต้องการผักทั้งผู้ใหญ่และเด็กให้มีอธิคีล
 หัดปลูกพืชแล้วทำกินได้ ไม่ใช้ร้อน เวลาปลูกทำดินให้ค่อยๆ ดี พืชผักค่อยๆ โต

คนบ้านนี้ต้องการพึงตัวเองให้ได้ ไม่ต้องการพึงตลาด จึงสร้างสวนครัวในบ้าน มีทั้งสมุนไพร ใบหนาด
 ใบมะขาม ตะไคร้ พืชที่จะต้มน้ำสมุนไพรให้อบได้เป็นประจำ

เนื่องจากพื้นฐานเดิมของคนที่อาศัยอยู่แต่ละคนไม่ใช่เกษตรกรอาชีพ ถ้าปลูกพืชอย่างเดียวมากๆ เพื่อตัดไปกินแต่ละครั้งแล้วต้องปลูกใหม่ คนปลูกก็จะอ่อนล้า จึงต้องการปลูกพืชแบบยั่งยืน มีอายุยืน เป็นไวเวลาอายุมาก ทำงานหนักไม่ค่อยได้แล้ว แม้จะอยู่คุณเดียว ก็อาจใช้พื้นที่เพียง ๑ คูณ ๓ เมตรก็พอ

แต่ขณะนี้บ้านสวนหลังนี้ ต้องทำเลี้ยงคนจำนวนมาก บริการเรื่องสุขภาพด้วย สอนเด็กเล็กด้วย ทั้งการรักษาและคนป่วย เตรียมสื่อเพื่อถ่ายทอดให้คนรุ่นใหม่ ต้องฝึกให้เป็นห้องหมวดเป็นหลัก คู่กับการปฏิบัติใจให้รู้ว่าอะไรเป็นสาระ อะไรไม่เป็นสาระ

เพราะเราต้องศึกษาว่า พืชชนิดไหนมีนิสัยอย่างไร พฤกษ์มีรายละเอียดของแต่ละพันธุ์ แต่ละต้น เช่น บางอย่างต้องปลูกนาน บางอย่างปลูกปีเดียว

พริกบางพันธุ์ปลูกได้กินถึง ๑-๕ ปี ถ้าเกิดปัญหาเรื่องมดมารังแก ก็ใช้แกลบดำโรยบำรุงต้น รดด้วยน้ำผสมน้ำปัสสาวะเจือจาง เอาแกลบดำโรย มดกหาย ใบเขียวขัน ถ้ามีเชื้อใบหญิกก็ให้เด็ดใบบำรุงต้น

มะละกอ ถ้าจะบำรุงให้ดี ต้นก็จะฟื้นคืนขึ้นมา ให้เด็ดใบทึ้ง แล้วหมั่นรดด้วยจุลินทรีย์

มะละกอ มะเขือพวง พริก มะเขือเปราะ ขอบน้ำปัสสาวะ ชี้เก้า หากเราคำารถ้น้ำมี จะออกผลให้เราเก็บได้ตลอดปี

บ้านสวนหลังนี้มีมะม่วง มะขาม ชี้เหล็ก ตะไคร้ ฯลฯ เป็นรื้ว

การปลูกมะม่วง ต้องแกะเปลือกแข็งจากเมล็ดเลี้ยกวัน เอาส่วนที่ขาวนิ่มวางลงบนดิน ๓ วันเท่านั้น ก็จะติด รากจะพุ่งลงดินลึกยาวแข็งแรง วิธีเพาะเมล็ดจะได้ผลดีกว่าการชำกิ่ง ต่อต้า เอาเมล็ดที่เราเก็บเนื้อหมดแล้วนี่แหละไปเพาะจะโตเร็ว ได้ต้นแข็งแรง อายุยืน



ไม้มีน้ำตันที่เพาะเมล็ดมาปลูก จะทำให้เกิดผลระยะยาว ผู้รับประทานพืชประเภทนี้จะอายุยืนไปด้วย ดีกว่าพืชผักภาร่อง พืชล้มลุก

ข้าว กับ ปลูก เป็นข้าวฟ่าง ซึ่งอายุยืนถึง ๓ ปี ถ้าเตรียมดินดี เพาะเมล็ดลงถุงแล้ว ปลูกลงดินจะโตเร็วมาก ปลูกได้สัก ๑ เดือน ก็ปลูกไม้มีน้ำตันหรือไม่เลี้ยวระหว่างต้นอีก รากินได้ก็จะเกิดขึ้นอย่างง่ายดายด้วยวิธีนี้เหมือนกัน



ผู้เชี่ยวชาญภายในฟาร์มบุรีวนลงให้เห็นความหนาแน่น เชี่ยวชาญของพืชนานาชนิด ทั้งที่นำมาเป็นอาหารยาสมุนไพร ปลูกคละเคล้าผสมกันถี่ยิบ โดยไม่ต้องห่วงวัชพืชจำพวกหญ้า เพราะหญ้าก็ใช้เป็นปุ๋ยได้ทันที เพียงเหยียบให้ต้นราบติดพื้น แล้วนำเปลือกผลไม้ขยะลด茅มาหับปูไว้ รดด้วยจุลินทรีย์อีกเล็กน้อย และวบกลอยให้ธรรมชาติช่วยทำปฏิกิริยากันเอง เราจะได้ดินดีในเวลาไม่นานเลย

คุณแก่นขวัญบอกว่า เดิมที่ترังนีเป็นที่ทิ้งขยะ แต่ก็ยินดีเอาขยะมาแปรรูปกลับมาเป็นปุ๋ย ใช้ปรับสมดุล หากเป็นหลุมก็อาจราะเชียงตาม บางคนไม่รู้ว่าจะเอาขยะมาทำอะไรได้บ้าง แต่พอปฏิบัติตามก็ขึ้นก็เข้าใจ เศษอาหารวัสดุทึ้งเหลวที่เป็นขยะ กาก เศษอาหารเหลือจากการรับประทาน ไม่ว่าจะเป็นเปลือกผลไม้ ผัก嫩ๆ อาหารกันจาน ฯลฯ ก็นำมาเป็นปุ๋ยได้ทันที น้ำล้างจานก็แยกส่วนน้ำ ส่วนเศษอาหารที่ค้างอยู่มาทำประโยชน์ ทำให้โรงครัวไม่ต้องมีขยะ เศษอาหารติดค้างสกปรก เพราะผ่านการเก็บ กรอง คัดสรรมาใช้ได้เลย ไม่เกิดปัญหาหนูและแมลงสาบบวกกัน เพราะครัวสะอาดดีเป็นตัวเบ็ดเสร็จ

เดียวันนี้ผักพืชในพื้นที่ มีทั้งปลูกเป็นคูและเดี่ยว มีสรรพคุณให้เรียนรู้ไปด้วย เช่น ยอดหว้า ก้างปลา ยอดมะขาม เป็นพืชบำรุงเลือด ลำไส้

ชมพู่นำดอกไม้ที่ปลูกเป็นแวง มะกว่าหิมพานต์ ยอดของมันช่วยบำรุงตับ
หญ้าปราบ ต้มเป็นน้ำสมุนไพรแก่โรคตับได้
หญ้าเหลวหมู ต้มทำยาอายุวัฒนะ
บัวบก กระเดดบก แกลมกับน้ำพริกก็ดี
อัญชัน ปลูกและขึ้นตามธรรมชาติ ทำให้ตันแข็งแรง ใช้เป็นสีผสมอาหาร
ทำเชเมพู นำยาใช้เอง โดยไม่ต้องไปซื้อราคางเพอย่างที่เขาโฆษณาอย่างท้อต่างๆ
ผักบุ้งธรรมชาติ ช่วยบำรุงสายตา
หญ้ามา กำจัดอนามูลอิสระ
นอกจากบรรดาสมุนไพรแล้ว ยังมีบ้านพักหลังเล็กๆ พอดักพิง จากแรงงานผู้ที่อาศัยไม่เกิด เนื่องจากภูมิปัญญาทั้งหมดซึ่งกันทำ ก่อสร้างด้วยวัสดุเหลือใช้ เก่า เข้าทึ้งแล้วนำมาประกอบเปรรูป ดัดแปลงให้ดูดีขึ้น เพราะไม่สนใจส่วนใหญ่ให้คนใช้เงิน จึงต้องหัด ฝึก เพิ่มความสามารถในการทำกันเอง ซึ่งกลับทำให้น่าดู เพราะเกิดลีลาตามธรรมชาติ เนื่องจากวัสดุที่นำมาประกอบมีหลายรูปแบบแต่เข้าจะให้



คุณแก่นขวัญซึ่งเป็นผู้ที่เคยพยาบาล ดูแลคนป่วยโดยรวมมาก่อนเป็นระยะเวลานาน เกิดความรู้สึกสงสารผู้ป่วยอย่างยิ่งที่ต้องเจ็บไข้กับความทุกข์ทรมานจากโรคร้าย และยังนักที่ใครจะรอดพันไปได้ แม้แพทย์เองก็ยอมรับว่าทุกคนมีเชื้อมะเร็งอยู่ในตัวเองเพียงแต่ไม่ปรากฏอาการ ตราบเท่าที่ร่างกายของผู้นั้นยังมีภูมิคุ้มกันอยู่ และสกัดผู้ป่วยโรคหนึ่งจะกระถินบวมเยาว์ขึ้น ที่สัยก่อผู้ผ่านการสมรสและอายุ ๔๐ ขึ้นไปส่วนใหญ่จะเป็นกันแต่ทุกวันนี้แม้อายุเพียง ๑๐ กว่าก็เป็นกันแล้ว และนับวันจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ผักไร้สารพิษเป็นทางออกอีกประดุหนึ่งที่คนน่าจะมาสนใจ และหัดรับประทานผักพื้นบ้านที่เกิดตามธรรมชาติ ทั้งที่เป็นรากบ้านและสวนครัว สวนป่า พืชไม่เลือยก็อิงอาศัยกันและกัน รวมถึงผักยกร่องด้วย เป็นเหตุผลหนึ่งที่ผลักดันให้เรอทันมาสนใจเรื่องนี้ จากผลตรวจสอบพบว่า พืชผักที่ได้ผลในการป้องกันมะเร็งตีที่สุด

มากกว่า ๗๐% ได้แก่ ใบมะม่วงอ่อน เพกา ชะมวง สะเดาดิน ผักชีผรั่ง ผักโขมหัด ตั้งโ่อ มะระขິนก เมงลัก แขวงกะหล่ำปลี ตะไคร้ โทรศ้ำ ถั่วลันเตา แคนบาน ยอดสะเดา ผักแ่ง พริกไทย มะกรูด มะเข่วน ชะพลู พลูคาว เแขียง ขี้นฉ่าย ใบยอด ห้อมเยี้ย กระชาย ข่า ขิงแก่ ผักชีจีน ยี่หร่า

ประเภทที่ป้องกันมะเร็งได้ดีมาก ให้ผล ๗๐% ได้แก่ ยอดสะเดาสด ฟัก หัวไชเท้า สารแทนน์ ดอกขี้เหล็ก หยวกกล้วย พริกหยวก ขิงอ่อน ผักชีลา

ประเภทที่ให้ผล ๓๐-๔๕% ได้แก่ ผักบุ้ง บวบหอม มะดัน ขี้เหล็ก มะขาม เม็ดกระถิน มะขามเทศ มะเดื่อ มะเขือม่วง มะเขือยาว มะเขือพวง มะอึก กระเจี๊ยบมอญ

ความรู้ในเรื่องนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คุณแก่นขวัญสนใจที่จะปลูกผักสวนครัว เพื่อจะได้มีผักต่างๆ ที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็งรับประทานอย่างสะดวกและมากพอ (บ้านสวนรักท้าวานี ยังช่วยดูแลคนป่วยโรคมะเร็ง ด้วย)

ที่เป็นไปได้อย่างนี้ เพราะทุกคนที่อาศัยอยู่ปฏิบัติธรรมถือศีล และพยายามเพิ่มอธิศีล โดยต่างก็ถือ คติว่า

๑. ต้องไม่เบียดเบี้ยนกันและกัน
๒. ไม่หงวนเหนเงิน ไม่แก่งแบ่งกัน
๓. ผักหัดแพรูปของที่ได้มามาให้ดีขึ้น ให้ใช้งานได้มากขึ้น
๔. หัดทำงานทุกอย่างที่ต้องทำตามกำลังของตน
๕. พุดคุยกันแต่เรื่องสร้างสรร ทำให้เจริญในธรรม ไม่เพ้อเจ้อ



๖. ขยายขันแข็ง ตั้งหน้าตั้งตาทำงานอย่างเดียว ไม่ต้องอยากอดอยากโซ้ว อยากให้คนเข้ารู้ ใคร ทำมากไปก็ประมาณให้เหมาะสม เหนือยกพัก ไม่เบียดเบี้ยนคนอื่น ทำแล้วก็แจก สามอาชีพกู้ชาติที่พ่อท่าน สมณะโพธิรักษ์เน้นนำกับเป็นไปได้ดี

บ้านหลังนี้ไม่ต้องใช้งบประมาณส่วนกลาง ไม่ต้องซื้อเมล็ดพืช กระปองจากตลาด ไม่ต้องซื้อปุ๋ยมาใช้ ไม่ต้องหักร่างถางพงทำลายหญ้า แต่รู้จักปรับแปรรูปสิ่งของต่างๆ มาใช้ให้กลมกลืน สอดคล้องกันไป ด้วยการเรียนรู้สิ่งสีบเนื่องโยงไปเกี่ยวข้องกันและกัน ระหว่างคนกับจิตวิญญาณ ดินกับพืช พืชกับสัตว์ในdin น้ำกับdin อุณหภูมิกับสิ่งรอบตัว ฯลฯ ครัวไม่เคยทำมาก่อนก็มาหัด ในบ้านจะมีมุมยาสมุนไพร น้ำจุลินทรีย์ ปีบใบเมล็ดพืชสำหรับเพาะปลูก มองไปรอบบริเวณบ้านจะเต็มไปด้วยพืชพันธุ์รัญญาหาร ต้นไม้ที่กินได้หมดหั้งยืนต้น ล้มลุก ผักแปลง หญ้า วัชพืช บนเสา เกาะร้า ไตรผาผั้ง ฯลฯ น่ารื่นรมย์ ทำให้บรรยายกาศเย็น เพราะฝิมือของผู้เข้าถึงความรักฟ้าบูชาдин จึงได้ชื่อจากพ่อท่านแต่เดิมว่า “นา ๙ ไร” เป็น “บ้านสวนรักฟ้าบูชาдин”



คุณน้อมสาธุ บุรากรกช เป็นอีกคนหนึ่งที่อุทิศชีวิต แรงงานให้บ้านสวนหลังนี้เดียงป่าเดียงไก่ กับคุณแก่นขวัญ เชออายุ ๔๕ ปีแล้ว เป็นคนจังหวัดราชบุรี แม่กับเตี้ยเป็นเกษตรกรมาก่อน แวดวงชีวิตของเชอจึงผ่านการกลิ่นรวมมาโดยปริยาย ยังรู้สึกประทับใจในวิถีชีวิตที่ห้อมล้อมไปด้วยรักกินได้ สวนครัวปลูกเองตั้งแต่เด็ก จึงรู้สึกว่าต้องใช้เวลาในการดูแล ทำให้ชีวิตปัจจุบันไม่ยากเลย เพราะวัยเด็กนั้นจำได้ว่า “น้ำก” ไม่ต้องซื้อรักบ้านเต็มไปด้วยะอม ผักหวาน กระถิน มะละกอ มะนาว มะเขือพวง มะรุม คำลึง ฟักข้าว ขี้เหล็ก ฯลฯ

เมื่อมาอยู่ที่บ้านสวนรักฟ้าบูชาดิน เธอจึงเป็นกำลังสำคัญในการบุกเบิกพื้นดินที่เพาะปลูก ดูแลต้นไม้ ที่ปลูกไว้รายรอบทั้งสองฝั่ง (ฝั่งตรงกันข้ามกับบ้านสวนด้วย) แล้วยังรู้วิธีทำปุ๋ยสดง่ายๆ จากวัสดุที่มีอยู่รอบบริเวณนั้น โดยเฉพาะปุ๋ยจากมูลคน เธอบอกว่าเป็นปุ๋ยที่ดีที่สุด ทำได้ง่ายที่สุด ให้ผลผลิตเร็วที่สุด วิธีทำมีดังนี้

๑. มูลคน ๑ ขัน
๒. รำละเอียด ๑ ขัน
๓. นำตาลแดง ๒ ช้อนโต๊ะ
๔. ดิน ๒ ขัน

วิธีผสม : นำข้อ ๑,๒,๓ มาคลุกให้เข้ากันดี แล้วนำข้อ ๔ มาคลุกเพิ่ม ใส่ไว้ในถุงปุ๋ย เก็บไว้ใส่ต้นไม้ ใช้เวลา ๓ วันหรือ ๗ ชั่วโมงก็จะได้แล้ว ต้นไม้มักชนิดใช้ลิงนี้เป็นปุ๋ยได้หมด เพียงต้นละประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ ก็พอ



アナphabetของปุ๋ยมูลคนที่ผู้เยี่ยนไปเห็น สมดังคำบอกเล่าจริงๆ ทั่วบริเวณสวนครัว ทั้งที่เป็นบ้านสวนครัว (สวนที่อยู่ติดกับตัวบ้าน) และป่าสวนครัว (สวนที่อยู่อีกฝั่งถนน) อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหาร ทั้งที่กินได้ และนำมาเป็นยากรายโรค ข้าวฟ่าง พฤกษาหลายชนิด ผั่ง (ที่มีส่วนหวานรอบ เนื้อนวล) ดินสีดำที่เย็นๆ แต่เมื่อเราเหยียบย่างเข้าไปชม บอกถึงความบริบูรณ์ของสารอาหารในดิน จึงไม่ต้องสงสัยว่าพืชในสวนนี้จะแข็งแรง.organicเพียงใด (ภาพที่นำมาประกอบบทความนี้ย่อมาจากนั้นได้) อนาคตตั้งเป้าว่าจะปลูกลูกเดือยข้าวโพด และพืชอื่นๆ อีกหลายชนิด

ที่หยิบยกเรื่องนี้ขึ้นมาเปิดเผยแพร่ เพราะมองเห็นทางนี้ทางเดียวเท่านั้นที่จะพื้นฟูชีวิตเกษตรกร กสิกร ให้หลุดพ้นจากความเป็นหนี้ และให้ชีวิตคนไทยอยู่กันอย่างเรียบง่าย มีความสุข เพราะไม่ต้องใช้จ่ายเงินทองมาก ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับมลพิษที่เพิ่มขึ้นทุกวัน เหมาะกับคนในชนบท ชีวิตไทยๆ ที่อยู่กับพื้นดิน มีที่ดินทำกินอยู่แล้ว

แม้ผู้ที่อยู่ในเมืองใหญ่ หากมีเนื้อที่มากจนต้องทำเป็นสวน หรือใช้ทำอย่างอื่น ก็จะปรับเปลี่ยนมาเป็นพืชกินได้ดีกว่า แม้มีเนื้อที่น้อยก็ทำได้ เช่นเดียวกัน เพราะจากที่เห็น บ้านสวนแห่งนี้ ภายในเนื้อที่ ๕๐ ตารางวา เต็มไปด้วยพืชกินได้สารพัด

ผู้ที่กังวลเรื่องสารพิษหมดปัญหาไปเลย เพราะเรามีรักกินได้ สวนครัวปลูกเองรองรับให้เราใช้บริโภคตลอดไป แม้ยามแก่เฒ่าไม่มีรีบะเริงจะลงอีกแล้ว ก็ยังเก็บผลผลิตจากต้นไม้ยืนต้นจำพวกมะรุม แಡ ขี้เหล็ก มะขาม มะตูม ฯลฯ เลี้ยงชีพในระยะยาวได้อีกด้วย

จากบทความนี้ คงจะเป็นแรงบันดาลใจ ผลักดันให้ผู้ที่กำลังทางออกได้พบ เห็นแล้ว และคงจะนำไปทำอย่างกัน ใครต้องการรายละเอียดในเรื่องใด ยินดีที่จะเนยนำเสนอ เพื่อเราจะได้ก้าวไปสู่ความเป็นไทพร้อมๆ กัน ด้วยสามอาชีพกृชาติจริงๆ



||ปงปองพู้เสียสลด:

✎ อุษา เกสรสุคนธ์



เลี่ยงกริงโทรศัพท์ทำลาย
ความเงียบในห้องพักผ่อน เธอวาง
มือจากงานถักโครงเรต์ เพื่อนสนิท
คนหนึ่งทิ้งหนังสือการเย็บปัก
ถักร้อยไว้ให้ แล้วกำชับเชิงบังคับ
กลายฯ “ถักไปเรื่อยๆ ให้จิตอยู่กับ
งาน” เธอซาบซึ้งน้ำใจของเพื่อนรัก
ที่เต็มไปด้วยความห่วงใย นับแต่
การจากไปของลูก แม่การตำแหน่ง
ชีวิตจะเป็นไปตามปกติ แต่ในใจ
ยังคงทุกข์ระทม ความสุขได้หาย
ไปจนหมดสิ้น เธอพอกเข้าใจสัจจะ
แห่งชีวิต หากแต่ความรัก ความ



คิดถึง เลี้ยดายอาลัยอาวรณ์ ยกจะจะขัดได้ คณในครอบครัวและผู้ใกล้ชิดเท่านั้น จึงรู้ว่า ความสูญเสียได้ทิ้งบادแผลในใจล้ำลึกนัก บอยครั้งแรกคิดว่า ตัวเองเลี้ยสตีป์หรือเปล่า การพูดคนเดียวซึ่งเรือคิดว่าคุยกับลูก การอุ้ยคนเดียวตามลำพังเป็นความพ้อใจอย่างยิ่ง บางครั้งเรือคิดว่า อาจมีปฏิหาริย์เกิดขึ้น

เมื่อสักวัน ลูกเดินเข้าประตูบ้านมา หรืออาจเห็น ลูกอยู่ในกลุ่มคนที่ได้สักที่หนึ่ง ขอเพียงให้เมรู้ว่า ลูกอยู่ที่ใดในพื้นพิภพนี้ แม่จะดันดันไปหาลูกให้ จงได้ สามีบอกเราว่า “ลูกได้สติอยู่/ในดวงใจ ของเราแล้วชั่วนิรันดร์ ไม่ต้องตามหาอีกต่อไป”

กริ่งโทรศัพท์กังวลน้ำชา เธอແບ່ງຫຼັກພລາງ ກລ່ວທັກທາຍ ข่าวสารจากໂຮງເຮືນການບິນກຳແພັ ແສນແຈ້ງວ່າ ເຂົ້າໄດ້ເປັນ “ແມ່ດີເຕັ່ນ” ດາວໜຶ່ງຂອງເປົ້ນນີ້ ກັບໝາຍກຳທັດການເຂົ້າຮັບຮາງວັລພຣະຮາຊາທານໃຫ້ ທຽບລ່ວງໜ້າ ເມື່ອວາງໜູເຄື່ອງຮັບລົງ ເຮືອຍືນມອງ ພາພຄ່າຍໜາດໃໝ່ມາກບັນຜາຜັນ້າ ນັກບິນຍື່ມ່າ ໃນເຄື່ອງບິນຝຶກ ປະກາຍຕາຈາຍແວວແໜ່ງຄວາມ ພາຄຸງມື້ໃນອາຊີ່ພ ດຳກຳຜຸດຂຶ້ນໃນໃຈ “ແມ່ຄວາຍືນດີ



หรือເລີຍໃຈກັນແນ່ ເກີຍຕິຍົນນີ້ແລກດ້ວຍໜີວິຕູລູກ” ในຄວາມເປັນຈິງ ຕ້າລູກຕ່າງໜາກທີ່ຄວາມໄດ້ຮັບຮາງວັລ “ລູກກົດໜູນ” ເພະການປົກົນບັດຕ່ອຸພ່ອແມ່ຍ່າງດີເຍື່ອມ ໄນທຸກທາງ ລູກເປັນຄວາມດົງດາໃນໜີວິຕູພ່ອແມ່ມາ ຕັ້ງແຕ່ເກີດ ລູກໄດ້ທຳໜ້າທີ່ສ່ວນຂອງລູກຍ່າງຄວບຄົວ ສມບູຮົນ ເຮົດຍະໝາຍກາໂທວ່າທົນແມ່ດີເຕັ່ນແຕ່ລະ ປີ ສ່ວນມາກຄືອັນດີກຸນປະໂຍ່ນຕ່ອລ້າຄົມ ຕ່ອ ປະເທດໜາຕີໃນດ້ານຕ່າງໆ ບ້າງກົບເປັນແມ່ທີ່ເລີຍລູກ ຮ່າຍຄົນດ້ວຍຄວາມອຸຕສາහ ຝ່າຟັນອຸປະກອນນັ້ນປ ປະການ ຈະລູກທຸກຄົນເຕີບໂຕ ມີການດຶກຂາດີ ເຈີນ ກ້າວໜ້າໃນອາຊີ່ພກາງານ ຈຶ່ງຄຸ້ຄວກກັບຮາງວັລເກີຍຕິຍົນ ແລ້ວເຮືອລ່ະ ນອກຈາກຄວາມຮັກລູກລັ້ນເໜືອແລ້ວ ເຮືອປຸກຜັງອະໄຣໃນຕ້າລູກບ້າງ

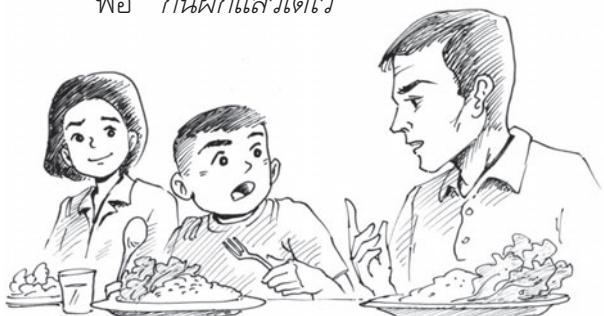


ความคิด
คำนึงย้อนหลังไป
เมื่อสามสิบสามปี
ที่แล้ว เมื่อเชอให้
กำเนิดทางชายที่น่ารัก เข็งเรง ผิวสีขาวใส
ตัวกลมป้อม จากชีวิตครอบครัวที่เพิ่งเริ่มต้น อยู่
กันตามลำพังสามชีวิต พ่อ แม่ ลูก บางครั้ง
ความเป็นอยู่ค่อนข้างลำบาก แต่พ่อแม่ช่วยกัน
เลี้ยงดูอย่างหอบหุนมอง ลูกเลี้ยงง่าย แต่ซันมาก
พอเริ่มพูดได้หลายคำ ก็ชอบซักถามสารพัดเรื่อง
หากคำตอบไม่สมเหตุสมผล ลูกจะถามไม่หยุด

พ่อ “เอ้า กินผักบ้างลูก”

ลูก “ทำไมต้องกินผักครับ”

พ่อ “กินผักแล้วโตไว”



ลูก “ทำไมแม่ไม่กินผักล่ะครับ”

พ่อ “แม่เก็บเลี้ยงตัวเล็กไว้ นี่เห็นไหม พ่อตัวโต

เพราะพ่อชอบกินผัก”

แล้วการต้อตอบของสองพ่อลูกก็ยุติ ลูกและ
แม่กินผักโดยดี

การเป็นข้าราชการชั้นผู้น้อย เงินเดือนไม่มาก
ไม่มีรายได้เสริมอื่นใด แต่ความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย
ใช้จ่ายอย่างพอเพียง ไม่ถึงกับเดือดร้อน งานบ้าน
ทุกอย่างเชอทำเอง ตั้งแต่ทำความสะอาดบ้าน
เตรียมอาหารและเลือกผ้าให้พ่อและลูก ยกเว้น
งานหนักเกินกำลังสามีจะช่วยด้วยความเต็มใจ
ครอบครัวนี้ไม่เคยมีใครอึ้งช่วงงานบ้าน พ่อใช้
รถจักรยานยนต์ไปทำงาน ลูกซื้อจักรยานไปโรงเรียน
แต่เช้าทุกวัน เชอ ก็ซื้อจักรยานไปสอนในโรงเรียน
ประมาณศึกษา ห่างบ้านพักประมาณ ๓ กม. จน
กระหั้งลูกอยู่ชั้นมัธยมจึงมีรถยนต์มือสองใช้ มี
บ้านเล็กหลังหนึ่งเป็นที่อยู่อาศัย ลูกได้รับการสอน
เรื่องความประทัย และให้พ่อใจในสภาพความ
เป็นอยู่ของครอบครัว ลูกได้ทุกอย่างตามความ
จำเป็น ของเล่นจะซื้อให้เฉพาะวันพิเศษ ปีใหม่



หรือวันเกิด นอกเหนือจากนั้น ลูกต้องเก็บเงินค่าขนมไว้ซื้อของเล่นนอกโอกาสสอง จนลูกโตขึ้น มีคำล้อเลียนในครอบครัวว่า “ลูกอย่าซื้อนี่เลยนะ มันแพง เรายังจนอยู่”

แม่คิดเสมอว่าโชคดีที่มีลูกเชือฟังคำสั่งสอนแต่คำสอนนั้นต้องมีเหตุผลดีพอ “ลูกคับเพื่อนได้ทุกคน แต่คุณที่ควรสนับสนุนเด็กมากคือเพื่อนที่ตั้งใจเรียน จะได้ค่อยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นที่ปรึกษากันในบางวิชาที่ไม่เข้าใจ เพื่อนดีจะไม่ซักนำเราไปในทางไม่ดี ในวัยเรียนควรให้ความสำคัญต่อการเรียนมากกว่าเรื่องอื่น” นั้นคือการสอนที่

ค่อนข้างเจาะจง เส้นทางลูกจะเล่าทุกเรื่องให้ฟังแม่ฟัง “ไม่มีสิ่งใดเกี่ยวกับลูกที่พ่อแม่ไม่รู้ การตัดสินใจทำกิจกรรมบางอย่าง ลูกมักขอความคิดเห็นและให้ฟังเมรับรู้ “แม่ครับ กอล์ฟจะสมัครชกมวย โรงเรียนมีการแข่งกีฬาประจำปี” ลูกไม่ค่อยพอใจ เมื่อแม่ไม่อนุญาต “การชกมวย ไม่ว่าแพ้หรือชนะก็เจ็บตัวอยู่ดี ถ้าแพ้ด้วยบากก็อันตราย ลูกเลือกกีฬาอย่างอื่นเถอะ” วันต่อมาลูกบอก “กอล์ฟเชื่อแม่แล้ว ไปอ่านหนังสือในห้องสมุด พูดถึงอันตรายจากการชกมวยว่า นักมวยดังหลายคนผ่านลังเวียนมากครั้ง ในบันปลายชีวิตมักพิการ โดยเฉพาะส่วนศีรษะ สมองได้รับการกระแทกกระเทือน กอล์ฟไม่สมัครแล้ว”

อีกครั้งหนึ่งที่ลูกทำตามอย่างไม่ค่อยเต็มใจ นัก เมื่อแบก “ลูกมีเวลาว่าง เล่นและดูทีวีมากไปไม่ได้ประโยชน์” ไปสมัครเล่นดนตรีในดูริยางค์ของโรงเรียนดีกว่า” เป็นพระไม่อยากขัดใจแม่ ลูกเลือกเล่นเครื่องเป่า คอนเดต ซ้อมไม่กี่วัน ลูกก็ได้ร่วมกิจกรรมของโรงเรียน และด้วยความสามารถในขับน้ำเสียงดี นับเป็นความรู้พิเศษ

ติดตัวจนอยู่โรงเรียนนายเรืออากาศ ได้ร่วมแสดง
แฟนซีดิวิล แล้วลูกกิ๊บล้มใจ “ตีนจะที่แม่ให้กอล์ฟ
ไปเข้างดุริยางค์ของพระมานุสรณ์ เลยเดี้ยวน้ำตา

ขณะลูกเรียนอยู่ห้องปลายของชั้นมัธยม
สาม ทางโรงเรียนเชิญรุ่นพี่คนหนึ่งที่กำลังศึกษาอยู่
โรงเรียนนายเรืออากาศมาแนะนำแนวทางเลือกศึกษาต่อ
ระดับอุดมศึกษา ลูกประทับใจรุ่นพี่คนนั้นมาก
จึงค้นคว้าหาข้อมูลการเตรียมตัวสอบ เป็นเพราะ
ลูกติดพ่อมากตั้งแต่เล็ก พ่อเป็นวีรบุรุษในใจลูก
คราวนี้พ่อได้ทำหนังพี่เลี้ยงช่วยฝึกฝนเพื่อให้ผ่าน
การสอบด้านสมรรถภาพทางร่างกาย หลายเดือน
ก่อนการสอบคัดเลือก พ่อเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ให้
ลูกฟิตซ้อมร่างกาย ทำบาร์เดี่ยวไว้ให้ดึงข้อ ช่วย
จับความเร็วในการวิ่ง ว่ายน้ำ ฯลฯ ปลายปีถัดมา
ลูกจบมัธยมสี่ ลูกสามารถทำเวลาได้ตามกำหนด
ในกีฬาทุกประเภทที่ต้องทดสอบ เนื่องจากฝึก
ซ้อมทุกวัน ในสนามสอบ พ่อเป็นเพื่อนและ
ช่วยดูแลลูก การสอบดำเนินต่อเนื่องกันหลายอย่าง
เพื่อวัดความแข็งแกร่งของร่างกาย แต่ละคน
เห็นอยู่รอบแทบทั่นโลก ลูกก็เช่นกัน พ่อเคย



ประคบด้วยผ้าเย็นขณะพักเหนื่อย แม่แทบไม่มี
ส่วนร่วมในช่วงนี้เลย นอกจากดอยให้กำลังใจ
การสอบผ่านพ้นไปทั้งข้อเขียน พลศึกษา และการ
ล้มภายนอก เป็นช่วงรอผลลัพธ์ระทึก
คืนหนึ่งที่บ่นฟ้าเต็มไปด้วยดวงดาวกระพริบ
แสงระยิบระยับราวดีกว่าไฟเทียน ลูกนอนเหยียด
หนูนตักเม่นระเบียงบ้าน เดือยังจำคำของลูกได้

ว่า “แม่จะผิดหวังไหม ถ้าสอบไม่ผ่าน กอล์ฟ เรียนไม่ดีมาก ไม่ได้เป็นที่หนึ่งของห้อง” เธอจับคิรประลูกด้วยความรัก “แม่ดีใจและภูมิใจในตัวลูก ถึงจะไม่เก่งที่สุด แต่การเรียนอยู่ในแคมป์ดี ที่สำคัญ ลูกเป็นเด็กดี แม่ไม่เคยหันก้าใจเกี่ยวกับความประพฤติของลูก ถ้าสอบไม่ได้ไม่ต้องเสียใจ มีหนทางอื่นที่ลูกจะเลือกเรียนต่อได้อีกหลายทาง ทำใจ เป็นกลาง อย่าตั้งความหวังว่าจะต้องได้ เพื่อจะได้ ไม่ผิดหวัง ถือเสียว่า ลูกได้ทำเต็มที่แล้วดีที่สุดแล้ว” “กอล์ฟเคยได้ยินว่า ชาวญี่ปุ่นเชื่อว่า ถ้าเห็นดาวตก เรากลัวไว้จะได้ตามนั้น” เธอและลูกต่างมองไปยังกลุ่มดาว ฉับพลันดาวดวงหนึ่งพุ่งวูบจากห้องฟ้า เธอรีบวานาโน่ใจ เลี้ยงลูกอย่างdam “แม่ขอไว้ครับ” “ขอให้ลูกแม่ผ่านการสอบเข้าโรงเรียนนายเรือ อากาศดีนะซี”

บางเรื่องลูกซึ่งขับจากพ่อแม่โดยไม่ต้อง สอนด้วยวาจา และถือเป็นเรื่องสำคัญที่สุดที่พึงมี ในจิตใจ คือความกตัญญู การกระทำการของพ่อแม่ นับเป็นแบบอย่างที่ดีที่สุดยิ่งกว่าคำสอน เมื่อยังเล็ก ประมาณชั้นอนุบาล ลูกเคยถามเธอว่า “ทำไม่แม่

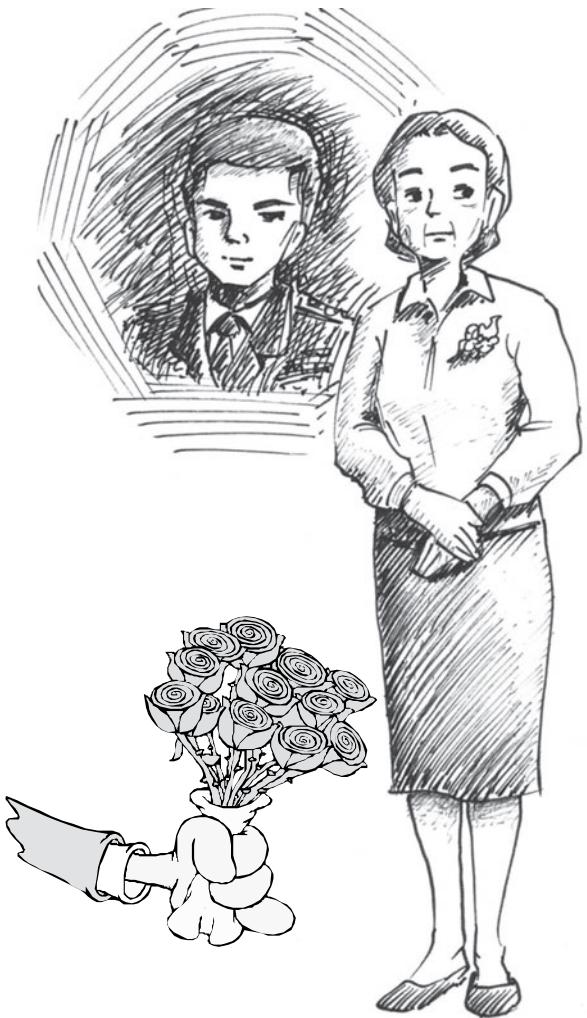
ต้องให้เงินยายทุกดี่อน” เธอพยายามหาคำอธิบายอย่างง่ายพอยที่เด็กเข้าใจได้ “ยายเป็นแม่ของแม่เลี้ยงแม่มาตั้งแต่เกิด เหมือนแม่เลี้ยงลูกนี่แหละ ให้กินข้าว กินขนม ไม่สบายก็ป้อนยา ชื้อเสื้อผ้าให้ใส่ ให้ไปโรงเรียน จนแม่เรียนจบ แล้วมีงานทำ มีเงินเดือน แม่ก็ให้ยายบ้างเป็นการตอบแทนพระคุณ ยายแก่แล้ว ทำงานไม่ไหวด้วย” พอลูกโตขึ้น เธอให้ลูกนำซองใส่เงินไปให้ยายบ้าง เอาของกินไปให้บ้าง กำชับให้ทำความเคารพผู้ใหญ่ทุกคน ด้วยเหตุจะนี้ เมื่อลูกรับเงินเดือนแรกในตำแหน่ง เรืออากาศตรี ลูกนำเงินใส่มือพ่อแม่ พร้อมกราบลงตรงปาก



เชื่อครุ่นคิดไปเรื่อยๆ ถึงสายไยแนบแน่น ระหว่างเธอและลูก ผู้ใหญ่หลายคนทั้งที่เป็นญาติ และไม่ใช่ญาติต่างเตือนเหมือนห่วงใย “เลี้ยงให้ดี นะ ลูกคนเดียว มันจะดื้อเกิน ว่ายากสอนยาก ยิ่งเป็นผู้ชายและเกิดวันเสาร์ด้วย” แต่ลูกกลับเป็น ตรงกันข้ามกับความวิตกเหล่านั้น เป็นพระพี่น้อง ที่ติดตัวลูกมาดี หรือเป็นพระลูกรู้ว่า ลูกเป็นสิ่ง แทนความรักทั้งหมดที่พ่อแม่มืออยู่ในหัวใจ จึงตั้ง ชื่อลูกว่า “อนุสรณ์” เลี้ยงตักเตือนเปลี่ยนเป็นคำ ชม “เลี้ยงลูกอย่างไรจึงดี เช่นนี้ เป็นลูกที่รักพ่อแม่ ติดบ้าน” ลูกไม่ค่อยไปไหนกับกลุ่มเพื่อนในวันหยุด ชอบนอนดูทีวีและอ่านหนังสือการ์ตูนมากกว่า ลูก รู้ดีว่าเวลาไปไหนควรทำอย่างไร แม้เป็นครูแต่ชอบที่จะ ให้ลูกเรียนอย่างมีความสุข ไม่เคร่งเครียดเกินไป มีบางครั้ง ลูกขออนุญาตไปกับเพื่อนสนิท “กอร์ฟ ไปบ้านจ้อยสองชั่วโมงนะครับ” แล้วลูกกลับมา ตรงเวลาตามสัญญา บางคนถึงกับชมว่า “เข้าเป็น อกีชาตบุตรนะ” บ้างก็ถือลูกเป็นแบบอย่างไปสอน ลูกตัวเอง “ดูอย่างพี่กอร์ฟสิ เรียนเก่ง สุภาพ เรียบร้อย เป็นคนดี เป็นนายทหารด้วย” เป็น

เพราะลูกดีเกินไปสำหรับครอบครัวเรา หรือเป็น เพราะพ่อแม่บุญน้อยจึงมีลูกอยู่ด้วยได้เม่นาน หรือเป็นพระ “สิ่งใดที่รักมากที่สุด มักถูกพรากร ไปก่อนเสมอ” เชือเช็ดนำตาที่เริ่มหลังรินเพื่อเพ่ง มองอีกภาพหนึ่งให้ชัดเจน นายทหารหนุ่มในชุด เครื่องแบบลีกرم่าท่าเต็มยศ ประดับกระบี่สั้นด้าน ข้างซ้าย ยืนตรงหน้าอนุสาวรีย์บุพารีแห่งกองทัพ อากาศ ถัดมาเป็นวันที่ทำพิธีเข้ารับการติดปีกbin ครัวจบหลักสูตรคิชช์ย์การบิน วันนั้นพ่อแม่ร่ว่าที่ นักบินแต่ละคนล้วนปลาบปลื้มในความลำเร็วของลูกๆ ต่างแสดงความยินดีตอกัน ใครเลยจะรู้ว่าอีกไม่กี่ ปีต่อมา รอยยิ้มถูกแทนที่ด้วยนำตา

จากเด็กชายตัวน้อย ลูกเพียงหนึ่งเดียว ของครอบครัวฐานะปานกลางที่แสนธรรมดา ทว่า ได้รับความรักความอบอุ่นทั่วทั้น เชือแน่ใจว่า บ้านช่วยเสริมสร้างให้ลูกเป็นคนดี แต่เกียรติภูมิ ของลูกคือโรงเรียนนายเรืออากาศได้หล่อหลอมให้ ลูกเป็นชายชาติทหาร มีระเบียบวินัย เคร่งครัด ต่อกฎระเบียบ ลูกส่งงาม เป็นสุภาพบุรุษสมเกียรติ



สมคักดีครีเนียททารแห่งกองทัพอากาศ มีความรับผิดชอบสูงต่อการปฏิบัติภารกิจในหน้าที่จนวินาทีสุดท้ายแห่งชีวิต “แม่เด่น ประภา แม่ของผู้เสียสละ” คงเข้ารับรางวัลด้วยน้ำตา หาใช่ด้วยรอยยิม เจกเช่นแม่เด่นประภาอื่นไม่

ภาพถ่ายนันดรูวากับลูกได้มาเยือนอยู่ต่อหน้าดวงตาคอมโตรีคิวเข้มจ้องสบตาเชือ รอยยิมเล็กน้อยตรงมุมปากราจะปลอบประโลมใจ “รางวัลนี้คือสิ่งสุดท้ายที่ลูกมอบให้เฉพาะแม่เพียงผู้เดียว” หยาดนำตาพร่างพรูเหมือนสายฝน ซ่างมากมายเหมือนจะหยุดไม่ได้ “แม่เต็มใจรับไว้ ด้วยถือเป็นเกียรติยศอันสูงสุดของครอบครัวเรา เป็นเครื่องเตือนใจให้ระลึกถึงความดีและความเสียสละอันยิ่งใหญ่ของลูกไปตราบนานท่านnan”



คุณครูในดวง

○ มหาลา



คุณครูในดวงใจคือ อาจารย์จงดี ใจตรง ท่านเป็นอาจารย์ที่ไม่ค่อยพูด นักเรียนมักเกรงกลัว เพราะอาจารย์ดู แต่ที่จริงแล้วอาจารย์ใจดีมากๆ ฉันได้ รู้จักอาจารย์ เพราะพี่พูดให้ฟังเสมอว่า ท่านเป็นคนที่ดูมาก ฉันก็รู้สึกกลัวท่าน ตามไปด้วยหงั้นที่ยังไม่เคยเห็นตัวจริงของท่านเลย

จนมาวันหนึ่ง ฉันเข้าไปฝ่ายวิชาการกับเพื่อน แล้วก็ได้เจอท่าน ท่านพูดกับฉันว่า “ถ้าไม่เคยทำได้ ก็ต้องทำให้มันได้ลี” เรื่องที่พูดก็คือ เรื่องเกรด

จากนั้นฉันก็พยายามทำตามท่านบอก และฉันก็ทำได้สำเร็จ ฉัน ค่อยๆ สนใจกับท่านและรักท่านมากขึ้นๆ แต่ตอนนี้ท่านย้ายโรงเรียนไปแล้ว

ตอนที่ฉันติด疽ฟ้า ก็โกรไบบอกท่าน ท่านดีใจด้วย และบอก ให้ฉันพยายามทำให้ได้ที่สุด ฉันรู้สึกขอบคุณท่านมากที่ท่านเป็น เหมือนพลังใจให้ฉันมาตลอด

น.ส.ลัดดาวร สุธรรมะ



กว่าจะมาเป็นเราในวันนี้ ชีวิตต้องผ่านอะไรมามากมาย ผ่านบททดสอบความอดทนสิ่งต่างๆ ที่เราพบมา ไม่ว่าจะเป็นเลืองหัวเราะ เลียงร้องไห้ เลียงกระซิบเบาๆ จากใจคนหนึ่งในยามท้อถอย หมดกำลังใจ ดิฉันเคยมีช่วงเวลาที่หอสุดๆ จนคิดอะไรมีอกว่าจะเริ่มต้นอย่างไร จนในที่สุดก็ทางานออกได้ด้วยคำแนะนำจากแม่พิมพ์ของชาติผู้เสียสละเพื่อให้เด็กไทยมีการศึกษา

ดิฉันเป็นเด็กยากจน การเรียนพอใช้ มีความฝันอยากเรียนสูงๆ และมีคุณภาพ แต่เพราะความจนในเวลาหนึ่น ณ จุดนั้นอะไร ก็โผลมเข้ามายังชีวิตพร้อมกัน ไม่ว่าจะปัญหาครอบครัว การเรียน และเพื่อน ดิฉันห้อมาก จับตันชนปลายไม้ถูก จนในที่สุดได้มายับกับคุณครู ผู้ซึ่งทำให้เราเป็นเราในวันนี้โดยย่างส่ง่าเฝย และแข็งเกร็ง

ท่านผู้นำของเราหลายอย่างที่เราไม่เคยรู้หรือมีประสบการณ์ เมื่อมีปัญหาท่านเป็นแม่ เป็นเพื่อนของเรารаดี ท่านทำให้เราลายเป็นคนที่กล้า ตัดสินใจ รู้จักคิด รู้จักการอยู่ในสังคมและปรับตัวด้วยการสอนเบ็ดเตล็ดต่างๆ

ดิฉันภาคภูมิใจมากที่ได้เขียนเชื้อท่าน **คุณครูอัมพร นิลพยายาม** ครูจากโรงเรียนบัวขาว ดิฉันและเพื่อนๆ เรียกท่านว่า “แม่” ได้อย่างเต็มปาก ทุกคนที่ได้สัมผัสกับไออุ่นแห่งความเป็นแม่พิมพ์ของชาติจากท่าน รู้สึกได้อย่างยกที่จะบรรยายอกรกماเป็นคำพูดได้

กว่าดิฉันจะยืนหยัดได้จนถึงทุกวันนี้ คุณครูเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เป็นดิฉันในวันนี้...

企业文化...

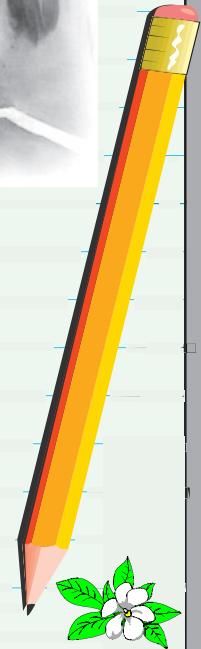
น.ส.วรรณนิดา ภูชนา



คุณครูในดวงใจของข้าพเจ้าคือ
อาจารย์เตือนใจ ที่สอนคณิตฯ ตอน
มัธยมศึกษาปีที่ ๖ อาจารย์จะสอน
นักเรียนด้วยหัวใจที่อยากรู้จะให้นักเรียน
ได้ความรู้จริงๆ อาจารย์รักและหวังดี
กับพวกเรามากๆ ไม่เพียงแต่สอน
วิชาการเท่านั้น การดำเนินชีวิตอาจารย์
ก็สอน บ่อยครั้งที่พากเราทำให้อาจารย์
ต้องร้องไห้ แต่เราก็ไม่สำนึกริด
หลังจากนั้นไม่นานเจึงรู้ว่าพวกเราผิดจริงๆ
และไปกราบขอโทษอาจารย์

ข้าพเจ้ารักอาจารย์ท่านนี้จริงๆ
ทำงานสอนให้ข้าพเจ้ามีพลัง มีความ
พยายามในการเรียนและการใช้ชีวิต
อาจารย์ประเสริฐมาก ทุกคำสอนของ
อาจารย์จะอยู่ในใจไม่มีวันลืม

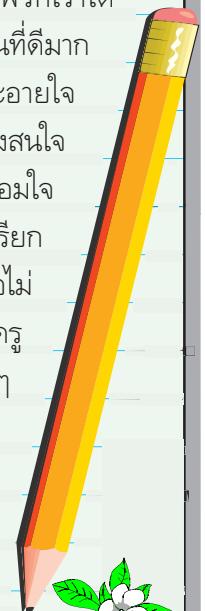
อุมากรณ์ ปานจิม



คุณครูในดวงใจของผมคือ **คุณครรණนุช แหนมา** สอนวิชาพุทธศาสนา
ท่านเคยเป็นอาจารย์ประจำชั้นมหัศจรรย์ศึกษาปีที่ ๓ ห้อง ๓ ท่านเป็นอาจารย์ที่
ใจดีมาก รอยยิ้มของท่านแสนสดใสและเปี่ยมด้วยความจริงใจ ท่านสามารถเอาชนะ
ใจผมและเพื่อนที่แสนจะดื้อได้ทั้งห้อง ห้องเรียนครรุนงุชมาก ครูใช้ความดีและ
ความเห็นอกเห็นใจนักเรียน ช่วยสอนແນ່เพื่อนๆ ในห้องเรียนทำผิด ครูก็ยังตักเตือน
ด้วย “รอยยิ้มสดใส” เหมือนครูจะบอกความนัยว่า ครูให้ภัยลูกคิชช์เสมอ

ครูมีอายุพอสมควร ท่านเจ้มเข้าใจและยอมรับพฤติกรรมของพวกเราได้
ความจริงที่เราไม่กล้าดีอันกับครูและเชื่อฟังครูมาตลอด เพราะครูเป็นคนที่ดีมาก
ดีเกินกว่าที่จะมีลูกคิชช์ไม่เอาไว้หนอย่างพากเพียบ ผมและเพื่อนจึง “ละอายใจ
ทุกครั้งที่จะทำความผิด” ผมและเพื่อนกลัวครูเสียใจ ปกติแล้วครูไม่ต้องสนใจ
พวกเรารดีอย่างนี้ก็ได้ แต่ครูกลับสนใจเราเหมือนลูก พากเราทั้งห้องเจ็บปวดใจ
เรียกว่า “แม่” และที่ประทับใจที่สุดของผมคือ ครูเป็นอาจารย์คนแรกที่เรียก
ชื่อเล่นผมอย่างสนิทคุ้นเคย ชื่ออาจารย์ท่านอื่นๆ ชอบเรียกแต่ชื่อจริง หรือไม่
กับกันว่า “ไม่ค่อยได้ นักเรียนเยอะ” แต่ครูท่านนี้กลับจำชื่อลูกคิชช์ของครู
ได้ทุกคน แปลกดนน... เจอครูที่ไร ครูก็จะมาทักทายก่อนทุกที่ ยิ่งดีมากๆ
ครูก็จะชอบกดนักเรียน ชื่อผมก็จำได้ว่าครูก็เคยชอบกดผมครั้งหนึ่ง
มันเป็นความทรงจำที่ดีมาก และครูจะอยู่ในใจผมตลอดไป

มนัส นันดาบุตร



ตอนประปมศึกษา ประทับใจ **อาจารย์ประสิทธิ์ แก้วไพบูลย์** มา ก คุณครู

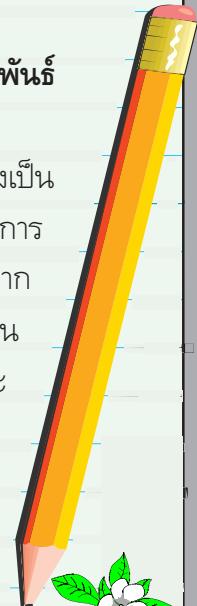
สอนวิชาคณิตศาสตร์ ทุกเช้าคุณครูจะให้ห้องสูตรคุณก่อนเรียนโดยไม่เป็นรายบุคคล ถ้าห้องไม่ได้ก็จะถูกตีเมื่อถ่ายไม่เรียวย ถ้าใครไม่ทำการบ้านก็จะถูกตีที่กัน ที่แรก รู้สึกไม่ชอบครูดูนั่นมากเลย เอะอะอะไรก็ตี เมื่อจบประปมศึกษาปีที่ ๖ ได้เข้าไปเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ที่ตัวจังหวัด จึงได้รู้ว่าที่ครูให้ทำล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อเรา สอนให้เรารู้เพื่อนฐานที่ดี มีวินัย มีความรับผิดชอบ ครูสอน tallyๆ อย่างให้หนู ซึ่งหนูจะไม่มีวันลืม

น.ส.สาวลักษณ์ สัมพันธ์



คุณครูในดวงใจของเด็กน้อย **อาจารย์สุวี ทองเรืองกิตติ** ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาของเด็กน่อง อาจารย์จะคอยแนะนำเรื่องการเรียน การประพฤติปฏิบัติตนอยู่เสมอ อาจารย์จะทุ่มเทกับการสอนนักเรียนมาก ไม่ว่าจะเป็นวันเสาร์อาทิตย์หรือวันหยุด หากนักเรียนเรียนไม่ทัน อาจารย์ก็จะมาสอนให้ทันเรียน อาจารย์จะคอยตักเตือนเด็กน้อยและเพื่อนๆ หากทำผิด และสนับสนุนทุกเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อพวกเรา ครูมีปัญหาอะไร ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางบ้าน ปัญหาส่วนตัวหรือการเรียน อาจารย์จะให้คำแนะนำ เป็นที่ปรึกษาให้เสมอ

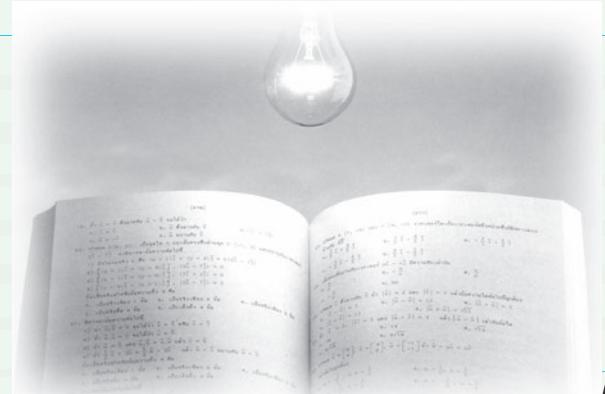
ปริศนา ร้อยแก้ว



ขอขอบคุณอาจารย์

ตำแหน่ง ที่ปรึกษาใน
ด้านการเรียน พยายามดิว
พลิกกลับให้หนูได้รับความรู้
ทำข้อสอบอี็นทรานซ์ได้
รวมทั้งติวกลางภาคและ
ปลายภาคให้สมอ เป็นผู้
ให้กำลังใจในการใช้ชีวิต
ทั้งเรื่องเพื่อน เรื่องเรียน
ทุกครั้งที่หนูมีปัญหา ท่านก็จะสละเวลาให้หนู แม่บังครั้งจะติดธุระสำคัญ
ให้แบบฝึกหัดพรีฯ เพื่อให้ได้ความรู้อย่างแท้จริง และเคยดีใจกับข่าวดี
ของหนูสมอ ท่านให้โดยไม่เคยเรียกร้องเงินทองตอบแทน ท่านพูดเสมอ
ว่าลิงที่สำคัญคือการสอนให้นักเรียนได้ความรู้ ไม่ใช่ได้เงินค่าสอนเพิ่ม
หนูจะจดจำและระลึกอยู่เสมอว่า ท่านมีบุญคุณต่อหนูเปียงได้ หนู
อย่างขอบคุณท่านจากใจจริงค่ะ

น.ส.เจนจิรา ชาญชัยรัตนชัย



คุณครูที่หน้าการพัร์กมากรที่สุดคือ **อาจารย์ประนอม** ท่านสอนวิชาเคมี ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ เป็นคนใจดีมากๆ และมีน้ำใจต่อคุณครูทุกคน

หนูยังจำได้ตอนที่เรียนวิชาเคมีกับท่าน ท่านพูดໄพเราะมาก ทำให้หนูไม่รู้สึกกลัว จนกระทั่งชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ เมื่อจะໄมได้เรียนวิชาเคมีกับท่านแล้วท่านยังคงถามໄต่ออยู่ตลอดว่า เคเมี้ย ม.๔ เรียนยากไหม เรียนได้หรือเปล่า ต้องตั้งใจเรียนนะ ขยันๆ หน่อย หนูจะรู้สึกดีและชอบอุ่นมาก

เวลาหนูเดินผ่านท่าน หนูจะสวัสดีทักทายท่านเสมอ และท่านก็จะตอบสวัสดีหนูพร้อมด้วยรอยยิ้มที่เงินดู

ตอนหนูเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ท่านก็ยังคงถามໄต่สารทุกข์สุกดิบ และเรื่องการเรียนของหนูอยู่ไม่ขาด ทำให้หนูรักและเคารพท่านมากๆ ตอนหนูจบมัธยมศึกษาปีที่ ๖ หนูได้นำดอกกุหลาบไปให้และกล่าวคำอำลาท่านขอบคุณท่าน ท่านก็อวยพรให้หนูพยามตั้งใจเรียนเพริ่มมั่นมากๆ และให้ประลับความสำเร็จดังที่คาดหวังเอาไว้

สิงเหล้านี้ยังอยู่ในความทรงจำของหนูตลอดมา สิงเดียวที่อยากจะบอกท่านคือ ขอขอบคุณอาจารย์ประนอมมากๆ ค่ะสำหรับทุกสิงทุกอย่าง และความหวังดีที่อาจารย์มอบให้หนูตลอดมา

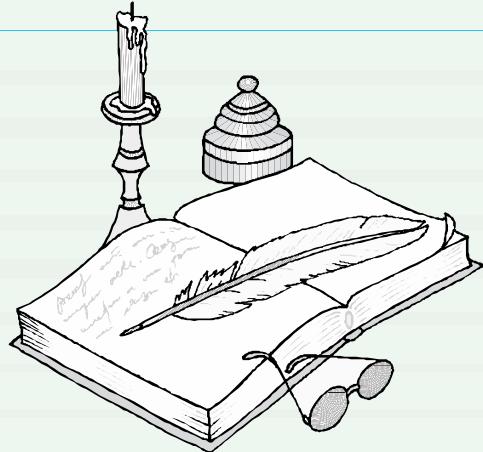
น.ส.ปนัดดา โลษหาบ



คุณครูในดวงใจ อาจารย์

สุวรรณี พรมประสิทธิ์ (ครูอ้อย)

ครู่านนี้เป็นครูที่มีน้ำใจ ช่วยเหลือ
ข้าพเจ้าทั้งในด้านวัฒนธรรมรู้
ตั้งแต่ก่อนเข้าเรียนจนมัธยมศึกษา^{ปีที่ ๑} ครูเคยถามเสมอว่าการ
เรียนเป็นอย่างไรบ้าง ครูเป็นคนขยาย
เรียนเก่ง ตั้งใจ นิสัยดี เรียบร้อย
ครูสอนให้นักเรียนเข้าใจ เพื่อนำ^{ไปปฏิบัติจริงๆ} ครูเล่าเรื่องในอดีต
เกี่ยวกับการเรียนของครูให้ฟัง ทำให้เรารวยสารจะทำให้ได้แบบครู เวลา
ข้าพเจ้าเครียด ห้อ ครูก็คอยเตือนอยู่เสมอ ถึงขณะนี้เป็นลูกคิชย์ครูมา^{ปีแล้ว} ได้อะไรจากครูหลายอย่าง และตอนไป จะหาโอกาส
ตอบแทนครู แม้จะไม่ใช่วัตถุ แต่ด้วยใจก็ยังดี เพื่อครูจะได้รู้ว่า
ข้าพเจ้ายังเป็นลูกคิชย์ครูอยู่เสมอ



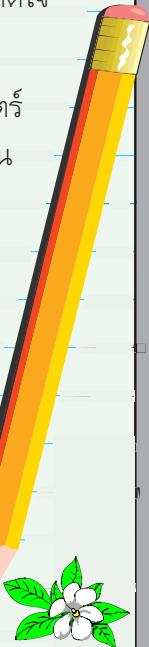
น.ส.อุรุวรรณ ไหรวิจิตร

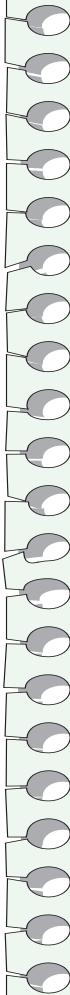


คุณครูในดวงใจคือครูอ้วน ท่านสอน EEc IQ MATH คณิตศาสตร์ในใจ
ผมไปสมัครเรียนคอร์สนี้ประมาณ ๖ ปีที่แล้ว ๒ คอร์สร่วมตัน ตอนแรกยังไม่ได้
เรียนกับครูอ้วน แต่น่องชายเล่าให้ฟัง ท่านสอนสนุกดี มีของรางวัลด้วย แล้วผมก็
จะได้อยู่บ่อยๆ เพราะคะแนนดีที่สุดในห้อง พอกบ ๒ คอร์สร่าง ผมก็ไม่คิดที่จะ
เรียนคอร์สต่อไป เพราะขาดแคลนทุนทรัพย์ แต่ครูอ้วนชวนผมไปเรียนโดยไม่ต้อง
จ่ายค่าเทอม ครูอ้วนใจดีมาก ตอนนี้ท่านไม่ได้สอนที่ EEc แล้ว แต่ผมก็ไปเยี่ยม
ครูอ้วนบ่อยๆ บอกข่าวเรื่องการสอบเอ็นซ์ทرانต่างๆ ซึ่งพอกครูอ้วนรู้ว่าติดก็ใจ
ไปกับผมด้วย และรับฟังปัญหาของผมเสมอ

ครูเหม่ง อาจารย์กัญจนा สันธิโพธิ์ อาจารย์หมวดคณิตศาสตร์
โรงเรียนนครสวรรค์ ครูเหม่ง (อาจารย์เหม่ง) ซึ่งเป็นอดีตอาจารย์ประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕/๑ เป็นอาจารย์ที่ดูเหมือนจะดุ แต่จริงๆ ใจดีมาก เป็นคนที่
ทำให้ระบบเบี่ยงการคิดคำนวนในวิชาคณิตศาสตร์ของผมดีขึ้น ทำให้ผม
รักและชอบเรียนวิชานี้มากขึ้น อาจารย์เข้าใจนักเรียน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาที่
ดีมาก วิธีการสอนของอาจารย์ที่ผมประทับใจก็คือ การให้นักเรียนมีส่วน
ร่วมออกแบบวิธีคำนวนคณิตศาสตร์บนกระดาษทำหน้าที่เรียน ซึ่ง
วิธีนี้ทำให้ผมเรียนวิชานี้ดีขึ้น เข้าใจมากขึ้น เป็นเหตุที่ทำให้ผมรักวิชา
คณิตศาสตร์มาก

วัชรา เมฆอรุโณหัย





ขอบคุณ...พระคุณครู

ขอบคุณพ่อแม่ ที่เป็นครูคนแรกลั่งสอนผม
ตั้งแต่เด็ก

ขอบคุณครูอุษา (ครูสมัยอนุบาล) ที่ลงโทษ
ดู ว่ากล่าว ตักเตือนมาตลอด จนถึงปัจจุบันนี้ครูอุษา ก็
ยังดูแลผมเหมือนแม่ผู้สอนคนหนึ่ง

ขอบคุณครูประถมฯทุกท่านที่ชี้แนะแนวทางและอบรมมาตลอด

ขอบคุณอาจารย์นิสากร, อาจารย์สุภาพร และอาจารย์ทุกท่านที่ให้
การอบรม ให้คำแนะนำโดยตลอด

ขอบคุณครูฝึกนักศึกษาวิชาทหารทุกท่าน ที่ฝึกให้ผมมีรีบเปี่ยบวินัย
มีความอดทน มีความสามัคคี

ขอบคุณวิทยากรทุกๆ ท่านที่เคียงข้าง อบรม หรือบอกถึงสิ่งที่
ดีๆ ต่างๆ

ไม่ขอขอบคุณครูอาจารย์ท่านใดมากกว่ากัน แต่ขอขอบคุณ ทุก
ท่านเท่ากัน หมวดใจ ด้วยใจจริง

นิรันดร์ มงคลการ



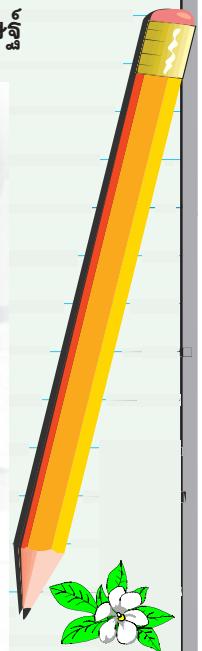
การก้าวเข้ามาในประโคนชัยพิทยาคมให้อบอุ่นอย่าง รวมทั้งยังให้คุณครูที่รักดูแลเอาใจใส่คิชช์ย์ เช่น คุณครูนิญญา กัลยาประเสริฐ์ และคุณครูอุบลวรรณ ภูผาจง ท่านเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาของราชาว ๖/๑ มาตั้งแต่ มัธยมศึกษาปีที่ ๔/๑ ท่านดูแลเอาใจใส่พากเราตีมาก เรายกคุณในห้องรักท่าน ทั้งสองคน จะเรียกท่านว่าแม่ แม่จะคอยว่าดูอยู่สอนเรา ให้เราเป็นเด็กดี ให้คำแนะนำในการเรื่องต่างๆ ครอมีความทุกข์จะเข้าไปเล่าให้ท่านฟัง แม่ช่วยให้กำลังใจ ให้คำแนะนำในการแก้ปัญหา แม่ให้ความเป็นกันเองกับพากเราทุกคนมาก และท่านทั้งสองก็เคยไปเยี่ยมบ้านของลูกๆ ทุกคนมาแล้ว รวมทั้งบ้านของหนูที่อยู่ใกล้กันไปอีกว่าหลบกิโลเมตร แม้ถนนหนทางทุรกันดาร ท่านก็ไป และเป็นครั้งที่สองที่ท่านจัดให้พากเราในห้องไปปิกนิกที่บ้านของหนูท่ามกลางภูเขา แม่น้ำ ด้วยบของท่านทั้งสอง พากเราอย่างรักท่านมาก ขึ้นทุกวัน จนถึงเวลาที่คุณแม่นิญญาต้องลาออกจากราชการ เพราะต้องไปบริหารโรงเรียนของท่านเองที่ก่อตั้งนานหลายปี พากเรามีความผูกพันกับท่านมาก จำได้วันนั้นราชาว ๖/๑ ทำให้คุณหลายคนในโรงเรียนร้องให้เพราะซังใจ เรา ๖/๑ ร่วมกันร้องเพลงประสานเสียง “ครูในดวงใจ” มอบให้แก่อาจารย์นิญญาแม่คุณที่ ๒ ของพากเรา บรรยายกาศ การจำลาวันนั้นแต่ละคนจะเข้าไปกราบตักแต่งนิญญาและร้องให้ท่านจะให้พรเราทุกคน โดยเฉพาะหนู แม่เป็นห่วงมาก อยากให้



ได้เรียนต่อเพราทราบถึงฐานะของหนูดี หนูกอดแม่นิภูจารว่องให้ บรรยายการวันนั้นยังแจ่มแจ้งในใจเสมอ หนูรักท่านมาก เวลาว่างในตอนเย็นเราสองกลุ่มกันไปป่ายิมแม่ทั้งสองที่บ้านเสมอๆ หนูดีใจมากที่ได้ตอบแทนนุญคุณท่านได้ทำลิงที่ทำให้ท่านภูมิใจ คือการสอบติดโครงการจุฬาชนบท เมื่อท่านรู้ ท่านดีใจกับหนูมาก

หนูอยากบอกท่านว่า ท่านทั้งสองจะเป็นครูในดวงใจของหนูตลอดไป

น.ส.อรพรรณ จันทร์ดีชฐ์



ตั้งแต่ชั้นประถม ผู้รู้สึกได้ใจที่ครูหลายคนดูแลเอาใจใส่ pem จนสามารถ
งานออกเขียนได้ ท่านแรกคือ **ครูอัจฉราพร การวิลัย** เป็นครูสอนอนุบาล
ท่านดูแลเอาใจใส่จนทำให้ผมคิดว่า นี่คือแม่ของผมอีกคนหนึ่ง

ประถมปีที่ ๑ **ครุศิริพร ทชาติ** ท่านสอนห้องเรียนและที่บ้าน
ของท่าน แฉมยังมีอาหารว่างให้ด้วย เวลาไม่สบายก็มาตามอาการที่บ้าน

มัธยมต้น **ครูปัญญา ไสรศรี** เป็นครูภาษาไทยที่สอนสนุก ท่านไม่เคย
รำคาญผมเลย จะสอนจนเข้าใจ แม้จะถึงเวลากลับบ้านของท่านแล้วก็ตาม

มัธยมปลาย **ครูแดง กลางท่าไคร** เป็นอาจารย์สอนพิลึกซ์ ผู้รู้สึก
รักอาจารย์ท่านนี้มาก ท่านสอนอย่างไม่เหนื่อยหน่าย สอนวันอาทิตย์
ที่บ้านโดยไม่คิดค่าเรียนเลย และยังเลี้ยงอาหารเที่ยงด้วย ในขณะที่มี
นักเรียนโรงเรียนอื่นอีกหลายคนต้องการจ้างท่านไปสอน เพราะท่านสอน
ดีมาก แต่ท่านก็ห่วงใยเด็กที่ขาดโอกาสมากกว่า จนทำให้ผมมีวันนี้ได้
ผมจะไม่มีวันลืมพระคุณของอาจารย์ทุกๆ ท่านที่เคยสอนมา

ขอบคุณครับ



นายศิลป์ชัย มิรัตน์พร



สุขใจที่ไร้เกียรติ

ไปร่วมงานระดับชาติตามหนึ่งที่ท้องสนามหลวง ซึ่งหลายองค์กรร่วมกันรณรงค์ให้ประชาชนมีสุขภาพดี เทื่อนโยบายกัยของเหล่า บุหรี่และอบายมุข ประกอบกับเป็นช่วงเวลาพิธีกรรมของพุทธศาสนา จึงถือเป็นการปฏิบัติ บุชาถวายองค์พระศาสดาในวาระเดียวกัน

นับเป็นงานที่น่าสนับสนุนอย่างยิ่ง

และเนื่องจากเข้าจัดงานที่ท้องสนามหลวงจึงไม่ลังเลที่จะไปร่วม เพราะมีความรู้สึกผูกพันเป็นพิเศษกับเก้า รัตนโกสินทร์ สามารถเดินได้ทั้งวันอย่างมีความสุขกับการชนวนวัดวาอาราม วิถีชีวิตผู้คนในชุมชนละแวกนั้น เดิน ดูสิ่งค้างคาท่าพระจันทร์ยันท่าเดียน ดูดอกไม้ที่ปากคลองตลาด จนเมื่อยมากก็อาจแวะไปนาดที่วัดโพธิ์ แล้วไปจบ ที่สวนสันติไชยปราการ ดูต้นลำพูริมน้ำ เรียกว่าเป็นสูตรสำเร็จของการไปเดินเล่นແลวนนั้นเมื่อมีโอกาส

แต่งานนี้ไม่ได้ไปเดินเล่นส่วนตัว เพราะนอกจากเราแลวยังมีเพื่อนพ้องน้องพี่อีกนับพันไปร่วมในฐานะ องค์กรเครือข่าย โดยก่อนไปครูนาอาจารย์กี้ชี้แนะว่า นอกจากไปเป็นมวลแสดงพลังแล้ว ขอให้ไปในฐานะผู้รับใช้ ไปช่วยเก็บขยะที่จะมีหลังเลิกงาน

นี่เป็นภารกิจหนึ่งที่เราถือปฏิบัติแบบทุกงาน

และเนื่องจากพากเราแต่งกายด้วยเสื้อผ้าเรียบง่าย ค่อนไปทางมองซอและไม่สวมรองเท้า เป็นที่สังเกตได้ง่าย จึงยิ่งต้องเจียมเนื้อเจียมตัว ไม่แสดงกิริยารุ่มร่าม หรือในทางตรงกันข้ามคือร่วงว่าฉันมีสังกัด

หลังจากจัดขบวนเรียบร้อย กลั่นกรองป้ายคำขวัญต่างๆ ที่ทำมาจากหอยที่ และเก็บป้ายที่มีข้อความไม่ เหมาะสมออก ก็วางแผนไว้ว่าทุกอย่างราบรื่น จึงเดินดูทุกบวนอยู่ท่ามกลาง จนถึงบริเวณหน้าเวทีที่ทางเด็นที่เรียงรายสวยงาม พลันแหลบเทียนเห็นสมณะ ๒ รูปนั่งอยู่ในเด็นที่มีพระหมู่บุญชาจีงเข้าไปคราวะ ประกอบกับเมื่อยมากจึงหลับไปนั่ง เก้าอี้ด้านหลังท่านอีก ๒-๓ สถา กะว่าหายเมื่อยก็จะไปเดินดูบรรยากาศจุดอื่นต่อ

แต่นั่งได้ไม่ถึงอีดใจก็มีชาญสูงอายุมาแจ้งด้วยเสียงดังพอประมาณว่า...

“ขอโทษนะครับ ตรงนี้นั่งไม่ได้นะครับ เราเตรียมไว้สำหรับแขกผู้มีเกียรติ ไม่ใช่สำหรับประชาชนทั่วไป”
แล้วก็พูดอะไรอีกยืดยาวที่จำได้ไม่หมด เพราะหูอื้อ แต่คำสุดท้ายคือ “เข้าใจไหมครับ”

ก็ต้องเข้าใจนะแหลก แล้วก็รีบลุกจากน้ำด้วยอาการสับสนสำรวม

เข้าใจว่า...แม้เขาจะจัดงานนี้เพื่อประชาชน แต่ประชาชนย่อมไม่ใช่แขกผู้มีเกียรติ แต่ตัวก็มีของ แฉม
ไม่ใส่เกือกอีกต่างหาก

ใช่ ! เกียรติของผู้คนยังติดอยู่แค่เกือกและเปลือกที่หุ้มห่อ แม้จะมีหัวใจยิ่งใหญ่แค่ไหน...ใจจะไปเห็น

นอกจากแขกผู้มีเกียรติที่ว่า ในงานนี้ยังมีป้าย VIP และ VVIP จนสุดจะหยิ่งรุ่ว่าคริ Very Very สำคัญ
ระดับไหน ‘ที่นี่ประเทศไทย’ ไม่แบ่งชนชั้นวรรณะเหมือนอินเดีย แต่กลับสร้างวรรณะทางสังคมได้เหนือชั้นน่าทึ่ง
สร้างสมนติช้อนสมนติจันยากรเข้าถึงสังคมชีวิต

นี่ไง Double standard ที่ในหลวงทำนั้นตรัส !

คนเหมือนกันแต่ความเป็นคนไม่เท่ากัน ความสุขความสำเร็จในชีวิตของแต่ละคนยิ่งแตกต่างกันสุดขั้ว

คนส่วนหนึ่งมีความสุขกับการอยู่เหนือนอนอื่น แล้วก็พยายามตะกายไปสู่จุดนั้น ไปไหนด่องมีขบวนแห่
ข้ายาหานห้าหลัง มีเพลงมหาฤกษ์มหาชัยโหมโรง มีสีลมวัฒนล้อมหน้าล้อมหลังเอาไม่คื้อปัก แม้จะตามคำราม
น่าเบื่อ แต่ก็น่าปลื้มน้อยซะเมื่อไหร่ เป็นตายอย่างไรก็ต้องยิ่ดไว้สุดชีวิต

อีกหลายคนกลับมีความสุขกับวิถีชีวิตเรียนร่าย ไร้ความอัลลงการหั่งการใดๆ เป็นดั่งต้นหญ้า เป็นรากหญ้า
ที่ไม่ลืมรากรแห้งดังเดิมว่ามาจากดิน เป็นคนเดินดินกินข้าวแกง ซื้อหาสินค้าแบบดินได้สะดวกใจ เป็นผู้รับใช้เพื่อ¹
ทำลายอัตตาตัวตน เป็นคนยอมเสียเบรียบ สด ขยัน กล้าjan ทนเสียดสี หนีสะสม นิยมสร้างสรรค์

ใจเลือกวิถีชีวิตแบบไหนก็จงเดินไปตามทางที่เลือก และขอให้มีความสุข

ที่แน่ๆ วันนี้ได้กำไร ได้ตรวจสอบโลกธรรม ทุกปัจจัย...หัวใจใหม่...กับการไม่ได้เป็นแขกผู้มีเกียรติ



នាក់ដើម្បីខ្លួនខ្លួន បន្ទាក់ដើម្បីខ្លួនខ្លួន ទិន្នន័យបាត់ចាមុជាច្បាស់
បានធម្មតាយុទ្ធដឹកជញ្ជូនឯកសារពីរបាយការណ៍របស់ខ្លួនខ្លួន ហើយទាំងអស់របស់ខ្លួនខ្លួន
បានធម្មតាយុទ្ធដឹកជញ្ជូនឯកសារពីរបាយការណ៍របស់ខ្លួនខ្លួន ហើយទាំងអស់របស់ខ្លួនខ្លួន
បានធម្មតាយុទ្ធដឹកជញ្ជូនឯកសារពីរបាយការណ៍របស់ខ្លួនខ្លួន ហើយទាំងអស់របស់ខ្លួនខ្លួន
បានធម្មតាយុទ្ធដឹកជញ្ជូនឯកសារពីរបាយការណ៍របស់ខ្លួនខ្លួន ហើយទាំងអស់របស់ខ្លួនខ្លួន
បានធម្មតាយុទ្ធដឹកជញ្ជូនឯកសារពីរបាយការណ៍របស់ខ្លួនខ្លួន ហើយទាំងអស់របស់ខ្លួនខ្លួន

ឲ្យរើសរួចរាល់កុំព្យូទ័រកំពង់បាប



พระพุทธองค์เพียงลัมปัสเทวทูตแค่คนแก่ตัวเล็กๆ กลับก่อเกิดพลังมหาศาลแห่งการหลุดพ้นโลกแห่งมายา โลกแห่งวัตถุ หมุนกระซากสรรพชีวิตให้คล้อยตาม ให้เชื่อฟัง

การฝึกกรรมแล้ว การไม่ให้หลตามค่านิยม เป็นเรื่องยากแสนยาก ความสุขความหลากหลายของเครื่องอำนวยความสงบ ทำให้ความร่มเย็นของชีวิตนักขาด ขาดวินวันแล้ววันเล่า !

“หาเรื่องพุดกันบ้าง” เป็นถ้อยคำเตือนสติ เพื่อลดการแสกดดันอันตึงเครียด

คลี่คลายความเย็นชาแก่กันและกัน

“ปลูกอื่นไย ปลูกไม่ตรีดกิ่วพาล” ได้พูดจากันลักษณ์ ความเป็นมิตรจะเปล่งบาน

“ปฏิสันสาร” การรู้จักทักษะ เป็นบุญของผู้ชิงลงมือ อย่าปล่อยให้บรรยายกาศเงียบเชียบระหว่างเรา ระหว่างพวกรา

“หาเรื่องพุดกันบ้าง” ที่อีกด้อดก็จะผ่อนคลาย ที่เย็นยะเยือกพลันอบอุ่น

ข้อสำคัญใจจะเริ่มต้นก่อน ใจจะเป็นผู้ มีจิตเอื้ออาทรเป็นคนแรก



“หาเรื่องพุดกันบ้าง” อาจจะหมายถึง ระหว่าง

สามีภรรยา ระหว่างพี่น้อง ระหว่างเพื่อนฝูง

ระหว่างคนต่างฐานะ

ความเงียบเป็นลิ่งธรรมานความรู้สึก โปรด

เมตตา !

การได้พูดจาเล็กๆ น้อยๆ ปัญหาจิตใจ

ระหว่างกันจะคลายเคลียด ความเจม์สจะตามมา

โหนหอ ! ประโยชน์แห่งการพูดจากันดี

ออกปานะนี้

“หาเรื่องพุดกันบ้าง” วันๆ อาจไม่มีเรื่อง

จะคุยกิดกับคนรักที่รักกันใหม่ๆ คุยกันทุกเรื่อง

วันนี้หมดแรงกระตุ้น ไม่หอมหวานเหมือน
เก่าก่อน ไม่ต้องเอาใจก็ได้ !

พูดถะอะ ! หาเรื่องคุยกัน อาจจะเริ่มจาก
สิ่งไร้สาระ



การพูดคุยนับเป็นการผ่อนคลาย นับ
เป็นการสมานฉันท์ที่วิเศษ

ในทางจิตวิทยาถือเป็นการผ่อนคลาย แต่
ลึกๆ ถือว่าเป็นการให้ความเคารพ เป็นการให้
เกียรติเขา

ในทางธรรมเราก็ได้ฝึกออกจากภาพ ภาระ
การเช๊เชิงตัวเองอยู่ในกระดองแห่งอัตตา

- ▶ “หาเรื่องพูดกันบ้าง” ยังไม่สายเกินไป กำแพง
- ▶ น้ำแข็งยังไม่หนาเกินทำลาย
- ▶ ยิ่งเคยบาดหมาง ยิ่งเคยมีเรื่องระหองระแหง
- ▶ การได้พูดคุยกันเท่ากับการอโหริกรรม
- ▶ ยิ่งเงียบนั่งก็คือสัญญาณแห่งสังคมร้าย !
- ▶ “มุสาวาหา” คือลักษณะ มีใช้แค่ไม่โกหก
- ▶ ไม่เพ้อเจ้อ ไม่ล่อเลียด ไม่ประชด
- ▶ การหัดพูดคุยกับบ้างจึงถือว่ายังอยู่ใน
อาณาจักรแห่งคือลักษณะ คือเป็นธรรมที่ควรทำ !
- ▶ พูดถะอะ คุยกัน อย่ามัวเตี๊ยะ ชิงลงมือ
- ▶ ยอมได้บุญกุศลสูง !
- ▶ “หาเรื่องพูดกันบ้าง” มีใช้ผ่อนคลายเข้า
- ▶ ข้างเดียว เราเองก็ได้ผ่อนคลาย
- ▶ สุขก็มีใช้เกิดกับเข้าฝ่ายเดียว เรา ก็พลอย
- ▶ ได้รับอานิสงส์
- ▶ นี่แหล่ะยิ่งให้ไปยิ่งได้มา สาธุๆ !



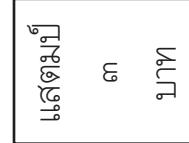
ក្រសួងពេទ្យ នគរបាល នគរបាល

លេខទ័រ ០២/២០១៩

អ្នកប្រជុំនគរបាល

“ទីក្រុងការបង្កើតរោងចក្រ”

នគរបាល



ក្រសួងពេទ្យ

ក្រសួងពេទ្យ នគរបាល នគរបាល
ក្រសួងពេទ្យ នគរបាល នគរបាល

នគរបាល នគរបាល នគរបាល

หมายเลขอปติชิก.....ชื่อ/สกุล

□ อ่านจบแล้ว □ อ่านยังไม่จบ □ ยังไม่ได้อ่าน

มีความคิดเห็นดังนี้.....

ชื่อเล่น/orange.....

สิ่งที่น่าไปปฏิบัติ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำถาม.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เหตุการณ์ที่ประทับใจ (อธิบายหรือปัจจุบันก็ได้)

ครอบครัวธรรมชาติ

* พริม

๗ หนังบ้าน ใจลับในการเก็บเงื่อนพันพาด
ผ่านไม้รั้วแนง ก่อให้เกิดความร่มรื่นโดยธรรมชาติ
มีดงห้าเก่าๆ ที่มีลักษณะดั้นแด้นอยู่เพื่อรอบภูบดี
หน้าที่ของมนต์อย่างไม่เปิดพร้อม



“แม่ค่ะ ทำไม่บ้านเราไม่จ้างคนใช้ล่ะ สบายกว่ากันเยอะเลย หนูก็คงสบายกว่านี้ ไม่ต้องมาทำงานบ้านน่าเบื่อนี่ด้วย” คำตามที่ป่นด้วยความสับสนและความขัดข้องใจของแป้ง เด็กผู้หญิงอายุประมาณ ๗ ขวบ ตัวเล็กๆ ผอมเกักก้าง ความสูงก็คงไม่แตกต่างจากความสูงของไม้ถูพื้นที่เธอกำอยู่ในเมืองชัย



“จริงๆ แล้ว” เลียงทุมแต่หนักแน่นของผู้เป็นแม่ที่พร้อมจะให้ความกระจางแก่เด็กน้อย “บ้านเราก็เคยมีคนทำงานบ้านนะ หนูรู้ว่า ตอนนั้นน้องบุญยังเล็กๆ อายุเท่านี้ แม่ต้องจ้างพี่เลี้ยงมาดูแลแต่พี่เขากลับบ้านที่ต่างจังหวัด แม่ก็เลยไม่ได้จ้างอีก”

พลันย้อนนึกไปถึงเมื่อหลายสิบปีก่อน ภาวะจิตใจที่ต้องทุกข์อยู่ตลอดเวลาว่าคนช่วยงานจะกลับบ้าน และจะทำให้มีมีเครื่องช่วยเหลืองานอย่างสะดวกสบาย ทำให้ตัดสินใจเลิกจ้าง

การเลิกจ้างคนทำงานบ้าน ณ ตอนนั้นทำให้ถูกปฏิเสธของคนภายในบ้านเปลี่ยนแปลงไป แม่ต้องทำงานทุกอย่าง รวมทั้งเลี้ยงลูกที่ยังเล็ก อีกสามคน คือ ปอน แป้ง ปุย นอกจากนี้ยังต้องสอนหนังสือให้ลูกสาวคนที่สอง แป้งเข้าเรียนอนุบาลได้ ๑ ปี แต่ไม่สบาย เป็นไข้เลือดออก ทำให้ต้องหยุดพักการเรียน เธอจึงคิดว่าจะสามารถสอนลูกสาวเองที่บ้าน ก่อนจะเข้าเรียนประถมหนึ่ง

ภาระในบ้านห้างหมด เธอต้องเป็นผู้แบกรับอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยง การตัดสินใจนี้ถูกต้องหรือไม่? ใจอึดด้านต่อต้านขึ้นมา เพราะความรู้สึกเห็นใจอย่างล้าจากการทำงานทุกอย่างแต่เพียงผู้เดียว อีกใจหนึ่งก็ยังแన่แหน่ที่อยาจจะให้ลูกๆ รู้จักการดำเนินชีวิตที่ยากลำบาก แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม ชีวิตคนไม่ได้royด้วยกลืนกุหลาบแต่เต็มไปด้วยหนามกุหลาบต่างหาก สอนยังไงก็ไม่เท่าให้รู้ด้วยตนเอง

สีหน้าของลูกสาวคนที่สองยังคงซุ่นมัวและไม่พอใจสภาพที่ตนเป็นอยู่

“แล้วอย่างเงียบๆ ต้องทำกันเองไปตลอดชีวิตเลยเหรอ โอ้ย! แล้วเมื่อไรจะได้พักนะ”

“อะไรคือพักล่ะ? แบ่งว่าอะไรคือการพัก?”
แม่ยังคำรามให้ลูกสาวได้คิด

“ก็... ลังเลไม่แน่ใจในคำรามและซังใจในสิ่งที่จะตอบ... “ก็ได้นอนดูทีวี เล่นกับเพื่อนๆ มีคนทำอาหารให้กิน ล้างจานให้ แล้วก็... บ้านให้ด้วยไม่คง” แบ่งตอบตามประสาเด็ก “แม่ดูสิ บ้านแแกนี้เขามีคนทำงานบ้านทั้งนั้นเลย” แบ่งยังอุทธรณ์ต่อ

แม่ยิ่งและคิดว่า อธิบายตอนนี้คงไม่ได้อะไรดีขึ้น เด็กคือเด็ก เด็กมีความคิดของเด็ก การสร้างวิธีคิดใหม่ให้เด็ก ไม่ใช่บอกว่าต้องอย่างนั้นอย่างนี้ เด็กคิดได้เองจากการเรียนรู้

“อย่างนั้นก็ได้” แม่พูดและอมยิ้มเมื่อันยอมรับในความคิดของแบ่งโดยดี “แต่แบ่งช่วยแม่ทำหน่อยสิ แม่เห็นอย่าง ทำงานมาตั้งแต่เช้าแล้วอยากพักบ้างจัง อยากลองดูว่าพักแล้วจะสบายอย่างที่แบ่งว่า

หรือเปล่า?”

“ Ortiz...

ก็ต้องทำอยู่ดี
นะสิ” เลียง
เบื้องหน่ายของ
เด็กน้อยที่ใน
ที่สุดก็หมุนตัว
ถือไม้ถูพื้นเดิน
โงกเงกเข้าไป
ทำหน้าที่ของ
เธออีกวันหนึ่ง



แม่แบ่งงานให้ลูกๆ ช่วยกันทำ เช่น ให้ปูน
ลูกชายคนโตถูบ้าน ๒ ห้อง เป็นลูกสาวคระรองถู
๑ ห้อง น้องปุยยังเล็กเกินไปที่จะทำงานได้ ที่เหลือ
เชอจัดการเอง บางครั้งก็ให้ลูกๆ ช่วยรถนำต้นไม้
และสนามหญ้าหน้าบ้าน แต่เชอไม่ได้วางให้ต้นไม้
ของเชอได้รับนำอย่างเต็มที่หรอก เพราะถ้าขึ้นให้
ลูกๆ ของเชออดโดยที่เชอไม่มารดอีกครั้ง ต้นไม้
ของเชออาจจะไม่มีชีวิตติดต่อได้ถึงทุกวันนี้ เมื่อว่า
ลูกๆ จะลักแต่ทำ แต่เชอก็ถือว่าการได้ลงมือทำ
แม้จะทำด้วยอารมณ์ไม่สดใสนัก ก็ประสบความ
สำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว

จริงๆ แล้วเชอต้องการให้ลูกๆ รู้จักทำงาน
รับผิดชอบงานที่นอกเหนือจากการที่โรงเรียนที่มี
คະແນນเป็นตัวบังคับ

หลังอาหารค่ำ

“แม่ วันนี้พี่ปอนล้างจานหรือเวรแบ่งค่ะ?”

เด็กน้อยถามทั้งๆ ที่รู้อยู่แก่ใจว่าเป็นหน้าที่ของเชอ
แต่ด้วยหวังว่าคนในบ้านจะลืมเพื่อจวยโอกาสไม่ต้อง^{กัน}
ล้างจานในวันนี้



“เวรแบ่งนั้นแหล่ะ วันนี้จำเนียะด้วย”
พี่ปอนที่โกรกว่าเชอสืบตอบกลับหันที ด้วยท่าทีที่
ไม่ได้รองน่องสาวเลย “พรุ่งนี้เงี๊ยะจะเป็นเวรพี่ เพราะ
ว่าเมื่อวานกินข้าวนอกบ้าน เลยไม่มีเครต้องล้าง
แต่วานนีซึ่งพี่ล้างไปแล้ว วันนี้เลยต้องเป็นเวรแบ่ง”

“เออ!...เบือจังเลย” แบ่งบ่นพิมพ์ พลา
นจานไปยังอ่างล้างจานด้วยความไม่เต็มใจนัก

“งั้น ปอนไปถูบ้านชั้นบนหน่อยแล้วกัน
วันนี้แม่ไม่มีเวลาทำ” แม่ลังพลางหันไปมองปอน
“อุตส่าห์ไม่ต้องล้างจานแล้วเชียะ” เสียง
พิมพ่ายในลำคอด้วยความผิดหวังและเบื่อหน่าย
ปอนกับแบ่งมีปัญหาในการแบ่งงานบ้านกันบ่อยๆ

ทั้งคู่มักทะเลกันในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เกี่ยวกันทำงาน โชคดีที่ลูกคนสุดท้องยังเล็กเกินกว่าจะทำงานบ้านได้ ไม่อย่างนั้น อาจจะกล้ายเป็นศึกพื่น้องสามคน

ในความเป็นจริงแล้ว เธอร์ลีกสงสารลูกๆ เหมือนกันเมื่อเห็นพวกร้าวต้องทำงานบ้าน และไม่มีความสุขทุกครั้งที่ต้องทำคำพูดของลูกสาวคนรองในวันหนึ่งทำให้เธอลงเล แป้งบอกว่า บ้านเราก็พอ มีเงิน ทำไมไม่จ้างคนงานเหมือนบ้านอื่นเขา จะได้ไม่ต้องเหนื่อย ทุกคนสนับ痒กันหมด

แต่...เหตุผลของเชอไม่ใช่เรื่องเงิน เธอยังคงมีความตั้งใจมั่นคง เม้มงคลรังจะถูกกลั่นคลอนด้วยความรู้ลีกสงสารลูก และความเห็นอยลักษ์ของเธอเอง

“เยี่ยว...ลักษณ์เจริจชะที” พลางเหลือบไปมองนาฬิกาที่แขวนอยู่ที่ผนังด้านข้าง “ดูนะครับได้แล้วสินะ มาพร้อมด้วย” แป้งวิงคลานไปยังห้องที่วิทยบริการตั้งมาเปิดทึบ ดูนะครับที่เธอโปรดปราน

“เห็นไหมคะแม่ ดูสิ” แป้งเรียกแม่มาดูนะครับ “เขามาให้เห็นต้องทำงานบ้านเลย ทุกบ้านมีคนงานคอยทำความสะอาดให้”

“แป้ง” ถึงเวลาบ้างแล้วที่จะซึ่งให้ลูกสาวฟัง “แป้งรู้ไหม ที่แม่ต้องให้แป้งทำงานบ้านหลายอย่าง เป็นพระแม่ต้องการฝึกให้ลูกๆ ของแม่ทำงานเป็น สมมุติว่า เกิดสิ่งความอย่างในครอบครัวที่แป้งกำลังดูอยู่ ต้องมีการพลัดพรากกัน แป้งทำงานบ้านเป็นเกื้อบุกอย่างใช่ไหม?” แม่ถามย้ำเพื่อดูปฏิกรรมของลูกสาว

“ใช่... ก็จริงอยู่นะ” เด็กน้อยตอบด้วยความภาคภูมิใจนิดๆ “แต่...”

“แต่พวกร้าวทำได้อยู่แล้วถ้าถึงเวลาหนึ่นใช่ไหม?” แมรีบพูดต่อทันทีเมื่อรู้ว่าลูกสาวจะเย้ยด้วยเหตุผลนี้

“ไม่จริงหรอกแป้งคิดว่าพวกร้าวทำได้อยู่แล้วถ้าถึงเวลาต้องทำ เพราะแป้งทำได้และเห็นว่ามันไม่ยากในล่ะ แม้ว่าแป้งจะไม่อยากทำก็ตาม”

ลูกสาวยิ้มน้อยๆ เมื่อรู้ว่าตนแก่งกว่าคนอื่นๆ แม่ได้โอกาสสิงมุกด์ต่อ “พวกร้าวไม่เคยทำเลย ถ้าถึงเวลาต้องไปทำจริงๆ เช่น ต้องไปอยู่บ้านคนอื่นแล้วช่วยทำงานบ้าน เขาดูรู้สึกว่าลำบาก แม้พวกร้าวทำได้ก็ไม่คุ้ล่องแคล้วเท่าคนที่เคยทำมาแล้วอย่างแป้ง”

“แต่ในที่สุดก็ทำได้” เด็กน้อยยัง เพื่อต้องการให้แม่ของเขอยืนยันว่า เธอได้เบรียบคนอีกหลายคนที่ไม่ได้ฝึกทำงานบ้านอย่างเธอ

“ทุกคนทำได้ เรียนรู้ไปเรื่อยๆ ก็ทำได้ทุกคนแหล่งจะ อาย่างเป็นตอนแรกๆ ก็ทำไม่ค่อยได้ ต่อมาก็ทำได้โดยไม่ลำบากก่าย แม้จะลำบากใจบ้าง ใช่ไหม?” เมื่อพูดเหมือนรู้ทันความคิดลูกสาว “เป็นได้ฝึกมาตั้งแต่เด็กๆ ก่อนพวกรา นั่นก็คือ เป็นได้เตรียมพร้อมรับสถานการณ์ไว้ล่วงหน้าก่อนพวกราต้องมาเริ่มฝึกเมื่อโตแล้ว”

“สถานการณ์? สงสัยมันจะเกิดขึ้นบ่อยขนาดนั้นเลยหรือ?” เป็นได้ทีตามกลับ

แม่อุดขึ้นไม่ได้ที่ลูกสาวพยายามที่จะหาข้ออ้าง ต่างๆ นานา แต่อีกใจหนึ่งก็คือใจที่ได้เห็นลูกสาว มีทัศนคติที่อ่อนโยนลง

“เหตุการณ์อื่นก็ได้ ที่เปลี่ยนคิดว่า เป็นต้องลงมือจับไม้กวาดพื้นหรือใช้พองน้ำล้างงาน” แม่ตอบเพื่อให้ลูกสาวรู้สึกว่าเรื่องที่ถกกันไม่ได้รุนแรงหรือเคร่งเครียดอะไรมากมาย

“เมื่อแป๊งโตขึ้น อาจจะต้องไปกินข้าวบ้านเพื่อน แป๊งลองคิดดูลูก ว่าผู้ใหญ่บ้านนั้นเห็นหนูช่วยเก็บงาน ล้างจานอย่างคล่องแคล่ว เช่นชีนชุมหนูมั้ย”

แป๊งเริ่มเข้าใจเหตุผลของแม่มากขึ้น และคิดว่าแม่พูดถูก ที่แม่พูดถูก จริงๆ แล้วนั้น ไม่ใช่พระเจตุผลที่แม่ทำมาเพื่อตอบคำถามเป็นเท่านั้น แต่แม่พูดถูกพระราเป็นรู้ว่าจริง เพราะอะไรหรือพระราเป็นได้รู้จากการทำงานมาตลอดระยะเวลาหลายปี



ເຢັ້ນວັນທີ...

“ເຮືອເຂົ້າ ອາບນໍ້າແຕ່ງຕົວກັນຮຶບຮັງ” ແມ່ເຮົາຍກ
ລູກທັງສາມຄນ “ວັນນີ້ພົຈປາໄປກິນຂ້າວຂ້າງນອກແລ້ວ
ກີບປົ້ອໜັງສື່ວ່າ”

“ຈົງທີ່ອະນຸຍາກ” ເລື່ອງໃສແຈ້ວຂອງນ້ອງປຸຢ
ນ້ອງສຸດທ້ອງຮ້ອງດັ່ງດ້ວຍຄວາມດື່ໃຈ “ໜູ້ຈະເອົານິການ
ຫລາຍໆ ເລີ່ມແລຍ”

ແນວ່າລູກຄນເລີກສຸດຈະຍັງອ່ານໜັງສື່ວ່ານີ້ມີຄ່ອຍ
ຄລ່ອງເທົ່າໄຫວ່ນັກ ແຕ່ເດີກນ້ອຍອົບດູວປາພັດຕ່າງໆ
ຈາກນິການ ຈະວ່າໄປກີບເປັນສິ່ງທີ່ດີທີ່ຮັກການອ່ານຕັ້ງແຕ່
ເຕັກາ



“ອີກຢືນທີ່ພ່ອຈະມາຮັບນະ ວົບໆ ນຳວ່ອຍ

ຈະໄດ້ນີ້ໄໝຕ້ອງເລື່ອເວລາຮອ” ແມ່ຍັງຄາງກະຈຸນິ້ນເຫຼືກາ
ທັງສາມຄນຮັບຕະຫຼາມຕ້ວໄຫ້ພວ່ອມ



“ເວຼວ...ເຕີຍວກອນ ບ່ອນຍັງໄວ້ໄດ້ຄູບບ້ານແລຍ”

ເລື່ອງລູກຊາຍຄນໂຕຮ້ອງຂຶ້ນມາດ້ວຍຄວາມຕັກໃຈທີ່ລື່ມ
ທຳໜ້າທີ່ອອງຕານ

ຄຳພູດນັ້ນ ທຳໄໝເຮົ້ວສື່ກວ່າສິ່ງທີ່ໄດ້ຟັກ
ອບຮມລູກມາຕັ້ງແຕ່ເລີກນັ້ນ ເຂົາສາມາດຮືມຫັບໄດ້
ເຂົ້າຮື້ນໜ້າທີ່ທີ່ເຂົາຕ້ອງຮັບຜິດອົບ ປະໂຍຄນັ້ນແມ້
ຈະຝ່ານມາກວ່າສົບປີແລ້ວ ກີ່ຍັງອູ່ໃນຄວາມທຽງຈຳຂອງ
ເຮືອຕາລອດເວລາ

“แม่ครับ” เลียงชายหนุ่มอายุยี่สิบสาม
“วันนี้ป้อนล้างจานเอง” น้ำเสียงและท่าทางที่พิดไป
จากเมื่อสิบกว่าปีก่อน สร้างความแปลกประหลาด
ใจไม่ร้อยให้กับน้องๆ และแม่

หลังจากจบมัธยมปีที่สอง ปอน ลูกชาย
คนโตมีโอกาสไปเรียนต่อต่างประเทศในช่วง
หัวเลี้ยวหัวต่อของวัยรุ่น ทำให้แม่กังวลไม่น้อย
กับสภาพแวดล้อมต่างประเทศที่อาจจะทำให้ลูก
ของเธอเปลี่ยนแปลงไปได้ ถ้าเปลี่ยนไปในทิศทาง
ที่ดีก็ดีไป แล้วถ้าไม่ดีเล่า? ความคิดนี้agueกุ่ม
จิตใจเธอมาตลอดระยะเวลา

“โอ้荷!” แบงซึ่งตอนนี้เป็นสาวรุ่นแล้ว แม่
จะยังเบื้องหน่ายงานบ้านอยู่ แต่ก็เริ่มเข้าใจและ
ยอมรับถึงที่แม่บอกตลอด

“ช่วงนี้ วันไหนถูบ้าน ป้อนถูเอง” ปอนยัง
คงพุดต่อไปเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น “

“โอ้荷!” ปุยอุทานตามมาติดๆ
พื้นห้องเก๊ตัว ตอนเด็กๆ พี่ถูสาวๆ” ปอน
พูดยิ่งๆ



เชออย่างจำได้ไม่ลืม สมัยก่อน เด็กชายตัว
น้อยแสนจะขี้เกียจถูบ้าน และจะถูสาวๆ เชอต้อง¹
แอบมาถูใหม่ทุกครั้ง แต่ตอนนี้ เวลานี้ ภาพที่เห็น
เด็กหนุ่มอายุยี่สิบสามปี สูงเก่งก้างประมาณ ๑๙๐
เซนติเมตร ที่ต้องไปใช้ชีวิตอยู่ต่างแดนร่วมสิบปี
กำลังคลานเข้าถูพื้นอย่างตั้งใจ และทำอย่างประณีต

เชอดีใจที่ได้เห็นผลงานของตัวเอง เมล็ด
พันธุ์ที่เชอเคยหว่านไว้มีสิบกว่าปีที่แล้ว ขณะนี้
กำลังออกงอกให้เรือได้ภารกิจไว.





ຫຼັກພາພແຂບແຕງ

ອາຍຸສິ້ນຈາວໄດ້ດົວນລັກ ພວ.

ເວັບໄຍ

การอนุหลัพสนิท เป็นการพักผ่อนร่างกายที่ดีที่สุด หลังจากที่ได้ทำงานเต็มที่มาแล้วตลอดทั้งวัน ซึ่งช่วงเวลาเนี้ยอวัยวะบางส่วนจะหยุดทำงานหรือทำงานช้าลง เพื่อลดการเสื่อมของอวัยวะ และเป็นช่วงเวลาของการซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ที่เลี้ยงหายไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเซลล์สมองที่ต้องทำงานหนัก ซึ่งตามปกติเซลล์สมองของคนเราจะตายไปทุกวัน แต่ถ้าได้นอนเพียงพอ เซลล์สมองจะได้รับอาหารเต็มที่ เซลล์ก็จะตายช้าลง ขณะเดียวกันร่างกายก็จะเร่งผลิตเม็ดเลือดขาวออกมานอกไป เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรค





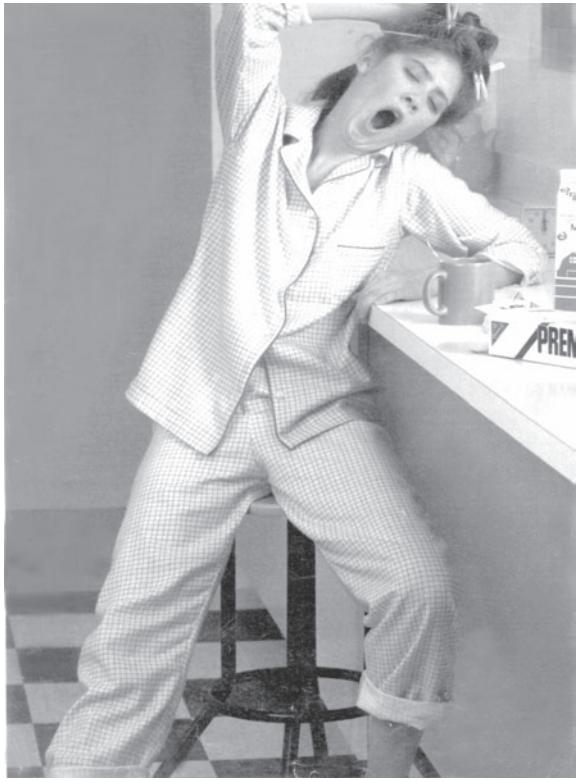
สำหรับเด็กๆ การนอนแต่หัวค่ำจะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนตัวหนึ่งที่เรียกว่าโกรท ฮอร์โมน (Growth hormone) ออกมาก ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้จะทำให้การเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปได้อย่างเต็มที่



การนอนหลับจึงเปรียบเสมือนการชาร์ตแบตเตอรี่ เป็นการเติมพลังให้พร้อมสำหรับการใช้

งานในวันใหม่ ซึ่งคนแต่ละคนต้องการการพักผ่อนนอนหลับไม่เท่ากัน เด็กควรนอนให้ได้ ๑๐ ชั่วโมง เพราะนอกจากจะใช้พลังในการซ้อมแซมส่วนต่างๆ แล้ว ร่างกายยังต้องเจริญเติบโตอีกด้วย สำหรับคนทั่วไปที่ร่างกายและจิตใจปกติ การนอนคืนละ ๖-๘ ชั่วโมงก็ถือว่าเพียงพอแล้ว ยกเว้นผู้ที่เจ็บป่วยที่อาจจำต้องพักผ่อนมากขึ้น คือ ๙-๑๐ ชั่วโมง ส่วนผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตลดน้อยลง และร่างกายก็ทำงานน้อยลงด้วย ได้พักผ่อนคืนละ ๖ ชั่วโมงก็พอแล้ว





การที่จะรู้ว่าเรานอนพักผ่อนเพียงพอหรือไม่ สังเกตได้จากการตื่นนอนตอนเช้า หากตื่นมาแล้ว รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า สมองปลดปล่อย เบาสบาย แสดงว่าร่างกายได้พักพอดีๆ แต่ถ้า

ตื่นมาพร้อมกับอาการงัวเงีย มึนศีริยะ ง่วงเหงา หานอนตอนกลางวัน ขาดสมาธิในการทำงาน ไม่ค่อยอยากอาหาร แสดงว่าเมื่อคืนหลับไม่สนิท

โดยหลักการแล้ว คนเราควรเข้านอนแต่หัวค่ำ หรืออย่างมากไม่ควรเกิน ๔ ทุ่ม เล�์ตื่นแต่เช้าตรู่ เพื่อรักษาสมดุลที่ดีของร่างกายเอาไว้ จะได้ไม่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย แต่ดูเหมือนว่า จะเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ยากสำหรับคนสมัยใหม่ที่มีวิถีชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิมมาก การนอนดึกกลาย เป็นปกติวิถีของคนส่วนใหญ่ เพราะมีกิจกรรมต่างๆ ให้ต้องสนใจครั้งมาย ทั้งผับ บาร์ คาเฟ่ โวโกะ ห้องอินเตอร์เน็ต เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ดูทีวี ฯลฯ บางคนมีอาชีพที่ต้องทำงานกลางคืน จึงต้องนอนกลางวัน

เป็นการชดเชย ถึง
กระนั้นก็ตาม วิถีชีวิต
แบบนี้ถือว่าไม่สอด
คล้องกับธรรมชาติ



ที่แท้จริงของมนุษย์เรา จึงไม่น่าแปลกใจว่าทำไมผู้คน
จึงเจ็บป่วย อ่อนแคร และเป็นโรคต่างๆ ได้สารพัด
โรค และปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นกับคนมากมาย คือ
เรื่องการนอนไม่หลับ ซึ่งมีผลกระทบโดยตรงต่อ
คุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน

✿ ทำในนอนไม่หลับ

ถ้าคุณเราจะนอนไม่หลับบ้าง ในบางครั้งบาง
คราว เช่น เวลาไปต่างประเทศ ต่างจังหวัด
 เพราะต้องนอนในสถานที่และบรรยากาศที่ไม่คุ้นเคย
 ก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมชาติ แต่ในชีวิตประจำวัน
 ต้องนอนกระสับกระส่าย พลักไปพลิกมา นับแกะ
 เป็นพันตัวแล้วก็ยังนอนไม่หลับ หากเป็นแบบนี้
 ติดๆ กันมากกว่า ๓ คืนในหนึ่งสัปดาห์ เป็นเวลา

หนึ่งเดือนขึ้นไป โปรด
รู้ไว้ว่านี่คือสัญญาณ
เตือนภัยของร่างกาย
ที่ต้องรับฟัง และหา
วิธีแก้ไขโดยเร็วที่สุด

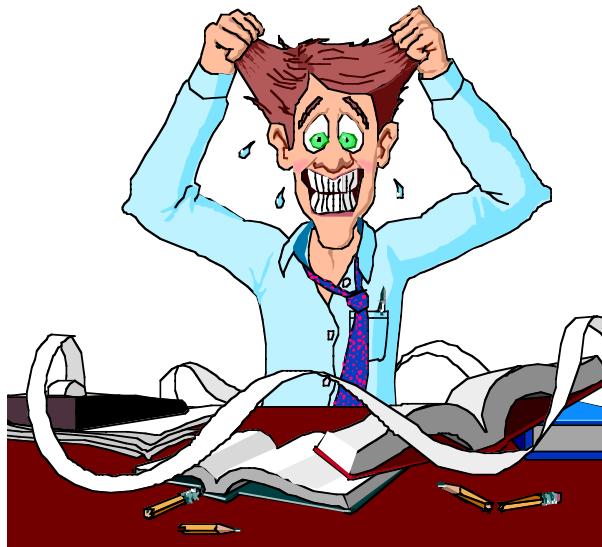


การนอนไม่หลับแม้จะไม่ใช่อาการของโรค
แต่เป็นข้อบ่งชี้ว่ามีสิ่งใดดีก็ตามที่ตัวเราแล้ว
สาเหตุหลักส่วนใหญ่มาจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ
 เช่น มีความเครียดและกังวลมากในเรื่องงาน
 ปัญหาชีวิต เลี้ยวอย่างหนักเพราะสูญเสียของรัก^ก
 เป็นต้น และยังเป็นตัวการให้ต่อเนื่องไปถึงการ
 เจ็บไข้เลื่อนๆ อีกสารพัด เพราะร่างกายไม่ได้พักผ่อน
 อย่างพอเพียง นอกจากนี้บรรยายการและสภาพ
 แวดล้อมในขณะนอน รวมไปถึงอาหารที่กินเข้าไป
 ก็มีส่วนสำคัญที่อาจทำให้นอนไม่หลับได้ ทั้งกิน
 น้อยเกินไปหรือกินมากเกินไป จนรบกวนการนอน



✿ จะเกิดอะไรขึ้นถ้าอนไม่พ่อ

การอุดหนอนหรือหลับไม่สนิท เป็นเวลานาน ติดต่อกัน ส่งผลเสียต่อสุขภาพมากมายทั้งทาง ตรงและทางอ้อม อาทิเช่น



หงุดหงิดง่ายขึ้น เครียด ความคิดไม่แหลก ซึ่งมีผลทำให้ความรู้สึกเครียดชั่วขณะ ขาดสมาธิ การตัดสินใจยากพร่อง ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและที่ทำงานแย่ลง

เซลล์สมองตายเร็วขึ้น เป็นผลให้ความจำ เลื่อนหรือความจำล้าหลัง ความจำเป็นกระบวนการถ่ายทอดข้อมูลชนิดหนึ่งไปเป็นข้อมูลอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งทุกครั้งที่มีการเรียกใช้จะต้องผ่านกระบวนการ “แปลงลัญญาณ” เสียก่อน บางครั้งจึงอาจมีการตกหล่นไปบ้าง (หลงๆ ลืมๆ ระหว่างวัน) เรื่องนี้ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยชิคาโกพบว่า เมื่อร่างกายเข้าสู่การพักผ่อนตอนกลางคืน สมองจะเริ่มปรับสภาพให้แข็งมากยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันก็คืนความจำ หรือข้อมูลที่ตกหล่นมาให้ในระหว่างที่เราอนหลับสนิท

ภูมิคุ้มกันปกพร่อง เพราะสร้างเม็ดเลือดขาวได้น้อย ร่างกายจึงอ่อนแอและเจ็บป่วยได้ง่าย ในเว็บไซต์ของ

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ให้ข้อมูลไว้ว่า ผู้ที่อดนอนมีโอกาสที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคภูมิแพ้



หอบหีด ความดันโลหิตสูง และมีลิทีเป็นโรคซึมเศร้าสูงถึง ๔ เท่า รวมทั้งมีแนวคิดที่จะฆ่าตัวตายสูงกว่าคนที่หลบอย่างมีคุณภาพ

ผู้หญิงที่ทำงานกะดึกมีโอกาสเป็นมะเร็งสูงข้อมูลนี้เป็นผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และโรงพยาบาลบริกแยมในbosston ชี้นักวิจัยได้ทำการศึกษา กับพยาบาล ๗๘,๕๙๐ คน พบร้า คนที่ทำงานกะดึกอย่างน้อย ๓ ครั้งต่อเดือน เป็นเวลา ๑๕ ปี มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งลำไส้เพิ่มขึ้นถึง ๓๕ เพรอร์เซ็นต์

ผลงานวิจัยระบุว่า การทำงานกะดึกนั้น รบกวนการทำงานของเมลาโนนิน (สารเคมีที่พื้นฟูร่างกายในเวลาที่เรานอนหลับ) เนื่องจากเมลาโนนิน จะหลงในเวลากลางคืน (ที่มีดลนิท) และจะหลงมากที่สุดในช่วงดึก แต่ แสงสว่างของหลอดไฟ จะเป็นตัวกดเมลาโนนิน เอาไว้ไม่ให้หลงออกมาก เมื่อเมลาโนนินชี้มี



ส่วนในการสร้างสารต้านมะเร็งในร่างกายถูกขัดขวาง บ่อยครั้ง ร่างกายจึงอ่อนแอลง ความเสี่ยงต่อ โรคมะเร็งจึงเพิ่มขึ้น

ขณะเดียวกันการทำงานกะดึก ยังเพิ่มการผลิตฮอร์โมนบางชนิด เช่น เอสโตรเจน ซึ่ง ปริมาณเอสโตรเจนมีมากเกินไป มีความสัมพันธ์ โดยตรงกับการเกิดมะเร็งเต้านม

การอดนอนจะทำให้ร่างกายมีอาการรีบ หลับเป็นช่วงๆ ชี้ว่าเกิดตอนขั้นรกรถอยู่ก็จะเกิด อุบัติเหตุได้ง่าย และส่วนใหญ่อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นเกิดมาจากการหลับในน่อง

เด็กวัยรุ่นที่อดนอนบ่อยๆ จะทำให้ฮอร์โมนในร่างกายเสียสมดุล และถ้าหากกินอาหารที่เมี่ยงพอร่วมด้วย จะทำให้ร่างกายแคระแกร็น เจริญเติบโตช้า และประจำเดือนมาไม่เป็นปกติ มีโอกาสเกิดเป็นโรคเยื่อบุโพรงมดลูกหนา

ผู้หญิงในวัยเจริญพันธุ์ ถ้าอดนอนเรื่อวัง การตกไข่จะผิดปกติ ทำให้มีลูกยาก หรือถ้ากำลังห้องก็มีโอกาสแห้งได้ง่าย

แม่ที่กำลังท้อง ถ้ามีความเครียดรวมกับอาการนอนไม่หลับ จะส่งผลไปถึงลูกในท้อง ทำให้สารอาหารส่งไปไม่ถึงลูก และเมื่อคลอดออกมาก็เตบโตชา ตัวเล็กกว่าปกติ สติปัญญาไม่เหลียวลาดอาจเป็นเด็กเลี้ยงยาก และมีปัญหาในอนาคต

* ทำอย่างไรให้หลับสบาย

การกินyanonหลับ เป็นการแก้ปัญหาการนอนไม่หลับที่ผิดวิธี นานไปจะทำให้ดีอยา และเกิดผลเสียต่อร่างกายตามมาอีกมาก วิธีที่จะช่วยให้หลับสบายนั้นมีมากหลายวิธี แต่ที่ดีที่สุดจะขอยกตัวอย่างที่สามารถนำไปปฏิบัติได้โดยไม่ยุ่งยาก



สิ่งที่ควรปฏิบัติ

๑. ฝึกนิสัยการเข้านอน และตื่นให้เป็นเวลาทุกวัน โดยไม่มีข้อเมื่่าวันนั้นเป็นวันหยุด



๒. สิ่งที่ควรทำในเวลา ๑-๒ ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์คือ การอาบน้ำอุ่น อ่านหนังสือเล่มโปรด พิงเพลงคลาสสิกเบาๆ จะช่วยให้หลับสบายขึ้น

๓. นั่งสมาธิ สวดมนต์ หรือฝึกกำหนดลมหายใจ เพื่อให้จิตใจสงบก่อนนอน

๔. สร้างบรรยากาศก่อนเวลานอนลักษณะ ๑ ชั่วโมง ด้วยการห่มไฟให้ลับ หรือปิดม่านให้ทึบห้องมีดมิดเพื่อให้ร่างกายได้หลับสารเมลาโทนิน



๔. ท่านอนที่เหมาะสมสำหรับคนนอนกรน
หรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจในเวลากลางคืน
คือท่านอนบนตะแคงซึ่งจะช่วยให้หายใจได้สะดวกยิ่งขึ้น

๖. การนวด

บริเวณอุ้งเท้า และ
ขอบฝ่าเท้าทั้งสอง
ด้วยครีมหรือน้ำมัน
จะช่วยให้หลับสบาย
ขึ้น



๗. อุณหภูมิ
ในห้องนอน ไม่หนาว
หรือร้อนจนเกินไป อุณหภูมิที่พอเหมาะ ๑๙
องศาเซลเซียส และไม่ควรมีเสียงดังเล็ดลอด
เข้ามารบกวนเวลานอน



๘. หมอน
ผ้าห่ม ต้องแห้งสะอาด
เพราะกลิ่นหอม
สะอาดจะทำให้หลับ
สบายยิ่งขึ้น

๙. เลือกผ้าที่สวมใส่ควรหลอมสบายๆ
๑๐. กินอาหารให้ครบถ้วน โดยเฉพาะ
มื้อกลางวันควรเป็นมื้อหนักที่สุด เข้านอน
เมื่ออาหารย่อยแล้ว อย่างน้อย ๓ ชั่วโมง หลัง
อาหารเย็น

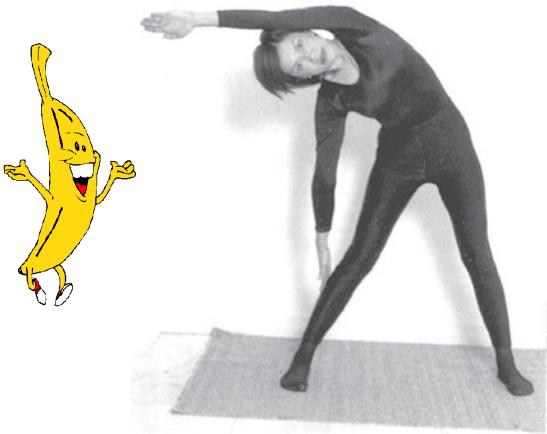
๑๑. คาโมมายด์ (Chamomile) เป็นสารจาก
ธรรมชาติ ที่มีประสิทธิภาพในการอุดuctทึคคลาย
ความเครียดได้ดีที่สุดตัวหนึ่ง การดื่มชาสมุนไพร



ความมายด์ หรือหยดน้ำมันหอมระ夷คามอยด์ ๒-๓ หยด ลงในอ่าง นอนแข็งก่อนนอน จะช่วยให้หลับสบาย

๑๒. ในระหว่างวันหากรู้สึกง่วง สามารถนิ่งหลับได้บ้าง แต่ไม่ควรเกิน ๒๐ นาที เพราะจะทำให้รับภาระจากการนอนในตอนกลางคืนได้

๑๓. ออกกำลังกายเป็นประจำ โดยเฉพาะในช่วงป่ายหรือเย็น สำหรับผู้ที่มีความตื่นตัวอยู่เสมอ ควรเลือกออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลายแบบโยคะ



๑๔. ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า “แอลทริปโทแฟน” (L-Tryptophan) เป็นสารอาหารตัวหนึ่งที่ช่วยให้ร่างกายสร้างสารซีโรโนนิน เมลาโทนิน และไนโอะซิน (วิตามินบี ๓) ซึ่งสารเดียวกันสามารถตัวนี้จะช่วยควบคุมวงจรการนอนหลับให้ทำงานตามขั้นตอน ช่วยให้ร่างกายหลับเต็มอิ่ม และช่วยกระตุ้นการผลิตเมลาโทนิน (ซึ่งเป็นฮอร์โมนในสมองที่มีชื่อเลียงโดยงดังในฐานะเป็นยานอนหลับจากธรรมชาติ ที่ช่วยควบคุมวงจรการหลับและตื่นของร่างกาย)

สารแอลทริปโทแฟน มีมากในเมล็ดทานตะวันอบ กล้วยหอม นมพร่องมันเนย หัวมันเผา พักทอง สาหร่ายทะเล การเลือกกินอาหารที่มีสารแอลทริปโทแฟนสูง ๑-๒ ชั่วโมง ก่อนนอน จะช่วยให้หลับสบายทีเดียว



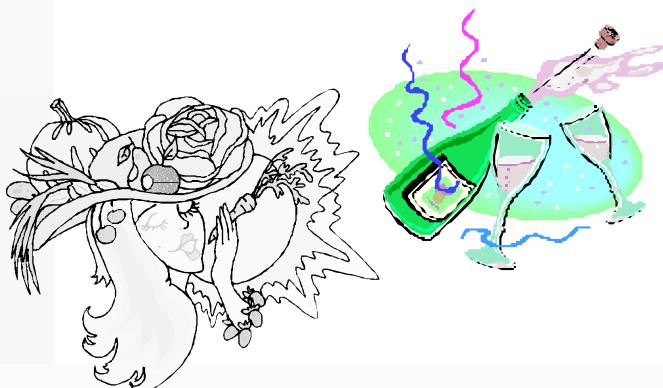
❖ สิ่งที่ขัดขวางคุณภาพการนอน

๑. กินอาหารมื้อหนักโดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูงก่อนนอน ระบบย่อยต้องทำงานหนักในเวลาลากลางคืน จึงทำให้พักผ่อนได้ไม่เต็มที่ รวมถึงการดื่มน้ำมากก่อนนอนด้วย

๒. เครื่องที่ต้องกินยา ควรปรึกษาแพทย์ด้วยว่า呀านเป็นยากระตุ้นหรือไม่

๓. เครื่องดื่มชา กาแฟ ชอกโกแลต มีสาร咖啡因สูง คนที่หลับยากไม่ควรดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ ในช่วงเวลา ๔ ชั่วโมงก่อนเข้านอน

๔. การดื่มน้ำก่อนเข้านอน ถูกห้ามของเอกสารจะทำให้หลับฯ ตื้นๆ



๕. การลูบบุหรี่จัดก่อนนอน สาร尼古ตินในบุหรี่จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูงขึ้น และกระตุ้นการทำงานของสมอง ทำให้หลับยากและหลับไม่ลึก

๖. อาย่านอนดึกช่วงวันหยุด เพราะจะทำให้ระบบประสาทของเราลับสนกับการปรับตัวในวันทำงาน

๗. อาย่า จีบ' ถ้าเป็นคนหลับยาก ไม่ว่าจะร่างเพลียแค่ไหนก็ตาม ให้พยายามฝึกเอาไว้จนกว่าจะถึงเวลานอนจริงๆ ไม่เช่นนั้นจะนอนไม่หลับเมื่อถึงเวลาที่ควรนอน และสำหรับคนที่ไม่ไปก็ไม่ควรรับภัยในเวลา ๒ ชั่วโมง ก่อนเข้านอน

๘. อาย่าออกกำลังกายภายในช่วงเวลา ๔ ชั่วโมงก่อนนอน เพราะระบบประสาทแบบทุกส่วนยังตื่นตัวอยู่ จะทำให้หลับยากยิ่งขึ้น

๙. ที่นอนนุ่มหรือแข็งเกินไป ทำให้นอนหลับไม่ลึก

๑๐. ไม่គรรอางานมาทำบนที่นอน เพราะจะทำให้สมองขาดคิดค้างคาวอยู่กับเรื่องงานทั้งในความจริงและความฝัน

๑๑. อย่าเข้านอนเมื่อยังไม่รู้สึกง่วง และยังไม่ถึงเวลาก่อน เพราะจะทำให้อารมณ์เลี้ยงเมื่อนอนไม่หลับ

๑๒. ถ้าหลับไปแล้วแลงตื่นขึ้นมา ไม่ควรเปิดไฟสว่างเด็ดขาด เพราะการนอนของคนเราสัมพันธ์กับแสงสว่าง ให้เปิดไฟโคมเล็กๆ ที่มีแสงน้อยๆ ที่อยู่ไกลจากเตียงแทน



๑๓. อย่ากินยานอนหลับติดต่อกันนานเกิน ๒ อาทิตย์ เพราะจะทำให้เกิดอาการติดยาจนหลับเองไม่ได้

๑๔. อย่าวิตกังวลมากหากคืนไหนนอนไม่หลับ หรืออาจจะนอนน้อยไปหน่อย เพราะในคืนต่อไปร่างกายจะปรับตัวและนอนหลับสนิทได้เองตามปกติ

๑๕. ไม่ควรตั้งทีวี สเตอริโอ หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าต่างๆ ไว้ในห้องนอน เพราะอุปกรณ์เหล่านี้จะปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าอกรบกวนการนอนและไม่ควรดูทีวีในห้องนอนด้วย

✿ นอนมากไปก็ไม่ดี

บางคนอาจเคยคิดว่าแม้จะนอนน้อย แต่ถ้าได้กินอาหารเยอะๆ ก็น่าจะ tad แทนกันได้ เรื่องนี้เป็นความเข้าใจผิด ความจริงแม้จะกินอาหารเข้าไปมากเท่าไร แต่เมื่อร่างกายอยู่ในภาวะพักผ่อนน้อย ก็ไม่สามารถนำสารอาหารต่างๆ ไปใช้เป็นพลังงานได้ การนอนอย่างมีคุณภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่



ไม่มีสิ่งใดมาทดแทนได้ เพราะจะนั่งเล่นไม่ควรฝืนธรรมชาติด้วยวิธีการใดๆ เลย

สำหรับผู้ที่อุดนอนติดต่อ กันหลายวัน แล้วตั้งใจจนนอนชดเชยให้เต็มที่ในวันหยุด ก็คิดผิด เช่นกัน ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกต้องอยู่ในภาวะสมดุล จึงจะเกิดประโยชน์ น้อยไปก็ไม่ดี มากไปก็เกิดปัญหาได้ ไม่ยกเว้นแม้ในเรื่องการนอน ซึ่งปัจจุบัน มีนักวิทยาศาสตร์ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการนอนอยู่หลายคน ผลที่ออกมามีคือ บางครั้ง การนอนมากก็ทำให้อายุสั้นได้เหมือนกัน

โดยกลไกของร่างกาย ช่วงเวลาที่เรานอนหลับ ร่างกายจะนำสารอาหารไปใช้มากเพื่อซ่อมแซมล่วนที่ชำรุดเสียหาย ซึ่งในกระบวนการนี้ระบบหายใจจะทำงานชั่วลง เพราะต้องใช้อากาศ Jen



สำหรับการเผาผลาญ เพื่อให้เกิดพลังงาน ดังนั้น ถ้านอนมาก เกินไปจะมีปัญหา ในเรื่องการหายใจ

ไม่สะดวก เพราะขาดอากาศ ทำให้หลับแบบทรมาน ตื่นมากไม่สดชื่นปลอดโปร่ง เล็กหากายดีนั่นตัวเอง ที่จะนอนต่อไป ร่างกายจะยิ่งขาดแคลนมากขึ้น ห้องอาหารและօอกซิเจน นี้เองเป็นเหตุผลที่ว่า ทำไมนอนมากอาจทำให้อายุสั้น

เพราะจะนั่นเราทุกคนจะต้องจัดสรรการนอนให้สมดุลกับสภาพร่างกายของตัวเอง เพื่อที่จะได้ตื่นขึ้นมาอีกวันใหม่อย่างสดชื่นเบิกบาน และมีพลังที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี





✿ สมุนไพรไทยช่วยให้นอนหลับสบาย

ถ้ามีปัญหาการนอนไม่หลับ ลองหันมาใช้สมุนไพรไทยๆ ซึ่งหาได้ทั่วไปดังนี้

พริกไทย ๑๖๓ เม็ด หัวหญ้าเท้าหมู ๑ กระป่องนม ลูกมะตูม อ่อนหันผึ้งเดด ๑ กระป่องนม บดรวมกันให้ละเอียด ผสมน้ำผึ้งปั้นลูกกลอนขนาดเท่าเม็ดในพุตรา กินวันละ ๒ ครั้ง ครั้งละ ๑ เม็ด เช้า-เย็น หลังอาหาร กินติดต่อ กันประมาณ ๒ อาทิตย์

สะเดา ภาจิ้มน้ำพริก กินติดต่อ กัน ๓ วัน หรือใช้ใบและก้านสะเดา ๑ กำเมือ ใส่น้ำพอท่วม ต้มเดือด ๕-๑๐ นาที กินวันละ ๓-๔ ครั้ง ครั้งละ ๑ แก้ว

ดอกบัวที่ใกล้บาน ๕ ดอก ใส่น้ำให้ท่วม ต้มเดือด ๕-๑๐ นาที กินครั้งละ ๑ แก้ว วันละ ๓-๔ ครั้ง

ใบขี้เหล็ก หรือดอกขี้เหล็ก ๑ กำ ใส่น้ำพอท่วม ต้มเดือด ๑๕ นาที ตีมก่อนนอน หรือนำใบขี้เหล็กมาปูงเป็นอาหาร



ເລ່າຈາກ...ສຸກສາງຫວັງຈີນ

ເຮືອສະຍ້ ຂາວ ຮາວຕູກຕາຫຳໜ້າທົ່ວເລື້ອ ເມື່ອຍີ່ສົບປຶກອົນ ວັນນີ້ແມ່ເວົ້ອນຮ່າງຮູບປົມຈະປັບປຸງໃນປະເທດໄປ
ຕາມກາລເວລາ ກຣະນີ້ຄວາມຈາກໃນຄວາມເຫັນຂອງລູກສາວ່າຈິນຄົນນີ້ກັບຍັງຈາກອູ້ສົມອູ້

ເຮືອບອກວ່າ “ໄດ້ຮັບມາຈາກແມ່ ແມ່ດິນສອນອຍ່າງນີ້ນະທ່ານ ເວລາເລືອກສາມີ່ຍ່າໄປຢູ່ປົປ່ວ່າງ
ຫຳໜ້າຕາເປັນລຳຄັ້ງ ເພຣະຮູບປ່ວ່າງຫຳໜ້າທາຫາກດີມາກ ເວລາຈະລຳບາກດ້ວຍມີຄົນມາແກ່ງແຍ່ງສາມີ່ເວົ້າໄປ ແລະ
ຮູບປ່ວ່າງຫຳໜ້າຕາແມ່ໜ່າລົວ ແມ່ດູດີ່ປານໄດ້ ຄວາມຫລວ່ອຄວາມດູດີ່ນັ້ນກົດອູ້ໄໝ່ນ່ານານ”

ອີກຂໍ້ອໍ່ທີ່ເຮືອບອກວ່າ “ເວລາເລືອກຄູ່ ຍ້າໄປເລືອກທີ່ຮູ້ນະ ເພຣະແມ່ເຂົາຈະເກີດມາມັ້ງຄົ່ງຈໍາວ່າຍ
ປານໄດ້ ນັ້ນກົດເປັນພະຍາພ່ວມເຂົາສ້າງໄວ້ ທີ່ຕົວເຂົາຈະສ້າງໄດ້ໜ່ວຍອົນທີ່ພ່ອມເຂົາສ້າງຫຼືເປົ່າກົກໍ່ໄມ້ຮູ້”

“ທ່ານເຈົ້າຄະ ແມ່ດິນນັ້ນນະ ສອນໃຫ້ເລືອກຄົນຫຍັ້ນ ດັນໃສ້ຍິ່ດີ ເປັນຂໍ້ອໍ່ທີ່ທີ່ເລີຍ ເພຣະຄົນ
ໄມ້ຫຍັ້ນ ນິສັຍໄມ້ດີ ຈະເປັນທີ່ພື້ນແກ່ເວົ້າໄດ້ອ່າຍ່າງໄຣ ເວລາຈະມີຄວາມສຸຂົນໃນກາຮອຍ່ຽວ່ວມກັບເຂົາໄດ້ອ່າຍ່າງໄຣ
ທີ່ລຳຄັ້ງເຂົາຕ້ອງເປັນຄົນຄົດໄກລ ອຸນແມ່ໃຫ້ກຳວ່າເປັນຄົນຮູ້ຈັກຄົດ ຮູ້ຈັກມອງຫ່ອງທາງທຳກິນ ທາກເປັນຄົນ
ໄມ້ຮູ້ຈັກຄົດ ໄມ້ຮູ້ຈັກຫ່ອງທາງທຳກິນ ເປັນແຕ່ມາຈີບເວົ້າ ຄັ້ງເຮາຫລັງ ເວົາກົດໄດ້ຄົນຄົດລັ້ນມາເປັນສາມີ່
ດີ່ໄມ້ດີ່ເຮົາຕ້ອງເປັນຜ່າຍແລ້ວຢູ່ໃຫ້ອົກ” ເຮືອວ່າເຂົ້າໜັ້ນ

ส่วนที่คุณจะในการสร้างตัว เขօถ่ายทอดคำสอนของแม่ให้ฟังว่า “ท่าน แม่บ่อเกต่างงานแล้ว
อย่าไปห่วงมรดกจากพ่อแม่สามี เพราะเราราจตามาก่อนพ่อแม่สามีก็ได้ หรือแม่พ่อแม่สามีตามาก่อน
กระบวนการต้องไปแบ่งมรดกกับลูกๆ ของพ่อแม่สามี มันไม่ดี มันเป็นทุกข์ เป็นไปเพื่ออะไร
เบะเบี้ง ลูกเรามาสร้างฐานะด้วยตนเองไม่ได้ และหากแม่สามีไม่ดี ก็ไม่ต้องอยู่ด้วย ออกจากบ้าน
นั้นไปเลย เอาสามีไปด้วย หากสามีเป็นลูกแห่งติดแม่ ไม่ไปกับเรา ก็ปล่อยเข้าไป เด็กไม่โตคนนั้น
และเมื่อออกจากบ้านแม่สามีแล้ว อย่างไรก็อย่าคลานกลับไป ให้ตั้งใจไว้อย่างนี้ เพื่อจะได้เต็มที่
ในการลุชชีวิต ที่สำคัญในการทำงานเลี้ยงตน เราต้องรู้จักเลือก”

“ลูก เชิญนั่งมานั่งด้านเดียว ฉะนั้นต้องรู้จักเลือกงานที่ตนเองถนัดลักษณะหนึ่งแล้วทำให้ยิ่ง¹
ให้จริงจัง แม่ดีดันสอนอย่างนี้ค่ะท่าน”

ปรากฏว่าด้วยคำสอนของแม่ ทำให้มีสามีแล้วเชือประսบความลำเร็วพอควร ด้วยเหตุ
ว่า แม่สามีก็ไม่ดีกับเรามากนัก พูดง่ายๆ ว่าทะเลเรียกพี่ ไม่! ไม่ใช่เจกวังไหญ่เหมือนทะเล
แต่เป็นเค็มยิ่งกว่าทะเล เชื่อจึงชวนสามีมาบุกเบิกสร้างฐานะโดยตันกระหั้นมั่นคงร่ำรวย แต่ด้วย
ความที่เชือเยาว์ต่อโลกไปหน่อย เชื่อจึงได้สามีคนนี้ โดยลิทธิ์ในการเลือกไม่มี แต่เขาก็เป็นคนขยัน
คิดไกล ไม่หล่อ เลี้ยอย่างเดียวคือใจเขาไม่รู้อิ่มไม่รู้พอในชีวิตคู่ บวกกับถึงพร้อมด้วยการงาน
การเงิน หมุนวิ่งกัน เข้ามาหา และแล้วเขาก็หาเมียน้อยให้ลูกสาวชาวจีนผู้เป็นเมียหลวงจนได้ ซึ่ง
ล้วนইเหญ่ก็ไม่ใช่คร้อน คนร่วมงานอยู่โดยมาก ซึ่งไม่เพียงหนึ่งเดียวอีกต่างหาก



ด้วยธรรมชาติของหญิง จะเป็นหญิงจีน หญิงไทย หรือหญิงชนชาติไหนก็ตาม ต่างก็มีห่วงหง หึง ตามมาจากรักด้วยกันหั้งลิ้น แล้วก็ทุกข์กับอาการหั้น ลูกสาวชาวจีนคนนี้ก็ไม่เว้น แต่ด้วยความที่เธอไม่สามารถเพียงตัว ใจและสติปัญญาของเธอถูกงำด้วย เธอจึงไม่เลือกที่จะไปร่วมสามี หรือร่วมภูษีอื่น ในวันที่เธอทุกข์ เธอเลือกพบพระ และวันนั้นเธอ ก็ได้แง่คิด

ท่านเจ้าค่ะ ดิฉันเป็นพราะ ตอนนั้นพราะท่านถามดิฉันว่า โญม สามีนี้เป็นของโญมหรือ? ดิฉันคิด จดทะเบียนกันแล้ว สามีก็ต้องเป็นของเราซี ดิฉันจึงตอบพระท่านไปว่า สามีก็เป็นของดิฉันเช่นกัน เพราะเราจดทะเบียนกันแล้วนี่เจ้าค่ะ พระท่านยิ้มๆ และสารายธรรมให้ดิฉันฟัง ดิฉันได้บพิตรุปมาว่า ทะเบียนสมรสจะมีประโยชน์อะไร ถ้าใจเขามีอยู่กับเรา และเพียงเราไม่ได้ใจเขารักก็ไม่ใช่ของเราแล้ว

ด้วยคำพราะ บวกกับความเป็นคนรู้จักคิดพิจารณา เธอก็ได้คิดพิจารณาต่อไปอีกว่า ท่านกับสามีนั้น ถ้ารายีเดขาด เวลาเข้าไปเมียหญิงอื่น เราก็จะเป็นเหมือนคนบ้าไป เราจะไปยึดเขาไว้ทำไม และจริงแล้วเขาก็ไม่ใช่ของเรา ถ้าเขายังเป็นของเรา แม้เราไม่ยึดครองเข้าไว้ เขายังไงไปไหน และมันเป็นจริงนะท่าน เรายังรักเข้า เราก็ต้องคงอยู่ห่วงใยเข้า เราห่วงใยเขามาก แต่ที่เราได้กลับมาก็คือความไม่พอใจ

ท่านคง เข้าไม่พอยใจกระทั้งตอนทະເລາກັນຄວັງສຸດທ້າຍ ເຂຍີ່ນຄຳຫາດເລຍນະ ທຳມາກາມວ່າໄປໄຫນ ໄມຕົ້ນມາກາມວ່າກິນຂ້າວແລ້ວຫົວໝັ້ງ ຈະກັບເນື່ອໃຫ້? ໄມຕົ້ນໂກຮັກພົບຖ້າມດ້ວຍ ເຈອແບບນີ້ ຕອນແຮກດີ້ນໜ້ານນະ ດີ້ນຄົດວ່າດີ້ນໃຫ້ໜີ່ສາມີ ແຕ່ມາ

ภายหลังกับสามี ใจมันไม่ยึดแล้ว ไม่ร้อiyรัด ไม่ห่วงหงวงใดๆ ในชาแล้ว แค่เห็นเขายังเป็นพ่อของลูกอยู่ เท่านี้ดิฉันก็พอใจแล้ว และเชือพูดให้ฟังเบาๆ ว่า ท่านคง ดิฉันพูดกับสามีว่า ถ้าคุณไปอยู่กับหญิงอื่นแล้ว คุณก็ไม่ต้องมาอยู่กับฉัน แล้วเชอก็เด็ดขาดกับคำพูดของตน กระทั้งภายหลังสามีต้องมาครวญให้ฟังบ่อยๆ ว่า อย่างไรได้ภารຍาคนเดิมกลับมา อย่างไรได้ภารຍาคนเดิมกลับมา"

ฟังเรื่อง อดไม่ได้ที่จะถาม แล้วกับภารຍาใหม่ของสามีล่ะ รู้สึกนึกคิดกับเขาย่างไร? ดิฉันสงสารเขานะ เชาเป็นเมียน้อยต้องครอบคลุม ช่อนๆ ดิฉันรู้สึกสงสาร และคิดว่าเขาน่าสงสาร ออกอย่างนั้น เราชจะไปช้ำเติมเขาทำไม แล้วสามีเขายังดึงเมียน้อยอย่างไรท่านรู้ไหม? เชาบอกว่า ได้มีียน้อยหนึ่งคนก็ได้แรงงานเพิ่มอีกหนึ่งแรง แणมด่าได้ ไล่ไม่ออกอีกต่างหาก พังความเห็นแก่ตัวของเขาวิหัก !

ทั้งหมดในความเป็นสามี เมื่อแรกเชอก็ไม่ค่อยชอบใจ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า เขาก็อบทเรียนว่าด้วยเรื่องทุกข์ให้กับเชอ เรื่อบอกมีสามีก็ทุกข์กับสามี มีลูกก็ทุกข์กับลูก โดยเฉพาะเรื่องลูกต้องเป็นภาระของคนเป็นแม่เกือบทุกราย เรื่อบอกเกิดใหม่ขอให้เกิดเป็นมนุษย์ และจะเลือกเป็นเสด

จะเป็นด้วยเชอได้ดี เพราะสามีใช้ไม่ได้ หรือเพราเป็นจริตนิสัยใจดิ่งของเชอก็ไม่รู้ แม้แม่

ของสามีจะไม่ดีกับเชอ แม้สามีจะทำกับเชอถึงปานนั้น กระนั้น เชอกลับแนะนำให้สามีกตัญญูต่อแม่ ดูใจของเชอลิ



ท้ายสุดของการถ่ายทอดคำสอนของแม่ และเรื่องราวต่างๆ เธอจบด้วยถ้อยคำที่สวยงามมากกว่า เจอมายօหะแล้ว ขอสบประที! ทุกวันนี้ลูกสาวชาวจีนคนนี้เชือปลงวางแผนกับสามี แล้วหันมาสนใจฝึกธรรมเนียม

หวังว่าลูกกวนและคงมีระดับใจเห็นอกว่าความเป็นแม่บูตร แม่บ้าน มาเป็นแม่งานการภูศล เพื่อสะสมบุญการมีให้ตน เราได้ฟังเรื่องดีๆ จากเธอ อดไม่ได้ที่จะนำมานอกต่อพี่น้อง และเราจะมอบหนังสือ “๔ ฐานะรัมมะเพศแม่” เป็นของกำนัลแด่ลูกสาวชาวจีนคนนี้อีกด้วย เชื่อว่าหากเธอเข้าใจ ๔ ฐานะของสตรี เธอจะไม่ทุกข์กับสามีอีกต่อไป แม้น้อยไปเพียงนั้น ไม่นานวันเธอจะพั่นภาระให้ความเป็นแม่บูตร แม่บ้าน มาเป็นแม่งานการภูศลแทน



ด้วยปรารถนาดีจาก ส.ร้อยดาว / ๓ ส.ค. ๕๗

หมายเหตุ หนังสือ ๔ ฐานะรัมมะเพศแม่ เป็นผลงานอีกเล่มหนึ่งของ ส.ร้อยดาว ที่พูดถึง ลูกแม่ว่าที่คุณแม่ แม่คุณ และผู้พันสถานภาพแม่เรื่องนี้สตรีไม่ควรพลาด บุรุษหากหวังฉลาดก็อย่าได้ละเลย



ປະກັດນໍາໄວ້ໃນແຜ່ນດີນ

ເຂົ້າມໂດຍ

ລູເສີຍ ບາເກດາໂນ



ແປລຈາກພາຫຼາສເປັນ

ໂດຍ

ຮັສມື ກຖືອນມິຈ

ພິມພົວງໝໍທີ່ ២ : ២៥៥២

ພລກມີໄຈຈະນຳໄປໜ້າຍເດືອນກາງໃນໜັນທຸກ

ຮາຄາເລີ່ມລະ ៥〇 ນາທ (ຮວມຄ່າສ່າງ) ສ້າງຊື້ວ່າໄດ້ທີ່

ນາງຮັສມື ກຖືອນມິຈ ២០២៤/៣៣៦ ດ.ເຈົ້າມຽງ ៣៣
ວັດພຣະຍາໄກຮ ບາງຄອແແລນ ປກ.ວັດພຣະຍາໄກຮ
ກຽງເທິພາ ១០២២០ ໂກງ. ២៣៦-៥៣៥០ ໂກສາງ ២៣៦-៥៣៥១

ເຮື່ອມລັງໃນໜັບທີ່ ០១៨

ປະກັດນໍາໄວ້ໃນແຜ່ນດີນ



ລູເສີຍ ບາເກດາໂນ ເຕັມ

ຮັສມື ກຖືອນມິຈ ແປດ

ພລກມີໄຈຈະນຳໄປໜ້າຍ
ເດືອນກາງໃນໜັນທຸກ



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

หลังจากที่ฉันเฝ้ารออย่างกระวนกระวาย เพียรไปตามยังสถานีขนส่งอยู่เรื่อยๆ ในที่สุดหนังสือก็มาถึง

ลงใบใหญ่และหนักมากสองลัง ฉันต้องทิ้งมันไว้ที่ร้านกาแฟใกล้ๆ ป้ายจอดรถแล้วไปขอนให้คุณมาช่วยยก ฉันแปิดลงที่โรงเรียน ช่างนำยินดีเสียงจริง ! มีหนังสือของฉันสมัยยังเป็นเด็กมากนาก หนังสือชุดของนาทหลวงเยชูอิตซาโอมेริกันที่ชื่อฟินน์ที่ฉันชอบนักหนาเมื่อตอนอายุสิบสองปี... Igor กันจะสามารถลีม ท่อน เฟล์เฟร และเปเป่ แรนลี่ ได เมื่ออ่านหนังสือชุดนั้นจบ แล้วของจูลส์ เวิร์น ของซัลการ์ ไหนจะวิลเดอร์ สก็อตต์ กับแจ็ค ลอนดอน อีกเล่น แม่กระทั้งหนังสือชุดของมาริ เปป้า ซึ่งปัจจุบันไม่ได้พิมพ์แล้ว ในลังนั้นบรรจุความทรงจำทั้งมวลของฉันในวัยเด็กและวัยแรกรุ่น มันทำให้ฉันนึกถึงวันเก่าๆ



หนังสือเกื้อหั้งชุดของคุณพ่อฟินน์นั้น ฉันได้อ่านตอนที่หมาตัด
ต่อมทอนซิลของฉันไป ชุดໄโวนโอกับโจรสลัด พ่อแม่ให้ฉันเป็นของขวัญ
ตอนสอนผ่านมัชชymป้าย ชุดของ มารี เปป้า ฉันค่อยๆ ได้รับเป็นของขวัญคริสต์มาส
สะสมมาทุกปีจนครน ส่วนชุดของ จูลส์ เวิร์น ฉันต้องอดทนเงินที่จะเบี้ยต้า ไว้ซื้อ
ตอนอายุสิบสี่สิบห้าปี

ส่วนอีกลังหนึ่งนั้นมีพากหนังสือใหม่ รูปเล่มดูพิถีพิถันกว่ามาก มีนักเขียน เช่น
เอนิด ไบลดัน ซึ่งตอนนี้กำลังดังมากในหมู่เด็กๆ และชุดที่ดีมากคือเรื่อง ไออดิสซี่
อีเนียด อีเลียด ตอน กิโตามเต้ เด ลา มันชา ของชง เดอ โรลองด์ ลาการิโย่ เด ตอร์เมส...
ฉันรู้สึกมีความสุขเสียจริง

ผันของฉันหลายลงไปเป็นกองเมื่อ ‘เด็กของโรงเรียน’ เห็นหนังสือแล้วไม่รู้สึก
อะไรเลย

อ้อ หนังสือเหรอ ! เป็นการแสดงความเห็นทั่วๆ ไป

บางทีอาจจะเป็นความผิดของฉันเองที่ไปบอกเด็กๆ ว่าฉันมีสิ่งซึ่งจะทำให้พาก
เจาประหาดใจอย่างมาก พากเขาคงคิดว่าเป็นของเล่น หนังสือไม่ได้เป็นสิ่ง
ดึงดูดใจพากเขาเลยแม้แต่น้อย ฉันควรจะคิดได้ก่อนหน้านี้ เด็กๆ ของฉัน
เคยชินกับการมองหนังสือว่าเป็นเพียงอุปกรณ์สำหรับการเรียนเท่านั้น หนังสือ
ไม่ถือเป็นของขวัญสำหรับพากเขา

ลึกลงอย่างนั้น ฉันก็พยายามกระตุ้นให้เด็กๆ ยินดีกับหนังสือเหล่านั้น และหลังจากไม่เงี่ยnek ก็ขออาสาสมัครมาห่อปัก แม่ผู้แสตนรอน kob ของฉันได้ส่งม้วนกระดาษสีน้ำเงินซึ่งทันทาน และเทปใสมาสำหรับห่อปักหนังสือด้วย

บรรดาเด็กโตดูกระตือรือร้นเพราเป็นงานที่พวกเขารอ คนที่บ้านอยู่ใกล้ โรงเรียนก็จะไปเอาอาหารว่างมาทาน บางคนก็เอากราโนล่ามาด้วยและเริ่มลงมือทำงาน

ฉันจ่วยโอกาสตอนนี้แหละ เริ่มเพราเมล็ดพันธุ์ให้แก่เด็กทั้งหลาย โดยเล่า บางตอนของหนังสือเล่มโน้นเล่มนี้ ซึ่งฉันเคยอ่านนานนานแล้ว ไม่รู้ว่าฉันทึกทัก เอาเองหรือเปล่า แต่ฉันรู้สึกว่าความสนใจของพวกเขากูกปลูกให้ตั้งขึ้น

ที่ฉันแปลกใจมากก็คือ เรื่องที่น่ากลัวๆ จะดึงความสนใจของเด็กๆ ได้มาก มีนิทานสเปนอยู่ในกองนั้นด้วยหลายเล่ม และฉันจำได้ว่ามีอยู่เรื่องหนึ่งชื่อความตาย ประราณาจะเป็นแม่อุปถัมภ์ ฉันเคยอ่านตอนยังเด็กมาก และเมื่ออ่านจบฉันก็ขนลุก ไปหมด มันเป็นเรื่องของชายยากจนคนหนึ่งซึ่งต้องการจะหาแม่อุปถัมภ์ให้ลูกชายของ เขายัง และความตายก็มาเสนอตัว หลายปีผ่านไป ลูกชายได้เป็นหนอและมีการทำ สัญญาตกลงกับความตาย...ผู้เป็นแม่อุปถัมภ์ว่า คนไข้ทุกคนจะหายดีถ้าหนอ เข้าไปในห้องผู้ป่วย และความตายไม่ได้ออยู่ในนั้นด้วย แต่ในทางตรงกันข้าม หากเห็นแม่อุปถัมภ์ที่หัวเตียงคนไข้ล่าก็ เขายังต้องสละสิทธิ์เพราคนไข้ในนั้น เป็นของความตายผู้ซึ่งจะพาเขาไป



“แล้วไงอีกรับ” มีเสียงสาม—สี่เสียงร้องตามจันอย่างกล้าๆ แต่ก็อย่างรู้ว่า “ครูก็จำไม่ได้แล้วล่ะ รู้แต่เพียงว่าหมายได้ช่วยชีวิตพระนมาภัตtriy และเจ้าหญิงโดยขัดคำสั่งความตาย ครูจำได้แค่นี้แหละ”

ความหลงลืมของจันได้ช่วยชีวิตห้องสมุดของโรงเรียนแห่งเบอิเรชอาไว้ได้ ! ‘เด็กของโรงเรียน’ ทุกคน ชายสี่หญิงสองของอนุญาตยืนหนังสือกลับบ้านในวันเดียวกันนั้น เอง และจันซึ่งเคยโกรธมากทุกครั้งที่เห็นเด็กๆ ทะเลาะกัน กลับรู้สึกเป็นสุขยิ่งนักที่พากเพาแย่งหนังสือกัน

“ฉันขอ ก่อนใครนี่นา”

“แต่ฉันอ่านเร็วกว่า เชอน่าอ่านเป็นปีเลยกว่าจะคืน”

“ฉันเป็นคนแรก ไม่ว่ามาติดเดี้ยวพุดยังไงก็ตาม”

เราเลยใช้วิธีจับคลากและอันชนกี้เป็นผู้โชคดี เขาเมื่อสิทธิจะเก็บหนังสือไว้ที่บ้านหนึ่งสักพาห์เต็ม เด็กชายหอบหนังสือไว้ในอ้อมแขนอย่างพึงพอใจ

ฉันอย่างจะให้เด็กที่เหลือเลือกหนังสือเล่นอื่นๆ แต่ก็ไม่สำเร็จ พากเพาอย่างรู้แต่เรื่องนี้เท่านั้น ว่าอะไรเกิดขึ้นกับลูกอุปถัมภ์ของความตายกับภัยตรiy และเจ้าหญิง แล้วเจ้าความตายนี่ปราภูตัวลายครั้งหรือไม่ ฉันจึงตัดสินใจว่าถ้าการจำตอนจบไม่ได้ จะเป็นการกระตุนให้พากเพาอย่างรุ่ลงกี ฉันสามารถจะใช้วิธีเดียวกันนี้อีก อย่างน้อยก็จะช่วยอย่างจังกว่าพากเพาจะอย่างหนังสือเองโดยธรรมชาติ

กับเด็กเล็กๆ นั้นง่ายมาก รูปภาพสวยงาม ในนิทานกีเพียงพอแล้วที่จะดึงดูดความสนใจจากพวกรебบ เด็กๆ จะมาฟังลื้อโน้มตัวให้หุ่นๆ จับจ้อง จับจ้อง จับจ้อง

‘หนูน้อยหมาวดง’ ‘สโนไวท์’ ‘เจ้าหลุยนิทรร’ ‘พิน็อคคิโว’ ‘บูร์กาซิโต’ ก่ออย่าง เรียงแต่กันออกมากให้เด็กๆ ได้ฟังและได้เห็น พวกรебบเข้าใจง่ายดูมันด้วยดวงตาเป็นประกาย ฉันคิดว่า ถ้าได้เริ่มนั่งกับเด็กตั้งแต่พวกรебบยังเล็กก็คงนีชัยไปกว่าครึ่งแล้วละ ฉันมั่นใจว่าเมื่อเด็กๆ อ่านหนังสือออกเองแล้ว หนังสือจะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพวกรебบไปโดยอัตโนมัติ

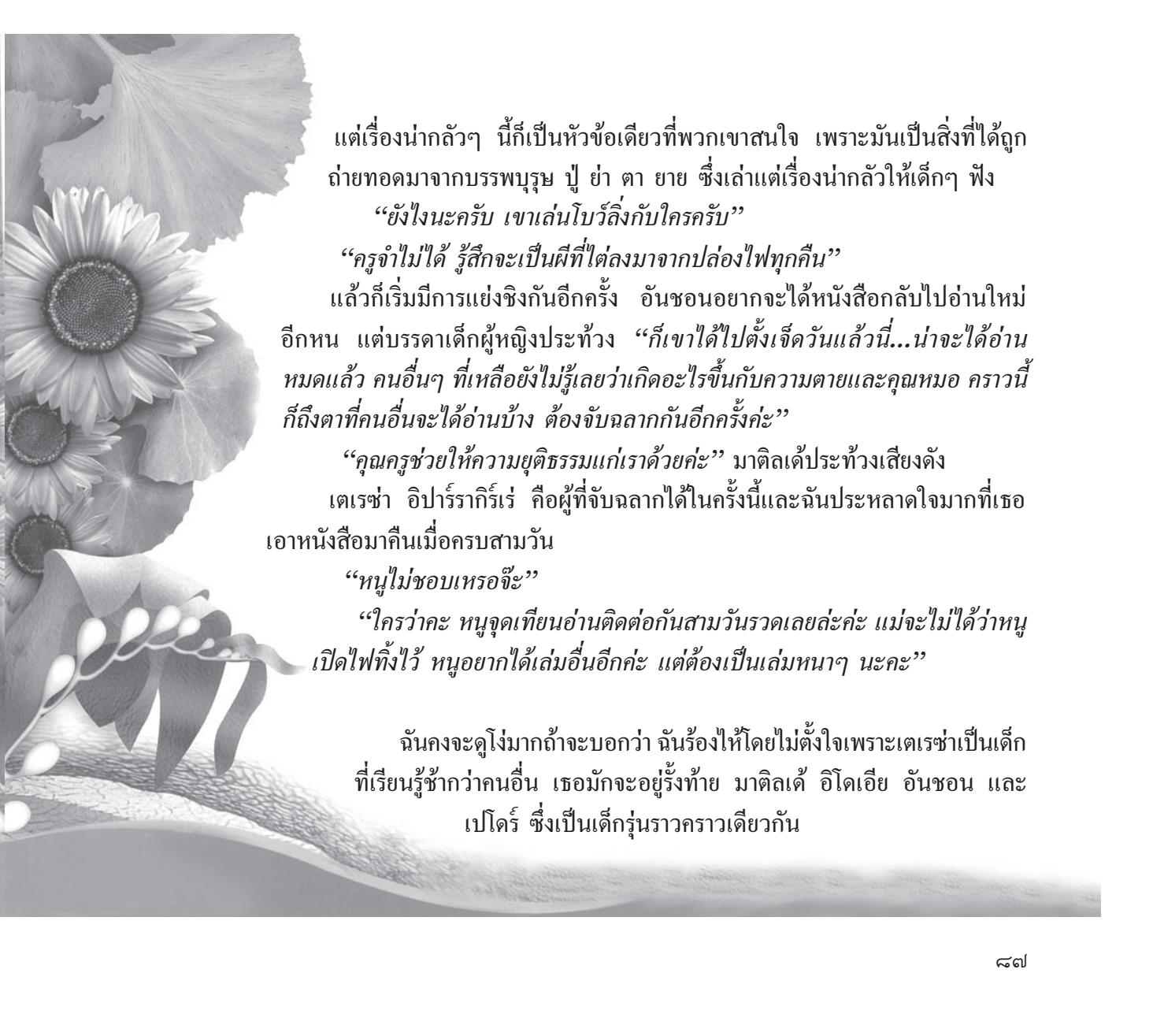
เวลาผ่านไปเจ็ดวัน อันซอนเอาหนังสือมาคืน เขาย่อานนิทานเรื่องความตายของเจ็คหน แต่ไม่ได้อ่านเรื่องอื่นๆ ในเล่มเลยแม้แต่นิดเดียว

“แล้วเรื่อง ‘หวานผู้ไม่กลัว’ เชอไม่ชอบหรือ”

“ผมอยากอ่านเฉพาะเรื่องความตายครับ”

“ไม่เสียใจวิงเชอนนี่ ! เรื่อง ‘หวานผู้ไม่กลัว’ น่ากลัวกว่าตั้งเยอะ ลองคิดดูสิ เขากลัวคนเดียวในปราสาทที่น่าขนพองสายองศาลักษณะนี้แต่คนเดียว... อ่านแล้วขนตั้งเลยล่ะ จะบอกให้รู้ เขาเด่นโนบลิงกับหัวกระโพหลอกด้วยนะ”...ฉันเพิ่มเติมด้วยน้ำเสียงเบ่ำวัลุ ฉันไม่ชอบเลยที่ต้องพูดเช่นนี้ เพราะรู้สึกว่ากำลังใช้วิธีการสกปรก





แต่เรื่องน่ากลัวๆ นี้ก็เป็นหัวข้อเดียวกับพากษาสนใจ เพราะมันเป็นสิ่งที่ได้ถูกถ่ายทอดมาจากการพูดรุย บู ย่า ตา ยาย ซึ่งเล่าแต่เรื่องน่ากลัวให้เด็กๆ พัง

“ยังไงนครับ เขาเล่นโนว์ลิงกับใจครับ”

“ครูจำไม่ได้ รู้สึกจะเป็นผีที่ติดลงมาจากปล่องไฟทุกคืน”

แล้วก็เริ่มมีการแย่งชิงกันอีกครั้ง อันชอบอย่างใจหนังสือกลับไปอ่านใหม่อีกหน แต่บรรดาเด็กผู้หญิงประท้วง “ก็เขาได้ไปตั้งเจ็ดวันแล้วนี่...น่าจะได้อ่านหมดแล้ว คนอื่นๆ ที่เหลือยังไม่รู้เลยว่าเกิดอะไรขึ้นกับความตายและคุณหมออ คราวนี้ ก็ถึงตาที่คนอื่นจะได้อ่านบ้าง ต้องจับฉลากกันอีกครั้งค่ะ”

“คุณครูช่วยให้ความยุติธรรมแก่เราด้วยค่ะ” มาติดเต็ประท้วงเสียงดัง

เตรеча อิปาร์รากริเร่ คือผู้ที่จับฉลากได้ในครั้งนี้และฉันประหลาดใจมากที่เธอเออหนังสือมาคืนเมื่อครบสามวัน

“หนูไม่ชอบหรือซี้?”

“ไม่คร่าวะ หนูดูเทียนอ่านติดต่อ กันสามวันรวดเลยล่ะค่ะ แม่จะไม่ได้ว่าหนูเปิดไฟทึ่งไว้ หนูอยากรู้แล้วอีนก็ค่ะ แต่ต้องเป็นเด่นหนาๆ นะคะ”

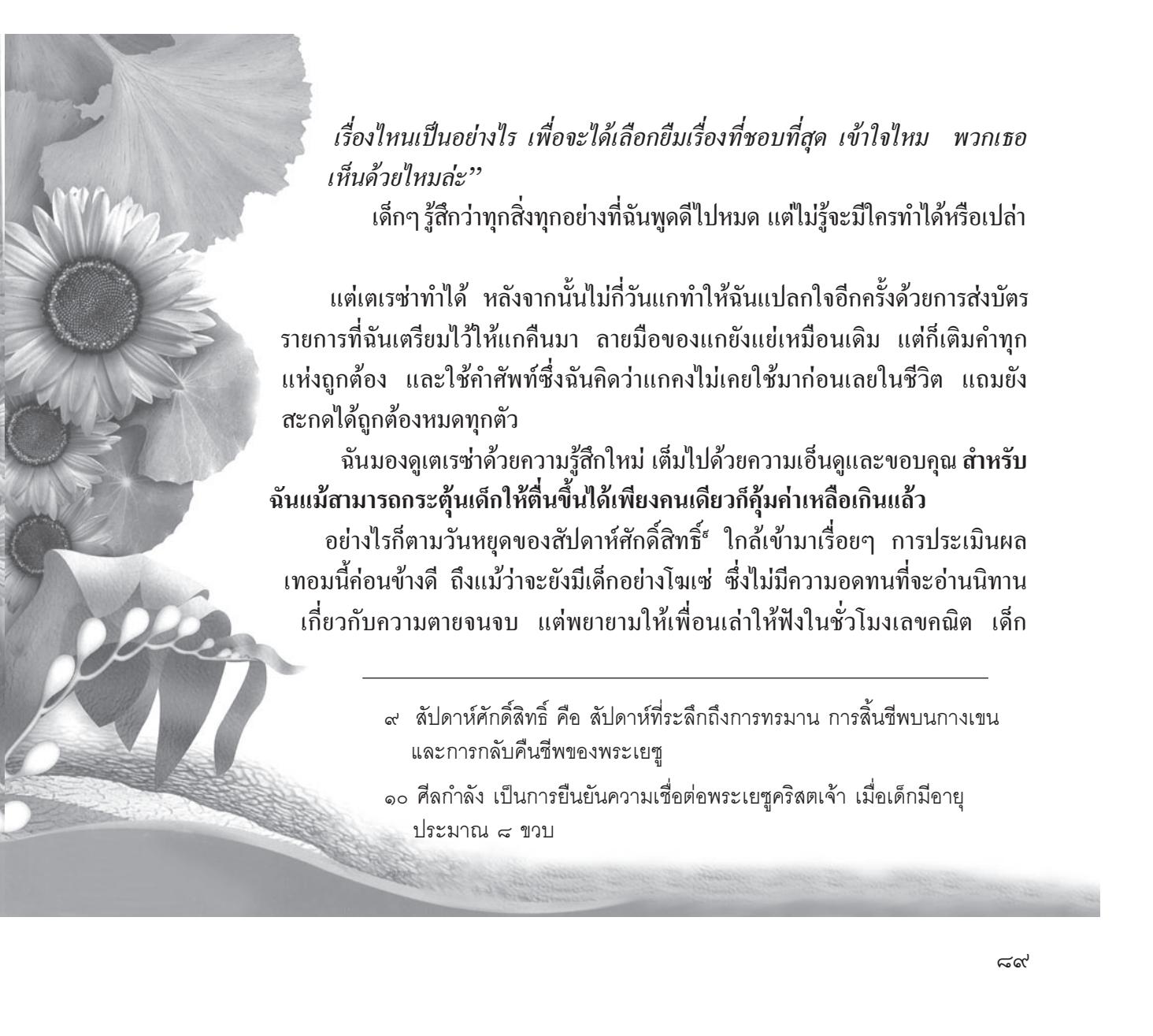
ฉันคงจะดูโง่มากถ้าจะบอกว่า ฉันร้องไห้โดยไม่ตั้งใจ เพราะเตรечаเป็นเด็กที่เรียนรู้ช้ากว่าคนอื่น เธอมักจะอยู่ร้องทัย มาติดเต็ อิโดเอีย อันชอบ และเปโดร ซึ่งเป็นเด็กรุ่นราวคราวเดียวกัน

ฉันเชื่อน้ำตาอย่างรวดเร็ว หันกลับมาที่กองหนังสือและหยิบเล่มของ
ท่านคานต์เตส ออฟ เซคร์ ให้เตร่าฯ

แม่แต่ในสมัยโน้นฉันว่า ผู้แต่งกีเขียนไปหน่อยแล้ว แต่ฉันคิดว่า尼ทาน
เหล่านั้นอ่านง่าย และฉันก็นั่นใจว่าเด็กหญิงทั้งหลายในนิทานซึ่งเป็นเด็กดีเชื่อฟังพ่อแม่
เป็นเด็กที่อยู่ในปราสาทเวียงวัง และคิดสอนใจทายาบทจะทำให้เตร่าฯชื่นชอบและฉัน
ก็ทายถูก ในขณะที่ยังมีการหยิบยืมหนังสือนิทานสเปนอยู่อย่างไม่หยุดหย่อน เรื่อง
ของคุณหมอกับความตายและหวานผู้ไม่กลัวยังเป็นหัวข้อสนทนainช่วงพัก เตร่าฯ
ซึ่งเป็นเด็กเงินๆ เรียบร้อยกลับอ่านหนังสือห้า-หกเล่มจบแล้ว และยังขอยืม
หนังสือเล่มใหม่ออยู่อย่างสม่ำเสมอ

ฉันคิดว่าจะให้รางวัลแก่เตร่าฯด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งในขณะเดียวกันก็จะ
เป็นการกระตุ้นเด็กอื่นๆ ด้วย ฉันจึงแต่งตั้งให้เตร่าฯเป็นบรรณาธิการห้องสมุดตลอด
เทอมที่มีระยะสามเดือนนี้ ‘เด็กของโรงเรียน’ ที่เหลืออ้าปากค้างเมื่อได้ทราบ

“ทุกคนที่สนใจเกี่ยวกับห้องสมุดจะมาเป็นบรรณาธิการห้องสมุดได้ ‘เด็กของโรงเรียน’
ทั้งหลายจะมากอธิบายและคืนหนังสือกับพวกรเชอ แต่พวกรเชอจะต้องดูแลให้หนังสือ
อยู่ในสภาพดีและจัดให้เป็นระเบียบด้วย เราจะมาทำบัตรรายภารกัน คนที่ส่ง
ยื่อความอย่างดีจากหนังสือที่ตนอ่านจะได้คะแนนเพิ่มขึ้นในชั่วโมงภาษา และ
เราจะนำย่อความนั้นมาเขียนแฟ้มไว้เรื่อยๆ จนครบทุกเรื่อง เมื่อเรามีบัตรรายภาร
ของหนังสือทุกเล่ม เวลาเลือกหนังสือก็สามารถจะเปิดดูได้”



เรื่องไหนเป็นอย่างไร เพื่อจะได้เลือกยืนเรื่องที่ชอบที่สุด เข้าใจใหม่ พากເเซ່ອ
ເທິນດ້ວຍໄຫມລະ”

เด็กๆ รู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่นั้นพูดดีไปหมด แต่ไม่รู้จะมีใครทำได้หรือเปล่า

แต่เตเรช่าทำได้ หลังจากนั้นไม่กี่วันແກທາให้นั้นແປລກໃຈອົກຮັງດ້ວຍการສ່ວນຕຽບ
รายการที่นั้นเตรียมไว้ให้แก่คืนมา ลายນີ້ຂອງອານຸພາບແກບຍັງແມ່ນເອີ້ນແດນ ແຕ່ກີ່ເຕີມຄຳທຸກ
ແໜ່ງຄຸກຕ້ອງ ແລະໃຊ້ຄຳສັພທີ່ສິ່ງນັ້ນຄົດວ່າແກກນີ້ແຍ້ຍໃຊ້ນຳກ່ອນແລຍໃນຊີວິດ ແຜນຍັງ
ສະກຳໄດ້ຄຸກຕ້ອງໜູນທຸກຕ້າ

ฉັນນມອງດູເຕີມຕ້ອງວ່າຄວາມຮູ້ສຶກໃໝ່ ເຕີມໄປດ້ວຍຄວາມເອັນດູແລະຂອບຄຸມ ລຳຮຽນ
ນັ້ນແມ່ນສາມາດຄະກະຕຸ້ນເດືອນໄຫ້ຕື່ນບື້ນໄດ້ເພີ່ຍານເດີວັກຄຸ້ມຄ່າເຫຼືອເກີນແລ້ວ

ອ່າງໄກສີຕາມວັນຫຼຸດຂອງສັປາທີ່ສັກດີສິທີ່^๙ ໄກລໍ່ເຂົ້າມາເວື່ອຍໆ ການປະເມີນພລ
ເຖອນນີ້ກ່ອນຂັ້ງຕີ ດຶງແນ່ວ່າຈະຍັງມີເດືອນຢ່າງໂມເໜ້ວ ຜົ່ງໄມ່ມີຄວາມອດທານທີ່ຈະອ່ານນິທານ
ເກີວັກນັ້ນຄວາມຕາຍຈານຈບ ແຕ່ພາຍານໄທ້ເພື່ອນເລ່າໄທຟັງໃນຫ້ວິນເລຸກຄົມິດ ເຊີກ

๙ ສັປາທີ່ສັກດີສິທີ່ ອີ່ ສັປາທີ່ທີ່ຈະຮັດຕິດການທຽມານ ການຮັບຮັບປັນກາງເຂົ້າ
ແລະກາວກັບຄືນໜີ້ພື້ນພາບເປົ້າ

๑๐ ຕີລີກຳລັງ ເປັນການຍືນຍັນຄວາມເຂືອຕ່ອພຣະເຢູ່ຄວິສົດເຈົ້າ ເນື້ອເຕັກນີ້ອາຍຸ
ປະມານ ๘ ຂວບ

หลายคนอ่านหนังสือหลายเล่ม แม้จะไม่มีใครอ่านมากเท่ากับเดเรช่า ลันกี้ ค่อนข้างพอใจเมื่อตรวจสอบดูรายการหนังสือ

“พ่อน่าจะคิดวิธีนี้ออกแต่แรกนะ” นาทหลวงโโนเซ่ นาริ เอียจินที่ โรงเรียน ในวันที่นำพุดคุยกับเด็กๆ ที่จะเข้าพิธีรับศิลป์กำลัง๑ และได้เห็นห้องสมุดอัน ตั่มต้อยของเราเข้า หนังสือจัดอยู่ในลังเนยแข็งที่นำมาห่อกระดาษใหม่อย่างดี

“ดิฉันขอโทษค่ะที่แย่งความคิดคุณพ่อมา”

“ไม่เป็นไร เชื่องดีใจอย่างที่พ่อดีใจ ครรทำอะไรไม่สำคัญหรอก ขอให้มีคนทำ กันดี”

และแล้วในที่สุด สัปดาห์ศักดิ์สิทธิ์ก็มาถึง ลันตัดสินใจกลับบ้านถึงแม้ว่าจะ เสียใจที่ต้องจากเด็กๆ ไป

พวกร่างกายของลามาย้อมให้ครุภัณฑ์ และผู้คนขับรถว่าอย่าให้ลันเข็นรถ เด็กๆ เอากระเป้าเดินทางและกระเป้าสะพายของลันไปซ่อน จนในที่สุดเมื่อฉัน ตกลงญาติพวกร่างกาย จำกัดมาอีกครั้งก่อนโรงเรียนเปิด แล้วเราจะไปทัศนศึกษา กัน พวกร่างกายยอมและเดินไปส่งลันที่รถโดยสาร เด็กๆ ลับกันถือกระเป้าเดินทาง กระเป้าสะพาย และเสื้อกลุ่มกันหน้า เพราะทุกคนอยากจะมีส่วนช่วย แม้กระทั้งมิเกลยังกระโดดขึ้นรับบ้านมาเยือนข้างๆ เพื่อส่งลัน



“สวัสดี มูริเอล ! ผมแทบไม่เห็นคุณเลยช่วงหลังๆ มา呢 ปิดเทอมแล้ว
เหรอ”

“กีเริ่มตั้งแต่บัดนี้ละค่ะ ดิฉันกำลังจะกลับบ้าน”

เจ้าทำเสียงจิกจี้ และส่ายศีรษะด้วยท่าทางพิธหงและไม่สนอารมณ์

“ผมมีแผนการมากมายสำหรับวันหยุดช่วงนี้”

“เก็บไว้ก่อนสิคะ อาทิตย์หน้าดิฉันก็กลับมาแล้ว พากุณอย่าไปเที่ยวกันเอง
โดยลำพังล่ะ รอดิฉันด้วยนะคะ”

เด็กๆ ตะโภกพูกับพนักงานเก็บค่าโดยสารซึ่งพันได้ยินเป็นบางคำ

“เบร์โก้ เชื่อของที่ว่างกระเป่าเดินทางของครูไว้ที่ดีหรือเปล่า”

“กรุณาระวังเวลาจะเดี๋ยวโค้งด้วยนะครับ”

พันเข็นรถโดยสารต่อหน้าพนักงานขับรถคนใหม่ที่คงจะสงสัยและคิดว่าพันเป็นคน
สำคัญ เพราะมีผู้ดูดตามอาภักษามากมาย

yanพาหนะเริ่มออกเดินทาง และพันก็กล่าวคำอำลาต่อเบอเรเชา หม้อ
และเด็กๆ ใบมือลางน้อยถูกกลางถนน

(อ่านต่ออุบัปหน้า)





รายเมடก ปุ่ม เกิดเป็นคนคัวรพยายามเรื่อยไป



ยุคเนี้ยเป็นยุคที่ต้องต่อสู้ในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะเกษตรกรที่ไม่มีโอกาสได้ปรับ
เงินเดือนขึ้นกับเขา ที่ปรับขึ้นอยู่เรื่อยๆ ก็คือต้นทุนการผลิต ยิ่งห้ามขึ้นราคาก้อนนี้
ทุกอย่างก็ขึ้นตามหมวด ปุ่ยเคมีราคาสูงขึ้น ยาเคมีที่ใช้ในการเกษตรทุกชนิดขึ้นราคา แต่
ผลผลิตของเกษตรกรยังคงอยู่เท่าเดิม ในดู大局ที่ผลผลิตออกมากพร้อมๆ กันจนล้นตลาด
ราคาผลผลิตก็ยิ่งถูกลง แล้วเกษตรกรจะเหลืออะไร



จะอย่างไรก็ตาม เกิดเป็นคนควบคุมพยาภัยเรื่อยไป ทางออกทางรอดที่จะเป็นไปได้ในยุคนี้ก็คือ ต้องนำเอาเศรษฐกิจพอเพียง และการเกษตรอย่างยั่งยืนตามแนวทางพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาใช้ เศรษฐกิจพอเพียงก็คือต้องพึ่งตนเองให้มาก พึ่งพาตนเองให้น้อยลง ลดรายจ่าย อะไรทำเองได้ก็ทำเอง เช่น ทำปุ๋ยหมักใช้เอง ทำการใช้ปุ๋ยเคมี ผลที่จะตามมาก็คือ ดินจะอุดมสมบูรณ์ โรคพืช แมลงจะไม่รบกวน เลิกใช้สารเคมี ใช้สารสกัดจากสมุนไพรแทน จะเกิดความสมดุลทางธรรมชาติ ชีวิตจะปลอดภัย ร่างกายก็แข็งแรง ไม่ต้องป่วยไข้ ไม่ต้องไปหาหมอ เลี้ยงเงินเสียเวลา

เมื่อเร็瓦 นี้ ผู้เขียนได้ไปเยี่ยมเกษตรที่ เดย์มาบรมที่ชุมชนเพื่อนช่วยเพื่อน อินทร์บุรี จ.สิงห์บุรี กลุ่มนี้อยู่ที่บ้านห้วยน้ำดัง อ.ลานลักษ์ จ.อุทัยธานี หัวหน้ากลุ่มนี้ชื่อ ลุงเพ็ง จำมา หลังจากผ่านการอบรมไปแล้ว ลุงเพ็ง ก็ได้พำนากิจ สร้างโรงปุ๋ยหมัก หมักปุ๋ยใช้กันเอง ทุก



คนบอกว่าจะเลิกใช้ปุ๋ยเคมีแล้ว เพราะ นับวันจะแพงขึ้นเรื่อยๆ динก์แข็ง ปลูกอย่างไรก็ไม่ค่อยได้ผล การทำปุ๋ยหมักใช้เอง ลดต้นทุนการผลิต วัตถุดิบในห้องถินก็มี หไม่ยาก กลุ่มนี้เขาใช้เกลบดิบ ขี้แก้วดำจากโรงลี มูลวัว-มูลควายที่มีอยู่ทั่วไป และได้เค็อก้อยจากโรงงานน้ำตาลมหาดัก โดยใช้จุลินทรีย์ที่หมักจากเศษอาหารและผักผลไม้เป็นตัวผสม ตามความรู้ที่ได้อบรมมา



ຜູ້ເຂົ້ານໄປຢືນເຫັນ
ແລ້ວກົດໃຈ ກຸມໃຈທີ່ເກະຕຽກ
ຮູຈັກພຶກຕາແອງ ແຕ່ສິ່ງທີ່ຜູ້ເຂົ້ານ
ອີກາກໃຫ້ຄວາມຮູ້ເພີ່ມອົກກົດ
ວັດຖຸດົບທີ່ມີອູ້ໃນທົ່ວໂລກ
ທາງໆຍ່າຍແລະມີມາກມາຍນໍາຈະ
ນຳມາທຳປຸ່ຍດ້ວຍກົດຂອງຫຼັ້າ
(ວັນພຶ້ມທີ່ຂຶ້ນເຕັມໄປໜົດ)
ແລະຝາງໃນນາ້າຂ່າວ ອຍ່າເພັກທິງ

ຄ້າຮູ້ຈັກນໍາວັດຖຸດົບສອງ
ອຍ່າງນີ້ມາໃຫ້ໜັກເປັນປຸ່ຍ
ຈະໄດ້ປຸ່ຍ ຜຸ ປາ ພ ດີ

ບຣິມາຄົມມາກມາຍມຫາສາລ ເພຣະຫ່າງໆຍ່າຍ ມີອູ້ທີ່ໄປ ແລະມີທຸກທົ່ວໂລກ

ວິທີທຳກົງ່າຍ່າ ຄື່ອ ນຳຝາງມາກອງແລ້ວໂຮຍປຸ່ຍທີ່ໜັກໄວ້ດີແລ້ວ ໂຮຍເປັນຫັ້ນໆ ຫັ້ນໜຶ່ງ
ສູງປະມານໜຶ່ງສອກ ກອງສູງປະມານແມ່ຕາເສຍ່າ ແລ້ວໃຫ້ບັວດນໍາຈຸລິນທີ່ຍື່ນຫົ່ງ
ປະມານ ດັດໃຫ້ຊຸ່ມປະມານພອສມຄວາ ຂາດກອງຈະກວ້າງທ່າໄຮກົດໄດ້ຕາມພື້ນທີ່ ທາກຮະສອບ
ປຸ່ຍຄລຸມໄວ້ ຄ້າຫາຍາກົດເກາຝາງທຳເປັນແຜງຄລຸມ ມັນຮັດນໍາຈຸລິນທີ່ຍ ອຍ່າໃຫ້ກອງປຸ່ຍແກ້
ມາກ ທີ່ໄວ້ຈຸນກວ່າຝາງຈະເປົ່ອຍຸ່ຍເປັນລືດຳທ່ານີ້ ໄນເວັນແລະໄມ່ມີກິລິ່ນໜົມກົນໍາ



มาใช้ได้

ถ้าเป็นหญ้าหรือ
วัชพืชควรลับด้วยมีดหรือใช้
เครื่องลับ แล้วหมักด้วยวิธี
เดียวกัน จะหมักผสมรวม
กับหมักฟางก็ได้ จะได้กอง^{ปุ๋ย}ที่มาโดยไม่ต้องลงทุน
อะไรมาก่อนออกจากลงแรง



เท่านั้นเอง

เป็นวิธีที่ง่ายและลืนปล่อง
น้อย ที่สุด จะได้ปุ๋ยกองใหญ่
พอใช้ในพื้นที่ ไม่ว่าจะทำนา ทำ
สวน หรือปลูกผัก ต่อไปดิน^{จะดีวัน} ดีคืน จนในที่สุดก็ไม่
จำเป็นต้องใช้ปุ๋ยอีกเลย ถ้าดิน^{อุดมสมบูรณ์}ถึงที่สุดแล้ว



គិតនំនាយកីដីខ្លួនទៅម្ខាតិ

ជាំលាយដោកីនេលើនយាមបិន្ទុរែ
លាយកីបិន្ទុរែទូទីនៃនាន
ឬពីនិយុត ‘ពាល’ ហៅរាបារាយវត្ថុ
ផលិតប្រាក់ប្រើប្រាស់គុណភាពីតិតិកីដីខ្លួន

ឯកសារនយោបាយរៀបចំនៃពេទ្យភាពធនេះ
អង្គភាពធនេះត្រូវបានប្រើប្រាស់ទុក្ខុក្ខែល
និងប្រើប្រាស់ទុក្ខុក្ខែលនៅក្នុងក្រុងក្រោម
ដើម្បីប្រាក់ប្រើប្រាស់គុណភាពីតិតិកីដីខ្លួន

មានការងារទូទាត់នៃក្រុងក្រោមក្នុងក្រុងក្រោម
គិតិវិធី...លាយកីដី...ពិនិត្យពន្លាប់
ពេទ្យភាពធនេះបានកើតឡើងក្នុងក្រុងក្រោម
ពេទ្យភាពធនេះបានកើតឡើងក្នុងក្រុងក្រោម

ប្រាក់ប្រើប្រាស់និងប្រាក់ប្រើប្រាស់
និងប្រាក់ប្រើប្រាស់និងប្រាក់ប្រើប្រាស់
ឯកសារនយោបាយរៀបចំនៃពេទ្យភាពធនេះ
និងប្រាក់ប្រើប្រាស់និងប្រាក់ប្រើប្រាស់

ឯកសារនយោបាយរៀបចំនៃពេទ្យភាពធនេះ
និងប្រាក់ប្រើប្រាស់និងប្រាក់ប្រើប្រាស់
ឯកសារនយោបាយរៀបចំនៃពេទ្យភាពធនេះ
និងប្រាក់ប្រើប្រាស់និងប្រាក់ប្រើប្រាស់

ឯកសារនយោបាយរៀបចំនៃពេទ្យភាពធនេះ
និងប្រាក់ប្រើប្រាស់និងប្រាក់ប្រើប្រាស់
ឯកសារនយោបាយរៀបចំនៃពេទ្យភាពធនេះ
និងប្រាក់ប្រើប្រាស់និងប្រាក់ប្រើប្រាស់



ปัจฉิมลีบดุ

กอง บก.



เมื่อวันก่อนนิดเดียวได้รับ e-mail จากรุ่นห้องเรียนน้ำตาแม่ รู้สึกชอบ เลยส่งมาให้ทีมงานได้อ่าน เป็นจะ มีประโยชน์บ้าง ดิฉันอยากรบราบ e-mail ของดอกหญ้าได้มั้ยคะ หากมีเรื่องดี ๆ จะได้ส่งมาให้ เห็นที่หน้าซองกับข้างในหน้าแรก ของดอกหญ้าไม่เหมือนกัน จึงไม่ แน่ใจว่าใช้อวย่างไหนกันแน่

จากรุวรรณ

ขออนุญาติ สำหรับเรื่องนี้
น้ำตาแม่ ท่านแสดงไว้ด้วยภาษาไทยนั้น
อย่างดี เนื่องจากภาษาไทยที่ใช้
แม้แต่ส่วนของตัวอักษรที่ต้อง
พิมพ์ต้องเป็นภาษาไทย แต่ภาษา
พื้นบ้านบ้าง ตัวผู้โดยถือตัวว่า
เป็นผู้ใหญ่ ไม่พึงพูดอย่างไร
โดยคนร่ามก็ตามที่ ไม่พึงพูดกัน

ศารามพิตาพลาดา ได้แก่

ส่วน e-mail ที่องค์ประกอบมี
ด้วยคำที่สำคัญ เช่น ศารามรัตน์
ติชนันเนจามี ได้แก่ ชื่อส่วนตัว
e-mail ใหม่หน้าแยกช่องตัวอักษร
ส่วนนามและชื่อตัวเอง e-mail
ประชาราษฎร์ ให้ลง e-mail
ไว้ เพื่อตัวของผู้อ่านต้องการติดต่อ
ติชนันชัย ให้ลง e-mail ใหม่
ที่สามารถติดต่อตัวผู้ชายทำงาน
ตากาหญ่า ไว้ต่อโดยตรง ตัวอักษร
a_rindh@hotmail.com



ทำไม่จิตใจคนเราถึงวุ่นวายนัก
ที่นี่วุ่นวายหนอ

นายบุญญ์โภรส/เชียงใหม่

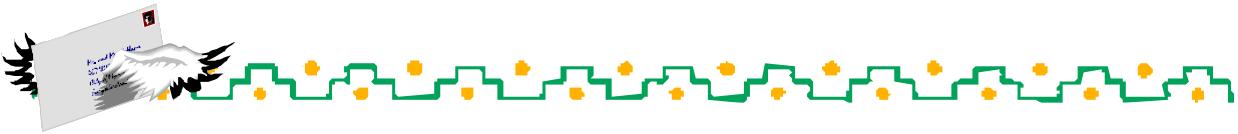


ในสภาวะที่มีความขัดแย้งใน
การทำงาน จนบางครั้งก็เลี่ยงการ
กระบวนการที่ไม่ได้ ทำอย่างไรดี
เมื่อเกิดสภาวะที่ลำบากใจในการ
ทำงาน (เราต้องการพัฒนางาน
แต่คนอื่นไม่ยอมยกขยับ)

สวัณนา เกษวงษ์/ยโสธร

ตอนที่ติชนันเขียนหนังสือ
อาชญากรรมปลอมาร่าสานฯ ที่นำไปใช้ชุมชนฯ
ก่อสร้างและเปลี่ยนแปลงคือ

โคลาทีศรีราษฎร์ ชื่อตัวส่วนบุคคล
ชื่อไม่ปรากฏเป็นตัวอักษรภาษาไทย
เปลี่ยนแปลงไปเป็นตัว โคลาทีศรีราษฎร์
ตามภาษาพสกนิคที่เป็นอยู่ แต่ตัว
อย่างเป็นปักษ์สีขาวเชิงทางตัวเอง
ก็คงจะดู แนะนำให้ตัวเองภาษาแบบ
ภาษาที่แสดงสำบาก็จะ เป็นแบบ
ตัวหัวใจส่วนมาก ที่ต้องการจะสื่อ
แต่เห็น มีหลายนิสัยอย่างหนึ่งที่



ເຕີຍນັ້ນຫຼຸ້າຈະກາງເຕີຍນັ້ນໃໝ່ມາທາ-
ວິຖານາສໍລັບແສະຫາປະສົບປາກນັ້ນກາງ
ທຳງານ ຕື່ອ ກາຊພື້ນທານຸ່າໂທຢູ່
ເພຂະະຄນູ່ທາຍສ່າງນີ້ໂທຢູ່ຂະທຳງານ
ທາມຕຳສົ່ງຂອງຫຼຸ້າໂທຢູ່ ເພຂະະ
ສະນູ່ເອົາອາກພໍມນາ ດ່ອນຫື່ນ
ທີ່ອາງທຳໂທຢູ່ໂທຢູ່ເມືດຕາເລື່ອນດູ
ເສີຍກ່ອນ ທີ່ນີ້ອາກຂະທຳອະໄຫຼາດ
ພື້ນທານຸ່າໂທຢູ່ເທິ່ງນີ້ກ່ອນເສີຍກ່ອນ
ແສງຫຼຸ້າໂທຢູ່ເຕີມຕົວເນັກຮ່ານເຫຼາ
ເຫຼາເປັນເພີຍຫຼຸ້າງວຽ ລ່າສິນບາບາກ
ເຕີມເສີຍເອງ ນອາຂາກຂະໜີໂທຢູ່
ຄວາມຊ່າມສືບແສງ ຍັງອາກໂດຍຫຼຸ້າ
ເບີນທານຸ່າໂທຢູ່ ໂມຕີຕະ



๑. ຍືດດີມາກເກີນປັບປຸງ ເປັນທຸກໆ
ກັບການເຂົ້າໃຈຜົດຂອງຜູ້ອື່ນ
๒. ທັນນີ້ໄດ້ກັບຄົນທີ່ທຳຄວາມ
ເດືອດວັນໃໝ່ຜູ້ອື່ນ ໂກຮມາກເລຍ

๓. ເຕີຍຫຼຸ້າກິຈແຍມາການ ຈະ ແກ້ໄຂອ່ອງໄຮຣດີຕະ ຄອນ ດວງມາລາ/ນគຮາຊສື່ມາ

๑. ອ່າຍ້າຂີ້ຕົນເສຍຄົ່ນ ມີເຊື່ອນຫຼຸ້າ
ຂະທຳຫຼຸ້າໂທຢູ່ເຕີມຕົວເນັກຮ່ານ ເຕີຍຫຼຸ້າຂະ
ຫຼຸ້າເຂົ້າໃຈຜົດຂອງໄຮຣດີຕະມາ ມີມາ
ຫຼຸ້າແຕ່ສົມຍົມພຸທາການ ທົງພະບຸທານເຂົ້າ
ທົງມາສາງວາເຄຍຫຼຸ້າໂທຢູ່ເຕີມມາ
ແສງຫຼຸ້າ ລວງອ່ານຫຼຸ້າສົ່ງ ຕ້າຍະ
ຄວາມຫຼຸ້າ ດ່ອນຫຼຸ້າໂທຢູ່ເຫຼຸ້າຄນູ່ເຂົ້າໂທ
ຄວາມຫຼຸ້າ ທີ່ຕົ້ນນີ້ເປັນຫຼຸ້າທຳອະໄຫຼາດ

๒. ທີ່ອາງຍອມຮັບປົກຕ່າງໆ ມານຸ່າຍື່
ເປັນຫຼຸ້າເທິ່ງນີ້ກ່ອນ ທັງແຕ່ເຫຼົ້າເນື້ອ
ສົ່ງຮ່າມເປັນອາຫາດແສງສ່ວນສະ ທຳໄໝເຫັນ
ສົ່ງຮ່າມໂນາຕ້ອງເຕີອຕ້ອນ ດ່ອນຫຼຸ້າ
ຂະໂກຮັດຄົນຫຼຸ້າ ສະຫັກທາງການທຳນະເລີຍ
ຫຼຸ້າແຕ່ສະວັນສີຕະວັງ ໃຫ້ທຳຄວາມ
ເຕີອຕ້ອນໃໝ່ໂຄຮັບໆາທີ່ຫຼືອປັດສົງ
ແມ່ເສັກແມ່ນອຍ

๔. ທີ່ອາງໃໝ່ສູ່ຕະພະບຸທານເຂົ້າ ຄົ່ນ ຂຶ້ນແສະປະຫຼຸດ

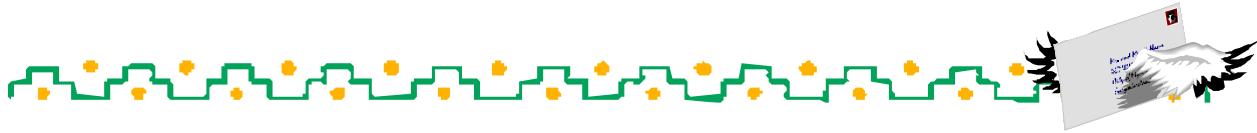


๑. ດ້າເຮັດຍາມມືສົຕີ ເວ
ລມຫາຍີເປັນເພື່ອນ ໂດຍໄມ້ໄດ້
ພິຈາລະນາໄຕຮັກຂົນໄປດ້ວຍ ເຮຈະ
ບຣລູຮຣມໄດ້ທີ່ວິໄມ້ ພຣີວ່າດ້າ
ຈິຕີໃຈເປັນສົມາຂີ້ອູ້ກັບລມຫາຍີແລ້ວ
ສັຈຈະປຣາກງູ້ຂຶ້ນມາເອງ

๒. ພມເຄີຍໄປຮ່ວມງານທີ່ຄາລີ
ໂຄສກ ໃນທົ່ວອ້ານ້ຳຍາເຫັນມີຄັ້ງຮັບ
ບປັນຈຸປ້ສ່າວະຕັ້ງອູ້ ພມຂອງກວບ
ວ່າ ເຮຈະເວົາໄປໃຫ້ອ່ອງໄຮຣວັບ ພມ
ເກັບໄ້ລາຍຄັ້ງ ຕັ້ງລະ ៥០ ລິຕົຣ
ໂດຍເຕີມນໍ້າຕາລທຣາຍແດງໄປດ້ວຍ
ຄັ້ງລະ ១ ກກ.

ບຸນຸ້ຄື ສຽງນທົກຕະເຈີ້ງໃໝ່

๓. ກາຊປົງປົງຕື່ອົງຫຼຸ້າປະຍຸນສູ່ຮອມ
ມືກາງເຕີຍງານຄະຕື່ອກາຊປົງປົງຕື່ອົງ



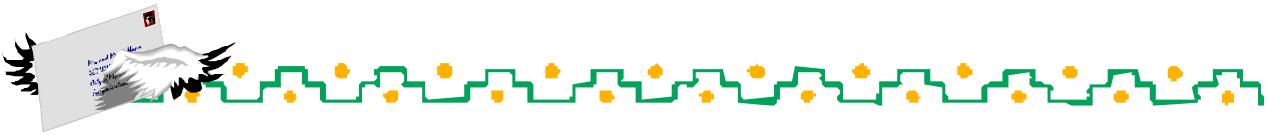
សំអមាសអារិកខ្លោនកំណើន ពេជ្ជន

ເຄີຍຄົດວ່າຕ້ວເອງເນັ້ນເຂົ້າພອແຕ່
ພອເຈົ້າເວັ້ງທັກໆ ກົບແບບແຍ່ງ ດືດ
ຕລອດເວລາວ່າທຸກລົງທຸກອຍ່າງໄໝເຖິງ
ແລະໄໝແນ່ໜອນ ແກິດ ແກ່ ເຈັບ ຕາຍ
ເປັນເຮືອງຂອງມນຸ່ຍໍ່ທຸກຄົນແສ້ແຕ່
ຕ້ວເອງຄະ

อุบล บุญประเสริฐ/สมุทรสาคร

ຕ່າງມໍາຍາສຳປາໄໝເນື້ອໃຈຕະເປົ້າ
ແບບຜິດໄໝເຫຼືອໂຄງເຊີມແຮ່ງຂົມພິເນ ດັວ
ກາຍຢູ່ປຸ່ມທີ່ຕົກຍົມແບບໝູດຈີ້ອ່າລະ
ຫາຕີຍັດສະໜີ້ຫົ່ວໜີ້ທີ່ມາກະທະບູ
ເປົ້ານີ້ຂຶ້ນໄລຍະ ເນື້ອຫາກະຫາສິ້ນຕົ້ນ
ກື່ຈາກ ດີ່ນາມາອຸດ້າກຳພາດກາມຕົດ
ກາຍຢູ່ຕຸ ກາຍກະທຳ ແສະກາຊ
ປະກາອບກາຍງານຫາຜິດໄໝເຫັ້ນມານີ້
ດັ່ງນີ້ເຈົາກະທະບູພົນສະລະບູ້ໄສ ໄຕຍ
ກົ່າມາຈຸດຕັ້ງການແລ້ວມີມີນານ





เราจะมีวิธีคิดอย่างไร เวลาเข้า
พูดสิ่งที่เรารับไม่ได้ พูดเลียดลี
กระบวนการทั้ง บางที่เรายังไม่ได้ทำ
อะไร ก็โคนด่าโดยว่าแล้ว

กล่าววรรณ พยุงวงศ์/กรุงเทพฯ

เชิงนี้ เตือนมิมาแล้วสักวัน
พุชกาณ มีความร่าพะระพุชกาเข้า
พะลงคีปส์ลัยให้เขาร่าอันหนึ่ง
แล้วก้าวเข้าร่า เรนาเขากามาบ้าน
เข้าลงบ้านเมืองอาชาอ่อนแหนมาน
ตัวนรบแขก ถ้าเขากำรุปประชากาน
อาหาอ่อนน้ำหนาจะตามเป็นขอร์โน
ศุนน์นทอบร่าเป็นขอเข้าของบ้าน
พะลงคีสุปว่าด้วยคำเชิ่ร่า
พะลงคีกิ่วอนกัน ถ้าพะลงคี
ปุ่รุปต่อ ต่ออยคำนันกิ่วเขันขอผู้
กานาเเรง

ขอกส่าตีบุ เรนาพังเข้าร่า
อุย่าทำท้ายนห์ดีอิมเยี้ยห์น

เขางะศะ พังเขยฯ หอย่าเป็นหือลับ
มาเป็นห้ออมนน



รู้ตัวทุกอย่างว่าจังบกพร่อง
อะไร ควรทำอะไร ตั้งใจก็ตั้ง ทำ
ได้เป็นบางวันบางเวลา ทำไม่ถึงทำ
ไม่ได้จังกล้ายเป็นปกติ ไม่ต้อง
ฝืน... ไม่เข้าใจทางโลกกับทางธรรม
มันตรงกันข้ามหมด

มลรัลย์ มัธชีกาวร์/กรุงเทพฯ

คุณเข้าใจฐานตัวเองแล้วตั้ง
เพชรธรรมะจะทราบมากะแสดง
ศุนน์ติดตู้แล้วร่า ตัวนห์กิ่วพะพุชกาเข้า
ตัวนห์นุ่น พะลงคีไม่ติดตัวจะสุนนตุน
เสยนะศะ พะต์เตาปูปูแล้ว ด้วย
กาน่ารติ่งพุชกาทำตัวนห์ร่า
“บัดนี้” เช้ายังไม่ตัวจะจะประกาศ
ธรรมที่เช้าตัวบอยสุนแล้วโดยยก
เพชรธรรมนี้ให้สัตต์ต์ร์พูดห์ห้อราศะ

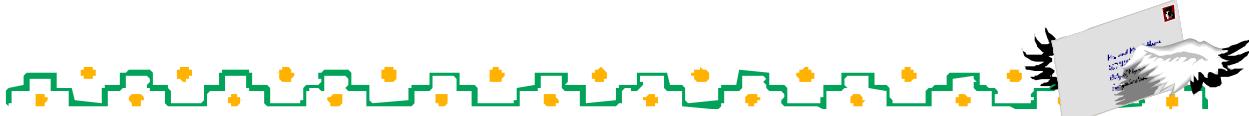
แสงเทียนจะเป็นแม่สี ไม่ใช่สี
ใต้เง่าย สัตต์ร์พูดห์ห้อราศะแม่สี
ฐานของตัวพะพุชกาเข้าห้อแม่สี ข้า
ไม่เห็นธรรมอันนั้นจะเอี่ยดสิ่ง
ยกตัวจะเห็น ตะเอี่ยดติ่ง หันจะติ่ง
สัตต์ร์พูดห์ห้อราศะที่การนกจะแสดงตัว
นิพพาน” แต่เพียงผู้ใดดูดีๆ ภี
หากงตระหนักได้ว่า ผู้ที่มีดูสินใน
ตัวจะตานอยมีอัญ แล้วตัวพะพุชกา
ก็จะเข้าใจได้

ในเรื่องอาษาแก่เรื่องบกพร่อง
ของตนเองเป็นเรื่องยาก ขาดกิ่ง
ตัวเองเพียงอย่าง ขึ้นสีตัว



ผู้ว่าซีอิโว คำเต็มว่าอย่างไร
แปลว่าอะไร ผู้บริหารซีอิโวตามที่
รัฐบาลต้องการไม่เห็นมีประสิทธิภาพ
และประสิทธิผลเลย

สุรลักษ์ เสาโมกข์/เพชรบูรณ์



CEO ឈមាមារា Chief Executive Officer ហមាយពិំង
ឯ្យបុជិទាតទីនឹងលានាកស្សុវស្សុទាចអីទ
កែវណាឯបុជិទាត ការពិធម្ភបាល
ឃុំឱ្យលាយមន្ទីរតែទេនាស្ថានឃ្លាងការាយ
ដើម្បី CEO តិំផើទីនឹងលានាកស្សុវស្សុទាច
តែតាតិំងីឡូនេសនេរីបិទាចនុលប៉ារីនី
អនុលិយានាមនៅមីនី រាជប័ណ្ណិភាព
“មិនមែនខ្សោយរាយ” ទិន្នន័យឈរាមរីប-
ិទាចនុលប៉ារី និងប័ណ្ណិភាពដើម្បីទិន្នន័យ
ដើម្បីទិន្នន័យ ដើម្បី និង សម្រួលទិន្នន័យ
កែវណាធាមរាជ កែវណាធាមរាជទិន្នន័យ
ជាលិគិចការាយ ជាលិគិចការាយទិន្នន័យ
លានាកស្សុវស្សុទាច ឯ្យលានាកស្សុវស្សុទាច
ទិន្នន័យទិន្នន័យ ដើម្បីទិន្នន័យ ដើម្បីទិន្នន័យ
ទិន្នន័យទិន្នន័យ នាមនៅទិន្នន័យ ឯ្យបុជិទាត
CEO ឯុទ្ធសាស្ត្រភាពទិន្នន័យទិន្នន័យទិន្នន័យ
កែវណាធាមរាជ សរុបនិងកែវណាធាមរាជ
ទិន្នន័យទិន្នន័យ ដើម្បីទិន្នន័យ ដើម្បីទិន្នន័យ
ដើម្បីទិន្នន័យ ដើម្បីទិន្នន័យ ដើម្បីទិន្នន័យ

ମୁଣ୍ଡାର୍ଥିରେ ନାହିଁ ଆମାମାରୀରେ ଯଜ୍ଞ କରିଛାଏ
ରୁଦ୍ଧମାନଙ୍କରୁ ମାତ୍ରାରୁ ପାଇଲାମାନାରୁ କିମ୍ବା

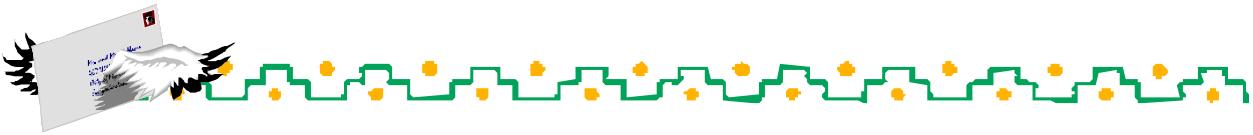


๑. คนเราเมื่อตายแล้ว
วิญญาณห่วงสมบัติไม่ไปเกิดเรียก
ว่าล้มภารีใช่หรือไม่ ศาลพุทธฯ
ให้อุทิศสังฆทานไปหา ถึงจะได้ไป
เกิดจริงหรือไม่ เพราะเหตุไร

๒. การไปเกิดเป็นอะไร แล้ว
แต่กรรมของตนใช่ไหม เพราะเหตุ

໨ໆ.໩.໧.໦. / ລຳພູນ

ଇ. ଫ୍ରେନ୍ଡିଙ୍ ପ୍ରସାଦମାଲାକିତ
ପାହେତୁ ଯାତ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କାଣ୍ଟ ନାହିଁଏଇନ୍
ପାହେତୁକେବେଳେଇନ୍ ପାହେତୁମରାଧିକାନ୍ତିକାନ୍
ମାତ୍ରିମ ପାହେତୁରାଗପଦା ଅଶ୍ଵିନାନ୍ତି
ପାହେତୁକେବେଲେଇନ୍ ପାହେତୁମରାମତିତାନ୍
ପାହେତୁକେବେଲେଇନ୍ ପାହେତୁମରାମତିତା



ເທົ່ານຂອງເບີ້ອນຮ່ວມມາຈາກ ກໍ່ຍ່ອມເມື່ອມີ
ຄານທີ່ສຶກສາມຕິດ ສັນພິມຂອມກາທຳງານ
ທ່ຽມ ດ້ວຍໂຄຣເປົ້າແນວນີ້ເມືດຫາຢ່າງ
ເຫັນໄວໜຸ້າໆນ ກໍ່ຍ່ອມເປັນທີ່ຢ່າງຂອງ
ບຸລຸດສະຫຼຸ່ມ ຕ່ານຂໍ້ໃນກຳນາທຳກິນ
ແລະປະກາອບທ່ຽມສົດປົ້ມູນາ ຍ່ອມ
ປະສົບຄວາມສໍາເຊື້ອໂນກາຊາງານ
ລາຍືພ



ເບີ້ອນຮ່ວມມືອະໄຣ ມີກີ່ອ່າງ
ວ່າໄປ້ນໍາ

ຮ.ຕ.ຕ.ເມືອງຊື່ນ ວົງໝັງເທິບ/ເຊີ້ງໃໝ່

ແປນຕາມຫ້າຍ່າງວ່າຮັດຮອມທີ່ຕາງໜູ້
ຕີ່ນີ້ນີ້ປີຕາຫຍານໆນູ້ກຳນົດຫາສຳເນົາ
ຈະປັບປະຊາດຮັດຮອມຂອງທ່ານເຊົາຄຸນ
ພະຍະຮອມປິ່ງປົກ (ປິ່ງປົກນີ້
ພະຍະຮອມສຸດໆນາງອັນ) ຊົ່ວໂມງຕືບອານ
ໂວ່າຮັດຮອມໃຫ້ຢ່າງ ດ້ວຍຕອບແບບກຳປັນ

ຖຸບັດໃນມື້ຕໍ່ອັນບາງວ່າ ດັບຮັດຮອມຫຼາຍມາ
ເປັນຮັດຮອມທີ່ຕາງໜູ້ທີ່ນີ້ ດ້ວຍຕໍ່ເຫັນ
ເອົາຂອງຫາຍທີ່ລາຍກຳຕະຫຼາກຕໍ່ສັນພັກນອຍ
ມະຍອດ ອົດຕື່ມີກຳຕໍ່ເກີດ ສິ້ນມາ
ສິ້ນປັປະ ສິ້ນມາຮາອາ ສິ້ນມາກຳມັນ-
ຕະ ສິ້ນມາລາຍືຈະ ສິ້ນມາຮາຍາມະ
ສິ້ນມາສົດຕື່ມີສິ້ນມາສົດມົດ ແຕ່ລະຫວ່າງກຳມື້ນ
ໝາຍນະເລີຍດີຕີ່ຕາງໜູ້ດ້ວຍປິ່ງປົກ
ໃໝ່ສາມາດຮັດຮອມທີ່ຫຼັງການຕື່ມີໃນ
ອົດຕື່ມີກຳຕໍ່ອັນບາງວ່າຮັດຮອມຫຼາຍ
ສຳຜົນຫຼັງການ ຂອງສິ້ນມາສົດ
ຕີ່ນີ້ເຂົ້າແຂວ່ານີ້ຕື່ອັນບາງວ່າຮັດຮອມ
ທີ່ນີ້ແລ້ວ ໃນສະໜັກສະ ກໍ່ຍ່າງໂກຮອດຫຼູ່ເລຍ
ນອກຈາກໂຈ່ງແສ້ງຍິ່ງເປັນເພົ່າະ
ອ່ານແລ້ວ ໃນສາມາດຮັດຮອມຫຼັງການ
ລາຍການເນື້ອນແລງວ່າ



ພຣະທ່ານບອກວ່າແຕ່ງງານແລ້ວມີ
ທຸກໆໆ ແຕ່ທ່ານໄມ້ຄົນຈິງແຕ່ງງານກັນ
ມາກມາຍ

ຈຽວຍພຣ ດວງງົມມີເມສ/ກຽງເທິບ

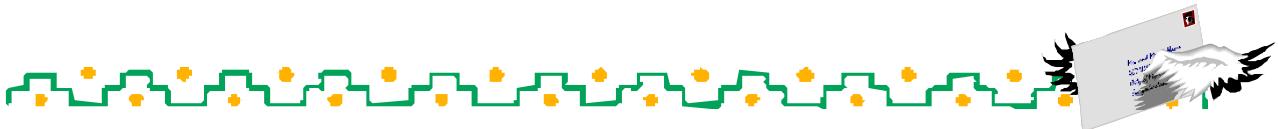
ເພຍະຕະໜ່າເຮົາຍື່ງຟ້າຍຸ່ງ ຢິ່ງຍາມ
ດ້ານອ່າຍຸ່ງຕື່ອັນນາຂົງເນັສຕໍ່ຕ່າງໆ ນາງານາ

ເຫັນໄລນາລັບຮັດຮອມຫຼັງການ
ທ່ານສູ່ຫາພາຍໃໝ່ສູ່ປາກິນຫຼູ່ ຍາເລັກ-
ຕິດອະນຸຍາຍພົກພົກຕໍ່ສູ່ເກີດ
ບາງຄະນຫຼັງການຈົ່ງປົກໃຫ້ຕົວຢັດ
ບາງຄະນວ່າເສັ່ນບໍາຍເພື່ອອັນຫຼາຍ ຫຼືທີ່
ພສທ້າຍປັນຍັງສູ່ຕົວປົກໃຫ້ແລະຍາ
ເສັ່ນຕົດກິ່ນນຳປົກສ່ວນຮັດຮອມຫຼາຍ
ຕີ່ນີ້ເຂົ້າແຂວ່ານີ້ເຫັນໄລ້ ຮູ໌ແສນ້ວ່າ
ລາຍການໂກຮອດປິ່ນໂກຍ່າຍ່າງກາງຫ່າງກາຍ
ຂີ້ຕົ້ນ ແລະສະໜັກສະ ກໍ່ຍ່າງໂກຮອດຫຼູ່ເລຍ
ນອກຈາກໂຈ່ງແສ້ງຍິ່ງເປັນເພົ່າະ
ອ່ານແລ້ວ ໃນສາມາດຮັດຮອມຫຼັງການ
ລາຍການເນື້ອນແລງວ່າ



ອຍາກຈະກົບວິທີລົດອາການ
ຫຼຸດທີ່ໃຈ ໂມໂທ່າຍ ບັງຄົງກົງ
ພຍາຍາມທີ່ໃຈ ແຕ່ບັງຄົງກົງສຸດທນ
ກັບຜູ້ຄົນໃນສົງຄມປ້ຈຸບັນ

ປະຊາດ ຮອດເຈີບ/ພົມຈິຕຣ



ເພນາະນຸ້ມັກຊື່ຕີໂຈອລູ້ເປັນປາຕີ
ລູ້ແສ້ງ ເຮັດວຽກນີ້ນີ້ຊື່ຕີໂຈເຫຼັກປາງ
ຕິ່ງເຈີ່ມີໂກອົດ ຫຼື່ອໂກອົດນີ້ລັດສາງາວ່າ
ມີເສຍ ສຳລັບຢ່າງທີ່ຕີ່ມີແລ້ມີເຄີ່ມ
ຕື່ອຫັນປາກໍໄວ້ລູ້ນີ້ມີພລື່ອແມ່ຕີ່ເຫັນ
ກີ່ມີມູັດ ເຮັດວຽກຕີ່ມີເຮັດວຽກປະມອີຕ
ທີ່ເຮັດວຽກສື່ຍ່າຍໆ ພອເຮັດວຽກພ້ານີ້ເປັນ

ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମୁଖ୍ୟାରେ କୋଣାରକ୍ଷମନ୍ତ୍ରିର ଅଧିକାରୀ
ମନୁଷ୍ୟଙ୍କ ଗୋପନୀୟତାରେ

ความมั่นคงเป็นต้นเหตุของ
ความอาฆาตแค้นหนึ่หรือเปล่ารำ
ชนิด ใกล้กาง/กรุงเทพฯ

ଶ୍ରୀମତୀ ସନ୍ତୋଦ୍ଧାରିଣୀ ପଟ୍ଟନାୟକ
ପ୍ରିୟତଥୀ ପ୍ରିୟମଙ୍ଗଳୀନାମାର୍�ଜନ ଯାହାରେ
ନାମରେ ନାମରେ ନାମରେ

คนที่เข่นฆ่ากัน ทำร้ายกัน เป็น
คนไม่สมควรมีศาสสนานิใช้หรือไม่
จิตวิ บรรณมาศ/กรุงเทพฯ

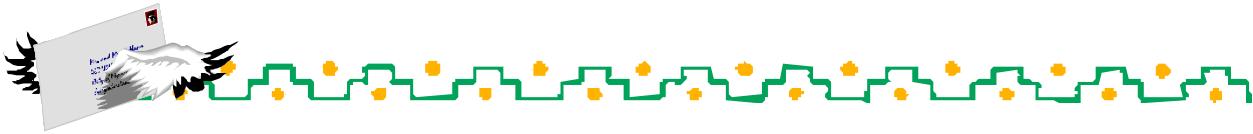
ତିକ୍ଟମିଳିଟାରୀ ନୂଆଯନ୍ତ୍ରାରୀ ଏନ୍ଦ୍ରି
ମୌର୍ଯ୍ୟାନ୍ତମାତ୍ରାମେଲାଗାମାନ୍ତମାତ୍ରାଯାଇ
ପ୍ରାଚୀନ୍ତିଷ୍ଠାନ୍ତମାତ୍ରାହୀନ୍ତମାତ୍ରାଯାନ୍ତିଷ୍ଠାନ୍ତି

ମୁଖ୍ୟାନ୍ତରାଜୀବି ପାତ୍ରମାନ୍ଦୀରେ ଏହାକିମ୍‌ବିଲ୍ଡିଂରେ

๑. ดิฉันเคยเข้าค่ายมาแล้ว
ก็จะมาทำที่บ้าน แต่ด้วยความ
นิทกับคนในครอบครัว ทุกคน
รอบครัวจะรับประทานอาหาร
มดาตามปกติ ดิฉันไม่กล้าที่จะ
ช่วยในการที่เข้าค่ายมาทำกับทุก
คนครอบครัว ถ้าจะทำเพียง
เดียวในครอบครัว และรับ-
ทานอาหารมังสวิรัติเพียงผู้เดียว
ครอบครัวจะทำหนนิ ช่วย
งานน้อยได้ไหม ดิฉันอยาก
บัวจะต้องทำอย่างไร

๒. ติดน้ำไม่ได้เป็นasmaชิก จะสมัครได้อ่าย่างไร

ฐิติมา งามสม/อุบลราชธานี



ଅୟାତିର୍ବାଚକ୍ଷହେନନ୍ତିନମେହୀ
ତୁମପୁରୁଷ୍ୟଗଭାବୀରାସେ ଯେବାବୁଦ୍ଧ
ହୀଏହେତିରାମମେଲାପାଇଁଛେନ୍ତି ଯେବା
ହାତରେଲାପାଇଁ ତେବେଇମହାଶ୍ଵରଙ୍କ
ତର୍ମାତ୍ରା ଅୟାହେନନ୍ତିନତତ୍ତ୍ଵମା

ສຳປາກາເປັນເສາ ດົກທີ່ຕ່າງໆທຳອາຫາຍ
ລະຫວ່າງລົມທີ່ເຫັນນີ້ມີຄືນທ່ານຍິ່ຕີ ສຶ
ໜຳເພີ້ມທີ່ເຫັນເຊີ້ນມີປາຍ ສູບປາຊະຍາມ
ອາຫາຍຮູ່ກໍາມະປານນີ້ເປັນ ເສົາຄືນນີ້ລົດສິ່ງ
ເສົາຄືນມີນັກວິຊີ ສຶ່ງນີ້ຮູ່ມີໂຕທີ່ກຳນົດຕີ

๒. สំណើលក្ខណន៍ដែលត្រូវបានស្វែងរក



๑. เดຍ์ไดยันชีอภูผาฟ้าນ้ำ แต่
ยังไม่เดຍ์ไป จะติดต่อเข้าได้อย่างไร
เพราอยากไปมาก อยู่ใกล้ที่เดียว

๒. การไปปฏิบัติธรรมเป็นช่วงๆ เช่น ๕-๗-๑๐ วัน เหล่านี้จะมีที่รับหรือไม่ ที่สันติอุศานหรือวัดฯ

ธัญญาคม วงศ์ไทย/น่าน

၃. မြို့ချေသံပန်စီအာဏာရှိမာန်
ဒါန်မှာမှတ်နေသူ ၀-ဒေလားလွှာ-လွှာလွှာ၊
၀-ဒေလားလွှာ-လွှာလွှာ ဟိုတွေအားပြည့်လိမ
ပြည့်လိမနှင့်များများနှင့်စိတ်ဝင်္ကာလိမ

ନେଇଏହିମାତ୍ରାମାତ୍ରିକରଣ ଶିଳ୍ପିଙ୍କ
୦-୫୩୩୩୩-୧୩୧୨

၁၂. ပြခိုက်မာရာများနှင့်အောင်မြောက်များ
၁၃. ဂူးနာရီ၊ ဟန္တာရီ၊ မြန်မာရီ၊ မြန်မာနှင့်
၁၄. မြန်မာရီ၊ မြန်မာနှင့်မြန်မာနှင့်
၁၅. မြန်မာရီ၊ မြန်မာနှင့်မြန်မာနှင့်
၁၆. မြန်မာရီ၊ မြန်မာနှင့်မြန်မာနှင့်
၁၇. မြန်မာရီ၊ မြန်မာနှင့်မြန်မာနှင့်



๑. สามารถอ่านและเขียนภาษาไทย
และดูความเป็นอยู่ของพวกร้าน
จะมีที่พักไหม มีอาหารเลี้ยงหรือไม่

๒. หนังสือเรากิดอะไรเล่ม ลักษณะ

๓. หนังสือตای้แล้วไปให้
วิญญาณเมื่อจริงหรือไม่ ๒ เล่มนี้มี
อยู่

ล้ำเลิศ แสตนส์/หน่องคาย



១. នីតិវិកា និតាអាហារសើលុយ
សេរងប្រុប្បទិតាមក្រឹមបិយបខោង
គគុក គិត អូប្រជាពាណខាងក្រោម
និងអាជីវកិច្ច ដើរការការពារ
និងការបង្កើតរឹងរាល់

២. សំណង់ ឲ្យបាន

၈။ မြို့ခာလတာများမှာ မြန်မာစွဲ
ရှိခြင်း၊ မြို့ဆာများမှာ ပြုပို့ဆောင်ရွက်မှုများ
ပြုခြင်း

๑. ถ้าไปลับติ่อโคกครั้งแรกคงเป็นๆ นะ เพราะไม่เคยไปแล้วไม่รู้จักไตรเลี่ยง

๒. ถ้าไปจะมีโอกาสพบอะไร
บ้าง หรือได้พบกับสมณะรูปใด
บ้างหรือไม่

๓. มีผู้ต้อนรับและแนะนำ
สถานที่บ้างหรือไม่

๔. ถ้าจะไป ควรปฏิบัติอย่างไร
แต่งกายอย่างไร ควรพบใคร
อย่างไรครับ

ສມພງໝໍ ກມລວາຣິນທ່ຽງ/ປະທຸມຮານີ

၁။ ဒီမေးကုန်ပြန်လည် ပျော်
၂။ အသံချော်ဆောင်ရွက်မှု အတိအကျင့် ပြန်လည်
၃။ လူတွေအတွက် အမြတ်ဆုံး အမြတ်ဆုံး ပြန်လည်
၄။ အမြတ်ဆုံး အမြတ်ဆုံး ပြန်လည်



សមោះទីមួយណាតីប្រើស៊ិន្ទាមាសទៅ
ចាយចំពុកបានចាក់ដី បានចាក់ដី
លើតាមរៀងទេរាប់

ลั้นติอโโคอยู่ที่ไหน จะไปได้อย่างไร ข้าพเจ้ายังหวัด社群วี ครั้งแรกที่เป็นสมาชิกอ่านหนังสือจากเพื่อนที่เป็นสมาชิก แต่ตอนนี้ไม่ได้พบเพื่อนคนนั้นแล้ว ไม่ทราบจะถูกใจร

กมลลักษณ์ อันต์นาวีสรณ์/ชลบุรี

ବ୍ୟାକାଳସ୍ମୃତି ଶୁଣନ୍ତିଏଥାତ୍ତିଲାପା
ପ୍ରଚାରିତାରେମାନ୍ତରେ ଆମ୍ବାମ୍ବାଯ ଅସାର
ଶାଖାନ୍ତିରେ ଜୀବନାମେନ୍ଦ୍ରାଯ ଷ୍ଟୋର୍ମିଲ
ପିଲ. ୧ ବନାକାଳେ ପ୍ରାଚୀମେନ୍ଦ୍ରାଟିଂ
ଫ୍ଲାନ୍ଟିଟିଲ୍ ନ୍ଯୂର୍ବିଲାକ୍ଟର୍ସର୍ ଅଟ୍ରିବ୍ୟୁ
ଆଗତରେ ନିରବାଳୀତିଥାଳୀତିଥାଳୀତିଥାଳୀତିଥାଳୀ
ନ୍ତିଏଥାମେନ୍ଦ୍ରାଟିଲ୍ ହେଲ୍ପିଲ୍ ନାଗନ୍ତିରଙ୍ଗ
ପ୍ରଚାରମାନ୍ତରେ ରେମିଗାର୍ବା ମନ୍ତ୍ରାଳୟରେ
ଫ୍ଲାନ୍ଟିଟିଲ୍ ପ୍ରାଚୀମେନ୍ଦ୍ରାଟିଲ୍ ନାଗନ୍ତିରଙ୍ଗ
ପ୍ରାଚୀମେନ୍ଦ୍ରାଟିଲ୍ ଶାଖାନ୍ତିରେ ଅନ୍ତିର୍ବିନ୍ଦୁପାଠା
ଆଗାମୀ ଏକାନ୍ତିର୍ବିନ୍ଦୁପାଠା

ခုခေါ်မာရီမှုပြန်လည်ပုဂ္ဂန္တ၊
ပျော်စွဲအမြတ်ဆင့်မှုပြန်လည်ပုဂ္ဂန္တ၊
နံပါတ်မှုပြန်လည်ပုဂ္ဂန္တ၊
အုပ်စုမှုပြန်လည်ပုဂ္ဂန္တ

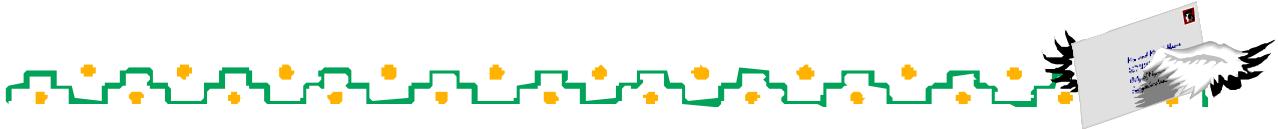
ພມຂອທັນລື່ອເຈ ຈະເຄມາທຳ ເບີນວາຫາກິນິໂນຄຣອບຄົວ

เส้นที่ คล้ายอัน/นครสวรรค์

๑. ชั้นร่มมังสวิรัติเจกอาหาร
พรีวันที่ ๕ ธันวาคมทุกปี มีที่ไหนบ้าง

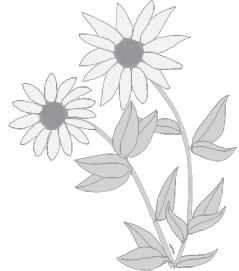
๒. อยากรู้สูตรอาหารมังสวิรัติ ช่วยส่งมาให้ได้ไหม

ชลิตา พงศ์กิจนากร/กรุงเทพฯ



၈. မြန်မာပြည်နယ်ရုံးမှူး၏
ခုခွဲချုပ်ပိုက်လောင့်မြစ်၊ ဧရာဝတီမြို့
ပုံသဏ္ဌာန်၊ မန္တလေး၊ တာင်ခုံ၊ ဟန်တော်မြို့
နှင့် နေပါးများမြို့၊ မြန်မာပြည်နယ်ရုံး၏
ပုဂ္ဂိုလ်မြို့၊ မန္တလေးမြို့၊ မြန်မာပြည်နယ်ရုံး
နာရာလမ်းပာရေးနှင့် မြန်မာပြည်နယ်ရုံး
ရုံး၏အားလုံး၊ ရွှေမြေပိုက်မြို့၊ မြန်မာပြည်နယ်ရုံး
ပို့ဆောင်ရေးနှင့် မြန်မာပြည်နယ်ရုံး
နာရာလမ်းပာရေးနှင့် မြန်မာပြည်နယ်ရုံး
ရုံး၏အားလုံး၊ ရွှေမြေပိုက်မြို့၊ မြန်မာပြည်နယ်ရုံး
ပို့ဆောင်ရေးနှင့် မြန်မာပြည်နယ်ရုံး
နာရာလမ်းပာရေးနှင့် မြန်မာပြည်နယ်ရုံး
ရုံး၏အားလုံး၊ ရွှေမြေပိုက်မြို့၊ မြန်မာပြည်နယ်ရုံး
ပို့ဆောင်ရေးနှင့် မြန်မာပြည်နယ်ရုံး

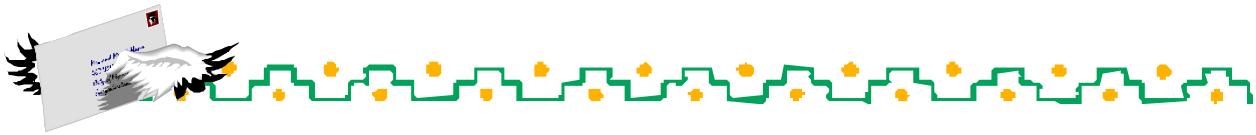
ପ୍ରାଚୀକୁଣ୍ଡନୀମାରାହନ୍ତିରେ ପାଇବାକିଂତ
ଶ୍ରଦ୍ଧାମ୍ଭମନ୍ତରିତିଥିଲାନାହାରୁ
ପାଦ୍ମଶାଖାମନ୍ତରିତିଥିଲାମା
ଏହାମାହାମାମନ୍ତରିତିଥିଲାମା
ଜ୍ଞାନ ଜ୍ଞାନିକା ଜ୍ଞାନଶାଖାମା
ଫୌକ୍ସିକ୍ ଫୌକ୍ସିକ୍ ଫୌକ୍ସିକ୍



କ୍ଷେମାଗର୍ଜାନ ପାରିତୀଳିତେମାତାହାର
ଭାଈରେ ଦେଇଲା ଶେଷମାର୍ଜିପ୍ରଚଳନାନ
ହାତାରୁକ୍ତିରେ ନେଇଥିବା ମୋତେଇବାଯିବେ
ଶ୍ଵାସାବ୍ଧୀରେ ଦେଇଲା ପ୍ରଚଳନାନାହିଁ
ଏକାକ୍ଷରମାତାହାରାଶର୍ମପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲାନ୍ତି
ଶ୍ଵାସପାରିତେମାତାହାନ୍ତି

၁၂. ပြည်ထောင်စုရှားချမှတ်ဆောင်ရွက်သူများ
ပုဂ္ဂန်ဘေးမှု စီမံခိုင်ခိုင်ချေထောင်စုရှားချမှတ်ဆောင်ရွက်သူများ
အနေဖြင့် အမြန်မြန်ဆုံး မြန်မြန် ပြည်ထောင်စုရှားချမှတ်ဆောင်ရွက်သူများ
အနေဖြင့် အမြန်မြန်ဆုံး မြန်မြန် ပြည်ထောင်စုရှားချမှတ်ဆောင်ရွက်သူများ
အနေဖြင့် အမြန်မြန်ဆုံး မြန်မြန် ပြည်ထောင်စုရှားချမှတ်ဆောင်ရွက်သူများ





จะทำอย่างไรคนที่บ้านจะอ่าน
ดอกรหัสได้โดย ถ้าอ่าน คงจะเข้าใจ
กัน ขณะนี้แก่ปัญหาไม่ต่ำ

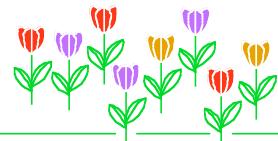
ปัญหาการ์ต์ หวังสม/สุรินทร์

ปัญหาของศัลศลนารย์เต่าเชา
เข้าใช้พืชในท้อง

จะบริจาคร่วงกายให้ทางศูนย์
ได้ใหม และจะขอให้ทางศูนย์
จัดการศพให้เรียบร้อยเลยได้หรือ
เปล่า

จันทนา อุดตีบ/ฉะเชิงเทรา

ไม่ได้หยอกล้อ ยะบปชชาก
ทางการยังต้องต่อสู้กับกาฬาตัวใหญ่



VCD วิธีทำการเกษตรไร้สาร
พิษของชุมชนเพื่อนช่วยเพื่อนมี
จำหน่ายที่สันติโภคด้วยหรือเปล่า
ครับ

กวี ลอยส่ง/กรุงเทพฯ

มีครั้ง เทศทิศที่ติดต่อสู่บ
ดามดูดู เป็นเก้า ช้างตีนป่า
โගศักข์ที่ ๐-๒๗๓๙-๔๙๓๐



สามารถดอกรหัสได้จะจัด
ประชุมพบปะพูดคุยกันทางภาค
เหนือลักษณะใหม่ครับ เพราะมอง
อย่างจะไป

สรศักดิ์ สุตะปัญญา/เชียงใหม่

ครั้นพางແนื้อเรื่องซึ่ดีประชุม
ตี แต่ต้องขอเรณูที่มาช่วยงานต่อ
เพื่อช่วยงานนี้แต่ละคนเป็นบ้าง
สำหรับอย่างต่อไป



ขอความกรุณาส่งหนังสือ
ดอกรหัสบัญช้อนหลังให้ได้หรือ
เปล่าครับ

มาลัยพิพย์ สร้อยรำยแก้ว/อุทัยธานี

ก่อนนี้ขอร่วมรำษฎร์ฟาร
มาการ เป็นอะเปิญบเชียบหอร
ส่วนหนึ่งสื้อดอาษาผู้คนบี้อัน
หลังหนึ่ง เมืองเชียงใหม่ ตั้ง แขวงหมtod
ทุกคนบับ บางคนบับส่องอแจกาเสีย
ตัวยศต่อ

อย่างได้หนังสือดอกรหัสเล่ม
ใหญ่ขึ้นกว่าเดิม เพราะจะได้อ่าน
มากๆ ไม่ทราบว่ากองบรรณาธิการ
จะทำได้ไหมครับ

สมร พรมรักษ์/น่าน

จะยังนี้ดีๆ ก็ไม่ให้มาต่อ ภาระ
งานต่อหนึ่งนึงมาต่อแล้วอีกหนึ่ง

