

ใบเสลด

ช่วงวันหยุดปีใหม่ทำงานไม่ได้มากอย่างที่กะการไว้ เพราะทำท่าจะเป็นหวัด ฟิมพ์งานได้ไม่เท่าไรถึงช่วงเหลือเกิน ต้องนอน ผีนไม่นอนก็คิดอะไรไม่ออกอยู่ดี

ส่วนเวลาที่ไม่ว่างก็ติดตามข่าวคราวพี่น้องที่ประสบภัยคลื่นยักษ์ถล่มที่ ๖ จังหวัดภาคใต้ เสียหายที่เอาตัวไปช่วยไม่ได้ ได้แต่พูดกับแม่ว่า ถ้าแม่ยังสาวจะพาแม่ไปช่วยพวกเขา แล้วก็ชวนแม่แบ่งเงินส่วนหนึ่งที่ถูๆ ให้ไว้ไปเข้าบัญชีช่วยผู้ประสบภัย

เป็นน้ำใจเล็กน้อยมากเมื่อเทียบกับน้ำใจของพี่น้องคนไทยทุกวัยทุกสาขาอาชีพ ที่ช่วยกันคนละไม้คนละมือเท่าที่จะสามารถ

ดิฉัน เห็นภาพทางโทรทัศน์แล้วก็ตื่นตันใจ ตีใจที่ได้เกิดมาเป็นคนไทย มีความรู้สึกและความคิดเกิดขึ้นมากมายระหว่างติดตามสถานการณ์ อย่างนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศที่มาเที่ยวเมืองไทยกับสามีและลูกชาย ๒ คน วัยประมาณไม่เกิน ๑๐ ปี วันที่เกิดเหตุ เธอกับลูกเล่นน้ำทะเลอยู่ ส่วนสามีอยู่ในห้องพัก ทันทีที่เกิดเหตุร้าย เธอคว้าตัวลูกไว้ได้ทั้งสองคนแต่สู้แรงน้ำได้พักเดียว เธอก็รู้ว่ารักษาลูกทั้งสองคนไว้ไม่ไหวแล้ว ต้องตัดสินใจปล่อยลูกคนโตไป ขณะที่เสนอข่าวว่าครอบครัวเธอปลอดภัยทุกคน และแสดงความเห็นใจในการตัดสินใจอันเด็ดเดี่ยวของแม่คนหนึ่ง ลูกชายคนโตของเธอยังร้องไห้ไม่หยุด คงยังไม่หายตกใจกลัว

ชีวิต ปกติประจำวันก็เช่นกัน ต้องอาศัยการตัดสินใจที่ดี จึงจะสามารถนำตนก้าวไปได้ถูกทาง ไม่มีใครจะอยู่ช่วยเราตัดสินใจได้ตลอดเวลา ฉะนั้นเราควรฝึกคิดและตัดสินใจด้วยตนเองตั้งแต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ อีกทั้งควรฝึกฝนให้ลูกหลานและลูกศิษย์คิดและลงมือทำตามความคิดของเขา โดยมีผู้ใหญ่คอยดูแลให้คำแนะนำตามสมควร

มีฉะนั้นเราจะต้องเผชิญปัญหาที่ลูกหลานของเราไม่รู้จักคิด หรือคิดผิดอยู่ร่ำไป อย่าง
ถึงตัวหนึ่งในนิทานของอินเดียจะช่วยพระราชาก็กลายเป็นปลงพระชนม์ไปโดยไม่ตั้งใจจริงๆ
เรื่องนี้เกร็ดกรวดเล่าไว้ในคอลัมน์แนะนำหนังสือ เชิญติดตามอ่านได้ในเล่ม

ที่นี้บางทีก็มีบางเรื่องที่ตัดสินใจไม่ได้ เพราะมีผู้เกี่ยวข้องหลายคนและคิดเห็นต่างกัน
(ซึ่งผู้ใหญ่ก็ชำนาญมากในการตัดสินใจแทนทุกคน)ถ้าไม่ใช่เรื่องด่วนมากนัก บางทีรอเวลา
ไปอีกสักหน่อย สถานการณ์จะช่วยให้เราตัดสินใจได้

ดิฉันใช้วิธีนี้บ่อย เพราะเคยมีผู้ใหญ่แนะนำว่าให้ใจเย็นๆ รู้จักอดทน รอเหตุปัจจัยให้
ครบพร้อม จะตัดสินใจได้เอง

อย่างเช่นเรื่องรูปเล่มของดอกหญ้า นานมาแล้วที่มีผู้เสนอให้เปลี่ยนรูปเล่ม พอมี
ผู้เสนอที่ เราก็คิดกันที่ หลังจากทีคิดกันมานาน คิดกันมาหลายรอบ ก็ไม่เคยตกลงกันได้ว่า
จะแปลงโฉมเป็นแบบไหนดี คนที่ชอบดอกหญ้าอย่างทีเห็นและเป็นอยู่มาก ไม่อยากให้
เปลี่ยนแปลง จนกระทั่งโรงพิมพ์จะเปลี่ยนมาใช้เครื่องพิมพ์ใหม่ที่ใช้งานง่ายและพิมพ์งาน
ได้เร็วขึ้น ซึ่งถ้าลดขนาดดอกหญ้าลงสักเล็กน้อย ก็จะสามารถพิมพ์ปกดอกหญ้าได้ที่ละ
๒ ปก หมายความว่าเร็วขึ้นเท่าตัว เมื่อมีเหตุปัจจัยดังนี้ ก็สมควรจะต้องเปลี่ยนแปลง
เราก็เลยมหาหรือกันว่าขนาดไหนดี แนวตั้งหรือแนวนอน แล้วก็ลงเอยอย่างที่เห็นนี้แหละค่ะ
หวังว่าคงจะถูกใจท่านผู้อ่านส่วนใหญ่ ท่านใดไม่ชอบใจก็บ่นไปได้ เรายินดีรับฟัง

เมื่อมีการเปลี่ยนแปลง บางทีต้องใช้เวลากว่าที่จะยอมรับสิ่งที่เราไม่เคยชิน แต่เชื่อว่า
อ่านไปอ่านมา ทุกท่านก็จะเห็นความน่ารักอีกแบบหนึ่งของรูปเล่มใหม่นี้

ปัญหาเรื่องรูปเล่มจบไป แต่ยังมีข้อขัดข้องอีกเรื่องหนึ่งคือตอบคำถามจากท่านผู้อ่าน
ไม่ทัน ทั้งที่ใช้หน้ากระดาษสำหรับคอลัมน์ปัจฉิมลิขิตกว่าสิบหน้าแล้ว

คุณผู้อ่านช่วยเสนอความคิดเห็นเห็นน้อยเถอะค่ะว่า จะทำอย่างไรดีกับคำถามของ
อีกนับร้อยท่านที่ค้างอยู่ นอกจากนี้ยังอยากได้ประวัติการศึกษา การทำงาน และการ
ปฏิบัติธรรมของท่านผู้อ่านที่สนใจจะเข้าร่วมสัมมนาสมาชิคดอกหญ้าในปี พ.ศ.๒๕๔๕
ด้วย (ถ้าไม่มีปัจจัยสำคัญที่ทำให้ต้องเปลี่ยนแปลง) ที่สำคัญคือประวัติการปฏิบัติธรรม
ตั้งแต่เริ่มแรกจนถึงปัจจุบัน เพื่อจะได้เชิญเข้าร่วมสัมมนาสมาชิคดอกหญ้าให้เหมาะสม
กับประสบการณ์ของแต่ละคน และจะได้จัดรายการการสัมมนาแต่ละรุ่นให้เหมาะสมด้วย

การสัมมนาสมาชิคดอกหญ้านี้ ดิฉันเห็นว่าจะเป็นโอกาสให้เราได้เรียนรู้ที่จะฟัง
คนอื่นและแก้ไขตนเอง โดยเฉพาะพวกเราที่อายุมากๆ กันแล้ว เป็นพ่อเป็นแม่ เป็น
ครูบาอาจารย์ เป็นผู้บริหารระดับต่างๆ บางทีคนใกล้ชิดก็ไม่กล้าบอกข้อบกพร่องของเรา
เกรงใจบ้าง เคยชินจนไม่รู้สึกรึเป็นปัญหาบ้าง เราก็เลยไม่ได้แก้ไขตัวเองสักที

เมื่อวานนี้ (๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘) พี่คนหนึ่งบ่นถึงผู้ใหญ่ที่ไม่รู้จักเกรงใจคนอื่น
และไม่มีสำนึกของความประหยัด

วันนี้ เพื่อนอีกคนหนึ่งบ่นถึงคนรุ่นใหม่ที่ไม่รู้จักคิด ไม่ใฝ่เรียนรู้ ไม่มีน้ำใจ และ
เพื่อนร่วมงานที่ไม่ค่อยจะทำงานแต่อยากได้หน้า

เป็นสิ่งที่ดิฉันได้ประสบพบเห็นมาเหมือนกัน และคิดว่าจะต้องบอกให้เขาารู้ตัว
จะได้แก้ไข

ถึงแม้ว่าจะเหนื่อยล้าลงมากแล้ว แต่ก็ยังไม่สิ้นหวังเสียทีเดียว

เชื่อว่าถ้าเขารู้ เขาอาจจะแก้ไขได้

เช่นเดียวกับคนที่ป่วยอยู่

คนที่ทุกข์กายทุกข์ใจด้วยเหตุใดๆ ก็ตาม

ขอให้มีความหวังอยู่เสมอว่า ชีวิตเราจะดีขึ้นได้



จับเชิญ

จับเชิญ...วัยรุ่นกะวัยรุ่น.....๒๗
 ธรรมะกับการเกษตร.....๓๗
 เก็บมาฝาก.....๕๓

โลกทัศน์-ชีวิตทัศน์

บทวิจารณ์...มองให้เห็นความหวัง.....๕
 รอบบ้านรอบตัว...การพึ่ง...ศาสตร์ที่ถูกละเลย...๑๑
 เรื่องน่ารู้...ระวัง...อาหารโซเดียมสูง.....๑๗
 ถ้อยคำสิริมงคล...คุ้มครองพยาน.....๒๓
 ซาดก...ดีจริง ไม่สิ้นหวัง.....๓๓
 แนะนำหนังสือ.....๗๗

เรื่องสั้น-เรื่องยาว

ปิ่นโตเถาหนึ่ง.....๕๕
 ปลุกฝันไว้ในแผ่นดิน.....๘๓

สังคมดอคนงัว

ปัจฉิมลิขิต.....๑๙๓

วัตถุประสงค์

เป้าหมายจัดทำ “ดอคนงัว”

- เพื่อสร้างความเข้าใจมาฆาตฆราวาส และสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สงฆ์ฆราวาส
- เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึงคุณค่าสัจจะของหลักธรรมในศาสนา ไนส่วนที่ชี้แนะไปให้แก้ปัญหามาในวิถีชีวิตและสังคม

ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๑๑๗

ม.ค.-ก.พ. ๒๕๕๘

www.asoke.info

e-mail : rindh_a@asianet.co.th

เจ้าของ

สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถ.นวมินทร์

คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

โทร.๐-๒๓๗๔-๕๖๓๑

E-mail : ppaniya@excite.com

บร/ร/ณาธิการ

รินธรรม อโศกตระกูล

กองบร/ร/ณาธิการ

น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย พัทรินทร์

พ้านวล ธารดาว พุทธิพันธ์ชาติ

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์มุตนิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม

บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

E-mail : thatfah2520@yahoo.com

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

นายประสิทธิ์ พิณจงศ์

จำนวนพิมพ์

๒๓,๐๐๐ เล่ม

มือเบงๆ ให้เห็นความหวัง

“ความหวัง” คือ
สิ่งที่เป็นพลังขับเคลื่อน
ชีวิต คนที่ “หมดหวัง”
ในชีวิตนี้ไม่มีจุดมุ่งหมาย
อะไรในการดำรงชีวิต ก็
จะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ยาก
บางคนอาจจะฆ่าตัวตาย
ไปเลยก็ได้



สำหรับพระอรหันต์ที่ **“ไม่มีความหวัง”** อะไรในชีวิตเหลืออีก เพราะจบกิจแล้ว ก็จะใช้ช่วงเวลาที่เหลือของชีวิต ทำงาน ช่วยเหลือผู้อื่นจนกว่าจะดับขันธ์ และไม่ สืบต่อชีวิตอีก

ขณะที่พระโพธิสัตว์ซึ่งยังมี **“ความหวัง”** ที่จะบำเพ็ญบารมีเป็นพระพุทธเจ้าต่อ เพื่อช่วยรับชนสัตว์ในสังสารวัฏฏ์ ก็จะมีชีวิตเกิดใหม่ต่อไป ตามพลังแห่ง **“ความหวังในทางบวก”** ที่ขับเคลื่อนชีวิตดังกล่าว

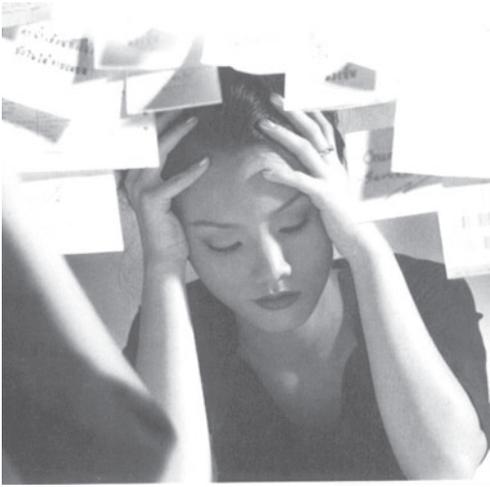
คนที่ **“สิ้นหวัง”** ในชีวิตนี้ หมดอาลัย ตายอยาก แต่มีความ **“คาดหวัง”** ที่จะได้ พบกับภาวะที่ดีกว่า หรือทุกข์น้อยกว่า ชีวิตปัจจุบันจากความตาย พลังแห่ง **“ความหวังในทางลบ”** ก็จะขับเคลื่อนชีวิตของคน ผู้นั้นสู่ความตาย (และหมუნวนอยู่ในวัฏ-สังสารสืบไปไม่มีที่จบที่สิ้นสุด ตาม สัตส่วนความเข้มข้นของพลังแห่งความหวังในทางลบที่ขับเคลื่อนชีวิตนั้นๆ)

คนที่มี **“ความหวัง”** ว่าจะสามารถ ร่ำรวยจากการพนัน พลังแห่งความหวังก็ จะขับเคลื่อนนำพาชีวิตคนผู้นั้นไปสู่การ เป็นนักพนัน

คนที่มี **“ความหวัง”** ว่าจะสามารถ ร่ำรวยจากการคดโกงหรือการก่ออาชญากรรม ต่างๆ พลังแห่งความหวังดังกล่าวก็จะ ขับเคลื่อนผลักดันชีวิตคนผู้นั้นไปสู่การ เป็นโจรผู้ร้าย ฯลฯ

การมี **“ความหวัง”** ในทิศทางที่ เหมาะสมถูกต้อง จึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะ นำพาชีวิตไปสู่ความเจริญงอกงาม ซึ่ง พุทธศาสนาเรียกว่ามี **“สัมมาทิฏฐิ”** หรือ **“ความเห็นชอบ”** อันเป็นมรรคองค์แรกที่ ต้องนำมาก่อน ตามหลักสัมมาอาริยมรรค มืองค์ ๘ ของพุทธธรรม





การช่วยยให้คนซึ่ง “หมดหวัง” กับชีวิตนี้ (แต่มี “ความหวัง” ที่จะได้พบกับสภาพที่ดีกว่าชีวิตปัจจุบันจากความตาย) เพื่อให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิตสืบต่อไป โดยไม่คิดฆ่าตัวตาย ก็คือการกระตุ้นหรือปลุกเร้าให้คนผู้นั้นเกิด “ความหวัง” อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่จะเป็พลังขับเคลื่อนชีวิตต่อไปอย่างมีสัมมาทิฐิในระดับหนึ่ง

“ความหวัง” ดังกล่าวอาจจะเป็ทางตรงหรือทางอ้อมก็ได้ ความหวังในทางตรงก็คือ การกระตุ้นให้เห็นถึงโอกาสที่คนผู้นั้นจะได้รับการเปลี่ยนแปลงพัฒนาชีวิตไปสู่สภาพที่ดีขึ้นกว่าปัจจุบัน

ส่วนความหวังในทางอ้อมหมายถึง การเตือนสติให้เห็นถึงสิ่งที่คนผู้นั้นอาจจะต้องสูญเสียไปจากความหมดอาลัยตายอยากและไม่คิดต่อสู้กับชีวิตอีก เช่น ลูกๆ ที่ยังเล็กและไม่มีใครเลี้ยงดู จะต้องประสบกับความยากลำบากหากทนฆ่าตัวตายไปก่อนการมี “ความหวัง” ที่อยากเห็นลูกของตนมีชีวิตเติบโตต่อไป จนเกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคปัญหาของชีวิต ก็คือตัวอย่างของ “ความหวัง” ในทางอ้อมตามที่กล่าวถึงนี้

เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละเหตุการณ์ จะมีทั้งแง่มุมที่เป็นคุณและเป็นโทษแฝงอยู่ ขึ้นกับกรอบการวิเคราะห์หรือมุมมองของแต่ละคน เหมือนนักโศกนาฏิก ๒ ฝ่ายที่พูดถึงเรื่องเดียวกันจากคนละมุม อาทิ เรื่องน้ำท่วมกับภัยแล้ง ฝ่ายที่สนับสนุนว่าน้ำท่วมยังดีกว่าภัยแล้ง ก็จะสรรหาเหตุผลต่างๆ มาสนับสนุนมุมมองของตนได้มากมายขณะที่ฝ่ายคัดค้านซึ่งเห็นว่าภัยแล้งยังดีกว่าน้ำท่วม ก็จะสามารถสรรหาเหตุผลต่างๆ จากอีกมุมมองหนึ่ง เพื่อสนับสนุนความคิดเห็นของฝ่ายตนได้เช่นกัน เป็นต้น



แต่เหตุการณ์อย่างเดียวกันภายใต้
กรอบการมองโลกและชีวิตอีกชุดหนึ่ง เรา
อาจเห็นเป็นโอกาสที่ดีสำหรับเราก็ได้ เช่น
เป็นบทเรียนสำคัญที่จะช่วยให้เรามีโอกาส
เรียนรู้เพื่อพัฒนาชีวิตไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์
ยิ่งขึ้น หรือเป็นโอกาสที่เราจะได้ใช้หนี้
วิบากกรรมเก่าให้หมดๆ ไป หรือเป็น
โอกาสที่เราจะได้ทำแบบทดสอบว่ามีวุฒิ-
ภาวะพอที่จะสอบผ่านบทเรียนชีวิตนั้นๆ
หรือไม่ ฯลฯ



ภายใต้กรอบการมองโลกและชีวิต
ชุดหนึ่ง เราอาจเห็นวิกฤตการณ์ที่กำลัง
เผชิญในชีวิตเรื่องนั้นๆ เป็นสิ่งเลวร้ายที่
สร้างภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์ให้กับเรา
จนอาจถึงกับคิดฆ่าตัวตายเพื่อหนีภาวะ
ความบีบคั้นดังกล่าว

การจะปรับเปลี่ยนกรอบการมองชีวิต เพื่อให้เห็นโอกาสในวิกฤติ จนสามารถพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสได้เช่นนี้ อาจจะต้องอาศัยการชี้แนะ การเห็นแบบอย่าง จากชีวิตอื่นๆ หรือการเปรียบเทียบกับชีวิตผู้อื่น ฯลฯ ซึ่งเราสามารถจัดการให้เกิดโอกาสของการเรียนรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนกรอบการมองชีวิตใหม่ได้ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

๑. จัดให้มีกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างบุคคลที่ประสบปัญหาคล้ายคลึงกัน เมื่อมีโอกาสรับฟัง

ปัญหาของเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายคนอื่นๆ (ซึ่งบางคนอาจมีปัญหานักหนา ยิ่งกว่าเรามากมายด้วยซ้ำ) กรอบการมองชีวิตก็อาจจะเริ่มเปลี่ยนไป จากเดิมที่เคยมองว่าตัวเราเป็นบุคคลโชค ร้ายที่สุดในโลก และหมดหวังที่จะดำรงชีวิตอยู่ ก็อาจเริ่มเห็นว่าอันที่จริงแล้ว ยังมีคนประสบปัญหามากกว่าเรามาก เยอะ และเขาก็ยังมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ทำไมเราซึ่งประสบปัญหาน้อยกว่าจะสู้ชีวิตต่อไปไม่ได้

๒. ให้ความช่วยเหลือต่างๆ รวมทั้งการพูดคุยให้กำลังใจคนที่อยู่ในภาวะ

สิ้นหวัง จากความรู้สึกนึกคิดเดิมที่คนผู้นั้นเคยมองชีวิตอย่างหมดหวัง เพราะรู้สึกว่าจะต้องต่อสู้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยวโดยไม่รู้จะพึ่งใคร การได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนมนุษย์อื่นแม้ไม่มาก จะ



ทำให้กรอบการมองชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิม โดยรู้สึกว่าคุณเองไม่ถึงกับต้องต่อสู้กับชีวิตอย่างโดดเดี่ยวในโลกนี้ ยังมีเพื่อนมนุษย์ที่มีน้ำใจช่วยเหลือเราได้ ถึงแม้ความช่วยเหลือดังกล่าวในขณะนี้อาจมีไม่มาก แต่ในเมื่อมีคนที่มีน้ำใจช่วยเหลือเราเช่นนี้แม้เพียง ๑ คน ก็ย่อมมีความเป็นไปได้ที่อาจจะมีคนอื่นๆ ซึ่งมีความใจจะให้ความช่วยเหลือเราได้มากกว่านี้ในโอกาสต่อไป ชีวิตจึงยังมีความหวังอยู่

๓. การหาสื่อดีๆ ที่เหมาะสมกับภูมิหลังของบุคคลนั้นๆ แจกให้ อาทิ หนังสือ เทป หรือวีดิทัศน์ เป็นต้น ให้อ่าน ให้ดู หรือให้ฟัง เพื่อให้เกิดมุมมองใหม่ๆ เกี่ยวกับการแก้ปัญหาชีวิต

๔. การพูดคุยให้คำปรึกษาแนะนำ รวมทั้งการรับฟังปัญหาของคนนั้นๆ อย่างตั้งใจ เมื่อคนผู้นั้นเกิดความรู้สึกนึกคิดใหม่ ว่า โลกนี้ยังมีคนสนใจปัญหาของเขา ห่วงกังวลเขา ความหวังที่จะมีชีวิตต่อไปก็จะเกิดขึ้น ฯลฯ

อาจจะยังมีวิธีการอื่นๆ อีก ภายใต้หลักการที่ช่วยปรับเปลี่ยนกรอบการมองชีวิตของคนที่กำลังหมดหวัง เพื่อให้มีกรอบการมองชีวิตใหม่ที่เห็นแง่มุมแห่งความหวังมากขึ้น อันเหมาะสมกับผู้คนในแต่ละวัฒนธรรม แต่ละวัย และแต่ละกาลเวลาสถานที่

คนที่ประสบเคราะห์กรรมจากกรณีคลื่นยักษ์สึนามิที่มีปัญหาสุขภาพจิต ท้อแท้หมดอาลัยตายอยากในชีวิต ยังมีอยู่อีกจำนวนมากไม่น้อย ใครมีโอกาที่จะสามารถช่วยให้กำลังใจเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายเหล่านั้นได้ อาจจะลองใช้หลักการที่กล่าวมาข้างต้น เป็นแนวทางในการให้กำลังใจคนเหล่านั้นเพื่อให้เกิด “ความหวัง” ที่จะเป็นพลังในการขับเคลื่อนชีวิตของคนผู้นั้นต่อไป.



การฟัง

ศาสตร์ ที่ถูกละเลย

“วิชาฟัง” จะเป็นวิชา
ที่ไม่น่าตื่นเต้น และไม่เห็น
ความสำคัญมากนัก ก็เรามีหู
เอาไว้ฟัง ก็น่าจะจบ



ได้อ่านบทความจากชมรมจิตวิวัฒน์
ใน นสพ.มติชน เขียนโดย **อ.วิศิษฐ์ วังวิญญู**
ท่านบอกว่า เรากำลังละเลย
ทุกวันนี้ เขามีแต่การฝึกพูด พูด
ให้เก่ง พูดให้เป็น

หากมองในแง่โครงสร้าง ก็จะเปรียบ
เหมือนการสอนวิชาสร้างบ้านนะครับ
สร้างให้สวยงามก็ขั้นก็เลือกเอา แต่ลืม
การลงเสาเข็ม

ถ้าเป็นคอมพิวเตอร์ คัพท์เทคนิคก็
คือมีแต่ OUT PUT แต่ขาด IN PUT

ความจริงแล้ว คนเราฉลาดก็มา
จากการฟังมาก่อนทั้งสิ้น

ใครที่ฟังคนอื่นไม่เป็น ก็มักจะมี
ความคิดคับแคบหรือตื้นเขิน

ใครเกิดชาตินี้โชคดีที่ฉลาดก็จริง
แต่ถ้าไม่ชวนขยายฝึกเป็นผู้ฟังที่ดี เขาก็จะ
จมอยู่แค่ระดับนั้น และเริ่มนับถอยหลัง
ได้เลย

สุ-จิ-ป-ติ ๔ ทหารเสือแห่งการ
เรียนรู้สู่ความเป็นปราชญ์ สู่ความเป็น
มนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

“สุ” มีฐานะเป็นพี่ใหญ่!

จริงครับ “การอ่าน” ถือเป็น การเรียนรู้อันจริง แต่ก็ไม่ทรงประสิทธิภาพเท่า “การฟัง”

เพราะการฟังสามารถพัฒนาคุณธรรม พัฒนาพฤติกรรมของเจ้าตัวได้มากมาย แถมยังช่วยคนอื่นให้พ้นทุกข์

นับตั้งแต่การให้เกียรติคนอื่น การหัดเข้าใจคนอื่น การเคารพความคิดของเขา การเอื้ออาทรต่อเขา ฯลฯ และผลพวงที่ตามมาก็คือ เราจะเป็นคนฉลาด และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สมบูรณ์ขึ้น

เป็นเรื่องที่น่าทึ่งยิ่งนะครับ การศึกษาสอนให้กล้าคิด - กล้าทำ - กล้าแสดงออก - กล้าพูด

แต่ไม่มีเรื่อง “กล้าฟัง”

“เลอเจิ้งเจ้อ” ปราชญ์สมัยเดียวกับขงจื้อ มีอาการดีใจที่ทราบว่า มีนายอำเภอคนหนึ่งจะมาปกครอง ที่ดีใจมิใช่ นายอำเภอคนนั้นมีการศึกษา มีเชื้อพระวงศ์เป็นขุนนางเก่า ฯลฯ แต่เป็นเพราะ “ใจกว้าง” คนใจกว้างเท่านั้นที่ทำให้มีโปรโตไซส คือ

“กล้าฟัง” “คนกล้าฟัง” เขาจะทำงานเก่ง และมีคนพร้อมช่วยเหลือมากมาย นี่คือนหัวใจของนักบริหารที่เดียวนะครับ

อาจารย์สอนคนหูหนวก ท่านให้ข้อคิดว่า คนตาบอดจะมีโอกาสเรียนได้สูง และลึกซึ้งกว่าคนหูหนวกเพราะเขามี “หู”

ความสุนทรีย์ ความประณีต ความละเอียดอ่อนของชีวิตจะลึกซึ้งได้ ต้องมาจากการฟัง !

เด็กวัยรุ่นวันนี้กลายเป็นเด็กพันธุ์ใหม่ที่คล้ายกันคือ ชี้โหงง ไม่มีระเบียบวินัย หลงตัวเอง ความสามารถต่ำ

แต่เชื่อไหมครับ “การฟัง” จะเป็นพฤติกรรมในการฝึกทักษะเหล่านี้ได้





วิธีการฝึกฟังมีหลายวิธีที่น่าศึกษานะครับ แม้แต่การหัดนั่งสมาธิสั้นๆ วันละ ๓-๔ ครั้ง ครั้งละ ๕-๑๐ นาที

การนั่งสมาธิก็เป็นลีลาการฝึกฟัง อีกวิธีหนึ่ง นั่นก็คือ ฟังเสียงแห่งความเงียบ

ในป่าพงไพร ความตื่นตัวเป็นเรื่องสำคัญ หูต้องไว จมูกต้องไว ถึงจะรอด

ในป่าดงคอนกรีตก็เช่นเดียวกัน การหัดฟังเป็นการฝึกทักษะทางหู เราจะมีปฏิกิริยาต่อสิ่งแวดล้อมได้คมชัดขึ้น

ท่านผู้รับบอกว่า ความฉลาดฝึกฝน มาจากการฟัง

พูดมากก็โง่มาก ฟังมากก็ฉลาดมาก แต่ถ้าไม่พูดเลย คือว่าโง่ที่สุดนะครับ !

หลักการอยู่ร่วมกันของหมู่สงฆ์ ท่านจะมีการ “ปวารณา” ซึ่งกันและกัน พร้อมที่จะรับฟังคำติงเตือน

ในการทำสังฆกรรม สวดปาติโมกข์ ทุกครั้ง พระสงฆ์จะเปิดใจเพื่อให้ผู้อื่นติงเตือน

มีการเปล่งกล่าวต่อหมู่สงฆ์ว่าพร้อมจะฟัง นี่คือพุทธประเพณีที่ถ่ายทอดกันมานานนับพันๆ ปี

และข้อสำคัญอีกข้อหนึ่งก็คือ เมื่อถูกท้วงติงแม้ไม่ถูกต้องก็ตาม “ห้ามเถียง” ให้รับฟังไว้ก่อน

น่าเสียดายที่วันนี้ มีบางสำนักเท่านั้นที่ยังคงพุทธประเพณีนี้ไว้

อย่างไรก็ตามเราจะพบว่า หมู่กลุ่มที่พัฒนานั้นต้องพร้อมที่จะฟัง

การปิดกั้นคือความตกต่ำของหมู่กลุ่ม นี่คือเครื่องชี้วัดหมายเลข ๑ ที่เดียวนะครับ

ผมมีบทความ ๒ ชิ้นที่น่าสนใจ
จึงขออนุญาตลอกมาเล่าสู่กันฟัง ไม่ทราบ
ว่าใครเป็นเจ้าของ

บทความที่ ๑

“การฟังคนอื่น มีใช่เป็นการเรียนรู้
ความคิดของเขาเท่านั้น แต่เป็นการแสดง
ความเห็นว่ เราเคารพความรู้สึกของผู้อื่น
ด้วย

ทำความรู้จักเพื่อนใหม่อีกคนหนึ่ง
เท่ากับเปิดโลกกว้างออกไปอีกส่วนหนึ่ง”

บทความที่ ๒

การฟัง อาจจะเป็นของขวัญแสนงาม
ที่เราสามารถมอบให้ใครสักคน

การฟัง เป็นการบอกกล่าวมีใช่ด้วย
คำพูด แต่ด้วยสายตา ด้วยใบหน้า ด้วย
รอยยิ้ม และด้วยสรีระร่างกายว่า

“เธอเป็นบุคคลสำคัญสำหรับฉัน
เธอน่าสนใจ และฉันมีความสุขที่เธอ
อยู่ที่นี้”

การฟัง เริ่มด้วยการเงี่ย

การฟัง คือการต้อนรับผู้อื่น ยอม
รับเขาอย่างที่เขาเป็น

การฟัง มีใช่ความปรารถนาให้เขาเป็น
อย่างนั้นอย่างนี้

การฟัง คือการเรียนรู้ที่จะค้นพบ
คุณลักษณะพิเศษของอีกฝ่ายหนึ่ง

การฟัง คือการเปิดรับความคิด
ทุกอย่าง ทุกเรื่อง ทุกประสบการณ์ ทุก
หนทางแก้ไข โดยไม่ตัดสิน ไม่ตีความ
แต่ปล่อยให้อีกฝ่ายมีเวลาที่จะค้นพบหนทาง
ของตัวเอง การใส่ใจฟังคนหนึ่งที่กำลัง
ทุกข์ทรมาน มีใช่การแสวงหาวิธีแก้ไขปัญหา
หรือให้คำอธิบายถึงความทุกข์ของเขา แต่
เปิดโอกาสให้เขาได้พูด และพบหนทาง
ของเขา ที่จะปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระ

การฟัง คือ การให้สิ่งที่เราเองอาจ
จะไม่เคยได้รับมาก่อน นั่นคือ ความใส่ใจ
เวลา และการอยู่ใกล้ๆ ด้วยความรัก



“ประเทศไทยรวมเลือดเนื้อชาติเชื้อไทย...”

ตอนหนึ่งของเพลงชาติที่ร้องกันอยู่ทุกวันนี้

ประเทศนี้ใคร่ได้ความดีจึงเป็นยามวิภาตติ

ความทุกข์ยากกาลห่อหุ้มไทยทุกหมู่เหล่าชาติเชื้อเป็นหนึ่ง
รวมเลือดเนื้อชาติเชื้อไทย... พองไทย

ยามสุขช่วยร่วมเล่น ยามทุกข์ช่วยมาทน

หลังนี้เหน็ดเหนื่อยเอาหาช ไม้ฮูลู่ตามมีตามได้

ชากนี้ไฉนถึงไฉ... ปศิสู้ชาติตุชน้ำค้ำกลางหาบ

เพื่อของพี่น้องร่วมชาติร่วมแผ่นดินไทย

เพื่อรวมพลมนุษยชาติร่วมโลก

“เมตตาธรรมค้ำจุนโลก” ใต้ชิ่งดังนี้

สุญฺญเสียวหาชัพย์สินสิน

คชวณฺณคช่าคช่าอาลัย

มิคินนังนชิพกลับ

คสลายช่าคสลายพุกพัน

ชิพยังคความหวังมิ

ทางเดินอีกยาวไกล

คชชวมชาติเหนือคตาทหมาย

สุชชีไฉนไฉนคคว่า

เหนือแผ่นดินที่อาศัย

พลัดพวาทายชากัน

มีแต่ได้คความคเคาค์สย

หยังตยีนสู่อู่ต้อไป

โลกนี้ไฉนช่วยสตัไฉ

ชิวิตใหม่ชอเยียวช

เกิดกับตชชชวมต

ชงไฝหาชากตัวเอง

☆ น้ำค้าง

๖ ม.ค.๕๘



ระวัง...



อาหารโซเดียมสูง



“เค็ม” ...เป็นอีกรสชาติหนึ่งที่ทำให้
อาหารอร่อยขึ้น จนคนส่วนใหญ่เผลอใจ
ติตรสเค็มโดยไม่รู้ตัว และอาจไม่รู้ว่ามีตาม
หลักโภชนบัญญัตินั้น เขาแนะนำให้
ประชาชนบริโภคน้ำมัน น้ำตาล และเกลือ
น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น เช่น คนในวัยผู้ใหญ่

ควรได้รับโซเดียมประมาณวันละ **๒๓๐ มิลลิกรัม** หรือประมาณ **๑ ใน ๑๐** ของ **๑ ช้อนชา** เท่านั้น

(ปริมาณสูงสุดที่องค์การอนามัยโลก
กำหนดไว้คือ วันละ **๖ กรัม** ซึ่งมีโซเดียม
อยู่ **๒,๔๐๐ มิลลิกรัม**)

หากเรากินอาหารรสเค็มจัดที่ได้จากเกลือโซเดียม มากกว่า ๖ กรัมต่อวัน หรือมากกว่า ๑ ช้อนชาขึ้นไป เป็นประจำ ก็เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคลมบ่งจุน (หรือโรคหลอดเลือดสมองแตก) โรคหัวใจ และไตวาย รวมทั้งโรคกระดูกพรุน ขณะเดียวกันคนที่เริ่มเป็นโรคต่างๆ ข้างต้นนั้น ก็ต้องระมัดระวังอาหารที่มีโซเดียมสูงอย่างจริงจัง ไม่เช่นนั้นจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในโรคที่เป็นอยู่ หรือกลายเป็นโรคเรื้อรังที่รักษายาก และอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

❖ โซเดียมคืออะไร

โซเดียมคือเกลือแร่ (สารอาหาร) ชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย โดยโซเดียมจะทำหน้าที่ควบคุมความสมดุลของของเหลวในร่างกาย รักษาความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ช่วยในการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อ (รวมถึงกล้ามเนื้อหัวใจด้วย) ตลอดจนงานการดูดซึมสารอาหารบางอย่างในไตและลำไส้เล็ก



โซเดียมที่เราบริโภคกันเป็นประจำก็คือโซเดียมที่อยู่ในรูปของเกลือแกง (เกลือมีส่วนประกอบอยู่ ๒ อย่าง คือโซเดียมกับคลอไรด์) น้ำปลา ซึ่งมีรสเค็ม แต่ยังมีอาหารอีกมากชนิดที่ไม่มีรสเค็มแต่มีโซเดียมแฝงอยู่สูงมาก ชนิดที่หลายคนคาดไม่ถึง จึงเป็นความจำเป็นที่เราทุกคนต้องรู้ว่าอาหารชนิดใดบ้างที่มีโซเดียมสูงเพื่อจะได้ไม่เพลินกินเพลินจนเจ็บป่วย ซึ่งจากการสำรวจพบว่าคนไทยกินเกลือที่มีอยู่ในอาหารและเครื่องปรุงรส โดยเฉลี่ยวันละประมาณ ๗ กรัม นี่เป็นคำตอบว่าทำไมคนไทยจึงป่วยด้วยโรคจากการกินเพิ่มขึ้นทุกวัน

❖ อาหารที่มีโซเดียม ได้แก่

๑. อาหารธรรมชาติ หลายคนอาจเพิ่งทราบว่าโซเดียมมีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติแทบทุกชนิด โดยอาหารจากเนื้อสัตว์ต่างๆ จะมีโซเดียมสูง ส่วนอาหารธรรมชาติที่มีโซเดียมต่ำ ได้แก่ ผลไม้ทุกชนิด ผัก ธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้ง และเนื้อปลา ซึ่งอาหารสดเหล่านี้มีปริมาณโซเดียมที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายโดยไม่จำเป็นต้องเรียกหาเครื่องปรุงรสใดๆ เลย (นอกจากความอยากหรือกิเลสส่วนตัวเรียกร้อง)



๒. อาหารแปรรูปหรือการถนอม

อาหาร ได้แก่ อาหารกระป๋องทุกชนิด อาหารหมักดอง อาหารเค็ม อาหารตากแห้ง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า ผักดอง ผลไม้ดอง เป็นต้น



๓. เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ เช่น **เกลือ** (ทั้งเกลือเม็ดและเกลือป่น) **น้ำปลา** (ซึ่งจะมีปริมาณของเกลือแตกต่างกันคือ ร้อยละ ๒๓-๓๕) **ซอสปรุงรสที่มีรสเค็ม** (เช่น ซีอิ๊วขาว เต้าเจี้ยว น้ำบูดู กะปิ ปลาร้า ปลาเจ่า เต้าหู้ยี้ รวมทั้งซอส หอยนางรม) **ซอสปรุงรสที่ไม่มีรสเค็มหรือเค็มน้อย** (เช่น ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำจิ้มต่างๆ ที่มีรสเปรี้ยวๆ หวานๆ ซอสเหล่านี้แม้จะมีโซเดียมปริมาณไม่มากเท่า น้ำปลา แต่คนที่ต้องจำกัดโซเดียมก็ต้องระวังไม่กินมากเกินไป)

๔. **ผงชูรส** แม้เป็นสารปรุงรสที่ไม่มีรสเค็ม แต่ก็มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยประมาณร้อยละ ๑๕ และที่เรา รู้ๆ กันอยู่ก็คือ อาหารสำเร็จรูปต่างๆ ที่ขายในท้องตลาด มักมีการเติมผงชูรสลงไปแทบทุกชนิดเพื่อให้อาหารมีรสอร่อยขึ้น หรือแม้การปรุงอาหารในบ้าน หลายครัวขาดผงชูรสไม่ได้เลย (ความอร่อยนี้เป็นสิ่งเสพติดที่มีโทษต่อสุขภาพ)

๕. **อาหารกระป๋องต่างๆ** เช่น ผลไม้กระป๋อง ปลากระป๋อง และอาหารสำเร็จรูป



ต่างๆ ขนมกรุบกรอบเป็นถุง เป็นต้น ซึ่งอาหารเหล่านี้มีการเติมเกลือหรือสารกันบูดซึ่งมีโซเดียมในปริมาณที่สูงมาก

๖. **อาหารกึ่งสำเร็จรูป** เช่น บะหมี่ โจ๊ก ข้าวต้ม ซุปต่างๆ ทั้งชนิดกึ่งและชนิดซอง



๗. **ขนมต่างๆ ที่มีการเติมผงฟู** (Baking Powder หรือ baking Soda) เช่น ขนมเค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง ซึ่งผงฟูที่ใช้ในการทำขนมเหล่านี้มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ (โซเดียมไบคาร์บอเนต) รวมถึงแป้งสำเร็จรูปที่ใช้ทำขนมเองก็มีโซเดียมอยู่ด้วย เพราะได้ผสมผงฟูไว้แล้ว

๘. น้ำและเครื่องดื่ม น้ำฝนเป็นน้ำที่ปราศจากโซเดียม แต่น้ำบาดาลและน้ำประปามีโซเดียมปนอยู่บ้างในจำนวนไม่มากนัก ส่วนเครื่องดื่มเกลือแร่ยี่ห้อต่างๆ มีการเติมสารประกอบของโซเดียมลงไปด้วย เพราะมีจุดประสงค์ให้เป็นเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬาหรือผู้ที่สูญเสียเหงื่อมาก ส่วนน้ำผลไม้บรรจุกล่อง ขวด หรือกระป๋อง ก็มักมีการเติมสารกันบูด (โซเดียมเบนโซเอต) ลงไปด้วย ทำให้น้ำผลไม้เหล่านี้มีโซเดียมสูง วิธีหลีกเลี่ยงคือดื่มน้ำผลไม้สดจะดีกว่า



โดยภาพรวมจะเห็นว่าอาหารปรุงแต่งมาก อาหารแปรรูปที่ผ่านกระบวนการต่างๆ จะมีโซเดียมสูง ดังนั้นถ้ากินอาหารแปรรูปหรืออาหารสำเร็จรูปมากหรือบ่อยเท่าไร เราก็จะได้รับโซเดียมส่วนเกินวันละเยอะแยะมากมาย ทั้งที่ความจริงแล้ว ร่างกายต้องการเกลือในปริมาณเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เพราะร่างกายไม่สามารถทนรับเกลือในปริมาณมากๆ ได้ โดยเฉพาะทารกและเด็กเล็กที่ไม่สามารถขับถ่ายโซเดียมได้ดีเท่ากับผู้ใหญ่ ดังนั้นพ่อแม่จึงไม่ควรเติมเกลือในอาหารของลูกเล็กๆ หรือซื้ออาหารสำเร็จมาให้ลูกกิน (ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ) ซึ่งทางกระทรวงสาธารณสุขเองก็มีประกาศในเรื่องนี้อย่างเคร่งครัด ที่ห้ามผู้ผลิตเติมเกลือหรือสารประกอบโซเดียมใดๆ ในอาหารเด็ก (แต่ก็ต้องระวังเพราะอาจจะมีหลงหูหลงตาไปบ้าง)

◆ กินเกลือให้น้อยลง

อย่างที่ได้อ่านกันแล้วว่าอาหารหลายชนิดมีเกลือ “ซ่อนเร้น” อยู่ ดังนั้นวิธีง่ายๆ ที่จะช่วยลดการบริโภคเกลือลงคือพยายามใช้เกลือ (น้ำปลา หรือซีอิ๊ว) ให้น้อยลงในการประกอบอาหาร หรือปรุงรสเวลากิน และอย่าลืมนำผลจากอาหารต่างๆ ทุกครั้งก่อนซื้อหากิน หรือคนที่ไม่อ่านฉลากเสมอบางคนก็ดูแค่เพียงปริมาณแป้ง ไขมัน หรือน้ำตาลเท่านั้น แต่ลืมนดูปริมาณของโซเดียม โดยทั่วไปฉลากอาหารมักจะระบุปริมาณเกลือในรูปปริมาณโซเดียม วิธีเทียบหาปริมาณเกลือคือ ถ้าหน่วยของโซเดียมที่ให้มาเป็นกรัม (ก.) ให้คูณด้วย ๒.๕ แต่หากหน่วยเป็นมิลลิกรัม (มก.) ให้คูณด้วย ๒.๕ แล้วนำผลลัพธ์ที่ได้มาหารด้วย ๑,๐๐๐ ปริมาณโซเดียมที่คนเราต้องการคือ วันละ ๐.๕ - ๒.๓ กรัม

อาหารเค็มจัดหรืออาหารที่มีโซเดียมสูง กำลังก่อให้เกิดโรคกับผู้คนเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง ที่ได้ชื่อว่า เป็น “ฆาตกรเงียบ” เพราะมันมาแบบ

เงียบๆ แบบไม่มีสัญญาณเตือน และกว่าจะรู้ตัว ก็ปรากฏว่า เป็นโรคความดันโลหิตสูงไปเสียแล้ว โรคนี้เป็นแล้วไม่หายขาด ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัวของผู้ป่วย ถ้าผู้ป่วยรายใดมีวินัยในการกินตามที่แพทย์แนะนำ ก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขตามอัตรภาพ แต่หากละเลยการดูแลตัวเองในที่สุดก็ จะมีโรคอื่นแทรกซ้อนตามมาอีกมากมาย และเมื่อนั้นความสุขในชีวิตก็จะลดน้อยลงเรื่อยๆ เพราะมีความทุกข์ทรมานจากโรคต่างๆ มาเบียดเบียน

ทางเลือกสำหรับผู้ที่ไม่อยากเจ็บป่วยหรือเป็นโรคอยู่แล้วและอยากให้อาการดีขึ้นคือ ต้องหัดกินอาหารรสจัดให้ได้เป็นปกติ กินอาหารรสจัดให้น้อยลง แล้วจะรู้ว่ารสจัดก็มีความอร่อย... อร่อยแบบจี๊ดๆ



* ข้อมูลบางส่วนจาก

นิตยสาร Gourmet & Cuisine January ๒๐๐๕ หน้า ๘๓

คดีตำรวจต้องมีการคุ้มครองพยาน

สถานภาพอย่างเรา คนชาวบ้าน ใช่ว่าจะไม่มี

หลายๆ ครั้งที่คนมาบอกเล่าเก้าสิบ มาแจกแจง มาอธิบาย มาบอก

จึงจำเป็นต้องมีน้ำใจให้ความปลอดภัยแก่แหล่งข่าว

คดีอุกฉกรรจ์หลายคดี จำเลยรอดเพราะไม่มีพยาน เนื่องจากพยานกลัวความ
ไม่ปลอดภัย ไม่เชื่อหน้ายาราชการว่าจะปกป้องรักษาชีวิตเขาได้





การคุ้มครองพยานจึงสำคัญทั้งทางโลกและทางธรรม !

มีหลายครั้งที่รับเรื่องรับรู้ แต่มีใช้ลากคนให้ข้อมูลไปเผชิญหน้ากับโจทก์หรือบอกให้โจทก์รู้ว่าใครเป็นคนบอก

“ใครบอก?” คนนั้นไง คนนี้ไง ลักษณะเช่นนี้เขาเรียก “ปากสว่าง”

คนบางคนใจร้อน มักจะแก้ปัญหาด้วยการให้พยานไปเผชิญหน้ากับโจทก์เหมือนปล่อยให้ไปตามยถากรรม

“พูดหลายๆ ที่คุณบอกว่าเขานิสัยไม่ดี
พูดหลายๆ”

จริงแหละ ข้อมูลมากครั้งที่คลาดเคลื่อน แต่มีใช้ต้องสร้างสงคราม โดยให้ทั้งสองฝ่ายเผชิญหน้ากัน

เพียงเพราะอารมณ์ร้อน

เพียงเพราะความสะใจ

เพียงเพราะจะตัดนิสัยพยาน !

หรือเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์

“คุ้มครองพยาน” ผู้ดีต้องไม่เปิดเผยแหล่งข่าว มิฉะนั้นแล้วก็รังแต่จะวุ่นวายชีวิตในสังคมมีโอกาสพลาดพลั้งมากมายก็เพราะ **“ปาก”**

“ปากเป็นเอก เลขเป็นโท” โบราณยังให้ความสำคัญปานฉะนี้



อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด อยู่
กับมิตรให้ระวังวาจา

จะพูดจะจา โปรดมีสติกลั่นกรอง
จะเล่าจะบอก โปรดระลึกถึง
หายนภัยของคนอื่น

พูดผิดอาจไม่มีโอกาสพูดใหม่
อาจจะเพราะพลังเปลว อาจจะ
เพราะด้วยอารมณ์ ผิดแล้วอาจผิดเลย
ชาตินี้หมดโอกาสแก้ไข !

อยู่ในสังคม คีลข้อ ๔ ผิดกันบ่อย
มีไข่แคะมุสา แต่หมายถึง ทุกคำที่หลุด
ออกจากปากต้องมีสติ

พูดน้อย โอกาสพลาดก็ย่อมน้อย
พูดมากโอกาสผิดพลาดย่อมมาก

“คุ้มครองพยาน” เตือนตนเตือนจิต
เราอาจทำร้ายเพื่อนผู้บอกเล่าโดยไม่เจตนา
ก่อเกิดความบาดหมางตลอดกาลนาน

ตัวอย่างที่ดีเห็นชัด ต้องยกให้
หนังสือพิมพ์ ที่มักจะป้องกันแหล่งข่าว
อย่างแข็งขัน !

บางเรื่องฟังไว้เป็นข้อมูล เก็บไว้
เฉยๆ ก่อน

บางเรื่องฟังแล้วต้องรีบแก้ไข
ก่อนถั่วจะสุกกาก็ไหม้

จะทำอะไรทำให้เกิด แต่ต้องระวัง
ผู้บอกข่าว

คนเอาแต่ใจ คนเห็นแก่ตัว มักจะ
นำแหล่งข่าวออกมาชนกับเจ้าของเรื่อง
เพียงแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของตัว !
สถานการณ์สร้างวีรบุรุษ
เมื่อเจ้าตัวรับข้อมูล เราจะเห็นวุฒิ-

ภาวะจากการแสดงออก
คนบางคนเชื่อใจไม่ได้ก็มี
คนบางคนไม่มีความเป็นผู้ใหญ่
เพียงพอ พยานจึงถูกชิงผิดมานักต่อนัก !

“คุ้มครองพยาน” อย่าเพียงอารมณ์
เมามัน หรือเพียงสะใจ

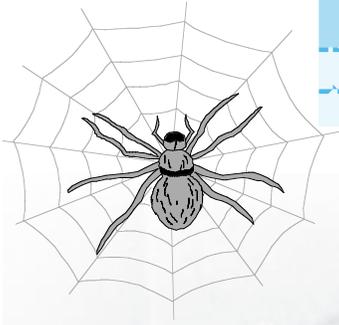
อดทน อดกลั้น อย่าหลงตั้งพยาน
มาเป็น “กันชน” หรือโล่ป้องกันตัว

มีฉะนั้นจะถูกคนเขาเหยียบโยไฟ
“ผู้ใหญ่โก่เขี้ยว !” เป็นผู้ใหญ่เสียเปล่า แต่
ขาดความเฉลียว !



สูญเสีย ไม่เสียสูญ

◆ ครองขวัญ



แมงมุมตัวกระจิริดชักใยจากฟุ่มไม้หนึ่งไปยังอีกฟุ่มไม้หนึ่งอย่างตั้งใจ มันชักใยบางๆ ครั้งแล้วครั้งเล่าอย่างมีความหวัง เวลาผ่านไป ความสำเร็จอยู่แค่เอื้อม ใยเส้นสุดท้ายกำลังจะเสร็จสิ้น ลมพัดกระโชกুবหนึ่ง กิ่งไม้แห้งหล่นคว้างผ่านทะลุครัวสวยของมันอย่างจัง แมงมุมตัวกระจิริดจ้องจ้องมองห้องครัวที่พังยับเยินในชั่วเสี้ยววินาทีอย่างไม่เชื่อสายตา สักพักก็เริ่มชักใยอีกครั้งโดยไม่ยอมแพ้

แต่ละชีวิตมีเส้นทางเดินยาวไกล ผ่านร้อนผ่านหนาวมานานนับหมื่นแสนกัปป์ ระยะเวลาที่ข้ามภพข้ามชาติเนิ่นนานปานนี้ คงจะมีสักช่วงชาติที่พบกับความความสูญเสียยากจะทานทน เป็นความสูญเสียที่บางครั้งตนเองก็เป็นต้นเหตุ เพราะความประมาทพลั้งเผลอ หรือความสูญเสียที่อยู่นอกเหนือการควบคุมสุดที่เราจะบังคับได้

ไม่มีชีวิตใดที่ไม่พบกับความสูญเสีย

มากบ้าง น้อยบ้าง

ชาตินี้เฮ้อ...ชาติหน้าอาจเป็นฉัน...

สงบใจใคร่ตรวจฟังเสียงระฆังแห่งสติที่ดังก้องกังวาน

ขวัญและกำลังใจจะกลับคืนมา

เติมพลังให้ชีวิตก้าวต่อไป

“เบื้องหลังเมฆฝนที่ดูเศร้าทมิฬ

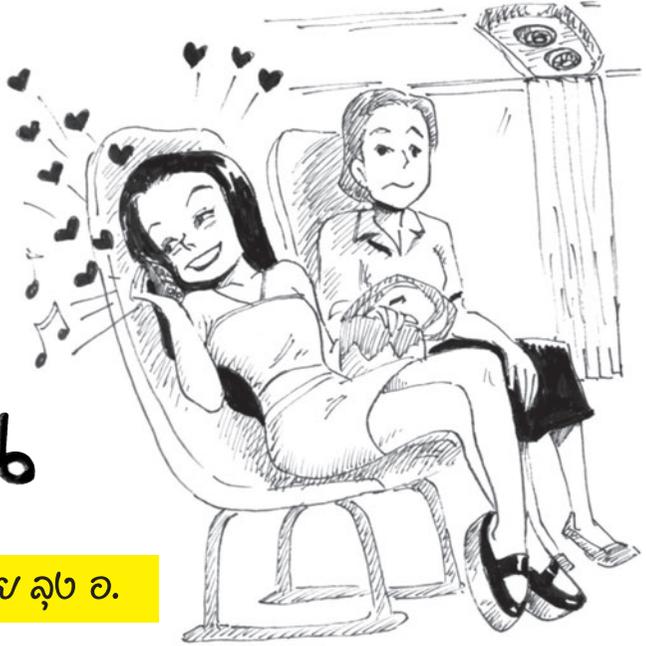
ก็ยังมีพระอาทิตย์ส่องแสงสว่างอยู่”



(ลอง เฟลโล)



วัยรุ่น กะ วัยวุ่น



เชิญมานี้

โดย ลุบ อ.

รักดอกจิ้งบอกให้ รักดอกจิ้งหยอกไว้ (รำคาญใจขอชี้แจง)

สาววัยรุ่น วัยวุ่น ขณะอยู่บนขสมก. รำคาญใจรถติด ไม่รู้จะทำอะไร เอามือถือรุ่นล่าสุดมาใช้นิ้วโป้งกดเล่นแสงไฟช่างวูบวาบซาบสายตาแวววาวดี ลักพักเสียงเรียกอันเพราะพริ้งดังขึ้น

เธอยกเครื่องแนบหู ยิ้มหวาน สายตาแสดงอาการปีติ เสียงสนทนาไม่ดัง แต่คนนั่งใกล้ได้ยินชัด ทำใจไม่รู้ไม่ชี้ แต่เสียงสนทนาแยงหูอยู่ไม่รู้จะอย่างไร ยกมือปิดหูดูน่าเกลียด ทนฟังเรื่องไร้สาระเรื่องส่วนตัว เรื่องไม่ส่วนตัวเรื่อยไป ถึงที่หมาย คนนั่งข้างลงแล้ว วัยรุ่นยังพาที่ไม่จบ

บรรจุการสอนเกี่ยวกับการใช้โทรศัพท์มือถือบนรถนั่งสาธารณะไว้ในตำราเรียนดีใหม่

พูดคุยระยะยาว ไม่รบกวนประสาทคนข้างเคียงที่นั่งคิดอะไรอยู่ในใจหรือหนูสาววัยรุ่นหรือวัยรุ่น เมื่อได้ที่นั่งบนรถเมล์จะใช้นิ้วมือ “สาธิต” ทันทิบางสาวสะบัดผมเพื่อให้เข้าทรง บางสาวรวบผมขึ้น ใช้หางหรือโบว์ยางรัดเกล้าเพื่อความสวยงาม หนูไม่รู้ขณะสะบัดผมให้เข้าทรงนั้น คนตาดีนั่งข้างหลังจะแลเห็น “รังแค” หรือ “ฝุ่น” กระจายร่อนอยู่ในอากาศ



อ๊ย ! มันลอยเข้าสู่จมูกคนที่นั่งอยู่ข้างหลังนะแม่คุณ
ก่อนขึ้นรถ จัดทรงผมให้เรียบร้อยรัดเกล้าให้เป็นเกล้าที่สวยงามเสียขณะคอยรถ สะบัดผมบนรถรังแคกระจายไปมา น่าเกลียดนะแม่คุณ



สาววัยรุ่นหรือวัยรุ่นเป็นหวัดยังไม่หายดี คนแน่นเพราะ ชสมก.มีรถไม่พอ กับจำนวนประชากร เกิดอาการจามหรือไอ (บางคน) ไม่ชอบปิดปาก ปล่อยให้เชื้อหวัดหรือเชื้ออื่นๆ กระจายไปทั่วรถ ครั้งแรกไม่ทันมอง ครั้งที่สองเห็นตำตา อาจขาดการอบรมหรืออบรมแล้วลืม ทำไม่ได้

ก่อนจาม ก่อนไอ ร่างกายจะเตือนให้รู้ เพียงยกมือขึ้นมาป้องปาก ไม่มีแรงหรือใจ ที่หลังอย่าทำนะ (นี่คือ...ผลของการนำวิชาสุขศึกษาออกไปจากตำราที่เคยเรียนในชั้นประถม)



นั่งหลับ ตัวเอียงไปมาเพราะความเหนื่อย (มาจากที่ไหนไม่รู้) ไม่กลัวจะเลยที่หมายอีกด้วย บางสาวหลับจริง อ้าปากเล็กน้อยพองาม รถเบรกกะทันหัน เธอเคี้ยวปากจ๊ับๆ หลับต่อ เลยป้ายก็ได้ใครจะรู้ เป็นสาวเป็นแล้วถามคุณแม่หေး “แม่คะ ลูกหลับบนรถเมล์คะ เลยป้ายไปหลายป้ายด้วย” ฟังแม่ตอบหေး แม่อาจบอกว่า “คนหลับท่าทางปากเบียด (ตาม

สบาย) ยิ่งหลับแบบหลับนก ใครเห็นเขาก็หัวเราะ แม้ว่าน่าเกลียดนะลูก”

นักเรียนสาว วัยรุ่นหรือวัยรุ่น ถ้าขึ้นมาบนรถขสมก.เกินสามคน จะคุยกันส่งเสียงลั่นกว่านกกระจอกเข่าร้าง บางคณะไม่สนคนข้างเคียง เรียกตัวเองว่า “กู” เรียกเพื่อนว่า “อี” ไม่อยากให้หนูรวมกลุ่มกัน นักเรียนที่อยู่ในเครื่องแบบต้องลำรวม จะพูดจะคุยอะไรให้หนักถึงผู้โดยสารที่อยู่ใกล้ๆ

ถ้าเนียงบอกภาษา กิริยาบอกตระกูล ภาษิตนี้ต้องนำมาใช้ เมื่อหน้าอกเสื้อยังมีอักษรย่อของโรงเรียนปักอยู่

รถ ขสมก.คันที่วัยรุ่นขึ้นคันนี้แน่นมาก หลังจากเบียดขึ้นมาแล้วไม่มีที่นั่งวันนี้โรงเรียนหยุด เพราะตรงกับวันอาทิตย์ ต้องยืนเกาะราวบน เลื่อเอวลอย ลอยอยู่แล้ว เมื่อยยกมือจับราว ไหล่ถูกยกตาม เลื่อจึงดับเบิ้ลลอย เนื่องจากกางเกงสมัยนี้เอวต่ำ ช่องว่างระหว่างเอวกับเสื้อมีมาก รอยนูนที่กลางกายของเธอคนนั้นก็ปรากฏสวยดีเพราะเป็น “แพชั่น” แต่เจ้าหงส์ดำๆ ที่ฝังอยู่ข้างในไม่สวย จะบอกให้หေးหนู



ข้างหลังของหนูเป็นรอยสักหรือรูป
 ลอกก็ไม่รู้ สักเป็นยันต์กันผีหรือดอกไม้
 สวยๆ เห็นไม่ถนัด มันเป็นแฟชั่นนะคะ
 หนูจะบอกให้ อย่าทำเป็นเต่าล้านปี
 (อ้อย...) หนูตอบมาอย่างนี้

เมื่อรถ ขสมก.จอดป้าย วัยรุ่นรีบ
 ขึ้นมาบนรถ มือหนึ่งถือแก้วพลาสติก มี
 ฝาปิดบ้าง ไม่มีบ้าง หลอดดูดโผล่ออกมา
 ให้เห็น เธอดูดได้บ่อยๆ ราวกับหิวน้ำตอน
 เดินป่า น่าดูหรือน่าเกลียด

ควรดูดให้หมดก่อนรถเข้าป้าย การ
 ทำกิจกรรมนี้บนรถเมล์ เมื่อในแก้ว
 พลาสติกหมด ถามว่า ทิ้งที่ไหน ก็ทิ้ง

บนรถซิคะ คนขับและกระเป๋าก็ไม่เห็นหรอก
 สมัยเต่าล้านปีเป็นเด็กวัยรุ่นไม่เห็นจะหิวน้ำ
 บนรถเมล์ มีแต่หิวบนรถไฟ สมัยนั้นแม่
 ห้ามเดินกิน เดินดูด แม่ว่าไม่สุภาพ เสีย
 มารยาท (เห็นมามากกว่าดูหน้า) วัยรุ่น
 แย่งกันใช้ไม้แหลมๆ จิ้มลูกชิ้นเคี้ยวกัน
 เอร์ดิอ่อย หนักกว่าดูหน้าหวานบนรถ
 เมล์หรือเปล่านี่



ย่า สำเนียงบอกภาษา กิริยาบอก
 ตระกูล ทองไว้ ปฏิบัติเสียด้วย จะน่ารัก
 ขึ้นเยะ กางเกงผ้าเยื่อไม้สีฝุ่นไรทรง (ใส่
 นอนเมื่อคืนนี้) ขมวดชายพกให้แน่นเข้า

อีกหน่อย ใส่มากับเสื้อเอวลอย
ยับยู่ยี่อาจจะขึ้นรถ ขสมก. ใน
ระยะสั้น แต่ดูแล้วความสุภาพ
ไม่มีเลย มีแต่ความทุเรศสายตา
มันเป็นชุดอยู่กับบ้านซัดๆ แล้ว
มาเอ้อระเหยอยู่บนรถ ขสมก.
อันทันสมัย

โอ! เดี่ยวนี้แต่งชุดนอน
ออกสังคมแล้วหรือนี่ สังคม
ที่มีผู้คนแต่งตัวสุภาพทั้งชาย
หญิงร่วมอยู่

บางรายสวมเสื้อกล้ามหลวมๆ ตัว
เดี่ยว ขึ้นรถเมล์สาธารณะ โชว์ขนสีดำได้
วงแขนซัด

โปรดให้เกียรติบ้านเมือง ให้เกียรติตัว
เราเอง ที่เดินไปมา หรือนั่งรถรวมกับสุภาพ
ชนอื่นๆ บ้าง คุณหมักง่ายจนแต่งกายร่วม
ระดับห้องถิ่นที่คุณอยู่เท่านี้หรือ

พิธีพิถันกับสังคม กับตนเอง ใน
บ้าน-เมืองเราสักหน่อยเถิด

น้อยรายหรือน้อยสาวนั่งแล้วนั่งเลย
คนชรา (จริงๆ) ขึ้นมาบนรถ เขมอมองเฉย



ไม่รู้ร้อนรู้หนาว ทั้งที่เธอแต่งตัวกระฉับ
กระเฉง ถือกระเป๋าใบเดียว นั่งมองหญิง
หรือชายชราโดยลืมนึกว่า เธอคือ “สุภาพสตรี”
ที่ยังมีเรี่ยวแรงร้องไห้อาจจะใช้ความเป็น
สุภาพสตรีเย้ยสุภาพบุรุษให้อายสักครั้ง
ชายอกสามศอกเขาไม่สงสารคุณป้าคุณลุง
เราวัยรุ่นนอกสองศอกจะแสดงออกทาง
จิตสำนึกให้ดู



ฝากพลังรักเป็นแรงใจ ต้านภัยโควิด

มหันตภัยมาอยู่บัด
ยากแค้นแสนขุ่นเคือง
วิปโยคโศกสลด
ชีวิตอยู่วุ่นวาย
หอยเลื่อนสะเทือนไหว
ซัดสาดพายุสายฟ้า
เสียงระงมแห่งพินาศ
น้ำตาที่ป่าช้า
ตราบนั้นคนสายกาลดับ
ความหวังทางพระเจ้าเลื่อน
พลังรักฝากแด่สงฆ์
ผู้ใหญ่คนสายเจียมแรง
สิ้นนามิ... หมายปิดจรรยา
หลอมรักอีกกลมเกลียว
อุทกาชาชยพยานนัด
คืนหยาดน้ำอมฤต

กาลวิบัติตกบ้านเมือง
ศครามคลื่นยักษ์ซัดทำลาย
ชาวปลงภมตมากล้มตาย
ภาคใต้ชุ่มน้ำตา
ซึ่งหวั่นไหวหวาดทวา
โศกาทูชุกพินาศ
โลกพลิกครว... ความเสียหยา
ภาพความตายที่ติดเตือน
หมองขยับหม่นเขยื้อน
อยากให้เห็นพระของเรา
จงยิ่งใหญ่ผู้ช่วยเรา
ผู้เสมอแก่ไฟแลเหลียว
เลิกพลัดพรากพระเศวตเศียร
เหนียวน้ำใจต้านภัยพิช
พินิจพิชิตพินป็นนิชิต
ชุดอาบขาวห้องหวั่น

○ มาสนา บุญสม





🕯️ ไฟล้อมหมดใครฟังฟัง
ดีจริงไม่มีสิ้นหวัง
อาศัยศีลสัจย์เป็นพลัง
ไผ่ยังยอมดับด้วยบารมี

(วัฏฏกชาดก)

ดีจริงไม่มีสิ้นหวัง

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จเที่ยวจาริกไปในนครชนบททั้งหลาย ขณะมาถึง
ณ ที่แห่งหนึ่ง ปรากฏไฟป่าเกิดขึ้นอย่างรุนแรง ลมกระพือไฟให้ลุกลามไปทั่วบริเวณนั้น มีทั้ง
ควันมีทั้งเปลวไฟฮือโหมล้อมหน้าล้อมหลังไว้ แล้วเผาไหม้เข้าใกล้มาเรื่อยๆ

เหล่าภิกษุที่ติดตามพระศาสดานั้น บางรูปก็ตื่นตกใจรีบกล่าวเสียงดังว่า

“พวกเราต้องรีบตัดทางไฟเสียก่อน โดยจุดไฟเผาอบบริเวณนี้ เพราะที่ใดไฟไหม้แล้ว

ก็จะมีเชื้อให้ใหม่อีก”

แล้วจึงนำหินเหล็กไฟออกมา เพื่อจะจุดไฟ แต่ภิกษุบางรูปบอกว่า

“ท่านทั้งหลาย พวกท่านกำลังจะทำอะไร พวกท่านไม่เห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นเลิศทั้งในโลกมนุษย์และโลกเทวดาเขียวหรือ เสมือนดังคนไม่เห็นดวงจันทร์ลอยเด่น บนท้องฟ้า ไม่เห็นรัศมีดวงอาทิตย์ขึ้นที่ทิศตะวันออก ไม่เห็นทะเลกว้างทั้งที่ยืนอยู่ริมทะเล ไม่เห็นภูเขาใหญ่ทั้งที่ยืนพิงภูเขาอยู่ พวกท่านไม่รู้จักพระกำลังของพระพุทธเจ้าเสียแล้ว มาเถิด พวกเราเข้าไปใกล้ๆ พระศาสดาเอาไว้”

ภิกษุทั้งหมดจึงรวมตัวกันอยู่ใกล้พระศาสดา ครั้นไฟป่าไหม้ลุกลามเข้ามาส่งเสียง ดังน่ากลัว แต่พอมาถึงบริเวณที่พระศาสดาประทับยืนอยู่ ห่างประมาณ ๑๖ กิริส (๒๕๐ เมตร) ไฟก็มอดดับไป รวากับคบไฟที่โดนจุ่มลงในน้ำ ฉะนั้น ไม่อาจที่จะลุกลามเข้ามาได้ มากกว่านั้น

ด้วยเหตุนี้ เหล่าภิกษุพากันสรรเสริญคุณของพระศาสดา

“น้อศรรายิ่งนัก ในอานุภาพพระบารมี(คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด)ของ พระองค์ แม้แต่ไฟที่ไม่มีจิตใจก็ยังไม่อาจลุกไหม้มาถึงที่ประทับยืนอยู่นี้ได้ ไฟย่อมดับไป ดุจดังไฟถูกน้ำสาดซัด ฉะนั้น”

พระศาสดาทรงสดับถ้อยคำนั้นแล้วตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การที่ไฟไหม้มาถึงที่ตรงนี้แล้วดับไป มีไช้บารมีของเราใน บัดนี้เท่านั้น แต่เป็นบารมีแห่งสัจจะ(ความจริง)อันมีมาในกาลก่อนของเราแล้ว”

จากนั้นทรงประทับนั่งลงที่ผ้าสังฆาฏิ(ผ้าที่พระใช้ทาบบนจีวร) ๔ ชั้น ซึ่งพระอานนท์ ปลูกาดให้ เมื่อทรงนั่งขัดสมาธิเรียบร้อยแล้ว เหล่าภิกษุพากันถวายบังคม นั่งแวดล้อมอยู่ หูล้ออ่อนวอนต่อพระศาสดาว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ไฟไหม้แล้วดับในปัจจุบันนี้ ปรากฏแก่สายตาของ ข้าพระองค์ทั้งหลายแล้ว แต่พระบารมีในอดีตของพระองค์นั้นยังลึกลับอยู่ ขอ พระองค์โปรดตรัสเล่าเรื่องในอดีตนั้นด้วยเถิด”

พระศาสดาจึงทรงเล่าเรื่องราวนั้น



ในอดีตกาล ณ ป่าไม้แห่งหนึ่ง มี**ลูกนกคุ่มตัวหนึ่ง**ถึงเวลาที่จะได้ลิ้มรสชาติโลก จึงเจาะทำลายกระเปาะไข่ออกมา ลูกนกมีตัวโตทีเดียว ประมาณเท่าคุ่มเกวียนบรรทุกสินค้าขนาดใหญ่

ลูกนกนอนอยู่แต่ในรัง ยังไม่มีกำลังที่จะเหยียดปีกออกโฉบบิน หรือแม้แต่จะยกเท้าก้าวเดินออกจากรัง ได้แต่รออาหารที่พ่อแม่นกเอามาป้อนเลี้ยงดูด้วยจะงอยปากเท่านั้น

เวลานั้นเป็นช่วงฤดูที่เกิดไฟป่าอยู่เสมอทุกปี

แล้วก็เกิดไฟป่าขึ้น ณ ป่าไม้นั้น ไฟลุกลามส่งเสียงดัง ควั่นและความร้อนกระจายไปตามทิศทางลม เหล่าสัตว์ป่าพากันหนีเอาชีวิตรอด หมุ่นก่อกบิณจากรังกันหมด พ่อแม่ของลูกนกคุ่มตัวนั้นก็ตกใจกลัวต่อความตาย จึงทิ้งลูกน้อยแล้วบินหนีไป

ลูกนกคุ่มอยู่เพียงลำพังตัวเดียว ได้แต่ชะเง้อคอมองดูไฟป่าที่กำลังไหม้ใกล้เข้ามาทุกทีๆ แล้วคิดในใจว่า

“นี่ถ้าปีกเราแข็งแรงบินได้ ก็จะโฉบบินไปที่ปลอดภัยเช่นกัน หรือถ้าขาแข็งแรงพอ ก็จะก้าวเท้าไปยังที่อื่นๆ เพราะตอนนี้พ่อแม่ทิ้งเราไว้ผู้เดียว ที่พึ่งอื่นของเราไม่มี เราจะทำอย่างไรดีหนอ”



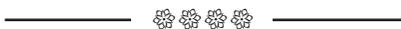
ขณะขบคิดอยู่นั้น ไฟก็ยิ่งไหม้เข้าไปอีกกว่าเดิม ลูกนกคุ่มจึงตัดสินใจว่า

“คุณแห่งศีลมีอยู่ในโลก ความสัตย์ ความจริงใจ และความเอ็นดูก็มีอยู่ในโลก ด้วยความจริง(สัจจะ)เหล่านี้ เราจะทำสักงิกริยา(การอธิษฐานตั้งความสัตย์)อันยอดเยี่ยม จะพิจารณากำลังแห่งธรรม ระลึกถึงพระพุทธเจ้าทั้งหลายในปางก่อน อาศัยกำลังแห่งสัจจะ ตั้งจิตกระทำสักงิกริยา”

คิดดังนั้นแล้ว ก็ตั้งจิตกำหนดใจด้วยสัจธรรมของตน ประกาศออกไปไฟที่กำลังลุกไหม้เข้ามาว่า

“ปีกของเรามีอยู่ แต่บินไม่ได้ เท้าทั้งสองของเราก็มีอยู่ แต่ก็เดินไม่ได้ พ่อแม่ของเราออกไปหาอาหาร **ดูก่อนไฟ ท่านจงถอยกลับไปเสีย”**

สิ้นเสียงกล่าวคำสัตย์อธิษฐาน(การตั้งใจเอาความจริงเป็นใหญ่)นั้น ไฟก็มอดดับไปห่างจากลูกนกคุ่มประมาณ ๑๖ กิริส (๒๕๐ เมตร) แล้วไฟที่เหลือก็เผาไหม้ไปยังที่อื่นในป่านั้น



พระศาสดาตรัสชาดกนี้แล้ว ทรงสรุปว่า

“เมื่อเรากล่าวคำสัตย์ กระทำสักพลังให้ปรากฏ เปลวไฟก็ดับไป เพราะสิ่งใดๆ จะเสมอด้วยสัจจะของเราไม่มี **นี่เป็นสัจบารมีของเรา ตั้งแต่ครั้งที่เกิดเป็นลูกนกคุ่มตัวนั้นนั่นเอง”**

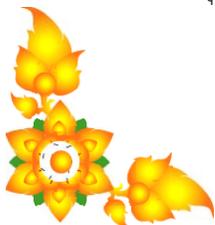
แล้วทรงประกาศสัจจะทั้งหลายให้สงฆ์เหล่านั้นรับฟัง พอตรัสสัจจะจบแล้ว ภิกษุบางพวกก็ได้เป็น**พระโสดาบัน** บ้างก็ได้เป็น**พระสกทาคามี** หรือ**อนาคามี** หรือแม้แต่บรรลุเป็น**พระอรหันต์**ก็มี

❁ **นวมพุทธ**

ศักราช ๑๔ ม.ค. ๒๕๔๘

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๓๕)

อรรถกถาแปลเล่ม ๕๕ หน้า ๓๔๑)





อนิพฺ พินฺ ทิยการิสฺส สมฺมทฺโต วิปจฺจติ
ทำเรื่อยไปไม่ท้อถอย ผลที่ต้องการจะสำเร็จสมหมาย
 (พุทธภาษิต)

มนุษย์ทุกคนต้องกินข้าวเป็นอาหารหลัก แม้ไม่มีทรัพย์สินเงินทอง แต่ถ้ามีข้าวก็อยู่ได้ ไม่ตาย ทรัพย์สินเงินทองเป็นเพียงสิ่งแลกเปลี่ยน กินเข้าไปโดยตรงไม่ได้ มจ.สิทธิพร กฤษดาการ บิดาแห่งการเกษตร แผนใหม่ยังกล่าวว่า “ทรัพย์สินเงินทองเป็นของมายา ข้าวปลาเป็นของจริง” แต่กว่าจะได้ข้าวเปลือกข้าวสารมาเป็นอาหารของมนุษย์ก็ไม่ใช่ง่ายๆ ต้องหลังสู้ฟ้า หน้าสู้ดิน อยู่กลางแดดกลางฝน ทุกข์ทรมาน

ชาวนาทุกวันนี้ต้องสู้กับปัญหาค่าขึ้นข้าว ยิ่งเป็นการทำนาแบบเคมียิ่งต้องต่อสู้หนัก สู้กับราคาปุ๋ยเคมีที่นับวันจะแพงขึ้น ใส่ปุ๋ยเคมีนานๆ ดินก็เสีย ข้าวก็อ่อนแอ โรคแมลงก็รบกวน ต้องฉีดยาฆ่าหญ้าฆ่าแมลง

ฉีดยาคุมหญ้า ข้าวออกรวงก็ต้องจ้างรถเกี่ยว รวมค่าใช้จ่ายแล้วแทบไม่เหลืออะไร บางฤดูกาลขาดทุนด้วยซ้ำถ้าเจอภัยธรรมชาติ เช่น ฝนแล้ง น้ำท่วม ชาวนาจึงนับวันจะหมดเนื้อหมดตัวลงไปเรื่อยๆ

เมื่อเร็วๆ นี้ผู้เขียนได้มีโอกาสไปร่วมพิธีเกี่ยวข้าวไร่สารพิษที่ได้ผลผลิตถึง ๑๒๐ ถังต่อไร่ ที่นาของ อ.เชาว์วัช หนูทอง เจ้าของโรงปุ๋ยหมักชีวภาพเครือข่ายชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน อ.ท่าม่วง จ.ลพบุรี ในเนื้อที่ประมาณ ๓๐-๔๐ ไร่ เป็นตัวอย่างที่พิสูจน์ให้เห็นว่าไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีที่เป็นพิษ เราก็สามารถทำได้ด้วยการใช้ปุ๋ยหมักชีวภาพแทน เป็นการลดต้นทุน เพิ่มผลผลิต พืชิตความยากจนได้จริง



งานนี้ได้ประชาสัมพันธ์ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย เชื้อเชิญให้เกษตรกรมาเยี่ยมชม และได้เชิญผู้หลักผู้ใหญ่ มาร่วมงานด้วย มีท่านผู้ว่าราชการจังหวัดลพบุรี เกษตรจังหวัด นายอำเภอ เกษตรอำเภอ อบจ. อบต. และยังมีแขกพิเศษผู้ใหญ่ที่เป็นขวัญกำลังใจให้พวกเราเสมอมา คือ ท่าน อ.ชนวน รัตนะวราหะ อดีตรองอธิบดีกรมวิชาการเกษตร มาร่วมเป็นกำลังใจให้เกษตรกร ผู้เขียนได้พาญาติธรรมและนักเรียนสัมมาสิกขาปฐมโอศกประมาณ ๒๐ กว่าคน ไปช่วยเกี่ยวข้าวร่วมกับเกษตรกร และข้าราชการผู้ใหญ่ที่มาร่วมงาน

ผู้เขียนไม่ยากเห็นชาวไร่ชาวนาต้องลำบากและเสียงอันตรายอยู่กับสารพิษ สารเคมี เดี่ยวนี้รัฐบาลก็เริ่มต้นต้นตอสนับสนุนเรื่องเกษตรอินทรีย์ ซึ่งเคยทำมาตั้งแต่สมัย ปู่ย่า ตายาย มาสมัยนี้เกษตรกรพึ่งพาแต่ภายนอก

ทำอะไรเองไม่เป็นเลย ต้องซื้อ ต้องจ้างทุกอย่าง จึงเป็นหนี้สินทุกครอบครัว ป่วยหมักง่าย ๆ ก็ทำไม่เป็น ฟางในนา ก็เผาทิ้งหมด ยุคนี้ น้ำมันแพง ชาวนาเริ่มคิดถึงวัวควายเพื่อนยากที่เคยได้อาศัยช่วยไถนาที่ลำบากหมดแล้ว

ทุกวันนี้ชาวไร่ชาวนาเริ่มขายที่ดินใช้หนี้ส่งลูกไปเรียนจบออกมาก็ไม่มีงานทำ ทำนา ก็ไม่เป็น เงินกองทุนที่รัฐบาลให้ก็ยืมถึงหัวบันไดบ้านก็เอาไปหมุนใช้หนี้บ้าง ลงทุนบ้าง ไม่มีเหลือ กลับเป็นหนี้และจนหนักยิ่งขึ้น จะเห็นได้จากสถิติคนจนปีนี้จนมากกว่า ๒-๓ ปีก่อน

การแก้ปัญหาความยากจนต้องพัฒนาจิตวิญญาณของคนก่อน ให้ชาวบ้านลดความฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย อุดรื้อวีรเรื่องอบายมุข รู้จักพึ่งตนเอง เรียนรู้ดูจากชุมชนที่เขาเข้มแข็งพึ่งตนเองได้ ตัวอย่างก็มีให้ดู ถ้ามีใครอ้างว่าเป็นไปไม่ได้หรือทำไม่ได้ เรามีตัวอย่างและประกาศเชิญชวนให้มาดู ไม่เคยปิดบัง ถ่ายทำเป็น VCD มากมายหลายชุด ทั้งวิธีทำนาทำปุ๋ยหมักชีวภาพ และอยากรู้ว่าท่านเสียศีล สอนคนอย่างไรจึงหมดหนี้หมดสิน พ้นจากความยากจน ก็มีตัวอย่างหลายครอบครัว เราได้จัดทำเป็น VCD และบันทึกเป็น MP3 ไว้ฉบับร้อยเรื่อง สนใจขอรายละเอียดได้ที่ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน



อนิพ พินุ ทิยการิสฺส สมมตฺโต วิปจฺจติ ทำเรื่อยไปไม่ท้อถอย ผลที่ต้องการจะสำเร็จสมหมาย

(พุทธภาษิต)

ไม่มีอะไรพ้นความพยายามของมนุษย์ไปได้ ถ้าเขาไม่ท้อถอย เมื่อเร็ว ๆ นี้ผู้เขียนได้ไปร่วมงานวันเกี่ยวข้าวที่นาของ อ.เชาว์วิษณุทอง ซึ่งได้ผลผลิตถึง ๑๒๐ ถึงต่อไร่ โดยไม่ใช้ปุ๋ยเคมีและสารเคมีใดๆ เลย อ.เชาว์วิษณุได้ทดลองปุ๋ยหมักจรรยาเพื่อนช่วยเพื่อนที่ผลิตเอง เป็นปุ๋ยชนิดเม็ด ซึ่งกว่าจะทำสำเร็จก็ต้องอดทนดมฝุ่นอยู่หลายวันกว่าจะปั้นเม็ดได้สำเร็จ เพราะปุ๋ยของเราใช้อินทรีย์วัตถุที่ค่อนข้างปั้นยาก มีแกลบจากละออง

ข้าวและมูลไก่ ต้องปั่นให้ละเอียด เราไม่ใช้ดินหรือหินมาเป็นส่วนผสม ทุกอย่างต้องเข้าสู่กระบวนการหมักด้วยน้ำชีวภาพ จนอินทรีย์วัตถุย่อยสลาย พร้อมที่จะเป็นอาหารของพืชได้ ขณะนั้นเม็ดก็ต้องสเปรย์ด้วยน้ำชีวภาพตลอดเวลา เราใช้อินทรีย์วัตถุชั้นดีกว่า ๑๐ ชนิด คือ แคว้อ้อย ซึ่งมีฟอสฟอรัสสูงถึง ๖.๗๗% มีโปแตสเซียม ๔.๒๔% มีแคลเซียม ๒๑.๔๙% และซิลิกา ๔๖.๘๖% มีละอองข้าว ขี้เถ้าแกลบดำ ขี้เถ้า



ปุ๋ยมหัศจรรย์เพื่อนช่วย
เพื่อนสูตรนี้ เราได้พิสูจน์ทดลอง
ใช้มานานหลายปีแล้ว โดย
ทดลองทำที่สถานีวิทยุของ
ณรงค์ สิทธิพันธุ์ น้องชายผู้เขียน
และทดลองใช้ที่แปลงผักที่สวน
และที่นาข้าว ได้จัดทำวิทยุข่าว
เชิญผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี
(ท่านปลัดจังหวัดไปแทน) ท่าน

เค้กอ้อย มูลไก่ รำละเอียด ชี้แดดนาเกลือ
มูลค้างคาว และแร่ธรรมชาติหลายชนิด เช่น
เพอร์ไลต์ โดโลไมท์ ฟอสเฟต ซีโอไรท์
ชีวมิคแอซิด ผสมกับใบก้ามปู และใบ
กระถินซึ่งเป็นพืชตระกูลถั่ว เพื่อเพิ่ม
ไนโตรเจนอีกด้วย เมื่อทำเสร็จแล้วก่อนจะ
จำหน่ายก็ได้ทดลองใช้เอง และมีเกษตรกร
นำไปทดลองใช้โดยที่ทีมงานของเราไปคอยติดตามผล ก็ปรากฏว่าได้ผลดีเกินคาด ที่เห็น
ชัดก็คือ พืชทุกชนิดที่ใช้ไม่ว่าจะเป็นข้าว ผัก
ผลไม้ ล้วนเจริญเติบโต แข็งแรง โรคแมลง
ไม่มารบกวน เหมือนคนแข็งแรงก็ไม่มีโรค
เบียดเบียน ผลผลิตสูงกว่าเดิมมาก รสชาติ
ของผลไม้ก็ดีขึ้น เพราะเรามีชี้แดดนาเกลือ
และแร่ธรรมชาติหลายตัวที่มีฟอสฟอรัสและ
โปแตสเซียมสูง ช่วยให้ผลไม้รสหวานขึ้น

นายอำเภออินทร์บุรี และผู้หลักผู้ใหญ่อีก
หลายท่าน เช่น ท่านรองฯ เอ็นหนู รอง
ผู้จัดการใหญ่ ธกส. อ.ชนวน รัตนะระหะ
อดีตรองอธิบดีกรมวิชาการเกษตร ฯลฯ ไป
ร่วมเป็นพยานพิสูจน์ว่าผลผลิตข้าวอินทรีย์
ดีกว่าเคมี ต้นทุนก็น้อยกว่าและได้ผลผลิต
มากกว่า มีการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ
เรื่องข้าว ดร.บุญหงษ์ จงคิด ได้พิสูจน์กัน
ถึงรากถึงโคน โดยถอนต้นข้าวขึ้นมาพิสูจน์
ดูรากเปรียบเทียบกันเลย ข้าวอินทรีย์กอ
ใหญ่กว่า จำนวนต้นมากกว่า ข้าวอินทรีย์นับ
ได้ถึง ๙๔ ต้น ข้าวเคมีนับได้ ๖๔ ต้น
พิสูจน์กันต่อหน้าผู้นำชาวนากว่า ๔๐ จังหวัด
ทั่วประเทศที่ไปขอศึกษาดูงานที่ชมรมเพื่อน
ช่วยเพื่อน อินทร์บุรีมาแล้ว เราได้บันทึกเป็น
VCD ไว้ทุกขั้นตอน

ต่อมาโรงปุ๋ยชนิดสมบูรณ์แบบก็ได้มา
สานต่อที่ โรงสีรีไรโซติเจริญกิจ ของ อ.เชาว์วัช
หนูทอง หลังจากที่ อ.เชาว์วัชได้ไปศึกษา
ดูงานที่ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อนอินทร์บุรีมา
หลายครั้งและสนใจเรื่องปุ๋ยมาก ผู้เขียนจึง
แนะนำและส่งเสริมให้เปิดโรงปุ๋ยหมักที่
สมบูรณ์แบบขึ้นที่โรงสีของ อ.เชาว์วัช เพราะ
ที่นี่มีเครื่องมือเครื่องมือครบ วัตถุดิบก็มาก
ผลการพิสูจน์ก็เร็วเพราะทำได้ผลมาแล้วที่
ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อนอินทร์บุรี นาข้าวของ
อ.เชาว์วัช ปีนี้ได้ข้าวถึง ๑๒๐ ถึงต่อไร่ วัน
เกี่ยวข้าวก็ได้เชิญท่านผู้ว่าราชการจังหวัดลพบุรี
เกษตรจังหวัด นายอำเภอ เกษตรอำเภอ
และแขกผู้มีเกียรติ รวมทั้งเกษตรกรนับร้อย
ไปช่วยกันเกี่ยวข้าว



ตอนนี้ปุ๋ยหมักศรจรยเพื่อนช่วยเพื่อน
ชนิดเม็ดกำลังเป็นที่นิยมจนลูกค้า
ต้องรอคิว เราต้องการให้เกษตรกร
ได้ใช้ของดี ราคาถูก เพื่อช่วย
เกษตรกรในยุคน้ำมันแพงช่วงนี้ด้วย
สนใจวิธีทำเรามี VCD การทำปุ๋ยหมัก
ทั้งแบบง่ายๆ แบบครบคร้ว การ
ทำปุ๋ยหมักแบบชาวบ้าน (แบบรวม
กลุ่มกันทำ) และการทำปุ๋ยหมัก
ปั้นเม็ดแบบโรงงาน ถ้าเกษตรกรทำ
เองได้จะประหยัดรายจ่ายมาก





เอตฺ ปฏิภิกฺขุํ ปฺริหานินํ ยทิตํ ปญฺญาปฺริหานิ ความเลื่อมแห่งปัญญา ชั่วร้ายที่สุดกว่าความเลื่อมทั้งปวง

พุทธภาษิตบทนี้แสดงให้เห็นว่า คนมีปัญญาย่อมรู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี จะไม่หลงเชื่ออะไรง่าย ๆ แต่การโฆษณาชวนเชื่อของสื่อต่างๆ ทำให้คนไม่มีปัญญาเห็นผิดเป็นชอบ สิ่งมอมเมาของอบายมุขก็ทำให้คนปัญญาเลื่อม จิตใจเลื่อม ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาความยากจน ปัญหาสังคม ปัญหาอาชญากรรมก็

จะตามมา ชาวนา ชาวสวน ชาวไร่ เกษตรกรส่วนใหญ่มีโอกาสศึกษาน้อยเพราะความยากจน ทั้งๆ ที่แต่ก่อนภูมิปัญญาไทยดั้งเดิมช่วยให้เกษตรกรสามารถพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติได้อย่างสบาย แต่ก่อนชาวนาเคยพึ่งวัวควายไถนา ทำระหัดวิดน้ำโดยไม่ต้องใช้เครื่องจักร เครื่องยนต์ ไม่ต้องเปลืองน้ำมัน แต่ปัจจุบัน

เกษตรกรที่ภูมิปัญญาดั้งเดิมอย่าง
หมดสิ้นหันมาใช้เครื่องจักรเครื่อง
ยนต์แทน ปุ๋ยหมักก็ไม่รู้จัก รู้จัก
แต่ปุ๋ยเคมี พันธุ์พืชพื้นบ้านดี ๆ
แข็งแรงต้านทานโรคก็สูญหายไป
หมดสิ้น มีแต่เมล็ดพันธุ์ที่ปลูกที่ก็
ต้องซื้อที่ เงินจากเกษตรกรซึ่งไม่
ค่อยมีอยู่แล้วก็ไหลออกไปสู่พ่อค้า
มากขึ้น พ่อค้ายิ่งรวย เกษตรกร
ยิ่งยากจน เป็นสังขารอย่างหนึ่ง



เมื่อเร็วๆ นี้ผู้เขียนได้ไปดูน้องชาย
ทำนาที่อินทบุรี จ. สิงห์บุรี ปรากฏว่าปีนี้
น้องชายไม่ต้องทำอะไรเลย ปล่อยน้ำให้เซ
หมักฟางทิ้งไว้เฉยๆ นานๆ จะไปดูที่ เนื่องจาก
ช่วงนี้ผลิตภัณฑ์ของชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน

ไม่ว่าจะเป็นปุ๋ยน้ำชีวภาพและสมุนไพรไล่แมลง
ปุ๋ยหมักชนิดเม็ด ชนิดผง เริ่มติดตลาด
วิ่งส่งลูกค้าจนไม่มีเวลาไปทำอย่างอื่น เพราะ
ผลดีที่ปากต่อปากผู้นำไปใช้แล้วบอกว่าคุ้มค่า
ไม่ผิดหวัง เราเห็นคุณภาพ และราคาถูก
ซื้อสัตย์ต่อลูกค้าอย่างเสมอต้นเสมอปลาย
จึงยืนหยัดอยู่มาได้จนทุกวันนี้



ผู้เขียนได้ไปดูนาข้าวกับ
น้องชาย เห็นต้นข้าวขึ้นสูงใหญ่
จนเลยหัวคนที่สูงขนาด ๑๗๔ ซม.
กอหนึ่งนับได้ถึง ๑๑๕ ต้น
ออกรวงเกือบทุกต้น ข้าวขึ้นโดย
ไม่ได้หว่านข้าว ไม่ได้ใส่ปุ๋ย เรียก
ว่าไม่ได้ลงทุนทำอะไรเลย แต่
ข้าวกลับขึ้นเองเต็มทุ่งนา ๕๐ ไร่



ยังความแปลกใจและดีใจให้แก่เจ้าของนา เป็นอย่างยิ่ง เราได้เชิญเจ้าหน้าที่เกษตรอำเภอ ไปดู ก็แปลกใจและได้ข้อสรุปว่า เนื่องจาก ดินดีขึ้นเพราะเราไม่เผาฟาง เราหมักฟาง ด้วยปุ๋ยหมักชีวภาพและน้ำสกัดชีวภาพ มา ๒ ครั้ง พอครั้งที่ ๓ ดินสมบูรณ์เต็มที ข้าวที่ตกหล่นอยู่เดิมหรือข้าวเรือกู้ขึ้นเองโดยธรรมชาติ ต้นแข็งแรง ไม่มีโรค แมลงก็ไม่กวน

เราอยากให้ชาวนาพิสูจน์ เพียงไม่เผา ฟางและใช้ปุ๋ยหมักชีวภาพแทนปุ๋ยเคมี ก็จะได้ผลผลิตมากกว่าเดิม ต้นทุนก็น้อยลง

จนแทบไม่ต้องลงทุนเลยอย่างที่เรทำ และ ไม่ต้องเหนื่อยยากอีกด้วย เราได้บันทึกภาพ อย่างละเอียดเป็น VCD สำหรับนาไร้สารพิษ ชนิดไม่ต้องลงทุน และวิธีทำนาไร้สารพิษที่ เราทำมาก่อนหน้านี้ทุกขั้นตอน สนใจติดต่อ ได้ที่ ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน ตู้ปณ.๖๗ ปทจ. นครปฐม ๗๓๐๐๐ ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท

ขอให้ผู้อ่านทุกท่าน จงมีความสุข สวัสดิ์ตลอดปีตลอดไป



รับเชิญ

► อุษษา เกสรสุคนธ์



บ้าน ไทเดาหนั่ง

บัวลอย เป็นลูกสาวชาวนา
พอเรียนจบชั้นประถมปีที่หกจาก
โรงเรียนวัดใกล้บ้าน ไม่มีโอกาส
เรียนต่อในระดับมัธยม เพราะต้อง
ช่วยพ่อแม่ทำนา แม่ให้เธอไปหัด
ละครชาตรี บ้านดอนพุทรา มีคณะ
ละครตั้ง เจ้าของโรงซื่อยายเยื่อน ใคร
จะแก้บนหรือมีงานมงคล อวมงคล
ต่างมาว่าจ้างละครยายเยื่อนให้ไป
แสดง บัวลอยมีความสามารถพิเศษ
เรียนไม่นานก็จดจำบทร้องได้แม่นยำ
ทำรำสวย ด้วยรูปร่างสูงโปร่ง ยาม





แต่งตัววัดเครื่องตัวพระ ชะม้ายชายตาหวาน บัวลอยจึงได้รับบทพระเอกประจำคณะ บทตัวอื่นเธอก็แสดงอย่างสุดฝีมือ เป็นที่ประทับใจของผู้ชม ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์



พื้นบ้านหลายคน เห็นแว่ก่งของเธอ ก็ชักชวนไปเล่น ลิเกรับบทนางเอก แสดงอยู่หลายเพลา จนกระทั่งพระเอก

ในชีวิตจริงของเธอ แอบเผาชุดกระโปรง บานพองฟูราคาหลายพันบาท เพราะฤทธิ์หึง การเล่นลิเกใช้ตัวแสดงชายจริงหญิงแท้ ไม่เหมือนละครชาติรีที่ส่วนใหญ่มักเป็น หญิงล้วน พอถึงบทเกี่ยวพาราสีต้องถูก เนื้อต้องตัว จึงถือว่าเข้าถึงบท แม่แต่ “เจ้าบอย” ลูกคนโตของบัวลอย ซึ่งขณะ นั้นอายุเพียงสามขวบ ตามแม่ไปโรงลิเก ด้วยเพราะไม่มีใครดูแล ตัวพระกำลัง เกี่ยวนางเอกบัวลอย บอยถือดาบไม้ ตะโกนด่า “เดี๋ยวเถอะ จะบอกพ่อ...” พอถึง บทถูกปล้ำ บัวลอยต้องวิ่งหนีหังตัวพระ และลูกชายที่เถือดาบจะฟันอยู่ข้างฉาก ในที่สุดเธอก็ตัดสินใจเลิกเล่นลิเก เพื่อ ป้องกันปัญหาที่ทำให้ครอบครัวแตกร้าง



ธงชัย เป็นลูกชานาเช่นเดียวกับ บัวลอย เขาเป็นคนขยันขันแข็ง ตั้งใจทำมาหากิน หลังจากพบรักและดูใจกันนานพอสมควร เธอแน่ใจว่าเขาจะเป็นผู้นำทางชีวิตและสร้างครอบครัวให้อบอุ่นได้ พิธีแต่งงานตามประเพณีก็เกิดขึ้น ผู้ใหญ่ทั้งสองฝ่ายต่างเต็มใจ เธอและเขาครองคู่กันมากกว่าสิบห้าปีแล้ว บ้านได้ทุนสูงบนเนื้อที่ที่พ่อแม่ฝ่ายชายแบ่งให้กว้างขวางพอสำหรับปลูกพืชผักสวนครัว และไม้ผลไว้กินเอง ทำให้การดำรงชีพดำเนินไปได้

อย่างมีความสุขตามประสานกพื้นบ้านแถบชนบททั่วไป ธงชัยเช่าที่นาเพื่อนบ้าน ๗ ไร่ ปลูกข้าวปีละ ๒ ครั้ง พอว่างจากงานในท้องนา เขารับทาสีบ้าน มีลูกมือ ๓-๔ คน ทำทั่วไปแล้วแต่ใครจะว่าจ้าง บางครั้งได้งานแถบหมู่บ้านชายทะเล พอเลิกงานเขากลับบ้านพร้อมปลาทะเลสดหลายถุง แบ่งให้บ้านพ่อแม่ของบัวลอยบ้าง พ่อแม่ของเขาเองบ้าง ที่เหลือให้บัวลอยทำกับข้าวไว้กินกัน สามีกรรยาคนนี้จึงเป็นที่รักใคร่ในหมู่เครือญาติ

การทำมาหากินของชาวชนบทต้อง ใช้ความอดทนต่อความยากลำบาก ปีที่แล้วเกิดน้ำท่วมใหญ่ในเพชรบุรี ช่วงกลางฤดูฝน บ้านหัวสะพานที่ครอบครัวและญาติพี่น้องของบัวลอยอาศัยอยู่ ประสบชะตากรรมจากอุทกภัยครั้งนี้รุนแรงมาก กระแสน้ำมาแรงและเร็วจนแทบทำอะไรไม่ทัน น้ำท่วมสูง ข้าวในนา และพืชผลเสียหาย บ้านบางหลังจมอยู่ใต้น้ำ บ้านของเธอ



น้ำขึ้นไปเกือบถึงส่วนที่อาศัยหลับนอน ข้าวเปลือกในกระสอบเตรียมส่งขายโรงสี เก็บขึ้นเรือนแหบไม่ทัน บางส่วนเปียก ต้องนำขึ้นไป ผึ่งไว้บนหลังคาบ้าน จักรยานยนต์คันเดียวที่สามีใช้เดินทางไป ประกอบอาชีพถูกชักลอกไว้เหนือน้ำ ทุกอย่างต้องรีบทำอย่างทุลักทุเล วัวควาย และสัตว์เลี้ยงต่างถูกต้อนไปไว้บนถนน และที่ดอนสูงพอหลบน้ำ หน่วยงานทาง ราชการเร่งระดมความช่วยเหลือ นำของ มาแจก ทั้งน้ำดื่ม อาหารแห้ง อาหาร สำเร็จรูป และข้าวกล่อง แต่บ้านของบัวลอย อยู่ลึกเข้าไปในท้องทุ่ง เธอเคยลอยคอ ออกไปรับของแจก แต่หากไม่มีใครดูแล ลูกคนเล็ก “น้องบาส” เธอก็ไม่กล้าออกไป ยอมอดตายเสียดีกว่าให้ลูกตกน้ำตาย ติดเกาะอยู่บนบ้านหลายวัน บางวันมี



เจ้าหน้าที่พายเรือ นำข้าวกล่องมา แจก แต่กินไม่ได้ เพราะเป็นอาหาร บูด เขาคงรีบเร่ง ทำกันตั้งแต่เช้ามืด

กว่าจะถึงมือผู้รับกลายเป็นอาหารเสีย โชคยังดีที่ผู้ใหญ่บ้านเป็นคนเข้มแข็ง แม้อายุมากแล้ว ความห่วงใยลูกบ้าน อุตส่าห์ พายเรือนำข้าวสาร อาหารสดที่พอทำ ประทังหัวไปให้ถึงบ้าน กว่าจะพ้นวิกฤตก็ หลายวัน พอน้ำลด ต้องรีบทำความสะอาด สะอาดตัวบ้านและบริเวณบ้าน ที่สำคัญ ต้องขายข้าวเปลือกแบบขาดทุนเพราะ ข้าวเปียกน้ำ ถูกกดราคา เป็นอันว่ามีหนี้ การทำนาสมัยใหม่มีต้นทุนสูงเพราะใช้ เครื่องจักรทำงานแทนแรงงานจากสัตว์เลี้ยง แม้จะทำให้ได้ผลผลิตเร็วขึ้น แต่ต้องกู้เงิน มาลงทุน บัวลอยยังโชคดีอยู่บ้างที่ยังพอ มีข้าวที่ปลูกเก็บไว้กินได้ตลอดปี เพื่อน บ้านบางครอบครัวต้องซื้อข้าวกิน izzz ที่ เป็นชวานาผู้ปลูกข้าว ฟังดูเป็นเรื่องตลกที่ แสบเศร้า



บอยอายุ ๑๔ ปี อย่างเข้าวัยรุ่นแล้ว เรียนชั้นมัธยมปีที่สองในโรงเรียนของรัฐ บาอายุ ๓ ขวบ ผ่ากรเรียนชั้นเด็กเล็ก ในโรงเรียนวัดหัวบัว บัวลอยไม่กล้ามีลูก ไล่เลี้ยงกันเพราะเกรงจะเป็นอุปสรรค ในการทำมาหาเลี้ยงชีพ พี่จึงมีอายุห่างจาก น้องหลายปี ตอนนี่เธอทำงานนอกบ้านได้ เต็มที่ บอยช่วยดูแลน้องได้โดยเธอไม่ต้อง ทวงหน้าพะวงหลัง ด้วยความเป็นผู้ ขวนขวายหาความรู้และไม่เลือกงาน เมื่อ สถานื่อนามัยตำบลหัวสะพานมีโครงการ คัดเลือกผู้เข้ารับการศึกษาฝึกอบรมการนวด แผนไทย โดยส่งไปเรียนในโรงพยาบาล ที่เปิดบริการบำบัดรักษาผู้เจ็บป่วยโรค อัมพฤกษ์ อัมพาต บัวลอยไปสมัคร พร้อมเพื่อนหญิงอีกคนหนึ่ง ฝึกฝนสัก ๓ เดือน เธอมีทักษะในการนวดอย่างดีเยี่ยม มีความสามารถนำความรู้ที่นำมาใช้ในวิชาชีพ การนวดแผนไทยที่บ้านหัวสะพาน โดยได้ รับเงินเดือนประจำจากการปฏิบัติงาน สัปดาห์ละ ๖ วัน เว้นวันอาทิตย์และวัน หยุดสำคัญ ซึ่งเธอยังคงรับงานละคร และช่วยสามีในท้องนา ยามว่างเธอก็ศึกษา

หาความรู้เพิ่มจากศูนย์การศึกษา นอก โรงเรียนจนจบชั้นมัธยมหก เธอเป็นคน มีน้ำใจช่วยเหลืองานส่วนรวมในหมู่บ้าน และงานของสถานื่อนามัยที่เธอประจำอยู่ ทุกกิจกรรม



ปีนี้ ข้าวในนาออกรวงเต็มท้องนา สีเหลืองทองอร่ามสุดสายตา เตือนให้รู้ว่า ใกล้ถึงฤดูเก็บเกี่ยว บัวลอยคาดว่าผลิผล ครั้งนี้คงพอใช้หนี้ของปีก่อนได้หมด ส่วน ที่เหลือจะเก็บไว้ เป็นทุนสำรอง ปีหน้าอาจมีเงิน เหลือพอที่จะซื้อ ของจำเป็นในบ้านได้ เธอเห็นลูกถูบล่า



เสื้อคลุมแจ็กเก็ตหนังเทียมสีน้ำตาลในห้างสรรพสินค้ากลางตลาดด้วยที่ท่าอย่างให้แม่ซื้อ “อย่าเพิ่งเอาเลยนะ ราคาตั้ง ๓๕๐ บาท ไว้บอยไปเล่นดนตรีไทย เก็บเงินได้แล้ว แม่จะช่วยออกสมทบ ถ้ามีเงินพอแล้ว ค่อยมาดูใหม่” เธอให้ลูกไปเรียนร้องวง ในคณะดนตรีไทย บอยเก่ง เล่นออกงานมาหลายครั้งแล้ว ได้เงินมาให้แม่ เธอจะเก็บใส่ออมสินไว้ให้ลูก ต่อไปจะให้ลองฝึกระนาดเอก อยากให้ลูกมีความรู้ติดตัวจะได้เป็นวิชาชีพเลี้ยงตัวได้ เด็กวัยรุ่นไม่ควรจะมีเวลาว่างมาก เธอเป็นห่วงลูก กลัวจะถูกเพื่อนชักนำไปสู่หนทางผิด โดยเฉพาะยาเสพติด ครั้งหนึ่งบอยไปดูเพื่อนเล่นสนุกเกอร์ เลยถูกเทศน์กัณฑ์ยาว “แม่บอยจะไม่ได้เล่น แต่รู้ใหม่ว่าทำอย่างนั้นมันเสียเวลา พ่อกับแม่ทำงานหนักแทบไม่ได้



เคียวเกี่ยวข้าวให้ลูกได้มีกินมีใช้ มีของทุกอย่างในบ้าน พ่อแม่เหน็ดเหนื่อยมานานปี ถ้าบอยใช้เวลาที่ดูเพื่อนเล่นสนุก หันมาจับเคียว หัดเกี่ยวข้าว บอยจะรู้ว่าเวลานั้นมีค่าและมีประโยชน์ต่อชีวิตชาวนาอย่างพวกเรามากมาย” นับแต่นั้น บอยช่วยพ่อแม่ทำงานอย่างเต็มอกเต็มใจ บอยครั้งสามีอดสงสารลูกไม่ได้ “อย่าเคียวเขี้ยวลูกนักเลย เด็กเรียนหนังสืออย่างตั้งใจก็ดีแล้ว” เธอไม่ยอมอ่อนข้อ “ต้องสอนให้เขาเข้าใจถึงความยากลำบากของชีวิต เมื่อโตขึ้นเขาจะได้มีความอดทน และรู้ว่าไม่มีสิ่งใดได้มาโดยง่าย” สามีต้องยอมตาม



พักผ่อน ลองจับมือแม่ดูซิ” เธอยื่นมือให้ลูกจับ “มือแม่หึงหยาบทั้งหนา พ่อก็เช่นกัน เพราะเราจับ

วันหยุดยาวนานติดต่อกัน ๔ วัน ช่วงปีใหม่นี้ คนในหมู่บ้านเช่ารถไปเที่ยว โรงเกลือ จังหวัดสระแก้ว บัวลอยไม่ค่อย ได้มีโอกาสไปไหนบ่อยนัก เพื่อนสนิทมาชวนให้ไปด้วยกัน เธอเคยได้ยินว่าที่นั่นมีสินค้ามากมายราคาถูกกว่าตลาดทั่วไป เธอตัดสินใจไปด้วย ที่นั่น เธอได้เห็นแรงงานเขมรข้ามเข้ามาทำมาหากินฝั่งไทย หญิงสาวเขมรอุ้มลูกเล็ก จูงลูกโตกว่าวิ่งแข่งกันเข้ามาหานายจ้างไทย ทำงานหลายรูปแบบ เสื้อผ้าเนื้อตัวสกปรกมอมแมม ลูกนั่งข้างแม่ร้องไห้กระจองอแง ทั้งชี้มือ น้ำตาเประอะเปื้อนสองแก้ม มือแม่สาละวนกับงานตรงหน้า ปากก็ส่งเสียงปลอบลูกไปพลาง ได้ค่าแรงเพียงวันละ ๑๐-๒๐ บาท บัวลอยนึกถึงตัวเองพลางก็คิดถึงลูกกลับไปจะเล่าให้บอยฟัง “เราโชคดีขนาดไหนที่ได้เกิดบนพื้นแผ่นดินไทย เคยคิดว่าลำบากที่เกิดเป็นชาวนา หาเลี้ยงชีวิตอย่างเหน็ดเหนื่อย แต่คนเหล่านี้ลำบากกว่าเราไม่รู้สักกี่เท่า” เธอเดินดูสินค้าสารพัดอย่าง ต่อรองได้ทุกชนิด พลันสายตาสะดุดที่เสื้อแจ็กเก็ตหนังสีน้ำตาลเหมือนที่



บอยอยากได้ คนขายบอกราคา “๒๒๐ บาท” “ถูกกว่าบ้านเรามาก” เธอคิดในใจ

เย็นวันนั้น พ่อลูกกลับบ้านด้วย ทำทางอ่อนล้า บัวลอยหุงข้าว ทำกับข้าวเสร็จแล้ว เตรียมตั้งสำรับ เจ้าบาสตัวเล็กนั่งเล่นรถยนต์จิ๋ว ดูตุนิวโปงมือซ้ายอย่างเพลิดเพลิน

“มีอะไรกินบ้าง” สามิชำเลืองไปทางครัว

“ไปอาบน้ำ อาบทำให้สบายตัวก่อน” เธอบอกสามิ แต่มองลูกคนโตอย่างรักใคร่ “วันนี้



แม่มีรางวัลพิเศษให้ไอ้พี่ด้วย “ไม่รู้จะถูกใจไหม อยู่ในถุงหน้าตู้นั่นแหละ” บอยทำตาโต กระโดดเข้าหา พลังดิ่งลือตัวใหม่ออกจากถุง “โอโฮ พวงไหมแม่” เห็นประกายลิ่งโลดในแววตาลูก เธอแสนเป็นสุข “ถูกกว่าบ้านเราซะเลย” เด็กชายวัยรุ่นรีบสวมแล้วหันซ้ายหันขวา มองตัวเองในกระจกเงาติดตู้ “พอดีตัวเลย” บอยยกมือไหว้ขอบคุณแม่ “ไม่ต้องถามก็รู้ว่า ถูกใจสักแค่ไหน

“แม่ซื้อให้ไอ้พี่ แล้วไหนของบาสล่ะ”

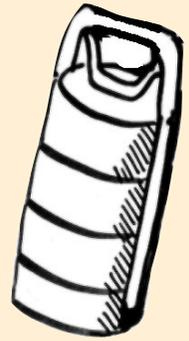
เสียงเล็กๆ แทรกขึ้นมา บัวลอยอึ้งไปชั่วครู่ เธอไม่ได้ซื้อของฝากลูกคนเล็ก เพราะของเล่นมีหลายอย่างแล้ว เลื่อนกันหนาวก็มี เสื้อผ้าของบอยที่คับแล้ว เธอจะซักสะอาด พับใส่ถุงเรียบร้อย วางไว้บนชั้นในตู้ ต่อไปน้องจะได้ใช้ต่อ เธอซื้อของทุกอย่าง

ตามความจำเป็น ไม่อยากสิ้นเปลืองเงินทุกบาทแลกด้วยหยาดเหงื่อแรงงานของเธอ และสามี เธอ



เดือนตัวเองอยู่เสมอว่า ต้องใช้จ่ายอย่างไรประหยัด พลั๊กก็ขึ้นมาได้ เธอรีบคว้าปืนโตเถาหนึ่งออกมาจากกล่อง เป็นปืนโต ๔ ชั้น มีลวดลายดอกไม้สีสด ตั้งใจซื้อไว้ใส่อาหารไปทำบุญที่วัด ราคาที่ตลาดโรงเกลือถูกกว่าที่นี้หลายสิบบาท เธออธิบายให้เจ้าตัวเล็กฟัง

“นี่ไง ของไอ้น้อง แม่ก็ซื้อให้ คุณะลูก” เธอเลื่อนปืนโตออกทีละชั้น “ชั้นที่ ๑ ใส่ข้าว เป็นของพ่อ ชั้นที่ ๒ ใส่กับข้าว เป็นของแม่ ชั้นที่ ๓ เป็นของไอ้พี่ ใส่ผลไม้ ชั้นที่ ๔ บนสุดนี้เป็นของน้องบาส ใส่ขนมเยอะเยอะเลย แล้วเราก็กินไปทำบุญกันที่วัด พ่อ แม่ พี่บอย น้องบาส เป็นปืนโตเถาเดียวกัน พอทำบุญเสร็จ เราทุกคนก็ได้บุญ” เด็กชายตัวเล็กยิ้มตาหยีแล้วหันไปสนใจของเล่นและดูนิ้วมือต่อ





เก็บมาฝาก

มหาวิทยาลัยชีวิต สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน
LIFE Learning Institute for Everyone
ชุมชนเรียนรู้ ชุมชนเข้มแข็ง

๕๖ ปี ๒๕๔๗ ผมโชคดีหลายครั้งและหลายอย่าง

วันหนึ่งผมนั่งแท็กซี่กลับบ้าน คนขับคงอายุประมาณ ๖๐ ท่าทางใจดี คุยกันไปมาพบว่ามาจากชนบทเหมือนใครๆ ลุงขับรถส่งลูกเรียนหนังสือจบปริญญาตรีสองคน ปริญญาโทหนึ่งคน ผมชมลุงด้วยความจริงใจ ลุงมองไปข้างหน้าด้วยสายตาเป็นประกาย ภูมิใจและเป็นสุข

รถวิ่งเข้าถนนสุขุมวิทสารเพื่อผ่านไปออกรัชดาภิเษก รถไม่ค่อยติด ครูหนึ่งลุงหยุดรถ ด้านขวาผมเห็นผู้หญิงวัยกลางคนคนหนึ่งค่อยๆ ผลักรถซาเล้งข้ามถนน เธอคงรอนานแล้ว ไม่มีใครหยุดให้เธอข้าม พอมาถึงกลางถนน เธอหยุด หันไปหน้าเบื่อนหนึ่งมาที่คนขับ วางคันซาเล้งลงแล้วยกมือไหว้ๆ เธอขอบคุณในน้ำใจของคนขับแท็กซี่

ปี ๒๕๔๗ ผมโชคดีที่ได้เห็นภาพความงามของชีวิต ของจิตใจที่ไม่มีตรีตอกัน
ภาพของพ่อที่ทำงานส่งลูกเรียนหนังสือจนสำเร็จ
ภาพของคนขับรถแท็กซี่จอดให้ผู้หญิงจนๆ คนหนึ่งข้ามถนน
ภาพของเธอที่ยกมือไหว้ขอบคุณ...

๕๖ ปี ๒๕๔๘ ผมฝันว่าโครงการ “มหาวิทยาลัยชีวิต” จะเป็นจริง

ผมฝันตั้งแต่ปี ๒๕๓๑ ที่ลาออกจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เพื่อทำงานพัฒนาชนบทเต็มเวลา ฝันว่า วันหนึ่งชาวบ้านธรรมดาจะมีโอกาสได้เรียนรู้ “ในชีวิตจริง” ของพวกเขา ไม่ถูกดึงออกมาจากหมู่บ้าน เข้าไปอยู่ในกรอบกรงแคบๆ ที่ใครก็ไม่รู้กำหนดให้

การศึกษาเช่นนี้ได้ทำลายพลังจินตนาการและพลังปัญญาของชาวบ้านและลูกหลานของเรา ทำให้คิดเองไม่ได้ ตัดสินใจเองไม่ได้ ต้องไปเป็นลูกจ้างเขาอย่างเดียว ต้องให้คนอื่นคิดแทน ตัดสินใจแทน จึงมีแต่สูตรสำเร็จและคำสั่งสัญญาว่าพรุ่งนี้จะรวย

สหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ปริญญาตรีและปริญญาโท เป็นอีกโอกาสหนึ่งให้คนชนบทได้เรียนรู้ เรียนแล้วมีทางเลือก อยู่หมู่บ้านได้ อยู่ได้อย่างมีศักดิ์ศรี มีงานทำ มีรายได้ อยู่อย่างพอเพียง ช่วยตัวเองได้ ช่วยคนอื่นได้

ผมเชื่อว่า ชุมชนเข้มแข็งและพึ่งตนเองได้ คือชุมชนที่เรียนรู้ ผมขอขอบคุณสำหรับความช่วยเหลือ ความร่วมมือ ความปรารถนาดี ความรู้ และปัญญาที่ท่านได้กรุณาแบ่งปันให้ผมและผู้คน ขอให้ท่านได้รับผลแห่งกรรมดีทั้งปวงในปี ๒๕๔๘ นี้ และตลอดไป



เสรี พงศ์พิศ

กรุณากรอกข้อความแล้วตั้ง ๔ หน้ากระดาษออกจากตัวเล่ม ส่งกลับไปรษณีย์

หมายเลขสมาชิก.....ชื่อ/สกุล

บ้านเลขที่..... ตรอก/ซอย/หมู่บ้าน

หมู่ที่..... ถนน.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต..... จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์.....

ปฏิบัติตามรอยประ

กรุณาส่ง

บรรณธิการนิตยสาร “ดอกหญ้า”

สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถ.นวมินทร์

คลองกุ่ม ینگุ่ม

กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

เล่มที่
๓ บาท

ข้าพเจ้าได้รับดอกหญ้าอันดับที่ ๑๑๗ ฉบับ “อย่าสิ้นหวัง” แล้ว ขอมีส่วนร่วมดังนี้

๑. ทำอย่างไรดีกับคำถามของท่านผู้อ่านที่ตอบในคอลัมน์ปัจฉิมลิขิตไม่ทัน

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

๒. ความดีที่ได้กระทำต่อผู้ประสบภัยคลื่นยักษ์ถล่ม ๖ จังหวัดภาคใต้

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

๓. ประวัติชีวิต การศึกษา การทำงาน และการปฏิบัติธรรม (เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับจัดกลุ่มสัมมนาสมาชิกดอกหญ้า)

๓.๑ ข้อมูลพื้นฐาน

วัน/เดือน/ปีเกิด จังหวัดที่เกิด.....

สถานภาพสมรส โสด สมรส หย่า แยกกันอยู่แต่ไม่ได้หย่า

มีบุตร.....คน

อาชีพ.....สถานที่ทำงาน.....

หรือกำลังศึกษาระดับ.....สาขาวิชา.....

สถานศึกษา.....

อำเภอ..... จังหวัด.....

๓.๒ ประวัติการศึกษา

จบการศึกษาระดับประถมจากโรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....

จบการศึกษาระดับมัธยมจากโรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....

จบการศึกษาระดับอาชีวะสาขาวิชา.....

จากสถาบัน.....อำเภอ.....จังหวัด.....

จบการศึกษาระดับอนุปริญญาสาขาวิชา.....

จากสถาบันอำเภอ.....จังหวัด.....

จบการศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาวิชา.....

จากสถาบันอำเภอ.....จังหวัด.....

(อื่นๆ เพิ่มเติม).....

.....

๓.๓ ประวัติการทำงาน

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

๓.๔ ประวัติการปฏิบัติธรรม

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

๔. ปัญหา/คำถาม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๕. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

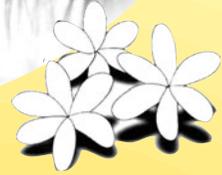
.....

.....

.....

.....





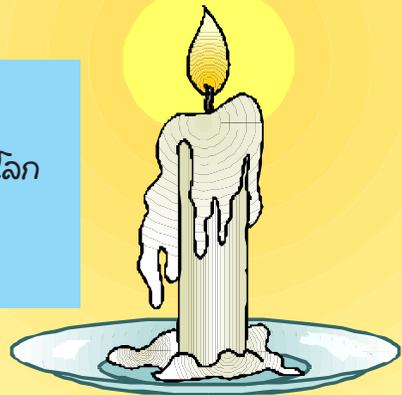
ครูคือผู้สร้างโลก

◇ อุปาสติกา ศุภมรรณูฉนวน อินทรกำแหง

“ครูที่แท้จริง”

ทำงานเพื่อช่วยโลก เพื่อคนโลก เพื่อสร้างโลก
ไม่ได้ทำเพื่อเงินเดือน

พุทธทาสภิกขุ





หัวข้อที่จะบรรยายในวันนี้คือ ครูคือ
ผู้สร้างโลก

ก่อนอื่นขอตั้งคำถามว่า **ครูคือใคร?**

ถ้าดิฉันส่งกระดาษให้คนละแผ่น เชื่อว่าคงจะ
ได้รับคำตอบต่างๆ กัน

บางท่านอาจจะตอบว่า “ครูคือผู้ถ่ายทอด
ความรู้ให้กับผู้อื่น” ถ้าครูคือผู้ถ่ายทอดความรู้
ครูก็คงไม่ต่างไปจากเทพหรือวิดีโอที่ถ่ายทอด
เรื่องราวต่างๆ มันช่างดูไม่มีชีวิตจิตใจเอาเสียเลย

อีกท่านหนึ่งอาจจะตอบว่า “ครูคือคน
สอนหนังสือ” ฟังแล้วรู้สึกอย่างไรในหัวใจ
ตอนที่เรตัดสินใจเข้ามาเรียนวิชาครูใน
วิทยาลัยครูหรือมหาวิทยาลัยนั้น เราคงไม่ได้
ตั้งใจจะมาเป็นเพียงแค่นสอนหนังสือ พูด
ตรงๆ มันต่ำต้อยเกินไป เพราะเกือบจะบอก
ได้ว่า ใครๆ ก็เป็นได้ คนที่อ่านหนังสือออก
ก็สอนหนังสือได้ คือสอนให้เพียงอ่านออก
ท่านผู้เป็นครูอาจารย์ก็ยอมทราบบว่า “อ่านออก”
กับ “อ่านเป็น” ไม่เหมือนกัน

อ่านออก คืออ่านตามสระพยัญชนะ
อ่านไปเหมือนนกเหมือนกา แต่อ่านเป็น จะ
อ่านถึงสิ่งที่ผู้เขียนซ่อนเอาไว้ในระหว่างบรรทัด
ซึ่งมิได้ปรากฏออกมาเป็นตัวหนังสือ ความ
หมายอันสำคัญของเรื่องราวที่อ่านอยู่ตรงนั้น
คนอ่านเป็นอ่านได้ทะลุปรุโปร่ง พออ่านจบก็
จะได้อะไรที่มันติดใจ ให้นำมาคิด วิเคราะห์
หรือวิจารณ์ เปรียบเทียบ หรือหยิบเอามา
จดจำไว้เป็นสิ่งประทับใจ ไม่ใช่อ่านจบ ๕๐๐
หน้า แล้วไม่ได้อะไร มีแต่ความว่างเปล่าที่ไม่
มีสาระแก่นสาร

ครูจึงมิได้เป็นเพียงแค่นสอนหนังสือ
แต่ครูเป็นมากกว่านั้น

ความหมายของคำว่า “ครู”

ครูคือผู้ที่ฟัง ในตำบลหมู่บ้านใน
ชนบท เมื่อชาวบ้านมีปัญหาอะไร ก็มักจะไป
หาครู ไปถาม ไปขอให้ช่วยตัดสินว่าอะไรผิด
อะไรถูก เพราะเขามีความมั่นใจว่า ครูเป็นผู้
มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์
พร้อมด้วยความเมตตากรุณา ยินดีที่จะช่วย
เหลือและแนะนำในสิ่งที่ถูกต้อง เป็นที่พึ่งซึ่งจะให้
คำปรึกษาหารือแก่เขาได้ *นี่เป็นเกียรติของครู
ที่ควรแก่การภาคภูมิใจ*



ครูคือผู้เปิดประตูออก เจ้าประคุณท่านอาจารย์สวนโมกข์ท่านใช้คำพูดว่า *ครูเป็นผู้เปิดประตูออกที่ขังสัตว์ไว้ในความมืด ให้ได้ออกไปสู่แสงสว่าง หรือเป็นผู้เปิดประตูคุกแห่งวิชา ให้สัตว์ออกมาเสียจากความโง่เขลา*

ครูคือผู้ฝึก นอกจากนั้นท่านยังเห็นว่า ครูคือผู้ฝึก เป็นดั่งสารถิผู้ฝึกสัตว์ให้เชื่องเหมือนอย่างนายสารถิผู้ขังบรรณมาหรือเกียนครูจึงต้องเป็นผู้มีความเมตตาปราณี ไม่ใช้อำนาจดั่งต้นเอาแต่ใจของตัวเอง เพราะการฝึกโดยการฟาดฟันลงไปด้วยแส้ ด้วยไม้ ด้วยตะขอลับนั้น ก็แน่นอนที่สุดว่าย่อมจะไม่ได้รับความรัก ความจงรักภักดีจากสัตว์ที่ตนฝึก มันยอมให้ก็เพราะกลัว สบโอกาสเมื่อใดก็ต่อต้าน

ครูคือผู้ให้แสงสว่าง ให้ความรู้แก่ศิษย์อย่างทั่วถึง ทั้งวิชาการทางโลก และวิชาอันเป็นปัญญาดำเนิน

ครูจึงต้องศึกษา ฝึกฝน อบรมตนเองให้พร้อมทั้งวิชาและวิชา วิชาที่เรียนรู้อาจตำรา ครูอาจารย์ และประสบการณ์ได้ แต่วิชาจะเกิดขึ้นได้ ต้องมาจากการศึกษาดำเนินด้วยการหมั่นมองดู ใคร่ครวญ ถึงสิ่งอันเป็นสังขาร

กฎธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนควรรู้คือ “ประกอบเหตุอย่างใด ผลอย่างนั้น” ถ้าเห็นความจริงข้อนี้ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็จะมีปัญญาพิจารณา รู้ว่าควรแก้ไขอย่างไรจึงจะเป็นการกระทำที่ถูกต้อง และเมื่อได้ประกอบ

เหตุปัจจัยในส่วนของเราอย่างเต็มความสามารถแล้วก็สบายใจ ภาคภูมิใจได้ ส่วนผลจะเป็นอย่างไรนั้น ต้องยอมรับว่ายังมีเหตุปัจจัยอื่นๆ เป็นส่วนประกอบอีก

หากสามารถรักษาความเป็นปกติของจิตไว้ได้อย่างนี้ พอมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น ก็จะไม่ไปเที่ยวโทษคนนั้นคนนี่ สิ่งโน้นสิ่งนี้ เกิดสัมมาทิฐิเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ครูคือผู้นำทางจิตวิญญาณ ที่จะนำพาศิษย์ไปในทิศทางที่ถูกต้อง ด้วยการพัฒนาจิตให้เกิดสัมมาทิฐิ มีความคิดความเห็นที่ถูกต้อง อันจะนำไปสู่การคิด พุด และทำในสิ่งที่ถูกต้อง

ดิฉันประทับใจในคำพูดของท่านอาจารย์สวนโมกข์ ท่านกล่าวว่า **คนมีบุญคือคนที่เกิดในตระกูลที่มีสัมมาทิฐิ** ในสายตาของคนทั่วไป คนมีบุญคือคนมีหน้ามีตา มีทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง เกียรติยศ พร้อมมูลในเรื่องของวัตถุ แต่สิ่งเหล่านั้นคงทนถาวรอยู่ได้ตลอดไปไหม? เราก็คงเคยเห็น หลายครอบครัว หลายตระกูล ที่ดูเหมือนว่าทรัพย์สินที่มี กินใช้ไปเป็นร้อยปีก็ไม่หมด แต่แล้วก็ต้องสูญสิ้น ล้มละลายไป นั่นเพราะเหตุใด? ก็เพราะไม่รู้จักใช้ ไม่รู้จักรักษา ไม่รู้จักกำจัดสิ่งที่จะมาบ่อนทำลาย แต่

ครอบครัวที่มีสัมมาทิฐินั้น แม้บ้านช่องอาจจะไม่โอโง่งใหญ่โต พ่อแม่ไม่ได้มีอำนาจวาสนาอะไรมากมาย แต่เป็นผู้ประพฤติตนอยู่ในหนทางที่ถูกต้อง เลี้ยงดูครอบครัว ให้ลูกได้มีการศึกษาเล่าเรียนตามควรแก่ฐานะ อบรมสั่งสอนให้ลูกเป็นคนดี ครอบครัวก็อยู่เป็นสุข

ฉะนั้น ความเป็นครูจึงเป็นของหนัก ครูที่แท้จริงจึงเป็นผู้ควรแก่การเคารพสักการะ ควรแก่การบูชา เป็นปูชนียบุคคล ผู้เป็นที่พึ่งและผู้นำทางจิตวิญญาณแก่สังคม



คุณสมบัติของผู้เป็นครู

ครุควรมีคุณสมบัติอย่างไร

๑. มีความเมตตาากรุณาอย่าง

แท้จริง คือเมตตาากรุณาโดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่คิดทวงคืนจากศิษย์ กระทำอย่างไม่ขาดตอนและไม่ลดละ ทำเพราะรู้ว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องควรทำ ให้เพราะรู้ว่าเป็นสิ่งที่ควรให้ ไม่ว่าจิตใจของครูในขณะนั้นจะเป็นอย่างไร บ่อของความเมตตา ากรุณาในใจของครูยังมั่นคงเต็มเปี่ยม พร้อมทั้งจะแผ่อแผ่ไหลหลั่งเจือจានลูกศิษย์ได้เสมอ

๒. ความเป็นกัลยาณมิตรต่อศิษย์

ตลอดชีวิต กัลยาณมิตร แปลตามตัวก็คือเพื่อนที่ดี สมเด็จพระสังฆราชเจ้าท่านรับสั่งเสมอว่า *ผู้ใดมีพระองค์ท่านเป็นกัลยาณมิตร ผู้นั้นจะมีชีวิตรอด* ความรอดนั้นคือรอดจากความทุกข์ รอดจากสิ่งที่เป็นปัญหา

ไม่ว่าศิษย์จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ทำงานการ มีตำแหน่งหน้าที่อย่างไร ครูก็ยังห่วงใยติดตามด้วยความหวังดี ไม่ว่าศิษย์จะเป็นคนอย่างไร จะไปประกอบอาชีพใด มีชีวิตหักเหอย่างไร ถ้าได้ทราบวาลูกศิษย์ไปตกอยู่ใน



อันตราย หรือตกอยู่ในความเขลา หรือกำลังคิดจะทำอะไรที่ผิด ครูซึ่งเป็นกัลยาณมิตรของศิษย์ จะให้คำแนะนำ ตักเตือน ว่ากล่าว แต่หากลูกศิษย์ไปดี เจริญก้าวหน้า ทำตนเป็นประโยชน์แก่สังคม ครูก็อนุโมทนาชื่นชมยินดี แม้ลูกศิษย์จะไม่ทราบ แต่ครูก็ชื่นใจ และมีสิทธิที่จะรู้สึกเช่นนั้นได้

๓. มีความซื่อตรงต่ออุดมคติของความ

เป็นครู ในฐานะที่เรายังเป็นปุถุชน บางครั้งก็เกิดความหวั่นไหว เพลี่ยงพล้ำ ศรัทธาที่มีต่ออุดมคติที่ตั้งไว้ก็คลอนแคลนไปบ้าง เพราะเหตุปัจจัยบางอย่างชวนให้ท้อแท้ เหน็ดเหนื่อย ลึนหวัง หมดกำลังใจ แต่ครูต้องมีเจตนารมณ์ที่แน่วแน่ในการมุ่งสร้างสังคม สร้างชาติบ้านเมือง ด้วยการสร้างเด็กให้เป็นพลเมืองดี ผลพลอยได้ก็คือการสร้างโลกให้

นำอยู่ หากครูลึ้นหวังเสียอาชีพเดียว โลก
จะล้มละลาย สภาวะของสังคมที่เป็นอยู่ทุก-
วันนี้ ก็เพราะความอ่อนแอของครูบางส่วน
ที่จิตวิญญาณของความเป็นครูไม่เข้มแข็งพอ

๔. อุดทนและเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว

ผู้เป็นครูไม่สามารถปฏิเสธการร่วมรับผิดชอบ
ในความเสื่อมหรือความเจริญของสังคมที่
เกี่ยวข้องได้ เราปฏิเสธไม่ได้เลย ว่าสภาวะ
ของสังคมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไม่ใช่ผลผลิต
ของการศึกษา และเราพอใจแล้วหรือยัง แม้
จะรู้สึกเห็นดเห็นน้อยและมีภาระส่วนตัวมาก
เพียงใด ครูก็ยังคงต้องเป็นผู้เสียสละ เห็น
แก่ธรรมะ และความถูกต้องของสังคม

๕. เป็นเสมือนประภาคารหรือดวง ประทีปของศิษย์

ครูเป็นผู้อบรมพัฒนาจิต
ของศิษย์ให้มีสติปัญญาอันถูกต้อง เป็นสัมมา
ทิฐิ ในทางธรรมท่านเปรียบความสำคัญ
ของสัมมาทิฐิว่า เป็นเสมือนเข็มทิศ แผนที่
รุ่งอรุณ หรือดวงประทีปส่องทาง เพราะสติ
ปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิจะช่วยไม่ให้ชีวิตนั้น
หลงทาง จะรู้ว่าอะไรคือความถูกต้อง แม้มี
ปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้น ก็แก้ไขได้ด้วยสติปัญญา

๖. เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ศิษย์

ครูต้อง
สามารถกระทำได้อย่างที่สอนศิษย์ ใครจะทำ
อย่างไรก็ช่างเขา แต่ผู้เป็นครูจะต้องมีจุดยืน
ให้เห็นว่านี่คือความถูกต้อง ถ้าลูกศิษย์ไป



ประสบปัญหาชีวิตแล้วกลับมาหาครูเพื่อขอคำปรึกษา ครูต้องยืนอยู่บนความถูกต้อง ต้องชี้ให้ลูกศิษย์เห็นและกลับไปสู้ใหม่ด้วยความถูกต้องโดยธรรม นี่คือวิธีที่เราจะยกฐานะของสังคมให้เป็นโลกของมนุษย์ มิใช่เป็นเพียงโลกของคน

หน้าที่ของครูต่อสังคม

หน้าที่โดยตรงของครูคือการสั่งสอนอบรม ให้เด็กมีความรอบรู้ ความรู้ในวิชาการทางโลกนั้นเห็นจะไม่จำเป็นต้องพูดกันในที่นี้ แต่ความรู้ที่จะทำให้เขารู้จักที่จะพัฒนาจิตรักษาจิต สร้างสรรค์จิตให้อยู่ในสภาวะที่ควบคุมได้ เพื่อเวลาที่เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะได้เป็นผู้ใหญ่ที่แท้จริง ไม่ได้เป็นแต่เพียงอายุ ความรู้อย่างนี้เป็นสิ่งที่ครูควรจะได้ศึกษาและนำมาถ่ายทอดแก่เด็ก

เมื่อเรามองไปรอบๆ ตัวก็จะเห็นได้ว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมทุกวันนี้ ส่วนใหญ่เกิดจากคนที่เป็นผู้ใหญ่แต่อายุ จิตใจยังไม่ได้รับการพัฒนา ทำให้จึงไม่ได้รับการพัฒนา ทั้งๆ ที่มีวิชาความรู้ จบปริญญาตรีโท เอก กันมาตั้งมากมาย ก็เพราะจิตที่เรียกว่า spiritual growth ยังไม่เกิดขึ้น



spiritual growth คือ การพัฒนา อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดให้เป็นไปอย่างถูกต้อง พ่อแม่เอาลูกมาฝากครูก็หวังพึ่งตรงนี้ หวังว่าครูจะช่วยอบรมสั่งสอน กล่อมเกล่าให้ลูกของเขาเปลี่ยนจิตที่คิดผิดให้คิดถูก จากจิตเกเรเป็นจิตที่เรียบร้อย จิตหยาบเป็นจิตประณีต จิตที่เคยกระด้างก็อยากให้เป็นจิตที่อ่อนโยน นี่คือสิ่งที่บรรดาพ่อแม่ ผู้ปกครอง และสังคม หวังว่าจะได้รับจากครู

เมื่อพูดถึงคำว่า “ครู” ก็มีอีกคำหนึ่งแทรกขึ้นมา คือคำว่า “อาจารย์” สังเกตดูโดยทั่วไป ผู้ที่อยู่ในอาชีพนี้มักจะยินดีกับคำว่าอาจารย์มากกว่าคำว่าครู หากถูกเรียกว่าครูแทนที่จะเรียกว่าอาจารย์ ก็จะมีความรู้สึกต่ำต้อยน้อยหน้าขึ้นมาในใจ คำว่าครูจึงกลายเป็นคำเล็กๆ ไปเสียแล้ว เป็นคำที่ไม่มีความหมายยิ่งใหญ่เหมือนคำว่าอาจารย์ จนทำให้

ความหมายของความเป็นครูละเอียดอ่อนไป ผู้ที่จิตวิญญาณของความเป็นครูยังไม่เข้มแข็ง มันคง ก็เกิดอาการตะเกียกตะกายจะต้อง เป็นอาจารย์ให้ได้ แล้วก็รู้สึกภาคภูมิใจ ที่ได้เปลี่ยนจากครูมาเป็นอาจารย์ ทั้งๆ ที่ หน้าทีในอาชีพนั้นหาได้แตกต่างหรือ เปลี่ยนแปลงไปไม่ บ้างก็ไปเข้าใจกันว่า อาจารย์เป็นผู้มีวิถยฐานะสูงกว่า มีลักษณะ เป็นนักวิชาการมากกว่า และมีอัตราเงินเดือน สูงกว่า

ดิฉันเป็นครูตั้งแต่อายุ ๑๙ ปี เรียกว่าอายุน้อยมากในสมัยนั้น ยังมีความเป็นเด็กอยู่มาก ยังอยู่ในวัยรุ่นที่ชอบสนุกสนาน ชอบกิน ชอบเที่ยว ชอบเล่น แต่พอเข้ามา เป็นครู หน้าทีของความเป็นครู ความรับผิดชอบ มันสอดแทรกประทับเข้ามาในหัวใจว่า หน้าทีของครูจะต้องให้อะไรแก่ลูกศิษย์บ้าง ต้องบังคับใจไม่ให้อะไรที่เคียดทำ นี่คือการรู้สึกของครู ที่รู้สึกว่าเราต้องเป็นตัวอย่างแก่เขา **เราสอนลูกศิษย์อย่างไร เราจะต้องทำอย่างนั้น** จะมาทำอะไรตามใจชอบ ไม่ได้

ความเป็นครูนั้นตีราคากันไม่ได้ แต่เพราะความนิยมในวัตถุที่วัดความดีไม่ดีกันที่ราคา เราจึงได้ปล่อยให้มันค่อยๆ กัดกินหัวใจของ

เราไปที่ละน้อยๆ จนค่าของความเป็นครูลดลง ผู้เป็นอาจารย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย จึงมีความรู้สึกแต่เพียงว่า การเป็นอาจารย์ คือการมาให้วิชาความรู้ มาถึงก็บรรยายไป สอนไป หมดชั่วโมงก็ออกจากห้อง ความสัมพันธ์ ความผูกพันระหว่างลูกศิษย์กับ อาจารย์ก็ค่อยๆ จางหายไป และมันก็ทำให้คุณค่าและความหมายสำคัญในชีวิตของครู ลดน้อยถอยลงไปด้วย

ครูแอนนี่



ชาวโลกทั้งหลายคงจำ **เฮลเลน เคลเลอร์** ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีความเกี่ยวข้องกับ คนพิการ เพราะเฮลเลน เคลเลอร์ คือผู้ที่ได้ คิดช่วยเหลือสร้างโรงเรียนสอนคนตาบอด และโรงเรียนสอนคนหูหนวก ตัวเธอเองก็มีความพิการเช่นนั้น เมื่อเรามีโอกาสได้เรียนรู้ สิ่งที่มีประโยชน์ต่อชีวิต เขาจึงเอื้ออำนวยสิ่ง ที่เขาได้รับนั้นแก่เพื่อนมนุษย์

การที่เฮลเลน เคลเลอร์ สามารถสร้าง ประโยชน์ต่อตนเองและเพื่อนมนุษย์ได้ ก็ เพราะครูแอนนี่ผู้มีความสัมพันธ์ของความเป็น ครูอย่างแท้จริง เธอได้ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา เรียกว่าทุ่มเทกันทั้งชีวิต

อย่างไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก เพื่อที่จะสร้างสวรรค์เด็กผู้หญิงอายุ ๕ ขวบคนหนึ่ง ที่เต็มไปด้วยพยัคฆ์ร้าย ให้ได้กลับมาเป็นเด็กน้อยที่น่ารัก และเป็นผู้สร้างประโยชน์แก่คนพิการทั้งโลก

เมื่อแรกเกิดเฮลเลนมีร่างกายสมบูรณ์พร้อมทุกอย่าง ตาก็เห็น หูก็ได้ยิน พูดอ้อๆ แอ้อๆ ได้ แต่หลังจากเป็นไข้ชนิดหนึ่ง เป็นๆ หายๆ จนใครงง คิดว่าจะตาย แต่เพราะเป็นเด็กสุขภาพดีจึงรอดมาได้ ผลที่ตามมาคือความพิการ ตาบอด หูหนวก และเป็นใบ้ เด็กซึ่งมีสติปัญญาเฉลียวฉลาดอยู่ในตัว แต่ไม่สามารถติดต่อกับโลกภายนอกได้ ประกอบกับการที่พ่อแมร์ักและสงสาร ตามใจมาตลอด เขาจึงกลายเป็นคนอารมณ์ร้าย เอาแต่ใจตัวเอง พร้อมที่จะทุบตีทำร้ายทุกคนที่ขัดใจ

ตอนที่แอนนี่ถูกขอร้องให้มาเป็นครูเฮลเลนอายุได้ ๕ ขวบแล้ว พร้อมกับการสะสมนิสัยไม่ดีไว้เต็มที่ แอนนี่เองก็เคยเป็นคนพิการเกือบจะตาบอด แต่ได้รับการผ่าตัดจนมองเห็นได้ เธอเกิดมาในครอบครัวที่ลำบากยากแค้น เป็นกำพร้าตั้งแต่ยังเล็ก ต้องต่อสู้ชีวิตมาตลอด และมีโอกาสได้เคยศึกษาวิธีการสอนคนหูหนวก ตาบอด และ

เป็นใบ้ เมื่อได้พบเฮลเลน เธอรู้สึกเหมือนได้พบกับตัวเองในวัยเด็กที่เคยเกะกะเกรอะอละวาดเอาแต่ใจตัวมาแล้วเช่นกัน ที่น่าประทับใจก็คือ เธอรู้ว่าจะต้องกำราบลูกศิษย์ตัวน้อยให้สงบจากการด้นรนต่อสู้อย่างมีระเบียบวินัยเสียก่อน จึงจะสามารถสอนเขาได้

ในเวลารับประทานอาหาร ถ้าเฮลเลนไม่ชอบอาหารในงาน เขาจะขยี้ละเลงอย่างสกปรกและน่าเกลียดโดยไม่มีใครเคยว่า แต่แอนนี่มองเห็นว่านี่เป็นสิ่งที่ต้องแก้ไข ในฐานะที่เป็นครูจะปล่อยไว้ไม่ได้ เมื่อเฮลเลนไปตามตามงานของคนอื่นแล้วไม่พบอะไรถูกใจ เขารู้ว่าในงานของคนแปลกหน้าที่เพิ่งเข้ามาอยู่ในบ้านมีไส้กรอกที่เขาชอบ แต่ก็ทิ้งเอาไว้เพราะรู้ว่าคนแปลกหน้าคนนั้นไม่ยอมเขาง่ายๆ เคยพบกันหลายครั้งแล้ว ถ้าเฮลเลนทำอะไรคนแปลกหน้าจะตอบโต้ด้วยกำลังแรงทันที ในที่สุดเมื่อความอยากมีมากเข้า เฮลเลนก็เอื้อมมือสกปรกไปฉกเอาไส้กรอกที่อยู่ในงาน แอนนี่ซึ่งจ้องคอยที่อยู่คว้ามือไว้ได้ จับแน่นไม่ยอมปล่อยให้หลุด แม้เฮลเลนจะอาละวาดด้นรนอย่างไร ตอนแรกพ่อของเฮลเลนไม่พอใจบอกว่าลูกของเขาจะกินอะไรในบ้านนี้ได้ทุกอย่าง ตราบใดที่เขายังอยู่ในห้องนี้ลูกของเขาจะอดไม่ได้ แอนนี่ขอให้ปล่อยเธอไว้กับเฮลเลน

ตามลำพัง เพราะเธอมีหน้าที่จะต้องบอกให้
เฮลเลนรู้ว่า สิ่งที่ถูกต้องที่จะต้องทำอะไร
แม่ของเฮลเลนเข้าใจจึงหว่านล้อมให้ทุกคน
ทำตาม

เมื่อทุกคนออกไปแล้วก็มีการต่อสู้เพื่อ
แย่งชิงไส้กรอก เฮลเลนหยิก แอนนี่ก็ตี ใน
ที่สุดเมื่อรู้ว่าไม่มีทางชนะ เฮลเลนก็ลงนอน
ดินพาดเนื้อพาดตัวกับพื้นห้อง แอนนี่ไม่สนใจ
กลับมาหนึ่งกินอาหารต่อ แม่จะส่งสารจนกินไม่ลง
เฮลเลนเห็นเจ็บไปจึงลุกขึ้น จะออกจากห้องก็
ไม่ได้เพราะแอนนี่ใส่กุญแจ หิวหนักเข้าก็จำ
ต้องไปนั่งในที่ของตัว กินข้าวโอ๊ตโดยใช้มือ
ขยำๆ ใสปาก แอนนี่ก็สอนให้รู้จักใช้ช้อน
เอาช้อนใส่มือ ทำท่าตักอาหารใส่ปาก พอปล่อย
มือเฮลเลนก็ขวางช้อนทิ้ง แอนนี่ก็เอาช้อนมา
ใส่มืออีก ทั้งปลอบทั้งบังคับ เฮลเลนรู้ว่าไม่มี
ใครช่วยและคนแปลกหน้าคนนั้นก็ช่างแข็งแรง
เหลือเกิน จึงต้องยอมใช้ช้อนตักกินจนหมด
พอหมดก็เหวี่ยงผ้าเช็ดปากทิ้งอีก แอนนี่ก็สอน
วิธีพับผ้า จับมือของเฮลเลนมาพับเป็น ๒ ทบ
๔ ทบจนเรียบร้อย เฮลเลนสู้ไม่ได้ก็ต้องยอม

นี่คือการปราบพยศครั้งแรก ตั้งแต่นั้น
มาแอนนี่ก็เริ่มสอนให้เฮลเลนรู้จักสิ่งต่างๆ
โดยเขียนตัวอักษรขยุกขยิกลงบนฝ่ามือของ

เฮลเลน แล้วจับมือไปลูบคำสั่งนั้น แต่
เฮลเลนก็รู้เพียงว่า คำนี้ใช้เรียกของสิ่งนี้ ยัง
ไม่สามารถจะเข้าใจอย่างลึกซึ้งได้ แอนนี่ก็
อดทนที่จะพยายามต่อไป

จนกระทั่งวันหนึ่งที่แอนนี่มีความสุข
อย่างยิ่ง เพราะเธอสามารถสื่อให้เฮลเลน
เรียนรู้เข้าใจได้ถึงใจ วันนั้นเขาเดินเล่นกันอยู่
ในสวน มีก้อนน้ำ แอนนี่เขียนคำว่า “น้ำ”
ในมือของเฮลเลน แล้วเอามือของเขาไป
สัมผัสกับสายน้ำที่ไหลเย็น ตอนแรกเฮลเลน
ก็ยังไม่รู้ต่อมาจึงค่อยๆ เข้าใจว่าน้ำหมายถึงสิ่งนี้
มีลักษณะอย่างนี้ ทำให้เฮลเลนแจ่มใสขึ้นมา
ทันที จากนั้นเขาก็ทุบนั้นทุบนี้ อยากรู้ว่าสิ่ง
นั้นสิ่งนี้เรียกว่าอย่างไร ผลที่สุดก็เคาะที่หัว
ของตัวเอง ตอนแรกแอนนี่ไม่เข้าใจ สุดท้าย
จึงรู้ว่าเขาอยากรู้ ว่าเขาชื่ออะไร แอนนี่ก็สะกด
ตัวอักษร “เฮลเลน” ลงไปในฝ่ามือ เขาก็
เข้ามาเขย่าตัวแอนนี่คล้ายจะถามว่า แล้ว
คนนี้จะชื่ออะไร แอนนี่สะกดคำว่า “ครู”
ลงในมือของเฮลเลน เฮลเลนได้รู้แล้วว่า นี่
คือ “ครู” ผู้เป็นที่พึ่งของเขา เป็นผู้นำทาง
จิตวิญญาณ นำสติปัญญาที่ถูกต้องมาสู่เขา
เขาได้พบโลกอีกโลกหนึ่ง เขารู้วิธีสื่อสารกับ
โลกภายนอกแล้ว

หลังจากนั้นเธอก็เริ่มสอนด้วยอักษร ตัวหนูนบนแผ่นคำ สอนการผสมคำทีละคำ เบลเลนเป็นเด็กฉลาด เมื่อสมองได้รับการ กระตุ้น ได้รับการแนะนำให้รู้จักคิด รู้จักใช้อย่างถูกต้อง สมองนั้นก็ทำงานอย่างเต็มที่

แล้วก็ถึงวันหนึ่งที่แอนนี่ถึงกับน้ำตาคลอ เธอให้เบลเลนสร้างบัตรคำด้วยตัวเอง ตอนแรกเบลเลนก็เบื่อก่อน แต่เมื่อคิดไปๆ สมองก็เริ่มทำงาน เขาทำบัตรคำได้ ๔ ใบ แล้วก็คอยฟังเสียงว่าเมื่อไหร่ครูจะกลับมา พอได้ยินเสียงฝีเท้า เขาก็รีบเข้าไปอยู่ในตู้เสื้อผ้า ปิดประตูเงียบอยู่ ครูเข้ามามองหาไม่เห็นเด็ก แต่เห็นประตูตู้เสื้อผ้าเผยออกอยู่ที่เปิดออกดูภาพที่ได้เห็น เบลเลนอยู่ในตู้ ถือบัตรคำว่า “เด็กผู้หญิง” ไว้แนบอก ที่พื้นตู้มีบัตรเรียงอยู่ ๓ ใบ ใบแรกเขียนว่า “อยู่” ใบที่ ๒ เขียนว่า “ใน” ใบที่ ๓ เขียนว่า “ตู้เสื้อผ้า” เด็กผู้หญิงอยู่ในตู้เสื้อผ้า เบลเลนสร้างประโยคเป็นโน้ตโดยครูไม่ได้บอกไม่ได้สอน แต่เขานำประสบการณ์ที่เคยได้รับมาเป็นแนวทาง ครูแอนนี่น้ำตาคลอด้วยความตื่นตันใจ คิดไม่ถึงว่าการทุ่มเทของเธอจะได้ผลเร็วอย่างนี้ นี่เป็นความสุขครั้งที่ ๒

ความสุขครั้งต่อมาที่แอนนี่ได้รับ คือการ สอนให้เบลเลนแสดงความรู้สึกออกมาทางเสียง

เธอหัวเราะกับเฮลเลน แล้วเขียนคำว่า “หัวเราะ” ลงในมือของเขา ดึงตัวเฮลเลนมาใกล้ๆ จี้ให้เขาหัวเราะ จนเขาหัวเราะออกมาได้ และรู้ว่าอาการอย่างนี้คือการหัวเราะ แม่ของเฮลเลนถึงกับน้ำตาไหลเมื่อได้ยินเสียงหัวเราะของลูก นี่คือการที่น่าพิศวงจากความมืดออกมาสู่ความสว่าง ด้วยการทุ่มเทให้ศิษย์ด้วยจิตวิญญาณของความเป็นครูอย่างแท้จริง

ไม่เพียงแต่สอนให้เฮลเลนได้รู้จักแสดงความรู้สึก แต่แอนนี่ยังสอนให้เฮลเลนรู้จักยอมรับผิด รู้จักขอโทษ เรื่องเกิดขึ้นเมื่อเฮลเลนเข้าไปในครัว แล้วส่งภาษามือกับวินนี่คนครัว แต่วินนี่ไม่เข้าใจ เฮลเลนจึงขัดใจและแผลงฤทธิ์ ทึกทักตั้งเตะถีบวินนี่เป็นการใหญ่ ส่งเสียงอะอะจนใครๆ วิ่งมาดู แอนนี่แยกตัวเฮลเลนออกมาแล้วสอบถามเรื่องราว วินนี่บอกว่าเฮลเลนเอาก้อนหินใส่ในแก้ว เขากลับแก้วจะแตกและบาดเจ็บจึงแย่งแก้วมา ทำให้เฮลเลนโกรธ อาละวาดด้วยนิสัยเดิมที่เคยโมโหร้าย แอนนี่จึงเขียนลงในมือของเฮลเลนว่า “ไม่ดี เด็กไม่ดี” เฮลเลนก็เข้ามาถอดแอนนี่บอกว่า “ขอโทษนะ ครูถอดเด็กไม่ดีไม่ได้” เฮลเลนซึ่งตอนนี้รักครูมากรู้สึกเสียใจอย่างที่สุด ถึงเวลากินข้าว เฮลเลนสังเกตเห็น

ว่าครูไม่กิน จะให้คนครัววงษาให้ ครูบอกว่า ไม่อยากดื่ม เสดเลนชอกข้าใจมากที่ทาให้ครู เสียวใจ

แอนนี่ก็ถามว่า ในเมื่อสำนึกผิดแล้วจะ ยอมขอโทษวินนี่ไหม เสดเลนฉลาดบอกว่า วินนี่ไม่รู้ภาษามือจะขอโทษได้อย่างไร แอนนี่ จึงพาเสดเลนไปยื่นต่อหน้าคนครัว ให้เขา เขียนคำขอโทษใส่มือครูแล้วครูบอกต่อกับวินนี่

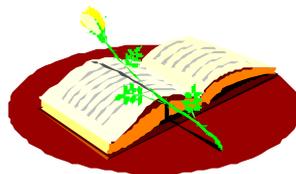
คืนนั้นเสดเลนนอนหลับสนิทอย่างเป็น สุขที่สุด เพราะได้รู้จักการ “ขอโทษด้วยใจ” ได้มีความสำนึกในการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ได้ ลดละอตัตตาของตัวเอง เริ่มรู้จักการ “ยอม” เราจะเห็นได้ว่า **นี่คือการทาลายความยึดมั่น ถือมั่นในความเป็นตัวตน ในอตัตตาที่ยิ่งใหญ่ ที่มีแต่การเอาชนะมาโดยตลอด และนี่แหละคือสิ่งที่ครูจะต้องให้กับศิษย์**

จากนั้นทั้งสองคนก็ร่วมมือกันพัฒนาการ เรียนรู้ให้ก้าวหน้าต่อไป จนในที่สุดวันหนึ่ง เสดเลนสามารถพูดได้ ซึ่งคงจะเป็นเพราะ ประสาททางการพูดไม่ได้ถูกทำลายโดยสิ้นเชิง เหมือนประสาทตาและประสาทหู เสดเลนได้ เล่าเรียนจนจบมหาวิทยาลัยซึ่งมีชื่อเสียงมาก ที่สุดแห่งหนึ่งในอเมริกา ด้วยคะแนน เกียรตินิยม และได้มุ่งมั่นสร้างประโยชน์แก่

เพื่อนมนุษย์ผู้พิการทั่วโลก เขามีโอกาสเช่นนี้ เพราะครูแอนนี่ที่ได้ทุ่มเททุกอย่างเพื่อเขา

ในปีนั้นปลายชีวิตครูแอนนี่ตาบอดเพราะ ตราคร่ำในการใช้สายตามากเกินไป หลังจาก ครูแอนนี่สิ้นชีวิต เสดเลนต้องปรับตัวรับใจ เป็นอันมาก เพราะขาดครูอยู่เคียงข้าง แต่ ทุกครั้งที่เกิดความท้อแท้ เมื่อนึกถึงครูแอนนี่ เขาก็เกิดกำลังใจที่จะลุกขึ้นทำงานต่อไป

ครูแอนนี่คือครูคนหนึ่งที่เป็น **ครูผู้สร้าง โลก**



มีหนังสืออยู่เรื่องหนึ่งที่ดิฉันอ่านแล้ว จับใจมาตั้งแต่สมัยยังเป็นนักเรียน และรู้สึก อยากรจะมีครูอย่างนี้เหลือเกิน แต่น่าเสียดาย ที่หนังสืออย่างนี้ไม่มีอีกแล้วในท้องสมุด หนังสือเล่มนั้นชื่อ **“ดวงใจ”** แปลมาจากเรื่อง The Heart ผู้เขียนเป็นชาวอิตาลีเลียน มีผู้ แปลเป็นภาษาต่างๆ หลายภาษา ในภาษาไทย ก็มีถึง ๒ สำนัก โดยได้เปลี่ยนแปลงเรื่อง ราวให้เข้ากับบรรยากาศของคนไทย แต่ยัง รักษาแก่นของเรื่องและอรรถรสไว้

เนื้อเรื่องเน้นความสัมพันธ์ระหว่างครูกับศิษย์ บ้านกับโรงเรียน อ่านแล้วประทับใจในความมีน้ำใจของครูต่อลูกศิษย์ ปีติในความรักไคร่กลมเกลียวของเพื่อนนักเรียนจากภาคต่างๆ ที่มาอยู่ร่วมในโรงเรียนเดียวกัน

ประเทศต่างๆ ทางตะวันตก เช่น ในทวีปยุโรปหรืออเมริกา มีความเจริญทางเทคโนโลยีสูงมาก ผลิตรวัตถุนานาสารพัดที่ให้ความสะดวกสบาย แต่เราก็ได้พบว่าประเทศที่มีความเจริญอย่างนั้นล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ได้จากสถิติของผู้ป่วยโรคประสาท การใช้ยากล่อมประสาทตลอดจนยาเสพติด เมื่อคนเหล่านั้นไม่สบายใจ เต็มไปด้วยความวิตกกังวล คิดไม่ตก ระวังความคิดไม่ได้ ก็จำเป็นต้องพึ่งพาสิ่งเหล่านี้

นอกจากนี้ก็มีปัญหาการหย่าร้าง broken home เด็กที่มีปัญหา ส่วนใหญ่มาจากการขาดความอบอุ่น บ้านเป็นเพียง house ไม่ใช่ home มนุษย์เรามีบ้านเพื่ออะไร? เพื่อเป็นที่เย็นใจเย็นกาย เมื่อมีปัญหาที่ตั้งแต่วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็เป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหา ในประเทศเหล่านี้มีสถิติการฆ่าตัวตายสูงมาก

มีผู้ไปสัมภาษณ์พระฝรั่งว่า ศาสนาของท่านก็มี ทำไมจึงมาบวชในพุทธศาสนา ท่าน

ตอบว่า ชาวตะวันตกเป็นผู้ใหญ่แต่ใจเป็นเด็กได้แต่ตัวโตตามอายุ แต่ความเจริญทางจิตใจไม่มี อารมณ์พลุ่งพล่านขึ้นๆ ลงๆ อยู่ตลอดเวลา จึงก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่น เมืองไทยเรามีอะไรดีๆ มากมายแต่น่าเสียดายที่มันกำลังจะสูญไป ฉะนั้นหน้าที่ของครูก็คือ การฟื้นฟู พยายามดึงสิ่งที่ดีงามของเรากลับคืนมา

ถ้าจะถามว่า ความเจริญคืออะไร? วัดกันด้วยอะไร? ก็จะตอบได้ว่า **ความเจริญที่แท้จริงคือ ความเจริญที่จิต** ความคิดวิไลซ์อยู่ที่ใจ ไม่ใช่วัตถุตุ๊กตารามบ้านช่อง หรือมีการศึกษาสูง

ชีวิตประกอบด้วยกายและจิต ถ้ามาหลงบำรุงแต่กายแล้วละเลยจิต ก็ไม่ยุติธรรมแก่ชีวิต ไม่ใช่การพัฒนาชีวิต สร้างสรรค์ชีวิตที่ถูกต้อง เพราะจิตมันบงการชีวิต ชีวิตจะเป็นฉันใดมันขึ้นอยู่กับพื้นฐานของจิต

ที่ดิฉันย้ำข้อนี้ก็เพราะว่าได้ประจักษ์ชัดกับตัวเอง เมื่อก่อนนี้เคยทำหน้าที่ครูอย่างเต็มที่ สอนลูกศิษย์ให้มีความรู้เต็มกำลังที่เราจะสามารถให้ได้ อบรมให้เขาเป็นคนดีมีศีลธรรม แต่เดี๋ยวนี้ดิฉันเห็นมากกว่านั้น เห็นไกลไปกว่านั้น เมื่อก่อนเห็นแต่เพียงว่า เราเป็นคนดี

เราเมตตากรุณา เอื้อเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แค่นี้ก็พอใช้ได้แล้ว แต่พออายุไปๆ อายุมากขึ้น ทำงานมากเข้า คลุกคลีกับชีวิตในแง่มุมต่างๆ จึงเริ่มเห็นว่า การเป็นคนดีแค่นี้ไม่พอ ยังเอาตัวไม่รอด ยิ่งเป็นคนดีเท่าไร ปัญหาที่ยังมาก ยิ่งมีความทุกข์ ความไม่สบายใจ เห็นไอ้โน่นก็ไม่ชอบ ไอ้นั้นก็อยากแก้ไข พอแก้ไขไม่ได้ หรือ อุตส่าห์พยายามทำเต็มความสามารถแล้วยังไม่ได้อย่างที่ต้องการ ก็ยิ่งทุกข์ใจ

ถ้าดิฉันกลับไปเป็นครูได้ใหม่อีกครั้ง ดิฉันจะไม่สอนลูกศิษย์แต่เพียงว่าให้เป็นคนดี แต่จะสอนให้มีสติปัญญาที่ฉลาดกว่านั้น จะช่วยอบรม ช่วยหล่อหลอม ช่วยกระตุ้นให้เขาเป็นคนมีจิตใจเข้มแข็ง แข็งแกร่งพอที่จะยืนอยู่ได้ด้วยการศึกษาที่แน่ใจว่าถูกต้อง คำว่า “ถูกต้อง” ในที่นี้คือ ถูกต้องโดยธรรม เพราะการกระทำนั้นเป็นประโยชน์ทั้งต่องานที่ทำและผู้ที่เกี่ยวข้อง ตัวผู้ทำเองก็ไม่ทุกข์ มีแต่ความเบิกบานแจ่มใส เพราะมันภูมิใจพอใจว่าสิ่งที่ได้ทำลงไปด้วยความแน่ใจว่าถูกต้องนี้ จะมีคนได้รับประโยชน์ โดยไม่จำเป็นจะต้องมีใครมารู้มาเห็นว่าเป็นการกระทำของเรา

นี่คือการรับรองสถานะของชีวิตของเขาเอง และสถานะของความเป็นครู



โຕ้โຕ้จ้ง

หนังสือแปลเรื่องโตะโตะจ้งเป็นเรื่องจริงของครูญี่ปุ่นคนหนึ่งที่มีจิตวิญญาณของความเป็นครูและพยายามจะสอนให้ลูกศิษย์เติบโตขึ้นอย่างมีชีวิตจิตใจ ไม่ใช่มีแต่เพียงร่างกายและสมอง แม้จะไม่ได้รับเงินทุนสนับสนุนอะไรมากมายนัก แต่เขาก็พยายามคิดหาวิธีที่จะทำให้ลูกศิษย์รู้สึกสนุกในการเรียนรู้ และเห็นว่าการศึกษเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

เขาเริ่มต้นให้เด็กตื่นตาตื่นใจ ด้วยการนำตุ๊กตไฟเก่าๆ มาตัดแปลงเป็นห้องเรียนแทนที่จะสร้างอาคารเรียนสูงๆ เด็กๆ ชอบนั่งรถไฟกันอยู่แล้ว พอเข้าไปในห้องเรียน ครูไม่ได้บอกว่าจะสอนประชาธิปไตย แต่ฝึกให้เด็กรู้จักลักษณะของความเป็นประชาธิปไตย ด้วยการนั่งอย่างมีระเบียบโดยไม่ต้องกำหนดที่นั่งประจำ ขณะที่ครูสอน นักเรียนก็มีสิทธิซักถามและอภิปรายได้

ถึงชั่วโมงประวัติศาสตร์ ครูก็พานักเรียน
เดินไปชมวัดหรือสถานที่อันเป็นโบราณสถาน
ประจำท้องถิ่น ระหว่างทางก็สอนธรรมชาติ
ศึกษา ให้เด็กรู้จักต้นหมากรากไม้ คุคลอง
หนองบึง ให้ได้เรียนได้สัมผัสกับของจริง
ทุกอย่าง เด็กได้รับความรู้ไปพร้อมๆ กับความ
เพลิดเพลิน ก็จะจดจำได้ไม่ลืม



ผู้เขียนประสบความสำเร็จในอาชีพ
นักแสดง และเป็นผู้จัดการทีวีที่มีชื่อเสียง
มาก ตลอดชีวิตเธอไม่เคยลืมคุณครูผู้นี้เลย
เมื่อตอนเป็นเด็กเธอซุกซนมาก อยากรู้อยาก
เห็น ซ่างซักซ่างถาม ไปเรียนหนังสือก็จะซัก
ถามครูอยู่ตลอดเวลา เช่น เมื่อเห็นนกก็
อยากรู้ว่ามันเป็นอย่างไร มันมาทำไม
มันพูดว่าอะไร นกมันก็พูดภาษาของนก แต่
เด็กเต็มไปด้วยจินตนาการ อยากรู้อยากเห็น
จนครูโรงเรียนนั้นบอกกับแม่ของโต๊ะโต๊ะจ้งว่า
ไม่ไหวแล้ว ขอให้เอาไปเรียนที่อื่น พูดง่าย ๆ
ก็คือไล่ออกแต่พูดอย่างสุภาพ

แม่ว่าพยายามหาโรงเรียนให้ลูกใหม่ จน
ไปพบโรงเรียนรถไฟ ก็พาลูกเดินเข้าไปโดยไม่
มีความมั่นใจเลย ว่า ครูโรงเรียนนี้จะยอมรับ
ลูกสาวตัวน้อยหรือไม่ หนูน้อยนั้นพอเห็น
โรงเรียนก็ชอบใจ อยากรจะเรียนที่นี่ แม่ว่า
เข้าไปคุยกับครูใหญ่ซึ่งรูปร่างหน้าตาไม่น่า
ประทับใจเอาเสียเลย หัวก้อล้าน ฟันหนาก้อหัก

พอพบหนูน้อยตาใสแจ๋ว ท่าทางมีความ
สุจริตเชื่อมั่นอย่างไร้เดียงสา ครูใหญ่ก็ชวน
พูดคุยคือสัมภาษณ์นั่นเอง แม่หนูก็เล่าให้ฟัง
ทุกอย่างถึงสิ่งที่อยู่ในใจ คุยกัน ๓ ชั่วโมง
จนถึงเวลาอาหารกลางวัน ครูใหญ่ก็ชวนไป
กินข้าว โต๊ะโต๊ะจ้งขอลถามอีกประโยคหนึ่งว่า
“แล้วหนูจะได้เข้าเรียนที่โรงเรียนนี้ไหม?”
ครูใหญ่ตอบว่า “แน่นอนที่สุด”

เมื่อเติบโตขึ้นเธอก็ไม่เคยลืมพระคุณของ
ครูคนนี้ ที่ได้ช่วยให้เธอเป็นคนมีจิตวิญญาณ
ที่สามารถมองโลกด้วยความแจ่มใสและถูกต้อง
จนยืนขึ้นได้ด้วยตัวของตัวเองอย่างที่เป็นอยู่
ในทุกวันนี้ ลองนึกดูว่าถ้าเด็กน้อยคนนี้ได้ถูกไล่
ออกจากโรงเรียนหนึ่ง แล้วพอไปเข้าโรงเรียน
ใหม่ก็ถูกไล่ออกอีก อนาคตของเธอจะเป็น
อย่างไร คงจะไม่ได้เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ
ในชีวิตเช่นนี้ นอกจากจะเป็นผู้จัดการทีวี

แล้ว เธอยังเป็นนักเขียนหนังสือสำหรับเด็ก และทำงานที่มีประโยชน์อีกหลายอย่าง จนได้รับเลือกจากองค์การยูนิเซฟให้เป็นทูตเพื่อเด็ก

นี่คือความสำเร็จของเด็กคนหนึ่ง ซึ่งเกิดจากครูผู้เป็นที่พึ่ง ผู้ให้โอกาสด้วยความเมตตา นำทางเธอไปในหนทางที่ถูกต้อง จนกลายเป็นคนที่มีประโยชน์แก่โลกและสังคม

หากครูอาจารย์คนใดรู้สึกท้อแท้ ท้อเหี่ยว ไม่มีแรง ไม่มีกำลังใจที่จะช่วยยกจิตวิญญาณของเด็ก ดิจันท์ขอแนะนำให้อ่านหนังสือที่พูดถึงจิตวิญญาณของครูเหล่านี้ เพื่อย้ำความรู้สึกที่ถูกต้องซึ่งเราเคยมีให้กลับแจ่มชัดขึ้นอีก จะได้ร่วมกันสร้างโลกผ่านทางลูกศิษย์ของเราต่อไป



บุษนิยบุคคล

ถ้าจะดูว่าชีวิตของแต่ละคนควรค่าแก่การเคารพอย่างไร จะเห็นกันได้จากคำไว้อาลัยในหนังสือแจกงานศพ ที่อ่านดูแล้วรู้ว่าข้อความนั้นเขียนออกมาจากหัวใจ หรือถูกขอร้องให้เขียน มีหนังสือเล่มหนึ่งที่ดิฉันอ่านคำไว้อาลัยทุกตัวอักษรก็ว่าได้ คือหนังสือที่แจกในงานศพของ**คุณหลวงสำเร็จวรรณกิจ**

คุณหลวงสำเร็จวรรณกิจเป็นอาจารย์ภาษาไทยที่มีชื่อเสียงมากคนหนึ่ง ท่านเคยสอนที่โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัยและเคยเป็นอธิบดีกรมอาชีวศึกษา ดิฉันไม่เคยเป็นลูกศิษย์ของท่านโดยตรง แต่ได้รับความรู้ในการใช้ภาษาไทยจากท่านมาก ท่านเป็นผู้ที่รักษาความเป็นครูไว้ได้ตลอดชีวิต การสอนของท่านเอาจริงเอาจัง เคร่งครัด เป็นระเบียบ ไม่เคยยอมให้ลูกศิษย์คนใดมาใช้เล่ห์กระเท่ห์กับท่านได้ ฐานะความเป็นอยู่ก็เป็นไปเพียงตามอัตภาพ

คำไว้อาลัยที่เขียนโดยลูกศิษย์ของท่านซึ่งมีตำแหน่งหน้าที่ใหญ่โต ทั้งในวงการธุรกิจ ราชการ ทหาร ทุกคนเขียนด้วยหัวใจของ

ลูกศิษย์ผู้ระลึกถึงคำสอนของท่าน แม้จะไม่
สามารถประพฤติปฏิบัติตามได้ทั้งหมด แต่
ลูกศิษย์ก็ยังสามารถไม่ลืม ถ้าเราเป็นลูกหลาน
ของคุณหลวงสำเร็จวราภรณ์กิจ คงจะน้ำตาไหล
ด้วยความปลาบปลื้มใจ ที่คุณพ่อหรือคุณปู่
คุณตาของเราเป็นครูที่วิเศษ เป็นปูชนียบุคคล
ของสังคมอย่างนี้

อานิสงส์ของความเป็นครู

จากชีวิตครูที่ยกตัวอย่างมานี้ จะเห็นได้
ว่า ครูเป็นอาชีพที่มีเกียรติ ควรแก่การ
ภาคภูมิใจมากเพียงใด อานิสงส์ของความเป็น
ครูได้แก่

๑. เป็นอาชีพที่ทำให้สามารถยังชีพอยู่ได้
ตามสมควร คือเลี้ยงตัวเองได้

๒. เป็นอาชีพที่ได้บุญได้กุศลยิ่งกว่าอาชีพ
ใดๆ วิเศษกว่าอาชีพทั้งหลายในโลก อาชีพ
หมอยังรักษาได้แต่เพียงกาย แต่อาชีพครู
รักษาได้ทั้งกายและจิต รักษาชีวิตของ
ลูกศิษย์ทั้งชีวิตให้ได้อยู่อย่างปลอดภัย มีสติ
ปัญญาที่ถูกต้อง เงินเดือนที่ให้มาตีราคาไม่ได้
ประเมินไม่ได้กับงานที่ครูทำ

๓. เป็นอาชีพที่ได้รับการเคารพยกย่อง
จากบุคคลทุกชั้นวรรณะ ทุกตำแหน่งหน้าที่
เขาจะไปเป็นแม่ทัพ เป็นนายกรัฐมนตรี
หรือเป็นอะไรก็ตาม เขารับไหว้คนอื่น แต่เขา
ยกมือไหว้ครูก่อน

๔. เป็นอาชีพที่มีความอยู่เย็นเป็นสุข
ทุกเวลา มีความชื่นใจปลื้มใจเมื่อเห็นศิษย์
ประสบความสำเร็จ ดำเนินชีวิตไปในหนทาง
ที่ถูกต้อง ศิษย์ไปอยู่ที่ใดก็ไม่ลืมครู มีความ
ระลึกถึง อุปถัมภ์บำรุงครูตามฐานะของเขา

๕. เป็นอาชีพที่ต้องอดทน เสียสละ
และเหน็ดเหนื่อยอย่างยิ่ง แต่ก็ได้รับความ
อิมอกอิมใจ หวนคิดขึ้นมาครั้งใดก็มีแต่
ความปิติที่ได้ทำหน้าที่อย่างคุ้มค่าของความ
เป็นมนุษย์

อุปสรรคที่ขวางกั้นการทำหน้าที่ของครู

สาเหตุที่ทำให้ครูไม่สามารถดำรงตนอยู่ใน
สถานภาพของความเป็นครู และทำหน้าที่
ของครูได้อย่างสมบูรณ์ พอสรุปเป็นข้อๆ ได้
ดังนี้

๑. ครูถูกใช้ให้ทำหน้าที่อื่น หรือมอบ
หมายงานอื่นซึ่งมิใช่หน้าที่โดยตรงให้ครูทำ
มากเกินไป

เป็นสิ่งที่ดีฉันอยากจะเรียกร้อง ถ้าเราอยากจะได้ครูผู้ทำหน้าที่อบรมสั่งสอนศิษย์ กลับคืนมาก็ควรจะให้ครูได้มีเวลาอย่างเพียงพออย่าให้กิจกรรมพิเศษต่างๆ ทั้งงานจากสำนักงาน กรม กระทรวง งานท้องถิ่น งานการเมือง มาดึงเวลาของครูไป

๒. ครูเลิกบูชาอุดมคติของความเป็นครู
เพราะเห็นว่าอาชีพครูด้อยกว่าอาชีพอื่นมีค่าตอบแทนหรือเกียรติยศน้อยกว่า

๓. ครูยอมให้ใจตกเป็นทาสของวัตถุ
เดี๋ยวนี้อำนาจวัตถุนิยมมาแรงมาก ครูกลายเป็นผู้มีหนี้สินล้นพ้นตัว เพราะทนความเย้ายวนของวัตถุไม่ไหว

๔. ครูไหลไปตามกระแสค่านิยมของสังคม
ครูจำนวนมากเห็นดีเห็นงามตามค่านิยมสมัยใหม่ที่วัดความมีหน้ามีตาที่ทรัพย์สินเงินทอง ครูจึงต้องดิ้นรนแสวงหาสิ่งเหล่านี้ด้วยอาชีพเสริมอื่นๆ จนละเลย ย่อหย่อนต่อการทำหน้าที่โดยตรงของตน

๕. ครูถูกอบายมุขครอบงำ
ผู้มีจิตใจอ่อนแอยอมมอบตัวในทางผิดบังคับตัวเองไม่ได้ หรือคิดรวยทางลัด โดยไม่คำนึงถึงศักดิ์ศรีของความเป็นครู

๖. ครูขาดสัมปรีชธรรม

สัมปรีชธรรม คือ ธรรมะของผู้รอบรู้ ผู้เป็นบัณฑิต มี ๗ ประการ คือ

๑) **ความเป็นผู้รู้จักเหตุ** จะทำอะไรต้องรู้จักดูว่า มีเหตุอย่างไรจึงต้องทำ ควรทำหรือไม่ควรทำอย่างไร

๒) **ความเป็นผู้รู้จักผล** เป็นการสอบถามว่า เมื่อมีเหตุให้ทำอย่างนั้น ทำแล้วผลจะเป็นอย่างไร ยังจะควรทำหรือไม่ ใคร่ครวญดูด้วยความรู้ สติปัญญา ประสพการณ์ ให้รอบคอบถี่ถ้วน

๓) **ความเป็นผู้รู้จักตน** เรามีความพร้อมที่จะทำแล้วหรือยัง ความพร้อมภายนอก เช่น กำลังกาย กำลังสติปัญญา กำลังทรัพย์ อุปกรณ์ เวลา ความพร้อมภายใน เช่น ฉันทะ ความรักและพอใจที่จะทำ ศรัทธามั่นคง เพียงพอไหม ความมานะอดทน เข้มแข็ง บากบั่น

๔) **ความเป็นผู้รู้จักประมาณ** จะทำขนาดไหนถึงจะพอดีพอเหมาะ ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ไม่ตึงเกินไปไม่หย่อนเกินไป ไม่ทุ่มเทจนเกิดความเสียหาย เช่น สูญเสียทรัพย์ เจ็บป่วย หรือไม่มีเวลาทำกรงานอย่างอื่น

๕) **ความเป็นผู้รู้จักกาล** รู้จักเวลาอันสมควรที่จะประกอบกิจการนั้น ดูว่ามีจังหวะพร้อมแล้วหรือยัง ถ้าโอกาสยังไม่เหมาะ ก็ควรเตรียมทุกอย่างรอไว้ก่อน

๖) **ความเป็นผู้รู้จักประชุมชน** ต้องรู้จักชุมชนที่เข้าไปเกี่ยวข้อง ศึกษาถึงภูมิหลังของชุมชนนั้นว่ามีทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์ ความชอบไม่ชอบอย่างไร เมื่อมีปัญหาเขาแก้ปัญหาหากันอย่างไร เพื่อจะได้รู้ทางหนีทีไล่ ไม่บ่มบ่าม

๗) **ความเป็นผู้รู้จักเลือกบุคคล** ดูเจาะจงลงไปทีบุคคลซึ่งเราเข้าไปเกี่ยวข้องในลักษณะเดียวกับการดูประชุมชน เพื่อจะได้ดำเนินการได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ผู้ประกอบการใดใคร่ครวญในสัปรีชธรรม อยู่เสมอ ย่อมประกอบเหตุได้อย่างถูกต้อง เป็นผู้รู้ความควรไม่ควร ผลก็ย่อมถูกต้อง ครุก็เช่นกัน จะสามารถทำหน้าที่ครูได้อย่างสมบูรณ์สมควรความตั้งใจ



สังคมควรปฏิบัติต่อครูอย่างไร

เมื่อสังคมคาดหวังให้ครูเป็นที่พึ่ง เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ เป็นผู้สร้างโลก สังคมก็ควรส่งเสริมสนับสนุน ให้ครูสามารถยืนหยัดทำหน้าที่ต่อไปได้ **สังคมควรทำอะไรแก่ครูบ้าง**

๑. สังคมจะต้องช่วยกันสนับสนุนสถาบันครูให้คงอยู่ เพื่อให้มีโอกาสทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ เต็มกำลังความสามารถ ให้สมศักดิ์ศรีของความเป็นครู

ดิฉันเชื่อว่า ครูส่วนใหญ่อยากทำหน้าที่ให้สมศักดิ์ศรี แต่เหตุปัจจัยหลายอย่างไม่เอื้ออำนวย ถ้าสังคมเอาแต่เรียกร้องให้ครูเสียสละ ให้เป็นครูที่ดี ช่วยอบรมลูกหลานของเขาเพื่อไปช่วยกันพัฒนาสังคม แต่สังคมนับตั้งแต่ผู้ปกครองของเด็ก พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ชุมชน บุคคลในวงการต่างๆ ไม่ให้การสนับสนุน ครูจะทำหน้าที่ฝ่ายเดียวได้อย่างไร



๒. สังคมจะต้องกตัญญูต่อครู

ทุกคนในสังคมจะต้องยอมรับว่า สังคมชาติ ประเทศ หรือโลกรอดมาได้ทุกวันนี้ เพราะสถาบันครูเป็นผู้นำ จะต้องมีความกตัญญูรู้คุณครู ไม่ใช่เอาแต่มาระมาให้ แต่ไม่มีความสำนึกในความเสียสละ ในการอุทิศตนของครู

สังคมมีหน้าที่ที่จะต้องกตัญญูรู้คุณตอบแทนในทุกทาง เมื่อมีสิ่งใดเป็นอุปสรรคหรือเป็นที่น่าตำหนิติเตียนเกิดขึ้น ก็จะต้องช่วยกันพิจารณาหาทางแก้ไข ไม่เอาแต่ประณามอย่างเดียว

๓. สร้างหลักสูตรด้วยหลักเกณฑ์ที่ถูกต้อง มีเป้าหมายที่ถูกต้อง

ครูทำงานหนักแต่ถูกประณามอยู่ตลอดเวลา สอนลูกศิษย์ให้เป็นเด็กเกเร เต็มโตขึ้นมาเป็นปัญหาของสังคม แต่หากว่าหลักสูตรไม่เอื้ออำนวย ไม่ให้เนื้อหา ไม่ให้เวลา ไม่ให้โอกาสแก่ครู ที่จะสั่งสอนสิ่งที่เรียกว่า “วิชา” เข้าไปในใจศิษย์ สังคมจะมาตำหนิครูฝ่ายเดียวก็ไม่ถูกต้อง

ฉะนั้น สังคมมีหน้าที่ที่จะต้องช่วยกันสนับสนุนในเรื่องของการจัดทำหลักสูตร ให้มีเป้าหมายที่ถูกต้อง

๔. ใช้เวลาแก่ครูอย่างเพียงพอในการอบรมสั่งสอนศิษย์ แทนที่จะเอาครูไปใช้งานในหน้าที่อื่น ดิฉันทราบด้วยความเห็นใจว่า แม้แต่ปิดเทอมครูก็แทบจะไม่มีเวลาว่าง บางที่ทางกระทรวงจะลืมนึกไปกระมังว่า ครูไม่ใช่เครื่องจักร

อีกเหตุปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ครูต้องทำงานหนักก็คือ การประเมินผล การวัดผลงาน ความดีความชอบ ครูอาจารย์ทั้งหลายต้องแบ่งเวลาไปเขียนผลงาน ไปทำกิจกรรมโครงการ ทั้งเพื่อประโยชน์ในการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งของตัวเอง และเพื่อขอตำแหน่งบุคลากรเพื่อของบประมาณให้แก่หน่วยงาน นี่คือการศึกษาที่ไม่ได้ให้สติปัญญาที่ถูกต้อง ไม่ได้ยกจิตวิญญาณให้พ้นจากอำนาจของวัตถุ

๕. มีหลักสูตรการฝึกอบรมครู ให้เป็นผู้มีจิตวิญญาณของความเป็นครูอย่างแท้จริง

การเรียนการสอนในวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยควรมีการฝึกอบรมที่ถูกต้อง ไม่เน้นหรือกระตุ้นให้ครูวัดความสำเร็จในวิชาชีพครูด้วยการเลื่อนตำแหน่ง แต่ควรให้เกิดความเข้าใจว่า ความสำเร็จของครูคือ ความสุขเมื่อเห็นความเจริญก้าวหน้าของศิษย์ จากความเป็นคนไปสู่ความเป็นมนุษย์

ความเป็นครูจะเกิดขึ้นได้อย่างไร?
เกิดจากผ่านการศึกษาวิชาครูเท่านั้นหรือ?

การได้รับการศึกษาจากสถาบันครูเป็นเพียงส่วนหนึ่ง แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือการฝึกฝนอบรมตนเอง

๖. ส่งเสริมวิทยฐานะของครู ให้ครูเป็นผู้ที่พร้อมด้วยวิชาและวิชา มีคุณธรรมของความเป็นครู ไม่ตกเป็นทาสของตัณหา อบายมุข อลัปป์ริสธรรม

๗. ให้ครูมีอิสระในการทำงาน ขจัดเหตุปัจจัยที่จะมาเป็นข้อขัดข้องหรือบั่นทอนการทำงานของครู

๘. มีสวัสดิการสำหรับครูอย่างเพียงพอ เพื่อไม่ให้ครูต้องห่วงใยเรื่องปากท้องจนเกินไป เพราะครูก็มีภาระ มีครอบครัวที่จะต้องดูแล ครูจะได้ทุ่มเทเวลา กำลังกาย กำลังใจ ลงไปในการสอนและฝึกอบรมเด็กได้อย่างเต็มที่

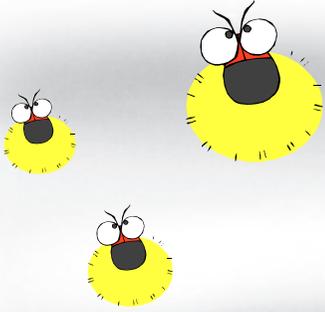
ปัจจุบันครูผู้มีพลัง รวมตัวกันได้แน่นแฟ้นขึ้น แต่น่าเสียดายที่ยังไม่ได้รวมพลังเรียกร้องต่อสังคมในลักษณะนี้ ซึ่งดิฉันเชื่อว่า จะได้รับการสนับสนุนจากประชาชนอย่างท่วมท้น เพราะการเรียกร้องอย่างนี้ ไม่ได้ทำไปด้วยความเห็นแก่ตัว แต่เป็นไปเพื่อ

ประโยชน์แก่ลูกหลานของเขา และจะเป็นไปเพื่อประโยชน์ของสังคม ซาติบ้านเมือง และโลกต่อไปในวันข้างหน้า

ถ้าเราจะร่วมกันเรียกร้องก็ควรเรียกร้องอย่างนี้ การประกวดโรงเรียนดีเด่น ผู้อำนวยการดีเด่น นักเรียนดีเด่น เป็นอย่างไร ล้วนแต่ดูที่วัตถุ อาคารสถานที่ ผลการศึกษา ดูที่ความประพடுத்தกันบ้างไหม ที่บอกว่่าก็ฟ้า เป็นยาวิเศษ แล้วทำไมพอลงสนามต้องเชือดเฉือนกันอย่างเอาเป็นเอาตาย เด็กๆ มีความกตัญญูต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ กตัญญูต่อสังคมบ้างไหม สิ่งเหล่านี้เป็นนามธรรม มองเห็นยาก จึงพากันละเลย เมื่อเราละเลยสิ่งสำคัญเช่นนี้ แล้วเราจะเอาอะไรเป็นแก่นสารของชีวิต

หากเราต้องการเป็น **ครูผู้สร้างโลก** ก็จำเป็นเหลือเกินที่เราจะต้องรักษาเกียรติศักดิ์ศรีของความเป็นครูไว้ให้ได้เหมือนอย่างเกลือรักษาความเค็ม ด้วยการรักษาความถูกต้องและมั่นคงของการศึกษา วัฒนธรรม จริยธรรม และศีลธรรมของสังคมไว้ นี่คือการทำหน้าที่ของครู.





เธอเป็นเพียงสิ่งที่ย่อยด่อยแสงสี
มีฮาขบแคงซึ่คมีตาวเต็อนได้
แม่พสังหิงห่อยน่อยเพียงไต
ขะเพียงซึ่ซึ่หน้า “คสังทางเต็น”



* ทรายสเงิน





แนะนำหนังสือ

เกร็ดกรวด rindh_a@asianet.co.th



ปกรณัมนิทาน

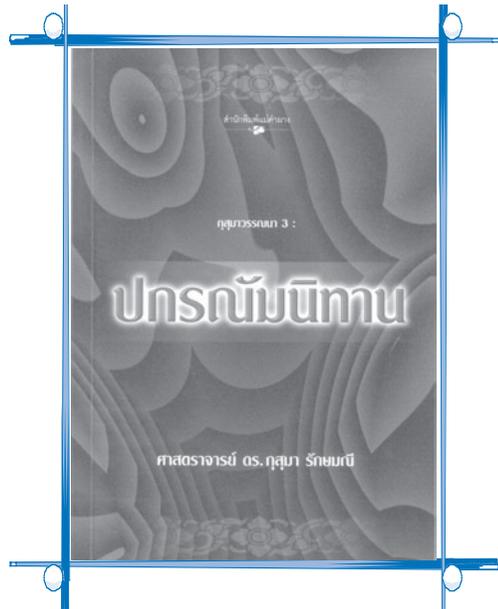
ศาสตราจารย์ ดร.กฤษมา รัชชมณี เขียน

สำนักพิมพ์แม่คำมาง จัดพิมพ์

ปีที่พิมพ์ : ๒๕๔๗

๒๑๖ หน้า ๒๐๐ บาท

กฤษมา รัชชมณี สอนภาษาสันสกฤต ที่คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร เกษียณอายุราชการในปี พ.ศ.๒๕๔๗ หนังสือของอาจารย์ล้วนให้แนวคิดที่น่าสนใจ ศึกษ ในคำนำของผู้เขียน กล่าวถึงที่มา และสาระของหนังสือเล่มนี้ไว้ว่า



ข้าพเจ้าสนใจนิทานสันสกฤตเป็นพิเศษ เคยศึกษานิทานปริศนาในวรรณคดี สันสกฤตเป็นวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท และนิทานอุทาหรณ์ในวรรณคดีสันสกฤต เป็นวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก... ข้าพเจ้าเลือกใช้ชื่อหนังสือว่า **ปกรณัมนิทาน** เพราะติดใจคำว่า “ปกรณัม” ซึ่งเป็นคำโบราณที่แปลว่า “เรื่อง” หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่หนังสือที่ “เล่านิทาน” แต่ช่วย “เรื่อง” ที่เกี่ยวกับนิทาน หนังสือเล่มนี้ ไม่ใช่หนังสือรวมนิทานที่เป็นเรื่องอ่านเล่นสำหรับเด็ก แต่เป็นหนังสือที่พยายามจะ

ทำให้นิทานเป็นเรื่องอ่านจริงสำหรับผู้ใหญ่
ครั้งหนึ่งเคยมีคนถามข้าพเจ้าว่า นิทานซึ่ง
เป็นเรื่องสนุกๆ นั้น เขาเรียนกันถึง
ระดับปริญญาเอกได้อย่างไรหรือ หวังว่า
ข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้คงจะประมวลกัน
เป็นคำตอบได้บ้าง

ส่วนแรกของหนังสือให้ความรู้เกี่ยวกับ
นิทานอินเดีย ประกอบด้วย ๗ เรื่อง
คือ นิทานอินเดีย ชื่อตัวละครในนิทาน
จินตนิมิตในนิทานอาหารบราตรี นิทานราช
ธรรมเปอร์เซียในราชสำนักไทย สุวรรณภูมิ
ในนิทาน ที่เป็นยิ่งกว่าหนังสือรวมนิทาน
นิทานเรื่องเอกของอินเดียในวรรณคดีไทย

ส่วนที่สองเป็นการเล่าเรื่องและ
วิเคราะห์สาระจากนิทาน ปิดท้ายด้วย
บันทึกการบรรยายเรื่อง “ได้อะไรจากการ
ศึกษานิทาน”

นิทานเรื่องยาวที่นำมาเล่าในส่วนที่สอง
นี่คือเรื่องปัญญาตันตระ ซึ่งเป็นนิทาน ๕ เรื่อง
ที่ราชครูผู้หนึ่งเล่าถวายพระราชโอรสเพื่อ
กล่อมเกล่าจิตใจให้มีคุณธรรม แนะนำ
หลักการเป็นนายคน และการอยู่กับคนอื่น
ในสังคม

ที่เป็นเรื่องยาวก็เพราะว่านิทานเรื่อง
นี้มีนิทานซ้อนอยู่ ๒๐ เรื่อง เหมือน
กล่องซ้อนกล่อง ตัวเรื่องหลักมีอยู่เพียง
ว่า วัวกับราชสีห์เป็นเพื่อนกัน แต่ถูกสุนัข
จิ้งจอกยุยงให้ระแวงกันจนกระทั่งต่อสู้กัน
ตายไปด้วยกันทั้งคู่ สุนัขจิ้งจอกเป็น
เสนาบดีใกล้ชิดของราชสีห์ เมื่อเห็นราชสีห์
ไปคบหากับวัว และไม่คอยจะล่าสัตว์เหมือน
เดิม ก็เลยไม่ค่อยมีเนื้อสัตว์แบ่งปันให้
สุนัขจิ้งจอก ความเห็นแก่ตัวทำให้เจ้า
เสนาบดีกลับกลายเป็นพิษภัยต่อเจ้านาย
เสียเอง ปราชญ์สุภาคะผู้แต่งนิทานเรื่อง
นี้จึงสรุปไว้ว่า

เห็นเขาซุกโกศทุเป็นมิตตฯ คนไข่นักคิด
ชิวชยาอุแยกแตกกัน

ราชสีห์ให้เพื่อนวัวผูกพัน ซึ่งขออาชชชรม์
หว่านว่าชะเสียประโยชน์

ราชสีห์ก็กับวัวหลงกาล ซึ่งขออันอัน
จนสู้กันเองบชชลย์

คนฉลาดตมิศรชชิตไกลส์ อย่าได้วางใจ
คนชั่วเข้าเส้นที่หลอกลวง (หน้า ๑๕๔)

นิทานหลายๆ เรื่องที่ซ้อนอยู่ก็มี
สาระสำคัญทำนองนี้คือ เจ้านายต้อง

ประสบความเดือดร้อนเพราะคนใกล้ชิดที่เป็นคนโกงบ้าง คนโง่บ้าง อย่างเช่นเรื่องลิงโง่มีอำนาจ พระราชาองค์หนึ่งเสด็จประพาสอุทยานพร้อมพระราชินี โดยมีลิงที่ทรงเลี้ยงไว้เท่านั้นตามเสด็จ แล้วทรงมอบดาบให้ลิงนั้นถือยื่นเฝ้าพระองค์กับพระราชินีลิงก็ทำหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบอย่างยิ่ง ผึ้งตัวหนึ่งบินมาเกาะมาลัยพระศอ ลิงตกใจคิดว่าผึ้งจะต้องทำร้ายพระองค์แน่ๆ จึงยกดาบขึ้นฟาดตัวผึ้งโดยแรง คมดาบฟันพระศอของพระราชาลิ้นพระขนมทันที

นิทานที่ซ้อนกันอยู่นี้มีความต่อเนื่องร้อยเรียงกัน อย่างเช่นเมื่อเจ้าจิ้งจอกเกิดระแวงขึ้นมาว่า “เวลาใดที่เจ้านายปราศจากศัตรู เวลานั้นเราก็ไม่เป็นที่โปรดปราน เจ้านายจะเมินหน้าหนีเรา เพราะไม่ต้องการความช่วยเหลือจากเรา เห็นทีเราจะต้องอยู่ให้เกิดความผิดพ้องหมองใจ เราจะได้มีความสำคัญขึ้นมา” (หน้า ๑๐๐) จึงได้ประชุมสัตว์ทั้งหลายบอกว่า

ตั้งแต่เจ้านายได้วันนทกมาเป็นมิตร เจ้านายไม่ค่อยโยยดีคำแนะนำของข้าเลย ทั้งๆ ที่เป็นคำแนะนำที่ถูกต้อง เจ้านายแปลกไปมาก แต่ก่อนนั้นพวกเราไม่ต้องออกไป

หาเหยื่อเอง เจ้านายจะล่าช้างเอาย วัวเอย กวางเอย แล้วก็แบ่งปันให้พวกเรา เห็นทีจะหันไปกินหญ้าเพราะไปสมาคมกับเจ้าวัวตัวนั้นนั่นแหละ คอยดูไปเถิด อีกหน่อยพวกเราก็ต้องกินหญ้าตามไปด้วย แล้วจะอยู่กันได้อย่างไร พวกเรามันสัตว์กินเนื้อนี่นะ ข้าว่าพวกเรากำลังจะเดือดร้อนมากแล้วละ ไม่ต่างอะไรกับนกแก้วที่ไปอยู่กับโจรป่า แล้วก็กลายเป็นนกที่กินเนื้อสัตว์ไปเลย

แล้วเจ้าจิ้งจอกก็เล่าเรื่องนกแก้วให้สัตว์เหล่านั้นฟัง (เรื่องพี่น้องต่างกัน หน้า ๑๐๑-๑๐๒) หลังจากนั้นจึงสรุปว่า “เราจะต้องทำอะไรรักอย่างไร เพื่อมิให้เจ้านายของเราเดือดร้อนเพราะไปคบกับเจ้าวัวตัวนั้น ถ้าพวกเจ้าไม่เชื่อข้า ก็อาจจะเป็นอย่างเต่าปากไวที่ไม่ฟังคำตักเตือนของเพื่อนๆ” ด้วยเหตุดังนั้นจึงต้องเล่าเรื่องเต่าปากไว (หน้า ๑๐๓-๑๐๔) การเล่านิทานซ้อนใน เรื่องนี้จึงมีมากถึง ๒๐ เรื่อง

อยากจะฝากครูบาอาจารย์ศึกษาแนวคิดตะวันออกอย่างเช่นจากหนังสือเล่มนี้บ้างและเผยแพร่ให้ลูกศิษย์ของท่านด้วย น่าจะให้แนวคิดที่เหมาะสมกับเรามากกว่าทฤษฎีบริหารอย่างตะวันตก



สุขภาพแบบบูรณาการ : ประธานศาสตร์ พุท เต้า โยคะ สถาบันวิถีทรรศน์ จัดพิมพ์

ปีที่พิมพ์ : ๒๕๔๗

๒๔๘ หน้า ๒๒๐ บาท

เนื้อหาสาระโดยย่อของหนังสือเล่มนี้
ปรากฏในคำนำดังนี้

“**ยาระงับสรรพโรค**” ของท่านพุทธทาส
บอกเราว่า คนเราไม่ได้เจ็บป่วยเฉพาะทาง
กายเท่านั้น เราทุกคนล้วนเจ็บป่วยทางใจ
และจิตวิญญาณกันถ้วนหน้า แม้ว่าร่างกาย

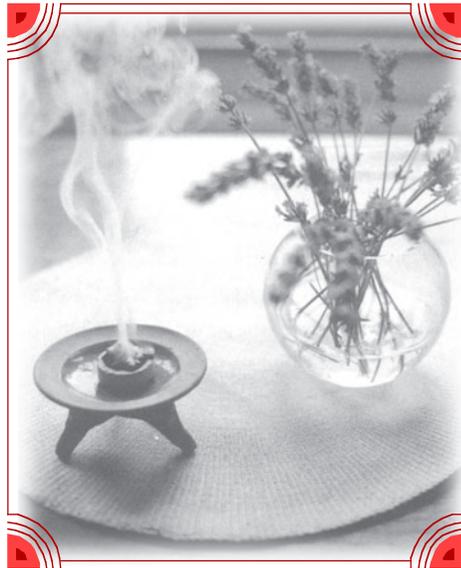
จะดูแข็งแรงดี แต่ลึกลงไปในจิตใจนั้น
มากมายไปด้วยโรคร้ายที่เกาะกินจิตวิญญาณ
เราอยู่ ท่านแนะนำวิธีการเยียวยาโรคร้าย
ทางใจไว้น่าสนใจยิ่ง นับเป็นสิ่งมหัศจรรย์
หากเราค้นพบและรักษาโรคทางใจได้ด้วย
ตัวของเราเอง

ในขณะที่ “การตรัสรู้อย่างฉับพลัน
ในบริบทเถรวาท กรณีศึกษาหลวงพ่อเทียน
จิตตสุโก” ของ**อาจารย์ ดร.ทวีวัฒน์
ปุลนทริกวิวัฒน์** ได้บอกถึงความเป็นมาของ
หลวงพ่อเทียน ที่เป็นเพียงชาวบ้านธรรมดา
ก็สามารถปฏิบัติธรรมและตรัสรู้ได้
นอกจากนี้ยังนำวิธีการเจริญสติแบบ
เคลื่อนไหวตามคำสอนของหลวงพ่อเทียน
ให้ทดลองปฏิบัติกันด้วย

ในขณะที่ ยุค ศรีอาริยะ นักคิดผู้ชอบ
ทดลองค้นคว้าและนำเสนอสิ่งใหม่ๆ คราวนี้
ท่านมาพร้อมกับ “ฐานคิดสุขภาพบูรณาการ:
ปฏิจจสมุปปาท” ที่ตีความเอง เพื่อให้เข้าใจ
ได้ง่าย สอดคล้องกับยุคสมัย และ
สามารถนำไปปฏิบัติได้ ในเรื่องยังนำเสนอ
การฝึกชี่กงที่ประธานศาสตร์โยคะและ
สมาธิยืมไว้ให้นำไปฝึกฝนดูแลสุขภาพ
อย่างง่าย ๆ

นอกจากนี้ **นายแพทย์ ดร.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์** ยังได้เสนอแนวคิดที่น่าสนใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพในยุคปัจจุบันไว้ในคำบรรยายเรื่อง “ผลกระทบโลกาภิวัตน์...สู่กระบวนการทัศน์ทางเลือกด้านสุขภาพ” ในฐานะคนทำงานด้านสุขภาพที่มีประสบการณ์ยาวนานในชุมชน จึงนับเป็นข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน

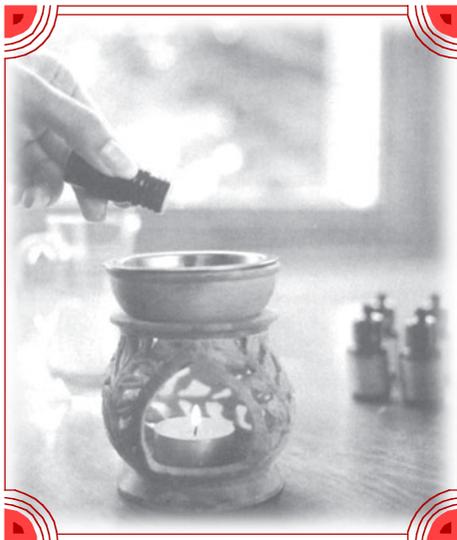
ในบ้านเราปัจจุบันนี้ กระแสความนิยมที่กำลังมาแรงเห็นจะไม่พ้นเรื่องของสปาและการบำบัดโรคด้วยน้ำมันหอมระเหย

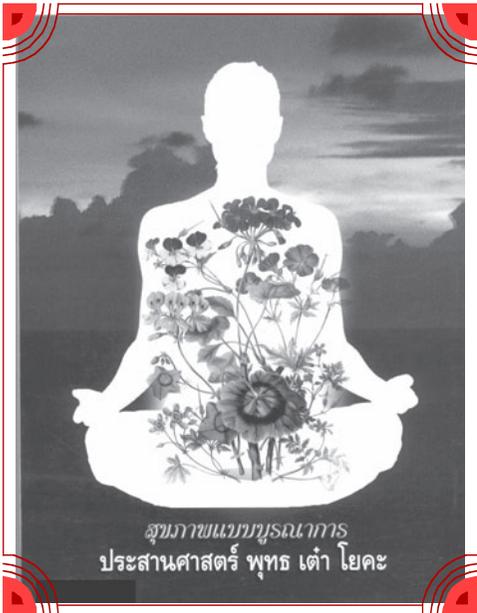


สาวิตรี ปัทมพันธ์ และมณี ปัทมา คงคู่กันมาเล่าเรื่องใน “สุคนธ์บำบัด” และ “สปา”

และอีกกระแสที่มาแรงไม่แพ้กัน นั่นคือโยคะ ซึ่ง**สินีพร มฤคพิทักษ์** นำการรักษาโรคด้วยตนเองจากการฝึกโยคะทาง่ายๆ ใครๆ ก็ทำได้มาเสนอในเรื่อง “เราเป็นหมอให้กับตัวเองได้”

ปัจจุบันนี้ ผู้คนเป็นห่วงเป็นใยสุขภาพร่างกายกันมาก ก็เลยมีผู้เสนอวิธีการต่างๆ นานาในการรักษาสุขภาพ (หรือว่าผู้เสนอวิธีการรักษาสุขภาพมากมายนี้





กระตุ้นปลุกกระดุมให้ประชาชนสนใจตาม
ก็ไม่แนใจนะคะ)

“จะพบว่ามีของโน่นของนี่มาให้เรากิน
เพื่อจะให้เรามีสุขภาพดี มีเทคโนโลยีแปลกๆ
ใหม่ๆ เช่น เตียงแม่เหล็ก มีวัตถุสำเร็จ
รูปต่างๆ นานามาให้เราใช้กัน ถ้าไปเดินดู
ตามห้างขายยา บริษัทข้ามชาติที่มาเปิด
ในสรรพสินค้าใหญ่ๆ ตามเมืองใหญ่ จะ
เห็นว่ามีสินค้าเรื่องสุขภาพมากจริงๆ...
สิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุด คือ การมีวิถีชีวิตที่
ถูกต้อง ไม่เช่นนั้นเราจะประเมินอะไรไม่ถูก

ในสังคมเรามากไปเน้นวิธีทำ ไม่ได้
เน้นวิธีคิด เมื่อไปเน้นวิธีทำ เราเลยไม่มี
วิธีคิดที่จะไปตรวจสอบว่า อะไรมันถูก ที่
ทำอยู่มาจากฐานความคิดแบบไหน พอไป
เน้นวิธีทำมากๆ ก็เกิดปรากฏการณ์อย่าง
ที่เราเห็น...

...พอเดินไปดูงานเขาวันหนึ่ง ก็
กลับมาทำกล้วยตากเป็น พอไปดูงาน
แชมพูวันหนึ่ง ก็กลับมาทำแชมพูเป็น

.....

เมื่อขาดวิธีคิดที่ใช้ตรวจสอบวิธีทำ
แม้ว่าทำผิดก็ยังไม่รู้ว่าผิด แม้มันจะคลาด
เคลื่อนไปจากวิธีที่ถูกต้อง ก็ไม่รู้ว่ามัน
คลาดเคลื่อน” (หน้า ๑๒๓)

ประหยัดเงินสักหน่อย ชื่อหนังสือ
สองเล่มนี้อ่านเล่มหนึ่งมาจากแนวคิดโบราณ
อีกเล่มเอาแนวคิดโบราณมาคิดใหม่ จะ
เข้าใจสังคมและตนเองดีขึ้น

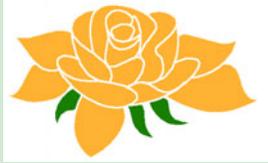
สนใจเล่มไหนก็สั่งซื้อได้ที่ธรรมทัศน์
สมาคม ๖๗/๕๐ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม
บึงกุ่ม กทม. ๑๐๒๔๐ โดยส่งธนาคัติ + ค่าส่ง
สั่งจ่าย ธรรมทัศน์สมาคม ปณ.คลองกุ่ม



ปลูกฝังไว้ใจแผ่นดิน

เขียนโดย

ลูเซีย บาเกตาโน่

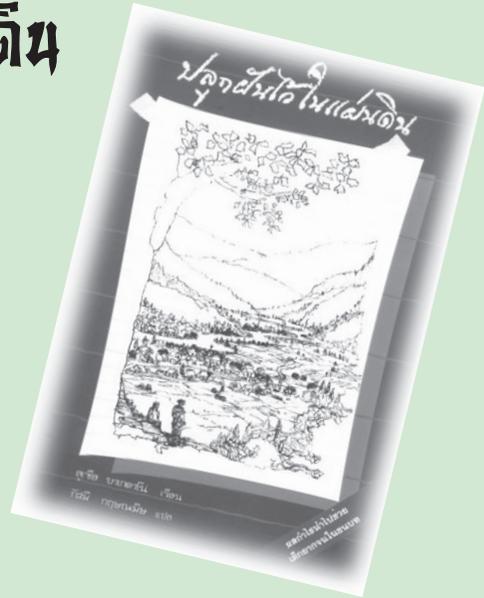


แปลจากภาษาสเปน

โดย

รัศมี กฤษณมिษ

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๒๕๔๒



ผลกำไรจะนำไปช่วยเหลือเด็กยากจนในชนบท

ราคาเล่มละ ๘๐ บาท (รวมค่าส่ง) สั่งซื้อได้ที่

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

เริ่มลงในฉบับที่ ๑๐๘

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

“**ไม่**อยากจะทำเลย แม้ว่าจะพยายามยังไงก็ไม่เข้าใจอยู่ดี” น้องสาวของฉันพูดอย่างสับสนงงงวย เธอมาถึงหมู่บ้านโดยไม่ได้บอกฉันล่วงหน้าเพื่อแจ้งข่าวที่เธอคิดว่าดีที่สุด นั่นคือ พวกเขาหางานที่ดีเยี่ยมให้ฉันได้แล้วที่ปัมโบล์น่า เป็นโรงเรียนในเขตเมืองใหม่

พ่อของการ์โลสช่วยเหลือวิ่งเต้นหลายชั้นตอนจนในที่สุดก็ได้ตำแหน่งนี้มา ตอนแรกฉันคงเข้าไปในฐานะครูน้อย แต่เขามั่นใจว่าด้วยวุฒิการศึกษาของฉัน อีกทั้งวัยของผู้อำนวยการชั่วคราวคนนี้จะทำให้อายุของฉันไปไกลแน่

“และที่สำคัญที่สุดนะ พี่จะได้กลับไปอยู่ปัมโบล์น่าที่บ้านเราไกลๆ พี่รู้ไหมว่าพี่มีโอกาสจะได้ไปจากที่นี่” ว่าพลางเขายิ้มทั้งสองของฉันราวกับจะปลุกให้ฉันตื่นจากความฝัน ฉันคงทำหน้าที่เชื่อพิลึกเลยละ

ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเมื่อปีที่แล้ว...ฉันคงจะดีใจเป็นอย่างยิ่ง แต่ขณะนี้มันหายไปเสียแล้ว

“พี่เสียดายที่จะต้องไปจากที่นี่”

“ที่พูดนี้ พี่แน่ใจแล้วหรือ”

“แน่ใจสิ โรงเรียนแบบที่เธอบอกมาคงจะมีคนสนใจเป็นร้อย และรับรองว่าต้องมีหลายคนที่คุณสมบัติเหมาะสมมากกว่าพี่ ส่วนคนที่จะมาแทนพี่ที่นี่สิ คงจะเป็นคนที่ไม่ม่มีเส้นสายอะไรและคิดจะออกจากที่นี่ทันทีที่มีโอกาส พี่ก็ไมรู้จะบอกเธอว่าเพราะอะไรจึงอยากอยู่ แต่พี่รู้สึกว่าคุณเองเหมาะกับที่นี่ พี่คิดว่าตัวเองเป็นที่ต้องการ พี่มีความสุข แม้ว่าจะดูเป็นเรื่องเหลือเชื่อสำหรับเธอ”

“นั่นละเป็นสิ่งที่ฉันไม่เข้าใจว่า พี่จะมีความสุขได้ไงในหมู่บ้านแบบนี้ กับผู้คนอย่างนี้ พี่เปลี่ยนไปมากนะ”

“ແ່ລະ ແລ້ວເຂອຍ່ານີ້ກວ່າມ້ນ່ງ່າຍທີ່ພີ່ເບື້ຍນໄປໄດ້ຂ່ນາດນີ້”

“ถ้าแม่มาเห็นพี่เข้าละก็...”

ความจริงแล้ว ขณะนั้นฉันก็ไม่อยู่ในสภาพที่น่าพบเห็นมากนัก น้องสาวของฉันกับคนรักมาถึงในจังหวะที่ไม่ค่อยดีนักเพราะ ‘เด็กของโรงเรียน’ และฉันเพิ่งจะยกขบวนกันกลับจากเก็บเห็ดบนเขา เสื้อผ้าเลอะเทอะ เราเข้าหมู่บ้านเพื่อแวะเอาเห็ดไปให้พ่อของเด็กๆ ครอบครัวนูอินไปขายที่ตลาด เงินที่ได้ก็จะเอาไปเข้าห้องสมุดโรงเรียน

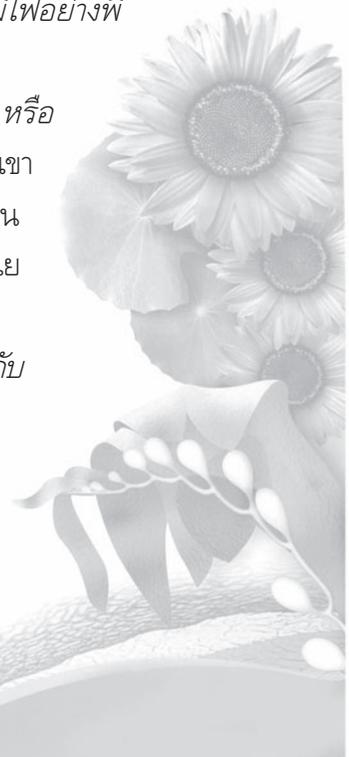
“พี่ไม่รู้สิก็หรือว่า ที่นี่ไม่เหมาะสำหรับหญิงสาวที่มีไฟอย่างพี่ ไม่เห็นหรือว่ามันไม่มีอนาคต”

“เมื่อเธอพูดถึงอนาคต เธอหมายถึงที่ตั้งของโรงเรียน หรือคนรักที่มีรถสปอร์ตสีเหลืองใช้ใหม่” ฉันถามอย่างจริงจังเพราะพวกเขาได้สร้างความฮือฮาให้คนทั้งหมู่บ้านด้วยรถของการ์โลส มันยังเป็นสมัยที่แม่แต่รถธรรมดาๆ ลักคั่นก็ทำให้ผู้คนแตกตื่น แล้วจะกล่าวไปยถึงรถสปอร์ตสีเหลืองนขมึ้นคันนั้น

“ทั้งสองอย่างแหละ ฉันไม่เห็นว่เพราะอะไรถึงจะพูดตรงๆ กับพี่ไม่ได้”

“ที่หมู่บ้านนี้มีเด็กสาวรุ่นราวคราวเดียวกับพี่อยู่บ้าง ซึ่งก็ดูไม่เลวร้ายอะไรนัก”

“พวกหล่อนน่าจะรู้ดีว่ากำลังทำอะไร อนาคตของผู้หญิงเหล่านั้นฉันไม่สนเลยสักนิด”



“แต่ที่สนใจ” ฉันตอบพลางก้มหน้าด้วยความรู้สึกสะเทือนใจ เพราะไม่รู้จะพูดอะไรอีก แม้จะคิดออกหลายเรื่องหมู่บ้านต่างๆ กำลังจะร้างเพราะคนหนุ่มสาวทิ้งหมู่บ้านทำไมพวกเขาถึงไป เพราะเขาไม่อาจแก้ปัญหาของเขาเองได้ โดยไม่ต้องหนีไปมีชีวิตอยู่อย่างลำบากในเมืองใหญ่ที่แออัด พวกเขาไม่พร้อมที่จะอยู่ในสภาพเช่นนั้นโดยไม่ต้องทนคิดถึงบ้านหลังใหญ่ สวนผัก และทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาทิ้งไว้ข้างหลัง

“**“ที่ต้องการจะเป็นครูชนบท”** ฉันท้า **“ที่ต้องการให้เด็กของที่มีโอกาสเรียนและมีความรู้ และด้วยวิธีนี้เท่านั้นที่พวกเขาจะเลือกอนาคตของตัวเองได้** เด็กบางคนก็ต้องจากที่นี่ไป พี่รู้ดี แต่บางคนก็จะอยู่เพื่อทำกิจกรรม ดูแลท้องทุ่งและฝูงสัตว์ต่อไป และพวกเขาจะมีความสุขกว่าที่เป็นอยู่ขณะนี้ เพราะพวกเขาเลือกงานด้วยตัวเอง พวกเขาจะรักมันเพราะเขามีทางเลือกสองทาง และเขาก็ได้เลือกทางที่ชอบมากกว่า เธอเข้าใจไหม ตัวพี่เองก็หวังว่าจะสามารถถ่ายทอดบางอย่างจากพี่เพื่อให้เกิดสิ่งนี้ขึ้น”

“ฉันไม่รู้ว่าจะทำยังไง แต่ฉันรู้สึกที่กำลังฟังพระเทศน์อยู่ และก็ไม่อยากจะคิดว่าพ่อจะว่ายังไง เมื่อฉันเล่าเรื่องทั้งหมดนี้ให้ฟังว่าพี่อยากอยู่ที่นี่มากกว่า ! พ่อคงจะสงสารพี่ ฉันแน่ใจได้เลย และที่แยกก็คือเมื่อพี่คิดว่าตัดสินใจผิด ก็สายเกินไปเสียแล้ว”

“ก็อาจเป็นไปได้ แต่สิ่งที่พี่จะไม่ทำคือตัดสินใจอะไรที่ตรงกันข้ามกับที่คิดไว้ เพราะพี่อาจจะเสียใจในภายหลัง พี่คิดว่าพี่คงเป็นที่ต้องการของคนที่นี่มากกว่าที่ไหนๆ เรื่องก็มีเพียงเท่านั้นแหละ”

“พี่ไม่อาจจัดการอะไรกับโลกได้หรอก มันเป็นเรื่องของรัฐบาล บลาอย่าให้รัฐบาลดูแลห่วงใยความต้องการของชาวบ้านเถิด ส่วนพี่เป็นห่วงอาชีพและอนาคตของตัวเองก็พอ”

“พีไม่อยากจะคิดว่า น่าจะเป็นใครก็ได้ที่มาทำงานนี้ คนที่อาจจะฉลาดกว่า รวยกว่าพี คนที่จะมาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ก็พีนี่ไง ! คนที่อยู่ที่นี่อยู่แล้ว และมีขีดความสามารถเท่าที่มี จะไปหาคนอื่นทำไม พ้อยู่ที่นี่ก็คงมีประโยชน์อะไรบางอย่าง”

น้องสาวมองดูฉันอย่างครุ่นคิด หลังจากนั้นก็หยิบกระดาษเล็กๆ ในกระเป๋า สะพายออกมา พลางแต่งตาด้วยดินสอเขียนขอบตา

“ฉันไม่รู้จะพูดยังไงดีแล้ว พีทำให้ฉันหงุดหงิด พีพูดถึงความรับผิดชอบ ที่พีคิดว่าสามารถทำได้ ฉันไม่รู้ว้า พีคิดว่าพีเป็นนักปราชญ์หรือนักบุญกันแน่”

ฉันหัวเราะ “ไม่ใช่ทั้งสองอย่างแหละ ซิลเบีย พีว่าเธอกำลังคิดว่าพีโง่ พีเพียงแต่อยากจะทำอะไรก็ได้ ไม่ใช่หรอก พีชอบใจเธอทั้งสองมาก มากกว่าที่เธอจะเข้าใจได้ โดยเฉพาะความเอาใจใส่ต่อเรื่องของพี แต่พีก็รับมันไม่ได้ เพราะพีมีงานที่พีสนใจและทำให้พีมีความสุขอยู่ที่นี่ ทางที่ดีพีว่าเราพูดกันเรื่องอื่นดีกว่า เมื่อไหร่เธอทั้งสองจะแต่งงานกันล่ะ”

“ฉันก็ไม่รู้เหมือนกัน ปัญหาจริงๆ ของเราคือเรื่องบ้าน จะหาห้องชุดเล็กๆ ลักห้องที่เหมาะสมก็ยากเหลือเกิน แต่เรากำลังมองอยู่แห่งหนึ่ง ซึ่งสร้างเสร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว มีลิฟต์และลิฟต์ยกของ เครื่องทำความร้อน และน้ำร้อนส่วนกลาง คราวมีทั้งไฟฟ้าและแก๊ส... ดีไปหมดแหละ แต่ราคาแพงหูฉี่ ยังดีที่พ่อแม่ของการ์โลสคิดจะช่วยเรา ไม่อย่างนั้นคงจะไม่มีทางเป็นไปได้ เราจะไปกันแล้วยัง ขอโทษที่ฉันอาจจะพูดให้พีโกรธ แต่ฉันก็พูดด้วยความหวังดี”

“ไม่หรอก พีจะโกรธเธอเรื่องอะไร”

ฉันไม่ได้โกรธ แต่เศร้าใจเล็กน้อย ฉันไม่อาจ
แม้แต่จะทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นระหว่างอาหารว่าง
ด้วยเรื่องตลกของการโลสซึ่งเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ดี
และคุยกับโตมัสเรื่องกะหล่ำปลีและหญ้าอัลฟัลฟา
ราวกับเป็นเรื่องธรรมดาที่สุด

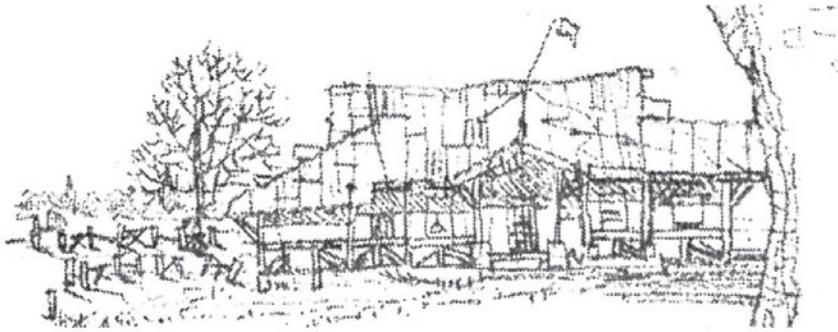
ฉันโล่งอกเมื่อน้องสาวของฉันและคนรักของเธอ
ขอขับรถสี่ล้อไปแปรนออกไป และฉันรู้สึกอายที่
คิดว่า เรื่องรบกวนจิตใจฉันได้ถูกสลัดให้หลุดไปแล้ว

ฉันไม่รู้ว่าจะตัวเองยืนเหม่ออยู่ที่ประตูนานเท่าใด แต่ในใจฉันมีความ
สงบที่อ่อนโยน ฉันตัดสินใจได้อย่างง่ายดาย แทบจะไม่ได้ไตร่ตรอง
ก็ว่าได้ แต่บางสิ่งบางอย่างในตัวฉันก็บอกว่า ฉันไม่มีวันต้องเสียใจ
กับการตัดสินใจครั้งนี้ ฉันรู้สึกเป็นอิสระยิ่งนัก

ฉันมาที่เบิเรเซออย่างภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตัวเอง
ฉันคิดว่าฉันเป็นเจ้าโลก ทั้งหมดนี้ก็เพราะฉันสอบได้คะแนนดีมาก
ถึงกับได้รับคำชมเชยจากคณะกรรมการ

ฉันหลงคิดว่าตัวฉันช่างยิ่งใหญ่เสียจริง !





จนกระทั่งฉันพบกับความยุติธรรม พวกเขาไม่ได้ใช้ความสามารถ ความฉลาด
ของฉันไปในทางที่ถูกเลย เขาส่งฉันมาสอนหนังสือที่หมู่บ้านเล็กๆ
เจ้าโง่ที่อาจหาญ ! เจ้าคิดว่าเจ้าแน่นักหรือ !

ทว่าขณะนี้ทุกอย่างเปลี่ยนไปแล้ว ฉันเป็นคนเลือกโรงเรียนที่เบิเรเซ
อานี่เอง และปฏิเสธโรงเรียนที่อยู่ในระดับดีกว่าโรงเรียนแบบที่จะนำ
ชีวิตฉันกลับไปสู่การเป็นเด็กสาวในเมือง มีชีวิตที่สะดวกสบายกว่า
ฉันเลือกจะอยู่ที่นี้ โรงเรียนที่ทั้งเก่าและโหมม ทว่าเต็มไปด้วยเด็กๆ
ที่ฉันทุ่มเทพลังและความรักให้

น่าจะเป็นความรู้สึกเช่นเดียวกับแม่หลังคลอดลูก **มีแม่คนไหน
ที่คิดจะเปลี่ยนลูกที่ซี้ริ้วซี้เหร่ของตน กับลูกที่สวยงามของคนอื่น**
แล้วฉันก็พร้อมที่จะลืมน้องสาวกับคนรักของเธอ รวมไปถึง
รถสปอร์ตเปิดประทุนสีเหลืองด้วย

แต่แน่นอน เรื่องไม่หยุดเพียงเท่านั้น ฉันคิดอยู่แล้วว่า
ต้องเกิดอะไรขึ้นสักอย่างเมื่อซิลเบียกลับถึงบ้าน และฉันก็
อยากรู้เสียจริงว่าเรื่องมันจะเป็นอย่างไร



ฉันได้รับคำตอบในวันอาทิตย์ถัดมา เมื่อกลับจากเดินเล่นกับเพื่อนๆ ขณะเดินไปถึงประตูบ้าน ฉันต้องยกมือขึ้นปิดปากด้วยความตกใจเพราะเห็นพ่อของฉันนั่งคุยกับบาทหลวงอย่างถูกคอกออยู่ที่มานั่งหน้าบ้าน

“แล้วแม่ล่ะคะ แม่มาด้วยรีเปล่า” ฉันถามโดยไม่ปล่อยมือที่เขย่าไหล่พ่อ

แม่ก็มาด้วย กินอาหารว่างอยู่ในครัว พलगกล่าวชมความน่ารักของเด็กๆ ในบ้าน และเล่าว่าเมื่อน้องชายของฉันที่ชื่อซานติอาโก้เกิดนั้น น้ำหนักเท่าไร รวมไปถึงการแสดงความคิดเห็นมากมายต่อการเลี้ยงลูกในปัจจุบัน แม้ว่าหลานๆ แม่แม่จะพอมกว่า แต่ก็แข็งแรงกว่าพวกเราซึ่งเป็นลูก

เพื่อให้เกียรติบรรดาผู้ชายคุณย่าจึงเอาของที่ดีที่สุดจากห้องเก็บอาหารออกมาต้อนรับ และเมื่อพ่อกล่าวชมความเอร็ดอร่อยของชาหมูรมควันกับมะเขือเทศ โดยมีบาทหลวงเปโย่ และโตมัสร่วมวงอยู่ ฉันกับแม่ก็แยกขึ้นไปบนห้อง

“เอาล่ะคะแม่” ฉันพูดอย่างระมัดระวัง “พอจะบอกได้ไหมคะว่า ซิลเบียไปเล่าอะไรที่ไม่ได้เรื่องให้พ่อแม่ฟังบ้าง”

แม่หัวเราะและมองไปรอบๆ ตัว

“ลูกก็รู้จักน้องดีนี่นา เราทุกคนอยากให้ลูกกลับไปอยู่ที่บ้านเราอีกครั้ง แม่เองก็ยังคงอดแปลกใจไม่ได้เลยกับคำตอบของลูก แต่แม่ก็อยากให้ลูกรู้ว่า ไม่ว่าลูกจะทำอะไร แม่ก็เห็นดีด้วย แล้วแม่เห็นว่าลูกมีความสุขดีและอยู่ในที่ที่เหมาะสมกับลูก”

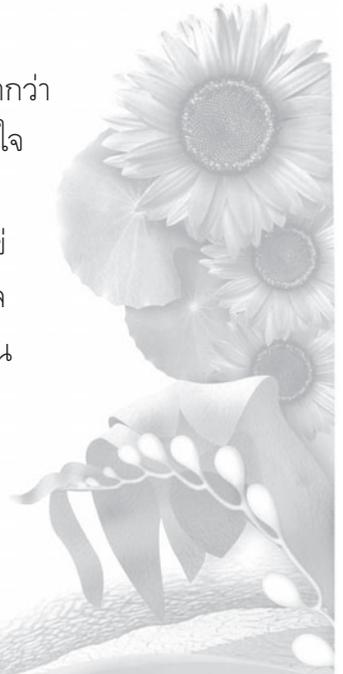


แม่พิจารณาดูห้องและฉันรู้ว่าแม่ชอบ ช่างบังเอิญว่าวันนี้ฉันจัดห้องอย่างพิถีพิถันที่สุดเท่าที่เคย จัดมาผ้าคลุมเตียงฝีมือคุณย่าสมัยยังสาว... เป็นงานศิลปะทีเดียว ส่วนม่านผ้าลินิน ถักชายด้วยโครเชต์ฉันเป็นคนทำเอง เมื่อหน้าหนาวที่แล้ว บนโต๊ะเครื่องแป้งไม้โอ๊กมีแจกันดอกไม้โอเล็ด ฉันพยายามไม่ให้แม่รู้ว่าฉันแอบภูมิใจผลงานของตัวเองมาก

พอกับแม่กลับไปในตอนค่ำ ฉันรู้สึกสงบและมีชีวิตชีวากว่าคราวที่ซิลเบียมาหา เพราะฉันพบว่า พ่อแม่เป็นสุขกับการตัดสินใจของฉัน แม้ว่าท่านจะเสียใจที่ไม่ได้ตัวฉันกลับบ้าน

ย่าซึ่งเป็นชาวนาชนบทขนานแท้ เตรียมตะกร้าผลไม้และไข่ไว้ให้ ส่วนเบียร์ก็จับกระต่ายอ้วนพามาให้โดยหนีบหูมันมา อีซาเบลก็ต้องการจะให้นมที่เพิ่งรีดได้เพราะแม่บ่นว่าที่ปัมโปล์นั่น แทบจะไม่มีใครรู้จักครีมสดกันเลย เรียกได้ว่ามันหายไปแล้ว

พ่อและแม่ซึ่งฉันมั่นใจว่า ท่านตั้งใจจะมารับตัวฉันกลับไปพร้อมกัน แม้ว่าท่านจะไม่ได้พูดอะไรสักคำเกี่ยวกับเรื่องนี้ ไม่หยุดที่จะกล่าวชมและขอบคุณเจ้าของบ้าน สำหรับข้าวของทั้งหมดและทุกอย่างที่ได้พบเห็น พวกเขา



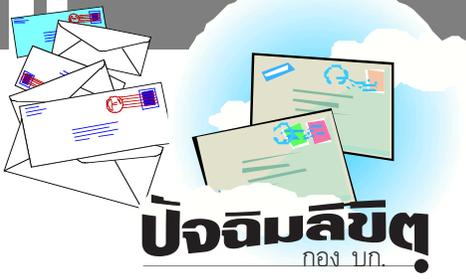


รำลาโดยการสวมกอดและจับมือกัน ฉันไม่เคยรู้สึกอยากจะอ่อนพ่อแม่
เท่าวันนี้

“เดินหน้าต่อไปเถิดลูก” พ่อแอบกระซิบ พ่อรู้ว่าลูกกำลังทำ
สิ่งที่ดีงาม และแม้ว่าจะคิดถึงลูกมาก แต่เราก็จะจากไปพร้อมกับความ
รู้สึกที่ดีมากๆ และมั่นใจว่า เราได้ปล่อยให้ลูกอยู่ในหมู่ของคนดี”

แล้วทั้งพ่อและแม่ก็ส่งรอยยิ้มอ้อมใจ จากรถแท็กซี่ที่พาท่าน
ทั้งสองมายังหมู่บ้าน และจะพาท่านกลับไปยังปัมป์โปล์น่าอีกครั้ง





ปัจฉิมลิขิต

กอง บก.

อยากจะบอกว่า เมื่อจิตใจเป็นทุกข์ ก็จะมีดอกหญ้าเป็นเพื่อนปลอบโยน รู้สึกเหมือนเพื่อนที่เข้าใจเรา จะหาเพื่อนแบบนี้ได้ที่ไหน... ก็ที่สันตโศกยังงี้ล่ะ ไม่สบายใจ... หรือสุขใจ ก็อยากจะกลับเข้าบ้าน บ้านหลังนี้แม้จะไม่คุ้นเคย แต่ก็อุ่นใจค่ะ ขอขอบคุณทุกสรรพสิ่ง ทุกชีวิตที่ช่วยให้มีความรู้สึกเช่นนี้

กุลวดี ปทุมชาติ/กรุงเทพฯ

องกาให้ดินในบ้านทุกคนทุกบ้าน มีความรู้สึกที่ดีต่อกันแบบนี้ได้:



๑. คนเราต้องชดใช้กรรมตั้งแต่ปางก่อน และปัจจุบันกรรมหรือเปล่า

๒. คนเราต้องมาพบกัน เจอกัน แล้วรักกัน และบ้ำงก็เกลียดกัน คนเหล่านี้ทำอะไรรักกันได้แต่ปางก่อน

สุพิศ หน่อแก้ว/ปัตตานี

๑. ต้องชดใช้ แต่ผ่อนผันได้ด้วยการทำกรรมดีมากๆ จนกรรมชั่วแพ้ฤทธิ์ของกรรมดี อาจจะผ่อนหนักเป็นเบา หรือเลื่อนเวลาการใช้กรรมออกไป แต่การทำกรรมดีไม่ใช่ต้นๆ แต่ให้ทานเท่านั้น ต้องทำถึงขั้นลดละกิเลสด้วย

๒. เราไม่จำเป็นต้องรู้หรอกค่ะว่าทำกรรมอะไรไว้แต่ปางก่อน รู้ไปก็ไม่ประโงชน์ ทำไปแล้ว แก้ไขอะไรไม่ได้ มีหน้าที่สร้างกุศลกรรมใหม่ให้มากไว้เท่านั้นก็พอ



ผมเป็นคนไข้ไตวายเรื้อรัง ๒๐ ปีแล้ว มาฟอกเลือดที่โรงพยาบาลเสนา พระนคร-ศรีอยุธยา อาทิตย์ละ ๓ วัน ใช้เวลาอยู่โรงพยาบาลไม่น้อยกว่าวันละ ๔ ชั่วโมง ผมอ่านหนังสือในห้องไตเทียมทุกเล่ม คุณพยาบาลเลยเมตตาไปชนดอกหญ้าที่บ้าน มาให้อ่าน อ่านจนถึงเล่มที่ ๑๑๕ จึงขออนุญาตเจ้าของหนังสือเขียนความคิดเห็น... ตอนแรกผมจะขอเป็นสมาชิก แต่ทราบจากคุณพยาบาลว่าไม่มีค่าใช้จ่าย ผมเกิดเกรงใจอาศัยคุณพยาบาลไปเรื่อยๆ ดีกว่า จะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันด้วย... ถ้าผม



ขับรถจากแยกเกษตรไปตามถนนนวมินทร์
จะสังเกตเห็นว่าสันตติโศกอยู่ตรงไหน

วิทยา พรรณทรัพย์/พระนครศรีอยุธยา

เราส่งใบสมัครสมาชิกให้คุณแล้ว
นะคะ กรุณากรอกใบสมัครแล้วส่งกลับไป
ผ่านจัดส่งหนังสือจะได้ส่งไปให้ที่บ้าน
เพื่อว่าสมาชิกในครอบครัวจะได้อ่านด้วย
ที่นี้คุณวิทษาหรือใครก็ได้ในครอบครัวมี
พันธะต้องตอบรับหนังสือเป็นครั้งคราว
เพื่อเราจะได้ทราบว่าหนังสือมีประโยชน์
ต่อคุณจริง ส่วนค่าใช้จ่ายในการเป็น
สมาชิคนั้น ขอเป็นการถือศีลปฏิบัติธรรม
ก็แล้วกัน มีค่าจิ่งกว่าเงินทองมากเชียวค่ะ



ทำไมศาสนาพุทธในเมืองไทยถึงได้หลง
ทางกันมาก ทำไมต้องแยกนิกายกัน ทุกๆ
ศาสนาต่างก็สอนให้คนเป็นคนดี แล้วทำไม
บ้านเมืองไทยถึงได้เลอะเทอะกันเพราะคนไม่มี
ศีลธรรม

สุรียา สุขสวัสดิ์/อุทัยธานี

สาเหตุที่แยกนิกายกันก็เพราะความเข้าใจ
ในพระธรรมและการปฏิบัติแตกต่างกัน



สาเหตุที่ต่างกันเพราะตีความต่างกัน และ
มีปัญญาไม่เท่ากัน คนเราระดับความเข้าใจ
หรือระดับสติปัญญากันไม่ได้... เอาเถอะ
จะเข้าใจต่างกัน ปฏิบัติต่างกัน ก็ตามใจ
อย่างทะเลาะเบาะแว้งกันก็แล้วกัน และข้อ
สำคัญอย่าตั้งใจหลอกลวงคนอื่น

ประโจดสุดทำงานของคุณคงไม่ใช่คำ
ถามนะคะ เพราะตอบเองอยู่แล้วว่า เพราะ
คนไม่มีศีลธรรม แต่ถ้าจะถามว่าทำไมคน
ไม่มีศีลธรรม ทั้งที่ทุกศาสนาก็สอนดี...
อ้าว! ถึงจะสอนดี แต่ไม่ปฏิบัติตาม
คำสอนนั้น มันจะมีผลอะไรละคะ เหมือน
ครูสอนอะไรดี ๆ ให้เราตั้งเยอะ เราก็ยังไม่
ทำตามกลางอย่างเลว จริงไหมคะ



ทุกวันนี้ทำงานบริษัทเอกชน ตื่น
๐๕.๐๐ น. เพื่อเข้าทำงาน ๐๖.๐๐ น. เลิก
๒๐.๐๐ น. เป็นอย่างนี้ทุกวัน งานที่ทำก็เครียด
ทำไม่มีวันเสร็จ มีงานเฉพาะหน้าเข้ามาตลอด
พักกินข้าว ๑๒.๓๐-๑๓.๐๐ น. เท่านั้น ที่
เหลือเวลาทำงานทั้งหมด เงินล่วงเวลาไม่ได้
เพราะเป็นถึงหัวหน้างาน วันหยุดวันอาทิตย์
วันเดียว พยายามหาเวลาทำบุญหมักเพื่อ



ปลุกผักกินเอง แต่ไม่ค่อยมีเวลาดูแล ตอน
นี้ตั้งความหวัง อยากจะออกจากงานที่ทำอยู่
ปัญหา ตัวคนเดียว พ่อแม่ไม่มีใครดูแล ถ้า
ออกจากงาน เงินเดือนที่ได้ทุกเดือนจะทำ
อย่างไร ตัวเองจะอย่างไร ในฐานะทางบ้านไม่ดี
จะเริ่มต้นอย่างไรก่อนดี

ประภัสสร ออกแมน/ลพบุรี

ก็คงต้องอดทนทำงานไปก่อน และ
พวงจามประษัดเก็บออมเงินไว้บ้าง พอ
มีเงินสักก้อนหนึ่งแล้วต้องขยับขยาย
งกเว้นแต่ว่าจะใจเด็ดจริงๆ ออกจากงาน
พาพ่อแม่ไปอยู่ในชุมชนของชาวอโศกเลย
แต่ต้องมั่นใจว่าอยู่ได้นะคะ ไม่ใช่เรื่องต่างๆ
ต้องทำตามกฎระเบียบ ทำอะไรตามใจ
ตัวเองไม่ได้ ไม่มีสมบัติส่วนตัว

ถ้ามีหนทางจะเปลี่ยนงานได้ ก็ลอง
หางานใหม่ ที่เราจะมีเวลาทำสวนบ้าง ไป
วัดบ้าง ต้องได้งานใหม่แน่นอนก่อน
ต้องลาออกจากงานเก่าละคะ



ดิฉันไม่สบายใจกับงานที่ทำอยู่ อยาก
กลับบ้านนอกไปช่วยแม่เกี่ยวข้าว ลูกรๆ ก็

ไม่สบาย มีโรคประจำตัว ต้องมาหาหมอที่
กรุงเทพฯ ทุกๆ ๒ เดือน สามีก็ไม่อยากให้ออกจากงาน
เลี้ยงคนแก่ได้เดือนละ ๗,๐๐๐ บาท
จิตใจสองฝ่ายกำลังต่อสู้กันอย่างหนัก ช่วย
ตอบให้หน่อยค่ะ

อารียา อำนวย/กรุงเทพฯ

ก่อนตัดสินใจต้องตั้งใจหาเรื่อง
ประการแรก ไม่สบายใจเรื่องอะไร หนัก
หนาแค่ไหน ประการที่สอง ลูกป่วยเป็น
โรคอะไร นานมอที่โรงพยาบาลที่บ้าน
ในต่างจังหวัดได้หรือไม่ ประการที่สาม
สามีทำงานมีรายได้หรือไม่ หรือทำนา
อยู่หรือเปล่า

ถ้าเรื่องที่ไม่สบายใจไม่หนักหนา
อะไร แล้วลูกจำเป็นต้องมานานมอใน
กรุงเทพฯ เท่านั้น นมอต่างจังหวัดรักษา
ไม่หาย และสามีทำนาช่วงครบครวอยู่
แล้ว คุณก็ไม่ต้องออกจากงานหรอกคะ
จะได้มีค่าใช้จ่ายไว้รักษาอาการป่วยของลูก

ดิฉันแนะนำให้ปรึกษาพ่อแม่และ
สามีดีกว่านะคะ จะได้ช่วยกันคิดให้
รอบคอบ





ถ้าคนสองคน (สามี-ภรรยา) เดินเส้นทางเดียวกันไม่ได้ เราจะแยกกันเดินดีหรือเปล่า หรือว่าคนคนหนึ่งต้องอดทนต่อไปดี การมีลูกด้วยกัน จะต้องถือว่าเป็นสิ่งที่เราจะต้องอดทนเพิ่มขึ้นกับสามี เพราะกลัวว่าลูกจะขาดพ่ออย่างนั้นหรือ การที่ให้ลูกอยู่กับย่าแล้วเราฝากเงินไปให้แทน เป็นการทำหน้าที่แม่ไม่สมบูรณ์ใช่ไหม ดิฉันควรทำอย่างไรดี จึงจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด

พิงพวย เส้าทอง/กรุงเทพฯ

เรื่องนี้ก็ตอบทันทีไม่ได้เหมือนกันค่ะ ต้องรู้สาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นทางเดียวกันไม่ได้ ถ้าเป็นเรื่องเล็กน้อยที่พอทนได้ ก็น่าจะอดทน ดิฉันว่าไม่มีใครที่อยู่ด้วยกันหรือทำงานด้วยกันตั้งแต่สองคนขึ้นไปแล้วจะเข้ากันได้ทั้งเรื่องเปอร์เซ็นต์ ก็ต้องอดทนด้วยกันทั้งนั้น

แต่ถ้าทนจนสุดจะทนแล้ว ถึงขนาดต้องทะเลาะกันบ่อยๆ แยกกันอาจจะดีกว่า เมื่อแยกกันแล้ว ใครที่ทำหน้าที่ดูแลลูกก็ต้องทำงานหนักหน่อยๆ ที่สำคัญต้องเข้มแข็ง อดทนอย่าเสียใจหรือโกรธอดีตคู่ครอง ไม่สามารถเป็นที่พึ่งทางจิตใจของลูกได้ ลูกจะไม่มีความสุข

ก่อนตัดสินใจคิดดี ๆ นะคะ
ปรึกษาญาติผู้ใหญ่ด้วย ถ้าลูกโตพอควรแล้ว
ลองหั่นเงี่ยงงลูกดั่งงักจะดีด:



ดิฉันกับสามีหย่ากันแล้ว ตอนที่อยู่ด้วยกัน เขาพลาญสมบัติของดิฉันไปเกือบหมด พอหย่าเสร็จ ทุกวันนี้ก็เป็นคนอื่น แต่ถ้าเกิดเขาตายก่อนดิฉัน ดิฉันควรไปงานศพเขาหรือไม่คะ ตอนหย่ากันเขาก็ขอโหลิกับดิฉันแล้ว แต่ใจดิฉันทำไม่บางที่ก็ยังมีเสียดายของที่เสียไปค่ะ

ชนมน ภูดี/กรุงเทพฯ

ควรไปสิคะ ในฐานะคนเคยร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมา ขนาดเพื่อนที่ไม่สนิทสนมอะไรกันเอง เรายังไปงานศพเขาได้ ดิฉันสงสัยว่าทำไมคุณคิดไกลถึงวันที่เขาตายละคะ ถ้าเป็นเพราะกังวลฟุ้งซ่านไปก็พวงจามควบคุมจิตใจ ไม่ต้องคิดถึงเขาอีกแล้วละคะ ถ้าเป็นเพราะอกุศลจิต ก็พวงจามล้างจิตล้างใจนะคะ

ของที่เสียไปแล้ว ก็คิดเสียดายว่าใช้นี่เขาไปแล้วกัน ไม่รู้ว่าเป็นหนี้เขามาแต่ชาติ



ไหน หรือไม่ก็คิดเสียดายว่าทำบุญ เราให้
เขาทั้งๆ ที่รู้ตัว ดีกว่าโจรมาปล้นไปนะ
ธรรมดาที่เราจะเสียดาย ขนาดเงินหาย
ร้องสองร้อง เราจึงเสียดายนั้น: แต่ถ้า
เราฆ่าแต่ผูกใจกับสิ่งที่สูญไปแล้ว จังใจๆ
ก็ไม่ได้กลับคืนมา เสียเวลาเปล่า เสีย
อารมณ์ เสียกำลังใจทำไม่ละ: เราผูก
ใจไว้กับอะไรกับใคร ชาติหน้าก็เจอกันอีก
แต่ไม่รู้จะเจอแบบไหนละ: เคยมีเรื่องเล่าว่า
พระสมันฑ์พุทธกาลรูปหนึ่งได้จิวรมา ชอบใจ
แล้วก็บังเอิญมรณภาพในช่วงนั้น พอดี
ท่านเกิดใหม่เป็นเส้นติดอยู่กับจิวรผืน
นั้นนั่นแหละ:



ปกติจะเป็นคนเครียด คิดมาก จะทำ
อะไรเพื่อคนอื่นหมด พยายามเข้าใจคนอื่น
ห่วงคนนั้นคนนี้ แต่ไม่มีใครห่วงหรือเข้าใจ
ความรู้สึกเราเลย จะเป็นคนมีความทุกข์
ตลอดเวลา ไม่ค่อยทำอะไรเพื่อตัวเอง... ทำ
อย่างไรจึงจะตัดใจและทำใจไม่ให้เป็นทุกข์
จากสิ่งที่รัก โดยเฉพาะลูก ตอนนั้นห่วงเขามาก
ในเมื่อเขาไม่ได้ตั้งใจ ก็ยังเป็นทุกข์กับเขามาก
และแม่มาเสียอีก ยิ่งทุกข์ยิ่งขึ้น

พิศมัย ว่องวิทย์การ/อุทัยธานี

ถ้าพูดให้ใหม่เลิกห่วงลูกได้ ดิฉันจะ
เปิดสำนักงานตลาดงาช้างทุกขัฟรีเสงค: ดิฉัน
ซาบซึ่งความรักที่แม่มีต่อลูกมากๆ จริงๆ
เวลาเห็นแม่อุ้มลูกที่งั่งตัวเล็กๆ ทำอะไรก็
น่ารักไปหมด ไม่น่าเชื่อว่าโตขึ้น ลูกจะ
สามารถทำอะไรให้แม่เข้าใจได้มากมาย

อจกเป็นห่วงก็ห่วงไปเถอะค: แต่
อจกทำร้ายตัวเอง ขนาดที่บอกว่ามีความ
ทุกข์ตลอดเวลาเนื่อ อาการหนักนค: น่า
จะคิดในแง่ดีว่า การที่ “ไม่มีใครห่วงหรือ
เข้าใจความรู้สึกเราเลย” แลดงว่าเราเข้มแข็ง
ไม่มีอะไรน่าห่วง ไดรๆ ก็เชื่อใจ ดิฉันว่า
เป็นความรู้สึกที่ดีน: น่าจะภูมิใจในตัวเอง
อจกทำตัวอ่อนแอ ต้องให้คนมาดูแล
ประคประนงม ดิเอะไรไม่ป็นเสงค: ถ้า
เราเป็นคนเข้มแข็งและมีอิสระในตัวเอง
เราก็จะรู้จักดูแลลูกให้เขาเข้มแข็งและมี
อิสระเหมือนกัน

แทนที่คุดจะมัวเป็นทุกข์เพราะห่วงลูก
คุดน่าจะคองส่งเสริมให้เขาทำสิ่งที่คุดอือ
ส่วนเสงไม่คูกอือที่เขาคทำ เข้มแล้ว เขา
ไม่เชื่อ ก็อือคิดควา ชีวิตป็นของเขา เรา
เสงงเขาได้แต่อัว อจกจิดป็นเจ้าเข้า
เจ้าของควาเขาป็นสมบัตินที่เราคจะจับวาง
อจกงไรก็ได คุดน:ไม่ใช่เสงของ บางที่เราค



ห้วงเขามากเกินไป เขารำคาญเสียงดังกว้าง
 ณะ: ปล่อยให้เขามีอิสระในชีวิตของเขา
 บ้างเถอะ:



การที่เราพยายามประพฤติปฏิบัติตามคำ
 สอนตามหลักพุทธศาสนา แล้วขออุทิศส่วน
 กุศลในการทำความดีนี้ให้กับผู้มีพระคุณของเรา
 เช่น พ่อ แม่ ฯลฯ จะมีผลอย่างไร หรือไม่
 จะเหมือนกับเราถวายสิ่งของต่อพระสงฆ์
 หรือไม่

น.ท.ทวีศักดิ์ สุภานันท์/อุตรธานี

ชาวโศกเราเชื่อว่า **อัสตา นิ**
อัสตาโน นาโต ถานเป็นที่พึ่งแห่งตน และ
กัมมัสนโกมมิ กรรมเป็นของของตน
 โอนให้กันไม่ได้หรอกค้: ใครทำใครได้
 ดวงของให้พระ: พระก็ได้นั้น คนดวงก็ได้
 บุญ กรรมให้ผลตอบแทนอย่างซื้อตรง
 ไม่ให้อภิสิทธิ์ใคร ไม่มีพรรคมีพวก ถ้า
 อุทิศส่วนกุศลได้ คนตาชที่มีพรรคพวก
 อุทิศส่วนกุศลให้มาก ได้รับผลกรรมดี
 ทั้งที่ตัวเองทำเลวทำชั่วมามากมาจ อย่ง
 นี้จะยุติธรรมหรือค้:

กุศลกรรมนี้อุทิศให้กันได้อ่อนที่ง
 มีชีวิตอยู่เท่านั้นค้: เช่น เราเป็นคนมี
 เมตตาช่วงเหลือผู้อื่นเสมอ ไม่โกรธาใคร
 ่างๆ ไม่อามาตมาดร้าย ญาธิพี่น้อง
 เพื่อนฝูงที่อยู่กับเราอาจจ้:ซึมซับความดี
 ของเราเข้าไปได้ในจิตใจเขาได้บ้าง อย่ง
 นี้ไม่เป็นการอุทิศให้ฟรีๆ แต่เป็นอัวอย่ง
 ให้เขาทำตาม



ถ้าศาสนาพุทธไม่สอนเรื่องการอุทิศส่วน
 กุศลแล้ว ที่พระเจ้าพิมพิสารอุทิศส่วนกุศล
 ให้เปรตญาติ บุญกิริยาวัตฤ ๑๐ ข้อป้:ตติทา
 นมัย และการใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบแล้ว
 ทำบุญอุทิศให้ผู้ตายหรือเทวดาบ้าง เป็นคำ
 สอนของใครละคะ หมายความว่าอย่งไร

กัญญารัตน์ อยู่สบาย/สมุทรปราการ

ถ้าจ้:แปลแปล หรือ แปล: (ภาษา
 บาลี) ว่าผู้ที่ตาชไปแล้ว ก็อาจจ้:อธิบาช
 ได้ว่าเป็นการค้:อ้งตามพระราชา คุณแดง
 ได้เงินใช้ใหม่ค้:ว่า *The King can*
do no wrong. พระมหากษัตริย์จ้:กระทำ
 ผิดมิได้ พระพุทธเจ้าก็ทรงงกให้พระราชา
 เขมีอนกันค้: นอกจากนั้นก็มิ้อค้:อธิบาช



หนึ่งบอกว่า เปเรตมาจนถึงผู้ที่อดองจาก
อย่างที่เราเคยได้จินว่าเปเรตมีปากเท่ารูเข็ม
โงดะ กินเท่าไรก็ไม่รู้จักอิม คนแบบนี้มี
จริงในโลก เราก็ต้องแบ่งให้เขาบ้างตาม
สมควร เขาจะได้อะไรไม่ต้องไปปล้นชิงใคร

สำหรับบุญกิริยาวัตรนั้นในพระไตร-
ปิฎกมีแต่บุญกิริยาวัตร ๓ ณะ: มีทานมัจ
ศีลมัจ และภาวนามัจ ปัตติทานมัจมีใน
บุญกิริยาวัตร ๑๐ ซึ่งอาจารย์รุ่นหลังที่เรียง
ว่าอรรถกถาจารย์เขียนขึ้น:

ส่วนการใช้ทรัพย์ทำบุญอุทิศส่วน
กุศลให้ผู้ตายนั้น ดิฉันไม่ทราบว่ามีใคร
สอนณะ: พระพุทธเจ้าทรงสอนให้แบ่ง
ทรัพย์เป็น ๔ ส่วน: ส่วนหนึ่งใช้จ้าง
เลี้ยงตน คนที่ควรบำรุงและทำประโยชน์
อีกสองส่วนใช้ลงทุนประกอบการงาน
และอีกหนึ่งส่วน เก็บไว้ใช้จ่ายจำเป็น
ฉลองอ่านอุปัชฌาย์ในพระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ ข้อ ๑๕๗
ณะ:



๑. เวลานั้นสมาธิ บางครั้งรู้สึกเหมือน
ร่างกายโอนเอนไปมา ทั้งๆ ที่นั่งท่าเดิมอยู่
บางที่รู้สึกเหมือนมีแสงสว่างเกิดขึ้น จะมีวิธี
แก้ไขอย่างไรบ้างคะ

๒. จะมีวิธีแก้ไขพวกมือถืออาก ปาก
ถือศีลอย่างไรบ้างคะ

พิไลวรรณ จันทรพิงษ์/บุรีรัมย์

๑. ลืมตาขึ้นค้: จะได้อะไรกวดังค์ ปกติ
ดิฉันไม่ได้นั่งสมาธิณะ: ที่ตอบนี้ตอบ
ตามประสพการณ์เล็กน้อยที่เคยฝึกมา
บ้างนานมาแล้ว และตามที่เคยได้จิน
หรือได้อ่านมาเล็กน้อยอีกเหมือนกัน
เท่าที่ทราบ การนั่งสมาธิมี ๒ แบบ คือ
สมถวิธและวิปัสสนาวิธ สมถวิธก็คือ ดูก
จิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่เร็วกว่ากสิณ
เพื่อควบคุมจิตไม่ให้แว่น ฟุ้งซ่านไป
วิปัสสนาวิธคือการปล้องจิตให้ดำริใน
สิ่งที่เป็นกุศล เวลาจิตแว่นไปดำริใน
สิ่งที่เป็นอกุศล ก็ตามรู้ให้ทัน แล้วดึง
จิตกลับมาอยู่กับกุศลธรรม ดิฉันเคยทำ
ทั้งสองวิธ เหนื่องมากทั้งสองวิธ ทั้งๆ ที่
นั่งนิ่งๆ แท้ๆ พอเหนื่องแล้วลงทำกดับ
การนั่งสมาธิจึงเป็นการฝึกจิตที่วิธหนึ่ง

สมถวิธและวิปัสสนาวิธกระทำได้อ
ในชีวิตประจำวันด้วย เช่น เวลาคุณโกรธ
ใครสักคน อดองจะให้อาจาทำร้ายจิตใจเขา
พอคุณรู้ตัวว่าเป็นอกุศลจิต คุณหยุดทันที
ห้ามตัวเองก่อน อย่างนี้เร็วกว่าสมถวิธ



หลังจากนั้นถึงมานั่งสอนตัวเอง
พิจารณาเหตุผล พุดหรือไม่ว่ามีข้อดีข้อ
เสียอย่างไร อย่างนี้เรียกว่าวิปัสสนาวิธี

๒. ตัวเราเองถือศีลให้เคร่งครัดขึ้น
อย่างที่เราท่านสอนว่า ทำความดีให้มาก
จนคนตาบอดเห็นได้



การที่เราไม่ได้โต้ตอบด้วยวาจา แต่ใจ
ของเราคิดถึงการโต้ตอบการที่ถูกตำหนิว่านั่น
รู้ว่าผิดศีล แต่อยากถามว่าตัวเราจะกลายเป็น
คนเก็บกดใหม่จะ

ดวงตา ไชยรัตน์/ร้อยเอ็ด

ถ้าทำบ่อยๆ ก็เก็บกดแน่นอนค้: ทาง
ที่ดี ทนที่รู้ตัวก็ถ้องอบรมตนเองให้ใจ
ไม่ตอบโต้หรือรู้สึกไม่พอใจด้วย คุณ
ชนะใจตนเองขึ้นหนึ่งแล้วที่ไม่ได้ตอบโต้
ด้วยวาจา เป็นสมถะวิธี แต่ถ้องเสริมด้วย
วิปัสสนาวิธี จะได้ไม่เก็บกดค้: ศาสนาพุทธ
เป็นศาสนาของคนมีปัญหา ทำทุกอย่าง
ด้วยความรู้ ด้วยความเต็มใจ จึงเบิกบาน
ร่าเริงสมกับค้ว่า “พุทธ” ค้:



ตอนนี้ทะเลาะกับเพื่อนร่วมงาน ก่อน
หน้านี้ก็ไม่ถูกกันหลายครั้ง คือดวงไม่สมพงศ์
กันก็ว่าได้ ก่อนหน้าี่เวลาทะเลาะกัน เจอ
กันก็จะกินเลือดกินเนื้อเลยก็ว่าได้ พอตอนนี้
ตั้งแต่อ่านหนังสือของสันติอโศก รู้สึกว่าใจ
เย็นลง พอทะเลาะกันเสร็จ ก็จะหยุด แต่ไม่
พูดคุยกันนะ คุยก็แต่เฉพาะงานเท่านั้น
นอกนั้นไม่มองตา ไม่พูดด้วย อยากให้
แนะนำว่าเราทำอย่างนี้ดีหรือยัง

ชลารัตน์ ดลใจธรรม/ตาก

ทำดีแล้วค้: สำนัฯ ชั้น ที่ ๒
อนุโมทนาด้วยที่หยุดก่อนได้ แต่ถ้าจะ
ให้ดีกว่านี้ ทะเลาะกันแล้วก็แล้วกันไปเถ
พูดกับเขาก่อน ปฏิบัติกับเขาเหมือนไม่ได้
โกรธกัน ทำตัวพุดคุยเหมือนเดิม นี่ดีชั้น
ที่สองค้: ดีชั้นที่สาม ก็คืออย่างทะเล
กันเอง ถ้าเราเองยังทะเลาะกับเพื่อน
ทะเลาะกับคนในครอบครัว เราก็เป็นเชื้อ
เป็นเหตุหนึ่งของสงครามในโลกนี้นั้น
แหละค้: เรามาช่วยกันสร้างสันติภาพ
ของโลก ด้วยการสร้างสันติภาพในใจ
ของเราก่อน และควบคุมพฤติกรรมของ
เราให้เป็นไปเพื่อสันติภาพจริงๆ





จะมีวิธีทำใจได้อย่างไรเมื่อได้พบคนที่
ห้อยโงงเรา และในความรู้สึกของเรา พอเห็น
เขา เราจะแค้น อยากจะด่า อยากจะตบตี
เขาให้ได้รับความอายนะ แต่เราก็ทำไม่ได้เพราะ
ยอมรับว่าใจยังไม่กล้าพอ แต่จะมีความรู้สึก
แบบนี้ทุกครั้งที่ได้เห็นเขาคนนั้น

จินดา รัชตผดุง/นครปฐม

โศคนั้นที่ขังไม่ได้ทำ ไม่อย่างนั้นล่ะ
ก็คนที่อาจจะกลายเป็นคุณและลูกเอง
พระท่านสอนไว้แล้วล่ะว่าในโลกนี้มีคน
ขี้เกียจ คนขี้โกง คนต้องสมรรถภาพ ที่
เราจะต้องทำเพื่อเขา

ของหรือเงินคุณก็เส่งไปแล้ว
ทำไมต้องมาเส่งอารมณ์อีกล่ะคะ
อารมณ์ของคุณมีผลต่อลูกๆ นะคะ ถ้า
คุณเป็นคนแจ่มใสเบิกบาน มีเมตตา
เส่งใส ให้อภัย ลูกๆ ก็จะได้สุขภาพ
อาการจิตแบบเดียวกันล่ะ

ดิฉันเป็นโรคขู่อย่างหนึ่ง คือ
กลัวว่าเกิดใหม่จะมาเจอคนบางประเภท
เพราะฉะนั้นดิฉันจะพยายามที่จะไม่มี
อารมณ์ร่วมกับเขาเลยล่ะ: ไม่ว่าจะโกรธ
แต่ทันเกลียดชังหรืออูดอู้อู้อัดลน และถ้า
เป็นไปได้จะไม่เอาตัวเข้าไปร่วมกิจกรรมใดๆ

ดั่งเพลง อบอุ่นๆ ก็แล้วกัน แต่เจอกันก็
พูดคุงตามปกติคะ: อกำทำอาหารให้เขา
เกิดอารมณ์กับเราได้อ้อง ถึงแม่เราไม่ผูกเขา
เขาผูกเรา เดี้องก็เจอกันอีก อโหสิกรรม
เถอะคะ:



๑. ทำไมเราต้องมีความรู้สึกดีใจ เสียใจ
โกรธ เกลียด หรืออื่นๆ อีกมากมาย
๒. เพราะอะไรเวลาทำงานมากๆ จึงมี
ความรู้สึกท้อ ไม่อยากทำงานเลย อยาก
พักผ่อน

สนธยา แก้วมหาคุณ/เชียงใหม่

๑. เพราะขังมีกิเลสขู่ล่ะคะ: อกจาก
ได้นั้น ไม่อกจากได้นี้ อกจากเป็นนั้น ไม่อกจาก
เป็นนี้ ถ้าเป็นไปอย่างทีอกจาก ก็ดีใจ ถ้า
ไม่เป็นไปตามนั้น ก็เส่งใจ ใครมาทำให้
เราไม่ได้ออย่างทีอกจาก ก็โกรธเขา ใครทำ
ให้เราได้อย่างใจ ก็รักเขา คนเราก็อย่างนี้
แหละคะ: เห็นแก่ตัว

๒. ดงเหนื่องเกินไป ก่อนทีจะลุกขึ้น
มาตอบจดหมายท่านผู้อ่านดอกหนุ้า
ฉบับนี้ ดิฉันก็เก็จจตร้านเป็นอันมาก
อกจากนอนอย่างเด็งว ก็เลงเปล้งงนงาน



จากงานที่ทำอยู่ประจำ มาตอบจดหมาย
เหมือนมีเพื่อนคุย อากาศต้องดีขึ้น
หน่อยค่ะ:



๑. เวลาไม่ได้ตั้งใจ ทำอย่างไรจึงจะชนะ
อารมณ์ตนเองได้ พยายามนับ ๑-๑๐ หรือ
ทำนิ่งเฉยแล้ว แต่ก็ยังว่าวุ่นในใจอยู่

๒. ทำอย่างไรจะชนะอารมณ์ของคนอื่น
ในขณะที่เขาเหล่านั้นกำลังโกรธ/ไม่พอใจ ใน
เวลานั้นเราก็อยู่ในสภาวะอารมณ์เช่นเขาด้วย
เหมือนกัน

ไพรวลัย นงศ์พรหมมา/สระแก้ว

๒ ข้อนี้ตอบรวมกันได้ เพราะว่าข้อ
๒ ตอบว่าต้องควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้
ก่อน ซึ่งตอบในคอลัมน์นี้หลายครั้งแล้ว
ต้องขออภัยท่านที่เคยอ่านมาแล้ว ต้อง
อ่านซ้ำอีกที

คนเราจะควบคุมอารมณ์ตนเองได้
จิตใจต้องเข้มแข็ง จิตใจจะเข้มแข็งได้ก็
ต้องออกกำลังจิตอยู่เสมอ เหมือนกับที่
ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงนั่นเอง
วิธีออกกำลังจิตก็คือฝึกจิตใจตัวเอง
เช่น ชอบฟังเพลงอะไร ก็อย่าฟังเพลงนั้น



ชอบอาหารอะไร ก็ไม่กินอาหารนั้น
ชอบอะไรอื่นใดที่ไม่ได้มีประโยชน์หรือ
เป็นความจำเป็นอะไร เลิกทำให้ได้ ถ้า
เลิกไม่ได้ทันที ต้องๆ ลดลงก่อน เช่น
แดงซื้อเสื้อผ้าใหม่ทุกเดือน ลดเป็น
สองเดือนครั้ง สามเดือนครั้ง เป็นต้น

ส่วนอะไรดีๆ ที่ไม่แดงทำ ก็หมั่นทำ
บ้าง เช่น ทำความสะอาดบ้าน เริ่มจาก
อาทิถังละครั้ง สองวันครั้ง วันเว้นวัน
แล้วก็ทำทุกวัน ช่วงแบ่งเบางานของ
เพื่อนร่วมงานบ้าง และที่อยากให้ทุกคน
ทำมากๆ เลง คือ อ่านหนังสือทุกวัน
ถ้างานหนักก็เริ่มจากวันละบรรทัดได้จว วัน
ละย่อหน้า วันละหน้า วันละตอน วัน
ละเรื่อง หาหนังสือดีๆ มาอ่าน เช่น
ประวัติบุคคล หนังสือเด็ก หนังสือธรรมะ
หรือความรู้อื่นๆ ทั่วไป การเลือก
หนังสือนี้สำคัญนะ: ต้องเลือกให้ดี
จะได้ประโยชน์มาก

การฝึกจิตใจตัวเองขึ้นสูงขึ้นไป เวลา
คุณจะทำอะไรก็ตาม อย่งทำแบบอัตโนมัติ
ต้องทำด้วยความรู้สึกดี ดิเสงก่อนว่าทำ
ไปทำไม ไม่ทำได้ไหม เช่น คุณเกิดไม่
พอใจคำพูดหรือการกระทำบางอย่างของ
เพื่อน จะเดินไปพูดกันให้รู้เรื่อง คุณก็คิด



เสียงก่อนว่าจะพูดอะไร พูดแล้วจะเกิดผลดี ผลเสียอย่างไรบ้าง ถ้าไม่พูดก็ไม่เสียงหาอะไร ก็อย่าพูดเลย เป็นอัน

ดิฉันเองชอบซื้อหนังสือ ทั้งที่หนังสือที่มีอยู่ก็ยังไม่ได้อ่านเท่าไรเลย ถ้าไปร้านหนังสือ บางทีก็ห้ามตัวเองได้ แต่ส่วนใหญ่จะห้ามไม่ทัน ดิฉันก็เลยแก้ปัญหาด้วยการไม่ไปร้านหนังสือ เวลาที่ออกจากไป ก็จะไปเมื่อจำเป็นต้องไปซื้อหนังสือที่จะใช้จริงๆ แล้วก็ซื้อเฉพาะเล่มนั้นแล้วกลับเลย ไม่เดินดูหนังสืออื่นอีก

ถ้าคุณขจัดใจตัวเองเป็นประจำอยู่แล้ว คนอื่นขจัดใจคุณ ก็เป็นเรื่องธรรมดาแล้วล่ะค่ะ



ใช้ดูจรรยาทำปุ๋ยใส่ผัก แล้วนำผักมากินดิบๆ ไม่กลัวพยาธิหรือ คนส่วนใหญ่ยังรับไม่ได้จริงๆ แล้วการทำเกษตร จะหลีกเลี่ยงคือข้อหนึ่งได้อย่างไรไม่ให้ขาด เพราะแค่ถางหญ้าพรวนดินก็เจอสัตว์เล็กๆ แล้ว เช่น ไล่เดือน ไท่นจะหอย จะทาก และพวกมดอีก ไม่อยากทำร้ายแต่ก็มองไม่เห็น เพราะพวกเขาอยู่ในดินและหญ้ารกๆ หอยนี่กินผักเก่ง เจอประจำ

สุดา อุเทน/ลำปาง

ก่อนจะตอบ ขอบอกความรู้สึกหน่อยนะคะว่า ไม่ต้องคุ้นเคยกับการเรียงลำดับว่า “เขา” ดิฉันว่าเรียงกว่า “มัน” ตามที่เคยเรียงกันมา น่าจะทำให้แจ่มแจ้งได้ดีกว่า พูดถึงคนหรือสัตว์ ได้จินตนาการที่เรียงลำดับว่า “เขา” เรียงคนธรรมดาที่ไม่ใช่เจ้าว่า “ท่าน” รู้สึกแปลกๆ ค่ะ

การใช้ดูจรรยาใส่ผักก็ทำกันมาตั้งแต่เด็กอำภรณ์นะคะ มันเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ที่เรารวมทั้งดิฉันต้องรู้สึกรังเกียจและกลัวพยาธิก็เพราะอิทธิพลของการศึกษาสมัยใหม่ ที่ทำให้เรารักตัวกลัวตายมากเกินไป แต่เวลาที่ดิฉันคิดรังเกียจขึ้นมา ดิฉันก็จะถามตัวเองว่าแล้วอาหารต่างๆ ที่ขนส่งมาจากที่ต่างๆ วางขายในตลาดนั้นผ่านอะไรมาบ้างที่ไม่รู้ ทั้งมีคนที่หจขบจอะไรต่ออะไรมาสารพัด (รวมทั้งเงินที่ผ่านมาก็มีก็ไม่รู้ ใครเป็นโรคอะไรบ้างก็ไม่รู้) บางทีก็หล่นลงบนพื้น ที่คงเคยมีคนป้อนน้ำล้าง หรือทำอะไรน่ารังเกียจตรงนั้นมาแล้ว นี่พรรณนาแค่บางส่วนนะคะ คิดแล้วก็อ้อปลงวาง ปลอดภัยตัวเองว่า ล้างสะอาดแล้ว ไม่ใช่ไรหรอก มีเราเองเวลาโดนสิ่งสกปรก ก็ยังล้างออกได้ ถ้าเรารังเกียจมีของตัวเองล่ะก็ แบ่งเลย



สำหรับการเบียดเบียนสัตว์ในการ
ทำกรรมนั้น แก้ไขได้ด้วยการทำกรรม
ธรรมชาติ ซึ่งไม่ขุด-ไม่ไถ-ไม่พรวนดินค้
แล้วก็ไม่ใช่ปุ๋ยมิ ไม่ใช้จาม่าแมลง



ผมมีเวลาว่างเฉพาะวันอาทิตย์และเป็น
คนที่ไม่ชอบไปไหนมาไหนโดยไม่จำเป็น หาก
จะเพิ่มฐานของตัวเราควรจะทำอะไรและ
อย่างไรก่อนครับ

อนันต์ สายสนธิเสรีกุล/กรุงเทพฯ

มีให้ลือลือ: เพราะไม่ทราบว่าคุณทำ
อะไรได้บ้างแล้ว

๑. บำเพ็ญประโยชน์ในครอบครัว
เช่น ทำความสะอาดบ้าน ปลูกต้นไม้ ชักผ้า
รีดผ้า ทำกับข้าว ล้างจาน ฯลฯ

๒. ถ้าจ้งรับประทานอาหารเนื้อ
สัตว์อยู่ ก็ลดลง และเลิกหาให้ได้ใน
ที่สุด

๓. ถ้าจ้งใช้ช่างฟุ่มเฟือยก็ประจ้ง
ลด ไม่ใช่ช่างซื้อสินค้าที่ไม่จำเป็น ช่วง
ประจ้งลดน้ำ-ไฟ น้ำมัน ถ้าปกติข้บรดไป
ทำงาน ก็ลองออกจากบ้านเช้าขึ้น นั่งรด
เมล่นหรือรดไฟฟ้าดูบ้าง

๔. บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม เช่น
อ่านหนังสือบันทึกเทปสำหรับคนตาบอด
ไปช่วงงานวัด ไปช่วงดูแลเด็กกำพร้า เด็ก
พิการ

๕. จัดเวลาตนเอง เช่น งดอาหาร
ที่ชอบ งดกินขนม งดมี้ออาหาร เลิก
อบางมุข ๖ คือ เท่จวงกลางคืน เล่นการ
พนัน อดน้ำเมา เท่จวงดูการละเล่น
เก็งจดรัน และคบคนชั่วเป็นมิตร
พจางามถือศีล ๕ หรือ ศีล ๘ เช่น ไม่
พูดปดหรือเจตนาให้เข้าใจผิด ไม่หจิบ
ของผู้อื่นมาใช้ใจงไม่ได้รับอนุญาต ไม่ใช้
ดอกไม้ของหอม เครื่องประดับตกแต่ง
และเครื่องสำอาง เป็นต้น



รู้ตัวเองดีว่ามีกิเลสมาก แค้โสดาบ้นย้ง
ทำไม่ได้เลย เพราะสู้กิเลสไม่ได้ ที่ติดมากคือ
เนื้อสัตว์ โทหกก็พอมบ้าง บุหรีและขี้เกียจ
ส่วนอย่างอื่นไม่ค่อยมีอะไรมาก เช่น เท่ยว
กลางคืนไม่เท่ยว เหล้าก็ไม่ดื่ม ที่วิก็ไม่ค่อย
ดู เพลงก็ไม่ค่อยฟัง เป็นต้น ทำอย่างไรจึง
พอจะสู้กับกิเลสเหล่านี้ได้ เพราะมันมีฤทธิ์
แรงมากเหลือเกิน

ธงชัย ลักษณะมีมงคล/เชียงใหม่



เรื่องเนื่อสัตว์ คุณต้องๆ เลิกทีละอย่างก็แล้วกัน เลิกสิ่งที่ชอบน้องที่สุด และคาดว่าทำได้ไม่จากนักก่อน เช่น ถ้าคุณไม่ชอบทานเนื่อวัว คุณก็ตั้งตบะเลิกรับประทานเนื่อสัตว์ใหญ่ พอเลิกได้มันคงแล้ว ต้องเลิกเนื่อสัตว์ชนิดต่อไป (โดยไม่เวียงนกลับไปกินเนื่อสัตว์ที่บดได้แล้วนะ) เช่น บดเนื่อสัตว์ปึก สัตว์น้ำ หรือสัตว์ทะเล แล้วแต่คุณจะทำนเอง ระวังแรกที่บดที่เคี้ยวเองไม่ได้ คุณอาจจะตั้งใจบดวันใดวันหนึ่งในสัปดาห์ก็ได้ บดอาทิตย์ละ ๑ วัน อาทิตย์ละสองวัน (วันอาทิตย์ก็วันเกิด) บดวันเว้นวันเป็นต้น

ส่วนการโกหก คุณคงยังไม่เห็นโทษ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า คนที่โกหกไม่ทำบาปไม่มี ท้นที่ที่คุณรู้ตัวว่ากล่าวคำเท็จ คุณต้องหาวิธีลงโทษตัวเองต่อ: เช่น กินข้าวเปล่า ๑ มื้อ อดข้าว ๑ วัน บดขนม ๑ อาทิตย์ หรืออ่านพระไตรปิฎกทุกวัน วันละ ๑๐ หน้า เป็นเวลา ๑ สัปดาห์



๑. คนที่ติดเหล้า แต่เขาไม่ยอมเลิก เราจะมึวิธีช่วยเขาได้อย่างไร
๒. อยากได้วิธีทำน้ำยาล้างจานของอโศก ไม่ทราบว่าจะช่วยบอกสูตรได้ไหม ทำเองได้ไหม วัสดุจะหาซื้อได้ที่ไหน
๓. อยากสมัครเป็นสมาชิกดอกหญ้า จะต้องทำอย่างไร
๔. อโศกที่เขียนรายมีหรือไม่ อยากไปสัมผัสชีวิตที่นั่นดูบ้าง

เกศกนก ทำดีสม/เขียนราย

๑. ทำให้เขาออกจากเลิกก่อนต่อ: ต้องรู้ว่าทำไมเขาถึงติดเหล้า แล้วก็แก้ไขสาเหตุตรงนั้น คงต้องอาศัยนักจิตวิทยา ถ้าคุณออกจากช่วงจริงๆ ลองไปคุยกับจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา น่าจะได้รับคำแนะนำที่ดีกว่า



๒. และ ๔. ชุมชนดองรางปลางฟ้า
 ตำบลอู่ที่ ๒๕๕ หมู่ ๘ ต.ท่าลาจ อ.เมือง
 จ.เชิงรงราง โทร ๐๕๓-๗๐๐๕๐๔ เขาแดง:
 ทราบเรื่องน้ำจาล้างจาน พอคุ้นเคยกัน
 ดีแล้ว คุณต้องฝากเขาซื้อวัสดุแล้วกัน
 นะคะ

๓. ส่งไปสมัครให้ดูคุณแล้วค่ะ:



ตอนนี้ทางหมู่บ้านและในเขตพื้นที่ ภาค
 เหนือ มีการตื่นตัวเกี่ยวกับการทำปุ๋ยหมัก
 ปุ๋ยหมักชีวภาพ การทำอาหารเสริมไว้ให้สัตว์
 เลี้ยงในฤดูแล้งมาก ผมอยากทราบว่าชมรม
 เพื่อนช่วยเพื่อนมีวีซีดีจำหน่ายแจกให้
 สมาชิกอย่างไรบ้าง อยากรู้รายละเอียด จะ
 ได้นำมาตั้งกลุ่มปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางของ
 กลุ่มต่อไป

เนรมิต ต๊ะซัด/ลำปาง

ขอแนะนำให้คุณไปแจ้งชมชุมชนดอง
 รางปลางฟ้า จังหวัดเชิงรงราง ตามที่อู่
 ข้างบนและชุมชนภูผาฟ้าหน้า หมู่บ้านแม่ลา
 ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชิงงใหม่ ๕๐๑๕๐
 ออกจากทราบข้อมูลอะไรก็ตามและดูงานได้
 ส่วนวีซีดีนั้น มี ๖ เรื่อง ดีอ เดวิดฉบับ



กิจกรรมธรรมชาติ (ครูอุดม ศรีเชิงงษา/
 สานิตการทำน้ำหมักชีวภาพ (ป่าเล้งง)
 บัญญัติ ๕ ประการฯ กิจกรรมไร้สารพิษ
 (คุณสมพงษ์ คงจันทร์)

ทำนาไร้สารพิษ นาไร้สารพิษ
 ๑๐๐ ถัง / ๑ ไร่ และสงครามเมล็ดพันธุ์
 เรื่องละ ๖๐ บาท (รวมค่าส่ง) สั่งซื้อได้
 ที่ ธรรมทัศน์สมาคม ๖๗/๕๐ ซ.เทิจมพร
 ด.นวนินทร์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม
 กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐ โทร. ๐ - ๒๓๗๕ - ๔๕๐๖



อยากทราบวิธีทำน้ำหมักชีวภาพแบบ
 ง่าย ๆ โดยไม่ต้องเสียสตางค์เยอะ

สมเกียรติ นันตะสุข/สกลนคร



วิธีทำน้ำหมักชีวภาพก็เคยบอกแล้ว ขอบอกซ้ำอีกทีแล้วกันนะคะ ขั้นตอนแรกคุณก็นำเศษผักผลไม้และเปลือกผลไม้ แล้วตวงใส่ภาชนะที่จะใช้หมัก หลังจากนั้นตวงน้ำตาลอ้อยหรือน้ำตาลทรายแดงจำนวนเท่ากัน (๑:๑) ตลุกให้เข้ากัน ปิดฝา หมักไว้ประมาณ ๓ เดือน กรองเอาเศษผักผลไม้ที่เหลือไปคดลูกดิน จะช่วงทำให้ดินมีชีวิตขึ้นได้ ส่วนน้ำหมักเข้มข้นที่ได้ เวลาเอาไปใช้ให้ผสมน้ำ ๑:๑๐ ใช้ล้างภาชนะซักผ้า ดับกลิ่นในห้องน้ำ แต่ถ้าจะใช้รดต้นไม้ ต้องผสมน้ำสัก ๑:๑๐๐ เพราะถ้าเข้มข้นเกินไป ต้นไม้อาจตายได้





ถ้าอยากให้น้ำเนื้อหรือสารความรู้
ของเราไปลงในหนังสือจะได้หรือไม่

วนิดา จินตยาวุฒิ/นครราชสีมา

ถ้าเป็นเรื่องที่เป็นกุศล ให้ฟรี และ
จินตฯ ให้แก้ไขสำนวนภาษา ก็ยินดี:



ตั้งแต่ทานอาหารมังสวิรัตินี้ รู้สึกสบาย
กายสบายใจขึ้นเยอะจริงๆ ดูเหมือนว่า
สุขภาพกายจะดีขึ้นด้วย ลูกหลานก็เป็นห่วง
เห็นแม่ทานมังสวิรัติน่าอย่างตั้งใจจริงๆ เขาก็
ไม่กล้าขัดใจ เขาพยายามหาซื้อของกินที่ไม่



ทำจากเนื้อสัตว์มาให้ ดิฉันก็พยายามเรียนรู้
วิธีทำอาหารมังสวิรัตินี่มีหลายอย่างแล้วที่
ลูกหลานทานได้ และบอกว่าอร่อยด้วย
แทบไม่อยากจะว่ามันจะอร่อยจริงๆ แต่รับ
รองได้ค่ะว่าไม่ได้เขียนอะไรเกินความจริงเลย

จินดา สมชาติ/เชียงใหม่

ภูมิใจดวงค์:

