



พระราชหญิงเป็ญมิ่งขวัญไทยทั้งห้า  
แม่ไมตรีมีเมตตาตามหาศาล  
สุภาพเรียบร้อยพระชั้นงามคงวา  
ทุกดวงมาขอพระองค์ทรงพระเจริญ  
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

## รับเชิญ

โลกมาया แต่อย่ามีมายากับโลก.....๒๘  
ธรรมะกับการเกษตร.....๕๐  
บันทึกถึงเพื่อน.....๕๗  
คุณยายและพระสันตปาปา.....๖๒  
ครอบครัวพระราชา/สิ่งที่รอคอย.....๗๐

## โลกทัศน์-ชีวิตทัศน์

บทวิจารณ์...ชีวิตที่เลือกได้.....๔  
รอบบ้านรอบตัว...ชีวิตสั่งได้.....๑๓  
ถ้อยคำสิริมงคล...อย่าเห็นแก่ตัว.....๑๙  
เก็บมาฝาก.....๒๓  
แนะนำหนังสือ.....๓๕  
คิดตามหนัง/ขงจื้อ.....๔๓  
ชาดก...ทำงานหนักเพื่อโลก.....๗๘

## เรื่องสั้น-เรื่องยาว

เพลงแม่กล่อม.....๖๕  
ปลูกฝันไว้ในแผ่นดิน.....๙๑

## สังคมดอกหญ้า

ปัจฉิมลิขิต.....๑๐๑

### วัตถุประสงค์ในกาชชัตทา “ตอกหญ้า”

- เพื่อสร้างความเชื่อมั่นชาวตอกหญ้า และสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สงฆ์
- เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึงคุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนาในส่วนที่ชะนำไปให้แก่ปัญหาในชีวิตและสังคม

# สารบัญ

ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๑๑๘

มี.ค.-เม.ย. ๒๕๔๘

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./รจนาธิการ

วินธรรม อโศกตระกูล

กองบร./รจนาธิการ

น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย พัชรินทร์

พ้านวล ชารดาว พุทธพันธุ์ชาติ

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์มุตตนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม

บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

E-mail : thatfah2520@yahoo.com

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

นายประสิทธิ์ พิณพวงค์

จำนวนพิมพ์

๒๓,๐๐๐ เล่ม

# ใบแรก



คนในเรานี้แปลกนะ ชอบเป็นผู้สั่ง ผู้บงการ และไม่ชอบเป็นฝ่ายรับคำสั่ง แต่บ่อยครั้งก็ทำตามคนอื่น ตามกระแส ตามค่านิยมของสังคมโดยไม่รู้จักรักแยกแยะ เช่น ต้องแต่งตัว ‘อินเทรนด์’ เสื้อเวยลวย กางเกงเวยด้า แพ้ชั้นอุบาทว์ขนาดไหนก็วิ่งตาม เขาอยากเห็นอะไรของผู้หญิงแค่ออกแบบมา ไม่ต้องสั่งให้แต่งก็แต่งกันทั้งเมือง แม้ท้องลาย พุงป่อง กระจด้ากระจด้าง ก็อยากอวยไชว แล้วยังหลงว่าสวย โถ..... ต่อให้สวยจริง ผิวพรรณผุดผ่องเป็นของโย แต่ทำตัวเสียมต่า จะมีคุณค่าตรงไหนหรือ !

บางคนอ้างว่าต้องกินเหล้า สูบบุหรี่ เพื่อเข้าสังคม หรือทำอะไรแย่ๆ ก็เพราะใครๆ เขาก็ทำกัน กลัวเซย กลัวไม่ทันสมัย กลัวตกยุค กลัวจะไม่ได้เป็น ‘เด็กแนว’ กลัวกระทบถึงความแก่ (ที่ถึงอย่างไรก็ต้องแก่) ซึ่งถ้ากลัวแล้วจะเสียแล้ว ชีวิตจะอยู่อย่างไรจึงไม่เป็นทุกข์

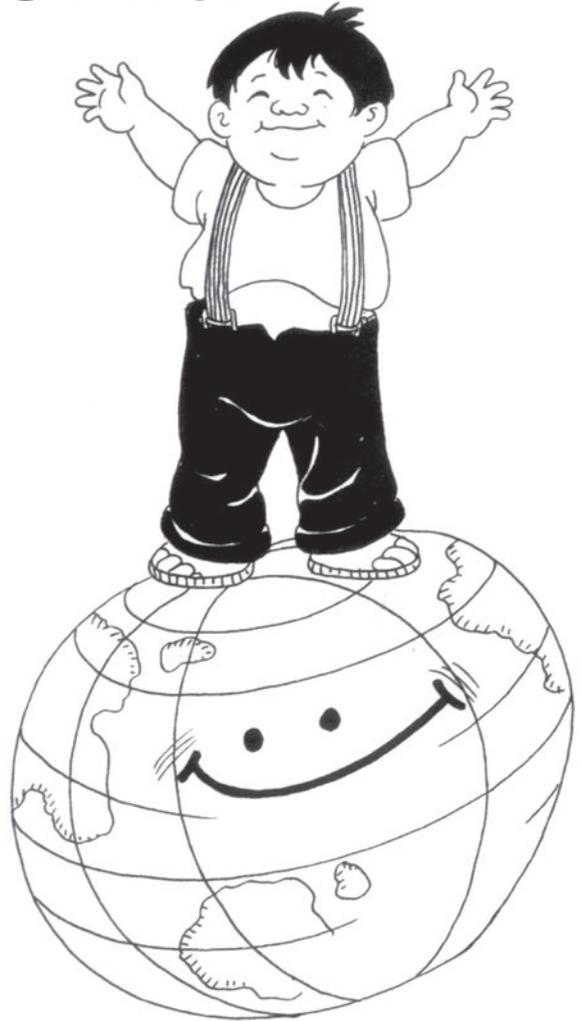
เชื่อใหม่...ถ้าจะบอกว่า การไม่แต่งตัวตามแฟชั่นเท่กว่ากันเยอะเลย  
เชื่อใหม่ว่า...คุณภาพชีวิตจะดีขึ้นถ้าไม่เป็นทาสอบายมุข  
เชื่อใหม่ว่า...การถือศีล ปฏิบัติธรรม จะพาให้พบความสุขสงบสุขที่ใครๆ ก็ปรารถนา  
และเชื่อใหม่ว่า **ชีวิต...สั่งได้ !** ใช่...อย่าเชื่อ จนกว่าคุณจะมีมือพิสูจน์ด้วยตัวของคุณเอง

## ‘วิสาขบูชา’ พระจันทร์ดวงเดิม ดวงเดียวกับครั้งพุทธกาล

ในคืนที่พระพุทธรเจ้าประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน ซึ่งท่านทรงยืนยันว่า...  
ไม่ว่ากาลไหนๆ หากมีผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้วไชว โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์



# ชีวิตที่เลือกได้



หนังสือเรื่อง “The 7 Habits of Highly Effective People” ของ Stephen R. Covey ซึ่งมีผู้แปลเป็นภาษาไทยใช้ชื่อว่า “๗ อุปนิสัย พัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิผลสูง” นั้น เป็นหนังสือขายดีอันดับ ๑ ที่มีการแปลเป็นภาษาต่างๆ หลายภาษาทั่วโลก และเป็นหนังสือเล่มหนึ่งที่ นายกรัฐมนตรี พ.ต.ท.ดร.ทักษิณ ชินวัตร แนะนำให้ ครม.ได้อ่าน

สติเวน โควี กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ว่า เขาได้ศึกษาค้นคว้าตำราต่างๆ ที่พูดถึงปัจจัยความสำเร็จของผู้คนในสหรัฐอเมริกาย้อนหลังกลับไปประมาณ ๒๐๐ ปี และพบข้อน่าสังเกตว่า ในช่วงเวลาประมาณ ๕๐ ปีหลังจากที่ผ่านมานั้น ตำราสอนวิธีสู่ความสำเร็จของชีวิต มักจะเน้นไปที่เรื่องการสร้างบุคลิกภาพภายนอก (personality) และภาพลักษณ์ (image) เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือและความยอมรับในสังคมด้วยเทคนิคต่างๆ เช่น เทคนิคการพูดชักจูงใจคน เทคนิคการฝึกยิ้มเพื่อสร้างมิตรภาพ เทคนิคการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ฯลฯ

ขณะที่หนังสือต่างๆ ด้านนี้ในช่วงระยะ ๑๕๐ ปีแรก จะเน้นพูดถึงเรื่องการสร้างคุณลักษณะภายในหรืออุปนิสัย (character) ที่เป็นปัจจัยพื้นฐานแห่งความสำเร็จของชีวิต เช่น ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรม ความพากเพียร การมีชีวิตอยู่อย่างประหยัด เรียบง่าย ฯลฯ

สติเวน โควี เห็นว่าการที่ตำราในระยะหลังๆ สอนเน้นการสร้างบุคลิกภาพ

ภายนอกด้วยเทคนิคต่างๆ นั้น ถึงแม้จะดูเหมือนเป็นวิธีที่สามารถช่วยให้บรรลุเป้าหมายความสำเร็จในหน้าที่การงานได้อย่างรวดเร็วก็ตาม แต่เทคนิคในการครอบงำจิตใจคน ไปจนถึงเทคนิคการหลอกลวงเพื่อทำให้คนอื่นชื่นชอบตัวเรานั้น ก็มักจะทิ้งร่องรอยของปัญหาตามมาในภายหลัง

ผิดกับตำราที่สอนการพัฒนาเปลี่ยนแปลงชีวิตจากคุณลักษณะภายใน ซึ่งถึงแม้จะต้องใช้ระยะเวลาที่นานกว่าในการพัฒนาตัวเอง จนคุณลักษณะของบุคลิกภาพเหล่านั้นซึมลึกอยู่ในจิตใต้สำนึกส่วนลึกและกลายเป็นอุปนิสัยของเรา แต่คุณลักษณะภายในเหล่านั้นจะเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จของชีวิตที่ยั่งยืนและสมบูรณ์ยิ่งกว่า

สติเวน โควี ได้สรุปการค้นคว้าของเขาว่า เมื่อศึกษาประวัติตัวอย่างความสำเร็จของชีวิตบุคคลต่างๆ ที่ผ่านมา เขาพบว่าเกิดจากปัจจัยแห่งคุณลักษณะภายในหรืออุปนิสัยสำคัญที่สรุปโดยรวมได้ ๗ ประการ คือ



๑. อุปนิสัยแห่งการเป็นคน  
“Proactive”

๒. อุปนิสัยในการเริ่มต้นด้วยจุด  
มุ่งหมายที่ชัดเจนในใจ

๓. อุปนิสัยในการเลือกทำสิ่งที่  
สำคัญก่อน

๔. อุปนิสัยในการคิดแบบชนะ/ชนะ  
(คือได้ทั้งประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่น)

๕. อุปนิสัยในการเข้าใจผู้อื่นก่อน  
แล้วจึงให้ผู้อื่นเข้าใจเรา

๖. อุปนิสัยในการพหีกพลังประสาน  
ความต่าง เพื่อให้เกิดความร่วมมืออย่าง  
สร้างสรรค์

๗. อุปนิสัยในการลับเลื่อยให้คมอยู่  
เสมอ (หมั่นทำบ่อยๆ)

ในบรรดาอุปนิสัย ๗ ประการที่  
กล่าวมานี้ อุปนิสัยประการแรกคือ “การ  
เป็นคน Proactive” นั้น นับเป็นอุปนิสัย  
พื้นฐานสำคัญที่นำไปสู่อุปนิสัยอื่นๆ อีก  
๖ ประการที่เหลือ

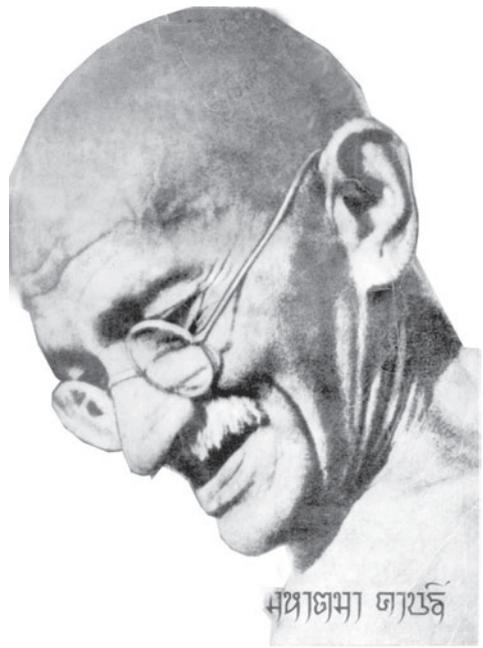
“Proactive” คือคุณลักษณะแห่ง  
การประจักษ์ถึงศักยภาพของตัวเราที่  
สามารถจะเปลี่ยนแปลงและเลือกกำหนด  
ชะตาชีวิตตัวเองได้



จริงอยู่ ถึงแม้พฤติกรรมต่างๆ ในชีวิตของเราจะได้รับผลกระทบจากเงื่อนไขของปัจจัยสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่ข้อแตกต่างระหว่างความเป็นคน “Reactive” กับ “Proactive” ก็คือ คนที่มีอุปนิสัยแบบ “Reactive” มักจะยอมจำนนต่อชะตากรรมของชีวิต และปล่อยให้ชะตากรรมของชีวิตถูกครอบงำให้ไหลเลื่อนไปตามปัจจัยของสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมภายนอก

ในขณะที่คนซึ่งมีอุปนิสัยแบบ “Proactive” จะเข้าใจถึงศักยภาพในการเป็นนายที่สามารถควบคุม “**ความรู้สึกรู้จักคิด**” ของตัวเอง ให้เป็นอิสระจากการถูกครอบงำกำหนดโดยเงื่อนไขของเหตุปัจจัยภายนอก จนมีอิสรภาพในการการตัดสินใจเลือก (freedom of choose) ที่จะกระทำหรือไม่กระทำ “**กายกรรม วชิกรรม มโนกรรม**” อย่างใดอย่างหนึ่ง

สตีเวน โควี ได้อ้างอิงคำพูดของรูสเวลต์ที่เคยกล่าวไว้ว่า “**ไม่มีใครทำร้ายคุณได้ เว้นแต่คุณจะทำให้เขาทำร้ายคุณ**



**เท่านั้น**” รวมทั้งคำพูดของมหาตมะ คานธีที่เคยกล่าวไว้ว่า “**พวกเขาไม่สามารถแยงเอาความนับถือในตัวเองไปจากเราได้ ถ้าเราไม่ยอม**” เป็นตัวอย่างที่สะท้อนคุณลักษณะของความเป็นคน “Proactive”

แน่นอนว่าเราคงไม่สามารถควบคุมเงื่อนไขเหตุปัจจัยภายนอกทุกอย่างตามที่เรต้องการ เพื่อไม่ให้ศัตรูมาทำร้ายเรา หรือเพื่อให้คนอื่นหันมาเคารพนับถือในตัวเรา

คำกล่าวของรูสเวลต์และคานธีตามที่ยกมาอ้างอิงนี้ จึงไม่ใช่หมายถึงศักยภาพภายในตัวเราที่จะไปควบคุมกำหนดเงื่อนไขเหตุปัจจัยภายนอก แต่หมายถึงศักยภาพของตัวเราที่สามารถจะควบคุมกำหนดพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ในทิศทางที่ส่งผลให้เป็นอิสระจากภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์จากปัญหาที่เผชิญนั้นๆ

เมื่อมีคนใช้คำพูดทำร้ายเราด้วยการด่าว่าอย่างหยาบคาย หากเราสามารถปล่อยวางใจได้โดยไม่โกรธไม่ถือสา คำพูดเหล่านั้นก็ทำร้ายอะไรเราไม่ได้ แต่ถ้าเรายอมปล่อยให้ความโกรธเข้าครอบงำจิตใจ คำพูดเหล่านั้นก็จะสามารถจู่โจมเข้ามาเล่นงานทำร้ายเราให้เป็นทุกข์เร้าร้อนได้ในทันที

หรือแม้แต่การถูกทำร้ายด้วยการใช้ไม้กระบองตีหัวและจับตัวไปขังคุก เหมือนเช่นที่ทหารอังกฤษกระทำกับคานธี แต่ถ้าสามารถปล่อยวางใจได้ ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นๆ ก็แค่เป็นการทำร้ายร่างกาย

ภายนอกของเราให้เกิดความเจ็บปวดเป็น “กายิกทุกข์” เท่านั้น โดยไม่สามารถทำร้ายจิตวิญญาณของเราให้เกิดความเจ็บปวดจนเป็น “เจตสิกทุกข์” ได้

**เมื่อ** ตีสนต์ยัน พระภิกษุชาวเวียดนามถูกจับขังคุกด้วยข้อหาทางการเมือง ขณะอยู่ในคุกท่านมีโอกาสฝึกเจริญสติภาวนาอย่างสงบ จนได้สัมผัสกับสภาวะธรรมแห่งความเป็นอิสระภายในจิตวิญญาณ ภายใต้สภาวะธรรมดังกล่าว ถึงกรงขังจะสามารถกักขังร่างกายของท่าน แต่ในเมื่อไม่สามารถกักขังอิสรภาพอันไพศาลในจิตวิญญาณของท่าน กรงขังนั้นก็สูญสิ้นแก่นสาร (*essence*) แห่งความเป็นกรงขังที่น่าสะพรึงกลัว โดยถึงกรงขังจะมีอยู่ก็เสมือนไม่มีสำหรับท่าน เพราะไม่มีความแตกต่างอะไรอย่างมีนัยสำคัญ (ระหว่างความมีอยู่หรือไม่มีอยู่ของกรงขัง) ในการส่งผลให้เกิดภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์ต่อท่าน

การตระหนักถึงศักยภาพของตัวเราที่สามารถจะควบคุมเปลี่ยนแปลงชีวิต

อันคือคุณลักษณะแห่งความเป็นคน “Proactive” นี้ จึงเป็นอุปนิสัยพื้นฐาน สำคัญประการแรก ที่จะนำไปสู่การพัฒนา เปลี่ยนแปลงชีวิตและสังคมให้เกิดความ เจริญงอกงามในด้านต่างๆ

เพราะถ้าเราไม่เชื่อว่าตัวเองมีศักยภาพ ที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงชะตากรรมของ ชีวิตให้เจริญยิ่งขึ้นแล้ว การกระทำใดๆ ที่จะนำไปสู่การเริ่มต้นพัฒนาเปลี่ยนแปลง ตัวเองจะเกิดขึ้นมาได้อย่างไร



การเป็นคน “Proactive” จึงมีความหมายเหมือนการมี “สัมมาทิฐิ” (ซึ่งเป็น มรรคองค์แรกที่ต้องนำมาก่อนมรรคอีก ๗ องค์ ตามหลักมรรคองค์ ๘) ที่ตระหนักรู้ว่า ถ้าเรากระทำ “กรรม” ต่างๆ (กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม) อย่างเหมาะสมถูกต้องแล้ว ก็จะสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ชีวิตของเราได้ ในทิศทางและความเข้มข้น ที่สอดคล้องกับกรรมนั้นๆ



ต่างๆ ของชีวิต ทั้งในด้านตำแหน่งหน้าที่การงานและชีวิตครอบครัว จนสามารถประสบกับ “โลกียสุข” ซึ่งเกิดจาก “โลกียกุศล” ดังกล่าวได้ ส่วน “สัมมาทิฏฐิ” ในความหมายของหลักพุทธธรรมนั้น เป็นคุณลักษณะแห่งความเป็นคน “Proactive” ในเชิงลึก ที่ประจักษ์ถึงศักยภาพของมนุษย์ในการสามารถจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงตัวเองถึง

เพียงแต่ “Proactive” ในความหมายของสตีเวน โควี เน้นไปที่คุณลักษณะในการตระหนักถึงศักยภาพของตัวเองที่จะพัฒนาเปลี่ยนแปลงชีวิตในระดับที่เป็น “โลกียกุศล” จนประสบความสำเร็จในการแสวงหา “ลาภ ยศ สรรเสริญ โลกียสุข” โดยถ้าวรู้หลักการที่ถูกต้อง และพยายามกระทำ “กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม” เพื่อการพัฒนาเปลี่ยนแปลง “อุปนิสัย” หรือ “คุณลักษณะภายใน” ของตัวเองอย่างเหมาะสม ก็จะสามารถนำไปสู่ความสำเร็จ

ระดับที่เป็น “โลกุตตรกุศล” จนประสบผลสำเร็จในการเข้าถึง “โลกุตตรธรรม” ที่สามารถปลดปล่อยชีวิตให้เป็นอิสระภาพจากภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์โดยสรรพปัญหาต่างๆ ได้อย่างถาวรยั่งยืน ตามระดับของ “โลกุตตรกุศล” ที่เข้าถึงนั้นๆ

การมีสัมมาทิฏฐิ ก็คือการพินิจฉภาทิฏฐิ ๑๐ ประการ ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงหลักสัมมาอาริยมรรคองค์ ๘ ที่ทรงตรัสรู้ ในมหาจัตตารีสกสูตรว่า



“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความที่จิตมี  
อารมณ์เป็นหนึ่ง ประกอบด้วยองค์ ๗  
เหล่านี้แล เรียกว่าเป็นสัมมาสมาธิของ  
พระอาริยะ อันมีเหตุบัง มีองค์ประกอบบ้าง  
ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาองค์  
๗ นั้น สัมมาทิฏฐิย่อมเป็นประธาน ก็  
สัมมาทิฏฐิย่อมเป็นประธานอย่างไร  
คือ ภิกษุรู้จักมีจกาทิฏฐิวามีจกาทิฏฐิ  
รู้จักสัมมาทิฏฐิวีสัมมาทิฏฐิ ความรู้ของ  
เธอนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็มีจกาทิฏฐิ  
เป็นไหน คือความเห็นดังนี้ว่า ทานที่ให้  
แล้วไม่มีผล ยัญที่บูชาแล้วไม่มีผล  
สังเวทที่บวงสรวงแล้วไม่มีผล ผลวิบาก  
ของกรรมที่ทำความชั่วไม่มี โลกนี้ไม่มี  
โลกหน้าไม่มี มารดาไม่มี บิดาไม่มี  
สัตว์ที่เป็นอุปาทิตะไม่มี สมณพราหมณ์  
ทั้งหลายผู้ดำเนินชอบ ปฏิบัติชอบซึ่ง  
ประกาศโลกนี้โลกหน้าให้แจ่มแจ้งเพราะ  
รู้อย่างด้วยตนเองในโลกไม่มี”



จากพุทธพจน์ข้างต้น จะเห็นได้ว่า คนที่ถูกครอบงำโดยมิจฉาทิฏฐิ ๑๐ ประการตามที่กล่าวมานี้ จะกลายเป็นคน “Reactive” เพราะมองไม่เห็นช่องทางหรือศักยภาพใดๆ ของตัวเอง ที่จะนำไปสู่การพัฒนาเปลี่ยนแปลงชะตากรรมในชีวิตนี้ได้เลย

ขณะที่การพินิจจาทิฏฐิและเข้าถึง สัมมาทิฏฐิที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นเป็นลำดับๆ

จนถึงขั้นเป็นสัมมาทิฏฐิในระดับที่เข้าใจ ความหมายของ “โลกนี้ โลกหน้า มารดา บิดา สัตว์ที่เป็นอุปาทิเกะ ตลอดจน สมณพราหมณ์ซึ่งประกาศโลกนี้โลกหน้า ให้แจ่มแจ้ง เพราะรู้อยู่ด้วยตัวเอง” ภายใต้อกรอบแห่ง “ปรมาัตถธรรม” (อันได้แก่ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน) ก็จะมี คุณลักษณะเป็นคน “Proactive” ที่ สมบูรณ์ เพราะการได้เข้าถึงช่องทางในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงชีวิตสู่กระแสแห่ง โลกุตตรธรรม ด้วยการประจักษ์ถึงสัจจะ ความจริงของชีวิตว่า ชีวิตเป็นสิ่งที่สามารถ “สั่งได้” และ “เลือกได้” เพื่อไปสู่ภาวะแห่งความเป็นอิสระภาพจากความบีบคั้น เป็นทุกข์โดยปัญหาต่างๆ ทั้งหลายอย่าง สมบูรณ์และถาวร



# ชีวิต สั่งได้

รอบบ้าน รอบตัว  
อุบลสก ซอบท่าทาน

## เกิดมาทำไม ?

คำถามที่คนส่วนใหญ่ตอบเหมือนกัน มักมักจะเป็น “เกิดมาใช้กรรม” “เกิดมา  
สืบเผ่าพันธุ์” “เกิดมาเพื่อทำหน้าที่” ฯลฯ

แนวคำตอบ จะแยก  
คนเราออกเป็น ๒ ประเภท  
คือ คนธรรมดาๆ กับคนที่มี  
คุณค่า

### “เกิดมาเพื่อทำความดี”

คำตอบนี้สอผ่านก็จริง แต่  
ต้องลงลึกในพฤติกรรม  
ประจำวัน

บางคน “คิด” เช่นนั้น แต่  
ไม่ได้ “ทำ” เช่นนั้น





แต่เอาเถอะ ถือว่าสอบผ่านข้อเขียน !  
“เกิดมาเพื่อสั่งสมบารมี” แนวคำ  
ตอบเริ่มมีความลึกซึ้ง เห็นชัดว่า เจ้าของ  
ชีวิตกำลังฝึกฝนขนบชววย

“สั่งสมบารมี” เป็นคำตอบเชิงรุก  
ไม่ใช่ทำดีไปวันๆ แต่ตั้งใจเอาจริงเอาจัง  
ทุกนาทีมีค่าต้องรีบกระทำ !

“สั่งสมบารมี” จึงหมายรวมถึง การ  
เจออุปสรรค การเผชิญกับความทุกข์ยาก

ความทุกข์แม้จะเจ็บปวด แต่จะ  
ทำให้แข็งแกร่งขึ้น ฉลาดขึ้น  
พลิกวิกฤติมาเป็นโอกาส  
เอาอุจจาระมาทำบุญ  
จำได้ไหมครับ หมอชิวโกมารภัด  
ตอนเป็นนักศึกษาแพทย์ อาจารย์ให้เข้า  
ป่าดูว่าต้นไม้ต้นไหนทำยาไม่ได้ หมอ  
ชิวๆ ท่านกลับเอามาทำยาได้ทุกต้นเป็น  
อัศจรรย์



**“ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี ธรรม**  
**ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม** คุณจะเป็น

พุทธภักษาที่นำจะใช้กับ “ชีวิตสั่งได้”  
หลับตาเห็นภาพตัวเองเดินเข้าไปร้าน  
อาหาร บางคนกินตามที่เขาเตรียม แต่  
บางคนสั่งทำพิเศษ

ชีวิตคนเรานั้น หากมองเป็นบุคลา-  
ธิษฐาน ก็เปรียบเสมือนการกินข้าวตาม  
แต่เจ้าของร้านจะทำให้ มีอะไรก็ต้องกินๆ  
ลงไป ไม่มีสิทธิ์เลือก !

เป็นชีวิตที่รอรับชะตากรรม !

แต่ **“คนดี”** ชีวิตย่อมสั่งได้ !

กฎแห่งกรรม ยังคงเป็นกฎแห่ง  
จักรวาล ที่มีใช้ศาสตร์ทางคดีใดเป็นผู้บัญญัติ  
แต่มันเป็นกฎธรรมชาติที่ผู้รู้ค้นพบ

**“ทำดี-ได้ดี ทำชั่ว-ได้ชั่ว”**

วันนั้นมนุษย์ผู้เจริญเริ่มอวดดีและไม่  
เชื่อกฎแห่งกรรมข้อนี้

ทำดีไม่เห็นได้ดี ทำชั่วได้ดีมีถมไป !

แต่พระผู้ใหญ่ท่านจะเตือนอธิบาย  
เสมอว่า ทำดีไม่ได้ดีเพราะทำดีน้อยไป  
ต่างหาก

และบางทีก็เพราะติดยึดรูปแบบ  
ของกรรมดีกรรมชั่วมากเกินไป

เช่น ถ้าดีหัวเขา ก็จะถูกเขาตีหัว  
ถ้าฆ่าเขาตาย ก็จะถูกคนอื่นฆ่าตาย  
พระพุทธรองค์เตือนเรื่องผลลัพธ์  
ของกรรมเป็นอนิจนัตย อย่าไปซื้บอกเขา  
ทีเดียวว่า ทำไฉนแล้วจะได้ไฉน

แต่ถ้าเราวิเคราะห์โครงสร้าง พระ-  
องค์คงไม่ตำหนิ นั่นคือ ให้ทุกข์แก่เขา  
ทุกข์นั้นก็ต้องย้อนมาหาเราสักวันหนึ่ง

ไม่เกิดกับเราโดยตรงก็มี แต่เจ็บ  
ปวดหัวใจยิ่งกว่าโดนเองเสียอีก



เกิดกับลูก กับคนรัก หัวใจเราแทบจะระเบิด (ปล. การเกิดกับคนอื่น ต้องถือเป็นวิบากของเขาด้วย เป็นการสนองผลในระบบทูอินวัน เกิดทีเดียวแต่ ๒ คน ได้รับการลงโทษ)

“กรรมเก่า” เป็นเส้นทางที่มีอิทธิพลก็จริง แต่“กรรมใหม่” กลับมีพลังยิ่งกว่า หากจะแบ่งสัดส่วนจึงน่าจะเป็น ๓๐ : ๗๐

เพราะเหตุนี้ อะไรที่จะเกิดก็มีโอกาสแล้วคลาดหรือพอนหนักเป็นเบาได้เสมอ

จึงไม่สายเกินไปที่จะล้างบาป !

กรรมชั่วประดุจน้ำสีดำ กรรมดีประดุจน้ำสีขาว เมื่อเราเติมน้ำสะอาดลงไปเรื่อยๆ น้ำสีดำก็จะค่อยๆ เจือจาง

น้ำสีดำจึงมิได้หายไปไหน แต่อ่อนโยนลง

นี่แหละการสะเดาะเคราะห์ที่แท้จริง มีใช้การแต่งชุดขาว ถือศีลกินเจ ๑ เดือน การนอนในโลงศพแก้เคล็ด การสร้างพระ ประธานสักกองค์ ฯลฯ แล้วก็โลงอกว่าทำดีล้างบาปเรียบร้อยแล้ว !

บาปกรรมมีใช้การเล่นลิเกวันสองวัน จะได้หายกัน !

ทำความดีทุกวัน !

**ทาน-ศีล-ภาวนา** ต้องทำให้มาก แยกแยะพฤติกรรมให้ชัดเจน มีใช้ตีความ เหมาะแข่ง เข้าใจเอาเอง ทำแค่นี้ๆ ก็พอแล้ว !

**“ทาน”** การให้มี ๓ ระดับ

**วัตถุทาน** มีใช้แค่วัตถุข้าวของ แต่ การบริการรับใช้คนอื่นนี่แหละพีที่ใหญ่แห่ง วัตถุทานขนานแท้



**อภัยทาน** การไม่โกรธ ไม่เอามาเป็น อารมณ์จะได้ไหม ?

เมื่อคนอื่นมารุกราน... ละเลย... ละลาบละลั้ว หรือละเลียด... ทำใจนิ่งได้ไหม จะมีอุบายพิจารณาอย่างไร ?

อภัยทานนั้น การฝึกฝนต้องอาศัย ฝึกสมาธิโดยส่วนตัว การปลีกหนีห่าง ผู้คน การบำเพ็ญบุญเรื่องนี้จึงยากที่จะ บังเกิดผล

อย่าลืมนะ ต้นอภัยนั้นโตได้ด้วย อาหารชนิดเดียวคือ “เลือด” (หมายถึง ความเจ็บปวด)

**ธรรมทาน** การดำรงชีวิตที่สมถะ เรียบง่าย เป็นค่านิยมที่จะต้องมอบให้แก่ สังคม เป็นธรรมกายขนานแท้ !

ตัวอย่างที่ดีเยี่ยมมีค่ากว่าคำสอน ใดๆ !

ส่วนในเรื่องของวชิกรรมนั้น มีใช้ สอนอย่างเดียว แต่หมายถึงพูดสิ่งเป็นสาระ พูดแต่สิ่งที่สร้างสรรค์

**ศีล** เป็นกฎเกณฑ์ของชีวิต ของ มนุษย์

**เบญจศีล** เป็น ข้อห้ามที่มนุษย์ทุกคนต้อง “ละเว้น” ชีวิตนั้นไม่ควรเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ขบวนการพัฒนาความเป็นมนุษย์จึงเริ่มจาก “คนเลว” ใต้ต่ำมาเป็น “คนปกติ”

เพราะเหตุนี้ เบญจศีลจึงเป็นความดีของคนเลว แต่ยังเป็นภาวะกลางๆ ไม่ใช่ความดีเชิงรุกของคนดี เป็นแค่อัพยกฤตไม่ดีไม่ชั่ว แต่เสมอตัวเท่านั้น

**เบญจธรรม** เป็นข้อที่ต้องปฏิบัติต่อจากฐานเบญจศีล เป็นความดีเชิงรุก เป็นสิ่งที่คนธรรมดาต้องสะสมเป็นระเบียบจริงจัง สำหรับการเดินทางไกลในวัฏสงสาร

โอวาทปาฏิโมกข์จึงกำหนดไว้ให้ละชั่วต่อด้วยประพตติดี

ละชั่ว ไม่ทำร้าย ประพตติดีเริ่มเอื้ออาหาร เริ่มทำทาน

ไม่ทำทานก็อย่าหวังจะได้รับประทาน !

**ภาวนา** การทำให้มากขึ้น อย่าอยู่อย่างประมาท อย่ามัวคิดแค่นี้ก็ดีแล้ว

ยิ่งซาบซึ้งยิ่งเป็นอานิสงส์ เราก็จะยิ่งทำให้มากขึ้นๆ เป็นรอบที่ ๒ ที่ ๓ ไปเรื่อยๆ

แต่ก่อน ทานศีลของเราอาจจะแค่ระดับอนุบาล แต่เมื่อทำๆ ไป จะมีการพิจารณาสม่ำเสมอ ทาน-ศีลของเราจะขยับเป็นขั้นประถม - มัธยม - อุดมศึกษาตามลำดับ

บุญทานที่แท้ของชีวิต ต้องมีการพากเพียร สั่งสม ไม่มีวันหยุดราชการ ไม่มีพักเที่ยง !

เพราะความตาย ยืนรอเราอย่างสงบ เผลอแปบเดียวก็จะถึงคิวของเราเสียแล้ว

ชีวิตที่ปล่อยไปตามยถากรรม จึงเป็นชีวิตเศษสวะ เป็นชีวิตไร้ค่า

ผลแห่งอกุศลกรรมย่อมตามมาทวงหนี้จนกว่าจะตายจาก

อยากกินอาหารที่สั่งได้ จึงจะต้องเอาชนะใจตัวเอง

ชีวิตนี้เกิดมาเพื่อทำความดีให้ยิ่งๆ ขึ้น ไม่มีวันเลิกรา

กตติตไม่ปล่อย ประดุจเงาที่วิ่งติดตามเจ้าของชีวิต

เกิดมาเพื่อสั่งสมบารมีนั่นแล



# อย่า เขินแก่ตัว

ถ้อยคำวันนี้อาจซ้ำกับเมื่อหลายปีก่อน แต่มีมุมมองแปลกหลากหลายมากขึ้น ตามวันเวลาแห่งประสบการณ์ ตามระยะทางที่เป็นปฏิภาณผกผัน กับการใกล้หลุม !

**“อย่าเห็นแก่ตัว”** รู้แล้วนะ แต่รู้จริงสักแค่ไหน !

พจนานุกรมของความคิดยังผิดแผก จึงต้องบัญญัติเป็นเอกฉันท์ร่วมกัน

เอาเหล้าเข้าตลาดหุ้บ บาบแค่ไหน ไม่อยากคิด คิดแต่ว่าตัวเลขเศรษฐกิจพุ่งกระชูด





**“อย่าเห็นแก่ตัว”** หมายถึงคิดถึงคนอื่น มองให้ไกล อย่าคิดแค่ผลประโยชน์ของตัวเอง ของกลุ่มตน

**“อย่าเห็นแก่ตัว”** มีหลายระดับ จากแคบไปสู่กว้าง จากตัวเองไปสู่ครอบครัว สู่ญาติมิตร สู่บริษัทตัวเอง สู่หมู่บ้านตัวเอง สู่จังหวัดตัวเอง สู่สังคมตัวเอง

คนบางคนคับแคบเฉพาะตน ไม่สนใจครอบครัว

คนบางคนครอบครัวดี แต่ไม่ดูคุณค่าดีกับชีวิตผู้อื่น

คนบางคนสนใจชีวิตผู้อื่น แต่เฉพาะเชื้อชาติตัวเอง

ความเห็นแก่ตัว ประดุจรั้วล้อมรอบ ดึงกรอบแบ่งชั้น

เป้าหมายมนุษย์ ทำลายรั้วขวางกัน ให้หมดสิ้น

**“อย่าเห็นแก่ตัว”** หลักศาสนา บัญญัติขั้นตอนแห่งการลดละ

เริ่มจากอบายมุข กามคุณ โลก-ธรรม ๘

เปลื้องแห่งความหยาบกระด้างจะค่อยๆ หลุดลอก เมื่อสิ่งสกปรกหมดไป ความสะอาดย่อมอุบัติเป็นอัตโนมัติ

เมื่อเอาความเห็นแก่ตัวออก ความไม่เป็นแก่ตัวก็จะเกิดเอง

**“อย่าเห็นแก่ตัว”** เจาะเปลือกเข้าหาแก่น ก็ผลประโยชน์ตัวเองนั้นแหละที่ต้องสละ-ทานออกไป

สิ่งที่ควรได้-ควรมี ขอสละสิทธิ์ได้ไหม !

ในโลกแห่งการแก่งแย่ง ผู้ยืนอยู่ไม่ร่วงเข้าไปแก่งแย่ง ไม่กระวนกระวายนี้ต่างหาก...ยอดคน !



ถือศีลแทบตาย แต่เมื่อเป็นสักแต่  
ว่าถือโดยไม่รู้เจตนาธรรมของศีลแต่ละข้อ  
ยิ่งถือศีล กลับจะยิ่งถือสา หลง  
ใหญ่หลงโต

ยิ่งถือศีล กลับจะยิ่งเห็นแก่ตัว  
เป้าหมายของศีล แท้จริงเป็นตบะ  
อันยิ่งที่จะเผาตัวตนให้อ่อนโยน ให้เป็น  
คนไม่เห็นแก่ตัว

คนถือศีลที่ยังเห็นแก่ตัวเหมือนเดิม  
ก็เพราะขาดปัญญา สักแต่ถือตามประเพณี  
ก็แค่นั้น

**“อย่าเห็นแก่ตัว”** ชีวิตคือการสะสม  
ความดี

พุทธภาษิตอันยิ่งใหญ่ **“แพ้เป็นพระ  
ชนะเป็นมาร”** จะมีสักกี่คนที่รู้ความหมาย?  
ชีวิต...ไม่จำเป็นต้องได้อย่างเขา ก็มี  
ความสุข

จิตที่ไม่โลภ จิตที่ไม่โกรธ คือความ  
ร่มเย็นของชีวิต

**ชีวิตคืออะไร ถ้ามิใช่เป้าหมายเพื่อ  
ไม่เห็นแก่ตัว**

การเรียนรู้ การตรวจสอบทุกกิจกรรม  
จึงเป็นสิ่งที่ต้องหมั่นตรวจตรา หาให้พบ



ชีวิตคือการฝึกเป็นผู้ให้

ชีวิตบางคนถือศีล แต่ไม่เคยเสียสละ  
กลับเป็นเรื่องน่าเศร้า

**“อย่าเห็นแก่ตัว”** ประดุจคาถานำ  
ทางชีวิต เป็นดาวเหนือประจำตัวที่มีไว้  
ป้องกันการหลงทาง

เหตุนี้แหละ ยิ่งปฏิบัติธรรม ยิ่ง  
เห็นแก่ตัว จึงมีไช้เรื่องแปลก

**“อย่าเห็นแก่ตัว”** ผลประโยชน์ตัวเอง  
หยุดไว้ก่อน ทำประโยชน์ท่านให้มากเข้าไป



วันคืนผันผ่าน เรื่องจริงผ่านจ  
ดงบางคนกลับวุ่นวายแต่เรื่องกินอยู่หลับ  
นอนของตัวเอง

ไม่เคยถอยในเรื่องผลประโยชน์

ไม่เคยยอมถ้าตัวเองจะเสีย

ใครค้นหาความเห็นแก่ตัวพบโอกาส  
เจริญก้าวหน้าทั้งทางโลกทางธรรมย่อม  
เป็นจริง





# นายกฯ ทักซิณกล่าว

## ธุรกิจไหนเอาเปรียบเด็ก



### ทำลายจริยธรรม **ธุรกิจนั้นต้องอยู่ไม่ได้**



เมื่อวันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๔๗  
 ที่ทำเนียบรัฐบาล **พ.ต.ท.ดร.ทักษิณ  
 ชินวัตร นายกรัฐมนตรี** ได้กล่าวในพิธีเปิด  
**ศูนย์คุณธรรม** ซึ่งเป็นองค์กรที่จัดตั้งขึ้น เพื่อ  
 นำหลักธรรมคำสอนของทุกศาสนาเผยแพร่  
 ไปในวงกว้าง เพื่อให้คนไทยมีความเข้มแข็ง  
 ในด้านจิตใจและจริยธรรม ซึ่งในคำกล่าว  
 ตอนหนึ่ง พ.ต.ท.ดร.ทักษิณ ชินวัตร ได้  
 กล่าวว่...

“ประวัติศาสตร์ในยุคแรกหลายร้อย  
 ปีก่อน เป็นยุคเกษตร ผู้คนมีจิตใจเอื้ออาทร  
 รักชาติและสิ่งแวดล้อม มีวัฒนธรรม  
 มีศิลปะ ต่อมาเป็นยุคอุตสาหกรรม เร่ง  
 ผลิตให้มาก ทุกคนมีความตะกละ มุ่งหา  
 ความเจริญทางเศรษฐกิจ จึงเริ่มละทิ้งสิ่งที่

ดิงามในยุคแรก ยุคที่สามเป็นยุคสังคมนิยมข่าวสาร Globalization โลกเจริญขึ้นทางวัตถุ แต่สังคมนกลับเสื่อมลง ผู้คนเริ่มโยกหาเรียกรื่องสิ่งที่ดีงามในยุคแรกกลับคืนมา ซึ่งต้องอาศัยพลังร่วม ช่วยกันลดละ ลดทิวที่มีต่อกัน ให้คนในครอบครัวและสังคมเข้าใจซึ่งกันและกัน

...ในยุคข้างหน้าต่อไปนี้ เรื่องการทำให้เด็ก ต้องถูกเอาไรต์เอาเปรียบ ถูกทำลายเพื่อผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจของผู้ใหญ่ ถือว่าเป็นธุรกิจที่ไร้จริยธรรม คุณธรรม ถึงแม้ไม่ผิดกฎหมาย แต่ความจริงแล้ว มันมีกฎหมายหลายฉบับที่สามารถทำได้ เพราะฉะนั้นผมจะพูดตรงๆ กับบรรดานักธุรกิจและผู้บังคับใช้กฎหมายว่า ต่อไปนี้ ธุรกิจประเภทที่ทำลายจริยธรรมและคุณธรรมสังคม ธุรกิจที่เอาไรต์เอาเปรียบเด็ก อาศัยความคึกคะนองของเด็ก ความไม่บันยะบันยังของเด็ก ธุรกิจเหล่านี้ต้องอยู่ไม่ได้ ถ้าธุรกิจเหล่านี้้อยู่ได้ สังคมก็อยู่ไม่ได้ ถ้าจะอยู่ร่วมกันได้ก็ต้องลดสิ่งที่เอาเปรียบ...”



คำพูดของนายกรัฐมนตรียังตรงกับสถานการณ์ในปัจจุบันจริงๆ เพราะตอนนี้ธุรกิจเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นธุรกิจหนึ่งที่มอมเมาเยาวชนไทยมากเหลือเกิน ก็ไม่ทราบที่ท่านนายกรัฐมนตรียะหมายถึงเรื่องนี้ด้วยหรือเปล่า แต่อย่างน้อยก็ทำให้คนทำงานด้านณรงค์มีกำลังใจมากขึ้น และอยากฝากให้ท่านนายกฯ ช่วยทำอย่างที่ท่านได้ลั่นวาจาไว้เถิด เด็กไทย คนไทย จะได้เลิกเป็นทาสเครื่องดื่มทำลายสุขภาพเหล่านี้เสียที



(จากจดหมายข่าว เครือข่ายองค์กรงดเหล้า ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ มกราคม - กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘)



# เรื่องของธุรกิจน้ำเมา ถูก...ปิด ต้องใช้ปัญญาตัดสิน

อันว่าสุรา เหล้า น้ำเมา หรือแอลกอฮอล์ (ตามแต่จะเรียก) นั้น มันมีอยู่คู่กับสังคมมนุษย์มาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์แล้วละ แต่เพราะเป็นเครื่องดื่มที่เมื่อดื่มแล้วทำให้คนขาดสติ เกิดอาการเมาประพฤติในสิ่งที่ไม่เหมาะสม และไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ พระบรมศาสดาจึงได้บัญญัติเป็นข้อห้ามสำหรับผู้ที่น่าับถือศาสนาพุทธ แต่หากใครจะดื่มก็เป็นสิทธิ์ของบุคคลนั้นๆ ไม่มีใครบังคับกันได้หรอก แต่คนที่ฉลาดย่อมเลือกที่จะเชื่อและปฏิบัติตามนักปราชญ์ หรือศาสดาของตัวเอง



การที่คนกลุ่มหนึ่งในสังคมมองว่า  
ในเมื่อเหล่านี้เป็นสิ่งที่ซื้อขายกันถูกต้อง  
ตามกฎหมาย แล้วทำไมต้องออกมา  
คัดค้านมาต่อต้าน ถ้าพูดกันตามความเป็น  
จริงแล้ว กฎหมายเป็นเรื่องของมนุษย์  
(ที่ยังมีกิเลส) ที่คิดและบัญญัติกันขึ้น  
มาเองตามความเห็นของคนส่วนใหญ่  
แต่ไม่ได้หมายความว่าดีและถูกต้อง  
เสมอไป

แต่ก่อนแต่ไร การตีมน้ำเมา  
จำกัดอยู่ในวงแคบๆ เฉพาะพวกผู้ใหญ่  
เท่านั้น มาวันนี้เด็กๆ ที่ยังเป็นวัยรุ่น  
ยังเรียนหนังสือก็ตีมน้ำเมากันเต็มบ้าน  
เต็มเมือง และมีแนวโน้มว่าจะมากขึ้น  
เรื่อยๆ ตามแรงชักจูงของโฆษณาต่างๆ  
แต่เดิมคนทั่วไปก็แค่ตีมกันตามเทศกาล  
นานๆ ครั้ง แต่เดี๋ยวนี้บริษัทน้ำเมา  
พยายามชักจูงให้คนตีมกันบ่อยๆ ตีม  
กันทุกวันแบบไม่มีกาลเทศะ

ภาษี (บาป) ที่ได้จากพ่อค้าเหล้า  
แม่จะมาก (แต่เมื่อเทียบกับเงินที่รัฐต้อง  
จ่ายไปเพื่อแก้ปัญหาอันเนื่องมาจากการ



ดื่มเหล้าปีหนึ่งนับแสนล้านบาท  
ต้องบอกว่าได้ไม่คุ้มเสีย งานนี้  
คนที่ได้ประโยชน์มากที่สุดคือ  
ผู้ผลิตที่รวยขึ้นๆ และไม่เคยใส่ใจ  
เลยว่า เมื่อคนมาซื้อเหล้าไปดื่ม  
และเขาจะเป็นจะตายอย่างไรบ้าง  
แถมยังพยายามสร้างค่านิยมให้  
สินค้าที่ผิดศีลธรรมเหล่านี้แพร่  
หลายไปสู่คนทุกกลุ่ม

ก็แน่นอนว่าพ่อแม่พี่น้อง  
ที่เขารักลูกหลานของตนเอง ก็  
ต้องออกมาแสดงความคิดเห็น  
กันบ้างเป็นเรื่องธรรมดา แต่



กลุ่มคนที่เสียผลประโยชน์กลับมองว่า  
คนที่พยายามทำในสิ่งที่ถูกต้อง เป็น  
พวกขวางโลก อดอยาก... ก็นี่แหละ  
ค่านิยมที่กำลังจะเปลี่ยนไป



(จากจดหมายข่าว เครือข่ายองค์กรงดเหล้า ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ มกราคม - กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘)

# โลกมาจาก

แต่



# อย่างไร้มาจากกับโลก

โดย อัทธ์ ทิ์ประยูร

ใครไม่รู้ก็ทักท้วงว่าชีวิตคนเหมือนตัวหาก

คนคือหาก หากคือคน สัตว์ต่างเซลล์จะเกี่ยวโยงผูกพันกันได้อย่างไร

หาก สัตว์ชั้นต่ำไม่มีตีน เวลาเดินใช้ “กระดืบ” ทีละน้อย ๑ กม. ต่อ ๘ ชั่วโมง  
ระหว่างกระดืบ ช่วงหลังของหากจะโค้ง คล้ายส่วนโค้งครึ่งซีกของโลกที่มันอาศัย



ระหว่างกระดืบ มันหยุดเป็นระยะๆ ไม่ใช่พักเหนื่อย แต่หยุดมองหาคนที่อาจกระดืบอยู่ใกล้ๆ พร้อมส่งสายตาไปรอบตัว มีศัตรูมาทำร้ายจะได้กระดืบหลบให้ทันโดยเร็ว

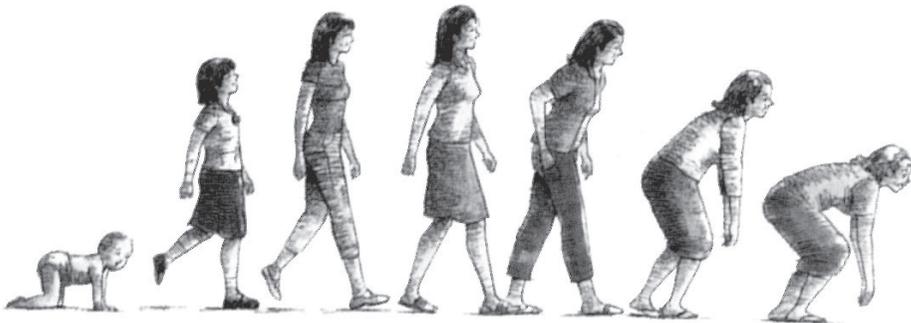
ใช่! “ชีวิตคน” เหมือนหาก ก้าวไปข้างหน้าอย่างช้าๆ แต่ระมัดระวัง

สมกับที่เกิดมามีสัจจะติดตนมาตามธรรมชาติ ได้แก่

เกิดแล้วแก่ แก่แล้วเจ็บ เจ็บแล้วตาย

คนที่เคารพธรรมชาติ ไม่เกียจคร้าน ยอมปฏิบัติตามกฎ ธรรมชาติจะเกื้อหนุนให้ชีวิตราบรื่นขึ้นสุข

เจ็บน้อย ป่วยน้อย เจ้าโรคมะเร็งต้องคอยหาที่อยู่อาศัยแล้วทำลายชีวิตเสียเมื่อได้โอกาสนั้น มันมีโอกาสเพียงชั่วครู่ ชั่วยาม ถ้ามนุษย์เตรียมพร้อมมาอย่างดี ถีบมันกระเด็นออกจากร่างกายโดยง่าย เพราะมีความสมบูรณ์ แข็งแรง และภูมิต้านทาน เตะ ต่อย ตี้อย่างคาวมื่อ



จากเกิดไปหาแก่... ข้าเหมือนหากเดินเกิดแก่เจ็บตายเหล่านี้คือสัจจะ ธรรมชาติชะลอไว้ให้เหมาะสม โชคดีมนุษย์มีธรรมชาติให้เดินตามกฎ ชัดขึ้นหรือธรรมชาติลงโทษหลายสถาน

กฎแห่งธรรมชาติมีไม่มากหรอก ถ้า.....

มนุษย์ไม่นำสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย จิตสำนึกยึดมั่นไว้ว่า “ไร้สาระ” นี้หว่า



เกิดเป็นมนุษย์ต้องเฉลียวใจใฝ่หา  
ความรู้ที่โน่นที่นี้ จากตำรา จากนิตยสาร  
จากแพทย์ จากมิตรสหาย กอบเอาความรู้  
รอบตัวเหล่านี้มาป้องกันตัว ไม่ใช่เอามา  
ทำมาหากิน มันคนละเรื่อง

ใครลืม ใครหลีกเลี้ยง ใครหลง  
อบาย ใครใช้ชีวิตผิดกฎธรรมชาติ คนนั้น  
คอยรับกฎที่ธรรมชาติตราไว้ ทรมาน  
คล้ายถูกจองจำ บางคนพูดไม่ออกได้แต่  
กรอกตา ทรมานบนเตียงนอนเพราะลืม  
หมายถึง ลืมดูแล “สุขภาพ” ปล่อยชีวิต  
ให้เป็นไปตามปกติ ภูมิใจว่าธุรกิจที่ดำเนิน  
อยู่กำลังประสบผลดี ภูมิใจในความสำเร็จ  
อันยิ่งใหญ่ สร้างความเป็นปึกแผ่นให้  
ครอบครัว คิดว่า “ชีวิตกับงานเป็นของคู่  
กัน” หากแท้จริงแล้วคู่กันเพียงส่วนหนึ่ง  
เท่านั้น... ยังมีอีกส่วนหนึ่งที่ไม่ใช่ นั่นคือ  
ต้องไม่ห่วงงานมากกว่าห่วงความเปลี่ยนแปลง  
ของ “สังขาร” ธรรมชาติชี้ชัดให้เห็นแล้ว  
ว่าสังขารสำคัญกว่า

คนหลีกเลี้ยง หมายถึง หลีกเลี้ยง  
ไม่ใช่ “แรง” ตัวเอง

ไม่ทรมานร่างกายทั้ง “นอกและใน”  
ผิดแผกจากมนุษย์สามัญเขาปฏิบัติกันอยู่

ไม่สนใจสุรา ยาบ้า ยาเมา ยาอี ฯลฯ  
ไม่มั่งก่ายกินอาหารหรือยาก่อนมันมั่นใจว่า  
มันไม่มีพิษ

ไม่ประมาทจนเกิดอุบัติเหตุให้  
บาดเจ็บ พิการ เสียชีวิต

พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง รวมทั้ง  
ประเทศชาติเสียหาย เสียตาย เสียใจ



ก็ทำไม่ไม่ปวดในเมื่อธรรมชาติ  
ตรากฎไว้ให้มนุษย์เคลื่อนไหว แรงแบบ  
เบาบ้าง แรงแ็งให้แรงถึงหัวใจเต้นดีกว่าปกติ  
ให้แรงถึงกล้ามเนื้อทุกชิ้นได้รับการบริหาร  
หมุน เหวี่ยง ดึง ดัน ยืด หด ตามรูป  
แบบของการกีฬา กินผัก ผลไม้ งด  
จำ หาดำรงการกินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย  
มาอ่านเสีย (วันนี้) แล้วปฏิบัติ

รู้เสียเถิดว่าธรรมชาติเกลียดคน  
อ้อมแรงแต่ไม่อ้อมรัก ถนอมแรงนึ่งแกง  
ติดแอร์ไปทำงาน ใช้สมองทำงานอย่าง  
เคร่งเครียด เย็นนั่งรถคันเดิมกลับบ้าน  
กินข้าวเสร็จ ดูโทรทัศน์นิดหน่อย แล้ว  
เข้านอน เป็นอย่างนี้วันแล้ววันเล่า สำคัญ  
ผิดคิดว่าตัวเองยังเป็นหนุ่มเป็นสาว ยังมี  
พลังเหลือ (ที่จริงมันค่อยๆ หมดไปตาม  
อายุขัย)



ไม่รู้จักสร้างพลังให้ตนด้วยการ  
ออกกำลังกายที่มีอยู่หลายรูปแบบ พรุ้งนี้  
เถอะๆ ๆ เลื่อนวันเสริมพลังออกไป  
ความอ่อนแอก็ตามมาพร้อมกับน้ำหนักตัว  
ที่เพิ่มขึ้น ปวดขา ปวดเข่า ปวดหลัง  
รื้อยพันปวด รวมปวดใจ

ผลร้ายของคนฝ่าฝืนธรรมชาติมี  
มากมาย ดูได้ตามโรงพยาบาล ตามโรงพัก  
ตามบ่อน ฯลฯ

เกิดมาเป็นคนหรือมนุษย์ยากจริงๆ  
ไม่ถนอมไว้ให้ดีที่สุดหรือ ด้อย่างไร คั้นคว่ำ  
เอา...

ยังมีมนุษย์อีกกลุ่มหนึ่ง “หลงอบาย” หมายถึง หลงรูป รส กลิ่น เสียง รวมเรียก “อบายมุข” เจ้าผีร้ายตนนี้ลากมนุษย์ลงเหวมามากแล้ว

“หลงกาม” จนไม่มีเวลาให้ลูกเมียแน่นอน กามมีทั้งรูป รส กลิ่น เสียง “ของใหม่ น่าเพื่อ” หนักเข้าเมียสิ้นความอดทน “บ้านแตก” ถูกธรรมชาติเตะกระเด็นไปคนละทิศละทาง (มองไม่เห็น) ลูกว่าแห้ว เลื่อนลอย พลิกชีวิตไปเป็นลูก “กรรมพรา” ไม่อยากเขียนว่า “ลูกกำพรา” เพราะความหมายของ “กำ” ต่างกับความหมายของ “กรรม”



มนุษย์บางคน “หลงไถ่” ปีกไถ่ ไถ่ตอน ข้าวขาหมู สตูลีนัว ซีสเบอร์เกอร์ อาหารขยะ ฯลฯ

แพชชั่นยุคดิจิทัลตอนนี้มีให้เห็นทุกสังคม ประเทศไทย รวมถึงหลายประเทศ ชีวิตก้าวไปอย่างเชื่องช้า มนุษย์บางคนจึงขอเก็บเกี่ยวความสุขให้เต็มที่ ไม่ว่าจะสุขกาย สุขใจ ลืมกฎธรรมชาติตลอดมาจนปลายชีวิตต้องเจ็บไข้ นอนป่วย หวนคิดย้อนอดีต หลับตาพิมพ์้าขอภัยธรรมชาติ รู้แล้ว ผิดไปแล้ว ไม่ทำอีกแล้ว

ธรรมชาติไม่ภัยหрок ไม่ให้

๑. ความเป็นเด็กที่มีเสียงหัวเราะ ไร่มาyakกลับคืนมา

๒. ไม่ให้ความหนุ่มสาวที่กำลังจะ ผ่านไปหรือผ่านไปแล้วย้อนกลับมา

๓. แสงอาทิตย์ร้อนระอุ สายฝน เย็นฉ่ำ ท่ามกลางแสงสุขุมของดวงจันทร์ สิ่งเหล่านี้ธรรมชาติให้กลับมา แต่วัย มนุษย์เปลี่ยนไป กลับคืนไม่ได้ ถ้ามว่า ทำไม่คร้าบ แล้ววางกฎไว้ให้สังขารเกิดความอ่อนแอ หลังคุ้มงอ ผิวหนังย่น เหนียงยาน ตามัว ฟันร่วง หูตึง ฯลฯ



๔. ความมีสุขภาพพลานามัย  
กระปร๋องกระเปร่งเต็มทีนั้นก็ไม่กลับมา  
เหมือนกัลล์

๕. โกล้ตาย หนีไม่พ้น ยิ่งหนียิ่ง  
ตาม (เฮะ) เมื่อไม่สามารถหลบหลีก โลก  
ที่มีมายาก็มาขอคืน

ที่กล่าวมาทุกข้อ ทุกตอนจงอย่า  
กวั๊กมือเรียก อย่ากราบกราน ทวนสาบาน  
ให้คอแตก อย่าคุกเข่าวิงวอน กลับมาไม่  
ได้หรอก ธรรมชาติตราไว้อย่างนั้นเหมือน  
อักษรจารึก เรียงรายอยู่หน้าตาลบิตร  
พระสื่อองค์ที่หนึ่งสวดพระอภิธรรมนั้นใจ  
จำได้ไหม จึงตั้งชื่อเรื่องว่า...

## “โลกมாயา แต่อย่ามีมายากลับโลก”

ฝากให้คิด เกิดยาก ตายง่าย (กระโรอยู่)

โชคช่วยชาตินี้เกิดเป็นมนุษย์ กราบ  
ขอบคุณธรรมชาติเสีย แล้วดูแลสุขภาพ  
ตัวเองเนกเช่นดูหนังลือสอบ ดูหนังลือพิมพ์  
ดูหนังฟังเพลงกล่อมอารมณ์ ดูหมอเพื่อ  
ตรวจชะตาชีวิต ดูสาว ดูหนุ่ม เมื่อได้มา  
เป็นคู่ เป็นครอบครัว ก็ต้องดูแลลานามัย  
ตน ตระหนักไปถึงครอบครัวทั้งปัจจุบัน  
และอนาคตโดยไม่หลีกเลี่ยง ไม่หลงบายน  
เพราะจะตายไม่รู้ตัว



เขาถึงได้เรียกโลกนี้ว่า “โลกมายา”  
แต่อย่ามีมายากับโลก (อันตราย)

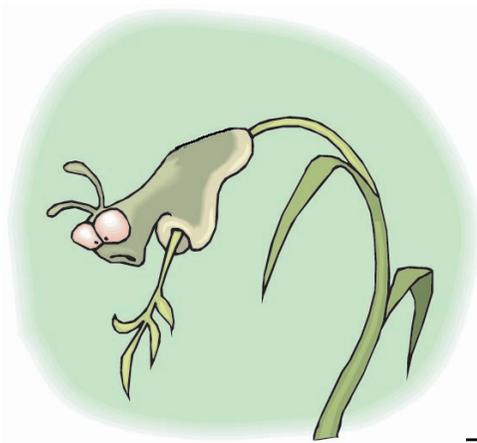
ธรรมชาติวางกฎตายตัวไม่เปลี่ยน  
คือ “เส้ซุขยาพิษ” โบายคนลืมโลกให้เกิด  
แผล

คนหลงทาง ลืมกฎ ชีวิตสั้น พบ  
ความทุกข์ทรมาน เจ็บปวดด้วยเส้เส้นนี้

ทุกอย่างก้าวของมนุษย์ งามไปสู  
เชิงตะกอนนั้น ซ้ำ...เหมือนทากเดิน

รู้ใหม่...ทากเดินไปข้างหน้า (กระต๊อบ)  
อย่างระมัดระวัง

มนุษย์จงรู้ โลกเต็มไปด้วย  
ภัยอันตรายอย่างใหญ่หลวง จงก้าวไปข้างหน้า  
หน้าเหมือนทาก



เช้าวันหนึ่ง ทากหยุดชมนกชมไม้  
ในป่าชื้น สีเขียวครึ้ม หยุดกินน้ำค้างใส  
ดูละพชรเม็ดจิ๋วเกาะใบไม้ทอประกายแวววาว  
สดใสตรงนั้นตรงนี้ เหมือนร่วมกันกล่าวคำ  
“อรุณสวัสดิ์” แก่ทาก

กระแตแต่แ้วด สัตว์สวยงามที่  
ธรรมชาติสร้างไว้ให้ดูแลความสมดุลของโลก  
โฉบเอา “ทาก” ผู้นำรักไปเป็นอาหาร  
อนิจจา! นี่แหละโลกมายา





## แนะนำหนังสือ

เกร็ดกรวด kredkruad@thaimail.com



### พุทธเป็นอเทวนิยมอย่างไร

สมณะโพธิรักษ์ เขียน

กลุ่มสุตตังคิณ จัดพิมพ์

ปีที่พิมพ์ : ๒๕๔๘

๑๘๔ หน้า ๕๐ บาท

คำพูดที่ติดปากคนไทยเวลาที่หมดหนทางต่อสู้ชีวิตก็คือ “แล้วแต่เวร แล้วแต่กรรม” และคำอวยพรในเทศกาลต่างๆ ก็

หนีไม่พ้น “ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ปกป้องคุ้มครอง” แต่สมณะโพธิรักษ์บอกว่าความเชื่อที่ว่าเวรกรรมเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้และความเชื่อในอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นไม่ใช่ความเชื่อแบบพุทธ

หนังสือ “พุทธเป็นอเทวนิยมอย่างไร” แสดงลักษณะของศาสนาพุทธไว้ ๑๐ ประการคือ

๑. มีกรรมเป็นพลังอำนาจ
๒. เชื่ออนิจจังและอนัตตา
๓. สามารถดับภพจพบชาติได้อย่างสนิทสมบูรณ์
๔. เชื่อว่ากรรมวิบากไม่เที่ยงแท้แน่นอนตายตัว
๕. มีความสุขแบบโลกุตระ
๖. รู้รอบถึงขั้นดับวิภังขสสาร
๗. มีลักษณะถึงขั้นอาริยะ
๘. มีศาสดาเป็นคนสามัญ
๙. มีอนุศาสนีปฏิบัติพิเศษเป็นคุณวิเศษ
๑๐. มีกรรมเป็นที่พึ่ง

ใครที่เคยสงสัยว่าการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธทำไมมีหลากหลายลักษณะเหลือเกินจะได้คำตอบจากหนังสือเล่มนี้ ใครที่ยัง

ไม่แจ่มชัดในหลักศาสนาพุทธ จะรู้  
กระจ่างถึงเอกลักษณ์ของศาสนา  
นี้เพียงแต่ต้องเปิดใจกว้างๆ ลึกหน่อย  
พินิจพิจารณาสาระให้ดี หากยังยึดมั่นอยู่  
กับสิ่งที่เคยรู้เคยปฏิบัติมา หรือเห็นคน  
อื่นเขาทำกันทั่วบ้านทั่วเมือง ก็คงจะนั่งง  
อยู่ว่าเอาที่ไหนมาพูด

อย่างเช่นเรื่อง “สมาธิ” ในหน้า ๕๓  
ดังนี้

ส่วนความเห็นความเชื่อ ที่ถือเอา...  
การไปสู่นาเขาถ้ำ ออกนอกสังคมเมือง  
เพื่อหนีให้ห่างสัมผัสภายนอกต่างๆ จึงจะ  
นั่งปฏิบัติสมาธิเกิดผลทางจิต ตามวิธี  
แบบฤๅษีดาบส หรือไม่ก็ต้องหลบเลี่ยง  
จากงานไปหาที่สงบๆ แล้วก็นั่งปฏิบัติ  
หลับตาทำสมาธิเข้าไปสู่วังค์ จึงจะได้  
“สมาธิที่อยู่ในวังค์” นั่นก็คือการทำสมาธิ  
ซึ่งเป็น “สมาธิ” สามัญทั่วไป ที่มีมาเก่า  
แก่ก่อนพระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นในโลก  
แม้แต่ฤๅษีอาฬารดาบสและอุทกดาบสก็  
คือการปฏิบัติสมาธิแบบนี้ ซึ่งนัยสำคัญ  
ก็คือ *ต้องแยกตัวหรือแยกเวลาไปอีกต่างหาก*



*เพื่อปฏิบัติให้เกิด “สมาธิ” ไม่ได้ปฏิบัติ  
อยู่กับความเป็นสามัญชีวิตปกติ อยู่กับ  
การงานอาชีพประจำวันนั่นเอง ที่เป็นความ  
หมายสำคัญอันแตกต่างจากการปฏิบัติให้เกิด  
“สัมมาสมาธิ”*

การปฏิบัติเพื่อให้ได้ “สมาธิของพุทธ”  
ที่เรียกว่า “สัมมาสมาธิ” นั้น ปฏิบัติด้วย  
ทฤษฎี “มรรคอันมีองค์ ๘” ก็จะมีเกิด  
มรรคผล ไม่ว่าฉาน..สมาธิ..วิมุตติ..นิพพาน  
แล้วก็อยู่อย่างมีความสุขในสังคมเมืองนั้นแหละ  
โดยไม่ติดโลกไม่ติดโลกีย์ เพราะมี “**สัมมา  
วิมุตติ**” จึงไม่เือนโลกโลกีย์ ไม่เือนตน  
ทุกข์ร้อนที่หลงไปตามโลกไม่มีอีก เนื่องจาก

ว่าคุณภาพของ “สัมมาวิมุตติ” นั้นมี  
ฤทธิ์อยู่เหนืออิทธิพลสังคมโลกีย์ได้  
อย่างอันติมะสัมบุรณ์ เพราะได้กำจัด  
“กิเลส” อันเป็นตัวอำนาจใหญ่ที่กด-  
ทับบังคับบงการเรามาตลอดนั้นจนตาย  
ดับหมดสิ้น แม้กระทั่ง “อัสวะ”  
ไปอย่างไม่เหลือตัวตนของเหตุแล้ว  
ถึงขั้น “นิพพาน” แท้แล้ว



ขอแถมให้อีกหน่อยจากหน้า

๑๒๐ ความว่า

**“อเทวนิยม”** เป็นเรื่องของ**“คน”**  
ตนเองเป็นผู้ทำ เป็นผู้เป็นเอง มีใช้มาจาก  
“พระเจ้า” บงการหรือบันดาล และมีใช้  
เรื่องลึกลับสัมผัสไม่ได้ แต่เป็นเรื่องจริงที่  
มนุษย์เป็นได้ (ภวติ) เข้าถึงได้ (สัมปันน)  
ทำทนายให้พิสูจน์ได้ (เอหิปปัสสิโก) เป็น  
วิทยาศาสตร์ทางจิตวิญญาณโดยแท้ แม้  
ความเป็น “จิตวิญญาณบริสุทธิ์” และ  
ความเป็น “ผู้สร้าง-ผู้ประทาน” ซึ่งเป็น  
ยอดแห่งคุณสมบัติของ “พระเจ้า” แท้ๆ  
ก็สามารถพิสูจน์ได้ เข้าถึงความเป็น  
“พระเจ้า” ได้

เพราะฉะนั้นชาวพุทธทั้งหลายจึง  
ควรเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่จะ  
ลิขิตชีวิตตนเอง อย่าเอาชีวิตไปฝากไว้กับ  
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ ถ้าเป็นไปได้ น่าจะช่วย  
กันแจกจ่ายหนังสือเล่มนี้ให้แพร่หลายทั่วไป  
ท่านใดสนใจจะซื้อจำนวนมาก ติดต่อ  
โดยตรงที่ ธรรมทัศน์ส์สมาคม ๖๗/๕๐  
ถ.นวมินทร์ บีงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐ โทรศัพท์  
๐-๒๓๗๕-๔๕๐๖, ๐-๒๗๓๓-๔๐๒๗  
หรือหาซื้อราคาต่ำกว่าทุนได้ในงานวิสาขบูชา  
ที่พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ระหว่างวันที่  
๒๓-๒๗ พฤษภาคม ๒๕๔๘



วิธีคิดตามหลักพุทธธรรมที่เสนอในหนังสือเล่มนี้มี ๑๐ วิธีคือ

๑. สืบสาวเหตุปัจจัย
๒. แยกแยะส่วนประกอบ
๓. สามัญลักษณ์
๔. อริยสัจจ์
๕. อรรถธรรมสัมพันธ์
๖. เห็นคุณโทษและทางออก
๗. รู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม
๘. รู้คุณธรรม
๙. อยู่กับปัจจุบัน
๑๐. วิทช์ชาวาท

ในที่นี้ขอยกตัวอย่างวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมที่ท่านคัดมาจากพระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ ข้อ ๒๖๗-๒๗๑ และข้อ ๓๑๘-๓๒๓ ดังนี้

๑. (กรณีที่จะต้องทำงาน) “ภิกษุคิดว่า เรามีงานที่จะต้องทำและขณะเมื่อเราทำงาน การมนสิการคำสอนของพระพุทธรู้ทั้งหลาย ก็จะทำให้ไม่ได้ง่าย อย่ากระนั้นเลย เราเริ่มระดมความเพียรเสียก่อนเถิด เพื่อจะได้บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อเข้า

ถึงธรรมที่ยังไม่เข้าถึง เพื่อประจักษ์แจ้งธรรมที่ยังไม่ประจักษ์แจ้ง คิดดังนี้แล้ว ภิกษุนั้นก็จึงเริ่มระดมความเพียร”

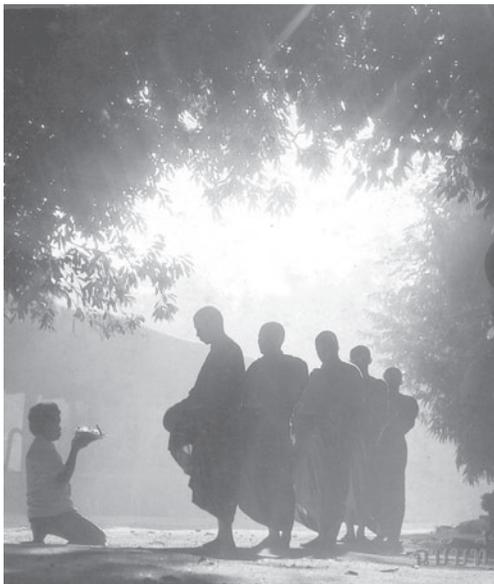
๒. (กรณีทำงานเสร็จแล้ว) “ภิกษุคิดว่า เราได้ทำงานเสร็จแล้ว ก็แลขณะเมื่อทำงาน เรามีได้สามารถมนสิการคำสอนของพระพุทธรู้ทั้งหลาย อย่ากระนั้นเลย เราเริ่มระดมความเพียรเสียก่อนเถิด”

๓. (กรณีที่จะต้องเดินทาง) “ภิกษุคิดว่า เราจักต้องเดินทาง แลเมื่อขณะเราเดินทาง การมนสิการคำสอนของพระพุทธรู้ทั้งหลายก็จะทำให้ไม่ได้ง่าย อย่ากระนั้นเลย เราเริ่มระดมความเพียรเสียก่อนเถิด”

๔. (กรณีที่ได้เดินทางเสร็จแล้ว) “ภิกษุคิดว่า เราได้เดินทางเสร็จแล้ว ก็แลขณะเมื่อเดินทาง เรามีได้สามารถมนสิการคำสอนของพระพุทธรู้ทั้งหลาย อย่ากระนั้นเลย เราเริ่มระดมความเพียรเสียก่อนเถิด”

๕. (กรณีเที่ยวบิณฑบาตไม่ได้อาหารเต็มตามต้องการ) “ภิกษุคิดว่า เราเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือตามชุมชน ไม่

ได้โภชนะอย่างหมองหรือประณีตตาม  
ต้องการ ร่างกายของเราก็คล่องเบาเหมาะ  
แก่งาน อย่างกระนั้นเลย เราเริ่มระดม  
ความเพียรเถิด”



๖. (กรณีเที่ยวบิณฑบาตได้อาหาร  
เต็มตามต้องการ) “ภิกษุคิดว่า เราเที่ยว  
บิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือตามชุมชน ได้  
โภชนะอย่างหมองหรือประณีตเต็มตาม  
ต้องการแล้ว ร่างกายของเราคล่องเบา  
เหมาะแก่งาน อย่างกระนั้นเลย เราเริ่ม  
ระดมความเพียรเถิด”

๗. (กรณีเกิดมีอาพาธเล็กน้อย)  
“ภิกษุคิดว่า เราเกิดมีอาพาธเล็กๆ น้อยๆ  
ขึ้นแล้ว มีทางเป็นไปได้ที่อาพาธของเรา  
อาจหนักเพิ่มขึ้น อย่างกระนั้นเลย เราเริ่ม  
ระดมความเพียรเสียก่อนเถิด”

๘. (กรณีหายป่วย) “ภิกษุคิดว่า เรา  
หายป่วย ยิ่งพ้นจากไข้ไม่นาน มีทางเป็น  
ไปได้ที่อาพาธอาจหวนกลับเป็นใหม่อีก  
อย่างกระนั้นเลย เราเริ่มระดมความเพียร  
เสียก่อนเถิด” (หน้า ๘๑-๘๒)

นี่เป็นวิธีคิด  
ของคนขยัน ก่อน  
หน้าจะถึงตรงนี้  
พระพุทธเจ้าตรัส  
ถึงวิธีคิดของผู้  
เกียจคร้าน ติด-



ตามอ่านได้จากหนังสือวิธีคิดตามหลัก  
พุทธธรรม จะได้ตรวจสอบวิธีคิดของ  
ตัวเองว่าเป็นอย่างไร วิธีคิดแบบอื่นๆ  
ก็ล้วนน่าศึกษาเพื่อจะได้นำมาปรับใช้ใน  
ชีวิตประจำวันของเราได้



## อาหารสู้ชีวิตใหม่ เอนไซม์มหัศจรรย์

เกียรติวรรณ อมตยกุล เขียน

หจก.ภาพพิมพ์ พิมพ์

ปีที่พิมพ์ : ๒๕๔๘

๑๔๘ หน้า ๗๕ บาท

การงดอาหารเนื้อสัตว์บางทีก็ไม่ได้ช่วยให้สุขภาพดีได้ ถ้าไม่รู้จักจัดอาหารที่มีประโยชน์ให้ร่างกาย อาจารย์เกียรติวรรณ อมตยกุล เป็นนักมังสวิรัตที่สนใจเรื่องพลังชีวิตจากอาหาร อาหารที่มีชีวิตคือ

อาหารที่มีเอนไซม์อยู่มาก ซึ่งมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับเซลล์ที่ชีวิตในร่างกายของคน ได้แก่ ผลไม้สด ผักสด ถั่ว เมล็ดธัญพืชสด โยเกิร์ต และนมสด



ในหนังสือเล่มนี้ มีตัวอย่างหลายผู้หลายคนที่เปลี่ยนแปลงชีวิตได้จากการเปลี่ยนอาหาร อีกทั้งยังเสนอทฤษฎีการกำเนิดชีวิตใหม่ที่เราเห็นได้ในชีวิตประจำวัน เวลาเป็นแผล พลังชีวิตในตัวคนเราจะสร้างเซลล์ขึ้นมาแทนที่เซลล์เก่าที่ถูกทำลายไป



หรือเวลาที่เจ็บป่วยมีอาการเล็กน้อยจนถึงเป็นโรคร้ายแรง พลังชีวิตก็เป็นผู้บำบัดโรคร้ายไข้เจ็บให้ สุขภาพอนามัยและการมีอายุยืนยาวก็ล้วนขึ้นอยู่กับปริมาณพลังชีวิตของแต่ละคนนั่นเอง



อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ถ้าปฏิบัติได้ จะสามารถเพิ่มพลังชีวิตที่เห็นได้เป็นรูปธรรม ส่วนสองเล่มแรกจะช่วยเพิ่มพลังชีวิตด้านจิตวิญญาณ

หนังสือทุกเล่มสั่งซื้อได้ที่ธรรมทัศน์  
สมาคม ๖๗/๕๐ ถ.นวมินทร์ บึงกุ่ม  
กทม.๑๐๒๔๐ โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๕-๔๕๐๖,  
๐-๒๗๓๓-๔๐๒๗ ราคานิติตามราคา  
หนังสือและค่าส่งเล่มละ ๘ บาท สั่ง  
จ่ายธรรมทัศน์สมาคม ปณ.คลองกุ่ม





# ขงจื้อ

เรื่องขงจื้อมีความยาว ๑๑ แผ่นวีซีดีฉบับนี้เล่าได้เพียงช่วงต้น ๒ แผ่นแรก ที่เหลือกรุณาติดตามได้ในฉบับต่อไป ถ้าจะเล่าให้จบภายในฉบับเดียวก็เสียดาวยอรรธรสที่อยากถ่ายทอดให้ท่านผู้อ่านได้ซึมซาบอาบกลมด้วย ที่จริงเนื้อเรื่องไม่มีอะไรมาก เป็นประวัติชีวิตอันเรียบง่ายงดงามของขงจื้อ ผู้ยึดมั่นในกฎโจวกุง โจวกุงเป็นเจ้าเมืองคนแรกของแคว้นหลู่ มีความสามารถในการปกครอง ท่านได้วางแบบแผนจริตให้บ้านเมืองและเผยแพร่ไปทั่วอาณาจักร บทสนทนาในเรื่อง “ขงจื้อ” ล้วนแสดงถึงความมั่นคงในศีลธรรมประเพณีที่หาได้ยากในบุคคลสมัยปัจจุบัน แท้จริงก็หาได้ยากตั้งแต่สมัยของ

ขงจื้อแล้ว จนบั้นปลายชีวิต ประชาณู์เอกของจีนท่านนี้ยังรำพึงกับตัวเองว่า *ทำไมสิ่งที่มีคุณค่าต่อบ้านเมืองกลับไม่ได้รับการยอมรับ*

เมื่อ ๕๓๗ ปีก่อนคริสตกาล หมุ่มน้อยจิ้งฉิววัย ๑๕ ปี เป็นคนรักการเรียนรู้อู เขากับแม่ดำรงชีวิตกันแต่เพียงลำพังในแคว้นหลู่ จิ้งฉิวเล่าเรียนวิชาความรู้จากฝูจื่อซึ่งเป็นลูกพี่ลูกน้องของเหยียนเจินใจ แม่ของจิ้งฉิวฝูจื่อเป็นคนเล่าประวัติของจิ้งฉิวว่า จิ้งฉิวเป็นลูกคนเล็กของชูเหลียงเหอ ภรรยาคนแรก ของชูเหลียงเหอมีลูกสาว ๕ คน ไม่มีลูกชาย พ่อจึงแต่งงานใหม่ มีลูกชายคนหนึ่งชื่อม่งฝี่ ขาพิการ พ่อจึงแต่งงานกับเหยียนเจินใจ คราวนี้ได้ลูกชายสมบูรณ์แข็งแรงชื่อจิ้งฉิว พ่อเสียชีวิตเมื่อจิ้งฉิวอายุ ๓ ขวบ ก่อนตายได้มอบกระบี่ให้จิ้งฉิว และสั่งภรรยาไว้ว่าเมื่อลูกชายอายุ ๑๘ ปีให้ตั้งชื่อว่า จิ้งหนิ



แม่ทำงานหนัก



รับจ้างเป่าปี่ในงานศพ



ผู้จ้อขอร้องให้ไท่ซือรับจิ้งฉิวเป็นศิษย์

แม่พาจิ้งฉิวมาที่แคว้นหลู่ เป็นการกระทำผิดธรรมเนียม ทำให้ถูกนิโทษ และถือว่าไม่ใช่ภรรยาของชูเหลียงเหออีก กระบี่ที่ให้ไว้สามารถแสดงได้ว่าจิ้งฉิวเป็นลูกของชูเหลียงเหอ มีสิทธิ์รับมรดกของพ่อ แต่แม่ของจิ้งฉิวไม่ยอมแย่งชิงทรัพย์สินมรดก จึงพาจิ้งฉิวมาอยู่ที่แคว้นหลู่ ต้องทำงานหนักเพื่อเลี้ยงดูลูกและให้ลูกเอาใจใส่การศึกษา อายุเพียง ๓๐ เศษๆ ร่างกายของเหยียนเจินไ้ก็ทรุดโทรมมาก ส่วนจิ้งฉิวนอกจากทำงานในบ้านแล้ว ก็ยังร่วมกับเพื่อนรับจ้างเป่าปี่ในงานศพ แลกอาหารที่เจ้าภาพงานจะแบ่งให้

ม่งฝี่ พี่ชายต่างมารดาของจิ้งฉิวมาขอกระบี่ของพ่อจากแม่ของจิ้งฉิว เพราะตนเองพิการ ถ้ามีกระบี่ของพ่อ ก็จะได้อาศัยบารมีพ่อให้คนยอมรับ ถ้าไม่ได้กระบี่ แม่ไม่ให้กลับบ้านอีก แม่ของจิ้งฉิวจึงให้กระบี่ไป การที่ไม่มีกระบี่หมายความว่าไม่สามารถพึ่งพาศักดิ์ของพ่อได้อีก นางสอนลูกว่า จะต้องยืนหยัดต่อสู้ด้วยตัวเอง

เหยียนเจินไ้จ้อขอร้องให้ผู้จ้อฝากให้จิ้งฉิวได้เรียนกับไท่ซือซึ่งเป็นเสนาบดีด้านการศึกษา ผู้จ้อบรรยายคุณสมบัติของจิ้งฉิวว่า “ไม่ได้มีความรู้พื้นฐานเท่านั้น แต่ยังมีความคิดของตัวเอง จิ้งฉิวมีพรสวรรค์ มีความมุ่งมั่นในการเรียนมาตั้งแต่เด็ก เขาแตกต่างจากเด็กทั่วไป”



ส่วนเหตุผลที่ต้องเรียนกับเสนาบดีนั้นเป็นเพราะ “ท่านอาจฝึกฝนให้เขาเป็นผู้รอบรู้ คนทั่วแคว้นต่างก็รู้ว่าท่านมีความสามารถ อีกอย่างท่านเป็นเสนาบดีด้านการศึกษา เด็กหนุ่มที่ยังเล่าเรียนอย่างจิ้งจิวมาอยู่กับท่านจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่เพิ่มเติม อีกประการหนึ่งฐานะอย่างเขาไม่สามารถเข้าเรียนเป็นบัณฑิต มาเรียนกับเสนาบดีเหมาะสมแล้ว”

เหยียนเงินใจพาลูกชายไปที่บ้านไท่ซื่อ ได้รับคำตอบว่าไม่อยู่ นางกับลูกเฝ้ารออยู่หน้าประตูบ้าน แล้วก็มีคนมาบอกให้กลับไปก่อน เพราะยังไม่รู้ว่าเสนาบดีจะกลับมาเมื่อไร จิ้งจิวบอกให้แม่กลับบ้านก่อน สัญญาว่าจะเฝ้ารอไม่ไปไหน แม่จึงยอมกลับบ้านเอาอาหารมาให้ลูก ระหว่างที่รออยู่คนเดียวนั้น ดูเหมือนบางช่วงจิ้งจิวก็คิดจะล้มเลิก

ความตั้งใจที่จะรอ แต่เพราะสัญญาแม่ไว้ ไม่อยากให้แม่เสียใจ จึงต้องรอต่อไป

ในที่สุด ความอดทนก็ให้ผล ไท่ซื่อยอมรับจิ้งจิวเป็นศิษย์เพราะ “ความตั้งใจของเจ้า ข้าจึงไม่อาจปฏิเสธได้” ไท่ซื่อบอกจิ้งจิวว่า “การเรียนเป็นเรื่องที่เหน็ดเหนื่อยและอ่อนล้า จะไม่มีการยืดหยุ่นให้ผู้เรียนเป็นอันขาด ห้ามสนใจสิ่งอื่นนอกจากการเรียน ไม่มีการหยุดเรียนไปทำงานอื่น”

จิ้งจิวนำผ้าไหมที่แม่ทอให้ ไปไหว้สาบานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ว่าจะมุ่งมั่นในการเรียน โปรดสังเกตุว่าจิ้งจิวไม่ได้ขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดลบันดาลให้สอบได้ โดยที่ตัวเองไม่ได้เอาใจใส่ในการเรียนหรอกนะ

แม่ทอผ้าไหมมาให้ไท่ซื่อ



สาบานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ว่าจะตั้งใจเรียน

ไท่ซือบอกจิ้งชิวว่า “ถ้ามุ่งมั่นจะให้ อยู่เหนือผู้อื่น ก็ต้องมีความรู้ สิ่งแรกที่ต้อง รับรู้คือการสำรวจเรื่องมารยาท ต่อไปต้อง เรียนการขี่ม้า ยิงธนู บทกวีและเครื่องดนตรี เป็นต้น กว่าจะรู้ซึ่งได้ทั้งหมด เจ้าจะต้อง มุ่งมั่นและตั้งใจ พยายามหมั่นเพื่อฝึกฝน และความสำเร็จก็จะมาถึง การฝึกบทกวีจะ ทำให้มีความสุขุม เล่าเรียนหนังสือจะทำให้ มีความรอบรู้ ฝึกสำรวจมารยาททำให้มี จรรยาสูงส่ง ฝึกดนตรีจะทำให้มีจิตใจอ่อนโยน นอกจากความรู้เหล่านี้แล้ว ยังต้องมีคุณธรรม สิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำเจ้าก็จะรู้ด้วยตัวเอง ปัจเจกชนไร้อรรยาก็จะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เหล่าขุนนางไร้อำนาจก็จะทำให้บ้านเมือง และราษฎรเดือดร้อนและล่มสลาย ในยุคนี้ นับวันจะมีคนจำพวกนี้มากขึ้น จึงทำให้ บ้านเมืองวุ่นวายและเดือดร้อนกันไปทั่ว เจ้าจึงต้องเรียนรู้เรื่องจริยธรรม อีกทั้งต้องมี คุณธรรมอยู่ในจิตใจ เพื่อการดำรงชีวิตของ เจ้าจะได้ดียิ่งขึ้น และคอยให้ความช่วย- เหลือแก่ผู้ที่เดือดร้อน”

ระหว่างที่จิ้งชิวเรียน แม่ต้องทำงาน หนักอยู่ตามลำพังที่บ้าน ลูกกลับบ้าน ก็ดูแล ปรนนิบัติลูก ขอเพียงให้ลูกมุ่งมั่นในการเรียน แม่เสียสละได้ทุกอย่าง ในที่สุดก็ล้มป่วย



จิ้งชิวกับไท่ซือ



เรียนรู้สรรพวิชา



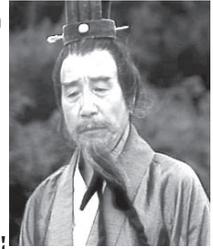
จิ้งฉิวจึงขอร้องแม่ ขอทำงานในบ้านเอง ในที่สุด  
เขียนเงินไว้ก็เสียชีวิตในปีก่อนคริสตกาล ๕๓ ปี

จิ้งฉิวเสียใจมาก ไม่ได้ไปเรียน ไท่ซือมาตาม  
บอกว่า “ถ้าต้องการเป็นผู้สูงศักดิ์ เจ้าก็ต้องเรียนรู้  
ถึงเจออูปสรรคก็ต้องเรียนถึงจะมีบรรพชนที่ทรงศักดิ์  
ลูกหลานก็ไช้จะทรงศักดิ์ไปด้วย เจ้าเคยคิดบ้างไหม  
ตั้งแต่บรรพชนย้ายถิ่นมาแคว้นหลู่ สีซัวคนต้อง  
ใช้ชีวิตอย่างต้อยต่ำ พอถึงคราวพ่อเจ้ามีชัยชนะ  
ในการรบ ถึงได้ตำแหน่งต้าฝู ก็เป็นได้แค่ต้าฝู  
ปลายแถว ถ้าเจ้าไม่มีความรู้ เจ้าก็ไม่มีทางเป็น  
ผู้ทรงเกียรติได้เด็ดขาด” จิ้งฉิวจึงกลับไปเรียน

๕๓๓ ปีก่อนคริสตกาล จิ้งฉิวอายุ ๑๕ ปี  
จึงได้ทำพิธี มีนามว่าจิ้งหนี หลงจากนั้นก็แต่งงาน

ต่อมาเจ้าแคว้นฉีมาเยือนแคว้นหลู่ ต้าฝู-  
จี้ซุนได้รับมอบหมายให้จัดพิธีต้อนรับ ถึงแม้เขา  
จะไม่ชำนาญเรื่องงานพิธี แต่ช่วงเวลานั้นจิ้งหนี  
เป็นที่รู้จักกันทั่วไปในนามขงจื้อ ผู้เชี่ยวชาญใน  
เรื่องธรรมเนียมประเพณี ต้าฝูจี้ซุนจึงเลือกขงจื้อ  
ให้เป็นผู้จัดงานต้อนรับเจ้าแคว้นฉี งานพิธีประสบ  
ความสำเร็จเป็นที่พอพระทัยของเจ้าแคว้นฉีอย่างยิ่ง  
ทั้งขุนนางและประชากรราษฎรต่างชื่นชมยกย่อง  
งานนี้เป็นงานแรกที่ขงจื้อได้รับใช้บ้านเมือง เขา  
ใช้แนวคิดความสามัคคีและสัมพันธไมตรีตามหลัก  
โจวกุงมาสื่อในการแสดง

ไท่ซือ



จิ้งฉิวในชุดไว้ทุกข์ให้แม่



จิ้งฉิวเข้าพิธีรับชื่อใหม่เป็น‘จิ้งหนี’



เจ้าแคว้นฉี





เจ้าแคว้นหลู่



ขงจื้อ



ภรรยาขงจื้อ

ขงจื้อได้รับโอกาสเข้าเฝ้าเจ้าแคว้นหลู่ และเจ้าแคว้นฉี เจ้าแคว้นฉีถามว่าขงจื้อ เชี่ยวชาญเรื่องพิธีการ เรียนรู้มาจากไหน ขงจื้อตอบว่า “เรียนรู้อยู่ขอบเขต ใน ๓ คน ย่อมมีหนึ่งเป็นอาจารย์”

“ทำอะไรถึงจะให้พสกนิกรอยู่เย็น เป็นสุข”

“การปกครองบ้านเมือง สิ่งแรกที่ต้องทำคือจัดระเบียบสังคม เพื่อให้พสกนิกร ใช้ชีวิตอยู่ในกรอบระเบียบ ทำให้กฎหมาย เป็นที่เคารพยำเกรง โดยไม่จำเป็นต้องใช้ โทษทัณฑ์ คือต้องให้การศึกษาก่อน จึงใช้กฎหมายและโทษทัณฑ์ได้ แต่ต้อง แยกถูกผิดให้ชัดเจนและให้รู้เรื่องคุณธรรม กับดนตรีควบคู่ไปด้วย คุณธรรมคือการ ปฏิบัติที่ดี ทำให้รู้จักแยกแยะชั่วดี รู้ว่าคุณคน มีความกตัญญู ส่วนดนตรีนั้นจะช่วยลด ความกดดัน ให้มีความอ่อนน้อม ทำให้มีสติ

ปัญญา สุขุม เยือกเย็น อีกทั้งให้ประชาชนมี จารีตอยู่ในใจ เมื่อเหล่าประชาชนมีทั้งสาม ประการนี้อยู่ในใจแล้ว ก็จะทำให้เป็นคนซื่อตรง ประพฤติดี จิตใจอ่อนน้อม มารยาทดี ดังนั้น ทุกคนก็จะมีความสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกัน และกัน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ถ้าทำได้เช่นนี้ แล้ว ประชากรายกฐ์ก็อยู่ดี บ้านเมืองก็จะมี ความสุข”

ตอนนั้นขงจื้ออายุ ๓๐ ปี ชุนนางบางคน เห็นว่าขงจื้อมีความสามารถ น่าจะได้ทำงานใน



ประชุมชุนนางแคว้นหลู่



ราชสำนัก แต่เนื่องจากบรรพชนของขงจื๊อ เป็นชาวช่ง จึงมีขุนนางอีกกลุ่มหนึ่งเกรงว่า ถ้าแต่งตั้งให้ขงจื๊อมารับใช้ราชสำนัก เหล่า ขุนนางจะไม่พอใจ

แต่มีทางออกโดยตัวผู้ซึ่งขุนให้ขงจื๊อไป ช่วยงาน

ส่วนเด็กหนุ่ม ๓ คนที่ช่วยงานใน ครอบครัวของขงจื๊อกลับเห็นว่า เมื่อราช- สำนักไม่แต่งตั้งตำแหน่งให้ ขงจื๊อน่าจะเปิด รับศิษย์มาอบรมให้มีความรู้ ทั้ง ๓ คนตกลงใจ สมัครเป็นศิษย์ นับถือขงจื๊อเป็นอาจารย์

ขงจื๊อจะตัดสินใจยุติชีวิตอิสระนอก อาณาจักรแห่งอำนาจ หรือจะตั้งตัวเป็น อาจารย์สร้างบุคลการให้ประเทศชาติ ต้อง ตัดตามตอนต่อไป

เรื่องราวตอนนี้จบลงที่ความอบอุ่น ของครอบครัว ขณะที่ขงจื๊อมองดูวงอาทิตย์ ลูกสาวลูกชายก็ถกเถียงกันว่าพระอาทิตย์ ตอนเช้าหรือตอนกลางวันอยู่ใกล้กว่ากัน ขงจื๊อบอกลูกๆ ว่า “พระอาทิตย์จะอยู่ใกล้ หรือไกลไม่สำคัญ ที่สำคัญคือให้คงอยู่และ ส่องแสงตลอดไป”





**อุปถัมภ์ เมธาวิ ปากแฉวน วิภักษ์โณ สมภูฎาเปติ อดทน**  
**คนมีปัญญา เฉลียวฉลาด ย่อมตั้งตนได้ด้วยทุนเล็กน้อย**  
 (พุทธภาษิต)



**แม้จะมีทุนเพียงเล็กน้อย คนฉลาดย่อมตั้งตัวได้ เขาจะรู้จักใช้ทุนที่มีน้อย  
 นั้นให้มีประโยชน์มากที่สุด ไม่จำเป็นต้องลงทุนมากด้วยการกู้ยืม เพราะจะมี  
 อัตราเสี่ยงสูง**

เมื่อเร็ว ๆ นี้ผู้เขียนได้รับนิมนต์  
 ให้ไปร่วมงานการประชุมสมัชชา  
 เกษตรอินทรีย์แห่งชาติ ณ พิพิธภัณฑ  
 การเกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ อำเภอ  
 คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ใน  
 งานนี้ ๆพณฯ นายกรัฐมนตรี  
 พ.ต.ท.ดร.ทักษิณ ชินวัตร มากกล่าว  
 เปิดงาน และประกาศเจตนารมณ์  
 ขับเคลื่อนเกษตรอินทรีย์เป็นวาระ  
 แห่งชาติ จัดงานตั้งแต่วันที่ ๒๔-๒๖



# การประชุมสมัชชาเกษตรอินทรีย์แห่งชาติ

24-26 ธันวาคม 2547

ณ พิพิธภัณฑสถานเกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ ปทุมธานี



ธันวาคม ๒๕๔๗ มีการอภิปรายและบรรยายพิเศษทุกวัน หลายๆ หน่วยงานนำผลผลิตไปออกร้านกันอย่างเต็มที่ มีเกษตรกรที่แต่ละองค์กร เช่น ธกส., เกษตรจังหวัด, พัฒนาที่ดินจังหวัด จัดคนมาร่วมงานจากทุกจังหวัด ทั่วประเทศมาชมงานนับหมื่นคน ถือว่าเป็นงานใหญ่พอสมควร คนฟังอภิปรายแน่นห้องประชุม บางรายการต้องต่อทีวีวงจรปิดออกมานอกห้องเพื่อให้ได้ดูกันอย่างทั่วถึง

ในวันสุดท้ายของงาน ผู้เขียนได้ร่วมอภิปรายในหัวข้อเรื่อง **“ในน้ำมีปลา ในนามีข้าวงาม”** โดยมี **ผศ.ดร.ธันวา**

**จิตต์สงวน** รองอธิการบดีด้านวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นผู้ดำเนินรายการ **ท่านรองฯเอ็นหนู ชื่อสุวรรณ** (รองผู้จัดการ ธกส.) และอีกหลายท่านร่วมอภิปราย

การอภิปรายในวันนั้น ผู้ดำเนินรายการถามคำถามแรกมาที่ผู้เขียนว่าทำไมทุกวันนี้เกษตรกรจึงโหดร้ายกับแม่พระธรณีกันนัก ทั้งเผา ทั้งให้สารพิษ สารเคมีต่อแผ่นดิน? ผู้เขียนจึงตอบฟันธงลงไปว่า เป็นเพราะการพัฒนาที่ผิดพลาดมุ่งเร่งผลผลิตโดยใช้ปุ๋ยเคมีมายาวนาน ผสมกับความโลภและความมั่งง่ายของ

เกษตรกร เพราะความอยากรวบจึงทุ่มเท ลงทุน ใส่ปุ๋ยเคมี ฉีดยาฆ่าแมลง กู้เงิน มาทำทุน เริ่มต้นก็ผิดทาง ต้องเป็นหนี้ เป็นสินแล้ว ขายผลผลิตได้ก็ใช้หนี้สิน ส่ง ค่าปุ๋ยค่ายาเกือบหมด บางฤดูกาลก็พอคุ้ม บางฤดูก็ขาดทุน หนี้สินก็พอกพูนขึ้นเรื่อยๆ จะเปลี่ยนแปลงอะไรก็ยาก กลัว จะไม่มีเงินใช้หนี้

ผู้เขียนได้แนะนำเกษตรกรให้พยายาม หันมาพึ่งตนเองด้วยวิธีการแบบเกษตร ธรรมชาติ ทำปุ๋ยหมักใช้เอง ทำน้ำชีวภาพ แทนปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลง จะประหยัด ต้นทุนและฟื้นฟูป่ารุงดินให้อุดมสมบูรณ์ อย่างถาวร เรียกว่าเกษตรยั่งยืน เกษตร

เคมีไม่ใช่เกษตรยั่งยืน แต่เป็นเกษตรไปสู่ การล้มละลาย จากความเป็นจริง เกษตรกร เกือบทั้งประเทศยังเป็นเกษตรเคมีและ เป็นหนี้เป็นสินเกือบทั้งประเทศ ดินก็เสื่อม สิ่งแวดล้อมก็เสีย สุขภาพก็แย่ นี่คือ ความจริงที่เห็นๆ กันอยู่ ผู้เขียนก็เลย ต้องยกตัวอย่าง ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน ตอนนี้ม่มีสมาชิกที่ทำเกษตรธรรมชาติ ประสบผลสำเร็จ เอาผลผลิตไปให้ดู เกี่ยวข้าวไปให้ดูเป็นมัด ถอนผักคะน้า ไปให้ดูกอใหญ่ เอามะขามเทศฝักใหญ่ หวานมัน ชมพู่หวานกรอบไปให้ลองชิมในที่ประชุม ทำไมเราทำได้ ต้องยืนยันกัน ด้วยความจริงแบบนี้ ผู้ฟังทั้งชมทั้งชิม กันจนเกลี้ยง เหลือแต่ รวงข้าว

รอบสองผู้ดำเนิน รายการให้ฝากข้อเสนอ ถึงรัฐบาล ผู้เขียนจึง ฝากว่า

๑. ควรให้มีการ อบรมเลิกศูนย์อบรมที่ ทำจริง มีพื้นที่ตัวอย่าง



ชัดเจน ทั้งผัก ผลไม้ และนาข้าว เพื่อให้  
ผู้เข้าอบรมมั่นใจว่า เกษตรอินทรีย์เป็นไปได้จริง  
ต้องฝึกปฏิบัติด้วย ไม่ใช่ฟังคำ  
อธิบายอย่างเดียว

๒. ควรดึงเอาปราชญ์ชาวบ้านหรือ  
ครูภูมิปัญญาไทย ให้มามีส่วนในการช่วย  
ขับเคลื่อนโครงการเกษตรอินทรีย์และ  
อบรมชาวบ้าน อย่าเอาดอกเตอร์หรือนักวิชาการ  
ไปอบรมชาวบ้านเพราะชาวบ้าน  
ฟังไม่รู้เรื่อง นักวิชาการเองก็ไม่เคยลง

ภาคปฏิบัติ มีแต่ทฤษฎี จะทำให้ชาวบ้าน  
สับสน (นอกจากนักวิชาการที่มีประสบการณ์  
จริง มีผลสำเร็จเรื่องเกษตรอินทรีย์มาจริง  
และพูดกับชาวบ้านรู้เรื่อง)

เรื่องราวรายละเอียดของการประชุม  
สมาชิกรัฐสภาเกษตรอินทรีย์แห่งชาติ ได้บันทึก  
เป็น VCD ไว้อย่างละเอียด สนใจติดต่อ  
สมณะเสียงศีล ชาตวโร ตู๋ปณ. ๖๗  
ปทจ.นครปฐม ๗๓๐๐๐ หรือ โทร  
๐๑-๘๓๕-๖๑๐๘





## ปณฺญาชีวิต ชีวิตมาหุ เสฏฺฐิ

คนที่มมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา บัณฑิตกล่าวว่ามชีวิตที่ประเสริฐ

(พุทธภาษิต)

**คน**มีปัญญารู้จักเลือกสิ่งที่ดี มีประโยชน์และปลอดภัยให้ชีวิต แต่ทุกวันนี้เกษตรกรกลับไปหลงเชื่อคำโฆษณาใช้แต่สารเคมี ทำให้ผลผลิตปนเปื้อนสารพิษเป็นอันตรายทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภค

เมื่อประมาณต้นเดือนธันวาคม ๔๗ ผู้เขียนมีโอกาสไปร่วมประชุมแกนนำเกษตรกรอินทรีย์ เพื่อรณรงค์และประชาสัมพันธ์

เป็นวาระแห่งชาติ ที่ศูนย์กสิกรรมธรรมชาติมาบเอื้อง ต.หนองบอนแดง อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี ของ อ.วิวัฒน์ ศัลยกำธร งานนี้มีผู้หลักผู้ใหญ่จาก ชกส. มาร่วมงานกันคับคั่ง และเกษตรกรระดับแกนนำมาหลายจังหวัด มีการบรรยายพิเศษต่อกย้ำความมั่นใจในการทำเกษตรอินทรีย์ชีวภาพเปิดเวทีเสวนาเรื่อง “ฝ่าวิกฤติชาติด้วย



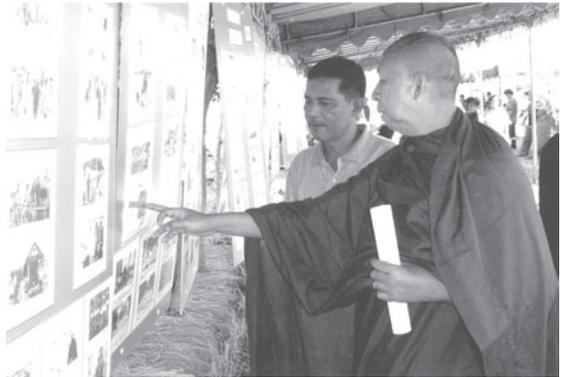
**เศรษฐกิจพอเพียง”** โดยผู้ประสบความสำเร็จจากเกษตรอินทรีย์มาร่วมบรรยาย มีพิธีบูชาแม่พระธรณีโดยศิลปินแห่งชาติ ชินกร ไกรลาศ มีการออกงานแสดงผล-ภัณฑ์ของเครือข่ายที่มาจากหลายจังหวัดทั่วประเทศ

เวลา ๐๕.๐๐-๐๘.๐๐ น. วันที่สองของงาน ผู้เขียนได้รับนิมนต์ให้บรรยายร่วมกับ **อ.วิวัฒน์ ศัลยกำธร** เจ้าของงานเรื่องธรรมะกับการเกษตร โดยผู้เขียนได้ให้ข้อคิดเห็นว่า การทำเกษตรอินทรีย์หรือเกษตรธรรมชาติต้องมีธรรมะเป็นพื้นฐาน จึงจะประสบความสำเร็จ ต้องทำแบบเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้พออยู่พอกินก่อน มีเหลือจึงขาย ไม่ใช่ทำอย่างมีความโลภเป็นที่ตั้ง ต้องไปกู้เงินเขามาลงทุน

เริ่มต้นด้วยการเป็นหนี้มันเสี่ยง ถ้าเจออุปสรรค น้ำท่วม ฝนแล้ง น้ำมันแพง แผลงลงก็จะขาดทุน หนี้สินก็จะทับถมจนลงไปเรื่อยๆ กลุ่มใจมากก็ไปกินเหล้ากินเบียร์ ยิ่งหนักเข้าไปอีก แต่ถ้าเป็นเกษตรแบบพึ่งตนเอง ลงทุนแต่น้อยก็就不用มีความเสี่ยง แม้จะไม่รวยแต่ก็ไม่จน ทุกวันนี้เกษตรกรครอบครัวใดไม่เป็นหนี้ ก็นับว่าเก่ง นับว่าหายาก

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงแนะนำเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ทรงสอนเรื่องทฤษฎีใหม่ จะมีเกษตรกรสักกี่รายที่ทำตามที่พระองค์ท่านแนะนำ ถ้ารัฐบาลช่วยส่งเสริมและเกษตรกรทำตาม รับรองไม่มีปัญหาความยากจน ทุกวันนี้รัฐบาลก็มีนโยบายจะแก้ปัญหาคความยากจน น่าจะเอานโยบายเศรษฐกิจพอเพียง เรื่องทฤษฎีใหม่ของพระองค์ท่านมาส่งเสริมแนะนำประชาชนให้มาก ปัญหาหนี้สินปัญหาความยากจนของเกษตรกรก็จะหมดไปจากแผ่นดินไทย ยิ่งเกษตรกรรู้จักอุดหนุน ไม่ติดอบายมุข ก็ยิ่งจะมีฐานะมั่นคง ประเทศชาติก็จะเจริญรุ่งเรือง

โศคดีที่รัฐบาลเห็นความสำคัญ  
ของเกษตรอินทรีย์ ประกาศให้เป็น  
วาระแห่งชาติ ถ้าทุกฝ่ายร่วมมือกัน  
เกษตรกรรู้จักการทำเกษตรอินทรีย์  
รู้จักทำปุ๋ยหมักทำน้ำหมักชีวภาพใช้เอง  
ก็จะเกิดผลดีหลายประการ คือ



### ๑. ลดต้นทุนการผลิต

### ๒. รักษาสิ่งแวดล้อม ดินน้ำ

อากาศไม่เสีย ดินจะอุดมสมบูรณ์ น้ำสะอาด  
อากาศไม่เป็นพิษ ชีวิตก็จะปลอดภัย

๓. เพิ่มผลผลิต เพิ่มรายได้ เกษตร  
อินทรีย์ได้พิสูจน์มาแล้วว่า ได้ผลผลิตดี  
กว่าเกษตรเคมี รสชาติของผักผลไม้ก็ดีกว่า  
เป็นที่นิยมของตลาดมากกว่า ต่อไปจะ  
ไม่มีใครอยากบริโภคผักผลไม้ที่ใช้สารเคมี  
ปนเปื้อนสารพิษ

๔. ช่วยให้อปลอดภัยทั้งผู้ผลิตและ  
ผู้บริโภค สารเคมีเป็นอันตรายโดยเฉพาะ  
ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้าซึ่งเกษตรกรนิยม

ใช้กันมาก จนมีคำพูดที่ได้ยินอยู่เสมอว่า  
“คนปลูกผักไม่กล้ากินผักของตนเอง” แต่  
เกษตรอินทรีย์ไม่มีปัญหาสารพิษตกค้าง  
เพราะไม่ได้ใช้สารเคมี ผลดีต่างๆ เหล่านี้  
ได้พิสูจน์กันมาแล้วเป็นเวลานานนับสิบปี  
ในกลุ่มของเครือข่ายกิจกรรมไร้สารพิษและ  
ชาวอโศก จึงอยากให้เกษตรกรมั่นใจและ  
ลองพิสูจน์ดูบ้าง จะได้หมดหนี้สิน พ้น  
จากความยากจน



ขอภัย : ฉบับที่แล้ว น.๓๓ หัวเรื่อง บศฎิ ธญญสมํ ธนํ = ทรัพย์เสมอด้วยข้าวเปลือกไม่มี  
และ น.๓๕ หัวข้อที่ ๒ เว้นวรรคผิดพลาด ขอแก้เป็น อนินฺนพฺพินฺนทฺยกาโรสุส สมฺมทศฺโส อปฺจตุติ



## บันทึกถึงเพื่อน

ฝากตะวัน

กลับมาจากเมืองไทยได้สองอาทิตย์แล้ว รู้สึกจิตใจหดหู่ (แต่ไม่หงุดหงิด) พยายามมองตัวเองว่าเศร้าหมองด้วยหรือเปล่าก็ไม่แน่ใจ เพราะไม่มีปัญหาอะไรที่ลอนดอน การงานไม่บีบคั้น คนรอบข้างก็ยังมีมารยาท (มายา)

ปฏิบัติต่อเราดีเหมือนเดิม อากาศหนาวมากถ้าเปรียบกับที่เมืองไทย แต่ก็ไม่ใช่เรื่องใหญ่ เพราะชินแล้ว อาหารการกินก็อุดมสมบูรณ์ ไม่ขัดสน เพราะเป็นคนง่าย ไม่เลือกว่าจะต้องกินแต่อาหารไทย อาหารมังสวิรัตฝรั่งมีให้เลือกเยอะ ก็รู้จักกิน รู้จักทำ หนังสือดีๆ ก็มีให้อ่านมาก รวมทั้งเล่มใหญ่สุดที่เพิ่งได้มาจากมือพ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ หรือเป็นเพราะยิ่งอ่านเลยยิ่งเศร้าก็ไม่ทราบ



เมื่อวานไปที่ West End ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นเซ็นเตอร์ของลอนดอน เต็มไปด้วยสถานที่ช้อปปิ้งไนท์คลับ โรงหนัง โรงละครและสถานบันเทิงต่างๆ ปกติก็ไม่ค่อยได้ไปหรอก ไม่ชอบตั้งใจไปหาดูซื้อหนังสือมากกว่า มีร้านหนังสือ



ใหญ่ๆ หลายร้านที่มีบริการแบบครบวงจร เช่น บริการหาหนังสือที่ไม่มีวางขายในร้าน คอฟฟี่ช็อป ห้องน้ำ ฯลฯ เดินจนเมื่อยและหิว เลยแวะไปกินอาหารที่ร้านโกวินดาล์ (Govinda's แถว Oxford Street) บริหารโดยกลุ่มฮะเรกฤษณะ อาหารราคาถูกและอร่อยมาก ลักษณะการบริหารงานก็คงจะคล้ายๆ กับร้านมังสวิรัตินักบวชชาวโอศก เคยคุยกับคนบางคนที่ร้าน เขาบอกว่าได้เงินบ้างจากการทำงานแต่ไม่มาก แต่คิดว่าบางคนคงจะไม่มีรายได้อะไร เพราะบางครั้งก็มีนักบวชมาช่วยเสิร์ฟ ช่วยตักอาหารให้หลังเคาน์เตอร์ วันดีคืนดีก็ออก

มาเดินร้องรำทำเพลงกันตามถนน ก็คงจะมีความสุขไปวันๆ ตามประสา ดูแล้วไม่มีพิษมีภัยอะไร

เคยได้รับหนังสือแจกมาเหมือนกัน เปิดดูรูปก็สวยดี มีอยู่รูปหนึ่งเป็นรูปพระวิษณุหนึ่งเป่าขลุ่ย มีวัวสองตัวนั่งหมอบอยู่ข้างหน้า คงหมายถึงความเป็นธรรมชาติและเมตตา ตัวเองไม่ใช่ นักแสวงหาเท่าไร ก็เลยไม่ได้หาต่อไปถึงรายละเอียด เพราะเท่าที่รู้อ้างไม่รู้บ้างมาจากชาวโอศก ก็ยังดีแต่ก็ไม่หมด อย่างไรก็ตามฮะเรกฤษณะก็เป็นหมู่กลุ่มที่รักความสงบและสันติ ดูจากการที่เขาพยายามเผยแพร่อาหารมังสวิวัติ

(มีการแจกอาหารฟรีให้คนไร้ที่อยู่ด้วย Homeless people) แล้วก็มีการออกมาแสดงรูปแบบตามท้องถนนในลักษณะของความร่ำรวย เบิกบาน (ไม่ค่อยแน่ใจ)

ตอนที่อยู่ในร้าน มีติดอยู่ชนิดหนึ่งที่ทำให้มองเห็นความเป็นคนขี้รำคาญของตัวเอง ก็ขอระบายและขอสารภาพกับเพื่อนๆ ไปด้วย (ยิงทีเดียวเสียกระสุนสองลูก)

ช่วงนั้นเป็นตอนที่ยุ่ง คนเข้ามากินอาหารกันมาก พอดีมีคนลูก เราก็เลยได้โต๊ะหนึ่ง ระหว่างที่กินอาหารอยู่ เห็นนักบวชสองคนนั่งคุยกัน ห่างจากที่เราจะไป ๒-๓ โต๊ะ การนั่งคุยกันระหว่างที่ร้านยุ่งๆ เราก็มองว่าแปลกอยู่แล้ว มองไปมองมาก็สังเกตเห็นได้ว่า ท่านทั้งสองนั่งคร่อมอยู่สองโต๊ะก็นั่งเยื้องๆ คุยกัน มองเห็นก็รู้สึกรำคาญก่อน พอเห็นคนเดินหาโต๊ะนั่งไม่ได้ก็รู้สึกหงุดหงิด ที่จริงก็ไม่ใช่เรื่องของเราหรอกนะ ก็รู้สึกอยู่หัวใจเรา ส.ท.ร.ไปเอง อยากจะเดินไปบอกว่า ถ้าไม่มีอะไรทำ ทำทำไมไม่ไปนั่งสวดมนต์นับลูกประคำที่หลังร้าน เพื่อนที่ไปด้วยกับบอกว่า อย่าไปยุ่งกับเขาเลย เรารีบกินรีบไปดีกว่า คนอื่นจะได้มีที่นั่ง จิตคลายลงบ้างแต่ยังไม่วาง ก็แบกมันมาจน

ถึงบ้าน นึกถึงที่พ่อท่านเคยพูดสมัยเราเข้าวัดใหม่ๆ จำได้ท่านบอกว่า ศาสนาพุทธเป็นศาสนาผู้ดีและละเอียดอ่อน รอบรู้ (รอบคอบ?) มองเห็นจุดเล็กจุดน้อย และเร็วในการปรับตัว ไม่ว่าจะเป็นการรับหรือให้ความช่วยเหลือ (เมตตาของจริง) ก็มาคิดว่า ถ้าเป็นร้านมังสวิรัตที่หน้าพุทธสถาน หรือที่สวนจตุจักร มีคุณปะ คุณนาค หรือแม้แต่สมณะเอง ไปนั่งสักัจฉา ถกเถียงเรื่องธรรมะละให้ได้กับอยู่ ชัวร์เลยว่าท่านเหล่านี้จะต้องสปริงตัวเองจากโต๊ะเพื่อหลีกเลี่ยงให้ลูกค้าที่มาอุดหนุนได้มีที่นั่งกินอาหารอย่างมีความสุขสมหวัง

นึกถึงตอนนี้แล้ว ที่แบกเอาไว้ลงรถใต้ดินมาด้วยจาก West End ก็หายไป เพราะทำใจ (ปรับใจ) ไปได้ว่า เรื่องไม่เป็นเรื่องก็ทำให้เป็นเรื่อง (แต่พอได้เรื่องก็มีเรื่องให้ต้องคิดไป) ขณะเดียวกัน ตัวเองก็ยิ่งเกิดความมั่นใจอีกครั้งหนึ่งว่า ความเป็นคนละเอียดของพ่อท่าน ที่พูดดักหน้าลูกๆ ไว้เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเฟื่องโทษ การคิดเล็กคิดน้อย การไม่ยอมปล่อยให้ว่าง (ไม่ใช่ว่างเฉย ignorant) เป็นสิ่งที่คนหลายๆ กลุ่มมองไม่เห็น หรือ

แม้กระทั่งรับรู้ ดังนั้นตัวเองก็จะขอ  
เป็นนักไม่แสวงหาอีกต่อไป จะได้ไม่  
เสียเวลาหาเหาใส่หัว แต่จะพยายาม  
ขบสิ่งที่ตัวเอง (คิดว่า) รู้อยู่แล้ว ให้  
กระจ่างมากที่สุดเท่าที่จะมากได้

ระหว่างที่เขียนบันทึกอยู่นี้  
หิมะกำลังตกนิดหน่อย ที่ลอนดอน  
หิมะไม่ตกมากเหมือนทางเหนือ  
(สก็อตแลนด์) แต่มีบางช่วงหนาวจัดๆ  
(เช่นขณะนี้) เห็นชาวๆ อยู่ไม่นาน  
พอบายๆ ก็ละลายไปหมด มองเห็น  
หิมะก็คิดถึงแสงแดดที่ไพศาล ภาพ  
อาทิตย์ขึ้นตอนเช้า ญาติธรรมออก  
มารดน้ำผัก นั่งดูรูปที่ตัวเองถ่ายมา  
ตอนไปงานพุทธาภิเษก นึกถึงความเป็น  
Wise man ในตัวพ่อท่าน ที่ให้  
ญาติธรรมสามารถเลี้ยงดูตัวเอง  
(และสมณะ) โดยพึ่งโลกภายนอก  
ให้น้อยที่สุด ในขณะที่เดียวกันก็เป็น  
ตัวอย่างของกลุ่มคนที่กินน้อย ใช้น้อย  
แต่ทำงานมาก ให้โลกภายนอกได้เห็น  
ได้สัมผัสว่า เป็นจริง เกิดขึ้นจริง  
ไม่ต้องมารอให้พระศรีอาริย์มาโปรด  
เปลอๆ ก็รอจนอานไปเลย





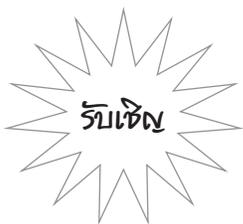
เล่าเรื่องกันไปไพศาลรวมทั้งใช้วีรูปประกอบให้คนที่ลอนดอนดู เขาก็พูดกันว่าเป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ และน่านับถือ แต่ไม่รู้ภายในเขาจะคิดยังไง ไม่ได้ดูถูกเขาหรือยกปัญญาคนอาจจะวัดกันได้ แต่บุญนี้สิ จะวัดจะแข่งกันยังไง นึกถึงเพื่อนๆ ที่ได้อยู่ใกล้พ่อท่าน สมณะ ลิกขมาตุ ก็คิดว่าแต่ละคนคงมีบุญหลายอยู่ คนใกล้บ้านบุญน้อย (นี่คงเป็นสาเหตุที่ทำให้จิตใจหดหู่ดังที่อาร์มภพทในช่วงแรก) ก็ขอคารวะและฝากข้อความถึงเพื่อนๆ ว่า เมื่อมีโอกาสได้อยู่ใกล้พ่อท่าน สมณะ ลิกขมาตุแล้ว ก็ขอให้อย่าได้แต่ **อยู่ใกล้** ขอให้ประคองบุญของตัวเองให้ดีๆ เกิด คนอยู่ไกลไม่ได้คิดอิจฉาริษยา แต่จะพิจารณาว่ามีหนทางใดที่จะช่วยให้บุญลอยข้ามน้ำข้ามภูเขามาโปรดบ้าง...เท่านั้น

คิดถึงเพื่อน...

---

๕๖ นี่ไม่ใช่การบันทึกของนักท่องเที่ยวนักแสวงหา แต่เป็นบันทึกของคนเดินทาง





# คุณยายและพระสันตปาปา

๑ เด็จชายซุ่ม



เมื่อประมาณปี ๒๕๐๗ ขณะผมเรียนอยู่ ป.๑ ร.ร.วัดพระวิสุทธรังษี ลำไทร แม่เอาผมไปฝากขายเลี้ยงเพราะบ้านขายซึ่งเป็นบ้านไม้สองชั้น ปลูกอยู่ริมคลอง ๑๒ นั้นอยู่ใกล้โรงเรียนมากกว่าบ้านผมซึ่งอยู่คลอง ๑๖ คุณยายเป็นช่างตัดเสื้อ อยู่ลำพังคนเดียว เพราะคุณตาเสียชีวิตไปนานแล้ว

คุณยายเป็นคนเจ้าระเบียบ สะอาด มีธยันต์ เข้มแข็ง และอดทน ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น หรือปัญหาจะใหญ่โตเพียงใด คุณยายก็จะแก้ไขให้มันลุล่วงไปได้ด้วยตนเอง

เข้าวันหนึ่ง ขณะผมกำลังดูบ้านอยู่ชั้นบน มีญาติมาร้องเรียกให้คุณยายลงไปชั้นล่าง ผมได้ยินเสียงพูดคุยกันอยู่ครู่ใหญ่ แล้วคุณยายก็กลับขึ้นมาด้วยท่าทางตระหนกตกใจ แหวดตาเศร้า ปากพึมพำอะไรสักครู่ แล้วพูดว่า พระสันตปาปาตายเสียแล้ว

ตอนนั้นผมยังเด็กนัก คำว่าสันตปาปาก็เพิ่งเคยได้ยินครั้งนี้เป็นครั้งแรกในชีวิต หมายความว่าอะไร คนคนนี้เป็นใคร อยู่ที่ไหน สำคัญอย่างไรก็ไม่รู้ รู้แต่เพียงว่าเขาตายแล้ว และการตายของเขาทำให้คุณยายผู้เข้มแข็งของผมมีอาการเสียใจและหดหู่อย่างที่ผมไม่เคยเห็นท่านเป็นเช่นนี้มาก่อนเลย วันนั้นคุณยายหายเข้าไปในห้องนอน และจุดเทียน สวดภาวนาเงิบๆ อยู่ตามลำพัง



ปิ๊โนถึงเช้าวันอาทิตย์ที่ ๓ เมษายน ๒๕๔๘ ผมตื่นแต่เช้า เปิดวิทยุฟังสัทักก็ได้ยินข่าวว่าพระสันตปาปาจอห์น ปอล ที่ ๒ สิ้นพระชนม์แล้ว ขนาดผมเตรียมใจไว้แล้ว เพราะรู้ว่าพระองค์ประชวรมาก และอาจจากไปเมื่อไรก็ได้ แต่พอเวลานั้นมาถึงจริงๆ ความรู้สึกโศกเศร้าเสียใจและหุดหู่ก็เข้าครอบคลุมจิตใจของผมมากกว่าที่ผมคาดคิดเอาไว้ ทำให้หวนระลึกไปถึงความรู้สึกของคุณยายเมื่อครั้งอดีตว่า คงไม่แตกต่างไปจากที่ผมเป็นอยู่ในปัจจุบัน

คนเราจะรู้สึกเศร้าโศกเสียใจมากน้อยเพียงใดเมื่อใครบางคนจากไปก็ขึ้นอยู่กับว่าคนคนนั้นมีความใกล้ชิดสนิทกับเราแค่ไหน ถ้าไม่รู้จักหรือห่างมาก เราก็จะรู้สึกน้อยเหมือนเมื่อครั้งผมยังเด็ก มาขณะนี้ผมรู้ว่าพระสันตปาปาเป็นใคร อยู่ที่ไหน ทำอะไร และเป็นคนเช่นไร

ตลอดระยะเวลาที่พระองค์ทรงมีชีวิตอยู่ พระองค์ทรงอดทน เข้มแข็ง ยืนหยัดต่อสู้เพื่อสันติภาพในโลก และทรงห่วงใยพสกนิกรของพระองค์ ซึ่งดูได้จากการเสด็จเยือน

ประเทศต่างๆ ในโลกอย่างไม่รู้เห็นเห็น้อย และมากกว่าที่พระสันตปาปาองค์ใดเคยกระทำ

พระองค์ทรงมีจุดยืนมั่นคงที่จะสืบทอดความเชื่อของชาวคาทอลิกในเรื่องการไม่ทำแท้ง รวมถึงการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาว่าไม่เห็นด้วยกับการกระทำของมหาอำนาจบางประเทศในเหตุการณ์สำคัญๆ ที่เกิดขึ้นในโลก รวมถึงได้อ่านบทสัมภาษณ์และข้อเขียนของพระองค์ตลอดช่วงเวลาที่ทรงดำรงตำแหน่งเป็นเวลานานถึง ๒๖ ปี ทำให้ผมรู้สึกเหมือนว่าพระองค์ทรงเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และเป็นผู้คอยดูแลเอาใจใส่ลูกๆ ทุกคน และทุกปัญหาที่เกิดขึ้น

**การจากไปของพระองค์เปรียบเสมือนการจากไปของพ่อผมด้วย**

ความเศร้าโศกเสียใจในการจากไปของพระองค์คงจะเกิดขึ้นกับคริสตชนทั่วทั้งโลก ไม่ใช่เกิดกับผมเพียงคนเดียว แต่ลึกลงไปในความเศร้าโศกนั้น จิตใจของคริสตชนทุกคนต่างมั่นใจว่า ณ ขณะนี้พระองค์ทรงได้รับการต้อนรับอย่างยิ่งใหญ่จากพระเป็นเจ้าบนสวรรค์ ให้สมกับความตั้งใจในการปฏิบัติภารกิจอย่างดีเยี่ยมของพระองค์ตลอดเวลาที่ทรงเป็นพระสันตปาปา



**ท้ายที่สุดนี้** ขอให้ชาวเรากริสตชนทุกคนคลายความเศร้าโศกลง และช่วยกันสวดภาวนาวอนขอต่อสันตปาปาจอห์น ปอลที่ ๒ ให้ช่วยวิงวอนต่อพระเป็นเจ้าดำลใจให้พระคาร์ดินัลทั้งหลายทรงใช้วิจารณญาณอย่างดีในการเลือกเฟ้นพระสันตปาปาองค์ใหม่ที่ดีเช่นเดียวกับพระองค์มาเป็นพ่อคนใหม่ของเราเทอญ



(ภาพจาก นสพ.บางกอกโพสต์ ๖ เม.ย.๕๕)

# เพลงแม่กล่อม

รับเชิญ

อัคร์



สุม่าเอ๋ย นอนนเถิดนอนนลือยเฮ้า  
ย้งฮ่อฮน ย้งเยอวี๋ ขวี๋ตู่เฮ้า ตวงฉิตแม่เฮย  
ทวงฮตึง แม่ไม่วิ้งไปเสย นอนนลือยเอ๋ย ตีนได้เขยหมกััน  
นอนนเถิด นอนนเถอะฮอมขวี๋ตู่ พึ่งแม่ฮ่าพัน ให้ส่วฮตู่คี่คี่มคฮของเฮ้า  
ทวงยเทพบนปบบนเขา สุม่าย้งฮ่อฮนเยอวี๋ ไปฮตเพ้าตุแผล...

เพลงที่แม่กล่อมน้อง เคยกล่อมผมมาก่อน เลยมาตีปีผมยังจำได้แล้วก็ร้องเพลงที่แม่กล่อมได้ด้วย ผมว่าเนื้อทำนองไพเราะ ความหมายลึกซึ้งชวนฝัน

เปลที่น้องนอน ผมนอนมาก่อน ลิงของที่น้องใช้ เบาะนุ่มๆ ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า แม่ซื้อมาให้น้อง แม่นำมาใช้อีกด้วยด้วยความประหยัด

เสียงกล่อมแม่แรงขึ้น

บางครั้งเนื่องจากน้องเล็กไม่ยอมนอน แม่เฝ้าเปลลอยสูงมากจนมือที่น้องจับตาข่ายข้างเปลหลุด ต้องล้มตัวลง แม่ล่ำทับว่า หลับตา หลับตา ผมจำคำนี้ได้...

.....

เวลาผ่านไป แต่ความคิดของผมไม่ผ่านไปด้วย ผมเรียนอยู่ ม.๔ น้องเล็กเรียน ม.๑

ทุกครั้งที่ผมถามถึง “พ่อ” แม่หันหน้ามามองนิดหนึ่ง แล้วเบือนหน้าหนีไปทางอื่นด้วยท่าทางหม่อมลอยเห็นชัด แม่จะซึมเหมือนใช้ความคิด ยิ้มเจื่อนๆ เกิดขึ้นบนใบหน้าแม่เสมอ

วันหนึ่งแม่ทนความอยากรู้อยากเห็นของผมไม่ได้ แม่เล่าให้ฟัง มันเหมือนนิยาย อ่านแล้วทั้งเจ็บทั้งเศร้า

แม้ว่าสองปีก่อนจะมาอยู่บ้านหลังนี้ บ้านเราอยู่ปากซอย “มิตรจิตต์” เป็นซอยตัน

ท้ายซอยมีช่องซ่อมรถ รถที่พ่อขับไปทำงานเก่ามาก สามวันดีสี่วันเสีย พ่อนำรถไปซ่อมที่อยู่ที่ท้ายซอยประจำ แต่ละครั้งใช้เวลาหลายชั่วโมง พ่อว่าต้องคอยจนช่างซ่อมเสร็จ แล้วจึงขับมาจอดที่ว่างข้างบ้าน

เช้าวันหนึ่ง พ่อไปรับรถที่ซ่อมค้างไว้เมื่อคืน พ่อขับจากอู่ผ่านเลยไปไม่แวะที่บ้าน โดยมีสาววัยรุ่นนั่งคู่ไปด้วยกัน

แม่คิดว่าคงเป็นเด็กลูกหลานแถวท้ายซอยขออาศัยพ่อไปทำงาน คงลงกลางทาง

**วันนั้นพ่อกลับบ้านดึก เคยโทรมาบอกก็ไม่โทร คอยจนตีหนึ่งพ่อจึงกลับ แต่ขับเลยบ้านไปสักครู่จึงกลับมา พ่อขึ้นบ้าน ไต่กลิ่นเหล้า เสือมีกลิ่นควนบุหรี พ่อว่าวันเกิดเพื่อนที่ทำงานเขาเลี้ยงสนุกเพลินไปจนลืมโทรมาบอก**

วันนั้นพ่อเข้านอนโดยไม่อาบน้ำ แม่ไม่พูดอะไร คิดว่านานๆ ที่ พ่อควรได้สนุกสนานสังคัมกับเพื่อน

กลิ่นเหล้าออกมาจากลมหายใจของพ่อจนแม่นอนไม่หลับ

เสาร์ต่อมา พ่อโทรมาบอก หัวหน้าฝ่ายเลี้ยงเพราะเลื่อนชั้นไปรับตำแหน่งใหม่ ขอลงเลิกสักวัน พ่อกลับตีสาม กลิ่นติดตัวด้วยเหล้า-บุหรี่ปริ้วตามเคย

ทุกเสาร์พ่อปฏิบัติตัวเป็นหนุ่มสังคัมเงินเดือนที่เคยพอใช้กลับไม่เคยเหลือ พ่อว่าหัวหน้าฝ่ายชวนเที่ยว ไปเพราะเกรงใจ บางครั้งก็ต้องคอยช่วยออกค่าเหล้าค่าเบียร์ให้ด้วย

แม่ทนไม่ได้ อยากรู้ความจริง เดินไปบ้านน้ำจุกทำยชวยถามว่า พ่อหนึ่งรถคู่กับสาวผ่านบ้านไปโดยไม่แวะเสมอๆ สาวนั้นเป็นใคร

น้ำจุกว่า หลานสาวเข้าของอยู่ คุณไม่รู้หรอ ดูซาสนิทสนมคล้ายเป็นแฟนกัน

แม่กลับบ้านด้วยความว่าวุ่น นึกถึงอนาคตของลูกทั้งสองทันที ต่อไปจะเป็นอย่างไร



แม่คิดว่า ขอคูใจพ่อสักหน่อย พ่อได้ใจกลับบ้านดึกบ่อยๆ เมื่อกลับมาพ่อปลุกแม่จ้วเจียลุกขึ้น ทะเลาะกันประจำ

ผลสุดท้ายแม่ก็ขอหย่า ดูจะเป็นที่สมใจพ่อ หลงเมียใหม่จนลืมนึกถึงลูกเมีย เป็นไปได้ผู้ชายไร้ศีลคือพ่อของคุณ

พ่อย้ายบ้านไปอยู่ที่อยู่ช่อมรดกทำยชวยเหมือนเยาะเรา เยาะผู้หญิงที่ไม่มี ความผิดอันใดนอกจากเป็นเมียเก่าที่เก่าจริง



ทุกเช้า พ่อขับรถผ่านบ้านไปทำงาน  
กับเมียใหม่ ลูกไปโรงเรียนแล้วจึงไม่เห็น  
ภาพนี้

ทุกเย็น พ่อขับรถผ่านบ้านที่เคยอยู่  
กับลูกๆ เลยไปท่ายซอย เป็นภาพที่แม่  
ทนไม่ได้ บาดตาบาดใจสุดทน

แม่จำพูดปดว่า พ่อไปดუნานต่าง  
จังหวัดกับลูกทั้งสอง เพราะไม่อยากให้ลูก  
ลับสน เสียใจตั้งแต่วัยเด็ก

แม่ขายบ้านราคาถูกมาก แล้วรีบย้าย  
มาอยู่บ้านหลังนี้ เพราะต้องการหนีสิ่งที่  
แม่ไม่คิดว่า มันจะเกิดขึ้นในชีวิตของแม่

.....

เวลาผ่านไปอีก ผมจบการศึกษา  
ระดับปริญญาตรี

**เมื่อผมใหม่ครับ ผมไม่มีแม่ ไม่มี  
พ่อมาร่วมเป็นสักขีพยานในความสำเร็จ  
ของชีวิตผมเช่นคนอื่น**



มีเพียงเพื่อนร่วมรุ่นสองสามคน  
ยืนถ่ายภาพประวัติศาสตร์ร่วมกัน แม่  
เสียชีวิตด้วยความตรอมใจ วันนั้นก่อน  
สิ้นชีวิต แม่เรียกผมกับน้องไปกอด  
น้ำตาแม่ไหลพราก น้องปล่อยโฮใหญ่  
จนพยาบาลเบือนหน้าหนี จำได้แม่สอน  
ผมและน้องว่า...

**ลูกเอ๋ย จงปฏิบัติตัวให้เขารัก ฟัง  
ให้มาก พูดให้น้อย ปัญญาจะปราดเปรื่อง  
จงเป็นผู้ให้ เพราะยิ่งให้ ยิ่งได้มา  
ผมจำคำสั่งสอนของแม่ นำมาใช้กับ  
สังคมของผมเสมอ ได้ผลดียิ่ง** แม่สอน  
ต่อไปว่า...

คนเราเกิดมาเหมือนน้ำอยู่บนคลื่น  
ลูกใหญ่กลางทะเลหลวง คำคืนความร้อน  
หายไป ความหนาวเย็นเข้ามาแทน นี่คือ  
มรสุมหรืออุปสรรคของชีวิตคน

แม้ว่า โลกไม่ปรานีใคร ผู้ชนะ  
เท่านั้นที่โลกปรบมือแล้วยิ้มให้ เคยพบไหม  
ผู้แพ้ได้รับการปรบมือ ผู้ชนะพรอยยิ้ม  
ตามมาด้วยเสียงโห่ร้องยินดี ผู้แพ้ต้อง

เช็ดน้ำตาให้ตัวเอง แล้วยังฟังเสียงโห่อีก  
แบบหนึ่ง

นี่คือสัจจะ ลูกเอ๋ย ชีวิตมนุษย์เป็น  
อย่างนี้ ต้องกลัวความจน กลัวให้มากกว่า  
กลัวผี ผีหลอก เราหลอกผีได้

แต่ความจน จนแล้วจนเลย หลอก  
ความจนไม่ได้ เพื่อนฝูงหนีหน้า พี่น้อง  
เมินไกล

วันใด  
ประสบความ  
ทุกข์ยาก วันนั้น  
ส่งกระแสจิตมา  
สู่แม่ อย่าทิ้งน้อง  
ดูแลน้องให้ดี  
แม่จะอยู่นรก



หรือสวรรค์ แม่เป็นแม่ตลอดกาลของลูก  
ไม่ว่าลูกจะอยู่ในคุกหาสน์หรือในตะแลงแกง

**ชาติหน้าเกิดเป็นลูกแม่อีกทั้ง  
สองคน นะลูกนะ...**



# “สิ่งที่รอคอย”

ติง..... ต่อง..... ติง..... ต่อง

“เฮ้! ไปคูลีใครมานะ สงสัย  
จะเป็นไปรษณีย์”

“แบ่งไปคูเองคะแม่” ว่างแล้วเธอ  
ก็วิ่งลี้ไปหน้าบ้านด้วยความมุ่งหวังลึกๆ  
ถึงสิ่งที่จะได้รับการรอคอยมานาน  
แสนนาน ด้วยความตื่นเต้นระคนคาดหวัง

“จดหมายครับ...ช่วยเซ็นรับตรงนี้  
ด้วยครับ ขอขอบคุณครับ”

สีหน้าแบ่งเปลี่ยนไปเมื่อเห็น  
ชื่อเจ้าหน้าที่จดหมายและผู้ส่ง  
ความยินดีเปลี่ยนเป็นความ  
ห่อเหี่ยวผิดหวังแต่ก็แฝงด้วย  
ความดีใจที่ซ่อนเร้น...

อะไรกันแน่ที่เธอกำลัง  
รอคอยและคาดหวัง.....



“จดหมายใครหรือแบ่ง?” แม่ถาม ขณะง่วนเตรียมอาหารเที่ยงสำหรับวันนี้ โดยไม่ได้คาดหวังคำตอบอะไรมากนัก

“ของคุณพ่อต่างหากค่ะ” เสียง ละหើยใจที่บอกผู้เป็นแม่ว่า จดหมายไม่ใช่ของเธอ

“อ้อ เสรอ งั้นวางไว้ที่โต๊ะกระຈก แล้วกัน พ่อกลับมาจะได้เห็นชัดๆ” แม่พูด ขณะยังสาละวนอยู่กับการล้างผักปลอด สารพิษที่เธอบรรจุงปลุกมากับมือ โดยการแปลงพื้นที่บริเวณรอบๆ บ้านให้กลายเป็นสวนผักขนาดย่อม ปลุกผักมากมาย หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็ กวางตุ้ง คะน้า ผักโขม ฟริก กระเพรา โหระพา ตำลึง และอื่นๆ อีกมากมาย นั่นคือความสุขของเธอ!

“เอ๊ะ! แล้วของแบ่งล่ะลูก มา รียัง” แม่ถามพลางหันมามองหน้าหม่นหมอง ของลูกสาว

“ยังเลยคะ รอมาเกือบสองอาทิตย์ แล้ว” พุดพลางก้มหน้าก้มตาเพื่อซ่อน ความผิดหวัง “แบ่งส่งอีเมลล์ไปถามแล้ว แต่ทางนั้นบอกว่าเป็นไปอีกสองอาทิตย์



เฮอ!!!!” แบ่งถอนหายใจพลางบ่นงึมงำ กับตัวเอง

“ทางนั้นบอกให้รอ เราก็ต้องรอแหละ ทำอะไรไม่ได้หรอก” แม่พูดเรื่อยๆ เหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้นกับแบ่งเลย

“แต่ว่า... แบ่งรอมานานมากแล้ว นะคะ เพื่อนแบ่งคนอื่นๆ ได้รับกันหมด แล้ว ทำไมแบ่งยังไม่ได้รับเลยล่ะคะ หรือว่าเค้าลืมแบ่ง หรือว่าเค้าทำจดหมาย แบ่งหาย หรือว่าเค้าขี้เกียจตอบแบ่ง” หัวสมองครุ่นคิดหาข้ออ้างต่างๆ นานา เพื่อหาเหตุผลว่า เหตุใดตนเองถึงยังไม่ได้ รับจดหมายตอบ

เมื่อหลายเดือนก่อน แบ่ง่วน

อยู่กับการเตรียมเอกสารต่างๆ เพื่อสมัครเรียนต่อ เพราะขณะนี้เธอใกล้จะเรียนจบแล้วและตั้งใจจะเรียนต่อระดับปริญญาโท เอกสารต่างๆ มีมากมาย เธอต้องเตรียมตัวอย่างรอบคอบและพิถีพิถันพอสมควร นอกจากนี้เธอยังต้องเตรียมตัวสอบปลายภาคเรียนสุดท้ายด้วย ทุกสิ่งทุกอย่างทำให้เธอหัวปั่นและยุ่งอยู่กับสิ่งสองสิ่งนี้ โดยไม่ได้สนใจสิ่งรอบข้าง แต่อย่างไรก็ตาม เป็นความต้องการและความมุ่งมั่นของเธอเองที่จะทำ เมื่อทุกอย่างเสร็จเรียบร้อยไม่ว่าจะเป็นการสอบปลายภาคครั้งสุดท้ายและการส่งใบสมัครเรียน สิ่งเดียวที่เหลือคือ “การรอคอย”

แบ่งเคยพูดเสมอกับแม่ว่า คนเราถ้าไม่มีความหวัง หรือไม่มีการรอคอยสิ่งใด ชีวิตก็ไร้ซึ่งชีวิต บ่อยครั้งที่เธอจะนำเอาบทความภาษาอังกฤษที่อ่านเจอจากอินเทอร์เน็ตหรือหนังสือมาอ่านให้คนในครอบครัวฟังเสมอๆ และอันหนึ่งที่เธอชอบมาก คือ

“The Grand Essential Happiness are...

Something to do,

Someone to love,

and..

Something to hope for.” \*

ประโยคสุดท้ายคือ ประโยคที่เธอชอบมากที่สุด ความหวังคือสิ่งที่หล่อเลี้ยงชีวิตของคนเรา เมื่อใดที่เราสิ้นหวัง เมื่อนั้นเราก็กินซึ่งการมีชีวิต

บ่อยครั้งที่แบ่งมีความสุขกับการรอคอย กับการคาดหวัง แบ่งคิดว่ามันทำให้ชีวิตของเธอตื่นตัวอยู่เสมอ มีชีวิตชีวา เธอมักเล่นสนุกกับการรอคอยและการคาดหวัง บางครั้งก็สมหวัง บางครั้งก็ผิดหวัง แต่ไม่ได้รุนแรงมากนัก ชีวิตก็ยังคงต้องดำเนินต่อไป แบ่งคิดเช่นนั้น

แต่คราวนี้ ทำไม่.. ความรู้สึกของแบ่งกลับไม่เป็นเช่นแต่ก่อน!!

\* จากหนังสือ “เราจะข้ามเวลามาพบกัน”

Only Love is Real. ดร.ไบรอัน แอล.ไวส์

ความรู้สึกเธอเปลี่ยนไป เธอเอือมระอากับการรอคอย เมื่อหน้าயกับการคาดหวัง จนบางครั้งบางคราวมันกลายเป็นความเกลียดตอหน้าคตที่ไม่แน่นอน เกลียดอารมณ์หม่นหมอง อึดอัด สงสัยที่เกาะกุมเธออยู่ทุกวันเวลาในขณะนี้ เธออยากหลุดพ้นจากความรู้สึกนี้ แต่มันยากเหลือเกิน มันยากจริงๆ

“แ蚌! แ蚌! เป็นอะไรลูก” แม่เรียกเมื่อเห็นลูกสาวนั่งเงียบเหมือนครุ่นคิดอะไรซ้กอย่างด้วยสีหน้าเคร่งเครียด

“เปล่าคะ คิดเรื่อยเปื่อย” เธอซ้กโกหกผู้เป็นแม่ไม่แบนเนียนเอาเสียเลย

“แ蚌 หนูกำลังเครียดเรื่องจดหมายตอบกลับจากมหาวิทยาลัยที่หนูสมัครเรียนต่อไซ้ใหม่” คำถามนี้เป็นคำถามเปิดประเด็นที่ผู้เป็นแม่ต้องการให้ลูกสาวของเธอได้ระบายความในใจออกมา เธอรู้เสมอว่าลูกสาวของเธอกังวลเรื่องนี้อยู่

“คะ” แ蚌ตอบแบบเสียไม่ได้ “แ蚌แค่คิดว่า ทำไมแ蚌ไม่เหมือนเพื่อนคนอื่น เพื่อนคนอื่นได้รับจดหมายตอบ

กลับกันหมดแล้ว ถึงแม้ว่าบางคนถูกปฏิเสธก็ตาม แต่ของแ蚌สิ ยังไม่รู้เลยว่าจะเป็นอย่างไร ได้แตรอและรออย่างเดียว” สีหน้าของเธอฉายความหมองหม่นมากยิ่งขึ้น “แม่เข้าใจจ้ะ” แ蚌นั่งเพื่อดูปฏิกิริยาของลูกสาว

.....

“แ蚌เกลียด...เกลียด...การ...รอ...คอย” เธอค่อยๆ เปล่งออกมา มันเหมือนอะไรจุกอยู่ที่ลำคอของเธอ ทำให้ยากที่จะพูดออกมาได้ในแต่ละคำ ในจิตสำนึกของเธอมันขัดแย้งกับความรู้สึกเดิมที่เธอเคยมี เธอกำลังต่อสู้กับความคตินี้

“ทำไมละแ蚌 แ蚌เคยบอกแม่ไม่ใช่หรือว่า การรอคอยและความหวังทำให้มีชีวิตชีวา”

“แต่คราวนี้ไม่เหมือนกันคะ ไม่เหมือนกัน” เธอย้ำ

“เหมือนกันสิจ้ะ ทำไมจะไม่เหมือน” พลังเหลือบมองลูกสาวว่าจะตอบโต้ได้อย่างไร

“.....”

“แม่รู้ใหม่ว่า เราสามารถทำให้การ  
รอคอยของเรามีความสุขได้เสมอ ไม่ว่า  
กรณีใดๆ ก็ตาม แม่บอกว่าเมื่อก่อนแม่  
มีความสุขกับมัน แต่ตอนนี้แม่กลับ  
เกลียดมัน เพราะอะไรรู้ไหม” แม่แน่ใจว่า  
ลูกสาวไม่รู้หรอกว่าทำไม สำหรับคนที่  
จิตใจหมองเศร้าแล้ว การเปิดใจที่จะเรียน  
รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง พยายาม  
ค้นหาความรู้สึกที่แท้จริงนั้นมันยากเย็น  
เหลือเกิน



“ทำไมล่ะคะ” แม่เงยหน้าขึ้นมอง  
ด้วยความสงสัย

“เพราะแม่หวังที่จะได้ไง และก็  
หวังมากด้วย” แม่หยุดเพื่อฟังข้อแย้งของ  
ลูกสาว แต่กลับมีแต่ความเจ็บ “แม่  
ไม่ได้หวังที่จะได้รับจดหมายตอบกลับ  
อย่างเดี๋ยวย่างที่แม่บอกหรอก แต่แม่  
หวังว่าเมื่อได้รับจดหมายแล้วจะเป็น  
จดหมายตอบรับ ไม่ใช่จดหมายปฏิเสธ  
มันเป็นการคาดหวังสองชั้น การรอคอย  
เลยสร้างความเจ็บปวดให้แม่” แม่รู้ว่า  
สิ่งที่พูดจะยิ่งทำให้ลูกสาวของตนเสียใจ  
แต่เธอต้องพูด!



“ก็จริงค่ะ แต่... แล้วแป้งจะทำไป  
ให้มีความสุขกับการรอคอยได้ล่ะคะ มัน  
ไม่ง่ายเลย ไม่..ง่าย..เลยจริงๆ”

“เราซิมเศร้า หม่นหมองเพราะเรา  
คาดหวังกับสิ่งนั้นมาก หวังมากจนเรา  
ไม่เปิดใจที่จะยอมรับความผิดหวัง เรา  
ไม่พยายามคิดถึงความผิดหวัง แต่เมื่อใด  
ที่ความคิดนั้นเข้ามา เราก็ตอน หมกมุ่น  
อยู่กับสิ่งนั้นโดยไม่พยายามคิดหาทางออก  
เพราะอะไรนะหรือ ก็เพราะว่าเราไม่  
อยากจะทำเตรียมการสำหรับความผิดหวัง  
นั่นเอง”

“เฮอ ยากจังเลย” แป้งรำพึงกับ  
ตัวเอง

“ใช้จ๊ะ ยาก แต่ก็ต้องฝึกนะ”  
แม่พูดพลางยิ้มให้กำลังใจ

“แล้วจะฝึกยังไงล่ะคะ”

“คิดสิว่ามันคือเกม เกมที่ทดสอบ  
สภาพจิตใจของเรา แป้งลองตั้งคำถามขึ้น  
มาแล้วหาคำตอบสิ เช่น

ทำไมเราต้องกังวล...อ้อ! เพราะเรา  
กำลังรอคอยนะสิ เพื่อนคนอื่นได้แล้ว  
แต่เรายังไม่ได้

รอคอยอะไรล่ะ... ก็รอคอยผลตอบแทน  
กลับจากมหาวิทยาลัยไง

ทางมหาวิทยาลัยบอกรีเปล่าว่าจะ  
ส่งผลมาวันไหน... บอกมาว่าอีกสองอาทิตย์  
นั่นตอนนั้นก็ยังไม่รู้ล่ะสิ... ซ่าย  
เพราะจะรู้ผลอีกทีก็ตั้งอีกสองอาทิตย์

แล้วทำไมต้องทุกข์ล่ะ..... ก็กลัวว่า  
ผลที่ตอบกลับจะทำให้ผิดหวัง

ทำไมกลัวผิดหวัง... เพราะคาดหวัง  
กลัวว่าจะไม่ได้อย่างที่ตั้งใจไว้

แล้วถ้าไม่ได้จะทำยังไง... ก็ต้องคิด  
สิว่าจะทำยังไงต่อ”

“แป้งลองคิดเล่นๆ ดูว่า ถ้าเกิดว่า  
ได้รับจดหมายปฏิเสธ แป้งจะอย่างไรต่อ  
แป้งลองวางแผนดูสิจ๊ะ” แม่พูดแนะนำ  
“และเมื่อแป้งมีแผนสำรองแล้ว แป้งจะ  
รู้สึกได้ว่า ความเครียด ความกังวลเรื่อง  
จดหมายตอบกลับจากมหาวิทยาลัยจะ  
ลดลง”

“จริงหรือคะ” แป้งถามแบบไม่เชื่อ  
“จริงสิจ๊ะ แป้งวิตกกังวลเพราะ  
ขณะนี้แป้งยังไม่มีแผนอนาคตรองรับความ  
ผิดหวังไว้ แป้งกลัวว่าถ้าไม่ได้คราวนี้แป้ง

จะไม่เหลืออะไรเลย แต่ถ้าแป้งเริ่มวางแผนสำรองไว้ ความคิดแป้งจะเปลี่ยนไปจดหมายตอบจากมหาวิทยาลัยไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต ถ้าแป้งไม่ได้เรียนต่อในมหาวิทยาลัยที่แป้งต้องการ แป้งก็ยังมีสิ่งอื่นที่แป้งจะทำแทน แป้งจะไม่เคืองไม่สิ้นหวังกับชีวิตของตัวเอง”

แม่สังเกตเห็นหน้าของลูกสาวที่เริ่มมีชีวิตชีวาขึ้นกว่าเดิม

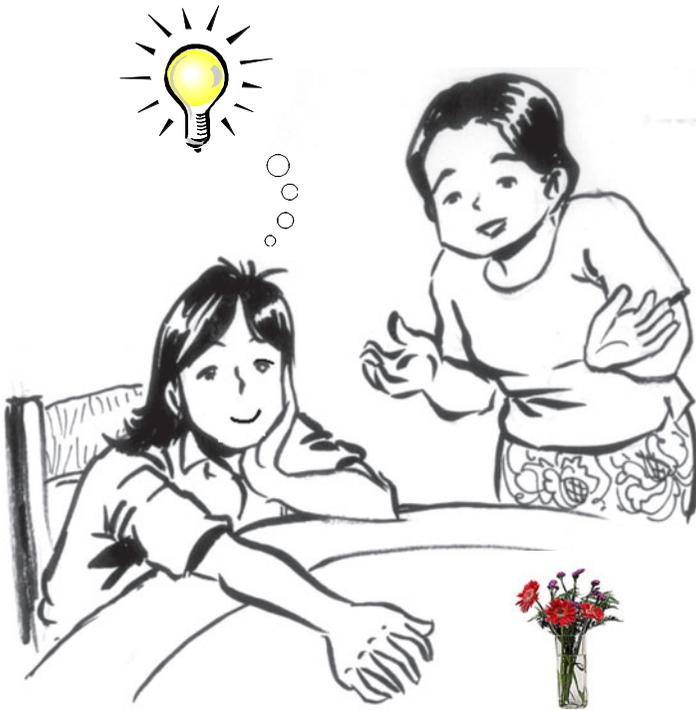


“จริงๆ แล้วการรอคอยและความหวังก่อให้เกิดความสุขในชีวิตได้เสมอ เราสามารถลิ้มรสความหอมหวานของมันได้ ถ้าเราจัดการกับมันได้อย่างเหมาะสม ไม่อยู่ห่างหรือเข้าใกล้มันมากเกินไป เหมือนดวงอาทิตย์ อยู่ห่างมากไปก็หนาว แต่ถ้าอยู่ใกล้เกินไปก็ร้อน หรือทำให้ไหม้ได้เลยทีเดียว เข้าใจไหมแป้ง”

“ค่ะ! แป้งจะพยายามลองทำอย่างที่เราว่าดูนะคะ เมื่อไรที่แป้งกังวลหรือคิดไม่ตกกับปัญหา แป้งจะลองตั้งคำถามดูอย่างที่แม่สอน จนกว่าจะได้คำตอบที่แท้จริง”

“เมื่อได้คำตอบแล้ว หากทางแก้แล้ววางแผนที่จะเตรียมรับมือแล้ว ก็จงหยุดที่จะคิดสิ่งนั้นอีก เริ่มต้นทำสิ่งใหม่ๆ แทนไม่อย่างนั้นแป้งจะพลาดโอกาสที่จะรับรู้สิ่งใหม่ๆ เพราะแป้งกลัวครุ่นคิดกับสิ่งเก่าที่ยังไม่เกิดขึ้น ลองดูนะจ๊ะ”

“ค่ะแม่ แป้งรู้สึกดีขึ้นมากเลย แต่ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าความคิดวิตกกังวลจะกลับมาอีกหรือเปล่า แป้งจะพยายามฝึกบ่อยๆ อย่างที่แม่บอกค่ะ



แม่ยิ้มมองหน้าลูกสาว ที่แม่จะรู้ว่า ความหมองเศร้าในตัวลูกสาวจะไม่ได้หมดไปโดยสิ้นเชิงแต่ก็ลดน้อยลงมาก และแม่ว่าจะเป็นเพียงระยะสั้นก็ตาม

อนาคตแ่งยังต้องเจอเหตุการณ์ ที่รุนแรงมากกว่านี้หลายเท่า สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันถือเป็นบททดสอบเบื้องต้น เพื่อสอนให้แ่งรู้จักอดทนและแข็งแกร่งขึ้นในอนาคต ไม่ว่าจะแ่งจะสมหวังหรือ

ผิดหวังในครั้งนี่ แต่ แ่งได้มีโอกาสเรียนรู้ชีวิตในโลกความเป็นจริงมากขึ้น นี่แหละ คือชีวิต...

“อดีตจบลง แล้ว เรียนจากมัน แล้วปล่อยมันไปเถอะ ส่วนอนาคตก็ยังไม่ถึงตรงนี้ วางแผนได้ แต่อย่าเสียเวลา ไปกลัดกลุ้มกังวล ถึงมันเลย ความกลัดกลุ้มกังวลไม่ให้ประโยชน์อะไร เมื่อใดที่เราหยุดคำนึงถึง สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว หยุดกังวลถึงสิ่งที่จะไม่เกิดขึ้นได้ เมื่อนั้นแหละที่เราได้อยู่กับปัจจุบัน และจะมีความสุขกับชีวิต”



# ทำงานหนักเพื่อโลก



(กัณหาชบาตก)

- ตัวอย่างคนดีในโลก  
บ่มุ้มอกหยาดเหงื่อเสียสละ  
สู้งานหนักไม่ถดถอย  
การนี้เพื่อพองชน

**๑๖** โรงธรรมสภา ภิกษุทั้งหลายกำลังสนทนากันถึงพระคุณของพระศาสดาอยู่  
“ท่านทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแบกภาระเกื้อกูลโลก กระทำงานหนักนัก  
อย่างที่ไม่สามารถหาผู้ใดมาเสมอเหมือนได้เลย แม้แต่ครุฑทั้ง ๖ (เจ้าลัทธินอกพุทธศาสนา  
๑. ปุรณกัสสป ๒. มัคชลิโคสาล ๓. อชิตเกสกัมพล ๔. ปุกุทธกัจจายนะ ๕. สัมมชยเวลัญญบุตร  
๖. นิครนถนาฏบุตร) ก็มีอำนาจมาเปรียบได้ ช่างน่าอัศจรรย์ยิ่ง”

พอดีพระศาสดาเสด็จมายังพระเชตวันมหาวิหาร พร้อมด้วยภิกษุหมู่ใหญ่ แล้วตรัส  
ถามถึงเรื่องที่ภิกษุสนทนากันอยู่ เมื่อทรงทราบเรื่องราวนั้น จึงตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตถาคตมิใช่กระทำงานหนักเกื้อกูลโลกแต่เพียงบัดนี้เท่านั้น  
แม้ในกาลก่อน เราได้เคยเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน ก็ไม่มีใครสามารถกระทำงานหนักเพื่อผู้อื่น  
เสมอเหมือนเราได้เลย”

แล้วได้ตรัสเล่าเรื่องราวนั้น

**ใน**อดีตกาล **หญิงชราคนหนึ่ง**ฐานะยากจน มีเรือนเก่าประจำตระกูลของตนเป็นที่พักอาศัย แต่ได้มี**เจ้าของโคคนหนึ่ง**มาขอเช่าเรือนบางส่วนอยู่ชั่วคราว โดยจะจ่ายค่าเช่าให้แก่หญิงชราเป็น**ลูกโคสี่ตัว**สัปดาห์หนึ่ง

ครั้งถึงเวลากำหนด หญิงชราจึงได้เป็นเจ้าของลูกโคตัวนั้น เพราะความจนนางได้เลี้ยงดูลูกโคด้วยข้าวยาคุ (ข้าวต้มเหลวขดได้) แต่ก็รักและเอาใจใส่ดูแล เสมือนดังเป็นลูกของนางเองเลยทีเดียว ลูกโคนั้นจึงได้ชื่อเรียกขานว่า **อัยยิกากาฬกะ(เจ้าดำของยาย)**

ลูกโคดำนั้นวันจะเติบโตใหญ่ขึ้น เป็นโคหนุ่มมี**พลังกำลังมหาศาล เป็นโคอาซาไนย (โคฉลาดพันธุ์ดี) ที่มีความสงบสำรวมเป็นเลิศ** แม้พวกเด็ก ๆ ชาวบ้านจะมาแหย่เล่น จับเขาบ้าง จับหูบ้าง โหนคอบ้าง ดึงหางบ้าง ชีบนหลังบ้าง ก็ได้มีความโกรธเคืองแต่ประการใด

อยู่มาวันหนึ่ง โคดำอัยยิกากาฬกะบังเกิดความคิดขึ้นมาว่า

“แม่ของเรายังยากจนอยู่ แต่ก็เลี้ยงดูเราดูจะเป็นลูกสุดที่รัก **แม่ต้องตรากตรำลำบาก** เพื่อเรามาก เช่นนี้เราน่าจะตอบแทนคุณ ช่วยทำงานรับจ้างหาทรัพย์มา ให้แม่ของเราได้พ้นไปเสียจากความยากจน”



ไม่นานนักโอกาสก็มาถึง....เมื่อลูกของพ่อค้าเกวียนคนหนึ่ง ซึ่งคุมกองเกวียนอยู่ ๕๐๐ เล่ม นำขบวนเกวียนเดินทางผ่านมา ไม่ไกลบริเวณที่อยู่ของหญิงชรา นัก ปรากฏว่าเกวียนต้องข้ามแอ่งโคลนลึก พ่อเกวียนเล่มแรกลงสู่แอ่งโคลน ล้อเกวียนก็จมลึกทันที ไม่อาจขยับเขยื้อนต่อไปได้เลย แม้จะเอาโคทั้งหลายจากเกวียนเล่มอื่นมาช่วยจุด ก็ไม่สามารถลากเกวียนขึ้นได้

พอดีกับโคดำอัยยิกากาฟะกับพวกโคของชาวบ้าน เทียวหากินอยู่แถวนั้น ลูกพ่อค้าเกวียนบังเอิญมองเห็นเข้า ด้วยเพราะมีความรู้ในลักษณะโค จึงดูออกว่าโคดำเป็นโคมงคลอาชาไนย มีพลังกำลังมาก สามารถจะลากเกวียนทั้งหมดข้ามแอ่งโคลนลึกไปได้ จึงได้ร้องถามคนเลี้ยงโคในบริเวณนั้นว่า

“ใครหนอเป็นเจ้าของโคดำตัวนี้ เราจะขอจ้างเอาโคดำนี้เทียมเกวียน ให้ลากข้ามแอ่งโคลนนี้ไป”

พวกคนเลี้ยงโคชี้ไปที่บ้านของหญิงชรา แล้วตอบว่า

“ยายเจ้าของโคดำอยู่ที่บ้านหลังนั้น นางไม่ได้ยินอยู่ที่ตรงนี้ ท่านก็จงจับโคดำเทียมเกวียนเอาเองเถิด”

ลูกพ่อค้าเกวียนก็ไม่รอช้า รีบเอาเชือกผูกโคดำทันที แล้วลากไปเทียมเกวียน แต่จุดลากเท่าใดก็ไม่อาจทำให้โคดำเคลื่อนที่ได้เลย ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะ....โคดำรอให้ลูกพ่อค้าเกวียนกำหนดค่าจ้างเสียก่อนนั่นเอง ดังนั้นจึงยืนนิ่งกับที่คอยอยู่

เมื่อเห็นอาการเช่นนั้นของโคดำแล้ว ลูกพ่อค้าเกวียนก็เข้าใจได้ทันที จึงประกาศออกไปว่า

“โคดำผู้ประเสริฐ หากท่านลากเกวียน ๕๐๐ เล่มนี้ข้ามแอ่งโคลนได้แล้ว เราจะเก็บทรัพย์เกวียนละ ๒ กหาปณะ (๑ กหาปณะ = ๔ บาท) ให้เป็นค่าจ้าง รวมแล้วท่านจะได้ ๑,๐๐๐ กหาปณะ”

จบคำของลูกพ่อค้าเกวียน โคดำก็เดินไปให้เทียมเกวียนเองเลยที่เดียว พอเทียมเสร็จ โคดำก็ออกกำลังจุดลากเพียงที่เดียวเท่านั้น เกวียนก็หลุดจากแอ่งโคลนลึกขึ้นมาสู่อีกฝั่งได้ ดังนั้นเกวียนทั้งหมดจึงถูกลากข้ามแอ่งโคลนสำเร็จ แต่กว่าจะหมด ๕๐๐ เล่มเกวียน ก็ทำเอาโคดำเหน็ดเหนื่อย จนตาทั้งสองข้างแดงก่ำเลยที่เดียว



งานเสร็จแล้ว ลูกพ่อค้าเกวียนจึงเที่ยวเดินเก็บ ๑ กหาปณะต่อเกวียน ๑ เล่ม ได้  
ทรัพย์ ๕๐๐ กหาปณะ นำมาห่อด้วยผ้า แล้วผูกไว้ที่คอของโคดำ จากนั้นก็เตรียมเดินทางต่อไป  
แต่โคดำอัยยิกากาฬกะเห็นลูกพ่อค้าเกวียนกระทำเช่นนั้นแล้ว ก็คิดขึ้นว่า  
“มนุษย์ผู้นี้มิได้กระทำตามสัญญา ไม่ได้ให้ค่าจ้างตามที่กำหนดไว้ ฉะนั้นเราจะไม่  
ให้เขาไป”

จึงก้าวไปยืนขวางอยู่ข้างหน้าเกวียนเล่มแรกสุด แม้นคนทั้งหลายจะพยายามผลักดัน  
ลากจูงอย่างไร โคดำก็ไม่ยอมหลีกทางให้ จนในที่สุดลูกพ่อค้าเกวียนก็ยอมจำนน ด้วยเข้าใจดีว่า

**“โคดำตัวนี้คงรู้ว่าเราโกงค่าจ้างของมันเป็นแน่”**

ดังนั้นจึงเที่ยวเก็บอีก ๑ กหาปณะจากเกวียนแต่ละเล่ม ได้ ๕๐๐ กหาปณะ นำมา  
ผูกไว้ที่คอของโคดำอีกห่อ รวมแล้วจึงมี ๑,๐๐๐ กหาปณะ แล้วบอกกับโคดำว่า

“นี่เป็นค่าจ้างครบถ้วน ตามที่ได้ตกลงกับท่านไว้”

เป็นเช่นนั้นโคดำจึงยอมหลีกทางให้ นำเอาห่อทรัพย์มุ่งกลับไปยังบ้านของหญิงชรา  
โดยมีพวกเด็กชาวบ้านเดินตามไปด้วย แล้วจับตั้งเล่นที่ห่อทรัพย์นั้น โคดำจึงไม่รอช้า รีบวิ่งหนี  
กลับบ้านอย่างรวดเร็ว เด็กๆก็ยิ่งสนุกสนานวิ่งตามกันใหญ่

พอถึงบ้านแล้ว หญิงชราได้เห็นห่อทรัพย์ ๑,๐๐๐ กหาปณะ เห็นอาการ เหน็ดเหนื่อยจนตาแดงกำของโคดำ เห็นเด็กๆวิ่งไล่ตามมาเป็นขบวน ออดสงสัยไม่ได้ที่จะเอ่ยถามว่า

“เจ้าได้ทรัพย์มาจากที่ไหน แล้วทำไมจึงมีอาการเหน็ดเหนื่อยอย่างนี้”

โคดำไม่อาจตอบเป็นภาษามนุษย์ได้ พวกเด็กๆทั้งหลายจึงช่วยกันตอบแทนให้ โดยเล่าเรื่องราวทั้งหมดให้ยายรับรู้ เมื่อหญิงชราได้ฟังแล้ว ออดสงสารลูกของนางไม่ได้ ทั้งยัง ซาบซึ้งในน้ำใจของลูกรักเป็นอย่างยิ่ง จึงกล่าวว่า

**“ลูกรัก แม่ต้องการเลี้ยงชีวิตอยู่ ด้วยค่าจ้างที่ต้องให้เจ้าทำงานหนักหรือ ต้องให้ เจ้าได้รับทุกข์เห็นปานนี้เชียวหรือ”**

แล้วจึงโคดำไปอาบน้ำอุ่น เอน้ำมันทาทั่วร่างกาย ให้ดีมีและกินอาหารอย่างดี เอาใจใส่ เลี้ยงดูโคดำให้อยู่สุขสบายไปจนตลอดชีวิต



พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเล่าจบแล้ว ทรงแสดงถึงบุคคลให้ทราบว่

**“หญิงชราในครั้งนั้น ได้มาเป็นพระอุบลวรรณาเถรีในบัดนี้ ส่วนโคดำอัยยิกากาฬะได้มาเป็นเรตถาคต”**

แล้วตรัสสรุปแก่มิกขุในที่นั้นว่า

“ดูก่อนมิกขุทั้งหลาย ในที่ใดๆมีการงานหนัก มีแองโคลนล็ก ในที่นั้นคนทั้งหลาย จะเทียมโคดำเข้า แล้วโคดำจะทำงานหนักนั้นให้สำเร็จลุล่วงได้โดยแท้ **ดูจเดียวกับตถาคต** กระทำงานหนักเกือบโลกไว้ **อย่างไม่มีใครเสมอเหมือนได้เลย”**

● **อนวมขุทธ**

อาทิตย ๒๐ ก.ค. ๒๕๕๖

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๒๙

อรรถกถาแปลเล่ม ๕๕ หน้า ๓๑๒)

# สิ่งที่ยากที่สุดในชีวิต

○ มาลา



## “พูดความจริง”

ขณะข้าพเจ้าเรียนอยู่ชั้น ม.๓ และกำลังเตรียมตัวสอบเข้าเตรียมอุดม วันเสาร์หนึ่ง ซึ่งเป็นวันที่ข้าพเจ้าต้องพาเจ้าปุกปุยออกไปถ่ายนอกร้านตอนเช้า แต่ด้วยความขี้เกียจที่จะต้องเดินตามและคอยเฝ้าตอนมันถ่าย ข้าพเจ้าจึงเปิดประตูให้มันออกไปเอง บวกกับความคิดว่ามันคงกลับบ้านได้ เพราะมันชอบแอบหนีไปเที่ยวนอกร้านบ่อยๆ

ผ่านไปครึ่งวัน เจ้าปุกปุยยังไม่กลับบ้าน ข้าพเจ้าและคนในครอบครัวเริ่มเป็นห่วงว่ามันหายไปไหน ตอนนั้นข้าพเจ้าไม่กล้าพูดความจริงว่าเป็นคนปล่อยมันออกไป แต่



กลับบอกคุณพ่อคุณแม่ว่ามันหนีไปเอง พอตกเย็นคนข้างบ้านมาคุยกับแม่ว่าวันนี้เขาเห็นสุนัขจรจัดนอนตายอยู่ที่สี่แยกหน้าหมู่บ้าน คล้ายเจ้าปุกปุยมาก ทั้งคุณพ่อคุณแม่รีบไปยังที่เกิดเหตุ ส่วนข้าพเจ้าไม่กล้าออกไปเพราะกลัวว่าสิ่งที่เราเล่ามาจะเป็นเรื่องจริง แต่สิ่งที่ข้าพเจ้ากลัวนั้นกลับเกิดขึ้นจริง



ข้าพเจ้าชิมไปหลายวัน เพราะเป็นความผิดของข้าพเจ้าเองที่ปล่อย  
มันออกไป และเจ้าปุกปุยก็เป็นเพื่อนที่ซื่อสัตย์ เป็นสุนัขที่คนในครอบครัวรักมาก  
แต่สิ่งสำคัญที่ตอกย้ำในใจคือการพูดโกหกกับคุณพ่อคุณแม่ ชี้ขาดเกิน  
จะสารภาพความจริงเพราะกลัวถูกดู! ข้าพเจ้าจมอยู่กับความรู้สึกผิด แต่  
ขณะเดียวกันก็คิดว่าอีกไม่นานคงลืม

สิ่งที่ยากที่สุดไม่ใช่การทำใจให้ลืมเรื่องนั้น ความยากอยู่ตรงที่การ  
พยายามจะพูดความจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น ยอมรับผิดในการกระทำของตนเอง  
ตอนนั้นข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ข้าพเจ้าจะห้ามใจตัวเอง เอา  
ชนะความขี้เกียจแล้วลงไปเฝ้ามัน แต่มันก็สายเกินที่จะแก้ ข้าพเจ้าจึง  
พยายามสร้างความกล้าให้แก่ตัวเองว่า อย่างน้อยควรสารภาพความจริงกับ  
คุณพ่อคุณแม่ พยายามอยู่หลายวัน จนกระทั่งมีความกล้าพอที่จะพูดความ  
จริงออกไป เมื่อพูดไปแล้วข้าพเจ้ารู้สึกดีขึ้น แต่ความผิดที่ทำให้ดวงยากที่จะลืม  
แม้ว่าจะรู้สึกผิดทุกครั้งก็นึกถึงเหตุการณ์นี้ แต่อย่างน้อยมันก็ยังเป็นสิ่งช่วย  
เตือนใจว่าอย่าให้เกิดประวัติศาสตร์ซ้ำรอยอีก

ขอพูดถึงคำคมที่กล่าวว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จจอยู่  
ที่นั่น” เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้จริง แต่ในชีวิตเรา การทำบางอย่างไม่สำเร็จอย่าง  
ที่หวัง อาจเป็นเพราะว่าเรายังไม่ใช้ความพยายามและความสามารถของเรา  
อย่างเต็มที่ต่างหาก

๕๖ น.ส.ฐิติกานต์ กลั่นสอน



## “เข้าค่าย”

ข้าพเจ้าเคยเข้าค่ายที่โรงเรียนประถม ในสมัยเป็นนักเรียนประถมนั้น ข้าพเจ้าไม่กล้าเถียงใคร คือไม่กล้าออกความเห็นอะไรนั่นเอง เมื่อครูให้ข้าพเจ้าเป็นหัวหน้าหมู่ ข้าพเจ้าก็รับหน้าที่โดยมาโดยดี

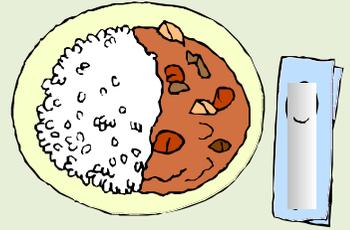
เมื่อถึงวันเข้าค่าย ข้าพเจ้ามาสายที่สุดในชั้นปี เป็นเรื่องแยที่หัวหน้าหมู่ไม่มีความรับผิดชอบอย่างนั้น แต่ความจริงแล้วข้าพเจ้าไม่ได้คิดจะไปสาย ข้าพเจ้าคิดจะไม่ไปตั้งแต่แรกต่างหาก แต่สุดท้ายก็ทนละอายใจไม่ได้จึงต้องไป เมื่อถึงเวลากลางคืนหลังจากเข้าฐานต่างๆ มาอย่างเหน็ดเหนื่อย ข้าพเจ้าและเพื่อนๆ รู้สึกหิวมาก ไม่เคยหิวแบบนี้มาก่อน แต่ครูไม่มีอาหารให้กิน บอกว่าถ้าจะกินก็ต้องหุงหากันเอง มีแต่ข้าวดิบกับปลากระป๋องให้ เพื่อนๆ เห็นข้าพเจ้าเป็นหัวหน้าหมู่ จึงบอกให้ข้าพเจ้าจัดการเรื่องนี้ ข้าพเจ้าไม่กล้าเถียงใคร ก็ออกไปเดินหาฐาน



รองหม้อและพินเป็นเชื้อเพลิง เพราะเราต้องหุงข้าวเช็ดน้ำ (ไม่มีหม้อไฟฟ้า) ข้าพเจ้าเดินดุ่มไปเรื่อย เห็นอัญญาเห็นไม้ก็เก็บมา บังเอิญไปเห็นอัญญาอันหนึ่งดูใหญ่ได้รูปดี จึงไปเก็บมา ปรากฏว่าได้อัญญาเป็นรังมด มือข้าพเจ้าโดนมดนับร้อยกัดบวมเป่งไปหลายวัน



เมื่อหุงหาอาหารเสร็จก็เริ่มกิน  
ปรากฏว่าข้าวครึ่งดิบครึ่งสุก ปลากระป๋อง  
ก็มีน้อย ต้องชดเอาแต่น้ำ พอนอนหลับไป  
ก็ทั้งปวดท้องเพราะหิว และเพราะกินข้าวดิบ  
ธรรมดาไปหมด



ในวันานั้นข้าพเจ้าไม่ได้คิดอะไร แต่ในตอนนั้นหวนกลับไปคิดถึง  
ความรู้สึกนั้นก็เข้าใจว่า คงมีคนกลุ่มหนึ่งที่เขาต้องเผชิญชีวิตอย่างเราในตอนนั้น  
หรือมากกว่าเราด้วยซ้ำไป โดยเขาต้องรับสภาพกินข้าวดิบ นอนตากยุง  
หรืออาจไม่มีที่นอน หรือไม่มีข้าวให้กิน ความลำบากของเราเป็นส่วนเล็กน้อย  
เขาเหล่านั้นไม่บ่นเหมือนเรา เพราะเขาชินกับมัน นี่คือวิถีของเขา แต่เรากลับคิดว่า  
นี่ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องเจอ เราอยู่บ้านไม่มาค้าคงมีความสุขกว่านี้ แต่ที่แท้จริงแล้ว  
การออกมาเจอความลำบากอย่างนี้บ้าง ทำให้ข้าพเจ้ารู้จักชีวิตมากขึ้น ทุก  
ครั้งที่หวนนึกถึงเรื่องราวต่างในค่ายนั้น ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกถึงความลำบากของ  
ผู้อื่น มองว่ารอบตัวเราไม่ได้มีแต่ความสุข ตอนที่เราสุข เราอาจจะสร้าง  
ทุกข์ให้คนอื่นอยู่ก็ได้ ได้รู้จักความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รู้จัก  
ใช้ชีวิต คือ หิวก็ต้องหากินเอง จุดไฟ ตั้งหม้อหุงข้าวเอง ไม่ใช่จะมีคนมา  
ประเคนให้ หรือมีเงินจะไปซื้อที่ไหนก็ได้ เพราะมันไม่ใช่การใช้ชีวิตที่แท้จริง

ข้าพเจ้ามองว่า ถ้าเราดำเนินชีวิตให้เป็นกลาง ก็จะได้เห็นชีวิตที่  
แยกว่า และชีวิตที่ดีกว่า ยิ่งดำรงตนให้สมถะ สันโดษ บนทางสายกลางเท่าไร  
ก็ยิ่งจะเห็นชัดขึ้น เมื่อได้เห็นก็เข้าใจว่าคนอื่นเป็นอย่างไร รู้จักช่วยเหลือ  
แบ่งเบาความทุกข์และแบ่งปันความสุขให้ผู้อื่นบ้าง

๕๖ วิภาดา เสนะวงษ์





## เลี้ยงน้อง

การเลี้ยงน้อง

จะเป็นเรื่องปกติธรรมดาสำหรับคนที่มียีน้อง แต่น้องของข้าพเจ้าไม่ใช่ น้องร่วมบิดามารดา เป็นลูกพี่ลูกน้องซึ่งอายุน้อยกว่าข้าพเจ้าราวสิบปี นั่นทำให้คุณป้าเห็นว่า ข้าพเจ้า



โตพอที่จะช่วยแบ่งเบาภาระโดยช่วยดูแลลูกชายและลูกสาวของแม่ได้

วันแรกที่ข้าพเจ้ารู้ว่าจะมีโอกาสได้เห็นหน้าน้องนั้น ข้าพเจ้าตื่นตื่นมาก เพราะข้าพเจ้าเป็นลูกโตน ไม่มีพี่น้อง คิดแต่ว่ามีน้องแล้วจะได้เล่นสนุกกับน้องทั้งวัน ได้อุ้มน้อง พาไปเที่ยวที่โน่นบ้างที่นี่บ้าง แต่พอเอาเข้าจริงกลับรู้สึกว่ลำบากที่จะต้องมาคอยตามล้างตามเช็ดอุจจาระปัสสาวะ อาเจียนที่น้องถ่ายออกมาวันละหลายเที่ยว ยิ่งถ้าวันไหนที่น้องเกิดท้องเสียขึ้นมา ก็ต้องซักผ้าอ้อมเหม็นๆ จนแทบจะอาเจียนตามน้องไปด้วย

นอกจากเรื่องขับถ่าย ก็ยังมีเรื่องอาบน้ำสระผมที่ต้องระมัดระวังอย่างมาก โดยเฉพาะการสระผมเด็กอ่อนที่ต้องระวังไม่ให้ยาเข้าตาของน้องซึ่งบอบบางมาก แม้แต่การสัมผัสศีรษะของเด็กทารกแรกเกิด เพราะเวลาที่เรากดบริเวณกะโหลกจะรู้สึกว่ามันยุบลงไปได้ (กะโหลกของเด็กอ่อนจะยังเชื่อมกันไม่สนิทกัน) จึงต้องนวดหนังศีรษะให้เบาที่สุด ถัดมาคือเรื่องชงนม-ป้อนข้าว น้องข้าพเจ้านั้นนับว่ากินจุมาก กินนมวันละ ๖-๗ ขวด ต้องวิ่งชงวิ่งล้างขวดจนบางครั้งปวดแขนไปเลย





พอน้องโตขึ้นหน่อยก็ป้อนข้าวหรือกลัวยบด ความลำบากคือต้องคะยั้นคะยอให้แกกิน ต้องหลอกล่อต่างๆ นานา ชักแม่น้ำทั้งห้าว่าจะซื้อโน่นซื้อนี่ให้ถึงจะยอมกิน บางคราวกินเวลาเป็นชั่วโมงๆ กว่าข้าวจะหมดถ้วย บางครั้งเกิดไม่ชอบใจกับข้าวที่ตักให้ก็บ้วนออกมาเรียราด ต้องตามเช็ดกันให้วุ่นวายอีก

อีกเรื่องหนึ่งก็คืออ้อนให้อุ้ม โดยเฉพาะช่วงครึ่งขบ แก่จะร้องให้อุ้มทั้งวัน พอวางแกลง แม้กระทั่งหลับอยู่ก็จะร้องโยเยจนคนอุ้มอ่อนอกอ่อนใจ

พอแก่เดินได้ก็ใช้ว่าจะสบาย คราวนี้หนักกว่าเก่า เพราะแกจะวิ่งพล่านไปทั้งบ้าน ชนมากๆ ก็วิ่งไปชนขอบโต๊ะ ขอบตู้ วิ่งลงถนนใหญ่ ต้องคอยตามไม่ให้พลาดสายตา พออายุได้สามสี่ขวบ แกจะเริ่มรบเร้าอยากเอาของเล่นทุกอย่างที่มีอยู่ในโลก ไม่ลำบากแรงกาย แต่ลำบากกระเป๋าเงิน พอไม่ได้ก็ร้องไห้อย่างเอาเป็นเอาตาย สร้างความเหนื่อยหน่ายเป็นอันมาก

นี่เป็นเพียงส่วนเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น งานเลี้ยงน่องนั้นไม่ใช่งานที่กตตันอะไรก็จริง แต่ต้องอาศัยความอดทนสูงมากๆ เพราะคุณจะต้องอยู่กับแกไปตลอด จนกว่าจะช่วยเหลือตัวเองได้ ซึ่งไม่ใช่แค่ปีสองปีเหมือนงานอื่นๆ แต่กินเวลาไม่น้อยกว่าห้าปี จุดนี้ทำให้ข้าพเจ้าคิดถึงหัวอกของคนเป็นพ่อเป็นแม่คนว่า มันช่างยากลำบากเหลือเกินกว่าจะเลี้ยงชีวิตหนึ่งๆ ให้เติบโตขึ้นมาได้ บางทีก็แทบจะร้องไห้ เวลาที่คิดถึงสิ่งไม่ดีที่เราทำลงไปให้พวกท่านเดือดร้อนสะเทือนใจ

๖๖ นิวัฒน์ เชียงโ



## พ่อแม่ของข้าพเจ้า

ตอนเด็กๆ มีแต่คนบอกข้าพเจ้าว่าพ่อรักข้าพเจ้ามาก ข้าพเจ้าก็รู้สึกเช่นนั้นจริงๆ แม่แต่ชื่อของข้าพเจ้า “หทัยชนก” ยังแปลว่า “ดวงใจพ่อ” เลย แต่เมื่อโตขึ้น ข้าพเจ้าได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ พ่อทำในสิ่งที่ข้าพเจ้าคิดว่าพ่อไม่ควรทำ ข้าพเจ้าไม่ได้เกลียดพ่อ พ่อมีลักษณะของความเป็นชายอย่างเต็มเปี่ยม ทั้งกินเหล้าและสูบบุหรี่ ข้าพเจ้าไม่ชอบ คนในครอบครัวทั้งพี่น้องและแม่ต่างก็ไม่มีใครชอบ เพียงแต่ข้าพเจ้าจะแสดงออกมากที่สุดว่าถ้าไม่ชอบก็คือไม่ชอบ

พ่อไม่ใช่ชายในอุดมคติ ไม่ใช่พ่อในแบบที่ข้าพเจ้าอยากให้เป็น ข้าพเจ้าเคยคิดถ้าหากพ่อรู้ว่าข้าพเจ้ามีทัศนคติอย่างไรต่อพ่อ พ่อคงจะเสียใจมาก แต่ข้าพเจ้าก็ไม่รู้ว่าทำอะไรจึงจะไม่ให้มีความคิดนี้ และบางที่ข้าพเจ้าก็เคยถามตัวเองว่าข้าพเจ้ารักพอบ้างมั๊ย

ข้าพเจ้าพยายามสลัดความคิดในแง่ลบที่มีต่อพ่อทิ้งไป ข้าพเจ้ารู้ว่าชีวิตคนเราสั้นนัก ไม่ว่าจะเป็นอย่างพ่อหรือของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าคงเสียใจไปตลอดชีวิต หากข้าพเจ้าไม่คิดที่จะรักผู้มีพระคุณสูงสุดของข้าพเจ้า ผู้ที่ให้กำเนิดและมีส่วนทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้เป็นคนจนถึงทุกวันนี้ ข้าพเจ้าคงไม่ใช่คนดีหากข้าพเจ้ายังมีทัศนคติที่แย่ๆ ต่อพ่ออยู่

ตอนนี้ข้าพเจ้าพยายามเปิดใจให้กว้างที่สุด พ่อของข้าพเจ้าเป็นคนเงียบ ไม่ใช่คนที่จะมาพูดคุยกับลูกเหมือนแม่ นั่นคงทำให้ลูกๆ ไม่สนิทกับพ่อ แต่ในความเงียบของพ่อ บางครั้งข้าพเจ้าก็สามารถสัมผัสได้ถึงความรักห่วงใยของพ่อที่มีต่อลูกทุกคน พ่อรักลูกแต่พ่อไม่เคยบอก ในขณะที่เดียวกันข้าพเจ้าก็ไม่เคยบอกพ่อว่าข้าพเจ้ารักพ่อ เพราะในตัวพ่อยังมีบางสิ่งบางอย่างที่ข้าพเจ้าไม่ชอบอยู่ แต่หากมองในมุมกลับกัน อะไรบางอย่างในตัวของข้าพเจ้าก็อาจทำให้พ่อไม่ชอบ แต่ทำไมพ่อถึงยังรักข้าพเจ้าอยู่



คนเราไม่มีใครเกิดมาสมบูรณ์พร้อม ถ้าคนเราได้ทุกอย่างอย่างที่หวัง ชีวิตนี้จะมีความหมายอะไร ข้าพเจ้าระลึกได้แล้วว่า ถึงแม้พ่อจะมีชื่อเสียงเหมือนที่ผู้ชายทุกคนมี แต่พ่อก็ไม่เคยบงการ่องในหน้าที่ของความเป็นพ่อ แค่พ่อรักลูกทุกคนก็ถือว่าพ่อได้ทำหน้าที่ของคนเป็นพ่อได้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุดแล้ว ส่วนตัวข้าพเจ้านั้นก็ขอตอบแทนบุญคุณของพ่อเช่นกัน พ่อคงจะดีใจและมีความสุขที่สุดหากพ่อรู้ว่าข้าพเจ้าก็รักพ่อ

ข้าพเจ้าตระหนักเอาเองว่าสิ่งที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ถ้ามันเป็นความสุขของพ่อก็ควรปล่อยให้พ่อทำ แม้รู้ทั้งรู้ว่ามันไม่ดีต่อตัวพ่อเลย ข้าพเจ้าก็ได้แต่คิดว่าพ่อจะตระหนักได้เอง

ช่วงปิดเทอมที่ผ่านมา ข้าพเจ้าได้ทำงานพิเศษเพื่อหาประสบการณ์และรายได้ ข้าพเจ้าทำงานทุกวันโดยไม่เว้นวันหยุดอยู่ประมาณ ๒ เดือนครึ่ง ได้ค่าแรงชั่วโมงละ ๒๓ บาท แต่ขณะเดียวกัน ข้าพเจ้าก็ได้ค่าคอมมิชชั่นจากการขายของด้วย ซึ่งก็เป็นจำนวนที่พอเพียงสำหรับการอาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ ๓ เดือนโดยไม่ได้ขอเงินพ่อแม่ใช้เลย

วันหนึ่งแม่มากรุงเทพฯ เพื่อมาพบข้าพเจ้า เนื่องจากข้าพเจ้าไม่ได้กลับบ้านเป็นเวลานาน ข้าพเจ้ามีโอกาสนั่งคุยกับแม่ แม่เล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตอนที่ข้าพเจ้าไม่อยู่บ้านให้ฟัง แม่เล่าว่า ที่บ้านมีค่าใช้จ่ายเยอะ ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจลดเงินมาให้แม่แทนที่ ทั้งๆ ที่อยากเก็บเงินเอาไว้ใช้จ่ายส่วนตัว แต่เพื่อแม่ที่เลี้ยงข้าพเจ้ามา ข้าพเจ้าจึงไม่รีรอ ถ้ามีใครได้เห็นตอนที่ข้าพเจ้ายื่นเงินให้แม่ก็คงน้ำตาไหล ข้าพเจ้ายื่นเงินให้แม่ แต่แม่ปฏิเสธ บอกให้ข้าพเจ้าเก็บไว้ใช้ ข้าพเจ้าบอกว่าแม่เก็บไว้เถอะ เพราะข้าพเจ้ามี แม่จึงรับไว้พร้อมกับน้ำตาคลอเบ้า ข้าพเจ้าเองก็เช่นกัน ข้าพเจ้ารู้ว่าแม่ไม่ได้ต้องการเงินของข้าพเจ้า แต่แม่ซึ่งใจที่ข้าพเจ้าเป็นห่วงแม่

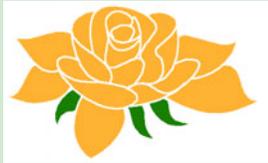
๕๖ ทัศนชนก



# ปลูกฝ้ายไว้นาแผ่นดิน

เขียนโดย

ลูเซีย บาเกตาโน่

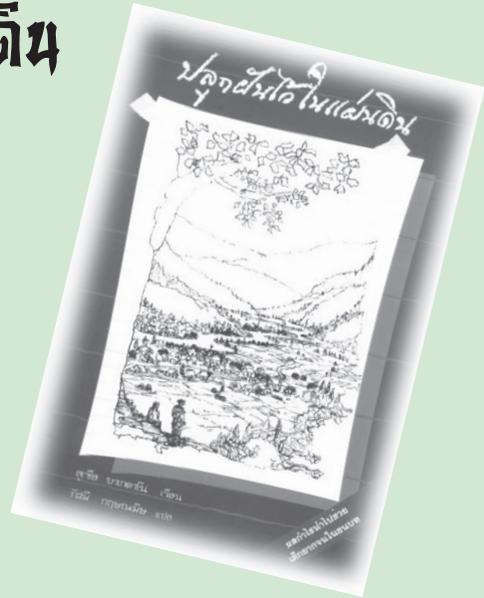


แปลจากภาษาสเปน

โดย

รัศมี กฤษณมिษ

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๒๕๔๒



ผลกำไรจะนำไปช่วยเหลือยากจนในชนบท

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)



เราวางแผนว่าจะไปเที่ยวกันเป็นเวลานานมาแล้ว ทว่าอากาศไม่เป็นใจเสียเลย เราก็ต้องผัดไปเรื่อยๆ จนถึงเดือนพฤษภาคม เราตัดสินใจว่า จะไปเที่ยวกันในวันอาทิตย์ ใดก็ได้ที่ฝนไม่ตก

“พอบอกว่าในถ้ามีภรรยาของคนโบราณอยู่ด้วย” เมนชู นูอิน บอก “ถ้าฉันก็ไปที่นั่นแหละ เราจะไปขอยืมเกวียนและม้าของผู้ใหญ่บ้านด้วยกัน เดี่ยวนี้เลย” แล้วทั้งครูและ ‘เด็กของโรงเรียน’ ก็ไปยังบ้านผู้ใหญ่บ้าน

ผู้ใหญ่บ้านอิซาเฮียส์ต้อนรับเราอย่างมีไมตรีจิต ฉันว่าเขาคงภูมิใจที่เราจำได้ว่ารถม้าของเขาสวยที่สุดในหมู่บ้าน และเพราะไม่ได้เก็บมันไว้ในหีบเอกสารเขาจึงให้ยืมได้ทันที อีกทั้งเขาก็เริ่มชอบฉันขึ้นมาบ้างแล้ว ฉันคิดว่าคงจะจากคราวที่ฉันช่วยเขียนฟางเล็กๆ ในดวงตาเขาออกด้วยปลายผ้าเช็ดหน้าของฉัน

เรากำลังจะไปกันแล้ว ผู้ใหญ่บ้านเดินมาใกล้ฉันพลาง เกาทัณฑ์ยอย อย่างครุ่นคิด “เอ่อ...แล้วใครจะเป็นคนขับเกวียนล่ะครับ”

ฉันหัวเราะ ฉันลืมนิดเรื่องนี้ไปเสียสนิทเลย แต่ก็ไม่ได้ละความพยายาม ฉันรับปากว่าจะหาคนที่ไว้ใจได้มาทำหน้าที่นี้ ฉันคิดอย่างรวดเร็วถึงเฟร์มินผู้คุ้นเคยกับสัตว์ต่างๆ ดี และฉันแน่ใจว่าเขาจะไม่ลำบากใจที่จะไปเที่ยวกับพวกเรา

ฉันไปหาเขาที่บ้าน เขากำลังเล่นไพ่พื้นเมืองกับพ่อของเขาและมีเมลซึ่งก็ต้องการ  
จะไปกับพวกเรด้วยเมื่อรู้ว่า พวกเขาถามว่าจะมีที่พำนักใหม่สำหรับ อาณา มารี และ  
สัตว์แพทย์หนุ่มซานตืออากี้ เจ้าบ่าวในอนาคตของเพื่อนฉัน  
ทั้งคู่ไม่ยอมห่างกันเลย

ตะวันขึ้นพอดีกับที่เราเตรียมข้าวของพร้อมออกเดินทาง ด้วยยานพาหนะที่เรา  
เราต้องรีบ หากต้องการจะไปกินอาหารมื้อเที่ยงที่ถ้ำ

เราเอาแซนดิวิชทั้งหมดใส่ตะกร้าใบใหญ่ แล้วขึ้นไปนั่งบนเกวียน มีเด็ก ๆ สิบสี่  
คนและผู้ใหญ่อีกหลายคน ชาวบ้านโผล่หน้าต่างออกมาดูเกวียนของเรา เด็ก ๆ  
ซึ่งยังเล็กเกินไปไม่ได้มากับเราด้วยกล่าวคำอำลา และบางคนก็ร้องไห้  
'เด็กของโรงเรียน' รุ่งไต้ใช้ผ้าเช็ดหน้าโบกไปมา มิเกลเป็นคนแรกที่เริ่ม  
ร้องเพลงด้วยเสียงที่ไพเราะ แต่ไม่รู้เนื้อเพลงแม้แต่บ่อย บทเพลง  
'ฉันฉวยไม้และขึ้นขับเกวียน' ซึ่งเขาคิดว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ที่สุด  
แต่เขาเปลี่ยนเนื้อร้องหลายแห่ง

*'ฉันฉวยไม้และขึ้นขับเกวียน  
วนเวียนไปตามไหล่เขา  
ไม่มีร้านค้าที่ฉันไม่เข้า  
แม้ว่าเจ้าหล่อนผิวคล้ำก็ตาม'*

ฉันว่าเนื้อร้องมันไม่ใช่อย่างนี้สักหน่อย แต่เขาก็  
ฟังพอใจและเด็ก ๆ ก็หัวเราะกันห้องคืดห้องแข็ง ฉันจึง  
ไม่อยากทำลายความสนุกด้วยการแก้ไขให้ถูกต้อง

เมื่อเรามาถึงไหล่เขาซึ่งมีถ้ำอยู่ เราทิ้งเกวียนและม้าไว้ที่ป่าเล็กๆ แถวนั้น และเริ่มปีนขึ้นไป มิเกลกับเฟร์มินขึ้นไปก่อน คอยบอกทางและร้องเพลง *พຽ່ງນີ້ຈິ່ນຈະໄປ ອາບານ່າ*<sup>๑๓</sup> แต่หมอมิเกลก็ร้องเป็น *พຽ່ງນີ້ຈິ່ນຈະໄປອາญา* ฉันไม่เคยเห็นใครขี่หลังขี้ลม เช่นนี้มาก่อนเลย ยังดีที่เขาทำหน้าที่เป็นมัคคุเทศก์ได้อย่างดีเยี่ยม ดีเกือบจะพอๆ กับเฟร์มิน และเขาก็อารมณ์ดีจนนำอิจฉาและนำอยู่ใกล้

ในตอนเที่ยงเราก็มาถึงถ้ำอันลึบชื่อ มันมีลักษณะคล้ายกับรอยแตกยาวๆ ขึ้นๆ มองไม่เห็นภาพวาดแต่อย่างใด

“*นี่ไง นี่ไง*” มิเกลตะโกนขึ้น เสียงของเขาสะท้อนกลับมาอย่างน่ากลัว เรามารวมกันรอบๆ ตัวเขา และพยายามมองฝาความมืดเข้าไป ในที่สุดก็มีใครบางคนเปิดไฟฉาย

“เห็นแล้วใช่ไหม ตอนนี่” เฟร์มินถาม

น่าผิดหวังเสียจริง ! มันเป็นลวดลายคล้ายกับเขียนด้วยถ่านเหมือนกับที่อิชญากิขีดเขียนในห้องครัว แล้วทำให้ย่าดูเขาแทบแย่



---

๑๓ *อาบาน่า (Habana)* คือเมืองหลวงของคิวบา แต่*อ่าญา (Haya)* คือเมืองหนึ่งของเนเธอร์แลนด์

ฉันรู้สึกผิดหวังแม้จะไม่ได้พูดอะไรออกมา แต่ฉันคิดว่า 'เด็กของโรงเรียน' ของฉันคนใดก็ว่าได้ดีกว่านี้ทั้งนั้น

เราทุกคนต่างก็อารมณ์ดีเสียจนไม่มีใครโกรธ อานา มารี ซึ่งลืมนี่เปิดกระป๋องไว้ที่บ้าน ซานติอาโกอยากจะช่วย จึงพยายามเปิดกระป๋องด้วยมีดพับและก้อนหิน

อานา มารี ไม่ได้รู้สึกอึดอัดกับสถานการณ์ตรงหน้า เธอยืมให้พนักงานเสิร์ฟจำเป็น ซึ่งร้องเพลงที่เขาจำเนื้อได้ดีประสานเสียงกับหมอมิเกล

ทุกสิ่งทุกอย่างผ่านไปด้วยดี เราสนุกกันมากทั้งเด็กและผู้ใหญ่ และเมื่อกลับถึงหมู่บ้านก็ค่ำแล้ว ผมเผ้ายุ่งเหยิง หน้าแดงเพราะโดนแดดโดนลม

พอก้าวเข้าห้องฉันก็นึกขึ้นมาได้ว่าลืมหิ้งถ่ายรูป ฉันลืมนั่นไว้ที่ไหนกันนะ ในเป้ก็ไม่มี ในเกวียนก็ไม่มี เพราะฉันได้รีบไปดูที่บ้านของผู้ใหญ่บ้านแล้ว เนื่องจากกล้องเป็นของใหม่ น้องชายของฉัน ซึ่งกว่าจะยืมมาได้ก็แทบตาย และเขายังย่ำแล้วย่ำอีกว่าอย่าทำหายเชียวนะ

น้องชายของฉันยิงซีโกรธอยู่ด้วย...ฉันคิดขณะที่กำลังสอนเรื่องการกระจายกริยากับเด็กๆ ที่โรงเรียน

ภายหลังฉันนึกขึ้นได้ว่าฉันถ่ายรูป อานา มารี กับซานติอาโกที่ศาลาแม่พระ ระหว่างทางที่เราขึ้นไปบนถ้ำแล้วฉันก็ลืมหิ้งไว้ที่ระเบียงบนม้านั่งกับเลื้อยหนาวตัวใหญ่ของฉัน ของทั้งสองอย่างต้องอยู่ที่นั่นแน่ๆ

พอโรงเรียนเลิก ฉันก็ออกเดินทาง

ไม่มีอะไรยาก ฉันทิ้งจักรยานไว้ที่เดียวกับที่เคยจอดเกวียน จากนั้นก็เดินไปตามทางโดยคิดว่า เดินไปคนเดียวเร็วๆ ก็คงถึงในไม่ช้า บ่ายนั้นก็เป็นบ่ายที่สดใสน่าเดินเล่นยิ่งนัก

ความสวายนเกินเหตุเป็นเค้าของพายุ ฉันไม่รู้ว่าจะทำไมจึงคิดเช่นนั้น แล้วก็ตกใจ  
เมื่อมองท้องฟ้าเห็นเมฆส่อเค้าดำมาแต่ไกล ฉันจึงรีบจำ

ฝนเม็ดโตๆ เริ่มตกลงมา ฟ้าแลบแปลบปลาบและลมพัดแรง ฉันรู้สึกกลัวที่  
ต้องอยู่คนเดียวกลางป่าเขาที่ฉันไม่รู้จัก หรือคุ้นเคยแม้แต่น้อย นึกเสียใจที่ไม่ได้ชวน  
'เด็กของโรงเรียน' มาสักคน ฝนกระหน่ำอย่างไม่ลืมหูลืมตา เมื่อฉันตัดสินใจกลับหมู่บ้าน  
โดยไม่มีกล้องของไหมเม่งกลับไปด้วย

ฝนกลายเป็นลูกเห็บ  
จนต้องเข้าไปหลบใต้ต้นไม้ ฉัน  
พยายามสังเกตดูภูเขารอบๆ ตัว  
เพื่อให้รู้ว่าตัวเองอยู่ที่ไหนแต่ก็  
ไม่เกิดประโยชน์อันใด ฉันหลง  
ทางเสียแล้ว

ฉันเดินกลับทางเก่า  
และพบว่าตัวเองอยู่ที่หุบเขาซึ่ง  
เมื่อวันก่อนเราไม่ได้ผ่านมาทาง  
นี้เลย

ขณะนั้นสองทุ่มครึ่ง  
แล้ว อีกไม่นานท้องฟ้าก็จะมืด  
สนิทและฉันจำทางกลับบ้านไม่ได้  
ฉันพึงต้นไม้อย่างสิ้นหวัง

ฉันไม่รู้ว่าจะตัวเอง  
หนาวสั่นอยู่ที่นั่นนานเท่าไร  
จนกระทั่งได้ยินเสียง



“คุณทำอะไรนะ หลงทางหรือ”

“ใช่ค่ะ”

“คุณต้องปอดบวมแน่ถ้ายังอยู่ที่นั่นต่อไป”

ฉันเงยหน้าขึ้นและมองไปที่เขา

“ก็ดิฉันไม่รู้จะทำอย่างไรค่ะ”

“อ้าว ! คุณเองหรือ” ซาเบียร์พูดขึ้น ไม่น่าเชื่อ ! ฉันรู้สึกว่าเขาดีใจ ฉันจำเขาได้ในทันที

“มาเถอะคุณ เราอยู่ไม่ไกลจากหมู่บ้านนักหรอก”

ฉันเดินตามเขาไปท่ามกลางสายฝน ลื่นบ้าง สะดุดล้มบ้าง แต่ก็สบายใจขึ้นกว่าเดิมมาก

“จะให้ผมช่วยไหมครับ” เขาถามเมื่อเห็นฉันลื่นตกลงไปในโคลน

แล้วเขาก็ยื่นมือมาให้ ฉันยึดมันไว้ราวกับเป็นเครื่องช่วยชีวิต ฉันรู้สึก

ปลอดภัยเมื่อมีเขาอยู่เคียงข้าง และได้กลิ่นดินกลิ่นหญ้าอ่อนๆ โขยมา

จากตัวเขา ไม่ใช่ ! ไม่ใช่กลิ่นหญ้า ทว่าเป็นกลิ่นยี่ห่วย

ฝนตกแรงขึ้นจนมองแทบไม่เห็นทาง

“เราควรหยุดรอที่นี่ดีกว่า” เขาบอกพลางชี้ไปยังที่ให้สัตว์  
หลบฝน เราเข้าไปหลบใต้ชายคานั้น

“ไม่ต้องกลัวหรอก พายุน่าจะเดี๋ยวก็พัดผ่านไปแล้ว และคุณ  
ก็จะได้กลับบ้านในไม่ช้า”

ฉันยิ้ม เกิดความรู้สึกเชื่อและไว้วางใจเมื่อสบตาดำสนิท

ของเขาและยินดีที่จะคอยอยู่กับเขา เขาบอกว่าไปที่นั่นเพื่อจะ

เตือนให้คนเลี้ยงแกะต้อนฝูงแกะกลับมา และถามว่าฉันอยู่

ที่นั่นคนเดียวหรือ

ฉันจึงเล่าเรื่องไปเที่ยวเมื่อวานให้ฟังว่า ฉันทำกล้องถ่ายรูปของน้องชายหาย เขาฟังฉันอย่างตั้งใจ และหัวเราะเมื่อฉันเล่าจบด้วยประโยคที่ว่า

“คุณต้องได้รู้จักน้องชายของดิฉันจึงจะรู้ว่าเขาเป็นคนอย่างไร เขาจะจดจำว่าดิฉันทำกล้องถ่ายรูปเขาหายจนวันตายเชียวล่ะ”

“ผมก็มีน้องสาวคนหนึ่ง” เขาพูดขึ้นหลังจากต่างเงียบกันครู่ใหญ่ ฉันมองเขาด้วยสายตาแปลกๆ รู้สึกว่ามันง่ายเกินไปที่อยู่ๆ เขาจะพูดเรื่องส่วนตัว

“น้องสาวผมชื่อ มาร์ต้า”

“แล้วทำไมเธอไม่ไปโรงเรียนล่ะคะ” ฉันถามด้วยความอยากรู้อยากเห็นไปถึงสาเหตุที่ทำให้ต้องไปบ้านเขาในวันนั้น

“เธอเป็นแม่คนแล้วนะ”

“แต่ในบัญชีรายชื่อ เธออายุเจ็ดขวบเท่านั้นนี่คะ”

“มันคงผิดพลาด ไม่ใช่เจ็ดหรอกครับ ควรจะเป็นราวๆ ยี่สิบเจ็ดมากกว่า วันนั้นผมจะบอกคุณแล้ว แต่คุณรีบกลับเสียก่อน”

ฉันหัวเราะออกมาเต็มที่ บัญชีรายชื่อของอิซาเอลล์ ผู้ใหญ่บ้านแห่งเบิเรเซอา ทำไมฉันไม่คิดจะเก็บรายชื่อของบาทหลวงแทน

เราไม่ได้พูดอะไรกันอีก ฝนซาลง ข้างหน้าเรามีสายน้ำที่พัดพาไปไม้ซึ่งถูกแรงลมพัดตกลงมา

“ผมว่าเราไปกันได้แล้วละ” เขาบอก

แปลกจริง ทำไมฉันถึงรู้สึกเสียตายก็ไม่รู้สิ !

เราเดินช้าๆ ไปตามทางราวกับว่าไม่ได้เร่งรีบอะไร เขามองฉันเป็นครั้งคราว และบางครั้งก็ยิ้มให้

รถจักรยานของฉันทั้งเปียกและเลอะโคลนปลุกให้ฉันตื่นจากภวังค์

“เรามาถึงแล้วเธอคะ” ฉันถาม

“ใช่ ไม่ยากเลยใช่ไหม”

“แต่ลำพังดิฉันคนเดียวคงไม่มีทางมาถึงที่นี่ได้หรอกค่ะ ขอคุณนะค่ะที่ช่วยเหลือ”

ฆาเบียร์ไม่ได้ตอบอะไร แต่เอาผ้าเช็ดหน้ามาเช็ดอานรถจักรยานให้

“หวังว่าดิฉันคงไม่เจอฝูงวัวเข้าอีก” ฉันพูดเพราะคิดว่าน่าจะพูดอะไรสักอย่าง ไม่เคยรู้สึกที่ว่าตัวเองจะจืดชืดถึงเพียงนี้

เรากล่าวคำอำลาแล้วฉันก็กลับบ้าน แทนที่จะรู้สึกงาติบจักรยาน ฉันกลับรู้สึกที่กำลังลอย สิ่งที่สวยงามที่สุดในชีวิตได้บังเกิดขึ้นแล้ว และรอบๆ ตัวก็ไม่เคยสวยเท่านี้มาก่อนเลย

ฉันตื่นนอนอย่างมีความสุขในเช้าวันใหม่ โดยไม่รู้ว่าจะเพราะอะไร แต่เมื่อระลึกถึงการผจญภัยเมื่อวานนี้ ก็คิดว่าความสุขคงจะมาจากสิ่งเหล่านั้น และอดแปลกใจตัวเองไม่ได้ที่นิ่งใจลอยเมื่ออยู่ที่โรงเรียน จนต้องพยายามบังคับตัวเองให้มีสมาธิกับงาน และอยู่ที่โรงเรียนหลังหกโมงเย็นเพื่อตรวจการบ้านของเด็กโต เพราะแน่ใจว่าหากเอากลับบ้านคงไม่ได้ตรวจเป็นแน่

ด้านหลังโรงเรียนเป็นทุ่งสวยงาม ล้อมด้วยรั้วไม้เตี้ยๆ มักจะไปเล่นกันที่นั่นในช่วงหยุดพัก มีโต๊ะหินและม้านั่ง ซึ่งฉันมักจะไปนั่งดูเด็กๆ เล่นกัน ทะเลาะกัน แล้วตีกันใหม่ตามประสาเด็ก



ฉันนั่งลงที่นั่น มีสมุดและดินสอพร้อมจะตรวจการบ้านมากมาย แสงแดดที่  
แสนอบอุ่น กลิ่นหอมของฤดูใบไม้ผลิที่มาจากดอกไลแล็คซึ่งห้อยระย้าอยู่ที่ประตูหน้าต่าง  
ช่วยฉันได้มาก จนรู้สึกสบายและทำงานเสร็จโดยไม่รู้ตัว

อย่างไม่คาดฝัน ฌาเบียร์ยืนเท้าแขนอยู่ที่รั้วและจ้องมองฉันอย่างเป็นธรรมชาติ  
มากจนฉันไม่รู้สีกตัวเลย เขาไม่เปลี่ยนอิริยาบถแม้ฉันจะจับได้ว่าเขามองฉันอยู่

เขายกมือทักทาย ฉันจึงเดินไปหา

“สวัสดีค่ะ” ฉันทัก

“ผมคอยคุณอยู่” เขาตอบ และยื่นมือมายังฉันโดยไม่พูดอะไร ในมือเขามีกล้อง  
ถ่ายรูปและเสื้อเว็ทเตอร์ถักนิตตั้งสีแดง

ฉันแปลกใจมากจนไม่ได้กล่าวแม้คำขอบคุณ

“คุณกลับขึ้นไปบนเขาใหม่เพื่อจะเอาของสองอย่างนี้มาให้ดิฉัน  
หรือคะ” ฉันถามอย่างอายๆ

ฉันว่าเขาเป็นคนรูปหล่อเมื่อเห็นเขาชัดๆ ท่ามกลางแสงแดด  
อย่างนี้ ทำไมฉันจึงไม่สังเกตเห็นนะว่าดวงตาของเขาดำสนิท นอก-  
จากนั้นมันยังยิ้มได้ด้วย เมื่อเขาตอบฉันว่า

“คงไม่ดีแน่ถ้าห้องชายจะโทษว่าคุณทำกล้องเขาหาย จนแม้  
ขณะที่พวกคุณเป็นหนูเป็นยาก็ตาม”





เป็นญาติเราเปลี่ยนแปลงความคิดบ้าง  
บุญทกานต์ หวังสม/สุรินทร์

คุณสุรางค์ สุวรรณชาติ และคุณอนุชา ทองมาก ส่งชานด์ตีไปตั้งแต่ปีที่แล้ว ไม่ได้บอกว่าเป็นค่าอะไร ดิฉันตรวจสอบที่อยู่ในทะเบียนสมาชิก ไม่พบ ก็เลยยังไม่ได้ส่งใบเสร็จรับเงินไปให้ กรุณาแจ้งที่อยู่และความประสงค์ที่ส่งเงินไปด้วยนะคะ จะได้ดำเนินการให้ถูกต้อง

๑. วิชากรรมยังมีมาก สอนลูกหลานแบบตรงไปตรงมาแล้ว ไม่ค่อยเชื่อฟัง ชอบความสะอาด ไม่อยากทำงาน ความอดทนพ่อแม่น้อยอยู่ จึงต้องมีการดุว่ากล่าว กรรมของพ่อแม่หรือลูก ใครมากกว่าใครคะ

๒. มีคนอีกมากที่ยังหลงกับวัตถุ ความร่ำรวย และทำอะไรผิดๆ เพื่อที่จะได้ทรัพย์มา จะมีวิธีการใดบ้างที่จะให้คนที่

๑. ชีวิตจริงดิฉันยังไม่เคยเห็นครอบครัวที่พ่อแม่ทารุณลูกไม่ว่าทางกายหรือทางใจนะคะ ถ้ามีจริงอย่างนั้น ก็เป็นกรรมของลูกละคะ แต่โดยทั่วไป เห็นมีแต่พ่อแม่เดือดร้อนกายใจเพราะลูก ดูท่าพ่อแม่มีกรรมมากกว่านะคะ ดิฉันดีใจกับตัวเองจริงๆ เลยที่ไม่ได้แต่งงานและไม่ต้องมีลูก เวลาเห็นคนอื่นทุกข์เพราะลูก ก็มักตั้งจิตว่าชาติไหนๆ ก็อย่าได้แต่งงานและอย่าได้มีลูกเลย

๒. ถ้าบอกรู้หรือแนะนำตรงไปตรงมาไม่ได้ ทำเป็นตัวอย่างก็ยังไม่ได้ผล ก็คงต้องรอเวลาจนกว่าเขาจะเรียนรู้เอง



๑. การเป็นคนดีในสังคม แล้วถูกกลั่นแกล้ง ควรปฏิบัติตัวเช่นไร และการทำดีเกินหน้าเกินตา ก็พากันอิจฉา



๒. คนในสังคมจะนับถือคนที่มี  
 วัตถุมากกว่า เรื่องจิตใจไม่ค่อยได้ศึกษา  
 กัน จะทำตัวอย่างไรกับคนพวกนี้  
 เพราะสังคมที่อยู่ในที่ทำงานเป็นแบบนี้กัน  
 มากทีเดียว ต้องการอยากเด่นอยากดัง

๓. การที่เราปฏิบัติต่อผู้มีพระคุณ  
 ของเรา จะมีผลต่อเราอย่างไร เพราะคน  
 ส่วนใหญ่โดยมากแล้วไม่เชื่อเรื่องกรรม

**รำไพณี วงศ์ชัย/เชียงราย**

๑. ทำงานต่อไปให้เต็มกำลังความ  
 สามารถ ด้วยความอ่อนน้อมต่อมตน ไม่  
 แสดงตัวจนออกนอกหน้า งานอะไรที่คนอื่น  
 ไม่ทำ เราค่อยทำ และไม่เรียกร้องผล  
 ประโยชน์ตอบแทน ตำแหน่งลาภยศ ใคร  
 อยากได้ก็ให้เขาไป ขนาดทำอย่างนี้ก็ยัง  
 มีคนอิจฉาได้ แต่ช่างเขาเถอะ เราทำดีกับทุก  
 คนเสมอหน้ากันก็แล้วกัน

๒. ใครอยากเด่นอยากดัง ก็ให้เขา  
 เด่นดังไป ถ้าเขาเป็นคนดีมีความสามารถด้วย  
 เราก็ยกย่องเขา แต่ถ้าเป็นคนโง่โวดฉลาด  
 เราก็เมตตาเขา อย่าไปแก่งแย่งกับเขา เวลา

ที่เขาต้องการความช่วยเหลือที่ไม่ผิดศีลผิด  
 ธรรม ก็ช่วยเขาเต็มที่

๓. ปฏิบัติดีก็ได้รับผลดี พุทธศาสน-  
 สุภาชิตก็มีว่า กตัญญูทุกเวทเป็นเครื่อง-  
 หมายของคนดี



ปัจจุบันนักเรียนไม่สนใจเรียนเท่ากับ  
 สมัยก่อน มีมารยาท ความประพฤติที่  
 ตามใจตนเองมาก คิดพูดทำอะไรก็เอา  
 ตัวเองรอดก่อน ทั้งที่รู้ว่าไม่ดีก็ยังทำซึ่งหน้า  
 ครูว่ากล่าวตักเตือน ก็บ่นว่า แสดงกิริยา  
 ที่ไม่ดีออกมาอีก

๑. จะมีวิธีการใดที่จะดึงพฤติกรรม  
 ที่เหมาะสมให้กลับมาสู่นักเรียนรุ่นใหม่

๒. นักเรียนเรียนวิชาพระพุทธศาสนา  
 ครูหาเทพธรรมะมาให้ฟัง นักเรียนมีความ  
 คิดไม่เชื่อ ไม่นำเอาหลักธรรมที่ดีมาปฏิบัติ  
 ครูก็ไม่รู้จะหาวิธีใดให้เขาเชื่อในสิ่งที่ดีนั้นๆได้

**สิริมา วัชรการ/ประจวบคีรีขันธ์**

๑. คุณครูต้องรักลูกศิษย์และ



เสียสละอย่างสูงค่ะ ถูกศิษย์ที่มีพฤติกรรม  
ไม่เหมาะสมนี้แหละทดสอบความรักและ  
ความสามารถของคุณได้ดีแท้ๆ ลองอ่านปฏิปทา  
ของขงจื้อในคอลัมน์นี้ติดตามหนังสือค่ะ

๒. ลองเปลี่ยนวิธีสอนจากการที่คุณ  
เป็นคนบอกหรือหาสื่อมาให้ ให้นักเรียน  
เป็นคนหาสื่อมาวิเคราะห์เหตุและผลกันใน  
ห้องเรียน หรือไม่ก็ใช้ปัญหาเป็นตัวตั้ง ให้นักเรียน  
ช่วยกันหาวิธีการแก้ไขปัญหา แล้ว  
คุณสรุปว่า การแก้ไขปัญหาด้วยวิธีนั้นๆ  
เป็นการใช้ธรรมะข้อไหน

อ่านปัญหาของคุณครูแล้ว เกิดความ  
คิดที่น่าจะประชุมสัมมนาครูสอนวิชา  
พระพุทธศาสนาอะคะ



๑. การที่คนเราคิดทำอะไรที่ไม่เหมือน  
คนอื่น แปลกแตกต่างจากคนทั่วไป  
แต่ก็ไม่ทำความเดือดร้อนให้ใคร มักถูก  
ว่า “แปลก” หรือ “บ้า” เขาใช้สิ่งไหนมา  
วัดกันแน่คะ

๒. ทำอย่างไรจึงจะเลิกนิสัยว่าความ  
ใจร้อน เอาแต่อารมณ์ได้... มีหนังสือธรรมะ  
หรือบทกลอนเตือนใจ-เตือนอารมณ์บ้างใหม่  
จะนำมาเขียนหรือท่องจำเพื่อเกิดความใจ  
เย็นขึ้น

**ประดิษฐ์ โจนีวีรัตน์/นครพนม**

๑. เขาใช้ความเคยชินและความ  
ติดยึดของตัวเองมาวัด เผลอๆ เรายังก็ไม่  
ยอมรับคนที่คิดหรือทำต่างจากเรา เพราะ  
ฉะนั้นเวลาที่เรารู้สึกมองว่าบ้า เราก็มันคง  
ในตนเอง ถ้าทบทวนแล้วว่าปฏิบัติตนอยู่  
ในกุศลธรรมดีแล้ว แล้วก็เห็นใจคนที่ไม่  
เข้าใจเราด้วย

๒. คุณหาเวลาเขียนข้อดี-ข้อเสียของ  
ความโกรธส่งไปให้ดอกหญ้าที่ ก่อนส่งก็  
ถ่ายเอกสารไว้อ่านเองด้วย



รู้แล้วแต่ทำไมทำไม่ได้  
ธงชัย ลักขมิมงคล/เชียงใหม่



ยังไม่ได้ทำมากกว่า ถ้าตัดสินใจลงมือทำเมื่อไร ก็ทำได้ ถ้าบอกตัวเองว่าทำไม่ได้ ก็ทำไม่ได้ ต่อไปนั้นบอกตัวเองเสมอๆ ว่าเราเป็นคนจิตใจเข้มแข็ง จะทำอะไรก็ทำได้แล้วทำทันที



อยากทราบวิธี “นอนให้หลับ” ช่วงนี้จิตใจว้าวุ่น คิดเรื่องซ้ำๆ กลับไปกลับมา พยายามหยุดคิด แวะเบียดยาก็มาอีกแล้ว ไม่อยากบำบัดด้วยยา (หลานสาวเป็นหมอให้ยานอนหลับมา ๒ แผง)

อุษา เกสรสุคนธ์/เพชรบุรี

อ่านหนังสือที่น่าเบื่อมากๆ เปิดเทปดนตรีคลาสสิก นับเลขไปเรื่อยๆ ตามลมหายใจ ทั้งหมดนี้ทำในอิริยาบถที่นอนอยู่ นะคะ แต่ที่จริงเวลากลางวัน ทำงานให้หนัก ออกแรงให้เหนื่อยจนหมดแรง ก็น่าจะทำได้ดีค่ะ ถ้าคิดไม่ออกว่าจะทำอะไร ก็เดินค่ะ เดินไปตลาด เดินไปห้องสมุด

ประชาชน จะไปศูนย์การค้าหรือไปไหนก็เดินไป ตอนเย็น แดดร้อนลมตกร เดินไปสวนสาธารณะหรือทุ่งศรีเมือง วิ่งรอบสวน ลึก ๓ รอบ ๕ รอบ ขนาดนี้ถ้ายังไม่หลับ ต้องทดลองไปอยู่สันตอโคกดูสักเดือนแล้วละคะ ที่นั่นมีแต่คนคิดหาวิธีทำยังไงจะไม่หลับ



๑. ฉีของคนเรานั้นเค็มๆ เหมือนกันหรือไม่ ทำไมฉีของดิฉันรู้สึกเค็มๆ (ไม่ได้กินอาหารเค็ม แต่ชอบกินหวานๆ) และร่างกายดิฉันก็ปกติ เพราะบริจาดโลหิตด้วย (บริจาดทุก ๓ เดือน ๑ ปีแล้วค่ะ)

๒. เรื่องการเกษตร ตั้งแต่เริ่มทำดินเลย มีตัวอย่างให้ไปศึกษาหรือเปล่าคะ ดิฉันไม่มีโทรทัศน์ ไม่มีเครื่อง VCD ได้แต่อ่านหนังสือพิมพ์บ้าง จะไปที่ไหนก็ได้ไหม แต่งตัวอย่างไร

ศรัวรรณ กันบังเกิด/สมุทรสาคร



๑. เคยได้ยินมาว่า รสของน้ำปัสสาวะ จะขึ้นอยู่กับอาหารที่เรากิน แต่ก็ไม่ใช่ว่ากิน อาหารรสอะไร ก็จะออกมาเป็นรสนั้น เพราะว่ามีผ่านการสังเคราะห์ไปใช้ประโยชน์ในร่างกายแล้ว คุณอาจจะดื่มน้ำน้อยไป ลองดื่มน้ำเปล่ามากขึ้น แล้วก็ลดอาหารหวานลง น้ำปัสสาวะอาจจะเปลี่ยนรสไป

๒. นับเป็นบุญจริงๆ ค่ะ ที่ได้ยินว่ามีบ้านใครปลอมอดิทธิพลของโทรทัศน์ ขอให้รักษาความดีอันนี้ไว้ต่อไปนะคะ สำหรับเรื่องกสิกรรมนั้น ถ้าจะศึกษาจริงจัง ต้องไปที่สระอะโศก จังหวัดศรีสะเกษ โทรศัพท ๐-๔๕๖๓-๕๗๖๗ แต่งกายสุภาพ เรียบง่าย สีส้ม ถ้าถุงผ้าถุงเป็นก็ดีค่ะ ที่สันตอโศก ไม่ชำนาญเรื่องทำเกษตรค่ะ



วิบากกรรมจะแก้อย่างไร ใจจึงเป็นสุขได้

ฉัตรมณี จันทวงษ์/ราชบุรี

กรรมที่ทำไปแล้ว แก้ไขไม่ได้ค่ะ ยังไงก็ต้องรับวิบาก (ผล) แต่ผ่อนหนักเป็นเบาได้ด้วยการทำกรรมดีให้มากจนส่งผลก่อนที่กรรมชั่วจะออกฤทธิ์ คล้ายๆ กับที่เราเห็นคนเลวเสวยสุข แล้วเราก็สงสัยว่าทำไมไม่เห็นเขาได้รับผลกรรมชั่วเลย ก็ตอนนั้นเขากำลังรับผลกุศลกรรมที่ทำไว้อยู่ และเหมือนกับคนดีที่เราเห็นเขาต้องทุกข์ร้อนลำบากต่างๆ นานา เพราะกำลังรับผลกรรมชั่วอยู่ ขนาดพระพุทธรูปเจ้าซึ่งเป็นผู้บริสุทธิ์จากกิเลสแล้ว พระองค์ยังต้องถูกพระเทวทัตกลิ้งหินทับพระบาท เพราะทรงเคยฆ่าคนมาในอดีตชาติ วิบากอื่นๆ อีกหลายอย่างทรงเล่าไว้ในพระไตรปิฎก ลองอ่านดูเถอะค่ะ จะได้ไม่ต้องมาทุกข์กับอกุศลกรรมที่ทำแล้วรับใช้เวลาสรางกุศลกรรมให้มากๆ ไว้ดีกว่า



ในภาคฤดูร้อนปี ๒๕๕๘ สถานปฏิบัติธรรมจะรับสมาชิกไปอบรมได้ใหม่  
สำรวย พวงทอง/นครศรีธรรมราช



ลองไปเยี่ยมชมดูก่อนดีไหมคะ ที่  
 ทักษิณอโศก จังหวัดตรัง โทรศัพท์  
 ๐-๗๕๒๒-๖๑๙๖



๑. เคยฝันจะไปปลูกบ้าน ชื่อที่สัก  
 ๑๐ ไร่ ทำไร่นาสวนผสม อยู่ในหมู่ญาติ  
 ธรรม แต่กลัวร่างกายสู้งานหนักไม่ไหว

๒. คิดจะไปบวชชี ศึกษาพระธรรม  
 อย่างเดียวให้บรรลุนิพพานในชาตินี้ (ตอน  
 นี้ก็ศึกษาหลายสำนัก สำนักละ ๗-๘ วัน)

วิจิตรา รั้งยี่สิงห์พัฒนา/กทม.

๑. ทำ ๑๐ ไร่ไม่ไหว ก็ทำไร่เดียวสละ

๒. ถ้าคุณเดินไปเชียงใหม่ เพื่อนคน  
 หนึ่งพาเดินไปทางหนึ่ง คุณก็ไปกับเขา  
 ๕ วัน หลังจากนั้นคุณก็เดินไปอีกทางหนึ่ง  
 กับเพื่อนอีกคนหนึ่ง คุณเปลี่ยนเส้นทางไป  
 เรื่อยๆ คุณคิดว่าเมื่อไร คุณจะถึงเชียงใหม่

พระพุทธเจ้าก่อนที่จะตรัสรู้ พระองค์  
 ก็ทรงศึกษากับอาจารย์ที่ละคน จนอาจารย์

หมดภูมิจะสอนถึงได้ไปแสวงหาอาจารย์ใหม่  
 ไม่ใช่เรียนครั้งๆ กลางๆ เรียนกับใครก็  
 เรียนไม่จบ วิชาการทางโลก พระองค์ก็ทรง  
 เรียนจบถึง ๑๘ วิชา คนเราจะทำอะไร ต้อง  
 ทำให้จริงจังค่ะ ถึงจะประสบความสำเร็จ



๑. อยากเลิกกินเนื้อสัตว์ ทำอย่างไร  
 จึงจะทำได้

๒. เป็นเบาหวาน ความดัน ต้อง  
 ปฏิบัติตนอย่างไร

มะลิวัลย์ ไชยเมือง/อุดรธานี

๑. ต้องทราบก่อนว่าทำไมจึงทำไม่ได้  
 ทำอาหารไม่เป็น คนในครอบครัวขัดขวาง  
 หรือว่าเราจิตใจอ่อนแอเอง ยังอยากกินเนื้อ  
 สัตว์ ถ้ามีโอกาสเข้าไปในตัวเมืองอุดรธานี  
 คุณลองไปที่ร้านปางมั่งสวิงวัตติ แถวตลาด  
 บ้านห้วย ตามเขาว่าชุมชนดินหนองแดนเหนือ  
 ที่อุดรธานีอยู่ตรงไหน ลองไปหาหมูกุ่ม  
 ที่เขากินมั่งสวิงวัตติดู เพื่อจะช่วยให้คุณเลิกกิน



เนื้อสัตว์ได้ หรือจะลองคุยกับคุณครูสมภาร  
 ปัตตาวะโร ที่โรงเรียนบ้านตาตราขจรธรรมบวรณ  
 อ.ศรีธาตุ จ.อุดรธานี ก็ได้

๒. งดอาหารหวาน ไม้ใส่น้ำตาลใน  
 อาหารทุกชนิด ทำจิตใจให้แจ่มใส ควบคุม  
 อารมณ์ให้ดี ไม่เครียด



เป็นคนคิดมากและซีเรียสกับปัญหา  
 ต่างๆ เนื่องจากยังปลงกับปัญหาไม่ได้  
 ทำอย่างไรชีวิตจึงจะมีความสุข

สายรุ้ง ทองโสภาน/มุกดาหาร

ฝึกปฏิบัติธรรมสัปดาห์จะได้เห็นความ  
 สนใจจากปัญหาภายนอกมาเป็นการหาข้อ  
 ปฏิบัติใหม่ๆ ให้ตัวเอง เราเรียกว่าตั้งตบะคะ  
 เช่น กินมังสวิรัตบริสุทธิ์อาทิตย์ละครั้งใน  
 วันเกิด (อาทิตย์ถึงเสาร์) หรือวันอาทิตย์  
 ไม่กินขนมหรืออาหารที่ชอบนาน ๑ เดือน  
 อ่านหนังสือหรือฟังเทปธรรมะวันละครั้ง  
 ชั่วโมง หยอดกระปุกออมสินวันละ ๕ บาท

พอครบปีก็เอาเงินไปทำบุญทำทาน เขียน  
 บันทึกสภาวะจิตใจตัวเองทุกวัน คิดถึงคนอื่น  
 ในแง่ดีวันละครั้ง ไม่พูดถึงความไม่ดีของ  
 คนอื่นเป็นเวลา ๓ วัน ฯลฯ อะไรก็ได้คะที่ดึ  
 ดิดขึ้นมาบังคับตัวเอง ตั้งตบะทีละอย่างนะคะ  
 ตั้งหลายอย่าง เดียวทำไม่ไหว ยิ่งจะทุกข์  
 กว่าเก่า ถ้าทำได้ดี ก็ตั้งตบะเดิมต่อ และ  
 เพิ่มตบะใหม่ ถ้าทำไม่ได้ก็ลงโทษตัวเอง  
 เช่น วันไหนที่ไม่ได้ทำอย่างที่ตั้งตบะไว้ ก็กิน  
 ข้าวเปล่า หรือเดินนานสัก ๓๐ นาที เป็นต้น

เหล่านี้เป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็งคะ  
 จะได้มีกำลังจิตที่จะสู้กับปัญหาต่างๆ ได้  
 ปัญหามีไว้ให้แก้นะคะ ไม่ได้มีไว้ให้กลุ้ม  
 แล้วบ่อยครั้งที่แก้ไม่ได้หรอก ถึงแก้ไขได้  
 ก็จะมีปัญหาใหม่เกิดขึ้น คุณลองอ่าน  
 พระไตรปิฎกดูสิคะ พระพุทธเจ้ายังต้อง  
 ทรงแก้ปัญหาที่พระภิกษุทั้งหลายสร้างขึ้น  
 ไม่หยุดหย่อน ยิ่งไงๆ ปัญหาที่มีอยู่แล้ว  
 แล้วเรายังปล่อยให้จิตใจขุ่นมัวอีก จะเอา  
 อารมณ์เสียๆ ไปแก้ปัญหาได้อย่างไร





๑. การปฏิบัติศีล ๕ ให้ได้เกือบ ๑๐๐% ควรทำอย่างไร

๒. จิตใจของตนเองร่วนวายสับสนในตัวเอง มีวิธีปฏิบัติอย่างไร

๓. อยากจะทำตัวให้เป็นคนมักน้อย ที่พอเหมาะควร ทำอย่างไรครับ

**อุทัย บุคตโลบล/อุครธานี**

๑. ฝึกปฏิบัติอย่างที่แนะนำคุณสายรุ้งค่ะ จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง เวลาตั้งตบะก็ตั้งตามศีล ๕ เช่น จะไม่ฆ่ายุง มด แมลงสาบเป็นเวลา ๗ วัน ไม่หยาบของคนอื่นไปใช้โดยไม่ขออนุญาตเป็นเวลา ๑ เดือน พุดคุยกับผู้หญิงอย่างสุภาพไม่คิดเกินเลยเป็นเวลา ๓ วัน ไม่พูดโกหก ไม่พูดคำหยาบเป็นเวลา ๓ วัน ไม่ดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ และน้ำอัดลมเป็นเวลา ๗ วัน นี่แค่เบื้องต้นนะคะ รายละเอียดของศีลยังมีมากกว่านี้ คุณตั้งตบะทีละอย่างนะคะ เท่าที่พอจะทำได้ ถ้าเกิดผิดพลาดขึ้นมาก็ต้องลงโทษตัวเอง

๒. ถ้าคุณตั้งใจทำตามข้อ ๑ รับรองว่าไม่มีเวลามารุ่นวายสับสนหรอกค่ะ เพราะ

ต้องตรวจสอบควบคุมตัวเองอยู่ตลอดเวลา  
๓. ทำเหมือนข้อ ๑ แต่ตั้งตบะให้เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะฝึก เช่น ไม่ซื้อของกินของใช้ที่ไม่จำเป็นจริงๆ เป็นเวลา ๑ เดือน ถ้าคุณทำงานกินเงินเดือน ก็ไปบอกเจ้านายเลยว่า ปีนี้ผมไม่ขอรับเงินเดือน ๒ ชั้น (แต่คุณต้องทำงานเต็มสมรรถภาพเหมือนเดิมหรือดีกว่าเดิมด้วยนะ) ถ้าคุณค้าขาย ก็ลดราคาสินค้าลง เขากำไรน้อยลง



การเอาชนะใจตนเองที่ได้ผล และทำให้ตนเองมีความสุข ทำอย่างไรคะ

**โสภา แยมมวล/ระยอง**

ขณะที่ต่อสู้ อาจจะรู้สึกว่ายากลำบาก แต่เมื่อชนะแล้ว จะมีความสุขค่ะ เหมือนเวลาเดินขึ้นภูเขาณะคะ เหนื่อยมากใช้ไหมคะ แต่พอถึงยอดดอยแล้วจะภูมิใจและมีความสุขที่ได้สัมผัสอากาศเย็นสบาย ทิวทัศน์สวยงาม เพราะฉะนั้นเวลาที่เอา



ชนะใจตนเอง ก็ต้องอดทน และนึกถึงผล  
 บั้นปลายที่จะได้รับ ดิฉันเคยได้ยินว่า ทาง  
 ไปสู่ความสำเร็จนั้น ที่จะไต่รอยด้วยกลีบ  
 กุหลาบหอมหวานยวนจิตไซ้ไร้ ไปมี จะมีก็  
 แต่หนามกุหลาบแหละค่ะ



จะมีวิธีไหนบ้างคะที่จะทำให้เราทำได้  
 ตลอดรอดฝั่ง ไม่ล้ม ยืนหยัดมั่นคงตลอดไป  
 ธรรมชาติ มาถาวรณ/ชลบุรี

ไม่มีหรอกค่ะ ก็เหมือนเราหัดยืน  
 หัดเดิน หัดขี่จักรยาน ก็ต้องล้มก่อนทั้งนั้น  
 ข้อสำคัญต้องลุกขึ้นมาฝึกหัดต่อไป เราถึง  
 จะยืนได้ เดินได้ ขี่จักรยานได้ในที่สุด ถ้า  
 ล้มแล้วกลัวหรือหมดหวัง ไม่ยอมหัดอีก  
 ก็ไม่มีวันยืนหยัดได้

สำหรับคนที่เราเห็นว่าเขาทำได้ง่ายใน  
 บางเรื่อง ไม่ล้มเลย เขาเคยทำเรื่องนั้นมา  
 แล้วในชาติก่อนๆ ชาตินี้เขาก็ทำได้ง่าย ไม่  
 เฉพาะเรื่องกิเลส เรื่องเรียน ทำกับข้าว งาน

ฝีมือ งานช่าง การพูด เรื่องอื่นๆ ก็เหมือนกัน  
 ไม่ใช่ทุกคนจะทำได้ง่ายทุกเรื่อง หรือยาก  
 ทุกเรื่อง บางเรื่องสำหรับบางคนง่าย บาง  
 เรื่องสำหรับบางคนยาก จะเป็นเพราะอะไร  
 ละคะ ถ้าไม่ใช่เพราะเขาเคยหัดมาก่อน  
 ฉะนั้นรีบฝึกหัดเสียแต่ชาตินี้ ชาติหน้าจะได้  
 ไม่ยากอีกค่ะ



วิธีการที่จะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ  
 ซึ่งเป็นนามธรรม โดยวิธีเข้าใจ นำไปสู่  
 การปฏิบัติต่างๆ มีวิธีการอย่างไรบ้าง

ปรีชา วาสิน/กทม.

รายละเอียดมีเยอะมากค่ะ ถ้าเราเป็น  
 คนดีกว่า เก่งกว่า ยศศักดิ์สูงกว่า อายุมาก  
 กว่า ด้านใดด้านหนึ่ง ก็ต้องให้โอกาสผู้ที่  
 ต้อยกว่าไม่ว่าในด้านใด ให้อภัย ให้ความ  
 ช่วยเหลือ ให้ความเป็นธรรม ให้ ให้ ให้...  
 ถ้าเราเป็นคนต้อยกว่าด้านคุณงามความดี  
 ความสามารถ ฐานะตำแหน่ง หรืออายุ



ด้านใดก็ตาม ก็ต้องอ่อนน้อมต่อมตน  
เคารพนับถือท่าน ดึกษาจากท่าน ...

คนเราถ้ายอมรับกัน ไม่ริษยาแก่งแย่ง  
แข่งขันกัน แต่ช่วยเหลือกัน ปฏิบัติต่อกัน  
ด้วยความเมตตา พุดจากันด้วยความเมตตา  
ระลึกถึงกันด้วยความเมตตา เราก็จะมีแต่  
ความรักสามัคคีแน่นอนค่ะ

นี่ตอบอย่างสั้นที่สุดนะคะ ถ้าต้องการ  
อย่างยาว ก็ติดตามอ่านดอกหน้าทุกฉบับ



เพื่อนผู้หญิงคนหนึ่งมาปรึกษา เธอ  
เล่นอินเทอร์เน็ตแล้วมีพระเข้ามาทำความ  
รู้จักและ chat ด้วย โดยที่เธอไม่รู้ว่า  
ท่านเป็นพระ ท่านขอเบอร์โทรศัพท์และ  
โทร.มาคุยด้วยเหมือนคนธรรมดา เธอ  
สงสัยและถามในภายหลังจึงทราบว่าท่าน  
เป็นพระ ขอถามว่า

๑. เธอจะบาปหรือไม่
๒. เธอควรทำตัวอย่างไร เพราะ



เธอต้องใช้อินเทอร์เน็ตติดต่องาน เปลี่ยน  
ลำบาก

สุวรรณ สมญาติ/เชียงใหม่

๑. แต่ดูเฉยๆ ไม่บาปหรอกค่ะ แล้ว  
ก็ไม่ได้รู้ด้วยว่าเป็นพระ (แต่ถ้าคุยเรื่องที่  
ไม่เหมาะสมที่สุภาพสตรีควรจะคุยแม้กับ  
บุคคลทั่วไป ก็เป็นเมิจฉวาวาจา เป็นอกุศล  
กรรมเหมือนกัน)

๒. เบื้องต้นก็อย่าตอบ หยุดการ  
ติดต่อ แต่ถ้าจะช่วยรักษาพระศาสนาจริงๆ  
ก็เปลี่ยนชื่อ เปลี่ยนรหัส ถึงจะลำบาก ก็  
ต้องทำค่ะ





๑. บุคคลที่ไม่เคารพนับถือพ่อของตัวเองมีบาปมากไหมคะ

๒. เวลานั้นหลับตาทำสมาธิ นั่งได้ไม่นาน เหมือนไปบังคับ ใจไม่สงบเลย แต่ถ้านั่งลืมตา มีจิตมั่นคงกว่าค่ะ ปฏิบัติผิดหรือถูก เพราะเคยเห็นนามีแต่นั่งหลับตา

อุบล บุญประเสริฐ/สมุทรสาคร

๑. อย่าว่าแต่พ่อเลยคะ ผู้มีบุญคุณอื่นๆ ก็ต้องเคารพ

๒. ถนัดอย่างไรน ก็ทำอย่างนั้นแหละค่ะ คนเราจิตนิสัยต่างกัน ต้องปฏิบัติให้เหมาะกับตัวเอง



ผมไปใส่บาตรเช้าวันอาทิตย์ มีพระรูปหนึ่งดูเด็กนักเรียนหญิงของปทุมมอศอก ต่อหน้าคนจำนวนมาก ท่านว่าถูกต้องหรือไม่

สุเทพ พัฒนศิริ/นครปฐม

ในแง่มุมมองของคนเห็นเหตุการณ์ อาจคิดว่าไม่เหมาะสม เพราะเราไม่รู้เหตุปัจจัย ประกอบ เช่น ความผิดของเด็กที่ทำตอนนั้น อาจเป็นสิ่งที่ต้องแก้ไขทันที หรือเด็กคนนั้น อาจทำความผิดเดิมซ้ำซากหลายครั้งแล้ว อย่างไรก็ตาม ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมจริงๆ ก็ต้องให้อภัยและยอมรับกัน ท่านประมาณการกระทำของท่านแล้ว และเชื่อว่าทำด้วยความปรารถนาดี



คณะดอกหญ้าเคยเหนื่อยและท้อบ้างไหมคะ

นิภาลัย ทองชาติ/หนองบัวลำภู

เคยค่ะ แต่ไม่ได้เกิดจากที่มงานดอกหญ้า เกิดจากเหตุแวดล้อมอื่นในงานอื่น ต้องคิดถึงประโยชน์จากการทำงาน ทำให้ยินดีที่จะทำต่อไป มีปัญหาอะไรก็อดทนก่อน แล้วก็ทำความเข้าใจปัญหา พุดคุยกันได้ก็คุยกัน คุยแล้วยังปรับเข้าหากันไม่ได้ ก็ยอม



รับซึ่งกันและกัน ปัญหาที่คุณพบในที่ทำงาน  
 ของคุณ ดิฉันว่ามีอยู่ในเกือบทุกที่ทำงาน  
 เป็นโจทย์ที่ทดสอบจิตใจคน ถ้าคุณยัง  
 สามารถทำงานได้เต็มกำลังความสามารถ  
 โดยไม่หวังลาหยุดชดเชยแทน นั่นเป็นการ  
 ยกระดับจิตใจตนเองได้ดียิ่งกว่าการอ่าน  
 ดอกหญ้าอีกค่ะ เพราะมันเป็นภาคปฏิบัติ  
 จริงๆ

พอดีมีกลอนของคุณประยงค์ นัตร-  
 นันทภรณ์ ส่งไปให้ ตอนท้ายเป็นคำตอบ  
 ให้คุณนิภาลัยได้ด้วย

ไม่มีพชชี่ไหนซ้ากคักดีสิจจี่เฝ้า  
 ตัวของเธอทำต้องกชะทำกำหนดผล  
 ตนนั้นแลเป็นเฝ้าที่พั้งแห่งตน  
 อย่างหวังผลให้ใครศษ่วยอ้านวยนัย  
 ต้องทำงานง่วงงวนนอนมิเงิบ  
 หาเลี้ยงชีพกินง่ายง่ายไม่เหลือไหส  
 อยู่เงียบเงียบเชียบช้อยดีมิวิญนัย  
 แล้วยปีใหม่สิ่งงามงามชะตามมา  
 อย่างม่่วปลุกตื่น **“จื่อ”** ซอกินสุก  
 กินมะตูมปลุกมะตั้นมันดีกว่า  
 หายไข้อยู่สู้ฟ้าฟ้าฟ้าใญ่ใญ่  
 ใญ่แชนขามีอสองข้างมาสิข้าง **“พชช”**



เพราะผู้ประพฤติตามคนพาลง่อมโตกเศร้าตาลอด  
 กาลนาน การอจู่ร่วมกับคนพาลง่อมเป็นทุกข์เสมอ  
 เหมือนอจู่ร่วมกับศัทรู และการอจู่ร่วมกับนักปราชญ์ง่อม  
 เป็นสุขเสมอ เหมือนอจู่ร่วมกับหมูญญาติ

ส. ร้อยดาว  
 ถอดความจากธรรมบท

