

# ໃບແຮກ

ເພດອົບແປບເດືອວອກພຣະຫາອີກແລ້ວ ເພດອົກແປບກີລິນປີສີແປດລິນະ

ຮູ້ສຶກວ່າທຸກວັນນີ້ເວລາຄງວິນມາກກ່າວ່າເດີນ ໄກຣທີ່ຍັງມີການ ‘ໝ່າເວລາ’ ອູ່ນີ້ປະຫລາດມາກ ເພຣະເດືອວ  
ວັນເດືອວຄືນ ທຳມະນາໄມ່ທັນເຂາເສີຍເລຍ ແຕ່ກົນໜັນແລລະ ບາງເວລາກີຍ້ຮູ້ສຶກເບື້ອໜ່າຍກັບກິຈຈຳທີ່  
ຊ້າຍາກເໜືອນເດີມທຸກວັນ ຈະເພື່ອນວິເຄຣະຫົວໝ່າເວຣະຊີວິຕັນ ‘ນິ້ງ’ ເກີນໄປແລ້ວ

ນ້ອງຄົນໜຶ່ງຂອບຄາມວ່າ “ມີອະໄວດີ່ນເຕັ້ນບ້າງໄໝນວັນນີ້” ກົມັກຈະຕອບເຂາວ່າ  
“ໄໝເຫັນຈະມີອະໄວນ່າດີ່ນເຕັ້ນ” ພ້ອມວ່າຊີວິຕີຈຳເປັນຕົ້ນມີເຮືອງດີ່ນເຕັ້ນ

ກິຈຈະກືດກົມັກທີ່ນຶ່ງອ່າງໃນຊີວິຕປະຈຳວັນ ນອກຈາກຕົ້ນເຫັນ ລັກໜ້າ ແປງພັນ ຈາບນໍ້າ  
ອອກກຳລັງກາຍ-ກຳລັງຈິດ ພັງອຽມ ກິນໜ້າ ແລ້ວທຳມະນຸ້ງທັງວັນ ກົມັກຮູ້ຊ່າງວາກຄົ່າ ສ້າງ  
ດູລະຄຣອົກເລັກນ້ອຍຄ້າມມີລະຄຣີ

ແລ້ວກົມັກເຮືອງດີ່ນເຕັ້ນຈິງໆ ເສີຍດາຍທີ່ທ່າກແນະນຳຕອນນີ້ ຜູ້ໄມ້ໄດ້ຊື້ອ VCD  
ຄົງໄມ້ມີໂຄກສຸດເພຣະລະຄຣຈົບໄປແລ້ວ ນັ້ນຄືອ່າວື່ອງ “ອູ້ຍັກກົ່ງ” ລະຄຣດີ່ທີ່ຄວາມໃຫ້ເດັກດູຍ່າງຍິ່ງ  
ຈ່າຍີຕ້ອນມີຄວາມອຸດທນ ມີຄວາມເສີຍສລະ ມີຄວາມກົດໝູ້ຮູ້ຄຸນ ນັບຕັ້ງແຕ່ພ່ອແມ່ ບຣວພບຖຸ່າ  
ຄູ້ ອາຈາຮຍ້ ຜູ້ມີພຣະຄຸນ ແລະ ທີ່ສຸດຜົນແຜ່ດິນທີ່ເຮັຍືນອູ່

ກົງເປັນຄົນຈືນທີ່ໃຊ້ປະສບກາຮົມຊີວິຕສອນຄົນ ໄມ້ໄດ້ຄອນແບບຕັ້ງໜ້າຕັ້ງຕາສອນ  
ແຕ່ປຸລຸກປລອບໃຈຢາມທຸກໆ ໃຫ້ກຳລັງໃຈໃນກາທໍາຄວາມດີ ໃຫ້ເຂື່ອມັນວ່າສິ່ງດີ່າ ຈະຕ້ອງເກີດຂຶ້ນ  
ແມ່ນາງຄຣັງຈະຕ້ອງເຈອະເຈອກັບຄວາມທຸກໆທີ່ເປັນອຮຣມາໄລກ ໂຊກ ເຄຣະຫົວ ບຸນູວາສນາ  
ດື່ງເວລາກົມາເອງ ກົງພູດກັບໜູນີ້ຂ້າງບ້ານຜູ້ມັກມອງໄລກໃນແຮ້າຍ່າວ່າ ກາຮມອງຄົນອື່ນໃນແຈ້ດີ  
ເປັນບຸນູອ່າງໜຶ່ງ ນີ້ຄືອບຸນູໃນຄວາມໝາຍ່າຍໆ ທີ່ແສນຈະຈົງ

ເຊື່ອເຄືອຂ່າວ່າ ຄ້າດີໃຫ້ຈົງແລ້ວໄຊ້ວ່າ ໄກຣຈະມາມອມເມາຍ່າງໄຣກີໄມ້ມີບຸນູຫາ ເມື່ອງໄທຍ  
ຈະເນື່ອຍບັນດີໃຫ້ດິນ ປອນກາຮັນນັ້ນ ໂຮງໜ່າ ສຖານບັນທຶກນາກມາຍແກໄຫນ ເຮົກໄມ້ແປດເປົ້ອນ  
(ແຕ່ຄ້າໄມ້ມີຈະດີກວ່ານີ້) ແລະ ດື່ງຍ່າງໄຣກີຍັງເຊື່ອວ່າ ສິ່ງດີ່າ ຈະຕ້ອງເກີດຂຶ້ນ



## ສົບເຈີນ

ໄມ່ເສີຍໃຈ (No regret).....	๑๙
ຄໍາຄືນທີ່ເປັນຢາເຫງາ.....	๓๐
ໄວງເວີນອາຮມນີ້.....	๔๔
ເດີກໜາຍໜາວນາຂ່ານານແທ້.....	๔๙
ບັນທຶກຂ້າງໄດ້ທຳການ/ວັນພຳຕາລີມ.....	๕๔
ຄື່ນເພື່ອນຜູ້ຮ່ວມເດີນທາງ.....	๕๖
ຄວາມນ່າກລັວຂອງສິ່ງທີ່ເຮີຍກວ່າ ‘ສຸຂູ’.....	๖๓

## ໄລດາທົ່ນ-ຊົວທົ່ນ

ຮອບບ້ານຮອບຕົວ/ກົດໝັ້ນ ແກ່ນທີ່ຂັ້ວດຄົນດີຈິງ.....	๖
ບທວຈາຮນີ້/ຄວາມຈຳເປັນທາງສັງຄມ່.....	๑๑
ຄິດຕາມໜັ້ງ/ຂົງຈື້.....	໭໨
ເກີບມາຝາກ/ການທຳການເປັນທີມ (ຂອງໜ່ານ) .....	໭໯
ເຮືອງນາຽຸ້/ສີສັນອາຫານ ສີສັນສຸຂະພາບ.....	๓๙
ຄ້ອຍຄໍາສົ່ວນຄລ/Take it easy.....	๔១
ຮຽມຮະກັນການເກະຊົວ.....	ີ້ນ
ໜ້າດກ/ຊົມລັດເດີຍສລະ.....	໫່



ຂອເຈີນເຂົ້າຮ່ວມສັ້ມມານາ.....	๓
ປັ້ນນິມລົງລືດ.....	໫່

## ວິທີ່ປະສົງຕີ່ໂນາຮ່ອັ້ດທໍາ “ຕອກທົ່ນ”

- ເພື່ອຫຍ່ງຄວາມເຫັນໄນ້ກາດໝາກພາບ  
ແນະສ່າມໍາຄົດໜີ້ມາໃຫ້ເຕີມໄນ້ກູ້ສຸກາຊີກ
- ເພື່ອເສົ່າມີສຳຄັນທີ່ມີມູນາ ແລະ ເຫັນທະນັກ  
ຕິງຄູນເທົ່າສ່າງຮອງທຳອຽນຮູ້ໃໝ່ສຳນັກ  
ເໝີ່ສ່ວນທີ່ຂະໜ້າໄປໃໝ່ແກ້ມູນາຫຼາຍ້ໃນຈິງຕະແນະສົງຄມ

## ສາກົນ

ປີທີ່ ແກ່ ບັນດັບທີ່ ແກ່

ກ.ປ.-ຕ.ກ. ແກ່

[www.asoke.info](http://www.asoke.info)

e-mail : rindh\_a@truemail.co.th

## ເຈົ້າອອງ

ສາມາຄຸມຟູ້ປົກຕິອຣາມ

໬໗/໓ ດ.ນວມິນທີ

ກດອງກຸ່ມ ປຶ້ງກຸ່ມ ການມ.ເຄມ.ຮ່ວມ

ໂທ.ອ.-ແກມ່ໄ-ຊ່າມາ

E-mail : ppaniya@excite.com

## ບອ່/ຈ/ລາຊືດາ/

ວິນຍາຮັນ ອໂສກຕະຮູບ

## ລອອບອ່/ຈ/ລາຊືດາ/

ນ້ອມກໍາ ສມພັນ ສຸນຍ ພົມວິນທີ

ພໍານາດ ອາຮາດາ ພຸຖຮພັນຈາດີ

## ພິມພໍທີ່

ໂຮງພິມພໍມູນິນທີ່ວຽກສັນຕິ

໬໗/໑ ດ.ນວມິນທີ່ ກດອງກຸ່ມ

ປຶ້ງກຸ່ມ ການມ.ເຄມ.ຮ່ວມ

E-mail : thatfah2520@yahoo.com

## ພິມພໍໜີ່ຈົນໜາ

ນາຍປະສິທີ່ ພິນິຈພົງ

ຈຳນວນພິມພໍ ແກ້ມ,000 ເລີ່ມ

# ឧទេស្សង់ហេរវេនសម្រាមនាសមាគមកណ្តុះកណ្តាល

ថាំនេះសារចំណាំដោយបានធ្វើឡើងឡើងតុលាក្នុងក្រសួងពេទ្យ និងក្រសួងការបរិកសាធារណ៍ នៅពេលដែលបានស្អាត់ខ្លួន និងចាប់តាំងស្ថាបននូវវិធានភាព។ ក្នុងវិធានភាពនេះ គឺជាប្រព័ន្ធដែលបានបន្ថែមចំណាំដោយបានដោះស្រាយបន្ថែម។ ក្នុងក្រសួងពេទ្យ និងក្រសួងការបរិកសាធារណ៍ នៅពេលដែលបានស្អាត់ខ្លួន និងចាប់តាំងស្ថាបននូវវិធានភាព។

និងការសង្គមរបស់ព្រៃន និងការបោះឆ្នោតនៃក្រសួងពេទ្យ និងក្រសួងការបរិកសាធារណ៍ នៅពេលដែលបានស្អាត់ខ្លួន និងចាប់តាំងស្ថាបននូវវិធានភាព។

ពី ៣៨ ប្រព័ន្ធរបស់ព្រៃន និងការបោះឆ្នោតនៃក្រសួងពេទ្យ និងក្រសួងការបរិកសាធារណ៍ នៅពេលដែលបានស្អាត់ខ្លួន និងចាប់តាំងស្ថាបននូវវិធានភាព។

ជាប្រព័ន្ធដែលបានបន្ថែមចំណាំដោយបានដោះស្រាយបន្ថែម។ ក្នុងក្រសួងពេទ្យ និងក្រសួងការបរិកសាធារណ៍ នៅពេលដែលបានស្អាត់ខ្លួន និងចាប់តាំងស្ថាបននូវវិធានភាព។

និងការបោះឆ្នោតនៃក្រសួងពេទ្យ និងក្រសួងការបរិកសាធារណ៍ នៅពេលដែលបានស្អាត់ខ្លួន និងចាប់តាំងស្ថាបននូវវិធានភាព។

## កំណែលប៉ូនសម្រាមនាកិនແព្ទំល័លេស្សិរី

៤៧-៤៩ មករា ២៥៥៨ ភ្នំពេញ (ខ.កាយុយបុរី)

សម្រាមរបស់ព្រៃន និងការបោះឆ្នោតនៃក្រសួងពេទ្យ និងក្រសួងការបរិកសាធារណ៍ នៅពេលដែលបានស្អាត់ខ្លួន និងចាប់តាំងស្ថាបននូវវិធានភាព។

៣-៦ កុមភាពនីមួយៗ ២៥៥៨ ភាគទី (ខ.ត្រង)

សម្រាមរបស់ព្រៃន និងការបោះឆ្នោតនៃក្រសួងពេទ្យ និងក្រសួងការបរិកសាធារណ៍ នៅពេលដែលបានស្អាត់ខ្លួន និងចាប់តាំងស្ថាបននូវវិធានភាព។

៣-៦ មីនា ២៥៥៨ ភាគីសាក (ខ.ភ្នំពេញ)

សម្រាមរបស់ព្រៃន និងការបោះឆ្នោតនៃក្រសួងពេទ្យ និងក្រសួងការបរិកសាធារណ៍ នៅពេលដែលបានស្អាត់ខ្លួន និងចាប់តាំងស្ថាបននូវវិធានភាព។

៤៩-៥០ មីនា ២៥៥៨ ភាគីអ៊ូ (ខ.ឃើងឈូម)

សម្រាមរបស់ព្រៃន និងការបោះឆ្នោតនៃក្រសួងពេទ្យ និងក្រសួងការបរិកសាធារណ៍ នៅពេលដែលបានស្អាត់ខ្លួន និងចាប់តាំងស្ថាបននូវវិធានភាព។

៥០-៥១ មីនា ២៥៥៨ ភាគីតាត (ខ.តាត)

សម្រាមរបស់ព្រៃន និងការបោះឆ្នោតនៃក្រសួងពេទ្យ និងក្រសួងការបរិកសាធារណ៍ នៅពេលដែលបានស្អាត់ខ្លួន និងចាប់តាំងស្ថាបននូវវិធានភាព។

## ตารางการสอน

### วันแรกของการสัมมนา วันศุกร์

๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น.	ลงทะเบียนเข้าร่วมสัมมนา
๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหาร
๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น.	กิจกรรมแนะนำต้นเอง
๑๙.๐๐-๒๐.๐๐ น.	ต้อนรับด้วย ‘ถ้อยคำสิริมงคล’ โดย ‘สุวี’

### วันที่สอง วันเสาร์

๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น.

การบรรยายเรื่อง “เปลี่ยนแปลงคนทำได้ยากจริงหรือ”  
โดย พศ.ณัฐรัตน์ สนิทวงศ์ ณ อุษยา (พี่จุย)

๐๖.๓๐-๐๗.๓๐ น.

ออกกำลังกาย

๐๗.๓๐-๐๘.๓๐ น.

รับประทานอาหาร

๐๘.๓๐-๑๐.๐๐ น.

แบ่งกลุ่มคัดเลือก “สุดยอดประสบการณ์”

๑๐.๐๐-๑๓.๐๐ น.

รับประทานอาหาร และพัก

๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.

บอกเล่า “สุดยอดประสบการณ์” ของแต่ละกลุ่ม  
ระดมสมองเรื่อง “ทำไม่成จึงเปลี่ยนแปลงตนเองได้”

๑๔.๐๐-๑๗.๐๐ น.

รับประทานอาหาร และพัก

๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.

การสนทนาเรื่อง “ทำอย่างไรให้ชนะปัญหา”

(คนเขียนกับคนอ่านช่วยกันพูด)

### วันที่สาม วันอาทิตย์

๐๘.๐๐-๐๖.๓๐ น.

การบรรยายเรื่อง “ก้าวขึ้นบนเส้นทางธรรม”

โดย พศ.รัศมี กฤณณมิษ (อาจารย์หนู)

๐๖.๓๐-๐๗.๓๐ น.

ออกกำลังกาย

๐๗.๓๐-๐๘.๓๐ น.

รับประทานอาหาร

๐๘.๓๐-๑๐.๐๐ น.

แบ่งกลุ่มสนทนาเรื่อง “เรื่องยากที่อยากให้ช่วย”

๑๐.๐๐-๑๑.๐๐ น.

บอกเล่า “เรื่องยากที่อยากให้ช่วย” ของแต่ละกลุ่ม

๑๑.๐๐-๑๓.๐๐ น.

รับประทานอาหาร และพัก

๑๓.๐๐ น.	ออกเดินทางไปเยี่ยมชมชุมชนบุญนิยมิกลั่นเคียง (สำหรับท่านที่ลางานวันจันทร์ไม่ได้ จะกลับบ้านคืนได้จะนะ)
๑๔.๐๐ น.	เดินทางถึงชุมชน
๑๕.๐๐-๑๕.๐๐ น.	รับประทานอาหาร และพัก
๑๕.๐๐-๒๐.๐๐ น.	แนะนำชุมชน

### วันที่สี่ วันจันทร์

๐๕.๐๐-๐๖.๓๐ น.	การบรรยายเรื่อง “คนดีที่สังคมต้องการ” โดย ผู้นำชุมชน
๐๖.๓๐-๐๗.๓๐ น.	แบ่งกลุ่มสนทนากัน “อยากให้แก่ไขอะไรใน ๔ วัน”
๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	บอกเล่า “อยากให้แก่ไขอะไรใน ๔ วัน” ของแต่ละกลุ่ม
๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น.	เจ้าบ้านกล่าวคำลา
๑๐.๐๐-๑๑.๐๐ น.	กิจกรรมคำลา
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	เลี้ยงส่ง

ท่านที่สนใจ กรุณาตัดสินใจให้แน่นอนว่า สามารถเข้าร่วมสัมมนาได้ เนื่องจากเราต้อง จ่ายเงินของที่พักและอาหาร ถ้าท่านไม่แน่ใจ โปรดแจ้งไปด้วยว่าสมัครสำรองไว้ เมื่อแนใจจึง แจ้งยืนยันไปอีกรอบ

ท่านที่จะสมัครเข้าร่วมสัมมนา กรุณาระบุรายละเอียดนี้ไว้ แล้วเปลี่ยนใบสมัครที่มีข้อมูล ต่อไปนี้

๑. ชื่อ นามสกุล ที่อยู่ที่ติดต่อได้ทางไปรษณีย์ หมายเลขโทรศัพท์

๒. สำหรับท่านที่ไม่เคยกรอกข้อมูลส่วนตัวของท่านลงไว้ให้ ‘ดอคหนู’ กรุณาให้ข้อมูล เพิ่มเติมเกี่ยวกับ อายุ การศึกษา ประสบการณ์การทำงาน และประสบการณ์การปฏิบัติธรรม (ท่านที่ให้ข้อมูลไว้แล้ว ไม่ต้องเปลี่ยนอีกนะครับ เรายังเก็บข้อมูลของท่านไว้ในที่ปลอดภัย)

เราจะส่งแผนที่ที่ดังสถานที่สัมมนาและข้อมูลการเดินทางไปให้ท่านก่อนวันสัมมนา

๑๐ วัน

แล้วพบกันค่ะ



# ຄຕັ້ງປູນ.....ເກີນທີ່ຂຶ້ວັດຄົນດີຈິງ

ໃນໂລກນີ້ຄົງໄມ້ມືອະໄຣທີ່ຈະເລວຮ້າຍໄປກວ່າ ໂ ພຸතິກຣມນີ້  
**ພຸතິກຣມແຮກ** ກາຮຈາຍໂອກາສ້າເຕີມຄົນທີ່ເດືອດຮ້ອນ  
ເຫັນ ກຣນີແຢ່ງທරັພຍໍລືນຈາກຜູ້ປະສບອຸບັດເຫດ  
ກຣນີແອບຈະບົວຮົດທີ່ປະສບອຸບັດເຫດເຂົາໄປແທງຫວຍ  
ຫວີອເຮົວາ ນີ້ ກລຸ່ມ ๓ ທັນໆມໍານຳຜູ້ໜົງທີ່ສລບອຢູ່ຮົມຄັນໄປປຽມຂໍ່ມື້ນ

หรือเขามีความจำเป็นของชีวิต มีชีวิตที่เดือดร้อน เราก็เสนอให้เข้าขายตัว เพื่อแลกกับเงิน

พฤติกรรมโฉดชั่วชาเหล่านี้ พยายามแล้วออกจากจะตอกนรากหมกไห่ม แม่นกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะต้องถูกผู้คนช่มเหง เหยียดหมาย เอาจัดเอาเบริญบชาติแล้วชาติเล่า!

**พฤติกรรมที่ ๒ การเมี้ยรุคุณคน การทำร้ายผู้ที่เคยช่วยเหลือเรา การทำร้ายผู้ที่เข้าดีกับเรา**

แปลไทยเป็นไทยก็คือ “คนอกตัญญู” นั่นเอง

พุธธภานาชิตบทหนึ่งตราไว้ “โลกรอดได้ด้วยกตัญญู”

คนไม่มีรุคุณผู้อื่น ถือว่าชั่ว!

ยิ่งทำร้ายกลับ ก็นับว่า “ชั่วชา” ได้อย่างเต็มภาคภูมิ

ความกตัญญูนั้นมีถึง ๖ มิติ หรือ ๖ ระดับ ตั้งแต่เคบีสุดขยายวงกว้างออกไปเรื่อยๆ



**มิติที่ ๑ “กตัญญูต่อตัวเอง” คนที่รักตัวเอง ใช่ว่าจะดีกับตัวเองเป็น ร่างกาย เราเบริญบเสเมื่อนคนรับใช้ผู้ซื้อสัตย์ เราจึงต้องดูแลให้สวัสดิการเข้าบ้าง**

การไม่นำสิ่งมีพิษเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการกิน การดื่ม การเสพย์ การสูบ ทั้งหลาย

แม้แต่ความคิดที่จะมาวิเคราะห์ทำร้าย ทำลายตัวเองให้ห้อแท้ หมดกำลังใจ เห็นหรือยังครับว่า แค่มิติที่ ๑ ก็สอบตกกันเยอะเยะ

**มิติที่ ๒ “กตัญญูต่อคู่ชีวิต” เมื่อ  
แต่งงานกันไปนานๆ ความเอื้ออาทรก็จะ  
ค่อยๆ หายไป เศรษฐ์แล้วซึ่งกันและกันก็จะ  
หายไป กลายเป็นเดือยชา หนอยู่กันไป  
คุยกันเริ่มน้อยลง**

**คุยแต่ละครั้งเหมือนตะคอก เหมือน  
เห่าไส้กัน !**

การระลึกถึงความดีในอดีตของเขาก็จะทำให้จิตใจอ่อนโยน เกิดความ  
ประราณາดีต่อคู่ชีวิตของเรา

หากคนใกล้ชิดนอนเตียงเดียวกัน เป็นพ่อแม่ของลูกเรา ยังไม่เห็นความดี กลับเห็นคนอื่นดีกว่า นับเป็นเรื่องที่น่า  
ตกใจ

**ทำไมคิดชั่วขนาดนี้ได้?**



**มิติที่ ๓ “กตัญญูต่อบุพารี” ทุก  
ศาสนานับญัญติเหมือนกันทั้งสิ้น การร้าย  
กับพ่อแม่เป็นบาปกรรมที่เลวที่สุด ชั่วชา-  
ลธรรม**

เกิดผลวิบากธุนแรงเหลือเกิน ขนาด  
จะบรรลุมรรคผลก็ยังถูกปฏิบัติ !

ผู้ลามะมีดมิติที่ ๓ ชีวิตแม้จะรำรวย  
แต่ท่านจะไม่มีความสุขตลอดกาลนาน

พ่อแม่ก็คือต้นกำเนิดชีวิตของเรา  
การร้ายกับท่าน จึงเปรียบประดุจร้ายกับ  
ตัวเอง

เมื่อเราอย่างร้ายกับตัวเอง จะไปให้  
ความดีกับเรา?



**ມີຕິທີ່ ۴ “ກົດໝູນຫຼືເພື່ອນຮ່ວມງານ”**  
ຮະລິກເສມອ ໜຶ່ງບຸນູນຄຸນຂອງເພື່ອນຮ່ວມງານ  
ທຸກຄົນ

ແມ່ຈະຮະດັບຕໍ່ກວ່າເຮົາ

ທຸກຄົນ ທຸກຮະດັບ ມີບຸນູນຄຸນຕ່ອງເຮົາ  
ທັງລື້ນ ຈາກຂອງເຮົາຈະລຸ່ວງໄດ້ຍ່າງໄຮສ້າ  
ຂາດຄົນເຫຼົ່ານີ້

ບຣີ່ຫຼັນນີ້ ອອພົກນີ້ ຕ້ອງມີການແປ່ງ  
ໜ້າທີ່ກາງຈານພື້ນປະສົງທີ່ກາພ ຂາດໃກ່  
ຈິງໄໝໄດ້ ແມ່ຈະເປັນນັກກາງກາວໂຮງກົດຕາມເຄອະ

**ມີຕິທີ່ ۵ “ກົດໝູນຫຼືອົນໃນສັງຄົມ”**  
ອ້ອມແຂນຂອງເຮົາແກ່ກວ້າງອອກໄປ ກວ່າຈະ  
ເຕີບໂຕເຖິງທຸກວັນນີ້ ລ້ວນຕ້ອງພື້ນພາທຸກຈູານະ  
ທຸກອາຊີພໃນສັງຄົມ



ຂ້າວຂອງເຄື່ອງໃຊ້ ອາຫາກາກົນ  
ແມ່ມື່ເງິນ ໃຊ່ວ່າຈະໄດ້ໄລຍ ກະບວນກາຮ່າຍ-  
ພານກາຮົມລົດຂອງກົນຂອງໃຊ້ມີມາກມາຍ  
ມາຫາຄ້າລ ມີບຸນູນຄຸນຮັບໜ້າທີ່ແປ່ງງານກັນ  
ເປົ້າຫຼັດຕາ

ແດ່ຂ້າວສຸກຈານເດືອຍວ ລອງໜັບຕາ  
ນຶກດູວ່າ ຜ່ານຄົນຜົລິຕາມກີ່ມາກນ້ອຍ?

ຄິດໃຫ້ໄດ້ ຄິດໃຫ້ໄກລ ຄວາມເຢ່ອຫຍິ່ງ  
ຄື່ອຕ້ວຈະໄດ້ລດຽວຄອກ!

ຂອບຄຸນຜູ້ມີພະຄຸນທີ່ແຜ່ນດິນ...  
ທົ່ວໂລກນີ້!

**ມີຕິທີ່ ۶ “ກົດໝູນຫຼືໂລກ”** ບ້ານຫລັ້ງ  
ເລີກຕ່າງໆໜ້າກັນປັດກວາດເຫັດດູ ແລ້ວບ້ານ  
ຫລັ້ງໄໝ່ ເຮົາໄດ້ໜ້າຍອຍ່າງໄຮ?

ປຣາກຸງກາຮົມເຮືອນ  
ກະຈາກ ຄື່ອກໍາຍທີ່ປະກາສ  
ທ້ານ່ານເພົ່າພັນຮູ້ມຸນ໌ໜ່ຍໍ  
ຄວາມຮ້ອນທີ່ເພີ່ມທົ່ວກ່ອເກີດ  
ກໍາຍຫຮຽມຫາຕີມາກມາຍ  
ມາຫາຄ້າລ

ກາຮົມໂຄດຂອງເຮົາ  
ຕ້ອງທຳລາຍທຮ່ພຍາກ  
ມາກມາຍ



ยิ่งบริโภคก็ยิ่งเผาผลิต

หากจะช่วยโลกแบบคนตัวเล็ก คง  
ไม่ต้องประชุม แต่ลงมือทันที นั่นก็คือ  
“ประกายด” ทุกเรื่อง

ไม่ว่าจะเป็นอาหารการกิน การใช้ชีวิ  
ชีวิพ ฯลฯ

ใช้ให้น้อยลง

หากทุกคนช่วยกัน โลกใบนี้ก็จะ  
แตกตายน้ำลง

กตัญญู ๖

ระดับ จึงสามารถ  
เป็นเกณฑ์วินิจฉัย  
ว่าคนคนนี้สมควร  
ที่จะอยู่ในโลกนี้  
ต่อไปหรือไม่

คนดีข่อง  
ครอบครัวจึงไม่พอ  
ต้องขยายความดี  
ให้แพร่กว้าง

วงแห่งนำใจ  
แคบๆ ไม่พอเลี่ย  
แล้ว สำหรับการ  
เกิดเป็นมนุษย์

เพราะเหตุนี้ที่กล่าวว่า ศาสนานี่เป็น  
ทั้งประโยชน์ตน - ประโยชน์他人 ครบพร้อม  
จึงมีใช้อุดมคติโดยฯ

ปฏิบัติธรรม ไม่มีการขยายความ  
หวังดีให้กวางไกลอกออกไป จึงเป็นเรื่อง  
คือพตปรามาสจริงๆ

ลักษณะต่อว่าปฏิบัติธรรมล่งเดช



# ความจำเป็นทางสังคม ที่ต้องทำดีให้จริง

บ้านที่ไม่มีหลังคา หรือไม่มีประตูทางเข้า หรือไม่มีคาน  
ไม่มีเสา ฯลฯ เราก็ไม่อาจเรียกว่าเป็นบ้าน และไม่สามารถเข้าไป  
พักอาศัย เพราะไม่สามารถกันเดดกันฝน ตลอดจนอาจพัง  
ทลายลงมาเมื่อไรก็ได้ฉันใด



ระบบสังคมก็คล้ายคลึงกับบ้านซึ่งจำเป็นต้องมีโครงสร้างส่วนต่างๆ ที่จะกระทำหน้าที่ค้ำยันเชื่อมประกอบกันเป็นระบบสังคมที่มั่นคงแข็งแรง (เหมือนโครงสร้างแต่ละส่วนของบ้าน ที่ทำหน้าที่ค้ำยันและเชื่อมโยงกันจนประกอบเป็นตัวบ้าน)

โครงสร้างแต่ละส่วนของบ้าน อาทิ หลังคาซึ่งทำหน้าที่กันเดดกันฝน เป็นต้น ภายใต้สถาปัตยกรรมของแต่ละวัฒนธรรม อาจจะมีรูปทรงที่แตกต่างกันไป

หลังคاب้านทรงไทยมีรูปลักษณะแบบหนึ่ง หลังคاب้านทรงจีนหรือทรงหยกแบบหนึ่ง มีรูปลักษณะอีกแบบหนึ่ง ในขณะที่หลังคาของตึกสูงที่เป็นชั้นดาดฟ้า สามารถให้คนขึ้นไปวิ่งเล่นได้ ก็มีรูปลักษณะเป็นอีกอย่างหนึ่ง แตกต่างจากหลังคาของบ้านพักอาศัยทั่วไป ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าโครงสร้างส่วนที่เป็นหลังคาของบ้านพักอาศัยหรืออาคารต่างๆ จะมีรูปทรงภายนอกแตกต่างกันแค่ไหนก็ตาม แต่ก็ล้วนกระทำหน้าที่อย่างเดียวกัน คือช่วยกันเดดกันฝนให้คนที่เข้าไปพักอาศัยในบ้านหรืออาคารหลังนั้นๆ

ถ้าออกแบบและก่อสร้างหลังคางานไม่ดี เวลาฝนตกมีน้ำรั่วซึม ทำให้ข้าของเสียหาย หรือถ้ามีพายุลมแรงพัดหลังคางามให้ปลิวไปได้ทั้งหมด หรือตอนกลางวันก็ร้อนอบอ้าวจนเข้าไปพักอาศัยหลบเดดไม่ได้ ฯลฯ

หากเป็นเช่นนี้ โครงสร้างส่วนที่กระทำหน้าที่เป็นหลังคาของบ้านหรืออาคารหลังนั้นๆ ก็ถือได้ว่ากระทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ จนส่งผลกระทบทำให้บ้านหรืออาคารดังกล่าว ดำรงความเป็นบ้านหรืออาคารที่จะให้ผู้คนเข้าไปพักอาศัยไม่ได้อย่างปฏิสุข

โครงสร้างของระบบสังคมแต่ละสังคม ก็มีลักษณะคล้ายคลึงกับโครงสร้างของบ้านหรืออาคารในสถาปัตยกรรมแบบต่างๆ โดยถึงแม้รูปลักษณะภายนอกของโครงสร้างทางสังคมแต่ละส่วน อาจจะแตกต่างกันไปในแต่ละอารยธรรม แต่ก็มีความจำเป็นที่ทุกสังคมจะต้องมีโครงสร้างซึ่งกระทำหน้าที่สำคัญบางอย่างคล้ายกัน เพื่อรักษาความมีเสถียรภาพของระบบสังคมนั้นๆ ให้คงไว้



ในขณะที่ความโลภและความต้องการส่วนเกินความจำเป็นในชีวิตของมนุษย์ สามารถถูกปลูกเร้าให้ขยายตัว กว้างออกไปอย่างไม่มีขอบเขตจำกัด แต่ ทรัพยากรที่จะสามารถตอบสนองความต้องการของผู้คนในลังค์หมื่นๆ มีจำนวนจำกัด

ในกรณีเช่นนี้จึงกลายเป็นความจำเป็นที่ทุกลังค์ จะต้องมีโครงสร้างสำคัญส่วนที่จะมากระทำหน้าที่ช่วยควบคุมและจำกัดความต้องการส่วนเกินความจำเป็นของผู้คนไม่ให้ขยายตัวมาก

เกินไป จนก่อให้เกิดการเบียดเบี้ยนและทำร้ายทำลายถึงขั้นเข่นฆ่ากัน เพื่อแย่งชิงทรัพยากรที่มีปริมาณจำกัดเหล่านั้น

ในทุกอารยธรรมของมนุษย์ที่ดำรงสืบทอดมาได้อย่างยืนยาวนานนับร้อยนับพันๆ ปี จะเห็นได้ว่าวันแต่เมื่อโครงสร้างของสถาบันศาสนา เป็นแกนของอารยธรรม ที่กระทำหน้าที่ช่วยอบรมกล่อมเกลาและควบคุมความโลภ หรือความต้องการส่วนเกินจำเป็นของผู้คนในลังค์ ไม่ให้ขยายตัวมากเกินไปจนลุ่งผลกระทบต่อสังคมภาพของระบบลังค์ดังกล่าว

ถึงแม่บางศาสนาจะดูเหมือนก่อให้เกิดความไม่เป็นธรรมทางลังค์ โดยทำหน้าที่เป็นเครื่องมือของชนชั้นปกครอง ในการควบคุมให้ผู้คนส่วนใหญ่ของลังค์ยอมจำนนต่ออำนาจที่เป็นอยู่ และไม่มีจิตใจคิดต่อสู้แย่งชิงความมั่งคั่งจากชนชั้นปกครอง ก็ตาม (ดังคำอธิบายของล้านกมาร์คซิสม์)



ตัวอย่างเช่น การเป่งชั้นวรรณะ ตามความเชื่อของศาสนาพราหมณ์หรืออินดู ในสังคมอินเดีย ที่อบรมกล่อมเกลาให้ผู้คนล้วนในเหงื่อของสังคมที่เป็นวรรณะศูนย์ เนื่องจากวรรณะของตนเกิดจากพระบาทของพระพรหม มีหน้าที่ต้องรับใช้วรรณะอื่นๆ โดยไม่คิดจะลุกขึ้นต่อสู้เพื่อแย่งชิงทรัพยากรและความมั่งคั่ง (ซึ่งเกิดจากแรงงานของตน) จากผู้คนล้วนน้อยในวรรณะที่สูงกว่าและอยู่ดีกินดีกว่า ทั้งนี้因为พระกลัวจะเป็น “นาป” ที่ไปฝ่าฝืนเจตจานของพระพรหมผู้สร้างโลก เป็นต้น

แต่ก็คงปฏิเสธไม่ได้ว่า เป็นเพาะสังคมอินเดียมีโครงสร้างของสถาบันศาสนากลุ่มนี้ที่ควบคุมจำกัดความต้องการล้วนเกินความจำเป็นของผู้คนล้วนในเหงื่อ ในสังคมเช่นนี้เหละ สังคมอินเดียจึงสามารถดำเนินอยู่มาได้อย่างยาวนานหลายพันปี โดยไม่ล่มสลาย เพราะสังคมนี้ แบ่งชิงทรัพยากร (ทั้งๆ ที่อินเดียมีประชากรมากันนับ

เป็นอับดับ ๒ ของโลก รองจากประเทศจีน (แต่มีทรัพยากรจำนวนจำกัด)

เมื่ออารยธรรมทางวิทยาศาสตร์เข้ามายกระทำการทำหน้าที่อภิบายแก่นสารของชีวิตโลก และจักรวาล แทนที่ความเชื่อในศาสนาแบบเทวนิยมซึ่งเป็นศาสนาที่มุชย์ล้วนในเหงื่อของโลกโดยศรัทธานับถือ แต่ในขณะที่อารยธรรมทางวิทยาศาสตร์ไม่สามารถกระทำการทำหน้าที่อบรมกล่อมเกลา และช่วยควบคุมความโลภหรือความต้องการล้วน เกินจำเป็นของผู้คนได้เหมือนศาสนาแบบเทวนิยมในอดีต

ระบบสังคมภายในใต้อารยธรรมทางวิทยาศาสตร์ของโลกปัจจุบัน จึงประสบกับปัญหาต่างๆ อันเนื่องจากขาดโครงสร้างที่จะสามารถกระทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพในการช่วยควบคุมความต้องการส่วนเกินความจำเป็นของผู้คนไม่ให้ขยายตัวมากเกินไป



สังคมภายในใต้อารยธรรมของลัทธิวัตถุนิยม-บริโภคนิยมในโลกทุกวันนี้ จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการประสบกับความทาย焉ะ เพราะสังคมแม่ชิงทรัพยากรที่มีจำกัดระหว่างมนุษย์แต่ละชนชาติ

ตึก World Trade ที่ถล่มลงมา เพราะถูกผู้ก่อการร้ายขับเครื่องบินฟุ่งเข้าชนก็คือสัญลักษณ์ของจุดเริ่มต้นแห่งความไว้เลสีเยรภาพของระบบสังคมมนุษย์ในโลกยุคโลกาภิวัตน์นี้ อันเกิดจากสิ่งความแย่เชิงทรัพยากรซึ่งมีจำกัดของโลกในรูปแบบที่ซับซ้อนขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการส่วนเกินความจำเป็นในการบริโภคของมนุษย์ที่ถูกเร่งรีบโดยลัทธิบริโภคนิยมให้ขยายตัวออกไปอย่างไม่มีขอบเขต

ด้วยเหตุนี้ จึงมีความจำเป็นทางสังคมที่จะต้องแสวงหาโครงสร้างที่จะมากระทำหน้าที่ทดแทนโครงสร้างของศาสนา





แบบเทวนิยมในอารยธรรมเดิมของมุช్ಯ  
เพื่อกระทำหน้าที่อบรมกล่อมเกลา และ<sup>๑</sup>  
ควบคุมความโลภหรือความต้องการส่วน  
เกินจำเป็นของผู้คนให้ลดน้อยลง



ถ้าเรียกความจำเป็น  
ของโครงสร้างทางสังคมที่จะ<sup>๒</sup>  
กระทำหน้าที่ส่วนนี้ว่า เป็น “การ  
ทำดี” ก็มีความจำเป็นทางสังคม  
ของยุคปัจจุบันที่จะต้องเร่ง “ทำ  
ดีให้จริง” เพื่อความอยู่รอดของ  
ระบบสังคมมนุษย์

และภายใต้อิทธิพลของ  
อารยธรรมทางวิทยาศาสตร์ที่  
ครอบงำมนุษย์ปัจจุบัน ซึ่งไม่

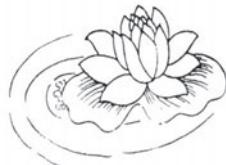
สอดคล้องกับโครงสร้างของสถาบันศาสนา  
แบบเทวนิยมที่เคยรุ่งเรืองในอดีต บางที่  
พุทธศาสนาภายใต้กระบวนการทักษิณแบบ  
อเทวนิยมของชาวอโศก (ที่แตกต่างจาก  
พุทธศาสนากระแสหลัก ภายใต้ลัทธิเธร-  
วาทแบบเทวนิยมของสังคมไทย) อาจจะ  
เป็นคำตอบของโครงสร้างใหม่ที่จะกระทำ  
หน้าที่ทดแทนโครงสร้างของศาสนาแบบ  
เทวนิยมในอดีต เพื่อกระทำหน้าที่ช่วย  
ค้ำจุนระบบสังคมปัจจุบันให้มีเสถียรภาพ  
มากขึ้นก็ได้





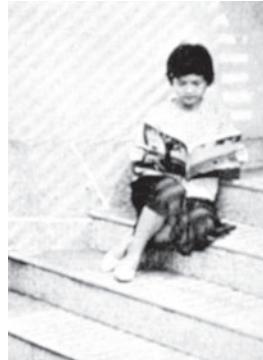
**รับเชญ**

● ฝากรตะวัน



# ไม่เสียใจ (NO REGRET)

วัดอมราวดี ได้ส่งหนังสือธรรมะ (น่าจะเรียกแผ่นพับมากกว่า เพราะมีอยู่ประมาณ ๒-๓ แผ่น) มาให้ทุก ๒ เดือน ไม่ค่อยได้อ่าน เปิดดูแต่รู้ปะกอบแล้วก็วางลง ฉบับล่าสุดนี่ ที่หน้าปกเห็นชื่อคนเขียนเป็นพระไทย รูปถือสระดุตตาเลยลองอ่านดู เป็นบทความประจันบับที่ถอดความออกมาจากเทพคำบรรยายของพระชายา **ปัญชนะาโร** ชื่อรึ่งว่า **NO REGRET** (ไม่เสียใจ) ท่านพูดถึงตัวท่านเป็นล้วนใหญ่ ย่อความได้ไว้ รู้จักวัดอมราวดี ตอนที่ท่านมาเรียนหนังสือที่ลอนดอนเมื่อ ๑๕ ปีที่แล้ว ตั้งใจจะมาศึกษาด้านกฎหมายแต่มาพบกับท่านสุเมโธเลี้ยก่อน จับพลัดจับผลูบวชเป็นพระในสองสามปีให้หลัง



ก่อนที่จะมาเป็นพระ ท่านก็ปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งขาวห่มขาว โภนเครีบะ ระหว่างนั้นได้รับข่าวไม่ดีจากเมืองไทยว่ามารดาป่วยเป็นมะเร็ง ท่านจึงเดินทางกลับและอยู่พยาบาลคุณแม่อย่างใกล้ชิด โดยยังอยู่ในชุดขาวและยังโภนหัวอยู่ จนกระทั่งคุณแม่เสีย ท่านก็เลยตัดลินใจบวชที่วัดปานนาชาติ

ความซาบซึ้งได้เกิดขึ้นอยู่ข้างในใจเรา เมื่ออ่านถึงความมุนานะและเจตนาดีที่ท่านพยายามทำทุกอย่างเพื่อยูในผ้าเหลือง เป็นพระที่เมืองไทย แต่ชะตากรรมกลับซักนำให้ท่านเดินทางกลับมาที่ลอนดอนอีกครั้ง และคราวนี้ท่านก็ประกาศว่าจะไม่ไปไหนอีกแล้ว

จะทำงานเพื่อรับใช้ท่านสุเมโธและหมู่กลุ่มที่วัดอมราวดี เพราะท่านเห็นความก้าวหน้าและความเป็นปึกแผ่นนั่นคงของวัดมากกว่าเดิมก่อน

๑๕ ปีที่แล้ว ชายไทยคนหนึ่งเดินทางมาที่ลอนดอน ประเทศอังกฤษ ทุกวันนี้ท่านคือพระรูปหนึ่งที่ทำงานด้านจิตวิญญาณ ในรูปแบบที่เป็นตัวแทนของศาสนาพุทธอยู่ที่วัดอมราวดี

๑๕ ปีที่แล้ว ตัวเองได้เดินทางมาที่ลอนดอน เจตนาเพื่อหาที่หลบพักชั่วคราว และศึกษาต่อ หวังจะกลับไปทำงานด้านศาสนา แต่ทุกวันนี้ตัวเองยังเป็นตัวภู ของกูญี่ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง นึกแล้วก็มองเห็นความไม่มีบลสรุปของตัวเอง เลยไม่แปลกใจว่า ทำไม่เรถึงได้รู้สึกประทับใจในคำบรรยายของท่านปัญชนะาร ไตรตรองว่าจะต้องหาทางไปกราบคารวะ สนใจวิสาสหให้ได้ เพราะปกติเวลาเราไปวัด ก็ได้แต่ทำอาหารเจไปร่วมทำบุญ ไม่เคยคุยกับนักบวช นอกจากไถ่ตามทุกน้ำสุขตามธรรมเนียมฝ่า-หรรั่ง อีกทั้งคิดว่า เราก็คิชัยมีอาจารย์ หนึ่งบ้าง (แล้ว) ดังนั้นการที่เรายังไปวัดอยู่ก็เพียงเพื่อปลอบใจตัวเองว่ายังเป็นชาพุทธที่ไม่ตกหล่นเท่านั้น



และแล้ววันนั้นก็มาถึง วันที่เราไปปรากรถัวที่วัดอมราวดีอีกรั้ง ก็ทำอาหารเจไปถวายตามปกติ แต่คราวนี้แทนที่จะเดินหน้าไปนั่งสมาธิในโบสถ์เหมือนอย่างแต่ก่อน ก็นั่งอยู่ต่อรอพระฉันอาหาร ระหว่างนั้น ก็สอบถามญาติโยมที่นั่งใกล้ๆ ว่า องค์ไหนนะท่านปัญชนะาร เขาก็ชี้บอกให้ เราก็เลงเอาไว้ พอพระฉันเสร็จลุกขึ้น เราก็ลุกขึ้นเดินตามพระ ดักหน้าท่านแล้วถามว่า ท่านปัญชนะารใช่ไหม - ใช่ โญมมีอะไร กับอกไม้มีอะไร ขอคุยหน่อยได้ไหม แค่ ๑๐ นาทีเท่านั้น ท่านบอกได้ตอนนั้นมีพระผู้ร่วงอีกรูปหนึ่งกำลังนั่งคุยกับโยมสูงอายุ (ชาวดังกฤษ) ออย

ลัมพัลจารูปภายนอก ท่านดูเหมือนเป็นคนง่ายๆ มีเมตตาตามลักษณะของผู้มีคีดี เราก็ไม่ได้อารมณ์บทอะไร ยังคงมาเตรียมให้ไม่ให้เสียเวลา



❖ ทำไม่ท่านคิดจะอยู่ทำงานที่นี่ ไม่กลับไปเมืองไทย

☺ ตอนมาอาจารย์สุเมธเชิญให้มาในพิธีลงโบสถ์ใหม่ ก็เลยอยู่ต่อช่วยงานได้ติดตามท่านไปเกือบทุกแห่ง จนรู้สึกว่าลงตัวแล้ว

❖ ตอนเป็นพระอยู่ที่เมืองไทยรู้สึกยังไง

☺ ไม่ชอบ โดยเฉพาะเวลาได้รับนิมนต์ไปสวดงานศพ เพราะรู้สึกว่าเราก็ไม่รู้จักเข้า เขาก็ไม่รู้จักเรา นั่งสวดไปก็ไม่มีครุณใจฟัง สวดจบเขาก็ให้เงินมา

❖ ท่านใช้เงินหรือเปล่า

☺ ไม่ใช้

❖ มีพระผู้ใหญ่องค์ไหนบ้างที่ท่านให้ความนับถือ

☺ ท่านปัญญา (ปัญญานั้นแห่งภิกขุ) เพราะท่านได้ช่วยที่วัดมากตอนสร้างวัดใหม่ๆ เวลาท่านเทคโนโลยีเมืองไทย ท่านก็กล่าวถึงอยู่เสมอ ญาติโยมก็เลยลังเงินมาทำบุญกันมาก เมื่อ ๒-๓ ปีที่แล้วท่านก็เดินทางมาเยี่ยมที่นี่

❖ ท่านเป็นพระหนูนิสัย อยู่ใกล้บ้านอย่างนี้ ผัลละที่เจօจากการได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง มีบ้างไหม แก่ปัญญาอย่างไร

☺ มันก็มีบ้าง แต่อารามมีตัวครรชธาลุ ก็เลยช่วยได้อยู่'

▲ ที่นี่เน้นเรื่องการนั่งสมาธิ

☺ ใช่ บางครั้งหลวงพ่อ ก็มาช่วยอบรม

~~✓~~ รู้จักสันติอโศกไหม

☺ ไม่รู้จัก แต่เคยได้ยิน

~~✓~~ เคยได้ยินตอนที่พระโพธิรักษ์ถูกจับหรือเปล่า

☺ ใช่ เคยได้ยินตอนนั้นแหละ

❖ แล้วท่านทราบเรื่อง  
อะโรบัทที่เกี่ยวกับสันติอโศก

☺ ไม่ทราบนะ ไม่รู้จัก

❖ เป็นไปได้ไหมว่า  
ดิฉันจะได้มีโอกาสสัมภาษณ์  
ท่านสุเมธ

☺ หลวงพ่อเป็นการ  
ลั่นภาษณ์ เพราะมีคนมาลั่นภาษณ์  
ท่านเยอะแยะมาก ห้องทางวิทยุ  
หนังสือ และมหาวิทยาลัย



- ◆ ถ้าแค่ขอคุยกัน ตามประสาโยมสัตว์ผู้อื่น ก็ขอคุยกับพระผู้รู้
- ☺ คงได้นะ แต่ตอนนี้ท่านไม่อยู่ ไปช่วยรักษาการณ์ที่วัดจิตตาวัน (ทางเหนือของอังกฤษ) และต่อไปก็จะไปนอร์เวย์ เข้าเชิญไปพูดในงานโนเบลไฟร์ส์ อามาก็จะตามไปด้วย
- ◆ ท่านสุเมะโนเนี้นเรื่องมังสวิรัติใหม่
- ☺ ไม่เน็น เพราะญาติโยมทำอะไรมาถวายก็ไม่ต้องการขัดครั้งชา เหมือนว่าเมื่อคืนนี้ขาฝันถึงคริส ตี่นมาก็อยากทำบุญให้คนนั้น ทำอาหารที่คนนั้นเคยชอบ
- ◆ มีพระหลายองค์ใหม่ที่เป็นมังสวิรัติ
- ☺ ก็มี ส่วนมากพากผึ้งเป็นมังสวิรัติ เพราะขาดสูญใจเรื่องสุขภาพ
- ◆ ท่านล่ะ เป็นนักมังสวิรัติหรือเปล่า
- ☺ ไม่ได้เป็น
- ◆ !??!!?

กราบลาท่านด้วยความลับสันนิเดา  
นึกอนาคตใจตัวเองในความที่เป็นคนไม่  
รอบคอบและไม่เปิดกว้าง เพราะจริงๆ  
แล้วเราเข้าใจผิดมาตลอดว่า พระทุกองค์  
ที่วัดนี้ฉันอาหารมังสวิรัติ นอกจากราษฎร  
ที่มาเท่านั้นที่เป็นบ้างบ้างคน ไม่ใช่เป็น  
ความผิดของพระที่โยมลับสัน ตัวโยมเอง  
ต่างหากที่ชอบตั้งค่าและคาดหมายความเป็นไปได้ด้วยตัวเอง



นั่งมีน้อยพักใหญ่ๆ เพราะคิดไกลไปถึงว่าเสียเวลาเดินทางร่วมชั่วโมง เริ่มจาก  
นั่งรถไฟใต้ดินมาต่อรถไฟบนดินเพื่อออกนอกรีสอร์ต Hamstead (Berk Hamstead) ต่อ  
แท็กซี่อีกเพื่อตะกายให้ถึงวัด เป็นอย่างนี้มาร่วม ๑๐ปี นึกน้อยใจว่าทำไม่ได้

แค่ระบบบอกว่าไม่ได้เป็นมังสวิรัติ ก็มานั่งกลั้มใจ  
ไม่ตร์ต่องดูอีกพักใหญ่ๆ เริ่มต้นดูที่ตัวเองก่อน  
เราเป็นใคร มาจากไหน ยังมักมากในเรื่องโลกีย์ๆ  
ยังชอบแต่งตัว ชอบไปเที่ยว อย่างที่คนโลกีย์ๆ  
เข้าทำกัน แต่ท่านกลับละท่านโลภเพื่อมีชีวิตที่เรียบ  
ง่าย เป็นรูปธรรมให้คนทั่วไปได้เห็นค่าของความ  
เป็นชาวพุทธ อีกทั้งท่านก็มีจิตมุ่งมั่นในการเข็น  
กงล้อธรรมจักร เป็นรูปธรรมและนามธรรมที่เด่นชัด  
มีอานุภาพและประสิทธิภาพมากพอที่จะเทคโนโลยีให้คน  
โลกีย์ๆ อย่างเรามาวัดเพื่อดูหน้าท่าน และอย่างนี้  
ไม่ใช่แค่กัน



หายไปครึ่งหนึ่งแล้วในความสับสน เหลืออีกครึ่งซึ่งกำลังจะละลายคล้ายตัวอยู่ใน  
เร็วๆ นี้ นั่นคือความมั่นใจและสบายนิ่ว เมื่อ ๒๒ ปีที่แล้ว เราได้ป่วยนา กับตัวเอง  
ว่าจะยึดถือพ่อท่านพระโพธิรักษ์เป็นครู ผู้ให้ความรู้และจิตวิญญาณใหม่ของเราตลอดไป  
คำสัญญานั้นดูเหมือนยังเป็นไปได้อยู่ ในขณะเดียวกันกลับช่วยตอกย้ำมากขึ้นว่า เราสัญญา  
ถูก - ถูกคนแล้ว

“ราชกิจชัยมีอาจารย์ หนึ่งปั้ง”

....นั้นไม่ใช่เรื่องอุปาทาน งมงายอะไรเลย

และแน่นอน.....เราจะยังไปทำบุญที่อมราวดีอีก.....NO REGRET !





## มนต์ มน้อย

ในที่สุดคงจื๊อกก์เข้ารับราชการ เนื่องจาก  
เกิดกบฏบอยครั้ง สามพระภูลีคือ จี มง ชู ซึ่ง  
กุมอำนาจการปกครองแคว้นหลุ่วเห็นอเจ้าแคว้น  
จึงเชิญขึ้นมาเป็นเสนาบดีช่วยดูแลบ้านเมือง

วันหนึ่งมีฟ้อคำจากแคว้นวุ่ยชื่อ ตัวน  
นุ่นชื่อ มาขอพบของจื๊อ เขาตั้งคำถาม ๕ ข้อ ก็



๑ “ถ้าหากคนหนึ่งเป็นที่ชื่นชอบของ  
คนอื่น นับว่าเป็นผู้ประเสริฐได้ไหม”  
งี้จื๊อตอบว่า “ถ้าคนนั้นมีคนดีชื่นชอบ  
คนเด梧เกลียดชัง ก็ถือว่าเป็นผู้ประเสริฐ”

๒.“ถ้าหากมีแคว้นแคว้นหนึ่งมีเสบียง  
สมบูรณ์และกองทัพที่เข้มแข็ง มีรายภูร  
สั่งเสริม แคว้นนี้จะเป็นอย่างไร”

งี้จื๊อตอบว่า “นับเป็นแคว้นที่ยิ่งใหญ่”

๓.“ถ้าหากว่าจำเป็นต้องตัดหนึ่งในสาม  
ประการควรจะตัดสิ่งใดก่อน”

งี้จื๊อตอบว่า “ตัดกองทัพ”

๔.“ถ้าหากจำเป็นต้องตัดเสบียงและ  
รายภูร ควรตัดสิ่งใดก่อน”

งี้จื๊อตอบว่า “ตัดเสบียงก่อน ไม่มีเสบียง  
ก็แค่อดตาย แล้วจะมีใครที่ไทยที่หลักหนี  
ความตายได้ล่ะ ถ้ารายภูรไม่สั่งเสริม บ้าน  
เมืองจะล้มสถาบายน เมื่อบ้านเมืองล้มสถาบ  
รายภูรจะอยู่ได้อย่างไร”

ตัวน姆ซื่อพ่อใจคำตอบของงจื้ออย่างมาก และขอเป็นลูกศิษย์ เขาบอกว่า เกษถานผู้อื่นแล้ว แต่ไม่พอใจคำตอบ จังให้ไว้จึงคิดว่าตัวนัมซื่อมา ลองดีกับอาจารย์ ตัวนัมซื่อ便อกจังให้ไว้ว่า “คณมี ความรู้ ไม่กล้าผู้อื่นซักถามหรอก ถ้าถามแล้วตอบ ไม่ได้ จะเป็นอาจารย์ได้อ่าย่างไร” งจื้อสนับสนุน ตัวนัมซื่อว่า “คณมีความรู้แท้จริงจะไม่กล้าคำถาม นอกจากผู้คนรู้ไม่จริง” และยังเอ่ยถึงอดีตที่ จังให้ไว้มาก่อนประลองชนกับงจื้อ จังให้ไว้อ้างว่า คณถะเวลา กัน ตอนนั้นงจื้อ มีชื่อเสียงแล้ว งจื้อ จึงเดือนสติว่า “ถึงมีชื่อเสียง ถ้าไม่ไฝรุ้ก ก็เป็นได้แต่ ชื่อเท่านั้นเอง”

ตัวนัมซื่ออาของกำนัลราดาแพงนามอบให้ งจื้อเพื่อช่วยในการคูแลศิษย์ซึ่งส่วนใหญ่ยังงาน งจื้อยังถากว่า “เข้าเป็นคนมั่งมี แล้วทำไม่ต้อง เรียนรู้อีกด้วย” เขายังบอกว่า “คณมั่งมีใช่ว่าจะมีคน ยกย่อง บางครั้งยังต้องหลอกหลวงผู้อื่น เพื่อความ มั่งมีของตนเอง”

สิ่งของที่ตัวนัมซื่อมอบให้ มีชินหนี่งที่งจื้อ ชอบมากคือป้านบอกเวลา โดยน้ำจะไหลลงจากมาจากการ พวยกาที่ลักษณะของคำถามล้ำชั้นนี้เดือนให้งจื้อ ทราบนักว่า “เวลาไม่รอใคร ถ้าไม่ทำเพื่อบ้านเมือง สิ่งที่เรียนรู้ก็เหมือนสายมั่งที่หลาไป ไม่หวานคืน”

งจื้อปักกรองเมืองจงตุไม่ถึงปี เมืองนี้ก็ เปลี่ยนไปมาก รายภูมิอยู่เย็นเป็นสุข ยึดมั่นกฎใจวุก



งจื้อฝากให้ลูกศิษย์ปักกรองเมืองจงตุ



ແກວນຕ່າງໆ ສ່າງຮາຫຼຸດໄປສຶກຍາທີ່ຈົງ  
ດ້າຍເຫດຕູນັ້ນຈີ້ອື່ງໄດ້ເລື່ອນຕຳແໜ່ນ  
ເປັນເສນານດີຢູ່ທີ່ຣົມ ໂດຍຄືຍໝໍອງ  
ທີ້ຈີ້ອື່ອຮັບຂ່າວ່າປົກກະອງຈົງຕູ້ຕ່ອ

ວັນທີເງິນຈີ້ໄດ້ພັບຫຍົກທີ່ນີ້  
ຢືນລ່າວທກວີຍູ່ຮ່ວງທາງທີ່ທີ້ຈີ້  
ນໍ່ຮອນໜ້າຜ່ານໄປ ຫຍົກນັ້ນກ່າວວ່າ  
“ນ້າໃສລ້າງຄື່ຍະ ນ້າຢູ່ນ້າງຝຳທ້າ”  
ທີ້ຈີ້ອື່ອນຍາວ່າ ນ້າໃສເປົ້າຍນໍ່ອນ  
ແຜ່ນດິນທີ່ນີ້ຣົມ ນ້າຢູ່ນເປົ້າຍນໍ່ອນ  
ເໝັ້ນແຜ່ນດິນໄຣ້ຮົມ ຫຍົກນັ້ນທີ້ຈີ້



ທີ້ຈີ້ແລະຈຶ່ງໄທຍາ



ເກາໄຈ



ແກວນຈື່ປະຫຼຸນນາງ

ເກາໄຈ ເບາເດີນທາງນາຫາງຈີ້ ຮະຫວ່າງເດີນທາງໄດ້ພັບ  
ຜູ້ອ້າງໄສທ່ານໜີ່ສອນທກວີໄໝ ແລະນອກວ່າເມື່ອເຫັນ  
ຜູ້ເດີນທາງນາ ກີ່ໃຫ້ຮ່ອງເພັນບທນີ້ ຜູ້ທີ່ຕີຄວາມເພັນນີ້ໄດ້ກີ້  
ກື້ອງທີ້ຈີ້ ບ່ອງຈື່ອານົ່ງຈຸດປະສົງທີ່ເກາໄຈຕ້ອງການເຮັບຮູ້  
ເກາໄຈນອກວ່າ “ໜ້າຕາຍຢ່າງໜ້າ ຄ້າຂາດຄວາມຮູ້ ມັນຈະ  
ລຳນາກນະທ່ານ” ບ່ອງຈື່ນີ້ປັນຍານວ່າຈະໄມ່ເລືອກຄືຍໝໍ ຈຶ່ງ  
ຮັບເກາໄຈເປັນຄືຍໝໍ

ໃນປີກ່ອນຄຣິສຕໍ'ສກຣາຈ ۴۰۰ ປີ ເຈົ້າແກວນຈື່ປະຫຼຸນ  
ເສນານດີ ມີຜູ້ເສນອໄທ້ກຳສັງຄູພາພນມີຕຽກັນແກວນຫລຸ່ມ ເພຣະ  
“ແກວນຫລຸ່ມມີຄວາມສາມັກຄີ່ ສົບຮ່ວມເຢັນ ແພນການນັ້ນກອນ  
ແລະກາຣໂຄມຕີກີ່ໄນ້ສົນກວຣໃຊ້ສໍາຫັກແກວນຫລຸ່ມກວຽກມີຕຽກໄວ້  
ແກວນທີ່ໄມ່ສາມັກຄີ່ເຮົາຈຶ່ງໃຊ້ແພນນັ້ນກອນ ແກວນທີ່ໄຣ້ຮົມ  
ເຮົາຈຶ່ງຍກທັພໂຄນຕີໄດ້໌”, ແຕ່ກ່າຍຫລັງການປະຫຼຸນ ເສນານດີຄົນ  
ທີ່ນີ້ເສນອແພນລັບຕ່ອງເຈົ້າແກວນນີ້ ໂດຍຈະຈັນເຈົ້າແກວນຫລຸ່ມ  
ເປັນຕົວປະກັນເພື່ອໃຫ້ແກວນຫລຸ່ມຢືນຈຳນັນ ຄ້າແກວນຫລຸ່ມ  
ໄນ້ຮັບເງື່ອນໄໄກກີ່ໃຊ້ແພນກາຮູ່ໂຄນຕີ



เจ้าแคว้นหลุ่

งจื้อสั่งให้หยุดการแสดงของนักโภยจากแคว้นนี้



รัฐม้าของแคว้นหลุ่



ในวันทำสัญญาพันธมิตร แคว้นนี้เพิ่มข้อความในสัญญากอนหนีจากที่ตกลงกันไว้ โดยประกาศว่าแคว้นนี้ เป็นแคว้นใหญ่ตั้งแต่วันออก แคว้นหลุ่ต้องปฏิบัติตาม ถ้ามีศึกสงคราม หลุ่ต้องส่งรถศึก ๓๐๐ กันช่วยรบ ถ้าไม่ทำตาม ถือว่าผิดสัญญา

แคว้นหลุ่ไม่ยอมรับข้อตกลง งจื้อประกาศว่า จะอยู่ร่วมกันด้วยสันติ รู้แยก ระยะดีชั่วได้อย่างไร ถ้าขาดความชื่อสัตย์ จะบกป่องบ้านเมืองได้อย่างไร เมื่อแคว้นนี้ เป็นแคว้นใหญ่ก่อการปฏิบัติตามสัจจะ กืนดินแดนแก่แคว้นหลุ่ จะบังคับแคว้นหลุ่ให้ยอมรับข้อเสนออย่างเดียว ถือว่าผิดสัญญาชั่นกัน

เมื่อตกลงกันไม่ได้ จึงพกหมายการแสดง ชุดแรกเป็นการแสดงของนักโภยจาก แคว้นนี้ งจื้อเห็นว่าเป็นการแสดงที่ ป่าเถื่อนและใช้กำลังบ่ำขวัญ จึงประกาศ ให้หยุดการแสดง และให้ทหารคุ้มกันเจ้า แคว้นหลุ่ แคว้นนี้ได้โอกาสส่งสัญญาณ ให้กองทัพออกมารบล้อม แคว้นหลุ่ก็ต้องกลองเป็นสัญญาณให้กองทหารเข้ามาประชิด

งจื้อกล่าวว่า “ที่เราทำเช่นนี้เป็น เพราะว่ามีเหตุจำเป็น เพื่อเป็นการป้องกัน เราไม่คิดใช้กำลัง แต่ต้องยกให้พวกท่านรู้ว่า



เจ้าแคร์วนนีเสียพระทัยมาก



ถึงเราจะเป็นแคร์วนแล็ก แต่ก็จะไม่ยอมให้กรรมมาบ่นเหงรังแก แคร์วนแล็กนั้นใช่จะเป็นแคร์วนที่อ่อนแอและเมื่อถูกวังแกก็จะต้องโต้ตอบ ในวันที่เราสองแคร์วนตกลงเป็นพันธมิตร ก็ควรยึดมั่นในสักจะที่ให้ไว้ต่อ กัน ”

เจ้าแคร์วนนีเสียพระทัยและอันอายมาก เก้าต้าฝูเสนอให้คืนแคร์วนวิน กุยอิน และชวน แลกแคร์วนหก เพื่อเป็นการชดเชยและไม่เป็นที่ครหา ทั้งสองแคร์วนจึงทำสัญญาพันธมิตรกันในวันรุ่งขึ้น

ในปี ๔๘ ก่อนคริสต์ศักราช แคร์วนนีส่งสาวงามมา garnet แคร์วนหก บงจือเสนอไม่ให้รับ แต่ทัดทานเสียงเสนาบดี



บงจือเข้าเฝ้าเดือนสติเจ้าแคร์วนหกที่มัวเมื่อยู่กับนางกำนัล

คนอื่นไม่ได้ เจ้าแคร์วนหก และเหล่าขุนนางหมกมุ่น ลุ่มหลงอยู่กับนางกำนัลเหล่านั้นจนละเลยราชกิจ บงจือสอนลูกศิษย์ว่า

“ชีวิตคนเรามารอดพบเจอล้วงรอบข้างได้มากมาย จนเกิดความหลงใหล แต่ว่าวสิ่งนั้นไม่ใช่เรื่องคี semen อไป เพราะจะนั้นควรมีการแยกแยะและปล่อยวาง จะช่วยเสริมสร้างสิ่งดีงามให้แก่บ้านเมือง”



# การทำงาน

## เป็นทีม

### (การทำงาน)



◎ คุณเคยสังเกตเห็นไหมว่าในถุงใบไม้ร่วง ผู้ท่านมักบินมุ่งหน้าไปยังทิศใต้ ในลักษณะที่เป็นตัวอักษรวี (v) จากการศึกษาตามหลักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่า เหตุใด ผู้ท่านจึงต้องบินเช่นนั้น

◎ ในขณะที่ท่านตัวหนึ่งกระพือปีก ท่านที่บินตามมาจะได้รับแรงยกเพิ่มขึ้น ดังนั้น การที่ผู้ท่านบินเป็นอักษรวี (v) นั้น จะทำให้ประสิทธิภาพการบินเพิ่มขึ้น ๗๖% กว่า การบินเดี่ยวเพียงตัวเดียว

◎ คนที่เป็นส่วนหนึ่งของทีมซึ่งไปในทิศทางเดียวกัน สามารถไปถึงจุดหมายได้เร็วกว่าและง่ายกว่า เพราะว่าคนเหล่านั้นมุ่งหน้าไปโดยอาศัยความไว้วางใจ การกำหนดที่ของตนเองให้ดีที่สุด การแบ่งปันข้อมูลกัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

◎ หากท่านตัวใดตัวหนึ่งเกิดบินหลุดจากฝูง มันจะรู้สึกได้ทันทีถึงแรงต้านทานที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้น มันจะรีบบินกลับเข้าฝูงอย่างรวดเร็ว เพื่อจะได้ประโยชน์ในการบินเป็นฝูง





◎ ถ้าเรามี  
ไหวพริบเหมือน  
ห่าน เราจะมีการ  
แบ่งปันข้อมูลกับ  
บุคลากรอื่นที่มุ่ง  
หน้าไปยังที่ที่เดียว  
กับเรา

◎ เมื่อห่านที่บินอยู่ข้างหน้ารู้สึก  
เหนื่อย มันจะบินไปอยู่ข้างหลัง และให้  
ห่านตัวอื่นบินข้างหน้าแทน

◎ เราต้องมีการแบ่งปันภาระผู้นำ  
และผลัดเปลี่ยนกันไปการทำงานหนัก

◎ ผู้นำห่านที่บินอยู่ข้างหลังจะส่งเสียง  
ร้องเพื่อให้กำลังใจห่านที่บินอยู่ข้างหน้าให้  
รักษาและดับความเร็วต่อไป

◎ คำพูดชมเชยและกำลังใจ จะ  
ทำให้คนที่อยู่ในหน้าที่ยังคงมุ่งหน้าต่อไปได้  
ท่ามกลางความกดดันและความอ่อนล้าที่  
ต้องเผชิญในแต่ละวัน

◎ ท้ายที่สุด หากว่าห่านตัวใดตัวหนึ่ง  
ป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ และไม่สามารถบิน  
ร่วมผู้อื่นได้ ห่านอีก ๒ ตัวจะบินตามลงมา  
เพื่อช่วยเหลือและปกป้องห่านตัวที่บาดเจ็บ



จังกระหงห่านตัวนั้นหายดีหรือว่าตายไปแล้ว  
ห่านทั้ง ๒ ตัวนั้นจะเข้ากลุ่มกับผุ้ห่าน เพื่อ  
จะตามหาผุ้ห่านเดิมให้ได้ทัน

◎ หากเรามีสัญชาตญาณเหมือนห่าน  
เราจะยืนอยู่เคียงข้างคนอื่นๆ ในช่วงเวลาที่  
ยุ่งยาก

◎ หากคุณมีโอกาสได้เห็นผุ้ห่านอีก  
จงอย่าลืมว่ามันเป็นรางวัล ความท้าทาย  
และสิทธิพิเศษในการเป็นส่วนหนึ่งของทีม

Team : Together

Everyone

Achieve

More



# តាំងតិនអីផ្សេលរខោ

ទីឲ្យចាមីនៅតិនអីនឹងបិត  
នៃសងសម្បុណ្ឌឱ្យដារីមាត្រាយកំណើន  
មានចាមសាំនស់ជូន ហើយអាមុជា  
តិនអីផ្សេលរខោ  
ជីនសៀវភៅមានអាជីវិត ចេញផ្លូវតាមីអុំ  
ទីឲ្យចាមីនឹងបិត  
ទីឲ្យចាមីនៅតិនអី  
ទីឲ្យចាមីនៅតិនអី

ឯរុំនឹងអីនឹងបិត  
កោស...កោន នគោះហើយនឹងការ  
ទីឲ្យចាមីនៅតិនអីបិត  
កោស...កោន នគោះហើយនឹងការ  
ជីននឹងអុល ជីនធមែនីបិត  
កោស...កោន នគោះហើយនឹងការ  
ជីនធមែនីបិត  
កោស...កោន នគោះហើយនឹងការ  
ជីនធមែនីបិត  
កោស...កោន នគោះហើយនឹងការ

តិនតិនអីនឹងបិត ចារាជីមាយតិនអី  
ទីឲ្យចាមីនៅតិនអី តិនអីនឹងបិត  
តិនតិនអី នុកុឡុយិតិនអី  
ជីនធមែនីបិត កោស...កោន នគោះហើយ  
តិនតិនអី ចេញផ្លូវតាមីអុំ តិនតិន  
អីអីនីមែនស្ថាយឱ្យមេរាងបិត





ຮູ້ນິ້ງນິ້ງທີ່ນິ້ນິ້ປາ

ພລາຍເພື່ອລະແນະຂັ້ນຫາກໍ່ນອຫາປີນ

ບໍ່ໄດ້ອປແສງສີ່ສຳຕົວໃຫ້ລອານ

ບໍ່ໄດ້ອປປົກເປົກຫາລັດໆໂຄງການນັ້ນ ແສງສີ່ສຳ

ບໍ່ໄດ້ອປເຫຼືອຈໍາ ເຊົ້າຂອນ ມາຫຼື

ແຕ່ັ້ນັ້ນອປແສງຫຼຸ່ມຫຼຸ່ມລຸ່ມລຸ່ມລະໜີ່ເຂົ້າເຂົ້າ

ອຫລັກນິ້ນິ້ລັກນິ້ນິ້ປາ

ໂດຍ...ໂດຍ ແຕ່ໂທ໌໌ນິ້ນິ້ເຫຼືອ

ຂັ້ນຂະບົນ ປິນິ້ປິນິ້ເຫຼືອ

ໂດຍ...ໂດຍ ແຕ່ໂທ໌໌ນິ້ນິ້ເຫຼືອ

ຂັ້ນິ້ນິ້ສູລ ຂັ້ນຂະຫຼືບປົນິ້ປິນິ້ເຫຼືອ

ໂດຍ...ໂດຍ ແຕ່ໂທ໌໌ນິ້ນິ້ເຫຼືອ

ຕົກຕົກຮົມຕາມມາສໍາ ປິນິ້ປິນິ້ເຫຼືອ

ໄປລ່ຽ້ງໂດຍ ເປົ້າເພື່ອນ ໂສອງອອກປົນາກໍປາເຂົ້າ

ຕື່ອົນິ້ນິ້ເຫັນໆນິ້ນິ້ມາຫຼາກພໍາດູຕາງຂໍ້ນາຫຼື

ລະໜີ້ລ້ອຍ້ງູ່ປຸນ້ານ ກາຍະຕ່າຍ້ມື້ງ

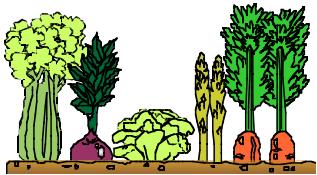
ໜີ້ຕ່າງໆກະທ່າຍ້ນ ຕື່ອົນິ້ນິ້ມາຫຼາກຂໍ້ນາຫຼື

ແມລັງແມ່ງທີ່ເພົາຫຼາກສໍາຕາງຂໍ້ນາຫຼື

ແມລັງແມ່ງ







ในอดีต โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นและทำให้ผู้คนเสียชีวิต มักเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรคหรือการติดเชื้อต่างๆ

แต่ในปัจจุบัน โรคที่ทำให้คนเสียชีวิตกันมาก อย่างเช่น โรคมาเร็ง โรคหัวใจ เปาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ ล้วนเกิดจากการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง หรือกินอาหารที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระมากจนเกิดความเจ็บป่วย ดังนั้น การที่จะป้องกันไม่ให้เกิดโรค (ที่เกิดจากการกินอาหารผิดๆ) ก็คือการเลือกกินอาหารให้เหมาะสม ให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างครบถ้วน ซึ่งอาจไม่ใช่แค่คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และผักผลไม้สีเขียว อย่างที่เราเคยทราบหรือห้องจำกัดว่า เรียนในสมัยเด็กๆ แต่การกินอาหารเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี และปราศจากโรคภัยต่างๆ มาเบียดเบี้ยนในวันนี้นั้น เราจำเป็นต้องกินผักผลไม้ให้หลากหลายสีด้วย

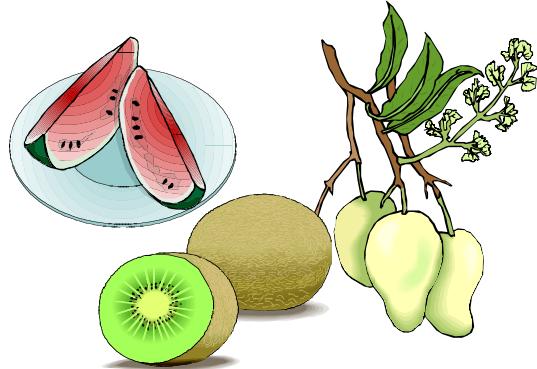
ปัจจุบัน ทั่วโลกได้ให้ความสำคัญต่อการศึกษาเรื่องสารอาหารป्रิมาณ้อยจากพืชที่มีผลต่อระบบการทำงานของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกระบวนการการต้านอนุมูลอิสระ และผลการวิจัยจากแหล่งต่างๆ ในหลายประเทศ ต่างมีความเห็นตรงกันว่า พืชจำนวนมาก (โดยเฉพาะอย่างยิ่งพืชเมืองร้อน) มีสารอาหารที่สามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพของคนเราได้ ดังนั้นถ้ากินผักและผลไม้ให้หลากหลาย เรายังจะได้รับสารอาหารที่หลากหลาย ที่สามารถช่วยลดความแก่และป้องกันไม่ให้เกิดโรคจากการกินได้



จากการค้นคว้าหาสารเคมีที่มีอยู่ในพืช (phytochemicals) ทำให้เราทราบว่า นอกจากสารอาหารจำพวกวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ แล้ว ภายในตัวสันอันสวยงามของผักและผลไม้นานาชนิดนั้น ยังมีสารเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกมาก many ที่นี่ในจำนวนนั้นก็คือกลุ่มสารแคโรทีโนอид (carotenoids) ซึ่งเป็นเม็ดสีที่เป็นตัวกำหนดสีของพืชนั้นเอง สารเหล่านี้มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ ที่เป็นต้นเหตุสำคัญของโรคร้าย อย่างโรคมะเร็งและโรคหัวใจ ฯลฯ

วันนี้คำแนะนำใหม่ๆ จากนักโภชนาการจะบอกให้เรา กินผักผลไม้ให้หลักสี เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่เสริมสุขภาพและป้องกันโรคได้ครบถ้วน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ ๕ สี คือ

**๑. สีน้ำเงิน สีม่วง และสีแดง** ผักผลไม้ที่มีสีน้ำเงิน สีม่วง และสีแดง จะมีส่วนประกอบของสารสำคัญชื่อแอนโธไซยานิน (anthocyanin) ซึ่งสารกลุ่มนี้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและช่วยชะลอความเสื่อม



ของเซลล์ ช่วยลดอัตราเลี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและเส้นเลือดอุดตันในสมอง (ด้วยการยับยั้งไขมีให้เลือดจับตัวเป็นก้อน) ช่วยลดความเสื่อมของดวงตา นอกจากนี้แอนโธไซยานิน ยังช่วยยับยั้งเชื้อไวรัสในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษด้วย

**๒. ผักผลไม้ที่มีสีเขียว เงิน สีม่วง และสีแดง** ได้แก่ กะหล่ำปลี ม่วง มัน สีม่วง ชมพู่ มะเหมี่ยว ชมพู่แดง ลูกหว้า ข้าวแดง ข้าว nil ข้าวเหนียวดำ ถั่วแดง ถั่วดำ ห้อมแดง ดอกอัญชัน นำ้ว่าน กากuby เผือก ห้อมหัวใหญ่ สีม่วง มะเขือม่วง พริกแดง อุ่นแดง-ม่วง แอบเปิลแดง ลูกไก่ ลูกพรุน ลูกเกด บลูเบอร์รี่ เชอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ ฯลฯ



**๒. สีเขียว ผักผลไม้ส่วนใหญ่ที่เรารีบและกินกันบ่อยๆ ส่วนใหญ่จะเป็นสีเขียว และภายในตัวสีเขียวเข้ม เขียวอ่อน เขียวปนเหลือง และเขียวขาว ของสารพัดผักผลไม้ทั้งนั้น มีสารอาหารสำคัญอยู่มากมาย เช่น คลอโรฟิลล์และสารประกอบอื่นๆ ได้แก่ เบต้าแครอทีน แคโรทีโนiyด์กลุ่ม ลูทีน (lutein) และซีแซนทีน (zeaxanthine) อินโดล (indoles) ไธโอลไซยาเนต (thiocyanate) และฟลาโวนอยด์ (flavonoids)**

**ลูทีนและซีแซนทีน** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคต้อกรายจาก และโรคคุณย์จอตาเลือมในผู้สูงอายุ เพราะจะนั่นได้รับที่อยากถอนอมสายตาไว้ใช้งานนานๆ ก็ต้องกินผักที่มีลูทีนและ

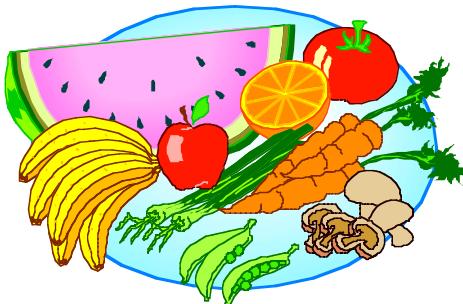
ซีแซนทีนบ่อยๆ ซึ่งมีอยู่มากในผักกาดหัว ผักบุ้ง ผักโชุน ผักปวยเล้ง ผักกาดหอม แต่งภาำทั้งเปลือก ซูกินีทั้งเปลือก ถั่วแขก ถั่วลันเตา ข้าวโพด อะโวคาโด มัสดาร์ด ฯลฯ

**อินโดล** เป็นสารประกอบในไตรเจนที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของตับให้สร้างเอนไซม์ออกมาใช้ในการต้านมะเร็ง ป้องกันไม่ให้ DNA ถูกทำลายลูกสามารถก่อภัยเป็นเนื้อร้าย และยังเป็นตัวเร่งการกำจัดออร์โมนเอลไตรเจนส่วนเกินออกจากร่างกาย จึงช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งที่มีดลูกและที่เต้านมที่มีสาเหตุมาจากการออร์โมนตัวนี้ได้ อินโดลมีมากในผักวงค์กะหล่ำ เช่น แหนങะหล่ำ กะหล่ำปลี กะหล่ำปลี บร็อกโคลี คะน้า หัวไชเท้า ฯลฯ

**ไธโอลไซยาเนต** สารตัวนี้มีอยู่ในผักสีเขียวแทนทุกชนิด

## ฟลาโวนอยด์ มีมากใน องุ่น เชอรี่ แอปเปิล ส้ม มะนาว

นอกจากนี้แล้ว ก็อย่างลีมิกินผัก  
ผลไม้สีเขียวชนิดอื่นๆ ด้วย เช่น ผักกาด  
ขาว บวบ หน่อไม้ฝรั่ง ชะอม ใบชะพลู  
ใบทองหลาง ใบย่านาง สะตอ ขึ้นฉ่าย  
กุยช่าย มะเขือเทศชนิด ฯลฯ ซึ่งล้วนมี  
แร่ธาตุที่สำคัญ เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม  
และซีลีเนียม ซึ่งจะช่วยเพิ่มความ  
สามารถในการทำงานให้แก่ร่างกาย



๓. สีขาว พิชผักและผลไม้ที่มีสีขาว  
สีชา และลีน้ำตาล มีสารประกอบ  
สำคัญหลายชนิดที่นักวิจัยทั่วโลกให้ความ  
สนใจ เช่น สารประกอบกำมะถันจาก  
กระเทียมและหอมหัวใหญ่ ฟลาโวนอยด์  
หลายชนิด เพ็กติน และเส้นใยจาก  
ผลไม้หลายอย่าง



ผักสีขาวอย่างกระเทียม ต้น  
กระเทียม หัวหอม กุยช่าย ขึ้นฉ่าย เชเลอวี่  
(ขึ้นฉ่ายฝรั่ง) เห็ด ฯลฯ มีสารสำคัญ  
ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายคือ อัลลิซิน  
ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ต้านการเกิดเนื้องอก

หอมหัวใหญ่ แอปเปิล ต้นกระเทียม  
ผลฝรั่ง ชาขาว ชาเขียว มี ฟลาโวนอยด์  
ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลิสระ ลดการแบ่งตัว  
ของเซลล์มะเร็ง และลดการต้านยาใน  
เซลล์มะเร็ง

ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่ว  
เหลือง มีสารไออกซ์ฟลาโวน ที่มีฤทธิ์เป็น  
เอสโตรเจนอย่างอ่อน เรียกว่าไฟโตเอส-  
โตรเจน (ไฮดร์โมนที่ได้จากพืช) ช่วยลด  
ความเลี่ยงการเกิดโรคมะเร็งเต้านม  
มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งต่อมลูกหมาก

เนื้อลีข้าวและเปลือกของผลมังคุด มีสารเซนโนทอน (xanthone) (กลุ่มของ พลาโวนอยด์) สารตัวนี้มีฤทธิ์ต้านการ อักเสบ ลดอาการปวดข้อเข่า ต้านเชื้อโรค หลายชนิด เช่น เชื้อวัณโรค ต้านเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว ช่วยรักษากระดับน้ำตาล ในเลือดให้เหมาะสม และรักษาระบบภูมิคุ้มกันให้อยู่ในสภาพที่ดี (ปัจจุบันมีการ จำหน่ายสารสกัดและเครื่องดื่มเซนโนทอน จากมังคุดในประเทศไทยและอเมริกา)

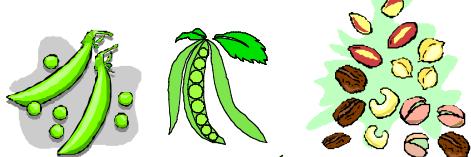
ลูกเดือย เป็นรัญพีชที่มีประโยชน์มากต่อร่างกาย สารสำคัญในลูกเดือยที่ชื่อ กรดไซแนปติก มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ในต่ำการแพทย์แผนจีนใช้ลูกเดือยรักษา โรคมะเร็งและอาการอื่นๆ นานาๆแล้ว และปัจจุบันก็มีการทดลองใช้สารสกัด ไขมันจากลูกเดือยในการรักษาผู้ป่วยโรค มะเร็งด้วย

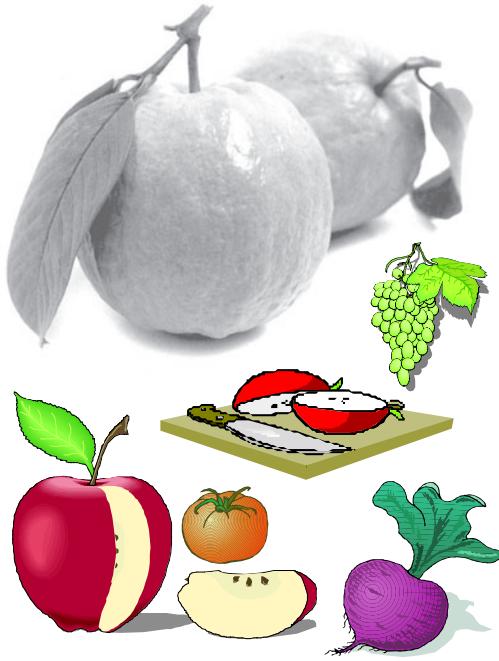
ขิงและข่า เป็นพืชอาหารที่มีฤทธิ์ เสริมสุขภาพและรักษาโรค สารสำคัญใน ขิงที่ชื่อ 6-จิงเจอรอล (6-gingerol) มีฤทธิ์ ต้านการอักเสบ ลดปริมาณไขมันในเลือด ต้านการรวมตัวของเกล็ดเลือด ดังนั้น

การกินขิงจึงเหมาะสมสำหรับการดูแลความดันเลือด และป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันได้

เหง้าข่า มีสารgalanal A, B ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเซลล์มะเร็ง เม็ดเลือดขาว และมีสารต้านการหลั่ง ฮีสตาเมินซึ่งช่วยบรรเทาอาการโรคภูมิแพ้ได้ เมล็ดงา (หัวข้าวและดำเนิน) มีสาร เชซามิน (และสารอื่นๆ อีกหลายชนิด) มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มปริมาณ วิตามินอีในร่างกาย การกินเมล็ดงาในสัตว์ ทดลองพบว่าสามารถดูดไขมันในกระแสเลือด และลดปริมาณโคเลสเตอรอลในเลือดได้

รัญพีช เมล็ดถั่วต่างๆ จมูกข้าว สาลี และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง มี กรดไฟติก ซึ่งมีคุณสมบัติดูดจับโมเลกุล ของโลหะ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้าน มะเร็ง ลดโคเลสเตอรอล ลดไขมันและ ปริมาณน้ำตาลในเลือด





แอปเปิล ฟร์ริง แก้วมังกร (และผลไม้อื่นๆ ที่ทำเย้มได้) มีสารเพ็กติน ซึ่งเป็นเส้นใยชนิดที่ละลายน้ำได้ ซึ่งเส้นใยดังกล่าวมีความสามารถจับตัวกับน้ำตาล และปลดปล่อยโมเลกุลของน้ำตาลออกรส กระсталเลือดอย่างช้าๆ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดค่อนข้างคงที่ ช่วยลดความอยากอาหาร ให้ความรู้สึกอิ่มหลังกิน จึงเป็นอาหารที่ใช้ในการควบคุมน้ำหนักได้

นอกจากที่ยกตัวอย่างมาข้างต้นแล้ว ยังมีผักผลไม้สีขาวอีกหลายชนิดที่เรารากินสลับสับเปลี่ยนกันไป ได้แก่ กล้วย สาลี่ พุทรา lange สาด ลองกอง นาง ลิ้นจี่ ละมุด แห้ว เมล็ดเมเมลัก ผักผลไม้สีขาว และสีน้ำตาลชนิดอื่นๆ

**๔. สีเหลือง-สีส้ม พืชผักที่มีสีเหลืองและสีส้ม จะมีสารต้านอนุมูลอิสระ หลากหลายชนิด เช่น วิตามินซี แครอทีนอยด์ (สารกลุ่มแครอทีนอยด์ ได้แก่ เปปต้า-แครอทีน แอลฟ่า-แครอทีนฯ) และสารฟลาโวนอยด์ ซึ่งสารอาหารสำคัญในพืชผักผลไม้กลุ่มนี้ จะช่วยรักษาสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือด ช่วยบำรุงสายตา ทำให้เมมbraneที่มีดีเด็ดี ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต้อกระจก ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ดี**

ผักผลไม้ที่มีสีส้มสดุดตา ส้ม ออมเกล่อง และเกล่องอ่อน เช่น แครอฟท์ มะละกอ พักทอง มะม่วง ส้ม ขันนุ แคนตาลูป มันเทศ ลูกพลับ ทุเรียน เสาร์รัล



ขี้นชัน (ใช้รักษาโรคกระเพาะ) ฯลฯ ล้วนอุดมไปด้วยสารมหัศจรรย์ที่ชื่อว่า เบต้าแครอทีน และความจริงแล้วสารเบต้าแครอทีนนี้มีอยู่ในผักผลไม้สีเข้มเหลืองทุกชนิด เช่น พริกแดง มะเขือเทศ

คำลีง คะน้า ผักโภม ฯลฯ ซึ่งเราสามารถกินทดแทนกันได้ เมื่อเวลาเราได้รับสารเบต้าแครอทีนไม่มากเท่าพีซผักในเดสตีสัมเท่านั้นเอง

๕. สีแดง ผักผลไม้สีต่างๆ ที่มีสีแดงจะมีสารตัวที่ชื่อว่า **ไลโคพีน** (lycopene) ซึ่งเป็นแครอทีนอยด์ที่ให้ลีดแดงแก่พีซผักต่างๆ เช่น มะเขือเทศ พริกแดง แตงโม กระเจี๊ยบแดง พร่อง มะละกอ หัวบีทรูท สตรอเบอรี่ เชอร์รี่ เมล็ดทับทิม ฯลฯ คุณประโยชน์ของไลโคพีนในพีซผักผลไม้เหล่านี้คือ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นดี ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายโดยเฉพาะเซลล์ผิวนัง (มะเขือเทศ จึงได้รับการแนะนำว่าเป็นพีซแห่งความงามที่สาวๆ รู้จักกันดี) และช่วยลดปริมาณไขมันตัวร้ายในเลือด

ถึงตรงนี้คริที่ไม่ชอบกินผักผลไม้ ก็คงรู้แล้วใช่ไหมว่า ทำไมสุขภาพของตัวเอง จึงไม่ค่อยดี เดียวเป็นโน่นเดียวเป็นนี่ หรือไม่ก็ป่วยเป็นหวัดได้ทั้งปี ทั้งนี้ก็ เพราะร่างกายขาดภูมิคุ้มกันหรือขาดสาร

อาหารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ที่มีอยู่ในพืชผักสารพัดชนิดนั้นเอง และเมื่อเราซึ่งแล้วว่าผักผลไม้หลักสี่เหล่านี้มีคุณค่ามาก ต่อสุขภาพ ดังนั้นในการนำมาประกอบเป็นอาหาร เราจึงควรน้อมสารสำคัญเหล่านี้ไว้ไม่ให้ลืกทำลายไปกับความร้อนให้ได้มากที่สุด

ขั้นตอนในการปรุงอาหารเพื่อรักษาวิตามิน แร่ธาตุ หรือสารสำคัญไปให้มากที่สุด คือ การหุงต้มในเวลาอันสั้น หรือผับบางชนิดกินสดได้เลยก็ยิ่งดี ควรล้างผักให้สะอาดก่อนหั่น แล้วอย่าหั่นชิ้นเล็กจนเกินไป เพราะจะทำให้มีซ่องทางที่สารอาหารจะถลวยออกไปมากขึ้น สุดท้ายก็คือเรารักินผักผลไม้ต่างๆ ตามฤดูกาล หั่นนิ็งเพื่อความประหยัดเงินที่ไม่ต้องซื้อของแพง และที่สำคัญพืชผักผลไม้ตามฤดูกาลจะปลอดภัยจากสารเคมีตกค้างมากกว่าด้วย

**กินแหล่ที่สิบไปเครตีสพูดเอาไว้ว่า “อาหารคือยา ยาคืออาหาร” คำพูดนี้ยังคงเป็นสัจธรรมอยู่เสมอ ซึ่งถ้าเรา**



กินอาหารได้ถูกสัดส่วนอย่างพอเหมาะสม อาหารที่กินเข้าไปก็เปรiyenสมมือนยาที่ช่วยรักษาดูแลร่างกายให้แข็งแรง และหากเกิดเจ็บป่วยขึ้นมา นอกจากเนื้อจากยาที่ต้องกินเพื่อรักษาโรคโดยตรงแล้ว อาหารทุกชนิดก็สามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ ถ้าเราดูและเลือกกินให้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่

---

ข้อมูลจาก : นิตยสาร “หมอนชาวบ้าน”  
(สิงหาคม ๒๕๔๘) นิตยสาร “สรรสราย” (ตุลาคม ๒๕๔๘)  
และนิตยสาร “HEALTH & CUISINE” (๒๕๔๙)





Take it easy... ใจเย็นๆ

สังสารวัฏอันยาวไกล กว่าจะเป็นชีวิต  
เป็นตัวตนแห่งมนุษย์ หากนำเม็ดทราย  
ต่อเรียงกันรอบโลก ก็ยังไม่มากเท่าการ  
เกิดของชีวิตที่ผ่านมา

“ฉลาด” อย่างเดียวชีวิตยังไม่รอด  
ต้องมี “เฉลี่ยว” ประกอบด้วย

หลายครั้งที่เดินทางมุ่งไปข้างหน้าหาก  
ก้มมองตัวเองลักษณะ จะปลอดภัย โชคดี

โลกนี้คือโลกของใหญ่ ต่างคนต่าง<sup>หัวใจ</sup>  
เล่นสมบทบาทจนลืมบทที่ ๒ เสียสูญ

หน้าที่ของมนุษย์มิใช่แค่

“เล่น” แต่ต้อง “ดู”

ดูตัวเองเล่น

การเฝ้าดูตัวเอง คือการ  
พัฒนาของมนุษย์ที่เหนือชั้น เป็น “ชูเบอร์  
ชิวเม่น!”

เรียกกับ เรียกอสงไชยกับ เป็น  
หน่วยวัดวันเวลาอันแสนยาวนาน

๑ ล้านปีเป็นเพียงทศนิยมของกับ!

**“Take it easy... ใจเย็นๆ” เมื่อ  
งานประดิษฐ์ ต้องนั่งนิ่ง อย่า  
เครียดหนัก**

ทำให้เต็มที่ แต่ใจต้องเฝ้ามองตัวเอง  
กำลังจะบ้าเลือด กำลังจะอาเป็น  
ເຄາຕາຍหรือเปล่า

สำรวจชีวิตเดี่ยวนั้น แน่น - เครียด -  
เกร็ง - หนัก - อึดอัดไปทำไม่

คนทำงานเครียด คนรอบข้างก็ต้อง  
เครียด เป็นไปตามกฎเกณฑ์แห่งการถ่าย  
ทอดกระเสื่องความร้อน



งานหนักงานมากก็จริง ทำไม่หน้า  
ตาต้องแข็งเป็นพิน

ผ่อนคลายหน่อยดีไหม Take it  
easy...ใจเย็นๆ

“น้ำ” ทำให้เรื่องราวและจม  
“งาน” ทำให้ผ่อนคลายหรือตึงเครียด  
จึงมีใช้เรื่องแบลก

เมื่อหุ่มเก็บงาน ประดิษฐ์มีภาระบ่  
ผู้เมามาย จมดีมีดักบกรอบวนท่า จน  
ลืมการเฝ้าดูตัวเอง สุดท้ายโรคภัยไข้เจ็บก็  
จะตามหา!

งานที่มีความเครียดเกาดีดหลัง  
อะดรีนาลินจะหลังออกมานะ จึงมีแต่สารพิษ  
หล่อเลี้ยงท่าวัวตัว

**“Take it easy... ใจเย็นๆ”** งาน  
อาจจะมีประโยชน์ แต่หลายๆ อย่างอยู่  
นอกเหนือการควบคุม

วิตกกังวลก็แค่นั้น เปลืองตัว  
เปล่าๆ ปลี๊ๆ

หลายครั้งที่สายพานแห่งการทำงาน  
ต้องสะดุกด้วยเหตุสุดวิสัยบ้าง คาดไม่ถึง  
บ้าง

หลายครั้งที่ไม่เป็นไปตามแผน

หล่ายครั้งที่ผิดแผ่น  
หล่ายครั้งที่นอกเหนือการควบคุม  
สิ่งเหล่านี้แล้วร้ายมากพอแล้ว อย่า  
เพิ่มความเลวร้ายของตัวเองเข้าไปอีก...  
ลากำลังจะหลังหัก!

### “Take it easy... ใจเย็นๆ”

ความจริงแล้วประสบการณ์ในการทำงานก่อเกิดผลดี ๒ ทาง

ในทางโลก ทำให้มีประสบการณ์  
ทำให้แข็งแกร่ง

ในทางธรรม ทำให้เข้าถึงมารดา - ผล -  
นิพพาน

เพราะทั้งงานและคน ทำให้เราเรียน  
รู้การผ่อนคลาย

เรียนรู้การปล่อยวางอารมณ์  
เรียนรู้ความไม่เที่ยง  
เริ่มเข้าถึงกฎไตรลักษณ์ ด้วยภาค  
ปฏิบัติ

แก่นแท้ของชีวิตจึงมีใช่หาเงิน ๆ ๆ  
และมีใช่ความสำเร็จของงาน ๆ ๆ  
แต่เป็นความสุขของการเดินทาง  
ทำงานเพื่องานจึงเป็นความสุขด้วย  
ประการหนึ่ง

จำไว้เดิม เครียดทุกครั้ง อายุของ  
เราสั้นลง ๙ วัน !

“Take it easy ... ใจเย็นๆ” ทำให้  
ง่ายหน่อย อย่าให้ยุ่งยาก  
ท่องคำตาเตือนตน ระวังหน้าตา  
ระวังสีหน้า

ไม่ใช่เรื่องใหญ่ ไม่ใช่เรื่องโต  
สุข - ทุกข์ ล้วนอยู่ที่ใจ  
หากชีวิตเดียวกัน ทำไม่บางคนเจ็บ  
ยังยิ้มแย้มแจ่มใส แต่หน้าสูญเสียจึงเหมือน  
誓往殊々!

“Take it easy.... ใจเย็นๆ” รุ่ง  
ร้อนจะได้ฝอนคลาย

งานเป็นเพียงส่วนประกอบของชีวิต  
ทุ่มเทแต่เมื่อใช้มัวมา  
อุปสรรคเมื่อไรแก้ มีเชื่ออาจกลับ  
นักปฏิบัติธรรม ห่านรู้จักแยกรูป  
แยกนาม รู้จักแยกกายแยกจิต

จับเวลาหนา ดับเวลาหนา

ดับเลือกก่อน... ก่อนมันจะมาเรา!

ใจเย็นๆ... ใจเย็นๆ... ใจเย็นๆ



# รับเชญ

■ อัตถ์ พึงประยูร

# โรงเรียนอารมณ์



บทที่ ๑ โรงเรียนนี้มีหลักสูตรฝึกคนให้มีความอดทนเป็นส่วน  
ยึดถือภูมิปัญญาที่ของลังคอมอย่างเห็นiyawannen มีระเบียบ  
ไม่ใช่ความประพฤติตำๆ ที่ลังมาจากสมองส่วนหนึ่งสร้างความทุกข์ให้ลังคอม  
ฝึกด้วยการคึกคักน้ำใจความผิดชอบชัวดีด้วยตนเอง รำลึกถึงคำลังสอนของ  
พ่อแม่ ครูอาจารย์ไว้  
ไม่ต้องเสียเงินซื้อตั๋ว ไม่ต้องเสียเวลาเดินทางให้ลำบากภายใน

แบ่งวิชาเป็นสอง จิตหนึ่ง แปรปรวน ต้าช้า ลอกปรก

อีกจิตหนึ่งคือจิตใต้สำนึก เสมือนกับต้นเรื่องนำเรื่องกลับสู่

จุดหมายโดยง่าย

จิตนี้จะอยู่ระหว่าง เตือนไม่ให้อีกจิตหนึ่งประพฤติชัว

สำนึกถึงผลที่ได้จากการก่อความชั่วมีผลอย่างไร?

กระทบคนรอบข้างแล้วจะท้อ naklub สู้ตนอีกไหม?

โดยเฉพาะกับครอบครัว บุพการี

การจัดระเบียบให้ชีวิตเหมือนล่องจิตเข้า

โรงเรียน





จิตจะรับด้วยความอีดอัด แบ่งรับแบ่งลู้  
เพราะปฏิบัติการไว้แบบแผน ไว้ระเบียบมาจนเคยชิน  
เมื่อถูกซักน้ำให้เข้าແຕวบอยขึ้น ความเคยชินต่อข้อ  
บังคับของโรงเรียนจิตจะรับได้ รับด้วยความสุขที่ได้  
ปฏิบัติ ความเหลวเหลลที่เคยยึดมานานจะถูกสละทั้ง  
กล้ายเป็นคนมีระเบียบที่สังคมปราร生生  
ปรับมือให้

**บทที่ ๒ ศึกษาอารมณ์ตนเอง ยึดมั่น**  
ในบทเรียนที่ ๑ อย่างแหน่งแน่น ที่ย้ำบทที่ ๑ อีกครั้ง  
ก็ เพราะอารมณ์ที่อ่อนไหวและแรกเริ่มมักจะขาด  
ความอดทน ดิ้นออกนอกแนว

เป็นอุปสรรคขัดขวางความสำเร็จในการป्रามารณ์ร้ายที่แปรปรวน  
ต้องปรับกิจกรรม วิธีกรรม มโนกรรม ด้วยความอดทนเลี้ยงก่อน

เข้าตรร แสงทองจับขอบฟ้า ไก่ขันรับอรุณ เป็นกิจวัตรฉันได

กิจวัตรของอารมณ์ต้องขนาดรับทั้งภาพและเสียงไก่ไว้ในจิตที่ปรับแล้วเป็นอันดับแรก  
อีกภาพหนึ่ง ก่อนไก่ขัน ไก่จะตีปีก โง่คอกสองเสียง เอ็กอีเอ็กเอ็ก ทีท่าส่งงามยิ่ง

มนุษย์ไม่มีปีก ต้องตีตน ชุดตน ดึงตน แก้ไขความลับสนที่เกิดเพราะเป็น  
ผู้ก่อ เป็นบทที่ต้องตีให้แตก จึงจะได้รับอนิสลงส์ที่เกิดขึ้น คือความสุข สงบ ไว้ความ  
เครื่องหมาย

**ละข้า ประพฤติ** คือมโนคติประจำกายที่ ‘บริสุทธิ์ผุดผ่อง’ เป็นนำสู่ใน  
สายธารของโรงเรียน

พระพุทธองค์ตรัสว่า การจะเห็นทุกข์ให้ละເອີຍดันนั้น ยาก เนื่องจากชาชินอยู่กับอารมณ์แห่งความบีบคั้น เมื่อพินิจ อารมณ์ของตนไม่พบ คืออ่านไม่ออก และไม่คิดแก้ไขปรับเปลี่ยน จึงไม่สามารถมองผ่านเลันผมที่บังกูเข้าอยู่

ชีวิตจีງวนเวียนอยู่แต่ในยามวิกาลคืนแล้วคืนแล้ว  
แม้กลางวันผ่านมา จนนากาออกหาอาหารสู่ท้อง  
ชีวิตที่วิบัติก้มองไม่เห็นสภาพนั้น

มีดมิดเหมือนอยู่ใต้ดินทรifyังกลบ กว่าจะหลุดพ้น  
ก็ขาดอากาศหายใจ เลียชีวิต



**บทที่ ๓ ปรับอารมณ์** บางชีวิตไม่รู้ว่า ‘อารมณ์’ คือ  
‘วังน้ำawan’ ที่จะบด眷อยู่ ทั้งภายนอกและภายใน วนเวียนอยู่รอบตัวทุกวี่ทุกวัน ลืมตาขึ้น  
ก็นำอารมณ์ (ร้าย) ออกอาละวาด ดูจแม่เลือกระหายภักษาหาร ตั้งท่าตะปบเหยื่อด้วย  
ท่าทีกริยาน่าเกรงขาม

ไม่มีคราล้าเข้าหน้าก็อย่าเปลกใจหรือจะน  
คิดให้กว้าง อ่านอารมณ์เลียก่อนໄก่ขัน

ความสงบและบรรยายการรุ่งอรุณจะช่วยให้เห็นอารมณ์เป็นตำราเล่มใหญ่ที่ต้องอ่าน  
อ่านแล้วต้องพิจารณา ขัดเกลาสิงน่ากลัวน่าเกลี้ยดออกเสียง  
การอ่านต้องใช้เวลาเช่นเดียวกับการ ‘ปรับอารมณ์’ เหมือนกัน

ทุกครั้งที่ได้ยินจังๆ ก็ร้องทก ให้นึกถึงตนเองว่าได้ห่วงเสิงโคลงไปสร้างความ  
ไม่สบายนใจให้ผู้ใกล้ชิดหมดครั้ธรา ลูกหลานไม่ยอมเข้าหน้า เพราะอารมณ์ร้ายของเรา  
ฝึกสั่งตน มองเหريญส่องหน้า หน้าหนึ่งดี หน้าหนึ่งเลว ด้านเลวค่าว่าไว นำ  
ด้านดีมาใช้กับครอบครัว ญาติมิตร

แน่นอน อารมณ์ที่ ‘ปรับ’ แล้ว จะส่งไปบริสุทธิ์  
ท่ามกลางแสงสีลัมของดวงตะวันส่องมาสู่ขอบฟ้า เตือนว่าวัน  
ใหม่จะมาถึงในไม้ช้านี้ วันใหม่ที่เราจะนำอารมณ์ใหม่มามาสู่สังคม  
พลโกลทั้งหลายจะปฏิบัติดี ละชั่ว เห็นใจคนที่อยู่  
ระดับต่ำกว่าเรา

รู้ว่าชีวิตนั้นมีสูญมีตា มีบุญทำกรรมแต่ง ให้พบสุข  
โดยไม่พบทุกข์นั้นไม่มี

พระพุทธเจ้าเองก็ทรงพบทุกข์มากมาย กว่าจะดับ  
ทุกข์ได้ พระองค์ทรงต้องใช้เวลาพอสมควร คำสั่งสอนของ  
พระองค์จึงมีมากถึงแปดหมื่นล้านพระธรรมขั้นนี้

อารมณ์ที่หมุนเวียนราวยุ่ร้ายดับได้ หากเจ้าของเข้ารับการอบรมหรือเข้า  
โรงเรียนอารมณ์ นักเทคโนโลยี นักวิชาการ พร้อมภาพตัวอย่างที่สังคมชั้วร้ายก่อขึ้นจะร่วม  
กันผลักดัน รวมกันเป็นตัวอย่างให้นักเรียนศึกษาดี ทิ้งชั่ว กล่าวมากกว่ากล้า (กล้าทำชั่ว)

โรงเรียนแห่งนี้จะมีหลักสูตรหลากหลาย ไว้ดับกิเลส  
หรือดับอารมณ์ชั่ว แห่งแนว กลั่นกรองไม่ให้หลงผิด คาดผิด คิดผิด  
หลงเข้าใจว่าการทำชั่วครั้งนี้พื้นเมืองภูมาย

วิบากกรรมค้อยอยู่ เมื่อถูกจับก้มหน้า สำนึกครั่วราญ  
ว่า “ไม่ควร ไม่ควรเลย”

โรงเรียนอารมณ์จะสอนให้คิดก่อนทำ อย่าล้าเลี้น คิด  
ให้เป็น จะเห็นความสุขตลอดชีวิต

คิดชั่วเมื่อกรรมตามมาทันนั้นแหลก หนี้ต้องชดใช้ สิ่ง  
อิสระ สิ่งอนาคต แทรกแฝ่นเดินได้ก็จะขอแทรกรهنิความผิดไป  
ได้เท่ากระเพกสิ่งหรือเปล่าล่ะ ความอับอายเท่านั้นลุ้นระทึกอยู่ในใจ



ตามว่า “กรรมคืออะไร”

ตอบว่า “กรรมคือรอยเกวียน บดทับทางเดินชีวิตที่สร้างไว้” สร้างดีก็รับวิบากดี สร้างเลว ก็รับวิบากเลว ไม่สามารถหลีกหนี เมื่อรอยกรรมบดทับ アニสังข์เกิดทันที คือ ความเปลี่ยนแปลงในชีวิต เทวดาองค์ใดลิขิตให้เป็นอย่างอื่นไม่ได้หรอก

การใช้หนึ่งกรรมมั่นปั่นปวนรำวรมาน อีดอัดและอับอาย หมดอนาคต

ขอจบด้วยรอยยิ่ม

อย่างปีติสุข จบลงด้วย  
ฝ่ามือสองคนยืน nokoma  
ล้มผัสระซับมั่นต่อ กัน  
แลงกันชั่วชีวิต

เมื่อจบโรงเรียน  
‘อารมณ์’ จะไม่มีคัตรูเข้า  
มาระบานชีวิต ฝ่ามือที่  
ล้มผัสระซับมั่นนั้นคือ  
ลัญลักษณ์ของ ‘ใจจริง’ ที่  
มนุษย์ควรมีต่อมนุษย์

มีบางไฟหม เมื่อสองมือกระซับมั่น แต่ใบหน้าปราศจาก ‘รอยยิ่ม’ ที่พิมพ์ประทับ  
ใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย

จบหลักสูตรโรงเรียนที่ยังเป็นเพียงในฝัน....



รับเชิญ

❖ อุชา เกสรสุคนธ์

# เด็กจากชานนา ทนาแก้



ปั้นน้องอย่างเข้าสิบห้าขวบ  
กำลังเรียนชั้นมัธยมปีที่ ๓  
ของโรงเรียนรัฐบาลในตัวจังหวัด  
ห่างบ้านประมาณ ๑๐ กิโลเมตร  
ด้วยการแจ้งลูกานะทางบ้านตาม  
ความจริง อาจารย์ประจำชั้น  
จึงขอทุนจากโรงเรียนให้เป็น  
ค่าอาหารกลางวันตลอดปี  
เป็นการช่วยลดค่าใช้จ่ายของ  
พ่อแม่ได้มาก

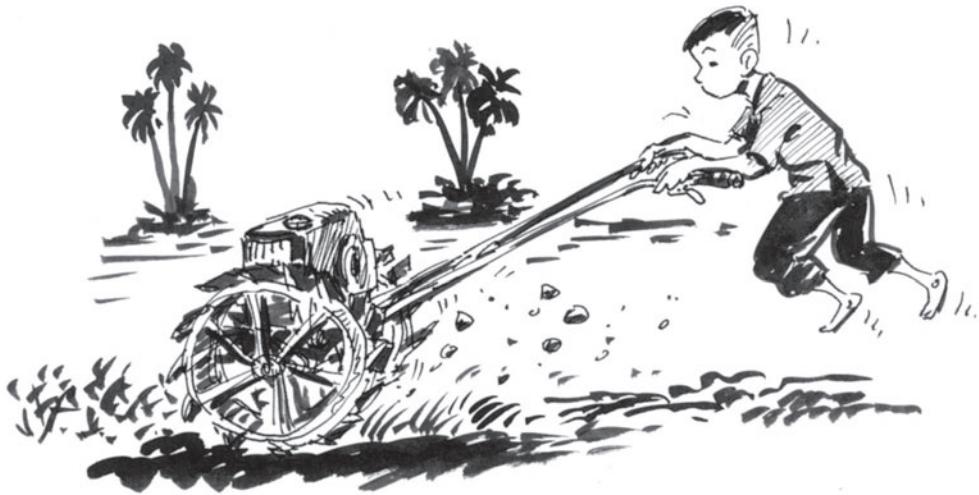
บอยใช้เวลาว่างหลังการเรียนทำอะไรหลายอย่าง เกินกว่าเด็กในวัยเดียวกันมาก นอกเหนือจากการเล็กน้อยคือช่วยแม่ดูแลน้องชายตัวเล็กอายุห้าขวบ เมื่อพ่อเมตต้องไปทำงานนอกบ้าน กับงานกวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ยามว่างเสาร์อาทิตย์ ปิดเทอม บอยมีงานที่ทำรายได้ให้ตัวเองอย่างภาคภูมิใจ คือไปเล่นดนตรีกับวงพิณพาทย์ที่เล่นตามงานศพ บอยเล่นซ่องวง มีรายได้วันละ ๒๐๐ บาท เมื่อแบ่งให้แม่ ๑๐๐ บาท แม่มักจะบอก



ให้บอยเก็บไว้ในกระเป๋าของอมสิน หรือไว้ใช้จ่ายส่วนตัวในเรื่องอุปกรณ์การเรียน ปั๊ที่ทำการลงแม่กับข้าวเหนียวแดงจำหน่ายในเทศบาลงานบุญ ให้บอยไปช่วยงานนมได้ค่าแรงครึ่งละหลายร้อยบาท แต่หมายความว่า ต้องกว่าหลายสิบกระยะอย่าเพิ่งตกใจ สมัยนี้ใช้เครื่องงานแทนไม้พายสมัยโบราณ แต่ต้องมีคนคุมและการยกปีบหนักขึ้นลงหลายใบก็เห็นอย่างการอัญเชิญพระในวัด

ยังไม่ถึงฤดูฝน พ่อแม่กำลังทำนา หว่านก่อนหน้าปี ช่วงปิดเทอมใหญ่ ลุงบอกว่าเจ้าของที่นาผืนที่ติดกับนาที่ครอบครัวอยู่กำลังทำอยู่ เขาไม่อยากให้พื้นที่ว่างเปล่าประโยชน์ อย่างให้คุณมาปลูกข้าว เป็นที่นาประมาณ ๔ ไร่ บอยหูผึ้ง ตาลูกโกลง “แม่ บอยจะทำเอง” “จะให้วรือ” แม่บอก บอยยืนกรานว่า “ทำได้ ก็บอยช่วยพ่อไก่คราดเป็นประจําอยู่แล้ว ทำไม่จะทำไม่ได้ ขอเพียงให้แม่ช่วยหาข้าวปลูก (พันธุ์ข้าว) มาให้ท่านนั่น”

ไม่รอช้า บอยจัดการไถพื้นนาด้วยรถไถดันเล็กนิดเดินตามที่เป็นสมบัติของครอบครัว ซึ่งเป็นเครื่องมือทำมาหากิน



กินลำดัญของชนชาวนา พอถึงตุนตราด  
บอยไปขอยืมสกรีบ้านลุงมาใช้เป็นเครื่อง  
ผ่อนแรง ก่อนที่แรงจะหมดเลี้ยกว่อน  
ระยะการไถตราด บอยกับพ่อต้องพาภัน  
ไปนอนกลางทุ่งบริเวณปลูกข้าว เพื่อเฝ้ารถไถ<sup>๑</sup>  
หากหายไปคงหมดเครื่องมือทำมาหากิน

คืนหนึ่ง ส่องฟ้อลูกหลบไปหลดด้วย  
ความอ่อนล้า นอนบนพื้นหญ้าหัวคันนา  
ได้กลิ่นไอดิน ลมพัดแผ่วผ่านผิว นก  
กลางคืนถลาบินร้องเลียงแหลมผ่านไป  
ยิ่งดีกินนำค้างพร่างพรอม บอยกระซับผ้าห่ม<sup>๒</sup>  
คลุมกายตัวเองและพ่อ พลันสะดุงตื้น  
เมื่อฟ้อลูกพรวดพรวดขึ้น “ไม่รู้ตัวอะไว”

กัดปาก ลงสัยตะขاب” ในความมีดมอง  
ไม่เห็นเอกสารพิษที่ฝากแผลแล้วเรื้อรากายหายเข้า  
พองหญ้า พ่อบ่นว่าปวดมาก จึงต้องขี่รถ  
มอเตอร์ไซค์พาภันเข้าบ้าน บอยตะโgn  
เรียกแม่ซึ่งกำลังนอนหลับอยู่บนเรือน  
“แม่มาดูพ่อนอย ไม่รู้ตัวอะไวกัด” ในแสง  
สว่าง บัวลอยใจหายวับ ปากสามีบวมเจือ  
ริมฝีปากห้อยจนเหลืองน่ากลัว “ลงสัยจะถูก  
งัดแล้วละ”

พากันมาที่โรงพยาบาลพระจอมเกล้า  
เลียงพยาบาลบอก “ต้องใช้เชรุ่ม แล้ว  
พยาบาลอย่าให้หลับ ต้องจะเลือดตรวจ  
เป็นระยะ ญาติอยู่远 คอยเรียกไว้”



บอยดูพ่อซึ่งปวดแผลด้วยความทรมานใจ และโทษว่า เป็นเพราะตัวเองเป็นต้นเหตุ ทำให้พ่อบาดเจ็บขนาดนี้ หากไม่คิดอย่างใดเงินจากการทำงานเพื่อนั้น พ่อคงไม่ถูกยุกยัด เม่งปลอบว่า “ไม่เป็นไรหรอก อัญไกล้มหอง แล้ว กลับบ้านไปดูน้องเกอorgeous แม่เฝ้าพ่อเอง”

ด้วยใจกังวลห่วงพ่อ บอยโกราดเมื่อเป็นระยะ จะแม่ต้องบอกว่า “ยังไงเมื่อจะร่าน่าเป็นห่วง ไม่ต้องโกรมาหรอก แล้วเม่งจะติดต่อกกลับไปเอง” ส่องวันสองคืนที่ทั้งเม่ง บอยและญาติที่น้องต่างเป็นห่วงพ่อ บอยหมดกำลังใจ ไม่อยากทำงานเพื่อนั้นต่อ

แม่พาพ่อกลับบ้าน บอยดีใจเหลือเกินที่พ่อไม่เป็นอันตรายถึงชีวิต แม่บอก

ให้บอยไปนา “ทำต่อเถอะลูก ให้นา ก็รีมแล้ว ลงทุนไปแล้ว” สามเดือนผ่านไป ผลผลิตจากห้องนา ด้วยหยาดเหงื่อแรงงานของสองพ่อลูก หลังจากการเก็บเกี่ยว หักต้นทุนค่าใช้จ่าย มีกำไรเก้าพันกว่าบาท แม่เติมให้บอยครบหนึ่งหมื่นบาท บอยปลื้มใจในผลงานของตน ยิ้มหัก

“เม่ บอยขออนุญาตเดินหนึ่งหมื่นนี่ นี่ลักษณ์นนะ ไม่เคยเห็นเงินมากขนาดนี้เลย” คำพูดແสนเชื่อ ทำให้ถูกมองด้วยสายตาฉายแววปรานีรักใคร่จากเม่ “บอยจะอาเงินนี่ไปทำอะไร” แม่ถาม

“มอเตอร์ไซค์ลักษณ์นี่ได้ไหมแม่ แล้วบอยจะไปเล่นพินพาทัยกับหารายได้อย่างอื่นมาเพิ่ม พอกับแม่ออกให้บ้าง จะได้ไม่ต้องเลี้ยงเงินรายเดือนค่ารถประจำ”

บัวลอยอึ้ง แล้วค่อยๆ ลำดับความคิดออกมารูปเป็นคำสอน

“เม่ บอยอยาชี้ให้เห็น เครื่องมันอันตราย เวลาบอยขับซื้อออกไปจากบ้าน

พ่อแม่จะต้องเป็นห่วง ว่าลูกจะไปชนคนอื่นหรืออาชญากรรมคันอื่นชน ถ้าบอยบาดเจ็บหรือพิการ หรือถึงตาย พ่อแม่จะเป็นอย่างไร เด็กวัยรุ่นได้รับอุบัติเหตุจากการมองเตอร์ไซค์เป็นข่าวอยู่บ่อยๆ และจะต้องชะสื่อมองว่า เมื่อไหร่ลูกจะกลับมาอย่างปลอดภัยหรือไม่” บอยนั่งนิ่ง แล้วพูดต่อ “นั่นบอยไปซื้อวัสดุแล้วก็ ๒ ตัวนະ พอมีลูกก็ขายได้” แม่ขัดขึ้นว่า “ถ้าบอยเลี้ยงรัว บอยไปโรงเรียน ใครจะดูแล แม่ต้องไปบริการนวดแผนไทยที่สถานีอนามัยพ่อ ก็ไปนา เกิดวัวหลุดหายไป หรือไปลุยที่นี่คนอื่นก็จะเดือดร้อน” บอยซักหุ่ดหงิด “แล้วจะทำอะไรไว้ถึงจะดีล่ะ” “ฝากธนาราดีกว่าลูก บอยมีบัญชีส่วนตัวอยู่แล้ว เก็บเงินไว้เป็นของส่วนตัว หากพ่อแม่เป็นอะไรก็หันหัน บอยยังมีเงินก้อนหนึ่งไว้ใช้จ่าย” เป็นอันถึงข้ออยุติ บอยทำตามคำแนะนำของแม่

บัวลอยดีใจที่ลูกไม่ดื้อดึงขอซื้อรถจักรยานยนต์ หรือคิดอย่างซื้อโทรศัพท์มือถือ ซึ่งออกจะเป็นของฟุ่มเฟือยสำหรับครอบครัวชาวนาอย่างบัวลอย



“เม้มเม้ม อย่าให้ไอพีเปิดหนังไดโนเสาร์ให้น้องบากดูนะ ถ้ามันออกจากโถ-หัดมากัดน้องบากเวลาแม่ไม่อยู่ ไอพีก็ช่วยน้องบากไม่ทันหรอก” เลี้ยงเล็กสำเนียงเห็นอภายแพ้บ้านดังขึ้น ทุกคนหันไปมองเด็กชายตัวเล็ก พลางหัวเราะกันครื้นเครง แต่เจ้าตัวเล็กไม่เข้าใจว่าคนอื่นขำอะไร

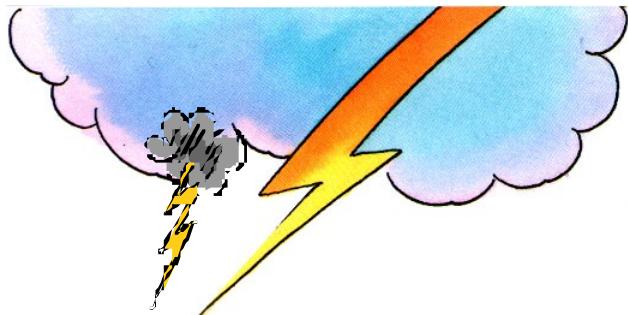
พุทธศาสนาสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้ว่า  
“ความจนเป็นทุกข์ในโลก”

ชีวิตคนชั้นชาวนา ปลูกข้าวให้คนทั้งประเทศได้กิน งานหนัก รายได้น้อยแต่เขามีความสุขกับอาชีพสุจริตของเขาวอยในความเป็นอยู่ของตนเอง อบรมสั่งสอนให้ลูกเป็นคนดี มีความกตัญญูรู้จักคิด ภูมิใจในการดำรงชีวิตและงานของพ่อแม่ เขาฯจะเป็นผู้ร่าร้ายแล้วทางจิตวิญญาณ



## ບັນກົກຂ້າງໂຕະກ່າຈານ

✧ ລະໄມ ອໄຍຮຍາ



# ວັນພິດລົມ

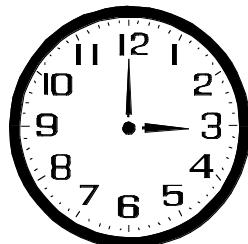
ວັນທີແດດແຮງມາກໃນຕອນເຊົ້າ ຜົນຄົງຈະຕົກໃນຕອນເຢືນແນ່ງ ເພຣະເປັນສກາພ  
ແບບແດດຝົນ

ບຣຍາກາຄີໃນຫ້ອງທໍາງກົງພອສບາຍໆ ເພຣະເຈົ້ານາຍມາສາຍແລະຮົບອອກໄປກ່ອນ  
ເອົ ໂມງ “ພມຈະມາຕອນບ່າຍ ແລ້ວ ໂມງ ໄຄຣມາຮັບເງິນຈ່າງບ່າຍບອກວ່າໄໝຈ່າຍນະ ທ່ານຍົກ  
ໃຫ້ເປັນມາຕຽບຈຸານດ້ວຍນະ ພມສັ່ງອະໄວຕໍ່ອັງທຳມາມ ດົນຈະໄດ້ຮູ້ວ່າປ່າຍໄໝຈ່າຍເງິນ ໄໝສອບ-  
ສວນ ໄໝສອບປາກຄຳ ພວກຄຸນຈຳໄວ້ແລະທຳມາດ້ວຍ”

“ພມມາຮັບເງິນຄ່າຈັດກາຮັບປັບ ໃຫ້ລັກງູ້ຈະໄວ້ບ້າງ” “ກຣອກເອກສາຣາຕາມນີ້ແນະຄະ  
ແລະໃຫ້ທ່າງວັດເຫັນປະກະທັບຕ່າງວັດດ້ວຍຄ່າ” “ກຳໄມ້ຕ້ອງໃຫ້ວັດປະກະທັບຕ່າງ” “ສ່ວນກລາງເຫຼາ  
ບອກມາຄ່າວ່າຕາຍໄໝຈ່າຍຈິງກັນມາກ ຂອງໃຫ້ວັດຈັບຮອງວ່າມີຄົພຕັ້ງອໝາຍໃຫ້ວັດຈິງ ແລ້ວອຍ່າມາເກີນ  
ບ່າຍນະຄະ ທ່ານຈ່າຍໄໝຈ່າຍເງິນຄ່າ” “ອະໄຮກັນ ກຳໄມ້ໄໝຈ່າຍເງິນຕອນບ່າຍ ເອກງວວ່າຮ່າມ  
ກຳທັນດີ” “ທ່ານ ຜ.ອ. ທ່ານສັ່ງໄວ້ຄ່າ” “ກໍາຫລັກງູ້ຈະນິມຄຽບ ພມຈະນາ ແລ້ວອຍ່າກງູ້  
ເກີນວ່າໄໝຈ່າຍຕອນບ່າຍພຣະອະໄຣ

ພອຈ່າງບ່າຍ ๓ ໂມງ

“ພມມາຮັບເງິນຄ່າຈັດກາຮັບປັບ” ຜ.ອ. “ຄຸນຕ້ອງ  
ເຂົ້າໃຈນະວ່າເຮົານະງານມາກ ເຈົ້າໜ້າທີ່ທໍາງໄໝທັນ ຈະຈ່າຍເງິນ  
ຕອນເຊົ້າ ບ່າຍຈະທໍາງອື່ນໆ”



ที่นี่งานบริการนะครับ และเงินนี้เป็นเงินด่วนบรรเทา  
ความเดือดร้อน ทำอย่างนี้ได้อย่างไร"

มีเสียงตัวดกลับมาว่า "คุณมาเบ่งไส่ผม ถือว่าเป็นคึกชชา  
อำเภอเก่า ผมก ผอ.โรงเรียนระดับ ๙ นะครับ" "เข้ออย ! คึกชชา  
สมัยโบราณ ผมไม่จ่ายเงินตอนบ่าย คนของผมจะได้มีเวลาทำงานอื่น"



"ไม่มีใครเขาทำกัน สมัยก่อนมาตอนไหนก็จ่ายได้เงินกลับไปเลย ไม่มีเงื่อน  
เวลา" "นี่วันงานบริการนะครับ ไม่ใช่ทำอะไรตามใจตัวเอง  
ผมไม่จ่าย คุณจะไปฟ้องใคร เชิญเลย"

ฝ่ายผู้รับเงินล่าถอยมาหงั้นหน้าโต้เถียงหน้าที่ "ช่วยตรวจสอบเอกสารให้ผมด้วย"  
"ขาดทะเบียนบ้านที่ปั้มน้ำตาย ทะเบียนบ้านผู้รับเงินค่ะ"

"ไม่เป็นไร แล้วผมจะมาให้ อย่างไรเสียผมก็อยากรู้ว่าทำไม่ถูก  
ไม่จ่ายเงิน ติดใจมากครับ"



อีกสองวันต่อมา "ผมมาวับเงินค่าจัดงานศพ เอาเอกสาร  
มาเยี่ยนไว้ก่อน ตอนบ่ายผมจะมารับเงิน รับได้ไหมครับ !" "ค่ะ  
แล้วจะนำเสนอบอกให้คนดู" ตรวจหลักฐานให้ครบ ถ้าขาด ไม่ถูกต้อง ไม่จ่าย ไม่ต้อง  
เสนอมา แต่ไม่มีการเน้นว่าป่ายไม่จ่าย คงลองกำลังกันแล้วสู้สี เลยไม่กล้า การจ่ายเงิน  
ดำเนินการเรียบร้อยตอนบ่าย ๓ โมง

เมื่ออย่างเป็นจริงอยู่ที่ ก็ต้องมีคนมาท้าประลองผีมีอเป็นเรื่องธรรมดា แต่นี่  
เป็นการทำงาน เป็นงานบุญ ไม่ใช่งานบุญ ดูแล้วจะหลงประเด็นตำแหน่งหน้าที่การทำงาน  
ของตนเองเลยปฏิบัติงานไม่ตรงอำนาจหน้าที่ จนอาจจะมีวันฟ้าถล่มอยู่บ่อยๆ ก็เป็นได้

**คดีนี้ หางาน หูหน้าคี่ ไม่สงบชำนาญ ฟ้ามีอาชญาภาพ**



ຮັບເຊີຍ

❖ ນ້ອມຂວັງ

ດິຈິເພື່ອນ...ຜູ້ຮົວມເດີນກາງບານເສັ້ນກາງສົກລວມ

ກົງຫຼັດກາໄມ່ກຳລະໄຮແຍ...

ແລະ: ກົງຫຼັດພອມື້ນັ້ນ ແລ້ວໄດ້ກາວ່າເພື່ອນໄດ້ຕົດສິນໃຫຍງອ່າງ  
ໄປແລ້ວສຳນັບເຮືອງ “ດາວມັກ” ☺ ☺ ☺

ເພຣາ: ດາວມຮູ້ສືກລໍາ ບອກວ່າ ເພື່ອນເປັນດັນລາດ  
ມີປົງຄາ ມີດາວມຕຽກໂຄ ມີດາວມຮັກ ມີດາວມອບວ່ານີ້ໃຫຍ່ງໆລຸ່ມ  
ຫັ້ງດັນສ່ວນໃໝ່ກົງແລະ: ນັ້ງດີຕ່ວເພື່ອນ ກໍ່ສຳດັ່ງກໍ່ສຸດ ເພື່ອນເປັນດັນ  
ຮັກດີ ຮັກອື່ນຮ: ແລະ: ຮູ້ອະໄຣດີ່ ພາກພອ ນ້ຳອບາງທີ່ມາກົດກວ່າກໍ່ຈະ: ແກ  
ຕົວອອກໄປມີດາວມສູ່ໄດ້ລ່າງດາກບານເສັ້ນກາງສາຍໃໝ່ (ກໍ່ດາວມຈິງ  
ກີເກົ່າແລ້ວໂກົນ ເພຣາ: ພວກເຮາແລະ: ດັນສ່ວນໃໝ່ກົງເດີນກັນມາແລ້ວ  
ແລະ: ຂັ້ນເລື້ອກກໍ່ຈະ: ເດີນກັນອ່າງ)

ບອກຈິງໆ ອັກກີກີໄດ້ກໍາ ເສັ້ນດາງດາວມອື່ນຮ: ເສັ້ນກີເພື່ອນມີ  
ໃນກັນນີ້ຈະນມດີໄປ ກລາງເປັນດາວມນັ້ນກີໄມ່ສ່າມາກຣດເຮືອກດິນກັນນັ້ນມາ  
ໄດ້ວັກ

ຮູ້ໃນນີ້...ລັດຜູ້ນັ້ນໃຈໄດ້ເປັນເຈົ້າຂອງໃດ ເຖາະ: ນາງແນນ  
ຈຶ່ງນັກ ເພື່ອນອາຈຮູ້ສືກດີໃນຫອນແຮກ ແຕ່ຮະບະ: ຂາວມັນຈະ: ນ່າວັດວັດ  
ມາກ-ກ-ກ ແລະ: ເພື່ອນກົ່າງ: ຮູ້ກົງຕຸແກ້ຂອງຕົວເລອງ (ຜູ້ຫຼາຍ) ວ່າກອບ  
ເສັ້ນລ່າງຂຶ້ນ ໄນເຫັນວັນກາງດູກມັດ ແລະ: ຜົວກໍ່ຈະ: ດັບດັກສົມມາດມກົນໄດ້  
ນາງໆ ດານ

ជាជາກໃນឯករាង គាមទ្រកទាំងម៉ែនដែលម៉ែនជាបី  
តែវិញព្រាវបាយហេតារាង ឲ្យបានគាមចុះអ៊ូនិង កុងកាត់តែកាន  
ឲ្យសិក្សាតែកាន បាបកុងកានតែវិញមួយនេះដែល នៅក្នុងគាមទ្រកទាំង  
ម៉ែនដែលម៉ែន នៅក្នុងគាមទ្រកទាំងម៉ែន នៅក្នុងគាមទ្រកទាំង  
ម៉ែននេះ ក្នុងម៉ែនដែល

កើតឡើងគាមនុបសាំរុបណ៍ចិត្តឲ្យម៉ែនដែល នៅក្នុង  
សម្រាប់កើតឡើងនៅក្នុង... កុងកានឲ្យ ឲ្យដែលជាបីនឹងបាបកុងកាន  
ដីល ៥ កំណើ រកដើរវិញដែល នៅក្នុងនិងបាប សុបិតា ឲ្យដែកនិង  
វិចាណរបៀបរាស់នៅក្នុង នាប្រែក្រុងកាន់កើតឡើងនៅ នៅ  
កាំណើដីកើតឡើង

សាំរុបនៅ...  
បន្ទះបាយការសាខទ្ធរម មេះខាងក្រោម ពេលវិបត្តុ  
អូបស្របណានាក់តែងពីរដី ពេករឿន នៅក្នុងគាមសុភកើតឡើង  
បន្ទះបាយការសាខន័ំ

ត្រូវគាមនុប - ជីវិត

ធ្លាក់ ដែលបានអីនេះ





## ຕຸກູ້ສຸຂາຢາອິຕຣິຕເຣນ ຄວາມຍິນດີດ້ວຍປັຈຈັຍຕາມມີຕາມໄດ້ ນໍາຄວາມສຸຂມາໃຫ້

ຄນເຮົາຄ້າຮູ້ຈັກຍິນດີໃນລຶ່ງທີ່ຕາມມີ ຂໍຍັນໜັນເພີຍຮ່າງໄໝໆ ໄນເຖິງເຝື່ອຝຸມເຝື່ອຍົກຈະໄໝໆຢາກຈັນແຕ່ປັຈຈຸບັນປ່ານຫາຂອງເກະຊາດການຊື່ງເປັນຄນສ່ວນໃຫຍ່ຂອງແຜ່ນດິນກຳລັງອູ່ໃນຈູານະລຳບາກ ເກະຊາດການແທບທຸກ  
ຄຮອບຄຮວເປັນໜີ້ທັ້ງໃນ  
ຮະບບ ແລະ ນອກຮະບບ  
ຄຮອບຄຮວລະມາກາ ພລາຍ  
ຄຮອບຄຮວຕ້ອງຂາຍທີ່ດິນ  
ທຳກິນເພື່ອເອມາໃຊ້ໜີ້  
ແລ້ວໄປເສົາທີ່ໄວ້ທີ່ນາຈາກ  
ນາຍຖຸນທຳກິນ ຍິງເຈອປ້າຫາ  
ຝົນແລ້ງ ນ້ຳມັນແພງ ປູ້ຍືແພງ  
ແມລັງລັງ ຍິງແທບຈະໜົດ  
ເນື້ອໜົດຕົວໄປເລຍ



**เหตุที่เกษตรกรอยู่ในฐานะยากจนดังกล่าว ก็เพราะส่วนใหญ่ยังติดค่านิยมที่ฟังฟื้นฟูเมื่ออยู่เป็นทาสคำโฆษณาชักชวนให้เชื่อทุกอย่าง ตั้งแต่เครื่องซักผ้า ตู้เย็น ทีวี โทรศัพท์มือถือ เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ฯลฯ แต่ต้องมาลำบากทีหลัง หนี้สินพอกพูน ด้านอาชีพก็ไม่เพียงตนเอง ต้องจ้างตั้งแต่นานสุดท้าย เช่น ทำนา ก็จ้างไถ จ้างหัวน่วนเก็บเกี่ยว ปุ๋ย ยาการต้องซื้อ ต้นทุนจึงสูง ผลผลิตที่ได้เป็นตัวเงินก็เหลือน้อย บางทีไม่คุ้มกับที่ลงทุนก็มี เพราะราคาผลผลิตไม่แน่นอน เกษตรกรไม่สามารถกำหนดเองได้ ปัญหาเหล่านี้เป็นมาซ้ำๆ นานแล้ว ยังหาหน่วยงานของรัฐช่วยแก้ปัญหาความยากจน ปัญหาหนึ่งสินให้เกษตรกรได้สำเร็จเป็นรูปธรรมได้น้อยมาก**

**วิธีที่จะแก้ปัญหาความยากจนของเกษตรกรได้ดีที่สุด เท่าที่เคยมีประสบการณ์มาก็คือ การให้การศึกษาหรือการฝึกอบรม ต้องให้ความรู้คุณธรรม ค่านิยม จริยธรรม ทุกอย่างก็จะดีไปหมด ถ้ามีคุณธรรม ความโลก ความเห็นแก่ตัวก็จะน้อยลง รู้จักช่วยเหลือกันมากขึ้น เกิดความสามัคคีในหมู่กลุ่ม มีการร่วมแรงร่วมใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทุกวันนี้ นำจิตนำใจ ของชาวบ้านที่เคยมีมาก ก็ลดน้อยลง กลาย เป็นความแสวงหา ใจ เทืน ได้จาก ปัญหาการเปลี่ยน นำ การปฏิรักษาทางเดิน ผ่านที่ทางของตน ไปยังไร่นาของคนอื่น ฯลฯ**



การอบรมในเรื่องคุณธรรมจึงเป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยไปกว่าเรื่องอาชีพ และการอบรมจะได้ผลต้องอาศัยจริง ทำได้จริง มาเป็นครูฝึกหรือวิทยากร “เพาะตัวอย่างที่ดีมีค่า ยิ่งกว่าคำสอน” ยกตัวอย่างเช่น จะสอนคนเลิกดื่มเหล้า เลิกสูบบุหรี่ คนสอนจะต้องเลิกให้ได้เด็ดขาดเลียก่อน หรือจะสอนเรื่องเกษตรอินทรีย์ก็ต้องทำเกษตรอินทรีย์ประสบผลสำเร็จมาก่อน จึงจะอบรมคนอื่นได้ ผู้เข้าอบรมจะเกิดความมั่นใจ เพราะมีตัวอย่างให้เห็นอย่างชัดเจน

สิงหบุรีเป็นเมืองอู่ข้าวอุ่นๆ ในน้ำมีปลา ในนามีข้าวมาตั้งแต่อดีต แต่ปัจจุบันในน้ำไม่มีปลา ในนามีแต่น้ำเน่า เพราะสารเคมีที่เกษตรกรใช้ติดต่อกันมานานได้ทำลายลิ่งแวดล้อม น้ำเน่าน้ำเสีย ปลายจอนเป็นข่าวดังไปทั่วอยู่ทุกวันนี้

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้น ท่านผู้ว่าราชการจังหวัดสิงหบุรี คุณจุฑามาส ประทีปวนิช และท่านรองผู้ว่าฯวีรศักดิ์ ร่วมกับเกษตรอำเภอ เกษตรตำบล จึงจัดให้มีการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการส่งเสริมการผลิตสินค้าเกษตรที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย



โดยใช้สถานที่และวิทยากรของชุมชนเพื่อนช่วยเพื่อน อ.อินทร์บุรี จัดอบรมครบทุกอำเภอ  
ทุกตำบล รวม ๗ รุ่น รุ่นละประมาณ ๑๕๐ คน คัดเลือกแก่นนำของเกษตรกรที่สนใจ  
เข้าอบรม ใช้เวลาอบรมรุ่นละ ๒ วัน

วันสุดท้ายของการอบรมจะมีการจัดตั้งกลุ่ม เลือกประธาน รองประธาน และถาม  
ความสมัครใจผู้เข้าอบรมว่าจะเริ่มทำเกษตรอินทรีย์กันกี่คน ปรากฏว่ามีผู้สมัครทุกตำบล  
บางตำบลสมัครใจเกือบทุกคน เช่น ต.ม่วงหมู่ ต.คอหراب ต.โพทะเล ฯลฯ

เสร็จการอบรมครบทุก\_rุ่นแล้ว ก็มีการติดตามผล ออกเยี่ยมชมภาคที่ผ่านการอบรม  
ไปแล้ว โดยทางชุมชนเพื่อนช่วยเพื่อน ร่วมกับท่านรองผู้ว่าราชการจังหวัด เกษตรจังหวัด  
เกษตรอำเภอ ไปดูพื้นที่ของเกษตรกร ช่วยแก้ปัญหาและหาทางออกเรื่องการตลาดให้  
เกษตรกรอย่างคร่าวๆ ทำให้เกษตรกรมีกำลังใจและมีความหวังมากขึ้น แนะนำให้  
เกษตรกรรู้จักพื้นที่ตนเอง รู้จักการทำบัญชีรับ-จ่าย ลด ละ เลิกอบายมุขแล้วเครื่องจักจุ่น



ครอบครัวก็จะดีขึ้น หนี้สิน และความยากจนก็จะหมดไป หัวหน้าต้องอาศัยความจริงใจ และความตั้งใจจริงของทุกๆ ฝ่าย การช่วยเกษตรกรก็จะประสบผลสำเร็จ ประเทศชาติ ก็จะมั่นคง ผู้ผลิตและผู้บริโภค ก็จะปลอดภัย

การฝึกอบรมโครงการส่งเสริมการผลิตพืชක้าเกษตร  
ที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย ของจังหวัดสิงห์บุรี  
ที่ร่วมรับเชิญเยือนเมือง ล.อินทร์บุรี



นี่คือที่มาของการ  
ฝึกอบรม โครงการ  
ส่งเสริมการผลิตลินค้า  
เกษตรที่ได้มาตรฐาน  
และปลอดภัยของ  
จังหวัดสิงห์บุรี ที่  
ชุมชนเพื่อนช่วยเพื่อน  
อ.อินทร์บุรี เราจะนำ  
องค์ความรู้ของประชาชน

ชาวบ้านที่ได้เชิญมาบรรยายให้ความรู้เกษตรกรรมมาถ่ายทอดในบทความชรรมองกับ  
การเกษตรเป็นตอนๆ ในโอกาสต่อไป



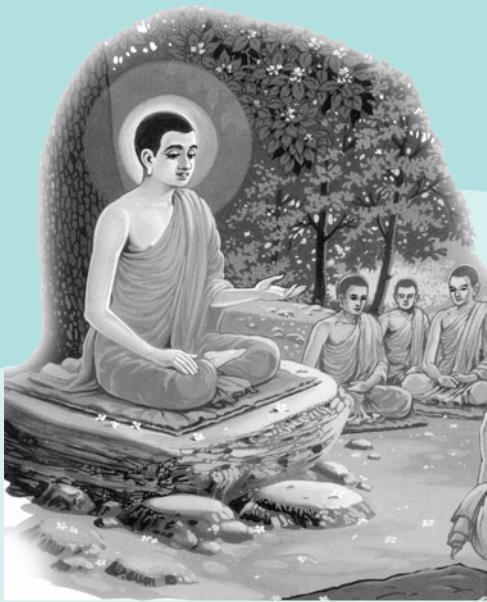
## ธรรมสวัสดิ์

เราได้พูดถึงเรื่องของ “ความทุกข์” กันมาหากะและบ่อยครั้ง จนอาจจะทำให้รู้สึกเบื่อที่จะฟังอีก วันนี้จึงอยากจะเปลี่ยนมาพูดถึงเรื่องของ “ความสุข” กันบ้าง แต่ก็ยังอดไม่ได้ที่จะต้องขอใช้ชื่อหัวข้อเรื่องที่จะพูดในวันนี้ให้สมบูรณ์ว่า **ความน่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่า “สุข”** ฟังแล้วขัดใจไหม นี่เป็นความรู้สึกล้วนตัวที่อยากจะละกิດเตือนให้รู้ว่า อย่าเพิ่งไว้ใจหรือ妄ใจในสิ่งที่เรียกว่า “สุข”



# ความน่ากลัว<sup>†</sup> ของสิ่งที่เรียกว่า “สุข”

☆ อุบาลิกา คุณรัณ涓 อินทร์กำแหง



เรื่องที่จะเล่าต่อไปนี้ เก็บความมา  
จากปุณโนวาทสูตร ในพระสูตตันตปิฎก  
พระสูตรนี้กล่าวถึงพระปุณณะเถระผู้เป็น  
พระสาวกผู้ใหญ่องค์หนึ่งของสมเด็จ  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ก็คงจะเป็นที่ทราบกันว่า ในสมัย  
พุทธกาลนั้น เมื่อพระพุทธสาวกองค์ใด  
ตั้งใจที่จะออกไปปฏิบัติเวกามาลำพังแต่  
ผู้เดียวโดยมีจิตมุ่งต่อพระนิพพาน ก่อน  
จะไปก็จะต้องไปกราบทูลลาองค์สมเด็จ  
พระผู้มีพระภาคเจ้า และขอประทาน

พระพุทธโอวาทเพื่อนำไปเป็นหลักใจหรือ  
เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ว่าควรจะ  
พิจารณาเครื่องร่วญในเรื่องใดเป็นสำคัญ  
พระองค์ก็จะโปรดประทานให้ตามแต่จะ  
ทรงเห็นควร

ท่านพระปุณณะเถระก็เช่นกัน  
เมื่อท่านประสังค์จะออกไปแสวงหาความ  
วิเวกสงบสังด ก็ได้อเข้าไปเฝ้าสมเด็จ  
พระผู้มีพระภาคเจ้าขณะประทับอยู่ ณ  
พระเชตวันวิหาร แล้วกราบทูลว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระผู้  
มีพระภาคเจ้าได้โปรดลั่งสอนข้าพระองค์  
ด้วยพระโอวาทอย่างย่อๆ พอที่ข้าพระองค์  
ได้สดับธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว  
จะปลีกตัวออกไปอยู่ตามลำพัง ไม่ประมาณ  
มีความเพียร มีใจมุ่งพระนิพพานอยู่”

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ตรัสว่า  
“ดูก่อนปุณณะ มีรูปที่รู้แจ้งได้  
ด้วยจักษุ อันน่าประทันนา น่าใคร่  
น่าพอดี เป็นที่รักน่าหลงให้ เป็นที่ตั้ง<sup>๑</sup>  
แห่งความรัก眷ใจแล  
ถ้าภิกษุเหลิดเหลิน พูดถึง ติดใจ  
รูปนั้น ความยินดีย้อมเกิดชื่นแก่เชื้อ



ผู้เพลิดเพลิน พูดถึง ติดใจรูปนั้น เพราะความยินดีเกิด เรายังกล่าวว่าทุกข์เกิด นะบุณณะ"

นี่เป็นพระธรรมสย่อ ประโยคสำคัญ ก็คือ “พระความยินดีเกิด ทุกข์เกิด” สังเกตใหม่ ว่าองค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าทรงบรรณาธิการที่จะตักเตือนพระพุทธศาสนาของพระองค์ทุกคนทุกขณะ ที่เดียว ให้สำนึกรู้ว่า ความยินดีเกิด ทุกข์เกิด

## ความยินดีคืออะไร

ความยินดีคือสิ่งที่เรียกว่าสุขเวทนา พอสุขเวทนาเกิดขึ้น มันซักดิจิไซ้ใหม่ ชอบ พ้อใจ รักใคร่ ถ้าหากว่าชอบ พ้อใจ รักใคร่ ติดใจในสุขเวทนา แล้ว มันเกิดဓาร్మขึ้นอีกกล่าว มันก็เกิดความรู้สึกอย่างได้ตามเวทนาแน่นนี้ ยึดมั่นถือมั่น ในเวทนาแน่นนี้ มีความกระวนกระวาย ครุ่นคิด จนกระทั่งปรงเป็นภาพ เป็นชาติ แล้วผลที่สุดก็ลงเอยด้วยความทุกข์ เพราะอยากจะได้ให้สมใจอย่าง

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงประทานพระโอวาทในเรื่องนี้ ก็พระคุณ เรามักจะมีความระมัดระวังที่จะไม่เข้าใกล้ความทุกข์ เกลียดกลัวความทุกข์ เพราะรู้ว่ามันทำให้เกิดความไม่สบายนิ่济 ความหมองหม่น มันทำลายความสดชื่น เปิกบานในชีวิต แต่ถ้าเป็นสิ่งที่เรียกว่า “ความสุข” ละก็ อดไม่ได้ที่จะผัวเข้าไปหาแล้วก็ตกเป็นทาสของมันอย่างง่ายดาย

ในชีวิตของเราทุกวันนี้ ถ้าพิจารณาดู ก็จะเห็นว่าชีวิตได้ตักเตือนกาลของลิงค์ที่เรียกว่าความสุขหรือสุขเวทนา โดยไม่เคย

สำนึกว่าไน้เหละคือคัตรู ทั้งๆ ที่มันเป็นคัตรูที่น่ากลัว ที่อันตรายมาก เป็นมาหากีต่อลงให้หลง ให้ติด

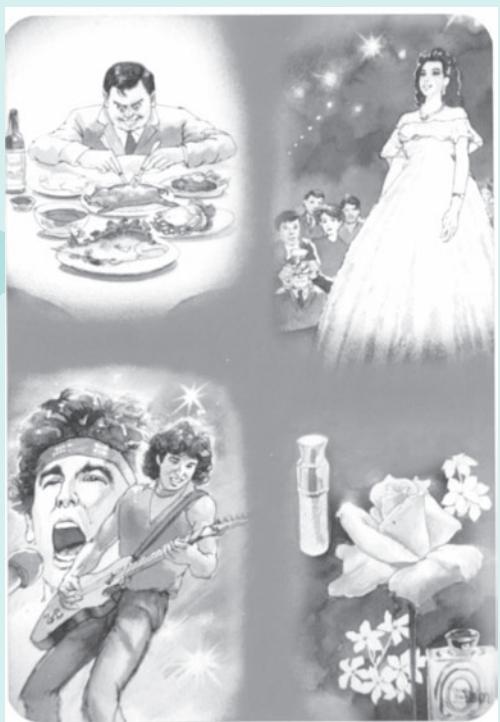
ดังนั้น เมื่อท่านพระปุณณกราบทูลขอประทานพระพุทธิ渥าทโดยย่อ พระองค์จึงไม่ตรัสถึงเรื่องทุกข์ แต่ตรัสตรงไปยังจุดสำคัญที่จะต้องพิจารณาและแก้ไขให้มลายไปให้ได้ คือ การติดสิ่งที่เรียกว่าความสุข “ถ้าหากว่าความยินดีเกิด ทุกน์เกิดขึ้นนั้น” พระองค์รับสั่งอย่างนี้ ถ้าพุดอย่างธรรมดาก็ว่า ถ้าติดสุขเมื่อไหร่ทุกน์เกิดเมื่อนั้น

### ความยินดีเกิดก็ให้

ความยินดีเกิดขึ้นในรูป รูปคืออะไร รูปก็คืออายตนะภายนอกที่เป็นคู่ของอาย-ตนะภัยในคือตา อายตนะภัยในมีอย่างอีกบ้าง ก็ได้แก่ หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งอายตนะภัยนอกที่เป็นคู่ของมันก็คือเลียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ตามลำดับ

เริ่มต้นด้วยรูป ถ้าเห็นรูปที่ถูกใจแล้วนึกชอบ แ hem! สายจริง มีความยินดี

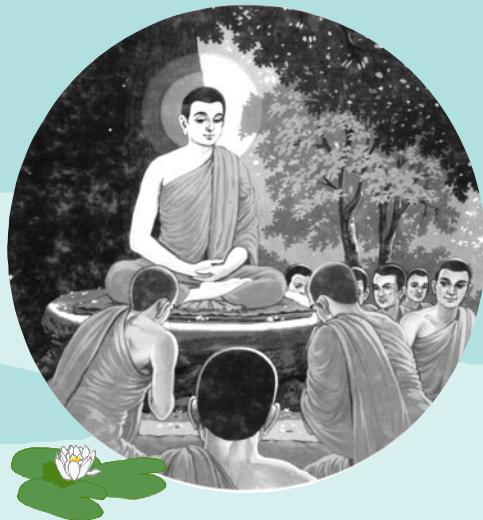
เพลิดเพลิน พอย่า หลงให้ ติดใจ ในรูปนั้น นั่นเหละทุกข์เกิด เช่นเดียวกัน เมื่อหูได้ยินเสียง รู้แจ้งด้วยเสต โว! เสียงนี้ช่างໄเพาะเจ็บใจ เกิดความยินดี เพลิดเพลิน พอย่า ติดใจในเสียงที่นาเคร่าน่าหลงให้ เป็นที่รักที่พอยาในนั้น ยินดีเกิดทุกข์เกิด หรือในเรื่องของกลิ่นที่ถูกใจ จริงใจ พึงพอย่า ยินดีเกิด ทุกข์เกิด ใน



รถที่เอื้อร่อยถูกปากถูกใจ ก็เพลิดเพลิน  
ยินดี หลงไหล ติดใจในรสั้น ยินดี  
ในรสก็ทุกข์อีกเหมือนกัน เพราะอยาก  
จะกินอีก อยากกินรสั้นบ่อยๆ ให้ใคร  
ทำก็ขอให้ได้อร่อยอย่างนั้น พอดีดีเพียง  
ไปก็ทุกข์แล้วใช่ไหม ท่านจึงว่า ยินดีเกิด  
ทุกข์เกิด

ยินดีในสัมผัสถูกเช่นเดียวกัน ได้รับ<sup>๑</sup>  
สัมผัสถืออ่อนโนย นุ่มนวล ถูกอกถูกใจ  
ทุกข์ก็เกิดอีกเหมือนกัน เพราะจะเกิด<sup>๒</sup>  
ความโคร่ ความประราษนา ความพอยใจ  
ในสัมผaso อย่างนั้น เรียกร้องที่จะได้สัมผัส  
อย่างนั้นอีก ความอยากได้นั้นนำไปสู่<sup>๓</sup>  
อุปทานความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็หมักดอง<sup>๔</sup>  
ไว้เป็นสภาพ เป็นชาติ ลงเอยด้วยความทุกข์  
 เพราะมันไม่มีอะไรจะได้อย่างใจเลยลักษณะ  
อย่างเดียว

เช่นเดียวกับความรู้แจ้งทางใจ ถ้า  
เกิดความเพลิดเพลินในธรรมารมณ์ซึ่ง  
กระทบเข้ามาที่ใจ เกิดความประราษนา  
ความโคร่ ความพอยใจ ความหลงไหล<sup>๕</sup>  
ยินดีในธรรมารมณ์นั้น ก็ทุกข์เกิดอีก  
เหมือนกัน



### ยินดีเกิดทุกปัจจัย ยินดีดับทุกปัจจัย

รวมความว่า พระองค์ทรงสอน  
หรือทรงแนะนำปุณณะว่าอย่างไร ก็คือ<sup>๖</sup>  
จะอย่าประมาทนั้นเอง จงมีสติทุกขณะที่  
ความยินดีเกิด ไม่ว่าจะเป็นความยินดีใน  
รูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส หรือ<sup>๗</sup>  
ในธรรมารมณ์ จะระมัดระวังนะว่า ทุกข์เกิด<sup>๘</sup>  
ในทำนองเดียวกันแต่ในทางตรงกัน  
ข้าม ก็ตัวสว่า

“ดูก่อนบุญณะ มีรูปที่รู้แจ้งด้วย  
จักษุ อันน่าประราษนา น่าโคร่ น่าพอยใจ<sup>๙</sup>  
เป็นที่รักน่าหลงใหล เป็นที่ตั้งแห่งความ  
รู้จวนใจแล

ถ้ากิจกชุ่มเพลิดเพลิน ไม่พูดถึง  
ไม่ติดใจรูปนั้น ความยินดีของเชอผู้ไม่  
เพลิดเพลิน ไม่พูดถึง ไม่ติดใจรูปนั้น  
ย่อมดับไป เพราะความยินดีดับ เรายัง  
กล่าวว่าทุกข์ดับ นะปุณณะ”

ฉะนั้น ถ้าไม่อยากให้ทุกข์เกิด ก็  
ต้องอย่าให้ความยินดีเกิด ดับความ  
ยินดีให้ได้ พอกิจความเพลิดเพลินยินดี  
ในรูป อย่าติดใจ อย่าหลงใหล อย่าพูดถึง  
เห็นทันทีว่ามันมีแต่ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่  
ดับไป ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มีอะไรคงทน  
อยู่ได้ ไม่มีอะไรเป็นตัวตนให้ยึดมั่นถือมั่น  
ได้เลยสักอย่างเดียว จะต้องบอกตัวเอง  
อย่างนี้ แล้วทุกข์จะดับ

เช่นเดียวกัน เมื่อได้ยินเลี่ยงที่ถูก  
อกถูกใจ ชวนใจเพลิดเพลิน ชวนใจให้  
รักใคร่หลงใหล ติดใจ ก็ไม่ติดใจ ไม่  
พูดถึง เพราะเห็นทันท่วงทีด้วยสติและ  
ปัญญาว่า เป็นเพียงลิ่งสักว่าเท่านั้นหนอ  
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ฉะนั้น เมื่อความ  
ยินดีในเลี่ยงดับ ทุกข์นั้นก็ดับ

เช่นเดียวกับความยินดีในกลิ่น เมื่อ  
เกิดขึ้นก็ตัดทันที เห็นเป็นเพียงลิ่ง  
สักว่า เป็นเพียงกระแสของกาเกิดขึ้น  
ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ติดใจ ไม่พูดถึง ไม่  
หลงใหล ความยินดีในกลิ่นดับ ทุกข์ก็ดับ  
อีกเหมือนกัน

เมื่อความยินดีในรสเกิด ก็ไม่ยอม  
เพลิดเพลิน ไม่ยอมปราถนา ไม่ยอม  
หลงใหล เพราะเห็นทันด้วยสติปัญญาว่า  
มันเป็นเพียงลิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป  
ปล่อยได้ทันที ความยินดีในรสดับ ทุกข์ก็ดับ  
ความยินดีในสัมผัสก็เหมือนกัน จะ  
รับสัมผัสที่อ่อนนุ่ม อ่อนโยน ชวนให้น่า  
ปราถนาเพียงได อ้อ! มันเป็นเพียง  
ลิ่งสักว่าเท่านั้นเอง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป  
ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีตัวตนให้ยึดมั่น  
ถือมั่น ความยินดีในสัมผัสนั้นก็ดับ  
ทุกข์ก็ดับไปด้วย

มีธรรมารมณ์ผ่านมาทางใจ  
กระหบเข้าก็ไม่ยินดีในธรรมารมณ์นั้น  
 เพราะเห็นทันท่วงทีว่าเป็นเพียงลิ่งสักว่า  
 ชาตุตามธรรมชาติ ความยินดีในธรรมาร-  
 ณ์ดับ ทุกข์ก็ดับ

นี่เป็นพระพุทธโอวาทที่ย่อมา กทรงสอนว่า ยินดีเกิด ทุกข์เกิด ยินดีดับ ทุกข์ดับ ทุกข์เกิดและดับไปในทุกกรณีของ ผัสสะที่เกิดขึ้นทางอายตนะภายในและ อายตนะภายนอกที่เป็นคู่ของมัน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

ฉะนั้น เรายังสามารถจะนำมาใช้เตือน ใจตนเองได้ว่า ยินดีเกิด ทุกข์เกิด ยินดีในรูป ทุกข์เกิด ยินดีในเสียง ทุกข์เกิด ยินดีในกลิ่น ทุกข์เกิด ยินดีในรส ทุกข์เกิด ยินดีในสัมผัส ทุกข์เกิด ยินดีในธรรมารมณ์ ทุกข์เกิด

แล้วจะดับได้อย่างไร ล่ะ ก็ดับความ ยินดีเสียสิ ความยินดีดับ ทุกข์ก็ดับ ยินดีในรูปดับ ทุกข์ดับ ยินดีในเสียงดับ ทุกข์ดับ ยินดีในกลิ่นดับ ทุกข์ดับ ยินดีในรสดับ ทุกข์ดับ ยินดีในสัมผัส ดับ ทุกข์ดับ ยินดีในธรรมารมณ์ดับ ทุกข์ดับ

พิจารณาสองอย่างให้ตรงกันข้ามอยู่ อย่างนี้เสมอ เท่านี้เองทุกข์ดับได้ เหมือน กับที่ทรงรับสั่งในตอนท้ายว่า

“ดูก่อนบุณณะ มีธรรมารมณ์ที่ แจ้งด้วยมโน (ก็คือใจ) อันน่าประณาน นำให้ครับ น่าพอใจ เป็นที่รัก ประกอบด้วย การ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนดอยู่แล

ถ้าภิกษุไม่เพลิดเพลิน ไม่พูดถึง ไม่ติดใจ ธรรมารมณ์นั้นย่อ模式ดับไป เพราะความยินดีดับ เราจึงกล่าวว่าทุกข์ ดับ นະบุณณะ”

ถ้าท่านผู้ใดรู้สึกว่าไม่อยากทำความ เข้าใจเรื่องอะไรมากๆ ยาวๆ ก็ลองพิจารณา พระพุทธโอวาทนี้ดู แล้วนำมาคร่ำครวญ อภิไนเจสมอ แรกๆ อาจจะเป็นการพูด หรือท่องจำไว้ก็ได้ นานไปก็จะค่อยๆ เข้าใจซาบซึ้งมากเข้าจนซาบซานอยู่ในใจ ไม่ต้องท่อง ไม่ต้องคิด ไม่ต้องพูด มันก็พุดพุ่งขึ้นมาในใจได้ตลอดเวลา แล้วก็จะมีความรู้สึกชัดขึ้นๆๆ จนผล ที่สุดความรู้สึกที่เคยเห็นว่า “สุข” ซึ่ง สมมุติเรียกันนั้น เป็นสิ่งน่าให้ครับ นำ ประณาน น่าพอใจ ก็จะค่อยๆ หมดไป ทีละน้อยๆ ความสุขสงบยืนที่แท้จริงก็ จะเข้ามาแทนที่

## ຮຣນປຣະຈຳໃຈພູປະພຖຕີປົງບັດຮຣນ

ເມື່ອທ່ານພຣະປຸນແນະວັບພຣະພູທີ່  
ໂວກທີ່ໄວ້ເໜືອເຄີຍເກລຳແລ້ວ ອົງຄໍສມເຕີ່ຈ  
ພຣະຜູ້ມີພຣະກາຄເຈົ້າກີ່ມີພຣະດຳຮ່ສາມວ່າ

“ດູກ່ອນບຸນແນະ ກີ່ເຂົອອັນແຮກລ່ວ  
ສອນດ້ວຍໂວກທີ່ອ່າ ນີ້ແລ້ວ ຈະປົກຍູ້ທີ່  
ຄືນໄໝ່ທີ່”

ຕ່ອນເປົ້າກິ່ນໄໝສັນໃຈເໜືອນກັນ ເພຣະ  
ຈະເປັນເຄື່ອງເຕືອນໃຈ ໄກສຳລັງໃຈແກ່ເຮົາ  
ຜູ້ຫວັງຈະປະພູຕີປົງບັດພຣມຈຣຍ່

ທ່ານພຣະປຸນແນະກົກຮ່າບຖຸລວ່າ “ຂ້າແຕ່  
ພຣະອງຄົ້ງເຈົ້າ ມີໜັນບົທຶກສູນປວັນຕະ  
ເປັນຈັນບົທຶກທີ່ທ່ານໄກລ ນີ້ແລະເປັນທີ່ທ່ານ  
ພຣະອງຄົ້ງຈັກໄປປອຍ່”

ພຣະພູທີ່ອົງກົດຮັບສັ່ງວ່າ “ດູກ່ອນ  
ບຸນແນະ ພວກມຸນໜູ່ຍ່ອງໝາວສູນປວັນຕະນັບທີ່  
ໄດ້ຢືນວ່າດູ້ຮ້າຍ ແຍັບຫັ້ນກັ້ນທ່ານ ແລ້ວກໍ່າ  
ພວກມຸນໜູ່ຍ່ອງໝາວສູນປວັນຕະນັບທີ່ຈັກດ່າ  
ຈັກບົງການເຂົອ ເຂົອຈັກມີຄວາມຄົດຍ່າງໄວ  
ໃນມຸນໜູ່ຍ່ອງໝັ້ນ”

ສັງເກຕະນະ ພຣະອງຄົ້ງທຽງໃຊ້ຈຳວ່າ  
“ເຂົອຈັກມີຄວາມຄົດຍ່າງໄວ” ມີໄດ້ທຽງໃຊ້

ວ່າ ເຂົອຈັກຮ້ອງກົດຍ່າງໄວ ເຂົອຈັກມີຄວາມຄົດ  
ຍ່າງໄວໃນມຸນໜູ່ຍ່ອງໝັ້ນ ດັ່ງເຂົບບົງການ  
ເຂົອໂດຍໄມ້ມີເຫດຸ

ທ່ານພຣະປຸນແນະກົກຮ່າບຖຸລວ່າ

“ຂ້າແຕ່ພຣະອງຄົ້ງເຈົ້າ ດັ່ງພວກ  
ມຸນໜູ່ຍ່ອງໝາວສູນປວັນຕະຈັກດ່າ ຈັກບົງການ  
ຂ້າພຣະອງຄົ້ງ ຂ້າພຣະອງຄົ້ງຈັກມີຄວາມຄົດ  
ໃນພວກເຂົວຍ່າງນີ້ວ່າ ພວກມຸນໜູ່ຍ່ອງໝາວສູນປວັນ  
ຕະນັບທີ່ ຢັ້ງດືນກັກທ່ານ ທີ່ໄມ້ໃຊ້ຜູ້ມີເອົາ  
ຕປຕື່ເວາ

“ຂ້າແຕ່ພຣະຜູ້ມີພຣະກາຄເຈົ້າ ຂ້າພຣະອງຄົ້ງ  
ມີຄວາມຄົດໃນມຸນໜູ່ຍ່ອງໝາວນັ້ນຍ່າງນີ້”

ພຣະອງຄົ້ງຮັບສັ່ງຄາມຕ່ອປ່ວງ “ກີ່ດັ່ງ  
ພວກມຸນໜູ່ຍ່ອງໝາວສູນປວັນຕະຈັກໃຫ້ຜູ້ມີຕປ  
ຕື່ເຂົອ ເຂົອຈັກມີຄວາມຄົດຍ່າງໄວໃນມຸນໜູ່ຍ່ອງໝັ້ນ”

ທ່ານພຣະປຸນແນະກົກຮ່າບຖຸລວ່າ “ຂ້າ  
ພຣະອງຄົ້ງຈັກມີຄວາມຄົດໃນມຸນໜູ່ຍ່ອງໝັ້ນວ່າ  
ດືນກັກທ່ານ ທີ່ເຂົາໄມ້ໃຊ້ກ້ອນທີ່ນີ້ວ່າງປາເຮົາ  
ພຣະເຈົ້າຂ້າ”

ພຣະອງຄົ້ງຮັບສັ່ງຄາມຕ່ອປ່ວງກ່າວ “ກີ່  
ດັ່ງເຫົາໃຊ້ກ້ອນທີ່ນີ້ວ່າງປາເຮົາລະ ເຂົອຈັກມີ  
ຄວາມຄົດໃນມຸນໜູ່ຍ່ອງໝັ້ນຢ່າງໄວ”

ท่านพระปุณณะกิกรាបทูลว่า  
“ข้าพระองค์ก็จักมีความคิดว่า มนุษย์ชาวนุบัณฑ์นี้ยังดีนั้น ที่เขามีใจท่อนไม่  
ทุบตีเราพระเจ้าช้า”

พระองค์ก็รับสั่งถามต่ออีกว่า “ก็ถ้า  
หากเขาใช้ท่อนไม่ทุบตีเชօลล์ เชօจักมี  
ความคิดอย่างไรในมนุษย์พวgnนี้”

ท่านพระปุณณะกิกรាបทูลว่า  
“ข้าพระองค์ก็จักมีความคิดในมนุษย์พวgnนี้  
ว่า ยังดีนักหนาที่เขามีได้ใช้ศาสตรา  
ประทัตประหารเราพระเจ้าช้า”

“ก็ถ้าหากว่าเขาใช้ศาสตราประทัต-  
ประหารเชօลล์ เชօจักมีความคิดอย่างไร  
ในมนุษย์พวgnนี้”

“ข้าพระองค์ก็จักมีความคิดว่า ยังดี  
นักหนาที่มนุษย์ชาวนุบัณฑ์ไม่ปลิดชีพ  
เราเลี้ยดด้วยศาสตราอันคมพระเจ้าช้า”

ก็ทรงรับสั่งถามต่อไปอีกว่า “ก็ถ้า  
มนุษย์พวgnนี้จักปลิดชีพเชօเลี้ยดด้วย  
ศาสตราอันคมเล่า เชօจักมีความคิด  
อย่างไรในมนุษย์พวgnนี้”

ท่านพระปุณณะกิกรាបทูลว่า

“ข้าพระองค์ก็จักมีความคิดในพวgaเชา  
อย่างนี้ว่า มีเหล่าสาวกของพระผู้มีพระ-  
ภาคนเจ้า ที่อีดอัดเกลี่ยดซึ่งร่างกายและชีวิต  
พากันและห้าศัตรามาทำลายชีวิตของ  
ตัวเองอยู่แล ส่วนเราเองไม่ต้องแสวงหาสิ่ง  
ดังนั้นเลย ก็ได้ศาสตรามาทำลายชีวิตแล้ว  
ข้าแต่พระผู้มีพระภาคนเจ้า ผู้สูคต  
ข้าพระองค์ก็จักมีความคิดในมนุษย์เหล่านั้น  
ดังนี้พระเจ้าช้า”



เป็นอย่างไร พึงแล้วรู้ลึกซาบซึ้งใหม  
แล้วลองย้อนกลับมาในกิจถึงตัวเรา เราจะ  
ทำได้อย่างนี้ไหม ไม่ต้องถึงขนาดขั้น  
สุดท้ายครอบ เพียงแค่เข้าด้วยกัน  
ได้ใหม่ที่จะคิดว่า ดีกว่าที่เข้าจะใช้ฝามือ<sup>อ</sup>  
ตอบตีเรา เป็นสิ่งที่ชวนคิดนะ

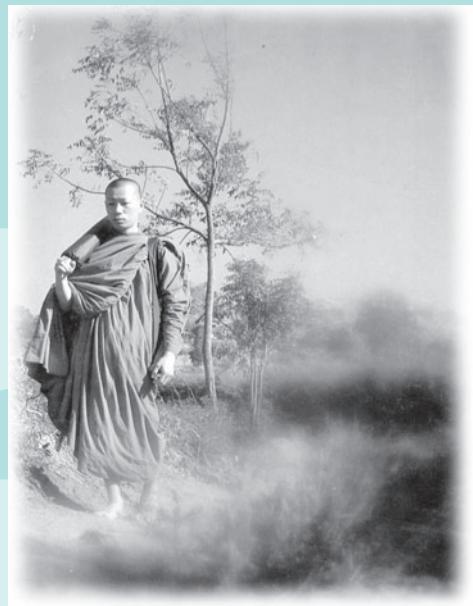
พระพุทธองค์ทรงฟังท่านพระปุณณะ  
กรាបทูลดังนั้น ก็ทรงรับสั่งว่า

“ดีล่ะ ดีล่ะปุณณะ เชօมีหมาย  
คือความช่มใจ และความสงบร่มบันนี้แล้ว  
เชօอาจอยู่ในสุนทรีย์นั้นได้แล เชօจะง  
กำหนดเวลาในการเดินทางไปได้แล้ว”

## ความเข้มใจคืออะไร ก็คือ ทุมะ

ความเข้มใจอย่างยิ่งยวดที่จะไม่กรอตอบ  
คือไม่มีโถะจากการที่ถูกกระทบกระแทก  
เบียดเบี้ยนด้วยการกระทำต่างๆ ดังกล่าว  
ข้างต้น แต่กลับสามารถรักษาความสงบ  
รำงับภายในได้เป็นปกติ

พูดให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ เมื่อสมเด็จ  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงฟังคำกราบทูล  
แล้ว ก็ทรงเห็นว่าท่านพระปุณณะนี้เป็น  
ผู้ที่สามารถช่วยให้มีทั้งความอดทนและ  
อดกลั้น รักษาใจให้มีความสงบรำงับได้  
ดียิ่ง เขาด่าว่าก็เห็นว่ายังดีกว่าเขาตอบตี  
เขatabตีก็ยังดีกว่าเขาใช้ก้อนหินขวางป่า  
เขาเอา ก้อนหินขวางปากดีกว่าเขาเอาห่อน  
ไม่ทุบ เขาเอาห่อนไม่ทุบ ก็ดีกว่าใช้  
ศาสตราประทัดประหาร เขาใช้ศาสตรา  
ประทัดประหาร ก็ดีกว่าเขาฆ่าเสียให้ตาย  
แม้ที่สุดถ้าเขาฆ่าเสียให้ตาย ท่านก็ยัง  
อุตสาห์คิดในทางที่ดีว่า ก็ดีเหมือนกัน  
นะที่เราไม่ต้องฆ่าตัวเองเหมือนบางคนที่มี  
ความอึดอัด เปื้อนหน่าย เกลียดซังชีวิต  
ร่างกายของตน จนต้องฆ่าตัวตาย  
ท่านมองทุกอย่างในแง่ดีหมด



ผู้ที่มองได้อย่างนี้สามารถทำได้อย่างไร  
ก็แน่นอนว่าจากท่านผู้นั้นจะมีทุมะ  
ความเข้มขึ้นบังคับใจอย่างยิ่งยวด มีขันติ  
ไสรัจจะ ความอดทนเลงยิ่งมาก มีความ  
สงบรำงบอย่างถึงที่สุด อย่างบริบูรณ์แล้ว  
ท่านผู้นั้นยังจะต้องพร้อมด้วยความเมตตา  
กรุณาอย่างไม่มีประมาณ คือหาขอบเขต  
จำกัดมีได้ เพราะว่าชาวสุนาปรัณจะไม่ใช่  
เพื่องพากพ้อง เรียกว่าเป็นคนแปลกหน้า  
ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนเลย แต่ท่าน  
พระปุณณะ gereก็ยังอุตสาห์มองในแง่ดี  
ว่า ยังดีนะที่เข้าไม่ทำรุนแรงกว่านี้ ยังดี

กว่าจะ คิดอย่างนี้อยู่ตลอด นี่คือจิตที่ พรั่งพร้อม เป็นอับปัญญา เต็มเปี่ยม อยู่ด้วยความเมตตากรุณาย่างไม่เลือก ที่รักมากที่สัง ไม่ว่าจะเป็นใคร เป็นพื่นของ เพื่อนพ้อง หรือเป็นคนแปลกหน้าที่ ไม่รู้จักคุณเคย ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด เมื่อเป็นเพื่อนมนุษย์ก็สมควรได้รับความ เมตตากรุณามอบให้กันหมด

กำราบหูลของท่านพระบุณณะธรรม แสดงถึงความเป็นผู้พร้อมอยู่ด้วยสติ สามารถ ปัญญา สัมปชัญญะ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม อยู่ทุกขณะ ทำให้องค์สมเด็จพระผู้มี พระภาคเจ้าทรงวางพระทัยได้ว่า ท่าน พระบุณณะคงจะไม่ไปปลัดพลังเสียที่แก่ กิเลสตันหา อุปทาน และผัสสะที่จะต้อง เพชญเป็นแน่นอน ไม่จำเป็นที่จะต้อง ประทานพระโอวาทใดเพิ่มเติมอีก จึงรับสั่ง ว่า ดีล่ะ เธอเตรียมตัวไปได้แล้ว กำหนด เวลาที่จะออกเดินทางได้แล้ว

ท่านพระบุณณะก็เดินทางไปพำนัก ยังสุนาปรัณฑนบทตามที่ได้กราบหูลไว้ และภายในพระชนกนั้นเอง ท่านก็สามารถ ทำให้ชาวสุนาปรัณฑนบพนกลับใจ จาก

ที่เคยเป็นคนดุร้าย ชอบเบียดเบียน ข่มเหงผู้อื่น มาเป็นคนมีศีลมีธรรม ประการศตันเป็นอุบาสกอุบาสิกา สามารถ ศีลและประพฤติธรรมตามกำลังของตน ส่วนตัวท่านเองก็พาเพียรปฏิบัติจนบรรลุ อรหัตผลได้ในพระชาเดียกัน สมตาม ความมุ่งหมายที่ได้ตั้งใจไว้



## สุขเวทนา

สรุปใจความสำคัญของพระพุทธ โอวาทนี้ก็คือ ทรงเน้นให้ระมัดระวังใน เรื่องของการติดยึดสุขเวทนาเป็นอย่างยิ่ง ที่เดียว เพราะสุขเวทนานี้ เป็นสิ่งที่ล่อหลอก ยั่วยea ให้มนุษย์เราติดได้ง่ายที่สุด ทั้งใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ติดได้ง่ายที่สุดเหลือเกิน เพราะมันชวน ให้เพลิดเพลิน มันชวนให้หลงใหล เคลิบเคลิ้มโดยไม่รู้ตัว

ฉะนั้น ใน анаปานสติ หมวดที่สอง ที่เชื่อว่า **เวทนานุปัสสนา** ท่านจึงเน้นการฝึก ปฏิบัติของผู้ปฏิบัติ anaปานสติในหมวดนี้ว่า ต้องฝึกการพิจารณาในเรื่องของสุขเวทนา ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก

พิจารณาอะไรในเรื่องสุขเวทนาทุก  
ลบทายใจเข้า-ออก ก็คือ พิจารณาให้เห็น  
โภชทุกข์ของสุขเวทนาว่า เมื่อยieldติดใน  
สุขเวทนาแล้ว มันสามารถก่อโภชทุกข์  
แก่จิตใจได้อย่างไรบ้าง มันทำให้ร้อนระ[ด](#)  
ดีนرنเทยานอยาก ประณามไม่รู้อิม  
ไม่รู้พอ เกิดความตະกละตະกรรม หิว  
กระหาย อยกจะได้อึกเรือยฯ ให้มาก  
ให้พอ แต่ไม่เคยพอ ได้แล้วก็อยากได้  
อึกฯ อย่างถ้าจะเบรียบก็ว่า ได้ร้อน  
อยากได้พัน ได้พันอยากได้หมื่น ได้หมื่น  
อยากได้แสน ได้แสนอยากได้ล้าน ได้ล้าน  
แล้วก็อยากได้หลายฯ ล้าน จนเป็นพันล้าน  
หมื่นล้านไม่รู้จบ

นี่ก็คือโภชทุกข์ของสุขเวทนา ที่ก่อ<sup>ให้เกิดกิเลสตัวโลภะขึ้นในจิต</sup> แล้วเมื่อ<sup>ไม่ได้อย่างใจ ก็นำให้เกิดโภสะต่อไป</sup>  
<sup>ขัดแคนเดืองใจ ทำไม่เจ็งไม่ได้ แล้วกวนเวียน</sup>  
ที่จะหาหนทางเพื่อที่จะให้ได้ ก็ตกลงไป<sup>ในหลุมของโมฆะคือกิเลสตัวที่สาม หลงให้</sup>  
คร่ครวญผู้กรวัดอยู่กับสิ่งที่ต้องการจะได้<sup>ให้</sup>  
ตามความโถง ทั้งกิเลสทั้งตัณหารมาร  
ให้ร้อนเร่าทราบ แต่เพอญไม่รู้สึก

เห็นไปว่าเป็นธรรมดा มันก็เลยหมดหนทาง  
แล้วก็เกิดอุปทานยึดมั่นถือมั่นเป็นตัว  
เป็นตนว่า นี่เป็นสุขของฉัน ฉันจะต้อง<sup>ให้ได้</sup>  
ให้ได้ ฉันจะต้องเป็นให้ได้ ต้องมี  
ให้ได้

โภชทุกข์ของสุขเวทนานี้ร้ายกาจนัก  
ร้ายกาจมาก ถ้าไม่ยึดติดก็ไม่เป็นไร  
สุขเวทนามันก็อยู่ของมัน ไม่มาทำอะไรได้  
แต่พอยึดติดเข้า มีความอยาก มีอุปทาน  
เข้าไป/เท่านั้นแหล่ เป็นโอกาสที่เดียวที่  
ฉันจะหอนเข้ามาคุกคาม แล้วก็ก่อตัวด  
ฟัดหรือยังไม่ยอมให้หลุดออกจากไปได้

เพราะฉะนั้นในอานาปานสติ หมวด  
ที่สองนี้ ท่านจึงเน้นการพิจารณาเรื่องของ  
สุขเวทนาคือความสุขให้ละເອີຍດกถ้า  
ให้รู้ว่าสิ่งที่เรียกว่าสุขนั้นมันคืออะไร มี  
ลักษณะอาการอย่างไร แล้วมันมีสุขได้ก่ออย่าง

ถ้าเราลองໂຄງ່ຽວງົງพิจารณาใน  
ชีวิตของเราที่ผ่านมา ก็จะเห็นว่ามีสุขได้  
หลายประการ แล้วอาการของความสุขที่  
เกิดจากปัจจัยแต่ละอย่างๆ มันก็ไม่  
เหมือนกัน สุขเพราะความรักมันก็มี

อาการอย่างหนึ่ง สุขเพระความพอใจที่ได้อย่างใจ มันก็มีอาการอย่างหนึ่ง สุขเพระได้เงินทองก็ต่างกับสุขเพระได้คนรัก สุขเพระได้คนรักก็ต่างจากสุขเพระได้การงาน สุขเพระได้การงานก็ต่างจากสุขเพระมีชื่อเสียง เกียรติยศ ความมีหน้ามีตา ลองคิดพิจารณาเอามาเรียงกันดู จะเห็นว่าอาการของความสุขจะแตกต่างกันไป

แล้วถ้าหากว่าเราพลาด ไม่ได้ครวญให้ถ้วน เรายังจะไม่รู้หรือกว่าอาการของความสุขแต่ละอาการที่เกิดขึ้นนี้ มันมีลักษณะอย่างไร พอยังไม่ทันมัน มันก็จะโjump ได้ง่าย ลูปตามเข้ามาเต็มที่เลย หนักเข้าๆ ก็ตกเป็นทางของมันอย่างโงหัวไม่เขี้ยว

เพราะฉะนั้นท่านเจี๊ยบพิจารณาเรื่องของสุขเวทนาให้ละเอียดยิ่งกว่าเรื่องของความทุกข์เสียอีก เพราะทุกข์นี้คุณมักจะเกลียดกลัวอยู่แล้ว ไม่ค่อยอยากรเข้าใกล้ แต่สุขนี้อยากถูกลาเข้าไปหา มันติดจ่าย จึงต้องพิจารณาให้ละเอียด จนกระทั่งเห็นความเป็นมายานของความสุข

เห็นว่าสุขนั้นมันเป็นมายา มันเหมือนกับรุกิน้ำ มองดูสวายด้วยแสงสีนานาชนิด ลีเหลือง ลีฟ้า ลีเขียว ลีน้ำเงิน ลีแดงอ่อนๆ มองดูแล้วสวยงามน่าจับต้อง น่าคิ้วเอามาไว้ดูเล่นกันๆ ตัว แต่มีโครงสร้าง จับรุกินน้ำได้บ้าง ก็ได้แต่อมด้วยตาแล้วไม่ซ้ำไม่นานมันก็ลับหายไป ความสุขก็เหมือนกันอย่างนี้

หรือจะเปรียบอภิรักษ์ได้ตามแต่ประสบการณ์ของแต่ละท่าน ความสุขหรือสุขเวทนานี้ เราจะเปรียบกับอะไรดีนะ มันถึงยิ่วย้ายใจให้ติดเสียงเหลือเกิน จนกระทั่งเห็นชัดถึงความเป็นมายาของมัน ชัดเมื่อไหร่นั้นแหละ ความยินดีในสุขเวทนาหักหลาຍที่เกิดผ่านทางตา ก็ตี หูก็ตี จมูกก็ตี ลิ้นก็ตี กายก็ตี หรือใจก็ตี จึงจะหยุดยั้ง แล้วก็สงบงับไม่ยืดติด และเมื่อนั้นแหละ เมื่อความยินดีดับ หูก็ดับ

ฉะนั้น องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงทรงชี้ชัดที่เดียวว่า การติดในสุขเวทนา นี้เป็นสิ่งน่ากลัว ต้องระมัดระวัง

## ข้อคิดจากพระสูตร

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบความจริงข้อนี้ จึงทรงประทานเป็นพระพุทธโอวาทแก่ท่านพระปุณณะเถระ ซึ่งเชื่อว่าท่านคงมีความรู้ความเข้าใจเรื่องของความทุกข์ อาการของความทุกข์ ในเรื่องอริยสัจลี่ชัดเจนแจ่มแจ้งอยู่แล้ว องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าคงจะทรงเห็นว่า ยังมีไฟธาตุหลงเหลืออยู่เพียงเล็กน้อย จึงทรงเตือนในจุดที่สำคัญที่สุด คือ เรื่องของการติดสุข

ธรรมดัคระวังมากในสิ่งที่เรียกว่าความสุข มันไม่ใช่ของดี มันเป็นไฟยืน หรือบางที ท่านก็เรียกว่าเป็น ทุกข์ที่ข่อนเร็น

ความทุกข์นี้มาได้สองอย่าง อย่างหนึ่งมาอย่างเปิดเผย อย่างที่เรพูดกันแล้วในอริยสัจลี่ มาอย่างเปิดเผยก็คือมาในรูปของความทุกข์ ทำให้เจ็บช้ำหัวใจ ต้องคร่าครวญหวานให้ เกลือกกลึง ขมขื่น ทรมาน ออยด้วยความอัดอันตันใจ ยกที่จะพรรรณนา นั่นมาในรูปของความเปิดเผย แล้วเราก็สมมุติเรียกว่าความทุกข์

แต่อีกอย่างหนึ่งที่คุณมองไม่ค่อยเห็นแล้วก็อ้าแขนรับ ก็คือมาอย่างข่อนเร็นมาในรูปของสิ่งที่สมมุติเรียกว่าความสุข มันเป็นไฟเผาได้เท่าๆ กัน แล้วก็จะเป็นไฟเผาได้นานกว่า ทำไม่ถึงนานกว่า ก็ เพราะว่ามีความติดยึด ติดยึดแล้วก็ กอดรัดไม่อยากปล่อย ไม่ยอมให้ ไม่ยอมแบ่งปัน เพราะคิดว่ามันดี ก็เลยถูกมันไหม้เอาๆๆ มันเป็นไฟยืน มันก็เลยไหม้ได้ลึกกว่า ได้นานกว่า แล้วก็ไม่หยุดได้ง่ายๆ



ເຊື່ອກັນບັງໄໝວ່າ ດວມສູນີ້ນ່າກລັວ  
ມາກ ເພຣະມັນທໍາຮ້າຍເຮົາໄດ້ລຶກ ຜູ້ຖຸກ  
ທໍາຮ້າຍກົບາດເຈັບສາຫັສ ຂົມຈື່ນທຽມານ  
ແຕ່ເຮົາໄມ້ຮູ້ ໄນເຄີຍສັງເກຕ ອະນັ້ນ ເຮ  
ຈິງຄວາມຈະໄດ້ຝຶກສັງເກຕໃນເຮືອງໂທ່າທຸກໆຂອງ  
ສຸຂີ່ເທິມາກຂຶ້ນ ຈົນກະທັ້ງເຫັນຄວາມເປັນ  
ມາຍາຂອງມັນ ພວເຫັນເຂົ້າເທົ່ານັ້ນ ມັນ  
ປະຈັກໜີໃຈ ປລ່ອຍເລຍ ປລ່ອຍໝາດ  
ໄມ່ເຂາແລ້ວ ເພຣະມັນໄມ່ມີປະໂຍໜ໌  
ເກົ່າປ່າໄກໆທ່ານເຂົ້າໄຟມາສຸມອກ

ຄວາມຍິນດີເກີດ ຖຸກນິກີດ ພຣະອົງຄໍ  
ຕຮັສເຕືອນໄວ້ ຍິນດີໃນອະໄກກຕໍາມ ພອຍິນດີ  
ກີຈະເກີດຄວາມເພລິດເພລິນ ດວມນ່າໄຄ່ ນ່າ  
ພອໃຈ ນ່າປរາຮານາ ພູດຄື່ງອູ້ນັ້ນແລ້ວ  
ໄມ້ຮູ້ຈົບ ທຸກໆກີດແລ້ວ ແຕ່ເນື່ອຄວາມຍິນດີດັບ  
ໄມ່ເພລິດເພລິນ ໄມ່ຕິດໃຈ ຮູ້ທຣອກວ່າມັນດີ  
ມັນຈາມ ມັນສາຍ ມັນນ່າເພລິດເພລິນ  
ນ່າຕິດໃຈ ແຕ່ເຫັນໂທ່າທຸກໆໃນຕັວຂອງມັນ  
ເຫັນຄວາມເປັນມາຍາຂອງມັນ ກີຈະໄມ່  
ຫລັງໃຫລອືກ ໄມ່ພູດຄື່ງ ປລ່ອຍ ຕັດໄດ້  
ທັນທີ ດວມຍິນດີດັບ ທຸກໆດັບ ນິໂຮງວາງ  
ເກີດຂຶ້ນແລ້ວ



ຄວາມຍິນດີດັບໄດ້ເພຣະວິຊາປາກົມ  
ຫັດຂຶ້ນໃນຈົດ ປັບປຸງລ່ອງສວ່າງ ເກີດຄວາມ  
ສະອາດ ສວ່າງ ສົງບ ໄມ່ມີອະໄຮຫລັງໜ່ອ  
ເປັນໄຟຟ້າ ເຫັນຫັດເຈນທຸກໆອາກທຸກໆມຸນ  
ຈິງເກີດວິຣາຄະຄວາມຈາງຄລາຍ ເກີດນິໂຮ  
ຄວາມດັບໃນຄວາມຢືນດັບມັນຄື່ອມັນທັ້ງລື້ນ  
ທັ້ງປັງໄດ້ໃນທີ່ສຸດ

ນີ້ເປັນຂໍ້ອສັງເກຕຂໍ້ອທີ່ ១ ທີ່ອຍາກຈະ  
ນຳມາພູດຄຸຍສັນທາກັນເພື່ອເປັນຂໍ້ອເຕືອນໃຈ  
ທີ່ສຳຄັນໃນການປະປຸດຕິບປົງບັດທິຫຣມ

เพิร์การประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น จะให้ได้ความสุขอย่างโลกๆ ไม่มีหักอก ความสุขที่ชวนให้เพลิดเพลิน ติดใจ ไม่มีแต่ปฏิบัติไปเดียว ด้วยความทุกข์ ด้วยน้ำตา แล้วความทุกข์จะค่อยๆ สิ้นน้ำตาจะค่อยๆ แห้ง ความเย็น ความสงบ ความเป็นปกติ จะเกิดยิ่งขึ้นๆ ตามลำดับ

ข้อสังเกตข้อที่ ๒ ที่ควรจะได้พิจารณา ก็คือ ธรรมะสำคัญที่ควรต้องมีในการประพฤติปฏิบัติธรรมจากการประพฤติปฏิบัติของท่านพระปุณณะ จะเห็นได้ว่า ความเข้มใจหรือท่านเป็นคุณสมบัติสำคัญของผู้ประพฤติธรรมถ้าขาดความเข้มใจเสียแล้ว ก็ยอมแพ้ได้ง่ายๆ ไม่อยากจะฝืนกระแสของความอยากความยึด หรือความต้องการนานาประการ คืออย่างจะตามใจตัว พอเกิดความอยากในสิ่งใดก็รับตามแต่ครุบເວາ เกิดโกรธขึ้นมา ก็ทำตามอารมณ์ໂගຮ ເກີດຄວາມລັງເລັກໜ່າຍຫາທາງອອກໄມ້ໄດ້ ຂະນັນຈຶ່ງຕ้องມີຄວາມຂໍ່ມືໃຈທີ່ຈະທານກະແສໂລກວ່າຍ້າທານກະແສໂຍ່ງຕຸລອດເວລາ ດ້ວຍ

ความหนักหน่วง ດ້ວຍຄວາມເහັດເໜີ່ຍແຕກຕ້ອງທຳ ເພຣະຮູ້ຈຸດໝາຍປາຍທາງດີ່ຄວາມສົບເຢັນ ກົດ້ຕ້ອງຝຶນໃຈ ຍອມລຳບາກຕາກຕໍາ ທານທຸກໆທ່ຽມນໄປໃນຮະຫວ່າງເດີນທັງນີ້ຈະກວ່າຈະຟຶງຈຸດໝາຍ



นอกจากนີ້ກົດ້ຕ້ອງຮັກຫາຄວາມສົບຮ່າງນິໄວໄສ່ເສມອ ຄວາມສົບຮ່າງນັບຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ຕ້ອງອາຄີຍຄວາມເມຕຕາກຮູ້າ ບາງຄົ້ງຈາຈເກືອບຈະສິ້ນສຸດຄວາມອດທານແຕ່ຫາກວ່າໄດ້ປຸກເພະຄວາມເມຕຕາກຮູ້າ ເປັນທ່ຽມປະຈຳໃຈອູ້ທຸກໝະທີ່ລະນ້ອຍາ ຈະເປັນພື້ນຖານໃນຈີຕີໄຈໄດ້ແລ້ວ ສິ້ນນີ້ຈະໜ່ວຍສະກັດກັນໂທສະ ແລະເປັນຕັ້ນຫຸນໃ້ສາມາດຂໍມືໃຈບັງຄັບໃຈໄວໄດ້ມີຂາດຕອນຈະເກີດຄວາມສົບຮ່າງນັບທີ່ທັນກແນ່ນໜັງ ພຣ້ອມອູ້ດ້ວຍສົຕີ ສມາັນ ແລະປ້ອມໝາງ



ข้อสังเกตข้อที่ ๓ ก็นឹកถึงคำกล่าว  
ของเจ้าประคุณท่านอาจารย์สวนโมกข์ ที่  
ท่านมักจะพูดให้พุทธบริษัทได้ยินเสมอว่า  
ทุกอย่างที่เกิดขึ้นหรือได้ประสบพบเห็นมาเนี่ย  
“ดูให้ดี มีแต่ได้ ไม่มีเสีย” ดูให้ดี มี  
แต่ได้ ไม่มีเสีย ไม่มีอะไรเลี่ยง ทุก  
สิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เชื่อให้มากว่าไม่มีอะไร  
เสีย บางท่านอาจจะบอกว่า “ไม่เสียยังไง  
ฉันเสียเงินไปตั้งเยอะเลย ไฟไหม้บ้าน  
หรือว่าฉันถูกเปลี่ยนงานโดยไม่เป็นธรรม

อ่ะเรต่ออ่ะไรอึกตั้งมากมาย แล้วจะว่า  
“ดูให้ดี มีแต่ได้ ไม่มีเสีย” ได้อย่างไร

ถึงแม่ในทางสมมุติหรือในทางโลกจะ  
พูดว่า “เสีย” เช่น เสียตำแหน่งการ  
งาน ชื่อเสียงเกียรติยศ ทรัพย์สินเงิน  
ทอง หรือเสียสิ่งที่ควรจะได้ แต่มันไม่  
ใช่เสียอย่างเดียว ในความเสียนั้นมีความ  
“ได้” ซ่อนอยู่ด้วย

ทำไม่จึงว่ามีความได้ซ่อนอยู่ใน  
ความเสีย ก็ เพราะว่าในความเสียนั้นมัน  
เกิดบทเรียน มันให้บทเรียนแก่ชีวิต  
ทำให้เกิดความระมัดระวัง ความไม่ประมาท  
เกิดความมีสติขึ้นคิด เกิดความรอบคอบ  
ในขณะเดียวกันก็เกิดปัญญาด้วย เกิด  
ความฉลาด รู้จักแก้ไขเหตุการณ์นั้นๆ  
ไม่ให้เกิดช้ำรอยอีก และเมื่อจะทำสิ่งใด  
ก็จะทำด้วยความรู้ ด้วยประสบการณ์  
มีความรอบคอบ พัฒนาอยู่ด้วยสติ  
ปัญญาความสามารถอย่างเต็มที่ ผลซึ่ง  
เกิดจากการกระทำด้วยบทเรียนที่ผ่านมาแล้ว  
จะมีการ “ได้” คือ ได้ผลที่ดีขึ้น รอบคอบ  
ขึ้น เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น ตรงตามจุด  
ประสงค์มากขึ้น



ถ้อยคำธรรมดากๆ “ดูให้ดี มีแต่ได้ไม่มีเสีย” ของเจ้าประคุณท่านอาจารย์ พุทธทาสแห่งสวนโมกขพ拉ราม จึงเป็น คำเตือนที่ควรแก่การนำมาพิจารณา ได้คร่าวญอยู่ในใจเสมอ เพราะจะช่วยให้ เราเป็นผู้ที่ไม่เสียใจง่าย ไม่ร้องไห้ง่าย ไม่หักโคนง่าย ไม่วิงเข้าปาง่ายๆ

“วิงเข้าไป” ในที่นี้หมายความว่า วิงหนีปัญหา วิงหนีสิ่งที่ต้องเผชิญ เรา จะไม่วิงหนี แต่จะหันหน้าเข้าเผชิญกับ ปัญหาอย่างพร้อมด้วยสติ สมรรถิ และ ปัญญา เพราะมองเห็นแล้วว่า สิ่งที่มอง ดูเสียนี้ มันมีความได้ซ่อนอยู่ในนั้น จริงหรือไม่จริงก็ขอให้ลองคิดดู

ความน่ากลัวหรืออันตรายของสิ่งที่ เรียกว่า “สุข” ซึ่งได้คุยกันในวันนี้ จึง เป็นสิ่งที่ประสงค์จะฝากไว้ให้ร่วงว่า เมื่อ ได้รับสิ่งที่เรียกันว่าความสุขตามที่ปราณาก ก็อย่าเพิ่งพัวเข้าไปทาง และเมื่อได้พบสิ่งใด ที่เป็นความสูญเสีย ก็อย่าเพิ่งเสียใจ แต่ทว่า “ดูให้ดี มีแต่ได้ ไม่มีเสีย” เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิตให้ยิ่งๆ ขึ้น อันจะเป็นการพัฒนาชีวิตไปในหนทางที่ถูก ต้องตามแนวทางแห่งสัมมาทิฏฐิ

และที่สำคัญมากก็คือ เท่ากับว่าเรา ได้พิจารณาในเรื่องของปฏิจจสมุปบาท อันเป็นธรรมที่ทำให้องค์สมเด็จพระสัมมา- สัมพุทธเจ้าได้ทรงทราบถึงเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ และเหตุที่ทำให้ทุกข์ดับ เมื่อเราเป็นพุทธ บริษัท เป็นชาพุทธที่ตั้งใจจะเจริญร้อย ตามคำสอนของพระพุทธองค์ แล้วทำไม เราไม่ลองเริ่มปฏิบัติเสียแต่เดียว呢 ด้วย การพยายามดับความยินดีเสียให้ได้ แล้วความทุกข์ก็จะดับไปด้วย





# ຜູ້ກລັງເສີບສລະ

## ( ວິຊາວິທະຍາ )

ເລື່ອມຄອນນີ້ຈຸດໆອຸໍ່ງກັນຕົ້ນປົມປຽນ  
ເພົ່າມີຜູ້ກລາກຫາຢູ່ເລີບຄົລະຕົນອວິງຄູ່ງ  
ຄົງປະໂຫຍດເພື່ອຜູ້ອື່ນອົບໆງອົງອວິງໄອ  
ແທ່ກຳຕົ້ນອວິງໄຕ່ແດ່ດຸນເຕີ້ຍວ  
ກີ່ວູຍແຮດີລູ່ອື່ນນັ່ນບ່ອຍນັ່ນພັນໄຕ້ອວິງ

ພຣາມັນຜູ້ທີ່ເປັນໝາວນຄຣສາວັດຖື ໄດ້ບວະຄວາມໜີວິຕອຍໃນພຣະພູທີ່ຄາສນາ  
ເມື່ອບວະແລ້ວ ກີ່ໄດ້ປະກຸດຕິວັດຖຸ(ຂ້ອປົງປົນຕິ)ຕ່າງໆອ່າງຈິງຈັງ ທັງຈາຈີຍວັດຖຸ(ກິຈທີ່  
ລູກຄົງຍົກປະກຸດຕິຕ່ອາຈາຣຍ໌)  
ອຸປະນາຍວັດຖຸ(ກິຈທີ່ຜູ້ໄດ້ບວະພຶກກະທຳແກ່ອຸປະນາຍົກນໍາເຂົ້າມູ່  
ອຸປະນົມບທີ່ເທິ່ງ) ແນ້ການຕັ້ງນໍາດີມໍານັ້ນໃໝ່ ທັງວັດຖຸໃນໂຮງອົບສັດ ວັດຖຸໃນເຮືອນໄຟ  
ເປັນຕົ້ນ ກົກກະທຳເປັນຍ່ອງດີ  
ກະທຳທັງພຍາຍາມກະທຳໃຫ້ບົນຫຼຸງຄົນໃນມໍາຫວັດທັງ ๑๔ ແລະ ຂັ້ນຫວັດທັງ ๙๐ ໄນວ່າຈະເປັນກາ  
ກວາດວິວາຫາ ກວາດບຣິເວັນໂຮງຕຶກທາງໄປວິຫາර ແຈກຈ່າຍນໍາດີມໍາແກ່ຜູ້ຄົນທັງໝາຍ

ด้วยพฤติกรรมดังนี้ หมูป่าจึงเลื่อมใสในความสมบูรณ์ด้วยวัตรของท่าน ต่างพากันถ่ายภัตร(อาหาร)ประจำ ประมาณวันละ ๔๐๐ ราย ลາกและสักการะเป็นอันมากจึงบังเกิดขึ้น แก่สงฆ์ การเป็นอยู่อย่างผาสุกเกิดแล้วแก่ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยท่านนั้นเอง

อยู่มาวันหนึ่ง หมูภิกษุสงฆ์คุยกันเรื่องนี้ในธรรมสภา เมื่อพระศาสดาทรงทราบแล้ว ก็ตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มีใช่แต่ในบัดนี้เท่านั้น แม้ในปางก่อนภิกษุนี้ก็เคยเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวัตร ช่วยเหลือผู้อื่นให้สุขสำราญเป็นอันมากมาแล้ว”  
แล้วทรงนำเรื่องราวนั้นมาตรัสเล่า



ในอดีตกาล มีพระมหาณผู้หนึ่งเกิดในตระกูลอุทิจพระมหาณ(พระมหาณตระกูลสูง) ครั้นเติบโตเจริญปั้ยแล้ว ได้ออกบวชเป็นสามี มีบริวารอยู่ถึง ๕๐๐ บำเพ็ญเพียรกันที่เชิงเขาในป่าหิมพานต์

คราวนั้นเอง ในปางเกิดความแห้งแล้งอย่างรุนแรง นำ้ำดีมิโน่ที่บีริเวณนั้นแห้งหายไป เกือบหมด เหล่าสัตว์ป่าทั้งหลายเมื่อขาดน้ำดีมิ ต่างก็ได้รับความยากลำบากแสวงหาส

ก์ ในบรรดาสามีในปานั้น มีสามีตนหนึ่ง เมื่อได้พบเห็นความทุกข์ยาก กระวนกระวายของสัตว์ป่าทั้งหลายแล้ว อดเมตตาลงสร้างวิหารไว้ จึงลงมือตัดต้นไม้มามาทำ





ເບີນຮາງ ເຖິງໄປແສວງຫາຕັກວິດນ້ຳໄສ່ ໄທເປັນທີ່  
ດືມກິນແກ່ລັດວິ້ຫໍ່ຫລາຍ

ຜູ້ງສັຕົວຈຳນວນມາກົງມາຮັກດືມນ້ຳ  
ຕຽນນັ້ນ ຖາຊີແມ້ຈະຕັກນ້ຳມາເທົ່າໄຣ ກີ່ໄມ່ເພີ່ງພອ  
ແກ່ຄວາມຕົງການເລີຍ ທຳໃຫ້ແມ້ແຕ່ໂຄກສໍທີ່ບາຊີຈະ  
ໄປແສວງຫາອາຫານຂອງຕຸນ ກີ່ໄມ່ມີເວລາ ທ່ານຕົງຄື່ງ  
ກັບອຸດອາຫານ ເພື່ອຄອຍຕັກນ້ຳອູ້ນ້ຳແອງ

ຜູ້ງສັຕົວເຫຼັນນັ້ນຕັ້ງທີ່ຈະລາດຈຶ່ງຄິດຂຶ້ນວ່າ

“ພຣະຖາເຊີ້ນເພີ່ງຕັກນ້ຳດືມໃຫ້ແກ່ພວກເຮົາ ຈະ

ໄມ່ໄດ້ໄປຫາພື້ນັກພລໄມ່ໃຫ້ແກ່ຕົວເວົງ ຕົວໜ້າດ໌ເຫັນຢ່າງຍິ່ງ ເພົ່າວຸດອາຫານ  
ໄມ່ຫ້າຈະຕົງຮມດເຮົ່ວແຮງເປັນແໜ່ ລະນັ້ນເຫັນທີ່ພວກເຮົາຈະຕົງກຳທຳກັນແລ້ວແລ້ວ”

ສັຕົວເຫຼັນນັ້ນຈຶ່ງປຽກຂ້າຕາກລົງຕັກຕິກັກນ່ວ່າ

“ຕັ້ງແຕ່ບັດນີ້ ພາກຜູ້ໄດ້ມາດືມນ້ຳທີ່ນີ້ ຈະຕົງຄາບພລໄມ່ມາດ້ວຍ ຕາມສມຄວຣແກ່ກຳລັງ

ຂອງຕຸນ”

ນັບແຕ່ເນັ້ນມາ ສັຕົວປ່າແຕ່ລະດັກພຍາຍາມ

ຄາບພລໄມ່ຮສດີ ເຊັ່ນ ພລມະນ່ວງ ຂານຸນ ເປັນຕົ້ນ  
ເອາຕາມກຳລັງຄວາມສາມາດຂອງຕຸນ ເພື່ອມາ  
ມອບໃຫ້ຖາຊີເພີ່ງຜູ້ເດືອຍ ທີ່ຈຶ່ງພລໄມ່ກອງຮວມ  
ກັນເຂົາແລ້ວ ປະມານທີ່ຍັບເທົ່າບຣາຖຸໄດ້  
ເຕີມສອງເລ່ມເກຣີຍົນຄຽງທີ່ເດືອຍ

ພລໄມ່ມາກມາຍປະມານນີ້

ທຳໃຫ້ແມ້ຖາຊີທັງ ៥૦૦ ກີ່ພລອຍໄດ້ຂົບ  
ຈັນທ້ວ່າຄື່ງ ແລ້ວຍັງເຫຼືອທີ່ເລີຍໄປອົກ  
ຈັນມາກ ຖາຊີຜູ້ເປັນອາຈາຣຍ໌ເຫັນ  
ອຍ່າງນີ້ແລ້ວ ກົດູຖານຂຶ້ນວ່າ



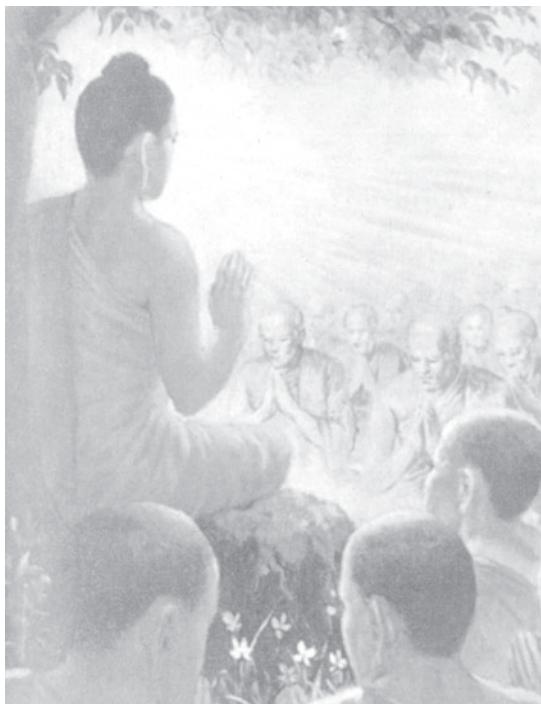
“อาศัยเพียงญาชีผู้ถึงพร้อมด้วยการเสียสละแค่ผู้เดียว ก็สามารถช่วยญาชี ๕๐๐ ให้ยังอัตภาพไปได้ โดยไม่ต้องไปหาผลไม้จากที่ใดเลย

บุรุษผู้เป็นบันฑิตจึงควรพยายามรำไป ไม่ควรเบื่อหน่าย งดูผลแห่งความพยายามเด็ด ผลไม้ห้างหลายที่มีให้บริโภคอยู่นี้ ก็ด้วยความพยายามทั้งนั้น ไม่ใช่ของที่มีมาได้เองเลย”



พระศาสดาทรงเล่าชาดกนี้จบแล้ว ก็ทรงกล่าวว่า

“ญาชีผู้เสียสละในครั้งนั้น ได้มาเป็นภิกขุผู้ถึงพร้อมด้วยวัตรนี้เอง ส่วนญาชีผู้เป็นอาจารย์ ก็คือเราตถาคตในบัดนี้”



### ✿ ณ วน พุ ท ด

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๑๙๔  
อรรถกถาแปลเล่ม ๕๖ หน้า ๔๘๐)



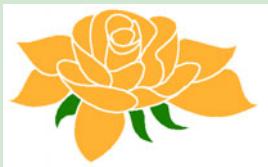
﴿ ติ แ ม ว ะ เ ก ห บ น น ิ ๊  
ส ุ ช า บ ช ั บ ถ ิ ๊ ใจ  
ส ล ะ ส ุ ข ห อ บ ต น ไ ป  
ม օ บ ส ุ ข ไ น ้ ส ์ ว น ร េ ម

✿ ຂ ວ ณ გ ລ ა

# ປະກົດນໍາໄວ້ໃນແຜ່ນດີນ

ເຂົ້ານໂດຍ

ລູເຊີຍ ບາເກດາໂນ໌



ແປລຈາກການພາສເປັນ  
ໂດຍ

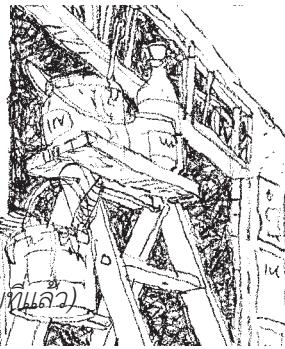
ຮັສມື ກຖະນມືຂ  
ພິມພໍຄຽງທີ ២ : ២៥៥២



ພລກໍາໄຣຈະນຳໄປໜ່ວຍເດືອກຍາກຈນໃນຫນບທ

ราคาເລີ່ມລະ ៥ဝ ບາທ (ຮມຄ່າສ່າງ) ສັ່ງຊື້ໄດ້ທີ່  
ນາງຮັສມື ກຖະນມືຂ ២៥៥៥/១៣៦ ດ.ເຊີງກຣຸງ ៩៩ ວັດພຣະຍາໄກ  
ນາງຄອແຫລມ ປກ.ວັດພຣະຍາໄກ ກຽງເທິພາ ១០១២០ ໂກຣ. ២១៦-៥១៥០  
ໄກຣສາរ ២១៦-៥១៥១

ເຮີ່ມລັງໃນຫນບທ ១០៨



**๕๖** แรกที่ฉันเห็นเมื่อออกจากโบสถ์คือ บันไดและถังสีขาวสองถังใหญ่ๆ อยู่หน้าประดิษฐ์โรงเรียน ฉันหัวมันเข้าไปในห้องเรียนและมองไปรอบๆ วันนี้ที่ล่วงเลยทิ้งร่องรอยเคราหมองอยู่ทั่วไป สภาพหลังคาบอกให้เรารู้ว่าที่เบ้อเรือนานี้ฝนตกบ่อยมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คงยกที่จะปิดรอยหยดน้ำข้างหน้าต่าง แต่ฉันบอกตัวเองว่าจะไม่ท้อแท้ ฉันจะเริ่มหาสีโรงเรียนเมื่อท่านอาจารเช้าแล้ว ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม เพราะฉันแน่ใจว่ามันจะไม่มีทางแยกไปกว่าที่เป็นอยู่นี้อีกแล้ว

ฉันสวมเสื้อการเงงที่เก่าที่สุดและลงมือทำงาน ก้าวแรกก็น่าจะทำให้หัวเสียแล้ว ฉันจุ่มแปรงลงไปในถังสีจนแปรงซึ่มเต็มที่แล้วก็ตัวดีไปที่เพดาน

ช้าส ! ปรอยฟนลีข่าวตกลงมาบนหน้าฉันอย่างไม่ปราณี ปราศรัย 'โตเนตติ' เจ้าตัวตลกที่ทำให้ฉันหัวเราะอย่างคริ่นเครืองในวัยเยาว์ก็ยังหน้าไม่ขาวเท่านี้เลย

ฉันล้างหน้าและทดลงดูใหม่อีกครั้ง ผลก็ออกมาอย่างเดิมแต่ยังดีที่ว่าคราวนี้ฉันเตรียม鄱กผ้าไว้ที่ศีรษะก่อน

ฉันนั่งลงข้างกองเก้าอี้และตีตะนักเรียนอย่างหมดกำลังใจ พลางนึกถึงว่าโมเซ่ที่ทำอย่างไรนะ จุ่มแล้วทา จุ่มแล้วทา...แน่นอน แต่เขากาผังไม่ใช่เพดาน ฉันกลับขึ้นบันไดอีกครั้ง มี preprocessing ในเมื่อพร้อมรบ !

คราวนี้ฉันไม่ได้จุ่ม preprocessing เต็มที่ และฉันก็จัดการมันได้ดีขึ้น ฉันทำได้สองครั้งโดยไม่ทำให้ตัวเปียกและถ้าเขายา preprocessing บันถังสี มันก็จะไม่ใหญ่ยื่อยเลอะเทอะ

เวลาผ่านไปสองสามชั่วโมง ฉันมองเพดานสีน้ำเงินซึ่งบันไดเป็นสีเทา แม้จะยังชื้นอยู่ เมื่อมันแห้งก็จะกลายเป็นสีขาว ฉันไม่สนใจว่าจะต้องทาสีอีกกี่ครั้ง เพราะขณะนี้ฉันนรีวิวท่าสีแล้ว

ผ่านนั้นนานกว่ามาก รอไปจนก็เป็นเพียงรอยขีดและรอยดินสอจิ้งไม่ยกที่จะจัดการเท่ากับรอยหยดนำบันเพดาน

ฉันพอยิกับผลงานและเมื่อรู้สึกเห็นอยู่ฉันจึงกลับบ้านทันที

“アナ マリ キバアリチエイ マハカラララバガワカタタマヒメトクノバヤイ” อิชาเบลบากลัน

แต่ตอนบ่ายพากเขาก็ไม่พบฉันอีกเช่นกัน อาการครัวเรือนมาก ฉันเปิดหน้าต่างทางด้านหลังโรงเรียนทิ้งไว้ สีแห้งแล้ว ฉันจึงทากับใหม่อีกครั้ง พอกทาสีเสร็จฉันก็ถูมือไปมาอย่างพอใจ ห้องกำลังจะเปลี่ยนไป เหลือแต่เพียงรอยหยดนำกระดำกระด่างที่ข้างหน้าต่างเท่านั้น

ฉันพยายามจะจัดรอยราบนั้นให้ได้ แม้จะทาสีขาวทับถึงหากครั้ง มันก็ยังเป็นสีเหลืองด่างอยู่ท่ามกลางความขาวร้าวทิมระ



ฉันประการศังครามกับรอยหยดน้ำ ฉันพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อชัยชนะ และรอยหยดน้ำก็พร้อมจะต่อสู้เพื่อมีชีวิตอยู่ ยิ่กว่านั้นฉันไม่พอใจกับเพียงแค่ว่าห้องเรียนดูดีขึ้นมาบ้างเท่านั้น ฉันไม่ต้องการให้โรงเรียนของฉันมีข้อกำหนดนิแม้แต่เพียงเล็กน้อย

ในเช้าวันหนึ่ง ไม่รู้ว่าสายตาของฉันไปชนเข้ากับแววกระปองลีที่ป้ามาเรียนนำให้มาได้อย่างไร ฉันเกิดความคิดสว่างแ่ว่ขึ้นมา ความคิดที่เข้าหาที่สุด

ฉันมีผู้กันอันเล็กที่โฉมเช็ชให้ยิ่มมาด้วย ฉันเปิดขาดลีเหลืองอมล้ม กัดฟันอย่างคนที่ตัดสินใจแล้วว่าจะแพชญูหน้ากับเจ้าหยดน้ำนั้น

ฉันละเลงลีอย่างพึงพอใจ ครุ่นหนึ่งหลังจากนั้นฉันจึงลงบันไดมาเพื่อพินิจพิจารณาผลงานของฉัน

ฉันชนะแล้ว !



บนpedานขาวมีรอยเปื้อนที่ฉันทำให้กลایเป็นพระอาทิตย์ลีเหลืองอมล้มกำลังแย้มยิ่มเปล่งรัศมีเรืองรองไปทั่วpedานและไล่ลงมาถึงฝาผนังอีกเล็กน้อยด้วย

ฉันพอใจจนสามารถจะซมตัวเองได้อย่างไม่กระดาษปากรู๊ลึกตัวร้อนน้ำใจในความสำเร็จ ฉันตัดสินใจว่าจะให้ผนังหงส์เป็นตัวที่จะทำให้ห้องสว่างใส่

ต้นไม้ ดอกไม้ ผีเสื้อ หอยทาก เป็น...ทุกอย่างจะอยู่ในโรงเรียนของฉัน สิ่งที่ฉันวาดไม่เป็น ฉันก็จะลอกจากหนังลือนิทานอย่างไม่ถอย ขยายให้ใหญ่ขึ้นตามมาตรฐาน แล้วระบายด้วยลีที่ป้ามาเรียนนำไปให้ฉันมาแทนที่จะทิ้งลงขยายไป

ฉันมีแปรงใหญ่อยู่เพียงอันเดียว จึงต้องล้างในน้ำมันสนทุกครั้งที่ต้องการจะเปลี่ยนเสื้อก้าจรวดเล่นแล็กฉันใช้พูกันชี้อยู่ในขาดน้ำยาที่ใช้ทาตาปลาของป้า และพูกันในขาดน้ำยาขัดรองเท้า ฉันใช้มันขาดเกรสรดออกไม่หนวดผิดเลือพูกันเหล่านี้ช่วยทำให้ดวงตาของลัตต์ที่ฉันขาดนั้นดูดีที่เดียว

อย่างที่บอกแต่แรกแล้วว่า ห้องเรียนของฉันดูสวยงามมาก ฉันไม่เคยผ่านว่าจะมีโรงเรียนที่งดงามขนาดนี้ แม้แต่ในช่วงแรกๆ ที่ฉันปลานบลึมกับการได้เป็นครู

ฉันตัดสินใจว่าน่าจะหาสีหน้าต่างด้วย เพราะเมื่อทากายในเสียงสวนสวยซึ่นนี้แล้ว หน้าต่างจึงดูหมองไป ผู้ใหญ่บ้านอิชาเอียส์ให้สีเขียวที่เขาเพิงพาเกรียนเสร็จแก่ฉัน ดีที่เขามีความว่าจะเอาไปทำอะไร เขาอาจจะห้ามฉันหาสี ซึ่งปุ่ย่าตาหวานได้หากเป็นมรดกที่ไร้ให้แก่โรงเรียน

ฉันมีเวลาเหลือน้อยเต็มที่ จึงเริ่มทำงานอย่างเร่งรีบในทันใด สีเขียวเป็นโทนสีที่สวย และเห็นอหน้าต่างแต่ละบานฉันขาดรูปหัวใจสีอมลัมดูอบอุ่นและเหมาะสมกับเด็ก รวมกับบ้านในเทพนิยายอย่างไรอย่างนั้น มันเกือบจะออกแบบได้อยู่แล้วถ้าหน้ามันสนใจไม่เผอิญ หมดเลี้ยกวอน พูกันจึงเงิงตัว และช่างโซคไม่ดีที่งานใกล้จะเสร็จอยู่แล้ว...



รถแทรกรเตอร์คันหนึ่งวิ่งมาตามถนน พระอาทิตย์ลับ  
หายไปแล้ว แต่คนก็ยังอยากจะหาสีหน้าต่างให้เสร็จ แม้จะ  
เหนื่อยแล้วก็ตาม รถแทรกรเตอร์หยุดที่ข้างริม ชายคนหนึ่ง<sup>น</sup>  
กระโดดข้ามรั้วมา ฉันจำเขาได้ทันที หัวใจฉันเต้นไม่เป็นสា<sup>น</sup> แต่  
มือยังคงทาสีต่อไป

“นี่คุณ แสงเทปจะไม่มีแล้วนะ” เขายุด

“ใช่ แต่ดิฉันก็อยากรจะให้มันเสร็จวันนี้”

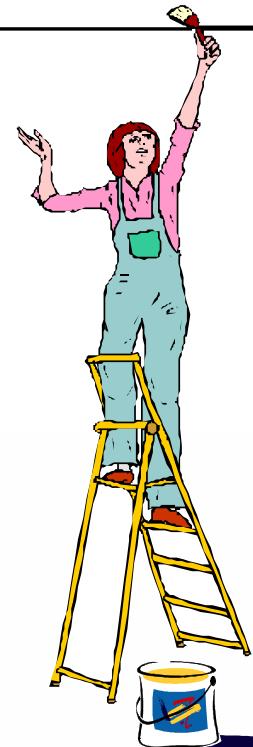
ฉันไม่ได้พูดเขาก็อบสองเดือนแล้ว เขาคลำลง ฉันอยา<sup>ก</sup>  
ให้เขารู้สึกเป็นเพื่อน

“คุณไม่มีพูกันที่เกี่ยวนั้นหรือ”

“ไม่มีค่ะ มันใช้การได้ดีจนน่ามั่นคง<sup>น</sup>  
นั้นแหล่ะค่ะ พอล้ำไม่ละอาดมันก็เลยแข็ง”

ฉันมองเข้า โมงยามของพลบค่ำ<sup>น</sup>  
ทุกลิงทุกอย่างซ่างดงามมีสีสัน ทว่า ไม่ใช่  
จากลำแสงสุดท้ายยามตะวันลับ  
ฟ้าเท่านั้น หากแต่เป็นแสงที่เปล่ง<sup>น</sup>  
ประกายเรืองรองօอกมาจากเรา<sup>ก</sup>  
ทั้งสองคน

ฉันออกแรงปิดฝา  
กระปองและเก็บข้าวของ  
ชาเบียร์มองเข้าไปข้างใน  
โรงเรียน



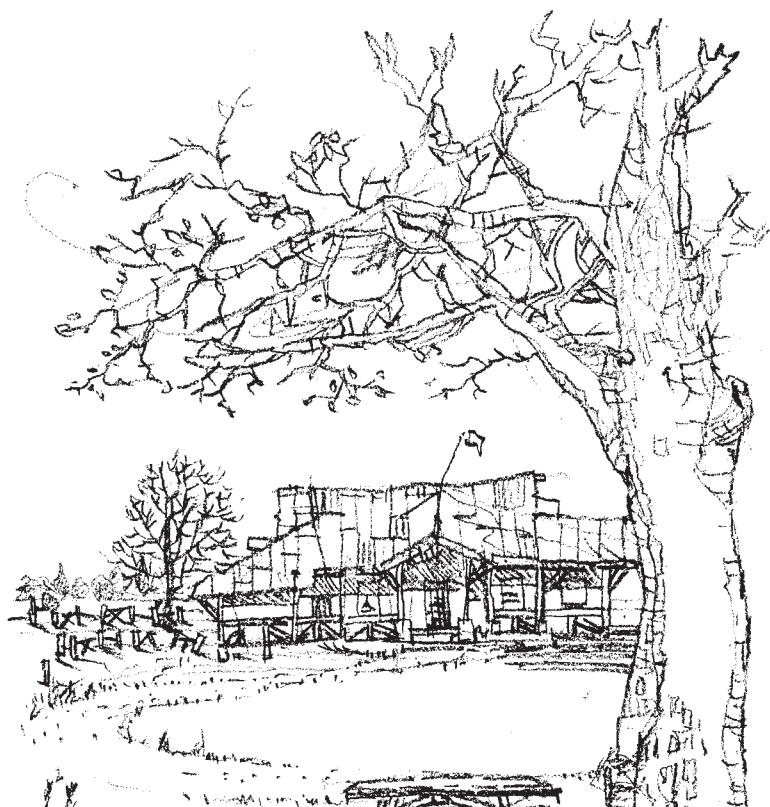
“นี่หรือโรงเรียน โรงเรียนเก่าแก่แห่งเบอิเรชوا คุณทำสิ่งที่สวยงามเช่นนี้ได้อย่างไรกันนะ”

ถ้าฉันค่อยการมาเยือนของเด็กๆ เพื่อดูว่าจะเกิดผลอย่างไร ขณะนี้ความพึงพอใจของฉันได้เพิ่มเป็นสองเท่า ไม่เคยมีคำชมใดทำให้ฉันมีความสุขได้ถึงเพียงนี้ หัวใจฉันแทบระเบิด ฉันอยากระยะโดยดีแล้วร้องกรีดด้วยความปีติยินดี เพราะเข้าขอบโรงเรียนของฉัน อนิจจา ! ชั้วประเดี่ยวマンตราภิกลายอาณาญาพลง ชาเบียร์มองฉันอย่างเอาริง เอ่าจัง

“ทำไม่คุณเงินต้อง  
มาอยู่ที่นี่ ที่ที่ไม่ใช่ครูรู้  
คุณค่า หรือขอบคุณ  
ในสิ่งที่คุณทำ”

“ดิฉันคิดว่าทุกๆ  
คนรักดิฉัน สำหรับเรื่อง  
อื่นๆ... ดิฉันยังไม่เคยทำ  
อะไรมาก็ทำให้พากษา  
ต้องมาขอบคุณ ดิฉัน  
ทำงานและมีความสุข  
กับงาน ดิฉันรู้ว่า ‘เด็ก  
ของโรงเรียน’ จะขอบ  
เท่านี้ก็พอแล้ว”

“ผมเชื่อคุณ แต่  
รู้ไว้ก่อนว่า คนอื่นเขา  
ไม่เชื่อคุณหรอก บรรดา



พ่อแม่ซึ่งควรจะทำสีโรงเรียนด้วยตนเองเมื่อหลายลิบปีมาแล้ว จะคิดว่าเป็นเรื่องธรรมชาติที่สุดที่คุณเป็นคนทา และอาจจะมีบางคนด้วยชำนาญคิดว่า ถ้าคุณทำสี นั่นหมายความว่าคุณต้องการจะเรียกเก็บเงินด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง"

"คุณคิดอย่างนั้นได้อย่างไรกันนะ" ฉันหัวเสียเคราใจ "ก็เพราะผมรู้ว่าลูก ทุกข์แบบเดียวกันนี้มันเกิดขึ้น กับผู้ชายมาแล้ว ดูนั่นสิ..." เขากลับพลาซ่าไปยังทางเดินสู่โภสธร ฉัวชนิอิปาร์ราเกอร์เร ขึ้นเกวียนที่บรรทุกหญ้าแห้งอย่างช้าๆ ตามด้วยเตเรชาและเมร์เซเดส

"นั่นไง คุณจะได้เห็นด้วยอย่างของพ่อขออีกคนหนึ่ง เขาจะเข้มงวด กับคุณในฐานะที่คุณเป็นครู แต่เขาจะไม่ส่งลูกไปโรงเรียนหรอก เพราะเขาต้องการเด็กไว้ใช้งานที่บ้าน เขายอมให้เด็กสองคนนั่นทำงานเยี่ยงลัตต์มากกว่า"

"ก็เขามีเพียงลูกสาวนี่ค่ะ แล้วเขาก็ยากจนด้วย" ฉันพูดอย่างเจ็บปวด

"ยากจนเหรอ" เขาย้ำด้วยหน้าเลือยเหยียดหกาย "เราจะเรียกคุณที่เป็นเจ้าของผืนดินที่กว้างใหญ่ไปศาลแทน จะสุดสายตาที่ว่าคุณยากจนหรือ ใช่ ! เขาไม่มีลูกชายซึ่งแต่ก่อนอาจจะเป็นความเชคร้ายของชาวไร่ชวนา แต่เดี๋ยวนี้ไม่ใช่แล้ว"

"คุณอาจจะพูดได้พระคุณเมีเครื่องเกี่ยวและเครื่องหว่าน" ฉันกล้าพูด เพราะทราบว่าเครื่องยนต์อันทันสมัยของเขายังเป็นที่อิจฉาของคนทั้งหมู่บ้าน



“ใช่ และยังจ่ายไม่หมด  
ไม่เฉพาะแต่เรื่องนี้เท่านั้น มัน  
เป็นความลือชาณิตหนึ่งที่ทุกคนมี  
อยู่ในตัว มีครอคิดก่อนที่จะห่วง  
พืชพันธุ์บ้างใหม่ว่า ตลาดต้องการ  
หรือเปล่า ปีที่แล้วพริกขาด  
คนที่มีกิจขายราคาแพงมาก ปีนี้  
ทุกคนเลยปลูกพริก แล้วมันก็ล้น  
ตลาดและเสียหาย มีครอคคน  
สนใจบ้างว่า ดินตรงนี้และตรงโน่นไม่เหมาะสมกับการปลูกพริก ห้องทุ่งที่จะให้ร้าว  
ข้าวสาลี ข้าวโอตพันธุ์ดี กลับให้พริกที่เหี่ยวยแห้งไม่มากนัก ก็แน่ๆ  
ปีที่แล้วมีคนรายจากพริก ปีนี้ทุกคนก็อยากรวยด้วย”

“แล้วไม่มีทางได้เลี้ยวครึ่งที่พอกขาจะตกลงกันวางแผน  
เกี่ยวกับการผลิต และพยายามไม่ให้เกิดความบาดหมางระหว่างกัน”  
ฉันถามเพราะฉันรู้ปัญหาเกี่ยวกับห้องทุ่งน้อยมาก แล้วมันก็เป็น  
เรื่องใหม่สำหรับฉันด้วย

“วางแผนนั่นหรือ ครอคจะกล้าพูดกับผู้ชายในหมู่บ้านของเรา  
ถ้านายคนนี้เดินเข้ามาบอกพวกเราว่าจะต้องปลูกอะไร นั่นแปลว่า  
เขาจะได้ผลประโยชน์บางอย่าง” เขารีบยกผู้ชายแก่แห่งเบอร์เชาในเมืองใหญ่ได้เหมือนที่เดียว

“คนบางคนเชื่อว่า ถ้าจะได้อะไรลักษณะนี้ต้องเลี้ยง  
อะไรมากอย่างเดียว เช่นกัน การได้ทั้งหมดโดยการร่วมมือกัน





นั้นเป็นไปไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าทำโดยไม่หวังผลตอบแทน ครั้งหนึ่งพมก็เคยมีความฝันที่จะเปลี่ยนแปลงหมู่บ้านด้วยเครื่องจักรอันทันสมัย ซึ่งพวกราจะร่วมกันห่วงโซ่ เก็บเกี่ยวภัยในหนึ่งลับคาด แต่ไม่มีใครสนับสนุนเผยแพร่ พวกราไม่ตัวร่วมกัน แต่ ครัวเรือน เรายังคงจะมีเครื่องห่วงโซ่ เครื่องเก็บเกี่ยว เครื่องขัดข้าวอย่างละเอียดมาก เก็บเครื่อง มันน่าหัวเราะลึกลับ พวกเขากลุ่มนี้ ที่ดินของอาริเป็นน้ำรากเรียบ เชาจะเอาเครื่องจักรให้มีๆ เหล่านั้นมาใช้ เพราะมันจะให้ผลผลิตและประโยชน์แก่ชาวบ้าน ขาดห้องคน

ฉันเข้าใจและคิดว่าเขามีเหตุผล ฉันรักษาเบ้อเรื่อง แต่พอจะทราบว่า พวกเขายังเป็นเช่นที่ชาเบียร์กล่าวมานี้ เห็นแก่ตัว ไม่ไว้ใจกัน ฉันควรใจจนลืมความส่วนส่วนของโรงเรียนไปชั่วขณะหนึ่ง

“ดิฉันเลี้ยง” เป็นคำพูดเดียวที่ฉันพูดได้

เราต่างเสียบกันไปครู่ใหญ่ ท่องฟ้ามีดลนิตแล้ว ฉันปิดประตูห้องเรียน ชาเบียร์เดินไปที่ถนน

ฉันวิงไปหาเข้า แล้วพูดด้วยการตัดสินใจที่ฉันไม่แน่ใจนักว่าจะทำได้หรือเปล่า

“ดิฉันจะต่อสู้-ต่อสู้จากจุดที่ดิฉันอยู่ บรรดาเด็กๆ จะได้เล่าเรียน มีการศึกษา และจะไม่มีความคิดแคบแคบเช่นเดียวกับพ่อแม่ พวกเขายังรู้ว่า คืออะไรไม่ได้มีไว้ล้อมหมอกเบเวอร์เท่านั้น”

เขาก้มลงมองดูฉันจากรถแทรกเตอร์

“ถ้านักเรียนบางคนของคุณจะเรียนหนังสือ ก็ไม่ใช่ว่าเขายังอยู่ที่นี่ต่อไป เขายังไปหากหมู่บ้านและพ่อของเขาก็จะ

สนับสนุนด้วย เพราะพ่อเจ้าก็ทำงานเลี้ยงลูกเพื่อจะให้เข้าได้ไป ไม่ใช่ให้มาเลี้ยงเวลา มาเปลือยสมองอย่างที่คุณทำอยู่หรอก คุณก็เถอะ ! คุณเองก็จะไปจากที่นี่ เช่นเดียวกัน หญิงสาวอย่างคุณจะไม่มาผังตัวอยู่ในดินแดนอย่างนี้หรอก อย่างมากที่พากผู้หญิงทำได้ ก็คือแต่งงานกับหมอย้ายหนูมั่งค์ และจากนั้นอีกสองสามปีหมจะนึกถึงการไปเรียน ทำคัลยกรรมพลาสติก ซึ่งเคยคิดไว้ตั้งแต่ก่อนแต่งงาน และวันนี้คุณก็จากไปมาดูวิดีโอเรียนต่อเฉพาะตัว

“แต่เดี๋ยวนี้ไปไหนหรอกค่ะ” ฉันค้านและตะโกนอย่างไม่พอใจว่า

“แล้วหญิงสาวอย่างฉันก็จะแต่งงานกับใครก็ตามที่อยากจะแต่ง คุณได้ยินไหม กับใครก็ได้ที่ฉันอยากจะแต่งด้วยเท่านั้น”

ฉันหยุดอยู่หน้าประตูโรงเรียนที่สวยงามที่สุดในโลก พลางพิมพ์เบาๆ อย่างเครว้ำสร้อยว่า

“ฉันจะไม่ไปจากที่นี่หรอก ฉันไม่ได้คิดจะไปจากที่นี่เลย”

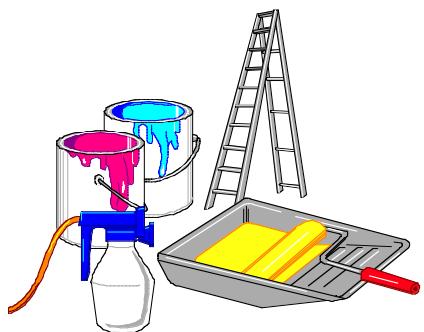
หลังจากวันนั้น ฉันคิดว่าคงจะไม่พบเข้าอีก แต่ผิดนัด เพราะเขากลับมาในวันรุ่งขึ้น

ฉันกำลังหาสื่อ喻言 ได้ยินเสียงแทรกเตอร์ แต่ฉันทำเป็นไม่เห็นเขา เขายังจะไม่กรีดร้องอะไรฉัน เพราะเขางานราชการโดดข้ามรั้วมา ฉันยังคงไม่ไหวติง ใจดจ่อ กับงานตรงหน้า และไม่เมะแต่จะหันหน้าไปเมื่อเข้าเดินใกล้เข้ามา

เขากจะอยู่ใกล้ฉันมาก เพราะฉันได้กลืนยีหัวซึ่งไม่เหมือนใคร กลืนซึ่งฉันชื่นชอบและติดตัวเขายังเสมอ หัวใจฉันเต้นระรัว อยากรีบโลกหยุดหมุนและให้เวลาหนึ่งเป็นหิรันดร์

“คุณไม่ต้องการจะลองใช้ให้น้ำหรือครับ”  
เขากล่าวด้วยความกับอวดพูดกันอย่างดีทั้งใหม่และนุ่ม  
“โอ๊ะ ! ดีจังเลยค่ะ พูกันนี่ใช่ตอบแต่กลัวดลาย  
และทำอะไรได้ทุกอย่างเลย”

ฉันรู้สึกเลียดายขณะจุ่มน้ำลงไปในถังเขียว  
แอปเปิล



ฉันประหลาดใจมากที่เห็นเขาเปียร์ติดแบบภาวะไปบนกระজก รอบๆ กรอบหน้าต่าง  
ทุกบาน

“อย่างนี้คุณจะทำสีได้สบายขึ้น โดยไม่ต้องกลัวว่าจะทำให้กระจะก  
เลอะ พอลีแห่งคุณเก็บอาภัยการนี้ออกໄได้”

“จริงอย่างที่คุณว่าล่ะค่ะ...คุณคงจะเห็นแล้วว่าคนไม่มีรู้เรื่องอาภัย  
หน้าต่างบานอีกๆ ทำให้ฉันต้องเสียเวลาทำความสะอาดอยู่นาน  
จากเปียร์ค่ะ ที่บ้านคุณพอจะมีนำมันสนบ้างไหมคะ”

“มีสิ ผูกอาภาราให้คุณแล้วนี่ไง”

ฉันรู้สึกหวั่นไหวและวาบหวາมใจ โดยเฉพาะเมื่อเขามา  
ยืนเคียงข้างฉันเพื่อทูลสิ่งที่หน้าต่างอีกบานโดยไม่พูดอะไรกับฉันลักษณะ  
พลันโรงเรียนดูสว่างใส่ใจเจ้าขึ้นมาอีกครั้ง ฉันรู้สึกถึงความ  
ทุกทรรษ์แห่งการมีชีวิต การได้อยู่ในห้องทุ่งกว้าง สุด้ายใจ  
แต่อาการบวสุทธิ์ และการที่ยังเป็นหนุ่มสาวอยู่



“คุณเป็นคนอย่างนี้ตั้งแต่เมื่อไหร่กันนะ” เข้ามาจัน แล้วเราก็เงียบกันไปครู่ใหญ่ “อย่างนี้นะ ยังไงค่ะ”

“ก็ใจดี เป็นคนดี... คนเราเกิดมาอย่างนี้เลย หรือมันมีจังหวะชีวิตที่ทำให้คุณเปลี่ยนแปลงไป”

ฉันหัวเราะ เป็นครั้งแรกในชีวิตที่มีคนบอกฉันว่าฉันเป็นคนดี และฉันก็ยิ่งแปลกใจมากที่จำเพาะต้องเป็นเข้าเลี้ยงด้วย ฉันแปลกใจและอดที่จะปลื้มใจมีได้

ฉันเหมือนอัตมกาแฟและเตาลีกๆ ที่ใช้เอกสารอยู่ที่โรงเรียน ในตอนสายๆ ฉันจึงเชิญเข้าดื่มกาแฟ เข้าตอบตกลง ทำให้ฉันเปิด眼ดียิ่งนัก เรานั่งดื่มกาแฟตรงบันได โรงเรียนซึ่งหันหน้าไปยังห้องทุ่ง ฉันรู้สึกอิ่มเอมใจกับช่วงเวลาที่เราได้ใกล้ชิดกัน คงจะมีคนเลี้ยงแกะเดินผ่านมาบริเวณนี้ เพราะเราได้ยินเสียงคนเป่า ชลุยบาสก์

“คุณเล่นดนตรีอะไรบ้างหรือเปล่าคะ” ฉันถาม หมู่บ้านนี้เป็นหมู่บ้านที่มีคนรักดนตรีมากที่สุดเท่าที่ฉันรู้จักมา ไม่มีครอบครัวไหนเลยที่จะไม่มีกีตาร์ ทีบเพลงชัก หรือชลุย แม้กระทั้งเปปโย่และโตมัส กิยังเปาชลุยบาสก์ซึ่งเป็นเครื่องดนตรีที่วิเศษมาก

ฉันแปลกใจที่เข้าใช้เวลานานมากเพื่อจะตอบคำถามง่ายๆ ธรรมชาตๆ นี้

“เล่นครับ” ในที่สุดเขา ก็ตอบ

“กีตาร์หรือคะ”

เข้าดูเครื่องเครียดมาก เพราะอั้นเงียบ

“เปล่า ออร์เกนต่างหากครับ”



ฉันตะลึง พังดูเป็นเรื่องใหญ่โต แต่ก็ไม่กล้าพูดอะไร  
ฉันสังเกตได้ว่าเขามิ่งต้องการพูดถึงมัน เพราะเขาดีมกภาพที่เหลือ  
อีกใหญ่รอดเดียว แล้วตามด้วยการจุดบุหรี่สูบ พลงเงนหลังไป  
พิงประตูโดยไม่กล่าวอะไรเลย



ฉันคิดขึ้นในเบ็ดคลานว่า เขาคงลืมฉันแล่น... ออร์แกนเชียหรือ !

ฉันก็ดีมกภาพที่เหลือเช่นกัน อยากจะรู้เรื่องของเขามาก แต่คิดว่าไม่เหมาะสมที่  
จะถามว่าเขารายน้อไรก่อนที่จะกลับมาหมู่บ้านนี้ ยิ่งเรื่องคุรักເກาขของเขามาด้วยแล้วยิ่ง  
ไม่กล้าถามใหญ่

น่าจะเป็นเรื่องของกระแลจิต

“คุณมีคนรักหรือเปล่าครับ”

“ไม่มีค่ะ และคุณล่ะคะ” กโนเม่อเขามาฉันได้ ฉันก็ถามกลับ  
เช่นเดียวกัน

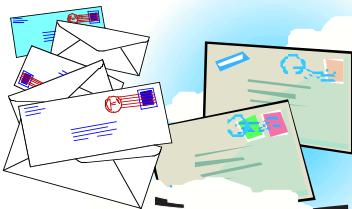
“ไม่มีครับ” แล้วเขาก็เพิ่มเติมอย่างอารมณ์ดีว่า

“ผມເຄຍນີ້ ແຕ່ໜ່ວອນທີ່ຜົມໄປພຣະຜມມັນໄມ້ດີ”

ฉันหัวเราะทันที ແນ້ງໝໍວ່າไม่ค่อยจะเหมาะสม แต่ฉันก็เป็นคน  
ไม่เข้าท่าอย่างนี้เหละ ไม่เคยทำอะไรอย่างที่ควรทำ ฉันอยากรจะ  
หัวเราะอีกພຽງสักเล็กดีใจ และดูเขาก็ไม่กรีดเพราžeเขางอก  
หัวเราะเช่นกัน

(อ่านต่อฉบับหน้า)





# ปัจฉันมลขณ

กอง บก.

มีวิธีแนวทางอะไรดีๆ บ้างที่จะให้คนไทยหันไปปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นไปเลื่อยๆ

วิษณุ วงศ์สนา / ขอบแก่น

วิธีที่ดีที่สุดคือการทำตนให้เป็นตัวอย่าง ส่วนการเผยแพร่แนวโน้มให้คนอื่นปฏิบัติจะไม่ยั่งยืนหรอกครับ



ถ้าบุคคลหนึ่งมีปัญหามาตั้งแต่เด็ก และตอนนี้ได้รับการรักษาแล้ว อย่างทราบว่า จุดอ่อนตรงนี้จะเป็นปัญหาให้แก่สังคมหรือเปล่าครับ

จิราพร สุยะ / เชียงราย

ต้องทราบว่าเป็นปัญหาอะไรครับ ถ้าเป็นปัญหาทางกายภาพคงจะไม่มีปัญหาอะไรมาก แต่ปัญหาทางจิต อาจจะหายขาด

หรือไม่ก็ได้ ควรปรึกษาจิตแพทย์และนักจิตวิทยา



อย่างให้อธิบายปัจจุบันรวมอย่างพิสดาร จากตลาดปัตรพระที่ว่า “ไปไม่กลับหลับไม่ตื่น พื้นไม่มี หน้าไม่พัน”

บุญนาวา จิตบรรจง / พัทลุง

ถ้าอย่างจะทราบอย่างพิสดาร คงนิมนต์ให้พระเกศน์ดีกว่า ดิฉันทราบแต่ ว่าหมายถึงความตาย ที่ว่า “ไปไม่กลับ” ก็คือการจากที่ไม่มีวันกลับมาพบกันอีก ส่วน “หลับไม่ตื่น” เป็นการเปรียบเทียบ ความตายเหมือนกับการนอนหลับ แต่ไม่มีวันตื่น ไม่มีวันฟื้น และทุกคนต้องเจอกับความตาย ไม่มีใครหนีพ้น



๑. จิตวิญญาณมีจริงหรือไม่

๒. แรงดึงดูดด้านจิตทุกวันๆ จะเป็นตามแรงดึงดูดด้านหัวใจ

๓. การมีองค์ในคืออะไร

สุพิศ หน่อแก้ว / ปัตตานี



### ๑. มีจริง

๒. ดิฉันเข้าใจว่า “อธิษฐาน” หมายถึง การตั้งจิตนะจะ ไม่ได้แปลว่า ขอ และถ้าตั้งจิตก็ต้องควบคู่ไปกับการกระทำด้วย เช่น ตั้งจิตว่าจะเป็นชารนาที่ฉลาด ก็ต้องฝึกหัดเพาะปลูกข้าวและพืชต่างๆ ชนิด และศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อนำมาปรับปรุงการทำกิจกรรม ถ้าตั้งจิตแล้ว ไม่ทำอะไรเพิ่มขึ้น ทำตามความเคยชินอย่างเดิม จะฉลาดได้อย่างไร

๓. ดิฉันเคยได้ยินมาบ้างเหมือนกันแต่ไม่คิดว่าจะมีประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรม และขอแนะนำให้คุณสุ่มศิรอย่าไปสนใจเรื่องราวเหล่านี้มากนัก สนใจการละกิเลส ดีกว่าค่ะ



ดิฉันอยากรีบวัด แต่ไม่รู้สำหรับชาพระสงฆ์ที่อยู่วัด เพราะไม่นับถือ บางครั้งก็อยากจะหัวด้วยที่มีพระพ่อนานับถือแต่ก็หายาก ดิฉันจะไปหัวด้วยที่มีพระดีๆ ได้ที่ไหน

เกศกานก ท่าดีสม / เชียงราย

ดิฉันเคยตั้งคำามทำงานนี้เหมือนกันค่ะ ผู้ใหญ่ท่านแนะนำว่า ทำตนเองให้เป็นพระดีกว่า ไม่ต้องหวังพึ่งคนอื่น



๑. ทำไม้ดูนกรูสมัยนี้ จึงติดแต่เรื่องขึ้นลูกติบย์ ลูกติบย์ก็ขึ้นดูพระรอง

๒. ทำไม้ครูสมัยนี้จึงกินเยอะทั้งที่เงินเดือนไม่ได้เดียว

๓. ทำไม้ครูสมัยนี้จึงไม่เป็นแบบนี้ดีให้ลูกติบย์เห็น เช่น ชอบสูบบุหรี่ กินเหล้า

๔. ทำไม้กิกขุสมัยนี้จึงไม่เหมือนภิกขุสมัยก่อนที่เคร่งครัดปฏิบัติธรรม

ชายตักดี สุธรรมสาโงช / สมุทรปราการ

ไม่เข้าใจว่าทำไม้ขาราชการครูจึงมีหนึ้สิบก็มากมาย ทั้งๆ ที่บางคนก็รับจ้างสอนพิเศษ ลูกหลวงข้าพเจ้าก็เสียเงินทองเรียนพิเศษเหมือนกัน เวลาไปรับเต็กลับถ้ากัน มันก็เรียนมากมาย

วันไห บูรพา (โพธารม) / นครสวรรค์

ตอบคุณชาญศักดิ์และคุณวันไก่  
พร้อมกันเลยว่า ไม่อยากเชื่อเลยว่าไม่  
ทราบหรือไม่เข้าใจ แต่ถึงไม่ทราบจริงๆ  
ก็ไม่เป็นไร เราย่าเป็นเหมือนเขา ก็แล้วกัน



ถามได้หรือเปล่าเรื่องการเมือง?  
ไม่ต้องเข้าใจการเนื้อต จังหวัดชายแดนภาคใต้  
ถ้าเข้าแบ่งแยกดินแดนแล้ว เขามั่นใจว่าจะ  
ปกคล่องได้กว่ารัฐบาลไทยหรือ

จันทร์ฉาย คำสอน / อุบลราชธานี

ถามได้ ตอบไม่ได้ค่ะ แต่เอาระบุการณ์มาสอนใจตนเองได้ เวลาที่ไม่  
พอใจเรื่องนั้นเรื่องนี้ อยากรู้ให้เป็นอย่างนั้น  
อย่างนี้ ก็ลองถามตัวเองดูให้แน่ใจว่า ถ้า  
เป็นอย่างที่ต้องการแล้ว เราจะจัดการ  
ตัวเองได้ดีจริงๆ หรือ



ทำไม่พระภิกขุสงฆ์จึงยังเสพเนื้อ<sup>๑</sup>  
สังฆอรุณทึ้งๆ ที่ศีลห้อที่ ๑ พระศาสนาตรัส  
ไว้ว่า งดเว้นจากการม่า แล้วกินได้อย่างไร

นอกจากสัตว์เหล่านั้นแม้นจะหมดอายุขัย  
หรือตายของมันเองโดยธรรมชาติ

ธีรพง ดุ๊มผิดคำ / กรุงเทพฯ

นี่ก็ตอบไม่ได้เหมือนกัน แต่ก็ได้ขอ  
คิดว่า คนเราเวลาเมิกเลส มักก่อเมืองมี  
เหตุผล



เมื่อเกิดภัยพิบัติส่วนมากล้ม García ให้  
ทำไม้ไม้ชื่อพระตั้งระดับพระครูร่วมบรรจุ  
ช่วยเหลือคนที่สูญเสียบ้าน เพราะว่าเท่าที่รู้  
พระใหญ่ๆ ดังที่ประเทศรายๆ กันทึ้งนั้น  
เมื่อไหร่พระเมืองไทยจะเสียสละช่วยเหลือ  
สังคมมากกว่าที่เป็นอยู่ เช่นทุกวันนี้ เห็นเมือง  
แต่ละเมืองและส่วนมาก

สามารถ สوارยสูงเนิน

ฉบับนี้รวมคำถ้าที่ตอบไม่ได้ แต่  
ที่จริงอุบลราชธานีก็มีหน้าที่ดูแลพุทธ-  
บริษัทเหมือนกันนะครับ ต้องสนับสนุน  
คนที่ประพฤติตนอยู่ในคีลในธรรม และ  
คัดค้านคนที่ปฏิบัติลงทะเบียนคีลธรรม





## ๑. มืออุดมด้วยในการเกิดมาเป็นมนุษย์อย่างไร

๒. เราเกิดมาเพื่ออะไร

๓. เราเมื่อวันที่ไปวันๆ ทำไม่

พระกนลมศักดิ์ ถิรชัมโม / นาทบุรี

ถ้าอุดมคติแปลว่า เป้าหมายสูงสุด ก็คือ ความพัฒนาทุกๆ หรือในพพาน เกิดมา ก็เพื่อสร้างบุญก่ออุคุลให้เป็นประโยชน์ต่อ ตนเองและสังคม มีชีวิตเพื่อทำงาน



มืออุดมด้วยในการเกิดมาเป็น

นายประسنดิ สุวรรณ / เชียงใหม่

“รูป” เป็นวัตถุที่มากจากบทบาท และทำให้เกิดการรับรู้จากจักษุวิญญาณ แต่ “ตัวตน” เป็นนามธรรมที่เราสร้างจากมโน วิญญาณ ส่วนใหญ่จะใช้ทับศัพท์ภาษา บาลีว่า “อัตตา” ครรา ก็เห็นรูป แต่การ ที่จะเห็นตัวตนและปล่อยวางตัวตนได้ ไม่ ใช่ง่าย



ับตึงแต่เด็ก เริ่มเรียนวิทยาศาสตร์ ได้รับความรู้ใส่สมองว่า ทุกสารพัสดิ์มี ๒ ตีอ สาร และพลังงาน สารนี้มีตัวตน ที่ไม่มีตัวตนนี้เป็นพลังงาน และอธิบาย “ตัวตน” ต้องมีแก่นๆ ต้องการที่อยู่ สมมติ ได้ด้วยประสาททั้ง ๔ เมื่อกราฟมอ่านพบ หรือได้ยินคำว่า “ตัวตน” ในพุทธศาสนาที่ไร มันให้เข้าใจแบบวิทยาศาสตร์ทุกที่ ทำให้ สับสนทุกที่ อยากได้คำอธิบายให้กระจ่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำว่า “รูป” กับ “ตัวตน”

ในคนที่อุดมด้วยในการเกิดมาเป็น ทุกภัยนี้เท่ากับว่าเป็นคนป่า คนพากามาหาเว่อง ด้วยตัวเอง ผิดๆ ทึ้งนี้ คนที่อุดมด้วย “ตัวตน” ให้ต่ออยู่ข้างเดียวจนพอใจ แล้วเดิน หน้าไป คนเห็นเหตุการณ์เขาก็ว่าคนนี้อุดมด้วย ปล่อยให้เขาต่ออยู่ได้ คนที่อุดมด้วย “ตัวตน” ให้ต่ออยู่ได้ จึงไม่หยุดอะไร เติ่งยืนไป เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ใคร妨 อยามากกว่ากันคง คนที่อุดมด้วย “ตัวตน” ให้ต่ออยู่ ก็จะมีความรู้สึกว่า เก่งค่ะ

จันทร์เพ็ญ บุญทังที / อุบลราชธานี

โงในสายตาของคนพาก ถูกต้อง  
แล้วค่ะ แต่คนมีปัญญาจะเห็นว่าเป็นคน  
ฉลาดและเก่งด้วยที่สามารถควบคุม  
อารมณ์ได้



อุเบกษา ท่านแปลว่า ให้วางตัวเป็น  
กลาง แต่ทำไม่ว่า ช่างเข้าเดอะ เขาว่าใส่ร้าย  
แล้วอื่นๆ ที่ไม่ต้องต้องว่า ช่างเข้าเดอะ คำว่า  
ทำตัวเป็นกลาง คือ พอดีตตอบได้ ก็ต้อง  
ตอบไปใหม่ครับ

เจชญา ก้าพจันทร์ / อุบลราชธานี

ที่ว่าช่างเข้าเดอะ ก็ เพราะว่าให้อภัย  
ไม่ถือสาโกรธเคือง ไม่โต้ตอบด้วยเจตนา  
ให้เข้าเจ็บกาย เจ็บใจ แต่ถ้าเป็นไปได้  
โอกาสเหมาะสม จะอธิบายให้เข้าใจให้  
ถูกต้อง ก็ควรจะทำ ถ้าประมาณแล้ว  
คิดว่าผุดไปแล้ว จะยิงแทกร้าว ยิ่งเข้าใจ  
ผิด ก็ไม่ต้องพูด ไม่ต้องซึ่ง รอเวลา  
สักวันหนึ่งก็จะมีสถานการณ์ที่ทำให้เข้า  
เข้าใจได้เอง



กителน ต้นหา รู้ตามตำรา แต่จะทำ  
อะไรให้ได้ดังใจยากมาก มีวิธีทางลัดที่จะ  
ฝึกติดให้หลอกกителน ต้นหา ให้มันอยู่ที่สุดได้  
อย่างไร ถ้าทำนี้ กรุณามาบอกด้วย

พ.อ.ประภาศน์ / แกะบูร

ดอกรหูนี่ไปคง บอกอยู่ทุกคนบับ



ทำไม่เข้าพเจ้าจึงแพกителนตัวเองเสมอ  
ละหาด สินโพธิ์ / ชัยภูมิ

เป็นพระจิตใจอ่อนแอด ต้องฝึก  
ออกกำลังจิตด้วยการฝึกใจตนเองเสมอๆ  
จากเรื่องเล็กเรื่องน้อย เรื่องง่ายๆ เช่น  
ไม่เสื่อมสิ่งที่อยากจะซื้อ ไม่กินของขอบ  
กินของที่ไม่ชอบ พูดกับคนที่ไม่ชอบหน้า  
เป็นต้น ต่อไปก็จะบังคับตนเองในเรื่องยากๆ  
ได้



เราจะทำอย่างไรไม่ให้กรดนะ

น.ส.มาลี สิงห์แนท / ตราด



ตามตัวเองดูสิคิว่า จะໄเรเป็นสาเหตุให้กรธ และกรธแล้วได้ประโยชน์อะไรถ้าเห็นว่ามีประโยชน์จะได้กรธต่อไป ถ้าไม่มีประโยชน์ ก็ให้อภัยเข้าเถอะค่ะ ทุกคนก็มีความทุกข์ของแต่ละคนมากพออยู่แล้ว อย่าเพิ่มทุกข์ให้ตัวเองและคนอื่นอีกเลย เห็นใจกันดีกว่า



จะเดาภัยเพื่อนร่วมห้องเรียน คนหนึ่ง แล้วก็ไม่ทักกันมา ๓ ปี หนูไม่สบายใจเลย หนูทำไปดีดี

หนึ่งทักษะ ใจพรัง / เชียงใหม่

ทักษาก่อนสิคิ ทำดีกับเขามี่อน  
ที่เคยทำ บางทีต้องทักษากลายครั้ง กว่าเข้าจะยอมพูดกับเรา ต้องอดทน  
ตัดความสัมพันธ์นะง่าย แต่สร้างและ  
รักษาภายนอยค่ะ



๑. จะทำอย่างไรจะสามารถฝึกการ  
ทกอาหารน้อยมื้อดรบ

๒. ทำอย่างไรจะให้รับ darmณ์  
เมื่อผัสสะภารทบดรบ

๓. ปัญหาดื่อยากหดจากกาม  
ไม่ให้ติดติดที่จะรักไดร์ หลงในรูป  
ต่างๆ

ผองพุทธ พวงจันทร์ / ตาก

๑. ข้อนี้ดีดีฉันยังทำไม่ได้นะคะ ขอ  
ตอบตามที่สมณะท่านสอนก็แล้วกัน คือ  
ค่อยๆ ลดค่ะ ลดการกินเล่น กินจนจุบ  
แล้วก็ลดปริมาณการกินในเมื่อที่เราจะดู เช่น  
จะงดมื้อเย็น แต่งตีเดียวไม่ได้ ถ้าเคย  
กินสองจาน ก็ลดเหลือจานครึ่ง งานเดียว  
ครึ่งจาน กินแต่ผลไม้ ติ่มเต้น้ำผลไม้  
แล้วก็ดินที่สุด

๒. เปลี่ยนความคิด มองมุมอื่น เช่น  
ถ้ารู้สึกว่าผู้หญิงคนนี้สวยดี อยากมองอยู่  
เรื่อยๆ ก็เปลี่ยนไปสนใจงาน หนังสือ ต้นไม้  
หรือคนอื่นแทน หรือไม่ก็มองมุมตรงข้าม  
เช่น ร่างกายนี้มีแต่ของโลโคลริก ชี้ๆ ชี้ๆ ตา  
ชี้ๆ มูก ชี้ๆ หัน สารพัดชี้ๆ ฯลฯ

๓. ทำงานมากๆ อย่าให้มีเวลาว่าง  
ช่วยเหลือคนยากคนจน มองดูเพื่อนร่วม



ทุกชีวิตมาย พิจารณาความน่าเกลียดของกามมุขย์ มือไว้ร้ายๆ งานๆ ที่ถูกใจก็ให้คนอื่นไป ไม่กินของอร่อยตามที่ชอบ เป็นต้น



ผู้อยากรู้ ทำไม่เวลาผิดทำความดี หรือช่วยเพื่อนของผิดด้วยใจจริง แล้วไม่หวังสิ่งตอบแทนแล้ว ทำไม่เวลาที่เพื่อนพากันไม่ต้องการความจริงใจจากผิดและเขาก็จะทำเหมือนกับว่าผิดไม่ใช่เพื่อน ผิดมีเพื่อนผู้หญิงสองคน เขายังต้องการที่จะเปิดร้านกัน และต้องการคนช่วย ตอนสวัสดิ์และจัดร้านขายกิมพูดผิด แต่พูดกับผิดอย่างดูสนิทกันมาก ไปที่ไหนก็ตักผิดก่อน แต่พอเปิดร้านเสร็จ ผิดไปเพื่อยาหารที่ร้าน เขายังไม่ตักผิดสักคำเลย ทำเหมือนผิดไปขอ กินเดย์ ผิดอยากรู้ว่าเป็นพระองค์ไว้ แต่ไม่คิดอกว่าคนที่เกิดวันเสาร์ทำบุญกับใครไม่รู้จักใหม่

งานนั้น พงษ์คำ / แม่ช่องสอน

ถ้าคุณเชื่อว่างชาตาว่าเกิดวันเสาร์แล้วทำบุญกับใครไม่เข้า แล้วคุณจะทำอย่างไรจะเปลี่ยนวันเกิดก็ไม่ได้ คุณจะหยุดทำบุญกับคนอื่น หรือจะทำมากขึ้นถ้าเชื่อแล้วหยุดทำบุญ ก็อย่าเชื่อเลย แต่ถ้าเชื่อ แล้วทำบุญมากขึ้น ก็ยังมีส่วนดีอยู่บ้าง แต่ถ้าเชื่อว่าเป็นพระอภัยคุณการมีบางอย่างที่คุณเคยทำ คุณก็ต้องไม่สร้างอภัยกรรมเพิ่มขึ้นอีก หมั่นสร้างกุศลกรรมให้มากๆ เป็นทรัพย์มรดกให้คนเอง เช่น ทำดีกับคนอื่น แล้วเขามีเห็นความดี ก็ต้องทำดียิ่งขึ้นอีก ชนิดที่พระท่านบอกว่า “ทำดีให้มากจนคนตาบอดเห็นได้”

เชื่ออย่างนี้ดีกว่า เป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น



กินเจทุกวันพุธ ให้วัพระสาวดมนัตต์ กลางคืน ทำไม้จิตไม่สงบ ทำไม่มีความเครียดหรือสาวดมนัตติไม่ถูก

วิภาวนะนั้น วัชรประภาพงศ์ / เชียงราย



จิตสังบกิดจากการลดละกิเลส ถ้าหัวรั้นเรามีแต่ความเครียด โลก โกรธ หลง และจะมาสังบทอนสอดมณต์ คงจะยกค่า เรายังต้องตรวจอาการจิตตลอดเวลา เลี้ยวพยาบาลจัดการภัยศรีจิตทันทีที่รู้ว่า เป็นการหัดควบคุมจิต ในที่สุดจิตก็จะสงบได้ค่ะ



การฝึกสมาร์ทเป็นสิ่งที่ยาก อย่างให้ช่วยแนะนำการฝึกสมาร์ทด้วยและแนะนำการอ่านหนังสือ อ่านอย่างไรซึ่งจะเข้าใจ และสามารถทำข้อสอบต่างๆ ได้ดี

**พิสมัย จันทร์สุข / อุบลราชธานี**

ลดเรื่องราวที่จะมาทำให้เราฟุ้งซ่าน สิ่ง อบายมุข ๖ คือ เที่ยวกางคีน ดู การละเล่น เล่นการพนัน เสพสิ่งเสพติด (อย่างละเอียด กิริรวมสิ่งไว้สาระทุกอย่างที่เรตติด) คบคนชั่วเป็นมิตร และเกียจคร้าน ที่นี่คุณจะก้มีภัยจิตภัย มีเวลาไม่อาจใส่ เรื่องเรียนได้เต็มที่ ถ้าคุณเรียนหนังสือ ประเภทที่ต้องเข้าห้องเรียน คุณก็ตั้งใจฟัง

อาจารย์ให้มากที่สุด อย่างไก่เพื่อนที่ชวนคุย ชวนให้ไม่ได้ฟังอาจารย์ กลับบ้าน ก็อ่านบทหวานเรื่องที่เรียนอีกที ถ้ายังมีอะไร剩สัย วันรุ่งขึ้นจะได้รับถามอาจารย์ แต่ถ้าคุณเรียนแบบไม่ต้องเข้าห้องเรียน คุณก็ต้องอ่านหนังสือสมำเสมอ อย่ามาทุ่มเทอ่านเฉพาะตอนจะสอบ มันจะกังวลโน่นกังวลนี่ กลัวจะอ่านไม่ทัน ยิ่งอ่านแล้วไม่เข้าใจ ยิ่งเสียสมาธิใหญ่

วิธีอ่านหนังสือให้เข้าใจก็ง่ายมาก เอาใจใส่เรื่องที่อ่านแต่อย่างเดียว อย่าไล่loyไปเรื่องอื่น ตอนไหนไม่เข้าใจก็อ่านซ้ำเข้าใจแล้ว ลองเขียนสรุปด้วยภาษาของตนเอง อย่าอ่านหนังสือแบบท่องจำ ได้เต็จมาไม่เข้าใจสาระสำคัญ



**ศาสตราจารย์ - พุทธาชิตหรี**  
พุทธาชิต อย่างคำว่า “วิริยะ ทากะมะเจติ”  
คุณจะล้วงทุกข์ได้ เพราะความเพียร หาอ่าน  
ได้ที่ไหนมีเป็นเล่มต่างหากหรือเปล่า หรือว่า  
ต้องดันในพระไตรปิฎก ในพระไตรปิฎกมี

จัดไว้เป็นหมวดหมู่หรือไม่ เล่มไหน แนะนำที่ค้นหาด้วย

### หมาย มาลสุข / สมุทรปราการ

พุทธศาสนาสุภาษิตที่เราได้ยินกัน ก็มาจากพระไตรปิฎกนั้นแหล่งค่ะ มีผู้รวบรวมจัดพิมพ์เป็นหนังสือมากมาย คุณอยู่สู่สมุทรปราการ ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ มากนัก ลองไปเดินหาซื้อในร้านหนังสือ ธรรมะแถواที่พระจันทร์ลิคิต มีหลายร้าน ถ้าไม่อยากซื้อ ไปหาอ่านที่ห้องสมุด ประชาชนประจำอำเภอ ประจำจังหวัดก็ได้



แรมสิ่งมีชีวิตในเดินยังถูกทำลาย ทำให้เดิน เชิง ไม่เหมาะสมแก่การเพาะปลูกด้วย



การนำปุ๋ยเดเม ผสมกับปุ๋ยอินทรีย์ ช่วงภาพกระทำได้หรือไม่ ดีหรือไม่ดีอย่างไร จะเรียกว่า ปุ๋ยอินทรีย์ช่วงภาพได้หรือไม่ อย่างให้มีรายละเอียดของเรื่องปุ๋ยอินทรีย์ ให้มากขึ้น

### น.ก.ทวีศักดิ์ สุกานันท์ / อุดรธานี

เราสนับสนุนให้เลิกใช้ปุ๋ยเดเม เพราะ เป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งคนปลูกและคนกิน



อาหารของคนวัยทองนี้ช่วยจัดให้ ตัวยังไงใหม่ อะไรเหมาะสม

### ภราดร์ ใจจำเนศ / ลพบุรี

ขออนุญาตตอบตามประสาคนที่ไม่ได้ห่วงใยสังขารร่างกายมากนักนะครับว่า อาหารมังสวิรัติเหมาะสมที่สุดค่ะ รับประทานผักผลไม้และธัญพืชให้มาก งดอาหารมัน อาหารหวาน และอาหารรสจัด





ฟ่อท่านไม่ได้รับประทานอาหารที่มีสารพิษทำไม่ต้องทำดีท็อกซ์

### วรรณ สังแตง / นครราชสีมา

ทุกคนก็เคยกินอาหารพิษมาก่อน ทั้งนั้นแหลกค่ะ ปัจจุบันก็ไม่ใช่ว่าจะไรสารพิษร้ายເປົ້ອຮັບເຫັນຕ ແມ່ຍັງຕ້ອງຫຍາຍໃຈເກາກາຄທີ່ມີພິບເຂົ້າໄປອູ້ແລ້ວ ພຶກເລື່ອງໄມ້ໄດ້ ກີເລຍຕ້ອງຂັບພິບປັ້ງຄະ ຕາມສົມຄວຣ



๑. ມີຜູ້ສັงສຍອູ້ເສມອວ່າ ທຳບຸນຍູ້  
ອຢ່າງໄຈຈະໄດ້ບຸນຍູ້ ສວຽດຕ່ອຍ໌ທີ່ໄທນ ນາກອູ້ທີ່  
ໄທນ ຬາຕີທັນມີຈິງໄໝ ສັງຫາດີໂລໂໄ  
ບປັບປຸງເປັນ ສິ່ງຂອງຈຳພວກໃດຈົງຈະໄດ້ບຸນຍູ້  
ກຽນໄໝທີ່ອກະຈ່າງໃຫ້ດ້ວຍຄວບ

๒. ອູ້ ຈ.ວິໄລເອົ້ດ ຈະເຕີນທາງໄປ  
ທລາດວາງຍະໜັງເທດກາລປີໃໝ່ທີ່ຈະຈຳກັດ  
ໂຄກ ຈະເຕີນທາງເສັ້ນທາງໄດ ຈຶ່ງຈະເວົ້ວແລະ  
ປະຫຍັດເວລາ

### สวง คำชาล / ຈ.ວິໄລເອົ້ດ

๑. ທຳດ້ວຍຄວາມບຣິສຸຫົ໊ຈີແລະອຢ່າງ  
ມີປັ້ງປັງ ໃຫ້ສິ່ງທີ່ຈຳເປັນແລະໄມ້ເປັນໂທ່ານ

แก່າຄົນດີທີ່ຂາດແຄລນ ໃນເວລາທີ່ຕ້ອງການ  
ສະມຸດຕີວ່າຄຸນມີເງິນທີ່ພົ້ອມຈະເລີຍສະລະສັກ  
1,000 ບາທ ລູກສາວຸດນຂອໍໄປໜ້ອນາພິກາ  
ຂໍ້ມື້ອ່າວຸນໃໝ່ ດັນຂ້າງບ້ານທີ່ຄຸນຮູ້ເຫັນວ່າ  
ຍາກຈົນຈົງຈາ ມາຂອເງິນໄປຈ່າຍຄ່າເຫຼວມລູກ  
ແລະເພື່ອນຄຸນຄົນທີ່ນີ້ຈີ່ເປັນຄົນດີແຕ່ເຄຍ  
ທຳໄໝຄຸນໂກຮົມການ ຕາການມານານແລ້ວ  
ໄມ້ເງິນຫຼືຂ້າວກິນ ຄຸນກີ່ຕ້ອງໄຫ້ເພື່ອນຄຸນ  
ກອນ ເພຣະອາຫາຣເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນທີ່ສຸດ  
ແລະເຂົ້າກີ່ຕ້ອງການມາກໃນເວລານີ້

ທຳດ້ວຍຄວາມບຣິສຸຫົ໊ຈີກໝາຍ  
ຄວາມວ່າ ທຳໂດຍໄມ້ແວ່ງຜລຕອບແທນໃດໆ  
ແລ້ວກີ່ໄມ້ຕ້ອງຄົດຖື່ງນຽກສວຽກຮູ້ອ່ານື້ນ  
ໜ້າຕີທັນດ້ວຍ ທຳບຸນຍູ້ເມື່ອໄຣ ກີ່ໄດ້ບຸນຍູ້ເມື່ອນີ້  
ບຸນຍູ້ຄືການຈຳກັດ ໂລກ ໂກຣ ໄລນ  
ຄຸນເລີຍສະລະເມື່ອໄຣ ຄຸນກີ່ໄດ້ລັດຄວາມໂລກ  
ເມື່ອນີ້

ສ່ວນສັງຫາຮ ຄວາມໝາຍໜີ້  
ໝາຍຖື່ງ ກາຮປຽງແຕ່ງຈິຕ່ຫີ່ອຄວາມຄົດ  
ອີກຄວາມໝາຍໜີ້ໝາຍຖື່ງຮ່າງກາຍ ຕ້ວຕນ

๒. ຈາກວິໄລເອົ້ດ ເຕີນທາງຜ່ານຍໂສຮວ  
ໄປເປັນອຸບລາຮັນ ແລ້ວໜ້ອຮໄປກວິນຫໍ່ຮ່າຍ  
ເຂົ້າເລັ້ນທາງໄປອຳເກວພິບູລມັງສາຫາວ

ประมาณกิโลเมตรที่ ๑๐ เลี้ยวเข้าทางแยก  
บ้านกุดตะวุ่ม ระยะทางประมาณ ๓ กิโลเมตร  
ก็จะถึงบ้านราชธานีอโศก



ผู้ที่มาทำงานที่สันติอโศก เป็นเดือน  
เป็นศูนย์ สบู่ ยาสีฟัน เอ้าเงินที่ใหญ่ชื่อ  
(มีคุณภาพดี) เพราะผู้คนเล่าถึงคุณภาพดี  
ไม่เอาค่าจ้าง ผู้คนตอบเดาๆ ไปว่าคงเงิน  
กองกลาง)

พ.ต.อ.บุญเดิศ ศรีรัมภ / สมุทรปราการ

เดาญุกแหงเลยค่ะ ไม่ได้ต่างคนต่าง  
เบิกเงินไปซื้อของค่ะ มีคนดูแลรับผิดชอบ  
ซื้อมาไว้กองกลาง ถ้ามีใครบริจาคมา ก็  
เก็บไว้กองกลาง ครองต้องการใช้ก็มาเบิกเอากัน



สันติอโศกทำไม้บางคุณยังไม่ยอมรับ  
น.ส.ชลิตา พงศ์กิจธนากร / กรุงเทพฯ  
เรยังทำดีไม่มากพอกระมังคะ



๑. ชาวบ้านสันติอโศกเป็นการร่วม  
กันร่วมกันแบบไหนหรือจะ หมายความว่าคน  
ที่อยู่ในหมู่บ้านนี้เป็นญาติพี่น้องกัน หรือ  
เป็นคนจากพื้นที่อื่นมาอาศัยอยู่ หรือใคร  
อย่างจะมาอยู่ก็ได้ด้วย

๒. มีเพื่อนหลายคนอย่างสมัคร  
เป็นสมาชิกดอกหญ้ามาก แต่ไม่รู้จะขอ  
ใบสมัครได้จากที่ไหน

๓. การกำหนดพุทธ์ พระ กับ  
การกำหนด ยุบหนอด ทำไม่ชัดว่าทำให้การมี  
สมารถที่แตกต่างกันลั่ดค่ะ

ยุพิน พันสาย / อุบลราชธานี

๑. โครงการมาอยู่ก็มาได้ แต่ต้อง<sup>รักษาคีลและปฏิบัติตามระเบียบของชุมชน</sup>

๒. แจ้งชื่อ นามสกุล ที่อยู่ที่จะให้  
ส่งดอกหญ้าไปให้ค่ะ

๓. คงเป็นพระเจ้าจิตที่โปรดจ่อ  
ให้ต่างกัน ถ้าเป็นสมาชิกของพุทธ์ไม่มี  
ความแตกต่างกันค่ะ เพราะสมาชิกของ  
พุทธ์เกิดจากการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน  
ทั้งในด้านความเห็น ความคิด การพูด  
การกระทำ การประกอบอาชีพ ความ



พยายาม และการระลึกรู้ตัว ให้เป็นกุศล  
หรือล้มมา



ดินนัอนยากเป็นสมากิค่ะ ไม่ทราบ  
ว่าขันตอนต้องทำอย่างไรบ้าง เพราะดินนั้น  
ชอบอ่านหนังสือแนวนี้มากค่ะ ดินนั้นได้  
หนังสือเล่มนี้มาโดยบังเอิญค่ะ

อัญชลี ชูสันติสุข / นครปฐม

มีความประสงค์ต้องการเป็นสมากิ  
แต่ไม่มีในสมุดคร ต้องปฏิบัติอย่างไร  
พูลชนิช ชาลbur

แจ้งความประสงค์ พร้อมชื่อ  
นามสกุล ที่อยู่โดยละเอียด ส่งไปที่  
สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม ๖๗/๓๐ ถ.นวมินทร์  
คลองกุ้ง กทม. ๑๐๒๔๐



กฎหมายมีจริงหรือไม่ ขอให้ผู้  
อ่านที่ใจเหตุการณ์กฎหมายในชีวิตจริง  
ส่งเรื่องมาให้อ่านเดียวค่ะ

อุบล เครื่องคำอ้าย / ลำปาง

ดิฉันเชื่อว่า มีจริง



ทำไม่ได้ประวัติของสมณะสิกา-  
ขามาตุมาลงบังคะ จะได้รู้ว่าจะได้เป็น  
ลำบากแค่ไหน บางคนที่ติดจะเป็นแกบวร  
จะได้มีพลัง หรือคนที่ติดจะทำความดีจะได้  
เป็นกำลังใจ (และคนที่กำลังย่อหย่อนเดวย)

ดวงตะนี หาญฤทธิ์ / ตาก

ยังไม่มีผู้อ้าสาสัมภาษณ์และเรียบ-  
เรียงมาให้ค่ะ



สนใจสิกามาตุว่าท่านปฏิบัติกัน  
อย่างไร ถึงมีวันนี้ ไม่รู้ว่าจะมีโอกาสได้อ่าน  
บทความ-ความเป็นมา-เป็นไปของท่านต่างๆ  
นี้บ้างไหม ชอบอ่านพระพุทธประวัติและ  
พุทธพจน์ของพระพุทธเจ้า ด้วยความตั้งใจ  
เลื่อมใส สำนึกราบรู้ดูดูอย่างยิ่ง  
ไม่รู้ว่าจะมีโอกาสได้อ่านใหม่

พัชร์ จิตรรักษ์ไทยภักดี / สาระแก้ว



ມີໂຄກສຄະ ແຕ່ຕ້ອງຮອນານຫຼ່ອຍ



១. ໄດຮັບຍຸນດອລົມນີ້ “ດົດຍຳດຳສົວ  
ມັດດ” ດະ

២. ຜູນເຂົ້າແຈ່ງມາລັງບັກໃດໆໃໝ່  
ກຳທັດຫຼວ້ວເປົ່າດະ

៣. ຜູນຂອບບາງໃຫ້ສົ່ງ “ດອກບັ  
ນອຍ” ມາໃຫ້ດ້ວຍໄດ້ໃໝ່

ໜຶ່ງຜົນ ໂຄດນັ້ນຮ່າງ / ດຣະເກຍ

១. ປູຕີຮຽມຫາຍຸ້ງ້າງໂຄສ່ານທີ່ນີ້ຄະ

២. ໄດ້ຄະ ເນື້ອຫາໄນ້ຂັດແຍ້ງກັບ  
ຄືລົງຮຽມ ແລະຢືນດີໃຫ້ກອງບຣຣະນາທີກາຣເກໍ້ໃໝ່  
ດ້ວຍຄວາມໄດ້

៣. ຄ້າຕ້ອງການຮັບປະຈຸບັນ  
ຂອງເທິ່ງແຈ້ງຊື່ ນາມສກູລ ທີ່ຢູ່ທີ່ລະເອີຍດ  
ຊັດເຈນທີ່ຈະເທິ່ງທາງໄປປະນິຍີ່ໄດ້



ກາງທີ່ມົງການແກ່ນ້ອຍບັກໃໝ່ ທີ່ຕ້ອງ  
ກຳທັດສື່ມາແກ້ໃຫ້ດ້ວຍແບບນີ້ ໄມຮູ້ສຶກ

ວ່າດັນອ່ານເອາເປົ່າຍບັກຫຼວ້ວເປົ່າດນ  
ຮອລ່ານຍອຍ່າງເດືອວ ເຫັນພມເປັນຕົ້ນ ຮອລ່ານ  
ຫັນສື່ອຈາກທີ່ມົງການຍ່າງເດືອວ ໂດຍໄມ້ໄດ້  
ຫ້າຍໂລກໄວທາງທີ່ມົງການແລຍ

ສັນ໌ ສັນ໌ສາມ / ສຸພວະນຸ້ວ

ໜ່ວຍປົກປົດໃຫ້ຮຽມເລັກໆ ນ້ອຍໆ ຕາມ  
ກຳລັ້ງກົດີແລ້ວຄະ



ນອກຈາກໜັງສື່ອດອກໝັ້ງແລ້ວທາງ  
ສມາດມີໜັງສື່ອເກີຍວັກບໍາເຫຼືອ ເຄຣະຫຼຸງກົດ  
ພອເພີຍ ກ່ຽວຫັນສື່ອອື່ນໆ ອີກຫຼວ້ວເປົ່າ  
ແລະຂອງຮັບການຂອ້າຫັນສື່ອ ແລະກາຈັດສົ່ງ  
ມາໃຫ້ດ້ວຍ

ຈົ່ວພັນຮ່າງຕະນ / ສຸວິທ່ຽງ

ຄ້າມື່ຫັນສື່ອແຈກ ຈະປະກາຄໃຫ້  
ທາບໃນດອກໝັ້ງຄະ



ກຳນົມຫັພເຈົ້າຈຶ່ງໄມ້ຄ່ອຍໄດ້ຮັບໜັງສື່ອ  
ຍ່ອງຕ່ອນເນື່ອງ

ສຸມາລີ ຈັກກົງເພິ່ງ / ຂອນແກ່ນ

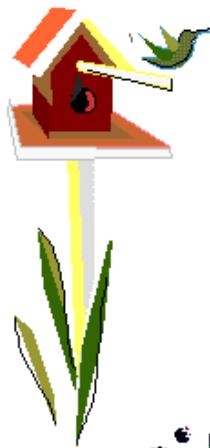


มีจุดผิดพลาดได้หลายจุด ลองตามบุรุษฯ ไปจะเห็นว่า ก่อนจะมา ส่วนผู้จัดส่งต้นทางนั้น โอกาสผิดพลาดก็คงจะมีเหมือนกัน เพราะส่งหนังสือจำนวนหมื่นถ้าใบแบบหน้าซองของคุณเกิดปลิวหายไป คราวนั้นก็ไม่ได้จัดส่งให้คุณแล้ว แต่เรื่องแบบนี้ไม่น่าจะเกิดปอยนัก เพราะท่านทำงานละเอียดลอออยู่แล้ว ถ้าแก้ปัญหามาได้ไปเบิดอ่านในเว็บไซต์ [www.asoke.info](http://www.asoke.info) ก็ได้ค่ะ



ถ้ามีบทความ หรือเรื่องราวดีๆ ต้องการเสนอในหนังสือดอกหน้า จะเสนอได้ทางใดดีจะสะดวกและเหมาะสม เป็น เรื่องราวดีๆ เหล่านั้นจะเป็นประโยชน์ต่อ บุคคลอื่นได้บ้าง

ลิขิต พลายศ / เชียงใหม่  
ส่งทางไปรษณีย์ไปที่ตู้ ปณ.๑๒  
ปณ.คลองกุม กทม.๑๐๒๔๔ หรือทาง  
e-mail rindh-a@truemail.co.th



ศรรามชี้ว่า เมื่อกำແສ່ງ ตີກວ່າ  
ນຸ້ມາສະຫຼືທຳກໍ່ຮ່າຍໆອມເຕືອອົດຊ່ອນນາຍຫສ້າ  
ศรรามตີ ກຳແສ່ງ ຕີກວ່າ  
ເມື່ອກະກຳແສ່ງ ຍ່ອມເມື່ອເຕືອອົດຊ່ອນນາຍຫສ້າ

◆ ส. ร้อยดาว

ถอดความจากธรรมบท