

# สารบัญ

สงครามสันตภิวัตน์.....	๓๒
ภูษาตีด้วยพลังกายและใจ.....	๓๑
เรื่องของพ่อแม่ลูก.....	๘๒

## บุคคล

น่ารู้จัก/บันทึก ปันมงคล.....	๑๔
แผ่นดิน เลิกบุศย์.....	๕๐

## ธรรมชาติ-สิ่งแวดล้อม

ด้วยความเป็นห่วง.....	๓๗
หยุดโลกร้อนด้วยชีวิตพอเพียง.....	๘๖
เกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณดื่มเหล้า.....	๙๓

## ธรรมะสำราญ

แก้วกุดที่จัดตน.....	๓๗
ชาดก/จะกินบุญหรือกินบาป.....	๔๐
ธรรมะกับการเกษตร.....	๗๘

## ประจำ-ปกิณฑะ

บทวิจารณ์/สิทธิมนุษยชนกับรากฐาน.....	๔
รสบ้านรสบตัว/การเมืองภาคประชาชน.....	๙
อหิงสา อาวุธของคนกล้า.....	๒๘
ถ้อยคำสิริมงคล.....	๔๕
บันทึกถ่านกลาง.....	๔๘
ข่าวจาก naw.....	๖๑
You've got mail.....	๖๖
บอกบอกกล่าว.....	๙๖

# ดอฝ้าย

ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๑๓๔

ก.ค.-ส.ค. ๒๕๕๑

เจ้าของ : สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๓/๓๐ ถนนมิตร

คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ๑๐๒๔๐

โทร. ๐-๒๓๓๗๔-๕๖๓๑

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

E-mail : [ppaniya@excite.com](mailto:ppaniya@excite.com)

บรรณาธิการ : ธีรธรรม โอภาศตระกูล

กองบรรณาธิการ : น้อมคำ สมพงษ์ สุชัย พากะตะวัน

จินกนา ทองแก้ว งานใบทอง

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์บุษยดิศธรธรรมสันติ

๖๓/๑ ถนนมิตร คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ๑๐๒๔๐

E-mail : [thatfah2520@yahoo.com](mailto:thatfah2520@yahoo.com)

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : เรือตรีแซมดิน เลิกบุศย์

จำนวนพิมพ์ ๒๔,๐๐๐ เล่ม

## Cover



“..จะแน่วแน่  
แก้ไขสิ่งผิด..”  
บันทึก ปันมงคล  
แซมดิน เลิกบุศย์  
ที่สะพานมิตรานริศวรรค

## วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอฝ้าย”

\* เพื่อยังความเป็นภราดรภาพ

และสามัคคีธรรมให้เกิดใหม่สู่สมาชิก

\* เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนัก

ถึงคุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา

ในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

## รำลึกอิ้วรชนคนกล้า

เมื่อใดที่คุณรู้สึกท้อ อย่ามัวรอความเห็นใจ พยายามคิดว่าคนในโลกนี้ใจดำทั้งนั้น คุณต้องช่วยเหลือตัวเองก่อน ลิงดีๆ มีให้เห็นเพิ่มพูนกำลังใจ ที่เป็นรูปธรรมชัดเจน ในตอนนี้ก็คือ การชุมนุมประท้วงรัฐบาลของพันธมิตรประชาชนเพื่อประชาธิปไตย ซึ่งชุมนุมมาเป็นเวลาร้อยกว่าวันแล้ว แต่แกนนำและประชาชนก็ยังเหนียวแน่น ยืนหยัดเพื่อเปลี่ยนแปลงระบบการเมืองไทยเป็นการเมืองใหม่ กำจัดระบบทุนสามานย์

การต่อสู้ครั้งนี้ของกลุ่มคนที่ประกาศจุดยืนอย่างชัดเจนว่า ไม่เอาระบอบทักษิณกับรัฐบาลที่ไม่ประกาศว่าจะเอาระบอบอะไร รู้เพียงว่าการซื้อขายเก้าอี้รัฐมนตรีเป็นเรื่องง่ายเหมือนไปซื้อบั้งที่ตลาดนัดจตุจักร ประชาชนบางกลุ่มสับสนกับการวิพากษ์วิจารณ์ของนักวิชาการบางคน บ้างกล่าวว่าเป็นการต่อสู้กันระหว่างฝ่ายซ้ายและฝ่ายขวา อันจะเห็นได้ในนสพ.ต่างประเทศว่าผู้ประท้วงส่วนใหญ่เป็นชนชั้นกลาง กำลังต่อต้านระบอบทักษิณซึ่งต้องการช่วยเหลือรากหญ้า !

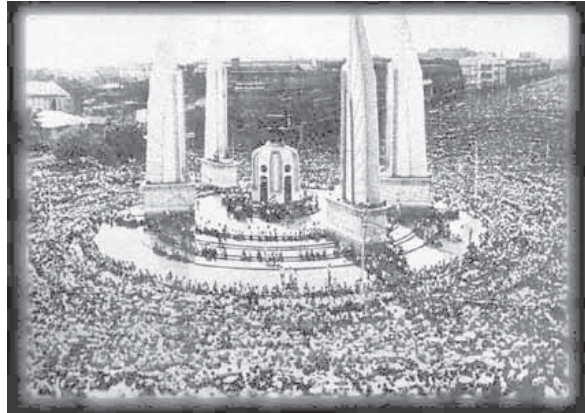
นี่ไม่ใช่การขัดแย้งระหว่างซ้ายกับขวา ไม่ใช่สนธิกับทักษิณ แต่เป็นเรื่องถูกกับผิด ความดีกับความชั่ว โปรดแตกข้างให้ถูก ไม่ใช่เป็นกลางหรือครึ่งๆกลางๆ

เยาวชนคนหนุ่มสาวพากันออกมาแสดงการเลือกข้างอย่างชัดเจน แต่ถูกกล่าวหาว่าเป็นไปตามแฟชั่น ไม่ได้เรื่อง กลับไปเรียนหนังสือเถอะ หรือไม่ก็ทำตัวเป็นวัยรุ่นนักร้องดีกว่า คือโตเป็นผู้ใหญ่อย่างฟ้ามๆ โตเร็ว เน่าเร็ว และไม่ต้องคิดอะไร

เหตุการณ์ ๑๔ ตุลา ๑๖ นักศึกษาเป็นผู้นำการประท้วง ความเป็นผู้เยาว์ในวันนั้นอาจมีความสับสนในตัวเองอยู่บ้าง แต่ในวันนี้ ผู้โตมีของจริงหรือเป็นตัวจริงก็เปิดเผยอย่างชัดเจนแล้วว่า ใครเป็นซ้ายที่ยืนอยู่ข้างประชาชน หรือซ้ายตกขอบที่ยืนอยู่ข้างถนน รอกเก็บเศษเล็กเศษน้อยที่กระเด็นมาจากระบบทุนสามานย์ อยากจะปลุกผีวีรชนมาถาม

ว่า ถ้าไม่มีวันนั้น...วันนี้คุณจะยัง  
อยู่ข้างชาติ ศาสน์ กษัตริย์ หรือ  
เปล่า...?

การสละชีวิตของพวกเขาใน  
วันนั้นไม่สูญเปล่า เมล็ดพืชได้ถูก  
หว่าน ดอกไม้กำลังจะบาน คำ  
อธิษฐานใกล้เป็นจริง



๑๔ ตุลา ๒๕๑๖

ประชาธิปไตยที่พวกคุณร้องหาจะไม่เป็นประชาธิปไตย เพื่อนๆ กำลังสืบสาน  
เจตนารมณ์ของคุณอยู่ การเมืองใหม่ที่มีธรรมะนำหน้าจะช่วยขจัดนักการเมืองชู้โกง และ  
พวกเหี้ยมโหดแฉ่ง คำสั่งสอนของพ่อหลวงกำลังจะเป็นจริง เศรษฐกิจโลกกำลังล้มละลาย  
แต่เศรษฐกิจพอเพียงเท่านั้นที่คงอยู่ Long live the King !

**รำลึกถึง ๑๔ ตุลา ๑๖ วันมหาวิปโยค**

**รำลึกถึง ๖ ตุลา ๑๕ วันสุดท้ายวิปโยค**

**การระวีรชนผู้เสียสละ**

ช่วงนี้เข้าพรรษา ใครหยุดเต็มเหล่าได้ก็ขออนุโมทนา อีกไม่กี่วันจะเป็นเทศกาลกิน  
เจ (๒๙ ก.ย.-๗ ต.ค.) ถ้ากินเจด้วยก็ยิ่งดีใหญ่ ต่อจากนั้นก็ออกพรรษา วันเวลาเคลื่อน  
ไปเรื่อยๆ ไม่มีวันไหนยาวหรือสั้นกว่ากัน แต่ถ้าคุณรู้สึกท้อแท้ เก็บเสื้อผ้าสักรูดใส่กระเป๋  
เตรียมหมวก แว่นกันแดด ทิชชู ของขบเคี้ยว แปรงสีฟัน อ้อ...อย่าลืมมือตบ อารุณจิตใน  
กลุ่มพันธมิตรฯ ไปค้างที่ทำเนียบสักคืน แล้วคุณจะรู้เลยว่า โลกนี้น่าอยู่ขึ้นอีกเยอะ !



บทวิจารณ์  
พิกะเมือร ชาวฉินฉ่า

# สิทธิมนุษยชน กับรากฐานทางวัฒนธรรม ของสังคมไทย



**มโนทัศน์ (concept) เรื่อง “สิทธิ” เป็นหัวใจสำคัญของลัทธิการปกครองแบบ “ประชาธิปไตย” ที่มีอิทธิพลครอบงำโลกปัจจุบัน**

รากฐานทางความคิดของลัทธิประชาธิปไตยมาจากทฤษฎีสัญญาประชาคม (Social contract theory) ที่เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับ “สิทธิ” อันเป็นสมบัติติดตัวทุกคนมาแต่กำเนิด อย่างไรก็ตามความจำเป็นที่มนุษย์ต้องมาอยู่รวมกันเป็นสังคมเพื่อช่วยกันต่อสู้กับภัยคุกคามต่าง ๆ ทำให้มนุษย์ได้หันมาทำข้อตกลงร่วมกัน (social contract) ที่จะยอมลดสิทธิบางส่วน (เช่น สิทธิในทรัพย์สินที่ตนหามาได้ เป็นต้น) เพื่อให้ “รัฐ” ที่ถูกสถาปนาขึ้นตามสัญญาประชาคม สามารถใช้อำนาจบังคับเหนือสิทธิส่วนบุคคลภายในขอบเขตเท่าที่ตกลงกันได้ตามเงื่อนไขของสัญญา (เช่น ยินยอมให้รัฐใช้อำนาจบังคับเรียกเก็บภาษีจากทรัพย์สินที่ผู้คนแต่ละคนหามาได้ เพื่อให้รัฐมีเงินไปจ้างทหารหรือตำรวจมาช่วยปกป้องคุ้มครองสิทธิส่วนใหญ่ของประชาชนไม่ให้ถูก

ละเมิด เป็นต้น)

**“อำนาจรัฐ”** จึงมาจากประชาชนเพื่อประชาชน และต้องถูกควบคุมโดยประชาชน ผ่านกระบวนการเลือกตั้งในทุกกรอบระยะเวลาหนึ่ง ๆ เพื่อเป็นกลไกที่ประชาชนจะใช้เป็นเครื่องมือตรวจสอบผู้ปกครองรัฐ ให้ประพฤติปฏิบัติตามพันธะเงื่อนไขของสัญญาที่ให้ไว้ต่อกันดังกล่าว ความชอบธรรมทางการเมืองของผู้บริหารบ้านเมืองตามลัทธิการปกครองแบบประชาธิปไตย จึงต้องอิงอาศัยกับฐานประชาชนส่วนใหญ่ที่เป็นเจ้าของประเทศขณะเดียวกับที่ต้องเคารพต่อ “สิทธิ” ของประชาชนที่เป็นเสียงส่วนน้อยด้วย ในที่สุด “สัญญาประชาคม” ก็ได้พัฒนาจนกลายเป็นรัฐธรรมนูญของประเทศต่าง ๆ ที่ปกครองภายใต้ลัทธิประชาธิปไตย

ทั้งนี้ถึงแม้ว่าลัทธิประชาธิปไตยจะไม่ได้อ้างอิงความชอบธรรมของอำนาจทางการเมืองจากหลักความเชื่อและจริยธรรมในทางศาสนา เหมือนเช่น “**ลัทธิเทวสิทธิ์**” (Divine Right) ที่มีอิทธิพลครอบงำอารยธรรมมนุษย์

ก่อนหน้าการเกิดลัทธิการปกครองแบบประชาธิปไตยในโลก ตลอดจนประเทศประชาธิปไตยบางประเทศอย่างเช่นสหรัฐอเมริกา เป็นต้น ก็มีธรรมเนียมปฏิบัติในการแยกเรื่องการเมืองซึ่งเป็นเรื่องทางโลก ออกจากเรื่องทางศาสนาอย่างเด่นชัด (Secularization) แต่ประเทศประชาธิปไตยเหล่านี้ก็สามารถอธิบายรากฐานความคิดในเรื่อง “สิทธิ” ให้เข้ากับหลักจริยปรัชญาของสังคมได้

ตัวอย่างเช่น ประเทศทางตะวันตกที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมจากศาสนา “ยิว-คริสเตียน”

(ซึ่งยึดคัมภีร์ทางศาสนาร่วมกัน) ได้ขยายแนวคิดเรื่อง “สิทธิ” ไปสู่ “สิทธิมนุษยชน” ด้วยการอธิบายว่า “พระเจ้า” ทรงสร้างมนุษย์และสร้างสรรพสิ่งในโลกนี้ขึ้นเพื่อเป็นของขวัญสำหรับมนุษย์ โดยพระองค์ไม่ได้

ทรงให้แสงแดดอันอบอุ่นแก่มนุษย์ผู้หนึ่งมากกว่าคนอื่น ๆ หรือให้อากาศบริสุทธิ์สำหรับหายใจแก่คนผู้หนึ่งมากกว่าอีกคนหนึ่ง ฯลฯ ฉะนั้น มนุษย์ทุกคนบนโลกนี้จึงพึงมี “สิทธิแห่ง



ความเป็นมนุษย์” หรือ “สิทธิมนุษยชน” ที่จะได้รับของขวัญต่าง ๆ ตามที่พระเจ้าทรงประทานให้กับมนุษย์ทุกคนดังกล่าว ส่งผลทำให้ปรัชญาการปกครองแบบประชาธิปไตยของประเทศในโลกทางตะวันตก ถูกอธิบาย

ให้เชื่อมโยงกับมิติด้าน  
จริยปรัชญาในทางศาสนาที่  
เป็นรากฐานทางวัฒนธรรม  
เดิมของสังคมเหล่านั้นได้  
อย่างไรก็ตาม  
เมื่อลัทธิการปกครองแบบ  
ประชาธิปไตยถูกนำเข้ามา  
ใช้กับประเทศไทยตั้งแต่เมื่อ  
76 ปีก่อน ภายใต้บริบท  
ของสังคมไทยที่มีรากฐาน  
ทางวัฒนธรรมมาจาก



พุทธศาสนาอันแตกต่างจากศาสนาของ  
ประเทศทางตะวันตก มโนทัศน์เรื่อง “สิทธิ”  
ที่เป็นแกนคิดหลักของลัทธิประชาธิปไตย  
เมื่อขาดคำอธิบายเพื่อเชื่อมโยงเข้ากับพื้น  
ฐานทางจริยปรัชญาของสังคมไทย ก็เลยถูก  
ตีความให้กลายเป็น “สิทธิแห่งตัวกู-ของกู” ที่  
จะทำอะไรก็ได้ตามใจปรารถนา ครอบงำที่  
ไม่เป็นการล่วงละเมิดต่อกฎหมายบ้านเมืองอีก  
ทั้งมโนทัศน์เรื่อง “สิทธิมนุษยชน” ก็ไม่มีพลัง  
ทางจริยธรรมสำหรับสังคมไทยมากนัก  
เพราะมาจากพื้นฐานความคิดทางปรัชญาที่

แตกต่างกันดังกล่าว ด้วยเหตุนี้ระบอบการ  
ปกครองแบบประชาธิปไตยที่แปลกแยกจาก  
รากฐานทางจริยปรัชญาของสังคมไทย จึงมี  
ปัญหามาโดยตลอดสืบเนื่องจนถึงทุกวันนี้

ถ้าหากสมมติฐานตามที่กล่าวมาถูก  
ต้อง การจะแก้ไขปัญหาของระบบการเมือง  
ไทยได้ จะต้องมองลึกลงไปถึงการสร้างฐาน  
รากของกรอบความคิดทางปรัชญาการเมือง  
ใหม่ ที่สามารถจะเชื่อมโยง มโนทัศน์เรื่อง  
“สิทธิ” (อันเป็นแกนความคิดของลัทธิ  
ประชาธิปไตย) ให้เข้ากับวัฒนธรรมของ

สังคมไทย ที่มีพื้นฐานมาจาก “พุทธศาสนา” ลัทธิประชาธิปไตยเช่นนี้จึงจกมีพลังในการแก้ปัญหาของบ้านเมือง ได้อย่างเหมาะสมกับพื้นฐานของสังคมไทย

ตัวอย่างเช่น อาจจะอธิบายแก่นสารของมโนทัศน์เรื่อง “สิทธิ” ให้เข้ากับรากฐานทางพุทธปรัชญา ด้วยการชี้ให้เห็นว่า สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายกับเรา ล้วนมี “สิทธิ” หรือ “โอกาส” ที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อการพัฒนาไปสู่ความเจริญงอกงามในความเป็น “สัตว์ที่มีจิตใจสูง” หรือเป็น “มนุษย์ที่สมบูรณ์” (โดยรากศัพท์คำว่า “มนุษย์” แปลว่าสัตว์ที่มีจิตใจสูง) การไป “ตัดทอนโอกาส” ด้วยการละเมิดต่อ “สิทธิ” ที่สัตว์นั้น ๆ จะได้พัฒนาตัวเองไปสู่ความเป็น “มนุษย์” ที่สมบูรณ์ (หรือเป็น “สัตว์ที่มีจิตใจสูง”) อันเรียกได้ว่าเป็นการ “ละเมิดต่อสิทธิมนุษยชน” (ตามความหมายของสิทธิมนุษยชนที่อธิบายใหม่ดังนัยที่กล่าวมานี้) จึงเป็น “บาป” หรือเป็น “อกุศล” ที่ไม่พึงประพฤติปฏิบัติ

เรื่องของ “สิทธิมนุษยชน” ถ้อยบาย



พระสงฆ์พม่าเดินขบวนต่อต้านรัฐบาลเผด็จการ

ขยายความให้ดี จึงเป็นเรื่องที่มีนัยอันลึกซึ้งที่สามารถจะใช้เป็นกรอบเชื่อมโยงปรัชญาของลัทธิประชาธิปไตย ให้เข้ากับรากฐานทางจริยปรัชญาของสังคมไทยได้ตามตัวอย่างแนวทางการอธิบายดังที่กล่าวมาข้างต้น





รอบบ้านรอบตัว  
อุบลราช ๕๐๖ ท่าอากาศยาน

# การเมืองภาคประชาชน อำนาจที่ ๕ ของประชาธิปไตย

## อำ

นาจอธิปไตยทั่วไปจะมีแค่ ๓ อำนาจหลัก  
คือ อำนาจบริหาร อำนาจนิติบัญญัติ และอำนาจตุลาการ  
ส่วนประชาชนเป็นเพียงผู้ส่งตัวแทนเข้าไป หลังจาก  
นั้นก็หมดหน้าที่

และในหลายๆครั้ง ทั้งอำนาจบริหารและนิติบัญญัติก็  
ถือวิสาสะในการเป็นตัวแทน เทียวจัดการทุกเรื่อง โดยอ้าง  
ความชอบธรรมในการเป็น “ตัวแทน”

เมื่อ “ตัวแทน” ไร้คุณภาพ ประชาชนจะรวมตัวกันเพื่อ  
ตรวจสอบ-กำกับ-ดูแล ตลอดจนให้กำลังใจ !

และคงไม่มียุคใดที่การเมืองภาคประชาชนจะแข็งแกร่ง  
เข้มข้นไปกว่าในยุคของรัฐบาลทักษิณเป็นต้นมา

เป็นไปได้ไหมครับ ที่เราเปลี่ยนแปลงการปกครองจากสมบูรณาญาเป็นประชาธิปไตย แบบ “บ่มแก๊ส” !

เพราะเหตุนี้เราจึงมีปัญหาทางการเมืองมาตลอดจากนักการเมืองที่เห็นแก่ตัว โดยคุณภาพของนักการเมืองก็ล้วนมาจากคุณภาพของประชาชนนั่นเอง หากดูข้างให้ดูห่าง จะดูคุณภาพของนักการเมืองก็ต้องหันมาดูที่ “ประชาชน” ใช่มั้ยครับ ?

คนไทยยังยากจนข้นแค้น

คนไทยยังด้อยการศึกษาอีกมากมาย

นักการเมืองชั่วๆ จึงเข้ามาในสภาได้ง่าย

พันธมิตรประชาชนเพื่อประชาธิปไตยได้ชุมนุมปักหลักยึดเยื่อ ขับไล่รัฐบาลทักษิณ โดยมีผู้เข้าร่วมชุมนุมมากมาย

จนสุดท้าย ทหารก็ตบเท้าเข้ามาปฏิวัติ

มาในยุครัฐบาลนอมนี่ของทักษิณ เหตุการณ์ยิ่งเลวร้ายหนักกว่าเดิม

**การขับไล่รัฐบาลครั้งที่ ๒ จึงอุบัติขึ้น เป็นศึกหนักอันใหญ่หลวง เนื่องจากอำนาจรัฐสภา และรัฐบาลส่วนใหญ่เป็นนอมนี่ของทักษิณทั้งสิ้น**

การขับไล่ครั้งที่ ๒ ขาดความพร้อมเพรียงของประชาชน ขององค์กรไปหลายส่วน

**อันเนื่องมาจากการเข้าครองประเทศใช้ระบบความถูกต้อง ประชาชนเป็นผู้เลือกเข้ามา ถือว่าทำถูกกฎหมายทุกขั้นตอน !**

พันธมิตรบางส่วนจึงวางอุเบกขา

แต่ในข้อเท็จจริง กระบวนการยุติธรรมถูกปรับเปลี่ยน โยกย้าย เปลี่ยนบุคคลากรเป็นว่าเล่น

ความจริงแล้วเหตุผลของการปฏิวัติกล่าวโทษรัฐบาลยุคทักษิณนั้นว่าไม่เกินความจริง

การคอร์รัปชั่นทั่วไปของรัฐบาลในทุกโครงการ

การเปลี่ยนกฎหมาย แก้กกฎหมายเพื่อผลประโยชน์ของพวกเขาฟ้อง

การหลีกเลียงภาษีของผู้บริหาร

การแทรกแซงองค์การอิสระ

การถืออำนาจบาตรใหญ่ ฯลฯ

มาถึงรัฐบาลนอมินีของทักษิณก็ยังไม่เลิกพฤติกรรมเชิงลบเหล่านี้

แถมยังหาทางช่วยเหลือทักษิณในทุกๆ ด้าน (เช่น การพยายามแก้ไขรัฐธรรมนูญ, โยกย้ายบุคลากรในกระบวนยุติธรรม)

พันธมิตรที่หายไปก็เพราะไม่ชัดเจนในข้อมูลเหล่านี้

และอีกส่วนที่หายไป แม้จะรู้ข้อมูลเชิงลึก แต่ก็มิเหตุผลว่า รัฐบาลชุดใหม่เขามาถูกต้องตามกฎหมาย

แม้จะเลว ชั่ว แต่เขาก็มาตามตรอก ออกตามประตู เราต้องเคารพในความถูกต้อง !

**และเพราะเหตุนี้ การเมืองภาคประชาชนจึงอุบัติขึ้นอย่างเข้มข้นและเข้มแข็ง**

จุดประสงค์ของการเมืองภาคประชาชนนั้น มีเหมือนกันทั่วโลก ดังนี้

๑. ผ่าทางตันให้แก่บางปัญหา เพราะบางปัญหาแม้จะถูกกฎหมาย แต่ก็เห็นๆ อยู่ว่าไปไม่รอด เราจะปล่อยไปตามกฎระเบียบที่วางไว้ก็ไม่ใช่ เพราะสุดท้ายกลายเป็น เอา “ความถูกต้อง” มาฆ่าตัวตาย !

๒. ผ่าทางตันให้แก่รัฐบาล เพราะมีหลายกรณีที่รัฐบาลถูกบังคับจากประเทศที่มีอำนาจ มีการออกกฎหมาย ออกสนธิสัญญา ออกบันทึกช่วยจำอะไรต่างๆ นานา

การเดินทางของประชาชนจะเปิดโอกาสให้รัฐบาลได้ตั้งหลัก และอ้างประชาชนของประเทศ เพื่อฉีกสนธิสัญญาทั้งหลายได้อย่างชอบธรรม !

๓. ทักท้วง-เตือนสติ-ให้คำปรึกษา บางกรณีรัฐบาลอาจจะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เราก็มีโอกาสแนะนำสั่งสอน ตลอดจนเตือนสติได้

๔. เป็นเสาอำนาจที่ ๔ ของรัฐ ทำหน้าที่คาน-ถ่วงดุล ตลอดจนให้กำลังใจเสาอำนาจอื่นๆ

**กรณีตัวอย่าง เช่น การให้กำลังใจตุลาการคณะต่างๆ ในการตัดสินพิพากษาจำเลยที่มีอิทธิพลสูง**

## บทสรุป

๑. ประเทศที่รังเกียจการเมืองภาคประชาชน ตั้งข้อสังเกตได้เลยว่า มักจะเป็นประเทศที่ผู้บริหารบ้านเมืองหาประโยชน์ใส่ตัว

๒. การวิเคราะห์หว่า อำนาจเก่ากับอำนาจใหม่ต่อสู้กัน ก็แค่นั้น ความจริงแล้วไม่ว่าใครก็ตามอย่า “คว่ำขัน”

ไม่มีรัฐบาลยุคใดที่โกงกินทั้งในที่ลับและที่แจ้งมากเท่ากับยุคทักษิณ

และถ้าคุณจะโกงกิน ก็อย่าให้รู้!

๓. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็น นปค. หรือพันธมิตร หรือการปิดถนน หรือการฟ้องร้องให้เปิดถนน หรือ ฯลฯ

ขอให้มองเป็น **“นี่คือความเจริญงอกงาม ของบ้านเมืองประชาธิปไตย”**

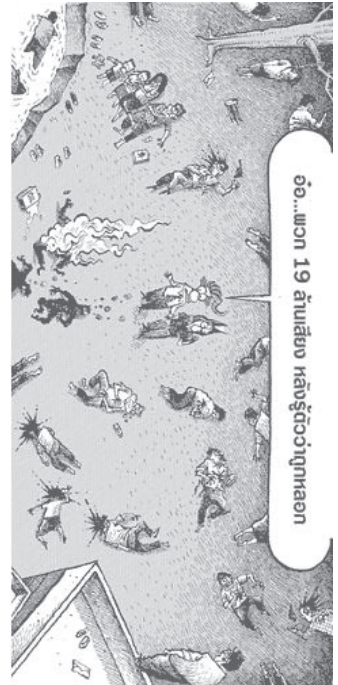
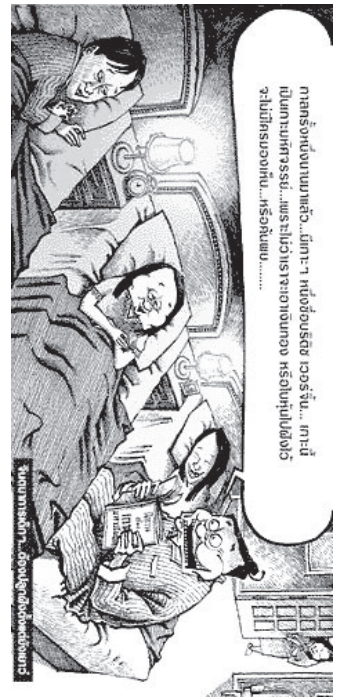
ใครจะอยู่ฝ่ายไหนก็ว่ากันไป

๔. ความยากจนเป็นต้นเหตุให้เราได้นักการเมืองชี้โกง

ขจัดความยากจน ประชาธิปไตยก็จะแบ่งบาน!

๕. ตัวช่วยบ้านเมืองอีก ๑ ตัวช่วยก็คือ ให้ประชาชนมีการศึกษาที่สูงขึ้นให้ได้

**การซื้อเสียงก็จะลดลง (เพราะราคาขายจะสูงขึ้น)**





๐ เสียดสีกวีไทย ๑

ไอ้ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ไอ้  
แต่ไอ้ไอ้ไอ้ และไอ้ไอ้ไอ้  
รู้หรือไร ไอ้ไอ้ไอ้  
ไม่รู้สิไม่รู้สิ

ไอ้ ไอ้ไอ้ ไม่รับรอง  
แต่ไอ้ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ไอ้  
ซัดไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ไอ้  
ไอ้ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ไอ้

ไอ้ รับรอง เป็นของเข  
เพราะเพราะเพราะเพราะ  
ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ไอ้  
ไม่รู้สิไม่รู้สิ

ไอ้ ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ไอ้  
ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้  
ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้  
ไอ้ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ไอ้

ไอ้ ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ไอ้  
แต่ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ไอ้  
ไอ้ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ไอ้  
ไอ้ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ไอ้

ไอ้ ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ไอ้  
ไอ้ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ไอ้  
ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้  
ไอ้ไอ้ไอ้ ไอ้ไอ้ไอ้!

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
๑๑/๑๑/๑๑

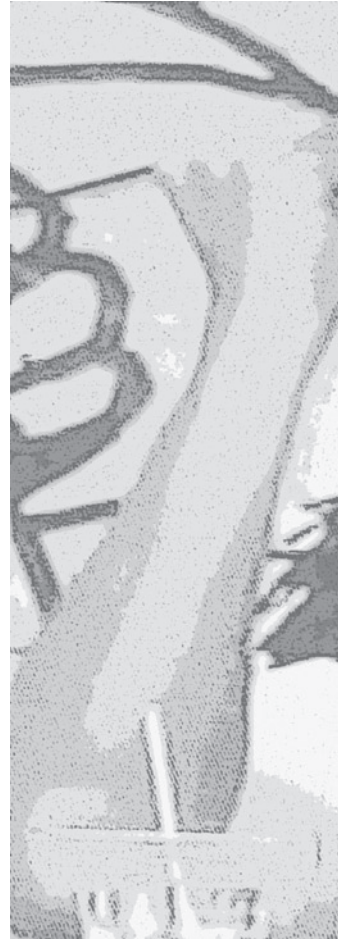


นำรู้จัก

นุศาราทอน

อะ..เน่ว..เน่..เค๊า..ไซ..ใน..สื่..บ..พิด...

# บัณฑิต ปิ่นมงคลกุล



“...พี่น้องจะมีค่าอะไร ต่างจากคนที่ตายไปแล้ว...”

เสียงของ บัณฑิต ปิ่นมงคลกุล เมื่อเพียงวันที่ ๒๕ สิงหาคม ปี ๕๑ นี้เอง ที่สะพาน มัชฌิมรังสรรค์ ในวันนั้น เป็นวันก่อนวันที่พันธมิตรประชาชนเพื่อประชาธิปไตยจะเคลื่อนกาย ย้ายจุดไปที่ท่าเหียบ ตั้งหลักปักฐานประท้วงรัฐบาลสมัคร สุนทรเวช ต่อไป หลังจากผ่านการ ประท้วงมาแล้วร่วมร้อยวัน



เสียงที่ชัดเจนดังมาจากบุคลิกที่แวววาวและเชื่อมั่นในสิ่งที่กระทำอยู่ บัณฑิตกำลังดำเนินรายการสนทนาธรรมะกับ**สมณะเพาะพุทธ จันทเสฏฐโร** หรือที่รู้จักกันดีว่า “**ท่านจันทร์**” ที่สถานีโทรทัศน์ ASTV ซึ่งกำลังถ่ายทอดสดการประท้วงของกลุ่มพันธมิตรฯ หลายคนที่ได้ยินและติดตามการทำงานของบัณฑิตต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า...*เฮาแล้ว... บัณฑิตขึ้นแล้ว...เสียงที่ฟังบอกถึงความสะใจ ว่าใครหนอช่างหยั่งรู้ถึงในความคิดฉัน !*

เกิดที่โคราช นครราชสีมา จบมัธยมที่โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย ที่บ้านอยากให้มาเรียนที่กรุงเทพฯ แต่บัณฑิตอยากช่วยแม่ทำงานที่บ้านมากกว่า สุดท้ายก็เลยมาเรียนรัฐศาสตร์ ม.รามคำแหง

เมื่อเอ็นทรานซ์อีกครั้ง ก็สอบติดที่คณะนิติศาสตร์ ม.ธรรมศาสตร์ เรียนได้หนึ่งเทอมไปทำงานกับ*อาจารย์เจิมศักดิ์ ปิ่นทอง* ที่โครงการพัฒนาสื่อสร้างสรรค์ มูลนิธิสื่อสร้างสรรค์ของ*คุณโสภณ สุภาพงษ์* เรียนรามคำแหงไปด้วย คณะมนุษยศาสตร์สื่อสารมวลชน เพราะใจอยากทำงานสื่อสารมวลชน ก็เลยเลิกเรียนที่ธรรมศาสตร์

“ต้องยอมรับว่าวุฒิหรือช่วงเวลาของเราในตอนนั้น คือเราอายุี่สิบกว่า เราก็คิดได้ขนาดนั้นนะซะ คงไม่ได้รอบคอบอะไรมากนัก แต่ด้วยความที่ใจอยากเป็นสื่อมวลชน ก็เรียนจบสื่อสารมวลชน ม.รามคำแหง ซึ่งที่บ้านเขาก็ไม่เห็นด้วยที่ผมเลิกเรียนนิติศาสตร์ ธรรมศาสตร์ เพราะว่าเป็นความหวังของทางบ้านเขา ผมทำงานได้ก็หาเงินเรียนไป เลี้ยงตัวเองไป”

ทำงานกับ*อาจารย์เจิมศักดิ์*ได้พักหนึ่ง ก็ออกไปอยู่เนชั่นแนลกับ*คุณสุทธิชัย หยุ่น* อยู่ไม่นานก็ลาออกเรียนปริญญาโท รัฐศาสตร์ ธรรมศาสตร์ เพราะอยากจะทำของตัวเอง ทำให้ทางบ้านเสียใจ เลยหันไปเรียนปริญญาโทรัฐศาสตร์ ธรรมศาสตร์ ตามเป้าหมายสามปีก็จบ

“ซึ่งมันก็เป็นช่วงเวลาของชีวิตคนเราซะ ถ้ามว่าถ้าผม ณ เวลานั้น เป็นตอนนี้ผมจะคิดแบบนี้ไหม ผมอาจจะไม่ต้องเรียนนิติศาสตร์ก็ได้ เพราะผมเห็นแล้วว่ากฎหมายมีความสำคัญกับประเทศชาติเราอย่างไรบ้าง แต่ถ้ามว่าสิ่งที่เรารู้มาจากที่ธรรมศาสตร์มันสูญไปไหม มันก็ไม่สูญ เพราะเราก็เอามาใช้ในการทำงานสื่อสารมวลชน”

เมื่อเรียนปริญญาโทรัฐศาสตร์จบ ก็ไปเป็นโปรดิวเซอร์รายการถึงลูกถึงคน ทางช่อง ๘ อสมท. ซึ่งอยู่ในช่วงบุกเบิก ทำงานได้พักหนึ่ง

“เราถูกการเมืองบีบมาก จนกระทั่งทำเรื่องการเมืองไม่ได้เลย ทำได้แต่เรื่องสังคม เรื่องปัญหาชาวบ้าน โอเค รายการอาจจะโด่งดัง เรทติ้งดี โฆษณาเยอะ แต่ว่าในแง่ของบ้านเมืองแล้วเนี่ยแทบไม่ได้แตะเลย ฟรีทีวีถูกจำกัดด้วยอำนาจทางการเมือง ถ้าเราทำเรื่องการเมืองบีบ เราก็จะถูกบีบทันที ผมเองไม่ใช่ผู้มีอำนาจในการที่จะไปว่าจะทำหรือไม่ทำอะไร เพราะฉะนั้นที่



ผมทำได้ก็คือดูสิ่งที่เกิดขึ้นเท่านั้นเอง รู้สึกว่าอยากหันไปทำอย่างอื่นบ้าง ทำในสิ่งที่มันเป็นตัวผมมากกว่านี้ พอติดตั้งเอสทีวี นิวส์วัน ผมก็ออกมาอยู่นิวส์วันตั้งแต่ช่วงแรกๆ เข้ามาทีแรกก็ไม่ได้เป็นพิธีกรหรอกครับ ทำงานเบื้องหลังมาโดยตลอด ผมเริ่มทำตั้งแต่พนักงานรับโทรศัพท์ เริ่มตั้งแต่รู้จักสื่อ จับกล้อง จับเครื่องมือตัดต่อ เขียนบท ทำทุกอย่างที่คนเบื้องหลังเขาทำกัน ผมผ่านตรงนั้นมา ผมไม่ได้จบปริญญาตรีแล้วมาเป็นผู้ประกาศข่าวไม่ใช่ ผมเข้าไปคลุกคลีกับผู้มีปัญหาที่เขามาร้องเรียนในรายการถึงลูกถึงคน แต่ละวันจะมีผู้มาร้องเรียนหลายสิบคน เราก็เห็น...ปัญหาของประเทศนั้นมันเยอะจริงๆ แต่เขาก็ไม่มีช่องทางที่จะแก้ปัญหาก็คือต้องอาศัยสื่อ”

*เป็นเพราะคนที่เขามาร้องเรียน ทำให้คุณรู้สึกเหมือนมีสิ่งบีบคั้นคุณอยู่ใน*

“ใช่...ก็ต้องยอมรับว่าคนทำสื่อสุขสบายกว่าคนคู่มือมาก คนคู่มือในบ้านเราที่เขาลำบากมีอีกเยอะ เขาก็ต้องการใช้สื่อ แต่ว่าโอกาสของเขาน้อยมาก น้อยกว่าผู้มีอำนาจทางการเมืองที่จะใช้สื่อเมื่อไรก็ได้ แต่ก่อนผมอยู่เบื้องหลัง ไม่มีโอกาสแสดงออก หน้าจอคือเสิร์ฟข้อมูลให้พิธีกร คนที่ทำหน้าจอวันหนึ่งผมรู้สึกว่ายากทำหน้าจอบ้างซึ่งที่อื่นไม่



ได้ให้โอกาสผม ไม่ใช่ว่าผมไม่เคยขอ แต่ว่าที่อื่นเห็นว่าผมทำเบื้องหลังดีอยู่แล้ว ก็ทำเบื้องหลังไป แต่ว่าเอเอสทีวีนี่แหละให้โอกาสผมเป็นพิธีกรหน้าจอโทรทัศน์ ผมไม่ได้เป็นพิธีกรเพื่อความโด่งดังอะไร ผมต้องการนำเสนอการต่อสู้ของผู้ที่ไม่ได้รับความเป็นธรรมในสังคม เอเอสทีวีไม่ใช่สื่อของรัฐ เอเอสทีวีไม่สนใจว่าจะถูกอำนาจการเมืองเล่นงาน ผมมีนายอย่างคุณสนธิ ลิ้มทองกุล ซึ่งไม่เคยมาสั่งให้ผมทำอย่างนั้นอย่างนี้ คุณสนธิให้อิสระในการทำงานมาก แล้วคุณสนธิทำให้ผมเห็นว่า สื่อมวลชนที่ลุกขึ้นมาต่อสู้กับความไม่เป็นธรรมในสังคม โดยพร้อมที่จะบาดเจ็บเป็นยังไง ซึ่งหลายๆ เรื่อง สังคมไม่ทราบว่ามันโดนอะไรบ้าง แต่คนดูเอเอสทีวีจะรู้ว่าอำนาจการเมืองเล่นงานคุณสนธิยังไง

การที่เราถูกเล่นงานมันทำให้เราแกร่งขึ้นเรื่อยๆ ตั้งแต่ลุกขึ้นสู้สมัยคุณทักษิณยังมีอำนาจ หลายๆ อย่างสังขมาเรื่อยๆ มันทำให้บุคลิกภาพของผมดูกร้าว ดูเด็ด ซึ่งจริงๆ ที่แรกจัดรายการผมไม่เป็นแบบนี้ ผมจัดรายการอย่างที่คนอื่นเขาจัด แต่พอเราลุกขึ้นสู้กับระบบทักษิณเนี่ยเราเห็นความไม่เป็นธรรมต่างๆ เราเห็นการทุจริต นื้อฉาว พูด่างๆ มนุษย์เราเนี่ย เวลาที่มีอารมณ์ถ้าเราตามอารมณ์นั้นไป ...มันก็คือตัวเรานั้นแหละ เพียงแต่ว่าช่วงนั้นเราจะรู้ตัวหรือเปล่าว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ อย่างผมก็รู้ตัวผมเองว่าผมกำลังทำอะไรอยู่นะขณะจัดรายการ จะไม่ถึงขนาดไปด่าหรือโจมตีเขาจนถูกฟ้องหมิ่นประมาท นี่คือสิ่งที่ผมระวังอยู่เสมอ โอเค การฟ้องหมิ่นประมาทเกิดขึ้นได้ แต่ว่าผมจะคิดอยู่ว่า การไปขึ้นศาลเนี่ยมันทำให้เราเสียเวลาทำงาน”

*จับพลัดจับผลูยังงี้ถึงได้มาจัดรายการคู่กับท่านจันทร์*

“ชุมนุมรอบสองซึ่งต่อต้านรัฐบาลนอมีนิตักษิณเนี่ย ที่แรกเลยเราไม่คิดว่าการชุมนุมจะยืดเยื้อ ทีนี้ด้วยสถานการณ์แล้วก็เพื่อให้ทุกอย่างมันลงตัว เราก็คิดว่าจะใส่อะไรลงไปบ้างในผังรายการ ๒๔ ชั่วโมง ตอนเช้าก็คือคุณปอง อัญชลี ไพรีรัก กับคุณแก้ว กมลพร ซึ่งผมชื่นชมนะครบทั้งสองท่านนี้เพราะว่าเป็นผู้หญิงที่เรียกว่าถูกกระทำจากกลุ่ม นปค.นะสะ ตอนที่ไปชุมนุมเมื่อวันที่ ๒๕



พ.ศ.๒๕๕๑ แล้ว ผมก็เห็นว่าเมื่อเธอมาจัดรายการเนี่ย ก็เป็นสิ่งที่เหมาะสมในตอนเช้า เพราะว่าผู้ชมก็เห็นแล้วว่าทางคุณอัญชลีกับคุณกมลพรเนี่ย ได้อุทิศตัวเองยังใงบ้างในการต่อสู้ ส่วนผมก็ได้รับมอบหมายให้มาจัดรายการในช่วงสนทนาธรรมกับท่านจันทร์ เดิมผมจัดรายการสนทนาธรรมวันศุกร์กับหลวงปู่พุทธอิสระอยู่แล้ว”

*แสดงว่าคุณฝึกไปธรรมะมาก่อนหน้านี้แล้ว จัดรายการกับหลวงปู่พุทธอิสระอยู่นานไหมคะ*

“ช่วงที่คุณตำราญไปลงเลือกตั้ง ส.ส. ผมมาจัดแทนอยู่หลายเดือน ก่อนหน้านั้นผมทำเบื้องหลังมาก่อน ผมอยู่กับอาจารย์เจิมศักดิ์ จัดรายการตามหาแก่นธรรม รายการมองต่างมุมที่มีพระมาออกรายการ หรือประเด็นอะไรที่เกี่ยวกับพระ ถามว่าตัวเองสนใจธรรมะไหม ก็สนใจมาตั้งแต่ยังเรียนมัธยม เพราะอย่างที่ผมเคยเล่าว่าเด็กวัยรุ่นที่จบ ม.๖ แล้วทางบ้านอยากให้สอบเอ็นทรานซ์ แต่ตัวผมเองไม่อยากจะมาเรียนกรุงเทพ แสดงว่ามันต้องมีปัญหาอะไรใช่ไหมหะ ไม่ใช่ปัญหาที่เกิดจากเราไปทำ แต่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับครอบครัวเรา ทำให้เราคิด ทำให้เราทุกข์”

*นับว่าโชคดี ที่เป็นวัยรุ่นแล้วทุกข์ยังเข้าหาธรรมะเป็นไปได้อย่างไร*

“ก็ไม่รู้ตัวเองเหมือนกันว่าทำไม อาจจะเป็นเพราะว่าผมชอบอ่านหนังสือด้วยมั้งครับ ช่วงนั้นตอน

ม.ปลายมีปัญหาทุกข้ออะไรบ้าง ก็ความทุกข์เข้ามา ก็ไปเดินๆ ดูหนังสือ ไม่เคยซื้อหนังสือ ธรรมะอ่านเลย ไปเจอหนังสือท่านพุทธทาสเล่มหนึ่ง ชื่อชีวิตใหม่และมรรคาสู่ชีวิตใหม่ เล่มละ ๑๐ บาท เล่มบางๆ โอ๊ย! เจอหนังสือธรรมะที่ไรมีแต่โตๆ ทั้งนั้นมาเจอเล่มนี้บ้าง ผมก็เลยหยิบมาเปิดดู เอ๊ะ ท่านพูดอะไรเข้าใจง่ายดี ผมก็เลยซื้อมาอ่าน จากหนังสือธรรมะเล่มนั้น ก็ทำให้ผมไปซื้อหนังสือธรรมะมาอ่านเรื่อยๆ จนเคยคิดจะบวชด้วยซ้ำไป ท่านจันทร์เคยบอก ม.๓ ขึ้น ม.๔ หรือไง ที่ท่านไม่เรียนต่อแล้วมาอยู่สันตติโสภณเลย แล้วก็บวช ต้องบอกตรงๆ ช่วง



ม.ปลายก็เคยคิดบวช เพราะต้องการที่จะแสวงหาชีวิตที่สงบ แต่ว่าด้วยปัจจัยอะไรหลายๆ อย่างที่เราเห็นแม่ต้องเผชิญ...ต้องแก้ปัญหา เราก็อยากอยู่ช่วยแม่ ถามว่าผมได้ความสงบใหม่จากการศึกษาธรรมะ ไซ้ ผมได้ความสงบ”

แล้วมีข้อวัตรปฏิบัติอะไรบ้าง

“สิ่งที่ผมทำมาตลอดคือ ดูตัวเองเป็นสำคัญ เพราะว่าถ้าเห็นข้อบกพร่องของตนเองได้ก็ถือว่าเห็นธรรมะแล้ว มนุษย์ทุกคนมีข้อบกพร่องทั้งนั้น แต่เราไม่ค่อยเห็นหรอกครับ ต้องรอให้คนอื่นเขาทักไม่ได้เสียก่อนมาบอกเรา แต่ถ้าเราได้ศึกษาธรรมะจริงๆ อันดับแรกเลยต้องเห็นสิ่งไม่ดีในตัวเรา

การที่เราเป็นพิธีกรรายการธรรมะทำให้ผมต้องแสวงหาข้อมูลใหม่ๆ แล้วก็ต้องรู้ธรรมะที่พูดคุยได้ตอบโต้ถ้าไม่รู้อะไรเลยเราก็จะนั่งฟังอย่างเดียว แถวบ้านผมมีวัดป่าแห่งหนึ่งที่แรกผมก็ขับรถผ่านไป ไม่ได้สนใจอะไร เห็นเป็นเพิงๆ เป็นกระท่อม มีพระอยู่ ผ่านไปหลายเดือนเข้าจนกระทั่งเป็นปีผมก็ไม่เคยเข้าไปดู วันหนึ่งผมเห็นพระท่านเริ่มก่อสร้าง ผมผ่านไปตอนกลางวัน แดดเปรี้ยวๆ ท่านก็ก่อสร้างอยู่ แล้วท่านก็ทำกุฏิ โบสถ์ปูน ผสมปูน มีญาติโยมไปช่วยไม้ก็คน แต่ส่วนใหญ่คือพระท่านทำเอง ผมก็เข้าไปนมัสการ ท่านคือพระอาจารย์สาคร ชัมมาวุธโร วัดป่ามณีการ อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ท่านบอกว่าท่านอยู่เมืองกาญจน์ วัดเวฬุวัน เป็นเจ้าอาวาสที่นั่น มีคนมาบริจาคที่ดินตรงบางใหญ่ให้ท่าน ๘ ไร่ ท่านเห็นว่าพระเถรวัดป่าถ้ำมาจากอีสานเวลามาในกรุงเทพฯ จะไม่มีที่พัก ที่พักมูลนิธิหลวงปู่มั่นก็ไม่พอ ท่านเลยดำริที่จะสร้างที่พักสงฆ์ที่เดินทางมาจากต่างจังหวัด ไม่ว่าจะมาหาหมอหรือว่าจะมากิจนิมนต์ บางทีครูบาอาจารย์ท่านมาจะมีคณะพระติดตามมาด้วย อาจจะมีการเตรียมที่ให้ท่านอยู่ แต่ว่าพระที่ตามมาก็ต้องไปนอนรวมๆ กัน ท่านรู้สึกสังเวช จึงคิดที่จะสร้างที่พักให้พระ ท่านก็เลยเริ่มสร้างวัดขึ้นมาด้วยตัวท่านเอง

พอท่านสร้างศาลาปฏิบัติธรรมเสร็จ ทุกครั้งผมก็มักจะไปนั่งทำวัตรเย็น ไปนั่งทำสมาธิ ฟังเทศน์ท่านพระอาจารย์สาครหรือครูบาอาจารย์ท่านอื่นๆ ที่มาเทศน์ทุกวัน แต่ก่อนไม่ได้รับธรรมะโดยตรง ได้จากการอ่านหนังสือ คู่มือ ฟังวิทยุ อันนี้ผมรับด้วยจากความสนใจของผมเอง ก็อยากรู้ว่าหลวงปู่ท่านเทศน์อะไร ก็ไปปฏิบัติภาวนา กรรมฐาน เดินจงกรม ทำให้เราเข้าใจธรรมะมากขึ้นในแง่ของการปฏิบัติ เพราะที่ผ่านมามีผมไม่ใช่เป็นนักปฏิบัติ ผมเป็นแค่ผู้ศึกษา

ธรรมะเท่านั้นเองแต่พอมารู้จักวัดป่ามณีการทำให้ผมเป็นนักปฏิบัติ”

คุณเข้าใจการปฏิบัติธรรมคือการทำงาน การทำงานคือการปฏิบัติธรรมมากน้อยแค่ไหนในความรู้สึกของคุณ

“อันนี้เป็นคำกล่าวของท่านพุทธทาสนะครับแล้วผมก็อ่านมาตั้งนานแล้ว ต้องยอมรับจริงๆ ว่าเวลาเราทำงานธรรมะจะอยู่ไกลเรามากสำหรับโลกทุกวันนี้ ทุกที่ทำงานส่วนมากจะเป็นเรื่องธรรมมากกว่าธรรมะ ฉะนั้นการทำงานคือการปฏิบัติธรรม ถ้าเอาตามที่ท่านพุทธทาสบอกก็คือเมื่องานนั้นสำเร็จแล้ว เรารู้สึกพึงพอใจกับงานนั้น เรารู้สึกเป็นสุขกับสิ่งที่เราทำ แล้วการทำงานได้พัฒนาตัวเรา อันนั้นก็คือการปฏิบัติธรรม แต่คำถามว่าผมจะคิดแบบนี้หรือเปล่า หรือว่าความมุ่งเป้าไปที่ความสำเร็จเท่านั้น ซึ่งความสำเร็จที่แต่ละคนมุ่งหวังก็มักจะใช้วิธีการที่ไม่ใช่ธรรมะเท่าไร จะใช้วิธีการที่เป็นกิเลสเสียส่วนใหญ่”

คุณคิดว่าการปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับการทำงานอย่างนั้นหรือเปล่า

“ถามว่าการทำงานกับการปฏิบัติธรรมเกี่ยวข้องกันไหม เกี่ยวข้องกัน ยกตัวอย่างตัวผมเองดีกว่า ผมจัดรายการผมไม่ได้จัดคนเดียว ผมมีพิธีกรคู่ มีทีมงาน แล้วก็มีผู้ชม มีช่างกล้อง มีคนเบื้องหลัง ถ้าเราไม่มีธรรมะทำงานโดยเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง เอาอัตตาตัวเองเป็นที่ตั้ง ผมก็ไม่สามารถทำงานร่วมกับใครได้เลย ถ้าผมจะทำให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผมต้องลดอัตตาตัวผมเองนะ ผมเคยถูกวิพากษ์วิจารณ์จากผู้ชมว่า ทำไมเวลาจัดรายการเนี่ย ผมดุจัง ทำไมผมชอบดุคุณกมลพร คุณอุษณีย์ เวลาคุณกมลพรอ่านผิด หรือคุณอุษณีย์พูดอะไรผิดๆ ซึ่งอันนั้นคือสิ่งที่ผมก็รับรู้ว่า นั่นเป็นสิ่งที่ผมทำผิดจริงๆ แล้วมันมีวิธีการอีกตั้งเยอะแยะ



“

เวลาเราทำงาน

ธรรมะจะอยู่ไกลเรามาก

สำหรับโลกทุกวันนี้

ทุกที่ทำงานส่วนมาก

จะเป็นเรื่องของธรรม

มากกว่าธรรมะ

”

ไม่ใช่การไปดุกันหน้าจ้อ ตอนผมไปอเมริกากับคุณสนธิ มีคนเดินเข้ามาหาผมบอกว่า ขออะไร  
อย่างได้ไหมคุณบัณฑิตอย่างรักแก่คุณกมลพร ก็แสดงให้เห็นว่าเขาติดตามงานของเรา ใส่ใจงานของเรา  
สิ่งที่ผมทำมันเกิดจากอารมณ์ ไปทำร้ายคนอื่น ผู้ชมก็เห็นที่หน้าจ้อชัดๆ มีอารมณ์จากข่าวแต่ไป  
พาลถึงคุณกมลพร ซึ่งคนที่ทำงานร่วมกับผมจะรู้ว่าผมเป็นคนยังไง แล้วเขาก็รู้ว่าผมพยายาม  
ปรับปรุงตัวเอง พยายามเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้นซึ่งตอนหลังก็ลดน้อยลงไปเยอะแล้วเพราะมันไม่ดี  
กับตัวผมเอง ไม่ดีกับรายการ และไม่ส่งผลดีกับผู้ชมด้วย ก็ง่ายๆ เลยเราไม่ได้ทำงานคนเดียว  
ไม่ว่าคุณจะทำหน้าที่ไหนก็ตาม คุณต้องทำงานกับคนอื่น ถ้าคุณเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง ฉันจะต้องเอา  
ให้ได้ว่าร้อยเปอร์เซ็นต์อย่างใจฉันต้องการ นั่นก็คือไม่ทำตามกรรมแล้วนะ คุณไม่ได้ปฏิบัติธรรมแล้ว  
แล้วงานที่คุณทำออกมาทำให้คุณเป็นทุกข์ด้วย เพราะไปทะเลาะกับเพื่อนร่วมงาน แล้วคุณก็ยึด  
ว่าถูกอยู่คนเดียว ปัญหาของบ้านเราทุกวันนี้ก็เพราะคนคิดว่าตัวเองถูก ไม่มีใครยอมรับว่าตัวเอง  
ผิดหรอก แต่สิ่งที่ผมพยายามสำนึกอยู่เสมอๆ ก็ผมพยายามถามตัวเองว่าเราทำอะไรผิดบ้าง”

*คุณชัดเจนขนาดไหนที่ว่าการเมืองกับการศาสนาแยกกันไม่ได้*

“จริงๆ มันก็แยกกันไม่ได้ แต่ที่บ้านเรามีปัญหาทุกวันนี้ก็เพราะศาสนาไม่ถูกนำไปใช้ใน  
ทางการเมืองเลย ส่วนมากคนจะอ้างศาสนาเพื่อให้ตัวเองดูดี โดยเฉพาะนักการเมือง คุณทักษิณ  
ก็พูดธรรมะได้คล่อง อย่าลืมนะครับตอนที่เขาเป็นนายกฯใหม่ๆ ท่านจันทร์หรือหลายคนเคยขึ้นชม  
เขาอ้างว่าเป็นศิษย์ท่านพุทธทาส เขามีหลวงพ่อก็คือเป็นอาจารย์คือหลวงพ่อดิษระมุณี ซึ่งตอนนี้  
หายไปในไหนแล้วไม่รู้ ไปอยู่ป่าที่ไหนผมจำไม่ได้ แต่ว่าคุณทักษิณก็ศึกษาธรรมะ ผมถึงบอกว่าคนที่  
ที่สมองดี คนที่มีมันสมองแล้วไอคิวสูง ถามว่าศึกษาธรรมะไหม ศึกษาแต่อาจจะศึกษาเพื่อให้  
ตัวเองดูดี แต่ไม่ได้ศึกษาเพื่อให้ตัวเองเป็นคนดีจริงๆ เพราะว่าจริงๆ แล้วใครที่ศึกษาธรรมะได้นะครับ  
แต่ถามว่าจะเอาธรรมะไปใช้บ้างหรือเปล่า ผมว่าน้อย”

*ความเห็นเรื่องการเมืองใหม่*

“การเมืองใหม่ในความหมายของผมก็คือการที่ประชาชนมีบทบาทหลักในเวทีการเมือง ไม่  
ใช่แค่การเมืองมีบทบาทหลัก ทุกวันนี้การเมืองที่มาจากกาเลือกตั้งมีบทบาทหลัก  
ประชาชนเป็นแค่คนอยู่นอกเวที ไม่มีสิทธิ์มีเสียงอะไรเลยหลังการเลือกตั้ง แต่พันธมิตร  
ประชาชนเพื่อประชาธิปไตยกำลังทำให้ประชาชนเข้ามามีบทบาทหลักในเวทีการเมือง ประเทศ



วันนี้ประชาชนเพื่อประชาธิปไตยก็คือเทียนเล่มแรก  
พี่น้องประชาชนก็มาจุดเทียนต่อๆ กันไป  
ที่นี้ก็เป็นเทียนหลายๆ เล่ม มันก็มีพลัง มันก็สว่างขึ้น  
สว่างมากขึ้นๆ จากที่มันเคยมีดมาก่อน



เราจะเดินหน้าไปได้ก็ต่อเมื่อประชาชนมีความคิดที่ถูกต้องทางการเมือง ก็คือความคิดในแง่ที่  
คำนึงผลประโยชน์ของส่วนรวมเป็นหลัก ไม่คำนึงประโยชน์ส่วนตัว แล้วประชาชนต้องกล้าลุก  
ขึ้นมาทวงสิทธิ์ แต่ว่าจะทำอย่างนั้นได้ประชาชนต้องรวมพลังกัน วันนี้ประชาชนเพื่อ  
ประชาธิปไตยก็คือเทียนเล่มแรก พี่น้องประชาชนก็มาจุดเทียนต่อๆ กันไป ที่นี้ก็เป็นเทียนหลายๆ  
เล่ม มันก็มีพลัง มันก็สว่างขึ้น สว่างมากขึ้นๆ จากที่มันเคยมีดมาก่อน ถ้ามองว่าการเมืองใหม่จะ  
ทำให้นักการเมืองเป็นคนดีได้ไหม ไม่ได้ ! นักการเมืองจะยังเป็นคนเลวต่อไปถ้าเขามีโอกาส  
แต่ระบบการตรวจสอบที่เข้มแข็งจะจำกัดไม่ให้นักการเมืองสนองกิเลสตัวเองได้เต็มที่ เพราะ  
ฉะนั้นผมจึงเห็นด้วยที่เราจะต้องสร้างระบบตรวจสอบตรงนี้ แล้วก็สร้างประชาชนให้เป็นพลัง  
ตรวจสอบที่เข้มแข็ง ที่คอยค้ำจ้ำงกับพลังแห่งความชั่วร้าย พันธมิตรคือพลังแห่งธรรมะที่  
ต้องการเข้าไปขัดขวางไม่ให้คนเลวใช้อำนาจในทางที่ผิด ถ้าเราเลิกชุมนุม พวกนี้ก็จะใช้อำนาจ  
เหล่านั้นได้ไหม เขาจะใช้แน่นอน และการชุมนุมหลายวันที่ผ่านมามันก็จะไม่มีค่าใดๆ

เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นคำตอบว่าพันธมิตรจึงต้องยังอยู่เพื่อที่จะเปลี่ยนรัฐบาล เพราะเห็น  
ว่ารัฐบาลชุดนี้ไม่ดี ที่นี้เมื่อรัฐบาลชุดใหม่มาแล้ว พันธมิตรเห็นว่าดีแล้ว พันธมิตรก็สลายการชุมนุมไป  
คำถามก็คือรัฐบาลที่เราอาจจะมองว่าดีแล้ว จะไม่ทำชั่วหรือ มันก็อาจจะทำชั่วอีกก็ได้ แล้วเรา  
ต้องออกมาชุมนุมกันต่อไปหรือ ผมถึงบอกว่าการเมืองใหม่ทำยังไงถึงจะทำให้พลังของ

ประชาชนเป็นพลังที่คงอยู่ต่อไป เป็นพลังที่เข้มแข็งจริงๆ ไม่สูญสลายไปเมื่อเรายกเลิกการชุมนุม แต่ทุกวันนี้เหมือนกับพลังเราอยู่ได้เพราะเราชุมนุม ถ้าเราสลายการชุมนุมเมื่อไร พลังเราจะไม่มี”

*ถ้ามีการเมืองใหม่คิดว่าจะหยุดการโกงกิน สามารถตรวจสอบได้หรือ*

“หนึ่งก็คือเราอาจจะหยุดการโกงกินไม่ได้ ถ้าเราจับได้ว่าเขาโกงกิน แล้วเขาได้รับโทษจากสิ่งที่เขาทำ นี่คือการเมืองใหม่ แต่ตามว่าจะจะไม่ให้พวกนั้นทำชั่วเลยได้ไหม ผมว่าไม่ได้หรอก เพราะหนึ่งอำนาจบริหารมันจะอยู่ที่รัฐบาล พันธมิตรคงไม่ได้ไปเป็นรัฐบาล ใครเป็นรัฐบาลเมื่อเขาจะทำชั่ว เขาต้องหาโอกาสอยู่แล้ว แต่อะไรที่ยับยั้งไม่ให้เขาทำชั่วได้ก็คือกฎระเบียบ กติกาต่างๆ หรือระบบตรวจสอบที่เข้มแข็ง เรามี สตง.ทำไม่ละครับ มี สตง.เพราะจะต้องดูว่าสิ่งที่เขาอนุมัติไปมันถูกต้องตามระเบียบกฎเกณฑ์หรือไม่ นี่ก็สิ่งที่ระบบตรวจสอบที่มีอยู่เขาถึงไม่ชอบระบบตรวจสอบนักการเมือง ไม่ชอบ ปปช.ที่คอยไปจับผิดว่าสิ่งที่เขาทำไม่ถูกต้องตามกฎระเบียบที่วางไว้ แต่ทุกวันนี้ นักการเมืองก้าวไปไกลกว่านั้นอีกคือเข้าไปแก้ระเบียบเลย เอื้อให้ตัวเองทำผิดให้ง่ายขึ้น มันยิ่งน่ากลัวกว่าเดิมอีก”



*ตัวคุณเองคิดจะเล่นการเมืองใหม่ในอนาคต สนใจบ้างหรือเปล่า*

“ก็ยอมรับนะครับว่าแต่ก่อนผมสนใจ ช่วงที่ทำงานสื่อแรกๆ เวลาเชิญแขกมาออกรายการมองต่างมุม เห็นนักการเมืองพูดแล้วคนตบมือ เออ มันก็ดีนะอาชีพนี้ คนชื่นชม แต่เมื่อเราอยู่วงการสื่อมวลชน แล้วเห็นนักการเมืองที่อยู่หลังเวที ตัวของนักการเมืองที่ไม่ได้ออกสื่อเนี่ยเขามีพฤติกรรมอย่างไร รวมถึงการที่เขาพยายามเข้ามาสนิทสนมพันธุกับเราด้วย ก็ทำให้เรารู้จักเขามากขึ้น ทำให้ผมรู้ว่าจริงๆ แล้ววงการการเมือง มันทำให้คนเสียคน มันทำให้คนดีสามารถเปลี่ยนเป็นคนชั่วได้ถ้าเขาไม่มีฮีโร่ตัดปะเพียงพอ แล้วระบบการเมืองทุกวันนี้ทำให้เราสูญเสียคนที่มื่อคุณธรรมจริงๆ



การเมืองทุกวันนี้ที่จับเคลื่อนไปได้ ไม่ได้จับเคลื่อนไปตามสิ่งที่เราเห็นตามสื่อละครับ แต่จับเคลื่อนไปได้เพราะพวกเขาไปตกลงกันหลังสื่อ พูดังๆ ก็คือ นักการเมืองแสดงออกกับประชาชน แสดงออกต่อสื่อเนี่ย มันตรงกันข้ามกับสิ่งที่เขาทำกลับหลังสื่อ ทำกลับหลังประชาชน เพราะฉะนั้นถ้าถามว่า ณ วันนี้สนใจการเมืองไหม...ผมพอใจกับการทำงานเป็นสื่อสารมวลชน เราต้องคิดง่ายๆ ก่อนว่าทำไมคุณสมัครถึงได้มาเป็นนายกฯ แล้วทำไมคนอย่างพลตรีจำลอง ศรีเมือง ถึงไม่ได้เป็น ก็ลองไปดูก็แล้วกันว่าสองคนนี้ต่างกันยังไง ก็จะมีคำตอบว่านี่คือการเมืองไทย

แต่ทุกวันนี้นักการเมืองก้าวไปไกลกว่านั้นอีก

คือเข้าไปแก้ระเบียบเลย

เอื้อให้ตัวเองทำผิดให้ง่ายขึ้น มันยิ่งน่ากลัวกว่าเดิมอีก

เพราะฉะนั้นถ้าบอกว่าคนเป็นนายกจะต้องเป็นคนดี ผมว่ามันคงไม่ใช่ความจริงในประเทศนี้”  
คนอีสานไม่ได้รับความรู้ขนาดนี้ เพราะเขาไม่มีเอเอสทีวี ไม่มีใครไปบอกเขา

“อยากจะเรียนว่าจริงๆ แล้วพี่น้องเหล่านั้นเขาขาดหลายอย่าง นอกจากจะขาดเรื่องความเข้าใจทางการเมืองแล้ว แม้กระทั่งปัจจัยสี่เขาก็ขาด เขาถึงพอใจกับนักการเมืองที่เอาสิ่งที่เขาขาดไปให้ ไม่ว่าจะเป็นการชำระหนี้ หรือปลดหนี้ โคล้งันตัว กองทุนหมู่บ้าน เอสเอ็มแอล เขาถึงพอใจกับสิ่งเหล่านี้มาก ถ้าถามว่าเขาผิดใหม่ที่พึงพอใจสิ่งเหล่านี้ ในฐานะที่เขาขาดไปหมด แม้กระทั่งที่ดินทำกินก็ไม่มี ผมคิดว่าเราจะมองว่าเขาผิดก็ไม่ถูก ทำยังไงที่จะทำให้เขาสามารถลืมตาอ้าปากได้โดยไม่ตกเป็นทาสนักการเมือง นี่เป็นสิ่งที่เราต้องช่วยกันคิด การเข้าไปตักตวงผลประโยชน์ของผู้บริหารประเทศ ทำให้เขาขาดโอกาสในการพัฒนาความคิดทางการเมืองขึ้นมา”

คุณคิดว่าเกี่ยวกับการศึกษาไหมคะ

“การศึกษาก็ส่วนหนึ่ง มันมีหลายส่วนนะฮะ แล้วก็สิ่งที่สำคัญคือสื่อ”



ถ้าเป็นอย่างนั้นก็แสดงว่าคุณทักษิณทำถูกทางแล้วสิ  
คะในลักษณะการเมืองของเขา

“วิธีการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จทางการเมืองแบบเก่า  
ก็ต้องใช้วิธีการแบบทักษิณ ซึ่งผมเห็นในการเลือกตั้งครั้งที่  
ผ่านมา พรรคการเมืองต่างๆ ก็นำเสนอนโยบายประชานิยม  
ทั้งนั้น เพราะเขาเห็นแล้วว่าถ้าต้องการประสบความสำเร็จ  
ในสนามเลือกตั้งต้องใช้วิธีการอย่างทักษิณ คือเอานโยบาย  
ชื้อเสียง เอาของฟรีไปล่อ ถ้าเราไปคุยกับคนที่เขาชอบ  
ทักษิณมากๆ แล้วก็เป็นที่นั่งในชนบทที่ห่างไกล เกษตรกร  
ผู้ไร้แรงงาน คนขับแท็กซี่ เราก็จะเห็นมุมมองของเขาว่าทำไมเขาถึงชอบทักษิณ”

หลังจบงานนี้ก็ต้องฟื้นฟูพัฒนาบางสังคม

“ก็คงจะเป็นกลุ่มพันธมิตรประชาชนเพื่อประชาธิปไตยที่มองผลระยะ  
ยาวอย่างนั้นนะครับ พวกนักการเมืองเขาคงไม่คิดอย่างเรา เขาคิดแต่ว่าจะทำ  
อย่างไรให้ก้าวขึ้นไปสู่การครองอำนาจให้ยาวนานที่สุด ถามว่าภาระของเรามัน  
จะยาวนานไหม ใช่ ภาระของเรายาวนานแน่ๆ พันธมิตรทำฝ่ายเดียวไม่ได้ครับ  
ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายๆ ส่วนของสังคมนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มี  
อำนาจรัฐ แล้วพันธมิตรก็บอกแล้วว่าจะไม่เป็นผู้มีอำนาจรัฐ แต่ต้องการเป็น  
องค์กรภาคประชาชน พัฒนาความคิดทางการเมืองขึ้นมา เป็นประชาชนที่แข็ง  
ขันทางการเมือง เป็นประชาชนที่มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมทาง  
การเมืองในทุกเวที ไม่ใช่ประชาชนที่งอมืองอเท้า ที่ว่านอนสอนง่าย แต่นักการ  
เมืองเขาอยากได้ประชาชนที่งอมืองอเท้ามากกว่าเพื่อเขาจะได้กินอะไร  
สะดวกขึ้น”

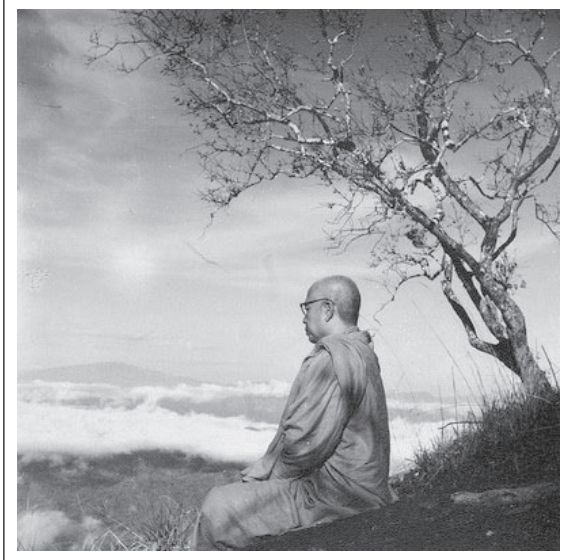
ถ้าเป็นอย่างนั้น...

...พี่น้องจะมีค่าอะไร ต่างไปจากคนที่ตายไปแล้ว...





อนัตตวาจา



**โง** โลกแตกทุกคนไม่มีศีลธรรม  
โลกเลือกผู้แทนโง ได้ผู้แทนโง  
ผู้แทนโง ได้สภาโง  
สภาโง **ได้รัฐบาลโง**

**พุทธทาสภิกขุ**

พ.ศ. ๒๕๔๕





# อหิंसा อาวุธ ของคณเกล้า

หลักการพื้นฐานของสัตยาเคราะห์

คานธีอธิบายขบวนการสัตยาเคราะห์ว่า  
“คือขบวนการที่หมายมุ่งมาแทนที่วิธีรุนแรง  
และเป็นขบวนการที่อยู่บนพื้นฐานแห่งสัจจะ  
โดยตลอด”

ท่านอธิบายคำว่าสัตยาเคราะห์ดังนี้ “สัต  
-ยาเคราะห์ แปลตามตัวอักษรว่า การยึดมั่น  
ในสัจจะ ดังนั้นจึงหมายถึงพลังแห่งสัจจะ”

ท่านขยายความหลักการของสัจจะว่า  
“สัจจะไม่อนุญาตให้ใช้ความรุนแรง เพราะ  
มนุษย์ไม่สามารถที่จะล่วงรู้สัจจะได้ ดังนั้นจึงไม่  
อยู่ในฐานะที่จะลงโทษผู้ใดได้”



“ในการแสวงหาสิ่งนั้น การใช้ความรุนแรงต่อคุณธรรมเป็นสิ่งมิอาจกระทำได้ เราต้องถอยห่างจากการกระทำอันผิดพลาดโดยมีความอดทน และความเห็นอกเห็นใจ”

“สิ่งหนึ่งที่คนหนึ่งถือว่าเป็นสิ่งจะ อาจกลายเป็นความผิดในสายตาของคนอื่นได้”

คานธีขยายความอหิงสาว่า “อหิงสา มิได้มีหมายความว่าความหยาบๆอย่างที่เราเข้าใจ การไม่ทำร้ายสิ่งมีชีวิตเป็นความหมายหนึ่งของอหิงสาอย่างแน่แท้ แต่นั่นเป็นความหมายที่หยาบที่สุด **หิงสาคือการทำร้ายด้วยการคิดชั่ว**

**ด้วยความประมาทเลินเล่อ ด้วยการกล่าวเท็จ ด้วยความเกลียด ด้วยความพยายาม**

ข้าพเจ้ายอมรับความหมายของอหิงสาในแง่ที่มีได้มีแค่นัยปฏิเสธ คือไม่ทำร้ายเท่านั้น หากยังรวมถึงนัยบวก ได้แก่ความรัก ทำดีแม้กระทั่งคนชั่ว ด้วยการแยกตัวออกจากเขา ถึงแม้ว่าการกระทำเช่นนั้นจะทำให้เขาไม่พอใจ หรือทำให้เขาบาดเจ็บทางกายก็ตาม”

“ความหมายของอหิงสาที่แท้จริง คือ คุณต้องไม่ทำร้ายเบียดเบียนใคร ไม่มีจิตตอกุศลต่อคนอื่น แม้กระทั่งคนที่คุณอาจถือว่าเป็นศัตรู หากเราไม่พอใจการกระทำของเพื่อนคนหนึ่งหรือของคนที่เราเรียกว่าศัตรู...นั่นแสดงว่า เรายังไม่ได้ทำตามหลักการนี้...หากเราเพียงแต่คิดร้าย เราก็อยู่ห่างจากอหิงสาแล้ว ผู้ที่ร่วมอาศรมต้องยอมรับความหมายดังกล่าว นั่นมิได้หมายความว่า เราทำตามหลักการดังกล่าวอย่างครบถ้วน หากมี

ได้นั้นเป็นอุดมคติที่เราต้องบรรลุให้ได้ และเป็นอุดมคติที่ต้องบรรลุเสียแต่เดี๋ยวนี้ หากว่าเราสามารถทำได้”

“อหิงสาในภาวะพลวัต หมายถึง ความเจ็บปวดโดยรู้ตัว มันไม่ได้หมายถึงการยอมศิโรราบต่อเจตจำนงของผู้ทำชั่ว แต่หมายถึงการโถมเทจิตวิญญาณของตนทั้งหมดเข้าขัดขวางเจตจำนงของทรราช ด้วยการทำงานภายใต้กฎเกณฑ์แห่งจิตใจดังกล่าว **จึงเป็นไปได้ที่บุคคลเพียงคนเดียวสามารถทำลายพลังทั้งหมดของจักรวรรดิอันไม่ชอบธรรม**”

“การยอมเป็นผู้เจ็บปวดเป็นสาระของอหิงสา และเป็นวิธีการที่จิตใจเลือก เพื่อมาแทนความรุนแรงที่กระทำต่อผู้อื่น ไม่ใช่เพราะข้าพเจ้าเห็นว่าชีวิตมีคุณค่าน้อย จนกระทั่งเห็นดีด้วยที่คนนับพันๆ ยอมตายเพื่อลัทธิลัทธิคราะห์ หากแต่เป็นเพราะข้าพเจ้ารู้ว่า การยอมรับความลำบากจะมีผลระยะยาว ทำให้ **มีการสูญเสียชีวิตน้อยที่สุด และยิ่งกว่านั้นมันยังสร้างเกียรติยศอันสูงส่ง ให้แก่ผู้สูญเสียชีวิต และประดับโลกให้มีคุณธรรมด้วยการเสียสละของเขา**”

“การต่อต้านแบบเฉื่อยเนื่อย (ไม่มีความสามารถที่จะใช้ความรุนแรงหรือไม่ก็เป็นขั้นตอนเบื้องต้นก่อนที่จะใช้ความรุนแรง) อาจทำให้คู่แข่งกับการใช้อาวุธก็ได้ ลัทธิลัทธิคราะห์และการใช้กำลังดิบเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกันที่มีอาจไปด้วยกันได้ ในการต้านทานแบบเฉื่อยเนื่อย ผู้คนมีความคิดที่จะคุกคามเบียดเบียนอีกฝ่ายหนึ่ง และมีความพร้อมที่จะเผชิญกับความยากลำบากอันเกิดเนื่องจากการกระทำดังกล่าว ขณะที่ในการต่อสู้แบบลัทธิลัทธิคราะห์ไม่มีความคิดแม้แต่จะเบียดเบียนทำร้ายคู่กรณี ลัทธิลัทธิคราะห์เป็นการเอาชนะคู่แข่งโดยการยอมรับความทุกข์ยากเสียเอง”

“ข้าพเจ้าเชื่อว่า หากต้องเลือกระหว่างความฉลาดกลัวกับความรุนแรง ข้าพเจ้าขอแนะนำให้เลือกความรุนแรง”

**“อหิงสาไม่เคยบันทึกจิตใจ ขณะที่ความฉลาดกลัวทำเช่นนั้นเสมอ”**

คานธีเขียน



**“เราไม่สามารถสอนอหิงสาให้แก่คนที่กลัวตาย หรือไม่มีพลังในการต่อต้าน หนูที่ช่วยตัวเองไม่ได้มิใช่พวกอหิงสาเพราะมันจะถูกแมวกินเสมอ มันย่อมอยากจะกินแมวหากทำได้ แต่มันก็ต้องหนีแมวเสมอ เราไม่เรียกหนูว่าขี้กลัว เพราะมันถูกสร้างมาให้มีนิสัยอย่างนั้น แต่คนซึ่งทำตัวเยี่ยงหนูเมื่อประสบอันตราย สมควรที่จะถูกเรียกว่าคนขี้กลัว เขามีความรุนแรงและความเกลียดในจิตใจ และพร้อมจะฆ่าศัตรูหากทำได้โดยตัวเองไม่เดือดร้อน คนเช่นนี้เป็นคนแปลกหน้าสำหรับอหิงสา”**

**“ในการฝึกฝนวิธีใช้ความรุนแรง เราต้องเรียนรู้ศิลปะการฆ่าฉันใด ในการฝึกฝนแบบอหิงสา เราก็ต้องเรียนรู้ศิลปะแห่งความตายฉันนั้น...ผู้สมัครใจใช้อหิงสาต้องพัฒนาตนให้เป็นผู้พร้อมจะเสียสละขั้นสูงสุด เพื่อปลดพ้นจากความกลัว...ผู้ที่เอาชนะความกลัวไม่ได้ ไม่สามารถปฏิบัติอหิงสาอย่างสมบูรณ์พร้อมได้เลย”**

ฉบับหน้า – สัตยาเคราะห์ในฐานะปฏิบัติการทางสังคมและการเมือง



โจแอน บอนดูแรนต์ เขียน  
ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์, อนิตรา พวงสุวรรณ แปล  
ทพ. ทศพล เปี่ยมสมบูรณ์ เรียบเรียง

# สงครามสันตาทิวัตน์

ธีรมา ทรสุวรรณ



## “ไทยคู่ฟ้า” และ “สันติไมตรี”

วันที่ ๒๖ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๑ นักรบประชาชนที่เรียกตนเองว่า “**พันธมิตรประชาชนเพื่อประชาธิปไตย**” สามารถยึดทำเนียบรัฐบาลและบริเวณโดยรอบได้ด้วยพลังที่ไร้อาวุธร้าย

บริเวณรอบตึกใหญ่ทรงอิตาลีเลียน (Italian style) ซึ่งเคยเป็นที่ “**ทำเงิน**” ของผู้เร่ไร้อำนาจ บัดนี้กลายเป็น “**ทำเนียบประชาชน**” พวกเขาสร้างชุมชน “**พันธมิตร**” ขึ้นมา ณ ที่นั่นด้วยจิตที่ มุ่งมั่น

หลังจากนั้นชาวไทยหลากหลายอาชีพ หลายชั้นชนหลั่งไหลมาสู่ที่นั่น ทำไมพวกเขาจึงสนับสนุน ผู้ที่ถูกกล่าวหาว่าเป็น “**กบฏ**” อะไรคือแรงผลักดันให้พวกเขาทิ้งบ้านเรือน ละการงานส่วนตัว มาปฏิบัติภารกิจที่เสี่ยงต่อชีวิตและอนาคตหากสงครามครั้งนี้พวกเขา “**พ่ายแพ้**”



ป้ายวันหนึ่ง กลุ่ม  
ผู้พิทักษ์ ที่เรียกกันทั่ว  
ไปว่า “การ์ด” ช่วย  
ระคองหญิงวัยราวเจ็ด  
สิบปีขึ้นบันไดไปหลบฝน  
ที่หลังระเบียบตึกซึ่งใช้  
เป็นที่พักผ่อนของพวกเขา  
ในยามสงบจากผู้  
รุกราน



ชายหนุ่มผู้เป็นลูกชายแล้วว่า

“คุณแม่ติดตามข้าวนี้นี้ตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ ท่านเครียดจัดจนเส้นเลือดในสมองตีบ ต้องเข้าโรงพยาบาล เดินไม่ได้ พูดไม่ได้ นี่เพิ่งหัดเดิน ยังพูดไม่ค่อยคล่องเหมือนเก่า ท่านรบเร้าให้ผมพามาที่นี่ มาเป็นกำลังใจ ท่านเป็นห่วงในหลวง

เมื่อฝนหาย ผมไปส่งคุณแม่ที่บ้านแล้วจะกลับมาอีก ผมจะเอาที่ปาดน้ำมาให้ มันสะดวกกว่าใช้ผ้าเช็ดหน้า”

ชายหนุ่มกล่าวอย่างสุภาพแก่ “การ์ด” ชาวบ้านปักธงได้ว่า เขาทำงานในโรงแรมแห่งหนึ่ง ความภูมิใจทำให้สันนิษฐานว่าเขามีตำแหน่งระดับกลางค่อนข้างสูง เขาอธิบายถึงคุณสมบัติของอุปกรณ์ทำความสะอาดพื้นเปียกที่ใช้ในโรงแรมชั้นหนึ่งแก่กลุ่มชายผิวคล้ำหนวดเพิ่ม ผู้เป็นทัพหน้าในยามศึก ณ เวลานั้น “เมตตาไมตรี” ละลายชนชั้นจนสิ้น

ใกล้ลานน้ำพุมีก๊อกน้ำใช้การได้ดี หญิงวัยกลางคนใช้ถุงพลาสติกแทนกะละมังซักผ้า เธอขยับถอยเพื่อให้พื้นที่แก่ดิฉันพร้อมยื่นสบูให้

“ตั้งใจจะกลับบ้านมาตั้งแต่วัน “เปานกหวีด” แต่เห็นว่าสถานการณ์ไม่ดีเลยให้แฟนกลับไปก่อน เราเอาลูกมาด้วยอายุขวบหนึ่ง แต่ไม่เป็นไร ให้อาเขาเลี้ยงไปก่อน แฟนต้องไปทำงาน เราไม่ได้ร่ำรวย ฉันทิ้งที่นี้ก่อน ถ้ากลับกันหมดเราแพ้นะ”

หญิงแกร่งนिरนามจากหมู่บ้านชนบทในจังหวัดฉะเชิงเทรา กล่าวด้วยน้ำเสียงเรียบแต่

หนักแน่น เมื่อตอนปลายของวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๑ หลังจากที่ตำรวจระดมกำลังมาทำลาย  
เต็นท์ที่ม็อบของกองทัพธรรม บริเวณสะพานม้ฆวาน

“ไม่กลัวหรือ เมื่อเขานี้ตำรวจเขาใช้กระบองทุบเลยนะ” ดิฉันถาม

“ไม่กลัวหรอก เขาทุบก็ให้ทุบ ถ้าเขามาจริงๆ ก็ยกมือไหว้เขา ฉันจะไม่ด่าเขา ถ้าไม่ทำให้  
เขาโกรธ เขาคงไม่ทำแรง เขาถูกนายสั่งมาก็ทำตามคำสั่ง พี่น้องคนไทยด้วยกัน มาทุบกัน ฆ่า  
กัน น่าสังเวชใจนะ **ฉันสงสารในหลวง**”

หญิงใจเพชรรวบผ้าที่ซีกแล้วใส่ถุงพลาสติกใบเดิม หลีกทางให้ดิฉันพร้อมกล่าวว่า  
“สบู่ใช้แล้ววางไว้ที่นี่แหละ  
คนอื่นจะได้ใช้ต่อ”

**ซีริล (Cyril PAYEN)** ผู้  
สื่อข่าวโทรทัศน์ France 24  
จากประเทศฝรั่งเศส ถามดิฉันว่า  
“ผู้คนหลากหลายเหล่านี้มี  
จุดประสงค์อะไร”

ดิฉันชี้ไปที่ตึก **“ไทยคู่ฟ้า”**  
**“ไทย”** หมายถึง **“คนไทย”**  
**“ฟ้า”** คือ **“สถาบันกษัตริย์”**  
**สถาบันกษัตริย์จะต้องอยู่คู่ไทย”**

“เธอเห็นอักษรไทยเหนือซุ้มประตูตึกนั้นไหม” ซีริลพยักหน้า

**“สันติไมตรี”** คือชื่อของตึกนี้ ในอดีตเราอยู่กันอย่างสันติสุขและมีมิตรไมตรีต่อกัน เพราะ  
รากวัฒนธรรมของคนไทยคือ **“เกษตรกรรม”** บัดนี้คุณค่าทางจิตวิญญาณของคนไทยกำลังล่ม  
สลาย เหตุผลสำคัญเหตุหนึ่งคือผู้ปกครองประเทศ หรือรัฐบาลไม่มีความจริงใจต่อประชาชน  
มอมเมาประชาชนให้หลงใหลในเงินตราและวัตถุนิยม จนในที่สุดเรากำลังถูกหลอกให้  
เบียดเบียนกันและฆ่ากันเองด้วยประชาธิปไตยจอมปลอม พวกเรามาที่นี่เพื่อนำ **“สันติไมตรี”**



คืนสู่สังคมไทย”

ซีรีลอยู่เมืองไทยมาสามปี  
แล้ว จึงเข้าใจคำอธิบายของ  
ดิฉันเป็นอย่างดี



## ตาข่ายรัก (สะบัน)

เปลว สีเงิน เขียนถึงแกน  
นำทั้งห้าของกลุ่มพันธมิตรฯ ใน

คอลัมน์ “คนปลายซอย” หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ ฉบับวันที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๑ หน้า ๕ ความ  
ตอนหนึ่งว่า

“...อำนาจทางการเมืองนั้นเหมือน “ดาวเคราะห์” คือไม่มีแสงในตัวเอง ต้องการแสงจาก  
ประชาชนและจากข้าราชการในองค์กรทั้งหลายในระบบรัฐ พรรคการเมืองพรรคต้องเป็น  
พรรคที่ทำได้ ประชาสุขสันต์ ประเทศชาติไพบูลย์...”

เปลว สีเงิน วิงวอนกลุ่มพันธมิตรฯ ว่า

**“...ขอได้โปรดแปลงความแค้น – อาฆาต เป็นตาข่ายรักทอดลงไปครอบคลุมอุ้มโอบทุก  
ที่ทุกน่องทุกประชาชนด้วยความรับผิดชอบ ความห่วงใยมองมิตรมองศัตรูก็คือคนไทยร่วมแผ่นดิน  
ที่แยกออกจากกันไม่ได้...”**

คำวิงวอนของ เปลว สีเงิน ไร้มลอย่างสิ้นเชิง วันพุธที่ ๓ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๑ หนังสือ  
พิมพ์ทุกฉบับรายงานข่าวใหญ่ หน้า ๑ พร้อมรายละเอียด “กลุ่มแนวร่วมประชาธิปไตยต่อต้าน  
เผด็จการแห่งชาติ” (นปช) เคลื่อนขบวนจากสนามหลวงบุกเวทีสะพานมัฆวานฯ ของกลุ่ม  
พันธมิตรฯ ถือมีดไล่ฟัน เกิดการปะทะกันบริเวณหน้ากองบัญชาการกองทัพบก ทำให้มีผู้เสียชีวิต  
หนึ่งคน บาดเจ็บสี่สิบสามคน เมื่อคืนวันที่ ๒ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๑ (คมชัดลึก วันพุธที่ ๓  
กันยายน พ.ศ.๒๕๕๑)

**ณรงค์ศักดิ์ ครอบโธส “คนไร่บ้าน”** จากนครราชสีมา เขยื้อ “ไร่ราคา” ลังเวยชีวิตตาม  
แผนชั่วของคนเขลาที่กลัวภาวะ “ไร่อำนาจ” ของกลุ่มตน แผนประกาศพระราชกำหนด ภาวะ



ถูกฉีกในวันที่ ๓ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๑  
เขียนด้วยเลือดของ “คนไร้บ้าน”

## สันตาทิวทัศน์

เวลาประมาณ ๑๐.๐๐ น. วันที่  
๓ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๑ **สมณะ  
โพธิรักษ์**แสดงธรรมบนเวทีกลุ่ม  
พันธมิตรใน “**ทำเนียบประชาชน**”

ความตอนหนึ่งว่า

“...ประชาชนมาด้วยมือเปล่า ด้วย **“สันตาทิวทัศน์”** ผู้ตัดสินจะต้องไร้อคติอย่างเด็ดขาดว่า พวกเขาอยู่ข้างไหน พวกเขาทำเพื่ออะไร ร้อยวันที่ผ่านมาพวกเขายืนยันความไม่รุนแรง พวกเขาชอบด้วย**สัจจะความจริง**

ขอวิงวอนคนไทยทั้งหลายที่มีวิจารณญาณ มีความปรารถนาดีต่อประเทศชาติ มาประกาศความจริงให้เกิดสถานการณ์ที่จริงออกมาให้ได้ ถ้าประชาชนออกมาผืนกกำลังให้เหนียวแน่น ฤทธิ์ของพลังประชาชนที่แท้คือ **“ธรรมฤทธิ์”** หากสถานการณ์นี้ คือภาวะแห่งสงคราม นี่คือ **สงครามสันตาทิวทัศน์”**

บทสรุปที่สมณะโพธิรักษ์กล่าวทิ้งท้ายคือ

**ความสันติยิ่งใหญ่ที่สุด**

**ความรุนแรงเลวที่สุด**

๕ กันยายน ๒๕๕๑



ธรรมะสำราญ  
พ.กวีโพธิ์



# แก้วกฤติพิชิตตน



สติ คือ ความรู้ตัว  
 สัมปชัญญะ คือ ความรู้เรื่อง  
 เมื่อรวมความเป็น “สติสัมปชัญญะ”  
 มีความหมายไปถึงความเป็นผู้รู้ตัวทั่วพร้อม  
 และความเป็นผู้รู้เรื่องแวดล้อม  
 แปลว่า รู้ลึกภายใน  
 และรู้ไกลภายนอกนั่นเอง

มีผู้กล่าวโดยอรรถที่ไปพ้นจากขอบเขตของพยัญชนะความว่า **สติ** เป็นเรื่องของความ**ช้า** **ปัญญา** เป็นเรื่องของความ**ชัด** เมื่อนำมารวมกันเป็น **“สติปัญญา”** จึงมีทั้งความช้าและความชัด กระทั่งมีบทกวีของนักปราชญ์สรุปรบรองว่า **“ช้าช้าชัดชัดหัดช้าช้า เย็นเย็นดีกว่าอย่าร้อนเร็ว อ่อนโยนเป็นอยู่อย่างผู้เยาว์ เบาเบาสักหน่อยอร่อยเอ่ย”**

ในท่ามกลางปัญหาของโลกมาจนถึงปัญหาในระดับประเทศ การใช้ชีวิตอยู่ในท่ามกลางปัญหาหนักหนาสาครจรจนถึงขั้นวิกฤตินั้น จำต้องใช้ **“สติสัมปชัญญะ”** ตั้งรับปรับใจแก้ไขปัญหาสารพันทุกวันคืน เพราะสติสัมปชัญญะจะช่วยให้เราอยู่กับปัญหาโดยกำหนดรู้ว่า **“เกิดปัญหาแต่ไม่เป็นปัญหา”** ด้วยแท้จริงแล้ว ปัญหาอันมีไว้ให้แก้ มิได้มีไว้ให้กลุ้ม โลกมีไว้ให้เหยียบ โลกมิได้มีไว้ให้แบก ทุกข์มีไว้ให้ทน มิใช่มีไว้ให้ท้อ อุปสรรคมีไว้เป็นบันได มิใช่มีไว้เป็นกำแพง การเผชิญทุกข์ ปัญหาและอุปสรรคด้วยสติและปัญญา จักช่วยให้เท่าทันทุกข์ ปัญหาและอุปสรรคได้อย่างดี

การตั้งสติกำหนดรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ขอเน้นว่าตามความเป็นจริง ย่อมช่วยให้เห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง โดยเข้าไปสัมผัสผลความจริงของความทุกข์นั้นอย่างตรงไปตรงมา ไม่ต้องไปบวกลบคูณหารกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นแต่ประการใดเลย ทั้งนี้จักต้องแยกความรู้สึกส่วนตัวออกจากความเป็นจริงเฉพาะหน้า ไม่นั้นนั้นความรู้สึกที่วูบวาบหวนไหวจะเดินตามคลื่นตื่นตามลมไปกับกระแสของเหตุการณ์ต่าง ๆ นานาบรรดามี ไม่ต่างจากผืนแผ่นดินปฐมฟูลุ่มๆ ดอนๆ ขึ้นๆ ลงๆ อยู่ย่นแล้ว

การใช้สติสัมปชัญญะทุกขณะชีวิต ช่วยให้มีสมาธิหนักแน่นและแน่วแน่เฉพาะหน้าดีนัก เพื่อมิให้ต้องเป็น **“กระต่ายตื่นตูม”** ไปตามข้อมูล



ข่าวสารและเหตุการณ์วิกฤติ ขอให้แต่ละคนฝึกสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้ความจริงตามความเป็นจริงในทุกผัสสะที่มากระทบกระทั่ง แม้บางครั้งจะได้รับการกระทบกระทั่งเือน ก็ขอให้กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ *ไม่ต้องใส่อารมณ์ร่วมไปกับเหตุการณ์วิกฤติเพราะลำพังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก็มีความวิกฤติอยู่แล้ว* ถ้าบวกอารมณ์ความรู้สึกของคนผู้ประสบเหตุการณ์นั้นเข้าไปด้วย ก็ยิ่งจะกลายเป็นวิกฤติยกกำลังสอง หรือเป็นการซ้ำเติมสถานการณ์วิกฤติให้หนักหนาสาครยิ่งขึ้นไปอีก ในข้อนี้ สมควรใช้ความสงบสยบความเคลื่อนไหว

การมีสติสัมปชัญญะอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลึกๆ ยาวๆ เป็นการบำเพ็ญภาวนาที่ก่อให้เกิดผลดีแก่ร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกฝน ผู้ใดที่ฝึกจนเป็นปกติวิสัยจะมีความสุขุมคัมภีรภาพ มีความหนักแน่น มั่นคง ไม่คลอนแคลนไปตามสถานการณ์ต่างๆ ลมหายใจที่ลึก ยาว ละเอียด อ่อนโยน เป็นลมหายใจแห่งสติสัมปชัญญะ ยิ่งถ้าได้ลิ้มตามองดูสีเขียวของต้นไม้ประกอบด้วย ก็ยิ่งจะช่วยให้เกิดความสดชื่นจากภายนอกเข้าสู่ภายในได้เป็นอย่างดียิ่งนัก **ใครที่กำลังเครียดกับเหตุการณ์วิกฤติ โปรดแบ่งเวลาไปหาธรรมชาติ ในที่เงียบสงบสงัด สัมผัสความงดงามในความเรียบง่าย ย่อมจะได้รับความสุขในโลกที่กำลังเต็มไปด้วยความทุกข์ ด้วยการใช้ชีวิตให้ห่างออกมาจากทุกข์และปัญหาสารพันแม้ชั่วระยะเวลาหนึ่ง ก็จะช่วยให้อึดได้มีเวลาพักผ่อน และมีกำลังที่จะเผชิญหน้ากับวิกฤติในทุกโอกาส**





กิตฺตบุญฺญํไม่เบียดเบียนใคร  
พอใจพิชิตภัยวิสุทฺธิ  
กิตฺตบาปํก่อกรรมนำทุกข์  
เกล้าศลกเสียดเนื้ของเงา



# จะกิตฺตบุญหรือกิตฺตบาป

(จักกวากชาดก)



**ภิกษุ** เหลาะแหละรูปหนึ่ง เป็นผู้โลกไม่รู้จักอ้อม ไม่รู้จักพอในปัจจัยทั้งหลาย ได้ทอดทิ้งอารยวัตร (กิจที่ศิษย์ควรปฏิบัติต่ออาจารย์) และอุปัชฌายวัตร (กิจที่ผู้ได้รับการอุปสมบทควรปฏิบัติต่อพระผู้นำตนเข้าหมู่สงฆ์เพื่อรับรองการอุปสมบทในท่ามกลางสงฆ์) เทียวแสวงหาว่าอาหารที่จะถวายสงฆ์มีที่ใด กิจนิมนต์มีที่ไหน เอาแต่พอใจอยู่กับเรื่องอามิส (สิ่งของล่อใจ) เหล่านี้

ในเวลาเช้าตรู่ ภิกษุนั้นจะรีบเข้าสู่พระนครสาวัตถิ มุ่งตรงไปยังเรือนของนางวิสาขา เพื่อต้อมข้าวยาคุ (ข้าวต้มที่ทำอย่างชดได้ ต้มได้ เป็นอาหารเบาๆ ท้อง) และฉันทข้าวสาลีอย่างดี พร้อมกับอาหารรสเลิศอื่นๆ แต่เท่านั้นยังไม่พอ เมื่อออกจากเรือนนั้นแล้ว ก็จะบายหน้าไปยังที่อยู่ของผู้อื่นอีก เช่น จูลดนถปิณฑกเศรษฐี มหานถปิณฑกเศรษฐี และพระเจ้าโกศล

เหตุการณ์เป็นเช่นนี้ ทำให้ภิกษุผู้มีศีลอันเป็นที่รัก หวังจะช่วยเหลือภิกษุเหลาะแหละเหล่านั้น จึงกราบทูลกับพระศาสดา พระศาสดารับสั่งให้เรียกภิกษุนั้นมา แล้วตรัสถามว่า

“ดูก่อนภิกษุ ได้ยินว่าเธอเทียวแสวงหาอามิส ไม่รู้จักอ้อมไม่รู้จักพอ เป็นผู้เหลาะแหละเหลวไหลจริงหรือ ?”

“จริงพระเจ้าข้า”

สิ้นเสียงการยอมรับความจริงของภิกษุนั้น พระศาสดาก็ตรัสว่า

“เธอได้มาบวชในศาสนาที่จะนำออกจากทุกข์เห็นปานนี้ เหตุไรจึงยังมาทำเหลาะแหละไม่จริงจิง เพราะขึ้นชื่อว่าความเหลาะแหละ เป็นเรื่องลามกหยาบช้ำมาก แม้ในกาลก่อนเธอก็เหลาะแหละมาแล้ว ไม่รู้จักอ้อมในซากศพของช้าง ต้องเทียวเสาะหากินไปในที่ต่างๆ”

แล้วทรงนำเรื่องในอดีตมาตรัสดังต่อไปนี้

ในอดีตกาล ณ นครพาราณสี มีกาเหลาะแหละตัวหนึ่ง รสนิยมสูงชอบกินเนื้อสัตว์ นานาชนิด กระทั่งเคยได้ลิ้มรสซากศพของช้างมาแล้ว ดังนั้นด้วยความเอิร์ธอ้อยอุกใจ กาจจึง

ยังไม่อิ่มในรสชาติศพของสัตว์ทั้งหลาย ต้องเที่ยวหาอาหารบำเรอปากท้องร่ำไป

“เอ...วันนี้เราน่าจะได้เนื้อปลาหวานๆมาเลี้ยงกินเล่นท่าจะดี”

คิดแล้วกาก็โยยบินไปยังฝั่งแม่น้ำคงคา เสาะหาปลาตายกิน อยู่ที่นั่นได้ ๒-๓ วัน จากนั้นก็บินเข้าป่ามุ่งไปยังสระปทุม (บัวหลวง) ใหญ่ ซึ่งมีปลาและเต่ามากมาย

ที่นั่นเอง...กาได้เห็น นกจากพราก (ตระกูลนกเป็ดน้ำ) ๒ ตัว มีขนสวยสีดั่งทอง กำลังหาอาหารกินอยู่ที่สระนั้น จึงคิดในใจว่า

“นกสองตัวนี้ช่างงดงามเหลือเกิน คงได้กินอาหารที่พึงพอใจเป็นแน่ เราเห็นทีจะต้องถามดูว่า ไปได้กินเนื้ออะไรมา จึงได้มีผิวพรรณชวนมองอย่างนี้”

ดังนั้นกาก็บินไปจับอยู่ที่ปลายกิ่งไม้ ใกล้ๆกับนกทั้งสองตัวนั้น แล้วถามว่า

“ท่านทั้งสองผู้มีขนอันงามดั่งคลุมด้วยทอง มีใจเปลิดเปล็นท่องเที่ยวไปทั่ว บรรดานกทั้งหลายพากันสรรเสริญชื่อของท่านว่าอะไร ขอเชิญบอกแก่เราด้วยเถิด”

นกทั้งสองได้ยืนถามเช่นนั้น นกตัวผู้จึงตอบว่า

“ดูก่อนกาผู้มีกายอันดำสนิทด้วยการเบียดเบียน ในหมู่มนุษย์นี้เขาเรียกพวกเราว่า นกจากพราก บรรดานกทั้งหลายรู้กันทั่วว่า พวกข้าพเจ้ามีสภาวะที่น่านับถือ เป็นผู้ที่มีรูปงามเที่ยวไปในที่ใกล้ห้วยน้ำ และไม่ทำบาปแม้เพราะการกินเป็นเหตุ”

กาได้ยินดังนั้น ยิ่งชวนให้สงสัย ถามว่า

“ดูก่อนนกจากพราก ท่านกินผลไม้อะไรที่สระน้ำนี้ หรือว่าได้กินปลากระบอก ปลาหมอ ปลาเค้า ปลาตะเพียน หรือว่ากินเนื้อสัตว์ใดจากไหนมา สีขนของท่านจึงสดสวยดั่งสีทอง รูปร่างแข็งแรงมีกำลังวังชายิ่งนัก แม้ใบหน้าที่ก็แลดูผ่องใส”

นกจากพรากตอบด้วยการภาคภูมิใจว่า

“กาเอ๋ย ผลไม้ทั้งหลายข้าพเจ้าไม่ได้กิน แม้ปลาและเนื้อสัตว์อื่น ๆ ข้าพเจ้าก็ไม่กินในที่ไหนๆเลย ข้าพเจ้ากินแต่เห่นและสาหร่ายเท่านั้น เป็นอาหารที่ไม่ต้องเบียดเบียนใครๆ ให้เป็นบาปเลย”

กาได้ฟังแล้วก็สายหัวไปมา กล่าวว่

“อาหารของพวกท่านนี่ ช่างน่าเบื่อระอา เราไม่ชอบใจเลย และไม่เชื่อดูด้วยว่า อาหารเหล่านี้จะทำให้พวกท่านมีสิริสรรถึงปานนั้น เพราะแม้แต่เราถึงจะได้กินเนื้อนานาชนิด ได้กินอาหารที่ถูกลูกเล็กแกเลื้อยเจือด้วยน้ำมัน ซึ่งเขาปรุงแต่งรสชาติกินกันในหมู่มนุษย์ แต่สีกายของเราก็ไม่สวยงามเช่นพวกท่านเลย”

นอกจากพรากเห็นใจจึงบอกเหตุผลของการที่ตนมีผิวพรรณงาม และการที่กามีผิวพรรณทรามว่า

“ดูก่อนกา ท่านเป็นผู้กินอาหารไม่บริสุทธิ์ มักจะโฉบลงไปกินในขณะที่เขาพลั้งเพลอ ด้วยอาการของหิวโหย หรือเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายอยู่ จึงต้องคอยมองดูผู้ที่ผูกเวรไว้กับตน เพียงแต่จะกินก็ยังต้องสะดุ้งกลัวอยู่เป็นนิจ สีกายของท่านจึงได้เป็นเช่นนี้

แฉะ ! กา ท่านจึงเป็นผู้ที่ซนทั้งหลายขุนเคื่อง รังเกียจ แม้ข้าวและน้ำท่านก็จะหากินได้ยาก พืชผลไม้อ่านก็ไม่ชอบใจกินอีก อาหารที่ท่านหาได้มา ก็มักทำด้วยกรรมอันลามก ฉะนั้นจึงยอมกินไม่อิ่มท้อง รูปร่างหน้าตาของท่านจึงได้เป็นเช่นนี้

ส่วนพวกข้าพเจ้ามิได้เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง อาหารแม้เพียงเล็กน้อยแต่สะอาดเย็น ก็เป็นที่พอใจแล้ว ดังนั้นจึงไม่มีใครมารังเกียจ ใจข้าพเจ้าก็ไม่ห่อเหี่ยว ภัยจากที่ไหนๆก็มีได้มี

ท่านจึงควรละนิสัยปกติคือ ความทุกข์ (ผิดศีลบ่อยๆ) ของตนเสีย อย่ายึดยิวทุจริตใดๆ เลย แล้วท่านก็จะเป็นที่รักของชนทั้งหลายเช่นตัวเรา เพราะหากผู้ใดไม่ฆ่าเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ทำบาปให้เสื่อมเอง ไม่ใช้ผู้อื่นทำบาปให้เสื่อม มีเมตตาจิตในสัตว์ทั้งปวง ผู้นั้นยอมไม่มีเวรกับใครๆ”

เมื่อนอกจากพรากแสดงสาเหตุขบลง การู้สึกว่าโดนตีเตือนมากไป จึงไม่ถูกใจ นึกเกลียดชังนงจากพราก สะบัดเสียงใส่ว่า

“เราไม่ต้องการมีสีขนอย่างท่านก็ได้”

แล้วก็ร้อง กา...กา...บินหนีจากไป



พระศาสดาค็้นทรงนำชาตคนี้มาแสดงแล้ว ก็ทรงประกาศลัทธิธรรมแกภิกษุทั้งหลาย ในเวลา  
จบลัถงนั้นเอง ภิกษุเหลาะเหละนั้นได้พิจารณาไปตามธรรม จนกระทั่งดำรงอยู่ในอนาคามีผลสำเร็จ  
ชาตคนี้พระศาสดาตรัสไว้ว่า

“กาในครั้งนั้น ได้มาเป็นภิกษุเหลาะเหละในบัดนี้ ส่วนนจากพรากได้มาเป็นเรตถาคต”

### ณวมพุทท

พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๑๒๗๔, ๑๔๕๓  
อรรถถกถาแปลเล่ม ๕๕ หน้า ๖๕๗, ๕๓๑

### หน้งลือตจากกลุ่มลุดตั้งต้น



หน้งลือต “พุททากำเนิด” เป็นกาชชวบชวมชียบชียงปชวธวัถ  
ของพชพุททาเข้าองคี่สมณโคตม  
โดยนำหลักฐาณมาชาก “พชชโตชปิฎก” เป็นลว่นโจชฎุแกบทั้งชมต  
อานงาย ได้ล้าชะ ชียงนโดย ณวมพุททา  
ช้ตช่าหน่ายโดยล้าหน้าพิมพี่ชี่เอีต ๗๗๗ ๔๐ ๒๒๒ (เจ้าหน้ง)



ช่าตค คือชื่องชววโนชตติชชาติของพชพุททาเข้า  
ชี่ชชชเคยกำเนิดมาลลว่นโนชชาติต่างช  
มีทั้งชมตชวม ๕๕๗๗ ชื่อง

โนพชชโตชปิฎกเล่มชี่ ๑๒๗ และเล่มชี่ ๑๒๘  
ณวมพุททาได้นำมาชียบชียงใหม่ เพื่อให้อานนได้เข้าช  
และเติมไปด้วชชชตชลชิ่งชี่น อชกมาได้ล้องเล่มลลว่น  
๗๗๗๗๗ ๕๐ ๒๒๒



# ปรึกษากัน



เพราะชีวิตมิใช่การอยู่อย่างโดด  
เดี่ยว แต่ต้องพึ่งพากัน

เป็นมนุษย์ที่พัฒนา จึงหมายถึง  
การทำงานไปพร้อมๆ กับคนอื่นได้

เพราะเหตุนี้ การทำงานคือการ  
ปฏิบัติธรรม เพราะต้องอาศัยคุณธรรม  
หลายข้อกว่าจะทำงานเสร็จ

ไหนจะอดทน ไหนจะอ่อนน้อม ไหนจะต้องให้เกียรติ ไหนจะต้องไม่ยึดมั่นอัตตา  
ตัวเอง ฯลฯ

ธรรมะจึงอุปบัติได้ขณะทำงานด้วยประการฉะนี้

ดอกบัวโยจิ่งบานกลางโคลนตม คงจะหายสงสัยเสียที่

“*ปริกษากัน*” ทำงานอย่าอวดดี หัดก้มหัว หัดฟังความคิดคนอื่นเขาบ้าง  
ความคิดดีๆ อาจเป็นผลพลอยได้ แต่การให้คุณค่า ให้ศักดิ์ศรีแก่กันและกัน นี้  
แหละ “หัวใจ”

“*ปริกษากัน*” ที่เป็นทางตัน มีดมืด พลันสว่างกระจ่างแจ้ง

หลายห้วงยามดีกว่าหัวเดียว

หลายห้วงยามเกิดปาฏิหาริย์แห่งการทำงานที่คาดไม่ถึง

เพราะชีวิตพัฒนาไม่ใช่แค่ทำงานสำเร็จ แต่คนรอบข้างต้องมีความสุข มีส่วนร่วม  
อะไรเล่าจะเป็นยาบำรุงใจยิ่งไปกว่า “*ปริกษากัน*”

“*สิ่งที่้ายรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง*” คนทำงานมีหลายสมอง โยจิ่งละเลยไม่  
เห็นความสำคัญ ?

“*ปริกษากัน*” ด้วยการบังคับตนให้ก้มหัว หัดให้คนอื่นมีส่วนได้เสีย

หัดให้เขาภาคภูมิใจในชีวิต ในศักดิ์ศรี !

ขวัญและกำลังใจมีใช้อื่นไกล ให้ต่างมีส่วนร่วม นี่แหละหัวใจแห่งการทำงาน

เป็นประโยชน์ทั้งของเขาและของเราครบพร้อม

“*ปริกษากัน*” ต้องฝึกฝน อย่ายึดมั่นความคิดของเราเป็นใหญ่

ให้โอกาสคนอื่น และลองฟังเขาบ้างจะเป็นไร ?

มงคลสูตรข้อ ๒๒ และ ๒๓ “คารโว-นิวาโต” จะค่อยๆ แข็งแกร่งและแข็งแรง

เราจะมีมงคลชีวิตเพิ่มขึ้นอีกหลายข้อ

“*ปริกษากัน*” จะดีไหม เราจะได้ลดตัวตน ไม่หลงอวดดีเป็นขาล้นถ้วย

สมองของเราจักมีโอกาสพัฒนาสูงขึ้น สว่างขึ้น ฉลาดขึ้น



“**ปรีชาภักดิ์**” เราจะค่อยๆ อ่อนโยน มองโลกอย่างเมตตา เห็นกฎไตรลักษณ์ สว่างไสว

อานิสงส์แห่งการ “**ปรีชาภักดิ์**” มากมายมหาศาล สำคัญที่ใจจะกล้าหาญสัก เพียงไหน

“**ปรีชาภักดิ์**” พลันเราจะได้รับความอบอุ่นรอบตัว เป็นเสน่ห์ให้ต่อผู้พบหา  
รวงข้าวที่ดียว่อมโน้มรวง ค้อมลงสู่แผ่นดิน อยากจะเป็นคนพัฒนา ใจก็ต้องเปิด  
กว้างทำงาน ลองหัดทำงานแบบ “**ปรีชาภักดิ์**” !

การ “**ปรีชาภักดิ์**” เป็นคุณธรรมที่ต้องฝึกฝน เพราะเป็นเมตตาธรรมของเรา

**เป็นความอ่อนโยนของชีวิต**

**เป็นความอ่อนน้อมของจิตใจ**

**และเป็นความสามัคคีอันประเสริฐ**



# บันทึกหน้ากลาง

## บทกวีวิชา...ชาวศตวรรษ

ชีวิตจริงมีสองมือที่กว้างเปล่า  
 แหะละดวงดาวแต่มีในดวงใจหนึ่ง  
 แม้เพียงหญิงกึ่งก้าวกล้าและหญิงขี้อาย  
 หวังพลังรักเข้ามาในลานประสา

ฉันคนหนึ่ง เธอคนหนึ่ง จึงหยั่งดิ่ง  
 ชุ่มฉ่ำน้ำใจในเพลงพชชณอันแก่กล้า  
 ด้วยความดีที่ในชาติ-ศาสน์-กษัตริย์  
 ฝากฝังภาพนี้ของพ่อแม่มไทย

เกิดมาเพื่อตายวายชีวิต  
 ชีพคนนั้นน้อยนิดหาอยู่  
 เมื่ออยู่ยังเข้าทำประโยชน์ใด  
 หือชื่อหน้าดินแผ่นดินไทย แต่จะมาชดช...

บ้านเมืองสงบเป็นไปอยู่ถาวร  
 ไตรศคือตัวจุดจ่าสายใส่มุข  
 ไตรศคือหน้หน้าตี่แลบหน้า  
 ไตรศลิตชอนเพื่อสงนงของพวกัไตร...







## แชนดิน เลิศบุศย์

การเดินทางประท้วงของพันธมิตรฯ ต่อต้านรัฐบาลหุ่นเชิดของพตท.ทักษิณ ดำเนินมาอย่างสอดคล้องและต่อเนื่อง ว่ากันว่าการเดินทัพครั้งสุดท้ายของพันธมิตรประชาชนเพื่อประชาธิปไตยครั้งนี้ นอกจากจะมีห้าแกนนำที่แข็งแรงแจ้งดุจหินผาของชาวประชาหน้าใสๆแล้ว อีกหน่วยงานหนึ่งซึ่งหลายๆคนยอมรับว่าการชุมนุมครั้งนี้จะไม่ง่ายเลย หากขาดการสนับสนุนและกองหนุนจากกองทัพธรรม

## ธรรมะ ...ในกองทัพธรรม

**กองทัพธรรม** เป็นกลุ่มคนผู้ปฏิบัติธรรม มารวมตัวกัน โดยมีพลตรีจำลอง ศรีเมือง เป็นประธาน จุดประสงค์ที่ชัดเจนคือการร่วม ทำกิจกรรม และช่วยเหลือสังคมเป็นครั้งคราว โดยยึดหลักประโยชน์ของประเทศชาติและ ส่วนรวมเป็นสำคัญ

ถ้าผู้อ่านเคยร่วมการประชุมครั้งนี้ หรือ ดูเอเอสทีวี ก็จะได้ยินการประกาศจากเวที บ่อยๆ เรียกให้กองทัพธรรมส่งหน่วยรักษา ความปลอดภัยไปตามจุดที่ต้องการ ประกาศ ของหายให้เจ้าของไปรับ มีอาหารมังสวิวัติ บริการที่เดินท์ เชิญรับแจกของฟรี (หนังสือ หมวก เสื้อผ้า ฯลฯ) แม้แต่กองปฐม พยาบาลช่วงแรกๆ ก็เป็นหน่วยงานหนึ่งของ กองทัพธรรม หรือแม้แต่การไปดูแลล้ม ๗๗ เรียกว่ากองทัพธรรมมีการประสานงานที่ ค่อนข้างมาก แต่กลับมีรูปแบบที่เป็นระบบ สร้างความประทับใจให้แก่ผู้คนที่ได้มาสัมผัส หรือใช้บริการ

ดิฉันพูดคุยกับผู้มาชุมนุมมากหน้า หลายตา หลายคนเอ่ยว่ากองทัพธรรมทำให้ เขารู้สึกเชื่อมั่นในการมาร่วมชุมนุม ไม่เพียง แค่กองทัพต้องเดินด้วยท้องเท่านั้น แต่การ ชุมนุมครั้งนี้ใช้ธรรมะนำหน้า ในทางรูปธรรม กองทัพธรรมก็ได้พิสูจน์ตัวเองโดยปราศจาก

ข้อกังขา

**เรือตรีแซมดิน เลิศบุศย์** เป็นผู้ดูแลหรือ ผู้รับใช้ (ผู้นำคือผู้รับใช้ - คดีชาวอโศก) ของกองทัพธรรม และเป็นประธานสมาคมผู้ ปฏิบัติธรรม ดังนั้น แน่แน่นอนว่า...ท่านมีงาน ยุ่งตัวเป็นเกลียวตลอดเวลา แต่ก็ยังปลีกตัว มาให้ความกระจ่างในบางแง่มุมในฐานะผู้นำ กลุ่ม

บิดาชื่อกฤษ มารดาชื่อบุญเสริม เลิศบุศย์ คุณแซมดินเป็นนักเรียนจำทหารเรือปี ๑๓ เป็นชาวกรุงเทพฯ หลังจากจบนักเรียนจำ ทหารเรือปี ๑๕ ก็ทำงานรับราชการเป็นช่าง สรรพาวุธทหารเรือ ชีวิตส่วนหนึ่งได้ทุนไป เรียนต่างประเทศ ๕ ครั้ง ไปเรียนที่สิงคโปร์ ๑ ครั้งและอิตาลี ๔ ครั้ง หลังจากนั้นปี ๒๔ ก็เริ่มมาปฏิบัติธรรม ท่านบอกว่าการมาค้ำ ที่สันติอโศกคืนแรกเป็นความประทับใจที่ไม่ เคยลืม

“ฝนตกมากเลย ตื่นขึ้นมาตีสามครึ่ง ก็ ไม่เคยตื่นนะ มาฟังธรรม ภาพที่ประทับใจ ตอนนั้นก็คือ เห็นเด็กโตช่วยเด็กตัวเล็กๆ ตัก น้ำใส่ตุ้ม ก็ประทับใจเพราะว่าเราไม่เคยเสีย สละอะไรให้คนอื่น มาเจอเด็กเขาเสียสละเรากี่ รู้สึกว่า เออ ที่นี่เขาสอนดี สอนให้เป็นคน เสียสละ คนดีๆ ทำไมมารวมกันในนี้เยอะ แล้ว

ถ้าเราอยากเป็นคนดีจะทำยังไง พระท่านก็ถามว่า ติดอบายมุขอะไรบ้าง เราก็ติดหมดแหละ ทั้งเหล้า บุหรี่ เทียว กัญชา อะไรเราก็ติดหมด เพราะเราเป็นทหาร ก็คิดว่าทหารมันต้องเป็นอย่างนั้น”



สุดท้ายก็มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้ามาที่สันติอโศกก็รู้จักคบกับพลตรีจำลอง ท่านก็ชวนให้เป็นวิทยากรในหลักสูตรพัฒนาคุณภาพชีวิต ของกรุงเทพมหานคร โดยไปเล่าเรื่องอบายมุขต่างๆที่คุณแถมดินเคยติดและเลิกมาได้ยังไง

“เพราะว่าปกติแล้ว ความซ้าของเรา นี่ไม่น่าเลิกได้เลย เทียวแบบหัวราน้ำ กินเหล้าเกือบตายตั้งหลายครั้ง ครั้งหนึ่งไปนอนอยู่ริมแม่น้ำ น้ำจะท่วมแล้วยังไม่ตื่นเลย หรือกินเหล้าบนรถไฟแล้วนอนข้างประตูส้วมในชุดทหาร คนก็เข้ามาไปมา ไปประเทศไหนก็เทียวหัวราน้ำ ไม่รู้เรื่องราวปฏิบัติธรรมเป็นยังไง

แต่ว่าชีวิตมันมาพลิก พอเริ่มปฏิบัติธรรมก็ค่อยๆ เปลี่ยนมาเรื่อยๆ เลิกสูบบุหรี่ เลิกกินเหล้า เลิกอบายมุข กินมังสวิรัต ถือศีล ก็ค่อยๆ ทำมาเรื่อยๆ เมื่อทำได้ก็รู้สึกภาคภูมิใจ จนกระทั่งตอนหลังก็มาช่วยงานส่วนกลาง พอปี ๓๒ ก็ลาออกจากกองทัพเรือเพราะมันใจเลย ว่าทิศทางนี้ดีกว่า”

การเป็นนายกสมาคมผู้ปฏิบัติธรรม ได้รับคัดเลือกจากสมาชิกของสมาคมซึ่งมีการประชุมใหญ่ทุกปี เลือกกันใหม่สองปีครั้งแล้วแต่สมาชิกจะเลือกใคร งานประจำคือดำเนินกิจการของสมาคม พิมพ์หนังสือ

ธรรมะแจกฟรี สะสางปัญหาต่างๆ เช่น เรื่อง ที่ดินเรื่องความขัดแย้งในหมู่กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม บางทีก็ต้องเดินทางไปต่างจังหวัดเพื่อไป จัดการปัญหา โดยไม่มีค่าตอบแทนใดๆ

บริษัทฟ้าอภัยเป็นอีกหน่วยงานหนึ่ง ที่อยู่ในความดูแลของคุณแซมดิน เป็น กิจการสิ่งพิมพ์ต่างๆ พนักงานทุกคนรับเงิน เดือนประมาณสองพันห้าร้อยบาท มีการเสีย ภาษีเป็นปกติ ไม่ได้หลีกเลี่ยงตามค่าแรงขั้นต่ำที่ทางรัฐกำหนด ไม่ได้จ่ายต่ำกว่าค่าแรง ขั้นต่ำ แต่ผลักเงินส่วนที่เหลือเข้าส่วนกลาง หรือกองกลางเพื่อใช้ประโยชน์ตามที่เห็น สมควร

“เป็นความยินยอมของพนักงานซึ่งเขา ยินดีที่จะทำอย่างนี้ เพราะเงินที่เขาปันให้อาไป ทำบุญจริงๆ ไม่ได้เอาไปใช้ส่วนตัว เขารู้แล้ว ก่อนที่จะเข้ามา มาฝึกก่อนสามเดือน เห็นว่าทำ ได้เขาก็ทำ เพราะฉะนั้นเมื่อทำแล้วก็ได้จริงๆ เมื่อได้จริงๆ เขาก็อยู่เลย ก็ช่วยเหลือเกื้อกูล กันไป อาหารการกินก็กินในวัด ที่พักเรามีให้ ค่าใช้จ่ายบางคนเหลืออะ เอาไปซื้อรถยนต์ก็มี อย่าง *แรมผา* (พนักงานโรงพิมพ์) ซื้อรถยนต์ และยังปลูกบ้านที่คลอง ๑๓”

คลอง ๑๓ หรือชุมชนสวนบุญผักพีชมี พื้นที่ ๙๒ ไร่ อยู่ในเขตจังหวัดปทุมธานี

เป็นชุมชนที่อยู่อาศัยของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม โดยจะเน้นอยู่สามเรื่องคือ เรื่องการอบรม เมื่อมีการฝึกอบรมกลุ่มคนจำนวนมาก ไม่ เหมาะที่จะอบรมที่สันติโคกเนื่องจากพื้นที่ คับแคบ เรื่องที่สองคือการทำกิจกรรมไร่สาร พืช และเรื่องที่สามเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ เพราะความเหมาะสมในหลายๆด้าน ตอนนี้มีผู้มาปลูกบ้านและจับจองร้อยกว่าราย

เมื่อถามว่าเคยคิดบวชบ้างไหม

“คิดตั้งนานแล้วเรื่องบวชนี้ แต่ยังบวช ไม่ได้ ภูมิไม่ถึง เพราะว่าเป็นฆราวาสก็ทำกิจ อย่างนี้ ถ้าถึงเวลามันคงเป็นไปเองละนะ เรา ก็พยายามที่จะพัฒนาตัวเองให้พ้นทุกข์ ให้ กิเลสมันลดลงจริงๆ”

ภาวะการเป็นผู้นำของคุณแซมดิน ทำให้กองทัพธรรมขับเคี่ยวกันเกาะติด สถานการณ์การประท้วงอย่างเหนียวแน่น และสอดคล้อง ทุกครั้งที่ดิฉันไปที่สะพาน มัชฌิมจะเห็นท่านทำงานตลอดเวลา บาง ครั้งก็ประชุมผู้ร่วมงาน เดินตรวจสถานที่ หรือให้ความรู้ประชาชนที่เข้ามาพูดคุย ฯลฯ

ตั้งแต่วันแรกของการประท้วง คุณแซม ดินยังไม่ได้กลับไปบ้านเลย

“การปฏิบัติธรรมเนี่ยเราทำตลอดเวลา ทำทุกวันและทำทุกงานที่เห็นว่าสำคัญ และ



---

คุณใบพุทธร และ คุณหมอตูล  
หน่วยพยาบาลรุ่นแรก

---



---

การปฏิบัติธรรมของชาวกองทัพธรรม  
ทำโรงครัวแจกอาหาร

---



เป็นงานจำเป็นที่เข้ามาสู่ชีวิตเรา ช่วงนี้ เวลา  
กาละนี้ บังเอิญเป็นงานการเมือง เป็นงานสำคัญ  
เนื่องจากมันเป็นปัญหาที่ทำร้ายทำลายประเทศ  
ชาติ อย่างที่ปรากฏออกมาสู่สาธารณชนแล้ว  
ความเสียหายมันสูงมาก จากคนเพียงกลุ่ม

เดียวที่อยู่ในการการเมือง และกำลังยึด  
ครองอำนาจ เพราะฉะนั้นสิ่งที่เรามาทำมันจะ  
เกิดผลที่ทำให้ประชาชนรู้ความจริง ว่าเกิด  
อะไรขึ้นกับการเมืองในเมืองไทย เมื่อ

ประชาชนรู้ความจริงแล้วก็เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันจะดีขึ้น เหมือนกับเราเปิดไฟในที่มืดเพื่อให้มันสว่าง”

สภาวะจิตส่วนตัวในฐานะเป็นนักปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งสำคัญที่นักปฏิบัติธรรมต้องสังวรอยู่เสมอ

“อ้อ เราจะต้องดูตัวเราตลอดเวลา เรื่องนี้ถึงจิตนี้แล้วเราโมโหหรือเปล่า โกรธหรือเปล่า เพราะมันจะมีความขัดแย้งอยู่มากเนื่องจากคนที่มาร่วมชุมนุมต่างฐานะ ต่างเชื้อชาติ ศาสนา หรืออาจจะเชื้อชาติเดียวกันคือเชื้อชาติไทย แต่คนละศาสนา คนละวิถีชีวิต การใช้ชีวิตอะไรต่างๆ

เพราะฉะนั้นเราจะสัมพันธ์กับคนทั้งหมดเลยที่เข้ามาในนี้ เราทำหลายด้าน ทั้งด้านการ์ตูน ปลูก. รักษาความปลอดภัยในนี้ เรื่องอาหาร ยานยนต์ พยาบาล ขยะ การดูแลชุมชนต่างๆ แล้วก็อื่นๆอีก เช่น กองอำนวยการที่จะอำนวยความสะดวกในเรื่องต่างๆ เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราทำตรงนี้นั้นก็ได้สัมพันธ์กับคนทุกกลุ่ม เราจะเรียนรู้เรา และเราก็เรียนรู้เขาด้วย ว่าจะต้องทำอย่างไรเพื่อให้เกิดความพอดี แล้วก็ให้อยู่ในระยะียบ จักระเบียบ ยากนะครับ เช่น คนค้าขาย ตรงนี้ห้ามขายขายได้เฉพาะตรงโน้น ถือว่าเป็นงานยากงาน

หนึ่ง แต่เราก็ทำมาได้ถึงวันนี้ มันทดสอบสภาวะของเราเหมือนกันว่าจิตของเราที่ฝึกฝนมา ๓๐ ปีเนี่ยมันใช้ได้ ทำให้เกิดผลดี ไม่เกิดความรุนแรงใดๆ ตั้งร้อยวันมานี้ หลายครั้งที่ต้องคอยตัดสินในเรื่องการปะทะ กลางก่า กลางคืนเขาก็ปลุกไป เจอบ่อย แต่ก็ไปเคลียร์กันได้ แล้วก็ใช้วิธีการประทุกันตกลงกัน

การมาอยู่รวมกัน มากินมานอนรวมกัน ถ้าเสียสละไม่มากพอ มีน้ำใจไม่มากพอ ไม่สามารถที่จะเกิดชุมชนลักษณะนี้ขึ้นมาได้เลย เนื่องจากจะมีความขัดแย้งกันอยู่เสมอ เพราะต่างก็หวังว่ามาแล้วตัวเองจะไม่ลำบากมากนัก แต่เนื่องจากคนที่มาที่มีความตั้งใจมาเสียสละมากกว่า ดังนั้นการช่วยเหลือกัน การมีน้ำใจต่อกัน ทั้งอาหารการกิน ทั้งที่พักห้องน้ำห้องทำต่างๆ มันลำบากทั้งนั้นแหละที่นี้

เพราะฉะนั้นการเกื้อผลประโยชน์ให้ไม่ลำบากมากนัก จึงเป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเกื้อกูลกัน มีน้ำใจต่อกัน เหมือนกับเราทำชุมชนที่มัทวาน ชุมชนมัทวานได้รับจากการบริจาคเป็นส่วนใหญ่ ก็เอามาช่วยเหลือกัน ชาวกองทัพธรรมไม่มีอะไร มีแต่แรงงานที่ทุ่มเทช่วยงานเต็มที่”

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ คุณแซมดินยังมีฐานะเป็นเลขานุการพรรคการเมืองเพื่อฟ้าดินอีกด้วย



การเมืองใหม่ที่เขาคิดกัน  
เพียงแต่เราไปส่องหน้า  
ยี่สิบ-สามสิบปีแล้ว  
แต่ตอนนี้เรายังพูดไม่ได้  
รอให้เสร็จภารกิจตรงนี้ก่อนนะ  
เพราะของเรามันเป็นการเมืองใหม่  
ซึ่งมันเลยไปแล้ว  
และเขาต้องมาเรียนรู้เหมือนกัน



---

คุณแซมดินกับคุณช่างค์ แสงสุริยจันทร์  
ประธานสถาบันบุญนิยม  
และผู้ประสานงานกองทัพธรรม  
กำลังกวาดขยะในตอนเช้า

---

พรรคนี้ไม่เคยส่งสมาชิกลงเลือกตั้ง  
และไม่คิดจะส่ง

“ทาง กกต. มี พรบ.ประกอบ  
รัฐธรรมนูญ เกี่ยวกับพรรคการเมือง  
ออกมาว่า ภายใน ๘ ปีต้องส่งสมาชิก  
ลงเลือกตั้ง อันนี้เป็นเจตนาดีของ  
กกต. ที่อยากให้พรรคการเมืองมี  
กิจกรรมร่วมในทิศทางที่เป็น  
ประชาธิปไตย แต่เป็นการมอง  
ประชาธิปไตยของคนละมิติ คนละระดับ  
นะ เราไม่ได้ขัดแย้งตรงนั้น แต่การ  
ส่งของเราต้องให้ประชาชนรู้ว่า  
ประชาชนจะเป็นผู้มาสนับสนุนเรา  
สมัคร แล้วประชาชนนั้นแหละจะหา  
เสียงให้เราไม่ต้องไปหาเสียง ประชาชน  
จะออกทุนต่างๆ ให้ เราก็เข้าไปทำ  
หน้าที่ตามที่ประชาชนมอบความไว้วางใจให้  
นี่คือประชาธิปไตยจริงๆ  
เพราะฉะนั้นยิ่งงานการเมืองยิ่ง  
ต้องเอานักปฏิบัติธรรมเข้าไปเป็นนัก



การเมือง ครั้งแรก  
คุณทักษิณได้คะแนน  
เพราะเขาเก่งในการ  
ทำให้ตัวเองรวย และ  
ชาวบ้านคิดว่าเขามา  
พัฒนาประเทศแล้ว  
จะทำให้ชาวบ้านรวย  
ขึ้น แต่ที่จริงไม่ใช่  
กลายเป็น ทักษิณรวย  
มากขึ้น คนอื่นก็จน  
เนื่องจากทรัพยากรใน



โลก ในประเทศไทยมันจำกัด เมื่อถูกรวมเอา  
ไปที่คนๆ หนึ่งแล้วเขาไม่พอ เขาจะเอามากขึ้น  
...มากขึ้น ทรัพยากรที่มีจำกัด มันก็เฉลี่ยไปหา  
คนอื่นน้อยลง ผู้ที่จะมาทำงานการเมือง ต้อง  
เฉลี่ยของตัวเองออกไปสู่ประชาชน ต้องไม่  
เอาทรัพย์สิน เงินทองมารวบไว้ที่ตัวเอง ต้อง  
เป็นคนที่ไม่มิด้วยเข้าไป ให้คนอื่นเขาเลี้ยง  
เป็นนักการเมืองจะต้องไม่รวย ดังนั้นถ้าไป  
เอาคนรวยๆ มา แล้วจิตเขาโลภอยู่ เขาก็  
ต้องการอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้คนอื่นขาด  
อันนี้เป็นเรื่องที่ประชาชนคิดไม่ถึง ความจริง  
คนมาทำงานการเมืองจะต้องเป็นผู้มาเสียสละ  
มาช่วยเฉลี่ยหรือเฉลี่ยผลประโยชน์ที่มีอยู่  
จำกัดในประเทศไทย ให้ประชาชนโดยทั่ว

### ประชุมกลุ่มผู้ร่วมงานทุกเช้า

หน้าลำบากน้อยลง”

ถ้าไม่ใช่หลักปฏิบัติธรรม การมาทำ  
งานคราวนี้ก็เหมือนจะเป็นการเก็บคะแนนใน  
อนาคต เมื่อถามว่าสนใจลงเล่นการเมืองไหม  
คุณแซมดินตอบว่า

“ไม่คิด ไม่ได้คิด แต่ถ้าเขาให้เป็นก็เป็น  
แต่ไม่ได้คิดว่าจะต้องไปเป็นนั่นเป็นนี่” ตอบ  
ด้วยเสียงหนักแน่น

“เราคงไม่คิดว่าจะมากอบโกยอะไรในนี้  
แล้ว เพราะเรารู้ว่าความสุขไม่ใช่อยู่ที่มีเงิน  
เยอะๆ เราฝึกมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย เรารู้แล้ว  
ว่าตรงไหนมันมีความสุขมากกว่า อย่างการอยู่

ที่นี่ เรามีความสุขจากการได้ดูแล ได้ช่วยเหลือผู้ที่เขาลำบากกว่าให้เขาดีขึ้นมาบ้าง คนไหนไม่มีเงิน ไม่มีผ้าใบ ไม่มีอาหาร ก็ช่วยเหลือ ตรงนี้เป็นสถานที่ฝึก แต่มันฝึกในลักษณะเล็กๆ นะ ในระดับประเทศก็เหมือนกัน คือเราเข้าไปเพื่อที่จะเฉลี่ย เฉลี่ยผลประโยชน์ที่มีอยู่ให้ทั่วถึง แล้วเราก็ไม่เคยรับผลประโยชน์เลยแม้แต่บาทเดียว แม้แต่หนึ่งบาทก็ไม่ได้

การวิ่งออกไปตระเวนหาเสียง เลือกลงคะแนน เลือกผมแล้วจะดีอย่างนั้น จะดีอย่างนี้ มันไม่ใช่ประชาธิปไตย นี่จะดีว่าอย่างนี้เป็นการเมืองใหม่ด้วยก็ได้ การเมืองใหม่ที่เขาคิดกัน เพียงแต่เราไปลวงหน้ายี่สิบ-สามสิบปีแล้ว แต่ตอนนี้เรายังพูดไม่ได้ รอให้เสร็จภารกิจตรงนี้ก่อนนะ เพราะของเรามันเป็นการเมืองใหม่ซึ่งมันเลยไปแล้ว และเขาต้องมาเรียนรู้เหมือนกัน ประชาชนก็ต้องมาเรียนรู้เหมือนกันว่าการเมืองควรจะเป็นอย่างไร ควรจะเลือกนักการเมืองอย่างไร นักการเมืองมีผลงานทำงานให้ประชาชนประจักษ์แล้วเป็นสิบๆ ปี มันถึงจะพอเชื่อได้ว่าเข้าไปแล้วจะไม่ไปเอาผลประโยชน์เอาเข้าตัวเอง ไม่หลอกลวงประชาชน ไม่ขี้โกง จะช่วยเหลือประชาชนเต็มความสามารถ ตระกูลนี้พอพอ

ตาย ลูกก็ทำเหมือนเดิมอีก คือช่วยเหลือประชาชน อย่างนั้นประชาชนจึงควรไปสนับสนุนเขา แต่อยู่ดีๆ มาจากไหนก็ไม่รู้เหมือนหมาหลงมา อยู่เขตโน้นวิ่งมาหาเสียงในเขตนี้ แล้วบอกว่าจะทำดีให้คนในนี้ซึ่งไม่รู้จักกันเลย อย่างนี้ไม่ได้หรอก มันไม่จริง การหาเสียงโดยใช้ทุนเยอะๆ เป็นความเสียหายอย่างร้ายแรง แปลว่าตัวเองไม่ได้มีคุณค่าอะไรเลย จะเอาคุณค่าในตัวเองมาบอกมาเปิดเผยนี้มันไม่มี เลยต้องทุ่มทუნ คิดป้ายมากมาย โฆษณาเยอะๆ รลวิ่งเป็นขบวนแห่ อย่างนี้ถือว่าหลอกลวง”

ไม่ต้องพูดถึงคนหาเสียงที่เอาเงินไปแจกชาวบ้าน ยิ่งหนักเข้าไปใหญ่ จะมีสักกี่พรรคที่จะต้องถูกยุบขณะนี้

“นั่นยิ่งผิดกฎหมาย ควรจะยุบพรรคไปเลยถูกแล้ว ถ้าเป็นกรรมการบริหารพรรคก็ยุบไปเลย แม้จะใช้เงินส่วนตัว มันก็ผิดแล้วในเจตนาธรรม์ คือใช้เงินเยอะเพื่ออะไร เพื่อที่จะโน้มน้าวประชาชนให้เห็นว่าตัวเองดีกว่าถูกไหม แสดงว่าประชาชนไม่เห็น จึงต้องใช้เงินหาเสียง การทุ่มเทาหาเสียง...ความจริง กกต.ควรมีหน้าที่จัดการได้ เสนอไปที่ กกต.ก็หลายครั้ง การหาเสียงไม่ต้องเลย ไปสมัครเฉยๆ กกต.ก็ไปปิดป้ายไว้ตรงหน่วยเลือกตั้ง พอแล้ว

ติดขนาดเท่ากัน มีก็จุกๆ ก็ติดเท่านั้น ก็หมู่บ้านก็  
ไปติดขนาดเท่ากัน จะรูปสี่หรือจะขาวดำก็ทำให้  
เหมือนกัน พวกที่ไปแจกเงินชาวบ้านนี่ถือว่าแล้ว  
ร้ายมาก”

ชายกลางคนที่นั่งอยู่เบื้องหน้าดิฉัน สวม  
เสื้อหม้อห้อม ตัดผมสั้นเกรียน ผิวคล้ำด้วย  
แดดแต่ดูแข็งแรง สีหน้าจริงจังแต่ไม่ดู  
ด้น ความรู้สึกภายใน  
ฉายชัดออกมาจาก  
สายตาคุณั้น

“เนื่องจากงานนี้

เป็นงานปฏิบัติธรรม และ  
งานการเมืองด้วย สิ่งี่ฝากให้  
ประชาชนก็คือ ทุกคนมีส่วนร่วม  
กับการเมืองทั้งสิ้น อย่าคิดว่าการ  
เป็นนักปฏิบัติธรรมไม่เกี่ยวข้องกับ

กับการเมือง การเมืองมีส่วนเกี่ยวข้องกับเราทั้งหมด ดังนั้นเรา

ต้องใส่ใจ ต้องเรียนรู้ ติดตาม ต้องร่วมตัดสินใจในชะตากรรมของประเทศ ประชาชนทุกคน  
มีสิทธิ์ที่จะร่วมตัดสินใจ อย่าคิดว่าตัวเองไม่สำคัญนะครับ จะไปไกลเบิ้ลไลซ์เซชั่นโดยคน  
เพียงกลุ่มนิดเดียวรวย แต่คนอื่นลำบากยากเข็ญกันหมด เราอยากจะเห็นประเทศไทยมีวิงาม  
น้ำใส ไม้ร่ม ลมพลั่ว วิวสวย ทุกคนรวยน้ำใจจริงหรือเปล่า มนุษย์ควรเป็นคนที่มีจิตใจงาม  
ดังนั้นเรามาช่วยกันทำให้สังคมนี้เกื้อกูลกันจะดีกว่าทำให้ทันสมัยแต่ไร้คุณภาพ เราจะเป็นคน  
ชั้นนำการเมือง อย่าคิดว่าเราคนเดียวไม่สำคัญ หนึ่งชีวิตสำคัญเสมอสำหรับการเมืองครับ”





คำแปลบทบรรณาธิการของ  
หนังสือพิมพ์ดิอินเตอร์เนชั่นแนล  
เฮรัลด์ ตรีบูน (ไอเอชที) ฉบับ  
ประจำวันที่ 13 สิงหาคม 2551  
ที่ผ่านมา และปรากฏอยู่ในสิ่ง  
พิมพ์ในเครือเดียวกันนี้อีกบาง  
ฉบับในวันเดียวกัน อาทิ บอสตัน  
โกลบ เป็นต้น

INTERNATIONAL  
**Herald Tribune**  
THE GLOBAL EDITION OF THE NEW YORK TIMES



การที่ พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร อดีตนายกรัฐมนตรี  
ไทย บินมาลอนดอนเมื่อคืนวันอาทิตย์ (10 สิงหาคม 2551)  
เพื่อหลบหนีจากการไต่สวนและการรายงานตัวต่อศาลที่  
กรุงเทพฯ ที่เดิมกำหนดไว้วันจันทร์นั้น เป็นอีกตัวอย่างหนึ่ง  
ที่พิสูจน์คำกล่าวที่ว่า

พวกคนรวยล้นฟ้า นั้นแตกต่างอย่างสิ้นเชิงจาก  
ประชาชนคนธรรมดาอย่างเราๆ ท่านๆ อิทธิพลและ  
อำนาจเงินของทักษิณทำให้เขาสามารถหลบหลีกเลี่ยงข้อกล่าว  
หาคดีคอร์รัปชันที่บ้านเกิด มาตั้งภัยอย่างสำราญใจในฐานะ  
เจ้าของสโมสรฟุตบอลแมนเชสเตอร์ ซิตี้ และก็ยังสามารถ  
เตรียมการปูทางเพื่ออ้างสิทธิขอตั้งภัยการเมืองใน  
อังกฤษได้อีก

เราควรจับตามองดูพฤติกรรมของทักษิณ ในการหลบหนีจากกระบวนการยุติธรรมให้ดีขึ้น ไม่ใช่เพียงเพราะเหตุผลว่าเขามีชื่อเสียงว่าเป็นคนรวยที่สุดของเมืองไทย หรือเพียงเพราะความเป็นที่รู้จักกระฉ่อนระหว่างประเทศของเขาเท่านั้น มหาเศรษฐีแห่งวงการสื่อมวลชนคนนี้ยังเคยเป็นผู้นำในระบอบประชาธิปไตยที่ถูกทำให้เสื่อมศักดิ์ศรีลงระบอบหนึ่ง ระบอบที่ทรงรูปแบบเปลือกนอกของประชาธิปไตยที่อำนาจอธิปไตยเป็นของประชาชนไว้ แต่เหลือเนื้อหาสาระแท้จริงของประชาธิปไตยน้อยเต็มที่ จนกระทั่งถูกเตะออกจากอำนาจในการปฏิบัติที่ไม่เสียเลือดเนื้อเมื่อ 2 ปีที่แล้วมานี้เอง

ทักษิณซื้อความนิยมและเสียงสนับสนุนเขาจากคนจนในชนบทไทย เขาไล่ซื้อกิจการสื่อมวลชนหรือไม่ก็ข่มขู่สื่อ (ที่ซื้อไม่ได้) เขาสนับสนุนการใช้วิสามัญฆาตกรรมเป็นเครื่องมือในสงครามเอาชนะยาเสพติดที่ได้รับ การโฆษณาอย่างครึกโครม แต่กลับปล่อยไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับต้นเหตุแท้จริงของปัญหา คือ บรรดาราชายาเสพติดทั้งหลายในพม่า เขายั่วยุให้เกิดการเดินขบวนประท้วงขนาดใหญ่เมื่อขชาย ทรัพย์สินของตระกูลคือหุ้น 49 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มชินคอร์ป เป็นเงิน 1.9 พันล้านดอลลาร์

ให้สิงคโปร์ แต่แอบอ้างใช้สิทธิไม่ยอมเสียภาษีใดๆ จากการนี้ และตอนนี้เขาก็กำลังหนีข้อกล่าวหาที่ว่าเขาใช้อำนาจในทางมิชอบ เพื่อให้ได้ข้อมูลภายในมา และเอาไปใช้ประโยชน์ให้คนในครอบครัวไปซื้อที่ดินได้ต่อไป

ในแถลงการณ์ที่คร่ำครวญสงสารตัวเองของเขาที่ส่งจากลอนดอนเมื่อวันจันทร์ (11 สิงหาคม 2551) ทักษิณเสแสร้งเสมือนหนึ่งว่าเขาไม่ได้รับความยุติธรรมและความเที่ยงตรงเป็นกลางจากศาลไทย แต่พฤติกรรมก่อนๆ ที่ผ่านมาของเขาเองได้แสดงให้เห็นว่า ข้อกล่าวอ้างดังกล่าวของเขาเป็นเท็จ ย้อนกลับไปเมื่อยังอยู่ที่กรุงเทพฯ เขาได้ตั้งทีมทนายเพื่อต่อสู้คดีคอร์รัปชัน และยังได้ยื่นฟ้องร้องคนที่วิพากษ์วิจารณ์ตัวเขาในศาลเดียวกันดังกล่าวด้วยเช่นกัน

ต่อคำกล่าวหาของทักษิณว่าระบบตุลาการไทยไม่ยุติธรรม รวมทั้งการยืนยันว่าข้อกล่าวหาต่างๆ ต่อเขาเป็นเรื่องการกลั่นแกล้งกันทางการเมืองนั้น เราควรพิจารณาเห็นได้ ว่าเป็นแค่ความพยายามของเขาที่จะเตรียมยื่นขอถ้อยแถลงทางการเมืองต่อศาลอังกฤษแก่นั่นเอง เพื่อใช้น้ำตาไอซึ่งโรยแต่งหน้าเล็กก่อนนี้เสียหน่อย เขาก็ได้เพิ่มอีกประเด็น

ในคำแถลงที่เขียนด้วยลายมือตัวเองว่า เขากลัวจะถูกลอบสังหารหากเขากลับไปเมืองไทย ทักษิณควรจะต้องไปปรับการไต๋สวนข้อกล่าวหาตามกระบวนการยุติธรรมในศาลไทย กระบวนการทางกฎหมายที่เป็นธรรมและโปร่งใสจะเป็นหลักประกันความยุติธรรมได้

โดยเฉพาะในกรณีคดีคอร์รัปชัน และยังจะเป็นการฉีดวัคซีนให้เมืองไทย และอาจจะรวมถึงประเทศอื่นๆ ด้วยก็ได้เพื่อป้องกัน "โรคคนเดียวยุโรปอำนาจ" ไม่ว่าจะเป็นการกุมอำนาจโดยมหาเศรษฐีกิจการสื่อมวลชน หรือมหาเศรษฐีกิจการพลังงานของโลกก็ตาม

## Inoculating Thailand against one-man rule

When the former prime minister of Thailand, Thaksin Shinawatra, flew into London on Sunday night, fleeing indictment and a Monday court date in Bangkok, he illustrated the old saw that the very rich are very different from you and me. Thaksin's wealth and influence allowed him to elude corruption charges back home, enjoy an easeful exile as the owner of the Manchester City soccer club, and prepare the way for a claim of political asylum in Britain.

Thaksin's actions as a fugitive from justice merit attention not merely



two years ago, the media magnate presided over a debased version of democracy, a system that preserved the external forms of popular sovereignty but little of its substance.

Thaksin bought his popularity and the support of the rural poor in Thailand. He purchased or intimidated media outlets. He countenanced extra-judicial assassinations as a tool for waging a highly publicized war on drugs while leaving alone the drug lords in neighboring Burma, who are the source of that trade. He provoked popular pro-

In a self-pitying statement issued from London Monday, Thaksin pretended he could not receive impartial justice from the courts in Thailand.

because he is reputed to be the richest man in Thailand or because of his international notoriety. Until he was removed from power in a bloodless coup

test when he sold his family's 49 percent share in the Shin telecommunications company for \$1.9 billion to a Singaporean company and claimed ex-



emption from any capital gains tax. And he is currently fleeing charges that he used his power to secure insider deals on real-estate purchases for family members.

should be seen as transparent attempts to lay the foundation for a claim of political asylum in British courts. To daub a little icing on that cake, he included in his handwritten statement a

ในแถลงการณ์ที่คร่ำครวญสงสารตัวเองของเขา  
ที่ส่งจากลอนดอนเมื่อวันจันทร์  
ทักษิณเสแสร้งเสมือนหนึ่งว่าเขาไม่ได้รับความยุติธรรม  
และความเที่ยงตรงเป็นกลางจากศาลไทย

In a self-pitying statement issued from London Monday, Thaksin pretended he could not receive impartial justice from the courts in Thailand.

But his own previous actions belie that claim. Back in Bangkok he had appointed defense lawyers to fight the corruption charges against him, and he recently filed his own lawsuits against critics in those same courts.

Thaksin's allegations about a tainted Thai judiciary and his assertion that the cases against him are political

fear that he could face assassination if he were forced to return to Thailand.

Thaksin ought to be made to answer the charges against him in the Thai courts. A fair and transparent legal process could assure justice in particular corruption cases. It could also inoculate Thailand – and perhaps other countries



## You've got mail

อาทิตย์ไร้๖๖๓

No virus found in this incoming message

Checked by Gu-Eng

From : Golf 007

To : Tawanraisaeng

Forward : Everyone who hates Fa-rang

Subject : Are they right about us ?



พวกเราเป็นแบบที่เค้าว่าหรือเปล่าวววววว....

ถ้าตอบว่า 'เปล่า' แสดงว่า.....??

ต้องตกข้อที่ 12 ไม่ยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น / ไม่ยอมรับข้อบกพร่องของตัวเอง ??? ไปเหงๆๆๆๆ

นำคิดนะ.....ต้องอ่านกู.....55555

### มุมมองต่างชาติกับการทำงานแบบไทย

บ้านเราเดี๋ยวนี้อีกคนต่างชาติเข้ามาทำงานหลายพันชีวิต พอฝรั่งกับไทยมาเจอกัน ความอลเวงก็เลยเกิดขึ้น เพราะนอกจากภาษาและความเคยชินจะต่างกันชนิดฟ้ากับเหวแล้ว นิสัยการทำงานก็ยังไม่เหมือนกันอีกด้วย ฝรั่งนิทานคนไทยว่าอย่างไรบ้าง มาแอบฟังกันดีกว่า....

ฝรั่งทั้งหมด 12 คน ซึ่งแต่ละคนโซกโซนกับการทำงานในแวดวงคนไทยไม่ต่ำกว่า 10 ปี เมื่อถามว่าพวกเขามีความเห็นอย่างไรกับการทำงานแบบไทยๆ เราก็ได้คำตอบว่า

1. **ทัศนคติต่อการเปลี่ยนแปลง คนไทยมักจะยึดติดกับความเคยชินแบบเดิมๆ** เคยทำมาอย่างไรก็จะทำอยู่อย่างนั้น ไม่ค่อยมีความคิดที่จะเปลี่ยนแปลง และถ้าฝรั่งเอาวิธีใหม่ๆ เข้ามามาทำให้พวกเขา ต้องทำอะไรที่ต่างไปจากเดิม ก็จะถูกมองว่าเป็นการสร้างควมรำคาญให้พวกเขา มักจะไม่ค่อยได้ได้รับความร่วมมืออย่างเต็มที่ หรือไม่ถึงกับถูกต่อต้านก็มี

- เจฟฟรีย์ บาร์น

No virus found in this incoming message Checked by Gu-Eng

## 2. การโต้แย้ง

เมื่อมีการเจรจา คนไทยจะไม่กล้าโต้แย้งทั้งๆ ที่ตัวเองกำลังเสียเปรียบ ส่วนใหญ่มักจะปล่อยให้อีกฝ่ายเป็นคนคุมเกม บางคนบอกว่านิสัยอย่างนี้เรียกว่า 'ซี้เกรงใจ' แต่สำหรับฝรั่งแล้ว นิสัยนี้จะทำให้คนไทยไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร

- ทานากะ โรบิน (จูเนียร์) พูจิฮาระ

## 3. ไม่พูดสิ่งที่ควรพูด

เอกลักษณ์อีกอย่างหนึ่งของคนไทยคือ มักจะไม่ค่อยกล้าบอกความคิดของตัวเองออกมา ทั้งๆ ที่คนไทยก็มีความคิดที่ไม่แพ้ฝรั่งเลย แต่มักจะเก็บความสามารถไว้ ไม่บอกออกมาให้เจ้านายได้รู้ และไม่กล้าตั้งคำถาม บางทีฝรั่งก็คิดว่าคนไทยรู้แล้วเลยไม่บอกเพราะเห็นว่าไม่ถามอะไร ทำให้ทำงานกันไปคนละเป้าหมาย หรือทำงานไม่สำเร็จ เพราะคนที่รับคำสั่งไม่รู้ว่าถูกสั่งให้ทำอะไร

- ไมเคิล วิกฟิลด์

## 4. ความรับผิดชอบ

1. ฝรั่งมองว่าคนไทยเรามักทำไม่ค่อยกำหนดระยะเวลาในการทำงานไว้ล่วงหน้า ทั้งๆ ที่งานบางชิ้นต้องทำให้เสร็จภายในระยะเวลาที่กำหนด ยิ่งงานไหนให้เวลาในการทำงานนาน ก็จะต้องตั้งใจไว้ทำตอนใกล้ๆ จะถึงกำหนดส่ง เลยทำงานออกมาแบบรีบๆ ไม่ได้ผลงานดีเท่าที่ควร

2. ไม่ค่อยยอมผูกพันและรับผิดชอบต่อเป็นลายลักษณ์อักษร ถ้าให้เซ็นชื่อรับผิดชอบต่องานที่ทำ คนไทยจะกลัวขึ้นมาทันที เหมือนกับกลัวจะทำได้ หรือกลัวจะถูกหลอก

- สเตฟานี จอห์นสัน

## 5. วิธีแก้ไขปัญหา

คนไทยไม่ค่อยมีแผนการรองรับเวลาเกิดปัญหา แต่จะรอให้เกิดขึ้นแล้วค่อยหาทางแก้ไขไปแบบเฉพาะหน้า หลายครั้งที่ฝรั่งพบว่าคนไทยไม่รู้จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร ต้องรอให้เจ้านายสั่งลงมาก่อนแล้วค่อยทำตาม ถ้าเจ้านายไม่อยู่ทุกคนก็จะประสาทเสียไปหมด

## You've got mail

No virus found in this incoming message Checked by Gu-Eng

- คร.มาเรีย โรเซนเบิร์ก

### 6. บอกแต่ข่าวดี

คนไทยมีความเคยชินในการแจ้งข่าวที่แปลกมาก คือ

1. ไม่กล้าบอกผู้บังคับบัญชาชาวต่างชาติเมื่อเกิดปัญหาขึ้น จนกระทั่งบานปลายเกินแก้ไขจึงค่อยเข้ามาปรึกษา
2. เลือกบอกแต่สิ่งที่คิดว่าเจ้านายชอบ เช่น บอกแต่ข่าวดีๆ แทนที่จะเล่าไปตามความจริงถ้าหากเจ้านายถามว่า จะทำงานเสร็จทันเวลาไหม ก็บอกว่าทัน (เพราะรู้ว่านายอยากได้เงินแบบนี้) แต่ก็ไม่เคยทำทันตามเวลาที่รับปากเลย

- โจนาซาน ซอมพัลสัน

### 7. คำว่า 'ไม่เป็นไร'

เป็นคำพูดที่ติดปากคนไทยทุกคน ทำให้เวลามีปัญหาจะไม่มีใครรับผิดชอบ และจะไม่ค่อยหาตัวคนทำผิดด้วยเพราะเกรงใจกัน แต่ใช้คำว่า 'ไม่เป็นไร' มาแก้ปัญหาแทน

- เจนิส อิกนาโรห์

### 8. ทักษะในการทำงาน

1. ไม่สามารถทำงานร่วมกันเป็นทีมได้ ถ้าทำงานเป็นทีมมักมีปัญหาเรื่องการกินแรงกัน บางคนขยัน แต่บางคนไม่ทำอะไรเลย บางทีก็มีการขัดแย้งกันเองในทีม หรือเถียงกันจนผลงานไม่คืบหน้า
2. ไม่ค่อยมีทักษะในการทำงาน แม้จะผ่านการศึกษาในระดับสูงมาแล้ว และไม่ค่อยใช้ความพยายามอย่างเต็มที่เพื่อให้ได้ผลงานที่ดีที่สุด
3. พนักงานชาวไทยที่รู้จัก ส่วนใหญ่ไม่ค่อยกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้เรื่องราว ความเคลื่อนไหวของโลกเท่าไรนัก และไม่ค่อยชอบหาความรู้เพิ่มเติมแม้จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับงานก็ตาม

- เควิก กิลเบิร์ต



© Original Artist  
Reproduction rights obtainable from  
www.CartoonStock.com afraid he's on the other line at the moment...

No virus found in this incoming message Checked by Gu-Eng

### 9. ความซื่อสัตย์

พนักงานคนไทยควรจะมี ความซื่อสัตย์ และตรงไปตรงมา มากกว่านี้ หลายครั้งที่ชอบโกหกในเรื่อง เล็กๆ น้อยๆ เช่น มาสาย ขาดงาน โดยอ้างว่าป่วย ออกไปข้างนอกในเวลางาน

- เฮเบิร์ต โอ ลิสส์

### 10. ระบบพวกพ้อง

คนไทยมักจะนำเพื่อนฝูงมาเกี่ยวข้องกับธุรกิจเสมอ ผมไม่เคยชอบวิธีนี้เลย ตัวอย่างเช่น การจัดซื้อ ข้าวของภายในสำนักงาน พวกเขามักจะแนะนำเพื่อนๆ มาก่อนโดยไม่คำนึงถึงผลประโยชน์ที่บริษัท ควรจะได้รับ นี่เป็นประสบการณ์จริงที่ประสบมา การให้ความช่วยเหลือเพื่อนไม่ใช่เรื่องแปลก แต่ การไม่คำนึงถึงผลประโยชน์ของบริษัทเลย เป็นอะไรที่แย่มาก และเมื่อพบว่าเพื่อนพนักงานด้วยกัน ททุจริต คนไทยก็จะช่วยกันปกป้อง และทำเป็นไม่รู้ไม่เห็นจนกว่าผู้บริหารจะตรวจสอบได้เอง

- มาร์ค โอนล ฮิวจ์

### 11. แยกไม่ออกระหว่างเรื่องงานกับเรื่องส่วนตัว

คนไทยมักจะไม่รู้ว่าอะไรคือเรื่องงาน และอะไรที่เรียกว่าเรื่องส่วนตัว พวกเขาชอบเอาสองอย่างนี้ มาปนกันจนทำให้ระบบการทำงานเสียไปหมด ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่อย่างหนึ่งขององค์กร

1. ชอบสอดคุ้ยสอดเห็น โดยเฉพาะเรื่องส่วนตัวของเพื่อนร่วมงาน
2. มักจะคุยเรื่องส่วนตัวที่ไม่เกี่ยวกับงานมากเกินไป บางครั้งทำให้ บานปลายและนำไปสู่ข่าวลือ และการนินทากันในสำนักงาน
3. มักจะลาออกจากบริษัทโดยไม่ยอมแจ้งล่วงหน้าตามข้อตกลง !

Oyy.....

Oyy.....



ARE YOU SITTING UNCOMFORTABLY?



© Original Artist  
Reproduction rights obtainable from  
www.CartoonStock.com/fatch with Mahler'

# ไทยใกล้จะล้มละลายเพราะอะไร?

หนักถึงจำไรต่างชาติ ที่ชอบขาย  
โอกาสกอบโกยเอาเปรียบทุกอย่าง  
เมื่อไทยเราเหลือเงินแล้ว!



ปักจอต สอดิหล  
ล้มละลายตัวซำย...

หนักธุรกิจราคาเอกชนที่ไปคู่แข่งต่าง-  
ชาติเอาวีรกรรมมาขาย แต่สุดท้ายขายก็  
ไม่มีปัญญาใช้



นี่คือ... (This is...)  
ถูกคู่แข่งยึดครองทั้งป้-  
ทั้งชาติ..

หนักการเมืองและเจ้าราชการ ที่ล้มหัวก้น  
โกงกินไปจนกว่าจะสิ้นชาติ



นี่คือ... (This is...)  
จับชาติ ขนหน้าลายงก

ค้าขายกับคู่แข่ง  
ปลอมเพื่อขาย ขนราคาไม่ลง



นี่คือ... (This is...)  
แล้วจะมี นางสาวไทย  
รายวัน ไหมหนะ...

ดูจนเหนื่อยและตัวอืด ที่ไม่เคยเสีย  
ในปัญหาที่แท้จริงของชาติบ้านเมือง?

(ยังรอเอาแต่รอของ)



ใครจะเป็นจะตายยังไม่รู้แน่ชัดเลย บ้านนี้เมืองนี้  
ก็ไม่ใช่ของนิรันดร์แต่อย่างใด... หลับตีกว่าจะได้หลับตีก...

# ทุบชาติด้วยพลังกาย และจิตที่เข้มแข็ง

ฟ้ารัก ทิพยธรรม

วินาทีแรกที่รู้สึกตัวตื่นขึ้นมาในเช้าวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑ เวลา ๐๔.๒๐ น. ได้ยินเสียงวิทยุชุมชนที่เปิดฟังอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เมื่อเย็นวาน คลับคล้ายคลับคลาว่าเป็นเสียงของอาจารย์สมเกียรติ พงษ์ไพบูลย์ หนึ่งในห้าแกนนำพันธมิตรประชาชนเพื่อประชาธิปไตย ปราศรัยว่า “...เมื่อ ๒-๓ วันก่อน ได้เดินทางไปยัง อ.กันทรลักษ์ จ.ศรีสะเกษ จุดหมายคือปราสาทพระวิหาร ในระหว่างเส้นทางนั้น ได้แวะซื้อเสบียงอย่างดีเพื่อให้นักการเมืองชายชาติ ๕ คนนำไปใช้ผูกคอตาย ส่วนผู้เกี่ยวข้องซึ่งได้ร่วมกระทำความผิดที่เหลือนอกนั้น ให้ประชาชนช่วยหาเสบียงไปให้เขาใช้ผูกคอตายตามไปให้หมดทุกคน...”



สิ้นเสียงนั้น...ใจเราหยาบวบ ! สภาพจิตตอนนั้นนึกถึงบทกลอนที่ว่า **“จุใจได้คิด ลิกการแล้ว ดังดวงแก้วตกต้องแผ่นผา...”** รู้สึกเหมือนนอกแทบแตก หัวใจกำลังจะแตกสลายนี้หมายความว่า ขณะนี้ ประเทศไทยเราได้สูญเสียสิทธิในปราสาทพระวิหารไปแล้วหรือไร ซึ่งก็ต้องพร้อมไปกับอธิปไตยเหนือดินแดน ๔.๖ ตารางกิโลเมตร (ประมาณ ๓,๕๐๐ ไร่) โดยรอบอีก หน้าที่ยังต้องมีประเทศอื่นเข้ามาร่วมบริหารจัดการถึง ๗ ประเทศอีกด้วย สรุปคือกัมพูชาได้ขึ้นทะเบียนปราสาทพระวิหารเป็นมรดกโลกแต่เพียงผู้เดียวไปเรียบร้อยแล้ว ! ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง ประตูปันไทรทางขึ้นปราสาทผังไทยซึ่งเป็นบันไดยาวลาดขึ้นไปจำนวน ๑๖๐ ขั้น จะต้องถูกปิดใช่หรือไม่ ? แต่ที่แน่ๆ ทางขึ้นปราสาทผังกัมพูชาซึ่งเป็นหน้าผาสูงชัน ได้เตรียมทำโครงการกระเช้าลอยฟ้า อันเป็นโครงการใหญ่ที่จะทำรายได้มหาศาลจากการท่องเที่ยวมาสู่กัมพูชาในอนาคตข้างหน้าอย่างแน่นอน...

เป็นเรื่องสะเทือนใจอย่างยิ่งสำหรับพี่น้องชาวไทยผู้รักชาติรักแผ่นดินกว่า ๔๐ วันแล้ว ที่ออกจากบ้านไปร่วมประท้วง ทั้งที่ปักหลักปักค้าง และผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาฟังคำปราศรัย คำบรรยายในรายการต่างๆ

ให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง รวมถึงดนตรีและเพลงที่มีสาระบนเวทีพันธมิตรฯ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ต้องอดตาหลับขับตานอน กรำแดดกรำฝน ทนลำบากสารพัด ต้องมาใช้ชีวิต กิน-อยู่-หลับ-นอน บนพื้นถนนอันร้อนระอุจากเปลวแดด ทนกลิ่นเน่าเหม็นและไอพิษจากท่อระบายน้ำ ต้องอดกลั้นเรื่องถ่ายหนัก-เบา แม้บริการรถสุขาจากกทม.จะช่วยให้บ้าง ก็ต้องเดินไกลและรอคิวยาว ผู้ร่วมชุมนุมหลายคนล้มป่วย เป็นไข้หวัด ตัวร้อน ไอ หลอดลมอักเสบ ฯลฯ ร่างกายทรุดโทรม บางคนถึงกับต้องไปรักษาที่โรงพยาบาล

เห็นด้วยที่ว่าภารกิจศักดิ์สิทธิ์ที่พี่น้องชาวไทยทั้งหลายจากทั่วทุกภาคของประเทศ ต้องมาร่วมกันกอบกู้ชาตินั้น เป็นเรื่องที่ต้องมาก่อนอื่นใด แต่ท่านจะช่วยชาติได้อย่างไร ทั้งที่มีจิตใจมุ่งมั่น เข้มแข็ง หาญกล้า ทำทายนหากอยู่ในร่างกายที่อ่อนแอ ไร้เรี่ยวแรง เจ็บป่วย สุขภาพทรุดโทรมเช่นนั้น

**เราจึงควรมาพูดคุยกันถึงการเตรียมร่างกายให้แข็งแรง เหมือนทหารกล้าที่ได้รับการฝึกฝนในภาคสนามมาอย่างซ้ำซ้อน และพร้อมปฏิบัติการทุกเมื่อ เรื่องจิตใจเราไม่ท้อ เพราะทุกคนมีธรรมนำหน้าอยู่แล้ว อย่าง**





**น้อยก็มีชาวกองทัพธรรมนำชบวนและเป็น  
เสาหลักปักมั่น เป็นครวี่เลี้ยงดูกันตลอดมา**

เกริ่นนำเสียดยาว เพื่อจะได้เข้าเรื่อง  
สุขภาพ ซึ่งใช้อาหารได้จากกรณีเขาพระวิหาร  
ที่กำลังต่อสู้กันในขณะนี้

บันไดทางขึ้นปราสาทพระวิหารซึ่งอยู่ใน  
ประเทศไทยถูกปิดกั้น โดยทางรัฐบาลกัมพูชา  
มิได้เดินขึ้นไปตามปกติธรรมดาตั้งแต่ก่อน  
และทางกัมพูชาก็พยายามจะใช้ทางขึ้นทาง  
หน้าผาสูงชันในฝั่งกัมพูชา โดยมีโครงการก่อ

สร้างกระเช้าลอยฟ้าโหนขึ้นไปสู่ปราสาท  
เป็นการทดแทน ก็เปรียบได้กับปัญหา  
สุขภาพของมนุษย์เราเช่นกัน

นักวิจัยและนักผลิตมีความพยายามจัด  
ทำอาหารเสริมขึ้นมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อ  
ซ่อมแซมสร้างเสริมสุขภาพในราคาแพง เช่น  
กระเช้าลอยฟ้า นำมาซึ่งกับการที่นักธรรมชาติ  
บำบัด และผู้เข้าใจลึกซึ้งในพลังมหัศจรรย์  
ของธรรมชาติทั้งหลาย ได้พยายามชี้แนะเพื่อน  
มนุษย์ให้ประจักษ์ว่า เราควรหันมารับประทาน

อาหารสดใหม่จากพืชผัก ผลไม้ที่ไร้สารพิษ เราจะได้พลังชีวิต พิชิตโรคร้ายไข้เจ็บ และส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพได้ด้วยวิถีธรรมชาติๆ เรียบง่าย เหมือนการเดินทางขึ้นไปสู่ปราสาทพระวิหาร ตามบันไดทางขึ้นกว่า ๑๖๐ ขั้น ด้วยสองขาพึ่งพาตนเอง และเพียงพอแล้วสำหรับความแข็งแรง สดชื่นในชีวิตคุณ เพียงแต่ว่าคุณต้องอาศัยความพยายามในการฝึกฝน อดทน อุตสาหะบากบั่นที่จะ پایันไปด้วยกำลัง ภายใจไปทีละขั้นๆ อย่างต่อเนื่องไปเรื่อยๆ คุณก็จะบรรลุเป้าหมายถึงตัวปราสาทพระวิหารบนยอดเขาได้ในที่สุด ซึ่งคือความมีสุขภาพดีดังคำขวัญที่ว่า ไม่ป่วยช่วยชาติ เรามาดูตัวอย่างจริงกันนะคะว่าเป็นไปได้อย่างไร

**เมื่อ** ลับดาห์ที่ผ่านมานี้ มีเรื่องน่าสนใจที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ชิด ซึ่งร่วมงานกันมานานกว่า ๑๐ ปี เดิมทีก็แข็งแรงสดใสดีอยู่ แม้ใบหน้าจะเต็มไปด้วยฝ้าตกกระอยู่บ้างก็ยังช่วยการงานได้อย่างคล่องแคล่ว แต่ล่าสุด ๒ ปีที่ผ่านมา เธอขอลาหยุดบ่อยครั้ง และบางครั้งที่มาทำงานก็จะมีอาการของโรคภูมิแพ้ในทางเดินหายใจอย่างชัดเจน คือ มีอาการไอ ชนิดที่ต้องเค้นออกมาด้วยเสียงอัน

ดัง เสมหะข้นเหนียว มีสีของการติดเชื้อ ต้องกินยาปฏิชีวนะ ระวังอาการหลอดลมอักเสบ บางครั้งมีอาการเหนื่อยหอบ แน่นจมูก แน่นหน้าอก ต้องใช้ยาช่วยแก้หรือระวังอาการตลอด อาการก็ยังไม่ทุเลาจนเป็นที่น่าพอใจ ทำให้ต้องตัดสินใจชวนกันไปพักผ่อน ๕ วัน ในค่ายสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัดในต่างจังหวัดที่มีอากาศดี บริสุทธิ์สดใส

หลังจากนั้นหนึ่งเดือนต่อมา เธอยังถือปฏิบัติตามแนวทางในค่ายนั้นสม่ำเสมอ แม้จะมีออกนอกกลุ่มออกทางบ้างในบางครั้งก็ไม่มากนัก กลับมาพบกันอีกหลังจากนั้นไม่นานพบว่า เธอมีใบหน้าที่ยิ้มผ่องเป็นนัยยะ จากรูปกายที่ดูอ้วนหน้าอึดอัด ลดลงมาเป็นอวบอิมพริ้มเพรา จากที่เธอเคยแสวงหาอาหารเสริมมาบำรุงร่างกายในรูปแบบต่างๆ สนนราคาขวดหนึ่งเหยียบพันบาท ก็หันมารับประทานผลไม้สด ๑-๓ ชนิดในช่วงเช้า น้ำมะพร้าวในช่วง ๑๐ โมงเศษ ๑ ผล เก็บเนื้อไว้ก่อน แล้วนำมารับประทานต่อในมื้อกลางวัน ซึ่งนำด้วยผลไม้ ๒ ชนิด รวมน้ำมะพร้าวด้วยเป็น ๓ ชนิด ตามด้วยสลัดผักสดหลากหลายชนิด รวมกันในหนึ่งจานใหญ่ โดยปราศจากน้ำสลัดใดๆ (ยกเว้นน้ำสลัดที่ทำขึ้นเองสูตรเสริมความงาม) ต่อด้วยข้าว ๒



-๓ ทัพพี กับข้าว ไม่เกิน ๓ อย่าง รสชาติ ไม่จัดจ้านแต่กลมกล่อมหรืออร่อยแบบไม่จืดจาง ไม่แสบไม่เผ็ดร้อนรุนแรง ตกบ่าย ๓ โมง กินน้ำมะพร้าวอีก ๑ ลูก เก็บเนื้อมะพร้าว อ่อนไว้รับประทานกับมือเย็น ซึ่งมีแค่ผลไม้ ๑-๒ ชนิดเท่านั้นในช่วงเวลาประมาณ ๖ โมงเย็น หลังจากนั้นไม่มีอะไรอีก ยกเว้นน้ำเปล่า

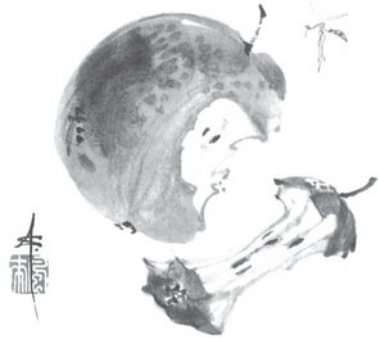
ทั้งหมดนี้ทำให้เธอดูดีขึ้นอย่างมาก ที่ น่าแปลกใจคือใบหน้าเธอดูนวลใส เกlistening เกลา รอยฝ้าและกระที่กระดำกระต่างลบเลือนไป เหลือเพียงกลางๆจางๆ จนเกือบจะมองไม่เห็น ถ้าไม่เพ่งพินิจ เธอเปิดเผยว่า นอกจากการ

รับประทานอาหารตามสูตรดังกล่าวข้างต้นแล้ว เธอเคร่งครัดเรื่องการดื่มน้ำมะพร้าวทุกวันวัน ละ ๒ ผล เข้า-บ่าย อย่างต่อเนื่องไม่ขาด นอกจากนี้ เธอยังใช้น้ำมะพร้าวล้างหน้าทุกวันไม่ขาดเช่นกัน ทำให้ถึงตอนเด็กๆ ที่ เราเคยเห็นเธอใช้น้ำมะพร้าวล้างหน้าผู้ตาย เพื่อตักแต่งศพครั้งสุดท้ายให้ดูดี ทำให้ใครๆ คิดว่า น้ำมะพร้าวเหมาะกับศพเท่านั้น และดู จะไม่เป็นมงคลที่จะนำมาล้างหน้าคนเป็นๆ แต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งจะเห็นว่า ภูมิปัญญา ของบรรพบุรุษได้ใช้สิ่งทีวี่เศษสุดใหม่สดใน ธรรมชาติ นำมาปรุงแต่งร่างที่ไร้วิญญาณ ปราศจากเลือดฝาดหมუნเวียนแล้ว ยังทำให้ ดูดีขนาดหนึ่งได้ ก็แล้วกับคนดีๆ มีชีวิตชีวา มีเนื้อเลือดสูบฉีดอยู่ได้นี่ จะไม่ทำให้ดูสวย สดใสงดงามยิ่งขึ้นไปกว่าหรือ ? กับทั้งได้ดื่ม กินลงไปด้วยอย่างมีหลักการว่า ดื่มน้ำก่อน เก็บเนื้อไว้ รับประทานในมือถัดไป หรือ ๓ ชั่วโมงต่อจากนั้น ถือเป็นเนื้อผลไม้ชนิดหนึ่ง ซึ่งมีคุณค่าประโยชน์สมบูรณ์ครบถ้วน แทนที่ จะดื่มแต่น้ำ แล้วทิ้งเนื้ออันมีค่านี้ไปอย่างน่า เสียหาย

ยังมีรายละเอียดที่จะเพิ่มเติมอีก มากมายในเรื่องความแข็งแรงและงดงามที่มาจากพลังธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ในโลกใบนี้ ที่

ท่านจะต้องสนทนากับ เพราะเสน่ห์ของมันอยู่ที่เพลงอริยะหมายเลข ๑ คือ **ประโยชน์สูง- ประหยัดสุด** ไม่ต้องไปซื้ออาหารเสริมบำรุงในราคาแพง ลิบลิว เจกเช่นการโหมเขาพระวิหาร ด้วยกระเช้าลอยฟ้าทางฝั่งประเทศ กัมพูชา แต่เป็นการเดินขึ้นไปตาม ชั้นบันไดธรรมชาติๆ ทางฝั่งประเทศไทยก็ถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ ทว่า ขณะนี้รัฐบาลปัจจุบันได้ทำให้กัมพูชา มาปิดกั้นบันไดทางขึ้นปราสาทพระวิหารไปเสียแล้ว เราจึงต้องมาสู้ชีวิตกันก่อนในทางบ้านเมือง ส่วนแนวทางปฏิบัติในชีวิตของเราทุกคนนั้นก็ต้องมากอบกู้พลังชีวิต พิชิต สุขภาพและความงามให้กลับคืนมา

**ยังไม่สายเกินไปสำหรับผู้ตั้งใจ  
จริงและพร้อมจะฝึกฝนตนเอง  
เพราะบัณฑิตย่อมฝึกตน และผู้ฝึก  
ตนดีแล้วย่อมนำเสนอมาให้**



โกศทรัพย์ทั้งหลายย่อมทำลายคนเขลา  
แต่ไม่ทำลายผู้แสวงหาฝั่ง (นิพพาน)  
ด้วยอยากโกศทรัพย์ทั้งหลาย

คนเขลาจึงทำลายตน  
เหมือนทำลายคนเหล่าอื่น

**ส.ร้อยดาว**

ถอดความจากธรรมบท

# กัวยความ เป็นห้วง

**ระวัง** ก่อนที่ท่านจะรับประทานแอปเปิ้ล

กรุณาอย่ารับประทานไปทั้งเปลือก เพราะผิวแอปเปิ้ลถูกเคลือบด้วยขี้ผึ้ง (wax)

ไม่ว่าจะเป็นผลไม้อะไรก็ตาม ต้องพยายามเลือกดูหน่อย

เพราะขี้ผึ้งใช้สำหรับให้ผลไม้ดูสดยาวนานในตู้เย็น

โดยเฉพาะแอปเปิ้ลที่มาจากอเมริกา

และอีกหลายประเทศ

มีอายุมากกว่าหนึ่งปี ถึงแม้ว่าจะดูสดมาก

แต่มันถูกเคลือบด้วยขี้ผึ้งโบท็อกซ์

เพื่อป้องกันแบคทีเรีย จะได้ไม่ดูแห้ง



*Hope it will be of benefit to you & others...*

## กรรมกับการเกษตร

สมณะเสี่ยวทีล ชาตวโร



## อนามนุตกตกมมํ ตํ ปจฺจํา อนุตฺตปฺตติ การงานที่ทำโดยไม่ปรึกษา ย่อมทำให้เดือดร้อนในภายหลัง

เมื่อเร็วๆนี้ ผู้เขียนได้มีโอกาสเข้าร่วมสัมมนาเรื่อง “รับฟังความคิดเห็น เพื่อพิจารณาจัดตั้งสภาการเกษตรแห่งชาติ” จัดโดยคณะกรรมการวิสามัญพิจารณาร่างพระราชบัญญัติสภาการเกษตรแห่งชาติ สภานิติบัญญัติแห่งชาติ ที่อาคารรัฐสภาสอง ในฐานะที่เคยฝึกอบรมเกษตรกรมานานนับสิบปี และได้รับรางวัลครูภูมิปัญญาไทย



การสัมมนาคราวนี้ก็เพื่อปรึกษาหารือรับฟังแนวคิดเห็นเพื่อพิจารณาจัดตั้งสภาการเกษตรแห่งชาติ เพื่อที่จะรับฟังความเห็นจากภาคเกษตรกรรม ภาคเอกชน(ผู้ประกอบการ) และจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องว่ามีความเห็นเกี่ยวกับการจัดตั้งสภาการเกษตรแห่งชาติอย่างไร และมีความต้องการที่จะให้สภาการเกษตรแห่งชาติมีรูปแบบ โครงสร้าง องค์กรประกอบ บทบาท อำนาจหน้าที่อย่างไร ทั้งนี้คณะกรรมการวิสามัญฯ จะได้รวบรวมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากภาคเกษตรกร ภาคเอกชน และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง โดยจะได้นำมาเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาร่างพระราชบัญญัติสภาการเกษตรแห่งชาติ เพื่อให้สมตั้ง

เจตนา ร ม ณ์ ข อ ง ก า ร  
เกษตรกรรมมีความเข้มแข็ง  
ทั้งได้มีส่วนร่วมในการ  
พัฒนาการเกษตรกรรมร่วม  
กับภาครัฐ

ในการสัมมนาคราว  
นี้ ได้มีการปรึกษาและ  
แสดงความคิดเห็นอย่าง  
ละเอียด โดยมีกรรมการ  
วิสามัญฯ สมาชิกสภา  
นิติบัญญัติแห่งชาติ หน่วย

งานภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง นัก  
วิชาการ ผู้แทนกลุ่มเกษตรกรและสื่อมวลชน  
ประมาณ ๓๐๐ คน มีการถ่ายทอดสดทาง  
โทรทัศน์ วิทยุรัฐสภา FM 87.5 MHz.  
ตลอดงาน โดยมีฯ พลณฯ รัฐมนตรีว่าการ  
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ คุณธีระ สุธะบุตร  
เป็นประธานสัมมนา

นับว่าเป็นนิมิตหมายที่ดีของเกษตรกร  
ไทยทั่วประเทศเป็นอย่างยิ่งพระราชธรรมานุฉนวน  
ที่แล้วๆมา ไม่เคยปรากฏว่ามีการบรรจุสาระ  
เกี่ยวกับสภาเกษตรกรไว้เลย ทั้งๆที่ประเทศ  
ไทยประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ  
เกษตรกรรมเป็นหลัก ทำรายได้ให้ประเทศทั้ง  
โดยตรงและโดยอ้อมมหาศาล



ในวันที่ประชุมสัมมนากัน ปรากฏว่ามีตัวแทนเกษตรกรขอแสดงความคิดเห็น และบอกเล่าถึงปัญหาความเดือดร้อนต่างๆมากมาย จนต้องเข้าคิวกันพูดเป็นแถวยาว ผู้เขียนก็เลยไม่อยากจะเสนอหรือพูดอะไร เพราะเราก็คงไม่ได้เดือดร้อนอะไร เรามีชีวิตอย่างพอเพียงก็มีความสุขอย่างเพียงพอแล้ว ทั้งๆที่ใจอยากจะเสนอเพื่อช่วยเกษตรกรอยู่หลายข้อ แม้จะไม่ได้เสนอในที่ประชุมก็ขอเสนอมาทางบทความธรรมะกับการเกษตรกรให้ผู้อ่านได้พิจารณากันดีกว่า

ข้อเสนอแนะที่คิดไว้ก็คือ

๑. ออกกฎหมายให้เกษตรกรได้ผ่านการอบรมสังฆกรรมชีวิต จากศูนย์ปราชญ์ชาวบ้าน หรือเครือข่ายกสิกรรมไร้สารพิษแห่งประเทศไทย

ไทยเสียก่อน จึงจะมีสิทธิกู้เงินจาก ธกส. ได้ รับรองหนี้ที่เกษตรกรจะไปจะมีเปอร์เซ็นต์หนี้ นำน้อยลง เพราะเกษตรกรจะมีความรู้มีคุณภาพมากขึ้น

๒. ถ้ารัฐมีโครงการจะให้หรือพัฒนาอะไร ควรปรึกษาชาวบ้านหรือผู้นำชุมชนที่เป็นเจ้าของพื้นที่ให้เสียก่อนที่แล้วมาล้มเหลว เปลืองงบประมาณไปมากมาย เช่น โครงการกล้วย โครงการโคล้านตัว ฯลฯ

๓. ออกกฎหมายควบคุมการจำหน่าย และนำเข้าสารพิษ สารเคมีที่ใช้กับการเกษตร ให้จริงจัง ตรวจสอบแม้ผัก ผลไม้ในตลาดที่มีสารพิษปนเปื้อนเกินขนาด





## เรื่องของพ่อแม่ลูก

สุปรีย์ รัตนวิธา



# ๑๕๓ คู่ชีวิต

ชีวิตแต่งงานหรือชีวิตคู่ มีนัยบ่งว่า ต่อไปนี้ เจ้าจะไม่โง่จนน้อยที่มีอิสระ บินเดี่ยวไปในโลกกว้างอีกต่อไป แต่ทุกหนทุกแห่งเจ้าจะมีชานอกอีกตัวผูกติดกับขาของเจ้า บินไปไหนมาไหนด้วยกันตลอด นั่นคือ เราก็มิใช่เจ้าของตัวเราแต่ผู้เดียว แต่ทั้งเราและเธอต่างเป็นส่วนของกันและกัน ดังนั้นก่อนจะตัดสินใจทำอะไรก็ตาม ควรคิดถึงหุ้นส่วนชีวิตของเราก่อนและทุกครั้ง

ถ้ายังชอบทำอะไรตามใจตัวเอง นั่นแสดงว่า เราไม่เคารพกติกา และเรากำลังเป็นคนเห็นแก่ตัว ซึ่งไม่ใช่วิสัยของผู้มีคุณธรรมอย่างยิ่ง มีคนเช่นนี้อยู่ในครอบครัว ก็เห็นที่ครอบครัวจะไม่ใช่สุขแน่ และมีคนเช่นนี้มากเท่าไรในสังคมประเทศชาติก็ยิ่งทวีความเดือดร้อนมากขึ้น เหมือนที่กำลังเดือดร้อนอยู่ในบ้านในเมืองขณะนี้

“

## ฉะนั้นคนที่ยังโสด ๒๒:๑๒ อาจจะสละเสียซึ่งความโสด ควรตรองในใจจนหนัก...

เพราะนอกจากเราจะเสียอิสรภาพส่วนตัวแล้ว  
เรายังต้องสูญเสียคุณธรรมที่สำคัญยิ่ง คือ ความเสียสละ

”

ฉะนั้นคนที่ยังโสด และอยากจะสละเสียซึ่งความโสด ควรตรองให้จงหนัก เพราะนอกจากเราจะเสียอิสรภาพส่วนตัวแล้ว เรายังต้องมีคุณธรรมที่สำคัญยิ่ง คือ ความเสียสละ และการรู้จักเคารพกติกา ถ้ายอมรับได้ อย่างนี้ก็คิดว่าอย่างน้อยชีวิตคู่ก็เป็นประโยชน์อยู่บ้าง ในแง่ที่จะได้ฝึกปฏิบัติให้ได้คุณธรรมตัวนี้ ถ้าบางครั้งชีวิตโสดก็อาจไม่มีเวลา ไม่มีโอกาสให้เราได้ฝึกหนัก

ผู้เขียนเป็นผู้หนึ่งที่ชื่นชมชีวิตโสดมาก อาจเพราะเคยเห็น รับรู้ประสบการณ์ชีวิตคู่ ที่เลวร้ายและล้มเหลว

จากคนใกล้ชิดและคนรอบข้าง ทำให้มีทัศนคติต่อชีวิตคู่ค่อนข้างลบ และมักเตือนใครต่อใครเสมอ ด้วยรักและห่วงใยจริงๆ แต่ครั้งหนึ่งน้องสาวที่รักมาก เธอเป็นคนสวย น่ารัก จึงเป็นที่หมายปองของบรรดาชายหนุ่มหลายคน และในที่สุดเธอก็เลือกคนหนึ่งเป็นคู่ครอง นอกจากไม่ประสบความสำเร็จในการเกลี้ยกล่อมให้เธอขึ้นมามีความสุขอยู่บนคานทองด้วยกันแล้ว ยังคิดกังวลต่างๆ นานาต่อว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับเขา จากนิสัยรักสวยรักงาม ไม่เคยพานพบความลำบาก เป็นคุณหนูของบ้าน เธอว่าเรื่อง

แจ่มใส สุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็แข็งแรง เพราะชอบเล่นกีฬา ดีเทนนิสประจำ แต่ไม่เคยยกงานหนัก ไม่เคยต้องทนอะไรที่ยากๆ ไม่เคยอดหลับอดนอนหรือพักผ่อนไม่พอ เธอไม่เคยแม้แต่จะเป็นหวัด เอาละซิ แล้วคนอย่างนี้จะมีครอบครัว ไปรับผิดชอบดูแลคนอื่นๆ ไปทำงานบ้าน คิดแล้วก็สรุปว่าไม่รอดแน่ (วะ)

ที่ไหนได้ พอมีลูกคนแรกเห็นเปิดตำราเลี้ยงดูลูกก็ทำได้ไม่เลว ตามด้วยลูกคนที่สอง มีประสบการณ์เพิ่มเลี้ยงลูกเก่งขึ้น ลูกเป็นเด็กดี น่ารัก แข็งแรงทั้งคู่ บ้านช่อง

ห้องหับก็จัดเป็นระเบียบ  
สะอาดเรียบร้อย ใหม่ๆก็เห็น  
จ้างเด็กมาช่วยงานบ้าน ต่อ  
มาเธอก็ว่าทำเองดีกว่า เป็น  
แม่บ้านขยันและรู้จักประหยัด  
อาหารการกินของลูกและ  
สามีก็ดูแลครบทุกมือ ทำเอง  
ถูกหลักอนามัย แถมฝีมือดี

ปัญหาต่างๆในครอบครัว  
ครัวที่จะทำให้เกิดการทะเลาะ  
เบาะแว้งก็มีเหมือนทุก  
ครอบครัวนั่นแหละ ผู้เขียน  
เคยเข้าไปช่วยแก้ปัญหาให้  
เสมอ ประโยคแรกที่ผู้เขียน  
มักเตือนใครต่อใครที่มีปัญหา  
ในชีวิตคู่ บางคนพึมพาย “เล็ก  
กัน! อยู่ด้วยไม่ไหวๆ” ว่าจริงๆ  
แล้วชีวิตคู่ให้บทเรียนล้ำค่า  
เพียงบทเดียวคือ “**ความอด  
ทน**” เมื่อลงเล่นในสนามนี้แล้ว  
อย่ายอมแพ้ พยายามสู้ ไม่  
ว่าจะเกิดอะไรขึ้น อดทนลูก  
เดียว อดทนกับนิสัยและ  
ความเคยชินที่แตกต่างจากเรา  
อดทนต่อหลายๆเรื่องที่ไม่

“

ลัทธิเกออดู  
ในครอบครัว  
เพื่อจะมีคนยอม  
ไถ่ฉันคน  
ปัญญาต่ำๆ  
ก็เบาบาง  
ลงทันที  
ทำบ่อยเข้า  
จนพวกเขาก็ยอม  
ไถ่แก่ฉัน  
เข้าอีริลลิ่งจะว่า  
ยอมดีกว่า  
เอาเรื่องกัน

”

ถูกใจเรา ที่สุดอดทนต่อการ  
แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำ  
เล่า ทนจนไม่ต้องทนอีกต่อไป  
ซึ่งไม่ใช่เพราะเขาเปลี่ยนแปลง  
เป็นอย่างที่เราต้องการ แต่เป็น  
เพราะเรawangใจได้ด้วย  
ความเข้าใจว่าเขาเป็นอย่างนี้  
เพราะเขาเป็นเขา และเพราะ  
เขาคือพ่อของลูก เป็นผู้นำ  
ครอบครัวที่ทำหน้าที่ไม่ขาด  
ตกบกพร่อง ให้ทุกคนใน  
บ้านมีหลักประกันที่มั่นคง

จำได้ว่าต้องพูดเตือน  
ซ้ำซากอยู่บ่อยๆ และเห็น  
การเปลี่ยนแปลง เพราะพวก  
เขามีความเข้าใจเป็นพื้นอยู่  
มีสำนึกรับผิดชอบและเสีย  
สละเห็นแก่กันและกันอยู่  
แม้บางครั้งก็กลายเป็นปัญหา  
ใหญ่เพราะความไม่ยอมกัน  
ต่างใช้อารมณ์ ความรุนแรง  
แต่ละครั้งมีผลให้ทุกคนใน  
ครอบครัวทุกซักร้อน ไม่สบาย  
ใจ สู้ยอมกันดีกว่า เมื่อต่าง  
ยอม อยู่ที่ว่าใครจะยอมได้



ก่อน ลังเกิดดูในครอบครัว  
เพียงมีคนยอมได้หนึ่งคน  
ปัญหาต่างๆก็เบาบางลงทันที  
ทำบ่อยเข้าพวกเขาก็ยอมได้  
เก่งขึ้น เข้าถึงลั้จะว่า ยอมดี  
กว่าเอาเรื่องกัน

นี่ก็ผ่านไปแล้วเกือบ  
๒๐ ปี ดูรูปการณ์ก็น่าจะคลาย  
กังวลได้ น้องคนนี้ทำให้ผู้  
เขียนต้องปรับทัศนคติใหม่  
ยืนยันว่ากฎทุกกฎยอมมีข้อ  
ยกเว้น เพราะชีวิตคู่ได้พัฒนา  
ให้เธอมีวุฒิภาวะ รู้จักหน้าที่  
และความรับผิดชอบ ปรับ  
เปลี่ยนนิสัย ไม่เอาแต่ใจตัวเอง  
มีความอดทนอดกลั้นเพื่อคน  
อื่นได้ โดยเริ่มจากคนใน  
ครอบครัวเป็นอันดับแรก

และก้าวต่อไป ก้าวออกไปสู่  
คนในสังคมกว้างขึ้นๆ

ส่วนในแง่มุมมองของ  
ศาสนา ก็ต้องยอมรับว่า จริงๆ  
แล้วทุกคนในโลกต่างก็ถูก  
บังคับให้ปฏิบัติธรรม ไม่ว่า  
เราจะอยากหรือไม่อยาก จะ  
ชอบหรือไม่ชอบก็ตาม แต่  
ใครที่ชอบหรือรักจะปฏิบัติ  
ธรรม ก็ควรเรียนรู้ศึกษา  
ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่ง  
สอนที่ถูกต้องของพระพุทธเจ้า  
เข้าวัดเข้าวา ก่อนเลย จนเกิด  
ปัญญาชาญฉลาด หากทำได้  
ก็ไม่ต้องเอาทั้งชีวิตไปเสี่ยง  
กับการมีชีวิตคู่ แม้ที่สุดผู้  
เขียนจะยอมรับว่า ทุกก้าว  
ย่างของชีวิตคือ ขั้นตอนการ  
พัฒนาจิตวิญญาณของคน  
จากปุถุชนสู่กัลยาณชน

และสามารถก้าวสู่ความ  
เป็นอารยชนได้ก็ตามที่



## POST-ITS

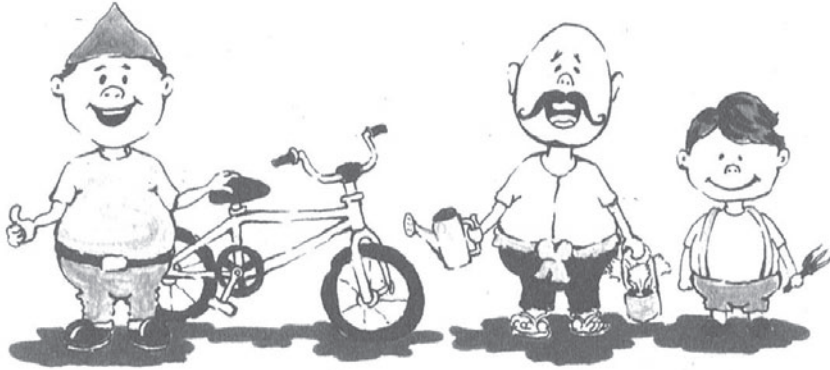




# หยุดโลกร้อน ด้วยชีวิตพอเพียง

นี่เป็นข้อเขียนจากหนังสือเล่มเล็กคู่มือประชาชน ของกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นหนังสือที่อ่านเข้าใจง่าย และถ่ายทอดถึงความเป็นไปเกี่ยวกับโลกร้อนได้เป็นอย่างดี จึงขอนำมาเผยแพร่ให้ท่านผู้อ่านได้รับประโยชน์โดยถ้วนทั่ว โดยจะนำมาลงเป็นตอนๆไป รายละเอียดเพิ่มเติมค้นดูได้ที่ [www.deqp.go.th](http://www.deqp.go.th) , [www.envionnet.in.th](http://www.envionnet.in.th)

# ๘๐ วิธี หยุดโลกร้อน



ประชาชนคนหนึ่งสามารถลดโลกร้อนด้วยการดำเนินในวิถีชีวิตแบบพอเพียง โดยการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในบ้านเรือนและอาคารสำนักงาน ด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีการใช้พลังงานไฟฟ้า น้ำมันเชื้อเพลิง รวมทั้งหาวิธีการอื่นๆ ที่จะช่วยให้โลกร้อนน้อยลงได้ด้วยตัวเอง

**๑. ลดการใช้พลังงานในบ้าน** ด้วยการปิดทีวี คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียงและเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้นับ ๑,๐๐๐ ปอนด์ต่อปี

**๒. ลดการสูญเสียพลังงานในหม้อต้มต้มน้ำ** เครื่องเสียงระบบไฮ-ไฟ โทรทัศน์ เครื่องบันทึกวิดีโอ คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะและอุปกรณ์ฟ่วงต่างๆ

ที่ติดมาด้วย จะยังคงมีการใช้ไฟฟ้าแม้ยังอยู่ในหม้อต้มต้มน้ำ ๒๖๐ วัตต์ และค่าไฟด้วยการดึงปลั๊กออก หรือใช้ปลั๊กเสียบพ่วงที่ตัดไฟด้วยตัวเอง

**๓. เปลี่ยนหลอดไฟ เป็นหลอดไฟประหยัดพลัง-งาน** แบบที่เรียกว่า compact fluorescent lightbulb (CFL) แม้อาจจะมีความแพงกว่าหลอดแบบเดิม ๓-๕ เท่า แต่จะกินไฟเพียง ๑ ใน ๔ ของหลอดไฟแบบเดิม และมีอายุการใช้งานได้นานกว่าหลายปีมาก แต่เมื่อใช้งานหมดอายุแล้ว จำเป็นต้องแยกทิ้งหลอดไฟในถังรีไซเคิลเฉพาะ เพราะตัวหลอดยังมีปรอทเคลือบอยู่ราวๆ ๕ มิลลิกรัม

**๔. เปลี่ยนไปใช้ไฟแบบหลอด LED** จะได้ไฟที่สว่างกว่า และประหยัดกว่าหลอดปกติ ๔๐% สามารถหาซื้อหลอดไฟ LED ที่ใช้สำหรับโคมไฟตั้งโต๊ะและตั้งพื้นได้ด้วย จะเหมาะกับการใช้งานที่ต้องการให้มีแสงสว่างส่องทาง เช่น ริมถนนหน้าบ้าน การเปลี่ยนหลอดไฟจากหลอดไส้จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ ๑๕๐ ปอนด์ต่อปี

**๕. ช่วยกันออกความเห็นหรือรณรงค์** ให้รัฐบาลพิจารณาข้อดีข้อเสียของการเรียกเก็บภาษีคาร์บอนกับภาคการผลิต ตามอัตราการใช้ไฟฟ้าที่ผลิตจากเชื้อเพลิงฟอสซิลรูปแบบต่างๆ หรือการใช้ก๊าซโซลีนเป็นรูปแบบการใช้ก๊าซทางตรงที่เชื่อว่า หากโรงงานต้องจ่ายค่าภาษีแพงขึ้นก็จะลดการใช้เชื้อเพลิงฟอสซิลในกระบวนการผลิตลง ซึ่งจะช่วยลดปริมาณการปล่อย Co2 ลงได้ประมาณ ๕%



**๖. ไปร่วมการประหยัดน้ำมันแบบ car pool** นัดเพื่อนร่วมงานที่มีบ้านอาศัยใกล้ๆ นั่งรถยนต์ไปทำงานด้วยกัน ช่วยประหยัดน้ำมันและยัง

เป็นการลดจำนวนรถติดบนถนน ช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ทางอ้อมด้วย

**๗. ขับรถยนต์ส่วนตัวให้น้อยลง** ด้วยการปั่นจักรยาน ใช้รถโดยสารประจำทาง หรือใช้การเดินทางแทนเมื่อต้องไปทำกิจกรรมหรือธุระใกล้ๆ บ้าน การขับรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้น้ำมันลดลง และลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ เพราะ น้ำมันทุกๆ แกลลอนที่ประหยัดได้ จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ ๒๐ ปอนด์

**๘. จัดเส้นทางรถรับส่งพนักงาน** ถ้าในหน่วยงานมีพนักงานเป็นจำนวนมาก อาศัยอยู่ในเส้นทางใกล้ๆ กัน ควรมีสวัสดิการจัดหารถรับส่งพนักงานตามเส้นทางสำคัญๆ เป็น car pool ระดับองค์กร

**๙. เปิดหน้าต่างรับลมแทนเครื่องปรับอากาศ** ลดการปลดปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์จากการใช้ไฟฟ้าเพื่อเปิดเครื่องปรับอากาศ ด้วยการเปิดหน้าต่างบ้านรับลมบ้าง โดยเฉพาะในหน้าหนาวหรือหน้าฝนที่อากาศภายนอกเย็นกว่าฤดูอื่นๆ กลัวยุงและแมลงก็ตอมึงลวดที่หน้าต่างเสียเลย หลายครั้งที่เราจะพบว่าโรงแรมและบ้านพักหลายแห่งที่อยู่ติดทะเล มีห้องพักที่ใช้พัดลมกับห้องพักมีเครื่องปรับอากาศให้เลือก เลือกพัดลมจะดีกว่า ได้นอนฟังเสียงคลื่นพร้อมกับการใช้ไฟฟ้าน้อยลง

**๑๐. มองหาผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ช่วยรักษาสีสิ่งแวดล้อม** ครั้งต่อไปเมื่อจะซื้อสินค้าหรือผลิตภัณฑ์



ใดๆ มองหาป้ายสัญลักษณ์แสดงการรับรองสินค้าที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น ป้ายฉลากเขียว ประหยัดไฟเบอร์ ๕ มาตรฐานผลิตภัณฑ์คุณภาพสินค้าเกษตรอินทรีย์ เพราะการจะได้ใบรับรองนั้นจะต้องมีการประเมินสินค้าตั้งแต่เริ่มต้นหาวตุฤดูบ



**๑๑. ไปตลาดสดแทนซูเปอร์มาร์เก็ตบ้าง** ซื้อผักผลไม้ หมู ไก่ ปลา ในตลาดสดใกล้บ้าน แทนการซื้อปิ้งในซูเปอร์มาร์เก็ตบ้าง ที่อาหารสดทุกอย่างมีการหีบห่อด้วยพลาสติกและโฟม ทำให้เกิดขยะจำนวนมาก ลองหิ้วตะกร้าหรือถุงผ้าไปจ่ายตลาดดูบ้าง

**๑๒. เลือกซื้อ เลือกใช้** เมื่อต้องซื้อรถยนต์ใช้ในบ้านหรือรถยนต์ประจำสำนักงาน ก็หันมาเลือกซื้อรถประหยัดพลังงาน รวมทั้งเลือกอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีฉลากประหยัดไฟ ทั้งในบ้านและอาคารสำนักงาน

**๑๓. เลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดตามความจำเป็น** โดยพิจารณาจากขนาดครอบครัวและประโยชน์การใช้งาน ได้ขนาดแล้วก็พิจารณารุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุดเพื่อเปรียบเทียบราคา

**๑๔. ไม่จำเป็นก็ไม่ต้องเลือก รถไฟวีลขับเคลื่อนแบบ ๔ ล้อ** กินน้ำมันมาก ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าเลือกซื้อใช้ ตะแกรงขนส่งสัมภาระบนหลังคารถ ก็ไม่ใช่สิ่งจำเป็นเพราะเป็นการเพิ่มน้ำหนักรถให้เปลืองน้ำมัน ยกเว้นจะเลือกแบบที่ถอดเข้าออกได้เพื่อจำเป็นต้องใช้งาน

**๑๕. ขับรถอย่างมีประสิทธิภาพ** ในระยะทางไกล การขับรดด้วยความเร็วไม่เกิน ๙๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง จะช่วยลดการใช้ น้ำมันลงได้ ๒๐% หรือคิดเป็นปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ที่ลดได้ ๑ ตันต่อรถยนต์แต่ละคันที่ใช้งานราว ๓๐,๐๐๐ กิโลเมตรต่อปี

**๑๖. ขับรถเที่ยวไปลดคาร์บอนไดออกไซด์ไป** พร้อมกัน แม้จะอยู่ในช่วงลาพักร้อนไปเที่ยวต่างประเทศ เลือกใช้รถรุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมที่ใช้เอธานอล หรือน้ำมันเชื้อเพลิงทางเลือกอื่นๆ ด้วย ลองสอบถามบริษัทรถเช่าเมื่อเดินทางไปถึง

**๑๗. เลือกใช้บริการโรงแรม** ที่มีสัญลักษณ์สิ่งแวดล้อม ปัจจุบันโรงแรมหลายแห่งมีบริการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น มีมาตรการประหยัดน้ำ ประหยัดพลังงาน และมีระบบจัดการของเสีย มองหาป้ายสัญลักษณ์ เช่น โรงแรมใบไม้สีเขียว มาตรฐานผลิตภัณฑ์คุณภาพ

**๑๘. เข็ลคมมายง** การขั้บรทที่ลคมายงอ่อนอาจทำให้เปลืองน้ำมันได้ถึง ๓%

**๑๙. เปลี่ยนมาใช้พลังชีวภาพ** เช่น ไบโอดีเซล เอทานอลให้มากขึ้น

**๒๐. โละทิ้งตู้เย็นรุ่นเก่า** ตู้เย็นที่ผลิตเมื่อ ๑๐ กว่าปีที่แล้ว ใช้ไฟฟ้ามากเป็น ๒ เท่าของตู้เย็นสมัยใหม่ที่มีคุณภาพสูงซึ่งช่วยประหยัดค่าไฟลงได้มาก และลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ ๑๐๐ กิโลกรัมต่อปี



**๒๑. ยืดอายุตู้เย็น** ด้วยการใช้ประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพ ประหยัดพลังงานให้ตู้เย็นด้วยการใช้อย่างฉลาด ไม่นำอาหารร้อนเข้าตู้เย็น หลีกเลี่ยงการนำถุงพลาสติกใส่ของในตู้เย็น เพราะจะทำให้ตู้เย็นจ่ายความเย็นได้ไม่ทั่วถึง อาหาร ควรย้ายตู้เย็นออกจากห้องที่ใช้เครื่องปรับอากาศ ละลายน้ำแข็งที่เกาะในตู้เย็นเป็นประจำ เพราะตู้เย็นจะกินไฟมากขึ้นเมื่อมีน้ำแข็งเกาะ และทำความสะอาดตู้เย็นทุกสัปดาห์



สถาบันขยะวิทยาด้วยหัวใจ  
สจจ.

Institute of Ethical Waste Management



**ขอความร่วมมือช่วยโลกให้สดสวย  
ช่วยชีวิตให้สดใส**

ด้วยการร่วมแรงร่วมใจ งดใช้ทรัพยากรธรรมชาติ

ที่ทำลายโลก (เช่น โฟม ถุงพลาสติก)

และร่วมบุญโดยการบริจาคของเก่าที่เคลือใช้

ของใหม่ที่กินจำเป็น โตที่

เครือแฑษมเชนเชวอโคกทุกแฑงทัวประเทศ

สบใจติดตอสอบถามโตที่

โทร. ๐๘๙-๕๓๓-๒๓๓๓, ๐๘๗-๙๐๗-๕๙๙๖

จากแสงอาทิตย์ในการผลิตกระแสไฟฟ้าเฉพาะจุด

**๒๓. ใช้แสงแดดให้เป็นประโยชน์** ในการตากเสื้อผ้าที่ซักรแล้วให้แห้ง ไม่ควรใช้เครื่องปั่นผ้าแห้งหากไม่จำเป็น เพื่อประหยัดการใช้ไฟฟ้า

**๒๔. ใช้น้ำประปาอย่างประหยัด** เพราะระบบการผลิตน้ำประปาของเทศบาลต่างๆ ต้องใช้พลังงานจำนวนมากในการทำให้ น้ำสะอาดและดำเนินการจัดส่งไปยังอาคารบ้านเรือน

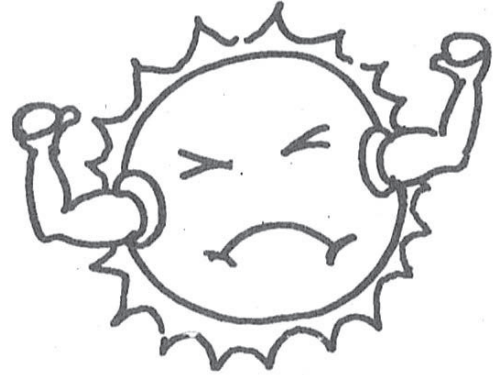
**๒๕. ติดตั้งฝักบัวอาบน้ำที่ปรับความแรงน้ำต่ำๆได้** เพื่อจะได้เปลืองน้ำอุน้อยลง (เหมาะทั้งในบ้านและโรงแรม)

**๒๖. ติดตั้งเครื่องตัดกระแสไฟฟ้าอัตโนมัติ** ช่วยประหยัดพลังงานไฟฟ้า และลดปริมาณการปลดปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดขึ้นจากโรงผลิตกระแสไฟฟ้า

**๒๗. สร้างนโยบาย 3Rs – Reduce, Reuse, Recycle** ทั้งในบ้านและอาคารสำนักงาน เพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์ทรัพยากรอย่างเต็มที่ เป็นการลดพลังงานในการกำจัดขยะ ลดมลพิษ และลดปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในกระบวนการกำจัด

**๒๘. ป้องกันการปล่อยก๊าซมีเทนสู่บรรยากาศ** ด้วยการแยกขยะอินทรีย์ เช่น เศษผัก เศษอาหาร ออกจากขยะอื่นๆ เป็นการลดปริมาณขยะและแยกขยะอื่นๆ ที่สามารถนำไปรีไซเคิลได้มาใช้ให้เกิดประโยชน์

**๒๙. เลือกใช้กระเบื้องหลังคาสีอ่อน** เพื่อช่วยลด



การดูดซับความร้อน

**๓๐. นำแสงธรรมชาติมาใช้** ในอาคารบ้านเรือน โดยใช้การออกแบบบ้านและตำแหน่งของช่องแสงเป็นปัจจัย ซึ่งจะช่วยลดจำนวนหลอดไฟและพลังไฟฟ้าที่ต้องใช้

**๓๑. ปลุกต้นไม้** ในสวนหน้าบ้าน ต้นไม้ ๑ ต้น จะดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ได้ ๑ ตัน ตลอดอายุของมัน

**๓๒. ปลุกไฟแทนรั้ว** ต้นไฟเติบโตเร็ว เป็นรั้วธรรมชาติที่สวยงาม และยังดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ได้ดี

**๓๓. ใช้ร่มเงาจากต้นไม้ช่วยลดความร้อน** ในตัวอาคารสำนักงาน หรือบ้านพักอาศัย ทำให้สามารถลดความต้องการใช้เครื่องปรับอากาศเป็นการลดการใช้ไฟฟ้า

**๓๔. ไม่ใช้ปุ๋ยเคมีในสวนไม้ประดับที่บ้าน** เมื่อต้องการปรับปรุงบำรุงดินเพื่อให้ไม้ดอกไม้ใบเจริญงอกงาม ออกดอกสีสดและใบเขียวงาม



ขอให้เลือกใช้ปุ๋ยหมักจากธรรมชาติ หรืออาจทำขึ้นมาเองโดยการหมักเศษพืช เศษผักผลไม้ที่เก็บมาจากในสวนนั้น หรือจากในครัวที่แม่บ้านแยกขยะย่อยสลายได้ออกมาแล้วจากขยะอื่นๆ ระหว่างประกอบอาหาร

**๓๕. ลดปริมาณการใช้ถุงพลาสติก** ถุงพลาสติกไม่สามารถย่อยสลายได้เองตามธรรมชาติ การเผากำจัดในเตาเผาขยะอย่างถูกวิธีต้องใช้พลังงานจำนวนมากที่ทำให้มีก๊าซเรือนกระจกเพิ่มในบรรยากาศหันมาใช้ถุงผ้าหรือหิ้วตะกร้าไปซื้อของโดยปฏิเสธพนักงานประจำร้านที่จะใส่ซองในถุงพลาสติกให้อย่างฟุ่มเฟือย

**๓๖. เลือกซื้อสินค้าที่มีหีบห่อน้อยๆ** หีบห่อหลายชิ้นหมายถึงการเพิ่มขยะอีกหลายชิ้นที่จะต้องนำไปกำจัด เป็นการเพิ่มปริมาณก๊าซเรือนกระจกสู่บรรยากาศโดยไม่จำเป็น

**๓๗. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ซื้อเติมใหม่ได้** เลือกซื้อ

ผลิตภัณฑ์ที่มีกล่องบรรจุที่เมื่อใช้สินค้าหมดแล้วก็สามารถหาซื้อเฉพาะตัวสินค้ามาเติมในกล่องบรรจุเติมได้เลย เป็นการลดขยะจากหีบห่อของบรรจุภัณฑ์

**๓๘. ใช้กระดาษทั้ง ๒ หน้า** กระบวนการผลิตกระดาษเริ่มต้นตั้งแต่การตัดไม้ ขนส่งมายังโรงเลื่อย ส่งไปยังโรงงานทำกระดาษ ตัด ปั่น ฟอกสี ทำแผ่น อบให้แห้ง หีบห่อ ก่อนจะขนส่งมาถึงร้านค้าต่างๆ แทบทุกขั้นตอนใช้พลังงานจากน้ำมันและไฟฟ้าจำนวนมาก เพราะฉะนั้นจึงใช้มันอย่างคุ้มค่าทั้งสองด้าน

**๓๙. เลือกใช้กระดาษรีไซเคิล** กระดาษรีไซเคิลลดขั้นตอนหลายขั้นตอนในกระบวนการผลิตกระดาษ แม้จะมีราคาแพงกว่า แต่ถ้ามีความต้องการจากผู้บริโภคจำนวนมากๆ กลไกการตลาดก็จะช่วยให้ราคาลดลงได้

**๔๐. ตั้งเป้าลดการผลิตขยะของตัวเองให้ได้ ๑ ใน ๔ ส่วนหรือมากกว่า** ในที่ทำงานหรือที่บ้านลองหาถังขยะเล็กๆ ส่วนตัวมาทดลองแยกขยะก่อนทิ้งแล้วคุณจะมีรู้ว่าสิ่งที่คุณทิ้งลงไปนั้นไม่ใช่ขยะเลย เพราะสามารถนำไปใช้ใหม่ หรือขายให้โรงงานรีไซเคิลได้ ช่วยประหยัดทรัพยากรและลดก๊าซเรือนกระจกได้อีกจำนวนมาก เมื่อลองคุณ ๓๖-๔ วันกับจำนวนปีที่เหลือก่อนเกษียณ

(โปรดอ่านต่อฉบับหน้า)



# เกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณดื่มเหล้า

โดย เอมอร์ คอปส์เน่

เกิดอะไรขึ้นเมื่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จำนวนเพียงเล็กน้อยจะถูกดูดซึมผ่านเยื่อในช่องปากและหลอดเลือดอาหาร อีกส่วนหนึ่งราว 20% จะถูกเผาผลาญไปพร้อมกับอาหารในกระเพาะ ส่วนที่เหลือจำนวนมากจะไหลผ่านลำไส้เล็ก และถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็ว

กระแสเลือดจะนำแอลกอฮอล์แพร่กระจายไปทั่วร่างกาย หากรับประทานอาหารมาก่อน แอลกอฮอล์จะใช้เวลา 1-6 ชั่วโมง จึงจะถูกดูดซึมไปถึงระดับสูงสุดในเลือด แต่ถ้าดื่มเหล้าในขณะท้องว่าง แอลกอฮอล์จะใช้เวลาคาดูดซึมสู่ระดับสูงสุดในเลือดเพียง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง

แอลกอฮอล์จะออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด สายตาพร่ามัว ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองช้าลง ตัดสินใจช้าและผิดพลาดได้ง่ายขึ้น การควบคุมอารมณ์ผิดปกติ ควบคุมตัวเองไม่ได้ เช่น อาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไปจนถึงขั้นหมดสติ ผลกระทบของการดื่มจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับเพศ วัย และขนาดของร่างกาย

หากดื่มในปริมาณเท่าๆ กัน ผู้หญิงจะเมาเร็วกว่าผู้ชาย

แอลกอฮอล์ในร่างกายถูกกำจัดโดยตับเป็นส่วนใหญ่ ประมาณ 95 เปอร์เซ็นต์ที่เหลือถูกขับออกทางลมหายใจ ปัสสาวะ เหงื่อ อุจจาระ น้ำนม และน้ำลาย ตับจะทำหน้าที่กำจัดพิษของแอลกอฮอล์อย่างช้าๆ ต้องใช้เวลาถึง 1 ชั่วโมง เพื่อจัดการกับแอลกอฮอล์เพียง 45 ซีซี. ในวิสกี้ 1 แก้ว การดื่มกาแฟเข้มๆ หรือรับประทานยาแก้เมา ไม่ได้ช่วยทำให้สร่างเมาหรือทำให้การทำงานของตับเร็วขึ้น นั่นก็คือไม่มีวิธีใดที่จะลดแอลกอฮอล์ในเลือดได้ ทำได้เพียงรอเวลาเท่านั้น

การดื่มเหล้าปริมาณเพียงเล็กน้อยก็ทำให้ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเกินกำหนด 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ได้ง่ายๆ ใครที่ดื่มแล้วขับนอกจากจะเสี้งถูกขับแล้ว ยังเสี้งชีวิตมากขึ้นอีกหลายเท่า มีข้อมูลว่า ผู้ที่มีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดระหว่าง 40-90 มิลลิกรัม

เปอร์เซ็นต์ เป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้บ่อยกว่าคนที่ไม่มีแอลกอฮอล์ในเลือดเลยถึง 11.1 เท่า

คนที่ดื่มเหล้ามากๆ จะเมาก้าง เกิดอาการปวดหัว ร้อนใน ริมฝีปากแห้ง แอลกอฮอล์ยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ผู้ที่ดื่มเหล้าจึงปัสสาวะบ่อย สูญเสียน้ำและรู้สึกกระหายน้ำมากในเวลาต่อมา ดังนั้นจึงควรดื่มน้ำมากๆ นอกจากนี้ การเมากจนหมดสติอาจเกิดผลกระทบที่คาดไม่ถึง เช่น หกล้ม มีเลือดออกในสมอง กระดูกหัก และปอดอักเสบ เป็นต้น

ส่วนปัญหาในระยะยาว กรณีที่ดื่มติดต่อกันเป็นประจำในปริมาณมาก สามารถก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ดังนี้

- ทำให้สมองและเส้นประสาทเสื่อม นำไปสู่อาการความจำเสื่อม มือสั่น เห็นภาพหลอน ลมชัก มือเท้าชา หรือเส้นเลือดในสมองตีบ แตก ถูกทำลาย เป็นต้น
- ทำให้ความดันโลหิตสูงและเป็นโรคหัวใจ
- ทำให้ตับอักเสบ ซึ่งเมื่อเป็นนานๆ จะทำให้เกิดโรคตับแข็ง และมะเร็งตับ
- ทำให้ตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง ทำให้ปวดท้องและผอมลง
- ทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารอักเสบและเป็นแผลในกระเพาะอาหาร
- ทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลง และสมรรถภาพทางเพศเสื่อมลง
- ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันผิดปกติ

- เกิดปัญหาทางโภชนาการ โดยระยะแรกๆ อาจจะอ้วน แต่ระยะหลังจะมีปัญหาขาดอาหารและผอมลง

- มีโอกาสเป็นมะเร็งในอวัยวะต่างๆ เช่น มะเร็งที่ปาก คอ หลอดอาหาร กระเพาะ ลำไส้ ตับ เต้านม มากกว่าคนทั่วไปโดยเฉลี่ยประมาณ 10 เท่า

### ควรดื่มสักเท่าไรดี

สำหรับผู้หญิง มีข้อแนะนำคือ ผู้หญิงดื่มวิสกี้ 35-40 ดีกรี ได้ไม่เกิน 2 แก้ว ไม่ควรดื่มเกินวันละ 2 แก้ว และไม่ควรเกินกว่า 2 วันใน 1 สัปดาห์ เพราะนอกจากปัญหาดังกล่าวแล้ว ยังจะทำให้สุขภาพทรุดโทรม ผิวไม่สวย และแก่เร็ว

สำหรับผู้ชายไทยทั่วไป ไม่ควรดื่มเกินกว่าที่กำหนด ดังนี้ เบียร์ 1 กระป๋อง ไวน์คูลเลอร์ 1 ขวด ไวน์ 1 แก้ว และสก๊อตวิสกี้หรือสุราไทย 3 แก้วต่อวัน

การรับประทานอาหารก่อนดื่มเหล้า จะช่วยให้การดูดซึมแอลกอฮอล์ช้าลง ทำให้ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดไม่สูงมากนัก และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่

ทำให้กระหายน้ำมากขึ้น เช่น อาหารเค็ม เพราะจะทำให้ดื่มเหล้ามากขึ้น

นอกจากนี้ ไม่ควรรับประทานยาร่วมกับเหล้า เพราะยาอาจทำปฏิกิริยากับเหล้า ทำให้เป็นพิษหรือลดความแรงของตัวยา

สำหรับข้อมูลที่ว่า การดื่มวันละนิดอาจมีผลดีต่อสุขภาพบางประการ เช่น อัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจลดลง ผลดีดังกล่าวอาจใช้ได้กับผู้ที่ดื่มอยู่แล้ว แต่สำหรับผู้ที่ไม่ดื่ม ยังไม่มีเหตุผลสมควรที่จะหันมาดื่มเพื่อสุขภาพ เนื่องจากผลเสียของแอลกอฮอล์มีมากกว่าผลดี นอกจากนี้ คุณยังสามารถดูแลสุขภาพด้วยวิธีอื่นแทนการดื่มเหล้าได้ เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และงดบุหรี่ เป็นต้น

ติดตามฟังรายการ “สภาพสุข สุขภาพ”

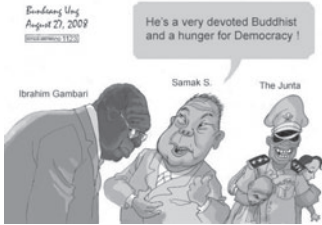
ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 10.00-12.00 น.

ทางคลื่นยามเฝ้าแผ่นดิน FM 97.75 MHz

และ [www.managerradio.com](http://www.managerradio.com)



## เขมร'ตุนมรดก (นายกา)ไทย



ท่านนายพลเป็นชาวพุทธที่เคร่งครัด และพิถีพิถันกับประเพณีไทยมาก



ท่านนายพลครับ ผมคิดว่าท่านเป็นชาวพุทธที่ดี...ผมก็เหมือนกัน



นายพลพม่า: มีผู้เสียชีวิตแค่ ๑๑ คนเท่านั้น ตอนปราบจลาจลเมื่อเดือน ก.ย.

นายกาไทย: มีนักศึกษาตายแค่คนเดียว เท่านั้น ในเหตุการณ์ ๖ ตุลา. ๒๕๑๙

## บอกอบอกกล่าว

ในวันที่ฝนตกพรำๆ ท่านผู้ เป็นสมณะและกัลยาณมิตรยื่น หนังสือมาให้หนึ่งเล่ม โทนสีที่ เยือกเย็นและงานเขียนของท่าน

**อังคาร**ที่หน้าปกทำให้ต้องเปิดดูเนื้อหาภายใน เป็นหนังสือ ที่รวบรวมกวีของ **พ.กึ่งโพธิ์** หรือ **ท่านจันทร์** ที่พิมพ์อย่างต่อเนื่องในคอลัมน์ **“ประกายสำนึก”** หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ (ม.ค.-มิ.ย. ๒๕๕๑)

ที่มีมากกว่าวิกิคือ ถ้อยคำจากผู้ทรงคุณวุฒิ ๔ ท่าน อนุโมทนาภาดา **“มฤค ตฤชณา”** – **อังคาร กัลยาณพงศ์**

สำนึกเยี่ยงนี้...จึงมีประกาย – **เปลว สัจเงิน**

คำนำ – **โสภณ สุภาพงษ์**

คำนิยม – **ทินวัฒน์ มฤคพิทักษ์**

บอกตรงๆ แคนี่ก็คุ้มแล้ว

นอกจากนี้คำปรารภของ **พ.กึ่งโพธิ์** ก็ทำให้คุณรู้สึกอยากอ่านกวีของท่านมากขึ้น

หนังสือเล่มนี้ราคาปกเพียง ๑๒๐ บาท ไม่ทราบว่าเป็นใครเป็นผู้จัดจำหน่าย เพราะนี่ไม่ใช่การโฆษณา แต่เป็นการบอกกล่าว ว่าเรามีหนังสือดีๆ อ่านเพิ่มอีกหนึ่งเล่ม ชื่อหนังสือ **“อิสรภาพแห่งความคิด”**

