

สารบัญ

ห้องรับแขก

วิธีเรียกชื่อที่คุณ.....	๔๔
แต่คุณครูด้วยดงใจ.....	๓๑

บุคคล

บ่าซึ้ง/สัมดา ปายะวงศ์รุจเรือง.....	๓๐
-------------------------------------	----

ธรรมชาติ-สิ่งแวดล้อม

ที่อยู่มาหากัน.ส.พ.....	๔๖
กินหวานรักษาโถกได้อ่ายใจ.....	๔๗
ชุมชนวัย.....	๕๙

ธรรมะสำราญ

‘ญาณธรรมะ.....	๒๑
ร่วมเดชะพระสุดยอด.....	๒๒
ความเริชชาในบัด.....	๔๐
ชาเดก/ดีมีนาสามัญ.....	๔๗
ธรรมะกับการเดินทาง.....	๔๘

ประจำ-ปกิณกะ

บทวิจารณ์/จดเหตุการณ์พระฯ.....	๕๕
การเมืองไทย.....	๑๑
遑บน้ำหนอนตัว/ความสำาคัญของตัวบ่า.....	๑๗
กลยุทธ์/ทำอะไรไม่คิดหรือว่า.....	๕๙
ก้อยค่ายเสิร์ฟคล/ดอยหล่อคงจะมา.....	๖๕
You've got mail.....	๖๔
เรื่องเข็ม/ไม.....	๓๗
บอกถอนอกล่า.....	๓๙

๐๐๑๔๗๙

ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑๓๙

ก.ศ.-ธ.ค. ๒๕๕๒

เจ้าของ : สมานนพปฏิญญาธรรม

๖๓/๓๓ ถ.บวรเมือง

คลองกุน เมือง กกม. ๑๐๙๔๐

โทร. ๐-๒๖๓๗๔๕๖๗๙

www.asoke.info

E-mail : dokya@hotmail.co.uk

บรรณาธิการ : รินทร์รัตน์ วงศ์ธรรมกุล

กองบรรณาธิการ : น้องสาว สนับพงษ์ อุบัย

ฝากตะวัน สุปรีดี សินี

พิมพ์ : โรงพิมพ์บุคลบีรธรรมสันติ

๘๓/๑ ถ.บวรเมือง คลองกุน เมือง กกม. ๑๐๙๔๐

E-mail : thatfah2520@yahoo.com

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : เรืองศิริ เชบดิน เสิรบุคย์

จำนวนพิมพ์ ๒๕,๐๐๐ เล่ม



Cover

วักรปฎิบัติยงค์มนต์ฯ

วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกขี้ญ่า”

* เพื่อยังความเป็นภารträภาพ

และสามารถให้เกิดในหมู่สามเณร

* เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนัก

ถึงคุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา

ในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

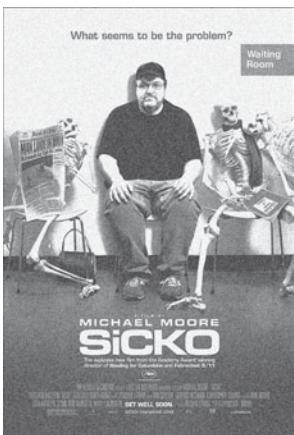
ଶ୍ରୀଲଙ୍କାରୁଷମିଶ୍ରନାଳେ ଶ୍ରୀଲଙ୍କାଗୋପା

เมื่อรัฐบาลของประธานาธิบดีโอบามาจัดให้มีการประชุม ที่หอประชุมในเมืองต่างๆ เพื่อให้ประชาชนได้รับทราบเรื่องราวและความคิดเห็นเกี่ยวกับกฎหมาย health care service สำหรับชาวเมริกันทุกคน ระหว่างการประชุม ได้มีกลุ่มคนเข้ามาในห้องประชุม และตะโกนคัดค้านการอภิญญาณบันนี้ บางแห่งถึงกับมีการทำร้ายร่างกาย สาเหตุของการคัดค้านก็เพื่อไม่ให้รัฐบาลผ่านกฎหมายการดูแลและรักษาพ妃แก่ผู้เจ็บป่วยที่ไม่มีประกันสุขภาพกับบริษัทเอกชน

กฎหมายฉบับนี้จริงๆ แล้วก็เพื่อช่วยเหลือชาวเมริกันให้มีโอกาสเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลได้ โดยไม่จำเป็นว่าบุคคลนั้นจะมีการทำประกันสุขภาพหรือไม่ตัวเลขที่นำตกลงใจและนึกไม่ถึงคือ ชาวเมริกันอย่างน้อย ๕๖ ล้านคนไม่มีประกันสุขภาพดังนั้นเมื่อเจ็บป่วยขึ้นมา ก็แล้วแต่บุญกรรมหรือรักษาภัยเอง นานๆ ที่จะมีหน่ายอนน้อยเคลื่อนที่ไปตามที่ต่างๆ (๖ เดือนครึ่ง) ประมาณว่าคนจนไม่มีลิทเทิร์ป่วย เหมือนคนรวยไม่ต้องติดคุกที่เมืองไทย เพราะถ้าเดินเข้าโรงพยาบาลโดยไม่มีประกันสุขภาพ ก็จะถูกปฏิเสธการรักษา คระจะเชื่อว่าเมริกาประเทศมหาอำนาจของโลกจะปฏิบัติต่อประชาชนของตัวเองแบบนี้ และที่น่าตกใจยิ่งกว่านั้นก็คือ ชาวเมริกัน (ส่วนหนึ่ง) ปฏิเสธการออกกฎหมายฉบับนี้เพื่อมาช่วยเหลือคนชาติเดียวกันเอง

เป็นสิ่งที่น่าคิดถึงผู้ที่อภิภาคด้านว่าได้รับผลกระทบจากใน ว่ากฏหมายฉบับนี้ไม่ได้สำหรับพวกรเข้า Michael Moore นักสร้างหนังสารคดีที่ได้รับยกย่องการบริการด้านสาธารณสุขที่ประเทศไทยอิงกฤษไว้มาก จากภาพยนตร์สารคดีเรื่อง Sicko ไม่เดิลฉีกหน้าหากการประกันสังคมในสหราชอาณาจักรอย่างสุดซึ้อก ในหนังช่วงหนึ่ง ไม่เดิลประชดโดยพากนป่วยชาวเมริกันหลายล้านคนลงเรือเพื่อขอรับการรักษาที่คุกงานตานาโนมแต่ถูกห้ามเข้าจึงเปลี่ยนเป้าหมายไปประเทศคิวบา สุดท้ายทุกคนได้รับการดูแลรักษาจากโรงพยาบาลที่นั่นโดยไม่ต้องจ่ายเงินเลย !

วิเคราะห์กันว่า เหตุผลที่ทำให้มีคนออกมารักด้ค้านกันมากนั้น เป็นเพราะ กลุ่มผู้มีอำนาจทั้งในและนอกสภารำเนินการให้ข้อมูลที่ไม่ถูกต้องแก่ประชาชน อีก



၁၂

ทั้งการเผยแพร่คำโกหกจากผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียกับการผลักดันกฎหมายฉบับนี้ออก มาด้วย โดย Z net.com วิจารณ์บทความของ ชาร่าห์ เพลิน (Sarah Palin ยังจำ เธอได้ไหม ผู้สนับสนุนการแข่งขันตำแหน่งรองประธานาธิบดีพรรครีพับลิกัน) ว่าเธอไม่ “ได้พูดถึงรายละเอียดและความเป็นจริงเกี่ยวกับการช่วยเหลือจากรัฐบาลครั้งนี้ นับพ.นำเอกสารพูดของเธอมาพิมพ์เผยแพร่ แต่ไม่มีการวิจารณ์ถึงความไม่ถูกต้อง ในบทความของเธอว่าโกหกโดยไม่มีเหตุผล ซึ่งทำให้อเมริกันชนบางกลุ่มหลงเชื่อ และต่อต้านรัฐบาลที่จะให้ความช่วยเหลืออย่างจริงจัง โดยคนส่วนใหญ่จะได้รับ ผลกระทบหนึ่งนื้โดยตรง

องค์ประกอบของความเข้าใจผิดและการซ่อนแอบที่หลงทาง มาจาก ‘Media’ หรือ ‘สื่อ’ ที่ไม่ยึดมั่นในอุดมการณ์ โดยมีนักการเมือง(ที่ไม่เคยมีอุดมการณ์)ที่เป็น ท้ารับใช้นายทุนเป็นคนชงเรื่อง

ดังนั้นการรับรู้และกลั่นกรองข้อมูลของประชาชนจึงไม่ได้อยู่ที่การศึกษา หรือยกดีมีจัน แต่อยู่ที่สามัญสำนึกและนารมณ์ในการแยกแยะระหว่างความ จริงกับความไม่จริง(นิยาย) (*fact and fiction*) ต่างหาก

พึงแล้วว่า “สื่อก็คุ้นๆ” ใหม่ว่าเหมือนเหตุการณ์ในบ้านเราขนาดนี้เลย อะไรมีคล่องแคล่ว ที่ทำให้มีการสร้างเรื่องราวและตกแต่งจนมีลีสันให้เกิดความวุ่นวายไปทั่วทุกทัว ระแหงในขณะนี้กว่า ‘ดอกหญ้า’ ฉบับนี้จะออก ก็คงเป็นที่กระจุ่งแล้วว่าการถ่าย ถือภาพของกลุ่มคนเลือดแดงลงเย้อย่างไร การโยกย้ายโปรดาร์วจไปปัลเมร์ คดียิง ประชาชนด้วยอาวุธลงกระmagatang เมืองหลวงคือคดอย่างไร ยังดีนะที่น้องหมี แพนด้าได้ชื่อแล้ว และก็ได้นอนในห้องแอร์ด้วย !

สมเด็จพระราชนิรัตน์ในวันแม่ช่วงหนึ่งว่า “...กลุ่มคนที่มีความตื่นตัวเดียว ความไม่ดี ๓ ส่วน กลุ่มคนคือคุณป้าๆ อัน ที่ข้าพเจ้าและท่านทั้งหลายอยู่...” ไม่มีใคร ทราบได้ว่า ความไม่ดี ๓ ส่วนนั้นจากพระราชนิรัตน์ โลก หรือ ๓ ส่วนของคนไทย ทั้งประเทศ

ขอร่วมประยามเทวัธิราช ปกป้องรักษาฟ่อหลวง สมเด็จพระนางเจ้าฯ และ คุณไทย ก่อนที่เพลงชาติไทยจะถูกเปลี่ยนทั้งคำร้องและคำสอนอย่างถาวร...

“...การเมืองที่ไม่ดีต้องสานต่อไป ตามไปเมือง ๓ ส่วน
การเมืองที่ดีต้องสานต่อไป ตามไปเมือง ๒ ที่สำคัญมากที่สุด...”

๖

๖

๑๐๘๗ ๓



“ຄວາມຕິບແກ່ງອະນາຄາດ

ອັນພຣະຄຸນອື່ນໄດ້ທີ່ໃນຫລ້າ
ຈະເຖີບຄຸນມາຮາດາໝາມໄດ້
ຈາກກຳນ່ວຍເຫຼົ້ງສຸດຟ້າສູລາລໍຍ
ຢັງຕໍ່ໄດ້ພຣະຄຸນແມ່ສຸດແລມອອງ

ແມ່ຄືອຄຸນຜູ້ມືກັ້ງດີ້ຂ້ວ
ດີ້ໄມ່ທ້ວ້່າວ່າໄມ່ເໜັດທັ້ງສົດໝອງ
ແມ່ກົບເປັນເຂົ້ານັ້ນດາມຄຣລອງ
ເຂົ້ານັ້ນພອງດີ້ຂ້ວອູ່ທ້ວ້່າໄປ

ອັນດີ້ຂ້ວທ້ວ້່າໄປໃນມະນຸຍົງ
ປະເລີງສຸດແຕ່ລວມດີມືທີ່ໄຫນ
ຄນເລວ້າຂ້າລື້ນດີມືທີ່ໄວ
ຈົງກຳຈີ່ໃຫ້ຮູ້ທ້ວ້່າທີ່ຂ້ວດີ

ຂອໃຫ້ທ່ານເກລີຍດຄວາມຂ້້າໃຫ້ທ້ວ້່າວ່າ
ແຕ່ໄມ່ຄວາມເກລີຍດຄນ້ຳມ້າໝອງຄຣີ
ຂອໃຫ້ທ່ານເມຕຕາແລະປຣາດີ
ແຕ່ໄມ່ຄວາມໃຈດິຈັນເກີນໄປ

ຮັກຄຸນອື່ນທ້ວ້່າໄປທີ່ໃນຫລ້າ
ຈະລື່ມຮັກມາຮາດາກະຮໄໄດ້
ເພຣະມາຮາດາຄົມິຕຣສົນທິໃຈ
ຄນອື່ນໄດ້ຈະເປົ້າຍບານເທົ່າມາຮາດາ

ອັນຄວາມຮັກຂອງໄຄຣຍັງໄມ່ແນ່
ສ່ວນຄວາມຮັກຂອງແມ່ແນ່ໜ້າກ້ານ່າ
ຈະຍລຍິນວິຫຼຸງຄູານແທ່ງມາຮາດາ
ໃຫ້ເໜັນອົກວ່າຜິດຖຸກໜອລຸກເອຍ

ຖ່ານຈັນທົ່ງ

ເມ ດອຍເນີນ

บทความ

พิเศษ พิชิตพิชิต

งดเหล้าเข้าพรรษา



โครงการ ‘งดเหล้าเข้าพรรษา’ เป็นโครงการที่เครือข่ายองค์กรงดเหล้าโดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) ได้รับงบประมาณเนื่องจากในปี ๒๕๖๑ เป็นที่คุ้นเคยของสังคมไทย และทำให้วัฒนธรรมการอาศัยระยะเวลา๓ เดือนในช่วงเข้าพรรษาของแต่ละปี เป็นหลักกอนเวลาสำหรับการ

ตั้งใจประพฤติปฏิบัติสิ่งที่เป็นคุณงามความดีต่างๆ (อาทิ การบวชช่วง ๓ เดือนระหว่างพระยาหรือการลดละอบายมุขสิ่งเสพติดบางอย่างในช่วงเข้าพระราช (เป็นต้น) ของสังคมไทยแต่เดิม ซึ่งถูกวัฒนธรรมการดำเนินชีวิตของผู้คนสมัยใหม่น่องข้ามคุณค่าความสำคัญไปนั้น ได้เริ่มหวนกลับมามีความหมายต่อสังคมไทยอีกครั้ง

ถึงแม้บังคุณอาจมองว่าแก่การรณรงค์ด้วยเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์ช่วงเข้าพระราช ๓ เดือนแล้วหลังจากออกพระราชอีก ๘ เดือนก็กลับไปดื่มเหมือนเดิมอีก โครงการรณรงค์แบบนี้ไม่น่าจะมีนัยสำคัญอะไรต่อการช่วยยกระดับความเจริญของงานของชีวิตและสังคมได้มากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้คนที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์เล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อความผ่อนคลายและการสังสรรค์เข้าสังคมถึงจะดีมีเด็ขาดศักดิ์ ๓ เดือน ก็ไม่ได้มีผลกระหนบอะไรต่อการช่วยลดปัญหาทางสังคม เพราะไม่ใช่ลักษณะการดื่มนากมาย จนถึงกับ ‘ไม่แล้วขับ’ หรือดื่มแบบเสพติดแอลกอฮอลล์

จนบันทอนทำลายสุขภาพของตัวเอง ฯลฯ

จริงอยู่ว่าएรากงปฏิเสธไม่ได้ว่าการดื่มแอลกอฮอลล์ในบริบทของบางภูมินิเวศและภูมิสังคมคืออาหารหรือยาของผู้คนในวัฒนธรรมนั้น ๆ ดังเช่นอาหารมื้อสุดท้ายของพระเยซูคริสต์ที่ประกอบด้วยขนมปังกับเหล้าอุ่น เป็นต้น (อันทำให้ขนมปังกับเหล้าอุ่นกลายเป็นส่วนหนึ่งในการประกอบศาสนพิธีมิสซาของชาวคริสต์นิกายคาಥอลิกเพื่อระลึกถึงพระเยซูสึ่นเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน)

อย่างไรก็ตามลักษณะการดื่มเหล้าเบียร์ของคนไทยส่วนใหญ่นั้น ไม่ใช่เพื่อเป็นอาหารหรือยา เมื่อคนเช่นที่ผู้คนในซีกโลกซึ่งมีภูมิอากาศแตกต่างจากบ้านเราบริโภคกัน (เช่น เพื่อต่อสู้กับความหนาว เป็นต้น) คนไทยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์เพื่อเสพ ‘อารมณ์’ ความมีน้ำใจ ที่ทำให้จิตใจเคลิบเคลือบ มีความรู้สึกร่าเริงสนุกสนานมากกว่าลักษณะการบริโภคแอลกอฮอลล์แบบนี้จะไม่ต่างจากการเสพสิ่งเสพติดอื่น ๆ เพราะเมื่อ

ເລິກເຫຼຳ ເລິກຈຸນ

ເຮັດວຽກ ເຮັດວຽກ



ເສພານວ່າງກາຍໝາຍືນແລ້ວ ຈະທຳໃຫ້ເກີດຄວາມ
ຕ້ອງການບຣິໂກຄແອລກອອລີນປຣິມາມທີ່ເພີ່ມ
ມາກັ້ນເຮືອຍ ທີ່ເພື່ອດຳຮັງ ‘ຮສວຮ່ອຍ’ ຂອງ
ອາຮມນີ້ຄວາມຮູ້ສຶກເຄລີນເຄລີນໃນຮະດັບທ່າເດີນ
ໃຫ້ກົງໄວ້ ສັງຜລໃຫ້ຕ້ອງສິນເປັນເປົ້າງທັງສອງ
ເສພານວ່າງປ່າປະປະໂຍ້ນນຳກັ້ນ ເພື່ອ
ການເສພ ‘ຮສວຮ່ອຍ’ ດັກລ່າວ ຕດອດຈານກວາຮ
ຄວາມມື້ນເນາຂາດສົດຈາກການບຣິໂກຄເກົ່າງດື່ມ
ແອລກອອລີກທີ່ອາຈນຳໄປສູ່ອຸບຕິເຫດ ກາຮກ່ອ
ເຮື່ອງທະເລາວິວາທ ລາ ຜ້າເດີນເປັນໂທຍກັນ
ຕ່ອງຊືວີຕົວເອງແລະຜູ້ອື່ນເສຣິນໜຸນນຳກັ້ນດ້ວຍ

ລະນັ້ນຄ້ານອງຄວາມໝາຍຂອງຄໍາ ‘ຈດ
ເຫຼຳ’ ໃນມີຕີທີ່ລຶກລົງໄປລື່ງ ‘ແກ່ນສາຮ’ ອັນໄມ່
ໃຊ້ແກ່ ‘ປລື້ອກກະໜີ້’ ຂອງ ‘ເຫຼຳ’ ໄຫ້ກອບຄຸນ
ລື່ງພຸດທິກຣມການບຣິໂກຄສິ່ງທີ່ທຳໃຫ້ເກີດ ‘ຄວາມ
ເສພດິດໃນສອຮ່ອຍ’ ພື້ນ ທີ່ອັນສັງຜລໃຫ້ຕ້ອງ
ສິນເປັນເປົ້າງທັງສອງໂດຍໄມ່ກ່ອງເກີດ
ປະໂຍ້ນນີ້ໄດ້ ທີ່ຕ່ອງຊືວີຕອງຕົນເອງແລະຜູ້ອື່ນ
ໃນລັກນະມະແບນເດືອນກັນການບຣິໂກຄເກົ່າງດື່ມ
ແອລກອອລີກຢ່າງເປັນໂທຍກັນເຊັ່ນນີ້ ທັກຄວາມ
ເສພດິດໃນຮະດັບຫຍານ ກາງ ແລະ ລະເອີຍດ
ແລ້ວອາຫັນທີ່ຈ່າຍໃຫ້ຮ່ວມມື້ນຳ ເຊື່ອນຮ່ວມມື້ນຳ
ຝຶກດູດລະ ‘ຄວາມເສພດິດ’ ໃນລົງເຫຼຳນັ້ນ (ທີ່ເຮົາ
ໂດຍຮົວ ທີ່ວ່າ ‘ເຫຼຳ’) ດັ່ງນີ້ກີ່ຈະທຳໃຫ້ວັນຊຣນ
ກາຮ ‘ຈດເຫຼຳເຂົ້າພຣມາ’ ມີຄຸນຄ່າຄວາມໝາຍ
ຕ່ອກຮ່ວມມື້ນຳກັນກວາງຂວາງຍື່ງຈົ້ນ ນາກກ່ວ່າແກ່
ກາຮຍືດຕິດອຸ່ກັນເປັນເປົ້າງທັງສອງ ນາກກ່ວ່າແກ່
ກາຮບຣິໂກຄເກົ່າງດື່ມແອລກອອລີກໃນຄວາມໝາຍ
ແກບ ທີ່ຕາຍຕົວເພື່ອແນ່ມຸນເດືອນ ແລ້ວຕ້ອງ
ເສີຍເວລາໂດ້ເລີ່ມກັນຫຼືແກ້ຕົວຕ່າງ ເຊັ່ນ ຄ້າ

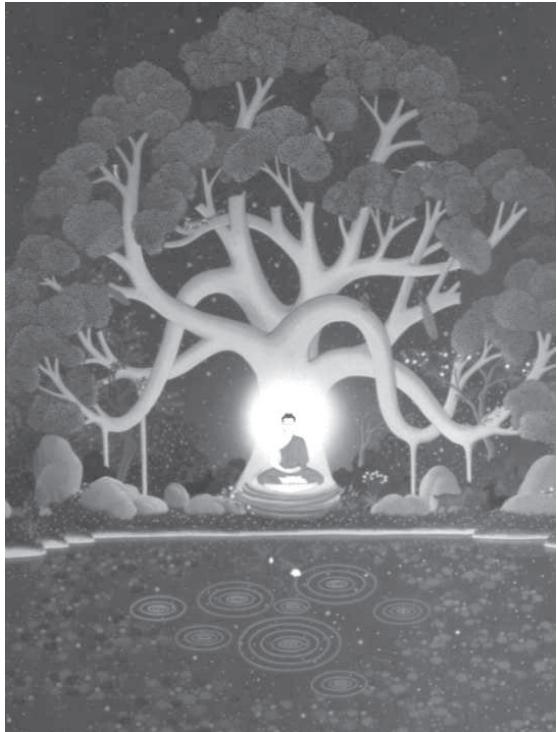
บอกว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์เป็นสิ่งชั่วร้ายที่ต้องเลิกอย่างเด็ดขาดในทุกเงื่อนไขกรณี แล้วทำไม่บางศาสนานึงกลับถือว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์เป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมทางศาสนาด้วยซ้ำๆฯ)

ขณะเดียวกันวัฒนธรรมการ งดเหล้าเข้าพระราช ยังแฟงไว้ด้วยหลัก ‘ทางสายกlong’ ของพุทธศาสนาที่คำนึงถึงเงื่อนไขของความเป็นไปได้และความพอดีพอเหมาะสมในการฝึกฝนเรียนรู้วิธีลดละกิเลสตัวหาอุปทานอย่างเป็นลำดับขั้นตอนด้วย

แต่นอนว่าพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์แบบที่คนไทยส่วนใหญ่บริโภคกันอยู่ทุกวันนี้เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดโทษภัยต่อตนเองและสังคม (รวมถึงพฤติกรรมการบริโภคโบราณมุขสิ่งเสพติดอื่น ๆ ในลักษณะแบบเดียวกัน) ถ้าสามารถรณรงค์ให้คนไทย ‘เลิกเหล้า’ (อันหมายรวมถึงโบราณมุขสิ่งเสพติดอื่น ๆ ด้วย) ให้เด็ดขาดตลอดทั้งปีเลยก็ยิ่งดี หรือเลิกบริโภคสัก ๕ เดือนในช่วงออก

พระราชได้ ก็ย่อมดีกว่าการเลิกแค่ ๓ เดือนในช่วงเข้าพระราชซึ่งเป็นระยะเวลาที่สั้นกว่าเป็นต้น

แต่ภายใต้โลกแห่งความเป็นจริงและความเป็นไปได้ ซึ่งผู้คนแต่ละคนมีศักยภาพ (หรืออินทรีพละ) ที่จะลดลงเลิกความเสพติดใน ‘รสอร่อย’ ของอบายมุขสิ่งเสพติดได้ไม่เท่ากัน สำหรับผู้คนส่วนน้อยในสังคมประเภท ‘บัวปริมน้ำ’ ที่แก้ได้ยังไฝงไทยภัยก็สามารถลดลงเลิกความเสพติดในรากติดของสิ่งที่เคยติดในเวลาไม่ช้าไม่นานนั้น ย่อมมีอยู่ไม่นัก ขณะที่ผู้คนส่วนใหญ่ที่เป็นประเภท ‘บัวใต้น้ำ’ จะต้องใช้เวลาในการฝึกฝนเรียนรู้ยาวนานกว่า การทดลองประพฤติปฏิบูนติดละอย่างจริงจังให้ได้สัก ๓ เดือนในช่วงเข้าพระราชของแต่ละปี ก็น่าจะถือได้ว่าเป็นความสำเร็จเบื้องต้นที่ไม่ตึงเกินไปและไม่ย่อหย่อนจนเกินไปแล้ว โดยเมื่อมีการสะสมมวลพลัง (momentum) ของกำลังใจและกำลังปัญญาจากความสำเร็จเบื้องต้นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ถึงจุด ๆ หนึ่งก็จะ



นำไปสู่การเลิกความเสพติดดังกล่าวได้อย่างเด็ดขาดในที่สุด

หลักทางสายกลางของพุทธปรัชญาจึงมีลักษณะเป็นพลวัต (dynamic) อันไม่ใช่ทางสายกลางในลักษณะแบบสถิตย์ (static) เมื่อเน้นเช่นคนที่ไม่เคยวิงออกกำลังมาก่อนแลยแล้ววันเดียวกันก็ไปวิงออกกำลังครึ่งชั่วโมงร่างกายคนผู้นั้นก็อาจทนไม่ได้ถึงกับหัวใจวาย เพราะการปฏิบัติที่ ‘ดึงเกินไป’ ดังกล่าว

แต่ถ้าคนผู้นั้นเริ่มฝึกวิ่งวันละ ๕-๑๐ นาทีทุกวันก่อน ซึ่งเป็นความ ‘พอดี’ หรือ ‘ทางสายกลาง’ ที่ไม่ดึงเกินไปและไม่หย่อนจนเกินไปสำหรับคนผู้นั้น ร่างกายก็จะค่อย ๆ ปรับตัวยกระดับความแข็งแรงให้เพิ่มขึ้น จนถึงจุด ๆ หนึ่ง การวิ่งแก่ครั้งละ ๕-๑๐ นาที ก็จะกลายเป็นการวิ่งที่ ‘หย่อนเกินไป’ หรือน้อยเกินไปสำหรับการออกกำลังกายของคนผู้นั้น ต้องยกระดับการวิ่งให้มากขึ้นเป็นวันละ ๑๕-๒๐ นาที ถึงจะเป็นความ ‘พอดี’ หรือเป็น ‘ทางสายกลาง’ สำหรับการออกกำลังของคนผู้นั้นใน

กรอบอ้างอิงใหม่ งานเมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้น อีกระดับหนึ่ง การวิ่งแค่วันละ ๑๕-๒๐ นาที ก็จะกลายเป็นระดับการออกกำลังกาย ที่ ‘หย่อน เกินไป’ สำหรับคนผู้นั้นอีก ต้องยกระดับการ วิ่งเพิ่มขึ้นเป็นวันละ ๒๐-๓๐ นาที จนเข้าสู่ ความพอดีหรือเป็น ‘ทางสายกลาง’ ที่ได้ มาตรฐานของการออกกำลังกายตามที่แพทย์ แนะนำคือ ให้ออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ สักคราห์ล่ะอย่างน้อย ๓ วัน ครั้งละ ๒๐-๓๐ นาที จึงจะเป็นระดับการออกกำลังกายที่พอ คือพอเพียง แบบแอโรบิก (aerobic) อันจะช่วยให้วร่างกายเกิดการเผาผลาญพลัง งานส่วนเกิน ทำให้ไขมันลดลง หัวใจแข็ง แรงขึ้น และโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ จะลดน้อยลงไปเองโดยอัตโนมัติ เป็นต้น

การรณรงค์ให้ ‘งดเหล้าเข้าพิธีฯ’ ถึง แม้จะเป็นแค่ระยะเวลา ๓ เดือน (ซึ่งบางคน อาจมองว่าน้อยเกินไป น่าจะรณรงค์ให้ ‘งด เหล้าออกพิธีฯ’ ที่กินเวลา ๕ เดือนจะได้ เลิกนานกว่า) แต่ก็เป็น ‘ทางสายกลาง’



สำหรับผู้คนทั่วไปในสังคมโดยรวม ที่จะเริ่ม ฝึกฝนยกระดับพัฒนาการของตัวเองสู่เส้นทาง แห่งความเริ่งแรงของงานยิ่ง ๆ ขึ้นในชีวิต เหมือนเช่นตัวอย่างการฝึกวิ่งออกกำลังกาย ตามหลัก ‘ทางสายกลางแบบพลวัต’ ดังที่ อธิบายมาในตอนต้น ไครสามารถเห็นความ จริงอย่างนี้ ก็จะเข้าใจความหมายคุณค่า ของโครงการรณรงค์ ‘งดเหล้าเข้าพิธีฯ’ ได้มากขึ้น



การเปลี่ยนแปลงไม่ได้...



บทความนี้ ตัดตอนมาจากหนังสือ **เปลี่ยนแปลงไม่ได้ การเมืองใหม่ไม่เกิด พิมพ์โดยบริษัทฟ้าอวัย เป็นคำบรรยายของสมณะโพธิรักษ์** ในรายการโทรทัศน์ “**สังคมสังคม ธรรมะการเมือง**” ช่อง FMTV (โทรทัศน์เพื่อมนุษยชาติ) เริ่มลงตั้งแต่ฉบับที่ ๑๗๕

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

พระ娘娘นั่นจะผลักดันการเมืองใหม่ให้เป็นประชาธิปไตยดีๆไม่ได้ ถ้ายังหลงพิคิว่า การเมืองเป็นอาชีพที่สร้างลาภ-ยศ-สรรเสริญ-โลเกียสุขให้แก่ตนเองอยู่ มันเป็นการเมืองใหม่ไม่ได้หรอก นักการเมืองต้องมีคุณธรรมมักน้อยสันโถมไม่มากก็น้อย ยิ่งเป็นโสดเลยยิ่งดี ถึงแต่งงานมีครอบครัวก็จะต้องสันโถมพอสมควร เหมือนอย่างไม่กี่วันที่คุณเทอดภูมิ ใจดี พุดอยู่บนเวที ถ้าคุณเทอดภูมิทำจริงอย่างนั้น ใช้ได้ ที่บอกว่า “ผุมมาทำงานการเมืองนี้ ผุมทำไปโดยไม่เกี่ยว กับลูกเมียหรอก ผุมก็ทำของผุมไป ลูกเมียก็หากินกันไป” ผุมก็มาทำงานของผุม ผุมไม่ได้เดี้ยง เขาหรอก ผุมมาทำงานให้กับประเทศไทย เขาเดี้ยงผุมด้วยซ้ำ”

นักการเมืองมันต้องอย่างนี้ ฟังแล้วมันอาจจะดูเหมือนไม่ดี ไม่เดี้ยงครอบครัว แต่แท้ๆตาม สังฆานั้น ‘ดีແນ່ງ’ เพราะทำงานเสียสละ เป็นประโยชน์ต่อสังคม ต่อประเทศไทย จะ Lewaiได้ยังไง ถ้าครอบครัวเข้าใจได้ ไม่มีปัญหาเลย วิเศษด้วยซ้ำ เป็นครอบครัวที่เสนอประเสริฐเลย ใน ประเด็นที่ไม่ทำงานการเมืองเป็นงานอาชีพไว้หากินเลี้ยงชีวิตเลี้ยงครอบครัว อันนี้เป็นประเด็น หลักชนิดหนึ่งในคุณสมบัติของนักการเมือง เพราะการเมืองคืองานอาสา งานเพื่อประชาชน คุณ ต้องมาอาสาต้องนาทำงานเสียสละ ไม่ใช่เอาเป็นอาชีพเดี้ยงตน นักการเมืองฝ่ากชีวิตไว้กับงาน การเมืองได้

การเมืองใหม่วิจัยต้องมีหลักเกณฑ์ให้รัฐตั้ง สวัสดิการเพื่อคุณแลนักการเมือง จะให้เขา kin เขารู้ ให้เขาพอใจชีพได้เท่าไหร่ โดยไม่ต้องมาก ถ้าให้มาก นำเรอเยอะฯ ยังไม่ใช้นักการเมืองจริง นักการเมืองจริงจะต้องเป็นคนมักน้อยสันโถม นิ่งเป็นอึกข้อหนึ่งที่สำคัญยิ่งต้องเป็นคนพอเพียง ต้องเป็นคนมักน้อย ไม่โกรโภสันอย่างปุ๊กชุน ต้องเสียสละ



คุณเทอดภูมิ ใจดี

ความพิเศษและวิเศษของสามัญพุทธ อยู่ในที่สูงก็ลงได้ อยู่ในที่ต่ำก็ลงได้ อย่างเที่ยงแท้...ยั่งยืน..ไม่เปลี่ยนแปลง

คนมีจิตใจอย่างนี้ได้ คนแบบนี้มีจริง ถ้ายิ่งปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะพุทธศาสนาที่สัมมาธิสูจารถ์ร่วงคณแบบนี้ได้ ศาสนาพุทธไม่ใช่ศาสนาที่หลงป่าเบ้า ไม่เอาสถานกับสังคม ศาสนาพุทธที่รู้จักสังคมรู้จักโลกดี มีโลกวิถุ จะเป็นคนมักน้อย ก็ไม่ใช่มักน้อยแบบหนีสังคมด้วย มักน้อยที่อยู่กับสังคมอยู่เห็นอีสังคม เป็นโลกุตระ กืออยู่เห็นอีถูกยศสรรเสริญโลเกียสุนได้ โดย ไม่ต้องไปอยู่ป่าเบ้า ใจป่าเขานั่นมันไม่มีอะไรมากะทุ่งกระแทกกระเทือนเรา อยู่ป่าเราแต่นั่ง สามาธิคิดชั่มไว กิเลสมันก็นอนเนื่องอยู่อย่างนั้น มันไม่ฟุ้งขึ้นนะ แต่พุทธนี่เห็นอีชั้นกว่าไปอยู่ป่าเขา สามารถไปอยู่ท่านกลางผัสดำได้ จะถูกกลาง-ยศ-สรรเสริญ-กามสุข-อัตตหัตถสุขกระทุ่งกระแทก กิเลสก็ไม่เกิด จิตตั้งมั่นแข็งแรง นี่คือมีสัมมาสามาธิ ไม่เพลี่ยงพ้อ ไม่หวั่นไหว ผูกภูษาสละ โลกะ รั้มเมหิ จิตังยัตตະ นະ กัมປະติ สัมผัสต่อโลกธรรมต่างๆนี่จิตไม่ไหว ไม่แปรปรวน ได้ อย่างไม่มีการหมุนเวียนกลับที่เดียว

ซึ่งเป็น 'จิตที่ตั้งมั่น' หรือเป็นสัมมาสามาธิตามที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า 'ตั้งมั่น' ได้ถึง ขนาดมีคุณสมบัติที่เรียกว่า นิจัง(เที่ยง) ธุัง(ยั่งยืน) สัสตั้ง(เป็นอย่างนั้นตลอดไป) อวิปริ妄นรัมมัง (ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอื่น) อสังหารัง(ไม่มีอะไรหักล้างได้) อสังกุปปัง(ไม่กลับคำเริบ) จิตที่มีผลธรรมแบบ พุทธนี่เป็นคุณสมบัติที่แท้ จะต้องเป็นได้อย่างนี้ตามพระพุทธเจ้า ท่านสอนคนแล้วก็ให้คนเล่า เรียนฝึกฝนเกิดมรรคผล ต้องบรรลุธรรมแบบนี้ ผู้บรรลุไม่ใช่จะมีแต่กิจมุท่านนั่นนะ máravaṇī แหล่งที่แหะ ที่ต้องมีมรรคผล เป็นอริยะโสดา-สกิทา-อนาคตากันได้เช่นว่านี้จริง ถ้าศึกษาศาสนา พุทธสัมมาทิสูกัน máravaṇī แหล่งที่เป็นอาริยะต้องมากกว่ากิจมุทุก

หากมีความรู้โลกุตรสัจจะพระพุทธเจ้าได้มากเท่าไหร่ แล้วก็เป็นคนที่มีธรรมะเป็นอธิบุคคล ปลดความเป็นทาสลากยศสรรเสริญโลเกียสุนได้อย่างจริงจังมากได้เท่าไหร่นั่นแหละ ยิ่งเป็นผู้ที่



จะทำงานบวชสุทธิ เป็นผู้ที่จะทำงานเพื่อประชาชนได้จริงยิ่งขึ้น เป็นคนมักน้อยสันโดษ เป็นคนไม่ติดไม่มียึด ไม่ได้ทำเพื่อลาภเพื่อยศ อย่างท่านบรีด พนมยงค์ เป็นต้น ทำงานเพื่อสังคม ประเทศชาติ แต่คนเข้าใจไม่ได้ จึงทำงานไม่รอด เพราะคนไม่รู้ คนเชิงไม่เอา ก็น่าเห็นใจท่าน เลยก็เป็นผลให้ท่านต้องออกไปดำเนินก่อประเทศ พอกความรู้ทางรัฐศาสตร์ดีขึ้น ความรู้ทางธรรมะ ดีขึ้นๆ จนมาเห็นคุณค่าของท่าน แต่เห็นกีเมื่อท่านตายไปแล้วเลี้ยงหมดท่า หมุดทางที่ท่านจะ มาช่วยทำอะไรให้ได้แล้ว อย่างนี้เป็นต้น

คนที่ทำงานเพื่อสังคมประเทศชาติจริงๆอย่างนี้ ก็มีไม่น้อย ถ้าเข้าใจพุทธธรรมอย่าง สัมมาทิฐิยิ่งจะมีได้มากขึ้นๆแน่นอน จึงต้องเรียนศาสนาพุทธที่เป็นโลกุตระให้สัมมาทิฐิ แล้ว พัฒนาบุคลากรให้เป็นไปในทิศทางนี้ เพราะมิใช่นั้นการเมืองก็จะอยู่ในวังวนของโลภิยอย่างเดียว เพราะ คนไม่ได้เปลี่ยน สุดท้ายก็ต้องออกมานับถือกันไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ ๑๔ ตุลาฯ ๑๖, ๖ ตุลาฯ'๙๕ แม้ ผ่านมาถึงพฤษภาคมพ'๗๕ จนกระทั่ง ๗ ตุลาฯ วิปโยค'๘๑ นับวันบรรราชก็ร้ายกาจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และเมื่อเวลาเปลี่ยน ผู้คนมากมายก็เปลี่ยนตามไปด้วย จากที่เคยกอดคร่อมกันขับไล่เผด็จการ ติดต่อกันมา แต่พอนมาพ.ศ. ๒๕๕๐ คนที่เคยร่วมกันต่อสู้กลับต้องมาสู้กันเอง ยังคงเหลือเพียง แค่มาเป็นกลุ่มแกนต่อสู้ไม่กี่คน ที่มาร่วมเป็นพันธมิตรฯ ยืนหยัดเคียงข้างประชาชน นอกนั้น ต่างหากนั่นไปรับใช้เผด็จการทุนสานานย์อย่างอุกหน้าอุกตา

อย่าปล่อยให้เชื้อชั่วลอยนวลด้วย มันจะหวนมาทำร้ายตัวเราและบ้านเมืองให้หนักกว่าเก่า



เนื่องจากเชื้อชั่วไม่มีวันตาย การเปลี่ยนแปลงใดๆ ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงให้ถึงจิตวิญญาณ จนถึงขั้นล้างเชื้อชั่วที่เป็นกி஠สือนุสัยอาสา衛ในจิตวิญญาณได้แล้ว การเมืองก็จะยังคงวงเวียนอยู่กับการขับไล่เหลือบผุงเก่าไป เหลือบผุงใหม่ก็เข้ามาแทนที่ ในปี'๔๕ ทักษิณออกໄປ ได้คืนอะไรให้เข้ามาพากัน กินจนอ้วน เลยไม่ได้ทำอะไรให้กับบ้านเมือง ต่างก็คิดคำนึงถึงแต่ผลประโยชน์ของตัวเอง ส่วนผลประโยชน์ส่วนรวม ผลประโยชน์ชาติ-ศาสนา-พระนماภัยด้วย กลับพากันเข้าเกียร์ว่างอย่างขาดความสำนึกรับผิดชอบ กลับมีแต่ประชาชน ๒ มือเปล่าไม่มีมีศักดิ์ไม่มีสายสะพายอุกามาทำหน้าที่แทนผู้รับผิดชอบในบ้านในเมืองนี้

พระเจ้าเมืองพุทธอย่างหน้าเลย เมืองพุทธจะต้องมีอธิบุคคลแบบนี้ขึ้นมาทำงานให้แก่สังคมมนุษยชาติ คัดเลือกคนเข้ามาเป็นตัวอย่างอันดีงาม มาช่วยกันรังสรรค์คนเช่นนี้ขึ้นมาให้ได้ จะได้ชื่อว่า เมืองพุทธ โดยไม่จำเป็นจะต้องไปตราเป็นศาสนาประจำชาติไว้ในรัฐธรรมนูญเท่านั้น จะเป็นเมืองพุทธโดยจริงเลย เหมือนกับอย่างอังกฤษเขาก็เป็นประชาธิปไตย แต่เขามิ่งต้องมีแม้แต่รัฐธรรมนูญเลย เขาไม่ธรรมเนียม มีวัฒนธรรม มีความเข้าใจของปวงชน เป็นชาติประเพณีโดยไม่ต้องมีข้อบังคับ ไม่ต้องมีรัฐธรรมนูญ มันก็เป็นจริงเอง เป็นประชาธิปไตยเองได้จริง เพราะคนมีความรู้มีคุณภาพในความเป็นประชาธิปไตยจริง ความจริงนั้นเกิดจริง จะต้องเป็นอย่างนี้

ทุกคนรู้ว่าอะไรมันผิดจากวัฒนธรรม ธรรมเนียม ประเพณีเจริญ ไอ้นี่ไม่ใช่ประชาธิปไตย ไอ้นี่ไม่ถูก ก็ประท้วงกัน หยุดสิ่งผิดให้ได้ ส่วนไ้อีที่ใช่ เออ...ส่งเสริม ไ้อีที่ไม่ใช่ก็ประท้วงกันให้หยุด เป็นหน้าที่ของประชาชนทุกคน จะต้องดูแลช่วยกัน อย่างนี้เป็นหลักของประชาธิปไตย

หัวใจของประชาธิปไตย ๒ ประการ

๑. เพื่อมวลประชาน เพื่อมุนยชาติทั้งหลาย
 ๒. เพื่อปลดแออกสู่...อิสรภาพ พ้นจากความเป็นทาสใดๆในโลก

อาทิตย์กิจนาทางธรรมแล้วก็รู้เห็นว่า ธรรมะพระพุทธเจ้านี่แหล่ สุดยอดแห่งชาติป่าไทย ศาสนาพุทธนี่สุดยอดแห่งชาติป่าไทย อาทิตย์กิจนาลักษณะที่เป็นชาติป่าไทยของพุทธ ซึ่งก็เคยนำบารมายหลาบกรังแล้ว เริ่มนั่นพระพุทธเจ้าได้พระอรหันต์ชุดแรก พระอรหันต์นี้คือบุคคลที่เป็นนักประชานิยมป่าไทยสมบูรณ์แบบแล้ว พระอรหันต์ทุกองค์นี้ท่านหมดด้วยความดีงามด้วยกัน ไม่เห็นแก่ตัวแก่ตน ท่านจึงเห็นแก่ผู้อื่น เห็นแก่มวลมนุษยชาติ เพราะท่านไม่เห็นแก่ตัวจริงๆแล้ว

พระราชนิพัทธ์ทุกพระองค์จึงมีพุทธิกรรมชัดเจน เป็นนักประชาธิปไตย เริ่มแรก
โดยพ่อเมืองหันต์ ๖๐ รูป พระพุทธเจ้ากีรිสังพระอรหันต์ทั้ง ๖๐ รูปออกไปช่วยมนุษยชาติโดย
การทำที่บ้านกำachoชัดๆว่า จะไปทำงานเพื่อมวลมนุษยชาติ ผู้มีฐานะในดวงดาวน้อยเมื่อยู่ ก็ไปทำ
งานเพื่อมวลมนุษยชาติประชาชนในเมือง ในนิคม นั่นเอง ไม่ได้ให้เข้าไปอยู่ป่าอย่างที่ผู้มิจัก
ทิฐิอยู่กันนั่นหรอก แม้เข้าไปทำงานในเมืองก็ไม่ได้ไปรับจ้าง ไม่ได้ไปทำอาชีพหากิน แต่ไปทำ
งานปลดแอกให้มนุษย์เป็นอิสระหลุดพ้นอย่างแท้จริง นี้คือ ประชาธิปไตย ไปสร้างประโยชน์ให้
แก่มวลมนุษยชาติ (พุทธนิพัทธ์) ไปสร้างความสุขให้แก่มวลมนุษยชาติ (พุทธนิพัทธ์) และ
เป็นความสุขที่วิเศษยิ่ง คือวุปสมสุข สุขนิบธรรมสุขที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ประมังสุข นั่นที่เดียว
อย่าไปสร้างความสุขหลังให้โลโกภัย จะพัฒนาอย่างไรให้เป็นสุขที่เป็นแบบโลภุตระ เป็นวุปสมสุข
ไปช่วยมวลมหาชนให้เกิดความสุขยั่งยืนให้ได้ ไปช่วยเขา ไปเกื้อกูลอนุเคราะห์ชาวโลก
โลกanusกับปะยะ ไปเอกสารโลกนี้ไว้ นี้แปลอย่างโพธิรักษ์ เท่ากับไปแบกโลกนี้ไว้ ก็คือ ไปเป็น
ประโยชน์ต่อลอกนี้ชัดๆ



(ទំនាក់ទំនង)

รองผู้จัดการฝ่าย
อุตสาหกรรม

ความสำคัญของ ๑ ๒ ๓ กับนักปฏิบัติธรรม

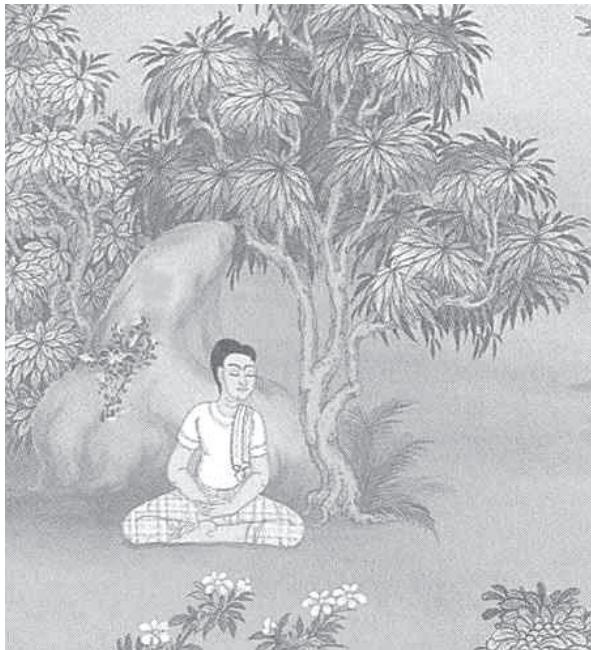
หาก ‘การปฏิบัติธรรม’ หมายถึง การฝึกฝนเอาชนะกิเลส ‘ตนะ’ ก็เป็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์เสริมที่จะพาเราไปสู่ความสำเร็จดังใจหมาย

‘ไฟเพาบยะ ตนะเพากิเลส’ คำพังเพยนี้มีไว้แค่เจียนยกย่องอนิสงส์ของการตั้งตนะแบบลอดญา หรือไม่มีที่มาที่ไป

พื้นฐานของการปฏิบัติธรรม หากเดินด้วยศีล-สนาธิ-ปัญญา ย่อมให้ความสำคัญกับกรรมบท ๓ คือ กายกรรม-วจีกรรม และโนกรรม

มีการลดละสั่งวารอย่างมีขั้นตอน จากหยาบไปสู่ละเอียด

จากกาย-วจี เพื่อเข้าถึงมโน



ผู้ใจร้อน ผู้ชอบสนับยมักกลัดด้วย ‘ธรรมวิจัย’ ขอเฉพาะการพิจารณา การตรึกตรองในความคิด

ตัวยาคาดหวัง สักวันหนึ่งจะ ‘ชาโตติ’ กับเขา ดั่งประชญผู้รู้ของนิกายเช็นทั้งหลาย

โดยหารู้ไม่ว่า ก่อนน้ำจะเดือด ได้สะสมองค์แห่งความร้อนนานมานิช่น้อย

ปฏิบัติธรรมแบบสนับญา ไม่ต้องลดละ จึงเป็น ‘มิจฉาทิภูมิ’ บน岸แท้

คนมีบารมี ปฏิบัติศีลจนเข้าถึงสนาธิ และจะแหงะลุจิจงปัญญาได้เร็ว

หลายๆ คนที่บรรลุงานอุทกาน ‘อ้อ’ หารู้ไม่ว่า ‘อ้อ’

ตัวนั้นก็แค่ 'jin tam yai plu sua' ยังมิใช่ประจักษ์แจ้งตัวจริง

๑๐๐ อ้อ ต่างหากที่จะเป็น ๑ รู้แจ้ง !

'ศีล' เป็นเรื่องของการควบคุมภายในและว่าา จัดการให้อยู่หมัดก่อน

ตัวพากเพียร ทำให้มั่นคง เรียกขั้นตอนนี้ว่า 'สามัญ'

เมื่อทำไป พิจารณาไป ก็จะชัดเจนและซาบซึ้งในอานิสงส์สิ่งที่กระทำ ค่อยๆ สว่างขึ้น นี้
แลกคือ 'ปัญญา'

เข้าทำงาน Learning by doing จริงๆ

นักปฏิบัติธรรมต้องเข้าใจทฤษฎีของพระพุทธองค์เรื่องการสืบไม่ ๓ ขั้นตอน

๑) ไม่ที่ชุ่มด้วยยา ต้องเอาขึ้นจากน้ำ

๒) นำไม้ม้าผึ้งให้แห้ง

๓) นำไม้ม้าคาดให้แห้งสนิท

อธิบายได้ดังนี้ ติดอะไร ให้แยกตัวออกจาก

อย่างลูกคลีเกี่ยวข้อง เช่น ติดกับยาเดี่ยว ก็อย่ากิน

เราจะเห็นอาการทุกข์-โทยหา-อาลัยอาวรณ์ ขั้นตอนนี้คือ ผึ้งให้แห้ง

ช่วงนี้จะเป็นวนนิยมน้ำเน่า ที่ควรร้ายจะเอ่าแต่ครั่วราญ ร้องไห้ และบางทีก็เกรี้ยวกราด
ฟ้าดหัวฟ้าดหางจนเจ็บป่วยก็ยังเป็นไปได้

ขั้นต่อไป หยินปัญามาพิจารณาโดยภัย เห็นนรก ปลงอสุกะในกวยเตี๋ยวให้ได้
จากให้ได้ ก็ต้องพิจารณาช้าๆๆ เสมอๆ

เมื่อถอยห่างจากมัน การพิจารณาจะค่อยๆ เข้าใจความโน้ม ความหลงให้ลดลงใจเรา
ปราภูภารณ์ 'อ้อ' ช้าแล้วช้าเล่า จะพยายามอุบัติอย่างใจเย็น ทีละอ้อๆ

การเข้าใจทฤษฎีสืบไม่ จะทำให้ง่ายในการตั้งต้น

เพราะทั้งสืบไม่ และต้นเป็นวิธีการกดดันกิเลสเหมือนกัน ! (ทุกทิกิเลสกดดันเรา)

ต้นจะเป็นตัวเสริมให้ต้น ให้เกิดกำลัง เกิดพลังในการลดคละ เอาชนะ

ต้นจะมี ๒ ประเภท

๑) ตั้งเพื่อฟ้าดพื้นกิเลสเป้าหมายโดยตรง

๒) ตั้งเพื่อกระตุนให้ตื้นตัว
ให้เกิดสติ และกดดันกิเลสทั่วไป

ตบะนันคือเครื่องมือสร้าง
ความทุกข์ให้ชีวิต ด้วยเจตนาดี
ของเรา

ปฏิบัติธรรมหักเหลี่ยมฯ เอาจ
ตบะมาจี้ ก็ทำให้ตื้นตัวได้

ความทุกข์ของนักปฏิบัติ
ธรรมมิใช่เรื่องเลวร้าย แต่เป็นไฟที่
จะหลอมทองให้มีรูปทรง

การอาชนาจ การต่อสู้

ล้วนแต่เป็นภาวะทุกข์ แต่เป็นทุกข์ที่ทรงคุณค่า เพราะมีเป้าหมายฟัดฟันกิเลส หรือกระตุนให้
เรามีสติอยู่กับพระพุทธองค์ เป็นเป้าหมายที่สอง

หากเราเดินทางด้วยสติปัญญา ก็จะต้องจัดการ ‘กาย’ และต่อมาก็ ‘หวาน’ หรือพร้อมกัน
ทั้งสองตัว

นักปฏิบัติลับเฉพาะ เขาจะขอจันที่ ‘หวาน’ ละเลย ‘กาย’ อย่างงงใจ !

ความจริงแล้วนี่คือการสืบทอดกัน ได้แต่หวังว่าสักวันหนึ่งไฟจะติด คิดอย่างนี้มีเยอะ มีท่าว
ประเทศ !

‘ความอดทนเป็นตบะอันยิ่งใหญ่’ พุทธภायิตชี้ทางชีวิตของนักปฏิบัติ ท่านบอกว่า ความอด
ทนเป็นยอดแห่งตบะ

แท้จริงแล้ว ตบะได้กีตามล้วนกระหากพลังแห่งความอดทนให้ออกมา ให้อกงามเจริญเติบโต
ในทุกตบะก็คือ เครื่องมือสร้างความอดทนให้ชีวิตนั้นเอง

ความอดทนเป็นความทุกข์ แต่ทุกข์ที่ต้องดื่มกิน !

บทสรุป ตบะที่ดีต้องเป็นรูปธรรมไม่ภายในกายก็ว่าจะ เพราะยังมั่งคับได้ เช่น ไม่กินมื้อเย็น ตื่นตี ๕
ไม่แต่งหน้า



ตนบะที่เลวคือตบวนานธรรม เซ่น จะไม่โกรธ จะไม่โลกเพราะปฏิบัติตามได้หรือยกเกินไป
แท้จริงแล้ว ตบะคือเครื่องมือทราบน้ำกาย เพื่อให้ใจเบิกบาน สร่างไส่ต่างหาก
มีคำถามว่า ตบะไดเด่าจะเหมาะกันเรา ?

ตบะเกินกรรมฐานหรือเกินกำลังก็มีจริง หากทำร่างกายบนข้าเกินไปก็ไม่เกิดประโยชน์
คงต้องพิจารณาเป็นเรื่องๆ และรายๆ ลองปรึกษาเพื่อนๆ ก็น่าจะได้แนวทาง

บางคนตั้งตนบะแล้วเครียดมาก สุดท้ายบ้ำเลยก็มี แต่พอเลิกตนบะก็หาย !

นี่ก็เรื่องจริง อาจจะต้องลดน้ำหนักของตนบะลงมา เล่นตนบะ ‘เบา’ ก่อน

แต่ว่าก็ว่าเคอะ ที่บ้านนี้เป็นวิบากเฉพาะรายจริงๆ โอกาสบ้ำไม่มีง่ายหรอก เว้นแต่กรรมเก่า
จะแรง จึงอย่ากลัวเลียนนะจ๊ะ



“เข้าพระราชานนี้...เรามาเลิกกินหมากกันดีไหมเม่อ ?”



ภาพจาก sumarin.barnlao.com

ព្រោះមិនមែន



ឲ្យរបៀបអនុគរោះទៅមិនមែនទេ hahahamavev@hotmail.com



ร่วมตระหนักรู้เติบ์

บ้านดินน้อยข้างวัด เวลาเดินเข้าออกบ้านจะเห็นป้ายเตือนสติพากอเหล่าว่า ‘โถมาด้วย
น้ำนม อย่าเลี่ยคนด้วยน้ำแม่’ ทุกครั้งที่เดินผ่าน ดินน้ำนมของและอ่นป้ายโดยอัตโนมัติ รู้สึกชื่นชม
คนที่คิดໂศกนี้ ลงในบางครั้งว่าคนชอบดื่มน้ำเหล้าจะคิดอย่างไร ถ้าคิดเป็นนักดื่มคงจะดีกว่าทุก
ครั้งที่เดินผ่านป้าย หรือไม่ก็เลิกดื่มไปเลย

ตอนนี้มีป้ายใหม่มาติดเพิ่ม
เขียนว่า ‘สันุได้ไม่เห็นต้องพึงเหลา
สุขเลิกเหลา เข้าพระยาเนี่...เริ่มเลย’ ฟัง
ดูไม่คุ้น ไม่เขียนเหมือนโศกข้างบน
แต่ความหมายชัดเจน...มาเลิกดีมีเหลา
เฉพาะ เริ่มพระยานี้ ถูกย์ดี อย่ามัวโน'
อยู่นักเลย !

ป้ายนี้จัดทำโดย สสส.
(สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้าง
เสริมสุขภาพ) อีกหนึ่งองค์กรดีที่ต่อ
ต้านเรื่องน้ำเสีย เป็นความคาดที่
เดือดช่วงเข้าพระยาเป็นเครื่องกระตุ้น
กลุ่มน้ำใต้น้ำหั้งหลายให้ดื่น เพื่อชี้
ชวนถึงโอกาสที่จะโผล่ขึ้นมารับแสง
อาทิตย์ ทำให้คลั่นนีกถึง ‘ตนะพระยา’
ที่นักบวชชาวอโศกธรรมคือหญาติโยน
ร่วมกันซักฟอกกิเลสของตัวเองด้วย
การตั้งตนะในช่วงนี้ เป็นเรื่องที่กำลัง
คึกคักมากในกลุ่มชาวอโศก

คลิปนี้โอกาสสนทนากับสมณะ
สิริเตโช ณ พุทธสถานสันติอโศก
กรุงเทพฯ ท่านบวชมา ๒๔ พรรษาแล้ว
พื้นเดดังเดิมเป็นคนกรุงเทพฯนี่เอง
จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ท่าน
มาจากครอบครัวที่เรียกว่า ‘อู่’ พ่อ

สมควร เป็นลูกจีนที่ปฏิเสธการสืบทอดธุรกิจใหญ่ แต่
เลือกมาอยู่ภายใต้ร่มกาสาวพัสดรแทน

ท่านเป็นผู้หนึ่งที่ส่งเสริมให้เหล่าชาวสอโศก
หันมาสนใจในการตั้งตนะ และเป็นที่รู้จักกันว่า ‘ตนะ
พระยา’

“ตนะมีมานานแล้ว ในศาสนาพุทธ แต่อโศกมา^{ใช้คำว่าตนะพระยา คือความรู้สึกไม่ใช่คิดว่าหนักหรือ}
^{เกรงเกรียด เพราะบางคนได้ยินว่าตั้งตนะก็กลัว เราใช้}
^{คำว่าพระยาเพื่อให้เป็นเรื่องสนุกมากกว่า ไม่ต้องไป}
^{เกรงเกรียด สนุกในการปฏิบัติธรรม}

ในแง่ของพุทธศาสนา คำว่า ‘ตนะ’ แปลว่า
‘ความพิeyerพาลาญกิเลส’ ซึ่งตรงนี้พระพุทธเจ้าท่าน^{ตรัสไว้ว่า ผู้ที่ไม่มีตนะ ไม่ใช่ผู้มีฐานะที่จะบรรลุได้ ก็}
 ^{เพราะว่าผู้ที่ไม่มีการลดละกิเลส ย่อมไม่มีทางบรรลุ}
ธรรม”

เมื่อถ้าถึงความสำเร็จในการรักษาอนุภาพต้องมา^{ทำตนะ ท่านตอบว่า}

“ถ้าพูดเฉพาะของอโศก จริงๆเราจะมีทำตนะ^{ตลอดเวลาอยู่แล้ว ไม่ใช่เข้าพระยาแล้วก็มานั่งตั้งตนะ}
^{แต่คนที่ว่าไปส่วนใหญ่ก็จะนึกกันว่า เข้าพระยานี่}
^{จะทำอะไรที่ดี เขาเก็บเยี่ยมตั้งตนะกัน เช่น งดเหลา}
^{เข้าพระยา แต่ของเรานี่ทำได้ตลอดปี แล้วที่ทำตลอดปี}
^{ก็คือเมื่อันกับธรรมชาติ เนยๆ เพราะฉะนั้นจะให้ดี ใน}
^{ช่วงเทศกาลนี่คนจะดื่นตัวมากกว่า ก็พยายามสักช่วง}
^{เข้าพระยา ก็แค่สามเดือนเอง เพราะออกพระยาตั้ง ๕}



เดือน อีกทั้งเป็นจังหวะของกิกขุที่ไม่ได้ไป
หาริกที่ไหน อยู่ประจำที่ ส่วนใหญ่ท่านมีเวลา
และได้นำเพลู บางที่พากมราواสญาติโยมก็
มาร่วม ได้พบปะได้พูดคุย เมื่อมีกิจกรรมบะ^๔
หารยานี้ขึ้นมา ช่วยทำให้สร้างค่านิยมและ
เป็นประเพณี ที่จริงก็มีอยู่แล้ว แต่คนไม่ค่อย
สนใจ เกราหาประเด็นขึ้นมาให้เป็นที่น่าสนใจ
ถ้าทั้งปีมันก็มากเกินไป คนทั่วไปจะฝืนมาก

ที่จริงภายนอกเขาก็ทำดีมากกันมากขึ้น
เพียงแต่น้อยกว่าของอโศก แล้วบางทีก็เน้น
แต่นักบุญเท่านั้น ไม่ถึงมีราVASท่าไหร่ แต่

ອໂຄສນີ້ພັ້ນກັບວົງ ພັ້ນຈາກວາສະຈະ
ຝຶກຝົນປຸງບົນຕີ ສາສນາເວື່ອເບາກມີ
ອຍ່າງອີສຕາມນີ້ຂ່າວ່າເທິກາລດືອກຕືດອດ
ຫວີ່ອສາສນາທີ່ເບາກີນເຈ ພອດື່ງວາລາ
ເບາກີ້ກໍເນັດໄລມີດ້ອງມາຕັ້ງຈິດ ຂ່າຍ
ກັນທຳແລຍ ທີ່ງອັນນີ້ເປັນຄ່ານິຍາມຂອງ
ສັກຄນທີ່ຈະທຳກວາມດີກັນນາກເຊື້ນ
ແລ້ວກີ້ມີກວາມສັງເກດໃຫຍ່ໃຫ້
ກວ້າງດ້ວຍ

เราทำกันมานานแล้วเป็น
สิบๆปี มีคนมาขอใบตอบกันเยอะ
ทำแบบภายใน แต่มาหลังๆนี่เรามี
วิทยุ โทรทัศน์ ก็เริ่มเป็นที่รู้จัก
คนก็เล่นสนใจตามໄก่กันมากขึ้น”

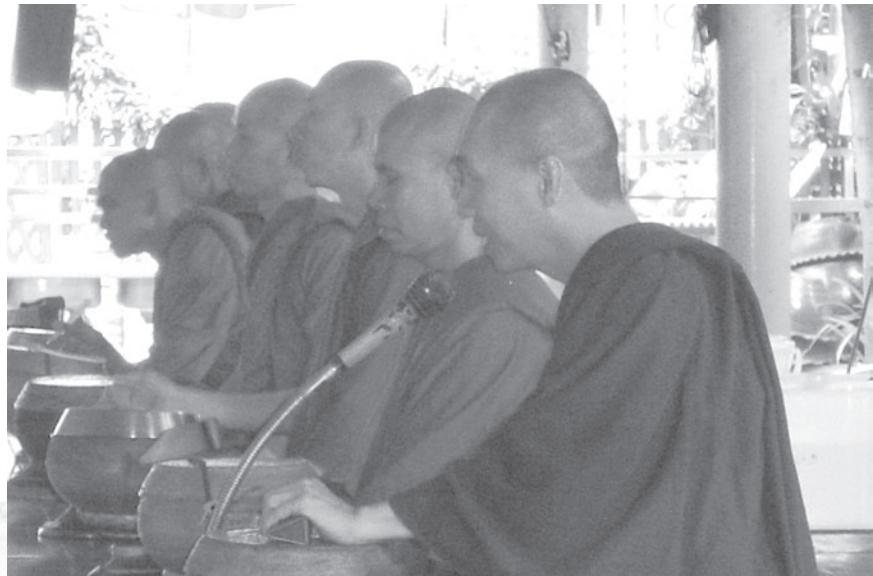
ดินน้ำเกย์ตั้งตบะเหมือนกัน แต่กีล้มอยู่นั่น
แล้ว ไม่เป็นท่าเลย โดยเฉพาะตั้งระยะยาวๆ
 เช่นช่วงเข้าพรรษา ถ้าสามวันเจ็ดวันก็พอได้ออยู่
 สมณะศรีเตโขเลยให้กำลังใจว่า

“การตั้งตระถ้าเรารอดได้ไปบ้างก็ไม่ใช่เรื่องแปลก เป็นธรรมชาติ เพราะเราตั้งเพื่อสู้กับกิเลส ซึ่งโดยปกติถ้าไม่ตั้งตระ เราจะแพ้มันเยอะอยู่แล้ว หรือแพ้ต่อตัวเดียก็ได้ เราจึงตั้งเพื่อสู้กับมัน แต่ถ้าเราตั้งตระ เรายังมีสิทธิเอากันน้ำหนัก หรือผลของการชนะต่อตัวเดย มันอยู่ที่ความเพียร ความไม่ย่อท้อของเรา

ตอบคือความเพียร
เพื่อเพาผาญาณกิเลส
ให้หันเหเลยว่าตอบะ
นี้ต้องขยายนนะ
 เพราะเรากำลังต่อ
 สู้กับกิเลสของเรา
 เอง ถ้าสู้ไม่ได้ก็แพ้
 เอ้า แพ้ก็สู้กันอีก
 ผู้ที่บำเพ็ญตอบะมี
 ความเพียรปฏิบัติ
 ไปเรื่อยๆ สุดท้าย
 ก็ชนะ เป็นความ
 เจริญในธรรม บาง

ครั้งได้ยินคนอื่นพูดรากิດว่าอย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน
 น่าจะลองทำดูบ้าง อย่างเช่นช่วงนี้ที่อโศกจะเน้น
 เรื่องสภาพแวดล้อม พอรับประทานอาหารที่
 มีถุงพลาสติกก็ล้างทำความสะอาดให้เรียบร้อย
 และจัดแยกขยะ ซึ่งแต่ก่อนเราไม่ได้คิดอะไรมาก
 แต่นี่ก็เด่นะ เราจึงมาทำบ้าง ถ้ายังเป็น
 ตอบะไปโดยอัตโนมัติ ถ้าพูดโดยทั่วๆไป ก็
 เรียกได้ว่าเป็นศีลหรืออธิศีลใหม่ของเรา

การตั้งตอบะมี๒ ลักษณะที่อยากจะแนะนำ
 ก cioè ตั้งแบบบานปามาปามาจาร (ศีล) หมายถึง
 ปฏิบัติตดละสิ่งที่ rakid ว่าเป็นบาปเป็นสิ่งที่ไม่ดี
 อย่างเช่นคนเข้ากราบก็ตั้งว่าจะไม่พุ่งหนิด ไม่



รำคาญ อะไรอย่างนี้ ค่อยระวังอย่าให้มันกราบ
 เป็นการตั้งตอบะแบบเชิงรับ อีกอย่างก cioè ตั้ง
 ตอบะแบบเชิงรุก อันนี้ก cioè ตั้งแบบอภิสานาจาร
(อธิศีล) หมายถึงปฏิบัติความดีเพิ่มขึ้น ดึง
 ๆขึ้น ยกตัวอย่างเช่นแทนที่จะตั้งไม่ให้เข้ากราบ
 ก็จะตั้งว่า เราชดูพูดไฟเราจะ พูดสุภาพกับทุกคน
 นี่เป็นเชิงรุกเห็นไหม ไม่ตั้งรับแล้วนะ ก cioè ตั้ง
 ไปเลยว่าพบกราบเราจะยิ้มให้เขา จะปฏิสันถาร
 ก่อน พูดให้สุภาพ ผลก็คือทำให้เรากราบไม่
 ได้ใช่ไหม เราชดูไปเข้ากราบอะไรได้ล่ะ จะเป็น
 เชิงบวกมากกว่า อย่างเชิงรับ ถ้าดึงแล้วทำ
 ไม่ได้อาจจะห้อ ห้อยเหงาลง ส่วนเชิงรุกถ้า

ไม่ได้ ก็ไม่เห็นจะเสียหายอะไร แต่ถ้าได้จะรู้สึกดี
ใจ เป็นบาน บรรยายมากกว่า”

ดินนั้นเคยได้ยินว่าพระป่าบางองค์ตั้ง
ตบะว่า ถ้าไม่บรรลุธรรมจะไม่ออกจากป่า ?
สงสัยว่าชาวอโศกที่เคร่งๆจะตั้งตบะที่ต้องๆ
บ้างไหมหนอน

“ก็มีบ้างที่จะตั้งตบะโดยง่าย แต่ส่วนใหญ่
ตั้งเพื่อปฏิบัติธรรม มุ่งแก้กิเลสตนในชีวิต
ประจำวันมากกว่า”

ได้ยินท่านเทศน์ว่าบางที่ก็ตั้งตบะเพื่อความ
สวยงาม เพื่อประโยชน์สุขภาพตัวเอง ฟังดูเหมือน
ท่านไม่สนับสนุน

“ เพราะคนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการตั้งตบะเป็นประโยชน์ของ
ตัวเอง แต่ก็เป็นแบบโลกิย์ไปเท่านั้นแหละ ไม่ได้เข้ามาที่คำว่าตบะ^๑
จริงๆของพระพุทธเจ้า ซึ่งแปลตรงๆอยู่แล้วว่าเป็นเครื่องเพาพลาญกิเลส
เราตั้งก็เพื่อลดกิเลสราลง แต่นี่เพื่อสวยงามเพื่องาน เพื่อสุขภาพ เช่น อย่างกิน
บนบนน้อยลง ไม่กินของหวาน เพื่อให้ไม่อ้วน หุ่นสวย ก็ให้ประโยชน์แบบโลกิย์ฯ
แบบคนที่ยังอยู่ในสังคมโลกิย์ อันนี้ไม่ค้าน ทางโลกิย์ได้ประโยชน์อย่างโลกิย์ฯ แต่
ทางธรรมชาตยังไม่ถึง เพราะทางธรรมเป้ากิเลส

ยกตัวอย่างออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ไม่อ้วน หรือออกกำลังกายเพื่อให้หุ่น
ดี มีสุขภาพแข็งแรง อันนี้ตั้งได้ แต่ยังเป็นตบะแบบโลกิย์อยู่ เพราะยังไม่
เป็นการลดกิเลสจริงของตัวเอง แต่ถ้าตั้งตบะออกกำลังกายทุกวัน วันละอย่างน้อย
๓๐ นาที เพราะคนที่ตั้งตบะที่เกี่ยวออกกำลังกาย ความที่เกี่ยวเป็นกิเลส เป้าหมาย
คือแก่นิสัยนี้เกี่ยวจออกกำลังกายของตัวเอง ก็เลยตั้งตบะนี้ขึ้นมา เขาเก็บพยาบาลสู้กับ
กิเลสตัวนี้ พยายามบังคับฝืนใจตัวเอง ถ้าแบบนี้คืออาชนาณกิเลสตัวเอง ส่วนผล





พโลอยได้คือร่างกายแข็งแรง

ไม่ได้หมายความว่าเขาตั้งขึ้นมาแล้วไม่มีอะไรติดเลย ต้องดูว่าถ้าตั้งมาแล้วดีต่องอกโลก แล้วทางธรรมได้มีบ้างไหม กับอีกคนที่ตั้งตະนะแล้วทางโลกได้แต่ทางธรรมได้ยิ่งกว่าอีก เป็นต้นจะอย่างพระพุทธเจ้า คือถ้าลัดกิเลสแล้วทางโลกจะได้ด้วย พังๆที่เราตั้งทางธรรมนี่แหละ แต่คนที่ไม่เข้าใจ ทำให้ตั้งตະนะไปแล้ว อาจจะได้แต่กายทางโลกแต่ใจทางธรรมไม่ได้”

คุยกับระดับมหายากระแล้ว อยากรู้จักว่าท่านตั้งตະนะอะไรบ้าง

“อาทิตยารหิงฯแล้วตั้งตະนะมาตลอด ในชีวิৎประจาวัน ทำงานเรื่อยๆ ไม่มีอะไรพิเศษเพราทำตลาด อย่างเช่น การไม่นอนกลางวัน รอพักช่วงกลางคืน ไปเลย ที่อโศกเมืองเว็บน้ำทับสมณะป่วยต้องนอนพัก หรืออายุมากแล้ว อันนี้เรา

พยายามทำ โดยปกตินอนกลางคืนแล้วพักให้พอกลางวันก็อย่าไปหลับ ฟังดูเหมือนไม่ยาก...บางทีนอนบนเตียงน้อย(กว้าง ๑ กีบ) หรือพื้นกระดานแข็ง จะไม่นอนทีมันสบายเกินไป”

เพื่อให้สอดคล้องกับดอกหญ้านบัน ‘ร้อยเรียงคำธรรมะ ตั้งตະนะกับพระธุดงค์’ ขอให้ท่านขยายความคำว่าธุดงค์ เพื่อเป็นสิริมงคลกับเหลล๊สีเทาในสมอง

“คำว่าธุดงค์หมายถึงพระที่เคร่งครัด เคร่งกับการเพาพลาญกิเลส ไม่ได้

๑๐๘๗๙ ๒๗



หมายความว่าเดินไปในป่าดงพงไพร จริงๆคือการสู้กับกิเลสของตัวเอง ชุดคงที่ไม่จำเป็นต้องเดินไปในหมู่ไกลเดย ไม่จำเป็นต้องเข้าป่าเข้าถ้ำที่ไหน อยู่ในกรุง ในเมือง และพยายามปฏิบัติให้เคร่งครัดนี่แหล่ะพระชุดคงค์ กือผู้ที่เคร่งครัดในวินัย ในศีล ในตนะ ทำในสิ่งที่ดีที่ท่านตั้งขึ้นมาในการปฏิบัติ การไปเดินตามที่ต่างๆ เขาเรียกว่า ชาติก แปลว่าการห่องไป ไม่ได้มีอะไรเล็กกลับซับซ้อน แปลว่าเดินทางเท่านั้นเอง แต่คนก็เข้าใจว่าชาติกต้องเข้าป่าเข้าถ้ำ เพียงแต่ว่า สมัยก่อนมีป่ามาก เดินทางไปไทยก็ไม่พ้นป่า ออกจากเมืองก็เป็นป่าแล้ว คนก็เลยเข้าใจว่าชาติกคือเข้าป่า เป็นความเข้าใจผิดของคนทั่วๆไป”

ทุกวันนี้ท่านสติเตโฉมหน้าที่ตรวจสอบภาพนัตร์หรือบทความสารคดีต่างๆ ก่อนฉายให้เหล่าญาติธรรม(ผู้ปฏิบัติธรรม) และนักเรียนโรงเรียนสัมมาสิกขาชน นอกจากนี้ท่านยังเป็นหนึ่งในกองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์ ‘เรากิดอะไร’ ซึ่งจัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์กลันแก่นอึกด้าย

สมณะสติเตโฉมวัตรปฏิบัติเป็นที่น่ายกย่องและเคารพ ท่านได้รับการให้หัวจากหมู่สมณะชาวอาสาให้เป็นหนึ่งในสามพระอุปัชฌาย์ ซึ่งท่านได้ทำหน้าที่นี้จนเป็นที่ประทับใจในหมู่ญาติโยม ถ้าสนใจยกฟังคำเทศน์ - คำสอนของท่าน เปิดวิทยุฟังได้เลย หมุนไปที่คลื่น FM 107.75 ทางสถานีนำทепปองท่านออกอากาศอยู่เสมอ และจะรู้ว่า ‘ชาบנצי’ ขนาดไหน (ขนาด เป็นชื่อของท่าน - สมณะโพธิรักษ์ ตั้งให้)

คิดออกกันแล้วหรือยังคะ ว่าเข้าพรรษานี้จะตั้งตนะอะไรดี ?



ມໍາຕາວັສຂອງພ່ອ

“

ຕຳມັນຄື້ງປູປາທີ່ໄດ້ໃຫ້ໄວ້ແກ່ຈຳພເຊົານັ້ນ ເປັນ
ລັດອາວາງາທີ່ມີຄ່າວັດທະນາໄວ້ໂດຍເລີ່ມຕົ້ນຕົ້ນ ເພົ່າ
ອະນຸມັດຮອງຕົ້ນຕົ້ນກ່າວນິ້ນພື້ນຕຽມເລົວຢູ່ສູ່ລັດ ໂດຍແພະ
ອູ່ປ່າຍື່ງໃນບ້ານທີ່ຂອງຮັກໝາໄວ້ເຊີ່ງເກີຍຮົດຍົດ ເກີຍຮົດຕັກຕົ້ນ ຂອງ
ທ່າງຮັກໝາພຣະອູ່ອົງຕົ້ນ ແກ້ວຂົງແລ້ວການຮັກໝາເກີຍຮົດຍົດ
ເກີຍຮົດຕັກຕົ້ນ ຕ້າງໆ ມີເຄີຍໝາຍຄືກວາກທຳຕົ້ວໃຫ້ຮົຍປ່ອຍ ເປັນ
ຜູ້ງ່າ ຄົມກັບບ້ານຍົດແລະຕໍ່ແນ່ນໆທີ່ເກົ່ານັ້ນ ແຕ່ຢ່ອມ
ໝາຍຄືກວາກປົງປົງຕົ້ນທີ່ບ້ານທີ່ຂອງທ່າງຮັກໝາໃຫ້ຖຸກຕ້ອງ ອົມປຽນ
ຮອມທັງການປະພຸດຕົປົງປົງຕົ້ນຕົ້ນ ໃຫ້ເປັນທີ່ຈົ່າທ່ານ ເຊື້ອົດຕູ້ອ
ຂອງປະບານຕູ້ຍ

ຕົ້ນນັ້ນ ທ່າງຮັກໝາພຣະອູ່ອົງຕົ້ນຖຸກຄົນ ໂໄມ້ວ່າອູ່
ປະພຸດຕົປົງປົງຕົ້ນກວາໄຕ ອະຕູອງຮັນຕົ້ນຮັ້ງກາຍ ໂອ ໃຫ້ມັນຄົງ
ເຫັນເອງຕຽງ ໃຫ້ມີຄວາມສັ້ນຕື່ບໍ່ສູ້ອົບຕົວ ແລະ ຄວາມສັ້ນຕົ້ນຮັ້ງກາຍ
ສູ້ານັ້ນຕົ້ນ ມັນນັ້ນທີ່ຂອງປົງປົງຕົ້ນທີ່ຕົ້ວຍຄວາມເໜັງ ອຸດຖານ
ແລະ ລູດກາລື່ນ ຕ້າທຸກຄົນນີ້ແລ້ວປົງປົງຕົ້ນນີ້ ຄວາມສັ້ນຕົວກວາມ
ເລົວຢູ່ທີ່ອັນເກີດຂຶ້ນ ທຶ່ງແກ່ຕົ້ວທ່ານ ແກ່ໜຸ້ມື່ຈະ ຕົວລູດຕົ້ນທຸກໆ
ບ້ານເລືອງ ເປັນເກີຍຮົດ ເປັນຕັກຕົ້ນຕົ້ນຂອງທ່າງຮັກໝາພຣະອູ່ອົງຕົ້ນ
ອູ່ປ່າຍແກ້ວຂົງແລະຍໍ່ເບີນ...

”

คนสักที่ฝ่ารัฐ
พุกรากน



ร้อยเรียงคำบรรยาย
อิสรชน ในความเป็นอิสรากับ...
ลัดดา ปีyanongkrung เรือง

‘มีส่วน’

นามนี้เป็นที่รู้จักกันดีสำหรับผู้ที่เป็นแฟนหนังสือดอทคอม บทกวีของเธอ เป็นแรงบันดาลใจสำหรับคนทุกฐานะ ทุกอารมณ์ จนอย่างรู้จัก ที่จริงอิสราไม่ได้ทำตัวลีกลับอะไร เธอทำตัวเงี่ยนๆมากกว่า ดูเหมือนเป็นคนเฉยๆแต่คุยกัน ก็ เชื่อเล่าไว้เมื่อตอนเป็นสาวอายุ ๑๕ ชอบอ่านหนังสือธรรมะ

“พระรู้สึกว่าโลกยุ่งเหยิงวุ่นวาย” แล้วก็ทำตัวเป็นคนแก่ ทั้งที่ตัวเองก็ยังเป็นวัยรุ่น

“ตอนนั้นอ่านธรรมะของหลวงตามหาfore เยื่อไม้ ก็ทำใจดี อ่านหนังสือท่านพุทธทาส ท่านปัญญา แล้วก็ถ้ามีตัวเองว่าทำอย่างไรจะจะมีชีวิตที่สงบสุข การถือศีลจะต้องอย่างไร จำเป็นไหม แต่ท่าที่ดูก็ไม่มีทางอื่นให้เลือก ถ้าเราต้องการชีวิตที่สงบสุข”

แต่อิสรา...กวีคนนี้ ไม่ได้ชูกตัวอุ่ญตามหลินเข้า ซอกถ้า หรืออนกินลมหายใจเพื่อ หายแรงบันดาลใจในการเขียนกลอน เธอนั่งทำงานที่บริษัทฟ้าอภัย (หน่วยงานหนึ่งของชาวอโศก) เข้าจดเย็บ อังการถึงสาร พุดคุยกับลูกค้าในงานพิมพ์ต่างๆ และยังทำงานด้านบริหารอีกด้วย

- พี่รู้จักชาวอโศกได้ยังไง

ก็อ่านหนังสือ มีคนเอาหนังสือของชาวอโศกมาให้อ่าน อ่านแล้วรู้สึกว่าต้องทำอะไรมาก่อน อยากรู้สึกว่าต้องทำอะไรมาก่อน ก็มาหาว่าจะเริ่มนับหนึ่ง ตรงไหน

- เคยคิดจะไปบวชชีใหม่

ไม่คิดจะบวช อย่างจะมีความสุขประสามาราوات อย่างจะมีชีวิตที่สงบไม่ต้องดื่นด่านสังคม นี่ ชีวิตที่เราควบคุมตัวเองได้ ควบคุมสิ่งแวดล้อมได้

- แล้วพี่คิดว่าชาวอโศกให้บทสรุปนี้กับพี่หรือคะ

คือเราเคยสงสัยว่าการถือศีลปฏิบัติธรรมมันเริ่มตรงไหน สิ่งที่ท่านพุทธทาส่าว่าเป็นน้ำแข็ง ท่านกล่างเดาหลอมเหล็กมันเป็นยังไง ตอนอ่านหนังสือก็คือ...สงบ แต่พอเจอผั้สสะมันก็ไม่สงบ ใช้ใหม่ ตอนนั้นอโศกมาเปิดบัญชาขยับหนังสือที่ส่วนลุ่มๆ ก็เลยไปดู เจอันกบ瓦ที่เป็นหนุ่มสาว ทุกคนคุยเคลียวนิดๆ ไม่ใช่วะแล้วเช่นๆ มีหนุ่มสาวช่วยกันขายหนังสือ พุดน้ำไหลไฟดับ มัน



ຊັບແລະສຸນກີດໄດ້ເກີຍວ່າວ່າ

- ແລ້ວຕັດສິນໃຈມາອູວັດເມື່ອໄຫ້

ເຈົ້າວັດປີ' ๒๓ ກີ່ທຳງານກັບໂຄກພາຍນອກແບບແກ່ນໆ ໄນມີຄົມນາກ ຄິດແຕ່ວ່າເມື່ອພຶ້ອມກີ່ຈະເຂົ້າວັດ ຕອນແຮກຄົດຈະນວ່າເໜືອນກັນ ເນື້ອໂຄກ ທີ່ຈິງພຶດທຳກ ເຮົາວະພຶ້ອມແລ້ວນາ ໄນໃຫ້ເນື້ອທີ່ຮູ້ອຸກທັກຄືນາ ກີ່ສົມຄຣີໄວ້ ແຕ່ໄໝ່ນາກກີ່ຄົດວ່າເປັນພຽງວາສທຳງານໄດ້ກໍລົງຕົວກວ່າ ຕົວເວັງເປັນຄົນອູ່ນອກກະບອນຕະລອດ ຕອນເປັນນັກເຮືອນລ້າມື່ອຈົ່ງທາງທີ່ຈະໂດດຮ່ວມກີ່ໂດດ ການເປັນນັກວັດຕ້ອງອູ່ໃນກົມເກົມທັກຕິກາ ອ່າງເຊັ່ນພະທີ່ນວ່ານວັນເດືອນ ສຶກບນາດຸ(ນັກວັດຫລຸງ)ບວ່ານານານກີ່ຕ້ອງການ - ນັ້ນເປັນພະຈາກວັດຕາທີ່ເປັນຢັ້ງ

ໄນໃຫ້ຄ່ະ ກີ່ຍົມຮັນອູ່ວ່າຍັງໄງ້ພະກີ່ເຫັນວ່າ ໃນເມື່ອຄຸນຈະເຂົ້າມາອູ່ໃນສັງຄົມແບບນີ້ ຄຸນກີ່ຕ້ອງເກຣພົກຕິກາ ໄນໃຫ້ອັດຕາວ່າເຮົາໄມ່ເຂົ້າມີເອາັນນີ້ ເພີ່ງແຕ່ເຮົາໄມ່ພຶ້ອມ ແລະ ດູວ່າເຮົາຈ່າຍສາສານາໄດ້ ຕາມຂັ້ນຕອນທີ່ເຫັນວ່າເໜາະສົນ ກີ່ອື່ນຖາງເລືອກແລະ ກໍລົງຕົວກວ່າ

- ພີ່ເຮືອນນານກີ່ຍົກນັດຕັ້ງເລຂ ແລ້ວນາທຳໜັນສື່ອໄດ້ຢັ້ງໄງ້

ຕອນຍັງທຳງານອູ່ຢ້າງນອກກົນມາຈ່າຍງານທີ່ວັດ ມີກຸລຸ່ມເພື່ອນຫລຸງຫຍາຍຊື່ອກລຸ່ມ ‘ສມານອັດຕາ’ ອາຍຸໄລ່ເລີຍກັນ ເຮົາກີ່ເລຍສຸນກີ່ຈະມາອູ່ກັບເພື່ອນ ນາຄຸຍຫຮຽນຮະກັນ ແລ້ວກີ່ເຮື່ອນເຈີ່ຍນບທຄວາມສ່າງສມະພະທ່ານໝານ ກີ່ເລຍເຈີ່ຍຕ່ອນເນື່ອງມາເຮືອຍໆ ນາທຳງານວັດເມື່ອມີບົນຫຼັກຟ້າກັບປີ' ๓๒

- ການທີ່ພີ່ເຂົ້າວັດໄມ່ທຳໃຫ້ກອບຄວັດລຳນາກທີ່ໂຄກ

ເຮົາເຂົ້າວັດເມື່ອພຶ້ອມແລ້ວ ພີ່ທຳງານ ๑๓ ປີເຕັມຈ່າຍພ່ອແມ່ປຸກນ້ຳເຮົບຮ້ອຍ ໃຫ້ໜີ້ນາກາຮົບຮ້ອຍ ຕອນຫລັງນີ້ມາຄ້າຫາຍ ຖຸກອ່າຍດີເກື້ນ ນ້ອງຈຸດແລ້ວ ເຮົາຈາກມາເຫັນກີ່ໄມ່ລຳນາກແລ້ວ

ເປັນສັງຄົມໜູ່ກຸລຸ່ມທີ່ເຮົາເຫັນເປັນຮູບປະຣົມ ດ້ານມີແຕ່ ນັກນວ່າ ໄນມີຈົນຈາກສາ ເຮົາກີ່ໄມ່ຮູ້ຈະເຊື່ອມຕ່ອຍໃຈ - ຂາວົວໂສກນີ່ເຮື່ອງເດັ່ນກີ່ອົກນາກພາກນັ້ນສົວລົງຕິ ພົມ ປັບປຸງຫາໄຫມ

ຕອນເຮື່ອນດັ່ນນັນນີ້ປີຕິ ທຳໄດ້ເລຍພະຈາກເນັ້ນເມື່ອຕາຫຼານກັບສຸຂພາພ ຮູ້ວ່າເນື້ອສັຕິວິນດ້າເຮົາໄມ່ໄປໜົງໃຫ້ມີກຸລຸ່ມນັ້ນນາກ ມັນກີ່ສົກປຽກນາກກວ່າ ເປັນແລ່ລ່ວເຊື້ອໂຮກ ແຕ່ເຄີຍຫຼຸດກັບພາກທີ່ຂອບນ້ຳງ



พนักงานบริษัทฟ้าอภัยรับประทานอาหารร่วมกันในตอนเช้า

- คนข้าวครัวมักมีปัญหากับครอบครัว แต่พี่ไม่เด้งงาน พ่อแม่คิดยังไงล่ะคะ

เขาก็อยากรู้ให้เราเจริญก้าวหน้าทางโลกนั้นแหละ ก็ต้องเราร่าย่างหนึ่งว่าเราไม่ได้เรียนสูง จนแคล้วอาชีวะ เขายังเสียดายว่าเราไม่จะต้องได้ ถ้าเราทะเบียนสักหน่อยก็ต้องได้ แต่เราต้องการเพียงชีวิตที่สงบสุขแค่นั้นเองจริงๆ ประเด็นเดียวของเรานะ ไม่เคยคิดจะหาอัลลงการอะไรมาเสริมเพิ่มให้ดูดี อย่างรู้อะไรก็ไปหาหนังสือมาอ่าน ก็หมดลงสัก

- เป็นไปได้ไหมว่าเมื่อก่อนยังไม่มีทีวี หรือเก็นโซร์ อินเทอร์เน็ต ผู้คนเลยอ่านหนังสือกันมากกว่าสมัยนี้

ถึงแม้ไม่มีสิ่งบ่งบอกนานมาก แต่คนก็อ่านหนังสืออน้อย เรายังยอมรับว่าคนไทยอ่านหนังสือน้อยมาก สังคมไทยไม่ใช่สังคมอ่านหนังสือ เขาชอบดูทีวีหรือฟังวิทยุ ฟังแล้วก็เข้ามาพูดคุ้ม เม้าท์ไปเรื่อยๆ ไม่ค่อยอยู่นิ่งๆ อ่านหนังสือนี่คลาสสิกมากเลย ต้องให้อ่านนิยายก็ตาม จินตนาการมันมากกว่าดูหนังเยอะ

- แรงจูงใจที่มานเป็น ‘อิสรา’ ล่ะคะ

ก็เขียนกลอนมาตั้งแต่ ป. ๖ – ป. ๗ แล้ว ชอบอ่านกวี ชอบภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ญี่ปุ่น(ตอนเรียนอาชีวะ) จริงๆ เราไม่ไปทางอักษรฯ แต่ครอบครัวขัดสน เป็นพี่คนโต น้องสักคน

ก็เลยรีบเรียนให้จบๆ แล้วทางห้องช่วยบ้าน
ส่งสารพ่อแม่ ถ้าเราใช้เวลาเรียนหลายๆปี
เขาก็เหนื่อยมากขึ้น

- ทำไม่ถึง ‘อิสรภาพ’

รักอิสรภาพ ไม่คิดอะไรมากเลย กิดแต่ว่า
ชีวิตนี้เราอยากมีอิสรภาพ มีความสุข แค่นี้เอง

- ก่อนเขียนกลอนแต่ละครั้ง พื้ต้องสร้างภาพ
ก่อนไหม อย่างศิลปินบางคนบอกว่า
อุ๊ย...ไม่มีอารมณ์เขียนไม่ได้ ไม่มีวัตถุดิน

ไม่ถึงกับสร้างภาพ ถ้าจะเป็นมันก็ปีง
บางกลอนได้ฟังพระเทคโนโลยีอาเมร้อยเรียงอึกที่
บางครั้งได้จากการดูภาพ เห็นใบไม้ร่วง มอง
ไปที่พระวิหารเห็นสายฝนเป็นแนวกราวด์
สวยงาม

- จำเป็นไหมที่คนจะแต่งกลอนได้ ต้องรู้
ภาษาไทยให้กระจàng

ก็ต้องแต่กลาง รู้ว่าจะใช้คำไหน จริงๆมันก็ไม่ยาก รู้จักวางแผน ภาษาไทยนี่สุดยอด
นะ ใจจะว่าภาษาอื่น เพราะก็ตาม ภาษาไทยมีเสียงเอก โท ตรี จัตวา สามัญเสียงเพราหมัด
อยู่ที่เราเลือกใช้ กลอนแปดถ้าไม่ติดอยู่กับฉันทดลอง จะ ๗ คำ ๘ คำ ๙ คำ ก็ໄປเราเหมือนกัน

- ว่ากันว่าบางครั้งถูกใจดำเนินคน

ส่วนใหญ่มาจากสภาวะจิตของตัวเอง เจ็บ เศร้า เหงา หัวใจสลายมันก็เป็นสภาวะที่ทุกคนมี
แต่เขามาไม่ได้สื่อถ่อง古今เป็นตัวหนังสือ เราไม่ชอบความไม่ยุติธรรม สิ่งที่เราอยากมีอย่างเป็นก็ไม่
ได้เหมือนกันทุกคน เราเป็นนักปฏิบัติธรรมใช้ใหม่ ไม่ได้ทะเบียนจะไปเอาร้ำเรารวย หา
สมบัติพัสดุ เราเศร้า เจ็บปวด เราเกิดถ่อง古今ใช้ และพระไม่ชอบพูดจึงเจ็บสิ่งที่คิดถ่อง古今
- มีภารกิจโปรดใหม่ๆ



เยอะแยะ พี่เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ นี่ແນ່ນອນ ສຶວການທີ່ ປຸතຸນສູດ ເຈີນກລອນດືນາກ ວາພີຊ ຈຽງຂອງນັນຕີ ກີບເຈີນດີ ຖຸກຄົນເປັນຄຽງໄດ້ໜົດ ດນໃໝ່ຫ່າຍຄົນກີ່ເກັ່ງ ພື້ນວິນນີ້ເຈີນກລອນພະຣະມາກ ຂ່າວໜ້າເຈີນເກື່ອງກັນກົນ ກິນໃຈ ມືພັ້ນມາກ

- ໃນຮຽນນະທີ່ເປັນນັກປົງປັນຕິຮຽນດ້ວຍ ຄິດໄໝມະວ່າການເຈີນກລອນກີ່ເປັນການເສພຍ໌ເໝືອນກັນ

ເສພຍ໌ຫົວໜ້າ ເຮັດໄມ້ໄດ້ມີຈົດມອນເມານະວ່າ ເສັ້ຍ...ນີ້ເຈັ້ນນະ ເຈີນອອກໄປນີ້ຄົນອ່ານວ່າຕ້ອງຫອນມາກສິ່ງທີ່ຕັ້ງໃຈກີ່ເກື້ອງ ອີກາໃຫ້ກຳລັງໃຈວ່າ ທຸກໆທີ່ສຸດແລ້ວ ຄຸນຈະໄມ່ທຸກໆໆ ໄມກວະຈະໄປຈົມປັກຜູ້ກັນມັນ ນາ ປົງປັນຕິຮຽນສີ ຄວາມທຸກໆທີ່ມັນອາຈະສລາຍໄປ ລັ້ງ ຄວາມເຈັ້ນປວດ ມັນຈະຕົກພຶກຖາງຄວາມຄິດ ເຮັດກິ່ນເສັນອອເອຼວ..ລອງຄິດໃນນຸ່ມນີ້ສີດິນະ

- ຄິດວ່າໄດ້ອ້ານີ້ສັກການແຕ່ງກລອນບັນຫານະກະ ໄດ້ສີ ນາງທີ່ເຮົາທຸກໆໆນັກ ຄິດໄປ ເຈີນໄປກີ່ຄົດອອກເປັນນຸ່ມນອງ ເອຝ ໃຊ່ະ...ປະໂຍນນີ້ໃໝ່ ເຮັດມານັ່ງທຸກໆໆຂອງຢູ່ໃໝ່ໄນ ໂ່າຍ

- ແລ້ວພີ່ແກ້ໄຂປັບປຸງຫາຜິສະອຍ່ງໄຣ

ດ້າພຸດໄປ ດັ ວັນນີ້ຄວາມເຈັ້ນປວດມັນນີ້ຍອຍລົງມາກເລຍນະ ເນື່ອກ່ອນຕອນໄປງານພຸທ່າາ ປຸລຸກເສກ ອ ອູ້ກັນ ດ ວັນກັນຫວ່າສີຮະອໂສັກ ພອຈະຈາກກັນມັນກີ່ຈົ່ນໆຈ ເກົ່າງໆອູ້ນະ ແຕ່ຫລັງໆນີ້ໄນເປັນແລ້ວ ທຸກວັນນີ້ເຮັດມາກອູ້ກັນຄວາມຈິງນາກກວ່າ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເຄີຍມືນາກມາຍມັນດັດລົງ

- ເປັນພະຮາຍເນື່ອກ່ອນຍັງເຂົ້າໄມ້ດົງການປົງປັນຕິຮຽນຫົວໜ້າ ເປັດລົງ ເພົ່າ ເພົ່າພີ່ຍັງມີອາການສື່ດາຍອາລີຍອາວັນສົດທ້າຍເຮັດຕ້ອງໄປເດີນລາສານທີ່ ຕຳໄນ້ ເປັນນັ້ນແລຍນະ ຄື່ອເຮົາໄປງານ ໄດ້ເຈັນກັນວັນທີ່ໄມ້ຄ່ອຍໄດ້ເຈົ້າ ເຮົາອູ້ກັນແບບປົງປັນຕິຮຽນເຂັ້ມ ທຳ

ນັ້ນໄນ້ໃຊ້ຄວາມຜູກພັນໃນດ້ວນຸກຄົລ ເນື່ອກ່ອນພວນສຸດທ້າຍເຮັດຕ້ອງໄປເດີນລາສານທີ່ ຕຳໄນ້ ເປັນແບບນັ້ນແລຍນະ ຄື່ອເຮົາໄປງານ ໄດ້ເຈັນກັນວັນທີ່ໄມ້ຄ່ອຍໄດ້ເຈົ້າ ເຮົາອູ້ກັນແບບປົງປັນຕິຮຽນເຂັ້ມ ທຳ



ສົ່ງຕັ້ງໃຈກີ່ຄົວ...

ອີກາໃຫ້ກຳລັງໃຈວ່າ
ທຸກບໍ່ຄົງກີ່ຊຸດແລ້ວ

ຄຸນຈະໄປກຸກບໍ່
ໄປຄວຮຈະໄປຈົມປັກ
ວຢູ່ກັບເປັນ
ມາປົງປັນຕິຮຽນປະສິ...



ອອນໄທ ๓๔

วัตรเช้า วัตรบ่าย เวลาจากมันอาลัยอาหารผู้น่า แต่ ณ วันนี้ความรู้สึกจะไร้ที่雷ย์มี มันແທນไม่มีแล้ว
- เริ่มนั่นหรือเปล่าค่ะ หรือรู้สึกเหมือนว่าไปตกอาภากแทน

มันเข้าใจความเป็นไปของเหตุการณ์ต่างๆ เมื่อก่อนอยู่ในสภาพของตัวเองเป็นส่วนใหญ่ วันๆ ไม่ค่อยได้พูดจาอะไรกันไง ปัจจุบันคุยกันมากขึ้น

- ไปร่วมงานแบบนั้นรู้สึกว่าหากใหม่กับการถือศีล ๘ กินข้าวมื้อเดียว

อยู่มาวัน ๓๐ ปี มันไม่ยากแล้วล่ะ แต่ว่าในชีวิตประจำวันก็ไม่เคร่งครัดขนาดนั้น

- ที่ฟ้าอยู่รับข้างพิมพ์หนังสือ พิเศษคิดอยากรทำหนังสือที่ดีกว่านี้ไหม

การทำหนังสือในความคิดของเราก็อ ทำหนังสือดีไม่ใช่หนังสือสวยงาม สายกีดีหรือกดแต่ มันแพง และคนทำงานเขาก็ทำเต็มที่ของเขามาแล้วนะ เกรื่องไม้มีเครื่องมือเราก็มีเท่าที่เป็นอยู่ ฝีมือก็ต้องยอมรับว่ามีข้อจำกัด เรายังคงมาทำงานเงินเดือนสูงสุด ๒,๕๐๐ บาท นี่เราก็ไปคาด หวังอะไรไม่ได้มาก ทุกคนถือศีล ๘ ละอายุบานุห ทำผิดศีลก็ต้องให้ออก แต่ก็คุยกันถึงเขาอย่าง อยู่แต่อ่อนแօ เรายังไห้อกาส

- ทุกวันนี้การคุ้ดแลซึ่งกันและกันเป็นอย่างไรบ้าง

มีประชุม ๒ เดือนครึ่ง แต่กินข้าวร่วมกันทุกวัน มีสมณະดูแล อยู่กันเหมือนครอบครัว

- การทำงานของพี่ฟังดูก็น่าเกรียงคนนะ ค่ะ พี่มีวิธีผ่อนคลายอย่างไร

ที่จริงมันก็ตกล ต้องอ่านหนังสือทั้งวัน ใช้สายตามาก แต่เวลาพักผ่อนก็อ่านหนังสืออีก แล้ว ก็ฟังธรรมะ ดู FMTV

- การอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก ต้องพูดคุยกับลูกค้า มีจิตรำคาญบ้างไหม

ก็มีบ้าง พึงเคยเป็นอย่างนี้ ชอบอยู่คนเดียวเงียบๆ ก็ต้องพยายามออกมานอกบ้าน ต้องปรับ เรียนรู้ความจริงและอยู่กับมัน คิดว่าเวลาไหนมันต้องเป็นเรามาทำหน้าที่ตรงนี้ ถึงเวลาต้องทำจริงๆ ก็ง่ายเขื่น

- กิดว่าลงตัวแล้วยัง

ถ้ามีคนอื่นมาทำก็คงดีกว่านี้แต่เมื่อยังไม่มีใครก็ทำไป เมื่อก่อนทุกข์หนอยๆ แต่ตอนนี้ไม่แล้ว

- รู้สึกอย่างไรกับการเป็นกวีผู้ปฏิบัติธรรม

ที่จริงก็ไม่ได้คิดว่าตัวเองเป็นกวี เเงินๆ ด้วยซ้ำ ไม่น่าจะเรียกงานขนาดนั้น เพียงแต่เรา



บรรณาการในโรงพิมพ์พ้าอภัย
พั้นกับมวลและมวลรากต่างช่วยกันสร้างสรรค์งานบุญ

๑๐๑๖๗๓๙



“

การเมือง||และสังคมมัน||แยกออกว่า
ประชาธิรัฐต้องลุกขึ้นมาบอกว่า
เอ้ย !...อย่างนี้ไปได้แล้ว
เก็บด้วย ๑๐๐ % ว่าท้องร่วง
||และเก็บใจคนที่ไปเข้าใจว่า
ปฏิบัติธรรม||แล้วไปทำไป

”

๓๙ ๒๐๔๗

พожะເຈີນອະໄໄດ້ນ້າງ ບາງຄນນອກ
ອາກຮູ້ຈັກອືສາ ເຮັນອກອ່າງຮູ້ຈັກເລີຍດີມັຍ
– ມັນເປັນຄວາມປະທັບໃຈທາງໄລກຍໍ້ໜະ
ເຫາອາກຮູ້ຈັກຄນທີ່ພຶລິຕົພລງຈານໃຫ້ເຫາ
ຊື່ໜ້າ

ເຫາໄ້ຄ່າເຮົາ ເຮົາກີປະທັບໃຈ ຂອນ
ຄຸນ ແຕ່ກີຍັງເບີນາວຸ່ງ ແຕ່ຈຸດໜຶ່ງທີ່ສາຍ
ໃຈຈົ່ວ ເຮົາໄນ້ຄິດຈະແສດງອະໄໄດ້ໃນໃຈຕ້ວ
ເຮົາເອງ ສິ່ງທີ່ເຈີນບິ້ນຄື່ສກວາະຂອງເຮົາ
ເຮົາສີຮະ ອຸດຸດັ່ງຈາກເວົ້ອງນັ້ນເວົ້ອງນີ້
ອາຈໄນໃຈເຮື່ອງໄຫຼຸໂຕ ເຫັນ ເຮົາເຄີມໄໝ່ຂອນ
ໄກ ເຄຍື່ງສັງ ເຄຍເຈັນປັດ ແຕ່ພອດຄື່ລາຍສກວາງຈີຕີໄດ້
ມັນກີ່ສາຍຈົງ ເຄຍດີດອນຍາມນຸ່ງ ເນື່ອໜຸດັ່ງກີ່ໜຸດ
ໄດ້ຈົງ ອູ່ຢ່າງທີ່ພ່ອທ່ານວ່າ ນີພັພານຈາກເຮື່ອງນີ້ ອຣහັນຕີ
ໃນເຮື່ອງນັ້ນ ແຕ່ຄນທີ່ມີປັບປຸງກັນເຮົາ ເຫາກີ່ວ່າ
ໄໂຮ່ເອີຍ...ຄິດວ່າສູງສັ່ງ ທີ່ແກ່ມັນກີ່ແກ່ຄນຮຽມດາ ກີ່ໄໝ່
ເຮົາເປັນຄນຮຽມດາ ໃນເຄຍປະກາສວ່າສູງສັ່ງ ແຕ່ຄນ
ອ່ານນັກຈະໄຫ້ຄ່າວ່າຄຸນເຈີນຄນມືສກວາະສູງ

– ຄິດອຍ່າງໄກທີ່ຫາວົວໂສກໄປຮ່ວມໜຸນນຸ່ມກັນພັນຍົມຕົວ

ຄ້າຈະວ່າໄປ ກີ່ຍືນຍັນວ່າເຮັດອນຫິວດັບສົນ ແຕ່
ຄາມວ່າເຮື່ອງນີ້ຈຳເປັນໄໝນ ກີ່ເຫັນວ່າຈຳເປັນມາກ ເພຣະ
ກາຣເນື່ອງແລະສັງຄນມັນແຍ່ງມາກ ປະຊານກີ່ຕ້ອງລຸກຂຶ້ນ
ນານອກວ່າ ເຊິ່ງ !...ອຍ່າງນີ້ໄໝ້ແລ້ວ ເຫັນດ້ວຍ ๑๐๐ %
ວ່າຕ້ອງຮ່ວມ ແລະເຫັນໃຈຄນທີ່ໄໝ້ເຂົ້າໃຈວ່າປຸງປັບຕິຮຽມ
ແລ້ວໄປກຳໄໝ ພລາຍໆຄນທີ່ວັງຕິງມາ ກີ່ສັງຄນມັນແຍ່ງມາກ

จนนักปฏิบัติธรรมต้องออกไปนั่ง กิตดู ภณอาภาระ คณรู้เท่าทันมั่นมั่นใจ

- ถึงเวลาที่รู้สึกต้องให้ความรู้กับประชาชนในเรื่องการเมืองและประชารัฐไทยแล้วยัง

จำเป็นมาก แต่ที่ผ่านมาขาดอย่างให้ประชาชนโง่มากกว่า เพื่อจะทำอะไรก็ได้ ที่ดูสิ สื่อสารจะมีอะไรให้กันดูบ้าง นอกจากละครและเงินโฆษณา โดยเฉพาะละครตอบอย่างลังไปอีกเท่าไหร่ การแสดงแย่มาก อย่างละครเก่าหลีเชาจะร้ายยังไงก็อยู่แค่ข้างใน เขาไม่ต้องส่งเสียงกรีดๆ เต้นรำๆ แต่รู้ว่าร้ายลึก ร้ายมีเหตุผล และมีสามัญสำนึกรัก แต่คนไทยนี้เหมือนกับน้ำกันทั้งเมือง ไม่มีเหตุผล ต้องแสดงออกกันขนาดนั้นเชียวหรือ แล้วแสดงออกทางสายตาที่พอแล้ว คลาสสิกด้วย ที่ว่าไทยนี่ ส่วนไม่ดีเยอะมาก เด็กๆ จะแยกแซะไม่ออก เด็กๆ ก็อยากรู้ยังเป็นอย่างนั้นเมื่อโตขึ้น อยากรู้เด่น ดัง ราย ไม่มีใครอยากเป็นคนดี ผู้หญิงบางคนแต่ตัวเหมือนไม่ซุดอนออกนกบ้าน แล้วคิด ว่าเป็นสาวมั่น

- พี่คิดว่าผู้หญิงของมีส่วนทำให้การเรียกร้องสิทธิสตรีเป็นเรื่องคลอกไหแมะ

พี่กับเพื่อนคุยกันว่า “ที่ผู้หญิงพัฒนามาไม่ได้ เพราะผู้หญิงไม่พัฒนาตัวเอง” คุณจะเรียกร้องสิทธิสตรีอะไร เช่น การเป็นนักศึกษา ขอเจ้าไปเลี้ยงฉะ คุณจะให้กรรมการเห็นคุณค่า ในเมื่อคุณยังไม่ให้ค่าตัวเอง เสื้อ ๓๕ ใส่เข้าไปงานหน้าอกปลิ้น คุณค่าของความเป็นนักศึกษาอยู่ตรงไหน คุณยังไม่ให้ค่าสถาบันด้วยเงียบเลย

- บนเส้นทางที่พี่เลือกแล้ว และจะเดินต่อไป พี่มีจุดมุ่งหมายอะไรครับ

ก็เดินมาครึ่งค่อนชีวิตแล้ว ก็คงเป็นไปแบบนี้แหละ ปฏิบัติธรรมไปทุกวัน ทุกเวลานาที มันเป็นทางเดียว ไม่มีทางเลือกอื่น เราต้องยอมรับว่า เราเลือกมาอโศก จะเอาแต่ส่วนๆ ไม่ได้ ในเมื่ออโศกเป็นไปเพื่อมวลมนุษยชาติ แต่ในการทำประโยชน์ท่าน ทำเพื่อสังคม เราจึงได้ประโยชน์ตน คือ เข้าใจชีวิตมากขึ้น และทุกข์น้อยลงได้จริง

อิสรaken จะกระตือรือร้นเมื่อคุณให้เชือหานั้งสือที่คุณต้องการ จะทำตัวเป็นนักฟังที่ดีด้วยสีหน้าเมื่อยๆ ไปกับเรื่องราวที่คุณเล่า และพร้อมที่จะให้คำแนะนำนำอย่างตรงไปตรงมา

เชือคือนักสร้าง ‘ค้า’ เพื่อนอนนำผู้อ่านให้รู้สึกว่าโลกนี้ยังน่าอยู่...อยู่กับโลกย์ !



ธรรมะคำสอน

พ.กงฟร์

ความริบยกไม้วัณ

เรื่องที่กำลังจะเล่าต่อไปนี้ เป็นเรื่องจริงที่จำเป็นต้องส่วนนามของผู้เล่าเรื่องไว้เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบแก่ชีวิตของผู้เล่า ซึ่งเป็นนักบวชพุทธในเมืองไทย และเป็นพระสงฆ์ที่กำลังโด่งดัง และมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักอยู่ในขณะนี้

พระผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเป็นเจ้าสำนัก มีลูกศิษย์ลูกหามากมายทั่วประเทศ ท่านทำงานด้านเผยแพร่พระพุทธศาสนาผ่านสื่อสารวิทยุกระจายเสียงมานาน จนต่อมาท่านได้จัดทำสถานีวิทยุขึ้นเองเป็นเครือข่ายครอบคลุมไปทั่วประเทศ มีผู้ติดตามฟังรายการวิทยุมีให้น้อย

ยิ่งไปกว่านั้นท่านยังได้ขยายสื่อไปในเวดดวงสถานีโทรทัศน์และมีสถานีโทรทัศน์ในเวดวงวัดของท่านอีกด้วย เช่นกัน ไม่ใช่แค่นั้น ท่านยังทำหนังสือพิมพ์ออกมาก่อนแพร์อย่างน่าสนใจไม่ใช่น้อย โดยอาศัยการร่วมแรงร่วมใจของพระสงฆ์และญาติโยมในเครือของท่าน นับว่างานเผยแพร่องค์ของท่านกว้างขวางมาก

ท่านเล่าไว้ว่าเคยทำเรื่องนิมนต์ให้พระผู้ใหญ่ระดับสมเด็จมาเป็นประธานสถานีโทรทัศน์ แต่ไม่มีพระผู้ใหญ่รูปใดตอบรับสนับสนุน ลิ่งที่ท่านได้รับตอบกลับมาก็คือถ้อยคำบอกต่อมาจากพระผู้ใหญ่ผ่านมาทางพระผู้น้อยถึงท่านว่า “ระวัง อຍ่าทำอะไรเกินหน้าเกินตาผู้ใหญ่นัก”

พระหนั่มรูปหนึ่ง เป็นพระที่มีชื่อเลียงมากในปัจจุบัน ด้วยความที่เป็นพระนักเขียน และเป็นพระนักเทศน์ที่มีกระแสสังคมตอบรับอย่างสูงยิ่ง

ท่านเล่าไว้ว่ากระแสสังคมในวัดที่ท่านสังกัดอยู่นั้นเป็นตรงกันข้ามโดยล้วนเชิง พระผู้ใหญ่บางรูปในวัดถึงกับเลี้ยงหมายครุ่นอย ทางเข้าไปทางกฎิของพระหนั่มรูปนั้น เพื่อบังกันไม่ให้ประชาชนเข้าไปพบพระหนั่มรูปนั้นได้โดยสะดวก และเมื่อมีประชาชนเดินเข้าไปในวัด สอดตามหาพระหนั่มรูปนั้น พระผู้ใหญ่บางรูปก็ตอบอย่างไม่เย่อร่าย ไม่รู้จักพระหนั่มรูปนั้น

ด้วยความที่เป็นพระดัง มีกิจกรรมต่างๆ ไม่ค่อยมีเวลาว่างกิจสังสรร ท่านเห็นว่าจะเป็นการขาดตกบกพร่อง จึงพยายามจัดสร่าวเวลาลงโบสถ์ทุกครั้งตลอดพธารยา ครั้งเมื่อถึงคราวรับภรรยานั้น ก็มีบัญชาจากพระผู้ใหญ่ลงมาว่า ท่านไม่ต้องรับภรรยานอก พระมีจำนวนมากพอแล้ว

ครั้งหนึ่งมีเลขาฯของพระผู้ใหญ่ประดับสมเต็จมากราชชิบเดือนท่านว่า

“ถ้าอย่างเป็นจ้าวคณให้ทำตัวเยี่ยบๆเข้าไว้”

ดังที่เล่ามา เป็นข้อบ่งชี้อย่างชัดเจนว่าในแวดวงคงขึ้นไม่ค่อยจะมี “อภิเชษฐ์” กันแต่

ประการใด มากมีแต่ความอิจฉาริษยาตรา้อนเห็นพระรูปใดโด่งดังเป็นที่รู้จักมากกว่าเป็นเรื่องเกินหน้าเกินตาของคน

พระสงฆ์แต่ละรูปพยายามรักษาตนเองให้อยู่รอด ไม่ทำอะไรที่สร้างสรรค์ให้เป็นที่ระคายเคืองความรู้สึกของพระผู้ใหญ่ เพื่อรอดเวลาได้รับสมณศักดิ์ พระหนั่มรูปนั้นเล่าว่าในวัดที่ท่านสังกัดอยู่มีพระเปรียญ ๔ ประโยค ถึง ๙ รูป แต่มีเปรียญ ๙ ถึงแปดรูปยอมดำรงตนเป็นพระเข้าเกียรติว่างไม่สร้างสรรค์งานเพื่อสังคม เพียงเพื่อรักษาความเป็นเจ้าคุณประทานลงมาจากเบื้องบนเท่านั้นเอง

ถ้าพระสงฆ์ไม่เรียนรู้กิเลสอัตถามานะ และกิเลสความอิจฉาริษยาในจิตของตนอย่างถ่องแท้และรับเริ่งแก้ไข กิเลสตัวนี้แหละจะเป็นตัวการทำลายความตั้งใจดีๆของพระสงฆ์ บางรูปที่มุ่งทำงานเพื่อสังคม

แต่ก็ไม่แห่นะ ถ้าพระหัวใจหน้าเหล่านี้สามารถ “แปรทุกข์เป็นธรรม” กระโดดข้ามกำแพงแห่งความอิจฉาริษยาของพระสงฆ์ส่วนมาก ไปสู่การสร้างงานเพื่อสังคมส่วนรวม เราอาจจะได้พระนักเผยแพร่ที่มีวุฒิภาวะทางธรรมมากขึ้น



ບອກຄລ່າວປ້າວບຸຊ

ເສື່ອງຫາມາດວ່າມີການປະຕິບັດໃຫຍ່ແລ້ວ ພູ້ອັນດີທຳເລົາສໍາເລັດເລື່ອນັ້ນຈະມະຈະສົ່ງຫຼຸດໄວ້ມາມານາ
ສ່ວນປາມາມາຮັມສໍາມັກຊີ້ເຂົ້າອ່ານທ່ານໆທາງໄກເອົາຫຼື່ພໍ່ມີໂລໂລ ວ່າງໃຫຍ່ຕີ້ວະສໍາມັກເປົ້ານັ້ນມາໃຊ້
ທ່ານໄໝເປົ້າຫຼື່ໄມ້ ດ້ວຍເນື້ອນຕີ້ວະຍາເສີ້ນໄໝເຕີ້ວະໄລ ທາມຮ່າສົ່ງເຖິງມາດາມທາງ
ໄກເອົາຫຼື່ພໍ່ ແຕ່ເນື້ອນຕີ້ວະເປົ້ານັ້ນມາໃຊ້ທ່ານໄໝ ໂດຍໄໝເຕີ້ວະທ່ານທີ່ເຊິ່ງສິ້ນ ຈະປະຈະສໍາມັກ
ໃຫຍ່ທ່ານໄໝໂດຍຫຼັບຕົ້ນເນື້ອນຕີ້ວະຍາເສີ້ນໄໝປາ ເຕີ້ວະນະ ໄກສະ/ປາກ



ມັກມາກອຍໆເອນບາຍຫຸນ
ຫາເຫຼຸນຫຼຸກສື່ໄວ້
ໂລກຫລັງວ່າ ‘ກໍໄວ້’
ຫີ່ໃຫນໄດ້ ‘ກໍຫນີ້’

ດີ່ນມໍາຫາສູນກຣ

(ສູນກກໍມ້າດົກ)



ອອນລິນ ແລ

WS: ผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ เชตวันมหา
วิหาร ทรงเอ่ยถึงกิจมุอุปนัณทะ ซึ่งเป็นกิจมุเชื้อสายศากยวงศ์
รูปหนึ่ง

ว่าเป็นผู้มีนิตยมกามากในอาหารบนบัน มีจิตโถกใน
จีวรและของใช้ มีการรับเงินทองเหมือนชาวบ้าน ทั้งแลก
เปลี่ยนของกับบริพาชก(นักบวชพากหนึ่งในอินเดีย)อึกด้วย
จนกระทั่งไครๆ ก็ไม่สามารถทำให้ กิจมุอุปนัณทะอิ่ม
เต็มได้ด้วยป้าจัยทั้งหลาย บรรดาเป็นกิจมุแล้วยัง
ประพฤติดนเป็นหนึ่งก้อนข้าวของชาวบ้านอยู่

ลึงเวลาเข้าพรรษา...กิจมุอุปนัณทะจำพรรษาอยู่
ในพระนครสาวัตถี แต่มักที่ยวไปในอาวาสต่างๆ ได้
บริหาร(เครื่องใช้สอยของนักบวช) กลับมาภากมาย ทั้งจีวรและของใช้
โดยมักกล่าวถึงความเป็นอริยวงศ์ (คือข้อปฏิบัติสืบต่อ กันมาไม่ขาดสาย
ของอริยบุคคลผู้เป็นสมณะ ได้แก่ ๑. ยินดีมักน้อยในจีวร ๒. ยินดีมัก
น้อยในอาหาร บิณฑบาต ๓. ยินดีมักน้อยในที่พักอาศัย
๔. ยินดีในการละกิจเดสทำให้เกิดมรรคผล) เพื่อให้กิจมุทั้งหลายมักน้อยล้นโดย สละ
บริหารที่เกินจำเป็นออก แล้วตนก็นำเอามาเป็นของตนทั้งหมด

เหตุการณ์เป็นเช่นนี้แล้ว เหลากิจมุจึงสนใจกันในโรงธรรมสภาว่า

“ท่านพั้นทั้งหลาย กิจมุอุปนัณทะศักยบุตรนั้นประพฤติดนเป็นผู้มักมากอย่างยิ่ง แต่
บอกสอนผู้อื่นให้มักน้อย แล้วเอาสมณบริหารมาจากที่ต่างๆ สะสมไว้มากมาย ไม่เป็นที่
น่าศรัทธาเดื่องใดเลย”



พอดีพระศาสดาเสด็จมา เมื่อทรงทราบเรื่องที่หมู่กิษัติสนทนากันแล้ว จึงตรัส
ติดีญนี้ว่า

“ดูก่อนกิษัติทั้งหลาย อุปนัณฑ์กล่าวถึงอริยวงศ์แก่ผู้อื่น แต่ตนกลับกระทำการ
มักมากันไม่สมควรเลย ทั้งที่จริงตนควรจะต้องเป็นผู้มักน้อยก่อน แล้วค่อยกล่าวไว้ส่วน
อริยวงศ์แก่ผู้อื่นภายหลัง เพราะ...บุคคลควรตั้งตนไว้ในคุณอันสมควรก่อน แล้วค่อย
พิจารณาผู้อื่นในภายหลัง จะไม่เครื่องหมาย

แต่อุปนัณฑ์นี้ให้เป็นผู้มักมากในบัดนี้เท่านั้น แม้ในกาลก่อนก็โลกมาก หวัง
ได้มหาสมุทรทั้งหมดไว้เป็นของตนมากแล้ว”

จึงทรงเล่าเรื่องนั้นแก่กิษัติทั้งหลาย

ไปอดีตกาล ณ มหาสมุทรอันกว้างใหญ่ ซึ่งมีเทวดา (ผู้มีจิตใจสูง) ประจำ
สมุทรรักษาอยู่

เมื่อยุคหนึ่ง ได้ปรากฏคน้าตัวหนึ่งบินร่อนไปมา เดียวเก็บโภคภัณฑ์สู້น้ำ เดียวเก็บไฟ
สู້ห้องฟ้า หากได้พบปลาหรือก้อนอื่นใดเข้า กาน้าก็จะนกห้ามสัตว์ต่างๆว่า

“ท่านทั้งหลายจงคืนน้ำให้มหาสมุทรเพียงแต่น้อยเดียว ช่วยกันรักษาให้มหาสมุทร
เอาไว้ น้ำจะได้ไม่หมุดไปเสีย”

ที่จริงกาน้าพูดไปด้วยความโถก หวังคืนน้ำให้มหาสมุทรแต่เพียงผู้เดียว จึงแสร้ง
กล่าวให้ผู้อื่นประหยั่งไว้

ฝ่ายเทวดาเห็นกาน้ามีพฤติกรรมเช่นนั้น จึงประกรุณาถามไถ่ว่า

“กราบทูล เที่ยวนิวนะเวียนอยู่หนึ่งคนน้ำอันเค็ม เที่ยวห้ามฝุ่นกและฝุ่นปลาทั้งหลาย
จนต้องเดือดร้อนอยู่ท่ามกลางคลื่นในมหาสมุทรเช่นนี้”

กาน้าถูกถามเช่นนั้น จึงตอบไป

“ຂ້າພເຈົ້າເປັນການໜ້ອງວ່າ ອນນັດປາຍີ
 (ຜູ້ໄມ້ອື່ນໃນກາຣດິ່ນ) ທີ່ໄກຮາຖ້ວທຸກທີ່
 ກົງວ່າ ເປັນຜູ້ໄມ້ອື່ນໄມ້ພອໃນກາຣດິ່ນກິນ
 ຂ້າພເຈົ້າປະກາດນາຈະດິ່ນນໍ້າໃນ
 ນາຫາສຸກໃຫຍ່ນີ້ໃຫ້ໜົມດັ່ນ”

ສຸກທະເວດໄດ້ຝຶກຄຳດອນ
 ແລ້ວກີ່ສ່າຍໜ້າ ໃນຄວາມໂລກໂນ
 ໂກສັນອຍາກໄດ້ນັກາຊອງການໍາ
 ຈຶ່ງນີກສົມເພີ້ນ ແລ້ວເຕືອນສົດໃຫ້ໆ
 ຕ້ວວ່າ

“ບາງຄຣາວນາຫາສຸກກີ່ພວ່ອງດົດ
 ລົງເອງ ບາງຄຣາກີ່ດິ່ນເປັນຝຶກ ແຕ່ຄື່ງ
 ກະຮະນັ້ນ...ແນ້ໃກຮາຈະດິ່ນນໍ້າໃນນາຫາສຸກ
 ນາກສັກປານໄດ ນາຫາສຸກກີ່ໄມ້ໄດ້ພວ່ອງດົງ
 ເພຣະນາຫາສຸກນີ້ໃກຮາກີ່ໄມ້ອາຈະດິ່ນກິນໃຫ້ໜົມດັ່ນໄປໄດ້ເລຍ”

ກລ່າວຈົບແລ້ວ ສຸກທະເວດໄດ້ແສດງອາກອັນນໍາສະພຽງກລັວ ຊັນໄລ້ການໍາໃຫ້ໜີໄປເສີຍ

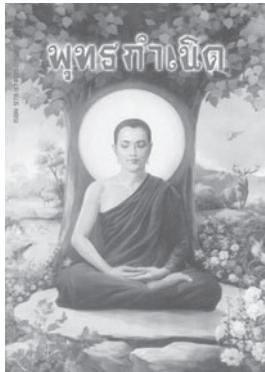


ພຣະສາດາຕຣັສ່າດກນີ້ແລ້ວ ຖຽງເລີດຢ່ວ່າ
 “ການໍາໃນຄຣັ້ງນັ້ນ ໄດ້ມາເປັນກົກມູອຸປັນນະທະໃນນັດນີ້ ສ່ວນສຸກທະເວດກີ່ກີ່ອເຮາ
 ດັກຕເອງ”

● ປະວົມພຸທະ

ພຣະໄຕຣປົກກເລ່ມ ໨້າ ຂໍອ ໫໘້າ
 ອຣຣຄກຄາແປລເລ່ມ ៥໬ ມ້າ ໩້າ ໩້າ

หนังสือดีจากกลุ่มนักดูแลปั้น



ହୁଣ୍ଡିଲେ “ମୁଖାରୀନ୍ଦିତ”
ପ୍ରେମାର୍ଥକାମପରମତ୍ତ୍ଵରେ ପ୍ରେଇଲାଙ୍ଗପରମତ୍ତ୍ଵରେ
ଅତ୍ୟପରମତ୍ତ୍ଵରେ ପରମତ୍ତ୍ଵରେ ମୁଖାରୀନ୍ଦିତ
ଦେଇନ୍ଦ୍ରାଶ୍ଵରାଜ୍ଞମାର୍ଯ୍ୟାମାର୍ଯ୍ୟା
“ପରମତ୍ତ୍ଵରେ ପରମତ୍ତ୍ଵରେ”
ପ୍ରେମାର୍ଥକାମପରମତ୍ତ୍ଵରେ ପ୍ରେଇଲାଙ୍ଗପରମତ୍ତ୍ଵରେ
ଠାରୀମ୍ଭାବୀ ପ୍ରେଇଲାଙ୍ଗପରମତ୍ତ୍ଵରେ
ଶିଳ୍ପିକାଳ ପରମତ୍ତ୍ଵରେ ମୁଖାରୀନ୍ଦିତ
କ୍ରିତକାଂଚିନ୍ତାଲିକାଳ
ଶାରୀରିକମହିଳାଶିଳ୍ପିକାଳ
ଶାରୀରିକମହିଳାଶିଳ୍ପିକାଳ (ଫିଲିପିନ୍ସ)

WORD OF THE BUDDHA



ສ.ຮ້ອງຕາວ

ວ.ວເຊຣແນຮີເຊື່ວກັບນ

๒๐ ຕຳມາມກົບ ວ.ວິຈິດເມືອງ

ບາງສ່ວນຈາກຫັນສື່ອ "ມະກຸດຍົກມະນີແກ່ລັດວິດ" ລັດກົດຈາກ ວ.ວິຈິດເມືອງ"

១. ກລັວລູກນີ້ເຫັນສີໃນວັນເຮືອນ ໄນອ່າຍາກໃຫ້ເກີດ ຕ້ອງເອາປັນຍາໄສໃນນິ້ອລູກ
ໃຫ້ເຈັນລູກນ້ອຍໆ ໃຫ້ຄວາມຮູ້ແກ່ລູກນາກໆ ດໍາລູກນ້ອຍໆ ໃຫ້ຄຳສອນລູກນາກໆ
២. ໄກສະແດງພວກເຮົາໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ແກ່ລູກນີ້

- (១) ຂອຍໆໃຫ້ໂລກຈນໜ້ານີ້ດ
- (២) ຂອຍໆໃຫ້ໂກຮຈານທຳຮ້າຍດ້ວຍເວັງ
- (៣) ຂອຍໆໃຫ້ໜັງຈນໄມ້ຮູ້ດຽວໜ້ວ
- (៤) ຂອຍໆໃຫ້ຕາຍໃນສົງຄຣານຮະຫວ່າງຄນໄທຢ້າຍກັນເວັງ

៣. ຖ້ອແກ້ກັບປັນຍາມາກມາຍທຳອ່າງໄຣດີ?

ປລາທີ່ຍັງເປັນອຸ່ນ ລ້ວນເຮືອນຮູ້ທີ່ຈະວ່າຍທວນນ້ຳ ສ່ວນປລາຕາຍ ນັກໄຫດຕາມນ້ຳ
ປັນຍາທຳໃຫ້ຄົນຮຽມດາທ້ອ ແຕ່ທຳໃຫ້ຄົນມີປັນຍາລູກຂຶ້ນມາແກ້ໄຂ

៤. ທະເລາກັບແພັນຈນໄມ້ມີສາມາດໃຫ້ງານ

ງານສ່ວນງານ ແພນສ່ວນແພນ ຮູ້ຈັກແປ່ງເວລາໃຫ້ງານ ຮູ້ຈັກແປ່ງເວລາໃຫ້ແພນ
ອ່າຍ່າເສີຍງານເພຣະແພນ ອ່າຍ່າເສີຍແພນເພຣະງານ

៥. ໂກຮັດ! ອູກເພື່ອນນິນທາ

ໂບຮາດວ່າໄມ້ມີໂຄຣຕະໜາກທີ່ຕາຍແລ້ວ ອຸນລູກນິນທາແສດງວ່າອຸນຍັງມີຄວາມໝາຍ
ອຸນເປັນຄນໂຫຼດ ຈູ່ງ ກົມືກະຈົກວິເສດຖະກິດກວ່າຄວາມອັນກິດ

ໃຫ້ເຫັນຄວາມບກພ່ອງຂອງຕ້ວເວັງ

๖. จันได้ว่าแฟนมีกิจทำอย่างไรดี?

- (๑) ตามตัวเองว่าเราดีกับเขาพอหรือยัง
- (๒) ระหว่างเรากับก็ก้มีข้อดีข้อด้อยต่างกันตรงไหน
- (๓) ตามแฟนว่าจะเลือกใครกีริบทำ ไม่รักลัน
อย่าทำให้ฉันเสียเวลา

๗. โดยเพื่อนร่วมงานแย่งชีนทำอย่างไร?

เขาแย่งจากเราได้เพียงแค่ชีนและภาพลักษณ์
เท่านั้น แต่เขาไม่สามารถแย่งความรู้
และความสามารถไปจากเราได้

๘. งานเยอะมากทำอย่างไรดี?

- (๑) รู้ว่างานเยอะต้องรีบทำ
- (๒) อายัดงานเข้ามีปีเข้ามชาติ
- (๓) เรียงลำดับความสำคัญของงาน
สำคัญก่อนให้รีบทำ สำคัญน้อยค่อยทยอยทำ

๙. ทำงานดี มีแต่คนริษยา จะรับมืออย่างไร?

ໂນຮາມວ່າ 'ໄມ້ໃຫຍ່ຢ່ອມເຂອຂວານຄນ
ຄນແດ່ນຕົ້ນນີ້ຄນດໍາ ຄນນີ້ປໍ່ມູງມາຈຶ່ງມີຄນລອງດີ
ຄນທຳງານດີຈຶ່ງນີ້ຄນຮິຍາ
ປຣກູງກາຮັບເຊັ່ນວ່ານີ້ ເປັນຂອງຮຽມດາ
ທຳງານດີຈຶ່ງນີ້ຄນຮິຍາ ຍັງດີກວ່າທຳງານໄນ້ດີ



ຈຶ່ງເປັນໄດ້ຍ່າງດີແກ່ຄວນທີ່ກອຍບຣິນຍາ

๑๐. ທ່ານແທບຕາຍ ເຈີນໄມ່ພອໃຫ້ ທ່າຍຢ່າງໄຮດີ?

(๑) ຜ່ານໃໝ່

(๒) ດັດຄວາມຕ້ອງການໃຫ້ນ້ອຍລົງ ອູ້ກັນຄວາມຈິງໃຫ້ມາກ

(๓) ບຣິໂກປ້າຈີສືໂດຍນຸ່ງປະໂຍ້ນີ້ ອ່າຍນຸ່ງປະດັນ

(๔) ທຳບັນລຸ້ມື່ຮາຍຮັບຮາຍຈ່າຍ ຮັບນາກກວ່າຈ່າຍຈຶ່ງນັ້ນວ່າຍອດ ຈ່າຍນາກກວ່າຮັບນັ້ນວ່າແຍ່

๑๑. ອູ້ການຍຳດໍາ ອາຮມຜົນເສີຍ

ຄນທີ່ດ້ານອື່ນສະຫຼວມວ່າຮະບນໜ້າໄຈກຳລັງພັງ (should be ຍັນຍັ້ງໜ້າໃຈ)

ຄນອາຮມຜົນເສີຍພະຍາກຸດດໍາ ແສດງວ່າຮະບນຂອງຕັ້ງເອງກີ່ພັງຕາມໄປດ້ວຍ

๑๒. ໄດ້ຊົວໂຄໄດ້ນຸ້ມາກໃໝ່ນ?

ຄ້າໄລ່ແລ້ວໂຄອູ່ຮູດ ອຸນໄດ້ນຸ້ມ ແຕ່ທ່າກໄລ່ເພື່ອທຳໃຫ້ວັດອູ່ຮູດ ອຸນໄດ້ນຳປາ

ແພນທີ່ຈະໄດ້ໂຄໂຮນນີ້ອ້າ ອຸນຄວາມໄດ້ຕັ້ງເອງໃຫ້ພື້ນຈາກຄວາມໂລກ ໂກຮ ລົງ ດີກວ່າ

๑๓. ແພນຕິດໜັງເກາຫລີ ອູ້ກັ້ງຄືນໄມ່ຍອມນອນ

ຂອໃຫ້ກົດວ່າຍ່າງນ້ອຍເຮອຍັງນັ່ງດູອູ່ໃນນ້ຳນັ້ນ

ຈຶ່ງເຮັຈຕິດໜັງເກາຫລີ ກີ່ຍັງຄືກວ່າຕິດຜູ້ໜ້າຢືນທີ່ຫລີທີ່ອູ່ນອກນ້ຳນັ້ນ

๑๔. ອູ້ກໍາຈູ້ຈີ້ທ່າຍຢ່າງໄຮດີ?

ມີອູ້ກໍາຈູ້ຈີ້ທີ່ກົດວ່າວັນທັງວັນໄມ່ມີໂຄຣແວງເວີຍນ ຜ່ານມາເຢີມເຢີນລື່ງໃນຮັນ

ອູ້ກໍາຈູ້ຈີ້ໄດ້ ແຕ່ຄຸນຕ້ອງທຳໃຫ້ເປົາປະທັນໃຈເອາໄວ້ເສນອ

๑๕. ໄປຈຳນວນເກີດຄວາມໄດ້ຂະໄວ?

(๑) ໄດ້ຄານຕັ້ງເອງວ່າ ເຮົາເກີດມາເພື່ອຂະໄວ

(๒) ໄດ້ຄານຕັ້ງເອງວ່າ ເຮົາເກີດມາຈາກໃກ

(๓) ໄດ້ຄານຕັ້ງເອງວ່າ ເຮົາຕ້ອງຫຼຸດຕ່ອງຜູ້ໃຫ້ກຳນົດແລ້ວຮູ້ຍັງ

๑๖. สาวคนตื้นที่ไหนดี?

- (๑) สาวพุทธคุณเพื่อเตือนว่า จงเป็นผู้ดี
- (๒) สาวธรรมคุณเพื่อเตือนว่า จงเว้นสิ่งที่ควรเว้น จงทำสิ่งที่ควรทำ
- (๓) สาวสังฆคุณเพื่อเตือนว่า พระอรหันต์ที่แท้
คือพ่อกับแม่ที่อยู่ในบ้านของเรานั่นเอง

๑๗. สามีไม่สนใจธรรมะเลยทำอย่างไรดี?

- (๑) เรายารมีธรรมะให้เขาดู
- (๒) เรายารอยู่ให้เขาเห็น
- (๓) เรายารสบເธິນให้เขาได้สัมผัส
เนื่อง เพราะ หนึ่งการกระทำสำคัญกว่าพันคำพูด

๑๘. โดยขับรถปาดหน้า โนโภมาก

- (๑) บอกตัวเองว่าโทรศัพท์โน้ตโน้ตคือบ้ำ ดำเนินการ ระรานคือบ้ำ
- (๒) เปเลี่ยนการค่าเป็นการแพ่เมมตตาให้เขางสิ่งที่หมายโดยปลดภัย
- (๓) เตือนตนไว้ว่า อย่าขับรถปาดหน้าให้เรา เพราะอาจมีอันตรายรอบด้าน

๑๙. อญญาณลุ่มเพื่อนชอบนินทาจะตีจัดดีไหม?

ท่านพุทธทาสกล่าวว่า คนชอบนินทาคือคนที่ชอบกินของเน่า
ถ้าเราร่วมผสมโรงไปกับเขา แสดงว่าเราเองก็ชอบกินของเน่าไม่เบาเหมือนกัน

๒๐. ทำไมมักเจอลิงที่ไม่ชอบใจอยู่เสมอ?

ผู้รู้รับอกกว่า ศิลปินอย่าดูหมิ่นศิลปะ กองขยะดูดีๆ ยังมีศิลป์
ดังนั้น ในสิ่งที่คุณไม่ชอบ ย้อมมีແง່ນມุนที่คุณชอบอย่างแน่นอน
มองอย่างพินิจพบว่า ในเดี๋มีเดีย ในເສີມມືດີ



ក្រសួង
សំគាល់ នគរបាល



‘ກໍາອະໄຮ’ ມີຄົດຮຽງວ່າຈະມີວັນນີ້

୧୯ ପରିଚୟ

ມ້ານສວນຂອງມະລີ ລັດຈາກພ່ອແມ່
ຕາຍກີ່ຕົກເປັນຂອງເຮືອ ອູ້ຕິດກັບສວນຂອງຍາຍ
ຟອງ ມີຄູນໍາເລີກຊື່ແຕ່ກ່ອນເປັນຄລອງພາຍເຮືອ
ມາຈຸດໄດ້ ຍາຍຟອງແນ່ງທີ່ໃຫ້ຄົນເຫັນປຸລູກບ້ານ
ຫລັງເລີກບ້ານໃຫຍ່ບ້ານຫລາຍສົບຄຣອນກຣວ ຈນ
ວັນນີ້ເກືອບ ๓๐ ປີຜ່ານໄປ ນັນກລາຍເປັນແຫດ່ລ່
ສລັນໃຫຍ່ແອັດ ຕຽນສ່ວນທີ່ອູ້ຕິດກັບນຳນະລີ
ຊື່ມີຄູນໍາກັ້ນກລາງ ມີຄຣອນກຣວໜຶ່ງມາເຫັນທີ່ດິນ
ປຸລູກບ້ານຫລັງໃຫຍ່ພອສນກວຣ ນັນເປັນເພື່ອນ
ບ້ານທີ່ຄຸນໜ້າຄຸນຕາ ແຕ່ໄມ່ໄດ້ໄວກປາປຣຄະຍັນ
ເທິ່ງໄຮ

เนื่องจากบ้านนางก็มีเนื้อที่แค่ปลูกบ้าน
จึงเหลือทางเดินแคบๆ หน้าบ้านให้ผู้คนเดิน

ผ่านกันได้ วันหนึ่งมีรถเก็บมาจอดทางเดินหน้าบ้านของมະລິ ພຣອມທັງເສີຍຕະໂກນໄວຫາເຫວັນຄຸຍກັບຄົນໃນບ້ານ ຈັບໃຈກວມໄດ້ວ່ານາງກິ່ງ ຂໍ້ອຮມນູ້ສອງມາໃຊ້ ພລັງຈາກນັ້ນມະລິກີ່ເສີຍກວມສະດວກຈາກເວລາຮາດທີ່ບ້ານຈະເຂົ້າ-ອອກທີ່ອຳນວຍເຮັກໃຫ້ເຂົາມາເລື່ອນຮັດທີ່ຈົດຂວາງໄວ້ມະລິໄນ້ພອງໃຈໃນຕອນແຮກ ແຕ່ກໍວາງໃຈກັນປໍ່ຢູ່ທາເລື້ອງພະຍາຍາ ເພື່ອຕັ້ງແຕ່ເຂົ້າວັດຄື່ສົມາຫລາຍປີມະລິເຮັ່ນເຂົ້າໃຈສັຈຮຽນໜີວິດ ດົນທີ່ຍັງນຶກີເລັສິ່ງມືມາກີ່ນັກຈະທຳອະໄໄຮຍ່າງນີ້ໄດ້ ໂດຍໄນ້ຄິດເຖິງກວມເດືອດຮັນຂອງຜູ້ອື່ນ ແລະຍິ່ງໄນ້ຄິດວ່າສິ່ງທີ່ທຳນັ້ນຄຸກພິດຍ່າງໄຣ ຮູ່ແຕ່ວ່າຍ່າກທຳອະໄໄຮກີ່ທຳແຕ່ຫລານສາວີ່ດັບໂວຍາຍາປີມະລິໄນ້ມີທີ່ຈົດຮັດ ຂໍ້ອຮມທຳໄນ້ ມະລິກີ່ປ່ຽນໄນ້ເປັນໄຣ ອົດທານໜ່ອຍຄົນບ້ານໄກລ໌ເວືອນເຄີຍໄນ້ກວມນີ້ເຮັ່ນຈັດໃຈກັນ

ວັນຮ້າຍຄືນຮ້າຍ ທີ່ມະລິໄນ້ທັນສັງເກດເຫັນຫຼືອາຈເພຣະໄນ້ອຸ່ງໜ້ານຫລາຍວັນ ອູ່ຈົ້າ ກີ່ນີ້ແທ່ງປຸ່ນວາງພາດຄຸນໜ້າຫລາຍແໜ່ງ ປູ່ເປັນທາງກວ້າງຕຽບຫົ້າບ້ານນາງກິ່ງ ທຳໃຫ້ສາມາຮັນນຳຮັດຜ່ານຄົນຫົ້າບ້ານມະລິ ເລີ່ວາເຂົ້າໄປຈົດໃນບ້ານໄດ້ແລຍ ແຕ່ເວລາຮັຈຈະອອກ ມະລິກີ່ເກຮງວ່າຄ້າຂັ້ນເວົາຈາ່ນກຳແພັງບ້ານເຮືອໄດ້ ເພຣະມັນຄ່ອນຂັ້ນເນື້ຍດື້ຈົວ ຄຣາວນີ້ຫລານສາວເຕັ້ນພາງອ່າງນີ້ລະເມີດສິທີ ນາໃຫ້ທີ່ຂອງເຮົາໄດ້ຢ່າງໄຣແລະໄນ້ໄດ້ຂໍອອຸ່ນຢູ່ຕາງໆເຈົ້າຂອງດ້ວຍ

ແນ່ງວ່ານີ້ເປັນກວມໄນ້ຄຸກຕ້ອງ ແຕ່ໄຫ້ນາງເຫັກທີ່ກຳໄປແລ້ວ ມະລິໄຫຍຕົວເວັງທີ່ເກຣະຫ້ວ່າຍມີເພື່ອນບ້ານເຊັ່ນນີ້ ເຮົອເທັນສອນຫລານສາວວ່າໃນໄລກມີເຮື່ອງຮາມາກນາຍ ທີ່ຕ້ອງຝຶກວາງໃຈເພື່ອກວມສຸຂສົງເຢັນ ມອງຂົ້ອດົກກີ່ຄື້ອງ ໄນມີມີຮັດມາຈົດຂວາງທາງອົກ ດ່ອນກັນທີ່ມີຄັ້ງຂະໜາດ ແກນທີ່ຈະຕັ້ງຫົ້າບ້ານຂອງເຫຼາ ກົມາຕັ້ງທາງຝົ່າກົມາຕັ້ງຫົ້າບ້ານມະລິ ເຮົອກີ່ເຫັນໃຈວ່າຫົ້າບ້ານແກບຄວງໄນ້ສະດວກໜ່າງເບາດອະ

ຕຽບທາງເດີນບ້ານມະລິ ມີຕົ້ນໄມ້ປຸລູກເຮີຍຮາຍ ໄນເຄີຍສັງເກດວ່າເປັນຕົ້ນຂະໄຣນ້າງ ວັນນີ້ມີເສີຍຄຸຍຫົ້າບ້ານຫລາຍຄົນ ມະລິສັງສັຍະເຈົ້ອງນາງກິ່ງກຳລັງເກີບໜຸ່ມພຸ່ນ່າມເໜ່ຍໆຢາ ໂດຍ ເຊື່ອຫົ້າບ້ານມະລິ ເສີ່ອນຫົ້າບ້ານເປັນເຈົ້າຂອງມະລິສັງສັຍສັນຈຸນັງຈຸນັງພວກເຫຼາປຸລູກໃນທີ່ຂອງເຮົອຫຼື້ອ ແລ້ວເຫຼາປຸລູກຕອນໄຫ້ກັນນີ້ ຄົງປຸລູກນາຫລາຍປີ່ຈັນຕົ້ນໂຕມີພລ ດັນແຕ່ນັ້ນນາມຂອ້ອນນາງກິ່ງບັນຍອກມະລິວ່າຮ່ອຍນະໂລຄະ ៥〇 ນາທ ບັນເອີ້ນໜຸ່ມພຸ່ນ່າມເໜ່ຍໆຢາເປັນພລໄນ້ສຸດໂປຣດຂອງມະລິ ເຈົ້ອທີ່ໄຫ້ນກີ່ຂໍ້ອ ເຮົອຈົງຂອ້ອນນັ້ນໄສ ກີໂລ ພອຫລານສາວຮູ່ເຮື່ອງກົບນ່າງ ປຸລູກໃນທີ່ຂອງເຮົາມາເກີບພລາຍໃກຣາກີ່ພວກວ່າ ນາບາຍໄທ້ເຈົ້າຂອງທີ່ຈະອົກ ນອກຈາກເອາເປົ່າຍິນເຫັນແກ່ຕັ້ງແລ້ວ ຢັງກອີກດ້ວຍ ມະລິໄນ້ຄິດນາກເຮົອງນີ້ ເຫຼຸດກວ່າມັນໄດ້ຈົດໃນນີ້

ເຫຼຸດກວ່າມັນໄດ້ຈົດໃນນີ້ໄປຢ່າງນີ້ຫລາຍປີ່ພັກ



หลังๆ เศรษฐกิจไม่ดี นางกิงขายรถและคนงานถือลาออก กิจการชนเช่า เขาจึงเข็นอาหารขายในซอย ต่อมากลุกชายประสนอุบดีเหตุเสียชีวิต มะลิกีฝ่ายเงินช่วยงานศพ เพราะสงสารรู้ว่าฐานะไม่ดีเวลาเจอนหน้ากันต่างก็ยิ้มหักท้าย มะลิกุยตอบน้ำหนึ่งเพื่อรักษามารยาท

เมื่อต้นปีนี้ มองมีข่าวว่าอย่างฟองเจ้าของที่เสียชีวิต แกะแบ่งมรดกให้ลูกคนหนึ่งคือเจ้าของที่สลัมหน้าบ้านมะลิ และเขาคำริจะขายที่ทั้งแปลง โดยได้คนเช่าอยู่ทั้งหมดให้ ออกราไปภายใน ๓ เดือน ชาวบ้านส่วนใหญ่จากจน ทำมาค้าขายเล็กๆ น้อยๆ ในซอย ได้มาร่วมตัวขอผ่อนผันเจ้าของที่จึงประกาศให้อยู่

ตอน ๓ เดือน โดยไม่เก็บค่าเช่า รวมถึงบ้านของนางกิงด้วย

วันหนึ่งมะลิอยู่บ้าน หลังจากไปฟ้างรัด hairy คืน ทันใดนั้นมีเสียงโกรกรามรามด้วยเสียงผู้คนจำนวนมากทำอะไรสักอย่างหนึ่ง พนักงาน กทม. นั่นเอง มาลอกกุคลองที่ต้นเงินด้วยขยะ เพื่อป้องกันน้ำท่วม และตัดเลื้อนั้นใหม่ที่รกรุงรังข้างทาง ตั้งแต่หน้าปากซอยริมถนนใหญ่เข้ามา แต่อ้าว... ทำไมเขตตัดต้นหมู่ด้วย ตัดไปแล้ว ๑ ต้น ทำท่าจะตัดอีกต้นมะลิกิดอย่างรวดเร็วตอนนั้น พวกเขามีสิทธิอะไรมาตัดต้นไม้ในที่ของเรือทึ้ง เธอตกลงออกไปพูดอย่างสุภาพว่า "ไม่ควรตัดต้นไม้ กระถางเจ้าของที่ก่อน พนักงานคนหนึ่งซึ่งบอกว่า บ้านฝั่งตรงข้ามสั่งให้ตัดทิ้งทั้งสองต้น ขณะที่มะลิกำลังงสุดขีด สามีนางกิงเดินออกมากพูดอย่างสุภาพ เขายังรู้ว่าใบของต้นหมู่จะร่วงหล่นลงในที่ของมะลิ เพราะน้ำชาขึ้นมะลิซึ่งอยู่บ้านถัดไปมากกว่าเขาเสมอ ขณะที่มะลิกำลังคิดในใจว่า "ไม่เคยเห็นใบของต้นหมู่จะร่วงเหลือในที่ของตน และหลายปีที่ผ่านมาเขามีปัญหาอะไร

มีเสียงพูดต่อว่า แต่ถ้าจะเอาต้นหมู่ไว้ไม่ตัดก็ได้ นางกิงมาเสริมว่าให้คุณมะลิกึ่งไว้กิน เธอตอบขอบใจ ไม่ได้คิดเรื่องของหมู่ยิ่ง

กว่าได้ยุติการตัดต้นไม้ต้นหนึ่ง ที่ตั้งตระหง่านให้ความร่มเย็นลง ช่างโชคดีจริงๆ ที่มีมะลิอยู่บ้านวันนี้ และได้ขัดขวางการกระทำที่ไม่ถูกต้องอย่างลงมูละม่อน

ภายในใจของมะลินั้น รู้สึกสลดหดหู่กับสิ่งที่เกิดขึ้น เขาจะย้ายบ้านไปแล้ว ก็ยังใจดำจะตัดต้นไม้ทิ้ง ไม่ให้คนที่อยู่ได้อาศัยประโยชน์จากมันอีก มะลินำธรรมะที่เรียนรู้มาคิดให้เกิดปัญญาสอนตัวเอง

ผ่านไปอีกเป็นเดือน เข้าบ้านหนึ่งมะลิกำลังทำอาหาร กรรมการบุพกับหลานสาวที่หน้าประตู สักครู่รุ่นงามกิงเดินเข้ามายุด่าว ชาห์โอกาสสามารถแล้ว คุณมะลิก็ไม่ค่อยอยู่บ้าน เขายากมากขอเช่าบ้านหลังเล็ก (ซึ่งปูดูในบริเวณเดียวกัน) เพราะบังหาที่อยู่ไม่ได้ครอบครัวเข้าทั้งหมด ๘ ชีวิต จะเช่าบ้านหลังใหญ่ก็ไม่มีเงินพอ หลังเล็กเกินไปก็ไม่พออยู่อย่างขอเช่าในราคามีเดือนละประมาณ ๓,๐๐๐ บาทพร้อมน้ำไฟ ขอเช่าสัก ๒-๓ ปี ให้หลานเรียนจบโรงเรียนไกล็บ้านก่อน และเขา ก็ยังต้องคำน้ำยainในซอยนี้ ต่อด้วยเหตุผลอีกหลายข้อ ขอความเห็นใจ มะลิฟังเงียบ สำรวจเรื่องสุดท้ายตัดต้นชนมูกุ ซึ่งมะลิตัดสินว่า เป็นเรื่องไม่ควรทำอย่างยิ่ง



น้ำเสียงของมะลิจึงชัดเจน เมื่อตอบว่า “ไม่ได้” บอกเหตุผลต่อเล็กน้อยเป็นข้ออ้างเพื่อไม่ให้หัวนแกนไป อย่างน้อยที่รักยาน้ำใจกันไว้

นางกิงเดินออกไปนานแล้ว แต่เรื่องของนางกิงยังคงคาใจมะลิ เชօไม่เข้าใจเลย จริงๆว่าทำไมเขาจึงไม่คิดทำเรื่องดีๆและถูกต้อง ทำไมกล้าคิด กล้าหวังที่จะได้รับความช่วยเหลือ ถ้าเป็นเรื่องอื่นๆ ขาดแคลนเงินทองก็ยังพอช่วยได้บ้าง เพราะความยากจนก็เป็นเรื่องน่าเห็นใจ แต่ไม่รู้หรือว่า ไม่มีใครรอตัวให้คนเช่นนี้ มาอยู่ใกล้ตัว

เรื่องของนางกิงจบลงในตอนนี้แล้ว แต่ชีวิตของนางกิงยังโลดแล่นต่อไปตามกรรม ทราบได้ที่ยังไม่รู้ว่า ผลเกิดจากเหตุอะไร ก็จะเกิดผลซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะไม่ได้แก้ที่เหตุ ทราบที่ตามหาเหตุ รู้ที่มาของเหตุ และแก้ไขเหตุนั้นๆ ชีวิตจึงจะพบแสงสว่างแห่งปัญญา





ประเทศไทยบนเส้นทางสายเลือม

หลายคนเป็นทุกข์-หดหู่-เศร้าใจ กับสภาวะแಡกร้าวของคนในบ้านเมืองไทย จนมองไม่เห็นว่าจะกลับมาคืนดี-คืนสูงกันได้อย่างไร และเมื่อไร สุดท้ายแล้ว แผ่นดินไทยคงต้องแยกกันอยู่ แยกกันเป็นเจ้าเข้าครอง ด้วยเหตุเพระ "ทักษิณนเดียว" หรือไคน?

จากความแตกแยกที่ไม่รู้จบนี้แหละ ทำให้หลายคนต้องคิดอย่างนั้น และถ้าหลายคนทอดถอนพร้อมระบายนความทุกข์ทันหม่นไม่หนีผ่านมาทางผม ซึ่งความจริงแล้ว ผมเองก็มีสภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่า จนปลักอยู่ในปัญหาสังคมชาติเหมือนกับทุกคน-ทุกท่าน ฉะนั้น จะมีคำตอบใดเล่ามาพูดให้ท่านเบาใจ?!

บ้านเมืองเรายานนี้เข้าตำรา "กวนดูชา หมายดูถูก" ไม่ต้องดูอื่นไกล ขนาดก้มพูชาบัง พุดจาหานามไทยไม่เว้นแต่ละครั้งที่พูดถึง พื้นออกนอกบ้านไปเมืองไหน พอเขารู้ว่าเป็นคนไทย ที่เกรงใจ เขา ก็แค่แสดงความเปลกใจว่า ประเทศไทยที่เพื่อนร่วมภูมิภาคหลายๆ ประเทศเคย อิจฉา

"ไหนวันนี้ ไทยจึงตกต่ำน่าสมเพชเวทนาไปได้ปานนั้น?"

ที่ไม่เกรงใจก็ยังไหล่ ตามใส่หัว....

"ทำไนคนไทยจึงไม่รักประเทศไทยของตัวเอง?"

เรา ก้มหน้า-ก้มตาแต่ตีกัน ถ้าหันไปมองรอบๆ ก็จะพบว่า ในอีสาน-เหนือตอนนี้ หลายพื้นที่กล้ายเป็นแผ่นดิน "ฝรั่งต่างชาติ" ที่เข้ามาผูกขาดผ่าน "เมียนมาร์" ได้ทั้งคนใช้ได้ทั้งนางบำเรอ และได้ทั้งแผ่นดิน

หลายพื้นที่ คนไทยร่าเริงที่ดินเป็นท้องไร่-ท้องนา ก็ไม่เห็นคุณค่า ในรัฐมีไว้ทำในขนาดหมายไม่อยากซื้อ ตอนนี้มี "ไทย-อนิมิสต์" จากมหาเศรษฐีตะวันออกกลางได้กวนชื้อที่นาชนิด "ใครมีเท่าไหร..ซื้อนะ ราคามีไม่เกี่ยง" !?

หันมองไปทางตะวันออก ฝั่งบูโรป ฝั่งรัสเซีย กระทั่งอ้าเสียจากได้หัววัน ญี่ปุ่น รุกคืบ-ควบคุมธุรกิจการค้า ที่ส่วน-ที่ไร่ กวนชื้อไปเปล่งเป็นอาณาจักรขึ้นป้าย "คนไทยห้ามเข้า"

ล้วนทางใต้ ๓ จังหวัดที่ "ตายรายวัน" ไม่ต้องพุดถึงแล้วว่ามีคนจ่องหัน "ด้านหวานฟ้า" ของไทยจริงหรือไม่ ที่ช้ำร้ายสถานการณ์ไม่ว่าตอนนี้ หรือตอนไหน บริหารปัญหาภัยไปในลักษณะฉีกกระดาษใส่เตาไฟ "เลี้ยงไฟไปป่วนๆ"

อีกน...๒๒๙ ปีของกรุงรัตนโกสินทร์ ตอนนี้คุณไทยหัวพึงแต่ "องค์พระสยามเทวาธิราช" โดยน้อยคนที่จะคิดพึงพาตัวคุณไทยกันเอง เพื่อแก้ปัญหาที่คุณไทยกันเองก่อขึ้น

ผู้อยากระบุกบอกว่า "องค์พระสยามเทวาธิราช" ท่านไม่ช่วยหรอก ทราบได้ที่คุณไทยยังก้มหน้า-ก้มตา ก่อกรรมช่วยให้กับประเทศไม่รู้จักหยุด-จักหย่อน

สายกันมากแล้ว เนื้อ-ร่างกายต้องการแสดงหาสิ่งแผลกๆ ใหม่ๆ เช่นอย่างใจซึ่วตอยู่ในสภาพบ้านแตกสถาแหกขาดเดินทางข้ามภาคข้ามจังหวัดต้องถือพาสปอร์ต กันอย่างนั้นใช่ไหม?

หรือคนไทยชอบให้คนอื่นเอาข้อความใส่ก่อ จึงจะยินดีเดินปรือตามปฏิภักษ เป็นไทยอยู่กันสุขสบายโดยไม่มีกรรมมาบั้นขับใส่มันไม่แปลก-ใหม่ น่ารักใจ อย่างนั้นหรือ?

ไทยรุ่นใหม่ที่อาย ๑ ขวบ ถึง ๓๐ วันนี้ จะโทยเข้าไม่ได้ เขารู้จัก แต่ไม่เข้าใจ และมองไม่เห็นว่า "สถาบันสำคัญตรงไหน?" ในชีวิตที่เติบใหญ่ขึ้นมาของเขาระบุก

เกิดมาไม่แผ่นดินอยู่ ก็รู้แต่ว่า "ที่ดินตรงนี้พ่อ-แม่เข้าซื้อมาเป็นสมบัติ" เริ่ญวัยขึ้นไป ก็เข้าใจว่า "กีฟ่อ-แม่เข้าเลี้ยงดู" สรุปแล้ว คนในวัยไม่เกิน ๓๐ วันนี้ ชีวิตที่เขาได้มา เติบโตขึ้นมา ก็ดั่งนกเหินฟ้าแต่ไม่เคยเห็นฟ้า เพราะเข้าใจว่าสุขสบายวันนี้ คริทีไทน อันมิใช่ พ่อ-แม่มาสร้างให้

ไม่เข้าใจว่าคำนิด ปืนค่าย ร่วมแรงร่วมใจ หลังเลือดโลงแผ่นดินกืออะไร?

วันนี้ มันเป็นยุค "มีเงินก็ซื้อแผ่นดินได้"

อะไรคือสถาบัน รู้จัก...แต่ไม่เข้าใจว่า

มีแล้วได้อะไร มีกับไม่มีต่างกันตรงไหน?

ตรงนี้จะไทยครอ ไทยคนรุ่นใหม่ที่โตขึ้นมาจากการอบรมลิ่งแวดล้อมที่สอนว่า "มีแต่เงินตรา ไม่มีบรรพบุรุษ" หรือจะไทย "ระบบการศึกษาไทย" ที่บ่มเพาะหน่ออ่อนโดยไม่สอนประวัติศาสตร์ลึกซึ้ง หรือจะไทยบุคคลที่สืบสานสถาบันไทย นับวันปฏิบัติดันดั้งกล้าย "นกเหินฟ้าจากหลงฟ้า"?

แต่ผู้อยากรู้จะบอกว่า ใจจะแซะเออ แผ่นดินไทย-ประเทศไทยไปทางไหนไม่ได้ หรือครับ ยกเว้นมนุษย์ในแผ่นดินเท่านั้นที่ใจอยากรู้จะไปทางไหนก็ได้ตามใจ ก็เมื่อ ๔๐๐ ปี ๘๐๐ ปี ก่อนจะอญู่่ตรงนี้ เรายังเคยอญู่่ตรงโน้น แผ่นดินไม่หนีไปไหน สุดแต่ว่ามนุษย์สืบเชื้อสายไว้มีอะไร

กีเซิญอญู่กันได้สุขสบาย ๆ แผ่นดินตรงนี้เหมือนเดิม!

ทุกอย่างต้องมีบทเรียน ไม่มีครู ไม่มีโรงเรียน แล้วธรรมชาติก็จะสอนให้ คนไทยกำลังต้องการบทเรียน ยังหรอ ก็ยังอ่านไม่ออก ยังเขียนไม่ได้ ต้องเก็บกรำ-ทรมาน กันไป ๖ เดือนนี้ ถ้าทนได้ ไม่ขาดใจตาย กันไปเสียก่อน ก็พออ่านออก-เขียนได้ และต่อไปอีกซัก ๒ เดือน ธรรมชาติจะสอนให้ผสมสาระ-ผสมอักษรได้

ชีวิตสังคมไทยจะเป็นสู่ "แบบเรียนเร็วใหม่" และต้องไม่ลืม ประเพณีชาติจะไปทางไหน ขึ้นอยู่กับ "คนรุ่นใหม่" เพราะพวกราในวัยนั้นเท่านั้นจะยังอยู่ "สืบไทย" ต่อไปส่วนวัยใกล้ฝั่ง ๔๐-๕๐-๖๐-๗๐ ทั้งหลายในวันนี้

ช่วยคิดกันให้ดี อย่าเอาแต่สุขสบาย กันเฉพาะตัว "เด็กเล้มชาติ-ลืมสถาบันวันนี้" ก็ เพราะมีรากฐานมาจากผู้ใหญ่เมื่อวาน "มาก ความรู้-น้อยการเติยสละ-บูชาโกร" สร้างเส้นทางคงๆ ให้คนรุ่นใหม่ได้สืบสานเป็นสันดานต่อๆ มา

ฉะนั้น อย่าไทยเด็กที่บอกว่า "โกรชาติไม่เป็นไร โกรฯ ก็โกร!"

ไม่ต้องเสียงสัตยาชนธูรaneenเส้นทางประเทศไทย แต่บอกได้เลยว่า ถ้าหลุดจากเส้นทาง "ชีวิตพอเพียง" คนไทย-ประเทศไทย "เสียง" ลงเหว ในวงรอบไม่เกิน ๑๙-๒๐ ข้างหน้านี้

เปลว สีเงิน
หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์
๙๙ กรกฎาคม ๒๕๕๒



เผยแพร่ ๕๗ lokale ไทยร้อยละ ๘๐

หนักจากข่มขืน กักขัง แก้แค้น ชิงรักหักสาวาท ชี้ช่อง ๓ พุ่งปมรักขัดแย้ง ช่อง ๕ เนื้อหารุนแรง



สสส.เผยแพร่ผลการศึกษาพบปี ๔๑ มีลักษณะไทย
ชาย ๑๓ เรื่อง กว่า ๘๐ เปอร์เซ็นต์ มีความ
รุนแรง ชิงรักหักสาวาท กักขัง บ่มขืน อิจฉาริษยา
แก้แค้น ชี้ ลักษณะ ๓ มีปมขัดแย้งเรื่องรัก
มากที่สุด ๑๖ เปอร์เซ็นต์ ขณะที่ลักษณะ ๕
มีเนื้อหาความรุนแรงต่อเรื่องมากที่สุด “หมอน
เดว” ระบุหากบ่มขืนผลักวัยรุ่นให้แสดงออก
เรื่องเพศเร็ว รุนแรง และเป็นมวยวัยรุ่น

วันนี้ (๘ ก.ค.) ที่สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
โครงการศึกษาและเฝ้าระวังสื่อเพื่อสุขภาวะ
ของสังคม และเครือข่ายครอบครัวเฝ้าระวัง
และสร้างสรรค์สื่อ มีการจัดเสวนาเรื่อง “ความ
รุนแรงในครอบครัวทัศน์ทางฟรีทีวี” โดย นาย

ฐาน เชื้อสถาปนิก ผู้จัดการกลุ่มงานวิชาการ
โครงการศึกษาและเฝ้าระวังสื่อ กล่าวว่า จาก
การศึกษา “ความรุนแรงในครอบครัวทัศน์ทาง
ฟรีทีวี” ในรอบปี ๒๕๕๐ พบว่า มีลักษณะ
ภาพ ๑๓ เรื่อง โดย ลักษณะไทย ๘๐% อยู่ใน
เรตติ้ง น.๓ และ ๑๙ กีอ มีความรุนแรง เพศ
ภายนอก และมีลักษณะ ท.เพียง ๒๐% เท่านั้น
ลักษณะ ๕ ใหม่ ๑๑ เรื่อง มีปมขัดแย้งที่นำ
ไปสู่ความรุนแรง และบางเรื่องมีมากกว่า ๑
รูปแบบ ลักษณะ ๓ จะมีปมความขัดแย้ง
ในครอบครุกเรื่อง ปมขัดแย้งเรื่องความรักมาก
ที่สุด ๑๖% โดยชิงรักหักสาวาทนำไปสู่ความ
รุนแรง เช่น ฆาตกรรม ทำร้ายร่างกาย ดูถูก
กักขัง และบ่มขืน ทั้งนี้ยังพบรากурсสร้างปมอาฆาต

แก้ແກ້ນ ອົງຈາຣີຍາ ມີເພສສັນພັນຮ້ໂດຍໄມ່
ປຶ້ອງກັນ ກາຮວາງແຜນໜ້າ ຜົ່ງເປັນກາຮທຳການ
ຮູນແຮງທັງຕ່ອງຮ່າງກາຍ ຈິຕໃຈ ເພສ ດ້ວຍວິທີຕ່າງໆ

“ລະຄຣ ១០៣ ເຮື່ອງ ມີ ១០ ເຮື່ອງ ທີ່ມີແກ່ນ
ຂອງເຮື່ອງທີ່ດີ ທີ່ນ່າເສີຍດາຍຄື່ອແກ່ນເຮື່ອງທີ່ ແຕ່
ວິທີນຳເສນອໃຫ້ການຮູນແຮງນາກໄປ ໂດຍມີ ១០
ສູງຮອດນິຍມວນເວີນນີ້ເຄຍເປີລືບນ ເຊັ່ນ ເຂົ້າ
ໃຈຜິດແກ້ແກ້ນ ຕາສສວາຫ ແລ້ວຮາກີກັກນ ພ່ອ
ແມ່ ເຮື່ອທຳຫັ້ນເຈັບ ຕ້ອງເຈັບກວ່າ ១០ ເທົ່າ ທັນນີ້
ລະຄຣທີ່ມີການຮູນແຮງຂະອອກອາກາສນາກທີ່ສຸດ
ຂ່ວງໜັງໜ່າງ ២០.០០-២៥.០០ ນ. ແຕ່ລະຄຣຂ່ວງ
១៦.០០-២០.០០ ນ. ຮີ້ວີລະຄຣກ່ອນໜ່າວຄໍ ຜົ່ງ
ເປັນຂ່ວງວາລາຮອບຮັວ ກີກາຮກຮທຳການ
ຮູນແຮງທີ່ໄກລີເຄີຍກັນ ແລະທີ່ນ່າຂໍ້ສັງເກດ ຄື່ອ
ລະຄຣຂ່ວງ ១៩.០០-១៦.០០ ນ. ຮີ້ວີລະຄຣກລາງ
ວັນ ທີ່ເປັນລະຄຣທີ່ນຳກຳລັນນາອອກອາກາສໜ້າ
ຜົ່ງມີກາຮທຳການຮູນແຮງທາງຕຽງ” ນາຍຮານ
ກລ່າວ

นางອ້ຳສູາອົຣ ພານີ້ພິ່ງຮັດ ເກົ່າອ່າຍ
ຮອບຮັວເຟ່າຮວັງແລະສ້າງສຽງສື່ອ ກລ່າວວ່າ
ກາຮສຶກຍາ “ກາຮປະເມີນກາຮຈັດຮັບການ
ເໜາະສົມຂອງລະຄຣໂທຣ້ສັນ” ທີ່ໄດ້ປະເມີນ
ລະຄຣທາງໂທຣ້ສັນທັງກ່ອນແລະໜັງໜ່າວ ເວລາ
១៦.០០-២៥.៣០ ນ.ວັນທີ ៥-២៤ ມ.ກ.ທີ່ຜ່ານ
ນາ ດາມຄູ່ມື້ອກກາຮຈັດຮັບການເໜາະສົມຂອງ

ສື່ອໂທຣ້ສັນ ຂອງກາຮປະເມີນພັນຮ້ ຈາກ
ທັງໝົດ ២០ ຮາຍກາຮ ໂດຍເນີ້ຍທຸກສັຖານີ
ໂທຣ້ສັນພົບວ່າ ມີຮາຍກາຮທີ່ໃຊ້ເຮັດ “ກ.”ອູ່ທີ່
៣០% ເຮັດ “ນ.៣” ອູ່ທີ່ ៤០% ແລະເຮັດ
“ນ.៨” ອູ່ທີ່ ៣០% ຜົ່ງໜ່າງດັກລ່າວໄໝພົບເຮັດ
“ດ.” ເລຸ ແລະ ພົບວ່າ ຮະດັບການຮູນແຮງໃນ
ແຕ່ລະສັຖານີໂທຣ້ສັນ ເລີ່ມຕ່ອເຮື່ອ ຂ່ອງ ៥
ມືນາກທີ່ສຸດ ຄື່ອ ຮ້ອຍລະ ៥.២ ທັນນີ້ ຈຶ່ງອາຍາກ
ຈັດຕັ້ງອົງກົງກາຮທີ່ມີໜ້າທີ່ປະເມີນຮາຍກາຮ
ໂທຣ້ສັນອ່າງຕ່ອນເນື່ອງເປັນຮູນປະຮົມ ແລະມີ
ອົງກົງຄຸ້ມຄອງຜູ້ບໍລິກາດດ້ານສື່ອດ້ວຍ

ດ້ານ ນພ.ສູງຍິເດວ ທຣີປາຕີ ຫ້າວໜ້າຄລິນິກ
ວ້າຍ່ຽນ ສັຖານັນສຸຂພາພເຕີກແໜ່ງຫາຕົມຫາຮັບໃນ
ກລ່າວວ່າ ພລກຮະບານຈາກສື່ອໄປລິ່ງເຍວະນ ຈາກ
ພຸດທິກຣົມຕ່າງໆ ທີ່ເດືອກແສດງອອກນາຫັ້ງການ
ກ້າວໜ້າວ ກາຮແສດງອອກເຮື່ອງເພສ ເຫັນໄດ້ຫັດ
ຈາກກາຮທີ່ອ່ານວ່າ ຖ້າມີໜາກການຮູນແຮງທາງ
ເພສ ៥ ລາກຕ່ອ້າ້ວໂມງຈະສ່າງພລກຮະບານຕ່ອ
ພຸດທິກຣົມໄດ້ອ່າງຫັດເຈັນ ຈຶ່ງກາຮກຳຫັນດຳກາກ
ການຮູນແຮງໂດຍຈັດໃຫ້ຢູ່ໃນເຮັດ ນ.ແລະໃໝ່ມີ
ກຣົມ.ໃນກາຮກຳຫັນດຳຂ່ວງເວລາໃນກາຮອກ
ອາກາສທີ່ເໜາະສົມກັນເຮັດຕິ່ງ

ນ.ສັດດາ ຕັ້ງສູງໝ້າຍ ພອ.ສູນຍິເກົ່າຮວັງທາງ
ວັດນັ້ນຮຽນ ກະທຽງວັດນັ້ນຮຽນ ກລ່າວວ່າ ແນ້



ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

จะมีการทำนายอย่างต่อเนื่องเรื่องการจัดระบบ เรตติ้ง แต่ไม่สามารถบังคับใช้ได้จริง ทำให้ จำเป็นต้องหากฎหมายอื่นที่สามารถนำมาใช้ได้ เช่น พ.ร.บ.การศึกษา พ.ร.บ.คุ้มครองเด็ก และเยาวชน ที่จะนำมาคุ้มครองเด็กและเยาวชน นอกจากจะกระแล้วสื่ออินเทอร์เน็ต ก็มีเนื้อหา ความรุนแรง เรื่องเพศที่รุนแรงกว่า เพราะไม่มี การควบคุม

ขณะที่ นายต่อพงศ์ เลstanan พนักงานการ วิทยุกระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์ สำนักงานคณะกรรมการกิจการโทรคมนาคม แห่งชาติ (กทช.) กล่าวว่า ขณะนี้กำลังมีการ

ยกร่างกฎหมายประกาศเพื่อความคุ้มสื่อต่างๆ เช่น การกำหนดเวลาออกอากาศ โดยจำเป็น ต้องนำข้อมูล การศึกษาไว้เคราะห์ต่างๆ มากำ เสนอ เพื่อให้การแก้ปัญหาเกิดขึ้นร่วมกัน อย่างเป็นระบบ โดยยอมรับว่าที่ผ่านมา เกิด เรื่องซ่องว่างทางกฎหมายเมื่อกฎหมายเดิมถูก ยกเลิกไป ประกอบกับสื่อปัจจุบันถูกนำไปใช้ ในการบริโภค มากกว่าให้ความรู้ ทำให้เกิด ผลต่อสังคม เช่น การใช้ความรุนแรงในการ แก้ปัญหา ความเห็นแก่ตัวขึ้น

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์

๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗



วิจัยชี้ ‘ครูสอนศีลธรรม’ สอบตก...

เผยแพร่ด้วยความรู้
คร่าครึ่ง ทำเด็กไม่เชื่อถือ



ศูนย์คุณธรรมเผยแพร่วิจัย ครูสอนศีลธรรมขาดความรู้สอนเด็กไม่ได้ ชี้ วิธีสอนคร่าครึ่งบ่นว่า จุกจิก สอนพระพุทธศาสนาเน้นบรรยายพิธีกรรม ไม่วิเคราะห์หลักธรรม นำมายใช้ไม่ได้จริง ทำเด็กไม่เชื่อถือ

น.ส.นราทิพย์ พุ่มทรัพย์ ผอ.ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแห่ง din เซ็นทรัลศูนย์คุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม) เปิดเผยว่า จากการที่ศูนย์คุณธรรมได้ร่วมกับสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ทำโครงการวิจัยคุณลักษณะและกระบวนการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมในประเทศไทย เพื่อหาแนวทางการปลูกฝังคุณธรรมให้แก่สังคมไทยนั้น การวิจัยในหัวข้อสถาบันการศึกษากับการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมในเด็กและเยาวชนไทยมีข้อมูลที่น่าสนใจโดยพบว่า สถาบันการศึกษาถูกคาดหวังจากบุคคลต่างๆ ว่า เป็นสถาบันที่ทำหน้าที่ปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมเกียงกุ่งกับครอบครัวและสถาบันศาสนา หรือ บาร์ กี๊อ บ้าน วัด โรงเรียน

สำหรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กไทยเกิดจาก ๑.สื่อ เช่น โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต แผ่นชีดี รวมถึงโทรศัพท์มือถือ ที่เผยแพร่ร่าค่านิยมไม่พึงประสงค์ อาทิ การแต่งกาย ใช้ของราคาแพง ตั้งกลุ่มแก๊ง ใช้ความรุนแรง ม้วนสูบทางเพศ ๒.ครอบครัว บุ่งทำงานหากเงินจนไม่มีเวลาอบรมลูกพ่อ แม่บางคนเป็นแบบอย่างไม่ดีให้แก่ลูก เช่น เป็นนักลงสุรา เล่นการพนัน เป็นต้น ๓.ชุมชน เกิดกิจกรรมร้านค้าอย่างมุ่งไก่บ้านและโรงเรียนมากมาย เช่น ร้านขายสุรา บ่อนการพนัน โรงเรียนม่านรูด カラオケ ร้านเก็น เป็นต้น วัยรุ่นเข้าถึงได้ โดยไม่มีผู้ใหญ่ควบคุม และ ๔.โรงเรียน ครุยังขาดความเข้าใจธรรมชาติของนักเรียน ไม่รู้วิธีการส่งเสริมนิสัยที่ดีให้แก่นักเรียน นักเรียนที่เดินทาง เช่น การอบรมแบบบ่นว่า จุกจิก ลงโทษมากกว่าให้รางวัล ทำให้เด็กไม่ร่วมมือ ไม่เชื่อถือในตัวครู

พื้นที่จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียนและครู ยังพบว่า ปัญหาของการสอนวิชาศีลธรรม คือ ครุผู้สอนวิชาศีลธรรมไม่ได้จากการศึกษาด้านศาสนา หรือการสอนศีลธรรมทำให้ขาดความมั่นใจในการสอนเด็ก ในขณะเดียวกันยังใช้วิธีการสอนแบบบรรยายเนื้อหาเด่นพุทธประวัติ ขาดการวิเคราะห์ที่นำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตจริง ส่วนครุประสอนศีลธรรมยังสอนแบบบรรยายเน้นพิธีกรรมทางศาสนา

อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างให้ข้อเสนอแนะว่า หน่วยงานระดับกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงวัฒนธรรม ดำเนินงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ควรกำหนดนโยบายระดับชาติ อย่างชัดเจนโดยนายฝ่ายการเมือง เพราะมีการเปลี่ยนแปลงบ่อยไม่ต่อเนื่อง ส่วนครู ผู้ปกครอง ควรสร้างความตระหนักรู้ดีต่อการปฏิรูปฝึกคุณธรรมจริยธรรม และเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็กและเยาวชนด้วย

ผู้จัดการออนไลน์

ส. ก. ก. ๒๕๕๗



นักโทษที่มีชื่อเสียง ที่สุดในโลก

...ปฏิบัติการปิดประตูตีแมว หรือตี นาง องอาจาณ ซึ่ง ของรัฐบาลทหารพม่าในคราวนี้ ต้องเรียกว่า...เล่น เอาโลกทั้งโลก ถึงกับตกตะลึง ตาค้าง แทบจะ สรุหาน้ำค้างคูลได้ มาด่าทอแทบไม่ได้ เพราะอย่าง ที่ทราบ กันดีอยู่แล้วว่า จะ การที่ฝรั่งโครกจิตราย หนึ่ง แอบฝ่าด่านททหารและยามรักษาความปลอดภัย บุกรุกเข้าไปในบ้านนาง องอาจาณ ซึ่ง ได้นั่ง แทน ที่จะหันไปเล่นหนอกหารและยามรักษาความปลอดภัย ที่ไม่ได้ตรวจสอบดูแลทุกสิ่งทุกอย่างให้ถ้วนถี่ รัฐบาล เพด็จการพม่ากลับหันมาเล่นหนาง ซึ่ง ไปแทนที่ จนมีผลทำให้เกิดการตัดสิน พิพากษา ให้วีรสตรี ชาวพม่าผู้นี้ ต้องถูกคุมขังเป็นเวลาสามถึง ๓ ปี แต่ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความเมตตา ปราณี แบบด้านๆ หน้า ของตนและรัฐบาลเพด็จการ จึงลดโทษลงมา เหลือแค่ ๑๙ เดือน และอนุญาตให้เปลี่ยนที่คุกซึ่ง จากเรื่องจำainแล่ง มาเป็นการกักบริเวณเอาไว้ในบ้าน หลังเดิม เพื่อลดแรงเลียดสี กดดัน จากชาวโลกให้ลดน้อยถอยลงไปบ้าง...

ท่านนุนหน้าย

ไทยโพสต์ ๑๗ ส.ค. ๕๗

You've got mail

ବିଜ୍ଞାନ

No virus found in this incoming message

Checked by Gu-Eng

From : pong_ka@hotmail.com

To : tawanraisaeng@live.co.uk

Forward : People with a grievance

Subject : Overcoming hatred



เบื้องหน้าของ คิม พุค



เบื้องหลังของ คิม พุค

ເຮືອ ຂໍ້ອ ຄິມ ພຸກ
 (Kim Phuc is Her Name)
 ແບລວງ 'ຄວາມສຸຂດຈາກອຳນວຍ'
 (Golden Happiness)



White phosphorous and napalm bombs explode across Rt. 1 near the village of Trang Bang, where Phan Thi Kim Phuc and her family were living. Photo by AP.



Kim Phuc's aunt, Nguyen Thi Xi holds a baby boy as she flees the napalm attack on her village. The baby died ten days later from his injuries. Photo by Nick Ut / AP.



Kim Phuc's grandmother holds her dying grandson after the fatal napalm attack. Photo by AP.

ၬ၄ အမြန်

You've got mail

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



ขณะนั้น กิม ฟุก มีอายุ ๕ ขวบ ระเบิดเพลิงตกใส่เชือ
เชือถูกเด็กที่กำลังลุกอุดกแต่ไฟยังคงไหม้นบนตัวเชือ



ผู้คนช่วย ราดน้ำบนตัวเชือ
เพื่อดับไฟที่กำลังลุกใหม้อุ่นตัวเชือ
จนเชือหมดสติไป



Huynh Cong (Nick) Ut ช่างภาพ
ช่วยพาเชือส่งโรงพยาบาล ค่อยให้กำลังใจ



ภาพของเชือ ที่ Nick Ut ถ่ายไว้
ถูกเผยแพร่ไปทั่วโลกและได้รับรางวัล Pulitzer
ในปีด้านมาคีอ พ.ศ. ๒๕๑๖



Kim Phuc in the hospital, two months after the bombing.
Photo by Michel Laurent / AP.



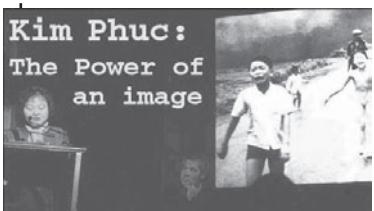
Kim Phuc back in her home in Trang Bang village in Nov. 1972. The house was damaged by bombs on June 8, 1972 and had not yet been repaired. Photo by Nick Ut / AP.



Courtesy of Nick Ut

rangle วัลลังก์ล่าวช่วยเปลี่ยนชีวิตของเธอและ Nick Ut แต่เชื่อต้องทนทุกข์ทรมานจากบาดแผลไฟไหม้กว่าครึ่งตัว หนอนศัลยกรรมพลาสติก Dr. Mark Gorney จาก San Francisco อาสาสมัครประจำอยู่ที่โรงพยาบาลศัลยกรรมเด็ก Barksy ในกรุงไช่่ง่อนกล่าวว่า 'เธอไม่น่าจะอยู่รอดได้ ตอนแรกคนของเรอเชื่อมติดกับหน้าอก โดยเนื้อเยื่อจากแพลงเป็นแนวช้ายของเรอใหม่จนถึงกระดูก ด้วยความรักษาของแม่ที่พยายามแลกเปลี่ยนข้างเตียง เธอค่อยๆ พื้นตัวและตัดสินใจว่าต้องขึ้นเรือจะเป็นหนอนเพื่อห่วงชีวิตเรอ หลังจากรักษาตัวอยู่ ๒ ปีเรอจึงได้กลับบ้านและเวียตนามได้กู้ภัยกรองโดยกองมิวนิสต์ ในปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ชื่อของกรุงไช่่ง่อนถูกเปลี่ยนเป็นโรมินิห์

๒๑ ปีต่อมา พ.ศ. ๒๕๓๕ คิม ฟู๊ "ได้มาปรากฏตัวอยู่ท่อท้น้ำชาวอเมริกัน ซึ่งเคยผ่านสมรภูมิเวียดนาม เธอได้รับเชิญให้นำพูดเนื่องในวันทหารผ่านศึก ณ กรุงวอชิงตัน ดี.ซี.



เชื้อใจได้มาเผยแพร่หน้ากับบุคคลซึ่งครั้งหนึ่งได้พยายามทำลายบ้านเกิดเมื่องนอนของเรอทำให้ญาติพี่น้องของเรอต้องตาย และเก็บม่าเรอให้ตายไปด้วยนั้น

ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ทำใจได้ง่าย แต่เรือนากีเพื่อจะบอกให้พากเกร็งว่า ทรงรวมนั้นได้ก่อความทุกข์ทรมานแก่ผู้คนอย่างไรบ้าง

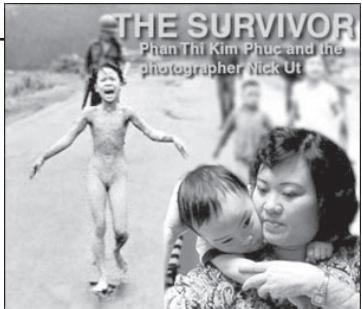
คิม ฟู๊ เล่าถึงประสบการณ์อันเจ็บปวดของเรอแล้วเชือกีได้เผยแพร่ในใจว่า มีเรื่องหนึ่งที่เรออยากจะบอกต่อหน้านักบินที่ทึ่งระเบิดใส่หมู่บ้านของเรอ



พูดมาถึงตรงนี้ ก็มีคนส่งข้อความนานกว่า คนที่เชื่อต้องการพูด
กำลังนั่งอยู่ ในห้องประชุมนี้ เชอจึงเผยแพร่ความในใจ ออกมาว่า
'ฉันอยากรอเขาว่าเรามีสามารถเปลี่ยนแปลงประวัติศาสตร์ได้
แต่เราควรพยายามทำเล็กๆ ๆ เพื่อส่งเสริมสันติภาพ
ที่ในปัจจุบัน และอนาคต'



Phan Thi Kim Phuc holds her son Thomas at their Toronto home, where she lives with her husband Bui Huy Toan. Photo by Nick Ut / AP / 1997.



THE SURVIVOR
Phan Thi Kim Phuc and the
photographer Nick Ut

เมื่อเชื่อบรรยายเสริง ลงมาจากเวที อดีตนักบินที่เกือบจาก死ก็มาเยือน
อยู่เบื้องหน้าเชอ เขาไม่ใช่ทหารอีกต่อไปแล้ว แต่เป็นศาสนาราชย์
ประจำโบสถ์แห่งหนึ่ง เขายุด ด้วยเสื้อหนาเย็บปัด ว่า 'ผู้ขอโทษ
ผู้ขอโทษจริงๆ' คิมเข้าไปโอบกอดเขา แล้วตอบว่า
'ไม่เป็นไร ฉันให้อภัย ฉันให้อภัย'

ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่เราจะให้อภัย โดยเฉพาะกับคนที่ทำร้ายเราปางตาย คิมฟุคเล่าว่า
เหตุการณ์ครั้งนั้นสร้างความทุกข์ทรมานแก่เชอทั้งกายและหัวใจ จนเชอเองก็ไม่รู้ว่า
จะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างไร แต่แล้ว เชอ ก็พบว่า สิ่งที่ทำร้ายเชอจริงๆ มิใช่ใครที่ไหน
หากได้แก่ความเกลียดชังที่ฝังแน่นในใจเรอนั่นเอง 'ฉันพบว่า การบ่มเพาะความเกลียดอาไว
สามารถฆ่าฉันได้' เขายุบยานสาวคนนั้น แล้วเฝ้ามองตาให้ศรีษะ และแก่คนที่ก่อความทุกข์ให้เชอ
แล้วเชอก็พบว่า 'หัวใจฉันมีความอ่อนโยนมากขึ้นเรื่อยๆ เดี๋ยวนี้ฉันสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องเกลียด'
เราไม่อาจควบคุมกำกับผู้คน ให้ทำดี หรือไม่ทำชั่ว กับเราได้ แต่เราสามารถควบคุมกำกับจิตใจ
ของเราได้ เราไม่อาจเลือกได้ว่า รอบตัวเรามีเด็กน่ารัก พุดจากร้อนหวาน
แต่เราสามารถเลือกได้ว่า จะทำใจอย่างไร เมื่อประสบกับสิ่งไม่พึงประสงค์
คิมฟุค ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเองว่า 'ฉันน่าจะโกรธ แต่ฉันเลือกอีกทางหนึ่ง
แล้วชีวิตฉันก็ดีขึ้น' บทเรียนของคิมฟุค คือ ในเมื่อเราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้
เราจึงไม่ควรปักใจอยู่กับอดีต แต่เราสามารถเรียนรู้จากอดีตเพื่อทำปัจจุบันและอนาคตให้ดีขึ้นได้
บทเรียนจากอดีตอย่างหนึ่งที่เชอได้เรียนรู้มาก็คือ การอยู่กับความโกรธ เกลียด
และความชั่วนั่น ทำให้เชอเห็นคุณค่าของการ... ให้อภัย

ก้าวคำสร้างโลก
ธุรกิจ

ถอยคนละก้าว-พนักงานครึ่งทาง

หลากหลายความคิด

หลากหลายมุมมองจากนานาทัศนะ ล้วนแต่เป็นไปเพื่อกำลังใจ เพื่ออาชันะ อุปสรรค

เพียงแต่บางมุมบางคิดต้องลงทุนสูง แต่เพื่อพากนอื่นมากไป

พึงพาแบบพอเพียง ไม่ต้องใช้หุน เพียงเปลี่ยนวิธีคิดและพึงกรรมดีแห่งตน แม้ฟ้าดินก็อย่าคาดหวัง

ทำฟ้าดินในตนให้สมบูรณ์ – มีศีล มีน้ำใจ ทำแต่ความดี ฟ้าดินก็ต้องมาหันโดย มิต้องร้องขอ

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้เล่าจะยิ่งใหญ่ไปกว่า ‘พลังความดี’

ระบบทุกวัน ทรีอินวัน เป็นระบบโโลกาภิวัตน์ แต่ระบบความดีนี้แหลก All for one เจ้งกว่า !

ฟ้ามีตา เมื่อตาเราให้ความหวังดี ความอาثارแก่คนอื่น

ดินมีใจ เมื่อใจเราพร้อมช่วย ช่วยคนที่เดือดร้อน

พร้อมรับใช้ และจะเป็นผู้รับใช้ที่รับใช้คนอื่นมากขึ้นๆๆ

‘ถอยคนละก้าว-พนักงานครึ่งทาง’ เป็นศาสตร์แห่งการอยู่กับมนุษย์ อยู่กับสังคม แม้อุ่นรักอบรื่น

ดูเหมือนแพ้ ดูเหมือนไม่ชนะเต็มเม็ด

แต่สิ่งที่ควรยกได้เกิดขึ้นแล้ว เพราะในความดูเหมือนแพ้ กับคือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่



เพราะต่างคนต่างชนา คู่รักรีต่างมีความสุข !

ในทิภูธิ ในอัตตาดัวตน ชีวิตบางคนไม่มีเกียร์ถอยหลัง เมื่อเดินหน้าก็จะรุกอย่าง
 เดียว

ชนะเช่นนี้ ชนะในเบื้องต้น แฟijnอนาคต !

เราเกือบยกได้ เขาเกือบยกได้ จะไปด้วยกันได้อย่างไร ?

ชนะเช่นนี้ ผู้ชนะย่อมก่อเรوار

ผู้แพ้อาจจะงเรวร อามาต

พฤษภาคมวิทยาลัย สอนศาสตร์ ‘ถอยคนละก้าว–พนกันครึ่งทาง’ เรียกวิชา
 กลยุทธ์การเจรจาต่อรอง เรียกวิชาการประนีประนอม

เรียกวิชาจัดการองค์กร บริหารองค์กร ศุดแต่จะใช้ถ้อยคำเก่าๆ กี

‘ถอยคนละก้าว–พนกันครึ่งทาง’ ลดความดุเดัน ลดความเอาแต่ใจ

คู่รักรีต่างมีความสุข

แม้ไม่เต็มร้อย แต่ก็ได้เกินครึ่ง

หากโลกนี้ต้องแบ่งปันทรัพยากร ‘ถอยคนละก้าว–พนกันครึ่งทาง’ จึงนับเป็น
 ศาสตร์แห่งการแบ่งปัน

หากโลกนี้เต็มไปด้วยเวทนา ก็นับเป็นศาสตร์แห่งความสุขของมนุษยชาติ !

ชีวิตของบางคนเหมือนต้องคำสาป กิดแล้วต้องให้ได้ ไม่ถอยแม้ครึ่งเม็ดดง
 แหลกเรียกด้วยภาษาสามยงานว่า ‘ยืนหยัด–มุ่งมั่น’

ในครอบครัว



ในที่ทำงาน
ในทุกที่ที่เขาอยู่ตรงนั้น
เราเก็บ เขาเก็บ กิตไม่ออกรักเป็นจริง
เราต้องการความสำเร็จรุนแรงแค่ไหน เขายังแค่นั้นเหมือนเรา
กีเพราต่างจิตต่างใจจึงต้องแบ่งปันความรัก แบ่งปันความสมประณานิชัยให้ ?
'ถอยหลังคนละก้าว- พบกันครึ่งทาง' คือศาสตร์แห่งความสำเร็จ
เป็นการคราฟแก่กันและกัน
ถอยทีถอยอาศัย
ใจเขาใจเรา
เป็นความอบอุ่น
เป็นพี่เป็นน้อง
เป็นบรรยากาศอบอุ่นแห่งมิตรภาพ และความสุขทั้งสองฝ่าย
เป็นทฤษฎีแห่งการให้อันสุนทรีย์
เหล่านักศึกษา ร้อยห้าร้อยห้าสิบต่างชาติซึ่ง 'ถอยคนละก้าว- พบกันครึ่งทาง' กันทั่วโลก
หากเรามิใช่จอมจักรพรดีหรือจอมราชันย์ 'ถอยคนละก้าว- พบกันครึ่งทาง' จึง
นับเป็นศาสตร์แห่งการดำเนินชีวิตอันยิ่งใหญ่ และทรงคุณค่าทั้งนี้ เพราะเป็นศาสตร์ที่เรา
ให้คุณค่าแก่กันอื่นนั่นเอง มิใช่เฉพาะ 'ตัวกู' !





คุณครูในดวงใจ

หวาน

คอลัมน์ 'แด่คุณครูในดวงใจ'
กลับมาอีกครั้ง
หลังจากห่างเหินไปหลายปี
คัดเลือกมาจากข้อเขียน
ของนักศึกษา
ในโครงการจุฬาฯ-ชนบท
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หากจะกล่าวถึงบุคคลที่ทำให้เดินธุรกิจตัว
หนังสือ อ่านหนังสือออก ก็คงผู้ที่เป็นแม่พิมพ์
ของชาติ ตั้งแต่ตอนที่เดินยังเป็นเต็กตัวเล็กๆ
ไม่รู้หนังสือ แม่ส่งเดินเข้าเรียนในชั้นอนุบาลที่
รร.บ้านหนองหาราจ จ.ขอนแก่น ตามประสา
เด็กเมื่อเข้าโรงเรียนครั้งแรกมีร้องไห้ คุณครูผู้
แสนดีท่านไม่เคยรู้จักเดินมาก่อน ได้ปลอบให้
เดินหยุดจากการร้องไห้ น้ำเสียงที่นุ่มนวลและ
หวานตาที่อ่อนโยนทำให้เดินหายจากความเครื่อง
หยดร้องไห้ คุณครูท่านนี้ชื่อ คุณครูสมบัติ ทายิดา
ครูผู้เป็นที่การพึ่งและเป็นที่รักยิ่งของเดิน

เมื่อโടิขึ้นดิฉันสอนเข้าโรงเรียนน้ำพองพัฒนาศึกษา เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คุณครูที่ปรึกษาประจำห้องของดิฉันคือคุณครูพรพิไจันกะภา ท่านเปรียบเสมือนแม่ของดิฉันอีกคน เป็นผู้ชุดประกายฝันให้กับดิฉัน ให้กล้าที่จะมีความคิดที่แตกต่างออกไป ช่วงชีวิตที่อยู่ในมัธยมฯต้น เป็นช่วงที่วัยรุ่นชอบทำความกลุ่มเพื่อนๆมักจะคิดเองไม่ได้ ในตอนแรกที่เข้าเรียนใหม่ๆ ดิฉันไม่ชอบคุณครูท่านนี้เท่าใดนัก เพราะท่านชอบคุ้ดค่าฯพากดิฉัน แต่แล้วความคิดของดิฉันก็เปลี่ยนไป เข้าใจถึงจุดประสงค์ที่ท่านทำเช่นนั้น เมื่อได้ใกล้ชิดท่านมากขึ้น ท่านเป็นห่วงลูกศิษย์ของท่านทุกคน ต้องการให้ดิฉันและเพื่อนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้า มีอนาคตที่ดี ถ้าดิฉันไม่ได้รู้จักคุณครูท่านผู้นี้ ดิฉันคงทำความเพื่อนของดิฉัน และไม่จบการศึกษา ที่สำคัญดิฉันคงไม่ได้มารถึงจุดนี้ นั้นก็อการเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงวันนี้ ท่านคงภาคภูมิใจในตัวดิฉันที่มาถึงจุดนี้ได้ แต่สิ่งที่ท่านทั้งสองอย่างเห็นคงไม่ใช่แค่ได้เรียน แต่ท่านอย่างเห็นดิฉันเป็นคนดีของสังคม และเมื่อเรียนจบแล้วต้องตอบแทนบุญคุณแผ่นดิน...

นางสาวเดือนเพ็ญ วงศ์
คณะสหเวชศาสตร์ จ.ขอนแก่น

คุณครูที่กดดันผม บังคับผมสั่งให้ ผมปฏิบัติตามมีคณเดียวในช่วง ม.๖ คือ อาจารย์พนัส ท่านเป็นคนที่บังคับให้ผมตั้งใจอ่านหนังสืออย่างจริงจังและเต็มที่ ตอนแรกผมไม่ชอบอาจารย์คนนี้เลย เพราะสั่งงานเยอะมาก ทั้งๆที่อาจารย์คนอื่นจะลดการบ้านลง เพื่อให้เวลาเด็กอ่านหนังสือ แต่อาจารย์ท่านนี้สั่งงานตลอด วรรณกรรมไทยลีบเรื่อง โดยสั่งอาทิตย์ละเรื่อง บางครั้งสั่งวันนี้ส่งในสองวันก็มี ลืมปีก็ต้องทำรายงานหนา ๒ ชม. หนักพอตัว นอก

จากนี้ยังมีการแสดงศึกษาปริทรรศน์ที่ต้องลงทุนเข้าชุด ทำจาก เช่าแสงไฟ
เครื่องเสียง ใช้เวลา กันเป็นเดือนกว่าจะออกมานี่เป็นผลงานได้ ทำให้พากผิดพลาด
ในการทำงานร่วมกัน ได้ข้อคิดอะไรหลายอย่างมาก many ผู้ขอขอบคุณอาจารย์
พันสามารถรับ

นายชลธิษ เจียมจิตพลาชัย
คณะรัฐศาสตร์ จ.ตราด

คุณครูในดวงใจของผมคือ คุณครูสำราญ สีแก้ว เป็นคุณครูที่เคยให้กำลัง
ใจผม เป็นที่ปรึกษาแนะนำให้ตลอดในช่วง ม.๖ แม้จะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ แต่
เป็นช่วงเวลาที่สำคัญอย่างมากในการดำเนินชีวิตของคนๆ หนึ่ง คุณครูท่านสอน
วิชาคณิตศาสตร์ ที่โรงเรียนสารรักษ์อนันต์วิทยา เป็นครูที่มีความสนิทสนมกับเด็ก
ท่านจำชื่อเด็กในที่ปรึกษาได้ทุกคนทั้งข้างทราบปัญหาของเด็กแต่ละคนเป็นอย่างดี
ท่านสะเวลาส่วนตัวเพื่อส่วนรวม เพื่อนักเรียนของท่าน โดยไม่เห็นแก่ตัว
ท่านขับรถไปเยี่ยมนักเรียนทุกๆ วัน และทุกๆ คน ทุ่มเทกับการทำงาน
อย่างเต็มที่ ไม่เคยห่วงวิชา เป็นคนกล้าหาญ กล้าที่จะทำในสิ่งพิเศษที่เป็นถูก ท่าน
นักจะเล่าเรื่องที่มีคิดเดือนสอนใจอยู่เสมอทุกเช้าก่อนเข้าเรียน ทั้งยังดูแล
สอนพิเศษให้กับผมกับเพื่อนๆ ที่อยู่ในห้องฟรี ท่านให้เหตุผลว่า ท่านอย่าง
เห็นถูกของท่านประสบความสำเร็จ (ท่านเรียกนักเรียนว่า ‘ลูก’ และท่านดูแล
เราเหมือนลูกจริงๆ) ใน การเรียนมากกว่าสิ่งใด ผมเองก็ไม่รู้ว่าจะบรรยายอย่างไร
 เพราะท่านนั้นดีมากๆ ครับ ถ้าหากท่านไปที่ไหน ก็คงจะไม่สำเร็จดีขนาดนี้
 ต้องขอขอบพระคุณท่านมากๆ ครับ

นายกรีฑา ติระวัฒน์พยาخت
คณะรัฐศาสตร์ จ.สุโขทัย



ผู้ที่อยู่เบื้องหลังในชีวิตของข้าพเจ้า

กว่าจะมาถึงวันนี้ วันที่ข้าพเจ้าได้มานั่งอยู่ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ่อกับแม่เห็นอย่างไรให้นำข้าพเจ้ารู้มาตลอด รู้ว่าต่านทำเพื่อข้าพเจ้าทุกอย่าง ตอนแรกๆ อาจจะเห็นไม่ชัดเท่าไหร่ เพราะยังเป็นเด็ก หรือพ่อกับแม่อาจจะไม่ยกนองกว่าลำบาก ทุกครั้งที่เปิดเรียนภาคใหม่ ต้องซื้อหนังสือ สมุด และอุปกรณ์การเรียน ข้าพเจ้าเห็นได้ชัดเลยว่าแม่ต้องไปยืมเงินคนอื่นมาให้เราเรียน ถ้าพ่อกับแม่ส่งข้าพเจ้าเรียน คนเดียวอาจจะไม่หนักเท่าไหร่ แต่ต้องส่งลูกเรียนถึงสองคนซึ่งเป็นฝ่าแฝดกัน จะซื้อจะจ่ายอะไรก็ต้องจ่ายเหมือนกันทั้งสองคน หลายครั้งที่เห็นแม่เอาของไปจำนำแล้วไม่มีเงินไปได้คืน ข้าพเจ้ารู้สึกถึงความยากลำบากของต่าน อยากจะทำให้พ่อแม่สบาย ให้ดีกว่าที่พ่อกับแม่เสียเงิน

ข้าพเจ้ารู้ว่าพ่อกับแม่เห็นอยกับการที่ต้องตื่นตั้งแต่ตี ๑ ตี ๒ เพื่อที่จะลุกขึ้น

ไปกรีดยางทุกวันที่ฝนไม่ตก พ่อกับแม่ต้องอดหลับอดนอนเพื่อที่จะหาเงินมาให้พวกราเรียน ข้าพเจ้าจึงคิดเสมอมาว่าเงินทุกบาทที่ได้มาจากการฟื้นฟอกแม่ คือเงินที่ได้มาจากการอดหลับอดนอนของฟื้นฟอกแม่

น.ส.โศภิตา เสนว่อง
วิทย์-กีฬา ช.ตรัง

บุคคลที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของข้าพเจ้าคือ แม่ของข้าพเจ้าเอง เพราะท่านเป็นผู้ที่ให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ท่านอายุ ๕๔ ปีแล้ว และเป็นความดันโลหิตสูงด้วย แต่ท่านยังต้องทำงานเพื่อส่งเสียข้าพเจ้าอยู่ เมื่อก่อนพ่อทำงานรับจ้าง แต่ตอนนี้ ปวดหลังจึงไม่สามารถทำงานได้ ภาระรายจ่ายทั้งหมดจึงตกอยู่กับแม่คนเดียว ที่ สามสั่งเงินมาให้เดือนละ ๒,๐๐๐ บาท แต่ก็ไม่เพียงพอ กับรายจ่าย ช่วงนี้รายจ่ายเพิ่มขึ้น เพราะข้าพเจ้าเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา จำเป็นต้องเดินทางบ่อย แม่ต้องไปยืมเงินจากญาติๆ เพื่อให้ข้าพเจ้านำมาใช้จ่าย พ่อข้าพเจ้าทราบว่าติดโครงการจุฬา-ชนบท ก็โกรไปบวกแม่เป็นคนแรก ท่านดีใจมาก เพราะถ้า ข้าพเจ้าสอบไม่ติดโครงการนี้ แม่ก็ยังไม่รู้ว่าจะส่งข้าพเจ้าเรียนต่อได้หรือเปล่า เพราะบางครั้งทั้งบ้านมีเงินไม่ถึง ๑๐๐ บาท

เวลาที่ข้าพเจ้าคุยกับแม่ ข้าพเจ้ารับความรู้สึกของท่านได้ว่าท่านแบกภาระไว้เยอะมาก รู้สึกสงสารและรู้สึกผิดที่ทำให้ท่านต้องลำบาก แต่ท่านไม่เคยบอกความทุกข์ให้ข้าพเจ้ารู้ วันเช่นเดียวกับวันนี้ที่สัญญาของโครงการจุฬา-ชนบท ทางหน่วยเปิดวีดีทัศน์เมื่อตอนมาสัมภาษณ์ แม่นั่งดูพร้อมกับร้องไห้ไปด้วย น้ำตาที่ไหลลงอกมา นั่น ข้าพเจ้าคิดว่าท่านคงปลื้มปีดิ ที่ข้าพเจ้าสามารถก้าวเข้ามาสู่พลาสติกฟิล์มมา วิทยาลัยได้ ข้าพเจ้าดีใจที่ทำให้แม่และครอบครัวภูมิใจในตัวของข้าพเจ้าได้

น.ส.เพชรรัตน์ ม่วงโพธิ์
คณะเภสัชศาสตร์ จ.จันทบุรี

ทุกชีวิตที่เกิดมาล้วนแต่มีบิดา 罵arda เป็นผู้ให้กำเนิดทั้งสิ้น ท่านทั้งสองถือเป็นผู้มีพระคุณสูงสุด แต่ในบางโอกาส ชีวิตที่ถือกำเนิดขึ้นมาแล้ว อาจมีบุคคลอื่นที่มิใช่บิดา 罵arda เป็นผู้อุปถัมภ์เลี้ยงดูจนเดินไปหลบ มีชีวิตตามวิถีทางของตนเอง ดังเช่นเรื่องราวของผม

ผมเกิดมาท่ามกลางครอบครัวที่แตกแยก หลังจากที่罵arda คลอดผมได้ ๔ เดือน ท่านก็เลิกรากับบิดาของผม และนำผมมาฝากไว้ให้ป้าเลี้ยงดู จากนั้น ท่านทั้งสองก็ เสียหายไป ป้าของผมเองก็หყารักกับสามีมาก่อน มีบุตรธิดาด้วยกัน ๒ คน คนโต เป็นผู้หญิง คนเล็กเป็นผู้ชาย แต่ทั้งสองมีอายุมากกว่าผม ผมจึงเรียกว่าพี่

เราทั้งสามคนเดินโตามาด้วยกันภายใต้บ้านเช่าเก่าๆ ติดริมคลองดำเนินสะดวก และด้วยความรักประราถนาดีของป้า แม่ท่านจะม้อชีพรับจ้างเย็บผ้า เงินเดือนเพียง ๓,๐๐๐ บาทต่อเดือน ท่านก็ยังสามารถประคับประคองให้พวกเราทั้งสามชีวิตอยู่ได้ แม้จะปราศ จากการสูบบุหรี่ แต่ก็มีความสุขตามอัตภาพ เมื่อร้อนก็กระโจนลงคลอง ไม่ต้อง เสียค่าน้ำประปา

ป้าของผมได้สอนผมเสมอว่า เราเป็นลูกคนจน ก็ควรจะเรียนรู้ที่จะอยู่อย่างคนจน ไม่จำเป็นต้องไปตามคนอื่น ด้วยว่าเมื่อจะจนแต่เราทำตัวให้มีคุณค่า แม่ไม่มีไกรเห็น เรา เองก็รู้สึกมีความสุข การใช้เงินทุกบาท ป้าบอกให้คิดก่อนที่จะใช้เสมอ ว่าเราต้องการสิ่ง นั้นจริงหรือไม่ ซึ่งมานแล้วมีประโยชน์ใช้สอยเพียงใด คุณค่ากับเงินที่เสียไปหรือเปล่า และเมื่อผมอยากเป็นทันตแพทย์ ป้าก็ไม่ขัดขวางท่านสอนว่า จะเป็นอะไรก็เป็นก็ แต่ขอให้เป็นคนดีของสังคมก็พอ

ในยามที่ห้อแท้ ป้าก็อุปถัมภ์ให้ค่อยเป็นกำลังใจให้ เป็นดั่งมือที่ค่อยนวดเมื่อผมล้ม เมื่อ ผมข้ายานเรียนเพื่อเรียนต่อชั้นมัธยม ผมจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน อาศัยการมี น้ำใจที่ป้าบอกผมเสมอว่าความมิให้กับคนที่เรียกว่าเพื่อนจนสามารถปรับตัวได้ในทุกด้าน ป้าจึงเป็นดั่งบุคคลที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของผมครับ

นายธิร พีรีวงศ์
คณะทันตแพทยศาสตร์ จ.ราชบุรี



ໄມ

๒

ຈ່າງกระจาຍໄປໃນໜູ້ເພື່ອນບ້ານວ່າ ອິກນາຊີໂຈະນາຄ້າງບ້ານລຸກສາແລະຫລານສາຫລາຍວັນ ຜູ້ຄົນທີ່ຕ້ອງການຄວາມຂ່າຍເຫຼືອຕ່າງມາພບໜູ້ເກີຍ ບາງຄັ້ງຈະເຫັນເຂານໆນ່ຳອຸ່ນນົກ້ອນທຶນສາຍຕາຈັບຈຶ່ງໄປຢັງຕົ້ນໄມ້ຮາວກັນກຳລັງວັດຄວາມຈີ່ລຸ່ມເຕີບໂທຂອງມັນເສນີ່ອນໜຶ່ງລຳດັ່ນທີ່ເຕີມໄປດ້ວຍອາຍຸຂັ້ນກຳລັງເລົາເຮືອງຮາວປັນປາຂອງພວກອິນເດືອນແດງ ຮວມທັງການລໍາສົມເສົ່ງແລະເສື່ອ ດັນແຮກທີ່ມາທັກທາຍທຳໃຫ້ເຫັນຈາກກວັງຄົງ

“ອຽຸນສັວສົດີກະ ທ່ານອິກນາຊີໂຈ” ແຜູ້ຄົນໜຶ່ງກຳລັງທັກທາຍ

“ຂ້າມາຫາທ່ານ ເພຣະຂ້າໄຂອີເຣືອັນ”

“ນີ້ແນະ ຍາທີ່ດີທີ່ສຸດລຳຫරັບໂຣຄົນນີ້ເກືອ ເກົ່າງດື່ມຮ້ອນທຳຈາກດອກເປື່ອງຟ້າ ດອກເຫຼາໂກ* ແລະບິ່ງ ດື່ມແລ້ວມານອກຂ້າພຸ່ງນີ້ວ່າຮູ້ສຶກຍັງໄຟນັ້ນເມື່ອຕື່ນອອນ”

“ອິກເຮືອງກະທ່ານ ລູກເດີກຂອງຂ້າປວດທົ່ວມາກ ຈະໃຫ້ແກກກິນອະໄຮດີ”

“ນີ້ມັນໜ້າອະໄວຄາໂດ ຜ່ານາລູກໜຶ່ງ ເອນເນີດມາຕົ້ນສັກພັກກັນນ້ຳເລີກນ້ອຍ ທີ່ໄວ້ໃຫ້ເຍັນ ແລ້ວໃຫ້ເດີກດື່ມນ້ຳນັ້ນ”

ບາງຄັ້ງກີ່ນີ້ຄົນມາຫາໜູ້ເກີຍດ້ວຍເຮືອງຄ່ອນບ້າງຈະສ່ວນຕົວຈຶ່ງຕ້ອງເຂົ້າໄປໃນກະທ່ອມ ເພື່ອວ່າຈະໄດ້ໄມ້ມີຜູ້ໄດ້ບືນການສັນທານາ

“ແມ່ຈີ່ຈະ ທຳໄມຕາໄນ່ຍ່ອມໃຫ້ຫຼຸດວາຕາຕະກົມາຄານໄຟໃໝ່ໃນບ້ານລະໜີ່”

“ກີ່ພຣະເບາທ້ານໄມ້ໄກໃຫ້ພວກຜູ້ໜູ້ຝຶງຝຶງທີ່ຮ້ອມອອງລົ້ງເຫັນນັ້ນຜູ້ໜູ້ຝຶງເຮາຕ້ອງດູແລເຮືອງອາຫາກກາຮົກ ດອນຫຼູ້ໄພ່ອປຸກຂ້າວ

*ຕົ້ນໄມ້ສຸກລພວງໄຟ່ນຸກ ສະພ້ານກິນ

ດາຣາ ວິໄອສ ເບີຍນ
ຮັກມີ ກຖານມີມ ແປລ
ວິກກີ ຮາໂມສ ກາພປະກອນ

ໂຄມ່ນ ໄລລ

ໄພດທ່ຽວມັນສຳປະຫລັງ ທອຜ້າ ທຳກະເປົ່າ ແລະ ຂັກຜ້າທີ່ແມ່ນໜ້າ

ໂນຫຍາໃຈເຂົ້າວາງວັກຈະເກີນຄວາມລຶກລັນ ແລະ ບນບ-ປະເພື່ອຕ່າງໆ ປະຈຳເຜົ່າຊື່ທຳໃຫ້ເຮືອ ຮູ່ວາຍໃຈອຸ່ນເສົມໄວ້ໃນອອກ

ເດືອກສາໄມ່ກ່ລວມເມື່ອໄດ້ຂື້ນຄົນພຸດສົງເຮືອງເວທ ມນຕົກຄາດ ກລຸ່ມຄວັນຫລາກສື່ ນັກທີ່ມີດວງຕາສ່ອງ ປະກາຍໄຟ ເສິ່ງກີຣີຮ່ອງຊື່ທາຍໄປໃນຄວາມນິດ ແລະ ກລັນມາເປັນຄ້າງຄວາ ໄນກ່ລວມສາຍຕາແປລກ່າ ຂອງຜູ້ຄົນທີ່ເດັ່ນວ່າມອນໆ ກອງໄຟແລ້ວເຈົ້າຄາກຄກ ນຸກຫຼຸກ ຖະແຈິງຈາກ ຊື່ຈາກນາມທໍາຍ້າແລະ ພາຫາ ໃຫ້ຜູ້ປ່າຍ ກີ່ຜ່ານເຂົ້າມາໃນຄວາມຄົດຂອງໂນເຊັ່ນກັນ ‘ສຸນໄພຣີເປັນຜລິດຜລຂອງຊີໂນ ພຣະອົກ່າງໃຫ້ ມັນອຸ່ນໃນພື້ນດິນເພື່ອໃຫ້ສໍາຫັນກາຮັກໝາ’ ຄຣາວໜີ່ ຫຼຸກເກີຍຜູ້ເປັນຕາພຸດກັບຫລານສາວ

“ພູ້ອຍກັງວ່າວ່າສຸນໄພຣີແຕ່ຂະນິດໃຫ້ວັກໝາ ອະໄໄໄດ້ນັ້ງ” ໂນສານໄຈ

ແລ້ວອີການຊີໂໂກກໍ່ອຍໆ ສອນວິທີໃຫ້ສຸນໄພຣີ ຂະນິດຕ່າງໆ ໃຫ້ຫລານສາວເຊັ່ນວ່າຂະນິດນີ້ ໃຫ້ເຄື່ຍວ ແລະ ປລ່ອຍທີ່ໄວ້ສັກພັກໃນປາກ ເມື່ອຄຸງກຸດ

“ແລ້ວດັ່ນເປັນງຸພິຍະລະໜີ້ຕາ”

“ກີ່ເກື້ອງພລາງຂອະນຳດ່າວໂວງພາຍນາລັດ”

“ແຕ່ຕາຈີ້ ກລາຍຄນແລຍນະທີ່ຕາຍຮ່ວ່າງທາງນະ”

“ກີ່ພວກເຮາອຸ່ງກັນໃນປ້າເບາເລື້ກ ຈະເອາອຸກໄປສ່າງໂວງພາຍນາລັດຢາກ ເພຣະອ່າຍ່ານີ້ກີ່ກາຮັກໃຫ້ສຸນໄພຣີວັກໝາໂຮກຈຶ່ງເປັນເວື່ອງຕື່” ຕາແນະແລະ

ອົບນາຍອີກວ່າ “ຄົ້ນເຂົ້າທີ່ໃກຣເຈັບມື້ອງທີ່ອົບນິວອົບດີ ເບີ້ຍວ ກີ່ຈົ່ນຕົ້ນໃນຂະໄວຄາດແລ້ວເອົານ້າມກາຮອງດື່ນ໌”

ໂນເປັນນັກເຮືອນຄວາມຈຳດີເຢີມ ອີກທັງໝັງສັນ ໄຈທ່ອງຈຳນທສັດແລະ ນັກຕາຕ່າງໆ ທີ່ຕ່າໃຊ້ເຮີກ ມູນປ່າ ແພຄະ* ແລະ ລົ່ງເມື່ອຍາກກິນເນື້ອສັກວ ແຕ່ເນິງສົງຊື່ໄນ້ລ່າງໄທລູງກັບຖຸກຮັງທີ່ຈ້ອງອນນັນ ນັ້ນຄືອ່າງເລື້ກໆ ຮ້ອຍເຊື້ອກຫ້ອຍຄອຫຼຸກເກີຍ ໃນນັ້ນນີ້ ກ້ອນທິນວິເສຍຊື່ເປັນໜີ້ໃນຈຳນາພິເສຍຂອງ ທາມາ ທີ່ວີ້ ພາວາ ອັນເປັນຊ່ອເຮີກຂອງຫຼຸກເກີຍເຊັ່ນກັນ

“ຕາຈີ້ ທຳໄນຕາໄມ້ໄກ້ກ້ອນທິນວິເສຍເປັນຂອງ ຂວັງຫຼຸກນັ້ນລະໜີ້”

“ຕາໃຫ້ຈ້າໄມ້ໄດ້ທຮອກ ໂນ ເພຣະມັນເປັນ ຂອງຕາ ແລະ ນັກະທຳມາງໄດ້ເຂົພາະແຕ່ກັບຕາທ່ານັ້ນ ເຈົ້າອ່າຍເລ່າໃຫ້ໃກຣຟັງລ່າ ເຮຈະໄປທີ່ແມ່ນໜ້າກັນ ເພື່ອ ວ່າເຈົ້າຈາໄດ້ທິນເປັນຂອງຂວັງນັ້ນ”

ແລ້ວນໍາຍວັນຈຸງຈື້ນ ຕາຫລານກໍ່ອົກເດີນໄປຕາມທາງແກບໆ

“ຕອນນີ້” ຕາວ່າ “ເຈົ້າຕ້ອງເຮີກທາກ້ອນທິນເລື້ກໆ ອີ່ຍ່າງທີ່ຕາຈະທຳໃຫ້ໜຸ້”

ແລ້ວເຈົ້າກໍເຮີມທ່ອງມົນຕໍ່ດ້ວຍເສີບອັນດັງ ໂນວ່າຕາມຖຸກຄຳມຸດ

ນັ້ນໄມ້ໃຫ້ເຮືອງແປລກໃໝ່ແດ່ອຍ່າງໄດ ເພຣະ ເດືອກສາເຄີຍໄດ້ຂື້ນຕາທ່ອງມົນຕາໃນພິທີກຣມຕ່າງໆ ຜົ່ງເຮອກໍຈຳໄດ້ຫລາຍນທແລ້ວ

“ແລ້ວເມື່ອໄຫ້ທິນຈະມາລະໜີ້ຕາ” ໂນຄາມ

*ສັກວ ເກື່ອງເອື່ອ ມີລາຍຫວາກລ້າຍແປລືອກແຕງໄວ້ອຸ່ນຄຳຕາມດຳຕັ້ງ



“ราชากลับมาที่นี่อีกสักวันข้างหน้า แล้วเราต้องสาดมนต์ให้ชีโว เพื่อให้ท่านมอนหินเป็นของขวัญแก่เจ้าด้วย”

“ตาจี๊” เด็กสาวเอ่ยเบาๆ “ถ้ามหินของตาหน่ออยชิชี้ว่าสักวันหนึ่งพี่ชายทั้งสองของหนูจะกลับมาไห่ม”

“แม่เจ้าบอกว่า เจ้าฝ่าถามลิงพี่ชายมาหลายอาทิตย์แล้ว ทำไม่หรือ เกิดอะไรขึ้นกับพวากษา”

“หนูมีทางสังหารผู้ว่า พี่ชายคนหนึ่งต้องการให้หนูช่วยเหลือ บางครั้งหนูได้ยินเสียงเรียกจากที่ที่ใกล้และสนุกโลก”

ชูเกียเลิกคิ้ว ย่นหน้าหาก แล้วหันหนินามก่อนออกจากถุงเล็กๆ มันเป็นหินเกลี้ยง

กลมแวงแหวว ขนาดประมาณสามเซนติเมตร ก้อนหนึ่งสีแดง มีริ้วลาย อีก ก้อนเกือบจะเป็นหินใส สีเทาอ่อนคล้ายสีน้ำนม และ ก้อนสุดท้าย สีดำ ผู้เฒ่าอิกนาชิโອิใช้นิ้วคีบมันขึ้นมาช้าๆ แล้ววางหินสีแดงลงบนฝ่ามือ

ตอนนั้นเอง นกทุกด้วยกันส่องเรืองร่องเป็นพิเศษเพื่อเดือนโน้มว่าอันตรายอันใหญ่หลวงกำลังค่อยเรื่อยๆ แต่ไม่ได้ขับเนพะเสียงที่ต่ำที่สุด แต่ยังสับสนกับเสียงนกเล็กๆ สีน้ำเงินซึ่งเกากลิ่งไม้ร่องอย่างไรเดีย

“ก้อนหินอ่อน” ตาม “มีโภ พี่ชายของโนมั้งมีชีวิตอยู่หรือไม่”

ความเงียบที่เข้าครอบคลุมนั้นกดดันจนเด็กสาวไม่อาจลืมน้ำลายผ่านลำคอได้

“ข้าขอถามเป็นครั้งที่สอง” ตามเสียงเข้ม
พลงเปาหิน

“มีโล พี่ชายของโนนยังมีชีวิตอยู่หรือไม่”

“ตาฉะ ทำไม่ให้นไม่เคลื่อนเลยละฉะ หนูมั่น
ใจว่าพี่ชายยังมีชีวิตอยู่”

“ฉันข้าใจพิดแล้วละ มีโลถูกปักดึนหาย
ไปเสียแล้ว”

“ถ้าอย่างนั้น ตาช่วยถอนถึงเบ้าโลให้หน่อย
นะฉะ” โนร้องขอ

“ก่อนหินอ่อน ข้ออยากรู้ว่า เป้าโล นายอ้วก
ยังมีชีวิตอยู่หรือไม่”

ฉูกายีเปาหินอีกครั้ง ทันใดนั้นมันก็เคลื่อน
ไหว ดีดตัวสูงขึ้นสองสามเซนติเมตรจากอุ่นนื้อ
และส่งเสียงดุจเสียงลมยามพัดผ่านกิงก้านของ
ต้นไม้ใบคอกหนา

“มันส่งเสียงแล้ว” ตาพุดปิงขัง “พี่ชายของ
เจ้ายังมีชีวิตอยู่”

“แล้วเราจะรู้ว่าหนูว่าเมื่อไหร่เขากลับมา”
ผู้เฒ่าอิกนาซิโอถามซ้ำ ก่อนหินส่งเสียงอีกครั้ง

“เขายังไม่ตาย และจะกลับมาในไม้ข้าม”
โนสังเกตว่าตาทอดสายตาเหมือนล้อยกไป
ท่านกลางเงาแห่งกาลเวลา กล้ามเนื้อบนใบหน้า
ตึงเหมือนรากบันส่วนหน้าปาก ที่จริงแล้วตาดูไม่
เหมือนคนเดิมเลย

“ตาฉะ...” โนเรย่าໄหลผู้เฒ่า “ตาเป็นอะไร
ไปหรือเปล่า ไม่สบายหรือเปล่าฉะ”

ฉูกายีค่อยๆ หายใจแรงขึ้น แล้วมองหาน

สาวด้วยความรักใคร่เอื้อนๆ

“ทุกอย่างเรียบร้อยดี โน เป้าโลพี่ชาย
ของเจ้าจะกลับมารีรวม นี้ เรากลับบ้านกันเถอะ”

ทั้งสองเดินกันไปเงียบๆ เด็กสาวชาวพื้น
เมืองยังรู้สึกว้อนใจ เพราะมีคนเคยพูดถึงเป้าโล
และมีโลให้เชือฟังมากมาย

“จะอย่าเล่าสิ่งที่เจ้าได้เห็นและได้ยินให้กร
ฟังเชียวล่ะ เข้าใจไหม” ตามาชันโนพักหน้ารั้ว
ความเงียบเงียบเป็นผู้ประทับตราสัญญาณนั้น

๓

โนค่อยๆ โടบันและเริ่มเป็นสาว เวลาไป
อาบน้ำที่แม่น้ำ เเรอมองลงไปในแอ่งน้ำใส่พลา
สังเกตเห็นว่า หน้าอกเชือเริ่มกลมกลึง และเจา
กีโครงเว้ามากขึ้น อีกทั้งขาเก้าแข็งแรงได้รูปทรง

โนชอบมองตัวเองจากกระบวนการหนึ่งของ
แม่ และจำได้ว่าหลายปีก่อนโนนั้น เชือเจ้าไปใกล้
เพียงเพื่อจะแสดงสีหน้าทางและแลบลิ้น ทว่า
บัดนี้สายตาของเชือดูสงบนิ่ง ลีกซึ้งและค่อนข้าง
ธรรมนูน แสดงให้เห็นถึงวิญญาณพยศดุลูกน้ำป่า
วันหนึ่งขณะหัวผอมอยู่ในประ祓าดใจที่เห็นสิ่งหนึ่ง
ก่อนข้างแบปลกทำให้เชือสังสัยว่าตนแองผิดปกติ
ไปหรือไม่ ภาพสะท้อนในกระบวนการนั้นลางเลือน
ไม่แน่ชัดว่าปราภูหรือไม่ปราภูภาพ โนเขยิน
เจ้าให้ลืดด้วยความอยากรู้อยากเห็น และเริ่มมอง
เห็นเจางามๆ เคลื่อนไหวอยู่ลีกลงไปในกระจา



พันดินนั้น เธอเกิดขึ้นเสียงกระจากแตกออกเป็นเสียงๆ ดังอยู่ในหัว เด็กสาวรู้สึกว่าตนเองยืนอยู่เบื้องหน้าทะเลขานปุ่นม้า และไม่อาจสะท้อนภาพของเธอให้เห็นได้ นิสัยหุนหันพลันแล่นทำให้ไม่โน้มใจหุดติ่รัตรอง เธอตกอกตกใจร้องเรียกแม่ว่า

“แม่จ้า กระจากใช้การไม่ได้แล้ว” โนมตะโภน “มาดูสิแม่”

“ทำไม่ล่ะ มันแตกหรือ”

“เปล่าจ้า สงสัยมันถูกใช้งานมานานเกินไป เพราะหูมองเห็นไม่ชัดเลย”

“น่าจะเป็นพระหนูมันบ่อยเกินไปมาก กว่า มันต่างกันนะจ๊ะ”

“แม่เข้าไปใกล้ๆ แล้วคุณจ๊ะ ว่ามันม้า”

แต่แม่ไม่พนความพิดปกติใดๆ เธอเอามือลูบหน้าลูบผูมและพูดกับโนว่า

“ไม่เห็นมีอะไรแปลกนี่ลูก มันก็ปกติดี”

เด็กสาวยืนนั่ง ไม่พูดไม่จา เธอรู้สึกว่าร่างกายบางส่วนมีเส้นใบที่ดึง伸びมีแรงกว่าฉีดยาด โนล่าส่ายศีรษะไปมาเพื่อให้ความคิดเข้าที่เข้าทาง และเกิดสมดุล ทำให้ผนเปียหักสองข้างของเธอ แก่วงนาโคนใบหน้าเบาๆ

“เป็นอะไรไปจ๊ะ โน หน้าหนูชิดเชียว”

“ไม่เป็นไรหรอ ก็จะแม่ หนูแค่มีน้ำ แต่ตอนนี้หายแล้วจ๊ะ”

“วันไปกันเถอะ” แม่ว่า “เราต้องไปซักผ้าที่แม่น้ำ”

“ใช่ หนูจ๊ะ ช่วงนี้มีผ้าต้องซักมากขึ้น

เพราะตามมาอยู่ด้วย”

ทั้งสองจึงออกเดินทางขุบระและฝุ่นคลุ้ง แม่ไก่ตัวหนึ่งกลับออกมาและโกรกขอขันสุดเสียง ประกาศให้โกรกรู้ด้วยความภาคภูมิใจว่ามันเพิ่งออกไจ แม่ลูกยังคงเดินต่อไปท่านกลางเงาไม่จากต้นมะ่วง มะเดื่อ หุบช้าง เอสปานเบด และตาเบนูญา ซึ่งออกดอกสีชมพู จนไปถึงแม่น้ำ โนนั่งลงบนก้อนหิน และรอต่อรองท้าวอก จากนั้นจึงใช้น้ำเท้าตรวจสอบในน้ำ เด็กสาวรู้สึกเกี่ยวก็ร้าน และไม่มีอารมณ์จะซักถาม

“แม่ฉี๊ะ หนูก็อาบุญคนลินสีแล้ว หนูอยากไปโรงเรียนกันเข้าบ้าง”

“อืม...” แม่ตอบ แม่ซึ่งมีผิวน้ำค้างล้ำสะท้อนแสงอาทิตย์คุราวาอำนวยท่าด้วยน้ำมัน ทว่าผิวพรรณทั้งเรียบรื่นและเต่งตึงราวกับชนิดเดียว

เชอเริ่มออกแรงซักกางเกงตัวหนึ่งของตาพลางเร่งคิดคำตอบให้ไว

“ว่าไงฉี๊แม่” เด็กสาวตามด้วยความหื่นใจ

“ก็ได้ แต่ถ้าหากเราขอทุนการศึกษาได้ก็จะดีไม่น้อย ไอ้ที่เปลี่ยนกับการเล่าเรียนก็ต้องหนันสือหนังหามักรากแพะ”

“หนูอาจหางานทำได้บ้าง เช่น ทำความสะอาดโรงเรียนในตอนกลางวันและเรียนภาษาคั่ง”

“ถ้าเราราบุดกับผู้อำนวยการโรงเรียนชาน อิซซิโดร ได้ล่ะก็... เออไว้วันหนึ่งเราจะไปด้วยกันนะ”

โนนั่งเงี่ยนมองดูสายน้ำที่ไหลเชี่ยวอ้อม

ผ่านขาเชือปีกอาการร้อน ใบไม้ไม่ไหวติง อาจเป็น เพราะใบที่เด็กเกินไปช้อนทับกันอยู่ คุณเมื่อน เป็นผลิตภัณฑ์ไม้สีเขียว เด็กสาวกิดความรู้สึก เช่นเดียวกับตอนเช้า ขณะมองกระจก เชือ กระวนกระวายใจและคิดว่าลิงที่ไหลวนอยู่ในสั่น เลือดไม่ไหล เลือดทว่ากลับคล้ายเป็นลม มันทำให้เชือรู้สึกตัวเบาหวิว แต่ไม่อาจเคลื่อนไหวได้

“อุ๊ย! อาการร้อนอย่างนี้ ลันคงไปนอน!” โนนั่งดังๆ ทว่าเสียงน้ำก็ดังจนกลับเสียงเชือ

ทันใดนั้นเด็กสาวก็เริ่มเห็นใบหน้าของครุ กุนหนึ่งในแอ่งน้ำ โนนั่งหน้าขึ้นมองข้างบน และคิดว่าบางทีดันโนนั่นไม่อาจทนอดเจาลงมาในน้ำ แต่เชือก็ไม่เห็นสิ่งใดในอกจากห้องฟ้าสีคราม

“แม่ฉี๊ะ หนูเห็นใบหน้าในน้ำล่ะ”

“หนูนี่! ก็เป็นหน้าของหนูเองนั่นแหละ” แม่ตอบอย่างไม่ค่อยสนใจใจไปดี เนื่องจากคุณเกย กับอาหารณที่เปลี่ยนแปลงและพฤติกรรม ประพฤติๆ ของลูกสาว

“ไม่ใช่นะฉี๊ะ แม่ หนูเห็นมันชัดเจนเลยล่ะ! เขาผนวยดวงตาให้ญี่ปีนประกาย และอ้าปากเหมือนจะพูดอะไรบางอย่างกับหนู ที่หน้าหากเขามีสายคาดเด็กๆ ด้วย”

แม่เดินเข้ามายังโถมด้วยความระมัดระวัง แต่ก็ไม่ได้เห็นภาพอะไรทั้งสิ้น นอกจากสายน้ำที่ไหลผ่านขาคล้ำๆ ของเชือลงสู่ท่าเลือดอย่างรวดเร็ว (โปรดอ่านต่ออีกหน้า)



ຮຽນແກ່ທັນການເກຫດ

ສມະເລີ້ນທີ່ລ



ນິຖຸທາສີລີ ສປາສີລີ ອຸນໝູຈູາຕາ ຈ ໂຍ ນໂຣ
ອລໂສ ໄກສປຸນປາໂນ ຕໍ່ ປຣາກໂຕ ມຸໍ
ຄນໃດຂອບນອນ ຂອບມ້ວສຸນ ໄມເອງານ ເກີຈຄ້ານ
ເອາແຕ່ງານ ຈຸ່ນຈ່ານ ນັ້ນຕື້ອ ປາກທາງຂອງຄວາມເສື່ອນ

ຢຸກນີ້ເຂົ້າສູ່ເພຸດຂ້າວຍາກໜາກແພັກແລ້ວ ດ້ວຍມັວຂອບນອນ ຂອບຄຸຍ ໄມເອງານ ເກີຈຄ້ານ
ຈະອຸ່ນລຳນາກ ແລະນັບວັນຊີວິຕຈະລົງໄປສູ່ທາງເສື່ອນ ດັ່ງທີ່ພຸທົທພຈນັກລ່າວໄວ້

ຈົບນີ້ຈະຂອເສນອເຮືອງຂອງນ້ຳສັນຄວັນໄມ້ (wood vinegar) ຜຶ່ງເປັນຜລຜລິດຈາກກາຣເພາ
ຄ່ານ ນ້ຳສັນຄວັນໄມ້ເປັນຂອງເຫລວສື່ນ້ຳຕາລໃສ ມີກລິ່ນຄວັນໄມ້ທີ່ໄດ້ມາຈາກກາຣຄວັນແນ່ນຂອງຄວັນທີ່
ເກີດຈາກກາຣພລິດຄ່ານ ຜຶ່ງຈະເກີນໃນຫ່ວງອຸ່ນຫຼູມປັບປຸງຄວັນອຸ່ນຫຼູມຫ່ວ່າງ ສ 0-150 °C ຈາກນັ້ນນຳມາ
ເກີບໄວ້ໃນກາຈນະພລາສຕິກ ຕັ້ງທີ່ໄວ້ປະມານ ၃ ເດືອນ ເພື່ອໃຫ້ສາກທີ່ເປັນນ້ຳນັ້ນດິນຕົກຕະກອນ

หลังจากนั้นผ่านกระบวนการกรองจึงจะได้น้ำส้มควันไม้ที่มีคุณภาพ โดยมีคุณสมบัติเป็นสารประกอบที่มีฤทธิ์เป็นกรด และประกอบด้วยสารที่มีประโยชน์หลายชนิด

๑. ประโยชน์ทางด้านการเกษตร ใช้ในการไร่แมลง เพลี้ย หนอนต่างๆ ที่มารบกวนพืชผัก – ผลไม้ ได้อ่ายมีประสิทธิภาพ และยังรักษาโรคภัยเน่า โคนเน่า และนำพาสารอาหารไปให้พืชดูดซับสารอาหารได้ดีขึ้น พืชจะเจริญงอกงาม ผัก – ผลไม้มีรสหวานกรอบ ปลดลดสารพิษ ไม่ทำให้เดินเสื่อมสภาพ และยังส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในระยะยาว ในทางอ้อมยังช่วยลดการนำเข้าสารเคมีจากต่างประเทศด้วย



๒. ด้านปศุสัตว์ ใช้รำพื้นคอกสัตว์เพื่อดับกลิ่นและป้องกันการวางไข่ของแมลงวันและแมลงต่างๆ

๓. ใช้ในครัวเรือน ผสมน้ำใช้ฉีดพ่นหรือผสมน้ำถูบ้าน



๔. ใช้กับสัตว์เลี้ยง ผสมใส่ป้อกเกี้ยวคิดพ่น สามารถขับไล่เหตุ หมัด เรื้อนในสัตว์ และเมื่อนำไปกลั่น สามารถนำมาราสมเครื่องสำอางให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว ทำให้ผิวนียนนุ่ม



จากคุณสมบัติดังกล่าว呢 จึงควรที่เราจะต้องรู้วิธีการทำ ปกติเราจะเห็นทั่วไปใช้ถังเหล็กขนาด ๒๐๐ ลิตรอน แล้วใส่ฟืนเผา แต่ตอนนี้เราสามารถใช้ถังเหล็กขนาด ๒๐๐ ลิตรตั้ง แล้วใส่ฟืนเผา ทำให้ได้น้ำส้มควันไม้ มากกว่าแบบเดิมถึง ๓ เท่า เป็นแบบที่คิดขึ้นโดย คุณอำนวย จังสกุล จากบางระจัน ถ้าสนใจคุณอำนวย คุณอำนวย จังสกุล จากบางระจัน ถ้าสนใจ

ใจดีต่อขอรายละเอียดได้ที่ชั่นร่มเพื่อนช่วยเพื่อน โทร ๐๓๔-๓๐๑๒๒๔ เราได้ถ่ายทำวิธีทำไว้อ่าน
ละเอียด เรายังเรื่องราวดีๆ ก็ยังกับพลังงานทดแทนอีกหลายเรื่อง เช่น การทำน้ำมัน Bio DESEL
และการทำ Bio GAS

สอุปสค์โคงาโล อันุปสค์โคงานุทิโตร คนพาลาย้อมมีแต่อุปสรรค แต่บันฑิตหมายไม่

คนเราถ้าเห็นอะไรก็เป็นอุปสรรคไปหมด ก็คงจะทำอะไรได้ยาก แต่บันฑิตเห็นว่าอุปสรรค
คือสิ่งท้าทายช่วยให้เราลัดและเข้มแข็งขึ้น เมื่อมีการทำการเกษตร ถ้าเราต้องไปเจอเอาที่ดินที่
ไม่ดี ปลูกอะไรไม่งาม เราก็ต้องหาทางเอาชนะ หัววิธีที่จะปลูกต้นไม้ให้งามให้ได้ มีอยู่วิธี
หนึ่งที่ใช้ได้ผลคือสูจันนาแล้ว นั่นก็คือ วิธีอัดปุ๋ยลงไปในดิน วิธีทำก็คือก่อนจะปลูกผักให้ขุด
ร่องให้ลึกประมาณ ๑ ศอก ยาวตามพื้นที่ที่จะทำแปลงผัก โรยปุ๋ยหมักชีวภาพและปุ๋ยกอกใส่ก้น
หลุม ใส่ฟางและใบไม้แห้งให้เต็มร่อง โรยปุ๋ยหมักและปุ๋ยกอกบนฟางและใบไม้แห้ง แล้วรดน้ำ
ผสมน้ำหมักชีวภาพให้ซุ่ม เอาดินกลบขึ้นรูปแปลงให้ดี โรยปุ๋ยหมักบนแปลงคลุมฟางให้เรียบร้อย
ปล่อยไว้ประมาณ ๗-๘ วันก็ปลูกผักบนแปลงผักที่อัดปุ๋ยไว้แล้วได้เลย รับรองดินจะดีไม่ตีไม่มี
ปัญหา ขอให้บันยอนย่างเดียวเอาชนะได้หมด และไม่นานดินก็จะดีเอง แม่ดินจะดีอยู่แล้วถ้าปลูก
ผักด้วยวิธีนี้ ผักก็จะยิ่งงามยิ่งขึ้น

บุคนี้เป็นยุคทองของพืช้องเกษตรกร เพราะขณะนี้กำลังเกิดภาวะขาดแคลนอาหารไปทั่ว
โลก ผลิตอะไรก็ขายได้ราคา ถ้าเกษตรกรรวมตัวกันได้ ยิ่งจะมีอำนาจต่อรองสูง จะพัฒนาการ
เอาเปรียบของพ่อค้านายทุน ขณะนี้เกษตรกรยังลำบากยากจนเพระไม่รู้จักร่วมตัวกัน ไม่สามารถ
กำหนดราคาเองได้ อย่างเช่นข้าวและน้ำมันปาล์ม ทั่วโลกขาดแคลนและกำลังต้องการมาก แต่
ในเมืองไทยเราลับล้นตลาดราคาตกค่า เกษตรกรก็ต้องลำบากยากจนอย่างเดิมหัวงี้พึงจะไร้ยาก
นอกจากจะต้องพึ่งตนเองและหมู่กลุ่มของเราเองเท่านั้น ภัยธรรมชาติจึงต้องรู้จักศึกษาทำความรู้จักสมอ



ศูนย์ปราชญ์ชาวบ้านชุมชนเพื่อนช่วยเพื่อน มีการอบรมวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงและการทำเกษตรอินทรีย์ เดือนละ ๑ รุ่น ให้เวลา & วัน & คืน สนใจติดต่อได้ที่ชุมชนเพื่อนช่วยเพื่อน ตู้ บก. ๖๗ บกจ. นครปฐม ๗๓๐๐๐ เราชั่งลงใบสมัครและตารางการอบรมไปให้ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ



๘๙ ๑๐๔๗

กินหูกรานรักษาโรคได้จริงๆ

มีแต่คนนิยมเรื่องโภชนาการต่างๆ ของความหวานไว้มากมาย จนคนกลัวความหวานกันมาก แต่บางคนไม่สนใจ ยังคงกินอาหารหวานต่อไป แต่กินหวานแบบเป็นโภชต่อร่างกาย โดยไม่กลัวเสียสุขภาพเลย ถ้าป่วยไปทางมอเดียวหมอก็รักษาให้หายเองแหละ

เพราะอย่างนี้จึงอยากเสนอแนะวิธีป้องกันโรคหรือวิธีที่จะกินอาหารหวานแล้วไม่เกิดโภชแก่ร่างกายได้อย่างไร จะขออ้างจากตำราแพทย์แผนไทย และแพทย์แผนจีน ว่าในรัชสมัย ๙ รัช ๕ ศี ชื่น มี ‘รสหวาน’ รวมอยู่ด้วย ได้บวกวิธีใช้ความหวานรักษาโรคได้อย่างไร เช่น ยาลูกกลอน นำสมุนไพรต่างๆ มาบดเป็นผง แล้วใช้น้ำผึ้ง หรือน้ำตาลมาปั้นลูกกลอน กินกันมาช้านานแล้ว กินเมี่ยงคำเพื่อปรับสมดุลของธาตุในร่างกาย มี ๔ ธาตุ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ใน ‘น้ำจืด’ ของเมี่ยงคำมีรสหวานมาก แต่ ‘เครื่อง’ ของเมี่ยงคำมีรสเปรี้ยวจากมะนาว เพ็ດจากขิง หรือพริก เค็มจากเกลือ ฝาดจากผักที่ห่อ ซึ่งจากเปลือกมะนาว หวานจากน้ำตาลปีบ รสเผ็ดจากถั่วลิสง รสเขม่าจากใบผักกาดหอม จะเห็นได้ว่า หวานไม่เป็นโภชถ้ามีรสอื่นผสมคุณอยู่อย่างเหมาะสม

ในตำราแพทย์ของจีนได้มีการเชียนถึงอาหารบำรุงเลือดนานหนึ่ง ที่เขาใช้น้ำตาลอ้อยคู่กับผลไม้เบร์รี่ต่างๆ เช่น มะเพื่องกับน้ำตาลอ้อย มะเขามกับน้ำตาลอ้อย น้ำบัวกับน้ำตาลอ้อย น้ำตาลอ้อย กับน้ำมะนาว ฯลฯ

น้ำผึ้งถ้าใช้โดยไม่ผสมกับสมุนไพรใดเลย นำไปผสมกับเครื่องดื่ม เช่น ชงในโอลัติน 加แฟ ฯลฯ จะทำให้ห้องผูกง่าย ควรผสมกับผลไม้เปรี้ยวจะเกิดประโยชน์กว่า ถ้านำผึ้งยังไม่ได้ใส่ความชื้นออกไป ๘๐% หรือนำผึ้งเดือน ๕ จะมีสารคาร์บิโนเจน จึงไม่ควรกินนำผึ้งโดยตรง จะเกิดเป็นสารก่อมะเร็งได้ น้ำผึ้งมีความเป็นกรดสูง แต่ถ้านำน้ำผึ้งมาผสมกับผัก ผลไม้ น้ำปั่นทุกๆ ก็จะมีฤทธิ์เป็นด่าง มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ในสมัยโบราณไม่มีโรงงานผลิตน้ำตาลมากมายขนาดนี้ เมื่อจะกินน้ำตาลแต่ละที ก็ต้องไปนำอ้อยมาหีบเอาน้ำอ้อยมาเคี่ยวให้แห้งจนได้น้ำตาลอ้อย ไปรองน้ำตาลจากงวงมะพร้าว หรืองวงตาล เพื่อนำน้ำตาลไปเคี่ยวได้น้ำตาลปีบ และน้ำตาลโตนด เมื่อจะใช้แต่ละทีก็ต้องนึ่งงานเทศบาลสำคัญ ขณะแต่ละชนิดส่วนใหญ่จะใช้น้ำลายดอกมะลิมาทำข้มในน้ำลายดอกมะลิมีฤทธิ์เป็นด่าง จึงนำมาคุ้กับขันหมี่มีแป้งและน้ำตาลໄไฟฟอกขาว จะเกิดโภษน้อยที่สุด เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านบางแหekyll แพร่传ไปในสมัยโบราณ

สมัยโบราณมีเครื่องทุนแรงน้อยมาก เนื่องจากน้ำตาลไปร่วงกายก็จะถูกนำไปใช้จนหมด เช่น สมัยก่อนจะไปไหนแต่ละทีก็เดิน กับขี่ม้า

สมัยนี้มีรถยนต์ รถไฟ เครื่องบิน อาหารสมัยก่อนจะใช้น้ำมันน้อยมาก ความหวานได้จากธรรมชาติ สมัยนี้มีแต่อาหารมันหวานที่ประรูปจนไม่รู้ว่าทำมาจากอะไร ยิ่งประรูปมากเท่าไหร่ ยิ่งมีประโยชน์น้อยเท่านั้น การประรูปน้อยเท่าไร เอ็นไซด์ สารอาหาร พลังชีวิตก็จะยังคงเหลืออยู่มากเท่านั้น

ขนมไทยที่ประรูปแล้วยังมีโภษน้อยมากต่อร่างกาย เช่น ขนมเปี๊ยะปุน ขนมคนที่สด ตะโกะ ขนมตาล เต้าส่วน สลิม ฯลฯ ที่กินแล้วมีโภษน้อยมาก เพราะมีส่วนผสมของสมุนไพรอยู่ เช่น ขนมเปี๊ยะปุน ก็มีด่างจากกะลามะพร้าว หรือนำ้าใบเตยผสมอยู่ ขนมตะโกะ ก็มีใบเตยเป็นส่วนประกอบ เต้าส่วน มีถั่วเขียว แป้งท้าวยามม่อง (แก้ไข้) ทั้งถั่วเขียวและแป้งท้าว ผสมกับน้ำตาลเกิดโภษน้อยมาก ถั่วเขียว ยังช่วยล้างพิษที่ตับได้อีกด้วย สลิมก็ทำจากแป้งถั่วเขียว ถั่วแม็จฉา น้ำกะทิ น้ำตาลมาผสมกันยังทำให้น้ำตาลกับน้ำกะทิมีความเป็นด่างอยู่ (อย่าใส่น้ำตาลมากเกินไป)

ทุกวันนี้ขนมไทยพากนี้มีน้อยมาก จะมีแต่ขนมที่เป็นอาหารขยายเชิงประรูปมาหลายขั้นตอนวางขายในห้องตลาดเต็มไปหมด (ส่วนมากจะใช้น้ำเชื่อมจากข้าวโพด และน้ำมันจากถั่วเหลือง GMO) ยิ่งกินมากเท่าไร ก็จะยิ่ง

ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบี้ยนง่ายขึ้น
ที่ประเทศไทย ซึ่งเป็นประเทศ
อยุ่กลางทะเลราย สามารถหาวิธีต่างๆ ปลูก
ผักให้ของกากลางทะเลรายได้ แล้ว
แนะนำให้ประชาชนของเขากินผลักมื้อละ ๒
งาน ในแต่ละวัน มีแต่วันอาทิตย์ที่จะได้กินໄກ
งวง แต่ก็แบ่งกันกินคนละนิดหน่อยในโบสถ์
เท่านั้น จึงทำให้โรงพยาบาลของอิสราเอล มี
คนไข้จำนวนมากไข้ส่วนใหญ่จะเป็นคนต่าง^{ชาติ}
ประเทศ

ทำอย่างไรสุขภาพของเราจะแข็งแรง
ตลอดเวลา เราขอเสนอแนะ ให้ดื่มน้ำผักปั่น
น้ำหัวปั่น น้ำมะกอกชีวภาพเพื่อบริโภคทุกวัน
ในการปรับสมดุลของร่างกาย

สูตรน้ำผักปั่น

ผักกาดหอม	๒	ก้าน
ขี้นฉ่าย	๒	ก้าน
มะเขือเทศ	๑	ลูก
น้ำมะนาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำผึ้ง	๗	ช้อนโต๊ะ
หอยแมลง	๑/๔	ลูก
น้ำเปล่า หรือ น้ำมะพร้าวอ่อน	๒	แก้ว (๔๐๐ มิลลิลิตร)
วิธีการทำล้วนผสมทั้งหมดหั่นแล้วปั่น		
รวมกัน		

น้ำปั่นหัวป่า

หัวป่าอย่างน้อย ๓ ชนิด เช่น หัวม้า หัว
ตีนนก หัวตีนกา หัวแพราก หัวแหัวหมู
ย่างน้ำ หัวปักกิ่ง หัวขัน ฯลฯ

๑/๒ กิโลกรัม	
น้ำตาลอ้อย	๕ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาวเบียก	๕ ช้อนโต๊ะ
นำหัวป่าอย่างน้อย ๓ ชนิด มาปั่น	
กรองเอาแต่น้ำมา ๑/๒ กก.	ผสมกับน้ำตาล
น้ำมะนาวเบียกปูรล์ให้เบรี่ยวหวานพอเหมาะสม	
น้ำผักและน้ำหัวป่าสามารถดื่มได้ตลอด	
เวลา ยกเว้นตอนเข้าตีนนอนควรจะดื่มน้ำอุ่น	
หรือซุปผักปั่นเพื่ออุ่นร่างกาย เพาะะไม่เช่น	
นั้นจะเกิดอาการท้องอืด	

อาหารที่เรากินในแต่ละวันต้องมีผักที่มี
คลอโรฟิลล์สารสีเขียวจากพืช มีวิตามิน A, C,
Fe, Mg, Ca, P จะเกิดการแลกเปลี่ยนสาร
อาหารได้สูงสุด ณ จุดที่ร่างกายนำของเสีย
ไปถึงได้ทั้งหมด และทำให้ร่างกายสร้างพลัง
งานในแต่ละเซลล์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่ง
ส่งผลให้เกิดการสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์
เก่าที่ตายในแต่ละวันได้อย่างเต็มที่ จะทำให้
ร่างกายไม่อ่อนแอในทุกอวัยวะ

จะน้ำแร่จะไปอยู่ที่ใดๆ ก็ตาม ถ้า
เรากินอาหารที่ได้สัดส่วนของอาหารออกมา

เป็นกรดอ่อนๆ และมีคลอโรฟิลล์มีสารอาหารพวก โปแตสเซียม (K) แมกนีเซียม (Mg) แคลเซียม (Ca) พอฟฟอรัส (P) เหล็ก (Fe) ครบ ๕ ตัวนี้ ในค่า pH๕ และมีวิตามิน A, C จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารเต็มที่ในแต่ละเซลล์ เกิดการสร้างเซลล์ใหม่และขับเซลล์ตายออก ทำให้ผิวน่าดูอ่อนกว่าวัยด้วย

ถ้าอาหารของเรามีค่า pH เป็นด่างเกินไป จะทำให้ร่างกายนำธาตุเหล็กไปใช้ได้ยาก

ถ้าอาหารของเรามีค่า pH เป็นกรดเกินไป จะทำให้ร่างกายนำแคลเซียมไปใช้ได้ยาก

แต่ถ้าอาหารที่เรากินมีค่าเป็นกรดอ่อนๆ ไขมันจะถูกย่อยลายได้เร็ว

ถ้าเป็นด่างเกินไป การย่อยลายไขมันจะทำได้ช้า

ไขมัน คือ ของแข็งที่มีปริมาณ ๘๐ % ของของแข็งทั้งหมดในร่างกาย ‘ไขมัน’ คือตัวที่ทำให้ร่างกายเปลี่ยนไปเป็น ออร์โนน และน้ำเหลืองส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ เช่น น้ำไขข้อ ไขกระดูก กล้ามเนื้อ กระดูก เส้นเอ็น ไขมันหล่อเลี้ยงเส้นผม และเล็บ

pH ของน้ำผักปั่นหรือน้ำหญ้าปั่นที่เหมาะสมกับคนไทยอยู่ที่ pH๕-๖ แต่ถ้าคนอ้วนมาก ควรให้น้ำผักปั่น หรือน้ำหญ้าปั่นที่ pH๕ เนื่องจาก คนอ้วนมีไขมันในลำไส้ใหญ่มาก

น้ำผักจะเปลี่ยน คลอเรลเตอรอลไปเป็นไดรกลีเชอร์ไรด์และเป็นกลีเชอร์ไรด์ในที่สุด ซึ่งร่างกายจะนำไปใช้ได้

ข้อสำคัญ ไม่ควรดื่มน้ำผักปั่น หรือน้ำหญ้าปั่น ในตอนเช้ามีเดลังตื่นนอนเลย ควรดื่มเป็นชุบผักแทน จะช่วยให้ร่างกาย เกิดการหมุนเวียนแลือดได้ดีกว่าน้ำผักปั่นในตอนเช้า บางคนดื่มน้ำผักปั่นหรือน้ำหญ้าปั่นในตอนเช้า มีคเดยจะมีอาหารเหมือนมีเครื่องดื่มน้ำแข็ง ฉะนั้นขอแนะนำให้เปลี่ยนชุบผัก หรือน้ำอุ่นๆ ในเวลาช่วงเช้ามีเดลังแทน

หลังจากดื่มน้ำอุ่นๆ หรือชุบผักแล้ว จึงค่อยเริ่มดื่มน้ำปั่นผักหรือน้ำปั่นหญ้าได้ จะไม่กินข้าวแต่ดื่มน้ำผักปั่นทั้งวันก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าให้ร่างกายหิว ถ้าหิวเมื่อไหร่ต้องรีบดื่มน้ำอุ่นนั้น เพราะน้ำผักจะดูดซึมได้เร็ว ยิ่งดูดซึมเร็ว เราก็ต้องกินบริภารมากขึ้น จะทำให้ของเสียขับทิ้งได้เร็วกว่าเดิม เราจะหิวเร็ว ปัสสาวะบ่อย เซลล์ตายถูกขับทิ้งไปหมด จึงจะหิวกว่าปกติ

ฉะนั้นต้องสังเกตให้ดีอย่าปล่อยให้ร่างกายหิวเกิน หิวแล้วเลือดจะเป็นกรด

เมื่อดื่มน้ำผักหรือน้ำหญ้าปั่นแล้ว จะไปฟันฟุตบลก่อนเป็นอันดับแรกทำให้น้ำดีจากตับ และตับอ่อนหลัง เกิดการย่อยcarboไฮเดรท

ไขมัน เกลือแร่ และวิตามินเยอะเขี้ยน และไปย่อไขมันส่วนเกินเปลี่ยนไปเป็นพลังงาน ดังนั้นร่างกายก็จะได้พลังงานมาสนับสนุนให้อ้วนจะต่างๆ ทำงานได้มากกว่าเดิม

การดื่มน้ำผักเป็นการเตรียมร่างกายให้ย่อยสารอาหารที่راكในลงໄปได้ดีกว่าเดิม

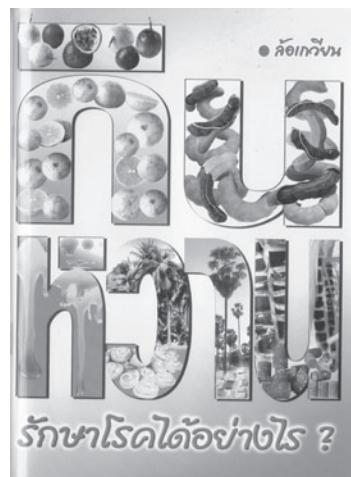
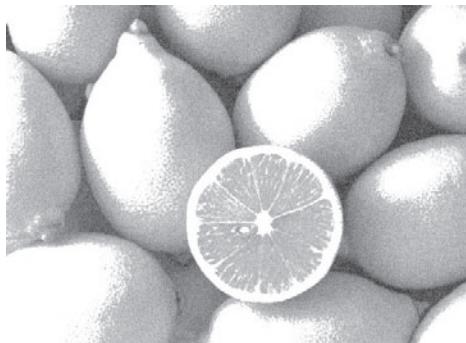
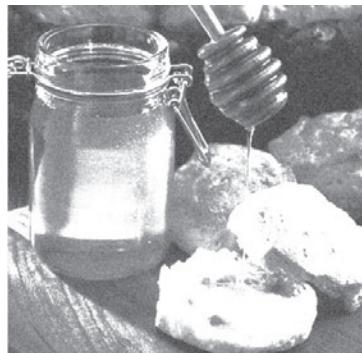
สรุปน้ำผักปั่นหรือน้ำผักปั่น ทำหน้าที่ ๒ อย่างคือ

๑.ให้สารอาหารที่ร่างกายนำไปพื้นฟูตับ ตับอ่อน

๒.กระตุ้นให้ร่างกายพร้อมในการย่อยไขมันที่เหลือค้างอยู่ เปลี่ยนรูปเป็นพลังงาน ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมที่จะย่อยสารอาหารที่กินเข้าไปในเมื่อต่อไป

เมื่อน้ำผึ้งผสมกับน้ำมะนาว หรือน้ำมะนาวผสมกับน้ำตาลหรือผลไม้เบร์รี่ในรสชาติ pH ๕-๖ จะทำให้กระบวนการดูดซึมอาหารไปสร้างเลือดชิดนสร้างเนื้อดีเดือดให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ซึ่งทำให้คนที่เป็นโรคสมองฝ่อ พาร์กินสัน น้ำผึ้งผสมมะนาว

สนใจอ่านเพิ่มเติมได้จาก ‘กินหวาน’ รักษารोครได้อย่างไรได้อย่างไร สนใจติดต่อได้ที่ธารมทัศน์スマคม โทร ๐-๒๓๗๔๕-๔๕๐๖



ขยะขยะ

ทศพล เปี้ยนสมบูรณ์

สถาบันชีวะวิทยาค้ายหัวใจ (สข.)

โทร.๐๘๕-๗๔๕-๑๒๓๔

ผลการประกวดกิจกรรมเพื่อสร้างวัฒนธรรมลดขยะ

ผลการประกวด ๓ กิจกรรม ได้แก่ เรียงความ วาดภาพ และลิงประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้ ในงานอโศกกำลังก้าวที่ผ่านมา ปรากฏว่า

เรียงความหัวข้อ “ถังบรรจุภัณฑ์ก่อนแยกขยะ ส่งรีไซเคิล เพื่อโลกของเรา” มีผู้ส่งมาจนบันเดียว คือ น.ส.ไตรัมพุทธ ศรีเดช จาก ร.ร.สัมมาสิกขาหินผาฟ้า น้ำ จ.ชัยภูมิ ได้รับรางวัลชมเชย ซึ่งไม่ได้ชุบเชยในความสามารถในการเขียนเรียงความ หากชุมชนเชิดใจที่เห็นคุณค่าของการมีส่วนร่วมในการกิจกรรมที่ทรงคุณค่า แม้ของรางวัลจะน้อยนิด

ภาพวาดในหัวข้อเดียวกัน ไม่มีผู้ส่งประกวด

ลิงประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้ มีผู้ส่งประกวด ๒๑ ชิ้น รางวัลที่ ๑ เป็นของ ด.ช.นวพล บุญรักษาสุข ร.ร.สัมมาสิกษาปฐมอโศก จ.นครปฐม ผลงาน “ถังขยะมหัศจรรย์” ซึ่งก็คงไม่ มหัศจรรย์เพียง เพราะว่ามันรับขยะแยกประเภทได้ เกลื่อนที่ได้ (มีล้อ) หรือส่งเสียงของคุณได้ แต่เมื่อหัศจรรย์ตรงที่ “เด็กชาย” มีสำนึกที่จะทำให้ผู้คนในสังคมช่วยกันแยกขยะ ซึ่งยังเป็น กิจกรรมที่ทำกันน้อยมากในโโลกาในนี้ แม้ว่าการแยกขยะจะเป็นกระบวนการที่สำคัญมากในการ ลดขยะ ส่วนรางวัลที่ ๒ นั้นคือ เตาเผาลังงานแสงอาทิตย์ ซึ่งท่านสมณะจะช่วยัน สรษีโย ประธาน ที่ปรึกษา สข. กรุณางานมือทำด้วยตนเองในนามชุมชนปฐมอโศก ด้วยท่านเห็นว่างานส่ง ประกวดมีน้อย

โดยสรุปแล้ว ก็จะเห็นว่า มีผู้ส่งผลงานเข้าประกวดจำนวนน้อย ทั้งนี้น่าจะมีสาเหตุ จากการที่ สข. ประชาสัมพันธ์น้อย ในเวลาที่จำกัด และของรางวัลไม่สูงใจ ซึ่งเราจะได้ ปรับปรุงกันต่อไป

หลักในการรับสืบ

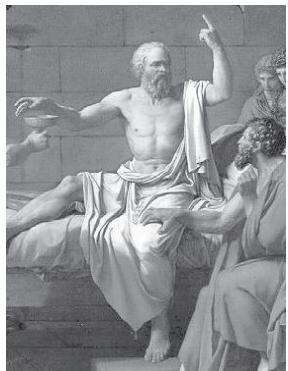
วันนี้เชื่อว่ามีน้อยคนมากที่ไม่ได้ดูโทรทัศน์ทุกวัน
นักประชัญญาติโบราณได้สอนสั่งไว้อย่างไรเกี่ยวกับการรับสืบ

หัวเมือง ตามของ (สมัยก่อน พ.ศ.-พ.ศ.๖๔) ว่า ยืนคืออะไร
งี้จึงตอบว่า “คือความรักในชนพื้นที่”
ง่วนของ ตามว่า ยืนคืออะไร
งี้จึงตอบว่า “การมั่งคับตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งนิติธรรมเนียม จริยธรรม”

ง่วนของ ตามต่อไปว่า “มีข้อปฏิบัติอย่างไร?”
งี้จึงตอบว่า “สิ่งใดไม่สมควรแก่นิติธรรมเนียม งอย่าไปดู สิ่งใดไม่
สมควรแก่นิติธรรมเนียม งอย่าไปฟัง ...” (หนังสือเนื้อร้องอุก เสียง
โพธินันทะ)

โสเครติส (พ.ศ.๗๓-พ.ศ.๑๔๔) เห็นว่า การสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพนั้น ต้องให้การศึกษา ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ด้านคือ การศึกษาทางกาย ได้แก่ กายบริหาร ทางวิญญาณ ได้แก่ ดุนตรี ดุนตรีในที่นี้หมายถึงทุกสิ่งในอำนวยของมิวส์ เช่น ศิลปะ วรรณคดี เพลง ฯลฯ และดุนตรีเหล่านี้ต้องได้รับการตรวจสอบอย่างเข้มงวด จะพุดถึงเทวดาได้ก็เฉพาะในແร์ทำดี พุծจริง ไม่หลอกลวง วรรณคดีก็รักสามยานั้นขัดกับลักษณะเช่นนี้หมด จึงต้องเลิกเสีย จะให้เด็กเรียนไม่ได้ต้องสอนให้กล่าวการขาดศีลธรรม กล่าวการรักเงินทอง หรือความไม่รู้จักประมาณไม่ว่าแบบใด ต้องไม่มีเรื่องคนที่ไม่เที่ยงธรรมแล้ว yang ได้รับความสำเร็จในชีวิต

โสเครติส สรุปความสำคัญของดุนตรีว่า เป็นสภาพแวดล้อมที่เป็นความงามและความบรรยาย ซึ่งจะช่วยขัดเกลาวิญญาณของพลเมืองที่มี



คุณภาพ ดันตีเรื่องสูงส่งเท่าได้ก็ขึ้นกับผู้สร้าง ดังนั้นผลเมืองที่มีคุณภาพต้องแสวงหาคุณสมบัติ ที่ดีให้แก่สัญญาณ ความปราณາในระเบียงและความงามเป็นความรักที่เหนือกว่าความรักทาง ประสาทสัมผัส ดันตีเรื่องทำให้เกิดความรักชนิดนี้” (หนังสือ อุตมรัช เเพลโต แต่ง ปรีชา ช้างขวัญ ปีน แปล)

คุณภาพโทรทัศน์ไทย อ.นิธิ เอี่ยวศรีวงศ์ ได้เจียนไว้ว่า

“การเป็นสินค้าล้วน ๆ หมายถึงมองผู้รับสื่อในฐานะผู้บริโภคเพียงอย่างเดียว คุณค่าของ สิ่งที่ผลิตออกไปคือพลังที่จะดึงดูดการบริโภคได้สูง ในประเทศไทยที่วัฒนธรรมเป็นตัวอย่างสุดโต่ง ของความเป็นสินค้าล้วน ๆ ดังกล่าว นอกจากเรทติ้งเป็นส่วนะเพียงอย่างเดียวในการดำเนินงาน แล้ว ผู้ประกอบการที่วิ่งบัญชูจะเป็นพ่อค้าที่มักจ่ายเงินมากๆด้วย เช่น รายการที่มีสาระ ประโยชน์ซึ่งได้เรทติ้งไม่มี ควรได้รับการปรับปรุงเพื่อเพิ่มความนิยมของผู้ชม แต่พ่อค้าที่วิ่งบัญชูจะเลิกภารกิจนั้นไปเลยมากกว่า เพราะไม่ต้องลงทุนเพิ่มขึ้น” (หนังสือ ปิดทุกปีด้วย ปัก อบลรตัน ศิริบุรักก์ บรรณาธิการ ๒๕๔๘)

คุณภาพของโทรทัศน์ไทยจึงอยู่ในขั้น “อาการน่าเป็นห่วง”

โทรทัศน์เพื่อมนุษยชาติ (FMTV) เป็นโทรทัศน์ทางเลือกที่มีเนื้อหาหลัก ๆ เป็นการ ประยุกต์พุทธธรรมตามแนวทางความเห็นของพ่อท่านโพธิรักษ์ที่เห็นว่า การดำเนินในมรรคเมือง ๙ ประการ เป็นทางออกของชีวิต เนื้อหารายการจึงออกแบบในทุกรูปแบบที่ชีวิต สังคม บ้านเมือง ต้องอาศัยในรูปแบบทางเลือก นิใช้กระแสหลัก

หากผู้อ่านท่านใดสนใจชม หากหาไม่พบในเคเบิลทีวี ก็ต้องติดตามรับสัญญาณ ซึ่ง ส่วนตัวได้จากทุกชุมชนชาวอโศกใกล้บ้านท่าน

แปลงขยายเป็นบุญ สนับสนุน FMTV

โทรทัศน์เพื่อมนุษยชาติไม่หารายได้จากการโฆษณา โดยกลยุทธหลักที่ฟ้องท่านวางแผนไว้ดังนี้

ประเทศไทย สามารถจัดการขยะได้ไม่ถึง
ในแต่ละปี เรายังคงขาดแคลน
ในแต่ละปี เรายังขาดแคลน
ในแต่ละปี เรายังขาดแคลน
หนังสือคู่มือช่วยชาติ ลดขยะพลาสติกและไฟฟ้า
กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม ๒๕๔๘

๗๐% ของขยะทั้งหมด	๑๔,๐๐๐,๐๐๐ ตัน
	๙,๘๐๐,๐๐๐ ตัน
	๔,๖๐๐,๐๐๐ ตัน

แรกเริ่มทำให้ทรัพศักดิ์ก็จะให้ “ดินอุ่นดาว” ซึ่งหมายถึง ให้ผู้มีจิตศรัทธาโกรหัศน์ฯ ช่วยกันจัดการ
ขยะอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อลดปัญหาเบนในสิ่งแวดล้อม และสนับสนุนโกรหัศน์เพื่อ
มนุษยชาติไปพร้อมกัน ภายใต้คำวัญ “แบ่งของเป็นบุญ สนับสนุน FMTV” ซึ่งวันนี้เป็น
หนามันนี้ยังห่างไกลความเป็นจริงอยู่มาก

หากท่านเป็นผู้หนึ่งที่คิดจะสนับสนุนโกรหัศน์เพื่อมนุษยชาติ สามารถทำได้โดย

๑. รับบริจากขยะสะอาด และนำส่งชุมชนชาวอิสโกที่ท่านสะดวก
๒. ช่วยงานแยกขยะที่ชุมชนที่ท่านสะดวก
๓. หากท่านเป็นญาติธรรมที่มีสิทธิ์บริจากเงินให้วัด การรับบริจากขยะแล้วนำขยะไปขาย โอน
เงินให้ฝ่ายการเงิน พุทธสถานสันติอิสโก กทม. เป็นวิธีที่สะดวกที่สุด เพราะหลายชุมชน
ขาดแคลนแรงงานที่จะแยกขยะ แม้จะมีขยะสะอาดมาบริจาคมากก็ตาม

วันนี้สื่อโกรหัศน์เป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการรักษาความดีงามของโลกใบนี้ไว้ หากท่าน
เห็นว่าโกรหัศน์เพื่อมนุษยชาติเป็นเครื่องมือหนึ่งที่กำลังดำเนินการกิจกรรมอย่างดี โปรดช่วยกันสนับสนุน
โกรหัศน์นี้ไว้ตามกำลังของท่าน

สนับสนุน FMTV
โปรดติดต่อ ๐๒-๗๓๓-๕๕๘๘



๑๐๑๗๗ ๙๙

ອື່ນເມລີຕ

เรื่องมือถือ ชายคนหนึ่งเพิ่งจะเข้าพักในโรงแรม
เท็นคอมพิวเตอร์ตั้งอยู่ในห้อง จึงตัดสินใจส่ง e-mail
ถึงภรรยา แต่เขาตั้งผิดที่ e-mail address ของภรรยาผิด
และส่ง e-mail นั้นไปโดยที่ไม่ได้เดชะใจอะไรเลย

ในขณะนั้น...ณ. ที่แห่งหนึ่งในยุคดั้น แม่เมียคนหนึ่ง
เพิ่งกลับจากพิธีฝังศพสามี เธอตัดสินใจเข้าไปตรวจดู e-
mail โดยหวังว่าจะมีข้อความแสดงความเลี้ยงใจจากญาติๆ
และเพื่อนฝูงส่งมาให้กำลังใจ

หลังจากเธอได้อ่านข้อความแรกจบลง เธอก็หงุดหงิด
ล้มลงทันที ลูกชายของเธอ ก็วิ่งเข้ามาในห้อง เท็นแม่
นอนเพื่อทางค้างอยู่ที่พื้น เขายังมองไปที่จุดคอมพิวเตอร์
และได้เห็นข้อความเขียนไว้ว่า

To : ภารຍาที่รักของผม

Subject : អំពើកិច្ចការណ៍នៃការបង្កើតរឹងរាល់ដែលមិនត្រូវបានបង្កើតឡើង!

Date : 09 ວ.ນ. 2007

ผมรู้ว่า คุณจะต้องแบกลิใจเป็นอย่างมากที่ได้รับข่าว
นี้ ที่นี่มีคอมพิวเตอร์ด้วยล่ะ! พากเราได้รับอนุญาตให้ส่ง
e-mail ได้ทันทีครั้ง ผมเพิ่งจะมาถึง และ Checked in
เรียบร้อยแล้ว ตอนนี้ทุกอย่างได้เตรียมพร้อมไว้หมด
แล้วเพื่อรอต้อนรับคุณที่จะมาถึงในวันพรุ่งนี้.....?

คิดถึงเสมอ....รีบมาล่ะ.....พากเกราะอยู่ยังนี้ ถ้าให้
ผมรอคุณนาน คุณยังไม่มาหาผมลักษ์ที่ คืนนี้มีมะกะปิ
รับคุณเองล่ะนะ ทีว้า !!!!!!!!!!!!!!!

(ដីសំង : កន្លែង)



ບອກອົບອກກລ່າວ

เรือธงชั้นดิน เลิกบุญย์
นายกสมาคมผู้ปูนบดิษฐ์รرم
หนึ่งในผู้ถูกกล่าวหาว่าเป็น^{ผู้ก่อการร้ายสาคล เมื่อครั้งกลุ่ม}
พันธมิตรประท้วงที่สนามบินสุวรรณภูมิ เดินทาง^{ไปปะบตตัวที่สโนร์ร์ร่วมกับผู้ถูกกล่าวหาคน}
^{อื่นๆ}

คุณแซมเดินคนเดียว ไม่มีผู้ช่วยหรือมือปืนติดตาม และขึ้นเย็นทักษากายผู้คนที่มารอให้กำลังใจอย่างเป็นกันเอง เมื่อถูกถามถึงความรู้สึก คุณแซมดินหัวเราะ

“ผมไม่ได้ลากวัน ไม่รีสติกกังวลอะไรด้วย ห่วงแต่ญาติ โดยเฉพาะคนที่ใช้ชื่อสกุลเดียวกัน เขาจะอึดอัดเลยไม่อยากไปสังสรรค์ตอนนี้ คือถ้าติดคุก ผมก็ไม่ได้อือร้อนแต่มันจะไปกระบวนการอื่นนะชิ...”

ยังมีใจห่วงคนอื่น! แล้วคิดว่าจะมีโอกาสไป
อยู่หลังกรงเหล็กใหม่เนี่ย

“ขึ้นอยู่ว่าใครแข็งแรงกว่ากัน ถ้าฝ่ายที่ทำลาย
บ้านเมืองเข้าพ่ายแพ้และทุ่มมากๆ ก็อาจสำเร็จ
หมายถึงล้ำนานปลิ่ยนกลับมาเริ่มกันก้ออาจเป็นได้
แต่ต้องทุ่มมากเลย เพราะมาถึงจุดหนึ่ง ความถูก
ต้องกีดกั้นความถูกต้อง และตอนนี้ก็คุณกู้รู้ว่าจะไร
เป็นอะไรจะยอมแล้ว กิตติ่นิความเป็นไปได้น้อย

ឧបនាថីថែរក្រឹត់ដីជាមួយ គឺខ្លួនទិន្នន័យ មើលកំណែនីមួយៗ
គុណវិត្យ ឱ្យការងាររាយការណ៍ ត្រូវបានដោះស្រាយ ដើម្បី
ពិនិត្យការងារ និងការរៀបចំ ដែលត្រូវបានដោះស្រាយ ដើម្បី
ពិនិត្យការងារ និងការរៀបចំ ដែលត្រូវបានដោះស្រាយ ដើម្បី

ଶ୍ରୀ ପାତ୍ରମଣି