

สารบัญ

ห้องรับแขก

แนวทางสุขภาพยั่งยืน.....	๔๒
สำนักสามัญ.....	๕๐

บุคคลกับสถานการณ์

ภารกิจใต้น้ำแผ่นดิน.....	๑๗
--------------------------	----

ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

อันตรายจากขบวนการพลาสติก.....	๓๗
ขยะช่วยฯ.....	๙๐

ธรรมะสำราญ

การเมืองใหม่.....	๔
ชาดก/คิเตอร์ชาดกผ.....	๓๓
ธรรมะการเกษตร.....	๘๒

ประจำ-ปกิณกะ

สอบบ้านรอบตัว/Big Love.....	๑๑
จาก น.ส.พ./บ้านละบ้านโลก.....	๒๖
เด็กน้อยใจเพชร.....	๒๙
เพื่อนกันตลอดกาล.....	๓๑
บันทึก/พาดถึงเพื่อน.....	๔๘
ถ้อยคำสิริมงคล/ข้าวมากรุก กับน้อยๆ.....	๕๘
คุณคำสาระ/การฟังที่ดี.....	๖๐
You've got mail.....	๖๔
โปสเตอร์จาก อ.หญิง.....	๖๘
เรื่องสั้น/โม.....	๗๐
สุขภาพและความงาม/สนุนไพร.....	๘๘
บังฉิมลิขิต.....	๙๔

๑๑๒๓

ปีที่ ๒๕ วนดับที่ ๑๔๓

ก.ค.- ก.ธ. ๒๕๕๓

เจ้าของ : สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๓/๓๐ ถ.นวมินทร์

คลองกุ่ม ชิงกุ่ม กทม. ๑๐๒๔๐

โทร. ๐-๒๓๓๒๔-๕๖๓๑

www.asoke.info

E-mail : dokya@hotmail.co.uk

บรรณาธิการ : ธีรธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ : น้อมคำ สมพงษ์ สุบัย

พาทะวัน สุปรีย์ วิสุต

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์บุญธรรมสันติ

๖๓/๑ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม ชิงกุ่ม กทม. ๑๐๒๔๐

E-mail : thatfah2520@yahoo.com

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : เรือตรีเชนตัน เลิศบุญชัย

จำนวนพิมพ์ ๒๔,๐๐๐ เล่ม

Cover



กรรมดีมีผล

วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

* เพื่อยังความเป็นภราดรภาพ

และสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สมาชิก

* เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนัก

ถึงคุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา

ในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

บ้านเมืองอยู่ในภาวะกับชน ?

สภาวะบ้านเมืองขณะนี้ยากที่จะเข้าใจ ขอนำคำเทศนาของสมเด็จพระโพธิธิราช ที่กล่าวไว้ในที่ประชุมเครือข่ายประชาชนไทยหัวใจรักชาติ เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ ๑๒ ก.ย.๕๓ ณ ห้องกันเกรา สถาบันบุญนิยม ชุมชนบุญนิยมสันตติโคก ตัดตอนสั้นๆ ได้ใจความว่า

“เกิดมาเป็นมนุษย์ก็เท่านั้นแหละคุณเอ๊ย เกิดมาแล้วก็ต้องตาย ถ้าเราทำอะไรเป็นประโยชน์ คุณค่าต่อมวลมนุษยชาติไว้ มันก็เป็นสิ่งดี ทำเพื่อตัวเพื่อตนมันไม่มีสิ่งดีอะไรหรอก ล่าลาภ ยศ สรรเสริญ โลกียสุขให้แก่ตัวเอง เหลลเบาทั้งนั้นแหละ กิเลสอัน แล้วชาติต่อไปกิเลสมันก็เล่นงานเราต่อไปทุกๆชาตินั่นแหละ

เพราะฉะนั้นถ้าเสียสละกันจริงๆ เสียสละ ละลดกิเลสกันจริงๆ เป็นสัจจะ แม้เราเจ็บ เราป่วย เราตาย เสียเงิน เสียทอง เสียแรงงาน เสียอะไรก็แล้วแต่ มันได้ ได้กุศลวิบากทั้งนั้นแหละ อันนี้เป็นสิ่งจริง ถ้าเข้าใจสัจธรรม...

ลาก ยศ คุณจะไปทำอะไรไว้ในชาตินี้มากเท่าไร? มันก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรหรอก ดายแล้วมันก็พราดไป ดีไม่ดีไปล่าลาภ ล่ายศ คุณได้กิเลสเป็นทรัพย์ติดตัวไป กิเลสทั้งโลก โกรธ หลง มันก็ได้ติดตัวไปก็เท่านั้นเอง นี่คนไม่เชื่อกรรม ไม่เชื่อวิบากอันนี้ทุกวันนี้ เพราะถ้าเข้าใจกรรม เชื่อกกรรมเชื่อวิบากแล้วก็มีเรื่องเท่านั้น

ขอให้พยายามพากเพียรดู ตอนนี้นั้นมีความจำเป็นจริงๆ บ้านเมืองมันแย่มากจริงๆ อาตมาไม่รู้จะพูดยังไง พูดไปหนักๆ ก็จะไม่หาย ก็จะไม่แรง แต่มันแย่มากจริงๆ ขอยืนยัน คนไทยนี้ขอพูดตรงนี้นะ มันหน้าด้านมากมายนะจริงๆ ไม่รู้จะพูดยังไง อาตมาก็พูดไม่ถูก มันต้องแก้ไข ต้องปรับปรุง มิฉะนั้นไปกันใหญ่เลย...

เพราะฉะนั้นถึงบอกให้ว่า มันสุดที่แล้วละ ถ้าเมื่อเราไม่วางรวมกันเพื่อที่จะให้ทุกกลับ หมด ตอนนี้นั้นจนเงินที่สุด เราอยู่ได้เพราะพระเจ้าอยู่หัวเท่านั้นตอนนี ถ้าไม่มีพระเจ้าอยู่หัวองค์เดียว ประเทศไทยไม่ได้เป็นอย่างนี้เลย...

มันไม่มีทางเลือกอีกแล้วมีทางเดียวเท่านั้นต้องช่วยกันก็ฝากไว้กับทุกคนต้องพยายามกัน”



เปลี่ยนแปลงไม่ได้...

...การเมืองใหม่ไม่เกิด



บทความนี้ ตัดตอนมาจากหนังสือ **เปลี่ยนแปลงไม่ได้ การเมืองใหม่ไม่เกิด**
 พิมพ์โดยบริษัทฟ้าอภัย เป็นคำบรรยายของ **สมณะโพธิรักษ์**
 ในรายการโทรทัศน์ **“สงครามสังคม ธรรมะการเมือง”** ช่อง FMTV
 (โทรทัศน์เพื่อมนุษยชาติ) เริ่มลงตั้งแต่ฉบับที่ ๑๓๕

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

อารยบุคคลคือผู้ที่เห็นแก่ตัวน้อยลง แต่เห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้นๆ

เพราะฉะนั้นศาสนาพุทธจึงเป็นศาสนาที่เป็นประชาธิปไตยที่จริงแท้แน่นอน เป็นประชาธิปไตยที่มีธรรมาธิปไตยสัมบูรณ์ด้วยถ้าเข้าใจธรรมะของพระพุทธเจ้าอย่างจริงแล้วก็จะมาศึกษากันฝึกฝนกันให้ได้คุณธรรม ตามคำสอนจริง คนที่บรรลุนิพพานจริง เป็นขั้น มีขั้นต้น-ขั้นกลาง-ขั้นปลาย ในสามขั้นนี้ก็มีคุณธรรมมากน้อยช้อยละเอียดกันอีก ไม่ใช่มีแค่คนหมดกิเลสสิ้นเกลี้ยงเป็นอรหันต์ขั้นเดียวเท่านั้น ขั้นต้นได้ภูมิธรรมมา นักศึกษาที่มีภูมิอารยธรรมขั้นต้น นี้ เรียกว่า โสดาบัน นักศึกษาหรือว่านักปฏิบัติธรรมได้ความรู้ ได้ปริญญาของพระพุทธเจ้าขั้นต่อไปอีกก็เป็นสกิทาคามี เห็นแก่ตัวน้อยลงไปกว่าขั้นต้น สูงต่อไปเป็นอนาคามี ยิ่งเห็นแก่ตัวน้อยลงไปอีก อรหันต์นั้นหมดเลย หมดความเห็นแก่ตัวเลย นอกจากหมดความเห็นแก่ตัวแล้ว ยิ่งจะเห็นแก่ผู้อื่นนะ แล้วก็มี ความชวนชวยช่วยเหลือก็อยู่จริง ภาษาทางธรรมก็ว่าโลกานุกัมปา หรือ พุชุนหิตายะ นั่นเป็นคุณสมบัติของอารยชน นี่คือนิพพานของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ปริญญาจากมหาวิทยาลัย

อารยชนของพระพุทธเจ้านี้ไม่ใช่เกียจ ขยันหมั่นเพียร ทำงานชวนชวย ทำงานที่มีปัญญา รู้ว่างานใดมีโทษ งานใดไม่มีโทษ จะเข้าใจ มีความรู้ จะรู้ชัดจริงๆ งานที่เป็นอบายมุข งานที่แย่งกาม งานที่แย่งลาภยศสรรเสริญสุข งานที่แย่งอัตตา จะรู้ดีไปตามภูมิที่สูงขึ้นๆ และจิตก็หลุดพ้นออกมาจริง ผู้มีปัญญาเป็นอรหันต์จะรู้ครบ หรือภูมิอนาคามีก็รู้หมดแล้วเรื่องโลกพวกนี้ แค่ว่าเหลือก็เรื่องเล็กน้อยอยู่ในจิต คือสังโยชน์เบื้องสูง ซึ่งมีเศษเป็นรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ ะโรชของต่ำ เล็กๆน้อยๆ ซึ่งเป็นนามธรรมไม่เป็นภัยต่อใคร มีแต่จะเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น สกิทาคามีก็คุณประโยชน์มากกว่าโทษรองลงมา โสดาบันก็ไม่มีโทษไม่เป็นภัยแต่มีคุณแก่สังคมยังไม่มากเท่าสกิทาคามี แต่เริ่มเป็นคนมีคุณประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติจริงแล้ว

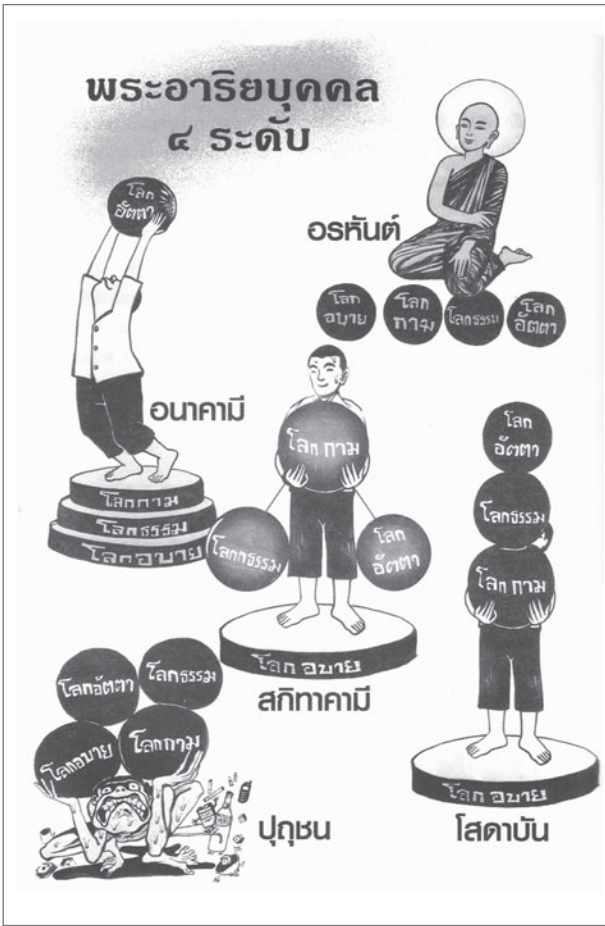
“จริงแล้ว” หมายความว่า มีใจที่จริงแล้ว เพราะกิเลสน้อยลงจริง เล่ห์ลวงไม่มีแล้วในใจ

มีแต่ความซื่อสัตย์ แม้จะยังมีส่วนเห็นแก่ตัวอยู่ส่วนหนึ่งตามฐานะแห่งโสดาบัน แต่พฤติกรรมไม่เป็นเล่ห์
ลวงแล้ว ข้างนอกเป็นจริงอย่างไร ข้างในใจก็จริงอย่างนั้น จึงมีคุณประโยชน์แก่สังคม เพราะกิเลสลดลง
ส่วนหนึ่ง มีความเห็นแก่ตัวน้อยลงจริง มีความเห็นแก่ผู้อื่นมากกว่าความเห็นแก่ตัว “ตัวตน” น้อยลงคือ
มี“อัตตา” ลดลงระดับหนึ่งจริงนั่นเอง ซึ่งเป็นผู้มีภูมิธรรมเลยเขตปุถุชนสอบได้เป็นอารยบุคคล เห็นแก่
ตัวน้อยลงจนเห็นแก่ผู้อื่นมากกว่า..จริง

เพราะฉะนั้นจึงไม่เป็นภัยต่อสังคม นี่คือ พระอาริยะ หรืออารยบุคคลของศาสนาพุทธ แม้
จะอยู่ในร่างฆราวาส ไม่ใช่คนไปมุดอยู่ในป่าเขาถ้ำ ไม่รู้เรื่องราวอะไรที่เป็นเรื่องจริงของสังคม แต่
จะรู้เรื่องอะไรที่ลึกลับประเภทต่างๆ มีฤทธิ์มีเดชอะไรที่มันไม่ค่อยจะรู้กันได้ มีแต่เรื่องเล็กๆลึกลับๆ พวก
แมจิกเคิลทั้งหลายเหล่านี้ อาตมาว่าไอ้อย่างนั้น เอาเถอะคุณจะเข้าใจว่า อารยบุคคลเป็นอย่างไรที่คุณเชื่อ
แบบนั้นก็ไปเอาเถิด อาตมาว่าพุทธแบบนี้อาตมาไม่เอา ส่วนพุทธของพระพุทธเจ้าอาตมาก็ว่าเป็นแบบ
ที่อาตมาว่า ใครชอบแบบไหน ก็ต่างคนต่างเลือกเอา พุทธที่อาตมาพูดนี้อาตมาว่าจะเป็นประโยชน์แก่ตน
แก่ท่านอย่างเห็นได้สัมผัสได้ ว่า คนไม่เห็นแก่ตัวเป็นอย่างนี้ คนไม่โลภเป็นอย่างนี้ ไม่โกรธเป็นอย่างนี้ ไม่
หลงเป็นอย่างนี้ คนเป็นสุขที่สงบหรือหลุดพ้นโลกอบายเป็นอย่างนี้ สงบเพราะหลุดพ้นจากโลกกรรม ไม่
ติดลาภติดยศเป็นอย่างนี้ สงบเพราะหลุดพ้นจากโลกกามารมณ์ ไม่ติดในรูปสลกลิ่นเสียงสัมผัสเป็นอย่าง
นี้ๆ และมีคุณค่าเป็นประโยชน์แก่ปวงประชาชน พุทธชนิดตายะ นั้นเป็นอย่างนี้ๆ เชื่อเชิญให้มาดูได้
ทำทายเป็นมาพิสูจนได้ นี้...ไม่ใช่พูดอวดอ้าง แต่เป็นเอหิปปัสสิโก อารยบุคคลเป็นได้ แม้ในกาละ ปัจจุบัน
ยุคสมัยนี้ ยืนยันความเป็นอภาลิโก จริง ตามสวากขาตธรรมของพระพุทธเจ้า

คุณสมบัติ ๕ ประการ สำหรับผู้อาสาเข้ามาทำงานการเมืองใหม่

ส่วนหลักเกณฑ์ของนักศึกษาจบชั้นต้น โสดาปัตติยังคะที่เรียกว่า องค์คุณของโสดาบันนั้น
คือคนที่มศีล ๕ ก็มีศีล ๕ กันเป็นปกติในชีวิต จริงๆ ศีลข้อ ๑ กายกรรมจะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่มีพฤติกรรม
ฆ่าสัตว์ ไม่ทำร้ายทำลายสัตว์ โดยไม่ต้องฝัน ไม่ต้องสำรวมสังวรอะไรแล้ว มีความเมตตาต่อสัตว์แท้ ทั้ง



ไม่ทุจริต ไม่โกง ไม่หลอกลวง ไม่ใช่
 ขโมยทรัพย์สินของคนอื่น นี่เป็นศีลข้อ
 ๒ เพราะฉะนั้นคนไม่มีกิเลสโหระโหระใจไม่
 อ้ามหิตถึงขั้นฆ่าสัตว์ ไม่ใช่โลกจน
 กระทั่งเอาทรัพย์สินของคนอื่นด้วยทุจริต
 คนชนิดนี้ไปทำงานการเมืองก็วิเศษแล้ว
 และเหตุการณ์ฆ่ากันในใจกลางเมือง
 หลวง เมื่อ ๗ ตุลาฯ จะไม่สามารถเกิด
 ขึ้นได้เลย ถ้านักการเมืองมีศีลกันเพียง
 แคข้อ ๑ ข้อ ๒ เป็นต้น ก็เป็นคน
 ไม่เป็นภัยต่อสังคมแล้วใช่ไหม? ยิ่งเป็น
 คนที่ไม่มีกามจัดจ้าน ผัวเดียวเมียเดียว
 รุปรสกลิ่นเสียงสัมผัสก็ไม่ยุ่งยากแฉะ
 นอน เพราะคำว่ากามหมายถึงรุปรส
 กลิ่นเสียงสัมผัสข้างนอก เรื่องเกี่ยวกับ
 ผู้หญิงผู้ชายก็คือรุปรสกลิ่นเสียง
 สัมผัสนั่นแหละ คือกิเลสสามคุณ ๕
 นั้นลดลงระดับหนึ่งแล้ว มีส่วนเหลือ
 อยู่บ้างในฐานะโสตาบัน ก็ชื่อสัตย์ ไม่

ล่าสอนแต่มีผัวเดียวเมียเดียว แต่ใจอกแวกนิดๆ หน่อยๆ ก็อาจจะมึบ้างเนในบางคน เพราะแค่ขั้น
 โสตาบัน แต่มีภุมิธรรมแท้ กิเลสไม่แรงจนต้องละเมิดออกมาข้างนอกเด็ดขาด สำหรับ โสตาบัน ผู้มีภุมิเข้าขั้น
 โสตาบันแท้ แล้วเขาก็จะสั่งร่ำก่าจัดกิเลสของตนที่ยังมีอยู่นั้นๆ ให้ได้ ด้วยหิริ-โอตตปปะ และอิทธิบาท
 ของตนจริง

อาตมาว่ามีคนชนิดนี้เยอะอยู่นะ ในทางกายกรรม วจีกรรมไม่ละเมิดออกุลพวกนี้แล้ว ชื่อสัตย์

สุจริต ผัวเดียวเมียเดียวไปตลอดชีวิต หรือไม่ออกแวกเลย ผัวเดียวเมียเดียวจริงๆ และเรื่องกาม รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสเขาก็ไม่ต้องร้ออะไร หรือแม้แต่คนบริสุทธิ์ในศีลข้อ ๒ ไม่ทุจริต ไม่เอา ของคนอื่นเขาเลย มีได้เนในประเทศไทย หรือไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ประสงค์ ไม่ปรารถนาจะฆ่าสัตว์เลย มีได้ ส่วนไม่พูดปด อันนี้จริงๆนั้นมันน่าจะง่ายกว่า ๓ ข้อต้นนั้นอีก ที่ตั้งใจ มีสติพยายามไม่พูดปด จะ ด้วยเรื่องอันใดก็ไม่พยายามพูดปดเลย เมื่อจนทางจริงๆ ก็แค่เสียง ไม่ปด แค่พลิกเพลงไปบ้าง ถ้า รู้ว่าพูดปด อาย ไม่กล้าพูดปด มีความละอาย(หิริ) มีความเกรงกลัวต่อบาป(โอตตปปะ) เป็นเหตุจา ระดับที่ ๑ คือ โสตาบัน เรื่องสิ่งเสพย์ติดเหล้ายา อบายมุขไม่มี คนไทยมีคุณสมบัติที่มีศีล ๕ อย่างนี้ มีอยู่ เชื่อมั้ยว่า คนมีศีล ๕ กันได้ทั้งหมดบ้านนั้นมียู่จริง นี่เป็นศีลเบื้องต้นของศาสนาพุทธ คือ ศีล ๕ ข้อ

ดังนั้น ผู้บริสุทธิ์ด้วยศีล ๕ และไม่มียอบายมุข นี่เป็นเครื่องซึ่งที่ชัดเป็นรูปธรรมมากเลย อาตมาว่าคุณสมบัติอย่างนี้ก็เป็นเครื่องตรวจสอบ เครื่องวัด คัดเลือก เอาบุคคลมาทำงานการเมืองใหม่ได้

ยังเป็นสภิกาคามี ลดละความใคร่อยากในโลกกามคุณ ๕ ในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เหลือ ก็มาเรียนรู้กิเลสพวกนี้ ยังติดยึดในลาภ ยศ สรรเสริญ โลภียสุข โลกธรรม ๘ ก็มาเรียนรู้กิเลสที่ มันติดยึดสิ่งเหล่านี้ แล้วล้างกิเลสพวกนี้ได้จริงๆ เป็นศีล ๘ เป็นสภิกาคามี

เพราะฉะนั้นสภิกาคามีก็จะปฏิบัติเว้นขาด หรือปฏิบัติล้างละกิเลสส่วนนี้ การกินการอยู่ก็ จะดีขึ้น กินดีขึ้นนี้หมายถึงกินน้อยลง มีวิกาลโภชนา มินัจจะ คีตะ วาติตะ วิสูกัถัสสนา มาลา คันธะ วิลปะนะ ธารณะ มัณฑณะ วิภูสนัญฐานา ต้องมาเรียนรู้พวกนี้ อูจจาสยนะ มหาสยนา ไม่ใช่มีแค่ พยัญชนะ หรือแค่ภาษาที่ท่องได้เท่านั้น แต่เมื่อฝึกฝนอย่างสัมมาวิธีก็จะรู้สภาวะจริงของกิเลสพวกนี้ แล้วล้างกิเลสพวกนี้จริงๆ ให้หมด ก็จะไม่ติดยึดในสิ่งที่เป็นรชชาติเกี่ยวกับเรื่องหลงมกยอยู่กับกาม อยู่กับโลกธรรม ปฏิบัติได้ให้สูงขึ้น จะเป็นผู้มีเวลามากขึ้น มีแรงงานอิสระเสรีมากขึ้น มีทุนรอนมากขึ้น ไม่ต้องไปจมอยู่กับโลกพวกนี้อีก จิตหลุดพ้นออกจากโลกกาม โลกธรรม ๘ ได้มากขึ้นๆ โดยไม่ได้หนีไปจากรูป,รส,กลิ่น,เสียง,สัมผัส หรือลาภ,ยศ,สรรเสริญนั้นหรอก แต่มีภูมิธรรม จิตที่หลุดพ้นนั้นอยู่ เหนือรูป,รส,กลิ่น,เสียง,สัมผัส อยู่เหนือลาภ,ยศ,สรรเสริญนั้นๆ และเป็นคนมีสมรรถนะ มีความรู้ ความสามารถ ตามที่โลกเขามีกันนี้แหละ ไม่ได้ต่างไปจากคนโลกๆเลย มีความรู้ มีความสามารถอยู่กับ

ชาวโลกเหมือนชาวโลก

ไม่ใช่ต้องหนีปลีกออกไปนั่งหลับหูหลับตาในป่าในถ้ำ แล้วทิ้งความรู้ความสามารถที่เคย
ร่ำเรียนมา เคยเชี่ยวชาญชำนาญมา พอไปนั่งหลับตาทำสมาธิ ๑ ปี ๕ ปี ๑๐ ปี ก็ลืมไปหมด เรื้อ
ไปหมดเลย จนไม่รู้จักโลกที่คนมีเรื่องของรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส มีลาภยศสรรเสริญสุข เลยช่วยโลก
ช่วยคนไม่ได้เท่าที่คนควรทำได้ ศาสนาพุทธไม่ใช่อย่างนั้น

ศาสนาพุทธอยู่กับโลก แต่ล้างกิเลสไปแล้วอยู่เหนือโลก เรียกว่าโลกุตระ คนอื่นๆเขาหลงใหล
ติดยึด เขาก็เสพเขาก็ยังสุขกับสิ่งเหล่านั้น อยู่ ส่วนผู้หลุดพ้นเขาก็อยู่เหนือมัน อยู่กับมันโดยไม่มีกิเลส
เสพกิเลสสุข กับมันที่เป็นวัตถุตาม-วัตถุโลกธรรม รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสและลาภยศสรรเสริญไม่มี
ฤทธิ์ไม่มีอำนาจทำให้เกิดกิเลสอีกแล้ว ที่จะต้องทำให้ท่านต้องตกเป็นทาส ท่านจะชนะมันทุกอย่าง
เพราะฉะนั้นคนอย่างนี้อยู่ในโลก ทำงานให้โลก ให้แก่สังคม มีลาภ-ยศ-สรรเสริญ-โลกียสุขด้วยนะ
แต่ท่านอยู่เหนือมัน ท่านไม่หลงเป็นทาสมัน คนจะเอาเงินเอาทองเอาลาภมาตีหัวท่านมาฟาดหัวท่าน
ไม่ได้กินหрок แม้จะเอาลาภ เอายศ มา หลอกล่อ ไม่ต้องถึงไปแย่งหрок เชื้อใหม่ล่ะว่าคนอย่างนี้มีจริง
เป็นไปได้ สกิทาคามีที่สูงขึ้นไปเป็นอนาคามี จะอยู่เหนือโลกธรรม เหนือกามได้จริง

พระอนาคามียิ่งจะมีลาภเยอะ ยศสูงขึ้นแน่ คนจะยอมรบนับถือ จะได้รับแต่งตั้งทางโลก
ด้วย แต่ท่านไม่ได้เป็นทาสยศ ไม่ได้เอาดวงหลงอำนาจ ไม่ได้ยึดติด ท่านทำงานตามหน้าที่ของยศ ยศ
คือตำแหน่ง ที่ให้รับผิดชอบการงานนั้นๆ ยศคือการกำหนดหน้าที่ฐานะ และท่านก็รับผิดชอบทำงานไม่
ได้หลงสิ่งนั้น ท่านจะเข้าใจในเสียงสรรเสริญ นิินทา ว่าร้าย ตำนินิตเตียน ไม่ได้ไปหวนไหว แต่ไม่
ใช้หน้าด้าน จะฟังและรู้ มีเหตุผล รู้หลักฐานความจริง เราทำสิ่งที่ดีแต่เขาไม่รู้ เขาก็ินทาเอาได้ ท่าน
จึงมั่นคงแข็งแรง ไม่กลัว ไม่ท้อแท้ ไม่เหลาะแหละ คงทำงานต่อไปได้ แต่ถ้าที่เขาตีเตียนหักท้วงมัน
ผิดจริง ก็แก้ไข ไม่ใช่หน้าด้าน คือด้าน

แน่นอนจะมีเสียงนินทาว่าร้ายตำหนิตเตียน เพราะคนในโลกที่หลงติดโลกีย์ ติดเงิน ติด
บริโภค ติดอำนาจ มีเยอะ มีพวกมาก ท่าน จึงจะถูกต่อต้าน ถูกต่อว่าเยอะ จากผู้ติดยึดที่มีเยอะ
ก็ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร แต่ท่านทนได้โดยไม่ต้องทน เพราะมีปัญญาเข้าใจและไม่มิกิเลสมาเป็นตัว
บังคับให้ต้องทนอะไร ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องทุกข์ ไม่ต้องลำบาก ไม่ต้องเศร้าสรว้อย ไม่ต้องกลัวลนลาน
อะไรเลยจริงๆ

เพราะงั้นพระอนาคามีไม่ขึ้นกับลาภ,ยศ,สรรเสริญ,โลกียสุข แล้ว จึงยังมีเวลามาก เพราะไม่เสียเวลาไปมัวบำเรอกิเลส กินก็น้อย ใช้น้อย ไม่เปลืองไม่ฟลาง แต่มีสมรรถนะสูง เมื่อได้เวลา-ทุนรอน-แรงกายแรงสมองคืนมา ก็เอามาทำประโยชน์ ช่วยสังคมได้มากขึ้น ไม่สะสม ไม่กอบโกย เป็นอนาคาริกชน ไม่ต้องมีทรัพย์สินเงินทองบ้านช่อง เรือนชาน ไม่ต้องสะสมได้แล้ว แล้วยังคงทำงานอยู่กับสังคม เพราะงั้นจึงเหมาะจะไปเป็นนักการเมืองอย่างย้ง หรือเป็นคนที่ไม่ไปบริหาร ทำงานให้แก่สังคมอย่างย้ง ย้งเป็นนักบวชย้งสูงกว่านักบริหารอีก ย้งเป็นอรหันต์ ย้งจะไม่มีโลกโลกียะอะไรๆ เหลือติดยึดกันอีกเลย

ส่วนอนาคามีที่ยังเหลืออรูปรอตัดตา ที่เป็นโลกอตัดตาชั้นปลาย หรือส่วนเหลือที่เป็นมโนมัยอตัดตาสุดท้ายก็ละล้างไป สำหรับอนาคามีไม่มี แล้วในโอฬาริกอตัดตา เหลือมโนมัยอตัดตานิดๆหน่อยๆ แต่ก็เข้าใจเยอะแล้วว่าเป็นมายา หรือสิ่งที่มันหลอกแวบๆ อตัดตาที่ปลอมแปลงนิดๆหน่อยๆ เศษเสี้ยวน้อยแล้ว หรืออรูปรอตัดตาต่างๆ ก็น้อยแล้ว ดับพวกนี้หมดก็เป็น อรหันต์ เป็นอรหันต์อยู่ในสังคมเมือง ไม่ใช่ อรหันต์อยู่ในป่าในเขาในถ้ำอย่างนั้น ไม่ใช่ชนะอรหันต์เป็นฆราวาสก็ได้ ถ้าอยากจะอยู่ในฐานะฆราวาส และจิตของท่านเป็นจริงนะ

อรหันต์ทุกรูปนี้แหละที่พระพุทธเจ้าตรัสกับอรหันต์ ๖๐ รูปแรกว่า ไปเลยไปช่วยคน ไปทำงานกับคน คนที่มีธุลีในดวงตาน้อยยังมีอยู่ ไปช่วยเขาให้เกิดประโยชน์กับมวลประชาชน พุทฺชนหิตายะ พุทฺชนสุขายะ โลกานุกัมปายะ ที่ท่านตรัสไว้นี้ เป็นประชาธิปไตยชัดเจนเลย ให้ไปแสดงธรรมให้งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ครบทั้งอรรถ ทั้งพยัญชนะ บริสุทธีบริบูรณ์ ไปช่วยเขาอย่างนี้เป็นต้น

นี่คือหน้าที่ของพระอรหันต์ จะมีรูปเป็นนักบวชหรือไม่ ไม่เป็นไร แต่มีรูปนักบวชก็ดี เพราะบวชแล้วมีชีวิตเนื่องด้วยผู้อื่น มีบิณฑบาตให้คนเลี้ยงไว้ได้ การบิณฑบาตเป็นการแสดงธรรม นี่คือเศรษฐศาสตร์ชั้นสูง เป็นการแชร์ชนิดเลิศยอด ขออาศัยแบ่งกินแบ่งใช้เท่านั้นเอง แล้วคว่าบาตรไม่สะสม แต่ละวันๆผ่านไป อยู่ด้วยความจริง อยู่ด้วยความดี ถ้ามีความดีเพียงพอ คนที่ช่วยกันเลี้ยงไว้ ท่านก็อยู่รักษาชีวิตรอดไปได้ และก็ทำงานให้แก่สังคมต่อไป

(ต่อฉบับหน้า)



๑๐ ๑๐๑๗

ปรากฏการณ์ Big Love : ปรากฏการณ์น้ำมันมะพร้าว : ปรากฏการณ์ GDP

ปรากฏการณ์ Big Love : ปรากฏการณ์น้ำมันมะพร้าว : ปรากฏการณ์ GDP

Big Love - น้ำมันมะพร้าว : GDP

ดูเหมือนจะต่างคนต่างอยู่ แต่กลายมาเป็นกรณีศึกษาได้อย่างไร

ผู้ฟังก็จะงงอยู่นะครับ ขออธิบายเริ่มที่ท้ายก่อน

ข้อ ๑ GDP - Gross Domestic Products

หรือผลผลิตมวลรวมทั้งหลายทั้งแห่งของประชาชาติ หรือสังคมทั้งหมดทั้งสิ้น
ผลผลิตนี้มีใช้แค่วัตถุประสงค์อย่างเดียว แต่รวมถึงงานบริการต่างๆ ซึ่งนำมาตีเป็นมูลค่าอีกที

เมื่อรวมมูลค่าจากผลผลิตทั้งหมด เราจะได้ค่า GDP

GDP จึงกลายเป็นตัวเลขที่เป็นรูปธรรม ที่จะวัดการเคลื่อนไหวของรายได้

ของประชาชนทั่วประเทศ ยิ่งมากยิ่งเป็นดัชนีชี้วัดความเจริญของประเทศ

แต่สำหรับวันนี้ละครับ GDP คือกับดักที่เอาไว้ล่อผู้บริหารประเทศให้อับจน !

เพราะข้อ ๑ **ระบบนายทุน จะสร้างผลผลิตได้มากมายมหาศาล**

มูลค่าที่แท้มีได้กระจายสู่ภาคประชาชน

ประชาชนเป็นแค่ผู้รับจ้างกินเงินเดือนหรือแค่เงินรายวัน

ข้อ ๒ **ระบบเกษตรภาคชนบทกำลังล่มสลาย**

ชาวนาชาวไร่เป็นหนี้เป็นสินเกือบ ๑๐๐% การเร่งผลผลิตทำให้ลงทุนสูงลิ่ว

ไม่ว่าจะเป็น ปุ๋ย ยา หรือแม้แต่ต้องพึ่งเครื่องจักรในการทำงาน

เพราะเหตุนี้ GDP ที่สูงลิ่วจึงไม่สามารถบ่งชี้ความสุขของประชาชน

GDP ยิ่งสูง คนยิ่งฆ่าตัวตาย คนยิ่งจนลง

นักเศรษฐศาสตร์จึงต้องคิดค้นสูตรใหม่มาแทนที่ GDP ที่เป็นตัวชี้วัดไม่มาตรฐานเสียแล้ว

ศัพท์ใหม่ก็คือ GDH - Gross Domestic Happiness

ต้องเอาความสุขของประชาชนเป็นตัวหลัก !

ข้อ ๒ น้ำมันมะพร้าวเริ่มถูกเข่นฆ่าล้าง
เผ่าพันธุ์เมื่อหลายสิบปีที่แล้ว โดยอ้างว่าเป็น
อันตรายต่อสุขภาพ มีอนุมูลอิสระบ้าง ทำให้
โคเลสเตอรอลสูงบ้าง

สรุป...กินแล้วตายเร็ว !

เหตุผลที่ถูกมาตรการอย่างรีบด่วน ก็เพราะ
อเมริกาผลิตน้ำมันถั่วเหลืองได้มากมายมหาศาล
ต้องหาตลาดรองรับ ก็แก้นั้น !

แต่วันนี้ นักวิจัยยืนยัน น้ำมันมะพร้าวไม่
ได้เลวร้ายอย่างที่คิด แต่กลับมีผลในด้านดีต่อ
สุขภาพมากมาย แม้กระทั่งลดอนุมูลอิสระ
ตลอดจนลดโคเลสเตอรอล !

บัดนี้ น้ำมันมะพร้าวได้รับการชำระล้างให้
พ้นมลทิน โซเอีย ๕๐ ปีแห่งตราบาป !

เล่ามา ๒ เรื่องเพื่อจะบอกว่า อะไรต่ออะไรที่
เกิดบางครั้งเราก็คิดไม่ถึงหรือถูกทำให้เข้าใจผิดมานาน
มาถึงข้อ ๓ Big Love ปรากฏการณ์รักที่ยิ่ง

ใหญ่ที่มีประชากรครบถ้วน แต่เป็น ‘รักบ้านรักเมือง’

นับเป็นเรื่องที่อันตรายมากนะครับ ที่รัฐบาล
บางยุคอ้างคำว่า ‘โลกาภิวัตน์’ และพยายามลดค่า
นิยม ‘ความรักชาติ’ หันไปเน้น ‘การทำมาหากิน’

โดยเปิดทางให้ต่างชาติเข้ามาลงทุนเป็น
เจ้าของกิจการ เจ้าของที่ดิน เพียงเพื่อหวังให้คน
ไทยได้มีงานทำ หรือแม้กระทั่งลดภาษีขาเข้า

แต่ลึกๆ รัฐบาลก็หวังตัวเลข GDP ที่สวย
หรูและหวังเก็บภาษีเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายของตัวเอง

รัฐบาลที่ยิ่งหาเงิน การลงทุนจากต่างประเทศ

ก็จะยิ่งสูง เพราะเขามีทุนหนา แต่ผลร้ายที่ตามก็
คือ ทรัพยากรในประเทศของเรายังถูกนำมาใช้จน
ปนเปื้อน

คนงานในระบบอุตสาหกรรมจะกลายเป็น
คนอ่อนแอ ฟังตนไม่ได้ และชวานาชาวไร่จะเจอ
คู่แข่งจากโพ้นทะเล

นี่แหละครับผลพวงที่ตามมา

รัฐบาลบางยุคจึงเป็นตัวทำลาย Big Love
โดยตรงนะครับ เคยได้ยินประโยคนี้นั้ยครับ “รัก
ชาติเธอ เชยไปแล้ว” !

Big Love เป็นปรากฏการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น
ในสังคมไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุครัฐบาล
ทักษิณที่สามารถโกงได้อย่างไม่ผิดกฎหมาย นั่นก็
คือ แก้กฏหมายหรือรวมหัวเปลี่ยนนโยบายเสียเลย

Big Love เป็นอีกมิติหนึ่งของพรหมวิหาร ๔

*เรวมักจะเมตตา กรุณา เรื่องในบ้าน ในที่
ทำงาน แต่ในระดับชาติยังไม่เคยตื่นตัวขนาดนี้*

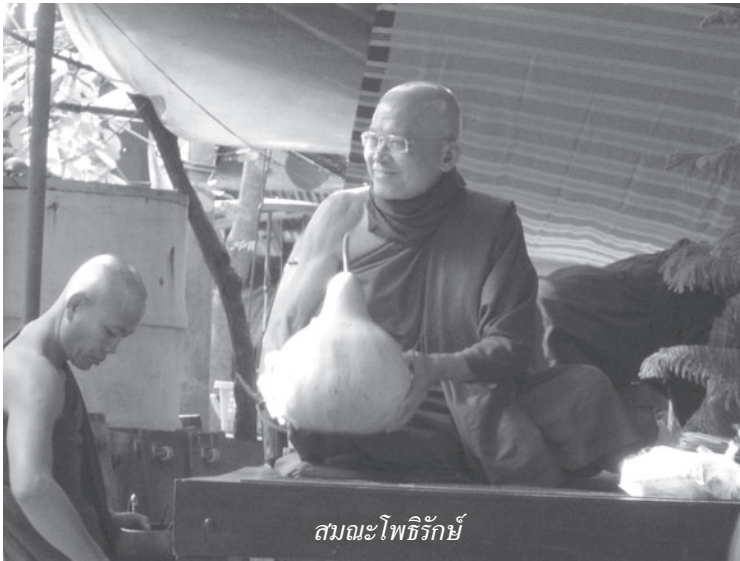
ในกลุ่ม Big Love นับล้าน มีกองทัพ
ธรรมหรือชาวโศกเข้าร่วมกิจกรรมอย่างคึกคัก

พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ ผู้เป็นอาจารย์ใหญ่
ของชาวโศกทุกคน ได้กระตุ้นให้นักปฏิบัติธรรม
ออกมาเคลื่อนไหวอย่างมีพลัง

ท่านประกาศจุดยืนอย่างชัดเจน “นักปฏิบัติ
ธรรม ใครว่าเล่นการเมืองไม่ได้ ?”

นับเป็นวาทกรรมที่อาจหาญจนชาวพุทธ
หลายคนรับไม่ได้

ทัศนคติเดิมของชาวพุทธเห็นว่า นักธรรมะ



สมณะโพธิรักษ์

นั้นต้องอยู่เงียบๆ อยู่ในป่าเขา ในป่าช้า ญาติโยมจะมาหาต้องบุกบัน
ฝ่าเข้าไป

ชีวิตมีแต่จะตัว สังคมไม่ยุ่งไม่เกี่ยว จนถึงขั้นไม่หือไม่อือกันเลย
แต่ต้องยอมรับนะครับ ปี พ.ศ.๒๕๕๓ นักการเมืองกลายเป็น
มนุษย์สายพันธุ์ใหม่ที่สร้างปัญหาวิกฤติให้กับชาติบ้านเมือง

แม้จะมีการซื้อเวลาด้วยการตั้งนักวิชาการออกมาวางระบบเพื่อ
ช่วยแก้ไข

*แต่ถ้าคนยังเห็นแก่ตัว ระบบจะดีเลิศอย่างไรก็ไปไม่รอด !
ครับ - คำตอบอยู่ที่คน !*

คนต้องลดละกิเลสก่อน ถึงจะทำงานเพื่อส่วนรวมได้

แนวคิดท่านโพธิรักษ์ถือเป็นคลื่นลูกแรก ที่เขย่าแนวคิดนักปฏิบัติ
ธรรมทุกค่าย ทุกสำนัก ที่มีนักเสียสละมากมาย ให้ออกมาสร้าง
ปรากฏการณ์ Big Love

วันนี้ของนักธรรมะ วิสัยทัศน์ในเรื่องพรหมวิหารอาจจะต้อง ‘แตก
ตัว’ อีกครั้ง เพื่อช่วยแก้วิกฤติของบ้านเมือง

แนวคิดเรื่องน้ำของท่าน
โพธิรักษ์ ถือว่าเป็นการส่งเสริม
น้ำดีให้ออกมามากๆ
เพื่อเบียดน้ำโสโครกให้ออกไป

หากตรวจสอบภูมิหลัง
ของท่านโพธิรักษ์ก็อาจจะ
เห็นรูปรอยของการมอ
นอกรอบมาตลอด

และเป็น ‘นอกกรอบ’
ที่เกิดผลดีทุกครั้ง !

เรามีสุภามิตว่าดูช่างให้
ดูทาง คุณางให้ดูแม่ หมายถึง
เราต้องดูภูมิหลังของเขา
ประกอบเพื่อการตัดสินใจ
ในการกระทำปัจจุบัน

เรื่องที่ ๑ เรื่องเมตตา
ธรรมที่ลงลึกถึงขั้นไม่กิน
เนื้อสัตว์ ท่านโพธิรักษ์พา
ญาติธรรมปฏิบัติธรรมจนก่อ
เกิดมวลมหาศาล แม้คน
ไทยจะเป็นสายเถรวาทก็ตาม

เรื่องที่ ๒ ท่านพา
กุลบุตร กุลธิดาฝึกกลดละ จน
มีผู้เลื่อมใสปฏิบัติตาม ขอ
บวช ขออุทิศชีวิตเพื่อศาสนา
เป็นร้อยเป็นพันคน

เรื่องที่ ๓ แนวปฏิบัติ



บน : ทางเข้าพุทธสถานสันตือโสภณ กรุงเทพมหานคร
กลาง : ที่ตั้งพระรถเพื่อฟ้าดินและบริษัทฟ้าอภัย
โดยสมาคมผู้ปฏิบัติธรรม
ล่าง : บริษัทพลังบุญจำกัด
จำหน่ายสินค้าในรูปแบบบุญนิยม

ของท่านที่เดินบนเส้นทางจุลศีล - มัชฌิมศีล - มหาศีล ก่อเกิดแรงสั่นสะเทือนต่อวงการเถรสมาคม ที่จะต้องย้อนมาทบทวนบทบาทของตัวเอง

เรื่องที่ ๔ นักบวชหญิงหรือแม่เถรหรือสิกขมาตุของชาวโศก ถือศีล ๑๐ ไม่ใช่เงิน บิณฑบาตเป็นวัตร อยู่ได้ด้วยศรัทธาของประชาชน ท่านยกระดับการดำเนินชีวิตของนักปฏิบัติธรรมฝ่ายหญิง มิใช่แค่รับใช้ผู้คนในวัด แต่มีฐานะและศักดิ์ศรีของนักปฏิบัติธรรมเทียบเท่าฝ่ายชาย

เรื่องที่ ๕ นักบวชทั้งหญิงและชายต้องละทิ้งทรัพย์สินสมบัติอย่างเป็นทางการ ไม่ใช่เงิน มีปณิธานบวชตลอดชีวิต และมุ่งมั่นรับใช้พระศาสนาตลอดไป

ปัจจุบันมีนักบวชเกือบ ๒๐๐ รูป โดยที่ยังไม่พุดถึงนักปฏิบัติธรรมชาย-หญิงในฐานะฆราวาสที่มาฝึกฝนเป็นบุคลากรประจำพุทธสถานอีกกว่าพันคน !

เรื่องที่ ๖ ท่านสร้างพุทธสถานทั่วประเทศ ๑๐ กว่าแห่งกระจายทั่วทุกภาค โดยมีชุมชนของญาติธรรมอยู่ใกล้เคียง

ชุมชนของชาวโศกได้รับรางวัลเป็นชุมชนเข้มแข็ง เป็นชุมชนตัวอย่าง เป็นชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง

เรื่องที่ ๗ ญาติธรรมที่ทำงานในหน่วยงานต่างๆ ได้รับรางวัลบุคคลดีเด่น บุคลากรตัวอย่าง ทั้งในระดับอำเภอ และระดับจังหวัดมากมาย

เรื่องที่ ๘ ญาติธรรมชาวอโศกได้รับการยอมรับจากสังคมภายนอกว่าเป็นมดงาน เป็นผู้ทำงานแข็งขัน ทุ่มเท - อุทิศ - เสียสละ

เรื่องที่ ๙ ท่านสร้างโรงเรียนสัมมาสิกขาในทุกพุทธสถาน เรียนฟรี อยู่ฟรี ภายใต้คำขวัญ 'ศีลเด่น - เป็นงาน - ชาลุมิชา'

เรื่องที่ ๑๐ ร้านค้าของชาวอโศกทุกชุมชนดำเนินนโยบายระบบ 'บุญนิยม' ขายของราคาถูกไม่เน้นกำไร

คนขายทุกระดับมีอัตราเงินเดือนเท่ากัน
กำไรที่ได้เน้นที่ส่วนรวม

เรื่องที่ ๑๑ ชาวอโศกบุกเบิกเกษตรกรรมชาติในทุกชุมชน ตลอดจนฝึกอบรมเกษตรกรจากข้างนอก ให้เข้าใจวิถีแห่งเกษตรกรรมชาติ

เป็นทางรอดทางเดียวของชาวไร่ - ชาวนา

เรื่องที่ ๑๒ ชาวอโศกสร้างโรงขยะ คัดแยกขยะ เพื่อรณรงค์ในเรื่องสิ่งแวดล้อม

เรื่องที่ ๑๓ 'สาธารณโภคี' เป็นระบบการใช้ชีวิตร่วมกัน ตามหลักธรรม 'มิตรดี - สหายดี เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์'

สมาชิกชุมชนฝึกเสียสละ ฝึกกินน้อยใช้น้อยทำงานให้มาก

แม้มีธุรกิจเชิงพาณิชย์เกิดขึ้นในหลายๆเรื่อง
กำไรจะปิดเข้า 'ส่วนกลาง'

ทุกคนต่างฝึกลดตัวลดตน มีชีวิตอยู่เพื่อทำประโยชน์ให้คนอื่น

เรื่องที่ ๑๔ 'ระบบกองบุญ' เป็นระบบการ



ชีวิตในชุมชนชาวอโศกสงบ เรียบง่าย สมถะ
โดยมีศีล ๕ เป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกัน



บน : หมู่บ้านราชธานีโสภ อุดรราชธานี
 กลาง : พุทธสถานศิรัษะโสภ
 ล่าง : โรงพิมพ์ฟ้าออกย

เงินที่มหัสจรรย์ เพราะไม่เน้นการคิดดอกเบี้ย
 แต่เน้นการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม ผู้ฝากเงิน

๑๖ ๑๑๔๓

เข้ากองทุนไม่ต้องการคอกผลแต่เขารู้คุณค่าของ
 ดอกบุญอย่างแท้จริง

เรื่องที่ ๑๕ เรามีวิทยุชุมชน เรามีโทรทัศน์
 ที่ไม่มีโฆษณา แต่เน้นสาระ สิ่งที่เป็นประโยชน์
 ต่อชีวิต

๑๕ เรื่องที่คิดได้พอสังเขป คงจะเป็นภูมิ
 หลังและผลงานที่ผ่านมาของท่านโพธิรักษ์ ให้
 พอมองเห็นเส้นทางอนาคต

วันนี้เรื่องที่ ๑๖ ก็น่าจะเป็น Big Love
 ท่านกำลังทะลวงด่านมิติทางการเมืองที่
 แสนยาก

เรื่องของ Big Love นับเป็นเรื่องทำทนาย
 ชาวพุทธที่เคยคิดแต่ ‘อริญาวาสี’ ด้านเดียว

ไม่ยุ่ง - ไม่เกี่ยว - ไม่หือ - ไม่อือ -
 ปลีกวิเวก - ปล่อยางสรรพสิ่ง - ปล่อยางสังกม
 แต่ทั้งหมดนี้เป็นอุเบกขาหรือใจจิตใจดำ
 คงต้องทบทวน ?

เมืองไทยมีชาวพุทธปฏิบัติธรรมฝึกเสียดละ
 อยู่ทั่วประเทศ เป็นจำนวนมากมายมหาศาล

จึงถือเป็นต้นทุนทางสังคมที่สูงยิ่ง ที่จะ
 กอบกู้ประเทศให้พ้นวิกฤต

โชคดีอะไรขนาดนี้ !

ปรากฏการณ์ Big Love กำลังจะแตกตัว
 ต่อยอดไกลขนาดไหน โปรดติดตามด้วยหัวใจ
 เต็มระทึก !





บันทึกช่วยจำ
เมื่อนักปฏิบัติธรรม
ปฏิบัติภารกิจ
ใช้หนี้แผ่นดิน

ภารกิจใช้หนี้แผ่นดิน

เมื่อขบวนกองทัพธรรมเดินทัพปักหลักประท้วงร่วมกับกลุ่มคนไทยหัวใจรักชาติ ที่หน้าสำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ บ่ายวันที่ ๘ ส.ค. ๒๕๒๓ ในกรณีกัมพูชาขึ้นทะเบียนเขาพระวิหารเป็นมรดกโลก โดยได้รับความสนับสนุนจากกลุ่มคนไทยที่รู้ความจริงและรายละเอียดเชิงลึกเป็นอันมาก อีกทั้งสร้างความตื่นตัวให้แก่คนที่ไม่ได้ติดตามเรื่องราวแต่การกระทำของกองทัพธรรมโดยสมาคมผู้ปฏิบัติธรรมในครั้งนั้น ได้เกิดคำถามในบางสังคมว่า ทำไมผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องออกมาทำกิจกรรมในสิ่งที่ดูเหมือนไม่ใช่กิจที่ควรทำ

เรือตรีแซมดิน เลิศบุศย์ แกนนำกองทัพธรรม ผู้ซึ่งครั้งหนึ่งร่วมกับคุณวีระ สมความคิด และพลเอกปรีชา เขี่ยมสุพรรณ และอีกหลายเครือข่ายเดินทางไปที่ฝามอฮีแดง เพื่อดูให้แน่ชัดถึงกำลังกัมพูชาที่ลุกล้ำเข้ามา คุณแซมดินกล่าวว่าเห็นได้ชัดเจนว่าพวกเขาลุกล้ำเข้ามาจริงๆ การไปครั้งนั้นกลุ่มคนไทยหัวใจรักชาติถูกทำร้ายโดยกลุ่มคนที่เรียกตัวเองว่าเป็นชาวบ้านใกล้เคียง เกิดการต่อสู้กันอยู่นาน

“ชาวบ้านที่ถูกปลุกระดมมาจะไม่ให้เราขึ้นไป เขาพยายามต่อต้านพวกเราหัวรังข้างแตกไปใช้อาวุธต่างๆสารพัดแต่ไม่ใช่อาวุธหนัก อาจเป็นประชาชนที่เกณฑ์กันมาด้วยคนของรัฐนั้นแหละ ไม่ใช่ชาวบ้านที่อยู่แถวนั้น ส่วนคนแถวนั้นก็ยังไม่รู้เรื่องเท่าไรว่าเสียพื้นที่ไปหรือยัง ในที่สุดเราก็ถึงฝามอฮีแดง ก็คัดเลือกตัวแทนกันไป เมื่อขึ้น





คนโดยทั่วไปติดตามข้อมูลก็
ห่างหน่อย แต่นักวิชาการที่รู้
ลึกๆนี่ เขาจะทราบ เพียงแต่ว่า
คราวนี้ที่คุณสุวิทย์ (คุณกิตติ)
ไปครั้งล่าสุด มันเป็นยื่นขอ
พัฒนาพื้นที่ ที่ได้ขึ้นทะเบียนไป
แล้วเพื่อให้เป็นมรดกโลกอย่าง
สมบูรณ์ แต่เรายังข้องใจอยู่ว่า
แผ่นดินนี้เป็นของเรา ชัดเจน
ว่าเป็นของเรา และยังเป็นของ
เรา ก็เลยรวมตัวกันประท้วง
ยูเนสโกว่าคนไทยไม่เห็นด้วย
ไม่ว่าจะไปพัฒนากันอย่างไร
จะสองกลุ่มหรือเจ็ดกลุ่มเราก็
ไม่เอา หรือเป็นของกัมพูชา
เพียงฝ่ายเดียว เราก็ไม่เห็นด้วย
เราไม่ยอม เมื่อไปถึงตรงนั้น
เราก็ไปคัดค้าน กลุ่มคุณวีระก็
ไปด้วย แต่ตัวคุณวีระไปที่ประ
เทศบราซิล ก็คุยกันหาแผนที่
จะหลบเพื่อไม่ให้เขาสกัดได้ ก็
ไปที่อเมริกา แล้วไปบราซิล
กลุ่มของ อ.เทพมนตรีไปที่
ฝรั่งเศส เพราะสำนักงานใหญ่
ยูเนสโกอยู่ที่นั่น พวกเราอยู่ใน

ไปแล้วเราก็เห็นเลยว่าเขารุกไปมากแล้ว”

คุณแซมดินย้อนระลึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อไปผา
มออีแดง และกล่าวขำว่าเป็นการไปทำหน้าที่ในฐานะคนไทย
คนหนึ่งเท่านั้น ส่วนการไปประท้วงที่หน้ายูเนสโกก็เพราะ

“ตอนนั้นเราเข้าใจว่ายูเนสโกจะขึ้นทะเบียนพระวิหาร
เป็นมรดกโลก เรายังไม่รู้ว่าจริงๆว่าปราสาทพระวิหารขึ้น
ทะเบียนไปแล้วตั้งแต่ปี’๕๑ แต่มีอันหนึ่งที่เป็นกฎบัตรของ
ยูเนสโกคือถ้าประชาชนยังขัดแย้งกันอยู่ เขาก็ไม่สามารถจะ
ขึ้นได้ตรงนี้ เพราะงั้นเราเห็นว่าจะมีการประชุมกันพอดี ก็
แสดงให้เห็นเลยว่าประชาชนยังไม่ตกลง รัฐบาลนี้เราไม่
ทราบว่าเขาไปตกลงอย่างไร บางคนอาจจะเข้าใจว่าพระวิหาร
เป็นของกัมพูชาโดยสมบูรณ์แล้ว แต่คนส่วนใหญ่ยังไม่รู้หรือ

๑๘ ๐๐๔๓

ที่เมืองไทยประท้วงอยู่ที่ประเทศ
ไทย ขอให้ยูเนสโกทางประเทศ
ไทยส่งหนังสือไปที่ทั้งฝรั่งเศสและ
บราซิลให้ประธานที่ประชุมทราบ
ด้วยว่าเราประท้วง ก็ไม่แน่ใจว่า
มันจะทันหรือเปล่า หลังจากนั้น
เมื่อทราบว่าจดหมายเราไปแล้ว ก็
ตกลงกันว่าจะกลับ แต่ประชาชน
ตอนนั้นส่วนหนึ่งก็ยังไม่ทราบ
เพราะไม่ได้ประชุมกันก่อน ทาง
พล.ต.จำลองก็ทราบมาจาก อ.
ปานเทพ (พัทพงษ์พันธ์) โทร
ติดต่อมาว่าทางนายกฯก็จะร่วม
ประท้วงด้วย คือประท้วงไปยัง
ยูเนสโกโดยตรง ผ่านทางคุณสุวิทย์
และทางนายกฯเองก็เห็นด้วยว่าไม่
ใช้แผนที่ ๑ ต่อ ๒๐๐,๐๐๐ โดย
เห็นว่าให้ใช้สันปันน้ำเป็นที่แบ่งเขต
ตอนนั้นนายกฯ อยากพบตัวแทน
ทางวิชาการนานแล้วโดยติดต่อมา
ทาง อ.ปานเทพ มีด้วยกัน ๔ คน
ที่ท่านอยากพบเพื่อประชุมกันทาง
ด้านวิชาการกัน แต่บังเอิญมาเชิญ
ในช่วงที่เรากำลังชุมนุมกันพอดี ก็
ไม่มั่นใจว่าการไปครั้งนั้นมันดีหรือไม่ดี



วีระ สมความคิด และเรื่อตรีแหมมดิน
เมื่อครั้งไปปกป้องแผ่นดินไทยที่ฝามออีแดง

เท่านั้นเอง อ.ปานเทพเลยถามที่ชุมนุมก่อนขอมติจากที่
ประชุม”

ในการคุยครั้งนั้นระหว่างคุณอภิสิทธิ์ นายกรัฐมนตรี
กับตัวแทนภาคประชาชนอันประกอบด้วย อ.พิภพ ชงไชย
อ.ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์ คุณคำบุญ สิทธิสมาน และ หม่อม
หลวงวัลย์วิภา จรุงโรจน์ โดยท่านนายกฯ เห็นด้วยในเรื่อง
ไม่ใช้แผนที่ ๑ ต่อ ๒๐๐,๐๐๐ แต่เห็นด้วยที่จะใช้สันปัน
น้ำ รวมทั้งเห็นด้วยที่พี่น้องประชาชนบอกว่าต้องผลักดัน
ชาวกัมพูชาออกไป แต่ขัดกันตรงที่นายกฯจะใช้ทางการทูต
แต่ทางประชาชนอยากใช้วิธีทางทหาร อันนี้ความเห็นไม่
ตรงกัน ข้อสุดท้ายนายกฯจะทำหนังสือทักท้วงที่กัมพูชา
จะขอพัฒนาพื้นที่ ๔.๖ ตารางกิโลเมตร

“เมื่อนายกฯประท้วงไปอย่างนั้น เราก็คิดว่าจบหน้าที่

๑๑๔๓ ๑๙



พล.ต.จำลอง ขึ้นหนังสือประท้วงยูเนสโก สำนักงานประเทศไทย



เรา ตอนนั้น พล.ต.จำลอง พล. อ.ปฐมพงษ์ พล.อ.ปรีชา นั่งอยู่ก่อนแล้ว ได้ฟังข้อมูลนี้ ผม เข้าไปที่หลังก็ถามว่ามีความคืบหน้าไหมครับ พล.ต.จำลองก็บอกว่ามี และเป็นบวก แล้วก็เล่าเรื่อง ๔ ข้อให้ฟัง จากนั้น พล.ต.จำลองก็บอกว่าจะไป บอกเลิกการประชุม เราก็ไม่ขัดข้อง ถ้าเราได้ ๔ ข้อ นั้นจริงๆ ทางคุณไชยวัฒน์ สิ้นสูงส์ นี่เข้ามาที่หลัง

เมื่อเข้ามาก็ถามเหมือนที่ผมถาม พล.ต.จำลองก็เล่าซ้ำ ว่ามีความคืบหน้าเป็นบวก ซึ่งคิดว่าพอสมควรแล้ว และจะเลิกการประชุม คุณไชยวัฒน์ไม่ได้โต้แย้งอะไร ขึ้นไปบนเวทีแล้วประกาศว่า พล.ต.จำลองจะขึ้นไปพูด ผมไปยืนข้างหลังท่านเพื่อเป็นแบ็คว่าเราเห็นด้วยในการประกาศนี้ เพียงแต่ตอนนี้ข้าย ต่างๆไม่ได้ประชุมร่วมกันเราคุยกันเพียง ๕ คนเท่านั้นเอง เลยมีปัญหาว่าบางข้ายไม่อยากจะเลิก”

“อีกวันสองวันต่อมามีคนมาสอบถามพ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ว่า เอ๊ะ...นี่ใกล้วันจะประชุมยูเนสโกแล้ว (๒๘ ก.ค.) ขอไปตั้งหลักประท้วงก่อนที่หน้ายูเนสโก กทม. พ่อท่านก็เลยเรียกประชุม ตอนแรกคุยกันวงเล็ก ต่อมาก็มีคณะของคุณการุณ ไสงาม มาสมทบ ก็ประชุมกันว่าพวกเขาจะไปกันดีไหม สรุปว่าต้องไป”

แต่เหตุการณ์นี้ยังมีต่อเนื่องอีก เมื่อภาพเรือตรีแซมดินปรากฏทางสถานีโทรทัศน์ทุกช่อง พร้อมข่าวการเดินเท้าเปล่าเข้าพบ นายกรัฐมนตรี

“เช้าวันหนึ่งผมคิดว่าเราน่าจะคุยกับท่านนายกฯ ออกทางโทรทัศน์ มันน่าจะดี คือประชาชนไม่รู้ข้อมูลของรัฐบาล



รัฐบาลก็ไม่ชี้แจงหรือรู้เรื่องอะไร พวกกันคนละที่สองที่มันมีปัญหา ผมก็คิดว่าทำอย่างไรมันถึงจะได้คุยกันอย่างเปิดเผยข้อมูลกัน การออกโทรทัศน์มันโกหกไม่ได้ ถึงได้แต่มันออกสาธารณะ คนได้ยินเยอะ ที่ผมคาดหวังกว่านั้นหรือลึกๆกว่านั้นก็คือว่า ออกทางโทรทัศน์ต้องฟรีทีวีด้วยนะ ผู้คนทั่วประเทศก็จะรู้หมดว่านี่เป็นประเด็นแล้ว เป็นประเด็นสำคัญ รัฐบาลไม่เคยให้ทีวีออกข่าวเรื่องนี้ คิดได้ดังนั้นผมก็กราบเรียนปรึกษาพ่อท่าน เมื่อผมบอกว่าผมจะไปพบนายกฯ เพื่อให้ออกทางทีวีร่วมกัน พ่อท่านเห็นอย่างไร พ่อท่านก็ว่าดี ผมก็ถามลุงจำลองอีกเพื่อความมั่นใจ ท่านก็ว่าดี ผมถาม

คุณวีระ สมความคิดถามอาจารย์วัลย์วิภาจตุญโรจน์ อาจารย์บ้านเทพ พัวพงษ์พันธ์ ทุกท่านบอกว่าดี ก็เลยขอให้ อ.ปานเทพติดต่อ และยังเรียนบอกคุณหญิงสุพัตรา ผ่านทาง พล.อ.ปฐมพงษ์ ว่าผมขอพบนายกฯ สุดท้ายทั้งสองสายโทรมาจากนั้นก็ให้ผมไปพบทันที

นายกฯให้เวลาเต็มทีขนาดกำลังจะตอบคำถามในสภา ยังมาให้เวลากับคณะของเราใช้เวลาเกือบชั่วโมง แรกๆ ท่านบอกว่าจะบันทึกเทปประมาณ ๑ ชั่วโมง ออกอากาศประมาณ ๔-๕ ทุ่ม และขณะบันทึกเทปกับคณะของเรา ท่านนายกฯอาจต้องไปที่สภาด้วย เพราะจะอัดเวลากลางวันช่วงนี้ไม่มีว่างติดสภา

จะว่างก็วันอาทิตย์ คือเรา
ขอลอกทีวีตอนกลางวัน
ผมก็กลับมาคุยกับชาย ที่
ประชุมบอกว่าชั่วโมงหนึ่ง
ไม่พอหรอก แลผมออก
อากาศตอนกลางคืนอีก ให้
ผมไปต่อรองใหม่ ขอ ๓
ชั่วโมง มีนายกด้วย ข้าง
ละ ๓ คน และออกทีวีพล
นายกานัด ๔ โมงเย็น คุย
กัน ๒ ชม.กว่า ตอนนั้น
ไปกับแก่นฟ้า อ.เทพมนตรี
อ.วัลย์วิภา อ.ปานเทพ
เมื่อไปถึงคณะนายกมากัน
เยอะแยะ มีนักข่าวด้วย
นายกบอกว่าทีวีพูดทำไม
ได้ เพราะจะไปบังคับช่อง
อื่นไม่ได้ แต่ท่านยอมรับ ๓
ชม. ออกรายการสดกลางวัน
ท่านขออย่างเดียวเท่านั้น
เองคือขอเราอย่าทำผิด
กฎหมาย มาชุมนุมที่หน้า
ทำเนียบไม่ได้ ตอนแรกผม
ก็ อ้าว...เราประกาศไปทาง
เครือข่ายหมดแล้ว เขา



ออกเดินทางกันมาแล้วตอนนี้เรามาตกลงกับนายกฯนี่จะเป็นปัญหา
แต่เราก็ได้มาตั้งเยอะแล้วนะนี่ แล้วท่านก็บอกว่าถ้าชุมนุมหน้า
ทำเนียบท่านมาพบไม่ได้ เพราะท่านจะผิดกฎหมายด้วย ท่านบอกเอา
อย่างนี้ได้ไหม ให้ไปชุมนุมกันที่อื่น ขอให้บอกมาจะจัดให้ ท่านก็
พยายามติดต่อระหว่างที่คุยกับเรา ก็วิ่งเข้าวิ่งออกและปรึกษาผู้ใหญ่
ด้วย ผู้ใหญ่ก็บอกตกลง ก็รู้ว่าตกลงปุ๊บก็จะโดนหลายขนาน
เพราะเครือข่ายเขาไม่รู้ เราตัดสินใจโดยผลการ เราก็ยอมรับ
แล้วก็เลือกเอาที่นายกฯเสนอมาคือที่สนามไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง
ด้วยเห็นว่า มีทั้งแอร์คอนดิชั่น มีทั้งโดมกันฝน ปลอดภัย และ
ท่านจะมาพบเราที่ชุมนุม แล้วมาตอบคำถาม ๔ ข้อที่เราสงสัย”

คุณอภิสิทธิ์เป็นนายกฯ ที่กล้าเข้ามากลางกลุ่มของประชาชน
ทั้งๆที่ไม่ชัดเจนว่าผู้ชุมนุมจะเห็นด้วยหรือไม่ อาจมีการต่อต้านด้วย
ซ้ำไป นับว่าเป็นความกล้าหาญและเป็นรูปแบบประชาธิปไตยที่ต้อง

ฟังเสียงประชาชน

เรอตรีแชมดินกล่าวต่อไปว่า “เราไม่ต้องการความรุนแรง ไม่ต้องการให้มีการฆ่ากันในเรื่องเขาพระวิหาร แต่บรรยากาศตอนนั้นมันคลุมเครือ ผมก็เข้าใจว่ารัฐบาลก็บอกได้ไม่ทั้งหมดหรอก และประชาชนก็ได้ประโยชน์ระดับหนึ่ง ตอนนี้มีเวลา ๑ ปี เราต้องให้เห็นผลงาน ให้รู้ว่าต่างประเทศชัดเจนแค่ไหนในเรื่องสันปันน้ำ แล้วเขายอมรับไหมว่าเราใช้สันปันน้ำ เพราะกัมพูชาใช้ ๑ ต่อ ๒๐๐,๐๐๐ มาตลอด แล้วผมแน่ใจว่าเราทั้งข้างไม่ทั้งข้างเพราะฉะนั้นต้องให้ต่างประเทศและคนในประเทศไทยชัดเจนว่ารัฐบาลไทยใช้สันปันน้ำเป็นเครื่องแบ่งเขตแดน แล้วกัมพูชารู้หรือเปล่าตกลงร่วมกันอย่างนี้หรือเปล่า ถ้าบอกว่า MOU ๔๓ มันดี มันใช้ได้ ก็ต้องรู้ว่าเขาพระวิหารอยู่ในเขตแดนไทย ศาลจะตัดสินยังไงก็ตัดสินไป คุณจะขึ้นมาก็ยังขึ้นไม่ได้ เพราะเขตแดนไทยล้อมปราสาทพระวิหารไว้หมด นี่คือความจริงที่ศาลโลกตัดสินไปอย่างนั้น แล้วกัมพูชาเข้าใจอย่างนี้หรือเปล่า แต่กาลก่อนรัฐบาลไทยถึงได้ล้อมรั้วลวดหนามไว้ แต่ตอนนี้เมื่อสุนเซนต้องการแสดงศักยภาพทางการเมืองทั้งในประเทศและต่างประเทศ เขาก็พยายามลูกล่ำเข้ามาเรื่อยๆ เขาอยู่ในอำนาจมา ๓๐ ปีเนิ่นนานมาก



นานพอที่เขาจะวางแผนอะไรในระยะยาว โดยการรุกล้ำเข้ามาเรื่อยๆ คนไทยก็ไม่เคยจับออกไปลูกหลานทหารก็เกิดที่นี้เป็นครอบครัวใหญ่”

คุณแชมดินไม่ได้พูดอย่างนักการเมือง แต่ซ้าๆเนิบๆ ไม่มีโทนของการปลุกกระดม ไม่มีการยกตัวเลขมาประกอบการอธิบายแต่ด้วยน้ำเสียงที่มุ่งมั่น คือการประกาศเจตนารมณ์ อย่างชัดเจน



ต้องดูว่าสิ่งที่เราทำ เราทำเพื่อประโยชน์ของกลุ่มเราหรือเปล่า
ถ้าทำแล้วสิ่งที่เราแย่งมาเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มเราเท่านั้น
...มันก็ไม่ใช่



แต่การเป็นนักปฏิบัติธรรม แล้วมายุ่งเกี่ยวกับอะไรที่ไม่ใช่ตัวกูของกู มีเหตุผลเพียงพอแล้วหรือ...

“จริงอยู่ที่แผ่นดินที่คนอาศัยนี้ไม่ได้เป็นของใครคนเดียว ก็หมุนเวียนกันใช้ แต่โดยฐานะความเป็นคนไทย เราต้องสร้างความถูกต้อง คือเราอยู่ประเทศไหนก็ตาม เรากิน อยู่ เกิดในประเทศนั้น การกตัญญูต่อประเทศต้องอยู่ในสันดานของคนที่ต้องกตัญญูต่อแผ่นดิน เราจึงคิดว่ามันต้องให้เกิดความยุติธรรมกับแผ่นดินไทย เมื่อแผ่นดินไทยถูกบุกกรุกอย่างไม่เป็นธรรมโดยประเทศเพื่อนบ้าน ซึ่งเราคิดว่าเป็นประเทศเพื่อนบ้านแต่ผู้นำเขามีความโลภมีความต้องการเกินกว่าสิทธิที่เขาควรจะได้ เราก็ต้องคัดค้านและต่อต้าน

ต้องดูว่าสิ่งที่เราทำ เราทำเพื่อประโยชน์ของกลุ่มเราหรือเปล่า ถ้าทำแล้วสิ่งที่เราแย่งมาเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มเราเท่านั้น มันก็ไม่ใช่หรือเรามีอำนาจเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะทางการเมือง

หรือไม่ก็ตาม มันก็ไม่ใช่ เราไม่ได้เลือกกว่านี่เป็นที่ที่เราอยู่หรือไม่อยู่นะ เราไม่ได้เลือกตรงนั้น แต่เรามองว่ามันเป็นแผ่นดินไทย ไม่ว่าจะเราจะอยู่เหนือ ใต้ ออก ตก เราก็ถือว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของประเทศไทย เราต้องมีส่วนเข้ามาร่วมในการที่จะกอบกู้ ผมทำเต็มที่ตอนนี้เรามีความหวังมากขึ้นเมื่อเราได้คุยกับทางรัฐบาลออกทีวี ประชาชนได้รู้เพิ่มขึ้น ยิ่งสุนเซนไปฟ้องเลขาฯยูเอ็น ประชาชนก็จะเข้าใจมากขึ้น ตอนนี้สื่อมวลชนก็สนใจ ทั้งในและต่างประเทศ ประชาชนเริ่มมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นว่ารัฐบาลก็ทำไปบ้างเหมือนกัน การประท้วงต่างๆ นับว่าเป็นความสำเร็จระดับหนึ่ง มีผลแล้ว มีพลังที่เราร่วมผลักดันตรงนี้ต่อไป”

การเป็นกลุ่มหนึ่งในเครือข่ายประชาชนคนไทยหัวใจรักชาติ กิดหวังการณ์ไกลในอนาคตหรือเปล่า

“ผมไม่ได้หวังผลทางการเมือง ไม่ได้คิด

จะมีอำนาจทางการเมืองอยู่แล้ว
ไม่ใช่ขู่ทางเพื่อชื่อเสียง ขนาดนั้น
ผมยังโดนต่อว่าจากที่ประชุมพรรค
เพื่อฟ้าดินที่ผมเป็นเลขาฯพรรค
ว่าทำอะไรบางอย่างโดยพลการ ผม
ขอยืนยันโดยส่วนตัวเห็นประโยชน์
ที่จะได้กับประชาชนมากกว่า
โดยเฉพาะที่เห็นด้วยกับนายกฯ ก็
เพราะเห็นประโยชน์ส่วนรวม
ของกลุ่มเราทั้งหมดที่มาร่วมทำ
ตรงนี้ ไม่ใช่เพียงแค่งองทัพบก
หรือหมู่เราเท่านั้น คิดดูนะ ถ้า
เราปฏิเสธและบอกว่าไม่เอา
เราจะมาชุมนุมข้างทำเนียบ
นายกฯจะไปแถลงข่าวกับนัก
ข่าวที่รออยู่บริเวณนั้นอย่างไร
เพราะท่านก็ตกลงแทบทุกอย่าง
แล้วการไปชุมนุมที่ผิด พรรค
ถูกเจินนี่ ทั้งกลุ่มก็จะเสีย ดังนั้น
ตรงนั้นจะตัดสินใจเป็นอื่นไม่ได้
แม้จะต้องขัดใจกับเพื่อนบาง
คนที่ต้องการชุมนุมข้างทำเนียบ”

ล่าสุดเมื่อวันที่ ๑๕ ก.ย.
๒๕๕๓ เรือตรีแซมดินและ
ม.ล.วัลย์วิภา ได้ตัดสินใจขอ



พระบารมีปกป้องแผ่นดินไทย ทูลเกล้าถวายฎีกากรณี
รัฐบาลนำวาระพระวิหารเข้าที่ประชุมสภาเกรงว่าจะยกระดับจาก
ข้อตกลงร่วมเป็นสนธิสัญญา เหมือนกับว่าดินแดนเสียแล้วเสีย
เลย จะเรียกคืนยาก ทั้งสองท่านกล่าวว่าคนไทยชายแดน
กำลังถูกเขมรละเมิดสิทธิ และถูกรุกรานที่ทำกิน การต่อสู้ที่
ผ่านมาทำในทุกรูปแบบแต่ไม่มีใครสนใจ จึงตัดสินใจพึ่ง
พระบารมี

สันติ อหิงสา ชื่อสัตย์ บริสุทธี คือคำขวัญที่ใช้ใน
การต่อสู้ของเครือข่ายคนไทยหัวใจรักชาติ ถึงเวลาแล้วที่จะ
พิสูจน์ถึงสัจจะนี้ ว่าเกิดขึ้นจริงและทำได้จริงหรือ ?



ปั่นสะท้านโลก



ปั่นสะท้านโลก ๕ ทวีป ๑๘ ประเทศ ๒๙,๕๐๐ กิโลเมตร ๑๑๓ วัน

‘อลัน เบท’ น่องเหล็กอังกฤษหัวใจไทย ทูบสถิติโลก
 เกิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ประกาศก้อง
 หลังเข้าเส้นชัย “ผมรักพ่อหลวง” ยืนยันขอเป็นคนไทย

เมื่อวันที่ ๔ สิงหาคม อลัน เบท นักกีฬาจักรยานชาวอังกฤษ วัย ๔๕ ปี ที่ปั่นจักรยานรอบโลกใน โครงการ ‘๒๙,๕๐๐ กิโลเมตร ประกาศให้โลกรู้ว่าผมรักในหลวง’ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงความจงรักภักดีที่คนไทยมีต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และทำลายสถิติโลก ซึ่งอลัน เบท ได้ออกเดินทางเมื่อวันที่ ๓๑ มีนาคม ก่อนจะมาเข้าเส้นชัยที่ประจวบคีรีขันธ์ พระบรมมหาราชวัง โดยมีผู้แทนบริษัท สิงห์ คอร์ปอเรชั่น ผู้ให้การสนับสนุน กองเชียร์ สื่อมวลชนคอยต้อนรับ และนักท่องเที่ยวที่มาเป็นกำลังใจจำนวนมาก

๒๖ *๑๑๔๖*

เส้นทางการบินจักรยานรอบโลกของอลัน เบท นั้น ผ่าน ๑๘ ประเทศ ใน ๕ ทวีป เริ่มจาก มาเลเซีย สิงคโปร์ ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ สหรัฐอเมริกา แคนาดา อาร์เจนตินา อูรุกวัย บราซิล โปรตุเกส สเปน ฝรั่งเศส อังกฤษ โมนาโก อิตาลี กรีซ และอินเดีย ก่อนเข้าสู่ประเทศไทยที่ จ.เชียงใหม่ เมื่อวันที่ ๑ สิงหาคม ก่อนจะปั่นระยะทางอีก ๘๕๐ กิโลเมตร สุดท้ายเข้าสู่เส้นชัยที่พระบรมมหาราชวัง เมื่อเวลา ๑๕.๑๗.๐๔. ด้วยการถือธงชาติไทยพร้อมกล่าวคำแรกว่า “ผมรักพ่อหลวงครับ”

อลัน เบท ซึ่งได้รับการต้อนรับอย่างยิ่งใหญ่ โดยเฉพาะ นางชัยพร ดวงนิล ภรรยา และ มาริโอ ลูกชายวัย ๑ ขวบ ๗ เดือน ซึ่งเดินทางมาจาก จ.เชียงใหม่ด้วย กล่าวว่า รู้สึกภาคภูมิใจเป็นอย่างมากที่สามารถทำภารกิจครั้งนี้ได้สำเร็จ หลายครั้งในหลายเส้นทางรู้สึกเหนื่อยมาก มีทั้งอุบัติเหตุและเกือบถูกทำร้าย



ประกอบกับสภาพร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บทำให้เกิดความท้อแท้ แต่เมื่อได้เห็นเหรียญในหลวงที่ห้อยคอไว้ตลอดเวลา และนำขึ้นจรดเหนือศีรษะ ก็จะเกิดกำลังใจอย่างมาก ตลอดเส้นทางทั่วโลกพยายามมองป้ายตามถนนหนทางและสถานที่ต่างๆ ที่มีหมายเลข ๑ ซึ่งเป็นเลขมงคลของคนไทย และเป็นเลขสัญลักษณ์ของรัชกาลที่ ๑ ทำให้ตนมีกำลังใจขึ้นทุกครั้ง

ส่วนสถานที่ที่มีความหมายมากที่สุดตลอดระยะทาง ๒๕,๕๐๐ กิโลเมตร ทั่วโลก อลัน เบท กล่าวว่า ตนได้ไปถึงโรงพยาบาลเมทออบีร์น ที่เมืองเคมบริดจ์ มลรัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นสถานที่ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เสด็จพระราชสมภพ เจ้าของสถิติโลก กล่าวว่า ต้องการประกาศให้คนทั้งโลกได้รู้ว่า คนไทยรักพระ



๑๑/๑๓ ๒๓๗

บาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
หมวกขนาดใหญ่ ใน
บางเส้นทางมีนักกีฬา
จักรยานของฮอลแลนด์
และอังกฤษ ปั่นร่วม
เส้นทางกับตนด้วย
พร้อมทั้งสอบถามว่า
กำลังทำอะไร ซึ่งก็ได้
บอกไปว่า ทำเพื่อพระ
มหากษัตริย์ที่ยิ่งใหญ่



ที่สุดในโลก ไม่ได้ทำเพื่ออังกฤษ ประเทศ
ของตนคือประเทศไทย และไม่ว่าจะถือพา
สปอร์ตชาติใดแต่รู้สึกว่าเป็นคนไทย

"ผมคงจะขอพักผ่อนสักระยะหนึ่งก่อนที่จะ
คิดโครงการต่อไป แต่ในวันที่ ๘ สิงหาคมนี้
จะเริ่มปั่นจักรยานจากหน้าวัดเบญจมบพิตร
เวลา ๐๘.๐๐ น.ไปยัง รพ.ศิริราช เพื่อลงนาม
ถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เวลา
๐๘.๐๐ น." เบท กล่าว

สำหรับสถิติโลกเดิมนั้น จูเลียน ซาเยอร์
นักปั่นชาวอังกฤษ ทำไว้ ๒๕,๐๐๐ กิโลเมตร
ใช้เวลา ๑๖๕ วัน แต่ อลัน เบท ใช้เวลา ๑๑๓
วัน ระยะทาง ๒๕,๕๐๐ กิโลเมตร เป็นสถิติ
โลกใหม่ โดยจะได้เสนอไปยัง กิเนสส์บุ๊ก
เวิลด์ออฟ เรคคอร์ด เพื่อพิสูจน์และรับรองสถิติ

ก่อนจะประกาศเป็นสถิติโลกอย่างเป็นทางการ
โดยจะใช้เวลาประมาณ ๑-๒ สัปดาห์

อลัน เบท เคยปั่นจักรยานเทิดพระเกียรติ
ระยะทางไกลสร้างสถิติเอเชียมาแล้ว ๓ ครั้ง
โดยทุกครั้งจะเริ่มในวันที่ ๕ ธันวาคม ซึ่งเป็น
วันเฉลิมพระชนมพรรษา ได้แก่ ครั้งที่ ๑ ปี
พ.ศ. ๒๕๔๕ เส้นทางเชียงใหม่-กรุงเทพฯ ๗๖๐
กิโลเมตร ใช้เวลา ๒๖.๐๔ ชั่วโมง, ครั้งที่ ๒
ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ เส้นทางภูเก็ต-กรุงเทพฯ
ระยะทาง ๘๖๐ กิโลเมตร ใช้เวลา ๒๕.๑๕
ชั่วโมง และครั้งที่ ๓ เส้นทาง อ.เชียงใหม่ของ
เข้าตัวเมืองเชียงราย ๑๐๕ กิโลเมตร ด้วยเวลา
๒.๔๒ ชั่วโมง และสามารถทำลายสถิติโลก
ได้ทั้งหมด

คมชัดลึก

เด็กน้อยใจเพชร รักษาความลัทธิช็อกกลางอายุฝน



ภาพมุมสูงเห็นเมืองลงชิง นครซึ่งเต็มไปด้วยทิวทัศน์ที่รอวันสะสาง
และเด็กใจซื่อผู้รอการส่งเสริม (ภาพเอเยนซี)

จงชิงห้วนเป่า - สื่อท้องถิ่น “จงชิงห้วนเป่า” รายงาน ว่าเด็กชาย อี้ว์ ชังช่วย วัย ๑๑ ปี เก็บเงินได้ ๒,๐๐๐ หยวน วิ่งฝ่าสายฝนที่กำลังตกหนัก นำเงินส่งคืนตำรวจ แม้ต้องการเงินมา รักษาดวงตาของบิดาที่กำลังบอดสนิทหากไม่ได้รับการเยียวยาทันการณ์

เมื่อวันที่ ๑๑ ก.ค. ที่ผ่านมา ขณะที่เด็กชายอี้ว์ ชังช่วย นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนอิงเซียน เขตไคเสียน นครจงชิง กับลูกพี่ลูกน้องที่ชื่อเฟิง กัง เดินกลับบ้านด้วยกัน หลังจากกินข้าวที่บ้านญาติเสร็จ ระหว่างทางพวกเขา ก็พบมีวนธนบัตรใบละร้อยหยวนปีกใหญ่ ตกอยู่บนพื้นดินบริเวณไร่ข้าวโพดทั้งสองเก็บแบ่งร้อยปีกนั้นขึ้นมาดูดีๆ ปรากฏว่าเป็นเงิน ๒,๐๐๐ กว่าหยวน! ขณะนั้นฝนกำลังจะตกหนัก อี้ว์ ชังช่วย จึงถอดเสื้อของตนเองออกมาห่อเงินก้อน

นั้น จากนั้นก็วิ่งฝ่าสายฝนเป็นระยะทาง 3 กม. นำเงินมาให้ตำรวจสืบหาเจ้าของ

ผู้คนต่างซาบซึ้งในจิตใจของเด็กน้อยที่ไม่หลงไปกับความเย้ายวนของเงินทองก้อนโต ทั้งที่เด็กชายอิวี่ เป็นลูกคนงานก่อสร้างคือ นายอิวี่ ชื่อจวิน เมื่อ ๑๐ กว่าปีก่อน พ่อของเด็กชายอิวี่ ได้ประสบอุบัติเหตุน้ำผสมหินปูน กระเด็นใส่ตาทั้งสองข้างขณะทำงานก่อสร้าง ทำให้ตาข้างซ้ายบอด ส่วนตาข้างขวาก็มีอาการแสบๆ ร้อยๆ พ่อของเด็กชายอิวี่ได้ไปรักษาที่โรงพยาบาลหลายแห่งในตัวเมือง ซึ่งแพทย์เตือนว่าหากรักษาไม่ทันการณ์ ตาข้างขวาก็จะบอดสนิท

ตั้งแต่ นายอิวี่ พ่อได้รับบาดเจ็บที่ดวงตา เขาก็ไม่สามารถทำงานหาเงินได้ ต้องพึ่งภรรยาซึ่งขายผักและเงินประกันสังคมจากรัฐบาลเดือนละ ๓๐ กว่าหยวน นอกจากนี้เงินที่เตรียมไว้ให้พี่สาวของอิวี่ ชังช่วย ใช้จ่ายต่อระดับชั้นมัธยมศึกษาในปี นี้ ก็ยังไม่เพียงพอ และถึงแม้จะรวบรวมเงินทั้งหมดของครอบครัว มารักษาดวงตาของพ่อ ก็ยังไม่พอ

เด็กน้อยอิวี่ บอกกับผู้สื่อข่าวท้องถิ่นว่า “ผมฝันอยากให้อาการป่วยของพ่อหายดี ตาข้างขวาของพ่อที่ยังพอมองเห็นได้ ยิ่งเจ็บ

มากขึ้นทุกวัน มัวลงทุกวัน สิ่งที่ผมกลัวใจมากที่สุดคือ ถ้ารักษาไม่ทัน ตาของพ่อก็จะบอดสนิท”

“ไม่ใช่ของเรา เราก็คือไม่เอา!” เด็กชายวัย ๑๑ ขวบ พูดอย่างเด็ดเดี่ยว “เราไม่มีเงินรักษาอาการป่วยของพ่อ เราก็คือทุกข์ใจแทบตาย คนที่ทำเงินหายก็ทุกข์ใจแทบตายเช่นกัน” ดังนั้น เด็กชายอิวี่ จึงตัดสินใจนำเงินไปให้ตำรวจเพื่อสืบหาและคืนแก่เจ้าของโดยเร็ว

“ตอนนั้น ฝนยิ่งเทลงมาหนักมากขึ้นเรื่อยๆ กระเป๋ากางเกงก็ใหญ่ไม่พอเก็บเงินได้มิด เด็กชายอิวี่ก็กลัวเงินเปียก ถอดเสื้อยืดออกมาห่อเงินและกอดไว้แน่น วิ่งฝ่าฝนท่าใหญ่ไกล ๓ กม. มาจนถึงสถานีตำรวจเฟิงเล่อ เด็กน้อยทั้งสองเปียกโชกทั้งตัวราวกับไกโคนโยนลงหม้อน้ำแกงต้มเคือด ”

ขณะที่อิวี่ ชื่อจวิน พ่อที่ตาใกล้บอด ชื่นชมลูกชายว่า “ลูกทำถูกต้องแล้ว ไม่เสียแรงเปล่าที่ได้อบรมสั่งสอนมา”



ASTVผู้จัดการออนไลน์

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๒๓



เพื่อนกันตลอดไป

ยะโก๊ะ มิหนา • พระครูโสภิตโพธิคุณ

มิตรภาพที่หนักแน่นของสองผู้นำต่างศาสนา ที่ไม่ใช่แค่ลงเส้นคงวาแต่ก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ ตามความระดับความไม่สงบในพื้นที่ปลายด้ามขวาน

แม้สถานการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้วันนี้จะยังคงอบอวลไปด้วยบรรยากาศแห่งความหวาดระแวงจากผลพวงของเหตุการณ์ความไม่สงบ แต่บางครั้งในดินแดนปลายด้ามขวานแห่งนี้ ก็ยังมีเรื่องราวที่สร้างรอยยิ้มให้เห็นและได้ยืนอยู่บ้าง

หนึ่งในนั้นคือ เรื่องราวแห่งมิตรภาพของสองเด็กหนุ่มจากบ้านโคกโพธิ์ในวัยเด็ก ที่วันวานเคยจับมือสัญญาว่าจะเป็น “เพื่อนรัก” กันตลอดไปไม่ว่าวันข้างหน้าจะเป็นอย่างไร

จนกาลเวลาล่วงเลยไปกว่า ๕๐ ขวบปี ทั้งคู่ต่างมีวิถีทางและความเชื่อของตัวเองแต่ก็มาบรรจบกันอีกครั้งในฐานะ “ผู้นำศาสนา” เมื่อหนึ่งคนสวมหมวก “โตะอิหม่าม” ประจําสมัย และอีกคนครองตนอยู่ในสมณเพศกลายเป็นผู้มีบทบาททางสังคมในฐานะ “เจ้าอาวาส”

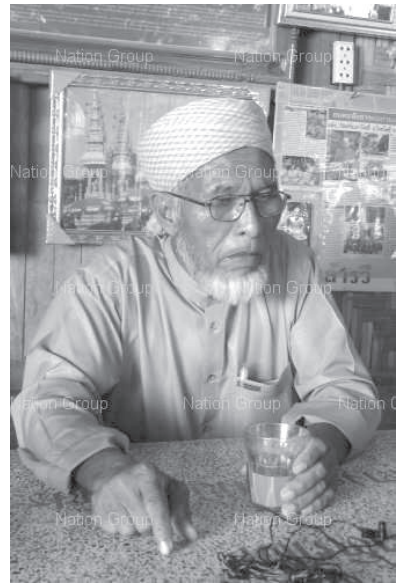
ด้วยสถานะทางสังคมทำให้สองผู้นำศาสนาต้องวางตัวอยู่ในกรอบ และหลักของศาสนา แต่กลับไม่ใช่กำแพงกั้นสัมพันธ์ภาพของสองสหายให้ห่างหายจากกันได้เลย

กัลยาณมิตรแห่งโลกโพธิ์

บ่ายแก่ๆ กลางสัปดาห์ ยะโก๊ะ มิหน่า อิหม่าม ประจําสมัยบ้านสามยอด หมู่ที่ ๘ ต.โลกโพธิ์ อ.โลกโพธิ์ จ.ปัตตานี อดีตกำนันตำบลโลกโพธิ์ ขับรถกระบะบะฮ์ญุฮาดิ์ ญีปนุสภากโโรโกโสบุโรทั้งมาตามถนนในตัวเมืองโลกโพธิ์ ก่อนหักพวงมาลัยเข้าสู่ซอยแคบๆ ประมาณ ๔๐๐ เมตร ก่อนถึงซุ้มประตู วัดศรีมหาโพธิ์

ก่อนดับเครื่องยนต์ชายสูงวัยสูงหนวดเคราเพิ่มสีดอกเลาแต่ยังเห็นรอยยิ้มบนใบหน้า พลางตะโกนเสียงดังสำเนียงทองแดงเพื่อถามหาเจ้าอาวาส ทำเอาพุทธศาสนิกชนในรอบเขตพัทลุงมาแห่งนั้นออกอาการแปลกใจไปตามๆ กัน

ชายสูงวัยผิวคล้ำในชุดดะวะห์ เดินมุ่งหน้าไปยังกุฏิเจ้าอาวาสซึ่งอยู่ไม่ห่างจากจุดจอดรถมากนัก พร้อมทักทายพระลูกวัด ก่อนจะพบกับภิกษุวัยเดียวกันที่ยืนรอท่ายูได้ร่งเงาไม้ใหญ่หน้ากุฏิไม้หลังเล็ก ทันทีที่เจอหน้าทั้งสองต่างยื่นมือมาสัมผัสและแลกเปลี่ยนทักทายกันอยู่นานสองนานก่อนเดินกอดคอเข้าไปยังแคร่ไม้หน้ากุฏิ



ยะโก๊ะบอกว่า สำหรับ “วัดศรีมหาโพธิ์” แล้วเขาคือ “ขาประจำ” คนหนึ่งที่แวะเวียนมาไม่ขาดสาย เพราะต้องแวะมาปรึกษาและแลกเปลี่ยนทัศนะในการพัฒนาชุมชนกับเพื่อนรักอย่าง พระครูโสภิตโพธิคุณ เจ้าอาวาสรูปปัจจุบัน หรือที่ชาวบ้านทั้งพุทธและมุสลิมละแวกนี้เรียกกันติดปากว่า พ่อท่านจ่าง

“ฉันกับพ่อท่านจ่างเป็นเพื่อนกันมาตั้งแต่เด็กๆ แล้ว สมัยก่อนปั่นจักรยานไปเที่ยวด้วยกันทั่วเมืองปัตตานี ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมานับครั้งไม่ถ้วน จนรักกันเหมือนพี่เหมือนน้อง กระทั่งวันหนึ่งได้ปฏิญาณกันว่าจะเป็นเพื่อน

รักกันตลอดไปไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เพื่อนจะ/
ทิ้งเพื่อน” อิหม่ามประจำมัสยิดแห่งบ้านสามยอด
ย้อนวันวาน

เรื่องราวในวัยเด็กยังไม่สิ้นสุดเมื่อ ยะโก๊ะ
ยังเดินหน้าเปิดบันทึกความทรงจำอย่างต่อเนื่อง
ด้วยการถอดคอกเพื่อนรัก ย้อนเหตุการณ์ให้ฟังว่า
ครั้งเป็นเด็กเคยมากินข้าวในวัดกับพ่อท่านจำ
ขณะเดียวกันก็ยังได้พาเพื่อนรักต่างศาสนาในวัย
เยาว์ไปกินข้าวที่บ้านเป็นการตอบแทนจนกลายเป็น
มิตรภาพอันดีมาจนถึงทุกวันนี้

ด้านพระครูโสภิตโพธิคุณได้ที่สัพพัตถ์ว่า
สมัยเด็กยะโก๊ะถือเป็นเพื่อนที่กินเก่งคนหนึ่ง แต่
มีข้อดีที่ยากจะลืม นั่นคือ “ไม่ทิ้งเพื่อน” เพราะยาม
มีปัญหาโดยเฉพาะชกต่อยกับใครก็ตาม ยะโก๊ะ
จะยื่นหยัดปึกหลักสู้ร่วมกันชนิดไม่มีถอยแม้แต่
ก้าวเดียว

ส่วนเรื่องเรียน แม้ทั้งสองจะมีทางเดินบน
หนทางการศึกษาที่แตกต่างกันเมื่อคนหนึ่งต้อง
เข้าสู่เส้นโรงเรียนสอนศาสนา และอีกคนต้อง
ร่ำเรียนในโรงเรียนสังกัดกระทรวง แต่เพื่อนรักก็
มักจะเอาความรู้มาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันหลัง
เลิกเรียนเสมอจนกลายเป็นการเติมเต็มศาสตร์
และความรู้ให้ซึ่งกันและกัน

จึงไม่น่าแปลกใจที่วันนี้พระครูโสภิตโพธิ
คุณจะเข้าใจหลักศาสนาอิสลาม ส่วนยะโก๊ะก็เข้าใจ
ในวิถีแห่งพุทธ

สองศาสนาอยู่ร่วมกันได้

ด้วยวิถีชีวิตในสังคม “พหุวัฒนธรรม”
หรือสังคมที่มีความหลากหลายด้านความเป็นอยู่
ทั้งศิลปะประเพณี และศาสนาในพื้นที่จังหวัด
ชายแดนภาคใต้ โดยเฉพาะการอาศัยร่วมกันของ
คนต่างศาสนาทั้งที่นับถือพุทธศาสนิกชน และ
ชนอิสลาม ในช่วงที่ผ่านมาได้ถูกกลุ่มผู้ไม่หวังดี
หยิบเอาประเด็นทางศาสนามาเป็นเงื่อนไขหนึ่ง
ที่ผูกเชื่อมโยงไว้กับความไม่สงบในพื้นที่จนเป็น
ปัญหาที่ซับซ้อนอยู่บนรากเหง้าแห่งความรุนแรง
อย่างเลี่ยงไม่ได้ ด้วยความมุ่งหวังของบรรดาแนว
ร่วมที่ต้องการผลักดันให้สถานการณ์ในพื้นที่นี้
เดินไปสู่สมรภูมิ “สงครามเชิงสัญลักษณ์” นั่นเอง

แต่พระครูโสภิตโพธิคุณ กลับสะท้อน
ภาพอันเป็นดังหลักฐานที่ตอกย้ำความสัมพันธ์
อันแน่นแฟ้นระหว่างพี่น้องไทยพุทธกับชาว
มลายุมุสลิมในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ให้ฟังว่า วัด
ศรีมหาโพธิ์แห่งนี้ยังคงปรากฏภาพความรักใคร่
สามัคคี ที่มีได้แปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์อัน
ร้อนแรงในพื้นที่ มีหน้าซำยังอยู่ด้วยกันอย่าง
กลมกลืนบนวิถีแห่งความแตกต่าง ชาวมลายุมุสลิม
ในพื้นที่ละแวกใกล้เคียงยังคงเดินทางไปมาหาสู่เพื่อ
พบปะกับชาวพุทธ โดยมีวัดแห่งนี้เป็ฯดังศูนย์กลาง

ไม่เพียงเท่านั้นชาวบ้านที่นับถือศาสนาอิส
ลามยังเดินทางมาเพื่อพบปะพูดคุยกับพระสงฆ์
เพื่อสนทนาธรรมอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะเรื่อง
ราวความทุกข์ร้อนใจที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

อันเป็นผลเนื่องมาจากเหตุการณ์ความไม่สงบไม่ว่าจะเป็นเรื่องสังคม เศรษฐกิจปากท้อง

“นอกจากมุสลิมจะแวะเวียนมาพูดคุยปรับทุกข์ที่วัดแล้ว บางคนที่มีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยก็ยังแวะมารับน้ำมันต์เพื่อไปดื่มกินให้คลายจากโรคภัยตามความเชื่อของเขา ซึ่งคนกลุ่มนี้จะเป็นคนที่อยู่ในพื้นที่มาตั้งแต่โบราณโดยครอบครัวมีความใกล้ชิดกับวัดมาตั้งแต่ยุคบรรพบุรุษ จนถึงปัจจุบันความสัมพันธ์ก็ยังแน่นแฟ้นยามมีเรื่องร้อนไม่ว่าทางกายหรือใจก็จะมาที่วัดเสมอ” พระครูโสภิตโพธิคุณ ย้ำ

เจ้าอาวาสรูปเดิม บอกด้วยว่า สิ่งสำคัญที่พี่น้องมุสลิมจะกระทำเสมอหลังจากชีวิตพ้นจากเรื่องเศร้าหมองทั้งทางกายและจิตใจแล้ว นั่นคือการนำข้าวสาร หรือข้าวเหนียว มาถวายพระภิกษุสงฆ์ พร้อมนำตาลแว่นกับปัจจัยอีกจำนวนหนึ่งให้ที่วัด

ยิ่งไปกว่านั้นถาวรวัตถุในวัดศรีมหาโพธิ์แห่งนี้ ยังเป็นประจักษ์พยานยืนยันสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นถึงสายใยของคนสองศาสนาเข้าไว้ด้วยกัน พ่อท่านจำงหมายถึงการร่วมกันลงแรงสร้าง “หอระฆัง” และ “โรงครัว” จนกลายเป็นหนึ่งในเรื่องราวที่คนในชุมชนกล่าวขานด้วยความภูมิใจร่วมกัน

ยะโก๊ะ อิหม่ามแห่งมัสยิดบ้านสามยอดเสริมต่อทันทีว่า องค์ศาสนาแห่งศาสนาอิสลามสอนเราว่าห้ามมิให้รังแกมนุษย์ ไม่ก้าวก่ายสิทธิส่วนบุคคลให้เสรีภาพในการนับถือศาสนา ดังนั้นใครจะ

นับถือศาสนาใดถือเป็นสิทธิส่วนบุคคลซึ่งทุกคนสามารถอาศัยอยู่ร่วมกันได้หากเข้าใจในวิถีซึ่งกันและกัน

โสร่ง-จีวร สอนชุมชน

ระหว่างบพชนทนาที่ระคนไปด้วยมิตรภาพของสองสหายแต่กลับแฝงไปด้วยสาระและเรื่องราวที่ทั้งกลุ่มหวังนำสังคมไปสู่เส้นทางแห่งความสุขท่ามกลางสถานการณ์ความไม่สงบ จึงเกิดความร่วมมือของเจ้าอาวาสวัดศรีมหาโพธิ์กับกับโต๊ะอิหม่ามมัสยิดบ้านสามยอด ในการขับเคลื่อนกิจกรรม “ชุมชนศรัทธากุ้มปาตะกะวา” โดยมี “เสีเสาทัก” ของสังคม อันประกอบด้วย ๑.โต๊ะอิหม่ามกับเจ้าอาวาส ๒.ผู้ใหญ่บ้าน ๓.อบต.และ ๔.ผู้นำทางธรรมชาติ หรือผู้อาวุโสในชุมชน เพื่อทำหน้าที่พิจารณาพร้อมกำหนดกติกาการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อท้องถิ่นที่อยู่อาศัยร่วมกัน โดยมี “มัสยิดกับวัด” เป็นแกนหลัก เพราะศาสนาสถานที่ทั้ง ๒ แห่งถือเป็นศูนย์กลางของชาวบ้านเพื่อสร้างเจตคติที่ดีในการอยู่ร่วมกันของคนต่างศาสนา

ยะโก๊ะ บอกว่า ชีวิตตั้งแต่เกิดจนเสียชีวิตเคยมีความผูกพันกับพี่น้องไทยพุทธในพื้นที่เป็นอย่างดี อีกทั้งเมื่อมีบทบาททางสังคมในฐานะผู้นำท้องถิ่น หรือผู้นำศาสนา จึงมีสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้นมากขึ้นและสามารถไปมาหาสู่กับชาวบ้านไทยพุทธได้โดยตลอด และที่สำคัญยังเข้าไปพบปะพูดคุยกับพระภิกษุในวัดเป็นประจำ รวม



ถึงงานศพชาวไทยพุทธในพื้นที่ก็ยังไปร่วมทุกงานมิเคยขาด

"ขอเพียงเราไม่ทำสิ่งที่ผิดหลักแห่งศาสนาเท่านั้น ดังนั้นจึงอยากเอาสัมพันธภาพอันดีของคนสองศาสนามาผูกความร่วมมือเพื่อกระชับความเข้มแข็งให้ชุมชนมากขึ้น"

โต๊ะอิหม่ามแห่งบ้านสามยอดยังเปรียบเทียบสังฆมชยแดนภาคใต้วันนี้ ว่าไม่ต่างไปจากมือของคน ซึ่งมีอยู่หน้า

"นิ้วโป้งเชื่อมั่นว่าตัวเองเก่งกว่าใคร สามารถ

ยกย่องใครต่อใครก็ได้ ส่วนนิ้วชี้คอยทำหน้าที่สั่งการสำหรับนิ้วกลางตนเองสูงส่งกว่าใคร ส่วนนิ้วนางมันใจในความงดงาม ในขณะที่นิ้วก้อยคิดว่าตัวเองต่ำต้อยกว่าใครๆ"

ดังนั้นหากแต่ละนิ้วไม่ประสานสามัคคีกันก็จะไม่สามารถสร้างประโยชน์อะไรได้ ในทางกลับกันหากทุกนิ้วเข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตัวเองก็จะทำให้สามารถขับเคลื่อนทุกสิ่งทุกอย่างไปตามความต้องการได้

"ฉันใดก็ฉันนั้นหากสังคมนิภาคใต้เอาเรื่องศาสนามาเป็นข้ออ้างเพื่อให้แต่ละคนต่างคนต่างอยู่ทำยที่สุจริตฐานของชุมชนก็จะอ่อนแอ ไม่ว่าจะทำงานใดๆ ก็ยากที่จะประสบความสำเร็จ ดังนั้นทุกองคาพยพในท้องถิ่นแห่งนี้ต้องรักใคร่และสามัคคีกันไว้เหมือนนิ้วทั้งห้าเพราะไม่ว่าจะหยิบจับสิ่งใดก็จะง่ายดังใจหวังทุกประการ" ยะโก๊ะกล่าวด้วยความเชื่อมั่น

เจ้าอาวาสวัดศรีมหาโพธิ์ เสริมว่า สังคมจะเป็นสุขได้ต้องเริ่มที่ตัวเราก่อน หากวันนี้ยังไม่คิดแล้วเริ่มทำให้คนอื่นเห็นเป็นตัวอย่าง ก็คงเป็นเรื่องยากที่จะไปบอกให้ทุกๆ คนร่วมกันแสวงหาสันติสุข เพราะ "สันติภาพ"ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้จะปรากฏขึ้นได้ ต้องมาจากความร่วมมือร่วมใจของทุกคนโดยไม่มีกรแบ่งแยกด้วยเรื่องของศาสนา

พระครูโสภิตโพธิคุณย้ำว่า ชาวพุทธกับมุสลิมรอบวัดแห่งนี้อยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความ

๑๑๔๓ ๓๕

“เป็นเพื่อน” และ “เป็นพี่น้อง” กัน ด้วยเหตุนี้จึงเห็นว่าการเอาจุดแข็งของพื้นฐานทางสังคมที่มีทั้ง พุทธศาสนิกชนและอิสลามิกชน เป็นพลังขับเคลื่อนกิจกรรม “ชุมชนรักษาคุณปาดะกะวา” ด้วย “สี่เสาหลัก” โดยมีวัดและมัสยิดเป็นจุดเริ่มต้นเดินบนเส้นทางมุ่งหน้าสู่สันติสุขน่าจะทำให้ชาวบ้านอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขมากขึ้น แม้ว่าสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จะยังไม่ยุติก็ตาม

ตะวันคล้อย แสงแดดที่แผดแรงเริ่มอ่อนกำลัง ยะโก๊ะพลิกข้อมือมองหน้าปัดนาฬิกา ก่อนลุก ขึ้นยืนพร้อมบอกลาพระครูโสภิตโพธิคุณว่า “เพื่อนกันเหมือนเดิม” ก่อนที่เจ้าอาวาสจะลุกขึ้นจับมือและ เดินไปส่งขึ้นรถคันเดิมพร้อมเอ่ยประโยคทิ้งท้ายว่า “ทุกอย่างไม่มีวันเปลี่ยนแปลง”

วันนั้น บทสนทนาของเพื่อนรักต่างศาสนาจบลงด้วยรอยยิ้ม แต่แววดาและสีหน้ากลับเต็มไปด้วย ความคาดหวังว่าไมตรีเล็กๆ ของสองสหายที่เริ่มต้นภายในวัดเล็กๆ แห่งนี้พอจะเป็นแรงส่งให้ทุกฝ่าย ช่วยกันเร่งสืบเท้าและก้าวเดินไปสู่สันติสุขที่คนปลายด้ามขวานเฝ้ารออยู่ให้เร็วที่สุด



โดย : ดาวเรือง รัตนะ

กรุงเทพฯธุรกิจ

๖ กันยายน ๒๕๕๓



ภาพจากอินเทอร์เน็ต



ตราขมโตยั้งติดอรอยในชากศข
 ตราขมนี้มก็ตองทำอาหารต้วยชากศข
 ก็ตองซ้อชยชากศข
 ก็ตองมำให้เกิดชากศข

ติดอรอยชากศข (โรมชาดก)

พระสาดมเมื่อประทบอยู่ ณ พระเชตวัน ทรง
 กล่าวถึงผู้หมยจะปลงพระชนม์ของพระองค์ ว่าเคยมี
 มาแล้วเม้ในอดีต ได้ตรัสแสดงเป็นชาดกแก่ภิกษุทั้ง
 หลยดังนี้



ใในอดีตกาล ณ ป่าบนภูเขาใหญ่แห่งหนึ่ง เป็น
 ที่อยู่อาศัยของนกพิราบฝูงใหญ่ฝูงหนึ่ง ภายในบริเวณ
 ป่านั้น ก็มีดาบส (นักบวชผู้บำเพ็ญตบะเผากิเลส)
 คนหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้สมมูรณด้วยศีล สร้างอาศรมพำนักอยู่
 เพื่อบำเพ็ญตบะเผากิเลสของตน ในที่ไม่ไกลจากฝูง
 นกพิราบนัก

ปกติธรรมดของทุกๆวัน จำฝูงของนกพิราบจะ

บินพาบริวารของตน มาสู่อาศรม
ของพระดาบสสม่ำเสมอ เพื่อ
ได้ฟังธรรมในสิ่งที่ควรฟัง พระ
ดาบสก็แสดงธรรมให้ฟังเป็น
ประจำตลอดมา เหล่านกพิราบ
ก็รื่นเริงยินดีในธรรมเหล่านั้น
คุ้นเคยกับพระดาบสเป็นอย่างดี

จนกระทั่งวันคืนผ่านไปยาวนาน
ในที่สุดพระดาบสก็ถึงเวลา
แห่งการจากจร ได้ออกจาริก ไป
ยังที่อื่น

ต่อมาไม่นานนัก มีอาชีวก
(นักบวชชีพเดียว) คนหนึ่ง มา
พักอาศัยอยู่ที่ถ้ำแห่งหนึ่งใกล้ๆ
กับอาศรมนั้น

แม้ไม่มีพระดาบสอยู่ที่อาศรมแล้ว แต่จำฝูงนกพิราบก็ยังคงพาฝูงของตนมาที่อาศรม
เที่ยวหากินอาหารที่บริเวณนั้นทุกวัน ถึงเวลาเย็นจึงจะบินกลับไปยังที่อยู่ดั้งเดิม
กาลเวลาผ่านไปเนิ่นนานนับสิบปี...

วันหนึ่ง มีชาวชนบทชายแดนผู้หนึ่ง เข้าป่าล่าสัตว์และหาของป่าที่ภูเขาใหญ่นั้น กรัน
ได้พบเห็นอาชีวกนั้นแล้ว ก็ปรารถนาจะทำบุญทำทาน แต่ด้วยมีจมาทัญญู (ความเห็นผิด) จึง
ดักจับนกพิราบมาแล้วฆ่า ปรุงเป็นอาหาร นำไปถวายแก่อาชีวกนั้น

พอได้ลิ้มรสชาติของเนืोनกพิราบแล้ว อาชีวกถึงกับติดอกติดใจมาก เกิดกิเลสตัณหา
ใคร่อยากในรสอร่อยนั้น ถึงกับถามโพล่งออกไปว่า

“นี่เป็นเนื้ออะไรหรือ?”

“เนืोनกพิราบ พระคุณเจ้า”



ภาพประกอบ : วิสูตร นวพันธุ์

อาชีพกบฏเกิดความคิดขึ้นมาทันที

“เราเห็นนกพิราบมากมายที่อาศรมใกล้ที่อยู่ของเราเนี่ย เราฆ่าเอาเนื้อมาทำเป็นอาหารกินได้ทุกวันเลยทีเดียวนะ”

วันรุ่งขึ้น อาชีพจึงนำเอาเมล็ดข้าวและผลไม้ที่นกชอบกิน ไปรอล่อเป็นเหยื่อไว้ที่พื้นดินหน้าอาศรม แล้วตัวเองเตรียมก้อนหินและท่อนไม้ไว้ ทำท่าที่เสแสร้งเป็นมิตร นิ่งจนนกพิราบอยู่ที่ประตูอาศรม

ครั้นฝูงนกพิราบบินมาถึงอาศรมแล้ว ก็พากันจิกกินอาหารตามปกติวิสัย โดยมีได้หวาดระแวงต่ออาชีพกบฏนั้นเลย จะมีแต่จำฝูงนกพิราบเพียงตัวเดียวเท่านั้น ที่สังเกตเห็นกิริยาอาการมุ้งมิ้งของอาชีพกบฏนั้นได้ จึงคิดขึ้นมาว่า

“นักบวชชี่เปลือยนี้ชั่วร้ายนัก เตรียมอาวุธไว้ข้างกาย คงหมายทำร้ายพวกเราเนี่ย ชะรอยหวังจะกินเนื้อของเราและพวกกรรมัง”

ดังนั้นจึงจับดาบดูอย่างโลภใจ แล้วบินไปยืนอยู่ที่ใต้ลม เพื่อสอดดมกลิ่นตัวของอาชีพกบฏนั้น ครั้นพอได้สัมผัสกลิ่นตัว ก็รู้ได้ทันที

“นักบวชชี่กินเนื้อสัตว์แน่แท้แล้ว มันต้องการฆ่าพวกเราเอาเนื้อไปกิน เราไม่ควรให้บริวารของเราตัวใดเข้าไปในอาศรมเลย”

จำฝูงจึงส่งเสียงเรียกนกพิราบทั้งหลาย ให้ถอยห่างออกมาจากอาศรม เมื่ออาชีพกบฏเห็นเหตุการณ์เป็นเช่นนั้น จึงรีบคิดแก้ไขทันที ด้วยความคิดว่า

“เราน่าจะพูดถ้อยคำไพเราะ อันเป็นที่ชอบใจแก่พวกนกพิราบ แล้วหากตัวใดเผลอหลงเชื่อเคลิบเคลิ้มอยู่ เราจะฆ่านกพิราบตัวนั้นที่เข้ามาใกล้ ด้วยความคุ้นเคยของมันเอง”

ดังนั้นอาชีพกบฏจึงรีบกล่าวออกไป

“ดูก่อนปักษีผู้มีขนปีกงดงาม เรายุ่ที่ถ้ำใกล้อาศรมนี้มา ๕๐ กว่าปีแล้ว เราเป็นผู้มีจิตใจเยือกเย็นอย่างยิ่ง พวกท่านทั้งหลายคุ้นเคยกับเรามาช้านาน เมื่อก่อนไม่เคยรังเกียจเรา พากันไว้ใจไม่หวาดระแวงเรา บินมาเกาะได้แม้ที่มีมือของเรา แต่บัดนี้เกิดอะไรขึ้น ทำไมพวกท่านจึงถอยไปเสียห่างไกลเล่า

เมื่อก่อนพวกท่านให้ความคุ้นเคยกับเราอย่างไร บัดนี้ไม่ให้ความคุ้นเคยกับเราแล้วหรือ

หรือว่าพวกท่านไปหากินในถิ่นอื่นเสียนาน จนลืมเดือนจันท์มาได้แล้ว หรือว่า พวกท่านเป็นนกพิราบฝูงใหม่ ที่ เพิ่งมาหากินในที่นี้ จึงไม่กล้าเข้า ใกล้เคียงเรา”

จำฝูงนกพิราบได้ฟังมาของอาชีวกแล้ว ก็กล่าวความจริงอย่างรู้ทัน

“พวกเราเป็นผู้ที่ไม่หลงใหล ทั้งไม่ลืมเดือนอีกด้วย ย่อมรู้อยู่ว่า ท่านก็คือท่านนั้นแหละ พวกเราจำท่านได้ดี เพียงแต่ว่าบัดนี้ จิตของท่านเลวทราม มุ่งประทุษร้ายหมายเช่นฆ่าพวกเรา คู่ก่อนอาชีวก พวกเราจึงไม่กล้าเข้าใกล้ ก็เพราะหวาดกลัวท่านนั่นเอง”

อาชีวกเห็นแผนของตนล้มเหลวแล้ว จึงตัดสินใจวางก้อนหินและท่อนไม้ใส่จำฝูงนกพิราบที แต่ก็พลาดไป จนต้องส่งเสียงร้องออกมาด้วยความเสียดาย

“ไม่น่าพลาดเลย”

นกพิราบจำฝูงพ้นภัยแล้ว ก็กล่าวตักเตือนสั่งสอนแก่อาชีวกว่า

“ท่านจะไม่พลาดจากอบายทั้ง ๔ (๑. นรก = เร่าร้อนใจ ๒. กำเนิดดิรัจฉาน = มีดมัวไม่เขลา ๓. ภูมิเปรต = หิวกระหายไร้สุข ๔. อสุรกาย = ขลาดกลัว) อย่างแน่นอนจงไปอยู่ที่อื่นเสียเถิด เพราะถ้าหากท่านยังอยู่ต่อไปในที่นี้ เราจะประกาศให้ชาวบ้านป่าบริเวณนี้ รู้ว่าท่านเป็นโจรในคราบนักบวช แล้วให้มาจับท่านไป ฉะนั้นท่านจงรีบหนีไปเสีย”

เมื่อเอ่ยคุกคามอาชีวกนั้นแล้ว จำฝูงนกพิราบก็พาบริวารบินกลับไปยังที่อยู่ของตน



ภาพประกอบ : วิสูตร นวพันธุ์

ฝ่ายอาชีวกก็กลัวภัยจะมาถึงตัว 'ไม่อาจอยู่ในถ้ำนั้นอีก ได้หลบหนีไปพำนักที่อื่นในวันนั้นเอง



พระศาสดาตรัสแสดงธรรมจบแล้ว ทรงเฉลยชาดกนั้น

“อาชีวกชั่วในครั้งนั้น ได้มาเป็นพระเทวทัตในบัดนี้ ดาบสผู้ทรงศีลได้มาเป็นพระสารีบุตร ส่วนจำฝูงนกพิราบได้มาเป็นเรตถาคต”

แล้วทรงประกาศสัจจะ ๔ (๑. นี้ทุกข์ ๒. นี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ๓. นี้เป็นความดับทุกข์ ๔. นี้เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้) แก่ภิกษุทั้งหลายในที่นั้น

● **ฉวมพุทธ**

พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๔๓๐
อรรถกถาแปลเล่ม ๕๘ หน้า ๒๑๕

WORD OF THE BUDDHA



อง่ากล่าวดำนงามแก่ผู้ใด
ผู้ที่ถูกว่า (ด้วงดำนงาม) พึ่งได้ตอบท่น
ด้งน้ัน ผลกรรมดีอความทุกข์จากทวาร้างกา
พึ่งตามสนองท่น

ส. ร้องดา

เรียงเรียงจากธรรมบท

แนวทางสุขภาพยั่งยืนด้วยวิชา... ‘แก่นพลัง’

อ.สมพงษ์ พิงเจริญจิตต์

ผู้จัดการฝ่ายฝึกอบรมผู้นำ

มูลนิธิพลตรีจำลอง ศรีเมือง

บทนำ

แนวทางสุขภาพยั่งยืนด้วยวิชา ‘แก่นพลัง’ เป็นที่แปลกใจและมหัศจรรย์ใจว่า กินอยู่ง่ายๆ พื้นๆ ธรรมดา ไม่มีดีที่ออกซ์ ไม่มีควบคุมอาหาร แต่โลกนี้มีผู้พ้นทุกข์พ้นโศกจากโรคร้ายไข้เจ็บหลายต่อหลายคน กลุ่มญาติธรรมกลุ่มหนึ่ง โดยมีคุณหมอมตามไปสังเกตการณ์และเข้าร่วมอบรม ๒ ท่าน ที่จังหวัดอุดรธานี อันเป็นจังหวัดต้นตอ ต่างก็ได้ผลดี

เดือนกรกฎาคมได้มาจัดอบรมที่สถาบันฝึกอบรมผู้นำ จ.กาญจนบุรี ใช้เวลา ๓ วัน ต่างก็ชื่นชมและอนุโมทนา

สัญลักษณ์ประจำวิชา

‘๕’ เป็นเลขหนึ่งที่วนออกจากตัวเรา ปลายทางเป็นตุ่มเล็กๆ อันคือลักษณะของการอกวิชานี้เริ่มต้นที่จัดการกับตัวเองก่อนเพื่อน ปรับกำลังพื้นฐานเป็นบาทฐานด้วย ‘อาหาร’ (หมายเหตุ โลกนี้ตั้งขึ้นล่าลง อนาคตอาจเปลี่ยนเพื่อความเหมาะสม)

ใครเป็นเจ้าของวิชามหัศจรรย์ ?

คุณไพโรจน์ อรรถสิทธิ์ ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น ไพโรจน์ พันธุ์โลกอุดร ได้พากเพียรเผยแพร่อย่างอดทนและมั่นคงมากกว่า ๒๐ ปี แม้จะมีผู้คัดค้าน ไม่เห็นด้วยมาตลอด จนเจ้าตัวเอ๋ยถึงสาเหตุว่า “ผมคงไม่เหลือ !”

คุณไพโรจน์ทำงานอยู่กรมป่าไม้ ประจำอยู่ตามวนอุทยานแห่งชาติหลายต่อหลายแห่ง เป็นถึงระดับหัวหน้าก็เคยเป็น ต่อมาได้ลาออกก่อนเกษียณ

ความรู้เรื่องใบไม้ใบหญ้า ต้นไม้ในป่า เมล็ดพันธุ์ไม้ทั้งหลายจึงค่อนข้างเชี่ยวชาญ รู้ดีกว่าคนอื่นไป จากประสบการณ์ที่สั่งสมและทดลอง จึงเกิดเคล็ดวิชา ‘แก่นพลัง’

๒๐ ปี ทำไม้ผู้คนไม่เสื่อมใส ?

คุณไพโรจน์มี ๓ บุคลิกภาพในตัวเอง ทั้งจุดดีและร้าย !

‘เป็นจิ้ง’ เพราะตัวสูง - ผอมชลูด หน้าตาเหมือนอาแป๊ะแก่ๆ ลักษณะภายนอกไม่ทรงภูมิปัญญา หลายคนเปรียบเทียบเหมือนเป็น ‘จิ้ง’ คนไม่รู้ตาก็ดูถูก รังเกียจหาว่าบ้า-ใบ้ !

‘เป็นขานตาซัด (seeds)’ ๒๐ กว่าปีที่เสมอต้นเสมอปลาย พวกเพียรแจกเมล็ดพันธุ์พืชหลากหลาย รวมถึงเมล็ดพันธุ์ไม้ป่าต่างๆ หวังให้ญาติกรรมนำไปเพาะเผยแพร่ บางคนรับแล้วเก็บไว้เฉยๆ บางคนเอาไปต้มกิน !

ชีวิตขานตาซัดแจกเมล็ดพันธุ์ไปแล้วปีละเป็นเครื่องแสดงเจตจำนงแห่งอุดมการณ์เพื่อมวลมนุษยชาติตลอดมา

‘เป็นอังกการกวีซีไรท์’ อาจารย์อังกการท่านเป็นปราชญ์รัตนโกสินทร์ยุคใหม่ ภาษาทวิของท่านอลังการเปรียบเทียบหรืออุปมาอุปมัยแต่ละครั้งช่างมหัศจรรย์เหลือหลาย แต่บางคนฟังแล้วหูหัด

ก็เป็นจริง !

คุณไพโรจน์มีภาษาบุคลาธิษฐานเกี่ยวกับอาหารมากมาย เปรียบเทียบสับสนกับภาวะสุขภาพของมนุษย์ได้อย่างแปลกๆ พิกัด จนหลายคนเขาก็รับไม่ได้ !

นักปฏิบัติธรรมบอกคุณไพโรจน์เป็นสายเจโตฯ พุดเข้าใจยาก ใช้ศรัทธาจริงใจเชื่อว่า มีเหตุผลที่ดูตื้นๆ เงินๆ ขอบกล

ภาษาพูดของคุณไพโรจน์ต้องยอมรับว่า เขา มีอจินไตยพอสมควร มีสัมผัสที่ ๖ พอได้

วิชาของคุณไพโรจน์จึงไม่ธรรมดา !

หากเปรียบเทียบก็จะเป็นยุคสมัยสุโขทัย ตัวอักษรยังขยุกขยักโบราณเชยๆ ขอบกล

แต่พิจารณาให้ดีก็มีเค้ามาถึงปัจจุบันพอได้ ไม่ได้ไร้สาระหรือไม่มีแก่นสารอย่างที่คาดคะเนกัน ที่มาของบางเรื่อง คุณไพโรจน์โยงทฤษฎีแปลกๆ มาให้ฟังจนหูหัด แต่นั่นแหละเป็นวิธีคิดแบบเอกเทศเฉพาะตัว

ฟังคุณไพโรจน์พูดที่ไร อุดกิดถึงอาจารย์อังกการไม่ได้สักที !

กำเนิดวิชา ‘แก่นพลัง’

จุดกำเนิดมิได้ซับซ้อนลึกซึ้ง แต่เกิดจากกระแสบริโภคนิยม ที่นับวันจะผุดพวยขึ้นจากแก่นธรรมชาติ

อาหารไร้คุณภาพแต่สวยสดงดงาม อยู่ได้คงทนด้วยสารเคมีสารพัด

ธุรกิจค้ากำไรทำให้ ‘อาหาร’ กลายเป็น ‘ยาพิษ’ มากขึ้นทุกทีๆ

ต้องปฏิวัติการกิน ! (Change !)

ปรัชญาวิชา ‘แก่นพลัง’

มีแนวคิดอยู่ ๓ คติ

ความแน่น – ความนาน และความจัดจ้าน

ความแน่นเป็นพลัง ความนานเป็นอมตะ และความจัดจ้านเป็นชีวิต

‘ความแน่น’ หมายถึงเมล็ดพันธุ์ต่างๆ ที่มี ความหนาแน่นอยู่ภายในโดยธรรมชาติ เช่น เมล็ด ถั่ว เมล็ดไม้ป่าต่างๆ ตลอดจนเมล็ดไม้ผลที่กินได้

‘ความนาน’ หมายถึงสิ่งที่บริโภคจะต้องมี อายุแห่งการเติบโตยาวนาน บางเมล็ดเก็บไว้เป็นปีๆ ก็ยังพร้อมจะงอก นี่คือพลังชีวิตที่เป็นพลังแรง มหาศาล

ผักก็ต้องเด็ดมาจากไม้ยืนต้นเท่านั้น ผัก ปัญญาอ่อนไม่ต้องกินเลยก็ได้ !

‘ความจัดจ้าน’ หมายถึง พืชผักที่ประกอบ อาหารจะต้องมีรสจัดโดยธรรมชาติในตัวของมัน เช่น จิง ข่า ตะไคร้ กระชาย ฯลฯ และจะเป็น ตัวชูรสอาหารโดยปริยาย

จุดเด่นของวิชา ‘แก่นพลัง’

มี ๓ จุดเด่น

เน้นความหลากหลาย – อายุยืนและความ งอก

‘ความหลากหลาย’ อาจหมายถึงหลายๆ สี หลายๆชนิด หลายๆรสอาจหมายถึง เปรี๊ยะ-

หวาน-มัน-เค็ม และอย่าลืมนวมกับผาดซึ่งไม่ ก่อให้เกิดกินกันสักเท่าไร

อีกทัศนะหนึ่งก็คือ รสอร่อยคู่กับรสไม่อร่อย ในชีวิตจริงก็ควรได้กินรสที่ไม่อร่อยเสียบ้าง เพื่อ ความสมดุลของชีวิต

‘อายุยืน’ หมายถึงพืชพรรณตลอดจนเมล็ดทั้ง หลายต้องมีชีวิตอยู่ เก็บไว้นานก็ยังไม่ตาย

‘ผัก’ เน้นยอดใบอ่อนของไม้ยืนต้น

‘ความงอก’ หมายถึง เมล็ดที่จะกินยังคงมี พลังชีวิต หากนำไปเพาะก็ยังคงได้

ธัญพืชหลายๆอย่างอาจจะเข้าน้ำเพื่อกระ ตุ้นให้ตื่นตัวก่อนที่จะนำมาบดเพื่อบริโภค

‘ความตื่นตัว’ คือปฏิกิริยาทางเคมีที่เซลล์ พืชจะปรับตัวเองเพื่อการงอกงาม เป็นพลังมหาศาล เป็นประโยชน์ที่มากเกินคิด

คำตอบของแก่นพลังอยู่ที่ไหน

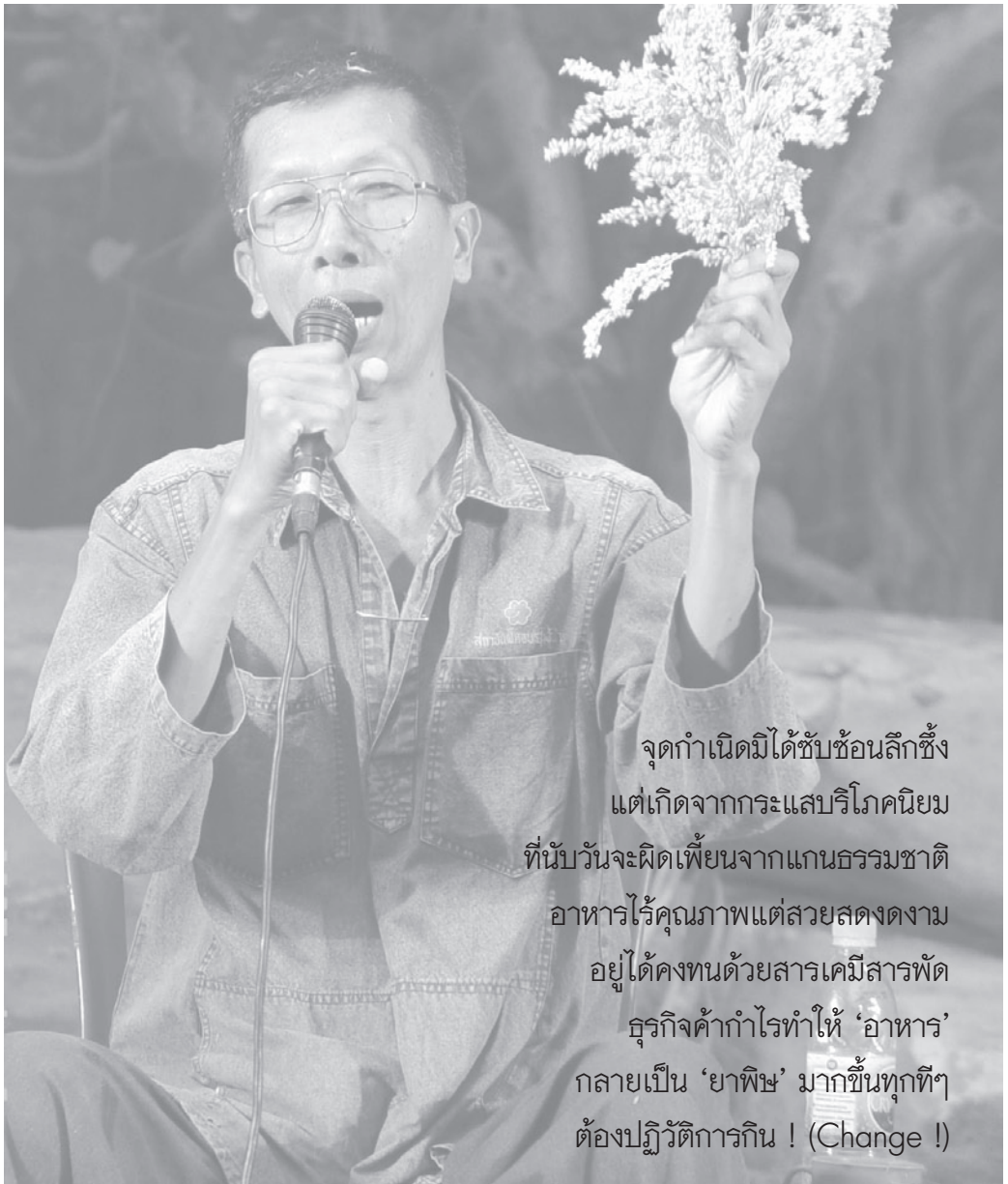
พลังชีวิตอันมหาศาลจะอยู่ในธัญพืช จะ อยู่ในเมล็ด

การกินของเราจึงกินพลังชีวิตเข้าไปด้วย ร่างกายจะแข็งแรง แจ่มใส มีชีวิตชีวา

ข้อสังเกตของวิชา ‘แก่นพลัง’

๑. ในความเป็นผู้รู้ โอกาสของผู้เข้าอบรมที่จะเป็น ‘ชาลันถ้วย’ จึงเป็นไปได้สูง แต่ความจริงแล้ว ทุกวิชาล้วนมีดี ลองเปิดใจให้กว้าง สิ่งดีๆ ก็จะ ปรากฏ

๒. รสชาติของอาหารแนวแก่นพลังเป็นรสอร่อยที่ไม่ ขวนโหยหา ผู้ที่สนใจจริงๆ



จุดกำเนิดมิได้ซับซ้อนลึกซึ้ง
แต่เกิดจากกระแสบริโภคนิยม
ที่นับวันจะผิดเพี้ยนจากแก่นธรรมชาติ
อาหารไร้คุณภาพแต่สวยสดงดงาม
อยู่ได้คงทนด้วยสารเคมีสารพัด
ธุรกิจค้ากำไรทำให้ ‘อาหาร’
กลายเป็น ‘ยาพิษ’ มากขึ้นทุกทีๆ
ต้องปฏิวัติการกิน ! (Change !)

จึงมักจะเป็นผู้ที่เริ่มเห็นโครงสร้างวางใกล้ตัว!

การที่ผู้คนทั้งหลาย ยังไม่ยอมเป็นนัก มังสวิรัตื เหตุผลหลักๆก็คือ ‘รสอร่อย’ ที่ผูกพัน วิทยุณณมนุษย์ไว้อย่างลึกซึ้ง

๓. นักปฏิบัติธรรมที่ไม่ค่อยก้าวหน้า มักจะไม่ค่อย ฝึกฝนตัดกิเลสเรื่องอาหารการกิน ยังวุ่นวายในรส ชาติ ความเอร็ดอร่อย เปรี๊ยหวานมันเค็ม

ชาวโศกเองโดยเฉพาะในชุมชนต่างๆ หากหันมาบริโภคอาหารแนวแก่นพลังซึ่งเป็น ความเรียบง่ายของชีวิต ความเจริญของหมู่กลุ่ม นับว่าได้เจริญขึ้นอีกระดับหนึ่ง

หากฝันเป็นจริง ก็น่าที่จะระดมแม่ครัวใน ทุกชุมชนมาเรียนรู้วิชาแก่นพลัง ก็จะเป็นความ โชคดีของชาวชุมชนในเรื่องสุขภาพอย่างหาค่า ประมาณมิได้!

๔. ความอร่อยของอาหารแนว ‘แก่นพลัง’ หาก ให้อั้เคราะห์ก็ต้องบอกว่า เป็นอร่อยแบบ ‘เรี๊ยบร้อย’ มิใช่อร่อยแบบ ‘จัดจ้าน’ อย่างที่โลกๆเขาเป็นกัน

อร่อยที่เรี๊ยบร้อยจะไม่ทำให้น้ำลายสอ กระเพาะ จะไม่กระตุ้นให้หิวล่วงหน้า! ถึงเวลากินก็กิน ไม้จี้ จ้าจัดจ้านเหมือนอาหารแซบๆทั้งหลาย

๕. ว่าด้วยทฤษฎีสามเหลี่ยม (△) ซึ่งปกติ ทฤษฎีอาหารเรามาจะแบ่งสามเหลี่ยมเป็น ๓ ระดับ จากฐานขึ้นไปหายอด เช่น ข้าว ธัญพืช ฐานต้น

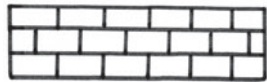
- (๑) ผักผลไม้ฐานกลาง
- (๒) และโปรตีน
- (๓) หรืออาจเป็นอาหารเสริม (๓)



แต่โดยข้อเท็จจริง วงการโภชนาการมักจะ ใ้ใส่ใจเสริมเน้นที่ฐาน ๓ และละเลยฐานอื่นๆ โดยเฉพาะฐาน ๑ ทั้งๆที่ฐาน ๑ เป็นฐานที่อยู่ใน ภาวะวิกฤติ เพราะเหตุนี้จะมีบำรุง จะอดนี่อย่างไร สุขภาพก็ไม่อาจดีขึ้นได้

วิชาแก่นพลังจะตั้งใจเน้นที่ฐาน ๑ ให้ แข็งแรง ใ้เน้น เพื่อปรับสมดุลเป็นบาทฐาน

๕.๑) เพราะเหตุ ‘ธัญพืช’ เป็นอาหาร พื้นฐานของมนุษย์ชาติมาแต่โบราณนับล้านๆ ปี DNA หรือแม้แต่โครโมโซมจึงคุ้นเคยหรือถูก โคลงกับธัญพืชตลอดมา ดังภาพตัวอย่าง (เซลล์ที่เป็นระบบระเบียบ)



แต่เมื่อเราบริโภคอาหารแนวปัจจุบัน ซึ่ง ละเลยอาหารพื้นฐาน (ดังภาพ)



เซลล์ต่างๆก็จะวิบัติ การรักษาความเจ็บ ป่วยจะให้หายขาดก็เป็นไปได้ยาก

กลับคืนสู่ธรรมชาติ กลับคืนสู่เซลล์ดั้งเดิม ด้วยการบริโภคเมล็ดธัญพืช!

๕.๒) เพราะเหตุที่ไม่บริโภคธัญพืช จึง ประจุกการสร้างบ้านหลายชั้นที่ไม่ได้ลงเสาเข็ม โอกาสพังครืนมีทุกระยะ ชีวิตจึงตกอยู่ในห้วง อันตรายตลอดเวลา

๖. You are what you eat !

เมื่อกินอาหารอายุสั้น เราก็มักจะอายุสั้นตาม พืชพรรณที่เป็นไม้ยืนต้น รากแก้วจะแข็งแรง จะย่อยหินแร่ธาตุทั้งหลายเข้าสู่ลำต้น เพื่อแปรสภาพให้เป็นอาหาร เพื่อความเจริญเติบโตของต้นไม้

‘เรา’ เมื่อกินกิ่ง-ก้าน-ใบ-เมล็ด ก็เท่ากับรับหิน-แร่ธาตุเหล่านี้เข้าสู่ร่างกายด้วย

๗. การกินเมล็ดของพืชพรรณทั้งหลาย เท่ากับเรากินสิ่งสุดยอดของชีวิต ที่อุตสาหกรรมสร้างปมเพาะขึ้นมา

‘เมล็ดพืช’ คือการสืบทอดเผ่าพันธุ์ที่ต้นไม้แต่ละชนิดได้ประดิษฐ์คิดค้น ผ่านอุปสรรค ผ่านการแก้ไขซ้ำแล้วซ้ำเล่าเป็นหมื่นๆ แสนๆ ปี เพื่อการดำรงเผ่าพันธุ์ของมัน

‘เมล็ดจึงเป็นเชื้อชีวิตเป็นทายาทที่บรรพบุรุษบรรจุสิ่งที่ดีที่สุด และแข็งแรงแข็งแกร่งที่สุดลงไว้

คุณกินเมล็ดเท่ากับคุณกินพลังพิเศษ เชื้อใหม่เอ๋ย !

แต่มนุษย์กินเมล็ดพืชซ้ำซากโดยเฉพาะเมล็ดธัญพืชแก่ไม้กึ่งชนิด แล้วยังแปรรูปจนพลังชีวิตสูญหายแทบหมดสิ้น เพราะเหตุนี้เราจึงกลับอ่อนแออย่างไม่น่าเชื่อ

หากมีโอกาสดองกินเมล็ดพืชอื่นๆ ทดลองดู !

๘. อาหารที่บริโภคในปัจจุบัน เป็นผลิตผลหรือความคิดจากธุรกิจค้ากำไร การแปรรูปหลายๆครั้ง เพื่อที่จะเก็บได้ก่งทนและยาวนาน พลังชีวิตจึง



ถูกป่นสลายพลังไปเรียบร้อย เหมือนกินอาหารตายซาก กินอาหารซากศพ !

คนรุ่นก่อนๆ เขากินเพื่อชีวิตยั่งยืน แต่คนเดี๋ยวนี้เขากินประทังชีวิตจริงๆ

๘. การรอซื้อหรือสั่งซื้ออาหารสำเร็จรูปที่ผลิตตามแนว ‘แก่นพลัง’ คงไม่ใช่ทางรอดของชีวิต

เราจะต้องหัดทำเอง จับแก่นแท้ของแนววิชา และปรับใช้ให้เป็นมิจะนั้นแล้วอาจจะเข้าข่ายรู้มากแต่ยากนาน !

อาหารสำเร็จรูปประเภทลึกลับของชนน้ำร้อน เปลี่ยนพฤติกรรมคนให้ดกดำ กินอาหารไร้พลังมานานักก่อนัก

การสั่งซื้ออาหารเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเท่านั้น

โปรดค้นหาแนวทางพึ่งตนด้วยเถิด



หมายเหตุ : ติดต่อคุณไพรัตน์ พันธุ์โลกอุดร

โทร. ๐๘๗-๔๒๒-๕๕๐๔

ฝากถือเพื่อน

ฝากถว้วัน

ย้อนหลังไปประมาณ ๒๗ ปีที่แล้ว ดิฉันพลักตัวเองออกจากสังคมไปใช้ชีวิตอยู่ในพุทธสถานหนึ่งของชาวโศก ที่นั่นดิฉันเรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับคนหมู่มาก กินด้วยกัน นอนห้องเดียวกัน ที่ตลกไม่ออกคือถูกปลุกตอนตี ๓ ครึ่งทุกวัน เพื่อทำวัตรเช้า ตอนนั้นวัตรปฏิบัติเคร่งครัดมาก ต้องทานมื้อเดียว ยกเว้นคนป่วยหรือไม่สบาย ซึ่งจะหมั่นเวียนกันไม่สบายไปเรื่อยๆ แม้วันครบรอบวันเกิดตัวเอง ดิฉันหอบกลัวย่นน้ำว่าไปแอบทานในห้องน้ำคนเดียว !

ดิฉันพบเพื่อนใหม่ที่นอนและสิ่งลู่อยู่ในอาคารเดียวกัน (ที่เรียกกันว่า ‘ตึกขาว’) ๒-๓ คน และเพื่อนร่วมแก๊งค์ทำหนังสืออีกคนสองคน หนึ่งในจำนวนนั้นคือยุ่น สาวน่ารัก หน้าเหมือนเด็กญี่ปุ่น ยุ่นไม่ได้นอนที่ตึกขาว แต่ปฏิบัติธรรมและช่วยงานแบบเช้าไป-เย็นกลับ เป็นสิ่งน่าอัศจรรย์อย่างยิ่ง เพราะบ้านยุ่นอยู่ฝั่งธนฯ ไกลลิบ ส่วนพุทธสถานอยู่ฝั่งกุ่ม แต่ยุ่นก็ทำอย่างนี้นานนับปี

วันหนึ่งยุ่นมาบอกว่าอยากจะเห็นโลกกว้าง เลยตัดสินใจไปเยี่ยมพี่สาวที่เยอรมันนี้ และจะถือโอกาสท่องเที่ยวยุโรปไปด้วย ดิฉันรับฟังด้วยความริษยา แล้วยุ่นก็กลับมา เล่าให้ฟังถึงแอดเวนเจอร์ (adventure) ที่ได้ไปประสบมา และคงศักดิ์ศรีถึงการเป็นหญิงไทยอย่างคงเส้นคงวา

“คนยุโรปเขามองภาพผู้หญิงไทยไม่ค่อยดีหรอก แต่ยังไงเราก็คงภูมิใจในความเป็นหญิงไทยของเรานะพี่” ยุ่นพูดเหมือนบ่น

ไม่นานจากนั้นดิฉันก็มีอันจำเป็นต้องอับเปหิตัวเองออกจากพุทธสถาน ซ้ำมฟ้าซ้ามทะเลหาที่ซุกหัวเพราะวิบากกามา ระหว่างที่ดิฉันอยู่ไกลบ้าน เพื่อนรักอีกคนและยุ่นจะโทรศัพท์คุยกับดิฉันเวลามีข่าวตื่นเต้นทางโลกตะวันตก สายสัมพันธ์ในความเป็นเพื่อนไม่เคยขาดหรือจืดจางลง ต่อมาก็ทราบข่าวยุ่นไปได้หัววัน

หลายปีต่อมาเมื่อดิฉันกลับมาเยี่ยมบ้านเกิดเมืองนอน ดิฉันได้พบยุ่น ยุ่นคนเดิมที่เป็นเพื่อนยุ่นที่ช่วยทำเลย์เอาต์หนังสือด้วยวิธีโบราณ สมัยเรายังไม่มีคอมพิวเตอร์ใช้ โบหน้ายุ่นยิ้มแยมแจ่มใสอิมเอิบ ดิฉันยื่นมือมองเพื่อนตัวชาด้วยความซาบซึ้ง แล้วค่อยๆ นั่งลงกับพื้นก้มกราบ ยุ่นโน้มตัวลงดึงดิฉันขึ้นมา ปากพูดว่า “ไม่ต้องคะ พี่...”

จากการเรียนรู้ต่อมาหลังจากนั้น ยุ่นอุทิศตัวทำ
งานศาสนาอย่างแข็งขัน ได้รับเชิญไปสอนหนังสือที่
มหาจุฬา ฯ และเขียนหนังสือธรรมะเล่มโต
ภาษาไทย-จีน ฯลฯ ชาวที่ติฉินได้รับเกี่ยวกับยุ่น
คือการทำงานที่ไม่มีวันหยุด จนกระทั่งวันหนึ่ง

“ชื่อฟู (คำเรียกยุ่น) ไม่สบายมาก ตอนนี
นอนรักษาตัวอยู่ที่บ้าน” เพื่อนสาวโทรมาบอก

เราสองคนรีบวิ่งไปหายุ่น ภาพที่เห็นติฉิน
แทบร้องไห้ด้วยความสงสาร ยุ่นผอมมากแต่ยัง
อยากคุยกับเพื่อน ยุ่นบอกไม่กลัวความตาย
แต่หวั่งงาน ยุ่นเล่าให้ฟังถึงหนังสือที่เขียน
การเดินทางไปที่ต่างๆ เพื่อเผยแพร่
ศาสนาจนกระทั่งล้มป่วย

ติฉินและเพื่อนๆ ไปเยี่ยมยุ่นอีก ๒-๓
ครั้งหลังจากนั้น ครั้งสุดท้ายยุ่นบอก

“ไม่ไหวแล้วพี่...” ติฉินกลืนน้ำตาไม่อยู่ กราบที่เท้าและพูดว่า “เป็นความโชคดีมาก ที่พี่
มีเพื่อนอย่างยุ่น ...”

ไม่นานยุ่นก็จากเราและโลกนี้ไป ยุ่นทิ้งมรดกให้เพื่อนคือ ศักดิ์ศรีของความเป็นผู้หญิงไทย
...มรดกนี้เราขอรับไว้ด้วยความภาคภูมิใจ ขอขอบคุณมากเพื่อน... **ภิกษุณีปญฺญสิมา**

กราบนมัสการด้วยความรักและเคารพ...



สัมภาษณ์...สัมภาษณ์

รัฐรั้ว กฤษณะนวิชัย



ผาดาว (หนูปิ่น) เดชพลมัตย์ เจ้าของนา

ดิฉันเป็นคนว่องไว ทำอะไรก็รวดเร็ว ชีวิตกระฉับกระเฉง ตื่นนอนทุกเช้าเหมือนมีสปริงติดตัวจากเตียงได้โดยไม่อึดออดเพราะมีงานรอกอยู่มากมาย ทั้งทำกับข้าว ซักผ้า เก็บกวาด ไข่มั้ยที่ระเบียงและงานบ้านอื่นๆอีกสารพัด สมัยที่ทำงานอยู่ยั้งแล้วใหญ่เพราะต้องเร่งทุกอย่างเพื่อไปสอนหนังสือให้ทัน แต่ตอนนี้เกษียณออกมาแล้ว (ดิฉันรับราชการครบ ๒๕ ปี เมื่ออายุ ๔๘ ปี จึงลาออก) ก็ยังไม่วายยุ่งอยู่ดี ดูเหมือนงานจะมากกว่าเก่าเสียอีก เดินทางไม่ได้หยุดหย่อน ทั้งขึ้นเหนือลงใต้ (เดือนหนึ่งๆ จะอยู่กรุงเทพฯ เพียงไม่กี่วัน) แต่ก็เป็นงานจิตอาสา จะทำหรือไม่ทำก็แล้วแต่ ไม่มีใครว่า ไม่มีเจ้านาย ไม่มีลูกน้อง มีแต่เพื่อนๆ ที่เป็นผู้ร่วมสนับสนุนโครงการ

ช่วงอายุ ๔๗ ปี ดิฉันเกิดอาการปวดนิ้วมือ ไม่ใช่ปวดข้อแต่ปวดนิ้วมือทั้งสิบนิ้ว เช้าๆ จะกำมือไม่ได้ รู้สึกแปลกใจมากกว่าตนเองเป็นอะไร นิ้วก็ไม่ลืดอกแต่มันปวด ต่อมาไม่นานก็

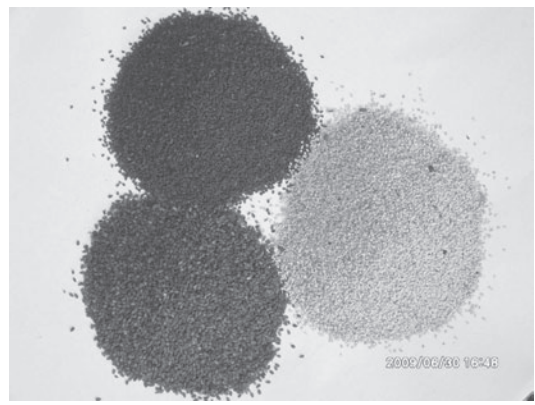
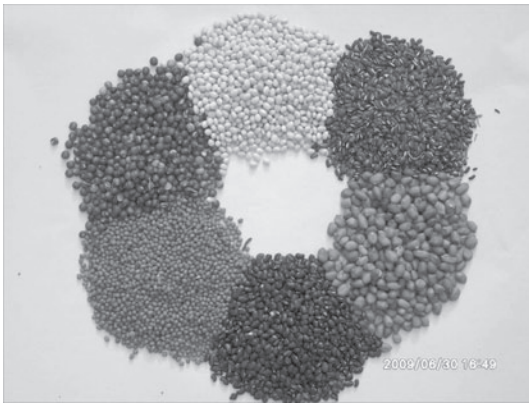
ปวดขา ปวดเอว ตอนกลางคืนจะนอนคว่ำหน้า แล้วให้สามีมานั่งบนขาทั้งสองข้างอยู่พักใหญ่ อาการปวดก็จะทุเลาลงบ้าง เป็นอย่างนี้อยู่นาน หากเมื่อจ้ดๆก็ไปหาหมอนวดจับเส้นเสียที ก็ดีขึ้น สักพักแล้วกลับมาปวดใหม่ จากนั้นก็ปวดไหล่ ปวดคอ ปวดข้อมือ (ยกหม้อที่ทำกับข้าวไม่ได้) ปวดเข่า ปวดจนงอไปหมด เพราะมันปวดไล่มาทีละอย่าง ตอนทีปวดคอ แคะกัมหน้าเขียนหนังสือ ทำกับข้าว ใช้คอมพิวเตอร์เพียง ๒๐-๓๐ นาที ก็ จะปวดมาก ปวดจนสงสัยว่าทำไมอยู่ดีๆ ถึงปวด ไปหมดอย่างนี้ จึงไปหาหมอกระดูกทั้งที่ รพ.จุฬา และศิริราช รวมทั้งที่อื่นๆ ซึ่งมีคนแนะนำว่าหมอเก่ง หมอก็ล้วนแต่บอกเหมือนกันว่า อายุมากแล้วข้อ เสื่อมเป็นธรรมดา ดิฉันก็งว่อายุ ๔๗-๔๘ เนี่ย นะ ถือว่ามากขนาดข้อต้องเสื่อม ก็แล้วบางคนเขา ๖๐-๗๐ ปี ยังไม่เห็นมีอาการปวดแบบดิฉันเลย ยังเคยถามพ่อขณะพ่ออายุ ๗๕ ปีว่า ปวดเมื่อย ร่างกายใหม่ พ่อบอกว่าไม่เลย ดิฉันก็ได้แต่แปลกใจว่าเราเป็นโรคอะไร หมอก็ให้ยามาหลายขนาน ล้วนเป็นยาที่มีราคาแพง แม้ดิฉันจะเบิกค่ารักษา พยาบาลได้ แต่ก็ไม่นิยมกินยาเพราะรู้ถึงผลข้างเคียง มียาอยู่ชนิดหนึ่งซึ่งหมอและคนอื่นๆต่างบอกว่า ไม่มีผลเสียหาย เป็นการบำรุงน้ำในข้อ หมอให้มา กินตั้ง ๓ เดือน ดิฉันก็ลองดูจนยาหมด อาการไม่ดีขึ้นจะลุกก็โอยจะลงบันไดก็เจ็บเข่าเหมือนคนแก่... เช็งมาๆคะ

ดิฉันพยายามออกกำลังกายด้วย ทั้งเดิน วิ่ง



โยคะ แอโรบิค จนปวดเข่าเพิ่ม แต่อาการปวด เมื่อยต่างๆ ไม่ได้ลดลงเลย การเป็นคนว่องไวโดย นิสัย เมื่อเกิดอาการเช่นนี้ทำให้เคลื่อนไหวไม่ คล่องแคล่ว ยิ่งต้องเดินทางบ่อยๆ นั่งรถนานๆ ใน ท่าเดิมๆ ก็ยิ่งทำให้ปวดเมื่อยมากขึ้น ไปถึงไหน หากมีคนอื่นบอกว่ามีหมอนวดเก่งๆ ดิฉันก็จะหาทาง ไปนวด เพราะคิดว่าการนวดคลายเส้นจะช่วยให้ จึงนวดมาทุกสารทิศอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งทำ กายภาพบำบัดหมอแผนปัจจุบันเพิ่มเติมด้วย

แต่อาการปวดเมื่อยที่กล่าวมาก็ไม่หาย โดยเฉพาะในตอนเช้า ซึ่งเมื่อก่อนเคยลืมตาแล้วโดด ฝรั่งลงจากเตียงได้เลย แต่หลังๆ อาการปวดเมื่อย ทั้งตัวซึ่งจะออกชัดเจนในตอนเช้า ทำให้ลืมตา พร้อมกับความปวด ต้องนอนอยู่บนเตียงสักพักถึง จะลุกได้ ทุกๆ เช้าดิฉันจะคอยลุ้นว่ามีวันไหนใหม่ ที่ตื่นขึ้นมาเหมือนวันเก่าก่อนที่ไม่เคยรู้สึกปวดเมื่อย แต่ก็ไม่ มี ดิฉันเฝ้าสงสัยว่าจะอะไรทำให้เราเป็นแบบนี้ ทั้งๆที่เราก็กินได้กินดี นอนหลับสบายสะดวก ออกกำลังกาย ดูโดยรวมไม่น่าจะมีปัญหา



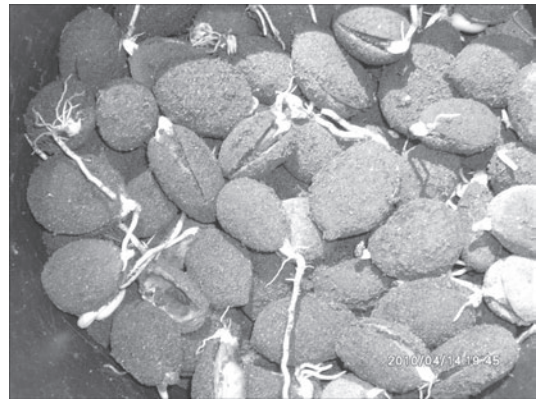
แต่อาการปวดเมื่อยคอ ไหล่ ข้อมือ นิ้ว หลัง เอว และขาก็ยังอยู่กับดิฉันตลอดมา

จนกระทั่งวันหนึ่งดิฉันก็นึกถึงคอร์สสุขภาพของคุณไฟโรจน์ อรรถสิริ หรือชื่อที่พ่อท่าน (สมณะโพธิรักษ์) ตั้งให้ว่า **'ไพร่ล้น พันธุ์โลกอุดร'** คิดขึ้นมาเองว่าอยากจะไปลองดู เพราะสนใจความยั่งยืนยั่งยืนของคุณไฟโรจน์ในเรื่องถั่วและเมล็ดพันธุ์ต่างๆ จำได้ว่าดิฉันรู้จักคุณไฟโรจน์มาตั้งแต่เข้าอโศกใหม่ ๆ จนนี่ก็จะ ๒๐ ปีแล้ว เห็นเขาพูดแต่เรื่องถั่วและเมล็ดพันธุ์ นับแต่นั้นจนบัดนี้ ตั้งแต่ไม่มีใครสนใจจวบจนบัดนี้ก็ยังไม่ค่อยมีใครสนใจ ดิฉันทั้งในความแน่วแน่มั่นคงไม่แปรเปลี่ยนจนแอบเรียกเขาว่า **'พี่ถั่ว'** เพราะทุกปีจะเห็นเขาเอาเมล็ดพันธุ์มาแจก แล้วก็พูดชักชวนให้ชาวอโศกเก็บเมล็ดพันธุ์เพื่อเอามาแลกเปลี่ยนและแจกจ่าย ซ้ำอยู่อย่างนี้ปีแล้วปีเล่า (เขาไม่เบื่อหรือไงนะ ?) นอกจากนี้ช่วงที่เขาไปเป็นผู้ช่วยครูอยู่ที่สถาบันฝึกอบรมผู้นำ **พลตรีจำลอง ศรีเมือง** คุณไฟโรจน์ชอบทำอาหารแปลกๆ สูตรตนเองมาให้ชิม

บางคนเห็นหน้าเขาก็หนีเลย เพราะกลัวต้องกินอาหารหน้าตาประหลาดของเขา ดิฉันเองบอกตามตรงก็เป็นหนึ่งในนั้น และก็เคยแอบคิดว่า เขาช่างไปหาสูตรพิลึกกึกกือแบบนี้มาได้ยังไง แล้วก็ทำอยู่คนเดียว (กินก็เกือบจะคนเดียวเช่นกัน) หาพวกแทบไม่ได้เลย

ในยามคับขัน ลองมาแล้วสารพัดหมอ ถ้าจะเข้าคอร์สพี่ถั่วอีกสักคอร์สก็ไม่น่าจะเป็นอะไร เพราะดูเหมือนจะใช้อาหารข้าวถั่วงาในการบำบัด มีการอบแดด คลายเส้น ปรับสมดุล ดูแล้วเป็นเรื่องไม่ยุ่งยาก ดิฉันจึงชวนเพื่อนอีก ๒ คน ไปเข้าคอร์สอยู่ ๖ วัน (๑๔-๑๘ มิ.ย.'๕๓) ที่บ้านคุณไฟโรจน์ จ.อุดรธานี เพราะคิดว่าหากจะให้เห็นผลบ้างก็คงต้องใช้เวลา มีไว้วันสองวันเท่านั้น

คุณไฟโรจน์ให้พวกเรากินอาหารหลัก คือ กินข้าว ๑๒ สายพันธุ์ อันได้แก่ ๑ ข้าวเกษตร ๒ ข้าวขี้ตมใหญ่ ๓ ข้าวสันป่าตอง ๔ ข้าวแม่ผาย ๕ ข้าวเล้าแตก ๖ ข้าวมะลิพื้นบ้าน ๗ ข้าวจ้าวพื้นบ้าน ๘ ข้าวหอมคัมพุง ๙ ข้าวหอมนางนวล

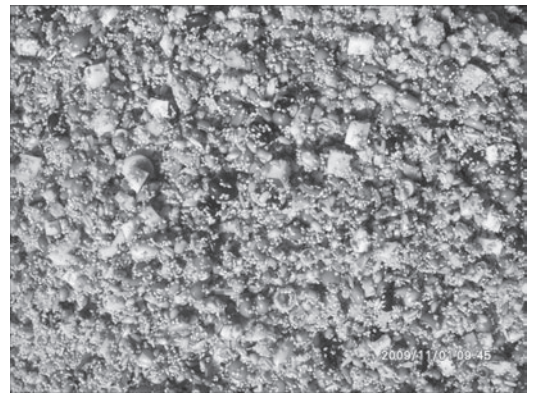
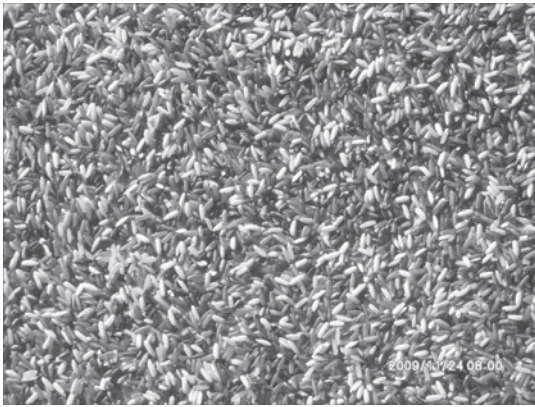


๑๐ ข้าวเจ้าแดง ๑๑ ข้าวเหนียวดำ (ทั้งต้น) ๑๒ ข้าวเหนียวดำ (ดำเฉพาะเมล็ด) ปลูกในแปลงนาพร้อมกัน ที่ต้องกินหลายสายพันธุ์เช่นนี้เพราะปัจจุบันดินเสื่อม ข้าวเพียงชนิดเดียวมีธาตุอาหารบำรุงร่างกายไม่เพียงพอ ข้าวแต่ละสายพันธุ์จะให้พลังงาน (แป้ง) โปรตีน (กรดอะมิโน) ไขมัน (หล่อลื่น) ให้ธาตุอาหารมากกว่ากินข้าวเพียงชนิดเดียว และข้าวแต่ละสีก็มีคุณสมบัติต่างกัน เช่น สีแดงบำรุงเลือด สีดำบำรุงตับ สีน้ำตาลบำรุงไต ผิวหนัง ฯลฯ ที่สำคัญข้าวที่คุณไพรลั่นให้กินนี้ปลูกแบบอินทรีย์ ไร้สารเคมี โดยคุณผาดาว บนผืนนา ๘ ไร่ คุณไพรลั่นจึงให้ชื่อว่า **‘ข้าวผาดาว’** เมื่อได้ลองกินดูแล้วประทับใจมากค่ะ ล้างข้าวผาดาวอย่างเดียว ไม่ต้องกินกับอย่างอื่น ก็รู้สึกได้ถึง ความแตกต่างจากข้าวอื่นๆ ที่เคยลิ้มลองมา ทั้งนุ่มเหนียวและหอม (หากหุงด้วยหม้อดินได้ก็ยิ่งดี) ข้าวจำเป็นต้องแช่น้ำไว้ ๑ คืน ก่อนหุง เพื่อเป็นการปลูกเมล็ดที่หลับอยู่ (หลังจากใช้เวลาสะสมธาตุอาหารและพลังชีวิตไว้จนเต็ม) ให้มีชีวิต

ตื่นขึ้นมา การบริโภคเมล็ดที่ตื่น จะได้คุณค่าของ ธาตุอาหารและรู้สึกสดชื่นกว่า

นอกจากข้าวที่ต้องแช่น้ำแล้ว ยังมีงอก ซึ่งก็ต้องแช่น้ำค้างคืนเช่นกัน เองาต่างชาว (งาแดงถ้ามี) มาผสมกันแช่น้ำ ๑ คืน จะได้งาเคี้ยวกรุบๆ แต่ไม่ขม หากต้องการให้งอกเพิ่มก็ต้องเอามาสะเด็ดน้ำ ใส่ภาชนะ แล้วทิ้งต่อไปอีก ๑ วัน โดยไม่ต้องปิดฝา รากก็จะเริ่มงอกให้รสขม ยิ่งงอกยาวก็ยิ่งขม มีคุณค่าทางอาหารสูง งาอกนี้ต้องกินประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะก่อนกินข้าว เคี้ยวช้าๆ ให้ละเอียดๆ จะรับรู้รสมันๆ ขมๆ ที่พิเศษทีเดียวค่ะ

แล้วคุณไพรลั่นก็พาเราไปคู้ยกองดิน ๒-๓ กองหน้าบ้าน หาพืชงอกให้เราเป็นอาหาร เขาได้หมกเมล็ดมะค่าโมง มะค่าแต้ หางนกยูง กะบก และมะขามเอาไว้ (ดิฉันว่ามันแปลกประหลาดมากเลย ที่เราต้องมากินอาหารแบบนี้) เขาถามว่าหากเรากินพืชอายุยืน พืชที่แข็งแรง ปลูกครั้งเดียวไม่ต้องใส่ปุ๋ยรดน้ำ แต่มีให้เรากินได้ตลอดชีวิต จะไม่ดีกว่ากินพืชอายุสั้นหรือ และส่วนใดของพืชที่

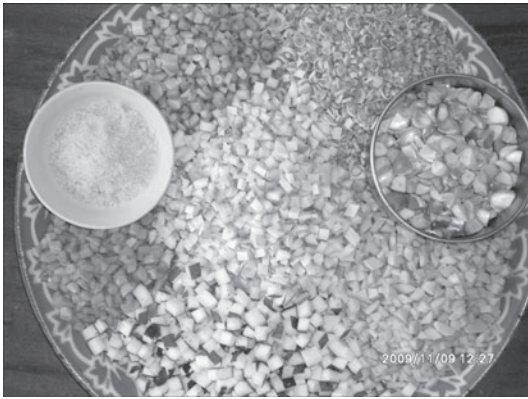


สะสมธาตุอาหารไว้มากที่สุด ทำไมเรามัวแต่ไปกินส่วนอื่น ไม่เลือกส่วนที่เป็นแก่นพลัง ? เราจึงได้ลองกินเมล็ดงอก ทั้งมะค่า กะบก มะขาม หางนกยูง เขาเอาใส่ได้ทั้งแกงจืด แกงกะทิ ทำเป็นแหนม ดิฉันกินได้อย่างเพลิดเพลินเจริญอาหาร ทั้งที่เห็นแปลกในตอนแรก (บางอย่างก็กินสดได้ด้วย) คุณไพโรจน์จะให้พวกเรากินเนื้อมะพร้าวทั้งอ่อน แก่ และที่หนัก กินได้หมด เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง รวมทั้งกะทิสดที่ใส่นโยเกิร์ตผลไม้รวมด้วย งานนี้ทุกอย่างที่เป็นมะพร้าวมีประโยชน์ และมีคุณค่าทางอาหารมาก เป็นการกลับสู่วิถีครัวไทยโดยแท้

จากพืชงอกก็เข้าสู่แหล่งโปรตีนที่สำคัญยิ่ง ซึ่งคุณไพโรจน์ตั้งชื่อว่า “โปรตีนรวมพลังธัญพืชสมุนไพรโปรตีน” อันมาจากส่วนผสมของข้าวผาดาว (๑๒ สายพันธุ์) ถั่ว ๕ สี (ขาว เขียว แดง น้ำตาลดำ) งา (ดำ ขาว แดง) ข้าว ถั่ว งา ทั้งหมดต้องแช่น้ำไว้ ๑ คืน ปริมาณอย่างละ ๑ ส่วน และสมุนไพรอันได้แก่ ขิง ข่า ตะไคร้ ขมิ้น กระชาย

กระเทียม กับเนื้อมะพร้าวแก่จัดรวมกันอีก ๑ ส่วน นำข้าว ถั่ว งา และสมุนไพรทั้งหมดมารวมกัน บดหรือตำให้แหลก ใส่ซีอิ้ว เกลือ ปูรงรสให้พอดี แล้วใส่แป้งหมี่กึ่งคลุกเคล้าผสมช่วยให้ทั้งหมดจับตัว จากนั้นจึงนำไปนึ่ง โดยใช้ใบตองรองหม้อซึ่ง เเจาะรูไว้ตรงกลางให้ออน้ำผ่านได้ เมื่อสุกก็สามารถนำไปใช้ปรุงเป็นอาหารได้ทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นต้ม แกง ผัด แหนม ทอด หมก ลาบ พะโล้ ฯลฯ เป็นแหล่งโปรตีนชั้นเยี่ยม ให้สารอาหารที่บำรุงร่างกาย สมุนไพรจะช่วยปรับธาตุ ขับลม แก้อท้องผูก โปรตีนชนิดนี้กินไม่ต้องมาก (คนละ ๑ อุ้งมือต่อวัน) แต่อิ่มนาน เหมาะกับการพกพาเดินทาง (ทำเป็นแหนมไม่ต้องแช่ตู้เย็น) รวมทั้งพืชงอกทั้งหลายหากมีมากและต้องเดินทาง ก็ทำเป็นแหนมเก็บไว้กินได้นานเช่นกัน

รายการสุดท้ายกินหลังอาหารคือ โยเกิร์ตผลไม้รวม ทำจากผลไม้ทุกชนิดตามฤดูกาล แต่ต้องมีกล้วยเป็นหลัก เพื่อช่วยผสมเนื้อผลไม้ และต้องมีผลไมรสเปรี้ยวประกอบทุกครั้ง บันรวม

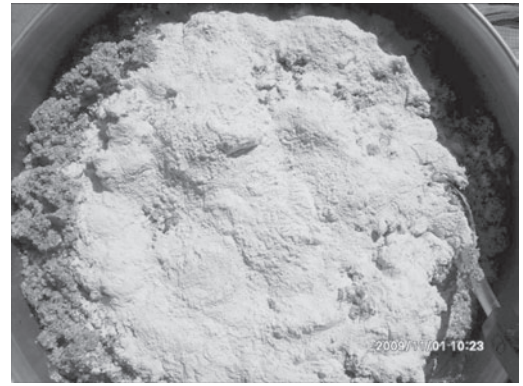
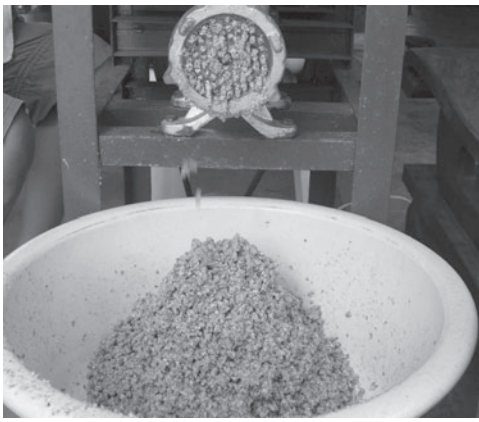


กันกับกะทิสด (ปริมาณ ๑ ใน ๓ ของเนื้อผลไม้) ใส่เกลือ ชิม เล็กน้อย ไม่ต้องเติมน้ำและน้ำตาล รสเปรี้ยวจะน่านรสอื่น ๆ เราจะต้มเป็นน้ำผลไม้รวม หากทิ้งไว้ ๔ ชม. ก็เปลี่ยนเป็นโยเกิร์ต เก็บใส่ตู้เย็นไว้ได้นาน โยเกิร์ตแบบนี้ให้วิตามินบี ๑๒ ซึ่งช่วยย่อย-ดูดซึมอาหาร ทำให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า คลายกล้ามเนื้อ แก้อาการปวดเมื่อย ให้ไขมันที่ใช้หล่อลื่น ได้นานกว่าไขมันจากแหล่งอื่น ผิวจะไม่แห้ง ที่สำคัญโยเกิร์ตผลไม้รวมกะทินี้จะช่วยแก้อาการท้องผูก (ต้ม ๑ แก้ว หลังดื่มน้ำขณะท้องว่าง) ทำความสะอาดระบบทางเดินอาหารโดยการขับมูล เมื่อถึงตกค้างต่างๆ นับเป็นการดีที่ออกซ้อย่างดี

นอกจากอาหารหลักที่กล่าวมาทั้งหมดแล้ว เราก็ได้เรียนรู้เรื่องอาหารธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และเรียนรู้เรื่องลำดับการกิน โดยเริ่มต้นจากต้มน้ำก่อน ๑ แก้ว หากสามารถนำลูกใต้ใบมาต้มดื่มก่อนกินข้าวได้ก็จะดีมาก เพราะรสขมจะช่วยบำรุงตับ จากนั้นก็กินางอก ๒ ซ้อนโต๊ะ ตามด้วยข้าวเปล่าไม่มีกับ ๓ ซ้อน แล้วจึงค่อยกินข้าว

และกับอื่นๆ ซึ่งมีโปรตีนไฟรลัน เนื้อมะพร้าว (ใส่ในแกงจืด แกงต่างๆ หรือกินเปล่าๆ ก็ได้) และพืชงอกหลากหลาย โดยไม่ต้องไปแสวงหาผักสดหรืออาหารอื่นๆ ให้วุ่นวายมากจน เพราะอาหารหลักมีวิตามินแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการอย่างพร้อมเพรียงแล้ว

ดิฉันกินอาหารสูตรนี้วันละ ๒ มื้อ คือ เช้าและเย็น (ก่อนพระอาทิตย์ตกดิน) โดยไม่ต้องมีกับข้าวมากมาย ตั้งแต่วันแรก พอถึงวันที่สามอาการปวดเมื่อยนิ้วมือทั้ง ๑๐ นิ้ว คอ ไหล่ ซ้อมือ เอว หัวเข่า ขา หายไปประมาณ ๘๐% ดิฉันยังไม่อยากเชื่อเพราะปวดมาเป็นปี บทมันจะหาย ทำไม่ถึงง่ายตายเพียงนี้ หลังจาก ๓ วัน ก็ดีขึ้นเป็นลำดับ ขึ้นลงบันไดไม่ปวดเข่า ยกของหนักได้ ทั้งที่ก่อนหน้านี้ฉันแคยกหม้อ ทำกับข้าว ต้มแกง ก็ปวดซ้อมือ ดิฉันแปลกใจมากเพราะหอมหลายๆ คนที่ดิฉันไปหามาต่างบอกว่าซื้อเลื่อมตามอายุ รักษาไม่หาย มีแต่กินยาทรงเอาไว้ หมอยังให้ทำอกกำลังอวัยวะต่างๆ ที่ปวด แต่ทำไมเพียงแคกิน

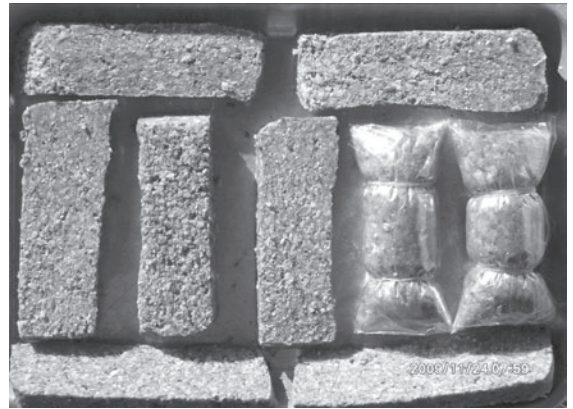
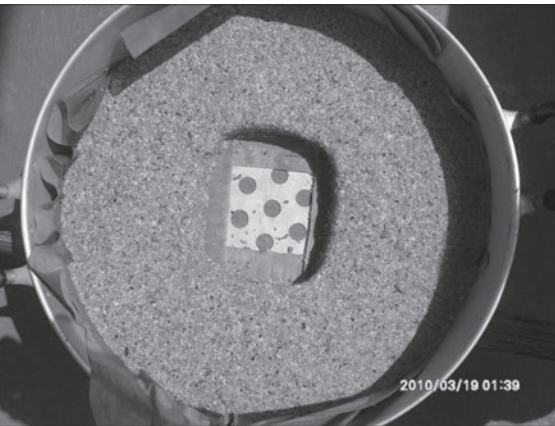


ข้าวถั่วงา อาหารพื้นฐาน กลับหายได้อย่างน่าอัศจรรย์ นั่นน่าจะหมายความว่าร่างกายดิฉันคงขาดสารอาหารบางอย่างมานาน และดิฉันก็ไม่เคยเฉลียวใจ เพราะกินได้เยอะทุกมื้อ (แต่กินของไม่มีประโยชน์จริง จึงไม่อาจซ่อมแซมส่วนสึกหรอได้ มีหน้าซ้ำด้วยยิบวมและน้ำตาลเพิ่ม น้ำตาลก็ขึ้นสูงจนเกือบเป็นเบาหวาน) เมื่อดิฉันอาการดีขึ้นจึงเริ่มคิดว่า ร่างกายคงขาดสารอาหารบางอย่างจริงๆ และสูตรที่คุณไพรลั่นค้นพบนั้น ตอบโจทย์ดิฉันได้พอดี เพราะผลลัพธ์ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้อาการปวดเมื่อยนั้น เป็นบทพิสูจน์ที่ดี

หลังเข้าคอร์สได้ ๖ วัน กลับบ้านก็ยังกินอาหารสูตรคุณไพรลั่น ซึ่งบางคนอ่านแล้วอาจรู้สึกว่ายาก แต่หากเข้าใจถึงคุณค่าและความมหัศจรรย์ของข้าวถั่วงาพิงอกแล้ว เราจะชวนช่วยกันมีกินเป็นปกติของอาหารทุกมื้อได้อย่างไม่ยากเย็น ในส่วนพิงอกนั้น สามิฉันเอาเมล็ดตะบะก มะค่า ไปหมกดิน มะขามนั้น เรามีต้นที่บ้านซึ่งเมล็ดมันก็ตกลงดินตามธรรมชาติ

พร้อมออกทุกวัน ดิฉันจึงมีหน้าที่คู้ยดินหาเมล็ดงอกเหล่านี้มากินสดบ้าง ต้มบ้าง ใส่ในอาหารบ้าง คิดแล้วก็น่าแปลกที่เราต้องมาเรียนรู้การกินอาหารง่ายๆ ธรรมชาติแท้ๆ ดิฉันเพิ่งได้รู้ว่ามิงาสีแดง (เคยเห็นแต่ขาวกับดำ) มีพืชตระกูลถั่วอยู่เป็นพันชนิด มีผักผลไม้พื้นบ้านหลากหลาย พันธุ์-ขนาด-ระดับ-รส-สี อีกเป็นพันชนิด เราคือผู้ร่ำรวยอย่างแท้จริง ทว่าน่าเสียดายที่เราหลงลืมภูมิปัญญาพื้นบ้าน พืชพันธุ์ธัญญาหารสายพันธุ์ท้องถิ่น ไปชื่นชมหลงนิยมอาหารจากแดนไกล จนทำให้เราเจ็บป่วย เป็นไปได้ไหมว่าเรากินอาหารผิดมานาน และสะสมอาหารพิษหลายอย่างในร่างกาย เราไปไกลมากกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ อาหารแปลกใหม่ จนในวันนี้ถึงเวลาที่ต้องวงกลับมาเรียนรู้การกินอยู่ ด้วยอาหารสามัญตามวิถีไทย

นอกจากอาหารทั้งหมดที่กล่าวมา ยังมีเรื่องน่าสนใจอีกอย่างที่คุณไพรลั่นแนะนำ นั่นคือการอบแดดตอนเที่ยงวันขณะแดดเปรี้ยว เขาบอกว่าเป็นการคลายเส้นและขับพิษทางผิวหนัง เห่งือ



จะออกมากมายที่เดียวตามโบหน้า ลำตัว เพียง
เราไปนอนกลางแดด เอาผ้าคลุมโปงไว้ ผ้าต้องไม่
หนาและไม่บางเกินไป สีใดๆ ก็ได้ที่ไม่ใช่ขาว (สะท้อน
แสงมาก) และดำ (ดูดแสงมาก) อบประมาณ ๒๐-
๔๐ นาที แล้วแต่ร่างกายและความทนทานของ
แต่ละคน ขณะอบก็สามารถพลิกตัวตะแคงขวา-
ซ้าย-คว่ำหน้า-หงาย ได้ตามแต่จะเห็นสมควร
หากใครสามารถนอนหลับไปเลยก็ยอมได้ เรื่อง
การอบแดดเพียงวันนี้ อาจจะฟังดูขัดกับที่เคยได้
ยินมาว่าแดดเวลานี้อันตราย แต่คุณไพลันยืนยัน
ว่าไม่ แดมยังมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อร่างกาย พวก
เราหลายคนลองดูก็ติดใจเพราะสะดวกง่ายดาย
เพียงแต่นอนบนเสื่อแล้วคลุมโปงไว้ เหนือก็ออก
มากมาย (บางคนออกกำลังกายหลายชนิด เหนือ
ก็ยังออกไม่มากพอ แต่นอนอบแดดเพียงนี้ เหนือ
ไหลจนเสื้อชุ่มเลย) ไม่ต้องไปอบไอน้ำ เข้าสปาให้
เสียเงิน ดิฉันยังกลับมาทำต่อทุกครั้งที่มีโอกาส

ยามเที่ยงจะดีใจมากหากได้นอนอบแดดสัก ๔๐ นาที
ดิฉันขอขอบคุณคุณไพลัน พันธุ์โลกอุดร
เจ้าของสูตรแก่นพลังที่ทำให้ดิฉันสุขภาพดีขึ้น
อย่างไม่น่าเชื่อ เมื่ออาการดีขึ้นจึงอยากเล่า
ประสบการณ์ตรงครั้งนี้ เพื่อจะเป็นประโยชน์ต่อ
ท่านผู้อ่านบ้าง บางทีความเจ็บป่วยก็ช่วยให้เรา
เข้าใจอะไรได้ง่ายขึ้น ทำให้เรารู้ค่าของสิ่งที่ไม่เคย
ใส่ใจ และรู้คุณค่าสิ่งที่เคยมองข้ามมาตลอด



หมายเหตุ : ข้อมูลเรื่องข้าว ถั่ว งา พืชออก
โปรตีน โยเกิร์ตผลไม้ ได้มาจากเอกสารที่
คุณไพลันเรียบเรียงไว้ ดิฉันนำมาเสริมกับ
บทเรียนและภาคปฏิบัติที่ตนเองได้ทดลองมา

ถ้อยคำสิริมงคล
สุวิ

ข้าวมากๆ กับน้อยๆ



หมองดูตายเพราะงู

มนุษย์ผู้ฉลาดเลอเลิศ ขณะทุกอย่างในโลก แต่
สุดท้ายตายเพราะ ‘ฆ่าตัวเอง !’

ฆ่าตัวตายแบบผ่อนส่งจากสิ่งทีเรียกว่าอาหาร
“ข้าวมากๆ กับน้อยๆ” สมัยเด็กๆ ผู้ใหญ่มักเตือน
เสมอ อย่างนี้เสียเสีย กินกับเยอะๆไม่คืนะ

ข้าว ๑ จาน ไช้เจียว ๑ ฟอง

แค่ว่า ๑ จาน หมูทอดชิ้นเล็กๆ ๑ ชิ้น

“เก่งมาก” ผู้ใหญ่ต่างพากันชื่นชม

“ข้าวมากๆ กับน้อยๆ” นักโภชนาการราวครึ่ง
ส้ามเหลี่ยมทรงตั้งแบ่งเป็นส่วนๆ ส่วนล่างฐานใหญ่
สุดเป็นคาร์โบไฮเดรต ส่วนต่อยอดขึ้นไปมีโปรตีน มี
วิตามินก็ว่ากันไป

“อ้วนมาก” ก็เพราะกินข้าว ว่าแล้วต่างก็ลด
ข้าวกันยกใหญ่

บ้างกินผัก บ้างกินผลไม้

ข้าวจึงถูกผู้คนรังเกียจ อย่างกินเยอะ

แต่ใครกันที่ทำให้อ้วน ?

โต๊ะกินข้าวบางโต๊ะกับข้าวมากอย่าง แถมแต่ละ
อย่างใช้น้ำมันปรุงแต่งมากมาย

คนกินก็เช่นกัน ข้าวน้อยๆแต่กับมากๆ กันทั้งนั้น
ยิ่งกินนอกบ้าน ข้าวยิ่งกินน้อยลง !

“ข้าวมากๆ กับน้อยๆ”
ลองปรับวิธีการบริโภคเพื่อ
สุขภาพพลานามัย

กินข้าวมากจะอะไรหนัก
หนา แต่ตัวเร่งความอ้วนก็คือ
กับข้าวต่างหาก

ข้าวถูกปรักปรำเป็นผู้ร้าย
มาตลอด

เมื่อความอ้วนมาเยือน ใครก็เตือนกิน
ข้าวน้อยๆ กินแค่ ๑ ทักพี กินแค่ ๓ ซ้อน...

‘ข้าว’ เป็นอาหารให้กำลัง เมื่อข้าวน้อย
ไปเราก็จะเหนื่อยง่าย อ่อนเพลียง่าย หิวง่าย
ร่างกายไม่มีพลัง หรือมีแค่แป๊ปเดียว !

แต่การกินมือต่อไป ทำให้เราไม่รู้ตัวว่า
‘ไร้กำลัง’

“ข้าวมากๆ กับน้อยๆ” ธัญพืชคือแก่นพลัง
ของแต่ละเผ่าพันธุ์

‘เมล็ดธัญพืช’ เนื้อแน่น เต็มไปด้วยพลัง
ชีวิตมหาศาสตร์ มันเป็นพลังที่พร้อมจะเติบโต
ทะยานออกมารับแสงตะวัน !

“ข้าวมากๆ กับน้อยๆ” สัดส่วนที่สมดุลคือ
๔ : ๑ ข้าว ๔ คำ กับข้าวไม่เกิน ๑ คำก็พอ



ปรับพฤติกรรมการกิน วันนี้มีหลายเรื่อง
ที่ข้าวกลายเป็นคำ และคำกลายเป็นข้าว

เช่น เรื่องน้ำมันมะพร้าวต้านอนุมูลอิสระ
ชั้นยอด น้ำตาลหรือความหวานก่อเกิดโรคร้าย
สารพัด นมวัวจางหลีกเลียง มันจะทำให้ร่าง
กายอ่อนแอ เกิดภูมิแพ้สารพัด ฯลฯ

ข้าว ๔ คำ กับข้าว ๑ คำ โรคภัยจะได้
หดหาย

อย่าตัดยึดความอร่อย

**กับข้าววันนี้เรากินเกินจนถึงขั้นอันตราย รีบ
เปลี่ยนวิถีคิด เพื่อเปลี่ยนวิธีการบริโภค !**



คุณคำสาร:

ผ่องแผ้ว



การฟังที่ดี

เก็บหนังสือไว้เล่มหนึ่งนานมากๆ จนลืม ชื่อศิลปินฟัง - การอ่าน เขียนโดยศาสตราจารย์ **ปรีชา ช่างขวัญอิน คณะอักษรศาสตร์ ภาควิชาปรัชญา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย** (กันยายน ๒๕๒๕) ตั้งใจว่าจะต้องอ่านให้ได้ อาจเพราะในใจลึกๆ ก็รู้จักตัวเองดีอยู่ว่าเป็นคนเช่นไร จนมาพบอีกครั้งเมื่อคราย้ายบ้าน ได้รวบรวมหนังสืออันเป็นของรักของหวงหอบตามไปด้วยทุกเล่ม (หลายสิบกล่อง)

จับอ่านบ้างก็รู้สึกเสียดายเวลาที่ล่วงเลยไป น่าจะได้อ่านก่อนหน้านี้ตั้งนานแล้ว ทำให้ความรู้สำคัญที่ไม่เคยรู้ หรือรู้บ้างก็ไม่ชัดเจนในโทษภัย จึงมักพบตัวเองถูกกล่าวหาว่าเป็นคนประเภทฟังไม่ได้ศัพท์ จับไปกระเดียด หรือฟังยังไม่จบความก็สวนควินโต้ทันที หรือคุยคนละเรื่องเดียวกัน และจบลงด้วยการถกเถียงหน้าดำหน้าแดงก็มี

ขอโทษด้วยการขออนุญาต บก. แบ่งปันความรู้ดีๆ นี้ให้แก่ผู้อ่านหนังสือดอกหญ้าทุกท่าน โดยจะแบ่งเป็นตอนสั้นๆ เพื่อการรับความรู้ ความเข้าใจถึงความหมายของการฟัง ว่ามีคุณค่ามหาศาลเพียงไร และนำไปฝึกหัดประพฤติดิปฏิบัติเพื่อเกิดปัญญา (ฉลาด) เพื่อจะไม่ทำผิดพลาดดังที่กล่าวมา

การฟังและการได้ยิน

ต่างก็ใช้องค์วะระสัมผัสอย่างเดียวกัน แต่การฟังต่างกับการได้ยิน การได้ยินเป็นเพียงการรับรู้เสียงซึ่งมากระทบโสตประสาท ในวันหนึ่งๆ เราได้ยินเสียงผ่านหูตลอดเวลา ชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง เสียงที่ผ่านพ้นบางครั้งเรารู้สึก บางครั้งเราไม่รู้รู้สึก เช่น หากมีใครเรียกเราในขณะที่เรากำลังคิดเพลินอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เราอาจไม่ได้ยิน เสียงส่วนมากเราได้ยินแต่ไม่ได้สนใจฟัง เช่น เสียงคุยตามตลาด เสียงรถวิ่ง เสียงเพลงจากวิทยุ ได้ยินแล้วก็ปล่อยผ่านไป ไม่มีอะไรติดใจอยู่ ส่วนการฟังนั้นอวัยวะรับสัมผัสคือโสตประสาทได้รับเสียง แล้วสมองต้องตีความเสียงนั้นด้วยการฟังทำให้เกิดความเข้าใจ

โบราณมีคำเรียกผู้รู้ว่า ‘พหูสูตร’ แปลว่าฟังมาก อันที่จริงความเข้าใจนี้ เกิดขึ้นต่อจากกระบวนการในการฟังอีกชั้นหนึ่ง คือฟังแล้วก็คิด รับฟัง นำสิ่งที่เห็นว่าเป็นสาระมาแยกแยะ วิเคราะห์ จัดระเบียบความคิดขึ้นใหม่ แล้วคิดต่อไปว่าเรารู้เรื่องอะไรเกี่ยวกับเรื่องนั้นบ้าง และเรานำความรู้หรือความเห็นที่ได้จากผู้พูดไปใช้กับเรื่องที่เรารู้อยู่ก่อนได้เพียงใด การเตรียมตัวเป็นผู้ฟังที่ดี

ผู้ฟังที่ดีจะต้องมีใจเป็นกลาง สามารถรับฟังความคิดแม้ที่ขัดแย้งกับความเชื่อ หรือความเห็นของตนได้ และรู้จักใช้เหตุผลพิจารณาสิ่งที่ได้ฟังมา แต่เนื่องจากคนเรามือคติด้วยกันทั้งสิ้น มากบ้างน้อยบ้าง ผู้ฟังที่ดีควรพิจารณาตนเองว่ามีอคติอะไรบ้าง ทำไมจึงเชื่อหรือคิดอย่างนั้น

ความเชื่อที่เรามีอยู่ มักทำให้เราตีความหมายคำพูดของผู้อื่นอย่างไม่ยุติธรรม เพราะเรามักอาศัยความเชื่อของเราเป็นมาตรฐานเช่นเรื่องที่พูดตรงกับที่เรารู้หรือไม่เป็นประโยชน์ต่อเราหรือไม่ ขัดแย้งกับความเชื่อที่มีมานานแล้ว หรือขัดกับความเห็นของเราหรือไม่

เราต้องไม่ตัดสินหรือตีความคำพูดด้วยสิ่งเหล่านี้ นอกจากนั้นยังต้องไม่ตัดสินใจโดยใช้ความรู้สึกส่วนตัว การที่เราจะเชื่อเรื่องใดหรือไม่ ต้องไม่ใช่เพราะความคิดนั้นขัดกับความรู้สึกของเรา ไม่ใช่เพราะผู้พูดเป็นคนละพวกกับเรา มีฐานะยากจนกว่า หรือการศึกษาต่ำกว่า เป็นต้น ลักษณะผู้ฟังที่เลว

ก. ผู้ฟังที่เลวมักไม่ตั้งใจฟัง ขาดความพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับผู้พูด คือไม่เต็มใจฟัง อาจฟังด้วยความจำใจ เพราะสิ่งแวดล้อมบังคับ เช่น ถูกบังคับหรือชักจูงให้ไปฟังทั้งที่ไม่สนใจ

และไม่มีความรู้ในเรื่องนั้น เมื่อไม่สนใจก็ไม่ตั้งใจ เมื่อไม่ตั้งใจ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้พูดและผู้ฟังก็ไม่มี เมื่อไม่มีความสัมพันธ์เกิดขึ้น การพูดและการฟังครั้งนั้นก็ไร้ผล

ข. ผู้ฟังที่เลวมักแสดงความไม่พอใจ เช่น ส่งเสียงโห่ฮาปา แสดงสีหน้ารังเกียจ เมื่อผู้พูด พูดไม่ถูกใจ หรือเมื่อฟังไม่เข้าใจ ก็มักตำหนิผู้พูด ว่าพูดไม่ดีฝ่ายเดียว ไม่

พิจารณาตนเองว่าเป็นเพราะตนไม่ตั้งใจฟัง ไม่มีความรู้ในเรื่องนั้น หรือมีความเห็นแย้งกับผู้พูด และถือว่าความเห็นของตนถูกกว่า โดยไม่พิจารณาด้วยเหตุผลใช่หรือไม่

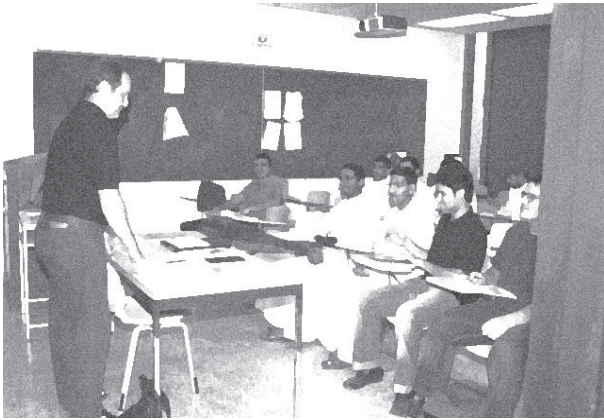
ค. ผู้ฟังที่เลวมักไม่รู้วิธีสร้างสมาธิ หรือไม่พยายามเอาใจจดจ่อที่ตัวผู้พูดและเรื่องที่พูด

ง. ผู้ฟังที่เลวมักเป็นคนใจแคบ คิดว่าตนเองรอบรู้เรื่องนั้นยิ่งกว่าผู้อื่น เมื่อมีใครมีความเห็นผิดแผกออกไปก็ตั้งแง่ปฏิเสศโดยไม่ไตร่ตรอง และเมื่อผู้พูดให้ข้อเท็จจริงหรือความเห็น ก็ตีความหมายเพียงตามคำพูด ไม่รู้จักคิดให้กว้างออกไปหลายๆ แง่ พยายามคิดอยู่เพียงเท่าที่ตนรู้ หรือบางครั้งอาจแสดงท่าสนใจฟัง แต่ความสนใจนั้นเป็นไปเพื่อจับผิด และหาทางโจมตีเมื่อสบโอกาส

กิริยาของผู้ฟังที่เลว ทำให้การพูดไม่เกิดผล เพราะผู้ฟังไม่พยายามเข้าใจผู้พูด ผู้ฟังที่ทำสิ่งอื่น เช่นพูด อ่านหนังสือ วาดรูป ส่งของกัน โบกพัด ฯลฯ นอกจากเป็นการกระทำที่ไม่สุภาพ ขาดมารยาทในการฟังแล้ว ยังทำให้ผู้พูดรู้สึกว่าคุณฟังไม่เต็มใจ ไม่สนใจ แต่ข้อเสียที่สุดคือ ทำให้ผู้ฟังข้างเคียงซึ่งตั้งใจฟังเสียสมาธิ และไม่สามารถทำหน้าที่ผู้ฟังที่ดีได้

บางครั้งผู้ฟังที่เลวแสร้งทำเป็นสนใจฟัง แต่แท้จริงกำลังคิดถึงเรื่องอื่น การกระทำเช่นนี้แม้ไม่รบกวนผู้อื่น แต่ก็ทำให้การพูดไม่ได้ประโยชน์สมบูรณ์ และผู้ฟังขาดผลประโยชน์อันตนพึงได้รับการพูดที่ผู้ฟังไม่สนใจ ย่อมไม่ได้รับประโยชน์ เพราะเหมือนกับการพูดกับความว่างเปล่า

ต่อไปเราจะพูดถึงเรื่อง **'ลักษณะของผู้ฟังที่ดี'** เป็นเช่นไร เพื่อเอาไว้ตรวจสอบตัวเอง และนำสู่การแก้ไขตัวเองให้ดียิ่งขึ้น ในทุกขณะอย่างก้าวของชีวิต



กลอนเด็กอ่อนถึงแม่

อันพระคุณเอ็นไทร
จะเกียบคุณมารดา
เมื่อแม่แก่ชรา
ลูกยอมให้แม่ใช้
วันเวลาผ่านพ้น
ทุกสิ้นแว่นตาแว่นแว่น
รักของแม่พากเขี้ยว
แม่รักลูกคงไว้
เพราะแม่รักลูกเอย
แม่ยากแม่จวนจน
รักลูกจึงสิ้นตน
ลูกหลังมืออาจแม่
แม่คือคนเสละให้
แม่เลี้ยงคนอารี
แม่คือยอดยอภิล
แม่ต้องคนที่พร้อม
ลูกขอกราบแทบเท้า
ผู้ก่อกำเนิดชี
ผู้เป็นแต่ภรรยา
ชีวิตนี้เห็นหน้า

ในหล้า
ไปได้
หวังพี่ ลูกเฮย
ชีวิตนี้แทนคุณ
จนเวียน
ดับได้
ยังอยู่ เสงอนา
ไม่ว่าวันดับสลาย
จึงทน
ค้นแค้น
ไม่ว่าเรื่อง การงาน
แม่บ้านเอนเอย
ชีวิต
โงงอ้อม
ชีวิตเพื่อ ลูกนา
คู่ข้างลูกเสวย
ชนนี้
วิตนี้
รอรับ อารมณโลก
ทวงกันบุญคุณ

ด.ช. กิจติภัทร พรประสิทธิ์
อายุ ๑๒ ปี ชั้น ม.๒
โรงเรียนสัจจมาสิทวิทยานุกูล
จ. เชียงใหม่

You've got mail

ทว่าวันไร้เสว

No virus found in this incoming message

Checked by Gu-Eng

From : a_rindh@hotmail.com

To : tawanraisaeng@live.co.uk

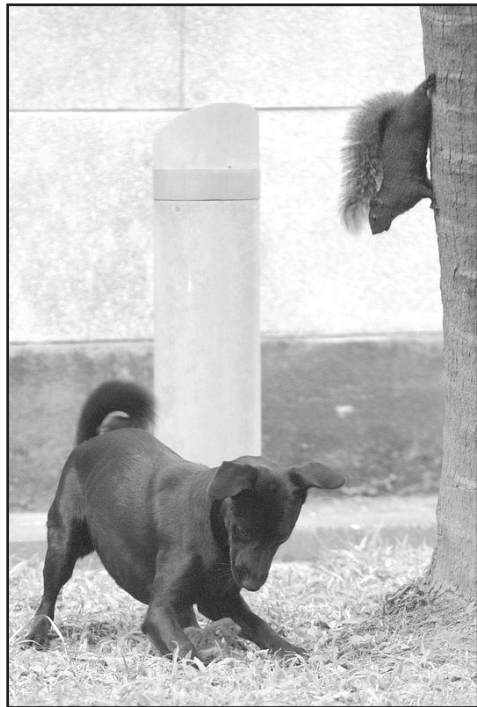
Forward : Everyone!

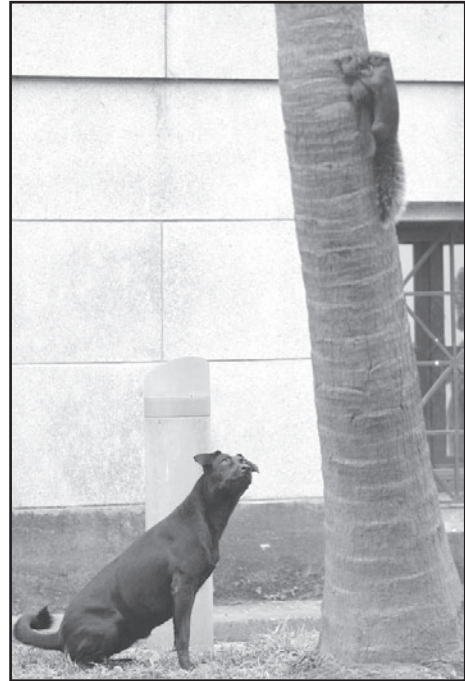
Subject : Mother the best!

Mother is mother..

Risking her life to save her kid...

แม่ก็คือแม่
ยอมเสี่ยงชีวิตเพื่อลูกของเธอ





มองดูหน้าหมาตัวนี้ซี...
ช่างบอกถึงความรู้สึกข้างในเหลือเกิน

Look at the dog's face...what an expression...!

Baby Monkey hit by scooter at Jaipur (India) but monkey mother...

ลูกลิงถูกมอเตอร์ไซค์ชนที่เมืองไจเพอ
ประเทศอินเดีย
แต่แม่ลิงทำหน้าที่แม่อ่าง...ที่สุด





...Nothing in this world is better than a Mother...



แสดงความคิดเห็นหรือส่งสิ่งที่น่าสนใจได้ที่ tawanraisaeng@live.co.uk

ไปสการ์จาก อ.หญิง



เยี่ยมบ้านและให้ทุนการศึกษาเด็กในจ. สระแก้ว

๑๘ - ๑๙ ส.ค. ๕๓

หญิงไปจ. สระแก้วเยี่ยมเด็กในหมู่บ้านที่เราให้ทุนการศึกษาที่บุดูนุ่นอ้อลพ.อนโช
 วัดเขเวียร์ สภามอบบ้านเด็กแทบทุกคนแล้วยากจนมาก แต่มีอยู่บ้านหนึ่งรู้สึก ๒๒
 แม่เป็นแอมรอพยพมาจากพระธาตุนครกับยายตำแม่บ้านนี้รวย จ๊วไม่มีใบเกิด
 แม่จะเปี่ยนบ้านนามสกุลที่เด็กใช้ก็เยี่ยมจากคนที่ไปขออาศัยเขาใช้แม่เปี่ยนบ้าน
 เด็กไม่มีพ่อ (แม่มีพ่อเลี้ยง) ตำไปกวาดศาลาวัด ล้างจาน ๒๒กวาดมากิน
 ในตรอกบดรีว เด็กอยากเรียนแต่แม่ไม่เอาเอาเงินละสองร้อยบาทไปโรงเรียน
 แม่ไปไม่มีจ่าย ไม่ตำอรุณอุฎฐาหารกรกิน ยี่กว่านั้นที่บ้านยังมีเพื่อน
 เด็กมาอยู่ด้วยอีกคน เพราะถูกแม่ไล่ไป (พี่สาวแม่) ไล่ออกจากบ้าน (แม่
 เด็กตายแล้ว) ตำแม่เด็กไปอยู่กับเพื่อนที่บ้านนี้เกือบเดือนแล้ว ยี่ไม่มี
 ใครมาตามกลับบ้านเลย เด็กสายตาสั้นมาก (เดินชนโน่นนี่ ๒๒ตากันไป)
 แม่ไม่มีเงินให้เพราะยี่ไม่เคยไปตลาดซื้อข้าว ปลาเนื้อนี้ไม่ได้เรียนหนังสือ
 เพราะไม่มีเงิน ขนาดบ้านยี่ไม่มีอยู่ตำเอาด้วยเพื่อน เด็กจ๊วช่วยทำงาน
 บ้านแม่ละตากไม้ประดิวที่แม่เพื่อนทำโรงราน เด็กบอกว่ายากเรียนต่อม.
 นนึ่ง จ๊วแนะนำให้เขาเรียนกศน. ไปก่อน ปีนหน้าจะได้ขึ้นชั้นม. สองร้อยต่อเพื่อน
 แม่จะให้เด็กตำสรไปอยู่ที่โรงเรียน (๒๒. จะหาที่ใกล้บ้านพักครูโรงเรียนให้)
 เราจะช่วยสรนำสรให้เด็กผู้สมัครคนนี้อยู่ เพราะหากอยู่บ้านเดิมจะเลี้ยงยาก



Handwritten Thai script on a postcard, including the address "77/111 หมู่ 4 ถนนพหลโยธิน แขวงจตุจักร กรุงเทพฯ 10300" and a signature.



หนึ่งอรจากบ้านไม่มีความรีบ นอนรวมกันนอนมด คราวที่แม่กลับมาเยี่ยมเธอกๆ พบ
การนี้ที่ถูกพ่อปลื้มใจด้วยน้ำใจที่เอาใจช่วยจนถึงลึบลึก ยี่ เธอก็ไม่กล้าบอกใคร
เพราะพ่อปลื้มใจที่จะทำที่แม่และเธอกินกันไปเรื่อยแม่ แม่ใจรักและดีใจความ
พ่อปลื้มใจจริงใจดีใจ เธอก็ไม่รู้ว่าแม่จะให้น้ำใจ สัจธรรมความหนาวเย็นแม่และ
เธอกันมาก เธอกินน้ำร้อนพ่อร่วมใจลูกสาวแท้ๆ จนน้ำใจเธอและมีลูกสาว เธอก็เกิด
มาจึงมีพ่อและตาเป็นคนดูแลด้วยกัน ซื่อสัตย์เธอและเธอกันนี่ นม่นมมอรรณทามาก
วันนี้สิ่งที่เธอกำลัง คือการแก้ไขโอกาส และกำลังใจเพื่อให้ทุกคนสามารถ
ยืนหยัดและอยู่บนโลกนี้ต่อไปได้อย่างไม่เจ็บปวดทรมานใจจนเกินไปนัก

รัตวี กฤษณมวิช



โม่

ต่อจากฉบับที่แล้ว

ลารา ริโอส เขียน
รัศมี กฤษณมัย แปล
วิกกี ราโมส ภาพประกอบ

๑๐

โม่นอนไม่หลับตลอดคืน เธอได้ยินเสียงโม่เซเซยามาราคัส และเสียงสวดเนิบนามเศร้าสร้อยของตา นานๆ ครั้งจึงจะเปลี่ยนทำนองดังขึ้นช่วงสั้น ๆ ครั้นฟังไปพักใหญ่ ก็รู้สึกเหมือนคำสวดทั้งหมดมาผูกกันเป็นปมแล้วหมุนรอบแกนด้วยจิ้งหะสม้าเสมอ ถึงอย่างไรโม่ก็ตั้งใจฟังเพราะในวันข้างหน้าเธอต้องแก้ปมนี้เช่นกันเมื่อต้องอธิบายให้ตาฟังว่าเธอได้ยินอะไรบ้าง

ราวตีสามขณะใกล้จะผล็อยหลับ โม่ก็ได้ยินเสียงดังสนั่นจนเธอแทบกระเด็นไปติดเพดาน มันคือเสียงหอยสังข์นั่นเอง โม่เซคงจะผล็อยหลับเช่นเดียวกับเธอเป็นแน่ แม่พลิกตัวบนเตียงแต่ไม่ตื่น

ตาเป่าหอยสังข์อีกสองครั้งก่อนพระอาทิตย์ขึ้น พอหกโมงเช้าโม่ก็ตื่น แต่ไม่ได้ยินเสียงของตา

“ฉันจะไปรินกาแฟเสี้ยหน่อย ทุกคนคงต้องการ” โม่พูดขณะหาวและขี้ตา

แม่ตื่นนอนและพบว่าโม่ต้มน้ำในหม้อบนเตาที่ประกอบด้วยหินสามก้อนเรียบร้อยแล้ว

ล็กพักตาก็เข้ามาในกระท่อม

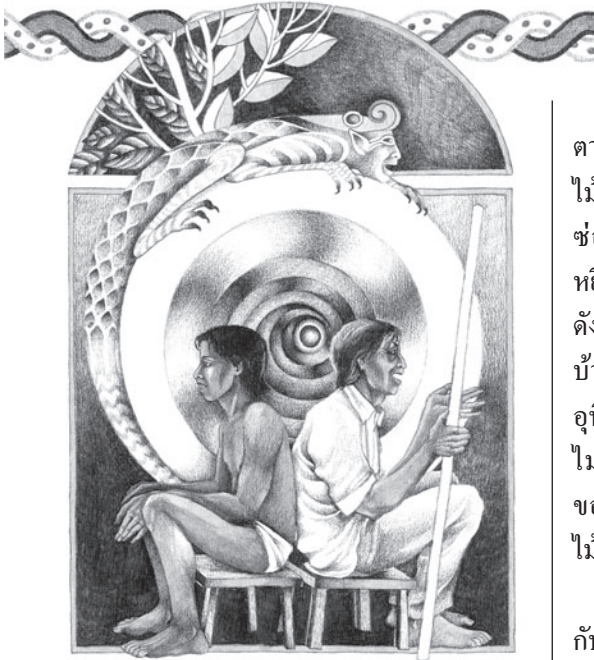
“อรุณสวัสดิ์โม่ กาแฟพร้อมหรือยัง”

“อีกสิบห้านาทีจะตา” โม่ตอบ “โม่เซเป็นไงบ้างจ๊ะ” “ดีทีเดียวละ ตาเป่าหอยสังข์ไปแค่สามหนเท่านั้นเอง” ตาพูดพลงหัวเราะ

“แล้วพอกับโม่เซหนักันที่พื้น ตลอดคืนเลยหรือคะ” แม่ถามตา

“เปล่าหรือ” ผู้เฒ่าตอบ “เรานั่งบนม้านั่งเล็กๆ หันหลังชนกัน วิธีนี้จะทำให้โม่เซไม่เสียสมาธิเพราะไม่ต้องคอยมองหน้าหรือริมฝีปากพ่อขณะสวด”

“อู๋! ต้า ไอ้ที่ตาสวดนะยากมากเลยละจ๊ะ”



“ไม่มีอะไรยากหรอกถ้าเราฝึกซ้อม มันต้องฟังหลายๆรอบก็เท่านั้น”

ซูเกียขยิบตาข้างหนึ่งให้โหมซึ่งเธอเข้าใจดีว่ามันหมายถึงตาจะให้โอกาสเธอฟังบทสวดศักดิ์สิทธิ์นั้นอีกหลายๆ ครั้ง และนั่นก็ทำให้เธอดีใจมาก

“เหลืออีกเพียงหนึ่งวันกับหนึ่งคืนพิธีแรกเริ่มของโหมเซ ก็จะต้องสิ้นสุดลง เรื่องถัดไปคือการมอบไม้เท้า นอกจากนี้ซูลาวิญญาณผู้คุ้มครองที่ร่วมทำงานกับเขาก็จะมาถึงในไม่ช้า วันนี้ซูลาน่าจะเข้ามาใกล้เขา เพราะซูลาผู้ซึ่งโหมเซจะพูดเรื่องสำคัญ ด้วย เป็นผู้ส่งข่าวของชิโบ ทั้งก่อนหินและไม้เท้าต่างก็เป็นสื่อสำหรับติดต่อกับชิโบและซูลา”

“แล้วโหมเซจะได้ไม้เท้าจากไหนล่ะ” โหมถาม

“เราจะเอาไปให้เขา มันขนาดเกือบเท่าของตา ทำด้วยไม้เนื้อแดง พบได้แถวปาโนน ซึ่งมีไม้ท่อนลึ้มอยู่ในกองใบไม้เน่าที่พื้น บางครั้งมันซ่อนตัวอยู่นานเสียจนเมื่อมีคนไปพบก็ไม่อาจหยิบหรือเอาไปได้ เพราะมันอาจกลายเป็นงูพิษ ดังนั้นเขาจึงต้องทำเครื่องหมายไว้ก่อนแล้วกลับบ้าน จากนั้นก็ต้องอดอาหารเป็นเวลาสามวัน อุทิศแด่พญางู ซึ่งเป็นเจ้าของไม้เท้าทุกอัน เพื่อไม้เท้าจะเกิดโทษฐานมาเอาไม้เนื้อแดงท่อนหนึ่งของมันไป หลังจากนั้นจึงสามารถแกะสลักได้ ไม้เท้าพวกนี้มาจากต้น ‘กาซิเก’”

“หนูเคยได้ยินว่าถ้าไม้เท้าอยู่มือซ้ายก็ใช้กับเรื่องหนึ่ง และถ้าถือด้วยมือขวาก็อีกเรื่องหนึ่ง” แม่พูดกับตา

“ใช่แล้ว ถ้าใช้เดินก็ถือมือซ้าย ถ้าจะพูดกับเหล่าวิญญาณก็ต้องไว้มือขวา สมัยที่พ่ออยู่กับปู่ของพ่อยังอยู่และเป็นซูเกีย ไม้เท้าที่พวกเขาใช้กันต้องแกะสลัก ส่วนหัวจะแกะเป็นรูปเสือดาวอย่างประณีต เดี่ยวนี้ทำง่าย ๆ เป็นไม้เรียบๆ”

“วันนี้พ่อต้องอธิบายเรื่องมัน่าให้โหมเซฟังด้วย” ตาพูดกับแม่ของโหม

“แล้วตาจะอธิบายว่าไงล่ะ” โหมถามด้วยความอยากรู้อยากเห็น

“เอาละเอาละ ตาก็ต้องเอามันนี่ไปให้เขานั่ง ต้องทำจากไม้ศัตรณะเพราะมันเป็นสื่อที่ดีในการส่งข่าวสารจากเหล่าวิญญาณ ขณะที่โหมเซยังอยู่ในห้อง ตาจะขึ้นเขาไปตัดสมุนไพร

บางอย่างมา เจ้าจะได้ทำความรู้จักไปพลางๆ”

“หนูจะไปไร” แม่บอกตา “ต้องไปชุดมัน
ล่าปะหลัง บางส่วน”

“อีกประเดี๋ยวหนูจะตามแม่ไป” โมว่า “เรา
จะขายวันนี้เลยหรือจ๊ะ”

“แน่ละ ยิ่งเร็วยิ่งดี ไม่ต้องเสี่ยงว่าจะมีใคร
มาขโมยมันไป

๑๑

จากนั้นครู่ใหญ่ โมก็อยู่ในกระท่อมเพียง
ลำพัง ช่วงเวลายามเช้าได้บ่งบอกว่าวันนี้จะสงบ
มากทีเดียว แต่โมรู้สึกแตกต่างออกไป เธอได้ยิน
เสียงนกโกลัมมาก ทว่ากลับไม่รู้สึกรังเกียจ ร้อง หาก
แต่ตะเบ็งเซ็งแซ่เสียงขรมไปหมด

‘มันกำลังร้องเรียกฝน’ โมคิด

เสียงยุบบินหึ่งๆ รบกวนเด็กสาว เมื่อมัน
บินมาโกลัมก็ชนโหนกแก้มและหน้าผากของเธอ

โมล้างหน้าและดูกระจก จากนั้นจึงคลาย
เปียเพื่อถักมันใหม่ เธอสังเกตเห็นว่ามีสุนัขแอบ
วิ่งเข้ามาในครัวจึงใช้ไม้กวาดไล่มันไป

‘เจ้าหมาบ้านี่ชอบมาขโมยอาหารอยู่เรื่อย’
โมพูดเสียงดัง

จากนั้นจึงเดินไปยังไร่มันล่าปะหลังแต่แทน
ที่จะข้ามสะพานซึ่งกว้างเหมือนแปล เธอกลับ
เดินลงน้ำเพื่อให้ร่างกายสดชื่น เมื่อเอาเท้าแช่น้ำ
เธอก็แปลกใจที่เกิดน้ำหมุนรอบๆ ตัว แต่สักพัก
ก็สงบและกลับสู่สภาพเดิม ความเจ็บปวดสัปดาห์

ปกคลุม โมรู้สึกราวกับมีสำลีอุดอยู่ในหู ฟุ้งแมลง
ต่างๆ หยุดนึ่งไม่ไหวติง แมงมุมจอมขยันซึ่งถัก
ทอใยสีเงินที่มีความยาวสม่ำเสมอก็หยุดนึ่งดู
เดียวกับขณะรอจับแมลง

เด็กสาวเห็นว่าน้ำได้กลายเป็นกระจก
และมีสีจางๆ หลายสี จากนั้นเริ่มมีชีวิตชีวา ก่อ
ตัวเป็นรูปร่างคล้ายเมฆ รอยป็นและน้ำหมุน โม
ขยี้ตาและก้มตัวลงมองให้ใกล้ขึ้น จึงได้เห็นภาพ
ของชายหนุ่มที่มีสายคาดหน้าผาก แต่คราวนี้ดู
เหมือนจะนั่งอยู่บนหินก้อนใหญ่

‘ตอนนี้ฉันจะทำอย่างไรดีล่ะ’ โมคิด ‘ตาก็
ไม่อยู่ให้ปรึกษาเสียด้วย และถ้าเรียกแม่ แม่ก็
ไม่เชื่อ แถมยังหาว่าฉันคิดเอาเองอีกต่างหาก’

ใบหนานั้นดูเศร้าสร้อย นานๆ ครั้งจึงจะยก
มือขึ้นลูบผมที่ตรงยาวที่ปรกไหลอยู่ เขาใส่เสื้อ
แขนสั้น ไม่ได้สวมรองเท้า โมรวบ-รวมสมาธิ
โดยไม่รู้แน่ชัดว่าตนเองทำอะไรอยู่ และทันใด
นั่นเอง ก็ได้ยินเสียงผู้ชายพูดขึ้น ราวกับอยู่ใน
หัวของเธอว่า

“ฉันต้องการความช่วยเหลือ...เหลือ”

“แล้วคุณเป็นใครกันล่ะ” โมถามอยู่ในใจ

“ฉันคือมีโล ระวัง กุ๊ส พ่อมดร้ายที่ทำให้
คนหลงป่าด้วย”

“แล้วพื่ออยู่ในไหนล่ะจ๊ะ” โมถามด้วยความ
ทุกขใจ

“ในถ้ำแห่งทะเลสาบใหญ่”

ภาพค่อยๆ เลือนหายไปทีละน้อย และ

เสียงที่ดังอยู่ในหัวของโมก็ค่อยๆ แผ่วลง

โมกังวลและแปลกใจอยู่ครามครั้น พี่ชายเธอยังมีชีวิตอยู่และต้องการความช่วยเหลือ แล้วเธอก็ต้องเป็นคนไปช่วยเขา

‘ฉันคงไม่ไปคนเดียวหรอก ก็ฉันยังไม่รู้เลยว่าทะเลสาบใหญ่อยู่ที่ไหน ต้องหากคนไปเป็นเพื่อนแต่ช่วงนี้ตากับโมเช็กก็ไปไม่ได้แน่ ส่วนแม่ก็คิดแต่ว่าฉันพูดเรื่องเหลวไหล’ เด็กสาวหงงหง่าขึ้นและหลับตา ‘น่าจะเป็นซานตืออาโกกับฉวนนิตา’ แล้วเธอก็รีบเดินขึ้นฝั่งไปตามหาสองพี่น้อง ‘ตอนนี้ยังปิดเทอมอยู่ กว่าจะเปิดก็อีกตั้งเดือนหนึ่ง ทั้งสองอาจจะไปกับฉันก็ได้’

โมไม่พบซานตืออาโก พบแต่ฉวนนิตาซึ่งกำลังถักกระเป๋าอยู่

“สวัสดีจ๊ะ โม เรากำลังจะกินส้มกัน มันหวานอร่อยมากเลยละ มากินด้วยกันสิโม” เพื่อนชวน

“ไม่ละจ๊ะ ขอบใจมาก ฉันอยากมากุ๊กกับเธอมากกว่า คือว่า ฉันมีปัญหาหนะ”

ฉวนนิตาไม่สบายใจเมื่อเห็นโมทำทางซิงซังเช่นนี้เพราะปกติแล้วโมrarengสนุกสนาน

ตามประเพณีของอินเดียนแดง เด็กทั้งสองนั่งลงบนพื้นดิน ที่ซึ่งสามารถดูดซับพลังงานเพื่อนำมาใช้ในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้

“เกิดอะไรขึ้นล่ะ โม”

“คือว่าวันนี้ ตอนที่มองลงไปใต้น้ำ ฉันก็เกิดติดต่อกับมีโลพี่ชายของฉันได้”

“อะไรนะ มีโลไม่ได้ตายไปแล้วหรืออูย...โม ฉันว่าเธอเพื่อนไปหน่อยนะ หลายวันมานี้ เธอแปลกไปมากเลย”

“ฉวนนิตา เธอเหมือนแม่ฉันไม่มีผิดพูดกันไม่รู้เรื่องจริงๆ”

“ก็ฉันกลัวเรื่องแปลกประหลาดพวกนั้นนี่นา ถ้าปิ่นซูเกียพูด ฉันก็พอรับได้ เพราะซูเกียติดต่อกับเหล่าวิญญาณ แต่คนธรรมดาติดต่อกับวิญญาณไม่ได้หรอก”

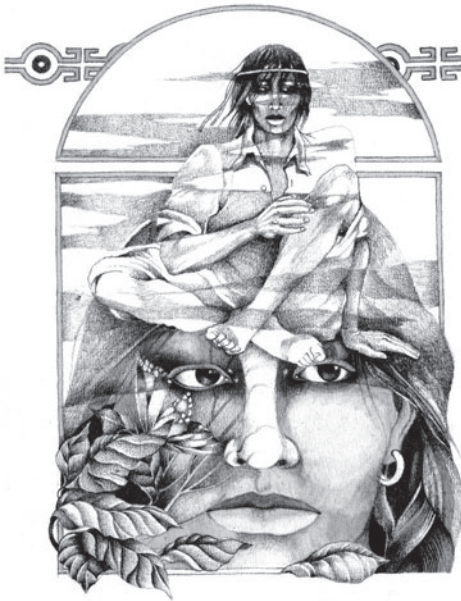
“แต่มีโลยังมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่วิญญาณสักหน่อย แอมยังต้องการความช่วยเหลืออีกด้วย ฉันจึงอยากให้คุณกับพี่ชายไปเป็นเพื่อนฉัน ช่วยกันค้นหาเขา”

“ฉันไม่ไปหรอก ซานตืออาโกอาจจะไปแต่ฉันไม่ไปแน่นอน”

“ฉวนนิตา แต่ฉันต้องการพวกเธอมากกว่าอะไรในโลกนี้เลยนะ ฉันจะเล่าเรื่องให้ฟังว่ามีโลบอก เอ้อ... หรือจะพูดให้คุณรู้สึกรู้สึกว่ามีโลต้องการจะบอกอะไรฉัน”

แล้วโมก็เล่าเรื่องที่เธอติดต่อกับมีโลทางจิต ซานตืออาโกมาถึงขณะนั้นพอดี เขานั่งลงข้างๆ เด็กสาวทั้งสอง รู้สึกแปลกใจกับใบหน้าซีดเซียวของน้องสาว และความเคร่งขรึมผิดปกติของโม จะต้องเกิดเรื่องร้ายแรงบางอย่างแล้วโมก็ค่อยๆ เล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้ฟัง

“ทะเลสาบใหญ่อยู่ตาลามังกา แต่เท่าที่ฉันรู้นะ ที่นั่นไม่มีถ้ำ แม้กู่สะจะอาศัยอยู่ก็จริง หาก



ใครเดินทางนั้นต้องมอบของบรรณาการเล็กๆ น้อยๆ บนหินก้อนใหญ่ให้กัศ อาจเป็นกิ่งไม้หรือ ริวผ้าแต่หากใครผ่านไปโดยไม่มอบอะไรให้กัศละก็ ผู้นั้นจะถูกลงโทษ”

“มีโลกจะอยู่แถวนั้นแหละ และฉันก็อยาก ให้พวกเธอไปเป็นเพื่อน ได้โปรดเถอะ พวกเธอ เป็นเพื่อนของฉัน ฉันไม่รู้จะไปชวนใครได้อีก”

“แล้วตาของเธอกับโมเซลล์ะ”

“พวกเขากำลังอยู่ในพิธีเริ่มต้นการเป็นซุเกีย”
ฉวนนิดาบอกพี่ชาย

“ว่าไง พวกเธอจะไปเป็นเพื่อนฉันไหม ถ้าไม่ ฉันก็จะไปคนเดียว”

“ฉันไม่ไปหรอก” ฉวนนิดาขยับ “ฉันคง กลัวตายเลเซอร์หว่างทางนะ”

“ฉันจะไปเป็นเพื่อนเธอโม” ซานติอาโกพูด

อย่างกระตือรือร้น

“แต่มันเป็นการเดินทางไกลนะ อย่างน้อย ไปก็สองวัน กลับก็อีกสอง แล้วเธอจะบอก ครอบครัวว่าไง พวกเขาต้องเป็นห่วงเธอแน่ ถ้าไม่รู้ว่าจะอยู่ที่ไหน”

“ฉันจะเขียนบอกไว้ว่าไปไหน แต่ไม่อยากจะ บอกพวกเขาว่าจะทำอะไร ฉวนนิดา เธอจะไปกับ เราไหม ถ้าฉันให้สร้อยคอเธอ”

“สิ่งเธอจะให้สร้อยคอ ฉันก็ไม่ไปหรอก ฉันจะไปส่งพวกเธอแก่กระท่อมของเธอเท่านั้น โมมีซานติอาโกไปเป็นเพื่อนก็พอแล้ว”

“เราต้องเอาเสบียงติดตัวไปกินระหว่างทาง”
ซานติอาโกบอก

“ในกระท่อมพอมืออาหารอยู่บ้าง กล้วยดิบ ต้มและมันสำปะหลังทอดหลายชิ้น”

“ฉันจะเอาส้มไป”

พูดแล้วซานตืออาโกก็เข้าไปหยิบผลไม้
เหลือองสุกน้ำใส่ถุงมาหลายใบ และเอาคันธนูกับ
ลูกศรสามดอกไปด้วย

“เราต้องไปกันแล้วละ ก่อนที่แม่และตาจะ
กลับมา”

ทั้งสามเดินไปที่กระท่อมของโม

“ฉันจะไปเอาก้อนหินวิเศษทั้งสามของฉันที่
ตาแอบเอาไว้”

แล้วโมก็พบลูกใส่ก้อนหินอยู่ในภาชนะดิน
เผา ซึ่งวางอยู่ที่มุมครัว เธอหยิบถุงมาใส่เสื้อโดย
ไม่ได้บอกอะไรเพื่อน แล้วก็นั่งลงเขียนข้อความ
ต่อไปนี่

‘ตาจ๊ะ แม่จ๊ะ หนูจะไปทะเลสาบใหญ่ที่ตา
ลามังกา ไม่ต้องเป็นห่วงหนูเพราะซานตืออาโกจะ
ไปเป็นเพื่อน และอาจจะฉวนิตาด้วย ถ้าหนูซัก
จงเธอได้ อีกสี่วันเราจะกลับมาจ๊ะ โม’

เธอวางกระดาษไว้ตรงจุดที่มองเห็นได้ชัด
หยิบกล้วยดิบต้มจากหม้อไปหลายใบ และมันสำ
ปะหลังทอดหขิ้น ห่อด้วยใบตองและใส่ถุง
กระดาษ

“ฉันพร้อมแล้วละ” โมว่า

จังหวะนั่นเอง ชายคนหนึ่งที่ปรากฏตัวขึ้น
ในท้องครัว โดยไม่ให้ส้อมให้เสียงและไม่มีการ
สังเกตเห็น เด็กทั้งสามต่างมองเขาด้วยความ
อยากรู้อยากเห็นและความกลัว มีคำถามอยู่ใน
ดวงตาว่าเขาคือใคร แต่ดูเหมือนเขาจะเดาออก

จึงตอบด้วยเสียงขมิ้มๆ ว่า

“สวัสดีโม ฉันคือ เปโตรพี่ชายของเธอ”

“เปโตรเธอ” ทั้งสามอุทานพร้อมกัน

“ใช่ หลายวันมาแล้วที่พี่ว่าจะมาเยี่ยมพวก
เธอ แล้วนี่ตากับแม่ไปไหนล่ะ”

“ดาอยู่บนเขา กำลังหาสมุนไพรมาสอนโม
เซเพื่อนหนูที่กำลังจะเริ่มฝึกเป็นชูเกียอยู่ ส่วน
แม่ก็อยู่ที่โรมันสำปะหลัง”

มีบางอย่างในตัวพี่ชาย ที่โมรู้สึกแปลก
สายตาเขาดูเลือนลอย นานแล้วที่พี่น้องไม่ได้พบ
กัน เธอจึงจำหน้าตาพี่ชายไม่ได้ ว่ากันว่าเขาตัว
สูง ผิวคล้ำ แข็งแรง และฟันสวยมาก นอกจากนี้
นี่ยังชอบทำเรื่องปั่นดินเผาอีกด้วย อ้อ! และอยู่
ที่ปานามา นี่เป็นทั้งหมดที่โมรู้เกี่ยวกับพี่ชาย โม
ชวนเขาดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มอย่างอื่น แต่
เปโตรไม่ต้องการ

โมไม่รู้จะทำอย่างไรดี เธอกอยพี่ชายมานาน
แล้วจู้ ๆ พี่คนหนึ่งก็ปรากฏตัวขึ้นอย่างที่ตาบอก
ไว้ แต่เธอรู้สึกเหมือนถูกขยับยั้งราวกับอยู่ต่อหน้า
คนแปลกหน้า แทนที่จะเป็นสมาชิกของเผ่าหรือ
พี่น้องร่วมสายเลือดเดียวกัน

“เรากำลังจะออกจากบ้านเดี๋ยวนี้แล้ว”

โมพูดกระตือรือร้น “ถ้าพี่จะพบตากับแม่ ก็คอย
อยู่ที่นี้ได้ เดี่ยวพวกเขาจะมาหาแล้ว”

“แล้วพวกเธอจะไปไหนกันล่ะ”

โมอีกอึกก่อนจะตอบว่า

“เราจะไปทะเลสาบใหญ่ที่ตาลามังกา หนู

จะไปหาพีมีโล” โมตอบ

ดูเหมือนประกายตาของเปโตรจะแวววาวเป็นพิเศษ และยิ้มเผยให้เห็นฟันขาววาววับ โมซึ่งกำลังสงสัยว่าจะใช่เปโตรจริงหรือเปล่าจึงจำเป็นต้องยอมรับ เพราะลักษณะเขาคูคล้ายกับที่มีคนเคยพูดถึงเปโตรไว้

“แล้วพวกเธอรู้ได้ใจว่ามีโลอยู่ที่นั่น”

ซานติอาโกซึ่งเงี้ยวอยู่นานตอบว่า

“เรามีเพื่อนซึ่งพบเขาและบอกว่าเขาอยากเจอพวกเรา”

“แต่ฉันไม่ไปหรอกนะฉันจะอยู่ที่นี้” ฆวนิตาพิมพ์เบาๆ

“แล้วทำไมเธอไม่ไปเป็นเพื่อนพวกเขาละ” เปโตรเข้าไปใกล้ฆวนิตา มองตาและถามเธอ

“หนูกลัว”

เปโตรจึงเข้าไปใกล้ขึ้นอีก

“เธอต้องไปเป็นเพื่อนพวกเขาแน่ เจ้าความกลัวจะหายไปทันทีที่เธอก้าวพ้นประตูกระท่อมนี้”

ฆวนิตามองหน้าเปโตรซึ่งมีสีหน้าดูดี การที่คนแปลกหน้าเข้ามาใกล้แม้จะเป็นที่ชายโมก็ตามทำให้เธอไม่สบายใจ

ซานติอาโกสังเกตเห็นจึงกระโดดผลุงไปยืนข้างห้องเสา

“ไม่มีการบังคับหรือ ฆวนิตาว่าเธอต้องไปกับเรา”

“ถ้าจะไปหาพีมีโล พี่ก็ไปกับพวกเธอได้

หากพวกเธอต้องการ” เปโตรยิ้มพยายามเป็นมิตร “พี่รู้ทางลัดที่จะไปทะเลสาบใหญ่ และหาไปเราจะใช้เวลาเพียงวันครึ่ง”

“และแน่นอน จากกลับก็เหมือนกัน” ซานติอาโกพยายามพูดเล่นแต่เปโตรไม่ตอบ เขาเดินผ่านประตูกระท่อมไปแล้ว ด้วยก้าวอย่างที่มีมั่นคงและไม่มีใครเห็นรอยยิ้มที่มีเลศนัยระบวยอยู่บนริมฝีปากเขาในตอนนั้น

โมออกมาเป็นคนสุดท้ายและแอบคว้าซากกางกอย่างรวดเร็วกว่าใส่กระเป่าที่มีกลิ่นและมันสำปะหลังห่อไว้อย่างดี โดยไม่มีใครเห็น

ฆวนิตาอยากจะวิ่งหนีกลับไปกระท่อมเพราะรู้สึกสังหรณ์ว่าเรื่องแปลกประหลาดกำลังจะเกิดขึ้น แต่ทันใดนั้นอำนาจลึกลับบางอย่างที่อยู่เหนือความสมัครใจบังคับให้เธอตอบว่า

“ฉันจะไปกับพวกเธอ”

“ขอบใจมากจ๊ะ ฆวนิตา เธอควรจะได้สร้อยคอฉันเป็นการตอบแทน”

โมถอดสร้อยออกด้วยมือทั้งสองข้างแล้วใส่ให้ฆวนิตาซึ่งลูบไล้สร้อยอย่างแผ่วเบาและพูดว่า

“แต่เธอถึงขนาดต้องเสียสละสร้อยคอไขว้ของเธอก็ให้ฉันเชียวรี”

“ไม่เป็นไรหรอก เธอก็จะโชคดีเหมือนกันถ้าได้สวมมัน”

โมคลำก้อนหินวิเศษที่อยู่ในเสื้อ ซากกางกในกระเป่า และคิดว่ามีสิ่งคุ้มครองและให้โชคเธอเพียงพอแล้ว

(โปรดอ่านต่อฉบับหน้า)

อันตรายของขวดน้ำดื่มพลาสติกสีใส

องค์กรผู้บริโภคของปีนัง (Penang) ในประเทศมาเลเซีย จำหน่ายน้ำดื่มขวดในประเทศมา มีผลจริง ประเทศมาเลเซียจะเป็น จำหน่ายน้ำดื่มขวด (ปัจจุบันเมืองที่ เมืองบันดามูน ประเทศออสเตรเลีย)

น้ำดื่มขวดเข้ามาเป็นส่วน ทศวรรษแล้ว มีข้อมูลว่าชาวมาเล ๑๐๐ ล้านขวด ซึ่งมันน่าแปลก ยอมจ่ายค่าน้ำดื่มขวดในราคาแพงทั้ง ดื่มได้

มีการทดสอบคุณภาพน้ำ พบว่าน้ำประปาจากก๊อกมีคุณภาพ ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ ซึ่งเป็นข้อพิสูจน์ว่ามีคุณภาพเหื่อน้ำดื่มขวดที่มีชื่อเสียงหลายยี่ห้อ

ผู้บริโภคอาจถูกดึงดูดโดยการโฆษณา ทำให้รู้สึกว่าการได้น้ำดื่มขวดนั้นปลอดภัย ต่อสุขภาพและมองคุณเป็นคนมีระดับ ผู้บริโภคบางคนอ้างว่าพวกเขาได้รับเกลือแร่ต่าง ๆ จาก น้ำดื่มขวด อย่างไรก็ตามโดยความเป็นจริงแล้ว สารอาหารที่สำคัญ เช่น แมกเนเซียม เหล็ก โปตัสเซียม มีจำนวนน้อยมากในน้ำขวด แต่เกลือแร่เหล่านี้สามารถหาทดแทนได้จากอาหาร ซึ่งเรารับประทานอยู่เป็นประจำ



(Consumer Association of ได้เรียกร้องให้ทำการห้าม เลเซีย ซึ่งถ้าชื่อเรียกชื่อดังกล่าว ประเทศแรกในโลกที่ห้าม มีการห้ามจำหน่ายน้ำดื่มขวดคือ

หนึ่งของสังคมมากกว่า ๒ เชีย ดื่มน้ำดื่มขวดปีละมากกว่า มากกว่าเหตุใดชาวมาเลเซียจึง ที่น้ำประปาจากก๊อกก็สามารถ

ดื่มขวดในประเทศอังกฤษ เป็นอันดับ ๓ จาก ๒๔

เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับเครื่องดื่มประเภทอื่น ๆ น้ำดื่มขวดถูกมองว่าเป็นเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพเพราะปราศจากแคลอรี ผู้ผลิตบางรายอ้างถึงประโยชน์ของน้ำแร่หรือน้ำบริสุทธิ์ต่อสุขภาพ ทั้งที่จริง ๆ แล้วก็ไม่มี การรับประกันคุณภาพดังกล่าว

ปัญหาและภัยคุกคามสิ่งแวดล้อม

น้ำดื่มขวดก่อให้เกิดปัญหาและภัยคุกคามต่อสิ่งแวดล้อม ในแง่ของการใช้พลังงานในการผลิต ทั่วโลกใช้น้ำมันดิบประมาณ ๑.๕ ล้านบาร์เรลต่อปี ในการผลิตพลาสติกเพื่อทำขวดน้ำดื่ม

การบรรทุคน้ำดื่มเพื่อจำหน่ายในจุดต่าง ๆ เผลอผลาญน้ำมันเป็นจำนวนมาก อีกทั้งขวดน้ำที่ดื่มแล้วก็เป็นขยะขวดที่มีปัญหาในการจัดการ บางคนอาจจะเคยเห็นภาพของขยะขวดน้ำดื่มที่กองเป็นภูเขาเตลាក การกำจัดขยะน้ำขวดอาจทำได้โดยการเผา แต่การเผาขวดที่ใช้แล้วก่อให้เกิดสารพิษหลายตัว เช่น แก๊สคลอรีน และเถ่าถ่าน ซึ่งประกอบด้วยโลหะหนักที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์และสัตว์ ถ้านำขวดพลาสติกเหล่านี้ไปฝัง จะใช้เวลานับพันปีในการย่อยสลาย

ต้นทุน ๕๐ % ของน้ำดื่มขวด คือค่าขวด และค่าฉลาก

กระบวนการผลิตขวดพลาสติกนั้นเป็นอันตรายเพราะก่อให้เกิดสารพิษมากกว่า ๑๐๐ เท่าของการผลิตแก้วในปริมาณที่เท่ากัน ในแต่ละปีทั่วโลกมีการใช้พลาสติก ๒.๗ ล้านตันสำหรับผลิตขวดน้ำดื่มพลาสติก

สารเคมีในน้ำดื่มขวด

ขวดน้ำดื่มส่วนมากเป็นขวดโพลีเอททิลีน มีเครื่องหมายเลข ๑ และมีตัวหนังสือ PET หรือ PETE อยู่ใต้ขวด เมื่อขวดเหล่านั้นได้รับความร้อน สารเคมีในขวดจะละลายปนเปื้อนลงไปในน้ำแม้ว่าฝาขวดจะปิดสนิทก็ตาม โดยทั่วไปในการขนส่งน้ำดื่มขวดมักจะใช้รถบรรทุก บางครั้งในช่วงฤดูร้อน อุณหภูมิสูงกว่า ๓๐ องศาเซลเซียส หลังจากนั้นน้ำดื่มเหล่านี้จะถูกเก็บไว้ในคลังสินค้า ในช่วงระยะเวลาหนึ่งก่อนที่จะถูกนำไปวางจำหน่ายยังจุดต่าง ๆ

ดร.เคน ผู้เชี่ยวชาญจากสมาคมสารเคมีในประเทศมาเลเซียกล่าวว่า การที่เรานำขวดน้ำดื่มไว้ในรถ ความร้อนจะทำให้ความสมดุลของสารเคมีเปลี่ยนไป ดังนั้นสารเคมีจะถูกหลั่ง ออกมาปนเปื้อนกับน้ำได้เร็วขึ้น



แต่แม้ว่าน้ำที่เพิ่งจะบรรจุใส่ขวดใหม่ ๆ ก็มีสารเคมีจากขวดพลาสติกปนเปื้อนลงไปเช่นเดียวกัน

ในปี ๒๐๐๖ นักวิทยาศาสตร์ชาวเยอรมันนี้ค้นพบว่า แอนติโมนี ซึ่งเป็นสารพิษที่ใช้ในการทำพลาสติก PET จะมีการปนเปื้อนสู่ น้ำทันที ยิ่งเก็บขวดไว้นานเท่าไรสารพิษก็ยิ่งเพิ่มจำนวนมากขึ้น ความเข้มข้นของแอนติโมนีเป็นสาเหตุของอาการคลื่นเหียน อาเจียน และท้องร่วง

ดังนั้นผู้บริโภคพึงตระหนักว่า ไม่ควรนำขวด PET กลับมาใช้แล้วใช้อีก ขวดน้ำดื่มดังกล่าวไม่เหมาะต่อการนำกลับมาใช้ใหม่

ไม่เหมาะต่อการถูกแสงอาทิตย์ และไม่เหมาะที่จะอยู่ในที่ที่มีอุณหภูมิสูง มีข้อมูลจากการทดลองว่า ยิ่งมีการนำขวดพลาสติกเหล่านี้กลับมาใช้บ่อยเท่าไร สารพิษจากขวดก็จะปนเปื้อนในน้ำมากขึ้นเท่านั้น

ดังนั้นทางองค์กรผู้บริโภคในป็นจึงเรียกร้องให้ทำการห้ามจำหน่ายน้ำดื่มขวด แต่ก็ แนะนำว่าควรมีน้ำดื่มสะอาดให้ประชาชนดื่มในที่สาธารณะต่าง ๆ

โดยความเป็นจริงแล้วการห้ามจำหน่ายน้ำดื่มขวดไม่น่าจะเป็นเรื่องยาก เพราะมันเพิ่งเข้ามามีบทบาทในชีวิตเราเพียง ๒๐ ปีเท่านั้น ก่อนหน้านี้อีกก็ไม่มีใครเคยได้ยินเรื่อง



ของน้ำดื่มจากขวด

ผู้บริโภคได้รับการแนะนำให้ดื่มน้ำจากก๊อกประปา โดยปล่อยน้ำทิ้งไว้ชั่วคราวแล้วจึงค่อยดื่ม เพื่อป้องกันกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากท่อประปา

สำหรับประเทศไทยนั้น อาจจะยังไม่ตระหนักถึงเรื่องของน้ำดื่มขวดกับสิ่งแวดล้อมมากนัก เคยมีคนตั้งโจทย์ว่า ถ้าเราดื่มน้ำวันละ ๒ ลิตร โดยชื้อน้ำดื่มขวดขนาดหนึ่งลิตร ปีหนึ่ง ๆ จะมีขวดขยะมากถึง ๑,๔๖๐ ขวด และถ้าคนไทยสัก ๑๐ ล้านคนดื่มน้ำจากขวดนี้ จะเกิดขยะวันละ ๒๐ ล้านขวด ปีละ ๗,๓๐๐ ล้านขวด

ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะเปลี่ยนแปลงวิถีบริโภคอันแสนสะดวกของเรา ด้วยการพกพาขวดน้ำดื่มหรือแก้วติดกระเป๋าไว้เสมอ เมื่อกระหายน้ำจะได้ไม่ต้องเปลืองเงินซื้อหาน้ำดื่ม ทั้งปลอดภัยต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมอีกด้วย



-
- บทความจากหนังสือพิมพ์ *KONSUMER* ของ *Consumers Association of Penang* ประเทศมาเลเซีย ฉบับที่ ๔๐ ประจำเดือน มค.-กพ ๒๕๕๓
 - เพื่อนสุขภาพ เลมอนฟาร์ม ฉบับที่ ๗ ปีที่ ๑๒ เดือน กย. ๕๓
 - พิจิตรา จันทร์ประภาพ แปล
-

รู้ไว้ใช้ว่า



ฉลากบนผลไม้

ฉลากผลไม้ทั่วไป มีตัวเลขหลัก ขึ้นต้นด้วย 4 เช่น 4xxx

ฉลากผลไม้ Organic (ผลไม้ที่ปลูกโดยไม่ใช้สารเคมี) - มีตัวเลขหลัก ขึ้นต้นด้วย 9 เช่น 9xxxx

ฉลากผลไม้ GMO (ผลไม้ที่ปลูกโดยใช้พันธุกรรมที่ผ่านการดัดแปลงทางพันธุกรรม) มีตัวเลขหลัก ขึ้นต้นด้วย 8 เช่น 8xxxx

ดังนั้นครั้งต่อไปที่คุณจะเลือกซื้อผลไม้ จำไว้ว่าตัวเลขสำคัญที่คุณควรรู้ เพื่อจะหลีกเลี่ยงการซื้อผลไม้ที่มีสารเคมีและผลไม้ GMO

ดังนั้น ถ้าคุณเห็นแอปเปิ้ล ที่มีรหัส 4922 แปลว่า แอปเปิ้ลนี้เป็นแอปเปิ้ลทั่วไป ที่ปลูกด้วยการใส่ปุ๋ยปกติ

ถ้าแอปเปิ้ลคิสติกเกอร์ มีรหัส 99222 แสดงว่าเป็นแอปเปิ้ลที่ปลูกโดยวิธีปลอดสารเคมี และปลอดภัย

ถ้าแอปเปิ้ลคิสติกเกอร์ มีรหัส 89222 อย่าซื้อ!!! แสดงว่าเป็นแอปเปิ้ลที่ผ่านการดัดแปลงทางพันธุกรรม (GMO)

ประวัติความเป็นมาและกำลังจะเป็นไป ของเนินพอกิน

“เนินพอกิน” ถือกำเนิดเกิดขึ้นมาพร้อมๆ กับนาแรงรักแรงฝัน เริ่มจากสมณะ ลิกขมาตุ และญาติธรรมชาวปฐมอโศก นำโดยคุณหมอฟากฟ้าหนึ่ง อโศกตระกูล ต้องการจะมีพื้นที่ทำการเกษตรของชุมชนปฐมอโศก ครั้งแรกก็ไปได้ที่นาแรงรักแรงฝัน ประมาณ ๑๐๐ กว่าไร่ ต่อมาก็มาได้ที่เนินพอกินซึ่งอยู่ติดภูเขาอีกประมาณ ๑๑๐ ไร่ ซึ่งอยู่ห่างจากนาแรงรัก แรงฝันประมาณ ๔ ก.ม. ชื่อในนามมูลนิธิคนสร้างชาติ

ที่นาแรงรักแรงฝัน เป็นพื้นที่ในเขตชลประทาน มีน้ำอุดมสมบูรณ์จึงเน้นการทำนาเป็นหลัก ส่วนเนินพอกินอยู่ติดภูเขาพื้นที่ส่วนใหญ่มีแต่หิน แห้งแล้งมาก ระบบน้ำจากชลประทานขึ้นไปไม่ถึงทั้งฝนก็แล้ง ดินก็แข็ง ชาวบ้านแถวนั้นบอกว่าที่นี้ปลูกอะไรไม่ขึ้น แม้แต่ปลูกกล้วยก็ไม่ได้กิน ปลูกได้อย่างเดียวคือยาสูบ เพราะไม่ต้องใช้น้ำมาก อาศัยน้ำค้างก็พออยู่ได้

ช่วงที่ชาวปทุมมอโศกไปอยู่ใหม่ๆ ก็เป็นที่
รกร้าง เหมือนชาวบ้านจะทิ้งแล้ว เพาะปลูกอะไร
ก็ไม่ได้ผลมีแต่พงหนามและบางพื้นที่เป็นที่โล่ง
แม้หญ้าก็ไม่ขึ้น

ประมาณเดือนธันวาคม ปี ๒๕๔๕ คุณหอม
ฟากฟ้าหนึ่ง ท่านนาไท ลิกขมาตุพูนเพียร และผู้
สูงวัยของชาวปทุมมอโศกได้ไปบุกเบิกปลูกพืช ปลูกผัก
ได้ผลดีพอสมควร พื้นที่เนินพอกินเริ่มเขียวไปด้วย
ผักพืชที่กินได้ด้วย ฝีมือของยายขยันมัน ยายตะวัน
เดือน ยายเนียน และตาถึงแก่น ฯลฯ ปลูกหอม
กระเทียม หน่อไม้ฝรั่ง พริก มะเขือ บวบ มะละกอ
มันแกว ฯลฯ เริ่มปลูกศาลาสร้างที่พัก พัฒนาได้
ไม่นานก็เกิดเหตุไม่คาดฝันขึ้น นั่นก็คือหอมฟาก



คุณหอมฟากฟ้าหนึ่ง

ฟ้าหนึ่งผู้นำการบุกเบิกเจออุบัติเหตุรถเก๋งชนรถบัสที่หอมฟากฟ้าหนึ่งนั่งขณะเดินทางกลับ
ปทุมมอโศก ถึงกับเสียชีวิต สร้างความเศร้าโศกเสียใจให้กับญาติธรรมชาวอโศกทุกๆ คน

ช่วงที่หอมมีชีวิตอยู่ ทุกครั้งที่เจอหน้ากันจะชวนให้สนทนาเสียงสี่ลชาดวโรไปช่วย
พัฒนาที่นาแรงรักแรงฝันและเนินพอกินในฐานะที่มีประสบการณ์เรื่องเกษตรอินทรีย์มาอย่างยาวนาน
และอยู่ปทุมมอโศกด้วยกัน สนทนาเสียงสี่ลก็ได้แต่รับปากว่าจะไปช่วย และได้ไปเยี่ยมชมเป็น
ครั้งคราวยังไม่ได้ไปช่วยอย่างเต็มที่เพราะยังมีงานที่ต้องทำอยู่เต็มมือหลายอย่าง พอหอมเสีย
ชีวิตอย่างกระทันหันหันก็รู้สึกเสียใจ เสียหายที่คนดีๆ จากไปเร็ว และยังคิดว่าแล้วงานที่หอมสร้าง
ก่อไว้ใครจะทำต่อ ที่นาแรงรักแรงฝันยังมีคนดูแลรับผิดชอบอยู่บ้าง แต่ที่เนินพอกินซึ่งมี
พื้นที่กว้างใหญ่ถึง ๑๑๐ กว่าไร่ ยังมีคนช่วยอยู่น้อย พื้นที่ก็ยังคงรกร้าง ดินก็แข็ง ปลูกอะไรก็
ไม่ค่อยขึ้นนับเป็นงานที่ทำทายนานแม้แต่ชาวบ้านที่มาทำงานอยู่ด้วย พอรู้ว่าจะใช้ที่เนินพอกิน
เป็นพื้นที่ปลูกผัก ปลูกต้นไม้ก็ไม่มั่นใจว่าจะทำได้ เพราะที่นี้เป็นพื้นที่ที่ชาวบ้านขายทิ้งแล้ว
ปลูกอะไรไม่ขึ้น ฝนก็แล้งซ้ำซากมาหลายปีแล้ว ถ้าปลูกเล็กๆ น้อยๆ พออยู่พอกินที่นี้ก็พอปลูกได้

แต่ถ้าปลูกในพื้นที่ทั้งหมดคงจะยาก

สมณะเสียงศีล ชาตวโร ได้เริ่มไปอยู่พัฒนาตั้งแต่เดือนเมษายน ปี ๒๕๕๑ สานต่อเจตนารมณ์ของหมอฟากฟ้าหนึ่ง อโศกตระกูล โดยมีคุณยิ่งธรรม อุดมสุข ซึ่งเป็นญาติธรรมร่วมกับคนงานซึ่งเป็นชาวบ้าน อยู่ใกล้ๆ เนินพอกิน ช่วยงานอยู่ก่อนแล้ว ประมาณ ๕-๖ คน ร่วมกันวางแผน คิดอ่านค่อยพัฒนาไปที่ละขั้น ตอนอย่างเป็นระบบและอย่างประโยชน์สูง

ประหยัดสุด จากประสบการณ์ที่บ่มเพาะมาอย่างยาวนาน ของสมณะเสียงศีลและภุมิปัญญาชาวบ้านของทีมงาน ช่วยกันปรับปรุงบำรุงดิน และจัดระบบน้ำอย่างประหยัด อะไรที่ตัวเองได้ก็ทำเอง จะได้เป็นตัวอย่างแก่ผู้มาขอศึกษา ดูงาน เราตั้งใจอยากจะทำให้ที่นี่เป็นแหล่งเรียนรู้ชุมชนให้กับชาวบ้านและผู้มาเยี่ยมเยียนรวมทั้งเป็นศูนย์อบรมเศรษฐกิจพอเพียง จึงต้องเน้นการพึ่งตนเอง ไม่จำเป็นต้องซื้อก็ไม่ซื้อ อย่างเช่น ปุ๋ยหมัก ก็ทำใช้เอง น้ำหมักก็ทำเอง สปีเกอร์ก็ทำเอง ท่อน้ำก็เลือกใช้ที่ถูกและทนที่สุด ทำอย่างไรใช้ปัญญาและฝีมือโดยคำนึงถึงว่า



คนจนที่มีทุนน้อยจะทำตามได้ไหม การทำอะไรโดยใช้แต่เงินใช้แต่ของดี ของแพงของสิ้นเปลือง ไม่อยากสำหรับคนมีเงินแต่ไม่เป็นตัวอย่างที่ดี คงเอาอย่างยาก เพราะเกษตรกรส่วนใหญ่ยังเป็นคนจนและไม่ได้ใช้ฝีมือใช้สมองอะไร

สมณะเสียงศีล ชาตวโร พัฒนาที่เนินพอกินร่วมกับทีมงานไม่ถึง ๓ ปี ก็มีผัก ส่งไปเลี้ยงชุมชน จนไม่ต้องซื้อผักจากตลาด ส่วนใหญ่จะเป็นผักพื้นบ้าน





เช่น ผักปลัง ผักบุ้ง (มังกรหยก) มะเขือ ฟริก อีหรั่ง
น้ำเต้า ถั่วพู โหระพา กะเพรา ปลีกล้วย อื่นๆ อีก
มากมายหลายชนิด กล้วยน้ำว้าจะมีเยอะมาก ยังมีใบ
หม่อนส่งเจาะวิจัยทำชาใบหม่อนส่งขายจำนวนมาก ยังมี
ผักพื้นบ้านแปลกๆ หลายสิบชนิด เช่นผักติ้ว ผักแต้ว
ผักเม็ก ผักยอดมะตูมชาชู ฯลฯ อีก ๒-๓ ปี จะมี
ผลไม้หลายสิบชนิด เช่น มะยงชิด มะปรางหวาน
มะม่วงพันธุ์แปลกๆ เงาะ มังคุด ละมุด ลำไย มะเฟือง
มะไฟ มะกรูด มะนาวมีหมด

ที่เนินพอกินได้สะสมพันธุ์กล้วยหายากไว้กว่า ๑๐๐
ชนิด ใครสนใจศึกษาเรื่องกล้วยก็ไปดูได้ แม้แต่
มะพร้าวก็มีเป็นสิบชนิด ทั้งมะพร้าวกะทิ มะพร้าวโบราณ

มะพร้าวกินเปลือกได้ มะพร้าว มะพร้าวพวงร้อย มะพร้าวหลากสี (ลูกสีแดง สีส้ม ฯลฯ) นอกจาก
เรื่องของผลไม้ต่างๆ ที่นับวันจะมีมากขึ้นเรื่อยๆยังมีเรื่องพลังงานทดแทน ก็จะมีเรื่องของ
การใช้แสงอาทิตย์ สูบน้ำด้วยระบบของโซลาร์เซลล์ ปั่นจักรยานสูบน้ำ ได้ออกกำลังด้วยได้
ประโยชน์ด้วย การทำ Biogasใช้เอง โดยหมักจากเศษอาหารในครัวเรือน อุปกรณ์รดน้ำอัตโนมัติ
นอกจากนี้ยังมีบ้านที่สร้างด้วยดินทั้งหลัง และ
บ้านที่สร้างด้วยฟางทั้งหลัง นอกจากนี้จะ
ประหยัดและทำได้เองแล้วยังช่วยปรับอุณหภูมิ
หน้าหนาวในบ้านจะอุ่น หน้าร้อนในบ้านจะ
เย็นสบาย

ปัจจุบันมีอาคารอบรม ที่พัก ห้องน้ำ
ห้องส้วม สามารถรับผู้เข้าอบรมได้ถึง ๒๐๐ คน
ในช่วง ๒-๓ ปี ที่ผ่านมา ได้มีการอบรมมา
แล้วถึง ๔ รุ่น ล่าสุด อบรมหลักสูตรพิเศษมีผู้





เข้ารับการอบรมทั้งหมด ประมาณ ๘๐ คน รวมคณะทำงานก็เกือบ ๑๐๐ คน อยู่อบรม ถึง ๖ วัน ๕ คืน วันที่ ๒๐-๒๕ เมษายน ๒๕๕๓ ก็ประสบผลสำเร็จดีเกินคาดได้ถ่ายทำออก FMTV ตลอดการอบรม ASTV ก็ยังไปถ่ายทำออกรายการ “คำตบอยู่ที่แผ่นดิน” ของคุณหมื่น (ยุทธียง ลี้มลิวาทิ) มีอบต. ท่าม่วง พัฒนาการอำเภอพาชาวบ้านมาดูการอบรมด้วย นาย

อำเภอและปลัดอำเภอ อำเภอท่าม่วงยังเคยนิมนต์สมเด็จพระสังฆราชชาดวโร ไปบรรยายให้แก่ชาวบ้านฟังบนที่ว่าการอำเภอท่าม่วงด้วย

ปัจจุบัน ที่เนินพอกินยังมีสถานีวิทยุชุมชนคลื่น FM ๑๐๔.๒๕ MHz กระจายเสียงออกอากาศมาได้มานานหลายเดือนแล้ว ในอนาคตอาจจะมีทีวีชุมชนอีกด้วย ทั้งหมดนี้คือประวัติและพัฒนาการของเนินพอกิน ๔๖ หมู่ ๖ บ้านช่องไม้ลัด ต.เขาน้อย อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี



ท่ามกลางที่ภาวะเศรษฐกิจของประเทศกำลังล่มสลาย ผู้คนเป็นหนี้กันทั่วประเทศ การบ้านการเมืองก็กำลังร้อนระอุ คนร้ายไม่กลัวกฎหมาย ประชาชนไม่มีที่พึ่ง ทางเดียวที่จะช่วยผ่อนคลายความทุกข์ ความเครียดที่เกิดขึ้นในสังคม ขณะนี้ได้ก็คือเลือกมามีชีวิตอยู่กับธรรมชาติพึ่งตนเองให้มากที่สุดปลูกผัก ปลูกพืชกันเอง ชีวิตจะปลอดภัยมีความสุขอย่างน้อยเราก็มีอยู่มีกินและจะช่วยให้ประเทศชาติอยู่รอดได้ด้วย

“...เดี๋ยวนี้ คนได้ทรยศหรือขบถต่อฟ้าดิน ต่อธรรมชาติกันมาก จนร่อยหรอ จนจะไม่เหลือ เราจึงต้องเร่งมือช่วยกันสร้างเสริมเข้ามาช่วยธรรมชาติ

ธรรมชาติเองไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีพลังพอที่จะเติบโตได้ทันกับการผลาญของมนุษย์ เพราะคนยังไม่ยอมตาย ยังไม่ยอมหมดไปจากโลก ยังคงทำการผลาญอยู่ในโลกด้วยวิชาด้วยความไม่เข้าใจ ด้วยความไม่รู้ ด้วยความโง่

การระดมกันสร้าง คิน น้ำ ลม ไฟ หรือสร้างพฤกษารัชนีญาหารต่างๆ ขึ้นมา มันเป็นความจำเป็นที่เร่งด่วนมากเป็นความสำคัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

อาตมา ประกาศกับชาวโศกเสมอเลยว่า ชาวโศกจะต้องเป็นกสิกร เป็นนักกสิกรรม ใครจะหนีจากสวน จากไร่ จากนาก็เป็นเรื่องของเขา แต่เราจะอยู่กับไร่นา พืช สวน ต่างๆ นี้แหละ เราจะอยู่กับสิ่งเหล่านี้ และจะอยู่อย่างเข้าใจด้วยว่า แม้จะราคาถูกไม่พาร่ำรวย แต่ขอให้เราได้สร้างสิ่งที่เป็นของชีวิตมนุษย์ไว้ได้ก็พอ เพื่อจะได้ช่วยเหลืออุ้มชูกัน โลกจึงจะสันติ...”

ข้อความบางตอนจากคำบรรยาย เรื่อง ชีวิตนี้เพื่อฟ้าดิน
โดย...พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ ในงานสัมมนาเพื่อฟ้าดิน ที่ราชธานีโศก



สนใจอยากมีความรู้ในแนวเศรษฐกิจพอเพียงก็เชิญไปศึกษาและพิสูจน์ได้ที่เนินพอกินติดต่อขอรายละเอียดได้ที่ โทร.๐๘๙-๕๐๐๕๓๑๖ หรือที่ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน โทร ๐๓๔-๓๐๖๒๒๒๔ ไปพิสูจน์ดูว่าแผ่นดินไทยตรงไหนก็ได้ ขอให้มันน้ำ มีดิน รับรองปลูกพืชได้ทั้งนั้น ประเทศที่เขามีแต่ทะเลทราย เขายังปลูกพืชได้

“ความขาดแคลนไม่ได้เป็นปัญหา ถ้ามีปัญญาและความเพียร”



๗ สมุนไพร ดับภัยใจ 'ว้าวุ่น'



โลกยุคปัจจุบันมีเรื่องให้เครียดกันได้ง่ายกว่าก่อนมาก ไม่ว่าจะเครียดเพราะอากาศร้อน เครียดเพราะสถานการณ์บ้านเมือง เครียดเพราะเศรษฐกิจแย่ ขายของไม่ได้ เจ้าหน้าที่จู้จี้ ลูกน้องไม่เอาถ่าน อ้วนไป ต่ำไป สารพัดเรื่องเครียดๆ ที่กำลังคุกคามจิตใจคุณอยู่

โอ้ย...!แบบนี้คงต้องหาตัวช่วยเสียหน่อยแล้ว

อะแฮ่ม...ตัวช่วยที่ว่านี่ก็คือ ๗ ยอดสมุนไพร ดับภัยใจว้าวุ่น ที่นอกจากจะช่วยให้คุณเครียดน้อยลงแล้ว ยังได้ความอร่อยกลับไปอีกด้วย

อาหารไทยได้ชื่อว่าอุดมด้วยสมุนไพรที่ดีที่สุดสุขภาพ แถมบ่อยครั้งที่ช่วยเยียวยาอาการต่างๆ ได้โดยไม่ต้องพึ่งยา วันนี้มีสมุนไพรที่คุ้นหน้าคุ้นตากันดีมาฝากคนที่มักจะมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่นเป็นประจำ



กระเทียม

กระเทียมเป็นสมุนไพรที่ดีที่สุดสุขภาพหลายด้าน เมื่อรับประทานเข้าไป สารในกระเทียมจะช่วยเพิ่มน้ำย่อยและน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร และยังแก้ อาการปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย มีของฝากพิเศษสำหรับคนที่มีอาการจุกเสียดแน่นเนื่องจากอาหารไม่ย่อยอยู่บ่อยๆ ให้นำกระเทียมปอกเปลือกใช้เฉพาะเนื้อใน ๕ กลีบ ซอยให้ละเอียด รับประทานกับน้ำหลังมื้ออาหาร อาการจะค่อยๆ หายไป



หอมหัวเล็ก

มีฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ไกลโคไซด์ (Glycosides) เพคติน (Pectin) และกลูโคคินิน (Glucokinin) ช่วยย่อยอาหารและทำให้เจริญอาหาร



หอมเล็กสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด โดยเฉพาะยำต่างๆ

พริกสด

พริกทุกชนิดไม่ว่าจะเผ็ดมากเผ็ดน้อย ก็ช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำลายให้ออกมามาก เอนไซม์ในน้ำลายจะช่วยย่อยสลายแป้งในปาก นอกจากนี้ยังพบว่า พริกชี้หวูรสเผ็ดร้อน ช่วยย่อย ช่วยเจริญอาหาร และขับลมได้ดี พริกอยู่ในตำรับไทยหลากหลายเมนู แต่อย่าเพลินกินเผ็ดจนท้องไส้ปั่นป่วนนะคะ

ข่า

ข่ามีฤทธิ์ขับน้ำดี จึงช่วยย่อยอาหารเช่นกัน วิธีที่ดีที่ทำให้เรากินข่าได้อร่อยเหมือนผักอื่นๆ ก็คือ เวลานำข่ามาใส่อาหารให้หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ



ตะไคร้

ตะไคร้มีสารช่วยในการขับน้ำดีมาช่วยย่อย ถ้าจะให้กินตะไคร้สดๆ ก็คงไม่น่าอร่อยเท่าไร แต่ถ้าเป็นน้ำพริกตะไคร้ ก็อร่อยไม่เบา



ใบแมงลัก

ใบแมงลักมีกลิ่นหอมเป็นลักษณะเฉพาะ หอมโล่งจมูก และน้ำมันหอมระเหยหอมๆ นี้เองที่มีฤทธิ์ในการช่วยย่อยอาหาร คุณเรื่องใบแมงลักก็คิดถึงแกงเสียงทุกที



ใบกะเพรา

มีฤทธิ์ขับน้ำดีออกมาช่วยย่อยอาหารที่เรากินเข้าไป



สมุนไพรทั้ง ๗ ชนิดนี้ หากเลือกกินอย่างเหมาะสมก็จะมีปัญหาเรื่องการย่อยมากวนใจ ทางที่ดี ปลูกไว้กินในบ้านก็ได้ เพราะปลูกง่ายทุกชนิด

ใครที่เครียดอยู่ละก็ลองกินดูได้เลย

บทความอาหารพืชสมุนไพรช่วยย่อยอาหาร (Thai Herbal Food) ในส่วน เรื่องเล่าชาวสุขภาพ เว็บไซต์สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ



ขยะขยวยะ

ทกผล เป็ชมลมมรณั

สถาบันชยะขยวทยาควัหวัใจ (สขจ.)

โทร.๐๘๙-๗๙๙-๐๒๐๒



งานหลักของสถาบันชยะขยวทยาควัหวัใจ (สขจ.) นอกจากร่วมหาทุนสนับสนุนโทรทัศน์ เพื่อมนุษยชาติแล้วก็คือการเสนอแนวคิดในการลดขยะ และการจัดการขยะที่จำเป็นต้องเกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

การเสนอแนวคิดเรื่องขยะในสังคม ผมคิดว่ายังมีไม่มากนัก แม้ผู้คนจะดูตื่นตระหนกกับเรื่องโลกร้อนอยู่พอสมควร แต่ความตื่นตัวในการลดและการจัดการขยะยังต่ำมาก ไม่ว่าจะที่ไหน ๆ ก็ยังใช้ภาชนะใช้แล้วทิ้งอยู่เป็นจำนวนมากทั้ง ๆ ที่สามารถหลีกเลี่ยงได้หากเข้าใจ รวมไปถึงการทิ้งโดยปราศจากการแยกขยะด้วย การหาวิธีระดมความคิดเพื่อเผยแพร่ออกสู่สังคมจึงเป็นภารกิจหนึ่งที่เราตระหนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกโฆษณาค้นรายการ (spot) ทางโทรทัศน์ และการจัดทำแผ่นป้ายนิทรรศการ (board) ในงานต่าง ๆ

การออกโฆษณาค้นรายการเป็นภารกิจที่น่าจะทำอย่างยิ่ง แต่ไม่น่าเชื่อ แม้ดูไม่ยาก

แต่ก็ยากมากที่จะหาวิธีการนำเสนอที่น่าสนใจ สขจ. มีโฆษณาค้นรายการที่อยากจะทำอยู่หลายเรื่อง แต่ยังขาดคนเขียนบทอย่างเช่นที่ สสส. ทำนั้น ผมมักจะต้องหยุดดูโฆษณาค้นรายการของเขาเสมอว่าพยายามจะสื่ออะไร เพราะมักจะมีมุกดี ๆ และข้อคิดดี ๆ เสมอ ซึ่งอันนี้ต้องยอมรับว่าเราพร้อมทุกอย่างแล้วขาดแต่บทเท่านั้น ท่านใดช่วยได้ ช่วยด้วยนะครับ

ทางด้านนิทรรศการนั้น ก็ต้องยอมรับว่าเป็นงานที่ไม่ง่ายอีกเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นนิทรรศการเคลื่อนที่ ยิ่งยากขึ้นอีก ผมเคยเห็นนิทรรศการเกี่ยวกับขยะที่น่าสนใจ แต่ก็เป็นนิทรรศการถาวรที่ภาครัฐจัดทำด้วยทุนพอสมควรทีเดียว แต่หากมีคนที่มีความคิดดี ๆ สามารถทำแผ่นป้ายนิทรรศการให้เป็นที่น่าสนใจได้ ย่อมไม่ธรรมดา

การจัดประกวดต่าง ๆ จึงเป็นภารกิจหนึ่งที่ สขจ. พยายามผลักดันเพื่อค้นหาแนวคิดที่ว่า

แม้เราเข้าใจถึงความจำเป็นของภารกิจ
จัดประกวด แต่คำถามที่สำคัญข้อแรกก็คือ
จะใช้อะไรเป็นแรงจูงใจให้ผู้คนสละเวลา-
ความคิด มาส่งผลงาน?

ที่ประชุม สขจ. ยืนยันว่าจะไม่ใช้รางวัล
เป็นสิ่งล่อใจ แม้ สขจ. จะมีรายได้เดือนละหลาย
แสนบาท แต่ยืนยันว่าจะประชาสัมพันธ์ให้
ผู้สนใจใช้อุดมการณ์ของตนเป็นสิ่งล่อใจ ไม่ใช่
สขจ. ตระหนี่แน่นอน เพราะถึงอย่างไร สขจ. ก็
ไม่ได้ใช้เงินเองอยู่แล้ว แต่ส่งไปเป็นค่าใช้จ่าย
ของโทรทัศน์ การประชาสัมพันธ์การประกวด
ผ่านไปด้วยดี ต้องขอบคุณ FMTV ที่ทำโฆษณา
ค้นรายการเชิญชวนที่น่ารักออกสู่สายตาผู้ชม
โทรทัศน์เพื่อมนุษยชาติ แม้จะเกือบสายไปก็ตาม

ในงานอโคกราลึก ต้นเดือน มิ.ย. ที่ผ่านมา
สขจ. ได้จัดประกวดผลงาน ๔ ประเภท
เพื่อช่วยรณรงค์ลดขยะ คือเรียงความ วาดภาพ
สิ่งประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้ และบอร์ด
นิทรรศการ โดยรางวัลที่ ๑ เป็นเกียรติบัตร
จากพ่อท่าน รางวัลที่ ๒, ๓ เป็นเกียรติบัตร
จากท่านสมณะชยะชยัน สรณโธ และทุก
รางวัลได้รับของที่ระลึกเป็นงานหัตถกรรม
กะลาจากพีจเร จากบ้านโป่ง ซึ่งทำมาให้อด
ใจอย่างยิ่ง สขจ. ได้รับความกรุณาจากพี่ฝาก
ตะวัน พี่อัสรา คุณชูปชีพ ช่วยให้คะแนนเรียง



ความ ท่านสมณะเมืองแก้ว ดิสสวโร ท่านสม
ณะกล้าจริง ตถภาโว คุณดินหินให้คะแนนภาพ
วาด อ.เบ็ด อ.แก่นขวัญ ป้าเอื้อธรรม ให้คะแนน
สิ่งประดิษฐ์

แม้รางวัลจะไม่หวือหวาแต่ก็มีผู้กรุณา
สละเวลาส่งผลงานเข้าประกวดเรียงความ ๓ ชิ้น
ภาพวาด ๔ ชิ้น สิ่งประดิษฐ์ ๑๒ ชิ้น แผ่น
ป้ายนิทรรศการ ๑ ชิ้น (สขจ.ปฐมมโคก) โดย
มีผู้ได้รับรางวัลที่ ๑ ๒ และ ๓ ดังนี้

เรียงความ ๑. คุณภูดาว วันหนู จาก บ.ฟ้า
อภัย ๒. คุณอินทิรา ตั้งสวัสดิวัฒน์ ชุมชนปฐม
มโคก ๓. ด.ช.กฤษณพงษ์ อรุณวรรณ สัมมาสิกขา
ปฐมมโคก

ภาพวาด ๑. น.ส.ดาวชิตเดือน วังวงศ์
ราชธานีมโคก ๒. น.ส.สุพรรณิกา แสงสาสุข สัม
มาสิกขาสันตือมโคก ๓. น.ส.ปริยฉัตร จอระหงส์
สัมมาสิกขาสันตือมโคก



ซ้าย : ชั้นวางของจากวัสดุรีไซเคิล
บน : ตระกร้ากระดาษ

สิ่งประดิษฐ์ ๑.คุณอริชัย ทิพย์รัตน์กุล
(ญาติธรรม) ๒. สขจ.ปฐมอโศก ๓.ทีมเยาวชน
กลุ่มนภระจาย (ป.๕) ศิระะอโศก

สังเกตไหมครับว่าไม่มีคนอื่นคนไกลเลย
นอกจากชาวอโศก แม้การประชาสัมพันธ์นี้
จะทำผ่านโทรทัศน์ผ่านดาวเทียม สขจ.ยัง
พลาดอยู่ที่ไม่มีโอกาสได้สัมภาษณ์ผู้ส่งผลงาน
เข้าประกวด เพราะความอึกทึกในงานที่
ทำให้ยากต่อการเชิญตัวและเหตุขัดข้อง
โทรศัพท์หายของพิธีกรด้วย

ผู้สนใจสามารถเข้าชมผลงานประกวดได้
ทาง ethicalwastemanagement.org

แหล่งผลิตขยะจำนวนมากอีกแหล่งก็คือ
ตามสถานศึกษาต่าง ๆ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่
ถูกหลอกให้บริโภคได้ง่ายอยู่แล้ว และการให้



เก้าอี้นั่งขวดน้ำพลาสติก

การอบรมด้านความรับผิดชอบต่อขยะที่ตนเอง
มักตามไม่ทันเสมอ แม้ในสถานศึกษาของผู้ที่
ถูกเรียกว่านักบวชก็ตาม

ปลายเดือน มิ.ย.ที่ผ่านมา .ร.ร.สามแฉกร
วัดไผ่ดำ ต.ทองเอน อ.อินทร์บุรี จ.สิงห์บุรี โดย
อ.ดวงใจ รัตนธัญญา ได้ประสานขอให้ สขจ.
ส่งวิทยากรไปถวายคำแนะนำแต่สามแฉกร
ประมาณ ๑๐๐ กว่ารูปที่กำลังศึกษาอยู่ใน
ระดับชั้น ม.๑-ม.๖ ในเรื่องการลดขยะและ
การคัดแยกขยะ ซึ่งในงานนี้ท่านพระครู
อาจารย์ใหญ่ได้กรุณานั่งเป็นประธานตลอดงาน
และงานผ่านไปด้วยความเรียบร้อยโดย
สขจ.ใช้เวลาทั้งบรรยาย และลงมือปฏิบัติ
ประมาณ ๓ ชั่วโมง

ก่อนหน้านี้ มีหน่วยงานราชการที่รับ
ผิดชอบพื้นที่ติดทะเลได้ติดต่อขอให้ สขจ.ช่วย
ไปจัดการระบบขยะบริเวณพื้นที่ท่องเที่ยวริม
ทะเล เราได้ไปดูพื้นที่และได้เรียนชี้แจงไปว่า
สขจ.ไม่มีศักยภาพพอที่จะไปจัดการระบบขยะ
ให้องค์กรใดได้ แต่เรายินดีที่จะไปให้ข้อเสนอ

แนะ ข้อคิดกับสมาชิกขององค์กรในเรื่องการลด-
การจัดการขยะ หากผู้ใหญ่ขององค์กรเห็น
ความสำคัญ เรียนตามตรงว่าถ้าเพียงฝ่าย
ปฏิบัติเห็นความสำคัญก็ยากที่จะประสบความสำเร็จ
ได้จากประสบการณ์ต้องเรียนว่าการ
สร้างนิสัยในการลด-การจัดการขยะไม่ใช่เรื่อง
ง่ายๆ เพราะขยะย่อมหมายถึงสิ่งที่หมดความ
หมายต่อผู้ทิ้งแล้ว การจะให้เขายังคงรับผิดชอบ
สิ่งที่จะทิ้งนี้จึงต้องอาศัยการสร้างจิตสำนึกกัน
ไม่ใช่ค่อย เพราะฉะนั้นจึงต้องเริ่มที่สมาชิก
ขององค์กรก่อน คือต้องให้ข้อคิด และความรู้
อย่างสม่ำเสมอจนกว่าจะเกิดเป็นพฤติกรรมปกติ
ถ้าทำเพียงครั้งคราวยังไม่พบว่าที่ใดประสบ
ความสำเร็จ และยิ่งถ้าเป็นเพียงลูกค้าที่มาใช้
บริการเป็นครั้งคราว ยิ่งเป็นไปได้ทีเดียว

**ถ้าท่านเป็นผู้หนึ่งที่มีความรับผิดชอบต่อ
โลกใบนี้ โปรดลดขยะ ล้างบรรจุภัณฑ์ และ
ทิ้งขยะโดยแยกประเภทครับ.**



|| ประบะเป็นบุณฺย ลนฺนิลนฺนโกรหคฺคณฺเฒือมนุชฺยชาติ

|| แนะนำ-วิชาการคัดลิมน์ โกร ๐๘๙-๓๗๙(๙-๑๒๑๒



๑๐๑๒๓ ๙๓



จดหมายจากแฟน (พันซ์แท้)

สวัสดิ์ครับ สมาคมผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน
 ผมเขียนจ.ม.มาฉบับนี้ ผมขอขอบพระคุณอย่าง
 สูงครับที่ทำให้ผมได้รับคอกหญ้า แต่เดือนที่แล้วผม
 ไม่ได้รับหนังสือคอกหญ้า คงเป็นเพราะว่าผมไม่
 ได้ส่งจ.ม.ติดต่อกันก็เป็นไปได้ครับ และต่อไป
 นี้จะพยายามเขียนจ.ม.ติดต่อกันเรื่อยๆครับ
 และผมอยากทราบว่าผมจะร่วมบุญบ้างจะส่งมา
 อย่างไรครับ พุดตามตรงผมไม่ค่อยมีเท่าไร
 หรอกครับ ผมเป็นพ่อค้าขายผลไม้ ผมถือว่าไม่
 เบียดเบียนสัตว์ครับ เมื่อก่อนนี้ผมขายของชำ
 ทั้งเหล่า บูหรี ของฝึกสติปฏิบัติธรรมทั้งนั้นแหละครับ
 ผมเลยเลิกขายของพวกนั้นเพราะเป็นของไม่ดี
 และผมตั้งใจที่ผมได้อยู่ฝ่ายยุติธรรม คือฝ่ายคุณ
 จำลอง ศรีเมือง ที่รักความถูกต้อง ไม่เหมือน
 คนบางคน เมื่อประมาณ ปี ๒๕๔๘ - ๒๕๔๙
 มีนักการเมืองคนดังคนหนึ่งถือเงินเป็นใหญ่ ให้
 ผู้ใหญ่บ้านของผมน่านไปเที่ยวที่พัทยา จ.ชลบุรี
 แต่ละบ้าน (คนมีอันจะกินหน่อย) ผู้ใหญ่บ้าน
 เขาจตชื่อให้ไปเที่ยวเป็นคู่ัวเมีย พอมาถึงบ้าน
 ผมผู้ใหญบ้านมันดันไม่จตชื่อผมและเมีย ดันไป
 จตชื่อลูกสาวผม ผมเลยไม่พอใจ ผมบอกลูก
 สาวว่าไม่ต้องไป ลูกสาวก็ไม่ไป เพราะเขาชื่อผม

แต่เมียผมลืกรับเขามาขอผมไปแทนลูกสาว ไข่
 ผมจะไม่ให้ไปเดี่ยวจะหาว่าผมหวง ผมจึงปล่อย
 ให้ไป เรื่องก็จบลง....

ต่อมาเขาแต่งงานจ้างค่านาที่บ้านข้างๆ เขา
 คู่กันเรื่องไปเที่ยว เมียผมก็พุดสนุกอย่างนั้น
 อย่างนี้ จะกินอะไรก็ไปหยิบกินเองได้เลย เขา
 เรียกว่าปาร์ตี้ละมัง ผมไม่ค่อยรู้จัก ไปครั้งหนึ่งก็
 ใช้รถนำเที่ยว ๘ คัน พังเขาเล่าตอนนั้นป่วย
 แดกก็ร้อน หลังก็ปวด เพราะก้มหน้า บักค่านา
 ตอนนั้นผมอายุประมาณ ๕๒-๕๓ ปี แต่ก็ยัง
 แข็งแรงเพราะความจนนี้แหละที่ทำให้ผมแข็งแรง
 และแข็งแรง พร้อมทั้งความเชื่อที่สุดๆของผมด้วย
 แม้แต่ลูก...ยังทำอันตรายผมไม่ได้
 เพราะความเชื่อสัตย์ ถือตามคำสั่งสอนของ
 พระพุทธเจ้านี้แหละ ที่ทำให้ผมอยู่อย่างไม่อาย
 ฟ้ำดิน ส่วน.....(ชื่อบุคคล) นั้นผมมีโอกาสผมจะ
 มาเล่าโดยตัวของผมเองให้ฟัง แต่ที่ผมเล่ามา
 ทั้งหมด เรื่องจตนำเที่ยวฟรีนี้ คุณทักษิณเริ่ม
 สร้างความแตกแยกตั้งแต่ในครอบครัวแล้วครับ
 และเริ่มแตกแยกในหมู่บ้านผม หมู่ที่ ๖ ต.เมือง
 ไร่ อ.อรัญประเทศ จ.สระแก้ว คนที่ได้รับผล
 ประโยชน์ที่ว่าคุณทักษิณดีส่วนอีกฝ่ายประมาณครึ่ง

หมู่บ้านที่ว่าทักษิณไม่ดี และคนที่ไม่รู้เรื่องของทักษิณสักนิด แม้แต่หนังสือพิมพ์ก็ไม่เคยอ่าน คือน้องชายผมเห็นเขาว่าดี ก็เฮโลสาระพาตามเขา ตอนเลื้อยแดงไปได้นายกฯอภิสิทธิ์ ให้ออกจากรัฐบาล น้องชายผมก็ไปด้วย ไปถึงกรุงเทพฯ เมื่อเดือน พ.ค. ๕๓ ยัง ยังไม่พอ ยังมีลูกชายผมหลงไปตามหมู่พวกโรงงาน (คือคนทำงานโรงงาน) ไม่ทุกคนหรอก มีประมาณ ๓๐ เปอร์เซนต์ ที่ไปเรื่อยๆ อยู่ที่ อ.บึงนาราง แต่ไปไม่ถึงกทม. สาเหตุใดนั้นไม่ทราบ ไม่อยากถามลูกชายเดี๋ยวจะหาว่าผมไม่สนใจพวกเลื้อยแดง เพราะลูกชายเขารู้ดีว่าผมอยู่ฝ่ายถูกต้องผมมีลูกทั้งหมด ๕ คน มีคนที่ ๒ คนเดียวที่ชอบทักษิณ และพี่น้องผมมีทั้งหมด ๖ คน คนรองจากผมนี่แหละที่ชอบทักษิณ เพราะเขาไปทำมาหากินทาง จ.ลพบุรี โน่น ที่รู้ว่าเขาไปเดินชวชนกับเลื้อยแดง เพราะน้องสะใภ้โทรมาบอกผม บอกว่าเขาไม่ออกไปแต่ตัวบังคับ ที่ผมเขียนมายืดยาวเพราะมีคนเห็นแก่เงินเยอะ เหมือนคุณ.....เลือกตั้งที่ไรก็ได้ทุกที่ เพราะแก้ไขเงินให้ผู้ใหญ่บ้านไปแจกลูกบ้าน ผู้แทน ๓ คน จ้างลงคะแนนให้ ๑๐๐ บาท ดูแล้วเขาถูกรวบรวมแล้วนำดู แต่ก็ยังมีคนลงคะแนนให้ ผมเหนื่อยใจ เหมือนเลือกตั้งใหญ่สุดที่แล้ว แถวหมู่บ้านผม อ.ธวัชให้คนละ ๑๐๐ บาท คนที่เลือกแถวบ้านเขาฉกรรจ์ บ้านลูก

สะใภ้เลือกตั้งเสร็จเรียบร้อยแล้ว ถ้าซุคคุณ.....ได้จ่ายทีหลังคนละ ๕๐๐ บาท

ขอขอบพระคุณอย่างสูงสำหรับหนังสือดอกหญ้า อ่านแล้วทำให้มีความรู้ทั้งทางโลกทางธรรม และสมุนไพรต่างๆ ชอบอ่านทุกคอลัมน์ละครับ

จากผม ลุง...*

อ.กบิณทร์บุรี จ.ปราจีนบุรี

ปล.หนังสือของพรรคประชากราซื้อหนังสือกระบอกลูก ปี ๒ ส่งให้ผมเหมือนกัน แต่ไม่มีเวลาอ่าน (เพราะไม่ชอบแก้ไขเงินซื้อเสียง)

อ่านจ.ม.ของคุณลุงจบ กอง บ.ก.ดอกหญ้า ขอคารวะในความเป็นคนตรงและมั่นคงกับธรรมะ คุณลุงไม่ต้องส่งเงินมาบริจาคหรอกค่ะ ทางสมาคมไม่มีปัญหาในเรื่องนี้ ถ้าเราจะขอก็คงเพียงแต่ขอให้คุณลุงตัดกิเลสอีกเรื่อยๆ เท่านั้น

หนังสือดอกหญ้าฉบับที่แล้วออกล่ามาก เป็นไปได้ว่าคุณลุงอาจจะได้รับเข้าไปนิด ลองดูหน้าปกว่าเป็นฉบับที่เรียงอันดับหรือเปล่า ถ้าขาดตอนไป ช่วยบอกมาด้วยค่ะ



*คุณลุงขอไม่ให้เปิดเผยชื่อจริง

ทีละตัว...

ขณะที่เพื่อนของเราคนหนึ่งกำลังเดินเล่นอยู่บนชายหาดร้างที่เม็กซิโกในช่วงพลบค่ำ เขาเห็นชายผู้หนึ่งอยู่ลิบๆ เมื่อเดินเข้าไปใกล้ก็พอจะสังเกตเห็นว่าชายเม็กซิกันผู้นั้นกำลังก้มเก็บอะไรบางอย่างขึ้นมาจากพื้นทราย และโยนมันลงไปในน้ำ ทำอยู่อย่างนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า

เมื่อเพื่อนของเราเดินใกล้เข้าไป จึงรู้ว่าชายผู้นั้นกำลังก้มเก็บปลาดาวที่มากลยอยู่บนชายหาดและโยนลงทะเลไปที่ละตัว

เพื่อนของเราแปลกใจจึงเดินเข้าไปหาชายผู้นั้น แล้วทักว่า “ไงเพื่อน กำลังทำอะไรอยู่ล่ะ”

“ผมกำลังส่งปลาดาวคืนสู่ทะเล เห็นไหม พอน้ำลง ปลาดาวพวกนี้จะขึ้นมาเกยหาด ถ้าผมไม่โยนมันลงทะเลไป มันคงแห้งตายเพราะขาดออกซิเจน” ชายคนนั้นตอบ

“ผมเข้าใจละ” เพื่อนของเราว่า “แต่ที่หาดนี้มีปลาดาวเป็นพันๆตัวเชียวนะ เป็นไปไม่ได้ที่คุณจะช่วยชีวิตมันได้ทั้งหมด มันมากเหลือเกิน แล้วถ้าจะว่าไป ยังมีหาดที่อยู่เหนือและใต้ชายฝั่งนี้อีกเป็นร้อยๆ แห่ง ไม่เห็นหรือว่าที่คุณกำลังทำไป มันไม่ได้ช่วยอะไรเลย”

ชายเม็กซิกันยิ้มแล้วก้มลงเก็บปลาดาวขึ้นมาอีกตัวหนึ่ง ขณะที่ขำขันมันกลับลงไปที่ทะเล เขาก็หันมาบอกว่า **“อย่างน้อยก็ช่วยให้ตัวนี้อยู่รอด !”**

จากหนังสือ**พลังแห่งชีวิต**

Chicken Soup for the Soul

แจ็ก แคนฟิลด์ และมาร์ค วี. แฮนเซน

