

# บก. II กลบ

บก.

ปี ๒๕๕๕ เป็นปีพุทธชยันตี ครบรอบ ๒,๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนล้วนตื่นตัวจัดงาน สมโภชกันอย่างเอิกเกริก ชาวอโศกเองก็ได้จัดงาน “สัปดาห์สัมพุทธชยันตี” ขึ้น ณ บริเวณลานพระบรมรูป ทรงม้า รัชกาลที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒-๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๕

ในงานมีการแสดงธรรมเทศนา สนทนาธรรม มีตลาดอาริยะขายสินค้าราคาต่ำกว่าทุน มีการจัด โรงบุญแจกอาหารมังสวิรัตให้แก่บุคคลทั่วไป ฯลฯ

แต่เหนือสิ่งอื่นใด ในฐานะพุทธศาสนิกชน ปฏิบัติบูชาที่เราควรสำรวจที่ตัวเองก็คือ เรามีชัยชนะ ใดๆบ้างที่ควรค่าแก่การเฉลิมฉลอง(ชนะกิเลสในตน)

ถ้ายังไม่มี หรือมีไม่มากพอ ก็น่าจะถือโอกาสปี มหามงคลที่ยังเหลืออีกครึ่งปีพากเพียรปฏิบัติให้เกิด รูปธรรมและความภาคภูมิใจในตัวเอง สมควรแก่กาล เทศะและฐานะแห่งความเป็นชาวพุทธ



# สารบัญ

## ชีวิตและสิ่งแวดล้อม

สมุนไพรสวนผัก Organic.....	๓๔
เคล็ดลับคิดบวก.....	๕๗
ปลูกผักรอบบ้านกินเอง.....	๕๙
เคล็ดลับเลือกอาหาร.....	๖๑

## ธรรมะสำราญ

พุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี.....	๔๔
พุทธวาทีในพระไตรปิฎก.....	๖๗
ชาติกตฺตีเกิด ชั่วเสื่อม.....	๙๒

## รับเชิญ

ไอซ์ ฮอกกี้ เวิร์ลด์ แชมป์เปี้ยน ๑๒.....	๓
บทเรียนจากอาหารเช้า.....	๑๐
ลูตสายรุ้ง.....	๑๓

## บทความและเรื่องสั้น

หน้าต่างความคิด.....	๑๖
บทวิจารณ์/พุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี .....	๒๒
รอบบ้านรอบตัว/ไทยส่งออกน้ำมัน.....	๒๔
ถ้อยคำสิริมงคล/เคารพความแตกต่าง.....	๓๕
กวี/๕.๕๕ เสียใจ.....	๔๔
ลูกโป่งสีแดง.....	๕๐
น้ำใจโพธิ์สัตว์ คานธี .....	๖๒
นารูจัก/อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์.....	๗๐

๑๑๕๓

ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๑๔๙

พ.ค.-มิ.ย. ๒๕๕๕

เจ้าของ : สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถ.นวมินทร์

คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

โทร. ๐-๒๓๓๗๔-๕๖๓๑

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

E-mail: [dokya@hotmail.co.uk](mailto:dokya@hotmail.co.uk)

บรรณาธิการ : รินธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ : น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย

ฝากตะวัน วิสูตร ปานันัน กุฑาว จันทนา

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

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

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : เรือตรีแซมดิน เลิศบุศย์

จำนวนพิมพ์ ๒๔,๐๐๐ เล่ม



ทั่วโลกซึ่งสุด

พุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี

แห่งการตรัสรู้

ของพระพุทธเจ้า

วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

\*เพื่อยังความเป็นภราดรภาพ

และสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สมาชิก

\*เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึง

คุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา

ในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

๑๑๕๓

- ๒ -



# ไอซ์ ฮอกกี้ เวิร์ลด์

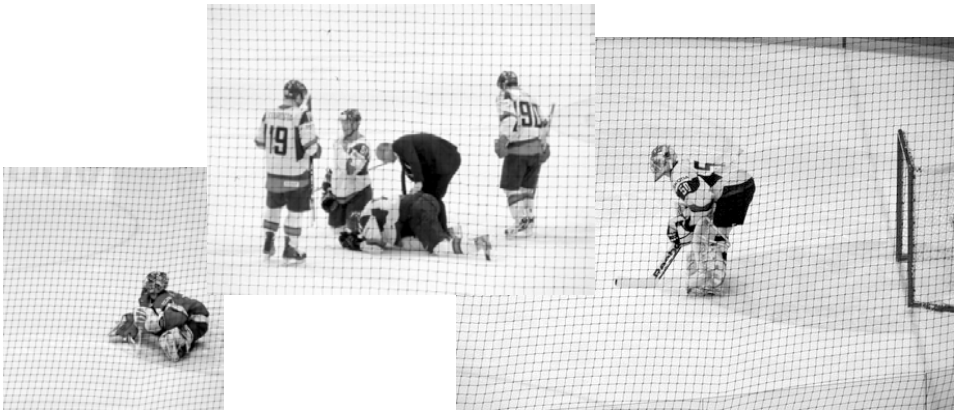
## แชมป์เปี้ยน ๑๒

NORTHERN  
STARS OF  
ICE HOCKEY  
2012 IIHF ICE HOCKEY  
WORLD CHAMPIONSHIP  
FINLAND & SWEDEN  
4.-20.5.2012

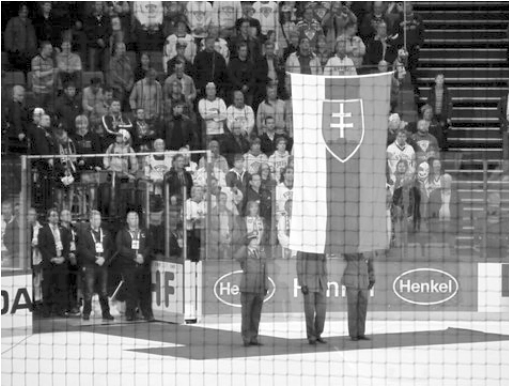


ลีลาเลื่อนบนลาน  
นอกหนาวในไฟสุ่ม  
เสียงเชียร์ดังกึกก้อง  
ยื้อแย่งหรือแข่งขัน  
เงินตราและลามเกียรติ  
ฮอกกีย์บนลานไอซ์  
มิใช่เพื่อสนุก  
เข้มเข่นขมึงหน้า  
ลิมส์รักเมตตา  
ตราบลมหายใจมี  
เกิดมาในชาติหนึ่ง  
'ตัวกู' นั้นแน่นอน  
ตัวข้าฯ ต้องชนะ  
ผู้แพ้แทบสิ้นปรารถ  
เกมใดไหนจะเท่า  
เกมกลแห่งชีวิต

เย็นสะท้านใจรุ่มรุ่ม  
มุ่งชิงชัยไปสู่ฝัน  
ทั้งทุบตองผลึกอกกัน  
รุกโรมรันเพื่ออะไร  
จึงกูเบียดมึงถอยไป  
นี่ละหรือคือกีฬา  
ผ่อนคลายทุกข์เพื่อสรรหา  
เพียงเพื่อคว้าแชมป์แห่งปี  
ลิมส์ไปว่ามนุษย์นี้  
พึงช่วยเหลือเอื้ออาทร  
คำนึงถึงอะไรก่อน  
ถูกพร่ำสอนมาช้านาน  
ต้องปะทะอย่างอาจหาญ  
ใจร้ายวานเคียดคร่ำคิด  
เกมการเอาชนะจิต  
ใครพิชิตคือยอดคน







## ฟินแลนด์ เจ้าภาพพ่าย

บทร่ำพิงข้างต้นเป็นแรงบันดาลใจจากการไปดูการแข่งขัน ไอซ์ ฮอกกี้ชิงแชมป์โลก ที่ฮาร์ทวอลล์ อารีนา (Hart Wall Areena) เมืองเฮลซิงกิ (Helsinki) ประเทศฟินแลนด์ ประเทศที่เข้าแข่งขันทั้งหมด ๑๖ ประเทศ จากทวีปยุโรป และอเมริกา แชมป์โลกในปีนี้เป็นรัสเซีย ส่วนเจ้าภาพพ่ายในการแข่งขันรอบสุดท้ายเมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม คคนี้

ไอซ์ ฮอกกี้ คือการเคลื่อนตัวด้วยรองเท้าสเก็ตซ์ บนลานน้ำแข็ง ผู้แข่งขันพยายามใช้ไม้รูปตัว ‘แอล’ (L) ปลายแบน ต้อนตีลูกยาง ลักษณะกลมแบน เส้นผ่าศูนย์กลางราว ๑๐ เซนติเมตร ให้เข้าตาข่ายของฝ่ายตรงข้าม ผู้เล่นที่รุกไล่กันบนลานน้ำแข็งมีฝ่ายละ ๕ คน แต่ละฝ่ายมีผู้รักษาประตู ซึ่งจะแต่งชุดพิเศษกว่าเพื่อนเพื่อป้องกันอันตรายจากการถูกปะทะ ระยะเวลาการแข่งขันแบ่งเป็น ๓ รอบ รอบละ ๒๐ นาที มีการพักหลังจากหมดเวลารอบแรกและรอบสอง (หากต้องการทราบรายละเอียดของการแข่งขันประเภทนี้ กรุณาค้นจากอินเทอร์เน็ต)

## อนาคตของผู้แพ้

มิก้า เราตีโอ (Mika Rautio) อดีตนักไอซ์ ฮอกกี้ ทีมชาติฟินแลนด์ ปัจจุบันเป็นนักธุรกิจในวงการนี้ให้บัตรฟรีแก่ผู้เขียน เข้าชมการแข่งขันระหว่างแคนาดา กับ สโลวาเกีย เมื่อ ๑๗ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๕ และระหว่างสโลวาเกีย กับ สาธารณรัฐเชค เมื่อ ๑๙ พฤษภาคม ศกนี้

‘มันน่าจะเรียกว่า ไอซ์ บ็อกซิ่ง (Ice boxing) มากกว่า’

ผู้เขียนตอบ แวว่า (Veera) ภรรยาของมิก้า เมื่อเธอถามว่า ‘รู้สึกอย่างไรกับการแข่งขันที่ได้ไปชมมา’ แวว่าอธิบายว่า ในบางประเทศ เขาคัดเลือกคนตัวโต มีหน้าที่กำจัดคู่แข่งด้วยกำลัง ไม่รู้จักตีก็ไม่เป็นไร มาเพื่อราวีฝ่ายตรงข้ามโดยเฉพาะ ถูกทำโทษก็ไม่ว่ากัน

แวว่าใช้เวลาว่างจากงานประจำช่วยเหลือนักไอซ์ฮอกกี้ที่ถูกคัดออกเพราะความสามารถไม่ถึง หรือบาดเจ็บจากการแข่งขัน ‘แล้วแต่สโมสรที่นักแข่งขันสังกัด บางแห่งดูแลนักแข่งขันที่ชำรุดพร้อมทั้งครอบครัว แต่บางสโมสรไม่มีนโยบายเยียวยาผู้แพ้’ แวว่าทำหน้าที่เป็นกำลังใจแก่ครอบครัวของผู้แข่งขันที่ล้มเหลว





มิก้าเล่าว่า ทีมนักแข่งชั้นชุดนี้บางคนต้องถูกคัดออกและอาจหมดอนาคตในสนามน้ำแข็ง ส่วนจะไปประกอบอาชีพอะไรนั้นแล้วแต่ชะตากรรม ตัวเขาลาออกจากการเป็นผู้แข่งขันเพราะบาดเจ็บที่กระดูกหลัง และเปลี่ยนอาชีพมาเป็นผู้บริหารเงินให้แก่ นักแข่งชั้นผู้ชนะเลิศซึ่งจะเอาเงินที่ได้จากการแข่งขันมาลงทุนโดยจ้างผู้ดูแลธุรกิจเช่นมิก้า

## ย้อนมองบ้านเรา

๒๑ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๕ ที่ร้านอาหารแห่งหนึ่ง ริมน้ำอ่าวฟินแลนด์ (Gulf of Finland) ในเมืองเฮลซิงกิ วิทยุรุ่นชาวรัสเซียกลุ่มหนึ่งราว ๑๐ คน เลี้ยงฉลองชัยชนะบนความพ่ายแพ้ของเจ้าภาพ พวกเขาถอนตะโกนชื่อประเทศรัสเซียอย่างผยอง ชาวฟินน์ ณ ที่นั้นแสดงความสงบ สุภาพด้วยการนั่งเงียบ

ขณะอยู่ที่เมืองเฮลซิงกิ ผู้เขียนพักที่บ้านของมิก้าและแวร่า และได้ชมการถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์ ช่วงที่ฟินแลนด์แข่งกับรัสเซีย แวร่าถามว่า ‘สังเกตไหมว่า ทำไมฟินแลนด์จึงแพ้รัสเซีย’ ผู้เขียนตอบว่า ‘ทีมรัสเซียแกร่งกว่า แต่เหตุหนึ่งของความพ่ายแพ้ คือ ทีมฟินแลนด์เล่นแบบรักษากติกา และไม่เป็นฝ่ายใช้กำลังขวิดฝ่ายตรงข้าม มีที่ทำปกป้องมากกว่าเป็นฝ่ายรุก สังเกตได้จากทีมฟินแลนด์ถูกทำโทษน้อยกว่าทีมรัสเซีย’

เมื่ออยู่ไกลบ้าน ASTV ผู้จัดการออนไลน์คือมิตรผู้ให้ข้อมูลความเป็นไปของบ้านเรา ณ ห้วงเวลานั้น ผู้เขียนประทับใจบทกวี ‘เกษตรศักดิ์’ ของเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ตีพิมพ์เมื่อ ๑๗ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๕ ความตอนหนึ่งว่า

‘เอาเงินเป็นตัวตั้งวางมาตรฐานวัด  
เอาเงินเป็นบรรทัดประทัดประหาร’

นี่คือความเป็นไปของ ‘บ้านเรา’ ซึ่งไม่ต่างกับ ‘บ้านเขา’ การแข่งขันไอซ์ฮอกกี คือตัวอย่างที่แจ่มชัด แม้ว่านักวิเคราะห์เศรษฐกิจระดับโลกได้สรุปความเห็น ว่า ต่อไปธนบัตรจะกลายเป็นแค่กระดาษประดับฝาผนัง (Wall Paper) แต่มีโย พวกเขายังพากันพิศพาดตะลุมบอนทุกรูปแบบ ไล่ล่ามั้นจมองไม่เห็นหุบเหวลึกข้างหน้า

เนาวรัตน์ ได้ชี้ทางรอดของประเทศไทย ด้วยบทร้อยกรอง ที่ง่ายงามว่า

“ไทยต้องยืนพื้นฐานการเกษตร  
ไทยต้องเป็นประเทศที่ครบเครื่อง  
ไร่นาสวนสารพันเป็นพันเฟือง  
ไทยจะเปลื้องพันธนาได้สารพัน”





พี่น้องลูกหลานไทยเอ๋ย โปรดเร่ง  
บำรุงดิน เพื่อจะได้มีธัญญาหารและ  
โอสถไพโรเพียงพอ เด็กชายหัดใช้ชีวิตใน  
นาข้าว เด็กหญิงเร่งเรียนรู้การปลูกฝ้าย  
ปั่นฝ้ายเพื่อทอชิ้น เสื้อและผ้าห่ม เมื่อ  
ถึงเวลาที่เงินตราไร้อำนาจ ถ้วยรางวัล  
แห่งชัยชนะ ไม่ว่าจะการแข่งขันประเภท  
ใดต่อยค่ากว่ากระถางใบตองรองอาหาร

เมื่อนั้น เธอจะได้เก็อกุลเหล่า  
นักแข่งขันระดับโลกผู้ทิวไทยและ  
เห็บบนหวา

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕  
เมืองอูลู, ฟินแลนด์

ขอบคุณ  
เราโน โลทาไลเนน (Rauno Laitalainen)  
มิก้า และ แวร่า เราดิโอ  
(Mika and Veera Rautio)



# Tips

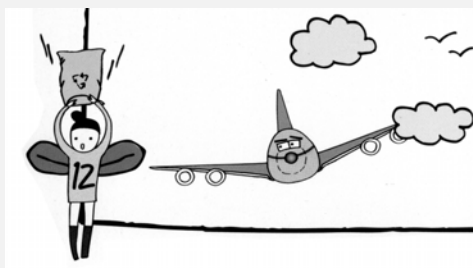


Do you know?

การเดินทาง

การขับรถยนต์ การนั่งเครื่องบิน  
ผลาญเชื้อเพลิง และเผาคาร์บอน-  
ไดออกไซด์ออกมาตรงๆ ขนาดมหิมา  
ยิ่งขับน้อย ยิ่งบินน้อยเท่าไรก็จะช่วย  
ลดก๊าซเรือนกระจกและมลพิษมาก  
เท่านั้น

**โปรดทราบ!** คิดก่อนใช้พลังงานทุก  
ครั้ง โดยการวางแผนการเดินทางก่อน  
ออกจากบ้านทุกครั้ง เพื่อหาเส้นทาง  
ที่รถติดน้อย และจะได้ไม่หลงทาง  
**-รู้ปะ?** การเดินทางประมาณ ๑,๐๐๐  
ไมล์ (๑,๖๐๙ กิโลเมตร) สร้างคาร์-  
บอนไดออกไซด์ ต่อผู้โดยสาร ๑ คน  
เท่าไร



(จากหนังสือ Green guide)

## บทเรียนจาก

## อาการเซ้า

**เซ้า** วันหนึ่งที่จ.อุตรธานี ฉันไปเดินหาร้านอาหารเจซึ่งมีคนบอกว่าอยู่ตรงข้ามโรงเรียนจีน ปกติฉันต้องกินข้าวเซ้าเป็นมื้อหลักและหนัก เมื่อไปถึงร้านก็สั่งข้าวราดกับข้าวสองอย่าง และก๋วยเตี๋ยว ๑ ชาม แม่ค้าตักอาหารพูนจานมาให้ ซึ่งฉันประเมินดูด้วยสายตาแล้วก็ว่าน่าจะกินจนหมดได้และมีที่ว่างเหลือพอให้ก๋วยเตี๋ยวอีกชาม แต่พอก๋วยเตี๋ยวมาถึง ฉันก็ต้องตะลึงเพราะชามใหญ่กว่าที่คาดไว้มาก แม่ค้าให้เส้นเยอะจริงๆ เรียกว่าเต็มชามเลยทีเดียว

ฉันเห็นแล้วก็รู้ว่าไม่อาจจัดการอาหารสองอย่างนี้ให้หมดได้ด้วยตัวคนเดียวอย่างแน่นอน และแอบคิดในใจว่า อันตัวเราก็เท่านั้น แม่ค้าก็เห็นอยู่ไม่ได้ใหญ่โต ลำสันบึกบึนขนาดจะกินแบ่ง (ทั้งข้าว+เส้นก๋วยเตี๋ยว) ได้มากขนาดนั้นในมือเดียว แม้จะกินเก่งแค่ไหน



ไหน แต่นี่มันเกินกำลังผู้หญิงตัวเล็กๆ อย่างฉัน และความที่ไม่เคยกินอะไรเหลือ (ฉันไม่ชอบทิ้งอาหาร และหากเหลือจะเก็บใส่ถุงทุกครั้ง) จึงรู้สึกลำบากใจมากกว่าจะทำไปกับอาหารตรงหน้านี้ดี

ฉันพยายามจนสุดความสามารถ เส้นก็ยังเหลืออีกครั้งชามฉันจึงถามแม่ค้าว่า ปกติอาหารเหลือแล้วมีคนเอาไปเลี้ยงหมู หรือ



เขาเอาไปทำอะไรไหม เขาก็บอกมีคนมาเอาไป ฉันจึงไม่ต้องเก็บเส้นครึ่งซามที่เหลือ แล้วฉันก็ถามแม่ค้าด้วยความสงสัยว่า ทำไมถึงตัดข้าว+ใส่เส้นเยอะขนาดนี้ ฉันซึ่งปกติกินอะไรไม่เหลือครึ่งนี้กลับกินไม่หมด และแอบคิดว่าเขาไม่ประเมินเลยหรือว่าฉันตัวแค่นี้จะกินเข้าไปไหวยังไง เสียคายอาหารเหลือมากเลย (ผิดพลาดการของฉันมาก)

น้องแม่ค้าบอกว่า หนูเห็นพี่เดินเข้ามาก็รู้เลยว่าพี่ต้องเป็นชาวอโศก (วันนั้นฉันใส่เสื้อยืดกางเกงขายาว ไม่ได้นุ่งผ้าถุงหรือชุดน้ำเงินแต่อย่างใด) ฉันงงมากกว่าเขารู้ได้ไง เขาว่าดูจากผมที่ตัดสั้นและท่าทาง ฉันก็ โห...ขนาดนั้นเขียวหรือ ลูกของฉันเป็นชาวอโศกชัดเจนมาก ขนาดแม่ค้าต่างจังหวัดเพิ่ง

เคยเจอกันครั้งแรกยังดูออกเลยหรือนี่ อันที่จริง เคยมีอีกครั้งก่อนหน้านี้ที่ฉันไปนั่งกินก๋วยเตี๋ยวอยู่ที่ จ.ตาก (วันนั้นนุ่งผ้าถุงแต่ไม่ใช่สีน้ำเงิน) มีคนเดินเข้ามาทักเลยว่า

“คุณนี่กองทัพธรรมหรือเปล่า”

ฉันก็บอกว่า “ใช่ค่ะ” แต่ก็แอบสงสัยว่าเขาู้ได้ไง ผมสั้น ใส่ชุดไทยผ้าถุง เท่านั้นที่บอกว่าสังกัดอโศกเลยหรือ (ภายหลังมาทราบว่าเขาเคยเห็นฉันใน FMTV) น้องแม่ค้าที่อุดรฯ บอกว่า เธอรู้ดีว่าชาวอโศกกินเยอะเพราะส่วนใหญ่จะกินมือเดียว (หรือ ๒ มืออย่างมาก) เธอเลยตั้งใจตัดให้ฉันมากเป็นพิเศษกลัวฉันจะไม่อิ่ม กะว่าออกจากร้านเธอ หากวันนี้ไปหาอะไรที่ไหนไม่เจอ ไม่มีกิน ก็ได้อาศัยมือนี้แหละอิมไปเลย ฉันนี่ก็ไม่ถึงเลยจริงๆ

และรู้สึกประทับใจมากที่เธอมีใจกรุณา  
เช่นนี้ และแม้เธอจะตักให้มากขึ้น เธอก็  
ไม่ได้คิดเงินเพิ่ม เพราะตั้งใจจะให้  
ฉันกินให้อิ่ม

จากที่ตอนแรกคิดในใจว่าแม่ค้า  
ทำไมไม่ประเมินผู้กินเลย ว่าตัวแค  
เนียะ จะกินเข้าไปหมดได้ไง เสียของ  
เปล่าๆ น่าเสียดายข้าวทุกเม็ดและเส้น  
ทุกเส้นที่เหลือในชาม และกะจะบอก  
น้องว่าทีหลังอย่าตักให้มากเกินไป หากไม่  
พอ เดี่ยวลูกค้าไปขอเพิ่มเองแหละ  
ของจะได้ไม่เหลือ เราคิดของเราเอง  
เสร็จสรรพหมด ครั้นได้คุยกับน้อง

แม่ค้า ฉันถึงกับอึ้งไปเลย ซึ่งในน้ำใจ  
(และแอบภูมิใจว่าเขาดูเราออกเลยว่า  
เป็นโสกแม่ไม่ได้ใส่ชุดน้ำเงินก็ตาม)  
จึงได้ข้อมคิดทันทีว่า **อย่าด่วนสรุป!**  
**อย่าคาดเดาความคิดของผู้อื่น!** เขา  
อาจเจตนาดี แต่เราแปลเจตนาเขาผิด  
หรือไม่เข้าใจ เพราะใช้ภูมิหลังและ  
ความเคยชินของตัวเองตัดสินผู้อื่น

ขอขอบคุณน้องแม่ค้าร้านเจ หน้า  
โรงเรียนจีน จ.อุดรธานี สำหรับบท  
เรียนอาหารเช้านี้เป็นอย่างยิ่งค่ะ



## มงคลที่ ๒ คบบัณฑิต

**บัณฑิต** หมายถึง ผู้ทรงความรู้ มีปัญญา  
มีจิตใจงาม และมีกรดำรงดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง  
รู้ดี รู้ชั่ว (ไม่ได้หมายถึงคนที่จบปริญญา  
เท่านั้น) มีลักษณะดังนี้ คือ

๑. **เป็นคนคิดดี** คือ การไม่คิดละโมภ

ไม่พยายามทำร้ายใคร เป็นต้น

๒. **เป็นคนพูดดี** คือ วาจาสุจริต พูดจริง

ทำจริง ไม่โกหก ไม่พูดหยาบ นินทา  
ว่าร้าย

๓. **เป็นคนทำดี** คือ ทำอาชีพสุจริต

มีเมตตา อยู่ในศีลธรรม ทำสมาธิภาวนา

รูปแบบของบัณฑิต มีข้อควรสังเกตคือ

๑. **ชักนำในทางที่ถูกที่ควร** เช่น ชักนำให้เลิก  
ทำในสิ่งที่ผิด ตักเตือนให้ทำความดี

๒. **ทำในสิ่งที่ป็นธุระ** เช่น ทำหน้าที่ของตนให้  
ลุล่วง ใช้เวลาที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์

๓. **ทำและแนะนำสิ่งที่ถูกที่ควร** เช่น การพูด  
และทำอย่างตรงไปตรงมา ทำตนให้เป็น  
ประโยชน์ต่อคนอื่น

๔. **รับฟังดี ไม่โกรธ** เช่น เมื่อมีคนมาว่ากล่าวก็  
ไม่ถือโทษ หรือโกรธ ทำอวดดี แต่จะรับฟังแล้ว  
นำมาแก้ไขปรับปรุง

๕. **รู้ระเบียบ กฎ กติกา มารยาทที่ดี**



# สุดสายรุ้ง

(ร้อนรน เร่งรีบ ไร้น้ำใจ)

ปฏิทินถูกฉีกไปจนเกือบครบ ๓๖๕ แผ่น คล้ายติดปีก รีบโอบบินเข้าสู่  
ศักราชใหม่ที่อาจนำความสุขหรรษา ความราบรื่นมาสู่ชีวิต เป็นความหวังของ  
ทุกปุถุชนในพุทธศักราช ๒๕๕๕

ชีวิตคนกรุงกับคนนอกกรุงแตกต่างกันมหาศาล

ร้อนรน เร่งรีบ ไร้น้ำใจ คือสัญลักษณ์ของเขา คนกรุง

รอยยิ้มเหือดไป อารมณ์เคยเย็นกลับร้อนรุ่มถึงจุดเดือด แตกทันทีที่  
เมื่อถูกกระทบ

อุบัติเหตุก็อุบัติขึ้นจาก “อารมณ์” ใครยอมใคร? ใครอภัยให้ใคร?  
นิสัยคนกรุงหรือเปล่า?

ป่า พง ดงดิบ จึงเป็นนิมิตหมายของคนกรุง...ในอนาคต

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน กล่าวไว้ในประวัติ “พระอาจารย์  
มั่น ภูริทัตตเถระ” ว่า การอยู่ป่าเป็นวัตรตามธุดงค์ระบู้ไว้ ท่านเริ่มเห็นคุณแต่  
เริ่มฝึกหัดอยู่ป่า (ท่านหมายถึงพระอาจารย์มั่น) ทำให้เกิดความวิเวกวิงเวงอยู่  
คนเดียว เหลือไปทิศใดล้วนเป็นทัศนียภาพปลูกประสาทให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่



ประมาท นอนใจได้ นั่งอยู่ก็มีสติ  
ยืนอยู่ก็มีสติ เดิน นอน อยู่ก็มีสติ  
ให้กำหนดธรรมทั้งหลาย มีอยู่  
รอบตัว เว้นแต่หลับเท่านั้น

ในอิริยาบถทั้งสี่เต็มไป  
ด้วยความปลอดโปร่งโล่งใจ ไม่มี  
พันธะใดมาผูกพัน เห็นแต่ความ

มุ่งหวังให้พ้นทุกข์ที่เตรียมพร้อมอยู่ภายใน  
ไม่มีวันจิตจางและอัมพาต



ยิ่งพักอยู่ในป่าเปลี่ยวอันเป็นที่อยู่ของ  
สัตว์ทุกชนิด ไกลจากหมู่บ้าน ปราบกฏว่า “ใจ”  
เตรียมพร้อมอยู่ทุกขณะ ประหนึ่งจะทะยาน

ขึ้นจากหล่มลึกคือ “กิเลส” ในเดี๋ยวนั้น

ความจริง “กิเลส” ก็คงเป็น “กิเลส” ฝังอยู่ในใจตามความหมายของมัน  
แต่ใจมันมีความรู้สึกไปอีกแห่งหนึ่งเมื่อไปอยู่ในที่เช่นนั้น รู้สึกเหมือนกิเลสตายไป  
วันละร้อยละพัน ยังเหลืออยู่ประปรายราวตัวสองตัว นั่นเป็นเพราะอำนาจสถานที่  
พักอยู่ช่วยส่งเสริม

สัตว์ต่างๆ ทั้งร้ายและดีที่มีอยู่ทั่วไปในบริเวณนั้น ก็ให้คิดไปในทางสงสาร  
มากกว่าจะคิดไปในทางเป็นภัย คิดว่าเขากับเรามีความ “เกิด แก่ เจ็บ ตาย”  
เท่ากันในชีวิตที่ทรงตัวอยู่เวลานี้ เราดีกว่าตรงที่รู้จัก “บุญ บาป ดี ชั่ว” ถ้าไม่มี  
สิ่งนี้แฝงอยู่ภายในใจก็คงมีน้ำหนักร่วมเท่ากันเขา

คำว่า “สัตว์” เป็นคำที่มนุษย์ไปตั้งชื่อให้เขา โดยที่เขาไม่ได้ทราบเลย ทั้ง  
ที่เราก็เป็น “สัตว์” ชนิดหนึ่ง คือ “สัตว์มนุษย์” ที่ตั้งชื่อกันเอง ส่วนเขาไม่ทราบ  
ว่าได้ตั้งชื่อให้มนุษย์พวกเราอย่างไรหรือไม่?

เขาอาจตั้งชื่อให้ว่า “ยักษ์” ก็ไม่มีใครทราบได้ เพราะสัตว์ชนิดนี้ชอบ  
รังแกและฆ่าเขา แล้วนำเนื้อมาปรุงเป็นอาหาร (นำหัวมาแขวนไขว้ข้างฝา) ฆ่า  
ทิ้งเสียเปล่าๆ ก็มี จึงน่าเห็นใจสัตว์ที่พวกมนุษย์เอาเปรียบเขาเกินไปเป็นประจำ  
นิสัยไม่ค่อยยอมอภัยแก่สัตว์ตัวโตต่างๆ แม้แต่พวกเดียวกันยังรังเกียจและ  
เกลียดชังกัน เบียดเบียนกัน ฆ่ากันไม่มีหยุดหย่อนผ่อนเบาเลย

ในวงสัตว์ก็ร้อนเพราะมนุษย์เบียดเบียน ฆ่าเขา ในวงมนุษย์ก็ร้อนเพราะ  
มนุษย์เบียดเบียน ฆ่ากันเอง มนุษย์ชอบรวมความเครียดไว้จากกิจวัตรประจำ  
วันอันเร่งรีบ ทำให้ลำธารชีวิตที่เคยเย็นเยือกกลับเป็นลำธารเดือดที่จะต้อง  
ปิดเป่ามัน

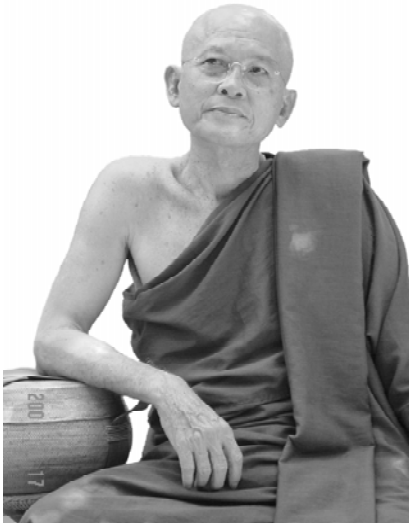
ลู...ศักราชใหม่ ๒๕๕๕ แล้ว...ปรับตัวปรับใจเสีย ธรรมชาติจงใจให้เกิด  
มันต้องเกิด ใช้ผ้าขาวต้องระวังเปื้อน ใช้ผ้าดำยิ่งต่างง่าย รู้ว่าขาวกับดำ เกิด  
ปฏิกิริยาเช่นไร ต้องรู้ ต้องรับได้ ปัญหาจะเบาบางลง ไม่เก็บกดอยู่ในอารมณ์  
อีกต่อไป

ราศีใดก็ตามนำชีวิตมาพบแสงอาทิตย์ร้อน ให้น้ำน้ำเย็นหนึ่ง อารมณ์เย็น  
หนึ่ง ระบายมันออกมาเป็น  
หัวเราะระรื่นขึ้นบาน จะพบ  
โลกใหม่ ในศกใหม่ สดใส  
วิจิตร...นักแล



(ภาพจากอินเทอร์เน็ต)

พ่อครู



‘ถ้าความทุกข์เกิดจาก  
ความต้องการให้ได้ดังใจ  
ความสุขก็คือการยอมรับและ  
วางใจเพราะเราไม่มีสิทธิ  
เปลี่ยนแปลงใคร แต่เรา  
เปลี่ยนตัวเองได้เลย ด้วย  
ยุทธวิธีสร้างโปรโตโมสะ และ  
มีโยนิโสมนสิการ’

ถาม : ไ้เภาททำงานห่มกัน ทำอย่างไ้ช้ช้ให้เข้าไ้เภาทและวางไ้เภาทไ้  
เพื่อช้ทำงานตัวกันอย่่างมีค้ความส้ช้

ตอบ : การจะทำงานด้วยกันไ้เกิดความเข้าใจและวางใจนั้นไ้ต้องพินิจ  
พิจารณาให้เข้าใจ โดยต้องศีกษาตรวจสอบให้เข้าถึงความจริงระดับต่างๆ จนถึง  
จุดสุดยอดของความจริงที่ไ้มีอะไรขัดแย้งให้ไ้ได้ เช่น เราเข้าใจว่า คนนี้เขาเป็น  
อย่างนี้ มีนิสัย มีความคิดยึดทางจิตวิญญาณ ตลอดจนมีอะไรๆ ของเขาอย่างนี้ เมื่อ  
มีความคิดยึดและเชื่อถืออย่างนี้ มีความเห็นอย่างนี้ เขาก็เป็นอย่างนี้

เมื่อเข้าใจเขาแล้ว เขาก็ต้องเป็นเขาเราก็อ่ไปถือสาเขา คนที่ถือสาลักษณะ  
ที่เขาเป็น คุณสามรถไ้ห่มละที่่จะทำให้เขาเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เขาเป็นซึ่งคุณไ้ชอบ  
คุณเห็นว่าไ้ดี

คุณถือสา คุณก็แสดงความสามารถ ทำให้เขาเปลี่ยนแปลงให้ได้โดยที่ไม่ต้องทะเลาะกัน ทำอย่างไรให้เขาเปลี่ยนแปลงได้ก็ควรทำ แต่ถ้าคุณทำไม่ได้ คุณก็ไปหาคนอื่นมาช่วย ทำให้เขาเปลี่ยนแปลง แต่ถ้ายังช่วยไม่ได้อีกในเมื่อคุณก็ช่วยเขาไม่ได้ ไปหาคนที่จะมาช่วยเขาก็ไม่ได้ แม้แต่ตัวเขาเอง คุณสามารถบอกให้เขาช่วยตัวเองได้ไหมล่ะ ก็ไม่ได้ คุณก็ต้องจำนน แล้วก็จบ เพราะฉะนั้นเขาก็ต้องเป็นอย่างนี้แหละ และคุณจะอยู่กับเขา ทำงานร่วมกับเขาไหม คุณวางใจได้แล้วหรือยัง ถ้ายังวางไม่ได้ คุณก็แยกไปต่อ

สรุปแล้วก็คือ ต้องรู้ความจริงของความจริงให้ถึงที่สุดว่าแต่ละคนที่อยู่กับเรา หรือที่เราต้องคบค้าสัมพันธ์สัมพันธ์อยู่ก็ตาม เขาก็คือเขา เราก็คือเรา จะเอาเราไปเปรียบเทียบกับเขา เอาเขามาเป็นเรานั้นทำไม่ได้

ถ้าเรามัวแต่เก็งงอน ถือสาอยู่นักหนา ก็เกิดแต่ความวิวาทบาดหมาง ขัดแย้ง เราจะทำอย่างไร ถึงจะอนุโลม ปฏิโลม ประสมประสานกันได้ ก็ต้องรู้ควรว่าเขาได้แค่ไหนแหละ จำนวนที่มันได้แค่นี้ คุณอาจจะถูก แต่ทำได้ดีที่สุดแค่นี้ ก็ต้องเอาดีไม่ดี ก็ไม่แน่ว่าคุณอาจจะกลายเป็นฝ่ายผิด เขาเป็นฝ่ายถูกก็ได้ ตรงนี้แหละสำคัญ ไปถือสาหนักว่าเราไม่ดีเขาแย่แต่แท้จริงตัวเองเป็นฝ่ายผิด อันนี้แหละอาจมาว่าเป็นอยู่ไม่น้อยเลย

ถาม : กาศบพิศุททชเวรณและกาศบพิศุททชพตติกชชมจิติ ควชเป็นอย่างไร

ตอบ : การบริหารเวลา คือพยายามทำอย่างพอเหมาะพอสม ตรงเวลา และประมาณเวลาให้ดี พยายามทำให้ได้ตามกำหนดเวลานั้นๆ ก็จะเป็นการจัดสรรเวลาให้ถูกต้อง เช่น เราจะทำเรื่องนี้ ๒ ชั่วโมงเสร็จ เราก็พยายามทำไปตามเวลา ๒ ชั่วโมงนั้น ถ้าแม้ว่าไม่เสร็จ เราก็ต้องรู้ว่าหากจะยืดหยุ่นออกไป มันจะมากไปไหม ถ้าไม่เช่นนั้น เอาไว้ที่หลังดีกว่า อย่างนี้เป็นต้น

๑๑๔๓ - ๑๓ -

ไม่ใช่ทำโดยไม่รู้แล้วแต่อารมณ์อยากจะทำหรือไม่อยากจะทำอะไรอย่างนี้  
ใช้ไม่ได้ คุณต้องบริหารเวลาให้ได้สัดส่วนลงตัว ต้องประเมินประมาณ ต้อง  
คำนวณว่าจะต่อดีไหม ถ้านูโลมไปอีกเล็กน้อยมันจะดีกว่า ได้ผลมากกว่าหรือไม่

เราต้องทำความเข้าใจในเรื่องนี้ เพราะมันเป็นพัฒนาการ เป็นบูรณาการ  
อย่างหนึ่งซึ่งจะทำให้เราใช้เวลาได้สมบูรณ์ขึ้น ให้ได้ประโยชน์มากที่สุดจากเวลา  
ที่มี และอีกข้อ การบริหารพฤติกรรมก็คือ ตัวคนนั่นเองแต่ละคนต้องศึกษา  
พฤติกรรม ทั้งกายกรรม วาจกรรม มโนกรรม และการงานทุกอย่าง ตั้งแต่ลีลาการ  
พูดการจาตลอดจนกิริยาท่าทาง หรือแม้แต่การประกอบการทำงานทุกอย่าง ก็ต้องมา  
ปรับปรุงให้ประณีต ประหยัด เรียกว่า ให้มีความเจริญ หรือมีบูรณาการที่ดีขึ้น

ถาม : ปาฐอยู่ชวรมกันของผู้ปฏิบัติชวรม ซึ่งมิทั้งผู้มีศีลสูง ศีลต่ำ แยก  
กันไม่ออก บางครั้งผู้สูงซึ่งจะดูชวรมตา (สูงสูดสู่ม่าม) ทำให้เมื่อใกล้จิต  
สมาวาสหลายคนที่เห็น ขาดกาชวรม ฮาชวาติดโดยไม่มีผู้ที่สูงที่ต่ำ หรือฮอตัว  
กิเลสก็ตาม แต่ตามสัจจะ ผู้หนึ่งจะได้ชื่อว่าทำปาฐหรือไม่ และจะมีผลวิบาก  
อย่างไร

ตอบ : มีบาปแน่ การที่ไปละลาบละล้วงผู้มีศีล มันบาปแน่ๆ เลย ไม่ใช่ชู้ หรือ  
ไม่ใช่โมเม แต่มันเป็นจริง เพียงแต่เราไม่รู้ว่าจะผลบาปจะออกมาอย่างไร จะตกนรก  
ในรูปไหน เป็นสิ่งที่รู้ยาก ต้องมีรายละเอียด มีอคติที่เราระลึกไม่ออกกว่า เป็นวิบาก  
กรรม วิบากอกุศลอยู่เท่าไรๆ ที่จะต้องมีเหตุปัจจัยสำหรับนำมาบวกลบคูณหาร  
เหมือนการทำบัญชีที่คิดคำนวณกันอย่างละเอียด

เอาเป็นว่า เมื่ออยู่กับผู้มีศีลแล้ว แน่นอน ฆราวาสเองก็ต้องสังวร มีสัมมา-  
การวะ รู้จักที่ต่ำที่สูง รู้ควร รู้มารยาทอันดี มีคุณธรรม รู้จักให้ความเคารพนับถือ  
กัน ซึ่งมันเป็นคุณสมบัติของคนเจริญ พวกเราบางทีก็อยู่กันจนหาชิน อยู่กันไป



นานๆ แล้วก็กลายเป็นว่าไม่ค่อยระมัดระวัง  
แต่ว่าไปแล้ว จะโทษฆราวาสนั้นก็ไม่ได้  
สมณะเราบางทีก็ปล่อยปละละเลยไปทำ  
อะไรให้คนเขาารู้สึกลดน้อยถอยลงไป  
ในด้านความเชื่อถือนับถือ อันนี้ก็พูดออกไป  
เพื่อเอาไว้

สมณะเองก็ต้องสังวรระวัง ต้องทำตัว  
ให้เป็นที่น่านับถือ หรือพากเพียรอยู่ แม้ยังไม่  
สูงไม่เจริญเท่าไร แต่ถ้าพากเพียรใส่ใจ  
ตามฐานะ ผู้คนเขาก็ยกให้นับถือได้เหมือน  
กัน ต้องค่อยๆ พยายามทำกันไป อันใดที่  
มันบกพร่องตกลงบ้างก็มี แต่โดยค่าเฉลี่ย  
ส่วนรวมแล้ว อาตมาว่าก็พอไปอยู่หอรอก ก็  
พยายาม พูดกันไป ลำพับกันไป ทำใจได้ละ  
มันไม่ใช่เรื่องง่ายๆ ก็ยังต้องเฝ้ากันอยู่เรื่อย  
ไป

ถาม : อิศรเสวีภาพที่ถูกต้องของพุทธาคืออย่างไร

ตอบ : มันเป็นเรื่องซับซ้อน คนเราถ้าจิตใจเลย ก็จะเอาตามใจตัวเองเพราะ  
ถ้าให้อิศระ ให้เสรีภาพเขา เขาก็ทำตามใจกิเลสของเขา กิเลสเป็นเจ้าเรือน มัน  
จะทำเลวทำชั่ว เพราะฉะนั้นคำว่า “อิสรเสรีภาพ” จึงใช้กับวงการคนเลยไม่ได้ ต้อง  
มีกรอบ มีอาญา หรือต้องมีอาณัติบังคับ มีกรอบกำหนด และมีบทลงโทษด้วย ใน  
สังคมเป็นอย่างนั้น

ที่นี่เราก็มานึกถึงสังคมไทยในรอบกว้างทุกวันนี้ ยิ่งคนมีกิเลสหนา มาก เป็นภัยร้ายแรง กฎหลัก กฎหมาย ระเบียบ หลักเกณฑ์ หรือกรอบต่างๆ มากขึ้นตาม แม้คนจะคืนรนอยากทำตามใจตัวเอง ตามอิสระของตัวเอง แต่ให้ทำไม่ได้ ขึ้นให้ทำ ก็พังอย่างที่ว่า

เพราะฉะนั้นต้องมีหลักมีเกณฑ์ มีกรอบสำหรับคนที่จะต้องถูกกำหนดบังคับ ส่วนอิสระเสรีภาพนั้นต้องเป็นคนดีเท่านั้น จึงจะให้อิสระเสรีภาพได้ เพราะคนดีใฝ่ดี สัจจะ สำรวมจริงๆ เพื่อที่จะดี มีความสำนึกของตนจริงๆ เขาก็จะทำให้ตัวเองดียิ่งขึ้น

โดยจริงแล้ว คนเราต้องการอิสระเสรีภาพกันทั้งนั้น ถ้าเรามีคนที่จิตวิญญาณมีคุณภาพพอประมาณ เราก็จะสามารถลดกรอบ ลดอำนาจบังคับ ลดสิ่งที่จะไปควบคุมเอาไว้ให้เป็นอิสระเสรีภาพได้มากขึ้น

คนที่สำนึก คนที่รู้ว่าอะไรควรจะทำอะไรไม่ควรทำ ควรจะขยัน ควรจะมักน้อย ควรจะมีน้ำใจช่วยเหลือกัน หรือควรจะทำอะไรไม่ควรทำ ก็พยายามปรับปรุงตาม มีการบังคับตัวเอง คอยกระตุ้นตัวเอง ฝึกฝนเอาเอง ไม่ต้องให้มีอะไรมาบังคับ ไม่มีใครมาคอยบังคับ ไม่มีกรอบ ไม่มีระเบียบ ไม่มีหลักเกณฑ์กำหนดเอาไว้ แต่เราทำของเราเอง คนสำนึกเองทำเอง คุณค่าจะสูง

คอมมิวนิสต์ไปไม่รอด เพราะไม่มีลักษณะอิสระเสรีภาพอย่างนี้ คอมมิวนิสต์เป็นระบอบการบังคับที่เป็นเผด็จการจริงๆ มันจึงไปไม่รอด แค่ ๖๐-๗๐ ปี ก็พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าในสังคมโลกว่า ระบบนี้ใช้ไม่ได้

ส่วนประชาธิปไตยต้องการอิสระเสรีภาพ แต่คนเรามีกิเลสมากกว่าจึงจำเป็นต้องมีกฎ ระเบียบ วินัย หรือมีกฎหมายอยู่มาก แต่ถึงกระนั้นก็ต้องมีช่องให้เขาได้ฝึกตนเอง เพื่อไปสู่อิสระเสรีภาพที่สมบูรณ์ให้ได้

อาตมาเชื่อมั่นว่า คนที่มีจิตสำนึก มีการสำรวม มีการรักดีที่จะเช่นตัวเอง เคี้ยวตัวเอง ประพฤติให้เกิดสำนึก และพัฒนาสู่อิสระเสรีภาพสูงสุดต่อไป



เป้าหมายสูงสุดของมนุษย์ก็คือ มนุษย์ที่มีอิสรเสรีภาพสมบูรณ์ อันคือมนุษย์ที่เป็นอรหันต์ ซึ่ง ไม่มีแม้แต่การเป็นทาสตัวเอง ไม่เป็นทาสกิเลส

คนที่หมดตัวตน หมดตัวกูของกู หรือตัวเราแล้ว เราก็ไม่ต้องทำอะไรเพื่อตัวเอง แม้จะต้องลำบากเพื่อคนอื่นบ้างก็ทน ได้ เพราะเราฝึกลำบากมาแล้ว ถ้าเราจะทำเพื่อคนอื่น มันจึงเป็นคำตอบที่ว่า อิสรเสรีภาพคืออะไร คนที่มีอิสรเสรีภาพสูงที่สุดก็คือ ผู้รับใช้มวลมนุษยชาติทั้งหมด คำตอบนี้ไม่ใช่คำคม แต่เป็นลัจจะ



### มงคลที่ ๒๓ มีความถ่อมตน

ความอ่อนน้อมถ่อมตน คือ การไม่แสดงออกถึงความสามารถที่ตัวเองมี อยู่ให้ผู้อื่นทราบเพื่อข่มผู้อื่น หรือเพื่อโอ้อวด การไม่อวดดี เยอหยิ่งจองหอง แต่แสดงตนอย่างสงบเสถียร

**โทษของการอวดดี มีอยู่ดังนี้ คือ**

๑. **ทำให้เสียคน** คือ ไม่สามารถกลับมาอยู่ในร่องในรอยได้เหมือนเดิม เสียอนาคต
๒. **ทำให้เสียมิตร** คือ ไม่มีใครคบหาเป็นเพื่อนด้วย ถึงจะมีก็ไม่ใช่เพื่อนแท้
๓. **ทำให้เสียหมู่คณะ** คือ ถ้าต่างคนต่างถือดี ก็ทำให้ไม่สามารถตกลงกันได้

การทำตัวให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน นั้นมีหลัก ดังนี้คือ

๑. **คบกัลยาณมิตร** คือ เพื่อนที่ดี มีศีล มีธรรม คอยตักเตือนหรือชักนำไปในทางที่ดี
๒. **รู้จักคิดไตร่ตรอง** คือ การรู้จักคิดหาเหตุผลอยู่ตลอดถึงความเป็นไปในธรรมชาติของมนุษย์ และรวมทั้งหลักธรรมอื่นๆ

๓. **มีความสามัคคี** คือการมีความสามัคคีในหมู่คณะ รับฟัง และเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล

**ลักษณะของคนถ่อมตนนั้นมีดังนี้**

๑. มีกิริยาที่นอบน้อม
๒. มีวาจาที่อ่อนหวาน
๓. มีจิตใจที่อ่อนโยน

สรุป คือ สมบูรณ์พร้อมด้วยกาย วาจา ใจ นั่นเอง

# พุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งกำเนิดพระพุทธศาสนา



ปาลุมพินี : สถานที่ประสูติ ที่ลุมพินีวัน ประเทศเนปาล

พระพุทธเจ้าสมณะโคดม พระพุทธเจ้าองค์ที่ ๔ แห่งภัทรกัลป์นี้ ทรงตรัสรู้เมื่ออายุ ๓๕ ปี และเสด็จดับขันธปรินิพพานเมื่ออายุ ๘๐ ปี ฉะนั้นหากนับอายุของพระพุทธศาสนานับแต่ปีที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ในวันเพ็ญเดือน ๖ ก่อนพุทธปรินิพพาน ๔๕ ปี และทรงแสดงปฐมเทศนา ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน พร้อมกับได้ปัจฉิมวาทะเป็นสงฆ์สาวกชุดแรกอีก ๒ เดือนถัดมาในวันเพ็ญเดือน ๘ ของปีเดียวกัน จนถึงปัจจุบัน พ.ศ. ๒๕๕๕ พระพุทธศาสนาก็จะมีอายุครบ ๒๖ ศตวรรษ หรือ ๒,๖๐๐ ปีพอดี (๒๕๕๕ ปีหลังพุทธปรินิพพาน + ๔๕ ปี แห่งการทำงานเผยแผ่พระศาสนาหลังการตรัสรู้ และได้สงฆ์สาวกชุดแรกอันถือเป็นการเกิดของพระพุทธศาสนาครบทั้งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์)

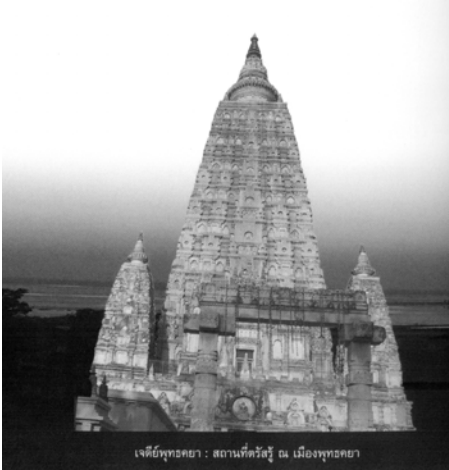
ก่อนจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระอานนท์ได้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า

“ในกาลก่อนเมื่อออกพรรษาแล้ว บรรดาพุทธบริษัททั้งหลายจากทิศต่างๆ ย่อมเดินทางมาเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้เข้าใกล้ สนทนาปราศรัย ได้ความเจริญใจ ครั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว ข้าพระองค์ทั้งหลายจักไม่มีโอกาสอันดีเช่นนั้น เหมือนกับเมื่อพระองค์ยังทรงพระชนม์มัยอยู่อีกต่อไป”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบพระอานนท์ว่า

“อานนท์ สังฆเวชนียสถาน ๔ ตำบลนี้คือ สถานที่เรตถาคตบังเกิดแล้ว คือที่ประสูติจากพระครรภ์ ๑ สถานที่เรตถาคตตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ๑ สถานที่เรตถาคตแสดงธรรมจักร ๑ สถานที่เรตถาคตปรินิพพาน ๑

สถานที่ทั้ง ๔ ตำบลนี้แล ควรที่พุทธบริษัท คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ผู้มีความเชื่อ ความเลื่อมใสในพระตถาคต จะดู จะเห็น และควรจะให้ เกิดธรรมสังเวชทั่วกัน อานนท์ ชนทั้งหลายเหล่าใดเหล่าหนึ่งได้เที่ยวไปยังเจดีย์ สังฆเวชนียสถานเหล่านี้ด้วยความเลื่อมใส ชนเหล่านั้นครั้งทำกาลกิริยาลง จักเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์” (ที.มหา.๑๓๑/๑๐)



ภาพจากหนังสือกาลานุกรม พุทธศาสนาในอารยธรรมโลก

สถานที่ประสูติของพระพุทธเจ้าปัจจุบันอยู่ที่ประเทศเนปาล ส่วนสถานที่ตรัสรู้ แสดงปฐมเทศนา และปรินิพพานอยู่ที่ประเทศอินเดีย ในบรรดาสังเวชนียสถานทั้ง ๔ แห่งดังกล่าว ลุมพินีวันสถานที่ประสูติของพระพุทธเจ้าเป็นสังเวชนียสถานที่คนไทยสามารถเข้าไปมีบทบาทเกี่ยวข้องค่อนข้างมากผ่านทางวัดไทยลุมพินี (อันเป็นหนึ่งในวัดนานาชาติที่ตั้งอยู่บริเวณปริมณฑลของลุมพินีวัน) มากกว่าสังเวชนียสถานอีก ๓ แห่ง ในประเทศอินเดีย

หลังพุทธปรินิพพาน ๒๓๖ ปี พระเจ้าอโศกมหาราชผู้ครองกรุงปาฏลิบุตรเมื่อประกาศพระองค์เป็นพุทธศาสนูปถัมภกแล้ว หลังการทำสังคายนาครั้งที่ ๓ เสร็จสิ้น พระเจ้าอโศกมหาราชได้เสด็จธรรมยาตรา จาริกแสวงบุญสักการะสังเวชนียสถาน ๔ แห่ง โดยการชักชวนของพระโมคคัลลิตบุตรติสสเถระ (หรือสายมหายาน เรียกว่าพระอุปกุตเถระ) และทรงสร้างเจดีย์เป็นอนุสรณ์สถานของสังเวชนียต่าง ๆ ดังกล่าว โดยสถานที่ประสูติของพระพุทธเจ้าทรงมีพระบัญชาให้ตั้งเสาหินอโศกไว้เป็นนินิมิตหมาย

เมื่อกาลเวลาผ่านไป พุทธศาสนาในอินเดียได้ถูกศาสนาฮินดูกลืน สัง-

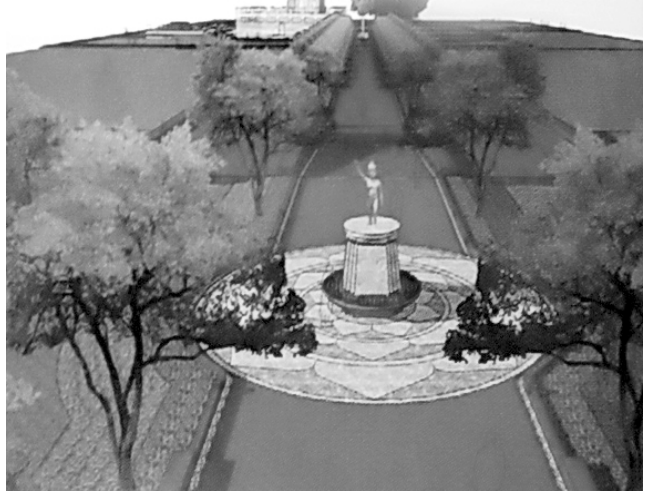
เวชนียสถานทั้ง ๔ แห่งก็ถูกปล่อยให้เสื่อมสลาย กลายเป็นซากปรักหักพัง จนในปี พ.ศ. ๒๔๓๕ เซอร์อเล็กซานเดอร์ คันทิงแฮม นักโบราณคดีชาวอังกฤษ ได้ทำการสำรวจขุดค้น และพบเสาหินอโศก ณ ลุมพินีวัน ต่อมาเมื่อ ๗๗๗ ปี อุตัง ชาวพุทธพม่าซึ่งดำรงตำแหน่งเลขาธิการองค์การสหประชาชาติ ได้พยายามผลักดันให้มีแผนการพัฒนาลุมพินี เพื่อเป็นอนุสรณ์สถานแห่งปีเฉลิมฉลองพุทธชยันตี ๒๕๐๐ พุทธศตวรรษ จนเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๐ ก็ประสบผลสำเร็จในการผลักดันให้แผนพัฒนาลุมพินีเป็นหนึ่งในโครงการพัฒนาขององค์การสหประชาชาติ และได้ตั้งคณะกรรมการประกอบด้วยผู้แทนจากประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนา รวม ๑๓ ประเทศ เพื่อจัดทำแผนแม่บทพัฒนาลุมพินี โดยจัดให้มีพื้นที่ปลูกป่าใหญ่ ๓๖๖ ไร่ และจัดสรรพื้นที่ส่วนหนึ่งเป็นพุทธอุทยาน พร้อมกับเชื้อเชิญประเทศที่นับถือพุทธศาสนาก่อสร้างวัดนานาชาติตามแบบสถาปัตยกรรมของชาตินั้นๆ ในพื้นที่ซึ่งกันไว้ประมาณ ๖,๐๐๐ ไร่ แต่ปัจจุบันสิ่งก่อสร้างต่างๆ ที่บูรณะไว้ในสมัยของ ๗๗๗ ปี อุตังเริ่มทรุดโทรมลงตามเวลา โครงการพัฒนาอุทยานลุมพินีตามแผนแม่บทก็ไม่มีความคืบหน้าเพราะขาดงบประมาณสนับสนุน และขาดผู้นำที่จะมาช่วยขับเคลื่อนผลักดันสืบต่อจาก ๗๗๗ ปี อุตัง อาทิ บริเวณทางเดินรอบวิหารมายาเทวี ถูกปล่อยให้กลายเป็นดิน โคลนเฉอะแฉะเวลา

ฝนตก ไม่มีลานสำหรับนั่ง สวดมนต์และประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ไม่มีห้องสุขาที่สะอาด ถูกสุขลักษณะในบริเวณนั้น และไม่มีศูนย์ปฐมพยาบาลดูแลคนเจ็บป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุที่มาจาริกแสวงบุญ เป็นต้น



ศาลาในอุทยาน : สถานที่บริเวณ ๗ เมืองกุสินารา

ภาพจากหนังสือกาลานุกรม พุทธศาสนาในอารยธรรมโลก



ทั้งนี้ ถึงแม้จะมีชาวพุทธจากหลายประเทศพยายามขออนุญาตเป็นเจ้าภาพบูรณปฏิสังขรณ์ลุ่มพินิโนบริเวณ “สวนอัมศักดิ์สิทธิ์” (Sacret Garden) ซึ่งเป็นที่ตั้งเสาหินอโศกและวิหารมายาเทวี จุดที่พระพุทธเจ้าประสูติจากพระครรภ์แต่ก็ไม่ได้รับอนุญาตเพราะบริเวณสถานที่แห่งนี้ได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก จนเมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ คุณหญิงสุภารัตน์ เกษราพันธุ์ มีโอกาสเดินทางไปสักการะสังเวชนียสถานแห่งนี้ ณ ประเทศเนปาล ได้เห็นความทรุดโทรมของสถานที่ และเกิดจิตศรัทธาอยากทำหน้าที่เป็น “สะพานบุญ” ชักชวนคนไทยมาบูรณปฏิสังขรณ์สถานที่ประสูติของพระพุทธเจ้า จึงเริ่มเดินเรื่องติดต่อขออนุญาตจากหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ในที่สุดก็ได้รับหนังสือตอบอนุญาต เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๔ (๑๑/๑/๒๐๑๑) จากคณะกรรมการมรดกโลกและ

- ๒๖ - ๑๑๕๓

Lumbini Development Trust ซึ่งเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลโบราณสถานแห่งนี้ ให้สามารถดำเนินการบูรณะปฏิสังขรณ์ลุมพินีวันได้ตามแบบที่ขออนุญาตไป

คนไทยจึงมีโอกาเป็นเจ้าภาพดำเนินโครงการบูรณะปฏิสังขรณ์ลุมพินีวันหนึ่งในสังเวชนียสถานสำคัญที่สุดของชาวพุทธทั่วโลก โดยมีสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่แทนสมเด็จพระสังฆราชเป็นประธานที่ปรึกษาโครงการฝ่ายสงฆ์ และ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล เป็นประธานที่ปรึกษาโครงการฝ่ายคฤหัสถ์

เนื่องจากลุมพินีวันเป็นสถานที่ประสูติของพระพุทธเจ้า อันเป็นสัญลักษณ์แห่ง “การเกิด” หรือจุดเริ่มต้นแห่งการเปลี่ยนแปลงรอบหนึ่งๆ ในกาลจักร การที่คนไทยมีโอกาเป็นเจ้าภาพบูรณะปฏิสังขรณ์สังเวชนียสถานที่สำคัญยิ่งของชาวพุทธแห่งนี้ เพื่อถวายเป็นพุทธบูชาในวโรกาสที่พระพุทธศาสนามีอายุครบ ๒๖๐๐ ปีพอดีใน พ.ศ. ๒๕๕๕ (ซึ่งตรงกับปี ค.ศ. ๒๐๑๒ อันเป็นปีสิ้นสุดแห่งกาลจักรตามปฏิทินของชาวมาฮาโบราณ) ปราบฏกการณ์นี้จึงอาจเป็นนิมิตบอเหตุถึงความเปลี่ยนแปลงสำคัญบางอย่างที่กำลังจะอุบัติขึ้นกับพระพุทธศาสนาโดยมีศูนย์กลางอยู่ที่ประเทศไทย อันอาจนำไปสู่ “การเกิด” ของบพทบาทรอบใหม่แห่งพระพุทธศาสนาที่มีต่ออารยธรรมมนุษย์บน โลกนี้ก็ได้เพื่อนำพามนุษยชาติออกจากวิกฤติปัญหา ความบีบคั้นเป็นทุกข์ที่เผชิญ อาทิ ภัยธรรมชาติที่เกิดจากภาวะโลกร้อน หรือการล่มสลายทางเศรษฐกิจของระบบทุนนิยมโลกาภิวัตน์ที่จะส่งผลกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงไปทั่วโลก (จากแนวโน้มของวิกฤติปัญหาทางการเงินในกลุ่มประเทศยุโรป ฯลฯ) แต่ถึงแม้จะไม่มีเปลี่ยนแปลงสำคัญใดๆ เกิดขึ้นตามนิมิตหมายดังกล่าว การที่คนไทยมีโอกาสร่วมเป็นเจ้าภาพบูรณะปฏิสังขรณ์โบราณสถานสำคัญของชาวพุทธแห่งนี้ ก็เป็นสิ่งที่มีความหมายอยู่ในตัวเองแล้วมิใช่หรือ



# ไทยส่งออก ‘น้ำมัน’



มากกว่า ‘ข้าว’

มากกว่า ‘ยางพารา’!

วันนี้มีทั้งเรื่องดีใจและเสียใจ

ที่ดีใจก็เพราะประเทศไทย เรามีข้อมูลมานานหลายสิบปีแล้วว่า ใต้แผ่นดิน  
ของไทยมีน้ำมันและแก๊สเต็มไปหมด

และดีใจกว่านั้น เราส่งออกน้ำมันดิบและแก๊สธรรมชาติมูลค่ามากกว่าข้าว  
มากกว่ายางพาราเสียอีก

แต่ที่น่าเสียใจและน่าเสียดายก็คือ บ่อน้ำมันทั้งหลายเป็นสัมปทานของต่าง  
ประเทศ ไทยเก็บภาษีแบบเกรงอกเกรงใจ แบบอะลุ่มอล่วย แบบมีเลศนัย เพียง  
ไม่กี่ลิบเปอร์เซ็นต์!



## อันซีนไทยแลนด์

และแล้วสิ่งที่เคยรู้ก็ได้รู้ขึ้นมา และเป็นความรู้ที่คาดไม่ถึงมาก่อนเลย

ข้อมูลพลังงานธรรมชาติในไทยไม่ใช่ความลับนะครับ เปิดดูเว็บไซต์ของ CIA ได้ เขามีข้อมูลทั้งโลก!

แหล่งข้อมูลที่ ๒ คือ สถาบันพลังงานของสหรัฐอเมริกา

แหล่งข้อมูลที่ ๓ คือ กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ กระทรวงพลังงานฯ

ทั้ง ๓ แหล่งมีข้อมูลใกล้เคียงกัน เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

## เราคือแชมป์อันดับต้นๆ

มกราคม ๒๕๕๔ ไทยผลิตน้ำมันดิบอันดับที่ ๓๓ ของโลก จากประเทศผู้ผลิต ๒๒๐ ประเทศ

และผลิตแก๊สธรรมชาติ เป็นอันดับที่ ๒๖ ของโลก

นั่นสำคัญก็คือ เราผลิตได้มากกว่าหลายๆ ประเทศที่เราเคยชื่นชมในบุญวาสนาของเขา ว่าเขาช่างโชคดีจริงหนอ

แต่ขอโทษ! เราโชคดีกว่าแล้วครับ!

เรามีน้ำมัน มีแก๊สมากกว่าบรูไน เยเมน ออฟริกาใต้ ฯลฯ

มีมากกว่าเวเนซุเอล่า ลิเบีย คูเวต คาซัคสถาน โปลิเวีย ฯลฯ

โอ้ พระเจ้า! ขนาดประเทศกลุ่มโอเป็คแท้ๆ ก็ยังมีน้อยกว่าเรา!

## จงสัมปทานทั่วแผ่นดิน

ประเทศไทยวันนี้ มีการเปิดสัมปทานให้ขุดเจาะ ไม่ใช่บางที่ แต่ทั่วแผ่นดิน

ได้ทะเลไทยขุดเจาะไปเรียบร้อยแล้ว แต่บนแผ่นดินเริ่มทยอยขุดเจาะ

ด้วยวิทยาการสมัยใหม่สุดมหัศจรรย์ เพียงแค่ถ่ายภาพทางอากาศ เขาก็



วิเคราะห์ได้แล้วว่ามีน้ำมันหรือไม่

เครื่องขุดเจาะที่ใหญ่โตก็ย่อลงมาจนเหลือเท่าขนาดรถมอเตอร์ไซด์  
ดูไกลๆ นึกว่าซ่อมถนน !

ภาคอีสานได้จัดแบ่งสัมปทานทั้งภาคแล้วนะครับ เรามีน้ำมันทั่วแผ่นดิน  
ที่น่าห่วงก็คือ หากขุดเจาะลงไปแล้วต้องเวนคืนที่ดิน

คนไทย ๘๐% ต้องอพยพย้ายถิ่นอย่างแน่นอน!

**ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว ในใต้ด้าวมิน้ำมัน**

ต่อไปนี้เราคงต้องเพิ่มค่าขวัญลงในสยามประเทศ

มิใช่แค่น้ำ-ในนา แต่ใต้ด้าว ใต้แผ่นดินก็มีด้วย

อุดมสมบูรณ์ขนาดนี้ ใครจะสู้เรา?

ปมด้อยแต่เก่าก่อน คิดแต่น้ำมันมีแต่ในทะเลทราย

บัดนี้กลางท้องไร่ท้องนากลับมีน้ำมันอยู่มากมาย

นักวิชาการเขาบอกว่า เพราะแต่ก่อนเป็นทะเลเก่าจึงมีซากพืชซากสัตว์สะสม  
อยู่เยอะ

ทะเลทรายวันนี้ ความจริงเมื่อก่อนๆ ก็เคยเป็นไร่นาอุดมสมบูรณ์เหมือนกัน  
ฟังข้อมูลแล้วก็หนาวนะครี๊บ เหมือนจะบอกว่า ในอนาคต เมืองไทยก็มี  
โอกาสเป็นทะเลทราย !

### ๑๕๐,๐๐๐ บาร์เรลต่อวัน

ขณะนี้มีการขุดเจาะน้ำมันดิบส่งออกต่างประเทศเฉลี่ยวันละ ๑๕๐,๐๐๐  
บาร์เรลต่อวัน

คิดเป็นลิตรก็เอา ๑๙๕ คูณเข้าไป

หลุมที่ขุดกระจายทั่วไปมีหลายพันหลุม แต่หลุมที่ขุดได้มาก ๔ ลำดับแรกอยู่  
ที่กำแพงเพชร เพชรบูรณ์ สุพรรณบุรี และเชียงใหม่ ตามลำดับ

สมัยรัชกาลที่ ๕ เราพบน้ำมันหลุมแรกที่ อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

ณ วันนี้ยังขุดไม่หมดเลยนะครี๊บ วันละ ๑,๕๐๐ บาร์เรล !

ประมาณปี ๒๕๒๓ เราประกาศปีแห่งความโชติช่วงชัชวาล เราเริ่มขุดพบ  
น้ำมัน

เราประกาศจะไม่จนอีกต่อไป !

จากเอกสารแสดงหลักฐานการขุดเจาะตั้งแต่ปี ๒๕๒๓ จนถึง ๒๕๕๔ การ  
ขุดเจาะมีปริมาณมากขึ้นๆ มหาศาล

แล้วเงินรายได้อยู่กับใคร?

### ความไม่เป็นธรรมในการเก็บภาษี

ระบบธุรกิจทุนนิยม จะเป็นตัวพิสูจน์ยืนยันว่า ประเทศมหาอำนาจใช้ความ  
ได้เปรียบดูด-ตักตวง-กอบโกยทรัพยากรธรรมชาติจากประเทศด้อยพัฒนา โดยให้

ผลตอบแทนเพียงเล็กน้อย

พยายามใช้กฎหมายออกมารัดคอประเทศเจ้าของทรัพย์สิน

อะอะก็อ้างสนธิสัญญา อ้างหลักกฎหมาย อ้างอารยธรรม อ้างความชอบธรรมที่คิดขึ้นเอง!

ไม่ใช่ปล้นก็เหมือนปล้น เพียงแต่สร้างตัวบทกฎหมายขึ้นมารองรับ

### พม่า-เขมร-ไทย ใครปกป้องผลประโยชน์ประชาชนมากกว่ากัน?

เป็นเรื่องโชคดีมากที่เรามีโอกาสได้เห็นตัวเลขการเก็บภาษีของเพื่อนบ้าน  
เราว่าเขาล้ำหลัง ไม่เจริญเท่าเรา แต่ตัวเลขการเก็บภาษีเขากลับก้าวหน้า  
...น่าชื่นชม

### เปรียบเทียบการแบ่งผลประโยชน์ของ ๓ ประเทศ

	พม่า	กัมพูชา	ไทย
๑. ค่าภาคหลวง	๑๐%	๑๒.๕%	๕-๑๕%
๒. ส่วนแบ่งกำไร	น้ำมัน ๕๐-๘๐%	๔๐-๖๐%	ไม่เก็บ
	แก๊ส ๔๕-๖๐%	๓๕%	ไม่เก็บ
๓. ภาษีจากกำไร	๓๐%	๓๐%	๕๐%

“ส่วนแบ่งกำไร” หมายถึง การดูदन้ำมันขึ้นมายังไม่หักค่าใช้จ่าย ต้องตัดแบ่งกันหน้าปากหลุม ประเทศไทยใจดีกว่าไม่ยอมเก็บ

“ภาษีจากกำไร” ประเทศไทยเก็บหนักกว่า แต่ก็รู้ๆ กันอยู่ ทุกๆ บริษัทพยายามสร้างตัวเลขให้กำไรน้อยที่สุด เพื่อเสียภาษีให้น้อยที่สุด!

ประเทศไทยก็เหมือนประเทศอื่นๆ ที่ถูกเอารัดเอาเปรียบ

และก็มีบางประเทศที่ฉกสัญญาทิ้ง ขอมตรระบัดสัตย์แห่งธุรกิจ ยึดผล

ประโยชน์ของประชาชนเป็นหลัก

โบลีเวีย, เวเนซุเอล่า ฉีกสัญญาทางการค้า รัฐบาลเข้ายึดกิจการขุดเจาะน้ำมัน ขอจัดสรรผลประโยชน์กันใหม่

โดยเฉพาะ “ส่วนแบ่งกำไร” ปรับเป็น รัฐได้ ๘๐% ขึ้นไป บริษัทได้ต่ำกว่า ๒๐%

ทุกบริษัทยอมศิโรราบ เพราะแม้จะได้ไม่เกิน ๒๐% แต่ถ้าคิดเป็นเม็ดเงินก็มหาศาลเหมือนกัน... รวยละเลยครับ !

### เอาน้ำมันไป เอาเงินคืนมา !

น่าใจหายนะครับ ทรัพยากรธรรมชาติถูกดูดขึ้นมาใช้ ทั้งๆ ที่สิ่งเหล่านี้เป็นทรัพย์สินสมบัติของพวกเรา และของลูกๆ หลานๆ

รีบดูดใช้ก็รีบหมดเร็ว

แต่ทำอย่างไรได้ ชีวิตยากจนเสียแล้ว ก็คงต้องขายทรัพย์สินสมบัติของบรรพบุรุษ เพื่อความอยู่รอด





## น้ำมันไบโอดีเซล กำลังหรือขุมทรัพย์

เราเคยจินตนาการประเทศบรูไนที่มีน้ำมัน ประชาชนอยู่สุขสบาย มีเงินใช้ มีส่วนแบ่งจากการเก็บภาษีน้ำมัน

ประเทศไทยมีน้ำมันมากกว่าเขาหลายเท่า เราก็น่าจะมีชีวิตสุขสบายกว่านี้ น้ำมันวันละ ๑๕๐,๐๐๐ บาร์เรลต่อวัน บาร์เรลละประมาณ ๑๐๐ ดอลลาร์ คุณกันก็จะได้ ๑๕ ล้านดอลลาร์

แลกเป็นเงินไทย คุณด้วย ๓๐ บาท ก็จะได้วันละ ๔๕๐ ล้านบาท คุณ ๑ ปี ก็จะได้ ๑๖๔,๒๕๐,๐๐๐,๐๐๐ บาท ผมนับไม่เป็นแล้วครับ ! จะเป็นลม !

คนไทย ๖๐ ล้านคน แบ่งคนละ ๑๐ ล้านบาท

คิดดูเถอะครับ จะสุขแค่ไหน ?

ปลดแอกสัญญาไม่เป็นธรรมเถอะครับ !



- ๓๔ - *๑๑๒๓*

# การพบแตกต่าง เห็นใจในจุดด้อย



ความหลากหลายทางชีวภาพ แปลว่า  
สรรพสัตว์มีมากมาย นิสัยใจคอขอมแตกต่าง

การดำเนินชีวิตขอมต่างกัน

พฤติกรรมก็แปลกแยก

เมื่อเขาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เขา จึงต้อง  
เข้าใจและเห็นใจ

ความแตกต่างต้องเคารพและยอมรับจุด  
อ่อนจุดด้อยต้องเข้าใจและเห็นใจ

เพราะเหตุนี้เราจึงมี กบกับคางคก

เพราะเหตุนี้เราจึงมี เสือกับกวาง

ฝ่ายหนึ่งเรียบรื่น สวยงาม ฝ่ายหนึ่งตะปุ่มตะป่ำ น่าขยะแหยง!

ฝ่ายหนึ่งก้าวร้าว ดุดัน แข็งแกร่ง กินเนื้อเป็นอาหาร อยู่ด้วยการเช่นฆ่า

ฝ่ายหนึ่งอ่อนโยน เรียบร้อย กินใบไม้ใบหญ้าเป็นอาหาร

ต่างฝ่ายต่างอยู่รอด แต่มีพฤติกรรมแสนแตกต่าง

เพราะเหตุนี้จึงต้อง “เคารพในแตกต่าง-เห็นใจในจุดด้อย”



จะไปบังคับเขามาเป็นอย่างเรา คิด  
อย่างเรา ย่อมเป็นไปไม่ได้

ความหลากหลายทางชีวภาพจึง  
หมายถึง จุดอ่อน-จุดแข็ง จุดด้อย-  
จุดเด่น ความง้อ-ความฉลาด ปฏิภาณ-  
ซื่อป้อ เขาวน-หัวทึบ ฯลฯ !

จุดอ่อนจึงมิใช่จะถูกเหยียดหยาม แต่  
เป็นเรื่องต้องเห็นใจ

เพราะในความจริงไม่มีใครอยากง้อ  
ไม่มีใครอยากอ่อนแอ

- ๓๖ - *๑๑๔๓*

และไม่มีใครอยากชั่ว !

แต่อำนาจการเรียน อำนาจการ  
พัฒนา คักยภาพย่อมแตกต่างกัน ผลจึง  
เป็นเช่นนี้ๆ

จึงต้องเข้าใจ-เห็นใจ

**เคารพแตกต่าง-เห็นใจในจุดด้อย**

หากชีวิตคือการเรียนรู้

เราก็ต้องฝึกยอมรับในความแตก-  
ต่าง ในสรรพสิ่งที่ไม่เหมือนเรา

หากชีวิตคือการสร้างปัญญาบารมี

เราก็ต้องฝึกเห็นใจ-เข้าใจในจุดอ่อน  
จุดชั่วร้ายของแต่ละชีวิต

**เคารพแตกต่าง-เห็นใจในจุดด้อย**

เป็นความริบถ้วนของชีวิต ก่อนตัวเอง  
จะตกนรกหมกไหม้ จมปลักอเวจี !

“จุดด้อย” จึงมิใช่เพื่อประนาม  
หยามเหยียด

“จุดชั่ว” จึงมิใช่รังเกียจเด็ดฉันท

เมื่อวิกฤตคือโอกาส ปัญหาคือ  
ปัญญา อุจจาระแท้ที่จริงคือปุโยอินทรีย์  
ชั้นยอด

แท้จริงคือบทเรียนให้เราฉลาด ให้





เราพัฒนาเป็นมนุษย์ที่แท้  
เป็นมนุษย์ที่จะมีใจสูง  
ฝึกเมตตา ฝึกกรุณา ฝึกสร้าง  
พรหมวิหาร  
ยังไม่สายเกินไป...ก็ตัวคุณนั่นแหละ  
เคารพแตกต่าง...เห็นใจในจุดต่อ  
เดียวกัน !



## Tips

### บินกันน้อยๆ น้อย

การเดินทางท่องเที่ยวโดยเครื่องบิน  
ทั้งไปและกลับระยะทาง ๒,๕๐๐  
กิโลเมตร หรือเท่ากับการเดินทางไป  
และกลับสิงคโปร์ ๑ ทริป จะปล่อยก๊าซ  
คาร์บอนไดออกไซด์ ๑.๓ ตันต่อผู้  
โดยสาร ๑ คน หมายความว่าการบิน  
เพียงครั้งเดียวอาจใช้พลังงานเท่ากับการ  
ขับรถหรือเดินทางแบบอื่นทั้งปี ไม่  
ต้องถึงขั้นลดบิน แต่อันการปล่อย  
คาร์บอนก่อนมให้มาไว้บินเฉพาะการ  
เดินทางไกลข้ามประเทศเท่านั้นก็ช่วย  
ได้เยอะแล้ว หากจำเป็นต้องไปหรือจะ  
ไปทั้งที ไปให้คุ้มและนานและต่อเครื่อง  
ให้น้อยที่สุด แทนที่จะเที่ยว ๗ วัน ๗  
ประเทศ ก็ลองหันมาวางแผนแบบ ๗ วัน  
๑ ประเทศ กันบ้าง จะได้มีเวลาเดินบ้าง  
วิ่งบ้าง ใช้รถรางบ้าง แทนที่จะต้องอยู่  
บนรถได้ตลอดเวลา

-ใช้บริการขนส่งมวลชน เช่น รถเมล์  
รถทัวร์ รถตู้ รถไฟ รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดิน  
เรือ... ประหยัดเงินในกระเป๋าตั้งค์และ  
สร้างคาร์บอนไดออกไซด์น้อยกว่าการ  
ขับรถยนต์ส่วนตัวอีกเพียบ

(จากหนังสือ Green guide)

# สวนผัก Organic

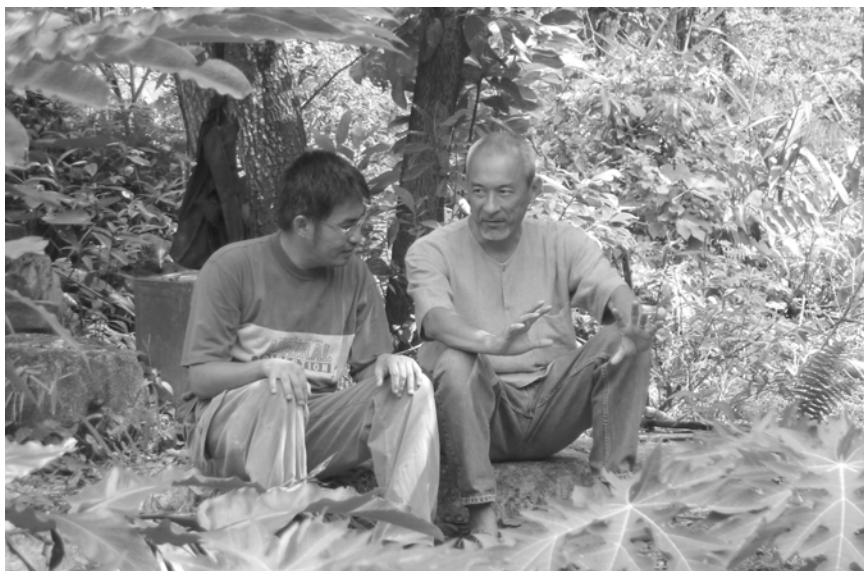
## สมุนไพร

ของ Ivan Ho Weng Cheong

ที่กัวลาลัมเปอร์ มาเลเซีย

คุณ Ivan เป็นเกษตรกรที่มีความสุข ความพอใจกับวิถีธรรมชาติอย่างยิ่ง เขาพาเราชมสวนสมุนไพรที่ไม่ใหญ่นัก แต่มีผักหลากหลายชนิด ส่วนใหญ่จะเป็นสมุนไพรซึ่งเขาได้รู้จักตั้งแต่ครั้งอยู่ในป่า เขาเห็นคนตัดไม้ บุกรุกป่าแล้ว





สะท้อนใจมาก ทำให้คิดถึงเรื่องการให้การศึกษาแก่เด็กๆ และผู้ใหญ่ เขาสอนหมักปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยสมุนไพร เลี้ยงวัวแพะ ไก่ ปลา ให้เป็น eco system มีระบบนิเวศที่พึ่งพากัน สัตว์ที่เขาเลี้ยงจะมีชื่อเสียงเรียงนาม และเลี้ยงไว้เป็นเพื่อน ไม่มีการฆ่า เพราะเขาว่าการฆ่าเป็นพลังชั่วร้าย ผลผลิตของเขาสามารถนำไปขายที่ตลาดหนึ่งหรือสองครั้งต่ออาทิตย์ และขายหมดทุกครั้ง เพราะผู้ซื้อทราบดีว่าเป็น organic เขาเลือกปลูกสมุนไพร ผักป่า เพราะมันแข็งแรงและดูแลตัวเองได้ ไม่ต้องเสีย

เวลาประกอบประหม่อม เขาว่า ปัจจุบันมนุษย์สะอาดเกินไป และใช้ชีวิตอยู่กับสิ่งประดิษฐ์ ห่างไกลจากธรรมชาติ มนุษย์กำลังทำร้ายตัวเอง ในสวนของเขาสัตว์ทั้งหลายเดินเฟ้นฟ่านและขี้ไปทุกหนทุกแห่ง ผืนดินจึงอุดมสมบูรณ์ให้ผลผลิตดี เขาเชื่อว่า เมื่อเราอยู่กับธรรมชาติ ธรรมชาติจะดูแลเรา เขาเลือกเป็นชาวสวนเพราะมันเป็นชีวิตที่แสนสุข สงบ สัจด์ แข็งแรง และเบิกบาน ทั้งหมดนี้ฉายชัดออกมาในน้ำเสียง แววตา และท่าทางตลอดการสนทนากับพวกเรา



## สวนผัก Mr.Lee

ฉันมีโอกาสดูสวนผัก organic ที่มาเลเซียของ Mr.Lee ซึ่งเป็นเกษตรกรรุ่นที่ ๓ จึงอยากนำเรื่องราวที่น่าประทับใจของเขามาเล่าให้ฟังค่ะ ปู่ Mr.Lee เป็นเกษตรกรรุ่นที่ ๑ ตายตอนพ่ออายุ ๑๒ ปี จึงต้องขายที่ดินใช้หนี้ ต่อมาพ่อ



ต้องซื้อที่ดินทำกินใหม่ แล้วก็ต้องเป็นหนี้ เขาเองก็ทำเกษตรตามพ่อตั้งแต่อายุ ๑๒ เป็นเกษตรแบบพึ่งปุ๋ยเคมี (ยูเรียคอนเซ็นเทรต) เขาจึงเห็นที่ดินเสื่อมโทรมลงเรื่อยๆ เขาเดือนและห้ามพ่อ แต่พ่อเชื่อเพื่อนที่เป็นคนแนะนำปุ๋ยเคมีให้ เขาเล่าว่าดินเสีย ขนาดหญ้ายังไม่ขึ้นเลย

จนเมื่อเขาอายุ ๑๙ จึงเริ่มรู้ว่าต้องช่วยดินแล้ว เขาเจอ Mr.steven ซึ่งปลูกผัก Organic เขาไปลองกินดู รู้สึกรสชาติดีมาก Mr.steven ซึ่งเปรียบเสมือนครูเขาบอกว่า ถ้าอยากกินผักอร่อยอย่างนี้อีกก็ต้องไปปลูกเอง เขาจึงไปคุยกับพ่อซึ่งก็ยอมเปลี่ยนแนวทางเพราะเขายืนยันข้อแม้ว่า หากพ่อไม่ยอม เขาจะไม่ทำเกษตรต่อ

ปี ๒๕๓๙ เขาจึงเริ่มปลูกผัก Organic เพียงปีแรกก็เห็นผลว่าดินดีขึ้น ครั้นปีที่ ๒ ผลผลิตได้ดี แต่ตลาดแย่มากเพราะคนกลาง เขาและเพื่อนๆ อีก ๖ คนจึง





รวมตัวกันทำการผลิตและจำหน่ายแบบครบวงจร โดยแบ่งหน้าที่กันทำแบบเคาเรพซึ่งกันและกัน ตั้งแต่การปลูก การดูแล ตัดเก็บผลผลิต แพ็คลงถุงส่งขาย รวมถึงส่งตามบ้านลูกค้า

พื้นที่ผลิตอยู่ที่ Camaron

High land) เป็นเขาสูง อากาศ

ดี ผลิตพืชเมืองหนาวได้ดีเยี่ยม แล้วเขาส่งขายไปถึงเมืองหลวงคือ กัวลาลัมเปอร์ และป็นัง ซึ่งเขาต้องขับรถไปส่งผักให้ถึงร้านค้า และถึงมือลูกค้าประจำทุกอาทิตย์

Mr.Lee เป็นคนอึดยาคัยดีมาก ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นเกษตรกรตัวอย่างผู้มีความเชื่อและศรัทธาเต็มเปี่ยมต่อวิถีเกษตรอินทรีย์ เขาบอกว่า “ผมทำเพื่อให้คนอื่นเห็นแล้วเกษตรกรอื่นๆ จะได้ทำตาม ผมมั่นใจว่าการปลูกผัก Organic มันปลอดภัย และแม้ที่สุดเราจะไม่มีเงิน เราก็ยังพึ่งตัวเองได้”

หลังจากปลูกผัก Organic จนสำเร็จและมีตลาดมีลูกค้าให้การสนับสนุนและมาเยี่ยมชมกิจการถึงที่มากมาย เขาและหุ้นส่วนจึงร่วมกันเปิดร้านสุกี้ โดยใช้ผัก Organic ของตนเอง ร้านเขาได้รับความนิยมมาก เพราะลูกค้ามากินแล้วบอก



- ๔๒ - ๑๑๔๓

ต่อๆ กันว่าผักอร่อยมาก สดใหม่ รสชาติแตกต่างจากผักตลาดทั่วไป ลูก็เขาใช้เตาถ่าน และน้ำซุบใช้ถั่วหลายชนิดต้มหลายชั่วโมงจนเปื่อย และให้รสหวานตามธรรมชาติ พวกเราซึ่งเป็นนักมังสวิรัตได้ชิมลู๊ของเขาแล้วต้องยอมรับว่ารสชาติดีอย่างไม่เคยได้กินที่ไหนมาก่อน (เขามีบริการทั้งแบบธรรมดาและมังสวิรัตเป็นปกติเพราะมีลูกค้ากินมังสวิรัตพอสมควร วันที่เราไปกิน โต๊ะข้างๆ ก็สั่งแบบมังสวิรัตเช่นกัน) เพราะผักหลากหลายชนิดที่ทั้งสดและใหม่นั้นเอง

ฉันถามเขาว่า ลูๆ จะทำสวนผัก Organic ต่อจากเขาไหม เขาบอกว่า เขาจะไม่บังคับลู ถ้าชอบ พวกเขา

ก็จะทำตามเอง ลูๆ ควรเลือกวิถีของตนเอง แต่ที่เขาชัดเจนก็คือ เงินไม่ใช่เป้าหมายของชีวิต เขาว่า หากเขาเลี้ยงลูด้วยเงินเป็นที่ตั้ง ลูจะเสียคน วิถีแห่งเกษตรอินทรีย์สอนให้เขารู้จัก “พอ” รู้จัก “ให้” (อาชีพปลูกผัก Organic ทำให้เขามีโอกาสสมอบผักที่ดีและปลอดภัยให้ผู้บริโภคทุกคืนวัน) และเป็นสุข

เราทุกคนประทับใจในบุคลิกและอัธยาศัยของ Mr.Lee เป็นอย่างยิ่ง เขาเป็นเกษตรกรที่ร่าเริง ชยัน ร่ารวย อารมณ์ขัน เป็นมิตรกับทุกคน เขาทำหน้าที่เจ้าบ้านอย่างดีเยี่ยมจนไม่มีที่ติ สร้างแรงบันดาลใจให้เราได้มากมายอย่างไม่น่าเชื่อ





# พุทธชยันตี

## ๒๖๐๐ ปี พระพุทธศาสนา

รายการ “มองโลก มองเรา” ทางสถานีโทรทัศน์เนชั่น แชนแนล ได้ร่วมฉลองพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ ด้วยการสนทนาธรรม ตอนพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี พุทธศาสนา เมื่อวันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๕๕ ซึ่งมีเนื้อหาที่น่าสนใจที่อยากนำเสนอให้ได้อ่านกันอย่างกว้างขวาง



### พระมหาวิฑูติชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)

“ในศตวรรษที่ ๒๑ ต้องยอมรับว่ามนุษย์สนใจศาสนากันมากขึ้น เพราะ ๑๐๐ กว่าปีที่ผ่านมา มนุษย์ตกอยู่ภายใต้กิเลสตัณหา มากเหลือเกิน ทุนนิยมแผ่ครอบคลุมทั้งโลก คือความโลภมันครอบโลก ทุกสิ่งทุกอย่างถูกซื้อ นำด้วยเงิน เงิน เงิน ดังนั้นในโลกที่เงินเป็นใหญ่ เอาเงินเป็นตัวตั้ง ความสุขของมนุษย์จึงถูกแขวนเอาไว้กับการบริโภค แล้วเชื่อกันว่าใครมีความสามารถไขว่คว้าสิ่งเหล่านี้ได้มาก คือคนที่มีความสุขมาก เมื่อคนมีความคิดอย่าง





นี่ โลกทั้งโลกก็วิ่งไปหาสินค้าและบริการ แล้วใครกับกรรม... ก็คือ ทรัพยากร ขณะนี้กลายเป็นโลกทั้งโลก กำลังทะเลาะกันเพราะทรัพยากรไม่พอ อาหารไม่พอ พลังงานไม่พอ เงินไม่พอ ทรัพยากรมีจำกัด แต่ความโลภของคน ไร้ขีดจำกัด เวลานี้โลกจึงโหยหาหลักคิด โหยหาแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ และ **อาตมาเชื่อว่าพุทธธรรมคือคำตอบของปัญหาทั้งหมดทุกเรื่อง** ดังนั้น ใครที่มาศึกษาพุทธศาสนา ขอให้ไปให้ถึง “ตาน้ำ” ของโพธิปัญญาให้ได้ ไม่เช่นนั้น คุณกำลังบริโภคศาสนาเหมือนบริโภค สินค้าแบรนด์เนมชนิดหนึ่ง ซึ่งจะไม่ทำให้คุณดับทุกข์ได้

## ภิกษุณีธัมมนันทา

(เจ้าอาวาสวัดทรงธรรมกัลยาณี

ตำบลพระประโทน จังหวัดนครปฐม)

“ปัจจุบันคนที่เข้าวัดมีหลายระดับ บางระดับอาจจะแค่พุทธพาณิชย์ แต่ถ้าเป็นพุทธพาณิชย์แล้วนำเข้าสู่สถานการณ์ ปฏิบัติอย่างจริงจัง ก็จะเข้าถึงหลักธรรมได้ อย่าไปหยุดแค่พุทธพาณิชย์ แค่เปลือก **เปลือกต้องนำเราเข้าสู่แก่น ลำพังแก่นไม่มีเปลือกก็อยู่ไม่ได้** ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ เราจะไม่ปฏิเสธฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอย่างสิ้นเชิง ให้ทำความเข้าใจว่า ส่วนของเปลือกก็สำคัญ เพราะถ้าต้นไม้ทิ้งเปลือก นั่นคือต้นไม้ตาย เปลือกก็ต้องมี แต่สาระสำคัญของต้นไม้อยู่ที่แก่น เราต้องเข้าสู่แก่นคือคำสอนของศาสนาให้ได้ แต่ทุกวันนี้คนเข้าวัดอย่างเดียว ก็คือให้แต่เปลือก คนก็ติดอยู่แค่เปลือก ไม่สามารถนำเขาเข้าไปได้มากกว่าที่เขา แสวงหา...

ทุกวันนี้ ที่คนตะวันตกหันมาสนใจ ศาสนามากขึ้น คิดว่าเพราะเขาเป็นคนช่างคิด ช่างวิพากษ์วิจารณ์ ช่างแสวงหา แล้วพอเขามาเจอคำตอบทาง

ศาสนา เขาก็คิดว่าเป็นคำตอบที่ว่าใช่เลย เพราะสามารถจะพิสูจน์ได้ ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้เชื่อ ไม่ได้สอนให้หึงมงาย แต่สอนให้เรารู้จักความเป็นจริง และอยู่กับความเป็นจริงได้ จึงเป็นศาสนาที่ตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณของคนตะวันตกมาก บางคนอาจจะเข้ามาโดยการปฏิบัติเลย โดยที่ไม่ได้ศึกษามาก่อน บางคนจะศึกษาก่อนแล้วนำไปสู่การปฏิบัติ แต่ไม่ว่าเขาจะเข้ามาแบบไหน ก็จะนำไปสู่องค์รวมคือการศึกษาและปฏิบัติ เพราะฉะนั้นคุณภาพของชาวพุทธใหม่ที่เป็นชาวตะวันตกจึงมักจะจริงจังมากกว่าชาวพุทธในเมืองไทย

ส่วนที่ว่าต่อไปพุทธศาสนาจะเป็นอย่างไร ทั้งในเมืองไทยและระดับโลก ก็คิดว่าลูกตุ้มมันจะแกว่ง มันจะสวิงไปสู่วัตถุนิยมจัดแล้วไม่เห็นทางออก แกว่งไปสู่ความรุนแรงที่สุดแล้วไม่เห็นทางออก แล้วมันก็จะตีกลับไปสู่สันติภาพ ตีกลับไปสู่ความดีงาม ไม่เช่นนั้น มันจะหลุดโลกแล้ว เวลานี้พลังของการรุกรานซึ่งกันและกัน ความรุนแรงจะทำให้เราหลุดโลก ถ้ามนุษย์ยังไม่ตื่นตัวว่าต้องช่วยกันแล้ว มนุษย์ต้องใช้พลังนี้สร้างสรรค์เพื่อให้โลกอยู่ได้ คิดว่า ๒๖๐๐ ปีนี้ ก็ถึงเวลาที่จะต้องสวิงกลับแล้ว กลับมาสู่ความร่มเย็น สู่สันติภาพมากขึ้น ซึ่งพิสูจน์แล้วว่าที่ผ่านมามีความรุนแรงช่วยอะไรไม่ได้”





## ท่านมิตซูโอะ

(วัดสุนันทวนาราม-สาขาที่ ๑๑๗ ของวัดหนองป่าพง  
บ้านท่าเตียน ตำบลไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี)

“ปัจจุบันชาวต่างชาติหันมาสนใจศาสนาพุทธกันมากขึ้น เพราะเมื่อเขามีเงินมีทองเป็นวัตถุนิยม มีประสบการณ์มาแล้ว ก็ไม่มีความสุขเท่าที่ควร ก็เลยหันมานั่งสมาธิเป็นชาวพุทธกันมากขึ้น ซึ่งทุกคนก็ยืนยันว่า การกินดี อยู่ดี มีความสุขแบบทางโลก ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง จึงหันมาหาความสุขทางจิตใจกันมากขึ้น”



(จากจดหมายข่าวเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๖๕)

## Tips

- ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ใช้รถยนต์ หันมาใช้รถขนาดเล็ก/รถประหยัดพลังงาน หากคุณใช้รถยนต์ออฟโรดหรือรถสี่ล้อขนาดใหญ่ เดินทางระยะทางต่ำกว่า ๓,๐๐๐ กิโลเมตร คุณสามารถใช้รถยนต์ขนาดเล็กไปได้ไกลกว่า ๑๘,๐๐๐ กิโลเมตร โดยปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ในปริมาณเท่ากัน (๑.๓ ตัน)
- ขับรถช้าๆ ไม่ได้พรั้มแง่มงาม แต่คุณจะได้ดื่มด่ำกับธรรมชาติสองข้างทางและประหยัดน้ำมันสุดๆ หากคุณขับรดด้วยความเร็วประมาณ ๙๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง จะประหยัดน้ำมันถึง ๒๐ เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว
- จะประหยัดยิ่งกว่าถ้าหมั่นตรวจดูลมยางและเช็คเครื่องยนต์ เพราะเมื่อยางอ่อนตัวจะทำให้การขับเคลื่อนด้วยประสิทธิภาพลดลง เปลืองน้ำมันมากขึ้น และควรเติมลมยางให้เหมาะกับรถ โดยทั่วไปปริมาณลมที่เหมาะสมจะระบุอยู่ที่ประตูฝั่งคนขับ...เช็คดูซะ

(จากหนังสือ Green guide)

# ๕.๕.๕๕ ‘เสียงใจ’

## จากทั่วโลกแด่นางายขอบ



หยิบด้ายขวัญจากตะกร้ามาเจิญขวัญ  
เทียนผึ้งตัวน้ยามฝันน้อยคอยถวาย  
แต่พ่อหลวงลูกลูกท่วงอยู่มีวาย  
จึงพร้อมกายจึงพร้อมใจไม่รีรอ  
รวมพลังตั้งดวงจิตอธิษฐาน  
ทรงพระชนม์ยั่งยืนนานลูกลูกขอ  
เป็นร่วมโพคุ่มดอกหญ้าหลากหลายกอ  
เป็นตะวันสาดแสงทอสูใจดิน

ลูกลูกมาจากแดนไกลตรงชายขอบ  
ประณตมอบขอบวันทาแทนทรัพย์สิน  
เมล็ดข้าวเกลือป่นพริกพร้อมเพลงพิน  
ภาษาถิ่นขับผสานกังวานไกล  
ละของฝนปรอยปอยโปรยโรยจากฟ้า  
ตั้งพรแห่งเทพเทวามาพรมิให้  
ท่านคงรู้คงรับทราบความจริงใจ  
จากผองไทยหลายหลากหลายชาติพันธุ์

- ๔๘ - ๑๑๕๖





ทูลทางไกลสุดไกลก็มาโปรด  
 แยมพระสรวลเอ่ยพระโอษฐ์ทุกพวกจัน  
 ลตพระองค์ลงไกลจิตชนสามัญ  
 น้ำพระทัยปานมทรณพิชเสชล

ขอน้อมเกล้าฯปฏิบัติ ณ ลานนี้  
 จะเป็นราษฎรที่ภักดีไม่ฉ้อฉล  
 ขอพระองค์อย่าได้ทรงห่วงกังวล  
 จะรักชาติตราบเท่าจันสิ้นชีวิต

จะรักษาป่าขุนเขาและต้นน้ำ  
 จะเดินตามรอยพระบาทราชวิถิ

ไม่ฟุ้งเพื่อดำรงชีพแต่พอดี  
 ราชพิธีพร้อมทุกเมื่อเพื่อราชา  
 ฟ้าเจ็ดชั้นเขาทั้งเจ็ดดินเจ็ดผืน  
 โปรดย่นยืนเป็นพยานจันรับข้าฯ  
 จะถือสัตย์ไม่ทร่บัตในวจา  
 จะยืนหยัดตั้งหินผาแห่งไพรพณ

ประคองเทียนเล่มน้อยข่อยในมือกร้าน  
 จิตประสานทลอมรวมกันมันประสงค้  
 ขอเป็นข้าราชการบาทอย่างมันคง  
 ขอพระองค์ ธิ จงทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะฯ  
 ข้าพระพุทธเจ้า  
 ทนอที่ผ่อ



# ลูกโป่งสีแดง



รายการนิทานแห่งความสุขทางสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส ก่อนหกโมงเช้า เล็กน้อย เส่านิทานพร้อมภาพประกอบน่ารักๆ มานานแล้ว แต่เพิ่งมีบุญได้ฟังเมื่อไม่กี่วันมานี้ หลังจากได้ฟังครั้งแรกก็ติดตามฟังมาตลอด เหมือนรายการอื่นๆ อีกหลายรายการของสถานีนี้ เช่น *พื้นที่ชีวิต* *พันแสงรุ่ง* *เปิดโลกเปิดเล่ม* และ รายการดีๆ อีกหลายรายการ ดูแล้วก็อยากบันทึกไว้เตือนใจเตือนความจำ

เรื่องแรก *ลูกโป่งสีแดง* เด็กๆ กำลังเล่นกันสนุกสนาน ไม่มีใครเห็นพ่อค้า ลูกโป่ง พ่อค้าก็เลยปล่อยลูกโป่งสีแดงให้ลอยขึ้นท้องฟ้า เด็กๆ เห็นเข้าก็พากันมาซื้อลูกโป่งสีอื่นต่างๆ จนเหลือลูกโป่งสีแดงๆ ไม่กี่ใบกับลูกโป่งสีด้าอีกหลายใบ เด็กคนหนึ่งซึ่งไม่ได้ซื้อลูกโป่งถามพ่อค้าว่า *ลูกโป่งสีด้าลอยได้หรือเปล่า* พ่อค้าตอบว่า *ลอยได้สิ* แล้วก็ปล่อยลูกโป่งสีด้าจนหมด **“ลูกโป่งลอยได้เพราะสิ่งที่อยู่ข้างใน ไม่ใช่เพราะสีที่เห็น”**

อีกเรื่องหนึ่งเป็นเรื่อง *วัวแก้ตัว* เหตุเกิดในชนบท มีชายหนุ่มคนหนึ่งยอมเอาวัวแก้ตัวมาแลกตัวหญิงสาวที่ใครๆ ในหมู่บ้านล้วนเห็นว่าไม่มีค่าคุ้มกับวัวถึงแก้ตัว แต่เมื่อเวลาผ่านไปหลายปี ชีวิตความเป็นอยู่ของชายคนนั้นเจริญก้าวหน้าขึ้นมากมาย เขาบอกแขกที่มาเยี่ยมว่า *ความเจริญในชีวิตของเขามาจากภรรยาที่ทำงานหนักทุกอย่าง ทำให้เขามีค่าสูงยิ่ง เทียบไม่ได้กับราคาวัวแก้ตัวนั้น*

เรื่องสุดท้าย คือ *เมล็ดพันธุ์แห่งความซื่อสัตย์* เรื่องนี้มีอยู่ในหนังสือมังกร

สอนลูก และนำมาเล่าต่อใน  
เว็บไซต์ [http://www.oknation.net/  
blog/print.php?id=275340](http://www.oknation.net/blog/print.php?id=275340) ด้วย ไม่นานนี้ก็เห็นโฆษณาเรื่องความซื่อสัตย์  
เล่านิทานเรื่องนี้เหมือนกัน

ผู้เฒ่าจีนคนหนึ่ง มอบเมล็ดพันธุ์พืชแก่ลูกๆ ให้ไปปลูกเพื่อนำดอกผล  
มามอบเป็นของขวัญวันเกิดของพ่อ  
เมื่อถึงวันเกิดของพ่อ ลูกๆ ทุกคนมี  
ต้นไม้ดอกผลสวยงามมาให้พ่อ  
ยกเว้นลูกคนเล็กที่กล่าวขอโทษพ่อที่  
ปลูกต้นไม้ไม่ขึ้น แต่ชายชรากลับยิ้มให้  
ด้วยความภาคภูมิใจ กล่าวว่ **“สิ่งที่  
เจ้ามอบให้พ่อนั้นมีค่ายิ่งกว่าดอกไม้ทั้ง  
มวล เพราะสิ่งที่พ่อต้องการคือความ  
ซื่อสัตย์”**

เมล็ดพันธุ์ที่เขาให้ไปทั้งหมดนั้น  
ตายแล้ว ปลูกไม่ขึ้นอีกแล้ว

ถ้ามองแง่ร้าย ก็น่าเศร้าใจนะที่  
ลูกของเราแท้ๆ เกือบทั้งหมดไม่ซื่อ-  
สัตย์ต่อเรา แต่สำหรับคนที่มองโลก  
แง่ดี อาจจะภูมิใจกับลูกที่ซื่อสัตย์คน  
เดียว ภูมิใจกับหญิงสาวที่มีความซื่อ-  
สัตย์ต่อหน้าที่ของตนเอง ภูมิใจกับทุก  
คนที่มี “สิ่งที่อยู่ข้างใน” ไม่ว่าจะรูปลักษณ์

ภายนอกจะเป็นอย่างไร ทั้งที่คนส่วน  
ใหญ่หรือเกือบทั้งหมดในโลกนี้มักให้  
ความสำคัญแก่ความสวยงามภายนอก  
จนมองข้าม “สิ่งที่อยู่ข้างใน”

คนที่มีคุณค่าในตนเอง นอกจาก  
จะต้องรักษาและพัฒนาคุณค่าของ  
ตนเองแล้ว ยังต้องต่อสู้กับสายตาและ  
ทัศนคติของคนที่ไม่เข้าถึงคุณค่านั้น  
ไม่ให้เอนเอียงไปตามทัศนคติอันตื้นเขิน  
คับแคบ เพื่อที่จะรักษาจุดยืนของ  
ตนเองให้ชื่อตรงคงมั่น

จะว่าอะไรไหม ถ้าจะยกตัวอย่าง  
นักการเมืองหรือคนที่มีบทบาททาง  
การเมือง เราไม่มีตัวอย่างใครที่ต่อสู้  
ทางการเมืองอย่างกล้าหาญและ  
ซื่อสัตย์เลย ประวัติศาสตร์ของเรามี  
แต่คนที่หนีเอาตัวรอด หรือใช้กลโกง  
ในการต่อสู้ทั้งสิ้น คนไทยรวมทั้งเรา  
เองล้วนจัดอยู่ในประเภท “รู้รักษาตัว  
รอดเป็นยอดดี”

หากมีใครยอมติดคุกหลายๆ สิบ  
ปี หรือถูกขังลิ้มด้วยเหตุผลทางการเมือง  
เพื่อยืนหยัดอุดมการณ์ของ  
ตนเองก็ไม่มีใครยกย่องสรรเสริญเขา  
ให้ลูกหลานไทยได้รู้จักและยกย่อง เรา

ก็เลยไม่รู้ว่ามีคนแบบนี้

เคยเห็นคนที่เราเคารพนับถือมานาน เข้าไปมีบทบาททางการเมือง แทนที่จะยืนหยัดในข้อปฏิบัติที่ยึดถือมานานนับสิบปี เพื่อประกาศคุณธรรม ความดีให้ประชาชนได้เห็นกันกว้างขวางขึ้น กลับยอมย่อหย่อนเพื่อให้คนส่วนใหญ่ยอมรับได้ รวมทั้งการพูดสนับสนุนการประพาศศีลธรรมด้วยประการต่างๆ เพราะฉะนั้นถึงเข้าใจได้ไม่ยากว่าทำไมพวกนักการเมืองถึงเปลี่ยนไปในทางเลวจากเดิมที่เคยเป็นก่อนเข้ามายุ่งเกี่ยวกับการเมือง

คิดถึงคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า *อย่าพร่าประโยชน์ตนด้วยประโยชน์ท่านแม้มาก* พูดง่ายๆ ว่าอย่าหวังจะทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้มากๆ แล้วยอมปฏิบัติตนเลวลง ซึ่งหมายถึงการเสียประโยชน์ตน

เคยพูดกับเพื่อนว่าเราคงเกิดผิดประเทศ เพราะความคิดของเราต่างจากคนไทยส่วนใหญ่แทบจะเรียกได้ว่าสิ้นเชิง เท่าที่ได้พบหรือได้ยินข่าวหรือเรื่องเล่า สิ่งสำคัญที่ทำให้ยังอยู่ได้ในประเทศนี้คือความซื่อสัตย์ ไม่กล้า

ต่อสู้เพื่อยืนหยัดปฏิบัติตามความคิดของตนเอง ถึงแม้จะไม่ยอมทำตามสิ่งที่ไม่เห็นด้วย แต่ก็ไม่กล้าขัดขวางการกระทำที่เห็นว่าไม่ถูกต้อง ไม่เป็นธรรม

เคยคิดว่าน่าจะไปเกิดที่ประเทศอื่น จะได้ฝึกตนให้กล้าหาญทางจริยธรรม ก็ยังคิดไม่ออกว่าจะไปเกิดที่ประเทศไหนดี ใครๆ ก็บอกว่าประเทศไทยนี้แหละดีที่สุดในแล้ว จะคิดอะไรจะทำอะไรก็ได้ ตามประสาไทยแท้

ดูอย่างเพื่อนเราสิ ได้ยินบ่นอยู่เรื่อย เรื่องลูกศิษย์ไม่รักเรียน ไม่รับผิดชอบ สงงานไม่ตรงเวลา พอถามว่า *เด็กสงงานไม่ตรงเวลา แล้วพี่รับไหมล่ะ* คำตอบก็คือรับ ถ้าไม่รับงานเด็กก็เกรงว่าเด็กจะไม่มีคะแนนเก็บ ฯลฯ เป็นห่วงหลายเรื่อง

โธ่! แล้วเด็กจะเรียนรู้ได้อย่างไรว่า การสงงานไม่ตรงเวลาเป็นสิ่งไม่ถูกต้อง

เด็กไทยก็เลยเติบโตมาพร้อมกับการเรียนรู้ความไม่รับผิดชอบซึ่งติดตัวมาจนถึงขั้นบัณฑิตศึกษา เวลาแบ่งกลุ่มทำงานส่งอาจารย์ ก็จะมีคนทำ



งานแค่คนสองคน ที่เหลือไม่ได้ทำ แต่  
ได้คะแนน ถามว่าอาจารย์ทราบไหม  
คุณผู้อ่านคิดว่าอย่างไร

นอกจากครูบาอาจารย์จะไม่  
เอาเรื่องเอาราวแล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็  
ไม่เอาเรื่องเอาราวด้วย การไม่เอา  
เรื่องมี ๒ แบบ แบบแรกไม่เอาเรื่อง  
เพราะรักผิดทาง ลูกหลานทำผิดอะไร  
ก็ไม่อบรมบ่มนิสัย กลัวลูกลำบาก กลัว  
ลูกเสียใจ อีกแบบหนึ่งไม่เอาเรื่อง  
เพราะไม่สนใจ ลูกหลานจะทำอะไร  
ถูกหรือผิด ก็ปล่อยตามเวรกรรม

ด้วยเหตุนี้ ชาวคนไทยจึงไม่ได้รับการ  
ฝึกฝนอบรมคุณธรรมจริยธรรม  
เท่าที่ควร ทั้งไม่ได้รับการฝึกฝนให้รัก  
การเรียนรู้ด้วย ทุกวันนี้เด็กส่วนใหญ่  
จึงทั้งไม่ดีและไม่เก่ง ไม่จำเป็นต้องตั้ง  
ประเด็นว่าจะเก่งก่อนดีหรือดีก่อนเก่ง  
แท้จริงแล้วคนดีก็ต้องเก่ง และคนเก่ง  
ต้องดีด้วย

ถ้าเก่งแล้วไม่ดี นอกจากจะไม่  
ช่วยโลกช่วยสังคมแล้ว ยังจะกอบโกย  
สาธารณประโยชน์มาเป็นผลประโยชน์  
ของตนเองด้วยซ้ำ บางทีแสดงที่ท่า  
ว่าจะช่วยสังคม แต่เบื้องหลังกลับ

ซ้ำเติมสังคมให้ล้มละลายหนักขึ้นอีก ก็  
เป็นได้

ถ้าดีแล้วไม่เก่ง นอกจากจะช่วย  
โลกช่วยสังคมไม่ได้แล้ว ยังอาจเป็น  
เครื่องมือของผู้ไม่ปรารถนาดีหรือถึง  
ปรารถนาร้ายต่อบ้านเมืองได้ง่ายๆ  
บางทีคิดว่าจะช่วยสังคม แต่เพราะ  
ความไม่รู้หรือรู้ไม่รอบ กลายเป็นสร้าง  
ปัญหาให้สังคมก็เป็นได้

แท้จริงแล้วความเก่งไม่ได้เป็น  
อุปสรรคใดๆ ต่อการพัฒนามนุษย์และ  
สังคมในด้านคุณธรรม ตรงกันข้าม  
กลับเป็นปัจจัยสนับสนุนการพัฒนา  
ด้วย เพราะการพัฒนาคุณธรรมทำได้  
พร้อมๆ กับการพัฒนาวิชาการ เช่น  
เดียวกับการพัฒนาความสามารถใน  
การทำงาน ดังที่เราได้ยินกันอยู่เสมอ  
ว่าการทำงานคือการปฏิบัติธรรม ผู้  
นำการเปลี่ยนแปลงทุกระดับ ทุกพื้นที่  
ทุกประเภท ล้วนมีความรู้คู่คุณธรรม  
ทั้งสิ้น เห็นชัดๆ ก็คือพระพุทธองค์ของ  
เราทรงเล่าเรียนวิชาถึง ๑๘ วิชา ซึ่ง  
เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นผู้รู้เท่าทัน  
โลก (โลกวิทู) หนึ่งในคุณลักษณะสาม  
ของพระพุทธองค์ ได้แก่ โลกุตระ

โลกวิทู และโลกานุกำป (มีคุณธรรมเหนือกิเลสของโลก มีความรู้เท่าทันโลก มีความสามารถอนุเคราะห์โลก)

ผู้นำทางจิตวิญญาณคนอื่นๆ ของโลก ไม่ว่าใครก็ตาม ล้วนมีความรู้ความสามารถสูงด้วย ยังไม่เคยได้ยินเรื่องราวของผู้นำทางจิตวิญญาณแม้สักคนเดียวที่ไม่มีมารอบรู้ ยกเว้นผู้นำประเภทไสยศาสตร์มนตร์ดำ

ดังนั้นผู้ปฏิบัติตามศาสตร์จริงไม่ควรปฏิเสธการพัฒนาความรู้และความสามารถควบคู่ไปกับการพัฒนาจิตวิญญาณซึ่งเป็น “สิ่งที่อยู่ข้างใน” ที่เสริมคุณค่าซึ่งกันและกัน และสร้าง “สิ่งที่อยู่ข้างใน” ที่สำคัญอีกลักษณะหนึ่งคือความสุข

หลายวันก่อน ไปร่วมประชุมสังคมวิทยาระดับชาติ ครั้งที่ ๔ “แผ่นดินเดียวกันแต่เหมือนอยู่คนละโลก? : วาระการวิจัยเพื่ออนาคต” ที่โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ เข้าวันที่ ๑๘ มิ.ย.๕๕ ศ.ดร.นิธิ เอียวศรีวงศ์ กล่าวปาฐกถา “แผ่นดินเดียวกันแต่เหมือนอยู่คนละโลก?: การปฏิรูปประเทศไทยเพื่อการอยู่ร่วมโลกเดียวกันกับคนอื่น

จินตนาการสู่ออนาคต” กล่าวถึงการรวมกลุ่มประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (เออีซี) ว่าต้องเน้นความร่วมมือ ไม่ใช่แข่งขัน การสร้างความสัมพันธ์กับโลกต้องมองในหลายมิติ และมองอย่างสร้างสรรค์ “คนไทยโดยเฉพาะคนที่มีการศึกษา มักมองโลกข้างนอกไปในเชิงการแข่งขัน ช่วงนี้เวลาพูดถึงเออีซี คนมักนึกว่าเราจะแข่งขันกับพม่า เวียดนาม มาเลเซีย หรือประเทศอื่นๆ ได้อย่างไร ภายใต้ชุมชนเศรษฐกิจร่วมกัน ผมเข้าใจว่าเออีซีเกิดขึ้นเพื่อให้เราร่วมมือกันเพื่อเป็นตลาดที่ใหญ่พอ หรือมีเสน่ห์พอให้คนอื่นมาลงทุน แต่เรามากกลับมองในลักษณะที่ว่าเราพร้อมที่จะแข่งกับคนอื่นแล้วหรือยัง” ศ.ดร.นิธิ กล่าวว่ามีวิธีอื่น ๆ ที่จะปฏิสัมพันธ์กับคนที่ไม่ได้อยู่ในวัฒนธรรมเดียวกับเราอีกหลายอย่าง นอกจากการแข่งขันทางเศรษฐกิจ

ปัญหาพื้นฐานในสังคมไทยมาจากความสัมพันธ์ ๓ ลักษณะ ได้แก่ รัฐ ทุน และสังคม จัดความสัมพันธ์เชิงอำนาจไม่สมดุล เหตุผลสำคัญเกิดจากการเข้าถึงทรัพยากรไม่เอื้อให้เกิดความเท่าเทียม โดยเฉพาะจากอำนาจ

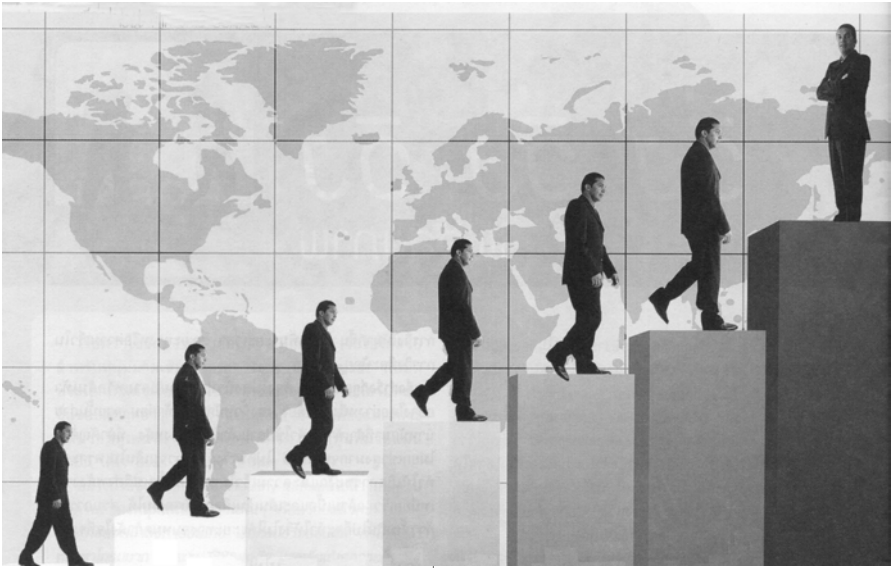
รัฐและทุนจนทำให้สังคมไม่สามารถเข้าไปตรวจสอบได้ สาเหตุความเหลื่อมล้ำก่อให้เกิดปัญหาเชิงโครงสร้างและความยุติธรรมตามมาซึ่งเป็นเรื่องที่แก้ได้ยาก ขณะที่ไทยมักแก้ปัญหาในเชิงเดี่ยวเสมอ ส่งผลให้ไม่สามารถแก้ที่ต้นเหตุหรือโครงสร้างของปัญหาทั้งหมด (<http://www.food-resources.org/taxonomy/term/45>)

วันต่อมา เข้าฟังห้องสัมมนาย่อย เรื่อง สังคมวิทยาข้ามพรมแดน ข้ามสาขาวิชา วิทยากรแต่ละท่าน พูดน่าประทับใจ แต่ที่แรงหน่อย คือ ผศ.ดร. ยุกติ มุกดาวิจิตร และรศ.ดร.พันธุ์ทิพย์ กาญจนะจิตรา สายสุนทร ที่พูดตรงกันว่า การจะช่วยคนอื่นได้ต้องมีความรู้ดี นักวิชาการต้องแม่นในวิชาการของตน ความรู้ต้องดี วิชาการต้องเข้มแข็ง และมองโลก ๓๖๐ องศา จึงจะคุ้มครองประชาชนได้ และนักวิชาการต้องไม่ทิ้งประชาชน เช่น นิติศาสตร์สอนให้จัดการความยุติธรรม นักนิติศาสตร์/รัฐศาสตร์มี ๒ พวก คือ จำนวนต่อกฎหมาย หรือไม่จำนวนต่อกฎหมาย เพื่อสร้างความยุติธรรมต่อสังคมได้ ไม่ยอมแพ้ ถ้าแม่นในข้อ

กฎหมายก็ไม่จำนวนต่อกฎหมาย ถ้ากฎหมายไม่ดีต้องเปลี่ยนกฎหมาย ถ้ารัฐบาลไม่ดีต้องฟ้องรัฐบาล แต่นักวิชาการไทยเป็นนักกิจกรรมมากกว่า เป็นนักวิชาการที่มีความลุ่มลึกกว่าประชาชนทั่วไป จึงเป็นที่พึ่งของประชาชนไม่ได้

การประชุม “แผ่นดินเดียวกันแต่เหมือนอยู่คนละโลก? : วาระการวิจัยเพื่ออนาคต” นี้ก็มีอีกหลายเรื่องที่ยากบันทึกไว้ แถมด้วยการประชุมวิชาการเรื่องอื่นๆ อีกหลายเรื่องที่ออกจากรประชุมแล้ว ถ้านำไปปฏิบัติ รับรองว่าเกิดประโยชน์ยิ่งใหญ่มาก่อนแน่นอน อุปสรรคสำคัญคือปฏิบัติไม่ได้ เพราะประเทศนี้เขาไม่ฟังนักวิชาการ และไม่ทำอะไรตามหลักวิชาการ เพราะฉะนั้นถ้าอยากทำอะไรก็ตามหลักทฤษฎี นักวิชาการต้องทำเอง และเมื่อเป็นผู้ปฏิบัติเสียเอง ก็ไม่มีเวลาจะศึกษาวิจัยเท่าที่ควร ทุกอย่างจึงล่าช้าไป

นักวิชาการบางส่วนจึงยินดีนักหนาเมื่อมีรัฐบาลสักชุดหนึ่งลุกขึ้นมาบริหารประเทศบนฐานความรู้ และใช้นักวิชาการศึกษาวิจัยก่อนจะกำหนด



นโยบายและวางแผนดำเนินงาน พอเป็นอย่างนั้น นักวิชาการก็ถูกกล่าวหาว่า ขายตัวรับใช้นักการเมือง

ที่จริงถ้านักการเมืองที่คิดว่าตนเองมือสะอาด เมื่อมีโอกาสเป็นรัฐบาลจะใจกว้างรับฟังความคิดเห็นที่หลากหลายของนักวิชาการ และทำงานกับนักวิชาการได้ แทนที่จะทำงานแต่กับคนที่คอยรับฟังคำสั่งและคล้อยตามผู้นำเท่านั้น ประเทศชาติก็จะได้รับประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนแผ่นดินในฝันปานั้นทีเดียว

จุดอ่อนของคนที่คิดว่าตนเองเป็นคนดี แล้วคิดว่าคนอื่นมีความดีน้อยกว่าตนก็คือ การไม่รับฟังคนอื่น

อย่างแบบค้าย (ปรโตโฆษะ+โยนิโส-มนสิการ) คนดีประเภทนี้ก็เลยไปไหนไม่ได้ไกล เพราะไม่มีเจ้านายดึงลูกน้องต้น คนเสมอกันระดับประคองมีแต่ตนเองที่เก่งอยู่คนเดียว และจะต้องดันเจ้านาย ดึงลูกน้อง ประคับประคองเพื่อน

เมื่อถึงเวลาที่ต้องอยู่ในสังคมที่ผู้นำไม่เห็นคุณค่าของคนอื่นเช่นนั้น ประชาชนคนเดินดินก็ต้องอาศัยความซื่อสัตย์มั่นคงต่อ “สิ่งที่อยู่ข้างใน” ของตนเอง

หรือคุณคิดอย่างไร



# เคล็ดลับคิดบวก



การคิดบวกไม่เพียงทำให้เรามีความสุขขึ้นเท่านั้น แต่ยังดีต่อสุขภาพด้วย คนที่มองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มที่จะมีอายุยืนและมีความสุขกว่า และถ้าหากว่าคุณเป็นคนที่ชอบคิดลบเป็นประจำ เรามีคำแนะนำที่จะทำให้คุณมองโลกในมุมบวกมากขึ้น

**๑. มองหาอารมณ์ขันในทุกๆ สถานการณ์** นั่นจะช่วยเปลี่ยนทุกเรื่องเป็นแง่บวกแม้ในสถานการณ์ที่เป็นลบ เมื่อเรามองมันด้วยรอยยิ้มหรืออารมณ์ขันจะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น คลายความเครียด สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

**๒. ใช้เวลากับเพื่อนที่มีอารมณ์ขันบ่อยขึ้น** การใช้เวลากับคนที่มองโลกในแง่ดี และมีทัศนคติที่ชอบให้กำลังใจจะพลอยทำให้คุณเป็นอย่างนั้นไปด้วย เช่นเดียวกับการอยู่กับคนที่มองโลกในแง่ร้ายบ่อยๆ ก็จะทำให้เราพลอยซึมเศร้าเช่นกัน

**๓. ตามความคิดของตัวเองให้ทัน** ว่าในแต่ละวัน ความคิดแบบลบๆ ผุดขึ้นมาตอนไหนบ้าง นั่นจะทำให้คุณหยุดความคิดแบบนั้นได้ทันเวลา และเปลี่ยนมันไปเป็นมุมบวกแทน

**๔. อยู่กับปัจจุบัน** ความคิดแง่ลบมีแนวโน้มที่จะผุดขึ้นมาเวลาที่คุณคิดย้อนไปถึงอดีต หรือจินตนาการถึงอนาคต แต่เมื่อคุณโฟกัสอยู่กับปัจจุบันขณะจะง่ายต่อการมองสิ่งต่างๆ ในแง่บวก

**๕. จินตนาการถึงผลลัพธ์ที่ดีที่สุด** คนเรามักชอบจินตนาการถึงสถานการณ์ต่างๆ ในแง่ร้ายที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้น แต่เชื่อไหมว่า ยิ่งคุณจินตนาการว่า มันเลวร้าย ก็ยิ่งมีแนวโน้มว่ามันจะเป็นอย่างที่คุณคิด ลองเปลี่ยนวิธีคิด เชื่อว่าผลลัพธ์ที่เกิดมันจะดี แล้วสิ่งดีๆ จะตามมา

๖. **ชานชิ่งกับสิ่งดีๆ รอบๆ ตัว** กล่าวขอบคุณต่อสิ่งดีๆ ต่างๆ ที่คุณมีอยู่ แทนที่จะเอาแต่บ่นหรือกังวลถึงสิ่งที่คุณไม่มี หรือไม่ได้อย่างที่ต้องการ

๗. **ออกกำลังกาย** การออกกำลังกายอย่างน้อยๆ ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ นอกจากจะคลายความเครียดแล้วยังทำให้รูปร่างของคุณดูดีขึ้นอีก โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างการจ็อกกิ้ง หรือว่ายน้ำ จะทำให้สมองหลั่งสารเคมีอย่างเอ็นโดรฟินซึ่งช่วยสู้กับความซึมเศร้าได้ด้วย

(จากหนังสือ “สร้างสุข” ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑๒๔)



## Tips การใช้รถ



-ไม่ขับช่วยดับเครื่องด้วย อย่าติดเครื่องทิ้งไว้ การติดเครื่องเพียง ๕ นาที ทำให้คุณต้องเสียน้ำมันไปถึงครึ่งลิตร

- ๑ คันหลายคน (Car Pool) เลิกใช้รถไม่ได้ แต่ร่วมกันใช้รถได้ ใครต้องไปไหนทางเดียวกันก็นั่งไปด้วยกัน ใครกลับบ้านทางเดียวกันก็นั่งกลับมาด้วยกัน ถ้ายังไม่เคยก็ลองชะ ลองถามเพื่อนๆ ว่าใครอยู่ใกล้ๆ บ้านเรา แล้วเริ่มต้นนัดหมายได้เลย... ช่วยประหยัดน้ำมัน แล้วยังลดจำนวนรถติดบนถนน แถมไม่ต้องแย่งที่จอดรถกันให้วุ่นวาย ช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ทางอ้อมอีกด้วย

(จากหนังสือ Green guide)



## ปลูกผักรอบบ้านกินเอง เทรนด์ใหม่ของโลก



ผักใบกะเพรา ราดข้าวที่มีใบกะเพรา  
น้อยนิด เย็นตาโฟที่แทบจะมีแต่วิญญาณ  
ผักบุ้ง สะท้อนวิกฤตอาหารที่แพงขึ้น  
เทรนด์ล่าสุดของประเทศต่างๆ ในการ  
เพิ่มวัตถุดิบอาหารมากขึ้นคือ การปลูกพืช  
ผักทานเอง

การปลูกผักทานเองทำได้ในบริเวณ  
รอบบ้านหรือในพื้นที่ของตัวเองที่มีอยู่  
เช่น ในเกาหลีนิยมปลูกพริกใส่กระถาง  
รอบบ้านหรือในสหรัฐอเมริกา แนวโน้ม  
การปลูกผักรอบรั้วบ้านทานเองมีปริมาณ  
มากขึ้นเป็น ๓๐-๓๕%

“ค่าใช้จ่ายด้านอาหารของแต่ละ  
ครอบครัว มีอัตราเพิ่มสูงขึ้นในช่วงนี้ถึง  
๓๒% และรายจ่ายของครอบครัวที่มี  
รายได้น้อยส่วนใหญ่เสียไปกับค่าอาหาร  
ถึงครึ่งหนึ่ง มีตัวอย่างบ้านที่ปลูกพืชผัก  
ทานเองจะช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านอาหารได้  
๕๐% ผู้บุกเบิกให้เกิดความมั่นคงทางด้าน



อาหารด้วยสองมือของเราเองอย่าง  
“วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ” ผู้อำนวยการ  
มูลนิธิชีววิถี (ไบโอไทย) ผู้จัดการแผน  
งานความมั่นคงทางอาหาร สำนัก  
งานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม  
สุขภาพ (สสส.) กล่าว

ไม่ว่าจะเป็นในชนบทที่เริ่มปรับ  
เปลี่ยนจากการปลูกเพื่อค้าขาย มา  
เป็นการปลูกเพื่อใช้ในครัวเรือนก่อน



นำไปขายอย่างการปลูกข้าว และนำมา  
มากินในบ้านได้ตลอดปี ในเมือง บ้าน  
ทาวนเฮาส์ หรือบ้านหลังเดี่ยวก็  
สามารถปลูกพืชอายุสั้นหรือพืชที่กินได้  
ตลอดทั้งปี ถ้าเป็นที่อยู่อาศัยอย่างคอนโด  
มิเนียม พื้นที่มีน้อยสามารถปลูกพืชผักใน  
กระถางอย่างพริก มะเขือเทศ คื่นช่าย แม้  
แต่สถานประกอบการที่มีเนื้อที่ก็แบ่งพื้นที่  
ให้พนักงานปลูกพืชผักไว้ทานเอง หรือเจ้า  
ของพื้นที่ในเมือง อย่างองค์การปกครอง  
ส่วนท้องถิ่น เช่น กรุงเทพมหานคร หรือ  
การรถไฟแห่งประเทศไทย ควรจัดสรรพื้นที่  
ให้กับคนเมือง ได้มาปลูกพืชผักไว้  
รับประทาน เพราะยังเป็นการเพิ่มพื้นที่  
สีเขียวให้กับเมืองด้วย

(ข้อมูลจากหนังสือ “สร้างสุข” ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑๒๗)



# ๓ เคล็ดลับ เลือกอาหาร ช่วงบวชยากมากแพรว

ช่วงอาหารแพงแบบนี้ เรามีคำแนะนำในการเลือกทานอาหารที่ราคาถูก ดีและมีประโยชน์ ไม่ต้องแคร้ราคาอาหารที่แพงฟุ้งพรวด ด้วยการ “ปรับ ๓ พฤติกรรม” ซึ่งแนะนำโดย “อ.สง่า ตามาพงษ์” ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ และที่ปรึกษาสำนักโภชนาการ สสส.

**๑. ปรับพฤติกรรมการกิน...อย่ากินทิ้งขว้าง กินอะไรฟุ่มเฟือย หรืออาหารบุฟเฟต์ ตักแล้วทานไม่หมด ลดการทานข้าวนอกบ้าน หันกลับมาทำทานอยู่ที่บ้าน**

**๒. ปรับพฤติกรรมการปรุง** เพราะรสหวาน มัน เค็ม นอกจากมีผลต่อสุขภาพแล้ว การปรุงเยอะก็เปลืองเงินสำหรับเครื่องปรุงด้วย หรือหากมีอาหารที่กินไม่หมด สามารถนำไปปรุงในมือถัดไปได้ อย่างน้ำพริกกะปิ เหลือจากจิ้มผัก เก็บไว้สามารถนำมาผัดเป็นข้าวคลุกกะปิในมือถัดไปได้



**๓. ปรับพฤติกรรมการซื้อ** การเลือกซื้ออาหารนอกบ้าน ซื้ออาหารตะวันตก อาหารฟาสต์ฟู้ด ลองเปลี่ยนมากินอาหารไทยๆ ใช้วัตถุดิบในประเทศ ไม่มีค่าการตลาด และดีต่อสุขภาพ เหมาะกับจำนวนคน ไม่ซื้อมาเยอะจนเหลือทานไม่หมด

หากปรับ ๓ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของตัวเองและครอบครัวได้ ไม่ว่าจะอาหารจะมีราคาแพงอย่างไร ก็สามารถรับมือได้เป็นอย่างดี

(จากหนังสือ “สร้างสุข” ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑๒๓)



สาระคุณค่า  
น้อมนบ



# น้ำใจโพธิสัตว์ คานธี

The main purpose of life is  
to live rightly,  
Think rightly,  
act rightly.

*M.K. Gandhi*

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ กล่าวถึง มหาตมา คานธี ว่า “เป็นผู้นำของประชาชน โดยไม่ต้องอาศัยอำนาจจากสิ่งภายนอก ..เป็นนักต่อสู้ผู้ยิ่งใหญ่ ผู้ดำเนินการใช้กำลังรบ เป็นบุคคลผู้เปี่ยมไปด้วยสติปัญญา และความอ่อนน้อมถ่อมตน ผู้มีพละกำลัง คือ ความเด็ดเดี่ยว และความเสมอต้นเสมอปลายอย่างไม่เปลี่ยนแปลงเป็นบุคคลที่อุทิศกำลังทั้งหมดเพื่อยกระดับจิตใจ และความเป็นอยู่ของประชาชนให้ดีขึ้น เป็นบุคคลที่เผชิญกับความก้าวร้าว โหดเหี้ยมของอังกฤษด้วยศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ธรรมดาตัวเอง และทุกครั้งก็สามารถอยู่เหนือกว่า”

**มหาตมา คานธี (พ.ศ. ๒๔๑๒-๒๔๙๑)** เป็นนามที่กล่าวขวัญทั่วโลก เมื่อสามารถนำประชาชนอินเดียทั้งประเทศเข้าต่อสู้กับจักรวรรดิอันเกรียงไกรของอังกฤษได้สำเร็จ ด้วยวิธีการที่ชาวตะวันตกคาดไม่ถึง เรียกร้องเอกราชกลับคืนสู่ประเทศและคัดค้านการกลับคืนสู่ประ-



ชาชนอันเป็นที่รักยิ่งของท่านด้วยหลักการแห่งอหิงสา คือ ความไม่เบียดเบียน ความไม่รุนแรง อารยธรรมทางด้านจิตใจอันยิ่งใหญ่แห่งชาวเอเชียได้พิสูจน์ตัวเองอย่างเด่นชัดว่าอยู่เหนืออารยธรรมทางด้านวัตถุอันพรั่งพร้อมด้วยสรรพาวุธของชาวตะวันตก ด้วยอำนาจแห่งสัจจะและความรักเท่านั้นที่ปัญหาของมนุษยชาติจะอาจแก้ไขให้ลุล่วงไปได้

**หลักการพื้นฐานที่มหาตมาคานธีใช้ก็คืออหิงสา** เพราะคานธีเชื่อมั่นว่า ในส่วนที่ลึกที่สุดนั้น มนุษย์มีคุณธรรมและความจริงซ่อนอยู่ในตัว คานธีอธิบายว่า เราอาจจะเคยได้ยินคนที่ปฏิเสธพระเจ้า (God) แต่เราจะไม่ได้ยินคนที่ปฏิเสธความจริง (Truth) แม้แต่บุคคลที่เลวที่สุด หรือโง่งที่สุด ก็ยังมีความจริงบางอย่างอยู่ในตัวของ





เขา เราทุกคนต่างก็เป็นส่วนหนึ่งแห่งความจริง  
สากลของธรรมชาติทั้งหมด

ด้วยการปฏิบัติแบบอหิงสา ความจริง  
หรือคุณธรรมในตัวของมนุษย์จะถูกปลุกให้ตื่น  
ขึ้นในจิตสำนึก และไม่ว่ามิตรหรือศัตรูก็จะกลายเป็น  
เป็นบุคคลที่รักความจริง และความเป็นธรรมใน  
ที่สุด ถ้าเป็นมิตรก็จะเป็นมิตรที่ดียิ่งขึ้น ถ้าเป็น  
ศัตรูก็จะค่อยๆ เปลี่ยนท่าทีจากศัตรูกลายเป็น  
เป็นมิตรในที่สุด

ค่านิยมความเชื่อมั่นในมนุษยชาติมากกว่า  
มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นคนดีหรือคนเลว หาก  
ได้รับการปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้วก็จะกลายเป็นคนดีขึ้นมาได้ทุกคน ไม่มีข้อยกเว้น

ดังนั้นการใช้ความรุนแรง การประหัตประหาร หรือสงครามจึงถือเป็น  
ความผิดอย่างมหันต์ เพราะเท่ากับเป็นความสิ้นหวังในมนุษยชาติ เท่ากับเป็นการ  
ทำลายคุณธรรมและความจริงที่ซ่อนอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน และเท่ากับเป็นการ  
ปลุกธรรมชาติฝ่ายต่ำของมนุษย์ให้แสดงพลังกำลังออกมา อันกลายเป็นการ  
จงล้างจงผลาญไม่มีสิ้นสุด

วิธีที่จะเอาชนะความชั่วจึงไม่ได้อยู่ที่การฆ่าคนชั่วทิ้ง แต่อยู่ที่การเปลี่ยน  
จิตใจของคนชั่วโดยไม่ทำความชั่วตอบ คานธีได้ย้ำเตือนผู้ติดตามของท่านอยู่เสมอ  
ว่าให้เกลียดชังความเลว แต่อย่าเกลียดชังคนเลว เพราะทุกคนมีโอกาสรอดตัวเป็น  
คนดีได้เช่นเดียวกัน

**วิธีการของสัตยาเคราะห์ อารูททางการเมือง** คืออารูทแห่งลัจจะและ  
ความรัก ความเคลื่อนไหวที่เรียกว่าสัตยาเคราะห์นั้น เป็นการทดลองความจริงทาง

การเมืองที่ยิ่งใหญ่และทรงพลังที่สุดของคานธี ขบวนการลัทธิอาหฺรณะที่จะยึดมั่นอยู่แต่ในหลักแห่งอหฺรณะธรรม จะอุทิศตนและอุทิศทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อความถูกต้องและความยุติธรรม

กิจกรรมทางการเมืองของลัทธิอาหฺรณะ ก็คือการต่อสู้ดิ้นรนด้วยวิธีที่สงบเพื่อเสรีภาพของอินเดีย จากการปกครองของรัฐบาลอังกฤษ ภายใต้การนำอันยิ่งใหญ่ด้วยหลักแห่งอหฺรณะธรรมของมหาตมาคานธี อินเดียจึงได้รับอิสรภาพ กลับเป็นประเทศเอกราชในที่สุด

**อหฺรณะ** เป็นวิธีการของความกล้าหาญ ไม่ใช่หนทางของความขลาดกลัว คานธีกล่าวว่า ถ้าหากว่าทางเลือกจะเหลืออยู่เพียงสองทางคือ ระหว่างความขี้ขลาดและความรุนแรงแล้ว ข้าพเจ้าก็จะเลือกวิธีการที่รุนแรง ข้าพเจ้าพร้อมที่จะให้อินเดียจับอาวุธขึ้นปกป้องเกียรติภูมิของตนเองมากกว่าที่จะยอมจำนนอย่างขี้ขลาดตาขาว

ชีวิตในระยะหลังของคานธีนั้น เป็นชีวิตของความอ่อนน้อมถ่อมตน



อย่างที่สุด ท่านยอมรับความผิดพลาด  
บกพร่องของตนเองครั้งแล้วครั้งเล่า  
สำหรับคานธีแล้ว การสารภาพความผิด  
ช่วยให้จิตเข้มแข็ง บริสุทธิ์ และระมัด-  
ระวังมากขึ้น ท่านกล่าวว่า

**“ไม่มีสิ่งใดจะน่าละอายไปมาก  
กว่าการไม่ยอมรับความผิดพลาดของ  
ตนเอง”**

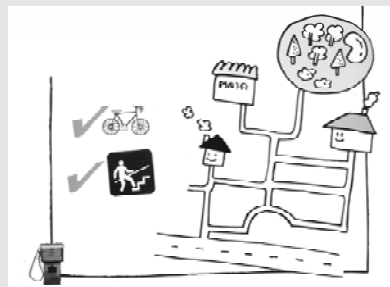


(ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต)



## Tips

- เดินบ้าง ปั่นบ้าง...ไปที่ใกล้ๆ เช่น ไป  
ทานข้าวแถวๆ บ้าน จ่ายตลาด ซื้อขนม  
แทนการขับรถยนต์ หรือลองปั่น  
จักรยานชมวิวแทนการขับรถกินลม  
เที่ยวแบบใกล้ขีดธรรมชาติ ไม่ทำลาย  
สิ่งแวดล้อม
- เดินและปั่นจักรยาน สองทางเลือกนี้  
เป็นการเดินทางที่ใช้พลังงานน้อยสุด  
และมีผลพลอยได้คือเพิ่มกล้ามเนื้อ  
น่อง สุขภาพแข็งแรง และมีหวังจะได้  
เป็นนางแบบ นายแบบกับเค้าบ้างก็  
คราวนี้แหละ
- การขี่จักรยานวันละแค่ครึ่งชั่วโมงเป็น  
ประจำ จะช่วยให้อายุยืนขึ้น ๔ ปี  
(นิตยสารรักลูก ฉบับที่ ๓๐๓ เมษายน  
๒๕๕๑)
- เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์ ไม่ใช่  
เฉพาะแค่ชั้นสองชั้น ออกกำลังกาย  
ยิ่งออกยิ่งได้



(จากหนังสือ Green guide)



พุทธาภิเษกในพระไตรปิฎก

ไพโรจน์ อยุมณเฑียร



# คนโกหก จะไม่ทำบาป

## อัปรีช ยังไม่เห็นมีในโลก

“ผู้ละเอียดคำสัตย์  
อันเป็นธรรมอย่างเอก  
มักเป็นคนพูดเท็จ  
โกหก หลอกหลวง  
ไม่คำนึงถึงโลกหน้า  
จะไม่ทำบาปนั้น  
ย่อมไม่มี”

มหาปทุมกุมารเป็นโอรสของราชาเมืองหนึ่ง พระบิดาของพระองค์นั้นมีสนมมากมาย และทรงโปรดหญิงนางหนึ่งมากจนถึงกับแต่งตั้งให้เป็นพระอัครมเหสีเคียงคู่กับพระมารดาของมหาปทุมกุมาร พระอัครมเหสีเป็นหญิงแพศยา ใช้มารยาหญิงทำให้พระราชาลงหัวปักหัวปำ เห็นผิดเป็นชอบ

ครั้งหนึ่ง นางได้ใช้อุบายมารยาหญิง ทอดสะพานให้มหาปทุมกุมารแต่นางต้องผิดหวังกลับไป แม้เพียงหางตา มหาปทุมกุมารก็ยังไม่หันมาแล

เรื่องนี้ทำให้นางโกรธแค้นมหาปทุมกุมารมาก นางจึงออกอุบายหลอกพระราชาวา นางโดนมหาปทุมกุมารข่มขืน พระราชาหลงเชื่อคำพูดของพระอัครมเหสีสนิทใจ ด้วยความโกรธเพียงชั่ววูบ พระองค์ได้สั่งให้ทหารนำพระโอรสไปทิ้งแหวนทันที ไม่ฟังเสียงคัดค้านของเหล่าเสนาอำมาตย์ทั้งหลาย เพราะความลุ่มหลงพระอัครมเหสีจนลืมหูลืมตาไม่ขึ้น

ด้วยบุญญาธิการของมหาปทุมกุมาร แม้ถูกทหารจับไปทิ้งแหวน แต่หาได้รับอันตรายไม่ เทวดาผู้สิงสถิตอยู่ที่หุบเขาได้มารับร่างพระองค์ไว้ พาไปประทับอยู่ที่พิภพของพญานาค เวลาผ่านไป ๑ ปี พระองค์ทรงปรารถนาจะออกบวช จึงเสด็จกลับมาสู่โลกมนุษย์แล้วออกบวช บำเพ็ญภาวนาอยู่ในป่าทึบ

พรานล่าสัตว์ออกล่าสัตว์เข้ามาในป่าเห็นมหาปทุมกุมารนั้น ก็จำได้ว่า เป็นพระโอรสของพระราชานาง จึงนำเรื่องไปกราบทูลพระราชานาง พระองค์ได้เสด็จมาทันทีหลังจากที่พรานป่าไปกราบทูล เมื่อทรงทราบเรื่องราวความจริงต่างๆ ที่พระมหาปทุมกุมารทูลแล้วทรงเสียพระทัยมาก ขอร้อง



ให้โอรสสักแต่พระองค์ไม่ยอม พระราชาจึงกลับพระนครด้วยความผิดหวัง  
พร้อมความเศร้าโศกพระทัยอย่างสุดซึ้ง

เมื่อมาถึงพระนครแล้ว ทรงสั่งประหารพระอัครมเหสีทันที โดยให้  
ทหารนำตัวไปทิ้งเหว ตั้งแต่นั้นมาพระราชาครองราชสมบัติโดยธรรม ประ-  
พฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระโพธิสัตว์มหาปทุมกุมารตลอดมา บ้านเมือง  
จึงมีแต่ความสุขตั้งแต่นั้นมา

เรื่องนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า

**“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลที่ละคำสัตย์อันเป็นธรรมเอก มีปกติกล่าวเท็จ  
ไม่มีโลกหน้า จะไม่ทำบาปกรรมนั้นย่อมไม่มี”**



## ● มงคล ๓๘ ประการ

### ๑. ไม่คบคนพาล

ลักษณะของคนพาลมี ๓ ประการ  
คือ

๑. **คิดชั่ว** คือการมีจิตคิดอยากได้ใน  
ทางทุจริต มีความพยาบาท เห็นผิด  
เป็นชอบ

๒. **พูดชั่ว** คือ คำพูดที่ประกอบไป  
ด้วยวจีทุจริต เช่น พูดเท็จ พูดส่อ-  
เสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ

๓. **ทำชั่ว** คือทำอะไรที่ประกอบด้วย  
กายทุจริต เช่น การฆ่าสัตว์ ลักขโมย  
ขี้โกง ฉุดคร่าอนาจาร ประพฤติผิด  
ในกาม

รูปแบบของคนพาล มีข้อสังเกต คือ

๑. **แนะนำไปในทางที่ผิด** เช่น แนะนำให้  
ไปเล่นการพนัน ให้ไปลักขโมย เป็นต้น

๒. **ทำในสิ่งที่ไม่ใช่ธุระ** เช่น ไม่ทำงาน  
ตามหน้าที่ของตนให้เรียบร้อย แต่กลับชอบ  
จะไปก้าวก่ายยุ่งกับหน้าที่การงานของ  
ผู้อื่น

๓. **ทำผิดโดยเห็นสิ่งผิดเป็นของดี** เช่น  
การดื่มสุราเป็นคนเก่ง เห็นคนที่ซื่อสัตย์  
เป็นคนโง่ เป็นต้น

๔. **โกรธเคืองเมื่อพูดเตือน** คนพวกนี้จะ  
โกรธเมื่อได้รับการตักเตือนและไม่รับฟัง

๕. **ไม่มีระเบียบวินัย** เช่น ทิ้งขยะลงคลอง  
ไม่เคารพกฎหมาย เป็นต้น

(จากหนังสือ มงคล ๓๘ เหตุแห่งความสุขและความเจริญก้าวหน้า)

# “สัมพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี

ความศักดิ์สิทธิ์จากแผ่นดินพ่อสู่แผ่นดินแม่”



วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๕

ณ เวทีลานพระบรมรูปทรงม้า รัชกาลที่ ๕

สมณะเดินดิน ดิग्ขวิโร สนทนากับ อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์

อดีตอาจารย์มหาวิทยาลัย ผู้ค้นหาคำตอบให้ชีวิต



ส.เตนติน : อาจารย์สอนวิชาปรัชญาศาสนาที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
อะไรเป็นแรงผลักดันให้อาจารย์เลิกสอน การเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยถือว่าเป็น  
ฐานันดรที่สูงสไปในระดับสูงของสังคมไทยทีเดียว

อ.ประมวล : ถ้าตอบอย่างสั้นๆ และง่ายที่สุดเพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ผมเป็น  
อาจารย์สอนวิชาปรัชญาซึ่งเป็นวิชาที่ว่าด้วยความคิด โดยเฉพาะสอนวิชาพุทธ  
ปรัชญา ผมมีความเชื่อว่าความคิดจะสามารถนำไปสู่ความรู้อย่างแท้จริงได้ และ  
ตอนที่มาสอนในมหาวิทยาลัยก็ยังคงเชื่อเช่นนั้นอยู่ ก็สอนวิชาพุทธปรัชญามานาน  
จนกระทั่งรู้สึกคล้ายๆ ประหนึ่งว่าผมจะรู้มากเพราะสามารถตอบคำถามต่างๆ ที่  
เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ลูกศิษย์ลูกหาก็เข้าใจผิดคิดว่าครูของเรามีความรู้ทาง  
พุทธปรัชญาดี มีคำถามใดๆ ก็ตอบได้ ไม่เฉพาะลูกศิษย์ รวมถึงประชาชนทั่วไป  
ผมก็ถูกรู้จักในฐานะนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา





ภายนอกจริงๆ แล้วก็ยังไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ผมเกิดความรู้สึกได้ถึงความหมายของการมีชีวิตที่ดีงาม และนี่เป็นสิ่งหนึ่งที่ผมมีความรู้สึกได้ว่า ความรู้ในพระพุทธศาสนาที่ยิ่งไปกว่าสิ่งผมมีอยู่ ยังมีอยู่ ผมจึงต้องการจะแสวงหาความรู้ชุดนั้น

ส.เตนติน : มีเงินทอง มีบ้าน มีรถยนต์ มีครอบครัว มีตำแหน่งฐานะ สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถทำให้หาความสุขกับความสุขของชีวิตได้เลย

อ.ประมวล : ยังไม่สมบูรณ์ครับ สุดท้ายผมก็ลาออกจากราชการ ได้รับคำอนุญาตจากภรรยา โชคดีผมไม่มีลูก เพราะฉะนั้นคำอนุญาตของภรรยาก็ถือว่าเป็นเด็ดขาด ก็ออกจากบ้านโดยที่ผมไม่มีทรัพย์สิน ไม่มีสิ่งใดเป็นหลักประกันชีวิตของผมอีกแล้ว ผมไม่ต้องการพบปะเอาอดีตของผมซึ่งเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัย ผมไม่ต้องการประวัติของผมว่าเคยศึกษามา มีความรู้ถึงระดับขั้นปริญญาเอก เป็นดอกเตอร์ ผมไม่ต้องการมีอะไรเป็นเครื่องค้ำประกันผม เพราะฉะนั้นผมออกจากบ้านโดยมีเพียงแค่ตัวผมและของใช้จำเป็นคือเสื้อผ้าสองชุด สวมหนึ่งชุด ส้ารองหนึ่งชุด และเดินออกจากบ้านโดยไม่มีเงินทองติดตัว นี่เป็นสิ่งที่ผมคิดว่าน่าจะเป็นโอกาสที่ทำให้ผมได้เผชิญกับความเป็นชีวิตที่ไม่ต้องมีเครื่องปกป้องคุ้มครองหลังออกจากราชการ แล้วใช้ชีวิตเป็นนวนิพกเดินทางไป

ส.เตนติน : ฮาฮาฮา สองเล่มจากปากเตนตอนที่ยุทธมานี่สุดเป็นหมากไท่น

อ.ประมวล : จริงๆ ถ้าพูดในแง่ของกายภาพ มีความทรمانตั้งแต่เริ่มออกจากบ้านวันแรกแล้ว ในการเดินทางครั้งนี้ ผมมีเจตนาอันชัดเจนที่จะใช้โอกาสนี้เพื่อบำเพ็ญให้เกิดความหมายขึ้นในความเป็นตัวผม นั่นก็คือ ผมตั้งจิตปรารถนาอย่างชัดแจ้งว่าผมจะก้าวเดินที่ละก้าวด้วยจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน ยามใดจิตใจชุ่มมัวจะหยุดทบทวน เรียนรู้ว่าคุณมัวปรากฏขึ้นในจิตผมได้อย่างไร และ

เมื่อสามารถรู้ได้ว่าความขุ่นมัวนั้นเกิดมาจากความคิด หรือความหมายอย่างไรก็  
จะตั้งจิตกำหนดหมาย ผมใช้วิธีคล้ายๆ กับพระธุดงค์อย่างหนึ่งคือการปลงอาบัติ  
ความอดอยากหิวโหย ความรู้สึกทุพพลภาพทางกายไม่ได้ถือเป็นเรื่องลำบาก กลับ  
พบว่ามันเป็นความหมายที่ตึงามที่ผมสามารถเผชิญกับสิ่งเหล่านั้นได้ และได้เรียน  
รู้สิ่งที่มีหัตถ์จรรยในชีวิต ผมเดินออกจากบ้านตั้งแต่ตี ๕ จนรู้สึกว่าร่างกายอ่อนล้า  
และอ่อนเพลียอย่างแสนสาหัสเมื่อเวลาบ่าย ขณะที่นั่งลงไม่สามารถจะลุกขึ้นได้  
อีกแล้วเพราะมันเจ็บปวดและเกร็ง แต่ก็ต้องทนเดินเพราะว่าเราไม่มีเจตนาอยู่กับการนั่ง

ส.เตนติน : เดินตั้งแต่เช้าถึงบ่ายไม่ต่ำกว่าหกชั่วโมง ช่วงพักเขา  
มีฮอสพิทาลิตาที่ทางซึ่งแยกไปตามถนนชั่วโมงสองชั่วโมง



อ.ประมวล : มันคงเป็นความตื่นเต้น ดีใจที่ได้โอกาสทำในสิ่งที่ตัวเอง  
ปรารถนา ทันทีที่หยุดก็รู้สึกได้ถึงความทุกข์สภาพทางกายภาพ หิวกระหายน้ำ  
เหมือนใจจะขาด พอทนเดินไปจิตใจก็เริ่มชุ่มฉ่ำเพราะความหิว ความกระหาย  
น้ำมันรบกวน เพราะฉะนั้นการเดินก็เป็นไปไม่ได้ ต้องหยุดเป็นระยะๆ

ส.เดินดิน : แม่แต่น้ำก็ไม่ได้พกพา

อ.ประมวล : ผมมีกระบอกน้ำเล็กๆ ต็มไปนิดเดียวก็หมดแล้ว สุดท้ายผมก็  
ต้องหยุด บังเอิญจุดที่หยุดมีเพิงขายอาหารริมทาง เขามีความรู้สึกสนใจชวนผม  
ให้นั่ง แล้วหยิบน้ำให้ผมดื่มโดยที่ผมไม่ได้เอ่ยปากขอ ทันทีที่ผมดื่มน้ำก็รู้สึกได้ถึง  
ความหมายอะไรบางอย่างถึงแม้จะไม่ชัดเจนนัก ตอนนั้นอยู่ในเขตล้นป่าตอง  
แล้วมันไกลมาก เขาจึงรู้สึกตื่นเต้นที่พบคนๆ หนึ่งเดินมา เขากถามว่าเดินมาจาก  
ในเมือง จะไปไหน อย่างไร และผมมีหลักว่าถ้ามีใครซักถามก็จะตอบข้อเท็จจริง  
โดยไม่ปิดบังอำพราง ก็ตอบว่าผมมีเจตจำนงจะเดินออกจากบ้านเดินไปเรื่อยๆ เมื่อ  
ที่คนนี้รู้ว่าผมทำอย่างนี้ และไม่มีสตางค์ที่จะซื้ออาหารกินเขาเลยอาสาทำถ้วยเดียว  
ให้ผมทาน เพราะเขาเป็นแม่ค้าขายถ้วยเดียว ผมก็ถามย้ำว่า จะเป็นการรบกวน  
เขาหรือไม่เพราะผมมีเจตจำนงที่จะไม่เบียดเบียนใคร และไม่ต้องการขอรับรอง รบ  
กวนใคร ไม่ว่าจะด้วยกายวาจาใจ

ส.เดินดิน : ฮาฮาขยับหิวยังงี้ก็หิวไม่เฮ้ยปากขอ

อ.ประมวล : จะไม่เอ่ยปากขอ จะไม่แสดงกายกรรมให้รู้สึกเวทนาสงสาร  
จะไม่แสดงการขอด้วยมโนกรรม คือไม่มีจิตปรารถนาจะให้ใครมาช่วยเหลือ นี่เป็น  
สิ่งที่พยายามจะรักษาไว้ในใจให้มั่นคง

ส.เดินดิน : นี่ต้องเรียกว่าชูแป๋อซุ่มหาตุงต๋



อ.ประมวล : เมื่อผมถามเขาว่าเต็มใจหรือไม่ เขาเป็นแม่ค้าก๋วยเตี๋ยว มีความสามารถและมีความสุขที่จะทำให้ผม ผมก็เลยบอกว่ถ้ามีความสุขก็ทำเถิด

ส.เต็นติน : เป็นคนซึ่งแยกห้องไปเล่นที่ฮอซซายฮ้อตฮอซซายตั้งแต่เช้าถึงบ่ายโมง

อ.ประมวล : ก่อนหน้านั้นเวลาไปปฏิบัติธรรมก็มีการอดอาหารเป็นระยะๆ แต่เป็นการอดอาหารแล้วนั่งอยู่กับที่ ทนทีที่ผมได้ดื่มน้ำและทานก๋วยเตี๋ยวที่พี่คนนี้ให้ ผมรู้สึกได้ถึงความหมายของชีวิตที่มันยึดโยงเกี่ยวเนื่องกับอาหาร เกี่ยวเนื่องกับผู้อื่น ผมรู้สึกได้ถึงความหมายที่ค่อยๆ มีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นในใจผม

ส.เต็นติน : เวลาชีวิตขุนมั่ว เคี้ยวหมอง ฮอซซายฮ้อตฮอซซายติดกันแม่พชระชงณี หนึ่งวันทำหลายชอปใหม่

อ.ประมวล : แรกๆ ออกจากบ้าน หนึ่งวันหลายรอบ เพราะยังไม่คุ้นชินกับการใช้ชีวิตแบบนั้น ก็เผลอปล่อยให้จิตคิด พอจิตคิดก็จะเกิดความรู้สึกกลัว เกิดความรู้สึกล้งเลอยอยู่ในใจ เหล่านี้จะกลายเป็นความขุนมั่ว

ส.เต็นติน : มีเหตุกาฑนหนึ่งรุ่งเไหนที่ปะทับไเ

อ.ประมวล : จริงๆ ประทับใจทุกช่วง ถ้าในความหมายที่ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ผมเห็นค่าของการได้เรียนรู้ เช่นผมจะเดินขึ้นดอยอินทนนท์ และผมก็ไม่สามารถจะก้าวเท้าขึ้นไปได้เพราะร่างกายไม่สามารถทนต่อสภาพอากาศที่มีออกซิเจนน้อย ร่างกายอ่อนล้าเหมือนกับจะขาดใจตาย ช่วงนี้มันทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี หมายความว่าผมกำลังจะจบชีวิตด้วยการใช้ร่างกายนี้เพื่อการเรียนรู้ใช้ร่างกายนี้เป็นอุปกรณ์ในการทำจิตของผมให้เกิดความกระจ่างแจ้ง ตอนนั้นรู้สึก

ดีในชีวิตขณะที่ปล่อยตัวให้ล้มลง

ส.เตตินดิน : กำลังใกล้จะตายนี่นะ เกิดความรู้สึกที่คิดว่าเขาได้เอาชีวิตมา  
ทดลองพิสูจน์ดูนี่ ถือว่าเป็นมหาศรัทธาที่ผู้ใดก็ตามที่ศรัทธาหมั่น

อ.ประมวล : ใช่ครับ เป็นสิ่งที่รู้สึกดีกับโอกาสที่ตัวเองได้ทำเช่นนั้น เป็น  
สิ่งที่มันเกิดความหมายขึ้นในใจ โดยที่ตัวเองไม่สามารถอธิบายได้ว่าทำไมจึงรู้สึก  
เช่นนั้น แต่รู้สึกดีกับชีวิตตอนที่รู้สึกได้ว่าเรากำลังใกล้จะตาย ในความหมายที่เรา  
ใช้ร่างกายนี้เป็นอุปกรณ์ในการที่จะเรียนรู้

ส.เตตินดิน : พอฮยาฮยาเตตินมาติดหนึ่งเกือบจะซ่าไตดิแล้ว แต่ใครคิด  
ก็ไม่ตาย

อ.ประมวล : ไม่ตายครับ สุดท้ายก็ฟื้นขึ้นมาได้อีก และเป็นอย่างนี้บ่อยๆ  
หลายครั้ง ทุกครั้งที่ผมขาดอาหารและขาดน้ำ ผมไม่สามารถจะเดินได้เพราะโลก  
มันไม่เสถียรแล้ว มันหมุนโคลงเคลง ขณะที่เรามีชีวิตปกติ เรามีความมั่นคงใน  
การยืนเดิน แต่พอไปถึงจุดๆ หนึ่งโลกที่เราบอกว่ามันเหมือนเดิม แต่ร่างกายเรา  
ไม่อยู่ในสภาพเดิม เราก็จะรู้สึกได้ว่า เราไม่สามารถแม้กระทั่งจะยืนได้ หายใจ  
เข้าออกได้อย่างปกติ ผมมีความรู้สึกที่ดีในหลายโอกาส ยกตัวอย่าง ผมเดินไปหมู่  
บ้าน เมื่อมืดแล้วจะนอน ชาวบ้านเขาก็กลัวผม ต้องไปแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ ชาว  
บ้านมาประชุมพร้อมกัน แล้วผมยกมือขึ้นไหว้เขาขอบทศว่าผมผิด ผมบกพร่อง  
หรือแม้กระทั่งภิกษุสงฆ์ในวัดหลายวัด ผมก็กราบเท้าท่าน ถ้าท่านมีเมตตาผม  
พอที่จะอนุญาตได้ ผมขออนอนได้ร่วมไม้ หรือใต้ถุนศาลาที่ใดที่หนึ่งที่ทำให้ท่านไม่  
รู้สึกกังวล กลัว แต่พระก็ยังกลัวอยู่ดี ท่านก็ต้องไล่ผมออกจากวัด บอกว่าทางวัด  
ไม่อนุญาตให้คนเร่ร่อนจรจัดนอนในวัด ผมก็ต้องก้มลงกราบเท้าท่านด้วยความรู้สึก  
ดีเป็นล้นพ้น ดีในความหมายของผมคือ ตอนที่ท่านเป็นอาจารย์อยู่ในมหาวิทยาลัย ผม

ไปสอนหนังสือทั้งในมหาวิทยาลัยสงฆ์ของคณะมหานิกาย คือจุฬาลงกรณ์ราช-  
วิทยาลัย สอนหนังสือของคณะธรรมยุตติกนิกายคือของมหาจุฬาราชวิทยาลัย จะ  
เรียกว่าเป็นครูของพระมานาน หลายครั้งหลายหนผมเข้าไปในวัด พระภิกษุใน  
วัดก็เฟลอสติยกมือไหว้ ผมยังรู้สึกละเอียดใจว่าผมเป็นอุบาสก พระไม่สมควรจะ  
มายกมือไหว้ แต่ก็เข้าใจได้ว่าด้วยความเคารพผูกพันกัน เพราะฉะนั้นวันหนึ่งเมื่อ  
ภิกษุมาไล่ผมออกจากวัด ผมรู้สึกดีกับชีวิตมาก ดีกับความหมายของชีวิตที่เรากำลัง  
ได้เรียนรู้ว่าชีวิตก็เป็นปกติเช่นนี้เอง และชีวิตที่เป็นเช่นนี้ทำให้ผมรู้สึกได้ถึงความ  
หมายที่ดี ผมก้มลงกราบเท้าพระภิกษุที่กล่าวคำว่าไม่อนุญาตให้คนเรว่อนจรจัดนอน  
ในวัดด้วยความรู้สึกเคารพท่านเป็นที่สุด ท่านปฏิบัติเหมาะสมที่สุดแล้ว ท่านมี  
หน้าที่รักษาศาสนสมบัติ ท่านปฏิบัติเช่นนี้เป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนาอย่างยิ่ง ถ้าผม  
ไม่ออกจากบ้านมา ผมคงไม่มีโอกาสได้เรียนรู้ในลักษณะนี้

ส.เตนดิน : ความรู้สึกดีๆ เกิดขึ้นมาก เกิดขึ้นด้วยเหตุผลอะไร

อ. ประมวล : ผมอธิบายไม่ได้ครับ ผมรู้สึกได้เพียงแค่ว่า นี่เป็นความจริง  
ของชีวิตที่เราเคยเรียนเคยท่องว่าโลกธรรม การสรรเสริญ การนิทา การได้ลาภ  
การเสื่อมลาภเป็นสิ่งปกติ เหมือนกับเราต้องอยู่เสมอว่าความแก่ ความเจ็บความ  
ตายเป็นเรื่องปกติธรรมดา เรามีความตายเป็นที่สุด ผมคิดถึงความตายขณะผม  
เป็นอาจารย์สอนวิชาพุทธศาสนาอยู่นั้น ผมสะดุ้งหัวน้กแล้วทุกครั้ง เพราะฉะนั้น  
วันหนึ่งผมมาอยู่ในสภาพที่ใกล้จะตาย ผมรู้สึกได้ถึงความหมายของความตาย ผม  
รู้สึกได้ว่านี่เป็นความหมายที่ประเสริฐ เพราะฉะนั้น เช่นเดียวกัน เมื่อผมรู้สึกได้  
ว่าพระภิกษุท่านมีความรู้สึกปกป้องศาสนสมบัติ ท่านทำหน้าที่ของท่าน ผมจึงรู้สึก  
ได้ถึงความมหัศจรรย์ของการที่ผมรู้สึกดีกับสิ่งที่ท่านทำกับผม ผมไม่ได้รู้สึกแยะ ทำไม  
ท่านจึงทำกับผม แต่ผมมีความรู้สึกที่ดีกับสิ่งที่ปรากฏจริงๆ ไม่ได้เป็นการเสแสร้ง

ส.เตนดิน : มีเหตุกาณ์นี้แบบนี้บ่อยๆ ไหม ทีไหนเขาใส่ ไตไหนเขา



เพราะอะไร เขาแสดงความรักไม่พอใช่ไหมเขาเพราะอะไร เมื่อเข้าใจเขาได้ ฮาฮาฮะ  
ก็ไม่ต้องเข้าไปโทษเขาทำไม ฮาตมาว่าเอาแค่สองหลังนี่ เขาก็จะอยู่กับโลกได้  
อย่างมีความสุขไม่ใช่น้อยเลย แต่ที่เขามีปัญหาเพราะว่าเขารู้แต่ความต้องการของเขา  
แต่ไม่ได้รู้ข้อจำกัด ไม่ได้รู้เงื่อนไขของเขา และส่งเขาไปคาตหรั้ง แต่ก็ไม่  
คาตหรั้ง อะไรก็ได้ จึงผิดใจของฮาฮาฮะเดินแบบบวนิพก ก็เลยไม่มีอะไรที่จะ  
ต้องพิศหรั้ง และเห็นบอกไปถึงขนาดต้องไปนอนกับหมากันแหม

อ.ประมวล : ก็มีบ่อยครับ นอนกับหมาเป็นเรื่องปกติ ตอนนั้นอยู่ในเขต  
จังหวัดสุพรรณบุรี ผมเข้าไปในวัดศรีเฉลิมเขต คิดว่าอยู่ในอำเภอสองพี่น้อง  
จังหวัดสุพรรณบุรี หลวงพ่ออนุญาตให้ผมนอนที่ศาลาซึ่งอยู่ด้านใน ขณะที่ผม  
คุกเข่ากราบท่าน ผมลุกไม่ขึ้น ถ้าไม่มีอะไรมาเหนี่ยว ท่านเห็นผมไม่ลุก ท่านก็  
คุยกับผมไปเรื่อย ๆ พอมืดแล้ว ผมก็พยายามตะเกียกตะกายไปที่ศาลาให้ได้

ส.เดินดิน : ฮาฮาฮะไม่ได้บอกว่ามีปัญหาสุขภาพ

อ.ประมวล : ไม่บอก พอไปถึงศาลา ผมก็พยายามดึงประตูเหล็กเลื่อนเปิด  
ทันทีที่มีเสียงดัง ก็มีเสียงเจ้าของศาลาซึ่งมีหลายตัวเห่าเสียงดัง ผมไม่ปรารถนา  
จะรบกวนหมาเหล่านั้นที่เป็นเจ้าของพื้นที่อยู่ก่อน ผมไม่ควรจะเบียดเบียนเขา  
ผมนั่งลงและกล่าวกับเขาด้วยเสียงดังพอประมาณว่า ผมเดินมา ไม่ปรารถนาจะ  
เบียดเบียนมนุษย์และสัตว์ใดๆ ขอให้เขาอย่าได้รังเกียจผมเลย ขอให้เรามาเป็น  
เพื่อนกันเถิด ผมขออนอนตรงนี้ ไม่เข้าไปรบกวนมากกว่านี้ เมื่อพูดไปได้ประมาณ  
นี้เขาก็หยุดเห่า ผมคิดว่าการหยุดเห่าก็เป็นการอนุญาตให้นอนได้ และด้วยความ  
ที่ผมเหนื่อยล้ามาก เมื่อผมล้มตัวลงก็หมดสติ หลับไปทันที รู้สึกตัวอีกครั้งเป็น  
เวลาตื่นขึ้นมาแล้ว ตอนนั้นความจำของผมมันเลือนลาง ผมไม่รู้ว่ามาอยู่ที่นี้ได้  
อย่างไร ที่นี้เป็นที่ไหนก็ไม่รู้ รู้แต่ว่าได้กลิ่นสาบๆ คาวๆ แล้วก็มิอะไรมาสะกิดที่  
สีข้าง ผมจึงเอามือไปจับดู มันเป็นหนังที่ไม่มีขนและสากๆ อีกฝั่งหนึ่งผมก็เอา

มืออีกข้างไปลูบอีก เพราะฉะนั้นทั้งชายและหญิงจึงมีหมาที่ไม่มีขนมานอนอยู่กับผมทันทีที่ผมเอามือไปสัมผัสรู้สึกว่า เป็นหมา ผมก็มีความจำคินมา ความรู้สึกดีมันเกิดขึ้น เป็นความรู้สึกดีที่หามาไม่รังเกียจผมแล้ว มันออกมานอนกับผม มันรับผมเป็นเพื่อนแล้ว คำพูดที่ว่าเราอย่าเบียดเบียนกัน มาเป็นเพื่อนกันเถิด ผมขออนอนตรงนี้ ผมจำได้ว่าหมาไม่รังเกียจผม ผมเลยเอามือลูบมันทั้งที่อยู่ข้างซ้ายข้างขวา เพื่อบอกถึงความรู้สึกว่าเราเป็นเพื่อนกัน ตอนเอามือลูบ มันก็แสดงอาการปฏิกิริยาตอบผมให้รู้ว่า มันพอใจที่ผมลูบมัน ไม่น่าเชื่อว่าสิ่งที่ปรากฏขึ้นในใจผมตอนนั้นยิ่งใหญ่จริงๆ ครับ ผมมีความสุข เกิดความปีติ เกิดความรู้สึกดีกับชีวิตอย่างไม่น่าเชื่อ ถ้าคินนั้นผมสิ้นใจตายไปเพราะร่างกายมันถึงจุดที่ทนไม่ไหวแล้ว ร่างกายผมแข็งเย็น หมาเหล่านี้คงไม่มานอนกับศพ แต่เพราะผมยังมีลมหายใจ มีโออุ่น ทำให้ตัวผมมีคุณค่า หมาเหล่านี้จึงมาซุกนอนข้างร่างกายผม ความรู้สึกเห็นค่าของชีวิตปรากฏขึ้นในใจผมอย่างบอกไม่ถูก พรรณนาไม่ได้ ความรู้สึกเพียงแค่ว่าเรามีลมหายใจอยู่เท่านั้น มีร่างกายที่อบอุ่น แค่นี้ก็เป็นคุณค่าแล้วเหล่านี้ผู้เป็นเพื่อนร่วมโลก เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์จริงๆ เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่จริงๆ เป็นสิ่งที่ผมอยากจะบอกว่า ผมไม่สามารถคิดถึงความหมายนี้ได้ ผมไม่สามารถอ่านตำราเล่มใดเล่มหนึ่งเพื่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ได้ คินนั้นผมนอนหลับกับหมาเหล่านี้อย่างมีความสุขไปจนถึงรุ่งเช้า

ส.เตนดิน : รู้สึกว่าไปเฮอฮาฮาซัยที่อิงใหญ่ หนึ่งงสันด้วย

อ.ประมวล : คินที่ผมนอนกับหมาขี้เรื้อน ความจำของผมทำให้ผมรู้ว่านี่คือโอกาสอันประเสริฐ อันสำคัญยิ่งจริงๆ ถ้าผมไม่เดินออกมาอย่างคนเร่ร่อน โอกาสที่ผมรู้สึกเบิกบาน โอกาสที่ผมรู้สึกดีกับชีวิต ขณะที่ผมนอนอยู่ในศาลาวัดซึ่งเต็มไปด้วยฝุ่น มีหมาขี้เรื้อนหลายตัวมานอนกับผม ถ้าผมจะพูดเป็นสำนวนภาษาลักณิดหนึ่งว่า เท่าที่ผมมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้มา และผมเคยนอนอยู่ในที่ต่างๆ อัน

มีความมโหฬาร มีความสมบูรณ์ แต่ผมไม่เคยรู้สึกมีความสุขมากเท่ากับคืนที่ผม นอนอยู่ที่ศาลาวัดศรีเฉลิมเขต เป็นความรู้สึกที่ดีจริงๆ นี่เป็นความหมายของชีวิต ที่ผมไม่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยการคิด

ส.เตนดิน : เห็นว่ามีปชช.บางคนนี้แม้แต่ขอทานก็ให้ข้อคิดไม่ใช่น้อย เหมือนนี้

อ.ประมวล : มากครับ มากๆ ผมเดินทางในวันหนึ่ง มืดแล้วผมยังไม่มี ที่นอน ผมไปพบขอทานพิการคนหนึ่ง เมื่อเขารู้ว่าผมไม่มีที่นอน เขาจึงชวนไป นอนกับเขา ที่นอนของเขาอยู่ที่ใต้ถุนศาลาและมีน้ำคร่ำ แล้วเขามีเตียงขาหักไป วางไว้อีกที่หนึ่ง วันนั้นเขาเก็บขวดไปได้สามใบ เป็นขวดน้ำดื่ม ไปถึงตรงนั้นเขาก็โวยวายแต่ไม่ได้โวยวายกับผม เขาบอกว่าถุงปุยที่เขาถืออยู่หนึ่งใบ และเขาก็เก็บ ขวดน้ำมาได้ ก็เอาขวดน้ำใส่ไว้ในถุงปุย แต่วันนั้นถุงปุยเขาถูกขโมยไปพร้อมกับขวดในถุง เขาพูดในเชิงบ่นว่าคนขโมยใจดำแท้เลย ทำไมต้องขโมยถุงไปด้วย และขวดสามใบที่เขาเก็บมาในวันนี้ ถ้าไม่มีถุงใส่ คนก็ถือว่าไม่มีเจ้าของ ก็จะมี คนมาหยิบไปอีก ผมยืนฟังเขาพูดด้วยความรู้สึกสะเทือนใจ คือผมไม่เคยคิดเลยว่า ขวดน้ำที่เราดื่มแล้วทิ้งจะมีความหมายต่อชีวิตอีกชีวิตหนึ่งมากถึงขนาดนี้ มันเป็น สิ่งที่มีศรัทธามาก เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ในความรู้สึกของเขามาก แต่ที่สำคัญมากกว่า นั้นก็คือเมื่อก่อนเราอยู่ในฐานะที่เป็นผู้ให้ทาน เห็นขอทานอยู่ริมถนน เราจะให้ หรือไม่ให้ เราก็มีความรู้สึกเหมือนกับว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่วันหนึ่งเมื่อผมอยู่ใน ฐานะซึ่งขอทานเป็นผู้ให้ผม มันจึงเป็นความรู้สึกที่สำคัญ ยิ่งใหญ่บอกไม่ถูก... บอกไม่ถูกจริงๆ

มีเรื่องตลก ก่อนหน้าที่ผมจะพบขอทาน ผมพบกับคนๆ หนึ่งเขาหยุดรถและ ถามผมด้วยเข้าใจผิดคิดว่าผมเป็นคนญี่ปุ่น เพราะผมแต่งตัว ใส่หมวกและสะพาย เป้ แต่พอเขารู้ว่าผมไม่ใช่ชาวญี่ปุ่น และรู้ว่าเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เขา

ก็แสดงตนว่าเขาจบคณะเกษตร-  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
และรู้ว่าผมเดินทางไม่มีสตางค์  
เขาจึงขอให้อาหารผมสักหนึ่งมื้อ  
เขาให้ผมไปที่ร้านอาหารที่อยู่ริม  
ถนน แล้วสั่งอาหารให้ผม แต่เขา  
ต้องรีบไปเพราะมีภารกิจ ก่อนเขา  
จะไปโดยที่ผมยังไม่ได้ตั้งตัว ขณะ  
นั่งทานอาหารเขาเอาเบงค์ร้อย  
สองใบมาใส่ไว้ข้างเป้ของผม แล้ว  
บอกว่าอาจารย์เก็บไว้เพื่อมีความ  
จำเป็นต้องใช้ แล้วขับรถหนีผม  
ไปเลย ผมตั้งใจจะเอาสตางค์ทั้งก็  
กระไรอยู่ แล้วสะพายเป้มาโดยมี



สตางค์สองร้อยติดอยู่ข้างเป้ หนึ่งวันผ่านไป วันที่สองผมมาพบสถานการณ์ที่แปลก  
มากคือ ผมเดินมาตรงนั้น เป็นสี่แยกสลกบาตรผมจะข้ามจากฝั่งอำเภอบรรพต  
พิสัยไปทางฝั่งอำเภอลาดยาว ซึ่งเป็นถนนสายหลักที่ไปเชียงใหม่ ตอนติดไฟแดง  
ตรงหัวมุมถนน มีร้านขายของชำ ร้านนี้มีตู้แช่เป็นกระจกใส ด้วยสายตาเราจะ  
เห็นน้ำที่แช่ไว้ในตู้มากหลายประเภท ตอนนั้นผมไม่มีน้ำดื่มมานานแล้ว และรู้สึก  
กระหายน้ำ น้ำลายเริ่มเหนียวและขม รู้สึกว่าถ้าเราได้อดน้ำเย็นๆ โอ้โฮ มันคง  
สวรรค์ ประมาณนี้นะครับ เอ๊ะ ตอนนี่เราก็กำลังขาดน้ำ ร่างกายกำลังจะอยู่ไม่  
ไหวแล้ว ประมาณนี้ เอามือไปข้างเป้ จิตมันก็คิดถึงคืนที่ผ่านมาที่ผมไปนอนที่  
วัดๆ หนึ่ง และเจ้าอาวาสให้ผมไปนอนกับคณะลิขิตของท่าน ผมไปรู้จักกับพระเอก  
ลิขิตซึ่งเขาไปเล่นลิเกในวัด เล่นแล้วไม่มีค่าตัว เล่นเสร็จเขาก็เอาขันไปขอสตางค์





จากคนดู พระเอกก็เอากล่องกระดาษ  
เขานอนคุยกับผม คุยไปคุยมาเขา  
บอกว่าจะเลิกเล่นลิเก จะเดินไป  
ด้วยกับผม ผมบอกไม่ได้ๆ  
กฤษณะต้องเล่นลิเก กฤษณะรู้  
ไหม กฤษณะเล่นลิเกทำให้เด็ก  
จำนวนหนึ่งมีความสุข เด็กเหล่านี้  
นี่เขาได้หัวเราะอย่างมีความสุข นี่  
เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ เป็นสิ่งที่ไม่  
สามารถจะทำได้ง่าย ผมไม่มี  
ความสามารถจะทำสิ่งนี้ ขอให้  
เล่นลิเกต่อไปเถิด คินนันั้นเราก็  
นอนคุยกันเกือบทั้งคืน เขาเล่าว่า  
จริงๆ เขาไปเล่นลิเกคณะอื่นก็  
ได้ แต่เขาอาจจะไม่ได้เป็นพระ-

เอก เขาจึงเล่นที่คณะนี้ และความอยากเป็นพระเอกทำให้เขาเล่นลิเกโดยไม่มี  
สตางค์ก็ได้ ความรู้สึกอันนี้ทำให้ผมยกย่องเขา และบอกกฤษณะต้องเล่นลิเกต่อ  
ไป กฤษณะเป็นศิลปินในดวงใจของผม เพราะพวกศิลปินทั้งหลายในปัจจุบันนี้ที่  
มีคนยกย่องเชิดชูนั่นล้วนแต่เป็นศิลปินเพราะได้เงิน ที่นี้ตอนผมเอามือไปสัมผัสเงิน  
สองร้อยที่เป้ ทำให้ผมนึกถึงกฤษณะว่า กฤษณะเขาไม่เห็นแก่เงิน นึกถึงกฤษณะ  
แต่ไม่ใช่กฤษณะพระเอกลิเก เป็นพระกฤษณะในคัมภีร์ภควัดศิตา ตอนนั้นมันทำให้  
รู้สึกได้ถึงความอ่อนแอของผม ขณะที่นึกได้พอดีกับไฟแดงฝั่งถนนใหญ่มันขึ้นให้  
รถหยุด ผมเลยวิ่งข้ามถนนไปได้ และมองเห็นกลับมาฝั่งที่ตัวเองยืนอยู่ จึงพบว่า  
เพียงแค่มองเงินอยู่สองร้อยติดข้างเป้ โอ้โฮ จิตใจมันอ่อนแอหัวไหนเหลือเกิน เพราะ

ฉะนั้นตอนที่ผมไปนอนกับขอทาน รุ่งเช้าตอนที่ผมจากเขาไป ผมจึงบอกว่าช่วย  
รับเงินสองร้อยนี้ไว้ด้วย มันหนักเหลือเกิน ผมแบกมาสองวันแล้ว หนักจริงๆ  
ขอให้เก็บเงินนี้ไว้ใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วย

ส.เตโชตัน : ปะเต็นเฮื่องเงินมันเป็นเฮื่องโง่โง่มาๆ ที่ทำให้ประเทศ  
ชาติของเราเดือดร้อนสาหัสสาหัสๆขณะนี้ พังฮายฮายเฮื่องเงิน เฮื่องหมา  
ฮอตมานึกถึงคำพูดที่บอกว่าเงินมันทำให้หมายิ่งกว่าคน และเงินทำให้คนยิ่ง  
กว่าหมา หมาบางตัวก็ได้สี่ขาพิเศษ มีเงินฝากธนาคารได้กินอยู่อย่างสุขสบาย  
และทำให้คนไหนบ้านไหนเมืองนี้ยิ่งกว่าหมา คือหมามันได้แค่เลียขาเฉยๆ แต่  
เขาบอกคนมันเลียตั้งแต่ขาถึงโง้งจนเป็นโรคอะไรๆ ฮายๆให้ฮายฮายช่วยมอง  
ภาพอันตทวยของเงิน ฮายฮายมีแค่สองร้อย แบกมาสู้สี่ขาหนักมาๆ ฮายฮาย  
พอจะมองเห็นไหมว่า โทษร้ายของเงินที่ส้างกรรมเดือดร้อนนี้ให้กับบ้านเมือง  
ฮายฮายจะช่วยทำกรรมกระชางสัตว์ในปะเต็นนี้ได้ฮายๆ

อ.ประมวล : จริงๆ ผมมีความคิดและเข้าใจความหมายเรื่องภัยของเงินอยู่  
ก่อนแล้ว นี่จึงเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ผมตัดสินใจเดินโดยมีเงื่อนไขข้อหนึ่งก็คือจะไม่  
มีเงินติดตัว เพราะผมรู้ว่าถ้ามีเงินติดตัว ผมไม่มีโอกาสเรียนรู้ความหมายที่ลุ่ม  
ลึกของการมีชีวิตอยู่เพราะเงินจะเป็นอุปสรรค เงินจะเป็นสิ่งที่บดบังไม่ให้ผมเห็น  
มนุษยธรรมที่มีอยู่ในตัวเองและมีอยู่ในผู้อื่น ผมมีความเชื่อว่าถ้าผมออกมาจาก  
อำนาจของเงินตราได้ ผมจะสามารถพบสิ่งที่มีความหมาย เป็นมนุษย์ที่ประเสริฐ  
ได้ นี่จึงเป็นเหตุทำให้ผมไม่ต้องการที่จะมีเงินติดตัว การดำเนินชีวิตไปโดยไม่ต้อง  
มีเงินมันเปิดโอกาสให้ผมได้พบเพื่อนมนุษย์ ซึ่งปกติเราอยู่ในสังคมซื้อขาย ซึ่งสังคม  
แบบนี้เป็นสังคมที่มองไม่เห็นความเป็นมนุษย์ มีแต่ความหวาดระแวง กลัวกันและ  
กัน นึกถึงภาพนะครับ เมื่อเราไปที่ตลาด เราจะซื้อของจากแม่ค้า เราก็ก้าวแม่ค้า  
จะขายแพง เราจึงพยายามต่อรองราคา ในขณะที่แม่ค้าก็กลัวลูกค้าจะซื้อของ

ในราคาถูก กำไรจะน้อย จึงต้องบอกราคาให้แพงๆ ทั้งพ่อค้า แม่ค้า ลูกค้าต่างมีความรู้สึกไม่ไว้วางใจในความเป็นมนุษย์ของกันและกัน มีความรู้สึกที่ต้องการจะได้จากกันและกัน เพราะฉะนั้นจึงทำให้เราอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยความหวาดระแวง และเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัวที่เพิ่มพูนขึ้นทุกวันโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว

ผมขอยกตัวอย่าง วันหนึ่งผมเดินไป เมื่อหมดเหรียญแรงที่จะเดินต่อ หมดสภาพแล้วผมไปนอนอยู่ริมแม่น้ำใกล้ถนน แล้วมีเด็กผู้ชายสามคนมามองดูว่าผมเป็นใคร เป็นคนขี้เมา คนบ้า ตาย หรือมีชีวิตประมาณนี้ ผมตั้งใจว่าถ้ามีैयाชวนเข้ามาใกล้ ผมจะทำให้เขาเห็นว่าผมไม่น่ากลัว เขาจะได้ไม่ตกใจกลัว ผมจึงพยายามชวนเขาคุย ขณะที่ผมคุยก็มีคุณยายคนหนึ่งซึ่งคิดว่าน่าจะเป็นคุณยายของเด็กสามคนนั้น เดินมาดูว่าหลานของแกกำลังคุยกับใคร เด็กสามคนรู้ว่าผมไม่มีสตางค์แล้วเดินมา เขาถามว่า เวลาหิวข้าวลุงไปกินที่ไหน ผมบอกว่าลุงก็ไม่ว่าจะกินที่ไหน แล้วลุงไม่กินข้าว ลุงไม่หิวหรือ ผมบอกว่าหิวสิ แล้วลุงทำยังไงเวลาหิว ก็บอกว่าตีเลย วันนี้เป็นโอกาสของลุงแล้ว ในอดีตลุงมีข้าวกินทันทีเมื่อลุงหิว ลุงก็เลยไม่ว่าเมื่อมันหิวถึงที่สุดแล้ว มันจะเป็นยังไง ตอนนี้อุงได้โอกาสเรียนรู้ว่าความหิวมันเป็นอย่างไร แล้วลุงก็ได้เรียนรู้ความหิวนั้น ขณะที่คุย คุณยายแทรกขึ้นมาว่า แล้ววันนี้กินอะไรบ้างหรือยัง ผมหันไปมองท่านและตอบว่ายัง ท่านบอกผมว่าอย่าเพิ่งไปไหนนะ จะหาข้าวมาให้กิน แล้วท่านก็จากไป ประมาณสักไม่ถึง ๑๐ นาที ท่านกลับมาพร้อมกับจานข้าว ท่านกล่าวว่าข้าวเสร็จแล้วแต่แกงยังไม่เสร็จ รอก่อนๆ อย่าไปไหน แล้วท่านก็จากไปอีกครั้ง ผมก็คุยกับเด็กต่อเพราะตอนนั้นเด็กกับผมเริ่มสนิทกันแล้ว เขานั่งลงคุยกับผมแล้ว ลักพักคุณยายกลับมา ตอนนีท่านมีข้าวจานเต็มแต่มีแกงราดมาด้วย ท่านบอกว่าแกงปลาตุ๋นร้อนๆ กินข้าวก่อน ผมยกมือไหว้ท่าน ตอนนั้นผมหิวมากๆ ผมตักข้าวที่มีน้ำแกงและมีเนื้อปลาคูตูดติดเข้าไปด้วยเคี้ยวกลืน ผมไม่แน่ใจว่ามันเป็นความหมายอย่างไร อธิบายยากมาก แต่ผมจำได้ว่าผมเคี้ยวไปได้สองคำ ผมน้ำตาไหลออก



ภาพประกอบจากหนังสือ เดินสู่อิสราภาพ

มาด้วยความรู้สึกที่อยากจะบอกว่าทำไมผมต้องร้องไห้ น้ำตาไหลขณะกินข้าว กินข้าวเสร็จ ผมยกมือไหว้คุณยาย และกล่าวคำที่ออกมาจากใจโดยไม่ได้คิดปรุงแต่ง ถ้อยคำเลย มันเป็นความรู้สึกล้นๆ ผมกล่าวคำว่า *ขอบพระคุณแม่* มากที่*ให้ชีวิตผม* ผมกินข้าวมาไม่รู้กี่ร้อยกัพันมื้อ ผมใช้เงินซื้อกินไป วันหนึ่งผ่านไปผมก็ลืมเสียแล้วว่าเมื่อวานกินข้าวมีกับเป็นอะไร แต่ข้าวจานนี้ที่แม่ให้ผม ผมจะไม่ลืมข้าวแกงปลาตุ๋นนี้เลยตลอดทั้งชีวิตผม ผมพูดไปแล้วก็ร้องไห้ พุดอะไรต่อจากนั้นไม่ได้ ตอนนั้นมีคนมามุงดูผมเยอะด้วย ผมเอามาเล่าซ้ำว่า นี่คือนี่ที่เราได้เรียนรู้จากการมีชีวิตอยู่ที่เราไม่เคยรู้จักกันมาก่อนเลย คุณยายเห็นผู้ชายแก่ๆ คนหนึ่ง ร่างกายน่าทุเรศ เนื้อตัวสกปรก แต่ก็รู้ว่าไม่ใช่คนบ้าเพราะพุดจากรู้อเรื่อง ผมรู้ว่านี่เป็นสิ่งมหัศจรรย์ เป็นสิ่งที่ทำให้ผมได้รับรู้ว่าเมื่อเราไม่มีเงิน เรามีชีวิตอยู่ และชีวิตของเรามันเกี่ยวโยงอยู่กับสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องของความเอื้อเฟื้อ การแบ่งปัน การให้ ผมอยากจะบอกว่าด้วยชีวิตที่เป็นแบบนี้ ไม่ใช่เฉพาะคุณยาย ถ้าผมจะเล่าเรื่องการให้ อาหารที่คนอื่นให้ผม มีเป็นสิบเป็นร้อยเรื่องและสิบเรื่องร้อยเรื่องมันมีพลังที่มหัศจรรย์

ผมเคยไปเจอสองสามีภรรยาที่เขาเป็นคนเก็บขยะอยู่ริมถนน และเขารู้ว่าผมไม่มีข้าวกิน เขาขอให้ผมช่วยเดินไปกับเขา เขาจะซื้อข้าวให้ ผมพยายามที่จะปฏิเสธเพราะรู้ว่าเขายากจน เขากลัวว่าผมจะไม่เชื่อใจเขา เขาถึงกับหยิบกระเป๋าตังค์มาแยะให้ผมดูว่าเขามีตังค์ ลุงไปเถอะ เราจะหาข้าวให้ลุงกิน เมื่อเขาสั่งข้าวให้ ช่วงผมกินข้าว เขาคูยกัน ไม่น่าเชื่อว่าเขามีภาษาที่ไพเราะ ผู้หญิงพุดกับผู้ชายว่า พ่อ เพราะวันนี้เราถือศีลกินเจ เราจึงมีบุญได้พบลุง ได้ให้อาหารลุง ผมกลืนข้าวไม่ลงเลยครับ มันจุกที่คอ ผมพยายามกลืนข้าว ผมเงยหน้าบอกเขาว่า *ผมต่างหากที่วันนี้มีบุญเพราะผมเดินมาอย่างคนเร่ร่อนจรจัดจึงได้พบคุณทั้งสอง ได้กินข้าวของคุณ และที่ผมละเทือนใจ* เมื่อผมกินข้าวเสร็จ ผมยื่นสมุดเล่มเล็กๆ ที่อยู่ในกระเป๋าผม ทุกครั้งที่มิใครให้ข้าวให้น้ำ ผมจะยื่นสมุดปากกา

ให้เขาช่วยเขียนชื่อที่อยู่ให้ด้วย เพื่อผมตายลง คนอื่นจะได้รู้ว่าก่อนผมตายมีใครช่วยผมบ้าง เขาหยิบปากกาไปเขียนชื่อ ชื่อสุวิทย์-บุญยิ่ง นามสกุลสีเมฆ ผมบอกว่าจะกรุณาให้ที่อยู่ผมด้วยได้ไหม เพื่อผมจะได้ติดต่อถ้ายังมีชีวิตอยู่ เขารับสมุดคืนไปแล้วก็เถียงกันว่า จะเขียนที่อยู่อย่างไร ผู้หญิงเสนอว่า พ่อของเธอมีที่อยู่ผู้ชายบอกว่า ถ้าที่อยู่พ่อ พ่อเขาก็มีที่อยู่ เขาเถียงกันว่าจะเขียนที่อยู่พ่อผู้หญิงหรือผู้ชาย ผมบอกว่าที่อยู่ใครก็ได้ เขียนเถอะ เพราะตอนนั้นผมสะเทือนใจอย่างบอกไม่ถูกแล้ว ไม่น่าเชื่อว่าในสังคมที่ผมอยู่มากจนแก่ปานนี้แล้ว วันหนึ่งผมจะได้พบเพื่อนมนุษย์ผู้อารี แต่เขาไม่มีที่อยู่ในสังคมนี้ เพราะฉะนั้นตอนที่เขาเขียนที่อยู่ให้ ผมจึงยกมือไหว้เขา บอกไม่ถูกว่าทำไมผมจึงยกมือไหว้เขา มันไม่ใช่เพียงแค่ว่าเขาให้อาหาร แต่เขาให้ความหมายอะไรบางสิ่งบางอย่างกับชีวิตผมเป็นล้นพ้น และประหลาดมหัศจรรย์มาก เรื่องสองคนนี้มีตำนานมาก ผมกลับไปหาเขา หายากมาก จนมีตัวละครอีกมากมายช่วยผมหา สองคนนั้นจเจจ เมื่อตอนผมเดินสู่สันติปัตตานี สองคนนี้มีารอพบผมอีก วันหนึ่งมีคนเอาอาหารมาให้ผม เป็นอาหารเจ และบอกว่ามีผู้หญิงผู้ชายคนหนึ่งมารอพบขณะเดินนี้แหละ คนไหนชื่อประมวล มีคนฝากของมาให้ ผมแกะดูเป็นอาหารเจห่อหนึ่ง ผมรู้เลยว่าต้องเป็นคุณสุวิทย์กับคุณบุญยิ่งเพราะตอนนั้นอยู่ในเขตจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ผมคิดว่าเขาคงจะรู้ข่าวผมจากทีวี สองคนนี้ทำให้ผมได้เรียนรู้ความหมายของการมีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องมีเงิน แต่มีบุญที่เราได้เจอกันครับ

ส.เตโชตัน : ตอนเป็นอาสาชงยี่สิบวันวิชาปฐมนิเทศและศาสนา อาสาชงยี่สิบสองและปฏิบัติตามสำนักต่างๆ ไปด้วย แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ให้คำตอบ แต่อาสาชงยี่สิบมาได้คำตอบเมื่อถึงสาม กิ่งยศ กิ่งท่าแห่่ง กิ่งเงินทอง ออกมาอย่างไรไม่มีอะไร ด้วยความไม่มีอะไรทำให้อาสาชงยี่สิบอะไรขึ้นมา

อ.ประมวล : ปัจจุบันเราอยู่ในสังคมที่มีเครื่องมือเครื่องใช้ มีอุปกรณ์ใน

การดำเนินชีวิตที่สลับซับซ้อนขึ้นทุกวัน สูดท้ายมันทำให้ความหมายชีวิตของเราถูกเคลื่อนย้ายจากใจไปอยู่ในสิ่งของเหล่านั้นเสียเกือบหมด เราเห็นค่าของอุปกรณ์เครื่องมือ แต่เราลืมค่าของชีวิต ลืมค่าของอะไรบางอย่างในใจ ตอนที่ผมสลัดสิ่งของเหล่านั้นออกไปผมก็กลับมาสู่ใจของผมเท่านั้น อยู่ด้วยความรู้สึกได้ถึงความหมายที่มันเกิดขึ้น อะไรเกิดขึ้นในใจผม ผมก็ตามดู ตามรู้ และพอเราไปถึงจุดๆ นั้น เราจึงพบว่า การที่เราอยู่กับโลกของวัตถุ อยู่กับเครื่องมือเครื่องใช้แล้วไปให้ความสำคัญ สำคัญ ให้ความหมายกับมัน แล้วมันมาท่วมทับ กดทับอยู่ในใจเรา จึงทำให้เราไม่สามารถที่จะกลับเข้ามาสู่สภาวะภายในได้ง่ายนัก แม้ผมจะไปปฏิบัติธรรม แต่ผมก็ใช้ความ



คิดของผมกดข่มความรู้สึกที่ผมบอกว่ามี เป็นอกุศลเท่านั้นเอง แต่ยังไม่สามารถสร้างสภาวะที่เป็นกุศลให้สมบูรณ์ได้ ตรงนี้เป็นบทเรียนเฉพาะผม ผมไม่สามารถสรุปเป็นบทเรียนของคนอื่นได้

(โปรดอ่านต่อฉบับหน้า)



อนโณ ถาตินัน โหติ เทวานํ ปิตุนญจ โส

เมื่อได้เพียรพยายามแล้ว ถึงจะตาย ก็เชื่อว่าตายอย่างไม่เป็นหนี้ใคร (คือไม่มีข้อติดค้างให้ใครติเตียนได้) ไม่ว่าในหมู่ญาติ หมู่เทวดา หรือว่าพระพรหมทั้งหลาย

(จากหนังสือ อมฤตพจนา โดย พระพรหมคุณาภรณ์)

# ดีเกิด-ชั่วเสื่อม

(พาเวรุชาดก)



\* คนดีเกิดขึ้นในโลก  
เป็นโชคของคนทั้งหลาย  
แต่ลาภของคนชั่วร้าย  
จะอดวายเมื่อเกิดคนดี

**เมื่อ** พระพุทธเจ้าองค์สมณ-  
โคตมยังไม่เสด็จอุบัติขึ้นในโลก บรรดาพวก  
เดียรถีย์ (นักบวชนอกพุทธศาสนา) ต่างก็  
ยังเป็นผู้มีลาภมาก แต่พอพระพุทธเจ้าทรง  
เกิดขึ้นแล้ว พวกเดียรถีย์ก็พากันเสื่อมลาภ  
เสมือนแสงหิ่งห้อยในเวลาดวงอาทิตย์ขึ้น  
ฉะนั้น

เหล่าภิกษุทั้งหลายจึงได้สนทนากันถึง  
เรื่องนี้ในธรรมสภา พอดีพระศาสดาเสด็จ  
มา ภิกษุจึงกราบทูลเรื่องนั้นให้ทรงทราบ  
พระศาสดาทรงสดับแล้ว จึงตรัสว่า

“มิใช่บัดนี้เท่านั้นภิกษุทั้งหลาย แม้  
ในกาลก่อนก็ตาม พวกผู้ไร้คุณธรรมก็ได้  
ลาภและยศเป็นอันมาก ตราบเท่าที่ผู้มิ  
คุณธรรมยังไม่อุบัติขึ้น แต่เมื่อใดผู้มิ  
คุณธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นแล้ว พวกผู้ไร้  
คุณธรรมก็จะเสื่อมลาภสักการะไป”





แล้วทรงนำเรื่องราวในอดีตมาตรัสเล่า

ในอดีตกาล ณ พาวเรรัฐ ซึ่งเป็นรัฐที่ไม่เคยมีพวกนกทั้งหลายมาอาศัยอยู่ ชาวพาวเรรัฐจึงไม่รู้จักนก เพียงแต่ได้ยินเล่าขานกันมาเท่านั้น

อยู่มาวันหนึ่ง มีพวกพ่อค้าต่างแดนเดินทางผ่านมายังพาวเรรัฐโดยทางเรือ บนเรือห้อยกรงนกไว้อันหนึ่ง ซึ่งมีกาถูกจับขังเอาไว้ เมื่อพวกชาวพาวเรรัฐผ่านไปมา ได้เห็นกาตัวนั้นเข้า ต่างก็พากันชื่นชมสรรเสริญากันใหญ่

“นกตัวนี้ช่างมีขนดำเป็นเงางามเหลือเกิน”

“จะงอยปากก็แข็งแรงยาวจนสุดปลายคอ”

“นัยน์ตาก็กลมสวยราวกับแก้วมณี”

ชาวพาวเรรัฐทั้งหลายจึงปรารถนาได้กาเอาไว้ในรัฐของตน ได้เอ่ยปากขอซื้อกับพ่อค้าว่า

“ท่านพ่อค้า จงขายนกตัวนี้แก่พวกเราเถิด พวกเราต้องการนกตัวนี้จริงๆ ที่นี้ขาดแคลนนก แต่พวกท่านยังจะมีนกอื่นๆ อีกมากในแคว้นของท่าน”

พ่อค้าได้ฟังเช่นนั้นก็เห็นใจ จึงเอ่ยถาม

“ถ้าอย่างนั้นท่านทั้งหลายจะให้ราคาภาตัวนี้เท่าใด”

“ราคา ๕ กหาปณะ” (๒๐ บาท)

“ราคาแค่นี้เราขายให้ไม่ได้หรอก”

พวกชาวพาวเรรัฐจึงประมูลราคากัน จนราคาขึ้นไปถึง ๑๐๐ กหาปณะ (๔๐๐ บาท) นั่นแหละ พ่อค้าจึงยินยอมกล่าวตกลงด้วย



“กาตัวนี้แม้มีอุปการะแก่พวกเราอย่างมาก แต่เพื่อความเป็นมิตรไมตรีกับพวกท่าน เราจึงยอมขายให้ในราคา ๑๐๐ กหาปณะนี้”

แล้วมอบกาตัวนั้นไป พวกชาวพาเวรุรัฐก็นำกาไปเลี้ยงดูไว้ในกรงทอง ปรนนิบัติด้วยอาหารการกินเป็นอย่างดี ราวกับได้ของมีค่าควรเมืองเลยทีเดียว

บัดนี้ ณ พาเวรุรัฐซึ่งไม่มีนกอื่นๆ เลย กาที่ประกอบด้วยอสังกรรม ๑๐ ประการ (ความเลว ๑๐ อย่างของกา คือ ๑.มักทำลาย ๒.คะนอง ๓.ทะเยอทะยาน ๔. กินจุ ๕. ทყาบช้า ๖. ไม่มีกรุณา ๗. อ่อนแอ ๘. มักร้อง ๙. เพลอสติ ๑๐. สะสม) ได้กลายเป็นผู้ที่เลิศยอดด้วยลาภและคำสรรเสริญไปแล้ว

จนกระทั่งมืออยู่วันหนึ่ง พวกพ่อค้าเหล่านั้นได้เดินทางมายังพาเวรุรัฐอีกครั้ง คราวนี้นำเอาพญานกยูงตัวหนึ่งมาด้วย ซึ่งได้ฝึกสอนมาอย่างดีแล้ว เพียงแค่นี้ นกยูงก็จะส่งเสียงร้องเป็นทำนอง หากปรบมือ นกยูงก็จะรำยรำเป็น



จังหวัด

ที่ท่าเรือ เมื่อมหาชนชาวพาเวรัฐฐมาชุมนุมกัน พ่อค้าก็ให้พยานกยง ร้องด้วยทำนองอันไพเราะ พร้อมกับกางปีกร้ายรำอย่างสวยงาม คนทั้งหลาย เห็นดังนั้น ถึงกับปลาบปลื้มพอใจยิ่งนัก พวกกันยกย่องปรบมือให้ด้วยความ ชื่นชมยินดี แล้วกล่าวกับพ่อค้าว่า

“ท่านพ่อค้า จงขายนกที่สวยงามตัวนี้ ซึ่งท่านฝึกมาอย่างดีแล้ว แก่ พวกเราเถิด”

“คราวที่แล้ว พวกท่านก็ขอซื้อจากเรา มาคราวนี้ก็จะขอซื้อพยาน กยงตัวนี้อีกหรือ”

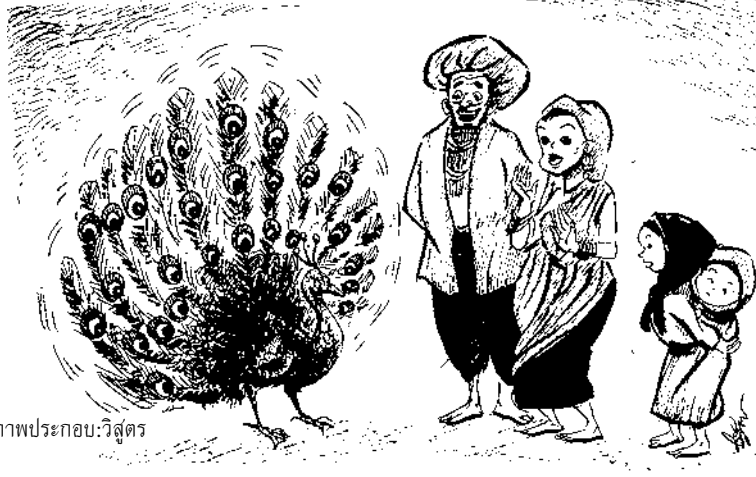
“เอาเถิดท่านพ่อค้า พวกท่านยังจะได้นกตัวอื่นๆ อีกในแคว้นต่างๆ ฉะนั้น ขายนกยงตัวนี้ให้แก่รัฐของพวกเราด้วยเถิด”

จบคำชาวพาเวรัฐฐก็ร่วมกันประมูลราคา ได้ถึง ๑,๐๐๐ กหาปณะ (๔,๐๐๐ บาท) มอบให้แก่พ่อค้านั้น แล้วเอาพยานกยงไปไว้ในกรงทองอันวิจิตร ประดับ ด้วยของมีค่าอย่างงดงาม เลี้ยงดูด้วยข้าวปลาอาหารอันประณีตมากมาย ทำให้ พยานกยงกลายเป็นผู้เลิศยอดด้วยลาภและคำสรรเสริญ

นับตั้งแต่ชาวพาเวรัฐฐได้พยานกยงมา บรรดาลาภและคำสรรเสริญของ กาก็เสื่อมถอยลง ใครๆ ก็พากันไม่สนใจที่จะเหลียวแลมัน ไม่ปรารถนาแม้แต่ จะมองดู ทำให้กาก็ไม่ได้รับการเลี้ยงดู ขาดแคลนอาหารการกิน จึงต้องบินออก จากกรงทอง เเทียวเสาะหากินไปตามกองขยะในที่ต่างๆ ตามยถากรรม

ครั้นพระศาสดาตรัสชาตนี้จบแล้ว ทรงสรุปว่า

“เพราะยังไม่เห็นพยานกยงซึ่งมีหงอน มีเสียงอันไพเราะ คนทั้งหลายจึง พากันให้ลาภและคำสรรเสริญแก่กา แต่เมื่อใดที่นกยงผู้สมบูรณ์ด้วยเสียงกับการ



ภาพประกอบ: วิสูตร

ร้ายรำมาแล้ว เมื่อนั้นลามและคำสรรเสริญของกาก็เสื่อมไป

ดังพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระธรรมราชา ซึ่งทำโลกนี้ให้สว่างไสว ยังไม่เสด็จ  
อุบัติขึ้นตราบใด คนทั้งหลายก็พากันบูชาหนักบวชเหล่าอื่นอยู่เป็นอันมากตราบนั้น  
แต่เมื่อใดพระพุทธเจ้าผู้มีพระสุรเสียงอันไพเราะ ทรงเกิดขึ้นแล้วแสดงธรรม  
เมื่อนั้นลามและสักการะของพวกเขาเดิรก็ย่ำ ก็เสื่อมไป”

แล้วทรงเปิดเผยว่า

“กาในครั้งนั้น ได้มาเป็นนิครนถ์นาฏบุตรในบัดนี้ ส่วนพญานกยูงได้  
มาเป็นเรตถาคตเอง”



● ถวามพุทธ

เสาร์ ๒๓ ก.ย. ๒๕๕๙

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๗ ข้อ ๖๕๔

อรรถกถาแปลเล่ม ๕๔ หน้า ๖๔๑)