



ดอยเต่า

ฉบับที่ ๑๕๓

จากหนังสือพิมพ์สาร ร้อยเอ็ดงานจานเป็นหนังสือ

ISSN 0857-7587

อยู่อย่าง 'พอเพียง'





วันแล้ววันเล่ายังเศร้าโศก
ตราบโลกแตกดับลับสลาย
หนึ่งนี้ชีวิตยังอันตราย
เกิดแก่เจ็บตายไปตามกาล

ทุกข์แล้วทุกข์เล่าเพราะเขลาอยู่
ตื่นรู้เข้าถึงจึงอาจหาญ
ศรัทธาอื่นอับเฉาไร้วราณ
เพียรสู่การพัฒนาศรัทธาตน

อิสรา

บก. II กลบ

บก.

เมื่อตะวันนิทรา ฟ้ำก็รอรบจันทร์

วันคืนผ่านไปรวดเร็วราวลมพัดผ่าน

ได้เวลาแห่งการพากเพียรอีกแล้วสินะ

เทศกาลเข้าพรรษา ๓ เดือน คือเวลาที่ชาวพุทธจะขมิขมันบ่าเพ็ญเพียร

เหมือนพี่น้องมุสลิมจดจ่อรอคอยเดือนรอมฎอน

เหมือนต้นไม้ได้น้ำที่มองไปทางไหนก็เขียวชอุ่มชุ่มชื้น มีชีวิตชีวา

แม้วงการศาสนาจะมีข่าวคราวน่าเศร้าใจมากมาย แต่นั่นยังเน้นย้ำให้เราต้องพากเพียร ไม่ฝากความหวังไว้กับลูกชาวบ้าน สามเณรบ้าน ไม่หวังพึ่งสิ่งนอกตัว แต่เราจะชวนขยายให้เกิดอารยคุณขึ้นจริงในตัวตนจนเคารพนับถือตัวเองได้

ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ไม่มีใครเป็นที่พึ่งให้ใครได้จริงแท้แน่นอน

และมีทางนี้ทางเดียวเท่านั้น ที่พาไปสู่บรรพผลที่ควรจะมีควรได้ สมกับการเกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งแม้บนเส้นทางสายนี้ พญามารก็ยังลวงล่อให้หลงทางอยู่เสมออย่างที่เห็นๆ กันอยู่

ฉะนั้น ศาสนาพุทธจึงมิใช่แค่ทำตามๆ กันไปโดยไม่ต้องคิด ตรงกันข้ามชาวพุทธต้องมีสติและปัญญาอย่างยิ่งในทุกกรรมที่คิด พูด ทำ

เริ่มที่การ “อยู่อย่างพอเพียง” ในชีวิตประจำวัน แต่ไม่หยุดอยู่ในกุศลกรรม



สารบัญ

ชีวิตและสิ่งแวดล้อม

เงินชู้จวี แม่ค้าผัก ๓
ครอบครัวที่ประสบความสำเร็จ...
โดยไม่ใช้เงิน..... ๖๐

ธรรมะสำราญ

ชาดก/กนิเป็นอยู่เป็น ๙๒

รับเชิญ

สมองกับความจำ ตอน ๒ ๑๕
กฎเหล็ก ๑๑ ข้อ..... ๑๙
‘มิ่งนุส’ เธอคือผู้เยียวยาใจ..... ๒๘
ประสบการณ์ใหม่ที่ไม้อีรอนเท้า(แต่ะ)..... ๓๑
หัวใจของคนสมัยก่อน..... ๓๘

บทความและเรื่องสั้น

เก็บมาฝาก/เหตุผลดีที่ควรยิ้ม..... ๒๓
ถ้อยคำสิริมงคล/มีเคราะห์อย่าไวโย..... ๒๖
ลมุดบันทึก/มหานครแห่งการอ่าน..... ๔๙
สาระคุณค่า/กระดุกขัดมัน..... ๕๖
หน้าต่างความคิด..... ๗๗
รอบบ้านรอบตัว/ความรู้เรื่องเศรษฐกิจพอ-
เพียงฯ ๘๒

๑๑๕๓

ปีที่ ๒๘ อันดับที่ ๑๕๓

พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๖

เจ้าของ : สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถนนมิตร

คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

โทร. ๐-๒๓๗๔-๕๖๓๑

www.asoke.info

E-mail: dokya@hotmail.co.uk

บรรณาธิการ : รินธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ : น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย
ฝากตะวัน วิสุตร ปานปั้น กุฑาว จันทนา รัศมี

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถนนมิตร คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

E-mail : thatfah2520@yahoo.com

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : เรือตรีแซมดิน เลิศบุศย์

จำนวนพิมพ์ ๒๔,๐๐๐ เล่ม



วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

*เพื่อยังความเป็นภราดรภาพ

และสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สมาชิก

*เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึง

คุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา

ในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

นำรู้จัก

ที่มสอ.



เจ๊นซ์วี
ณ

แม่ค้าฝึกผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่

๑๑๔๓ - ๑ -

คำนิยาม

เงินชู้จวี แม่คำฝักธรรมดา ๆ คนหนึ่งของใต้หวัน เธอใช้ชีวิตอย่างประหยัด เก็บหอมรอมริบ นำเงินบริจาคโรงเรียน โรงพยาบาล และสถานสงเคราะห์ต่าง ๆ ไปแล้วกว่า ๑๐ ล้านดอลลาร์ใต้หวัน หรือประมาณ ๘,๒๐๐,๐๐๐ บาท เธอกลายเป็นนักบุญยุคใหม่ของโลก จากการได้รับเลือกจากนิตยสาร Forbes และนิตยสาร Time คัดเลือกให้เป็น ๑ ใน ๑๐๐ บุคคลผู้ทรงอิทธิพลที่สุดของโลก (ปี ๒๐๑๐)

หลังจากนั้นก่อให้เกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า “ปฏิภริยาเงินชู้จวี” ตามมาองค์กรการกุศลหลายแห่งบอกว่า มีผู้บริจาคเงินตามอย่างเธอทั้งทางอินเทอร์เน็ตและตามกล่องบริจาคเพิ่มขึ้นหลายสิบเท่า รวมทั้งมีคนจำนวนมากได้ยกเลิกกิจกรรมรื่นเริง หรือการจัดงานฉลองในวาระต่าง ๆ เปลี่ยนเป็นการบริจาคเพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ยากไร้ของมูลนิธิต่าง ๆ แทน

ด้วยปรัชญาชีวิตที่เธอบอกผู้คนว่า “...เงินมีประโยชน์ต่อคนที่ต้องการมันเท่านั้น” และ “มีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขในทุกวันนี้ ด้วยความรู้สึกขอบคุณต่อหลาย ๆ คน ไม่ว่าจะเป็คนที่เคยตำหนิว่ากล่าวเพราะช่วยให้เธอมองเห็นข้อบกพร่อง

ขอบคุณคนที่เคยรังแก เพราะช่วยให้เธอรู้จักอดทน อดกลั้น

ขอบคุณคนที่เคยทอดทิ้ง เพราะช่วยให้เธอลุกขึ้นได้ด้วยตนเอง

ขอบคุณคนที่เคยหลอกหลวง เพราะช่วยเสริมสติปัญญา

ขอบคุณคนที่เคยใส่ร้าย เพราะช่วยหล่อหลอมความเป็นคนให้

ตัดตอนบางส่วนจากหนังสือ “เงินชู้จวี” แม่คำฝักผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่ เงินชู้จวีเขียน / หลิวหย่งอี่ เรียบ-เรียง / มนตรี เจียมจรุงยงค์ แปล / ดำรง พุดตาล คำนิยาม / จัดพิมพ์โดย INSPIRE สำนักพิมพ์ในเครืออนานมีบุ๊กส์ บริษัทานานมีบุ๊ก จำกัด เลขที่ ๑๑ ซ.สุขุมวิท ๓๑ (สวัสดี) ๓.สุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กทม.๑๐๑๑๐

เงินชู้จิวในวัยเด็ก

ฉันรู้สึกเหมือนว่าตัวเองอาศัยอยู่ที่เมืองไถตงมาตลอดชีวิต แต่จริง ๆ แล้ว ตอนอายุ ๗ ขวบ ฉันติดตามพ่อแม่มาที่นี่และครอบครัวของเราก็ลงหลักปักฐาน อยู่ที่เมืองแห่งนี้ตั้งแต่นั้นมา

เดิมพ่อเป็นคนซีหลัว ปู่เสียชีวิตตั้งแต่พ่อยังเล็ก ส่วนย่าก็ต้องไปรับจ้าง ชักผ้า ทำความสะอาดเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวซึ่งยากจนมาก

พ่อเช่าบ้านมุงหลังคาใบจากหลังหนึ่งที่ถนนเปาซัง เพื่อให้สมาชิกทั้งหมดคน ในครอบครัวได้อยู่อาศัย พ่อเริ่มทำการค้าเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อหาเลี้ยงครอบครัว ช่วงแรกขายส้มโอ ตอนหลังเปลี่ยนมาขายผัก นอกจากทำงานบ้านและเลี้ยงดู ลูกทุกคน แม่ยังช่วยจัดร้านขายผัก ซึ่งขายผักเพียงไม่กี่อย่าง มีหน่อไม้ พริก ขิง และต้นหอม

หลังจากย้ายมาไถตง ๕ ปี แม่ก็มีน้องอีกสองคน เนื่องจากมีลูกมาก ค่า ใช้จ่ายในครอบครัวก็เพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว แต่รายได้จากการขายผักไม่มากและ ไม่นั่นอน บางครั้งเห็นพ่อแม่กลับบ้านด้วยสีหน้าไม่สู้ดี หรือเวลาได้ยินเสียงพ่อแม่ ทะเลาะกันตอนกลางคืน เราพี่น้องก็จะรู้ว่าวันนี้คงขายไม่ดี และเราก็รู้กันว่าวันนั้นจะทำตัวเป็นเด็กดี ห้ามดื้อ

ปกติค่าใช้จ่ายที่สามารถประหยัดได้ เราก็พยายามประหยัด เราต้องกินน้ำ ข้าวต้มเป็นประจำ เพื่อประหยัดข้าวสาร ถึงครอบครัวเรายากจน แต่พ่อแม่ก็ ไม่ได้หยุดโอกาสทางการศึกษาของพวกเรา เราเข้าเรียนที่โรงเรียนประถม เหวินอ้ายแถวบ้าน พี่ชายรักการเรียน เขาเรียนเก่งมาก ส่วนฉันไม่ค่อยรักการเรียนสักเท่าไร แต่คะแนนคณิตศาสตร์ดีมาก ครูมักชมฉันเสมอ แต่ความที่ฉัน ชอบทำตามใจตัวเอง ฉันไม่ค่อยสนใจฟังครู มักทำนู่นทำนี่ จึงโดนครูบาชอล์ก

ใส่เสมอ แต่ฉันก็ชอบวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ เป็นความทรงจำที่ดีช่วงหนึ่ง และถือเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขที่ยากจะลืมเลือน

รองเท้าของฉัน

เด็กยากจนมักโตะไว เรารู้ว่าพ่อแม่ลำบาก ถึงแม้ช่วยอะไรไม่ได้มาก แต่ก็พยายามลดภาระของพ่อแม่ในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ตอนนั้นทางโรงเรียนออกกฎว่านักเรียนทุกคนต้องใส่รองเท้าไปโรงเรียน ถึงแม้จะไม่ได้กำหนดว่าต้องเป็นรองเท้าหนัง แต่อย่างน้อยก็ควรใส่รองเท้าผ้าใบสีขาว การซื้อรองเท้าให้ลูกทุกคนนับเป็นภาระที่หนักมากของพ่อแม่

โรงเรียนอยู่ไม่ไกลจากบ้าน เวลาเราไปโรงเรียนจะใช้เส้นทางที่ใกล้กว่าซึ่งต้องเดินลัดทุ่งนาไป แต่ด้วยความที่เรากลัวรองเท้าผ้าใบจะขาดเร็ว เราจึงเดินเท้าเปล่า พอถึงหน้าประตูโรงเรียนค่อยใส่รองเท้า พอถึงห้องเรียน เวลาครูไม่เห็นเราจะถอดรองเท้าออก หลังเลิกเรียน เมื่อเดินออกจากโรงเรียนแล้ว เราก็รีบถอดรองเท้าออก แล้วเดินเท้าเปล่ากลับบ้าน

รองเท้าคู่นี้เป็นของขวัญของหวงของฉัน พอกลับถึงบ้านก็จะถอดแล้วเก็บไว้บนที่สูง จะได้ไม่โดนขโมย ฉันใส่รองเท้าคู่นี้อยู่หลายปี

โลกของฉันเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ

ตอนนั้น ตลาดกลางที่เมืองโกตงใกล้จะสร้างเสร็จแล้ว พ่อกับแม่จะได้เข้าไปเช่าแผงขายผักในตลาด ต่อไปเราก็ไม่ต้องลำบากลำบาก ตากแดดตากฝนขายผักตามข้างถนน หรือตลาดนัดอีกต่อไป วันที่ ๑ กรกฎาคม ตลาดสร้างเสร็จ แม่อุ้มท้องน้องใกล้คลอดไปจับฉลาก ว่ากันว่าหญิงมีครรภ์มักมีโชคก็เป็นจริง แม่จับฉลากได้แผงที่ดีที่สุด เป็นแผงแรกตรงทางเข้าตลาด ชาวดีครั้งนั้นทำให้พวก

เราดีใจอยู่หลายวันหลายคืน เราตั้งชื่อร้านว่า “หยวนจิน” คำว่า “จิน” มาจากชื่อของพ่อคือ “ฉินจินสู่ย” ที่ใช้คำนี้ก็คงเพราะอยากให้เงินทองไหลมาเทมาไม่ขาดสาย

กำหนดคลอดของแม่คือเดือนมิถุนายน แต่เลยถึงเดือนกรกฎาคมก็ยังไม่มีวี่แววจะคลอด สุดท้ายเช้าวันที่ ๒๑ กรกฎาคม แม่เริ่มมีอาการเจ็บท้อง พ่อรีบส่งแม่ไปโรงพยาบาลประจำเมือง ท้องนี้เป็นท้องที่ ๗ ของแม่ พวกเราจึงไม่ตื่นตื่น และไม่รู้สึกรู้สึกว่ามีเรื่องผิดปกติอย่างใด พวกเราเฝ้าอยู่ที่บ้านถึงบ่าย ฉันรู้สึกใจคอไม่ค่อยดีและเริ่มกังวล ฉันจึงตัดสินใจ หลังจากจัดหาอาหารให้น้อง ๆ กินเสร็จ พวกเราเตรียมไปหาแม่ที่โรงพยาบาล ตอนนั้นฉันยังเด็กจึงไม่รู้จักเส้นทาง พวกเรากลัวจะพลัดหลงจึงจูงมือกันเดินเป็นแถวเรียงหน้ากระดาน เดินถามมาตลอดทาง สุดท้ายมายืนตรงหน้าโรงพยาบาล ช่วงบ่าย ทางเดินของโรงพยาบาลมืดมาก มีลำแสงเล็ก ๆ ส่องเข้ามาจากภายนอก บรรยากาศอึมครึม

พอเดินเข้าไป ฉันเห็นอาม่าที่เดินทางมาจากเมืองซีหลัว นั่งยอง ๆ อยู่บนทางเดิน คีระชะชุกอยู่ระหว่างหัวเข่า ลำตัวขยับขึ้นลงเบา ๆ ฉันเหมือนได้ยินเสียงสะอื้น ฉันเดินเข้าไปใกล้มากขึ้น ยังไม่ทันเห็นพ่อก็ได้ยินเสียงร้องไห้ของพ่ออยู่ใกล้ ๆ กับอาม่า ฉันไม่เคยเห็นผู้ชายยกสามศอกร้องไห้ฟูมฟายขนาดนี้มาก่อน ฉันไม่เห็นแม่ และรู้ทันทีว่าแม่ได้จากพวกเราไปแล้ว แม่จากโลกนี้ไปอย่างไร้แบบเหว อ่างว้าง ไม่มีใครคอยดูแลและดูใจอยู่ข้างกายแม่คนเดียว

โรงพยาบาลที่ไร้ศีลธรรม

เหตุการณ์เกิดขึ้นเร็วมาก เราตกตะลึงและโศกเศร้าเสียใจอย่างไม่ทันตั้งตัว ภายหลังจากฉันสามารถปะติดปะต่อเรื่องราวทั้งหมดได้ว่า เพราะแม่คลอดช้ากว่ากำหนด เด็กในท้องจึงตัวใหญ่มาก และพยายามดันตัวขึ้นข้างบน หมอ

วินิจฉัยว่าเป็นครรภ์ที่คลอดยาก จะต้องผ่าท้องเพื่อนำเด็กออกมา ทางโรงพยาบาลให้พ่อวางเงินมัดจำจำนวน ๕,๐๐๐ ดอลลาร์ไต้หวัน จึงจะยอมลงมือผ่าตัด

ไต้หวันเมื่อ ๔๗ ปีที่แล้ว ถือเป็นเงินก้อนใหญ่มาก โดยเฉพาะครอบครัวที่ยากจนอย่างเรา เพราะปกติเงินที่หามาได้ เรียกว่าพออยู่ได้เลี้ยงดูคนในครอบครัวให้อยู่รอดไปได้วัน ๆ ไม่ว่าพ่อจะขอร้องคุณหมอก็ครั้งก็ทน ถึงขนาดคุกเข่าลงขอร้องก็ไม่มีประโยชน์ เพราะถ้าไม่มีเงินมัดจำ ทางโรงพยาบาลจะไม่ยอมลงมือผ่าตัด พ่อจึงต้องหาวิธีติดต่อญาติและเพื่อน ๆ เพื่อยืมเงิน อาม่ารู้ข่าวรีบเดินทางมาจากเมืองซีหลัว กว่าจะหาเงินได้ ๕,๐๐๐ ดอลลาร์ไต้หวัน เลือดตาแทบกระเด็น แต่พอพ่อกลับไปถึงโรงพยาบาล แม่ก็ทนไม่ไหว ลั่นใจไปเสียแล้ว อาม่าตามมาถึงโรงพยาบาลก็ไม่ทันได้เห็นหน้าแม่เป็นครั้งสุดท้ายเหมือนกัน

ตอนนั้นฉันไม่รู้จักโทษโรงพยาบาลที่ไม่ยอมช่วยเหลือ ได้แต่โทษตัวเองว่ายากจน ไม่มีแม่เงินมัดจำ จนทำให้ต้องพบโศกนาฏกรรม “หนึ่งศพสองชีวิต” ต่อมาเหตุการณ์นี้ทำให้ฉันรู้สึกเกลียดชังโรงพยาบาลและหมอที่เห็นเงินสำคัญกว่าชีวิต ดูหญิงมีครรภ์นอนรอความตายโดยไม่เหลียวแล แม้แต่ปฐมพยาบาลเบื้องต้นก็ไม่ยอมทำ เอาแต่นั่งมองครอบครัวหนึ่งค่อย ๆ พังพินาศไปต่อตา เด็กหกคนต้องสูญเสียแม่ โรงพยาบาลนี้ช่างเลือดเย็น หมอก็ไร้จรรยาบรรณ

แบกรับภาระอันหนักอึ้ง

ชีวิตวัยเด็กของฉันก็ถึงจุดสิ้นสุด ฉันโตเป็นผู้ใหญ่ทันที ต้องกลายเป็นแม่ของเด็กห้าคน ดูแลพี่และพ่อ แม่พี่ชายเป็นคนโตจะเรียนหนังสือเก่ง พ่อกับแม่ฝากความหวังไว้กับเขา ในฐานะที่ฉันเป็นลูกสาวคนโต ฉันจึงลุกขึ้นมารับภาระหน้าที่ของการเป็นแม่โดยไม่ลังเลและคับข้องใจแต่อย่างใด ฉันเริ่มรับภาระหน้าที่

ต่าง ๆ ภายในบ้าน วัน ๆ หนึ่งวุ่นวายกับเรื่องค้าขาย หุงหาอาหาร ซักผ้า ดูแล พี่น้อง ยุ่งจนแทบไม่มีเวลาหยุดพักหายใจ

เมื่อก่อนฉันไม่เคยเรียนรู้การทำงานบ้านมาก่อน แต่เมื่อไม่มีแม่สอน ฉันต้องเรียนรู้ด้วยตัวเอง สุดท้ายก็ทำเป็น หลังจากนั้นนิสัยของฉันก็ค่อย ๆ เหมือนแม่เข้าไปทุกที ไม่ยอมใครและพึ่งตัวเอง ต่อมาฉันได้ไปช่วยเป็นลูกมือพ่อขายผัก ฉันรู้ว่าพ่องานยุ่งมาก ต้องการผู้ช่วยงาน ฉันจึงไม่ได้กลับไปเรียนหนังสืออีกเลย

ระหว่างขายผัก ลูกค้าซึ่งเป็นผู้อำนวยความสะดวกโรงเรียนอาชีวะกตง เห็นฉันคิดบัญชีเก่ง เขาพูดว่าฉันอายุน้อย สมองดี ถ้าไม่เรียนหนังสือก็น่าเสียดายมาก เขากำชับว่าอย่าพึ่งการเรียน ฉันบอกเขาว่า ฉันไม่ค่อยเหมาะกับการเรียน ฉันเหมาะกับการทำงานมากกว่า เพราะฉันรู้แก่ใจ ฉันต้องตื่นมาขายผักแต่เช้าทุกวัน ต้องดูแลสมาชิกในครอบครัว ทำงานเหน็ดเหนื่อยอย่างนี้ทุกวัน จะมีเวลาและแรงกายไปเรียนหนังสือได้อย่างไร แคนั่งพักเบิบเดียวยังจะหลับเลย แต่เมื่อไม่อาจปฏิเสธความหวังดีของเขา ฉันตัดสินใจไปเรียนหนังสือ ปรากฏว่าฉันไปเรียนสองวันก็เข้าไปหลับในห้องเรียนทั้งสองวัน ฉันเล่าให้ลูกค้าใจดีฟัง เขาจึงล้มเลิกความตั้งใจ

ตอนนั้นฉันรู้สึกเสียใจอยู่บ้าง แต่ภายหลังพบว่า **คนที่ไม่เข้าใจชีวิต ถึงจะให้เรียนมากแค่ไหนก็ไม่มีประโยชน์ เช่นเดียวกัน คนที่เข้าใจชีวิต แม้จะไม่ได้เรียนหนังสือก็ไม่เป็นไร** ฉันจึงไม่คิดเสียใจอีกเลย

ดูแลบ้านคนจนไม่ใช่เรื่องง่าย

งานทำหยาบที่สุดของฉันคือการดูแลบ้าน พอให้ค่าใช้จ่ายในบ้านวันละ ๑๐ ดอลลาร์ได้ทุกวัน มีคนกล่าวว่า “ถ้าไม่มาดูแลบ้านด้วยตนเอง ก็จะไม่รู้หรอกว่า

ข้าวสารอาหารแห้งมันแพงแคไหน” ฉันเริ่มฝึกบริหารการเงิน อดบุญซีรายรับ รายจ่ายอย่างละเอียด โดยเริ่มจากเงินก้อนนี้ ข้าวสารเป็นปัญหาใหญ่สำหรับ ครอบครัวที่มีสมาชิกหลายคน แต่ละคนกินจุ ข้าวไม่พอกิน เวลาหุงจึงต้องเพิ่ม น้ำให้มาก เป็นข้าวต้มหม้อใหญ่ที่มีแต่น้ำ ทุกครั้งที่ล้นมวงกินข้าว ฉันพยายาม ตักเม็ดข้าวให้พวกเขา ส่วนตัวเองก็กินน้ำข้าวต้ม กับข้าวก็เอาผักกวางตุ้งที่เหลือ จากขายมาทำ และมีน้ำเต้าหู้ยี้กับผักดอง นอกจากนี้ค่าน้ำมันทำอาหารก็ต้อง ประหยัด บ้านเราจะซื้อน้ำมันถั่วลิสงวันละแค่ ๕๐ เซนต์เท่านั้น มิฉะนั้นเงิน จะไม่พอใช้ในแต่ละวัน

แต่ถึงจะไม่มีเงินอย่างไร ฉันก็พยายามซื้อปลามาให้พี่น้องกินเพื่อเพิ่มสาร อาหารทุกวัน ปกติคนทั่วไปซื้อปลาจะซั้งเป็นกิโล และคนรวยจะกินปลาทูนาคีรีบ เหลือง หรือปลากะพงแดง ส่วนฉันตั้งใจเลือกปลาตัวเล็ก เพราะราคาไม่แพง ลงขายปลาเป็นคนดีมาก บางวันเขาเลือกปลาไม่สวย ราคาถูกมากมาขายฉัน มัน เป็นปลาสำหรับคนยากจน

ความตั้งใจที่ฉันยังไม่ลืม

เมื่ออายุ ๑๓ ปี ฉันจบ ป.๖ สมัยนั้นเวลาเรียนจบ เพื่อน ๆ ชอบเขียน เฟรนด์ชิปให้กัน แต่ไม่รู้เพราะ เหตุใดฉันจึงเขียนในสมุดเฟรนด์ชิปเล่มหนึ่งของเพื่อนว่า **“หลังจากจบ ป.๖ ถ้าฉันได้พบกับสิ่งที่ไม่ดีในชีวิต ฉันจะกินเจ”** ครูทราบเรื่องนี้จากเพื่อน ๆ จึงมาถามฉันว่า ทำไมเขียนเช่นนี้ ฉันตอบว่า **“หนูก็ไม่รู้เหมือนกัน”**



หลังจากแม่เสียชีวิตไม่นาน ฉันก็เริ่มกินเจ ต่อมาหลังจากที่ฉันไปสาบานตนที่วัดให้ชานตอนอายุ ๑๙ ฉันก็กินเจเต็มตัวตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ความทุกข์จากการสูญเสีย

ที่สุดของความเจ็บปวดทั้งหลายในโลก คงเป็นอื่นไปไม่ได้นอกจากการสูญเสียคนในครอบครัว เหมือนดังมีมดกรีดที่หัวใจเป็นบาดแผลลึกและยาวนาน ตอนฉันอายุ ๑๓ ปี แม่มาด่วนจากไป ความโศกเศร้ายังไม่ทันจางหาย อายุ ๑๙ ปี น้องชายคนที่สามซึ่งเป็นเด็กดี ต้องกลายเป็นเด็กกระตุกที่พ่อถือกลับมาบ้าน อายุ ๒๕ ปี อาม่าจากเราไป ตอนฉันอายุ ๔๓ พ่อที่เหน็ดเหนื่อยมาทั้งชีวิตก็ถึงเวลาวางมือและนอนหลับอย่างสงบ และที่เสียใจที่สุดคือการจากไปของน้องชายคนที่สองจากอุบัติเหตุรถชน

ไม่มีวันที่จะทำดีกับตัวเองได้

การเสียชีวิตของแม่ ฉันยังโทษโรงพยาบาลว่าอำมหิต เลือดเย็น ส่วนพ่อเสียชีวิตเพราะโรคมะเร็ง ฉันยังปลอบใจตัวเองได้ว่าพ่อไม่ต้องใช้ชีวิตอย่างเหน็ดเหนื่อยอีกต่อไป แต่น้องชายทั้งสองคน ฉันเลี้ยงมากับมือ คนหนึ่งตายอายุ ๑๑ ปี โดยไม่รู้สาเหตุ อีกคนแม้จะประสบอุบัติเหตุ แต่ความเหลวแหลกของน้องที่เป็นสาเหตุที่แท้จริงของการเสียชีวิต ฉันได้แต่โทษตัวเอง “ฉันดูแลน้องไม่ดี ทำไมฉันไม่ระวังให้มากกว่านี้” หลายคนมองว่าฉันเป็นคนดู แข็ง แต่เวลาที่คิดถึงน้อง ๆ พุดถึงน้อง ๆ ฉันก็อยากร้องไห้ ทำให้ฉันวันนี้ไม่สามารถกินอาหารดี ไม่ใช่ของดี ๆ และไม่ใส่เสื้อผ้าสวย ๆ เพราะเวลาที่ฉันได้กินอาหารอร่อย ๆ ฉันก็คิดว่า เมื่อก่อนน้องไม่เคยได้กิน เวลาที่ฉันใส่เสื้อผ้าสวย ๆ ใช้ของดี ๆ ฉันก็จะคิดว่า น้องชายที่น่าสงสารไม่เคยได้ใช้ พวกเขาไม่เคยได้สิ่งเหล่านี้

มาก่อน ฉันมีสิทธิ์อะไรมานั่งเสพสุข

ครั้งหนึ่งพวกเขาสองคนเห็นฉันอดข้าวเย็นบอຍเพื่อประหยัดเงิน จึงตัดสินใจอดข้าว นำเงินอันน้อยนิดที่ฉันให้ไปซื้อบะหมี่เจมาไว้ในตู้กับข้าวให้ฉันกิน ตอนแรกฉันนึกว่าพวกเขาโหมยเงินไปซื้ออาหารให้ฉัน ก็เลยตีพวกเขา น่องทั้งสองคุกเข่าร้องไห้และสารภาพความจริง สุดท้ายเราทั้งสามคนก็กอดคอกันร้องไห้

น้ำใจที่จำฝังใจ

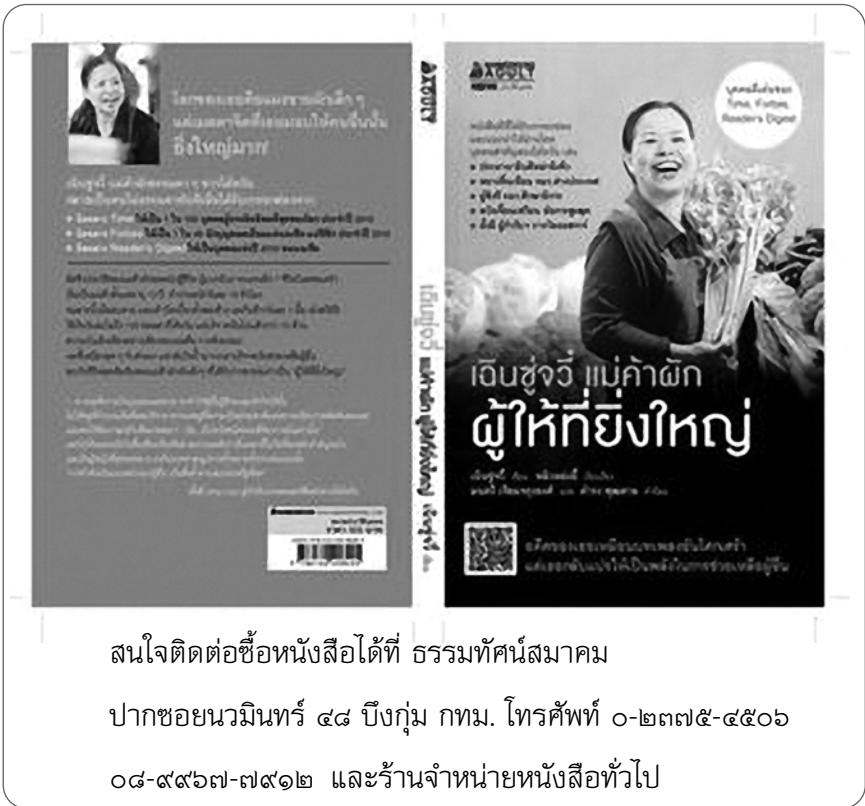
ตอนพ่อวิ่งวุ่นขอกู้เงิน เพื่อรวบรวมเงินให้น้องรักษาตัวที่โรงพยาบาล ฉันเห็นสภาพพ่อที่เหนื่อยยากลำบาก ญาติคนหนึ่งที่มาช่วยอยู่ในเมืองจ๊วเป็น เปิดฟาร์มเกษตรบนเขา แต่ปฏิเสธการช่วยเหลืออย่างไม่มีเยื่อใย พ่อไม่ได้ขอยืมเงิน แต่ขอให้ช่วยเป็นคู่ค้าประกัน เพราะพ่อขอกู้เงินจากสหกรณ์ได้แล้ว ทุกครั้งที่คิดถึงตอนพ่อวิ่งขึ้นลงเขาจ๊วเป็นอย่างร้อนใจ เพื่อช่วยยื้อชีวิตลูกน้อย แต่พวกเขากลับหลบเลี่ยงไม่ยอมเจอหน้า ความแค้นที่สะสมระเบิดออกมา ฉันโกรธมาก เดินทางไปตำพวกเขา “...วันนี้แกมีเงินจึงได้กลั่นแกล้งคนจนอย่างฉัน อีก ๒๐ ปีหวังว่าคนรวยอย่างพวกแกจะต้องมาขอยืมจากคนจนอย่างฉันบ้าง” ...ตำเสร็จ พวกนั้นก็ไม่มียอมช่วยอยู่ดี

สัมผัสไอร้อนจากน้ำใจคน

โชคดีที่ในสังคมยังไม่แล้งคนใจบุญ ครูหวงซุนจงมาเยี่ยมน้องและให้กำลังใจที่บ้านทุกวัน ครูรู้ว่าบ้านเราขาดเงินทอง จึงช่วยระดมเงินบริจาคจากครูและนักเรียนทั้งโรงเรียน ทุกคนบริจาคเงินช่วยเติมกำลังใจ บวกกับเงินที่พ่อหาทางยืมมาได้ สุดท้ายสามารถส่งตัวน้องไปรักษาที่โรงพยาบาลได้แต่เพราะ

น้องป่วยด้วยโรคประหลาด และเราเสียเวลาหาเงินอยู่นาน พอเดินทางถึงโรงพยาบาลไถ่ดำไม่นาน อาการเขาก็ทรุดหนักและเสียชีวิต

ท่ามกลางเหตุการณ์ที่เศร้าโศก ความดีและความมีน้ำใจของครูหวง-ซุ่นจงและน้อง ๆ นักเรียนโรงเรียนประถมเหวินอ้าย ก็เปรียบเสมือนลำแสงสีทองที่ลอดผ่านชั้นเมฆในวันที่ท้องฟ้าครึ้มมัว ซึ่งนำความอบอุ่นและแสงสว่างมาสู่กลางใจเรา ทำให้ได้สัมผัสถึงความซาบซึ้ง จากการเป็นผู้ได้รับการช่วยเหลือ และเหตุการณ์นี้เองเป็นจุดเริ่มต้นของการเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความดีภายในใจของฉัน



สนใจติดต่อซื้อหนังสือได้ที่ ธรรมทัศน์สมาคม

ปากซอยนวมินทร์ ๔๘ บึงกุ่ม กทม. โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๕-๔๕๐๖

๐๘-๙๙๖๗-๗๙๑๒ และร้านจำหน่ายหนังสือทั่วไป

บทสรุปขอบคุณชีวิต

ชีวิตของฉันพบแต่คนดี ๆ แม้พบคนไม่ดีอยู่บ้าง ฉันก็คิดเสียว่าพวกเขาเป็นคนดี เพราะแท้ที่จริงแล้ว แม่คนเลวก็ยังมีความดีต่อเรา ถ้าเรารู้จักมองอีกมุม แต่ไม่ว่าฉันจะได้พบคนดีหรือคนไม่ดี ฉันก็คิดเสมอว่า นี่เป็นชะตาชีวิตของฉัน เพราะชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่ต้องผ่านอุปสรรคความลำบากนานัปการ ซึ่งสอนฉันให้รู้วิธีการใช้สติปัญญา เพื่อจัดการและแก้ไขปัญห และฉันก็สามารถผ่านบททดสอบครั้งแล้วครั้งเล่ามาได้ จึงประสบความสำเร็จอย่างทุกวันนี้

บททดสอบเหล่านี้ ทำให้ฉันเรียนรู้คำว่า “อดทนอดกลั้น” ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ขอแค่เพียงเราอดทนจนมันผ่านไป เราก็จะเกิดสติปัญญามีความมุ่งมั่นเพิ่มมากขึ้น ถ้าเราอดทนได้ ก็จะไม่มีการล้มเราลงได้ ถ้าเราอดทนได้ ก็จะไม่ยอมแพ้ใครอีก

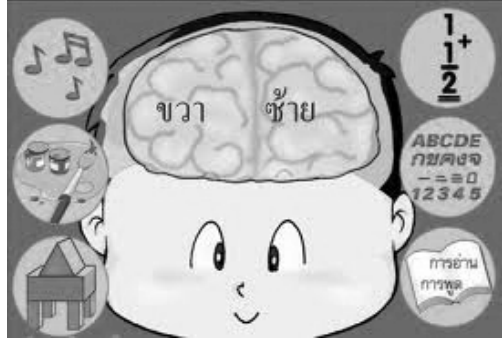


ถ้าทำงานเพื่อตัวเอง หวังแต่เงินทอง แล้วจะรู้สึกทุกข์ รู้สึกหนัก และจะเกิดอาการเครียดไปกับการงานได้ง่าย เพราะได้เท่าไรๆ ก็ไม่พอ

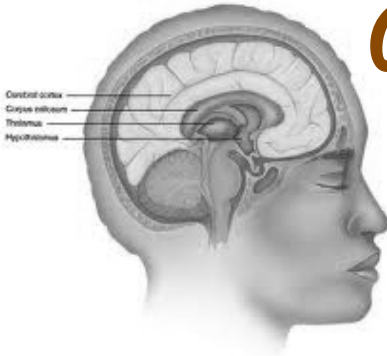
แต่ถ้าทำงานเพื่อผู้อื่น เพื่อสังคมส่วนรวม ทำงานแบบปฏิบัติธรรม ฝึกดุจิตไม่ให้โลภ และมีความสุขกับผลของงานที่ได้ทำแล้ว ก็จะเห็นได้ว่า จิตที่คิดจะให้นั้น มันเบาสบายกว่าจิตที่คิดจะเอา

● สมณะโพธิรักษ์

สมอง



กัม ความจำ



ตอนที่ ๒

ธรรมชาติสร้างมนุษย์ให้มี ๒ เพศ อย่างน่าอัศจรรย์ใจ มนุษย์จึงเรียกว่า เพศหญิง..เพศชาย ทั้งสองเพศเกิดมามีสมองเหมือนกัน แต่มีความฉลาด-เฉลียวไม่เท่ากัน (เฮ้อ)

นักเรียนทุกโรงเรียน ทุกชั้นมี ๔๐ คน หรือต่ำกว่านิดหน่อย เวลาสอบซ่อมหรือสอบไล่ ผลออกมาเรียงกันตั้งแต่ที่ ๑ ที่ ๒ เรื่อยไปจนถึง “บ๊วย” แสดงว่าฉลาดเฉลียวมาก-น้อย จนน้อยที่สุด (๔๐ ปีที่ผ่านมาใครได้ต่ำกว่า ๔๕% เป็นอันว่าต้องซ้ำชั้น ไม่มีซ่อม) บางคนเรียนชั้นเดียว ๒ ปี ตลอดการเรียนเพราะ “สมอง” มันให้ความฉลาดไม่เท่ากัน



การสอบแพทย์จะอยู่ในความยากอันดับ ๑ รองมาก็นายร้อย นายเรือ ตำรวจ แต่อย่าลืมพวกสอบเข้า “วิศวะ” นะ บางครูบอกว่า ยากไม่แพ้แพทย์เลย

การสอบเป็นการวัดสมอง

การสอบเป็นการวัดความวิริยะในการอ่าน เขียน- เรียนพิเศษ ฯลฯ

การสอบเป็นการวัดว่า บิดา-มารดาดูแลบุตรหลานอย่างเพียงพอหรือไม่

เมื่อ พ.ศ.๒๔๘๔ หรือ ๒๔๘๕ นี้แหละ เกิดสงครามมหาเอเซียบูรพา ประเทศไทยเลยประกาศยกชั้นโดยไม่ต้องสอบ (เอ)

ปีต่อมา พิชของสงครามยังไม่สิ้น นักเรียนในพระนครเลยไปเรียนที่ต่างจังหวัด นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยก็ยังไม่สอบที่ จ.ราชบุรี

ธรรมชาติสร้างให้มนุษย์มีร่างกายเปลี่ยนแปลงตามลำดับอายุ เช่น ขยายขนาดทั้งความสูงและน้ำหนักตัว ผู้เข้าสู่วัยชราร่างกายเริ่มเสื่อมมากกว่าเจริญ ช่วงร่างกายเข้าสู่ความเสื่อมก็ยังคงแตกต่างกันอีก ขึ้นอยู่กับ “เชื้อชาติ” “กรรมพันธุ์” วิธีการดำรงชีวิต การกินอาหาร สภาพเศรษฐกิจและสังคมรอบตัวของแต่ละบุคคล

Osteoarthritis



ในที่นี้จะกล่าวถึงผู้สูงอายุเท่านั้นเพื่อความสะดวกในการแก้ไข

๑. เมื่อเข้าวัยกลางคน กระดูกเริ่มเสื่อมบางลง หักง่าย บริเวณที่หักบ่อย คือ สะโพก ข้อมือ ต้นขา แม้กระดูกสันหลัง แก้ได้ด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การตีหมอนทำให้สูญเสียแคลเซียมในกระดูก กระดูกฝุและเสื่อมเร็วกว่าผู้ไม่ตีหมอน

๒. อาจมีเบาหวานเกิดขึ้นทั้งที่บิดา มารดาไม่เป็น เพราะเนื้อเยื่อของร่างกายไม่สามารถตอบสนองต่อฮอร์โมนอินซูลินที่ออกมาจากตับอ่อนได้เพียงพอ ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงจนเกิดเบาหวาน

๓. สายตาสั้น เกิดจากเลนส์ตาแข็งตัว ไม่ยืดหยุ่นเหมือนเดิม การปรับภาพน้อยลง ทำให้เห็นภาพไม่ชัด ต้องอาศัยแว่น

๔. ฟันเสีย ฝังง่าย ปากแห้ง สูญเสียการไต่กลิ่นและรับรส กินอาหารไม่ได้ กินช้าลงหรือกินได้น้อย บางคนเคี้ยวไม่ละเอียด ลำไส้เกิดอาการไม่ปกติ

๕. หูตึง เกิดจากระบบประสาทเสื่อมถอย ประสาทการได้ยินของหูเสื่อมตามด้วย

๖. ท้องผูก เพราะกล้ามเนื้อลำไส้เสื่อมและเมื่อเคลื่อนไหวร่างกายน้อย

ลง แก่ไขด้วยการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด (นานๆ) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

๗. หูรูดเสื่อม ท่อปัสสาวะเสื่อม ในเพศชายมีต่อมลูกหมากโตอีกอย่างหนึ่ง ในสตรีมีต่อมลูกหย่อน ดึงกระเพาะปัสสาวะลงมา ทำให้ปัสสาวะบ่อย

๘. เรอบ่อย ท้องอืด ท้องเสีย (เพื่อ) อาหารไม่ย่อย เนื่องจากการบีบตัวของหลอดอาหารลดลง น้ำย่อยน้อย เกิดลมในกระเพาะอาหาร อาจผายลมบ่อยๆ

๙. เป็นลมบ่อย เกิดจากการปรับตัวของความดันเลือดไม่ดี ขณะเปลี่ยนท่าทาง ความดันเลือดก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว ให้นอนหนุนหมอนสูงขึ้นอีกเล็กน้อย เวลาลุกขึ้นก็ค่อยๆ ลุกเพื่อให้ร่างกายปรับตัว ทั้งออกกำลังกาย (ตลอดชีวิต) มากน้อยตามวัยที่เพิ่มขึ้น

๑๐. พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ ๖-๘ ชั่วโมง

๑๑. บริหารร่างกายสำคัญที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ เพราะจะทำให้ปอด

หัวใจ กล้ามเนื้อแข็งแรงอยู่เสมอ มีจิตใจเป็นสมาธิ ไม่คิดอะไรต่ออะไร ฟุ้งซ่านก่อนนอนจะมีความเปลี่ยนแปลงทางประสาทช้าลง

๑๒. ผู้สูงอายุพอใจจะอยู่กับลูกหลาน พอใจที่จะได้เห็นความเจริญก้าวหน้าในการทำงานของพวกเขา

๑๓. ต้องมีความสุขในครอบครัว (ให้ได้) มิได้หมายถึงมีเพศสัมพันธ์อย่างเดียว แต่หมายถึงมีคู่ไว้ช่วยคิดปรึกษาหารือ ปรับทุกข์ซึ่งกันและกัน ทำให้ชะลอความชราได้ทั้งชาย-หญิง

ขอกระซิบบายังลูกหลานว่าอย่าทิ้งท่านไปอยู่กับครอบครัวจนขาดการไปมาหาสู่ ตั้งใจว่าวันที่เท่าไรในเดือนหนึ่งจะมาเยี่ยมท่านพร้อมอาหารที่ท่านชอบ โทรศัพท์มาพูดคุยโดยขณะหนึ่งให้ท่านพูดกับหลาน เป็นการต่ออายุให้ท่านแน่นอนทีเดียว



อย่าเป็นทุกข์ให้ใจ
ทุกคนไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นทุกข์

• พุทธศาสนิกชน



กฎเหล็ก ๑๑ ข้อ...

ของจีนที่ต้องเป็นแบบอย่าง

ของทุกรัฐบาล

● สิริอัญญา

นายสีจิ้นผิง ประธานาธิบดีสาธารณรัฐประชาชนจีนได้ออกหลักปฏิบัติ ๑๑ ประการเพื่อการปฏิรูปพรรคคอมมิวนิสต์จีนครั้งใหญ่ พร้อมทั้งเตือนว่าทั่วทั้งพรรคจะต้องระมัดระวัง “กระสุนเคลือบน้ำตาล”

เป็นจังหวะก้าวครั้งสำคัญที่สุดหลังจากนายสีจิ้นผิงรับตำแหน่งเลขาธิการใหญ่พรรคคอมมิวนิสต์แห่งประเทศไทยจีน ประธานคณะกรรมการการทหารกลางของพรรคคอมมิวนิสต์แห่งประเทศไทยจีน และประธานาธิบดีแห่งสาธารณรัฐประชาชนจีน

นับแต่นายสี
จิ้นผิงได้เริ่มก้าวเข้าสู่
ฐานะผู้นำพรรค
กองทัพและรัฐแล้ว
ทั่วทั้งประเทศจีน
และทั่วโลกต่างพากัน
จับตามองว่า เขา
จะมีแนวทางนโยบาย
หรือมีปัญญา



ทัศน์ใหม่ๆ ในการนำพาประเทศจีนและในการแบกรับภารกิจในการสร้างสันติภาพ
ของโลกอย่างไร

จนกระทั่งเวลาผ่านไปวันแล้วเดือนเล่า คนทั้งหลายก็เห็นแต่นายสีจิ้นผิง
มีสีหน้ายิ้มกริ่ม และยังไม่แสดงอะไรใหม่ๆ นอกจากแนวทางการดำเนินงานต่าง
ประเทศที่เสนอเกี่ยวกับผลประโยชน์ร่วมกัน หรือ win-win ซึ่งแม้จะมีนัยยะ
สำคัญและมีความหมายที่ลึกซึ้ง แต่ก็ไม่ได้มีการให้การอธิบายแต่อย่างใด

วงในประเทศจีนถึงกับซุบซิบกันว่า การที่เวลาล่วงเลยไปหลายเดือนโดย
ที่นายสีจิ้นผิงมิได้มีอะไรใหม่ๆ ให้ปรากฏนั้น เนื่องเพราะมีปัญหาสามประการ
คือ ภายในศูนย์กลางพรรคคอมมิวนิสต์จีนไม่เป็นเอกภาพ หรือนายสีจิ้นผิงไม่มี
ทีมงานที่ปรึกษาสามารถ และได้เกิดปัญหาการเผยแพร่ข่าวสารการทุจริตคอร์รัป-
ชันอย่างกว้างขวาง ทั้งเกิดเหตุร้ายขึ้นภายในประเทศจีนอย่างมากมาย ในขณะที่
ที่ความขัดแย้งในทะเลจีนใต้ก็ยกระดับรุนแรงขึ้น

ในสถานการณ์ที่มีเสียงกระซิบกระซาบและมีความรู้สึกเช่นนั้น นาย
สีจิ้นผิงก็ได้ประกาศปฏิรูปพรรคคอมมิวนิสต์จีนครั้งใหญ่ เพราะถือว่าการ
ขับเคลื่อนในการนำพาประเทศชาติทั้งหลายทั้งปวงนั้น ล้วนอาศัยการนำของ

พรรคคอมมิวนิสต์แห่งประเทศไทย ดังนั้นจึงต้องทำให้องค์กรนำมีพลังเข้มแข็ง
เกรียงไกร กำจัดเครื่องถ่วงรั้งและสิ่งบ่อนทำลายทั้งหลายที่เกิดขึ้นภายในพรรค
ให้เสร็จสิ้น จึงจะสามารถบรรลุภารกิจอันยิ่งใหญ่ของรัฐ พรรค และกองทัพได้

นายสีจิ้นผิงได้นำเสนอข้อปฏิบัติ ๑๑ ประการและได้รับความเห็นชอบ
จากคณะกรรมการการเมืองแห่งคณะกรรมการกลาง เพื่อให้เจ้าหน้าที่ของ
รัฐ นายทหารทุกระดับชั้น และภาคธุรกิจเอกชนของจีนได้ปฏิบัติอย่างเข้มข้น
ดังนี้คือ

๑. ห้ามขึ้นป้าย ปูพรมแดง หรือมอบช่อดอกไม้แก่คนในรัฐบาล ข้าราชการ
การ และนายทหารระดับสูง ไม่ว่าจะในโอกาสใด

๒. ห้ามใช้จ่ายเงินหลวงอย่างฟุ่มเฟือย โดยเฉพาะในระหว่างไปตรวจ
ราชการ ต้องไม่พักโรงแรมหรู

๓. ห้ามจัดเลี้ยงด้วยอาหารราคาแพง หรือสั่งอาหารจนสิ้นโต๊ะ แม้จะ
ปฏิบัติจนเป็นธรรมเนียมก็ตาม

๔. ห้ามมีเครื่องตีมแอลกอฮอล์ในทุกงานเลี้ยง

๕. ห้ามคนในรัฐบาล เจ้าหน้าที่ของกรมการเมือง ข้าราชการ และนาย
ทหารระดับสูงใช้สัญญาณไซเรน เพื่อขอทางสะดวกแก่ตน

๖. ให้เจ้าหน้าที่ ข้าราชการ และนายทหารระดับสูงทุกคนอบรม สั่งสอน
ภรรยาและลูกให้กระทำตนเป็นเยี่ยงอย่างในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการด้วย
ความซื่อสัตย์ สุจริต ห้ามรับสินบนทั้งหน้าบ้าน ในบ้าน และหลังบ้าน ด้วยเหตุ
แห่งหน้าที่ของตนเป็นอันขาด

๗. ทุกคนที่กินเงินเดือนหลวง ต้องใช้ชุดที่ราชการตัดให้

๘. ห้ามเจ้าหน้าที่ ข้าราชการ และนายทหารระดับสูง เดินทางไปต่าง

ประเทศโดยไม่ได้รับอนุญาต

๙. ให้เวลาหาหลักฐาน พิสูจน์ว่า รถหรรูราคาแพงกับนาฬิกา แบรินต์ตั้งที่ใช้อยู่ ท่านได้มาจาก ไหน? เพราะเหตุใด?

๑๐. บัญชีเงินฝากในต่างประเทศ ให้เอากลับมาฝากในประเทศไทย

๑๑. บุตรหลานที่เรียนอยู่ต่างประเทศ ต้องกลับมาเรียนในประเทศไทยให้หมด

กฎหมายข้อ ๙, ๑๐ และ ๑๑ ให้ใช้กับผู้มีตำแหน่งระดับสูงของ พรรคคอมมิวนิสต์แห่งประเทศไทย อย่างเข้มข้น และแม้แต่นายสีจิ้นผิงเองก็จะมีอภิสิทธิ์ หรือขอรับการ ยกเว้นในการปฏิบัติใด ๆ

ทันทีที่คณะกรรมการการเมืองแห่งคณะกรรมการกลาง พรรคคอมมิวนิสต์แห่งประเทศไทย ประกาศใช้กฎหมายทั้ง ๑๑ ข้อนี้แล้ว นายสีจิ้นผิงก็ได้สั่งให้บุตรที่เรียนอยู่ในต่างประเทศเดินทางกลับมาศึกษาในประเทศไทยทันที

- ๒๒ - ๑๑๔๓



กฎหมายทั้ง ๑๑ ข้อนี้มีแต่รัฐบาลที่ดี ที่เป็นประชาธิปไตย และซื่อสัตย์ต่อประเทศชาติและประชาชนเท่านั้นที่จะทำได้ หากไม่กล้าทำก็เป็นได้แค่รัฐบาล ขี้ฉ้อต่อแหลในระบอบเผด็จการทุนนิยม สามานย์เท่านั้น

แล้วพรรคเพื่อไทยและนางยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี จะไม่รีบประกาศใช้กฎหมาย ๑๑ ข้อนี้สำหรับประเทศไทยบ้างหรือ?



(จากคอลัมน์การเมือง
“บ้านเกิดเมืองนอน”
นสพ. แนวหน้า ๒๗ มิ.ย.๕๖)

เขตุผลดี ๆ ที่ควรรีจิม



เมื่อเปรียบเทียบการรีจิมกับการแสดงสีหน้าแบบอื่น เช่น โกรธ เศร้า เคร่งขริม วิธกักขวล ๆ ล ๆ แล้ว จะพบว่า การรีจิมใช้กล้ามเนื้อใบหน้าน้อยกว่าการแสดงสีหน้าแบบอื่นมาก การรีจิมจึงเป็นเรื่องที่ง่ายกว่า ใช้พลังงานน้อยกว่า และทำให้ใบหน้าดูดีว่าการแสดงสีหน้าแบบอื่น ๆ ด้วย

- เพื่อให้กล้ามเนื้อบนใบหน้าของคุณได้ทำงานบ้าง
- ถ้าคุณรีจิมให้เขา มีหรือเขาจะไม่รีจิมตอบคุณ
- การรีจิมเป็นการเริ่มต้นแห่งมิตรภาพที่ดีที่สุด
- รีจิมลงง ๆ จะทำให้คนหน้าตาธรรมดาก ๆ ดูดีขึ้นจนน่าประหลาด

ใจ

- การรีจิมในวันที่อ่อนล้าหรือเซ็งสุดๆ ในชีวิต จะช่วยกระตุ้นให้คุณรู้สึกดีขึ้น



- ถ้าคุณพูดไม่เก่ง ลิ้นไม่เล็ด ให้
ยิ้มมากๆ เป็นการลดแรง
- รอยยิ้มเป็นสัญญาณบอกใครๆ
ว่า คุณพร้อมจะเปิดใจแล้ว
- ยิ้มดีๆ เพื่อบอกใครๆ ได้ใจว่าดี
พูดนับแสนคำ

ยิ้มเกิดขึ้นได้อย่างไร

รอยยิ้ม เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ ๒ มัดใหญ่ คือ ไซโกแมติก เมเจอร์ (*Zygomatic major*) ที่จะช่วงดึงมุมปากให้ยกขึ้นไปหาโหนกแก้ม และออร์บิคูลาริส ออคิวไล (*Orbicularis Oculi*) ที่จะช่วงดึงเนื้อแก้มและเปลือกตาให้ยกขึ้น

ยิ้มมีผลต่อร่างกายอย่างไร

จากการศึกษาพบว่า เมื่อกล้ามเนื้อใบหน้าเคลื่อนไหวจนเกิดเป็นรอยยิ้ม จะส่งผลทำให้โลหิตแดงที่ไปเลี้ยงสมองมีออกซิเจนลดลง จะทำให้เกิดความรู้สึกสับสนและอ่อนล้า ซึ่งตรงข้ามกับการทำหน้านี้ด้วยขมวด ที่การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใบหน้า จะทำให้สมองมีออกซิเจน



สูงขึ้น และเกิดความรู้สึกไม่สบาย

นอกจากนี้ ในขณะที่คนเรารู้สึก หัวใจจะเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง ระบบต่างๆ ในร่างกายจะผ่อนคลาย ต่อมหมวกไตจะทำงานน้อยลง ฮอโมนอะดรีนาลีน ซึ่งเป็นฮอโมนแห่งความเครียดจะถูกขับออกมา น้อยลงด้วย การจึงจึงช่วงเวลาคความเครียดได้

การจี้มมีความสัมพันธ์กับความสุขอย่างไร

เป็นที่สงสัยกันมากกว่า คนเรารู้สึกมีความสุขแล้วจึงจี้ม หรือจี้มก่อนแล้วจึงมีความสุข ทำให้นักวิชาการต้องทำการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ให้ถี่ถ้วนถี่ถ้วน และผลที่ได้ก็พบว่า เป็นไปได้ทั้งสองอย่าง นั่นคือ เมื่อคนเรารู้สึกมีความสุข เราจะแสดงออกทางสีหน้าด้วยรอยยิ้ม แต่ก็มีบางคนที่เหมือนกันที่ขอบเก็บกอดอารมณ์ของตน เวลาที่มีความสุขก็ขยับพวงมาลัย บังคับสีหน้าให้ดูเคร่งขรึม ซึ่งต้องใช้ความระมัดระวังมากกว่า เสีงพวงมาลัยมากกว่า และทำให้ไม่สามารถมีความสุขได้อย่างเต็มที่

ในทางตรงข้าม แม้คนเราจะยังไม่รู้สึกมีความสุข แต่เมื่อจี้มแล้วสักพัก จะรู้สึกว่าอารมณ์ดีขึ้นและมีความสุขได้เช่นกัน

(ใช้ข้อมูลจากบทความสุขภาพจิต ปชช. พงษ์พรหมสาธาณสุข)



๑๑๑๑ - ๒๕ -

มีเคราะห์ อย่าไวย...เดี๋ยวมาอีก

เคราะห์หามยามร้าย ไม่มีใครอยากเลือก แต่เมื่อถึงเวลา มันก็จะเดินทาง
มาเอง...

พระอรหันต์ เคราะห์กรรมค้นหาไม่เจอ เพราะกรรมดีทำนมากจึงทะยาน
สูงจรดฟ้า “ตัวกรรม” มัวแต่มะงุมมะงาหรา ค้นหาแถวพื้นดิน!

ชีวิตคนเราทำบาปกรรมมากมาย ทั้งที่รู้ๆ และไม่รู้ บาปกรรมจึงดาหน้า
ถล่มไม่เว้นวรรค

ชีวิตเมื่อสุขสงบ บอกได้เลย “กรรมยังเดินทางมาไม่ถึง!”

จึงอย่าประมาท อย่าคึกคะนอง

“ตราบไต่ผลไม้แห่งความชั่วยังไม่สุกงอม เหล่าคนพาลย่อมหลงระเริง...”

พุทธภาษิตบัญญัติไว้ ด้วยวิสัยทัศน์คนเหนือโลก

ท่านย่อมมองเห็นการเคลื่อนไหวของสรรพสิ่งอยู่ในสายตา

ติดกับไส้เดือน คนเดินดิน หลงตัวมัวเมา หยิ่ง ยะโส

เพราะเหตุนี้ บัณฑิตผู้รู้ มักจะสั่งสอนให้มองวิกฤตเป็นโอกาส

โรคภัยไข้เจ็บ ย่อมเตือนตนให้ตระหนักในนิพพาน

เคราะห์หามยามร้าย เป็นหนี้กรรมที่จะต้องชดใช้ให้หมดๆ...

เพื่อชีวิตที่ดีกว่า !

แต่ทฤษฎีมีผู้ภาคปฏิบัติ ทำแล้วยังไม่ได้ผล ทำไมเคราะห์ร้ายซ้ำซาก
...ซ้ำซ้อน !

ลูกข้างจะไม่ไหวแล้วเจ้าคะ !...

แต่นั้นแหละ ทุกอย่างย่อมมีเคล็ดลับ เขาเรียกว่า เทคนิค

ตอนประสบเคราะห์กรรมมีอาการอย่างไร?

โวยวาย ... ร้องไห้ ร้องไห้... ตีอกชกตัว... ตำหนิฟ้า ตำหนิดิน... ตำหนิคน
รอบข้าง... ตัดพ้อสิ่งศักดิ์สิทธิ์... ฯลฯ

คุณหมอโลกตระ พบคำตอบแล้วครับ **“คนใช้รับยาไป แต่ไม่กินยา บาง
รายกินยาแล้วก็แอบขย้อนอนออก”**

อาการที่จิตตีโพยตีพาย โวยวาย เอะอะมะเหิงนั่นแหละ กรรมจึงมีหมด
สิ้น

หากเป็นหนี้สิน เขาเรียกลูกหนี้ส่งแต่ดอกเบี้ยย เงินต้นยังอยู่เพียบเต็มๆ

เพราะเหตุนี้จึงต้องเตือน “มีเคราะห์อย่าโวย...เดี๋ยวมาอีก!”

เตือนตน เตือนจิต เตือนทุกๆ เซลล์ในร่างกาย ทำใจยอมรับชะตากรรม

หากมีหนี้ เราก็ต้องชดใช้นะจ๊ะ พี่น้องทั้งหลาย

ชดใช้ด้วยอาการดูชะนี้ ก้มหัว

กรรมหนักจะผ่อนคลาย ไม่เยี่ยมเยียนซ้ำซ้อนแล้วๆ เล่าๆ

“มีเคราะห์อย่าโวย...เดี๋ยวมาอีก” อย่าโวยวาย เจ็บเดี๋ยวนี้ อยากรจะโดน
ตีอีกหรือไง?

เตือนเล่นๆ เตือนเหมือนเตือนเด็ก แต่ผลกรรมเป็นเรื่องจริง

กรรมที่โวยวาย แทนที่จะเบาลงก็หนักกว่าเดิม

กรรมที่จะอโหสิ ก็พาลจมดิ่งอยู่ก้นหลุม

“สลายกรรม” เคล็ดลับจึงอยู่ตรงนี้ มิใช่เรื่องลึกลับแต่อย่างใด

“อย่าโวย...อย่าโวย...อย่าโวย...”





มั่งนุส...

เชอคือผู้เสียวิทยาใจ

กินสู่ความเป็นแมวน่ารัก

กลางปี พ.ศ.๒๕๕๕ ในช่วงฤดูร้อนของประเทศฟินแลนด์ ดิฉันได้มาพักชั่วคราวที่บ้านญาติของสามีที่เมือง 'เฮลซิงกิ' ครั้งนั้น 'มั่งนุส' แมวดำจอมหยิ่งทำตัวหงสสถานที่ หวงเจ้าของ จนดิฉันอดถามไม่ได้ว่าอะไรกันนักหนา 'มั่งนุส'

ปีนี้ ดิฉันมาพักที่บ้านของ 'พาโว' อีกครั้ง ตั้งแต่ ๑๑-๒๔ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๖ วันแรกที่พบกัน มั่งนุสยังทำเมิน แต่ดิฉันก็มีได้ใส่ใจ เพราะชินเสียแล้ว บ้านของ 'พาโว' อยู่ติดชายป่า ที่ประตูหลังบ้านมีช่องทางแมวลอด เย็นนั้นมั่งนุสนั่งอยู่หน้าช่องแมวลอด ดิฉันเปิดประตูให้ตัวยเข้าใจว่า มันคงแก่เกินกว่าที่จะใช้พลังตีนดันแผ่นพลาสติกเปิดช่องออกไป

ตอนค่ำ ดิฉันนั่งดูโทรทัศน์อยู่กับเราโนและพาโว มั่งนุสกลับจากชมป่าเขา มันลอดช่องประตูส่วนตัวเดินมาที่โซฟา กระโจนขึ้นมานั่งแนบ

ซิดตัวฉัน มองหน้าฉันแล้วร้อง
'เหมียว' เสียงเบาๆ

'ฉันช่วยเปิดประตูให้มันออกไป
ข้างนอก มันคงไม่มีแรงเปิดช่อง
แมวลอด' ดิฉันกล่าวกับเราโน
'ฉันเห็นมันเดินออกเดินเข้าวันละ
หลายรอบ ไม่มีใครเปิดประตูให้' เราโน
ขัด พาไว้มั ครั้งนี้ตลอดเวลาที่เราพัก
ที่นั่น มังนุสกลายเป็นแมวตัวชราผู้
น่ารัก



ยามนี้มีเพียงเธอ

นอกจากทำหน้าที่เป็นเพื่อนร่วมทางชายชราทั้งสอง (พาโวอายุ ๗๘ ปี เราโนอายุ ๖๗ ปีในปีนี้) ไปโรงพยาบาล ไปตลาดเพื่อซื้อกับข้าว (และซื้อหัวใจหมูสำหรับมังนุส) ดิฉันยังทำหน้าที่แม่ครัว และถือโอกาสปรุงอาหารเพื่อสุขภาพรับประทานกันสามคน

เช้าวันนั้นอาหารวางพร้อมบนโต๊ะ พาโวนั่งประจำที่ สายตาของเขาหยุดหนึ่งที่จานแมวบนพื้น พลันลุกขึ้นเดินกระเด้งกระแฉ่งไปเปิดตู้เย็น เอาหัวใจหมูมาตัดเป็นชิ้น ใส่จานให้มังนุส (ซึ่งออกไปเดินชมป่า) แล้วค่อยมานั่งรับประทานอาหารเข้า ดิฉันเมตตาตามังนุสอยู่ในระดับที่ไม่ถึงขั้นบริการมันด้วยหัวใจหมู แต่ไม่แปลกใจว่าทำไมพาโวจึงรักมังนุสหนักหนา

การบริการด้านสุขภาพของฟินแลนด์อยู่ในระดับดีเยี่ยม แต่รัฐสวัสดิการไม่รวมถึงการรักษาหรือตรวจสุขภาพแมว ไบค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพของมังนุสเหินไถ้ที่ฝ้ายบ้าน ราคารวมแล้ว ๓๖๓ ยูโร หรือ

ประมาณ ๑๔,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันบาท) นี่เป็นเพียงใบเสร็จ
หนึ่งใบที่ดิฉันเห็น

‘เร็ว ๆ นี้ พาโวต้องพามังนุสไปหาหมอพัน’ เราโนบอก พาโว
เป็นอดีตวิศวกรโยธา ลีน่า ภรรยาเสียชีวิตไปเมื่อ พ.ศ.๒๕๕๔ ลูกเต้า
กระจัดกระจายไปทำงานนอกประเทศนานแล้ว ฤดูหนาวปีก่อนเขาป่วย
เป็นโรคปอดชื้น นอนชมอยู่ในห้องคนเดียว เมื่อพอมิแรงก็ขับรถไป
โรงพยาบาล พาโวมีเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ช่วยระบบหายใจฝังอยู่ในอกตั้ง
แต่ปีที่แล้ว

บ้านของพาโวอยู่ในย่านของคนมีฐานะดี ดิฉันได้เข้าไปดูบ้าน
ละแวกนั้น เขาประกาศขาย ขนาดเล็กและทำเลไม่ดีเท่ากับบ้านของ
พาโว ราคาสิบล้านบาท

แม่บ้านจะมาทำความสะอาดบ้านหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์ พร้อมทำ
อาหารให้หนึ่งมื้อ วันที่ดิฉันและสามีไปพักค้าง แม่บ้านทำอาหารง่าย ๆ
แล้วนั่งรับประทานก่อนเจ้าของบ้าน เมื่อเสร็จภารกิจก็มานั่งไขว่ห้างดู
โทรทัศน์ สลับกับนั่งสัพหงกต่อหน้าพาโว แม่บ้านชาวฟินน์ทำหน้าว่างจาง
สามไว้ในเครื่องล้างจานก่อนกลับออกไป เช้าวันต่อมา ดิฉันเป็นคนเรียง
จานที่เครื่องล้างให้ใส่เข้าที่ของมัน

ปีนี้พาโวโรยแรงลงมาก ใช้เวลาส่วนใหญ่นอนอยู่ในห้อง วันหนึ่ง
ประตูห้องนอนแง้มอยู่กว้าง ๆ ดิฉันมองเข้าไปเพื่อสังเกตว่าเขายังหายใจ
อยู่หรือไม่ ดิฉันเห็นมังนุสอยู่ในห้องนั้น พาโวยิ้มทักทายดิฉัน พร้อมกับ
ลูบขนมังนุสเบา ๆ

มังนุสนั่งสงบบนอกของพาโว ไม่ละสายตาจากใบหน้าที่ขาวซีดแต่
เปี่ยมสุข



ประสบการณ์ใหม่ เมื่อไม่ใส่ รองเท้า(๖๖๓๖)

● วัชระ เกตุชู (ครูเสียม)



กติกากการประชุม

“อย่าใส่รองเท้าแตะมานะ” เพื่อนรุ่นน้องคนหนึ่งในกลุ่มยุวชนสร้างสรรค์สุราษฎร์ฯ ย้ำหนักแน่นแก่ผม หลังจากแจ้งกำหนดการงาน ‘ระพีเสวนา’ ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในเดือนธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๕ เขาทราบคือผมไปไหนมาไหนจะใส่รองเท้าแตะตลอด แต่งานนี้ขอสักครั้ง เขาคงเป็นห่วง หรืออับอายก็ไม่ทราบ ผมทำตามอย่างเคร่งครัด

เช้าวันนั้น ผมก้าวลงจากรถทัวร์ เมื่อถึงสถานีขนส่งหมอชิต แม้จะเหนื่อยเพราะตั้งต้นมาจากอำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช แต่ผมยังมีแรงเดินไปยังสถานีรถไฟพหลโยธิน เพื่อต่อรถไฟไปที่สถานีหลักสี่ แล้วจะเดินเข้ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ด้านประตูที่ใกล้สถานีที่สุด

เมื่อถึงสถานีฯ พหลโยธิน พี่รปภ.บอกผมว่า “รถไฟไม่ได้จอดที่สถานีนี้แล้ว” แม้ผมจะเห็นป้ายมีข้อความเขียนด้วยอักษรตัวโตว่า ‘ห้องจำหน่ายตั๋ว’ แต่ผมก็เชื่อพี่รปภ. ผมจึงตัดสินใจเรียกรถแท็กซี่เพื่อ ไปสู่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แท็กซี่มินิ

แท็กซี่ที่ป้ายไฟด้านหน้าเขียนว่า ‘ว่าง’ จอดเข้าคิวยาวเหยียดเพื่อจะรอเข้ารับผู้โดยสารในสถานีขนส่งหมอชิต ทั้งยังมีแท็กซี่วิ่งผ่านหน้าผมตลอดเวลา ผมใช้เวลาโบกเรียกอยู่นาน บางคันจอดแต่ไม่รับ บางคันวิ่งผ่านเลยผมไป ในที่สุดผมได้โดยสารแท็กซี่คันหนึ่ง คนขับอายุประมาณน่าจะใกล้เจ็ดสิบปี ลุงเปิดเพลงของวง ‘โสป’ ที่มีเนื้อร้องท่อนหนึ่งว่า “แม่อยู่ไหน หากว่าแม่ฟังอยู่...”

ผมไม่แปลกใจว่าทำไมลุงจึงรับผมเป็นผู้โดยสาร

ตึกนี้ไม่มีห้องน้ำ (สำหรับผม)

ผมรู้สึกปวดปัสสาวะตั้งแต่อยู่ที่สถานีรถไฟพลโยธินแล้ว แต่พี่ รปภ. ที่นั่นไม่ให้โอกาส ผมจึงกลั้นมาจนถึงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผมมุ่งตรงมาที่ตึกใหญ่หลังหนึ่ง ซึ่งมีผู้คนชุมนุมกันทำกิจกรรมบางอย่างอยู่หลายคน

‘ตึกใหญ่ราคานับหลายล้านนี้แหละต้องมีห้องน้ำแน่ๆ ‘

ผมคิดอย่างมีความหวัง ผมตั้งใจจะถาม รปภ. ที่ได้ดูตึกนี้ว่า ‘ห้องน้ำอยู่ไหนครับ’ แต่ รปภ. กลับถามผมก่อนด้วยเสียงหัวนแข็งจ่มจุ่มว่า “ไปไหน” ผมตอบและถามในเวลาเดียวกัน “ห้องน้ำมีไหมครับ” “ไม่มี” เสียงกระด้างไร้เยื่อใยสวนมาก่อนที่ผมจะเดินออกมา ผมยกหน้าดูตึกสูงตระหง่านนี้ ‘ราคาน่าจะหลายล้านอยู่นะ’ ผมรำพึงในใจ

มอขอไม่มีสิทธิ

อย่างไรก็ตาม ผมสามารถจัดการกับปัญหาเรื่องปัสสาวะได้ในบริเวณมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์นั่นเอง ผมนึกถึงเงินภาษีที่ผมและญาติพี่น้องจ่ายให้รัฐบาลเพื่อนำมาสร้างมหาวิทยาลัย เพื่อบริการสร้างปัญญาให้แก่คนในสังคมมันไม่เป็นเช่นนั้นอีกแล้ว นั่นหมายความว่า คนยากจนขึ้นแค้น แต่งตัวมอขอไม่

สามารถเข้าถึงแหล่งที่ให้ปัญญาได้เลย

ก็แม้แต่ห้องน้ำยังไม่มีลิฟท์ใช้

ประเด็นต่อมา มีนัยยะที่แสดงถึงสถาบันการศึกษาได้กลายเป็นการพาณิชย์ไปเรียบร้อยแล้ว เขาจัดการในเชิงธุรกิจเสียทุกอย่าง คุณได้จากแต่ละตึกจะมีรปภ. ที่มาจากบริษัทจัดการอย่างเบ็ดเสร็จ นั่นหมายถึงอำนาจการจัดการอยู่ที่ ‘เงิน’ ไม่ได้อยู่ที่ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์

ขณะที่ผมเขียนบทความนี้อยู่ใน โรงอาหาร ๒ ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มี รปภ. เข้ามาค้อมๆ มองๆ สักพักเขาก็เข้ามาถาม “มาจากไหน” “มาจากนครศรีธรรมราชครับ” “จะไปไหน” “มางานระพีเสวนาครับ” “ที่ไหน” “ตึก ๕๐ ปี ครับ”

ก่อนที่ผมเข้ามาใน โรงอาหารนี้ ผมไม่เห็น รปภ. อยู่แถวนี้สักคน เขาเข้ามาตอนไหน อย่างไร ทำไมเขาไม่ถามคนอื่น แล้วทำไมถึงมุ่งมาถามเราคนเดียว คำถามเหล่านี้ผุดขึ้นมาในสมองของผม แต่ผมมีสมาธิคือพอที่จะนั่งเขียนต่อไป ท่ามกลางสายตาหลายคู่ที่จ้องมอง และแอบมองผมอยู่

ความหมายของคำว่า ‘สุภาพ’

การทนต่อการดูหมิ่นเป็นเสมือนการฝึกปฏิบัติศีล ลดอัตรา ทว่าผมยังค้างใจในคำว่า ‘สุภาพ’ คำๆ นี้มีอำนาจที่สามารถควบคุมคนทั้งโลกหรือ คำว่า ‘สุภาพ’ เป็นอย่างไร แคไหนถึงจะสุภาพ หากการใส่รองเท้าแตะไม่สุภาพ ผมก็น่าจะได้รับการนับว่าเป็นผู้แต่งกายสุภาพ เพราะผมไม่ใส่รองเท้า (แตะ)

ปกติผมใส่เสื้อที่ทอจากแหล่งผลิตของธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เส้นใยที่ผลิตจากพืช ซึ่งผมโยงเข้ากับคำว่า ‘สุภาพ’ ในนิยามของผมหมายถึง ‘การน้อมการวระต่อโลกและสังคมด้วยความคิดที่บริสุทธิ์’

วันนั้นผมเลือกที่จะสวมกางเกงขาก๊วย ผ้าฝ้ายย้อมคราม เสื้อคอวีย้อมสีธรรมชาติ และตัดเย็บด้วยฝีมือของคนในชุมชนที่ผมอาศัยอยู่ ทำให้พี่น้องที่นั่นมีรายได้ ภายพระอาทิตย์กำลังโผล่พ้นขอบทะเล เป็นฝีมือของเด็กนักเรียนที่ผมสอนอยู่ เสื้อคลุมแขนยาวสีดำจากหมู่บ้านที่ผลิตเสื้อหม้อห้อมในจังหวัดแพร่ ผ้าพันคอฝ้าย บาติกสีธรรมชาติจากบ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราชให้ความอบอุ่นแก่ผมในยามอากาศเย็นเช่นนี้

ผมไม่ใส่รองเท้าซึ่งไม่ต้องฆ่าสัตว์ หรือไม่ทำให้เกิดขยะรกโลก ผมคิดว่าผมสุขภาพอย่างยิ่งแล้ว เพราะประการที่หนึ่ง ไม่มีใครต้องฆ่าสัตว์เพื่อมาทำรองเท้าให้ผม เสื้อผ้าที่ผมใส่มิเป็นการทำลายสิ่งแวดล้อมจากสารตกค้างที่ย้อมด้วยเคมีภัณฑ์ และมันจะกลายเป็นปุ๋ยเมื่อผมไม่สามารถสวมมันได้อีกต่อไป

ประการต่อมา ชาวบ้านที่ไม่มีกำลังทุนเพียงพอที่จะแข่งขันกับนายทุนใหญ่ จะมีรายได้จากอาชีพปลูกทอ ตัดเย็บอาภรณ์ที่ออกแบบอย่างง่ายงาม และประการสำคัญอีกประการหนึ่งคือ ผมเคารพความคิดของเด็กน้อยที่ใฝ่การปรุงแต่งจากหลักวิชาทางศิลปะ เขาควรจะมีใจที่งานสร้างสรรค์ของเขาได้รับการเผยแพร่ โดยหน่วยแสดงศิลปะเคลื่อนที่คือผม

นี่คือแรงผลักดันให้พวกเขาไม่หยุดนิ่งในการสร้างสรรค์งานศิลปะ ตามจินตนาการที่บริสุทธิ์ของพวกเขา

แล้วคำว่า ‘สุขภาพ’ ของท่านล่ะ คืออะไร

มองคำว่า ‘สุขภาพ’ ในมุมกว้าง

คำว่า ‘สุขภาพ’ มีผลมหาศาลต่อผู้คนในโลกนี้ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสังคม ทั้งในเรื่องของ ‘อำนาจ’ ที่ส่งผลให้คนกระทำกับคน

ในด้านเศรษฐกิจ ประเทศต้องเสียดุลการค้าตลอดหลายปีที่ผ่านมาเนื่องจากประเทศไทยต้องนำเข้าวัตถุดิบสำหรับผลิตรองเท้า เสื้อผ้า แม้กระทั่งรองเท้าและ

เสื้อผ้าสำเร็จรูปที่ทำให้คนไทยดูสภาพในสายตาของชาวต่างชาติ

ในอดีตคนไทยส่วนใหญ่คงไม่ได้ใส่รองเท้า เนื่องจากภูมิประเทศอยู่ในเขตร้อนชื้น เดี่ยวเปียก เดี่ยวแห้ง การไม่ใส่รองเท้าจึงเหมาะกับวิถีชีวิต เมื่อจำเป็นจริงๆ เช่น เมื่อต้องเข้าไปเก็บหาของป่าในป่ารกทึบ เขาจึงตัดหนังควายมาทำเป็นรองเท้ากันหนาม อาจมองว่าเป็นการเบียดเบียนสัตว์อยู่แต่คนโบราณ โดยเฉพาะชาวบ้านเขาไม่ได้ใส่รองเท้าเพื่อให้ดู ‘สุภาพ’

เมื่อเรายอมรับความหมายของคำว่า ‘สุภาพ’ จากฝรั่ง ก็ปรับเปลี่ยนวิถีคิด และวิถีชีวิตตามแบบเขา ชาติตะวันตกที่มีปศุสัตว์ ขนาดใหญ่ และโรงงานอุตสาหกรรมหนัก หรือนายทุนที่สามารถครอบงำทางเศรษฐกิจของประเทศ ด้อยพัฒนาที่มีวัตถุดิบเพื่อผลิตรองเท้าจึงสามารถขยายตลาดอย่างเป็นล่ำเป็นสัน รวมถึงสินค้าอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับนิยามของคำว่า ‘สุภาพ’ ด้วย

ในด้านวัฒนธรรม ประเทศไทยเกือบสูญเสียดุลยภาพในเรื่องการแต่งตัว จากการยอมรับความสุภาพแบบตะวันตก คือ ใส่กางเกงขายาว เสื้อเชิ้ตใส่เสื้อนอก ผูกเนคไท และใส่รองเท้าหนังหุ้มส้น ผู้หญิงก็เช่นกัน ถ้าต้องการแสดงความสุภาพในการแต่งกายต้องนุ่งกระโปรง (จะสั้นหรือยาวก็ได้) ใส่รองเท้าหุ้มส้น หรือที่เรียกว่า ‘คัทชู’ จะให้ดูดีขึ้นไปอีกต้องมีกระเป๋าลือด้วย จึงเป็นโอกาสทองของนายทุน นักออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อความสุภาพของคุณผู้หญิง

คำว่า ‘สุภาพ’ ในเชิงอำนาจ

ผมมีความเห็นว่าการแต่งกายสะท้อนการยอมรับอำนาจที่ควบคุมวิถีคิดของมนุษย์ การที่เรายอมรับสวมเสื้อผ้าแบบไหน เท่ากับเรายอมรับชุดวิถีคิดนั้น เช่น พระสงฆ์ที่ยอมใส่ชุดอันแสดงความเป็นสงฆ์แบบใด หมายถึง ท่านยอมรับวิถีคิดตามนโยบายของสถาบันสงฆ์นั้น นักเรียน นักศึกษาที่ยอมใส่ชุดซึ่งสถาบันการศึกษาใดกำหนด เท่ากับเขายอมรับชุดวิถีคิดของสถาบันนั้น

หากเป็นเช่นนั้น เมื่อพลเมืองไทยยอมรับคำว่าสุขภาพแบบตะวันตก นั่นคือ เรายอมรับชุดวิธีคิดแบบตะวันตกโดยคุณฉนิ ทำให้ส่งผลถึงเรื่องอื่นๆ ด้วย เช่น เรื่องการศึกษา การจัดการน้ำ การสร้างบ้านเรือน การเกษตร การเมือง ฯลฯ ผลกระทบจากลัทธิเอาอย่าง ชุดวิธีคิดแบบตะวันตกที่ไม่สอดคล้องกับสังคมไทย ไม่กลมกลืนกับภูมินิเวศของบ้านเรา ทำให้เกิดหายนะในด้านต่างๆ ที่เรากำลังเผชิญ อยู่ทุกวันนี้

เมื่อผู้นำประเทศต้องการให้อำนาจรัฐไทยรอดพ้นการคุกคามจากประเทศ เจ้าอาณานิคม จึงพยายามยกระดับความเป็นอยู่ให้ ‘ศรีวิไล’ ประการที่เห็นเด่นชัดคือการแต่งตัวให้สุขภาพแบบตะวันตก

กองทหาร นักโทษ ต้องแต่งกายให้ถูกระเบียบ สุภาพเรียบร้อยเพื่อให้ง่ายต่อการควบคุมดูแล ในโรงเรียน นักเรียนก็ไม่ต่างกับกองทหารและนักโทษในคุก นักเรียนคนไหนแต่งตัวไม่เรียบร้อยในทัศนะของผู้บริหารโรงเรียนนั้น ครูมีสิทธิ์ทำโทษ มีอำนาจในการตัดสิทธิ์ในการสอบ เกือบทุกสถาบันการศึกษาจะมีป้ายติดตามห้องสมุดบ้าง ห้องธุรการบ้างว่า ‘ไม่บริการนักศึกษาที่แต่งตัวไม่สุภาพ’ หรือ ‘กรุณาแต่งตัวให้สุภาพ’ หมายถึง คนที่แต่งตัวไม่สุภาพตามหลักเกณฑ์ของสถาบันนั้นจะถูกตัดสิทธิ์ในการทำธุรกรรม

นั่นคือ คำว่า ‘สุภาพ’ เป็นตัวกำหนด หรือมอบอำนาจในการกระทำ หรือการตัดสิทธิ์ใครก็ตามที่สังคมนั้นๆ มองว่า ‘เขาไม่สุภาพ’ ทันทีที่เห็นการแต่งกายซึ่งไม่เข้าหลักเกณฑ์ของความสุภาพที่ผู้มีอำนาจในสังคมนั้นกำหนดไว้ นั่นหมายถึง ‘ความสุภาพ’ ต้องเป็นแบบเดียว ลักษณะเดียว จึงสามารถบ่งชี้ได้ว่า ถ้าเป็นลักษณะอื่น แบบอื่นที่นอกเหนือจากแบบที่กำหนด หมายถึง ‘ไม่สุภาพ’ เมื่อคำว่า ‘สุภาพ’ เป็น ‘แบบเดียว’ ในสังคมไทย จึงทำให้เกิดการ ‘แสดงอำนาจ’ กับใครก็ตามที่มีรูปแบบแตกต่างจากนิยามของความสุภาพที่สังคมสร้างแบบไว้ ครูจึงมีอำนาจในการกำหนดอนาคตของนักเรียนโดยใช้การแต่งกายเป็นตัวชี้วัด พระ



ชุดเครื่องแบบของเด็กนักเรียน
ลัทธิมาลิกชาในสังคมชาวอโศก

ที่ห้ามจีวร แตกต่างจากรูปแบบที่สังคมส่วนใหญ่กำหนด จะไม่ได้รับการยอมรับแม้
ท่านจะประพฤติถูกต้องตามพระธรรมวินัย

หากสังคมให้ความหมายของคำว่า ‘สุภาพ’ หลากหลายขึ้น แท้ก็ขึ้นแรก
ที่ผม โบกกจอดรับผม และ รปภ.ที่ดูแลตึกใหญ่ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คง
อนุญาตให้ผมเข้าห้องน้ำก่อนเข้าร่วมงาน ‘ระพีเสวนา’

หากผู้มีอำนาจในการกำหนดนโยบายของสังคม สถาบันต่างๆ ใช้สติปัญญา
มากขึ้น เราคงไม่ต้องสูญเสียอะไรมากมาย อันเนื่องมาจากนิยามของคำว่า ‘สุภาพ’
และเราจะได้อยู่ร่วมกันอย่างสันติ





หัวใจของคนสมัยก่อน

◆ สุรียา

วันพ่อใกล้เข้ามาแล้ว อยากเขียนเกี่ยวกับพ่อว่า ความดีที่พ่อทำในชีวิตที่ลูกได้เห็นนั้นเป็นความประทับใจ เป็นสิ่งที่ลูกรักและทำตามเท่าที่จะทำได้ พ่อเป็นครูที่ไม่ใช่ครูอาชีพ รักที่จะสอนและถ่ายทอดความรู้ที่ตนมีให้แก่คนอื่นโดยไม่เรียกร้องอะไรตอบแทน เป็นครูที่ไม่มีตำแหน่งเป็นทางการ แต่ชาวบ้านเรียกหากันเอง เข้มงวดกวดขันมากในเรื่องการศึกษา เริ่มจากลูกๆ ของตนเอง แล้วแผ่ไปยังหลานๆ และลูกๆ ของเพื่อนบ้านหรือคนรู้จัก และเมื่อมีโอกาสเมื่อไร ก็มักจะ “ให้” เสมอ

กึ่งเดินทางมาจากเมืองจีน โดยทางเรือ แบบจีนโบราณอพยพ โดยทั่วไปที่เห็นความอดอยากจากจีนแผ่นดินใหญ่ไปตายเอาดาบหน้า ชนิดที่เรียกว่า “หอบเสื่อผืนหมอนใบ” และไม่คิดจะกลับไปอยู่ถิ่นฐานเดิมอีกเลย กังมาตั้งรกรากที่จังหวัด

ชุมพร รับจ้างทำงานเป็นกรรมกรแบกหาม แต่งงานกับย่าซึ่งเราๆ เรียกกันว่า
อาม้า กังทำงานหนัก ขยันขันแข็งจนตั้งฐานะได้ กลายเป็นเจ้าของโรงสีข้าว
ขนาดใหญ่ และเป็นแห่งเดียวที่มีในจังหวัดในเวลานั้น

เมื่อเข้าไปในโรงสี ด้านแรกก็มีจะเจอกังซึ่งมีหนวดเครายาวแหลมสีเทา
เงิน สวมเสื้อสีขาว และกางเกงขี้เส้น สลับกับกางเกงแพรสี นุ่งเด่นเป็นสง่าอยู่ที่
ม้านั่งตัวยาวหน้าโต๊ะทำงาน มือลูบเคราอยู่เป็นนิจ ตาก็คอยมองคนงานแบกขน
กระสอบข้าวสารขึ้นลงตามสะพาน ไม้ ที่ต่อกับบริเวณที่ตั้งเครื่องจักรสีข้าวซึ่งไม่
ไกลจากไซโลข้าวเปลือก กังมักจะยิ้มเรื่อยๆ แบบคนแก่ๆ ใจดี และชอบแจกสตางค์
เล็กๆ ส่วนอาม้านั้นเมื่อมานั่งเก้าอี้ยาวตัวเดียวกัน ก็มักจะมิเขียนหมากอยู่ข้างตัว
เสมอ เขียนหมากนี้มีหลายช่อง ไว้เก็บเครื่องต่างๆ ที่กินกับหมาก มีช่องใส่
เศษสตางค์ รวมทั้งยาเส้นที่ไซ้ขัดฟันแล้วเอาไปเหน็บไว้ที่มุมปากกลาง กรวยที่ใส่
ใบพลูเป็นซองเงินมีลวดลาย ที่ตะบันหมากเป็นแท่ง ไม้ยาวประมาณหนึ่งคืบ เนื้อ
ไม้ข้างนอกสีน้ำตาลคล้ำ ขัดไว้ลื่นเรียบ ข้างในเป็นเนื้อไม้ธรรมชาติขรุขระและ
กลวง ไม้ตาก็มีหัวยึดเล็กๆ บางครั้งอาม้าใจดีให้ช่วยตำหมาก เวลามิงาน ให้อาเจ้า
หรือกราบไหว้บรรพบุรุษ อาม้าจะคุมแผนกผู้หญิงทำกับข้าวมากมายหลายสิบ
อย่าง ขนมหิวนอร่อยที่สุดโดยมีกลิ่นพริกไทยหอมจรุง กาละเมนนั่นกวนใน
กระทะเบือเริ่มแบบใส่ถั่ว หอมไปทั้งเมือง อาม้าใจดี แต่ไม่ค่อยแจกสตางค์เหมือน
กัง บั้นปลายชีวิตของกั๋งนอนแบบอยู่กับเตียงอยู่นาน และจากไปเมื่ออายุแปด-
สิบแปด อาม้าก็เช่นกันแต่เสียชีวิตไปเมื่ออายุเจ็ดสิบกว่าๆ

เกือบทุกวันสุดสัปดาห์จะเป็นวาระงงสีสังสรรค์ ครอบครัวลูกๆ กังที่ย้าย
ออกจากงงสีจะกลับมาเยี่ยมกั๋ง อาม้า และเจอน้ำคำตาพี่ๆ น้องๆ ผู้ใหญ่นั่งล้อม
โต๊ะทานข้าวเย็นด้วยกัน แต่เด็กๆ เขาจะหาให้ทานก่อนให้เสร็จเรา ลูกพี่ลูกน้อง
ก็จะหาอะไรมาเล่นกันสารพัด ขายข้าวแกง ตีจับ ตั้งเตม มอญซ่อนผ้า รีรีข้าวสาร

โพงพาง ที่ง่ายๆ คือหมากเก็บ และหมากตัก หน้าโรงสีมีดอกไม้ไทยๆ หอมๆ ดอก
นมแมว ดอกพุดเล็กๆ สีขาวที่ดูคล้ายๆ ดอกมะลิ ดอกพุดซ้อนขนาดใหญ่ กลิ่น
หอมจัด ดาวเรือง ดอกบานไม่รู้โรย บานชื่น รังกล้วยไม้ กระดังงาและพวงคราม
ชุ่มเบือเริ่ม ดอกเต็มไปหมดแต่รก และดอกอื่นๆ สารพัดชนิด สารพันสีที่อำมา
และอาผู้หญิงปลูก ผูกไถ่เดินจิกอาหาร และมีไถ่วงหนึ่งตัวเดินสายอาๆ ไปทั่ว
ราวกับน้กเลง

หลังโรงสีเป็นแม่น้ำซึ่งบางวันก็ไหลเอื่อยๆ บางวันก็เซียวกรากโดยเฉพาะ
หน้าน้ำป่าหลากมา แม่น้ำนี้เป็นที่สัญจรและขนส่งของชีวิตทางน้ำที่อาศัยเรือ
กระแซง เรือเอี้ยมจูน เรือชนทราย เรือแจวเรือที่เดินทางขนของโดยใช้กินนอน
กันเป็นบ้านด้วย แม่ให้หมูลูกพลางหุงข้าวอยู่ท้ายเรือเป็นภาพที่ติดตาตลอด
ไปถึงแพซุงใหญ่หนัก ล่องซุงจากโรงเลื่อยในอีกอำเภอหนึ่งไปขึ้นที่ต่างๆ
พาหนะดังกล่าวเหล่านี้ถึงจะมีที่ใช้เครื่องจักรบ้าง แต่ก็ช้า เสียงดังตึกๆๆ ไป
เรื่อยๆ การเดินทางทางน้ำไม่ติดขัด เพราะไม่ได้มาพร้อมๆ กัน สงบและเอื่อย
เรียบๆ ไปกับสายน้ำ อีกทั้งไม่จืดเฉยจน โลดโผนอย่างที่เห็นในปัจจุบัน ตกเย็น
การสัญจรทางเรื่อน้อยแทบจะไม่มี ที่ปกคคือชาวบ้านลงมาอาบน้ำกันแถวทำน้ำ
และเด็กๆ ว่ายน้ำ ดำน้ำกันอย่างสนุกสนาน พวกที่ว่ายน้ำไม่เป็นก็ถือขันมาตักอาบ
เอา เสียงร้องทักโหวกเหวกข้ามฝั่งคลองครั้นครั้นแครงกันไป ประเพณีส่งกับข้าวให้
เพื่อนบ้านซึ่งกันและกันก็แถวๆ ทำน้ำ เขามีคจะนำคามากเพราะว่าสงบเงียบ มีควัน
หรือหมอกลอยตัวเป็นสายขึ้นจากแม่น้ำ หรือที่เราๆ ชาวบ้านเรียกกันง่าย ๆ ว่า
“คลอง”

ต่อมาครอบครัวเราก็ตายออกจากโรงสีไปอยู่ที่ร้านขายวิทยุกลางใจเมือง ใน
ขณะเดียวกันก็เป็นปีวัรับเบียร์ โซดาตราสิงห์ และน้ำอัดลมมาจำหน่าย ร้านนี้เป็น

ของกั๊งอีกเหมือนกัน เราอยู่กับครอบครัวของอาคนที่รองจากพ่อ และอาคนเล็กซึ่งยังเป็นหนุ่มโสด เป็นผู้จัดการร้านขายและซ่อมวิทยุด้วยในขณะนั้น เมื่อลูกๆ โตขึ้น แม่ก็รู้สึกอึดอัดจึงย้ายครอบครัวไปเช่าห้องแถวสองชั้น สี่คูหา ไกลจากตลาด โขอยู่ ครอบครัวของอาคนรองก็ย้ายออกเช่นกัน บ้านใหม่นี้เป็นที่เริ่มต้นความเป็นครูผู้ให้ของพ่อ พี่สาวหนึ่งเล่าว่า เคยได้ยินมาว่าเมื่อพ่อกลับมาจากปีนังใหม่ๆ ก่อนสงครามโลกครั้งที่สอง กั๊งก็เปิดโรงเรียนทางด้านข้างหนึ่งของโรงเรียนให้พ่อ ดำเนินการและเป็นครูใหญ่ด้วย แต่ก็จำไม่ได้แล้วว่าใครเล่าให้ฟัง เพราะฉะนั้นการที่มีคนรู้จักพากันเรียกพ่อว่า “คุณครู” อาจจะเป็นด้วยว่าเคยเป็นครูอย่างเป็นทางการมาก่อน หรือเป็นที่นับหน้าถือตาว่ามีความรู้บางอย่างโดยบังเอิญ

พ่อซึ่งเราลูกๆ เรียกว่า “ป๊าป๊า” เป็นลูกคนโตในบรรดาลูกหกคนของกั๊ง และอาม้า กั๊งส่งพ่อไปเรียนที่โรงเรียน St. Xavier's¹ ที่ปีนัง ดูจากรูปถ่าย พ่อสวมเครื่องแบบทหาร² ดูก็มาก บัดนี้ไม่ทราบว่ารูปเหล่านั้นกระจัดกระจายไปอยู่ที่ลูกๆ คนไหนบ้าง พ่อภูมิใจมากเมื่อเล่าว่าข้อสอบที่โรงเรียนนั้นส่งโดยตรงจากเคมบริดจ์ ประเทศอังกฤษทางเครื่องบิน แล้วให้นักเรียนสอบเลย

พ่อพูดภาษาอังกฤษเก่ง และมีเพื่อนเขยซึ่งจบจากโรงเรียน St. Xavier's เช่นกัน สนิทกันมาก เพื่อนท่านนี้ได้สมรสกับน้องสาวคนสุดท้องของแม่ และกลายมาเป็น “อังกี้ล” กับ “อานตี” ของพวกเรา อานตีจบจากมาแตร์และไปศึกษาต่อจนจบที่โรงเรียน Infant Jesus Convent ที่ปีนัง

1 St. Xavier's สถาบันเซนต์เซเวียสสำหรับเด็กผู้ชายในจอร์จทาวน์ ปีนัง ประเทศมาเลเซีย ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี ๑๘๕๒.

2 อาจคล้ายกับการเรียน รด.ของเรา หรืออาจเข้าร่วม cadet corps ซึ่งเริ่มในระหว่างศตวรรษที่ ๑๙

ครอบครัวพ่ออยู่หมพร ครอบครัวอังกีล-อานที่อยู่ที่ระนอง ทุกปีจะเจอกัน เยี่ยมเยียน พบปะกัน หรือมาพักที่บ้านซึ่งเป็นทางผ่านเข้ากรุงเทพฯ โดยรถไฟ แนนละ เมื่อพ่อกับอังกีลเจอกันก็สนทนากันเป็นภาษาอังกฤษตลอด ที่จะผสมกันไปกับภาษาจีน และภาษาปักษ์ใต้ก็น้อย พ่อพูดภาษาอังกฤษเป็นครั้งคราวกับ อานดีและอาสะใภ้ ซึ่งเราเรียกโดยตำแหน่งว่า “จิม” ซึ่งจบการศึกษาจากปีนัง โรงเรียนเดียวกับอานดี ทั้งคู่เป็นเพื่อนกัน เด็กที่มาทำงานที่บ้านเคยทำหน้าที่ตา เฮอร์อราแล้วก็หัวเราะกันคึกคักเมื่อได้ยินการสนทนาเป็นภาษาอังกฤษ พ่อกับ อังกีลเป็นผู้จัดการธนาคารเดียวกัน แต่คนละสาขาจังหวัด

ตอนเย็นๆ พ่อจะถือเป็นหน้าที่ดูแลให้ลูกทำการบ้าน สอนภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ และดนตรีให้อย่างเข้มงวด บางครั้งก็อ่านหนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์ ให้ฟังด้วย คนสมัยก่อนสอนภาษาอังกฤษนอกจากใช้ตำราแล้ว ยังนิยมอ่าน หนังสือพิมพ์ภาษาอังกฤษ โดยให้ผู้เรียนอ่านตาม แล้วให้อ่านเองและคอยแก้ไข ให้เราพี่น้องต้องนั่งที่โต๊ะเพื่อเรียนภาษาอังกฤษโดยเฉพาะ โดยใช้หนังสือภาษาอังกฤษชื่อ The Browns Family แล้วพ่อเป็นคนเปิดเทปให้ฟังเสียงฝรั่งอ่าน และ ให้อ่านตามทีละประโยค ส่วนหนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์นั้น พ่อยังใช้สอนลูก อยู่เสมอ พี่สาวคนหนึ่งเล่าว่าเมื่อตอนเรียนปีหนึ่ง พ่อก็ยังสอนให้ เมื่อเขานำแบบ ฝึกหัดภาษาอังกฤษกลับมาทำที่บ้าน

3 คุณเดลีเป็นคนระนอง บิดาเป็นชาวอังกฤษ ถูกส่งตัวมาเป็นผู้จัดการเหมืองไข่มุกดิน ที่ระนอง สมรสกับสุภาพสตรีไทย และไปเสียชีวิตที่ออสเตรเลีย ธิดาคคนที่สองของคุณอา และคุณอาเดลี คือ ลิกขมาตุใจขวัญ (นักบวชหญิงชาวอโศก) ตอนเด็กๆ สวยมาก ชาว และจุมกโต้งเป็นสันเหมือนรูปปั้นหินอ่อน

พ่อทำงานธนาคาร รู้จักกับเพื่อนบ้านตั้งแต่หัวถนนยันท้ายถนน เมื่อเพื่อนๆ ของลูกๆ ซึ่งอยู่ในละแวกเดียวกันมาที่บ้าน ก็เลยเถิดไปเป็นสอนเด็กๆ เหล่านั้นด้วย โดยย้ายที่เรียนจากในบ้านมาหน้าบ้านเมื่อจำนวนเด็กที่เรียนเพิ่มขึ้น พื้นที่หน้าบ้านเป็นลานซีเมนต์กว้างใหญ่ มีต้นราตรีโกใหญ่ล้อมด้วยคอกซีเมนต์ ถัดไปเป็นสนามหญ้าแคบๆ ขนานไปกับถนน เด็กๆ มาเรียนกันสัปดาห์ละครั้ง ลูกตัวเองหลานๆ และลูกเพื่อนบ้าน บางทีพ่อแม่ของเด็กๆ เหล่านั้นก็ถือโอกาสมาคุยกันเองด้วย ลูกเรียนไปด้วย พ่อนั่งเป็นประธานโดยหันหลังเข้าหาตัวบ้าน ถ้าใครไม่สบาย เป็นหวัดคัดจมูก พ่อก็จะให้กินยา ให้ดมยาลิปัตต์สกันไป การสอนพิเศษนี้ไม่มีการเสียเงิน และเป็นการช่วยเหลือลูกให้เพื่อนบ้านในช่วงเย็นด้วยแต่ดำเนินไปได้ปีเดียวก็เลิก สาเหตุคือ เย็นวันหนึ่งมีชายผู้หนึ่งถีบจักรยานมาจอดไว้และเดินมาบอกพ่อว่า ศึกษาธิการจังหวัดให้มาบอกว่าเลิกสอนเสีย จะเป็นการเข้าข่ายส่องส้มผู้คน สมัยนั้นจอมพลสฤษดิ์เป็นนายกรัฐมนตรี เข้มงวดมาก อย่างไรก็ตามพ่อเลิกการสอนคนอื่นๆ ไปหมด แต่ไม่เคยเลิกกวดขันการเรียนของลูกๆ หลังอาหารค่ำ

จากความทรงจำของพี่ชาย "... เวลาสอนหนังสือคือหลังอาหารค่ำ สอนกันหน้าบ้านเพราะเด็กๆ มาเรียนกันหลายคน และอากาศหน้าบ้านก็สบายกว้างแล้วแต่ใครจะเลือกนั่งตรงไหน ส่วนมากเด็กโตก็เกาะกลุ่มด้วยกัน ไม่ปะปนกับเด็กเล็กซึ่งให้สะกดคำภาษาอังกฤษ อ่านออกเสียงให้ถูกต้อง แล้วแปลเป็นไทย เริ่มตั้งแต่ A, B, C, CAT, RAT, DOG ฯลฯ นอกนั้นก็มีความคิดศาสตร์ และแนะนำสอนการบ้านที่เอามาจากโรงเรียน และป้ามีเทปรีลมันใหญ่สองเครื่อง เครื่องหนึ่งเปิดประกอบการเรียนการสอนภาษาอังกฤษหน้าบ้าน เพื่อให้เด็กทุกคนได้อ่านออกเสียงภาษาอังกฤษด้วยสำเนียงที่ถูกต้อง อีกเครื่องหนึ่งเอาไว้อัดธรรมชาติ

ซึ่งบางตอนเปิดให้เพื่อนฝูงฟัง รวมทั้งอัดเทปรายการธรรมะที่ท่านพุทธทาสส่ง มาเพื่อออกอากาศที่วปถ.๑๕ ชุมพร เก็บไว้ฟังเองม้วนหนึ่งและให้วปถ.๑๕ เพื่อ ออกอากาศอีกม้วนหนึ่ง

..... ส่วนเรื่องดนตรีนั้น เพลงโปรดของป้าร้องพร้อมกับสีไวโอลินไปด้วย ชื่อเพลงนั้นจำไม่ได้ แต่จะขึ้นต้นด้วย....ทรีคอยส์ อินเดอะฟาวเทน อีวันซีกกิ่ง

ตอนสุดท้ายนั้น พี่ชายหมายความว่าถึงชั่ว โมงดนตรีสมัยเราเด็กๆ นั่นเอง

พ่อสีไวโอลินและตีฉิมเก่ง สำหรับไวโอลินเพลงเอกคือ Souvenir ของ Drdla⁴ ทั้ง Serenade หวานๆ ของ Toscelli⁵ และ Schubert⁶ ก็ยังคิดหามาจนทุกวันนี้ เมื่อสมัยเด็ก ทุกวันอาทิตย์สายๆ หลังอาหารเช้า ลูกๆ ต้องมานั่งรอบโต๊ะหัด ร้องเพลงฝรั่ง (สองคนแรกไปเรียนต่อที่กรุงเทพฯ ตอนนั้น) โดยพ่อสีไวโอลิน เพลงประจำที่ร้องกันและไม่มีวันลืมคือ Three Coins in the Fountain และ Rose Marie เมื่อย้ายบ้านมาอยู่ที่กรุงเทพฯ ยังจำได้ว่าโน้ตดนตรีเหล่านี้ตั้งสุมกันเป็นพะเนิน และเมื่อพ่อมีอายุมากขึ้น นานๆ จึงจะนึกครีမ်จับไวโอลินคูชิพขึ้นมาสี ให้ฟัง ครั้งสุดท้ายที่ได้ยินก็คือ Souvenir เพลงโปรดของพ่อ วันนั้นมีเพื่อนๆ แวะ มาที่บ้าน เพื่อนคนหนึ่งแซวขึ้นว่า “พ่อๆ อย่าลืขอให้ควายฟังเลย” ฉิมนั้นพ่อ เคยเล่นให้ฟัง แต่ไม่บ่อยครั้งเหมือนไวโอลิน

4 Frantiek Alois Drdla นักสีไวโอลินและนักประพันธ์เพลงชาวเช็กโกลโลวาเกียน มีชีวิตอยู่ระหว่าง ๑๘๖๘-๑๙๔๔

5 Enrico Toscelli นักเปียโนและนักประพันธ์เพลงชาวอิตาลี (๑๘๘๓-๑๙๒๖)

6 Franz Schubert นักประพันธ์เพลงชาวออสเตรียน (๑๗๙๗-๑๘๒๘)

พ่อเป็นคนรักการอ่าน สั่งหนังสือจากกรุงเทพฯ มากมาย ทีหนึ่งๆ เป็นลัง ลูกๆ อ่านหนังสือ “แตก” ก็เพราะหนังสือพิมพ์ประจำวันกับหนังสือจินก่าลัง ภายใน “มังกรหยก” เล่มหนาๆ พ่อลูกแย่งกันอ่านอูตลุด มีการเอาไปซ่อน ทำให้ไม่รู้ไม่ชี้บ้าง เวลาทางร้านเอามาส่งซำก็ไปยื่นทวงที่ร้าน บ้านเราติดอ่านหนังสือก่าลัง ภายในแปลโดย จำลอง พิสนาคะ ซึ่งจะออกมาเดือนละเล่ม หรือออกมาเป็นชุดสามสี่เล่มจบ ติดตามมาด้วยอะไรต่อมิอะไรในอีกสมัยหนึ่งซึ่งแปลโดย ว. ณ เมืองลุง และ น. นพรัตน์ เรื่องของโก้วเล้ง มีเกือบทุกเรื่อง “ฤทธิ์มีดสั้น” นั้นเป็นเรื่องโปรด หนังสืออื่นก็มีตำราเรียน โบราณสองภาษา หนังสือประวัติศาสตร์ทั้งบุคคลและดินแดนต่างๆ หนังสือธรรมะ หนังสือสวดมนต์ นิทานอิงพุทธศาสนาต่างๆ เช่น นิทานเวตาล หนังสือผูกดวงและทำนายชะตาชีวิต พ่อเล่าว่า เคยสอบ “โทรมัครเล่น” ได้เป็นที่หกของประเทศ พ่อผูกดวงให้ใครต่อใครด้วยไมตรีจิตโดยไม่คิดเงิน แต่ไม่ยอมผูกดวงให้ลูกของตัวเอง

หนังสือส่วนของพ่อนั้นมากมาย จนพ่อสั่งทำตู้กระจกสองด้านขนาดใหญ่ มาบรรจุแล้วสั่งทำตรายาง โดยใช้นามสกุลเป็นชื่อห้องสมุดเราแย่งกันปืมกันอย่างสนุก หนังสือเหล่านี้พ่อไม่หวงห้าม คนนอกบ้านที่รู้จักกันสนใจจะอ่านก็มายืมอ่านได้ ที่ปืมชื่อไว้เป็นวิธีอย่างสุภาพที่ป้องกันไม่ให้คนยืมไปอ่านแล้วเก็บไว้เป็นสมบัติของตนเอง แต่วรรณคดีต่างๆ เช่น อิเหนา รามเกียรติ์ สามก๊ก ฯลฯ และหนังสืออ่านเล่นต่างๆ นั้นอยู่ในแผนกของแม่ ตู้ไม้โบราณหนึ่งตู้หีบไม้โบราณใบใหญ่ๆ สามหีบเต็มแน่นขนัดไปหมด ไม่นับนิยายสารรายสัปดาห์ วันที่เจามาส่งเราเด็กๆ จะยืนเตร่กันหน้าบ้าน ใครดีใครได้ เมื่อย้ายบ้านเข้ากรุงเทพฯ และเกิดเหตุการณ์น้ำท่วม หนังสือเหล่านี้ก็เป็นเหยื่อของปลวก หรือรังไรย กรอบแตกไปตามอายุขัยของมันเหมือนกับชีวิตของเจ้าของ

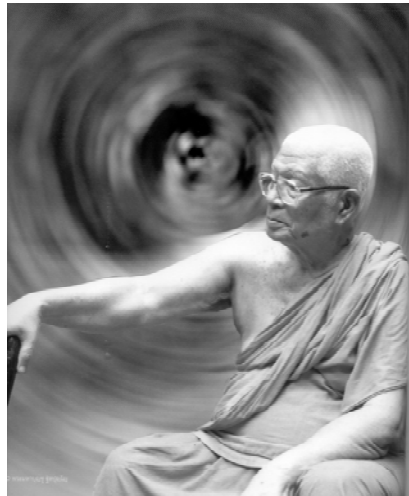
ความเมตตาของพ่อที่มีต่อคนอื่นๆ ก็นับว่าไม่น้อยเรื่องให้คนยืมเงิน หลายรายไม่เคยคืน อาจจะถามหาอย่างสุภาพ ทำใจ แล้วก็ไปอันเล็กกันไป ราวกับชดใช้หนี้เขาที่ติดตามกันมาจากชาติก่อน บางรายยื่นเงินที่เขายืมให้เขาไป ยังยื่นเบื่งก์บาทกับเศษสตางค์ค่ารถเมล์กลับบ้านให้เขาไปอีกเพราะกลัวเขาไม่สะดวกต้องไปแลกเงินปลีกจ่ายค่ารถเมล์หรือ ینگก็ไม่ทราบ ไม่นับเรื่องที่ว่าให้ตรวจดูกับข้าวว่ามีอะไรเหลืออยู่บ้างในครัว พ่อจะให้ตัดอาหารใส่ถุงให้เขาไปด้วย เวลาพ่อออกไปไหนจะต้องซื้อข้าวต้มปลาหรือก๋วยเตี๋ยว บะหมี่มาฝากเด็กๆ ทั้งลูกทั้งหลายเป็นกิจวัตร นับเป็นมือพิเศษของวันนั้นๆ พี่สาวซึ่งมีฉายาว่าความจำมั่งเล่าว่า "...ตอนฉันเด็กๆ ป่าป่าพาไปดูหนัง พ่อหนังเลิก ป่าป่าให้ฉันช็อคกลับบ้านด้วย แล้วมีสมัยนึงตอนโตขึ้นมาหน่อย ป่าป่ากับแม่ไปงานสังสรรค์เต็นท์จากลับเป็นต้องซื้อบะหมี่กลับมาแล้วปลุกให้ลูกๆ ลูกขึ้นมากิน ฉันนี่โกรธเสีย เนื่องจากง่วงนอน "ไม่ยอกตื่น" คือถ้าไปดูหนังจะต้องมีการแวงกินบะหมี่หรือข้าวต้มเป็ดเป็นประจำ แต่ถ้าพ่อและแม่ออกไปงานราตรีสโมสร เราเด็กๆ ไม่ได้ไปด้วย กลับมาก็ต้องมีอาหารรอบคึกมาให้ลูกนกหลายตัวที่บ้านเสมอ พ่อทำเช่นนี้จนเราโตเป็นหนุ่มเป็นสาวก็ยังทำอยู่เป็นนิสัย

พ่อมีเพื่อนรุ่นน้องคนหนึ่งในขณะที่นั้นเป็นแพทย์ทหาร น.พ. ร.อ.เพิ่มสมบัติ ศัลยชาติ เราเรียกท่านว่าอาหมอเพิ่ม ตกเย็นท่านจะมาคุยเรื่องธรรมะรั้ม โมกับพ่อเกือบจะทุกเย็น บางครั้งก็นั่งสมาธิด้วยกัน แม่มีชุดแก้วคู่สูงสักหกนิ้วพร้อมฝาปิดบนถาดโครเมียมสำหรับโอดลิตินร้อนและน้ำเปล่าไว้ต้อนรับท่านผู้นี้โดยเฉพาะทุกวัน คุยกันจนค่ำ ท่านจึงลากลับ และอาหมอเพิ่มก็กลายมาเป็นหมอประจำบ้านเราเราลูกๆ พลอยต้องฝึกนั่งสมาธิก่อนนอนด้วย พ่อจะจับเวลาโดยตั้งนาฬิกาไว้และมักจะให้ลูกๆ ท่องศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบหก และข้อความสำคัญๆ เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตั้งรางวัลให้เป็นเงิน ด้านบนประตูกระจกที่เก็บ

หนังสือธรรมะและหนังสือทำนายนโศกชะตา จะมีรูปและคำกลอนของท่าน พุทธทาสติดไว้ และครั้งหนึ่งเมื่อท่านพุทธทาสมาที่ชุมพร พ่อเคยพาทั้งครอบครัว ไปกราบท่านที่ชายหาดท่ายาง แล้วพ่อก็มีโอกาสสนทนาธรรมกับท่านครั้งนั้นด้วย เมื่อมีโอกาสพ่อก็จะไม่ละเลยที่จะสนทนาธรรมและถ่ายทอดให้คนอื่น ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง หรือคนรู้จัก บ้างก็ชอบ บ้างก็เมิน และถ้าได้ทราบว่ามีการนั่งสมาธิ ที่ไหน พ่อจะไปร่วมด้วยเสมอ ถ้าไม่ติดธุระอะไร

เมื่อเขียนถามพี่ชายไปถึงตอนนี้ เขาตอบมาว่า

“...ท่านพุทธทาสได้อัศจรรย์ใส่เทพ ไว้เยอะมาก ทาง วปด.๑๕ ชุมพรได้ขอมฯ ออกอากาศทุกวันพระ ตอนนั้นหัวหน้า สถานี ร.ท.ไพ พุทธน ยศสมัยนั้น สนทนกับ ป่าป่ามากเวลาสวน โมกข์พลารามส่งเทพ มา ก็ส่งผ่านมาทางป่าป่า เมื่อป่าป่าอัศจรรย์เรียบร้อยแล้ว ร.ท.ไพก็จะให้ลูกน้อง มาเอาจากป่าป่า บางครั้งก็จะฝากคนรู้จัก ไปให้ หากเทพที่ วปด.๑๕ เกิดหายหรือ หาไม่เจอป่าป่าก็จะอัศจรรย์ให้ใหม่ ตอนป่าป่า เป็นผู้จัดการ ทหารก็จะมารับที่ธนาคาร ส่วนเมื่อที่ท่านพุทธทาสและท่านปัญญา นันทะภิกขุมาขึ้น มาที่คอสน มีทางแยกจากท่ายางไปออกชายทะเล ท่านพุทธทาส เคยมาครั้งเดียวแต่ท่านปัญญานันทะภิกขุมาบ่อย จะมานั่งวิปัสสนาเพราะตรงนั้น สงบเงียบดีมากและท่านเป็นญาติกับเจ้าของบ้านที่อยู่ชายทะเลหลังนั้น ป่าป่าไปหาพระที่ไหนจะสนทนาธรรมทุกครั้งและนาน มีครั้งหนึ่งป่าป่าไปวัดเจ้าฟ้าศาลา





ลอย อยากจะไปสนทนาธรรมกับหลวงพ่อสงฆ์ แต่มีคนมาหาหลวงพ่อสงฆ์เยอะมาก คุยได้ไม่เต็มที่ไม่ไม่นานก็กลับ พระที่บางลี้ก็มาสนทนาธรรมกับป้าบ่อยๆ ...

นอกจากนั้นก็มีเจ้าอาวาสวัดโพธิ์ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากบ้าน ท่านมักมีน้ำมะตูมหรือชาจีนร้อนๆ คอยต้อนรับ และน้ำมะตูมนั้นเพื่อมายังมายังเด็กๆ ด้วย พ่อขับรถจี๊ปแล้วเอาเรานั่งหน้าสลอนติดรถไป เมื่อเรากราบพระกันแล้ว พ่อก็เริ่มคุยกับเจ้าอาวาสแล้วไล่เราเด็กๆ ให้ไปหัดขับรถกันเอง มีเราพี่ๆ น้องๆ ผลัดกันขับอย่างสนุกสนาน เพราะพ่อสอนการเหยียบคลัตช์ เหยียบเบรก และเข้าเกียร์ให้จนชำนาญตอนรถจอดนิ่งในบ้านก่อนบริเวณวัดกว้างใหญ่มาก เราเลยผลัดกันขับรถไปเรื่อยๆ เดินหน้าถอยหลังตามประสาเด็ก ตอนนั้นเราอายุไล่เลี่ยกันจาก ๘-๑๒ ขวบเห็นจะได้ พ่อเรียกว่าฝึกภาคสนามให้เชี่ยวชาญด้วยตนเอง และเมื่อแต่ละคนขับรถออกถนนใหญ่เองก็ไม่น่ากลัว เพราะบ้านนอกถนนหนทางโล่งโล่ง

ไม่ใช่ว่าจะมีพ่อเพียงคนเดียวที่ชอบ “ให้” ดังที่เล่า ยังมีคนอื่นมากมายซึ่งพร้อมที่จะหยิบยื่นไมตรีจิตและความช่วยเหลือให้ผู้ร่วมโลกด้วยวิธีต่างๆ นานาไม่ว่าจะมากหรือน้อย เมื่อพร้อมที่จะให้ก็จงวางความเมตตาที่นั่นลงกับสายน้ำเย็นที่ไหลเอื่อยๆ พาไปเทียบทำน้ำอื่นให้ผู้รอรับซ้อนขึ้นไปใช้ประโยชน์ ในทางปฏิบัติเดียวกันเมื่อผู้รับพร้อมแล้วก็วางความเมตตาที่นั่นลงไปบนสายน้ำที่จะนำต่อไปให้ผู้ที่พักอยู่ในสภาวะเดียวกัน โลกของเราจะเป็นที่ที่น่าอยู่อย่างวิเศษ



สมุดบันทึก

ริชธรรม



กรุงเทพมหานคร เมืองหนังสือโลก ๒๕๕๖

อ่านกันสนั่นเมือง

ร่วมกิจกรรมการอ่านตลอดปีกับกรุงเทพมหานคร และภาคีเครือข่ายส่งเสริมการอ่าน

๒๑-๒๓ เมษายน ๒๕๕๖



มหานครแห่งการอ่าน

ยูเนสโกคัดเลือกให้กรุงเทพฯ เป็นเมืองหนังสือโลกปี ๒๕๕๖ (World Book Capital 2013) ไม่ได้แปลว่า คนกรุงเทพฯ อ่านหนังสือกันทั้งเมือง หรือกรุงเทพฯ ได้รับยกย่องในด้านการผลิตหนังสือ แต่เป็นการสนับสนุน โครงการของกรุงเทพมหานครในการส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมการอ่านและการผลิตหนังสือ เพราะฉะนั้นปีนี้ก็จะมามีกิจกรรมพัฒนาการอ่านมากมาย คนกรุงเทพฯ รู้สึกหรือเห็นได้หรือเปล่าหนอ

ถึงเราจะไม่ใช่คนกรุงเทพฯ ก็อยากมีส่วนร่วมในโอกาสสำคัญนี้บ้าง อยากจะเชิญชวนคนไทยมาอ่านหนังสือกันมากๆ จะได้ไม่ต้องเดือดร้อนแม้รัฐบาลจะยุบโรงเรียนสังกัดโรงเรียนก็ตาม ไม่มีโรงเรียน เราก็หาความรู้เองได้ ไม่ต้องไ้ผมยาวเราก็ฉลาดและมีเสรีภาพทางความคิดได้

ได้ยินเขาพูดว่า ผมสั้น ไม่ได้ทำให้เรียนดีขึ้นได้

อยากจะถามว่า แล้วถ้าผมยาวแล้วจะเรียนดีขึ้นอย่างนั้นหรือ

เมื่อหลายทศวรรษก่อน เคยได้ยินคนที่ไม่อยากแต่งเครื่องแบบนักเรียน นักศึกษาพูดคล้ายๆ อย่างนี้ว่า แต่งเครื่องแบบแล้วเรียนดีขึ้นได้หรือ

ก็จริงที่ว่าแต่งเครื่องแบบหรือไม่แต่งเครื่องแบบ ก็ไม่ได้ช่วยให้เรียนดีขึ้น แต่มีข้อดีข้อด้อยด้านอื่นๆ นอกจากการเรียนอีกหลายประการ ควรตรองดูว่าการแต่งเครื่องแบบมีข้อดีข้อด้อยอะไรบ้าง การไม่แต่งเครื่องแบบมีข้อดีข้อด้อยอะไรบ้าง ถ้าได้ชี้แจงน้ำหนักผลดีผลเสียที่จะเกิดจากการกระทำของเรา ก่อนที่จะทำสิ่งใดเราก็มีโอกาสเลือกทำสิ่งดีๆ มากขึ้น

ถึงเราจะไม่ได้แต่งเครื่องแบบนักศึกษาเราก็ทำตนเป็นนักศึกษาได้ตลอดชีวิต ดีกว่าคนที่แต่งตัวเป็นนักศึกษาแต่กลับไม่ได้ใส่ใจศึกษาเล่าเรียนเลยแม้อยู่ในวัยเรียน เป็นนักเรียน นักศึกษาแท้ๆ

อ้าว! ถ้าปล่อยไว้คนประพฤติตนไม่เหมาะสมแก่การเป็นนักเรียน นักศึกษา แต่งเครื่องแบบ แล้วผู้ที่ประพฤติดีไม่แต่งเครื่องแบบ มันจะผิดฝ่าผิดตัวมากไปหรือเปล่า จะดีกว่าไหม ถ้าประพฤติเหมาะสมแก่ฐานะด้วย แต่งเครื่องแบบสุภาพเรียบร้อยด้วย

คนที่มีสิทธิ์แต่งเครื่องแบบนักเรียน นักศึกษา ทำไมถึงไม่อยากแต่งเครื่องแบบ

แต่งเครื่องแบบ ตัดผมสั้น มันเสียหายหรือไม่ดีตรงไหน



เห็นนักเรียนบ้านเมืองอื่น ไม่ต้องแต่งเครื่องแบบ ไว้ผมยาวได้ ก็อยากทำอย่างเขาบ้าง

ที่เขาอ่านหนังสือมาก มีความรับผิดชอบในหน้าที่ มีคุณลักษณะดีๆ อื่นๆ อีกหลายอย่าง ใครอยากทำอย่างเขาบ้าง

ใครๆ ก็กล่าวโทษระบบการศึกษา เขาบอกว่าโรงเรียนสอนแต่ให้จำ ไม่สอนให้เด็กคิดเป็นและมีเหตุผล ก็เลยให้เลิกท่องจำ เด็กๆ จึงจำไม่ได้ว่าวันที่ ๖ เมษายน เป็นวันอะไร วันวิสาขบูชาเกิดอะไรขึ้น ใครบ้างเป็นผู้ร่วมก่อการวันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๔๗๕ วันสำคัญอื่นๆ และข้อมูลความรู้สิ่งใดก็จำไม่ได้เหมือนกัน ส่วนความสามารถในการคิด ไม่ชัดเจนว่าโรงเรียนมีกระบวนการสอนหรือไม่อย่างไร และไม่รู้ว่าเด็กพัฒนาขึ้นได้แค่ไหน

เขาบอกว่า หลักสูตรกำหนดให้เด็กเรียนหนังสือในห้องเรียนมากไป จนไม่มีเวลาศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองนอกห้องเรียน ก็เลยลดเวลาเรียนในห้องเรียน หวังจะให้เด็กมีเวลาแสวงหาความรู้ด้วยตนเองในห้องสมุด หรือแหล่งเรียนรู้อื่นๆ ผลก็คือ โรงเรียนกวาดวิชาเกิดขึ้นแพร่หลายทุกมุมเมือง อีกทั้งไม่ปรากฏว่ามีสถิติ นักเรียนเข้าใช้ห้องสมุดและแหล่งความรู้อื่นๆ เพิ่มขึ้นคึกคักเท่ากับหรือใกล้เคียงกับจำนวนนักเรียนที่มีอยู่นับล้านคน

เขาบอกว่า คุณภาพครูโดยภาพรวมไม่เป็นที่น่าพอใจ คุณครูไม่พัฒนาตนเอง การศึกษาไทยไม่มีมาตรฐาน ก็เลยต้องมีหน่วยงานกลางของประเทศ ทำหน้าที่จัดการทดสอบนักเรียนทั่วประเทศด้วยข้อสอบเดียวกัน แล้วก็ยังมีอีกหน่วยงานทำหน้าที่ประเมินการทำงานของครูและโรงเรียน ตามตัวบ่งชี้ที่

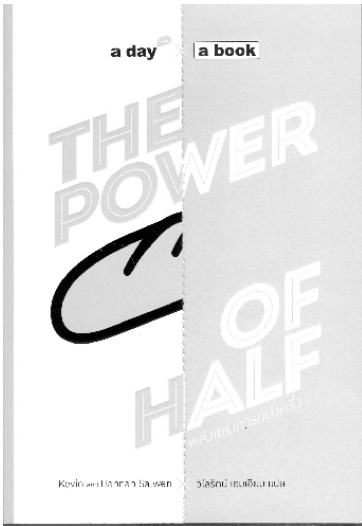


กำหนดไว้ว่าครูจะต้องทำอะไรบ้าง เช่น ทำแผนการสอน ทำเอกสารการสอน เขียนตำรา ทำวิจัย ฯลฯ อาจารย์ที่ซื้อตรงต่อมาตรฐานที่กำหนดไว้ก็พัฒนาตนเองตรงไปตรงมา ขณะเดียวกันก็มีครูที่อยากมีผลงานตามที่กำหนดแต่ไม่ประสงค์จะทำเอง ต้องไปจ้างเขาทำ จึงเกิดอาชีพรับจ้างทำผลงานวิชาการกันเป็นล่ำเป็นสัน

ต้องยกย่องชมเชยคนที่พยายามคิดระบบขึ้นมาล้อมกรอบกีดกันให้นักเรียนนักศึกษา ครูอาจารย์และสถาบันการศึกษาพัฒนาตนเอง แม้จะรู้ดีกันทั่วประเทศแล้วว่า ระบบอะไรๆ ที่ประสบผลสำเร็จในต่างประเทศ พอมาถึงเมืองไทยกลับพิกลพิการไปมากต่อมากแล้ว ถึงอย่างนั้นก็ยังมียังมีอีกหลายคนที่มีความหวังและกำลังใจมากพอที่จะทุ่มเทแรงกาย แรงใจ แรงปัญญา และเวลาอันมีค่ายิ่งสูงสุด เพราะหาเพิ่มเติมทดแทนเวลาที่สูญหายไปแล้วไม่ได้ แต่ก็เลือกใช้เวลาเข้าไปเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนต่างๆ ที่เปรียบเหมือนอวัยวะทำหน้าที่รักษาชีวิตของสังคมประเทศชาติให้แข็งแรงยั่งยืนมั่นคงต่อไป

เรามีเด็กฉลาด ขยัน เสียสละ

เรามีคุณพ่อคุณแม่ที่พร้อมเสมอสำหรับการอุ้มชูดูแล กล่อมเกลา และส่งเสริมลูกหลานให้มีสติปัญญา มีความสามารถ และมีคุณธรรม เป็นกำลังสำคัญเพื่อการพัฒนาสังคมประเทศชาติต่อไป



เรามีครูบาอาจารย์ที่พร้อมเสมอเช่นกัน สำหรับการส่งเสริม สนับสนุนลูกศิษย์ให้มีสติปัญญา มีความสามารถ และมีคุณธรรม เป็นกำลังสำคัญเพื่อการสร้างอนาคตของแผ่นดิน

เรามีคนไทยในฐานะหน้าที่ต่างๆ ที่ทำหน้าที่เต็มกำลังความสามารถ

ไม่ว่าคนแบบนี้จะมีจำนวนมากหรือน้อย แต่มีคุณค่ายิ่งต่อการดำรงอยู่ของมนุษยชาติ มีความหมายต่อการหล่อหลอมคนรุ่นใหม่ มีความหมายต่อการใช้เวลาชีวิตของคนอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคสมัย

ปัจจุบันที่สื่อสารไร้พรมแดน คุณค่าความหมายยิ่งแพร่กระจายไปได้ไกล อย่างเช่น เรื่องของครอบครัวซัลเวนในหนังสือ **พลังแห่งการแบ่งครึ่ง** (The Power of Half)

เห็นชื่อหนังสือก็สนใจแล้ว แถมยังให้เราตัดปกออกครึ่งหนึ่งส่งกลับไปให้สำนักพิมพ์นับจำนวน และบริจาคตามจำนวนหนังสือที่ขายได้ การตัดปกหนังสือนี้ผิดธรรมเนียมอย่างยิ่งสำหรับคนรักหนังสือมากๆ ไม่เคยเขียนอะไรในหนังสือ ไม่เคยทำหนังสือยับ ตอนเอาหนังสือไปบริจาคที่โรงเรียน คุณครูยังเอ่ยปากว่าหนังสือเก่าเป็นสิบๆ ปีแล้ว ยังสภาพดีอยู่เลย

ครอบครัวซัลเวนเป็นครอบครัวในฝัน เขาพูดคุยกันเรื่องปัญหาสังคม ช่วยกันคิดว่าจะช่วยสังคมได้อย่างไรบ้าง ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ นำพากันไปทำเรื่องดีๆ ด้วยความสมัครใจ ไม่ใช่อ้างสิทธิ์ความเป็นพ่อแม่ บังคับให้ลูกทำตามที่พ่อแม่ต้องการ และไม่อ้างสิทธิ์ความเป็นลูกที่เรียกร้องให้พ่อแม่ต้องเข้าใจ และตามใจอยู่ฝ่ายเดียว



อ่านแล้วอย่าคิดว่าเขาทำได้เพราะ
เขารวย เราทำอย่างเขาไม่ได้หรอก จะ
บริจาคตัวตุ๊กตาของก็ไม่มีจะบริจาค จะ
สละแรงงานไปช่วยงานอาสาสมัครก็ไม่มี
เวลา ต้องทำมาหากิน เริ่มต้นจากจุด
เล็กๆ ที่เหมาะกับเรา ก่อนจะไปเป็น
อาสาสมัครโรงพยาบาล ช่วยงานคน
ในครอบครัวและเพื่อนร่วมงานบ้าง
ก่อนจะบริจาคเงินล้าน ซื่อซื่อแก่งซี่สิบ
สามสิบบาทไปฝากคนที่ลำบากกว่า
เราบ้าง

ในเวลาที่เราเศรษฐกิจตกต่ำ คนยาก
จนจำนวนมากไม่มีเงินจะจ่ายค่าไฟ ครอบครัวซัลเวนต์ตัดสินใจดใช้แอร์ในบ้าน
๓ เดือน เพื่อนำเงินที่ได้จากการประหยัดค่าไฟไปช่วยจ่ายค่าไฟให้คนยากจน แต่
ทำได้สองเดือนครึ่งก็ทนร้อนไม่ไหว ต้องยกเลิกโครงการไม่ใช้แอร์ก่อนกำหนด
ครึ่งเดือน

บทเรียนการฝึกฝนตนเองของครอบครัวซัลเวนต์จะเป็นบทเรียนที่มีคุณค่ายิ่ง
สำหรับพวกเราทุกคนที่จะแสวงหาวิธีฝึกหัดพัฒนาตนเองให้เป็นประโยชน์แก่
ผู้อื่น

แม่ค้าผักคนหนึ่งของไต้หวัน “เงินซูจิว” ก็เคยกล่าวไว้ว่า “คนมักเข้าใจผิด
ว่าต้องมีเงินมากๆ เท่านั้น จึงจะสามารถช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่นได้ แต่สิ่งสำคัญ
ที่สุดในการสร้างบุญกุศลนั้น หาใช่จำนวนเงินที่บริจาคไม่ หากแต่เป็นจิตใจที่
อยากช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มใจต่างหาก”

คำพูดของเงินซูจิวที่อยากให้นักเรียน ไทยทุกคนทั่วประเทศไทยถือปฏิบัติ

อย่างเคร่งครัดคือ “ชีวิตเหมือนกับการทำกรบ้าน ต้องทำให้ดีที่สุดเสมอ ไม่สามารถล้มเลิกกลางคันเพียงเพราะการบ้านยากหรือมากเกินไป”

เรื่องของแม่ค้าขายผักชาวใต้หัวคนนี้มีคุณค่าไม่น้อยไปกว่า “พลังแห่งการแบ่งครึ่ง” หนังสือ “เงินซู้จิวี่ แม่ค้าผัก ผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่” จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์อินสปายร์ ในเครืออนามมีบุ๊กส์ ราคา ๑๖๕ บาท ส่วน “พลังแห่งการแบ่งครึ่ง” จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์อะบุ๊ก ราคา ๒๓๕ บาท

ใครอยากอ่านหนังสือสองเล่มนี้ เพียงเขียนเล่าเรื่องหนังสือที่ตัวเองชอบมากที่สุดเพียงเล่มเดียว เล่าเรื่องย่อ ความยาวไม่เกินครึ่งหน้ากระดาษ A๔ และบอกเหตุผลที่ชอบ วิพากษ์วิจารณ์อีกไม่เกินครึ่งหน้ากระดาษ ส่งไปที่ตู้ ปณ.๑๒ ปณ.คลองกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๔ เขียนส่งไปเร็วๆ กองบรรณาธิการจะอ่านไปเรื่อยๆ ใครเขียนได้ถูกใจเราจะส่งหนังสือที่ท่านสนใจไปให้ จนกว่างบประมาณซื้อหนังสือแจกจะหมด ก็หยุดแจก

ผู้อ่านที่จะเขียนเล่าเรื่องหนังสือที่ชอบมาแลกหนังสือ กรุณาระบุด้วยว่าสนใจหนังสือเล่มไหนมากกว่า เพราะเราจะให้เล่มเดียว อีกเล่มหนึ่งควรจะซื้อมาอ่าน หรือไปหาอ่านได้ในห้องสมุด

ไปห้องสมุดกันอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง อ่านหนังสือวันละ ๑๐ หน้า ไม่ใช่เพื่อให้ประเทศไทยเป็นดินแดนแห่งการอ่าน แต่เพื่อให้คนไทยได้เรียนรู้มากขึ้น จะได้มีทางเลือกในการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้น

มนุษย์ทุกคนต้องตัดสินใจว่า จะเดินไปสู่แสงสว่างอันสร้างสรรค์ที่เกิดจากความหวังของคนอื่น หรือจะเดิน ไปสู่ความมืดมิดแห่งความเห็นแก่ตัว นี่คือการตัดสินใจของคุณเอง คำถามที่ยังคงยืนหยัดอยู่ใน โลกและเป็นคำถามที่เร่งด่วนเสมอก็คือคำถามที่ว่า คุณทำอะไรเพื่อคนอื่นบ้าง? (ดร.มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์)



กระดุกขั้ดมัน



คัดจากบางตอนของหนังสือ “สนุกกับจิตวิทยา” คู่มือการใช้ชีวิตให้มีความสุขในสังคม โดยอาจารย์ธีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์ “...โดยอาชีพผมเป็นครู เมื่อรู้อะไรก็อดที่จะสอนต่อไม่ได้ โดยเฉพาะสอนให้เข้าใจธรรมชาติของพฤติกรรมมนุษย์ ถ้าหากเรารู้จักธรรมชาติของเรา เราก็จะดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความเข้าใจ เมื่อมีความเข้าใจ เราก็จะไม่ดำเนินชีวิตที่ขัดแย้งกับธรรมชาติของตนเอง เมื่อไม่มีความขัดแย้ง เราก็จะมีความสุข...”

.....

“ยาย....กระดุกแท้ๆ ทำไมถึงได้ขั้ดมันได้” ตาแง่งเอ่ยขึ้น

“ก็มันงกนะซี เลาะเนื้อกินไม่เหลือ แม้เนื้อติดกระดุกมันก็แคะกินเสียหมดก่อนที่จะโยนทิ้งให้หมากิน...” ยายเฝ้าอธิบาย

ในความรู้สึกของผม กระดุกเป็นสิ่งที่ไม่มีค่างวดอะไร เนื้อหมดเหลือกระดุกก็ทิ้ง ราคาเนื้อจึงแพงกว่ากระดุก กระดุกจะมีราคาก็ต้องติดเนื้อบ้าง ถ้าหากกระดุกล้วนๆ ก็ต้องทิ้ง ทิ้งให้หมากิน บางครั้งหมายังเมิน กระดุกจึงไม่มีค่า ยิ่งกระดุกคนแล้วยิ่งไร้ค่า

พฤษภาศร
โททนต์เส่นงคง
นรชาติวางวาย
สถิตทั่วแต่ชั่วดี

อิกกุญชรอันปลดปลง
สำคัญหมายในกายมี
มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
ประดับไว้ในโลกา

ดังนั้น ช่างม้าวัวควายตายไป นอกจากเนื้อหนังแล้ว กระดูกก็ยังมิ
ประโยชน์บ้าง แต่คนนั้นหามีค่าอะไรเหลือ นอกจากความชั่วความดีที่คง
เหลืออยู่

ดังนั้นคนที่แม้กระดูก ซึ่งเป็นของไม่มีค่างวดอะไรก็ไม่ให้คนอื่น ยัง
เก็บเอามาเลีย หรือนั่งแทะจนมัน ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง จึงเป็นคนที่
เห็นแก่ตัวที่สุด “กระดูกขัดมัน” จึงเป็นคำพูดกระทบกระเทียบเปรียบเปรย
คนที่เห็นแก่ตัวมาก ๆ

ความเห็นแก่ตัวนั้น เกิดได้กับทุกคน ความเห็นแก่ตัวก็คือ ความ
ต้องการสนองตัณหาของคน ตั้งแต่ความต้องการมีชีวิตอยู่รอด ต้องการ
อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค อากาศ ต้องการอยู่เหนือคนอื่น มีอำนาจ
เหนือคนอื่น ต้องการเป็นที่รักของคนอื่น ต้องการความสุข และความภาค
ภูมิใจในตนเอง การกระทำของมนุษย์ล้วนเกิดจากความต้องการที่เกิดจาก
ตัวมนุษย์เอง ดังนั้นการที่มนุษย์พยายามทำอะไรเพื่อสนองตอบแก่ความต้อง
การของตัวเองก็คือ “ความเห็นแก่ตัว” นั่นเอง

เมื่อพื้นฐานการกระทำของตัวเรามาจากความเห็นแก่ตัว ดังนั้นการ
อบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง การศึกษาที่เหมาะสมจึงมีเพื่อเข้าใจความเห็นแก่ตัวของ
มนุษย์ และหาทางขจัดขัดเกลาให้น้อยลง หรืออย่างน้อยก็เพื่อให้อยู่ใน
ขอบเขตชีวิตของตนเอง อย่าออกมาเฟ้นฟ่าน ก่อความเดือดร้อนให้กับสังคม
การศึกษาจึงเป็นไปเพื่อการเข้าใจถึงโทษภัยของความเห็นแก่ตัวที่อาจจะก่อ

ให้เกิดผลเสียต่อสังคม และท้ายที่สุดต่อตัวเอง จริงๆ แล้ว ความเห็นแก่ตัว
มากๆ ก็ทำให้ตัวเองทุกข์ร้อน คนที่กระดุกขัดมันจึงมักจะทุกข์มากกว่าคนอื่น
อื่น นิสัยชอบตักตวง สะสม ทำให้รู้สึกหนัก และเป็นภาระอยู่เสมอ

คนที่กระดุกขัดมันมากๆ มักจะมาจากครอบครัวที่ไม่มีความสุข มีพ่อแม่เห็นแก่ตัวมากๆ ไม่เอาใจใส่กับความเป็นอยู่ของครอบครัว ต่างคนต่างอยู่
ทำให้รู้สึกตัวเองไม่มีค่า ไม่มีใครให้ความสนใจ เมื่อเจริญเติบโตขึ้นจะรัก
คนอื่นไม่เป็น และไม่รู้จักการให้ใคร เพราะวัยเด็กไม่เคยเรียนรู้ที่จะให้คนอื่น
มีแต่ความหิวโหย พร้อมกอบโกยเสมอเมื่อมีโอกาส คนเหล่านี้กลัวความ
ยากจน ทั้งๆ ที่อาจมาจากครอบครัวร่ำรวย ไม่ค่อยกล้าใช้เงิน กลัวตัวเลข
ในบัญชีเงินฝากจะลดลง เมื่อตายลงอาจกลายเป็นบุญโสมเผ่าทรัพย์สินไปเลย

ดังนั้นการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กที่ไม่ได้ฝึกฝน หรือเรียนรู้การให้ พ่อ
แม่ที่ชอบให้รางวัลลูกทุกครั้งที่สอบได้ หรือเมื่อทำความดีจะทำให้ลูกเห็น
แก่ได้ จริงๆ แล้วการสอบได้ หรือการทำความดีนั้นเป็นหน้าที่ควรสอนให้
ลูกเข้าใจ และภาคภูมิใจในการกระทำของตนเอง การปลูกฝังให้ลูกเห็นแก่ได้
จะทำให้กลายเป็นคนกระดุกขัดมันได้ในที่สุด

การฝึกฝนจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกตนที่จะเป็น
ผู้ให้เสียบ้าง การเป็นผู้ให้จะเป็นการทำลายความเป็นคนกระดุกขัดมันได้อย่าง
ดีที่สุด ความรู้สึก “ให้” เป็นเรื่องยากเพราะต้องทวนกระแสความรู้สึกของ
ตนเอง คนเรานั้นมีความโลภ มีความต้องการอยู่เสมอ การที่จะให้คนอื่นจึง
เป็นความกล้าหาญที่ยิ่งใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้ทานที่ไม่หวังผล
ตอบแทน

ปกติเราให้ก็เพื่อที่จะให้ได้มากกว่า ซึ่งแท้จริงนั้นไม่ได้เป็นการให้เพื่อ
ขจัดความขัดมันในตน กลับเป็นการสร้างสมกิเลสมากกว่า เพราะการ “ให้”
เช่นนั้นเป็นการลงทุน เช่น เรามักพบคนที่ทำบุญแล้วอธิษฐานขอให้ผลบุญ
ส่งผลให้ตนเองได้โน่นได้นี้ เมื่อทำบุญแล้วก็คอยรอผลบุญ จิตใจแทนที่จะ

สงบสุข ก็เลยเป็นทุกซอกอีก

ด้วยเหตุนี้การเป็นผู้ให้ทานจึงเป็นบารมีสูงสุด แม้ในพุทธศาสนา ทานบารมีจึงเป็นการบำเพ็ญตนหรือฝึกตนขั้นสูงสุด เป็นบารมีที่ทำให้บรรลุนิพพานได้ ฉะนั้นเราลองมาตั้งใจตั้งใจเป็นผู้ให้กันบ้าง อย่างน้อยๆ ก็เริ่มที่จะให้โดยไม่หวังผลตอบแทนแต่ประการใด แม้แต่จะเป็นการให้ในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ การแสดงน้ำใจต่อกัน คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยไม่ต้องคิดว่า “ท่านกำลังถูกเอาเปรียบ” ก็จะเป็นการขจัดความเป็นกระดุกขัดมันที่ดี



เพิ่มภาวีนรวยช่วยชาติ
ลดโลกเรียวดาติร้อแร่
เพิ่มภาวีนรวยช่วยดูแล
เพื่อแผ่คนยากจนสิสนใจ

เพิ่มภาวีนรวยช่วยโลก
พัตโบทโลกเย็นเป็นใหญ่
เพิ่มภาวีนรวยจักอวยชัย
เออกล้าทำทันใดเห็นผลดี

● ท่านจันทร์

ครอบครัวที่ประสบความสำเร็จ

ในการเลือกวิถีการดำรงชีวิต

โดยไม่ใช้ **เงิน**

ผู้เขียน : เบ็ธ กรีนฟีลด์

ผู้แปล : สุรียา

ครอบครัวสามคนพ่อแม่ลูกอาศัยอยู่ในกรุงเบอร์ลิน โดยไม่แตะเงิน มีหน้าที่ยังเอื้อความรักและโมตรจริตให้แก่ผู้อื่นเป็นเวลานานกว่าสองปีแล้ว ทั้งไม่คิดว่าตนเป็นเหยื่อของภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ แต่เป็นนักประทั่งที่ดำเนินการด้วยวิธีเล็กใช้เงิน และเรียกสังคมที่ตนต่อต้านอยู่ว่า “สังคมที่บริโภคเกินขนาด”

“ในฐานะผู้บริโภค เราพากันให้การสนับสนุนระบบบริโภคเกินขนาด และเราทุกคนร่วมมือกันสร้างสังคมให้ฟุ่มเฟือยโดยเปล่าประโยชน์” ฮัฟฟาเอล เฟลแมร์ วัย ๒๙ ปี กล่าวกับ นสพ.ยะฮู! ซายน์¹ ออนไลน์

1 Yahoo! Shine หรือ Shine เป็นหนังสือพิมพ์ออนไลน์ของบริษัทยะฮู มีวัตถุประสงค์ที่จะหาเว็บไซต์ใหม่ที่เป็นแหล่งความรู้ในแวดวงผู้หญิง

เฟลแมร์เริ่มทำงานเมื่ออายุ ๑๒ ปี และเริ่มต้นประท้วงหลังจากที่ได้ทำงานตามโรงแรม บาร์ ร้านอาหาร และสำนักงานอีกหลายแห่ง เมื่อเรียนจบจากวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเฮก สาขาเอกวิชาโครงการยุโรปศึกษาปี ๒๕๕๓ เขากับเพื่อนอีกสองคนเริ่มเดินทาง “สายมनुษยธรรม” เป็นเวลา ๑๕ เดือน เพื่อส่งเสริมให้ผู้คนได้ตระหนักถึงหายนะของการทำลายสิ่งแวดล้อม ความฟุ่มเฟือยอย่างไร้สาระของสังคม รวมทั้งการโยนอาหารทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ถึงเศษหนึ่งส่วนสามของอาหารที่ผลิตทั้งหมดทั่วโลก ซึ่งคิดเป็นมูลค่าถึงล้านล้านเหรียญสหรัฐ²

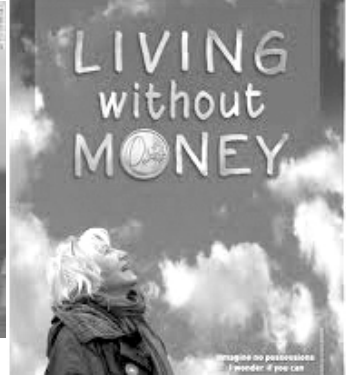
การเดินทางครั้งนั้นเป็นการโบกรถจากยุโรปไปถึงเม็กซิโกโดยไม่มีเงินสดติดตัว ได้แต่อาศัยน้ำใจโมตรและของเหลือกินเหลือใช้จากคนอื่น คิดเป็นระยะทาง ๑๙,๐๐๐ ไมล์ โดยโบกรถมากกว่า ๕๐๐ คัน อีกทั้งขอโดยสารเรือใบซึ่งพาคนทั้งสามออกจากหมู่เกาะคานารี³ ไปยังประเทศบราซิลด้วยการแลกแรงงานเป็นลูกเรือให้ ต่อมาเขาได้พบกับ เนียเบล ปาลแมร์ (Nieves Palmer) ซึ่งกลายมาเป็นภรรยาของเขา และตั้งครรวกในระหว่างการเดินทางนั่นเอง

ปัจจุบันทั้งคู่และบุตรสาววัยสิบแปดเดือนใช้ชีวิตอยู่ในเบอร์ลิน โดยแทบไม่แตะเงิน รับจ้างทำงานจิตอาสาและรับจ้างงานเพื่อแลกกับที่อยู่โดยรวมกับคนอื่น ๆ ในศูนย์ ฟิช มาร์ติน แฮร์ล นิมเมอะเลอะ⁴ ซึ่งเป็นองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไร (แม้เฟลแมร์จะไม่ใช้เงิน แต่ก็บอกว่าเนียเบลใช้เงินเล็กน้อยที่ได้มาจากสวัสดิการเลี้ยงดูเด็กของรัฐบาล)

2 \$1 trillion คือ \$1,000,000,000,000 (1 ล้านล้านเหรียญ)

3 หมู่เกาะ Canary Islands เป็นของประเทศสเปน ซึ่งอยู่ห่างจากชายฝั่งด้านตะวันตกเฉียงเหนือของทวีปแอฟริกา

4 3HFH+ RXVH0 DUMQ1 IHP 000U๐ย๐เ๓๒๖๑๗๐๕๕=NS=๒๗๐๕๒= K๑K เต็มเป็นที่อยู่อาศัยของพระในศาสนาคริสต์ นิกายแองกลิกัน และต่อมาใช้เป็นที่อยู่ของพวกลี้ภัยชาวอาร์เจนตินา ปัจจุบันเปิดเป็นศูนย์สันติภาพเพื่อจัดงานและโครงการต่างๆ ของชุมชนที่เกี่ยวข้องกับโบสถ์



เฟลแมร์กลายเป็นนักต่อต้านเต็มเวลาเพื่อเรียกร้องให้ผู้คนหันมาสนใจเกี่ยวกับปัญหาการโยนอาหารทิ้ง และการบริโภคเกินขนาด โดยดำเนินงานองค์กรและเว็บไซต์หลายแห่ง รวมทั้ง The (R)evolution: In Harmony with the Earth⁵ นอกจากนี้ทำงานร่วมกับสหายสองคนที่เดินทางไปด้วยกัน เขายังร่วมถ่ายทำภาพยนตร์สารคดีในปี ๒๕๕๓ ชื่อ “ชีวิตที่ไม่ต้องใช้เงิน” เกี่ยวกับ ไฮเดอมารีชเวอแมร์ (Heidemarie Schwermer) สุภาพสตรีเยอรมันวัยหกสิบแปดปีผู้หยุดใช้เงินมาสิบสี่ปีแล้ว และไม่เคยรู้สึกเป็นไทแก่ตัวมากเท่านี้มาก่อน



5 The (R)evolution: In Harmony with the Earth คือขบวนการกลุ่มหนึ่งเริ่มโดยมีผู้ร่วมอุดมการณ์จากสเปน เยอรมันนี และฝรั่งเศส เป็นผู้ที่ดำรงชีวิตกลมกลืนกับธรรมชาติ
เว็บไซต์ <http://en.forwardtherevolution.net/>

เฟลแมรเองยอมรับว่าวิถีชีวิตของเขานั้นออกจะสุขขอบ เขาอธิบายว่า “ไม่จำเป็นที่ทุกคนต้องปฏิบัติให้สุขขอบเหมือนผม แต่ที่ผมทำตัวเช่นนี้ก็เพื่อประท้วง เราต้องการให้ผู้คนมีแรงบันดาลใจว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นใครๆ ก็ทำได้ ที่ไหนๆ ก็มีทั้งเครื่องมือและวิธีการมากมายที่จะช่วยลดปริมาณคาร์บอน ฟุตพริ้นต์⁶ ลงได้”

วิธีหนึ่งที่ได้ก็คือการ “แบ่งปันอาหาร” เป็นกระบวนการของเยอรมันที่ขยายตัวอย่างรวดเร็ว ผู้สนับสนุนใช้อินเทอร์เน็ตในการแบ่งอาหารที่ได้มาจากการค้าขายตามถังขยะของซูเปอร์มาร์เก็ต และยังกินได้ เฟลแมรก่อตั้งองค์กรโดยร่วมมือกับผู้นำเครือข่ายอาหารอินทรีย์เยอรมันกลุ่มหนึ่ง เพื่อหาวิธีการทรง



6 carbon footprint คือ ปริมาณรวมของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และก๊าซเรือนกระจก อื่นๆ อาทิ ก๊าซมีเทน ก๊าซหัวเราะ เป็นต้น ที่ปล่อยออกมาจากผลิตภัณฑ์หรือบริการ (ตามข้อกำหนด ISO 14040) ตลอดวัฏจักรชีวิต ทั้งนี้ แหล่งกำเนิดของก๊าซดังกล่าวมาจากกิจกรรมต่างๆ อาทิ การใช้ไฟฟ้า การใช้เชื้อเพลิงฟอสซิล กระบวนการในภาคอุตสาหกรรม กลไกกรรม อันเป็นส่วนต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เราต่างก็มีส่วนในการก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจกอันเป็นสาเหตุให้บรรยากาศเปลี่ยนแปลง

http://www.tgo.or.th/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=46&Itemid=49

<http://www.dek-d.com/board/view.php?id=1932212>

ประสิทธิภาพใน “การกู้” อาหารมาแจกจ่ายก่อนที่จะโยนทิ้ง เขาเป็นอีกหนึ่งที่ช่วยดำเนินการเว็บไซต์ foodsharing.de ซึ่งภายในสองเดือนที่จัดตั้งขึ้น มีคนจดทะเบียนมากกว่า ๑๒,๐๐๐ คนทั่วประเทศ และได้รับความสนใจจากชนทั่วโลกมากกว่า ๒๐ ภาษา (เขาเองพูดได้ถึง ๖ ภาษาจากจำนวนนี้) ในสหรัฐฯ ซึ่งมีการทิ้งอาหารถึง ๔๐% ประเมินแล้วตรวราจ ๑๖๕ พันล้านเหรียญต่อปี ก็มีขบวนการต่อต้านคล้ายกันนี้โดยชาววีแกน⁷ ที่ลงไปคุ้ยถังขยะหาอาหารเองขบวนการนี้เรียกกันว่า “ฟรีแกน⁸”



7 vegan คือมังสวิรัตอย่างหนึ่งซึ่งไม่มีส่วนของเนื้อสัตว์หรืออาหารทะเลเลย แม้แต่ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมสัตว์หรือไข่ เป็นอาหารจากพืชล้วนๆ วีแกนที่เคร่งจริงๆ จะไม่สวมใส่หรือใช้ผลิตภัณฑ์จากหนังและขนสัตว์ มังสวิรัตอื่น ๆ นั้นอาจบริโภคไข่และอาหารที่ทำจากนม หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น lacto-vegetarians บริโภคอาหารที่ทำจากนมแต่เว้นไข่ ovo-vegetarians บริโภคไข่แต่เว้นอาหารที่ทำจากนม และ lacto-ovo-vegetarians บริโภคทั้งสองประเภท มังสวิรัตที่แท้จริงจะไม่แตะอาหารที่มีส่วนผสมของเจลาตินเช่นกัน

8 freegan ผู้ที่ซื้อของที่จำเป็น และนิยมดำรงชีวิตอยู่ด้วยการเก็บคุ้ยของจากถังขยะมาใช้หรือรับประทาน เป็นการต่อต้านการบริโภคอย่างสิ้นเปลืองไร้ประโยชน์ในสังคม โดยโยนของที่ยังอยู่ในสภาพดีทิ้งไม่ว่าจะยังไม่ได้ใช้หรือใช้แล้ว ทั้งนี้อาจเป็นไปตามระบบการค้าหรือนิสัยฟุ่มเฟือยของผู้คน โดยเฉพาะตามห้างร้านซูเปอร์มาร์เก็ต กัดตาดคาร ร้านขายของ หรือตามหลังบ้านที่อยู่อาศัยซึ่งมีถังขยะตั้งไว้ สาเหตุที่ชาวฟรีแกนปฏิบัติตนดังนี้เพื่อลดการสูญเปล่า และจำกัดผลกระทบที่มีต่อธรรมชาติแวดล้อม

ส่วนวิธีการอื่นๆ ที่จะนำไปใช้ในกระบวนการที่เฟลแมร์เรียกว่า “การบริโภคแบบร่วมมือกัน” (collaborative consumption) ประกอบไปด้วยการใช้บริการ couchsurfing sites⁹ ที่รู้จักกันแพร่หลาย หรือสำรวจหาเจ้าของบ้านว่างที่กำลังต้องการคนช่วยดูแลบ้านให้ในระยะยาว “เราไม่ได้มีอาหารกินพอเท่านั้น แต่ยังหาที่อยู่อาศัยให้ได้อีกด้วย” เขากล่าว “ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องการย่อมหาได้ทั้งนั้น ขอให้รู้จักติดต่อสอบถามเถิด”

แม้จะเป็นพ่อได้ไม่นาน เฟลแมร์ก็สามารถกำจัดความวิตกกังวลใดๆ ที่เกี่ยวกับเงินไปได้ “เด็กๆ ต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่และเวลาจากพ่อแม่ วัตถุประสงค์นอกกายเป็นของไร้สาระ” และกล่าวเสริมว่า เสื้อผ้าเด็กๆ ที่ใช้แล้วหาได้ง่ายตายเหมือนกับอาหารที่ทิ้งกัน ถึงประเทศเยอรมันนี่จะมีบริการรักษาพยาบาลให้ประชาชน แต่เขาก็บ่นครวญคร่ำหาหมอพันที่ให้บริการรักษาฟรีเองได้ เขาทำสวนและงานซ่อมแซมเพื่อแลกกับการตรวจรักษาจากสูตินรีแพทย์เมื่อเนียเบลตั้งครรภ์ (ทั้งคู่ใช้เงินเล็กน้อยในการเดินทางไปต่างประเทศ เนียเบลซึ่งเป็นอดีตนักจิตวิทยาใช้เงินทุนที่เก็บไว้เพื่อจ่ายค่าพยาบาลผดุงครรภ์)

แม้ว่าบิดามารดาของเฟลแมร์จะสนับสนุนการดำเนินชีวิตของเขาอย่าง “เปิดเผยพอควร” แต่เขาก็ยอมรับว่ามีผู้คนวิจารณ์มากมาย “คนเราช่างสรรหาเรื่องมาพูดเมื่อต้องการจะวิจารณ์ให้เสียๆ หายๆ เขาว่าผมซี้เกียจ และเอาเปรียบคนอื่น ต่อเมื่อได้คุยกับผม ถึงจะรู้ว่าผมทำโปรเจ็คต่างๆ ๔๐ ถึง ๕๐ ชั่งโมงต่อสัปดาห์เพื่อช่วยสังคม”

9 couchsurfing sites เว็บไซต์ต่างๆ ที่ช่วยหาวิธีการท่องเที่ยวแบบประหยัด โดยอาศัยคนที่มีน้ำใจอนุญาตให้นักท่องเที่ยวมาพักที่บ้านของตน และถือโอกาสรู้จักกับนักท่องเที่ยวที่มาพักกับตนด้วย จึงให้ความร่วมมือประกาศตาม couchsurfing websites ต่างๆ นักท่องเที่ยวที่ต้องการประหยัดเงินค่าที่พักก็จะหาควาที่มีที่ไหนเปิด แล้วติดต่อขอไปพักที่นั่น ทางเจ้าของบ้านอาจจะให้เฉพาะเก้าอี้ยวนอน ห้องนอนสำหรับแขก หรือบ้านหลังเล็กแยกจากบ้านใหญ่เพื่อให้แขกพักโดยเฉพาะ

เฟลแมร์ตั้งความหวังไว้ว่าการประท้วงเรื่องเงินนี้จะช่วยเปลี่ยนชีวิตผู้อื่นได้ “เงินคือตัวถ่วงความฝันของเรา ซึ่งคนส่วนมากพากันลืมนึกเสีย หรือไม่ก็กลัวการอยู่โดยไม่มีเงินอย่างจริงจัง จึงตกเป็นทาสของระบบเงิน” เขาว่า “ผมอยากจูงใจคนให้เชื่อในความคิดฝันของตัวเองมากกว่านี้อีกสักนิด”

คุณยายชาวเยอรมันใช้ชีวิตโดยไม่แตะเงิน และประทับใจกับความสุขอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

By [Sarah B. Weir](#), [Yahoo! blogger](#) | [Financially Fit](#) – Mon, Jan 9, 2012 12:39 PM EST

<http://shine.yahoo.com/work-money/german-grandmother-lives-money-free-never-happier-173900934.html>

โดย ซาร่าห์ เวียร์



เราส่วนมากอาจจะไม่ใช้เงินได้ในหนึ่งวัน แต่ในหนึ่งสัปดาห์หรือสิบหกปีจะเป็นไปได้หรือ นั่นคือช่วงเวลาไฮเดอมารี ชแวนแมร์ วัย ๖๙ ปี ยายของหลานสามคน มีชีวิตอยู่โดยไม่ใช้เงิน เส้นทางชีวิตของคุณยายนี้กลายเป็นภาพยนตร์สารคดีเรื่อง **“ชีวิตที่ไม่ต้องใช้เงิน”** กำกับโดย ลีเน ฮาล์ฟอรเซน ซึ่งฉายทั่วโลก และทำออกมาในรูปดีวีดีด้วย

ในปี ๒๕๓๙ ไฮเดอมารี อดีตครูและนักจิตบำบัดตัดตัดสินใจทดลองใช้ชีวิตโดยไม่ใช้เงินเป็นเวลาหนึ่งปี สมัยเด็ก เธอเคยประสบความมอดอยากแสนสาหัส ขณะลี้ภัยหนีกองทัพรัสเซียในระหว่างสงครามโลกครั้งที่สอง ทั้งครอบครัวหลบหนีออกจากปรัสเซียตะวันออก และการหลบหนีนั้นสิ้นสุดลงด้วยการเผชิญภาวะ **“ไม่มีเงินใช้”** ในประเทศเยอรมันนี เหตุนี้เธอจึงส่งสารและเห็นอกเห็นใจชุมชนคนจรจัดในเมืองดอร์ทมุนด์ที่เธอตั้งรกรากอยู่ขณะเป็นสาว



สองปีก่อนที่เธอจะเลิกใช้เงินโดยสิ้นเชิง เธอเปิดร้านให้คนเอาสิ่งของหรือ การบริการมาแลกเปลี่ยน กิจการนี้ประสบความสำเร็จจนเธอแน่ใจว่าเลิกทำงาน ได้ ไฮเดอมารีบริจาคข้าวของให้คนอื่นไปเกือบหมด เหลือเพียงของที่ใส่ลงกระเป๋าเดินทาง และกระเป๋าสะพายหลังอย่างละใบเท่านั้น แล้วย้ายออกจากบ้านเช่า เธอให้สัมภาษณ์ นสพ.ออสตินไทม์ว่า “รำคาญสังคมที่ผู้บริโภคมิแต่ความโลภ”

เธอยอมรับว่าเพื่อนๆ พากันแปลกใจ แรกๆ ลูกสาวที่โตแล้วทั้งคู่ก็ซ้อก (แต่บัดนี้ได้ยอมรับการดำเนินชีวิตของมารดาแล้ว) เธอร้อนใจไปเรื่อย รับทำงาน สอน ทำความสะอาด แม้แต่รับรักษาจิตบำบัดเป็นครั้งคราวเพื่อแลกกับอาหารและ ที่หลับนอน เธอพบว่าการใช้เงินนั้นทำให้ชีวิตมีคุณภาพ **จิตใจเอื้ออารี และเป็นอิสระ**

ไฮเดอมารีเขียนหนังสือสามเล่มเกี่ยวกับประสบการณ์ของตน และเล่าว่า เล่มแรก “The Star Money Experiment” ประสบความสำเร็จมาก เงินที่ได้มา ทั้งสิ้นก็แจกเป็นเหรียญห้ามาร์ค¹⁰ ให้คนจรจัดไปหมด (มาร์คเป็นเงินสกุลเยอรมัน ก่อนที่จะมีการผลิตเงินยูโรออกมาใช้) อีกทั้งสละสิทธิไม่รับเงินล่วงหน้าจากค่า หนังสือเล่มอื่นๆ และให้สำนักพิมพ์ยกค่าลิขสิทธิ์ของตนให้การกุศล

ผู้กำกับภาพยนตร์หญิง ฮาล์วอร์เซ็น ให้ข่าวกับยะฮู!ชาชนว่า “เรื่องราวที่ไม่มีใครเหมือนของ ไฮเดอมารี ทำให้ฉันอยากสร้างภาพยนตร์ที่ทำทนายคนดูให้ นึกถึงความสัมพันธ์ของตนกับทรัพย์สินเงินทองว่ามีปัญหาหรือไม่” และอธิบายเพิ่ม ว่า “หนังสือไม่ได้สอนให้ต้องดำรงชีวิตโดยไม่ใช้เงิน แต่จะสะท้อนให้เห็นภาพของหญิง คนหนึ่งที่ได้เลือกทางเดินอย่างกล้าหาญ และก่อให้เกิดแรงบันดาลใจต่อผู้อื่น”

10 ปัจจุบันเงิน 1 mark มีค่าเท่ากับ 19.77 บาทไทยโดยประมาณ

http://coinmill.com/DEM_THB.html#DEM=1

วิถีชีวิตที่ไม่ติดกับเงินในสหรัฐอเมริกา

จะเห็นได้ว่าการใช้ชีวิตของไฮเดอมารีนนั้นสุดโต่งเกินไป และเยอรมันนี่ก็มีเครือข่ายการให้ความปลอดภัยแก่สังคมมากกว่าสหรัฐอเมริกา กระนั้นก็ตามในสหรัฐอเมริกามีหลายวิธีที่จะใช้ชีวิตโดยพึ่งเงินให้น้อยลง เราสามารถหาของบริจาคได้ตั้งแต่จักรยานจนถึงเสื้อผ้าเด็ก โดยไปตรวจดูได้ตามเว็บไซต์ต่างๆ เช่น [Freecycle](#)¹¹ [Craigslist](#)¹² เองก็มีหมวดบริจาคเช่นกัน [Apartment swaps](#)¹³ [couch surfing](#)¹⁴ ที่ช่วยให้การท่องเที่ยวถูกลง ยะฐุมิ [Conscious Consumer blog](#)¹⁵ โดยเสนอวิธีการอื่น ๆ ที่จะหาของฟรีได้โดยง่าย

นักคุ้ยขยะหาอาหารชาวเยอรมันร่วมต่อสู้การโยนอาหารทิ้งโดยเปล่าประโยชน์

11 Freecycle: เครือข่ายของกลุ่มต่างๆ ถึง 5,085 กลุ่ม ซึ่งประกอบไปด้วยสมาชิก 9,335,256 คนจากทั่วโลก เป็นขบวนการไม่แสวงหาผลประโยชน์ที่ช่วยกันแจกและรับของฟรีตามเมืองที่ตนอยู่ ไม่มีการโยนของที่ยังอยู่ในสภาพดีและใช้ได้ทิ้ง แต่ละกลุ่มท้องถิ่นจะมีอาสาสมัครช่วยดูแลดำเนินการโดยไม่ต้องเสียค่าสมาชิก <http://www.freecycle.org/>

12 Craigslist: เว็บไซต์แห่งหนึ่งที่เป็นศูนย์กลางติดต่อหาสิ่งของและการบริการจิปาถะ <http://sfbay.craigslist.org/>

13 Apartment swaps: เว็บไซต์ส่วนมากให้ล็อกอินเข้าไปหาแลกเปลี่ยนที่พักสำหรับเดินทางไปพักผ่อน หรือทำธุรกิจต่างสถานที่ในช่วงสั้นๆ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย อาจเป็นสัปดาห์ เดือน หรือฤดูใบไม้ผลิเดียวกัน ระหว่างรัฐ หรือแม้แต่ระหว่างประเทศ นอกเหนือจากนั้นยังให้คำแนะนำต่างๆ อีกด้วย http://www.ehow.com/how_4431268_do-apartment-swap.html

14 couch surfing: เว็บไซต์ที่ช่วยหาที่พักต่างแดน มีสมาชิกมากกว่าห้าล้านคนจาก 97,000 เมืองจากทุกประเทศทั่วโลก โดยติดต่อให้ทั้งนักท่องเที่ยวและเจ้าของสถานที่ได้พบปะและแลกเปลี่ยนความรู้ด้านวัฒนธรรม ให้การต้อนรับด้วยไมตรีจิต และการหาประสบการณ์ต่างๆ ไม่ว่าในท้องถิ่นนั้นเองหรือท่องเที่ยวไปยังที่อื่นๆ

15 Conscious Consumer blog: เว็บไซต์เสนอความคิดต่างๆ เพื่อให้คงสภาพธรรมชาติแวดล้อม <http://shine.yahoo.com/green/>

หลังเที่ยงคืนที่ซูเปอร์มาร์เก็ตแห่งหนึ่งในกรุงเบอร์ลิน ชายหนุ่มสองคนคาดไฟฉายทั่บหมวกขนสัตว์ ช่วยกันคุ้ยถังขยะหาอาหารที่ยังกินได้ แล้วขึ้นจักรยานปั่นลั้บหายไปในความมืดพร้อมกับขนมปัง ผัก และซ็อกโกแลตชานดำ¹⁶ ที่หาได้

ความจนไม่ได้เป็นเหตุให้หนุ่มๆ เยอรมันเช่นเดียวกับเบ็นจามิน ซมิทท์ นักศึกษาวัยยี่สิบเอ็ดปีทวีจำนวนมากขึ้นในการคุ้ยหาอาหารตามถังขยะ แต่มาจากความไม่พอใจที่เห็นว่ามีกาตั้งอาหารให้สูญเปล่าอย่างไร้ประโยชน์ องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติคำนวณกาโยนตั้งอาหารในแต่ละปีว่า มีมากถึงเศษหนึ่งส่วนสามของอาหารที่ผลิตทั่วโลก ซึ่งมีมูลค่าถึงหนึ่งล้านล้านเหรียญสหรัฐ

“กาแบ่งปันอาหาร” เป็นแพชั่นล่าสุดในประเทศเยอรมันนี้เป็นการระมัดระวังค่าใช้จ่ายและปัญหาที่เกิดขึ้นกับสิ่งแวดล่อม โดยใช้อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อกลางติดต่อ แจ้งให้ผู้คนที่ราบถึงจุดแจกจ่ายอาหารที่นำมาจากถังขยะตามซูเปอร์มาร์เก็ตแต่ยังคืออยู่



16 ซ็อกโกแลตแห่งทำเป็นรูปชานตาคอลอส หุ้มด้วยกระดาษสีแดงสลั้บขาวตามลักษณะซุดของชานตาคอลอส หลังวันคริสต์มาสก็เอามาขายถูกๆ หรือโยนตั้งเพราะหมดวาระ หรือด้วยเล่ห์กาการค้าที่ต้องการคกราคาลินค้าไม่ให้ต่ำลง

“การคู้ยหาอาหารในถังขยะ” ของพวกที่ทำตัวเป็นอิสระจากสังคม เพิ่มจำนวนขึ้นในยุโรปและสหรัฐฯ อย่างรวดเร็ว ชาว ‘ฟรีแกน’ และ ‘วีแกน’ ที่ไม่ศรัทธาในการใช้เงินซื้ออาหาร คือพวกที่คู้ยหาอาหารตามถังขยะติดล้อ¹⁷ ของซูเปอร์มาร์เก็ตซึ่งได้ปฏิบัติกันมานานแล้ว

ทว่ากระบวนการ “แบ่งปันอาหาร” ที่ผุดขึ้นมาตามเมืองใหญ่ๆ เช่น โคโลญจน์และเบอร์ลินนั้น มีประสิทธิภาพและความซ่านช้านาญโดยเฉพาะแบบเยอรมันที่ไม่มีใครเสมอเหมือน

จากคำบอกเล่าของเฟลแมร์ผู้ดำเนินงานในกรุงเบอร์ลิน ประชาชนกว่า ๘,๒๐๐ คนทั่วประเทศเยอรมันนี้พากันจดทะเบียนเข้าร่วมขบวนการแบ่งปันอาหารที่จัดโดย www.foodsharing.de หลังเว็บไซต์เปิดทำการได้เพียงเจ็ดสัปดาห์



17 ถังขยะขนาดย่อมซึ่งรับน้ำหนักได้มาก ติดล้อหลังสองล้อเพื่อให้ถึงทรงตัวตั้งได้ และสะดวกในการเลื่อนไปมา หรือสำหรับเจ้าพนักงานเก็บขยะเข็นไปใส่รถที่มารับขยะ

หน้าเว็บไซต์ซึ่งดูเหมือนกระดาษรีไซเคิลรับกับขบวนการ จะแจ้งตำแหน่ง “จุดที่ตั้งอาหาร” พร้อมทั้งอาหารที่เตรียมรออยู่ เช่น ไส้กรอกอินทรีย์ที่โคโลญจ์ สปากเก็ตดีและชาดาร์จีลิ่งที่ Chemnitz) สมาชิกล็อกอินหรือใช้ซอฟต์แวร์ตามสมาร์ตโฟนเพื่อตรวจสอบสถานที่ตั้งอาหารที่ใกล้ที่สุดสำหรับตน หรือสถานที่ และเวลาที่จะไปรับอาหารได้ แล้วให้ช่วยประเมินผลการปฏิบัติงานของเว็บไซต์ เหมือนร้านขายของปลีกออนไลน์ธรรมดาอื่นๆ เขาทำกัน

สำหรับคนที่ไม่มีอินเทอร์เน็ต เฟลแมร์ได้เตรียมจัดอาหารไว้ตามแหล่งชุมชนที่รู้จักกันดี โดยสามารถไปหยิบอาหารเอาเองง่ายๆ เช่น ตู้เย็นตามตลาดที่อยู่ในอาคารเขต Kreuzberg ของเบอร์ลิน

“ผมจะมาเอาขนมปังสักสองก้อน” แฟรงค์ บรูซผู้ตกงานวัย ๔๗ ปีกล่าว เขาได้แหล่งที่ตั้งขนมปังสดจำนวนมากจากเว็บไซต์ดังกล่าว แล้วโทรฯ ไปที่บ้านของเฟลแมร์

เขาเปิดกระเป๋าสะพายหลังของตน แล้วแบ่งขนมปังก้อนออกมาจากถุงขนมปังถุงหนึ่งใส่เข้าไป ขนมปังนี้วางขายอยู่จนถึงหนึ่งทุ่มในร้านใกล้ๆ ก่อนหน้านั้นหนึ่งวัน



กินอาหารที่โยนทิ้งแล้ว

การโยนอาหารทิ้งเป็นเรื่องปกติธรรมดาในประเทศที่ร่ำรวย แต่เป็นปัญหาในประเทศที่ยากจน

กามีเลีย บุกาตาริว ชาวโรมาเนีย ผู้เชี่ยวชาญด้านนโยบายทิ้งอาหารอย่างสูญเสียแห่งองค์การ FAO ในกรุงโรมกล่าวว่า ผู้บริโภคชาวอเมริกันและยุโรปทิ้งอาหารปีหนึ่งๆ ๙๕-๑๑๕ กิโลกรัมต่อหัว ในขณะที่อาฟริกาทางตอนใต้ของทะเลทรายซาฮาราและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้นั้นทิ้งเพียง ๖-๑๑ กิโลกรัม เมื่อใดเศรษฐกิจดีขึ้น เมื่อนั้นระดับการทิ้งอาหารก็จะสูงขึ้น

ต่อข้อแย้งของผู้แบ่งปันอาหาร เกี่ยวกับการนำอาหารที่ทิ้งเป็นต้นๆ ในเยอรมันนี้ไปเลี้ยงประเทศที่ยากจนได้นั้น ไม่ใช่เรื่องที่จะทำกันได้ง่ายตามที่พูด กล่าวคือ การโยนทิ้งน้อยลงจะทำให้การผลาญทรัพยากรในประเทศผู้ผลิตลดลง ราคาอาหารก็ต่ำลงด้วย

เธอกล่าวกับรอยเตอร์ว่า “การโยนแอมป์เปิ้ลทิ้งหนึ่งลูก ไม่ใช่การสูญเสีย แต่เพียงแอมป์เปิ้ลเท่านั้น แต่เป็นการทิ้งทรัพยากรทั้งหมดที่ลงทุนในแอมป์เปิ้ลลูกนั้นซึ่งอาจปลูกนอกยุโรป” นอกจากความเสียหายต่อเศรษฐกิจแล้ว ยังทำร้ายสิ่งแวดล้อมจากการใช้พลังงานในการเพาะปลูกอันก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจก เช่น ก๊าซมีเทน และผลสุดท้ายที่ร้ายยิ่งกว่าคือ อาหารนั้นไปกองทิ้งอยู่ตามแหล่งทิ้งขยะอีกด้วย

องค์การ FAO กำลังศึกษาวิธีการเปลี่ยนพฤติกรรม และดูว่าจำเป็นหรือไม่ที่จะต้องเปลี่ยนกฎหมายบังคับพ่อค้ารายย่อยในเรื่อง “ตราประทับวันที่” โดยเปลี่ยนจาก “หมดอายุวันที่ ...” มาเป็น “มีคุณค่าที่สุดก่อนวันที่...” “หมดอายุวันที่ ...” คือวันที่อาหารเริ่มเป็นพิษต่อร่างกาย



เฟลแมร์ใช้ชีวิตโดย “ไม่ใช้เงิน” มาเป็นเวลาสามปีแล้ว เขาไม่รับหรือจ่ายเงินแม้แต่สตางค์แดงเดียว ทั้งตัวเขา ภรรยาและลูกกินอาหารที่หามาจากถังขยะเท่านั้น

ชายร่างผอมสูงวัย ๒๙ ปี สวมเสื้อสเวตเตอร์ไหมพรมถักหลวมๆ ผมสีบลอนด์ซีดๆ และไว้เคราแพะแหลม คือจุดสนใจจากบรรดาสื่อมวลชนเยอรมันนี้ ในการสัมภาษณ์ครั้งล่าสุด ลูกมือกองถ่ายภาพยนตร์สารคดีโทรทัศน์ผู้หนึ่ง และผู้สื่อข่าวจาก นสพ.รายวันท้องถิ่นอีกหนึ่งเข้าไปยืนเบียดกันในแฟลตห้องเดียวของเขา

เขากระแทกขมบึงกรอบรสขิงห่อหนึ่งลงบนโต๊ะอย่างแรง นี่เป็นหนึ่งในขมบึงกรอบหลายร้อยห่อที่คุ้ยออกมาจากถังขยะใกล้ๆ โดยมีกำหนดเวลาบนฉลาก “หมดอายุวันที่...” ซึ่งบอกให้รู้ว่ายังมีเวลาเหลืออีกหนึ่งเดือน รสชาติก็ปกติเหมือนกับช็อกโกแลตชานดำที่ห่อกระดาษสีทองและสีแดง

กำหนดเวลา “หมดอายุวันที่...” ทำให้ผู้ร่วมแบ่งปันอาหารไม่พอใจ หลายคนได้รับแรงบันดาลใจจากภาพยนตร์เรื่อง “Taste the Waste” ปี พ.ศ.๒๕๕๓ โดย แวเล็นติน ธร็อม ซึ่งแสดงให้เห็นการโยนของทิ้ง ตั้งแต่ชาวสวนทิ้งมะเขือเทศที่ยังไม่แดงพอ จนถึงร้านเบเกอรี่ที่เผาขมบึงซึ่งทำเกินไว้ให้ดูเต็มตามชั้น

วางขนมปังจนกระทั่งถึงเวลาปิดร้านทิ้ง

การแบ่งอาหารเป็นที่สนใจของกลุ่มวัฒนธรรมฮิปสเตอร์¹⁸ ในเบอร์ลินซึ่งยึดประเพณีต่อต้านระบบสังคม

บูกาตารีว แห่งองค์การ FAO กล่าวว่า เทคนิคการระดมความคิดจากฝูงชน¹⁹ ทางออนไลน์ของเยอรมันอาจจะเป็น “วิธีการที่ดีที่สุด” ที่จะลดการทิ้งอาหารโดยไร้ประโยชน์ในประเทศอื่นได้เช่นกัน

“วิธีการแก้ไขอาจเปลี่ยนไปตามค่านิยมบริบททางสังคม สภาพแวดล้อม ตลอดจนวิธีเข้าถึงอาหารที่มี” เธอกล่าว “เราแต่ละคนช่วยกันทำอะไรบางอย่างได้”

แลกเปลี่ยนที่ยั่งยืนได้กัน : อย่าซื้อ ถ้าเอามาแลกเปลี่ยนได้

จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าสัญญาแรกของเราคือ การไม่ไปร้านและซื้อของเมื่อต้องการ แล้วถ้าการซื้อของใหม่เป็นสิ่งสุดท้ายที่จะทำ ถ้าการแลกเปลี่ยนกลายเป็นหนทางแทนเงิน

หากของจำเป็นต้องใช้ ก็ต้องมีอีกหลายคนที่คิดเหมือนกัน เราควรชักชวนผู้คนให้มาร่วมแลกเปลี่ยนที่ต้องการกัน

การแลกเปลี่ยนก็เป็นความคิดที่ดียิ่ง เด็กๆ มักจะเบื่อของเล่นตัวเอง และชอบไปเล่นของเล่นที่บ้านเพื่อน เพราะของใหม่ย่อมน่าตื่นเต้นกว่า เด็กมักไม่สนใจว่าของเล่นจะมาจากไหน จะอยู่ในสภาพใหม่เอี่ยม หรือมาจากบ้านเด็กอื่น การ

18 Hipster เป็นพวกชนชั้นกลางหนุ่มสาวที่ไม่ค่อยยอมรับค่านิยมและความคิดที่สังคมส่วนใหญ่ปฏิบัติกัน ทำตัวออกห่างจากสังคม ไม่ว่าจะทางดนตรี การแต่งกาย ความคิดเห็นทางการเมือง ความเชื่อทางศาสนา ฯลฯ เป็นขบวนการที่ปรากฏออกมาครั้งแรกระหว่าง พ.ศ.๒๕๓๓-๒๕๔๒

19 Crowdsourcing คือการหาคำตอบ หรือขอความช่วยเหลือด้วยการระดมความคิดจากชุมชนออนไลน์โดยใช้โซเชียลเน็ตเวิร์ค ไม่ว่าจะปัญหาเรื่องใดก็ตาม

แลกเปลี่ยนของเล่นสองสามเดือนต่อครั้ง เป็นความสนุกสนานเพลิดเพลินอย่างแท้จริงสำหรับเด็ก และช่วยพ่อแม่ประหยัดเงินได้มาก

การแลกเปลี่ยนเสื้อผ้าเด็กเป็นเรื่องที่สมควรทำ เด็กเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจากวัยเตาะแตะจนถึงวัยรุ่น ดังนั้นไม่ว่ารองเท้าหรือเสื้อผ้าจะคับอย่างรวดเร็วจนซื้อใหม่แทบไม่ทัน ของที่ใช้แล้วก็โยนทิ้งไปหรือเก็บให้การกุศล ถ้าไม่เก็บให้การกุศล การแลกเปลี่ยนเสื้อผ้าตามขนาดเด็กที่ต้องการ หรือยกให้ผู้ที่มีเด็กในวัยดังกล่าว จะทำให้ชีวิตติดเงินน้อยลง

การแลกเปลี่ยนที่ไม่ใช่วัตถุ

การใช้ชีวิตแบบ Swap-o-Rama²⁰ ไม่ใช่การแลกเปลี่ยนที่ทำกันเฉพาะในรูปสิ่งของกับสิ่งของเท่านั้น แม้แต่การบริการกับบริการ และการบริการกับสิ่งของก็แลกเปลี่ยนกันได้ เช่น แลกไข่กับการดูแลเด็ก กล่าวคือ ถ้าคนหนึ่งต้องการคนดูแลเด็ก และอีกคนหนึ่งจำเป็นต้องใช้ไข่ ก็แลกเปลี่ยนอย่างนี้กันได้ หลักการอยู่ที่ “ขอเพียงมีความต้องการที่จะแลกเปลี่ยน”

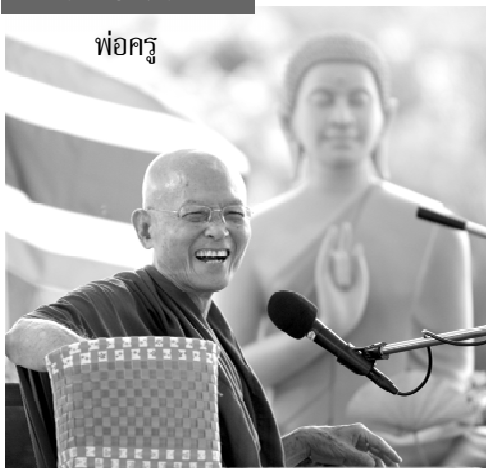


นี่เป็นวิธีที่ดีในการใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง และดำรงความมีน้ำใจเมตริตลอดจนการเกื้อหนุนกันและกันในสังคมทุกขนาด



20 Swap-o-Rama การแลกเปลี่ยนสิ่งของที่ยังอยู่ในสภาพดีและใช้งานได้

พ่อครู



อิตมาเคยตัน ๒ อย่าง
ในประเทศ ๑. ไม่เห็นด้วย
กับการหาเงินจากการท่องเที่ยว
๒. ไม่เห็นด้วยที่ไป
เที่ยวกว่านหรือพยายาม
ประกาศหาคนมาลงทุนใน
ประเทศเรา

ถาม ถ้าหากเราสามารถกำหนดจิตได้ระดับหนึ่ง พอเราตาย
หรือก่อนตาย เราจะสามารถกำหนดหรือควบคุมทิศทางจิตได้หรือไม่

ตอบ จิตจะมีพลังควบคุมได้ชั่วคราว พอพลังควบคุมนั้นหมด มันก็
ไปตามวิบาก วิบากเป็นเรื่องใหญ่กว่า บางคนก็เข้าใจว่า เอาตอนตาย เอา
ก่อนตาย ถ้าคุมให้ดีแล้วจะไปสวรรค์หรือไปนิพพาน ไปตอนจิตว่างๆ ได้เลย
แต่มันเป็นจิตว่างที่ไม่ใช่ว่างจากกิเลสอย่างถาวร เพราะถ้าว่างจากกิเลสถาวร
มันไม่ต้องตั้งใจ ตายแล้ว มันก็จะมีจิตว่างเป็นตถตาแล้ว เป็นเองอย่าง
อัตโนมัติ แต่ถ้าจิตไม่ได้ว่างจากกิเลสถาวร ก็เป็นแค่การคุมเอา ทำเอาเท่า-
นั้นเอง เป็นการทำเอานิดเดียว พอได้มีพลัง เพราะพลังงานจิตสามารถสร้าง
ได้ ควบคุมได้นิดหน่อย แต่มันไม่ถาวร อย่าไปสำคัญมันหมามากนัก มัน
แค่ทำได้ในปัจจุบัน ตอนเรามีสติควบคุม มีสมณะเป็นตัวควบคุม แต่การล้าง

กิเลสเป็นการถาวรกว่า

สรุปแล้ว การฝึกจิตให้มีพลังนั้นสามารถทำได้ แต่ไม่ถาวร พลังพวกนี้ไม่เป็นจริง ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของแท้ ไม่สมบูรณ์ ใช้บ้าง แต่อย่าไปหมกมุ่นกับมันมาก มาเอาทิศทางล้าंगกิเลสออกให้ถาวร เอาอันนั้นเป็นสำคัญ

ถาม พ่อครูเคยมีเรื่องราวที่ฝังใจลึกมากไหม ทำอย่างไรจะลบได้

ตอบ ถ้าไปดูดุดีในเรื่องใด ทั้งเรื่องรัก พยาบาทก็ตาม ไม่ดี อาตมามีความรู้สึกน้อย เหมือนคนใจจิต แต่ไม่ใจดำ ไม่รู้สึกจีจ่า แม้ในเรื่องโกรธเรื่องความรัก ความสัมพันธ์ต่างๆ ในอดีต อาตมามีเพื่อนมาก มีแฟนตั้งแต่อายุ ๑๔ ปี พออายุ ๑๕ ปี จบ ม.๖ เข้ากรุงเทพฯ ก็จากกันไป ยังเคยแต่งเพลงรักไกลรักไกล ตอนนั้นก็ลืมไปแล้ว อาตมามีเพื่อนมีแฟนก็ไม่ได้จีจ่าดูดุดี ดั่งนั้นเรื่องฝังใจไม่ค่อยมี พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ในเรื่องที่เราไปดูดุดีฝังใจนั้น เป็นเรื่องล้าंगยาก ให้เข้าใจว่าเป็นเรื่องต้องอาศัยกัน หรือเพื่อมาใช้วิบากต่อกัน บางคนเป็นลูก เป็นพ่อเป็นแม่กันก็มาใช้วิบากกัน บางคนก็รักผูกพันกันหนัก ต้องเรียนรู้อันนี้ว่าทุกอย่างเป็นเหตุปัจจัยต่อกัน จึงต้องมีความปรารถนาดีต่อกัน จะทำอะไรให้ละล้าंगได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรจะไม่พราวจากกัน

ถาม ขอให้พ่อครูอธิบายคำว่านิพพานในความหมายของพุทธศาสนาด้วยคะ

ตอบ นิพพานคือจิตที่ไม่มีกาม ไม่มีอัตตา จิตที่เป็นกลาง เป็นมัชฌิมา คือจิตนิพพาน อุเบกขาเป็นฐานนิพพาน อทุกขมสุขก็เป็นฐานนิพพาน คือไม่สุขไม่ทุกข์อย่างโลกียแล้ว ทางโลกียเขาสุขทุกข์กันนั้นเรียกว่าวิภังการ ยังมีข้างของกามและอัตตาอยู่ไม่ว่าข้างใดข้างหนึ่งก็ตาม มันยังไม่กลาง

ยังไม่ถึงนิพพาน นิพพานจะต้องกลาง ไม่มีอึดตา ไม่มีกาม ทั้งกามและอึดตา
หมด ไม่ยึดถือทั้งกามและอึดตา แต่สมาทานยึดอย่างสมมติ ยึดอย่างสงบ ยึด
อย่างประเสริฐ ยึดอย่างสูงส่ง ยึดอย่างเป็นสมณะผู้รู้ที่บรรลุลแล้ว ยึดอย่างมีภูมิ-
ปัญญาอย่างแท้จริง ไม่ยึดเป็นเราเป็นของเรา นี่เป็นจิตนิพพาน นิพพานคือ
จิตเย็น กิเลสตายจิตจึงเย็น จิตจึงไม่เร้าร้อนด้วยไฟราคะ โฟโทสะ โฟโมหะ
ดับสนิทแล้ว ไม่มีไฟพวกนี้อีกแล้ว อยู่กันอย่างอบอุ่น อยู่อย่างสบาย

ถาม การอธิษฐานเป็นวิधिพุทธหรือไม่คะ

ตอบ อธิษฐานเป็นวิधिพุทธแน่นอน

แต่ต้องเข้าใจอย่างสัมมาทิจิ อธิษฐาน แปลว่า
ตั้งจิตตั้งใจ เราตั้งใจทำดี เช่น ตั้งใจไม่ฆ่า
สัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ผิดผิดเขาเมียใคร ไม่
พูดปด ไม่กินเหล้าสูบบุหรี่ อบายมุขต่างๆ ก็
ตั้งเข้าไปสิ ทำความดีงามอันนั้น ตั้งใจเลิก
ความไม่ดีอันนี้ คุณตั้งใจดี นี่เป็นอธิษฐานแบบ
ของพุทธ แต่ถ้าไปขอนั้นขอนี้ ขอลำนาจ
ศักดิ์สิทธิ์ ขอลำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยจงบัน
ดาลบันดาล นั่นคือเทวนิยมคือ อำนาจพระ-
เจ้า อำนาจของอิสรระนิมมานเหตุวาทะ เป็น
ลัทธิที่มีพระเจ้าเนรมิตให้ บันดาลให้ จึงเป็น
ลัทธินอกริตนอกรวย นอกทางของศาสนาพุทธ เพราะฉะนั้นจงตั้งจิตตั้งใจ อย่า
ขอ เพราะอธิษฐานไม่ได้แปลว่าขอ แต่แปลว่าตั้งจิต เป็นการตั้งจิตทำดี ตั้ง
จิตเลิกชั่ว ประพฤติดี ตั้งจิตจะล้างกิเลสชนิดนั้นชนิดนี้ จะตั้งจิตถือศีลถือ
ธรรม นี่คือการอธิษฐานที่เป็นสัมมาทิจิของพุทธ



ถาม เกิดอาการกามธาคะ มีจิตปฏิพัทธ์เพศตรงข้าม ทั้งที่ไม่อยากให้เกิด มีวิธีอย่างไรที่จะหลุดพ้นจากอาการนี้

ตอบ มีจิตราคะปฏิพัทธ์เพศตรงข้ามคนไหนก็พิจารณาคนนั้นเลย ว่าเขามีอสุภะ มีความไม่ดีไม่งามอย่างนั้นอย่างนี้ แม้แต่นิสัยใจคอ ความประพฤติ รูปร่างหน้าตา แม้แต่อะไรก็แล้วแต่ คุณมองพิจารณาให้



หมดเลย สิ่งที่ไม่ดีคืออสุภะจึงจะลดกามราคะได้ เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ในเรื่องกามนี้จะต้องลด พิจารณาอสุภะ ปลงด้วยอสุภะ จะหลุดพ้นได้ด้วย การเห็นความไม่ดี ไม่น่ามี ไม่น่าเป็น ไม่น่าติดยึด ไม่น่าปฏิบัติ

ถาม ทำชู้คนเขื่อง่าย แต่คนดีต้องใช้เวลาพิสูจน์ยาวนานมาก มันน่าท้อแท้เหลือเกิน

ตอบ มันไม่น่าท้อแท้หรอก มันเป็นสัจจะของโลก ทำชู้คนเขื่อง่าย เพราะคุณนี้เป็นยุคของคนชั่ว คนมีปัญญาทางชั่วเยอะ เพราะฉะนั้นเขาจะรับรู้ความชั่วด้วยกันได้ง่าย เพราะฉะนั้นคนทำชู้บู๊ คนขานรับกันเร็ว บางคนหลงชั่วเป็นดี เห็นกงจักรเป็นดอกบัวเยอะ ไม่ใช่บางคนนะ แต่หนาคนด้วย เชื่อว่าความชั่วเป็นดี ก็เลยรับผัวเลย ขานรับกันเป็นทอดๆ เห็นได้ไหมละ ในกระแสสังคม ในผู้บริหารบ้านเมืองก็เห็นได้ ไอ้โฮ ขานรับกันเป็นทอดๆ เลย ไม่อาย ไม่เหนียม ไม่ยึกยักกันเลย

เพราะฉะนั้นคนชั่วทำชู้ คนชั่วด้วยกันรับลูกระนาดกันง่าย แต่คนดี ทำดีในยุคนี้ ต้องใช้เวลาพิสูจน์ยาวนานมาก คนเห็นดีได้ยาก อย่าท้อแท้เลย อดทนไปเถิด อาตมาขอให้กำลังใจ มีเท่าไรให้หมด อย่าท้อแท้

ถาม ทำไมบางคนชอบเที่ยวจึง ยอมเสียเงินไปเที่ยวประเทศ โน้นประเทศนี้

ตอบ คนที่ปฏิบัติธรรมสูงสุด คำว่าเที่ยวไม่มีแล้ว ไม่รู้จักคำว่าเที่ยว ซึ่งหมายความว่าไปเรื่อย ไปเที่ยวหาสุขใส่ตัว บำเรอตน คำนี้เป็นคำของโลกียบุคคล เพราะฉะนั้นคนที่ยังเที่ยวอยู่ ยังอยากเที่ยวตรงนั้นตรงนี้ อยากเห็นตรงนี้ ไปชมตรงนั้น มันเป็นกิเลสอย่างยิ่ง

อาตมาเคยดำน้ำ ๒ อย่างในประเทศ ๑. ไม่เห็นด้วยกับการหาเงินจากการท่องเที่ยว ๒. ไม่เห็นด้วยที่ไปเที่ยวกว้านหรือพยายามประกาศหาคนมาลงทุนในประเทศเรา สองข้อนี้อาตมาไม่เห็นด้วยตั้งแต่ต้น เดี่ยวนี้ก็ยังไม่เห็นด้วยคนที่มาเที่ยว ความหมายคำว่าเที่ยวเป็นคนที่มาระเริง คนเหล่านั้นมาพร้อมกิเลส มีการแสดงออกที่ไม่น่าเอาประโยชน์ ไม่น่าได้ประโยชน์อะไร นอกจากเห็นแก่เงินจากการท่องเที่ยว จริงๆ แล้ว เราสูญเสียมากกว่าได้ คนท่องเที่ยวคือคนมาเที่ยว ซึ่งมักเป็นคนที่เอาขยะ เอาสิ่งที่ไม่ดีไม่งามมาทั้งนั้น

ส่วนคนที่มาลงทุนในประเทศนั้น ไม่มีใครหรอกที่เขาจะยอมมาเสียเปรียบ หรือจะให้มากกว่าได้ ยิ่งเล็ดทุนนิยมขึ้นหน้า เราจะมีแต่เสียกับเสีย ถ้าเราอยากลงทุนทำงานอะไร เราทำไม่เป็นก็ไปศึกษาซิ ไปเรียนรู้ เอาวิชาการนั้นมาจนได้ แล้วก็มาทำ อยากทำอะไรละ เช่น ในประเทศไทยเรามีวัตถุดิบ มีทรัพยากร เราก็ทำไม่ต้องให้ชาวต่างชาติมาลงทุน เราลงทุนกันเอง ไม่มีใครลงทุนก็ให้รัฐบาลลงทุน แล้วทำกันจริงๆ ทำได้เท่าไรก็เท่านั้น



ความรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง และข้อเหมือน-ข้อแตกต่าง ของสังคมเมืองกับสังคมชนบท



ตั้งชื่อเรื่องยาวหน่อยนะครับ แต่
ต้องการให้เห็นขอบเขตของเนื้อหาที่
จะพูดถึง

ถือเป็นการเตรียมตัว-เตรียมใจ
และเตรียมพลังของทั้งผู้อ่านและ
ผู้เขียน

เป็นเข็มทิศในการเดินทางครับ



๑. เป็นสุดยอดแห่งทฤษฎีชีวิต

บางท่านบอกในหลวงของเราเป็นอัจฉริยะ บางท่านบอกเป็นโพรธัสต์วี

ทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียงเป็นอีกข้อมูล หรืออีกหนึ่งผลงานที่จะเป็นคำตอบในเรื่องนี้ครับ

นับตั้งแต่โลกมนุษย์ขับเคลื่อนเข้าสู่กระแส “ทุนนิยม” เน้นการบริโภค เน้นผลกำไร

มนุษย์เราก็เริ่มอ่อนแอและโง่งม!

ทิศทางของทุนนิยมกำลังขยับเข้าไปสู่ “ทุนนิยมสามานย์”

เพราะจะทำให้ลายทั้งชีวิต ทั้งสิ่งแวดล้อม ล้อมให้ย่อยยับ!

“กฎแห่งกรรม” เป็นทฤษฎีชีวิตที่ยิ่งใหญ่มหาศาสตร์ ที่ทำให้มนุษย์เรารู้จักบาป-บุญ-คุณ-โทษ

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นอีกทฤษฎีชีวิตที่อุบัติขึ้นในยุคกิ่งพุทธกาล... ก่อนที่ทุนนิยมจะกินรวบโลกทั้งใบ!

และทำลายคุณค่าของชีวิตของมนุษย์ให้หมดสิ้น!

“เศรษฐกิจพอเพียง” จึงเป็นทั้งยุทธศาสตร์และยุทธวิธีที่จะอยู่ในโลกทุนนิยมให้อยู่รอด-ปลอดภัย และมี

ความสุข!

เป็นทั้งเป้าหมายและเทคนิคการปฏิบัติในตัวของมัน

๒. เป็นยากกลางบ้านที่ใช้ได้ในทุกประเทศ

เพราะเหตุนี้ประเทศที่กำลังพัฒนา และประเทศที่พัฒนาแล้วก็ยังจำเป็นต้องใช้ยาวนานนี้ เอาไว้เป็นภูมิคุ้มกันประชาชน กันมั่วเมา

เป็นภูมิคุ้มกันรัฐบาลผู้บริหารประเทศกันลุ่มหลง หลงใหลอำนาจ ป้องกันการพัฒนาประเทศแบบมะพร้าวต้นดก ยากต้นมี!

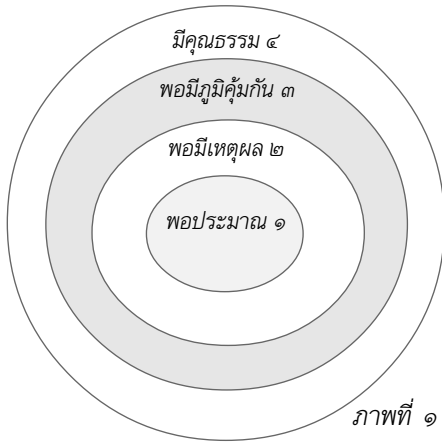
สรุปก็คือ “ต้องฉลาดใช้ชีวิต”!

รัฐบาลที่ไม่ฉลาดก็จะพาประชาชนไปสู่ความวอดวายดังที่เห็นๆ กันอยู่ทั่วโลก!

๓. เจาะลึกตัวเนื้อหาของเศรษฐกิจพอเพียง

ในหลวงของเราให้ไว้ ๔ ตัว คือ พอ ประมาณ-พอมีเหตุผล-พอมีภูมิคุ้มกัน และต้องมีคุณธรรม

หากवादเป็นภาพจะได้วงกลม ๔ วง ๔ ระดับ



ระดับที่ ๑ “พอประมาณ” ไม่โลภ ไม่ตะกละตะกรามทำอะไรอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง รู้กำลัง รู้ศักยภาพของตัวเอง

ไม่แห่ตามกระแส

ไม่หลงตามค่านิยม

ระดับที่ ๒ “พอมีเหตุผล” พอประมาณก็จริง แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของสติปัญญา

เห็นคุณค่า

เข้าใจในสถานการณ์

เมื่อไหร่ควรบุก เมื่อไหร่ควรเอาไว้ก่อน

มีคำตอบให้ตัวเอง ทำไม่ต้อง “พอประมาณ”

ระดับที่ ๓ “พอมีภูมิคุ้มกัน” ความมีเหตุผล ไม่ไหลไปตามค่านิยม เดินตามกำลัง ตามศักยภาพ

นี้แหละคือภูมิคุ้มกันขั้นเลิศอยู่แล้ว

ระดับที่ ๔ “มีคุณธรรม” ชีวิตต้องมีคุณงามความดี ไม่มีเสียเลยก็จะอยู่ยาก อาจทุกข์เจียนตาย

ก) คุณธรรมต่อตัวเอง ก็คือความขยัน ความสะอาด

ข) คุณธรรมต่อผู้อื่น ก็คือน้ำใจ คือความซื่อสัตย์

ค) คุณธรรมต่อสังคม ก็คือการเสียสละ การมีวินัย

๔. สรุปอีกทีเรื่องวงกลม ๔ วง

ความจริงแล้วมี **วงที่ ๑ “พอประมาณ”** ก็จบสิ้นแล้วกับความยุ่งยากของชีวิต

และ**วงที่ ๒ “พอมีเหตุผล”** ก็คือ ควบคุมวงที่ ๑ ให้อยู่อย่าง “มีความสุข” ให้อยู่อย่าง “เห็นคุณค่า” ในสิ่งที่ตัวเองกำลังเป็นอยู่

อยากจะทะยานให้สูงกว่านี้ก็ต้องรู้จักอดทน-รอคอยให้พร้อมกว่านี้

ส่วนวงที่ ๓ ก็จะเป็นผลตามมาเอง
เกิดภูมิคุ้มกันโดยอัตโนมัติ

สำหรับวงที่ ๔ แคมตัวคุณธรรม
ให้ ไม่มีเสียเลยก็พออยู่ได้ แต่ไม่สวย-
งาม!

กับตัวเองขอเลือก “ความขยัน”

กับคนอื่น ขอเลือก “ความซื่อสัตย์”

แต่ถ้าตั้งใจเลือกตัวเดียว ผู้เขียนก็
ขอเลือก “ความซื่อสัตย์”

เพราะเรายังต้องคบกับคนอื่นอยู่ ยัง
ทำมาค้าขายกันอยู่ “ความซื่อสัตย์”
ถือเป็นภูมิคุ้มกันให้เราใช้ชีวิต “พอ
ประมาณ” ที่จะแข็งแกร่งขึ้นเรื่อยๆ

**๕. แล้ว “เมือง” กับ “ชนบท” มี
อะไรเหมือน มีอะไรแตกต่าง?**

คนเมืองกับคนชนบทมีวิถีชีวิตที่
แตกต่าง การกินการอยู่ก็แตกต่าง การ
ทำมาหากินก็แตกต่าง แต่ก็สามารถใช้
“เศรษฐกิจพอเพียง” ได้ทั้งคู่

เพียงแต่มีบางตัวต้องตีโจทย์ใหม่

“เศรษฐกิจพอเพียง” มีหัวใจอยู่ที่
“การพึ่งตน” ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันที่
ยอดเยี่ยม

ก) พึ่งตนสังคมชนบท ก็คือ “ปลูก
ในสิ่งที่กิน- กินในสิ่งที่ปลูก” และ “ผลิต
ในสิ่งที่ใช้- ใช้ในสิ่งที่ผลิต”

การปลูกผักสวนครัว การผลิตปุ๋ย
ใช้เอง เป็นการลดค่าใช้จ่ายในชีวิต
ประจำวัน

ลดค่าอาหาร

ลดค่าลงทุนในการทำไร่-ทำนา-
ทำสวน

ชีวิตที่ใช้เงินน้อยลง ความสุขก็จะ
เกิดขึ้นเอง

ข) พึ่งตนสังคมเมือง คนเมือง
ไม่ได้เป็นผู้ผลิต แต่เป็นพ่อค้า แม่ขาย
เป็นพนักงาน ข้าราชการ เป็นผู้บริการ
ฯลฯ

“การพึ่งตน” ก็ยังเป็นเรื่องสำคัญ

**คนเมืองก็ต้องลดการ “ใช้เงิน”
ด้วยการไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่ฟุ่มเฟือย**

เมื่อไม่มีเรื่อง “ร้อนเงิน” มากอดตัน
ชีวิตย่อมมีสารเอ็นโดฟินหลังเสมอ!

สังคมทุนนิยมเป็นสังคมที่ผลิต “คน
อ่อนแอ” แต่หากเรา “ใช้จ่าย” น้อยลง
นับว่าเป็นวิธีการแก้ไข “ความอ่อนแอ”
ได้เป็นอย่างดี

เป็น How to เชี่ยวชาญ
คำตอบให้คนเมือง จึงต้องบอกว่า
“คุณต้องประหยัดให้ได้” ไม่ควรซื้อ
อย่าไปฟิรซ้อ”

๖. **ตอบโจทย์เศรษฐกิจพอเพียง นั้น** คือ “พึ่งตน”

หลักพุทธธรรมกำมือเดียวมีต้อง
มากมาย หนึ่งในกำเดียวก็คือ “หลัก
อึดตื้อ อึดตื้อ โน โน โน”

เราต้องพึ่งตนให้สำเร็จ ส่วนตัวเอง
จะสะสมบารมีด้วย “ทาน” ด้วยการ
ช่วยคนอื่นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ก) **ความหมาย “พึ่งตน”** คือ
หลีกเลี่ยงการหายใจด้วยจมูกคนอื่น
อานิสงส์ที่ตามมาก็คือ

- การไม่ติดยึดความสะดวกสบาย
- การไม่รักความสะดวกสบายมาก
เกินไป

- ชีวิตที่ไม่ฟุ้งเพื่อฟุ้งเพื่อย
- ระบบการเงินของตัวเองจะ
แข็งแรงขึ้น เพราะอุดหนุนชีวิตจน
หมดสิ้น

- แน่นนอน เรื่องอบายมุขชิตซ้ายไป
เลย

- เมื่อพ่อแม่เป็นตัวอย่าง ลูกก็มี

โอกาสรับวัฒนธรรมชีวิตว่าด้วย
“พึ่งตน” มาใช้ในชีวิตประจำวัน

-เราจะเห็นคุณค่าของคุณธรรม
“อดทน” ชัดเจนขึ้น ว่าเป็นตัวช่วยชีวิต
ที่แสนวิเศษ

ข) **ปลูกฝังปรัชญา “พึ่งตน”** ปลูก
บ้านต้อง “ลงเสา” ปลูกปรัชญาชีวิต
ต้องลง “รากแก้ว” หมั่นรดน้ำพรุนดิน
เสมอ

เดินทางด้วยเหตุและผล
สร้างตรรกะ สร้างจินตนาการ
เห็นภาพ “สวรรค์” ในวิถีพึ่งตนให้
ได้

ฝึกฝน “ธรรมวิจัย” (ตรีกตรอง
ไตร่ตรอง) เสมอๆ

เคล็ดวิชาหรือ How to เหล่านี้จะ
ทำให้คุณธรรมรวมไปถึงปรัชญาชีวิต
ต่างๆ แข็งแรง-ทนทานและปักมั่น

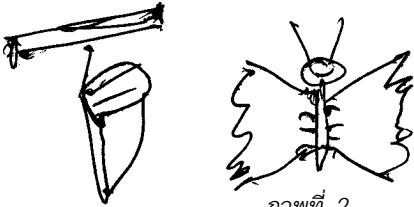
มีฉะนั้นผู้บรรลุ ผู้ประสบความสำเร็จ
สำเร็จก็มักจะละเลย-วางเฉย-วางทิ้ง!

ความเสื่อมต่ำก็จะเข้าสู่โจมตี
๑ ตัวอย่างที่เห็นชัดก็คือ

“ลูกๆ” ของพวกคุณจะไม่
มีคุณธรรมเหล่านี้ กลายเป็นคนหยิ่ง

-เหยาเย-เหยาเย-อ่อนแอ-เอาแต่ใจ-

เจ้าอารมณ์-ไม่อดไม่ทน



ภาพที่ 2

**ค) ดักแต่ “ฟังตน” ลอกคราบสู่
ความสวยงามผีเสื้อแห่งชีวิต**

ไม่อธิบายมากนักนะครับ แต่ทฤษฎี
ดักแต่ลอกคราบเป็นผีเสื้อแสนสวย
ก็ต้องผ่านกาลเวลาระยะหนึ่ง

ผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านความ
ตั้งใจ

ผีเสื้อ ๑ ตัวเมื่อกระพือปีก ครอบ-
ครวก็เปลี่ยนแปลงพัฒนา

หากเพิ่มเป็นหลายๆ ตัว สังคมก็
ดีขึ้นอย่างเหลือเชื่อ

หากเป็นร้อยล้านพันล้าน โลกก็
เปลี่ยนแปลงได้อย่างไม่น่าเชื่อ!

**ง) เนื้อหา “ฟังตน” คือ “ประหยัด-
อดออม”**

การอดูรรั่ว การไม่ฟุ้งเฟ้อ การปลูก
ในสิ่งที่กิน การผลิตในสิ่งที่จะใช้

ทั้งหมดทั้งมวลเหล่านี้เป็นพฤติกรรม
กรรม “ประหยัด” ถือเป็น “ภูมิคุ้มกัน
ที่ยอดเยี่ยม”

แต่อีก ๑ ภูมิคุ้มกันที่ไม่ควรละเลย
คือ “อดออม”

“อดออม” จะทำให้ชีวิตแข็งแกร่ง-
มั่นคง-และมั่งคั่ง!

ในสถานการณ์ฉุกเฉินของชีวิต
ในความจำเป็นแห่งกิจการหา
รายได้เลี้ยงชีวิต

เรื่อง “เงินเก็บ-เงินออม” นับว่า
เป็นเรื่องสำคัญมากทีเดียว

หลีกเลี่ยงการพึ่งบริการเงินกู้จาก
ธนาคาร สร้างกองทุนขึ้นเองในชุมชน
ในหมู่บ้าน และในครอบครัว

ถือเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งยวด
นี่แหละคือความแข็งแกร่งของชีวิต

เพราะเรามีทั้ง “ประหยัดและอดออม”
มีพี่อ้ายและพี่เอื้อยเป็นหลักยมของชีวิต
เป็นกุมารทองขนานแท้

**๗. เศรษฐกิจพอเพียงกับการลงทุน
กัสนี้ยืมสิน**

หลายๆ อาชีพ ต้องมีการลงทุน ใช้

เงินก้อนมากผิดปกติ

ล่ำพั่ง “เงินออม” ก็จะมีปัญหาได้ระดับหนึ่ง

“เงินสด” ของตัวเองต้องมีเก็บเพื่อนำมาหมุนเวียน ต้นทุนก็ไม่สูง เพราะเราไม่เสียดอกเบี้ย

สินค้าแต่ละชิ้นจะถูกกว่าคู่แข่ง โอกาสขายดีกว่าย่อมมีสูง

แต่หากต้องใช้เงินมากกว่านั้น จะกู้ธนาคารได้หรือไม่?

แล้วถ้าพลาดจะหมดตัวหรือไม่?

ก) คิดหนักอีก ๒ เท่า การกู้โอกาสผิดพลาดมีสูง ต้นทุนก็จะสูง คຸ້มไม่คຸ້มต้องใช้เหตุผล คิดหนักกว่าเดิมอีกหลายเท่า

ข) โอกาสเสี่ยงสูง สຳรวจตัวแปรให้ดี อยຳมองโลกด้านเดียว มองหลายๆ ด้านแล้วซ้่งดวงวัด

การลงทุนก็คล้ายๆ การพนัน ความเสี่ยงต้องอยู่บนฐานข้อมูลที่มีเหตุมีผล

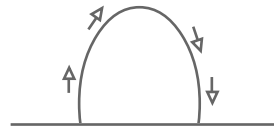
แล้วคิดต่อด้วยว่า ถ้าไม่สำเร็จแผนที่ ๑ จะทำอย่างไร แผนที่ ๒ จะทำอย่างไร

เตรียมคำตอบเมื่อพຳยแพ้เสียแต่

เนิ่นๆ

ความเสี่ยงต้องอยู่บนฐานข้อมูลอย่าเสี่ยงดຸ່ๆ บนฐานความโลภหรือเอาแต่ได้

ค) ทฤษฎีโค้งระฆังครอบ ทุกสถานการณ์ ความสำเร็จ ขึ้นกับจังหวะและโอกาส



ภาพที่ 3

ระฆังครอบ ด้านซ้ายเป็นขาขึ้น ด้านขวาเป็นขาลง

จังหวะแห่งความสำเร็จจะอยู่ด้านซ้าย

และจังหวะแห่งความล้มเหลวอยู่ด้านขวา

พ่อค้า นายทุน เกษตรกรเห็นอะไรขายดีอาจจะแห่กันผลิต แห่กันปลูก แต่บางทีก็มักจะผิดพลาดเพราะเป็นช่วงอิมิตัวเสียแล้ว!

ออกมาขายราคาก็ถูกเสียทุกที เกษตรกรชนบทมักมีชีวิตแบบนี้

ช้วนตาปี

เพราะเมื่อเฮกันปลูก ผลิตผลล้นตลาด ราคาก็ต้องถูกเป็นธรรมดา!

ทฤษฎีโค้งระฆัง เป็นบารมีของคนบางคนก็จริง จับอะไรเป็นเงินเป็นทอง แต่เป็นคำสาปของใครบางคนเหมือนกัน จับอะไรก็เจ๊ง ก็ดิ่งลงเหว!

ทฤษฎีความเสี่ยง จะโทษเป็นเรื่องกฎแห่งกรรมก็ได้

แต่การกู้ยืมมาลงทุน อย่าเถรตรงกฎแห่งกรรมให้มาก

ต้องอยู่บนพื้นฐาน “เหตุและผล”

อะอะก็กฎแห่งกรรม แบบนี้ก็ “ชั่วร้ายมันมี”

“ความพยายามเป็นของเรา ความสำเร็จเป็นของพระเจ้า” หมายความว่า ต้องพากเพียรให้มาก อย่ารอฟ้าดิน!

ง) ทฤษฎีจับเสือมือเปล่า ถ้าแก้สมัยใหม่มักมองความสำเร็จอยู่ที่การได้รับอนุมัติเงินกู้ที่ละมากๆ

ปี ๒๕๔๐ กรณีวิกฤตต้มยำกุ้ง ขอให้ถือเป็นอุทาหรณ์สอนใจ

อุทาหรณ์ที่ ๑ แหกกันกู้เงินนอกมา

ปล่อยกู้ในประเทศเพราะดอกเบี้ยถูก กู้มาดอก ๕% ปล่อย ๑๐% ก็มีแต่รายกับราย!

แต่พอค่าเงินบาทอ่อนตัว ๑ ดอลลาร์ จากเดิมแลกได้ ๒๕ บาท กลายเป็น ๕๐ บาท

คนไทยยืนตายทั้งเป็น ไม่มีปัญหาดินเงินต้น

อุทาหรณ์ที่ ๒ เสี่ยงรุ่นใหม่เหิมเกริม ลงทุนอะไรกำไรดีเป็นเทน้ำเทท่า ร่ำรวยทันตาเห็น แต่ติดโลกธรรมสูง เอาเงินไปซื้อรถ ซื้อที่ดิน ซื้ออะไรต่ออะไรมากมายที่เศรษฐกิจเขามีกัน

รูรั่วไม่กลัวเพราะกำไรเยอะมาก อดขายมุขประจำชีวิตเพียบ!

แล้ววันหนึ่งนรกก็มีจริง วงจรเศรษฐกิจสะดุดเป็นโดมิโน ล้มกันเป็นทอดๆ

คนมีเงินเก็บเงินออมก็โชครึเพราะสายป่านต่อชีวิตยาวกว่าเขายังทำมาหากินได้คล่อง แต่คนกลุ่มนี้มีไม่ถึง ๑๐ %

อุทาหรณ์ ๒ เรื่อง สอนอะไรให้พวกเรา

อย่าประมาทครับ....มองโลกในแง่

ร้ายกันบ้าง...

๘) บทสรุปวิถีแห่งพอเพียง

ชีวิตต้องเดินทาง แต่การเดินทาง
ต้องประกอบด้วยปัญญา

สังคมทุนนิยม ปลาใหญ่ย่อมกิน
ปลาเล็ก คนโง่ย่อมเป็นเหยื่อของคน
ฉลาด

“สติ” จึงต้องแข็งแรง

มิฉะนั้นเราก็จะเหมือนคนถูกสาป
ชีวิตมีแต่ความอาภัพ ความทุกข์
...ความเครียด

เป็นได้แค่ฝูงปลาที่มีน้กล้ำมากมาย

ระดมจับกิน

ก) งานหนักคือดอกไม้ของชีวิต ฟัง
มีทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน งานหนัก
คือคุณค่าของชีวิต

ข) เหนือมันไซร์คือน้ำมนต์ของชีวิต
อาบเหนือต่างน้ำมิใช่ชีวิตรันทวด ชีวิตนำ
สงสาร

เหนือออกมาก น้ำตาก็จะยิ่งไหล
น้อย

ค) รายได้ต้องมาจากน้ำพักน้ำแรง
มิใช่รอคอยโชคความสนาช่วยเหลือ
ของฟรี ไม่มีในโลก

โชคกลางต้องได้มาจากการทำงาน



มิใช่การเสี่ยงโชคด้วยหวยเบอร์

ง) **อุดรูรั้วให้ได้** เครื่องอุปโภค-บริโภคที่ไม่จำเป็นต้องเรียนรู้

ชีวิตไม่ต้องมีสิ่งเหล่านี้ได้มั๊ย?

ถามตัวเองบ่อยๆ

ทุนนิยมจะสะกดจิตเราเห็นอะไรๆ ก็จำเป็นไปหมด และนั่นคือเส้นทาง หายนะ!

จ) **ขยันอดทน-ประหยัดอดออม-ซื่อสัตย์เสียสละ**

คุณธรรม ๓ ชุดจะเป็น “ฮกโลกชีวิต”

ฉ) **ขอจบลงด้วยภาพปริศนาธรรม**



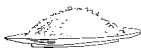
ไอศกรีม



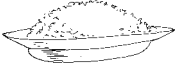
น้ำพร่องแก้ว



น้ำเต็มแก้ว



จานแบน



จานมีก้น



ของชีวิต ที่จะดลบันดาลให้เราั่งมีศรีสุข มีโชควาสนามีชีวิตเบิกบานเรียบง่าย

สังคมทุนนิยม เราต้องมีเทวดาคุ้มครอง ต้องมียันต์กันผีร้าย!

เศรษฐกิจพอเพียงจึงมีเทพ ๓ ตระกูลคุ้มครองชีวิต

หมั่นเคารพกราบไหว้ (ปฏิบัติบูชา) เราก็จะพบว่า ชีวิตไม่ได้รับทศทายาทที่คิด

บอกตรงๆ ทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียงคือทางรอดของมนุษยชาติ!

วิธีช่วยโลกหรือช่วยผู้อื่นให้มีสันติสุขแท้จริง คือ
จงพยายามค้นหาความเห็นแก่ตัวของตนให้ออกมาให้ได้มากที่สุด
● สมณะโพธิรักษ์

กินเป็นอยู่เป็น

(วิญญูกษัตริย์)



*กิน น้อยใช้น้อยฝึกฝน
เป็น คนเลี้ยงตนเบา่ง่าย
อยู่ ได้ไม่มีอดตาย
เป็น ไปสุขใจไร้ทุกข์

พระ ศาสตราเมื่อประทับอยู่ ณ
พระวิหารเชตวัน ทรงปรารภกับภิกษุ
เหลวไหลรูปหนึ่ง

“เราได้ยินมาว่า เธอทำตัวเป็น
คนเหลวไหลอยู่จริงหรือ?”

ภิกษุนั้นก้มหน้ากราบทูลว่า

“จริง พระพุทธเจ้าข้า”

พระศาสดาทรงสดับอย่างนั้น
จึงตรัสสอน

“ดูก่อนภิกษุ ไม่ใช่เฉพาะในเวลา
นี้เท่านั้น แม้กาลก่อนเธอก็เป็นคน
เหลวไหลมาแล้วเหมือนกัน จึงไม่รู้จัก
อัม ไม่รู้จักพอในซากศพสัตว์และซาก



ศพนุขย์ เทียวโลกค้นหาซากศพกินอยู่รำไป”

แล้วทรงนำเรื่องราวนั้นมาสาธก (ยกตัวอย่างให้เห็น)

.....

ในอดีตกาล เมื่อ**พระเจ้าพรหมทัต**ครองราชสมบัติอยู่ในนครพาราณสี มีกาเหลวไหลตัวหนึ่งอาศัยอยู่ในเมืองหลวง มักมีรสนิยมนพึงพอใจในรสชาติอาหารที่อร่อยถูกปาก ชอบกินซากศพช้าง ซากศพวัว ซากศพม้า และซากศพนุขย์ในเมืองเป็นอาหาร แม้จะช่างกินอย่างนี้ กากก็ยังคงมีกายพอมเกร็งอยู่ตลอดมา

วันหนึ่ง กาเทียวออกแสวงหาอาหารกิน แต่ไม่พบเหยื่อที่อร่อยถูกใจเลย จึงตัดสินใจบินออกไปนอกเมือง มุ่งเข้าสุป่าใหญ่ ด้วยความคิดว่า

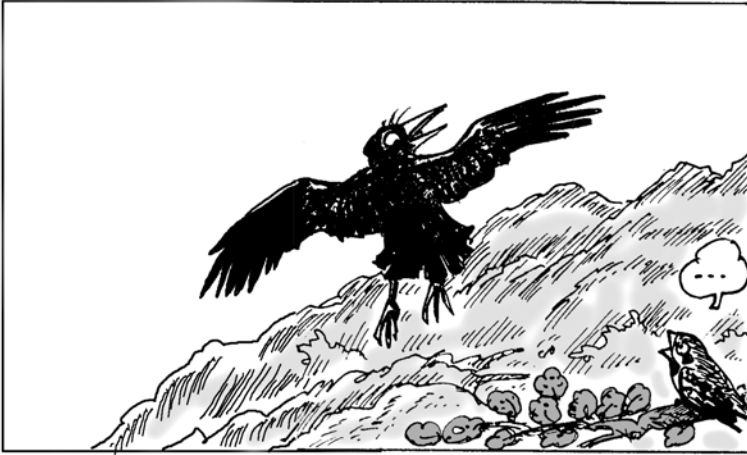
“เราจะได้อาหารอร่อยมากมายในป่านี้แน่”

ขณะที่ออกหาเหยื่ออยู่นั้น พลันสายตาเหลือบเห็น**นกกระจาบตัวหนึ่ง**เข้า ซึ่งมีรูปร่างสมบุรณ์ ใบหน้าเอี่ยมอ่อม่องใส ก็เกิดความคิดขึ้นมา

“นกกระจาบตัวนี้ร่างกายอวบอ้วนดีเหลือเกิน หน้าตาก็อี่ยมสุขสดใส เห็นทีจะได้กินของอร่อยๆ สม่าเสมอ เราน่าจะถามถึงอาหารการกินของนกกระจาบนี้ดู ว่ากินอะไรหนอจึงได้อ้วนพีดีแท้”

คิดแล้ววาก็บินไปเกาะอยู่ที่กิ่งไม้ใกล้ๆ นกกระจาบนั้น แต่...ก่อนที่จะกาจะทันอ้าปากถามไถ่ นกกระจาบกลับเอ่ยปากทักทายขึ้นมาก่อน

“พ่อลูกกา ท่านคงมาจากในเมือง อยู่ในเมืองท่านคงได้กินอาหารอันประณีตของมนุษย์ เช่นเนยใสและน้ำมัน แต่เพราะเหตุใดเล่าท่านจึงดูซูบผอมนัก”



ภาพประกอบ : จิสุตร นวพันธุ์

กาได้ฟังคำของนกกระจาบแล้ว ก็ตอบสารภาพออกไปตามจริง

“เจ้านกกระจาบเอ๋ย เราอยู่กับพวกมนุษย์ในเมือง ก็เหมือนอยู่ในท่ามกลางหมู่ศัตรู เวลาใดที่ออกหาเหยื่อกินในที่นั้น ต้องมีใจหวาดระแวง สะดุ้งกลัวอยู่เป็นนิจ แล้วที่ไหนเราจะฮ้วนท้วนได้แล้ว และซากศพที่เราได้มา ก็ด้วยการขโมยอันเป็นบาป เราจึงกินได้ไม่อิ่มไม่พอ ถึงแลดูผ่ายพอม เช่นนี้แหละ”

กล่าวจบ กาก็รีบถลางถึงอาหารการกินของนกกระจาบบ้าง

“เจ้าอาศัยอยู่ในป่านี้ ได้กินอาหารอันประณีตอะไรหรือ จึงได้มีรูปร่างฮ้วนพีสมบูรณ์อย่างนี้”

นกกระจาบชูคอตอบอย่างภาคภูมิใจทันที

“เรากินแต่พืชหญ้าหายาๆ ที่ไม่ค่อยมีรสอร่อยเท่าใดนัก และมีหลักในการออกแสวงหาอาหารกิน คือ



๑. จะเลี้ยงชีวิตด้วยความมกน้อยในอาหาร
 ๒. จะเลี้ยงชีวิตด้วยความคิดกังวลน้อยในอาหาร
 ๓. จะเลี้ยงชีวิตด้วยการไม่ไปหาอาหารในที่ไกล
 ๔. จะเลี้ยงชีวิตด้วยอาหารตามมีตามได้
- เราเป็นผู้สมบูรณ์อ้วนพี ก็เพราะเหตุ ๔ อย่างนี้เอง”

กาได้ยื่นหลักการในการดำรงชีวิตอย่างนั้น ก็ครุ่นคิดอยู่สักครู่หนึ่ง แล้ว
ผงกศีรษะรับคำ

“เป็นความจริง เพราะความเป็นไปของผู้มีความมกน้อย คิดถึงความสุข
แต่น้อย รู้จักประมาณอาหารการกินให้พอดี ย่อมสามารถทำให้เกิดความสุข
สมบูรณ์ได้”

สิ้นคำกล่าวแล้ว กาก็อำลานกกระจาบ โปบินกลับเข้าเมืองไป

.....



พระศาสดาทรงเล่าชาดกนี้จบแล้ว ก็ตรัสว่า
**“กาในครั้งนั้นก็คือ ภิษุเหล่าไหลในบัดนี้ ส่วนนกกระจาบนั้น
 ก็คือ เราตถาคตนั่นเอง”**

ตรัสเฉลยแล้ว ทรงประกาศสังขธรรมทั้งหลาย เมื่อจบสังขธรรม
 เหล่านั้น ภิษุผู้เหล่าไหลรูปนั้น ก็ได้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติผลทันที



- **ณวมพุทธ**
 (พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๙๕๗
 อรรถกถาแปลเล่ม ๕๙ หน้า ๑๙๔)

คนผู้เกิดมาเพื่อแสวงหาการกินดีอยู่ดี
 ผู้นั้นคือผู้มีชีวิตอยู่ด้วยบาป ด้วยความฉิบหาย
 แต่คนผู้เกิดมาเพื่อแสวงหาการทำดี (กุศลกรรม)
 อันได้แก่ สร้างสรร เสียสละ ขำระจิต
 ผู้นั้นคือผู้มีชีวิตอยู่ด้วยบุญ ด้วยความเจริญรุ่งเรือง

● สมณะโพธิรักษ์



รับขวัญใบไม้

เธอคือใบไม้ที่หายหน้า
จากพาราไรวรานเมื่อวันก่อน
ไปสู่น้ำเขาที่ไรวอรอน
จึงรู้โลกละครของใบไม้
รู้ความจริงสิ่งหนึ่งของเลือดเนื้อ
ว่าการเกิดการเกื้อเอื้ออาศัย
ควรยืนหยัดอยู่ ณ จุดใด
อะไรคือคุณค่าพทุกษาชน
วันนี้...ใบไม้ได้กลับมา
เล่านิยายแสวงหาว่าไรวหม่น
สิ่งที่หาคว่าไขว...ไกลตน
แต่อยู่แค่คืบกมลมิไกลเลย
ดูเกิดใบไม้อีกหลายล้าน
ตำนานย่านชีวิตมิ่งมิตรเอ๋ย
เคยสร้างสรรค์สรรค์สร้างเหมือนอย่างเคย
ผลิเผยใบใหม่จงไพบูลย์
รับขวัญใบไม้ที่ไหวพลิว
ไ้อ้ขวัญลิวปลิวไปไซ่หายสูญ
กลับมาป่าแก้วมาเกื้อกูล
สำนึกจรูญแนบแน่นกับแผ่นดิน

● ศิวกานท์ ปทุมสูติ



ความคิดอย่างหนึ่ง
ที่สมควรฝึกให้เกิดขึ้น
เป็นประจำ คือ
ความคิดว่า “พอ”
คิดให้รู้จัก “พอ”

ผู้รู้จักพอ
จะเป็นผู้ที่มีความสบายใจ
ส่วนผู้ไม่รู้จักพอ
จะเป็นผู้ร้อนรุ่ม
แสวงหาไม่หยุดยั้ง
คนรวยที่ไม่รู้จักพอ
ก็เป็นคนจนอยู่ตลอดเวลา
คนจนที่รู้จักพอ
ก็เป็นคนมั่งมีตลอดเวลา