



# จดหมายพ่อทวด

ฉบับที่ ๑๕๔

ฉบับที่ ๑๕๔

จากหนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ

ISSN 0857-7587



‘ประชาชนชาวไทยทั้งหลาย  
บัดนี้ถึงวาระจะขึ้นปีใหม่ ข้าพเจ้าขอส่งความปรารถนาดี  
มาอวยพรแก่ท่านทุกๆ คน ให้มีความสุข ความเจริญ  
และความสำเร็จสมประสงค์ ในสิ่งที่ปรารถนา  
ความปรารถนาของทุกคน คงไม่แตกต่างกันนัก คือต้องการให้ตนเอง  
มีความสุขความเจริญ และให้บ้านเมือง มีความสงบร่มเย็น  
ในปีใหม่นี้ จึงขอให้ท่านทั้งหลาย รักษาสุขภาพกายสุขภาพจิต  
ให้สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อให้สามารถปฏิบัติภาระหน้าที่ได้เต็มกำลัง  
ข้อสำคัญ จะคิดจะทำสิ่งใด ให้นึกถึงส่วนรวม และความเป็นไทยไว้เสมอ  
งานของตน และงานของชาติ จักได้ดำเนินก้าวหน้าไปโดยถูกต้อง  
เที่ยงตรง ไม่ติดขัด และบรรลุถึงประโยชน์ เป็นความสุข  
ความเจริญและความสงบร่มเย็น ดังที่ทุกคนตั้งใจปรารถนา  
ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์  
จงคุ้มครองรักษาท่านทุกคน ให้ปราศจากทุกข์ ปราศจากภัย  
ให้มีความสุขกายสุขใจ ตลอดศกหน้านี้โดยทั่วกัน.’

พระราชดำรัส

พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทยในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๕๗  
วันอังคารที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖



## สังเสด็จสังฆราชา

รวมจิตถวายแด่เจ้า	พระคุณ
เสด็จเสด็จนแดนมนุษย์	กว่าฟ้า
แลเพรงแห่งการณย์	สื่อเสด็จ กิตติการ
เพียรบ้นกเสด็จล้ำ	เพื่อน้อมกตัญญู

ตั้งเกล้าด้วยกรรมอัน  
 ข้าพระพุทธเจ้านี้โดยสารดอกหญ้า  
 (ประพันธ์โดย สุริยา ศรีสุวรรณ)  
 ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๖



# สารบัญ

## ชีวิตและสิ่งแวดล้อม

ปลูกผักได้มากกว่าผัก.....๕๗

## ธรรมะล้ำรา

ขาดก/อย่าทำบุญได้บาป .....๙๐

## รับเชิญ

สรรพนามแทนพระองค์.....๓

คืนดี รับปีใหม่.....๖

รู้ไว้ใช้ว่า.....๑๑

ปฏิรูปประเทศเริ่มด้วยการปฏิวัติการศึกษา...๑๘

## บทความและเรื่องสั้น

ถ้อยคำสิริมงคล.....๑๖

โรงเรียนรถเข็น.....๒๒

ประสบการณ์ฯ.....๓๕

บ้านเมืองไร้อากแแก้ว.....๓๗

หน้าต่างความคิด.....๔๓

บทวิจารณ์/อยู่อย่างพุทธฯ.....๔๘

สาระคุณค่า/ต้นทุ้ง.....๕๓

แยกขยะ.....๖๗

ด้วยรักและผูกพัน.....๗๐

รอบบ้านรอบตัว/อยู่อย่างพุทธฯ .....๗๖

สมุดบันทึก/สิทธิมนุษยชน.....๘๔



# ๑๑๒๓

ปีที่ ๒๘ อันดับที่ ๑๕๔

กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๖

เจ้าของ : สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถนนมิตร

คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

โทร. ๐-๒๓๓๗๔-๕๖๓๑

www.asoke.info

E-mail: dokya@hotmail.co.uk

บรรณาธิการ : รินธรรม โอศกตระกูล

กองบรรณาธิการ : น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย

ฝากดวงวัน วิสูตร ปานปั้น กุดาว 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”

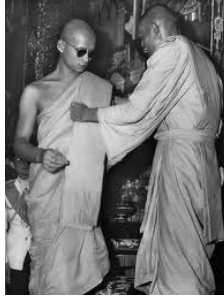
\*เพื่อยังความเป็นภราดรภาพ

และสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สมาชิก

\*เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึง

คุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา

ในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม



## สรรพนามแทนพระองค์ เมื่อในหลวงฯ ทรงผนวช

วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นวโรกาสที่เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ทรงเจริญพระชนมายุ ๑๐๐ ชันษา ผู้เขียนขอโอกาสบันทึกความทรงจำที่ได้รับความรู้สำคัญ และพระเมตตาอันหาที่สุคติได้จากพระองค์ ดังนี้

### พระอภิบาล

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงผนวชเมื่อวันที่ ๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ ณ พระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ทรงได้รับสมณฉายาว่า “ภูมিপโล” นับแต่เสด็จพระราชพิธี พระภิกษุพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (ขานพระนามตามความหมายของสำนักพระราชวัง) เสด็จพระราชดำเนินสู่วัดบวรนิเวศวิหาร ซึ่งเป็นที่ประทับตลอดระยะเวลาที่ทรงผนวชจนถึงวันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๙ โดยมีพระโศภณคณาภรณ์ (เจริญ สุวฑฺฒโน) ทำหน้าที่พระอภิบาล

## ภาษากับสังคม

พ.ศ.๒๕๑๕ ผู้เขียนเป็นนิสิตคณะอักษรศาสตร์ ชั้นปีที่ ๓ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในหมวดวิชาภาษาไทย มีวิชาย่อย คือ **วิชาภาษากับสังคม** อาจารย์อธิบายว่า สรรพนามนั้นแบ่งถึงฐานะทางสังคม เช่น คำว่า ‘ผม’ เป็นสรรพนามแทนผู้ชาย คำว่า ‘อาตมา’ เป็นสรรพนามแทนพระหรือสมณะ

ผู้เขียนมีคำถามว่า **‘เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงผนวช พระองค์ใช้สรรพนามว่าอย่างไร’**

ผู้ใดเล่าจะทราบดีเท่าพระอภิบาลในพระภิกษุพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

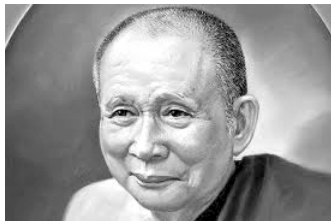
## มุ่งหน้าหาคำตอบ

เย็นวันหนึ่ง ผู้เขียนนั่งรถประจำทางสาย ๗๖ จากหน้าประตูมหาวิทยาลัย ด้านถนนพญาไทไปยังวัดบวรนิเวศ สมัยนั้นรถสาย ๗๖ สุดสายที่บางลำภู

ผู้เขียนมุ่งไปที่กุฏิสมเด็จพระญาณสังวร (สมณศักดิ์ในขณะนั้น) แสดงความจำนงแก่ภิกษุรูปหนึ่งซึ่งนั่งอยู่ในโถงชั้นล่างว่า ผู้เขียนเป็นนิสิตคณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ มีความประสงค์จะกราบนมัสการถามเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวรว่า **‘เมื่อในหลวงฯ ทรงผนวช พระองค์ทรงใช้สรรพนามว่าอย่างไร’**

ภิกษุผู้เมตตาท่านนั้น ให้ผู้เขียนรอสักครู่ เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวรท่านประทับอยู่ชั้นบน ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร คงได้ยินเสียงสนทนาที่ชั้นล่างจึงเสด็จลงมา ผู้เขียนอยู่ในชุดนิสิตก็กราบท่านพร้อมกับกราบเรียนถามข้อสงสัย

“เมื่อในหลวงฯ ทรงผนวชทรงใช้สรรพนามแทนพระองค์ว่า **ดิฉัน**”



ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (ปลด) ญาณาคูณ เมื่อทราบคำตอบแล้ว ผู้เขียนกราบนมัสการลาด้วยความซาบซึ้งในพระกรุณาธิคุณ

เวลาล่วงเลยมา ๔๑ ปี ผู้เขียนยังจำแหวพระเนตรและรอยแย้มพระสรวลของเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวรได้ และจะมีวันลืม

ที่มายุโกโหดุ สังฆราชา

๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

#### หมายเหตุ

พระประวัติของพระองค์ วีระศักร จันทร์สงแสง ได้เรียบเรียงเป็นสารคดีพิเศษ ในนิตยสาร **สารคดี** ฉบับที่ ๓๔๓ กันยายน ๒๕๕๖ ขอแนะนำว่าควรหามาอ่านอย่างยิ่ง จักเป็นประโยชน์ใหญ่ในด้านจิตวิญญาณ





# กึ๋นดี

# รับปีใหม่

ความคิดนั้นเป็นส่วนหนึ่งของเรา

ทุกวันนี้คนจำนวนไม่น้อยได้ทำให้ความคิดจิตใจกลายเป็นปฏิปักษ์กับตนเอง

ตั้งนั้นจึงเท่ากับทำให้ตัวเองเป็นปฏิปักษ์กับตนเอง

ผลก็คือเกิดความเดือดร้อน วุ่นวาย จนหาความสงบไม่ได้  
อยู่ว่าง ๆ คนเดียวเมื่อไร สงครามเป็นต้องเกิดขึ้นภายในใจ

ด้วยเหตุนี้ใครต่อใครจึงชอบหนีตัวเอง คอยทำตัวไม่ให้อ่าง  
ถ้าไม่ทำงานชก ๆ ก็ดูโทรทัศน์เป็นชั่วโมง เทียวเตร่จนตึกตื่น

คุยโทรศัพท์หรือสนทนาอินเทอร์เน็ตจนสายแทบจะไหม้

หนักกว่านั้นก็เข้าหยาเสพติดไปเลย



วิธีเหล่านี้ยังให้ผลพลอยได้ประการหนึ่งคือ

เป็นโอกาสที่จะหนีคนรอบข้างด้วย

ทั้งนี้เพราะนับวันเราไม่เพียงแต่หมกมุ่นกับตัวเองเท่านั้น  
หากยังแปลกแยกกับคนรอบตัว ไม่เว้นแม้แต่พ่อแม่พี่น้อง หรือคู่ครอง  
สงครามจึงไม่ได้เกิดขึ้นแค่ภายในใจเท่านั้น

หากยังมักเกิดขึ้นในความสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบตัวด้วย

ฉะนั้นจึงไม่แปลกที่ผู้คนต้องหาทางออก

ด้วยการไปหมกมุ่นกับสิ่งอื่นแทน

แต่ไม่ว่าจะอย่างไร เราก็ไม่มีวันที่จะหนีตัวเองได้

และไม่ว่าจะแสวงหาเท่าไร ก็ไม่มีวันพบใคร

ที่จะเป็นมิตรอันประเสริฐไปกว่าตัวเองได้

จะไม่ดีกว่าหรือ



หากเราจะหันกลับมาเผชิญหน้าและผูกมิตรกับตัวเองเสียที่

นี่เป็นวิธีเดียวที่จะสงบศึกภายในใจได้

เรามาสงบศึกและสร้างสันติภายในใจเรา  
ด้วยการหันมาให้เวลากับชีวิตด้านในของตนเองดีใหม่  
ความคิดจิตใจของเราถูกอัดแน่นด้วยข้อมูลข่าวสารมากมายจนเต็มอึดแล้ว  
แต่กลับทิวโหยความสงบสุขและการผ่อนคลาย

ดังนั้นจึงไม่มีอะไรที่ดีไปกว่าการแสวงหา

ความสงบสุขมาหล่อเลี้ยงจิตใจของเรา  
ขณะเดียวกันก็เปิดโอกาสให้ความคิดของเราได้พักผ่อนคลาย  
การจัดสรรโอกาสเพื่อให้ความคิดจิตใจได้สงบนิ่งอย่างน้อย ๑๐ นาทีต่อวัน  
เป็นเงื่อนไขที่ขาดไม่ได้ของการทำสัญญาสงบศึกกับตัวเอง  
และถ้าต้องการสันติภาพที่ยั่งยืน  
เราต้องเต็มใจที่จะอุทิศเวลาและความเพียรให้มากขึ้นกว่านี้

สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้สำหรับสันติภาพที่แท้จริงก็คือเมตตาหรือความรัก



นอกจากเวลาและความสงบแล้ว เราควรให้ความรักแก่ตนเองมาก ๆ ด้วย  
อย่างจริงจังจนตนเองถึงแม้หน้าตาจะไม่สวยงาม

หุ่นไม่ผอมบาง หรือฉลาดสู้คนอื่นไม่ได้□

แต่ที่สำคัญกว่านั้นก็คือ



รู้จักแผ่เมตตาให้ตนเอง

เมื่อประสบกับเรื่องที่ไม่น่าพึงพอใจ

แทนที่จะทำร้ายตัวเองด้วยการเอาความโกรธเกลียดมาเผาผลาญจิตใจ

หรือเติมฟืนไฟให้มันพลุ่งพล่านรุนแรงขึ้น

ไม่ดีกว่าหรือหากเราจะสงสารตัวเอง และนำเมตตาธรรมมาชโลมใจแทน

แม้จะแผ่เมตตาให้แก่คนที่เบียดเบียนเราไม่ได้

อย่างน้อยก็น่าที่จะแผ่เมตตาให้แก่ตัวเองว่า ขอให้สงบเย็น เป็นสุขเถิด  
เพียงถูกเขากระทำแค่นี้ เราก็ทุกข์พอแล้ว นี่เราจะมาซ้ำเติมตัวเองอีกหรือ  
ยิ่งเราโกรธเกลียดเขามากเท่าไร เราเองก็จะเป็นฝ่ายทุกข์มากเท่านั้น  
เชื่อว่าเขาจะทุกข์ร้อนไปด้วยก็หาไม่

๑๑๔๓ - ๘ -

ยิ่งเรารักตัวเอง เมตตาตัวเองมากเพียงใด  
ยิ่งจำต้องดับไฟแห่งความโกรธเกลียดให้เร็วเพียงนั้น  
ทั้งนี้ด้วยการถอนจิตออกไปจากเรื่องนั้น  
หรือเอาความคิดไปจดจ่อกับเรื่องอื่นที่สบายใจกว่าแทน  
และหากเรามีเมตตามากพอ ก็ควรแผ่ไปให้แก่ผู้ที่กระทบใจเราด้วย  
อย่างน้อยผลดีก็จะเกิดขึ้นแก่เราเอง คือ ทำให้ใจเราสงบเย็นขึ้น  
ถ้าจะเมตตาตัวเองให้เป็น เราต้องรู้จักเมตตาผู้อื่น  
โดยเฉพาะผู้ที่เป็”ศัตรู”ของเราด้วย

สิ่งประเสริฐสุดอย่างหนึ่งที่เราสามารถทำได้ในชีวิตนี้ก็คือ

การมอบความเป็นมิตรให้แก่ตนเอง  
นานมาแล้วที่เราเห็นห่างหมางเมินกับตนเอง  
จนบางครั้งถึงกับเป็นปฏิปักษ์กัน  
ยังไม่ถึงเวลาอีกหรือที่เราจะหันมาเป็นมิตรกับตนเอง  
เพื่อจะได้อยู่ร่วมกับตนเองอย่างสงบสันติเสียที

ปีใหม่นี้เป็นโอกาสที่ เราจะเริ่มต้นคืนดีกับตัวเอง  
ปีแล้วปีเล่าที่เราให้ของขวัญใครต่อใครมากมาย  
ใยปีนี้ไม่ลองมอบมิตรภาพให้แก่ตัวเองบ้าง  
แล้วอย่าลืมหันไปคืนดีกับคนรอบข้างด้วยละ

ไม่มีอะไรอีกแล้วที่จะทำให้เราและคนรอบข้างมีความสุข

เท่ากับของขวัญพิเศษอย่างนี้



# รู้ไว้...ใช้ว่า



วิธีแก้ไขให้โรคหาย หรืออาการดีขึ้น ต้องกระทำดังต่อไปนี้

**๑. ควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัด** ระมัดระวังเรื่องการกินอาหาร กินเพื่อรักษาสุขภาพ หมั่นตรวจร่างกายบ่อยๆ ตรวจเลือด หากมีโรคประจำตัว เช่น โรคเกาต์ ก็ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ละเว้นอาหารจำพวกสัตว์ปีก เครื่องใน ยอดผักอ่อนๆ ที่มีกรดยูริกมาก



**๒. ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะพอดี** ออกกำลังกายทุกๆ วันอย่างสม่ำเสมอ หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง ด้วยการเดิน ไม่ว่าจะเป็นการเดินไปข้างหน้า หรือเดินถอยหลัง การวิ่งจ็อกกิ้ง กระโดดเชือก ตัดต้น



รำไม่พลอง รำให้เก๊ก เต็มแอโรบิก เต็มรำ ว่ายน้ำ ฯลฯ อะไรก็ได้ทั้งสิ้น

**๓. ใช้หลักธรรมานามัย** อาศัยธรรมะทางศาสนาเข้าช่วย โดยเฉพาะ การเจริญสมาธิภาวนา การบริหารจัดการ ฝึกอารมณ์ หรือฝึกจิตให้สงบนิ่งเป็นประจำ ถ้ารักชาติด้วยก็จะยิ่งดีมากขึ้นไปอีก

**๔. มีลีลาการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติมากที่สุด** มีความเป็น อยู่เรียบง่าย แต่งกายด้วยเสื้อผ้าเนื้อหยาบๆ สีเรียบๆ ราคาไม่แพง ปล่อยเสื้อ หรือกางเกงให้หลวมๆ ว่าง ดเว้นการใส่รองเท้าส้นสูง ทำตัวให้กลมกลืนไปกับ ธรรมชาติ ก็จะมีความสุข สดชื่นไปอีกแบบหนึ่งท่ามกลางธรรมชาติที่น่ารื่นรมย์

**๕. ดูแลเอาใจใส่ทุกข์สุขของบุคคลในครอบครัว** ห่วงอาทรซึ่งกันและ กัน ดูแลเอาใจใส่สุขภาพ ความเป็นอยู่ของกันและกัน ทำให้ครอบครัวอบอุ่น และเป็นครอบครัวที่เข้มแข็ง สมาชิกในครอบครัวที่ได้พบกันพร้อมหน้าพร้อมตา มี เรื่องราวทุกข์ร้อนอะไรก็สามารถปรึกษาหารือกันได้ ก็จะมี ความสมัคร์ศมาน สามัคคีต่อกันอย่างแน่นเหนียว มีสายใยรักใคร่ ผูกพันต่อกันอย่างลึกซึ้ง เป็นการ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง เป็นภูมิคุ้มกันป้องกันโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

**๖. ใช้เวชภัณฑ์ประเภทวิตามิน แร่ธาตุ และอาหารเสริมบางชนิด** ตาม คำแนะนำของแพทย์

สรุปได้ว่า ต้องใช้ความพยายามตามหลักการแพทย์แบบองค์รวม หรือบูรณาการมากกว่าแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อดูแลรักษาโรคในกลุ่มนี้



มนุษย์จะต้องหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความสบายจนเกินเหตุนี้ลง พร้อมทั้งเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคด้วย วิธีการแก้ไขอย่างหนึ่งก็คือการออกกำลังกาย ซึ่งมีประโยชน์อย่างมาก เพราะช่วยลดความตึงเครียด เพิ่มกำลัง และมีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้น ทำให้อนอนหลับสนิท ช่วยลดหรือควบคุมน้ำหนัก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนของโลหิตทำงานดีขึ้น ช่วยลดภาวะซึมเศร้า ทำให้รูปร่างได้สัดส่วน กล้ามเนื้อกระชับ มีสมาธิในการทำงาน ช่วยลดความรุนแรงของภาวะปวดเรื้อรัง เช่น ปวดหลัง ปวดประจำเดือน ช่วยทำให้ความยืดหยุ่นตัวดีขึ้น ชะลอความชรา ทำให้สุขภาพร่างกายและคุณภาพชีวิตดีขึ้น



# ตาจ๋า “อย่าร้องไห้”

ตาจ๋า (ตาคนเก่ง) อย่าร้องไห้  
ร้องทำไมให้เขาขำ  
ตาจ๋นนึกถึงสิ่งที่ได้ทำ  
ใครเล่าขำเพราะตาเอง  
ตาจ๋า อย่าร้องไห้  
ร้องไปโย ให้เขาขำ  
ชีวิตตา ตกระกำ  
ตาต้องขำ ต้องทำใจ  
ตาขอขำ อยู่เดียวตาย  
ตาเอ๋ย อย่าร้องไห้  
ร้องไปโย ให้สาวขำ  
ในวัยหนุ่ม ตาสร้าง เวรกรรม  
ตาเป็นชาย “เจ้าชู้” ขิมสาวสวย  
ใช้ความหล่อ เป็นเช่น “เหยี่ยว”  
สาวแลเหยี่ยว หลงเสน่ห์ (เฮ)





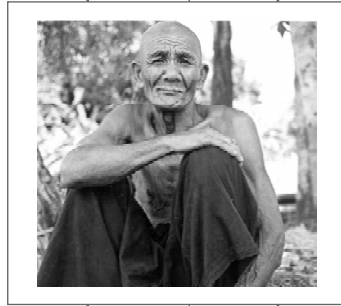
ใช้ความ “หล่อ” ล่อสาวให้ติดบ่วง  
อีกคารมลวงให้สาวหลง  
สาวหลงเชื่อ ชีวิตเจียนปลิดปลง  
มันเจ็บยิ่งผงเข้าตา

ตำร้องเพลง บรรเลงกล่อม  
สาวยินยอมหลงเสน่ห์หา  
มนต์รัก พรู่ออกมา  
จากปากตานั่นลมลวง

ตาชิมเสน่ห์สาว  
แล้วชิมคารสาวคนใหม่  
ตาเอ๋ย ตาชื่นใจ (อิๆ)  
รำ รำไป ตามความหนุ่ม

บัดนี้ ตาแก่แล้ว  
คงไม่แคล้วไกล่ลงหลุม  
ใช้เวร ใช้กรรม ทุกแง่มุม  
ตาสุ่ม (สาว) คล้ายสุ่มปลา

ผมสีขาว แวนสีดำ ข้าใช่ไหม?  
เนื้อหนังเหี่ยวไม่สดใสเอาซะเลย  
ตาคงไม่รำเริงบันเทิงจิต นี้ตรงเผง  
เรื่องนี้ตาเขียนเอง  
บรรเลงตามกรรมมันมีมิติ  
จบละจบสนิท  
ฝาที่ปิด คือ “ฝาโลง”





# เป็นวิบาก เป็นบารมี

สรรพสิ่งที่อุบัติขึ้นมักจะให้ทั้งคุณและโทษได้พร้อมกัน  
เพราะเหตุนี้จึงต้องอาศัย “ปัญญา” เพื่อนำมาให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตให้  
มากที่สุด

โลกมนุษย์วันนี้เขา Two in One โลกของการพัฒนาตัวเอง เราจะเปลี่ยน  
วิกฤติเป็น โอกาส มิใช่เรื่องเกินฝัน

“เป็นวิบาก เป็นบารมี” เตือนตน เตือนจิต ใครจะเตือน ถ้ามิใช่ “ตัวเรา”

“เป็นวิบาก เป็นบารมี” เตือนเพื่อตั้งสติ เปลี่ยนชีวิตรันทดเป็นชีวิตกล้าแกร่ง  
“วิบาก” นั้นเป็นอุปสรรคของชีวิต

อาจจะพลาด อาจจะไม่ตั้งใจ แต่เขาก็มาแล้ว!

เปิดประตูต้อนรับ ไหนๆ ก็ไหนๆ

อย่าแสดงความขลาดกลัว

อย่าแสดงความพรั่นพรึง

พร้อมเผชิญ พร้อมสนทนา พร้อมใช้หนี่กรรรม... ไม่บิดพลิ้ว ไม่หลบเลี่ยง

“เป็นวิบาก เป็นบารมี” ให้สติตัวเอง

มาเพิ่มมูลค่าให้แก่ชีวิต

วิบากเป็นเรื่องของการชดใช้ แต่บารมีเป็นเรื่องของการเรียนรู้-ฝึกฝน!  
เพราะเหตุนี้เขาถึงเปรียบเทียบ พระยามารจึงตามเราไม่เจอ!  
มารไม่เจอวิบากเพราะเราเปลี่ยนให้ เป็นบารมี!  
เราใช้มนตร์วิเศษเปลี่ยนศัสตราเป็นอาภรณ์!  
เมื่อธนูหลุดจากแฉ่ง กลับกลายเป็นดอกไม้บูชา!  
นี่แหละนิทานปกรณัมแต่งไว้ จึงเป็นเรื่องจริง...ไม่ได้โม้!  
“เป็นวิบาก เป็นบารมี” ชีวิตจึงเป็นเรื่องที่เราต้องลิขิต มิใช่รอฟ้า รอโชค

ชะตา

หลังน้ำท่วมมีปู่มากมาย  
หลังฝนกระหน่ำ ต้นไม้เจริญเติบโต  
ธรรมชาติก็เป็นเช่นนี้  
ชะตากรรมก็เช่นเดียวกัน!  
อย่าไว้วาง อย่าเสียใจ เจ้าหนี้มาทวงหนี้ เปิดประตู จ่ายให้ครบ อย่าเม้ม!  
อย่าโง่ง!

เอาไปเลย...ใจเต็มๆ...ให้อย่างคนใจใหญ่!  
แล้วต่อไปอย่าผิติดสี ๕ ทั้งกาย วาจา ใจ  
หัดมีน้ำใจ หัดเสียสละให้มากเข้าไว้...วิบากจะได้ลดลง!



# ปฏิรูปประเทศเริ่มด้วย การปฏิวัติการศึกษา



## เหตุแห่งปัญหา

ขณะนี้กระแสปฏิรูปประเทศไทยมาแรง ต่างฝ่ายต่างพยายามยกมาเป็นเครื่องมือทางการเมือง แต่ไม่สามารถรวมคนให้ทุกฝ่ายเข้าร่วมอย่างเป็นเอกภาพ จึงไม่สามารถยุติความขัดแย้งและความรุนแรงทางการเมืองที่เกิดขึ้นได้ ข้อเขียนนี้ได้แรงบันดาลใจจากการสนทนากับเพื่อนร่วมทางบนรถไฟฟรี เพื่อไปร่วมเวทีสภาประชาชนปฏิรูปประเทศไทย เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๖ แต่ไม่มีโอกาสที่จะได้เสนอความคิดเห็น จึงขอเสนอด้วยการเขียนบทความนี้

ปัจจุบันสังคมไทยมีปัญหา สาเหตุมาจากสถาบันของประเทศทั้งสาม นั่นคือ สถาบันตุลาการ สถาบันนิติบัญญัติ และสถาบันบริหาร มีแนวโน้มในการปฏิบัติอย่างไร้คุณธรรม ไร้จริยธรรมและประกอบกับอำนาจทางสังคมได้เปลี่ยนรูป เนื่องจากการขยายตัวและพัฒนาการของการสื่อสารอย่างกว้างขวาง

เป็นที่รู้ดีว่า ปัญหาเกิดจากความไม่เป็นธรรมในสังคม ตั้งแต่นักการเมืองส่วนใหญ่คิดเอาแต่ประโยชน์ส่วนตัว ไม่เคยคิดถึงประเทศชาติ ศาลบางแห่งไม่เป็นที่พึ่งด้านความยุติธรรม ข้าราชการจำนวนไม่น้อยรับใช้นักการเมืองจนลืมหูลืมตาไม่ขึ้น ดังกรณีผู้ว่าฯ สังกะสัยผู้ชุมนุมชาวสวนยางที่ควนหนองหงส์ จังหวัดนครศรีธรรมราช หรือกรณียุบโรงเรียนขนาดเล็กเพื่อจะเปิดช่องทางในการซื้อรถตู้ซึ่งเป็นประโยชน์แก่คนกลุ่มหนึ่ง พ่อค้า นักธุรกิจจึงแต่เอาประโยชน์ใส่ตน ประกอบการบนความเอาวัดเอาเปรียบสังคม สื่อมวลชนเกือบทั้งหมดหากินด้วยความเอาวัดเอาเปรียบสังคม ไม่มีงานสร้างสรรค์ ส่วนประชาชนก็เอาแต่ประโยชน์ส่วนตน ตั้งแต่วางเงินซื้อเสียง ประกอบอาชีพเกษตรแบบล้างผลาญ นักบวชบางคนจะจ้องเอาแต่ผลประโยชน์ ผู้ใหญ่หาประโยชน์กับเด็ก ๆ ฯลฯ เรื่องราวเหล่านี้เกิดขึ้น เป็นอยู่จริงในสังคมและมีอยู่จำนวนมาก

## โครงสร้างหลักสูตรการศึกษา

หน่วยงานหลายฝ่ายพยายามหาทางออกให้แก่ประเทศ แต่ไม่สามารถที่จะร่วมเวทีเดียวกันกับฝ่ายอื่นได้ กระผมเห็นว่าสาเหตุที่สำคัญนั้นมาจากการศึกษา ผลจากการปลูกฝังการศึกษาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ที่ฝังหัวให้พลเมืองในรัฐต้องยอมรับว่า โครงสร้างหลักสูตรโดยรวมก็มีลักษณะคล้ายๆ กัน แต่ในความคล้ายๆ กันจะพบว่า โครงสร้างหลักสูตรแบ่งเป็นสองส่วนคือ

ส่วนที่เป็นความรู้ที่พัฒนาภายนอก พัฒนาทักษะอาชีพที่เน้นไปอาชีพเชิงอุตสาหกรรม และส่วนที่เป็นภายในหรือส่วนที่พัฒนาจิตใจ เช่น เนื้อหาสาระทางศิลปะ ปรัชญา ศาสนา ภาษา มานุษยวิทยา สังคมวิทยา เป็นต้น

โครงหลักสูตรส่วนใหญ่มักจะเน้นหลักสูตรส่วนแรก คือนำหนักที่จะให้ความรู้ เน้นเรื่องพัฒนาอาชีพเชิงอุตสาหกรรมมากกว่าการพัฒนาภายในหรือจิตใจ ทำให้ชีวิตของเราไม่สมดุล ซึ่งกระผมสัมผัสได้ เมื่อได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้บริหารการศึกษาระดับผู้บริหารเขตพื้นที่การศึกษาท่านหนึ่ง พบว่าความ

คิดของท่านเป็นไปในลักษณะเชิงกลไกทางสมอง มิได้เอาหัวใจหรือเอาความรู้สึก มาพูดกัน

ทั้งนี้ รวมถึงกระบวนการจัดการเรียนที่ใช้การแข่งขันเป็นสำคัญ ตั้งแต่การ จัดระดับคะแนน การจัดอันดับความเก่ง ซึ่งล้วนเป็นกระบวนการแข่งขันมากกว่า กระบวนการความร่วมมือ นอกจากการแข่งขันในห้องเรียนแล้ว การแข่งขันอีก จำนวนมากที่มาพร้อมกับกิจกรรมในระหว่างการศึกษา ตั้งแต่การแข่งขันทาง วิชาการ การแข่งขันกีฬา ฯลฯ มีทั้งที่เป็นไปโดยบริสุทธิ์ยุติธรรม และไม่บริสุทธิ์ ยุติธรรม กิจกรรมการแข่งขันเหล่านี้ได้เข้าไปร่วมกับหลักสูตรที่เน้นองค์ความรู้ที่ สร้างเทคนิคทางอาชีพ

เมื่อนักเรียนเหล่านี้เรียนจบ ไม่ว่าจะระดับไหนก็ตาม พวกเขาจะกลายเป็นนัก การเมือง ข้าราชการ สื่อมวลชน พ่อค้า เจ้าหน้าที่ด้านความยุติธรรม และเป็น ประชาชนที่ไร้คุณธรรม จริยธรรม เอาแต่ประโยชน์ส่วนตน ไม่คิดถึงส่วนรวม

### ยกเครื่องกระทรวงศึกษาธิการ

หากเราคิดว่าถึงเวลาแล้วที่จะต้องปฏิรูปประเทศ เพราะสถานการณ์มัน ยิ่งแย่กันไปใหญ่ บ้านเมืองจะอยู่กันไม่ได้เสียแล้ว **ความจำเป็นอันดับแรกเลย นั้นคือ ปฏิวัติการศึกษา**

“ยกเครื่องกระทรวงศึกษาธิการ” คุณภาพการศึกษาจะดีขึ้นหากมีการปฏิวัติ กระทรวงนี้ เพราะอะไรมันจึงเป็นไปได้จริง ซึ่งมีเหตุผลให้วิเคราะห์ได้ดังนี้ คือ

๑. กระทรวงศึกษาธิการจัดการศึกษามาเป็นเวลา ๑๐๐ กว่าปี ทว่าความ เข้าใจในคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์แทบไม่มีในผู้ที่จบการศึกษา แม้ในระดับสูง

๒. การศึกษาไม่เคยลดความเอาวัดเอาเปรียบจากผู้เหนือกว่า กระทำกับ ผู้ที่ด้อยกว่า

๓. การศึกษาทำให้คนเห็นแก่ตัวมากขึ้นทุกวัน



๔. การศึกษาไม่สามารถทำให้คนเท่ากัน สื่อสารมวลชน มีสื่อฯ ที่เลือกข้าง ไม่เป็นกลาง มากขึ้นทุกวัน ถ้าหากการศึกษาทำให้คนรู้เท่าทันสื่อฯ ทุกวันนี้เราคงไม่แตกแยกเป็นฝักเป็นฝ่าย เป็นกลุ่มเน้นกลุ่มนี้

### สภาพการศึกษาของประชาชน

ดังนั้น หากจะปฏิรูปประเทศจึงมีความจำเป็นที่จะต้องเริ่มต้นจากการปฏิวัติการศึกษา โดยการรณรงค์ขอรายชื่อพี่น้องประชาชนมาร่างพระราชบัญญัติการศึกษากันเสียใหม่ มีโครงสร้างบริหารในลักษณะสภา หรือให้อำนาจสภาการศึกษามากขึ้นในการกำหนดทิศทางในการศึกษา และสภาการศึกษานี้จะต้องมาจากหลายภาคส่วน และทั่วทุกภูมิภาค ทั้งจากกรรมการสถานศึกษา ตัวแทนชาวบ้าน ตัวแทนชุมชน ตัวแทนอาชีพต่างๆ เป็นต้น ซึ่งสภานี้มีหน้าที่ทั้งออกแบบโครงสร้างในการบริหารจัดการการศึกษา และกำหนดหลักสูตรการศึกษาที่มาจากระดับท้องถิ่น และการบริหารโรงเรียนในระดับพื้นที่ก็เพิ่มอำนาจให้ระดับกรรมการ หรือสภาการศึกษาในระดับท้องถิ่น

นี่เป็นเพียงตัวอย่างที่ชวนให้ร่วมกันคิดว่า อนาคตของการศึกษาอันรวมถึงอนาคตของประเทศเราควรจะได้รับจัดการอย่างไร อนาคตของเราและลูกหลานไม่ควรที่จะอยู่กับมือใครคนใดคนหนึ่ง ถึงแม้จะมีความยุ่งยากบ้าง แต่นั่นเป็นความงดงามของการที่ประชาชนเข้ามาเป็นมีบทบาทสำคัญ ในฐานะเจ้าของประเทศโดยแท้



เก็บมาฝาก

กอง บก.

# โรงเรียน รถเข็น



เอเฟริน เป็นญาฟลอริดา  
สุริยา แพล

“...เธอจงลงมือเปลี่ยนแปลงดังที่เธอฝัน ฉันจะเปลี่ยนแปลงดังที่ฉันฝัน  
เมื่อมือของเราประสานกัน เราจะเปลี่ยนแปลงโลกให้ถูกต้องตามทำนองคลอง  
ธรรม”

เรามักได้ยินผู้ประกอบคุณงามความดีหลายท่านเล่าว่า วินาทีสำคัญใน  
ชีวิตที่เกิดแรงบันดาลใจอยากช่วยเหลือคนอื่นๆ มาจากสาเหตุนานาประการเช่น  
จู่ๆ ก็มีใครบางคนมาชี้ทางสว่างและแนะนำหนทางปฏิบัติให้ หรือมาจากหลัง  
การนั่งสมาธิยาวนานจากความฝัน เพลง รายการทางทีวี หรือภาพยนตร์ แต่  
สำหรับเอเฟรินซึ่งเป็นทั้งนักสังคมสงเคราะห์และครู สาเหตุนั้นมากับก้อนหิน

ตั้งแต่เส็กจันโตเอเฟรินมีชีวิตอย่างปากกัดตีนถีบ เขาอาศัยอยู่ใกล้แหล่ง  
ทิ้งขยะของเทศบาลเมือง คาวีเต ซิตี (Cavite City) บิดามีอาชีพขับรถตุ๊กๆ  
และมารดาอดีตแม่บ้านที่ต้องกลายมาเป็นแม่ค้าหาบเร่ ทำงานหนักเพื่อช่วย



หารายได้มาประทังชีวิตครอบครัวไปวันหนึ่งๆ ตัวเขาเองเอาข้าวเกรียบปลาไปขายในโรงเรียนเพื่อช่วยทางบ้าน เอเฟรินตระหนักได้ตั้งแต่เด็กแล้วว่าการศึกษาจะเป็นสิ่งที่จะช่วยทุเลาสภาพอันแร้นแค้นนี้ได้ และยังมีเด็กที่ยากจนยิ่งกว่าเขาอีกมากมายซึ่งไม่มีโอกาสได้รับการศึกษาเลย จึงตั้งปณิธานไว้อย่างเด็ดเดี่ยวว่าจะไม่ยอมให้ความยากจนมาบงการอนาคตของตนเด็ดขาด เขามุ่งมาจะตั้งใจเรียนเป็นนักเรียนดีเด่นได้รับรางวัลเรียนดีโดยตลอด แต่ภายนอกบริเวณโรงเรียน เขาต้องผจญกับแก๊งอันธพาลเด็ก<sup>1</sup> ในละแวกบ้านเดียวกันที่ออกมาจับกลุ่มคอยระราน หรือหลอกล่อชักชวนให้เขาเข้าร่วมแก๊งโดยใช้วิธีการอุทธรณ์โหดร้ายสารพัดคอยทู่ตีเขาและเด็กนักเรียนอื่นๆ เข้าไปรื้อทู่ทำลายข้าวของในโรงเรียน ทั้งยังข่มขืนเด็กนักเรียนหญิง จนแล้วจนรอดเขาก็ไม่ยอมเข้าร่วมกับกลุ่มอันธพาลถึงจะกลัวแสนกลัวเท่าใดก็ตาม ในระหว่างที่เรียนอยู่ปีที่สี่<sup>2</sup> ในโรงเรียนมัธยมปลายคาวิตเต แนชันแนล (Cavite National High School) การกลั่นแกล้งเป็นไปอย่างทารุณโหดร้ายที่สุดถึงขั้นระดมปาก้อนหินใส่เขา

---

<sup>1</sup> อันธพาลเหล่านี้คือเด็กๆ ที่อยู่ในสภาพแร้นแค้นยากไร้ มีมีตั้งแต่อายุเก้าขวบขึ้นไป

<sup>2</sup> ระบบการศึกษามัธยมปลายสี่ปี มาจากระบบการศึกษาระบบหนึ่งซึ่งประกอบด้วยอนุบาล (kindergarten) ๑ ปี เอลเลเมนแทรี (elementary school) ๘ ปี (เกรด ๑-๘) และ ไฮสคูล (high school) ๔ ปี (เกรด ๙-๑๒) แต่สหรัฐมีการศึกษาหลายระบบระหว่างอนุบาลและมหาวิทยาลัยในช่วงเวลา ๑๒ ปี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกฎหมายของแต่ละมณฑลรัฐและเทศบาลของแต่ละเมือง เด็กจะเข้าเรียนอนุบาลของรัฐบาลได้เมื่อครบ ๕ ขวบบริบูรณ์ และจะเริ่มปีการศึกษาประมาณเดือนกันยายน สำหรับโรงเรียนส่วนตัวนั้นไม่จำกัด แต่ก็ไม่ต่างกันมากนัก รวมทั้งการศึกษาส่วนตัวที่บ้าน (homeschool) อีกด้วย ฟิลิปปินส์แรกเริ่มได้รับอิทธิพลทางการศึกษาตามพระราชกฤษฎีกาของสเปนที่ออกมาใช้บังคับในปีพ.ศ. ๒๔๐๖ โดยบังคับให้เรียนภาษาสเปนด้วย เมื่อตกเป็นเมืองขึ้นของสหรัฐอเมริกาซึ่งเริ่มจากปีพ.ศ. ๒๔๔๑ ก็มีการให้เริ่มใช้ภาษาอังกฤษ และจัดโรงเรียนรัฐบาลสำหรับประชาชนโดยทั่วไป บริหารโดยกระทรวงศึกษาธิการโดยใช้ระบบการศึกษาของสหรัฐอเมริกาเป็นแบบอย่าง

“Education in the Philippines”

โดย By Nick Clark, Assistant Editor World Education News and Reviews

<http://www.wes.org/ewenr/04nov/practical.htm>

ประสบการณ์อันเลวร้ายดังนี้เองที่ผลักดันให้เอเฟรินหนุ่มน้อยวัยสิบหกปี และเพื่อนร่วมมัธยมปลายอีกสามคนร่วมกันก่อตั้งกลุ่มโดนามิค ทิน<sup>3</sup> ขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะหันเหความสนใจของเด็กๆ ให้ออกห่างจากการเข้าร่วมแก๊งหรือกลุ่มมรดาตราภาพ<sup>4</sup> อื่นๆ ที่มีชื่อเสียงเสียจากการประกอบอาชญากรรมชั้นลหุโทษ ทั้งเขาและเพื่อนๆ ใช้เวลาในวันเสาร์ไปสอนเด็ก รุ่นเล็กกว่าตามสลัมต่างๆ ในระหว่างปฏิบัติการนั้นเอง สมาคมโดนามิค ทินก็ได้รู้จักกับคลับ 8586<sup>5</sup> ซึ่งเป็นองค์การที่ไม่แสวงหาผลกำไร ไม่ยึดถือการกีดกันหรือจำกัดศาสนานิกายใด นอกจากจะคอยให้ความช่วยเหลือผู้ที่ยากจนในคาวิต ชิตี (Cavite City) ซึ่งนับว่าร่วมอุดมการณ์เดียวกัน ในขณะที่คลับ 8586 เป็นที่รู้จักกันแพร่หลายอยู่แล้ว

---

<sup>3</sup> Dynamic Teen Company (DTC) คือสมาคมบริการชุมชนซึ่งก่อตั้งขึ้นเมื่อเดือนสิงหาคม ค.ศ. ๑๙๙๗ โดยวัยรุ่น ๔ คนจากโรงเรียนคาวิต เนชันแนล (Cavite National) ผู้มองเห็นปัญหา ถึงแม้จะเป็นงานเล็กแต่มีผลยิ่งกับความสำคัญต่อชีวิตของคนอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กเล็กๆตามสลัมที่ขาดแคลนการศึกษา สุขอนามัยเบื้องต้น และแม้แต่ความรักจากครอบครัว

“Dynamic Teen Company” <http://orgs.tigweb.org/dynamic-teen-company>

<sup>4</sup> fraternity: อ้างกันว่าประมาณต้นคริสต์ศักราช ๑๙๕๐ พวก Freemasons (ศาสนาหนึ่ง) นำระบบนี้เข้ามาเผยแพร่ในฟิลิปปินส์ และเนื่องมาจากประเทศฟิลิปปินส์ได้รับอิทธิพลมาจากสเปน และสหรัฐอเมริกา (ซึ่งได้รับอิทธิพลจากอังกฤษในศตวรรษที่ ๑๖) อย่างมากในด้านการศึกษาตั้งแต่ครั้งยังเป็นอาณานิคมของทั้งสองประเทศนี้ ชุมชนมรดาตราภาพส่วนมากเป็นกลุ่มหรือชุมนุมประกอบกิจกรรมของนักเรียนหรือนักศึกษาชายล้วนในโรงเรียนมัธยมปลาย วิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย แต่ก็ปรากฏตามนอกสถานศึกษาในรูปของสมาคมต่างๆอีกด้วย

“A History of Brotherhoods in the World” <http://www.taogamma.info/The-History-of-Philippine-Fraternities-in-the-Philippines.html> “Fraternity” [http://www.termpaperwarehouse.com/essay-on/Fraternity/53635\\_\\_Fraternities](http://www.termpaperwarehouse.com/essay-on/Fraternity/53635__Fraternities) <http://www.studymode.com/essays/Fraternities-147738.html>

<sup>5</sup> Club 8586, Inc คือองค์การเยาวชนบริการชุมชนในเขตเดียวกันกับสมาคมโดนามิค ทิน องค์การนี้ได้ให้ทุนการศึกษาเอเฟรินตั้งแต่มัธยมจนจบมัธยมศึกษา คลับ 8586 ได้เสนอชื่อและผลงานดีเด่นของเอเฟรินเข้าชิงรางวัลบุคคลดีเด่นประจำปีของซีเอ็นเอ็น (ซีเอ็นเอ็นฮีโร่ส์ - CNN heros)

ที่คลับนี้เองเขาได้พบกับบุคคลหนึ่งซึ่งต่อมากลายมาเป็นพี่เลี้ยงที่ปรึกษาคนสำคัญ<sup>6</sup> และเป็นผู้เปลี่ยนทัศนคติของเขาใหม่ ทางกลุ่มไดนามิก ทินและคลับ 8586 จึงทำการประสานงานด้านอาสาสมัครและจัดแผนงานต่างๆ ที่จะนำเข้าไปช่วยนักโทษในเรือนจำ<sup>7</sup> โครงการนี้ทำให้เขาได้เรียนรู้และประจักษ์ความจริงแก่ตว่าเด็กๆ ที่ไม่ได้รับการแนะนำอย่างถูกต้องในระหว่างที่กำลังเจริญเติบโต ถ้าไม่กลายเป็นอาชญากรที่รังแต่จะเสื่อมโทรมลงอยู่ตามที่คุมขัง ก็ต้องหมกร่างอยู่ตามสุสาน”

เมื่อรวบรวมสมาชิกได้ถึง ๒๐ คน กลุ่มไดนามิก ทินกลายเป็นสมาคมมิตรภาพที่มีนโยบายปลูกฝังจิตสำนึกให้กับเยาวชน การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อพัฒนา

---

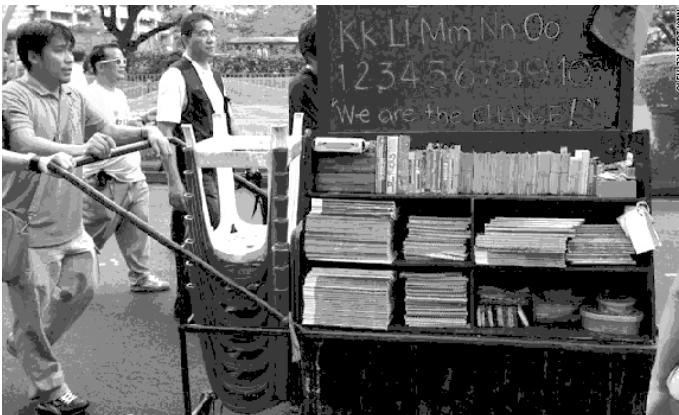
<sup>6</sup> พี่เลี้ยงที่ปรึกษาคณสำคัญของเอเฟริน: เป็นผู้ที่ไม่ประสงค์ที่จะออกนาม ทำงานแบบปิดทองหลังพระโดยตลอด เป็นบุคคลที่อยู่เบื้องหลังอาสาสมัครเด่นๆทั้งหลายที่ประสบความสำเร็จ เช่น เอเฟริน เป็นญาฟลอริต้า (CNN Hero of the Year) คริส วาลเลข (International Children's Peace Prize 2012) และเอ็มมานูเอล บังกวล (Emmanuel Bagual-Nobel Peace Prize- nominee) ผู้ได้รับเสนอชื่อเข้ารับรางวัลโนเบล พิซ โพรซ์ ทางด้านสิทธิของเด็ก

พี่เลี้ยงผู้นี้มีชื่อว่า ฮาร์นิน มานาไลโซ (Harmin Manalaysay) ในวัยเด็กเคยตกอยู่ในภาวะยากจน แร้นแค้นเหมือนเอเฟรินมาก่อน ถูกบิดาทุบตีเป็นประจำ และติดยาเสพติด เมื่อโตขึ้นและมีโอกาสเข้ามหาวิทยาลัยก็ทิ้งการเรียนกลางคัน หนีออกจากบ้าน กลับตัวได้เมื่อปี ๒๕๒๘ เพราะได้พบเด็กเล่นการพนันกลุ่มหนึ่ง เมื่อสอบถามก็ได้ความว่ามีปัญหามากมายทำให้ไม่ได้ไปโรงเรียน เขาเลยได้คิดกลับไปเรียนต่อและใช้เวลาสุดสัปดาห์สอนหนังสือเด็กที่เร่ร่อนตามถนน ส่วนมากคือการสะกดคำ คณิตศาสตร์ และการรักษาสุขภาพอนามัยเบื้องต้นง่ายๆ และคอยให้คำปรึกษาแนะนำอีกด้วย เขากับเด็กๆเหล่านั้นร่วมกันตั้งคลับ 8586 ซึ่งเริ่มเป็นกลุ่มศึกษาพระคัมภีร์ไบเบิล ทูที่นำมาดำเนินการคลับได้จากรับจ้างทำการบ้านและตีหนังสือให้นักเรียนร่วมชั้นเดียวกัน รวมทั้งจากการช่วยเหลือของญาติและการเล่นคอนเสิร์ตวงเล็กๆ ได้พบและให้ความช่วยเหลือเอเฟรินผู้ที่เขาได้สังเกตเห็นว่าแบกความทุกข์และปัญหาทางคลับให้ทุนการเล่าเรียนเอเฟรินด้วย ตัวฮาร์นินจบปริญญาสาขาวิศวกรรมโยธาจากสถาบันเทคนิคัล อินสทิทิว ออฟ เดอะ ฟิลิปปีนส์ (the Technical Institute of the Philippines) และสอนหนังสือที่นั่นเอง แต่ในที่สุดก็ลาออกเพื่อทุ่มเทให้ความสนใจเต็มที่กับเด็กๆข้างถนน

<sup>7</sup> jail outreach programs: เอเฟรินจัดโปรแกรมยื่นมือเข้าไปช่วยนักโทษ แม้แต่นักโทษร้ายแรงที่ต้องขังในที่คุมข่มระดับสูงสุดโดยเน้นทางด้านอนามัยเป็นสำคัญ

ตนเองและความสามารถ อีกทั้งให้บริการแก่ชุมชนในด้านต่างๆ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ จนถึงปัจจุบันสมาชิกเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนประมาณหมื่นกว่าคน ช่วยกันดำเนินกิจกรรมต่างๆ เพื่อรับมือกับวิกฤตประสงค์ดังกล่าวให้กับเด็กจำนวนมากกว่า ๑,๕๐๐ คนที่อาศัยอยู่ตามสลัม ทางสมาคมมีรายได้หลักมาจุนเจือการปฏิบัติงานโดยการประดิษฐ์งานฝีมือขาย และเก็บของใช้มือสองมาจำหน่ายและแจกเอเฟรินและกลุ่มไดนามิค ที่ประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงเด็กๆ ที่เป็นอันธพาล ดิตยา และที่ต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน ในขณะที่คนอื่นๆ เห็นว่าเด็กเหล่านี้คือปัญหาของสังคม แต่ตัวเอเฟรินเองกลับมองไปที่ศักยภาพของ แต่ละคนว่าจะนำออกมาเป็นประโยชน์ต่อคนอื่นๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือได้ เป็นทอดๆ กันไป

จนกระทั่งปีพ.ศ. ๒๕๕๒ เอเฟรินและผู้ร่วมงานยังคงดำเนินการสอนหนังสือให้กับเด็กๆ ตามสลัมที่ไม่มีโอกาสจะเรียนหนังสือ โดยนำอาหารและขนมบรรจุถุงพลาสติกมาห่อหุ้มให้เด็กๆ เรียน อีกสี่ปีต่อมาได้เกิดเพลิงไหม้ที่สำนักงานของคลับ 8586 ทางสมาคมไดนามิค ที่นได้ความคิดที่จะเอารถเข็นที่ยังหลงเหลืออยู่มาใช้ ไมเคิล แอดวินคิวลา (Michael Advincula) อาสาสมัครผู้หนึ่งรับหน้าที่ออกแบบ ไมเคิลเริ่มใช้ยาเสพติดเมื่ออายุได้เจ็ดขวบ เคยเป็น



- ๒๖ - *๑๑๕๓*



สมาชิกแก๊ง อักยัต บาเฮ (Akyat Bahay) และ สปาเก็ตตี (Spaghetti) โดยทำหน้าที่ขโมยสายไฟไปขาย เขารับว่าสาเหตุที่เขามาร่วมกิจกรรมครั้งแรกของโดนามิค ทินก็เพราะอยากได้ขนมปังเท่านั้นเอง เขาไม่เคยสนใจในตัวเองจนกระทั่งเอเฟรินค่อยๆ ใช้ความพยายามดึงเขาออกจากวิถีชีวิตอันธพาลซึ่งหมกมุ่นอยู่กับอบายมุขต่างๆ จนชีวิตดีขึ้น และสมาคมโดนามิค ทินอำแขนต้อนรับเขาเข้าร่วมทำงานเป็นอาสาสมัครผู้หนึ่ง นอกจากไมเคิลแล้วยังมีอาสาสมัครเยาวชนที่ได้รับการอบรมให้เข้าไปช่วยปฏิบัติการโรงเรียนรถเข็น เอเฟรินกล่าวว่าเยาวชนเหล่านี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้กับเด็กอื่นๆ

เอเฟรินจำได้ว่าไมเคิลทำการต่อชิ้นและติดกระดานดำบนรถเข็นให้อีกด้วย สมาชิกอื่นๆจะช่วยกันเอาสมุด ปากกา ไม้ขีด และเก้าอี้บรรจุนใส่ในรถเข็นเหล่านั้น นั่นคือที่มาของ “โรงเรียนรถเข็น” แทนโรงเรียนจริง และเปิดสอนทุกวันเสาร์ตามสถานที่ที่ไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นจริงเช่น ตามเขตสุสาน และแหล่งทิ้งขยะของเทศบาล

ในปีพ.ศ. ๒๕๕๐ เขาได้รับเลือกเป็นตัวแทนของสมาคมไดนามิค ทีมเข้ารับรางวัลบายานิง พิลิปปิโน (Bayaning Pilipino) จากมูลนิธิกาวัต เกนี โลเปซ จูเนียร์ (Gawad Geny Lopez Jr.) ซึ่งจัดขึ้นทุกปีเพื่อให้เกียรติแก่บุคคลหรือกลุ่มดีเด่นชาวฟิลิปปินส์ที่ทำงานเสียสละให้กับชาติบ้านเมืองและเพื่อคนอื่น โดยไม่มีการเรียกร้องใดๆ ทั้งสิ้น ทั้งๆ ที่ตนเองต้องประสบกับภาวะลำบากยากแค้นเช่นกัน

อีกสองปีให้หลัง โรงเรียนรถเข็นมีนักเรียนทั้งหมด ๓๕๐ คนเข้าเรียน โดยทางสมาคมจัดแยกไปทำการสอนตามสถานที่ต่างๆ สี่แห่งด้วยกัน คือตามเขตบ้านช่องเสื่อมโทรมโกโรโกโส แหล่งทิ้งขยะของเทศบาลเมือง สุสาน และข้างถนน เอเฟรินหวังว่าวันหนึ่งกิจกรรมโรงเรียนรถเข็นนี้จะแพร่ไปตามแหล่งด้อยพัฒนาต่างๆ ทั่วโลก

นักเรียนเหล่านี้มีอายุระหว่าง ๒ ถึง ๑๔ ปี เนื้อหาวิชาที่เรียนเป็นแม่บทเบื้องต้นในการนับเลข อ่าน และเขียน ทางสมาคมหวังว่าในไม่ช้าจะได้เห็น “โรงเรียนรถเข็น” ไปตามถนนสายต่างๆ ในกรุงมะนิลา นอกจากให้การศึกษาดังกล่าวแล้ว ทางสมาคมยังจัดเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพอนามัยขั้นต้น อันประกอบไปด้วย การล้างหน้า อาบน้ำ และแปรงฟันให้สะอาดถูกวิธี อีกทั้งด้านสังคมและสิทธิมนุษยชน อย่างไรก็ตามโครงการที่ทำชื่อเสียงโด่งดังให้กับทางกลุ่มคือ โรงเรียนรถเข็น การอนามัย และการเลี้ยงอาหารเด็ก เอเฟรินอยากขยายโรงเรียนรถเข็นออกไปตามที่ยื่นอีก เพื่อให้เด็กมีโอกาสดูแลการศึกษาและหลีกเลี่ยงชีวิตอันธพาลได้มากขึ้น และให้เยาวชนเหล่านี้ได้ทราบว่าคุณคนมีสิทธิเลือก เลือกที่จะมีชีวิตจบปลักอยู่กับอบายมุข หรือเลือกที่จะหันหลังให้กับชีวิตเช่นนั้น

แต่ทว่าการทำความดีมักจะมีอุปสรรค

ทางสมาคมแทบหมดกำลังใจล้มเลิกการทำงาน เนื่องจากต้องเผชิญกับการเยาะเย้ยถากถางของชาวบ้านประเภท “มือไม่พายแต่เอาเท้าราน้ำ” ใน

ชุมชนเดียวกัน แต่ยังคงบากบั่น  
ทำต่อไปเรื่อยเพราะพี่เลี้ยงที่  
ปรึกษาของเขาจากคลับ  
8586 คอยให้กำลังใจอยู่  
เสมอว่า “จะอายุไปทำไมกัน  
ถ้ารู้อยู่แก็ใจว่ากำลังทำในสิ่ง  
ที่ถูกต้อง” “เด็กๆ เหล่านั้น  
จะเป็นอย่างไรถ้าไม่มีคนยื่นมือไปให้ความช่วยเหลือ” “ถูกต้องแล้วหรือถ้าจะ  
หยุดทำความดี”



เขากับเพื่อนร่วมงานจึงทุ่มเทกำลังใจและกายให้กับงานนี้มากขึ้น ปณิ-  
ธานที่เอเฟรินตั้งไว้แข็งแกร่งยิ่งขึ้นอีกเมื่อได้พบกับ คริส วาลเดซ<sup>8</sup> (Cris Valdez)  
เด็กชายกำพร้าในวัยหกขวบซึ่งถูกไฟลวกตามแขนขาอย่างสาหัสในระหว่างที่ยืน  
รอรถขนขยะของเทศบาลมาทิ้ง แล้วถูกเด็กอื่นซึ่งมารอแย่งคุ้ยเศษขยะด้วยกัน  
ผลักล้มลงไปในกองยางรถยนต์ที่กำลังไหม้ไขนอยู่

เมื่อคริสอายุได้สิบปีและเรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ได้รับอาสา  
สมาคมด้านการสาธิตเรื่องสุขภาพอนามัยและการปฐมพยาบาล เอเฟรินเล่าว่า  
ตลอดช่วงเดือนมกราคมจนถึงเดือนพฤศจิกายน คริสจะนำลูกกวาดไปขายที่  
โรงเรียนและเก็บเงินไว้ซื้อรองเท้าแตะแจกเด็กจรจัดที่เร่ร่อนอยู่ตามถนนเมื่อถึง  
เทศกาลคริสตมาส นอกจากนี้คริสยังจัดตั้งกลุ่มเด็กในวัยเดียวกันขึ้นมาเอง คือ  
กลุ่มอัครสัต ปารา ซา ละฮัต<sup>9</sup> ( Aklat Para sa Lahat) ซึ่งต่อมาเป็นกลุ่มที่มีชื่อ  
เขาเคยไปปรากฏตัวร่วมกับสมาคมไดนามิค ทิน ในรายการเจสสิก้า โซโฮ กายู

---

<sup>8</sup> ในปีพ.ศ. 2555 คริสได้รับรางวัล International Children's Peace Prize จากบิชอป Desmond Tutu แห่ง South Africa ผู้ซึ่งเคยได้รับรางวัล Nobel Peace Prize ในปีพ.ศ. ๒๕๒๕

<sup>9</sup> Aklat Para sa Lahat เป็นกลุ่มการกุศลที่รับบริจาคหนังสือเรียน รวบรวมและนำไปแจกจ่าย  
ให้ตามโรงเรียนและเด็กยากจน

โซ โม<sup>10</sup> (Jessica Soho, Kapuso Mo) เป็นการโฆษณาให้งานของเขาเป็นที่รู้จักแพร่หลายมากขึ้น คริสได้รับแรงบันดาลใจจากการที่ได้เห็นเอเฟรินช่วยเหลือคนอื่น โดยเฉพาะเด็กๆ ความ



เมตตาของเอเฟรินนั้นเป็นที่ประจักษ์กันโดยทั่วไป แม้จะมีเงินน้อยนิดติดกระเป๋าเพียงยี่สิบหรือห้าสิบบาท (๑๕ หรือ ๓๕ บาท) เขาก็ใช้ทั้งหมดซื้อขนมปังและบิสกิตตามร้านขายขนมปังหรือร้านขายของกระจุกกระจิกในเขตที่เขาอยู่เพื่อแจกเด็กๆ

คริสหวังว่าวันหนึ่งตัวเขาเองจะเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนอื่นๆ ต่อไปเหมือนกับเอเฟริน

ในวันเสาร์หนึ่ง พี่เลี้ยงที่ปรึกษาของเอเฟรินจัดถ่ายทำวิดีโอเกี่ยวกับกิจกรรม “โรงเรียนรถเข็น” ของทางสมาคมไปลง youtube.com ด้วยความตั้งใจสองประการคือ จะให้การดำเนินงานของสมาคมเป็นที่รู้จักกัน และให้เกิดการตื่นตัวในการดำเนินงานประเภทนี้โดยไม่แสวงหาชื่อเสียง<sup>11</sup> เขาเชื่อว่าอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อที่ดีที่ในการประกาศให้คนอื่นๆ ได้ล่วงรู้ถึงวัตถุประสงค์ของสมาคม ทั้งนี้เพื่อจะได้ให้เด็กๆ ที่ยากไร้ได้รับความช่วยเหลือเป็นจำนวนมากขึ้น ปรากฏว่า

---

<sup>10</sup> รายการข่าวดำเนินโดย Jessica Soho นักข่าวทางโทรทัศน์ และผู้กำกับภาพยนตร์สารคดีและข่าวที่ได้รับรางวัลมากที่สุดของฟิลิปปินส์

<sup>11</sup> การนำเสนอเรื่องของทางสมาคมได้ชื่อเรื่อง “ครูชาวสลัม” (Slum dog Educator) ซึ่งเลียนแบบมาจาก “มหาเศรษฐีชาวสลัม” (Slum Dog Millionaire) ถึงจะเป็นการเผยแพร่การทำงานของสมาคมเป็นครั้งแรก ก็เป็นที่จับสายตาผู้คนไปทั่วโลก



ภายในช่วงเวลาอันน้อยนิดวิดีโอเรื่องนี้จับสายตาคนดูไปทั่วโลก สมาชิกคณะทำงานผู้หนึ่งของเอนเจล เน็ตเวิร์ค<sup>12</sup> (Angel Network) ซึ่งเป็นโครงการการกุศลหนึ่งของโอปรา วินฟรีย์<sup>13</sup> (Oprah Winfrey) พิธีกรจัดรายการทีวีกลางวันของสหรัฐอเมริกาผู้มีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วโลกได้เห็นเข้า เรื่องของเอเฟริน จึงไปปรากฏที่เว็บไซต์นั้น ในเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๑ เจ้าหน้าที่ซีเอ็นเอ็นผู้หนึ่งได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตัวเขาและผลงานของสมาคม จึงติดต่อไปและเสนอว่าจะส่งเรื่องราวของเขาเข้าชิงรางวัลบุคคลดีเด่นประจำปีของซีเอ็นเอ็น<sup>14</sup> (CNN Hero of the Year)

เขาลังเลใจในตอนต้นเพราะเชื่อว่างานดีเด่นที่ทำนั้นมาจากความอุตสาหะของทั้งสมาคม แต่ในที่สุดก็คล้อยตามยอมเป็นตัวแทนขององค์การ ด้วยเหตุผลที่ว่าเป็นผู้หนึ่งในคณะผู้ก่อตั้ง ในเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒ คณะ

---

<sup>12</sup> Angel Network: องค์การการกุศลซึ่งจัดตั้งโดย โอปรา วินฟรีย์เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๑ มีวัตถุประสงค์ที่จะให้คนเกิดแรงบันดาลใจในการช่วยเหลือผู้อื่น โดยจัดมอบรางวัล “Your Life Awards” และ “Kids can Free the Children” รวมทั้งทุนอื่นๆ กระจายไปทั่วโลกให้กับบุคคลและองค์การต่างๆ ในการช่วยเหลือชุมชนด้านให้การศึกษ ความจำเป็นเบื้องต้นในการมีชีวิตรอด และถูกความเป็นคนของตนกลับมา ความยากจน ไร้ที่อยู่อาศัย เด็กที่ถูกทอดทิ้ง โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ แต่องค์การนี้ปิดกิจการลงเมื่อ โอปราเลิกทำรายการทอล์คโชว์ทางโทรทัศน์เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๔ และทำการจำหน่ายทุนออกไปจนหมดจำนวนเงินบริจาคมีถึง ๘๐ ล้านดอลลาร์สหรัฐจากผู้บริจาค ๑๕๐,๐๐๐ คนโดยผ่านเอนเจล เน็ตเวิร์ค

<sup>13</sup> Oprah Winfrey: มีฉายานามว่าครีน ออฟ ทอล์คโชว์ซึ่งดีเด่นที่สุดระหว่างทอล์คโชว์ต่างๆ ทั้งหมด

<sup>14</sup> CNN Hero of the Year: รางวัลนี้ทางองค์การเครือข่ายโทรทัศน์เคเบิลซีเอ็นเอ็นจัดขึ้นทุกปีตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยนักข่าวนามกระเดื่องขององค์การ แอนเดอรัน คูเปอร์ เป็นรางวัลที่มอบให้กับผู้ประกอบคุณงามความดีในการช่วยเหลือและเปลี่ยนแปลงยกระดับชุมชนของตนขึ้นมาจากทั่วโลก คณะกรรมการบลูริบบิ้นของซีเอ็นเอ็น (CNN’s Blue Ribbon Panel) ทำการคัดเลือกจากบุคคลที่ได้รับเสนอชื่อเพื่อการนี้จำนวน ๙,๐๐๐ จาก ๑๐๐ ประเทศ เอเฟรินผ่านรอบยี่สิบแปดคนมาจนถึงรอบสิบคนสุดท้าย และในที่สุดได้รับการเฟ้นตัวออกมาเป็นผู้ชนะเลิศแต่เพียงผู้เดียวประจำปีพ.ศ. ๒๕๕๒ โดยได้รับเงินสด ๑๐๐,๐๐๐ เหรียญสหรัฐในรอบสิบคนสุดท้าย และอีก ๒๕๐,๐๐๐ เหรียญสหรัฐ ในรอบชนะเลิศเพื่อนำไปใช้ดำเนินการกับสมาคมต่อไป

เจ้าหน้าที่ของซีเอ็นเอ็นบินจากนิวยอร์กมาสัมภาษณ์เขาเป็นการส่วนตัว และถ่ายทำกิจกรรมต่างๆ ของสมาคม การเผยแพร่ออกอากาศทั่วโลกในสัปดาห์แรกของเดือนมีนาคมปีเดียวกันนั้นเองกลายมาเป็นของขวัญอันวิเศษให้กับเอเฟริน เจ้าของวันเกิด วันที่ ๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๔

เขาขึ้นไปรับรางวัลอย่างถ่อมตนและกล่าวว่า “โลกเรามีบุคคลดีเด่นอยู่โดยทั่วไป ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ รวยหรือจน ชายหรือหญิง สีผิว รูปร่าง ขนาด ไหนก็ตาม เหมือนกับนำมาทอรวมกันเป็นพรมติดผนังผืนใหญ่ผืนงาม.... แต่ละคนมีความเป็นวิบุคลิกแฝงอยู่ ต้องมองให้ลึก และค้นหัวใจให้พบความเมตตาที่จะแผ่แผ่ให้กับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือคนต่อไป” รางวัลนั้นนอกจากใบประกาศสรรเสริญเกียรติคุณดีเด่นแล้วยังมีเงินสดมอบให้อีก ๒๕๐,๐๐๐ เหรียญสหรัฐ นอกเหนือจาก ๑๐๐,๐๐๐ เหรียญสำหรับแต่ละคนในรอบสิบคนสุดท้าย เพื่อให้กลุ่มไดนามิค ทินนาโบใช้ในการทำคุณประโยชน์ให้สังคมต่อไป

“แน่นอนครับ เราปลื้มมากๆ เพราะเป็นก้าวใหญ่สำหรับเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งซีเอ็นเอ็นเป็นเครือข่ายที่ทั่วโลกทำได้” เขาเล่า การประกาศรายชื่อผู้ที่ได้รับการคัดเลือกเข้ารอบสิบคนสุดท้ายของรายการบุคคลดีเด่นประจำปีของซีเอ็นเอ็นได้จัดขึ้นเมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม และในเดือนพฤศจิกายนปีเดียวกันเป็นพิธีมอบรางวัลให้กับผู้ชนะเลิศ สำหรับตัวเขาเองไม่เคยคิดหวังอะไรใหญ่โตเช่นนี้มาก่อน

“ความคิดเกี่ยวกับโรงเรียนรถเข็นไม่ใช่ของเราทั้งหมดเสียทีเดียว ผมแน่ใจว่าต้องมีหลายต่อหลายคนทั่วประเทศที่กำลังปฏิบัติงานเช่นเดียวกัน เราไม่ยกย่องอ้างสิทธิว่าเป็นความคิดของเราเอง และการเป็นตัวแทนครั้งนี้ไม่ใช่แต่เฉพาะองค์การของเราเท่านั้น แต่เป็นของทั้งประเทศ รวมทั้งคนอื่นๆ ที่ปฏิบัติงานเช่นเดียวกันนี้”

และเมื่อเขาเดินทางกลับมาจากการรับรางวัลบุคคลดีเด่นประจำปี ๒๕๕๒ ของซีเอ็นเอ็น ประธานาธิบดี กลอเรีย มากาปากัล-อาร์โรโย (Gloria

Macapagal Arroyo) ได้ทำการมอบเหรียญลากันดูลา (Order of Lakandula) ให้แก่เอเฟริน ซึ่งนับเป็นเกียรติสูงสุดอย่างหนึ่งในพิธีที่จัดขึ้นที่ทำเนียบมาลากันญัง พาลาช (Malacañang Palace)

ต่อมาสมาคมโดนามิค ทินได้นำเงินส่วนหนึ่งจากเงินรางวัลที่ได้รับมาจาก CNN จำนวน ๑๒๕,๐๐๐ เหรียญสหรัฐ ไปสร้างศูนย์การศึกษา<sup>15</sup> ซึ่งมีตัวอาคารรูปรถเข็น ศูนย์นี้ประกอบไปด้วยแล็ปคอมพิวเตอร์ ห้องสมุด คลินิก อนามัย ห้องครัวสำหรับโครงการเลี้ยงอาหารเด็ก และที่จอดรถเข็น

เอเฟรินเข้าร่วมเป็นกระบอกเสียงให้กับ “อาโก้ มิสโม” โดยร่วมกับดารา และนักร้องชื่อดังๆ “อาโก้ มิสโม” คือการรณรงค์หาทุนโดยออกรายการทางทีวีวันอาทิตย์ โฆษณาทางหนังสือพิมพ์ และชักชวนให้ประชาชนไปลงชื่อเข้าร่วมที่เว็บไซต์อาโก้ มิสโม (Ako Mismo: [www.akomismo.org](http://www.akomismo.org)) และขอให้ประชาชนแต่ละคนพิจารณาตนให้ความช่วยเหลือแก่ประเทศชาติ โดยไม่ต้องรอนักการเมือง งานนี้เขาเห็นว่าจะเป็นการเผยแพร่การทำงานของสมาคมด้วย

หลักการช่วยของเอเฟรินคือช่วยผู้ที่ช่วยตัวเองไม่ได้และสอนบุคคลนั้นว่า เมื่อช่วยตัวเองได้แล้วก็ให้ช่วยเหลือคนอื่นๆ ที่ตกอยู่ในสภาพเช่นเดียวกัน ร้อยกันเป็นลูกโซ่โดยไม่ขาดตอน และเมื่อห่วงแรกกับห่วงสุดท้ายมาบรรจบกัน โลกก็จะเป็นสถานที่ที่น่าอยู่สำหรับทุกๆ คน

เขาถือเป็นเกียรติอย่างสูงที่ได้รับการยกย่องให้เป็นบุคคลดีเด่นในปัจจุบัน แต่ก็คิดว่าว่าใครๆ ก็เป็นบุคคลดีเด่นได้ทั้งนั้น

“เราควรเริ่มเปลี่ยนที่จิตใจก่อนนะครับ” เขากล่าว “เราทุกคนควรเปิดความคิดและหัวใจให้กว้างเพื่อถ่ายทอดความรัก ความเมตตาให้กับผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากยิ่งกว่าเรา เราควรเสียสละเพื่อชุมชนและประเทศชาติ”

---

<sup>15</sup> “Filipinos embrace Hero of the Year, ‘pushcart classrooms’ for poor”

## ประวัติการศึกษา

เอเฟรินมีประวัติการเรียนดีเด่นมาตลอดได้รับรางวัล ทุน และเงินช่วยจกนจบการศึกษา ในปีพ.ศ. ๒๕๔๓ เขาได้รับปริญญาเกียรตินิยม สาขาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์จากซาน ซีบาสเตียน คอลเลจ-รีโกเลโตส เด กาวิตเต (San Sebastian College-Recoletos de Cavite) และปริญญาเกียรตินิยมสาขาวิชาการศึกษามัธยมต้นจากมหาวิทยาลัยคาไวท์

รวบรวมแปลจากบทความหรือข่าวต่างๆ ดังต่อไปนี้:

“Efren Peñaflorida: An ordinary man doing extraordinary things”

โดย Rochell C. Pangilinan

<http://www.asianjournal.com/aj-magazine/something-filipino/3027-efren-penaflorida-an-ordinary-man-doing-extraordinary-things.html>

“CNN honors Peñaflorida as modern day hero”

(<http://globalnation.inquirer.net/ofwspotlight/ofwspotlight/view/20090309-193130/CNN-honors-Peafllorida-as-modern-day-hero>)

Filipinos embrace Hero of the Year, ‘pushcart classrooms’ for poor

โดย Danielle Berger and Leslie Askew, CNN

<http://www.cnn.com/2010/WORLD/asiapcf/09/16/cnnheroes.penaflorida.update/index.html>

“Pushcart classes help break gang chain”

<http://www.cnn.com/2009/LIVING/wayoflife/03/05/heroes.efren.penaflorida/index.html>

“All Things CNN”

[http://www.allthingscnn.com/2009\\_11\\_01\\_archive.html](http://www.allthingscnn.com/2009_11_01_archive.html)

CNN Hero

<http://educationforthe poor.tumblr.com/post/3696371234/life-and-education-efren-penaflorida-was-born-the>



ขออภัยในความผิดพลาด ดอกหญ้า ฉบับที่ ๑๕๓ หน้า ๖๑ เซิงอรรด ข้อ ๔ ข้อความที่ถูกต้องคือ

4 3HDFH+ RXMH0 DWQ1 IIP 00U0ย๐แ๓๒๑๗๐แ๓๕=NS=๓๗แ๓ย๓= K๑K  
เดิมเป็นที่อยู่อาศัยของพระในศาสนาคริสต์ นิกายแองกลิกัน และต่อมาใช้เป็นที่อยู่ของพวกลี้ภัยชาวอาร์เจนตินา ปัจจุบันเปิดเป็นศูนย์สันติภาพเพื่อจัดงานและโครงการต่างๆ ของชุมชนที่เกี่ยวข้องกับโบสถ์



# ประสบการณ์ที่ผ่านฟ้า...

ฉัน

ไปที่ผ่านฟ้าอยู่เนืองๆ ช่วงที่มีการประท้วงต่อต้านระบอบทักษิณ แม้ไม่ได้กางเต็นท์นอนที่นั่น แต่ก็ไปอาศัยกินข้าว ฟังเทศน์และฟังปราศรัยบนเวที นื่องที่กองทัพธรรมคนหนึ่งชวนฉันไปเก็บขยะ นื่องบอกว่ามีขยะกองอยู่ตามลุ่มทุมพุ่มไม้และรอบๆ ต้นไม้ใหญ่ ผู้คนมักชี้เกียจลูกไปทิ้งภาชนะหรือถุง ขวดน้ำดื่ม เมื่อกินเสร็จ หรือบางที่ตั้งใจจะไปหลังรายการที่ตนสนใจฟังจบก่อนจะกลับบ้านแต่ก็ลืม เราพบกันบุหรี เปลือกลูกอม พลาสติคหุ้มปากขวดน้ำดื่ม

ทิ้งอยู่ทุกหนแห่ง เป็นขยะชิ้นเล็กๆ ที่เก็บยาก บางช่วงก็จะมีของใส่ริบบิ้น หรือนกหวีดที่คนแกะออกมาใช้แล้วทิ้งของไว้ เราก็ช่วยกันเก็บใส่ถุงดำ เราเดินไปถึงบริเวณที่แม่ค้าขายของ ซึ่งแม่ค้าส่วนใหญ่มีใจเกรงใจเราและขอรุงดำไว้เพื่อช่วยเก็บต่อเมื่อขายเสร็จ และมีหลายคนที่นั่งแถวๆ แผงขายของก็ช่วยเราเก็บ ส่วนมากผู้คนมักอยากช่วยเหลือและมีส่วนร่วม มีบางคนที่มีมองอย่างงงๆ บางคนก็เข้ามาขอบคุณ มีอยู่คนนึงมาถามว่าทำได้ไง เขาก็อยากทำ แต่ไม่กล้า และยังรู้สึกรังเกียจของสกปรก ขณะที่

๑๑๔๓ - ๑๕ -

เรากำลังข้ามถนนไปอีกด้าน ชายคนหนึ่งก็เดินเข้ามาหาและบอกเราว่า “หลวงพ่ (ซึ่งหมายถึงพ่อท่าน) สอนดีเนอะ” “คะ ขอขอบคุณ” แล้วฉันก็นึกในใจว่าก็เพราะพ่อท่านสอนให้ลดอึดตา จะใหญ่มาจากไหน มีการศึกษาสูงเพียงใด หากมาทำงานขยะได้ก็จะช่วยลดอึดตา ลดการถือสา ได้เห็นกิเลสขึ้นลงชัดเจนเวลาก้มลงเก็บเศษขยะ (โดยเฉพาะที่ไม่นำโสภานัก) และเวลาต้องสบตากับคน เพราะที่เคลือบแคลงสงสัยก็คงจะมีว่าเรามาทำเอาหน้าหรือเปล่า ฉันว่าถ้าอยากได้หน้าแล้วมาเก็บขยะก็ดีสิ เกิดประโยชน์อย่างเห็นได้ชัดเพราะถนนจะสะอาด ทั้งที่จริงแล้วถ้าคิดให้ดีคนอยากได้หน้าไปทำอย่างอื่นที่สกปรกน้อยกว่านี้แต่ได้หน้ามากกว่านี้ มีให้ทำถมไป เขาไม่มาเลือกเก็บขยะหรอก



เราเก็บกวาดไปเรื่อยๆ โชคดีน้องที่ไปด้วยเอาที่โกยและไม้กวาดติดมือมา บางจุดพอคนเห็นไม้กวาดก็รีบขอไปปิดกวาดที่ทางของเขาเอง เท่ากับได้บริการไม้กวาดถึงที่ เพราะบางที่ไปเบิกก็ไม่มี เนื่องจากพอให้ไปแล้วก็หายหมด เราจะใช้ก็หาไม่ได้ เราเดินต่อไปจนถึงบริเวณห้องน้ำชาย ก็เห็นทางเกวียนขึ้นในถอดทิ้งอยู่ข้างห้องน้ำสองสามตัว เราก็โกยทิ้งใส่ถุงดำ แต่ที่กองอยู่ในห้องน้ำยังมีอีกหลายตัว เราเห็นเพราะฝาห้องน้ำไม่ได้ตีไว้จนติดพื้น เหลือช่องไว้ราวคืบหนึ่ง จึงเห็นและสามารถสอดไม้กวาดเข้าไปได้ แต่เผอิญมันเปียกเพราะอู๋มน้ำมานาน และมีจำนวนมากหลากสิ เลยต้องพยายามกวาด แต่ไม่เป็นผล เผอิญในห้องน้ำคงมีคนอยู่ แต่เราไม่เห็นเขา เห็นแต่เท้าที่เขี่ยกองทางเกวียนในออกมาให้เราโกย เป็นที่น่าแปลกใจว่า เขาใส่แล้วไม่ชักกันหรืออย่างไร หรือรีบจนไม่มีเวลาชัก แต่พอคนหนึ่งทิ้ง อีกคนก็ทิ้งตาม โดยกองสุมกันไว้ นับเป็นขยะที่เรานึกไม่ถึงจริงๆ 🙏

**แม่**

ว่าเมืองไทยจะอยู่ในเขตมรสุม พื้นที่ประเทศอยู่ในเขตอิทธิพลพายุโซนร้อน แต่ด้วยทำเลที่ตั้งและสภาพภูมิศาสตร์ทำให้ไม่ต้องเจออะเจอะพายุโหมกระหน่ำ หากเป็นเพียงกระแสลมที่อ่อนกำลังลง ส่วนใหญ่กลายเป็นฝนตกตามฤดูกาล

แม้ว่าจะมีเพียงลมกระโชกแรงเป็นครั้งคราว แต่มักจะมีข่าวอยู่เสมอว่าต้นไม้ใหญ่ถูกลมพัดหักโค่นทับบ้านเรือน รถยนต์เสียหาย โดยเฉพาะในเขตชุมชนสถานที่สำคัญ หรือโครงการก่อสร้างที่เพิ่งแล้วเสร็จ

## บ้านเมืองไร้รากแก้ว



สาเหตุสำคัญที่ต้นไม้โคนล้มด้วยแรงลมนั้น หากเป็นต้นไม้สูงอายุ จะมีสาเหตุมาจากโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นเรื้อรัง อันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมเปลี่ยนไป จึงร่นเวลาอายุขัย หากเป็นต้นไม้วัยหนุ่มสาว จะมีสาเหตุมาจากถูกรบกวนรังแก ถูกตัดกิ่งก้านที่ไปเกาะเกาะอาคารบ้านเรือนหรือกิจกรรมที่อยู่ใกล้ๆ จนเสียสมดุล

หรือถูกตัดรากที่ไปเกาะเกาะฐานรากอาคาร หรือทางสัญจรที่อยู่ใกล้ๆ จนเสียความมั่นคง

รวมทั้งขาดการบำรุงรักษา ไม่ได้ตัดกิ่งแต่งใบอย่างเหมาะสม ก็อาจเสียหลักล้มได้เช่นกัน

แต่ส่วนใหญ่จะเป็นต้นไม้ประเภทที่โยกย้ายมาปลูกใหม่ ด้วยความใจร้อนตามกระแสนิยมอาหารจานด่วนของคนปัจจุบัน ที่อยากให้เกิดโครงการที่เพิ่งพัฒนาก่อสร้างแล้วเสร็จ มีต้นไม้ใหญ่สวยงามทันที ยังมีความชำนาญในการล้อมไม้ใหญ่จากท้องไร่ในสวน โดยการตัดรากถอนโคน ใช้รถยกช่วยย้าย ใช้รถบรรทุกขนาดใหญ่ขนจากแดนไกล เหมือนมีเทพเนรมิตต้นไม้ให้โตได้ทันใจ

แต่ทว่าต้นไม้สูงอายุที่คล้ายถูกย้ายถิ่น แม้จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ผลิใบแผ่กิ่งได้บ้าง แต่ก็ไม่สวยงามเหมือนอยู่ถิ่นเดิม

ที่สำคัญเป็นต้นไม้ที่ไม่มียากแก้วช่วยยึดดิน ต้องอาศัยลวดสลิงยึดประคองให้ตั้งอยู่ และมีเพียงรากฝอยคอยดูดน้ำเลี้ยงประทังชีวิต ครั้นเวลาผ่านไป สลึงหมดอายุ ชำรุด หรือไม่มีใครเอาใจใส่





แม้พายุไม่มา เพียงแค่ลมแรง ต้นไม้พลัดถิ่นก็จะล้มลงอย่างง่ายดาย

ตอนเกิดน้ำท่วมใหญ่เมื่อสองปีก่อน ระหว่างออกไปช่วยเหลือผู้ประสบภัย ในพื้นที่ที่มีน้ำท่วมนานเป็นเดือน พบต้นไม้ยืนตายซากสลับกับต้นไม้ที่อยู่เขียว ยืนยง นั่นจึงเป็นโอกาสเรียนรู้ความแตกต่าง ว่าต้นไม้ที่เติบโตใหญ่จากกิ่งตอน มีแต่รากฝอย ไม่สามารถดูดอาหารเลี้ยงชีพได้ เลยสู้น้ำไม่ได้

ส่วนต้นไม้ที่มาจาก การเพาะเมล็ด มีรากแก้วที่หยั่งลึกลงไป ในดิน จึงยังพอหาอาหารเลี้ยงชีพได้

ต้นไม้ที่ล้ามจากไร่ นามาปลูกในบ้านในเมือง พืชพันธุ์ไม้ที่โตมาจากกิ่งตอน ล้วนมาจากเหตุผลความต้องการดอกผล หรือความร่มรื่นโดยเร็วพลัน โดยไม่ได้ นึกคิดถึงธรรมชาติของพืชพันธุ์ไม้ โดยไม่ได้สนใจธรรมชาติที่อยู่แวดล้อม แม้จะมีเทคโนโลยีชุด ขนส่ง และปลูกสำหรับไม้ล้าม และเทคโนโลยีเร่งผลิดอกออก ่อ สำหรับไม้ตอน

แต่พอเจอเจอลมพัดแรง น้ำท่วมนาน หรือมีเชื้อโรค หรือสารพิษ ต้นไม้ ไร้รากแก้วที่อ่อนแอจึงล้มตายอย่างง่ายดาย



ไม่รู้จะนำเรื่องนี้ไปเปรียบกับเยาวชน  
ได้หรือไม่

ดูเหมือนว่า เด็กวันนี้เติบโตใหญ่เป็นหนุ่ม  
เป็นสาวอย่างรวดเร็ว ด้วยอาหารและสิ่ง  
อำนวยความสะดวกพร้อมพรั่ง ทำให้ช่วง  
เวลาของการสั่งสมสติปัญญาจะสั้นลง

จึงพบเห็นปัญหาแปลกๆ ใหม่ๆ อยู่  
เป็นประจำ เพียงแค่เพื่อนล้อ ผู้ปกครอง  
ปฏิเสธ คนรักทิ้ง เข้า (สาขาที่ต้องการ)  
ไม่ได้ก็ตัดสินใจฆ่าตัวตาย

เช่นเดียวกับการ  
ศึกษาหาความรู้ก็สะดวก  
ง่ายดาย และรวดเร็ว เพียง  
แค่เรียนจากอาจารย์กู  
(เกิล) อาจารย์วี (ดิทัศน์)  
อาจารย์ติว (เตอร์) ก็สอบได้  
ผ่านตามเกณฑ์ แต่ก็ขาด  
ความรู้ ความเข้าใจ หรือ  
ความลึกซึ้งในวิชาการต่างๆ  
จึงนำมาซึ่งปัญหาการ  
ประท้วงเมื่อครูไม่ให้ไว้ผม  
ยาว การเดินขบวนไล่ครู  
ใหญ่ที่ไม่ยอมให้ใช้โทรศัพท์  
มือถือ





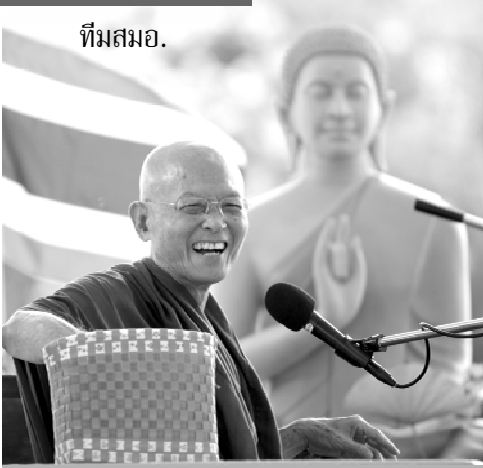
ยังมีการประกวดประชันมากมายที่ล่อหลอกให้เด็กแต่งผม แต่งหน้า เลียนแบบดัดจริตเหมือนผู้ใหญ่ ล้วนเป็นการกระตุ้นให้เติบโตเร็วชั่วข้ามคืน แต่ก็ขาดวุฒิภาวะสำหรับการดำรงชีวิต นำมาซึ่งปัญหาการทำบิกอายส์ การมีเพศสัมพันธ์ ก่อนวัยอันควร การมีบุตรทั้งที่ยังไม่พร้อม และอื่นๆ อีกมากมาย

ต้นไม้ที่พบเห็นทั่วไปตามศูนย์การค้า อาคารสำนักงานหรือบ้านจัดสรร อาจดูใหญ่โต เขียวขจี แต่เมื่อขาดรากแก้ว ย่อมประสบปัญหาเมื่อภัยมาถึง

เยาวชนที่พบเห็นทั่วไปตามศูนย์การค้า โรงเรียน หรือบ้านจัดสรร อาจดูสูงใหญ่ สวยงาม ฉลาดเฉลียว แต่เมื่อขาดรากแก้วหรือสติปัญญา ย่อมประสบปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับโลกที่สับสน วุ่นวาย



ที่มสมอ.



“ความรุนแรงในสังคมเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ร้อนไปทั่วทุกหัวระแหง เราจะมีวิธีลดความรุนแรงได้อย่างไร”

**ถาม** พ่อครูมักมีคำตำหนิมากกว่าคำชมเพราะอะไร

**ตอบ** คนนี้ในโลกนี้มีหลายล้านคน บางพวกเขาส่งร่างมาไว้ชั่วคราวกิน ดื่มหรืออีกพวกส่งสมายศลสังขเสียดิฐ แต่เอาตมาไม่ได้ทำเลย ไม่คิดจะไปทำด้วย แม้แต่ส่งสมายศลสังขเสียดิฐก็ไม่ทำ แต่ใส่ส่งเวลาอยู่ทุกวันนี้ มันก็ไม่ทำแล้ว เต็มวันเต็มวัน ยังแถมไม่ทำเลย เอาตมาจึงไม่มีเวลา ก็เลยต้องใช้เวลาให้คุ้ม ถ้าเอาแต่ส่งคนก็เสียเวลา เพชชะที่ชะติดคนก็ยังไม่ทำเลย แล้วจะมีเวลาที่ไหนไปชมคน เอาตมาก็เลยซักเวลาไว้ใส่ปุ๋ยอะไรนี่เต็มที เอาเวลาไปติดคนดีกว่า เพชชะกาชติดทำให้ผู้รับได้ปุ๋ยอะไร แต่คำชมทำให้คนหลง โศกขมสาตที่พยายามรู้บังคับำหนิให้ได้ ผู้รับฟังคำตำหนิจากผู้อื่นและปรับตนให้ได้ พชชะพชชะเข้าตผู้รับว่าได้ดี แต่ถ่ายเดียว สอตคัลล้องกับคำสอนว่า

“อาหนนห้! เขาไม่พยายามทำกับพวกเธออย่างทะนุถนอม เหมือนพวกช่างปั้นหม้อทำแต่หม้อที่ยังเปื่อยกอยู่

ฮานหนี่ ! เธอซักขนาบแล้วขนาบอีกไม่มีหยุด  
ฮานหนี่ ! เธอซักหัวเราะแล้วหัวเราะอีก ไม่มีหยุด  
ผู้ใดจะมีเหตุผลเป็นแก่นสาร ผู้ที่ห่อหุ้มกันอยู่ได้”

ปกติคนเรามักไม่ชอบคำตำหนิ แต่ฮานหนี่กลับให้ทั้งสองตั้งสติคิดตาม แม้  
เธอจะยังมีกิเลสอยู่ก็ตาม ขอให้ให้นำคำติหนี่มาพิจารณาไตร่ตรองของ ตชวรสอบ ถัง  
เขาตำหนิเธอไม่ถูก เช่น เขามีข้อสงสัยไม่ครบ ไม่ถูกต้องข้อ หรือบัญญัติเขาไม่พอ  
บัญญัติเขาห้อย เขาเห็นควมถูกเป็นควมผิด เขาไม่ฉลาดพอจะรู้ จึงกล่าว  
คำตำหนิ ซึ่งหนี่ไม่มีผลเสียหลายต่อเธอเลย เมื่อเธอไม่ได้แหวอย่างเธอว่า ก็ไม่  
ต้องไปโกรธเคืองเขา เขากำลังขมใจดี ก็เป็นเรื่องของเขา

### ๗๗ ทำไมพ่อครูขอแนะนำเรื่องของตนเองมาพูดเล่าละคะ

ตอบ ฮานหนี่เป็นเพื่อนผมเพราะเธอสักพูดถึงตัวของเธอ

๑. เป็นเรื่องจริงไม่ใช่ละครของคนๆ หนึ่ง ได้พบเจอจริง ไม่ใช่หนีจาก  
หรือจินตนาการ แต่เป็นของจริง เธอเป็นเจ้าของเรื่องจริง

๒. เรื่องที่นำมายกตัวอย่างนี้ เป็นเรื่องที่ฮานหนี่คิดเอง เธอว่าไม่เหมือน  
ใครๆ และมีควมแปลกใหม่ จึงจำเป็นต้องเอามาพูดให้ฟัง มันหายาก ไม่เหมือน  
ทั่วไป

๓. เธอว่ามันเป็นเรื่องดี สิ่งประเสริฐ ครอบรอบแจ้งโยนโยนให้คน  
รู้เข้าใจว่าเป็นได้จริงนะ

๔. มันตลกกับคำสอนพุทธเจ้าด้วย

๕. เหตุมาพูดสิ่งที่มีที่เป็นของลับทอตาตาต่างๆ ที่ได้บำเพ็ญมาแล้วมา  
โยนโยนให้รู้ ว่า คนเรามีชาตินี้ชาติหน้า วิบากกรรมที่สะสมมาดีหรือชั่ว ไม่ใช่  
แต่ชาตินี้ และอีกคนสงสัยใหม่ใคร่อยุ่ออกธรรมวิบากใหม่โยนโยนมาบ้าง ทำให้สังคม  
ดีดุดัน ไม่เผลอตาตาตาเกิด คนไม่กลัวควมแหว เขาก็ทำแหวได้ เพราะ

เขาเชื่อว่ามันตายก็เจ็บ เขาก็กลัวทำชั่วอย่างไหน จนสวดเพื่อกันให้มันเอามาใช้ทำชั่ว เพื่อให้เห็นคนชวดก็ไม่เจ็บผิด ชะก่าชั่วอย่างไหนก็ไม่มีความดีหน้า คนอย่างนี้เป็นนายต่อสังคมมาก

**ดาม** ขอทราบพระราชดำรัสของในหลวง ตอนที่พูดว่า “แบบคนจน” และอยากขอให้พ่อครูวิจารณ์ด้วยค่ะ

**ตอบ** พระองค์ตรัสกับรัฐมนตรีของเกาหลี ที่ถามว่าชะบิหารูปประเทศอย่างไหน ท่านทรงแนะนำว่าให้ทำ “แบบคนจน”

“...เราไม่เป็นคนประเทศชั่วหรือ เรามีพอสมควร พออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เราไม่อยากเป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก ก็จะมีแต่ตอยหลัง ประเทศเหล่านั้นที่เป็นประเทศที่มีอุตสาหกรรมก้าวหน้าจะมีแต่ตอยหลัง และตอยหลังอย่างน่ากลัว แต่ถ้าเรามีการชบิหารที่เรียกว่า “แบบคนจน” แบบที่ไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างสามัญคดีนี้แหละ คือเมตตาทำกัน ก็จะอยู่ได้ตลอดไป...”



“...คนที่ทำงานตามวิชาการจะต้อง พึ่ง ตำรา เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้ายแล้วในหน้าสุดท้ายนั้น เขาบอก “ฮนาคตยยังมี”

แต่ไม่บอกให้ทำอย่างไร ก็ต้องปิด  
เล่ม คือปิดตำรา ปิดตำราแล้วก็มีผู้  
จะทำอะไร ลงท้ายก็ต้องเปิดหน้า  
แฉกใหม่ เปิดหน้าแฉกที่เดิมต้นใหม่  
ตอลยหลังเข้าคลอง แต่ถ้าเขาให้  
ตำรา “แบบคนชน” ไร้ความอะลุ่ม  
อะล่วยกัน ตำราใหม่ฉบับ เขาจะ  
ก้าวหน้า ใช่ย...”



ในโลกนี้ไม่ทำอะไรอย่างนี้ แต่พอจะยกของใหม่ลงมืออย่างนั้นเลย  
ไม่ว่าจะตำราไหนก็เป็นอย่างนั้น ถ้าตำราโลกีย์ คือแย่งลาภยศสรรเสริญ  
โลภียสุข แต่ถ้าเขาให้ตำราแบบคนชน ไร้ความอะลุ่มอะล่วยกัน ตำราใหม่ฉบับ  
แต่จะก้าวหน้าใช่ย... ซึ่งเขาต่อมาถือว่า เป็นสิ่งประเสริฐกว่าที่จะเข้าใจว่าต้อง  
ปฏิบัติทุกประเทศแบบคนชน ขอบตามตีเอาแต่ของดีที่เขียนขึ้นมาแต่ละประเทศ มีนโยบาย  
ที่ศึกษาแบบคนชนใหม่ เขาในตำราใหม่ใหม่ ที่บอกว่าก้าวหน้าอย่างนั้น มัน  
ตอลยหลังอย่างน่ากลัว ไม่ว่าประเทศไหนๆ จะใหญ่จะน้อยก็ตาม นี่เป็นของ  
อันมหัศจรรย์ที่สุดประเสริฐที่สุดที่มีผู้กล่าวเช่นนี้ เขาได้สนองของพระราชาดำรัสฉันท์ พยายาม  
เขาทำอยู่ ี่กว่านี้ให้ทำตาม ขอความร่วมมือนะ ไม่บังคับใคร แต่พยายามให้  
ให้มาทำแบบคนชน มาเสียสละ ขอสั่งอึ้งร่ววอไต่ก เขาไม่ทรยศ เขาไม่ละสม  
เขามีที่สละพ้อตอก เขาทำสำหู่ไม่เป็นที่นอกร่มฝน แต่ภายในร่มฝนแต่ละ  
แห่งก็มีเงินก้อนใหญ่ก้อนนั้น ี่มีติดอแป๊ะ เขาทำอย่างอลุ่มอล่วยตามใจในหลวงดั่ง

**ถาม** ความจนมหัศจรรย์ เป็นอย่างไร

**ตอบ** เขาจะจนได้ต้องขาดทุน ชีวิตต้องขาดทุน เพชราคนส่วนนี้ใหญ่ในโลก  
ถูกหลอกให้ไปช่วยกัน และที่ดูกันว่าแบบคนชนจะอยู่ได้อย่างไร แต่เขาจนอย่าง  
ไม่พิน จนอย่างอุปถุ่่งง่ายงามสะตวมสบาย จนอย่างเต็มใจ ี่ไม่ใคร่จนแต่เอา







# อยู่อย่างพุทธ



“พุทธ” หรือ “พุทธะ” แปลว่า “รู้-ตื่น-เบิกบาน” การอยู่อย่างพุทธก็คือ อยู่อย่างมีปัญญาที่ “รู้” ความจริงเกี่ยวกับชีวิตตามที่เป็นจริง กล่าวคือ “เข้าใจ” เป้าหมายอันเป็นที่พึงประสงค์ของชีวิตอย่างถูกต้อง ตลอดจนรู้หนทางที่จะช่วยให้บรรลุถึงเป้าหมายนั้นๆ อย่างถูกต้อง เหมือนเรือที่ลอยเคี้ยวคว้างอยู่กลาง มหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาล แล้วค้นพบแผนที่ซึ่งช่วยกำหนดตำแหน่งให้รู้ว่าฝั่งแห่งจุดหมายที่ต้องการจะไปให้ถึงนั้นอยู่ทางทิศใด อีกทั้งควรจะใช้เส้นทางเดินเรือเส้นไหนถึงจะปลอดภัยและใกล้ที่สุด เพื่อการเดินทางไปให้ถึงฝั่งแห่งจุดหมายดังกล่าวโดยสวัสดิภาพ ปัญญาซึ่งเกิดขึ้นในขั้นแรกนี้พุทธศาสนาเรียกว่า “สัจจญาณ” อันเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นกับกระบวนการเรียนรู้ในขั้น “ปริยัติ”

แต่ถ้าฟังการสักแต่รู้อย่างถูกต้องเฉยๆ ย่อมไม่เพียงพอจะช่วยให้ไปถึงฝั่งแห่งจุดหมายได้ถ้าหากไม่ลงมือทำอะไร จึงต้องมีความ “ตื่นตัว” ที่จะ “เข้าถึง” การลงมือประพฤติปฏิบัติตามสิ่งที่รู้นั้นๆ ต่อไป ซึ่งในตอนแรกก็อาจจะกระทำน้อยเกินไปหรือมากเกินไปบ้าง เผลไปทางซ้ายหรือเบนไปทางขวา ออกนอกเส้นทางบ้าง วกไปวนมาบ้าง แต่ก็พยายามปรับเข้าหา “เส้นทางที่ถูกต้อง” (สัมมามรรค) ให้มากขึ้นๆ โดยปัญญาซึ่งเกิดขึ้นในขั้นนี้พุทธศาสนาเรียกว่า “กิจจญาณ” อันเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นกับกระบวนการเรียนรู้ในขั้น “ปฏิบัติ”

ครั้นดำเนินไปได้ตรงทางอย่างถูกต้อง ในที่สุดก็จะเป็นการ “พัฒนา” เข้าใกล้จุดหมายที่ต้องการ ไปให้ถึงนั้นมากขึ้นๆ และมีความ “เบิกบาน” เมื่อได้มองเห็นผืนแผ่นดินของฝั่งแห่งจุดหมายอยู่ข้างหน้า ใกล้เข้ามาเรื่อยๆ โดยปัญญาที่เกิดขึ้นในขั้นนี้พุทธศาสนาเรียกว่า “กตญาณ” อันเป็นปัญญาซึ่งเกิดขึ้นกับกระบวนการเรียนรู้ในขั้น “ปฏิเวธ”

การ “อยู่อย่างพุทธ” หรืออยู่อย่าง “รู้-ตื่น-เบิกบาน” จึงได้แก่การมีวิถีดำเนินชีวิตที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานการยกระดับชีวิตตัวเองให้สูงขึ้นๆ ผู้การ “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” เพื่อให้เกิดปัญญาใน ๓ ระดับคือ “สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ” ภายใต้อกระบวนการเรียนรู้ ๓ ขั้น ได้แก่ “ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ”

ถ้าขยายความลักษณะอาการ “รู้-ตื่น-เบิกบาน” ให้ละเอียดยิ่งขึ้น ในขั้นแรกก็ได้แก่การรู้ว่าบรรพตสุดท้ายของสิ่งที่ทุกชีวิตแสวงหาคือ การแก้ปัญหาคความบีบคั้นเป็นทุกข์ต่างๆ ตั้งแต่เข้าจวบจนเย็น ตั้งแต่เกิดจวบจนตาย สิ่งทีทุกชีวิตไขว่คว้าแสวงหาอยู่ตลอดเวลา ก็คือ “การแก้ทุกข์” เช่น ต้องขยับตัวโดยนั้งเฉยๆ ไม่ได้มานานก็เพื่อแก้ความปวดเมื่อยเป็นทุกข์ ต้องกินอาหารทุกวันก็เพื่อแก้ความหิวที่เป็นทุกข์ ต้องทำงานหารรายได้ก็เพื่อมีเงินซื้อหาสิ่งต่างๆ จะได้ไม่เป็นทุกข์จากการอดอยากขาดแคลน ฯลฯ ตลอดจนรู้ต่อไปว่าความทุกข์มี ๒ ระดับ ได้แก่ “ภาวะ

จริงของความทุกข์” ที่ปรากฏให้เราสัมผัสรับรู้กับ “ภาวะแฝงของความทุกข์” ที่ซ่อนตัวอยู่อันเห็นไม่ได้ง่าย ๆ (ซึ่งพุทธศาสนาเรียกว่า “ทุกข์อริยสัจ”)

ตัวอย่างเช่น เมื่อพระเจ้าพิมพิสารเห็นพระพุทธองค์ทรงทิ้งที่นอนอันอ่อนนุ่มจากการอยู่ในวัง มานอนใต้โคนไม้ที่แข็งกระด้างก็เกิดความกังขาสงสัย พระพุทธองค์จึงทรงชี้ให้เห็นสัจจะความจริงประการหนึ่งว่า ต่อเมื่อพระเจ้าพิมพิสารได้นอนบนที่นอนอันอ่อนนุ่มเท่านั้นถึงจะนอนหลับเป็นสุข ถ้าให้มานอนใต้โคนไม้ที่แข็งกระด้างเช่นนี้ก็คงจะเป็นทุกข์จนนอนไม่หลับแน่ (อันแสดงให้เห็นว่าในขณะที่ได้นอนบนเตียงอันอ่อนนุ่มอย่างมีความสุขนั้น ความทุกข์ไม่ได้อันตรายไปไหน เพียงแต่ถูกที่นอนอ่อนนุ่มดังกล่าวบังคับให้ซ่อนตัวอยู่ในรูป “ภาวะแฝงของความทุกข์” เท่านั้น โดยถ้ามานอนใต้โคนไม้เมื่อไร “ภาวะแฝง” ของความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ก็จะปรากฏตัวเป็น “ภาวะจริง” ให้เห็นทันที) ขณะที่พระพุทธองค์นอนใต้โคนไม้ก็หลับสนิทเป็นสุข หรือนอนบนที่นอนอันอ่อนนุ่มก็หลับสนิทเป็นสุข พระพุทธองค์จึงมีความสุขโดยส่วนเดียว (อันไม่มีภาวะแฝงของความทุกข์เจือปน) ทำให้เป็นลักษณะความสุขที่เหนือกว่าพระเจ้าพิมพิสาร

เมื่อเข้าใจ “ทุกข์อริยสัจ” เช่นนี้แล้ว ก็รู้ต่อไปถึง “สมุทัยอริยสัจ” ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์ (ทั้งที่ปรากฏให้เห็นเป็นภาวะจริง และที่ซ่อนตัวอยู่ในรูปภาวะแฝงของความทุกข์) ว่ามีเหตุมาจากตัณหาความอยากต่างๆ เช่น อยากนอนบนที่นอนอันอ่อนนุ่มซึ่งจะทำให้เกิดความบีบคั้นเป็นทุกข์ ถ้าต้องไปนอนบนที่นอนแข็งกระด้าง โดยถ้าสามารถลดการติดที่นอนอันนุ่มและไปนอนที่ไหนก็หลับอย่างเป็นสุข ความทุกข์ในเรื่องการนอนก็จะถูกจัดให้หมดไปอย่างสิ้นเชิง (ทั้งในระดับภาวะจริงและภาวะแฝงของความทุกข์จากการติดที่นอน) เป็นต้น

ขณะเดียวกันการเห็นเหตุของปัญหาอย่างถูกต้องก็จะทำให้สามารถกำหนด “เป้าหมาย” ของการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเป็น “นิโรธอริยสัง” ตามมาเช่น เห็นว่าการติดที่นอนอ่อนนุ่มเป็น “ประเด็นปัญหา” ของ “เป้าหมาย” ที่จะต้องแก้ไข ไม่ใช่การ “ไม่ได้นอนบนที่นอนอ่อนนุ่มคือ “เป้าหมายของประเด็นปัญหา” ที่จะไปพยายามแก้ไข เป็นต้น หรือเหมือนคนคิดยาบ้าซึ่งถ้าจับเป้าหมายผิด โดยไปเห็นว่าการไม่มียาบ้าเสพคือประเด็นปัญหา แล้วกำหนดเป้าหมายการแก้ปัญหาด้วยการพยายามหาวิธีต่างๆ เพื่อให้ได้ยาบ้ามาเสพ ดังนั้นชีวิตคนผู้นั้นก็จะจมปลักอยู่กับความทุกข์เพราะยาบ้าตลอดไป ฯลฯ

สุดท้ายเมื่อจับ “เป้าหมาย” ของประเด็นปัญหาที่จะต้องแก้ไขได้อย่างถูกต้องแล้ว ก็ลงมือประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องต่อไปอันเป็น “มรรคอริยสัง” อย่างมีความพอเหมาะพอดีตาม “ทางสายกลาง” (มัชฌิมาปฏิปทา) จากน้อยไปหามาก จากเล็กไปหาใหญ่ จากหยาบไปหาละเอียด เหมือนคนที่ร่างกายอ่อนแอและหมอนะให้ไปวิ่งออกกำลังกายตามมาตรฐานสากล คือ สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละประมาณ ๒๕-๓๐ นาที หากวันแรกคนผู้นั้น ไปวิ่งออกกำลังกายเลย ๓๐ นาที ก็อาจ “เกินความพอดี” จนทำให้หัวใจวายตายได้ ฉะนั้นก็วิ่งแค่ ๕-๑๐ นาทีให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายในขณะนั้นก่อน แต่วิ่งอย่างสม่ำเสมอทุกสัปดาห์ จนเมื่อร่างกายปรับตัวได้แล้ว การวิ่งแค่ ๕-๑๐ นาทีก็กลายเป็นระดับที่ “ต่ำกว่าความพอดี” อันจะต้องยกระดับเป็นการวิ่งครั้งละ ๑๕-๒๐ นาทีถึงจะพอดี จนเมื่อร่างกายปรับตัวได้และการวิ่งแค่นั้นต่ำกว่าระดับความพอดีอีก จึงค่อยยกระดับสูงขึ้นเป็นการวิ่งครั้งละ ๒๕-๓๐ นาทีอันเป็นความพอดีตามมาตรฐานสากลของการออกกำลังกาย เช่นนี้จึงจักเรียกว่าเป็นการปฏิบัติตาม “ทางสายกลาง” ของพระพุทธศาสนา

การ “รู้” หรือ “เข้าใจ” จนกำหนดประเด็นปัญหาที่เป็น “ทุกข์อริยสัจ” ได้อย่างถูกต้อง เข้าใจถึงสาเหตุของ “สมุทัยอริยสัจ” อันเป็นสิ่งที่ต้องละได้อย่าง ถูกตัวถูกคน สามารถเล็งจุดหมายของ “นิโรธอริยสัจ” อันเป็นสิ่งที่พึงไปให้ถึง ได้อย่างแม่นยำตรงเป้าตลอดจนรู้หนทางของ “มรรคอริยสัจ” ที่จะต้องประพฤติ ปฏิบัติได้อย่างถูกเส้นทาง จากนั้นก็มีความ “ตื่น (ตัว)” ในการลงมือปฏิบัติให้ “เข้าถึง” การกำหนดรู้ “ทุกข์อริยสัจ” พยายามละ “สมุทัยอริยสัจ” เพื่อให้ขับเคลื่อนเข้าไปใกล้ “นิโรธอริยสัจ” และการลงมือประพฤติปฏิบัติ “มรรคอริยสัจ อย่างพอดีพอเหมาะ” จนกระทั่งเกิดความ “เบิกบาน” เพราะมีการพัฒนา เปลี่ยนแปลงอันเกิดจากการกำหนดรู้ใน “ทุกข์อริยสัจ” ได้แล้ว การลงมือละที่ “สมุทัยอริยสัจ” เป็นผลสำเร็จแล้ว สามารถบรรลุเป้าหมายของ “นิโรธอริยสัจ” ตามที่เล็งไว้ได้แล้ว เพราะการได้ลงมือประพฤติปฏิบัติใน “มรรคอริยสัจ” นั้นๆ จนสำเร็จผลแล้วในแต่ละระดับ หรือแต่ละรอบของการยกระดับพัฒนาการชีวิต ไปสู่ความเจริญงอกงามยิ่งขึ้น

โดยสรุปแล้วความ “รู้-ตื่น-เบิกบาน” ใน “ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค” ภายใต้อการ “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” หรือ “ปรียติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ” จนเกิด “สังจ-ญาณ กิจจญาณ กตญาณ” ที่รวมลงเป็นปริวัฏฏ์ ๓ อาการ ๑๒ ของอริยสัจ ๔ ในแต่ละรอบของการประพฤติปฏิบัติ ก็คือวิถีแห่งการ “อยู่อย่างพุทธ” นั่นเอง



สาระคุณค่า

น้อมนบ

# ต้นทุรัง



**การ** กระทำต้นทุรังนั้น เป็นการกระทำที่มุ่งมันไปข้างหน้าอย่างไม่ยอมแพ้ ใครว่าใครท้วง ไม่ฟังทั้งนั้น กุจะทำเสียอย่างใครจะทำไม ไม่ยอมฟังเหตุฟังผล ตูๆ ก็เป็นคนที่มี ความมุ่งมั่นคืออยู่ดอก แต่จริงๆ แล้ว คนที่ต้นทุรังนั้น เขาไม่ได้ตั้งใจมุ่งมั่นอะไร หากแต่เป็นความกอดตันภายในใจ เป็นอารมณ์ที่ผลักดันให้เขาได้กระทำไป เขาจึงอาจทำอะไรต่อมิอะไรด้วยความไม่รู้ตัว ด้วยเหตุนี้ การกระทำที่ต้นทุรังจึงดูเหมือนเป็นการกระทำโง่ๆ ขาดเหตุผลมาสนับสนุน ถ้าจะมีเหตุผลก็เป็นเหตุผลโง่ๆ ที่ฟังไม่ขึ้นเท่านั้นเอง

คนที่มีลักษณะต้นทุรังนั้น ตรงกันข้ามกับพวก “ปอดลอย” ซึ่งพวกนั้นจะไม่กล้าแสดงออก แต่คนที่ต้นทุรังแล้วมักจะก้าวร้าว กล้าแสดงมากกว่าที่ควร เช่นในเวลาประชุม เรามักจะพบบุคคลสองประเภทนี้เสมอ คือ ผู้ไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็น มักจะนั่งเงียบเฉย บางครั้งมือจะกอดคอก หรือซุกในกระเป๋า คงจะกลัวเปลอยกมือให้ประธานเห็น บางคนอาจจะนั่งหลับตา กลัวจะสบตากับประธานที่ประชุม

ขณะเดียวกันก็จะมีประเภทต้นทุรัง พวกนี้เมื่อมีข้อเสนอหรือแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมละก็ จะพูดอยู่ตลอดเวลา แม้เมื่อมีคนอื่นที่แสดงความคิดเห็นที่

ดีกว่า แล้วความคิดเห็นนั้นอาจจะเป็นที่ยอมรับของคนส่วนใหญ่ในที่ประชุม เขาก็จะไม่ยอม และลุกขึ้นเถียงทันที

ข้อสังเกตก็คือ คนดันทุรังมักจะไม่วอให้คนอื่นพูดจบ มักจะเป็นคนประเภท “สวนคว้นปิ่น” ลักษณะจะเป็นคนที่กลัวแพ้ คนดันทุรังในที่ประชุมอาจจะเป็นได้ทั้งประธาน หรือสมาชิกในที่ประชุม หากเป็นสมาชิกก็อาจชอบได้เดียวกับประธาน บุคลิกลักษณะของคนดันทุรังมักชอบทำทายอำนาจ มีความรู้สึกว่าตัวเองถูกเอาเปรียบ ต้องต่อสู้อยู่เรื่อย ประธานในที่ประชุมจึงกลายเป็นเป้าโจมตี หรือผู้ที่เขาต้องเถียงให้ชนะ

การโต้เถียงจึงเป็นลักษณะเอาแพ้เอาชนะ เป็นการโต้เถียงแบบ “หัวชนฝา” หากเขามีตำแหน่งที่สูงกว่า หรือว่าเป็นประธานในที่ประชุม เขาก็จะมีวิธีการดันทุรังที่แยบยลมาก เขาจะทำตัวเป็นผู้ฟังที่ดี กระตุ้นให้ทุกคนในที่ประชุมมีโอกาสนอภิปราย ให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น ซึ่งเขาก็ตั้งใจฟังด้วยความอดทน บวกกับความอดกลั้น ทุกคนหลงกลเขา พยายามที่จะเสนอความคิดเห็น ตั้งใจว่าจะมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ เมื่อทุกคนได้แสดงความคิดเห็นเป็นที่หอมปากหอมคอเรียบร้อยแล้ว เขาก็พูดว่า “ขอบคุณสำหรับความคิดของทุกท่าน สิ่งที่ท่านเสนอมานี้เป็นข้อเสนอที่ยอดเยี่ยมมาก แต่สำหรับงานนี้ “เอาอย่างที่ผมว่าดีกว่า” แล้วก็ปิดประชุม หัวหน้าที่ดันทุรังประเภทนี้แสนสันต์ดีไหม สิ่งที่คุณแสดงออกมาก็เพียงแค่ลมร้อนที่พ่นมากระทบอากาศ แล้วก็หายไป ไม่มีความหมายอะไรเลย ดัง





นั่น ผู้มีหัวหน้าเป็นคนดันทุรังจึงต้องกลายเป็นคนประเภท “ปอดลอย” ไปในที่สุด หรืออาจจะทำให้ตนเองกลายเป็นคนที่มีความเครียดไปด้วย

คนที่ดันทุรังมักจะมี ความเครียด และการแสดงออกมักจะ ไม่คงที่ บางครั้งอาจกลัว ไม่กล้าแสดงออก แต่สะสมความต้องการไว้จนกลายเป็นความเครียด แล้วก็ระเบิดออกมา หากระเบิดออกมาไม่ทัน ความดันอาจจะขึ้นสมอง เส้นเลือดในสมองแตกตายได้

การแสดงออกของอาการดันทุรังนั้น จึงเหมือนกับภูเขาไฟที่ร้อนระอุ แล้วระเบิดพรวดออกมา ผลที่เกิดจากความดันทุรังจึงมักจะเป็นความเสียหายมากกว่าที่จะเป็นผลดี ดังนั้น การฝึกแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสม (Assertiveness training) จึงเป็นสิ่งจำเป็น

ภาวะที่ก่อให้เกิดความคับข้อง (Frustration) นั้น เกิดจากความขัดแย้งของความต้องการ หรือความต้องการนั้น ไม่ได้รับการสนอง ทำให้มนุษย์กลายเป็นคนดันทุรังได้เหมือนกัน

ตัวอย่างพฤติกรรมดันทุรังที่หลายคนอาจจะพบด้วยตัวเองก็คือ การไขกุญแจเข้าห้องไม่ได้ และคุณมีความจำเป็นต้องเข้าห้องให้ได้ หลายคนพยายามไขกุญแจจนงอหรือหัก ทั้งๆ ที่รู้ว่าลูกกุญแจนี้ ไม่ได้ใช้สำหรับแม่กุญแจนี้ บางคนอาจจะโคดเคาะประตูแรงๆ พฤติกรรมดันทุรังเหล่านี้ หรือศัพท์ทางวิชาการอาจจะเรียกว่า พฤติกรรมที่อึดตรง (Rigid behaviour) คือ แทนที่จะคิดหาทางแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา แทนที่จะนั่งสมาธิใช้สมองอย่างอีกวิธีหนึ่งว่ามีวิธีไหนบ้างที่จะเข้าห้องได้ เช่น เดินดูรอบบ้านว่ามีหน้าต่างผลอเปิดทิ้งไว้หรือเปล่า พอจะปีนขึ้นไปได้บ้างไหม หรือมีกุญแจสำรองฝากใคร ที่ไหน คนที่อยู่ในภาวะคับข้องใจมักจะคิดไม่ถึง เหลือแต่ความดันทุรังเท่านั้น

คนที่มีความมั่นใจในตัวเองสูง หรือคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมามากจน ไม่มีใครกล้าขัดแย้ง อาจกลายเป็นคนดันทุรังได้ เมื่อมีผู้ทำให้เกิดความรู้สึกว่า

ตัวเองเสียหน้า เช่น ในที่ทำงาน เรามักจะพบนายประเภทที่ถูกลูกน้องประเภทเอาตัวรอดคอยยกยอ ประจบ จนตัวเองผลลคิดว่าเลอเลิศเป็นเทวดา คิดว่าตัวเองทำผิดไม่เป็น หากได้ลูกน้องประเภทที่เป็นตัวของตัวเอง กล้าพูด กล้าแสดงออก กล้าขัดแย้งหรือทักท้วง นายประเภนี้มักกล่าวอ้างความเป็นอาวุโสทันทีว่า “คุณทำงานที่นี้กี่ปี อ้อ เพิ่งได้สองปี รู้ไหมผมทำงานที่นี้ ๑๕ ปีมาแล้ว...” นายประเภนี้ จะดันทุรัง พอใครทำให้เสียหน้าก็จะโกรธ

เป็นความจริงว่า คนมักดันทุรังถ้าหากถูกทำให้เสียหน้า ความต้องการที่จะรักษาหน้าตัวเองไว้ จะทำให้เขาทำอะไรโง่ๆ ได้มากมาย จากประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ ที่มีการสูญเสียชีวิตคนเป็นจำนวนมาก เกิดจากความดันทุรังในการแก้ปัญหา จนทำให้เกิดการชนฆ่าและล้มตายกันเป็นล้าน ก่อนความทุกข์จะให้แก่นมนุษยชาติอย่างแสนสาหัส

ถ้าจะวิเคราะห์กันอย่างลึกซึ้ง ความดันทุรัง เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น “ตัวกู ของกู” นั่นเอง กูเท่านั้นที่ทำถูก ความคิดของกูเท่านั้นเยี่ยมที่สุด เมื่อไม่มีใครยอมใคร ความดันทุรังก็เกิดขึ้น หากรู้จักละ “ตัวกู ของกู” เสียบ้าง หรือหลีกเลี่ยงที่จะทำให้อันอื่นสูญเสีย “ตัวกู ของกู” ความดันทุรังก็คงไม่เกิด

(จากหนังสือ “สนุกกับจิตวิทยา”

เขียนโดย อาจารย์ธีระศักดิ์ กำบรรณรักษ์)



**คืนกรุง-จับผิดคน-ระวังตายตอนจบ!**





# ปลูกผัก ได้มากกว่าผัก

ใครๆ ก็ว่า...กินผักเยอะๆ ดีต่อสุขภาพ



คำพูดนี้อาจเป็นจริงในแง่  
ทฤษฎี แต่...ก็ยังมีความจริงอีก  
ด้าน...

- เครือข่ายเกษตรกรและนัก  
วิชาการ สํารวจพบพืชผักผลไม้ที่  
วางจำหน่ายทั่วไป มีสารพิษตกค้าง  
ถึง ๒๐-๔๕ เท่า

- กรมควบคุมโรค กระทรวง  
สาธารณสุข เผยว่าประเทศไทยมี  
การนำเข้าสารเคมีกำจัดศัตรูพืช  
ระหว่างปี ๒๕๔๘-๒๕๕๒ สูงถึง

๕๒๐,๓๑๒ ตัน นำมาตั้งเรียงแล้วจะสูงเทียบเท่าตึกโบหยก ๒

- มูลค่าการนำเข้าปี ๒๕๕๔ สูงถึง ๑๖๔ ล้านดอลลาร์ คิดเป็นเงิน ๒๐,๘๗๕.๓๗ ล้านบาท

- มีคนเสียชีวิตต่อสารเคมีมากกว่า ๒ แสนคนในแต่ละปี และเพิ่มจำนวนขึ้นทุกปี ต้นทุนที่ต้องจ่ายในด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เพื่อแลกกับการกินผักแปรรูปสารเคมี ทำให้สูญเสียเงินไปกว่า ๑๔.๕ พันล้านบาท

- แม้กระทั่งผักพื้นบ้านที่เคยเชื่อว่าปลอดภัยก็ไม่ใช่อีกต่อไปแล้ว เป็นผลจากการปนเปื้อนของสารเคมีจากพื้นที่ปลูกพืชเศรษฐกิจ ที่ลูกกลมเข้าไปในพื้นที่ของผักพื้นบ้านที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียง รวมถึงการส่งเสริมให้ปลูกผักพื้นบ้านในรูปแบบการค้า

สรุปว่า...เราจะมั่นใจได้อย่างไรว่า ผักที่กินเข้าไป ดีต่อสุขภาพจริง โดยไม่มีภัยแอบแฝงในเมื่อเราไม่รู้ที่มาที่ไปของมัน นำมาสู่คำถามชวนสงสัยว่า...

...แค่ผักที่ปลูกธรรมดา โดยไม่ใช่สารเคมี ทำไมถึงหาได้ยากนัก?

## ปลูกผักกินเอง...ปลอดภัยกว่า

ปัจจุบันเริ่มมีกระแสคนที่ห่วงใยสุขภาพ เริ่มหันมาสนใจการปลูกผักอินทรีย์รับประทานเอง ซึ่งไม่ได้หมายความว่า คุณจะต้องมีพื้นที่กว้างขวาง หรือไปทำสวนทำไร่เต็มตัว แต่แนวคิด **“เกษตรในเมือง”** ยืนยันว่าแม้คุณจะอยู่ในเมือง เป็นคนเมืองเต็มร้อย คุณก็สามารถปลูกผักทานเองในครัวเรือนได้

จากการคาดการณ์ของ UN Habitat พบว่า ประชากรโลกที่อาศัยอยู่ในเมืองจะเพิ่มจาก ๓.๓ สิบล้านคนในปี ๒๐๐๗ เป็น ๖๔ ล้านคนภายในปี ๒๐๕๐ โดยคาดว่าภายในปี ๒๐๓๐ จะมีประชากรที่อยู่ในเมืองคิดเป็น ๖๐ % จากประชากรโลกทั้งหมด หากคนในเมืองเรารู้จักปลูกผักกินเอง ไม่ว่าจะป็นบนระเบียง

บนดาดฟ้า หรือสวนแนวตั้ง ก็จะเป็นการสร้างความมั่นคงด้านอาหาร สำหรับคนเมืองให้เกิดขึ้นได้

## ปลูกผักในเมือง...ดียังไง?

- **สร้างความมั่นคงด้านอาหาร** : แม้ว่า จะเกิดวิกฤตการณ์ใด เช่น อาหารมีราคาแพง น้ำท่วม เส้นทางคมนาคมถูกตัดขาด เราก็ยังมีอาหารที่ปลอดภัยไว้กินอย่างพอเพียง เป็นแหล่งสำรองอาหารในยามฉุกเฉิน



- **ลดรายจ่าย สร้างรายได้ให้ครอบครัว** : บางบ้านหรือบางชุมชนหาก มีผลผลิตเหลือจากกินเองแล้ว ก็สามารถแบ่งขาย สร้างรายได้เสริม หรืออาจนำไปสู่การสร้างอาชีพที่เกี่ยวข้อง เช่น การแปรรูปอาหาร หรือทำปุ๋ยหมักชีวภาพจำหน่าย

- **ช่วยสร้างพื้นที่สีเขียว ลดโลกร้อน ลดการใช้พลังงาน** : นอกจากพื้นที่สีเขียวจะมีส่วนช่วยลดชั้นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ลดภาวะโลกร้อนได้แล้ว จากการศึกษาพบว่า การปลูกผัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปลูกบนดาดฟ้าหรือหลังคา สามารถช่วยลดอุณหภูมิภายในอาคารได้ ซึ่งก็มีส่วนช่วยลดค่าไฟจากเครื่องปรับอากาศได้ด้วย

- **ลดระยะทางในการขนส่งอาหาร และลดพลังงานในการเก็บรักษา** : สิ่งที่มาคู่กับระยะทางในการขนส่ง คือ การสูญเสียพลังงานทั้งในการเดินทาง การบรรจุหีบห่อ และการเก็บรักษา ซึ่งนอกจากจะเสียค่าใช้จ่ายสูงแล้ว ยังก่อให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม นำไปสู่ปัญหาโลกร้อนตามมาด้วย

- **สร้างความสัมพันธ์ในสังคม** : โดยกิจกรรมการปลูกผัก หรือการทำเกษตรในเมืองเป็นตัวเชื่อมความสัมพันธ์ ทำให้คนได้ร่วมกันเรียนรู้ ทำกิจกรรม และแบ่งปันกัน เช่น ทักษะและเทคนิคการปลูกผัก การปลูกผักมาแลกเปลี่ยนกันในบ้านใกล้เรือนเคียง ตลอดจนการเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและธรรมชาติ

## นับหนึ่ง...เริ่มต้นปลูกผัก

สำหรับคนเมืองที่อาจไม่ได้โตมากับดินและต้นไม้ แต่คิดอยากปลูกผักไว้กิน อาจยังนึกไม่ออกว่าจะเริ่มต้นอย่างไร



เริ่มแรกคือ การสร้างแรงบันดาลใจ จงบอกตัวเองว่า **“คุณทำได้”** เพราะการปลูกผักไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าหากเราไม่ได้หวังถึงขั้นจะปลูกเพื่อขาย หรือต้องการผลผลิตมากมาย จากนั้นต้องลงมือหาความรู้ หาคนถ่ายทอด หรือกลุ่มเพื่อนอุดมการณ์เดียวกัน ที่จะให้ทั้งเทคนิคต่างๆ และกำลังใจว่า คุณไม่ใช่คนแปลกที่คิดจะปลูกผักกินเอง!

## ปลูกผัก...หัวใจอยู่ที่ **“การทำดิน”**

**“ผมไม่เคยสอนให้ใครปลูกผัก สอนแค่ทำดิน ถ้าดินดี ดินจะไปเลี้ยงต้นไม้ตัวเอง”** เป็นคำพูดของ คุณกอล์ฟ **“ชูเกียรติ โกแมน”** จากทีมสวนผักคนเมือง ซึ่งเขาบอกว่า คนเมืองส่วนใหญ่จะชินกับความเร่งรีบ เวลามาปลูกจึงมักสนใจเรื่องผลก่อน พอไปซื้อดินมา ผสมปุ๋ยคอก หย่อนเมล็ดลงไป ปรากฏว่า...ไม่โต

นั่นเป็นเพราะ สึมใส่ใจกับขั้นตอนการ **“เตรียมดิน”**

เรามีวิธีเตรียมดินมาฝากกัน ซึ่งแบ่งเป็น ๒ ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นแรก : เตรียมหัวเชื้อจุลินทรีย์**

๑. นำขวดน้ำขนาด ๖ ลิตร มาตัดส่วนกรวยออก เพื่อทำเป็นถังหมัก

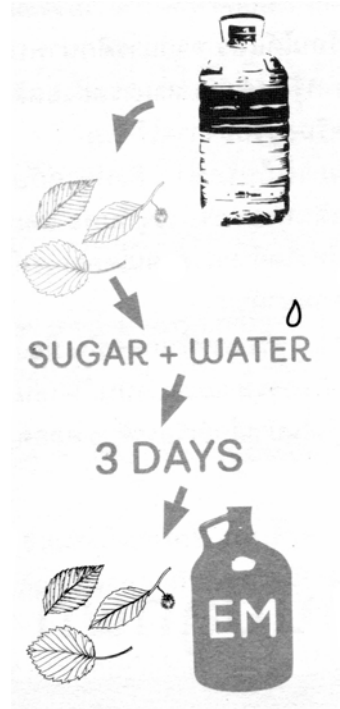
๒. หาใบไม้แห้ง ที่มีลักษณะเป็นขุยขาวๆ (แสดงว่ามีเชื้อราและจุลินทรีย์) มาใส่ลงในถังหมัก

๓. ใส่น้ำตาลลงไปประมาณ ๒ กำมือ

๔. เติมน้ำจนเกือบเต็ม ซึ่งหากเป็นน้ำประปาให้ตั้งทิ้งไว้สักพัก เพื่อให้คลอรีนระเหยออก หลีกเลี่ยงน้ำจากแหล่งน้ำเปิดตามธรรมชาติ เพราะอาจมีจุลินทรีย์อื่นที่ไม่ต้องการปะปนมาด้วย

๕. ตั้งทิ้งไว้ ๓ วัน โดยไม่ต้องปิดฝา สังเกตว่าเมื่อน้ำเกิดฟองอากาศ คือพร้อมใช้แล้ว

๖. กรองใบไม้แห้งออก ก็จะได้น้ำหัวเชื้อจุลินทรีย์ EM เอาไว้ใช้ (ใบไม้ที่กรองแล้วอาจนำไปคลุมดินตามโคนต้นไม้เป็นปุ๋ยได้อีก)



## ขั้นตอนต่อไป เตรียมดิน

๑. รวบรวมเศษผัก ผลไม้ กากกาแฟ เศษอาหารในครัว เรือนมาย่อยให้เป็นชิ้นเล็กๆ

๒. ผสมปุ๋ยคอก ชื้อได้ตามร้านขายต้นไม้ลงไป ผสมให้เข้ากัน

๓. เติมน้ำตาลลงไปเป็นปริมาณที่เหมาะสม

๔. ใส่ น้ำหัวเชื้อจุลินทรีย์ หรือน้ำ EM ลงไปพอเปียก คลุกให้เข้ากัน แล้วปล่อยให้ทิ้งในภาชนะที่มีการแลกเปลี่ยนอากาศได้ เช่น ข่ง ตะกร้า ถุงปุ๋ย

๕. หมักเอาไว้ ๗ วันในที่ที่มีชายคา ไม้โดนแดดโดยตรง ถ้าหมักแล้วมีกลิ่นเหม็น ให้เอาน้ำตาลละลายน้ำแล้วพรมใส่เข้าไป

๖. หลัง ๗ วัน ให้ลองจับดูว่าไม่มีความร้อนแล้ว หมายความว่าของสดย่อยสลายหมดแล้ว หมายถึงพร้อมใช้

๗. เอาปุ๋ยหมักที่ได้มาผสมดิน ชื้อได้ตามร้านขายต้นไม้ ในอัตราส่วน ๑:๑

๘. เอาใส่กระถาง และหยอดเมล็ด



SUGAR



7 DAYS



**\*\*เคล็ดลับ\*\*** เมื่อบล็อกไปแล้ว ดินในกระถางจะยุบลง หลังเก็บเกี่ยวผัก ให้เอาดินชุดใหม่เติมลงในกระถางให้เต็ม แล้วปลูกใหม่ได้เลย แต่ไม่ควรปลูกผักชนิดเดิมต่อกันในทันที เพราะสารอาหารที่พืชชนิดนั้นๆ ต้องการอาจถูกดึงไปใช้จนหมดแล้ว ให้เปลี่ยนเป็นพืชอื่น หมุนเวียนไป ๒-๓ รอบก่อน ค่อยกลับมาปลูกชนิดเดิมได้

ขอบคุณเทคนิคดีๆ สำหรับมือใหม่ โดยคุณกอล์ฟ ชูเกียรติ โกแมน



## มือใหม่...เลือกปลูกอะไรดี?

คำตอบคือ...เลือกปลูกตามฤดูกาล แต่ทานผักตามใจเรา เมื่อไม่เหมาะกับฤดูกาล แปลว่ามีสารเคมีมากมาย เพื่อให้ได้ผักที่สวยน่ารับประทาน



นอกจากนั้น ต้องรู้ด้วยว่าช่วงปลายฝนต้นหนาว เป็นฤดูที่ปลูกผักง่ายที่สุด ส่วนฤดูฝนเป็นช่วงที่ปลูกยากที่สุด แต่ถ้าอยากปลูกในฤดูนี้ แนะนำให้ปลูกพวกกลุ่มแตง ถั่ว เช่น แตงกวา บวบ น้ำเต้า ถั่วฝักยาว ผักบุ้งจีน

## วิธีเลือกเมล็ด

การเลือกเมล็ดพันธุ์ที่จะเอามาปลูก ต้องอ่านฉลากให้ละเอียดเหมือนการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง อย่าซื้อที่หมดอายุ เลือกเอาที่มีเปอร์เซ็นต์ความงอกสูงๆ และพยายามอย่าซื้อในซูเปอร์มาร์เก็ต เพราะโอกาสเจอเมล็ดเก่าจะมีมาก และให้ดูว่าเมล็ดไม่ถูกวางตากแดดได้ลม

## เคล็ดลับ สำหรับมือใหม่

การปลูกผักในบ้านที่พื้นที่น้อย ให้เลือกปลูกผักที่ปลูกครั้งเดียวแล้วเก็บกินได้หลายๆ หน เช่น พริก กะเพรา โหระพา แมงลัก ผักโขม ซึ่งยิ่งเด็ดก็จะยิ่งแตกยอดให้ได้รับประทานกันตลอดปี แต่ถ้าไม่พอกินให้หาเพื่อน สร้างเครือข่ายในที่พัก เอาผักมาแลกกัน ทำให้เกิดการเกื้อกูล ได้อะไรมากกว่าผัก



- บ้านที่แสงแดดน้อย ควรปลูกพืชจำพวกเห็ด และต้นอ่อน เช่น ถั่วงอก ผักบุ้ง

ซึ่งในห้องน้ำห้องหนึ่งอาจวางก้อนเห็ดได้ถึง ๒๐ ก้อน แต่ละก้อนปลูกได้นานถึง หกเดือน หรืออาจปลูกผักพื้นบ้านอย่างชะพลู ซึ่งเป็นผงชูรสธรรมชาติ ซอยใส่ไข่เจียว ชุบแป้งทอดก็อร่อย

- ใส่ใจกับผัก เพราะต้นไม้ไม่อาจพูดสื่อสารกับเราได้ ถ้าไม่ใส่ใจศึกษา พฤติกรรม จะไม่รู้เลยว่าเขาต้องการอะไร

- ใจเย็นๆ ค่อยๆ เรียนรู้ หากलयานมิตรให้กำลังใจกัน ถ้าปลูกแล้วเสียก็ ปลูกใหม่ ปลูก ๑๐ ต้น ไม่ได้กิน ก็ปลูก ๒๐ ต้น

- ผักที่ปลูกอาจดูไม่สวยเหมือนที่วางขายตามตลาด แต่ให้ถามตัวเองว่า...ระหว่างผักไม่สวยที่ปลูกเอง และแน่ใจว่าปลอดภัยกับผักสวยๆ ที่ไม่รู้ใคร ปลูก และใช้สารเคมีอะไรบ้าง...เราจะเลือกกินอะไร

## ไอเดียเก๋ๆ ในการปลูกผัก

ใครที่เคยสงสัยว่า ถ้าอยากปลูกผักกินเอง แต่จะทำอย่างไร ในเมื่อบ้านเราก็กอยู่ในเมือง ไม่มีพื้นที่หลังบ้านกว้างๆ อย่างคนอื่นเขา...เรื่องนั้นไม่ต้องเป็นห่วง ขอแถมพื้นที่บางส่วนของบ้านที่เปิดรับแดด ไม่ว่าจะ เป็นบนดาดฟ้า หน้าชานบ้าน หรือนอกกระเบื้อง บวกกับความคิดสร้างสรรค์อีกเล็กน้อย คุณก็สามารถมีสวนผักแบบคนเมืองในบ้านได้...ไม่เชื่อก็ลองดูไอเดียดีๆ เหล่านี้

### การปลูกผักบนล้อยาง

ยางรถยนต์เก่าๆ ที่หลายคนมองว่าไร้ค่า ใครจะรู้ว่า นอกจากใช้ปลูกผักแล้ว ล้อยางยังช่วยป้องกันการรบกวนของสัตว์ และ





แก้ปัญหาน้ำท่วมได้ดี ที่สำคัญเหมาะเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนเมืองที่มีพื้นที่น้อยๆ

## สวนครัวลอยฟ้า

การปลูกผักสวนครัวสามารถ สร้างสรรค์ให้เกิดความสวยงามได้ไม่น้อย โดยการใช้

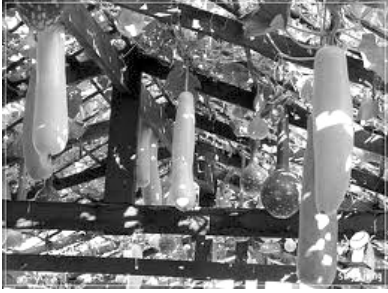
ภาชนะปลูกที่มีน้ำหนักเบา สามารถดัดแปลงให้มีขอสำหรับแขวน หรือเกี่ยวได้ และนำไปแขวนตามจุดหรือมุมต่างๆ ของที่พักอาศัย เหมาะสำหรับที่พักอาศัยที่มีขนาดเล็ก มีพื้นที่ว่างเล็กน้อย เช่น ตามกำแพง ริมรั้ว ระเบียง ริมหน้าต่าง ผักที่เลือกมาปลูกควรเป็นผักที่หยั่งรากตื้น เช่น ผักบุ้งจีน กวางตุ้ง ผักกาดหอม โหระพา กะเพรา



ข้อควรระวังคือ ความชื้นของสวนครัวลอยฟ้าจะระเหยอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงต้องหมั่นรดน้ำบ่อยๆ

**ผักสวนครัวกระถาง กระสอบ หรือ ภาชนะ**





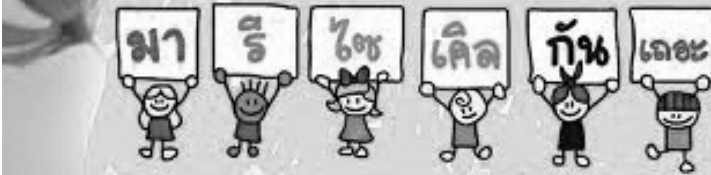
ไม่ว่าจะเป็นกะละมัง ตะกร้า หม้อ ชาม แม้แต่กล่องโฟมก็นำมาใช้ได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม ต้องเลือกชนิดผักให้เหมาะสม คือ ผักรากหยั่งตื้น เช่น ผักชี ต้นหอม คื่นช่าย ผักบุ้งจีน ผักกาดขาว ผักกาดเขียว ผักกาดหอม กะหล่ำปลี สะระแหน่ ขึ้นฉ่าย ตั้งโอ๋ หรือผักรากหยั่งลึกปานกลาง อย่างกะเพรา โหระพา แมงลัก พริก มะเขือ มะเขือเทศ แตงกวา ถั่วแขก และถั่วฝักยาว

\* เคล็ดไม่ลับ การหาภาชนะน่ารักๆ มาใช้ปลูกผัก นอกจากจะได้ผักปลอดสารพิษเอาไว้รับประทานแล้ว ยังเป็นการตกแต่งมุมต่างๆ ของบ้านให้น่ารัก สดชื่นได้อีกด้วย



## เก็บมาฝาก

กอง บก.



## แยก...ขยะ



### รู้บ้างไหม...

คนเราสร้างขยะกันคนละ ๑ กิโลกรัมต่อวัน โดยเฉพาะขยะพลาสติก ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยผลิตขยะพลาสติกปีละ ๓,๐๐๐ ล้านตัน คนไทยใช้ขวดพลาสติกปีละ ๓,๘๕๕ ล้านใบ แบ่งเป็นขวดชาวจาน ๒,๘๘๐ ล้านใบ ขวดใส ๙๗๕ ล้านใบ



พลาสติกเป็นวัสดุที่ย่อยสลายยาก มีอายุอยู่ได้ถึงหลายร้อยปี ที่สำคัญ แม้พลาสติกเป็นวัสดุที่รีไซเคิลได้ ๑๐๐ % แต่กว่า ๙๐ % กลับถูกทิ้งขว้าง ไม่ถูกนำกลับมารีไซเคิล



### ก่อนอื่น...แยกขยะ

ปัจจัยสำคัญในการรีไซเคิลวัสดุประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโลหะ พลาสติก กระดาษ แก้ว ต้องมีการแยกประเภทของขยะรีไซเคิลแต่ละชนิดออกจากกันไม่ให้ปนกัน และมีการทำความสะอาดก่อนนำไปขาย ถ้าเป็นกระป๋อง ก็ควรที่จะอัดเพื่อลดปริมาตรก่อน

## พลาสติก

ล้างสิ่งปนเปื้อนออก ดึงฉลากและสิ่งต่างๆ ที่ติดมากับพลาสติกออกให้หมด จากนั้นทำให้แบนเพื่อประหยัดเนื้อที่ และคัดแยกพลาสติกตามประเภท โดยสามารถแยกประเภทของพลาสติกได้จากเครื่องหมายบนบรรจุภัณฑ์

- **ขวดน้ำใส** ที่กันขวดเขียนว่า pet ขวดน้ำอัดลม ขวดชาเขียว ขวดเครื่องดื่มต่างๆ

- **พลาสติกกรรม** เช่น ถ้วยพลาสติก แก้วพลาสติก ขวดนมเปรี้ยว ถ้วยมามา แกลลอน และขวดน้ำยาล้างจาน

**กระดาษ** ส่วนใหญ่สามารถนำกลับมารีไซเคิลได้ ยกเว้นกระดาษบางประเภท เช่น กระดาษฟอยล์ห่อของขวัญ กระดาษเคลือบพลาสติก ก่อนที่จะนำกระดาษมารีไซเคิล ควรมีการแยกประเภทของกระดาษก่อน

- **กระดาษขาว กระดาษสมุด หรือกระดาษคอมพิวเตอร์** จะเป็นกระดาษที่มีคุณภาพสูง ถูกนำมาแปรรูปเป็นกระดาษสมุดและหนังสือ

- **กล่องนมยูเอชที**

- **ถุงปูน**

- **กระดาษหนังสือพิมพ์ และกระดาษกล่อง** จะมีคุณภาพต่ำ และถูกนำมาแปรรูปเป็นกระดาษบรรจุเครื่องดื่ม กระดาษห่อของขวัญ กล่องกระดาษแข็ง เป็นต้น



**แก้ว** เป็นวัสดุที่ไม่สามารถย่อยสลายได้ แต่สามารถหลอมทำใหม่ได้ แต่ขวดแก้วต่างประเภท ต่างสี จะมีราคาต่างกัน ขวดแก้วสีชาจะมีราคาดีที่สุุด รองลงมาคือ สีขาและสีเขียว ถ้าเป็นลักษณะที่ขวดไม่แตกจะได้ราคาสูงกว่าขวดแตกหรือเศษแก้ว

- **ขวดแก้วดี** คัดแยกตามประเภทของบรรจุภัณฑ์ที่บริษัทผู้ผลิตสินค้ารับซื้อคืน เมื่อนำไปทำความสะอาดแล้วนำมาบรรจุสินค้าใหม่อีกครั้ง ส่วนขวดแก้วที่ไม่ได้รับซื้อตามประเภทของบรรจุภัณฑ์จะคัดแยกตามประเภทของสีแก้ว คือ สีขาวใส สีขา และสีเขียว



- **ขวดแก้วแตก** ขวดแก้วที่แตกหัก ชำรุดเสียหายจะถูกนำมาคัดแยกสี คือ ขวดแก้ว ขวดแก้วสีขา ขวดแก้วสีเขียว แล้วจะถูกส่งไปเข้าโรงงานหลอมแก้ว เมื่อทุบให้แตกละเอียดแล้ว ล้างด้วยสารเคมี และหลอมละลายเพื่อเป่าให้เป็นขวดใหม่

**โลหะ** โลหะหลากหลายชนิดสามารถนำกลับมารีไซเคิลโดยการนำมาหลอมและแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่นๆ สามารถแบ่งโลหะออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ

- **เหล็ก** สามารถนำมารีไซเคิลได้แทบทุกชนิด
- **ทองเหลือง ทองแดง และสแตนเลส** ทองเหลืองสามารถนำกลับมาหลอมใหม่ โดยทำเป็นพระพุทธรูป ระฆัง อุปกรณ์สุขภัณฑ์ ส่วนทองแดงสามารถนำกลับมาหลอมเป็นสายไฟได้
- **อะลูมิเนียม** สามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ อะลูมิเนียมหนา เช่น อะไหล่เครื่องยนต์ ลูกสูบอะลูมิเนียมอัลลอยด์ และอะลูมิเนียมบาง เช่น หม้อ



กะละมัง ชันน้ำ โดยขยะอะลูมิเนียมประเภทระป่องน้ำอัดลม เป็นขยะที่มีปริมาณมาก ก่อนที่จะนำไปขาย ควรอัดกระป่องให้มีปริมาณเล็กกลงเพื่อประหยัดเนื้อที่ในการขนส่ง



(จากหนังสือ สร้างสุข ฉบับที่ ๑๔๑ ก.ค.๕๖)



# ด้วยรักและผูกพัน

นี่คือภาพความน่าประทับใจของคนที่รักสัตว์เลี้ยง แม้มันต้องเผชิญกับอันตราย เธอก็ไม่คิดหนีเอาตัวรอด เธอยอมอยู่เคียงข้างมัน แม้มันเธออาจจะต้องจบชีวิตไปกับมันก็ได้ หากไม่มีใครเข้าไปช่วยเหลือ

บ่ายวันหนึ่ง ในกิโลงทางตอนใต้ของเมลเบิร์น ออสเตรเลีย **นิโคกรแฮม** ได้ชี้ **แอลโทร** ม้าคู่ใจวัย ๑๘ ปี พร้อมกับ **ปารีส** ลูกสาวของเธอที่นั่งมาบนหลังม้าตัวเล็กอีกตัวหนึ่ง เธอเห็นบ่อโคลนตรงหน้าและจะเตือนแอลโทร แต่มันสายไปแล้ว มันเหยียบลงไปโคลนและถูกดูดอย่างรวดเร็ว เธอพยายามยื้อดูด แต่มันก็ยิ่งทำให้จมโคลนลึกลงไปมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม

เธอขอให้ปารีสรีบโทรฯ ขอความช่วยเหลือ ในขณะที่แกรแฮมพยายามช่วยเจ้าแอลโทรอยู่เพียงลำพัง จนเวลาผ่านไปนานถึง ๓ ชั่วโมง เจ้าหน้าที่หน่วยกู้ภัยจึงมาถึงและเข้าช่วยเหลือ



เมื่อทุกคนไปถึง ภาพแรกๆ ที่เห็นคือ แกรแฮมนั่งร้องไห้ กอดและปลอบประโลมแอลโทร ม้าคู่ใจของเธอ เธอกลัวว่าหากน้ำทะเลขึ้น แอลโทรที่ยังติดอยู่ในโคลนอาจจะจมน้ำตาย



คนที่ไม่เข้าใจอาจจะเห็นว่า เธอบ้าไปแล้วที่เสี่ยงชีวิตนั่งอยู่กับม้า  
ตรงที่มีโคลนตูด



เกรแฮมจวบแอสไทรและมองตามัน ประหนึ่งจะบอกมันว่าไม่ต้องกลัว มี  
คนมาช่วยแล้ว



เจ้าหน้าที่ฉีดยาให้แอลโทร เพื่อให้มันสงบ จะได้ช่วยเหลือนมันจากโคลน  
ดูดได้ง่ายขึ้น



แกรแฮมกอดแอลโทรไม่ให้มันหวาดกลัวเมื่อเจ้าหน้าที่ฉีดยาให้



แอลโทรเองพยายามฮึด ดันตัวเองให้หลุดจากบ่อโคลนดูด แต่ก็ไร้ผล



แกรแฮมเสียใจอย่างหนักที่เห็นม้าที่เธอรักตั้งลูก ดิ้นรนเอาตัวรอดจนหมด  
เรี่ยวแรง



เจ้าหน้าที่ต้องเร่งช่วยเหลือแข่งกับน้ำทะเลที่ใกล้เข้ามาทุกที



เจ้าหน้าที่พยายามหาวิธีช่วยเหลือ ก่อนที่ม้าจะหมดกำลังไปมากกว่านี้



ในที่สุด แอสโตร์ได้รับความช่วยเหลือด้วยการใช้รถแทรกเตอร์ดึงขึ้นมา และล้มฟูลงทันทีด้วยความเหนื่อยล้า



เจ้าหน้าที่พยายามดึงแอสโตร์ให้ยืนขึ้นหลังจากที่มันพอจะมีเรี่ยวแรง

และแล้วในที่สุด เจ้าแอสโตร์กับแกรแฮมก็ได้รับความปลอดภัย



ขอบคุณ : Sanook.com   ขอบคุณที่ไม่ทิ้งกัน Thailandsusu.com



# อยู่อย่าง พุทฺธ

ด้วย ๓ ประสาน :

สุข ทุกข์ อยู่ที่ใจ

-บาป บุญ อยู่ที่กาย

-ตายก็ให้เขาเสียดาย!

## ๑. หลักการและพันธกิจ

การจะพูดถึงบางเรื่อง จำเป็นต้องรู้เป้าหมายและขอบเขตของสิ่งนั้นๆ เพื่อจะได้ตรงแม่นยำในเป้าหมาย

มีฉะนั้นการลงทุนลงแรงที่มากมายมหาศาลก็อาจเกิดผลเพียงเล็กน้อย ดังปรากฏการณ์ในสังคมที่เป็นอยู่

เพราะเหตุนี้ “ปัญญา” จึงมีหลายระดับ

ปัญญาระยะที่ ๑ จึงต้องรู้เป้าหมาย รู้วัตถุประสงค์ของการอุบัติขึ้นของสิ่งนั้นๆ

ประคองเข็มทิศที่จะทำให้เราเดินทางในโลกกว้างได้ ไม่หลงทาง

หลักการของพุทธธรรมจึง “ปักธง” ไว้ที่

ก. ประโยชน์สูง-ประหยัดสุด

ประโยชน์ตน-ประโยชน์ท่าน

ไม่บังเบียดท่าน-ไม่บังเบียดตน

“ทั้ง ๓ หัวข้อจะดูแลซึ่งกันและกัน ไม่ทอดทิ้งกัน)

ข. “ธรรมวินัยใด ไม่เป็นไปเพื่อความมกน้อย-สัน โดยไม่เป็นไปเพื่อความ  
เรียบง่าย ฯลฯ

ธรรมวินัยนั้น ไม่ใช่ของเราตถาคต...” (เครื่องชี้วัดคธรรมของพระพุทธ  
องค์)

## ๒. สามประสานแห่งวิधिพุทธ คือ ๓ เรื่องที่จะต้องเดินทางไปด้วยกัน

ประคองฟันเขี้ยว ๓ เส้น ให้รัดแน่น แข็งแรง จนไม่มีแรงใดกระชากขาด  
ขาดเขี้ยวเส้นใดไม่ได้

เพราะเหตุนี้เอง “วิधिพุทธ” จึงถึงพร้อมแห่งการพึ่งตน มีชีวิตที่สะอาด-สว่าง  
-สงบ

และมีกิจกรรมทำประโยชน์เพื่อสังคมตลอดเวลา

โลกแห่งธุรกิจยุคใหม่ เขาพยายามเติมประโยชน์ลงไปมากมาย โดยยังคิดราคา  
เดิม

ระบบ Two in One จึงกำเนิดขึ้น

พุทธวิधिของเรา Three in One ไม่เชื่อก็อย่าเพิ่งลบหลู่!

## ๓. เขี้ยวเส้นที่ ๑ : สุข-ทุกข์ อยู่ที่ใจ

หมายถึง “จิตใจ” เป็นตัวกำหนดสุขและทุกข์ผ่านทางวัตถุประสงค์

เริ่มจากสิ่งหายาบใหญ่ที่มีผลร้ายต่อชีวิตค่อนข้างสูง นั่นคือ “อบายมุข”

คำถามชวนคิด ก็คือ “คนติดเหล้าหรือเหล้าติดคน?” นั่นคือการชี้บอก “ใจ”  
เป็นตัวสำคัญ

มหรสพการละเล่นนั้น พระอริยเจ้าท่านจะมองเป็นสิ่งไร้สาระ ชีวิตไม่มี

กิจกรรมเหล่านี้ก็อยู่ได้

เมื่อเข้าสู่กระแสแห่งพุทธ กิจกรรมสนุกสนานก็จะเริ่มจืดชืดไปเรื่อยๆ

จาก “อบายมุข” ก็มา “กามคุณ” สุข-ทุกข์จากรูป-รส-กลิ่น-เสียง-สัมผัส

อันเป็นความสุขความทุกข์ที่ท่วมท้นชีวิตตลอดเวลาแทบตลอด ๒๔ ชั่วโมง

ผู้เข้าถึงกระแสก็จะเริ่มมีชีวิตเรียบง่าย

ชัดเจนในความอโรยของรูป รส กลิ่น เสียง ฯลฯ

มีรูปธรรมที่เห็นชัดคือ “กินง่าย-นอนง่าย-อยู่ง่าย”

เริ่มเป็น ไทต่อลัทธิชาตาน คือ “บริโภคนิยม!”

สูงขึ้นไปอีก “โลกธรรม ๘” เป็นโลกของอัตตาตัวตน เป็นโลกที่เอาชนะ  
ยากขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง

“ลาภ-ยศ-สรรเสริญ-สุข” ต้องฝึกฝน เรียนรู้ ไม่มีก็อยู่ได้ แม้มีก็ไม่หวั่นไหว!

แต่โดยข้อเท็จจริงแล้ว ผู้ผ่านหรือเข้าใจโลกกามคุณ ก็จะคล่องตัวในการ

จัดการกับโลกธรรม ๘ พอสมควร

โดยสรุปรวม ผู้เข้าถึงเส้นเชือกที่ ๑ จะมีชีวิตที่ว่าง-เบา-สบาย

ไม่หลงติดยึดวัตถุ

ไม่หลงตามกระแสสังคม

ชีวิตเรียบง่าย อยู่อย่างมีความสุข

ลูกหลานมาดูแลก็ไม่เรื่องมาก!

กินง่าย อยู่ง่าย

ไม่อโรยก็กินได้ ไม่ทุกข์ร้อน!

ใครให้อะไรก็ไม่ค่อยอยากได้

เสียสละง่ายกว่าคนทั่วไป





## ๔. เชือกเส้นที่ ๒ : บาป-บุญ อยู่ที่กาย

ที่ต้องเน้น “กาย” เพื่อป้องกันชาวพุทธมักง่ายที่ชอบสรุปเข้าข้างตัวเอง  
อะไรๆ ก็อยู่ที่ใจ!

ความจริงแล้ว บาปกรรมหรือบุญทานต้องเริ่มที่ “กายกรรม”

แต่จะบาปมากขึ้นถ้าเกิดที่ “ใจ” !

ชีวิตที่ปลอดภัย จึงเริ่มที่ศีล ๕

การ ไม่ทำร้าย-ทำลาย

การ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

ศีล ๕ เป็นแค่ธรรมเนียมแห่งการอยู่ร่วมกันของมนุษยชาติ!

ถือเป็นความดีปฐมภูมิ เป็นความดีที่จะต้องปฏิบัติก่อนที่จะฝึกฝนความดีใน  
ระดับอื่นๆ

เพราะเหตุนี้เราจึงมี “ศีล” เป็นด่านแรกที่จะทำให้ชีวิต “ไม่เป็นพิษ-ไม่เป็น  
ภัย”

รวมถึง “ปลอดภัย” ทั้งของตัวเองและของผู้อื่น

หลักไตรสิกขา “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” จึงเป็นหลักปฏิบัติที่ค่อยเป็นค่อยไป

มีเบื้องต้น มีท่ามกลาง มีบั้นปลาย

มีต้นน้ำ มีกลางน้ำ มีปลายน้ำ

“ศีล” จึงต้องเป็นตัวหลักของการพัฒนา มิใช่ “ผลพลอยได้”

ดังที่นักปฏิบัติหลับตา ตีขลุ้มกันเองว่า

“นั่งสมาธิ” แล้ว “ศีล” ก็จะมาเอง

หากตีขลุ้มอย่างนี้ “คนนอนหลับ” ก็คงมีศีล ๑๐ กันถ้วนทั่ว!

## ๕. เชือกเส้นที่ ๓ : ตายก็ให้เขาเสียดาย!

คนเราจะอาลัยอาวรณ์ จะเสียดายก็ต่อเมื่อคนๆ นั้นได้ทำประโยชน์  
“ประโยชน์” เป็นเรื่องของ “ทานบารมี”

ชาวพุทธหากไม่ได้ทำงานเพื่อสังคมอย่างจริงจัง โดยชีวิตส่วนตัว ท่านก็จะ  
เป็นผู้ให้ -- ผู้เอื้อเฟื้อ -- ผู้มีน้ำใจ

พร้อมสละสิ่งของ-ทรัพย์สิน

พร้อมสละร่างกายช่วยเหลือ

ทำตัวเป็นประโยชน์ต่อชาวบ้าน ต่อชุมชน ต่อสังคม

ตราบจนวันตาย!

เพราะเหตุนี้งานสังคมสงเคราะห์ งานช่วยเหลือผู้ยากไร้ ผู้ตกทุกข์ได้ยาก จึง  
เป็นเรื่องปกติของชาวพุทธ

ไม่นั่งเฉย ไม่ดูค้าย ไม่สบายคนเดียว

สำหรับผู้เสียสละใหญ่เป็น “ต้นแบบ” ที่ทรงคุณค่าก็คือ “พระโพธิสัตว์”

บทบาทพระโพธิสัตว์ช่วยในหลากหลายมิติ บ้างช่วยวัตถุ บ้างช่วยจิตใจ บ้าง  
ก็ช่วยทั้งวัตถุและจิตใจครบพร้อม

## ๖. บทสรุป ๓ ประสาน

เพื่อยืนยันมิได้คิดขึ้นเอง แต่เป็นหลักธรรมที่บัญญัติไว้ตั้งแต่ต้น  
ในโอวาทปาติโมกข์ที่กล่าวถึง “ละชั่ว-ทำดี-ทำจิตใจให้บริสุทธิ์”  
สามารถนำมาเทียบเคียงได้ดังนี้

“ละชั่ว” —————> บาป-บุญ อยู่ที่กาย

“ทำดี” —————> ตายก็ให้เขาเสียดาย

“ทำจิตใจให้บริสุทธิ์” —————> สุข-ทุกข์ อยู่ที่ใจ

๓ หลักการในโอวาทปาติโมกข์ คือ สิ่งที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ตลอดจักรวาลสอนเช่นนี้ๆ ตลอดไป และตลอดไป

หลักธรรมไม่ต้องคิดใหม่หรือก ของแก่นี้แหละ เขาถูกต้องแล้ว ขอให้มีความศรัทธาและปฏิบัติตาม ย่อมประสบความสำเร็จจริงแท้ หรือได้มรรคได้ผลกันเลย

## ๗. อธิบายเสริมเพิ่มเติมเพื่อความชัดเจนยิ่งขึ้น

๗.๑) สติมีกี่ระดับ? คำตอบก็คือ มี ๒ ระดับ

ระดับสามัญชนกับระดับอารยชน

ทำอะไรๆ ให้รู้ตัวเป็น “สติสามัญชน”

และ “สตินอารยชน” ต้องสามารถแยกแยะ กุศล-อกุศล ให้ได้

หากไม่มีการแยกแยะ ย่อมมิใช่เส้นทางอารยชน

๗.๒) สติปัฏฐาน ๔ เป็นสติขั้นพัฒนาสู่ความหลุดพ้น (วิถีนาริยะ)

กาย-เวทนา-จิต-ธรรม เป็นไฉน?

กลไก ๔ ฟันเฟืองจะรับส่งต่อกันเป็นทอดๆ

“รู้กาย” รู้ความเป็นกลุ่มก้อน ตั้งแต่ระดับวัตถุที่อยู่นอกตัว

สิ่งใดที่เห็นว่า “จำเป็น” นั่นแหละคือ “กาย”

ลดอุปโลก-บริโลก คือ การย่อกายให้เล็กลงเพื่อจัดการได้ง่ายขึ้น

สุขจากอบายมุข ก็เป็นภายนอก

สุขจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสก็เป็นภายนอก

“รู้กายในกาย” หมายถึง เริ่มรู้ แก่นแท้ของชีวิต

อรร้อยทั้งหลายไม่จริง

สุขทั้งหลายไม่ใช่

“รู้เวทนา” เริ่มจับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

“รู้จัก” เริ่มเห็นความหลงความติดยึดของใจเรา เราสร้างเองซัดๆ

อร่อยมีที่ไหน ความสุขอยู่ที่ใด อยู่ที่ใจอุปาทานสร้างไว้

“รู้ธรรม” เริ่มแยกชัดกุศล-อกุศล

กุศลก็ดำรงไว้ อกุศลก็ต้องหาทางกำจัด หาทางลดละ

๗.๓) **ตัวกู- ของกู** ปฏิบัติแนวนี ต้องเริ่มต้นจาก “ของกู”

หลงคิดวัตถุหยาบๆ ตั้งแต่อบาย-กาม-โลกธรรม

เรียนรู้อาษนะไปเรื่อยๆ

“ตัวกู” เป็นอารมณ์หลงลำพอง หลงความมีอยู่ของตัวเอง

หลงศักดิ์ศรี

“ตัวกู” จะหลุดพ้นได้ก็ต้องมีผัสสะเข้ามารุกราน

จัดการกับความโกรธ “ตัวกู” ก็จะสูญสลายไปเอง

สรุปความก็คือ จัดการกับวัตถุคู่กับจัดการกับอารมณ์!

๗.๔) **ศีล-สมาธิ-ปัญญา** เพราะเราไม่หยุดอยู่แม้ในความดี

ข้อ ๑) ศีลจึงต้องทำให้แน่น ทำให้แข็งแรง ทำสมาธิเสมอ (สมาธิ)

และมีการพิจารณาเหตุผลของการกระทำเสมอๆ (ธรรมวิจย)

สุดท้ายเราจะมั่นคง ไม่สงสัยแต่จะซาบซึ้ง (ปัญญา)

ข้อ ๒) ศีลที่มีการใคร่ครวญ-ตรึกตรอง จะพัฒนาเป็นอธิศีล เป็นอารยกัน-  
ตศีล และปาริสุทธิศีล ในที่สุด

๗.๕) **สัพสนฯ** ธรรมะหลากหลายหมวดหมู่ จะเริ่มอะไรดี เริ่มตรงไหนล่ะ?

ตอบแบบง่ายๆ ควรยึดหลัก “จรณะ ๑๕” เป็นแนวทางปฏิบัติ

สังวรศีล - สักรวมอินทรีย์ - โภชนามัตตัญญูตา-ชาครียานุโยคะ...

นี่คือรายละเอียดเป็นรูปธรรมที่มีขั้นตอนในการลดละค่อนข้างชัดเจน ลอง  
ไปปฏิบัติได้ทันที!

๗.๖) **ถือนศีล ๕ ก็พอแล้วชีวิตนี้!**

ศีล ๕ เป็นแค่ความดีเชิงรับ แค่เสมอตัว จะต้องมีทานบารมีเข้าร่วมเพื่อเป็น

ความดีครบพร้อม คือทั้งเชิงรับและเชิงรุก!

ทาน-ศีล-ภาวนา ฆราวาสต้องมี ต้องฝึกฝนให้ได้  
ชีวิตนี้จึงจะปลอดภัยและประสบความสำเร็จ!

## ๘. สรุปส่งท้ายอีกครั้ง

ขั้นตอนปฏิบัติ-ขั้นตอนการลดละจากง่าย ๆ ไปสู่ความยาก จากขมไปขมขี้  
ย่อมขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่น

“กรรมเก่า” เป็นเช่นใด เราปล่อยวาง แต่ “กรรมใหม่” อันเกิดจากความมานะ  
บากบั่นต่อสู้ นี้จึงองแท้!

จะเลือกอยู่บนาน หรือประถม หรือหาญกล้าขอพุ่งสู่อุดมศึกษา ก็ได้แต่  
อนุโมทนา

ความสำเร็จมากน้อยย่อมขึ้นกับ “พลังอิทธิบาท” ที่ทุ่มเท

อย่าโทษฟ้าโทษดิน สำคัญอยู่ที่จะฝึกหรือ ไม่ฝึก

ธรรมมีหลากหลายบทเรียน แต่ลองไตร่ตรองบทความนี้ จะค้นพบความ  
ชัดเจน ไม่ซับซ้อนดังที่เคยได้ยินได้ฟังมา

เส้นทางแห่งพุทธธรรมมีเส้นเดียว มิใช่หลายเส้น เพียงแต่มีหลายสถานี  
ค่อยๆ เดิน อย่าถอย ก็จะถึงในไม่ช้า!



# สิทธิมนุษยชน

ตามธรรมดา คนจนย่อมจะไม่มีเงินซื้อรถ ซื้อบ้าน แต่จู่ๆ รัฐบาลก็สนับสนุนให้ประชาชนซื้อรถ ซื้อบ้าน โดยลดภาษีให้ นั่นเรื่องใหญ่เกินไปสำหรับคนยากจนที่จะใช้สิทธิ์นี้ได้ เรื่องทั่วไปสำหรับประชาชนทั่วไปในปัจจุบันคือบัตรเครดิต เกษตรกรก็มีบัตรเครดิตกันแล้ว

เคยถามคนที่ทำงานธนาคารว่า ร้านค้าและผู้ออกบัตรเครดิตได้ประโยชน์อะไรจากบัตรเครดิต ดูๆ เหมือนมีแต่คนถือบัตรเครดิตที่ได้รับประโยชน์ ถ้าชำระตามกำหนด ซื้อสินค้าได้โดยไม่ต้องจ่ายเงินทันที และไม่ต้องเสียดอกเบี้ย แกมผู้ออกบัตรเครดิตยังให้แต้มสะสมตามยอดค่าใช้จ่ายผ่านบัตรเครดิตด้วย แต่มนี้สามารถแลกคืนเป็นเงินหรือแลกซื้อสินค้า (ฟุ่มเฟือย) ได้

คำตอบก็คือ ถ้าผู้ใช้บัตรเครดิตบริหารการใช้จ่ายได้ สามารถชำระหนี้ได้ตามกำหนดเวลา ก็จะได้ประโยชน์จากบัตรเครดิต

ถ้าอยากมีสิทธิ มีบัตรเครดิต ก็ต้องมีหน้าที่ชำระหนี้

แต่คนส่วนใหญ่บริหารไม่ได้ ไม่ชำระตามกำหนด ก็ต้องเสียดอกเบี้ยให้ผู้ออกบัตร และการมีบัตรเครดิตทำให้การตัดสินใจซื้อสินค้าทำได้ง่ายขึ้น เป็นการกระตุ้นการบริโภค ร้านค้าหรือเจ้าของธุรกิจก็จะได้รับประโยชน์

ฟังก์ชันที่ควบคุมการบริโภคของตนเองได้ ใช้บัตรเครดิตซื้อสินค้าเท่าที่จำเป็น (หรือเกินจำเป็นบ้างบางกรณี) และควบคุมค่าใช้จ่ายและการชำระค่าใช้จ่ายจากบัตรเครดิตได้ แต่มีผลที่ได้จากจำนวนเงินที่ใช้จ่ายก็ยังไม่ได้แลกเปลี่ยนหรือแลกสินค้าใดๆ แล้ววันหนึ่ง บริษัทผู้ออกบัตรเครดิตก็มีโปรโมชั่นให้แลกแต้มสะสมเป็นเงิน แล้วจะได้รับเงินเพิ่มอีกร้อยละ ๕๐ ของเงินที่แลกได้

อีกเรื่องหนึ่งเป็นโปรโมชั่นรายการโทรทัศน์จากจันดาวเทียม ตอนแรกก็ส่งรายการมาให้ดูฟรี ๑ เดือน พอครบหนึ่งเดือนก็บอกว่าถ้าอยากดูต่อต้องจ่ายรายเดือน เนื่องจากผู้บริโภคใช้เวลาไตร่ตรองนานไปหน่อย ก็เลยได้รับโปรโมชั่นใหม่ บอกว่าซื้อหนึ่งแถมหนึ่ง ยังไม่ทราบเลยว่าจะมีความหมายอย่างไร

ร้านค้าต่างๆ ก็เต็มไปด้วยรายการแจกแถมและชิงโชค เพื่อกระตุ้นให้คนซื้อสินค้ามากขึ้นๆ

ปริศนาสำหรับคนที่คิดก่อนจะซื้อสินค้าก็คือว่า ทำไมเขาไม่ลดราคาสินค้าแทนการแจกแถม (แม้ว่าบ่อยครั้งจะซื้อสินค้าเพราะของแถมก็ตาม)

ช่วงหลังนี้ก็ได้ยินข่าวคราวเรื่องขยะอิเล็กทรอนิกส์จะท่วมโลก เพราะคนเปลี่ยนรุ่นใหม่อันเป็นว่าเล่นทั้งโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต โน้ตบุ๊ก คอมพิวเตอร์ และสรรพสิ่งประเภทเดียวกันนี้ คนที่ไม่ค่อยจะเปลี่ยนตามแรงกระตุ้นของผู้ผลิตและผู้จำหน่ายก็ถูกเพื่อนฝูงกระตุ้นกันเองเป็นตัวแทนจำหน่ายโดยไม่รู้ตัว ช่วยโฆษณาชวนเชื่อด้วยความสมัครใจ บอกว่ารุ่นใหม่อีกว่าอย่างนั้นอย่างนี้

การดำรงชีวิตอยู่เป็นอิสระจากกระแสบริโภคนิยมจึงต้องอาศัยกำลังใจอย่างมาก ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจเป็น





เพื่อการโฆษณาชวนเชื่อ ต้องบอกตัวเองว่าแม้จะมีสิทธิ์ซื้อหากับริโภคได้ตามใจตัว แต่ก็ยังมีหน้าที่รักษาสุขภาพแวดล้อมของโลกด้วย

การรักษาตัวรักษาใจให้เป็นอิสระเหนือการโฆษณาชวนเชื่อให้ซื้อสินค้า แม้ว่าจะยาก แต่ก็ไม่ยากเท่าการเป็นอิสระเหนือการโฆษณาชวนเชื่อทางการเมือง

ต้องขอบคุณครูบาอาจารย์ที่อบรมบ่มเพาะสติปัญญาให้รู้จักไตร่ตรองมาตั้งแต่เยาว์วัย ถ้อยคำที่เขาใช้โฆษณาหมายความว่าอย่างไร ใช้เหตุผลหรือหลอกล่อให้คล้อยตามไปง่ายๆ เวลาอ่านหรือฟังอะไรก็ต้องพิจารณาตั้งแต่ผู้เขียนหรือผู้พูดว่าเป็นใคร มีพื้นเพอย่างไร เขียนหรือพูดด้วยหวังอะไร การใช้เหตุผลถูกต้องหรือไม่ เปรียบเทียบเนื้อหา กับข้อเขียนหรือคำพูดของคนอื่นด้วย

พื้นเพมีความสำคัญดังคำพังเพย สันดอนขุดได้ สันดานขุดยาก คนบางคนชอบพูดเกินจริง ใส่ไข่โตโนเสาร์ก็อาจจะเล็กไป บางคนพูดตามอารมณ์โดยไม่คำนึงถึงความจริง สามารถพูดคำให้เป็นขาว พูดขาวให้เป็นดำได้ ขึ้นอยู่กับความพอใจ วันไหนดีกันอยู่ก็ยกย่องสรรเสริญราวกับเป็นเทพ วันไหนไม่พอใจขึ้นมาก็เล่าความชั่วของเพื่อนราวกับมาจากนรก บางคนก็ถนัดแกล้งเพื่อนซึ่งๆ หน้าเป็นการตัดอนาคตเพื่อนพร้อมๆ กับตัดอนาคตของประเทศไปด้วย แทนที่คนที่มีความคิดก้าวหน้าจะอยู่ทำประโยชน์ให้บ้านเมือง กลับต้องลี้ภัยไปอยู่แดนไกลและเสียชีวิตในต่างประเทศ คนที่ชื่อลัทธิสุจริตต้องหมอดอนาคตทางการเมือง คนประเภทนี้เท่ากับสร้างอภุศลกรรมต่อประเทศ เป็นบาปหนักที่ต้องส่งผลต่อ



ผู้กระทำแน่นอน และอาจกำลังส่งผลอยู่ก็เป็นได้ ทำให้ร้อนรุ่ม เป็นอยู่ไม่ผาสุก

น่าแปลกที่ยังมีคนจำนวนมากฟัง และเชื่อคนที่พูดจาไม่อยู่กับร่องกับรอยพวกนี้ ขนาดศิษย์พระตถาคตที่สอนเรื่องการคบมิตร และเรื่องความเชื่อ (กาลามสูตร) ก็ยังติดค้ายกลลมปากที่จับไม่มั่นคั้นไม่ตายนี้

จะว่าแปลกก็ไม่แปลกเท่าใดนัก

เพราะเราไม่ค่อยได้ฝึกคิดไตร่ตรอง

คุณครูสอนตามตำรา นักเรียนเรียนตามตำรา

เขากำหนดให้คุณครูทำวิจัยเพื่อจะได้มีความรู้ไปสอน เด็กก็ซึ่เกียจทำ สอนตามตำราที่เขาทำไว้แล้ว ง่ายดี คนที่อยากได้ตำแหน่งวิชาการก็จำใจทำ ลอกเขาบ้าง จ้างเขาทำบ้าง ทำสักแต่ว่าทำบ้าง

ในที่นี้ ยกไว้สำหรับปรมาจารย์ที่เป็นนักวิจัยที่มีจรรยาวิชาชีพ ขอคารวะด้วยใจจริง

นักเรียน นักศึกษาก็เหมือนกัน คุณครูให้ทำรายงาน ทำวิจัย ก็ลอกเขาหรือจ้างเขา หรือสักแต่ว่าทำเหมือนกัน

พออาจารย์ออกข้อสอบให้คิดไตร่ตรองเอง ก็โวยวายว่าออกข้อสอบที่ไม่เคยเรียนมาก่อน

สื่อต่างๆ ก็ช่วยกันตีโพยตีพายว่า  
ออกข้อสอบนอกหลักสูตร

ถ้าออกข้อสอบตามที่เรียนในชั้นเรียนก็กันว่าถามแต่ความจำ

อยากจะถามทั้งผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์ และนักเรียน นักศึกษาที่ไม่มี  
ความพอใจอะไรสักอย่าง รวมทั้งสื่อที่นำ





สังคมไม่ได้คิดว่า ตกลงจะเอาอย่างไรกันแน่

บางทีคิดๆ แล้วก็เบื่อประเทศไทยเสีย เหลือเกิน แต่ก็แก่เกินกว่าจะย้ายสำมะโนครัวไปประเทศอื่น จะวางแผนไว้ชาติหน้า ก็ไม่รู้จะไปเกิดประเทศไหนดี กลัวจะกลายเป็นหนีเสือปะจระเข้

ยิ่งระยะหลังนี้ดูหนังนักสืบจากเมืองมะกันเยอะไปหน่อย ก็เลยได้เรียนรู้สภาพสังคมที่ซ่อนอยู่ในคดีต่างๆ ดูไม่ต่างจากสังคมไทยเท่าไรเลย มีคนขี้ฉ้อฉล มีคนบ้าอำนาจ มีคนโกงเวลางาน มีคนคอร์รัปชัน มีคนเชื่อง่าย มีคนชอบหลอกคนอื่น มีทุกอย่างที่มีในเมืองไทย

มีคนตั้งใจมุ่งมั่นในการทำงาน มีคนเสียสละ มีคนมีน้ำใจ มีคนมีอารมณ์ขัน มีคนมีระเบียบวินัย มีคนใจกว้าง มีคนซื่อสัตย์ มีคนดีๆ อีกหลายแบบเหมือนที่มีในเมืองไทย

แต่ที่ยังไม่เคยเห็น อาจเป็นเพราะใช้ชีวิตอยู่ในโลกแคบเกินไป ก็คือทีมงานที่มีคุณภาพ ทีมนักสืบที่ดูทุกเรื่อง แม้แต่ละคนจะมีข้อบกพร่องและปัญหาส่วนตัวมากบ้างน้อยบ้าง แต่ทุกคนมีฝีมือน่าชื่นชม ทุกคนรับผิดชอบงานเต็มที่ หัวหน้าที่สั่งคำเดียว รายงานได้ตลอดเรื่องที่เกี่ยวข้อง ไม่ต้องพูดมาก ไม่ต้องคอยเคี่ยวเข็ญตามงาน คนไม่มีคุณภาพคงถูกไล่ออกไปแล้ว หรือไม่ก็คงไม่ได้รับเลือกเข้ามาร่วมทีมงาน

ในที่สุดก็เขียนมาถึงจุดที่เป็นปัญหาที่ไม่รู้จะถามใคร ถามไปก็อาจจะถูกลง  
ประชาทัณฑ์ ฐานไม่เคารพสิทธิมนุษยชน

แต่ก่อนนี้ คนเรียนเก่งเท่านั้นจะได้เรียนต่อชั้นสูง ต่อมาใครๆ ก็บอกว่า  
ระบบแพ็คดอกอก หมายความว่า คนสอบเข้าเรียนต่อไม่ได้ก็จะไม่ได้เรียน ไม่  
ยุติธรรม ทุกคนควรมีสิทธิได้เรียนเท่าที่ต้องการจะเรียน ก็เลยเปิดโอกาสให้เรียน  
กันกว้างขวาง ถ้าต้องการจะเรียนจริงๆ ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ถึงจะเรียนไม่เก่ง  
ก็น่าจะชวนชวาย เอาใจใส่ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ปัญหาก็คือไม่ได้อยากเรียน ไม่  
อ่านหนังสือ ไม่ทำการบ้าน ไม่ตั้งใจเรียนในชั้นเรียน พอสอบตกก็ไปช่วยงาน  
คุณครูบ้าง ทำอะไรนิดๆ หน่อยส่งคุณครูก็สอบผ่าน ในที่สุดมาตรฐานการศึกษา  
ก็ตกต่ำจนน่าใจหาย บัณฑิตปัจจุบันบางคนยังอ่านหนังสือไม่คล่องเท่าคนจบ  
ประถมสี่รุ่นปู่ย่าตายาย

แบบนี้มันยุติธรรมสำหรับคนตั้งใจเรียนหรือเปล่า ทรัพยากรอันจำกัด แทน  
ที่จะทุ่มเทให้คนที่ชวนชวาย ก็ต้องแบ่งปันให้คนที่ไม่เอาทั้งถ่านทั้งขี้เถ้า

เวลาทำงานก็เหมือนกัน ในขณะที่มีคนว่างงานมากมาย แต่ในที่ทำงาน  
ก็มีคนลาบวช ลาคลอลด ลาเรียนต่อโดยยังได้รับเงินเดือน แต่ไม่ต้องทำงาน เพื่อน  
ต้องทำงานแทน หรือไม่ก็หน่วย

งานต้องยอมรับความล่าช้าของ

งานที่เกิดจากการขาดกำลังคน  
ในเมื่อคุณลาบวช ลาคลอลด ลาเรียนต่อ ไม่ได้ทำงาน  
ก็น่าจะไม่ต้องรับเงินเดือน จะ  
ได้เอาเงินเดือนของคุณไปจ้าง  
คนอื่นมาทำงานแทนชั่วคราว  
จนกว่าคุณจะมาทำงาน



นี่เป็นการเรียกร้องสิทธิของสถาบันการศึกษา และหน่วยงานที่ต้องการ  
ประสิทธิภาพและผลผลิตที่คุ้มค่า

ในโลกนี้ไม่มีอะไรเท่าเทียมกัน สิทธิก็เหมือนกัน ต้องมาพร้อมกับหน้าที่  
ถ้าอยากมีสิทธิเรียนก็ต้องมีหน้าที่เรียน ถ้าอยากมีสิทธิรับเงินเดือนก็ต้องมีหน้าที่  
ทำงาน ถ้าไม่อยากเรียนก็ไม่ควรมีสิทธิเป็นนักเรียน นักศึกษา ถ้าจำเป็นต้อง  
หยุดงาน (หรือเลือกที่จะหยุดงาน) ระยะเวลาก็ไม่ควรมีสิทธิรับเงินเดือนช่วงที่หยุด  
งาน

คุณเรียกร้องสิทธิเท่าเทียมคนอื่น โดยไม่ต้องทำหน้าที่เท่าเทียมคนอื่น  
เป็นไปได้

คุณจะทำหน้าที่แม่ แต่รับเงินเดือนตามตำแหน่งที่คุณไม่ได้ทำงาน มันไม่  
ถูกฝาถูกตัวหรอก

หรือถ้าคุณอยากเป็นอภิสิทธิ์ชน คือมีสิทธิเหนือคนอื่น คุณก็ต้องมีหน้าที่  
เหนือคนอื่นด้วย ไม่ว่าจะเป็พระ เป็นเจ้า เป็นอำมาตย์ ก็ต้องทำหน้าที่สม  
ฐานะด้วย จะมาอ้างว่าเป็นคนยอมผิตพลาด หรือมีกิเลสเหมือนคนธรรมดาทั่วไป  
ไม่ได้ เพราะคุณมีสิทธิเหนือคนอื่นมากมายหลายประการ

คุณครูก็เหมือนกัน อยากให้คนอื่นเคารพกราบไหว้ ให้เกียรติ ก็ต้องทำตัว  
ให้มีเกียรติ

**สิทธิ ต้องมาพร้อมกับ หน้าที่**

ถ้าอยากมีหน้าที่น้อยกว่าคนอื่น ก็ต้องยอมรับอนุสิทธิ คือมีสิทธิน้อยกว่า  
คนอื่นด้วย

ทำงานน้อยแต่มีสิทธิมาก มันไม่ยุติธรรมด้วยประการทั้งปวง



# อย่าทำบุญได้บาป

(มตกภัตตชาดก)

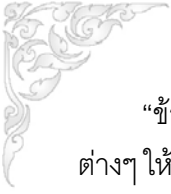


\*อาหารที่ทำบุญถวายสงฆ์  
อุทิศสิ่งของบุญแก่ผู้ตาย  
อย่าทำลายชีวิตสัตว์ทั้งหลาย  
จะอุทิศถวายให้ทันทีทำร้ายสัตว์

**พระ**ศาสดาประทับอยู่ที่พระเชตวันมหาวิหาร กรุงสาวัตถี นครหลวงของแคว้นโกศล ได้ตรัสถึงเรื่องของมตกภัต (อาหารที่ถวายแก่สงฆ์เพื่ออุทิศกุศลแก่ผู้ตาย) ทรงแสดงธรรมเทศนาดังนี้

.....  
**สมัย**พุทธกาลนั่นเอง มหาชนส่วนใหญ่ มักฆ่าสัตว์ตัดชีวิตจำนวนมาก เขามาทำเป็นมตกภัต เพื่ออุทิศผลบุญให้แก่ญาติที่ตายไปแล้ว

ภิกษุทั้งหลายได้เห็นพวกเขากระทำกันอยู่อย่างนั้น จึงพากันทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้า



“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้ในบัดนี้ผู้คนมากมาย ก็ยังทำร้ายชีวิตสัตว์ต่างๆ ให้ถึงแก่สิ้นชีวิต แล้วนำมาทำเป็นอาหารถวายสงฆ์ เพื่ออุทิศกุศลให้แก่ผู้ตาย โดยเรียกว่า มตกภัต ก็แล้วบุญกุศล หรือความเจริญในการให้มตกภัตอย่างนี้ มีอยู่จริงหรือไม่ พระเจ้าข้า”

พระศาสดาทรงสดับแล้ว ก็ตรัสตรงๆ ให้รู้อย่างแจ่มแจ้งว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ไม่มีความเจริญอะไรๆ เลยในปาณาติบาต (การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต) แม้พวกเขาจะกระทำด้วยคิดว่า พวกเราจะถวายอาหารเนื้อสัตว์แก่สงฆ์ เพื่อทำบุญอุทิศแก่ญาติผู้ตายก็ตาม

ดังนั้นแม้ในกาลก่อน จึงมีบัณฑิต (คนดีมีคุณธรรม) แสดงธรรม กล่าวโทษภัยในการกระทำปาณาติบาต ให้ชนชาวชมพูทวีป (ประเทศอินเดียสมัยโบราณ) ทั้งปวง ละทิ้งการกระทำชั่วนั้นเสีย แต่มาถึงบัดนี้ การกระทำชั่วนั้น กลับปรากฏขึ้นอีกมากมาย”

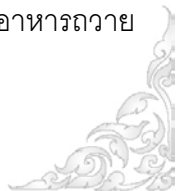
แล้วทรงนำอดีตชาดกนั้นมาตรัสเล่า

.....

**ใน**อดีตกาล มีพราหมณ์คนหนึ่งเล่าเรียนจนสำเร็จไตรเพท (คัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ของพราหมณ์) ได้เป็นอาจารย์ทิศาปาโมกข์ (อาจารย์ที่มีชื่อเสียง) อยู่ในกรุงพาราณสี นครหลวงของแคว้นกาฬี

มีอยู่คืนหนึ่ง พราหมณ์นั้นได้ระลึกถึงญาติที่เสียชีวิตไปแล้ว จึงเกิดความคิดขึ้นมา

“เราจะต้องทำมตกภัต ฆ่าสัตว์สักตัวหนึ่ง แล้วให้ทำเป็นอาหารถวายนักบวช เพื่อเป็นบุญกุศลอุทิศแก่ญาติผู้ตายไปแล้ว”





เช้าวันรุ่งขึ้น พราหมณ์จึงซื้อ**แพะตัวหนึ่ง** แล้วออกกับ**ลูกศิษย์**ของตน

“พวกเจ้าจงเอาแพะตัวนี้ไปอาบน้ำทำความสะอาดที่ริมแม่น้ำ แล้วจงหา  
พวงดอกไม้ประดับไว้ที่คอของมัน จากนั้นนำกลับมาหาเราที่นี่ เราจะทำพิธีฆ่า  
มัน เพื่อทำเป็นมตกภัต”

เหล่าลูกศิษย์รับคำ จูงแพะไปอาบน้ำ หาดอกไม้มาร้อยเป็นพวง ตกแต่ง  
ให้งดงามเป็นแพะมงคล ก่อนเข้าสู่พิธีกรรมฆ่า

ขณะนั่นเอง เมื่อความตายคือคลานเข้ามาใกล้ถึงตัว **แพะนั้น**บังเกิด  
ระลึกชาติเก่าก่อนของตนได้ ปรากฏอาการเดี๋ยวดีใจ ก็กระโดดโลดเต้น  
หัวเราะเสียงดัง แต่เดี๋ยวก็นั่งรำซิม ยืนคอดกน้ำตาไหลพราก ทำเอาบรรดาลูก  
ศิษย์มีนงสงสัยยิ่งนัก อดไม่ได้ที่จะเอ่ยปากถาม

“แพะเอ๋ย เจ้าคลุ้มคลั่งไปแล้วหรือ ทำไมเดี๋ยวก็นั่งหัวเราะดีใจ เดี๋ยวก็นั่งเสียใจ  
ร้องไห้”

โดยไม่คาดคิด แพะตอบเป็นภาษามนุษย์ว่า

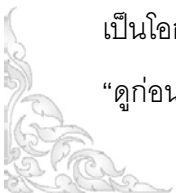
“หากท่านทั้งหลายต้องการรู้ความจริงนี้ จงพาเราไปหาอาจารย์ของพวกเขา  
ท่านเถิด แล้วเราจะตอบให้รู้”

พวกลูกศิษย์จึงพาแพะไปหาอาจารย์ แล้วเล่าเรื่องราวให้ทราบ พราหมณ์  
ก็รู้สึกประหลาดใจมาก จึงถามแพะตัวนั้น

“ดูก่อนแพะ เพราะเหตุใดกันเจ้าจึงหัวเราะ แล้วก็ร้องไห้”

เป็นโอกาสแล้ว แพะจึงบอกการระลึกถึงกรรมเก่าในอดีตชาติของตนให้ฟัง

“ดูก่อนพราหมณ์ **แม่ในอดีตชาติ**เราก็คเคยเป็นพราหมณ์ ผู้สาธยาย





มนต์เช่นท่านนั่นแหละ แล้วก็คิดเหมือนกันว่า จะฆ่าสัตว์สักตัวเป็นมตกภัต

แต่เมื่อเราได้ฆ่าแพะทำมตกภัตแล้ว เราต้องใช้หนี้บาปกรรมนั้น ด้วยการ  
 ถูกตัดคอขาดถึง ๔๙๙ ซาติ แล้วปัจจุบันในชาติที่ ๕๐๐ นี้ เราจึงจะใช้หนี้นั้น  
 หมด ก็ในวันนี้เองท่านจะฆ่าเรา เราจึงดีใจหัวเราะละสิงโลด ที่จะพ้นไป  
 จากบาปทุกขนั้นเสียที

พราหมณ์เอ๋ย เมื่อท่านฆ่าเราทำมตกภัตแล้ว ทุกข์ทรมานคือการถูกตัด  
 คอขาดถึง ๕๐๐ ซาติ เหมือนเช่นที่เราเคยทุกข์มาแล้ว ก็จะเกิดขึ้นแก่  
 ท่าน ดังนั้นเรารู้สึกสงสารท่านจับใจ จึงอดไม่ได้ที่จะร้องให้หลังน้ำตาให้  
 แก่ท่าน”

ได้ยินเช่นนั้น พราหมณ์ก็ตกใจหวาดสะดุ้ง จิตใจเกิดความเกรงกลัวในการ  
 ทำบาป ทั้งไม่กล้าประมาทในผลกรรมบาป จึงกล่าวกับแพะ



“เอาละ! ตั้งแต่วันนี้ไป เราจะไม่ฆ่าเจ้าแล้ว”

แพะหัวเราะขึ้นมาทันที พร้อมกับบอกว่า

“ท่านพูดอะไรอยู่หรือพราหมณ์ แม้ท่านจะไม่ฆ่าเราก็ก็ตาม หรือฆ่าเราก็ตาม ยังไงวันนี้เราก็ไม่อาจพ้นกรรม ไม่อาจพ้นจากความตายไปได้”

ฟังแล้วก็น่าสงสาร พราหมณ์จึงปลอบใจแพะ

“เจ้าอย่ากลัวเลย เราจะช่วยคุ้มครองให้ไม่ว่าเจ้าจะไปที่ไหนในวันนี้ เราจะให้ลูกศิษย์คอยติดตามป้องกันภัย จะไม่ให้ใครฆ่าเจ้าได้เลย”

แพะยังหัวเราะเสียงดังกว่าเดิม แล้วกล่าวสัจจะ

“การอารักขาของท่านนั้น มีกำลังน้อย แต่ผลของบาปที่ติดตามทวงหนี้คืนนั้น มีกำลังมากมายมหาศาลนัก”

แม้แพะจะกล่าวเช่นนั้น พราหมณ์ก็ให้ปล่อยแพะไป พร้อมกับกำชับพวกศิษย์ให้เฝ้าดูแลตลอดเวลา ให้แพะนั้นได้รับความปลอดภัยที่สุด

แพะเที่ยวเดินไปหาอาหารกิน กระทั่งถึงบริเวณแผ่นดินใหญ่แห่งหนึ่งฟ้าเริ่มมืดครึ้ม แพะได้หยุดยืนเล็มหญ้า เล็มไปไม่กินอย่างสบายใจอยู่ที่นั่น

ทันใดนั้นเอง.....คาดไม่ถึงจริงๆ พลันปรากฏฟ้าผ่าเปรี้ยง ! ลงที่ยอดแผ่นดินนั้น หินใหญ่แตกกระจาย แผ่นหินคมขนาดใหญ่อื่นหนึ่งกระเด็นอย่างแรงตกลงมา ตัดถูกคอแพะตัวนั้นขาดทันที

ณ ที่ตรงนั้นเอง มีรุกขเทวดา (คนจิตใจสูงที่คอยดูแลรักษาต้นไม้) อาศัยอยู่ ได้รู้เห็นเหตุการณ์ทั้งหมด จึงเปล่งรัศมีปรากฏกายขึ้น แสดงธรรมกล่าวถึงโทษภัยของการฆ่าสัตว์ ให้แก่หมู่ชนในบริเวณนั้นซึ่งสลดสังเวชอยู่

“ถ้าสัตว์ทั้งหลายพึงรู้อย่างนี้ว่า การเกิดมาชาตินี้แล้วต้องเป็นทุกข์



เพราะผลกรรมที่เคยเบียดเบียนสัตว์อื่นเอาไว้ สัตว์จึงไม่ควรฆ่าสัตว์ เพราะว่ามีปกติฆ่าสัตว์ ย่อมเสรำโศกอยู่ในนรก (ภาวะความเร่าร้อนใจ)

รุกขเทวดากล่าวทุกข์ภัยของปาณาติบาตแล้ว ก็สอนชนทั้งหลายให้ตั้งอยู่ในศีล ๕ ทำบุญทำทานอย่างถูกต้อง แล้วจึงหลีกไป

.....

พระศาสดาทรงแสดงธรรมเทศนาจบแล้ว ตรัสว่า

**“ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้นเราก็คือ รุกขเทวดานั่นเอง”**

● ผนวมพุทธ

ศักราช ๑๔ มี.ย.๒๕๓๙

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ / ข้อ ๑๔

อรรถกถาแปลเล่ม ๕๕ / หน้า ๒๖๗



# ແຕ່...ວຽງ ສຸວັນທາບຸຮ ດາວກຳລັງຂອງແຜ່ນດິນ



ອົງເວລາທີ່ 'ດາວ' ໄດ້ພັກຢ່ອນ  
 ອຳນາດອາວຸດຈະວຽງໃຍໄທໄທສິ້ນ  
 ກຳລັງນ້ຳຜາຈະຍຸດໄວ້ມີໃຈຮືນ  
 ຈະນັ້ນຈິວິນພຣັດ້ວຍໃຈຍິ່ງໃຈຮືນຳກ

ຈະນັ້ນສາມອາສາຈະມີແປລ່າໂລກຮ້າວກຳລັງ  
 ຈະນັ້ນຈະປະຊາຊົນລາວຈະປະຊາຊົນ  
 ຈະລາຍຈະລາຍລັງຈະລຸກຈິ່ງອ່າຍຈະຮ້ອນພຣັດ  
 ກູ່ທາງທັກເອາປະຊາຊົນດັບດີນາ

ຮ່າງກາຍມີໃຈຈິວິດ  
 ຈິວິດຄືວິທວິນຸນາດີ  
 ຍອມຮາຍອ່າຍຈະມີຄຸນຄ່າ  
 ບູຊາຄຸນຈາມຄວາມດີ

ຈິງສຸ່ວາພຣາມິສຸ່ວາ  
 ຄຳຮຽນໃນແຄນສຸ່ວາສິ  
 ເພີ່ມພູນບູນບາວບາວມີ  
 ສຸ່ວາ 'ດາວ' ຈອງແຜ່ນດິນ



ອ. ມ. ດ. ຮຸ່ນ  
 ຈ້າງປະຊາຊົນ



เมื่อมวลชนไม่ทนทุกข์ลุกขึ้นสู้  
ปลุกกระแสตื่นรู้มหาศาล  
มือต่อมือคือพลังสร้างตำนาน  
ไล่หมุ่มารให้หมดสิ้นแผ่นดินไทย

รอรุ่งฟ้าไปใจถึงถึงจึงเดินหน้า  
สะท้านฟ้าสะเทือนดินสิ้นสงสัย  
เสียงนกหวีดกรีดก้องคะนองไกล  
ไทยไม่เฉยไทยยิ่งใหญ่ไทยยืนยง



อิสรา

