

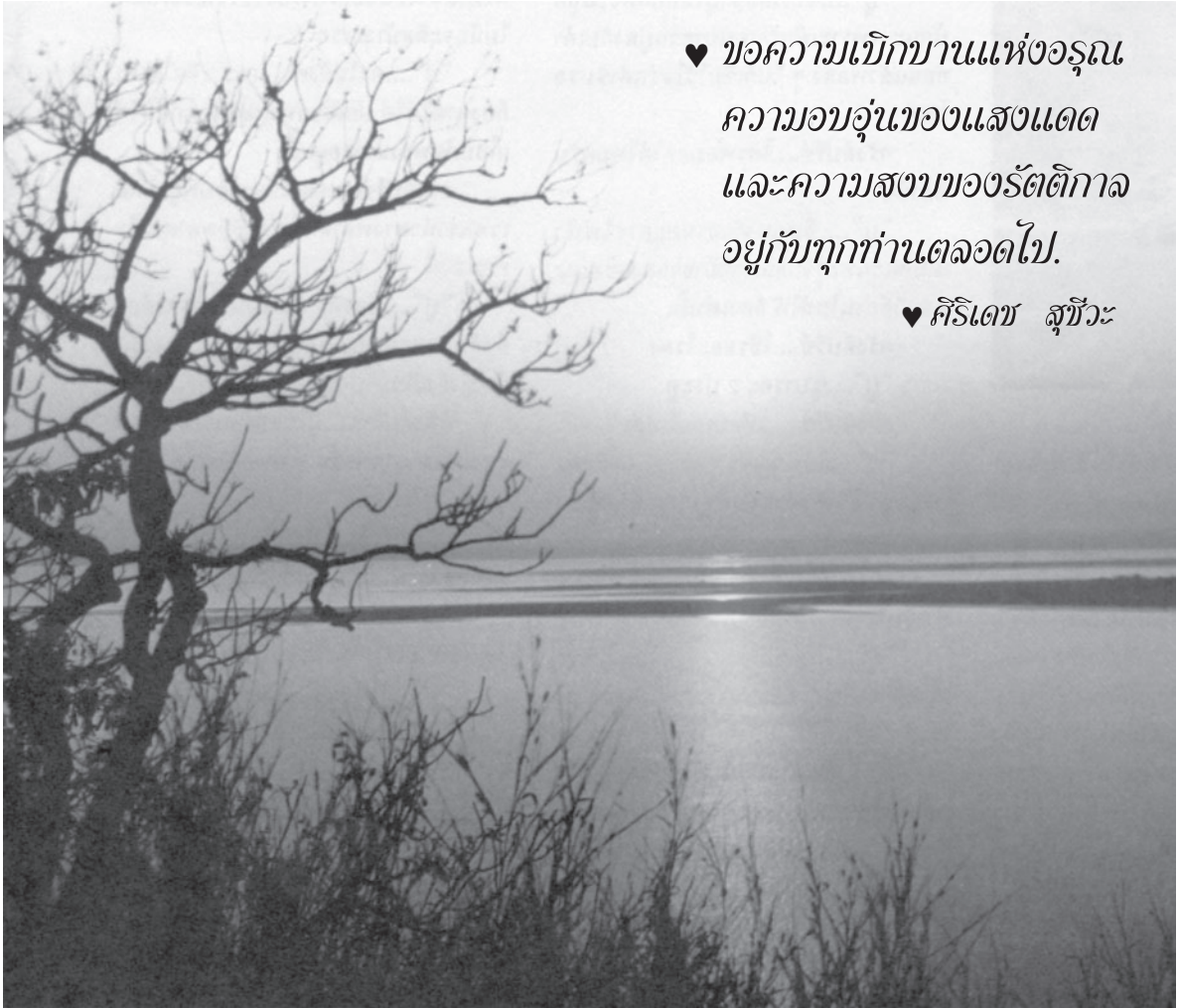


“

...ความพร้อมเพียงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของทุกฝ่ายที่แสดงให้เห็น
ทำให้ข้าพเจ้าระลึกถึงคุณธรรมข้อหนึ่ง
ซึ่งอุปถัมภ์และผูกพันคนไทยให้ร่วมกันเป็นเอกภาพ
สามารถธำรงชาติบ้านเมืองให้มั่นคง เป็นอิสระ ยั่งยืนมาช้านาน
คุณธรรมข้อนั้นก็คือไมตรี ความมีเมตตา ห่วงดีให้กันและกัน
คนที่มีไมตรีต่อกัน จะคิดอะไรก็คิดแต่ในทางสร้างสรรค์
ที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลกัน จะพูดอะไรก็ใช้เหตุผล
เจรจากันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน
จะทำอะไรก็ช่วยเหลือร่วมมือกันด้วยความมุ่งมั่นเจริญต่อกัน
ข้าพเจ้าขอให้ท่านทั้งหลายได้พิจารณา ทบทวน
ให้ทราบตระหนักแกใจอีกครั้งหนึ่งว่า
ในกายในใจของเรายังมีคุณธรรมข้อนี้อยู่หนักแน่นพร้อมมูลเพียงใด
จะได้มั่นใจว่า เราจะสามารถรักษาประเทศชาติ
และความเป็นไทยของเราไว้ได้ยืนยาวตลอดไป...

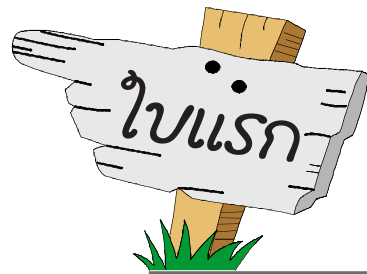
”

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๔๒



♥ ขอความเบิกบานแห่งอรุณ
ความอบอุ่นของแสงแดด
และความสงบของรัตติกาล
อยู่กับทุกท่านตลอดไป.

♥ ศิริเดช สุชีวะ



แล้ว แล้วเวลาก็ผ่านไปอีกหนึ่งปี ถ้ามีสติใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า ทำประโยชน์แก่สังคมโดยไม่ลืมที่จะพัฒนาตนเองให้เจริญในธรรม ก็คงไม่รู้สึกรอะไร ไม่ว่าจะผ่านเวลาไปเพียงใด

ทุกวันนี้ที่พูดกันว่า สับสน ไม่รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด ไม่รู้ว่าอะไรจริงอะไรเท็จ แล้วก็ไม่ว่าอะไรอีกหลายอย่าง รวมทั้งไม่รู้เป้าหมายของชีวิตด้วย เพราะดำเนินชีวิตมาอย่างไม่มีสติ ไม่รู้ตัวเองว่าทำอะไร เพื่ออะไร กระแสสังคมเป็นอย่างไร ก็ปล่อยชีวิตไปตามกระแส คนที่มีอายุหน่อยก็ตั้งหน้าตั้งตาหาเงิน ลูกหลานก็ตั้งหน้าตั้งตาใช้เงิน บางทีก็ใช้เงินจนคนหาหาไม่ทัน ก็เลยต้องหาเงินเอง ที่หาเงินมาซื้อข้าวกินก็มี ที่หาเงินมาซื้อโทรศัพท์มือถือหรือกระเป๋าถือ ราคาเป็นพันเป็นหมื่นก็มี บางทีก็เอาเงินไปเที่ยวกับเพื่อน

ไม่ว่าวิธีที่จะได้เงิน และวิธีใช้เงิน จะเหมาะสมหรือเปล่านั้นก็ไม่สนใจ

และบัดนี้ก็ถึงยุคเสรีภาพเฟื่อง ไม่ว่าใคร แม้แต่นักปราชญ์จะออกความคิดเห็นเรื่องใดๆ ต่อสาธารณชนก็เห็นเรื่องเสรีภาพส่วนบุคคล แต่ทำไม่ได้พูดถึงผลกระทบต่อสังคม

ทั้งนี้เพราะไม่มีสติกำกับ ไม่รู้ว่าจะคิด การพูด การกระทำของตนนั้นควรหรือไม่

อยากมีชีวิตที่มีคุณค่า ต้องฝึกตนให้มีสติกำกับอยู่เสมอ แล้วก็ต้องมีกำลังใจด้วย

มีกำลังใจที่จะผลักดันตนเองไม่ให้เกิด พุด ทำ สิ่งที่น่าไปสู่ความเสื่อม

มีกำลังใจที่จะผลักดันตนเองให้เกิด พุด ทำ สิ่งที่น่าไปสู่ความเจริญ

เริ่มฝึกสติกันตั้งแต่วันนี้เลยดีกว่า ตรวจดูทีวีว่า ขณะนี้เรากำลังคิด กำลังพูด กำลังทำอะไรอยู่

เป็นกุศลหรืออกุศล ถ้าเป็นอกุศล ห้ามตัวเองจากอกุศลนั้นให้ได้

แล้วจะพบว่า ชีวิตมีคุณค่าขึ้นอีกโขทีเดียว





ปีที่ ๑๔ อันดับที่ ๘๖
เดือน พฤศจิกายน-ธันวาคม ๒๕๕๒

วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

- เพื่อยังความเป็นภราดรภาพและสามัคคีธรรม
ให้เกิดขึ้นในหมู่สมาชิก
- เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึง
คุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา
ในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

เจ้าของ สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ๑๐๒๕๐
โทร. (๐๒) ๓๓๔-๕๖๓๑

บรรณาธิการ รินธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ ฟ้างาม น้อมคำ สมพงษ์

สุนัย พัชรินทร์ ฟ่านวล ธารดาว

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถนนนวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม

เขตบึงกุ่ม กทม.๑๐๒๕๐

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นายประสิทธิ์ พิณิจพงศ์

จำนวนพิมพ์ ๒๒,๐๐๐ เล่ม

• สารบัญ •

รับเชิญ

เมื่อพระองค์ทรงเยี่ยมพระสรวล	๕
ร้อยขวัญ กำเนิดสาว	๑๒
ชาดก...อยู่กับสติ	๒๔
ความห่วงใยจากใจครู	๕๘
ใครจน ใครรวย ? ?	๗๘

เรื่องสั้น-เรื่องยาว

เด็ดดอกไม้กระพือจนถึงดวงดาว	๔๒
โลกของเธอ...บีบเย็นน้ำ	๕๕

โลกทัศน์-ชีวิตทัศน์

ถ้อยคำสิริมงคล...ปีนี้อายุเท่าไร?	๗
รอบบ้านรอบตัว...อยู่อย่างมีสติ	๑๗
บทวิจารณ์...อยู่อย่างมีสติปัญญาและความเพียร.....	๓๖
วันวาร...ปลาทอกกับชวนชม	๕๑
บันทึก	๕๖
อามิช : ชุมชนคนธรรมดา	๖๔

ธรรมชาติและสภาพแวดล้อม

กสิกรรมก้าวหน้า ต้องพึ่งพาตนเอง	๔๖
มากินผักพื้นบ้านกันดีกว่า	๘๔

สังคมดอกหญ้า

ไปปัญหาสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม	๘๐
พิรบบาบ่าว	๑๐๑
ปัจฉิมลิขิต	๑๐๕

เมื่อ พระองค์

๖ ามักเห็นพระบรม
พระเจ้าอยู่หัว ใน
จนกระทั่งเดือนมกราคม
land Illustrated เผยแพร่

ดอกบัวแด่พระองค์ เมื่อครั้งเสด็จเยี่ยมพสกนิกรที่จังหวัดนครพนม ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.๒๔๕๘
เราจึงได้ชื่นชมพระจริยาวัตรของทรงเยี่ยมพระสรวลกับแม่เฒ่าผู้โชคดีท่านนั้น

รศ.สุนีย์ สินธุเดชะ ซึ่งรู้จักกันในนามของ “*อาจารย์แม่*” ก็เป็นผู้โชคดีอีกท่านหนึ่ง เมื่อ
วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๔๒ ณ ห้องประชุมสมาคมนักวิทยุและโทรทัศน์แห่งประเทศไทย ใน
พระบรมราชูปถัมภ์ ท่านได้เล่าแก่ผู้เข้าอบรมเจ้าหน้าที่รายการวิทยุกระจายเสียงรุ่นพิเศษ ๓๔ ว่า
ครั้งหนึ่งท่านพานักศึกษาไปปฏิบัติงานที่หุบกระพง จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่โครงการใน
พระราชดำริ ก็นั้นท่านได้เตรียมกับกำนันซึ่งเป็นผู้ถวายรายงานการปฏิบัติงาน อันเป็น
กิจกรรมพัฒนาพื้นที่ทำกินร่วมกับนักศึกษา กำนันมีความมั่นใจมาก คำราชาศัพท์ก็กล่าว
ได้อย่างคล่องแคล่วในขณะชักซ้อม



ทรงเยี่ยม พระสรวล

ฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระ
พระอิริยาบถที่เครื่องขริม
พ.ศ.๒๕๐๔ เมื่อหนังสือ Thai-
ภาพแม่เฒ่าผู้มกราบถวาย

เมื่อพระองค์เสด็จลงจากรถพระ

ที่นั่ง กำนันถวายนวกรรมคุณธรรม พร้อมถวายนวกรรมคุณธรรมแนะนำตนดังนี้

“ขอเดชะฝ่าละอองธุลีพระบาทปกเกล้าปกกระหม่อม ข้าพระพุทธเจ้า

ชื่อภูมิพลฯรับพิมพ์...!”

แล้วกำนันก็ถวายนวกรรมคุณธรรม

“อาจารย์แม่” เล่าว่า ในหลวงทรงเยี่ยมพระสรวลขณะกำนันถวายนวกรรมคุณธรรมแนะนำตนเช่นนั้น

และทรงสดับการถวายนวกรรมคุณธรรมจนจบความอย่างสนพระทัย ต่อมาทรงค้อมพระวรกายและทรงคล้อยพระพาหาที่แขนของกำนัน พร้อมกับทรงชักชวนกำนันให้โดยเสด็จไปยังพื้นที่ปฏิบัติงาน ทรงมีพระราชดำรัสแก่กำนันว่า

“เราชื่อเหมือนกัน เราก็คงไปด้วยกันนะ”

กำนันถึงกับเข่าอ่อน ทำหน้าเล็กลึก หันมาทาง **“อาจารย์แม่”** และคณะซึ่งก็กำลังอยู่ในอาการหายใจไม่ทั่วท้องเช่นกัน

กำนันลงทรุดนั่ง (อาจารย์แม่ใช้คำว่า **“ลงไปกอง”**) พร้อมกราบทูลว่า **“ขอข้าพระพุทธเจ้าทำใจก่อนพะย่ะค่ะ !”**

ทรงเยี่ยมพระสรวลอีก **“อาจารย์แม่”** เล่าอย่างซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณที่มีได้ทรงถือสาในความผิดพลาดครั้งนั้น กลับทรงเห็นเป็นเรื่องขำ และทรงทำให้บรรยากาศความตึงเครียดอย่างคาดไม่ถึง

เบื่องล็กแห่งรอยยิ้มพระสรวล

คือสายปรานะแห่งฟ้าที่สัมผัสสู่ดินอย่างงดงาม

สุดพรรณนา

หทัยโง่ ธรรมชาติโคก

๓

อนเป็นเด็ก

แต่ละปีที่ผ่านมา

เป็นไปอย่างใจเย็น แสน
เชื้องช้า

เด็กๆมักจะคิด เมื่อ
ไหรเราจะโตเสียที จะได้ทำ
ในสิ่งที่อยากทำ จะได้เป็น
ในสิ่งที่อยากเป็น จะได้มี
อิสระไม่ต้องมีใครบังคับ

และดีใจทุกปีที่อายุ
เพิ่มขึ้น พร้อมๆกับความสูง

แต่พอตอนโต อะไรๆ
ดูจะกลับตาลปัตร ยิ่งอายุ
มากก็จะยิ่งรู้สึกว่าการเวลา
รวดเร็ราวติดปีก



โดยดั่งสิริมงคล
สุวิสิ...

ปีนี้อายุเท่าไร?

๑ ปีของเด็ก จึงนานกว่า ๑ ปีของผู้ใหญ่
เวลาแห่งชีวิตของแต่ละคนจึงไม่เท่ากัน
ยิ่งเอาความดี ความชั่วมาวัด ๑ วันของแต่ละคน
ก็ยังมีราคาที่แตกต่างกัน

ชีวิตเหมือนพยับแดด ละอองหมอก ที่มีอาจ
คงทน เพียงไม่เท่าไรก็สูญสลาย

ชีวิตเหมือนหยาดน้ำค้างยามเช้า ที่เพียงไม่กี่นาที
ก็จะค่อยๆเหือดหายในอวกาศอันเว้งว่าง

ก็สิบปีที่ผันผ่าน หากไม่มอง ไม่สังเกต ไม่ทบทวน
ก็จะไม่รู้สักอะไร

ก็อย่างนั้นๆ เป็นปกติ !

แต่กับคนที่ช่างสังเกต ทบทวนตนเองเสมอ วัน
เดือนปีที่บินผ่าน ประคองหน้าหนังสือที่ซ่อนบทเพิ่ม
ขึ้นๆๆ

ยิ่งนานยิ่งฉลาด ยิ่งรอบรู้ ยิ่งแจ่มกระจ่าง

ในมุมกลับกัน ชีวิตมนุษย์ที่ไร้ทางเสือนั้น ยิ่ง
นานก็ยิ่งโง่ ยิ่งไม่รู้ ยิ่งมัวเมา ยิ่งเจ้าอารมณ์ และยิ่ง
เห็นแก่ตัว !

ประสบการณ์ของทุกคนจะหล่อหลอมชีวิตให้สุก
สว่าง ไม่ช้าก็เร็ว



ไม่วันนี้ก็วันหน้า ไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้า ไม่ชาติหน้า
ก็ชาติโน้น.....

เหตุนี้กระมัง พระพุทธองค์จึงตรัสให้มีสติระลึกร
ถึงตนสม่ำเสมอ

ยิ่งเรื่องของความตายที่รอคอยเราอยู่อย่างสงบ
และไม่มีทางผิดพลาด ยิ่งต้องระลึกรให้มาก

**มรณานุสสติ ขณะหายใจเข้า-ออก มิใช่ระลึกร
วันละหลายครั้งแต่ต้องระลึกรทุกลมหายใจเลยทีเดียว**

เจริญธรรม น้อมสติปฏิฐานใส่ตน แค่กายในกาย
อาณิสงส์ก็มหาศาลกายนี้มิใช่แค่เห็นดับไตใส่พุง
อวัยวะใหญ่น้อย แต่แจ่มชัดว่า ชีวิตนี้ไม่ใหญ่ไม่โต

อะไรดอก เหมือนดอกหญ้าดอกเล็กๆ มีแต่ความ
นอบน้อมถ่อมตน ขยัน สัตย์ซื่อ และเสียสละเกื้อกูล

**กินง่าย อยู่ง่าย ไม่เป็นภาระแก่ผู้ใด แม้แต่ตัวเอง
ลดการบริการตัวเองเพิ่มการบริการผู้อื่นให้มากขึ้น**

สุขใจที่ไม่จำเป็น ต้องเพียรตัดทิ้ง

สุขใจที่ยังทิ้งไม่ลง คลุกคลีอย่างมีสติ

สุขใจที่จำต้องเกี่ยวข้อง ก็ต้องรู้เท่าทัน

รู้จักกายของเรา รู้จักเวทนาของเรา

นี่แหละชีวิต ชีวิตก็มีแค่นี้

“**ปีนี้อายุเท่าไร ?**” เกิดมาอาจจะแพ้หลายๆ
อย่าง แต่มีสิ่งหนึ่งที่ไม่มียวันแพ้ แต่จะชนะมากขึ้นๆ

“**อายุเท่าไร ?**” ไม่ต้องถามใคร แค่ถามตัวเอง
ก็สุดคุ้ม

เกิดใหม่ๆ เราอาจจะอยู่ท้ายแถวของโลกมนุษย์

แต่วันนี้หัวแถวทั้งหลายค่อยๆ เลื่อนหาย จะมีก็
แต่เราที่เลื่อนไหล เหมือนสายพานเข้าไปแทนที่

ใครว่ามนุษย์ไม่ชนะ นี่ไงล่ะ ก่อนตาย เรายังได้
ชนะมนุษย์โลกอีกนับล้านๆชีวิต

“**ปีนี้อายุเท่าไร ?**” ถามตัวเองบ่อยๆ จะได้
ประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสมอายุ

รู้อายุทำให้ต้องทบทวนพฤติกรรมของตัวเอง

จะพูดจะจา จะทำ จะคิด เหมาะสมกับวัยแค่ไหน
ตื่นกาที่หน้าเริ่มกระจายเป็นรัศมีหลายเส้น เริ่ม

ถูกเรียกคุณน้า คุณป้า คุณลุง คุณปู่ คุณย่า ฯลฯ

อายุเท่าไรหระเนี่ย ใส่เสื้อผ้าสัใดสั้นนี้เหมาะสม

หรือไม่

เครื่องสำอางพรรณนี้ควรใช้หรือ

พูดจาแบบนี้เข้าท่ามั๊ย

บุคลิกแบบนี้ดูดีไหม

หัวเราะอย่างนี้น่าเกลียดหรือเปล่า

อายุยิ่งมาก ความคิดเริ่มเป็นผู้ใหญ่

ไม่เอาธุระใครก็ได้ เพราะเราชักจะเป็นหัวหน้า
เป็นผู้อาวุโส เป็นผู้มีวิญญูสูงกว่าเขา

อายุจริงอาจวัดกันที่วุฒิภาวะ แต่อายุที่เกิดมาใน
ชาตินี้เป็นสมมติที่จะต้องให้คุณค่า

เด็กที่ทำตัวเกินวัย ก็จะเป็นเด็กแก่แดด

ผู้ใหญ่ที่ทำตัวไม่สมวัย ก็จะเป็นแม่่าทารก

อายุของมนุษย์จะควบคุมพฤติกรรมของตนให้ถูกที่
ถูกทาง

ปฏิบัติตนไม่เหมาะสมกับวัย คนก็เสื่อมศรัทธา
เสียเงินินทาก็จะก่อระงม

ชีวิตจึงห้ามประมาท ต้องเดินย่างก้าวอย่างมีสติ

เดือนตนตลอดเวลา มีโคลนใต้ฝ่าเท้า จึงต้องเดินอย่าง
ระมัดระวัง

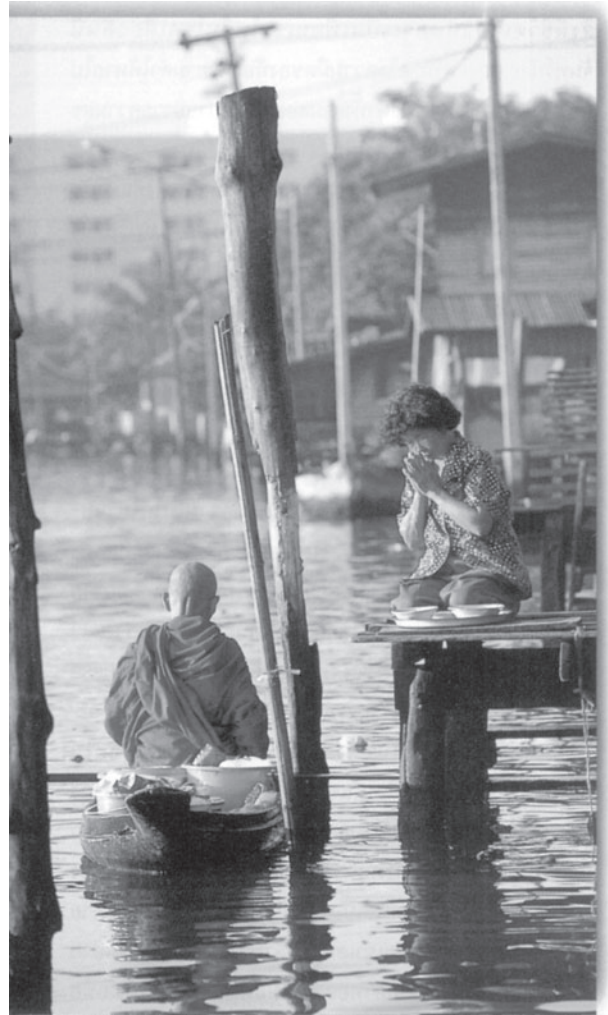
รู้อายุตัวเองมากขนาดนั้น แก่ขนาดนี้ จะพูดจะจา
จะมอง จะหัวเราะ จะทำอะไรก็แล้วแต่ ย่อมสวยงามดูดี
ไม่เอ้อเรื้อเอื้อต่อ ไม่เพี้ยน ไม่ทุเรศ !

“ปีนี้อายุเท่าไร?” ถามตัวเองบ่อยๆ ประจุกการ
ร้ายมนต์ศักดิ์สิทธิ์

จะได้ไม่ทำอะไรเลยเถิด ไม่เข้าท่า
ปฏิบัติตนเหมาะสมกับกาลเทศะ กับบุคคล กับ
สิ่งแวดล้อม

เด็กๆ เคยโกรธง่าย โตแล้วน่าจะลดลง
เคยโวยวายก็น่าจะสงบเสงี่ยมขึ้น
เคยเอาแต่ใจ มาวันนี้ละอายจัง ทำไม่ลง
ปีใหม่ ชีวิตใหม่ ตั้งใจใฝ่ทำดี
กอบปรกอ่แต่บุญกุศล เป็นนิมิตดีของชีวิต
แต่นั้นแหละ ถ้าวางตัว วางบุคลิก วางท่าทางให้
เหมาะสมก็จะยิ่งวิเศษ

ดำรงตนผิเศษ ย่อมเป็นปัญหา
ครองตนผิเศษก็หนักใจแทน ไซ้แต่จะทุเรศทุรัง
คนอื่นเขายังเห็นเป็นตัวตลก หนักๆ เข้าก็กลายเป็นน่า
รังเกียจ !



“ปีนี้อายุเท่าไรนะ ?” ที่เคยหลงใหลได้ปลื้ม
 ที่เคยมัวเมาเสพสุขจะได้หยุดเสียที เพลาลงชะบั้ง
ความสุขเที่ยงหรือเป็นอนิจจัง ?
สุขที่ผ่านมา ถึงวันนี้แก่นสารอยู่หนใด
ที่มีรสมีชาติ มาบัดนี้เหมือนไม่มีตัวตน
เหมือนแขวนไว้ในสายลม



พระพุทธองค์ตรัส สุขเป็นเรื่องต่อแหลจจริงแท้
 หอนอปรุมวียก็ยังไม่แจ่มแจ้ง แต่พอตัวตนร่างนี้ จันฉนี้
 ถ่วงเข้าสู่สมัชฌิมวัยบั้ง ปัจฉิมวัยบั้ง จึงค่อยเริ่ม
 ซาบซึ่งกฏไตรลักษณ์
 อ้อ-อ้อ เป็นเช่นนี้เอง

พระท่านสอนไม่เที่ยง ไร้แก่นสาร ก็แค่พอเข้าใจ
 แต่บัดนี้ แจ่มชัดด้วยประสบการณ์
 กิเลสทั้งหลายที่ผ่านมา ที่กอบโกย ที่กิน สูบ ดื่ม
 เสพย์ ดูเหมือนจะว่างเปล่า
 อยากๆๆ ได้มาก็สุขสม สุขสม สงบนิ่ง แล้ว
 ก็เริ่มอยากๆๆๆ วนเวียนแล้วๆเล่าๆ เป็นวัฏสงสาร
 ไม่เบื่อกันเลยหรือไร ?

“ปีนี้อายุเท่าไร ?” ไซ้แล้ว บริโภคความสุขมา
 หลายสิบฤดูฝน มาบัดนี้เหลือสิ่งใด นอกจากความ
 ว่างเปล่า

หลายๆฉากของชีวิต สูญหายไปจากสมอง ไม่มี
 สิ่งใดเหลือไว้ จะเหลืออยู่บ้างก็ความทรงจำอันเลื่อน
 ลางน้อยนิด

“ปีนี้อายุเท่าไรแล้วล่ะ?” ถามตัวเองทุกวัน เพื่อ
 จะเกิดปัญญาญาณ

ถ้อยคำสิริมงคลคำนี้ มิใช่ถ้อยคำธรรมดา แต่
 กลับจากประสบการณ์ชีวิตของคนทุกคนที่ได้ลงทุนมา
 มากมายมหาศาล

นี่คือของขวัญปีใหม่ที่ใกล้เข้ามา มอบให้
ตัวเองด้วยรักและห่วงใย !






ร้อยละ ๖๖ กำนัลสาว

มิ่งมิตร.....

เธออยู่ทิศไกลห่างทั้งต่างผืน
เธोजังรินน้ำใจมากำนัล
เราซึ่งจิตมิตรขวัญนิรันดร์แล้ว.

สุขสวัสดิ์ปีใหม่ ขอให้สุขสดใสทุกเวลาในที่.....เสมอ



สำนึกดีสาว.....เบื้องต้นเราแสดงความนัย ที่เธอยังคำนึงถึงมิตรแดนไกลผู้นี้ แม้ของขวัญ
ส่งมา ไม่แนบถ้อยวาจาใดใดให้ด้วยก็ตาม แต่... เพียงนี้ บังชี้น้ำใจไมตรียังมีต่อกันชัดเจน
ทักทายที่สอง เราปรารถนาให้สุขสดิตเสถียรชีวิตเธอทุกเวลาในที่ตลอดปีตลอดไป
แต่! หากเป็นไปได้ เพียงเพราะทักทายอบอุ่นปานนั้น โลกเรา... คงไม่หนาวคร่ำจำน้ำตาปานที่เห็น
และเป็นอยู่ทุกวันนี้ !

สุข... จึงเป็นสิ่งที่จะต้องสร้างโดยตน เราอาจเป็นได้เพียงกองเชียร์ ผู้ปรารถนาดีต่อเธออย่าง
แท้จริง และสำหรับเธอแล้ว เราอุทิศให้ได้แม้หมดลมวาจา

หากเธอพร้อม และปรารถนาสร้างสุขสันต์ กำนัลเสรีให้ชีวิต ...

กล่าวแล้วนั้นเป็นความจริงใจ จากมิตรแดนไกลผู้นี้

สาว... ปี ยิ่งมายิ่งใหม่ แต่ชีวิต ยิ่งมายิ่งเก่า ปีใหม่อาจทำให้ใครบางคนรื่นเริง แต่คนที่เก่า...

มิตรราบรอบเร็นซิมเศร้าอยู่เพียงไหน ?

หวาดกังวลต่อชีวิตใกล้ปลายทางแห่งวัย และร้างลาจากไปอยู่เท่าใด ?

วันนี้เราอาจรื่นเริง รื่นเริงอยู่ในวัย คุณบุปผามาตีแรกรุ่ง เริงลมพรมได้ แต่วันหน้า...

มิทราบว่าจะยังจะรื่นเริงอยู่ได้ไหม ?

ชีวิตไม่พอแก่ตัณหา เวลาไม่พอแก่ความต้องการ... สุภานิตนี้จริงแท้ทีเดียว

ปีใหม่อีกครั้ง เป็นอีกครั้ง ที่ต้องเปลี่ยนถ้อยคำตอบใหม่ หากใครถามอายุเท่าไรแล้ว และคำตอบที่เอ่ยออกบ่งบอกถึงวัยสูงขึ้น ซึ่งเป็นธรรมดาสิ่งมีชีวิต หากไม่ด่วนตายล้วนต้องเติบโต ล้วนต้องผ่านวันและวัยไป สาว... มนุษย์คือสิ่งมีชีวิตชนิดเดียวที่ระลึกได้

ตนเกิดวันไหน ๓๖๕ วันผ่านมาทำอะไร คummวัยสูงขึ้นหรือไม่

สามารถทบทวน สรุปสภารณ์ เพื่อวางแผนก้าวไปในปีสืบต่อ... นี่ก็ความวิเศษยิ่ง เหนือสรรพชีพทั้งปวง! สาว... ความเป็น~อยู่~ไป ของคนในวันนี้ สะสมแล้วจากวันวานผ่านมา

ความเป็น~อยู่~ไป ของคนวันหน้า สะสมแล้วจากปัจจุบันวันนี้ ...

หากชีวิตใดเติบโตเพียงเพราะกินข้าว แก่เฒ่าเพียงเพราะอยู่นาน

ราคาชีวิตอาจบางทีสู้ ไข่ สุกกร วัว ควาย มิได้แน่ !

แต่... ด้วยโลกนี้มีผู้รสนิยมวิไล รู้จักกินความใฝ่ กินปณิธาน กินปัญญาญาณ... การเติบโตเป็นคนดี ปราชญ์ ศาสตรา จึงปรากฏขึ้น

จริงอยู่ เราอาจมิได้เป็นดวงตะวันหรือจันทร์ทรา ทั้งเรามิอาจเป็นดาวได้ทุกน่านฟ้า แต่เราสามารถเลือกน่านฟ้าที่จะโดดเด่นเป็นคุณค่าแด่ตนและคนอื่นได้มิใช่หรือ ?

ก่อนดาวดับลับลาจากฟ้ากว้าง

ดาวยังสร้างสีสนให้ฝนไฟ

ก่อนชีพดับกลับกลายมลายไป

ควรทำกิจกรรมใดให้ฟ้าดิน.....



บอกต่อสาว ... คนเราอย่างไรล้วนต้องเติบโต สมควรเติบโตอย่างสง่า แหงนหน้าไม่เกรงฟ้า
เงยหน้าไม่กลัวคน เหล่านี้สำเร็จได้ด้วยรู้ค่าวันคืนแห่งชีวิต มัชยสถ์เวลานำมาใช้เพื่อบรรลุเป้าหมายอัน
เลือกแล้วด้วยปรารถนาและญาณปัญญา

มนุษย์เรามีเวลาไม่มากนัก ไม่เท่ากัน ดังนั้นไม่ควรเสียเวลาไปกับเรื่องไม่ควรเสีย ที่สำคัญเธอ
ควรหมั่นฝึกตน! ฝึกตนให้เป็นคนมีศีล ซึ่งเธอก็รู้ว่ามีใจหรือ

คนไม่มีศีล เหมือนแผ่นดินตายแล้ว

แผ่นดินตายแล้ว ไม่อาจยังความเจริญงอกงามใดใดให้เกิดขึ้นได้

ศีล นำสุขมาให้ตราบนานเท่านาน พระบรมศาสดาตรัสดังนั้น และขวัญใดใดในโลกหล้า คุณค่า
ก็ไม่สูงส่งเท่าศีลขวัญหรือขวัญที่เกิดจากศีล ซึ่งเป็นขวัญที่ไม่ต้องซื้อหา ไม่ต้องหุ้มห่อ ไม่ต้องผูกโบว์
และมีต้องรอผู้ใดก้านัลให้ เราสามารถเลือกให้แก่ตนได้ตามควรแก่ฐานะ ศีล๕ ศีล๘ มากกว่านี้ หรือ
อื่นจากนั้น เราเลือกกระทำบำเพ็ญได้โดยตน

ขวัญ คือกำลังใจ ของขวัญคือสิ่งที่ฝ่ายหนึ่งมอบให้อีกฝ่ายหนึ่งเพื่อได้มีกำลังใจ และได้รู้ว่า
ตนยังมีคุณค่า ดังนั้นผู้รับรับแล้ว มักมีปีติปราโมทย์ มีกำลังใจ

ใครเล่าจะให้ขวัญกำลังใจแก่เราได้เท่าเราสำรวจตัวเราแล้วแก้ไขความบกพร่อง ผิดพลาดอ่อนแอ
แพ้วพ่ายในตน

น้ำยังกลั่นตัวเป็นฝน เกิดเป็นคนหรือไม่ควรพัฒนาตน ?

สำรวจตนเองดู ว่ากรรมใดควรแก้ไขเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น แล้วตั้งใจแก้ไข คล้ายมอบข้อวัตร
เป็นศีลขวัญแก่ตน เพื่อตนได้กระทำและก้านัลขวัญแก่ใจตลอดหนึ่งปีใหม่ที่มาถึงแล้วนี้

ยิ่งช่วงนี้เป็นหน้าหนาว ซึ่งหน้าหนาวมีปกติเพิ่มคุณค่าน่ารักให้กับที่นอน แต่ขณะเดียวกันก็
บั่นทอนคุณค่าของคนนอนให้เหลือน้อยลง... หากจงรักภักดีต่อมัน !

เธอรู้ยังมีใจหรือ... ความหนาว ยิ่งหนียิ่งหนาว ยิ่งนอนยิ่งหนาว



มีแต่ลูกชิ้น เષิฉุหน้ากล้าสู้เท่านั้น ที่ทำให้คนเราอยู่อย่างเข้มแข็ง
และความหนาวคือคลาย กลับกลายเป็น‘พลัง’ไป !

ปัญญาภยิตบทหนึ่งกล่าวว่า... ความเกียจคร้านเป็นมลทินของปัญญาญาณ
เป็นบ่วงมารร้ายรัดคนพ่ายแพ้ เป็นตัวฉกความอภัยสมาสู่ชีวิต... ยิ่งผู้ใดมัวเมาในมุ้ง

หมอน เอาที่นอนเป็นสรวงสวรรค์ จะเสาะหาความก้าวหน้าได้แต่ไหนกัน!

บอกต่อสาว... เพื่อความถึกคักเข้มแข็ง และสดใหม่ขอชีวิตจิตใจ เราควรรออย่างผู้มีอิชิฐาน
มีปณิธาน หรืออุดมการณ์ในการฝึกตน และเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนพ้องพี่น้องผองชน

สาว... เธอคงเคยเห็น

คนที่โลเลเลื่อนลอยก็เหมือนเด็กไร้ทิศทางข้างถนนพาลชนจะหิวไปได้โดยง่าย...

จากบทเรียนนี้ เธอจึงควรตั้งใจใฝ่ดีให้มันไว้ เพียรทำดีให้มากและให้มัน เพื่อเกิดนี้จะมี
ความหมาย แม้ตายก็มิต้องเสียดาย เพราะหากเป็นไปโดยนัยดังนี้ได้ เรื่องที่ควรรู้ย่อมได้รู้ เรื่องที่ควรทำย่อม
ได้ทำ สิ่งใดควรให้แก่โลกหล้าฟ้าดิน ย่อมได้ให้แก่โลกหล้าฟ้าดิน ...

การเกิดมา ดำรงอยู่ และผ่านพ้นวันคืน ทั้งบุญคุณของปฏิทิน หรือเดือนปีที่มีมาบอกวันวัย
ก็คงไม่สูญเปล่าไร้ค่าจากมนุษย์คนหนึ่งคนนี้แล้ว

สาว... ดิน น้ำ ลม ไฟ ไร้อใจ แต่ไม่ไร้คุณค่า

คนถึงพร้อมด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ มีใจ... โฉนจะไร้คุณค่า ?

คุณค่าจะมากมี อยู่ที่ความดีของหัวใจ

คุณค่าจะไม่มี เพราะความไม่ดีของหัวใจ

ฝึกใจ ทำใจให้ดี กตัญญูทดเวทิต่อดินน้ำลมไฟ ใครเล่าไม่สุขเย็นเป็นประโยชน์ยิ่งใหญ่ !

สาว... ทุกถ้อยกำนัล เป็นขวัญที่เราทดแทนเธอ เพราะอื่นจากปรารถนาดี ไม่เห็นมีสิ่งใดทรงค่า
นำกำนัลแก่กันเท่านี้้อีกแล้ว และเพื่อปรารถนาดีนี้ถ้วนรอบ ทั้งเธออิมเอมเปรมอุ่นรับปีใหม่





เธอโปรดสดับธรรมพระศาสดาให้ซึ่งไว้ ...

เมื่อการเกิดมีอยู่ สหายผู้รู้ มีเนื้อหา นำมาซึ่งความสุข

ความยินดีตามมีตามเหมาะควร นำมาซึ่งความสุข

เมื่อชีวิตจะสิ้นไป บุญที่ทำได้ นำมาซึ่งความสุข

การละทุกข์ได้ถ้วนสิ้น นำมาซึ่งความสุข

การปฏิบัติดีต่อมารดา นำมาซึ่งความสุข การปฏิบัติดีต่อบิดา นำมาซึ่งความสุข

การปฏิบัติดีต่อสมณะ นำมาซึ่งความสุข การปฏิบัติดีต่อผู้ประเสริฐ นำมาซึ่งความสุข

ศีล นำสุขมาให้ตราบเท่าชรา ศรีรथा ตั้งมั่นแล้วนำสุขมาให้

การได้ปัญญา นำมาซึ่งความสุข การไม่ทำบาปทั้งปวง นำมาซึ่งความสุข

สุขกาย สุขใจ สดใส แข็งแรง พึ่งเกิดมีแต่เธอทุกเวลานาที ด้วยปรารถนาดี



จากกถาธรรมมิตรนิจนิรันดร์

ศ. วัชรดาว

๒๑ ธ.ค. ๔๒

รอบบ้าน รอบตัว

อุบาสกิ ชอบทำทาน

อยู่
อย่าง
มีสติ

ลองคิดดูนะครับ หากมีใครสักคน ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ไม่เคยพึ่งพาใคร แต่ก็ไม่เคยช่วยเหลือใคร

คนแบบนี้เราต้องการหรือไม่ ? หรือเป็นคนดีไม่คบไม่โกงใคร แต่ก็ไม่เอื้อเพื่อใครทั้งสิ้น คนแบบนี้ชอบไหมครับ ?

ก็น่าคิดต่อ นะครับ ถ้าเปรียบมนุษย์เป็นหุ่นยนต์ เราอาจจะบรรจุโปรแกรมอะไรใส่ลงไปดี

ถ้าฟังถ้าจะบอก ขอคนดีมีศีล ๕ ก็น่าจะพอ แต่ในทัศนะของผม คิดว่ายังขาดๆอะไรอยู่พอสมควรทีเดียว

ชีวิตที่เหมาะสมสร้างสรรค์นั้น นอกจากจะปฏิบัติศีล ๕ ก็น่าจะมี สุขภาพดี มีอารมณ์ดี และยังต้องเป็นคนมีน้ำใจ จึงจะถือว่าเป็นมนุษย์เกรด A!

ปีใหม่นี้ (พ.ศ.๒๕๔๓) ผมลองคิดเล่นๆว่า ถ้าจะอยู่ในโลกมนุษย์ใบนี้ ที่ยังต้องยุ่งเกี่ยวกับสัมพันธ์กับบุคคลอื่นรอบข้าง น่าจะมีคุณสมบัติอะไรบ้าง

บุคคลที่พึงประสงค์ หรือบุคคลที่มีชีวิตอยู่อย่างตัวเองก็มีความสุข คนที่มาคบหา ก็มีความสุข น่าจะมีองค์ประกอบอะไรบ้าง

ผมคัดเลือกได้ ๕ องค์ประกอบครับ ของท่านผู้อ่านคิดไว้ หรือยังครับ มาลองเปรียบเทียบกัน

ดูก็ได้ เพื่อจะได้พัฒนาให้มนุษย์พันธุ์อุดมคติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๑. เรื่องอาหาร เป็นหัวใจของโลกทีเดียว พุทธภาษิตบอกไว้เลยครับ อาหารเป็นใหญ่ในโลก เพราะเหตุนี้เราจะต้องสังวรระวังอะไรบ้าง

ก. ปริมาณ เป็นที่แจ้งชัดจากนักวิทยาศาสตร์ว่า ยิ่งกินมาก ยิ่งตายง่าย ตายเร็ว !

กินน้อยลง สุขภาพจะแข็งแรง ลดมื้ออาหารลงได้ ก็จะเป็นการดี

ลดปริมาณในแต่ละมื้อ ก็เป็นสิ่งที่เหมาะสมปฏิบัติ

นักปฏิบัติธรรมที่หวังความเจริญในธรรม จึงต้องถือศีลข้อ ๖ ว่าด้วย“วิกาลโภชนา”ประกอบด้วย เกรงครัดถึงขั้นก็จะกิน “มื้อเดียว”

ข. เน้นพืชผัก เป็นไปได้ กิน



มังสวิรัตินั้นดี

อาหารมังสวิรัตินั้นเหมาะสม
ทั้งทางโลกและทางธรรม เพราะ
นอกจากจะทำให้อารมณ์อ่อนโยน
ขึ้นแล้ว ยังลดโรคร้ายได้อีก

ฝรั่งนั้นเป็นนักมังสวิรัตินั้นเพราะ
สุขภาพ แต่คนเอเชียกว่าครึ่งก่อน
เป็นเพราะเชื่อศรัทธาในกฎแห่งกรรม
พืชผักมีเส้นใยมาก ทำให้
ถ่ายอุจจาระได้ง่าย ไม่เป็นโรคท้อง
ผูกอีกด้วย

๒. อากาศ ร่างกายคนเราเกิด
จากธาตุทั้ง ๔ มาปรุงสังขาร คือ ดิน
น้ำ ลม ไฟ

ดิน น้ำ เรากินทางปาก โดย
มีลมหายใจที่ลำเลียงผ่านทางจมูก
อาศัยเลือดเป็นพาหะ มาทำ
ปฏิกิริยากันจนก่อเกิดเป็นความร้อน
คือไฟ

คนเราก็แปลกนะครับ อาหารกิน
มากไป อากาศกลับกินน้อยเกินไป !

การกินอากาศ หมายถึง การ
หัดหายใจลึกๆให้เป็นประจำ เป็น
อาจิณ ทำทุกครั้งที่นึกได้

ปอดของคนเรา ยังมีที่ว่างอีก
หลายลิบเปอร์เซ็นต์ เพราะเรากลับ
ใช้ไม่คุ้มค่า

หัดหายใจลึกๆ เท่ากับเป็น
ปฐมบทแห่งการฝึกเจริญอานาปาน
สตินั้นเทียว และเมื่อดำเนินไปได้
รับการฟอกให้สะอาดในปริมาณ

ที่มากขึ้น

ทำงาน ขึ้นรถ ลงเรือ จะ
เดินทาง หรือนั่งเฉยๆ เราสามารถ
กินลม(ทางจมูก) ได้ตลอดเวลา
ท่านที่ร่างกายอ่อนเพลีย ไม่มี
แรง ลองหัดหายใจลึกๆ สักหลาย
เดือน ดีไหมครับ ?

๓. อารมณ์ เคยได้ยินมั๊ยครับ
ยิ่งแก่ทำไมยิ่งจี้โมโห ยิ่งแก่ทำไม
ยิ่งเป็นคนเจ้าอารมณ์





ความจริงแล้ว การเรียนรู้ การหัดวิเคราะห์ การหัดสังเกตชีวิต ของตัวเอง จะทำให้เป็นคนอ่อนโยนมากขึ้น

เหตุที่ไม่เป็นไปตามที่น่าจะเป็น ทั้งนี้ก็เพราะพฤติกรรมส่วนตัวของคนเรานั้นเอง

“อยู่อย่างดีเสมอ มากกว่าอยู่อย่างศึกษา”

คนเอาแต่ใจ ก็จะกลายเป็นคนถือสาง่าย

แต่คนที่หัดเข้าใจผู้อื่น นับ

วันจะสงบเยือกเย็น

ไม่มีใครหอรอกครับ ที่จะชอบคนเจ้าอารมณ์ รังแต่จะเป็นที่น่าเบื่อหน่ายของคนรอบข้าง

แปลกันนะครับ ชาวพุทธใฝ่บุญด้วยการฝึกทำทาน แต่เราทุ่มเทไปที่วัตถุทาน โดยไม่หันมาเน้นอภัยทานให้มากขึ้น

อภัยทานมีอานิสงส์สูงค่ากว่าวัตถุทานมหาศาล ไม่ต้องเสียเงิน ไม่ต้องบริจาคน แต่หลายคนไม่ตระหนักในจุดนี้

อาจเป็นเพราะค่านิยมทางศาสนาถูกบิดเบือน ไปปรับใช้ผู้ติดยึดในวัตถุเสียมากกว่าซึ่งก็อาจจะจริง อารมณ์เสียก่อเกิดความเครียด ความเครียดก่อเกิดความปรวนแปรในร่างกายทุกระบบ ไม่ว่าจะป็นระบบการย่อย การจับถ่าย ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ฯลฯ แม้แต่ภูมิต้านทานในร่างกายก็พลอยเสียหาย

โกรธ ๑ ครั้งจึงคล้ายกับเราดื่มยาพิษลงไป ๑ แก้วใหญ่ทีเดียว อย่างไรก็ตาม ผู้ที่จะชนะความโกรธได้นั้น จะต้องชัดเจนกับตัวเองว่า **“ความผิดพลาด ความบกพร่องของผู้อื่น ไม่ยิ่งใหญ่ไปกว่าการจัดการกับความโกรธของตัวเอง !”**

ตราบใดที่เรายังรู้สึกว่าการโกรธเป็นเรื่องเล็ก ตราบนั้นเราจะไม่มีความมั่นใจได้เลย

๔. ความอาทร ที่ใช้อาทร จะ
ได้คู่ครบเป็น ๔ อ. ไปเลยครับ

นัยะแห่งความลึกซึ้งของ
“อาทร” นั้น มิใช่ธรรมดา

อาทร หมายถึง การบริการรับ
ใช้ผู้อื่น เป็นน้ำใจ เป็นการเสียสละ
ความเอื้ออาทร จะทำให้ชีวิต
ของเรามีคุณค่า

ผู้ที่ไม่เคยช่วยเหลือเกื้อกูล
ใครเลย ผู้นั้นเปรียบประดุจคนไร้
ค่าของโลก

หากค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน
งานใดเล่าจะยิ่งใหญ่ไปกว่าการได้
รับใช้ผู้อื่น

คนที่อยากมี “คุณค่า” จึงต้อง
หัดเป็น “ข้า้ข้า้”

ยิ่งเป็นข้า้ข้า้ ก็ยิ่งเป็นคนมีบุญ
มากเท่านั้น !

พ่อแม่เป็นข้า้ข้า้ของคุณ

ครูเป็นข้า้ข้า้ของนักเรียน

นักการเมืองเป็นข้า้ข้า้ของ

ประชาชน ฯลฯ

วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ได้
ค้นพบปรากฏการณ์มหัศจรรย์เรื่อง
หนึ่ง นั่นก็คือ “คนที่เสียสละมาก
เท่าใด ภูมิต้านทานในร่างกายก็
จะสูงมากเท่านั้น”

วิทยาศาสตร์ข้อนี้เท่ากับงาน
รับพุทธภาษิต “ทำดีได้ดี ทำชั่ว
ได้ชั่ว” ได้อย่างเหมาะเจาะ !

ครับ ๔ อ. หรือ ๔ องค์
ประกอบ ที่น่าจะหล่อหลอมออกมา
เป็นมนุษย์ที่พึงปรารถนา

มาข้อที่ ๕ ครับ **ปรับสมดุล**

ก. **ปรับสมดุลของกาย** มีอยู่
๔ วิธีการ

๑. **ดื่มน้ำจืด** ดื่มนอนทุกเช้าก็
สามารถบำบัดรักษาความผิดปกติ
ทางกายได้มาก

น้ำจืดเป็นยาแผนโบราณ ที่มี
มาแต่ครั้งพุทธกาล

หากสนใจว่ารักษาโรคอะไร

ได้บ้าง ขอให้ไปค้นจากหนังสือ
รายเดือน “สารอโศก” ได้ลงการ
ทดลองของญาติธรรมติดต่อกันมา
หลายปีแล้วครับ

ผมอยากจะเสนอแง่คิดอีกนิด
ว่า การดื่มน้ำจืดยังเข้ากันได้กับ
พุทธภาษิต “อิตฺตาทิ อิตฺตโน นา
โถ” เป็นอย่างมาก

วิงหารักษาแทบตาย แท้ที่
จริงก็อยู่ใกล้ตัวเสียเหลือเกิน

๒. **กินข้าวต้มร้อนๆ** หลากๆ
ท่านอาจนึกฉงน ครับ นี่ก็เป็นการ
ปรับสมดุลด้านอุณหภูมิอีกวิธีหนึ่ง

ร่างกายของคนเรานั้น หาก
อุณหภูมิเพิ่มหรือลดลงเพียง.๑องศา
เซลเซียส เชื่อไหมครับว่า มีผล
ทำให้เจ็บป่วย

หลายๆท่านธาตุไฟไม่ดี จี๋
หนาว หรือกระเพาะไม่ค่อยย่อย
ขาดกำลังวังชา เราอาจใช้ข้าวต้ม
ร้อนๆ ลำเลียงเข้าไปปรับอุณหภูมิ

ปากแตกบ่อย ร้อนในบ่อย
อาหารไม่ย่อย ฯลฯ ลองใช้วิธีนี้ดู
ซิครับ



๓. ออกกำลังกาย

นับเป็นวิธีการคลายเครียด
ที่ชะงัดนัก

ผลของการออกกำลังกาย
เหนือจะระบายความร้อน ต่อมาใน
ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมน สารแห่ง
ความสุข “เอ็นดอร์ฟิน” กระจาย
ไปทั่วทั้งร่าง

คนที่ทำงานใช้สมอง จึงยิ่ง

จำเป็นที่จะต้องใส่ใจในเรื่องนี้
มีประโยชน์อันใด ถ้ามีเงิน
เป็นล้าน แต่สุขภาพไม่เอาไหน !

ข. ปรับสมดุลของจิตใจ

ถ้าเรอยู่คนเดียวคงไม่มีปัญหา
แต่เมื่อมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้อง
อยู่ร่วมกับคนอื่น อยู่กันเป็นชุมชน
จึงจำเป็นต้องพัฒนา “วิถีคิด” ให้
เป็นไปเพื่อประโยชน์ทั้งต่อตัวเอง
และผู้อื่น

๑. หัดมองโลกในแง่บวก

จริงแล้ว คนเรามีทั้งส่วนดี

และส่วนเลว คละเคล้ากันไป อย่า
ว่าแต่คนอื่นเลย ตัวเราเองก็
เหมือนกัน

หลายต่อหลายพฤติกรรมที่
ผ่านประสาทตา หู หลายๆฉาก
ชีวิตที่เรารับรู้ แล้วเกิดอารมณ์ไม่ดี
หรือจิตถือสา โดยที่ฝ่ายตรงกันข้าม
ไม่มีโอกาสแก้ตัว

เราไม่มีโอกาสรู้เจตนาของเขา
ทุกการกระทำมีทั้งเจตนา
และไม่เจตนา

ทุกการกระทำมีเหตุผลที่จะ
แก้ตัว แต่เราก็ไม่เคยเปิดโอกาสที่
จะฟัง

การหัดมองบวก หรือ Positive
นั้น จึงหมายถึงการมองแบบ ๒ ทาง
Two way หรือ ๒ คติ ก่อนจะ
ตัดสินเลือก ๑

การที่กระเป๋ารถเมล์ไม่ทอน
สตางค์ อาจจะเป็นได้ว่าโกง หรือ
อาจจะลืม !

วิธีคิดเรื่องนี้ จำเป็นต้องมอง
๒ คติเสมอ แล้วค่อยตัดสินใจให้
เหลือหนึ่งเดียว

โดยปกติคนเรามักมองอย่าง
เชื่องมัน ปักมันไปเลยว่าต้องเป็น
อย่างนี้ๆเท่านั้น ไม่มีทางเป็นอื่น
ไปได้

และนี่ก็คือความคับแคบของ
วิธีคิด ! คิดไม่เป็นครับ

๒. สร้างความประทับใจใน ผู้ที่เรารัก

ปกติคนเรานั้นมีทั้งส่วนดี

และส่วนบกพร่อง จึงจำเป็นต้อง
รู้จักคัดแต่สิ่งที่ดีมาหล่อเลี้ยงจิตใจ

หลายๆคนที่อยู่กับชุมชน
หน่วยงาน หรือกับเพื่อนฝูง แล้ว
อยู่กับเขาไม่ได้ก็เพราะขาด
ประสบการณ์สร้างความประทับใจ
กับผู้คนรอบข้าง

ครับ ไม่ใช่เรื่องยาก แต่ก็ไม่
ใช่ง่ายที่จะฝึกทำให้สำเร็จในไม่กี่วัน
ความประทับใจจะทำให้จิตใจ
ของเราอ่อนโยน ความถือสาที่จะ
ลดลง



จิตที่
ถือสาจะ
เป็นจะตาย
ก็พลอยลด
อุณหภูมิตง
เราจะ
พบความ
เย็นอย่าง
ประหลาด

สวัสดีปีใหม่

ครับ ปีใหม่นี้ ๕ องค์ประกอบ
ของชีวิต น่าจะทำให้การใช้ชีวิต
ร่วมกันเป็นไปอย่างมีสีสัน และ
เปี่ยมสุข !
แต่ทั้งนี้และทั้งนั้น ก็หมาย
ความว่า เราต้องถือศีล ๕ ประกอบ
ไปด้วยนะครับ





อยู่
กับ
สติ

(เตลปัดตชาดก)



* นึกมา เมื่อว่าดาบ ติดตามหลัง
ย้วยวนจง สาวงาม มาข้างหน้า
ตั้งจิตมั่น สติแม่บ่น ไม่นำพา
คุ้มกายา ตาไม่แล แน่ปลอดภัย.

พระบรมศาสดา เมื่อทรงอาศัยอยู่ที่นิคมชื่อ
เสตกะ ในสุเมถรัฐ ประทับอยู่ ณ แนวป่าตำบลหนึ่ง
ทรงแสดงธรรมแก่บรรดาภิกษุว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเสมือนพอไต้ยีนว่า
ชนบทกัลยาณีนี้นางงามนัก เป็นนางงามในชนบท
เป็นหญิงงามเยี่ยมปราศจากโทษแห่งสิทธิ์ะทั้ง ๖
ถึงพร้อมด้วยความงามเลิศทั้ง ๕ เหตุตั้งนี้หมู่
มหาชนกัฬากันมุ่งดูเนืองแน่นแออัด

หญิงงามนั้นไม่สูงเกินไป ไม่ต่ำเกินไป ไม่ผอม
เกินไป ไม่อ้วนเกินไป ไม่ดำเกินไป ไม่ขาวเกินไป โดย
มีผิวพรรณงามยิ่งกว่าผิวมนุษย์ แต่ไม่ถึงผิวเทวดา
ฉะนั้นนางจึงได้ชื่อว่า **ปราศจากโทษแห่งสิทธิ์ะ ๖**
ประการ

นางประกอบด้วย**ความงามเลิศ ๕ ประการ**คือ

๑. ผิวงาม ผิวของนางงามนั้นไม่ต้องตกแต่ง
เสริมสวยใดๆเลย ก็สามารถสว่างกระจ่างตาไกลถึง ๑๒ ศอก
(๒๔ ฟุต) ผิวผ่องดุจทองคำ ผิวหอมดุจดอกประยงค์

๒. เนื้องาม มีฝ่ามือทั้งสองและฝ่าเท้าทั้งสองสี
แดงอ่อนดุจแก้วประพาฬ มีเหงื่อและริมฝีปากแดง
ดุจย้อมด้วยน้ำครั่ง

๓. เอ็นงาม มีแผ่นเล็บทั้ง ๒๐ ที่ไม่พ่นเนื้อ
ออกมา ดุจดุจอิมด้วยน้ำครั่ง ส่วนเล็บที่พ่นเนื้อแล้ว ดู

ดุจสายธารแห่งน้ำนม

๔. ฟันงาม ฟันทั้ง ๓๒ ซี่สนิทเรียบ งามดุจ
ระเบียบเพชรที่เจียรระโนแล้วเรียงไว้

๕. วัยงาม แม้นางงามนี้จะมีอายุ ๑๒๐ ปี ก็ยัง
ดูสดใสราวกับมีอายุ ๑๖ ปี ไม่มีริ้วรอยเหี่ยวย่นปรากฏ
ผมก็ไม่หงอก

อีกทั้งนางงามนี้ยังเป็นผู้เชี่ยวชาญอย่างยอดเยี่ยม



ในการฟ้องร้องได้อ่อนช้อย ชำนาญอย่างยอดเยี่ยมใน
การขับร้องได้ไพเราะ

ครั้นเมื่อนางงามในชนบทนั้น กำลังฟ้องร้องขับ
ร้องอยู่ท่ามกลางมหาชน เสียงโห่ร้องก็ดังเซ็งแซ่

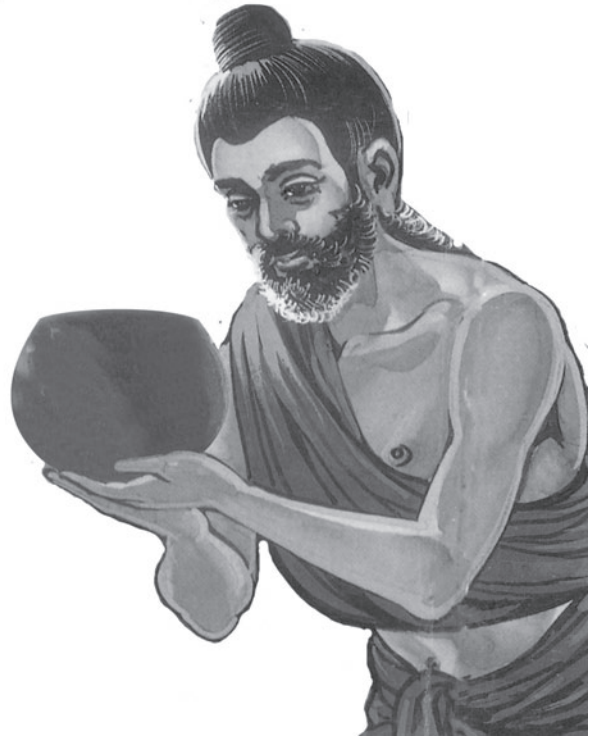
สวยแท้ ! งามแท้ !

ทั้งเสียงดีดนิ้ว เป่าปาก โบกผ้าดังอยู่อย่างสนั่น
หวั่นไหว

ในทีนั้นชนทั้งหลายผู้ใฝ่หาความสำราญ รักสุข
รื่นเริงจกทุกข์ ก็จะมีมุงดูกันมากมาย พระราชาซึ่ง
ประทับอยู่ในที่นั้น ทรงเห็นดังนี้แล้ว ได้รับสั่งกับชาย
คนหนึ่งว่า

ดูก่อนบุรุษผู้เจริญ เจ้าจงประคองโถน้ำมัน
ที่เต็มเปี่ยมเสมอขอบนี้ไว้ในมือ ถือให้มั่นด้วย
มือทั้งสอง แล้วก้าวไประหว่างหมู่มหาชนกับนาง
ชนบทกัลยาณีนั้น และเราจะสั่งให้บุรุษอีกคน
หนึ่งคอยถือดาบเขื่อง่า จ้องเดินติดตามไปข้าง
หลังเจ้า หากเจ้าประมาท ทำน้ำมันในโถหกแม้
หยดเดียว ณ ที่ใด เขาจะตัดศีรษะเจ้า ณ ที่
ตรงนั้นทันที

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจะสำคัญความข้อ
นี้เป็นไฉน บุรุษนั้น จะไม่ใส่ใจประคองโถน้ำมัน แล้ว
มัวประมาทอยู่กับอารมณ์ภายนอกหรือ?”



“ข้อนั้นจะไม่พึงเป็นอย่างนั้นเลย พระเจ้าข้า”

“ถูกแล้ว บุรุษนั้นเมื่อถูกมรณภัยคุกคามอยู่
เขาย่อมไม่ใส่ใจถึงนางงามนั้นเลย เขาใช้สติและความ
สามารถทั้งปวงอย่างไม่ประมาท ไม่แลดูนางชนบท-
กัลยาณีแม้แวบเดียว เพราะต้องการจะมีชีวิตอยู่รอดสืบ
ไป ข้ออุปมานี้ เรากล่าวเพื่อให้พวกเธอรู้ว่า โถน้ำมัน

เต็มเปี่ยมเสมอขอขอบนั้นก็คือ สติอันเป็นไปใน
กาย(กายคตาสติ)นั่นเอง เหตุนี้พวกเขาพึงศึกษา
ว่า พวกเราทั้งหลายจะต้องทำให้มีสติให้จงได้ เริ่มเป็น
แล้วด้วยดีให้จงได้

**ดูก่อนเธอทั้งหลาย อภิษุผู้มุ่งเจริญ
กายคตาสติ ต้องไม่ปล่อยสติ เป็นผู้ไม่ประมาท
เหมือนบุรุษผู้ถือโถน้ำมันด้วยประการฉะนี้”**

เหล่าภิกษุพึงธรรมเทศนาแล้ว ก็พากันกราบทูล
ถามว่า

“การที่บุรุษผู้เฝ้าหาความสำราญนั้น ไม่มองดู
นางชนบทกัลยาณีผู้งามหยดย้อย แม้แต่แวบเดียว มุ่ง
มันประคองโถน้ำมันเดินไป เป็นการกระทำที่กระทำ
ได้ยากยิ่ง พระเจ้าข้า”

“บุรุษนั้นได้กระทำแล้ว ยังมีใช่เป็นการกระทำ
ได้ยาก นั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายโดยแท้ เพราะมีคนเฝ้า
ตาบคอยชู้ตะคอกบังคับไปตลอดเวลา **แต่การที่บัณฑิต
ทั้งหลายในกาลก่อน ไม่ปล่อยสติให้ทำลายตน
ไม่มองดูแม้รูปพิภพที่จำแลงมาเลย ตลอดการ
เดินทางไกล นั้นต่างหากที่กระทำได้ยากกว่ามาก
นัก”**

ภิกษุเหล่านั้นฟังแล้ว ต่างก็กราบทูลอาราธนา
พระศาสดาจึงทรงนำอดีตชาติกามาตรัสเล่า

ในอดีตกาล คราวที่**พระเจ้าพรหมทัต**
เสวยราชสมบัติ ณ กรุงพาราณสี ทรงมีพระโอรสอยู่
ทั้งหมดถึง ๑๐๐ องค์

เมื่อ**พระโอรสองค์เล็กที่สุด** ซึ่งอยู่ในลำดับที่
๑๐๐ ได้เจริญวัยบรรลุปความเป็นผู้ใหญ่แล้ว ได้
ทรงดำริขึ้นด้วยพระองค์เองว่า

“บรรดาพี่ชายของเรามีมากมาย เราพอจะมี
หวังที่ได้ครองราชสมบัติสืบต่อในพระนครนี้บ้างหรือ
ไม่หนอ”

แล้วเก็บความสงสัยนั้นไว้ จนกระทั่งเมื่อมี
พระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลายมาฉันในพระราชวัง
พระโอรสองค์เล็กทรงรอโอกาสเหมาะจะประทับนั่ง
ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ได้ตรัสถามความในใจเรื่องนั้น
พระปัจเจกพุทธเจ้าจึงทรงพยากรณ์ว่า

“ดูก่อนกุมาร พระองค์จะไม่ได้ครองราชย์ใน
พระนครนี้ แต่ออกจากพระนครนี้ไปในคันธารรัฐ มี
พระนครหนึ่งชื่อตักกสิลา พระองค์จะได้ราชสมบัติใน
พระนครนั้น ในวันที่ ๗ นับจากวันนี้ไป แต่หนทาง
ไปยากลำบากเหลือเกิน หากเดินทางอ้อมจะไกลถึง ๑๒๐
โยชน์ (๑,๙๑๐ ก.ม.) เดินทางตรงไกลแค่ ๕๐ โยชน์
(๘๐๐ ก.ม.)เท่านั้น แต่ทางตรงนี้มีอันตรายมาก ได้
ชื่อว่า **อมนุสสกันดาร จะมีผู้ขย้ำซิณี(หญิงที่**

แต่งกายยั่วยวน เล้าโลมชายให้ตกอยู่ในอำนาจ
ของตน) คอยเคี้ยวกินคนเดินทางผู้ขาดสติทั้งหลาย ถ้า
พระองค์คุมสติมั่นคงไว้ ไม่แลดูพวกนางยักษ์นั้นเลย
เดินทางต่อไปเรื่อยๆ ก็จะถึงพระนครตักกสิลาแน่แท้”

พระโอรสน้อมรับแล้วตรัสว่า

“ข้าแต่พระคุณเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอรับโอวาท
นี้ไว้เป็นอย่างดี จดจำใส่ใจไว้แม่นยำแล้ว จะแลดูพวก
นางยักษ์ณีไปทำไมกัน”

จึงบังคมลาพระปัจเจกพุทธเจ้าแล้วไปกราบทูลลา
พระราชมารดา พระราชบิดา จากนั้นก็เสด็จกลับพระ
ราชวังของพระองค์ ตรัสกับคนใกล้ชิดของพระองค์ว่า

“เราจะเดินทางไปครองราชสมบัติที่พระนคร
ตักกสิลา ส่วนพวกเจ้าจงอยู่ที่นั่นเถิด”

คนสนิททั้ง ๕ นั้นได้ฟังแล้ว ต่างก็พากันกราบ
ทูลตอบในทันที

“แม้พวกข้าพระองค์ก็จะขอตามเสด็จไปด้วย”

“พวกเจ้าไม่อาจจะติดตามเราไปได้ดอก เพราะ
ระหว่างทาง มีพวกนางยักษ์คอยเล้าโลมมนุษย์ ด้วย
ลีลาอาการต่างๆ มากกระบวนท่า แล้วจับมนุษย์กิน
เป็นอาหาร จะเป็นอันตรายสำหรับพวกเจ้า แต่เรา
ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้แล้ว จึงไปได้”

“ข้าแต่สมมติเทพ แม้พวกข้าพระองค์ก็จะตาม
เสด็จไปกับพระองค์ **จะใส่ใจรูป รส กลิ่น เสียง**

สัมผัสที่นำรักเพื่อตนทำไมกัน พวกข้าพระองค์จะไป
ในที่นั้นได้เช่นกัน”

“ดีละ ถ้าเช่นนั้นพวกท่านจงเป็นผู้ไม่ประมาท
เถิด”

แล้วพาคณสนธิทั้ง ๕ นั้นออกเดินไปด้วยกัน

เมื่อเข้าสู่เส้นทางอมนุสสกันดารแล้ว ก็ได้พบ
ฝูงนางยักษ์ซึ่งเนรมิตบ้าน และศาลาไว้ในระหว่างทาง
ตกแต่งบ้านเรือนงดงาม บนเพดานแพรวพราวด้วย
ดาวทอง แวดวงม่านที่ย้อมด้วยสีต่างๆ จัดห้องนอน
ไว้สวยหรูมีค่า แล้วประดับกายด้วยเครื่องอสังการ
ระยิบระยับ พากันแปลงกายเป็นสาวงามมานั่งรอเหยื่อ





ที่ในศาลา

พอพวกพระโอรสเข้ามาใกล้ เหล่านางยักษิณี ก็พากันส่งเสียงเชื้อเชิญด้วยถ้อยคำอ่อนหวานว่า

“ท่านผู้เจริญทั้งหลายเดินทางมาไกล คง เหน็ดเหนื่อยแล้ว เชิญมานั่งบนศาลานี้ก่อนเถิด พัก ดื่มน้ำสักครู่ แล้วค่อยไป”

ว่าแล้วก็จัดแจงที่นั่งให้ แต่พระโอรสมิได้ใส่ใจ ด้วยเลย ยังคงเดินต่อไปมิได้หยุดเหลียวแล แม้แต่หนี เดียว ส่วนผู้ติดตามทั้ง ๕ **คนใดที่ยังจิตใจในรูป มี อารมณ์เพลิดไปในกาม มีจิตผูกพันรูปเป็นอารมณ์ ในที่สุดก็อดใจไม่อยู่ จ้องดูรูปร่างท่าทีเข้ายวน ของนางยักษิณีเหล่านั้น** แล้วเริ่มเดินข้างลง ล้าหลัง

ผู้อื่น พระโอรสต้องตรัสเตือนสติว่า

“ท่านผู้เจริญ ทำไมจึงเดินชักช้าห่างไกลนัก”

“ข้าแต่สมมติเทพ เท้าของข้าพระองค์ปวดเจ็บ

ขอหยุดพักที่ศาลาสักครู่ แล้วจะตามไป พระเจ้าข้า”

“อ้าว! ที่ศาลานั้น มันพวกนางยักษิ์ทั้งสิ้น ท่านอย่าไปปรารถนามันเลย”

“จะเป็นอย่างไรก็เป็นเถิด ข้าพระบาททนไม่ไหวแล้ว”

พระโอรสเห็นว่าไม่อาจที่จะห้ามปรามไว้ได้แล้ว จึงตรัสว่า

“ถ้าเช่นนั้น ท่านจะรู้เอง”

จบคำก็ทรงพาอีก ๔ คนเดินทางต่อไป

ส่วนผู้ติดใจในรูปนั้น ก็เข้าไปนั่งในศาลา พวกนางยักษ์ก็พากันมาเฝ้าโลมด้วยกระบวนทำยั่วชวนต่างๆ ทำให้เขาตกอยู่ในอำนาจามกิเลส ครั้นเมื่อได้สมสู่กันแล้ว ก็พากันเคี้ยวกินเขาที่ตรงนั่นเอง ทำโลหิตให้หลังไหลนองทั่วบริเวณนั้น

แล้วพวกนางยักษ์ก็พากันไปตกรอข้างหน้าของพระโอรสอีก เหนรมิตบ้านและศาลาคอยไว้ **คราวนี้ต่างก็ติดลืตีเป่า ประโคมดนตรีอันไพเราะจับใจ ขับร้องด้วยเสียงนำฟิ่งยั้งนัก ทำให้ผู้ที่ยังติดในเสียง**



มีเสียงเป็นอารมณ์รักใคร่ปรารถนา ทนต่อความเย้ายวนด้วยเสียงขับร้องบรรเลงอันหวานเจื้อยแจ้วนั้นไม่ได้ ต้องชะลอเท้าช้าลง เดินเข้าไปฟังดนตรียั้งศาลานั้น ในที่สุดพวกยักษ์ก็พากันกินคนนั้นไปเสีย

จากนั้นเหล่านางยักษ์ก็ไปตักเบื่องหน้าพระโอรสอีก **ครั้งนี้พากันจัดอาหารอันประณีตราวกับอาหารทิพย์ ส่งกลิ่นหอมหวานตลบอบอวลไปทั่วบริเวณนั้น มีอาหารรสเลิศนานาชนิด เรียงรายอยู่เต็มศาลา บุรุษผู้หลงกลืน ติดใจกลิ่นหอมเป็นอารมณ์ กับบุรุษผู้โลภในกาธกิน ติดใจในรสอาหาร จึงอดกลั้นใจไว้ไม่ไหว ต้องก้าวช้าลง แล้วหันเดินไปสู่ศาลานั้น เมื่อได้เสพดมและกินอาหารสมใจแล้ว ทั้งสองก็ตกเป็นอาหารโอชะของเหล่านางยักษ์ฉนั้นบ้าง**

พวกนางยักษ์ยังคงหวังกินพระโอรสให้ได้ ไปด้วยใจในทีใหม่ **สร้างศาลาให้นำอยู่นำพัก ตกแต่งที่นอนให้สวยราวกับที่นอนทิพย์แต่พระโอรสไม่ยอมใส่ใจมองดูเลย ยังคงเดินทางต่อไป ไม่ยอมพัก ซึ่งเหลือผู้ติดตามอยู่คนเดียว ที่เริ่มอ่อนล้า เมื่อถูกเหล่านางยักษ์ชวนเชิญด้วยน้ำเสียงที่นอนอ่อนนุ่มสบาย ไปด้วยเครื่องลาดสีแดงสดใส ถึงกับสะดุดหยุดลง ด้วย**



**ใจที่ขบกายล้มผัสอันนุ่มนวล ยินดีพอใจใน
อารมณ์สัมผัสกายอย่างเป็นสุข** จึงก้าวเท้าไปสู่ศาลา
เพื่อหวังเสพสบายจากสัมผัสสนั่น แล้วก็ต้องเสียชีวิตให้
แก่พวกยักษ์ไปในที่สุด

พระโอรสเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น ที่ยังคง
ดำรงสติมั่น มุ่งไปข้างหน้าอย่างไม่หวั่นไหว พวกนาง
ยักษ์เกือบทั้งหมดต่างก็พากันละความพยายาม พากัน
กลับคืนถิ่นของตน เหลืออยู่แต่นางยักษ์นี้คนหนึ่ง ที่
ยังไม่ยอมลดละ หมายถึงจะต้องกินเนื้อของพระโอรส
ให้ได้ จึงติดตามไปข้างหลังพระโอรสตลอดเวลา แม้
จะออกพ้นถึงปากดงอีกฟากหนึ่งแล้วก็ตาม ยังมีใจ
คิดอยู่ว่า

“มนุษย์หนุ่มน้อยคนนี้ มีมนต์ขลังนัก เราจะ
ต้องจับกินให้ได้ แล้วถึงจะยอมกลับ”

พอพ้นเส้นทางกันดารแล้ว ย่อมมีชาวบ้านผู้คน

มากขึ้น เมื่อพวกเขาเห็นหญิงงามเดินตามหลังพระโอรส
จึงมักถามนางยักษ์ฉนี้ว่า

“ชายที่เดินไปข้างหน้านางนั้นเป็นอะไรกันหรือ”

“เป็นสามีหนุ่มของดิฉันเองเจ้าค่ะ”

เพียงได้ยินแค่นี้ ผู้คนก็จะอุทานออกมากับพระ
โอรสว่า

“พ่อมหาจำเริญ สาวน้อยรูปร่างอ่อนแอ
อ่อนแอถึงอย่างนี้ น่าถนอมดังพวงดอกไม้ ผิดก็งาม
ราวกับทองคำ คงทอดทิ้งตระกูลของตนออกมา
เพราะรักและคิดถึงท่านมาก จึงยอมติดตามมา ก็
แล้วพ่อมหาจำเริญเหตุใด จึงปล่อยให้นางต้องลำบาก
ไม่ประคองจนนางเดินไปเล่า”

พระโอรสมีสติดีตั้งมั่นอยู่ตอบคนเหล่านั้นไปว่า

“ท่านผู้เจริญทั้งหลาย **นั่นไม่ใช่ภรรยาของ
เราดอก นั่นมันนางยักษ์นี้ คนติดตามของเธอ ๕
คน ถูกมันกินไปหมดสิ้นแล้ว”**

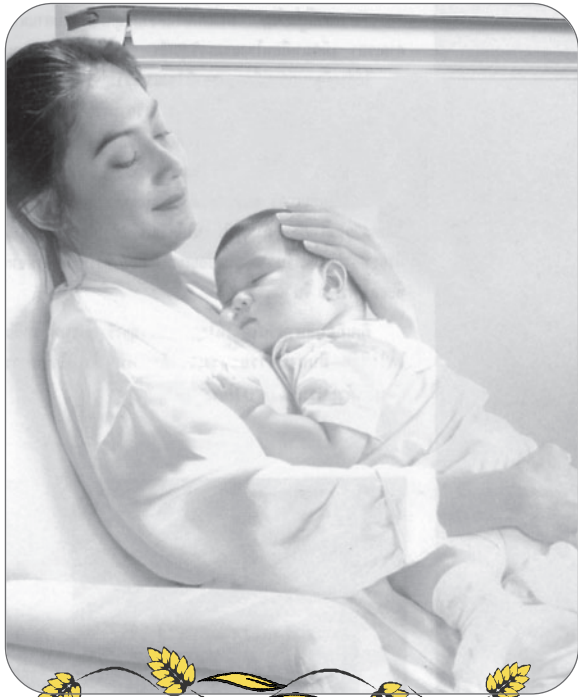
นางงามจำแลงรีบกล่าวแก้ทันที

“พ่อเจ้าประคุณทั้งหลาย ธรรมดาของผู้ชายใน
ยามโกรธ ก็กระทำภรรยาของตนให้เป็นนางยักษ์ก็ได้
เป็นนางเปรตก็ได้ อย่างนี้แหละ”

แล้วนางก็ทำท่าที่เศร้าหมอง เดินติดตามพระโอรส
ต่อไป พอพ้นจากที่ตรงนั้นแล้ว ก็สร้างจำแลงกายเป็น

หญิงมีครรภ์ เรียกร้องความสงสาร เพื่อให้พระโอรส
หันไปสนใจบ้าง แต่ก็ไม่สำเร็จ

ต่อมาก็ทำเป็น**หญิงคลอดบุตรแล้ว** อุ้มบุตร
น้อยไว้ที่สะเอว เดินตามหลังพระโอรสไป ทำให้ผู้คนที่
ที่พบเห็นพากันถามไถ่มากมาย แม้กระนั้นพระโอรสก็
ยังคุมสติไว้ตั้งมั่น ตรัสบอกความจริงไปตลอดทาง



อย่างไม่หวั่นไหวใดๆเลย และไม่เหลียวดูนางยักษ์แม้
แต่ครั้งเดียว

จนกระทั่งถึงหน้าประตูพระนครตักกสิลา พระ
โอรสแวะเข้าไปนั่งพักที่ศาลาหลังหนึ่ง ส่วนนางยักษ์
ได้เนรมิตตัวเองเป็น**นางฟ้า** ยืนอยู่ที่หน้าศาลา ไม่
กล้าเข้าไปด้วย เกรงกลัวพระขรรค์ของพระโอรส

ขณะนั้นเอง **พระราชชายาของพระนครตักกสิลา**
กำลังเสด็จออกจากพระนคร เพื่อจะมุ่งไปสู่พระราช
อุทยาน พอได้แลเห็นนางฟ้าปลอมที่ยืนอยู่หน้าศาลา
เข้าเท่านั้น ถึงกับตกตะลึง เกิดจิตปฏิบัติอย่างยิ่ง
รับสั่งว่า

“ไปตามซิ! นางคนนี้มีสามีแล้ว หรือยังไม่มี”

ราชบุรุษจึงไปตามนางยักษ์ฉนั้น นางจึงตอบว่า
“มีแล้วเจ้าคะ หนุ่มน้อยรูปงามที่นั่งอยู่ในศาลา
นี้เป็นสามีของดิฉัน”

พระโอรสได้ยินเช่นนั้น จึงตรัสเสียงดังออกไปว่า
“นางไม่ใช่ภรรยาของเราดอก นางเป็นนางยักษ์ฉนี้
แปลงกายมา คนรับใช้ของข้าพเจ้า ๕ คน ถูกนางเคี้ยว
กินเป็นอาหารไปหมดแล้ว”

นางยักษ์ยังคงเสแสร้งกล่าวว่า

“ท่านเจ้าคะ ผู้ชายพอโกรธแล้ว ก็มักจะพูดเอา
ตามใจที่ตัวเองปรารถนา”

ราชบุรุษจึงนำความทั้งหมดไปกราบทูล พระ
ราชาทรงพอพระทัยใหญ่ ตรัสว่า

**“ธรรมดาสั่งของใครที่ไม่มีเจ้าของ ของนั้น
ย่อมต้องตกเป็นของหลวง”**

แล้วตรัสเรียกนางฟ้า นั้น ให้มานั่งร่วมกันกับ
พระองค์บนพระคชาธาร ทรงกระทำประทักษิณพระนคร
แล้วเสด็จขึ้นสู่ปราสาท สถาปนานางยักษ์จำแลงให้เป็น
อัครมเหสี พระราชาทรงเปี่ยมไปด้วยความสุข รื่นรมย์
บรรทมอยู่ด้วยนางยักษ์นั้น

คืนนั้นเองยักษ์ฉวีจำแลงทำที่นอนไม่หลับ
สะอึกสะอื้นรำไห่อยู่ พระราชาจึงตรัสขึ้นว่า

“ดูก่อนนางผู้เจริญ เจ้าร้องให้ทำไม”

“ทูลกระหม่อมเพคะ กระหม่อมฉันเป็นผู้ที่
พระองค์ทรงพบที่ริมทาง แล้วนำพาตัวมา หากหญิง
ในวังมากมายเกิดพูดกันว่า ใครรู้จักบิดามารดาชาติ
โคตรของกระหม่อมฉันบ้าง ดั่งนี้หม่อมฉันจะเหมือน
ถูกจับศีระชะبيبไว้ ให้ต้องเก้อเขินเป็นแน่ ฉะนั้นถ้า
พระองค์พระราชทานอำนาจการบังคับแค้นแค้นให้
แก่หม่อมฉัน ใครๆก็จะไม่กล้ากำเรีบกล่าวเช่นนั้นกับ
หม่อมฉันได้เลย”

**“ไม่ได้ดอก ชาวแค้นแค้นมิได้เป็นสมบัติของ
เรา เราไม่ได้เป็นเจ้าของพวกเขา แต่ถ้าใคร**



**ละเมิดพระราชกำหนดกฎหมาย กระทำสิ่งที่ไม่
ควรทำ เราสามารถลงโทษคนพวกนั้นได้”**

“ถ้าอย่างนั้น ก็ขอให้โปรดพระราชทานอำนาจ
เหนือผู้คนภายในพระราชวังนี้ เพื่อให้อยู่ในอำนาจ
ของหม่อมฉันเถิด พระเจ้าข้า”

พระราชชาติจิตใจในรสสัมผัสต่างๆของนางยักษ์
จำแลง จึงไม่กล้าขัดใจนางได้

**“ตกลงนางผู้เจริญ เราขอมอบอำนาจในหมู่ชน
ผู้รับใช้ภายในนี้แก่เธอ จงควบคุมคนเหล่านั้นให้
อยู่ในอำนาจของเธอเถิด”**

นางยักษ์ดีใจยิ่งนัก บำรุงบำเรอให้พระราชอาลัย
สนิทแล้ว ก็แอบไปหาหมู่ยักษ์ณี นำพวกมายังพระ
นครตักกสิลา ลอบเข้าสู่พระราชวัง พากันเคี้ยวกินผู้
คนภายในพระราชวังจนหมดสิ้น แม้แต่พระราชาก็มี
ได้ละเว้นเลย ทั้งไว้แต่เศษกระดูกเกลื่อนไปทั่ว แล้ว
ทั้งหมดจึงหลบหนีกลับคืนสู่ถิ่นยักษ์ของตนตามเดิม

**แม้ในคืนนั้น พระโอรสทรงไม่ประมาทเลย
ยามพักอยู่ที่ศาลา ก็ทรงถือพระขรรค์ประทับยืนอยู่
ป้องกันตนไว้ตลอดทั้งคืน**

กระทั่งรุ่งเช้า เหล่าเสนาอำมาตย์ และประชาชน
ทั้งหลาย เห็นประตูวังยังปิดไว้อยู่แม้สายมากแล้ว
ถือว่าผิดปกติวิสัยยิ่งนัก จึงชวนกันฟังประตูเข้าไปด้วย
ขวาน เทียวเดินดูภายในพระราชวัง พบแต่กระดูก
เรียราดกระจายอยู่ทุกหนแห่ง ต่างก็ตกใจกลัวพร้อม
กันได้คิดว่า

“จริงอย่างบุรุษหนุ่มที่ศาลาหน้าประตูเมือง
บอกไว้แน่แล้ว นางงามนั้นต้องเป็นยักษ์ณี แต่พระ

ราชาไม่ทรงทราบ แต่งตั้งให้มันเป็นมเหสี พอตกคำ
มันจึงชวนพวกยักษ์มากินคนในวังเสียหมด”

แล้วก็พากันเล่าเรื่องขึ้นว่า

“เมื่อวานนี้มีบุรุษหนุ่มที่ศาลาหน้าประตูเมือง
ไม่สนใจเหลียวแลนางยักษ์จำแลงแม้แต่การจะได้มอง
สักครั้ง มีสติสำรวมระวังกายกับใจเป็นเยี่ยม ทั้งที่มี
นางงามตั้งนางฟ้าเดินตามหลังเข้ามา **บุรุษนี้ช่างเป็น
ผู้ประเสริฐเลิศนัก หนักแน่น สมบูรณ์ด้วยญาณ
แท้”**

บางคนจึงเสนอความคิดทันที

“บุรุษผู้ประเสริฐเยี่ยงนี้ หากปกครองแคว้นแคว้น
ประชาชนย่อมอยู่เป็นสุขแน่นอน พวกเราน่าจะยกเขา
ให้เป็นพระราชอาของพวกเรา”

ทั้งพวกอำมาตย์และชาวเมืองทั้งหลาย ล้วนเห็น
พ้องต้องกันเป็นเอกฉันท์ จึงพากันทำความสะอาด
พระราชนิเวศน์ทั้งหมด ประพรมด้วยน้ำหอม โปรย
ดอกไม้ ประดับตกแต่งเสร็จแล้ว ก็พากันไปหาพระโอรส
ที่ศาลานั้น อำมาตย์เป็นผู้กราบทูลว่า

“ข้าแต่สมมติเทพ ขอเชิญพระองค์ทรงครอง
ราชสมบัติในพระนครนี้เถิด เพราะนางยักษ์นั้นได้
เคี้ยวกินพระราชอาไปเสียแล้วเมื่อคืนนี้ จากนั้นก็หลบ
หนีไปจนหมดสิ้น แคว้นแคว้นมิควรว่างเว้นจากพระราชอา

ขอพระองค์ขึ้นครองราชย์เถิด พระเจ้าข้า”

พระโอรสทรงรับคำ เสด็จเข้าสู่พระนคร **ได้รับการอภิเษกเป็นพระราชชายาแห่งตักกสิลาแล้ว ทรงประพฤติเป็นธรรมราชา** ครองราชสมบัติโดยธรรม ทรงบำเพ็ญบุญให้ทานสม่าเสมอ ประชาชนทั้งหลายจึงอยู่ร่มเย็นเป็นสุข

พระศาสดาทรงเล่าเรื่องในอดีตนี้แล้ว ตรัสเตือนไว้อีกว่า

“บุคคลพึงระคองภาชนะอันเต็มเปี่ยมด้วยน้ำมัน ฉนใด บันทิตผู้ปราศณาจะไปสู่ทิศที่ยังไม่เคยไป ก็พึงตามรักษาจิตของตนไว้ด้วยสติ ฉนนั้น”

แล้วทรงเฉลยว่า

“พระโอรสผู้ได้ครองพระนครตักกสิลา นั้น ได้มาเป็นเราตถาคต นี้เอง”



ณวมฆุฆาธ

อังคาร ๑๖ พ.ย. ๒๕๕๒

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๗ ข้อ ๙๖

อรรถกถาแปลเล่ม ๕๖ หน้า ๓๕๓)

พระพุทธองค์ตรัส

***ผู้มีปัญญาหนักแน่น มีสติ
ประพฤติในธรรมเป็นส่วนสุครอบ
อันคือมีศีล ระวางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ประมาณการกิน ชำระจิตให้ตื่น
ย่อมไม่กลัวต่อภัย ๕ ประการคือ
ตัวเหลือบ สัตว์ไต่ตอม
สัตว์เลื้อยคลาน สัตว์สี่เท้า
และภัยสัมพัสจากมนุษย์.**



บทวิจารณ์

น้ำเมือง ชวนหินฟ้า

สำ

นวนภาษาไทยมักจะใช้มโนทัศน์ที่สะท้อนผ่านภาษาคำว่า “สติ” ควบคู่ไปกับคำว่า “ปัญญา” จนเกิดเป็นมโนทัศน์ชุดใหม่ที่สะท้อนผ่านภาษาไทยคำว่า “สติปัญญา”

มโนทัศน์เรื่อง “สติปัญญา” นี้ จะเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับหลักการสำคัญ

อยู่อย่างมีสติปัญญา และความเพียร



ทางพุทธปรัชญาในเรื่องสัมมา
อริยมรรคองค์ ๘ ซึ่งมองเส้นทาง
หรือ “มรรค” เพื่อไปสู่จุดหมายสูง
สุดของชีวิตในลักษณะเป็นองค์รวม

โดยมรรค ๘ ประการ คือแ่งมุม
๘ แ่งของถนนเส้นเดียวกันที่จะนำ
ไปสู่จุดหมายปลายทางของชีวิต
ไม่ใช่เป็นสิ่ง ๘ สิ่ง ที่แปลกแยก
เป็นอิสระจากกัน แล้วนำมา
ประกอบรวมกันเข้าเป็นของสิ่ง
ใหม่ในภายหลัง

มรรคองค์ ๘ ตามหลักพุทธ
ปรัชญา จะมีตัวสัมมาทิฐิ (คิด
ชอบ-ปัญญาชอบ) สัมมาสติ (ความ
ระลึกตัวชอบ) และสัมมาวายามะ
(ความพากเพียรชอบ) เป็นองค์
ประกอบสำคัญที่ห้อมล้อมมรรคอื่นๆ
ขณะที่มีมรรคอีก ๔ องค์ คือ
สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมา
กัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาวาจา
(พูดจาชอบ) และสัมมาอาชีวะ
(หาเลี้ยงชีพชอบ) เป็นแกนกลาง

ของพฤติกรรมทางกาย วาจา และ
ใจ สำหรับเป็นข้อปฏิบัติ

จากการประพาสปฏิบัติมรรค
๘ องค์ข้างต้น จะส่งผลต่อการขัด
เกลากิเลส ตัณหา อุปาทาน ซึ่ง
แฝงอยู่ในจิตวิญญาณ จนจิตนั้นมิ
ความสะอาดบริสุทธิ์ตั้งมั่น
เหมือนน้ำที่ได้กรองเอาตะกอนขุ่น
ออกหมดแล้ว ย่อมจะมีความใส
สะอาดอย่างมั่นคงถาวร เมื่อนั้นก็
จะรวมลงเป็นมรรคองค์สุดท้ายอัน
คือสัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ)

สติ ปัญญา และความเพียร จึง
เป็นมิติ ๓ ด้านของหลักการชุด
เดียวกัน ที่เปรียบเสมือนท่อนไม้ ๓
ท่อน ซึ่งตั้งอิงกันเป็น ๓ เสา
ถ้าดึงท่อนไม้ท่อนใดท่อนหนึ่งออก
โครงสร้างดังกล่าวก็จะพังทลายลง
ทันที

ถ้าพึงมีแต่สติโดยขาดปัญญา
หรือการมีสัมมาทิฐิกำกับ สตินั้นก็



อาจกลายเป็นมิจฉาสติได้ เพราะคนชั่วที่กำลังประกอบอกุศลกรรมก็ต้องกระทำอย่างมีสติ จึงได้สำเร็จผลในกรรมชั่วนั้นเช่นกัน การมีชีวิตอยู่อย่างมีสติเพียงอย่างเดียว จึงยังไม่พอ

อาทิ โจรที่กำลังเล็งปืนยิงเจ้าทรัพย์ เพื่อหมายจะฆ่าปิดปาก ย่อมต้องเล็งอย่างมีสติ จึงจะยิงถูกเป้าหมายได้แม่นยำ เป็นต้น

แต่ถึงจะมีปัญญา หรือสัมมาทิฐิเป็นตัวช่วยกำกับสติ เพื่อให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องถูกทาง โดยไม่ให้กลายเป็นมิจฉาสติแล้วก็ตาม หากขาดความเพียรพยายามที่จะผลักดันให้เกิดพลังในการประกอบกุศลกรรมอย่างต่อเนื่องตามสติ ปัญญาที่มีแล้ว สติและปัญญานั้นก็ไม่อาจสำเร็จประโยชน์อย่างสมบูรณ์เหมือนกัน

คนไทยจำนวนไม่น้อย เป็น



คนที่มีความสติและปัญญา แต่เนื่องจากขาดความเพียร จึงทำให้ไม่ประสบผลสำเร็จในการต่อสู้กับกระแสความเสื่อมต่ำของสังคม ตลอดจนอุปสรรคปัญหาต่างๆ ที่กางกั้น

สำนวนคำว่า “สติปัญญา” ในภาษาไทย จึงสะท้อนถึงมโนทัศน์ที่ยังไม่สมบูรณ์ชุดหนึ่ง เนื่องจากเป็นชุดของมโนทัศน์ที่ขาดองค์

ประกอบในมิติด้านความเพียรไป ผลที่สุด จะเป็นเพราะวิธีคิดอันเกิดจากชุดของมโนทัศน์ที่ไม่สมบูรณ์ตามหลักพุทธปรัชญา หรือไม่มี ซึ่งสะท้อนผ่านสำนวนภาษาในชีวิตประจำวันของคนไทย ที่เป็นสาเหตุทำให้สังคมไทยขาดพลังในการฟันฝ่าวิกฤติปัญหาต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

คนดีจำนวนไม่น้อย จึงคิด

แต่จะตัดช่อน้อยเอาตัวรอดคนเดียว บ้างก็หนีไปแสวงหาความสุขสงบ อยู่ตามป่าเขาถ้ำเนาไพร เพราะมี แต่สติกับปัญญา โดยขาดความเพียร ที่จะต่อสู้กับความเลื่อมทางจริยธรรม ของสังคมเมือง

ส่งผลให้ **“สังคมเลว เพราะ คนดีท้อแท้”**

ถ้าสมมติฐานข้างต้นนี้ถูกต้อง พระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวองค์ปัจจุบันในเรื่อง พระมหาชนก ซึ่งเป็นเรื่องจากชาดก ที่เน้นการสร้างวิริยะบารมีของพระ โพธิสัตว์ ก่อนที่จะมาตรัสรู้เป็น พระพุทธเจ้าสมณะโคตมในชาติ สุกต้ายันั้น

ก็น่าจะเป็นกรรมฐานที่ตรงกับ จุดอ่อนของสังคมไทยพอดี เพราะ จะช่วยเสริมสร้างให้วัฒนธรรมของ สังคมไทยได้ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญของความเพียรในส่วน



ที่ขาดหายไป นอกเหนือจากการ เห็นคุณค่าความสำคัญการมี **“สติ-ปัญญา”** เท่านั้น

เมื่อมีสัมมาทิฐิ สัมมาสติและ สัมมาวายามะ ครบชุดขององค์ ประกอบรอบแรกในหลักสัมมา- อริยมรรค ก็จะก่อเกิดพลังในการ ต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ เพื่อนำ สังคมไทยไปสู่ความเจริญงอกงามได้ อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ในที่สุด

พระราชนิพนธ์เรื่องพระมหา- ชนกของพระบาทสมเด็จพระเจ้า อยู่หัว จึงมีนัยแห่งความหมายที่ ลึกซึ้งบางอย่างแฝงอยู่ เมื่อมอง จากกรอบความคิดทางพุทธปรัชญา ตามที่กล่าวมานี้

ทำไมการเสริมสร้างบารมีของ พระโพธิสัตว์ มีเรื่องใหญ่ๆอยู่ถึง ๑๐ ด้าน ที่เรียกว่าบารมี ๑๐ ทศ แต่พระองค์ท่านเลือกพระราชนิพนธ์ เรื่องเกี่ยวกับการสร้างวิริยะบารมี ของพระมหาชนกแทนบารมีด้าน อื่นๆ

พระองค์ท่านกำลังสื่อแสดง (*discourse*) อะไรบางอย่าง เพื่อ เต็มสิ่งที่เป็จุดอ่อนของวัฒนธรรม ไทยให้สมบูรณ์ขึ้น ตามกรอบความ คิดทางพุทธปรัชญานี้ใช่หรือไม่





คนทุกข์ที่สุดในโลก

โดย... สหสัมพันธ์

กว่าสัตว์โลกแต่ละตัวจะได้เกิดใน “ร่างของคน” นั้นก็แสนยาก เพราะคนไม่ได้เกิดได้ที่ละ “คลอก” เหมือนเช่นสัตว์โลกอื่น แม้การที่เกิดมาเป็น “หญิง” ก็แสนทุกข์ ที่เกิดมาเป็น “ชาย” ก็แสนยาก บางชีวิตตายก่อนได้เพศหญิง-เพศชาย บางคนตายในเพศหญิง-เพศชายที่ไม่สมบูรณ์ แต่ไหนคนถึงยังอยากได้ “เพศผสม” (ชายปนหญิง) อีกเล่า ? ทุกข์ประจำรูปหญิง รูปชาย ไม่มีใครล่วงพ้นไปได้ ลำพังเพียงทุกข์เดียวในเพศเดียวก็สุดทน แล้วจะหลงใหลมงายอยากแปลงเพศให้เป็นทางสะดวกของทุกข์ อีกทำไม ? ยิ่งแปลงเพศให้แปลกไปจากเพศเดิมมากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นการเพิ่มทวีความทุกข์มากขึ้นเท่านั้น ยิ่งได้เป็น “นางงามของการแปลงเพศ” ระดับโลก คนนั้นก็ยิ่งเป็นที่ต่ออกอยู่ใน “เพลิงทุกข์” ตลอดโลกนั่นเอง





เตี๊ยะดอกไม้ กระเทียมถึง ดวงดาว

- สุทน ปิงไพศาล -

๑ เตี๊ยะเกิดที่ยานนาวา เตี๊ยะจึงเป็นเด็กกรุงเทพฯ บรรพบุรุษของเราอยู่ที่เมืองจีนทั้งหมด ท่านอยู่อาศัยกันที่มณฑลซัวเถา ทั้งของฝ่ายแม่และของฝ่ายเตี๊ยะ

เตี๊ยะมีแม่เชื้อสายคนไทย ชื่อเอกเอี้ยง พวกเราเรียกอาม่า ตั้งแต่จำความได้ก็เห็นอาม่าในชุดปักกิ่งลิน และกินหมาก เคยทอดกั้วยแขกขายอยู่ที่อุรุธ ร.ส.พ. แถวตลาดพลู

แต่เตี๊ยะบอกว่า ก่อนหน้านั้น อาม่ามุ่งโจงกระเบน ส่วนอากงเป็นชาวสวน มาบุกเบิกทำสวนอยู่ในกรุงเทพฯ ทางฝ่ายแม่ ผมก็เคยถาม ได้ความว่า พ่อแม่ของท่านก็หนีความยากจนเร่ร่อนเค้นมาเหมือนกัน

เตี๊ยะเกิดเมืองไทยก็จริง แต่ถือใบต่างด้าว เตี๊ยะ



อธิบายว่า เพราะไม่ได้เกณฑ์ทหาร ตอนนั้นถือเป็นเรื่องปกติของลูกคนจีนในไทยที่ชอบหนีทหาร !

เตี้ยเป็นลูกชาวสวนที่ทะเลาะทะเลาะ ยากจะก่อร่างสร้างตัว พอจบ ป.๔ ก็เริ่มหาการหางานทำ

เตี้ยทำมาเยอะ อยู่โรงปลานึ่ง ทำโทรเลขเถื่อน ทำนมข้นขาย ขายกระเพาะปลา ขายน้ำแข็ง ขายไม้แปรรูป

เตี้ยผจญกับภาวะเศรษฐกิจวิกฤตมาเมื่อปี ๒๕๐๗ ลูกค้าซื้อเชื่อ พอลูกค้านี้ เราก็อมดทุน เจ้าหนี้ก็ยื่นโน้ตีส

ช่วงนั้นเป็นชีวิตที่มีรสชาติยิ่งกว่าช่วงใดๆ

ร้านขายไม้ของเรามีคนงานเป็นสิบคน เตี้ยชอบจ่ายกับข้าวเอง เตี้ยจึงรู้สถานการณ์ของบ้านเมืองผ่านราคาสินค้า

เตี้ยไม่ชอบละครน้ำเน่าแต่ชอบรายการบ้านเมือง หลังยุค ๑๔ ตุลา พวกเรา(ลูกๆ)ก็โตๆกันหมด เรียนจบมหาวิทยาลัยออกทำการทำงาน

“เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว” ประโยคนี้เตี้ยไม่ได้สอน แต่ทำให้ดูมาตลอด จนเวลาพวกเราซื้อข้าวซื้อของก็เป็นแบบเตี้ยไปหมด

แม่บ่น เพราะกลัวได้ของไม่ดี บางทีก็แพง พวกเราก็อหิวรื้อ

มรดกติดตัวพวกเรา ลูกๆ ๔ คน ก็คือ ถ้าเป็นไปได้ก็จะเลือกร้านเล็กๆ เลือคนขายแต่งตัวปอนๆ

แม่ค้าใส่ทองเต็มตัวเตี้ยจะเลือกซื้อเป็นคนสุดท้าย เตี้ยบอกเงินของเรามีความหมายกับคนจนมากกว่า คนจนๆ กระเพาะเล็ก เงินไม่กี่บาทก็ทำให้เขามีความสุข

คนจนเป็นคนน่าสงสาร แพงนิดแพงหน่อย ก็อย่าไปเสียดาย เงินของเราต่อชีวิตเขาอีกหลายวัน แต่ถ้าไปซื้อร้านคนรวยๆ เงินของเราก็อ่แค่ต่อความสุขให้เขานิดหน่อย บางทีก็ช่วยให้เขาฟุ่มเฟือยมากขึ้น

เพราะเหตุนี้ ร้านขายของลูกจึงไม่มีทางชนะใจเตี้ย “เตี้ยใจดีจึงเลย” พวกเราสรุปอย่างนั้น แม่ก็เห็นด้วย แต่แม่ก็ค่อนข้างใหญ่ แม่ก็นำรักไปอีกแบบ แม่มาจากคนมีฐานะ แม่เลยไม่ค่อยคิดละเอียดแบบเตี้ย แต่ก็ไม่ได้คัดค้าน

ขอทานมาขอเตี้ย เตี้ยต้องรีบควักให้เสมอ

“เรามีกิน เขาไม่มีกิน ไม่มีใครอยากมีอาชีพแบบนี้หรอก !” เตี้ยพยายามเตือนสติ หลังจากที่พวกเราไว้วาย ให้ทำไม มือตืนดี

ปีนี้เตี้ยเกือบ ๘๐ เตี้ยเจออทาน เตี้ยจะให้ทีละ ๕ บาท ๑๐ บาท

“เราช่วยไม่ได้มากก็จริง แต่ก็ขอให้ได้ทำ นิด หน่อยก็ยังดี”

“ให้แค่บาทเดียวทำเป็นคิดมาก เตี้ยไม่คิดหรอก เราเสียไปกับเรื่องไร้สาระเยอะกว่านี้ ซื่อทุเรียนลูก หนึ่งเป็นร้อย ซื่อออกมาก็ همین เงิน ๕ บาท ๑๐ บาท ให้เขาไป ถือว่าเป็นค่าภาษีที่พวกเรามีความสุข แต่ พวกเขามีน้อยกว่า ก็ถือเสียว่าได้บาทก็ได้” เตี้ยรำ ยาว แต่เตี้ยไม่เคยบังคับให้ใครทำแบบเตี้ย

เตี้ยมีแง่คิดในการซื้อของไม่เหมือนใครเลย ก่อนบริษัทบางจากกับทรพย์สินส่วนพระองค์จะมาตั้ง เล่ม่อนฟาร์มขายสินค้าจากชุมชนเสียอีก

เตี้ยชอบอ่านฉลาก ดูแหล่งผลิตมาจากไหน

“ซื้อของที่มาจากกลุ่มเกษตรกร หรือพวกแม่ บ้านดีกว่าซื้อของจากบริษัท

ถือว่าเป็นการช่วยคนชนบท

ถ้าทุกบ้านที่บ้านนอกมีรายได้ เขาก็ไม่ต้อง วิ่งหางานในกรุงเทพฯ พ่อแม่ลูกเขาจะได้อยู่ด้วยกัน พวกเอ็งนะ อยากห่างเตี้ยกับแม่หรือเปล่า ล่ะ?”

คนงานที่ร้านเป็นคนอีสานทั้งหมด เตี้ยจะปิดร้าน ปีใหม่ ตรุษจีน สงกรานต์ ให้คนงานกลับบ้านกว่าร้าน อื่นๆ เวลาลูกเมียจากต่างจังหวัดมาเยี่ยม เตี้ยจะดูแล ที่พักให้ ให้กินข้าวพร้อมๆกับทางร้าน

“เปลืองก็จริง แต่เป็นน้ำใจที่ควรให้นะ คนเรา เลือกเกิดไม่ได้ ช่วยได้ก็ต้องช่วย”

เตี้ยเป็นนายทุน แต่เตี้ยก็ใจดีมาก เตี้ยมีสายตาคว้างไกล เราก็มารู้ว่าเตี้ยคิดอย่างนี้ได้อย่างไร

เตี้ยไม่ชอบเดินห้าง เตี้ยไม่ชอบซื้อของที่ห้าง แต่่นานๆก็ไปที่หนึ่ง ส่วนใหญ่เตี้ยจะให้ซื้อของแถว บ้าน



“อาคู่ย์ไปซื้อไข่ไก่หน้าบ้านมาโหลหนึ่ง”

“หน้าบ้านแพงนะเตี้ย ที่ร้านโน้นถูกกว่า”

ผมเคยแย้ง

“แพงกว่าไม่เป็นไร อย่าคิดมาก เราช่วยคนข้างบ้าน มีอะไรก็ยืมได้พึ่งพากัน ได้เป็นญาติกัน ไม่คุ้มกว่าหรือ?”

เตี้ยชอบตั้งคำถามให้เราคิดต่อ แต่เตี้ยก็พูดจริง ร้านหน้าบ้านขายของแพงกว่าที่เคยซื้อในห้าง ลูกๆ และแม่ด้วยต่างก็ไม่อยากซื้อ แต่เราก็เห็นอะไรบางอย่างที่เปลี่ยนไป ผัวเมียที่ขายของแก้มยิ้มแย้มมากขึ้น เวลาเราผ่านก็ทักทายกัน

บางทีต้องปิดบ้าน เราก็ฝากกุญแจบ้านให้ช่วยเก็บไว้ เพื่อใครกลับมาก่อน

ไม่มีที่จอดรถ ก็ขออาศัยที่ของร้านจอดก่อนก็ได้เลย

แม่ไม่มีอะไรทำ ก็ไปนั่งคุยกับเมียเจ้าของร้านแก้เซ็ง

ผัวเจ้าของร้านค่อนข้างเก็บเงินทองคุมเข้มไม่ค่อยให้เมียใช้ นี่เรารู้ความลับของเขาเข้าแล้ว

ทุกเช้าแกก็จะมาเช็ดมาถูรถเก๋งส่วนตัวสีดำสนิท มีวันหนึ่งเห็นรอยขีดข่วนข้างตัวรถ หน้าแกมู่ยๆ บอก

ไปเฉี่ยวมอเตอร์ไซค์มา

พอดีสมาชิกบ้านอื่นเดินผ่าน ก็เลยนิทาพวกจี้มอเตอร์ไซค์อีกหลายยก

“สายๆก็ทิ้งร้านให้เมียขาย ตัวมันก็ไปโรงน้ำชาคุยกับสาวๆ” เตี้ยบอก

“เตี้ยรู้เพราะวันก่อน เขาก็มาชวนเตี้ย!”

นี่ก็ความรู้ที่ไม่เชิงลับของเพื่อนบ้านอีกเรื่อง

ก็เลยสงสาร “เมีย” ที่ขายของกันใหญ่

“มีผัวอย่างนี้อ่าแต่งดีกว่า โลกาก็วัดขนาดนี้ ยังเอาเปรียบกันอยู่ได้ยังไง” น้องสาวโพล่งขึ้น

“ชั้นจะดูแกว่าจะรอดอีกกี่น้ำ” แม่สวนกลับทันที ผมก็เห็นตามแม่ เพราะน้องผมคนนี้มีแฟนแล้ว สวีทกันมาก

เฮ้อ ! ปีนี้เตี้ยก็ ๘๐ แล้ว แต่ผมว่าความคิดของเตี้ยจับจริงๆเวลาใครพูดว่า “เด็ดดอกไม้กระเด็นถึงดวงดาว” ผมก็มักจะคิดถึงเตี้ยเสมอ เตี้ยมีวิสัยทัศน์ขนาดนี้ ผมงงจริงๆ





กลสิกรรมก้าวหน้า ต้องพึ่งพาตนเอง

* สมณะโพธิสัทธ โพธิสัทธ

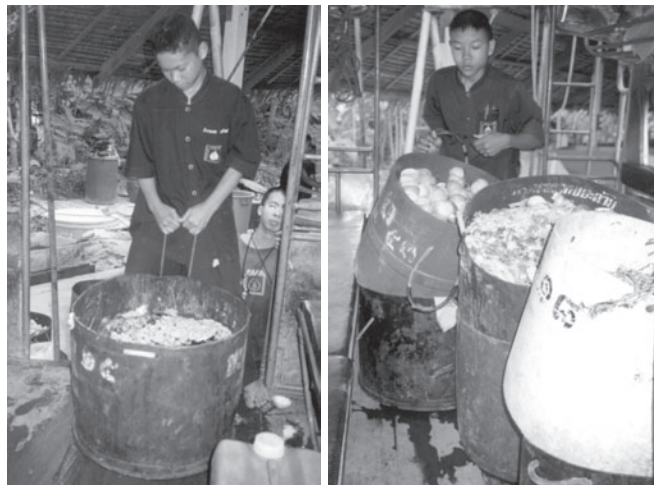


จากการที่ชุมชนสันตินาคร มีผู้คนอาศัย
อยู่มาก จึงทำให้เกิดสิ่งเหลือกินเหลือ
ใช้ ซึ่งมีทั้งย่อยสลายได้ง่าย และย่อยสลายได้ยาก
จึงต้องมีการแยกขยะ แบ่งเป็นพวกขยะพลาสติก
และพืชสด และขวดต่างๆ ชุมชนสันตินาครเน้น
การบริโภคผักปลอดสารพิษและไร้สารพิษ ดังนั้น
ขยะสดในชุมชนจึงเป็นขยะที่มาจากผัก
ปลอดสารพิษซึ่งมีมากมาย เราจึงคิดเห็นว่าควร
นำสิ่งเหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์ จากเหตุผล
ดังกล่าวจึงได้แนวคิดวิธีทำปุ๋ย

วิธีทำจุลินทรีย์นั้นมีหลายวิธี วิธีที่เราใช้
แต่ก่อนนั้นเป็นวิธีการฝังกลบ เพราะยังไม่รู้จัก
การใช้จุลินทรีย์ แต่ปัจจุบันนี้เราได้นำจุลินทรีย์
มาใช้ในการย่อยสลาย วิธีการนี้เป็นวิธีการที่เพิ่ง
นำมาใช้ โดยได้ตัดแปลงมาจากวิธีการทำปุ๋ยของ
คุณฮาน คิวโซ ชาวเกาหลี ซึ่งมีหลักการทำดังนี้

หลักการทำปุ๋ย

จุลินทรีย์ใช้ในการย่อยสลายเรียกว่า
จุลินทรีย์ในพื้นที่ I.M.O.(Indigenous Micro



บน กำลังขนย้ายขยะ ล้างช้าย พลังสามัคคี ขวาเทขยะใส่เครื่องบด



Organism) วิธีการนำจุลินทรีย์มาใช้นั้น ทำได้ง่ายๆก็คือการเก็บเชื้อ

อุปกรณ์

๑. ถังสี่เหลี่ยมสูงประมาณ ๑๐ ซม. เป็นถังที่ไม่ได้ก็จะดี หรือใช้ถังพลาสติกก็ได้

๒. ข้าวขาว (ข้าวสวย)

๓. กระดาษสะอาด (กระดาษสา หรือกระดาษขี้มัน)

๔. เชือกผูกกระดาษ

๕. ทัพพีตักข้าว

๖. รำละเอียด

๗. กระสอบป่าน

๘. น้ำตาลทรายแดง

วิธีการเก็บเชื้อ

๑. ชุ่ยข้าวให้ร่วน อย่าให้มีเม็ดข้าว (อย่าทำตอนข้าวร้อน)

๒. ตักข้าวลงในถังให้สูงเป็น ๒/๓ ของถัง อย่กดข้าวให้แน่น

๓. เอากระดาษปิดปากถัง แล้วมัดด้วยเชือก



กำลังเหยาะลงในเครื่องเพื่อบดขยะให้เล็ก

๔. นำกลองข้าวไปชุกในกองใบไม้ที่มีรา
ใบไม้สีขาวอยู่

๕. ทิ้งไว้ ๓ วัน แล้วมาดู จะเห็นราสีขาว
ขึ้นฟูอยู่บนข้าว

๖. นำข้าวนั้นมาขยำกับน้ำตาลทรายแดง ๑:๑

๗. ขยำให้ละเอียด หมักไว้ ๓ วัน

๘. นำไปผสมกับน้ำ ๑:๑๐๐๐ แล้วนำไป
ผสมกับรำคอกให้ทั่ว จนได้ความชื้น ๖๕% ตรวจสอบ
โดยกำร่ำให้เป็นก้อนติดแล้วแตก

๙. เอากระสอบป่านคลุม แล้วหมักไว้บน
ดิน ๓ วัน แล้วนำไปใช้ได้

ส่วนผสมของปุ๋ย

ส่วนที่เป็นหลักคือ

๑. เศษวัสดุที่ย่อยสลายได้

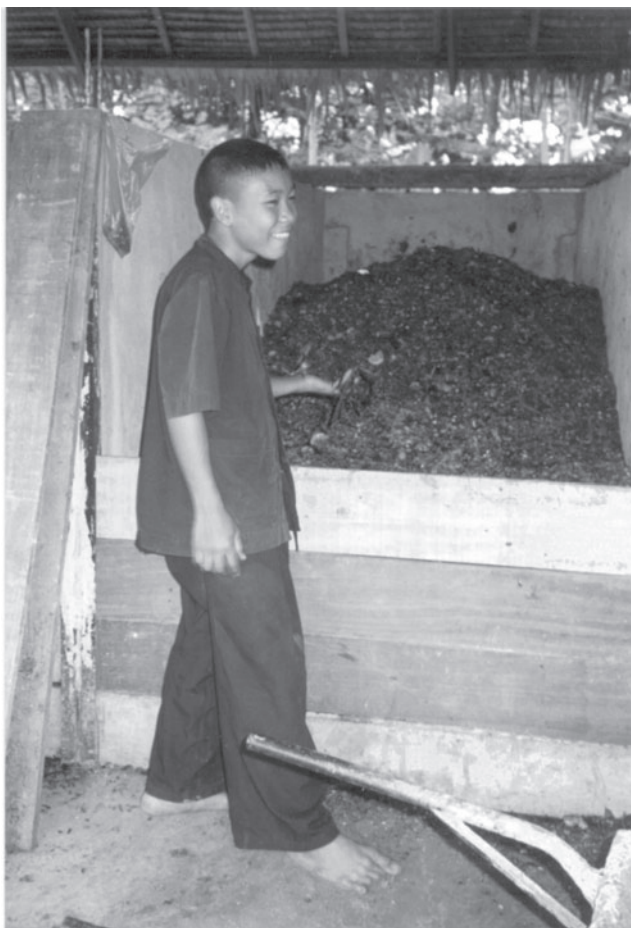
๒. ดิน

๓. แกลบดำ

๔. จุลินทรีย์

ส่วนประกอบรอง ถ้ามีก็ใส่ ถ้าไม่มีก็ไม่ใส่

๑. แกลบขาว



นี่...ปุ๋ย...ผลงานของพวกเขาครับ

๒. เปลือกเมล็ดทานตะวัน

๓. ก้อนเห็ดที่เสียแล้ว

วิธีทำ

ส่วนผสมในการทำปุ๋ยนั้น เป็นสูตรที่ไม่ตายตัวแล้วแต่จะพลิกแพลง เช่น มีขุยมะพร้าว รำ หรืออะไรก็ได้ ที่สามารถย่อยสลายได้ ก็ใส่ลงไปเลย ใส่ให้หลากหลาย จะได้มีธาตุอาหารที่เพียงพอสำหรับต้นไม้ เศษวัสดุที่ย่อยสลายได้นั้น ก็ต้องย่อยให้เล็ก ก่อนที่จะนำไปทำปุ๋ย จะด้วยวิธีการสับ หรือบด หรือยังงาก็ได้ ที่ทำให้มันเล็กลง สั้นลงกว่า ๓ ซม. ทำปุ๋ยนั้น ต้องรักษาความชื้นให้ดี อย่าให้แฉะ หรือแห้งเกินไป ถ้าแห้งจุลินทรีย์จะไม่ค่อยเจริญเติบโต แต่ถ้าเปียกแฉะเกินไป ก็จะมีหนอน ความชื้นที่พอดีนั้นคือ ๖๕% คือบีบปุ๋ย ที่คลุกแล้วน้ำไม่ไหลออกมาก็ใช้ได้ โรยจุลินทรีย์ให้ทั่วสัก ๒-๓ รอบ หมักไว้ ๒๐ วัน หรือนานกว่านั้นก็ได้ (ยิ่งนานยิ่งดี) ควรหมักไว้ในที่ๆ ไม่โดนแดดโดนฝน อากาศถ่ายเท ถ้าจะให้ดีต้องมีโรงปุ๋ย ช่วงระยะเวลาที่หมักนั้น ปุ๋ยจะร้อน เพราะจุลินทรีย์ทำงาน แต่ถ้าร้อนมาก ก็ควรจะกลับหน้ากองให้ด้วย

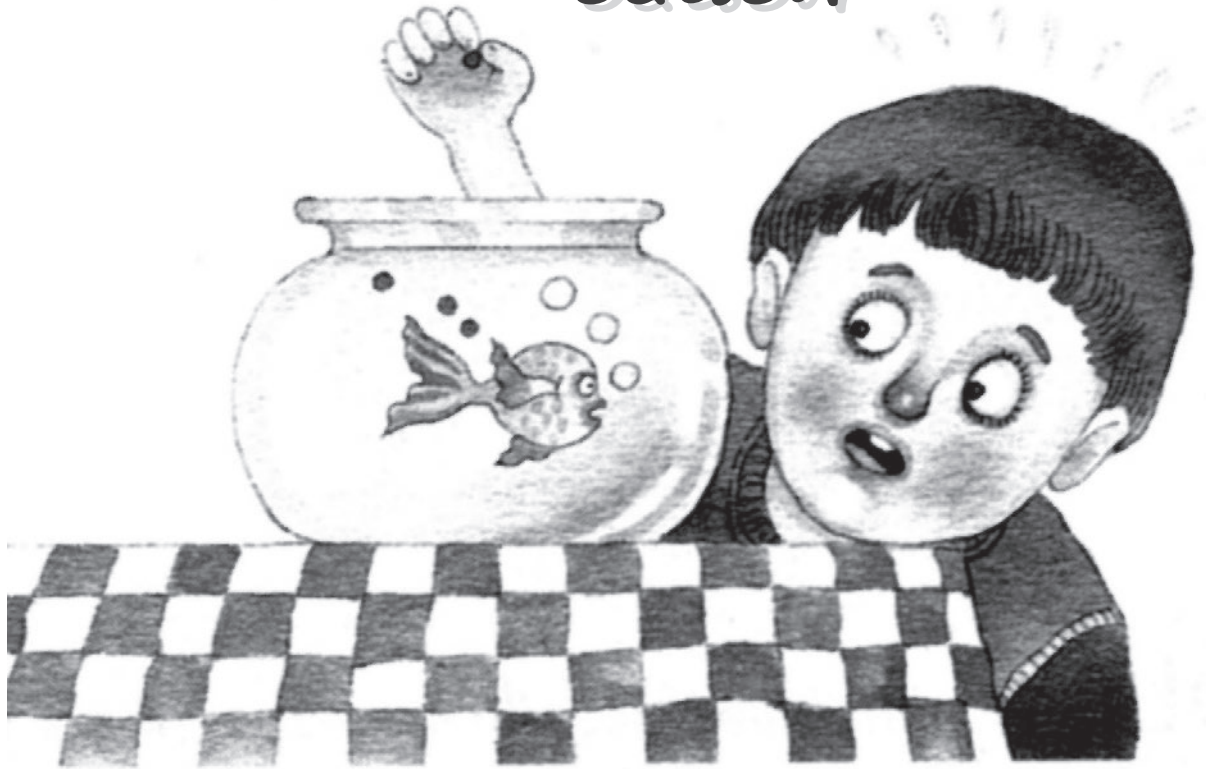


การใส่ปุ๋ยให้ต้นไม้

การใส่ปุ๋ยให้ต้นไม้ นั้น จะใส่เพียงๆเลยก็ได้ แต่ถ้านำไปผสมดินก่อนจะดีกว่า เพราะดินจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ไม่หายไปง่าย ก็ผสมดินในอัตราส่วน ๑:๑ เวลาใส่ก็ดูตามขนาดของต้นไม้ เล็กก็ใส่น้อย ใหญ่ก็ใส่มาก ก็ทดลองกันไป ถ้ามีอะไรดีๆบอกกันได้ ถ้าอยากได้รายละเอียดเกี่ยวกับการทำปุ๋ย ก็มาได้ที่สวนสามวา นะครับท่าน ติดต่อก่อนที่หมายเลขโทรศัพท์ ๕๐๖๒๔๕๘



ปลาทอง กับ ชวนชม



๖ ยี่วันหนึ่ง ผมเดินกลับบ้าน หลังเลิกเรียน ผ่านร้านขายปลาซึ่งมีตู้กระจกใส่ปลาวางเรียงเป็นแถวอยู่ในร้าน มองดูสวยมาก เวลาผ่านไป ผมก็ต้องมองเข้าไปในร้านทุกที ใจก็นึกอยากซื้อปลา มาเลี้ยงกับเขาบ้าง แต่ก็ไม่มีเงิน เพราะปลาตัวหนึ่งก็แพง แถมยังต้องซื้อตู้กระจกอีกด้วย ผมจึงได้แต่มองเรื่อยมา แต่เย็นวันนี้ เขาเอากะละมังใบใหญ่มาตั้งไว้หน้าบ้าน ผมเดินผ่านก็ชะโงกเข้าไปดู เห็นมีลูกปลาหลายชนิดรวมกัน ผมดูอยู่สักพัก เจ้าของร้านก็เดินออกมาบอกว่า ปลาทุกตัวในอ่างนี้ตัวละ ๕๐ สตางค์ ยกเว้นปลาทองตัวละ ๑ บาท ผมเห็นมีปลาหางนกยูง ปลากระดี่นางฟ้าอยู่หลายตัว และก็ยังมีปลาทองอยู่ ๓-๔ ตัว ผมสะดุดตาเจ้าปลาทองสีขาวตัวหนึ่ง



ตรงหัวมีวุ้นสีแดงกลมๆ อยู่หนึ่งจุด น่ารักจริงๆ ผมนึกอยากได้ เลยบอกเจ้าของร้านว่าผมอยากได้ปลาทองตัวนี้ พร้อมกับยื่นเงินให้เขา ๑ บาท เขาก็จัดการช้อนใส่ถุงให้ผมและบอกว่า มันคือปลาหัวสิงห์

ผมเดินกลับบ้านด้วยความดีใจ เพราะอยากจะมีปลาทองเป็นของตัวเองมานานแล้ว แต่พอถึงบ้านก็นึกขึ้นมาได้ว่า ไม่มีตู้เลี้ยงปลา ไม่รู้จะเอามันไปเลี้ยงที่ไหนดี ผมเดินไปรอบๆบ้าน ก็เจอกระถางดินเผาสำหรับใส่ต้นไม้ ใหญ่พอใช้ได้

แต่ตรงกันมันมีรู ผมก็คิดว่าไม่เป็นไร เดี่ยวเอาดินน้ำมันอุดก็คงจะพอใช้การได้ พออุดเสร็จ ผมก็ใส่น้ำแล้วปล่อยปลาลงไป ผมมองดูมันว่ายไปรอบๆ แล้วก็ยกมันไปไว้ในห้องนอน เพราะอยากอยู่ใกล้ชิดมัน อยากมองเห็นมันบ่อยๆ แต่ห้องนอนนั้น เวลากลางวันต้องปิดหน้าต่าง ไม่มีแสงแดด ปลาอยู่ได้ไม่นานมันก็ตกลือตอ ตัวมันมีเลือดออกมาได้เกล็ด ผมไม่รู้จะรักษามันได้อย่างไร อยากช่วยให้มันหายเป็นปกติ ผมไปถามพี่ที่เคยเลี้ยง เขาบอกว่าต้องเอาเกลือผสมน้ำให้มัน ผมลองทำดู แต่เพราะมันป่วยมาหลายวันแล้ว อาการของมันจึงไม่ดีขึ้น และตายไปในที่สุด ผมเสียใจมาก หลังจากนั้น เมื่อต้องเดินผ่านร้านขายปลาที่ไร ผมจะรีบเดิน และไม่มองเข้าไปในร้าน เพราะมันทำให้ผมเสียใจ และคิด

ถึงปลาหัวสิงห์ของผมทุกที่ ผม
คิดในใจว่าจะไม่เลี้ยงอะไรอีกแล้ว

จนเมื่อน้ำขวนผมไปเป็น
เพื่อนซี้ของที่บางรัก ระหว่างที่
ขึ้นรถน้ำซี้ของอยู่หน้าร้าน ผมก็
มองไปเห็นต้นไม้หลายชนิดใส่
กระถางวางอยู่บนทางเท้า มีทั้ง
ต้นเล็กและต้นใหญ่ ผมเลยเดิน
เข้าไปดูใกล้ๆ ผมมองดูจนทั่วก็
มาติดใจอยู่ที่ต้นไม้เล็กๆ ที่มีดอกสี
ชมพูแกมขาวอยู่หนึ่งดอก ดูน่ารัก
มองดูสักพักใหญ่ เจ้าของซึ่งยืน
อยู่ใกล้ๆ ก็พูดว่า ต้นนี้ชื่อขวนชม
ถ้าชอบ ป้าจะขายให้ถูกหน่อย
พอได้ยินชื่อผมก็คิดว่าต้นไม้ที่น่ารัก
ชวนให้มองสมชื่อจริงๆ ผมบอก
ป้าคนขายให้รอเดี๋ยว แล้วรีบเดิน
กลับไปถามน้าที่กำลังซี้ของอยู่ใน
ร้านว่า จะขอซื้อต้นไม้ไปปลูกที่
บ้านได้ไหม พุดพาลงก็ชวนน้าไปดู
ต้นไม้ที่ผมจะซื้อ น้าไปดูกับผม



และบอกว่าได้ ผมคิดว่า น้าก็คง
คิดเหมือนผมว่า มันสวยน่ารัก
ผมเลยซื้อขวนชมต้นน้อยนั้นมา
ในราคา ๕ บาท พอกลับมาถึงบ้าน
ก็คิดว่า จะเอาไว้ตรงไหนดี ที่จะได้
เห็นมันบ่อยๆ ผมอยากดูการ
เจริญเติบโตของมัน และคอยว่า

เมื่อไรมันจะออกดอกอีก ผมเลย
เอาไปตั้งไว้ที่ขอบระเบียงด้านนอก
หน้าต่างห้องนอน ที่ซึ่งผมจะมอง
เห็นมันได้ตลอดเวลาที่อยู่ในห้อง

ผมเฝ้ารดน้ำมัน เข้าเย็น
ด้วยความรักและเอาใจใส่ที่มีต่อมัน
โดยไม่รู้ว่ามันชอบแบบนี้หรือเปล่า

อารามดีใจ ไม่ได้ถามคนขายว่ามัน
ชอบน้ำหรือแดดอย่างไร ผมตั้งใจ
รดน้ำ หวังว่ามันจะโตขึ้นๆ
รวดเร็wtันใจ แต่ไม่นาน ผมก็เห็น
ว่าใบของมันแทนที่จะเขียวสดใส
กลับกลายเป็นสีเหลืองที่ละใบๆ
และค่อยๆหลุดร่วงไป ผมยังไม่
เข้าใจมัน ด้วยความเป็นห่วง ก็ยัง
รดน้ำมันถี่ขึ้นจากเช้า-เย็น กลาย
เป็นเช้า ๒ ครั้ง เย็น ๒ ครั้ง วัน
หยุดก็เพิ่มรอบกลางวัน อาการ
ของมันกลับยิ่งทรุดหนักลงอีก ผม
หุดหู่และเศร้าใจมาก ผมยกมัน
เข้ามาในห้อง เอามือลูบที่ลำต้น
ของมัน พุดกับมันและถามว่า
เป็นอะไร ผมลูบไปถึงโคนต้น จึง
รู้สึกว้าโคนมันนิ่มไม่แข็งอย่างเคย
ก็รู้ว่ามันเริ่มเน่า

แต่ตอนนั้น ผมยังไม่เข้าใจว่า
เป็นเพราะอะไร คิดว่ามันคงไม่
สบายอะไรสักอย่าง หลังจากนั้น



อีกไม่กี่วันใบมันก็เหลืองจนหมดต้น
และลำต้นก็ค่อยๆเหี่ยวแห้งตายไป
โดยที่ผมก็พยายามดูแลเอาใจใส่
มันอย่างดี

ผมมารู้ภายหลังเมื่อโตขึ้นอยู่
ป. ๔ ว่า ต้นชวนชมไม่ชอบน้ำมาก
และชอบแสงแดดจัด ทำให้ผมคิดว่
การที่เรารักอะไรมากๆ โดยที่เรา
ไม่เข้าใจว่า จริงๆแล้ว สิ่งที่เรารัก

ต้องการสิ่งที่เราให้ หรือไม่
บางครั้งเรารักสิ่งนั้นมากจึงให้สิ่งที่
เราคิดว่าดีที่สุดในความคิดของเรา
กับสิ่งนั้น แต่ผลลัพธ์กลับเป็นสิ่งที่
เลวร้ายที่สุด เพราะสิ่งที่เรารักอยู่
ไม่ได้ด้วยสิ่งที่เราตั้งใจให้





ธรรมะจากอาจารย์
แสงดี



ก ึ่งหนึ่งในงานวันกินข้าวหาดที่ปทุมอโศก นักปฏิบัติธรรมชาย ซึ่งมีปัญหา
เก็บไว้ในใจมานานแล้ว ได้เรียนถามอาจารย์ว่า

“คนเรามีกายทิพย์หรือเปล่าครับ ?”

อาจารย์ตอบว่า

**“กายแปลว่าความประชุม ทิพย์แปลว่าสิ่งที่พิเศษถ้าเข้าใจเป็นเนื้อหาสาระ
สังจะ อย่างนี้ กายทิพย์มี แต่กายทิพย์ที่ไปอธิบายกันบ้าง บอๆ มีเหมือนกัน
ของพวกอุปาทาน มันไม่เป็นความจริง และไม่เป็นคุณค่าประโยชน์ แต่คน
ไปหลงกันมาก”**



เวลาผ่านไปแล้วอีกสามร้อยหกสิบห้าวัน

รวดเร็วยาวสายลมพัดผ่าน

เวลาเปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ค้างไว้ เราสามารถประหยัดไฟด้วยการเลือกโปรแกรม After Dark ซึ่งจะมีภาพและเสียงปรากฏบนหน้าจอ โปรแกรมหนึ่งซึ่งไม่กล้าเลือกทั้งที่มีประโยชน์ คือ โปรแกรม นาฬิกา ที่มันจะเดินตึกตอก-ตึกตอก และตัวเลขก็จะพลิก ๑-๒-๓-๔-๕-๖ เรื่อยไป อาจบางทีเร็วยิ่งกว่าพลิกฝ่ามือเพราะมันไม่เคยเมื่อย ไม่เคยเบื่อ

เวลากลืนกินสรรพล้าง รวมทั้งตัวของมันเอง

ปีนี้ เราสูญเสียคนในครอบครัวไปสองคน ญาติอีกหนึ่ง ด้วยโรคร้ายไข้เจ็บ (ที่เก่งกาจทำทนาย มันสมองมนุษย์ยิ่งขึ้นทุกวัน) หากในท่ามกลางทุกชั่วร้าย เศร้าโศก เราก็ได้ประจักษ์น้ำใจของมิตรสหาย และเพื่อนร่วมโลกที่ก่อนหน้านี้ไม่ได้มีความผูกพันอะไรกันมาก่อน แต่กลับให้ความช่วยเหลือเกินคาด ในขณะที่บางคนผู้ประชาสัมพันธ์ตัวเองมาตลอดในแง่ของการเสียสละ กลับบ่าเบี่ยงสารพัดเมื่อขอความช่วยเหลือ

ขณะที่คนป่วยยังมีชีวิตอยู่ ทุกคนในครอบครัวรวมทั้งญาติสนิทต่างก็โศกเศร้า เป็นกังวล ไร้สุข เราผลัดกันไปเยี่ยมเขาที่โรงพยาบาล เอาตัวกลับมาดูแลต่อที่บ้าน จนอาการดีขึ้นจึงส่งไปยังศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพที่ต่างจังหวัด เราวิ่งขึ้น-ลงข้ามจังหวัดอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย ขอเพียงยืดเวลาชีวิตเขาให้ยืนยาวออกไปให้นานที่สุด

ต่อเมื่อวาระสุดท้ายของเขามาถึง เราจึงเห็นความงดงามของความตาย ความตายที่ปลดปล่อยพันธนาการของทุกชีวิต ปลงวางภาระทั้งหมด โดยมีไฟช่วยชำระทุกสิ่งให้สะอาดบริสุทธิ์

เจ้าและกระดุกของเขาถูกนำไปลอยอังคาร ดินน้ำลมไฟกลับคืนสู่ธรรมชาติดั้งเดิม สงบเย็นอยู่ใน
สายน้ำ อบอุ่นในอ้อมกอดของภูเขาและท้องฟ้า

เวลาช่วยคลายความโศกเศร้าของผู้อยู่หลัง

คงเหลือแต่യാวัยเกือบเก้าสิบผู้คิดว่าหลานยังมีชีวิตอยู่ วันก่อนไปเยี่ยมท่านและนวดแขนขาให้
ท่านยังถามว่า-น้องหาย (ป่วย) หรือยัง - เขาอ้วนขึ้นไหม - เขามีเงินใช้หรือเปล่า

เราตอบว่า - เขาสบายแล้ว - เขาไม่ต้องกินยาตั้งนานแล้ว อาบน้ำฟังอยู่ด้วยก็หัวเราะ เราเกิดความ
รู้สึกแปลกใหม่ นี้อย่างไร การมองโลกให้เห็นความเป็นธรรมชาติอย่างที่ท่านผู้รู้กล่าวไว้ ในเรื่องเดียวกัน
ที่เคยหนักหนาสาครจร้ พุดถึงครั้งไรก็ยังน้ำตาซึม บัดนี้ กลับกลายเป็นเรื่องพ่อนคลายชวนขัน สุขหรือ
ทุกข์อยู่ที่มุมมองและทัศนคติของผู้มอง โดยมีเวลาเป็นผู้ช่วยที่ซื่อตรง

ปลายปีนี้อากาศหนาวติดต่อกันหลายวัน หนาวเป็นประวัติการณ์ในรอบ ๒๔ ปี อุณหภูมิที่กรุงเทพฯ
ลดต่ำกว่า ๒๐ องศาเซลเซียส ต่างจังหวัดยิ่งหนาวเหน็บกว่าหลายเท่าตัว ความรู้สึกที่เคยชอบหน้าหนาว
มากกว่าฤดูอื่น กลับอยากให้อุ่นผ่านพ้นไปโดยเร็ว

๓๑ ธันวาคม ๒๕๔๒ ขณะเขียนบันทึกชิ้นนี้ อุณหภูมิสูงขึ้นบ้างแล้ว ดวงตะวันสดใสแสงอบอุ่น
ทอดทาบบนดิน ลมปลิวใบไม้แห้งจากกิ่งก้าน จิตใจสุขสงบรับวาระส่งท้ายปีเก่า (ที่ไม่ต้องไล่ก็ไป)
และต้อนรับปีใหม่ (ที่ไม่ต้องเชิญก็มา)

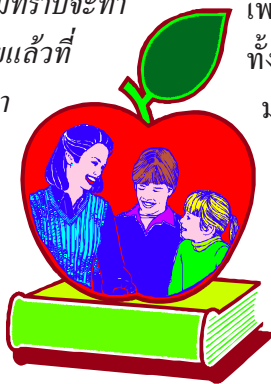
สงบเพราะรู้เท่าทันความสุขความทุกข์ที่ผลัดกันเข้ามาพักกาย เยี่ยมเยียน ไม่ว่าจะเป็นฤดูกาล
อารมณ์ หรือผู้คนที่มิทั้งรักและชัง ซึ่งสุดท้ายทุกสิ่งทุกคนทุกชีวิตก็จะผ่านไปกับสายลม

สิ่งมีค่าที่ต้องรักษาไว้ไม่ว่ากาลไหนๆ จึงคือความสงบในใจ เห็นความเป็นธรรมชาติของชีวิต ทั้ง
ยามที่ได้ต้อนรับสิ่งอันเป็นที่รัก และเผชิญกับสิ่งไม่เป็นที่รัก





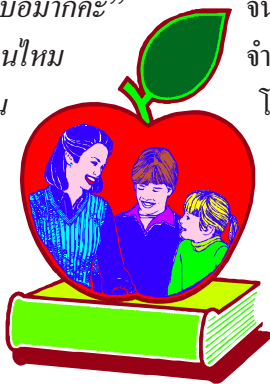
นก เป็นคนอ่อนหวาน ยิ้มง่าย ผิวพรรณดี ดูน่าจะเป็นที่รักของเพื่อนทุกคน วันหนึ่งมีเพื่อนของนกมาขอพบครู บอกว่า “ครูขา หนูมีเรื่องจะมาปรึกษาค่ะ คือว่าหนูรู้สึกแย่มาก รู้สึกผิด เพราะหนูทนนกไม่ไหวแล้วค่ะ หนูไม่ทราบจะทำอย่างไรดี หนูคิดว่าหนูเป็นคนสุดท้ายแล้วที่เขาเหลืออยู่ เพื่อนคนอื่นพากันระอาเขาหมดแล้ว ถ้าหนูทนไม่ไหว เขาก็จะไม่เหลือใครอีก แต่หนูก็คิดว่า หนูกำลังจะรับไม่ไหวแล้วค่ะ แล้ววันก่อนมีเรื่องกัน นกก็ชักจูงต้องเข้าโรงพยาบาล หนูยิ่งรู้สึกผิดใหญ่เลยค่ะ”



ตอนแรก แกก็ไม่อยากพูดอะไรมาก เพราะเข้าใจว่า เป็นการเอาเรื่องเพื่อนมาเปิดเผย เหมือนมาฟ้อง มานินทา แต่ครูก็บอกว่า ถ้าอยากช่วยเพื่อนก็ต้องบอกรายละเอียดมา ไม่งั้นครูก็ทำอะไรไม่ได้ รู้แค่หนูจะทนเพื่อนไม่ไหว แต่ไม่รู้ว่าเพราะอะไร แกจึงเดาว่า นกไม่เคยเตรียมตัวเข้าเรียนเลย พอครูเริ่มสอน นกก็ชอบสะกิดถามเพื่อนว่า ครูอธิบายอะไร นกตามไม่ทัน แรก ๆ เพื่อนก็บอก ทีหลังบ่อยๆ เข้า เพื่อนก็รำคาญ พากันหนีโดยไม่มีใครขอมั่นใจใกล้ๆ นก จนไม่เหลือใครที่อยากจะช่วยนก เพราะนกจะเป็นอย่างนี้ทุกชั่วโมง เพื่อนทั้งกลุ่มไม่เข้าใจว่าทำไมนกไม่เตรียมตัวมาเลย ทั้งๆที่กว้าง บ้านก็อยู่ใกล้ การบ้านทุกอย่างเอามาถามเพื่อนหมด เพื่อนก็ต้องทำของตัวเอง แล้วยังต้องอธิบายนกทุกอย่าง ไม่ว่าจะง่ายแค่ไหน นกก็ไม่ยอมคิดเอง เวลา นกทำอะไรผิด นกจะไม่เคยขอโทษ

ใครเลย นักไม่เคยพูดว่า “ขอโทษ” ซึ่งเพื่อนก็ถามว่ามันเสียหายตรงไหนที่จะพูดว่าขอโทษ นักชอบลืมของเป็นประจำ เคยทำมือถือและเปงเหยหายไปหลายครั้งแล้ว ไม่นับเงินทองข้าวของที่ลืมอยู่เนืองๆ อีกทั้งนกยังชอบอ่อน ชอบเรียกร้องความสนใจ เพื่อนนัดกันมาทำงาน นกก็จะบอกว่าถ้าวันนัดช่วยโทรฯไปตามอีกที ทั้งๆที่นัดกันเรียบร้อยแล้ว พอถึงวันจริง เพื่อนก็มากันตามนัด ขาดแต่นก ซึ่งพอพบกันภายหลัง นกก็งอนหาว่าเพื่อนไม่ยอมโทรฯไปตามมาร่วมงานด้วย เพื่อนก็ถามว่า “ครูว่ามันถูกหรือคะที่นกดทำแบบนั้น นัดกันแล้ว ทำไมต้องให้โทรฯไปตามอีก เขาชอบเป็นแบบนี้ น่าเบื่อมากค่ะ”

ครูจึงถามว่า “หนูอยากช่วยเพื่อนไหม ถ้าหนูรู้สึกลุ่มใจ ไม่อยากทิ้งเพื่อน แต่ก็ไม่อยากทน ครูว่าเราต้องหาทางช่วยกัน อย่าปล่อยให้จนในที่สุดเขาไม่เหลือใครเลย ถ้าเขาเป็นอะไรไปที่หลังหนูจะเสียใจ เพราะไม่ได้ยื่นมือเข้าไปช่วยเลย ครูว่าไม่มีใครอยากเป็นคน



น่าเบื่อ เขาคงไม่รู้ตัวว่าทำอะไรลงไปเพื่อนถึงได้เบื่อกันหมด ถ้าเขารู้ เขาคงไม่ทำ เชื่อครูเถอะว่า ความหวังดี และความจริงใจ จะช่วยเพื่อนได้ แต่เราต้องร่วมมือกัน เพื่อนในกลุ่มทุกคนกับครู เราต้องช่วยกันด้วยกัน”

พอได้พบเพื่อนในกลุ่มทั้งหมดของนาก็ได้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า นกชอบลงวิชาเรียนไม่เหมือนใคร ครั้นจัดตารางสอนไม่ได้ บอกให้นกเปลี่ยน นกก็ไม่อยากเปลี่ยน ทำหน้าจะร้องไห้ บอกว่าจำเป็น (ทั้งๆที่เป็นวิชาซึ่งเพื่อนๆ คิดว่าไม่จำเป็น เพราะเป็นวิชาเลือก) พอหลีกให้นกจนเสร็จ เรียนไปสักพัก นกก็ไปถอนวิชาจำเป็น (สำหรับนก) ออก เพื่อนก็พากันโกรธ พอเทอมต่อไป นกก็เป็นอย่างนี้อีก เพื่อนจึงไม่ยอม ครั้นให้นกถอน นกก็เสียใจ เย็นนั้นเกิดอาการชัก เข้าโรงพยาบาล เพื่อนที่ไปพูดก็ร้องไห้ คิดว่าเป็นตัวการทำให้นกดเข้าโรงพยาบาล

เมื่อครูรวบรวมข้อมูลได้หมด จึงทราบว่า คุณแม่ของนกก็คงมีส่วนอย่างมากต่อปัญหานี้ จึง ได้ติดต่อไปทางคุณแม่ ซึ่งก็ได้รับความร่วมมือเป็น อย่างดี แม่เองก็ยอมรับว่าทุกข์มากๆ “แม่เลี้ยงลูก มาผิด ตามใจเขาตลอด เป็นห่วงเขามากๆ โทรฯถึงเขาทุกวัน ตั้งแต่เขาย้ายไปอยู่หอ (เพราะ บ้านไกลจากมหาวิทยาลัยมาก) จนเขารำคาญ แต่ ก็ไม่รู้จะทำยังไง รักเขามาก ห่วงและกลัวไปสารพัด แม่เคยเสียลูกไปคนหนึ่งในขณะที่เขาเป็นวัยรุ่น จึงยิ่ง ห่วงความรักมายังลูกคนนี้ เงินทองเรามี กิจการค้า ก็เตรียมไว้พร้อม อยากให้เขาอยู่บ้านกับแม่ แต่ เขาก็ไม่ยอม อยากไปอยู่หอ อยากมีอิสระ แม่ เป็นทุกข์จริงๆ แม่ก็เสียใจมากที่เพื่อนๆ เพื่อน นก แก่เป็นเด็กที่ถูกตามใจมากเกินไป จึงอยู่กับคนอื่นลำบาก แม่ก็พยายาม สอนแก่ค่ะ แต่ก็ไม่ง่ายเลย”

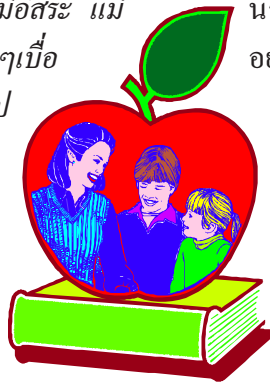
คุยกับคุณแม่ของนกแล้ว ครู ก็เข้าใจนกมากขึ้น เมื่อนกทราบว่าครู รู้เรื่อง นกเสียใจมาก เกรงว่าครูจะ

เข้าใจจนผิด แก่ร้องไห้ร้องให้มากมาย จนแม่ กลัวว่าลูกจะคิดสั้น หรือเป็นอะไรไป แม่แทบ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ในวันที่รู้ว่าเพื่อนมา พบครู แต่เมื่อครูได้คุยกับนกบอกนกว่า “เพื่อน เขารักหนู เขาจึงมาหาครู ถ้าเขาไม่บอกไม่เล่า อะไรเลย เขาต่างพากันทิ้งหนูไปที่ละคน หนู จะไม่เหลือใครเลย ในที่สุดหนูก็จะกลายเป็นเด็ก มีปัญหา แต่นี่เพราะเพื่อนเขาห่วง หนูต้องเข้าใจ ข้อนี้อีกก่อน ครูเองก็รักและห่วงหนู เราทั้งหมด จะช่วยกัน อย่าคิดอะไรสั้นๆ ง่ายๆนะคะ”

ครูจึงเริ่มพูดคุยสอบถามข้อมูลต่างๆ ใ้ นกได้ระบายและอธิบายทุกอย่างที่นก อยากพูด

จากนั้น จึงถามนกว่า “ทำไม หนูถึงไม่ขอโทษใครเวลาทำผิด”

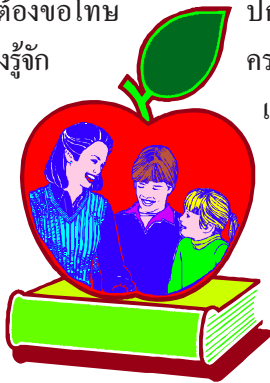
นกตอบว่า “หนูไม่คิดว่าค่า ว่าขอโทษจะมีความหมายอะไร ก็ แค่พูด หนูว่าหนูทำผิด และตั้งใจ จะไม่ทำอีก ก็ดีกว่าขอโทษเป็น



ไหนๆ เพราะถ้าขอโทษไปแล้วไม่ทำหรือไม่สำนึก ก็ไม่มีประโยชน์อะไร คำว่าขอโทษ มันไม่ยากหรอกค่ะครูที่จะพูด”

ครูจึงต้องอธิบายให้เด็กฟังว่า เราอยู่ในสังคม กฎเกณฑ์บางอย่าง เป็นสิ่งที่สังคมเขาถือปฏิบัติ เช่น เมื่อทำผิดก็ต้องขอโทษ หนูจะคิดเอาแบบหนู รู้สึกเข้าใจอยู่คนเดียว โดยไม่อธิบาย เพื่อนเขาจะเข้าใจได้อย่างไร ถ้าได้พูดคุยกัน เพื่อนคงเข้าใจ หนูว่าหนูไม่ได้ไม่รู้รู้สึกผิด เพียงแต่หนูคิดไปว่า คำว่า **“ขอโทษ”** ไม่มีความหมาย แต่ที่จริงแล้ว มันมีนะคะ เช่นเดียวกับคำว่า **“ขอบคุณ”** หนูต้องเรียนรู้ที่จะพูดคำสองคำนี้ ทุกครั้งที่เราทำผิดต้องขอโทษ และเมื่อใครทำอะไรให้เราแม่เล็กน้อยก็ต้องรู้จัก **“ขอบคุณ”**

ส่วนเรื่องแม่หนู ครูเข้าใจว่า บางทีความรักของแม่ก็ดูน่ารำคาญ คือ โทรฯหาทั้งวัน เขารักเรามาก อย่าคิดว่าแม่ไม่ทุกข้นะคะที่ต้องตามหนูทุกวัน แม่ยิ่งรักหนูมาก เขาก็ทุกข้นมาก แต่หนู

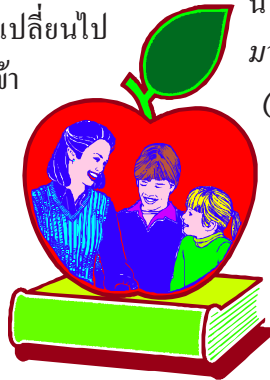


รู้มัยว่า หนูโชคดีแค่ไหนที่มีคนรักหนูขนาดนี้ ไม่ใช่คนทุกคนหรือหอกะที่จะมีคนรักและเอาใจใส่ เด็กบางคนเกิดมาไม่มีใครรักใครต้องการ เขาต้องตามหาความรักไปจนชั่วชีวิต แต่หนูได้รับความรักมากเกินไป หนูอาจไม่รู้ว่าเป็นเด็กโชคดี จนกว่าวันหนึ่งที่หนูไม่มีแม่มากอยห่วงใยเอาใจใส่ หนูถึงจะเข้าใจความรักของแม่ เชื่อครูเถอะ ไม่มีรักใดยิ่งใหญ่เท่ารักของแม่หรือหอกะ ครูยังต้องคุยกับแม่เรื่อยๆว่า ถ้าแม่รักนก ต้องช่วยนก อย่าตามใจลูกมากเกินไป ต้องสอนให้เขาอยู่ในสังคมได้ เพราะแม่ไม่อาจปกป้องเขาไปตลอดทั้งชีวิต แม้ว่าครอบครัวนจะร้ายวร้ายสักเท่าใด ก็ไม่ได้เป็นเครื่องยืนยันว่า นกจะอยู่ได้อย่างมีความสุข

เวลาผ่านไป เห็นนกอยู่ในกลุ่มเพื่อน พูดคุยกันอย่างร่าเริง ครูรู้สึกดีใจ เพื่อนๆมารายงานว่ เราประชุมและพูดคุยกันทุกอย่งที่ค้ำ



คาใจ ตอนนี้เราเข้าใจกันแล้ว นกเปลี่ยนไป เขาปรับปรุงตัวขึ้นมา เขาเตรียมตัวมาเข้าชั้นเรียน ไม่สะกิดหรือทำตัวให้เพื่อน เบื่อเหมือนอย่างแต่ก่อน เขาดีขึ้นมากเลยล่ะ เพื่อนทุกคนพูดเหมือนกันว่า ยินดีต้อนรับนกลกลับเข้ากลุ่ม และดีใจที่นกไม่โกรธ และยอมปรับปรุงตัวเอง



ครูก็เลยบอกเด็กๆ ไปด้วยว่า ถ้าเราไม่หันหน้ามาคุยกัน ไม่ช่วยกัน นกอาจเครียดจนต้องเข้าโรงพยาบาลอีก อาจเกิดเรื่องร้ายแรงกับนก แล้วเราต้องมาเสียใจในภายหลัง จะมีประโยชน์อะไร แต่เมื่อเราช่วยกัน ความรักและความจริงใจจากเพื่อนๆ จะเป็นพลังใจที่หนักแก้ไขข้อบกพร่อง กลายมาเป็นนกที่

น่ารัก (เพราะข้อดีอื่นๆของนกก็มีอยู่มากมาย) ครูรู้สึกชื่นชมนกที่ยอมฟังเพื่อน (แม้จะเจ็บปวด) นำคำพูดของเพื่อนมาไตร่ตรอง แล้วแก้ไขตนเอง ไม่ง่ายเลยที่ใครจะทำได้ อย่างนก แต่ถ้าทำได้ คนๆ นั้นก็นับเป็นคนกล้าหาญอย่างยิ่ง ครูดีใจและภูมิใจในตัวนกเป็นที่สุด





คนทุกคนมีความเห็นแก่ตัว
หากสิ่งที่เราทำได้ให้...
ทำให้บางคนมีความสุข
จงปล่อยให้เขาได้.....ในสิ่งที่พอใจ
อย่าคิดว่าสิ่งที่เราให้ไป.....เป็นการสูญเสีย
จงพอใจ.....กับการให้
การทำบางอย่าง...ให้เขาพอใจ
สุดท้ายเราจะพอใจ...ที่เราไม่เห็นแก่ตัว

-ลมัย-





ฮามิช.....



(เริ่มลงในฉบับที่ ๘๓)

สุภาณี บุรพภาค แปล

จิณธรรม อโศกตระกูล เรียบเรียง



จาก “แนวความคิดของชุมชนเกษตรกรรมแบบพึ่งตนเองบนฐานฐานศาสนธรรม : กรณีศึกษาชุมชนฮามิช” โดย น.ส.ปัทมาวดี กลิภกรม เป็นรายงานเพื่อจบการศึกษาปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต ในหลักสูตรการสาธาณสุขนานาชาติ โรงเรียนการสาธาณสุขมหาวิทยาลัยโลมาลินดา รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ค.ศ.๑๙๘๙ (พ.ศ.๒๕๓๒)



ทุกวันนี้เด็กชาวอามิช ได้เข้าเรียนในโรงเรียนที่จัดโดยชุมชนเอง และมีครูที่เป็นชาวอามิชเอง ที่เรียกว่า “โรงเรียนห้องเดียว” (One room school) **ครูส่วนใหญ่เป็นสาวโสด** โดยเฉลี่ยโรงเรียนแห่งหนึ่งจะมีนักเรียน ๓๐ คน ต่อครู ๑-๒ คน โดยมีเป้าหมายสำคัญ คือการสอนทักษะทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน **เพื่อซึมซับค่านิยมทางประเพณี และเพื่อ “แยก” หรือ “ตัดขาด”** เด็กๆจาก “**ความรู้้อย่างโลกๆ**” และค่านิยมที่ไม่ได้รับการยอมรับ อาทิ ลัทธิปัจเจกนิยม วัตถุนิยม และบริโภคนิยม

ตลอดหลักสูตรทั้ง ๘ เกรด พวกเขาจะเรียนวิชาการสะกดคำ ภาษาเยอรมัน ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ สุขศึกษา และภูมิศาสตร์ “**ความรู้ของโลกภายนอก**” ได้นำมาสอน **เพื่อให้เด็กเห็น “โลก” ทั้งสองด้าน และรู้จักเลือกแนวทางที่ถูกต้อง**

ครูชาวอามิช ท่านหนึ่งสรุปว่า
เรียนคณิตศาสตร์ **เพื่อความถูกต้อง และ**

ไม่หลงกลวง

เรียนภาษาอังกฤษ **เพื่อเรียนรู้ที่จะพูดใน**
สิ่งที่ตนหมายถึง

เรียนประวัติศาสตร์ **เพื่อรู้ธรรมชาติและ**
คุณค่าของมนุษย์

เรียนสุขศึกษา **เพื่อให้รู้จักความสะอาด**
หลักสุขอนามัย

เรียนภูมิศาสตร์ **เพื่อให้รู้จักการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องต่อแผ่นดิน**

เรียนดนตรี **เพื่อให้สวดร้องแด่พระผู้เป็นเจ้า**

ที่สนามเด็กเล่น จะสอน**ความซื่อตรง ความเคารพ ความจริงจัง**
ความอ่อนน้อมถ่อมตน และ “กฎของคำ”





ครูจะ
หมุนเวียน
สอนในแต่ละ
ชั้นเรียน โดยใช้
เวลาครึ่งชั่วโมงใน
แต่ละคาบเวลา

สำหรับแต่ละระดับ
ชั้น มีการมอบงานให้อ่านเขียน
ศึกษาด้วยตนเอง ขณะที่นักเรียน
คอยการเรียนรู้ในคาบต่อไป ถ้ามีครู
อีกคนหนึ่งช่วยสอน ก็จะช่วยอธิบาย
และตอบคำถามให้แต่ละคนที่สงสัย



การสอนจะเน้นการฝึกทักษะที่ประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันมากกว่าการวิเคราะห์ และจินตนาการ
ในเรื่องของนามธรรม นักเรียนทั้งเด็กเล็กเด็กโต เรียนรู้โดยสนใจฟัง และช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วย
หนังสือที่ใช้เรียน จะถูกคัดกรองพิจารณาความเหมาะสม และมักจะมีผลิตจากแหล่งพิมพ์ของ
พวกเขาเอง เช่น Pathway publishers in canada

คะแนนการเรียนไม่ใช้การเทียบผลตัดเกรดคะแนนระหว่างนักเรียน เพื่อหลีกเลี่ยงการแข่งขัน แต่
จะเป็นคะแนนตามศักยภาพของนักเรียนแต่ละคนโดยตรง

คณะกรรมการโรงเรียนเลือกตั้งโดยผู้ปกครอง หรือได้รับแต่งตั้งจาก District church จะเป็นผู้รับผิดชอบ
ในการกำหนดนโยบาย หลักสูตรการศึกษา และการบริหารกิจการของโรงเรียน โดยจะมีการประชุมทุกเดือน เพื่อให้
มีการพบปะระหว่างพ่อแม่ และสมาชิกของ District church แต่ละครอบครัวจะสนับสนุนโรงเรียนโดยการเสียภาษี
ประมาณ ๙๘๐ เหรียญสหรัฐต่อปี ต่อนักเรียน ๑ คน



โรงเรียนอีกประเภทหนึ่งของชาวอามิช คือ โรงเรียนอาชีวศึกษา โดยมีจุดประสงค์แรกเริ่มเพื่อทดแทนการศึกษาภาคบังคับที่กฎหมายกำหนดไว้ถึงเกรด ๑๑

แม้กฎหมายจะอนุญาตให้ชาวอามิชจัดการศึกษาได้ถึงเกรด ๘ แล้วก็ตาม แต่

ปัจจุบันมีโปรแกรมอาชีวศึกษา เพื่อเตรียมความพร้อมแก่นักเรียนหลังระดับประถม สำหรับงานด้านต่างๆ ในอนาคตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ อาทิ งานในฟาร์มสำหรับเด็กชาย และ คหกรรมศาสตร์สำหรับเด็กหญิง

เมื่อเยาวชนอามิชอายุได้ ๑๗-๑๘ ปี พวกเขาก็จะมีความรู้ และทักษะในด้านการเลี้ยงสัตว์ การเพาะปลูกพืชหมุนเวียน เศรษฐศาสตร์การเกษตร เช่นเดียวกับนักศึกษาในวิทยาลัยเกษตรกรรม นอกจากนี้ นักเรียนยังใช้เวลาที่ไม่ได้ไปโรงเรียนช่วยทำงานที่บ้าน ซึ่งหมายถึงพวกเขา มีแบบอย่างต้นฉบับ และ “ครู” นอกกระบบโรงเรียนที่หลากหลาย ตั้งนั้นทุกคนในชุมชน นับตั้งแต่พ่อแม่ ญาติพี่น้อง โบสถ์ เพื่อนบ้าน และโรงเรียน มีความรับผิดชอบที่จะสอนลัทธิ เป็นแบบอย่างที่ดี เพื่อเตรียมความพร้อมของเด็ก สำหรับชีวิตในอนาคต



หลังจบการศึกษา วัยรุ่นอามิชซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับวัยรุ่นทั่วไป ที่อยู่ในวัยวิกฤต หัวเลี้ยวหัวต่อ กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลมากกว่าพ่อแม่ และศาสนา วัยรุ่นแต่ละคนจะมี “กลุ่ม” หรือ “แก๊ง” ของตนเอง หากเขาเลือกคบคนภายนอก พวกเขาจะมี



ความเสี่ยงที่จะ“ออกจาก”ชุมชน ในขณะนี้ District church จะยังไม่เข้าไปมีบทบาทที่จะควบคุมเยาวชนที่มีได้สมัครใจจะเข้าเป็นสมาชิกของโบสถ์ เป็นการเปิดโอกาสให้เยาวชนได้สัมผัสโลกภายนอก เห็นวัฒนธรรม และค่านิยมที่แตกต่างกัน รวมทั้งให้โอกาสไปท่องเที่ยว เช่น ไปทะเล หรือเข้าไปในเมือง เช่น นิวยอร์ก ไปชมภาพยนตร์ ไปงานปาร์ตี้ เป็นเจ้าของวิทยุ รถยนต์ เพื่อให้พวกเขาได้เรียนรู้ ตัดสินใจ เปรียบเทียบกับ สิ่งที่ได้รับการอบรมตั้งแต่วัยเด็ก กับประสบการณ์ที่ได้รับเมื่อเข้าสู่ชีวิตวัยรุ่น เยาวชนอามิช มีสิทธิ์ตัดสินใจด้วยตนเอง ในการเลือกทางเดินของชีวิตของตน

ผลกระทบของระบบการศึกษา

ความสำเร็จของระบบการศึกษาของชาวอามิช และความเป็นอิสระจากระบบการศึกษาแบบสังคมนิยม จะเห็นได้จากตัวบ่งชี้ต่อไปนี้คือ

๑. มากกว่า ๘๐% ของเยาวชนอามิช ผ่านการทำพิธีล้างบาป เพื่อร่วมเป็นศาสนิกชน และเลือกใช้ชีวิตทางของอามิช พันธะสัญญาของชาวอามิช คือ “เมื่อฉันเลือกที่จะทำพิธีล้างบาป และการคุกเข่าที่จะถวายชีวิตเพื่อรับใช้ศาสนจักรเต็มตามศักยภาพแล้ว ฉันก็เต็มใจที่จะเชื่อฟัง และปฏิบัติตามระเบียบวินัยของศาสนจักร”

๒. ผลกระทบของการศึกษา ทั้งในระบบโรงเรียนและนอกระบบ แสดงออกทางบุคลิกภาพในแบบอย่างอุดมคติ กล่าวคือ **การมีจิตสำนึกที่อ่อนโยน เป็นมิตร รับผิดชอบอย่างจริงจัง ซื่อสัตย์ พินิจพิจารณา เห็นอกเห็นใจ และเอาใจใส่ต่อคนอื่น เห็นคุณค่าของสถาบันครอบครัวและชุมชน มีความละเอียดรอบคอบในการทำงาน มีจิตศรัทธา รับผิดชอบกิจกรรมที่ส่งเสริมศีลธรรม บุคลิกภาพดังกล่าวจะนำไปสู่สังคมที่สงบสุขด้วยความรัก และความเอาใจใส่**

๓. ผลการศึกษา

๓.๑. แม้ว่าชาวอามิชจะมีห้องสมุดเล็กๆ โสตทัศนอุปกรณ์จำกัด และขาดแคลนครูที่มีวิทยฐานะระดับมหาวิทยาลัย แต่นักเรียนชาวอามิชมีผลคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนในโรงเรียนในชนบทของรัฐ



ในวิชาสะกดคำ การใช้คำและคณิตศาสตร์ คะแนนดังกล่าวสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยระดับชาติเล็กน้อยด้วย

๓.๒. นักเรียนชาวอามีช ทำคะแนนได้ดี ทั้งการทดสอบทางสติปัญญา และบุคลิกภาพ และมีทักษะพื้นฐานในการดำรงชีวิตมาก

๔. ระบบการศึกษาทำให้เด็กชาวอามีช มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ และความสามารถในการรักษาเอกลักษณ์ของกลุ่มชนได้ดีกว่าเด็กอเมริกันทั่วไป

เด็กชาวอามีชจะยอมรับต้นแบบพฤติกรรมของกลุ่มชน และประเมินคุณค่าครอบครัวในทางบวกมากกว่าเด็กอเมริกันทั่วไป

เกษตรกรรม

ทัศนะการมองโลกของชาวอามีช เกี่ยวกับการพึ่งตนเองใน สิ่งจำเป็นพื้นฐาน และการรักษาความสมดุลทางนิเวศวิทยา มีอิทธิพลอย่างมากต่อจุดประสงค์ และแบบแผนการทำฟาร์มของชาวอามีชมานานกว่า ๒ ศตวรรษ พวกเขาชอบปลูกพืชหลากหลายชนิด เพื่อบริโภคในครัวเรือน มากกว่าการปลูกพืชเดี่ยวเพื่อขาย

พวกเขาปลูกข้าวโพด ธัญญาหาร (ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี และข้าวบาร์เลย์) และพืชผักหลายๆชนิดที่ใช้เป็นอาหาร หญ้าเฮย์ หญ้าอัลฟัลฟา หรือหญ้าสามใบ (Clover) เป็นพืชที่ใช้เป็นอาหารสัตว์ มีการอนุรักษ์ดินด้วยการปลูกพืชหมุนเวียน มีการเลี้ยงม้า วัวนม วัวเนื้อ หมู สัตว์ปีก และแกะ ผลิตภัณฑ์อาหารส่วนใหญ่ทำขึ้นเองในฟาร์ม

ขนาดพื้นที่การเกษตรของชาวอามีชในเพนซิลวาเนีย เฉลี่ย ๓๐-๑๒๐ เอเคอร์ ชาวอามีชในเขตตะวันตกตอนกลาง จะมีพื้นที่เกษตรมากกว่า ที่ดินเหล่านี้กล่าวได้ว่าเป็นที่ดินที่ให้ผลผลิตสูงมาก แรงงานที่ใช้เป็นแรงงานจากคนภายในครอบครัวเท่านั้น ชาวอามีชจะไม่ยอมจ้างคนนอก พวกเขาเชื่อว่า “เราควรได้ขนมปัง





มาโดยขาดเหงื่อจากหน้าผากของเธอเอง”

ในฤดูเก็บเกี่ยว พ่อแม่จะช่วยกันทำงานในฟาร์มและในสวน **ชาวอามิชทำงานหนักอย่างต่อเนื่องจนถึงวัยชรา** แต่ทุกวันเริ่มทำงานตั้งแต่ ๔.๐๐ หรือ ๐๕.๐๐ น. ตอนเช้าจะมีการรีดนมวัว และให้อาหารสัตว์อื่น ๆ ช่วงกลางวัน พ่อและลูกชายจะไปทำงานในทุ่งนา

ไถนา หว่านหรือเก็บเกี่ยว หลังอาหารว่างจะทำงานในฟาร์มโคนม โดยให้อาหารและรีดนม จนถึงเวลา ๒๑.๐๐ น. วันหยุดคือวันอาทิตย์ จะไป“โบสถ์” และเยี่ยมเยียนเพื่อนบ้าน

การทำฟาร์มของชาวอามิช พยายามไม่พึ่งพาพลังงานจากน้ำมัน ตามความเชื่อและวิถีการดำเนินชีวิตของพวกเขา **แต่จะใช้พลังงานจากธรรมชาติ ลดการใช้ปุ๋ยและเครื่องมือ** ทำให้ชาวอามิชไม่มีปัญหาเรื่องหนี้สินเช่นเดียวกับเกษตรกรชาวอเมริกันโดยทั่วไป

ชาวอามิชมีทัศนคติต่อ**เทคโนโลยีขั้นสูงว่า เป็นสิ่งชั่วร้าย** เพราะทำให้เกิดระบบการพึ่งพาขึ้น ชาวอามิชเอาชนะธรรมชาติด้วยเทคโนโลยีที่เหมาะสม เช่น พลังงานลม พลังงานน้ำ พลังงานจากม้า พลังงานแสงอาทิตย์ และแรงงานมนุษย์ ในหลายชุมชนมีการจัดส่งน้ำจากอ่างเก็บน้ำบนภูเขา ใช้แรงม้าไถนา ชาวอามิชเห็นว่า“แทรกเตอร์” ไม่สามารถให้ปุ๋ยอุจจาระได้ แต่กลับทำให้พื้นดินแน่น ซึ่งมีผลให้ผลผลิตน้อยลง



ผลกระทบของเกษตรกรรม

๑. การพึ่งตนเอง ผลผลิต พืชผักผลไม้ที่หลากหลายในสวน และผลิตภัณฑ์นม ซีส(เนยแข็ง) ไข่พีช และเนื้อสัตว์ ทำให้ชาวอามิชพึ่งตนเองได้เป็นอย่างดี บางครอบครัวนำอาหารมาแปรรูปเป็นอาหารกระป๋อง



ได้ถึงปีละ ๘๐๐ ควอทซ์ การเกษตรรูปแบบนี้ จึงเป็นผลผลิตทางเศรษฐกิจที่สำคัญของครอบครัว และเป็นกิจการในรูปแบบสหกรณ์อีกด้วย

ชาวอามิชแบ่งปันอาหารกระป๋องเหล่านี้ไปยังครอบครัวเพื่อนบ้านที่ยากจน บางส่วนจะบริจาคเพื่อนำไปขายหาทำไรเข้าบริการสวัสดิการของชุมชน และบางส่วนจะแบ่งปันให้ผู้ทิวโหยในพื้นที่ที่เกิดอุบัติเหตุร้ายแรง หรือพื้นที่สงคราม

๒. เป็นอิสระจากการพึ่งพากระบบการตลาดเงินทุน ชาวอามิชไม่ได้มุ่งทำการเกษตรเพื่อ

จำหน่าย แต่มุ่งเพื่อการบริโภค โดยจะจำหน่ายสิ่งที่เหลือจากการบริโภคแล้วเท่านั้น การเกษตรแบบนี้ไม่ต้องอาศัยเงินทุนจำนวนมาก ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะหนี้สินเหมือนเช่นเกษตรกรในประเทศโลกที่สาม

๓. ความสมดุลทางธรรมชาติ การเติบโตของสังคมเมือง การอุตสาหกรรม หรือการใช้สารเคมีในการเกษตรก่อให้เกิดมลพิษทางธรรมชาติ การใช้เคมีภัณฑ์มากเกินไปจะส่งผลทำให้คุณภาพของดินลดลง

การที่ชาวอามิชไม่ใช้สารเคมีเหล่านี้ จึงเป็นการรักษาความสมดุลทางธรรมชาติ

๔. เป็นอิสระจากการพึ่งพาน้ำมันเชื้อเพลิง และใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ การใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการหยุดการใช้พลังงาน แสดงให้เห็นศักยภาพในการเติบโตทางเศรษฐกิจ โดยที่หน่วยพลังงานที่ใช้ไม่เพิ่มขึ้น หรือเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย

การศึกษาวิจัยผลผลิตของฟาร์ม แสดงให้เห็นความแตกต่างของประสิทธิภาพของการใช้พลังงานระหว่างฟาร์มโคนมของชาวอามิช ๒ กลุ่ม คือ อามิชกลุ่มอนุรักษ์ และกลุ่มอามิชใหม่ (ใช้เทคโนโลยีมากขึ้น) เปรียบเทียบกับฟาร์มสมัยใหม่ทั่วไป ซึ่งมีขนาดแตกต่างกันอีก ๘ แห่ง)

เมื่อเทียบผลผลิตในปริมาณที่เท่ากัน คือผลผลิตของน้ำนม ๑ กก. ชาวอามิชกลุ่มอนุรักษ์ จ่ายค่า





เชื้อเพลิงใต้ดินเพียง ๔๖% ของค่าใช้จ่ายเชื้อเพลิงในฟาร์มสมัยใหม่ แต่ขณะเดียวกัน จะใช้ที่ดินมากกว่า ๒ เท่า และใช้แรงงานมากกว่าถึง ๔ เท่า แม้เทียบกับฟาร์มสมัยใหม่ที่มีประสิทธิภาพต่ำสุดก็ตาม

ในกลุ่มอามิชใหม่ ใช้พลังงาน ๖๒% ของพลังงานที่ฟาร์มสมัยใหม่ใช้ และใช้ที่ดินน้อยกว่า พวกที่ไม่ใช่อามิช ทั่วๆไปจะต้องมีที่ดินไว้ใช้เลี้ยงสัตว์เพื่อใช้งาน นั่นหมายถึงผลตอบแทนทางเศรษฐกิจจะสูงกว่า อย่างไรก็ตามชาวอามิชกลุ่มนี้ใช้แรงงานมากกว่าฟาร์มสมัยใหม่ในขนาดใกล้เคียงกันถึง ๕๐%

การศึกษาการประหยัดพลังงานโดยใช้แรงงานสัตว์พบว่า **ชาวอามิชใช้พลังงานมีประสิทธิภาพกว่าฟาร์มสมัยใหม่ และใช้แรงงานคนเท่ากับฟาร์มสมัยใหม่ที่มีขนาดเล็กที่สุด เมื่อเทียบกับผลผลิตของนมในปริมาณเท่ากัน**

การใช้แรงงานจากสัตว์ มิใช่สาเหตุเดียวที่ทำให้ชาวอามิชใช้พลังงานได้มีประสิทธิภาพมากกว่า แต่ยังมีอีกหลายสาเหตุ ที่ทำให้ประหยัดพลังงานได้มากกว่า อาทิ **การปลูกพืชหมุนเวียน การใช้ปุ๋ยธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการใช้ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ ใช้แรงงานคนแทนเครื่องจักร เป็นต้น**

๕. เป็นอิสระจากระบบการจ้างแรงงาน ชาวอามิชประมาณ ๖๕% มีอาชีพเกษตรกรรม นอกจากนั้น ก็มีกิจการหรือโรงงานเล็กๆเป็นของตัวเอง เช่น งานช่างไม้ ร้านเครื่องจักร ร้านขายของชำ โรงงานทำตู้เฟอร์นิเจอร์ เป็นต้น

สภาวะสุขภาพ

ชาวอามิชมีทัศนคติเกี่ยวกับการเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพ และการป้องกันเชื้อโรคอยู่บนความเชื่อของ “the Genesis account of creation” ที่ว่าพระเจ้าเป็นผู้สร้างมนุษย์ชาติ และไม่ควรถูกครอบงำ ยารักษาโรคอาจช่วยได้ แต่พระเจ้าต่างหาก คือผู้รักษา ดังนั้นชาวอามิชจะให้ความสำคัญ ความเอาใจใส่ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง และการดูแลผู้ป่วย

โดยทั่วไปชาวอามิชจะมีสุขภาพดี เนื่องจากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพ



กายและสุขภาพจิต และอามิชเองก็ให้ความสำคัญในเรื่องความสะอาด การดูแลส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงเสมอ การให้การศึกษาในเรื่องสุขภาพจะเป็นคอลัมน์สำคัญประจำหนังสือพิมพ์ของชาวอามิช

เมื่อมีการเจ็บป่วย อามิชไม่ได้ปฏิเสธที่จะใช้บริการทางการแพทย์ และสาธารณสุขของรัฐ หรือนอกชุมชนเนื่องจากไม่มีแพทย์ของตนเอง แต่อามิชจะเลือกใช้ตำรับยาพื้นบ้าน สมุนไพรที่สืบทอดกันมาแต่ก่อน ในอาการเล็กน้อยที่พึ่งตนเองได้ แล้วถึงจะไปใช้บริการจาก ร.พ. หรือคลินิก ที่พวกเขาวางใจ และเห็นว่าไม่เมตตา มีความเห็นอกเห็นใจพอ

แม้ว่าในคัมภีร์ไบเบิลจะไม่ห้ามในเรื่องการใช้บริการการแพทย์สมัยใหม่ เช่น การให้วัคซีนป้องกันโรค การผ่าตัด การถ่ายเลือด ฯลฯ แต่ชาวอามิชก็ไม่เห็นความจำเป็นที่ต้องทำตามกฎหมายสมัยใหม่ เช่น อามิชจะไม่พาเด็กไปรับวัคซีน ยกเว้นในช่วงที่มีการระบาดของโรค เพราะเด็กไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์นอกชุมชนอยู่แล้ว

ชาวอามิชยังคงให้คุณค่า รักษา และใช้ประโยชน์ในภูมิปัญญาด้านการรักษาพยาบาลแบบพื้นบ้านของชาวเยอรมัน (ที่เป็นเผ่าพันธุ์ดั้งเดิมของพวกเขา) และของท้องถิ่นอเมริกาโดยการบอกเล่าปากต่อปาก สืบทอดกันมาตามจารีตประเพณี ซึ่งประกอบด้วยความรู้เรื่องชานานาชนิด ยาบำรุงกำลัง ประภทยาชี้ผึ้ง ยาสมานแผล น้ำมันทา และยาทาแก้ปวด ความรู้เหล่านี้ได้พิมพ์เผยแพร่ในหนังสือ “บันทึกเหตุการณ์เกษตรกรรม” ซึ่ง



เป็นนิตยสารรายสัปดาห์ของอามิช และหนังสือที่จัดพิมพ์เกี่ยวกับอาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นกิจกรรมใหม่เพื่อกลับคืนสู่ธรรมชาติในปัจจุบัน

เพราะว่าอามิชมีความเชื่อว่า เด็กทุกคนที่เกิดมาเป็นของขวัญที่พระเจ้าประทานมาให้ สิ่งนี้จึงเป็นเหตุให้อัตราการเพิ่มของประชากรสูงขึ้นมากในหมู่ชาวอามิช คือประมาณ ๒๑.๘๐% ของคู่สามี-ภรรยา มีบุตร ๑๐ คนหรือมากกว่า บางครอบครัวมีเด็ก ๑๒-๑๖ คน ทำให้มีแรงงานที่จะ



แข่งขันกับเกษตรกรที่ใช้เครื่องจักรกลทันสมัย

ผลกระทบของสภาวะสุขภาพ ตัวชี้วัดสถานะทางสุขภาพที่สำคัญของประชาชน ชาวอาเมิซ อย่างเช่น อายุขัยเฉลี่ย อัตราตาย อัตราป่วย อัตราการตายของทารก อัตราการตายของแม่ สภาวะโภชนาการของเด็กอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง ๕ ปี จำเป็นจะต้องได้รับการศึกษามากขึ้นในปัจจุบัน มีเพียงการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาทางพันธุกรรม ซึ่งเป็นจุดอ่อนของกลุ่มชนที่มีการแต่งงานกันเองในหมู่เครือญาติ อย่างไรก็ตามวิถีปฏิบัติทางสุขอนามัยที่กล่าวมาแล้ว และจากประสบการณ์ การสังเกตการณ์ภาคสนามของผู้ทำรายงาน ได้แสดงให้เห็นว่า ประชาชนชาวอาเมิซมีสุขภาพดี

ข้อเสนอแนะเพื่อการพลิกฟื้นสังคมอุดมการณ์บนพื้นฐานแนวคิดและการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดในศาสนา

ไม่มีกลุ่มพลังอำนาจใดๆที่สามารถเปลี่ยนกระแสวัตถุนิยมที่เขี้ยวกรากให้กลับสู่สังคมอุดมการณ์ สิ่งนี้ต้องการกลุ่มสังคมที่เคร่งครัดศาสนา ประกอบด้วยพลังศรัทธาและวัตรปฏิบัติที่จริงจังของปัจเจกบุคคลที่เป็นสมาชิกของกลุ่มชนนั้น อย่างไรก็ตามนโยบายและแผนงาน โครงการที่เหมาะสมบาง โครงการในระดับนานาชาติ และระดับประเทศ อาจมีส่วนช่วยสนับสนุนการเติบโตของสังคมอุดมการณ์นี้ ก็เป็นไปได้ กล่าวคือ



๑. จากประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จของการดำเนินการจนบรรลุผลสำเร็จของเป้าหมาย และตัวชี้วัด “สุขภาพดีถ้วนหน้าในปี ๒๐๐๐” ซึ่งได้ประกาศโดย องค์การอนามัยโลก (WHO) นั้น องค์การสหประชาชาติ (UNO) ควรจะเป็นผู้ประกาศถึง “ความอุดมสมบูรณ์ถ้วนหน้าในปี.....” และตัวบ่งชี้ของทุกประเทศ คือ การบรรลุขั้นต่ำสุดของความจำเป็นของคุณภาพชีวิตสิ่งนี้จะช่วยเรียกร้องความร่วมมือระหว่างประเทศที่พัฒนาแล้ว และประเทศที่กำลังพัฒนา เพื่อทบทวนวิธีการต่างๆ ซึ่งใช้นโยบายการปลูกพืชเศรษฐกิจ (Cash crop) เพื่อ



เป็นการเพิ่มรายได้ประชาชาติ(GNP) และแก้ปัญหาภาวะหนี้สินวิกฤตนั้น ให้เปลี่ยนมาเป็นยุทธศาสตร์ใหม่ ซึ่งควรเน้นแนวความคิด และการดำเนินการของสังคมพึ่งตนเอง และอนุรักษ์ธรรมชาติ ซึ่งจำเป็นที่จะคิดยุทธวิธีออกมาเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งการพึ่งตนเองได้ในแต่ละชุมชน ท้องถิ่น ประเทศ และภูมิภาคดังกล่าวตามลำดับ

๒. ประเทศที่พัฒนาแล้ว มีบทบาทสำคัญในการผ่อนคลายนโยบายการแก้ปัญหาของโลก อย่างเช่น

๒.๑. การลด การปรับ หรือการเปลี่ยนโอนหนี้สินของประเทศกำลังพัฒนาไปเป็นรูปแบบของการจ่ายหนี้แบบอื่น ซึ่งเรียกร้องความรับผิดชอบของประเทศเจ้าหนี้เช่น (Bramble ๑๙๘๗)

การลงทุนในลักษณะ “เงินก้อนภายใต้ความร่วมมือ” (Corporateblocked fund) ในโครงการเกี่ยวกับการพัฒนา

การเปลี่ยนแปลงหนี้สินไปเป็นเงินตราท้องถิ่น โดยองค์กรพัฒนา และการลงทุนในโครงการที่เกี่ยวกับการพัฒนา

การบริจาคหนี้สินไปสู่องค์กรเกี่ยวกับการพัฒนา การลงทุนในโครงการเกี่ยวกับการพัฒนา

๒.๒. ประเทศที่พัฒนาแล้วซึ่งมีอำนาจ และอิทธิพลต่อเศรษฐกิจ การศึกษา หรือแม้กระทั่งวัฒนธรรม ควรจะสิ้นสุดการแทรกแซงทั้งในทางตรงและทางอ้อมในกิจการภายในประเทศของประเทศที่กำลังพัฒนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความช่วยเหลือเผด็จการทางการทหาร

๒.๓. นโยบายการอนุรักษ์ทรัพยากรและพลังงาน ควรจะได้ประกาศและดำเนินการจนบรรลุผลสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในประเทศที่พัฒนาแล้ว ซึ่งบริโภคทรัพยากรธรรมชาติของโลกมากที่สุด การลดมาตรฐานคุณภาพชีวิตที่สูงกว่าควรจะได้รับการรณรงค์ พรรคสีเขียวหรือ Green parties และการเคลื่อนไหวเพื่อสิ่งแวดล้อมในหลายๆประเทศ ควรจะได้รับการอุดหนุน และสร้างมีส่วนร่วมของประชาชน การซ่อมแซม(Repair) การนำกลับมาใช้ใหม่(Reuse) การหมุนเวียนทำใหม่(Recycle) ควรจะได้รับการดำเนินการ และนำไปใส่ในโปรแกรมทางการศึกษา

๓. ประเทศที่กำลังพัฒนาจำเป็นที่จะต้องได้รับการปฏิรูปใหม่ เพราะพื้นฐานอันเหนียวแน่นในด้าน



นโยบายทางการเมือง การศึกษา และการปฏิบัติการ (ที่แท้จริงคือการปฏิบัติการโดยประชาชน และเพื่อประชาชน) จะเป็นปรากฏการณ์ที่ดีสำหรับการป้องกันอิทธิพลของปัจจัยภายนอก การปฏิรูปดังกล่าว ได้แก่

๓.๑. การประกาศการดำเนินการจนบรรลุผลสำเร็จของนโยบายเกี่ยวกับการพึ่งตนเอง ยุทธวิธี และตัวชี้วัดความสำเร็จ การรับภาระหน้าที่ให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดของ “ความอุดมสมบูรณ์ถ้วนหน้า” แผนและงบประมาณของชาติควรจะรวมศูนย์ที่โปรแกรมการบริการ หรือกิจกรรมต่างๆ สำหรับการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนผู้ด้อยโอกาสทางเศรษฐกิจและสังคม

๓.๒. ส่งเสริมการผลิตทางการเกษตร เพื่อการบริโภคเอง ในระดับชุมชน ระดับภูมิภาค และระดับชาติ

๓.๓. ควบคุมการผลิตพืชเศรษฐกิจ และการประกันราคาขาย

๓.๔. อุดหนุนเงินกองทุน หรือการลงทุนระดับต่ำ เพื่อลดหนี้สินจากการลงทุนด้านเกษตรกรรม และอุตสาหกรรม

๓.๕. ตัดทอนการลงทุนหรือสินค้านำเข้าประเภทเครื่องประดับ และสินค้าฟุ่มเฟือย

๓.๖. ลดบทบาทของรัฐทางด้านเศรษฐกิจ และจับกุมการขนเงินตราออกนอกประเทศ โดยนำเงินกลับมาใช้ในโครงการพัฒนาและช่วยลดหนี้สิน สร้างมาตรการเพื่อตัดทอนการฉ้อราษฎร์บังหลวง และการรับสินบน

๔. อนุรักษ์ และส่งเสริมจารีตประเพณีที่ดีงาม แนวคิดทางศาสนาหลายลัทธิในแต่ละประเทศ จำเป็นที่จะต้องได้รับการฟื้นฟู และรณรงค์ขึ้นมาใหม่





รัฐบาลควรจะให้อิสระในการเลือกวิถีชีวิต และการนับถือศาสนาตามความเชื่อของแต่ละกลุ่มชนที่ไม่รบกวน หรือมีผลกระทบต่อชนกลุ่มอื่นๆ เหมือนอย่างชาวอามิชที่สืบทอดประเพณีปฏิบัติตามลัทธินิยมของศาสนา และกำหนดการศึกษาของตนเอง

๕. การใช้สื่อมวลชนในการรณรงค์เพื่อสร้าง “จิตสำนึกของชาติ” ในด้านการพึ่งตนเอง ความประหยัด และศีลธรรม ลดการโฆษณาในลักษณะส่งเสริมการบริโภคแบบวัตถุนิยม และบริโภคนิยมทางสื่อมวลชนที่แพร่กระจายอย่างกว้างขวาง

๖. องค์กรของรัฐ และเอกชน ควรให้การสนับสนุนทางด้านวิชาการ และเทคโนโลยีสำหรับการสัมมนา การประชุมวิจัยเชิงปฏิบัติการ การออกภาคสนามในระดับต่างๆ ที่เกี่ยวกับแนวคิดในการพึ่งตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบนพื้นฐานหลักปฏิบัติทางศาสนา ประสบการณ์จากหลายชุมชนรอบโลก ซึ่งได้ปฏิบัติมาเป็นเวลานาน ควรได้รับการศึกษาค้นคว้า เพื่อนำรูปแบบที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้

๗. คติพจน์ที่ว่า “จิวแต่แจ้ว” เป็นคำตอบที่ดีที่สุด เพื่อปฏิบัติให้สอดคล้องกับแนวคิดนี้ การเริ่มต้นด้วยพวกเราตนเอง ปฏิบัติในสิ่งที่เราเชื่อ “พลังภายใน (จิตวิญญาณ) คือสิ่งที่มั่นคงยั่งยืนตลอดไป”

ศึกษาค้นคว้า เพื่อนำรูปแบบที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้



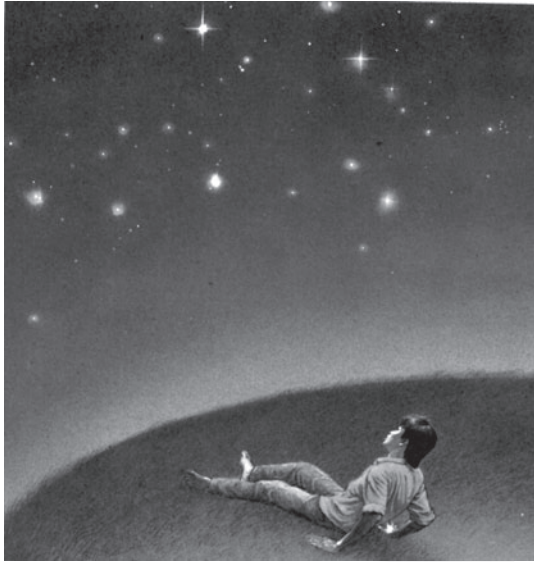
วนหนึ่งคุณพ่อที่ร่ำรวยของครอบครัวหนึ่ง
พาลูกออกไปเที่ยวในชนบท เจตนาที่แท้
จริงคืออยากให้คุณได้เห็นถึงความยากจนของคนชนบท
พวกเขาใช้เวลาหนึ่งวันหนึ่งคืนที่ฟาร์มแห่งหนึ่งของ
ครอบครัวที่ยากจน เมื่อกลับถึงบ้าน พ่อถามลูกว่า
“แกรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการท่องเที่ยวครั้งนี้?”
“ยอดเยี่ยมเลยพ่อ” ลูกตอบ
“แกละเห็นแล้วใช่ไหมว่า คนเรานั้น สามารถ
ยากจนได้แค่ไหน?” พ่อถาม
“ใช่ครับ”



ใครจน ใครรวย???

“แล้วแกเรียนรู้อะไรมาบ้าง?”
ลูกชายตอบว่า
“ผมเห็นว่าเรามีสุนัข ๑ ตัว ในขณะที่พวกเขา
อยู่ถึง ๔ ตัว
เรามีสระว่ายน้ำที่ทอดยาวไปถึงกึ่งกลางของสวน
ในขณะที่พวกเขามีบึงกว้างที่ไร้ขอบเขต





เรามีโคมไฟที่ส่งจากเมืองนอกเข้ามา ในขณะที่
พวกเขามีดวงดาวอยู่เต็มท้องฟ้า

เรามีลานบ้านที่ทอดยาวถึงขอบหน้าสนาม ในขณะที่
ขณะที่ลานบ้านเขาทอดยาวไปสุดขอบฟ้า”

เมื่อลูกพูดจบ ผู้เป็นพ่อถึงกับอึ้ง สุดท้ายลูกก็
เสริมขึ้น

“ขอบคุณครับ ที่พ่อทำให้ผมได้เห็นว่า พวกเรา
นั้นยากจนแค่ไหน!!”

จริงหรือไม่ ? ที่ทุกสรรพสิ่งนั้น ล้วนขึ้นอยู่กับ
ว่าเรามองมันในแง่มุมไหน ? ถ้าคุณมีความรักเพื่อน
ฝูง ครอบครัว สุขภาพที่ดี อารมณ์ขันที่น่ารัก และมี
ทัศนคติที่ดีต่อชีวิตแล้ว นั่นหมายความว่า คุณมีทุกอย่าง
คุณไม่สามารถใช้เงินซื้อสิ่งเหล่านี้ได้ แต่คุณก็ยัง
สามารถเป็นเจ้าของ “วัตถุ” ต่างๆ ที่คุณฝันอยากจะได้
แม้กระทั่งกำหนดอนาคตของคุณเอง และอะไรอื่นๆ
อีกมากมาย แต่ถ้าคุณไม่มี “จิต-วิญ-ญาณ”
เสียอย่างเดียว คุณก็คือคนที่ “ไม่มีอะไรเลย !”



ด้วยความยินดีจาก “บิ๊ม”

ไขปัญหาสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม

ก่อนตอบปัญหา ขออนุญาตคุยกับท่านผู้อ่านสัก ๓ เรื่อง

เริ่มจากจดหมายตอบรับจากผู้อ่าน ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาตอบรับ “ดอกหญ้า” และบอกเล่าเก้าสิบเรื่องต่างๆ ไปเสมอ เช่น **คุณกุลวิศ คำสุขศรี** เล่าว่าประสบอุบัติเหตุเลยส่งแบบตอบรับกลับเข้าไป ขอให้แข็งแรงดังเดิมโดยเร็วนะค่ะ

คุณอารยา ตั้งสัจจวงศ์ บอกว่าคุณแม่ซึ่งชรามากป่วยและเสียชีวิต ชีวิตคนเราก็เท่านี้เอง เรายังอยู่ก็ทำความดีเป็นตัวอย่างแก่คนรุ่นต่อไป

เราส่ง “ดอกหญ้า” ถึงท่านสมาชิกนับหมื่นคน มีท่านที่ส่งจดหมายตอบรับแต่ละครึ่งประมาณร้อยกว่าคนอย่างมาก ซึ่งก็นับว่าไม่น้อยทีเดียว แต่ยังคงเกรงว่าท่านผู้อ่านจะไม่ชัดเจนถึงเหตุที่ต้องให้ตอบรับ จึงขอย้ำซ้ำอีกครั้งว่า การที่ท่านตอบรับ แสดงว่าท่านได้รับและได้อ่าน ผู้จัดทำจะได้ทราบ ว่า ท่านได้รับ

ประโยชน์อะไรบ้างหรือไม่ และอยากให้ปรับปรุงสิ่งใดเพื่อประหยัดงบประมาณ ซึ่งมีอยู่จำกัด และประหยัดกระดาษที่ได้มาจากการทำลายต้นไม้อีก หากผู้อ่านไม่ได้รับประโยชน์ เราจะไต่ลดจำนวนพิมพ์ลง และจัดส่งให้เฉพาะสมาชิกที่ตอบรับสม่ำเสมอ (สักปีละ ๒-๓ ครั้งก็ยิ่งดีนะ)

เรื่องที่ ๒ ที่อยากคุยให้ฟังคือ ความหวังที่จะแก้ไขปัญหาของประเทศชาติ ดิฉันเคยมีไฟมากในเรื่องนี้ แต่แล้วไฟก็ค่อยๆ มอดไปเรื่อยๆ จนเกือบจะดับอยู่แล้วแต่ โชคดี มีครูบาอาจารย์ท่านพูดให้ฉุกคิดว่า **ถ้าพวกเราคิดว่าไม่มีทางแก้ไขปัญหาได้ ก็จะไม่มีความจำเป็นที่เราต้องช่วยกันคิด ช่วยกันทำงาน ก็จะไม่แก้ไขปัญหาของประเทศได้**

พอไฟเริ่มลุกขึ้นมาอีก ก็เลยส่งกระแสไฟมายังท่านผู้อ่านด้วยค่ะ ได้รับหรือยังคะ

เรื่องสุดท้าย เป็นเรื่องของเด็ก ๒ คน ที่คุณครูจากมูลนิธิสร้างสรรคเด็กเล่าให้ฟัง **คนหนึ่งเป็นลูกหญิงขายบริการ** แม่รักลูกมาก หาเงินมาได้ก็ซื้ออาหารมากินกับลูก ไม่ทอดทิ้งลูกเลย ไม่มีใครรู้ว่าเด็กรู้สึกอย่างไรต่ออาชีพของแม่ จนกระทั่งเด็กไปอยู่กับมูลนิธิ เพื่อจะได้เรียนหนังสือ เด็กก็ไม่เคยพูดอะไร จนกระทั่งมูลนิธิได้ส่งเด็กไปบำบัดปัญหาประโยชน์ ช่วยดูแลเด็กพิการซ้ำซ้อน ที่ถูกพ่อแม่ทิ้งไว้ที่โรงพยาบาล

หลังจากไปดูแลเด็กที่โชคร้ายกว่าตน เด็กจึงได้พบกับครูที่มูลนิธิว่า **ถึงแม่จะเป็นโสเภณี แม่ก็ไม่เคยทิ้งลูก** แล้วแกก็ขอให้ครูช่วยให้แม่ทำงานอื่น ปัจจุบันแม่ของเด็กก็เปลี่ยนอาชีพมาค้าขายแล้ว

เด็กอีกคนหนึ่ง ที่มาอยู่ในความดูแลของมูลนิธิชอบขโมยของ ครูของมูลนิธิพยายามแก้ไขพฤติกรรมด้วยวิธีต่างๆ ก็ไม่สำเร็จ จนในที่สุดตัดสินใจว่าต้องลงโทษ ครูหลายๆคนตกลงกันและอยู่พร้อมกันในเวลาที่จะตีเด็ก เด็กหันไปถามครูที่ละคนว่า แน่ใจหรือว่าจะตีแก แล้วแกก็เปิดหลังให้ดูรอยแผลที่แม่ตีแกเต็มแผ่นหลัง ครูเห็นอย่างนั้นก็ดึงแกไปกอด แล้ว



เด็กก็ร้องไห้โฮ อย่างที่ไม่เคยเห็นกันมาก่อน แกบอก
ว่าแม่ไม่เคยกอดแกเลย

หลังจากนั้น **แกก็พยายามแก้ไขตนเอง ปัจจุบันแกเป็นผู้ช่วยครูดูแลเด็กในมูลนิธิด้วย**

ดิฉันฟังแล้ว เกือบจะน้ำตาร่วง ผู้คนในโลกนี้ทุกซักร้อนด้วยปัญหาต่าง ๆ นานา ถ้าเราแม้ว่าแต่เสพสุข ก็ดูจะเห็นแก่ตัวเกินไป ใครไม่มีทุกข์ ก็อย่าหาทุกข์ใส่ตัว มีพ่อแม่ มีข้าวกิน มีบ้านอยู่ ก็รู้จักพอเสียที่ แทนที่จะใช้เวลาแสวงหาทรัพย์สมบัติใส่ตัวมากจนเกินความจำเป็น **หันมาใช้เวลาทำกาารงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ช่วยเหลือผู้ที่ยังขาดแคลนดูบ้าง** **หวังว่าปีใหม่นี้ จะมีคนมีไฟที่จะเสียสละมากขึ้นนะคะ**



ทำไมคนหนุ่มมากเห็นคนทำความดี จึงมองในทางลบ ผมไม่เข้าใจ.....

อยากจะมาเยี่ยม จะมาได้หรือไม่ ไม่ทราบว่าจะพุทธสถานสันติอโศกกับสมาคมผู้ปฏิบัติธรรมอยู่แห่งเดียวกันหรือไม่

ปึก เพชรดี/ระนอง

เขาคงเคยเจอคนดีไม่จริงมาเยอะ ถูกหลอกมามาก เลยเข็ด อย่าถือเป็นการมณเฑาะ คึดเสียวว่าเป็นแบบฝึกหัด เป็นเครื่องพิสูจน์ว่า ถ้าเจออุปสรรค

จะยังมั่นคงอยู่ได้หรือไม่ เราต้องทำความดีให้ยั่งยืน
มั่นคง และพัฒนายิ่งขึ้นเรื่อยๆ แล้วก็ควบคุมอารมณ์
ให้ดีขึ้น ใครจะร้ายมาอย่างไรก็ไม่โกรธ ถ้าคุณป่กมี
เวลาจะไปเยี่ยมพุทธสถานสันติอโศกบ้าง (สมาคมผู้
ปฏิบัติธรรมอยู่ในบริเวณพุทธสถานด้วย) ก็ยินดี
ต้อนรับค่ะ



ลูกชายผมเป็นนักมังสวิรัต ตั้งแต่อายุ
ในท้อง มีน้ำหนักประมาณ ๑๗.๕ ก.ก. ตัวเล็ก เด็ก
ในรุ่นเดียวกันกับเขาเดินได้แล้ว แต่ลูกชายยังเกาะเดิน
คลานก็ไม่เป็น ลูกนั่งเองก็ไม่ได้ ผู้หวังดีบอกว่าเป็น
เพราะลูกกินอาหารไม่สมบูรณ์ ทำให้กังวลมาก

การุณ วรภู / พิษณุโลก

✍ ถ้าไม่เคยเห็นเด็กที่แม่รับประทานอาหาร
มังสวิรัตตั้งแต่ตั้งครรภ์ลูก และเมื่อคลอดออกมา ก็
ไม่ได้รับประทานเนื้อสัตว์เลย ดิฉันคงไม่กล้าตัดสินใจ
จะให้คำแนะนำอย่างไรดีเหมือนกัน แต่เท่าที่เห็น ก็
ไม่เคยพบว่าเด็กมีปัญหาอะไร พ่อแม่ทุกคนที่ให้
ลูกรับประทานอาหารมังสวิรัต ก็ดูแลลูกให้ได้
สารอาหารครบถ้วนกันทั้งนั้น ถ้าเด็กไม่ป่วยก็ไม่ต้อง
กังวลหรอกค่ะ เด็กบางคนอาจจะเข้าใจบางเรื่อง
ตามที่เล่าไป ลูกของคุณมีพัฒนาการด้านภาษา และ

สังคมดี แล้วยังไม่ได้ป่วย จะป่วยก็เวลาที่ใครแอบเอา
เนื้อสัตว์ให้กินเท่านั้น

ตอนเล็กๆ ดิฉันเคยเป็นดีซ่าน แล้วหลังจาก
นั้นก็โลหิตจางมาตลอด หมอบอกให้กินเครื่องในสัตว์
แม้ก็สรรหามาทำกับข้าวให้กิน ไม่ว่าจะตับ หัวใจ เลือด
กินเป็นปีๆ ไม่เห็นจะหายจากโรคโลหิตจางเลย ทุก
วันนี้ก็ยังโลหิตจางอยู่ เขาว่าเป็นเพราะระบบดูดซึม
ของร่างกายไม่ดี ถึงจะกินบำรุงเท่าไร ก็ไม่ดีไปได้
หลานชายของดิฉัน (ไม่ได้เป็นนักมังสวิรัตนะค่ะ) ก็
หัดพูดช้ากว่าเด็กคนอื่นค่ะ โตขึ้นก็พูดจ้อ ไม่เป็น
ปัญหาหรอกค่ะ

ทางที่ดี คุณพาลูกไปให้หมอดตรวจสุขภาพ
ทั้งหมดเลยดีกว่า โดยไม่ต้องบอกหมอนะค่ะว่า เด็ก
กินมังสวิรัต จดหมายของคุณการุณค้างอยู่ที่ดิฉัน
เกือบครึ่งปี ไม่ทราบว่ตอนนี้พัฒนาการของเด็กเป็น
อย่างไรบ้าง ช่วยเล่าไปอีกครึ่งนะค่ะ และถ้าให้หมอ
ตรวจร่างกายเด็กแล้ว กรุณาเล่าไปด้วยนะค่ะว่า
หมอบอกอย่างไรบ้าง



๑. ทำอย่างไร คิดแบบไหน ถึงจะไม่ให้
รู้สึกน้อยใจสามี

๒. ปกติเป็นคนไม่พูดเล่น พอโดนคน

อื่นพูดแทน ทั้งที่รู้เจตนาเขาจะคะว่า เขาแค่เล่นๆ แต่ จะมีความรู้สึกไม่พอใจทุกที

๓๙๓๕๐ / ทนองบัวลำภู

๑. อาจจะมีรักเขามาก ก็เลยทำดีต่อเขาเต็มกำลัง โดยแอบหวังว่า เขาจะทำดีตอบกลับมา พอไม่ได้ตั้งใจ ก็โกรธบ้าง น้อยใจบ้าง คำแนะนำของดิฉันก็คือ **รักเขาน้อยลงหน่อย** ไม่ต้องปรนนิบัติรับใช้จนเขาทำอะไรไม่เป็นเลย ให้เขาช่วยทำงานในบ้านบ้าง ให้เขาเป็นอิสระในตนเอง ไม่ต้องพึ่งเรามากนัก ในขณะที่เดียวกัน เราก็ทำตัวเป็นอิสระเหมือนกัน อย่าไปพึ่งเขามากนัก (ต้องประมาณให้พอดีนะคะ ไม่ใช่อิสระเสียจนกลายเป็นต่างคนต่างอยู่ถ้าจะเป็นอย่างนั้น ก็อย่าแต่งงานดีกว่า)

ดิฉันไม่ทราบจะคะว่า ผู้ชายรู้สึกอย่างไรกับผู้หญิงที่ขี้หึง แต่ดิฉันเองรู้สึกว่าการที่ขี้หึงนี่คบยากคะ น่ารำคาญ ทำให้เรารู้สึกไม่มั่นใจ ไม่รู้ว่ ถ้าเราทำอย่างนี้ พูดอย่างนี้ เธอจะน้อยใจหรือเปล่า เพราะฉะนั้น ในบางครั้งที่เกิดอาการน้อยใจขึ้นมา ก็จะไม่แสดงออกเด็ดขาด ไม่อยากทำตัวเป็นเด็กๆ ที่ต้องให้คนอื่นมาเอาใจ มาตามใจเรา

๒. **หัดพูดเล่นบ้างสิคะ** ทำให้เป็นเรื่องธรรมดา การไม่พูดเล่น ก็ดูเคร่งขรึมน่าเบื่อดี แต่จะขาดมนุษยสัมพันธ์ไปนะคะ การพูดเล่นเป็นการ



แสดงอารมณ์ขันอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นศิลปะที่จำเป็นมากในการดำรงชีวิตและในการทำงาน ถ้ายังไม่ถนัด ก็ค่อยๆ หัดไป แรกๆ เวลาเราพูดเล่น คนเขาอาจจะคิดว่าเราพูดจริง เพราะเราไม่เคยพูดเล่นมาก่อน ต้องปรับบุคลิกภาพด้วยคะ อย่าเคร่งขรึมมากนัก ทำหน้ายิ้มๆ ไว้ เคยรู้จักคนที่เวลาพูดเล่น คนฟังนึกว่าพูดจริงทุกที ถ้าเราเป็นคนอย่างนั้น ก็ยอมรับตัวเองเถอะคะ พร้อมกับยอมรับคนอื่นด้วย คิดเสียว่า จะให้เขาเป็นอย่างไรเราไม่ได้หรอกคะ



มากินผักพื้นบ้านกันดีกว่า

(ต่อจากฉบับที่ ๘๕)

● ธารดา



ในชีวิตประจำวันของใครๆ หลายคนอาจจะรู้จักพืชผัก อยู่ไม่กี่ชนิดที่วางขายประจำอยู่ในตลาด (กะนํ้า กวางตุ้ง ผักบุ้ง มะระ ผักกาดขาว ต้นหอม ผักชี ขึ้นฉ่าย) และกินผักไม่กี่อย่าง นั้นซ้ำซากทุกวัน

ทราบไหมว่า แท้ที่จริงแล้ว เมืองไทยของเราไม่ได้มีเพียง ผักไม่กี่ชนิดที่กล่าวมา หากแต่อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชผักนานาพันธุ์ หลากรสชาติ กระจุกกระจายอยู่ตามแหล่งธรรมชาติต่างๆ ให้เรา เลือกกินมากมายทุกฤดูกาล

พืชผักที่ขึ้นเองในแหล่งธรรมชาติ เรียกกันว่า “ผักพื้นบ้าน” ซึ่งในแต่ละพื้นที่ ในแต่ละภูมิภาคจะมี ผักพื้นบ้านแตกต่างกันไป นำเสียดายที่คนไทยยุค ใหม่ไม่ค่อยรู้จักของดีที่อยู่ใกล้ๆ ตัว ดังนั้น นับวัน ผักพื้นบ้านก็แทบจะสูญหายไปจากวิถีชีวิตคนไทย

ตัวอย่างของผักพื้นบ้านที่รวบรวมมานี้ เป็น เพียงส่วนหนึ่งในจำนวนมากที่อยากจะแนะนำให้ ทดลองกินดู บางชนิดอาจจะรู้จักกันดีอยู่แล้ว บางชนิด อาจจะคุ้นหน้าคุ้นตาแต่ไม่รู้จักชื่อ ครั้งต่อไปหากแวะ ตลาดแล้วเจอผักที่มีรูปลักษณะแปลกๆ ลองสอบถาม พ่อค้าแม่ค้าดูนะค่ะ จะได้ทำความคุ้นเคยเอาไว้

กินผักพื้นบ้านได้คุณค่าทางโภชนาการ ไม่แตกต่างจากผักที่เคชอบ ที่สำคัญผักพื้นบ้านจะ ไร้สารพิษ จึงปลอดภัยในการบริโภคค่ะ

ข้อมูลอ้างอิง • ผักพื้นบ้าน

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

สถาบันการแพทย์แผนไทย

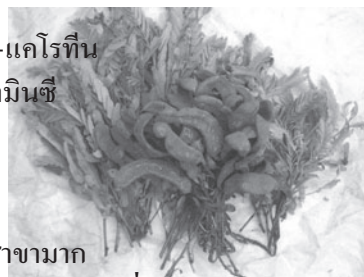
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

๓๑. มะกอก



มะกอก เป็นไม้พื้นเมืองของไทย เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลูกอ่อนมีสีเขียว ผลแก่สีเหลืองอมเขียว และเหลืองจัด พบขึ้นในป่าดิบแล้ง ป่าทุ่ง สูงจากระดับน้ำทะเล ๕๐-๕๐๐ เมตร มะกอกมีหลายชนิด เช่น มะกอกน้ำ มะกอกเผือก มะกอกฝรั่ง มะกอกบ้าน ฯลฯ มะกอกทุกชนิดใช้เป็นยาสมุนไพรและเป็นอาหารได้ มะกอกเป็นไม้ที่ขึ้นกลางแจ้ง ทนแสงแดดได้ดี และเป็นต้นไม้ที่ให้ลูกตก

ฤดูกาลของผัก	ยอดอ่อน ใบอ่อนและผลสุก ออกในฤดูฝน (และออกเรื่อยๆ ตลอดปี)
รสชาติของผัก	ยอดอ่อน ใบอ่อน รสเปรี้ยวอมหวานเล็กน้อย ผลสุก รสเปรี้ยว เย็น หวาน ฝาด
วิธีปรุงอาหาร	ยอดอ่อน ใบอ่อน กินเป็นผักสด จิ้มน้ำพริก เต้าเจี้ยวหลน แก้วลัมกับลาบ แจ่ว ปั่นผลสุก ทำเป็นเครื่องปรุงรส
ประโยชน์ทางยา	ยอดอ่อน ใบอ่อน แก้โรคราตุพิการ แก้บิด ผลสุก แก้กระหายน้ำ แก้เลือดออกตามไรฟัน
คุณค่าทางโภชนาการ	พลังงาน เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้า-แคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอาซิน วิตามินซี



๓๒. มะขาม

มะขาม เป็นไม้พื้นเมืองของทวีปแอฟริกา แต่เป็นไม้ที่คนไทยคุ้นเคยมาก และเชื่อว่าการปลูกมะขามในบ้านจะทำให้คนเกรงขาม เป็นต้นไม้ที่มีกิ่งก้านสาขามาก มะขามที่ปลูกตามบ้านเรือน ฝักกลม เล็กและยาว เรียกว่า มะขามขี้แมว ส่วนอีกชนิดหนึ่งมีฝักใหญ่แบนมาก และงอโค้งคล้ายรูปเคียว รสเปรี้ยวจัด เรียกว่า มะขามกระดาน มะขามชอบแสงแดด ขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด แต่เจริญได้ดีในดินเหนียว ในสภาพดินที่เลื่อม มะขามจะช่วยปรับสภาพดินได้ เพราะเป็นพืชตระกูลถั่ว ทนแล้งได้ดี

ฤดูกาลของผัก	ฤดูฝน
รสชาติของผัก	ขมดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน ฝักมะขามอ่อน ฝักแก่ รสเปรี้ยว
วิธีปรุงอาหาร	ขมดอ่อน ดอก และฝักของมะขาม เป็นทั้งผักและเครื่องปรุงรส หรือปรุงเป็นอาหารได้หลายชนิด เช่น ต้มโคล้ง ต้มส้ม หรือต้มกะทิ
ประโยชน์ทางยา	ใบมะขามแก่ แก้บิด แก้ไอ แก้หวัดคัดจมูก เนื้อในฝักแก่ แก้กึ่งผูก แก้ไอ ขับเสมหะ ลดความร้อนในร่างกาย แก้กษะหายน้ำ เมล็ดแก่ ช่วยขับพยาธิไส้เดือน เปลือก สมานแผล
คุณค่าทางโภชนาการ	พลังงาน เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอาซิน วิตามินซี



๓๓. มะเขือพวง

มะเขือพวง เป็นไม้พุ่มเตี้ย สูง ๑-๒ เมตร ลำต้นตั้งตรงและแข็งแรง พบขึ้นเองตามป่าและพื้นที่รกร้าง หรือตามบ้าน เป็นไม้กลางแจ้งที่ทนความแห้งแล้งได้ดี และปลอดจากสารเคมี

ฤดูกาลของผัก	ฤดูฝน
รสชาติของผัก	รสขื่น
วิธีปรุงอาหาร	ผลอ่อนใช้กินเป็นผักสด ใส่น้ำพริก ใส่แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน และแกงแค
ประโยชน์ทางยา	ใบ มีสรรพคุณห้ามเลือด แก้ฝีบวมมีหนอง ผล แก้ไอ ขับเสมหะ รากสด ตำพอกทำที่เป็นแผล
คุณค่าทางโภชนาการ	แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินซี ไนอาซิน



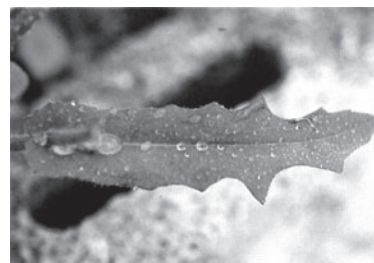
๓๔. หน่อไม้

หน่อไม้ เป็นต้นอ่อนของไผ่ นับเป็นผักพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งที่คนไทยเรากินกันมานานแล้ว หน่อไม้ที่พบในประเทศไทย ประมาณกันว่ามีอยู่ ๑๓ สกุล ๖๐ กว่าชนิด บางชนิด หน่ออ่อนมีรสหวาน เช่น ไผ่ตงและไผ่รวก เป็นต้น

ฤดูกาลของผัก	ฤดูฝน
รสชาติของผัก	หน่อไม้ มีรสหวาน
วิธีปรุงอาหาร	ส่วนใหญ่มักจะนำหน่อไม้มาลวก หรือต้มให้สุก กินเป็นผักจิ้ม ร่วมกับน้ำพริก ชนิดต่างๆ หรือปรุงเป็นอาหารอื่นๆ เช่น แกงจืด แกงเผ็ด แกงกั่ว แกงเขียวหวาน ผัดเผ็ด ผัดไข่ หรือดองใส่ป๊อปเอาไว้กินนอกฤดู
ประโยชน์ทางยา	ใบไผ่ มีสรรพคุณ เป็นยาขับฟอกเลือด ตาของไผ่ สรรพคุณ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ราก ขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ
คุณค่าทางโภชนาการ	พลังงาน เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอาซิน วิตามินซี

๓๕. หางปลาช่อน (หูปลาช่อน)

หางปลาช่อน เป็นวัชพืช เป็นพืชล้มลุกปีเดียว พบได้ทั่วไปตามใต้ต้นไม้ บริเวณสวน ทุ่งนา ตามบริเวณที่โล่ง และที่พบได้บ่อยตามสวนริมถนน ดงหญ้า ซึ่งจะขึ้นปะปนกับวัชพืชอื่นๆ ผักธรรมชาติชนิดนี้ไม่ค่อยมีคนรู้จักเท่าไร จึงค่อนข้างจะหาซื้อได้ยากในท้องตลาด



ฤดูกาลของผัก	ฤดูฝน
รสชาติของผัก	รสจืด เย็น
วิธีปรุงอาหาร	ยอดอ่อนและใบอ่อนกินเป็นผักสด แกลั้มกับน้ำพริก ลาบ หรือปรุงเป็นแกงจืดก็อร่อย
ประโยชน์ทางยา	ช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกาย แก้ทอนซิลอักเสบ เจ็บคอ ตาแดง ท้องร่วง ลดอาการบวมหน้า แก้กันและผื่นต่างๆ
คุณค่าทางโภชนาการ	ยังไม่มีกรวิเคราะห์สารอาหาร



๓๖. โสน

โสน เป็นไม้ล้มลุกปีเดียว สูงประมาณ ๑-๔ เมตร เป็นไม้สกุลเดียวกับแค โสนในเมืองไทยมีหลายพันธุ์ คือ โสนหิน โสนคางคก โสนหางไก่ใหญ่ โสนหางไก่เล็ก สำหรับโสนพันธุ์ที่ใ้กินเป็นอาหารคือ โสนหินหรือโสนกินดอก โสนขึ้นได้ในบริเวณที่มีน้ำขัง แต่เจริญได้ดีในดินแถบภาคกลางและดินเหนียว

ฤดูกาลของผัก	ฤดูฝน
รสชาติของผัก	รสจืด เย็น
วิธีปรุงอาหาร	กินเป็นผักสดหรือลวกจิ้มน้ำพริก ผัดน้ำมัน ชุบไข่ทอด ทำแกงส้ม หรือทำขนมดอกโสน
ประโยชน์ทางยา	ราก แก้วร้อนใน กระหายน้ำ ใบ แก้พิษฝี แก้ปวด ถอนพิษ ต้น ใ้เป็นยาขับปัสสาวะ
คุณค่าทางโภชนาการ	พลังงาน เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอาซิน วิตามินซี

๓๗. สะตอ

สะตอ เป็นไม้พื้นเมืองของป่าธรรมชาติภาคใต้ มักขึ้นบริเวณ
บนเขาและเนินเขา สะตอเป็นไม้ยืนต้น สูงมากกว่า ๓๐ เมตร
เป็นพืชที่ชอบความชื้นสูง และดินอุดมสมบูรณ์

ในตลาดสดแทบทุกจังหวัดของภาคใต้จะมีสะตอขายเกือบตลอดปี

ในหน้าฝนจะมีราคาถูก ส่วนหน้าหนาว หน้าแล้ง มีน้อยและราคาแพง

นับเป็นผักที่ชาวภาคใต้นิยมกินกันมากเพราะเชื่อว่าทำให้เจริญอาหาร และช่วยลดน้ำตาลในเลือด

ฤดูกาลของผัก

ฤดูฝน

รสชาติผัก

เมล็ดสะตอ มีรสมัน กลิ่นฉุน

วิธีปรุงอาหาร

เมล็ดสะตอ กินเป็นผักสด แก่ลุ่มกับอาหารรสเผ็ดประเภทน้ำพริก

แกงเผ็ด แกงไตปลา หรืออาจนำไปเผาหรือต้มให้สุกก่อนก็ได้

นอกจากนั้นเมล็ดสะตอยังปรุงอาหารได้อีกหลายอย่าง เช่น ผัดเผ็ด ผัดเปรี้ยวหวาน

แกงกะทิ หรือผัดสะตอ

คุณค่าทางโภชนาการ

เส้นใย พลังงาน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก

วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอาซิน วิตามินซี



๓๘. ย่านาง

ย่านาง เป็นพืชไม้เลื้อย พบในแหล่งธรรมชาติ บริเวณป่าดงดิบ

และป่าโปร่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคอื่นๆ

ย่านางเป็นพืชที่ขึ้นได้ในดินทุกชนิด และปลูกได้ทุกฤดู

ฤดูกาลของผัก

ฤดูฝน

รสชาติของผัก

รสจืด



วิธีปรุงอาหาร	เถาและใบย่านาง นิยมใช้ เป็นเครื่องปรุงรส ชาวอีสานใช้เถา ใบอ่อน ใบแก่ ตำคั้นเอาน้ำสีเขียว แล้วนำไปต้มกับหน่อไม้ปรุงเป็นแกงหน่อไม้ หรือซุปรนหน่อไม้
ประโยชน์ทางยา	ราก แก้ไข้ทุกชนิด
คุณค่าทางโภชนาการ	เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอาซิน วิตามินซี



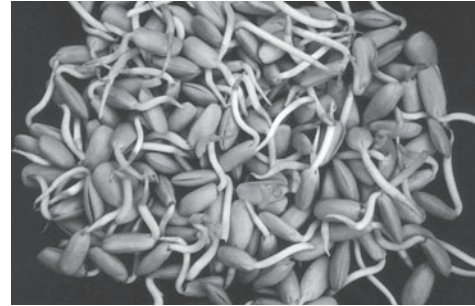
๓๙. มะอึก

มะอึก เป็นไม้ล้มลุกหลายปี เป็นไม้พุ่ม สูงประมาณ ๘๐-๑๕๐ ซม. แตกกิ่งก้านสาขาออกเป็นพุ่ม คล้ายมะเขือพวง ผลอ่อนสีเขียว มีขนยาวปกคลุมทั่วทั้งผล เมื่อสุกจะค่อยๆ เป็นสีเหลือง หรือ สีเหลืองอมส้ม มะอึกเป็นพืชที่พบขึ้นในแหล่งธรรมชาติ บริเวณป่าทุ่งป่าละเมาะที่รกร้าง ตามสวน และข้างทาง มะอึกชอบดินร่วนซุย น้ำปานกลาง จัดเป็นพืชที่ทนต่อแมลง โรคต่างๆ และทนแล้งได้ดีพอสมควร

ฤดูกาลของผัก	ฤดูฝน
รสชาติของผัก	ผล รสเปรี้ยว เย็น อมรสขื่นเล็กน้อย
วิธีปรุงอาหาร	ผลแก่หรือผลสุก กินสดร่วมกับน้ำพริกต่างๆ ปรุงเป็นแกงส้ม ส้มตำ หรือแกงอื่นๆ
ประโยชน์ทางยา	รากมะอึก แก่น้ำลายเหนียว กัดฟอกเสมหะ ดับพิษร้อนภายใน ขนของมะอึก นำมาทอดกับไข่ให้เด็กกินเพื่อขับพยาธิได้
คุณค่าทางโภชนาการ	เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอาซิน วิตามินซี

๔๐. เหยีง

เหยีง เป็นไม้ป่า พบตามป่าดงดิบทั่วภาคใต้
ลักษณะของต้นเหยีงจะคล้ายๆ กับต้นสะตอ



ฤดูกาลของผัก	ฤดูหนาว
รสชาติของผัก	รสมัน
วิธีปรุงอาหาร	ชาวใต้นิยมนำเมล็ดเหยีงมาเพาะให้แตกรากสั้นๆ คล้ายถั่วงอก แล้วนำมากินเป็นผักสด แกล่อมกับน้ำพริก หรือแกงต่างๆ หรือทำเป็นผักดอง
ประโยชน์ทางยา	เมล็ด แก่จุกเสียด เปลือก ช่วยสมานแผล
คุณค่าทางโภชนาการ	โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอาซิน วิตามินซี เบต้า-แคโรทีน

๔๑. เหมียง



เหมียง เป็นพันธุ์ไม้ป่า พบตามเนินเขาและที่ถม ในระดับ
ความสูงจากน้ำทะเลเพียง ๑-๒ เมตร ภูมิภาคที่เหมาะสมในการ
เจริญเติบโตของผักเหมียง คือ แถบภาคใต้ตอนกลางฝั่งตะวันตก
(ระนอง ชุมพร ประจวบคีรีขันธ์ พังงา สุราษฎร์ธานี กระบี่ ตรัง)
ผักเหมียงเป็นพืชที่โรคและแมลงต่างๆ ไม่รบกวน จึงปลอดภัยจาก
สารพิษ ดูแลรักษาง่าย ปลูกครั้งเดียวเก็บขายได้ตลอด เป็นผักที่มี
อายุหลายชั่วคน ปัจจุบันมีการส่งเสริมให้ปลูกในหลายพื้นที่

ฤดูกาลของผัก	ฤดูหนาว (ยอดอ่อน ใบอ่อน เก็บกินได้ตลอดปี)
รสชาติของผัก	รสหวานอมมันเล็กน้อย
วิธีปรุงอาหาร	ยอดอ่อน ใบอ่อน ใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น ต้มกับกะทิ แกงเผ็ดกับกะทิ แกงส้ม ใช้ห่อเมี่ยงคำ รองก้นห่อหมก แกงจืด แกงเลียง ผัดเผ็ด ผัดวุ้นเส้น หรือกินเป็นผักสด ผักลวก แกลั้มกับน้ำพริก ขนมน้ำยา
คุณค่าทางโภชนาการ	พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอาซิน และเบต้า-แคโรทีน



๔๒. สะเดา

สะเดา เป็นต้นไม้ขนาดกลาง สูง ๑๒-๑๕ เมตร ทุกส่วนของต้นจะมีรสขม เป็นพืชที่ปลูกง่าย โตเร็ว ไม่มีแมลงรบกวน เป็นพันธุ์ไม้ที่บุกเบิกในที่แห้งแล้งได้ดีมากชนิดหนึ่ง

ฤดูกาลของผัก	ฤดูหนาว
	(จะออกดอกและยอดอ่อนข้างมาก)
รสชาติของผัก	ยอดอ่อนและดอกสะเดา มีรสขมจัด

วิธีปรุงอาหาร	ยอดอ่อนและดอกสะเดานำมาเผาไฟ ลวกหรือต้มให้สุก กินกับน้ำพริกหรือน้ำปลาหวาน
ประโยชน์ทางยา	ดอก บำรุงธาตุ ผล ถ่ายพยาธิ แก้อริสีดวง ก้านและใบ สรรพคุณแก้ไข้ทุกชนิด บำรุงธาตุ
คุณค่าทางโภชนาการ	พลังงาน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โยอาหาร เบต้า-แคโรทีน

๔๓. มะรุม

มะรุม เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ ๑๐ เมตร เป็นไม้โตเร็ว ผลเป็นฝักกลมยาว มีร่องตามยาวตลอดแนวฝักหลายร่อง เมล็ดเป็นรูปสามเหลี่ยม เป็นพืชที่ขึ้นง่าย ไม่ต้องดูแลรักษา ก็ให้ผลนำมากินเป็นอาหารได้ จึงเป็นผักอีกชนิดหนึ่งที่ปลอดภัยในการหาซื้อหากิน แต่ควรหาซื้อตามฤดูกาล ซึ่งราคาจะถูกและหาซื้อง่าย

ฤดูกาลของผัก

ฤดูหนาว

รสชาติของผัก

ฝัก มีรสหวาน

วิธีปรุงอาหาร

มะรุมเป็นผักที่กินได้ทั้งยอดอ่อน ฝักอ่อน และดอกอ่อน ยอดและดอกอ่อนใช้ลวก เป็นผักจิ้มน้ำพริก ฝักอ่อนนำมาปอกเปลือกหรือขูดเอาแต่เนื้อไปทำเป็นผักใส่แกงส้ม บางแห่งนำไปแกงลาว บางแห่งกินยอดอ่อนของมะรุมกับส้มตำ

ประโยชน์ทางยา

ดอก เป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ ฝัก แก้ไข้

ใบ มีวิตามินเอและวิตามินซีมาก ใช้เป็นยาแก้เลือดออกตามไรฟัน

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน โปรตีน กรดไขมัน โปแตสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินซี เบต้า-แคโรทีน วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอาซิน



๔๔. ตะลิงปลิง

ตะลิงปลิง เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ผลเป็นช่อ รูปร่างยาวรี ผิวของลูกอ่อนสีเขียว รสเปรี้ยวจัด ผลแก่จะเป็นสีเหลือง ตะลิงปลิงเป็นต้นไม้ที่ชาวบ้านนิยมนำมาปลูกตามบ้าน ตะลิงปลิงชอบดินร่วนปนทราย

ฤดูกาลของผัก

ฤดูหนาว

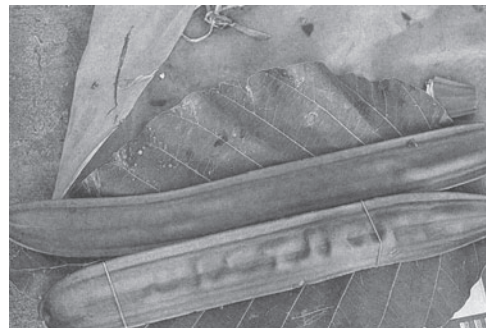


รสชาติของผัก	รสเปรี้ยวจัด
วิธีปรุงอาหาร	ผลอ่อนของตะลิงปลิงมีรสเปรี้ยวจัด นิยมใส่เป็นเครื่องปรุงรสในแกงคั่ว ต้ม ต้มยำ หรือหั่นฝอยเป็นผักแกล้มกับอาหาร
ประโยชน์ทางยา	ผล ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงกระเพาะอาหาร ฝาดสมาน ลดไข้ ดอก แก้ไอ ใบ รักษาอาการอักเสบ
คุณค่าทางโภชนาการ	เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอาซิน วิตามินซี

๔๕. เพกา

เพกา เป็นไม้ยืนต้นสูง ๓-๑๒ เมตร พบได้ทั่วไปในทุกภาคของประเทศเพราะเป็นพืชที่ขึ้นในดินทุกชนิด โดยเฉพาะดินร่วนซุยที่มีการระบายน้ำดี เพกาพบขึ้นตามทุ่งนา ตามไร่ร้าง ในสวน หรือตามป่า เพกามีดอกใหญ่ สีม่วงคล้ำ ออกเป็นช่อตามกิ่งตอนปลาย มีผลเป็นฝักยาว ๓๐-๖๐ ซม. ฝักอ่อนสีเขียว ใช้เป็นอาหาร

ฤดูกาลของผัก	ฤดูหนาว (ฝักอ่อนจะออกในช่วงนี้)
รสชาติของผัก	ฝักเพกา มีรสขมอมหวาน
วิธีปรุงอาหาร	ยอดอ่อนใช้กินเป็นผักสด ต้มสุก กินร่วมกับน้ำพริก ลาบ ยำ (ฝักอ่อนนำมาเผาให้สุก โดยให้ผิวนอกไหม้เกรียมแล้วขูดผิวในขณะที่ยังร้อนอยู่จะมีกลิ่นหอมน่ากินกว่า)
ประโยชน์ทางยา	เมล็ด ใช้เป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ เป็นส่วนประกอบชนิดหนึ่งในน้ำจับเลี้ยงของคนจีนที่ต้มแก้ร้อนใน กระหายน้ำ ฝักอ่อน ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ ใช้ขับผายลม ราก รักษาโรคบิด ท้องร่วง
คุณค่าทางโภชนาการ	ยังไม่มีกรวิเคราะห์คุณค่าสารอาหาร



โลกของเธอ...บีเบียน่า

เขียนโดย

ไมเช่ หลุยส์ โอโลยโซล่า

แปลโดย

สว่างวัน ไตรเจริญวิวัฒน์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๒๕๔๐

ราคาเล่มละ ๑๕ บาท (รวมค่าส่ง) สั่งซื้อได้ที่

ธรรมศาสตร์สมาคม ๖๗/๕๐ ถ.นวมินทร์

คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ๑๐๒๔๐

ส่งจ่าย ปท.คลองกุ่ม

ผลกำไรทั้งหมดจะนำไปช่วยเหลือเด็กยากจนในชนบท



เริ่มลงในฉบับที่ ๑๒



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เนื่องจากโรเมรียอดขวางการปฏิบัติงาน
ของเจ้าพนักงาน เขาจึงถูกจับไปที่โรงพักและเข้าห้อง
ขังไปในที่สุด

ส่วนบีเบียนั้น ตำรวจปล่อยให้อยู่กับเจ้าของ
บ้านเช่าและตำรวจอีกคนหนึ่ง พวกเขากำลังรอใครสัก
คน แต่ไม่ได้บอกเด็กหญิงว่ารอใคร

หัวสมองของบีเบียน่าว่างเปล่า เธอไม่เข้าใจเลย
ว่าทำไมเรื่องถึงได้บานปลายขนาดนี้ เพียงเพราะ
จักรยานใช้แล้วเพียงคันเดียว

ที่แย่ที่สุดคือหญิงเจ้าของบ้านเช่าซึ่งกระหาย
อยากรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นเสียเหลือเกิน

“อิตาคอนนั้นเป็นพ่อของหนูจริง ๆ หรือ”

เป็นคำถามที่ถามมาได้จังหวะพอดี บีเบียน่า
ร้องไห้โฮทันที เธอเศร้าใจมากที่นอกจากเรื่องอื่น ๆ แล้ว
พ่อยังถูกเข้าใจผิดว่าไม่ใช่พ่อของเธออีก การร้องไห้ก็
มีส่วนดีเหมือนกัน ตรงที่ทำให้บีเบียน่าง่วงนอน และ
ทำให้คุณตำรวจเดือนหญิงสอดรู้สอดเห็นว่า

“นี่คุณ ปล่อยให้เด็กได้อยู่เงียบ ๆ หน่อยเถอะ”

เด็กหญิงสะอื้นให้พักหนึ่งแล้วจึงกลับไป เมื่อ
ตื่นขึ้นก็พบท่านนายกเทศมนตรีและคุณป้าอังกูสเตียส
ซึ่งเป็นผู้ที่มาตามหาบีเบียน่า เด็กหญิงกอดคุณป้าไว้
ราวกับว่าคุณป้าเป็นแม่ของเธอจริง ๆ

จากนั้นจึงเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นทั้งหมดเกี่ยวกับ
จักรยานให้ฟัง

“หนูพูดจริง ๆ นะคะ ท่านนายกเทศมนตรี หนู
เป็นคนขโมยจักรยาน คือว่าเอาเลน้าทิ้งมันไว้ แล้วหนูก็
ไปเก็บเอามาใช้นะคะ”



นายกเทศมนตรี
ลูบศีรษะปลอบประโลม
เด็กหญิง สิ่งเดียวที่เขา
พูดออกตอนนี้ก็คือ

“หนูไม่ต้อง
กังวลไปหรอก พຽນนี้เรา
ค่อยคุย กันนะ”

แต่บีเบียน่าตระหนักดีว่า
นายกเทศมนตรีไม่เชื่อเรื่องที่เขา
เล่า เธอคิดว่าพ่อทำถูกแล้วที่พา
เธอหนี

ทั้งหมดนั่งรถของนายกเทศมนตรีกลับไปหมู่บ้าน ขณะที่ผ่านจัตุรัสเล็ก ๆ ที่เด็กหญิงมาเล่นกระโดดเชือกเมื่อตอนเย็น เธอนึกขึ้นได้ว่า ก่อนหน้านี้ได้พยายามสวดมนตร์อ้อนวอนให้ใครก็ได้มาช่วยให้เธอหลุดพ้นจากย่านนี้ บ้าจริง ! บีเบียน่าไม่เคยคาดฝันมาก่อนเลยว่าจะได้ออกจากที่นี่ด้วยวิธีนี้ เธออยากจะโกรธพระเจ้าเหลือเกิน แต่ก็ไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ เพราะสัญญากับพ่อไว้แล้วว่าจะไม่โกรธพระเจ้าเป็นอันขาด



บีเบียน่าหลับอยู่ที่บ้านของคุณเป่าอังกัสเตียส เมื่อฟ้าสว่างเธอก็ตรงดิ่งไปหาเอเลน่าที่บ้านของผู้ยิ่งใหญ่ทันที

ขณะนั้นยังเช้าอยู่มาก บ้านทั้งหลังตกอยู่ในความเงียบ แต่บีเบียน่าไม่ยอมเสียเวลารออีกแล้ว เธอรู้ว่าเอเลน่านอนอยู่ห้องไหน เธอไปยืนตะโกนเรียก แต่เอเลน่าคงจะยังหลับอยู่ เด็กหญิงตะโกนเรียกอยู่หลายครั้งกว่าเอเลน่าจะโผล่หน้ามาดู และตกใจมากเมื่อเห็นว่าเป็นบีเบียน่า

“ฉันจะลงไปเดี๋ยวนี้” เอเลน่าบอก

เอเลน่าใช้ประตูของคนงานผ่านออกไปยังสวน เธอสวมชุดนอนที่ดูงดงามพอ ๆ กับชุดสำหรับสวมไปงานเลี้ยงตอนกลางคืน

ก่อนที่จะตกทายอะไรกัน บีเบียน่าคาดคั้นเอเลน่าว่า

“เอเลน่า เธอต้องพูดความจริงทั้งหมด ! ว่าเธอเป็นคนทิ้งจักรยานนั้นตอนที่เห็นว่าไซ้หลุด หลังจากนั้นฝนก็ตก เด็ก ๆ ขว้างก้อนหินใส่รถ เพราะยังฉันถึงได้อาจักรยานมา เธอไม่อยากจะมันแล้วนี่นา พ่อของฉันไม่ได้ขโมยจักรยานของเธอสักหน่อย”

การที่บีเบียน่าพูดออกมาเช่นนี้ ก็เพราะว่าเหตุการณ์สุดท้ายที่เธอรับรู้ในวันที่เกิดเหตุร้ายกาจในจัตุรัสแห่งนั้นก็คือ ผู้ยิ่งใหญ่ กล่าวหาว่าพ่อของเธอขโมยจักรยาน และเอเลน่าก็ยืนยันว่าจักรยานหายไปก่อนวันคริสต์มาส บีเบียน่าคิดว่า ถ้าเอเลน่ายอมอธิบายเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พ่อของเธอก็คงได้รับการปล่อยตัวจากห้องขัง

เอเลน่าแปลกใจอย่างมาก เธอพูดอีกอึกว่า

“บีเบียน่า เรื่องจักรยานนะมันไม่สำคัญแล้วตอนนี้มันไม่เกี่ยวกับการที่พ่อของเธอ...”

“ทำไมจะไม่เกี่ยว” บิเบียนำจัดจ้งหว่าด้วยน้ำเสียง
เครียดขึง “ก็เพราะเรื่องนี้ พวกเขาถึงขังพ่อฉันไว้ในคุก
แล้วยังจะเอาตัวฉันไปเข้าโรงเรียนประจำอีก”

เอลেনารู้เรื่องนี้ดี เป็นที่โจษจันกันไปทั้งหมู่บ้าน
ว่าโรเชริโอและบิเบียนำหนีไป และแม้ว่าการเล่าความ
จริงอาจจะทำให้เด็กหญิงปวดร้าวสักเพียงใด เอลেন่า
ก็ไม่มีทางเลือก

“ฟังนะ บิเบียนำ ความจริงเรื่องจักรยานนั้นมัน
จบแล้ว แต่ที่พ่อของเธอถูกจับเป็นเพราะคุณครูตีระฆ
ระเรียนต่อศูนย์ที่ดูแลเด็ก ๆ เพราะฉะนั้นเขาถึงจะ
ให้เธอไปอยู่โรงเรียนประจำ”

เป็นไปไม่ได้ที่คุณครูจะอยากให้เขาเอาตัวเธอไป
อยู่ที่อื่น บิเบียไม่เชื่อหรือ เธอหาว่าเอลেন่าโกหก
แทนที่เด็กสาวจะโกรธเธอกลับพยายามอธิบายให้บิเบียนำ
เข้าใจ แต่ไม่ประสบความสำเร็จเลย เพราะบิเบียนำ
โกรธมากกับเรื่องที่เป็นไปไม่ได้นี้ เธอโถมเข้าไปจะ
ทำร้ายเอลেন่า

กินโม่ได้ยินเสียงทะเลาะกันตั้งแต่อยู่ในห้อง
ของตน เขาแผ่นดินไปในสวนอย่างว่องไว ตอนแรก
กินโม่ตั้งใจมากที่เห็นบิเบียนำ เขารู้ว่าพ่อของบิเบียนำ
ถูกจับ เขาเกรงไปว่าเพื่อนของตนจะถูกจับเข้าคุกด้วย

แต่เมื่อเห็นเด็กหญิง
กำลังโกรธขนาดนั้น
กินโม่จึงจับตัวเธอ
ไว้และพยายามเล่า
เรื่องราวต่าง ๆ ให้ฟัง

“ฉันพูดจริงๆ นะ
บิเบียนำ คุณครูตีระฆะเป็นคน
ร้องเรียนให้เขาเอาเธอไป
โรงเรียน
ประจำ”

เมื่อ
บิเบียนำได้

ยินคำพูดจาก

ปากของกินโม่ เธอก็ไม่สงสัยอะไรอีก คงเหลือไว้แต่
ความประหลาดใจเหลือที่จะกล่าว เธอถามว่า

“ทำ...ไม”

กินโม่ไม่อ้อมค้อม อธิบายตามตรงว่า

“คุณครูบอกว่าเธออยู่กับพ่อของเธอไม่ได้หรอก

เพราะเขาเมาเหล้าและไม่มึนทำอีกด้วย”

บิเบียนำยื่นนั่งอึ้งตกตะลึง กินโม่เลิกหาคำ
ปลอบใจเพื่อนของตนไม่ออก จึงได้แต่สบถว่า



“ครูบ้านนั้นก็ทำอะไรทุเรศ ! ”

บีเบียน่ายังคงพูดอะไรไม่ออก เธอทำได้แต่เพียงหันหลังแล้ววิ่งหนีไป กินใจตามบีบีออกไปไม่ทัน เพราะยังสวมนชุดนอนอยู่เช่นเดียวกับพี่สาวของตน



บีเบียน่าวิ่งเร็วจัดตรงไปหาคุณครูที่

โรงเรียน แม้ว่าจะยังเช้ามาก แต่เธอก็รู้ว่าจะพบคุณครูแน่ ๆ เพราะคุณครูมักจะมาตรวจการบ้านที่โรงเรียนแต่เช้าเสมอ เด็กหญิงเดินเข้าห้องเรียนที่คุณครูรับผิดชอบโดยไม่เสียเวลาเกาะประตู หรือคานิ่งถึงมารยาทอื่นใด ในห้องยังไม่มีเด็กนักเรียนสักคนเดียว

คุณครูตะฉิตทำหน้าที่แบบเดียวกับเอเลน่ายามที่เห็นบีเบียน่า คือแปลกใจระคนตกใจ

“เป็นความจริงหรือคะ” เด็กหญิงพูดปนหอบ
“ที่คุณครูยื่นคำฟ้องพ่อของหนู”

คุณครูลุกขึ้นยืนและพยายามเดินเข้าไปใกล้บีเบียน่า แต่เด็กหญิงผละออกห่าง

“ฟังนะ บีเบียน่า ครูจะอธิบายให้ฟัง...”

เด็กหญิงไม่ยอมฟังคำอธิบายใด ๆ อีก เธอ

อยากรู้แต่เพียงว่า

“จริงหรือคะที่คุณครูอยากจะให้หนูไปอยู่โรงเรียนประจำ”

คุณครูตะฉิตประหลาดใจอย่างยิ่ง เธอไม่เคยเห็นบีเบียน่าแสดงกิริยาแบบนี้มาก่อน คุณครูพยายามทำน้ำเสียงร่าเริงว่า

“บีเบียน่าถ้าหนูได้ไปที่โรงเรียนประจำ หนูจะมีความสุขขึ้น”

ความจริงประจักษ์ชัด ไม่มีข้อสงสัยใด ๆ เหลืออยู่อีกแล้ว เอเลน่าและกินใจพูดความจริงทั้งคู่

“หมายความว่า เป็นเรื่องจริงที่คุณครูเป็นคนร้องเรียนเรื่องพ่อของหนู”

บีเบียน่าไม่ได้พูดเป็นเชิงถาม หากแต่ต้องการยืนยันสิ่งที่เธอไม่อยากจะเชื่อ

“ครูจำเป็นต้องทำแบบนี้” คุณครูพูดด้วยน้ำเสียงเข้มงวด

“พ่อของหนูเคยช่วยชีวิตคุณครูไว้ ตอนที่พวกโจรฆูดคุณครูไป” เด็กหญิงเตือนความจำ

“มันคนละเรื่องกันนะจ๊ะ” คุณครูพยายามอธิบาย เธอรู้ดีว่าหัวใจแทบแหลกสลายเมื่อเห็นเด็กหญิงสิ้นหวังไว้ที่พึ่งพิง

แต่เด็กหญิงซึ่งรู้ว่าพี่งกคนนี้กลับพูดเสียดแทนใจคุณครูด้วยคำพูดที่ร้ายกาจที่สุดที่เธอนึกออก
“พ่อน่าจะปล่อยให้คุณครูตายไปซะ !”



ไม่น่าเชื่อเลยว่า ในช่วงต้นฤดูร้อนที่ทุกอย่างดูแจ่มใสเหลือเกิน บรรดานกในดงเถล นกโรบิน และนกเรดเบิร์ดที่มีอกสีแดง ต่างส่งเสียงไพเราะขับขานทั้งยามเช้า ยามบ่าย และยามเย็น แต่ทว่ากลับมีคนเศร้าโศกเสียใจมากมายหลายคน

นายกเทศมนตรีได้รับจดหมายจากศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กแจ้งว่า บีเบียน่าจะต้องถูกส่งไปโรงเรียนประจำในมาดริดวันจันทร์ที่จะถึงนี้ ในจดหมายแจ้งเรื่องเสื้อผ้าที่เด็กหญิงจะต้องนำไปด้วย

เอลน่าเป็นเพื่อนพาเด็กหญิงไปซื้อของใช้ที่ขาดอยู่ และเพื่อที่จะเป็นการปลอบประโลมเด็กหญิงได้บ้างไม่มากก็น้อยเอลน่าประกาศเจตนารมณ์ว่า

“ฉันไม่ยอมพูดกับพ่อของฉัน ฉันคิดว่าพ่อเป็นต้นเหตุของเรื่องยุ่ง ๆ ทั้งหมดนี้”

แต่คำพูดประโยคนี้ไม่ได้ช่วยให้ความรู้สึกของ

บีเบียน่าดีขึ้นเลยสักนิดเดียว หรือแม้แต่การซื้อเครื่องแบบนักเรียนใหม่ ซึ่งดูราวกับเป็นชุดของเด็กนักเรียนโรงเรียนมัธยม ก็ไม่ได้ช่วยให้บีเบียน่ารู้สึกดีขึ้น ตรงกันข้ามกลับทำให้เธอรู้สึกแย่งไปอีก เพราะชุดที่ซื้อ มีทั้งเสื้อหนาวสีน้ำเงิน เสื้อสีขาว กระโปรงสีเทา รองเท้าสีดำ นอกจากนี้ยังมีถุงเท้าสีน้ำเงินสำหรับใช้ในฤดูหนาว และสีขาวสำหรับฤดูร้อน ซึ่งหมายความว่าเธอจะต้องไปเรียนที่โรงเรียนประจำอีกนานทีเดียว หรืออาจจะนานชั่วชีวิตก็เป็นได้...

“ปิดโซ่ไว้ ! อย่าทำหน้ายังงี้สิ บีบี” กิ้นโฉ่สบดเพื่อกลบเกลื่อนความเศร้า

ความทุกข์ใจของคุณเป่าอังกุสเดียวสนั้นหนักหนาสาหัสนัก หญิงชราผู้สี่กรราวกับว่าโลกทั้งโลกแหลกสลายไปแล้ว อย่างน้อยก็สำหรับเธอ

“ป้าไม่คิดหรอกว่าหนูจะอยู่ที่นั่นไปชั่วชีวิต” คุณเป่ารำพัน “แต่กว่าหนูจะกลับมาที่นี่ ป้าก็คงตายไปแล้วล่ะ”





คุณค่าของคน
คือเกณฑ์วัดความยั่งยืนของชีวิต
บางคนชีวิตนี้สั้นนัก
แม้ผ่านร้อนผ่านหนาวหลายสิบฤดู
มีลูกหลานเต็มบ้านเต็มเมือง
เพราะเขามีได้ช่วยใคร
วันๆมีแต่คิดกอบโกยเพื่อตัวของเขา
วันๆมีแต่เรื่องบริการรับใช้ตัวของเขา
นี่แหละคนอายุสั้นขนานแท้
ผิดกับบางคนที่เกิดมามีแต่เสียสละ
ช่วยเหลือคนอื่น
ให้คนอื่นได้พึ่งพา
ให้โลกได้ร่มเย็น
และมีชีวิตเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ
นี่แหละคนอายุยืนนานตัวจริง...เสียงจริง!



☒ สุพรรณิ แซ่ตั้ง (อ.บ่อทอง ชลบุรี) ตั้งแต่พบ
สังขกรรม วันนี้จึงดีใจที่เกิดมาเป็นชาวไร่ชาวนา...

◎ ไร่ครับ เพราะนี่คืออาชีพบุญของโลกอาชีพหนึ่ง

☒ นกเอี้ยง ลีปนสน (อ.สูงเนิน นครราชสีมา) เดิน
ตามเศรษฐกิจพอเพียงอย่างภาคภูมิ ทำสวน ปลูกผัก
กินเอง ที่เหลือก็ขาย แถมยังราคาถูกซะอีก...

◎ สาธ!

☒ จรวยพร ดวงภูมิเมศ (บางกอกใหญ่ กทม.)
กำลังพยายามเป็นนักรบทวนกระแสน้ำที่ติดกาแพอยู่ตอนนี้
ก็เหลือแค่วันละ ๖ ถ้วย เท่านั้นเอง !...

◎ พิราบจะรอวันนั้นนะครับ วันที่เหลือถ้วยเดียว
และวันที่ไม่เหลือสักถ้วย !!

☒ นวีวรรณ บุญมี (อ.แม่แตง เชียงใหม่) เมื่อ
ศึกษาชีวิต ก็เริ่มเข้าใจแล้วว่า “อาหารคือยา” และ
“การใช้ชีวิตเรียบง่าย” เป็นการช่วยตน ช่วยโลก...

◎ ครับ ใครว่าปฏิบัติธรรมคือนั่งสมาธิอย่างเดียว ไม่
ใช่ นะครับ ต้องมีกายสักขี วิถีแห่งพุทธธรรมจะต้อง
เป็นทั้งประโยชน์ตน และประโยชน์ท่านครบพร้อม

☒ หนู นามราช (อ.วานรนิวาส สกลนคร) วัตร
ปฏิบัติทุกวันนี้ก็คือถือศีล ๕ กินมังสวิรัต และกินวันละ
๒ มื้อ วันพระก็จะฝืนใจตัวเองขึ้นไปอีก ด้วยการ

หัดถือศีล ๘

☒ จาตุรงค์ ศิริอำนาจ สัญญากับตัวเอง จะฝึกเป็น
มนุสโสดด้วยการปฏิบัติศีล ๕ ไม่ให้ค้างพร้อย

☒ ธนา กิ่งชุม (อ.เมือง กระบี่) ศีลข้อ ๔ ยัง
บกพร่องบ้าง เพราะชอบพูดคำหยาบ ด่านักการเมือง !.

◎ คำหน้าจอทีวี หรือตอนฟังวิทยุ อ่านน.ส.พ.
อะไรอย่างนั้นเหอครับ? ใจเย็นๆนะครับ ความเครียด
ก็เป็นตัวสร้างปัญหาชีวิตอย่างมาก !

☒ เสน่ห์ คล้ายอัน (อ.แม่वंศ์ จ.นครสวรรค์) รับ
ภาระหนักของชีวิต ต้องดูแลแม่ที่ป่วยชรา แถมตัวเอง
ก็ยังไม่ค่อยสบาย !...

◎ เฮ้อ! ทำอย่างไรได้ ชีวิตของใครก็ของมัน ไหนๆ
ก็ไหนดๆ นะครับ พากเพียรทำดีไปเรื่อยๆดีกว่าครับ ปัญหา
ชีวิตถ้าไม่สู้ เพราะขาดกำลังใจ ก็เรียกกรรมเก่า แต่ถ้า
เผชิญหน้าอย่างหนักแน่นมั่นคง เขาเรียกสั่งสม
บารมีนะครับ

☒ ลุงโสธสมวิทย์ สันติเมธีวงศ์บึงกุ่ม กทม.) ส่ง
บทความหลายเรื่อง รวมแล้วหลายสิบหน้า มาให้อ่าน
เจริญปัญญา..... ขอขอบคุณมากครับ

☒ จริยา จตุรงค์มนตรี (อ.เมือง ปัตตานี) สารภาพ
อารมณ์เสียกับลูกคนโตบ่อย (๔ ขวบ) และสมาชิกที่

บ้านดูจะไม่ค่อยแข็งแรงกัน สงสัยเป็นเพราะอาหาร
การกิน คงจะต้องฝึกกินข้าวกล้องกันแล้ว

● ภิราบเห็นด้วยครับ

✉ **ฉวีวรรณ บุญมี (อ.แม่แดง เชียงใหม่)** เดียวนี้
เสียสละให้กับงานส่วนรวมในหมู่บ้าน ตัวเธอก็เป็น
ผู้นำชุมชนคนหนึ่ง...

● ครับ พอปฏิบัติธรรมก็ต้องมีทั้งการลดละ และ
บำเพ็ญประโยชน์ จึงจะครบพร้อมอุดมการณ์แห่งชาว
พุทธนะครับ

✉ **ฝันไว้ได้กำไร ตามใจขาดทุน สมชาย วิเชียรเลิศ
(อ.หนองกี่ บุรีรัมย์)** ปฏิบัติธรรมทาน ๒ มีอ มา ๑๓
ปีแล้ว จะขอขยับเพดานบินให้เหลือมือเดียว

✉ **นพพล จรัสวิกรัยกุล (อ.กำแพงแสน นครปฐม)**
ดีใจครับ ภรรยาเริ่มเอนเอียงมาทางธรรมะ...

อย่าลืมนะครับ เครื่องวัดที่ตน ผ่อนปรนผู้อื่น
และซ้ำๆได้พร้าสองเล่มงาม !

✉ **วาสนา พิทักษ์เรืองเวช (อ.สนม สุรินทร์)** เข้าใจ
ความเป็นไปของมนุษย์แต่ละคนในเรื่องความโลกกิเลส
ของเขา จะเริ่มวางเฉยได้มากขึ้น....

● ครับ อยู่อย่างศึกษา หัดเข้าใจผู้อื่น ย่อมมีชีวิต
ที่สวยงามยิ่งกว่าการอยู่อย่างถือสา ! (เอาแต่ใจตัว จะ

ต้องเป็นอย่างนี้ๆๆ อย่างฉันทคิด)

✉ **พุทธา ทานะศรี (อ.เสนางคนิคม อำนาจเจริญ)**
เจอโจทก์ชั้นดี ป่วยครั้งนี้ ลูกเมียบอกแม่นแล้ว
เพราะกินมังสวิรัตติ “พี่ๆ กลับไปกินเนื้อสัตว์เถอะ จะ
ได้มีแสง!”

✉ **เกียรติภูมิ พลศักดิ์ (อ.ตระการพืชผล อุบลฯ)**
ไปบริจาคเลือดก็หลายครั้งไม่เห็นเป็นไร มาครั้งสุดท้าย
เลือดลดย เขาไม่รับ เป็นเพราะอะไร ?

● สมาชิกท่านอื่นช่วยตอบด้วย แต่โทษมังสวิรัตติ
คงไม่ใช่แน่นอนนะครับ เพราะพวกเราที่บริจาคเลือด
กันเยอะ! เอ๊ะ! นอนดึกหรือเปล่า?

✉ **พระชาลัญชัย ขวณปัญโญ (อ.พร้าว เชียงใหม่)**
ท่านหมั่นเตือนตนเสมอ คนเราเกิดมาทำไม มีจุดหมาย
ปลายทางชีวิตอย่างไร จะดำเนินชีวิตอย่างไร...

● ครับ พวกเราที่ยังไม่บวช ก็สมควรถามตัวเอง
บ่อยๆเหมือนกันนะครับ

✉ **ขอบคุณ พรศิริ มณีโชติ (อ.สันทราย เชียงใหม่)**
ส่งแสดมปี ๓ บาท มา ๕๐ ดวง

● ได้รับแล้วครับ ส่วนเรื่องที่บอกปกติเป็นคนมุ่ง
มั่นในการทำงานมาก ก็เลยหงุดหงิดง่าย เวลาเกิดปัญหา
หรืออุปสรรค เช่น ลูกน้องทำงานช้า...

พิราบก็เปลี่ยนประโยคใหม่ จาก “ความมุ่งมั่น” จริงๆ แล้วก็คือ “ความเอาแต่ใจตัวเอง” โดยมีเหตุผลเป็นตัวผสมโรง

ฝึกไม่โกรธ ก็ต้องฝึกไม่เอาแต่ใจตัวครับ !

☒ นินทร ศรีชนะ (อ.เมือง ลำพูน) วัตรปฏิบัติประจำวัน คือ ๑. กินมังสวิวัตติ ถือศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ทุกวันพระอย่างเคร่งครัด ๒. สวดมนต์ทำสมาธิ (แผ่เมตตาทุกวัน) ๓. พยายามทำข้อ ๑ ให้บริสุทธิ์ ๔. งดสะสมหนี้ทั้งโลก และทางธรรม

◎ ดึงเตือนจากผู้รู้ การแปรรูปรัฐวิสาหกิจ ขายให้

คนต่างชาติ ช่วยกันติดตาม ช่วยกันดูแลนะครับ การตัดแบ่งขายที่ละก้อนในราคามหึมา คนไทยคนไหนจะมีกำลังซื้อ การปลดพนักงานก็คงเริ่มในไม่ช้า !

มาฟังนิทานเก่าแก่สักเรื่องนะครับ กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ที่ประเทศสิงคโปร์ ท่านลี กวน ยู กระจกัสน์กระสายรอฟังผล ใครจะเป็นนายกรัฐมนตรีของเมืองไทยระหว่างนายชวน หลีกภัย กับ พลตรี จำลอง ศรีเมือง พอรู้ว่านายชวน หลีกภัยได้ ท่านลี กวน ยู ไชโย ลั่น... บันไซ !



คติประจำฉบับนี้

**รักลูกน้อง
เป็นความดี
ปกป้องลูกน้องเกินไป
เป็นความเลว**





ได้ข้อคิดในเรื่องของการปลงสังขาร ไม่หลงไปรักในรูปโฉมโนมพรรณของผู้อื่น รู้จักปล่อยวางมากขึ้น

อารีย์ ชัยสอง/นครราชสีมา

โดยเฉพาะหลงในรูปของคุณและสำคัญนัก ถ้าไม่หลงในสิ่งใดก็จะไม่ทุกข์เพราะสิ่งนั้น

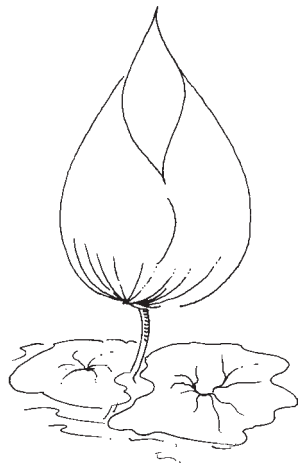


อ่านหนังสือดอกหญ้าแล้วสุขภาพจิตดีขึ้น เป็นคนรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ โกรธน้อย ไม่

อยากได้คือไม่โลภมาก สามารถจะอยู่ได้แบบพอเพียง

ฉวีวรรณ อรรถพร/ชัยนาท

จิตที่รู้จัก "พอ" เป็นความสุขที่ไม่ต้องดิ้นรนแสวงหา แต่อย่างมักน้อยในกุศลธรรม การงานที่ดีมีค่า ก็ควรขยันทำให้มากๆ



ข้าพเจ้าติดตามอ่านมาหลายปี ได้ประโยชน์คือ ลด ละ เลิกอบายมุขทุกชนิด เรื่องบุหรีเล็กได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ การพนันก็ตัดขาดสามารถเอาชนะจิตใจตัวเองได้ตลอดมา คิดว่าจะชนะตลอดไป

อิน แสงคง/พังงา

ชนะข้าศึกร้อยพันในสงครามก็ไม่เท่าชนะใจตนแม้เพียงครั้งเดียว



ขอขอบคุณในความดีที่มอบให้ด้วยความในใจแท้ที่แลเห็น จะเก็บความดีไปใช้ให้เป็น แม้ลำเค็ญก็จะทน....รู้ตนจำ

วิชา อ่อนเกิด/กทม.

สาธุ! ขอขอบคุณความทรงจำที่ดีๆ



พรรษานี้ตั้งใจจะงดกินเนื้อสัตว์
ทุกชนิด ถ้าหากว่าเป็นไปได้ พ้น
จาก ๓ เดือน จะเลิกกินไปเลย
และในอนาคตจะกิน ๒ มือด้วย

เพ็ญศรี วิลาสัย / สุนทรปรภาการ

ป่านนี้ไม่ทราบว่าจะสำเร็จไปถึง
ขั้นไหนแล้ว กำลังล้มลุกคลุกคลาน
อยู่ หรือกำลังอัมบงอยู่หนอ ?
ขอเป็นกำลังใจเต็มที่ !



จากการอ่านดอกหญ้า มีความ
เข้าใจในศาสนาพุทธ อดีตผมเคย
เข้าใจว่าศาสนาพุทธสำหรับคนที่
เห็นแก่ตัว ไม่เอาอะไรเลย

จจร พนมสารกิจ/ละเชิงเทรา

ต้องศึกษาให้ถึงแก่น
ศาสนาพุทธเป็นไปเพื่อ
ประโยชน์ของชนเป็นอันมาก
เพื่อความสุขของชนเป็นอันมาก
เพื่อช่วยเหลือโลก เกื้อกูลโลก



อ่านกันทุกคนในบ้าน เดียวนี้
ทุกคนที่บ้านเข้าวัดปฏิบัติธรรม
กันประจำ เข้าใจศาสนามากขึ้น มี
สติอยู่เสมอไม่โกรธง่าย เลิกฆ่าสัตว์
หันมากินอาหารที่มีผักมากขึ้น

สุกัญญา จันทรงาม/เพชรบูรณ์

ขออนุโมทนา กับครอบครัว
ชาวพุทธตัวอย่าง



ปลูกผักไว้กิน มีมากกินไม่ทัน
ก็แจกเพื่อนบ้านกินกัน เขามีก็ให้
เรากินบ้าง เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ซึ่งกัน
และกัน มีความสุขดีค่ะ

จริยา วรรณกุล/นครสวรรค์

สังคมเช่นนี้ช่างน่าปรารถนา
จริงๆ ช่วยกันสร้างน้ำใจกันเถิด โลก
จึงจะไม่แห้งแล้งมิตรดี



อยากได้ที่สุด คือ รายการต่างๆ
ใน ๑ ปี ที่ชุมชนโศกทำ บางครั้ง
อยากมาดู มาร่วม พอได้รับหนังสือ
งานนั้นก็ผ่านไปแล้ว

เรียมชัยศิลป์ น้อยจัน/หนองคาย

- งานปีใหม่ของโศก'๔๓ ที่
ราชธานีโศก ๓๐ ธ.ค. ๔๒ -
๒ ม.ค. ๔๓

- พุทธาภิเษกฯ ที่ ศาลีโศก
๑๙-๒๔ ก.พ.๔๓

- ปลูกเสกพระแท่นของพุทธ
ที่ศิระชะโศก ๑-๓ เม.ย.๔๓

- โศกรำลึก ที่สันตโศก ๕-
๑๐ มิ.ย.๔๓

- มหาปวารณา ที่ปฐมโศก
๑๕-๒๒ ต.ค.๔๓



จะอย่างไร ให้สังคมไทยยืน
หยัดอยู่ได้ด้วยคุณค่าวัฒนธรรม

และวิถีชีวิตแบบไทยๆ

จิตชัย เผ่าอินจันทร์/นนทบุรี

เริ่มทำที่ตัวเรานี้แหละให้สังคม

ได้เห็นตัวอย่าง ใครที่คิดเห็นเช่นเรา
เขาจะได้อำนาจทำตาม ก็ลองกินของไทย
ใช้ของไทย เข้าวัดไทย ถือศีล
ให้ดีแบบคนไทยแต่เก่าก่อนคุณเถิด



หลายๆครั้งที่รู้สึกท้อ ทำดี
อย่างไร ก็สู้คนประจบประแจงไม่ได้
สุภาวดี อัครพงษ์พันธ์/ราชบุรี

ได้เกิดเป็นคนทำดี โชคดีแล้ว
อย่าไปปรียาคนขี้ประจบเลย
เดี๋ยวจะเหมือนคนริษยาหมาบ้าน
เศรษฐี หมามันจะได้ดิบได้ดีแคไหน
มันก็เป็นหมาอยู่นั้นแหละ ทำชั่วได้
ดีไม่จริง



“อาวุธ” ที่จะใช้ต่อสู้ในสังคม
ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่ไปกว่า “ความดี”

นิคม บุญไญรส/เชียงใหม่

คุณสุภาวดี คงเห็นด้วยแน่เลย
พระพุทธรูปองค์ศรีสุวา
คนชั่วทำชั่วได้ง่าย ทำดีได้ยาก
คนดีทำดีได้ง่าย ทำชั่วได้ยาก



ทานมังสวิรัตินานกว่าๆแล้วกะ
ดีใจที่เพื่อนๆ ที่พักอยู่ด้วยกัน ก็
หันมาทานด้วย

๒๕๓๐๒๔

เพราะเรามั่นคง เขาจึงมั่นใจ



ตอนนี้ผมกำลังทำสวนเกษตร
แบบธรรมชาติ และหัดทำปุ๋ย
ธรรมชาติเอง อยากจะดำเนินชีวิต
ตามวิถีทางธรรมชาติ

วรรณจัน วรรณนะภัฏร์/ละเจียงเทธา

เดินตามวิถีธรรมชาติแบบ
เศรษฐกิจพอเพียง นี่ก็เป็นการทำ
ความดีด้วยในหลวงของเราด้วย



เริ่มฝึกปฏิบัติธรรม ไม่ได้ไป
เที่ยวที่ไหนแล้วกะ ตั้งหน้าตั้งตา
เรียน พ่อแม่ก็เริ่มสบายใจ

จรียา วรรณกุล/นครสวรรค์

การทำตนเป็นลูกที่ดี นี่แหละ
เป็นหลักธรรมะข้อการกตัญญู
กตเวทิต่อบิดามารดาอย่างแท้จริง
ถ้าทุกคนทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด
โลกก็สงบสุขแล้ว



บริษัทที่ข้าพเจ้าทำงาน พนักงานทุกคนจะต้องไม่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า มีสิทธิเท่าเทียมกันหมด จะต้องทำงานกวาดถนน เก็บขยะทำงานได้ทุกอย่าง

วิวัฒน์ แก่นจันทร์/นนทบุรี

บริษัทอย่างนี้ สื่อมวลชนน่าจะไปทำข่าวบ้างเนาะ !



ชอบอ่านหนังสือธรรมะ และชอบฟังธรรมตอนเช้าวันเสาร์ทางช่อง ๕ แต่ดิฉันยังมีปัญหาอย่างมาก รู้สึกเข้าใจเวลาที่เขาบรรยายดีมาก ๆ แต่แล้วไม่นานก็ลืม

สุดที่ ดัวไหม/นครปฐม

ต้องอาศัยการฟังบ่อยๆ และต้องเอาไปทบทวนด้วย ยิ่งทบทวนบ่อยก็ยิ่งจำได้ดี และที่สำคัญถ้าทำ

ได้ด้วย อย่างนี้ไม่ต้องจำเลย เพราะมีสภาวะเองเลย



ลูกสาวเป็นพยาบาล ไม่ยอมทานมังสวิรัตี้ ข้าวกล้องยังไม่ทานเลย อธิบายอย่างไรก็ไม่ยอมเข้าใจ

ชัชวาล ปัทมะเสวี/พิษณุโลก

เพราะเขายังไม่เข้าใจ ไม่เห็นคุณค่า และไม่เห็นโทษภัยของอาหารที่เจือด้วยบาป ก็คงต้องตั้งใจทำที่ตัวเราให้ดี ให้เขาเห็นผลดีชัดๆสักวันเขาอาจจะหันมาสนใจก็ได้



ชีวิตในวัยหนุ่มของผม ผมได้ก่อเวรกรรมไว้มาก เช่น เป็นคนเจ้าชู้ ติดอบายมุข ทะเลาะวิวาทฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ฯลฯ ปัจจุบันผมจึงได้รับวิบากกรรมที่เคยทำไว้ ผม

ปวดตามข้อ ตามตัว ทุกอณูของร่างกายเลยที่เดียว แต่เนื่องจากบุญกุศลจากการปฏิบัติธรรม จึงทำให้จิตใจและร่างกายมีพลังต่อสู้สามารถทำงานได้อย่างไม่ท้อแท้

อธิปกร ทองสาย/ศรีสะเกษ

แม้ต้องชดใช้วิบากกรรมทางกายสาหัส แต่รักษาใจเป็นกุศลไว้ได้เสมอๆ นี่แหละยอดนักปฏิบัติธรรม



ทำอย่างไรหนอ จึงจะให้ผู้มีอำนาจปกครองบ้านเมืองทุกวันนี้สนใจปฏิบัติธรรมเพื่อละโลก โกรธหลง มีความละอาย และเกรงกลัวต่อบาป

สุกรี ธรรมเจริญ/อุตรธานี

ก็ต้องให้ผู้มีอำนาจเหล่านั้นหมั่นไปฟังธรรม จากผู้ทรงศีลที่

สัมมาทิฐิ พวกเขายอมไหมล่ะ เดือน
ละ ๒ ครั้งก็พอ



เจอบอกจะทำร้าย แต่ก็ใช้ความ
อดทน และใช้วาจาที่ดี สุดท้ายก็
ทำให้เรื่องราวผ่านไปด้วยดี ก็คง
เป็นเพราะได้ปฏิบัติธรรม และ
ศึกษาธรรมะมาบ้าง

พงศกร ขอนพกลาง/นครราชสีมา

การแก้ปัญหา ไม่ใช่มีแต่การ
ใช้กำลัง ปัญญากับความอดทน
และความสุภาพ ก็สามารถแก้
ปัญหาได้เช่นกัน



มีเงินมาก ได้มาก ใช้จ่ายไม่
มีประโยชน์อะไรสำหรับคนไม่มีศีล
ธรรม

นรินทร์ มุตมานันต์/หนองคาย

คนไร้ศีลได้เงินมาก ใช้จ่าย ยิ่ง
บาปมาก เพราะมักเอาไปใช้ใน
ทางที่ผิด



ผมปฏิบัติธรรมคนเดียว ไม่
ค่อยก้าวหน้าเลย

เสมา วัชรสวัสดิ์/ นครศรีธรรมราช

พระพุทธรูปองค์ที่ว่า “มิตรดี
สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็น
ทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์”

ฉะนั้นการมาคบกับหมู่มิตรดี
หรือมาอยู่กับหมู่ ย่อมเกื้อกูลต่อ
การปฏิบัติให้เจริญในธรรมได้มาก
ที่สุด



ถึงสมาชิกที่อยู่ในพื้นที่ จ.
แม่ฮ่องสอน ขณะนี้มีกลุ่มฮ่องสอน
อโศก หรือชมรมผู้บริโภคอาหาร
เพื่อสุขภาพแม่ฮ่องสอนเกิดขึ้นแล้ว

อยู่ที่ศูนย์ส่งเสริมการศึกษาเพื่อการ
พัฒนา บ้านหนองป่าก่อ ม.๑
ต.ขุนยวม อ.ขุนยวม จ.แม่ฮ่องสอน
(หรือโทรฝากข้อความได้ที่ ๐๕๓-
๖๒๒๑๕๐ ถึง คุณพัฒนา ไชยพันโท
หรือคุณแพง กุระจินดา)

พัฒนา ไชยพันโท/แม่ฮ่องสอน

ท่านใดสนใจ ขอเชิญเข้าร่วม
กลุ่มหมู่มิตรดีได้เลย



ดิฉันจะไปที่สันตืออโศกได้ไหมคะ
อยากไปดูไปเห็น ดิฉันไม่รบกวน
หรอก ขออนุญาตเดินดูเท่านั้น
จริงๆค่ะ

เครือจันทร์ อ่ำวิทยาโอบล์/นครราชสีมา

อนุญาตแค่เดินดูไม่คุ้มหรอก
ควรได้สนทนาธรรมกับสมณะด้วย
ถึงจะคุ้มค่าไป



ได้รับหนังสือและอ่านประจำ
จึงทำให้ไม่รู้ลึกลับโดดเดี่ยวในเส้นทาง
นี้ คิดว่าอย่างน้อยกำลังเดินตามอยู่
ห่างๆ

กรกช ตั้งจิตวิบูลย์กุล/อุตรดิตถ์

ห่างกันแค่เอื้อมนะ อย่าห่าง
ไกลเกินไป เดี่ยวจะตามหากันไม่เจอ



แต่ก่อนเป็นคนใจร้อน ถ้าถูก
ขัดใจ จะโมโหกราดเกรี้ยวมาก
พออ่านดอกหญ้าแล้ว ได้คิด แต่
ก็ยังม่เหลืออยู่บ้าง พยายามท่องอยู่
เสมอ โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า อัจฉา
ริษยาคือไฟเผาผลาญตัวเอง

อุบล เครือคำอ้าย / ลำปาง

ไม่มีใครทำให้เราทุกข์ได้หรอก
นอกจากตัวเรา ฉะนั้น จึงต้องคอย
จ้องดับไฟที่ใจตนนี้แหละ



เสาร์-อาทิตย์ ผมพาลูก ๒ คน
ไปเก็บพริกขี้หนู แรกๆเขาก็สนุก
แต่ไม่นานก็เบื่อ เพราะเก็บตั้งนาน
ได้นิดเดียว ผมก็บอกลูกๆว่า กว่า
พ่อจะหาเงินได้ต้องลำบาก ได้เงิน
มาแล้วลูกเขาไปหยอดเล่น (ของ
เล่น) แป๊บเดียวก็หมด อย่างนี้มัน
บาปนะ พวกเขาก็ได้คิดเหมือน
กันครับ เดี่ยวนี้ไม่ว่าจะพาไปห้าง
ไหน เขาจะรีบบอกก่อนเลยว่า

พ่อขอไปเล่นเท่านั้นนะ ไม่ต้อง
หยอดเงินหรอก เมื่อเห็นของเล่น
เด็ก เขาก็จะรีบบอกว่า พ่อขอไป
ดูหน่อยนะ แต่ไม่ต้องซื้อหรอก

อำนาจ คล้าย / แพร่

พ่อแม่เป็นครูของลูก อยาก
ให้ลูกดี ต้องมีเวลาให้เขา อบรม
บอกสอนและพาเขาทำในสิ่งที่ดีงาม



ต้องรับภาระเลี้ยงดูแม่ที่ตา
บอด อยู่คนเดียว มันคงเป็นกรรม
หรือบารมีกันแน่

อารญา ทักษิณ/ หนองบัวลำภู

เป็นกรรมดีที่จะสั่งสมเป็นบารมี
อย่าท้อแท้กับบุญอันใหญ่หลวงนี้
เลย พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า
ผู้ที่มีความกตัญญูกตเวทิต เป็น
บุคคลที่หาได้ยากในโลก



คุณแม่มาจากต่างจังหวัด
อาบน้ำสวดขึ้นแล้ว ก็ลงนั่งกับพื้น
อย่างสบายอารมณ์ ดิฉันก็เข้ามา
นั่งบนเก้าอี้ด้วยความเคยชิน
ขณะนั้นเอง ลูกชายคนโตวิ่งเข้ามา
แล้วร้องว่า “แปลกจริงหนอ แม่
นั่งข้างบน ยายนั่งข้างล่าง” ดิฉัน
จึงรีบทรุดตัวลงนั่งข้างล่าง มาณะ
เกิด อยากจะพูดกลบเกลื่อน แต่

ก็ตั้งหลักลดมานะ จึงพูดได้ว่า
“ลูกจ๋า แม่ขอโทษ ที่นั่งสูงกว่ายาย”

เจษฎา สรรดสวรรค์/กทม.

ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เป็นเรื่อง
ดียิ่ง แม้ยากปานใด ก็ต้องกล้า
ยอมลดมานะให้ได้



ข้อปฏิบัติที่ได้จากการอ่าน คือ
หันมามองตัวเอง ก่อนดูคนอื่น

หญิงฤดี รมยศ/กทม.

อย่างนี้เรียกว่ามีตาทิพย์ มอง
ตน มองกิเลสของตน แล้วจัดการ
กิเลสของตนนี้แหละ คือการ
ปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง



รับประทานเนื้อสัตว์คงจะเลิก
ยาก เพราะสิ่งแวดล้อมไม่อำนวย

มีวิธีแก้ไขหรือแนวปฏิบัติมัชฌะ

เปรมิกา หนูวัน/สงขลา

ต้องสร้างจิตให้มีเมตตาต่อ
เหล่าสรรพสัตว์ให้มาก จนไม่
อยากที่จะเบียดเบียนชีวิตเขา
เพื่อมาต่อชีวิตตน เมื่อจิตถึง
อุปสรรคก็มาวางกันไม่ได้ มีผู้ชาย
หลายคนที่หันมากินมังสวิรัต แล้ว
ลงทุนฝึกทำอาหารกินเอง ไม่อยาก
หรอก ทำคล้ายอาหารเนื้อสัตว์นั้น
แหละ แต่ใช้เห็ด เต้าหู้ เนื้อเทียม
แทนเนื้อสัตว์ และงดผลิตภัณฑ์ที่
ทำมาจากสัตว์ มาใช้สิ่งที่ทำจาก
พืชแทน

และในวงการแพทย์ก็ยอมรับ
แล้วว่า อาหารมังสวิรัตเป็นอาหาร
เพื่อสุขภาพ





♥ ได้เพียงฝากรูปดอกไม้มาให้ชื่น
เพื่อยื่นหยัดความศรัทธามหาศาล
น้อมคารวะพระคุณครูอาจารย์
ผู้อบรมบ่มสันดานให้ได้ดี.

♥ สมภาร ปัตถะโร