



พรรณไม้ดอกออกกมลกาช่างน่าชม
บ้างมีกลิ่นรยรินหอมชื่นใจ
เปรียบบุปผาหลายอย่างต่างชนิด
ต่างความคิดต่างฐานาท่วงท่าที่

สีสวยสมแลงามตามวิสัย
แปลกกันไปแต่ล้วนเลิศประเสริฐดี
ดูจวมลมิตรที่ปรองดองตั้งน่องพี
แต่ล้วนมีไมตรีจิตสนิทกัน.



(บทพระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี)





๑๑๔๓

ปีที่ ๑๕ อันดับที่ ๘๘
เดือน มีนาคม-เมษายน ๒๕๕๓

วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

- เพื่อยังความเป็นภราดรภาพและสามัคคีธรรม ให้เกิดขึ้นในหมู่สมาชิก
- เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึงคุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา ในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

เจ้าของ สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ๑๐๒๔๐

โทร. (๐๒) ๓๗๔-๕๖๓๑

บรรณาธิการ รินธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ ฟ้างาม น้อมคำ สมพงษ์

สุนัย พัชรินทร์ ฟ่านวล ธารดาว

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถนนนวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม

เขตบึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นายประสิทธิ์ พิณีจงศ์

จำนวนพิมพ์ ๒๒,๐๐๐ เล่ม

• สารบัญ •

รับเชิญ

ขาดก...บ้านนี้ยังมีรัก โลกนี้ยังมีธรรม -----	๑๓
ความห่วงใยจากใจครู -----	๓๕
กลายทุกข์เถอะเธอ -----	๔๓
เลี้ยงลูกด้วยหนังสือ -----	๕๘
ชาติหมาไม่มี -----	๖๒
เมตตาบารมี -----	๖๕

เรื่องสั้น-เรื่องยาว

ความฝันที่ฉันทวัง -----	๒๖
โลกของเธอ...บีบีเยน่า -----	๘๘

โลกทัศน์-ชีวิตคน

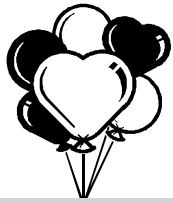
รอบบ้านรอบตัว...ห่มรักให้บ้าน -----	๕
บทวิจารณ์...พลังของวัยรุ่น -----	๓๓
บันทึก -----	๕๖
ถ้อยคำสิริมงคล...จริงก็แล้วไป ถ้าไม่จริงละ -----	๖๓

ธรรมชาติและสภาพแวดล้อม

สมุนไพรในชีวิตประจำวัน -----	๗๕
------------------------------	----

สังคมดอกหญ้า

ธรรมะจากอาจารย์...ฤาภินเมตต์ข้าวทองคำ -----	๗๘
ไขปัญหาสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม -----	๕๔
พิราบคาบข่าว -----	๑๐๒
ปัจฉิมลิขิต -----	๑๐๓



ใบแรก

ช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา ดิฉันได้ทำสิ่งที่ไม่เคยทำเลยในชีวิต คือ ปลูกต้นไม้ จะว่าไม่เคยเลยเสียทีเดียวก็ไม่ใช้หรอกค่ะ แต่ว่าปลูกที่ไร ก็ไม่เคยประสบความสำเร็จ ต้นไม้ไม่ขึ้นค่ะ อย่างที่เขาว่าเป็นคนมีร้อนกระมัง

ด้วยเหตุนี้ ก็เลยไม่ค่อยได้ผูกสมัครักใคร่กับต้นหมากจากไม้ นานๆ หลายปี ถึงจะนึกอยากปลูกต้นไม้ขึ้นมาสักที ล่าสุดไปซื้อเมล็ดพันธุ์ผักต่างๆ มาปลูก ก็ไม่ขึ้นอีกตามเคย แต่แล้ววันหนึ่ง เดินผ่านตลาดต้นไม้แถวหมู่บ้านปัฐวิกรณ์ เกิดชอบใจ ต้นแก้ว ก็เลยซื้อมาปลูก จัดการย้ายจากกระถางเล็ก ลงกระถางใหญ่ หลังจากนั้นก็คอยรดน้ำ ฝ้าดู พอเห็นใบเริ่มเงา ชักใจไม่ดี ดูท่าทางจะไม่รอดอีกกระมัง

แต่ไม่นานนัก ดอกแก้วสีขาวก็บานส่งกลิ่นหอมน่าชื่นใจ หลังจากนั้นเวลาที่

ใบแก้วเขาไปบ้าง ดิฉันก็มักจะหวังว่า อีกไม่กี่วันดอกแก้วคงจะบาน

จากต้นแก้ว ก็มีต้นหูเสือ พี่บรรณารักษ์ห้องสมุดสมาคมผู้ปฏิบัติธรรมให้มา แล้วก็ต้นไผ่เขียนที่หลานชาย ปลูกไว้หลายต้น ตอนที่เขาสนใจ เขาก็ดูแลประคบประหงมอย่างดี พอเขาเบื่อ ก็ไม่ดูอีกเลย ดิฉันก็ได้แต่รดน้ำ ทั้งต้นแก้ว หูเสือ แล้วก็ไผ่เขียน พอดินยุบไป ก็ไปซื้อดินมาใส่เพิ่มให้เท่านั้น ไม่มีปัญญาจะดูแลดีกว่านั้น เพราะไม่มีความรู้อะไรเลย และไม่คิดที่จะเรียนรู้ด้วย

แม้กระนั้นเวลาที่ต้นแก้ว และไผ่เขียนออกดอก หูเสือแตกกิ่งก้านงดงาม ดิฉันจะรู้สึกชื่นบานตามต้นไม้ไปด้วย มีความรู้สึกดีๆ ที่อยากจะทำให้ใครๆ พัง เสียหายที่ไม่ได้เป็นกวี จะได้เขียนกลอนเพราะๆ มาฝากท่านผู้อ่านดอกหญ้าสักบทสองบท

เรื่องง่าย ๆ แคปลูกต้นไม้ แต่เราไม่เคยทำสำเร็จ พอทำได้ก็ดีใจมากมาย

แล้วทำไมคนเราถึงชอบดูหมิ่นเหยียดหยามกันด้วยอาชีพการงานที่ต่างมีความชำนาญไม่เสมอเหมือนกัน

ทำไมเราไม่ชื่นชมยินดีกับผู้อื่นที่ทำงานที่เราทำไม่ได้ ได้ดีกว่าเรา

ทำไมเราไม่ชื่นชมกับตนเอง ที่ทำงานสำเร็จลงได้ด้วยดี

ให้โอกาสผู้อื่นได้ทำสิ่งที่เขาถนัดด้วยความรัก และทำหน้าที่ของตนเองให้ดีด้วยความรัก รักงาน รักตนเอง รักคนในบ้านและคนรอบข้าง แล้วไม่ต้องเรียกร้อง ความสุขก็เปี่ยมล้นอยู่ในใจ....ไม่จืดจาง



* ถ้าคุณต้องการให้ลูกๆ ลงเอดัลบดี
จงใช้เวลาแก่พวกเขามากขึ้นเป็นสองเท่า
และให้เอนพวกเขาบ่อยลงครึ่งหนึ่ง.

อาบีเกล แวน บูเรน

รอบบ้าน รอบตัว

อุปาสถิ์ ชอบทำทาน

ห่มรัก
ให้บ้าน

จำ เพลงเก่าๆ ได้ไหมครับ
ร้องโดยคุณสวัสดิ์ ผกาพันธุ์
“บ้านคือวิมานของเรา....”

ใครที่เกิดมามีพร้อมทุกอย่าง มี
พ่อแม่ดูแลอยู่พร้อมหน้าพร้อมตา
มีปู่ย่าตายายอยู่ข้างหลัง ผลัดกัน
เป็นพี่เลี้ยง จะกินจะนอนก็มีคน
เป็นธุระให้เสร็จ

ภาพนี้จะมีสักที่บ้านที่ได้ดังใจนึก!

ครับ ยิ่งมีคนมากเท่าไรใน
สังคม ดูเหมือนชีวิตของเราจะยุ่ง
ยากและยุ่งเหยิงมากขึ้นเป็นเงา
ตามตัว

ผมนึกถึงสี่แยกจราชร ที่ไม่มี
ไฟเขียวไฟแดง ไม่มีตำรวจจราจร
คอยจัดการ สุดท้ายก็ติดแหง็กอยู่
กลางสี่แยก ไปไหนไม่ได้

เรื่องของ“การจัดการ” เป็น
เรื่องสำคัญมากนะครับ เรามีวิชา
จัดการสารพัดในทุกๆงาน งาน

บริหาร งานวิชาชีพ งานหากิน เรา
มีการฝึกอบรม เรามีอาจารย์ผู้
เชี่ยวชาญ แต่เชื่อไหมครับ เราขาด
วิชาจัดการบ้าน !

ผู้รู้หลายท่านเริ่มตระหนัก
แต่ก็ยังเคลื่อนไหวไม่มาก และข้อ
สำคัญสังคมก็ยังไม่ตื่นตัวกัน ทุก
คนได้แต่บ่น ได้แต่สายหน้า

ผมจำได้เมื่อหลายปีก่อน แม้ซี
คุณหญิงกนิษฐา วิเชียรเจริญ
ท่านเคยยื่นจดหมายถึงท่านนายกฯ

เปรม ติณสูลานนท์ ให้ช่วยจัดการ
กับ “ผู้ขายไทย !”

ด้วยเหตุผลที่ว่า ผู้ขายไทยโต
ไม่ทันวัฒนธรรมยุคโลกาภิวัตน์
เป็นผลให้ติดยึดในค่านิยมทางวัตถุ
จึงมัวเมาจมปลักอยู่ในอบายมุข

เร็วๆนี้ (มี.ค.๕๑) สถาน
กักกันเด็กของรัฐบาล ที่เราได้ยิน
กันบ่อยว่าบ้านเมตตา บ้านกรุณา
เกิดการก่อบ๊อบประท้วง เด็กหนี
ออกไปเป็นร้อยเป็นพัน



แต่ละเรื่องที่ผ่านมา คือเรื่องเดียวกันนะครับ เพราะครอบครัวมีปัญหา !

หากเรายังละเลย ไม่ตระหนักในความสำคัญ ปลดปล่อยสถาบันครอบครัวเดิบโตไปตามยถากรรม อนาคตของประเทศ ผมว่าน่าเป็นห่วงกว่าใคร

ลำบากนะครับ ผู้หลักผู้ใหญ่ผู้บริหารของบ้านเมือง ละเลยเรื่อง ที่คิดว่า “เล็ก” ในวันนี้

ผมอยากจะเปรียบเทียบเหมือนน้ำแข็งที่ลอยในน้ำ ส่วนที่ลอยเป็นส่วนน้อย แต่ส่วนที่จมคือแทบทั้งหมดของก้อนน้ำแข็งเพราะเราแก้ปัญหาแบบขอไปที ซึ่งผมไม่โทษใครนะครับ เพราะเราได้ผู้นำทั้งหลายที่ขาด “วิสัยทัศน์” มองอนาคตของ “ครอบครัว” ไม่เป็น !

อเมริกาวันนี้ วันดีคืนดี ผู้ใหญ่ก็ลากปืนไล่ยิงชาวบ้าน ยิ่งจนเป็น



ข่าวปกติ แล้วก็มาถึงคิวเด็ก !

เด็กตัวเล็กๆ ลากปืนมาจากไหนไม่รู้ ไล่ยิงเพื่อน ตายกันเป็นไบไม่ร่วง ต่อจากเด็กหนุ่มวัยรุ่น เด็กเล็กๆ แค ๕-๖ ขวบก็เริ่มแผลงฤทธิ์

ปรากฏการณ์เป็นดัชนีชี้บอกให้เห็นชัดว่า ประเทศที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทุกอย่างแทบจะเป็นไฮเทคหมดสิ้น

ประชาชนมีกินมีใช้อิ่มหนำปิ่มมัน มีกินกันอย่างเหลือเฟือ

แข่งกีฬาครั้งใดกวาดเหรียญทองมากกว่าเขา ก็กำลังมีปัญหาอันแสน “หนักหน่วง”

เราบอกคุณภาพคนต้อง “ความรู้” คู่ “ความดี” แต่อเมริกาหามิตร ผู้เป็นอนาคตของคนไทย เขาพิสูจน์แล้วว่าลำพัง “ความรู้” ไปไม่รอด คนนับวันจะโกล้บ้า ! เพี้ยนหนัก !

อะอะก็พร้อมจะทำร้ายทำลาย
คนอื่น !

เรากำลังจะพัฒนาคุณภาพของ
คนแบบไหนครับ หนูตะเภาลองยา
เขาก็กำลังโชว์ผลงานอยู่โทนโท

เมืองไทยมีดีแต่ก็พากันละเลย
ไม่เห็นความสำคัญ เราละเลยมา
ทุกเรื่อง

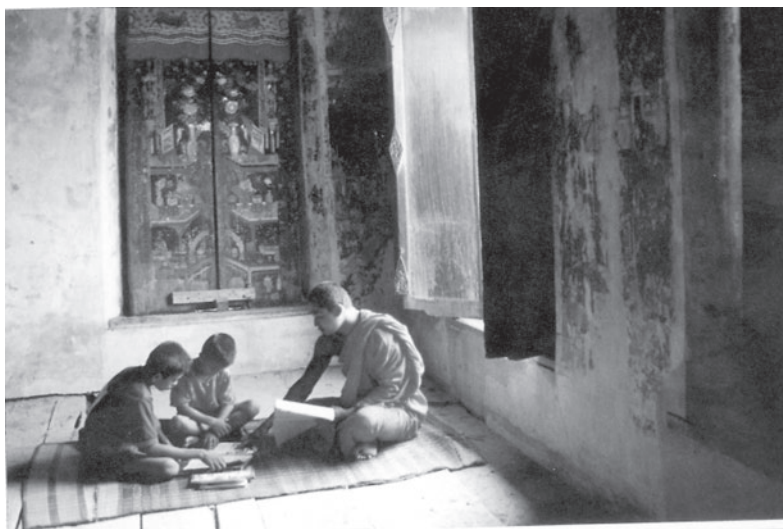
ประเทศนี้มีพลังมหาศาลทาง
เกษตรกรรม ก็สะอะอะอยากจะ
เป็นอุตสาหกรรม



เรามีรากเหง้าพื้นฐานความคิด
มาจากศาสนา แทนที่จะหันมาใส่ใจ
พัฒนา กลับพยายามใช้เป็นเพียง
เรื่องของจารีตพิธีกรรม

ช่างศึกที่มีศักดิ์ศรีอันเกรียงไกร
แต่โบราณ มาวันนี้เป็นแค่ขอราน
วณิพก เดินท่อมๆ หากินไปวันๆ
รอเศษสตางค์จากชาวบ้าน

“ศาสนจักร” ก็กำลังมีสภาพ
ไม่ผิดแผกแตกต่างมากนัก !



เพราะเห็นสาระเป็นไร้สาระ
ชาติบ้านเมืองต้องการคนเก่ง คนมี
ความสามารถ ลูกของใครตัวกะเปี้ยก
เด็นเก่ง รำเก่ง เรากี่ชื่นชม ลูก
ของใคร คิดในใจตัวเลขหลายหลัก
ภายในเวลาไม่กี่วินาที ก็แสนจะ
ภูมิใจ ฯลฯ

แล้ววันนั้นเราก็จะยิ่งใหญ่เท่า
อเมริกา! เพราะเราจะมีเรื่องให้ตกใจ
แทบทุกวัน เพราะมีแต่คนเก่งคนบ้า

คนเห็นแก่ตัวเต็มเมือง จนเป็น
ของปกติ!

มรรคองค์ ๘ นั้น **“สัมมาทิฐิ”**
เป็นประธานของการเริ่มต้น พระ
พุทธองค์ตรัส **“มิฉฉา ปณิหิตตั้ง
จิตตั้ง จิตที่ตั้งไว้ผิตย่อมฉิบหาย
ยิ่งกว่าโจรฆ่าโจร !”**

ต่อให้มีพละกำลัง มีความเก่ง
เลอเลิศ แต่ไร้ทางเสื่อจะเหลือ
อะไรล่ะครับ ?

ความจริงแล้ว **“บุคคลากร”**
ทางศาสนา เดิมท่านเป็นเหมือน
ผู้ดูแล **“ครอบครัว”** ให้อยู่เย็นเป็น
สุข แต่เมื่อโครงสร้างของสังคม
เปลี่ยนไป บทบาทและหน้าที่ของ
พระสงฆ์พลอยเปลี่ยนไปด้วย

ยิ่งหมดหน้าที่ที่ยิ่งทอดธุระ
ยิ่งทอดธุระก็ไม่จำเป็น ต้อง
ชวนช่วยพัฒนา

ประชาชนก็ **“ชั่วช้างี่ ดิข่าง
สงฆ์”** ไม่ยุ่งเกี่ยวกับท่าน คิดว่า
ท่านดีแล้ว ยิ่งสังคมขาดการตรวจ
สอบ ก็เลยยิ่งไปกันใหญ่

ผมยังมีความหวังที่สักวัน
“พระสงฆ์” จะมีบทบาทต่อการ
อบรมจิตใจของประชาชนมากขึ้น
ชนชั้นที่ถูกทอดทิ้ง ไม่ใช่แค่
เด็ก-สตรี-คนชรา เท่านั้นนะครับ
พระภิกษุก็ถูกทอดทิ้ง

ขาดการพัฒนาในทุกระดับ
เริ่มตั้งแต่เจ้าอาวาส ไล่ลงมาจนถึง
พระลูกวัด !

ผมตั้งใจที่ดีดีผู้จัดการบางจาก (คุณโสภณ สุภาพงษ์) ท่านพยายามช่วยเหลือสังคมโดยเน้นที่ “**ความเป็นบ้าน**” อันหมายถึง พ่อ แม่ ลูก ที่อยู่พร้อมหน้าพร้อมตา ในวงเล็บว่าจะต้องมีรายได้



ท่านผู้อ่านทุกท่านครับ ถ้าท่านซื้อของที่ผลิตจากชุมชนใดก็ตามย่อมหมายถึงการช่วยยกระดับความเป็นอยู่ของครอบครัวในชุมชน

นั้นให้ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น พ่อแม่ไม่ต้องไปไหนไกล เพื่อหาเงินหาทองบ้านก็จะน่าอยู่ขึ้นครับ นี่แหละ “ **हमรักให้บ้าน**” ให้กับคนชนบทขั้นพื้นฐาน ช่วยอะไรไม่ได้ ขอให้ช่วยซื้อของก่อนก็ยังดี

“**พระนอกบ้าน**”ที่วิเคราะห้กันไปแล้วนะครับ กระเจิบเข้ามาอีกหน่อย ก็คือ “**พระในบ้าน**”

เด็กบางคนมองบ้านตัวเองแล้วน้ำตาไหลพราก “**บ้านนี้ไม่มีรัก!**” ไม่มีรักเพราะพ่อแม่ติดคอบายมุข เพราะไม่เข้าใจความหมายของชีวิต ไม่มีรักเพราะพ่อแม่ไม่รักกัน ไม่เข้าใจกัน

๑๔ เมษายน หลวงท่านประกาศเป็นวันครอบครัว “**ความรัก ความเข้าใจ คือสายใยของครอบครัว**”





“บ้านขาดรัก” กับ “บ้านรัก
ล้น” คงต้องมองที่ละปัญหาค่ะ

“บ้านที่ขาดรัก” เกิดจากหลาย
สาเหตุ พ่อแม่อายุน้อยเกินไป
ปากกัดตีนถีบเกินไปเลี้ยงลูกไม่เป็น
เจ้าอารมณ์ เกรี้ยวกราด ฯลฯ

แม้แต่การที่พ่อแม่ต้องแยก
ทางต่างคนต่างอยู่

“บ้านรักล้น” บ้านนี้ก็อุ่นจน
ร้อน ! ให้มากเกินไป ได้ทุกอย่าง
ที่อยากได้ เลี้ยงลูกราวกับใจในหิน
ปานั้น



ครับ บ้านจะอบอุ่น ย่อม
หมายถึงพ่อแม่ต้องรักกัน เข้าใจ
กัน และเข้าใจจิตใจของลูก

ศัพท์ทางจิตวิทยา ที่ใช้มากใน
ทศวรรษนี้ ก็คือ E.Q. หมายถึง
วุฒิภาวะทางอารมณ์ของเจ้าตัว
ท่านแยกประเด็นของ E.Q. ไว้
หลายข้อ พอสรุปได้ว่า “มนุษย์
E.Q.” นั่นคือคนที่พร้อมจะเข้าใจ
คนอื่น ไม่เอาแต่ใจ มีมนุษยสัมพันธ์
มีกำลังใจ ทั้งหมดจะบอกว่า “มีสติ”
ก็ไม่ผิดนะครับ

ขบวนการแก้ไขนั้น นอกจาก
สถาบันทางศาสนาแล้ว สถาบัน

ทางโลกก็ต้องช่วยผ่อนหนักเป็นเบา
ในอีกด้านนะครับ

หลายอาชีพ เรามีโรงเรียน เรา
มีมหาวิทยาลัยสอน ทำไมวิชา
“ครอบครัว” จึงไม่คิดตั้งกัน ?

**เป็นนักบริหารนั้นง่ายกว่า
เป็นสามัคกรยาเป็นไหน ๆ นะครับ**

วิชาการจัดการ การบริหาร
ยอมเสียกันเป็นหมื่นเป็นแสน
ข้ามน้ำข้ามทะเลไปเรียนที่ละหลายๆ
ปีก็ยอมเสีย แต่วิชา “ครอบครัว”
สิ โรงเรียนอยู่ไหนครับ ?

ผมคิดถึงโรงเรียนที่น่าจะเปิด
อบรมในทุกๆ ด้านของการใช้ชีวิต
ร่วมกัน

อยู่กับคู่ชีวิตอย่างไร จึงจะมี
ความสุข ไม่หย่าร้าง เลี้ยงลูกอย่างไร
ให้เป็นผู้เป็นคน อย่างไรที่เรียกว่า
อบรม อย่างไรเรียกว่ารับใช้ลูก !

การทำ ความเข้าใจจิตใจของปู่ย่า
ตายาย ที่แก่เฒ่า ฯลฯ



โรงเรียนตั้งไม่ยากครับ คนมี
ความรู้ ความสามารถของเรามี
มากมายมหาศาล สำคัญอยู่แต่ว่า
จะเริ่มต้นกันเมื่อไหร่

บางประเทศเขามีมานานแล้ว
อบรมให้ความรู้การใช้ชีวิตคู่ อบรม

แม่กระทั่งวิธีเลี้ยงทารก
การให้นม ฯลฯ

ฝากความหวังนี้
ไว้กับใครดีครับ

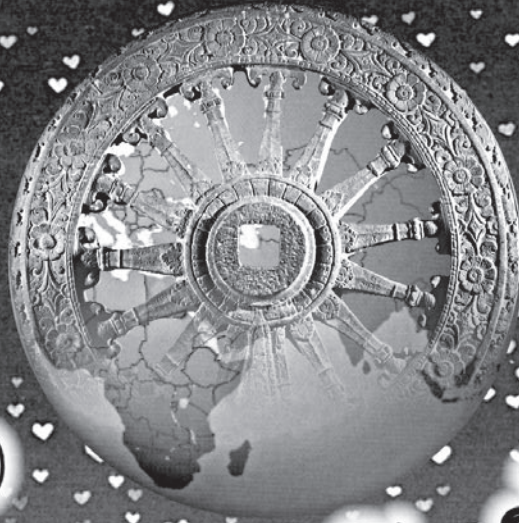
รัฐบาลท่านก็วุ่น
วายเรื่องสถานภาพ
ของตัวเอง คงต้องขอ
ร้องให้ปราชญ์ของ
สังคมไทย ท่านช่วย
กันผลักดัน

รัฐธรรมนูญเรา
ก็ผลักดันมาแล้ว
วุฒิสมาชิก วันนี้ท่าน
ก็น่าคาดดีกว่าพวก สส.
เยอะ

**ผมก็ยังคงมีความหวังอยู่นะ
ครับ รอดคนมีบารมีท่านเข้ามา
ผลักดัน**

ผมจะคอยครับ.....





(กัลป์จากชาติตก)

บ้านนี้ยังมีรัก

โลกนี้ยังมีธรรม



♥ บ้านนี้ยังมีรัก
ร้ายนักยังให้อภัย
เมตตาต่อกันหนุนไว้
ช่วยให้โลกนี้มีธรรม

พระ ศาสดาเมื่อประทับอยู่ ณ พระ
วิหารเชตวัน ได้ตรัสถึงอุบาสกผู้กตัญญูกตเวทิต่อ
มารดาผู้หนึ่ง

อุบาสกนั้นเป็นลูกผู้ดีในเมืองสาวัตถี เป็นคน
ที่มีมารยาทดีงามรักและเคารพบิดามารดาอย่างยิ่ง เมื่อ
บิดาได้ตายจากไปแล้ว เขายังบำรุงชูชูมารดาารวกับ
เป็นเทพเจ้าของตน โดยหมั่นชวนชายฉจัดน้ำล้างหน้า
น้ำบ้วนปาก ไม้สีฟัน น้ำอาบ น้ำล้างเท้า เป็นต้น
สรรหาอาหารอันประณีต แม่ช้ำอายุคู(ช้ำตัมเหลวที่
สามารถดื่มได้)รสเลิศ ให้มารดาได้รับประทานทุกวัน
ไม่เคยขาด

กระทั่งอยู่มาวันหนึ่ง ด้วยความห่วงใยของ
มารดา นางสงสารบุตรชายจึงได้กล่าวกับเขาว่า

“ลูกรัก เจ้ามีการงานมากมาย ทั้งยังต้องมา
คอยดูแลแม่อีก เอาอย่างนี้เถิด เจ้าจงหาหญิงที่ดี มี
สกุลทัดเทียมกันสักคนเป็นภรรยา แล้วให้นางคอย
ดูแลแม่ ส่วนเจ้าจะได้มีเวลาทำการงานของตัวเอง
ไม่หนักหนาเหน็ดเหนื่อยจนเกินไป”

“แม่จำ ตลอดมาฉันได้บำรุงเลี้ยงแม่ด้วยตัวเอง
ฉันได้รับความสุข และได้ผลบุญผลประโยชน์มากมาย
อย่างนี้ยังจะให้ใครมาดูแลแม่แทนฉันอีก แล้วคนอื่น
ที่ไหนใครเล่าจะเลี้ยงดูแม่ได้เหมือนฉัน”



“ก็จริงอยู่ แต่ลูกเอ๋ย เจ้าควรมีเวลาได้พักผ่อน
มากกว่านี้ มีเวลาทำงานให้ตระกูลเจริญรุ่งเรืองได้ดีกว่า
นี้”

“ฉันยังไม่ต้องการครองเรือน ฉันอยากเลี้ยงดู
แม่ด้วยตัวเองตลอดไป จนกว่าแม่สิ้นชีพิตายจากไป
แล้ว ฉันก็จะออกบวช แสวงหาสัจธรรมของชีวิต”

มารดาฟังแล้วยิ่งหวั่นไหวลูกชายหนักกว่าเดิม
ครั้นเมื่อไม่ได้ตั้งใจหมาย จึงลงมือจัดการด้วยตนเอง
โดยไม่ถามไถ่ลูกชายอีกต่อไป ได้ติดต่อสืบหาหญิงที่
มีชาติตระกูลเสมอกันมาให้ แม่เขาจะมีได้มีใจยินดี แต่
ก็มิได้คัดค้านมารดาให้ต้องเสียใจ จึงได้อยู่ร่วมกันกับ



หญิงนั้น

แม่หญิงที่มาเป็นภรรยา ก็เป็นดุษณีใหม่
ที่ดี นางมีความคิดตั้งใจไว้เมื่อยังเข้ามาอยู่ในบ้าน
หลังนี้ว่า

“สามีของเราคนนี้ มีใจรักเทิดทูนแม่ ด้วย
ความอดสาหัสอันยิ่งใหญ่ เราก็ควรดูแลท่านเป็นอย่างดี
ดี หากเราทำอย่างนี้แล้ว ก็จะเป็นที่รักของสามีแน่ๆ”

จึงเอาใจใส่ปรนนิบัติแม่สามีโดยเคารพยิ่ง เป็น
ที่ถูกอกถูกใจของสามีนักหนา นับแต่นั้นมาหากเขา
ได้ของดีๆ สวยๆ หรือของกินอร่อยๆมา ก็จะยกให้
แก่นางเพียงผู้เดียวทั้งหมด



เป็นอยู่กันด้วยความสุขเยี่ยงนี้นานพอควร จน
กระทั่งภรรยาของเขาเกิดความคิดวิปริต ลืมตัวขึ้นมา

“สามีของเราได้ข้าวของอะไรที่ดี มีราคาแพง
ล้วนแต่นำมามอบให้เราหมดสิ้น ไม่ได้ให้แก่แม่เลย



สามีของเราคนนี้ มีใจรักเทิดทูนแม่
ด้วยความอดสาหัสอันยิ่งใหญ่
เราก็ควรดูแลท่านเป็นอย่างดี
หากเราทำอย่างนี้แล้ว
ก็จะเป็นที่รักของสามีแน่ๆ



อย่างนี้ย่อมแสดงว่ารักเรามากกว่าแน่นอน และคง
จะไม่อยากให้แม่อยู่ร่วมด้วยกรรมัง ก็แล้วเราจะต้อง
ต้องเสียเวลาดูแลแม่ผู้ให้ลำบากอยู่ทำไมอีก น่าจะ
หาอุบายไล่แม่ผู้ออกไปจากบ้านหลังนี้เสียเลย”

ด้วยเหตุแห่งความโลภในลาภที่ได้มาเสมอๆ จึง
ขาดสติยับยั้งซึ่งใจให้ดี นางก็เริ่มโกหกหลอกลวงสามีว่า

“คุณพี่ เมื่อเวลาใดที่คุณพี่ออกไปทำธุระ
นอกบ้านคราวใด คราวนั้นแม่ของพี่จะมีอาการเปลี่ยน
ไป มักเอาแต่ตำว่าฉันอยู่เสมอๆ เป็นประจำ ไม่รู้
เพราะสาเหตุใดกัน ทั้งๆ ที่ฉันไม่ได้ทำอะไรผิดแก่
แม่เลย พี่จะให้ฉันทำอะไรดีเล่า”

สามีไม่ได้ตอบอะไร เขาได้แต่นั่งฟังแล้วเฉยเสีย นางเห็นอย่างนั้น ยิ่งคิดว่า

“เห็นทีเราจะต้องกล่าวโทษแม่ผัวให้หนักขึ้นไปกว่านี้ สามีของเราจึงจะมีโอกาสไล่แม่ของเธอได้ ทุกสิ่งในตระกูลนี้จะได้ตกเป็นมรดกของลูกเราเท่านั้น”

วันต่อๆมา นางจึงนำข้าวยาคุนที่ร้อนจัดบ้าง เย็นจัดบ้าง เค็มจัดบ้าง จืดชืดบ้าง หมุนเวียนให้แก่แม่ผัวทุกๆ วัน หากครั้งใดที่แม่ผัวบ่นออกมาว่า

“ลูกแม่ ข้าวยาคุนร้อนจัดเกินไป แม่กินไม่ได้หรอก”

นางก็จะเติมน้ำเย็นใส่ให้จนเต็ม ทำให้แม่ผัวอดไม่ได้ที่จะพูดออกมาว่า

“ลูกแม่ ข้าวยาคุนมันเย็นมากไปแล้ว”

เป็นเช่นนี้ นางก็จะฉวยโอกาสต่อว่าทันที

“เมื่อก็แม่ก็บอกร้อนจัดไป คราวนี้ก็บอกว่าเย็นมากไป ใครจะทำลูกใจแม่ได้”

นางกลั่นแกล้งหาเรื่องแม่ผัวอยู่ทุกวัน แม่น้ำสำหรับอาบ ก็ต้มเสียร้อนจัด แล้วเอาไปเทอาบที่หลังของแม่ผัว จนแม่ผัวต้องสะดุ้งปวดแสบปวดร้อน

“อ๊วย! หลังแม่จะสุกพองไปหมดแล้ว”

ทีนี้นางก็จะรีบไปเอาน้ำเย็นจัด มาราดรดให้แม่ผัวที่ครอญครางอยู่ ทำให้แม่ผัวถึงกับหนาวสั่นสะท้าน

ต้องต่อว่าออกมาจนได้

“เจ้านี่ช่างไม่เป็นเอาเสียเลย น้ำนี้ก็เย็นมากเกินไปแล้ว”

แล้วนางก็จะเอาคำต่อว่าเหล่านี้ของแม่ผัว เทียวไปพูดกับชาวบ้านทั้งหลายว่า

“แม่ผัวของฉันเวลาอาบน้ำ เดียวก็ว่าน้ำร้อนไป เดียวก็ว่าน้ำเย็นไป อย่างนี้ใครจะสามารถคอยเอาใจไหวเล่า”

แม้แต่ในเวลาหลับนอน ลูกสะใภ้ก็ไม่ละเว้น เมื่อแม่ผัวไหว้วานกับนางว่า

“ลูกแม่ เตียงนอนของแม่มีตัวเรือดชุกชุม ช่วยเอาออกไปให้แม่ที”

นางก็ขนเตียงของแม่ผัวออกมา แล้วไปเอาเตียงของตัวเองมาเคาะใส่เตียงของแม่ผัวเพิ่มเข้าไปอีก เสร็จแล้วก็เอาเตียงแม่ผัวกลับไปไว้ที่เดิม พร้อมกับบอกว่า

“แม่ ฉันเคาะตัวเรือดออกไปให้แล้ว”

ตลอดทั้งคืนนั้น แม่ผัวจึงถูกตัวเรือดกัดมากมาย ไม่อาจที่จะนอนหลับได้เลย ต้องนั่งอยู่จนกระทั่งรุ่งเช้า เมื่อเจอลูกสะใภ้ ก็อดไม่ได้ที่จะสอบถามว่า

“ลูกทำเตียงของแม่ยังงัย ตัวเรือดยังมีอยู่เต็ม

ไปหมด ทำให้แม่ไม่ได้หลับไม่ได้นอนเลยทั้งคืน”

นางจะรีบโต้ตอบเถียงทันควันว่า

“เมื่อวานฉันก็ได้เคาะเตียงของแม่แล้วนี่ แม่
ยังจะมาหาเรื่องอะไรฉันอีก แม่เป็นอย่างนี้ประจำ
ใครจะช่วยเหลือดูแลแม่ได้”

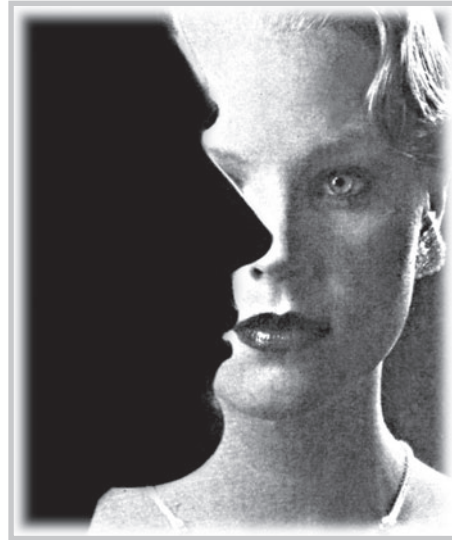
แล้วนางก็นินทาใส่ร้ายแม่ผิวให้แก่สามีฟัง
หมั่นกรอกหูสามีทุกๆ วัน แต่เขาก็ยังคงสงบใจอยู่
ไม่ได้ว่ากล่าวอะไรเลยสักคำ เป็นเหตุให้นางลงมือ
กระทำบาปชั่วหนักกว่าเดิมขึ้นไปอีก ครั้งนี้นางเทียว
ถ่มน้ำลาย สั่งน้ำมูก ให้เรียกราดินที่ต่างๆ ทั่วบ้าน
สามีเดินเหยียบบ้าง พบเห็นเข้าบ้าง จึงถามไถ่
ภรรยาด้วยความสงสัย

“ใครกันทำให้บ้านนี้สกปรกเลอะเทอะไปหมด”

นางจะกุกุกจ้อตอบทันที

“จะมีใครเล่า นอกจากแม่ของคุณพี่เท่านั้น
พอฉันห้ามว่าอย่าทำสกปรก ก็พาลโกรธทะเลาะกับ
ฉัน ฉันทนไม่ไหวแล้ว ฉันไม่อาจจะอยู่บ้านเดียวกับ
กับแม่สะใภ้กาลกิณี(อัปมงคล)อย่างนี้ได้อีกต่อไป
วันนี้คุณพี่ต้องตัดสินใจเลือกให้เด็ดขาด บ้านหลังนี้
จะให้แม่อยู่ หรือจะให้ฉันอยู่”

เขาเองได้ฟังคำของภรรยาแล้ว ก็ตกลงใจ
กล่าวอย่างหนักแน่นมั่นคงว่า



“น้องรัก เธอยังสาว ยังสวยอยู่ สามารถที่
จะไปทำมาหากินเลี้ยงชีวิตในที่ใดๆ ได้ แต่แม่ของ
พี่สิ! แก่เฒ่าทุพพลภาพแล้ว มีแต่พี่เท่านั้นเป็นที่
พึ่งของแม่ ฉะนั้นเธอจงออกจากบ้านนี้กลับไปสู่
ตระกูลของเธอเถิด”

นางเองคาดไม่ถึงว่าสามีจะกล่าวเช่นนั้น ถึง
กับตกใจกลัวยิ่งนัก หน้าขาวซีดเหงื่อเย็นซึมออกมา
ตามขมขม เกิดจิตสำนึกขึ้นมาทันที

“สามีของเราไม่ละทิ้งแม่ของเขาแน่แล้ว แสดง
ว่าแม่เป็นที่รักยิ่งของเขาโดยส่วนเดียว ไม่ใช่เราเลย

แล้วนี่ถ้าเรากลับคืนบ้านเดิม เราก็จะต้องอยู่อย่าง
หญิงหม้าย ได้รับแต่ความทุกข์เท่านั้น **อย่างกระนั้น**
เลย เรاهدทนอยู่ที่นี่จะดีกว่า แล้วปฏิบัติรับใช้ให้แม่
ผู้ซึ่งชมเรา เหมือนกับตอนแรกที่เรามาอยู่ใหม่ๆ
เถิด”

จากวันนั้นสืบมา นางก็ดูแลเอาใจใส่แม่ผู้เป็น
อย่างดี เหมือนกับว่าตัวเองเป็นสะใภ้ใหม่ที่เดียว

ต่อมาวันหนึ่ง สามีนางไปสู่พระวิหารเซตวัน
เพื่อฟังธรรมจากพระคาสตา พระผู้มีพระภาคตรัส
ถามเขาว่า

“อุบาสก ท่านไม่ประมาทในบุญกรรมมิใช่หรือ
ท่านปฏิบัติเลี้ยงดูมารดาที่อยู่มิใช่หรือ?”

“พระเจ้าข้า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หลังจาก
ที่มารดาหาหญิงคนหนึ่งมาให้เป็นภรรยาแล้ว โดยที่
ข้าพระองค์มิได้ปรารถนาเลย นางได้กระทำเรื่องเลว
ร้ายต่างๆ หลายอย่าง แต่ก็ไม่อาจแยกข้าพระองค์
จากมารดาได้ จนในที่สุดได้สำนึกรู้ตัว เต็มใจนางได้
บำรุงเลี้ยงดูมารดาโดยเคารพแล้ว”

พระคาสตาทรงสดับเช่นนั้น จึงมีพระดำรัสว่า
“ชาตินี้ท่านไม่ได้กระทำตามคำของภรรยาที่ดี
แล้ว แต่ในอดีตชาตินั้น ท่านเคยขับไล่มารดาตามคำ
ของนางมาแล้ว ดีที่ได้อาศัยเรา จึงสามารถนำมารดา

กลับมาเลี้ยงดูอีกได้”

อุบาสกได้ฟังดังนั้น ก็อยากรู้เรื่องแต่หนหลัง
จึงทูลอาราธนาให้พระคาสตาตรัสเล่าเรื่องในอดีตให้ฟัง

ในอดีตกาล เมื่อ**พระเจ้าพรหมทัตครอง**

ราชสมบัติอยู่ในนครพาราณสี

กาลนั้นมี**กุลบุตรคนหนึ่ง**ของตระกูลผู้ดี เมื่อ
บิดาของเขาตายไปแล้ว ก็**ได้เลี้ยงดูมารดาชื่อ กัจจანი**
อย่างดีเยี่ยม ราวกับมารดาเป็นเวทดาประจำบ้าน
ของตนที่เดียว ด้วยความเคารพบูชายิ่ง

เรื่องราวการปฏิบัติมารดา เป็นทำนองเดียวกัน
กับที่ได้กล่าวมาแล้วทุกประการ จนกระทั่งเขาได้**ภรรยา**
ที่มารดาหามาให้ แล้วนางก็ใช้อุบายไล่แม่ผู้ต่าง ๆ นานา
สุดท้ายได้ยื่นคำขาดกับสามีว่า

“บ้านหลังนี้ พี่จะให้แม่อยู่ หรือจะให้ฉันอยู่”
กุลบุตรนั้นถึงกับอึกอักตัดสินใจลำบาก ใน
ที่สุดก็เชื่อถ้อยคำของภรรยา ด้วยความคิดหลงผิด
ไปว่า

“แม่ทำตัวไม่ดี เป็นความผิดของแม่เราคนเดียว”
จึงออกปากขับไล่มารดาไปอย่างหมดความ
เคารพนับถือ





“แม่จ๋า แม่จู้จี้ขี้น เอะใจยาก สกปรก
 เลอะเทอะ ก่อการทะเลาะวิวาทต่อหน้าเป็นนิจ แม่จึง
 ออกไปเสียจากบ้านหลังนี้ ไปอยู่ในที่อื่นตามชอบ
 ใจแม่เถิด”

นางกัจจानीได้ฟังคำลูกชายสุดที่รักพูดเช่นนั้น
 ถึงกับร่ำไห้เสียใจอย่างใหญ่หลวง ที่ลูกชายเชื่อถือ
 ภรรยายิ่งกว่ามารดาของตัวเอง จึงออกจากบ้าน
 ด้วยความเจ็บช้ำน้ำใจ ไปขออาศัยอยู่กับตระกูลที่
 เป็นเพื่อนกัน แล้วทำงานรับจ้างเขาเลี้ยงชีพอยู่ด้วยความ
 ยากลำบาก

อยู่มาไม่นานนัก ภรรยาของกฤษณะบุตรนั้นได้
 ตั้งครรภ์ นางจึงบอกกับสามีและเที่ยวโพนทะนากับ
 ชาวบ้านว่า

“เห็นไหมเล่า เมื่อไม่มีหญิงกาลกถีนี้อยู่บ้าน
 นี้แล้ว ฉันจึงตั้งท้องได้”

แล้วต่อมานางก็คลอดบุตร แต่ยังไม่วายที่จะ
 ใส่ร้ายแม่ผู้ให้สามีที่รักฟังว่า

“ครั้งที่แม่ของคุณพี่ยังอยู่ในบ้านหลังนี้ ฉัน
 ไม่อาจที่จะได้ลูกสักคน แต่เดี๋ยวนี้ฉันได้ลูกแล้ว
 พี่จงรู้เถิดว่า แม่ของพี่เป็นกาลกถินีแน่แท้เชียว”

ฝ่ายหญิงชราผู้เป็นมารดาของกฤษณะบุตรนั้น พอ
 ได้รับกระแสข่าวมาเข้าหูว่า ลูกสะใภ้มีลูกได้ ก็



เพราะแม่ผู้ถูกขับไล่ออกจากบ้าน นางจึงนึกน้อยใจ
 ขึ้นมาว่า

“ในโลกนี้ ธรรมคงสูญสิ้นไปเสียแล้ว เพราะ
 ถ้าธรรมยังมีอยู่ ลูกสะใภ้ที่เลวทรามกลั่นแกล้งแม่
 ผู้ว่าอย่างโหดร้าย จนแม่ผู้ต้องถูกไล่ออกจากบ้าน
 เช่นนี้ ไม่ควรมีลูกได้ ไม่ควรเป็นอยู่อย่างสบายเลย”

แล้วจึงตัดสินใจตระเตรียมเครื่องเช่นไหว้
 ทนายบูชาเรียก้องกรรมให้กลับคืนมา โดยตรงไป
 ยังป่าช้าใหญ่นอกเมือง

ในเวลาขณะนั้นเอง.....**ท้าวสักกะจอมเทพ(ผู้
 มีจิตใจสูงส่งอย่างยิ่งใหญ่)** ทรงตรวจดูหมู่สัตว์โลก
 เห็นนางกัจจानीกำลังมีทุกข์เร่าร้อน ด้วยเชื่อว่าธรรม

สูญสิ้นจากโลกเสียแล้ว จึงทรงแปลงเพศเป็นพราหมณ์
ปรากฏตัวเข้าไปหานางกัจจानी แล้วกล่าวว่า

“ดูก่อนแม่กัจจानी ท่านสละผม นุ่งห่มผ้าขาว
สะอาด ยกถาดสำหรับตั้งบนตาคะโหลกหัวคนตาย
เยี่ยงนี้ ทั้งยี่แป็ง ล้างา ชาวข้าวสารทำไม ท่านจะ
หุงข้าวสุกคลุกงาไว้เพราะเหตุอะไรกัน”

หญิงชราไหว้เคารพพราหมณ์ แล้วตอบว่า

“ดูก่อนท่านพราหมณ์ ข้าวสุกคลุกงาอย่างดีนี้
ดิฉันไม่ได้เอาไว้กินเอง แต่จะใช้เป็นเครื่องบูชาธรรม
ท่ามกลางป่าช้านี้ เพราะธรรมคือความอ่อนน้อมต่อ
ผู้ใหญ่ และสุจริตธรรม ๓ ประการ คือ กายสุจริต
วจีสุจริต มโนสุจริต ล้วนได้ขาดสูญไปหมดสิ้นแล้ว”

พราหมณ์รีบยกมือขึ้นปราชัยทันที กล่าวด้วย
เสียงหนักแน่นมั่นคงว่า

“ท่านอย่ากล่าวเช่นนั้นเลย จงใคร่ครวญให้ดี
เสียก่อน แล้วค่อยลงมือทำเครื่องบวงสรวงเถิด ใคร
กันบอกท่านเล่า ว่าธรรมสูญไปหมดแล้ว ที่แท้ธรรม
อันประเสริฐนั้น เป็นเสมือนท้าวสหสนันย์(สักกะ
จอมเทพ)ผู้มีฤทธิ์เดช มีอานุภาพหาผู้เปรียบมิได้
ย่อมไม่ตายขาดสูญในกาลไหนๆ เลย”

นางกัจจानी ก็ยังคงยืนย่นเช่นกันว่า

“ข้าแต่ท่านผู้ประเสริฐ ข้อที่ว่าธรรมได้สูญสิ้น



โปรดประทานพรให้หม่อมฉัน
ดูกชาย ดูกสะไม้และทูลาน
จงยินดีสมัครสมานอยู่ร่วมบ้านเดียวกัน
ด้วยความรักเื้ออเอ็นดูต่อกันเถิด

แล้วนั้น ดิฉันมั่นใจด้วยผลเกิดกับตัวเอง แต่ข้อที่ว่า
ธรรมยังมีอยู่ ดิฉันยังสงสัย เพราะเดี๋ยวนี้คนชั่วช้า
ได้รับความสุข เช่นลูกสะไม้ของดิฉัน เบียดเบียน
ทำร้ายดิฉัน หาทางให้ดิฉันโดนขับออกจากบ้าน นาง
ไม่เคยมีลูกก็ได้คลอดลูก บัดนี้นางเป็นใหญ่ใน
ตระกูลทั้งหมด ส่วนดิฉันต้องถูกทอดทิ้งอยู่เพียง
ลำพังผู้เดียวไร้ลูกหลานที่จะพึ่งพิง”

สิ้นคำกล่าวที่น่าสงสาร นำเห็นใจในความเข้าใจ
ผิด พราหมณ์ได้แสดงฤทธิ์กลับคืนสู่รูปเดิม เป็น
ท้าวสักกะจอมเทพ เปล่งรัศมีสว่างไสวทั่วบริเวณ
แล้วตรัสกับหญิงชราว่า

“ธรรมไม่มีดับสูญ เราผู้เป็นสักกะจอมเทพ

จึงไม่ตาย ยังเป็นอยู่ในโลก แล้วได้มา ณ ที่นี้ก็เพื่อ
ประโยชน์สุขแก่ท่านโดยตรง เราจะทำให้ลูกสะใภ้ชั
วกับลูกชายของท่าน ได้รับทุกข์ทรมานด้วยไฟนรก
แผดเผา จนเป็นเถ้าธุลีเดี๋ยวนี้”

นางกัจจານีถึงกับตกใจใหญ่หลวงอย่างคาด
คิดไม่ถึง แม้จะแค้นเคืองลูกสะใภ้ แต่ก็อดสงสาร
ไม่ได้ ต้องรื้อนรืบบอกออกไปว่า

“ข้าแต่จอมเทพผู้เป็นใหญ่ หากพระองค์เสด็จ
มาที่นี่ เพื่อช่วยเหลือหม่อมฉันจริงแล้ว โปรดประทาน
พรให้หม่อมฉัน ลูกชาย ลูกสะใภ้และหลาน จง
ยินดีสมัครสมานอยู่ร่วมบ้านเดียวกัน ด้วยความรัก
เอื้อเอ็นดูต่อกันเถิด”

ท้าวลัทธิจอมเทพ ทรงสดับเช่นนั้น ก็พอ
พระทัยยิ่งนัก ได้ตรัสยกย่องนางกัจจານีว่า

“แม่ท่านไม่ได้รับความเป็นธรรม ต้องได้รับ
ทุกข์ยากลำบากมากมาย ก็ยังไม่ละทิ้งธรรม คือ
ความเมตตา จงเจริญเถิด หากท่านซอบใจและปรารถนา
เช่นนั้น ขอให้ท่านและครอบครัวทุกๆคน จงอยู่
ร่วมกันอย่างผาสุกด้วยเมตตาธรรมเถิด”

แล้วจึงเสด็จกลับคืนสู่วิมานของพระองค์

ด้วยอานุภาพแห่งท้าวลัทธิจอมเทพนั้นเอง
บันดาลใจให้ลูกสะใภ้ที่กำลังเลี้ยงดูลูกของตนเองอยู่

อย่างเมตตาเอ็นดู ระลึกได้ถึงคุณของมารดา จึงสำนึก
ในบาปกรรมที่ก่อไว้ รู้สึกละอาย และเกรงกลัวต่อบาป
ยอมสารภาพบาปให้สามีรู้ความจริง ทั้งหมดจึงเที่ยว
ตามหานางกัจจานี ถ้ามได้ผู้คนไปทั่ว จนกระทั่งไป
ถึงป่าช้านั้น

เมื่ออยู่ต่อหน้าหญิงชราผู้เปี่ยมเมตตาธรรม
ลูกสะใภ้ได้แต่ร้องไห้ เสียใจ ก็มกราบที่แทบเท้าแม่
ผู้ว่าร้ายนั้นอยู่แต่คำว่า

“แม่.....แม่.....แม่”

ส่วนลูกชายของนางกัจจานีนั้น น้ำตาไหลพราก
หมอบกราบที่เท้ามารดา แล้วพูดด้วยเสียงสั่นเครือว่า

“แม่จ๋า ขอแม่ได้โปรดยกโทษให้เราทั้งสอง



ด้วยเถิด ลูกทำผิดไปแล้ว ขอแม่อย่าได้ถือโทษเลย
พวกเราจะทำคุณไสยโทษ แม่ได้โปรดกลับไปอยู่ร่วมกับ
พวกเราเถิด”

นางกัจจານีนี้น้ำตาอาบแก้มด้วยความซาบซึ้ง
ได้ยกโทษให้อย่างเต็มใจ รับเอาหลานมาอุ้มไว้แนบอก
แล้วทั้งหมดต่างก็มีความสุขชอบอ่อน พากันกลับบ้าน
อยู่ร่วมกันด้วยความสามัคคี

พระศาสดาคัจฉัตรสเลาเรื่องนี้จบแล้ว ก็ทรง
เฉลยให้อุบาสกนั้นทราบว่

“กุลบุตรที่เลี้ยงดูมารดาในครั้งนั้น ได้
มาเป็นท่านผู้เลี้ยงดูมารดาในบัดนี้ แม้ภรรยา
ของเขาในครั้งนั้น ก็ได้มาเป็นภรรยาของ
ท่านในบัดนี้ ส่วนท้าวสักกจอมเทพนั้น ได้
มาเป็นเรตตถาคตนีเเอง”

จากนั้นทรงประกาศสังฆกรรม เมื่อจบสังฆกรรม
นั้นแล้ว อุบาสกผู้เลี้ยงมารดา ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม
บรรลุปะเป็นพระโสดาบัน ณ ที่นั้น.



นวมพูน

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๑๑๒๑ อรรถกถาแปลเล่ม ๕๙ หน้า ๔๕๕)



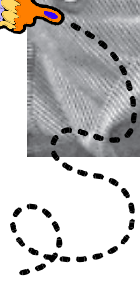
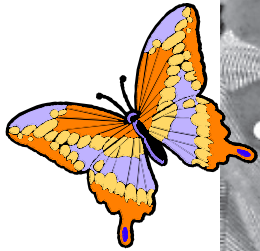
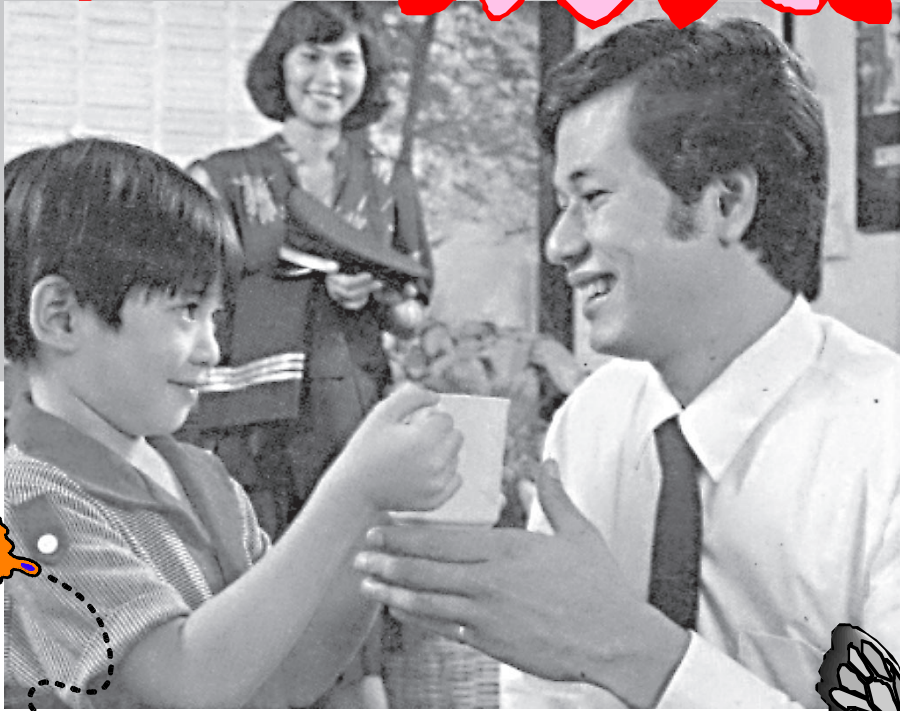
พระพุทธองค์ตรัส



*ความคิดที่ประกอบด้วยเมตตา
ปรากฏอยู่ในเพื่อนร่วมพรหมจรรย์
ทั้งในที่แจ้ง ทั้งในที่ลับ
นี่เป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกัน
เป็นเหตุก่อความรัก ก่อความเคารพ
เป็นไปเพื่อสงเคราะห์กัน
เพื่อไม่วิวาทกัน
เพื่อความพร้อมเพรียงกัน
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน.*

(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๔ “สามตามสูตร” ข้อ ๖๕)





การ ปีนคนใน 'ใจผู้ น
จ ท ให้ลูก ข บคณก้าว ป ด้ กลในชวต
มากกว่าปรณญาบตรใด

* มารงน รท์ อล มน



แต่แม่ยิ่งใหญ่

ขอบคุณแม่ที่เห็นเรื่องทุกข์ของคนอื่นเป็นเรื่องของตัวเอง

ทำให้หนูได้รู้จักการเอาภาระในความทุกข์ของผู้อื่น

ขอบคุณแม่ที่ไม่เคยดูถูกคน

ทำให้หนูได้รู้จักการเคารพในศักดิ์ศรีของเพื่อนมนุษย์

ขอบคุณแม่ที่ไม่ดูถูกใจเจ็บคนที่ร้ายกับเรา

ทำให้หนูมีหัวใจที่อิสระ

ขอบคุณแม่ที่ไม่เคยบังคับให้หนูเป็นอย่างที่แม่ต้องการ

ทำให้หนูเติบโตอย่างแข็งแรง และเป็นตัวของตัวเอง

ขอบคุณแม่ที่รักหนูจนหมดหัวใจ

ทำให้หนูรู้จักรักคนอื่นเป็นเช่นกัน

แต่พ่อผู้เป็นความภาคภูมิใจ

ขอบคุณพ่อที่สอนให้มิระเบียบ

ทำให้หนูรู้จักคำว่า “สะอาด”

ขอบคุณพ่อที่สอนให้ใช้เวลาอย่างมีความหมาย

ทำให้หนูรู้จักคำว่า “ขยัน”

ขอบคุณพ่อที่สอนให้หนูรู้คุณค่าของสิ่งต่างๆ

ทำให้หนูรู้จักคำว่า “ประหยัด”

ขอบคุณพ่อที่รักแต่แม่คนเดียว มิเสื่อมคลาย

ทำให้หนูรู้จักคำว่า “ซื่อสัตย์”

ขอบคุณพ่อที่ดูแล ปู่ ย่า ของหนูตลอดมา

ทำให้หนูรู้จักคำว่า “กตัญญู”

ขอบคุณพ่อที่คิดถึงผู้อื่นก่อนตนเอง

ทำให้หนูได้เห็นตัวอย่างที่แท้จริงของ “การเสียสละ”

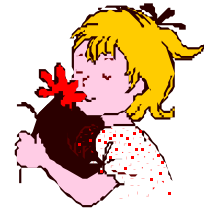
ขอบคุณพ่อแม่ ที่ให้ชีวิตที่มีค่า และมีความหมายยิ่งแก่หนู

รักพ่อแม่มากๆ ค่ะ



ความฝัน ที่ฉันหวัง

■ นาง



ท ุกชีวิตที่เกิดมาล้วนมีความแตกต่างกัน มีทั้งสุข ทุกข์ ชั่วดี ละเอียดกันไป แล้วแต่ว่าใครจะลิขิตชีวิตของตัวเองให้เป็นไปในทางใดเท่านั้น เพราะชีวิตของตัวเอง ไม่มีใครสามารถลิขิตให้ได้ มีเพียงกรรมคือการกระทำของตัวเองเท่านั้นที่จะนำพาให้เป็นไป

วันนี้แดดร้อนตั้งแต่เช้าทั้งที่เพิ่งจะสองโมงเอง แดดยังกับตอนเที่ยงวัน แม้จะเข้าหน้าฝนแล้ว แต่ก็ยังร้อนเหมือนเดือนสี่เดือนห้า

แสงแดดเข้านี้รู้สึกร้อนผิปกติ สังเกตเห็นไม่เหมือนทุกวันที่ผ่านมา คือมีลักษณะสว่างจ้าจนแสบตาทั้งที่ยังเช้าอยู่ แม่บอกว่าฝนแดดฝน อีกไม่นานฝนก็จะตก ทำอะไรยังไม่ทันจะเสร็จฝนก็

ตกลงมาเม็ดใหญ่ แต่ไม่ถึง ๑๐ นาทีก็หยุด พอให้พื้นดินที่แห้ง และต้นหญ้าที่เหี่ยวเฉาได้มีชีวิตชีวาอีกครั้ง

พื้นดินที่ถูกฝนใหม่ๆ นั้นก็จะมีกลิ่นลอยขึ้นฟ้า เป็นกลิ่นหอมของไอน้ำดินกลิ่นหญ้า คราใดก็ตามที่มีโอกาสได้สูดอากาศบริสุทธิ์แบบนี้แล้ว ความรู้สึกในขณะนั้นเหมือนจะมีอายุยืนต่อไปอีกซักหมื่นปี มันช่างเป็นความหอมที่ประทับใจอย่างที่สุด

แวบหนึ่งของความรู้สึกทำให้คิดถึงเมื่อตอนเป็นเด็ก เมื่อฝนหยุดตกก็จะชวนเพื่อนเล่นขายขนมครก หรือไม่ก็ปั่นดินให้เป็นลูกกลมๆ เท่ากำปั้นของผู้ใหญ่ แล้วเอามากลิ้งชนกัน ทดสอบฝีมือกันอย่างสนุกสนาน

บริเวณหมู่บ้านที่ฉันอาศัยอยู่มีป่าไม้มากมาย ทำให้รอบๆ หมู่บ้านสดชื่นเพราะความร่มรื่นของต้นไม้ แต่เมื่อวันเวลาผ่านไปจากป่าที่เคยหนาทึบก็กลายเป็นทุ่งโล่ง มีต้นไม้เหลือเพียงไม่กี่ต้น อาหารธรรมชาติที่เกิดจากป่า เช่นเห็ดก็ไม่มีให้กินอีกต่อไป ถนนที่ผ่านเข้าหมู่บ้านแต่ก่อนเป็นดินทราย เดี่ยวนี้ก็เป็นคอนกรีตเสริมเหล็ก วัวควายที่เคยมีมากมายก็กลายเป็นควายเหลือความสมบูรณ์ของชนบทค่อยๆ หายไปที่ละน้อยๆ เพราะชาวบ้านไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ ไร่ป่าไม้เป็น คนอีสานจึงมีชีวิตที่ค่อนข้างจะลำบากสักหน่อย

ฝนเริ่มปรอยๆ ลงมาอีกแล้ว ดูท่าจะครึ้มฟ้าครึ้มฝนทั้งวัน จะไปทำอะไรก็คงลำบาก โดยเฉพาะการเดินทาง ผู้ที่จิตใจก็จะจะเป็นชวานาที่ดำเนินอยู่กลางทุ่ง เพราะอากาศไม่ร้อน สามารถดำเนินได้ทั้งวัน



ฉันนั่งทบทวนอดีตของตนเอง ตั้งแต่จำความได้ก็เห็นตัวเองอยู่กับทุ่งนามาตลอด พ่อแม่ปลูกกระต๊อบอยู่กับนา ฉันและน้องชายก็มีหน้าที่ต้อนวัวต้อนควายไปเลี้ยงช่วยพ่อแม่เอาฝูงสัตว์และท้องทุ่งเป็นเพื่อน ไม่เคยมีบ้านใหญ่โตให้อยู่ มีแต่กระต๊อบพอหลบแดดหลบฝน หากบเจียด ปลูกผักตามป่าเป็นอาหาร



เมื่อโตพอเข้าโรงเรียน
พ่อแม่ก็พาย้ายเข้ามาอยู่ใน
หมู่บ้าน จากกระต๊อบ(เลียงนา)
มาปลูกบ้านหลังนิตเดียวติดกับขี้งิ้ว
(คนอีสานเรียกว่าต๊อบต่อแล้ว) ซึ่งมีสภาพไม่ผิด
ไปจากกระต๊อบอยู่นานัก

เมื่อฉันเรียนอยู่ชั้น ป.๔ พ่อก็หาไม่มาที่บ้าน
ได้สำเร็จ รู้สึกภูมิใจมากที่มีบ้านอยู่เหมือนคนอื่นๆ
พ่อได้รับจ้างทำงานทุกอย่าง เพื่อหาเงินมาจุนเจือ
ครอบครัว

ฉันเรียนจบชั้น ป.๖ แล้วก็ไม่อยากเรียนต่อ
เพราะเห็นพ่อกับแม่ลำบากมาก จึงมีความคิดว่า น่า
จะไปทำงานหาเงินช่วยพ่อแม่ ไม่ควรเป็นภาระให้ท่าน
จึงได้ขอพ่อแม่ไปกรุงเทพฯ ทำงานกับน้ำอูโรงทอ
ผ้า พ่อแม่ไม่อยากให้ไปแต่ทนคำอ่อนน้อมไม่ไหว
จึงให้ไป อีกทั้งช่วงเวลาที่จบ ป.๖ นั้นไม่เคยมีใคร
แนะนำเกี่ยวกับเรื่องการเรียน หมู่บ้านที่อยู่ก็ห่างไกล



ความเจริญ ฐานะก็ยากจน ไม่
สามารถจะเรียนต่อได้ ในใจคิด
อยู่อย่างเดียวว่าจะต้องหาเงินเงินเงิน
เงินเท่านั้นจึงจะพาให้มีชีวิตดีและมี

ความสุขได้

ฉันทำงานอยู่โรงทอผ้าแผนกรอด้าย
เงินเดือนเดือนละ ๕๐๐ บาท อยู่มาหลายปีเงินเดือน
ก็ไม่ได้ไม่เท่าไร เพราะตัวเองไม่มีความรู้อะไร ขึ้นอยู่
ไปที่เท่านั้น ออกมาก็เอามาประกอบอาชีพไม่ได้ จึง
หอบเสื้อผ้ากลับบ้าน

อยู่บ้านได้ไม่กี่เดือนก็ต้องจากพ่อแม่เข้าไปอยู่
ในตัวเมือง (แม่อยากให้ไปอยู่) ซึ่งเป็นศูนย์
ประสานงานพรรคการเมืองพรรคหนึ่ง ต้องทำงานทุก
อย่าง ไม่มีเงินเดือน เรียกว่าใช้ฟรี เป็นการฝึกเรียนรู้
งานที่ไม่เคยทำมาก่อน เมื่อเรียนรู้งานเป็นแล้ว ผู้สอน
ก็ปล่อยให้อยู่กับตามลำพัง ตอนนั้นอยู่กับเพื่อน
ที่เป็นผู้หญิงทั้งหมด ๓ คน ผู้ใหญ่ที่เคยอยู่ศูนย์

แห่งนี้มาก่อนจะคอยเป็นผู้ดูแล
อยู่เบื้องหลัง มีงานอะไรก็จะ
พยายามคิดต่อมาให้ทำ เช่น การ
ทำอาหารซึ่งเป็นงานที่เหนื่อยมาก



สำนักงานการประถมศึกษาในจังหวัดจัดอบรม
จริยธรรมให้กับข้าราชการครูของทุกอำเภอในจังหวัด
มีการติดต่อให้ทำอาหารให้ การอบรมแต่ละครั้งจะ
ใช้เวลาทั้งหมด ๗ วัน ทำกับข้าวให้ครูวันละ ๓ มื้อ
จัดอบรมครั้งละประมาณ ๑๐๐ คน

ระยะนี้ก็มีเงินเหลือเก็บบ้างนิดหน่อยจาก
ที่เหลือทำอาหารแต่ละครั้ง ฉันจึงได้ไปเรียนศึกษา
ผู้ใหญ่ และทำงานพวกนี้ไปด้วย เรียนใกล้จะจบพอ
ก็เสีย ชีวิตมีดมนไปหมดไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะ
พอเป็นกำลังหลักที่สำคัญของครอบครัว หมดพอก็
เหมือนหมดสิ้นทุกอย่าง ทำงานไม่ได้อยู่เป็นเดือน
ไม่รู้จะจัดการอย่างไรกับชีวิต

กลับมาอยู่บ้านได้อาติศย์เดียว กิดสงสารแม่

ตัดสินใจเด็ดขาดจะตั้งใจทำ
หน้าที่ให้ดีที่สุด กลับไปเรียนจนจบ
ม.๖ ซึ่งช่วงที่อยู่ที่ศูนย์ฯนั้น งาน
ประจำที่ทำจริงๆ ก็คือ ทำน้ำเต้าหู้ส่งตาม

สำนักงานและขายที่ตลาดจึงพอมีเงินเก็บบ้าง

หลายคนบอกให้เรียนต่อสถาบันราชภัฏ ฉัน
ไม่มั่นใจตัวเองว่าจะได้เรียน แต่ก็ลองไปสอบดู เมื่อ
ผลสอบออกมาปรากฏว่ามีชื่อติด จนได้เรียนและได้
รู้จักกับใครต่อใครมากมาย เรียนได้ปีเดียวก็ต้องกลับไป
ไปอยู่บ้าน เพราะศูนย์ฯต้องยกเลิกไป ไม่มีงบประมาณ
คณะกรรมการได้กรุณาให้เครื่องมืออุปกรณ์ในการทำ
น้ำเต้าหู้มาใช้

ชีวิตคนเรานี้ก็แปลก กำลังจะไปได้ดี อยู่ๆ ก็
หล่นวูบลง เรียนได้ปีเดียวก็มีอันเป็นไป เงินก็จะหมด
จะเลิกเรียนก็เสียดาย มีโอกาสแล้วก็ไม่อยากจะทิ้งไป
ฉันจะทำอย่างไรดี

เครื่องทำน้ำเต้าหู้เอามาจนแะอยู่ ๒ เดือน



จะทำขายก็รู้สึกหนักใจ เพราะ
บ้านนอกไม่เคยได้รับรู้เกี่ยวกับ
นมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้เลย แต่ก็
ลองทำดู วันแรกขายได้ ๒๐ ถูง ทั้งคู่
ทั้งอ่อนวอนสารพัดให้มาซื้อ ที่เหลือก็เอาไป
แจกข้างบ้าน วันต่อมาก็มีคนมาซื้อถึงบ้าน จนมี
ลูกค้าประจำหลายราย

ฉันจึงมีความคิดว่า คิดจะทำสิ่งใดก็ตามเรา
ต้องมีความกล้าบ้าง ผลมันจะออกมาบวกหรือลบ ก็
ยังดีกว่าคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย

ทุกวันนี้การไปขายน้ำเต้าหู้ที่ตลาด เป็นงาน
ประจำที่ขาดไม่ได้ หากไม่ทำวันไหนก็จะถูกลูกค้า
บ่นให้ได้อินอยู่เสมอ ซึ่งถ้าไม่จำเป็นจริงๆ ก็จะไม่
หยุดทำ เว้นเสียแต่ไฟดับ

หยุดวันใดก็หมายถึงขาดรายได้ประจำ ซึ่งได้
เพียงไม่กี่บาท (ขายถูกมาก ถูงละ ๒ บาท) แม้จะ
เป็นรายได้เพียงน้อยนิด แต่มันก็สามารถเลี้ยง

ครอบครัวที่มีอยู่ ๓ คนแม่ลูกนี้
ให้อยู่ได้อย่างมีความสุข แม้จะ
ต้องอยู่อย่างเข็ญๆ บ้างก็ตาม

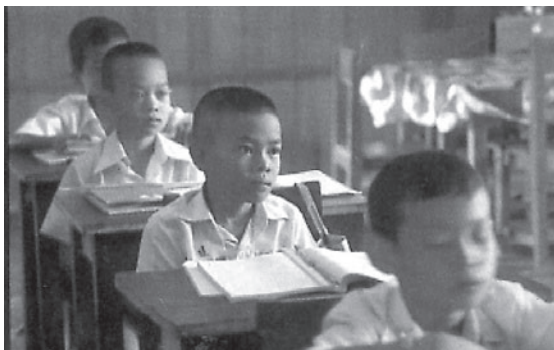
จึงทำให้รู้สึกภูมิใจตัวเองนิดๆ
(แต่ไม่หลงตัวเอง) ที่ในวันนั้นวันที่ได้เรียนหนังสือ
เคยฝันอยู่ในใจเงิบๆ อยากเรียนหนังสือ เมื่อมี
โอกาสได้ทำก็จะพยายามอย่างที่สุด ถึงแม้ไม่เก่งก็จะ
ไม่ถอย

ผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จที่จะภูมิใจมาก
ที่สุดก็คงจะเป็น...แม่

ทุกวันนี้ฉันสามารถยืนได้แม้จะไม่มั่นคงนัก
บางครั้งจะล้มไปข้างหน้า บางคราเอนไปข้างหลัง
ซ้ายบ้างขวาบ้างยามเซเซ้ง แต่พุงนี้...ฉันจะต้องยืน
ได้อย่างมั่นคง และสง่าผ่าเผยอย่างแน่นอน

อดีตนั้นฉันเก็บไว้ในความทรงจำ เพื่อเป็น
เครื่องเตือนใจและเป็นบทเรียนที่มีค่าในชีวิต
ฉันไม่เคยคิดว่าจะได้เรียนถึงระดับนี้ โลกของ

ฉันแคบเหมือนกับในกะลา
การเรียนชั้นอุดมศึกษาเป็น
อย่างไร ฉันไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น เมื่อ
มีโอกาสได้เรียนแล้วก็จะพยายามทำให้ดี
ที่สุด อนาคตก็คิดว่าอยากจะเป็นครู เพราะตัวเอง
ไม่เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการเรียนการศึกษา
ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้ชีวิตมนุษย์
สมบูรณ์ยิ่งขึ้น จึงอยากจะช่วยให้เด็กๆ เห็นความ
สำคัญของการศึกษา ไม่ปล่อยให้เวลาให้สูญไปโดย



เปล่าประโยชน์

เมื่อสำเร็จการศึกษาไปแล้ว
หากไม่ได้ทำหน้าที่อย่างที่หวังเอาไว้
ก็คิดว่าไม่เสียใจ เพราะนั่นเป็นเพียง
ความใฝ่ฝัน แม้นหากมีโอกาสได้ทำก็จะทำให้ดี
ที่สุด

“นาง นาง ออกไปนาเถาะลูก วันนี้ครีမ်ฝน
แดดไม่ร้อนหรอก” เสียงแม่เรียกทำให้ฉันตื่นจาก
ความฝัน

ทางเดินของชีวิตฉันไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ
ไม่ได้คาบซ้อนเงินซ้อนทองมาเกิดเหมือนที่คนเขา
พูดกัน ฉันพยายามดิ้นรนเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของ
ชีวิตและครอบครัว ซึ่งเป็นความฝันของหัวใจดวง
น้อยอีกชีวิตหนึ่ง ที่ไม่รู้ว่าจะสมหวังหรือไม่ แต่ก็ได้
ตั้งใจไว้แล้วว่า จะไม่ทำให้แม่เสียใจหรือผิดหวังทั้ง
ต่อหน้าและลับหลัง และจะทำวันนี้ให้ดีที่สุด





หัวใจแกร่ง... ด้วยถ้อยคำ

ใจใครสร้าง สร้างใจ ให้เธอแกร่ง
ใจเข้มแข็ง เธอสร้างเอง ใช้เกรงขาม
ใจดวงนี้ ซ้ำบ่ม ความดีงาม
โอ้..ทราวม้วย ใจใครสร้าง ทางผันแปร

ปากสวรรค์ ✨

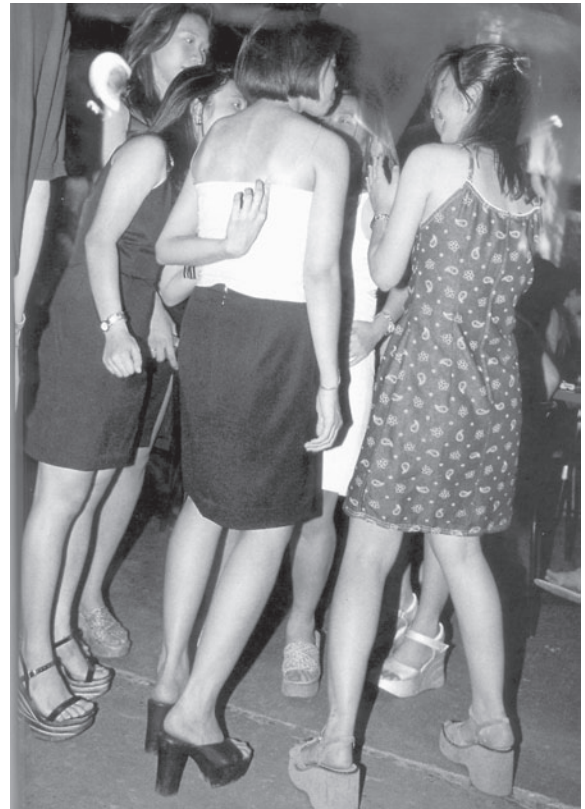


วัยรุ่นในสังคมไทยทุกวันนี้ดูเหมือนกำลัง
ทำตัวเป็นปัญหาของสังคมเพิ่มมากขึ้น
ข่าวนักเรียนยกพวก ตีกัน ข่าวแฟนสายเดี่ยว เกะออก
ข่าวการมั่วสุมของกลุ่มวัยรุ่นและการเสพยาเสพติด ฯลฯ
คือตัวอย่างบางส่วนของปรากฏการณ์นี้

พลังทางสังคมของวัยรุ่นเป็นมวลพลังงานที่มี
ความเข้มข้นไม่น้อย เพียงแต่จะปลดปล่อยมวลพลัง
งานส่วนนี้ไปใช้ในทางไหนเท่านั้น ดังตัวอย่างพลังของ
นักเรียน นิสิต นักศึกษา ในช่วงเหตุการณ์ ๑๔ ตุลาคม



๒๕๑๖ ที่มีผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อการ
เปลี่ยนแปลงทิศทางของการเมืองไทย เป็นต้น
วัยรุ่นเป็นช่วงระยะเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัย
ผู้ใหญ่





ธรรมชาติของมนุษย์เป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ที่ช่วงวัยเด็กมีความอ่อนแอ ต้องการความดูแลใกล้ชิดจากพ่อแม่หลายปี แตกต่างจากสัตว์หลายชนิด ที่พอคลอดออกมาได้ไม่กี่เดือน ก็แข็งแรงพอที่จะดูแลตัวเองได้แล้ว

ในช่วงเปลี่ยนผ่านสู่การเป็นผู้ใหญ่ สิ่งที่ยัยรุ่นต้องการแสดงออกคือ ความต้องการปลดปล่อยตนเอง ให้เป็นอิสระจากแอกการควบคุมบังคับของพ่อแม่ เพื่อประกาศความเป็นผู้ใหญ่ให้สังคมรอบข้างรับรู้

พลังที่ถูกปลดปล่อยออกมาส่วนนี้ คือบ่อเกิด

แห่งพลังทางสังคมของวัยรุ่น ซึ่งถ้าเราสามารถเข้าใจกลไกการปลดปล่อยของมวลแห่งพลังงานดังกล่าวดีพอ เราอาจจะสามารถหาวิธีควบคุมและผลักดันพลังส่วนนี้มาใช้สรรสร้างสังคมได้

วัฒนธรรมการเลี้ยงลูกของฝรั่งนั้น เมื่อเด็กเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขาจะถือเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จะมีการจัดงานฉลองวันรับใบประกาศนียบัตรกันใหญ่โต เหมือนกับงานรับปริญญาในบ้านเรา

เมื่อเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัย เขาจะเริ่มทำงานพิเศษเพื่อหาเงินเอง โดยไม่พยายามขอเงินจากพ่อแม่ทั้งหมดเพื่อส่งเสียการเรียน เพราะตราบไต่ที่ยังต้องคอยแบมือขอเงินจากพ่อแม่อยู่ ตราบนั่นก็ต้องคอยฟังคำสั่งและการควบคุมจากพ่อแม่ อันแสดงถึงความเป็น “ลูกแห่ง”

หากวัยรุ่นคนไหนถูกล้อเลียนว่ายังเป็น “ลูกแห่ง” อยู่อีกหรือ คำล้อเลียนนี้จะกระทบต่อ “อัตตวาทุปาทาน” หรืออัตตาดำตนของความเป็นวัยรุ่น (ที่กำลังเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่) นี้นมาก

เหมือนกับความเป็นตัวตนของผู้หญิง ซึ่งมักจะมียัตตวาทุปาทานยึดถือที่รูปร่างหน้าตา ฉะนั้นใครไป

สื่อผู้หญิงคนไหนว่าอ้วน แ่ หรือไม่สวย ก็จะกระทบต่ออัตราตัวตนแห่งความเป็นผู้หญิงของคนนั้นมากเป็นต้น

วัฒนธรรมการเลี้ยงลูกของสังคมชาวเอเชียรวมทั้งสังคมไทยด้วยผิดกับฝรั่ง เรามักจะนิยมส่งเสริมเลี้ยงดูลูกจนกระทั่งเรียนจบมหาวิทยาลัย เพราะกลัวว่าถ้าให้ลูกทำงานหาเงินเอง จะไม่มีเวลาดูหนังสือ และจะเรียนสู้ลูกคนอื่นไม่ได้



ในเมื่อวัฒนธรรมการศึกษาของสังคมไทย มุ่งวัดความสำเร็จของการศึกษาที่ “การท่องจำ” และการ “ตอบข้อสอบ” ใครสอบได้คะแนนดีก็จะได้รับการยกย่องตลอดจนได้รับสิทธิพิเศษบางอย่างทางสังคม อาทิ ตำแหน่งหน้าที่การงาน ทุนการศึกษา ฯลฯ

พ่อแม่ของสังคมไทยจึงมีค่านิยมที่จะส่งเสริมให้ลูกเรียนจบมหาวิทยาลัยเร็วๆ เรียนให้เก่งๆ ทำคะแนนให้ได้เหนือเด็กคนอื่นๆ โดยให้มีเวลาดูหนังสืออย่างเต็มที่ ไม่ต้องเสียเวลาทำงานหาเงิน ผลที่สุด วัยรุ่นของสังคมไทยก็เลยมีพัฒนาการทางด้านวุฒิภาวะล่าช้ากว่าวัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูจากวัฒนธรรมตะวันตก

นี่อาจเป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้สังคมชาวเอเชียมีความด้อยกว่าสังคมของชาวตะวันตกในด้านความรู้ความสามารถต่างๆ

เมื่อมีพัฒนาการด้านวุฒิภาวะล่าช้า กลไกการปลดปล่อยอัตราตัวตนแห่งความเป็นผู้ใหญ่ของวัยรุ่นในสังคมไทย จึงถูกผลักเบนให้คลี่คลายออกไปในทิศทางอีกด้านหนึ่ง

ด้วยการอยากทำอะไรที่เป็นการ “กบฏ” ต่อการควบคุมบังคับของพ่อแม่ เพื่อสื่อแสดงให้เพื่อนๆ และสังคมรอบข้างรับรู้ ว่า ตัวเองไม่ใช่ “ลูกแหง” อีกต่อไป

แล้ว เช่น การแต่งตัวแปลก ๆ ตามแฟชั่นที่ทวน
กระแสค่านิยมของคนรุ่นพ่อแม่บ้าง การยกพวกตีกันบ้าง
การเสพสิ่งเสพติดที่ถูกผู้ใหญ่ห้ามบ้าง ฯลฯ

ขณะที่วัยรุ่นในช่วงก่อนและหลังเหตุการณ์ ๑๔
ตุลาคม ๒๕๑๖ ได้ปลดปล่อยพลังแห่งอัตตาตัวตนของ
ความเป็นผู้ใหญ่ออกมาในรูปของการไปช่วยกิจกรรม
ทางสังคม ตลอดจนการยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมทางการเมือง
ต่างๆ (ซึ่งเป็นสัญญาณที่สื่อแสดงความรับผิดชอบ
อย่างผู้ใหญ่) วัยรุ่นช่วงนั้นจึงไม่ค่อยหมกมุ่นกับแฟชั่น
ยาเสพติด การยกพวกตีกัน ฯลฯ อย่างวัยรุ่นสมัยนี้

แต่พลังของวัยรุ่นที่ถูกปลดปล่อยออกมาในมิติ
ทางการเมือง โดยขาดการกำกับดูแลที่ดีพอ ก็โถง
ออกไปในอีกด้านหนึ่ง จนเกิดเหตุการณ์ ๖ ตุลาคม ๒๕๑๕
ตามมา

อย่างไรเราจะสามารถควบคุมกลไกการปลด-
ปล่อยมวลแห่งพลังงานของวัยรุ่น ให้เป็นไปในทิศทาง
ที่เหมาะสม สร้างสรรค์ และเป็นคุณูปการต่อสังคม
ส่วนรวม

ผู้เขียนคิดว่าโรงเรียนสัมมาสิกขาต่างๆ ในเครือ
ข่ายของชุมชนชาวอโศก กำลังพัฒนาวิธีควบคุมกลไก
การปลดปล่อยพลังของวัยรุ่นส่วนนี้อยู่ และก็ประสบ



ความสำเร็จพอสมควร

ทุกวันนี้งานหลายอย่างในเครือข่ายชุมชนของชาวโศก อาศัยพลังของเด็กนักเรียนโรงเรียนสัมมาสิกขาต่างๆ เป็นหลัก



โดยที่เด็กจะได้รับการยกระดับวุฒิภาวะให้รู้จักความรับผิดชอบตัวเอง รู้จักการทำงานพึ่งตัวเอง รู้จักการตัดสินใจแก้ปัญหา รวมทั้งรุ่นพี่ ๆ จะถูกฝึกให้รู้จักแสดงความเป็นผู้ใหญ่ในการดูแลรุ่นน้อง ๆ ด้วย ฯลฯ ผ่านทางระบบการจัดการศึกษา และวัฒนธรรมทางการศึกษาที่สร้างขึ้น

สิ่งที่ผู้เขียนคิดว่าชาวโศกน่าจะดำเนินการขั้นต่อไปก็คือ การวิจัยและรวบรวมประสบการณ์ความรู้เกี่ยวกับการจัดการศึกษาเหล่านี้ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้



ให้เป็นระบบ และสร้างรากฐานของทฤษฎีการศึกษาที่เป็น “ศึกษาศาสตร์แนวพุทธ” สำหรับนำเสนอสู่สังคมภายนอก บางทีเราอาจสามารถเข้าใจกลไกการควบคุมและปลดปล่อยมวลแห่งพลังทางสังคมของวัยรุ่นจากรากฐานทฤษฎีการศึกษานี้ จนสามารถผลักเบนมวลพลังดังกล่าวมาใช้แก้ปัญหาต่างๆ ของสังคมไทย อาทิ ปัญหายาเสพติดที่กำลังแพร่ระบาดอย่างกว้างขวางในขณะนี้ เป็นต้น โดยใช้หลักการ “หนามยอกเอาหนามบ่ง” ใช้พลังของวัยรุ่น แก้ปัญหาต่างๆ ทางสังคมที่เกิดจากวัยรุ่น



ฟ้าเมือง ชาวหินฟ้า

ความห่วงใยจากใจครู



○ มวลลา 

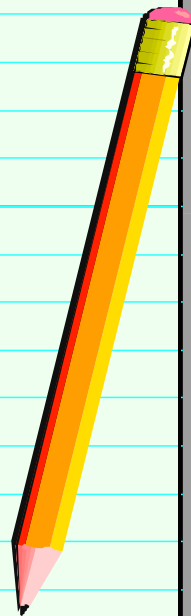


เป็นเด็กเรียนดี รูปร่างออรชรอ่อนแอ เสียงแหลมเล็ก สิริมารอพบครู พอเจอหน้าก็บอกว่า “ครูขา หนูไม่อยากกลับบ้านวันนี้ยังงี้ๆ หนูก็ไม่กลับบ้านค่ะ”

ครูเลยบอกให้สิรินั่งลงคุยกันก่อน สิริงจึงเริ่มเล่าว่า “คุณพ่อตีหนูค่ะ พุดกับหนูไม่ดีเลย บางครั้งก็ขนาดพุดหยาบคายกับหนู หนูทนไม่ไหวแล้ว หนูทนเขามาตลอด ตั้งแต่เล็กจนเดี๋ยวนี้ จะ ๒๐ ปี หนูจะไม่ทนอีกต่อไปแล้วค่ะ”

แกเล่าไปก็เริ่มออกอาการร้องไห้ ความทุกข์ทั้งมวลก็หลั่งไหลออกมาคunamiปาทะลัก

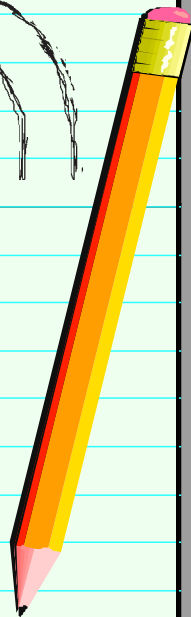
“พ่อเป็นเผด็จการ สิ่งทุกคนในบ้าน ทั้งแม่ น้องและหนู ทุกคนต้องฟังคำสั่งคุณพ่อหมด ถ้าพ่อจะดูทีวีช่องไหน ทุกคนก็ต้องดูช่องนั้น หนูคุยโทรศัพท์อยู่ พ่อก็บอกคุยนาน พ่อตัดสายเลย พ่อไม่มีสิทธิ์นะครู พ่อทำอย่างนี้ไม่ได้ มันเป็นสิทธิ์ของหนู บางวันหนูกลับบ้านค่ำ พ่อก็ด่าหยาบๆ คายๆ พ่อเคยว่าหนูต่อหน้าเพื่อนด้วย ไม่เคยคิดเลยว่าหนูจะรู้สึกอย่างไร พ่ออยากทำอะไรก็ทำ แต่คนอื่นทำอย่างนั้นไม่ได้ พ่อว่าหนูเสียงเด็ก



พูดอย่างกับเด็กปัญญาอ่อน มันเป็นความผิดของ
หนูหรือคะ ที่เสียงแบบนี้ หนูจะทำได้ ก็มันเป็น
อย่างนี้ บางทีหนูพูดดีๆ ถามพ่อดีๆ พ่อก็พูด
กระแทกประชดหนู หนูไม่อยากพูดกับพ่อเลย
พูดที่ไร ก็ทะเลาะกันทุกที พ่อพ่อโกรธ หนูก็
ต้องไปขอโทษทุกที ทำไมต้องเป็นหนู ผู้ใหญ่
ไม่รู้จักคิดบ้างหรือไง ทำไมพ่อไม่คิดบ้างว่า
หนูก็มีหัวใจ มีความรู้สึก และเจ็บปวด
ทำไมคะ คนเป็นลูกต้องผิดเสมอ แล้ว
พ่อแม่ต้องถูกทุกครั้งหรือคะ

แม้ก็ไม่เคยช่วยอะไรได้เลย มีแต่บอกว่า หนูเป็นลูก หนูต้องไปอ้อ
คุณพ่อ หนูเบื่อคะ เบื่อจนไม่อยากทนอยู่กับบ้านนั้นอีกต่อไปแล้ว ครูหา
หนูไม่กลับบ้านนะคะ ยังไงหนูก็ไม่กลับบ้านคะ เมื่อก่อนหนูยังคิดอยากฆ่าตัวตาย
แต่กลัวไม่สำเร็จ พ่อคงจะหัวเราะเยาะหนู เพราะพ่อเคยบอกว่า ถ้าจะคิด
ฆ่าตัวตาย ก็ตายไปเลยนะ พ่อเคยโกรธ แล้วไม่ให้เงินหนูใช้ด้วย หนู
เกลียดพ่อคะ”

แกล่ไปได้สักพัก ก็เกิดอาการมือทั้งสองข้างเกร็ง และทำท่าจะเป็น
ลม ต้องให้แกนอนลง และช่วยเหลือแกล่ ครูถามว่าหนูเป็นอย่างนี้บ่อยไหม
แกล่บอกว่า โดยมากเวลาทะเลาะกับคุณพ่อ จะเป็นอย่างนี้ หลังจากที่ได้



ช่วยกันปฐมพยาบาลขั้นต้นแล้ว ก็ได้พาไปหาแพทย์ แต่เมื่อได้คุยกันนานๆ เข้า ครูก็พบว่า สิริเป็นเด็กอ่อนไหวมาก และเป็นเด็กที่เอาแต่รู้ระตัวมากกว่าจะช่วยที่บ้าน ครูถามสิริว่าช่วยงานบ้านบ้างไหม สิริบอกว่า

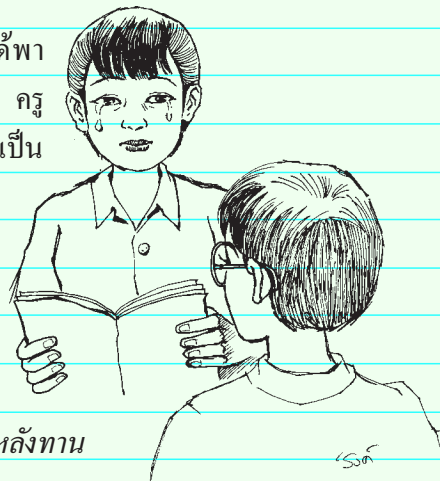
“หนูเรียนหนังสืออย่างเดียวก็เหนื่อยแยะแล้ว จะให้หนูทำอะไรอีก”

“หนูไม่ช่วยแม่ล้างจานหรือคะ หลังทานข้าว” ครูถาม

“ไม่ค่ะ หนูเคยล้าง แต่แม่บอกว่า หนูล้างไม่สะอาดเท่าห้อง ภูบ้านก็ไม่ดีเท่าห้อง หนูเลยเลิกทำค่ะ”

“แล้วหนูไม่ส่งสารแม่หรือคะ แม่ก็ทำงานมาเหนื่อยทั้งวัน ยังต้องมาทำงานบ้านอีก หนูโตแล้ว น่าจะช่วยแม่บ้าง”

“หนูเคยไปที่ทำงานแม่ ไม่เห็นแม่จะมีงานหนักหนาอะไร หนูเองเรียนหนัก ขึ้นรถเมย์กลับบ้านเป็นชั่วโมง หนูเหนื่อยจนไม่อยากจะทำอะไรแล้วค่ะ อีกอย่าง ที่หนูพยายามเรียนให้ได้ดีคะแน่นอน นี่ก็เพื่อพ่อแม่จะได้ปลื้มใจ เห็นเขาชอบไปคุยกับคนโน้นคนนี้ว่าลูกเรียนดี เรื่องเรียนหนูพอทำได้ หนูก็ทุ่มไปที่การเรียนอย่างเดียว”

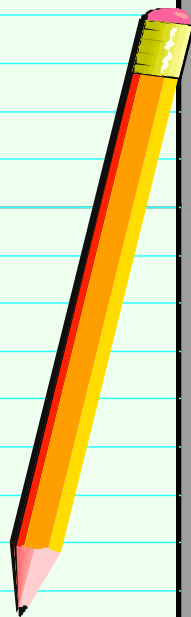


สิริมีปัญหาเกี่ยวกับน้องสาวด้วย ว่าน้องเป็นคนเสแสร้ง ไม่จริงใจ ถ้าจะขอให้ช่วยอะไรก็จะพูดดีด้วย แต่ปกติจะเป็นอีกแบบ สรุปแล้วคือ พ่อก็ไม่ได้ แม่ก็ไม่เข้าใจ น้องก็เข้ากันไม่ได้ สิริจึงไม่มีความสุข และไม่อยากกลับบ้าน เพราะเข้ากับใครไม่ได้เลย

ตัวสิริเองล่ะ ? สิริเคยพิจารณาตนเองบ้างไหม ?

สิริเรียนหนังสือเก่งมาก มีความรู้มากมาย สอบได้คะแนนดีเกือบทุกวิชา เรียกว่าเป็นนักเรียนชั้นแนวหน้า แต่ในการเรียนรู้เรื่องชีวิต ครูว่าสิริน่าจะอยู่รั้งท้าย สิริไม่รู้จะหาความสุขได้จากที่ไหน อย่างไร สิริรู้จักแต่การเรียกร้องทั้งจากที่บ้าน และที่โรงเรียน จนคนรอบตัวสิริเริ่มเอือมระอา แต่สิริก็ไม่เคยมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น จริงๆ แล้วสิริเองก็เป็นต้นเหตุใหญ่เช่นเดียวกัน สิริจะคิดแต่ว่า ไม่มีใครเข้าใจหนู ไม่มีใครรักหนู

ครั้นครูบอกให้สิริปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดู สิริก็ไม่ต้องการ ครูพยายามจะบอกสิริว่า เราเปลี่ยนแปลงโลกไม่ได้ ขนาดตัวเองบางครั้งเรายังบังคับตัวเองไม่ได้เลย แล้วเราจะไปบังคับคนอื่นได้อย่างไร ยิ่งพ่อแม่ด้วยแล้ว เราแทบจะเปลี่ยนท่านไม่ได้เลย หนูอาจจะไม่ชอบใจที่มีพ่อแม่แบบนี้ อยากได้พ่อแม่แบบที่หนูใฝ่ฝัน แต่ในความเป็นจริง มันไม่ใช่ ถ้าหนูยังคิดจะเปลี่ยนใครต่อใครให้ได้ดังใจหนู หนูก็ต้องทุกข์ไปตลอด เพราะมันเป็นไปไม่ได้ หนูต้องเริ่มฝึกที่ตัวหนู อย่าสงสารตัวเองหรือรักตัวเองให้มากเกินไป หลงว่าเราดีหมดทุกอย่าง คนอื่นผิดหมด



อันที่จริง คุณพ่อของหนูก็คงไม่แย่ไปเสียทั้งหมด ข้อดีของคุณพ่อจะไม่มีเลยหรือคะ หนูลองคิดให้ดีๆ สิคะ

“ที่จริงก็มีค่ะ คุณพ่อปลูกหนุทุกเช้า และเดินไปส่งหนูขึ้นรถที่ปากซอยทุกวัน ให้เงินหนูใช้ และตอนหนูขอไปต่างประเทศ คุณพ่อก็ให้ไปค่ะ”

“เห็นไหมคะว่า เราทุกคนล้วนมีข้อดี ข้อเสียด้วยกันทั้งนั้น บางครั้งหนูอยากได้ ‘ความถูกต้อง’ ซึ่งอาจไม่ใช่ ‘ความถูกต้อง’ จึงมีเรื่องกับคนอื่น แต่หนูก็ไม่สนใจว่าใครเขาจะคิดอย่างไร คิดแต่ว่าตัวเองถูก คนอื่นผิดหมด ทำไมคนทุกคนต้องมาเข้าใจเรา ทำไมเราไม่หัดเข้าใจคนอื่นบ้าง

หนูต้องรู้จักหน้าที่การเป็นลูกที่ดี ไม่ใช่คิดแต่ว่าพ่อแม่ที่ดีต้องเป็นอย่างไร หนูต้องรู้ว่าการเป็นเพื่อนที่ดีเป็นอย่างไร การคิดถึงและใส่ใจกับเรื่องของคนอื่นนั้น สำคัญกว่าการเรียนให้ได้เกรดเอทุกวิชาเป็นไหนๆ แม้หนูจะเรียนเก่งเพียงใด แต่ถ้าไม่เรียนรู้ศิลปะการดำรงชีวิต หนูก็จะพบแต่ปัญหาอยู่ร่ำไป ยิ่งถ้าหนูออกไปทำงานยิ่งแล้วใหญ่ หนูจะเจอคนสารพัดรูปแบบ แล้วหนูจะทนได้อย่างไร”

ครูก็ได้แต่เอาใจช่วย ขอให้สิริโชคดี และพบ “ความสุข” ที่แท้จริงด้วยตัวของสิริเอง

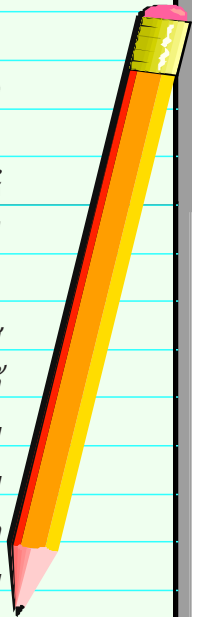




พร เป็นเด็กสาวตัวโต ร่างใหญ่ ออกจะห้าวๆ แต่ชอบทำงานฝีมือ คุณมีอะไรจัดแข่งกันอยู่ในตัว บางทีแกจะนุ่งกระโปรงสั้น ผกแป้งผัดหน้า ซึ่งไม่เข้ากับบุคลิกของแกนัก แต่บางทีแกจะดูสวยๆ แกเรียนหนังสือกับครูอยู่ ๑ ปี เพื่อนก็มาบอกว่า พรทำท่าแปลกๆ ชอบมานั่งกระเซะหนู ทำท่าคล้ายๆ ผู้ชายทำกับผู้หญิง

แรกๆ เพื่อนก็นึกว่าแกล้อเล่น แต่ทำบ่อยๆเข้า เพื่อนก็ไม่พอใจ และเริ่มรู้ว่าแกลับสนทางเพศ คือตัวแกเป็นหญิงแต่คิดว่าตัวเองเป็นชาย เลยชอบผู้ชายด้วยกันเอง แกเริ่มหาข้อมูลของกลุ่มอาจารย์ (หญิงรักหญิง) จากอินเทอร์เน็ต นัดพบกับเพื่อนหญิงหน้าใหม่ที่รู้จักจากจอสีเหลี่ยม พฤติกรรมของพรเปลี่ยนแปลงไปมากพอว่างจากเรียนก็วิ่งไปอยู่กับคอมพิวเตอร์ บางวัน ๔-๕ ชั่วโมงก็มี เพื่อนฝูงรู้สึกเป็นห่วงเพราะได้ข่าวว่าถูกเพื่อนใหม่จากอินเทอร์เน็ตหลอกหลายครั้งแล้ว จึงไปพบครู ให้ครูช่วยคุยกับพร

พร จึงเปิดใจว่า “หนูรู้สึกที่หนูไม่ชอบผู้ชาย และชอบเพศเดียวกันกับหนูมาตั้งแต่เด็กแล้ว แต่ที่หนูไม่แสดงออก เพราะหนูทนเอาไว้จนเมื่อหนูเห็นพวกผู้ชายที่เขาแสดงตัวเป็นผู้หญิง สังคมรับได้ หนูก็เลยอยากแสดงออกบ้าง ทำไมหนูต้องทน ก็ที่ผู้ชายชอบผู้ชายด้วยกัน ไม่เห็นใครว่าอะไร ผู้หญิงจะชอบผู้หญิงด้วยกันบ้างไม่ได้หรือ ในทีวีก็เห็นคู่ตลกออกไปหมด ตามมหาวิทยาลัย ศูนย์การค้า ที่ไหนๆ ก็มีคู่ตลกให้เห็น เพื่อนผู้หญิงก็รับคนประเภทนี้ได้ ทำไมเพื่อนผู้หญิงของหนูถึงไม่เข้าใจหนูบ้าง

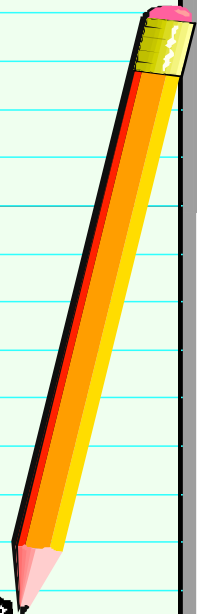


ไปเข้าใจแต่พวกสุด” “หนูเคยบอกทางบ้านแล้ว พ่อแม่ก็ทราบ แต่เขาไม่เชื่อค่ะ”

เมื่อพรได้ประกาศตัวอย่างนั้น จึงทำให้แกไม่คิดระวังตัวอีกต่อไป อยากรแสดงออกอย่างไรก็ไม่แคร์ใครไหนๆ ทุกคนก็รู้แล้วว่าแกเป็นทอม แกเลยยิ่งแสดงออกเต็มที่ ถึงขนาดไปจับเนื้อต้องตัวและจับเพื่อนผู้หญิงในกลุ่ม แกรมยังพูดจากร้าวรานเพื่อนแทบจะทนไม่ไหว ครูก็เรียกแกมาคุย ซึ่งแกก็ให้ความสนใจ ชักถาม และดูเหมือนจะเข้าใจเรื่องที่ครูสอน อธิบาย แต่พอไปอยู่กับเพื่อน แกก็เป็นตัวของตัวเองอย่างเดิม

แกบอกว่าเพื่อนไม่เห็นเข้าใจแกอย่างที่ครูเข้าใจ เพื่อนๆแอนตี้แก แกเลยหลุดไปอยู่กับคอมพิวเตอร์ หากความสุขชั่วคราวจากคนที่แกคิดว่าเหมือนแกและเข้าใจแกทางอินเทอร์เน็ต แม้ครูจะอธิบายให้แกเห็นทุกซอกทุกทางโลกและทางธรรมของการรักเพศเดียวกัน ซึ่งแกฟังแล้วก็บอกเข้าใจรับได้อย่างดี แต่แกก็แพ้แกใจตนเอง และยินยอมตกอยู่ใต้อ่านาภิเลสต่อไป

อนิจจา พร ใครจะช่วยแกได้ นอกจากตัวแกเอง





♥ *ค้นทรัพย์กลับ รถมเร็ว ทรัพย์สมบัติของคุณเองจะมากมาย
แต่มรดกที่ล้ำค่าที่สุดที่คุณจะทิ้งไว้ให้ลูกๆ ได้ คือ การเป็นตัวอย่างที่ดี*



แมรี่ สปีลชุก

แต่...ทนทุกข์ใครว่าสนุก! การเรียนรู้ต่อสู้เพื่ออยู่เหนือทุกข์ โดยไม่ต้องทนน่าจะดีกว่า เพื่อชีวิตดำรงอยู่ มนุษย์ต้องต่อสู้ ต้องอดทน แต่...

หากสู้ทนเพียงตนได้กินได้ใช้ได้ดำรงอยู่ ดูเหมือนความหมายในชีวิต...น้อยไปหน่อย
เชื่อว่าเธอคงรู้ การต่อสู้ การอดทน เพื่อตนดำรงอยู่สุขเย็น เป็นประโยชน์แต่เพื่อนมนุษย์
ทำให้ชีวิตมีความหมายเพิ่มขึ้น และนักปราชญ์ชั้นชนนักสู้ผู้อดทนเช่นนี้เสมอมา ชีวิตต้องต่อสู้ ผู้หันหลัง
ให้โทษย์ โอกาสถูกจวกจิ้มทิ่มแทงข้างหลังมีมากมาย บางสิ่งเวียนมิใช่ผู้อื่นทิ่มแทง เป็นมโนสำนึกในตน
ทิ่มแทง เนื่องด้วยบางเรื่องควรสู้ทนทำ กลับไม่สู้ทนทำ

ฉะนั้น ปีนี้หรือปีไหน ปางนี้หรือปางไหน ชีวิตต้องลุกขึ้นสู้ต่อไปอย่าลืมนะ *วันพรุ่งนี้เป็นโอกาส*
แต่การทนอยู่สู้วันพรุ่ง ด้วยแรงขับของพลังธาตุ เราเห็นว่าน่าทบทวนลัคนิด เพราะพลังธาตุ(ยา)แม้ทำ
จากบัวหิมะพันปี เยี่ยงนี้จะเป็นไปเพื่อหลงติด ทำชีวิตให้ไม่ตระหนักพัฒนาพลังธรรมเพิ่มขึ้น

ทบทวนซิทที่เธออ่อนแรง หลับไม่ลง กระทั่งต้องพึ่งยาเพราะคิดมากไปใช้มัย ลืมไปใช้มัย
ว่า.... *ที่สุดเราต่างต้องพรากจากไป มาพบกันกับผู้คนเพียงครู่ ควรรักและอภัยมิใช่หรือ!*
จริงอยู่ บางผู้ไม่มีคุณสมบัติควรแก้รัก แต่การผูกใจโกรธ กระทั่งกลายเป็นความเก็บกด.....ไม่
ควรเลย

ยังเก็บกดเพราะไม่ชอบบิดา ข้อนี้เธอผิดแล้ว!

เพราะผู้ไม่มีใช้หรือที่ทำให้เธอได้เกิดมาเรียนรู้สุข เรียนรู้ทุกข์ในโลกนี้ เพียงให้เธอได้มาพบเจอ

ความทุกข์ ข้อนี้เป็นบุญคุณใหญ่หลวงแล้ว เพราะการเห็นทุกข์ มักเร้าให้เราสนใจในธรรม สนใจยกระดับ ภูมิจิตภูมิธรรมให้สูงขึ้น ซึ่งเธอรู้อยู่...

หลักธรรม คำสอนในพุทธศาสนาเป็นมรดกโลกที่ล้ำค่าเกินหาใดเปรียบแล้ว

ฉะนั้น อย่าเรียกร้องคาดหวังใดใดจากใครเลย กรรมใครกรรมเขา แม้เราก็มีกรรมเป็นของของตน ที่ตนต้องประสบพบเห็นและเป็นอยู่ ทบทวนถေးวิบากกรรมใต้อำนาจไปโทษปางบรรพ์มากนัก ตระหนักปัจจุบันดีกว่า เมื่อเห็นชัดว่าเธอมีส่วน การตัดพ้อต่อว่า ตีโพยตีพาย เรียกร้องปรับปรุงแก้ไขจากใครอื่น ย่อมลดลง... กลับสบายก็เป็นอันหวังได้

อยู่ร่วมคงอีกไม่นาน จากกันไปด้วยไมตรีและมีสุขไม่ตีหรือ *ทั้งเราและผู้อื่น* โลกได้หยิบยีนยัดเยียดทุกข์ระทมให้เกินไปแล้ว เรามาเป็นเพื่อนร่วมทอนความทุกข์ในกันและกันมีดีดีกว่า หรือ หากมีใช่เช่นนี้ ตนก็โศก คนอื่นก็เศร้า แล้วเราทำอะไร ช้า.....

ในความโศกเศร้าซึมเซ็ง มักเรียกร้องความช่วยเหลือ

หากชีวิตต้องฝืนทำสิ่งยากลำบากใจ แต่เมื่อเป็นความดี มีประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น เราต้องเรียนรู้ หัดฝืนทนฝืนทำบ้าง เธอยังจำคำบรมครูได้มั๊ย ที่ท่านเคยสอนเราไว้ ...

ความดี คนดีทำง่าย ความดี คนชั่วทำยาก

ความชั่ว คนชั่วทำง่าย ความชั่ว คนดีทำยาก

สาว...เพื่อลดบาปของตน เพื่อมองมุมโลกไม่ซ้ำ มองมุมธรรมไม่เสีย ถอนความถือโกรธ เก็บกต

และทำความดีกับผู้มีพระคุณเถอะ ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะปล่อยให้เหตุการณ์ผ่านพ้นครอบงำ แม้เราถูกกระทำหรือไม่ได้ตั้งใจมาปานใดก็ตาม... นั่นเป็นบททดสอบความชอบธรรมของเธอ เวลาพบพานอยู่ร่วมอาจมีไม่มากแล้ว การเลือกกรรมที่ถูกต้องชอบธรรมแล้วกระทำ สมควรเริ่มแล้ว ณ บัดนี้ และเพื่อวันนี้ ตลอดปีตลอดไป ทุกข์ด้วยเรื่องอื่นจะข่มเหงจิตใจเธอน้อยลงบ้าง จึงอยากให้เธอรู้ไว้มีทุกข์ใจที่เสียไปเปล่า ทั้งที่ไม่นำทุกข์อยู่หลายประเด็น เช่น

ติดนโปก่อนไข คือประเภทตีโพยตีพาย ทั้งที่ไม่เลวร้ายปานนั้น เป็นนักวาดเรื่องจนตัวกลัว ทั้งที่เหตุการณ์จริงจะเป็นเช่นไรยังไม่รู้ แต่กลัวเพราะตัวคิดไปซะใหญ่โต คนประเภทนี้ถูกครอบงำด้วยความคิดนึกคำนวณ หรือประมาณของตนซึ่งคิดนึกคำนวณ หรือประมาณมิใช่สามัญญาณ ญาณรู้ความจริงตามเป็นจริง

หากจะทุกข์ใจเพราะคิดนึกคำนวณไปเรื่อยแปด สู้รอการณจริงปรากฏก่อน แล้วทุกข์รวดเดียวเสร็จมีดีกว่าหรือ หากทุกข์ไปก่อนการณ ครั้นการณจริงปรากฏ หากเลวร้ายดังคาด ก็ทุกข์ซ้อนซ้ำอีก หากไม่เลวร้ายดังคาด ที่ทุกข์ไปก่อนนี้ไม่คล้ายอยู่ดีดีเขกกระโหลกโขกหัวใจตนเอง และในความเป็นจริง

บนเส้นทางที่ต้องพบเจอ หลายเรื่องไม่เลวร้ายอย่างที่คิด!

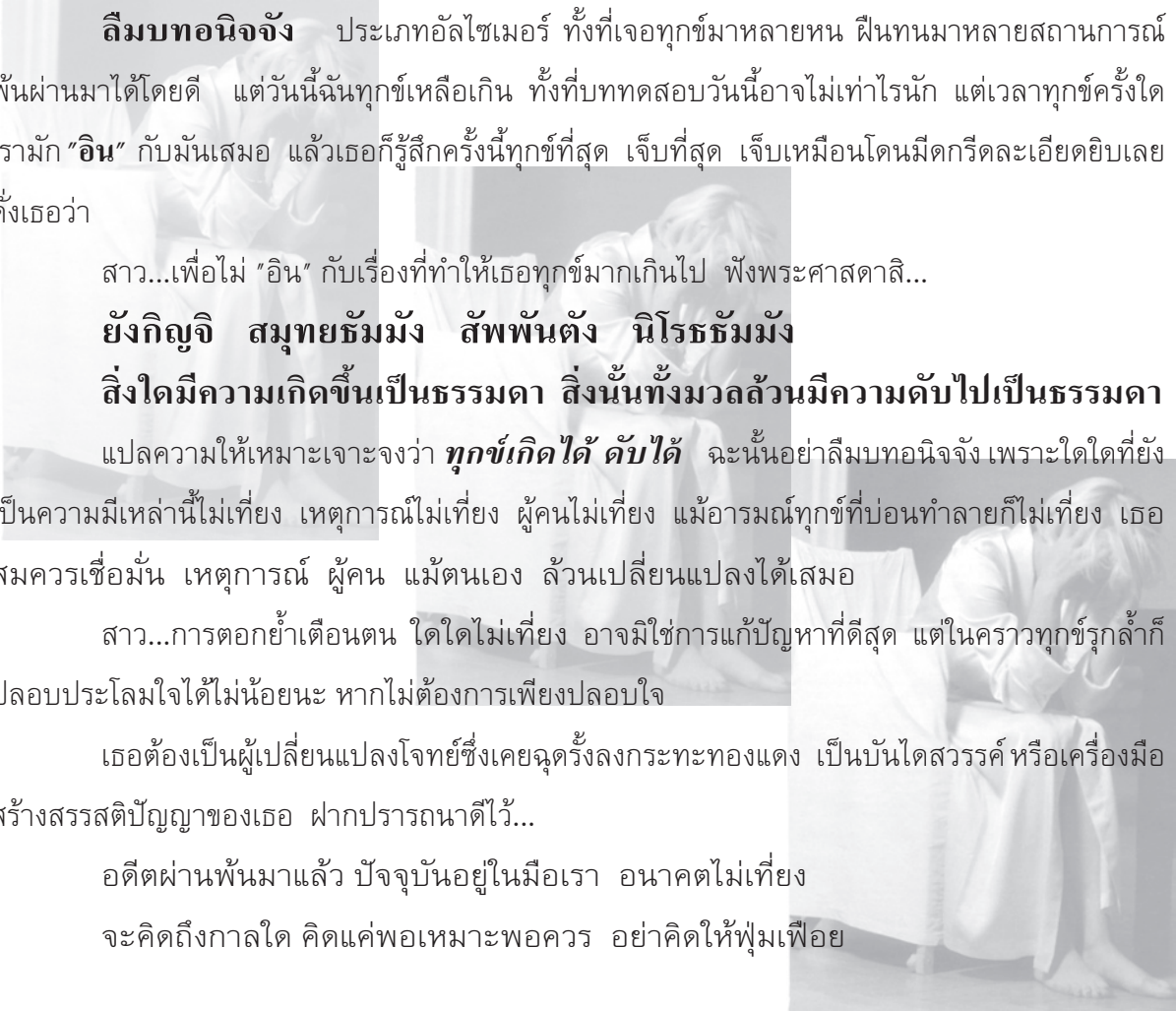
หากไม่ด่วนวิตกกังวล เบื้องต้นตนไม่ทุกข์แล้ว และอาจไม่ทุกข์เลย....เป็นไปได้ บอกเธอ....หากด่วนติดนโปก่อนไข เราจะใช้ยาเบลีง หลายเรื่องในชีวิตพึงพินิจคำนี

สาว... เรากำหนดปัญญาภาษิตให้เธอย้อนคิดอีกหนึ่งบท....

สงบ... ขบคิดใคร่ครวญสักนิด จะพบชีวิตมีกรรมเกินเลยมากมาย
มีบ้างทำเกินไป มีบ้างพูดเกินไป มีบ้างคิดเกินไป
เก็บความสูญเสียกลับมาสิ ปัญญาจะส่องใส ใจจะสงบเยือกเย็น
เป็นสุขแต่ตน เป็นประโยชน์แต่มวลชนได้มากขึ้น

ไม่ยอมรับความจริงต่อสิ่งที่ปรากฏ เป็นประเภทต้นทุรงต์ต่อสัจจะ คนเราต้องแก่ ต้อง
เจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากคนรักของรัก และในความเป็นชีวิต ไม่มีใครสนใจไปทุกเรื่อง
หากเรื่องใดเกิดปรากฏแล้ว แม้เลวร้ายปานใด หรือไม่ได้ตั้งใจที่สุดก็ตาม ต้องยอมรับก่อนว่าเรื่องได้
เกิดแล้วโศกนาฏกรรมมากมายเกิดจากต้นทุรงต์ต่อความจริง เยี่ยงนี้คู่ได้ที่บรรดาหญิงกระชากวัย ทั้งที่
ควรยอมรับตนเข้าพรมแดนชราแล้ว ยังไปดึงหนังหน้า นิดอึดยัดซึ้งให้ดึงเต่งทุกส่วนสัด แล้วเนาไปที่ร้าย
คนรักจากไปก็หนีปานกัน ไปแล้วคือไปแล้ว เสียใจอาลัยคำนึงหาได้ใครกลับคืนมา ถึงคราวแก่
คือแก่ ถึงคราวเจ็บคือเจ็บ ถึงคราวตายคือตาย ถึงคราวพลัดพรากคือพลัดพราก เมื่อไม่ได้สนใจ
ต้องรู้จักปรับระดับความปรารถนา หรือทำปัญญาให้แจ้ง มิใช่พรับ่นตั้งคนบ้าๆ ไม่ใช่ๆ ไม่จริงๆ และ
เพื่อทุกข์ที่ไม่ควรทุกข์ไม่เกิดขึ้น จำเถอะ

คนเราคือต้านต่อใครคือต้านได้ แต่ไม่ควรคือต้านต่อพระพุทธรองค์
คนเราต้นทุรงต์ต่อเรื่องใดต้นทุรงต์ได้ แต่ไม่ควรต้นทุรงต์ต่อสัจจะ
มิเช่นนั้นจะเป็นเช่นควายป่าตาบอด อนาคตไม่รุ่ง



ลืมนทอนิจจัง ประเภทอัลไซเมอร์ ทั้งที่เจอทุกข์มาหลายหน ฝันทนมาหลายสถานการณ์ ผ่านผ่านมาได้โดยดี แต่วันนี้ฉันทุกข์เหลือเกิน ทั้งที่บททดสอบวันนี้อาจไม่เท่าไรนัก แต่เวลาทุกข์ครั้งใด เรามัก “อิน” กับมันเสมอ แล้วเธอก็รู้สึกครั้งนี้ทุกข์ที่สุด เจ็บที่สุด เจ็บเหมือนโดนมีดกรีดละเอียดยับเลย ตั้งเธอว่า

สาว...เพื่อไม่ “อิน” กับเรื่องที่ทำให้เธอทุกข์มากเกินไป ฟังพระศาสดาสิ...

ยังกัญจิ สมุทยธัมมัง สัพพันตัง นิโรธธัมมัง

สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา

แปลความให้เหมาะเจาะจงว่า **ทุกข์เกิดได้ ดับได้** ฉะนั้นอย่าลืมนทอนิจจัง เพราะใดใดที่ยัง เป็นความมีเหล่านี้ไม่เที่ยง เหตุการณ์ไม่เที่ยง ผู้คนไม่เที่ยง แม้อารมณ์ทุกข์ที่บ่อนทำลายก็ไม่เที่ยง เธอสมควรเชื่อมั่น เหตุการณ์ ผู้คน แม้ตนเอง ล้วนเปลี่ยนแปลงได้เสมอ

สาว...การตอกย้ำเตือนตน ใดใดไม่เที่ยง อาจมิใช่การแก้ปัญหาคือที่สุด แต่ในคราวทุกข์รุกรลึกก็ ปล่อยให้ปลอบประโลมใจได้ไม่น้อยนะ หากไม่ต้องการเพียงปลอบใจ

เธอต้องเป็นผู้เปลี่ยนแปลงJoyซึ่งเคยจุดรั้งลงกระทะทองแดง เป็นบันไดสวรรค์หรือเครื่องมือ สร้างสรรสติปัญญาของเธอ ฝากปรารถนาดีไว้...

อดีตผ่านพ้นมาแล้ว ปัจจุบันอยู่ในมือเรา อนาคตไม่เที่ยง

จะคิดถึงกาลใด คิดแค่พอเหมาะพอควร อย่าคิดให้ฟุ้งเฟ้อ

แล้วเราจะสบายตัว หัวไม่ร้อน เพื่อไม่ทุกข์ไปเปล่า...

เรื่องใดที่ผ่านแล้วให้รู้จักแล้ว

หากย้อนคำนึง ก็เพียงทำความซาบซึ้งกับบทเรียนที่ผ่าน

เพื่อดำรงอยู่ ดำเนินไปอย่างสุขุมรอบคอบในปัจจุบัน

เยี่ยงนี้เป็นการปฏิบัติกับอดีตอย่างฉลาด

เรื่องใดยังไม่เกิด อย่าไปหลงเพื่อวาดสวรรค์ที่ต้องเพริศแพรวตั้งใจจง

หากประสงค์ชีวิตที่ติงามในเบื้องหน้า ก็กำหนดจุดหมายแล้วปล่อยวาง

วางความยึดหวังในผล แล้วเพียรพัฒนาตนเพื่อบรรลุเป้าหมายให้ดีที่สุด

หากจะวาดสวรรค์ ก็เพียงอาศัยฝนเสริมไฟ แต่อย่าให้มากเกินไป

จะกลายเป็นเร่าร้อนรำคาญต่อความไม่สมบูรณ์แบบในตน ณ ปัจจุบัน

เยี่ยงนี้เป็นการปฏิบัติกับอนาคตอย่างฉลาด

กล่าวยึดยาวปานนี้ เพียงวิธีคิดสี่คลายปลายทางทุกข์เท่านั้น ดีสุดเธอควรเรียนรู้เหตุแห่งทุกข์ แล้วละล้างด้วยปัญญา ซึ่งเป็นการดับทุกข์แท้จริงตั้งพระศาสดาตรัส.....

กรรมใดเกิดแต่เหตุ ตถาคตสอนให้ดับเหตุแห่งกรรมนั้น

ความทุกข์ประจักษ์เนื้อร้าย ยิ่งเก็บไว้นานยิ่งผลาญพำทำลาย แต่เนื้อร้ายทำลายเพียง เรือนร่าง ส่วนทุกข์คุกคามทำลายใจ และตามก่อกว่นไปถึงภพชาติเบื้องหน้าและเบื้องหน้า

จนกว่าเจ้าตัวจะรู้สึก เห็นทุกข์เป็นทุกข์ แล้วฆ่ามันด้วยมือตน
พระพุทธรองค์ชี้ทางแล้ว สาวกพระพุทธรองค์รุษทางไปร้องโลงแล้ว หากเธอยังไม่อาจร่วมก้าว
พร้อมพี่น้องมิตรสหายบนสายทางธรรม ก็ทำหน้าที่ซึ่งเธอมีหรือแบกรับสัมภาระวิบากให้ดีที่สุด เยี่ยงนี้แม้
เดียวดายบ้าง แต่โดยจริงได้ก้าวเดินแล้วบนเส้นทางธรรมดุษกัน

สุดท้าย บอกเธอไว้ **คลายทุกข์ของเธอ เป็นสุขเสมอสำหรับเรา** ฉะนั้นด้วยฐานะแห่ง
กัลยาณมิตร หากภารกิจที่เราทำต่อกัน เป็นไปเพื่อสร้างสรรค์สุขเย็น เยี่ยงนี้มีใช่การรบกวนเลย เป็นการ
เปิดทางบารมีให้กันและกันต่างหาก

สาว...คำความเหล่านี้ด้วยปรารถนาดี หากมีค่าดูจไม่ขีดไฟ จุดประทีปในใจเธอสว่างโพลงขึ้น
อีกครั้ง แม้เหนือยกวานี้พันเท่า เรายินดีอุทิศ และปรารถนาอย่างยิ่งที่จะได้เห็นเธอ ไสวสว่างพร่างพราว
พิสุทธิ์...ดูดวงดาว เพราะ...ดวงดาวแม้เห็บหนาวอยู่ในแดนดำ แต่ดาวมิเคยหมองคล้ำ เพราะ
แดนดำมาเลยแม้่น้อย

แสงทอง ทำดาวให้สดใสไม่หมองคล้ำ ฉันใด

แสงธรรม ทำให้เธอสดใสไม่หมองคล้ำ ฉะนั้น

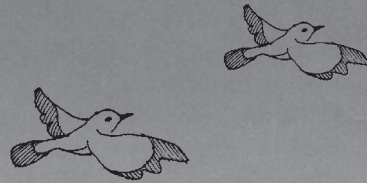
สุขอยู่ในการศึกษาธรรม ประพฤติธรรม และได้ผลจากธรรมพึงเกิดมีแต่เธอ

ปรารถนาดี จาก

ส. ฟ้าดาว

มาแหม่มจิ้งจอกของดวงมณี
ดีอกรงเหล็กบังจิตให้ขัดข้อง
ต้องดีนรณเสนาหาทุกสิ่งดรอง
จึงหมายปองมากมาขโมยในชีวิ
บุษยามอกกษอกเข้าเดด้าชอดไม้
เสริอู่ที่ใจเด็กใฝ่หา
ตัดดบ่วงท่วงพนักริดอูรา
ซิมซาบอิสรานแห่งชีวิต

เทียนหญิง



บันทึก/น้ำค้างบนยอดเตียง

ปีนี้อายุ ๘๗ ปีแล้ว สังขารทรุดโทรมเต็มที่ ยาเข้าโรงพยาบาลเป็นระยะๆ จนค่อนข้างจะคุ้นเคยและชอบอยู่โรงพยาบาล แต่ไม่ใช่ครั้งนี้ที่หมอให้เข้าห้อง I.C.U. เสีย ๒ คืน ค่าที่ย่ำซึ่มมาก ไมกิน ไม่พูด เอาแต่นอน

อาการทางกายดีขึ้น หลังปรับกระบวนการต่างๆ ให้สมดุล แต่อาการทางใจเลวร้ายเพราะยาไม่เข้าใจว่า ทำไมจึงไม่มีลูกหลานมาดูแลใกล้ชิดอย่างเคย แม้ใครจะพยายามอธิบายว่า พวกเราไม่สามารถอยู่ในห้อง I.C.U. ได้นานๆ ยาก็ไม่ยอมฟัง พานโกรธทุกคนว่า ตั้งใจเอายามาทิ้งเพราะไม่อยากเอาภาระแล้ว

แม้จะเคยเป็นหญิงเหล็ก แต่เมื่อถึงวันที่ไม่สามารถพึ่งตนเองได้อย่างที่เคยทำมาตลอดชีวิต วันที่ต้องนอนเบ็บบอยู่บนเตียงให้ลูกหลานป้อนข้าวป้อนน้ำ เช็ดตัว เปลี่ยนผ้าให้ หญิงเหล็ก (ในอดีต) ก็คิดมาก ซึ่มเศร้า

แม้เราเองที่เพียรพยายามพูดให้ยับ่าปล่อยวาง ให้ลูกหลานได้แสดงความกตัญญูรู้คุณ แต่หากเป็นเราบ้างเราหรือจะไม่คิดมาก

ความรัก ความเข้าใจ จึงเป็นยาขนานเดียวที่จะเยียวยาความรู้สึกที่โหดร้ายให้บรรเทาเบาบางลง...

สองวันก่อน ไปเดินดูงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ แม้อากาศจะวิปริตแปรปรวน ทั้งฝน ทั้งแดด ทั้งผู้คนมากมายแออัดยัดเยียด แต่ก็ได้รับความรู้สึกเก่าๆ กลับคืนมา ความรู้สึกเป็นสุขเมื่ออยู่ในโลกของตัวอักษร คุ้นเคยกับผู้คนที่มีความสนใจร่วมกัน ชื่นใจที่เห็นพ่อแม่จูงลูกตัวเล็กๆ ไปดูหนังสือ ปลูกฝังให้ลูกรักการอ่าน และชื่นชมนักเขียน คนทำหนังสือที่สร้างสรรค์หนังสือดีๆ ไว้ให้เป็นสมบัติโลก

เดินจนปวดขา แวะมูมพักผ่อน สั่งกาแฟและซื้อขนมรังผึ้งมานั่งกิน นั่งมองผู้คนผ่านไปมาด้วยหัวใจที่ปลอดโปร่ง โดยมีเพื่อนร่วมโต๊ะเป็นเด็กหญิง-ชายวัยสักสิบขวบที่มากับคุณพ่ออย่างนุ่มนวล เมื่อเด็กสองคนกินไส้กรอกคนละอันแล้ว คุณพ่อก็สั่งกาแฟและเดินไปซื้อขนมรังผึ้งมานั่งกินบ้าง พอคนขายเอากาแฟมาเสิร์ฟ ลูกสองคนก็วิพากษ์คุณพ่อทันควัน

ลูกสาวคนพี่เริ่มก่อนว่า “กินทำไมไม่รู้ กาแฟเนี่ย ไม่เห็นอร่อยซักหน่อย” ลูกชายเสริมว่า “ซ่าย...กินแล้วก็มีหัว นอนไม่หลับ” คุณพ่อพยายามเบี่ยงเบนความสนใจของลูก ขณะมองเรา (เพื่อนร่วมรถสนิมในการกิน)

อย่างเกรงใจ ด้วยการบอกให้ลูกไปเดินดูขนมอีกได้ แต่ลูกสาวยังพูดต่ออีกว่า “หมอเขาก็บอกนะว่า กินกาแฟไม่ดี” ลูกชายก็ว่า “ช่วย...ที่เด็กจะกินก็ไม่ยอมให้กิน” ช่วงเป็นพี่น้องที่ ‘เข้าขา’ กันได้ดีจริงๆ เสีย

เรานั่งยิ้มมองเหตุการณ์ตรงหน้าและฟังเด็กๆ พูดด้วยความรู้สึกสนุก แต่พ่อเด็กเงินมาก ความจริงก็อยากอยู่ดูว่าคุณพ่อจะแก้สถานการณ์อย่างไร แต่ก็เกรงเขาจะเงินมากขึ้น จึงตัดใจจากมาด้วยดวงใจที่รินรมย์

หากทุกครอบครัวมีเวลาให้กัน มีความใส่ใจดูแลกันเช่นนี้ เด็กๆ ก็จะไม่ออกนอกกลุ่มออกทาง แม้ในเรื่องเล็กน้อยอย่างกาแฟที่ลูกไม่เห็นด้วย ลูกก็สามารถวิจารณ์ได้ (ด้วยรักและห่วงใยในสุขภาพ) สิ่งเหล่านี้แหละคือสายใยที่จะลักทอเป็นรั้วป้องกันภัยอันตรายต่างๆ ได้อย่างทรงประสิทธิภาพ

เดินดูหนังสือต่อจนท้องร้อง เพราะยังไม่ได้กินอะไรเป็นชิ้นเป็นอันเลยตั้งแต่เช้าจนบ่าย แวะดูอาหารทุกร้านที่มาขายในงานแล้วก็มีแต่เนื้อสัตว์ จนไปเจอเข้ากับร้านขายลูกชิ้นทอดสารพัดชนิด ที่มีเต้าหู้ก้อนสี่เหลี่ยมประมาณ ๒ x ๒ นิ้ว ไม้ละ ๓ ชิ้น ก่อนสั่งก็ถามคนขายและชี้เต้าหู้ว่า “นี่อะไร” เด็กก็ตอบว่า “เต้าหู้ค่ะ”

เป็นอันตกลง ซื้อเต้าหู้ ๒ ไม้ ๓๐ บาท พอกินก็...โอ้โฮ อร่อย! สมราคา แต่ทำไมเต้าหู้อร่อยได้ขนาดนี้หนอ อ้อ...ก็ที่นี่มันเป็นร้านแพรนชายส์ของภัตตาคารนี่ เขาคงรู้จักมังสวิรัตินี้และอาหารที่ทำจากหัวบุกกระมันง์ อย่างกระนั้นเลย กลับไปนี่ต้องป่าวประกาศให้เพื่อนฝูงรู้ว่านี่มีอาหารจานเด็ดแบบใหม่เพื่อเพิ่มสีสันให้ชีวิต

กินหมด ๒ ไม้ด้วยความชื่นชมโสมนัส แต่ก็ยังไม่วางใจเต็มร้อย ประกอบกับยังไม่อิ่ม จึงเดินกลับไปจะซื้ออีกสักไม้ เพื่อความแน่ใจก็ถามคนขายว่า “เต้าหู้นี่ทำจากอะไรคะ” คราวนี้เด็กตอบว่า “อ้อ...เต้าหู้ปลาค่ะ” ว้าย! อมิตตพุทธ โอ้...ปากหนอปาก ทำไมไม่ถามก่อนหน้านี้ และทำไมมันถึงไม่ควาเลยล่ะ

กลับถึงบ้านเอาคำ ทั้งแม่ น้องและหลานอยู่กันพร้อมหน้า พอเหยียบเข้าบ้าน หลานก็แซวว่า กำลังจะไปแจ้งความอยู่เชียวว่าคนขาย ไหนบอกจะรีบกลับ น้องก็ถามว่า... กินอะไรมาหรือยัง

พอเล่าเรื่องเต้าหู้ปลาให้ฟัง พวกเขาก็หัวเราะกันลั่นบ้าน น้องแซวว่า รีบไปล้างปาก-ล้างท้องเดี๋ยวนี้เลย บางเสียงก็ว่า... ก็ไม่น่าไปถามเขาเลยนี่นา นานๆ จะได้กินของอร่อยสักที

ต่อให้เห็นเดเห็น้อยมาขนาดไหน ความรักความผูกพันของคนในครอบครัวก็ ‘หมักรักให้บ้าน’ อบอุ่นเสมอ



เลี้ยงลูก

ด้วย

หนังสือ

✽ สว่างวัน

เรื่อง ที่จะเล่าต่อไปนี้ เกิดขึ้นจากการ
ที่คนไทยไม่ได้ปลูกฝังให้เด็กๆ รักหนังสือ คนไทย
ส่วนใหญ่จึงใช้เวลาว่างไปในทางที่ไม่เสริมสร้างสติ
ปัญญาให้แก่ตนเอง ตรงกันข้ามกลับมอมเมาตนเอง



ให้ตกต่ำลงก็มี

วันหนึ่ง ดิฉันไปช่วยเพื่อนที่จุฬาฯ ขาย
สินค้าในตลาดนัด สินค้าที่เรานำไปจำหน่ายเป็น
สินค้าที่เด็กชาวเขาเป็นผู้ผลิต เช่น กระเป๋า เบ้ ผ้าปัก

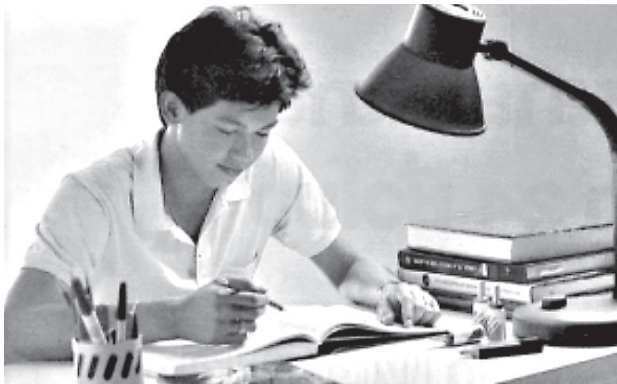
กระเป๋าสตางค์ จุดประสงค์เพื่อช่วยแก้ปัญหา
ตกเขียว และเนื่องจากดิฉันกับเพื่อนแปลและพิมพ์
วรรณกรรมเยาวชน ๓ เล่ม เราจึงตัดสินใจนำ
หนังสือไปขายในงานนี้ด้วย เพื่อนำผลกำไรไปช่วย
เด็กยากจนในชนบท

เมื่อแรกดิฉันมีความมั่นใจเต็มเปี่ยมว่า แม้
จะขายไม่ได้มากนัก ก็คงมีคนสนใจบ้าง เพราะ ๒ ใน
๓ เล่มนั้นได้รับรางวัลเรือกลไฟ คือรางวัลวรรณกรรม
เยาวชนดีเด่นจากประเทศสเปน ได้รับการตีพิมพ์
มากกว่า ๑๐ ครั้งทั้งสองเล่ม สำหรับฉบับแปลเป็น
ภาษาไทยก็ได้รับคัดเลือกจากกระทรวงศึกษาธิการ
ให้เป็นหนังสืออ่านนอกเวลาสำหรับนักเรียน ม.ต้น
และ ม.ปลาย ที่กล่าวมาเช่นนี้เพื่อยืนยันว่าเป็น



หนังสือมีคุณภาพจริงๆ

ดิฉันใช้เวลาอยู่ที่ตลาดนัดตั้งแต่ ๙ โมงเช้า
ถึงบ่ายโมง ขายผลงานของชาวเขาไปได้เงินเกือบ
สองหมื่นบาท แต่ขายหนังสือไปได้ไม่ถึง ๑,๕๐๐
บาท ทั้งๆ ที่ราคาผ้าปักแต่ละชิ้น ๕๐๐-๑,๒๐๐ บาท
เป็ใบละ ๕๐๐ บาท ทุกอย่างเราขายไปได้เร็วมาก
แต่เมื่อเหลียวดูหนังสือ มีผู้สนใจชำเลื่องดูจำนวน
น้อยนิดจนน่าใจหาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อคิดถึง
ว่า ยีนขายอยู่เขตร่วมมหาวิทยาลัย แหล่งที่มีปัญญาชน
ระดับหัวกะทิของชาติ หนังสือที่ขายได้ จำนวน ๒๙
เล่มนั้น มีอยู่ ๑๐ เล่มที่ผู้ซื้อรู้จักผู้ขายพอสมควร
จึงช่วยอุดหนุน ที่เหลือนั้นกว่าจะขายได้แต่ละเล่ม
ดิฉันต้องอธิบายวัตถุประสงค์ เล่าเรื่องย่อให้ฟัง จน
เสียงแหบแห้ง ที่น่าตกใจคือผู้ซื้อส่วนมากเป็นระดับ
อาจารย์หรือนิสิตปริญญาโท (ดูจากเสื้อผ้าที่สวมใส่)
มีเพียง ๒-๓ คนที่สวมชุดนิสิต บางคนก็ขอต่อราคา
ทั้งๆ ที่หนังสือราคาถูกมาก เมื่อเทียบกับท้องตลาด
หนังสือลักษณะเดียวกันจะขายอยู่ที่ราคา ๙๖-๑๑๒
บาทโดยประมาณ แต่เราขายที่ราคา ๕๐ - ๖๐ บาท
เท่านั้น กระทั่งอาจารย์ท่านหนึ่งถามว่า ทำไม
หนังสือราคาถูกจัง ดิฉันจึงอธิบายว่า เพราะ
วัตถุประสงค์ของผู้จัดทำ ต้องการเผยแพร่ ให้



เยาวชนรักการอ่าน จึงผลิตหนังสือตราคาถุก
อาจารย์ท่านนั้นพยักหน้า แสดงความเห็นด้วย
แล้วซื้อหนังสือทั้ง ๓ เล่มไป

เมื่อนิสิตที่เขามามุงดูซื้อการ์ดหรือของใช้จุจก
ดิฉันจะเชิญชวนให้ลองดูหนังสือด้วย หลายคนยิ้ม
พลางส่ายหน้าและรีบเดินจากไป บางคนดูหน้าปก
ดูหลังปกแล้ววาง จนดิฉันต้องบอกว่า ลองดูหน้า
บ้านที่ผู้แปลหน่อยไหมคะ เพราะเป็นหน้าที่กล่าวถึง
ความประทับใจของผู้แปลเกี่ยวกับหนังสือนั้น เรียกว่า
กว่าจะขายได้แต่ละเล่ม หืดขึ้นคอทีเดียว



ผิดกับการขายของที่นำไปประดับกายภายนอก
ซึ่งผู้คนแทบไม่ต้องคิดเลยบางคนถึงกับขอลองไว้ก่อน
แล้วรีบวิ่งไปกดเอทีเอ็ม ดูเหมือนว่าเยาวชนของเรา
จะสนใจเกี่ยวกับอารมณ์ภายนอกมากกว่าอารมณ์
ภายในจนน่าตกใจ

เมื่อมองย้อนกลับเข้าไปในมหาวิทยาลัย หลายๆ
ครั้งนักศึกษามาสารภาพกับดิฉันว่า ไม่เคยอ่าน
วรรณกรรมหรือหนังสือประเภทอื่นเลย นอกจาก
แบบเรียนและการตูน จนเป็นเหตุให้ดิฉันต้องนำ
หนังสือของตนมาที่มหาวิทยาลัย เพื่อให้ให้นักศึกษา

ยืมอ่านได้ บางปีต้องบอกว่า
ให้อ่านอย่างน้อยคนละ ๑ เล่ม
เพื่อสรุปและนำมาวิจารณ์กับ
ดิฉันเป็นภาษาสเปน ซึ่งเป็นวิชา
ที่ดิฉันรับผิดชอบอยู่ นักศึกษา
จึงจะหยิบไปและเลือกหยิบ
อย่างน้อยจริงๆ คือ ๑ เล่ม และ
เลือกเล่มที่บางที่สุด ใครมาที่
หลังเหลือแต่หนังสือเล่มหนา
จะต้องโอดครวญอยู่นานทีเดียว
ทว่าหลายครั้ง นักศึกษา
ทำให้ดิฉันเกิดความภูมิใจ ที่มี

ส่วนช่วยปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งการรักการอ่านให้เขาบ้าง
เมื่อเด็กๆ เหล่านี้พูดว่า

“หนูอ่านหนังสือเล่มนี้รวดเดียวจบ วางไม่ลง
จริงๆ ค่ะ” หรือ

“หนูไม่เคยทราบเลยค่ะว่า มีหนังสือสนุกๆ
แบบนี้”

ตอนที่ดิฉันเป็นเด็ก เงินที่คุณแม่ให้วันละ
๒ บาท ดิฉันนำไปซื้อการ์ตูน นิทานมาอ่าน แทนที่
จะซื้อขนมหรือของเล่นอื่นๆ และเมื่อได้เข้าเรียนใน
โรงเรียนที่มีห้องสมุดดีพอควร ดิฉันก็มักจะไปอ่าน
นิทานในห้องสมุดอยู่เสมอ เมื่อทำงานแล้วและภาระ
งานมากขึ้น ดิฉันจะอ่านหนังสือระหว่างการเดินทาง
ฝ่าการจราจรในกรุงเทพฯ บางครั้งคนบนรถเมล์ก็
มองดิฉันแปลก เวลาที่ดิฉันอ่านถึงตอนที่สะเทือนใจ
และกลั้นน้ำตาไม่อยู่จริงๆ

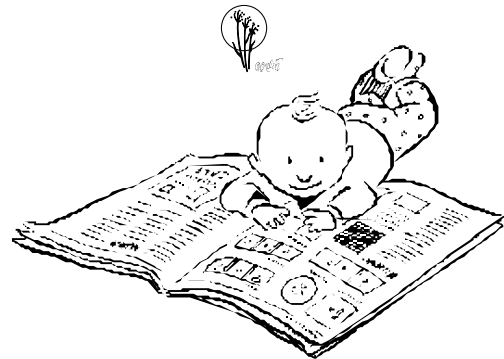
ผู้ใหญ่หลายคนคิดว่า ต้องให้เด็กอ่าน
หนังสือที่มีสาระเท่านั้น ไม่จริงเลยค่ะ เพราะ
ธรรมชาติของเด็กๆ เขาจะชอบการ์ตูน นิทาน
เพียงแต่เราต้องช่วยให้เขาได้พบหนังสือดีๆ เสริม
หนังสือที่มีสาระเพิ่มขึ้นตามวัยอันควร เมื่อเด็กสนุก
กับการอ่านแล้ว ความรู้สึกลีนี้จะไม่มีวันจางหายไป

และยังทำให้เขาอ่านหนังสือได้ทุกประเภท

การอ่านหนังสือดีมีคุณค่า นอกจากเปิดโลก
กว้างของเราออกไปแล้ว ยังช่วยให้เราภาษาดีขึ้น
เป็นคนสุภาพ ย่อมความ วิจัยวิจารณ์เป็นอีกด้วย
เหนือสิ่งอื่นใด คือ ทำให้จิตใจอ่อนโยนขึ้น

ดิฉันเคยได้ยินผู้นิยมเทคโนโลยีสมัยใหม่
พูดว่า อีกหน่อยหนังสือก็หมดความหมาย เพราะมี
อินเทอร์เน็ต ซีดีรอม ซึ่งจะได้รับข่าวสารเร็วขึ้น
ทันสมัยขึ้น น่าตื่นตาตื่นใจกว่า เพราะสามารถได้ยิน
เสียงด้วย แต่ดิฉันยังปักใจเชื่อว่า หนังสือไม่มีวันหมด
ไปจากโลกนี้ เราคงไม่สามารถหอบคอมพิวเตอร์ไปด้วย
บนรถเมล์ รถไฟ หรือนำไปเปิดดูที่ชายหาดได้

**ดังนั้น สิ่งที่เราพึงช่วยกันคือ ส่งเสริม
การอ่านให้เด็กๆ กันเถอะค่ะ**



ชาติหมาไม่มี

๖ เมื่อต้นเดือนมีนาคม ที่ศาลา ๗ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ในงานศพอาจารย์ เปื้อง เปลียนสายสืบ อดีตอาจารย์คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร งานนี้มีต้นไม้หลายกระถาง จากคณะศิษย์และเพื่อนๆ นำมาถวายแทนพวงหรีด ไม่มีการเลี้ยงใดๆ นอกจากน้ำเปล่า ไม่มีการสวดชยันโต มีการแสดงธรรมสั้นๆ ใจความเป็นคติชวนคิดดังนี้

นานมาแล้ว หนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่ง ลงรูปท่านเจ้าคุณปัญญานันทะ ในลักษณะเต็มหู เต็มปาก และบรรยายได้ภาพว่า “ชาติหมา” ลูกศิษย์ของท่าน ได้นำหนังสือพิมพ์มาให้ท่านดู ด้วยความโกรธที่ครูบาอาจารย์ ถูกลบหลู่

ท่านเจ้าคุณฯ ดูแล้ว ก็ให้ลูกศิษย์กลุ่มนั้นหาแผนที่โลกมาถวาย คณะศิษย์ก็กู่ก้อจ้อ ท่านให้เปิดหาชาติที่เรียกว่า “ชาติหมา”

“ไม่มีขอรับ ในแผนที่โลกไม่มีชาติหมา”

“ก็ชาติหมามันไม่มีแล้วไปโกรธเขาทำไม”

ท่านหัวเราะพลางอธิบายต่อว่า

“คนโง่ไม่รู้แม้กระทั่งชาติหมา ไม่มีในแผนที่ ก็ยังเขียนมาได้ หากเราโกรธคนโง่ เราก็งโง่ยิ่งกว่าที่”
เอวัง



๒๓ มี.ค.๒๕๔๓

hayโง่ ธรรมชาติอโศก

ด้วยคำนิยามของ

สุวดี...

จริงก็แล้วไป แต่ทำไมจริงล่ะ... ?

ขก อนพลังชีวิตก่อนนี้ ผ่านการเดินทาง
ไกลแสนยาวนาน.....

นับเป็นปี นับนับจนสิ้นชาติก็ยังไม่ทันเท่า
นับเป็นเม็ดทราย หาดทรายไหนเล่าจะมีเม็ด
ทราย จำนวนเท่าการเกิดแล้วเกิดเล่าของเรา ?

อัสจรรย์เหลือเชื่อ !

พุทธองค์ตรัส ใช้ศัพท์สมมติมิใช่ปี มิใช่ร้อยปี
มิใช่พันหมื่นแสนหรือล้าน แต่เป็นอสงไขยกัป !

๑ กัปเทวดานำผ้าแพรปิดภูเขา ๑ ครั้ง

๑ ปี ปัด ๑ ครั้ง จนภูเขากร่อน !

อัตราส่วนกำเนิดชีวิตมนุษย์ถึงเป็นเรื่องเกินคิด !



ยิ่งเกิดประสบการณ์ก็น่าจะมาก ทางหนีที่ไล่ก็น่า
จะเยอะ

แต่สิ่งที่เห็น ยิ่งเกิด ก็ยิ่งเจ็บปวด ยิ่งขมขื่น
คับแค้น ยิ่งมัวเมา

ประสบการณ์แห่งการเกิดจึงให้คุณและให้โทษ
มหันต์ หากไม่ฉลาดรู้เท่าทันชีวิตก็โง่สุดแสน ทำตัว
เองดิ่งนรกนับขุมประมาณมิได้

ศึกษาเรียนรู้หรือมัวเมา ?

เจ็บแล้วไม่เคยจำ จึงเจ็บแล้วเจ็บอีก เรื่องเดิมๆ
ซ้ำแล้วซ้ำเล่า !

“รัตติกาล” เป็นคำยกย่องผู้ผ่านชีวิตมานาน ย่อม
มีประสบการณ์อันหาค่ามิได้

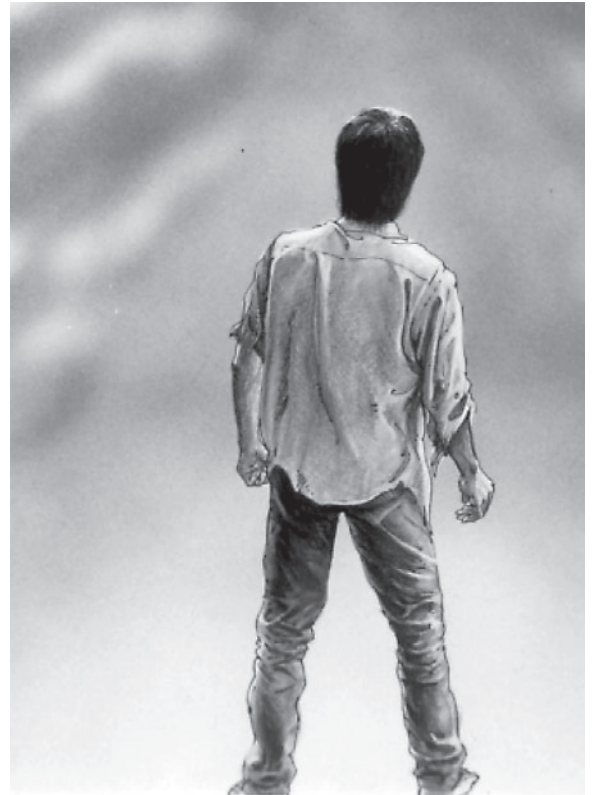
เกิดมาแล้ว คนกลุ่มหนึ่งเดินทางไปสู่พุทธภูมิ
บำเพ็ญตนเป็นพระโพธิสัตว์ ช่วยชีวิต ช่วยโลก มิได้
เกียจคร้าน

เกิดมาแล้ว คนอีกกลุ่มสำคัญตนผู้รู้ ผู้ฉลาด
แต่กลับไม่ทันกิเลสตัณหาในตน จึงถลำเข้าสู่รอกภูมิ
บำเพ็ญบารมีเทวทัต นำตัวเองสู่นรก สร้างบาปกรรม
ด้วยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ !

ชีวิตนี้ เราผู้เป็นเจ้าของ เป็นผู้ลิขิต มีเอกสิทธิ์
แต่เพียงผู้เดียว

จะเดินหน้าหรือถอยหลัง ชีวิตของเรา เราเป็นผู้
กำหนด

ประสบการณ์ชีวิตแต่ละคน ประดุจครูอาจารย์
ชั้นเยี่ยม ที่จะทำให้เราพัฒนาชีวิตไปสู่ความสว่าง



แต่หลาย ๆ คน แม้ผ่านประสบการณ์ ก็เป็นเพียง
ความเจ็บช้ำ รับผิดชอบ และเกรดกริ้วต่อชีวิต !

กองขยะ แท้จริงก็คือบ่อบำบัดชีวิต

อุปสรรคยิ่งมาก กลับยิ่งทำให้แข็งแกร่ง ฉลาด
แฉะไว

แต่เพราะขาดสติ ขาดการวิเคราะห์ ขาดการ
ประเมินตน หลงตกอยู่ในวังวนแห่งความอหะเสาะ
สงสารตัวเอง

แทนที่จะได้วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันให้ชีวิต เร่ง
เชลแห่งความฉลาดให้แตกกิ่งก้าน

กลับตาลปัตรกลายเป็นยาพิษ ควันพิษ ไอพิษ
เป็นมลพิษไปเสียทุกอนุ

ความโกรธ ความคับแค้น ความถือสา

ความปรารถนา เรียกร้องให้คนอื่นมาเห็น “คุณ
ค่า” ของตัวเรา

ความเปราะบางแห่งอารมณ์

ความวุ่นเวียน เป็นทาสอารมณ์

ทั้งหมดทั้งสิ้นทั้งหลายเหล่านี้บดละลายหล่อหลอม
กลายเป็นยาพิษขมขานแอก ต้มลงไปกี่ครั้งๆๆ นับวัน
แต่จะเห็นความชั่วร้าย ความบกพร่องของผู้คนรอบข้าง !

โลกแห่งโลกก็ยะนั้นยังอยู่นาน ยิ่งคบหากันนาน

ยิ่งเห็นความบกพร่องของผู้อื่นเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่อง
หนักใจ แต่ข้อบกพร่องของตัวเองกลับนำอภัย

ยิ่งอยู่กับนาน ยิ่งคับแค้น ยิ่งรังเกียจ ยิ่งถือสา
คนนั้นคนนี่คนโน้น



ผิดกับโลกอุดร หรือโลกแห่งโลกุตตรธรรม ยิ่ง
คบหากันนาน ยิ่งเห็นข้อบกพร่องของผู้อื่นมากเท่าไร
กลับยิ่งเห็นใจมากขึ้นๆๆ

ข้อบกพร่องของตัวเองนั้นเล่า เต็มไปหมด

ชักอ้าย... ชักเจิน ! ยังมีหน้าไปโกรธเคือง ถือสา
คนอื่น ๆ ได้อย่างไร

อยู่ในโลกอย่างฉลาดหรือโง่ เราเป็นผู้ลิขิตขมขานแท้

“จริงก็แล้วไป แต่ถ้าไม่จริงล่ะ... ใครเสียหาย?”

ทุกฉากชีวิต ทุกเรื่องที่เราเก็บเขามีเรื่องบาดหมาง
กินใจ จบลงที่ต่างคนต่างคิด ต่างคนต่างเดา บนพื้นฐาน
“จิตถือสา”

“เขาคงอย่างนั้นกับเรา เขาคงอย่างนี้กับเรา เขา
มีแผนร้ายกับเรา เขาคงไม่หวังดีกับเรา”

“จริงก็แล้วไปนะ แต่ถ้าไม่จริง บาปนรกแห่ง
การมองคนไม่ถูกต้อง ตกอยู่กับผู้ใด? เคยคิดบ้าง
ไหม?”

อย่าด่วนสรุป ! อย่าด่วนปรักปรำ อย่ามันใจเต็มร้อย
ตัดสินปัญหายังต้องใจกว้างกว่านี้ ถ้าไม่แน่ใจ ก็
อย่าด่วนชี้ขาด พิพากษาทันที

นักการเมืองส่งลูกน้องซื้อเสียง ทางโลกจับได้
ยังไม่กล้าเอาผิด ประเด็นไม่แจ่มชัด คนอื่นซื้อ แม้
เป็นลูกน้องก็ตาม

“ไม่แน่” คำตอบนี้ จะทำให้ระมัดระวังในการ
ปรักปรำ

เขาจะต้องไม่หวังดีกับเรา เพราะทำเรื่องนั้นๆ...
ไม่แน่ !

เขาจะต้องคิดร้ายกับเราเรื่องนี้ๆ...ไม่แน่ !

เขาจะต้องแกล้งเราเรื่องนี้ๆไม่แน่ !

สิ่งใดไม่เต็มร้อย หากผลอด่วนตัดสิน ระวัง
บาปนรกจะตกใส่หัว !

ด้วยข้อหาปรักปรำผู้บริสุทธิ์ !

ใส่ความผู้ไม่เจตนาร้าย !

ใส่ใจผู้หวังดี !

เตือนตัวเองสักนิด “จริงก็แล้วไป แต่ถ้าไม่จริง
ล่ะ... ใครรับผิดชอบ ?”

จับโจร ของกลางต้องอยู่ในมือ เพียงแค่สันนิษฐาน
เห็นเดินออกจากห้อง สรุปลง ไขแล้ว ขโมยต้องคน
นี้ๆๆๆแน่ใจหรือไม่แน่ !

บางเรื่องจึงไม่ควรเปลี่ยนตัวเกินไป อะไรที่ยังไม่
แน่ชัด ๑๐๐% ทำไมจะต้องรีบด่วนสรุปให้เลวร้าย?
ไม่เชื่อตัวเองเกินไปหรือ?

คนหลงตัว คนหลงตน คนรักตัวเองมากๆ
เส้นทางแห่งบุญของเขาไม่อยู่ที่ลีลา

- ชมเชยผู้อื่น *ไม่ว่าด้วยทรัพย์ ด้วยอำนาจ หรือ
แม้ความหล่อ ความสวยของเขา*

- ระแวงผู้อื่น *มักคิดร้ายต่อเรา*

- ระแวงผู้อื่น *ไม่หวังดีกับเรา*

- คิดเสมอผู้อื่น *ไม่จริงใจกับเรา*

- เกิดการเรียกร้องความจริงใจจากบุคคลที่

เกี่ยวข้อคบหา

ผลิตผลจากความหลงตัวหลงตน พลอยทำให้เทพบุตร นางฟ้า กลายเป็นชาตาน นางกาลิไปอย่างน่าใจหาย เพราะ....

- เหตุผลเริ่มลำเอียงเข้าข้างตน
- ชอบคิดแทนคนอื่นต่างๆที่คิดไม่ค่อยแม่น
- เริ่มคิดร้ายกลายเป็น “ใส่ความ” “ใส่ไข” “ใส่ร้าย” ฯลฯ

เพื่อนฝูง ครูบาอาจารย์ที่คบหา

จบลงที่ “ตกนรก” ตายทั้งเป็น ก่อนตายเข้าโลงเสียอีก !

ชีวิตขณะมีลมหายใจ... กินน้ำตาต่างข้าว กินตัวหนอนต่างกับ !

ลมหายใจย่อมมีกลิ่นเหม็น

ประจุกคนนอนเกลือกกลิ้งบนกองขยะตลอดเวลา !

“จริงก็แล้วไป แต่ถ้าไม่จริงล่ะ มันใจหรือเปล่า?”

ทำบาปกรรมซ้ำซากทุกวัน เคยตรวจตนบ้างไหม ?

ผิดศีลข้อ ๑ ปาณาติบาต ยังกินเนื้อเพื่อน ยังเป็นตัวการร่วมแห่ง “ผู้ฆ่า” รวมหัวกันให้ชีวิตอื่นต้องตกลง



อัมทุกมือคือบาปข้อ ๑ ทุกครั้ง !

บาปต่อไปศีลข้อ ๔ มิใช่ฆูสา แต่การพูดจาพาดพิงถึงคนอื่นในแง่ไม่ดี ทำอยู่ทุกี่วัน

รวมหัวนินทา พูดจาไร้สาระ หยาบคาย ไม่น่าฟัง พูดเข้าไปให้เขามีเรื่อง เพราะตัวเองขาดการ

ใคร่ครวญ

คิดก่อนพูดเถิด พูดแล้วค่อยคิด สร้างบาปได้มากมายมหาศาล

อย่างไรเรียกส่อเสียด อย่างไรเรียกกระแนะกระแหน อย่างไรเรียกนินทา ต้องรู้เท่าทัน

บาปประจำวัน ยังไม่ทันเคลื่อนกายย้ายจุด แค่นี้ก็เจอคดีเป็นกระบุง



บาปสุดท้ายที่ทำมิรู้เพื่อ “การคิดไม่ดี ที่มีต่อเพื่อนฝูง”

ปจฉา คิดไม่ดีเป็นไหน ?

วิสัยนา ถ้าวอกสิ่งที่เราคิดออกไป เพื่อนเขาคงไม่ชอบ คนฟังก็จะพลอยดูถูกเจ้าตัวคนที่เราพาดพิงถึง

“จริงก็แล้วไป ถ้าไม่จริงล่ะ.... ใครเสียหายโปรดสังวร โปรดรับผิดชอบ !”

อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด อยู่กับมิตรให้ระวังวาจา

สุภายิตสุดประเสริฐแสนชวนซึ่ง

ในสังคมแห่งการใช้ชีวิตที่ยังต้องเกื้อกูลซึ่งกัน

และกัน โอกาสสร้างบุญมีมาก โอกาสสร้างบาปก็มีใช้น้อย

ถ้อยคำสิริมงคล มิใช่มอบอุทิศให้คนแล้วได้สติ เพราะคงไม่เก่งขนาดนั้น

แต่เจตนาเตือนพี่น้องกัลยาณมิตรผู้ปรารถนาดีต่อกัน

ไม่ใช่พี่น้องก็เหมือนพี่น้อง

ไม่ใช่ญาติก็เหมือนญาติ

ยังมีอีกหลาย ๆ อย่างที่ต้องพัฒนา

ยังมีอกุศลกรรมอีกหลายเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ ศีลหยาบๆ พี่น้องอาจพ้นแล้ว แต่ที่ละเอียดขึ้น

อกุศลที่เห็นไม่ถ้ายนักร

จำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้

ทั้งนี้เพื่อมิให้ตัวเองหลงทำ “จิตอกุศล”

ก่อเกิดเป็น“วิบาก” ที่ต้อง“ชดใช้” ไม่มีสิ้นสุด

ยังไม่สายเกินไป ยังมีโอกาสปรับปรุงพัฒนา

กายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่ดีกว่านี้ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น



เมตตาบารมี

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

วันหนึ่งเป็นกำหนด

ของแม่กวางมีครรภ์ตัวหนึ่ง
แม่กวางตัวนี้อยู่ในฝูงของ
พญาสาชะ นางสงสารลูก
น้อยในครรภ์ เพื่อรักษา
ชีวิตลูกไม่ให้ต้องตายไป
พร้อมกับแม่ นางจึงไปขอ
ร้องพญาสาชะให้ข้าม
กำหนดของนางไปก่อน
เมื่อนางคลอดแล้ว จะไป
ให้ฆ่าตามกำหนด แต่
พญาสาชะไม่ยอมเลื่อนกำหนดให้ นางพญา กวาง
อ้างว่า นางเท่านั้นที่รู้ว่ากำลังตั้งครรภ์ แต่กวางตัว
อื่นๆ ไม่รู้ด้วย

ด้วยความสงสารลูก ที่จะต้องตายตั้งแต่นั้น



- ไม่ได้เกิดมาดูแลโลก นางพยายามช่วยชีวิตลูกทุก
- วิธีทาง เมื่อพญาสาชะไม่เมตตาสงสาร นางกวาง
- จึงไปขอร้องพญานีโครธ พญานีโครธฟังเรื่องของ
- นางแล้ว เกิดจิตเมตตาคิดช่วยเหลือ พญานีโครธ
- ดำริว่า ตนสามารถช่วยชีวิตของนางได้ โดย
- สละร่างของตนเพื่อสะสมบุญต่อไป จึงรับปาก
- ช่วยนาง

ครั้นถึง

เวลา กำหนด
พญานีโครธก็ได้
ไปนอนรอความ
ตายเสียเอง
พอครั้นมาถึง
เห็นพญา กวาง
นอนรออยู่ ก็
สงสัยอย่างยิ่ง
คิดว่าจะต้องมี

- เหตุสำคัญเกิดขึ้นจึงรีบไปกราบทูลพระเจ้าพรหมทัต
- พระเจ้าพรหมทัตทรงทราบเรื่องแล้ว ได้เสด็จไป
- ในพระราชอุทยานทันที เมื่อได้พบพญานีโครธ
- นอนอยู่ พระองค์ได้ตรัสถามว่า พระองค์ได้พระ

ราชทานอภัยให้พญากวางแล้ว ทำไมจึงมานอนรอความตายอยู่ พญากวางนิโครธได้กราบทูลเรื่องราวของนางกวางให้พระองค์ทรงทราบ แล้วกราบทูลตอนท้ายว่า ตนเองไม่อาจเลื่อนกำหนดของนางกวาง แล้วให้กวางตัวอื่นมาแทนกำหนดของนางกวางได้ จึงตัดสิ้นใจมาแทนเสียเอง

พระเจ้าพรหมทัตทรงทราบเช่นนั้นแล้ว ทรงนับถือน้ำใจเมตตาของพญากวางนิโครธ ยิ่งนัก ได้ตรัสว่า

“ท่านพญากวางผู้มีน้ำใจประเสริฐ เราไม่เคยพบเห็นบุคคล

ผู้มีจิตใจเมตตาเกื้อกูลผู้อื่นเช่นท่านนี้มาก่อนเลย แม้แต่ในเหล่ามนุษย์ทั้งหลาย เรานับถือน้ำใจของท่านยิ่งนัก เอาเถอะ ท่านจงลุกขึ้น เราให้อภัยแก่ท่านและแม่เนื้อนั้นด้วย”



- ด้วยอำนาจความเมตตาของพญากวางนิโครธ
- นอกจากจะช่วยชีวิตตนเองได้แล้ว ยังช่วยชีวิตนางกวางและลูกน้อยในครรภ์ของนางไว้ได้ด้วย ไม่เพียงเท่านั้น พญากวางยังคิดถึงบรรดากวางอื่นๆ ในพระราชอุทยาน พญากวางทราบดีว่า สัตว์ทุกตัว

ไม่อยากถูกฆ่าตาย เมื่อพระเจ้าพรหมทัตทรงเมตตาพญากวางและแม่กวางนั้นแล้ว ก็อาจจะแผ่ความเมตตาไปถึงสัตว์อื่นๆ เหมือนกัน

การที่พญากวางยอมสละชีวิตตนเองเพื่อรักษาชีวิตผู้อื่น เป็นตัวอย่างให้พระเจ้า

พรหมทัตเกิดจิตเมตตาต่อผู้อื่นเช่นกัน ในตอนแรกพระองค์ทรงเมตตาพระราชทานอภัยเฉพาะแก่พญากวางนิโครธและพญากวางสาชะเท่านั้น เนื่องจากทรงพอพระทัยพญากวางทั้งสอง ต่อมา

ทรงเมตตาไปถึงนางกวางด้วย เพราะพระองค์ทรง
ซาบซึ้งน้ำใจของพญานิโครธ แต่จะทรงแผ่ความ
เมตตาไปถึงสัตว์อื่นๆ หรือไม่ ลองดูว่าพญากวาง
นิโครธ จะโน้มน้าวพระเจ้าพรหมทัตให้เจริญ
เมตตาได้เพียงใด

แม้พระเจ้าพรหมทัตได้ตรัสให้พญากวาง
ลุกขึ้นแล้ว พญากวางยังคงนอนอยู่เช่นเดิม ไม่
ยอมลุกขึ้น แล้วได้กราบทูลพระเจ้าพรหมทัตถึง
บรรดากวางอื่นๆ ในพระราชอุทยาน ที่ต่างก็กลัว
ความตายเช่นกัน เพื่อให้พระองค์พระราชทานอภัย
มีให้กวางทั้งหมดนั้นด้วย **พระองค์ก็พระราชทาน
อภัยให้กวางทั้งหมดในพระราชอุทยานด้วย** สมดัง
เจตนาของพญานิโครธ

จริงอยู่ เมื่อกวางทั้งหมดในพระราช
อุทยานได้รับพระราชทานอภัยแล้ว กวางเหล่านี้ก็
จะปลอดภัยจากการถูกล่า แต่พระเจ้าพรหมทัต
จะต้องทรงล่าสัตว์ในทีอื่นอีก กวางเหล่านี้ก็ยัง
ไม่ปลอดภัยอยู่นั่นเอง

พญานิโครธคิดดังนั้นแล้ว จึงกราบทูลขอ
ชีวิตของกวางทั้งหมดที่อยู่ในป่า พระเจ้าพรหมทัต

ทรงมีพระทัยเมตตาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว จึงไม่ใช่
เรื่องยากที่จะ**พระราชทานอภัยแก่กวางทั้งหลาย
ในป่า** น้ำใจเมตตาของพญากวางนิโครธชักนำ
**พระทัยของพระเจ้าพรหมทัตให้เจริญเมตตายิ่ง ๆ
ขึ้นไป**

เหตุการณ์นี้สอดคล้องกับภาษิตที่ว่า
**“คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิต
พาไปหาผล”** บัณฑิตคือคนฉลาด มีปัญญา
สามารถแนะนำผู้อื่นให้มีความคิดที่ถูกต้อง และ
ประพฤติดีด้วยการคบเพื่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก
เพื่อนที่ดีจะชักจูงเราให้ทำแต่ความดี วิธี
พิจารณาว่าเพื่อนของเราเป็นคนดีหรือไม่ ให้ดูว่า
เขามีคุณสมบัติ ๔ ประการนี้หรือไม่ คุณสมบัติ
๔ ประการนั้นคือ

๑. **คอยช่วยเหลือ** มีงานก็ช่วยกันทำ
เมื่อเพื่อนมีปัญหา ก็ช่วยแก้ไขในทางที่ถูกต้อง
๒. **ร่วมสุขร่วมทุกข์** เวลาที่เพื่อนมี
ความสุข ก็สนุกสนานรื่นเริงด้วยกัน เวลาที่เพื่อน
มีความทุกข์ก็อยู่คอยให้กำลังใจ และช่วยคลาย
ทุกข์ ยอมสละความสุขส่วนตัว ไม่ทอดทิ้งเพื่อน

๓. **แนะนำประโยชน์** คือ ชักชวนไปในทางที่ถูกต้อง แนะนำให้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์

๔. **มีน้ำใจ คอยช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเกื้อกูล แบ่งปันสิ่งที่เรามีให้แก่ผู้อื่น** เวลาเพื่อนไม่สบาย ก็ไปเยี่ยมเยียน เป็นต้น

พญากวางนิโครธเป็นบัณฑิตที่ควรคบ เป็นเพื่อนที่ดี เวลาที่นางกวางมีความทุกข์ ก็หาทางช่วยเหลือ พญากวางถึงกับยอมเสียสละแม้ชีวิตของตน

เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ พญากวางเป็นผู้ชักนำให้พระเจ้าพรหมทัตประกอบกุศลกรรม เว้นจากการฆ่าสัตว์ กุศลกรรมนี้ยอมทำให้พระเจ้าพรหมทัตเป็นที่รักของราษฎร และเป็นที่รักของสัตว์ทั้งปวงด้วย พญากวางจึงเป็นผู้แนะนำ



ประโยชน์อันยิ่งให้พระเจ้าพรหมทัต นอกจากนี้ น้ำใจของพญากวางยังแผ่ไปอบอุ้มสรรพสัตว์ทั้งแผ่นดิน พญากวางนิโครธ มิใช่จะมีน้ำใจต่อกวางในฝูงของตนเท่านั้น เมื่อทราบนางกวางเป็นทุกข์อยู่ ทั้งที่นางเป็นกวางในฝูงของพญาสาชะ แต่พญานิโครธก็คิดช่วยเหลือทันที โดยไม่หลีกเลี่ยงภัยอันตรายให้ผู้อื่นช่วยนางก่อน พญากวางนิโครธจึงเป็นบัณฑิต เป็นมิตรที่ควรคบ

นอกจากเราจะเลือกคบมิตรที่ดี คือ มิตรที่มีคุณสมบัติอย่างพญากวางนิโครธแล้ว ตัวเราเองก็ควรประพฤติตนเป็นมิตรที่ดีสำหรับผู้อื่นด้วย ดังเช่นที่พญากวางนิโครธเป็นมิตรที่ดีของสัตว์ทั้งแผ่นดิน พญากวางนิโครธได้ขอ

พระราชทานอภัยให้กว้างทั้งหมดในพระราชอุทยาน
แล้วยังขอพระราชทานอภัยแก่กว้างทั้งหมดในป่า
สัตว์ ๔ เท้าทุกชนิด สัตว์ปีกทั้งหลาย ตลอดจน
สัตว์น้ำทั้งปวง พระเจ้าพรหมทัตก็ได้พระราชทาน
ตามที่ขอทุกประการ นับแต่นั้นสัตว์ทั้งปวงก็
ดำรงชีวิตอย่างปลอดภัย

แผ่นดินพาราณสีจึงเป็นแผ่นดินแห่ง
ความเมตตาโดยแท้ ทำนองเดียวกับนครสีพี ที่
มีพระราชเป็นผู้ทรงเมตตาธรรมอันยิ่ง

เรื่อง “**พระราชแห่งสีพี**” นี้ปรากฏใน
หนังสือ**ชาดกมालา** หนังสือเล่มนี้เขียนเป็นภาษา
สันสกฤต ผู้เขียนใช้ชื่อว่า “**อารยศูร**” ต่อมาผู้
แปลเป็นภาษาอังกฤษ **หลวงรัชการโกศล**แปล
มาจากภาษาอังกฤษอีกทีหนึ่ง

ชาดกแต่ละเรื่องในหนังสือชาดกมालา
แสดงให้เห็นจริยาอันเปี่ยมล้นด้วยเมตตาอัน
ประมาณมิได้ของพระโพธิสัตว์ จะยกเรื่อง
“**พระราชแห่งสีพี**” มาเผยแพร่ให้เป็นที่ชื่นชม
กันทั่วไปดังนี้

๔. พระราชแห่งสีพี

ณ กาลครั้งหนึ่ง เมื่อพระบรมศาสดายัง
เป็นพระโพธิสัตว์ พระองค์ได้เสวยพระชาติเป็น
พระราชแห่งชาวสีพี ทรงมีพระอัธยาศัย
อ่อนน้อมแต่ผู้ทรงวิญญูติมาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์
ทรงเป็นที่รักใคร่ของบรรดาประชาราษฎร์ทั้งหลาย
พระองค์ทรงสนพระทัยใฝ่ศึกษาวิชาความรู้หลาย
อย่าง จึงทรงเป็นผู้รอบรู้ ทรงปัญญาเฉียบแหลม
ทรงพระปรีชาสามารถในกิจการทั้งปวง พระราชา
แห่งสีพีทรงปกครองประชาชนตั้งบิดาปกครองบุตร
ทรงมีพระทัยเมตตา ทรงใฝ่ในการกุศล จึงดำรัส
ให้ตั้งโรงงานตามตำบลต่างๆ ทั่วพระนคร มีพืช
พันธุ์ธัญญาหารบริบูรณ์สำหรับให้ทาน ผู้ใด
ปรารถนาสิ่งใด **พระองค์ก็พระราชทานด้วยความ
ยินดีมิได้จำกัด ทั้งยังพระราชทานด้วยคารวะ** ทำให้
การให้นั้นมีคุณค่ายิ่งนัก ผู้รับก็รับพระราชทาน
ด้วยความซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณ ผู้หิว
กระหายย่อมได้รับพระราชทานอาหารและเครื่องดื่ม
ผู้ใดปรารถนาเงินทองเคหสถานบ้านเรือน หรือ
สิ่งของใดๆ พระองค์ก็พระราชทานตามที่ปรารถนา

ราษฎรผู้อยู่ต่างถิ่นห่างไกล เมื่อทราบ
กิตติศัพท์การบำเพ็ญทานบารมีอันยิ่งใหญ่นี้ ต่าง
พากันมาสู่นครลี้พี เหมือนหนึ่งโคลงช้างป่าพากัน
ไปสู่หนองใหญ่ เพื่อดื่มน้ำอันใสเย็นในหนองน้ำ
ฝ่ายพระราชานั้นเล่า เมื่อได้ทอดพระเนตรเห็น
พวกยากจนดีที่จะรับทาน **พระองค์ทรงต้อนรับ
ประดุจดั่งรับมิตรที่มาจากแดนไกล** พระองค์ทรง
สดับคำขอประหนึ่งข่าวดี และเมื่อทรงบริจาคทาน
แล้วดวงพระพักตร์ยิ่งผ่องแผ้วอึมเอิบยิ่งกว่า
ความอึมเอิบของผู้รับเสียอีก

พระราชานางเสีพิทรง **“ให้โดยไม่เลือกที่รัก
มักที่ชัง”** และไม่มีขอบเขตจำกัด จนเป็นที่พอใจ
ของผู้รับ ทรงปรารภในพระทัยว่า

**“เธอจะเป็นบุญประเสริฐเที่ยวหนอ ถ้ามีผู้
ออกปากขอร่างกายของเรา”** วันหนึ่ง มีพราหมณ์
ชราจักษุพิการ เดินทางมาเข้าเฝ้าในพระบรม
มหาราชวัง พราหมณ์นั้นได้ทูลขอพระราชทาน
ดวงพระเนตรข้างหนึ่ง พระราชาทรงสดับดังนั้น
ก็ดีพระทัยยิ่งนักที่จะได้ทรงบำเพ็ญมหาทานตาม
พระราชปณิธาน พระองค์ถึงกับตรัสว่า จะพระราชทาน

ดวงพระเนตรทั้งสองแก่พราหมณ์นั้น

บรรดาท้าวอำมาตย์และข้าราชการบริพารได้ยื่น
ดังนั้น ต่างพากันวิตกกังวล รีบกราบทูลยับยั้ง
มิให้พระราชทานดวงพระเนตร แต่ละคนก็ยก
เหตุผลต่าง ๆ นานาขึ้นมาโน้มน้าวพระทัยของ
พระองค์ ให้ทรงยกเลิกการบริจาคครั้งนี้ แม้
กระนั้นพระราชาก็มิได้ทรงเปลี่ยนพระทัย ยัง
ทรงมุ่งมั่นในการบริจาคทานที่กระทำได้ยากนี้
พระองค์ทรงชี้แจงให้มหาอำมาตย์และ
ข้าราชการบริพารของพระองค์เข้าใจว่า เมื่อตรัสแล้ว
จะต้องกระทำตามพระราชดำรัสนั้น และทรงห้าม
บุคคลเหล่านั้น มิให้ขัดขวางการบำเพ็ญทานอัน
ประเสริฐของพระองค์โดยตรัสว่า

**“ผู้ใดสัญญาว่าจะให้ แล้วภายหลังกลับ
ใจไม่ให้ ก็เท่ากับผู้นั้นยอมอยู่ใต้อำนาจตณหา
ที่ตั้งใจจะสลัดทิ้งแล้ว ผู้ใดล้นวาจาแล้วจะทำให้
ภายหลังกลับคำเพราะความโลภ ผู้นั้นจะมีนับ
ว่าเลวยิ่งกว่าเลวหรือ ผู้ใดที่ทำให้ผู้ขอมีความ
ดีใจว่าสมหมายโดยรับคำแล้ว กลับปฏิเสธ
ทำให้เขาเสียใจอย่างร้ายแรง ผู้นั้นจะยกเว้น**

ความผิดพลาดมิได้ จะนั้นท่านทั้งหลายอย่าหัดทาน ความความตั้งใจของเรา ที่จะบำเพ็ญทานอัน ประเสริฐคราวนี้เลย”

แม้บรรดามหาอำมาตย์และข้าราชการบริหาร จะทูลห้ามด้วยประการใดๆ ก็มีอาจห้าม พระราชาจากความตั้งพระทัยมั่นในการบริจาคทานได้ พระองค์รับสั่งให้นายแพทย์ควัก พระเนตรข้างหนึ่งของพระองค์ แล้วพระราชทาน แก้วพราหมณ์ผู้ขอเมื่อทอดพระเนตรเห็น พราหมณ์ก็กลับตาดีข้างหนึ่งแล้ว ก็ทรงดีพระทัย ยิ่งนัก ตรัสให้นายแพทย์ควักพระเนตรอีกข้างหนึ่ง พระราชทานแก้วพราหมณ์ ในที่สุดพระองค์ก็ กลับพระเนตรบอด ไม่อาจทอดพระเนตรเห็น สิ่งใดเลยตรงกันข้าม พราหมณ์ตาบอดนั้นก็กลับ ตาดีบริบูรณ์ทั้งสองข้าง

บรรดามหาอำมาตย์ข้าราชการบริหาร และ เหล่าประชาราษฎร์ล้วนเศร้าสลด ที่พระราชา ของตนต้องเสียดวงพระเนตรไป

พระอินทร์ได้เห็นพระปณิธานอันมั่นคง ของพระราชาแห่งสี่พีราช จึงคิดจะช่วย

พระราชาก็ให้ดวงพระเนตรกลับดีตามเดิม วันหนึ่ง พระอินทร์จึงมาเฝ้าพระราชา และให้โอกาส พระราชาขอพรตามที่ต้องการ ในตอนแรก พระราชาทรงแปลกพระทัยมาก เพราะพระองค์ ไม่เคยทรงขอสสิ่งใดจากผู้อื่น และผู้ที่มาเข้าเฝ้า พระองค์ก็ล้วนมาขอพระราชทานสิ่งใดสิ่งหนึ่งทั้งสิ้น



พระราชาก็ได้ตรัสเล่าให้พระอินทร์ทราบ ความรู้สึกของพระองค์ว่า พระองค์ทรงพอ พระทัยที่จะพระราชทานสรรพสิ่งตามที่มีผู้เฝ้าปาก ขอ และทรงยินดีที่ผู้ได้รับพระราชทานสิ่งของ ตามความปรารถนาเหล่านั้น มีสี่หน้าเบิกบานด้วย

ความปรารถนา แต่เมื่อพระเนตรบอด ทำให้
ไม่ได้เห็นสีหน้าอันเบิกบานของยากเหล่านั้น
พระองค์จึงขอให้พระเนตรทั้งสองกลับดีดังเดิม
พระอินทร์ทราบว่าพระราชามีพระทัยเมตตา
ปรารถนาจะเห็นความสุขของผู้อื่น มิได้ไยดี
ความสุขส่วนพระองค์ พระอินทร์จึงบันดาลให้
ดวงพระเนตรกลับดีตามเดิมและให้พรเพิ่มอีกว่า
“ข้าพเจ้าขอประสาทพรให้ทรงสามารถ
ทอดทัศนาได้ทั่วโลก เกินระยะ ๑๐๐ โยชน์
และมองเห็นลัญญาเขาได้”

เมื่อข่าวแพร่ไปว่า พระราชากลับมีดวง
พระเนตรดีตามเดิมแล้ว มหาอำมาตย์และ
ข้าราชการบริพารทั้งหลาย ตลอดจนอาณา
ประชาราษฎร์ ต่างพากันมาเข้าเฝ้าชื่นชม
พระบารมีในโอกาสนั้น พระราชาทรงแสดง
ธรรมแก่ทุกคนว่า

“เมื่อได้เห็นประจักษ์ว่าเราได้ทิพยจักขุม
ด้วยอาณิสสแห่งกุศลทานแล้ว ผู้ใดบ้างจะ
ชักช้าในอันที่จะบริจาคสมบัติแก่ผู้ขอ เราอาจ
แลเห็นได้ภายใน ๑๐๐ โยชน์โดยรอบ แม้จะ

มีภูเขากำบังก็อาจเห็นได้ตลอดชัดเจนเหมือน
อยู่ใกล้ วิธีใดบ้างที่จะถึงซึ่งบรมสุขประเสริฐกว่า
ทาน อันประกอบด้วยกรุณาและความสุภาพ
ตัวเราเอง เมื่อได้บริจาคตาสามัญไปแล้ว กลับ
ได้ตาทิพย์มาแทน ชาวสี่พีทั้งหลายเอ๋ย จงทำ
สมบัติของท่านให้เกิดผลด้วยการให้ การ
บริจาคเป็นหนทางที่จะนำไปสู่อิสริยศักดิ์และ
ความสุขในโลกนี้และโลกหน้า ทรัพย์นั้นเป็น



วัตถุควรชั่ง เพราะหาแก่นสารมิได้ แต่หาว่ามี
คุณอย่างหนึ่ง สำหรับผู้ซึ่งปรารถนาให้ผู้อื่นมี
ความสุข จะได้บริจาคทรัพย์นั้นได้ เมื่อได้

บริจาคแล้วทรัพย์สินนั้นจักเป็นของทรัพย์สิน หรือที่ฝัง
ทรัพย์สิน ที่มีค่าอันประมาณมิได้”

เรื่องนี้อวดคล้องกับสุภาษิตที่ว่า

ไหว้ท่านท่านจักไหว้ ตอบสนอง
นบท่านท่านจักปอง นอบไหว้
รักท่านท่านควรครอง ความรัก เรานา
สามสิ่งนี้เว้นไว้ แต่ผู้ทรชน

สุภาษิตนี้ หมายความว่า คนดีจะเป็น
คนสุภาพอ่อนน้อม และมีความรักความเมตตา
ต่อผู้อื่น ทรชน คือคนไม่ดีคนชั่วจะไม่มี
ความสุภาพอ่อนน้อม และไม่มีความรักความเมตตา
ให้ผู้อื่น ทรชน คือคนแข็งกระด้างและเห็นแก่ตัว
นั่นเอง เมื่อเราปฏิบัติต่อบุคคลอื่นด้วยความ
สุภาพอ่อนน้อมและความรักความเมตตา บุคคล
อื่นก็จะปฏิบัติต่อเราเช่นเดียวกัน

ในการทำงานเกี่ยวกับการให้ทาน เมื่อเราเสีย
สละให้ผู้อื่น ผู้อื่นก็จะเสียสละให้เราเช่นกัน
คนไทยทุกคนคงคุ้นเคยกับธรรมเนียมไทย

ประการหนึ่ง คือ การแบ่งกันกินแบ่งกันใช้ หาก
บ้านใดทำกับข้าวหรือทำขนมกินในบ้าน ก็มักจะตัก
ไปแจกจ่ายให้บ้านใกล้เคียงด้วย เพราะฉะนั้น
แม้แต่ละบ้านทำกับข้าวเพียงอย่างเดียว ก็จะมี
กับข้าวจากเพื่อนบ้านมาเพิ่มอีกหลายอย่าง การที่
เราให้ผู้อื่นด้วยจิตเมตตาเสียสละ ผู้รับจะประทับใจ
ความดีนั้นไว้ในใจไม่รู้ลืม ด้วยเหตุนี้เอง ผู้หลัก
ผู้ใหญ่จึงสอนว่า การให้เป็นการสะสมทรัพย์ที่
มั่นคงที่สุด



(อ่านต่อฉบับหน้า)





ฤาภินเมล็ดข้าวทองคำ

ในคอลัมน์ซุบซิบของหนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่ง ลงข่าวเกี่ยวกับเจ้าสัว บิ๊กบอสคนหนึ่ง ซึ่งไปรับประทานอาหารที่ห้องอาหารใหญ่โตหรูหรา ค่าอาหารเพียงมือเดียวนั้น เป็นราคาสูงกว่าครึ่งแสนบาท

อาจารย์อ่านข่าวนี้ พร้อมกับวิจารณ์ว่า **“กินเมล็ดข้าวทองคำยังไง ค่าอาหารมือหนึ่ง คนจนใช้ไปได้ ๑๐ ปี ก็อย่างนี้แหละสังคม มีการมัวเมา ยั่วย้อมให้คนหลงใหล เชื่องหูลุ แล้วบอกว่าเป็นการกระจายรายได้ ดึงเงินจากกระเป๋าคนรวย โธ่ มันก็ไปเข้ากระเป๋าคนรวยอีกนั่นแหละ จะไปถึงมือคนจนที่ไหนกัน แล้วคนรายนั่นก็จะมีวิธีหลอกล่อ หาเงินเพิ่มความรวยให้แก่ตนยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีกด้วยซ้ำ”**



สมุนไพร ในชีวิตประจำวัน

● สารดา

สมุนไพรไทย ภูมิปัญญาไทยสมัยปู่ย่าตายายที่ถูกมองเมิน และไม่ค่อยได้รับความสนใจจากองค์กรหรือหน่วยงานใดมาช้านาน ปัจจุบันกำลังได้รับความนิยมอย่างสูงจากคนรุ่นใหม่ และได้รับการสนับสนุนให้ใช้กันมากขึ้น ทั้งจากภาครัฐและเอกชนในรูปแบบต่างๆ ที่สะดวกและใช้ง่าย

แต่ถึงแม้จะมีสมุนไพรสำเร็จรูปออกมาจำหน่ายให้ซื้อหาสะดวกมากมายอย่างไรก็ตาม ก็ยังอยากให้คุณรุ่นใหม่ได้มีความรู้ และสืบทอดภูมิปัญญาไทยนี้ไปชั่วลูกชั่วหลาน เพราะสมุนไพรชนิดต่างๆ ส่วนใหญ่เป็นพืชผักหรือต้นไม้ที่อยู่รายล้อมรอบตัวเรานี่เอง พบได้ทั้งในแหล่งธรรมชาติ เช่น ป่าละเมาะ เทือกเขา ทุ่งนา ไร่สวน หรือมีการนำมาปลูกภายในบริเวณบ้าน หรือแม้กระทั่งเครื่องปรุงรสในครัว อย่างขิง ข่า ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม มะนาว พืชผักเหล่านี้สามารถหยิบมาใช้ได้ทันทียามเกิดการเจ็บป่วย หรือมีอาการไม่สบายเพียง



เล็กน้อยๆ เป็นการดูแลรักษาตัวเองในเบื้องต้นก่อนไปพบแพทย์ (หากอาการไม่ดีขึ้น)

สมุนไพรในชีวิตประจำวันที่รวบรวมมานี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งในจำนวนมากมายหลายร้อยหลายพันชนิด และเป็นสมุนไพรใกล้ตัวที่หาได้ง่ายซึ่งส่วนใหญ่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง

จึงหวังว่าทุกๆ ท่านจะได้รับประโยชน์จาก “สมุนไพรในชีวิตประจำวัน” กันตามสมควร

ข้อมูลอ้างอิง

– คู่มือการใช้สมุนไพร โดย รองศาสตราจารย์แพทย์
เหมือนวงษ์ญาติ

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๒ แก้ไขปรับปรุง พ.ศ.๒๕๒๖
สำนักพิมพ์เมดิกัลมีเดีย

สมุนไพรระงับกลิ่นปาก

๑. ฝรั่ง

ส่วนที่ใช้ ใบสด (ชนิดเทศลาด)
ขนาดและวิธีใช้ ใช้น้ำใบสด (๓-๕ ใบ) เคี้ยวและคาย
กากออก จะช่วยระงับกลิ่นในปากได้



๒. กานพลู

ส่วนที่ใช้ ดอกตูม
ขนาดและวิธีใช้ อมกานพลู (๒-๓ ดอก) ไว้ในปาก
จะช่วยระงับกลิ่นลงได้บ้าง

หมายเหตุ การเกิดกลิ่นปากมีสาเหตุมาจาก

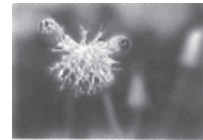
๑. ฟันและเหงือกไม่สะอาด
๒. มีฟันผุ หรือเหงือกเป็นหนอง ต้องปรึกษา
ทันตแพทย์
๓. ถ้าไม่เกี่ยวกับฟันและเหงือก อาจจะเกี่ยวกับ

ทางเดินหายใจหรืออื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อรับการ
วินิจฉัยที่ถูกต้อง

สมุนไพรรักษาโรคนุสวัด

๑. ตำลึง

ส่วนที่ใช้ ใบสด
ขนาดและวิธีใช้ ล้างใบตำลึงและภาชนะที่จะตำ
ให้สะอาด แล้วเอาใบที่ตำละเอียดแล้ว (๑๐-๑๕ ใบ)
เติมดินสอพองลงไป ใช้น้ำทั้งนี้และเนื้อใบตำลึงทาบริเวณ
ที่เป็น ทาบ่อยๆ



๒. ว่านเมฆากาฬ

ส่วนที่ใช้ ใบสด
ขนาดและวิธีใช้ ล้างใบสด (๕-๖ ใบ) ให้สะอาด
ตำในภาชนะที่สะอาด แล้วใส่พิมเสนลงไปเล็กน้อย
ใช้น้ำทาและพอกบริเวณที่เป็น

๓. ทุดตาน

ส่วนที่ใช้ ใบสด
ขนาดและวิธีใช้ ล้างใบสด (๔-๕ ใบ) ให้สะอาด
แล้วตำให้ละเอียด เติมน้ำขาวข้าวลงไป ใช้ทาบริเวณ
ที่เป็น ทาซ้ำได้บ่อยๆ





๔. เสลดพังพอน

ส่วนที่ใช้ ใบสด

ขนาดและวิธีใช้ นำใบสด (๑ กำมือ) มาล้างให้สะอาด
ตำให้ละเอียด แล้วเติมเหล้าโรงเล็กน้อย ใช้น้ำทาบริเวณ
ที่เป็น หรือจะใช้กากพอกด้วยก็ได้

สมุนไพรแก้ลมพิษ

๑. พลู

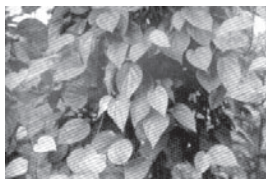
ส่วนที่ใช้ ใบสดที่โตเต็มที่

ขนาดและวิธีใช้ นำใบพลู (๓-๔ ใบ)

มาขยี้หรือตำให้ละเอียด เติมเหล้าโรงและๆ

ใช้ทั้งใบพลูทาให้ทั่วผื่นลมพิษ ทาซ้ำได้บ่อยๆ

ทุก ๓-๔ ชั่วโมง จนกว่าลมพิษจะยุบ



๒. ว่า

ส่วนที่ใช้ เหง้าแก่ๆ ที่สด



ขนาดและวิธีใช้ ตำข่า (๑ แ่ง) ให้ละเอียด

เติมเหล้าโรงพอให้แฉะๆ ใช้ทั้งเนื้อและน้ำทาบริเวณ

ที่เป็นลมพิษ ทาบ่อยๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น



๓. หนุ่ยขลุ่ยช้าง

ส่วนที่ใช้ ใบและต้นสด

ขนาดและวิธีใช้ ล้างใบและต้น (๑ กำมือ) ให้สะอาด

ต้มกับน้ำดื่ม จะทำให้ลมพิษหายได้

สมุนไพรแก้แพ้ อับเสบ ปวดบวม แมลงสัตว์กัดต่อย

๑. ผักบุ้งทะเล

ส่วนที่ใช้ รากสด

ขนาดและวิธีใช้ นำรากสด (๑ ราก) มาฝนกับน้ำฝน

ให้ข้นๆ ใช้ทาแก้แพ้แมลงกะพรวน ทาบ่อยๆ

๒. ตำลึง

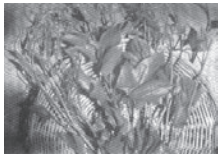
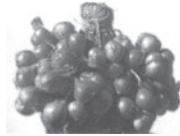
ส่วนที่ใช้ ใบสด
ขนาดและวิธีใช้ ตำใบตำลึง (๑๐-๑๕ ใบ) ให้ละเอียด แล้วเติมน้ำข้าวข้าวและพิมเสน ใช้พอกหรือทาบริเวณที่ถูกขนมามู๋ จะช่วยถอนพิษและแก้ปวดได้

๓. เสลดพังพอน

ส่วนที่ใช้ ใบสด
ขนาดและวิธีใช้ ตำหรือขยี้ใบเสลดพังพอน (๕-๑๐ ใบ) แล้วทาบริเวณที่ถูกแมลงกัดต่อย จะทำให้แผลฝืนกันยุบได้

๔. นอมเล็ก

ส่วนที่ใช้ หัว
ขนาดและวิธีใช้ ปอกเปลือกหัวหอม (๑ หัว) แล้วขยี้ทาบริเวณที่ถูกแมลงกัดต่อย อาการปวดจะค่อยๆ หายไป



๕. พักข้าว

ส่วนที่ใช้ ใบสด
ขนาดและวิธีใช้ ตำใบสด (๓-๔ ใบ) ให้ละเอียด ใช้ทา พอกบริเวณที่อักเสบ

สมุนไพรใช้เป็นยาพอกฝี

๑. เกียงบ้าน

ส่วนที่ใช้ ใบสด
ขนาดและวิธีใช้ นำใบสด (๕-๑๐ ใบ) มาล้างให้สะอาด แล้วตำให้ละเอียด ใช้พอกบริเวณที่เป็นแผล

๒. ผักเสี้ยน

ส่วนที่ใช้ ใบสด
ขนาดและวิธีใช้ นำใบสด (๑ กำมือ) มาล้างให้สะอาด แล้วตำให้ละเอียด ใช้พอกฝี กันไม่ให้เป็นหนอง

๓. ต้อขดโต

ส่วนที่ใช้ เมล็ดของผลที่แก่ ซึ่งมีสีน้ำตาลแดง มีขนาดเล็ก ก่อนขำกลม
ขนาดและวิธีใช้ นำเมล็ดต้อขดโต ๑ หยิบมือ วางบนฝ่ามือ แล้วหยดน้ำลงไปพอแฉะๆ เมล็ดต้อขดโตจะพองออกจับกันเหนียว แผลออกให้ใหญ่ตามขนาดของฝีแล้วปะลงบนฝี จะช่วยดูดหนองออก

สมุนไพรรักษาแผลน้ำร้อนลวก

๑. ชา

ส่วนที่ใช้ กากของใบชาที่ใช้แล้ว
ขนาดและวิธีใช้ นำกากชา (๑ กำมือ) พอกบริเวณแผลไฟไหม้ เพื่อช่วยถอนพิษปวดแสบปวดร้อน

**สมุนไพรรักษารักษาขั้นต้น
หนังสือระยะเป็นเม็ดผื่นคัน**

๒. ผักบุ้งไทย



ส่วนที่ใช้ ต้นสด
ขนาดและวิธีใช้ นำผักบุ้ง (๒-๓ ต้น) มาล้างให้สะอาด แล้วทำให้ละเอียด เติมน้ำตาลโตนดเล็กน้อย ใช้ทาหรือพอกบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวก อาการปวดแสบปวดร้อนจะทุเลาลง

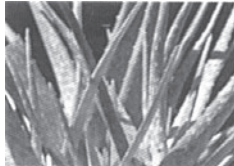


๑. มะดำดีดวาช

ส่วนที่ใช้ ผล
ขนาดและวิธีใช้ นำเนื้อของผลมาแกะแล้วตีกับน้ำสะอาดจะเป็นฟอง นำฟองไปล้างสะเกษหนังสือระยะที่เป็นแผลพุพอง สระ ๔-๕ ครั้ง แผลจะหายไป

๓. บัวบก

ส่วนที่ใช้ ต้นสด
ขนาดและวิธีใช้ ล้างบัวบก (๒-๓ ต้น) ให้สะอาด แล้วทำให้ละเอียด นำมาพอกแผลไฟไหม้ ลดอาการปวดแสบปวดร้อน



๒. วมันชัน

ส่วนที่ใช้ เหง้า
ขนาดและวิธีใช้ นำขมิ้นชัน (๑ หัวแม่่มือ) มาบดให้ละเอียด เติมน้ำมันเล็กน้อยและน้ำมันมะพร้าวพอๆ ทาบริเวณที่เป็นแผลพุพอง



๔. ว่านหางจระเข้

ส่วนที่ใช้ วัุ้นจากใบสด
ขนาดและวิธีใช้ ใช้วัุ้น (แล้วแต่ขนาดของแผล) จากใบสด ทาแผลให้ชุ่มชื้นอยู่ตลอดเวลา ทาตลอด ๒ วันแรก แผลจะหายเร็ว อาการปวดจะไม่มี แผลเป็นจะเหลือน้อยมาก

๓. มะระ

ส่วนที่ใช้ ผลสดที่ไม่สุก
ขนาดและวิธีใช้ หั่นเนื้อมะระ (๑ ชิ้นโตๆ) แล้วนำมาตำ คั้นเอาแต่น้ำ เติมนิยาสอพองลงไปพอสมควร ใช้ทาบริเวณที่เป็นเม็ดผื่นคัน



สมุนไพรที่ใช้เป็นยาห้ามเลือด รักษาแผลสด

๑. ฝรั่ง

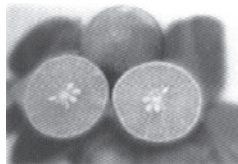
ส่วนที่ใช้ ใบสด
ขนาดและวิธีใช้ นำใบฝรั่ง (๕-๖ ใบ) มาล้างให้สะอาด
แล้วตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำปูนใส ใช้พอกแผลที่
เลือดออก

๒. แ้วนม

ส่วนที่ใช้ ต้นและใบ
ขนาดและวิธีใช้ นำต้น (๕-๑๐ ต้น) มาล้างให้สะอาด
แล้วหั่นตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำปูนใส ใช้พอกแผล
ที่เลือดออก

๓. บัวบก

ส่วนที่ใช้ ต้นสด
ขนาดและวิธีใช้ ล้างใบบัวบก (๒๐-๓๐ ใบ) ให้สะอาด
ตำแล้วพอกแผลสดจะช่วยห้ามเลือด และรักษาแผลให้
หายเร็ว



๔. มะนาว

ส่วนที่ใช้ น้ำมะนาว
ขนาดและวิธีใช้ แผลถูกมีขนาด เลือดไหลไม่หยุด
ให้บีบมะนาวลงไป ๓-๔ หยด เลือดจะหยุดไหลได้

สมุนไพรที่ช่วยระดมให้สะอาด

๑. ขวบวม

ส่วนที่ใช้ รังบวบจากผลที่แก่ แต่ไม่แห้ง
ขนาดและวิธีใช้ นำผลบวบ (๑ ผล) มาปอกเปลือก
ออก ข้างในจะมีรังบวบพร้อมทั้งเนื้อและน้ำ ใช้ระดม
แก้รังแค

๒. สัมปอง

ส่วนที่ใช้ ฝักแก่และแห้ง
ขนาดและวิธีใช้ เอาฝัก (๔-๘ ฝัก) มาหักและตีกับ
น้ำ ใช้ระดม จะทำให้ผมสะอาด ตกดำ แก้รังแคได้ดี



๓. มะกรูด

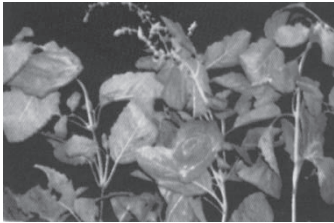
ส่วนที่ใช้ ผลสด
ขนาดและวิธีใช้ ผ่านมะกรูด (๑/๒ หรือ ๑ ผล) เป็น
๒ ชั้น หลังสระผมเสร็จแล้ว เอามะกรูดมาสระซ้ำ โดยใช้
มะกรูดยีไปบนผม น้ำมันมะกรูดเป็นกรด จะช่วยให้ผม
สะอาด ส่วนผิวมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหย ช่วยทำให้ผม
ชุ่มชื้นเป็นเงางาม และตกดำ

หมายเหตุ ระวังอย่าให้สมุนไพรเข้าตา และล้าง
สมุนไพรที่ระดมออกให้หมด

สมุนไพรที่ใช้ได้ยุง

๑. ตะไคร้หอม

ส่วนที่ใช้ ต้นและใบสด
ขนาดและวิธีใช้ ใช้ต้นสดและใบ ๔-๕ ต้น มาทุบๆ จะมีกลิ่นน้ำมันหอมระเหยออกมา นำมาวางไว้ข้างๆ ตัว ยุงจะไม่กัด และช่วยไล่แมลงด้วย



๒. กะเพรา

ส่วนที่ใช้ ทั้งใบและกิ่งสด
ขนาดและวิธีใช้ ใช้กิ่งใหญ่ๆ ๑ กิ่ง มาขยี้ๆ แล้ววางไว้ใกล้ๆ ตัว จะช่วยไล่ยุงได้ หรือเอาใบสดๆ มากลั่นจะได้น้ำมันกะเพรา ซึ่งมีคุณสมบัติไล่ยุงได้ดีกว่าต้นสดๆ

๓. ยูคาลิป

ส่วนที่ใช้ ใบสด
ขนาดและวิธีใช้ นำใบสด ๑ กำมือ แล้วขยี้ๆ ใบของยูคาลิป กลิ่นน้ำมันจะออกมา ซึ่งช่วยไล่ยุงและแมลงได้

สมุนไพรรักษาน้ำกัดเท้า

๑. ฟาง

ส่วนที่ใช้ แก่น
ขนาดและวิธีใช้ ฝนแก่นฝาง (๒ ชั้น) กับน้ำปูนใสให้ข้นๆ ทาบริเวณที่น้ำกัดเท้า (ในแก่นฝางจะมีด้วยช่วยฝาดสมานและฆ่าเชื้อได้)

๒. นมจาก

ส่วนที่ใช้ ผลที่ยังไม่สุก (บ้างก็เรียกหมากดิบ)
ขนาดและวิธีใช้ ใช้หมากดิบครึ่งผล แกะเอาเนื้อในมาผ่า ๓ ส่วน แล้วเอาไปปิ้งไฟให้ร้อน จากนั้นนำไปวางบริเวณที่น้ำกัดเท้า พอชื้นหมากเย็นให้นำไปปิ้งไฟอีก ทำเช่นนี้ประมาณ ๔-๕ หนต่อหนึ่งวัน ทำติดต่อกัน ๒-๓ วัน อาการน้ำกัดเท้าจะค่อยดีขึ้น



๓. มังคุด

ส่วนที่ใช้ เปลือกผลสด หรือแห้ง
ขนาดและวิธีใช้ ใช้เปลือกมังคุด ๑/๒ ผล หรือ ๑ ผล (แล้วแต่ขนาดของผล) ฝนกับน้ำปูนใสให้ข้นพอสมควร ทาแผลที่เป็นวันละ ๒-๓ ครั้ง จนกว่าจะหาย
หมายเหตุ ก่อนจะใช้ยาทาบริเวณที่น้ำกัดเท้า ควรล้างเท้าด้วยสบู่ให้สะอาด แล้วเช็ดให้แห้ง ถ้ามีแอลกอฮอล์เช็ดแผล ควรเช็ดก่อนทายา

สมุนไพรรักษากลากเกลื้อน



๑. ชุ่มเนื้อเทศ

ส่วนที่ใช้

ใบสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ใบย่อย ๓-๔ ใบ

ขยี้ให้น้ำออก เดิมเกลือเล็กน้อย จากนั้นใช้ผิวไม้ไผ่ที่สะอาดขูดผิวหนังที่เป็นกลากเบาๆ แล้วทายาที่เตรียมไว้ ซึ่งจะรู้สึกแสบๆ คันๆ ให้ทาวนละ ๒ ครั้ง จนกว่าจะหาย

๒. กอหันทช้าง

ส่วนที่ใช้

ใบสด รากสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ใบ (๕-๘) หรือราก (๒-๓ ราก)

ตำให้ละเอียด แล้วเติมเหล้าโรงเล็กน้อย ทาบริเวณที่เป็นเกลื้อน หรือเอารากมาปั่น แล้วแช่เหล้าไว้ ๑ สัปดาห์ จากนั้นค่อนนำเหล้าที่แช่มาทา ทาบ่อยๆ จนกว่าจะหาย

๓. กระเทียม

ส่วนที่ใช้

หัวกระเทียม

ขนาดและวิธีใช้ นำหัวกระเทียม ๓-๔ กลีบ

มาตำให้ละเอียด ใช้ทาบริเวณที่เป็นเกลื้อนวันละ ๒-๓



ครั้ง จนกว่าจะหาย หรือจะปอกเปลือกแล้วขยี้ลงตรงบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อนเลยก็ได้

๔. ท่า

ส่วนที่ใช้

เหง้าแก่ๆ

ขนาดและวิธีใช้ ใช้เหง้าขำขนาดเท่าหัวแม่มือ

ตำให้ละเอียด ผสมเหล้าโรง แล้วทาผิวหนังที่เป็นกลากเกลื้อนจนกว่าจะหาย

๕. ผักบุ้ง

ส่วนที่ใช้

ดอกตูม

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ดอกตูม (๖-๑๐ ดอก) ขยี้หรือตำ

แล้วทาบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อนจนกว่าจะหาย

๖. กะเพรา

ส่วนที่ใช้

ใบสด

ขนาดและวิธีใช้ นำใบสด (๑๕-๒๐ ใบ) มาตำหรือขยี้

ให้น้ำออก แล้วใช้ทาบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อน ทาวันละ ๒-๓ ครั้ง จนกว่าจะหาย

สมุนไพรแก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน



ส่วนที่ใช้

ขนาดและวิธีใช้

๑. ขมิ้น

ผลโตเต็มที่ (แต่ไม่สุก)

หั่นผลยอ (๕-๘ ชิ้น) แล้วคว่ำให้
เหลือง ชงน้ำดื่ม วันละ ๑-๒ ครั้ง

๒. ขิง

ส่วนที่ใช้

ขนาดและวิธีใช้

ขิงแก่สดหรือแห้ง

ใช้ขิงแก่สดประมาณหัวแม่มือ
หรือขิงแห้ง ๕-๗ ชิ้น ต้มกับน้ำดื่ม

สมุนไพรรักษาอาการเบาหวาน

ส่วนที่ใช้

ขนาดและวิธีใช้

๑. ตำลึง

เถาแก่ๆ

เถาแก่ๆ ประมาณ ๑ กำมือ
ต้มกับน้ำ ดื่มเช้า-เย็น

๒. เตยหอม

ส่วนที่ใช้

ขนาดและวิธีใช้

ราก

ใช้รากเตยหอม ๑ กำมือ
ต้มกับน้ำ ดื่มเช้า-เย็น

๓. มะระ

ส่วนที่ใช้

ผล

ขนาดและวิธีใช้ นำผลมะระขนาดกลางมาหั่นเนื้อตาก
แห้ง แล้วชงน้ำดื่ม ถ้าต้องการกลบรสขม อาจจะเติม
ใบชาลงไปด้วยในขณะที่ชง ต้มต่างน้ำชา

สมุนไพรที่ช่วยลดความดันโลหิต

๑. บัวบก

ส่วนที่ใช้

ต้นสดทั้งต้น

ขนาดและวิธีใช้ ต้มน้ำบัวบก (๓๐-๔๐ กรัม) กับเอา
แต่น้ำ เติมน้ำตาลเล็กน้อย กินประมาณ ๕-๗ วัน

๒. ฝรั่ง

ส่วนที่ใช้

ต้นสด

ขนาดและวิธีใช้ ต้มนสด (๑ กำมือ) กับเอาแต่น้ำ ผสมกับ
น้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ หรือจะกินเป็นผักสดหรือผักสลัดก็ได้

๓. กากฝากมะม่วง

ส่วนที่ใช้

ใบและกิ่งสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ใบและกิ่งสด ประมาณ ๑ กำมือ
(๕-๖ กรัม) ต้มกับน้ำ ดื่มเช้า-เย็น

๔. มะทาม

ส่วนที่ใช้

ดอกสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ดอกมะทามสดแกงส้ม
หรือปรุงร้ออาหารอย่างอื่น



โลกของเธอ...บีเบียน่า

เขียนโดย
ไอเซ่ หลุยส์ โอโลยโซล่า
แปลโดย

สว่างวัน ไตรเจริญวิวัฒน์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๒๕๔๐

ราคาเล่มละ ๗๕ บาท (รวมค่าส่ง) สั่งซื้อได้ที่

ธรรมทัศน์สมาคม ๖๗/๕๐ ถ.นวมินทร์

คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ๑๐๒๔๐

สั่งจ่าย ปท.คลองกุ่ม

ผลกำไรทั้งหมดจะนำไปช่วยเด็กยากจนในชนบท



เริ่มลงในฉบับที่ ๗๒





เมื่อคุณพ่อโตมัสสังเกตเห็นพฤติกรรมเช่นนั้นของคุณครูจึงตัดสินใจไปเยี่ยม หรือถ้าจะพูดให้คุณพ่อหาทางพบคุณครูโดยบังเอิญที่ประตูทางออกของโรงเรียน

“คุณครูจะไปที่จัตุรัสไซไหมครับ”

“ไซ” คุณครูตอบหัวน ๆ

“ไม่ทราบว่าคุณครูพอจะให้พ่อติดรถไปด้วยได้ไหมครับ”

คุณครูตอบรับเกมประหลาดใจ ฝ่ายคุณพ่อบาทหลวงซึ่งดูท่าทางมีพิรุณ พุดหลังจากขึ้นรถแล้วว่า

“บังเอิญจริง ๆ นะครับ ที่ได้มาพบคุณครู พ่อจะได้ไม่ต้องเสียเวลาเดินไป”

“บังเอิญหรือคะ” คุณครูย่นถามเสียงสูง

คุณพ่อทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ ชวนคุยต่อไปว่า

“คุณครูทราบไหมครับว่า พ่อของบีเบียนำไปทำงานแล้ว”

“ทราบค่ะ” คุณครูตอบเสียงเนือย ๆ
คุณพ่อผู้ไม่ท้อถอยพูดต่อไปว่า
“พ่อคิดว่าเป็นข่าวดีนะ แบบนี้โรเมริโออาจจะปรับปรุงตัวดีขึ้น แล้วบีเบียน่าจะได้กลับมาอยู่กับเขาอีก”

คุณครูไม่พูดอะไรทั้งสิ้น เธอจ้องตรงไปข้างหน้าบนถนนและขับรถต่อไปเรื่อย ๆ แล้วจู่ ๆ เธอก็เหยียบเบรคกระทันหัน จอดรถตรงข้างทาง

“อ้อ... นี่คือเรื่องที่คุณพ่ออยากจะพูดไซไหม”

คุณพ่อบาทหลวงผงกศีรษะรับเงิน ๆ หลังจากต่างฝ่ายต่างเงียบไปพักใหญ่ คุณพ่อพูดอวย ๆ ว่า

“คุณครูครับ พ่อว่าโรเมริโออาจจะเป็นพ่อที่ดีได้นะ ถ้าหากว่า...”

แต่คุณครูพูดขัดจังหวะขึ้นมาทันที

“เหมือนที่พ่อของดิฉันอาจจะเป็นได้”

“คุณครูว่าอะไรนะครับ” คุณพ่อโตมัสถามง ๆ

“ดิฉันเคยมีพ่อที่วิเศษสุดในโลกตอนที่พ่อไม่เมานะคะ แต่พ่อก็มา ทุกอย่างเลวร้ายมาก ดิฉันต้องไปแอบซ่อนอยู่ในมุมลึกที่สุดในบ้าน และไม่ยอมออกมาอีกเลย ดิฉันได้ยินแต่เสียงแม่ร้องไห้ ร้องไห้ และร้องไห้”

คุณพ่อโตมัสนั่งตะลึงนั่งอึ้งเมื่อได้ยินเรื่องราว
คุณครูตะนิเล่าต่อด้วยความสะเทือนใจแต่มุ่งมั่นว่า

“ตอนกลางคืนพ่อมักจะกลับดึก ๆ เสมอ แล้ว
คืนหนึ่งพ่อก็ไม่กลับมามากเลย วันรุ่งขึ้นมีคนพบศพพ่อ
จมน้ำตายอยู่ในบึง เมื่อหมอทางนิติเวชชันสูตรศพ
หมอรายงานไว้ในตัวพ่อมีแผลมากกว่าน้ำชะอีก”

“พ่อเสียใจด้วย” คุณพ่อบาทหลวงพิมพ์

“ตอนดิฉันเป็นเด็ก ดิฉันเป็นเด็กโชคร้ายมาก
แต่คุณแม่โชคร้ายยิ่งกว่า เพราะท่านต้องทนทุกข์
ทรมานตลอดชีวิตของท่าน ด้วยเหตุนี้ดิฉันจะทำทุก
วิถีทางเพื่อไม่ให้บีเบียนำต้องทนทุกข์เหมือนที่ดิฉัน
เคยทนมาก่อน แม้มันอื่นจะไม่เห็นด้วยก็ตาม”

ขณะพูดประโยคสุดท้าย คุณครูจ้องหน้าคุณพ่อ
แฉ่ง คุณพ่อนั่งเงิบกริบราวกับว่าไม่อาจจะหาเหตุผล
มากล่าวคัดง้างได้อีก ในที่สุดคุณพ่อเอ่ยขึ้นว่า

“แต่โรเมรียอกกลับมาทำงานแล้ว และ...”

“คุณพ่อบอกดิฉันแล้วค่ะ” คุณครูสวนคำทันที
“แต่เขายังดื่มเหล้าอยู่ เลิกเหล้ามันยากมากนะคะ
หรืออาจจะเป็นไปได้เลยในเมื่อเขาติดเหล้าแล้ว”

“ก่อนภรรยาของเขาตายเขาไม่เคยดื่มเลย”
คุณพ่อพยายามต่อไป แม้จะไม่ค่อยประสบผลเท่าใดนัก

เพราะคุณครูได้กลับอย่างไม่ฟังเสียง

“ดิฉันไม่สนใจสาเหตุหรอกค่ะ ที่ดิฉันทราบก็
คือว่า ผู้ชายคนนี้ทำร้ายบีเบียนำมามากพอแล้ว ยิ่ง
บีเบียนำโตขึ้นเธอจะยิ่งถูกทำร้ายจิตใจเป็นเท่าทวี
เพราะเธอจะเริ่มรู้ความมากขึ้น”

“พ่อคิดว่า” คุณพ่อยังไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ “การที่
ต้องดูแลลูกสาวจะช่วยให้โรเมรียโอเลิกเหล้าได้ง่ายขึ้น”

คุณครูหัวเราะเยาะ

“ให้เขาดูแลลูกสาวนะรี ไม่ใช่บีเบียนำเป็นคน
ดูแลเขาหรอกหรือคะ คุณพ่อคงจะลืมไปแล้วกระมังว่า
บีเบียนำต่างหากเป็นคนทำงานด้วยการรับจ้างดูแลเด็ก ๆ
รับจ้างส่งของ และอื่น ๆ คุณพ่อคงจะจำไม่ได้แล้วว่า
พ่อของบีเบียนำเอาเงินของลูกสาวไปซื้อเหล้า
หรือไม่ก็เล่นสล็อตแมชชีนจนหมด ดิฉันว่าเป็นการ
กระทำที่ไร้ยางอายุที่สุด”

“ก็จริง” คุณพ่อโตมัสพยายามแก้ต่างคำดำหนิที่
พรั่งพรูออกจากปากของคุณครู “แต่ตอนนี้โรเมรียโอก็
ดีขึ้นบ้างแล้ว”

“ทำไมคะ เพียงเพราะเขามีงานทำหรือคะ
แล้วคุณพ่อคิดว่าเขาจะทำงานไปได้อีกนานแค่ไหน
ไม่วันใดก็วันหนึ่งเขาอาจจะเมากว่าที่เคยและไปทำงาน

“ไม่ไหว สุดท้ายก็ต้องถูกไล่ออกอีก”

คุณครูตีฉัตรทรออย่างกระแทกกระทั้นพอก ๆ กับตอนจอตรด เธอเร่งเครื่องเร็วขึ้น ๆ แต่ยังคงพูดต่อไปว่า

“ให้เขาดูแลบีเบียน่า! คุณพ่ออย่าพูดตลกหน่อยเลย คุณพ่อเห็นบ้านของเขาหลังจากที่บีเบียน่าไปอยู่ที่โรงเรียนประจำหรือยังคะ วันก่อนดิฉันผ่านไป บ้านสกปรกยังกับเล้าหมูแน่ะ เขาอยากให้คุณกลับมาอยู่ด้วยก็เพียงเพื่อจะได้มีคนทำความสะอาดบ้านให้ล่ะสิ”

แม้ว่าคุณพ่อโตมัสจะเห็นความพ่ายแพ้อยู่ตรงหน้า แต่คุณพ่อก็อดจะพูดสิ่งที่ตนเองเชื่อออกมาไม่ได้

“ยังไงก็แล้วแต่ พ่อเชื่อว่าบีเบียน่ามีความสุขกับการทำความสะอาดบ้านของเธอ มากกว่าจะถูกขังอยู่ในโรงเรียนประจำนั่น”



บีเบียน่า คงจะไม่รู้สึกทุกขใจนักเมื่ออยู่ในโรงเรียนประจำ หากเธอจะไม่เข้าใจผิดว่าพ่อยังถูกขังอยู่ในคุก

เหตุที่บีเบียน่าเข้าใจเช่นนั้นก็เพราะโรเมอร์โอ

ตัดสินใจอย่างประหลาดที่สุดในอันที่จะไม่ไปเยี่ยมลูกสาว จนกว่าจะได้รับอนุญาตให้พาลูกสาวกลับมาอยู่กับเขาได้อีก เป็นการประท้วงกลาย ๆ ต่อบุคคลที่เขาเห็นว่ามีส่วนทำให้บีเบียน่าต้องถูกกักอยู่ในโรงเรียนประจำ บุคคลเหล่านี้ได้แก่ นายกเทศมนตรี ผู้ยิ่งใหญ่ ๆ คุณครูตีฉัตร และคุณพ่อโตมัส

กินโงซึ่งมาเยี่ยมบีเบียน่าเสมอ พยายามอธิบาย แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จ

“ถ้าพ่อไม่มาเยี่ยมฉัน ก็เพราะพ่อยังถูกขังอยู่แน่ ๆ เลย” เด็กหญิงยืนยัน

“ฉันสาบานได้ ถ้าพ่อเธอไม่ได้ออกจากคุกไป



แล้ว ขอให้ฉันตายไปเลยเดี๋ยวนี้ซิเอ้า ! ”

บิเบียนำตอด้วยน้ำเสียงเย็นชาและโหดร้าย
อย่างไม่น่าเชื่อ

“ฉันไม่เห็นสนเลยว่าเธอจะตาย”

“ปิดโธ เธอพูดงี้ได้ไง” กิ้นโน้ร้องอย่างเจ็บปวด
แต่เด็กชายก็ไม่เคยโกรธบิเบียนำเลย ไม่ว่าเธอจะใช้
คำพูดร้ายกาจสักเพียงใดก็ตาม กิ้นโน้ย้ำว่า

“ฉันพูดจริง ๆ นะ ตอนนี้อยู่ทำงานอยู่กับ
พ่อฉัน วันก่อน เขายังบอกฉันเลยว่า จะมาที่นี่ก็ต่อ
เมื่อมารับเธอกลับไปอยู่กับเขาเท่านั้น”

“ถ้ายังงั้น พ่อคงไม่มีวันมาที่นี่” เด็กหญิงตอบ
อย่างมองโลกในแง่ร้ายที่สุด

“อย่าโง่งไปหน่อยเลยนะ” กิ้นโน้ปลอบใจ “เธอ
เชื่อจริง ๆ หรือว่าเธอจะอยู่ที่นี้ไปตลอดชีวิต”

“ไม่หรอก คงไม่ตลอดชีวิต” เด็กหญิงประกาศ
ว่า “เพราะพ่อโตขึ้น ฉันจะไปบวชชี”

“ไม่นะ อย่าทำอะไรบ้า ๆ นะ”

กิ้นโน้กังวลมากเรื่องที่บิเบียนำจะบวชชี
เพราะหมายความว่า เขาจะต้องบวชเป็นบาทหลวงตาม
ซึ่งเด็กชายไม่ยอมเป็นเสียดด้วย วันนั้นพอลบจากมาตรัด
กิ้นโน้ตรงลี้ไปหาพ่อของบิเบียนำ และไปเจอตัวที่ร้าน

เหล่า กิ้นโน้ขอให้โรเมริโอออกมาคุยกันข้างนอก
สักประเดี๋ยว

“คุณอาเป็นคนสงขวย ไม่ยอมเลิกเหล่าสักที”

โรเมริโอนิ่งอึ้งไปพักหนึ่ง ก่อนจะตอบอย่าง
ฉุนเฉียวว่า



“แกคิดว่าแกเป็นใคร ไอ้เด็กปากเสีย แกคิดว่า เพราะฉันทำงานกับพ่อของแก แกก็เลยมีสิทธิมาด่าว่าฉันหรือไง”

“เรื่องนี้ไม่เกี่ยวกับพ่อของผม เรื่องของเรื่องคือว่า ผมอยากจะแต่งงานกับบีเบียน่า” สีหน้าของโรเจอร์โอฉายแววฉงนสนเท่ห์อย่างเห็นได้ชัด กินโล่รีบอธิบายเพิ่มเติมว่า “แต่ต้องรอให้เราสองคน เป็นผู้ใหญเสียก่อน”

กินโล่พูดเป็นจริงเป็นจังเสียจนโรเจอร์โอรู้สึกทั้งขำทั้งเอ็นดู

“อ้อ ต้องรอให้เป็นผู้ใหญ่ก่อน ก็ยังดีนะ ว่าแต่ บีเบียน่าอยากจะแต่งงานกับเธอด้วยหรือเปล่า”

“ผมยังไม่แน่ใจเหมือนกัน” เด็กชายตอบตรงไปตรงมา “ผมเป็นเด็กนักเรียนที่แย่มาก ๆ เลย รู้ไหม”

“ยังนั่นก็ลำบากหน่อยนะ” โรเจอร์โอแสดงความเห็นใจ

“ยังไงก็ต้องดูกันต่อไป” กินโล่พูดอย่างครุ่นคิดและเริ่มต่อว่าโรเจอร์โอ “นี่ถ้าอย่างไม่เลิกกินเหล้า ก็ไม่มีทางจะทำอะไรได้หรือกับบีเบียน่าคงจะต้องอยู่ที่โรงเรียนประจำต่อไป และถ้าเป็นแบบนี้เธอก็จะไปบวชชี”

ระหว่างที่กินโล่พูดอย่างร้อนใจจริง ๆ นั้น

เด็กชายไม่กล้าสบตาโรเจอร์โอซึ่งตกตะลึงไปกับคำพูดของลูกเขยในอนาคต กินโล่กล่าวคำสปรมาทโรเจอร์โอขึ้นมาทันที


“คุณอาแย้งว่าพ่อ

ของผมอีก ทำไมเลิกเหล้าแค่นี้มันยากนักหรือ”

“จะไปไหนก็ไปให้พ้น” โรเจอร์โอร้องลั่น ทั้ง ๆ ที่ยังง ๆ อยู่ เขานึกออกแต่เพียงว่า “แกพูดถึงพ่อของแกแบบนี้ใช้ได้หรือ”

ผลก็คือ โรเจอร์โอเปลี่ยนใจ ไม่เข้าร้านเหล้าแต่กลับบ้านแทน





ใครหลายคนเคยบอกไว้ว่า
ชีวิต.....เหมือนดังละครบนเวที
และโลกก็คือเวทีอันนั้น
ส่วนตัวเรา.....แต่ละคน
ก็ต้องร่วมแสดงตามบทที่ควรจะเป็น
ร้อน - เย็น - ดี - ร้าย
ทุกบทที่เราต่างเคยได้สัมผัสกับมันและบทสุดท้ายคือ....ความตาย.

✽ ปาลีตา จันหม้อ

ไขปัญหาสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม

๑. เป็นไปได้หรือเปล่าคะว่า คนทุกคน
สัตว์ทุกชนิด เคยเป็นพี่น้องกันมา เป็นญาติกันมา



๒. ทำอย่างไร เราจะเลิกยึดมั่นถือมั่นตัวเราเอง
เพราะรู้สึกเป็นทุกข์มาก จะมีวิธีใด ทำให้สบาย
สงบบ้างคะ

๒๕๑๘๓๓ / สมุทรรปการ


ข้อที่คุณไม่ได้ถาม แต่เล่าไปว่า **ตั้งใจจะ
ครองตนเป็นโสด และกำลังมีแบบทดสอบอยู่นั้น** ขอ
ติดตามความก้าวหน้าหน่อยค่ะ ว่าทำแบบทดสอบ
ผ่านหรือเปล่า ถ้ายังเป็นโสดอยู่ ก็ขออนุโมทนาสาธุ
ด้วย ถ้าแต่งงานแล้ว ก็ขอให้ทั้งคู่มั่นคงใน
ศีล ๕

๑. สมณะท่านสอนว่าอย่างนั้น ดิฉัน
ไม่ทราบว่าเป็นจริงหรือไม่ แต่ทราบที่คำสอนนี้
ใช้ประกอบการสอนให้คนมีความเมตตาต่อ
ผู้อื่นและสรรพสัตว์ ฉะนั้นเรื่องที่ว่าคนทุก
คน สัตว์ทุกชนิด เคยเป็นพี่น้องเป็นญาติ
กันมา จะจริงหรือไม่ ไม่จำเป็นจะต้องไป
ใส่ใจหรอกค่ะ รู้แล้วก็ไม่ทำให้เกิดประโยชน์
อะไรขึ้นมา ข้อใหญ่ใจความที่ควรเอาใจใส่ให้
มากคือ **เราดำรงชีวิตโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น
สัตว์อื่นได้หรือไม่ ถ้าไม่เบียดเบียนเลยไม่ได้
ลดการเบียดเบียนลงหน่อยได้ไหม เมตตา**

ช่วยเหลือผู้อื่นบ้างได้ไหม


๒. หัดให้เกียรติคนอื่น ยกย่องคนอื่น ตั้งใจไว้


เลยว่าทุกวันนี้จะบันทึกความดีของคนอื่นอย่างน้อยวันละ ๒ คน หรือ ๒ เรื่อง หรือมากกว่านั้น พร้อมกับบันทึกความไม่ดีของตนเอง แล้วก็บอกตนเองว่า **เรายังมีข้อบกพร่องอยู่ ทุกคนก็มีข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไข เป็นเรื่องธรรมดา** การยึดมั่นถือมั่นก็เป็นข้อบกพร่องหนึ่งที่เรากำลังแก้ไข ค่อยๆ ฝึกหัดไป ลดการให้ความสำคัญต่อความคิดเห็นของตนเอง ให้ความสำคัญต่อความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น ดิฉันแนะนำนะง่ายค่ะ แต่รู้ว่าเวลาทำนั้น ไม่ได้ง่ายอย่างพูดระหว่างที่กำลังฝึกหัด ก็อย่าสร้างทุกข์ทับถมตน แคร์รู้ว่าเรานี้ยึดมั่นถือมั่นจริงหนอ เราต้องแก้ไขให้ได้ คิดแค่นี้ก็พอ อย่าใจร้อนว่าทำไมแก้ไขไม่ได้สักที ทำไม่ยังยึดมั่นอยู่นั้นแหละ ก็เลยมันไม่ได้ละกันได้ง่ายๆ ให้เวลาตนเองด้วย

 มโนธาตุเป็นอนัตตา ว่างจากตัวตน ที่แท้ อตตาก็คือมโนธาตุที่มีกิเลสนั่นเอง เมื่อตัดกิเลสได้ เต็ดขาดหมดจด มันก็หมดอัตตา เป็นอนัตตาทันที กระผมเข้าใจอย่างนี้ ผิดหรือถูกครับ ต้องตัดกิเลส


ในมโนธาตุที่ละเรื่อง ทีละเรื่อง ไม่ใช่ตัดกิเลสพร้อมกันทุกๆ เรื่องใช่ใหมครับ

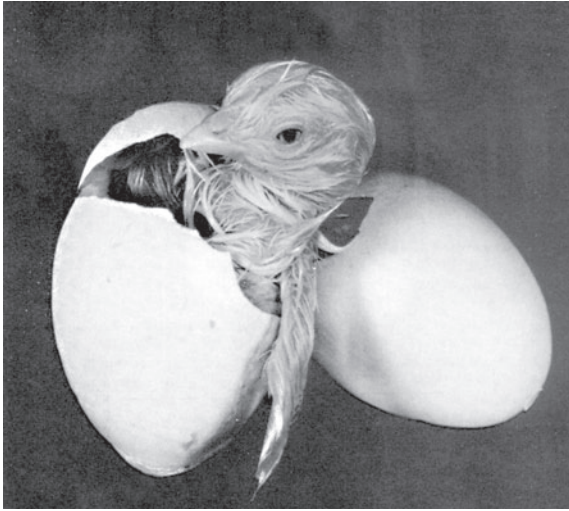
ใบงามอนันต์ / จันทบุรี

 คุณใบเข้าใจถูกต้องแล้วค่ะ ถ้าสนใจศึกษาเรื่องอตตตา อนัตตาให้ลึกซึ้ง ขอแนะนำให้อ่านหนังสือ **“ถอดรหัสนิพพาน อตตตา อนัตตา นිරิตตา”** ของพ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ค่ะ แต่ว่าการตัดกิเลส ถ้าจิตมีกำลังสามารถตัดหลายๆ เรื่องพร้อมกัน ก็ทำได้ค่ะ ถ้าทำพร้อมกันหลายเรื่องไม่ไหว ก็ต้องจัดการทีละเรื่องตามกำลังค่ะ

 ถ้าเรากินไข่ที่ไม่มีเชื้อ ฟักไม่ออกเป็นตัว จะได้ไหม ยุงกลางคืนไม่ฆ่า แต่ยุงกลางวันตบ เพราะมีหลาน กลัวยุงจะนำเชื้อไข้ม้าให้

ประสิทธิ์ ศีลาล้อม/อุบลราชธานี

 แล้วจะรู้ได้อย่างไรละคะว่า **ไข่ฟองไหนมีเชื้อ ฟองไหนไม่มีเชื้อ** อีกอย่างหนึ่งไข่ที่ไม่มีเชื้อ ทุกวันนี้มีระบบการผลิตผิดธรรมชาติมาก ไปถูกขัง ถูกหลอกจนไม่รู้ว่ากลางวันกลางคืน ถูกบังคับให้ออก




ไปอย่างเดียว จริงอยู่ว่า ถึงแม้เราจะเลิกกินไข่ ก็อาจช่วยเจ้าไก่ที่นำสงสารเหล่านั้นไม่ได้ เพราะคนอื่นอีกมากมายยังกินอยู่ **แต่ถ้าเราไม่กินไข่ เราก็ไม่มีส่วนต่อเนื่องสัมพันธ์กับการเบียดเบียนสัตว์**


ส่วนเรื่องขงกลางวันที่นำสงสาร ก็ได้แต่ถามให้ดูๆคิดว่า **แค่ขงกัลดหลานเรา เรายังห่วงหลานเรา ถึงขนาดเอาชีวิตเขา** ทั้งที่เรายังไม่รู้เลยว่า ขงที่มากัดจะทำให้หลานเราป่วยถึงตายหรือเปล่า **เราฆ่าเขาเพื่อป้องกันชีวิตหลานเรา เรารักหลานเรา แล้วชีวิตเขาตัวเขาเอง พ่อแม่เขาจะไม่รักเลยหรือ** ทำไมเราไม่ป้องกัน

หลานเราด้วยวิธีอื่น

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาต้องอาศัย **ปัญญา** หาค้นทางให้ได้ว่า **ทำอย่างไรเราจึงจะไม่ต้องทำผิดศีล**

 **ทำไมสังคมโลกถึงให้ความสำคัญกับการมีชีวิตคู่มากขนาดนี้** ดูจะวัดค่าของคนด้วยการแต่งงานด้วยซ้ำไป ใครคนอื่นก็ยิ่งพอทน แต่ผู้ให้กำเนิดนี่ซี ทำให้ดิฉันยิ่งลำบากใจ บางทีก็คิดจะหนีไปให้ไกล แต่อีกใจก็ยังคงคิดถึงความดีของท่านและยังห่วงท่านอยู่


๒๕๕๕๕๕๕๕ / ชลบุรี

 เพราะคนในโลกนี้มองไม่เห็นทุกข์ที่เกิดจากการแต่งงาน และคิดว่าการแต่งงานจะทำให้มีที่พึ่ง คือคู่ครองและลูกหลาน แม้จะมีประสบการณ์อยู่มากว่า **คู่ครองและลูกหลานมักจะนำปัญหามาให้มากกว่า** ก็ยังมองไม่เห็นทางออกว่า นอกจากการแต่งงานแล้ว ทำอย่างไรจึงจะมีที่พึ่ง ถึงเราจะอธิบายอย่างไร ก็ยังเข้าใจได้ยาก เพราะคนส่วนใหญ่เขาก็แต่งงานกันทั้งนั้น เรื่องมันเกิดมานานมากแล้ว จนไม่อาจเปลี่ยนแปลงเนื้อเรื่องได้ คนเกือบทั้งหมดดำเนินชีวิตในครรลอง


เดียวกันทั้งสิ้น คือ เกิด เติบโต เรียนหนังสือ ทำงาน แต่งงาน เลี้ยงลูก ป่วย และตาย

คุณเป็นคนยอดเยี่ยมมากที่มองเห็นวิถีชีวิตใหม่ที่ไม่ต้องแต่งงาน คุณพ่อคุณแม่ไม่เข้าใจ ไม่เป็นไรคะ ค่อย ๆ พูดไปเรื่อย ๆ ใจเย็น ๆ บอกท่านว่า เรามีความสุขอยู่แล้วที่ได้อยู่รับใช้ท่าน ถ้าแต่งงานไป ก็ต้องไปดูแลสามี ดูแลลูก ใครจะดูแลพ่อแม่ แล้วก็ไม่ว่าสามีกับลูกจะสร้างปัญหาอะไรให้พ่อกับแม่หนักใจหรือเปล่า เราอยู่ทุกวันนี้สบายดีอยู่แล้ว ไม่ควรเสี่ยงหาทุกข์ใส่ตัว

ถ้าท่านเป็นห่วงว่า เวลาเราแก่แล้ว จะไม่มีใครดูแลก็บอกท่านว่าถ้าเราทำดีกับเพื่อนบ้าน เพื่อนบ้านจะเป็นที่พึ่งที่ดีของเราเอง

 หัวใจของความเป็นเพื่อนที่แท้จริงเป็นอย่างไรคะ ส่วนเรื่องความจริงใจ ดิฉันมีให้ทุกคนเสมอ แต่เขาทำไม่ไม่มีให้ดิฉันบ้างเลยคะ **ดิฉันควรเรียกร้องหรือเปล่า**

มณีรัตน์ ชราครี/นครปฐม

 ว่าตามหลักการ เพื่อนแท้มีคุณสมบัติ ๔ ประการ คือ มีอุปการะต่อเพื่อน ร่วมทุกข์ร่วมสุข แนะนำประโยชน์ และมีน้ำใจ แต่ละประการก็มีรายละเอียดอธิบายไว้อีก ท่านที่สนใจศึกษาได้จากพระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ ข้อ ๑๓๒ อ่านแล้วทบทวนตัวเองว่า **มีคุณสมบัติเป็นเพื่อนแท้ของใครได้หรือเปล่า** อย่าอ่านเพื่อเอาไปวัดคนอื่น ว่าเป็นเพื่อนแท้ของเราหรือเปล่า

ดิฉันว่า ในที่สุดแล้วเราควรเป็นเพื่อนแท้ของคนทุกคน ยกเว้นคนชั่ว ก็เลิกคบไปเลย เพราะการคบคนชั่วเป็นมิตรเป็นทางแห่งความเสื่อม(อบายมุข)



คำว่า เลิกคบ ไม่ได้แปลว่า ไม่พูดไม่จา ไม่ยิ้มให้หะคะ
หักทลายปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ แต่อย่าไปสนิทสนมด้วย
ส่วนเรื่องที่คุณอื่นเขาไม่จริงใจกับเรา เราก็ต้อง
สำรวจตนเองว่า **ทำตนเป็นมิตรแท้ของเขาหรือเปล่า**
ถ้าเราเห็นว่าเราทำดีที่สุดแล้ว แต่เขายังไม่จริงใจกับเรา
ก็ไม่ต้องน้อยใจเสียใจอะไร เพราะเราไม่ได้ทำดีเพื่อให้
เขามาดีต่อเรา บอกตนเองว่า **ทำดีโดยไม่หวังผล**
ตอบแทนจะดีกว่า



๑. อัจฉริยารของพระมีอะไรบ้าง

๒. ชาวอโศกไม่ต้อนรับและไม่อยู่ร่วมกับ
คนติดเอดส์ใช่หรือไม่

๓. ทำไมสิ่งที่ภิกษุต้องปฏิบัติประจำ คือ
อยู่โคนไม้ กับฉันยาตองด้วยน้ำมูตรเน่า

๔. การลักทรัพย์ถึงขั้นปาราชิกนั้นขนาด
ไหน จับได้คาหนังคาเขาหรือไม่ ทำไมลักทรัพย์ถึงได้
ร้ายแรงอย่างนั้นสำหรับภิกษุ สำหรับฆราวาส การ
ค้าเอากำไรมากๆ ถือเป็นลักทรัพย์หรือไม่

๕. การร้องเพลงผิดศีล ๘ ฟังเพลงไม่
ผิดหรือ มีเหตุผลอะไรจึงห้ามร้องเพลง

๒๕๑๑๙๐ / เชียงราย



๑. บาตร ลังฆาฏิ จีวร สบง เข็มและด้าย
รัดประคด ที่กรองน้ำ มีดโกน

๒. สำหรับวัด ถ้าคนเป็นเอดส์ไปที่วัด เรา
ก็ยินดีต้อนรับ แต่เราไม่อนุญาตให้อยู่ปฏิบัติธรรมใน
วัด เพราะโรคเอดส์เป็นโรคติดต่อ แม้จะไม่ได้ติดต่อ
กันง่ายๆ แต่ก็ควรจะป้องกันไว้ก่อน

วัดในพระพุทธศาสนาจะไม่ทำหน้าที่เป็นสถานที่
รักษาผู้ป่วยทางกาย หรือคนที่มีจิตวิปริต **พระมี**
หน้าที่สอนให้คนละกิเลส และการละกิเลสก็ต้อง
อาศัยร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่เข้มแข็ง ส่วนฆราวาส
ญาติโยมที่ได้รับคำสอนจากท่านแล้ว จะไปทำ
ประโยชน์ใดๆ แก่สังคม ก็แล้วแต่แต่ละคนจะพิจารณา
ตามกำลังความสามารถของตน

ถึงแม้จะไม่สามารถอยู่ในวัดได้ แต่ผู้ป่วยโรค
เอดส์ก็สามารถศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมได้ที่บ้าน ที่
สถานพยาบาลและที่อื่นๆ โดยเฉพาะผู้ที่ป่วยเพราะ
ประพฤติดิถีศีลข้อ ๓ ควรจะอบรมตนให้มาก ให้
เห็นโทษจากการกระทำของตน ให้เข็ดหลาบจาก
พฤติกรรมเช่นนั้น แล้วสร้างคุณงามความดีทดแทน
ความผิดพลาดหรือความไร้สาระที่ตนได้กระทำผ่านมา
ถ้ายังมีกำลัง ขอให้เร่งทำความดี สร้างคุณค่า
ให้ชีวิตที่ยังเหลืออยู่



๓. สิ่งที่พระภิกษุต้องปฏิบัติประจำเรียกว่า **นิสสัย ๔** พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระอุปัชฌาย์บอกนิสสัย ๔ แก่พระภิกษุสังฆวิหริกริกของตน ภายหลังที่บวชแล้ว นิสสัย ๔ คือ ฉันทโมขณะที่ได้จากการบิณฑบาต ใช้จีวรที่เขาทิ้งแล้ว อาศัยโคนไม้ และ ฉันทาตองน้ำมูตรเนา

จุดประสงค์ก็คือ **ให้พระภิกษุมีความเป็นอยู่เรียบง่าย เป็นผู้มกน้อย สันโดษ เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย**

๔. เรื่องร้ายแรงสำหรับพระภิกษุมีใช้แค่ลัทธิพรัย พระภิกษุที่ผิดศีลถึงขั้น**อาบัติปาราชิก** คือ ฆ่ามนุษย์

ลักทรัพย์ เสพเมถุน และอวดอุตริมนุสสรธรรมที่ไม่มีในตน ส่วนที่ว่าผิดขนาดไหนนั้น **คนทำ รู้ตัวก็ผิดทันทีเลยคะ** ไม่ต้องรอให้ใครจับได้ด้วยซ้ำไป ถึงจะไม่ยอมลี้กจากความเป็นพระ ยังคงนุ่งห่มผ้ากาสาพัสตร์ ก็ไม่ใช่พระแล้ว ได้แต่หลอกคนอื่นสร้างบาปใส่ตัวให้หนักหนาขึ้นไปอีก **การที่พระภิกษุประพฤติผิด ศีลมีความผิดร้ายแรง** เพราะท่าน

เป็นผู้สอนคนอื่นให้ประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ท่านทำผิดเสียเอง **คำสอน ก็เป็นหมันเปล่า** พระภิกษุในพระพุทธศาสนาจึงต้องเป็นผู้ปฏิบัติเคร่งครัดในศีล ถ้าทำผิด สงฆ์ทราบบัก็ต้องลงโทษตามควรตามที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้แล้วในพระวินัย **ถ้าไม่เอาจริงกัน สังคมสงฆ์ก็ไม่เป็นที่เคารพนับถืออีกต่อไป**

สำหรับฆราวาสที่ค้ากำไรมากๆ หากจะถือเคร่งว่าเป็นการลักทรัพย์ก็ดี จะได้เลิกละเสี่ย **การค้ากำไรมากๆ เป็นการเบียดเบียนคนอื่น มีส่วนทำให้สังคมเดือดร้อนเหมือนกัน** แต่ถ้าจะคิดว่า ผู้ซื้อสมยอมเอง

ผู้ค้ากำไรมากเกินไปจนเกินควรนั้นไม่ผิดก็จริงอยู่ แต่แน่ใจหรือ
ว่า **ไม่ได้กล่าวเท็จ** สามารถบอกราคาทุนที่แท้จริงแก่ผู้
ซื้อได้หรือไม่ ถ้ายังต้องกล่าวเท็จ ก็ถือว่าประกอบ
มิจฉาชีพอยู่ มิจฉาชีพมี ๕ ระดับ คือ **การโกง
หลอกลวง ตลบตะแลง ยอมมอบตนในทางผิด** (ตัว
เองไม่ได้ทำผิด แต่ทำงานร่วมกับคนที่ทำผิด) **และเอา
ลาภแลกลาภ** (รับผลตอบแทน) การทำงานโดยไม่รับ
ผลตอบแทนจึงเป็นอาชีพบริสุทธิ์ที่สุด คือ อาชีพ
พระนั่นเอง

๕. **พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ผู้คนเลิกหลงใหล
ในกามคุณ ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส** ซึ่ง
เป็นทางมาแห่งกิเลส สำหรับผู้ที่ถือศีล ๕ จะอยาก
ได้บ้างก็ตามใจ แต่ต้องแสวงหามาโดยไม่ผิดศีล ไม่
ทำร้ายเขา ไม่ลักเขามา เป็นต้น ส่วนผู้ถือศีล ๘
ท่านห้ามต้นเหตุเลย รูป-ห้ามตกแต่งประดับประดา
ร่างกายให้งาม รส-ห้ามรับประทานอาหารนอกเวลา
ที่กำหนดไว้ กลิ่น-ห้ามใช้ดอกไม้ของหอมทั้งปวง
เสียง-ห้ามพ่อนรำขับร้อง(น่าจะรวมถึงฟังด้วยนะ)
สัมผัส-ห้ามนั่งห้ามนอนที่นอนสูงใหญ่

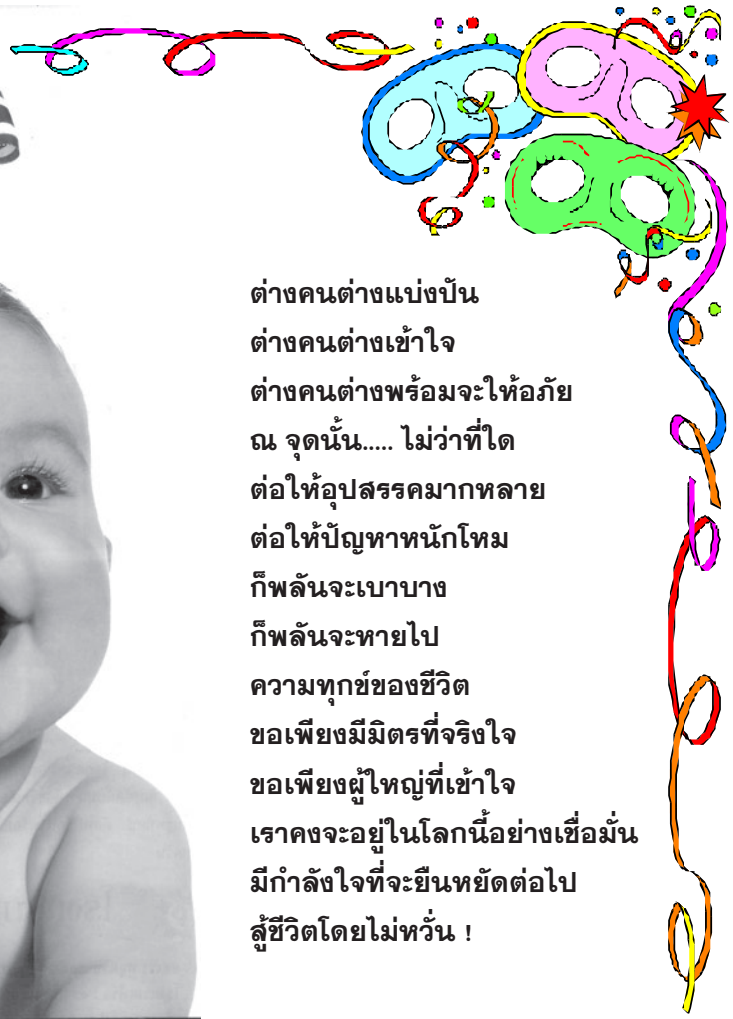
คุณเชื่อไหมคะว่า ถ้าเราทุกคนถือศีล ๘ เรา
จะประหยัดได้มาก สามารถช่วยคนยากจนได้มาก
และโลกจะสงบร่มเย็นอีกมาก



เมื่อพ่อแม่แยกทางกัน
ฉันเริ่มสับสนและลี้ภัยกับชีวิตมากขึ้น
ฉันไม่รู้จะทำอะไรกับชีวิตดี
อยู่กับพ่อและเมียคนใหม่ของพ่อ
หรือ.....อยู่กับแม่
จนวันนี้.....ฉันก็ยังตัดสินใจอะไรไม่ได้มากนัก
ฉันจึงยังคงวนเวียนไปๆ มาๆ ระหว่างสองบ้าน
ฉันเหนื่อยกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตมากมาย
จนอยากจบชีวิตให้มันตาย ตายไปเสียที่
แต่แล้ว.....ฉันก็ทำไม่สำเร็จ
เมื่อคิดถึงน้องชาย และพี่สาวของตนเอง
ฉันบอกกับตัวเองเพียงว่า
ฉันต้องอยู่ต่อไปให้ได้ แม้จะไม่สุขนัก
ฉันจะอยู่ให้ได้เพื่อสักวัน.....ที่ดั่งงาม.



๒๔๗/๓๓๖ / เชียงใหม่



ต่างคนต่างแบ่งปัน
ต่างคนต่างเข้าใจ
ต่างคนต่างพร้อมจะให้อภิ
ณ จุดนั้น..... ไม่ว่าที่ใด
ต่อให้อุปสรรคมากมาย
ต่อให้ปัญหาหนักหน
ก็พลันจะเบาบาง
ก็พลันจะหายไป
ความทุกข์ของชีวิต
ขอเพียงมีมิตรที่จริงใจ
ขอเพียงผู้ใหญ่ที่เข้าใจ
เราคงจะอยู่ในโลกนี้อย่างเชื่อมั่น
มีกำลังใจที่จะยืนหยัดต่อไป
สู้ชีวิตโดยไม่หวั่น !



☒ ยินดีกับสมาชิกของเราคุณครู **ทัศนบุรณ์ พรหมรักษา** วันสตรีสากล ปีนี้ (๒๕๔๓) สถาบันวิจัยบทบาทหญิงชายและการพัฒนา ร่วมกับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน มอบตำแหน่งผู้หญิงเก่ง ๑๐ สาขา คุณครูทัศนบุรณ์ **ได้ผู้หญิงเก่งสาขา “สิ่งแวดล้อม”**

☒ หญิงเก่งอีกราย พิราบตั้งใจให้เอง สมาชิก นารีค้าขาย (อ.หางดง จ.เชียงใหม่) **มีชีวิตโดยไม่ขอใช้เครื่องสำอาง สบู่ แป้ง เครื่องประดับทั้งหลาย ไม่ใช้แล้วแสนสบาย ไปไหนก็สะดวก เพื่อนฝูงแซวยกใหญ่ “น่าจะไปบวชชี่ !”**

☒ วีรชัย ไชติจันทร์ (อ.ลำลูกกา จ.ปทุมฯ) ให้ข้อ

คิด “สังคมเดี๋ยวนี้ถูกหลอกมากเหลือเกิน การกินอยู่หลับนอน ล้วนเปลี่ยนไป การใช้ชีวิตอยู่อย่างพระมีน้อย ชีวิตสิ้นเปลืองกับการถูกหลอกมากขึ้น”

☉ พิราบว่าทุกวันนี้ผีเต็มบ้าน มารเต็มเมือง ก็เป็นไปได้มากทีเดียวนะครับ แก่ใจใครไม่ได้ **ตัวเราอย่าไปสร้าง “กรรมผี”** ก็แล้วกันครับ !

☒ **พอลตา พีรแสงทอง (จ.ลำปาง)** ระลึกถึงชีวิตตัวเอง “เพราะความยากจนทำให้ช่วยพ่อแม่ทำงานหาเงินตั้งแต่เล็กๆ ยอมอดทนทุกอย่างเพื่อพ่อแม่ **นี่คือจุดเริ่มต้นของการเสียสละ”**

☉ เห็นมั๊ยครับ ในความโชคร้าย ก็ต้องมีความโชคดี เช่นเดียวกัน ในความโชคดีก็ต้องมีความโชคร้ายเกาะติดไปด้วย

☒ **ศักดิ์ดา เบิ่งไท (อ.สวรรคโลก จ.สุโขทัย)** เอาหลักธรรมของพระพุทธเจ้ามาใคร่ครวญอยู่เสมอ **จิตใจดีขึ้น** โดยยึดหลักไม่เบียดเบียนคนอื่น

☒ **นรินทร์ ชุมภู (อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่)** ขอหนังสือ **“เราคิดอะไร”** เล่มเก่าๆ สัก ๑๒ เล่ม

☉ แจ้ง บ.ก. ทางโน้นแล้ว แต่ไม่ทราบว่ามีหรือเปล่านะครับ

☒ **วิจิต เทรินวัน (จ.ยโสธร)** สารภาพบาป ผิดศีลข้อที่ ๕ ไปกับเพื่อนฝูง ลืมตัวลืมใจ เผลอดื่มเหล้ากับเพื่อน กว่าจะนึกได้ก็สายเสียแล้ว ! อาการต่อมาก็คือปวดหัว คลื่นไส้

● แล้วคุณวิจิตเจ็ดหรือยังละครับ ?

☒ **สมาธิกหลายท่านชื่นชมหลวงพ่อ เจ้าอาวาสวัดไทรมา (ใต้) (อ.เมือง จ.นนทบุรี)** ท่านเทศน์โปรดนาคที่กำลังจะบวช “ถ้ามาบวชอย่ามีนิสัยเข้าเอนเพลนอน บ่ายพักผ่อน กลางคืนดูทีวี แบบนี้บวชก็ไม่เจริญ...”

“วัดไหนที่สกปรกแสดงว่าพระวัดนั้นใช้ไม่ได้...”

● ฟังแค่สองเรื่องก็ปลื้มกันทั้งนั้นเลยครับ สาธุฯ

☒ **สุวิมล คุณนิชกุล (อ.เมือง จ.อุทัยฯ)** ศีลข้อปาณาติบาต ยังไม่บริสุทธิ์ ยังใช้ระบบเจเจียอยู่ แต่ปลาก็ยังทาน เพราะที่ทำงานเขาจัดให้ จะเอาไปเองก็ไม่สะดวก...

● แก้วหรือขอความเห็นใจครับ ?

☒ **สมพงษ์ เกลือมีผล** เห็นภาพหมู่สมณะ อัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุ **ประทับใจเจดีย์ที่พุทธสถานศิระ อโศก**

● สาธุครับ ที่สันติอโศกก็มีนะครับ มีองค์ที่งามมาก เหมือนเพชรพลอยอยู่ตั้ง ๑๐ กว่าองค์ นอกนั้นเป็นเม็ดเล็กๆ อีกนับพันองค์ พิจารณาเคยเห็นแล้วครับไม่เคยเห็นที่ไหนสวยเท่านี้มาก่อน ก็ปลื้มในวาสนาของตัวเองที่ได้สัมผัสของจริง !

☒ **สอาด บุตรไชย (อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ)** **อยากจะฝึกปฏิบัติสมาธินั่งหลับตา แต่มีสิ่งไม่สงบรบกวน**

● พิจารณาของเสนาอความเห็น อย่าไปกังวลเกินไป มัวแต่หาที่สงบๆ เลยทำให้มีเหตุแก้ตัว ทำก็ทำไปเลยจะเอาอะไรมา “ภาวนา” เช่น พุทโธ หรือจะใช้ “ลมหายใจ” ก็ได้ ระยะเวลาแรก หายใจเข้า - หายใจออก อย่างตั้งใจ (อานาปานสติขั้นต้น) บังคับเข้า บังคับออก อย่าปล่อยให้เป็นระบบอัตโนมัติ

ทำก่อนนอนหรือเข้ามิด สิ่งแวดล้อมดีกว่าเพื่อนครับ **ข้อสำคัญ ต้องฝึกฝนบ่อยๆ และอย่าท้อครับ**

☒ **แสง ปาละอุดม (อ.พร้าว จ.เชียงใหม่)** ดำรงชีวิตปลอดอบายมุขจริงๆ ด้วยการไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนัน ไม่เที่ยวกลางคืน อบรมมุขทุกอย่าง เลิกหมด ชีวิตวันนี้ก็เปลี่ยนไปดีขึ้นมาก สงบสุขมากขึ้น

☒ **สามไวย เรื่องรอง (กทม. พระนคร)** เดี่ยวนี้

เก่งขึ้น เรื่องการจับอารมณ์ชอบ อารมณ์ไม่ชอบ ในขณะนั้นเสมอๆ

แบบนี้เขาเรียก “รู้เวทนา” ครับ แต่ก่อนจะจับ “เวทนา” นั้น ฐานต้น คือจับ “กาย” ต้องเป็นก่อน หมายถึงรู้สิ่งที่ตัวเองเข้าไปคลุกคลีเกี่ยวข้องกับอะไรที่ไม่จำเป็นก็ต้องเลิก อะไรที่จำเป็นต้องยุ่งก็ต้องคลุกคลีอย่างมีสติ

“กายในกาย” เป็นเรื่องจัดการสิ่งที่อยู่นอกตัว (วัตถุ-รูป)

“เวทนาในเวทนา” เป็นเรื่องเริ่มจัดการสิ่งที่อยู่ในตัวเรา (นาม-อารมณ์)

“จิตในจิต” เราจะเริ่มพิจารณาจิตของเรา หลงอยู่ วุ่นวายอยู่กับเรื่องนั้นๆ เพราะอะไร เราจะเริ่มฝึกพิจารณาวิเคราะห์วิจัยวิจารณ์ (ธรรมวิจัย)

☒ **บรเรเจติ อุตมา** (อ. ลอง จ. แพร่) มีกำลังใจมากจากการอ่านหนังสือ

● ครับ สมัยพุทธกาล กว่าจะนิมนต์พระคุณเจ้ามาสอนไม่ใช่เรื่องง่าย ปัจจุบันนี้เรามีเครื่องมือวิเศษอัดทั้งทีป ถ่ายทอดทั้งตัวหนังสือโซเชียลขนาดนี้ยังไม่รู้ตัว ก็ไม่รู้จะว่าอย่างไรนะครับ

☒ **เบญจมาศ ศรีทะลပ်** (อ.ม่วงสามสิบ จ.อุบลฯ) ออกจากงานแล้วก็เอาเงินเก็บไปลงสวนหมด ตอนนั้นก็เลยยังไม่มีรายได้อะไรเป็นกอบเป็นกำ

● สาธุ ! เราปลูกเพื่อกินก่อนนะครับ พอเข้าที่ค่อยเขยิบปลูกเพื่อขาย ใจเย็นๆ ชีวิตถ้าไม่โลภ ไม่รีบอยากได้เงิน คนเราก็คงจะสบายกว่านี้อีกหลายเท่า!

☒ **สมชาย วิเชียรเลิศ** (อ.หนองกี่ จ.บุรีรัมย์) ปัจจุบันกิน ๒ มือ เรื่องมังสวิรัต ก็มีกินบ้างไม่กินบ้าง !

● ครับ พากเพียรต่อไป บางคนกินเพราะรักสุขภาพ บางคนกินเพราะเชื่อในกฎแห่งกรรม ความเชื่ออย่างหลังทำให้เราแข็งแกร่งครับ

☒ **คงศักดิ์ บุญโชติ** (อ.ชุมแสง จ.นครสวรรค์) เปิดใจมา “ยากนักที่จะหากัลยาณมิตร หรือเพื่อนที่จะคอยชี้แนะตักเตือนกัน เมื่อเพื่อนทำผิด...”

● ครับ หาไม่ได้จริงๆ ก็ต้องโยนให้เป็น “กรรมเก่า” ไหนๆ ก็ไหนๆขอให้มาหัดสร้าง “กรรมใหม่” ดีกว่าครับ “ขอให้เป็นคนจริงใจ มีความหวังดีกับทุกคน อย่าขี้โกรธ ขี้โมโหง่าย” สะสมเป็นบารมีใส่ตัวไว้ ก็ไม่เสียหลายครับ

ส่วนเพื่อนที่แหกกันไปเซคไปผับ แน่ใจหรือครับว่า

เป็นเพื่อน ศัตรูที่แอบแฝงในคราบของมิตร ก็มีเยอะ
ครับ !

✉ **ชลอ สุทธิกุล (อ.เมือง จ.กระบี่)** อายุ ๗ วัน
๒๒ ปี แต่ก็ยังห่วงใยพระศาสนาที่นับวันจะเสื่อมถอย

◎ ครับ คงต้องทำใจ เหมือนชีวิตนี้เกิดมาโตเป็น
หนุ่มสาว แล้วก็เดินทางไปสู่ความแก่เฒ่า จบลงที่
ความตาย พระศาสนาก็เฉกเช่นชีวิต ข้อสำคัญขอให้
เราตรวจตัวเอง **ทุกวันนี้ มีส่วน “ก่อการร้าย” ด้วย
หรือไม่ “ยังถือศีลปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนของ
พระพุทธองค์หรือไม่ ?”**

✉ **นิพนธ์ ทักเทียม (อ. เมือง จ.อ่างทอง)** เกิด
อาการอาหารเป็นพิษ รับประทานผักปั่น ก็เลยอาเจียนต่อ

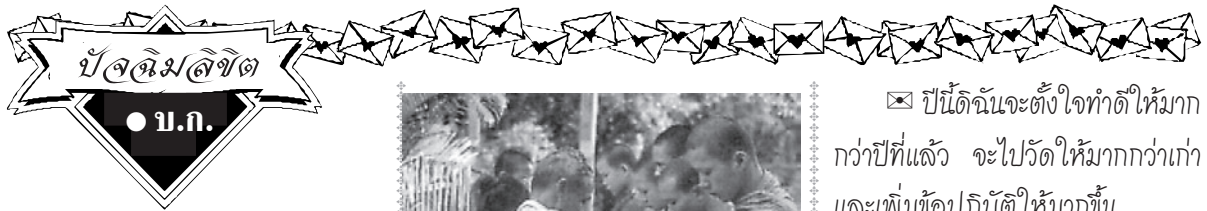
◎ พิจารณายากจะทำการดื่มน้ำผักปั่น อย่าไปใช้แก้
ปัญหาทุกเรื่องนะครับ ของมีคุณก็มีโทษ ถ้าเราไม่รู้จัก
กาลเทศะ



คติประจำฉบับนี้

**ความโกรธของเรา
เป็นสิ่งริบด่วนที่จะต้องแก้ไข
ก่อนความชั่วของคนอื่น !**





☒ กำลังเด็กหมอง เลิกโมโห เพราะจับได้แล้วว่า มันคือศัตรูร้ายแรง ที่สุดของตัวเอง
“ช่างเขา ชั่งเรา”

“ช่างเขา” คือ เลิกโมโห เราไม่ใช้พระเจ้าที่ใครหรืออะไร จะเป็นอย่างที่เราต้องการ

“ชั่งเรา” คือ เรากำลังมอบตัวให้กับกิเลสหรือมอบตนอยู่ในธรรม นานมากกว่าจะคิดได้ คิดได้ก็อาจลืม

จตุรรัตน์ คุรุหม่อม / อุดรดิตต์

☞ ถ้าทำได้บ่อยๆ จนเป็นนิสัย รับรองได้ว่าไม่ลืมแน่ เลิกโกรธได้แน่



☒ ถ้าหากสมณะหรือนักบวชยังไม่สละเงินทอง หรือยังอยู่กับเงินทองของร้อนแล้ว ย่อมทำให้สติขาดได้ เพราะโลภ ผมอยากให้ชาวพุทธทุกคนรู้ว่า การทำบุญใส่บาตร ไม่ควรถวายปัจจัยเงินทองแก่พระภิกษุ

สิทธิโชค วาทีน / นนทบุรี

☞ เป็นเพราะพุทธศาสนิกชนเอง ไม่ศึกษาพุทธศาสนา จึงทำบุญกันอย่างผิดๆ



☒ ปีนี้ฉันจะตั้งใจทำดีให้มากกว่าปีที่แล้ว จะไปวัดให้มากกว่าเก่า และเพิ่มข้อปฏิบัติให้มากขึ้น

บุศรา อมฤกษ์วจา / นครสวรรค์

☞ อธิษฐานคือการกำหนดจิตตั้งใจ หมายถึงพัฒนาตนสู่ความดีสากล !



☒ ทราบว่าโรงเรียนสัมมาสิกขาสันตือโตก เปิดรับเด็กทั่วไป จะส่งหลานชายเข้าไปเรียน ก็กลัวเขารับสภากะนั้น ๆ ไม่ได้

ปิก เพชรดี / ศรีสะเกษ

☞ ควรสอบถามรายละเอียดให้ดีเสียก่อน จึงค่อยตัดสินใจ เพราะโรงเรียนของเรามีกฎระเบียบที่จะคัดกรองเด็กพอสมควร





✉ หนังสือเล่มนี้สอนให้ดิฉัน
รู้จักระทำความดี รู้จักช่วยเหลือ
สังคม ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข
และได้รู้จักผักพื้นบ้านต่างๆ

ณ.ร่ำเมษ พิลิก / พิวิศร

✍ ขอชื่นชมกับเยาวชนที่ดี
ขอให้รักษาความดี ก้าวไปสู่การ
เป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณธรรมต่อไป สาธุ!



✉ ดิฉันทำงานเลี้ยงลูกสองคน
สามีติดผู้หญิงใหม่ ดิฉันพยายาม
ทำใจ นึกถึงลูกให้มาก พยายาม
ระงับความโกรธไว้ ไม่ให้เกิดเรื่อง
ร้าย ๆ ขึ้น บางครั้งทำใจได้ แต่พอ
ทำงานเหนื่อยมาจะท้อแท้ต่อชีวิตมาก
แต่มีพวกคุณที่คอยให้กำลังใจ
คอยปลอบใจ

สมบัติ วาสน์ / นครราชสีมา

✍ โขคดีของลูก ที่ยังมีแม่ที่
ยังมีใจสู้อยู่ ตอนนี้ต้องทำหน้าที่
ของ“แม่” (แถมอาจเป็นพ่อด้วย)
ให้ดีที่สุด อย่ามัวโกรธ ท้อแท้ ให้
ชีวิตหม่นหมองอยู่เลย



✉ จากการอ่านดอกหญ้า ผม
รู้สึกมันแดงในศีลมากยิ่งขึ้น และ
หลังจากได้ทราบปฏิปทาของท่าน
พุทธทาสเข้ามาอีก ทำให้ได้ติดอ่าน

เพิ่มมากยิ่งขึ้นอายุผมก็ย่าง ๘๓ แล้ว
แต่ก็เพียรพยายามปฏิบัติธรรมใน
แทบทุกอิริยาบถ

ชោ สุทธิกุล / กระบี่

✍ คนหนุ่มคนสาวที่ยังมัว
ประมาทอยู่ ระวังแพ้คนแก่ซะเออ!



✉ ตั้งแต่ได้รับหนังสือมาอ่าน
เป็นเวลาปีกว่า ทำให้คิดได้ว่า
สรรพสิ่งในโลกไม่จริงยั่งยืน ทำให้
ปลงตก ไม่คิดมาก ทั้งที่ข้าพเจ้าติด
อยู่ในเรือนจำ ศีล ๕ ธรรม ๕
ปฏิบัติได้ เพราะทางเรือนจำได้นำมา
สอน และได้ศึกษานักธรรมตรี
ทำให้เข้าใจ อดความโลภไปได้
เยอะ สวดมนต์ ทำสมาธิก่อนนอน
เรื่องเนื้อสัตว์ ก็จะพยายามหลีกเลี่ยง



เสียง เข้าพรรษาและเทศกาลกินเจ
ก็จะอดกินไปเลย

อิริวัฒน์ บุษยาม / เชียงใหม่

\\ ซีนชมจริงๆ แม้จะอยู่ใน
ภาวะที่ลำบาก ก็ยังพากเพียร
พยายาม การปฏิบัติธรรมอยู่ที่การ
ฝึกฝนของบุคคลนั้นจริงๆ **ไม่เกี่ยง
สถานที่ เวลา เพศ วัย**



☒ **ตั้งแต่นี้จะลดเนื้อสัตว์ (ขอ
กำลังใจด้วยค่ะ)**

สุภาลี อัมนิทา

\\ เอ้า! รับไว้ให้ได้ คนอยู่ใน
เรือนจำ เขายังพยายามทำได้เลย
แล้วเราสะดวกสบาย อีสระกว่าเขา
มากมาย จะยอมแพ้ได้ไง! นั่นก็
ต้องสู้ สู้! จริงมั๊ย ?



☒ **ได้อ่านคอคัลมน์ไขปัญหา
สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม แล้วรู้สึก
ใจหาย สมาธิดอกหญ้ามีนับหมื่น
คน แต่ตอรับหนังสือเพียงร้อย
กว่าคน อาตมาจะไม่ยอมแก้ตัวใดๆ
ยอมรับว่าละเลยเรื่องนี้ไป ความ
จริงแล้ว อาตมาได้รับประโยชน์จาก
ดอกหญ้ามากกว่ามหาศาล**

พระณรงค์ ปภัสสร / เชียงใหม่

\\ การส่งใบตอบรับ เป็น
ประโยชน์กับฝ่ายจัดทำเป็นอย่างมาก
เพราะจะได้ทราบผลของการอ่านว่า
ผู้อ่านได้รับประโยชน์หรือไม่ จะ
ได้นำมาปรับปรุงแก้ไข อีกอย่าง
จะได้มั่นใจว่า หนังสือถึงมือผู้รับ
แน่นอน และยังเป็นการสร้าง
สัมพันธภาพอันดีต่อกัน



☒ **จากการกระทำอย่างต่อเนื่อง เราได้อย่างหนึ่ง เสียอย่างหนึ่ง
กล่าวคือ ดูเหมือนว่า เราจะจนเงิน
ทองเอามากๆ ทำงานมา ๓๒ ปี ได้
ซี ๘ ไม่มีมรดกชั้นปีที่เหมือนคนอื่น
แต่สิ่งที่ได้ ปี ๒๕๔๒ เจ้าหน้าที่ทั้ง
สำนักงานการประถมศึกษา จังหวัด
นครราชสีมา ลงความเห็น ยกให้
ตัวเราเป็นบุคคลดีเด่นแห่งปี ก็ภาค
ภูมิใจใจอยู่ แต่คงจะต้องทำงานเพื่อ
สังคมอีก สิ่งที่ได้อีกอย่างหนึ่ง คือ
ลูก ๒ คน ไม่มีใครเกเรเลย แม้บ้าน
ก็ไว้ว่างใจมาก เพราะปฏิบัติธรรม
และศึกษากับสมาคมนมา ๑๔ ปีแล้ว**
ศุภา คล้ายทอง / บุรีรัมย์

\\ **ความสุขในครอบครัว แม้
มีเงินเป็นร้อยล้าน ก็ไปซื้อหามา
ไม่ได้ อย่าหลงไปตามกระแสโลกีย์**



ที่ต้องไล่ล่าหาเงินทองมาแลกเสพ
ความสุขปลอมๆ ตามเขาหลอก
อยู่เลย



เป็นพ่อบ้านที่ดี ทุ่มรักให้บ้าน
ให้ครอบครัว ลูกก็ไม่เกรง ไม่
ต้องมานั่งปวดหัวกับปัญหาต่าง ๆ
เหมือนลูกบ้านอื่นๆ ช่างเป็น
กรรมดีที่คุณสร้างมาจริง ๆ



☒ ผมได้หยุดสูบบุหรี่เด็ดขาด
ทำให้สุขภาพดีมาก ผมได้ลองหยุด
ดื่มสุรา ช่วงระยะเข้าพรรษา ร่างกาย

ก็รับได้ ไม่เจ็บป่วย และจะพยายาม
เลิกทีละน้อย

ส.ต.จ.ว.ธวัช อัมพรรัตน์ / สุโขทัย

☒ พยายามเลิกดื่มทีละน้อย
ระวังจะใจอ่อนนะ ทำใจเด็ดๆ
ให้เด็ดขาด ให้เหมือนกับเลิก
บุหรี่ดีกว่า จะได้สัมผัสศักดิ์ศรีแห่ง
การเป็นตำรวจไทย



☒ เมื่อได้อ่านดอกหญ้าแล้ว
ทำให้ได้คิดหลาย ๆ อย่าง เกี่ยวกับ
ตัวเรา เช่น ต้องมองตัวเองก่อนมอง
คนอื่น ตอนนั้นก็ได้เห็นตัวเองดีขึ้นใน
ด้านต่างๆ เช่น เมื่อก่อนเป็นคนอยาก
รู้ อยากเห็นมาก แต่ตอนนี้ ไม่ใช่
ดิรู้อริกว่าตัวเองใจเย็น ไม่อยากรู้
เรื่องคนอื่นอีก

กฤตกา อภิวงค์งาม / ลำพูน

☒ เขาว่าผู้หญิงมักจะเป็นคน
อยากรู้ อยากเห็น เรื่องของคนอื่น
และโดยเฉพาะชอบรู้เรื่องเสียๆ
ของเขาเสียด้วยซิ (ถ้าเรื่องดีๆ คง
ไม่มีปัญหา) ฝึกเป็นผู้หญิงมิติใหม่
ดีกว่า เป็นผู้หญิงที่สร้างสรรค์
อยากรู้ อยากเห็น ข้อเสียของตน
แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตน
อย่างนี้ซิ เจ๋ง !



☒ เรื่องการปฏิบัติของดิฉัน
แต่ก่อนปากร้าย พูดไม่มีความคิด
ว่าผิดหรือถูก เอาชนะก็พอ แต่พอ
อ่านหนังสือมาเรื่อยๆ มีสติปัญญา
ขึ้นมาบ้าง ก็ปลดปล่อยวาง ให้
คลายหายโมโหได้บ้าง ทุกวันนี้
เหมือนกับเกิดใหม่จริงๆ อาหารก็
๒ มีอ รัชชาติล ๕ เนื้อสัตว์ไม่



เอา ที่เหลือมดกับยุงยังปล่อยไม่ได้
แต่จะพยายามจนได้

อ่อนตา ศรภูมิพันธ์ / ศรีสะเกษ

นี่ก็ผู้หญิงมีมติใหม่ เอาชนะ
ใครจะเก่งเท่าเอาชนะตน ส่วน
มดกับยุงก็ตัวนิดเดียว นำชนะได้
ด้วยเมตตาธรรม



☒ กระผมออกจากงานที่โรงงาน
ในกรุงเทพฯ กลับมาทำสวนทำนาอยู่
ที่บ้านที่สกลนคร ตามแนวทฤษฎี
เศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง
ตอนนี้เหนื่อยขึ้นกว่าเดิม แต่ก็มี
ความสุขกว่าเดิม สุขกับการได้อยู่กับ
ธรรมชาติ สูดอากาศบริสุทธิ์ สุข
กับการได้อยู่บ้านเกิดเมืองนอน

ของตัวเอง

บุญสันต์ ฟองอ่อน / สกลนคร

ในหลวงท่านทรงเห็น
การณ์ไกล ว่าประชาชนจะ
ประสบความสำเร็จแน่นอน ในถิ่นฐาน
บ้านเกิดของตนเอง และใครเอา
ทฤษฎีไปกระทำตาม คนนั้นก็
สัมผัสได้เอง



☒ ตอนนี้ดิฉันยังอ่อนแอมมาก
ทั้งกายและใจ โดยเฉพาะใจ มักจะ
อ่อนไหว และไหลไปตามกระแส
สังคม กับเพื่อนฝูง รักชาติสีด ๕
ไม่ได้ครบ ดิฉันรู้สึกเสียใจทุกครั้ง
ที่ทำผิดสีด แต่มักจะคิดได้เมื่อ
กระทำลงไปแล้ว ก็เลยไม่เกิด



ประโยชน์ เพราะเตือนตัวเองไม่ได้
ไม่ทัน

ปาริชาติ กิตยประเสริฐ

✍ **แม้จะเตือนตัวเองเข้าไป
ก็ยังดีกว่าไม่เตือน** การเตือนตน
บ่อย ๆ สอนตนบ่อย ๆ นี้แหละ
จะทำให้สติแว่วไว เมื่อเวลาเจอ
ปัญหาครั้งต่อ ๆ ไป สิ่งที่เราเตือน
ตนบ่อย ๆ นี้แหละมาเตือนเรา
แรก ๆ อาจจะช้า แต่ถ้าขยันฝึก
บ่อย ๆ ก็จะไวขึ้นเรื่อย ๆ อย่า
ใจร้อนก็แล้วกัน



✉ คุณปู่ชอบบ่น พูดเรื่องโน้น
เรื่องนี้ บ้านก็เลยปั่นป่วนไกลาหลด
คุณพ่อก็บอกให้พวกเราอดทน
คอยปรนนิบัติเอาใจท่าน อย่าไป
ถือสา ดินันต์คิดว่า คุณพ่อพูดถูกแล้ว

เราเป็นลูกหลาน ต้องทำดีกับท่าน
จินตนา แสงเงิน / นครศรีธรรมราช

✍ บางครั้งก็ต้องฝึก “**เห็นใจ**”
ในสิ่งที่ “**ลำบากใจ**” เพื่อทรงไว้
รักษาไว้ซึ่งคุณธรรม คุณความดี



✉ เปิดเรื่องถ้อยคำสิริมงคล
“**ปิ่นอายุเท่าไห่**” อ่านแล้วใจเรา
ตื่นเป็นปัญญา ไร้เลย เราต้องใกล้
ความตายมาทุกปี อนาคตอยาก
เป็นอะไรกันนักกันหนา แต่ที่สุด
ทุกคนเป็นเหมือนกันหมด คือ ตาย
เป็นผี

มลิวลัย ศิริกวงวาลุภ (มักซ์ตาว่า) / กทม.

✍ โลกก็สุขมักพาให้หลง
ระเริง ลืมแก่ ลืมเจ็บ ลืมตาย
พระพุทธร่องค์จึงสอนให้ระลึกถึง
ความตายอยู่เสมอๆ

✉ **ข้อคิดจากการอ่าน (ดอก
หญ้าอันดับที่ ๘๖)**

ชีวิตเราช่างสั้นนัก

ผ่านเลยไปแต่ละปีคิดแล้วใจหาย
วัยที่ร่วงโรยสู่ความอดทอย

เสียดาย.... เวลาที่ผ่านมา

บางเสี้ยวของชีวิต

ยังยึดติดกับวัตถุ

จึงลืมคุณค่าความดีของตัวเอง

ต่อไป....

สัญญาว่า จะอยู่อย่างมีสติ

แสง ขาวแก้ว / ๓๓๕

✍ ชีวิตนั้นไม่เที่ยง
อย่าเลี้ยงเงียงทำดี
ชาตินี้โอกาสมี
รีบเร่งไว้รีรอ.

