



คำพ่อสอน

.....คุณนั้นจะว่าอย่างไรก็ช่างเขา ฉะฉ่า
เมืองไทยล้ำสมัย ว่าเมืองไทยเขย ว่าเมืองไทยไม่มี
สิ่งที่สมัยใหม่. แต่เราอยู่พอมีพอกิน และขอให้ทุกคนมีความปรารถนาที่จะให้เมืองไทยพออยู่พอกิน
มีความสงบ และทำงานตั้งจิตอธิษฐานตั้งปณิธาน ในทางนี้ ที่จะให้เมืองไทยอยู่แบบพออยู่พอกิน.
ไม่ใช่ว่าอะไรรุ่งเรืองอย่างยอดแต่ว่ามีความพออยู่พอกิน มีความสงบ. เปรียบเทียบกับประเทศอื่นๆ
ถ้าเรารักษาความพออยู่พอกินนี้ได้ เราก็จะยอดยิ่งยอดได้. ประเทศต่างๆในโลกนี้กำลังตก กำลังแย
กำลังยุ่ง เพราะแสวงหาความยิ่งยอด ทั้งในอำนาจ ทั้งในศรัทธาก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ ทางอุตสาหกรรม
ทางลัทธิ. ฉะนั้น ถ้าทุกท่านซึ่งถือถือว่าเป็นผู้ที่มีความคิด และมีอิทธิพล มีพลังที่จะทำให้ผู้อื่นซึ่งมี
ความคิดเหมือนกัน ช่วยกันรักษาส่วนรวมให้อยู่ดีกินดีพอสมควร ขอบ่า พอควร พออยู่พอกิน มี
ความสงบ ไม่ให้คนอื่นมาแย่งคุณสมบัตินี้จากเราไปได้ ก็จะเป็นของขวิธวันเกิดที่ถาวร ที่มีคุณค่า
อยู่ตลอดกาล.....

พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะผู้แทนสมาคม องค์การเกี่ยวกับศาสนา ครู นักเรียนโรงเรียนต่างๆ นักศึกษา
มหาวิทยาลัย ในโอกาสเผ้าทูลละอองธุลีพระบาท ถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๑๗

รับเชิญ

รับเชิญ...ใบรับประทาน	๑๕
ชาติ.....เมตตายุติสงคราม	๒๑
อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม	๒๓
ครูตัวอย่าง	๔๑
ด้วยความห่วงใยจากใจครู	๔๕
ไฟชีวิตของคนหนุ่มสาว	๕๐
อภินิหารชน	๕๔
ทวดสวรรค์บนดิน	๕๘
เก็บตก...ผู้ช่วยวิพากษ์ชุดนักศึกษาหญิง	๖๔
น่ารู้จัก...ฉันทนา สุขสังกิจ	๖๕
ความจริงจากผู้ตาย	๘๒
บุมเมอแรง	๘๗
ปลอบใจเราเอง (๓)	๙๑

เรื่องสั้น-เรื่องยาว

โบนี่ มาร์ติน(เกือบจะ)โชคร้ายที่เกิดมารวย	๑๐๓
---	-----

โลกทัศน์-ชีวิตทัศน์

บทวิจารณ์.....ธรรมาธรรมะสงคราม	๕
รอบบ้านรอบตัว.....สยบยุคสงคราม	๑๑
บันทึก	๕๖
ถ้อยคำสิริมงคล...อย่ากินทิ้ง-ขว้าง	๗๖
ธรรมชาติอโศกในอินเดีย(๕).....อาหารแขก	๙๕

สังคมดอกหญ้า

ปัจฉิมลิขิต	๑๐๕
-------------------	-----



ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๙๘ พ.ย.-ธ.ค.๒๕๔๔

* วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

- เพื่อยังความเป็นภราดรภาพและสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สมาชิก
- เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึงคุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนาในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

เจ้าของ สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม

กทม. ๑๐๒๔๐ โทร. ๐-๒๓๗๔-๕๖๓๑

บรรณาธิการ รินธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ ฟ้างาม น้อมคำ สมพงษ์

ศูนย์ พัชรินทร์ ฟ่านวล ธารดาว

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถนนนวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม

เขตบึงกุ่ม กทม. ๑๐๒๔๐

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นายประสิทธิ์ พิณจพงศ์

จำนวนพิมพ์ ๒๒,๐๐๐ เล่ม

ใบแสบ



เวลาถิ่นกินสรรพล้าง

๑๖๕ วัน ผ่านไปรวดเร็วราวติดปีก วิทยาการสมัยใหม่ก้าวหน้าไม่หยุดยั้ง
แต่มนุษย์ยังห้าห้ารัวกันไม่รู้จบ ชั่วดูจะรุนแรงยิ่งขึ้นเรื่อยๆ

น่าสงสัยว่าประสบการณ์ของมนุษย์ที่ผ่านมา ไม่ได้ให้บทเรียนและ
ข้อสรุปใดๆ บ้างเลยหรือ

ปกดอกหญ้าฉบับนี้ ขอขอบคุณ น.ส.พ.บางกอกโพสต์ วันที่ ๑๕ ก.ย.๕๔ เป็นภาพเด็กนักเรียนหญิง
ชั้นประถม ชาวฟิลิปปินส์ ถือดอกกุหลาบแดงและภาพวาดธงชาติอเมริกาฝีมือตัวเอง ขณะมีผู้เรียกร้องสันติภาพ
กำลังสวดมนต์ไว้อาลัยเหยื่อวินาศกรรมอยู่นอกสถานทูตอเมริกา ในกรุงมะนิลา
นอกจากนี้ยังมีเด็กจากทุกมุมโลก รวมทั้งไทย ออกมาเรียกร้องให้ยุติสงครามเช่นกัน
น่าแปลกที่เด็กล้วนคิดได้ แต่ผู้ใหญ่เล่า.....

★★★★

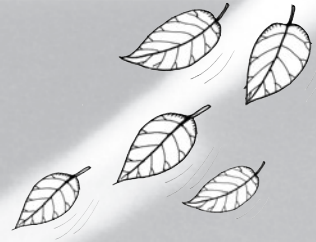
ใครๆ ก็ต้องการสันติภาพ แต่สันติภาพมีอาจได้มาด้วยการร้องขอ
เพราะหากยังมีภูเขาไฟอยู่ในหัวใจ สันติภาพจะเบ่งบานได้อย่างไร
สิ่งที่ง่ายและอยู่ใกล้ตัวที่สุด จึงคือยุติสงครามในตัวเองแต่ละคนให้ได้ก่อน
ส่วนจะสงบและยุติมันได้อย่างไร หลายท่านบอกไว้แล้วในเล่ม อาทิ
ฟ้าเมือง ชาวหินฟ้า, อุบาสก ชอบทำทาน, น้ำค้างหยดเดียว และฉวมพุทธร

★★★★

ขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีความสุขสงบกับสันติภาพในหัวใจค่ะ



ลูกไม้...หล่นไกลต้น



ปลื้มปลิว...แค่วังศรั้ง..ทิ้งช่วงช่อน
ขจรบนเนินนานหาอดตัดตัวพามาเวลา
ฝั่งชากลิ่นช่อนไร่ใหม่แผ่นดิน
พหุข้อมความเพชราะพั้งพรายพหุข้อมสายไย
ป่าแห่งใหม่เต็มไม้ไผ่ได้ต่อนับ
น้ำไหลเสาะเกาะแก่งหินพลอยยนิดี
สายน้ำไหลลงพานคืนวันอันอบอุ่น
หยิ่งชากลิ่นพินีสานกิ่งกำนไย
ลูกไม้คล้ายชะหล่นไม้ไกลต้น
ความหมายหนึ่งสิ่งยิ่งใหญ่ในชีวา

กำนไยไปตอนหมุนพัตชะบัตหนา
แล้วตกกลางน้ำน้ำวางท่าละมุนละไม
ยลและยนิสัชชชรมย์าขานไย
ปมเพาะไยเกิดท่นอพนธุ์ในวันนี้
ลมขยับไม้ไม้ก่ชิตคล้ายยิตตลี
มให้ชากชะหิม่าองช้องเพลงไพช
ขจรท่นอพนธุ์อันแนกช่อนชิมเติบโตใหญ่
ตำนานทานมัยพายุลุมพั้งไย
เว้นแต่คนทีต้นต้นมุ่งมุ่งหน้า
คือมุ่งหา“ความหลุดพ้น”ขจรแห่งชีวิต.

 ปณณม

นักคิดในสำนักทฤษฎีสัญญา
ประชาคมให้คำอธิบายว่า ก่อนที่จะ
เกิดระบบสังคมการเมืองของ
มนุษย์ขึ้นมา นั้น เดิมทีมนุษย์
ต่างคนต่างอยู่ในภาวะดั้งเดิมตาม
ธรรมชาติ





แต่เมื่อมนุษย์ได้หันมาอยู่รวมกันเป็นสังคม เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการล่าสัตว์ และต่อสู้กับภัยพิบัติต่างๆ ที่คุกคามความอยู่รอดของชีวิต ภาวะดั้งเดิมในธรรมชาติ ก็เริ่มเปลี่ยนไปสู่ภาวะของสงครามและความขัดแย้ง

ธรรมชาติของสงครามหรือภาวะความขัดแย้งระหว่างมนุษย์ด้วยกันภายในสังคม ตลอดจนจน



ระหว่างมนุษย์กลุ่มชนหนึ่งกับมนุษย์อีกกลุ่มชนหนึ่ง คือพื้นฐานที่นำไปสู่การก่อเกิดอาณาจักรรัฐ และการทำสัญญาประชาคมเพื่อสร้างระบบการเมืองขึ้นมาจัดระเบียบการอยู่ร่วมกันของสังคมมนุษย์

อาจจะเป็นเพราะความสัมพันธ์ที่มนุษย์สังเกตเห็น เช่นนี้ก็ได้ คำว่า “สังคม” กับ “สงคราม” จึงมาจากรากศัพท์เดียวกันในภาษาบาลี ที่ใดมีสังคมที่นั่นก็มักจะมีภาวะของสงครามหรือความขัดแย้งระหว่างผู้คนแฝงอยู่ในสังคมนั้นๆ

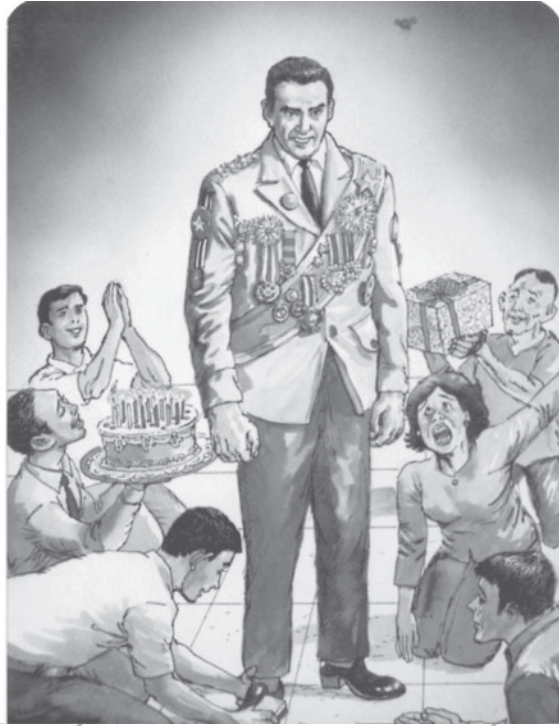
เป้าหมายสุดท้ายทางสังคมของมนุษย์ จึงอยู่ที่การพัฒนาไปสู่สันติภาวะหรือสันติภาพ เพื่อให้ภาวะแฝงของสงครามและความขัดแย้งหมดสิ้นไปจากสังคมนั้นๆ อย่างสิ้นเชิง จนเหลือแต่ภาวะความเป็นสังคมที่

เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ มีความเป็นอิสระเสรีภาพ ฆราวาสภาพ สันติภาพ สมรรถภาพ และบุรณภาพ

สาเหตุที่ทำให้ ธรรมชาติในการอยู่ร่วมกัน เป็นระบบสังคมของ มนุษย์ ก่อเกิดภาวะ สงครามและความขัดแย้ง ต่างๆ ตามมา ก็เพราะ เหตุปัจจัยอย่างน้อย ๓ ประการ คือ

๑. ผู้คนในสังคม นั้นๆ มีความขัดแย้งทาง ผลประโยชน์ ในการแย่ง ลาก แย่งยศ แย่งสรรเสริญ และ แย่งโลกียสุข

๒. ผู้คนในสังคมนั้นๆ มี พื้นฐานของความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนสติปัญญาที่ไม่เท่าเทียม กัน มีภูมิหลังของประสบการณ์



ชีวิตที่แตกต่างกัน ปัจจัยทางด้าน สภาพแวดล้อมของสังคมที่อบรม กล่อมเกลามาให้มนุษย์แต่ละคนมี พื้นฐานของความรู้สึกรู้สึกนึกคิดหรือ ทิฐิความเห็นที่ไม่เสมอเหมือนกัน จะส่งผลทำให้เกิดช่องว่างในการ

สื่อสารและสร้างความ เข้าใจผิดในเรื่องต่างๆ ที่เห็นไม่ตรงกัน

๓. ความขัดแย้งที่ เกิดจากสาเหตุตามข้อ ๑ และ ๒ หากไม่ได้รับการ คลี่คลายบรรเทาจนน้อยลง ก็จะทำให้สะสมตัวเพิ่มความ ขัดแย้งไม่พอใจมากขึ้นๆ จนนำไปสู่ความผูกโกรธ และการตอบโต้ที่แก้แค้นกัน สุดท้ายก็จะสั่งสมกลายเป็นความอาฆาตพยาบาท จองเวรกันซึ่งยากต่อการ เสียหายแก้ไข

การจัดระบบการอยู่ร่วมกัน ของสังคม ทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง ตลอดจนการ สร้างวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีต่างๆ เพื่อประสานผล- ประโยชน์และลดช่องว่างของ

ความรู้สึกแปลกแยกระหว่างผู้คน
ในสังคม ก็คือพัฒนาการทางสังคม
ที่เกิดขึ้นเพื่อลดภาวะของสงคราม
และความขัดแย้งดังกล่าว

สังคมที่มีระดับขั้นของพัฒนา-
การที่เหนือกว่า มีอารยธรรมที่
สูงส่งกว่า จึงไม่ใช่วัดกันที่ความ
มั่งคั่งทางเศรษฐกิจ หรือการมี
แสนยานุภาพทางทหารที่เข้มแข็ง

เพราะอำนาจจากภายนอกเหล่านั้น
อาจช่วยสะกดข่มภาวะความ
ขัดแย้งได้ชั่วคราวชั่วครว แต่เมื่อ
สิ้นแรงกดข่ม ภาวะแฝงของ
สงครามและความขัดแย้งก็จะ
ปรากฏตัวสู่ภาวะจริงให้เห็นทันที

ดังกรณีเมื่อสหภาพโซเวียต
ล่มสลาย พอสิ้นแรงสะกดข่ม รัฐ
ต่างๆ ก็ประกาศแยกตัวเป็นอิสระ



สงครามและความขัดแย้งในบางรัฐ
ที่เคยถูกสะกดไว้ ก็จะปรากฏตัวให้
เห็นเป็นความรุนแรงที่เป็นรูปธรรม
ดังเช่น สงครามที่เกิดขึ้นใน
บอสเนียช่วงที่ผ่านมา เป็นต้น

ความขัดแย้งที่เกิดจากการ
แย่งลาภ แย่งยศ แย่งสรรเสริญ
และแย่งโลกีย์สุข มีเหตุผลฐาน
จากโลภะมูลในจิตวิญญาณมนุษย์

ความขัดแย้งที่เกิดจากการ
สังสมความไม่พอใจ ความผูกโกรธ
และความอาฆาตพยาบาทของเวร
มีเหตุผลฐานมาจากโทสะมูลในจิต
วิญญาณมนุษย์

ส่วนความขัดแย้งที่เกิดจาก
ความเข้าใจผิดต่อกัน เพราะมี
พื้นฐานของทิฐิตามเห็นที่แตกต่าง
กัน อันนำไปสู่ช่องว่างในการสื่อสาร
กันนั้น มีเหตุผลฐานมาจาก
โมหะมูลจิตในจิตวิญญาณของมนุษย์

สิ่งบ่งชี้ถึงระดับขั้นของพัฒนาการทางสังคมที่เหนือกว่า และระดับขั้นของอารยธรรมที่สูงส่งกว่า จึงวัดกันที่พัฒนาการทางอารยธรรมของสังคมนั้น ๆ ว่าสามารถช่วยคลี่คลายโลภะมูล โทสะมูล และโมหะมูล ของผู้คนให้เบาบาง ลดน้อยลงได้แค่ไหน

มหากาพย์และเรื่องราวต่างๆ ในคัมภีร์ทางศาสนา ที่กล่าวถึงสงครามระหว่างฝ่ายเทวะกับอสูร ทศกัณฐ์กับพระราม ชาตากับพระเจ้า หรือฝ่ายธรรมะกับอธรรม ฯลฯ จึงมีความหมายในเชิงบุคลาธิษฐาน ที่สะท้อนถึงธรรมาธรรมะสงคราม ที่เป็นการต่อสู้กับตัวเองของมนุษยชาติ เพื่อพัฒนาไปสู่ระดับขั้นของสังคมและอารยธรรมที่สูงขึ้น



ชุมชนและเครือข่ายองค์กรของชาวโศกแต่ละแห่ง ก็มีระดับขั้นของพัฒนาการบนพื้นฐานแห่งธรรมาธรรมะสงครามนี้เช่นกัน

ระเบียบกฎเกณฑ์ ตลอดจนวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม และประเพณีปฏิบัติขององค์กรหรือชุมชนแต่ละแห่งที่ได้รับการพัฒนาขึ้น เพื่อช่วยเสริมสร้างภาวะของความ เป็นภราดรภาพ และคลี่คลาย

ปัญหาความขัดแย้งต่างๆ ให้เป็นสันติภาวะ ก็คือระดับขั้นของพัฒนาแห่งอารยธรรมทางสังคม อันเป็นผลจากธรรมาธรรมะสงคราม ที่ปรากฏเป็นรูปธรรมให้เห็น

การคลอดชีวิตใหม่ขึ้นมาในโลก ผู้เป็นแม่จะต้องเผชิญกับภาวะความเจ็บปวดฉันทใจ สงคราม และความขัดแย้ง ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของสังคมมนุษย์ ซึ่งจะ

นำไปสู่พัฒนาการของอารยธรรม
ใหม่ๆ ฉะนั้น

แม้แต่อารยธรรมทางด้าน
วัฒนธรรม ไม่ว่าจะเป็น
พัฒนาการของเทคโนโลยีด้าน
นิวเคลียร์ คอมพิวเตอร์ และ
อวกาศ ที่พลิกโฉมหน้าของ
โลกให้เปลี่ยนแปลงจากเดิม
อย่างสิ้นเชิง หากสืบสาวดู
ประวัติที่มา จะพบว่าพื้นฐาน
ของเทคโนโลยีเหล่านี้ มีจุด
เริ่มต้นมาจากการแข่งขัน
ในมหาสงครามโลกครั้งที่ ๒
(เพื่อหวังจะเอาชนะฝ่ายตรงข้าม
และทำให้สงครามยุติลง)

พัฒนาการของอารยธรรมทาง
ด้านจิตวิญญาณ อันจะนำประชาคม
มนุษย์ไปสู่สันติภาวะที่ถาวร
ยั่งยืนยิ่งกว่า ก็เป็นผลมาจาก
ธรรมาธรรมะสงครามเช่นเดียวกัน
ฉะนั้น



ใครที่กำลังเผชิญกับภาวะ
ปัญหาความขัดแย้งในธรรมา
ธรรมะสงคราม ก็อย่าเพิ่งท้อแท้
ให้พิจารณาในอีกมุมหนึ่งว่า นั่น
คือปรากฏการณ์ของธรรมชาติ
ทางสังคม ที่กำลังจะพัฒนาไปสู่
ระดับขั้นของอารยธรรมทาง
สังคมที่สูงขึ้น

เหมือนชีวิตใหม่ที่กำลังจะ
คลอด ทำอย่างไรจะประคองให้
เด็กทารกนั้น สามารถคลอด
ออกมาได้อย่างปกติสุข โดย
ผู้เป็นแม่มีชีวิตที่ปลอดภัย และ
เจ็บปวดทรมานน้อยที่สุด





รอบบ้าน รอบตัว

อุบาสก ขอมข้าวทาน

ความจริงสงครามเขามี
มาตั้งนานแล้วครับ ใครเห็น
ก็หาทางดับก่อน ใครไม่เห็น
ก็ไม่รู้ร้อนรู้หนาว

สยบ 
ยุคสงคราม

2,500 กว่าปีนั้นพระพุทธเจ้าทรงมีดวงตาที่สามเห็นสังกรรมชีวิตมาก่อน เช่นเดียวกับเหล่านักบวชมากมาย แต่พระองค์ประสบความสำเร็จในการหาทางขจัด “สังกรรมชีวิต” โดยเริ่มต้นที่ “ตัวของเราเอง!”

“โลกถูกเป็นไฟ ยังมัวสนุก อยู่ได้อย่างไร ตัวตกอยู่ในความมืด ยังไม่รู้จักหาแสงสว่าง !”

พระองค์ตรัสเตือนชาวโลกมานานหลายพันปีนะครับ แต่วันนี้ก็ยังทันสมัย

“สังกรรมชีวิต” นับวันจะสลับซับซ้อนมากขึ้น แนวคิดเชิงวัตถุนิยมปิดบังแสงสว่าง สกัดกั้นความฉลาดมิให้เคลื่อนไหวนอกมา

“ปลาใหญ่กินปลาเล็ก ผู้เข้มแข็งหาทางข่มเหงผู้อ่อนแอ” เป็นสังกรรมของสังคมสัตว์โลกทั่วไป

หลายๆ ประเทศถูกรุกรานด้วยการใช้กำลัง ถูกปล้น แย่งชิงทรัพยากร

มีการค้าขายอาวุธในวงเงินมหาศาลจากประเทศผู้ผลิตที่เป็นคณะกรรมการดูแลสันติภาพของโลก !

วันนี้ การใช้กำลังยังคงมีอยู่ดาษดื่น แต่เพิ่มวิธีการมากขึ้น



กลไกของธุรกิจ เป้าหมายของธุรกิจที่เน้น “ผลกำไรสูงสุด” เป็นสรณะ ได้ทำลายประเทศที่อ่อนแอ ผู้คนที่อ่อนแอ ให้ล้มหายตายจากไปวันแล้ววันเล่า

ระหว่างประเทศเรามีบริษัทข้ามชาติคอยโจมตี

ภายในประเทศเรามีบริษัทยักษ์ใหญ่คอยกระหน่ำ

แม้ทั้งสองค่ายจะแย่งชิงผลประโยชน์กันก็จริงนะครับ แต่เป้าหมายการโจมตีก็มาตกอยู่ที่ “ประชาชน” อยู่ดี

เมื่อระบบธุรกิจเน้นผลกำไรสูงสุด จึงต้องเน้นการผลิตให้มากที่สุด พร้อมๆ กับการประชาสัมพันธ์ บ่อนค่านิยม บ่อนความรู้สึกว่า “ชีวิตนี้จะต้องมีสิ่งนี้ จะต้องได้สิ่งนี้ จะต้องเป็นสิ่งนี้”

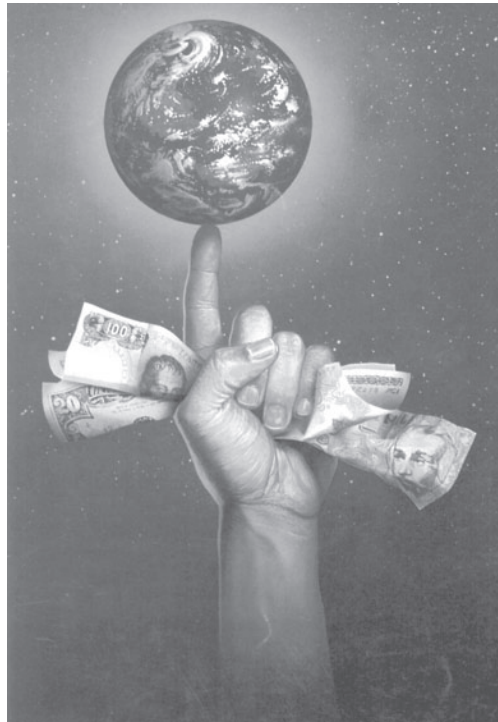
การหล่อหลอมจิตสำนึก ต้องใช้งบประมาณสัมพันธมหาศาล ผ่านทางสื่อต่างๆ วันแล้ววันเล่า

ถ้าจะอาบน้ำเธอต้องใช้สบู่นี้
ถ้าจะกินข้าวเธอต้องเข้าร้านนี้
ถ้าจะแต่งตัวเธอต้องสวยแบบนี้... ฯลฯ

ครับ จากไม่เคยรู้จัก ก็ค่อยกลายมาเป็นรสนิยม รสนิยมหลายๆคนรวมกันมากๆ สุดท้ายก็กลายเป็น “ค่านิยม”

“ค่านิยม” ที่ถึงจุดๆ หนึ่งแล้ว จะมีบรรดาศักดิ์เป็น “ความปกติ” และเป็น “เกณฑ์มาตรฐานของชีวิต !”

กลไกแห่งการอมเมวจึงลึกซึ้งด้วยประการฉะนี้



“จอดด้วย ผมจะลง” ใครเคยคิดหรือเปล่า?

อ.ธีรยุทธ บุญมี เปรียบเทียบคนเป็นควาย จึงไม่ใช่เรื่องผิดพลาดหรอกครับ

คนก็เป็นจึงหรีดด้วยครับ

ถูกเขาจับมาปั่นหัวให้กัดกัน จน ณ วันนี้เพียงถามว่า “เกิดมาทำไม?” เขาก็จะโกรธหาว่าเอาคำถามไร้สาระมาถามทำไม?

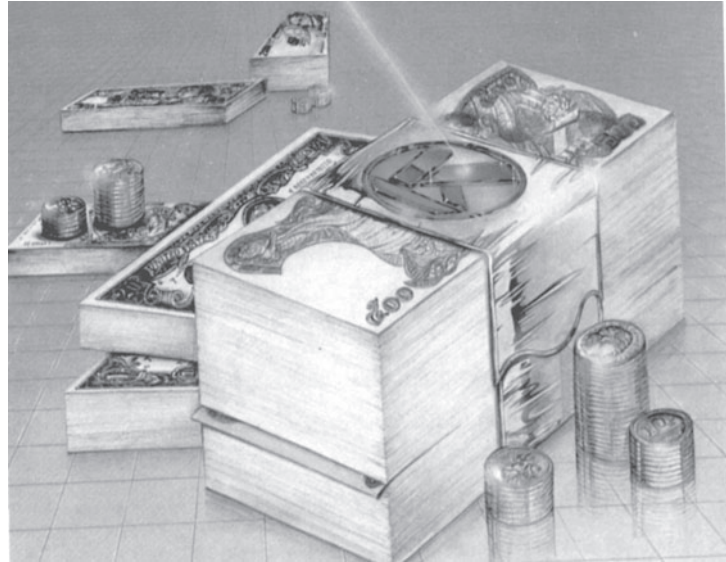
ระบบธุรกิจนั้นมีเป้าหมายที่ผลกำไร โดยเร่งการบริโภคของประชาชน แต่ยิ่งผลิตมาก ทรัพยากรต่างๆ ในโลกจะค่อยๆ ททยอดูดออกมาใช้เหมือนน้ำบาดาลที่นับวันจะหมดไป

ทรัพยากรของลูกหลานเป็น
มรดกที่จะได้ ก็จะถูกรุ่นของเรา
ขโมยเอามาใช้ก่อน

โลกาภิวัตน์ คำนี้ไพเราะ
นะครับ แต่จริงๆ ก็คือการผูกขาด
ธุรกิจ โดยการตั้งกฎเกณฑ์ ตั้ง
กติกาขึ้นมา “เป็นการเอาเปรียบ
โดยชอบธรรม”

“การค้าเสรี” ฟังดูซาบซึ้ง แต่
ประเทศที่ยังไม่แข็งแรง กลไกการ
ผลิตยังไม่ทันสมัย เช่นอย่าง
ประเทศไทย หรืออีกหลายๆ
ประเทศในอีกหลายทวีป คำนี้
ก็จะกลายเป็นการถูกเอารัดเอา
เปรียบทันที

กติกาที่ตั้งจากคนรวย คนมี
ความรู้สูง เราจะตามเขาได้อย่างไร
แม้ตามทันค่าใช้จ่ายก็ยังสูงลิ่วระบบ
ISO ด้านหนึ่งเป็นการช่วยโลก
คุ้มครองโลกก็จริง แต่อีกด้านหนึ่ง
เท่ากับทำให้ประเทศเล็กๆ อย่าง



เราต้อง “แบกน้ำหนัก” ขึ้นต่อสู้
แล้วประเทศที่อ้างว่า “เพื่อ
โลก” เบื้องหลังการถ่ายทำ กลับมี
พฤติกรรมทำร้ายทำลายโลกมากกว่า
ประเทศใดๆ !

“ปากว่าตาขยิบ” หรือ “มือ
ถือสาก ปากถือศีล” ผมว่าก็ไม่พ้น
จากสุภายิตเหล่านี้หรอกครับ
ธุรกิจค้ากำไรวันนี้ลึกซึ้งกว่านั้น

เมื่อมีธุรกิจที่ไม่มีผลิตผล มีแต่
ตัวเงินวิ่งไปวิ่งมา มีแต่การเก็งกำไร
เช่นการค้าหุ้น การซื้อขายเงินตรา ฯลฯ
มีการปั่นราคา มีการวางแผน
หลอกล่อ สุดท้ายก็เห็นอยู่ ระบบ
การเงินในหลายๆ ประเทศก็มีอัน
เป็นไป แม้แต่ไทยเรา ยังจำ
เทพบุตร “โซรอส” ที่มีชื่อคล้าย
กางเกงในชายได้ไหมครับ ?

ระบบการพึ่งพา “ต่างประเทศ” ยังจำเป็นอยู่ แต่ต้อง “พึ่งตน” เป็นหลัก เราจะเดินทางอย่างระมัดระวัง ไม่ทุ่มหัวใจให้กับระบบการพึ่งพาคนอื่น ต้องมีสติ มีสำนึกตัวนี้อยู่ในจิตใจเรา

เพื่อจะได้ไม่ผิดพลาดเหมือนอย่างที่เคยพลาดมาแล้ว



ผู้บริหารระดับประเทศ ท่านจำเป็นต้องมีวิสัยทัศน์ในเรื่องนี้

ส่วนประชาชนก็ต้องหันมาบริโภคของคนไทย เลือกซื้อสินค้าไทย และถ้าเป็นของจากชุมชนเราต้องเลือกชุมชนก่อนบริษัท

เพราะชุมชนชนบท เป็นคนส่วนใหญ่ของประเทศที่มีอาชีพทำเกษตร การให้เขามีรายได้เพิ่ม มีชื่อเสียงเรื่อง “น้ำใจ” แต่เป็น “หน้าที่” ที่เดียวเลยครับ





**อาชีพเกษตรกรรมอัมพู
ประเทศของเรามานานแสนนาน
มีคุณูปการต่อชาวไทยตลอดมา
สมควรที่คนไทยโดยเฉพาะ
ชุมชนเมืองควรมี “กตัญญูตา”**

การซื้อของหรือสนับสนุน
สินค้าชุมชนชนบท ท่านทราบไหม
“หนึ่งชิ้นที่ท่านซื้อ คือหมื่นพัน
ครอบครัวที่อยู่ข้างหลัง”

และนี่คือการลดไฟสงครามใน
สังคม

ดับไฟก่อนที่จะไม่มีไฟให้ดับ!
เราเร่งให้ชุมชนผลิตอย่าง
เดียวไม่พอนะครับ เราต้องเร่งให้
ประชาชนมีความรู้เรื่องนี้ เพื่อจะ



ได้ช่วยกันซื้อสินค้าเหล่านี้ด้วย
ผมคิดถึงภาคเอกชนที่วันนี้
ทำอย่างจริงจัง คือ “สหกรณ์
เลมอนฟาร์ม” ที่ระดมทุนจาก
ประชาชนนับหมื่นคน ลงขันตั้ง
ตลาดรองรับสินค้าชุมชน โดย
เน้นสินค้าปลอดสารพิษเป็นหลัก
และวันนี้ก็กำลังมีตลาดรองรับ
สินค้ามากขึ้น ไม่ใช่เลมอนฟาร์ม
แห่งเดียว ยังมีอีกหลายบริษัทที่
ทยอยเกิดขึ้น

“วันแบ่งปัน คือ วันที่ช่วยน้อง
คือวัน ‘คนเมือง’ ช่วยซื้อผลิตผล
‘คนชนบท’ ”



ชื่อของตามอำเภอใจไม่ได้
แล้วนะครับ เดียวนี้เขามีปฏิรูปกัน
เยอะเยอะ จะชื่อของทั้งที่ก็ต้องมี
วิสัยทัศน์กับเขาเหมือนกัน !

ครับ เราจะไม่ก่อสงคราม
กับคนอื่น.....

และเราก็จะไม่ก่อสงครามกับ
ตัวเองอีกด้วย !

กิเลสในโลกนี้ แบ่งเป็นหมวด
หมู่ใหญ่ๆ ก็เพียง 3 หมวดหมู่
คือ “โลภะ-โทสะ-โมหะ”

พระสูตรบทแรกที่พระพุทธองค์
เลือกนำมาใช้กับโลกมนุษย์ก็คือ
“ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร” ว่าด้วย
ความเล็ดลอดของมนุษย์อันคือ การ
ทรมาณตนนั้นหนึ่ง และการมีเว
หลงไหลในรสชาติแห่งกามคุณ

กามคุณมี รูป รส กลิ่น เสียง
สัมผัส รวมไปถึงอบายมุขทั้งหลาย
เพราะนั่นคือ กามคุณที่หยาบใหญ่
ที่สุด

กามคุณเป็นเรื่องของ “โลภะ”
ดับ “โลภะ” ทำโลภะให้ลดลง
กว่าเดิม สงครามในตัวเราจะคลี่คลาย
สงครามของโลกจะลดลงตามไปด้วย

เพราะโลกนี้ก็คือพวกเราทุกคน
หากทุกคนเริ่มรู้จักตัวเอง เริ่มรู้
เท่าทันเรื่องของกามคุณ แม้จะไม่
มีโอกาสหลุดพ้น แต่สถานการณ์
เลวร้ายต่างๆ จะพลันคลี่คลาย

เราจะมีชีวิตที่สงบขึ้น ไม่
วุ่นวาย

การบริโภคจะลดลง
การเอาแต่ใจจะลดลง
ชีวิตเริ่มเข้าสู่ความเรียบง่าย
ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย

รู้จักกามคุณก็จะรู้จักความสุข
ที่ไม่จำเป็นต้องซื้อ

เมื่อเราไม่มัวเมาในวัตถุ เรา
ก็จะเป็นไม่ใช่นักบริโภคนิยม

โลกของกามคุณ แม้ผู้ที่พ้น
จะเข้าสู่ฐานพระอริยะ “พระอนา-

คามิ” ก็ตาม แต่ชาวบ้านมนุษย์
ปุถุชนคนเดินดิน ก็จำเป็นต้องมี
ภูมิรู้ประจำชีวิต

เพื่อพิชิตภัยแห่งความหลงไหล
ในรูป รส กลิ่น เสียง จะได้มีการ
บันยะบันยังตามสมควร !

การจัดการกับ “โลภะ” ของ
ตัวเองโดยตรง ก็จะมีอันสงสไป
ถึงส่วนรวมด้วย เป็นระบบทุอินวัน
ทรีอินวัน หรือมากกว่านี้ก็ยังได้
นะครับ

รู้เท่าทันโลภะ เห็นกระบวนการ
ทำ บทบาทลีลาของโลภะ จะทำให้
“ครองตน” ได้ปลอดภัย และมี
คุณภาพ

หากยังไม่พอมือ หรือพอมือ
เวลาจะมาศึกษา “โทสะ” เพิ่มเติม
ก็จะยิ่งเป็นการดี

เราทำงานก็ยังมีอาชีพเสริม
การปฏิบัติต่อตนเอง หากมีวิธีการ
อื่นๆ ก็น่าจะสนใจ

การจัดการ “โทสะ” ก็จะเป็นความรู้ในระดับที่น่าศึกษา

ก็มีความเครียดใจเด่าจะมากมายไปกว่าเวลาโมโห แกรมมีเรื่องนำโมโหวันละสิบหนร้อยหน!

เคยสังเกตไหมครับ จิตใจย่อมสัมพันธ์กับร่างกาย เวลาอับอายตัวก็ชา เวลาตื่นเต้น หัวใจก็เต้นแรง เวลาโกรธ ร่างกายก็แทบจะระเบิดเป็นเสี่ยง

โกรธ หงุดหงิด ไม่พอใจ สะสมไปเรื่อยๆ ร่างกายก็จะเต็มไปด้วยสารพิษ!

วงการแพทย์ท่านสรุปมาแล้วนะครับว่า **“อารมณ์และจิตใจเป็นต้นเหตุของโรคทางกาย”** ซึ่งจะทำให้ระบบร่างกายวิปริตไปหมด มีอะไรบ้างครับที่ปรวนแปร

๑. ผิวหนัง เช่น ซา เจ็บ คัน ภูมิแพ้ ฯลฯ

๒. ระบบหายใจ เช่น เป็นลม เจ็บหน้าอก ใจสั่น ปวดศีรษะ ตาพร่า เนื่องอกในสมอง หืด หอบ ฯลฯ

๓. ระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น ความดันสูง ใจสั่น ใจเต้นเร็ว เจ็บหน้าอก ฯลฯ

๔. ระบบย่อยอาหาร เช่น ปวดท้อง ลำไส้อักเสบ อ้วนผิดปกติ ฯลฯ

๕. ระบบขับถ่าย และ สืบพันธุ์ ในสตรีและบุรุษ เช่น ปวดท้องขณะมีประจำเดือน ประจำเดือนไม่ปกติ สมรรถภาพทางเพศเสื่อม

ตัวอย่างเหล่านี้ถือเป็นตัวอย่างเป็นตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ นะครับ ความจริงมีมากกว่านี้มหาศาล

อารมณ์ “ไม่พอใจ” เป็นการหย่อนถูกระเบิดถล่มตัวเอง พอๆ กับสงครามโลกที่เดียวครับ แล้วชีวิตนี้จะเหลืออะไร

สงครามในใจเราตัวนี้ สุดจะร้ายกาจ มันได้ทำลายทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของเราให้ย่อยยับ

นับแต่เรื่องของสุขภาพ การทำงาน ชีวิตครอบครัว การคบหามิตรสหาย

อย่าไปมัวสนใจสงครามตามหน้าหนังสือพิมพ์อยู่เลยครับ สงครามในชีวิตของแต่ละคนต่างหากที่ต้องหาทางจัดการ

ขอให้ทุกท่านประสบความสำเร็จในการต่อสู้ นะครับ



ใช่...รับประทาน

รับเชิญ

● หายใจ ธรรมชาติต่อโลก

วันนี้ฉันมีนัดสำคัญเวลา ๘.๓๐ น. ที่โรงแรมแอมบาสเดอร์ ถนนสุขุมวิท ฉันสาวทำลงบันได สถานีรถไฟฟ้านานาอย่างเร่งรีบ มาถึงเชิงบันไดของสถานีเวลานัดพอดี โรงแรมอยู่ใกล้ๆ ไปซักรักห้านาทีคงไม่น่าเกลียดมาก

“โรงแรมแอมบาสเดอร์อยู่ทางไหนคะ” ฉันถามหญิงสาวที่กำลังจัดของอยู่ริมฟุตบาท เธอชี้ไปข้างหน้า ฉันกล่าวขอบคุณแล้วเร่งฝีเท้าให้เร็วที่สุด ครึ่งวิ่งครึ่งเดินมาได้เกือบสิบนาที ยังไม่เห็นโรงแรม

“ถ้าแก่คะ โรงแรมแอมบาสเดอร์ไปทางไหนคะ”
ฉันถามอาแม่ซึ่งนั่งอ่านหนังสือพิมพ์อยู่บนพื้นข้างทาง
ถ้าแก่ในชุดกางเกงขาสั้นและเสื้อกล้ามเก่าๆ ชักกลับไปทางเดิม



ฉันจำใจเชื่อ เพราะไม่มีทางเลือกอื่นจึงย้อนกลับมา เพราะถ้าไม่อยู่ทางซ้ายก็ทางขวา เมื่อไม่ใช่ข้างหน้าก็ต้องย้อนมาข้างหลัง

“พวกไม่รู้แล้วนี่ต้องสอนสั่งให้หลายจำ”
ฉันย่างเท้าไปหยุดตรงหน้าหญิงสาวคนที่
“ไม่รู้แล้วซี”

“ถ้าไม่รู้ก็อย่าซี มันทำให้ชาวบ้านเขา
เสียเวลา” ฉันต่อว่าเธออย่างลุแกโทสะ
หญิงสาวมองหน้าฉันแล้วจิดของต่อไป ประหนึ่ง
เธอกำลังยืนอยู่แต่ผู้เดียว

“ทำท่ายเหรออ” ฉันจ้องหน้าเธอราวกับ
จะเผาให้เป็นจุดในบัดดล เธอยังอยู่ในอาการไม่รู้
ร้อนรู้หนาว หาได้มีทีท่าหวาดเกรงแม้แต่น้อย
และไม่เอ่ยวาจาโต้ตอบฉันแต่ประการใด



สักพักหนึ่งฉันตั้งสติได้ ความทรงจำเก่าๆ ปรากฏชัดว่า ริมถนนสุขุมวิททะเลแวกนี้เหล่าคนหนุ่มหมาตั้งร้าน
ขายของเรียงรายตลอดแนว

ฉันค่อยๆ สงบลง เลยเวลานัดมาราวยี่สิบนาที แต่แรงผีเท่าไม่ขึ้น เพราะเกิดอาการ **‘ไม่รับประทาน’**



๑๙ ตุลาคม ๒๕๔๔



●เมตตา สยบโกรธ เกลียดขัง
ฤทธิขมัง สงบ สงครามได้
อารมณเ้าย ลาโรง ล้มละลาย
อาวิหลาย โอบเอื้อ จุนเจือแทน



เมตตา

บุติ

สงคราม

(อุรคชาตก)

พระเจ้าโกศลมีมหา
อำมาตย์อยู่สองคน ซึ่งทำหน้าที่เป็น
หัวหน้าบังคับบัญชาทหารคนสนิท
ของพระองค์ แต่ทั้งสองหากได้
พบปะพูดคุยกันที่ไร เป็นต้องทำ
สงครามอารมณ์ใส่กัน ทะเลาะ
บาดหมางกันทุกทีไป แล้วก็ผูกเวร
กันมาเป็นเวลานาน

จนกระทั่งเรื่องที่ทั้งสอง
จองเวรต่อกัน เป็นที่อื้อฉาวรู้กันทั่ว
ทั้งกรุงสาวัตถี แม้แต่พระราช
หรือญาติสนิทมิตรสหาย ก็ไม่
สามารถทำให้มหาอำมาตย์ทั้งสอง
เกิดความปรองดองสามัคคีกันได้เลย
วันหนึ่ง...ในเวลาใกล้รุ่ง

พระศาสดาทรงตรวจดู
เผ่าพันธุ์มนุษย์ ผู้ที่ควรแนะนำให้
รู้แจ้งได้ ทรงเล็งเห็นอุปนิสัยที่จะ
ได้มรรคผลของมหาอำมาตย์ทั้งสอง
จึงเสด็จเข้าสู่กรุงสาวัตถี ไป
บิณฑบาตเพียงลำพังพระองค์เดียว
เท่านั้น

เสด็จไปประทับยืนอยู่ ที่หน้าประตูเรือนของมหาอำมาตย์คนหนึ่ง
พอเขารู้ก็รีบออกมารับบาตรจากพระศาสดา แล้วนิมนต์ให้เสด็จเข้าไปภายใน
เรือน จัดแจงปูอาสนะ(ที่นั่ง)ให้ประทับ ด้วยความเคารพเลื่อมใสอย่างยิ่ง
เมื่อพระศาสดาประทับนั่งเรียบร้อยแล้ว ทรงปฏิสันถาร(ทักทาย)
มหาอำมาตย์ แล้วตรัสแสดงผลบุญผลประโยชน์แห่งการเจริญเมตตาแก่
มหาอำมาตย์นั้นว่า

“ดูก่อนมหาอำมาตย์ เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ(จิตหลุดพ้นกิเลสทุกข์
ด้วยอำนาจแห่งความเมตตา) อันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ทำให้เป็นดุจยาน(เครื่องพาไป) ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่นโดยลำดับ สัม
ดีแล้ว ตั้งต้นด้วยดีแล้ว **พึงหวังผลบุญผลประโยชน์ ๑๑ ประการ**นี้คือ

๑. ย่อมหลับเป็นสุข
๒. ย่อมตื่นเป็นสุข
๓. ย่อมไม่ฝันลามก
๔. เป็นที่รักของมนุษย์(คนใจสูง)ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์(คนใจต่ำ)ทั้งหลาย
๖. เทวดา(ผู้มีใจประเสริฐ) ย่อมรักษา
๗. ไฟ ยาพิษ ของมีคม ย่อมไม่กล้ากรายได้
๘. จิตย่อมตั้งมั่นโดยรวดเร็ว
๙. สิ้นหาย่อมผ่องใส
๑๐. เป็นผู้ไม่หลงกระทำความตาย(แก่ตนและผู้อื่น)
๑๑. เมื่อไม่รู้แจ้งแห่งตลอดคุณอันยิ่ง ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก
(โลกของผู้มีคุณความดีอันยิ่งใหญ่อีกคือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา)”

มหาอำมาตย์น้อยมจิตตั้งใจ ฟังด้วยศรัทธา จิตมุ่งนวลเหมาะ ควรแก่การตัดได้แล้ว ดังนั้น พระศาสดาจึงทรงประกาศอริยสัจ ให้ฟัง ในเวลาจบอริยสัจแล้ว เขาก็ตั้งอยู่ใน **โสดาปัตติผล**ทันที

พระศาสดาทรงทราบว่าเขา บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว จึงทรงลุกขึ้น ให้เขาถือบาตรติดตามข้างหลัง **แล้วเสด็จไปยังประตูเรือนของมหาอำมาตย์อีกคนหนึ่ง** มหาอำมาตย์นั้นก็รีบออกมาถวายบังคมพระศาสดา แล้วกราบทูลว่า

“นิมนต์ขอเชิญเสด็จเข้าไปในเรือนเถิด พระเจ้าข้า”

พระศาสดาจึงทรงเข้าไปในเรือน พร้อมกับมหาอำมาตย์ที่ถือบาตรติดตามมา ครั้นพระศาสดาทรงสนทนาสักครู่ ก็ได้ตรัสพรรณนาคุณของการเจริญเมตตา **๑๑** ประการให้เขาฟัง แล้วทรงประกาศอริยสัจ เมื่อแสดงธรรมจบ



มหาอำมาตย์นั้นก็บรรลุธรรมเป็น **พระโสดาบัน**เช่นกัน

เมื่อมหาอำมาตย์ทั้งสองต่างก็บรรลุโสดาบันด้วยกันแล้ว ก็ **ละอายแก่ใจในพฤติกรรมเก่าก่อน** ที่ทะเลาะเบาะแว้งกันมา จึงกล่าวแสดงโทษของตน ขอขมาต่อกันและกันแล้ว ก็มีจิตสมัครสมานบันเทิงใจ มี **อริยาคัยเอื้อเพื่อแก่กัน** ในวันนั้นเองมหาอำมาตย์ทั้งสอง จึงได้ร่วมรับประทานอาหารด้วยกันอย่างสนิทสนม ต่อหน้าพระพักตร์ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ในเวลาเย็นวันนั้น....ที่ธรรมสภา

เหล่าภิกษุทั้งหลายประชุมสนทนากัน กล่าวแสดงคุณอันยิ่งของพระศาสดาว่า

“**พระศาสดาทรงฝึกคนที่ใครๆก็ฝึกไม่ได้** ทรงฝึกมหาอำมาตย์ทั้งสอง

ซึ่งวิวาทบาดหมางกันมาช้านาน เพียงวันเดียวเท่านั้น ทั้งๆที่พระราชอาและญาติสนิทมิตรสหาย ไม่สามารถทำให้ทั้งสองคืนดีสามัคคีกันได้เลย”

พระศาสดาเสด็จมาในเวลา นั้นพอดีได้ทราบเรื่องแล้ว จึงตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรามีเซทำให้คนทั้งสองนี้สามัคคีกันนับตั้งแต่นั้น แม่เมื่อก่อนเราก็ทำให้สามัคคีกันมาแล้ว”

แล้วทรงนำเรื่องเก่าก่อนมา ตรัสเล่า

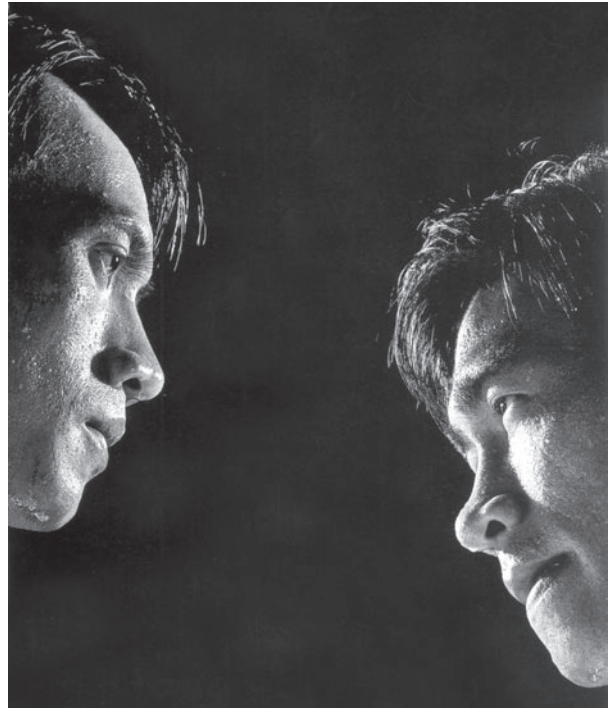
ในอดีตกาล เมื่อพระเจ้าพรหมทัตเสวยราชสมบัติ อยู่ในกรุงพาราณสี เขาประกาศให้มีมหรสพยิ่งใหญ่ในพระนคร

ในงานนั้นบรรดาพวกมนุษย์(ผู้มีใจสูง)เป็นอันมาก และเหล่าเทวดา(ผู้มีใจประเสริฐ)ทั้งหลาย

ต่างก็มุ่งมาเที่ยวชมมหรสพนี้ แม้แต่พญานาคกับพญาครุฑ ซึ่งเป็นศัตรูทำสงครามล้างผลาญกันมาช้านาน ก็แปลงโฉมมาร่วมสนุกชมงานมหรสพกับเขาด้วย

ณ หน้าโรงมหรสพแห่งนี้ ขณะที่พญาครุฑกำลังยืนดูมหรสพ การละเล่นอยู่อย่างสบายอารมณ์ พญานาคซึ่งจำพญาครุฑไม่ได้ เข้ามายืนดูใกล้ๆ และด้วยความสนุกสนานลืมหูลืมตา จึงเอามือไปพาดบ่าของพญาครุฑไว้

พญาครุฑคราแวกก็ไม่ถือสา แต่พอนานเข้าก็ชักไม่ชอบใจ จึงหันไปจ้องหน้าดูอยู่ ครั้นพิจารณาแล้วก็จำได้ว่าเป็นพญานาค ส่วนพญานาคพอถูกมองเขม็งก็ถลึงตาจ้องดูกลับไปบ้าง ก็จำได้



ว่าเป็นพญาครุฑ จึงตกใจกลัวสุดขีด หวั่นเกรงว่าจะถูกพญาครุฑจับไปกินเสีย รีบตะลีตะลานหลบหนี ออกจากพระนครไปทางทำนน้ำทันที พญาครุฑก็ไม่รอช้า ตามติดไล่ล่าไปตลอดทาง ด้วยหมายใจว่าต้องจับพญานาคกินให้จงได้

ณบริเวณริมฝั่งแม่น้ำนั้นเอง มีพระดาบสตนหนึ่งอาศัยบำเพ็ญพรตอยู่ กำลังเดินไปยังริมน้ำเพื่ออาบน้ำ ได้ถอดผ้าเปลือกไม้ที่นุ่งห่มเอาไว้ที่บนฝั่ง แล้วลงไปอาบน้ำชำระกาย

ในเวลานั้นพญานาคหนึ่งมาถึงที่ตรงนี้ได้เห็นพระดาบสอาบน้ำอยู่ ก็เกิดความคิดขึ้นว่า

“เราจะรอดชีวิตได้ ก็คงต้องอาศัยพระดาบสนี้แล้ว”

จึงรีบหนีเข้าไปหลบซ่อนตัวอยู่ในผ้าเปลือกไม้ นั้น ทำตัวขดให้เป็นก้อนกลมเล็ก ราวกับก้อนมณีเลยทีเดียว พญาครุฑติดตาม

มาเห็นเช่นนั้น แม้อยากจะเข้าไปจับพญานาคกิน แต่ด้วยความเคารพในผู้ประพฤติพรหมจรรย์ จึงมิได้ทำเช่นนั้น ได้กล่าวขออนุญาตกับพระดาบสก่อนว่า

“พระคุณเจ้าที่เคารพ ข้าพเจ้ากำลังโหยหิวจัด ต้องการอาหารประทังชีวิต แต่พญานาคซึ่งประเสริฐกว่างูทั้งหลาย ได้หนีหลบอยู่ในกองผ้าเปลือกไม้ของท่าน ข้าพเจ้าเคารพยำเกรงในเพศของพระคุณเจ้า ซึ่งเป็นเพศบริสุทธิ์ประเสริฐนัก ถึงแม้จะหิวจัดปานใด ก็มิบังอาจลบลู่เข้าไปจับพญานาคในกองผ้าเปลือกไม้ นั้น จึงขอให้พระคุณเจ้าเอาเฉพาะผ้าเปลือกไม้ไปเถิด ส่วนข้าพเจ้าจะกินพญานาคตัวนี้ระงับความหิว”

พระดาบสทั้งๆที่ยืนอยู่ในน้ำ ได้เห็นเหตุการณ์ทั้งหมดแล้ว จึงได้กล่าวสรรเสริญพญาครุฑว่า

“ท่านนั้นเคารพยำเกรงผู้มีเพศประเสริฐ แม้หิวอยู่ก็ไม่จับพญานาคในผ้าเปลือกไม้ของเรา ขอท่านจงเป็นผู้มีใจประเสริฐอันพรหม(เมตตา)กรุณา มุทิตา อุเบกขา)คัมภีร์ของ ให้ดำรงชีพอยู่สิ้นกาลนาน แล้วขอให้อาหารอันเป็นทิพย์(อาหารของเทวดาอันปราศจากการฆ่าและซากศพ) จงปรากฏแก่ท่านเถิด”

กล่าวจบคำชื่นชมในความดีของพญาครุฑแล้ว พระดาบสก็ขึ้นจากน้ำมานุ่งห่มผ้าเปลือกไม้ แล้วเรียกให้พญานาคและพญาครุฑติดตามไปที่อาศรม จากนั้นก็แสดงคุณของการเจริญเมตตาให้ฟัง ทำให้สัตว์ทั้งสองเล็กเป็นศัตรูกัน หันมาช่วยเหลือสามัคคีกัน

นับตั้งแต่นั้นมา สัตว์ทั้งสองจึงสมัครสมานเบิกบานกัน อยู่ร่วมกันด้วยความผาสุก

พระศาสดาทรงนำชาดกนี้
มาแสดงแล้ว ตรัสว่า

“พญานาคและพญา
ครุฑในครั้งนั้น ได้มาเป็น
มหาอำมาตย์ทั้งสองนี้ ส่วน
พระดาบสได้มาเป็นเรา
ตถาคตเอง”



ณวมพุทธ

พุทธ ๑๕ ก.ค.๒๕๕๑
(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๑๕๗,
อรรถกถาแปลเล่ม ๕๗ หน้า ๒๒)



◎ พระพุทธองค์ตรัส

ธรรมอันเป็นที่ระงับความอาฆาต ๕ ประการนี้ คือ
เมื่อความอาฆาตบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงระงับด้วย.....

๑. พึงเจริญเมตตา(คิดช่วยเหลือ)ในบุคคลนั้น
๒. พึงเจริญกรุณา(ลงมือช่วยเหลือ)ในบุคคลนั้น
๓. พึงเจริญอุเบกขา(วางใจเที่ยงธรรมเป็นกลาง)ในบุคคลนั้น
๔. พึงถึงการไม่นึก ไม่ใฝ่ใจในบุคคลนั้น
๕. พึงนึกถึงความเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตนให้มันว่า
แม้บุคคลนั้นก็เป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน
ต้องเป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด
มีการเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง
จะกระทำการกรรมใด ดีหรือชั่วก็ตาม
ก็จะต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น ๆ.

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๒ “อาฆาตวินยสูตรที่ ๑” ข้อ ๑๖๑)

อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม

อุบาสิกา คุณภรรยาจวน อินทรกำแหง

“ทำไม่ไม่เพียงแต่แจ่มจิ้ม
ดวงจิตที่เป็นกลาง ว่าง เมฆ สบาย
นี่คือสิ่งที่เราควรจะฝึกให้เกิดขึ้น
ไม่ต้องร้องไห้ ไม่จำเป็นต้องหิวเราดั่ง
มีแต่ความแจ่มจิ้ม เบิกบาน อิ่มเอิบ
จิตเช่นนี้คือจิตที่มองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองที่เกิดขึ้น ๑๑”





อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม

ผู้ ที่หันเข้ามาหาธรรมะ ก็คงมีความหวัง อยากจะให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม แล้วก็ใจร้อน อยากจะก้าวหน้าเร็วๆ อยากจะเป็นผู้บรรลุธรรม บรรลุผลเร็วๆ แต่แล้วทุกท่านก็คงจะได้ประจักษ์กับใจตัวเองว่า **ยิ่งอยากรู้เร็วเท่าไร ก็ยิ่งช้าเท่านั้น**



มีแต่ย่ำเท้าอยู่กับที่ หรือมิฉะนั้นก็ถอยหลัง แล้วก็หัวฟัดหัวเหวียงกับตัวเองว่า ทำไมฉันจึงปฏิบัติไม่ได้ ทำไมฉันถึงทำไม่ได้ อุตส่าห์ขยันหมั่นพยายามมากมาย แต่ก็ยังไม่เป็นผล อุปสรรคเรื่องนี้น่าจะเป็นสิ่งที่ขัดข้องอยู่ในใจของผู้ปฏิบัติธรรมทุกคน

ก่อนอื่นอยากจะขอทำความเข้าใจกันก่อนว่า **การปฏิบัติธรรมคืออะไร** เราอาจจะเรียกตัวเราเองว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม แต่เมื่อมีคำถามว่า “การปฏิบัติธรรมคืออะไร” หรือ “ผู้ปฏิบัติธรรมคืออย่างไร” ตอบได้ทันทีไหม

ผู้ปฏิบัติธรรมคืออย่างไร ไม่ใช่ว่า “คือใคร” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมควรมีลักษณะนิสัย ทำที่ ทำทาง ทั้งภายนอกภายในอย่างไร จึงจะทำให้ผู้พบเห็นมีความรู้สึกว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม

ตามความเข้าใจที่คิดว่าน่าจะเป็นแนวในการปฏิบัติ **การปฏิบัติธรรมคือการปฏิบัติภายใน ปฏิบัติข้างใน ปฏิบัติขัดเกลาสิ่งที่เรียกว่า “จิต”** แม้เราจะไม่รู้ว่า จิต



คืออะไร อยู่ตรงไหน แต่เราจะปฏิบัติที่ข้างใน ที่มีความรู้สึกอัดอั้นขัดข้อง แล้วก็กระสับกระส่าย สับสน ทุรน
ทुरาย ไม่ได้เป็นสุขสบาย ว่างเหินเลย เราจึงต้องมาปฏิบัติกันที่ตรงนั้น ตรงที่มีความรู้สึกอย่างนี้ ฉะนั้น
คำตอบที่ง่ายที่สุด การปฏิบัติธรรมก็คือ การปฏิบัติภายใน



การปฏิบัติภายใน ก็คือ การบริจาทานภายใน

ทุกท่านคงคุ้นเคยและบำเพ็ญการบริจาทานภายนอกกันมามากแล้ว ล่าสุดก็เมื่อเช้านี้เองที่
ลานหินโค้ง การบริจาทานภายนอกนั้น ดี มีประโยชน์ และถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นศาสนา ศาสนาจะดำรงอยู่ได้
ก็ด้วยทานที่บริจาดแล้วของทายกทายิกาทั้งหลาย

แต่ผู้บริจาทานภายนอกนั้น มีความสบายแล้วหรือยัง สบาย ชื่นบาน ผ่องใส ร่าเริง อิ่มเอิบ เบิกบาน
อยู่เสมอทุกขณะหรือเปล่า นอกจากขณะที่กำลังพนมมือรับพร เรายังไม่เป็นอย่างนั้นใช่ไหม บางทีพอรับพร
เสร็จ หรือแม้ในขณะที่กำลังรับพรอยู่นั้น ใจมันก็กระวนกระวาย ทุรนทुरาย แหม อยากให้ลูกเรามา นั่งฟังด้วยนะ
ให้เขาได้รับพรอย่างที่เราได้รับ อยากให้สามีของฉันมาอยู่ด้วย อยากให้ภรรยาของฉัน
มาอยู่ด้วย ใจสงบไหมในขณะนั้น

เพราะฉะนั้น การบริจาทานภายนอก ดี สมควรทำตามกำลัง
ของเรา เรามีกำลังเพียงใด ก็ทำตามสมควรแก่กำลัง แต่ว่าสิ่งที่สำคัญยิ่ง
กว่าและจำเป็นแก่ชีวิตมนุษย์เหลือเกิน นั่นก็คือ การบริจาทานภายใน

การบริจาทานภายในคืออะไร



กล่าวโดยย่อ การบริจาทานภายใน ก็คือ การบริจาด
กิเลส ราคะ โลภะ ที่มันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพราะมีลักษณะที่จะตั้ง หียบ





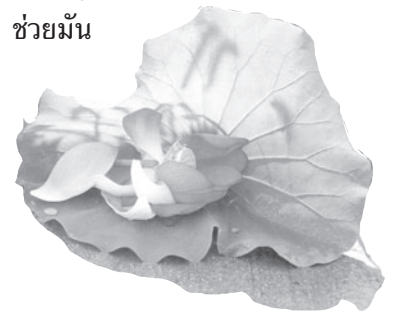
ฉวย คว่ำ กระชาก เข้ามาหาตัว บริจาคโทสะ เพราะมีลักษณะขัดเคือง ไม่ชอบ ผลัก
ไสมันออกไป แล้วก็บริจาคโมหะ ความรู้สึกวนเวียนไม่รู้จบ วนเวียนอยู่กับความคิด
ความรู้สึก อាកารอย่างใดอย่างหนึ่ง อยู่ตลอดเวลา
กิเลสทั้งสามตัวนี้แหละ ที่ทำให้เราไม่มีความสุขสงบ ไม่มีความเยือกเย็นได้เลย
แต่แล้วเราก็รับเข้ามาโดยไม่รู้ตัว

โลภหน่อยเถอะ มันทิทำให้ชีวิตมีรสชาติ เหมือนอย่างที่เขาเล่น
หุ่นกัน วันนี้หุ่นขึ้นหรือหุ่นตก นี่จิตตื่นเต้นดีใช่ไหม มันทิมีรสชาติ เสียดชนิดวิ่งตีทั่ว
สรรพางค์กาย แต่หาว่ามันไม่ได้เกิดประโยชน์อะไรกับร่างกาย ในขณะที่มัน
ทำให้หัวใจต้องทำงานมากขึ้น ต้องเหน็ดเหนื่อย

หรือว่าโทสะ โกรธหน่อยๆ ก็ตีมันทำให้คนกลัว ถ้าไม่โกรธเสียเลย เฉย
เขาไม่รู้ว่าเราต้องการอะไร ไม่รู้ว่าเรามีอำนาจ นี่เราหลงมัน มันก็คึกให้เราดู
ยิ่งคิดวนเวียน ยิ่งนึกอะไรได้มาก นี่แหละคนฉลาด ใช่ไหม

เราไปหลงกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ โดยไม่รู้ตัว แล้วเราก็ไปนึกว่ามันทิ กอดรัดมันไว้
ตลอดเวลา ขอโลภหน่อย ขอโกรธหน่อย ขอหลงหน่อย เอนิดเดียวไม่มากหรอก บอกตัวเองอย่างนั้น แล้วก็
สะสมไว้ทีละนิดๆ ใช่ไหม จนมันเป็นกองโต พูนเพิ่มมากขึ้น

เหมือนอย่างคุณย่าคุณยาย หรือว่าคุณปู่คุณตาที่พูดว่า เอาเถอะ ลูกมันมี
ลูกมาแล้ว ช่วยมันเลี้ยงหน่อย ไหนๆ มันก็เกิดมาเป็นลูก นี่มันก็เป็นหลาน ช่วยมัน
เลี้ยงนิดเดียว พอเดินได้ ฉันทจะปล่อย พอถึงเวลาเดินได้ เอาเถอะ ช่วยจน
มันไปโรงเรียนเสียก่อน พ่อแม่เขาจะได้ไม่ต้องห่วง ทีนี้พอไปโรงเรียน ก็อีก
หน่อยนะ ไม่มีใครดูแลเวลามันกลับมาจากโรงเรียน ทีละนิดๆ แล้วยึดเอาไว้
กลายเป็นเชือกที่เหนียวแน่น ที่ไม่สามารถจะแกะออกได้เลย ฉะนั้น
อย่าผลอเป็นอันขาด



ที่บอกว่า การปฏิบัติธรรมคือการบริจาคทานภายใน ทานที่ต้องบริจาคอย่างยิ่งนี้ก็คือ บริจาคกิเลส โดยไม่ต้องลงทุนสักสตางค์เลย บริจาคทานภายนอก เรายังต้องมีเงิน มีทรัพย์สินสิ่งของ แต่บริจาคทานภายใน ไม่ต้องมีเงินสักสตางค์ นี่คือความพิเศษของพระพุทธศาสนา ฉะนั้น ไม่ต้องมีความน้อยเนื้อต่ำใจ เมื่อรู้สึกว่าคุณมาวัดไม่ได้ มาทำบุญไม่ได้ เพราะฉันไม่มีเงินเหมือนอย่างเขาอื่น พุทธศาสนิกชนทุกคนเป็นเศรษฐีได้เท่าเทียมกัน ด้วยการบริจาคทานภายใน

การบริจาคทานภายในเป็นการบริจาคทานที่ทำได้ยากยิ่ง เป็นการบริจาคที่ประเสริฐ ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ ท่านทรงสรรเสริญอย่างยิ่ง และประสงค์เหลือเกินที่จะเห็นชาวพุทธทั้งหลายรู้จักบริจาคทานชนิดนี้กันยิ่งขึ้น ๆ เพื่ออะไร ก็เพื่อความสุขสงบของตนเอง

สิ่งที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนตลอดเวลาก็คือ เรื่องของความทุกข์ และการดับทุกข์ดับทุกข์ไม่ได้ก็เพราะมันอยู่กับกิเลส ถ้ารู้จักบริจาคกิเลส ทุกข์ก็จางคลาย ฉะนั้น ต้องรีบบริจาคกิเลสออกไป ขุดค้นดู มันมีมากเท่าไร รีบบริจาคออกไป สะสมกันมานานเต็มที เท่าอายุของแต่ละคนนี่แหละ บริจาคช้าจะไม่ทัน จะตายเสียก่อนที่กิเลสจะหมด



อะบริจาคทานภายใน บริจาคกิเลสกับอย่างไร

ก็ต้องขุดกันแรง ๆ ขัดกันแรง ๆ กะเทาะมันให้หลุดล่อนไปเลย ให้ล่อนให้เกลี้ยง ไม้ให้มีหลงเหลืออยู่ ต้องขุด ต้องขัด ต้องกะเทาะมัน ด้วยแรงของสติ สมาธิ ปัญญา ที่มีอยู่ มีอยู่เท่าไรกะเทาะมันออกไปให้หมด กะเทาะขยะกิเลสนี้ออกไปเสียจากจิตของเรา

จิตของเราถูกคลุกเคล้า หรือว่าหมักหมมด้วยขยะอยู่ตลอดเวลา เรามองเห็นแต่ขยะข้างนอก มันสกปรก มันเหม็น มันโสโครก แต่เราลืมดูขยะข้างใน ขยะใน



ใจของเราซึ่งทำให้ใจของเราปราศจากความชื่นบาน ผ่องใส เป็นสุข สะอาด งดงาม อย่างแท้จริง เพราะฉะนั้นต้องขุด ขัด กะเทาะ กิเลสโลภะ โทสะ โมหะ ให้เต็มที่เท่าที่สามารถทำได้

เท่านั้นยังไม่พอ ต้องโขกสับมันด้วย อย่าไปยกยอ อย่าไปชื่นชมกับรูปร่างนี้ ภายนี้ ชื่อเสียง เกียรติยศ นามนี้ อย่าไปยกยอปอปั้นมัน ถ้าไปยกยอมันเท่าไร จะยิ่งหลงมันเท่านั้น สวยก็ตาม รวยก็ตาม ดีก็ตาม วิเศษในประการต่างๆ ก็ตาม มันก็เช่นนั้นเอง มันยังเป็นสิ่งชักชวน ส่งเสริม กระตุ้นให้เกิดความหลง เพราะฉะนั้นโขกสับมันลงไป

โขกสับสิ่งที่ท่านเรียกว่า อัสมิมานะ ซึ่งเชื่อว่าหลายท่านคงเคยได้ยินกันแล้ว

อัสมิมานะคืออะไร ก็คือความถือตัวถือตน ว่านี่เรา ว่านั่นเรา อะไรๆ ก็เรา มันลงเอยอยู่ที่เรา ที่อึดตาตัวตนนี้ตลอดเวลา

โขกสับมันลงไป แทนที่จะไปทะนุถนอมยกย่องเชิดชูมัน และพยักเพยิดไปกับมันอยู่ตลอดเวลา เจ้าอัสมิมานะบอกว่าอะไรดี เอาหมดทุกอย่าง ไม่ว่าผิดหรือไม่ว่าถูก ไม่ว่าใช้ได้หรือใช้ไม่ได้ โขกสับมันลงไป ต้องคอยดู ต้องคอยว่า คอยติเตียนตนเอง ตักเตือนตนเองให้เต็มที่ และขุดรากถอนโคนมันออกมาให้ได้ เพราะเจ้าตัวอัสมิมานะนี้แหละ ที่ทำให้กิเลสจมนุ่มลง มันทำให้ขยะกิเลสกองโตมากขึ้นๆ ตลอดเวลา จึงต้องพยายามขุดรากถอนโคนมันให้ได้

เราเผาขยะข้างนอกเพียงใด ก็ต้องหมั่น پاکเพียรที่จะเผาขยะภายในให้มากขึ้นเพียงนั้น จากนั้นจึงค่อยกล่อมเกลามาให้มันดี ทำให้มันเกลี้ยงเกล่า ให้มันงดงามอยู่ด้วยความสะอาด ความว่าง และความเบาสบายอยู่ทุกขณะ ต้องทำกันอย่างนี้

เมื่อทราบที่ต้องทำอย่างนี้ หลายท่านอาจจะบอกว่า แหม เห็นจะ



ไมไหว ในการที่จะมาชุด มาขัด มาโขกสับ มาถอนรากถอนโคน
อัสมิมานะของเราเนี่ย เห็นจะไม่ไหว ทั้งนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับระดับของความ
มุ่งหมายของแต่ละคนที่เข้ามาสู่การปฏิบัติธรรม ว่ามีความมุ่งหมาย
เพื่ออะไรและแค่นั้น

ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นจุดหมายปลายทางว่า เราจะ
ต้องพยายามถอนรากถอนโคนของอัสมิมานะนี้ให้จงได้ จนถึงที่สุดซึ่ง
ความเบาสบาย ความสงบ ความเยือกเย็นผ่องใส นี่เป็นเป้าหมาย
ของการปฏิบัติธรรม เราตั้งเป้าหมายไว้ก่อน ส่วนจะถึงได้แค่นั้น
ก็ขึ้นกับศรัทธา กับความสามารถ ความตั้งใจจริงของแต่ละท่าน

แต่อย่างไรก็ตาม การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหันเข้ามา
หาธรรมะนั้น อย่างน้อยที่สุด ก็บอกได้ว่า มาจากสิ่งทีเรียกว่า “น้ำร้อน”
ใช่ไหม ถ้ามีความร้อนเกิดขึ้นในใจ หรือดื่มน้ำร้อนเข้าไปอีกๆ เมื่อไร

ก็รู้ว่ามันเผาไหม้ดับไตไส้พุง กระทบะ ถูกลวกยับเยินหมด เจ็บปวดแฉะร้อนไหม้เกรียม แล้วก็ตะลี-ตะลานที่
จะหนีความร้อน บางคนหรือส่วนมากก็จะคว้าน้ำแข็งมาดื่ม ดื่มน้ำแข็งอีกๆ หรือดื่มน้ำอัดลมที่แช่เย็นเจี๊ยบ
อย่างรวดเร็วๆ เป็นอย่างไร หายใจไม่ออก จะขาดใจตาย ในลำคอมันตีบตันไปหมด มันเย็นจริงแต่ทำให้ความสุข
เย็นไม่

พอรู้รสน้ำร้อนแล้ว น้ำแข็งแล้ว ก็จะหันมาหาน้ำเย็น น้ำเย็นดีกว่า แต่ถ้าหากผลิผลาม ไม่ดู
ให้ดี บางทีในน้ำเย็นก็มีตัวลูกน้ำ มีตะกอน หรือมีฝุ่นละออง เศษผงอะไรต่างๆ อยู่ เพราะฉะนั้น แม้แต่น้ำเย็น
ก็อย่ารีบดื่มอย่างผลิผลาม มันเย็นก็จริง แต่เป็นความเย็นชั่วขณะ มันอาจจะเชื่อโรคอย่างอื่นที่จะทำให้จิตใจ
ร้อนรุ่มทรมานทุกข์ทรมานไม่มีความสุขสงบเลยก็ได้ แต่ก็ยังดีกว่าน้ำร้อน ดีกว่าน้ำแข็ง

ผู้ที่ดื่มน้ำเย็นอย่างมีปัญญา อย่างใช้สติ ใช้ปัญญา ก็จะค่อยๆดื่ม ระมัดระวัง รู้จักเตือนตนเอง





ว่า เราควรจะกรองเอาฝุ่นละออง ตัวลูกน้ำ หรืออะไรที่สกปรกออกไปก่อนได้อย่างไร มันจึงจะกลายเป็นน้ำเย็นที่บริสุทธิ์ ใสสะอาด

ฉะนั้น ระดับของจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ บางท่านก็อาจจะบอกว่า เอาแค่พอสบาย ๆ เอาเถอะ ที่ฉันมาปฏิบัตินี้ ไม่เอาอะไรมากหรอก เอาพอสบาย ๆ

สบายอย่างไร ก็สบายแบบกินสบาย นอนสบาย อยู่บ้านสบาย ทำงานสบาย ๆ ร้องให้ไปบ้าง ก็ไม่เป็นไร หัวเราะไปบ้างก็ไม่เป็นไร สลับกัน มันตื่นเต้นดี อย่างน้อยมันก็มีรสชาติไม่จืดชืด ร้องให้ไป หัวเราะไป จนวันหนึ่งมันเกิดความสำนึกขึ้นมาว่า ร้องให้มันเหนื่อย แล้วหัวเราะละ บางทีฟังเขาพูด มันซน มันตลกจริงๆ หัวเราะเสียจนเหนื่อยแทบขาดใจตาย นี่ก็เหนื่อยอีกเหมือนกัน ก็เกิดความรู้สึก ว่า ร้องให้มันก็เหนื่อย หัวเราะมันก็เหนื่อย เหนื่อยเท่า ๆ กัน แม้หัวเราะจะดีกว่าร้องให้ แต่แท้จริงแล้วมันเป็นสิ่งสุดโต่งทั้งสองข้าง

ในเมื่อมันสุดโต่งทั้งสองข้าง มันก็มีความเหนื่อย ความทุกข์ และความไม่สบายอยู่ในนั้น เมื่อนั้นก็จะค่อย ๆ รู้จักเลิกหัวเราะ เลิกร้องให้ มีแต่ความแยมย้ม เบิกบาน เหมือนพระพักตร์ของพระพุทธรูป ไม่ว่าพระพุทธรูปที่ไหน จะเป็นองค์เล็กหรือองค์ใหญ่ ลองสังเกตดูพระพักตร์ของท่าน จะปรากฏความแยมย้ม อิมเอิบ เบิกบานอยู่เป็นนิจ

แม้ว่าผู้ใดจะเข้าไปกราบ ร้องให้สะอื้นฮัก ๆ ลูกมีความทุกข์เหลือเกิน ทุกข์มากพรรณนากับพระพุทธรูป ท่านปลอบประโลมไหม อย่าทุกข์ไปเลย มันเป็นเช่นนั้นเอง ท่านตรัสไหม หรือเราเข้าไปกราบด้วยความขี้มย่อง ซีนบาน แหม เพิ่งได้ลากก้อนใหญ่ไม่คาดฝัน อยู่ดี ๆ ซ็อล็อตเตอร์ด้วยธนบัตรใบสุดท้ายที่เหลืออยู่ในกระเป๋ า แล้วมันเกิดโชคดีถูกรางวัลที่สาม ไม่นึกเลย แล้วก็พรรณนาว่าจะเอาเงินไปทำอะไร

ต่ออะไรให้สมกับที่เคยขาดแคลน ท่านตรัสใหม่ว่า เออ ดีใจด้วย ท่านไม่
ตรัสตอบอะไรเลย พระพักตร์ของท่านยังคงความเป็นเช่นนั้นเองอยู่ตลอดเวลา หัวเราะหรือร้องไห้มันก็เช่นนั้นเอง พอหยุดมันก็สบาย

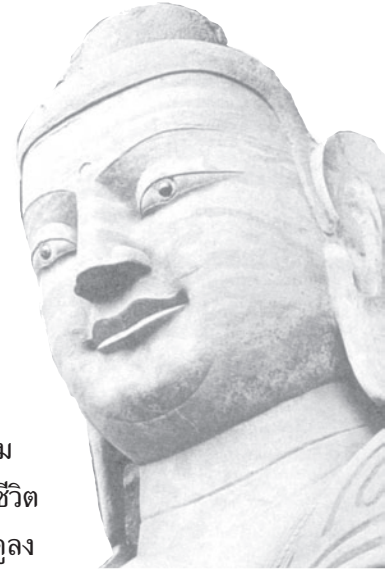
ทำไมไม่เพียงแค่อ้อมยิ้ม ด้วยจิตที่เป็นกลาง ว่าง เบา
สบาย นี่คือนี่ที่เราควรจะทำให้เกิดขึ้น ไม่ต้องร้องไห้ ไม่จำเป็นต้อง
หัวเราะดัง มีแต่ความอ้อมยิ้ม เบิกบาน อิ่มเอิบ จิตเช่นนี้คือจิตที่มองเห็น
ความเป็นเช่นนั้นเองที่เกิดขึ้น

ดูไม่ยากเลย แล้วทำไมจึงปฏิบัติไม่ได้ เป็นเพราะอะไร
ข้อแรกสุด เป็นเพราะมีฉันทะไม่เพียงพอ จริงหรือไม่ลองถาม
ใจตัวเองดู ทั่วๆ ที่บอกว่า ฉันรักธรรมะ ฉันพอใจธรรมะ แม้บางคนถึงกับสละชีวิต
ทางบ้านมาอยู่วัด แต่กระนั้นก็ยังพบสิ่งที่เรียกว่าเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ ดูลง
ไปให้จริงๆ ก็จะเห็นว่าไม่ใช่อะไรเลย เพราะฉันทะ ความรัก ความพอใจใน
ธรรมะไม่พอ มันอดรักก็เลสมากกว่าไม่ได้ แม้จะปฏิเสธว่า ฉันไม่เอาหรือขยะกิเลส เหม็นจะตาย แต่ทั้ง ๆ ที่
เหม็นก็กอดรัดมันอยู่ทุกวัน อยู่กับความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้ทุกวัน

เมื่อฉันทะไม่พอ รักไม่พอ วิริยะความพากเพียรที่จะทุ่มเทลงไปเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่างๆ
ที่มาขวางกั้น ไม่ว่าจะอุปสรรคใด ก็ทำไม่ได้ หรือทำได้ไม่เต็มที่

จิตตะ ความมีใจจดจ่ออยู่กับเรื่องของธรรมะทุกลมหายใจเข้าออก เช่น มองเห็นความเป็น
เช่นนั้นเองของสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเราทุกเมื่อเช้าวาน ทุกขณะ ก็มองไม่เห็น ไปมองวนเวียนอยู่กับสิ่งอื่น จะอยู่
แต่กับสิ่งที่รักที่พอใจ

วิมังสา ความใคร่ครวญที่จะมีต่อธรรมะ ว่ามีสิ่งใดที่ควรแก้ไข ชัดเกลา ปรับปรุง จะตัด
ทอน บั่นทอนอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างไรเพื่อไม่ให้จิตนี้ย่อหย่อน ก็เกิดขึ้นไม่ได้





ฉันทะเป็นบันไดขั้นแรกของความสำเร็จในทุกๆ เรื่อง การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ต้องเริ่มต้นด้วยความพอใจ

ทำไมผู้ปฏิบัติธรรมจึงมีฉันทะไม่พอ ก็เนื่องมาจากศรัทธายังไม่เพียงพอนั่นเอง ศรัทธาในพระธรรมยังไม่เพียงพอ เมื่อพูดถึงพระธรรมก็พูดอย่างยกย่องบูชา แต่ยกย่องเพียงที่ลิ้น ที่ปาก ยังไม่ซึมซาบไปถึงหัวใจ เพราะศรัทธาที่มีอยู่นั้นไม่เป็นพุทธศาสตร์ ยังเป็นศรัทธาที่เป็นไสยศาสตร์ ศรัทธาของจิตที่ยังมีความเขลา หวังพึ่งบุคคลบ้าง วัตถุบ้าง สถานที่บ้าง โดยคิดว่าสิ่งเหล่านั้นจะช่วยตนได้ ถ้าจะปฏิบัติธรรมต้องไปสถานที่อย่างนั้น อาจารย์ท่านนั้น หรือมีวัตถุสิ่งนั้นสิ่งนี้มาอยู่ใกล้ตัว เพราะหวังความอุ่นใจที่จะได้รับจากสิ่งเหล่านั้น

ถ้าจะลองพิจารณาทบทวนกันดู เราเคยไปรดน้ำมนต์มาที่วัด สะเดาะเคราะห์มากี่ครั้ง เคยแขวนพระเครื่อง หรือเครื่องรางของขลังที่เราเชื่อว่าศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองเราได้ มามากเท่าไร แล้วสิ่งนั้นได้ก่อให้เกิดความสุข ความสงบ ความสบายใจ พ้นจากสิ่งสมมุติที่เรียกว่าเคราะห์โศก อะไรทั้งหลายตลอดไปหรือไม่



เปล่าเลย จะช่วยเราได้ก็เพียงชั่วคราว ชั่วขณะ คือในขณะที่ได้รับก็เกิดความรู้สึกรอบอุ้มใจ ในขณะนั้นเท่านั้นเอง และผู้ที่ให้น้ำมนต์ เครื่องรางของขลัง วัตถุศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ก็หาได้คงทนยั่งยืนไม่ เมื่อมีเคราะห์เกิดขึ้นแก่ท่าน ท่านผู้นั้นก็ต้องมีอันเป็นไปเหมือนกัน เพราะเหตุว่าผลของสิ่งทั้งหลายนั้นเกิดจากเหตุปัจจัยที่ได้กระทำ

กระทำเหตุอย่างใด ผลก็ย่อมเป็นอย่างนั้น

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่า อะไรคือ ต้นเหตุของความทุกข์ เจาะลงไปให้ชัดที่สุดก็คือ ความยึดมั่น ถือมั่น แล้วจะแก้ไขอย่างไร ก็ต้องแก้ไขที่จิตของตนให้ละลดความยึดมั่นถือมั่น ฝึกจิตนี้ให้มี **ความเป็นอิสระที่แท้จริงและตลอดไป** มองให้เห็นภัยในวิภวสงสาร คือความเวียนว่ายตายเกิดของอัตตาที่ก่อความทุกข์ให้เกิดขึ้นในจิต อันเนื่องมาจากความรู้สึกรับเป็นตัวเป็นตนด้วยอำนาจของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ให้เห็นว่าได้ทำให้จิต ตันรน ขึ้นลง ชัดสาย เหวียงกระเทวอย่างไร ทำให้เกิดความไม่สงบ เป็นภัยต่อชีวิต จิตใจเพียงใด

หากมองไม่เห็นภัยนี้ ก็ย่อมจะเกิดความเกียจคร้าน ติดความสบาย จะทำสมาธิเสียหน่อย ก็เหนื่อย ขอนอนพักก่อน จะดูลมหายใจสักหน่อยก็ผลัดว่า ดูเมื่อไรก็ได้ ทั้งๆ ที่ไม่เสียเวลาเลย ก็ขอกินเสียก่อน เล่นเสียก่อน คุยเสียก่อน เที่ยวเสียก่อน อะไรๆ ก็มาก่อน แต่เรื่องของธรรมะ การปฏิบัติธรรมเอาไว้ทีหลัง แล้วจะก้าวหน้าได้อย่างไร

ตลอดเวลาที่ผ่านมา เราใช้วิถีกลบทุกข์กันมาโดยตลอด ไม่ได้แก้ไขด้วยการขุดรากถอนโคนของความทุกข์ ได้แต่กลบเกลื่อนพอให้ลืมไปชั่วขณะ ด้วยการไปดูหนัง ไปเที่ยว กินอะไรอร่อยๆ มีเงินมากหน่อยก็ไปเที่ยวต่างประเทศ

ในขณะที่ไปไหนๆ นั้น ความทุกข์ติดตัวไปด้วยหรือเปล่า สุขสบาย เยือกเย็น ผ่องใสตลอดเวลาไหม ขณะใดที่อยู่กับตัวเอง จิตก็กลับมาอยู่กับสิ่งที่เปื้อนรากเหง้าของความทุกข์ คืออัสมิมานะ ความถือตัวถือตน รวมไปถึงสิ่งที่สำคัญมั่นหมายว่าเป็นของฉัน ฉันไม่ได้อย่างที่ฉันต้องการ อยากจะให้เขา (ของฉัน) เป็นเหมือนอย่างใจฉัน สารพัด ทนทุกข์ทรมานอยู่กับสิ่งเหล่านี้ทุกคืนวัน

วิถีกลบทุกข์นี้ไม่ใช่วิสัยของพุทธ เป็นวิสัยของมนุษย์ที่มักง่าย สะเพร่า ประมาทกับชีวิต



ไม่กล้าหาญที่จะเผชิญกับความจริง ในเมื่อรู้ว่าสิ่งที่คุกคามจิตอยู่ในเวลานี้ก็คือกิเลส อันมีที่มาจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น แล้วทำไมไม่หันเข้าไปเผชิญหน้าสู้กับมัน ถ้าเอาแต่วิ่งหนีด้วยการ กลบทุกซ์ มีแต่ความอ่อนแอ ลังเลสงสัย ประหวั่นพรุนใจ ชีวิตนี้ก็จะหมดไปโดยไม่มีการพัฒนาอะไรขึ้นมา



ประการแรก หยุดจิตที่วุ่น ที่ยุ่ง ที่ดิ้นรนนี้เสียที โดยการทำสมาธิ กำหนดสติด้วยวิธีใดวิธี หนึ่งก็ได้ เมื่อจิตนิ่งแล้วก็ลองสำรวจสภาวะของจิตดูว่า ขณะนี้จิตเป็นอย่างไร สบายไหม เย็นไหม ว่างไหม ฝ้าดูความรู้สึก อากาที่เกิดขึ้นในจิต ดูอยู่ตลอดเวลาทุกขณะ แม้จะยัง ต้องเกี่ยวข้องกับครอบครัว หน้าที่การงาน หรืออยู่กับอารมณ์ใดที่เข้ามากระทบ ไม่ว่าจะเป็ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว อะไรก็ตาม ก็จงใช้สิ่งที่ต้องเกี่ยวข้องซึ่งรุกรานรบกวนอยู่ในจิตตลอดเวลา นั้นเป็นแบบฝึกหัดในการปฏิบัติธรรม

ฝ้าดูว่ามันมีอาการอย่างไร มีอิทธิพลอย่างไรต่อจิตของเรา มันเกิดมาจากอะไร และจะแก้ไข ได้อย่างไร เมื่อควบคุมให้มันสงบลงได้ระดับหนึ่งแล้ว ก็เอาปัญญาเข้าไปช่วยแก้ไข ด้วยการฝึกดูไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทีละน้อยๆ จนค่อยๆ เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง จากนั้นความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นต่ออะไร ต่างๆ ก็จะไม่ค่อยๆ จางคลาย



ข้อต่อไป จงสร้างวินัยในการปฏิบัติธรรมให้เกิดขึ้น อย่าคิดว่า เมื่อไหร่ก็ได้ เอาไว้ก่อน ต้องบริจาคนั้น ทั้งมันเสียทันทีเดี๋ยวนี้อ ต้องมีวินัยในการที่จะฝึกปฏิบัติ อยู่บ้านจะอย่างไร อย่างน้อยที่สุดก็บอกตัวเองว่า ฉันจะตามรู้ลมหายใจให้ได้ทุกขณะ ไม่ยาก ถ้าปฏิบัติแล้ว ทำไม่ได้ ก็ไม่ใช่ผู้ตั้งใจจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ปฏิเสธไม่ได้เลย เพราะเราหายใจอยู่ตลอดเวลา จงมีวินัยในการที่จะตามรู้ลมหายใจทุกขณะ แม้จะไม่สามารถทำได้ทุกขณะเพราะยังไม่มีสมาธิเพียงพอ ก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้พยายามรู้จักลมหายใจเข้าและออกให้มากขึ้น สม่่าเสมอมากยิ่งขึ้นตามลำดับ ก็จะเป็นการพัฒนาตัวเอง

ทีละน้อย ๆ จนวันหนึ่งก็จะกลายเป็นกิจนิสัย ทั้งนี้ ก็เพื่อให้มีสติอยู่กับลมหายใจนั่นเอง



ประการต่อไปคือ **จะต้องมีสัจจะ** เมื่อตั้งปณิธานไว้แล้วว่า จะปฏิบัติธรรม ก็ต้องเคารพพระธรรม ชื่อตรงในการปฏิบัติ จะต้องซุด ชัด โขกสับ ตีเตียน แก้ไขขัดเกลตาตัวเอง ไม่หลอกตัวเอง ว่าตัวนี้ดีน่ารัก มีอะไรเป็นข้อเสียก็ให้อภัย แก่ตัวให้ตนเองอยู่ตลอดเวลา หากทำเช่นนั้นก็จะไม่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ มีแต่จะอยู่กับที่หรือจมลึกลงไปโดยไม่รู้ตัว



ข้อสำคัญที่สุดก็คือ **ต้องมีหัวใจของพระพุทธศาสนาเป็นหลักใจในการปฏิบัติ** “สัพเพ ธัมมานาลัง อภินิเวสายะ” คำนี้เจ้าประคุณท่านอาจารย์สวนโมกข์ท่านกล่าวถึงเสมอ **สัพเพ ธัมมานาลัง อภินิเวสาย** สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่พึงยึดมั่นถือมั่น ท่องไว้ก่อนแม้จะยังไม่ประจักษ์แจ้งแก่ใจ เมื่อเกิดความทุกข์ หรือมีอะไรที่รู้สึกว่าจะทนไม่ได้ ก็นึกถึงประโยคนี้ แล้วมันจะค่อย ๆ ทยุติใจได้เอง จะทำให้มีกำลังที่จะซุด ชัด ถอนรากถอนโคนอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นที่มีในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะป็นรูปธรรม นามธรรม เช่น ชื่อเสียง เกียรติยศ ความดี ความรัก ความเก่ง ความวิเศษต่าง ๆ ซุดรากถอนโคนออกไป แล้วในไม่ช้า อัสมิมานะก็จะลดลง จางคลายลง พรหมวิหาร ๔ ที่บริสุทธิ์ก็จะเกิดขึ้นทีละน้อย ๆ ในจิต

เมตตา อยากให้เขาได้ดีมีสุข กรุณา อยากให้เขากลายทุกข์ มุทิตา ยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขา วางเฉย ไม่กระตุก ไม่ขัดส่าย ไม่เหวี่ยง ส่วนมากชาวพุทธเรามีเมตตา กรุณากันอยู่เป็นประจำ แต่พอถึงมุทิตา มีได้เต็มทีในหัวใจหรือยัง มันยังชะงัก แม้จะเป็นเพื่อนรัก



หรือแม้แต่สามีภรรยาที่มีอาชีพเดียวกัน ถ้าใครจะได้ตีก้าวหน้ากว่าก็ยิ่งชะงัก

มูทิตาเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ยากมาก เพราะมีอัสสมิมานะนี่เองเป็นตัวขวางกั้น ทำไมไม่เป็นเรา ทำไมไม่เป็นลูกของเราที่ได้งานตำแหน่งนั้น มันยังมูทิตาอย่างแท้จริงไม่ได้ แม้ปากจะแสดงความยินดี แต่นึกอีกอย่าง ฉะนั้น มูทิตาที่แท้จริงจะค่อยๆ เกิดขึ้นก็ต่อเมื่ออัสสมิมานะลดลง เมื่อความเห็นแก่ตัวลดลง ความเห็นแก่ผู้อื่นก็มีมากขึ้น พร้อมกับอุเบกขาที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นความวางเฉยที่เปี่ยมอยู่ด้วยความเมตตากรุณา เยือกเย็นผ่องใส พร้อมทั้งจะช่วยเหลือเมื่อมีโอกาส และการปฏิบัติก็จะก้าวไปสู่จุดหมายปลายทางได้เร็วยิ่งขึ้น

เคล็ดลับของการปฏิบัติธรรมที่ได้ประโยชน์มากคือ เราควรหมั่นบอกตัวเองว่า “หยุดเอา” เมื่อเกิดความร้อน ดันรน ขึ้นมาในจิต จากราคะ โทสะ โมหะ ประการใดก็ตาม ขอให้ “หยุดเอา” แม้แต่ธรรมะก็หยุดเอา ออกคำสั่งแรงๆ อย่างเด็ดขาดว่า “หยุดเอา” มันจะหยุดความวุ่น ความดันรน ความระส่ำระสาย ความรู้สึกเผาไหม้เกรียม ความลังเลสงสัย ถอยหน้าถอยหลัง ความมืดตื้อตันจะจางหายไป มีความว่าง สงบนิ่ง เบาสบาย ความเย็นเข้ามาแทนที่ อย่างน้อยที่สุดก็ในช่วงขณะนั้น ขอให้ลองทำดู

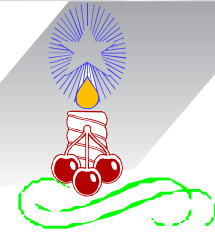
เมื่อได้สัมผัสความสงบเย็นสักครั้ง ก็จะได้เห็นว่า ถ้าเราสามารถ “หยุดเอา ๆ ๆ” ได้มากขึ้นถี่ขึ้นเพียงใด ชีวิตก็จะประสบกับความเย็น ความเบาสบาย มากขึ้นเพียงนั้น และการปฏิบัติธรรมก็จะห่างไกลจากอุปสรรค เข้าใกล้จุดหมายปลายทางมากยิ่งขึ้นทุกที

(อ่านต่อฉบับหน้า)





“ครูตัวอ้วน”



ดิฉัน มีโอกาสเรียนภาษาจีนภาคค่ำกับ**ครูมู่**ีตอนอายุ ๒๕ ปี มีน้องสาวเรียน เป็นเพื่อนกันหนึ่งคน ค่าเรียนเดือนละ ๕๐ บาทเท่านั้น ถ้าเป็นที่กรุงเทพฯทราบ ว่า เดือนละพันบาทขึ้นไป

ครูเป็นคนเงียบๆ แต่ไม่ถึงกับเรียบร้อยโรงเรียนจีนอย่างเข่าว่ากัน ความเป็นอยู่เราเป็น อย่งไร พ่อแม่ทำอาชีพอะไร ครูก็สนใจใถ่ถามพอควร เสื้อผ้าที่ดิฉันสวมใส่ไปเรียนส่วนใหญ่ เรียบง่ายไม่แพง ไม่มีเครื่องประดับกาย ไม่ซึ่มือเตอร์ไซค์ไปเรียนเช่นเพื่อนๆ (เดินไปได้ไม่ไกล มาก) ยิ่งครูทราบว่าถือศีลกินมังสวิรัติดันด้วย ครูก็ยอมรับอย่างสงบพร้อมชื่นชมว่า “ดีนะ”

สิ้นเดือนแรกดิฉันนำเงิน ๑๐๐ บาทไปมอบให้ครูเป็นค่าเรียน คิดไม่ถึงว่าครูจะยืนยันกับ ดิฉันและน้องว่า

“*เซิน** ไม่เอาเงินพวกหนึ่ **หรงก* อยากให้หนึ่เอาเงินนี้ไปซื้อของกินบำรุงร่างกาย เซินว่า พวกหนึ่หน้าซึ่ดไปหนึ่อยนะ” ก็เป็นความจริงดังครุว่า ดิฉันเป็นคนหน้าซึ่ดมาตั้งแต่เด็กๆ อยู่แล้ว มีเข่าซึ่ดเมื่อมาทานมังสวิรัติ เมื่อมาเปลี่ยนแปลงการกินกลับดีกว่าเดิม แต่เซินไม่เคยเห็นเท่านั้นเอง

และสุดท้ายเราสองคนก็ใช้ความพยายามมอบเงินเล็กน้อยตามธรรมเนียมมาให้ครูจนได้ ครูรับไปอย่างไม่เต็มใจเลย นี่คือการประทับใจครั้งแรก

ครั้งต่อมาครูซื้อมอเตอร์ไซด์มาที่บ้านดิฉัน เมื่อทราบว่ามีแม่ดิฉันเจ็บออดๆ แอดๆ เพื่อจะบอกว่า “คนในตลาดเชิญหอมแม่แก่คนหนึ่งมาจากใต้หวันอยากให้เราพาแม่ไปให้

หอมตรวจ ไม่ต้องห่วงค่าตรวจนะ เชนคุยกับหอมแล้ว เดียวเชนจัดการเอง” ดิฉันพาแม่ไปตรวจกับหอมเป็นครั้งที่สองก็ได้เตรียมงานฝีมือประดิษฐ์จากผ้าอย่างตั้งใจยิ่ง เพื่อถนอมรักษาการเล็กๆ น้อยๆ แต่หอม ยังไม่ทันมอบของให้ คุณหอมก็บอกกับแม่ว่า

“หอมมาไกลนะ ต้องเสียค่าโรงแรม ต้องซื้อข้าวกิน...” ภาษาและเสียงเรียบๆ ของหอมทำให้แม่หน้าต๋น ล้วงกระเป๋าหยิบเงินที่มีไม่มากส่งให้หอมอย่างหัวนเกรงและเขินอาย ดิฉันพูดถึงคุณครูให้หอมฟัง หอมก็เหมือนไม่เข้าใจ พอครูทราบเรื่องราวก็พูดอย่างผิดหวังว่า “เฮ้ !! ทำไม



ไม่เชื่อใจกัน...เสียแรงเงินอุดหนุนช่วยเหลือ...”
อย่างไรก็ตามแม่แม่มจะยังไม่หายป่วย แต่เรา
ก็ไม่กล้ากลับไปหาหมออีกเลย และเราก็
จำหน้าใจครูไว้ได้ไม่ลืมเลือน

ดิฉันเป็นลูกศิษย์ครูอยู่ไม่กี่ปีก็ต้อง
ย้ายบ้านเข้ากรุงเทพฯ แต่ทุกครั้งที่ไปเยี่ยมญาติ
ที่สุโขทัย-ลก ดิฉันแวะไปหาครูทุกครั้ง มียา
มีหนังสือเล็กๆ น้อยๆ ไปฝากครู พร้อม
ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบของกันและกัน ครูอายุ
มากขึ้น พุดน้อยเหมือนเดิม แต่น้ำใจไม่
เปลี่ยนแปลง กลับมีเปี่ยมล้นยิ่งขึ้น ดิฉัน
เข้าใจว่า ครูเห็นดิฉันสวมใส่เสื้อผ้ามอซอยิ่ง
กว่าตอนเป็นนักเรียนกระมัง ครูบอกว่า
“เขินอยากทำบุญกับที่นี่ เอาไว้ใช้นะ...”
พร้อมซองเงิน ๕๐๐ บาท คราวนี้ครูไม่ยอม
แพ้มแม่ดิฉันจะบอกครูอย่างแจ่มชัดว่า “ไม่ได้
ขาดแคลนอะไร ที่วัดมีสวัสดิการครบพร้อม” ครูก็ยืนยันว่า “เขินอยากทำบุญ”



อีกครั้งหนึ่งเป็นช่วงตรุษจีน ดิฉัน ทำอาหารแจกก๊อดคิดถึงครูไม่ได้ ไม่คิดว่า ครูจะให้ซองเปาราคาตั้ง ๑,๐๐๐ บาทให้อีก เพราะเป็นลิปๆ ปีแล้วที่ดิฉันไม่ได้รับเงิน ตรุษจีนจากผู้ใหญ่ เขาถือว่าโตแล้ว มีหน้าที่การงานแล้ว มีแต่ต้องให้คนอื่น เช่น เด็กๆ และผู้สูงอายุ และดิฉันก็พยายาม ใช้เงินทุกบาทของครูให้เป็นบุญอย่างที่ครู คาดหวังให้ได้มากที่สุด

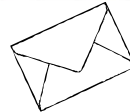
ด้วยความระลึกถึง “ครูตัวอย่าง” แห่งยุคสมัยที่หาครูดีๆ ได้ยากขึ้นทุกวันด้วยความซาบซึ้งยิ่ง

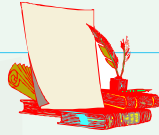


จางเหม่ยเจียว

* เซียนเงิน หรือ เซิน = ผู้เกิดก่อนหรือครู, หนี่ = เธอ

* อั่งเปา = ซองแดงใส่เงินให้เป็นของขวัญวันปีใหม่ของจีน





ด้วยความห่วงใย จากใจครู



ดิฉันได้ไปเป็นวิทยากรบรรยายและพูดคุยกับนิสิต หน่วยจุฬา-ชนบท ในหัวข้อ “เพื่อพรุ่งนี้ที่ดีกว่า” เป็นเวลา ๓ ชั่วโมง ดิฉันได้ให้หนังสือวิถีทัศน์ เรื่อง “ครูบ้านนอกเกาหลี” ซึ่งเป็นโครงการในยุคสมัยที่เกาหลีสร้างชาติ ด้วยการส่งครูที่มีอุดมการณ์ มีจิตใจเสียสละออกไปพัฒนาชนบทจนประสบผลสำเร็จ (วิถีทัศน์ม้วนนี้ขอแนะนำให้ครูบาอาจารย์ทุกท่านดู จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งทั้งต่อครูและศิษย์ขอพิมพ์หรือซื้อได้ในราคาม้วนละ ๑๐๐ บาท ที่แผนกธรรมศาสตร์ สันติอโศกค่ะ) จากนั้นจึงให้ทุกคนเขียนเรื่อง “คุณครูในดวงใจ” ใครจะเขียนถึงครูก็คนที่ได้

หลังจากที่ดิฉันได้อ่านเรื่องราวของครูผู้เสียสละ และตั้งใจทำงานอย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อยของครูหลายๆ ท่าน รู้สึกเกิดปีติและซาบซึ้งใจในคุณความดีของบุคคลเหล่านั้นเป็นอย่างมาก

อยากให้ครูทุกท่านที่ได้รับการเอ่ยถึงจากศิษย์ได้อ่านสิ่งเหล่านี้ และเพื่อเป็นการเชิดชูอาชีพครู ซึ่งเป็นอาชีพที่สำคัญที่สุดอาชีพหนึ่ง ดิฉันจึงขอนำงานเขียนของนิสิตเหล่านั้นมาลงเป็นตอนๆ เพื่อให้สังคมได้รับรู้ และร่วมอนุโมทนากับครูดีๆ ที่ควรยกย่องให้เป็นแบบอย่าง อีกทั้งควรช่วยกันเป็นกำลังใจให้ครูเหล่านั้นทำดีต่อไป เพราะ ณ ขณะนี้เมล็ดพันธุ์ที่พวกท่านช่วยกันปลูกด้วยความรักและเสียสละได้เริ่มเจริญงอกงามแล้ว



ด้วยความชื่นชมจากใจจริง

แต่แม่พิมพ์ที่งดงามทุกท่าน

* รัศมี กฤษณมิมิ



นอกจากนิสิตหน่วยจุฬา-ชนบทแล้ว ท่านผู้อ่านทั่วไปก็ให้ความสนใจต่อหัวข้อ “คุณครูในดวงใจ” มาก คราวนี้จึงขอนำจดหมายและใบตอบรับจากสมาชิก ลงแทนเหล่านี้ลิตค่ะ

คุณครูที่ข้าพเจ้าประทับใจ

๑. อ.สุพชนันท์ สัตตะทาพล (ม.๑-ม.๖) อ.อ.คชชรมบวชวิทยา

ทำนเป็นครูที่สอนให้ผมได้รู้จักธรรมชาติ ได้รู้จักชาวอโศก อบรมสั่งสอนให้ผม รู้ตัวเองอยู่เสมอ ให้ผมมากระทำความดี สอนให้ผมรู้จักกาชเลี้ยวสะละ รู้จักกาชงาน ต่างๆ ทำนเป็นคณบดีที่น่าจดจำปฏิบัติธรรมตั้งแต่ ม.๒๑ ตามแนวปฏิบัติของชาวอโศก

๒. อ.สุภาภรณ์ อู่พงษ์ (ม.๑-ม.๖) อ.อ.คชชรมบวชวิทยา

ทำนเป็ยบเสมีสอนแม่แท้ๆ ของผม ทำนช่วยเหลืฮพมมาตลฮต ดักเต็ฮน ไนสิ่งดี ไมดีตลฮต ผมก็เคาชพทำนฮยงแม่แท้ๆ เพชระแม่ผมทำนเล็ยนานแล้ว

๓. อ.สุษชาติ เขษิตญไย (ม.๑-ม.๖) อ.อ.คชชรมบวชวิทยา

เป็นครูที่ทำให้ผมรู้จักกาชเป็นผู้นำ และกาชทำงานเพื่อส่วนชวม ช่วยเหลืฮพมมาโตยตลฮต

๔. อ.คมสัน คำพิษญ (ม.๑-ม.๖) อ.อ.คชชรมบวชวิทยา

เป็นครูที่ทำให้ผมตระหนักถึงเชืฮองกาชระเป็ยบ ความมีจึนัย



๕. **ค.ศ.สิทธิแรงงาน** (ปวส.๑ สาขาแรงงานกลางอินชิ่ง)

เป็นค.ศ.ที่ให้หลายสิ่งหลายอย่างแก่พวกผม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความปลอดภัย การกระทำ เป็นค.ศ.ที่มีแต่ให้แก่นักศึกษา ไม่คิดค่าสอบใดๆ ไม่หาขายได้หากนักศึกษายังไม่เคยดูตำรานั้นนักศึกษามีแต่ให้และให้เพื่อนช้อบภาพของ เป็นค.ศ.ที่ช้อบสตัยต่ออาชีพค.ศ.ไม่โกงเงินของใคร ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทำงานเพื่อส่วนรวม ถ้าเป็นชีวิตค.ศ.ช้อบค.ศ.บางค.ศ.ช้อบค.ศ.คงสู้ไม่ได้เพราะมีแต่เวลาให้ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว ทำให้ศิษย์เคารพและยึดถือเป็นแบบอย่าง

๖. **อ.มานะ เจริญชัย** (ปวส.๑-๒ สาขาแรงงานกลางอินชิ่ง)

เป็นค.ศ.ที่สอนให้รู้การปฏิบัติงานจริง ไม่พูดปากเปล่า แต่ทำงานจะสุยงานช่วยกันแก่นักศึกษา ไม่ถือตัว อยู่กับแก่นักศึกษา ไม่แบ่งชั้นวรรณะ เขียน दौरักการกระทำจริง

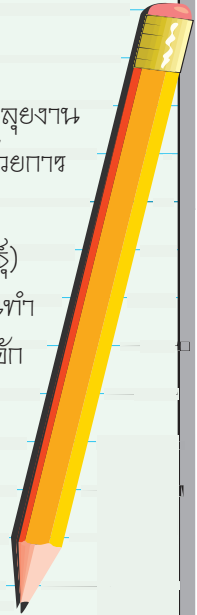
๗. **ค.ศ.กาญจนา กุญชรจิต** (ปวส.๑-๒ วท.บ. ๓ สาขาแรงงานกลางอินชิ่ง)

เป็นค.ศ.ที่คอยช่วยเหลือผมและเพื่อนนักศึกษามากมายคนให้มีงานทำเวลารว่าง หากงานนี้ให้นักศึกษาที่ชอบ ยามศิษย์ขัดสนทำหน้าที่ช่วยเหลือตลอด รู้จักคิดวางแผนงานต่างๆ ให้ช้อบค.ศ.

ประทับใจใฮอเขาช้อยอีกหลายท่านในโรงเรียนค.ศ.หมบวชวิทยาและ
สาขาแรงงานอินชิ่ง

นายอาทิตย์ กิ่งภาวัน

นส.ปี ๓ คณะพีชศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลกาฬสินธุ์



คุณครูที่ข้าพเจ้าประทับใจ

อาจารย์ พันธณชงค์ ชื่นทวัศศิริ เป็นคนครูที่ให้อิทธิพลดีแก่ทุกคนเสมอ.

ตอนที่ข้าพเจ้าเรียนอยู่ คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นปี ๔ แต่เรื่องที่เกิดขึ้น ประมาณปี ๒ ตอนอยู่ปี ๑ ข้าพเจ้าเรียนหนังสือได้เกรดต่ำมาจนอาจารย์ต้องถูกตีใจ

ครั้งนั้นปี ๒ ต้องเรียนวิชาเอก ซึ่งส่วนมากมาจากอาจารย์ทางคณะฯจะเป็นผู้สอน ความขงขี้มนที่นำจะง่ายกว่ากว่าที่ต้องเรียนร่วมกับคณะอื่นๆ คนมากๆ แต่เพราะข้าพเจ้าเป็นคนเรียนไม่เก่ง มันก็เลยเป็นเรื่องยากที่จะทำเกรดดีขึ้นมาให้พี่พี่ชานากาที่ต้องถูกตอกจากมหาวิทยาลัย

ตอนที่นั้นรู้สึกแย่มาก ตอนที่ ๑ เทอม ๒ ถูกตบหัวสอบสนามกีฬา นิสิต ถ้าปี ๒ ยังได้เกรดไม่ถึงตามที่ทางมหาวิทยาลัยกำหนด จะโดนพักนิสิตซึ่งที่ ๑ แต่แล้วก็มีอาจารย์คนหนึ่งให้อิทธิพลข้าพเจ้า จะดีกว่าไอ้คนซึ่งสุดท้ายก็ว่าได้ โดยครูให้ข้าพเจ้าติด | ของวิชาครูไว้ก่อน แล้วให้ทำงานส่ง ส่วนเกรดต้อออกเทอมต่อไป ซึ่งผลชานากาติด | นี้ ทำให้เกรดต้อออกไม่หมดทุกตัว เพราะกาตบหัวสอบสนามกีฬาต้องขอให้เกรดต้อออกหมดทุกตัวก่อน และในเทอมนั้นเกรดต้อของข้าพเจ้าก็พี่ชานากาต้องตบหัวสอบสนามกีฬา นิสิต และเป็นนิสิตปกติมาจนถึงปี ๔

เทอมหน้าข้าพเจ้าก็จะได้ทำงาน และจบเป็นบัณฑิตอีกคนตามที่พ่อแม่ต้อกาฯ หากไม่ได้รับไอ้ชานากาครูในนั้นนั้น มันก็คงจะไม่มาถึงอย่างเน่หอน

จิราพร เก่งธัญการ

นิสิตอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้นปี ๔



คุณครูที่ข้าพเจ้าประทับใจ

ใน “ตอพงหญ้า” อันดับที่ ๙๕
ชื่อ “คุณครูในดวงใจ” ของผมได้ลง
ในคอลัมน์นี้ “ด้วยความห่วงใยจากใจ
ครู” ได้เข้ามาว่าคุณครูที่โรงเรียนเก่า
ของผม (อ.อ.ช่วยเอ็ดวิทยาลัย) ที่ผม
ได้กล่าวถึงอ่านแล้วดีใจกันถ้วนหน้า
ซึ่งนับว่าเป็นข่าวดีมากเลยครับ ผม
ดีใจที่ได้รู้ว่าคุณครูของผมมีความสุข
เพราะสมัยที่ผมเรียนมัธยมอยู่นั้น
(อ.ว.) ผมมักจะทำให้เหล่าคุณครูดิตรึงอยู่เสมอ ฝากบอกท่านผ่าน
“ตอพงหญ้า” ด้วยว่า ผมรักคุณครูทุกๆ คน ที่ผ่านมากผมขอโทษด้วย
ถ้าผมทำอะไรผิดไป และต่อแต่นี้ไปผมจะไม่ทำผิดซ้ำอีกแล้วครับ
ผมสัญญา.



ไพรัตน์ วิเศษหมอ

หอพักนิสิตชายจุฬาฯ





ไฟชีวิต ของคนหนุ่มสาว

● พิราบแดง

วงหนุ่มสาวเป็นวัยที่มีกำลัง สมรรถนะ ดั๊กยภาพกว่าวัยใดๆ มีผู้กล่าวเป็นห่วงทำนองว่า
ไม่มีแล้วพลังไตโนโลกหลัก้า สะหยาญุ่ก้ากลัก้าแกหรงแห่งหนุ่มสาว
ไม่มีแล้วพลังไตโนแสงตารว สะสกากรเท่ก้าแสงแห่งเยาวรชน ฯ



หากแต่ว่าคนหนุ่มสาวจะได้ตระหนักถึงคุณค่าในตัวตนอันนี้หรือไม่ คนหนุ่มสาวเมื่อได้รวมตัวกันทำงานใดงานหนึ่งจะเห็นถึงมรดกพลังที่ยิ่งใหญ่ เพราะคนหนุ่มสาวเป็นช่วงวัยแสวงหา สดชื่นและแจ่มใส ไม่เกินไปเลยที่มีผู้กล่าวว่า *“วัยหนุ่มสาวคือฤดูใบไม้ผลิของมนุษยชาติ”* อีกประการ วัยหนุ่มสาวมีกำลังที่จะถกเถียงและหาข้อตกลงในขณะที่ทำงานร่วมกันเพื่อความถูกต้อง ติงามของงานนั้นๆ ในทางตรงกันข้าม วัยหนุ่มสาวก็เปราะบางทางอารมณ์ ไม่อดทนต่อข้อขัดแย้งทางความคิดแม้เล็กน้อย และสามารถจะ

แยกวางได้เสมอ ฉะนั้นการที่จะรวมตัวคนหนุ่มสาวได้ ยั่งยืนยาวนานจึงเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ไม่ถ้ง่ายนัก

อย่างไรก็ดีสิ่งที่กล่าวไว้ข้างต้น คนหนุ่มสาวสักก็คนจะนึกถึงพลังในตัวตนที่สามารถแปรรูปมาใช้ประโยชน์ในทางสร้างสรรค์สิ่งดีงาม เพื่อสังคมส่วนรวมและประเทศชาติ ในช่วงวัยที่ยังอยู่ในมหาวิทยาลัยมีโอกาสได้แสวงหาความรู้ทั้งในตำรา และโลกภายนอก วัยหนุ่มสาวมีโอกาสเก็บเกี่ยวประสบการณ์ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยจากการร่วมกิจกรรมกับเพื่อนวัยเดียวกัน แต่พิษภัยของคนวัยเดียวกันก็น่าเป็นห่วงในกรณีที่จะชักนำกันไปเินทางที่ผิดต่อศีลธรรม จารีตประเพณีที่ติงามของสังคม กลับกลายเป็นภาระของสังคมแทน

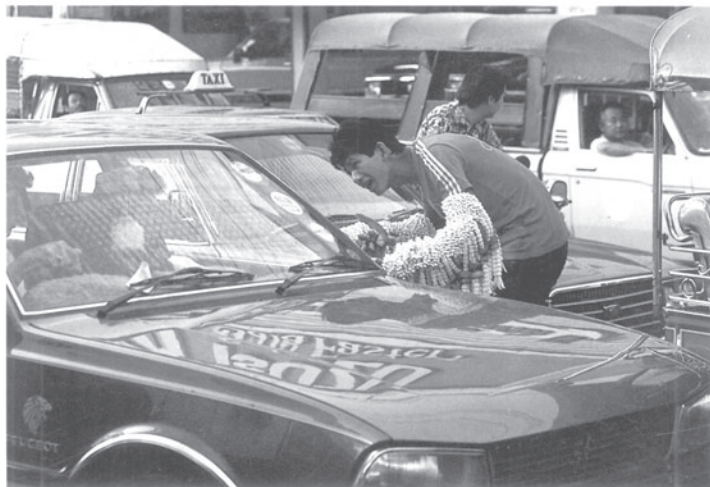


ขณะใกล้จบการศึกษาออกนอกรั้วมหาวิทยาลัย
หลายๆ คนอาจมีห้วงหนึ่งของความรู้สึกที่อาลัย
สถานภาพของนักศึกษา เพราะเมื่อก้าวออกจากรั้ว
มหาวิทยาลัยแล้ว โอกาสที่จะสนุกสนานกับเพื่อน
ความอิสระเสรีที่เคยมีมาอาจลดลงไป เพราะชีวิต
อย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นเรื่อยๆ



■ ขณะที่กำลังศึกษาอยู่ ทุกคนอาจมีปณิธาน
■ เป้าหมายของชีวิตที่จะเลือกทำงานหลังจบการศึกษาแล้ว
■ แต่จะก็มากนักน้อยของบัณฑิตของทุกสถาบัน **ที่จะ**
■ **บ้ายหน้าทำงานรับใช้ท้องถิ่นชนบทห่างไกลความเจริญ**
■ **มุ่งสร้างมาตรฐานและคุณภาพชีวิตของชาวชนบท**
■ **และเมินหันหน้าที่การงานที่ตำแหน่งสูง เงินกองโต**
■ **ลาภยศ สรรเสริญในเมืองใหญ่ๆ** จะกล่าวไปแล้วอุปกรณ์
การศึกษา อาคารเรียน ฯลฯ ต่างได้มาจากเงินภาษี
ของประชาชนทั้งประเทศ และประชาชนส่วนใหญ่ของ
ประเทศประกอบอาชีพ และดำเนินชีวิตในภาคชนบท
บางแห่งยังขาดมาตรฐานในเรื่องสาธารณูปโภค
สาธารณูปการ และสุขอนามัยอยู่มาก อาจบอกไม่ได้
ที่เดียนักว่าเหล่านี้คือหน้าที่ของคนหนุ่มสาว ขึ้นอยู่ที่
ความพอใจและสำนึกในบทบาทตนเอง ประกอบกับ
ความกล้าหาญทางจริยธรรมของคนหนุ่มสาวแต่ละคน

เมื่อจบการศึกษามาแล้ว หนุ่มสาวทุกคนคือผู้
ที่มีโอกาส โอกาสที่จะเลือกอยู่ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี
กับความเป็นบัณฑิต **โอกาสที่จะมีหน้าที่การงานที่**
มั่นคงในชีวิต **โอกาสที่จะกินสุขดื่มเสพได้เต็มที**
ความร่ำรวย มีคู่ครอง มีบุตรธิดา และสุดท้ายก็จาก
ลาถับโลกตามกฎเหล็กของธรรมชาติ



จะดีไหม ถ้าคนหนุ่มสาวจะสละโอกาสที่มีดังกล่าว และได้มาอย่างถูกต้องตามสังคมที่เป็นกันดารเช่นทุกวันนี้นี้ ยังมีคนที่ขาดโอกาสอีกมากมายในสังคมหลายคนไม่มีโอกาสได้เรียนถึงขั้นอุดมศึกษา ต้องทำงานตามโรงงาน บางคนขายพวงมาลัยตามสี่แยกไฟแดงเพื่อจุนเจือครอบครัว ฯลฯ จริงที่เดียวว่า เป็นเรื่องของคนเหล่านั้นเอง แต่ถ้าถามว่าถ้าเลือกเกิดได้ ใครอยากเกิดมาอย่างจน เกิดมาแล้วต้องดิ้นรนกระเสือกกระสน ถ้าหากคนแข็งแรงจะช่วยเหลือเจ้าจนคนที่อ่อนแอกว่า เปิดโอกาสให้ผู้อ่อนแอกว่า โลกคงสงบสุข เพราะความเป็นมนุษย์ต่างจากสัตว์โลกโดย

ทั่วไปตรงที่ ประสาทสัตว์โลกนั้น ตัวที่แข็งแรงกว่ายอมเข้าทำหั่นเบียดเบียดเบียนสัตว์ตัวที่อ่อนแอกว่า

สังคมมนุษย์นั้น เพียงช่วยกันสละโอกาสที่จะมีได้เป็นได้ของตนเองให้แก่คนอื่น ๆ แม้ไม่ใช่วัตถุข้าวของเครื่องใช้ แต่ก็ก็เป็นคุณค่าหนึ่งที่สังคมทุกวันนี้ขาดไป ไม่ใช่คิดเอาแต่จะช่วงชิง ครอบครองผลประโยชน์ ซึ่งบางวิธีการอาจได้มาด้วยการทุจริตคอร์รัปชัน ซึ่งเป็นความเลวร้ายที่ไม่ต้องกล่าวถึง

ไฟชีวิตของหนุ่มสาวจะต้องเป็นไฟที่ลุกโชนเพื่อสร้างสรรจรรโลงความดีงามให้เกิดขึ้น และมีการสืบสานให้ยาวนาน ดังว่าตายสิบเกิดแสน เกิดล้านๆ ต่อไป คนหนุ่มสาวจะไม่เป็นเหยื่อของโลกวัตถุ สนองความต้องการของบรรดานายทุน และบรรษัทข้ามชาติที่มาพร้อมกับสื่อนานาชาติ นานารูปแบบ เพื่อประโลมใจให้หลงติดและเสพสม ไม่หมดความต้องการได้โดยง่าย **คนหนุ่มสาวจะต้องเป็นตัวอย่างและเริ่มที่ตนให้หลุดพ้นจากกระแสวัตถุนิยม โลกเป็นของคนหนุ่มสาว และโลกก็ฝากความหวังไว้กับคนหนุ่มสาวเช่นกัน**



อภิสิทธิ์ ไข

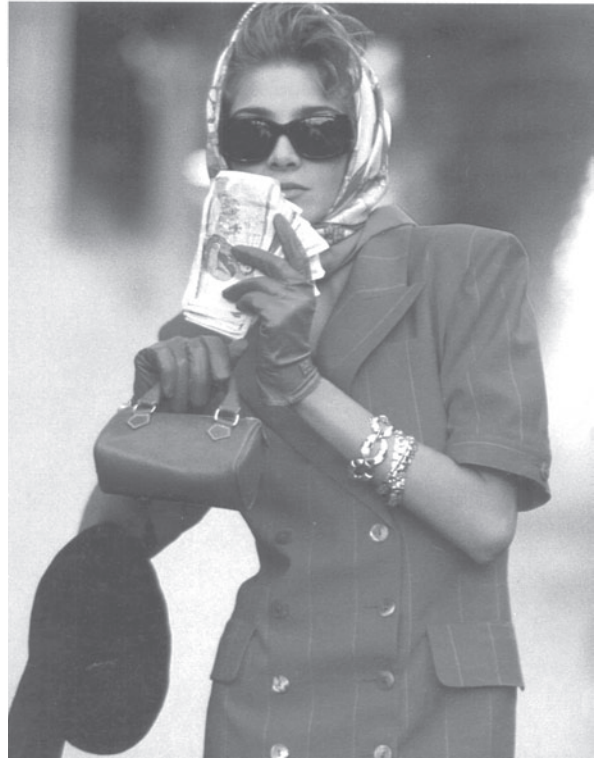
● อมายา

ดิฉันได้มีโอกาสไปส่งคนใหญ่คนโตเดินทาง
ไปต่างประเทศ ทำให้ได้เห็นขั้นตอนต่างๆ ที่ไม่เคยเห็น
ไม่เคยได้รับรู้ แล้วก็ตั้งคำถามกับตัวเองว่า หากเรา
ไม่รู้จักรักรณะ เป็นปฎุชนธรรมดาๆ ที่อยากได้ใคร่มี
เราจะยินดีกับ 'อภิสิทธิ์' เหล่านี้ไหม ก็คงยินดี
เพราะกว่าจะก้าวมาถึงจุดนี้ ต้องฟันฝ่าอุปสรรคและ
ใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อจะได้เป็นอภิสิทธิ์ชน
แต่ภาพที่ดิฉันเห็นที่สนามบินในวันนั้น กลับทำให้
ดิฉันสลดใจอย่างมาก เมื่อคนๆ หนึ่งได้ก้าวขึ้นสู่การ
เป็นอภิสิทธิ์ชน จะมีคนบางคนที่ถูกรีดรอนสิทธิ์ของ
การเป็นสามัญชน แคลิทิฉินั้นทุนก็แทบไม่มี เพราะ
มันถูกซื้อด้วยเงินและอำนาจ เราจะพูดได้เต็มปาก
เต็มคำหรือว่าความสะดวกสบายต่างๆ ที่เราได้รับ ไม่
ได้มาจากความเดือดร้อน หัวบ้น ของคนที่อยู่เบื้องล่าง
คนที่ไม่มีสิทธิอุทธรณ์ใดๆ ได้แต่ก้มหน้ารับกรรมทำ



หน้าที่ของตนให้ดีที่สุด เพราะถ้าผิดพลาดนั้นหมายถึง การถูกตำหนิด้วยถ้อยคำหยาบคาย ถูกตัดเงินเดือนและ อื่นๆ อีกมากมาย เขาก็เป็นคนอย่างเราเพียงแต่เขา อาจจะความรู้้น้อยกว่าเรา ทุนทางการเงินน้อยกว่าเรา แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า คักดิ์ศรีความเป็นคนของ เขาจะน้อยไปกว่าเรา เมื่อเรามีโอกาสดีกว่าเขา เราก็ น่า จะเห็นใจเขา แทนที่จะข่มเหงและเอาเปรียบเขา

เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นทุกๆ ไปในสังคมที่เห็น 'เงิน' เป็นใหญ่ เออะอะอะไรก็ 'ใช้เงินฟาดหัวมันไป' จะ นี้ก็สักนึกคิดก็ไม่ว่า เขาก็มีหัวใจและเจ็บช้ำได้เช่นเดียวกับเรา หลายครั้งที่เห็นคนรวยๆ มีคนขับรถ เห็น พฤติกรรมที่เขาทำกับคนขับรถแล้วรู้สึกเห็นใจ คิด ในใจว่า เกิดมาชาติใดๆ ขออย่าได้ต้องไปเป็นคน ขับรถของใครเลย เพราะเห็นแล้วว่า เขาต้องรองรับ อารมณ์ทุกรูปแบบของเจ้านาย ที่บางทีลงที่ไหนไม่ได้ ก็มาลงที่คนขับรถ คนที่มีเจ้านายดี เห็นอกเห็นใจ ก็โชคดีไป คนที่เจอเจ้านายปากร้าย มารยาททราม ก็ต้องทนไป บางคนแก่แล้วก็ต้องมาเอาใจลูกหลาน เจ้านายที่อายุครวหลาน ชำร่วยเด็กก็ยิ่งพูดจาไม่ดี เพราะดูจากพ่อแม่ คนขับรถแก่ๆ ก็ได้แต่อดทน



■ บางคนแต่งตัวสวยมาก ใช้ข้าวของเครื่องใช้
■ ราคาแพง แต่คำพูดของเขากับคนที่ต่ำกว่า ไม่น่าเชื่อ
■ ว่าจะมาจากปากที่เคลือบลิปสติกอย่างดีสิสวยอะไรหนอ
■ ที่ทำให้เขาเห็นคนไม่ใช่คน การศึกษา การเลี้ยงดูของ
■ พ่อแม่ ฐานะนครคักดิ์ หรืออะไร



ยอมให้เพื่อน

ไปร่วมงานพระราชทานเพลิงศพพ่อของเพื่อน พบใครบางคนที่เคยรู้สึกไม่ชอบเขาทั้งที่ไม่เคยคบคุ้น จุดหนึ่งนั้นเนื่องมาจากท่าทีลีลาที่ดูไม่ค่อยเป็นมิตรของเขา เสริมด้วยข่าวลือในทางเลวร้ายที่ได้ยินได้ฟังเสมอมา ลึกลงไปก็อาจมีความคาดหวังในฐานะเขาเป็นคนของประชาชน แล้วไม่ได้ดีดังใจร่วมอยู่ด้วย

วันนี้ เห็นเขาในท่าทีสงบเสงี่ยม สุขภาพ ทำให้เกิดความเห็นใจอย่างประหลาด เออหนอ...เขาก็ไม่เคยทำให้เราเดือดร้อน ข่าวลือจะจริงเท็จแค่ไหน ใส่ใจหรือเปล่าก็ไม่รู้ แต่ผู้คนที่มักจะเอนเอียงเชื่อข่าวเชิงลบมากกว่าเชิงบวก และพร้อมจะพิพากษาให้เขาเป็นจำเลยของสังคม โดยที่เขาอาจทำดีที่สุดแล้ว

และต่อให้เขาเลวจริง บ้านเมืองก็มีกฎหมาย ฟাঁดมีกฎหมาย ใครทำกรรมใดย่อมได้รับผลสมควรกัน โดยไม่ต้องมีความชอบความชังของเราเข้าไปเกี่ยวข้อง ฉะนั้น เห็นใจกันไว้ยอมดีกว่า

สังคมไม่สงบสุข เพราะเราชังกันง่ายไปหรือเปล่า

อ่านหนังสือพิมพ์และดูโทรทัศน์ข่าวน้องค้อย นักศึกษาสาวปี ๑ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถูกคนเมยาบ้าทำร้ายจนเสียชีวิตต่อหน้าต่อตาสาธารณชนแล้วน้ำตาซึม สะเทือนใจ เสียดายคนดีมีอนาคตที่ต้องพบจุดจบด้วยน้ำมือของคนไม่มีอนาคต ตำรวจก็ช่างยุติธรรมเสียนี้กระไร ที่ให้ค่าของสองชีวิตเท่ากัน จึงพยายามรักษาทั้งสองชีวิต ที่สุดท้ายก็รักษาไว้ไม่ได้เลยสักชีวิต !

ค่าของคนเท่ากันจริงหรือ โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่ดูเหมือนคนไม่มีอนาคตจะเพิ่มปริมาณมากขึ้นทุกวัน

คนที่น่าเห็นใจมากที่สุดก็คือครอบครัวของน้องด้อย โดยเฉพาะพ่อแม่ที่แม่จะเศร้าโศกเสียใจอย่างไรก็ยอมรับชะตากรรม ไม่โกรธไม่โทษใคร แม่ตำราวจที่ควรตัดสินใจได้ดีกว่านั้น

ขอการระในความมั่นคงของจิตใจ ซึ่งเราผู้พากเพียรกระทำอย่างยิ่ง ยังมีอาจเข้าถึง



ไ้ท่ามกลางความระอุกกรุ่นของสงคราม ความรุนแรงที่ไม่มีใครยับยั้งได้ และดูเหมือนจะอยู่นอกเหนือการควบคุมของมนุษยชาติ (อาจรวมเลยถึงพระเจ้า) เชื่อไหมว่า เราเป็นส่วนหนึ่งของความรุนแรงนั้น ครอบที่ยังมีความยินดียินดีร้าย ชอบ-ชังใครต่อใคร

แม่จะไ้ถอนความเชื่อจากระบบ ‘ตาต่อตา-ฟันต่อฟัน’ มาเป็น ‘อหิงสา-อโหสิ’ แล้ว แต่ยังมีความสะใจ-สนใจในการตอบโต้ของผู้ถูกกดขี่ ยังมีส่วนร่วมประชาทัณฑ์ (ด้วยใจ) ต่อผู้ก่อเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ยังเจ็บช้ำน้ำใจกับกระบวนการยุติธรรมที่ไม่เอื้ออำนวยให้เกิดความยุติธรรมในสังคมเช่นที่ควรจะเป็น และสุดท้ายเมื่อเกิดอะไรขึ้นก็โยนไปที่โชคเคราะห์และวิบากกรรมที่ไม่อาจพิสูจน์ไ้

เพียงแค่ความระอุกกรุ่นในอารมณ์ก็ทำให้อุณหภูมิของความรุนแรงเพิ่มระดับได้แม่ไม่เจตนาจงรอุบาทว์จึงสลบซบซ้อนยิ่งขึ้นเรื่อยๆ โดยมีอาจตัดรอนลงไ้ไม่ว่าบีบคั้นเขาจนเขาต้องลุกขึ้นมาตอบโต้หรือตอบโต้เพราะถูกบีบคั้นจนทนไม่ไหว ก็ล้วนคือองกรรมกงเกวียนที่บดทับรอยดินโคลนตลอดเส้นทางเดิน

เพียงแต่วันนี้โลกหมุนเร็วและแรงด้วยอุปกรณ์ร้ายกาจที่ไม่ใช่ขับเคลื่อนด้วยเกวียนเทียมโค โลกจึงพร้อมจะแตกสลายเป็นละอองธุลีไ้ทุกเมื่อ และนั่นหมายความว่า สังคมมนุษย์ไ้ใกล้ถึงกาลอวสานเต็มทีแล้ว

ยอมไ้เป็น-เย็นไ้ไ้ จึงคือความจำเป็นเร่งด่วนที่ ต้อง *ไปไ้ถึง*

เขาอาจนิทานว่าร้าย ป้ายสี หรือกระชังชี้หน้าคำท้งที่เรไม่ผิด ก็ยังดีกว่าฆ่าให้ตายโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว

ในเมื่อสักวันหนึ่งก็ต้องตายจากกัน ทำอย่างไรจึงจะไม่มีการมเวรสืบต่อข้ามภพข้ามชาติ

ทำตัวเป็นแผ่นดิน... ทำตัวเป็นผ้าชีรีว... เป็นคนเล็กคนน้อย

ใครจะทำอะไรกับเรา เลวร้ายรุนแรงแค่ไหน ล้วนมีแต่ต้องอภัยและอโหสิ !





ทิวตสวรรค์ บนดิน



เรื่องราวชวนตาลอส
นักบุญใจอารีในจินตนาการ
ที่นำของมาใส่ในถุงเท้าให้เด็ก ๆ
ในเทศกาลคริสต์มาส เป็นที่
รู้จักกันดีทั่วโลก แต่หากมีใคร
บางคนสามารถทำให้เพื่อน
มนุษย์ผู้ยากไร้มีความสุขได้
ในทำนองเดียวกับซานตา คง
น่าประหลาดใจไม่น้อย





* ขานตานิรนาม

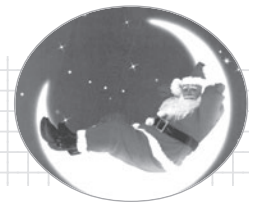
ทุกปีเมื่อเทศกาลคริสต์มาส มาเยือน บุรุษร่างอ้วนเตี้ยแต่งกาย แบบซานตา จะออกเดินท่อมๆ ไปตามถนนของเมืองแคนซัส สหรัฐฯ สายตามองสอดสายหากคนที่เขาต้องการพบ ซึ่งหากดูเป็นยากจะ ใจญ่ใจมากเท่าไร ก็ยิ่งดีสำหรับเขา เท่านั้น

เมื่อพบคนที่มีลักษณะเช่น ที่ว่านี้ เขาก็จะยื่นธนบัตร ๑๐๐ ดอลลาร์ให้ พร้อมกับพิมพ์ว่า “ผมว่าคุณคงทำเงินตก” ว่าแล้วก็ รีบเดินจากไป

ผู้รับบางรายจ้องมองเงินสด ในมืออย่างตกตะลึง บ้างก็ร้องไห้ ด้วยความดีใจ บางคนดูหน้า ประธานาธิบดีเบนจามิน แฟรงคลิน ในธนบัตรด้วยไม่แน่ใจว่า กระดาษ



สักๆ ในมือจะเป็นเงินจริงหรือไม่ ผู้คนที่พบเห็นต่างอมยิ้ม เพราะเขา เคยทราบเรื่องราวที่น่าประหลาด ของชายผู้นี้กันมาบ้างแล้ว



“โอ! สวรรค์ทรงโปรด” วาเลอรี เบลลีย์ อุทานเมื่อได้รับเงิน ๒๐๐ ดอลลาร์ จากขานตานิรนาม ที่ป้ายรถประจำทางเมื่อปีที่แล้ว ก่อนหน้าวันคริสต์มาส ๒ วัน “คราวนี้ฉันซื้อของให้หลานๆ ได้ แล้วสิ” เขารำพึงกับตนเองด้วยความดีใจสุดขีด

นักธุรกิจท้องถิ่นผู้โอบอ้อมอารี ไม่ต้องการให้ใครรู้จักชื่อเสียงเรียงนามของเขา ชาวเมืองแคนซัส ทราบแต่เพียงเลาๆว่า ครั้งหนึ่ง ชายผู้นี้เคยยกजनชั้นแค้นและอาศัย อยู่ในอาคารสงเคราะห์ของรัฐ แต่ มาบัดนี้เขาได้กลายเป็นมหาเศรษฐี

ในแต่ละปี เขาตั้งใจที่จะแบ่งปันความสุขให้เพื่อนมนุษย์ที่ตกอยู่ในสภาพเดียวกับเขาในอดีต โดยกันเงินไว้แจกผู้ยากไร้ถึง



๕,๐๐๐-๕๐,๐๐๐ ดอลลาร์ เมื่อปี
กลาย ซานตาพร้อมกระเป๋าสเงินใบ
โตได้กลับไปเยือนเมืองมิสซิสซิปปี
สถานที่เกิดของ

เขาในช่วงทศวรรษ
ที่ ๔๐ อีกครั้ง

“ผมตั้งตารอ
คอยเทศกาลนี้ทุกปี
ผมคงจะไม่สบายใจ
ถ้าไม่ได้แจกเงิน
คนจนเช่นนี้” เขา
เผยการเที่ยวเดิน
แจกเงินชาวบ้านที่
ยากไร้ เป็นสิ่งที่
เขาสัญญากับตน
เองเมื่อเกือบ ๓๐
ปีที่แล้ว ในช่วงที่
ยังเป็นเซลล์แมน
ตกงานถึงแตก ไร้

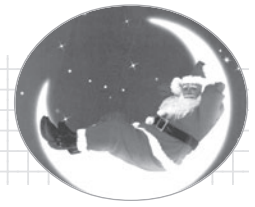


ที่พึ่งพิงในเมืองเล็กๆ อย่าง
มิสซิสซิปปี และบัดนี้เขาก็ได้ทำ
ตามสัญญา นั่นแล้ว

เขาเล่าว่า ช่วงที่อดอยากปาก
แห้งอยู่นั้น มีอยู่วันหนึ่งที่เขาดัน
ขึ้นมาด้วยเสียงที่ร้องจ๊อกๆ
ความหิวไม่เคยปรานีใคร ว่าแล้วก็
เดินเข้าไปในร้านอาหารในเมือง
สั่งอาหารเข้าชุดใหญ่ ทั้งที่รู้แ่ใจดี
ว่าไม่มีเงินจ่ายอาหารมื้อนั้นอย่าง
แน่นอน หลังจากທີ່จิบกาแฟอยู่
หลายถ้วย รอจนลูกค้าในร้านบางตา
ลง เขาก็แกล้งทำเป็นล้วงกระเป๋าส
และทำท่าตกใจเมื่อไม่พบอะไร

ชายที่นั่งอยู่หลังเคาน์เตอร์ก็ม
ลงหยิบอะไรบางอย่าง พร้อมพูด
ขึ้นว่า “คุณทำเงินตกล่ะครับ”
แล้วยื่นธนบัตร ๒๐ ดอลลาร์ให้เขา
๑ ฉบับ

“ขอบคุณพระเจ้า!” ซานตา
อุทานด้วยความดีใจ แต่จากนั้น
ก็ต้องครุ่นคิดอย่างหนักว่าจะทำ



อย่างไรต่อไปหากเจ้าของเงินที่แท้จริงหวนกลับมาหาเงินที่ตกอยู่ในที่สุดเขาก็ตระหนักว่าอะไรเป็นอะไร หลังจากที่เวลาผ่านไปได้สักพักใหญ่ๆ

“ผู้ชายคนนั้นรู้ดีว่าผมไม่มีเงินติดตัวสักกี่เดียว เขาเกิดความเห็นใจ ให้เงินผมมา ๒๐ ดอลลาร์ ด้วยวิธีที่ทำให้ผมไม่รู้สึกกระดากใจที่จะรับ จากนั้นผมก็เลยให้สัญญากับพระเจ้าว่า หากผมอยู่ในฐานะที่จะช่วยเหลือคนอื่นได้ ผมจะทำทันที ผมถึงได้แจกเงินคนยากจนอยู่นี่” ซานตานิรนามเผยถึงที่มาที่ไปในความเอื้ออารีของเขา

ช่วงวันหยุดเทศกาลคริสต์มาส ซานตาผู้ร่ำรวยด้วยความเมตตากรุณา จะแวะเวียนไปปรีณธารน้ำใจให้แก่ผู้ยากไร้และคนพเนจรไร้ที่พึ่งพิงต่างๆ



โดยจะส่งสายลับไปเที่ยวเสาะหาผู้คนที่ยากจน ไม่มีเงินซื้อหาของขวัญให้แก่ครอบครัวในวันคริสต์มาส เขาเคยให้เงินจำนวนหลายพันดอลลาร์แก่แม่ม่ายเรือฟ่วงหลายลำที่ประกาศกับลูกๆ ของเธอว่า เธอไม่สามารถซื้อของขวัญคริสต์มาสให้แก่พวกเขาได้

เมื่อปีที่แล้ว ซานตานั่งรอให้ความช่วยเหลืออยู่ในห้องรับแขกของหน่วยงานสังคมสงเคราะห์แห่งหนึ่ง และได้ช่วยสามภรรยาพิการซึ่งต้องการเงิน ๑๕๐ ดอลลาร์ เพื่อให้มีที่พึ่งพิงต่อไป รวมทั้งหญิงคนหนึ่งที่เป็นโรคลมบ้าหมู ซึ่งมีเต้านท์เป็นบ้านคุ้มห้วนอนร่วมกับลูกน้อยอีก ๔ คน

“ซานตาช่วยคนที่ลำบากยากแค้นได้มากที่สุดทีเดียว” แนนซี เลิฟวิง ผู้อำนวยการหน่วยงานสังคมสงเคราะห์กล่าวชม “เจ้าหน้าที่ของเราได้เล่าเรื่องให้ซานตาฟังเกี่ยวกับ จอห์น เสน ชายกลางคนที่มาเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนอื่น เขาเคยมอบนาฬิกาของเขาเองเป็นของขวัญคริสต์มาสให้กับเจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์คนหนึ่งซึ่งที่ตัวเขาเองไม่มีอะไรให้ใครอยู่แล้ว”

หลายวันต่อมา ซานตาผู้ใจดีกลับมาที่นั่นอีกครั้ง พร้อมกับมอบนาฬิกาเรือนใหม่และเงิน ๒,๐๐๐ ดอลลาร์ให้กับหนุ่มผู้ร่ำรวยน้ำใจ เขาจ้างของขวัญในมือด้วยอาการตกตะลึง และร่ำให้ด้วยความตื่นตันใจ ส่วนซานตาได้แต่อมยิ้ม แล้วเดินจากไป

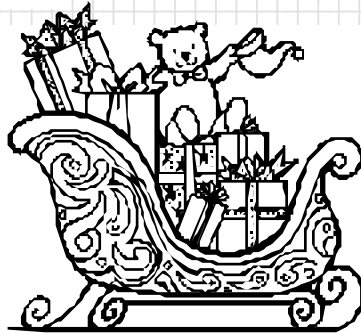


* บุติคนยาก

ภาพของ จูลี บราวน์ หญิงสาวร่างเล็กกำลังปีนบันไดเพื่อหยิบของบนชั้นให้กับลูกค้าของเธอ เป็นที่คุ้นตาคนยากในย่านฮาเล็ม นิวยอร์ก

“คุณต้องการอย่างอื่นอีกไหมคะ” เธอถาม พลางตอบคำถามของตนเองด้วยการสายของเล่นที่สวยงามที่มีเสียงกริ่งกริ่งตรงหน้าเด็กน้อยที่มากับมารดา

ข้าวของในร้านของหญิงสาวที่มากมายวางอยู่บนชั้นที่สูงจรดเพดาน เต็มไปด้วยหนังสือประกอบภาพสวยงามของเล่นนานาชนิด เสื้อผ้าเด็กเล็กหลากหลายแบบ ดูไปแล้วน่าจะเป็นร้านขายสินค้าเด็กเช่นเดียวกับร้านอื่นๆ แต่ที่แตกต่างก็คือ “Room To

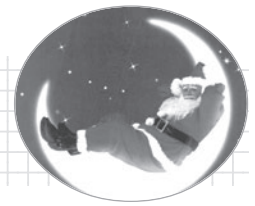


Grow” บุติเล็กๆ ของบราวน์ นักสังคมสงเคราะห์และผู้เชี่ยวชาญในการบำบัดวัย ๓๓ คนนี้ไม่มีกรติดป้ายราคา เนื่องจากเป็นของใช้แล้ว “แบบถนอม” ที่ได้รับบริจาคจากนักธุรกิจต่างๆ อาทิ Bloomingdale’s Ralph Lauren รวมทั้งครอบครัวผู้มีอันจะกินอื่นๆ

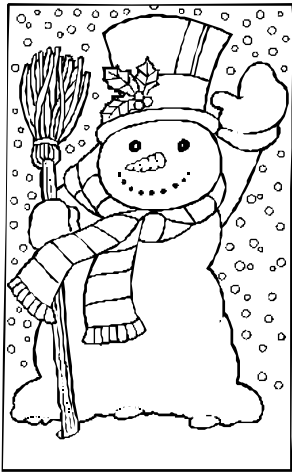
หญิงสาวเจ้าของร้าน สละเวลาส่วนตัวสัปดาห์ละ ๕ วัน มาขลุกอยู่กับการขายสินค้าราคาถูกเหลือเชื่อให้แก่พ่อแม่ที่มีรายได้น้อย บรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเองภายใน

ร้าน ทำให้ลูกค้าสามารถเดินเลือกสินค้าคุณภาพเยี่ยมด้วยความสบายใจ ไม่ต้องกังวลถึงเงินน้อยนิดที่มีอยู่ในกระเป๋า บราวน์เห็นว่าหากคนเหล่านี้รู้สึกว่าคุณสามารถที่จะซื้อของให้ลูกได้ พวกเขา ก็จะมีความรู้สึกภาคภูมิใจในความเป็นพ่อแม่มากขึ้น





ก่อนหน้าที่จะร่ำเรียนจนได้ปริญญาโททางด้านสังคมสงเคราะห์หญิงสาวน้ำใจงามเคยทำงานด้านวิจิตรศิลป์ให้กับ Christie's auction house เป็นเวลา ๕ ปี จากนั้นจึงมาเปิดร้านบูติกแห่งนี้ ขณะเดียวกันก็ประกอบอาชีพเป็นนักจิตเวชเด็กที่คลินิกสำหรับครอบครัวรายได้น้อยแห่งหนึ่ง



ทุกวันนี้หน่วยงานสังคมสงเคราะห์จะแนะนำและส่งรายชื่อผู้ยากไร้และด้อยโอกาสที่สมควรจะได้รับสิทธิมาซื้อสินค้าให้ลูกในร้านของเธอ โดยที่สามารถจะซื้อสิ่งของที่จำเป็นแก่เด็กๆ ได้ในทุกๆ ๓ เดือน จนกระทั่งลูกของพวกเขาอายุได้ ๓ ขวบ

“คุณน่าจะ เป็นแม่ที่ดีนะ”

หญิงคนหนึ่งที่มาจากย่านควีนส์เอชชมหลังจากซื้อของเสร็จ นอกจากสินค้าที่เธอเลือกซื้อไปหอบใหญ่ ซึ่งเป็นเครื่องนอนสำหรับเด็กทารก และหนังสือเกี่ยวกับการเป็นพี่ชายที่แสนดี ซึ่งเธอซื้อไปฝากลูกชายวัย ๔ ขวบที่บ้านแล้ว เธอยังได้รับคำแนะนำที่มีประโยชน์ในการเลี้ยงดูลูกๆ จากเจ้าของร้านใจงามอีกด้วย

บรรพบุรุษว่า ทุกวันนี้ผลตอบแทนคุ้มค่าที่เธอได้รับจากการ

ทำงานช่วยเหลือผู้อื่นคือความสุขใจซึ่งพอเพียงสำหรับเธอแล้ว “เมื่อฉันกลับบ้านและคิดว่าได้ทำอะไรไปบ้างในวันหนึ่งๆ ฉันก็ตระหนักว่าไม่มีอะไรจะดีสำหรับฉันมากไปกว่าการได้ช่วยเหลือและเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากครอบครัวผู้ยากไร้และด้อยโอกาสเหล่านี้ ฉันคิดว่าไม่มีอาชีพอะไรเหมาะกับฉันไปกว่านี้ อีกแล้ว”

**ซานตาในร่างมนุษย์นำที่
กว่าซานตาในนิยายเสียอีก....**



เรียบเรียงจาก Profiles: The Angels Next Door, by Donna Mc Guire and Annie Stolie, Good house keeping, December 1999

หนังสือกรุงเทพวันนี้ วันที่ ๒๖ ธ.ค. ๒๕๕๒



ผู้ชายวิพากษ์ ชุดนักศึกษาหญิง

“
การแต่งกายแต่ละครั้ง ย่อมมีความ
สัมพันธ์ต่อสังคมไทย แต่ก่อนคนไปวัด
ต้องแต่งกายเรียบร้อย นักศึกษาสมัยใหม่
อาจจะใส่สายเดี่ยว เกะออกไปวัด การ
เข้าวัดแทนที่จะตำรวมกายและใจ
แต่งกายเรียบร้อย ไม่ติดยึดรูปร่าง
ความสวยทางการมรณะ ปัจจุบันไปวัดก็
ยังติดยึดอวดความงามทางรูปร่างในวัดด้วย

”



ปัจจุบันไม่ว่านิสิตนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัย ไม่ว่าจะสถาบันใด ก็จะเห็นถึงการแต่งกายชุดนักศึกษาหญิง เสื้อผ้านักศึกษา ผ้าบางรัดรูป กระโปรงสั้น กระโปรงของนักศึกษาหญิงจะผ่าทั้งแบบด้านข้าง ด้านหลัง หลายแบบตามแฟชั่นกระโปรงสั้นที่อวดสัดส่วนของร่างกาย



คิดว่าการที่แต่งกายผิดระเบียบนุ่งกระโปรงสั้น เสื้อนักศึกษาหญิงที่ผิดกฎระเบียบสะท้อนถึงว่า นักศึกษาหญิงต้องการอวดสัดส่วนร่างกายมากกว่าจะรักษากฎระเบียบของมหาวิทยาลัย สะท้อนการแต่งกายที่ถูกระเบียบของนักศึกษาที่เรียนในมหาวิทยาลัย ไม่ยอมรับกฎระเบียบของสังคมอีกด้วย

การแต่งกายแต่ละครั้งย่อมมีความสัมพันธ์ต่อสังคมไทย แต่งกายไปงานศพชุดสีดำเรียบร้อยงานแต่งงานบวชอื่นๆ แต่ก่อนคนไปวัดต้อง

แต่งกายเรียบร้อย แต่นักศึกษาสมัยใหม่ อาจจะใส่สายเดี่ยว เกาะอกไปวัด การเข้าวัดแทนที่จะถ่อมกายและใจ แต่งกายเรียบร้อย ไม่ติดยี่ห้อรูปร่าง ความสวยทางกามารมณ์ ปัจจุบันไปวัดก็ยังติดยึดอวดความงามทางรูปร่างในวัดด้วย

โปรดนึกภาพนักศึกษาบางคนเหล่านี้ เมื่อจบการศึกษาเป็นบัณฑิตกลายเป็นปัญญาชนพลังสังคม เช่น นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์จะเป็นครูในอนาคตยังไม่รู้จักรักษากฎระเบียบมหาวิทยาลัย แต่จะไปบังคับเด็กนักเรียนให้อยู่ภายใต้กฎระเบียบลงทำไม่ได้ เพราะนักศึกษาเรียนมหาวิทยาลัยก็ไม่เคารพกฎระเบียบ การแต่งกาย เมื่อจบการศึกษาได้รับการบรรจุเป็นครูสอนเด็กนักเรียนประถมศึกษา หรือมัธยมศึกษา ก็ยังคงแต่งกายล่อแหลม

ผิดระเบียบคล้ายเมื่อก่อน
ที่เป็นนักศึกษา ให้เด็ก
นักเรียนเห็นกระโปรงสั้น
ผ่าอวดความงามของตัวเอง
มีแต่จะยั่วยุกิเลสตามตัณหา
แก่เด็กนักเรียนวัยรุ่นชาย
และเด็กนักเรียนวัยรุ่นหญิง
ก็เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ

ผมคิดว่าการแต่งกาย
ชุดนักศึกษาหญิงที่ล่อแหลม
จะเป็นอันตรายต่อการถูก
ข่มขืนด้วย เพราะการแต่ง
กายแพ้นักศึกษา ลือ
กระโปรงเป็นการออกแบบ
มาเพื่อให้เกิดความรู้สึก
อารมณ์ทางเพศ ซึ่งผมเป็น
ผู้ชายย่อมรู้เท่าใจ และขอ
อ้ำถึงวิทยานิพนธ์เรื่อง
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ
ความรุนแรงในการก่อ
อาชญากรรมทางเพศ ศึกษา



เฉพาะกรณีผู้ต้องขังข่มขืน
กระทำชำเรา ของเอกภพ
อินทวิวัฒน์ ถ้าไปอ่านจาก
วิทยานิพนธ์จะน่าสนใจถึง
ปัจจัยอีกหลายอย่างของคน
โดนข่มขืน แต่ผมขอยก
ประเด็นปัจจัยการถูกข่มขืน
นั้นมีส่วนจากการแต่งกาย
ยั่วยุอวดสีระของร่างกาย

เป็นข้อเสนอแนะเน้น
ว่าการแต่งกายที่มีคิตย้อม
ดีกว่าการแต่งกายอวด
สีระล่อแหลม เพราะนอกจาก
ปัจจัยดังกล่าว การข่มขืน
กระทำชำเราสามารถเกิดได้
ทุกคน ทุกเวลา ทุกสถานที่
ด้วย

ปัจจัยจากสื่อลามกก็มี
อิทธิพลต่อจิตใจผู้ข่มขืน
จะพบว่าปัจจุบันสื่อเว็บไซต์
ลามกที่แอบถ่ายรูป



ควรคิดใคร่ครวญก่อนแต่งกาย
ล่อแหลม เพราะนักศึกษาหญิง
เป็นอนาคตของชาติไทย เป็น
ประเทศที่มีคำสอนทางศาสนาพุทธ
ที่เน้นความสำคัญของจิตใจเป็นหลัก
และศาสนาก็มักจะเตือนอยู่เสมอ
อย่าติดยึดกับกามารมณ์ร่างกาย

นักศึกษาหญิง คือปัญญาชน
ของสังคม ควรเข้าใจว่าการอวด
ร่างกายมันอันตรายในสังคม
การอวดร่างกายไม่สำคัญเท่ากับ
การที่สังคมจะได้นำผู้หญิงที่มี
ความรู้ และเป็น คนจิตใจดี
ช่วยเหลือการเมืองเศรษฐกิจ
สังคมไทย



จากหนังสือมติชนรายวัน
ฉบับวันที่ ๑๐ ส.ค.๒๕๔๔
คอลัมน์สวนสนามนักศึกษา

นักศึกษาหญิงนุ่งกระโปรงสั้น
เดินข้ามสะพานลอย หรือ
แอบถ่ายเสื้อนักศึกษาหญิงที่บาง
จนเห็นเนื้อชั้นใน จะมีพบเห็นอยู่

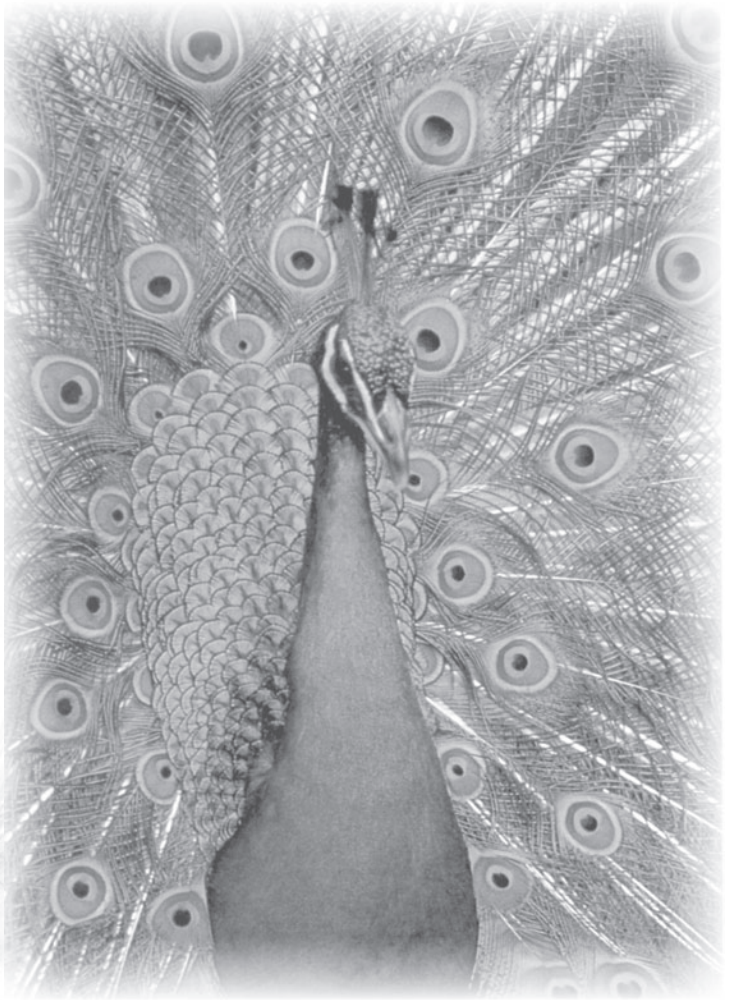
ทั่วไป ซึ่งเพิ่มอันตรายที่ซับซ้อน
จนน่าหวาดกลัว พวกโรคจิตนี้จะ
มาอยู่รอบตัวนักศึกษาเมื่อไหร่
ก็ไม่รู้ตัว

ยามสายัณต์ที่ตะวันเฝ้ามเห็นนงูงใหญ่
บินขรึกไขว่เขตแดนคืนแดนสิงขร
มันร้องดังกระเดื่องโห่งโห่งในตงตอน
พียงฮาวชนม์เหวร้างในฮามณเณ

ยามยงฮอยคู่เคียงเคียงชงชิ่ง
มันสัดขี้หนีปีกหางกางส่วยสม
ห้าแพนฮายวายเวียงเวียงชงชิ่ง
ศลัยศนชมโสมกามหงงงามเฮย.



นิพนธ์นิพนธ์




นารัฐจัก

○ พ.ศ. รัชมี กฤษณมิมิ



**ฉันทนา
สุขสังกิก**

 คุณฉันทนา สุขสังกิก เป็นญาติธรรม
เก่าแก่คนหนึ่งของเราอโศก ได้ช่วยงานของเรา
มากมาย พบกับบทสัมภาษณ์ชีวิตปัจจุบันหลังจาก
ที่เธอปลดวางภาระหลายอย่างลงแล้ว เพื่อเอาสิ่ง
ดี ๆ ที่เธอมีอยู่ มาประยุกต์ใช้นะคะ



ชีวิตวัยเด็ก

ดิฉันมีพี่น้อง ๓ คน พี่ชาย
น้องชายและตัวเอง ซึ่งเป็นลูกสาว
คนเดียวของครอบครัว ดิฉันเริ่ม
เรียนหนังสือจนจบมัธยมศึกษาที่
โรงเรียนเบญจมราชาลัย



ชีวิตครอบครัว

พ่อแม่ดิฉันมีอาชีพค้าขาย
ใช้ชีวิตเรียบง่าย ระมัดระวังในเรื่อง
การใช้จ่ายจะประหยัดมาก ดิฉันจึง
ซึมซับสิ่งเหล่านี้มาจากพ่อแม่ตั้งแต่เด็ก



ชีวิตการทำงาน

จบ ม. ๖ แล้ว ก็เริ่มทำงานที่บริษัทนำเข้า-ส่งออก จากนั้นก็ย้ายไปทำงานที่แผนกไอโซโทปที่โรงพยาบาลศิริราชเป็นเวลาปีกว่า แล้วก็ไปทำงานที่กระทรวงยุติธรรมประมาณครึ่งเดือน ก็ลาออกไปทำงานใหม่ที่ธนาคารกรุงเทพ ที่นี้อยู่จนถึง ๗ ปีกว่า สุดท้ายไปศึกษาต่อที่ประเทศอังกฤษ ด้านเลขานุการ เป็นเวลา ๓ ปี



รู้จักโตก

หลังกลับจากอังกฤษ แม่ก็แนะนำให้ไปที่สันตโตก อันที่จริงดิฉันรู้จักพ่อท่านโพธิรักษ์มาตั้งแต่สมัยที่ท่านยังเป็นฆราวาสจัดรายการ



‘แมวมอง’ และตอนที่ทำงานธนาคารกรุงเทพเพื่อนเคยชวนไปกราบพ่อท่านที่วัดโตโกอาราม แต่เนื่องจากเป็นคนที่ไม่ชอบเดินทางจึงปฏิเสธที่จะไป

แต่ครั้งนี้เมื่อไปสันตโตกและได้ฟังธรรมจากพ่อท่าน เกิดความประทับใจมาก และเกิดคำถามขึ้นในใจว่า ชาตินี้เราจะอุทิศชีวิตให้ศาสนาสักชาติไม่ได้หรือ ก็เลยตัดสินใจไม่ไปทำงานทำที่อื่น และเริ่มมาช่วยงานที่มูลนิธิธรรมสันติ โดยเริ่มงานด้านการเงินที่ห้องเผยแพร่เทป ทำหน้าที่เป็นแม่บ้านดูแลการใช้จ่ายเงินทองและอื่นๆ ของวัด

๑) เมื่อพูดถึงคุณฉันทนา ชาวอโศกรุ่นใหม่อาจจะไม่รู้จัก แต่ถ้าเป็นรุ่นเก่า ทุกคนต้องรู้จักและ ยืนยันกิตติศัพท์ของความประหยัด ว่าคุณฉันทนาเป็นสุดยอดแห่งความประหยัด จริงไหมคะ

ดิฉันคิดว่า เงินที่คนบริจาคให้มูลนิธิฯนั้น เขาหามาด้วยความยากลำบาก ดังนั้นเราจึงต้องดูแลเงินส่วนนี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อใครมา ของเบิกเงิน ดิฉันจึงจำเป็นต้องพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วนก่อนจะจ่ายเงินให้



๒) จนมีคนบ่นอึดอัดขัดเคืองเมื่อต้องมาขอเบิกเงินจากคุณฉันทนา เพราะมันไม่ง่ายอย่างที่เขาคิดไปไหมคะ

ค่ะ เพราะดิฉันจะซักถามเขาว่ามีความจำเป็นอย่างไร บางทีดิฉันก็แนะนำ เขาว่าให้ลองอย่างนั้นอย่างนี้ คือจะหาวิธีอื่นๆ ก่อนที่จะเบิกเงินไปง่ายๆ

๓) ของก็เป็นของส่วนรวม เราจะมานั่งประหยัดอยู่คนเดียวให้คนอื่นเขาว่าทำไมคะ

ถ้าคนที่บริจาคเขาเห็นเราฟุ่มเฟือย เขาคงไม่อยากมาบริจาค (แล้วต่อไปพวกเราจะเอาเงิน ที่ไหนใช้) ถ้าเราผลาญพรำทรัพย์สินการก็เป็นการสร้างบาป เมื่อก่อนนี้จะพูดตลอดเวลา จ้าจี้จ้าไซ แต่เดี๋ยวนี้ไม่แล้วค่ะ ใช้การกระทำของเราเป็นตัวอย่างมากกว่า และจะสอนหรือตักเตือนเฉพาะ คนที่เตือนได้

๑) ทำไมถึงคิดว่า การประหยัดเป็นเรื่องสำคัญมากคะ

ดิฉันถือว่า การประหยัดเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรม เช่น การเก็บสิ่งของเก่าๆ เพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ ถือเป็นการฝึกขจัดความเกียจคร้าน บางครั้งเราเห็นหนังยางตกอยู่ที่พื้น จิตชั่วก็เลยก็จะบอกว่าไม่ต้องไปสนใจ ช่างมันเถอะ! การจะก้มลงเก็บต้องฝืนใจตัวเอง ต้องละความขี้เกียจ ดูตัวอย่างพ่อท่านก็ยังมึนลึยประหยัดมากเช่นกัน ปัจจุบันขณะเคยเล่าว่า เมื่อพ่อท่านเดินไปเจอคลิปหนีบกระดาษบนพื้น พ่อท่านก็จะก้มลงเก็บ กระดาษพ่อท่านก็ใช้อย่างประหยัด ยังมีอีกหลายๆ ตัวอย่างของพ่อท่าน ที่เราควรนำมาปฏิบัติตามเพื่อความเจริญของตัวเราเอง หลายคนอาจมองว่านี่เป็นสิ่งเล็กน้อย จึงไม่ค่อยให้ความสำคัญ เขาไปมองที่งานใหญ่ๆ ทำให้ละเลยเรื่องละเอียดอ่อนเหล่านี้



๑) นิสัยประหยัดสามารถปลูกฝังได้ไหมคะ



อันที่จริงตอนเด็กๆ ดิฉันได้เรียนที่โรงเรียนเบญจมราชาลัย ซึ่งเป็นโรงเรียนที่เน้นเรื่องมารยาท ความมีระเบียบวินัย ความสะอาด จึงทำให้ซึมซับส่วนนี้ไว้มาก ในเรื่องของการประหยัด ดิฉันคิดว่า แต่ละคนต้องพิจารณาเองว่า สิ่งที่เราทำลงไปมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมมากน้อยเพียงใด ถ้าเราตระหนักชัดว่า 'เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว' เราก็จะรู้ว่าการประหยัดเป็นการช่วยรักษาทรัพยากรของโลก



๑) ช่วยยกตัวอย่างเรื่องความประหยัดที่ตนเองทำเป็นประจำหน่อยสิคะ

- เก็บถุงพลาสติกมาใช้ใหม่ เก็บหนังสือ คลิปหนีบกระดาษ เก็บของสารพัดอย่างที่น่ากลับมาทำประโยชน์ได้อีก เพราะดิฉันถือว่าทั้งหมดนี้เป็นการช่วยลดมลพิษ รักษาสิ่งแวดล้อม และเป็นการประหยัดเงินด้วย แถมยังสามารถนำสิ่งที่เก็บมาได้ กระจายให้ผู้อื่นใช้ต่อได้อีก เป็นประโยชน์หลายชั้น
- ประหยัดน้ำ หลายคนใช้น้ำอย่างไม่รู้คุณค่า เปิดก๊อกแรงๆ ปล่อยน้ำล้น ดิฉันจะใช้น้ำอย่างประหยัด แต่สะอาดนะคะ คือต้องรู้จักใช้ หลายคนคิดว่าถ้าประหยัดแล้วต้องสกปรกไม่จริงเลย ถ้ารู้วิธีก็สะอาดได้แล้วประหยัดด้วย เช่น จะล้างจาน ซักผ้า ควรใส่น้ำยาพอประมาณ บางคนใส่มากเกินไปก็ทำให้ต้องใช้น้ำล้างออกมาก เรื่องการประหยัดมีรายละเอียดมาก และสามารถประหยัดได้มาก หากช่างสังเกตและรู้วิธี

๑ ตัวอย่างที่ขึ้นชื่อที่สุดของคุณฉันทนา เรื่องความประหยัดลวดเย็บกระดาษ มันเป็นอย่างไคะ

ก็ไม่มื่ออะไรหรอกคะ เพียงแค่ดิฉันเก็บลวดเย็บกระดาษมาใช้ใหม่ วิธีการก็คือแกะลวดเย็บกระดาษออกจากเอกสารเก่าที่ไม่ใช้แล้ว จากนั้นเอาเข็มกลัดเจาะกระดาษที่เราต้องการจะเย็บแล้วเอาลวดเก่ามาสอดเข้าไปแล้วกดทับ บางคนว่าดิฉันว่าเกินไปจริงๆ ก็แล้วแต่เขาจะมอง แต่สำหรับดิฉันถือว่า การทำเช่นนี้เป็นภารกิจสมาธิไปในตัว ทำให้อารมณ์เย็นลงด้วย (ในขณะที่บางคนแค่ฟังอารมณ์ร้อนขึ้นทันที เพราะรู้สึกว่าเป็นเรื่องไร้สาระและเสียเวลาอย่างยิ่ง)

(เรื่องนี้ผู้สัมภาษณ์เองพอจะเข้าใจ แม้ไม่มีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับลวดเย็บกระดาษของคุณฉันทนา แต่เคยต้องเด็ดหางถั่วออกจำนวนมาก แรกๆ รู้สึกทรมาน และคิดว่าเป็นเรื่องไร้สาระ เสียเวลาเป็นที่สุด ต่อเมื่อเด็ดไปเรื่อยๆ รู้สึกว่าตัวเองมีสมาธิสงบ และเพลิดเพลิน เห็นสาระในการเด็ดหางถั่วออก จนถึงขนาดรู้สึกผ่อนคลาย และบางครั้งเมื่อเครียดจากงานอยากพักผ่อน ให้รู้สึกคิดถึงถั่วออกหางยาวๆ เป็นกำลัง)



๑ งานที่รับผิดชอบในปัจจุบัน มีอะไรบ้างคะ

เนื่องจากดิฉันไม่มีบ้านเป็นของตนเอง ก็จะสัญจรไปตามที่ต่างๆ ไปช่วยงานที่สถาบันฝึกอบรม ผู้นำ จังหวัดกาญจนบุรี ก็ช่วยเขาเก็บวัสดุต่างๆ มาใช้ใหม่ บางช่วงก็ช่วยขายหนังสือและเทป ที่ธรรมทัศน์สมาคม และไปเป็นลูกมือทำอาหารที่ศูนย์วิปัสสนากรรมภมลาด้วย



๒ เป้าหมายในอนาคตล่ะคะ

ไม่เคยคิดถึงอนาคต คิดแต่ว่าทำวันนี้ให้ดีที่สุด คิดว่าบั้นปลายจะขอตายอย่างพุทธ ดิฉันไม่เคยคิดหาเงินทองเก็บเพื่ออนาคตเพราะมั่นใจในทางที่ปฏิบัติอยู่ สิ่งสำคัญคือต้องพยายามฝึกตัวข้างในให้ได้ ต้องล้างอนุสัยอาสวะที่มีอยู่

การไปฝึกสมาธิตามแนวทางของท่านโคเอ็นก้าก็มีการสอนศิลปะแห่งการตาย ซึ่งจริงๆ แล้ว พ่อท่านก็สอนในจุดนี้ เป็นแต่เพียงเรามองไม่ชัด ดิฉันเป็นสายฟุ้งซ่าน จึงต้องพยายามฝึกเพิ่มในส่วนนี้ และเห็นว่าหลายคนเวลาจะตาย ตามเวทนาไม่ทัน จึงเกิดความทุกข์ทรมาน ดังนั้นจึงต้องฝึกตัวนี้ไว้

๓ ช่วง ๒๐ ปีที่ผ่านมาชีวิต มองการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในวัดอย่างไรคะ

เนื่องจากยุคนี้เป็นยุคที่มั่งนมาาก พวกเราจึงค่อนข้างจะขาดการฝึกภายใน หากใครมีโอกาส ก็อยากแนะนำให้ไปฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นการฝึกจากภายในออกสู่ภายนอกเพิ่มเติม เราต้องรู้จักปล่อยวางอย่าแบกสิ่งต่างๆ ไว้กับตัวมากเกินไป



อย่ากินทิ้ง-ขว้าง



มี “คุณธรรม” หลาย ๆ
ตัวเมื่อพูดถึงก็ต้องฟังอย่างเคารพ
เพราะคุณดีลาช่างยิ่งใหญ่ สมศักดิ์ศรี
เหมือนคนใส่เสื้อนอก

แต่บทปฏิบัติจริงๆ อาจตกใจ เมื่อรู้ว่า “คุณธรรม” เหล่านั้นกลับไม่ใช่มีแค่กุศลกึ่งของเรา กลับมี “คุณธรรม” ที่ดูกระจอก ดูแบกะดิน ไม่เร้าใจ เป็นผู้นำพาตะลุยกู้ฝาด่าน

ศึกษาชีวิต ย่อมมีเส้นทางให้เลือก จะแบบใด เลื่อนอกก็อาจดูโก้หรู คนฟังเลื่อมใส แต่ใช้ประโยชน์ไม่ได้

โลกจึงมีภาพมายาร้อยแปดพันเก้า แต่งตัวหลากหลายรูปแบบ แม้สุดท้ายแอบใส่ ‘จีวร’ มาหลอก ล่อเรา นึกว่า “ใช่แล้ว”

ฝึกคุณธรรม ฝึกสร้างความดี หากบอกให้มาลงมืออย่างจริงจัง ปฏิบัติดลละสังวรระวังเรื่องกินเรื่องอยู่พื้นที่ๆ ผู้คนส่วนใหญ่อาจเบือนหน้าหนี ไม่สนใจ

เหมือนอย่างที่เราใจพระอรหันต์ ต้องเหาะเหินเดินอากาศ มีอิทธิฤทธิ์ จันจึงเคารพ

วันนี้เราจึงไม่พบพระอรหันต์ แม้กำลังคุยกับพระอรหันต์

เราจึงไม่พบพระอริยเจ้า ระดับพระโสดาบัน แม้จะสัมผัสกับท่านอยู่ทุกวัน

การตั้งเกณฑ์มาตรฐานไว้สูงเกินไป ไม่ใช่ความผิด แต่เป็นกิเลสของคนที่ชอบมองคนดีให้สูงสุดยอด

แต่มองตัวเองกลับคิดให้ต่ำเตี้ยติดดิน

เหมือนการประณามนักปฏิบัติธรรม ประณามคนดีๆ ทำไมยังบงกพร่องข้อนั้นข้อนี้ ข้อโน้นข้อโน้น แต่พอตัวเองแยะ โอ๊ย-เป็นของธรรมดา ก็ฉันมันมนุษย์ปุถุชน !

คนดี พ.ศ.นี้จึงถูกโหดเข้าป่าคนแล้วคนเล่า “ดีไม่จริงนี่หว่า ยังมีกิเลสตัวนั้นตัวนี้” กบเลือกนาย สุดท้ายนกกระสาที่มาเป็นเสี้ยเลยให้รู้แล้วรู้รอด จึงทำความดี ไม่ต้องมองสุดสายตา เริ่มต้นอย่างง่ายๆ แบบแบกะดิน “อย่ากินทิ้งขว้าง”



เพราะอาหารเป็นใหญ่ในโลก มนุษย์มีสุขมีทุกข์ มีชะตาอาภัพหรือวาสนาก็เพราะเรื่อง “กิน”

ฝึกเรื่อง “กิน” เท่ากับชีวิตเริ่มพัฒนา “สูงขึ้นไป”

ปราชญ์ทุกท่าน ศาสดาทุกพระองค์ ต่าง “กินน้อย-ใช้น้อย” เป็น “ธรรมกาย” เป็น “กายสักขี” ให้ประชาชนได้ดูเป็นตัวอย่าง



ธรรมะมีมากมายเหมือนดวงดาวบนท้องฟ้า เริ่มสักจุดจะดีใหม่ “อย่ากินทิ้ง-ขว้าง”

เริ่มมีสติ คิดถึงผู้อื่น ชีวิตอื่น วัตถุอื่น ยังมีผู้คนอีกมากที่อดอยาก เกรงใจกันบ้าง

ชีวิตกว่าจะก่อหวอด พัฒนาตัวตนจนได้เห็นอย่างวันนี้ก็ล้านๆ ปี ไม่มีใครตอบได้

พระพุทธองค์ตรัส เพียงแค่ชีวิตกว่าจะถึงวันนี้ หากรวบรวมน้ำตาที่ร้องไห้ในแต่ละชาติด้วยความเศร้า โศก มารวมกันแล้ว ก็น้อยๆ ทะเลมหาสมุทร !

คนบาปจึงคือคนที่ทำร้ายทำลายชีวิต

ชีวิตมนุษย์ หากทำลายถือว่าบาปหมายเลข ๑ เนื่องจากใช้เวลาฟุ่มเฟือกพัฒนานานกว่าทุกๆ ชีวิตในจักรวาล

สัตว์ทั้งหลายใช้เวลาฟุ่มเฟือกพัฒนาน้อยกว่าก็จริง ก็เป็นบาปกรรมที่ลดหลั่นกันไป

“บาปน้อย” แก้โทษเรียกว่า บาปน้อย ใครตอบได้ ไม่ใช่แคใส่แข่งโอบเล็กๆ ก็แล้วกัน



คำว่า “น้อย” จึงเป็นภาษาอำพราง ทำให้เรา
ไม่กลัวบาปกรรม

แต่แปลกดีนะ พระอรหันต์เจ้า บาบแม่ “ฐลี”
ท่านก็จะไม่ทำ !

ใครว่า บาบน้อยตัวเท่ามด ?



“อย่ากินทิ้ง-ขว้าง” เพราะพืชพันธุ์ธัญญาหาร
ก่อเกิดต้องใช้เวลา กว่าจะถึงวันนี้

เราจึงเคารพพระแม่โพสพ พระแม่ธรณี พระแม่
คงคา และพระแม่อีกมากมาย

เราสมมติว่าท่านเป็นผู้ดูแลสรรพชีวิต
แต่เมื่อได้มาแล้ว มาเป็นขนม มาเป็นข้าวสวย
มาเป็นอาหารสารพัด ก็มีอาจจะเลยคุณค่าด้วยความ
มักง่าย ด้วยการกินไม่หมดก็ทิ้งถังขยะ
อย่าถือสิทธิ์เงินของฉันซื้อมา ย่อมมีสิทธิ์ทูป
ทำลายฝังดิน !

คิดพรรณนี้ตกนรกไปเยอะแล้ว เพราะเป็นความ
กิด “มิจจาคิภูฏิ” ยังไม่ถูกต้อง

สรรพสิ่งต้องใช้เวลา ต้องผ่านกระบวนการปรุง
แต่งทั้งสิ้น การทิ้ง-ขว้างก็คือ กายกรรมที่ลบหลู่สิ่ง
ศักดิ์สิทธิ์ของชีวิต...ของธรรมชาติ



มนุษย์ไม่ฆ่ามนุษย์ ต่อไปก็จะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ทำลายชีวิตอื่น ๆ แม้ของกินของใช้ก็ควรใช้ให้คุ้ม ใช้อย่างประหยัด หมดประโยชน์กับเรา ยังส่งผ่านให้คนอื่นใช้ได้อีก คนแล้วคนเล่า

ความเชื่อโบราณยังสร้างทัศนคติ มีผีอยู่ในข้าวของเครื่องใช้ มีผีกะลา ผีซ็อน ผีหม้อไห ผีในคร้ามี่สารพัด



หากของใช้ทุกชิ้น ของกินทุกอย่างมีชีวิต เราคงเกรงใจนำดูเลย !

“อย่ากินทิ้งขว้าง” ความจริงไม่จำกัดแค่ “ของกิน” เท่านั้น จะให้ดีกว่านี้ ต้องขยายความนัยเลยไปถึง “ของใช้”

มิชุน หมอคูมีชื่อชาวญี่ปุ่น ซึ่งกรรมให้ลูกค้าดูกรณีเกิดมาเดี๋ยวตายไร้ญาติขาดมิตร

“เพราะเธอทิ้งขว้างข้าวของเครื่องใช้ก่อนเวลาอันควร เธอจึงต้องรับวิบากเหล่านี้...”

มิชุนเฝ้าถือถึงชะตาอาภัพของมนุษย์ หากจะแก้ไขขอให้เริ่มที่ **“อย่ากินทิ้ง-ขว้าง”**

“คนโหวงเส่งดี แต่กินเกินฟ้ากำหนด ชีวิตก็จะพบแต่ความย่ำแย่

คนโหวงเส่งไม่ดี แต่หากไม่กินเกินฟ้ากำหนดชีวิตที่แย ๆ พลันจะดีขึ้น...”

“อย่ากินทิ้ง-ขว้าง” เตือนกันนิด คิดกันหน่อย แม้ข้าวของจะติดวันหมดอายุ ก็อย่าเถรตรง โยนลงถังขยะ ห่วงสุขภาพก็ดีอยู่ แต่กรุณาให้ความเคารพของกินของใช้กันบ้าง

ดีกว่านี้ยังมีอีก ใครจะลดมือ บริโภคน้อยลงก็
เป็นสิ่งซึ่งศาสดาทุกพระองค์ทรงสั่งสอน

กองทัพเดินด้วยท้อง แต่หากท้องไม่กินเยอะ
กองทัพก็จะยิ่งใหญ่ มีพลานุภาพมหาศาล

วิกาลโภชนา กินให้น้อยมือลง ใครบอกเธอ
ชีวิตต้องกินวันละ ๓ มือ ?

๓ ปล่อยให้ ๒ จุกจิบจงเลิกเสีย สุขภาพก็จะดี
ความอ้วนจะไม่มี เป็นความดีขั้นประถมที่ต้องสอบผ่าน
ลดจำนวนมือ ทวีความดีต่อไป ก็ยังต้องลด
“ปริมาณ” อย่าให้สะสมในร่างกายมากเกินไป

ธรรมชาติอันลึกซึ้งนั้น มิใช่เริ่มที่นั่งสมาธิ
หลับตาเห็นแสงสว่าง แต่คือการเริ่มสำรวจตน จัดการ
กับชีวิตไม่เบียดเบียนตัวเอง ไม่เบียดเบียนโลก

ธรรมชาติเนื้อแท้จึงรักษาสิ่งแวดล้อมไปในตัว
ของแท้ต้องรักษาสิ่งแวดล้อม ไม่เปลือง ไม่ผลาญเปล่า !

คิดอย่างนี้เถิด เมื่อเกิดมาทุกคนต่างมีไควดำ แม่
อายุ แม้อาหารการกิน

ฟ้าลิขิต ก็สิบปี หากถึงวันนั้น เราก็ต้องตายจาก
ฟ้าลิขิต ชามข้าว ขนมนึ่ง ตั้งแต่เราเกิด ชีวิต

ของคนคนนี้ ฟ้าประทานให้ก็หมื่นชาม ขนมนึ่ง
ก็แสนก่อนก็ว่ากันไป

ทุกครั้งที่ใช้ ทุกครั้งที่กิน เจ้าหน้าที่จะจดลง
บัญชีตัดยอดทุกวัน วันแล้ววันเล่า

เกินไควดำอาจไม่รู้ตัว ที่เหลือเริ่มเป็นหนี้ !

คิดเป็นบุคลาธิษฐานแบบนี้ ใครจะลองปรุงแต่งดู
ก็ไม่สงวนลิขสิทธิ์

เกิดมาชาตินี้ เตือนตน เตือนภัย อย่าหลงคิด
คะนอง เพราะของฟรีไม่มีในโลก จะกินจะใช้ โปรด
ระลึกเสมอ



“อย่ากินทั้ง-จ้วง !”

“จ้าวทุกงาน	อาหารทุกอย่าง
อย่ากินทั้งจ้วง	เงินของมีค่า
กลางคนเหนื่ออง่าง	ลำบากหนักหนา
กว่าจะได้มา	เปลืองแรงเปลืองทุน
ขอบคุณทุกท่าน	ปราณีแก่อนุหน
ทดแทนพระคุณ	ดีวงการทำดี”



ความจริงจากผู้ตาย

ผู้ตายแม่ไม่เอ่ยวาจา แต่แสดงสัจจะออกมา
ไม่น้อยจริงๆ ผู้อยู่จึงสมควรเก็บมาคิดและพัฒนาชีวิตให้ดียิ่ง
เพราะพรุ่งนี้เราอาจเป็นเช่นคนตาย ทรัพย์สินทั้งหลาย
ที่มีจะถูกเปลี่ยนเจ้าของ ผู้คนที่สนใจก็จะจากกันไปนานนิรันดร์

มีแต่ใจเท่านั้นที่อยู่กับตนอย่างแท้จริง มีแต่กรรม
เท่านั้นที่เป็นสมบัติของตนอย่างแท้จริง

ไช! ปากของผู้ตายปิดสนิทแล้ว
ถ้อยคำไม่หลั่งไหลออกแล้ว หูไม่รับรู้ใดๆ
ได้อีกแล้ว แต่ใจเราอยากขอบคุณสักพันครั้ง
เพราะสรีระไร้ลมหายใจของท่าน ทำให้เรา
น้อมพินิจมรณานุสติ หรือความตายมากขึ้น
ซึ่งเป็นผลดีแก่ใจ ยิ่งความสงบให้เกิดขึ้นได้ไว



และเห็นชัดว่า ในการพิจารณาธรรมเช่นความไม่งาม ไม่เที่ยงหรืออื่นใด การพิจารณานั้นยังไม่บ่งบอกชัดเจนแก่เรา แต่พิจารณาถึงความตายเหมือนบอกให้รู้ว่า บัดนี้อาจเป็นนาทีสุดท้ายแล้ว สาย ป้าย เย็น คำหรือพรุ่งนี้อาจไม่มีแล้ว การพินิจถึงความตายเห็นชัดจนชัดเจน และแน่นอนเราไม่อยากจะใช้ชีวิตจบลงโดยปราศจากการสละและสะสาง เพราะหอบหวงและบ่วงเวรต่างๆเป็นเหตุเศร้าหมองของจิต เป็นกัปตันพาลูกุคติของชีวิต..... มีบ้างบางสิ่งถึงกับประจានเจ้าของหลัง

เจ้าของตายจาก..... ขอขอบคุณผู้ตาย ท่านให้ฆรรณานุสติแต่เรา และแม้ท่านไม่เอ่ยวาจา ท่านยังบอกให้เรารู้ความจริงอีก ๓ ประการว่า

๑. ผู้ตายหมดเวลา ทั้งเวลาทำดี เวลาสะสางล้างชั้ว บางสิ่งที่ท่านเห็นควรทำอยากทำ เวลาไม่มีให้ทำแล้ว ท่านหมดโอกาสवादฝันถึงคืนวันในอนาคตกแล้ว เหลือเพียงอดีต ซึ่งเราให้เราตั้งคำถามในใจว่า หลายสิบปีที่ผ่านมาท่านใช้เวลาแสวงหาอะไร คู่กับวันวัยที่หมดไปหรือเปล่า และได้สาระอะไรไปจริง? แม้ถ้อยคำเหล่านี้เหมือนครวญถามต่อผู้ตาย แต่ธรรมดาอยู่เองที่อดมิได้ ต้องน้อมมาเทียบตนถามตน และถามตนสืบต่อไปว่า เวลาชีวิตของเรายังเหลืออยู่ เราจะทำอะไรในบัดนี้พรุ่งนี้ และมีเรื่องใดเห็นควรทำอยากทำแต่ยังมิทำถึงเวลาตัดใจไปลงมือแล้วหรือยัง? หากโลเลเหลวไหลจะหายไปหรือเปล่า?

๒. ผู้ตายพลัดพรากจากไปแล้ว ทั้งทรัพย์สินสิ่งของและผู้คน สิ่งใดเคยเป็นของตน บัดนี้ตนมิใช่เจ้าของอีกแล้ว เคยแสวงหาสะสมมาเท่าใดต้องจากไปเท่านั้น ก่อนจากไปไม่ทราบผู้ตายสละทรัพย์สินสิ่งของให้เป็นประโยชน์แก่ผู้ใดแค่ไหนบ้าง แต่ความจริงมีอยู่ว่า หากผู้นั้นมีได้สละทรัพย์สินสิ่งของให้เป็นประโยชน์กับผู้คน ตนก็ไม่ได้ประโยชน์จากทรัพย์สินสิ่งของที่มี ไม่ได้ทำทรัพย์สินสิ่งของที่มีให้เป็นทานบารมีเมตตาบารมีแก่ตน

ข้ายังประหลักร้ายทรัพย์สินสิ่งของให้ด้วยคุณค่า ที่เลวร้ายกว่าคือหากสะสมหอบหวงไว้มาก นั่นกลับเป็นนิรทศการประจานตนว่าเป็นคนมักมาก ตระหนี่ ไม่มีปัญญาบริหารทรัพย์สินให้เป็นสัมพันธอันดี รอยยิ้มเปี่ยมล้นไม่ตรี สายตามองมาชื่นชมจริงใจจากใครอื่น หรือบารมีธรรมต่างๆที่จะได้พึงพาอาศัยในกาลต่อไป

กับผู้คนเช่นกัน บัดนี้ผู้ตายได้จากไปแล้ว ไม่มีโอกาสรับรู้การขอขมา ไม่มีโอกาสไปขออภัย ไม่มีสิทธิ์ รื้อสางเยื่อใยรักหรือปมแค้นใดๆ มีบ้างบางการตายถึงกับไม่มีโอกาสได้ทดแทนบุญผู้มีพระคุณ แน่นอนหากต้องจากไปทั้งที่ใจยังถูกร้อยรัดและคุณคนยังมีได้ทดแทนคืน ย่อมไม่ใช่เรื่องผาสุกโดยแท้ ตั้งปลาตายในข่ายเห.....

เราผู้ยังมีชีวิตอยู่คงต้องกลับมาสำรวจใจ ร้อยรัดมัดไว้ด้วยปมใดหรือรันทหาเยื่อใยไหน มีใครบ้างที่ตนล่วงเกิน ขออภัยแล้วหรือยัง มีใครบ้างที่ตนต้องทดแทนคุณ ได้ทดแทนคุณแล้วหรือยัง และหยิบยื่นเมตตาไมตรีให้เพื่อนพ้องน้องพี่มากพอหรือเปล่า

อาจอีกไม่นานแล้วต้องพลัดพรากจากไป ตั้งคนจรมาดูใจผู้ใกล้ตาย.....สุดท้ายต้องกลับถิ่น และจริงที่เดียวบ่อยครั้งผู้คนเห็นการเยี่ยมเป็นช่วงสั้นๆจึงต้อนรับกัน-ให้กันโดยดีเต็มที่ โดยจริงชีวิตนี้ก็สั้น พบกันกับผู้คนเพียงครู่เหมือนกัน และทุกเพื่อนมนุษย์ที่พบเจอไม่ต่างอาคันตุกะจรผู้มาเยือนบ้าน หากเข้าใจเช่นนี้ โฉนเราจะไม่ต้อนรับกัน-ให้กันโดยดีเต็มที่ หรือเราหลงไปว่าชีวิตยาวนาน เมื่อเข้าใจว่าชีวิตสั้น สุดท้ายต้องพลัดพรากจากกัน เราสมควรต้องดีต่อผู้คนอย่างยิ่ง ยิ่งดีต่อกันทุกวัน ผิดพลาดบกพร่องก็อภัย โฉนโลกนี้จะไม่ใช่สวรรค์ อยู่ร่วมกันมีหรือจะไม่เปี่ยมสุข



๓. ที่สุดของกายชนธ์ ผู้ตายบอกให้รู้ว่า ร่างกายมีความเสื่อมสลายเป็นธรรมดา ที่เคยสวยเคยหล่อ ไม่หล่อไม่สวยแล้ว ที่เคยเต่งตึง ดึงดูตสวยตา บัดนี้ชวนสะบัดหน้าหนี ซึ่งกายนี้แหละก่อนหน้านี้นหลายผู้คนหลงไหลยินดี เจ้าตัวนิยมชมชอบ พยายามอย่างยิ่งให้ได้บริโภคอาหารโปรดปราน นุ่มนวลสวยงาม สถิตอยู่ในบ้านหรือหลังใหญ่

แม้ตำแหน่งแต่งตั้งอยากให้เห็นดังยิ่งขึ้นไป แต่บัดนี้เรือร่วงเคยลุ่มหลงนั้น เขียวคล้ำใกล้ดำแล้ว แมลงวันและหมู่หนอนเตรียมจะโปรดปรานแล้ว เมื่อที่สุดของกายเป็นเช่นกล่าว ทั้งกายเราและกายไหนต้องเป็นเช่นกล่าว ปานกัน ควรหรือจะหลงเหลือปรนเปรอบำเรอกายชั้น์ บริโภคเพียงเพื่ออยู่ได้ไหม นุ่งห่มเพียงปิดอูจาดได้หรือไม่ ที่พักอาศัยจำเป็นอะไรต้องใหญ่หรือดูเชื่อง ตำแหน่งแต่งตั้งไม่เด่นดังแล้วเป็นไร?

ความจริงมีอยู่ว่า หากไปเสียเวลาเพื่อปรนเปรอกายชั้น์ คินวันเพื่อสร้างสรรค์เสียสละยอมลดน้อยลง และกายนี้ เพียงลมไม่ไหว ไฟก็ดับ น้ำก็ดำ ดินก็ตาย ซึ่งพร้อมเป็นไปได้ทุกเมื่อ... ความจริงเป็นเช่นนี้มัวประมาททำไม หลงกาย บำเรอกายไปทำไม?

ผู้ตายบอกต่อผู้อยู่เช่นนี้ เคยมีมาบอกแล้ว ยังจะมีมาบอกอีก ไม่ทราบมนุษย์เราต้องใช้ความตาย อีกกี่ศพ จึงพบสัจจะ จึงแสวงหาสาระ เพราะในความเป็นชีวิต มีเพียงใจเท่านั้นที่อยู่กับตนอย่างแท้จริง มีแต่กรรมเท่านั้นเป็นสมบัติของตนอย่างแท้จริง...

กาลเวลายังคงรุดไปไม่หยุดอยู่ ยังคงจุดคร่าชีวิตไปอย่างไรผิดผ่อน จากวันเป็นเดือนเป็นปีเป็นชีวิตชาติแล้วชาติเล่าภพแล้วภพเล่า กาลเวลาเป็นเช่นนี้ ชีวิตจะเป็นเช่นไร ใจเป็นประธาน การกระทำเป็นตัวเสกสร้าง หากปล่อยใจเหลวไหลในกรรม เพียบซ้ำต่ำต้อยแม้ไม่หวังยังได้ หากเรียนรู้ใจ พัฒนาการทำให้สุจริตดีงามและเมตตายิ่งขึ้นไป ผู้อยู่ใกล้ก็เปี่ยมสุข ตนยิ่งเปี่ยมสุข เพียงสุขเย็นเป็นประโยชน์ในยามมีชีวิตอยู่เสมอๆ โลกก็ตั้งสรรงสรรรค์ คินวันก็มีคุณค่า วันหน้าหรือชาติหน้า ล้วนไม่น่ากลัว ข้าเมื่อถึงวาระต้องจากลา ยังกลับกล้าจะไป ไปเพื่อทำวันใหม่ให้ดีงาม ทำโลกใหม่ให้ดีงาม ด้วยกายชั้น์ที่แข็งแรงสดใสและใหม่กว่านี้

ขอบคุณผู้ตายและความจริงจากผู้ตายพึงเป็นประโยชน์แต่ กัลยาณมิตรผู้มีชีวิตทั้งหลาย



ปรารถนาดี จาก ส.รัชชดา

เมื่อใจเศร้า เศร้าใจ ใฝ่หามิตร
เพื่อคลายจิต หมองมัว ตัวปัญญา
ผูกมิตรเถิด คนดี มีปัญญา
อย่าหลบหน้า หลีกเร้น จักเป็นภัย

หัวใจแกร่ง

ด้วยรักด้วยคำ

มีเพื่อนดี ชี้นำ คำสั่งสอน
เอื้ออาทร ด้วยจิต ที่ส่องใส
เพื่อนจักนำ พาเรา ก้าวพ้นไป
สู่โลกใหม่ ที่เป็นธรรม หนุนนำเธอ

หัวใจเรา เราสร้าง ให้กล้าแกร่ง
พึงเข้มแข็ง อดทน อยู่เสมอ
แม่โทษภัย พานพบ ประสบเจอ
ใจไม่เผผล พลาดพลั้ง ยั้งคิดทัน

-ฟากฝั่งฝัน-



บวมเมอแรง

• สิริมา ธรรมชาติอโศก

★ ล้วงการเพลง

“เพราะว่าตัวฉันเป็นอย่างบวมเมอแรง
ขว้างไปยังแรง ยิ่งกลับมาเร็ว
ฉันเป็นอย่างบวมเมอแรง
ขว้างไปทุกแห่งก็มาที่เดิม”

เมื่อราวสิบปีที่แล้ว เพลงป๊อปที่อุปถิตติดหูชื่อ ‘บวมเมอแรง’ ซึ่งขับร้องโดย ชงไชย แมคอินไตย์ ความหมายมีนัยยะแห่งเพลงรัก ท่อนฮุค (hook) ข้างต้นนั้น มิตรรักแฟนเพลงพากันร้องกระหึ่มขอย ในห้วงเวลานั้น

อันว่า ‘บวมเมอแรง’ นั้น แท้จริงคือ อุปกรณ์ล่าสัตว์ดั้งเดิมของชาวอะบอริจิน (Aborigine) เจ้าของที่แท้แห่งประเทศออสเตรเลีย (ซึ่งบัดนี้พวกเขาได้กลายเป็นชนกลุ่มน้อยไปแล้ว) ไม้รูปปร่างโค้งแต่มุมออกจะมนๆ ชนิดนี้มีลักษณะพิเศษคือ แม้ขว้างไปไกลสุดกำลัง มันก็กลับมาที่เดิม

คืนวันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๔ เขตต๋อรัญ เลิศพิพัฒน์ ผู้ประพันธ์เนื้อร้องเพลงนี้และเพลงอื่นๆ อีกหลายเพลง นัดพบฉันที่ร้านอาหารแห่งหนึ่งในซอย สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ เพื่อสนทนาเรื่องการร่วมงาน ในฐานะบรรณาธิการหนังสือพ็อกเก็ตบุ๊ก (Pocket book) โดยเขาเป็นผู้เขียน หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาเป็นแนวทางการแต่งเนื้อเพลงไทยให้ฟังดูดี ฉันตกลงรับงานนี้อย่างง่ายดายเพราะปรารถนาจะเห็นคำราที่

ผู้เขียนมีการตกผลึกของประสบการณ์ และมีความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าที่จะถ่ายทอดความรู้ในด้านนี้แก่นุชนและคนรักเพลง

ฉันได้รับอนุเคราะห์จากเพื่อนรักให้ใช้บ้านพักที่เงียบสงบแต่ไม่เงียบเหงาในเมืองเชียงใหม่เป็นที่ทำงาน



ยังมีกล่องแคนนอน ราคาร่วมหมื่นที่มีได้อยู่ในภาพนี้

★ จอริงตั้งใจสังหรณ์

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๔๔ ฉันมีกิจต้องออกจากบ้านไปทำธุระหลายแห่งในเมืองเชียงใหม่ ฉันรวบรวมข้อเขียนของเขตต์อรัญไว้ในกระเป๋าใบหนึ่ง ส่วนอีกใบหนึ่งเป็นกระเป๋าผ้า ซึ่งเพื่อนรักอีกคนจากสมาคมนักข่าวนักหนังสือพิมพ์แห่งประเทศไทยให้มา กระเป๋าผ้าใบนี้ ฉันบรรจุเทป กล้อง อุปกรณ์การเขียน ม้วนเทปคาสเซต (cassette) สามม้วนที่สนทนากับเขตต์อรัญ และ ดนู อันตระกูล นักแต่งเพลงอาวุโสที่ทำให้ฉันเข้าใจบริบทของการ ‘ทำเพลง’ มากขึ้น

กระเป๋าสองใบนี้เป็นประหนึ่งเพื่อนเดินทาง ไปไหนไปด้วย เช้าวันนั้น เพื่อนรักขับรถไปส่งที่วัดสวนดอก แทบทุกครั้ง ที่ฉันไปถึงเชียงใหม่ ฉันมักหาโอกาสไปสวดมนต์และทำภาวนาในพระอุโบสถซึ่งมีพระประธาน เรียกขานกันว่า ‘พระเจ้าแก้วตื้อ’ (‘ตื้อ’ เป็นมาตราขังของคนไทยโบราณภาคเหนือ) พระปฏิมาองค์นี้มีความงามวิจิตร พระพักตร์สงบ ยังความสุขเย็นแก่ผู้เข้ามาคารวะ เป็นศิลปะล้านนาเมื่อราว ๕๐๐ ปีมาแล้ว

ครั้งนี้ ฉันมีเหตุผลพิเศษในการมาทำภาวนาที่นี่ เพื่อนรักมิได้ชักถามอะไร เธอทำหน้าที่ส่งฉันให้บรรลุเป้าหมายเท่านั้น ฉันสังหรณ์ใจตั้งแต่เข้าแล้วว่า ‘ของจะหาย’ ดังนั้น เพื่อรวมจิตให้เกิดกำลัง จึงอาศัยวัดนี้เป็นสถานที่สัปปายะในการตั้งต้นที่ดี สำหรับการเดินทางเกือบตลอดวัน

มือเย็นมือนั้น เป็นเวลาพลบค่ำ ฉันแจ้งข่าวแก่เพื่อนรักว่า กระเป๋าค่าที่ใส่อุปกรณ์การทำงานมูลค่าหมื่นกว่าบาทติดไปกับรถสองแถวแล้ว และคาดว่าคงไม่ได้กลับมา สิ่งอื่นๆ ที่สูญหายไปยังหาซื้อทดแทนได้ แต่วันเทพาคาสเสทสามม้วนนั้นไม่สามารถใช้เงินแลกได้ และมันสำคัญยิ่งต่องานของฉัน

เพื่อนรักเล่าเรื่องเพื่อปลอบใจว่า เธอเคยอ่านพบเรื่องคนทำของหาย มีผู้เก็บได้นำส่งเจ้าของ และในที่สุดก็ได้เป็นเพื่อนกัน หากเหตุการณ์นี้เกิดแก่ฉัน นับว่าผู้ที่เก็บกระเป๋าใบนั้นได้จะต้องมีความอดสาหะวิริยะอย่างยิ่ง เพราะที่อยู่และนามบัตรหลายใบในสมุดบันทึกที่อยู่และโทรศัพท์มากมาย ยากที่จะทราบว่าใครคือเจ้าของกระเป๋าใบนี้

ฉันทราบว่กระเป๋าติดไปกับรถสองแถวราวสี่โมงเย็น ฉันกลับไปวัดสวนดอกอีกครั้ง อธิษฐานที่หน้าพระอุโบสถซึ่งปิดประตูแล้วว่า

‘ฉันขอมอบของเหล่านี้โดยเต็มใจให้ผู้ประสงค์จะได้ หากเขาปรารถนาจะใช้มันให้เป็นประโยชน์ และขออานิสต์นี้จงเป็นปัจจัยให้ผู้ดำริจัดทำหนังสือเล่มนี้ดูความปรารถนา...’

ฉันยอมชดใช้หากอดีตกรรมฉันได้นื้อฉลถือเอาของบุคคลอื่นโดยมิได้รับอนุญาต ฉันยังมีแก้ไขชื่นชมอาทิตย์อัสดงทาบแสงฉาบพระเจดีย์ พร้อมทั้งประณตนี้ว่าน้อมบูชาพระบรมธาตุคุดอยสุเทพที่เห็นอยู่ลิบๆ การน้อมเอารัศมีบารมีแห่งพุทธองค์และความมงดงามของธรรมชาติมาสู่ใจเป็นไปเพื่อสร้างพลังให้จิตไม่เกิดความเศร้าหมองในยามที่สถานการณ์คับขันหรือย่ำแย่ แม้จะพยายามสงบใจ แต่เพื่อนสังเกตว่าฉันหน้าตาซีดเซียวผิดปกติ

★ ญาติธรรม

คืนนั้นราวสามทุ่ม เสียงโทรศัพท์มือถือของฉันดังขึ้น

“คุณเป็นชาวอโศกหรือครับ”

“ค่ะ”

“ผมพบกระเป๋าผ้ามีตราสมาคมนักข่าวบนรถสองแถว ผมคันดูเห็นนามบัตรของ ‘สิริมา ธรรมชาติอโศก’ จึงโทรศัพท์มาถามเผื่อคุณจะรู้จักเจ้าของกระเป๋า ผมชื่อ สมสกุล ภาคคารา ผมเคยทำกะลาถวาย ‘พ่อท่าน’ มาสิบกว่าปีแล้วครับ”

“มันเป็นของดิฉันเองค่ะ”

คุณสมสกุล และคุณวัชรภรณ์ ภาคคารา ผู้มีน้ำใจงาม



“พุ่มนี้ไปปรับได้นะครับ ของอยู่ครบ ที่ภาคสวนแก้ว เวลาสิบเอ็ดโมงเช้า”

ฉันได้อุปกรณ์การทำงานกลับมาครบถ้วนด้วยความกรุณาอันยิ่งของสามีภรรยาคุณนี้ ซึ่งจักได้กุศลมหาศาลทีเดียว

★ ขว้างไปทุกแห่งก็มาที่เดิม

ฉันหวนระลึกถึงเหตุการณ์เมื่อราวสี่สิบปีที่แล้ว... ฉันและเพื่อน (ชื่อภาณุ พิทักษ์เผ่า) พบกระเป๋าถือสตรีที่ตู้โทรศัพท์สาธารณะ หน้าโรงพยาบาลเฉลิมไทยริมถนนราชดำเนิน กรุงเทพฯ เรานำไปให้เจ้าหน้าที่หนังสือพิมพ์สยามรัฐ ซึ่งสำนักงานอยู่ไม่ไกลจากนั้น เป็นฐานะในการติดต่อเจ้าของโดยที่เราไม่ได้เปิดดูว่า

ข้างในกระเป๋ามีอะไรบ้าง ต่อมาเจ้าของกระเป๋าตามหาฉันจนพบโดยสืบความจาก นิรมล พงุฒาธร เพื่อนคนหนึ่งซึ่งขณะนั้นทำงานอยู่ที่สยามรัฐ

สตรีท่านนั้นเลี้ยงอาหารค่ำแก่ฉันในร้านเล็กๆ แห่งหนึ่งและมอบผ้าขนหนูผืนงามให้ด้วยความขอบคุณ เธอรำพึงว่า หากมิได้กระเป๋าคืนเธอต้องยุ่งยากหลายเรื่องในการทำบัตรประชาชน หนังสือเดินทาง ใบขับขี่ และสรรพบัตรทั้งหลายอีกนานา ความรู้สึกของเธอคงคล้ายกับฉันในขณะที่ทราบข่าว สมบัติที่คิดว่าสูญไปแล้วกลับคืนมา... และมันมีความสำคัญยิ่งนัก

ฉันนึกถึง ‘บุมเมอแรง’ ... ขว้างไปทุกแห่งก็มาที่เดิม...



๑ ธันวาคม ๒๕๔๔

หมายเหตุ : ขอบคุณ

เด็กหญิงวนาลี เฮิร์ช (Wanalee Hirsch)

สำหรับการอธิบายลักษณะของบุมเมอแรง และวาดภาพประกอบ ทั้งยังกลุ่อกุ่ขอหยิบกระดาด ปากกา ให้จดข้อความเมื่อ คุณสมสกุล ภาคคารา โทรศัพท์ไปหาในคืนนั้น



ปลอบใจเราเอง ปี



* แม่น้ำ ลักขิตะ

ปลอบใจเราเองเถิด...

เศษชี้อะไรไปใยเมื่อมีใครเขาตำหนิ กลับดีเสียอีกที่เธอได้รู้ขอบบพห้วงของตัวเอง
บางทีคนเราจะได้รู้ขอบบพห้วงของตัวเองไม่ไฉนง่าย เหมือนกับสัตว์ที่ส่งประกายเงา
นางมีปีกเข้าใจว่าตนสวยเสมอ แม้ตัวเองจะขี้ขี้เหร่ที่ตามงิจิ และถึงดูปร่ามสวยขี้ขี้ยิ่ง
หลงตนว่าเลิศเลอหนักเข้าไปอีก

“ผู้ให้คำตำหนิถึงเตือนแก่เรา เป็ชียบเสมีอนให้ชู้มทช้อย”

คนที่มาตำหนิเรา เขาอาจทำด้วยรักและปรารถนาดี หือช้อซึ่งงั้นมันไม่ใช่ เหล่านี้
มิใช่เรื่องสำคัญ ควรที่เธอจะละไว้ในฐานะสังขิตส่วนบุคคล อาจเป็นหน้าที่เขาต้องตำหนิ
หือช้ออาจเป็นเราทำให้เขาต้องไขกลับตัวมวชว มิเหตุบ่ขี้ขี้หลายอย่าง เธอแค้นไม่ได้ แต่ที่
สำคัญ เธอหึงเก็บเอาปชะโยชนี้จากคำตำหนิให้ ได้ทุกถ้อยข้อยอย่างไม่มีตกหล่นสักคำควม
เหตุให้ชีวิตมีภาชพัฒมนาน่า เพชชะภาชจะเห็นข้อผิดพลาดของตนเอง แล้วปรับปชช
แก้ใจนี้ไม่่ง่ายเลย

เชื่อว่าเราต่างเคยมีปชระสนภาชนี้ในข้อผิดพลาดบางอย่าง เราเองไม่กล้ามาชชู้ได้
แต่คนข้างกายกลับเห็นได้ชัดเฉน เป็ชียบเสมีอนภาชส่งประกายเงา เธอเห็นนี่เฉพาะ
ด้านหน้า แต่สัหชบคนข้างกาย เขาย่อมเห็นหลายละเอียตทุกประกายนี้ในตัวเรา ซึ่ง
เป็นมาชชชมิชียบเสมีอนมาก แต่ในช้อขิตชี้อะไรที่ปากชู้เห็นของคนอื่น



“จงเห็นผู้มาซึ่งข้อพิตพลาตไน์ในตัวเขาเป็นในสิ่งที่อ่อนน้อมระงมเงา”

คนที่มีข้อพิตพลาตไน์ในตัวเขา เขาอาจทำด้วยรักและปรารถนาดี หรือชิงชังหมั่นแค้น
เหล่านั้นไม่ใช่เรื่องของสำนึกบุญ ควบคู่ที่เขาจะสำนึกตนอยู่เสมอว่า โสภณี่ไม่มีใครขจัดพิชข้อเข้าไปเสีย
ทุกประการ ไม่ว่าจะเขาหรือเขา ต่างก็พิตพลาตไน์ได้

การซึ่งถูกจัดพิตไน์ว่าเป็นสิ่งดี หากจะหวังให้ตำหนิเขาอย่างมีใจโศภณี่ดีสักที คนที่มีข้อ
พิตพลาตไน์ได้คงพยายามหลีกเลี่ยงแล้ว และกว่าเขาจะเห็นคนควมไม่ดีในตนก็อาจสายเสียแล้ว
และที่สำนึกบุญ ไน์ข้อพิตพลาตไน์เขาบอกกล่าวแก่เขา จึงโศภณี่ใจด้วยควมเป็นนกลาง
ชิงชังอย่างที่เขาพูดมาหรือไม่ว่า ถ้ารู้กันว่าชิงชังเขาดีกับใจ ถ้าเห็นว่ามีบุญต่อบนปาก เขาเพียง
ขับพียงไว้อย่างนอบน้อมด้วยปัญญาอันคัมภีระมาพ

ปลอบตวงใจเขาเถิด... โศภณี่ตำหนิเสียบ้างก็ดี ช่วยใจให้เขาไม่หลงระเหิดในคำหมิ่น หรือ
มัวเมาในคำสรรเสริญบุญเขินอาย ขนมาสายเป็นนคนหุเบา และโง่เงาเป็นนที่สูด

ปลอบตวงใจเขาเองเถิด... โศภณี่ดูต่างก็ไม่เห็นจะเสียหาย โสภณี่ใคร่ที่ดูต่างด้วยรัก
ซึ่งนั้น เขาโศภณี่เสียบ้างจะเป็นไป ดีเสียอีกได้ฝึกทำใจ และโศภณี่หลงตนว่าดีเลิศประเสริฐสุด
ขนมาสายเป็นนคนดีที่อามัพพชุกจุกซึ้งแห่งวิวิตอย่างน่าเสียตาย

ปลอบตวงใจเขาเองเถิด... โศภณี่ข้อพิตพลาตไน์เป็นสิ่งที่ดี แสดงว่าคนให้ควมสนนใจ
เขาไม่โศภณี่น้อย ควบคู่ที่เขาจะภาควมใจ และขับพียงด้วยควมดีซึ่งถูกขับซึ่งเป็นนอย่างยิ่ง
ขอขอบคุณเขาที่ช่วยให้เขาดีด้วยตัวเองเพิ่มขึ้น



ปลอบใจเขาเองเถิด...

เมื่อเขามีอาชวแก่ใจอดคิดที่พิตพลตได้ ก็ไม่พองเก็บมันไว้ให้ชีวิตหมองเศร้า

กับคววมพิตพลตในอดิต เธอไม่ขำเป็นตองเศร้าเสียใจ

และภาชเศร้าเสียใจ ไม่ช่วยให้อดิตที่พิตพลตกลับมามาตองได้

เป็นแต่เพียงจำตงให้หม่นหมอง ปชะหนึ่งเป็นสนิกักตงชอนตวงใจเขา

คววมไค้ภาทำให้เขาย้อนเวลลภาลับคินได้

กับคววมพิตพลตในอดิต เธอไม่ตองไปชตขำฟังใจ

และภาชชตขำฟังใจ ไม่ช่วยให้อดิตที่พิตพลตกลับมามาตองได้

เป็นแต่เพียงจำตวงใจให้เขือบชว เสมีอนให้มิตชิตแพลลภาตวงเธอชอง

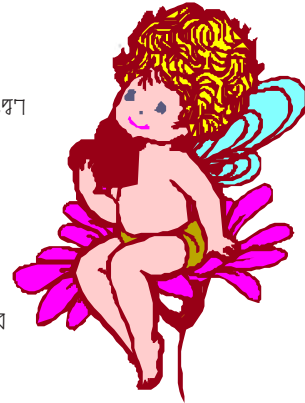
คววมเขือบชขำฟังใจ ไม่ช่วยให้เขาย้อนเวลลภาลับคินไปได้

กับคววมพิตพลตในอดิต เธอไม่ตองไปคิตให้ชีวิตหมองเศร้า

และภาชคิตให้ชีวิตหมองเศร้า ไม่ช่วยให้อดิตที่พิตพลตกลับมามาตองได้

เป็นแต่เพียงจำชีวิตให้ชุงยากเสียเวลา เสมีอนแต่ภาชชขำยั้งตัวเองเล่น

คววมคิตชองคนเขา ย้อนเวลลภาลับไปจำในอดิตไม่ได้เลย





ปลอบตวงใจเธอเองเถิด...

ตัวยกขาชี้ให้กำลังใจตนเองทำป้ชอุบั้นให้ติดใจที่สุด
อดีตที่ผ่านไปมา ก็ให้มันผ่านไป

เพียงสำนึกในความผิดพลาดไว้เป็นบทเรียน
เพื่อลดความล้มเหลวของวันพรุ่งนี้



ปลอบตวงใจเธอเองเถิด...

ตัวยกขาชี้ให้กำลังใจตนเอง แก้ไขชีวิตใหม่ในปีชอุบั้น
ในโลกนี้ใครเล่าปราศจากความผิดพลาดอย่างผู้ผิดตราบวันนั้นไม่ใช่
ให้เธอสำนึกที่หะแก้ใจข้อผิดพลาดของตนเองเสมอ
เพื่อลดความถูกต้องของวันพรุ่งนี้

ปลอบตวงใจเธอเองเถิด...

ตัวยกขาชี้ให้กำลังใจตนเอง สดขลุ้งชีวิตใหม่
ไม่ว่าใครว่าสายสำหรับขาชอุบั้น
ขอให้เธอหาขอสายตาไปบนเส้นทางการแห่งอนาคต
เพื่อลดความหวังใต้งอองามนี้ในวันพรุ่งนี้อีกครา
เติบโตใหญ่เป็นต้นไม้อ้าแห่งความหวัง



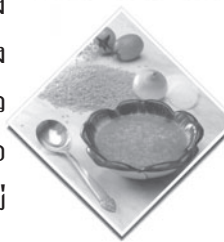
ธรรมชาติอโศกในอินเดีย (ตอน ๕)



อาหาร
แบบ

นางคนพูดว่า ถ้ายังไม่ได้เปิบข้าวกับมือก็ยังไม่ถึงอินเดีย นอกจากผมจะเปิบข้าวกินในชีวิตประจำวันมาก่อนและมานานแล้ว ทั้ง

การเดินทางไปไหนมาไหนก็ด้วย
เท้าเปล่า ไปถึงที่ไหนก็ได้เหยียบ
แผ่นดินที่นั่น โดยไม่ได้มีรองเท้า
เป็นสิ่งกีดขวางเลยแม้แต่น้อยและ
เป็นอยู่อย่างนี้มานานแล้วจนเป็น
ธรรมดา ทั้งยังชื่นชมและยกย่อง
คุณค่าของอาหารอินเดียว่าเป็นหนึ่ง
และเป็นหนึ่งสุดยอดของแหล่ง
อาหารทั้งหลายในโลกนี้เลยทีเดียว
จนผมต้องมานั่งเปิบข้าวกินกับมือ
ในอินเดียอยู่ในขณะนี้ แล้วจะไม
ให้ผมถึงอินเดียได้อย่างไร...!



ไม่ว่าจะมองไปทางทิศใดและ
ส่วนไหนๆ ของโลก ซึ่งเปรียบ
เสมือนห้องแล็บทดลองทางอาหาร
การกิน ไม่ว่าจะประเทศทาง
แถบยุโรป อเมริกา หรืออัฟริกา ญี่ปุ่น
หรือแม้แต่ประเทศจีน ผู้ที่ทั่วโลก
ยอมรับแล้วว่า มีฝีมือยอดเยี่ยมใน
การปรุงอาหารแล้วก็ตาม แต่ก็ยัง
เทียบกันกับคุณค่าของอาหารอินเดีย
อันสูงส่งและล้ำลึกในประโยชน์นั้น
ไม่ได้เลยแม้แต่น้อย

มีที่ไหนบ้าง ที่ผู้บริโภคาอาหาร
นั้นแล้วได้ตรัสรู้ นุตรสัมมา
สัมโพธิญาณตั้งแต่สมัยก่อน ๒๕๔๔
ปีมาแล้ว

มีที่ไหนบ้าง ที่ผู้บริโภคาอาหาร
นั้นแล้วได้เสด็จดับขันธปรินิพพาน
ด้วยอนุภาทิเสสทิพพานธาตุ

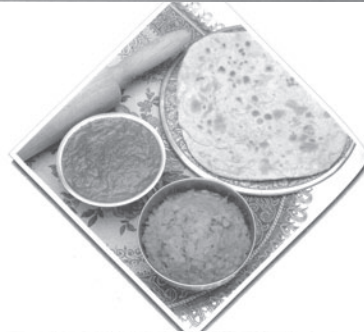
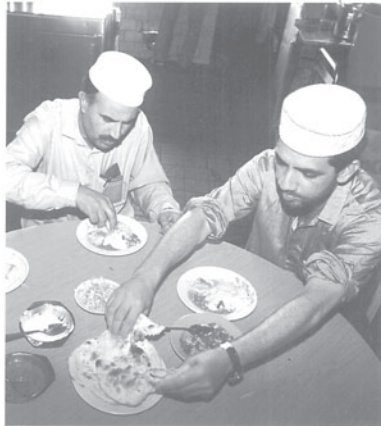
มีที่ไหนบ้าง ที่ผู้บริโภคาอาหาร
นั้นแล้วมีจิตคิดใซ้อหิงสกรรม

กอบกู้เอกราชกลับคืนมาสู่มวลมนุษย์
ได้เหมือนกับท่านมหาตมาคานธี
ผู้เป็นอมตะอันยิ่งใหญ่ของโลกและ
ของอินเดีย

มีที่ไหนบ้าง ที่ผู้บริโภคาอาหาร
นั้นแล้วมีความคิดอ่านเฉลียวฉลาด
จนเป็นนักปราชญ์ พระศาสดาอัน
มากมาย

มีที่ไหนบ้าง ที่ผู้บริโภคาอาหาร
นั้นแล้ว มีความคิดจิตใจสงบเย็น
จนได้ชื่อว่าเป็นเมืองของพระเจ้า
สถานที่ซึ่งเป็นต้นกำเนิดลัทธิ
ศาสนา มากมายกว่า ๖๐ ลัทธิ
กระทั่งศาสนาศาสนาเอกของโลก

คำตอบก็คือมีที่อินเดียเพียงแห่ง
เดียวเท่านั้นครับ และเรื่องทั้งหมด
ทั้งปวง ที่ทำให้อินเดียประสบผล
สำเร็จได้นั้น ก็เพราะมังสวิรัตติ
อาหารเป็นหนึ่ง อันเป็นส่วนสำคัญ
ที่มีอานุภาพได้เลย



ส่วนอาหารในห้องทดลอง
ส่วนอื่นๆ ของโลก ล้วนเป็นได้แค่
ก่อให้เกิดความเฉลียวฉลาดในการ
ค้นคิดทางวิทยาศาสตร์เพื่อการได้
มาทางวัตถุเท่านั้น จะเกิดปราชญ์
เมธีบ้างก็เป็นธรรมดาที่เทียบกันกับ
อินเดียไม่ติด และไม่ได้เลยแม้แต
่น้อย...เคยมีปราชญ์เมธีชาวอินเดีย
ได้กล่าวไว้ว่า...

“จริงอยู่ วิทยาศาสตร์ได้ช่วย
ให้มนุษย์ได้ก้าวข้ามสิ่งกีดขวางทาง
ภูมิศาสตร์ได้ แต่นั่นเป็นการ
เอาชนะทางกาย ทางวัตถุ แต่
พระพุทธศาสนาทำให้มนุษย์ก้าวข้าม
โอฆะสงสาร...”

แกงดาลที่เป็นถั่ว

แกงลับจิ ที่เป็นหัวมันอาลู
(มันฝรั่ง) ปนกับผัก

ดาฮี เป็นนมเปรี้ยวที่จะเติม
น้ำตาลให้หวานปะแล่มๆหรือไม่ก็ได้



• ผักโขมกับคอกเทจชีส

น้ำจิ้มจัดนี่ที่เป็นส่วนผสมของ
ใบสาระแหน่กับผักชีพริกและเกลือ

ผัก ที่เป็นหัวแครอทหรือ
หอมใหญ่ หั่นรวมกับหัวผักกาดสด
อีกสัก ๒-๓ ชิ้น

รวมทั้งข้าวเจ้าและโรตีสีกัสก
แผ่นสองแผ่นเท่านั้น ที่เป็นอาหาร
ประจำชาติประจำวันอันซ้ำซาก

ของชาวอินเดีย เขากินกันอย่างนั้น
เขากินกันอย่างนี้ และเขาก็กินกัน
อยู่อย่างนั้นจนเป็นหลักจำเจ ตั้งแต่
ไหนแต่ไรมานี้แล้ว

อินเดียมีประชากรพันกว่าล้าน
คน ๕๐% เขากินอาหารมังสวิรัต
ประจำวันและเป็นหลักกันอย่างนี้
ทุกครัวเรือน ไม่ว่าจะอยู่ในชั้น
วรรณะไหน ไพร่ผู้ดีมีหรือจน อาหาร

ก็คืออาหาร ที่ยังคงเป็น แกงดาล
แกงสับจิ มังสวิรัตแบบอินเดียอย่าง
เหนียวแน่นมานานนับหลายพันปี

เป็นธรรมชาติที่ผลไม้และของ
หวาน จะต้องมัดบท้ายมืออาหารที่
อยู่ในหลักโภชนาการกันทั่วทุกมุมโลก
ผลไม้ของอินเดียจะมีตามฤดูกาลซึ่ง
ส่วนใหญ่จะเป็นผลไม้สด เช่น กล้วย
ทับทิม องุ่น ฯลฯ หรืออินทผลัม
ที่มาในรูปผลไม้แห้งส่วนขนมหวาน
ก็ค่อนข้างจะเต็มไปด้วยกลิ่นนม
กลิ่นเนย ซ้ำออกจะหวานจัด

ถึงแม้จะมีแกงอื่นๆ ที่พลิก
เพลงออกไปอีก ตามรสนิยมของ
ท้องถิ่นและฐานะของครอบครัว
แต่แกงดาลและแกงสับจิ ก็ยังคง
เป็นหลัก ข้าวกับแกง ๒ อย่าง
รวมทั้งสลัดผัก ราคาแค่อิมละ ๑๐
รูปีเท่านั้น กินไม่พออิมก็สั่งเพิ่ม
เติมมาเปิบกินได้โดยไม่ต้องเสียเงิน
เพิ่มอะไรอีก

“แกงป่านีรหรือแกงเต้าหู้นม
ก็อร่อยนะ” คุณราเกส ทริปาตี
ผู้เป็นทั้งนักกฎหมายและเป็นทั้ง
ผู้อำนวยการโรงเรียนแห่งหนึ่งบอก
ผมว่า “ป่านีร ให้ทั้งความอร่อย
และคุณค่าทางอาหารที่เสริมสร้าง
พลังอย่างครบพร้อม...”

ท้องไส้ที่ไม่เคย ประกอบกับ
กินเข้าไปมากเพราะความเอร็ดอร่อย
เดินไปทางไหนก็ป๊าด ไปทางไหนก็
ป๊าด เป็นว่าเล่น ป่านีรเอ๋ยป่านีร
ทำให้ผมต้องรีบอำลาเกสเพื่อนรัก
อย่างไม่ต้องใช้ปีใช้ขลุ่ย ถึงจะยัง
ไม่เป็นถึงแกกตี ก็ต้อง “โคยบัส
หน้าสี” ไปก่อนครับ...!

พระพุทธรองค์ตรัสว่า อาหาร
เป็นหนึ่งใน ผมเองก็จดจำขำมันอยู่
เสมอว่า อาหารเป็นหนึ่งในอย่าง
ไม่เคยเปลี่ยนแปลง

นอกจากชาวอินเดียจะปฏิบัติ
สายพันธุ์มนุษย์ วัฒนธรรมมาจน
ตกลึกฝังแน่นแล้วในอดีต



ไม่เพียงเท่านั้นที่ทำให้อินเดีย
ยิ่งใหญ่ แม้แต่อาหารการกินก็ถูก
เลือกเฟ้นและปรับปรุงพัฒนา จน
กระทั่งปราชญ์ทางโภชนาการพร้อม
ใจกันยอมยกย่องอาหารมังสวิวัตติ
ที่ใช้ถั่วเป็นหัวใจเป็นอาหารหลัก
เป็นเพชรน้ำหนึ่งนั้น ก็ได้ถูกวิวัฒ
พัฒนาให้มีประโยชน์คุณค่าทาง
อาหารไปจนถึงจิตวิญญาณอันเป็น

เป้าหมายหลักอยู่เสมอ ซึ่งอินเดีย
ก็ได้ทำสำเร็จมาแล้วตั้งแต่ก่อน
ที่จะเริ่มนับ พ.ศ. ๑ เสียด้วยซ้ำ
ซึ่งจนบัดนี้ประเทศทั่วโลกก็ยังมี
ทำที่ที่จะมีความสำเร็จทางโภชนาการ
อย่างอินเดียได้เลย

ด้วยหลักการจากประสบการณ์
ของความเป็นต้นตำรับหมอยา
สมุนไพรอันยิ่งใหญ่ในเอเชีย

ผนวกกับการที่ได้เรียนรู้มาจาก
 อัฟริกาและกรีกบ้าง ก็ได้ถูกขมวด
 จนเป็นมนตราเข้าไว้ในหม้ออาหาร
 วิเศษเดียวกันของอินเดียมาตั้งแต่
 ก่อนสมัยหม้อซีวกอันเรื่องนาม
 ในสมัยพุทธกาลเสียอีก

ตั้งนั้น เมื่อปราชญ์ทาง
 โภชนาการ ได้หยิบยกอาหาร
 มังสวิรัตขึ้นมาวิวัฒน์พัฒนาครั้ง
 แล้วครั้งเล่า หมอยาวิเศษก็ได้ใช้
 โอกาสนี้ใส่ความวิเศษเข้าไปรวม
 กันกับอาหารการกินทันที

นั่นคือ การใช้ประโยชน์ด้วยยา
 สมุนไพร หรือที่ถูกรเรียกขานกันต่อ
 มาเพื่อให้ฟังดูไม่น่ากลัวแต่น่ากิน
 เสียใหม่ว่า “เครื่องเทศ” เครื่องเทศ
 จึงค่อยๆ แสดงความวิเศษให้
 ประจักษ์แก่ปากท้องของคนกิน
 ให้เกิดความเอร็ดอร่อย จนกลายเป็น
 สิ่งจำเป็นที่ขาดไม่ได้ตั้งแต่นั้นมา



เครื่องเทศต่างๆ ๑. ขมิ้นทอง ๒. ลูกผักชี
 ๓. เมล็ดมัสตาร์ด ๔. ยี่ห่วย ๕. เมล็ดแอนโนนิซิด
 ๖. ไบเคอร์รี่ ๗. กระวาน ๘. อบเชย
 ๙. พริกไทย ๑๐. การพลู



และนั่นคือความสำเร็จอันน่า
 ยกย่องอย่างสูงและยิ่งใหญ่ ใน
 ความเป็นปราชญ์ทางโภชนาการ
 ที่ร่วมมือกันคิดค้นวิธีการระงับ
 การเกิดลมในกระเพาะ และ
 ป้องกันเชื้อโรคร้ายที่มีอยู่มากมาย
 ในเขตร้อนชื้นเอเชียโดยใช้ชีวิต
 ดับไฟแต่ต้นลม

เห็นกันชัดๆ ง่ายๆ ทุกครั้งที่
 โรยผงเครื่องเทศใส่ปนลงไป
 อาหารที่เคยกินแล้วเกิดลมใน
 กระเพาะ ก็จะไม่เกิดลมอีก และ
 นั่นคือความวิเศษของเครื่องเทศ
 อินเดียโดยแท้

เพราะลมหรือแก๊สในกระเพาะ
 ที่เหลือจากการระบายออก ทาง
 ทวารหนักตามธรรมชาติ จะถูก
 ผลักดันเพราะการเบ่งท้อง หรือจาก
 การไหลซึมไปสู่ช่องว่างของส่วน
 ต่างๆ ในร่างกายเอง เข้าไปอยู่ใน
 กล้ามเนื้อจนเกิดการปวดเมื่อย

กระทั่งเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือโรคภัยอื่นๆ ที่ตามมาในที่สุด

ถ้าลมจากในท้องของเราไหลขึ้นหู หูอื้อ ไหลขึ้นตา ตามัว ไหลขึ้นหัว หัวทึบ ไหลขึ้นหน้า หน้ามืดจนเป็นลม ลมจากกระเพาะทำให้ความจำเสื่อม แก่ก่อนวัย ซึ่งยังไม่นับรวมไปถึงผลกระทบอันร้ายแรงอื่นๆ ที่เป็นประจวบจุลชีพติดตามมา เพราะเหตุจากการกินที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะนักมังสวิรัตที่ต้องกินถั่วเป็นหัวใจ...

แทนที่อาหารถั่ว หัวใจของมังสวิรัตจะมีประโยชน์สูงสุดตามที่คิด ก็จะกลับกลายเป็นการกินอาหารที่เป็นโทษภัยไปในทันที สิ่งเหล่านี้แหละที่อินเดียเขากลับนักกลัวหนา จนต้องใช้เครื่องเทศกำกับคู่ไปกับอาหาร จากการ ปรุง หุง แงง ไปจนกระทั่งถึงปากถึงท้อง เพื่อให้อาหารได้ทำประโยชน์ให้แก่ส่วนต่างๆ



ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดอย่างแท้จริง

ดังที่ได้กล่าวมานั้น ก็เป็นเพียงสรรพคุณของเครื่องเทศในบางส่วนที่ช่วยระงับดับลมในกระเพาะ แต่ในส่วนที่ช่วยระงับยับยั้งเชื้อโรคภัยที่จะผ่านเข้ามาทางอาหาร เครื่องเทศก็ยังคงเป็นพระเอกที่มีบทบาท

นำอยู่ดี เพราะพอดีพอร้าย กลิ่นหอมจากเครื่องเทศ และสรรพคุณในตัวเครื่องเทศ ก็เป็นตัวยาเต็มรูปแบบอยู่แล้ว ที่มีทั้งส่วนป้องกันและกำจัดหรือควบคุมการแพร่เชื้ออยู่ในตัว โดยที่ผู้บริโภคอาหารเข้าไปเป็นประจำทุกมื้อ ไม่ต้องมานั่งพะวงหน้าพะวงหลังแต่ประการใด นอกจากในกรณีของผสมผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับอาหารบางอย่าง

ของอินเดีย เช่น แกงปानीร ดังที่
ได้กล่าวมาแต่ต้น

คุณสุภาส พ่อครัวฝีมือดี
คนหนึ่งชาวอินเดียบอกกัมกับให้ได้
ขมิ้นลงไปในแกงดาลเยอะๆ เช่น
เดียวกันกับแกงสัจจิ ที่ควรจะได้
เครื่องเทศมาซาลาลงไปมากๆ
เช่นกัน ซ้ำยังเพิ่มเติมว่า คนอินเดีย
เขาไม่นิยมใช้น้ำมันพืชชนิดอื่น
นอกจากน้ำมันมัสตาดเท่านั้น
พร้อมทั้งใช้เกลือ เพราะเกลือคือ
ผลึกที่เก็บพลังความกว้างไกลและ
ความล้าลึกของทะเลเอาไว้ โดย
มิได้แผ่ความอ่อนแอและความ
ฟุ้งเฟ้อยั่วให้เห็น เหมือนกับ
ความเค็มที่ถูกปรุงกันออกมาขาย
ในรูปแบบของน้ำปลาอื่นๆ เลย

ไม่ว่าจะเป็นอาหารจากบ้าน
คุณแทนตะ ที่มีสาวงามพุงปลาจาก
หมู่บ้านจรรยา แห่ง อนุราษฎร์
เป็นผู้ปรุง หรือจากบ้านคุณวิดิโอ



ตะมา ในมลรัฐอัสสัม มาจนถึงครัว
มาตาลี ฮามินเดอร์ เศรษฐีใหญ่ชาว
อินเดียย่านสุขุมวิท ไปจนกระทั่ง
รสชาติอาหารจากครัวดร.ชิงห์
ประธานองค์การอาหารโลก ก็ล้วน
แล้วแต่วิเศษสุดด้วยเครื่องเทศ
อันจริงใจทั้งหมดทั้งสิ้นที่จะให้ผม
นั่งเปิดกันจนลิ้มอินเดียไม่ลง



โบนี่ มาร์ติน

(เกือบจะ) โชคร้ายที่เกิดมารวย

เขียนโดย

ไมเช่ หลุยส์ โอลิเวอร์ล่า

แปลโดย

สว่างวัน ไตรเจริญวิวัฒน์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๒๕๕๒

ราคาเล่มละ ๗๕ บาท (รวมค่าส่ง) สั่งซื้อได้ที่

ชมรมทัศนสมาคม ๖๗/๕๐ ถ.นวมินทร์

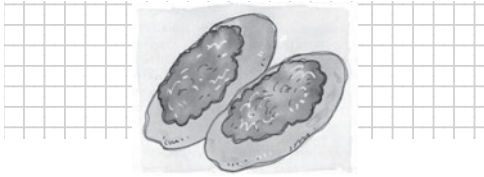
คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ๑๐๒๔๐

สั่งจ่าย ปท.คลองกุ่ม

ผลกำไรจะนำไปช่วยเหลือเด็กยากจนในชนบท



ตอน ๑๐



เด็กผู้ชายในหมู่บ้านรอบๆ ภูเขา จะต้องทำงานในทุ่งกับพ่อแม่ทุกวันเสาร์อาทิตย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูใบไม้ผลิ ดังนั้น เด็กๆ จึงชอบวันธรรมดามากกว่า เพราะงานที่โรงเรียนใช้แรงงานน้อยกว่า และมีอาหารการกินดีกว่าที่บ้าน

เด็กผู้หญิงก็ต้องทำงานเหมือนกัน รวมไปถึงการขุดดินในสวนผัก

โบนี่ มาร์ติน รู้สึกเบื่อมากในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ จึงตัดสินใจไปช่วยงานลูกพี่ลูกน้องทั้งสองเพื่อหาความเพลิดเพลิน

ด้วยเหตุที่คุณป้าอังกุสเตียสไม่มีทั้งสวนผักและทุ่งนา โบนี่จึงช่วยคุณป้าทำขนมเป็ญนี่ยัส ขนมที่ทำจากแป้ง ไข่มัน ไข่และน้ำตาลซึ่งทุกๆ บ้านก็ทำเป็น เพียงแต่คุณป้าอังกุสเตียสทำขนมด้วย



กระดาศไขแล้วจึงนำไปขาย ในช่วงฤดูหนาวแทบจะขายขนมไม่ได้เลย แต่เมื่อฤดูใบไม้ผลิมาถึง ลูเซียและกลาร่าจะไปขายขนมให้กับนักท่องเที่ยวที่ผ่านไปมาบนถนนหลวง

กามีโล่เด็กหนุ่มซึ่งลือกันว่าตกหลุมรักลูเซีย มักจะไปเป็นเพื่อนสองสาวน้อย โบนัสไม่แปลกใจนัก เพราะเขารู้สึกว่า จริงๆ แล้ว ญาติผู้ใหญ่ของเขาดูไม่ใช่รีวิเท่าใด เพียงแต่แต่งตัวเซยไม่เข้าท่าเท่านั้น ยิ่งเทียบกับกลาร่าซึ่งใส่ชุดอะไรก็ดูน่ารักไปหมด นับวันเด็กชายก็ยิ่งทวีความพึงพอใจญาติผู้ใหญ่ของเขามากขึ้น สำหรับเรื่องการแปร่งฟัน ในตอนแรกกลาร่ารู้สึกท้อแท้ เพราะคิดว่าเพียงแต่แปร่งฟันสัก ๒ - ๓ วัน ฟันก็คงจะขาวสะอาด โบนัสต้องอธิบายว่า เป็นเรื่องต้องใช้ความอดทน กลาร่าต้องแปร่งฟัน ๓ เวลาทุกวัน “เป็นยังไงบ้าง” กลาร่าถามแล้วอ้าปากให้ดู จะได้เห็นฟันชัดๆ

“ดีขึ้น” โบนัสตอบเหมือนทุกครั้ง

กลาร่านำแปร่งสีฟันและยาสีฟันใส่กระเป๋ไปโรงเรียน เพื่อแปร่งหลังอาหารด้วย

ในระหว่างสัปดาห์ โบนัส มาร์ติน คิดว่าเขาตกหลุมรักคุณครูอาลีเซีย ซึ่งแม้ว่าจะจะเป็นครูแต่

เมื่อใดที่ซึกถามเรื่องรถมอเตอร์ไซด์ คุณครูเหมือนจะกลับเป็นเด็กเล็กๆ อีกครั้ง เพราะรู้สึกว่าจะไม่เข้าใจอะไรเลย ไม่ว่าโบนัสจะเพียรอธิบายสักเท่าใด ว่าอะไรคือคัลท์ซ์ มันทำงานอย่างไร เมื่อไหร่จะต้องใช้ แต่ก็ไม่เกิดผลใด ๆ ทั้งสิ้น บางวันคุณครูก็จำได้ บางวันก็ลืมลือคฤณแจ่มน้ำมรถมอเตอร์ไซด์ บางทีก็ไม่รู้ว่าจะสตาร์ททรอย่างไร และต้องตามหาโบนัสในที่สุด



“โบนัสต้องยุ่งยากกับมอเตอร์ไซด์คันนี้มากจริงๆ” นักเรียนชายคนอื่นซุบซิบกัน “ฉันว่าคุณครูต้องให้โบนัสอบผ่านแน่ๆ”

ความแน่นอนก็คือความไม่แน่นอน คุณครู อาลีเซียยังคงเอ็ดโบนี่มากเป็นประจำ

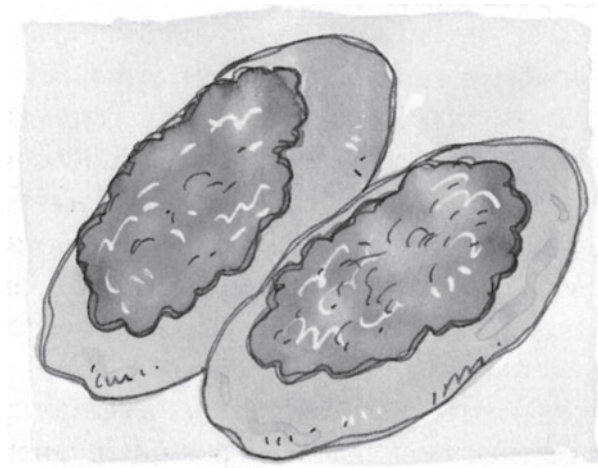
แต่ในระหว่างวันหยุดสุดสัปดาห์ โบนี่กลับหลงใหลญาติผู้หนึ่งคือ กลาร่า สาวน้อยดูจะเป็นคนซื่อาย หน้าแดงกับทุกๆ เรื่อง แต่มักคิดเรื่องซ้ำชั้นดีๆ ได้หลายเรื่อง

ในที่สุด โบนี่ก็ตระหนักว่าทำที่เอียงอายของกลาร่าเป็นอุปายให้ได้มาซึ่งสิ่งที่กลาร่าสนใจ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อทั้งสี่คนไปรออยู่ที่สี่แยกที่รถแล่นไปได้ช้าๆ ลูเซียและกามีโล่จะยืนก่อกองขนมให้คนขับรถผ่านไปมาดูด้วยสีหน้าเฉยๆ ตรงกันข้ามกลาร่าจะส่งรอยยิ้มหวานประหนึ่งเทพธิดา หน้าแดงราวกับกำลังเอียงอาย ดังนั้น รถจึงจอดตรงหน้ากลาร่ามากกว่า ลูเซียและกามีโล่ และถ้าเป็นรถหรูๆ กลาร่าก็พร้อมที่จะเก็บค่าขนมแพงกว่าปกติเล็กน้อย หมายความว่าสนนราคาจะถูกหรือแพงขึ้นกับฐานะของผู้ซื้อ พอคนขับสตาร์ทรถ กลาร่าก็จะถามที่เล่นที่จริงว่า 'รวบมาจากไหน ถูกกฎหมายหรือเปล่า' หรืออะไรซ้ำๆ ตลกๆ ทำนองนี้

โบนี่และเพื่อนๆ จะไปขายขนมที่ปั้มน้ำมันตรงสี่แยก เมื่อถึงกะของคนที่กัस्ताญาร์ซึ่งจะปล่อยรถให้

เข้าไปใกล้ๆ กลุ่มของโบนี่เพื่อจะขายขนมได้ง่ายขึ้น ถ้าเป็นแบบนี้ กลาร่าจะยิ่งดูน่ารักมากขึ้น เพราะเวลาเข้าไปขายใกล้ๆ คนรวยๆ โก่อ๊ๆ เหล่านั้น กลาร่า ดูประหนึ่งจะเป็นลมไปด้วยความเขินอาย เธอใส่ชุดน่ารัก มีท่าทีวิงวอนอ่อนหวาน จนคนซื้อไม่อาจทำใจแข็งปฏิเสธเธอได้ เด็กหญิงที่หนึ่งมาด้วยในรถมักจะอ้อนวอนพ่อว่า 'พ่อดี ช่วยซื้อหน่อยสิจ๊ะ น่าสงสารออก' และพวกเขา มักจะให้เงินทิปด้วย

แต่คนที่ประสบความสำเร็จที่สุดกลับเป็นโบนี่ มาร์ติน ไม่น่าเชื่อแต่ก็เป็นไปแล้ว วันนั้นเป็นวันอาทิตย์ที่แย่ที่สุด ฝนตก คนขับรถต่างอารมณ์หงุดหงิด เพราะเสียเวลาไปทั้งวัน ขณะที่เด็กๆ กำลังจะนำขนมกลับไปยังหมู่บ้าน รถนักท่องเที่ยวก็นำมาจอด ลูเซียและกลาร่านำขนมไปขายที่ริมหน้าต่างรถ แต่ไม่มีใครสนใจเลยเพราะเป็นชาวต่างชาติจึงไม่เข้าใจสิ่งที่เด็กหญิงทั้งสองพูด นักท่องเที่ยวก็นึกไม่ใส่ใจเรื่องฝนตก เพราะกำลังอารมณ์ดี บางคนร้องเพลงด้วย เพียงแต่ฟังลูเซียกับกลาร่าไม่รู้เรื่อง โบนี่คิดว่าชาวต่างชาติกลุ่มนี้คงจะเป็นชาวอังกฤษหรืออเมริกัน จึงตะโกนเป็นภาษาอังกฤษว่า



“ขนมพื้นเมืองครับ ขนมอร่อยๆ ราคาถูก”

โบนี่เริ่มอธิบายรายละเอียดว่าขนมเป็ญนี่ยีสต์ทำจากอะไร แม้ว่าโบนี่จะเป็นเด็กที่ไม่ค่อยสนใจเรียน แต่ก็รู้ภาษาอังกฤษมากพอสมควร เพราะโรงเรียนในมาดริดมักจะพาเด็กๆ ไปเรียนภาคฤดูร้อนที่ประเทศอังกฤษ

นักท่องเที่ยวหญิงชาวอเมริกันหัวเราะและเริ่มพูดต่อๆ กันว่า ‘ขนมพื้นเมือง’ ‘ขนมพื้นเมืองแท้ๆ’ ทัศนใต้นั้นโบนี่ก็แสดงพรสวรรค์ด้านการค้าของเขาออกมาด้วยการแกะขนมออกมาห่อหนึ่ง แล้วยื่นให้กับหญิงที่อ้วนที่สุดในกลุ่ม เธอยิ้มพร้อมกับกล่าวคำขอบคุณเป็นภาษาอังกฤษ จากนั้นก็ลองชิมดู เธอทำตาโต

กินขนมหมดภายใน ๒ - ๓ คำเท่านั้น เธอร้องอุทานเป็นภาษาของเธอในความหมายที่ว่า ‘ขนมอร่อยมาก’ เธอซื้อขนมหนึ่งกล่อง แล้วยังชวนเพื่อนๆ ให้ช่วยกันซื้อด้วย

เพียงห้านาทีขนมก็หมด และคงขายได้มากกว่านั้นหากมีอีก เมื่อรถเคลื่อนออก นักท่องเที่ยวทุกคนโบกมือลาเด็กๆ จากหน้าต่างรถ

กามีโล่ กลาร่า ลูเซีย และกาเนโล่จ้องโบนี่มาร์ติน ด้วยความรู้สึกที่ กลาร่าพูดจากใจจริงว่า

“โอ้โห! เธอรู้ไปหมดทุกอย่างเลยนะ”

“ไม่หรอก” โบนี่แย้งเงินๆ

“ใครว่า” ลูเซียขัดขึ้น เธอเห็นด้วยกับน้องสาว

“อย่างวันนั้น ที่เราออกจากพายุหิมะได้ก็ด้วยเลื่อนที่



เธอคิดค้นขึ้น หรือเรื่องมอเตอร์ไซค์ของคุณครู
แล้วตอนนี้ เธอยังพูดภาษาอังกฤษได้เหมือนกับเป็นคน
อังกฤษ ไม่รู้ว่าใครๆ พูดได้ไงว่าเธอเป็นเด็กโง่”

“ไหน ใครว่าฉันเป็นเด็กโง่” โบนี่ถามหงุดหงิด
“จริงๆ นะโบนี่” ลูเซียเฉลย “ตอนที่เธอมา
ที่หมู่บ้านใหม่ๆ ใครๆ ก็ว่าเธอฉลาดน้อย นีพูดแบบ
ไม่ยอมบอกว่าเธอโง่นะ ก็เธอไม่รู้แม่กระทั่งจะกิน
ยังไง พ่อเธอเองยังพูดกับแม่ฉันเลยว่า เขากลุ้มใจ
เรื่องที่คุณเป็นเด็กโง่”

“แต่ฉันไม่เห็นว่าคุณจะโง่ตรงไหน” กลารา
เถียงแทน



สองคนพี่น้องเถียงกันไม่เลิกด้วยเรื่องที่ว่า
โบนี่เป็นคนโง่หรือไม่ จนกามีไล่เอ่ยขึ้น

“พวกเธอรู้ไหม รถทัวร์ไปที่ไหนกัน” แล้วโดย
ไม่รอคำตอบก็เสริมขึ้นว่า “ที่ ‘ลา เปญา เด ฟรานเซีย’
ไงล่ะ”

“ใช่เลย” สองสาวหันมาตอบเป็นเสียงเดียวกัน
พวกเธอตอบเช่นนั้นก็เพราะว่า เด็กทุกคนที่อยู่
ในเมืองซาลามังก้า ไปจนถึงเมืองกาเซเรสต่างก็รู้ดีว่า
‘ลา เปญา เด ฟรานเซีย’ เป็นยอดเขาที่สวยงามที่สุดใน
โลก เพราะฉะนั้น เป็นเรื่องธรรมดาเหลือเกินว่า
ผู้คนจากทุกหนทุกแห่งจะไปเยี่ยมชม

“ถ้าพวกเราไปขายขนมที่นั่นในวันอาทิตย์”
กามีไล่พูดต่อ “เราต้องรวบแน่ บางวันอาทิตย์มีรถทัวร์
มากกว่า ๒๐ คัน แถมยังมีรถเก๋งอีกเยอะแยะ”

กามีไล่อายุ ๑๕ ปี แต่ทุกคนล้วนพูดเป็นเสียง
เดียวกันว่า เขาฝันที่จะเป็นนักเดินทางตั้งแต่ยังเป็น
เด็กเล็กๆ

“แล้วถ้าเรามีเจ้าหน้าที่พูดภาษาอังกฤษได้ด้วย”
พูดพลางชี้ไปที่โบนี่ “เราขายไม่รู้เรื่องแน่”



อ่านต่อฉบับหน้า



☆ ดิฉันจะพยายามอมบรมทน
กาย วาจา ใจ ให้เป็นกุศลให้มาก
ที่สุด เพราะดิฉันรับหนังสือมานาน
**ถ้าไม่มีการปฏิบัติเลย ดิฉันกลัว
บาปค่ะ**

สามไวย์ เรื่องรอง / กทม.

□ หิริ-โอตตปปะ หรือการ
เกรงกลัวต่อบาป เป็นธรรมชาติของ
เทวดา (ผู้มีจิตใจประเสริฐ) การ
เกรงกลัวต่อบาปจะเป็นแรงผลักดัน
ที่ดีเยี่ยม ที่จะทำให้เกิดการ
ปฏิบัติธรรมที่สูงขึ้นๆ ไม่แข่งขันหยุด
อยู่กับที่ ฉะนั้น **หิริ-โอตตปปะ**
ยิ่งมีมาก ยิ่งดี



☆ ต่อไปผมคงมีโอกาส
ช่วยค่ากระดาษบ้าง ผมก็ไม่ทราบ
ว่าจะช่วยได้อย่างไร เพราะผมก็
กลัวบาปเหมือนกัน และอยาก
ทราบว่า คนภายนอกเข้าไปเยี่ยมสีก
มาโอศกได้หรือเปล่า

ปรีชา คำมะวงษ์ / นครราชสีมา

□ ทางเราส่งหนังสือไป ก็
ไม่ได้หวังผลตอบแทน แต่ถ้า
อยากจะช่วย **ก็ช่วยถือศีลปฏิบัติ
ธรรมกันเถิด** เป็นบุญแก่ตนโดยตรง
และเป็นประโยชน์แก่โลกโดยรวม
อย่างนี้เรียกว่า **ตอบแทนอย่าง
หาค่าบໍมีได้เลยนะ**

ส่วนพุทธสถานต่างๆ ไม่ว่าจะ
จะเป็นสีมาโอศก หรือที่อื่นๆ **ยินดี
ต้อนรับทุกท่านเสมอ ไม่ได้แยก
เป็นคนภายนอก-ภายในเลย**

**ทุกคนคือญาติธรรม ที่จะมา
คบคั่นกัน เพื่อสร้างความเป็น
ญาติยิ่งๆ ขึ้นไป**



☆ ช่วงเข้าพรรษา ก็เพียร
พยายามตั้งตบะ สละปมที่ผูกมัด
จิตใจตัวเองให้ได้มากที่สุด เท่าที่
กำลังและความสามารถจะทำได้
สิ่งที่ทำได้แล้วก็คือ **ไม่ฉัน
เนื้อสัตว์ทุกชนิด ไม่รับเงินทอง
คิดให้รอบคอบก่อนที่จะพูดหรือ
ทำอะไรต่างๆ**

แต่อย่างไรก็ตามยังมีอีก
มากมายที่ต้องทำให้ดียิ่งขึ้นไปกว่านี้
จะพยายามจนสุดความสามารถ

สมาชิก ๒๕๕๖๔๓

☆ ขออนุโมทนา กับพระผู้
ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้จะเป็น

เนื้อหาของบุญของโลก ข้อวัตรปฏิบัติ
ของท่าน จะเป็นตัวอย่างอันดีงาม
ที่จะยังโลกนี้ให้สว่างไสวด้วย
แสงธรรม



☆ รู้จักประหยัด ใช้เวลาให้
เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม หนังสือ
เล่มนี้ช่วยให้คลายเหงา หงุดหงิด
ไม่คิดฟุ้งซ่าน รู้จักปรับตัวเข้าหา
สมาคมทางธรรมค่ะ ข้อปฏิบัติ คือ
ไม่ซื้อหอย ไม่เล่นการพนัน
สิ่งผิดกฎหมายมากๆ รู้จักการ
เกษตร การทำมาหากินแบบต่าง ๆ
ตอนนี้เวลาพูดก็ไม่ใช้ความรุนแรง
ค่อย ๆ พูด ระวังความโกรธได้
บ้างนิดหน่อยค่ะ

อ่านดอกหญ้าแล้ว ได้ช่วย
คนแก่ๆ หรือสัตว์ต่างๆ ข้ามถนน
ให้พ้นอันตราย แล้วก็ภูมิใจในสิ่งที่
ตนทำลงไป ดีใจมากค่ะ และ

อยากช่วยอย่างนี้ตลอดไป ทำให้
จิตใจผ่องใส ได้ความรู้สาระที่
สนุกสนาน อ่านแล้วไม่เบื่อหน่าย
และเป็นเพื่อนในยามเหงาเวลาอยู่
คนเดียว เวลาอ่านทำให้ลืมหืม
ลืมเหงา เศร้า จิตใจจดจ่ออยู่กับ
เรื่องราวที่อ่านค่ะ

ลัดดาวัลย์ ชัยที / ชัยภูมิ

❑ ประโยชน์ตน (ลตกิเลส)
ก็ฝึกฝน ประโยชน์ท่าน (เกื้อกูล
ผู้อื่น) ก็ไม่ขาด อย่างนี้เป็นทางไป
สู่ดี มีแต่เจริญเห็นๆ



☆ ช่วยแสดงความคิดเห็น
เกี่ยวกับเรื่องที่ทางสหรัฐฯ กำลัง
ถล่มผู้ก่อการร้ายข้ามชาติในแ่งมูม

ต่างๆ รวมทั้งผลกระทบทางด้าน
เศรษฐกิจ การเมือง และสังคม
ชีวิตความเป็นอยู่ สำหรับประชาชน
ตาต๋าๆ หาเข้ากินค่า ว่าจะวางตัว
อย่างไรในสังคม เพื่อความอยู่รอด
จากภัยนอกประเทศ ทั้งทางตรง
ก็ดีทางอ้อมก็ดี และ ฯลฯ

จิตติ ธรรมชัยโสฬิต / กทม.

❑ เพียงแค่ข่าวสารที่ได้รับ
มา ก็ไม่รู้ตรงไหนจริง ตรงไหน
เท็จแล้ว เพราะแม้แต่ข่าวที่สื่อสาร
นั้น ก็ยังเป็น “การทำสงครามสื่อ”
หาพวกเข้าข้างตน ยิ่งตอนนี้ทั้ง
สองฝ่ายมุ่งแต่จะรบกัน ฆ่ากัน
แก้แค้นเอาชนะต่อกันใครจะไปขวาง
ทั้งสองฝ่ายได้เล่า เราเองกินน้อย-
ใช้น้อย-ขยันทำงานมาก ไม่ว่าจะ
เศรษฐกิจจะเป็นยังไง ก็พาตัวเอง
รอดได้แน่ แม้แต่สังคมที่เราอยู่
ก็จะพลอยได้รับผลบุญนี้ด้วย

เพราะสังคมมนุษย์ไม่นิยมการ
เบียดเบียนทำร้ายกัน มีแต่โอหัง
เมตตาก็อภัยกัน



☆ หนังสือที่ส่งให้ได้อ่านทุก
เล่ม แต่ไม่หมดทุกคอลัมน์ แม้มี
เวลาอ่านน้อย แต่ทุกครั้งทีอ่าน
ก็จะได้ประโยชน์เสมอ เพราะเป็น
คนได้ง่าย คือเข้าใจง่าย รู้เร็ว แต่
จับจด มักจะย่อหย่อนอยู่เรื่อย
การอ่านจึงช่วยประคองให้ตั้งตน
อยู่ในศีลในธรรมพอสมควร

มีสิ่งแวดล้อมอยู่กับสังคม
พอสมควร และมักแคร์คนอื่น
บางครั้งทำให้ความประพฤติส่วน
ตัวหย่อนยานไป ทิศทางปัจจุบันมี
แนวโน้มว่า จะต้องทิ้งสังคมบาง
อย่างลงบ้าง ที่ฟุ่มเฟือย และไม่
เป็นผลดีกับตัวเอง คงต้องหันมา
ปรับปรุงตัว สร้างความเข้มแข็ง

ในสัมมาทิฐิ ให้ความกับตัวเอง
บุญบึง สิทธิรักษ์ / เพชรบูรณ์

□ หนังสือธรรมะ ก็เป็น
มิตรดีสหายดีอย่างสำคัญ **ที่จะช่วย
กระตุ้น เตือน สร้างสัมมาทิฐิ
ได้อย่างดี** และยังสามารถพกติด
ตัวไปได้ทุกที่



☆ ขอกราบขอบพระคุณ
ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำ
จัดส่งหนังสือสารอโศก ดอกหญ้า
มาให้ ได้ถ่ายทอดสารติดบอร์ด
ประชาสัมพันธ์

ได้เผยแพร่หนังสือต่อไปยัง
ร้านตัดผม ห้องสมุด โรงพยาบาล
ข้อคิดที่ได้จากหนังสือ
ถ้าเรามองคนอื่นไม่ดีเมื่อไร
เราก็จะไม่ดีเมื่อนั้น

หยุดวิจารณ์คนอื่นได้ไหม?

**แล้วหันมาวิจารณ์ตัวเอง ใช้
คำถามนี้ถามตัวเองตลอด**

เรากินเพราะหิว หรือกิน
เพราะอยาก

เราหลงใหลสร้อย ทุกชีวิต
รักตัวกลัวตาย แล้วทำไมต้องไป
กินเนื้อเขา

ถ้าท่านมองแต่สิ่งที่ผิด
ท่านก็จะได้แต่สิ่งที่ผิด “จับผิด”

ถ้าท่านมองแต่สิ่งที่ถูก
ท่านก็จะได้แต่สิ่งที่ถูก “จับถูก”

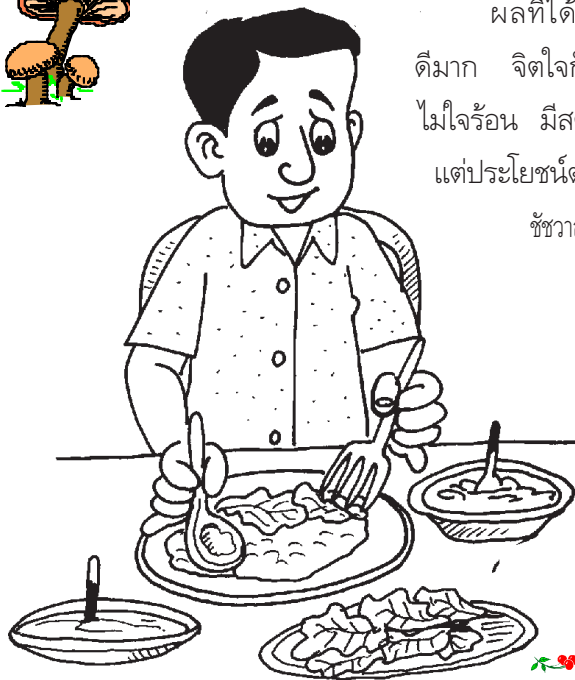
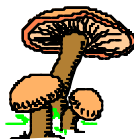
ไม่รู้จักคำว่าพอ ก็ไม่มีวัน
รู้จักคำว่าสุข

ร.ท.วรพงษ์ รอดประเสริฐ / นครสวรรค์

□ การวิพากษ์วิจารณ์ ถาม
ตนเองเสมอๆ ก็เป็นการฝึกแยกแยะ
ถูก-ผิด ดี-ชั่ว เพื่อจะได้เดินทาง
อย่างถูกต้อง สัมมาทิฐิ อันจะมี
ผลต่อการปฏิบัติสืบไป



☆ ผมได้รับหนังสือดอกหญ้า และสารอโศกทุกเล่มตลอดมา ผมขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง เพราะผมได้รับประโยชน์จากการอ่านหนังสือทั้ง ๒ เล่มมากที่สุด



และได้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้ผลจริงๆ ครับ ปัจจุบันผมสามารถลดเล็กลงมายมุข และเข้มงวดกับศีล ๕ ได้ดียิ่งขึ้นครับ เรื่องอาหารก็ยัง ๓ มื้ออยู่แต่ก็เป็นมังสวิรัตและเจได้ตลอดมาครับ

ผลที่ได้รับก็ทำให้สุขภาพดีมาก จิตใจก็ดียิ่งขึ้น ไม่โกรธ ไม่ใจร้อน มีสติมากขึ้น อยากทำแต่ประโยชน์ต่อผู้อื่นมากขึ้นครับ
ชัชวาล บัณฑิตเสวี / พิษณุโลก

□ บุคคลที่มีศีล คือ คนที่โลกต้องการ ขอเป็นกำลังใจในการทำความดียิ่งขึ้นไป

☆ ตลอด ๓ เดือนที่ผ่านมา ลูกไม่ทานเนื้อสัตว์ ลูกอ่านหนังสือแล้วเข้าใจปัญหา และพยายามแก้นิสัยที่ไม่ดี เช่น โกรธง่าย แต่เดี๋ยวนี้ลูกใจเย็นลงมากแล้ว ตอนนี้อายุก็จะมี ม. ๖ แล้ว

จรรยา อุดตะกะ / อุดรธานี

□ ขอชื่นชมกับเยาวชนผู้กล้าหาญใจตน และอยากจะทำดีให้ฝึกฝนต่อไป โดยเฉพาะการงดกินเนื้อสัตว์ น่าจะได้พยายามทำต่อไปสร้างบุญกุศลให้ยิ่งขึ้น **ไม่ต้องเอาชีวิตเขา มาต่อชีวิตเรา**

