

# ใบแรก

หลายวันก่อน มีคนเขียนสุภาษิตฝรั่งให้ว่า

A ship is safe in harbour but that is not what ships are for !

เรือจะปลอดภัยเมื่อจอดอยู่ที่ท่าเรือ แต่เรือไม่ได้มีไว้เพื่อจอดอยู่ที่ท่า

จริงนะ ถ้าเราไม่เผชิญปัญหา เราก็ไม่ได้ใช้ประโยชน์จากตัวเองให้สมกับที่เกิดมาเป็นคนทั้งที่  
แล้วก็ไม่มีวันถึงจุดหมายปลายทางของชีวิตได้

เมื่อไม่กี่วันที่ผ่านมา อาจารย์ที่สอนวิธีวิจัยเชิงคุณภาพก็บอกว่า  
นักวิจัยควรจะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นในชุมชนที่นักวิจัยเข้าไปศึกษา  
เหมือนกันเลยกับที่อาจารย์นักอนาคตนิยมเคยสอนไว้ทอมก่อนว่า  
เราต้องเชื่อมั่นในตนเองว่า เราเป็นคนหนึ่งที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงขึ้นในสังคมได้

สำหรับดิฉันแล้ว ครูเป็นกลุ่มบุคคลสำคัญที่หล่อหลอมดิฉันให้เติบโตขึ้นมาได้จนถึงทุกวันนี้  
แต่ทั้งนี้ลูกศิษย์ก็เป็นคนสำคัญยิ่งกว่า จึงจะทำให้การสร้างของครูสำเร็จเป็นรูปธรรมได้  
เพราะครูเพียงแต่ชี้ทาง แต่ลูกศิษย์จะต้องเดินทางด้วยตนเอง

ครูสอนแล้วว่า ให้รักหมดทั้งโลก ตอนนี้ก็เหลือแต่ศิษย์เท่านั้นที่จะต้องลงมือทำ



**รับเชิญ**

ด้วยอนุภาพแห่งรัก ..... ๕  
 มองโลกในแง่ดีกันเถิด ..... ๒๑  
 แนะนำหนังสือ ..... ๓๐  
 รักเถอะ.....รักให้รุ่ง ..... ๓๕  
 รับเชิญ.....สูงเหมือน ..... ๓๘  
 ชาดก.....มนุษย์มั่งคั่ง ..... ๔๑  
 บันทึกความทรงจำ : ๑๒ เฟล(๑)ในไต้หวัน ..... ๕๘  
 คุณครูในดวงใจ ..... ๕๐

**เรื่องสั้น-เรื่องยาว**

แม่กึ่งแห้งกับพ่อคู้ย่น ..... ๕๗

**โลกทัศน์-ชีวิตทัศน์**

บทวิจารณ์.....รู้รักสามัคคี ..... ๓  
 รอบบ้านรอบตัว.....เศรษฐกิจพึ่งตนฯ ..... ๑๖  
 คิดตามหนังสือ ..... ๒๗  
 ถ้อยคำสิริมงคล....ได้ครบ(ได้กะ) ..... ๕๑  
 บันทึก ..... ๕๖  
 กลีกรรพพลิกพื้นชาติ ..... ๘๔

**สังคมดอกหญ้า**

ปัจฉิมลิขิต ..... ๑๐๕



ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๑๐๕ ม.ค.-ก.พ.๒๕๕๖

**\* วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”**

- เพื่อยังความเป็นภราดรภาพและสามัคคีธรรม ให้เกิดในหมู่สมาชิก
- เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนัก ถึงคุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา ในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

**เจ้าของ** สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ๑๐๒๔๐ โทร. ๐-๒๓๗๔-๕๖๓๑

**บรรณาธิการ** รินธรรม อโศกตระกูล

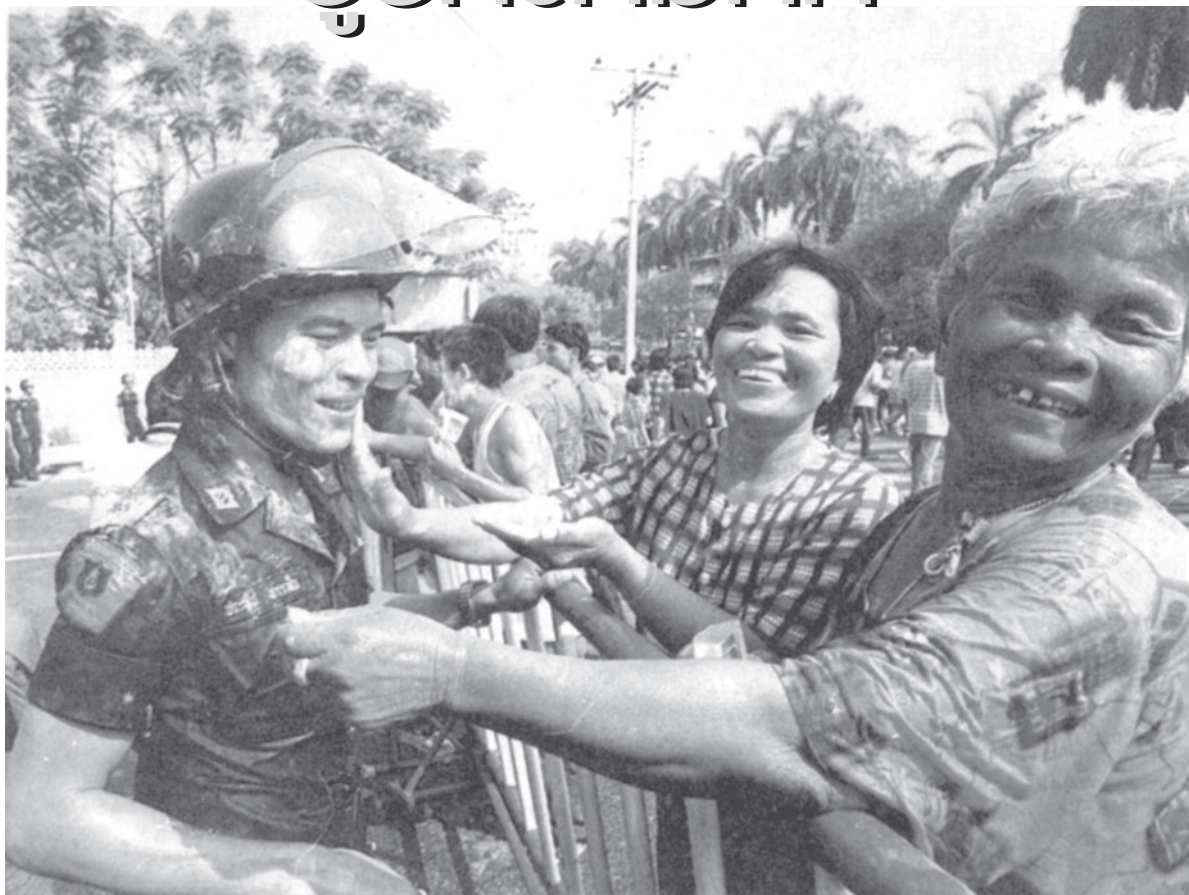
**กองบรรณาธิการ** พ่างาม น้อมคำ สมพงษ์  
 สุนัย พัทธินทร์ ฟ่านวล ธารดาว

**พิมพ์ที่** โรงพิมพ์มุลนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถนนนวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กทม. ๑๐๒๔๐

**ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา** นายประสิทธิ์ พิณีจงศ์  
**จำนวนพิมพ์** ๒๓,๕๐๐ เล่ม

# รู้รักสามัคคี



คำว่า **“รัก”** ที่เรานำมาใช้ในชีวิตประจำวันทั่วไปนั้น เราใช้ในความหมายที่แตกต่างกันหลายนัย เช่นเดียวกับคำอื่นๆ อีกหลายคำ อาทิ คำว่า **“ขັນ”** ซึ่งในบางกรณีเราหมายถึงอาอัปกริยาของไก่ที่กำลัง **“ขັນ”** หรือบางครั้งเราก็หมายถึงเรื่องน่าหัวเราะ(น่า**“ขັນ”**) หรือบางครั้ง เราก็ใช้ในความหมายของภาษาชณะที่เป็น **“ขັນ”** ใสน้ำ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเราใช้คำว่า **“รัก”** สะท้อนสภาวะจิตลักษณะต่างๆ ซึ่งถึงแม้จะใช้ในหลายความหมายที่สะท้อนคุณลักษณะของอารมณ์จิตที่แตกต่างกัน แต่ก็มีลักษณะเป็นสภาวะจิตอย่างหนึ่งๆ เหมือนกัน จึงก่อให้เกิดความสับสนในการใช้ศัพท์คำนี้เพื่อการติดต่อสื่อสารได้ง่ายยิ่งกว่าศัพท์คำอื่นๆ ที่มีความหมายหลายนัย ดังตัวอย่างกรณีของคำว่า **“ขັນ”** ที่กล่าวมาเป็นต้น

เราใช้คำว่า **“รัก”** ในความหมายที่แตกต่างกันอย่างน้อย ๒ นัยใหญ่ๆ คือ

๑. หมายถึงความพอใจ ชอบใจ อยากครอบครองเป็นเจ้าของสิ่งนั้นๆ ด้วยความหวงแหน เช่นความรักของชายหนุ่มที่มีต่อหญิงสาว ความรักในทรัพย์สินสมบัติ ความรักในชื่อเสียงของตัวเอง ฯลฯ

๒. หมายถึงความเมตตาหรือความปรารถนาดีต่อสิ่งนั้นๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความเอื้อกูลและการเสียสละเพื่อสิ่งดังกล่าวโดยไม่หวังผลตอบแทนอะไรเพื่อตัวเอง เช่น ความรักเมตตาของพ่อแม่ (บางคน) ที่มีต่อลูก ครู (บางคน) ที่มีต่อศิษย์ ตลอดจนพระคาสดาของศาสนาต่างๆ ที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก เป็นต้น



ขณะที่ **“ความรัก”** ในความหมายแรกจะนำไปสู่การไขว่คว้า แสวงหาครอบครองเป็นเจ้าของเพื่อตัวของตน อันจะเสริมสร้างให้มนุษย์มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้นๆ **“ความรัก”** ในความหมายประการหลังจะนำไปสู่ความเอื้อกูลและการสละออก อันจะช่วยลดความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ให้น้อยลงๆ

การใช้ศัพท์คำๆ เดียวกัน ออกเสียงเหมือนกัน สะกดเหมือนกัน แต่ใช้ในความหมายที่แตกต่าง ตรงข้ามกันคนละขั้วเช่นนี้ จึงนำไปสู่ความสับสนได้ง่าย

**“ความรัก”** ในความหมายอย่างแรกมักจะนำไปสู่ปัญหาความขัดแย้ง ความรุนแรง ตลอดจนการเบียดเบียนทำร้ายกันในสังคม ส่วน **“ความรัก”** ในความหมายอย่างหลังจะนำไปสู่ความเอื้ออาทรเกื้อกูล ความสมานฉันท์และความสงบ สันติ ร่มเย็นในมวลหมู่สังคม

คำว่า **“รู้จักสามัคคี”** ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงมีพระราชดำรัสไว้ นั้น เป็นคำที่กินความสะท้อนคุณลักษณะของ **“ความรัก”** ในความหมายแบบหลังนี้ได้อย่างลึกซึ้ง โดยสะท้อนให้เห็นองค์ประกอบแห่งความหมายของคำว่า **“รัก”** ที่ประกอบไปด้วยมิติของปัญญาหรือ **“ความรู้”** และมิติของความสมานฉันท์ หรือ **“ความสามัคคี”**

ในสารานุกรมธรรม ๖ (สารานุกรมสูตรที่ ๒) อังคุตตรนิกายปัญจก-ฉักกนิบาต พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๒ ข้อ ๒๘๒) พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงองค์ประกอบของธรรมะอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกัน (หรือการรู้จักสามัคคี) ว่า ได้แก่

๑. การมีพฤติกรรมทางกายที่ประกอบด้วยเมตตา (เมตตากายกรรม)

๒. การมีพฤติกรรมทางวาจาที่ประกอบด้วยเมตตา (เมตตาวาจากรรม)

๓. การมีพฤติกรรมทางใจที่ประกอบด้วยเมตตา (เมตตามโนกรรม)

๔. การแบ่งปันเฉลี่ยลาภที่ได้มาโดยชอบ (สาธารณโภคิ)

๕. การพัฒนาตนให้มีศีลที่บริสุทธิ์เสมอกับเพื่อนพรหมจรรย์ (ศีลสามัญญตา)

๖. การพัฒนาตนให้มีทิวฐิที่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์เสมอกับเพื่อนพรหมจรรย์ (ทิวฐิสามัญญตา)

สารานุกรมธรรม ๖ ประการ สะท้อนให้เห็นถึงมิติ ๖ ด้านของความระลึกถึงกันด้วย **“ความรัก”** ที่เป็น **“สารานิยะ”** ซึ่งประกอบไปด้วยความปรารถนาดีต่อกันทั้งทางกาย วาจา ใจ ขณะเดียวกันก็มี **“ความรู้”** ความเข้าใจในวิธีการแก้ปัญหาหรือแก้ทุกข์อย่างถูกต้องเสมอกัน (ทิวฐิสามัญญตา) มีแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อการแก้ปัญหาโดยเสมอสมานกัน (ศีลสามัญญตา) และก็มี การแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (สาธารณโภคิ)



ในพระสูตรเดียวกันนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัส  
ขยายความถึงคุณลักษณะ ๗ ประการ ที่เกิดขึ้นจาก  
สาราณียธรรม คือ

**๑. สาราณียะ** (การระลึกถึงกัน) โดยปรกติเรา  
มักจะระลึกถึงแต่ตัวเองด้วยการยึดเอาตนเป็นศูนย์กลาง  
หรือที่ตั้ง ถ้าเราลอง **“ระลึกถึง”** คนอื่นโดยเอา **“ใจเขา  
มาใส่ใจเรา”** บ้าง จินตนาการว่า หากเราต้องเป็น  
คนๆ นั้น ต้องมีบทบาทหน้าที่ซึ่งถูกกำหนดด้วย  
เงื่อนไขข้อจำกัดต่างๆ มากมายแบบเดียวกับคนๆ นั้น  
เราจะมีอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด และมีพฤติกรรม  
ทางกาย วาจา ใจ อย่างไรบ้าง

หากตำรวจหรือฝ่ายผู้บริหารบ้านเมือง **“ระลึกถึง”**  
หัวอกของชาวบ้านที่มาเดินขบวนประท้วงในเรื่องต่างๆ  
ว่าคนเหล่านี้ได้เผชิญกับปัญหาภาวะบีบคั้นอะไรมาบ้าง  
อยู่ในตำแหน่งแห่งที่ซึ่งถูกกำหนดด้วยเงื่อนไขข้อจำกัด  
จนมีอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่นำไปสู่การมีพฤติกรรม  
ทางกาย วาจา ใจ แบบนั้นๆ ได้อย่างไร และถ้าเราเป็น  
ฝ่ายชาวบ้านที่ตกอยู่ภายใต้ภาวะเงื่อนไขอย่างนั้น เรา  
จะถูกกำหนดให้มีอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ตลอดจน  
มีพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ แบบเดียวกันอย่างนั้นๆ หรือไม่

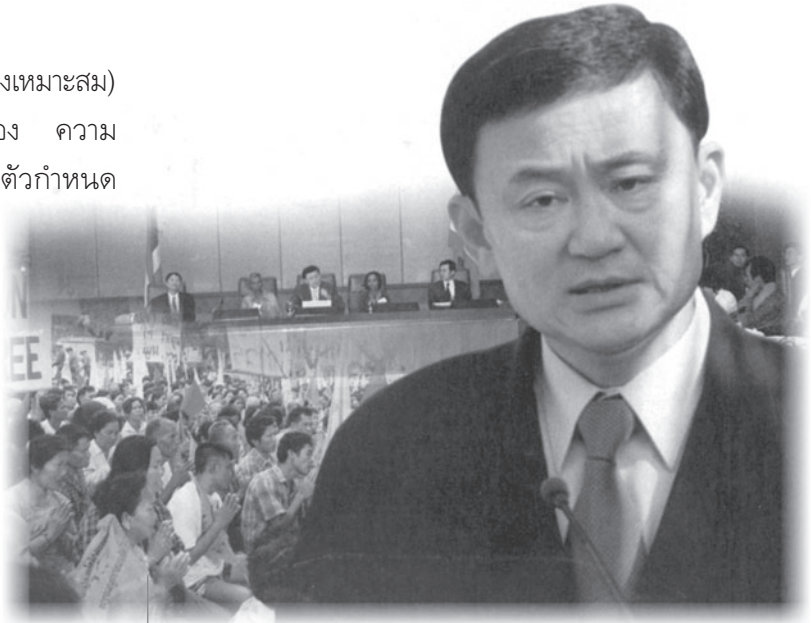


ในการทำงานเดียวกัน ฝ่ายชาวบ้านก็ลอง **“ระลึก  
ถึง”** หัวอกของฝ่ายตำรวจหรือผู้บริหารบ้านเมือง ที่  
ต้องทำหน้าที่เผชิญกับมีอบต่างๆ ว่าบุคคลเหล่านั้นอยู่ใน  
ตำแหน่งแห่งที่ของสังคมซึ่งถูกกำหนดด้วยเงื่อนไข  
ให้ต้องแสดงบทบาทอย่างไร ทำไมจึงมีอารมณ์ความ  
รู้สึกนึกคิด และมีพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ แบบ  
นั้นๆ ถ้าหากเราเป็นตำรวจหรือเป็นผู้บริหารบ้านเมือง  
ที่ตกอยู่ภายใต้ภาวะเงื่อนไขอย่างนั้น เราจะถูกกำหนด  
ให้มีความรู้สึกนึกคิด และมีพฤติกรรมทางกาย วาจา  
ใจ แบบเดียวกันนั้นๆ หรือไม่

การ **“ระลึกถึงกัน”** ด้วยท่าทีที่ถูกต้อง (สาราณียะ)  
เช่นนี้ จะเป็นจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่ความ **“รู้จักสามัคคี”**  
ตามนัยแห่งหลักสาราณียธรรม

**๒. ปิยะภระ** (การปฏิบัติต่อกันอย่างเหมาะสม) เมื่อมีการ **“ระลึกถึงกัน”** ด้วยท่าทีที่ถูกต้อง ความ **“เข้าอกเข้าใจ”** ในเงื่อนไขข้อจำกัดที่เป็นตัวกำหนด ภาวะความบีบคั้นให้แก่แต่ละฝ่ายมีพฤติกรรม เช่นนั้นๆ ก็จะเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การ ประพฤติปฏิบัติต่อกันด้วยความเมตตา ทั้งความเมตตาทางกาย (เมตตาทายกรรม) ความเมตตาทางวาจา (เมตตาวจีกรรม) และความเมตตาทางใจ (เมตตามโนกรรม)

**๓. ศรุภระ** (เคารพในสิทธิและ เงื่อนไขข้อจำกัดของกันและกัน) ความ รู้สึกนึกคิดที่ประกอบด้วยพื้นฐานของความเมตตา ทั้งทางกาย วาจา ใจ จะช่วยให้แต่ละฝ่ายเกิดท่าทีใน การประพฤติปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพในสิทธิ หน้าที่ ตลอดจนเงื่อนไขข้อจำกัดของกันและกัน เพราะมีความตระหนักรู้ว่า หากเราต้องตกอยู่ภายใต้ เงื่อนไขข้อจำกัด และภาวะบีบคั้นแบบเดียวกับฝ่าย นั้นๆ เราก็คงจะมีบทบาทของพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ เช่นนั้นๆ เหมือนกัน



**๔. สังคหะ** (หาข้อสรุปลงในทิศทางที่เกื้อกูลต่อข้อ จำกัดของแต่ละฝ่าย) ความเคารพในสิทธิและเงื่อนไข ข้อจำกัดของกันและกัน จะนำไปสู่การปรึกษาหารือ เพื่อหาข้อยุติร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ ในทิศทางที่ เกื้อกูลต่อเงื่อนไขข้อจำกัดของแต่ละฝ่าย โดยต่างฝ่าย อาจจะไม่ได้อะไรที่ตนต้องการทั้งหมด แต่ก็ไม่ได้ สูญเสียทั้งหมดอย่างที่ตนเกรงกลัวด้วย จะมีการ เฉลี่ยประโยชน์เพื่อให้เกิดอรรถประโยชน์สูงสุดโดย ภาพรวม (สาธารณโภคี)

**๕. อวิวาทะ** (ปล่อยวางทิวฐิติ ไม่ทะเลาะกัน) เมื่อได้ข้อสรุปในทิศทางที่เป็นไปเพื่อความเอื้ออาทรเกื้อกูลต่อกัน ภายใต้เงื่อนไขข้อจำกัดต่างๆ ของแต่ละฝ่ายแล้ว การปล่อยวางทิวฐิติความยึดมั่นถือมั่นที่เคยคิดจะเอาชนะกันให้ได้ดังกล่าวก็จะเป็นไปโดยง่ายขึ้นตลอดจนจะมีความเคารพต่อมติของการประชุม และเคารพในกฎกติกาที่เกิดจากการปรึกษาหารือด้วยความถ้อยทีถ้อยอาศัยจนเกิดข้อยุติโดยธรรม หรือเกิดความ **“ยุติธรรม”** ดังกล่าว

**๖. สามัคคีเย** (สร้างความสมัครสมานสามัคคี) การแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยกระบวนการวิธีแห่งสาธารณีธรรมตามขั้นตอนที่กล่าวมา จะนำไปสู่การสร้าง ความสมัครสมานสามัคคีของคนในสังคม เพราะเป็นกระบวนการวิธีที่ช่วยให้เกิดการอบรมกล่อมเกลாதงสังคม (Socialization) ที่นำไปสู่การเรียนรู้ร่วมกันเพื่อปรับทิวฐิติความเห็นให้สอดคล้องกันมากขึ้น มีความเข้าใจกันมากขึ้น (ทิวฐิติสามัญญาตา) ขณะเดียวกันการหันหน้าเข้าหากันมากขึ้นเช่นนี้ จะส่งผลให้เกิดแบบชีวิตของวัฒนธรรมในการแก้ปัญหาด้วยกระบวนการวิธีแห่งสันติธรรมเสมอสมานสนิหนะนียงๆ ขึ้นด้วย (ศีลสามัญญาตา)

**๗. เอกีภาวะ** (ก้าวไปพร้อมกันอย่างเป็นเอกภาพ) ผลของ **“ความรัก”** ที่คลี่คลายพัฒนาไปสู่ความ **“รู้รักสามัคคี”** ตามนัยแห่งสาธารณีธรรมที่กล่าวมาโดยลำดับ จะนำไปสู่ความเป็นเอกภาพหนึ่งเดียวกันของสังคม ซึ่งผู้คนจะอยู่ร่วมกันอย่างอบอุ่น มีความรักใคร่กลมเกลียวกัน เคารพกัน ไม่ทะเลาะวิวาทกัน และสังคมที่ก้าวไปพร้อมกันอย่างเป็นเอกภาพเช่นนี้ จะสามารถปลดปล่อยพลังสร้างสรรค์ออกมาได้อย่างกว้างไกลไพศาลเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ตลอดจนจะสรรสร้างให้เกิดสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาจิตใจของผู้คนในสังคมนั้นๆ ให้เกิดความเจริญงอกงามยิ่งขึ้น

ความ **“รู้รักสามัคคี”** ที่ประกอบไปด้วยมิติของ **“ความรู้”** มิติของ **“ความรัก”** และมิติของ **“ความสามัคคี”** ตามนัยแห่งสาธารณีธรรมนี้ จึงเป็นเรื่องที่มีคุณค่าความสำคัญอย่างยิ่งที่ควรช่วยกันพัฒนาให้เกิดมีเกิดเป็นขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบันที่มีแนวโน้มจะเกิดความขัดแย้งรุนแรงกันมากขึ้นๆ เพราะการแย่งชิงทรัพยากรในโลกที่เริ่มร่อยหรอลงๆ อันเนื่องมาจากลัทธิบริโภคนิยมที่เสริมสร้างให้ผู้คนบริโภคกันอย่างไม่รู้จักประมาณในโลกทุกวันนี้







ด้วยอาณูภาพ  
แห่งรัก

■ สิริมา ศรสวรรณ

## ☞ ชายในดวงใจ

‘มันปวดคักดีสิทีธี้นักลูกเอ๋ย’ ชายวัยแปดสิบเอ็ด ปีกกล่าวแก่ลูกสาวด้วยใบหน้าที่ยิ้มละไม หากคนไม่คุ้นเคยจะนึกไม่ออกว่า ‘ความปวดคักดีสิทีธี’ นั้นมันรุนแรงแค่ไหน แต่สำหรับฉันเข้าใจอย่างยิ่ง หัวลิปปีที่เรากลุกคลีกัน ฉันตระหนักรู้ว่า พ่อมีความอดทน เป็นเลิศไม่ว่าจะเป็นความทรมาณทั้งร่างกายหรือแม้จิตใจ ไม่บ่น ไม่โอดโอ้ย ไม่รำพึงรำพัน

ตีสองของวันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๔๕ พ่อรู้สึกปวดแปล็บที่หน้าแข้งขวา ขณะยืนอยู่หน้าห้องน้ำในห้องนอน พ่อค่อยๆ ทรุตกายลงกับพื้นอย่างมีสติ ขอให้แม่ซึ่งนอนอยู่บนเตียงหยาาแก้เคล็ดยกมาทา เข้าใจว่ากล้ามเนื้ออักเสบ พ่อมิให้แม่เรียกลูกชายซึ่งนอนอยู่ในห้องข้างๆ ‘เกรงใจเขา มันดีกแล้ว’ แต่แม่ไม่ฟังเสียง

เช้าวันนั้นลูกชายพาพ่อส่งโรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โรงพยาบาลหลวงใกล้บ้าน ฉันทราบข่าวจากน้องสาวทางโทรศัพท์ในตอนค่ำ หมอบอกว่ากระดูกหัก ต้องผ่าตัดตามเหล็ก ฉันรีบสะสางงานที่ค้างค้าง เก็บเสื้อผ้าเดินทางจากกรุงเทพฯ ไปถึงโรงพยาบาลในตอนบ่ายวันรุ่งขึ้น ฉันทราบดีว่า

โอกาสที่ฉันจะได้ดูแลชายในดวงใจของฉันอย่างใกล้ชิดมาถึงแล้ว

## ☞ เขามากง

พ่อเล่าให้ฟังว่า สมัยเป็นเด็ก พ่อเป็นเด็กวัด แม่ว่ามันขึ้นมาขับนุกุมิ พ่อตีมันจนสะโพกหัก



เดินขาลาก เป็นเวลานานที่เดียวกว่ามันจะตาย

‘ในชาตินี้ พ่อไม่ได้ทำกรรมชั่วอะไรในเรื่องปาณาติบาต นี่เป็นครั้งเดียว ตอนนั้นลงมือแรงไปหน่อย’ พ่อย้อนอดีตให้ฟัง

คืนวันที่ ๓๑ ธันวาคม ลูก ๖ คน ลูกชาย ลูกสะใภ้ หลานๆ พาแม่ไปโรงพยาบาล เราทำพิธีขอพรพ่อแม่ ทุกสิ้นปีต่อเนื่องกันเป็นเวลา ๓๐ ปี ปีนี้พิเศษกว่าปีอื่นๆ คือ เราทำพิธีกันในโรงพยาบาล พิธีง่ายๆ สวดมนต์ไหว้พระ ลูกแต่ละคนกล่าวปณิธานในการทำความดีต่อพ่อแม่ และฟังโอวาทแล้วรับพร

‘ขอให้เชื่อเรื่องกรรม และอย่าประมาทในชีวิต’ นี่คือคำเตือนของพ่อในวันนั้น



## โอกาสทอง

หลังจากพ่อเข้าโรงพยาบาลได้ ๑ สัปดาห์ ลูกชายคนที่สองและสามจัดการทำตารางเวรดูลูกพ่อ ซึ่งก่อนหน้านั้นลูกชายคนสุดท้องลาราชการมาปรนนิบัติฉันดูเหมือนจะได้เปรียบกว่าลูกคนอื่น อาจเพราะเป็นประชาชนไร้สังกัด ในตารางเวรกำหนดให้ฉันไปประจำการตั้งแต่ ๖.๓๐-๑๙.๐๐ น. จันทร์ถึงศุกร์ ลูกชายสี่คนผลัดกันเฝ้าตอนกลางวันและวันเสาร์-อาทิตย์ ในช่วงกลางวันน้องสาวจะหอบลูกเล็กวัยชนมาช่วยดูแลในวันที่เธอสะดวก (พ่อจะกินอาหารได้มากเมื่อลูกสาวคนนี้สรรหามาให้ เพราะเธอใส่ ‘พลังรัก’ ลงไป)

บางวันฉันคงยี่สิบสี่ชั่วโมงด้วยความเต็มใจ สิ่งที่กำหนดให้ฉันประกอบภารกิจนี้มีใช้ตารางเวร ‘ความรักและความกตัญญู’ ต่างหากที่กำกับตารางชีวิตของฉันในเวลานี้

วันที่พ่อผ่าตัด หมอให้ระวังระบบหายใจเป็นเวลาสามวันติดต่อกัน ฉันทราบมาว่า เคยมีผู้ป่วยหยุดหายใจไปสี่นาที หมอช่วยไว้ทันจึงรอดชีวิตมาได้ แต่เนื่องจากโลหิตไปเลี้ยงสมองไม่พอ จึงต้องหัดนั่ง หัดยืน หัดเดิน หัดพูดกันใหม่

พ่อยังมีบุญที่ระบบหายใจไม่ขัดข้อง คืบที่พ่อผ่าตัด ฉันนั่งอยู่ข้างเตียงพ่อตลอดคืนวัน ดูการยุบพองของท้องแสดงว่ายังหายใจ พองวงจืดก็ฟูพหน้าข้างกายของท่าน เอามือวางบนท้องเพื่อสัมผัสการหายใจ ประสบการณ์ขณะนั้นบอกฉันว่า ‘อะไรเล่าจะมีคุณค่ายิ่งกว่าลมหายใจ’

พ่ออ่อนเพลียเกินกว่าที่จะช่วยเหลือตนเองได้ เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ฉันทำภารกิจเรื่องอุจจาระปัสสาวะ ความรังเกียจปลาสนาการ ฉันสารภาพกับพ่อว่า แต่ก่อนนั้น แค้ได้กลิ่นเคมีในโรงพยาบาล แม้จะเป็นโรงพยาบาลชั้นเยี่ยมปานโรงแรมชั้นหนึ่งก็ตาม ภายในครึ่งชั่วโมงฉันก็เกิดอาการหน้ามืด จะเป็นลมให้ได้ แต่บัดนี้ฉันดีใจเมื่อพ่อบอกกับฉันว่า ‘เอากระโถนมา’ นั้นหมายถึงพ่อจะสบายตัวขึ้นในไม่ช้า

อยู่นานเข้าฉันเริ่มมีความชำนาญในการดูแลผู้ป่วย หรือผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ฉันบอกพ่อว่า ‘หนูเห็นทางรวยแล้ว’ พ่อทำหน้างงๆ ‘ที่อยู่ยุโรป อเมริกา อาชีพนี้เขาจ่ายแพง’ พ่อหัวเราะชอบใจด้วยเห็นว่าในอนาคตลูกสาวคงจะรุ่ง



## การงานอันงดงาม

พ่ออยู่ในความดูแลของนายแพทย์ลักษณะ ชูติธรรมานันท์ ซึ่งรับผิดชอบในเรื่องศัลยกรรมกระดูก พ่อโชคดีที่ทั้งแพทย์พยาบาลในส่วนนี้ให้ความเมตตา ฉันทัมผัสได้ว่าการที่พ่อได้รับความเอาใจใส่อย่างดีเยี่ยม ทั้งๆ ที่โรงพยาบาลแห่งนี้เป็นโรงพยาบาลของรัฐ น่าจะเป็นเพราะ **หนึ่ง** แพทย์พยาบาลในส่วนนี้มีสำนึกแห่งความรักในเพื่อนมนุษย์ **สอง** พ่อเป็นคนไข้ที่ให้ความร่วมมืออย่างดีเยี่ยมในข้อแนะนำของแพทย์พยาบาล มีความอดทนและอารมณ์ดี **สาม** คนเฝ้าไข้ไม่ผลัดภาระให้พยาบาลและเจ้าหน้าที่ สิ่งใดที่ตัวเองได้ก็ทำ เช่น การดูแลเรื่องอุจจาระ การช่วยเช็ดตัว ฯลฯ เป็นการแบ่งเบาการงานอันหนักหน่วง **สี่** พ่อทำบุญมาดี จึงได้พบแต่คนมีเมตตา แม้กระทั่งเจ้าหน้าที่เวร

เปลและผู้ช่วยคนไข้ ที่ช่วยยกพ่อขึ้นลงจากเตียงเพื่อไปทำกายภาพบำบัด ก็ปฏิบัติต่อพ่ออย่างนุ่มนวล

ในส่วนกายภาพบำบัด คุณสุรชัย เวชพยนต์ ทั้งคู่ทั้งปลอบให้พ่อดีใจเพื่อฟื้นคืนร่างกายขึ้นยืนและเดิน พ่อเริ่มหัดเดินเมื่อ ๑๗ มกราคม โดยจับเครื่องช่วยที่เรียกว่า วอล์กเกอร์ ซึ่งเป็นเหล็กสี่ขาสำหรับค้ำยัน ลูกชายคนเล็กมาช่วยประคอง กำลังใจจากคุณสุรชัย มีผลอย่างยิ่งต่อการหัดเดินครั้งนี้

วันที่ ๑๕ มกราคม ศกนี้ พ่ออยู่โรงพยาบาลครบหนึ่งเดือน ใจพ่อยากกลับบ้านเพราะคิดถึงแม่ ซึ่งอยู่ในวัยเดียวกัน พ่อกับแม่แทบไม่เคยห่างกันเลยตั้งแต่วัยหนุ่มสาวมาร่วมทุกชั่วร่วมสุขกันมาห้าสิบเอ็ดปี แต่พ่อก็มีความสุขที่ได้รับเมตตาจากแพทย์





พยาบาลและเจ้าหน้าที่หลายฝ่าย พ่อเอ่ยกับฉันว่า ‘ประทับใจ’ ฉันยังยืนยันว่า เหตุผลประการสำคัญที่พ่อซึ่งเป็นชายชราธรรมดาๆ คนหนึ่งได้รับการดูแลอย่างดีนั้นเพราะความรักในเพื่อนมนุษย์ ความสำเร็จในหน้าที่ ซึ่งทำให้ฉันได้รู้ซึ่งถึง ‘การงานอันงดงาม’ ในท่ามกลางชีวิตที่ขำขุด

## วิทยุภาษาไทย

เช้าวันหนึ่งสถานีโทรทัศน์ถ่ายทอดสดการประชุมเพื่อปฏิรูปการศึกษาโดยมีนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน ผู้เข้าร่วมประชุมล้วนเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ การประชุมนี้โยงมาถึงการปฏิรูปที่สัมพันธ์กับศาสนา มีการกล่าวถึงมหาเถรสมาคม

‘ต้องพูดว่า มหาเถรสมาคม ไม่ใช่ มหาเถรสมาคม’ พ่อนอนฟังอยู่บนเตียง ช่วยแก้ไขให้ถูกต้องในการออกเสียง

พ่อเป็นครูสอนชั้นประถมที่โรงเรียนสารสิทธิ์พิทยาลัย ซึ่งเป็นโรงเรียนในเครือคาทอลิก ที่อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี พ่อมีความรู้ด้านภาษาไทยเป็นเลิศ เนื่องจากเมื่อบวชเป็นพระ พ่อใช้เวลาร่วมสิบปีในการศึกษาตำราภาษาไทยโดยเฉพาะด้านไวยากรณ์ไทย

พ่อสอนอยู่ที่โรงเรียนนี้ร่วมสามสิบปี ฉันเคยเห็นคนมีชื่อเสียงในสังคมมาคารวะพ่อ เพราะไม่ลืมนี่คือ ‘ครู’ ที่ทำให้เขาอ่านออกเขียนได้ อันเป็นบันไดขั้นแรกแห่งความสำเร็จในชีวิตของเขา







วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔ ทางโรงเรียนได้จัดงานแสดงมุทิตาจิตแด่คุณครูอาวุโส พ่อเป็นหนึ่งในจำนวนคุณครูไม่ถึงสิบคนที่ได้รับเกียรตินั้น

### ศึกษากายใน

ตั้งแต่วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๔๖ เป็นต้นไปฉันมีภารกิจสำคัญจำเป็นต้องทำที่กรุงเทพฯ ติดต่อกันอย่างน้อยหนึ่งเดือน ผู้รับช่วงดูแลพ่อดอนกลางคืนมักจะมาถึงโรงพยาบาลก่อนหนึ่งทุ่มประมาณ ๑๐ นาทีที่จอดรถโดยสารห่างจากโรงพยาบาลในระยะเวลาที่คำนวณจากการครึ่งวิ่งครึ่งเดินกินเวลา ๑๐ นาที โดยปกติรถจะเคลื่อนล้อเวลาหนึ่งทุ่ม ฉันสนุกกับการลี้ลับว่าจะไป

ทันรถเที่ยวหนึ่งทุ่มหรือไม่ หากไปทันเที่ยวนี้ ฉันจะไปถึงที่พักคือสุขุมวิท ๗๙ สุดทางรถไฟฟ้าวอนอนุชราวลี่ทุ่ม ตั้งแต่เดินทางมาจนกระทั่งวันนี้ (๑๖ มกราคม) ยังทัน มีอยู่วันหนึ่งพนักงานประจำรถเห็นฉันวิ่งปุเลงปุเลงก็อุตส่าห์รอ บางวันฉันนึกอยากกระจายรายได้ก็นั่ง เมล์เครื่อง (มอเตอร์ไซค์รับจ้าง) หน้าโรงพยาบาล ค่าบริการระยะสั้นๆ ขนาดวิ่งพอหอบก็ถึงที่หมายพอดี เขาคิดราคา ๑๐ บาท เมื่อถึงกรุงเทพฯ ฉันทำงานได้ไม่มาก แต่ก็ *‘ได้ทำ’*

เนื่องจากยังไม่อยากซื้อนาฬิกาปลุก จึงใช้วิธีกำหนดใจก่อนนอนว่า *‘เราจะตื่นดีสาม’* จนถึงปัจจุบันก็ตื่นตรงเวลาทุกวัน

### เพื่อนเดินทาง

เช้าวันที่ ๘ มกราคม ที่ป้ายรถเมล์ตรงข้ามสถานีตำรวจพระโขนง เวลาก่อนตีสี่ ฉันยืนชะโงกชะเง้อท่าทางเงอะงะเพราะไม่คุ้นเส้นทางที่จะไปยังสถานีขนส่งสายใต้

*‘รถจะมาถึงตีสี่ห้านาทีคะ สาย ๕๑๑ คนขับมีฝีมือและอัธยาศัยดีมาก กระเป๋าที่ดี ฉันนั่งประจำบางที่ฉันหลับ เขาก็มาปลุก เมื่อใกล้จะถึงที่ฉันจะลง’*

หญิงวัยกลางคนสวมเสื้อกางเกงสีน้ำเงินเข้ามา ทักทายและอธิบายรายละเอียด เธอเป็นพนักงานรักษาความสะอาด ลูกจ้างประจำของ กทม. ปฏิบัติงานที่ถนนสีลม เธอไปทำงานก่อนเวลาทุกวัน ‘ฉันเข้าทำงานสมัยพลตรีจำลอง ศรีเมือง เป็นผู้ว่า เพราะท่านนั้นแหละทำให้ฉันมีกำลังใจทำงาน ท่านเป็นคนแรกที่ออกกฎให้พนักงานฯ มีสวัสดิการดีขึ้น คือให้สามีภรรยาและบุตรของพนักงานฯ เบิกค่ารักษาพยาบาลได้ มีเงินอุดหนุนการศึกษาบุตรของพนักงานท่านเป็นผู้ริเริ่มที่ให้ผู้หญิงมาทำงานตำแหน่งนี้ได้ ฉันไม่เคยลืมท่าน และมีหลายคนยังนึกถึงท่านอยู่’ ‘เพราะอะไร’ ฉันอยากรู้จริงๆ คำตอบสั้นๆ คือ ‘สะอาด’

หากถ้อยคำที่พนักงานรักษาความสะอาดของ กทม. หรือเรียกกันว่า ‘คนกวาดถนน’ คนนี้เป็นความจริง ความดีที่พลตรีจำลองได้สร้างไว้นั้น จึงเป็นความงามยิ่งกว่าความปลอมซึ่งสรรสร้างปรุงแต่งกันขึ้นมาเพื่อให้ได้โล่เชลน เหรียญตรา หรือขึ้นตำแหน่งซึ่งมอบโดยผู้ทรงเกียรติ

ใครบ้างที่ได้เห็นบรรยากาศยามเช้ามืดของนครหลวง อากาศสดชื่น ผู้รอรถเมล์คุยกันอย่าง

สนิทสนม พนักงานขับรถ กระเป๋าารถเมล์ ทักทายถามไถ่ทุกซอกซอกกับผู้โดยสาร



## รางวัลแห่งความรัก

รถเมล์สาย ๕๑๑ พาฉันมาส่ง ณ ที่หมาย สถานีขนส่งสายใต้เวลาประมาณตีสี่สี่สิบนาที รถสายกาญจนบุรีออกจากท่าเทียบเรือท่าเตียนตรง มาจอดที่ท่ารถอำเภอบ้านโป่งหกโมงตรง ฉันถึงขอบเตียงพื่อเวลาประมาณหกโมงสิบห้านาที หลังจากแวะดื่ม น้ำเต้าหู้ที่หน้าโรงพยาบาลและหิ้วบาฟองโก้ไปฝาก คณะคุณพยาบาล

ฉันสังเกตว่าคุณพยาบาลเช็ดตัว วัดไข้คนไข้ ที่เตียงรวมอย่างกระฉับกระเฉง มิใช่ญาติ แต่พวกเขา มีใจถึงเพียงนี้ ด้วยอาณูภาพแห่งความรักที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ คนไข้เหล่านี้จึงโชคดี รวมทั้งพื่อของฉันด้วย

ระยะเวลาหนึ่งเดือนเต็มี่ฉันได้ปรนนิบัติดูแลพื่อ ฉันได้ความรู้จากประสบการณ์ว่า ศักยภาพภายในของมนุษย์นั้นมามีมากมาย ด้วยพลังแห่งความรัก ทำให้พลังชีวิตกล้าแกร่ง และนี่คือ รางวัล



# เศรษฐกิจพึ่งตน

รอบบ้าน รอบตัว  
อุปาสถ. ชอบท้าวทาน

★ **ปลูก**  
ในสิ่งที่กิน  
**ผลิต**  
ในสิ่งที่ใช้



การยิ้มจุมูกคนอื่นหายใจเป็นเรื่อง  
น่าละอายนะครับ ผู้ให้ยิ้มเขาก็รังเกียจ  
และสักวันหนึ่งเราจะนี่กอดดูใจตัวเอง

เป็นชีวิตเศร้าหมองนะครับ ถ้ามันแต่จะรอรับ  
ความช่วยเหลือจากคนอื่น

สักวันถ้าเขาขอเราบ้าง ก็ต้องจำใจให้ แม้  
ประเทศก็ยังคงยกให้เขา !

**ระบบเศรษฐกิจฟุ้งตม น่าจะเป็นทิศทางการ  
พัฒนาประเทศชาติมานานแล้วนะครับ ไม่ใช่เพิ่ง  
มาเริ่มวันนี้**

เราหลงทาง เราไม่มีนักบริหารที่มีมือถึง ที่มี  
วิสัยทัศน์บนพื้นฐานปรัชญาทางศาสนา

เรามีนักวาทุณนิยมบริหารประเทศชาติหลายสิบปี  
ผ่านรัฐบาลมาหลายชุด

วันที่ประเทศตะวันตกชี้ว่าเมืองไทยยังด้อยพัฒนา  
เพราะยังขาดไอโคโน ไมมีไอนี้ เห็นไหมตัวเลขตัวโน้น  
ตัวนี้ต่ำมาก วันนั้นก็คือ **“วันหายนะ”**

ผมคิดถึงคนอาฟริกาที่ฝรั่งเขาไปปล้นแผ่นดิน  
และจัดการบริหารประเทศแบบใหม่ให้ เอาระบบ  
ประชาธิปไตยเข้าไปสวม โคลนนิ่งทุกกระเบียดนิ้ว  
แล้วก็มีแต่ความวุ่นวาย

ประเทศที่กำลังพัฒนาซึ่งเดิมเขาเรียกว่า  
**“ด้อยพัฒนา”** ความจริงก็พอกินพอใช้ แต่เมื่อท่าน  
เอาเกณฑ์ของคนตะวันตกที่ต้องมีทุกอย่างครบพร้อม

มีน้ำไฟ ถนนหนทาง มีสาธารณูปโภคครบ เราก็เลย  
เป็นประเทศ **“น่าสงสาร”**

ทางแก้ไขก็คือ การขอกู้ ไม่มีเงินเหลือ ให้ผ่อน  
ส่งระยะยาว ดอกเบี้ยถูก บางทีบางครั้งไม่คิดดอกเบี้ย  
ยังมี



ครับ เป็นการฆ่าให้ตายด้วยเกษตรอกไม้ !  
เป็นความหวังดีที่จะให้เราเป็นทาสของเขา  
ตลอดกาลนาน

เอาไค้กเป็ปซึ่คึ่ไป ขอชีวิตพวกเรากลับคืนมา!  
วันนี้ผมเห็นบัตรเครดิตปล่อยกันให้อุ่น  
เป็นการหากำไรบนความชอบธรรม แต่ผมเห็นความ  
ตกต่ำของชีวิต

เป็นหนี้เพราะใช้เงินล่วงหน้า ไม่จำเป็นจริงๆ  
อย่าดีกว่าครับ

เมื่อไหร่คนไทยจะซาบซึ้งในพุทธพจน์ *“อิตตาทิ  
อิตตโน นาโถ”* - ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

ช่วยตัวเองเถอะครับ อย่าไปไว้วางใจคนอื่นช่วย

ความคิด *“ไม่เป็นหนี้”* บางทีก็คิดยากนะครับ  
เพราะตั้งแต่เกิดมาก็เห็นเด็กผู้หญิงกอดเด็กผู้ชาย  
ถือเบียร์ท่ามกลางสายฝนในจอโทรทัศน์ เพราะโตขึ้น  
แกต้องกินเบียร์แห้งๆ หรือไม่มีแต่ข่าวรัฐบาลกู้เงิน  
กู้หนี้ พันล้านหมื่นล้าน จะไม่กู้ จะอยู่ได้อย่างไร คิด  
ไม่ออกจริงๆ !

**“ภาคเกษตรกรรม”** เริ่มแล้วครับ ปลูกในสิ่ง  
ที่กิน กินในสิ่งที่ปลูก คนทำเกษตรเข้าตลาดเพื่อ  
จับจ่ายซื้อของถือเป็นเรื่องน่าละอาย

เราจะพึ่งตนตั้งแต่เรื่องใกล้ตัวที่สุด คือ การกิน  
แม้ทำอาชีพก็ต้องหันมาลดค่าใช้จ่าย เรื่องยาฆ่าแมลง  
ปุ๋ยเคมี หันมาทำปุ๋ยทำยาเองให้ได้





การลดต้นทุนการผลิต เกษตรกรไม่ต้องพึ่งใคร  
พึ่งตัวเองนี้แหละดีที่สุด



**“ภาคอุตสาหกรรม”** ต้องอยู่บนพื้นฐาน  
เกษตรกรรมเป็นเบื้องต้น การนุ้มนอุตสาหกรรมโดย  
ละลายสินค้าจากเกษตร ถือเป็นความผิดพลาดอย่าง  
มหันต์ของรัฐบาลที่ผ่านมา

ส่วนจะเป็นรัฐบาลยุคใด ก็ขอให้แบ่งบาปกันไป  
นะครับ ตามสัดส่วนความมุ่งมั่น !

เจตนาดีแต่มีโมหะก็ตกนรกได้นะครับ เดี่ยว  
จะหาว่าไม่บอก

นักเศรษฐศาสตร์ท่านยังเตือนเรื่องการพัฒนา  
อุตสาหกรรม หากซื้อวัตถุดิบจากต่างประเทศ แต่มา  
ประกอบในเมืองไทย แล้วก็ส่งกลับไปขายใหม่ เช่น  
คอมพิวเตอร์ เช่นอะไรต่ออะไรอีกหลายอย่าง ซึ่งจะ  
กลายเป็น “ตัวเลขลวง” ของสินค้าส่งออก ทำให้การ  
คำนวณทิศทางการพัฒนาประเทศผิดแผนและผิดพลาด  
เพราะปกติแล้วสินค้าส่งออกราคา ๑๐๐ ก็เป็นของเรา  
๑๐๐ แต่สินค้าอุตสาหกรรมลวงตาเหล่านี้ ส่งออก ๑๐๐  
แต่เป็นเพราะต้องสั่งวัตถุดิบเข้ามา ๙๐ เราจะได้จริงๆ  
แค่ ๑๐ เท่านั้น



สูตรคำนวณของนักเศรษฐศาสตร์วันนี้จึงมีตัวแปร  
อีกหลายตัวที่ทำให้ค่าเบี่ยงเบนไปจากปกติ

ย้อนมาเรื่อง “**ฟุ้งตน**” ต่อ นะครับ ในหลายๆ  
ประเทศมีความคิดฟุ้งตนเป็นส่วนใหญ่ เขาจะใช้อะไร  
เขาก็จะพยายามผลิตเอง

ระบบเช่นนี้ทำให้เศรษฐกิจของเขาหมุนเวียน  
แข็งแกร่ง รายได้-รายจ่ายสัมพันธ์กัน ทุกคนมีส่วนร่วม  
ร่วม อิทธิพลจากต่างประเทศมีผลกระทบต่อเขา  
น้อยมาก

ภาคอุตสาหกรรมตลอดมา เราทำตัวเหมือน  
เกษตรกรที่ตั้งหน้าตั้งตา “**ซื่อ**” มาใช้ โดยไม่มีความคิด  
“**ทำเอง**”

ทราบว่ารัฐบาลชุดนี้มีความคิดเรื่องนี้อยู่แล้ว  
นะครับ จะขาดก็แต่การผลักดันให้เป็นจริงมากขึ้น

สำรวจดูซิครับว่า วัตถุประสงค์อะไรที่สั่งเข้ามา เรา  
หัดทำเอง เราจะประหยัดเงินทองได้มากมายมหาศาล  
และหากไม่มีปัญญาจริงๆ ในบางประเทศเขาเปิดโอกาส  
ให้เขามาตั้งโรงงานเสียเลย เช่น กรณีโทรศัพท์มือถือ  
ในประเทศจีน

เข้ามาแล้วเทคนิคต่างๆ จะไปไหน ยิ่งให้ทำ  
ขายส่งนอก เราก็ไม่เสียอะไร มีแต่ได้กับได้

ผมคิดว่าวิธีการของประเทศจีนเข้าทำดีนะครับ  
กระบวนการฟุ้งตนนั้นยังต้องหันมาส่งเสริม  
“**การวิจัย**” ให้มากขึ้น เราก็มีนักวิจัย นักวิทยาศาสตร์  
มากขึ้น

เร่งทำวันนี้ ยังไม่ถึงว่าสายเกินไป เพราะ  
ประเทศไทยยังจะอยู่ต่อไปและต่อไป ลูกหลานของเรา  
ยังมีอีกเป็นล้านๆ ผู้ใหญ่วันนี้ต้องช่วยกันวางแผนใน  
อนาคตให้เขาด้วย จะได้ไม่เผชิญชะตากรรมที่คับแค้น  
เหมือนเรา

คิดแต่จะฟุ้งคนอื่นรำไป ยิ่งฟุ้งยิ่งโง่ ยิ่งฟุ้งยิ่ง  
ซึ่ซลาดตาขาว

ท่านผู้อ่านสงสัยไหมครับว่าทำไมคนเกาหลี ญี่ปุ่น  
เขาถึงกล้าหาญ อีกหน่อยลาว เขมร เขาก็จะแซงเราไป  
แล้ววันนั้น เราก็จะหมดคู่ต่อสู้ เพราะทุกคน  
แข็งแกร่งกว่าเรา

### **เศรษฐกิจฟุ้งตนจงเจริญ !**



# มองโลก ในแง่ดีกันเถิด

● เม็ดทราย

ร่างกายต้องการอาหารทุกวัน จิตใจก็ต้องการอาหารเหมือนกัน อาหารของจิตใจคือความคิดดีๆ ที่หล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจของเราให้เกิดความสงบและสันติสุข จะสังเกตได้ว่า เมื่อใดที่เราคิดดีหรือมองโลกในแง่ดี เราจะรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข ความคิดเป็นคลื่นพลังงานชนิดหนึ่ง ส่งผลให้เกิดการกระทำ คำพูด ในหลักของพุทธศาสนาถือว่า ความคิดเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง เพียงแค่คิดก็ทำให้เกิดกรรมแล้ว

## ◆ ความคิดแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท

๑. ความคิดในแง่บวกหรือแง่ดี
๒. ความคิดในแง่ลบหรือแง่ร้าย
๓. ความคิดที่เป็นกลาง (ไม่ดีและไม่ร้าย)

**ความคิดในแง่บวก หรือ แง่ดี** เป็นความคิดที่ให้ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เป็นความคิดที่จะนำไปสู่สิ่งที่ดีๆ เป็นความคิดที่ทำให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่น เช่น *ความเข้าใจ ความสุข ความสงบ ความเคารพ ความอดทน ความเสียสละ เป็นต้น*



ภาวศรวปศุม

ฮาดมณเ

ส่าคัฒเภาว

ภาวศรวปศุม

ฮาดฮาด ศนเใช

คี่เ็นมะชึ่ง

แม็ชเศรวปศุม

ฮาดฮาดเได

แต่เ้าศรวปศุม

ศรวปศิตแสะ

ฮาดมณเไมคี่

คี่ยาภาคี่ชเ

หายปวย

**ความคิดในแง่ลบ หรือแง่ร้าย** เป็นความคิด  
ที่ทำลายตนเองและผู้อื่น เป็นความคิดที่นำไปสู่ผลลบ  
เป็นการมองโลกในด้านเดียว เช่น *ความโกรธ ความเกลียด  
ความวิตกกังวล ความกลัว ความก้าวร้าว ความโลภ  
ความไม่อดทน เป็นต้น*

**ความคิดที่เป็นกลาง ๆ** เป็นความคิดที่ไม่ก่อเกิด  
อารมณ์บวกหรือลบ เช่น เวลาขับรถไปทำงานบนเส้นทาง  
ประจำ ขณะที่ขับผ่านผู้คนสถานที่ต่างๆ เราจะไม่มี  
ความคิดหรืออารมณ์อะไรกับผู้คนและสถานที่นั้นๆ

### ◆ **ความคิดเป็นตัวกำหนดความรู้สึก**

ความรู้สึกเป็นตัวกำหนดคำพูด การกระทำ และคำพูด การกระทำ มีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ การงาน และความสัมพันธ์

คำพูดและการกระทำของเราจะมีอิทธิพลต่อคนอื่นเสมอ เช่น ถ้าเราพูดไม่ดีกับคนอื่น คนอื่นจะจดจำคำพูดของเราไปนานหรืออาจจะนานจนตลอดชีวิตของเขา ครั้งหนึ่งได้พบผู้หญิงคนหนึ่งแสดงกิริยาและคำพูดที่ไม่เหมาะสมกับดิฉัน ดิฉันจำไม่ได้ว่าเคยทำอะไรเขามาก่อน ต่อมาได้ยินเขาพูดกับเพื่อนของเขาว่า ดิฉันใช้คำพูดไม่ดีกับเขาเมื่อสิบกว่าปีมาแล้ว เขายังไม่ลืม ดิฉันลืมแล้วแต่เขายังจำได้ แม้เราจะเปลี่ยนแปลงไปแล้วก็ตาม ซึ่งยากมากที่จะไปแก้ไขความคิดความรู้สึกของเขาได้



## ◆ ความคิดในแง่ลบมีอิทธิพลต่ออะไรบ้าง

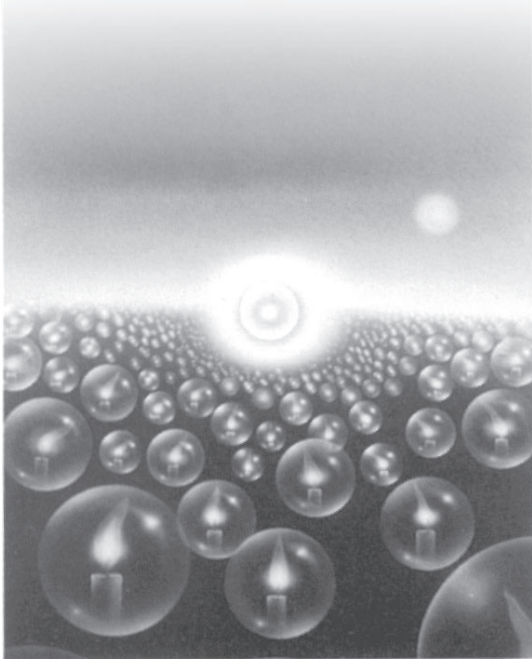
ผลของการวิจัยจากสถาบันต่างๆ ในต่างประเทศ ค้นพบว่า ความคิดในแง่ลบ มีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ การงาน และความสัมพันธ์ดังกล่าวมาแล้ว

**ทางด้านร่างกาย** มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน องค์การสหประชาชาติได้ค้นพบว่า ๗๕-๘๐% ของคนป่วยล้วนเกิดมาจากความเครียด เช่น เวลาที่เราเกิดความโกรธขึ้น เราจะรู้สึกเหนื่อย ร้อน ตึงเครียด หัวใจเต้นแรงเร็ว กล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ เกิดการรัดตัว เจ็บปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เป็นต้น ความคิดในแง่ร้ายจึงมีผลร้ายต่อร่างกายโดยตรง นอก

จากนั้นยังทำให้การทำงานไม่มีสมรรถภาพ ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวตลอดจนเพื่อนร่วมงานไร้ความสุขไปด้วย

ความคิดแบบใดที่เราพบเจอมากที่สุดทั้งในตัวเองและผู้อื่น หรือที่เรียกว่า Very Popular ซึ่งเป็นความคิดชนิดที่สร้างความทุกข์ให้แก่ผู้คนเป็นอันมาก

คำตอบก็คือ ความคิดที่ไร้สาระ เป็นความคิดที่เป็นขยะขยะที่เป็นวัตถุมีมากมายจนเป็นปัญหาขยะล้น กทม. ไม่รู้จะกำจัดได้อย่างไร แต่ขยะทางความคิดที่มีแต่ประจุลบนี้มีมากกว่าขยะที่เรามองเห็นด้วยตา ขยะทางความคิดมีอยู่เต็มไปหมดในโครงข่ายสนามแม่เหล็ก สร้างความปั่นป่วนในหิมนุษยชาติ จนทำให้ท้องฟ้าที่เคยสวยงามต้องมัวหมอง ฤดูกาลต่างๆ แปรผัน จนหาฤดูกาลที่แน่นอนไม่ได้เลย ความคิดในแง่ร้ายไม่เพียงแต่มีผลกระทบต่อมนุษย์เท่านั้น ยังมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศของโลกด้วย





## ◆ ความคิดที่ไร้สาระมีอะไรบ้าง

พอแบ่งลักษณะความคิดไร้สาระได้คือ

ความคิดในอดีตที่ผ่านมาแล้ว แก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว เช่น ถ้าฉันรู้อย่างนั้น ฉันคงจะไม่แต่งงานกับเขา ถ้าตอนเด็กฉันขยันเรียน ตอนนี้ฉันคงไม่ลำบากอย่างนี้ เป็นต้น ความคิดที่จะไปจัดการกับคนอื่น เช่น ทำไมเขาถึงทำอย่างนี้กับฉัน ทำไมคนนี้ต้องมาเป็นเจ้านายฉัน ถ้าเมื่อยฉันดี ลูกฉันไม่ติดยาบ้า ฉันคงไม่ทุกข์อย่างนี้ เป็นต้น

ความคิดที่อยู่บนความเพื่อฝัน ที่เป็นจริงไม่ได้ เช่น ถ้าฉันได้เป็นนายกรัฐมนตรีฉันจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าฉันได้เป็นนางงามจักรวาล ฉันจะมีคนห้อมล้อม ฉันจะเด่นกว่าใคร ถ้าฉันเป็นนักบินอวกาศ ฉันจะได้ไปดาวอังคาร เป็นต้น

จากผลงานวิจัยที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในเวียดนาม เขาให้คนไข้ที่เป็นโรคเรื้อรังที่กำลังจะได้ออกไปจากโรงพยาบาลเข้าค่ายอบรมการสร้างความคิดในแง่บวก พร้อมกับญาติๆ คนใกล้ชิดคนไข้เหล่านั้นด้วย เพราะถ้าสอนเฉพาะคนไข้ให้มีความคิดเป็นบวกฝ่ายเดียว แต่ญาติคนใกล้ชิดยังมีความคิดเป็นลบอยู่ การรักษาคคนไข้จะได้ผลน้อย ผลงานงานวิจัยครั้งนี้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี

สิ่งที่ทางโรงพยาบาลทำก็คือ สอนให้คนไข้และญาติเข้าใจความคิดในแง่ดี และความคิดในแง่ร้ายว่ามีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง สิ่งที่จะช่วยคนไข้ได้มากที่สุดคือ การจำแนกแยกแยะให้รู้ว่า ความคิดใดที่เขาควบคุมได้ควบคุมไม่ได้ และไม่สามารถควบคุมได้เลย เรามักจะได้ยินคนไข้หรือคนป่วยเฝ้าแต่บอกว่า เขาอยากหายจากโรค things ที่รู้ว่าโรคนี้อันตรายหรือไม่มีทางหาย หรือคนไข้เฝ้าแต่คิดว่า ทำไมฉันต้องป่วยอย่างนี้ ทำไมต้องเกิดกับฉัน ถ้าคนไข้เฝ้าแต่คิดเช่นนี้ ย่อมทำให้คนไข้ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่มีความสุข และพลอยทำให้คนเฝ้าไข้หงุดหงิดด้วย คนไข้ควรจะเข้าใจว่า เขาไม่สามารถ





ผู้รัก

ปลื้มอย่าง

เสียบ้าง

ไม่ไปยึดมั่น

ถือมั่นใน

สิ่งใดให้มากหน้า

ทำไปชั่วขณะ

ให้ดีที่สุด

เพราะไปชั่วขณะ

เป็นผลของอดีต

อนาคตเป็น

ผลของไปชั่วขณะ

นั่นเอง.

ควบคุมบังคับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ให้เล็กคิดดีกว่า ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น และมุ่งคิดทำ แต่สิ่งที่ควบคุมได้ เมื่อเราควบคุมความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของเราได้ เราก็จะสามารถควบคุมตัวเองได้ **คุณหมออารี หมอหนุ่มแห่งโรมะฆามเปรี้ยว กล่าวไว้ว่า การควบคุมอารมณ์สำคัญกว่าการควบคุมอาหาร คนไข้ที่เป็นมะเร็งแม้จะควบคุมอาหารได้ แต่ถ้าความคิดและอารมณ์ไม่ดี ก็ยากที่จะหายป่วย**

โดยสัญชาตญาณ เราไม่สามารถควบคุมคนอื่นให้ได้ดังใจเรา แต่เราก็มักพยายามควบคุมคนอื่น ซึ่งทำให้เกิดความเครียด ความโกรธ ทำให้ความสัมพันธ์ของเรามีปัญหา และเสียเวลา เสียพลังงาน โดยเฉพาะเสียความรู้สึก แต่เราก็มักทำ

มีผลงานวิจัยในอเมริกาพบว่า คนเราเสียเวลาประมาณ ๔๐-๖๐% คิดในสิ่งที่ เป็นไปไม่ได้

เราจะทำอย่างไร เมื่อเกิดความคิดในแง่ร้ายอยู่เสมอ สิ่งที่เร่าแต่ทำ เฝ้าแต่พูด เฝ้าแต่คิดอยู่บ่อยๆ มันจะกลายเป็นนิสัย เป็นรหัสที่ใส่ไว้ในจิตใต้สำนึกของเรา ถ้าเรายังวนเวียนอยู่ในความคิดเช่นนี้ก็เท่ากับเรายอมรับมัน และจะกลายเป็นนิสัยที่แก้ไขได้ยาก มีข้อสังเกตว่า คนเราถ้าเกลียดสิ่งใด ก็มักได้รับสิ่งนั้น ก็เพราะจิตใต้สำนึกคิดเองไม่เป็น เห็นเองไม่ได้ แยกแยะไม่ออกว่าเป็นความชอบหรือไม่ชอบ รู้อย่างเดียวว่าต้องเหนียวรั้งมาให้ได้ตามที่เราส่งรหัสเข้าไป ความชอบกับความเกลียดเป็นคลื่นความถี่เดียวกัน จึงไปเหนียวรั้งสิ่งที่เราเกลียดมาให้ตัวเองด้วย





เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราควรทำก็คือ **การสร้างวงจรใหม่ สร้างนิสัยใหม่ขึ้นมาแทน** ด้วยการยอมรับความผิดพลาดที่ผ่านมา แล้วปลดปล่อยมันไป เริ่มต้นใหม่ สร้างความคิดใหม่ และหาประสบการณ์กับความคิดใหม่ๆ ที่ดีๆ ขึ้นมาแทน

สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต ฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ แต่ในปัจจุบันฉันสามารถทำอะไรได้บ้าง อดีตเป็นเพียงบทเรียนที่จะไม่ให้เราผิดซ้ำอีก แต่ปัจจุบันฉันจะทำอะไรให้ดีกว่า น่าคิดมากกว่าไหม

สรุปแล้ว **ให้เรารู้จักปล่อยวางเสียบ้าง ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดมากนัก และทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เพราะปัจจุบันเป็นผลของอดีต และอนาคตก็คือผลของปัจจุบันนั่นเอง**





## ติดตามหนัง

trakulyang@myself.com



ดิฉันคงจะเสียดายแต่หนังฝรั่ง เพราะฝรั่งนี้ ดูหนังฝรั่งบ่อยๆ มากหน่อย ทั้งที่ไม่เคยดูหนังฝรั่ง เลยตลอดชีวิต ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเมื่อดิฉันไปเยี่ยมแม่ที่ต่างจังหวัด ฝรั่งที่อยู่กับแม่ที่บ้านพี่ชาย ดูหนังเกือบทั้งวัน เสียดายแต่หนังเก่าที่เนื้อหาดี ส่วนใหญ่เป็นชื่อของศพศพชื่อ ไม่ใช่ชื่อของเมียหลวงเมียน้อย ตัวเอกตัวร้ายหรือตัวอิจฉาหรืออะไร เป็นความขัดแย้ง ลักษณะต่างๆที่เกิดขึ้นได้ ในทุกศพศพชื่อ หรือแม้แต่เป็น

ชีวิตประจำวันที่มีปัญหามากมายของผู้อื่นคนอยู่

ดูหนังที่บ้านพี่ชายแล้วดิฉันได้ใจ กลับมากดูหนังหลายๆ ที่เลยชมชวชวายดูหนังฝรั่งบ่อยๆ แบบนั้นต่อมา...

เรื่องที่จะเล่าคราวนี้ เป็นเรื่องของหนุ่มใจดีมาก คนหนึ่ง แกมีความสามารถพิเศษคือเวลาอ่านหนังสือ พิมพ์ แทนที่จะเป็นข่าวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว กลับเป็นข่าวเหตุการณ์ในอนาคต ชื่อเรื่องภาษาอังกฤษ คือ **Early Edition** หมายความว่า ฉบับล่วงหน้า

วันหนึ่ง แกบังเอิญเห็นผู้ชายร่างใหญ่คนหนึ่ง กำลังจะถูกรถไฟชน ก็เลยวิ่งไปคว้าตัวออกจากทางรถไฟ (แกมีสัญชาติญาณในการช่วยคนจริงๆ ขนาดเหตุบังเอิญ แกยังตัดสินใจช่วยได้เร็วขนาดนี้ ถ้ารู้ล่วงหน้าล่ะก็ไม่ช่วยเป็นไม่มี) ช่วยแล้วแทนที่จะได้รับคำขอบคุณ กลับถูกด่าเสียอีก แต่ไม่เป็นไร ได้ข่าวเป็นคำตอบแทนผู้ชายคนนั้นทำหนังสือพิมพ์หล่นไว้ แกก็เลยหยิบขึ้นมาอ่าน

ข่าวบอกว่า ผู้ช่วยอัยการรัฐถูกฆาตกรรม คนร้าย เคยติดคุกมา ๑๐ ปี หน้าตาเหมือนผู้ชายที่แกช่วยชีวิตไว้เมื่อกี่นั้นนั่นเอง (เหตุการณ์ยังไม่เกิดนะ อย่าลืมนะ ถ้าแกอ่านหนังสือพิมพ์เมื่อไร เป็นฉบับล่วงหน้าทุกที)

ถามหน่อย ถ้าคุณเป็นเขา คุณจะทำยังไง

แกชวนเพื่อนรักคนหนึ่งไปที่สำนักงานอัยการรัฐ เพื่อนจอร์จรออยู่หน้าสำนักงาน ตัวแกเข้าไปขอพบ ผู้ช่วยอัยการรัฐ เจ้าหน้าที่ไม่ให้พบเพราะไม่ได้นัดไว้ และเธอก็มีงานมาก จะเที่ยวให้ใครต่อใครเข้าพบได้ ตลอดเวลาก็คงไม่เป็นอันต้องทำงาน แกไม่สนใจ เดินคุ่มเข้าไปจะพบให้ได้ ได้พบเหมือนกัน แล้วก็ได้เตือนด้วยว่าจะถูกฆ่า แต่เธอไม่เชื่อ เพราะไม่มีหลักฐาน (ริเจอร์กับนักกฎหมายก็ต้องมีหลักฐานพร้อมหน่อยนะ) ถามว่ารู้มาได้ยังไง แกก็บอกไม่ได้ (ถ้าบอก จะเชอร์รี่) สุดท้ายก็เลยถูกเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเอาตัวออกไป แต่แกได้เห็นคนที่จะมาฆ่าผู้ช่วยอัยการ แล้วก็ขัดขวางได้ทันผู้ร้ายวิ่งหนีออกมาตีหัวเพื่อนหนุ่มที่รออยู่ จึงรถขับหนีไป

ปรากฏว่าเพื่อนอาการหนักจนแทบจะเอาชีวิตไม่รอด แกก็เลยรู้สึกตัวเองผิดมากเพราะเพื่อนไม่ได้ออกไป แต่แกจะยื่นชะยอให้ไป เราะหัดดีทีในที่สุดเพื่อนก็รอดชีวิตมาได้

ช่วงนี้แกไม่ยอมอ่านหนังสือพิมพ์เลย เพื่อนรักอีกคนหนึ่งเป็นหญิงตาบอดซึ่งมาช่วยดูแลเพื่อนชายที่โดนทำร้าย ต้องบอกให้แกอ่าน แกถึงอ่าน แล้วก็เจอข่าวผู้ช่วยอัยการรัฐถูกฆ่าที่บ้าน

ทันทีเลย แกรีบไปที่บ้านผู้ช่วยอัยการรัฐ พร้อมกับบอกเพื่อนสาวให้โทร.แจ้งตำรวจ ให้ส่งกำลังไปบ้านผู้ช่วยอัยการรัฐ

เหตุการณ์ที่บ้านผู้ช่วยอัยการรัฐเป็นตอนที่น่าตื่นเต้นมาก ขณะที่ผู้ร้ายกำลังได้โอกาสลงมือ ชายหนุ่มใจดีของเราก็พยายามพูดให้เขาได้สติว่า เขายังมีโอกาสเริ่มต้นใหม่ ถ้ามาคนก็ไม่มีโอกาสรอด แกก็เลยถูกจับตัวอยู่กับผู้ช่วยอัยการด้วย มีอยู่ตอนหนึ่ง ผู้ร้ายหันหลังให้ตัวประกัน หนุ่มตัวประกันเห็นหนังสือพิมพ์หล่นอยู่ เลยหยิบมาอ่าน ขำวบอกว่า ผู้ร้ายกับตัวประกันฆ่ากันเอง แกรีบหันมาที่ผู้ช่วยอัยการ ทันได้ปิดมือที่กำลังเล็งปืนไปที่ผู้ร้าย

ซุลมุนกันอยู่พักใหญ่ ในที่สุดผู้ร้ายก็แพ้น้ำใจหนุ่มตาพิย๋ ยอมปล่อยผู้ช่วยอัยการไป แล้วให้พ่อหนุ่มขับรถพาหนีตำรวจ จนถึงที่ปลอดภัยใกล้ทางรถไฟ กำลังจะแยกกัน ผู้ร้ายสั่งไม่ให้แกขยับ เพื่อจะได้มั่นใจว่าแกจะไม่หันมาจับตัวส่งตำรวจอีก แต่เผอิญมีเด็กร้องให้ช่วยเพราะเท้าถูกรางรถไฟหนีบ แล้วแกจะมั่วกั้วป็นอยู่ได้ยังไง แกรีบวิ่งไปช่วยเด็ก ขณะที่รถไฟกำลังเคลื่อนใกล้เข้ามา

ผู้ร้ายนอกจากจะไม่ยิงแก ทั้งที่แกละเมิดคำสั่ง





ไม่ให้เคลื่อนไหวแล้ว ยังหาอะแอะมางัดรางรถไฟให้ทำ  
เด็กหลุดจากรางรถไฟได้ด้วย แต่ตัวเองหนีรถไฟไม่ทัน

เหตุการณ์จะกระทบใจเราแรงขึ้น ถ้าได้ฟังบท  
สนทนาของตัวละคร สาเหตุที่ผู้ร้าย...อดีตคนคุณรายนี้  
มุ่งหน้ามาฆ่าผู้ช่วยอัยการรัฐคนนี้ ก็เพราะเธอเป็น  
คนทำดีที่ทำให้เขาต้องติดคุกถึง ๑๐ ปี ชีวิต...  
ครอบครัว...พังทลายลง เหตุผลของเธอก็คือ เขาทำร้าย  
คนอื่นอย่างทารุณ เป็นการกระทำเยี่ยงสัตว์

เขาจำคำของเธอมาทตลอด ๑๐ ปี ตอนหนึ่งของ  
การสนทนากับหนุ่มตาพิพย์ผู้เปี่ยมด้วยใจเมตตา เขา  
ถามว่า แก่ก็คิดว่า เขาเป็นสัตว์เหมือนกันใช่ไหม

พ่อหนุ่มไม่ได้ใจดีและทำดีเท่านั้นยังพูดดีอีกด้วย  
แกสามารถพูดโน้มน้าวผู้ร้ายให้จิตใจอ่อนโยนและสงบ  
ลงได้โดยไม่ต้องโกหก เห็นได้ว่า แกมีธรรมชาติที่จะ  
ต้องช่วยคน ทำให้คิดถึงคำสอนของครูบาอาจารย์ที่  
พร่ำบอกให้เราทำความดีจนคนตาบอดเห็นได้

ข้อคิดสะกิดใจอีกอย่างหนึ่งที่ได้จากหนังเรื่องนี้  
คือ คนเรามักจะเสียใจเมื่อเกิดเหตุร้ายกับคนที่เรารัก  
เพราะไม่ได้ทำดีต่อกันมากพอ ตอนที่ผู้ช่วยอัยการรัฐ  
ถูกจับตัวอยู่ในบ้าน สามีและลูกของเธอรู้ข่าว รีบกลับ  
มาบ้าน แต่ตำรวจกันไม่ให้เข้าไปในบ้าน จึงได้แต่รอ  
อยู่ข้างนอก ลูกสาวร้องไห้บอกพ่อว่า ที่หนูขอสักตัวเอง  
เมื่อเช้านี้ หนูไม่อยากสักแล้ว อยากได้แต่แม่คืนมา

ฟังแล้วก็ได้แต่บอกตัวเองว่า อย่าฝัดวันประกัน  
พรุ่งในการที่จะทำดีต่อกัน

๗

อีกเรื่องหนึ่ง ว่าด้วยการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์  
เหมือนกัน เบ็น รอคิล กับลูกชายฝ่าเปลวไฟเข้าไป  
ช่วยชีวิตเด็กในบ้านที่แก่สระเบ็ด เด็กรอดชีวิต แต่

ตัวเองและลูกชายเสียชีวิต นับแต่นั้นลูกสาวก็เล็ก  
เชื่อถือพระเจ้า เพราะเห็นว่า การช่วยเหลือคนอื่น  
ไม่มีประโยชน์อะไรเลย คนที่ช่วยคนอื่นเป็นคนโง่

ลูกสาวชื่อเคลลี่กลายเป็นคนเล็งน้ำใจนับแต่  
บัดนั้น จนกระทั่งวันหนึ่ง เธอได้ไปร่วมงานมอบ  
รางวัลบุคคลแห่งปี บุคคลแห่งปีที่ได้รับรางวัลในวันนั้น  
เป็นคนที่เสียสละช่วยเหลือผู้อื่นมาตลอดชีวิต เขา  
ประกาศในงานว่า การที่เขาได้รับรางวัลในวันนี้เป็น  
เพราะมีคนช่วยชีวิตเขาเมื่อวัยเด็ก เขารู้แต่ว่าผู้ช่วยคน  
นั้นชื่อ เบ็น รอคซิล เบ็นให้โอกาสเขามีชีวิตรอด แม้  
จะมีปัญหาจากรอยแผลเป็นเต็มหน้าด้านซ้าย แต่เขาก็  
ยังมีชีวิตอยู่ เขาจึงพร้อมที่จะช่วยเหลือคนอื่นเหมือน  
ที่เบ็นเคยช่วยเขา

เคลลี่ได้เรียนรู้ว่าพอไม่ได้เสียชีวิตไปเปล่าๆ  
อย่างโง่เขลา แต่เป็นความเสียสละที่กล้าหาญ

คู่มือแบบนี้น้อยๆ ก็ช่วยหล่อหลอมจิตใจดี  
เหมือนกันนะ

หล่อหลอมให้รู้จักรักคนอื่น... ถึงจะยังไม่หมด  
ทั้งโลก แคกล้าสละที่นั่งบนรถเมล์ให้เด็ก สตรีมีครรภ์  
คนชรา หรือคนพิการได้นั่ง

ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่น่านับถือแล้ว



แนะนำหนังสือ

kredkrud@thaimail.com



**พุทธเทวนิยมหรือพุทธอเทวนิยม**

สมณะโพธิรักษ์ เขียน

บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด พิมพ์

ธันวาคม ๒๕๔๕

๑๑๒ หน้า ๓๐ บาท

หนังสือ “พุทธเทวนิยมหรือพุทธอเทวนิยม” นี้ สมณะโพธิรักษ์เรียบเรียงจากคอลัมน์ “วิถีชาวโศก” ที่ ท่านเขียนลงในหนังสือพิมพ์อาทิตย์วิเคราะห์รายวัน โดยตัดตอนมาเฉพาะส่วนที่อธิบายถึงความ เป็นเทวนิยมและอเทวนิยม เพราะ “ศาสนาพุทธของเรามัน สับสนปนเปละเทะกันจนแทบจะไม่ว่า อะไรเป็น พุทธ อะไรไม่ใช่พุทธ... เอาเฉพาะในประเทศไทยที่ แน่ยิ่งกว่าแน่ว่าเป็นเมืองพุทธ...นี่เถอะ ยังมีความจริง ที่เป็นเนื้อแท้ของพุทธซึ่งแน่นอนแล้วว่า เป็นอเทวนิยม นั่นแหละ จริงละหรือ” (คำนำ)

เราคนไทยที่เป็นพุทธศาสนิกชนกันมาตั้งแต่เกิด และตายไปแล้วหลายชั่วคน ถ้าจะต้องอธิบายว่า พุทธศาสนิกชนมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง อาจจะมีน้อย คนที่ตอบได้ด้วยความมั่นใจ และแต่ละท่านก็มีความ มั่นใจในความถูกต้องของตนเองต่างกันมากบ้างน้อยบ้าง สำหรับสมณะโพธิรักษ์ คนที่มีความเป็นพุทธ คือ คน ที่มีศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ถูกต้อง แบบพุทธอย่างสัมมาทิฏฐิ (หน้า ๓๗)

อ่านคำจำกัดความแค่นี้ ใครที่ไม่คุ้นกับศัพท์ ธรรมะก็ต้องงงต่อไป ทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ และสัมมาทิฏฐิ ล้วนเป็นคำที่ต้อง

อธิบายความหมายกันต่ออีกยาว ซึ่งหนังสือเล่มนี้ ไม่ได้อธิบายโดยละเอียดทั้งหมด เน้นเฉพาะ ‘ศีล’ เป็นสำคัญ เพราะ “ศีลที่เป็นกุศลย่อมยังความเป็น อรหันต์ให้บริบูรณ์โดยลำดับ” (พระไตรปิฎกเล่ม ๒๔ ข้อ ๑ และข้อ ๒๐๘) และจุดเน้นของหนังสือเล่มนี้ คือความเข้าใจที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) ในเรื่องเทวนิยม และอเทวนิยม

### สรุปได้ว่า

๑. เทวนิยมนับถือพระเจ้าหรือพลังศักดิ์สิทธิ์ว่า คอยดลบันดาลทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ส่วนอเทวนิยม เชื่อพลังแห่งกรรม หรือการกระทำของตนเองนั่นเอง
๒. เทวนิยมเชื่อว่าพระเจ้าหรือปรมาตมันหรือ อัดดาคือความเที่ยงแท้แต่เทวนิยมเชื่อว่าอัดดาไม่เที่ยง
๓. เทวนิยมมีภพมีชาติคือยังเกิดในสวรรค์หรือนรกเป็นที่สุด แต่เทวนิยมสามารถดับภพจบชาติได้ อย่างสนิทบริบูรณ์
๔. เทวนิยมเชื่อว่าทุกอย่างในโลกถูกกำหนด ไว้แล้ว ส่วนอเทวนิยมเชื่อว่า มนุษย์สามารถแก้ไข การกระทำของตนได้ วิบากกรรมไม่เที่ยงแท้ตายตัว
๕. สุขของเทวนิยมเป็นสุขแบบโลกียะ ส่วน สุขของอเทวนิยมเป็นสุขแบบโลกุตระ

๖. เทวนิยมไม่สามารถทำคนให้หมดสิ้นไปจาก  
วิฆเนสสารได้ แต่เทวนิยมสามารถตัดวิฆเนสสารจน  
หมดสิ้นได้

๗. เทวนิยมไม่มีลักษณะถึงขั้นอาริยะ ส่วน  
อเทวนิยมมีลักษณะถึงขั้นอาริยะ

๘. เทวนิยมถือว่าพระบรมศาสดา (เช่น พระ  
เยซู) เป็น ‘พระบุตรของพระเจ้า’ ส่วนอเทวนิยมถือว่า  
พระบรมศาสดาคือพระพุทธเจ้าเป็นคน และทุกคน  
มีสิทธิ์ที่จะเป็นเช่นพระบรมศาสดาได้

๙. เทวนิยมยินดีในอิทธิปาฏิหาริย์ แต่เทว-  
นิยมยินดีในอนุศาสน์ปาฏิหาริย์

๑๐. เทวนิยมเชื่อว่าที่พึ่งที่ยิ่งใหญ่คือพระเจ้าหรือ  
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ ส่วนอเทวนิยมพึ่งกรรมหรือ  
พระรัตนตรัย

รายละเอียดของแต่ละข้อ ก็ขอเชิญชวนให้ทุก  
ท่านอ่านได้จากหนังสือพุทธเทวนิยมหรือพุทธอเทวนิยม



## คู่มือปฏิบัติธรรม คั่นออกมาจากศีล

ฉบับปรับปรุงความ

สมณะโพธิรักษ์ เขียน

กลุ่มชุดฝั่งฝัน พิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๕

๑๗๖ หน้า ๔๐ บาท

“ถันออกมาจากศีล” พิมพ์ครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๖ พิมพ์ครั้งที่ ๓ นี้ มีการปรับตัดต่อเพิ่มเติมใหม่ จึงเรียกว่าฉบับปรับความ เนื้อหาแบ่งออกเป็น ๓ บท คือ บทเนื้อหาประสานง่าย บทพระบรมศาสดาวา และ บทแยกแยะวิจารณ์

บทแรกอธิบายถึงความสำคัญของศีล สาระอันละเอียดพิสดารของศีลแต่ละข้อ ความเชื่อมโยงของการปฏิบัติศีลสังสมลงเป็นสมาธิ พัฒนาไปสู่ปัญญา และวิมุติเป็นที่สุด (สัมมาญาณและสัมมาวิมุติ) “ผู้มีศีลจึงมีปัญหาแน่ ผู้ปฏิบัติศีลให้ถูกต้องทั้งเป็นจริง ย่อมบรรลุปัญญาจริงอย่างนี้แล แต่ผู้ปฏิบัติสมาธิอันยังไม่มีศีล หรือยังไม่พ้นกิเลสตัณหาเป็นปกติโดยจริง กิเลสตัณหา นั้นมันจะไม่ยอมให้เกิดปัญญาที่เป็นไป เพื่อจะมาฆ่าตัวมันเองง่ายๆ แน่ๆ จึงจะบรรลุปัญญามีได้เป็นอันขาด จะได้ก็แต่ปัญญาที่เบี้ยวๆ เบียงๆ อันยังมีกิเลส-ตัณหาแฝงๆ หรือลากจูงไปอยู่อย่างแน่แท้ อาจจะส่งเสริม ‘ไตรจกานวิชชา’ อยู่ อาจจะได้ความสงบ แต่มันก็ยังไม่เป็นปัญญาตามที่มิเป้าหมายสำคัญของ พุทธศาสนา” (หน้า ๓๔)

บทพระบรมศาสดา ประกอบด้วยคำตรัสของ พระพุทธเจ้าและคาถาของพระสาวกจากพระสูตรใน

พระไตรปิฎก อย่างเช่น จากคิริมานนทสูตร ว่า “การ บวชมิใช่ว่ามุ่งประโยชน์อย่างอื่น บวชเพื่อระงับดับ กิเลสของตนเท่านั้น ถ้าไม่หวังเพื่อความดับกิเลสแล้ว ไม่ต้องบวชดีกว่า การที่บวชโดยที่ไม่ได้มุ่งเพื่อดับกิเลส แม้จะมีความรู้วิเศษสักปานใด ก็ได้ชื่อว่ารู้เปล่า ๆ แต่ ว่าการที่เป็นผู้มีความรู้ความฉลาดนั้น เรามิได้ถือว่าเป็น รู้ไม่ตี ไม่เป็นบุญ ไม่เป็นกุศล ก็คงเป็นอันรู้อันดี เป็น บุญ เป็นกุศลอยู่นั่นเอง แต่ว่าเป็นความรู้ที่ผิดจากทาง พระนิพพาน” (หน้า ๑๕-๑๖)

บทสุดท้ายมีเนื้อหาเข้มข้นมากที่สุด ประกอบ ด้วยเรื่อง ศีลเป็นพื้นฐานสำหรับพุทธบริษัท สังคม ล่มสลายเพราะไร้ศีล ศึกษาให้ลึกซึ่งถึงศีล หลงศึกษา ผิดทางจึงห่างพุทธ เนื่องกนอกพุทธ วิเคราะห์วินัย- วิจัยศีล ว่าด้วย ‘ปัจจัย’ ว่าด้วย ‘อาหารเนื้อสัตว์’ และ ว่าด้วยข้อปฏิบัติอื่นๆ

ทุกเรื่องล้วนเปิดเผยสัจจะของพระพุทธศาสนา ที่ถูกปกปิดมานาน ก่อนจะอ่านหนังสือเล่มนี้ จึงต้อง ทำใจไว้เป็นเบื้องต้นว่า สิ่งที่อยู่แล้วอาจจะไม่จริง และยังมีความจริงที่แท้จริงรอการพิสูจน์อยู่





# ห้องกั้นบ้างใหม่

เคยห้องความรู้สึกกั้นบ้างใหม่  
ยังมีสุขกับใหม่ในทุกเรื่องชรา

เคยรู้สึกห่วงใยกับใครบ้าง  
มีตราบาปความผิดใจหรือผิดใจ

ไม่ขอยากห้องอะไรใครทั้งนั้น  
ไม่เห็นค่าว่าสำคัญคืออันตราบาป

ขอยากให้ห้องกั้นบ้างอย่างห่างเหิน  
คอยสืบสานงานต่อที่พอพลัง

ห้องกั้นบ้างสักนิดคิดถ่วงท้าว  
ให้คุณค่ากั้นสักหนอยคอยแบ่งปัน

เคยตามเป็นอย่างไรบ้างหรือเปล่า  
เคยบอกกล่าวตามแต่ใหม่คนดี

คล้ายบางสิ่งบางอย่างคอยห่างหนี  
จึงหลบหนีจากไกลให้เดี๋ยวเวลา

เพราะต่างกั้นต่างมุมมองของความหมาย  
เพราะหาความหมายถึงชีวิตที่ติดพลัง

หากทางเดินยังต้องมีคนข้างหลัง  
จะคอยหวังกำลังให้ใครกัน

ใช่เอาจมัวตัวตนจนติดพัน  
สานสัมพันธ์ทุกดวงใจให้มีค่า

❖ ทองกลางแดง



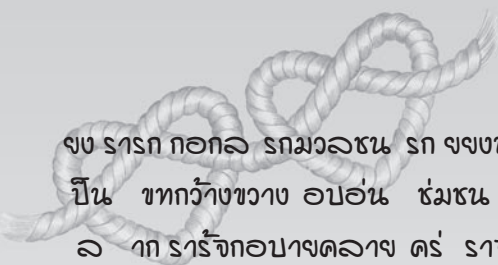


# รักเถอะ..... รักให้รุ่ง

ลมรคน ถาน ม่ ดัด ลถาน ถานจ ่งง่องงบ นบว่า ม่รกถาน  
 มอถานงบ ม่รกถาน คน ๑ ล่า ขาจ มารก  
 จมรกถาน พรา มอรกถาน การ๑ ลถานก ก๑ชน  
 ล ถานท ขง ร๑ ฝ่อนดลาง บาง จ ปีนรากฐานความงบ ญ่งนงบ  
 งงงนบว่ารกถาน ๑จ ที่  
 มอถานรกถาน คน ๑ ๑ร นม ร๑จ ม่รก  
 พงง ปีนฝ่างดกรก ๑ก ก ๑จ จ ม่ก๑ชน

มอบ ปีนกรรฐฐาน ๑่นกรกฟ่ม ฝี๑ง ป ล้ว ๑ร นนงบ๑จากบ๑กพ๑น๑อง๑อก๑มาก ลาง  
 ๑้ว๑ง นวน๑งกล่าว ๑่นกน พรา ๑อง ๑๑๑ง๑ร๑ม๑น๑ษ ๑า๑ก๑๑ ๑ ๑  
 พรา ข๑น จ ๑ัก๑ ๑ร๑น ๑ง๑บาง๑ท ๑า ม่๑บ๑ร ๑ ๑้ว๑ง ล๑ง  
 ล้ว๑ถานก ๑น ๑ ๑๑๑ง จ ๑าก๑ก๑ว๑ล ม่๑ร ๑้ว ม่๑ร ๑ก...๑ร ๑า๑น๑ก/  
 ๑่าน ๑้า๑ด๑น๑ป๑ญ๑ยาน๑น๑ท ๑ง๑กล่าว ม ๑๑๑น ๑ลา ๑่าน๑น๑ท ๑ร๑ก ๑า๑ง ม่ม จ ๑ น๑ด๑้ว๑ง๑ร๑ง  
 ๑ ม่ ๑ร๑ก๑น๑ม จ ๑ ๑ร๑ว่า ม่๑ท๑ก ๑ ฝี๑ พ๑ร พ๑ท๑๑๑ด ๑่าน๑๑ร ๑๑๑ก ๑ร๑ ล้ว๑...





ของสารก่อกวน รกมวลชน รกจวบจนจบลงกว่า รกจวบจนจ ท ี่สร ด้ มผ ข ม่  
 ป็น ททว้างขวาง อบอุ่น ช่มชน ปร่ง จ ป็น ขจากการ ี่ช ของ ึ่งป็นทรกออกด้ว้จ  
 ล ากสร ักอปางคฉาง คร่ สรจ ป็นนกรกวอร์ชน ม่  
 คอรก ด้ ม่ คร่ มตธทาจรง จ อย ม่ รงกร็องต้้องการ ชงมณษย์ควรกรกน จงจน  
 พรจ าก ม่ ี่ช่นน รงกว่ารก ม่ มา ล้ว รงกอจจ ชมพด มากว่า....  
 ปคน ทศกาล ี่บรกมาถง รวจรก น จรากนป้างด ม รกมร อด ด  
 ลร่วมด้ว้จช่วงกนท ี่ร็กป็นรก ท ี่ทม ด้ ี่ม ถาน พากน ป ี่บ ี่บจ ด้ ม  
 พอรก ล บกปาน ขอบอกพนั้องด้ ึ่งง น่่างททขั้ร ทมว่า...



มื่กบคนทรกร สรจงงต้้องถด จ ี่ลคพื้น  
 ปลองกแล้ว ป จดบคนท ม่รกร สร ี่ร้ด้่าการ ี่จากร จรจ  
 สร ม่ ด้ักดมา จบปวง ม่ ด้ักดมาท คร ี่ถักถ  
 ม่ ด้ักดมา พอ ช่งชงกาท านก นดขอบ ครต้้อ คร  
 ล คร ี่ลว่าจ รก สร ท่า สรกรถว สร ี่อง  
 มอ สรกรถว สร ี่อง จง พจรพฒนา จ ี่ถงพรี้อมด้ว้จ มตธทา ปัญญา ลปร ทธ กด  
 พรจ จงจน ม่ม จบปวง ม่มนั้อง จ ี่ว วน  
 ช จงร่ง รอง น ลาง รอง ทงมากคนรกรออกด้ว้จ

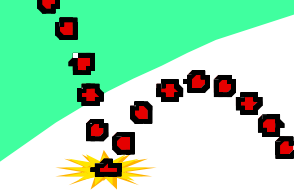
ปรารณนา ี่จทกดวง ลคพื้นจากรูาน ขอทานต้้องการรกร ล มากกรปัก น่น ก่นกมล  
 รกช่วงคน รก ลคพื้น รอบรรลนง จจกรว ี่บ ี่ดทก จ



ด้ว้จปรารณนาดจาก..... .ร็องดาว อดนรก ปี ๔๖

# รับเชิญ

\* สังฆ



## ลุงเห็บอน

บ้านชั้นเดียวหลังเล็กบนเนิน เนื้อที่ ๘๓ ตารางวา คือบ้านหลังแรกที่เราสามคน พ่อ แม่ ลูกเช่าอยู่อาศัยโดยไม่ต้องเสียค่าเช่า เพราะเป็นบ้านที่ปลูกด้วยน้ำพักน้ำแรง ช่างปลูกสร้างบ้านของเราลงเนื้อที่ มีบริเวณรอบบ้านทุกด้าน ใครต่อใครต่างพูดว่า ทำไม่ถึงไม่ปลูกให้ตัวบ้านชิดไปด้านหลัง หรือด้านหน้าของรั้ว จะได้มีที่ว่างสำหรับปลูกต้นไม้และทำสนามหญ้า ได้มากกว่านี้ เป็นเพราะเราไม่มีความรู้และนึกไม่ถึง เขาปลูกให้อย่างไรก็เอาอย่างนั้น





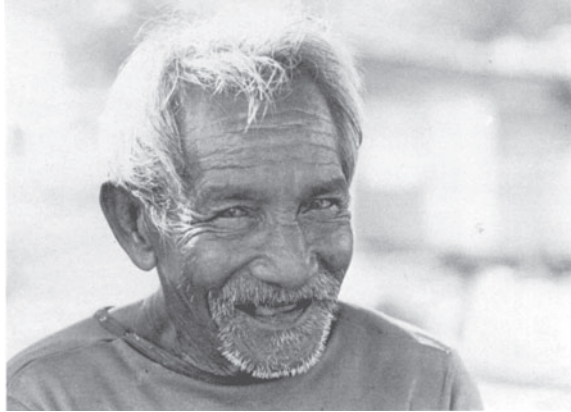
จวบจนกระทั่งลูกชายจะแต่งงาน เราจึงคิดต่อเติมบ้านให้ครอบครัวใหม่ของลูกอยู่ด้วยอย่างเป็นสัดส่วน โดยใช้เนื้อที่ที่เหลืออยู่ปลูกสร้างบ้านหลังเล็กมีห้องนอน ห้องน้ำเบ็ดเสร็จ สร้างตามยาว ขนานกับรั้วด้านหลัง แต่ยกพื้นสูงกว่าหลังเดิม แถมยังมีเนื้อที่ได้ถูกรื้อไว้เก็บของอีกด้วย พอวางแผนแปลนเสร็จ เราก็ติดต่อหาช่างก่อสร้าง ช่างชุดที่มารับงานต่อเติมส่วนนี้ให้เรามีอยู่ด้วยกัน ๖ คน หัวหน้าช่างวัยกลางคน มีลูกน้องวัยหนุ่ม ๔ คน และวัยชรา ๑ คน ชื่อ**ลุงเหมือน**



ลุงเหมือนอายุประมาณหกสิบกว่า ปีวัยคล้ำ เดินค้อมตัว ทำงานด้วยท่าทางทะมัดทะแมง ไม่สวมเสื้อและรองเท้ายาว (คงเพื่อความคล่องตัวหรือร้อนก็ไม่ทราบ) พูดเสียงดัง ลำเนียงเหน่อแบบลูกทุ่ง แก้มักจะถูกเด็กรุ่นหนุ่มล้อเลียนอยู่บ่อยครั้ง เมื่อทำงานผิดพลาดหรือเรื่องซ้าไม่ทันใจใคร ด้วยสังขารไม่อำนวยเหมือนวัยหนุ่ม แต่แกก็ตั้งใจทำหน้าที่ของแกอย่างเต็มความสามารถ พวกเขาจะท้อช้าวมือกลางวันมากินกัน เพราะเราจ้างแบบเหมาจ่าย ตอนพักเที่ยง เขาจะล้อมวงกินข้าวด้วยกัน พลังพูดคุยสรรเสริญเสียดสี ทำให้ฉันนึกได้ว่า ความสุขของคนนั้นอยู่ที่ใจนี่เอง ไม่ว่าจะลำบากเหน็ดเหนื่อยแค่ไหน หากมีความพอใจก็เป็นสุขได้เหมือนกัน หลังอาหาร พวกเขาจะนอนเอนอาแรงก่อนทำงานช่วงบ่าย เรามีน้ำเย็นจากตู้เย็นใส่ถาดพร้อมแก้วน้ำดื่มวางไว้ให้ บางวันมีขนมก็แบ่งกันกิน

งานก่อสร้างเป็นงานหนัก โดยเฉพาะกับชายชราอย่างลุงเหมือน ฉันนึกแปลกใจตั้งแต่แรกเห็นแล้วว่า เหตุใดคนอายุป็นี่จึงต้องมาทำงานหนักมากเช่นนี้ แต่ลุงเหมือนก็มาทำงานให้เราทุกวัน จนกระทั่งวันหนึ่งฉันไม่เห็นแก จึงถามนายช่างใหญ่ว่า “วันนี้ลุงเหมือนไม่มาหรือ” ได้รับคำตอบว่า “แกไม่สบาย”

อีกสองวันต่อมา ลุงเหมือนกลับมาทำงานเหมือนเดิม  
ฉันชวนคุยและถามอาการเจ็บป่วย “หายดีแล้วหรือ”  
แกตอบว่า “ค่อยยังชั่ว”(ดีขึ้นแล้ว) แต่ฉันเห็นแกยังไอ  
และจามพืด มีน้ำมูกไหล แสดงว่าคงเป็นไข้หวัด ฉัน  
จึงกลับเข้าไปในบ้าน หยิบผ้าขนหนูผืนเล็กสำหรับ  
เช็ดหน้ามาส่งให้ แล้วถามว่า “กินยาแก้ไข้หวัดไหม”  
แกสั่นหัวปฏิเสธ



ด้วยความสงสารและเห็นว่าแกไม่เหมาะกับงาน  
หนักอย่างนี้ ทั้งยังเจ็บป่วยอีก ฉันจึงเลียบเคียงถาม  
ถึงครอบครัวของแก ลุงเหมือนเล่าด้วยสำเนียงปน  
เหน่อ พอพูดถึงลูกชาย ทำทางแกเปลี่ยนเป็นสดชื่น  
นัยน์ตาเป็นประกายแสดงความรัก ความปลาบปลื้มใจ

“ลูกผมเป็นตำรวจ ต.ช.ด. ทำงานดี นายรัก” ฉัน  
ถามต่อว่า “เขาอยู่กับลุงหรือเปล่า” แกตอบว่า “เขา  
อยู่บ้านพัก นานๆ จะมาหาสักครั้ง งานเขาเยอะ” “เขา  
ให้เงินลุงไว้ใช้ไหม” ฉันใช้คำถามที่ไม่เหมาะสมเท่าไร  
เพราะเกินเลยถึงเรื่องส่วนตัวมากเกินไป แต่แกก็บอกว่า “มัน  
เคยถามว่า พ่อมีเงินใช้ไหม ผมก็บอกว่ามีทั้งที่ไม่มี  
คนอย่างผมไม่ขอลูกกินหรอก มันจะถามทำไม ถ้า  
จะให้ก็ให้มาเลย จะให้ผมบอกมันว่า ผมไม่มีกินได้  
อย่างไร” ด้วยเสียงสั้นเครือ น้ำตาคลอเบ้าแล้วไหลลง  
อาบแก้ม ฉันรู้สึกสงสารจับใจ นายช่างใหญ่บอกว่าที่  
จ้างแกก็เพื่อช่วยเหลือให้แกพอมีเงินไว้กิน แม้แกจะ  
ทำงานไม่ค่อยไหวก็ตาม ช่างนาอนาถใจอะไรเช่นนั้น

ทำไมหนอ ลูกที่เลี้ยงดูมาจนเติบโตพอเรียนจบ  
มีอาชีพ มีรายได้ มีโอกาสดีกว่าพ่อแม่ จึงไม่คิดที่จะ  
ส่งเสียเลี้ยงดูตอบแทนพระคุณของท่าน ผู้บัตน์  
เปรียบเสมือนไม้ใกล้ฝั่ง ให้มีความสุขสบายใน  
บั้นปลายของชีวิต คำว่า “**ความกตัญญู**” คงต้องรีบ  
เร่งสั่งสอนอบรมกันให้เป็นเรื่องเป็นราว และให้ความสำคัญ  
สำคัญเป็นอันดับแรกในกระบวนการเรียนการสอน  
จริยธรรมในโรงเรียนเสียทีละกระมัง



บ้านสังเิม

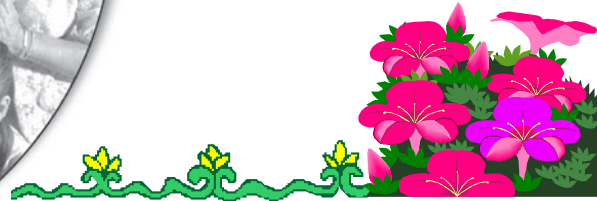
“วัตุมงคล”ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีวัตุมงคลใดเลยแม้สักอย่างเดียว  
ที่จะทำความเจริญอันดีงามให้แก่ตัวของตัวเองได้ จะมีก็แต่“มนุษย์มงคล”  
เท่านั้นเพียงอย่างเดียว ที่จะสร้างมงคลให้ตนเองดีงามขึ้นได้ ทั้งยังจะสร้าง  
มงคลสุขอันอบอุ่นแก่ผู้อื่นได้ แก่คนทั้งชาติได้ แก่คนทั้งโลกได้

พระพุทธรูปองค์จึงตรัสถึง“มงคล”ที่แท้จริงก็คือการประพฤติที่ดีงาม  
ของมนุษย์เรานั่นเอง ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับวัตุมงคลใดๆเลย



# มนุษย์มงคล

(มหามงคลชาต)



**ณ** นครราชคฤห์ เมืองหลวงของแคว้นมคธ ปราภภูมิบุรุษคนหนึ่งตะโกนขึ้นด้วยเสียงอันดัง ท่ามกลางฝูงชนที่เนืองแน่นว่า

**“วันนี้มงคล(สิ่งที่นำความสุขความเจริญมาให้)จะเกิดมีแก่เรา...มงคลจะเกิดมีแก่เรา....”**

กล่าวแล้วเขาก็จากไป ปล່อยให้ผู้คนที่ทั้งหลายพากันสงสัย หันมาไต่ถามกันว่า

“อะไรหนอที่เป็นมงคล”

ในที่นั้นเอง....พลันมีชายคนหนึ่งเอ่ยขึ้นก่อนว่า

**“การได้เห็นลิลี! เป็นมงคลอย่างยิ่ง** เช่น ต้น แต่เขาก็ได้เห็นวัวควาย เห็นหญิงมีครรภ์ เห็นหม้อเต็มด้วยน้ำ เห็นเนยชั้นเนยใส เห็นผ้าไหม เห็นข้าวปายาส(ข้าวสุกที่หุงด้วยนมวัว) เป็นต้น การได้เห็นอย่างนี้แหละถือว่าเป็นมงคล นอกจากนี้ไม่ถือว่าเป็นมงคล”

หลายๆคนพากันพยักหน้าสันทน

“คนผู้นี้พูดถูกต้องแล้ว”

แต่ก็มีเสียงคัดค้านดังขึ้นว่า

“นั่นไม่ใช่มงคล **การได้สดับฟังลิลี! เป็นมงคล** เช่น ได้ฟังว่านี่สมบุรณ นี่เจริญ นี่สบาย นี่น่ากิน นี่น่าใช้ ดังนั้น การได้ฟังอย่างนี้จึงจะเป็นมงคล นอกนั้นไม่ใช่”

ก็มีหลายคนเช่นกันที่คิดว่า

“อย่างนี้ลิลี! ถึงจะพูดถูก”

แต่ก็ยังคงมีผู้ไม่เห็นด้วยแย้งว่า

“นั่นก็ไม่ใช่มงคล **การได้สัมผัสแตะต้องลิลี !** จึงจะเรียกว่าเป็นมงคล คือได้แตะแผ่นดิน



หรือหญ้าเขียวๆ ได้จับผ้าที่สะอาด ได้หยิบเงินทอง ได้จับต้องอาหารของกิน การได้จับต้องอย่างนี้จึงจะเรียกว่า เป็นมงคล อย่างอื่นไม่ใช่มงคลหรอก”

มีคนพวกหนึ่งยืนติดกับความคิดนี้

“ท่านกล่าวถูกต้อง”

เมื่อเป็นเช่นนี้ มหาชนทั้งหมดจึงมีความคิดที่แตกต่างกันอยู่ ๓ จำพวกคือ **๑. พวกได้เห็นเป็นมงคล (ทิฐุมังคลิกะ) ๒. พวกได้สดับฟังเป็นมงคล(สุตมังคลิกะ) ๓. พวกได้จับต้องเป็นมงคล(มุตมังคลิกะ)** ต่างคนต่างก็ไม่ยอมมีความคิดเห็นร่วมกันได้

เรื่องนี้จึงลุกลามไป...แม้กระทั่งเหล่าเทวดา(เหล่าคนใจสูง)ทั้งหลาย ก็ไม่อาจตัดสินใจได้ว่า ใครถูกต้องที่สุด ดังนั้นในที่สุดท้าวสักกจอมเทพ(ผู้ใหญ่ของหมู่คนในสูง) ทรงแก้ปัญหาด้วยความคิดที่ว่า

“ในโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก(โลกของคนใจสูง) จะมีก็แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าเท่านั้น ที่จะสามารถแก้ปัญหานี้ได้ เราจะพาเทวดาทั้งหลายไปเข้าเฝ้าพระองค์”

ท้าวสักกจอมเทพจึงพาเหล่าเทวดาไปทูลถามปัญหา พระศาสดาทรงกรุณาประทานคำตอบด้วย มงคลสูตร ตรัสแสดง“**มหามงคล ๓๘ ประการ**”ให้ฟัง.....

เมื่อจบมงคลสูตรนั้น เทวดาจำนวนมากได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ แล้วที่ได้เป็นพระโสดาบันนั้นก็นับไม่ถ้วนเลย

ด้วยเหตุการณ์ดังนี้เอง มหามงคลจึงปรากฏแก่มนุษย์ทั้งหลายแล้ว ทำให้ภิกษุทั้งหลายสรรเสริญคุณของพระศาสดาในธรรมสภาว่า

“พระศาสดาทรงแก้ปัญหาเรื่องมงคล ซึ่งพันวิสัยของผู้ใดอื่นจะแก้ได้ ทรงตัดความรำคาญใจของมนุษย์(คนใจประเสริฐ)และเทวดา(คนใจสูง)เสียได้ ดุจทำให้ดวงจันทร์ส่องสว่างอยู่ในห้องฟ้า ฉะนั้น ท่านทั้งหลายพระพุทธรองค์ทรงมีปัญญามากถึงเพียงนี้”





ขณะนั้นพระศาสดาเสด็จมาถึง เมื่อทรงทราบเรื่องที  
เหล่าภิกษุสนทนากันแล้ว ก็ตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การแก้ปัญหาเรื่องมงคล  
โดยที่เราเป็นผู้บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ(ความรู้แจ้งที่รู้ถูกต้อง  
ได้ด้วยตัวเอง)แล้วในบัดนี้ ไม่น่าอัศจรรย์เลย **ไม่เท่าเมื่อ  
ครั้งเรายังเป็นพระโพธิสัตว์(พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญ  
บารมีเพื่อเป็นพระพุทธเจ้า) ประพฤติธรรมอันประเสริฐ  
อยู่ เราเคยแก้ปัญหามงคลดังนี้ ตัดความสงสัยของมนุษย์  
และเทวดาทั้งหลายได้ นั่นจึงน่าอัศจรรย์มากกว่านี้”**

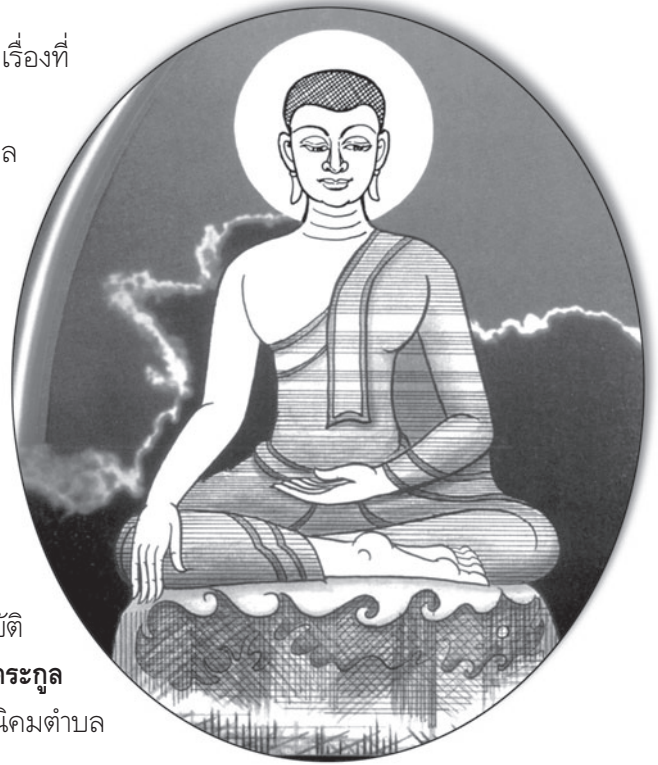
แล้วทรงนำเอาเรื่องราวนั้นตรัสให้ฟัง



**ไข**อดีตกาล เมื่อ**พระเจ้าพรหมทัต**ครองราชสมบัติ

อยู่ในนครพาราณสี ปรากฏมี**ทารกน้อยคนหนึ่งกำเนิดในตระกูล  
พราหมณ์** ซึ่งสมบุรณ์เพียบพร้อมด้วยทรัพย์สมบัติ อยู่ในนิคมตำบล  
หนึ่ง โดยที่บิดามารดาได้ตั้งชื่อให้ว่า **รักขิตกุมาร**

เมื่อรักขิตกุมารเจริญเติบโตขึ้นแล้ว ได้ไปจำเรียนจบศิลปวิทยาที่เมืองตักกสิลา พอกลับมาบ้านแล้ว  
ก็มีภรรยาอยู่ครองเรือนของตน กระทั่งบิดามารดาล่วงลับไป จึงได้ตรวจตราดูทรัพย์สินที่มีอยู่มากมาย  
มหาศาล แต่แทนที่จะดีใจ กลับบังเกิดความสังเวชใจ **เบ็ื่อนายที่จะต้องแสวงหาทรัพย์ใหม่ ต้อง  
คอยดูแลรักษาทรัพย์เดิม และต้องระแวงระวังทรัพย์ที่มีอยู่ให้ปลอดภัยจากโจรผู้ร้าย** เขาจึงตกลงใจ



ยกทรัพย์ส่วนหนึ่งให้ภรรยา แจกจ่ายข้าทาสบริวาร และทำการให้ทานแก่คนทั่วไปเป็นการใหญ่

**ในที่สุตก็ละออกจากกาม ไปบวชเป็นดาบสอยู่ที่ป่าทิมพานต์** กระทำความเพียรเผาผลาญกิเลส จน  
ได้ฌานและอภิญญาบังเกิดขึ้น อาศัยเพียงเผือกมันและผลไม้ในป่าเป็น  
อาหารเท่านั้น กระทั่งต่อมา.....ได้มี**อินทวาลิก(ลูกศิษย์)**มาสมัคร  
เป็นบริวารมากมายถึง ๕๐๐ คน

อยู่มาวันหนึ่ง ลูกศิษย์ทั้งหลายได้เข้าไปหาพระดาบส  
ครั้นนมัสการแล้วกล่าวว่า

“ข้าแต่ท่านอาจารย์ นี่ก็ล่วงพ้นฤดูฝนแล้ว  
พวกข้าพเจ้าปรารถนาออกจากป่านี้ จาริกไปตามชนบท  
ต่างๆ เพื่อเสริมสร้างคามอดทนแข็งแรง ให้แก่ร่างกาย  
และจิตใจของตน จึงมาขออนุญาตกับอาจารย์”

รักชิตดาบสได้ฟังดังนั้น ก็กล่าวว่า

“ถ้าปรารถนากันเช่นนั้น พวกท่านก็จงไปกันเถิด  
แต่เราจะยังคงอยู่ที่นี้แหละ”

ดาบสเหล่านั้นจึงนมัสการลาอาจารย์ ออกจาริกไปตาม  
ชนบททั้งหลาย จนกระทั่งไปถึงนครพาราณสี ได้แวะพักอยู่ในพระราชอุทยาน  
ชาวเมืองเมื่อทราบข่าวก็พากันมาเคารพสักการะเป็นจำนวนมาก

มีวันหนึ่ง ชาวเมืองหลากหลายประชุมสนทนากัน ที่เรือนรับแขกในนครพาราณสี พุดคุยกัน  
ถึงเรื่อง**“มงคล”** บ้างก็ว่า**การได้เห็นนั้นเป็นมงคลอย่างยิ่ง** เช่น ได้เห็นโคเผือก ได้เห็นหม้อเต็ม  
ด้วยน้ำ ได้เห็นผ้าใหม่ ได้เห็นข้าวปายาสอย่างดี ฯลฯ แต่บางคนก็ว่า **การได้สดับฟังต่างหากเป็น**



**ยอดมงคล** เช่น ได้ฟังคนพูดถึงข่าวดี พูดถึงความเจริญ พูดถึงความสบาย พูดถึงอาหารรสเลิศ ฯลฯ **แต่อีกพวก** ก็ว่า **การได้จับต้องจึงจะเป็นมงคล** เช่น ได้จับต้องแผ่นดิน จับหญ้าเขียวๆ จับผ้าสะอาด จับเงินทอง จับอาหารดีๆ ฯลฯ

ทั้งสามพวกนี้ ต่างฝ่ายก็ยืนดีในมงคลของตน เชื่อในความถูกต้องอย่างของตน คนทั้งหมดจึงมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน แล้วก็ไม้อาจที่จะมีความเห็นร่วมกันได้ว่า อย่างใดเป็นมงคลแท้จริง ครั้นเมื่อไม่อาจตัดสินได้ จึงพากันไปเข้าเฝ้าพระเจ้าพรหมทัต แต่พระราชาก็ไม่สามารถจะตอบมงคลปัญหานี้ได้

พระราชากับผู้สงสัยทั้งหมด จึงไปยังพระราชอุทยาน ถามมงคลปัญหากับหมู่ดาบสทั้งหลาย แม่เหล่าดาบสก็กล่าวว่า

“มหาบพิตร อาตมาทั้งหลายก็มีอาจตอบมงคลปัญหานี้ได้ **เห็นที่จะมีแต่อาจารย์ของพวกอาตมาเท่านั้น ซึ่งเป็นผู้มีญาณปัญญามาก พำนักอยู่ที่ป่าหิมพานต์ จะไขข้อมงคลนี้ให้จับใจมนุษย์และเทวดาทั้งหลายได้”**

พระราชาทรงสดับแล้วตรัสกับเหล่าดาบสว่า

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ดินแดนหิมพานต์นั้นไกลนัก และไปยากลำบากยิ่ง พวกเราไม่อาจจะไปที่นั่นได้ ถ้าจะให้ดีแล้ว พระคุณเจ้าทั้งหลายโปรดกลับไปยังสำนักอาจารย์ เรียนถามเรื่องมงคลนั้นไว้ แล้วทรงจำให้ขึ้นใจ นำกลับมาบอกเล่าให้แก่พวกเราฟังด้วยเถิด”

เหล่าดาบสพิจารณาแล้ว ก็ยอมรับปากตามนั้น ออกเดินทางกลับไปสู่ป่าหิมพานต์ ครั้นเมื่อถึงแล้วได้สนทนากันเรื่องต่างๆ ให้อาจารย์ฟัง วิงวอนว่า

“พวกข้าพเจ้าทั้งหลายจะขอโอกาสต่อท่านอาจารย์ ได้โปรดเฉลยมงคลปัญหา ให้แจ่มแจ้งแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วยเถิดว่าอะไรเป็นมงคลจะอย่างไรจึงจะเป็นผู้อันความสุขสวัสดิ์(ความดีความเจริญ)คุ้มครองแล้วทั้งในโลกนี้และโลกหน้า”

รักชิตดาบสจึงตอบปัญหานี้ด้วยญาณรู้อันยิ่งว่า



“แม่เหวตาและพรหมทั้งปวง ตลอดจนสรรพสัตว์  
ทั้งหลาย บุคคลใดอ่อนน้อมอยู่เป็นนิจด้วยเมตตา บัณฑิต  
ทั้งหลายกล่าวเมตตาของบุคคลนั้นว่า เป็นสวัสดิมงคล(ความดี  
ความเจริญ)ในสัตว์ทั้งปวง

ผู้ใดประพฤติด่อมตนแก่สัตว์โลกทั้งผอง เก่าหญิงและชาย  
พร้อมทั้งเด็ก เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำชั่วร้าย ไม่กล่าวล่ำเลิกถึงเรื่องเก่าๆ  
บัณฑิตทั้งหลายกล่าวความอดกลั้นของผู้นั้นว่า เป็นสวัสดิมงคล

ผู้ใดเป็นผู้มีปัญญาดี มีความรู้แจ้งประูประัง เมื่อเหตุเกิดขึ้นไม่ดูหมิ่น  
มิตรสหายด้วยศิลปะ-ทรัพย์-สกุลและชาติกำเนิด บัณฑิตทั้งหลายกล่าวการไม่ดูหมิ่น  
สหายของผู้นั้นว่า เป็นสวัสดิมงคลในสหายทั้งหลาย

สัตบุรุษ(ผู้สั่งมาทิลี) เป็นผู้ชอบคุนเคยกับใครๆ เป็นมิตรแท้ เป็นผู้มีความ  
มั่นคง เป็นผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร เป็นผู้แบ่งปันทรัพย์ของตนให้แก่มิตร บัณฑิตทั้งหลาย  
กล่าวการได้ประโยชน์เพราะอาศัยมิตร และการแบ่งปันของผู้นั้นว่า เป็นความสวัสดิมงคลใน  
มิตรทั้งหลาย

ภรรยาของผู้ใดมีวัยเสมอกัน อยู่ร่วมกันด้วยความปรองดอง ประพฤติตามใจกัน เป็นคนใคร่ธรรม  
ไม่เป็นหญิงหมั้น มีศีลโดยสมควรแก่สกุล รู้จักปรนนิบัติสามี บัณฑิตทั้งหลายกล่าวคุณความดีในภรรยาของผู้นั้น  
ว่า เป็นสวัสดิมงคลในภรรยาทั้งหลาย

พระราชาเป็นเจ้าของแผ่นดิน ทรงพระอิสริยยศใหญ่ ทรงทราบความสะอาดและความขยัน  
หมั่นเพียรของราชเสวก(ข้าราชการในราชสำนัก)คนใด และทรงทราบราชเสวกคนใดเป็นผู้ไม่ร้าวราน  
กับพระองค์ ทั้งทรงทราบราชเสวกคนใดมีใจจงรักภักดีต่อพระองค์ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวคุณ



ความดีของราชเสวกนั้นๆว่า เป็นสวัสดิ-  
มงคลในพระราชาทรงหลาย

บุคคลใดมีศรัทธาให้ช้ำว่น้ำ ให้ดอกไม้ของ  
หอมและเครื่องลูบไล้ **มีจิตเลื่อมใสยินดีในการให้** บัณฑิต  
ทั้งหลายกล่าวความศรัทธาในการให้ของบุคคลนั้นว่า เป็น  
สวัสดิมงคลในสวรรค์(สภาวะสงบของผู้มีจิตใจสูง)ทั้งหลาย

สัตบุรุษทั้งหลายผู้รู้แจ้งด้วยญาณ(ความรู้จักรรรรม) ผู้  
ยินดีแล้วในสัมมาปฏิบัติ เป็นพหูสูต แสงหาคุณ **เป็นผู้มีศีล ทำ**  
**บุคคลอื่นให้บริสุทธิ์ด้วยอริยธรรม** บัณฑิตทั้งหลายยกย่องความดี  
ของสัตบุรุษนั้นว่า เป็นสวัสดิมงคลในท่ามกลางพระอรหันต์

ความเป็นมงคลอันสวัสดิเหล่านี้ ผู้รู้สรรเสริญแล้วว่า มีสุข  
เป็นผลกำไรในโลก คนผู้มีปัญญาทั้งหลายพึงเสพความสวัสดิเหล่านี้ไว้  
ในโลก ส่วนมงคลทั้ง ๓ คือ การได้เห็น การได้สดับฟัง และการได้จับต้อง  
นั้น **ล้วนมิใช่มงคลแท้จริง”**

พอดาบสทั้งหลายได้รับฟังมงคลแท้จริงเหล่านั้นแล้ว ครั้นล่วงไปได้ ๗ วัน ก็ขออนุญาต  
อาจารย์ ลงไปนครพาราณสีอีกครั้ง เพื่อให้คำตอบเรื่องของมงคล แต่พระเจ้าพรหมทัตกับชาวเมืองทั้งหลาย

นับตั้งแต่นั้นมา มงคลก็ปรากฏในโลก ได้มีผู้ประพடுத்தในข้อมงคลนั้นมากมาย พวกเขาเมื่อตายไป  
แล้ว ก็ได้สุคติ(ทางไปดี)เกิดในโลกสวรรค์(โลกของคนใจสูง) ส่วนรักขิตดาบสนั้นก็เจริญพรหมวิหาร ๔  
พาหมู่ดาบสไปเกิดในพรหมโลก(โลกแห่งความเมตตา-กรุณา-มุทิตา-อุเบกขา)





๑๒. ช่วยเหลือบุตร
๑๓. ช่วยเหลือภรรยา
๑๔. ทำงานไม่ให้คั่งค้าง
๑๕. ทำทานเสียสละ
๑๖. ปฏิบัติธรรม
๑๗. ช่วยเหลือญาติ
๑๘. ทำงานที่ไม่มีโทษ
๑๙. งดเว้นการทำบาป
๒๐. เหนี่ยวรั้งกาย-วาจา-ใจ ออกจาก

ของมอมเมาให้โทษ

๒๑. ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย
๒๒. มีความเคารพ
๒๓. มีความถ่อมตน
๒๔. ยินดีพอใจในความมกน้อย
๒๕. มีความกตัญญู
๒๖. ฟังธรรมเสมอๆ
๒๗. มีความอดทน
๒๘. เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย
๒๙. พบปะสมณะ
๓๐. สันทนาธรรมเสมอๆ



๓๑. พากเพียรเพากิเลส
  ๓๒. ประพฤติพรหมจรรย์(มรรคองค์ ๘)
  ๓๓. เห็นอริยสัจคือความจริงอันประเสริฐว่า  
นี่เป็นทุกข์ นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นี่เป็นความดับทุกข์  
นี่เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์
  ๓๔. กระทำนิพพานดับกิเลสทุกข์ให้แจ้ง
  ๓๕. จิตไม่หวั่นไหว แม่สัมผัสอยู่กับโลกธรรม
  ๓๖. จิตไม่เศร้าโศก
  ๓๗. จิตปราศจากฐลี(กิเลสแม่เล็กแม่ห้อย)
  ๓๘. จิตเกษม
- (พระไตรปิฎกเล่ม ๒๕ “มงคลสูตร” ข้อ ๓๑๘)

โลกมนุษย์ โลกแห่งความวุ่นวาย โลกแห่งภัยอันตรายร้อยแปดทิศ  
อยู่อย่างไຈจึงจะรอดปลอดภัย มีความสุข ?

แม่ชีเทเรซาท่านให้ข้อคิด “คนนำสงสารคือคนที่ไม่เคยรักใคร่”

แปลจากอินเดียเป็นไทยหมายความว่า **คนอภัยคือคนที่ไม่เคยคิดจะบริการรับใช้ผู้อื่น**  
เพราะเหตุนี้บางคนจึงเป็นวัวงาน ขณะที่บางคนตื่นไม่ติดดิน

**ถ้อยคำสำรับคุณ**  
สุวดี

ได้ครบ (ได้ค่ะ)



**“ได้ครับ (ได้ค่ะ)”** เพราะค่าของคนอยู่ที่ผล  
ของงาน ก็งานใดเล่าจะมีคุณค่ายิ่งไปกว่างานช่วยเหลือ  
รับใช้ผู้อื่น



• ใครไม่ช่วยเรา ช่างเขา ขอให้เราตื่นตัวพร้อมรบ  
• พร้อมรับใช้คนอื่นก็พอแล้ว

• โลกนี้จึงมีใช้สัญญาต่างตอบแทน ตาต่อตา  
• ฟันต่อฟัน

• ชีวิต...มีแต่อกภัย มีแต่อโหสิ ณ วันนี้ วันหน้า  
• แม้ชาติไหนๆ

• **“ได้ครับ (ได้ค่ะ)”** โลกแห่งความเร่าร้อน คัดรูล  
• รอบด้าน เราจำเป็นต้องมีเกราะพิเศษไว้ป้องกัน  
• ผองภัยและหมู่มาร

• พลังแห่งความดีจึงต้องผลิตทุกวัน ทุกเวลาที่มี  
• โอกาส อย่าประมาท เอ้อระเหย

• พลังนี้จะคุ้มครอง ดุจดั่งมีองค์เทพประจำตัว  
• ดูแล นี้แหละของจริง

• ทำแล้ว...องค์มารท่านจะมาดูแทน !

• **“ได้ครับ (ได้ค่ะ)”** อยู่คนเดียว ดีก็อย่างนั้นๆ  
• อยู่สองคน การให้เกียรติเป็นเรื่องสำคัญ อยู่สามคน  
• ขึ้นไป การบริการรับใช้คือหัวใจ คือคุณค่าของเรา

• หากชีวิตคือการเดินทางอันยาวไกล การสะสม  
• เสบียงยังเป็นสิ่งสำคัญ วัตถุประสงค์มิใช่แค่ให้ข้าวของ  
• แต่ยิ่งลึกซึ้งยิ่งใหญ่และประหัตสุดยอด คือ การ

• **พร้อมบริการรับใช้ผู้อื่น**

**“มีอะไรให้รับใช้”** เป็นประโยคเสนอดัว แต่ถ้า

หากเขาบุกเข้ามาใช้เรา จะยอมไหม?

“ทำให้หน่อยซิ ช่วยทำไอนี้ละ”

**“ได้ครับ (ได้ค่ะ)”**

ปากหนักอาจหมดอนาคต

ปากไวอาจหมดคุณค่า

รับปาก ไข่จะดูตาย ต้องชวนชายแรงแก้ไข

“ด่วนปฏิเสธ ด่วนตัดรอน” นับเป็นจิตวิทยาที่  
สออบตก เป็นการทำลายน้ำใจเพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน  
ให้ย่อยยับ



เสน่ห์ของชีวิต พิชิตใจเขา “การรับปาก” นับ  
เป็นเสน่ห์เหลือเชื่อ

ครั้งหนึ่งผู้หญิงชาวฮิวยิวปฏิเสธคำร้องขอของ  
ฮิตเลอร์ ตอนที่แกยังเป็นเด็กตัวเล็ก เพียงแค่อิม ๑  
มือกลับหงวแทน หลายสิบปีต่อมา หญิงชาวฮิวยิวต้อง  
เสียญาติมิตรของตัวเองไป ๖ ล้านคน !

**“ได้ครับ (ได้ค่ะ)”** มีเรื่องอะไรแบกรับไว้ก่อน  
อย่าด่วนปฏิเสธ คนเขาเอ่ยปาก ไยเราจึงตัดรอน  
ทำเป็นคนไม่มีน้ำใจ ต่อไปเราจะไร้ราคา !  
ทำไมขาดเพื่อน ? ทำไมเจ้านายไม่รัก ?





คำตอบคือตัวเรา ไม่ทำตัวง่าย ทำตัวมากปัญหา  
ทำตัวมีเงื่อนไข

ไม่ได้ กำลังกินข้าว ไม่ได้ เลยเวลาทำงานแล้ว  
ไม่ได้ เดี่ยวฉันต้องนอนดึก ไม่ได้ เดี่ยวฉัน... ฯลฯ

ผู้ให้ยอมได้ ผู้ไม่ให้ยอมไม่ได้

เมื่อไม่ยื่นดอกไม้ไป เมื่อใดเล่าจะได้ดอกไม้  
กลับคืน ?

เหนื่อยหน่อย แต่เป็นเสน่ห์ของชีวิต เป็น  
ความสุขในกายภาคหน้า ไยจึงด่วนตัดรอน



การรับคำไหว้วาน นับเป็นกระบวนการให้เกียรติ  
อันยิ่งใหญ่แก่เขา

ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร มีใช้ได้มาลอยๆ  
แต่เกิดจากการลงทุน... คือการให้คุณค่าเขาก่อน

ด่วนตัดรอน ผมไม่ว่าง ฉันเหนื่อย ฉันหิว ฯลฯ  
เรื่องของใครก็ใหญ่สำหรับเขา สำคัญสำหรับเขา  
ตื่นตัวต่อการร้องขอของผู้อื่น เป็นเสน่ห์ที่ต้อง

สะสม

ทางข้างหน้ายังอีกยาวไกล ยังต้องพึ่งพามิตรสหาย

**อยากอยู่ในโลกคนเดียวอย่างเดี่ยวตาย ก็จง  
ปฏิเสธคำขอร้องคำไหว้วาน**

แล้วจะรู้สัจธรรมว่า “นรกมีจริง”

“ทำน้อยได้มัย?”

**“ได้เลยครับ (ได้เลยคะ)”**

ข้อสำคัญ รับปากแล้ว อย่าลืมหำไห้สำเร็จ  
มิฉะนั้นแล้ว จะกลายเป็นนรกยกกำลังสอง !

❖ **คติก่อนจาก “อย่าปากสัวตัวเฮงสัวปาก”**



ต้นเอยต้นไม้ในสายหมอก  
เจ้ามีหลอกลวงใครให้ชื่นชม  
ให้อากาศสดหอมไว้ดมดม  
แม้ถูกรมมลพิษมิดิต้อ

# หัวใจแกร่ง

ดวงดั่งดำน

ใครเล่าหนอทำได้ตั้งต้นไม้  
มอบดวงใจพิสุทธิ์ไม่หยุดก้าว  
ให้ด้วยรักด้วยใจไม่รีรอ  
ไม่เคยขอสิ่งใดไหนตอบแทน

-ฝากฝั่งฝัน-

## ผลของหนาว

ปีใหม่ผ่านไปแล้วยี่สิบสี่วัน คุณยี่สิบสี่ชั่วโมง เท่ากับห้าร้อยเจ็ดสิบหกชั่วโมง นี่ยังไม่คิดเป็นนาที วินาทีนะ กาลเวลากลิ่นกินสรรพสิ่งรวมทั้งตัวมันเองด้วยประการฉะนี้

ปลายมกรา ท้องฟ้าแจ่มใส ไปฉลองหนาวกับมิตรสหายบนยอดคอยแพงค่าที่เชียงใหม่ ขณะอุณหภูมิลดลงเหลือ ๔-๕ องศาเซลเซียส หนาวเข้าไปถึงกระดูกทั้งที่มีเสื้อผ้าอาภรณ์อบอุ่น

ยามนอน แม้มือเท้าอุ่นและถุงนอนก็ยิ่งทรมาณเหมือนนอนในตู้เย็น สังขารช่างอ่อนแอประจบประก่อ ดินฟ้าอากาศและสิ่งแวดล้อม กระทบร้อนกระทบเย็นล้วน เป็นเรื่อง ไปเสียทั้งสิ้น

เหมือนนอนไม่เป็นสุข จึงตัดสินใจลุกไปดู ทะเลหมอก ตั้งแต่ฟ้ายังไม่สว่าง

### ● พยายามตีความเหมือนตั้งช่หิมะที่มกนิได้

ทะเลหมอกงดงามราวภาพวาดของจิตรกรฝีมือเอก ปุยหมอกนุ่มขาวฟูกระจายเต็มอ้อมกอดอันสลบับ ซับซ้อนของหุบเขา ห้วยน้ำดัง เหมือนความจริง เหมือนความฝันที่ไขว่คว้าแต่มีอาจจับต้องได้ ซ้ำยังพร้อมจะสลายเมื่อปะทะแดดกล้า

*‘พอรุ่งรังก็จางหายไป รู้แน่แก่ใจ ได้แต่ระทมชีวิ’*

ไหนยังจะสายลม แสงแดด ใอน้ำ และสรรพสิ่งที่สัมผัสได้แต่ไร้ตัวตนอีกเล่า นึกถึงถ้อยคำเปรียบเปรยของนักเขียนผู้คุ้นเคยที่ว่า ‘ความรักก็เหมือนผี ไม่เห็นตัว แต่รู้ว่ามียู่’ แล้วก็จำ และอยากต่อให้อีกว่า ‘แม้ขณะที่คิดว่ามียู่ ก็อาจหายไปเมื่อไรก็ไม่รู้’ อีกเช่นกัน แถม ‘หายแล้วหายเลย’ เสียด้วยสิ

นอกจากความรักก็ยังมี ความขง ความกลัว ความวิตกกังวล และอีกสารพัดความรู้สึกทั้งที่มีเหตุปัจจัยจากภายนอก จากอุปาทาน และจากการเสกสรรปั้นแต่งขึ้นมาหลอกตัวเอง ที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจถึงป่วยไข้ ซึมเศร้า หรือแรงกว่านั้นอาจถึงขั้นประสาทหลอนได้



## อะไรคือความจริง อะไรคือสิ่งลวง

เหล่านี้ล้วนคือสิ่งที่จะต้องแยกแยะ ทำความเข้าใจจนล้างอวิชชาได้สิ้นเกลี้ยงในที่สุด ซึ่งยังไม่รู้ว่าจะต้องใช้เวลากี่ภพกี่ชาติ แม้ครูบาอาจารย์จะพร่ำสอนให้รู้ ให้ล้าง ให้ปลงภาระเก่าและไม่สร้างภาระใหม่ก็ตาม

### ● ขากทะเลหมอกถึงทะเลตาว

ฟ้าข้างแรมบนยอดคดอย หมู่ดาวทอแสงแข่งกันระยิบระยับชนิดที่คนกรุงไม่มีโอกาสได้เห็น ใครบางคนพบว่า “ดาวเต็มฟ้า แต่ทำไมไม่มีดาวเป็นของเราสักดวง” นั่นคือมุมมองของคนที่ไม่รู้ค่าตัวเองไร้ค่าและไม่มีใครซึ่งอันที่จริง แผ่นฟ้า ผืนดิน สายน้ำ ดวงดาว ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ โลกและมหจักรวาลล้วนเป็นหนึ่งเดียวกับเรา ทรายที่เราไม่คิดจะครอบครองสิ่งใดเลย

ใช่! บางคนอาจเป็นเจ้าของที่ดินและทรัพย์สินสมบัติมหาศาล แต่เมื่อถึงวันที่ต้องคืนลมหายใจให้ธรรมชาติ เขาก็ไม่อาจเอาอะไรไปได้เลยสักละอองธุลี เมื่อเป็นเช่นนี้ การดิ้นรน ไขว่คว้า แแยงชิงสิ่งใดหรือใครไว้จะมีแก่นสารอันใดต่อชีวิตบ้างเล่า นอกจากร้อนร่อนร้อนใจเพราะต้องหอบหวง รักษาไว้สุดชีวิต เหน็ดเหนื่อยและสูญเปล่า

*มุนีเอย...เจ้าจะเอาชนะใจคนไปใย เอาชนะให้ได้อะไรขึ้นมา*

### ● ช่วงเวลาที่ส่ง่างาม

ณ วันนี้ ชีวิตมิใช่ความฝันอีกต่อไป

ฤดูกาลที่หมุนเวียนมาหยอกเย้า ทั้งริ้วรอยต่างๆ วัฏบนผิวน้ำ ข้อมเส้นผมเป็นสีเงินโดยไม่ต้องเสียเงิน กาลเวลาคือเพื่อนผู้ให้ประสบการณ์ตรง ทั้งดีใจ เสียใจ ตื่นเต้นและอ่อนล้ากับความรัก ความซึ้ง ความหลังและความหวัง ปลอดภัยยามทุกข์ร้อน รวมถึงสอนให้รู้เท่าทันทุกความแปรเปลี่ยนที่เวะเวียนเข้ามาทักทาย

คุณค่าของชีวิตที่ผ่านร้อนผ่านหนาวมานาน มิใช่ไม่ร้อนไม่หนาว แต่สงบใจได้ในทุกสถานการณ์ ความคิดตกผลึก ความฝันตกตะกอน เช่นเดียวกับบาดแผลชีวิตที่ตกสะเก็ดหลุดร่อนไป ไม่หวัง ไม่ฝัน ไม่ไขว่คว้า แต่อยู่อย่างเข้าใจความจริง และทำทุกวันที่เหลืออยู่นี้ให้ดีที่สุด



ប័ណ្ណដឹកនាំអន្តរជាតិ : ១២ ខែសីហា(៧) ថ្ងៃច័ន្ទ - 台灣  
រចនាសម្ព័ន្ធនៃ ៧ - ១៤ ខែសីហា ២០២៥



កំណត់.១. (៣០៧ ៣)



✈️ วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๕๕ : เมืองใหม่...ไถจง (台中) ทำวัตรเช้าแบบมหายาน

ตั้งสี่สี่สิบห้าต้นโดยพร้อมเพรียงกัน (ไม่ให้เสียชื่อชาวอโศก) ร่วมสวดมนต์ทำวัตรเช้าแบบมหายาน ใช้วิธียืนสวด และยืนเรียงตามลำดับศีล มีฆราวาสผู้ปฏิบัติเตรียมบวชยื่นท้ายสุด



พวกเรายืนอยู่ด้านหลังคอยสังเกตและทำตามเพื่อไม่ให้ผิดประเพณีเขา ได้พบภิกษุณีจากเมืองไทยรูปหนึ่งนำบทสวดมาให้ (พี่โม่งเหลียงสวดได้คนเดียว) บทสวดมนต์สรรเสริญพระพุทธรูป พระโพธิสัตว์ต่าง ๆ ด้วยทำนองช้าเร็วสลับกัน โดยภิกษุณีท่านหนึ่งจะคอยตักลองบอกจังหวะ เป็นการเจริญสติรู้ตัวทั่วพร้อม บทสวดนานกว่าทำวัตรเช้าของไทย แม้ไม่ได้นั่งจนเหน็ดบั้น แต่ก็ยืนจนขาแข็งเหมือนกัน

อาหารเช้าทานข้าวต้มในโรงอาหารของนักบวช มีผัดผัก เต้าหู้ และเต้าซี่ (เต้าเจี้ยวทำจากถั่วเหลือง



เปลือกดำ) ทางวัดจัดไว้ให้แบบบุฟเฟต์ หลังอาหารเช้า “เกาซันฉา” หอมกลิ่นกุหลาบผสมมะลิ และกลิ่นอ่อนๆ ของดอกพุทธรักษา เกาซันฉา เป็นชาตราดดอกบัว ใบชาเก็บจากยอดเขาสูงเกาซัน โดยเก็บแต่ใบยอดต้นชา ๓ ใบต่อต้น เก็บโดยใช้มือเด็ดใบสด ฉะนั้นเวลาชงให้หีบเพียงเล็กน้อย ใส่ น้ำร้อนแค่เพียง ๑ นาทีก็ดื่มได้ การดื่มแต่ละครั้งทิ้งช่วงห่าง

๑/๒ ชม. ผู้ที่พอมแห่งแรงน้อยให้ดื่มช่วงเช้า อย่าเกินเที่ยง สำหรับผู้ที่อ่อนแอแข็งแรงดื่มหลังเที่ยง รสชาติของชาดีมากจนพวกเราบางคนเอ่ยปากขอซื้อกลับบ้าน แต่ภิกษุณีบอกกว่าเรามีเพียง ๖ กล่องขอเจี่ยเขียนิให้นักบวชและแบ่งให้พวกเราบ้าง คุณนุชกับคุณริย์ขอเอาไปฝากนุพการี และบริจาคเงินบำรุงวัดไปกล่องละ ๑,๐๐๐ NT นับว่าเป็นชาหมายเลขหนึ่งและมีราคาแพงทีเดียว

### ✈ เข้าเมืองไถจง

หลังอาหารเช้าขับรถเข้าเมืองไถจงที่เดิมตั้งใจว่าจะสร้างให้เป็นเมืองหลวงใหม่ การจัดผังเมืองเป็นระเบียบ ถนนในเมืองกว้าง ๖ เลน ดึกดูใหม่ ใหญ่ และทันสมัยกว่าเมืองไทเป เช้านี้ภิกษุณีพาพวกเราไปที่ร้านขายเครื่องมือและอุปกรณ์เพื่อสุขภาพที่ท่านเคยเป็นลูกค้าประจำในช่วงที่ท่านยังเป็นพยาบาลอยู่ ร้านอยู่ในทำเลที่ดีคืออยู่หน้าสนามกอล์ฟซึ่งเป็นที่พาทของคนที่รักสุขภาพและคนมีเงิน (ประการหลังสำคัญ เพราะจะมีกำลังซื้ออุปกรณ์สุขภาพ) เห็นเขาติดสติ๊กเกอร์เชิญชวนคนเล่นกอล์ฟไว้น่าสนใจ คือ G = Green ,O = Ozone , L = Leisure , F = Friend





อุปกรณ์ในร้านส่วนใหญ่ใช้สำหรับการดูแลสุขภาพตนเองในแนวทางของศาสตร์การแพทย์ทางเลือก เช่น ใช้ทฤษฎีแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาพ และพลังงานประจุไฟฟ้า เช่น เครื่องกรองน้ำ เครื่องปล่อยรังสี เครื่องปล่อยประจุไฟฟ้าที่หลังข้อมือสองข้าง ปล่อยประจุไฟฟ้าแบบหัวกระสุน ๒ ข้างผ่านอวัยวะช่องท้อง อุปกรณ์ปล่อยคลื่นน้ำพุ ฯลฯ

คุณปัทมาในฐานะเจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน ที่ริเริ่มพัฒนา นโยบายด้านการแพทย์ทางเลือกในกระทรวงสาธารณสุข ขอลองเครื่องเป็นคนแรก (เป็นไงก็เป็นกันนะอะเสียวไฟดูดเหมือนกัน) เจาบอกว่าประจุจะไปช่วยล้างพิษในร่างกาย ขอให้ใส่ไว้นาน ๒๐-๖๐ นาที จากทำนั่งเปลี่ยนเป็น เริ่มเอน เมื่อยข้อมือเพราะเครื่องมันหนักพอควร ตอนถอดออกก็โล่งและรู้สึก เป็นอิสระ ส่วนพิษจะหมดไปหรือน้อยลงเจ้าตัวก็บอกไม่ได้ เพราะเป็นคนไม่ค่อยมีอุปาทานเท่าใด



พอมีผู้กล้าคนแรก คนอื่นๆ ก็ได้อีโอกาสดลองเครื่องโน้นเครื่องนี้ บางเครื่องก็ได้นอนหลับพักยาวไปเลย (สบายก็ตรงนี้แหละ) เราใช้เวลาอยู่ที่นี้กว่า สามชั่วโมง เจ้าของร้านและทีมใจดีมาก อธิบายโน่นอธิบายนี่ เลี้ยงขนม นม เนย



แถมยังเอาตัวเข้าแลกความเจ็บเพื่อสาธิตศาสตร์การกระตุ้นภูมิคุ้มกันโดยการฉีดเลือดที่นำออกมาจากเส้นเลือดดำของตนเองแล้วฉีดกลับเข้าไปที่กล้ามเนื้อหน้าแข้ง (คล้ายกับการดื่มน้ำปัสสาวะตนเองรักษาโรค)

พี่โม่งเสียงเพ็งออกมาจากห้องล็อกฟ้าด้วยน้ำยาที่มีประจุพิเศษ โคนแรงเชียร์ก็ขอลองบ้างโดยไม่ได้เห็นการสาธิต พอเจอของจริงแทบจะขอให้ถอนเข็มออก แต่พวกเราให้กำลังใจเลยผ่านไปด้วยดี สุดท้ายพวกเราก็ไม่ได้ซื้ออะไร (เพราะมันแพงนะ) แถมยังได้รับแจกน้ำมะเขือเทศอีกคนละขวดสองขวด จะเห็นก็แต่ท่านชู้ติโรจน์หัวเครื่องโยกขาออกมาชุดหนึ่ง มารู้ทีหลังว่าเป็นไปเพื่อรักษาพันธะไมตรีของผู้ดูงานในชุดต่อไป สาธุ



### ✈️ อาหารกลางวันด้วยบาร์มีของคุณจำลอง

ได้เวลาเที่ยง เราเดาไม่ออกว่าวันนี้ท่านภิกษุณีจะหาประสบการณ์อาหารแปลกอะไรให้พวกเราอีก แต่ต้องร้องเงิบๆ ด้วยท่านพาเรามาที่ภัตตาคารดอกบัว แม้จะเป็นโต๊ะจีนราว ๑๐ งาน อาหารก็สุดหรูยิ่งกว่าวันที่คุณโย่งไปเลี้ยงเสี่ยอีกเขาประดิษฐ์ประดอยปรุงแต่งเต็มที่ กินไปก็พลอยพิจารณาอาหารไป รู้เห็นอารมณ์ที่เป็นกิเลสยิ่งนัก แต่ก็ตักเข้าปากไปอย่างต่อเนื่อง พอจะเช็กบิลเจ้าของร้านกลับเจ็ยเหยียนเสียนี่ หลายคนท้วงจะไม่ยอม เพราะ

ราคามันมากเกินไป ขอรับผิดชอบในสิ่งที่ทำ(กิน)ไปแล้วเถิด แต่ก็ไม่เป็นผล จึงต้องก้มหน้าบ่าเพ็ญบาร์มีให้สมเจตนาของผู้ให้ต่อไป

ย้ายไปร้านจำหน่ายอุปกรณ์ทางการแพทย์ร้านที่สอง เห็นเก้าอี้นวดไฟฟ้าสารพัดรุ่น สารพัดวิธีนวด ซึ่งมีคุณสมบัติการใช้งานแตกต่างกัน เช่น นวดแบบบีบ นวดแบบทุบ นวดแบบกระตุ้น นวดแบบโยก นวดแบบสั่นสะเทือน โดยนวดไล่ลงมาตั้งแต่หัว ต้นคอ กระดูกสันหลัง เอง ต้นขา น่อง ข้อเท้า ลงไปถึงปลายเท้า บางทีก็นวดทีละส่วน บางทีก็ทำงานหลายๆ จุดพร้อมๆ กัน ราคาก็มีตั้งแต่เป็นหมื่น จนกระทั่งถึงเป็นแสน

หลายๆ คนทดลองเครื่องนั้นที่ เครื่องนี้ที่ แต่บางคนก็นอนนิ่งเป็นนาน สุดท้ายเจ้าของร้านก็กระเป่าตุง เพราะถึงแม้จะไม่ได้แบกเตียงขนาดกลับบ้าน (ความจริงบางคนอยากซื้อกลับบ้านเหมือนกันนะ แต่คนขายไม่รู้วิธีขนส่งทางเรือ) ด้วยความเกรงใจและความสนใจในอุปกรณ์แบบแปลกๆ ใหม่ พวกเราจึงได้ตั้งแต้ถุงเท้าซัพพอร์ต เครื่องวัดความดัน ไปจนถึงเครื่องนวดไฟฟ้า



### ✈ บริษัทขายผลิตภัณฑ์จุลินทรีย์ ที่รอดอย

เรื่องฮอตฮิตของจุลินทรีย์ และน้ำหมักชีวภาพในชาวอโศก เป็นเป้าหมายสำคัญที่หลายๆ คนอยากมาดู มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การผลิตที่นี่ โดยเฉพาะที่เป็นเครื่องดื่มน้ำหมักฯ (คุณแก่นเองก็ไปโฆษณาเอาไว้ว่ามีให้ดูเยอะ) น้ำดื่มเป็นคนที่ผิดหวังที่สุด เพราะได้ดูแต่ผลิตภัณฑ์ และเป็นผลิตภัณฑ์ไฮเทค (ในธุรกิจทุนนิยมใครเขาจะให้ดูวิธีการผลิตล่ะ)



2002/ 4/11 9:58pm



2002/ 4/11 3:28pm



ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของบริษัท G.H.K. Biotech Co. Ltd. นี้เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้หวั่นได้พัฒนา ร่วมกับบริษัทในสหรัฐอเมริกา Chi Pao, stason Pharmaceutical, 11 Mergan, Irvine, CA. 92618-2005 โดยผลิตน้ำดื่มจุลินทรีย์ Keifir lactic acid bacteria และยาแคปซูลสบูมนไพรผสมจุลินทรีย์ ๑๒ ชนิด



ซึ่งสามารถรักษาโรคได้หลายชนิด ได้รับการวิจัยจากแพทย์ว่าไม่มีผลเสียต่อสุขภาพ โดยมีการทดลองใช้กับคนในประเทศจีนผืนแผ่นดินใหญ่ประมาณ ๑๐,๐๐๐ คน ได้ผลเป็นที่น่าพึงพอใจ พวกเราได้ชมตัวอย่างวิดีโอเรื่องของคนไข้โรคเบาหวานที่เป็นแผลเรื้อรังรักษาที่โรงพยาบาลแล้วไม่ได้ผล เมื่อมารักษาด้วยจุลินทรีย์ปรากฏว่าอาการดีขึ้น แผลต่าง ๆ ตามตัวดีขึ้นในช่วงเวลาที่ไม่นาน โดยแพทย์ให้เหตุผลว่ายาจุลินทรีย์ไปซ่อมแซมตับอ่อน ซึ่งผลิตฮอร์โมนอินซูลินที่ทำหน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนในโรคมะเร็ง ยาจุลินทรีย์จะมีฤทธิ์ไปสลายเซลล์มะเร็งและสร้างภูมิต้านทานใหม่ ราคาขายค่อนข้างแพง คือ ขวดละ ๓,๑๐๐ NT



ผู้ช่วยผู้จัดการเป็นผู้บรรยายและให้การต้อนรับ เธอดูแลลูกค้าและประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์ได้เก่งนัก แคมแจกเครื่องดื่มน้ำให้คนละสองขวด (ราคาขวดละ ๓๐ NT) เป็นที่พอใจของผู้ที่ท้องผูกทั้งหลายที่ได้จะได้ลองของจริง (ซึ่งก็ได้ผลดีอย่างทันตาเห็น โดยเฉพาะคุณนุชและคุณสงกรานต์) ส่วนคุณปัทมดีใจรีบขอบริจาคจากมิตรสหายที่ไม่ต้องการแบกของหนักกลับเมืองไทย เพราะต้องการเอากลับไปวิจัยหาจุลินทรีย์และให้นักวิจัยนำไปเป็นจุลินทรีย์ตั้งต้นในการหมักน้ำหมักฯ

(ผลวิจัยต่อมาแจ้งว่ายังคงเก็บรักษาจุลินทรีย์ในน้ำได้ดีแม้จะมีอายุ ๖ เดือนกว่าแล้ว) พวกเราจึงคำถามไปหลายเรื่องงานด้านลึกขัณฐ์สึกเกรงใจ โดยเฉพาะข้อเสนอที่ว่า ทางเราเชื่อในประสิทธิภาพของจุลินทรีย์ในการรักษาโรคและเทคโนโลยีการผลิตนี้ยังทำไม่ได้ในเมืองไทย หากทางบริษัทซึ่งเคยยื่นขอ อ.ย.ไทย (ผ่านคนไทยไม่ปรากฏนาม

แล้วแต่เรื่องเจ็บหายไป) ทางเราก็จะช่วยตามเรื่องช่วยประสานงานให้ แต่ขอเงื่อนไขว่าควรตั้งราคาที่คนจนและคนชั้นกลางเข้าถึงได้สักหน่อย (ขายถูกจะทำให้มีกำลังซื้อตามไปด้วย) ดังนั้นเมื่อเราลงมาชั้นล่างของบริษัทจึงได้พบกับผู้จัดการใหญ่ เป็นคนหนุ่มที่ดูจะมีภารกิจมาก แต่ต้อนรับเราโดยขอเลี้ยงอาหารมื้อค่ำและส่งผู้ช่วยผู้จัดการสาวมาดูแลเจรจารายละเอียด



ที่ชั้นล่างนี้เราได้เดินดูคลินิกตรวจรักษาแบบแพทย์ทางเลือกของบริษัท โดยมีแพทย์ประจำหลายคน (ไม่ใช่แพทย์แผนปัจจุบัน) ตรวจรักษาโดยศาสตร์การแพทย์แผนจีน ยาสมุนไพร และอุปกรณ์แพทย์ทางเลือกต่างๆ โดยจัดแบ่งห้องต่างตรวจรักษาได้อย่างเป็นสัดส่วน ดูสะอาด ทันสมัยน่าใช้บริการ

### ✈️ เสร็จจากการค้ากับผู้แทนบริษัท Chi Pao 佳寶

หลังอาหารบุฟเฟ่ต์ที่ภัตตาคารดอกบัว(คงเพราะมีแต่ภัตตาคารนี้กระมังที่มีเสิร์ฟอาหารมังสวิรัตินี้โดยเฉพาะ) คุณแก่นและคุณปัทม์



เริ่มบทสนทนา (ที่มีคุณจิวกับท่านสุติโรจน์ช่วยกันพยายามเป็นล่ามให้ด้วยความยากลำบากเพราะเป็นศัพท์เฉพาะมากๆ) ให้เข้าเป้าขึ้น คุณปัทม์ประสงค์เพียงที่จะให้คนไทยจนๆ ได้มีโอกาสรักษาโรคด้วยยาจุลินทรีย์ในราคาที่เป็นไปได้เท่านั้น ส่วนคุณแก่นมองการณ์ไกลในฐานะกรรมการของบริษัทภูมิบุญที่ต้องการเป็นตัวแทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของเขา โดยมีทางเลือกหลายทาง เช่น นำเข้าทั้งผลิตภัณฑ์ หรือลงทุนร่วมโดยตั้งโรงงานในเมืองไทยและทางใต้หวันจะมาสอนเทคโนโลยีให้

หรือขายเฉพาะส่วนผสมจุลินทรีย์แล้วนำมาผลิตเองที่เมืองไทย ซึ่งการผลิตน้ำดื่มจุลินทรีย์น่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ง่ายมากกว่ายา เพราะเรื่องการพัฒนาจุลินทรีย์เพื่อสุขภาพและการรักษาโรครังเป็นเรื่องใหม่ในหมู่นักวิชาการไทย คงต้องฝ่าฟัน (ความเข้าใจ) กันอีกมาก การเจรจาไม่มีข้อสรุป แต่ก่อนกลับทางบริษัทก็ได้นำตัวอย่างผลิตภัณฑ์มาให้คณะเราตามเรื่อง (ผลปรากฏว่าไม่มีการนำเรื่องมาขอขึ้นที่ อ.ย.เลย ไม่ว่าทั้งที่กองควบคุมอาหารและกองควบคุมยา คาดว่าคนไทยคนนั้นคงประพฤตินิยมชอบนำค่าใช้จ่ายที่ขอบริษัทไว้ไปทำกิจการอื่นเสียแล้วกระมัง ก็ไม่อาจปรักปรำได้แน่ชัดลงไปเสียทีเดียว) เรื่องธุรกิจบุญนิยมจุลินทรีย์กับใต้หวัน จึงต้องติดตามจากคุณแก่นและภูมิบุญต่อไป

ของแถมจากทีมที่ไม่ได้ร่วมเจรจา นั่งรอนานก็เลยไปได้ สูตรการชงชาหอมจากเจ้าของร้านดอกบัว คือชงชาด้วยกาที่มีไส้กรอง ให้ใส่ instant ชาเขียว (green tea) + ดอกกุหลาบแห้ง ๓ ดอก มะลิแห้ง ๕-๖ ดอก ใบสะระแหน่แห้ง ๑ ใบ เก๊กฮวยแห้ง ๑ ดอก ถ้าเป็นชาดำ (Black tea) + ดอกกุหลาบ + ใบ rosemary + ดอกมะลิ)

กลับไปนอนที่วัดว่านฝ่อซื้ออีกคืนหนึ่งด้วยความอ่อนเพลียไปตามๆ กัน

✈️ **วันศุกร์ที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๔๕....อิมใจในธรรมชาติ (บางคน) ลูกขึ้นมาทำวัตรเช้า**

ดีห้าลงมาร่วมสวดมนต์ภิกษุณีไทยเมตตาตามช่วยเปิดหน้าหนังสือสวดมนต์ให้อีกทำวัตรจนถึงเวลาประมาณหกโมงเช้า กลับทำภารกิจส่วนตัว แล้วกลับลงมาที่วัด ได้เห็นภิกษุณีอายุประมาณตั้งแต่ ๒๐ ถึงสูงอายุ ๖๐-๗๐ ปี จำนวนประมาณ ๓๐-๔๐ รูป ทำงานตามหน้าที่อย่างขะมักเขม้น ดูแลสถานที่ ทำอาหาร ทำานเหล่านั้นดูหน้าตา ผ่องใส สะอาด บริสุทธ์ ทำให้รู้สึกว่าคุณชีวิตของผู้หญิงที่ได้ประพฤติพรหมจรรย์และสร้างประโยชน์แก่สังคมแก่โลก เป็นชีวิตที่น่าชื่นชมและเป็นแบบอย่างแก่สตรีที่ดี



หลังอาหารเข้าไปแอบดูการบรรยายการสอนภิกษุณีโดยพระอาจารย์พิเศษจากธิเบต จากนั้นเข้าไปกราบนมัสการลาท่านเจ้าอาวาสซึ่งอายุ ๘๔ ปีแล้ว สีนหน้าแววตาของท่านเมตตา ท่านเล่าว่าพ่อแม่พาไปวัดตั้งแต่เด็ก ได้บวชปฏิบัติธรรมทางใจตั้งแต่นั้น ตั้งปณิธานว่าถ้ามีบุญมีโอกาสก็จะออกบวช ก็ได้สมปรารถนา ท่านได้แจกพระอธิคพุทธ/ โปธิสัตว์กวนอิม/ พระพุทธรูปสี่ไถยาสน์แก่พวกเราคนละองค์เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติในการปฏิบัติธรรมต่อไป ก่อนกลับไม่ลืมที่จะไปจุดหุนนของที่ระลึกฝากคนที่บ้านและวัด ที่ฮิตมากคือสาหร่ายขวดใหญ่ (ยังนึกไม่ออกว่าจะหอบกลับไปหมดยังไง)



## ✈ หมู่บ้านชั้นอ้อ แคนไม้แกะสลัก

ออกจากวัดผ่านหมู่บ้านชั้นอ้อซึ่งแปลว่าสามยุคิธรรม (แต่ก็ไม่ได้รู้ประวัติหรอกว่าทำไมถึงชื่อนี้) สองข้างทางเต็มไปด้วยร้านโชว์และขายไม้แกะสลักสวยงามมาก ไม้ที่ใช้แกะส่วนใหญ่เป็นไม้จันทร์หอม นิยมแกะเป็นรูปโพธิสัตว์กวนอิม โพธิสัตว์ตักม้อ พระสังขยา เทพเจ้ากวนอู

ร้านแรกที่แวะไม้สลักแต่ละชิ้นแกะได้ละเอียดประณีตงดงามและชิ้นใหญ่ๆ ทั้งนี้ แต่ก็ยังมีของที่ระลึกชิ้นเล็กๆ ที่พอจะหอบหิ้วได้ แต่ก็ได้รับสัญญาณเตือนว่าอย่าเพิ่งรีบซื้อนะ แถวนี่แพง

ภิกษุณีพาแวะแล้วเข้าชอปปิ้งยังหมู่บ้านด้านใน มีร้านเล็กๆ หลายร้านขนาดพอเหมาะกับกระเป๋าของเรา ที่นี่จึงเป็นแหล่งซื้อของที่ระลึกแหล่งใหญ่ที่พวกเราได้ซื้อมาจากคนที่เมืองไทย ที่น่าสนใจมีหลากหลายแบบคือชุดเครื่องนวด มีทั้งนวดแบบกดจุด นวดแบบถูไถ นวดแบบขู่ม (มีหลายขา) ใช้มือบีบลูกสามเหลี่ยมแบบขนมเทียน ไม้ขนาดหลัง เป็นต้น





## ✈️ สวน(ป่า)เกษตรธรรมชาติฉีนชิน

จากนั้นเราริบบเดินทางขึ้นสู่ภาคกลางของไต้หวัน พื้นที่ตลอดสองข้างทางมีบ้านคนอยู่หนาแน่น ผ่านป่าจิงฉิน วึ่งผ่านเขาเจียวชุ่มเดินทางถึงสวนเกษตรธรรมชาติฉีนชิน ตำบลกวนซี ที่หุบเขาอากาศกำลังเย็นมีฝนปรอยๆ อุณหภูมิราว ๑๕ องศาเซลเซียส



พวกเราได้รับเลี้ยงอาหารกลางวันท่ามกลางบรรยากาศสดชื่น เป็นบะหมี่ต้มซุปลัดแบบง่ายๆ ฝีมือของทีมเกษตรกรหนุ่มทั้ง ๔ คนที่เป็นหุ้นส่วนกันอยู่ที่นี่ พื้นที่ราว ๑๓ ไร่ รอบๆ เป็นปราชรรวมชาติ ทำกิจกรรมแบบไร้สารพิษมาได้ ๕ ปีแล้ว ในอดีตพื้นที่เต็มไปด้วยสารเคมีมากกว่า ๓๐ ปี พบเห็นสิ่งแวดล้อม ภูเขา โคนสารเคมีทำลาย เคยมาได้คิดว่าตัวเขาเองโดนสารพิษซึมเข้าร่างกายก็ต้องตายเช่นกัน จึงคิดไม่อยากจะยกให้หัวดี หลวงพ่อบอกให้เปลี่ยนวิธีการเพาะปลูกใหม่ ไร้ใช้สารเคมี เขาบริจาคที่ให้มูลนิธิเมตตาซึ่งก่อตั้งโดยหลวงพ่อ ที่แห่งนี้จึงเป็นที่ศึกษาดูงานสวนเกษตรไร้สารพิษ จัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ผู้สนใจทุกเพศวัยตลอดปี ทั้งครู ผู้อำนวยการโรงเรียน นักศึกษามหาวิทยาลัย ฯลฯ ให้แนวคิดเกี่ยวกับอาหารไร้สารพิษ วิธีการเพาะปลูกและอื่น ๆ ดังนั้นแม้จะมีที่ดินน้อยแต่ก็ทำประโยชน์แก่หมู่มวลมนุษยมากมาย



พวกเราเป็นหนึ่งในกลุ่มผู้มาจัดงานเดือนละหลาย ๆ กลุ่ม แม่ฝนจะตก พื้นจะแฉะแต่ก็ยืนหยัดเดินดูรอบ ๆ บริเวณ เป็นเนินป่าผลไม้ ข้างทางจะเป็นเจดีย์เล็กใหญ่บรรจุพระพุทธรูปเล็ก ๆ ก่อไว้ให้ผู้มาเยือนนี้ถึงพุทธคุณและการเจริญเมตตาแก่ผู้อื่น



เจ้าของถิ่นเล่าว่าเป้าหมายหลักของการทำเกษตรไร้สารพิษนั้น เพื่อนำชีวิตคืนสู่ธรรมชาติ หวังให้คนรักยาศีล ๕ ปฏิบัติกุศลกรรมบท ๑๐ เป็นการดำรงคำสอนพระพุทธเจ้าให้อยู่ชั่วนิรันดร์ ไม่ใช่เพื่อเกษตรกรรมอย่างเดียว เพื่อธรรมะ คือเป้าหมายสำคัญ หากทุกคนมีธรรมะ โลกก็จะสันติสุข การทำเกษตรธรรมชาติสิ่งสำคัญเบื้องต้นจึงเริ่มที่จิตแบ่งปันเพื่อแม่ จิตคิดจะเอื้อต่อธรรมชาติ เวลานก หนอน มากินผักผลไม้ จะรู้สึกแบ่งปัน เจงูพิษปล่อยไปต่างคนต่างอยู่ จับไปปล่อยเขาสูง ดังนั้นนักเกษตรธรรมชาติจึงใช้การเกษตรเป็นฐานพัฒนาจิตให้สูงขึ้น และผลพลอยได้ของเกษตรธรรมชาติจะช่วยอนุรักษ์ดิน แม่น้ำ ลำธาร สิ่งแวดล้อม





จากนั้นทีมก็พาเราไปดูกองปุ๋ยธรรมชาติสาธิตโดยใช้เศษอาหาร แกลบ รำข้าวหมักคลุกกันเป็นปุ๋ยธรรมชาติ ทำให้ดินอุดมสมบูรณ์ เป็นการพลิกฟื้นปรับพื้นดินขึ้นมา นอกจากนี้ยังมีปุ๋ยหยาบจากใบไม้ ข้าวเปลือก จี๊ว คลุกถ่านขนาด ๑ นิ้วผสมจะช่วยดูดซับกลิ่น ดูดซับอาหารแล้วค่อย ๆ ปล่อยให้ต้นไม้ และมีปุ๋ยละเอียดจาก กากถั่วเหลือง กากเมล็ดชา จุลินทรีย์ รวมทั้งปุ๋ยจากเปลือกหอยบดเป็นผง กระดุกพลาสติก ในช่วงที่ไม้ผลบางชนิด ยังเป็นต้นเล็กๆ อาจจะมีการใช้สารเคมีบางอย่างช่วยประคับประคอง พอต้นโตแข็งแรงก็ไม่ใช้ ส่วนนี้มีไม้ผลกว่า ๖๐ ชนิด ได้แก่ บัวย ส้ม สับปะรด น้อยหน่า กะทกรก (เสาวรส) ส้มโอ ส้มก๊ก (ส้มจี๊ด) สาลี่ มะเฟือง มะละกอ ลิ้นจี่ ฯลฯ นอกจากนี้ก็ยังมีผักต่างๆ อีกมากมาย เช่น กวางตุ้ง (ที่นี้เชื่อว่าแก้พิษงู) สะระแหน่ (ไล่แมลง) ฯลฯ ที่อาอ้อยนักกินผักเด็ดไว้เป็นอาหารมือต่อไปของพวกเราหอบใหญ่ รวมทั้งขอมะละกอเขาแฉมอีกสองลูกเพราะบางคนเปรี้ยวปากห่างส้มตำมาหลายเพลแล้ว

หัวหน้าทีมได้ฝากข้อคิดก่อนจากว่า พวกเราคนไทย คนจีน ต่างดำเนินชีวิตตามคำสอน มีจิตโพธิสัตว์ มีหลักพุทธธรรมเดียวกัน หวังว่าพวกเรามานะเพื่อธรรมชาติ นำสุขสู่มวลมนุษย สัมกับคำที่เขียนไว้ “**ที่ใดมีจิต เมตตา ที่นั่นเป็นแดนสุชาติ เป็นแดนมหัศจรรย์**”



## ✈️ เดินทางกลับขึ้นไปไทเป 台北

บ่ายสามโมงออกจากสวนป่าเพื่อเดินทางกลับขึ้นไทเป ระหว่างทางออกจากหมู่บ้านผ่านวัดเฉาอินตันซือ สังเกตหลังคาโบสถ์ศาลามีชื่อฟ้าไ้ประกาศรูปหางหงส์แบบไทย ท่านเล่าว่าหลวงพ่อเจินคุ่นเคยมาเมืองไทยชอบรูปลัทธิของวัดไทยเลยนำแบบไปสร้าง ภายในโบสถ์พระพุทธรูปหน้าขาวแบบพระพุทธรูปของพม่า จากนั้นเราก็ขึ้นทางด่วนฟรีเวย์และแวงลงที่เมืองเซรามิก

เครื่องปั้นดินเผา

อีเกิล Eagle (นกอินทรี) ซึ่งท่านลักขโณเองก็ไม่เคยไปมาก่อน ท่านซุติโรจน์จึงเป็นผู้นำทีม ฝ่ายหญิงโชคดีเดินทางตามผู้นำที่รู้ทางเลยมีเวลาได้ชมความงามของเครื่องปั้นดินเผา และเซรามิกบนถนนคนเดินสายหลักที่มีร้านค้าจัดตกแต่งแสดงนิทรรศการและจำหน่ายสินค้านานาชนิด [www.chinahouse.com](http://www.chinahouse.com). Tw



แต่ละคนได้ของที่ถูกใจคนละชิ้น (หนักพอประมาณ) เช่น พี่สงกรานต์ได้รูปปั้นพระพักตร์พระโพธิสัตว์หินทรายสีขาวมีแสงไฟส่องจากด้านล่าง ไม้ว่าจะมองจากมุมไหนก็จะเห็นว่าท่านมองตามเราตลอดเวลา ให้เป็นเครื่องเตือนใจว่า **“ให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทที่จะเร่งสร้างกรรมดี”** ส่วนคุณหนูได้ของไปฝากคุณพ่อเป็นหีบเพลงรวมบทสวดมหายานที่มีรูปหน้าพระพุทธรเจ้าและพระโพธิสัตว์ปางต่างๆ ที่ทำจากกระจกแกะสลักส่องด้วยแสงไฟจากด้านใน ดูงดงาม สงบยิ่งนัก







มือเย็นภิกษุณีท่านพาเราแวะตลาดอาหารกลางคืน คล้ายๆ ไต๋รุ่ง มีทั้งรถเข็นและห้องแถวสองข้างทาง เปิดไฟสว่างไสว อาหารก็คงเป็นร้านเต้าหู้เหมिनที่มีชื่อของเมืองนี้ตามเคย แต่คราวนี้ไม่ใช่เต้าหู้ทอดอย่างเดียว เขาเอาเต้าหู้เหมिनมาปรุงเป็นอาหารที่หลากหลาย ทั้งต้ม ผัด แกง เฉพาะแกงเผ็ด ก็มีให้เลือกลงสองชาม คือ ปรุงด้วยเต้าหู้ที่เหมिन ๒ ระดับ ให้เลือกตามความพอใจ สังเกตว่าอายุของคนที่อยู่ได้หัวนนานๆ จะสัมพันธ์กับดีกรีความเหมिनที่เลือก คงไม่ต้องบอกว่าพวกเราเองถึงไม่ค่อยอยากเลือกเท่าไร แต่ก็หมดทุกอย่าง

**✈️ วันเสาร์ที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๔๕ วันหยุด...ตามอัธยาศัย รถไฟฟ้ามหานคร**

วันนี้รออ้อยกับคุณเพชรซึ่งมาเจอกับอากาศเปลี่ยนแปลง พักผ่อนน้อย เป็นหวัด เจ็บคองอมพระรามมาหลายวันแล้ว จึงขอตัวพักรบและบำเพ็ญประโยชน์อยู่ที่วัด





ไม่ได้ออกไปกับทีมที่เหลือ ที่ยึดคิดว่าขอใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด หลังอาหารเช้า ภิกษุณีกรณาขอยืมรถตู้รับ-ส่งนักเรียนไปส่งนักเรียน อีก ๘ ชีวิต โดยมีท่านลักโณนำทีมขึ้นรถไฟฟ้าชมทัศนียภาพเมืองไทเป และตึกสูงสุดในไทเปและสูงที่สุดในโลก (๑๐๑ ชั้น โดยขณะนี้สร้างถึงชั้นที่ ๕๖)

ณ วันนี้พวกเราวมหมู่กันดีมาก ไปไหนไปด้วยไม่ให้เกิดสายตากันทีเดียว ต่อรถเพียงต่อเดียวทั้งหมด ราว ๑-๒ สถานีก็ถึงสถานีซุนยัตเซ็น แล้วเดินต่อไปอีกนิดก็ถึงพิพิธภัณฑ์ ซึ่งเราโหวตกันแล้วว่ามาทั้งทีก็ต้องดูของคู่มือนักการเมืองของเขาให้ได้



### ✈️ พิพิธภัณฑ์ ดร.ซุนยัตเซ็น 國父紀念館

ที่ Sun-Yat-Sen Memorial Hall เป็นตึกโอโถงกว้างใหญ่ ๓-๔ ชั้นกระมัง รอบอาคารเป็นสนามหญ้ากว้างนับสิบไร่ จึงกลายเป็นที่พักผ่อนของชาวเมืองที่จุงฟอ แม่ คนรัก ลูกเด็กเล็กแดงมาออกกำลังกาย นานาเทคนิค ตั้งแต่ไทเก๊ก ซี่กง เว่ยตันกง ฯลฯ รวมไปถึงการลีลาศเต้นรำจังหวะต่างๆ ดูเพลินตาไปอีกแบบ แม้กระทั่งม้านั่งก็สามารถนวดฝ่าเท้าและตัดหลังได้ไปในตัว

เข้าไปในตัวตึกมีรูปปั้นนั่งของ ดร.ซุนยัตเซ็นขนาดใหญ่ที่คล้ายๆจะจำลองแบบมาจากอนุสาวรีย์ของประธานาธิบดีลินคอล์นในสหรัฐอเมริกา จุดที่ทุกคนจะต้องแวะมาเยี่ยมชมอยู่ที่นี้เฝ้ามองลีลา





ของทหาร (จังหวัดนครราชสีมา) ที่ตั้งแถวเคารพรัฐบุรุษของชาติ ก่อนและหลังที่จะเข้ามาพลัดเปลี่ยนเวรยามทุก ๑ ชั่วโมง ภายในพิพิธภัณฑ์ แบ่งเป็นหลายโซนเพื่อแสดงประวัติของ ดร.ชุนยัตเซ็น พร้อมผู้กล้าใน ขบวนการปฏิวัติที่เกี่ยวข้อง ทำให้ทราบถึงประวัติศาสตร์จีนแผ่นดินใหญ่ และจุด เริ่มต้นของประเทศไต้หวัน มีทั้งห้องแสดงนิทรรศการภาพ ห้องสมุดหนังสือ ห้องสมุดสื่อที่ทันสมัย ที่สามารถเข้าไปนั่งชมได้ในหลายรูปแบบ ทั้งแบบกรู๊ป

หรือส่วนตัว เรียกว่าอยู่ในนั้นทั้งวันยังไม่สามารถเก็บเกี่ยวความรู้และความบันเทิงได้หมด

### ✈ **แวะเยี่ยม ท.ท.ท.ไต้หวัน**

Travel Information Center of the Tourism Bureau หรือ ท.ท.ท. ให้บริการข้อมูลการท่องเที่ยวในรูปแบบนิทรรศการภาพ หนังสือ วิดีโอ ซีดี เป็นร้อยๆ เรื่อง แนะนำข้อมูลของทั้งประเทศและแยกตามเมืองต่างๆ ในแต่ละภูมิภาคของไต้หวัน แสดงวิถีชีวิต สภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี รวมถึงจุดที่น่าสนใจ นอกจากนี้ให้บริการแก่คน ต่างชาติด้วยภาษาต่างๆ และยังให้บริการแก่คนไต้หวันที่ต้องการไปท่องเที่ยว ณ ประเทศต่างๆ อีกด้วย



ชั้นบนมีห้องปรับอากาศให้นั่งชมวิดีโอและซีดีด้วยอุปกรณ์ทันสมัย แบ่งเป็นลิ้นชักๆ เลือกใช้บริการตาม อรรถาศัย พวกเราได้โอกาสนั่งพักเมื่อยเลยเลือกกันมาคนละเรื่องสองเรื่อง ตอนแรกก็ชี้ชวนแบ่งกันดู นานๆเข้าก็ ก่อๆ เงียบเสียงกันไป และมีเสียงฟ้า ดังมาเป็นระยะๆ

### ✈ **อาหารกลางวันจากร้าน ๗-eleven**

เราสัญญากันตั้งแต่เช้าแล้วว่าเที่ยงนี้งดพินระเรื่องอาหาร อดได้ก็ให้อด รู้สึกเสียงดังขันแข็งดีเพราะเพิ่ง อิ่มกันใหม่ๆ พอเดินไปเดินมาชักออกอาการ (หิวนะซี) บริเวณสถานีรถไฟใต้ดินที่พอจะหวังสวัสดิ์ได้ก็คง

เป็นขนมปังจากร้าน ๗-eleven ก็หาที่นั่งกันแถวๆ นั้นแหละ ได้บรรยากาศดี  
ใครเป็นใครไม่มีใครสนใจกันหรอก ไม่เสียชื่อเมืองไทยด้วยเพราะ  
พวกเราที่หน้าดีหัวดีห่มขี้มแปะกันอยู่แล้ว จากนั้นก็เดินลัดเลาะทางต่อ  
ไปผ่านสถานีรถไฟ Railway Station ข้ามถนนลงใต้ดิน



### ✈️ ชื่อสรรพสินค้าใต้ดิน

ย่านสรรพสินค้าใหญ่แห่งหนึ่งของใต้หวันอยู่ใต้ดิน ด้านบนเป็นถนนสายยาว มีทางขึ้นลง ๑๓ ประตู พวก  
เราไม่ค่อยสนใจเท่าใด เพราะคล้ายๆ สยามสแควร์ โบ้เบ้ที่ขายแต่เสื้อผ้าเป็นหลัก ส่วนใหญ่มีแต่วัยรุ่น



มีเพียงร้านหนึ่งที่พวกเราแะนานหนอย คือ ร้านจำหน่ายไม้ไผ่ตีกระตุ้นเลือดลม กล้ามเนื้อทั่วร่างกาย  
แก้ปวดเมื่อย คนนิยมแะดู แะลอง เพราะเดินช้อปปิ้งกันจนเมื่อย ข้อสำคัญคนขายมีวิญญูณณ์บริการที่ไม่รู้  
เหน็ดเหนื่อย ดี ดี ดี สาธิตให้ลูกค้าตั้งแต่หัวจรดเท้า(ไม่รู้ตีมาก็ทำกันแล้ว) จนลูกค้าเห็นความดี ต้องขอซื้อไม้  
ไผ่ตีนี้ - 黄家拍痧棒 (ไปคนละอันสองอัน สนนราคา ตั้งแต่ ๕๐๐-๑,๒๐๐ NT (ตอนนี้เห็นมาฮิตแถวๆ  
อโศก ดีได้ตีดี) เรื่องการนำเข้าเทคโนโลยีจาก  
แต่จะรู้จักประยุกต์ใช้วัตถุดิบ(ไม้ไผ่) จากบ้านเรา  
ซื้อเอาแต่นำเข้าอย่างเดียวนะ ช่วงเย็นภิกษุณี  
Kong Mitsukoshi สูง ๑๒ ชั้น คล้ายห้าง  
ข้างถนนชั้นเยี่ยมขายที่เจาะผลไม้ยกดื่มได้ทั้งผล

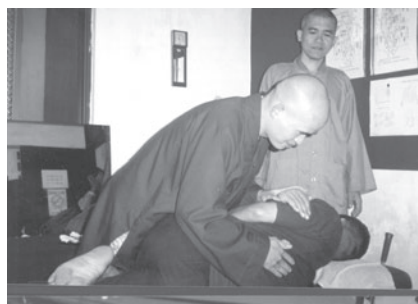


ต่างประเทศนั้น เราเรียนรู้จากที่อื่นได้  
แบบทำเองใช้เอง ก็น่าจะดีว่าเอาแต  
นัดมารับที่หน้าห้างสรรพสินค้า Shin  
เซ็นทรัล ระหว่างทางเดินมีเชลล์แมน  
ลีลาการสาธิตทำให้พวกเราอยากซื้อ

ไปลองกัน เพราะอันละไม้ก็สตาจค์ เรียกว่าขายถูกยอมขายดี ขายได้มาก  
เมื่อมาถึงจุดนัดก่อนเวลา พวกเราที่หยุดนั่งไม่ได้ ก็ขอมุ่งขึ้นไปดูห้างใหญ่  
ของเขาสักหน่อย ขาลงคนแน่นมากทำให้เข้าไปสองสามนาที ในขณะที่  
ภิกษุณีท่านมาถึงก่อนเวลาและต้องมาวนรรอและหาที่จอดไม่ได้ คุณจี  
เลยต้องเป็นทูตสันถวไมตรีอีกตามเคย เย็นนี้คุณโย่งขอเป็นเจ้าภาพอีกที่  
ภัตตาคารห้องแถว คุณโย่งกับคุณแก่นมานั่งเตรียมเอกสารบริษัทภูมิบุญ  
เลยทำให้ได้รู้จักภูมิบุญมากขึ้น



ก่อนกลับที่พัก ยังมีอีกรายการหนึ่งซึ่งพวกเราไปสายกว่าที่นัดไว้ คือไปเยี่ยม“ท่านถนอม” และดูการ  
จัดกระดูกในแบบไคโรแพรคติก (Chiropractic) ซึ่งท่านมาบวชเรียนในวัดสายทิเบตที่อยู่บนเขาสูงอีกฟากหนึ่ง





ของวัดมูจา แม้ท่านจะไม่เชี่ยวชาญเท่าหมอู้ แต่ท่านก็มีประสบการณ์มา  
ระดับหนึ่ง ข้อสำคัญท่านมีเมตตามาก ขนาดที่ท่านนั่งรอพวกเราเข้าไปหลาย  
ชั่วโมง แต่ท่านก็ยังใจเย็น ต้อนรับพวกเราด้วยอัธยาศัยดียิ่ง ขณะที่ท่าน  
จัดกระดูกให้พวกเราแต่ละคน (จัดทั้งหมด ๘ คน คิดดูซิว่ากระดูกหมอจะ  
เบี้ยวหรือเปล่าเนี่ย) ท่านก็พยายามสอน พยายามอธิบายให้พวกเราเข้าใจ  
หลักการ วิธีการ แถมท่านยังจัดกระดูก โดยเฉพาะกระดูกคอได้อย่างนุ่มนวล

จนไม่รู้สึกต้องสยองเหมือนที่หมออื่น ๆ ทำ แม้จะตึกมากไปหน่อย แต่พวกเราก็กลับบ้านมาด้วยความกระปรี้  
กระเปร่า เพราะเมื่อกระดูกเข้าที่ เลือดลมเดินสะดวก หายใจโล่ง สายตาแจ่มชัดขึ้น ถ้าไม่มีประสบการณ์ตรง  
ก็คงไม่อยากจะเชื่อในประสิทธิภาพของศาสตร์นี้เป็นแน่

**✈️ วันอาทิตย์ที่ ๑๔ เมษายน ๒๕๔๕..... งามแต่วิบาก  
ต่างคนต่างค้นมุ่งลงภาคกลาง**

เราออกเดินทางแต่เช้า รถเก๋งคันของท่านภิกษุณีสภาพ  
ดีกว่าขอผ่านขึ้นภูเขาสูงชันมุ่งลงภาคกลางเพราะเส้นทางสั้นกว่า  
ส่วนรถคันที่ท่านสมชายขับซึ่งเป็นขอยืมมาจากวัดท่านดุษฎีปุโรหิต  
กว่าเลยออกเดินทางรอบๆ (พร้อม ๆ กับคนนั่งที่เบาะค่อย ๆ เอน  
ราบไปกับพื้น เพราะล้อคไม่อยู่) ไปตะวันออกตามถนนหมายเลข ๕, ๒ ไป  
Northeast Coast Scenic Area โดยใช้ freeway ลอดอุโมงค์หลายแห่ง  
ขึ้นเขาเป็นช่วง ๆ เลียบชายทะเลถึงจีหลงเป็นเมืองท่าทางเหนือ มีท่าเรือใหญ่  
ชื่อ “ไทพิงยัง” แปลว่าใหญ่ราบเรียบ หมายถึงมหาสมุทรแปซิฟิก รับส่งสินค้า  
จากญี่ปุ่นจะมาขึ้นลงที่นี้ มีเรือขนส่งสินค้าขนาดใหญ่จอด ทะเลบริเวณนี้





เป็นทะเลน้ำจืด ลัดเลาะตามถนนชายฝั่งแปซิฟิก ซึ่งเผยให้เห็นทัศนียภาพมหาสมุทรที่แผ่นน้ำเรียบสงบสวยงามในเดือนเมษายน แต่กลับมีคลื่นลมแรงมากในเดือนสิงหาคม ยาน่า ดังนั้นชายฝั่งตะวันออกจึงไม่มีหาดทราย มีแต่โขดหิน และสังเกตเห็นห่อรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าเป็นแนวยาวไว้ด้านคลื่นที่มาแรง ๆ ภายใต้อันผิวน้ำทะเลที่แลราบเรียบ กลับมีกระแสน้ำอุ่น กระแสน้ำเย็นที่เรียก “ไถ่มิง” แปลว่า ลมแรง จึงก่อให้เกิดภูเขาหินแข็งตามแนวฝั่ง



## ✈️ **อาน้ำแร่แช่น้ำเย็นที่ซูเอ้า 蘇澳**

พวกเราต้องแะมาร่วมงานที่สำนักสงฆ์เปิดใหม่ในตลาดที่ซูเอ้าซึ่งท่านชุนจิโรจน์ล่วงหน้ามาก่อนแล้วเป็นสำนักสงฆ์อีกรูปแบบหนึ่งซึ่งเป็นตึกแถวในตลาด คู่ผู้คนศรัทธามาก แะกมาร่วมงานกันขวกไขว่ พวกเราได้รับการต้อนรับอย่างดี เนื่องจากมาถึงช้า เขาเสร็จพิธีแล้ว ถึงเวลาอาหารพอดีเลยต้องมาตั้งโต๊ะใหม่หน้าตลาด เงินเหมือนกัน



หลังรับประทานอาหารกลางวัน สมาชิกบางคนได้โอกาสลงแช่น้ำแร่เย็นที่ซูเอ้านี้ซึ่งเป็นน้ำแร่เย็นหนึ่งในจำนวนสองแห่งในโลกอีกแห่งอยู่ที่นิวซีแลนด์ อัตราค่าผ่านประตูคนละ ๘๐ NT จากนั้นจะเสียค่าห้อง (ในห้องอาน้ำส่วนตัว) อีกห้องละ ๑๐๐ NT ซึ่งอนุญาตให้อาบได้ ๒ คน แต่พวกเราขอแบบประหยัดคือ ๓ คน

เขาใช้เวลาทั้งเช้าทั้งบ่ายห้องละ ๔๐ นาที ลักษณะของห้อง เป็นห้องไม้ไฟ มีบ่อน้ำแร่ไหลผ่านอยู่ด้านหนึ่ง มีบันไดนั่งข้าง ๆ จะใช้วิธีการตักอาบหรือลงไปแช่ทั้งตัวก็สุดแล้วแต่ความสมัครใจ ลักษณะของน้ำเย็นมีการไหลเวียนถ่ายเทซึ่งกว่าจะลงแช่ทั้งตัวได้ก็ต้องคอย ๆ ปรับสภาพร่างกายให้ชินกับความเย็นเฉียบของน้ำแร่ เมื่อใกล้จะครบเวลา เจ้าหน้าที่ก็จะมาเคาะประตูหน้าห้องให้เตรียมเปลี่ยนเสื้อผ้าให้เรียบร้อย ทุกคนที่ลงแช่น้ำแร่เมื่อขึ้นจากบ่อต่างบอกเป็นเสียงเดียวกันว่ารู้สึกสดชื่นและแปลกใจที่แทนที่จะรู้สึกหนาวเย็น กลับพบกับความอบอุ่นของร่างกายอย่างประหลาด ซึ่งก็เป็นประสบการณ์หนึ่งที่น่าจะทดลองสัมผัสด้วยตนเอง

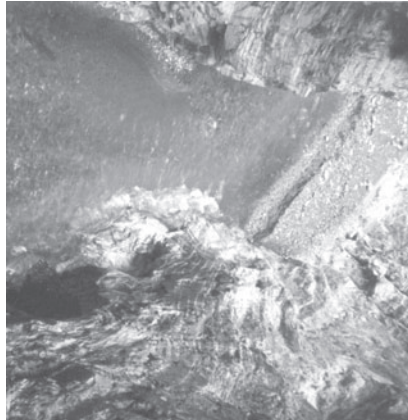


### ✈ ความงามของเทือกเขาหินอ่อน “ไถ่หลู่เก้อ” ที่มีอาจลิ้มเลียน (太魯閣)

เวลาบ่ายคล้อยเดินทางต่อตามเส้นทางเลียบริบเขาและชายฝั่งแปซิฟิกซึ่งเป็นทางสองเลนแคบๆ คดเคี้ยวไปมา ท่านลัดขี้นให้ดูเส้นทางเดิมซึ่งวิวกว้างกว่ามาก เรียกว่าเวลารถสวนกันต้องแขม่วท้องกลั่นหายใจเพื่อให้รถผอมลงและผ่านกันได้ แม้ทางจะกว้างกว่าเดิมแต่ก็เต็มไปด้วยรถบรรทุกใหญ่ๆ ที่แล่นด้วยความเร็วสูง ช่วงทางโค้งพองจะมีระบบความปลอดภัยอยู่เพราะจะมีกระຈกงาให้ทุกโค้ง แต่ก็มิวายตื่นเต้นสุดๆ เมื่อลึบสี่ล้อคันใหญ่



ต้องการแข่งในระยะกระชั้นและเป็นทางโค้ง เสียงคนหนึ่ง (ใครๆ ก็เดาถูกว่าต้องเป็นคุณปัทม์) ร้องว่าท่านสมชาย ปล่อยให้เขาไปเถอะ แต่ท่านกลับเร่งเครื่องหนี ซึ่งถือว่าท่านตัดสินใจถูกแล้ว เพราะถ้าปล่อยให้แข่งขึ้นไป คง เหลกทั้งสามคันเพราะมีรถบรรทุกอีกคัน (มहीमा) สวนมาพอดี ยิ่งเร่งเครื่องหนี ดูเหมือนปีศาจคันนี้ก็พยายาม จะวิ่งตามไม่ห่าง เราารู้สึกว่าไม่น่าหลงระเหิงอยู่กับน้ำแร่เย็นนานนักเลยเพราะเส้นทางวิบากนี้ยาวไกลมากอากาศเริ่มเย็น เราก็อึ้งซบลิกลงเข้าไปใจกลางอุทยานแห่งชาติ “ไถ่หลู่เก้อ” มากขึ้นเรื่อยๆ ความงามของเทือกเขาหินอ่อนที่สวยงาม งดงามตระการตาที่ไม่เคยคิดว่าประเทศอุตสาหกรรมแบบไต้หวันจะหลงเหลือธรรมชาติแบบนี้ให้เห็น พอทำให้จิตใจ คลายตัวลงได้บ้าง (แต่หลายๆ คนที่ไม่ได้ไปอดแหกก็จะได้สัมผัสความงามอย่างเต็มที่)



รถแวะจอดให้พวกเราถ่ายรูปและชื่นชมธรรมชาติเป็นระยะๆ น้ำตก ลำธารน้ำบางแห่งสะท้อนแสงเป็น สีฟ้ามรกต (เหมือนสีหยก) เส้นทางคดเคี้ยวเลี้ยวลด ลาดเขาและอุโมงค์ทิวทัศน์บ่งบอกถึงความสงบ เยือกเย็น งดงามยิ่งนัก หากแต่เบื้องหลังความงดงามแห่งธรรมชาติที่ผู้คนปัจจุบันได้มีโอกาสชื่นชมสัมผัสนี้ ได้มาจากการ อุทิศเลือดเนื้อของ “คนที่ทำทาง” เจาะเขานับพันนับหมื่นชีวิต ทำให้นึกถึงบทเพลงท่อนหนึ่งที่ว่า **“ด้วยเลือด ด้วยเนื้อของคนทำทาง ผิงนามผิงร่างอยู่กลางแผ่นดิน”**

## ✈️ วัดเอียนเจี้ยว แบบอย่างของการฝึกฝนใจตนเอง

ค่าแล้ว เมื่อรถย้อนกลับทางเก่าบางคนค่อยผ่อนลมหายใจออก รู้สึกเห็นอนาคตขึ้นบ้าง แต่ก็ไม่รู้ว่าคืนนี้จะได้นอนที่ไหน มีคนลุ่นให้หยุดพักผ่อนสำหรับวันนี้ที่วัดบนยอดเนินเขา แต่พระท่านเป็นห่วงว่าจะไม่มีอาหารเย็น รถวิ่งเข้าเมือง แวะรับประทานอาหารเย็นแบบบุฟเฟต์ที่ภัตตาคารแห่งหนึ่ง คิดว่าเมื่ออิมหน้าแล้วคงจะได้นอนหลับพักผ่อนกันเสียที เพราะระหว่างทางที่วนไปเวียนมาหาร้านอาหารนั้น เราก็ได้ผ่านโรงพยาบาลคือจีที่เป็เป้าหมายของเราในวันพรุ่งนี้ แต่โชค(คิดว่าดีก็แล้วกัน)ที่เราจะไปฝึกความยากลำบากไปอีกกว่า ๒ ชั่วโมง ถึงจะได้นอน เพราะต้องไปพักที่วัดอีกเมืองหนึ่ง ได้ยินเสียงบางคนแซวว่า อยากนอนโรงพยาบาลคือจีก็ต้องแกล้งถูกชนชิ รับรองเขาทรมานไปแน่ ยังไม่ทันจะขาดคำก็พบอุบัติเหตุที่น่าสยดสยองครั้งแรกที่ได้หวั่นชนิดที่นอนเล็ดกันสดๆ เลย ที่ได้หวั่นระบบการสื่อสารคงดีมาก เพราะรถพยาบาลก็มาได้ทันใจ รถเราหลงทางนิดหน่อยจนต้อง

โทรตามเจ้าบ้านออกมารับที่ปากทาง ถึงวัดเอียนเจี้ยว (แปลว่า ความรู้สึก) มีวิธีบำเพ็ญเพียรโดยการไม่นอนหลับที่ประทับใจมาก คือ แม้ว่าคณะเราจะมาถึงค่อนข้างดึกแล้ว (ประมาณ ๒๒.๐๐ น.)

ท่านเจ้าอาวาสก็มาต้อนรับด้วยตนเองร่วมกับภิกษุณีและฆราวาสที่มาปฏิบัติธรรม พร้อมทั้งให้โอกาสพวกเราซักถามข้อธรรมะต่าง ๆ ด้วยจิตที่ตื่น เบิกบานไม่มีทำที่อาการง่วงหรือหาวนอนเลย จนพวกเราบางคนหนังตาเริ่มจะหรีดง (ท่านคงสังเกตเห็น) จึงจบการสนทนาธรรม แยกย้ายกันไปพักผ่อน โดยให้โอกาสพวกเราว่า พรุ่งนี้หากใครมีข้อธรรมะหรือปัญหาใด ๆ ก็สามารถมาคุยต่อได้





วัดนี้มีลักษณะเด่นที่แตกต่างจากวัดอื่นคือ การปฏิบัติธรรมแบบไม่นอนหลับ แต่จะนั่งหลับและยืนหลับ การฝึกปฏิบัติจะเข้มข้นมากขึ้นอยู่ที่ลำดับขั้นของผู้ที่ฝึก บางคนจะยืน เดิน ภาวนาตลอด ๓ เดือนโดยไม่ออกจากห้องที่ปฏิบัติ ยกเว้นเข้าห้องน้ำเท่านั้น โดยถือหลักว่า ถ้ากล้าตาย จะได้รับบรรลุธรรม ขณะที่เรามาที่นี่มีหลักสูตรอบรมเข้ม ๕๐ วัน วิทยุณีตั้งใจฝึก ๓๖ รูป ผ่านไปได้ ๔๔ วันแล้ว ออกจากการฝึกแล้ว ๒ รูป เจ้าอาวาสวัดนี้ถือปฏิบัติโดยการนั่งหลับ ไม่นอนหลับมากกว่า ๑๐ ปีแล้ว ท่านกล่าวว่า อานิสงส์ไม่อาจเรียนรู้จากพระไตรปิฎก ต้องได้จากการปฏิบัติด้วยตนเอง (การนั่งหลับ ๑ ชม. เท่ากับการนอนหลับ ๔ ชม.)



(ต่อตอน ๔)





## น้ำสกัดชีวภาพ



**ประ**เทศไทยเป็นประเทศกสิกรรม | พืชได้ตลอดปี โดยเฉพาะในแหล่งที่มีการชลประทาน  
ประชากรส่วนใหญ่มีอาชีพทางการเกษตร รายได้ | แต่สภาพดังกล่าวทำให้เกิดปัญหาด้านศัตรูพืชรุนแรง  
ส่วนหนึ่งของประเทศมาจากการส่งออกสินค้าเกษตร | และทำความเสียหายมาก เกษตรกรส่วนใหญ่ใช้ปุ๋ย  
เนื่องจากประเทศไทยอยู่ในเขตอบอุ่น จึงสามารถปลูก | และสารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช โดยเฉพาะในพืช

ที่ทำรายได้สูง ทำให้สถิติการนำเข้า  
สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืชและ  
ปุ๋ยเคมีมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตลอดเวลา

ปริมาณการนำเข้าสารเคมี  
ป้องกันกำจัดศัตรูพืชแปรปรวนตาม  
ความรุนแรงของศัตรูพืชในแต่ละปี  
ปริมาณการนำเข้าเพิ่มขึ้นจาก  
๑๐,๐๔๒ ตัน ในปี ๒๕๒๑ เป็น  
๒๕,๕๔๑ ตัน ในปี ๒๕๓๙ และ  
ลดลงเหลือ ๑๙,๓๙๐ ตัน ใน  
ปี ๒๕๔๑ ที่เพิ่มขึ้นสูงสุดคือสาร  
กำจัดวัชพืชเพิ่มขึ้นจาก ๒,๙๘๐ ตัน  
ในปี ๒๕๒๑ เป็น ๑๔,๐๔๑ ตัน

ในปี ๒๕๓๙ และลดลงเหลือ ๘,๖๙๗ ตัน ในปี ๒๕๔๑  
เนื่องจากเกิดวิกฤตเศรษฐกิจ การใช้สารป้องกันกำจัด  
ศัตรูพืชเพิ่มขึ้น ไม่ได้หมายความว่าสามารถป้องกัน  
กำจัดศัตรูพืชได้เสมอไป จะเห็นได้จากการลดลงของ  
พื้นที่ปลูกฝ้ายจากที่เคยสูงสุดเกือบ ๑ ล้านไร่ ในปี  
เพาะปลูก ๒๕๒๔/๒๕ เหลือเพียงประมาณ ๓ แสนไร่  
หรือความเสียหายของข้าวจากเพลี้ยกระโดดสีน้ำตาล  
ในปี ๒๕๓๓ ซึ่งมีพื้นที่ระบาดนาปรังและนาปีถึงกว่า  
๖ ล้านไร่ แม้จะมีการใช้สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช



เพิ่มขึ้น ที่เห็นได้จากสถิติการนำเข้าสารฆ่าแมลงในปี  
เดียวกันก็ตาม

สำหรับการนำเข้าปุ๋ยเคมีมาจำหน่ายใน  
ประเทศปีละประมาณ ๓.๕ ล้านตัน ราคาตันละ  
๖,๐๐๐-๗,๐๐๐ บาท คิดเป็นมูลค่าประมาณ ๒.๑-๒.๔  
หมื่นล้านบาท การใช้ปุ๋ยเคมีเพียงอย่างเดียวไม่ทำให้  
ผลผลิตทางการเกษตรและผลตอบแทนสูงสุด เพราะ  
นอกจากทำให้ดินขาดความอุดมสมบูรณ์ด้านกายภาพ  
และชีวภาพแล้ว ยังทำลายดินให้เสื่อมโทรมยิ่งขึ้น

และก่อให้เกิดมลพิษในดินและน้ำอย่างมากมาย เป็นอันตรายต่อชีวิตของคนและสัตว์อย่างต่อเนื่อง **น้ำสกัดชีวภาพ**หรือที่เรียกกันว่า**น้ำหมักชีวภาพ** หรือ**ปุ๋ยอินทรีย์น้ำ** เป็นทางเลือกหนึ่งที่เกษตรกรสามารถนำมาใช้ในการป้องกันกำจัดศัตรูพืชหรือทดแทนปุ๋ยเคมีได้

### ❖ วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษากรรมวิธีการผลิตน้ำสกัดชีวภาพโดยใช้วัตถุดิบที่แตกต่างกัน

๒. เพื่อศึกษาสารออกฤทธิ์ในการป้องกันกำจัดศัตรูพืช

๓. ศึกษาประสิทธิภาพในการเพิ่มผลผลิต

๔. ศึกษาชนิดและปริมาณของธาตุอาหารฮอโมนและจุลินทรีย์ในน้ำสกัดชีวภาพ

ทั้งนี้ เพื่อทดแทนและลดการใช้สารเคมีทางการเกษตร ลดการเสียดุลการค้าต่างประเทศ ไม่เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดจนทำให้คุณภาพชีวิตของเกษตรกรดีขึ้น

### ❖ ความเป็นมา

ความหมายของ**น้ำสกัดชีวภาพ** หรือน้ำหมักชีวภาพ หรือปุ๋ยอินทรีย์ เป็นคำที่มีความหมายเดียวกัน



คือเป็นสารละลายเข้มข้นที่ได้จากการหมักเศษพืชหรือสัตว์ซึ่งย่อยสลายด้วยจุลินทรีย์โดยใช้กากน้ำตาลเป็นแหล่งพลังงานของจุลินทรีย์ การหมักมี ๒ แบบ คือ **หมักแบบต้องการออกซิเจน (หมักแบบเปิดฝ)**

**และแบบไม่ต้องการออกซิเจน (หมักแบบปิดฝ)**

สารละลายเข้มข้นอาจจะมีส่วนน้ำตาลเข้มข้น กรณีที่ใช้กากน้ำตาลเป็นตัวหมักหรือมีส่วนน้ำตาลอ่อนเมื่อใช้น้ำตาลชนิดอื่นเป็นตัวหมัก ซึ่งถ้าไม่ผ่านการหมักที่สมบูรณ์แล้ว จะพบสารประกอบพวกคาร์โบไฮเดรต โปรตีน กรดอะมิโน ฮอโมน เอนไซม์ ในปริมาณ

ที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่ใช้ (พืชหรือสัตว์)  
จุลินทรีย์ที่พบในน้ำสกัดชีวภาพหรือน้ำหมักชีวภาพหรือปุ๋ยอินทรีย์น้ำ มีทั้งที่ต้องการออกซิเจนและไม่ต้องการออกซิเจน มักเป็นกลุ่มแบคทีเรีย Bacillus sp., Lactobacillus sp., Streptococcus sp., นอกจากนี้ยังอาจพบเชื้อรา ได้แก่ Aspergillus niger, Penicillium, Rhizopus และยีสต์ ได้แก่ Canida sp. การทำน้ำสกัดชีวภาพหรือน้ำหมักชีวภาพหรือปุ๋ยอินทรีย์

## ❖ ประเภทน้ำสกัดชีวภาพ

น้ำสกัดชีวภาพหมักได้จากเศษพืชและสัตว์ ดังนั้นจึงสามารถแบ่งประเภทน้ำสกัดชีวภาพตามวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการผลิตเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. น้ำสกัดชีวภาพที่ผลิตจากพืช
๒. น้ำสกัดชีวภาพที่ผลิตจากสัตว์

## ❖ น้ำสกัดชีวภาพที่ผลิตจากพืช

ผลิตจากผักและเศษพืช

การทำน้ำสกัดชีวภาพโดยการหมักเศษพืชสดในภาชนะที่มีฝาปิด ปากกว้าง นำเศษผักมาผสมกับน้ำตาล ถ้าพืชผักมีขนาดใหญ่ให้สับเป็นชิ้นเล็กๆ จัด

เรียงพืชผักเป็นชั้นๆ โรยน้ำตาลทับสลับกันกับพืชผัก อัตราส่วนของน้ำตาลต่อเศษผักเท่ากับ ๑ : ๓ หมักในสภาพไม่มีอากาศ โดยอัดผักใส่ภาชนะให้แน่น เมื่อบรรจุผักลงภาชนะเรียบร้อยแล้ว ปิดฝาภาชนะ นำไปตั้งไว้ในที่ร่ม หมักต่อไปประมาณ ๓-๗ วัน จะเกิดของเหลวชั้นสีน้ำตาล มีกลิ่นหอมของสิ่งหมักเกิดขึ้นของเหลวนี้เป็นน้ำสกัดจากเซลล์พืชผักประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน กรดอะมิโน ฮอร์โมน เอนไซม์ และอื่นๆ

## ❖ ผลิตจากขยะเปียก

ในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้นำขยะเปียก ได้แก่ เศษอาหาร เศษผัก ผลไม้ จำนวน ๑ กิโลกรัม มาใส่ลงในถังหมักแล้วเอาปุ๋ยจุลินทรีย์โรยลงไป ๑ กำมือ หรือประมาณเศษ ๑ ส่วน ๒๐ ของปริมาณของขยะ แล้วปิดฝาให้เรียบร้อย ภายในเวลา ๑๐-๑๔ วัน จะเกิดการย่อยสลายของขยะเปียกบางส่วนกลายเป็นน้ำที่ละลายจากขยะเปียกสามารถนำไปใช้เป็นปุ๋ย โดยนำไปเจือจางด้วยการผสมในอัตราส่วน น้ำปุ๋ย ๑ ส่วนต่อน้ำธรรมดา ๑๐๐-๑,๐๐๐ ส่วน นอกจากนี้โครงการฯยังได้ประดิษฐ์ถังขยะแบบพิเศษ โดยนำถังพลาสติกมาเจาะรู แล้วใส่ก๊อกเปิด-ปิดน้ำ ที่ด้าน



ข้างถึงช่วงล่างจะสวมตาข่ายเพื่อป้องกันไม่ให้เศษอาหารไปอุดตัน ส่วนปัญหาเรื่องกลิ่น กรณีที่ขยะมีเศษเนื้อสัตว์ และเศษอาหารอยู่มาก ให้ใช้เปลือกสับปรด มังคุด กล้วย ใสลงไปให้มากๆ น้ำปุ๋ยจะมีกลิ่นหอมคล้ายกลิ่นหมักเหล้าไวน์ วิธีการดังกล่าวจุลินทรีย์จะสามารถย่อยสลายขยะเปียกได้ประมาณ ๓๐-๔๐ ส่วนที่เหลือประมาณ ๖๐-๗๐ % จะกลายเป็นกากซึ่งก็คือปุ๋ยหมักสามารถนำไปใช้ในทางเกษตรได้

### \* สูตรน้ำสกัดชีวภาพ

กรมวิชาการเกษตรได้รวบรวมสูตรน้ำสกัดชีวภาพ จากหน่วยงานและแหล่งที่ได้มีผู้ศึกษาค้นคว้า และทดลองได้ผลดี ดังนี้

๑. สูตรของสำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตร เขตที่ ๒ จังหวัดพิษณุโลก

๑. กลุ่มเกษตรกรธรรมชาติ ต.ทับคล้อ อ.ทับคล้อ จ.พิจิตร

### ๑.๑ การทำหัวเชื้อจุลินทรีย์

ส่วนผสม

- |                 |   |     |
|-----------------|---|-----|
| ๑. เปลือกสับปรด | ๒ | กก. |
| ๒. น้ำมะนาว     | ๑ | กก. |
| ๓. กากน้ำตาล    | ๓ | กก. |

#### วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดผสมเข้าด้วยกัน แล้วหมักไว้

### ๑.๒ สูตรฮอร์โมนผลไม้

ส่วนผสม

- |                                     |    |               |
|-------------------------------------|----|---------------|
| ๑. ผลไม้สีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอ | ๑๐ | กก.           |
| ๒. กากน้ำตาล                        | ๑๐ | กก.           |
| ๓. น้ำสะอาด                         | ๑๐ | กก.           |
| ๔. หัวเชื้อจุลินทรีย์               | ๓  | ขวดกระชิ่งแดง |

#### วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดผสมเข้าด้วยกัน หมักไว้ ๑๕-๓๐ วัน หากจะใช้ให้นำมากรองเอาแต่น้ำหมัก



## วิธีใช้

อัตราการใช้ น้ำหมัก ๓๐ ซีซี. ผสมกับน้ำ ๒๐ ลิตร แล้วนำไปฉีดพ่นพืชผักได้

## ๑.๓ สูตรสารสกัดสมุนไพร

### ส่วนผสม

๑. สมุนไพรชนิดต่างๆ
๒. กากน้ำตาล ๓๐ กก.
๓. น้ำสะอาด ๒๐ กก.
๔. เหล้าขาว ๑ ขวด
๕. หัวเชื้อจุลินทรีย์

### วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดผสมเข้าด้วยกัน หมักไว้ ๑๕-๓๐ วัน เวลาจะใช้ก็นำมากรอง

### วิธีใช้

อัตราการใช้ น้ำหมัก ๓๐ ซีซี. ผสมน้ำ ๒๐ ลิตร แล้วนำไปฉีดพ่นพืชผักได้

**หมายเหตุ :-** สมุนไพรต่างๆ ได้แก่ บอระเพ็ด สะเดา ข่าแก่ ตะไคร้หอม สาบแล้ง สาบกา หอนอนตายหยาก ต้นเพกา สาบเสือ ใบน้อยหน่า มะละกอ

หากต้องการกำจัดเชื้อราให้น้ำใบยูคาลิปตัส ๓๐-๕๐ ยอด กับใบมะรุม ๕ กก. หมักรวมไปกับ ส่วนผสมทั้งหมดด้วย

(ข้อมูลจากกรมวิชาการเกษตร)

ท่านใดมีประสบการณ์ในการทำกิจกรรม ธรรมชาติ ต้องการแลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็น หรือเผยแพร่เทคนิคใหม่ๆ ที่น่าสนใจ รวมถึงสูตร น้ำหมักบำรุงพืชผักและสารขับไล่แมลง ส่งมาได้ที่ e-mail : [peak1976@hotmail.com](mailto:peak1976@hotmail.com) จะนำเผยแพร่ เป็นวิทยาทานต่อไป





# คุณครูในดวงใจ

○ มวลา



ครูที่ข้าพเจ้าประทับใจ **๑. คุณครูสถิตย์ มุลทรา** ร.ร.บ้านแดงน้อย ท่านเป็นครูสอนระดับประถมศึกษา ช่วงที่ข้าพเจ้าเรียน ป.๕-๖ สอนวิชาภาษาอังกฤษและพลศึกษา ท่านเป็นครูผู้ชายที่แต่งกายสุภาพมาก ไม่ว่าจะป็นรองเท้าน้ำเลื้อยผ้าดูดีตลอด หรือแม้แต่การแสดงออกก็ดีไปด้วย ไม่ว่าจะป็นการเดินทาง ยืน พูด ฯลฯ ภาษาอังกฤษเป็นวิชาที่ใคร ๆ ก็ไม่ชอบเรียน เพราะไม่ชอบ คิดว่ายาก แต่พอเรียนกับครูแล้ว ไม่ยากเหมือนที่คิดไว้เลย ครูสอนให้เราเข้าใจง่าย และยังหาตำราอื่นอีกมากมายมาให้พวกเราเรียนรู้

ที่ประทับใจอีกอย่างหนึ่งก็คือ ครูเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องความสะอาด วันนั้นครูกำลังเดินไปห้องเรียน เจอกระดาษห่อลูกอมตกอยู่บนพื้น ครูก็มลงเก็บเอง มีนักเรียนอยู่ใกล้ ๆ แต่ครูก็ไม่ใช้ ข้าพเจ้ามองเห็นตลอด ทำให้ข้าพเจ้าประทับใจมาก และนำมาใช้กับตัวเอง คือจะไม่ทิ้งขยะแบบมั่งง่าย จะทิ้งลงถังขยะเท่านั้น ถ้าไม่มีถังขยะ ก็จะเก็บไว้กับตัวเองก่อน เมื่อเจอถังขยะค่อยทิ้งที่หลังถ้าคนไทยทุกคนเป็นเหมือนครูบ้านเมืองของเราก็คงสะอาดน่าอยู่ คงไม่มีคนกวาดถนน กวาดขยะแน่เลย



## ๒. คุณครูเฉลิมพล แฝ้วขำนาญ

เป็นครูประจำชั้น ป. ๖ สอนวิชาคณิตฯ และการงานพื้นฐานอาชีพ ครูจะเน้นให้พวกเรารู้จักการประกอบอาชีพต่างๆ เช่น เลี้ยงไก่ เลี้ยงปลา ปลูกพืชผัก การเพาะชำ การก่อสร้าง การทำปุ๋ยหมัก ฯลฯ ครูให้พวกเราฝึกปฏิบัติจริงตลอด ทำให้พวกเราได้เรียนรู้ไปด้วย ทำงานไปด้วย ผลที่ได้ก็คือ เราสามารถนำไปใช้กับชีวิตจริงได้เลย

ครูมีความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ เช่น สร้างศาลาหนังสือ มุมพักผ่อน (สวนหย่อม) ให้ทุนการศึกษา ให้รางวัลนักเรียนที่เรียนดี (ใช้ทุนของตัวเอง) ไปเยี่ยมนักเรียนที่บ้านเสมอๆ ทำให้มีความคุ้นเคยและเป็นกันเองกับผู้ปกครองและนักเรียน

ครูมักจะเป็นห่วงเป็นใยศิษย์เสมอ เช่น เพื่อนของข้าพเจ้าคนหนึ่งมีอาการเหมือนเป็นโรคพยาธิ ครูก็พาไปหาหมอที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด ซึ่งไกลมาก ค่าใช้จ่ายก็สูง และไปกันหลายคนด้วย

เมื่อข้าพเจ้าเรียนจบ ป.๖ อยากเรียนต่อมาก แต่พ่อกับแม่ไม่สามารถให้เรียนต่อได้ ท่านก็ไปช่วยพูดให้พ่อกับแม่อนุญาตให้ข้าพเจ้าได้เรียนต่อ ถ้าไม่เช่นนั้นข้าพเจ้าก็คงหมดโอกาสที่จะเรียนต่อแน่นอน ทำให้ข้าพเจ้าประทับใจมากที่สุดจนถึงทุกวันนี้ แม้ท่านจะเสียชีวิตไปแล้ว แต่ข้าพเจ้าก็ไม่เคยลืมเลย



### ๓. อาจารย์จุฑามาศ กิตติโสภณ

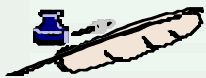
อาจารย์สอนวิชาภาษาอังกฤษช่วงที่ข้าพเจ้าเรียนอยู่ ม.๓ อาจารย์เป็นครูที่  
เคร่งครัด เอาจริงเอาจังในการสอนมาก หลาย ๆ คนมองว่าอาจารย์ดุ แต่  
ข้าพเจ้าไม่คิดเช่นนั้นหรอก เพราะอาจารย์สอนให้ข้าพเจ้ามีความมานะพยายามใน  
การเรียนมากขึ้น ทำให้ได้คะแนนดีมาก และมีผลต่อการศึกษาในระดับต่อไปด้วย  
นอกจากนั้นอาจารย์ยังช่วยสอนพิเศษให้นักเรียนที่สนใจและยังอ่อนในวิชานี้อีก  
โดยไม่มีอะไรตอบแทน




 ละออง วันนุ

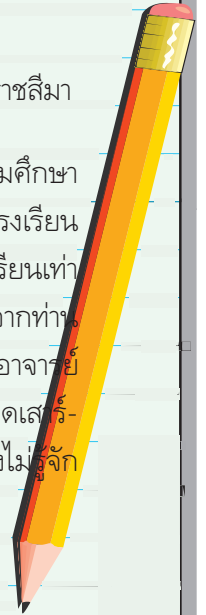
ร.ร.หนองหัวป่าพิทยาสรรค์ จ.นครราชสีมา

ครูในดวงใจผมชื่อ **รัศมี นุ่มหัตต์** เป็นครูที่สอนในระดับประถมศึกษา  
วิชาคณิตศาสตร์ ประจำโรงเรียนวัดราชบูรณะ ท่านได้ย้ายมาประจำที่โรงเรียน  
แห่งนี้ในขณะที่ผมเรียนอยู่ชั้นประถมปีที่ ๖ ตอนนั้นผมยังไม่ค่อยตั้งใจเรียนเท่า  
ไหร่ แต่หลังจากอาจารย์รัศมีเข้ามา ผมรู้สึกว่ ผมได้รับอะไรหลายๆ อย่างจากท่าน  
ผมเรียนคณิตศาสตร์กับท่านจนคณิตศาสตร์เป็นวิชาที่ผมชอบมากที่สุด อาจารย์  
ช่วยแนะนำแนวทางในการเลือกสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา และในวันหยุดเสาร์-  
อาทิตย์ ท่านก็ยังเสียสละเวลาพักผ่อนของท่านมาช่วยสอนพวกผมอย่างไม่มีผู้จัก  
เหน็ดเหนื่อยอีกด้วย



 นายณัฐสิทธิ์ พรรณา

โรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา ๑ จังหวัดสุพรรณบุรี



ครูที่ประทับใจคือ

**๑. อาจารย์อัจฉรา** หมวด

วิชาภาษาไทย โรงเรียนเบญจม-  
เทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี อาจารย์  
เป็นผู้ที่ปฏิรูปการศึกษาได้ดีมาก  
อาจารย์จะไม่แค่สอนให้นักเรียนดู  
ตามบทเรียนเท่านั้น แต่จะสอนให้



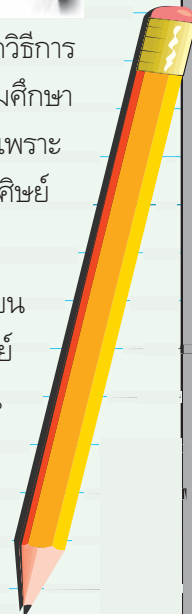
นักเรียนรู้จักคิด กล้าแสดงออก รู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม และมักจะแทรกวิธีการ  
ดำเนินชีวิตที่ดีงามไปด้วย อาจารย์ดูแลเรื่องการสอบเข้าของนักเรียนมัธยมศึกษา  
ปีที่ ๑ มีคนขอให้อาจารย์สอนพิเศษตัวให้เด็กเหล่านี้ แต่อาจารย์ไม่รับ เพราะ  
ถือว่าเป็นความไม่ยุติธรรม และไม่โปร่งใส อาจารย์รักและเป็นห่วงลูกศิษย์  
ทุกคน เป็นทั้งอาจารย์ แม่ และเพื่อนในเวลาเดียวกัน

**๒. อาจารย์ประจวบ กัญศิริ** หมวดวิชาคณิตศาสตร์ โรงเรียน

เบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี เป็นอาจารย์ที่น่ารัก ใจดี เป็นห่วงลูกศิษย์  
ทุกคน และแนะนำสิ่งดี ๆ ให้เสมอ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เช่น นักเรียน  
ยากจน ไม่มีเสื้อผ้า อาจารย์ก็จะติดต่อหามาให้ ไม่เคยหาผลประโยชน์  
จากศิษย์เลย เป็นอาจารย์ที่ดีมาก



อุมพร พุ่มจันทร์  
โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี




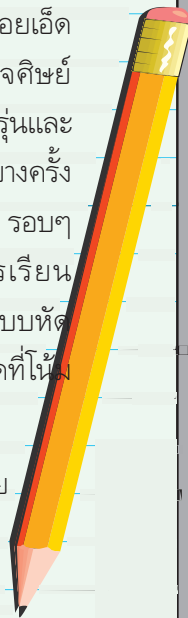


คุณครูที่ประทับใจ **คุณครูเพ็ญจันทร์** แต่ตอนนี้ไม่ค่อยพบท่านแล้ว เพราะท่านย้ายออกจากโรงเรียนที่ข้าพเจ้าเคยเรียนเมื่อตอนเป็นเด็กนานแล้วที่ประทับใจก็เพราะท่านเป็นคุณครูที่ใจดี เป็นคนที่คอยแจกขนมและนมเมื่อตื่นนอน ตอนกลางวัน ก็อาจจะเรียกได้ว่าเป็นครูรุ่นแรก ๆ ในอีกหลาย ๆ คนที่ข้าพเจ้าได้เรียนด้วยเมื่อตอนเข้าอนุบาลใหม่ ๆ ซึ่งความจริงก็มีหลายคน แต่ถ้าพูดรวม ๆ แล้วก็ประทับใจครูคนนี้มาก เพราะท่านเป็นคนใจดี ไม่ดุเท่ากับคนอื่น ๆ

ท่านที่ ๒ **คุณครูศักดิ์ โพธิสาขา** โรงเรียนขัฒติยวงษา จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งสอนคณิตศาสตร์เมื่อตอนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ครูเป็นคนที่เข้าใจศิษย์ รู้จักปรับการเรียนการสอน ปรับตัวให้เข้ากับศิษย์ รู้ว่าลูกศิษย์ที่เป็นวัยรุ่นและกำลังจะเข้าสู่วัยรุ่นนั้น ต้องการจะเรียนในห้องที่มีบรรยากาศแบบไหน บางครั้งลูกศิษย์ต้องการเรียนอย่างสนุก ครูก็จะสอนโดยใช้บรรยากาศสิ่งแวดล้อม รอบๆ ตัวเป็นสื่อ ทำให้เกิดเสียงหัวเราะ บางครั้งลูกศิษย์ต้องการเรียนอย่างตั้งใจ อย่างจริงจัง ครูก็จะสอนเนื้อหาที่ครอบคลุมและฝึกทำแบบหัดที่หลากหลาย แต่ก็เชื่อว่าครูจะตามใจศิษย์เสมอไป บางครั้งครูก็ใช้คำพูดที่โน้มน้าวศิษย์ให้ทำตาม โดยศิษย์ไม่รู้สึกลัวว่าเครียดหรือรู้สึกลัวว่าถูกบังคับ



 อ้อมจิตร โรงเรียนราชสิมาวิทยาลัย  
จังหวัดนครราชสีมา



ครูในดวงใจสมัยเรียนชั้นประถมศึกษา คือ **คุณครูนกพร พันธุ์เถระ**

ครูนกพรเป็นครูที่สวยมาก ที่สำคัญเข้มงวด มักจะคอยตักเตือนดิฉันเสมอ เมื่อทำผิด ครูตั้งใจสอนนักเรียนอย่างมาก พร้อมถ่ายทอดวิชาความรู้ให้เสมอ ทุกวันครูจะคอยถามดิฉันเสมอว่า มีตรงไหนไม่เข้าใจหรือเปล่า หรือไม่ก็กินข้าวหรือยัง มีปัญหาอะไรหรือเปล่า ครูคนนี้ดิฉันคิดเสมอว่า เหมือนแม่คนที่สองของดิฉัน เพราะท่านคอยห่วงใยเสมอ ครูนกพรเป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์มาก เมื่อคิดแล้วก็จะนำมาปฏิบัติจริง และสอนให้นักเรียนคิดตามด้วย



น.ส.กิตินันท์ กาโท

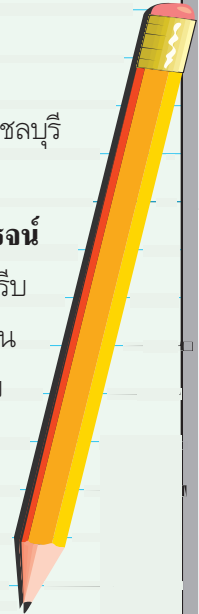
โรงเรียนบ่อทองวงษ์จันทร์วิทย ชลบุรี

อาจารย์ที่ผมชื่นชอบในโรงเรียนคือ **อาจารย์จินตนา ทองผดุงโรจน์**

เป็นอาจารย์ฝ่ายแนะแนว เมื่อมีเรื่องเกี่ยวกับการศึกษาเข้ามา อาจารย์จะรับนำเรื่องนั้นมาบอกนักเรียนทันที อาจารย์จะเป็นคนที่มีความเข้มงวดมากในเรื่องของเวลา ถ้ามีคนส่งใบสมัครต่าง ๆ ไม่ตรงเวลา อาจารย์ก็จะไม่รับใบสมัครนั้น แต่ถ้าเป็นใบสมัครที่เกี่ยวกับอนาคตของนักเรียน อาจารย์ก็จะรับไว้ ถ้าไม่มีอาจารย์ก็คงไม่มีผมในวันนี้



สุชวิส ปะमार



ครูที่ข้าพเจ้าประทับใจคือ **คุณครูอริยา สายเส็ง** เป็นคุณครูสอนภาษาอังกฤษตอนประถมศึกษาปีที่ ๕ และ ๖ ในสมัยนั้นมีคุณครูสอนวิชาภาษาอังกฤษเพียงคนเดียวในโรงเรียนบ้านห้วยน้ำพุ คุณครูปูพื้นฐานให้แก่ข้าพเจ้า ไม่เคยมีวันใดที่คุณครูจะขาดสอนหรือทิ้งนักเรียน ไม่มาสอนทั้ง ๆ ที่คุณครูมีโรคประจำตัวอยู่คือโรคมะเร็ง ข้าพเจ้าไม่เคยลืมคุณครูคุณครูใจดี ในวันปีใหม่ วันสำคัญต่าง ๆ ก็เลี้ยงข้าวนักเรียน ข้าพเจ้า



ไม่เคยเห็นคุณครูดูว่าใครเลย ในตอนนั้นข้าพเจ้าจำได้ว่า ข้าพเจ้าเก่งและชอบวิชานี้มาก แต่เมื่อข้าพเจ้าได้เข้าเรียนในชั้นมัธยมได้เพียง ๒ ปี ท่านก็เสียชีวิต ข้าพเจ้าเสียใจที่ไม่ได้ไปรดน้ำศพหรือกราบเท้าท่านเป็นครั้งสุดท้าย



น.ส.ปิยะวรรณ ประสิทธิ์วรการ  
ประจวบวิทยาลัย จ.ประจวบคีรีขันธ์



แม่กับ

กับ

พ่อต๋อยน้อย

เขียนโดย

ไพล่ หลุยส์ โอลิโยโซล่า

แปลจากภาษาสเปนโดย

รัศมี กฤษณมิมข

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๒๕๔๔

ผลกำไรจะนำไปช่วยเหลือยากจนในชนบท

ราคาเล่มละ ๕๐ บาท (ไม่รวมค่าส่ง) สั่งซื้อได้ที่

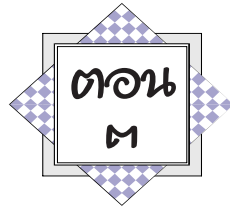
ธรรมทัศน์สมาคม ๖๗/๕๐ ถนนพหลโยธิน

คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ๑๐๒๔๐

สั่งจ่าย ปท.คลองกุ่ม

เริ่มลงในฉบับที่ ๑๐๓





นับแต่วันนั้น มาเตโอก็เริ่มฉงนใจ ถ้าจะว่าไปแล้ว เขาชอบที่จะอยู่กับเด็กหญิงเพื่อนใหม่ ด้วยว่าเธอมักมีเรื่องราวต่าง ๆ ที่น่าสนใจมาเล่าให้เขาฟัง แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็อดกลัวที่จะนั่งข้างๆ คนที่อาจจะตายวันตายพรุ่งไม่ได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่งทุกวันพุธเขาจะรู้สึกแย่มาก เมื่ออานากลับมาตอนกลางวัน มาเตโอจะคอยดูอย่างเอาใจใส่ว่าเธอร้องไห้มาหรือเปล่า บางครั้งเขาก็ถามว่า “เธอเจ็บมากม้าย”

“นิดหน่อย แต่หลังจากนั้นแม่ก็ให้ฉันกินแพนเค้กครีมซึ่งเป็นขนมอย่างเดียวกับที่ฉันชอบ”

“แหม ! เธอโชคดีจัง” มาเตโอว่า ส่วนหนึ่งเขาพูดเพื่อให้กำลังใจอานา แต่อีกส่วนนะพูดจากใจจริงทีเดียว “ฉันนะไม่มีโอกาสได้กินขนมหวานกับเขาหรอก แม้ว่าฉันอ้วนมาก แทบจะไม่อนุญาตให้ฉันกินอะไรเลย ไอ้เรารีก็หิวอยู่ตลอดเวลา แย่ชะมัดเลย”

“ฉันก็ไม่เคยรู้สึกหิวเลย” เด็กหญิงตอบ “และเขาก็ชอบบังคับให้ฉันกินอยู่เรื่อย นี่ต่างหากแย่จริงๆ”

‘เรื่องแย่ๆ’ ของทั้งสอง แม้จะเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม ทว่ากลับทำให้มิตรภาพระหว่างมาเตโอและอานากระชับแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

ตั้งแต่นั้นมา ช่วงหยุดพัก อานาจะล้วงขนมไส้ครีมอันใหญ่ออกจากกระเป๋านักเรียนที่แสนมหัศจรรย์ยื่นให้มาเตโอ เด็กชายดีใจกับเรื่องนี้ยิ่งนัก จนรู้ไปถึงหูซาชินต้าเข้า

“ไอ้หมูอ้วน” ซาชินต้าตำหนิมาเตโออย่างโกรธๆ “นายไม่น่าไปแย่งขนมอานากินเลย”

“ก็อานาเขาไม่อยากกินนี่ เขาว่า เขาไม่เคยรู้สึกหิวเลย” มาเตโอแก้ตัว



“หิวไม่หิว อานาก็ต้องกิน นายไม่เห็นเหรอว่า ถ้าอานาไม่พยายามกินอะไรล่ะก็ ไม่มีทางหายจากโรคได้หรอก”

มาเตโอรู้สึกเสียใจเพราะนับแล้วเขากินขนมของอานาไปถึง ๑๕ วัน เพียงแค่คิดว่า อาจจะมีเรื่องไม่ดีขึ้นกับอานาเพราะความเห็นแก่กินของเขา ก็ทำให้หายอยากไปเลยทีเดียวนะ บ่ายวันนั้น มาเตโอบอกอานาอย่างเคื่องๆ ว่า

“เธอต้องกินขนมให้หมด อย่าให้เหลือเศษแม้แต่นิดเดียวนะ”

เด็กหญิงน้ำตาคลอแต่ก็เริ่มพยายามกินขนมช้าๆ ขนมซึ่งเมื่ออานากัดแล้วได้กลายเป็นก้อนกลมๆ อยู่ในปากราวกับว่า เธอกลืนไม่ลง มาเตโอรู้สึกเหมือนมีก้อนสะอั้นๆ อยู่คอๆ เขาคิดว่า การไม่ยอมกินอะไรนี้แยกจากการหิวจนตาลายอย่างที่เขารู้สึกเป็นไหนๆ

วันรุ่งขึ้น อานาไม่มาโรงเรียน และมาเตโอก็กระวนกระวายใจมาก จนกระทั่งมาชินต้าอธิบายว่า

ที่อานาไม่มาเพราะอากาศหนาวมากและเธออาจจะป่วยก็ได้

เวลาผ่านไปสามวัน จนถึงวันที่สี่ พระอาทิตย์ฉายแสงเจิดจ้า อานาจึงปรากฏตัวขึ้นอีกครั้ง และเกิดเรื่องที่น่าแปลกใจขึ้นสองเรื่อง

เรื่องแรก ตอนช่วงพัก อานาเปิดกระเป๋านักเรียนที่แสนจะเป็นระเบียบ แอบยืมอย่างมีเลศนัยพร้อมกับหยิบขนมออกมาสองชิ้น

“อ๊า! คนละอัน” เด็กหญิงบอกพลางยื่นขนมให้มาเตโ

“ไม่เอาหรอก” เด็กชายกล่าวมาชินต้าจะรู้เข้าแล้วมาดูเขาอีก

“อย่าเพิ่งไปหน่อยเลย” เด็กหญิงว่า นับเป็นเรื่องแปลกที่บางครั้งเธอก็พูดอะไรที่ไม่ค่อยจะน่าฟังไม่เห็นหรือไงว่า ที่บ้านนะ ฉันอยากกินอะไรก็ได้กินทุกอย่าง ก็ถ้าขนมอันนี้ยังกินไม่หมด แล้วฉันจะมีปัญญากินเข้าไปได้ไงตั้งสองอัน”

มาเตโอรู้สึกว่าฟังดูมีเหตุผลดี อีกอย่างขนมไส้ครีมก็แสนอร่อย เขาจึงวางมาดเหมือนผู้ใหญ่พูดเป็นการเป็นงานว่า

“ก็ได้ ฉันจะกินอันนี้ แต่เธอต้องสัญญาว่าจะกินอีกอัน”

“ตกลง” อีกฝ่ายรับคำ

และนับแต่บ่ายวันนั้น ทั้งสองก็นั่งหันหน้าเข้าหากัน ถือขนมคนละอัน ถ้าจะกินให้อร่อยอย่างใจล่ะก็ มาเตโอกัดขนมคำโตๆ แค่อสองสามครั้งก็หมดแล้ว



แต่เขาจะค่อยๆ ละเลียดกินเป็นเพื่อนอานา และหากเธอทำท่าจะกินไม่ลง มาเตโอก็ขู่ว่าจะไม่ยอมกินเช่นกัน

“โชคดีจริงนะเพื่อน” ฆาซินต้าพูดกระทบกระเทียบเมื่อรู้เข้า

“ฉันจะบอกให้นะ” มาเตโอชี้แจง “ฉันพยายามกินเพื่อว่าอานาก็จะได้กินของเขาเหมือนกัน”

“เฮอะ ! หน้าไม่อายจริงๆ เลยนายนะ” ฆาซินต้าหัวเราะ

เรื่องที่สองที่น่าแปลกใจก็คือ อานาขอให้เขาอธิบายบทเรียนในวันที่เธอไม่ได้มา แต่เนื่องจากมาเตโอเรียนแค่พอใช้ได้ เขาจึงจำอะไรๆ ไม่ได้มาก แถมยังไม่ค่อยดีเสียด้วย ดังนั้นคนที่แปลกใจจึงกลายเป็นอานา

“เธอก็มาโรงเรียนทุกวัน ทำไม่ถึงไม่ค่อยรู้เรื่องอะไรเลยล่ะ สงสัยจะโง่มากเลยเธอนะ”

แม้ว่ามาเตโอจะคุ้นเคยรู้จักนิสัยใจคออานาดี แต่ครั้งนี้เขาอดเคืองไม่ได้และแย้งว่า

“ใครว่า! ก็แค่ฉันไม่สนใจและไม่ชอบโรงเรียนก็เท่านั้นแหละ”

“เธอไม่ชอบโรงเรียนหรือ” เด็กหญิงถามอย่างพิศวง “ฉันลืชอบโรงเรียนที่สุดเลย”

“แน่ละสิ ! ก็เธอเล่นมาไม่กี่วันเท่านั้นนี่นา” มาเตโอโต้

“แล้วเธอคิดว่าฉันไม่ยอมมาโรงเรียนทุกวันนี้นี่สิ” อานาโพล่งขึ้นด้วยน้ำเสียงเจ็บปวดจนมาเตโอฟังแล้ว

รู้สึกไม่สบายใจ นับแต่วันนั้นมาหากอานาขาดเรียน มาเตโอจะพยายามตั้งใจฟังครูสอนเพื่อจะได้ไม่ถูก เด็กหญิงว่าไงอีก

อย่างไรก็ตาม อานายังคงรบเร้าให้เขาไปสืบว่า เจ้าตัวร้ายนั้นชื่ออะไร แต่ดูจะไม่เป็นผลเพราะเจ้าของมันคือชายชราลึกลับที่แทบจะไม่มีใครรู้จัก



“น่าเสียดายจัง!” อานาครวญ “นี่ถ้าเธอรู้จักชื่อ แล้วเรียกมัน รับรองว่ามันจะหยุดเห่าทันที”

อานาเป็นคนรักสัตว์มากโดยเฉพาะหมาและแมว แม้กระทั่งจิ้งจกที่ออกมาผึ่งแดดในสนามของโรงเรียน เธอก็ยังสนใจเลย แต่น่าเสียดายว่าเธอไม่ได้รับอนุญาตให้เลี้ยงหรือแม้แต่เข้าใกล้สัตว์ต่างๆ เพราะมันอาจนำเชื้อโรคมาติดเธอได้

“พ่อสัญญาว่า ถ้าฉันหายดีพ่อจะให้หมาเป็นของขวัญตัวหนึ่ง นี่ละเป็นสิ่งที่ฉันอยากได้จริงๆ เลย”

เธอพูดเหมือนกับว่าที่อยากหายป่วยนั้นก็เพียงพอจะได้เป็นเจ้าของหมากับเขาสักตัว ในทางกลับกัน มาเตโอไม่มีหมาและไม่เคยอยากได้เลยสักตัวเดียว

เป็นปีแรกที่มาเตโอรู้สึกถึงการมาเยือนของฤดูใบไม้ผลิ เขาตั้งตาคอยฤดูร้อนด้วยใจจดจ่อเพราะจะได้หยุดเทอมและไปชายทะเล นอกนั้นเขาไม่สนใจเลยว่าฝนจะตก แดดจะออก จะเป็นฤดูหนาวหรือฤดูใบไม้ร่วง

แต่ประมาณกลางเดือนพฤษภาคมในปีนั้น วันหนึ่งอานาก็ปรากฏตัวขึ้นโดยปราศจากเสื้อหนาว เธอสวมชุดแสนสวยตามที่บรรดาเด็กผู้หญิงชื่นชม ดึงดงามน่ารักมาก หมวกที่สวมก็มีขนาดเล็กลงและทำด้วยผ้าเนื้อไม่หนาหนัก แตกต่างไปจากทุกวัน ตรงหน้าผากมีปอยผมบางๆ ระวังมา รวากับว่าผมของ

เธอกำลังขึ้นใหม่อย่างนั้นแหละ ในวันที่นั้นมาเตโวจึงได้รู้ว่าอานามีผมสีทอง ครูใหญ่อาจจะพูดถูกที่เคยบอกว่าอานาเป็นเด็กน่ารัก !

“ฉันเกลียดมัน” อานาพูดกับมาเตโอ หน้าแดงเล็กน้อยเมื่อตอนเพื่อนๆ ชมว่าเธอสวย

“เธอเกลียดอะไร”

“เสื้อหนาวไง ฉันดูแย่งตายเวลาต้องใส่มัน เธอหยุดคิดก่อนจะพูดต่อด้วยท่าที่เคลิ้มฝัน “ฤดูใบไม้ผลินี่วิเศษจริงๆ เธอชอบมั๊ย”

“ก็ไม่ว่าแล้วแต่ล่ะ” มาเตโอพูดไปอย่างนั้นเอง ไม่ได้จริงจังอะไร

อานาจึงเริ่มพรรณนาถึงความหลากหลายของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในฤดูใบไม้ผลิอันเกี่ยวข้องกับนก ดอกไม้ ใบหญ้า ซึ่งเธอเห็นว่าเป็นสิ่งทีวิเศษมาก มาเตโอรู้สึกอายนี่จะสารภาพว่าเขาไม่เคยสังเกตเห็นสิ่งที่อานาเล่ามาก่อนเลย

“ตอนฉันอยู่โรงพยาบาลในห้องเล็กๆ ที่หันหน้าไปทางถนนมืดๆ ฉันฝันถึงแต่ฤดูใบไม้ผลิ หมอยังบอกอีกว่าถ้าฉันกินอาหารได้มากและกินยาตามที่สั่งแล้วล่ะก็ พอถึงฤดูใบไม้ผลิ ฉันอาจจะได้ไปโรงเรียนและเล่นกลางแจ้งได้”



“อยู่ในโรงพยาบาลนี่มันแย่งขนาดนั้นเชียวนะเธอ” มาเตโอถามอย่างสนใจ อดจะชื่นชมกับความรูสึกอันละเอียดอ่อนของอานาไม่ได้

“เอ่อ...” เธอหยุดคิดดวงตาเป็นประกายแล้ว กล่าวต่อ

“แต่หมอของฉันนะชั้นหนึ่งเลย โตขึ้นฉันก็จะ  
เป็นหมอเหมือนกัน”

“จริงหรือ ถ้างั้นเธอก็ต้องอยู่โรงพยาบาลไป  
ตลอดชีวิตเลยสิ”

“ก็จะเป็นไรไป ฉันว่าการเป็นหมอนี้วิเศษที่สุด  
ในโลกเลยละ”

“แต่ถ้าจะเป็นหมอ เธอก็ต้องเรียนหนักมาก  
เลยนะ”

“ก็ไม่เห็นเป็นไรนี่ ถ้าวัดต้องเรียนหนักนะ”

ซึ่งก็จริงเพราะในชั้นเรียน อานาจะตั้งอกตั้งใจ  
ฟังครูและเข้าใจที่ครูสอนทุกเรื่อง

“กันไม่เข้าใจเลยว่า นายกับอานาเข้ากันเป็นปี  
เป็นขลุ่ยได้ไง ในเมื่อนายกับเธอไม่มีอะไรเหมือนกันเลย”  
อันโตนีโอพูดขึ้นในวันหนึ่ง

“ก็จริง” มาเตโอยอมรับ “อานาเป็นคนแปลกๆ  
นายคิดดูสิ สิ่งที่อานาชอบมากที่สุดคือโรงเรียน ลัทธิ  
ต่างๆ ดอกไม้ อะไรทำนองนี้แหละ”

“ไม่ใช่นายหรือที่แปลก” มาซินต้า ผู้ซึ่ง  
เข้าข้างอานาเสมอแย้งขึ้น

“เรื่องของเรื่องก็คือ” อันโตนีโอสรุปอย่างตริกตรอง

“หลังจากที่ต้องอยู่แต่ในโรงพยาบาลทั้งปี อานา  
เลยรู้สึกว่าการที่ทุกอย่างนอกโรงพยาบาลนะดีพิเศษ  
ไปหมด แม้กระทั่งโรงเรียน”

แล้วฤดูใบไม้ผลิก็มาเยือนทุกคน แต่สำหรับแม่  
ของมาเตโอ นับว่าเป็นฤดูใบไม้ผลิที่พิเศษกว่าใคร  
เพราะเธอสามารถลดน้ำหนักได้ถึง ๑๕ กิโลกรัม

ความจริงก็คือ เธอผอมลงไปเยอะเลย ทำให้ดู  
สาวและสวยขึ้นผิดตา ดูก็รู้ว่าเธอภูมิใจในผลงานชิ้น  
โบว์แดงนี้มาก





“ต้องฉลองกันหน่อยล่ะ” เธอตัดสินใจในวัน  
ที่เข็มตาข้างซ้ายขาด เธอปรายตาดูสามีและลูกชาย พุด  
เปรยๆ ขึ้นว่า “แม่ไม่รู้ว่ทั้งพ่อและลูกจัดการกับ  
ตัวเองยังไง น้ำหนักถึงได้ลดแค่นี้เดียว” มาเตโอกับ  
พ่อตีหน้าตาย เพื่อที่แม่จะได้ไม่รู้ว่าแม่ลับ ก็เพราะแม่  
เป็นกังวลอยู่แต่เรื่องความอ้วนนี่แหละ เด็กชายจึงได้  
รู้ว่าการมีความลับร่วมกับพ่อเป็นเรื่องที่สนุกพิลึก

จากวันจันทร์ถึงศุกร์เขาได้กินขนมที่อานาเอามา  
ฝาก ก็พอจะลืมเจ้าความหิวไปได้บ้าง แต่พอถึงวัน  
เสาร์และอาทิตย์ เขาก็ไม่มีทางเลือก นอกจากต้อง  
แอบไปที่ร้านขนมเค้กในละแวกนั้นต่อ หลังจากกิน  
อาหารว่างของแม่ซึ่งมักจะมีแค่ชากับขนมปังกรอบ  
สองสามแผ่นเท่านั้น

บ่ายวันอาทิตย์วันหนึ่ง มาเตโอบังเอิญไปจ๊ะเอ๋  
กับพ่อ ซึ่งแอบไปปฏิบัติกรลับเฉพาะเช่นเดียวกับเขา  
ด้วยการกินขนมไส้ครีมอันนุ่มเริ่มในบรรดาขนมที่มี  
ขนาดใหญ่พิเศษอยู่พอดี มาเตโออ้าปากหวอ ส่วน  
พ่อก็หน้าแดงจรดใบหู จากนั้นทั้งคู่ก็ระเบิดเสียง  
หัวเราะดังลั่น

“พ่อก็ด้วยเหอ” มาเตโอพูดอย่างเป็นต่อ ดีใจ  
ที่จับผิดพ่อได้

“ก็เฉพาะวันอาทิตย์เท่านั้นแหละน่า”

“แน่ล่ะอะ วันธรรมดาพ่อก็กินเสียอิมแปลล์จาก  
ที่ทำงานแล้ว”

“นี่ๆ ให้มันรู้มั่งว่าฉันนะพ่อแคะเว้ย” หัวหน้า  
หน่วยดับเพลิงทำเสียงดู

แต่แล้วพ่อก็ชวนมาเตโอกินขนมอีกอัน และทำ  
สัญญาลูกผู้ชายระหว่างกันว่าจะปิดเป็นความลับสุดยอด  
ไม่ให้แม่รู้

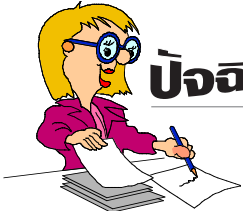
“พ่อว่าก็อย่าให้มันกินไปนั้ แม่เขาก็มีเหตุผล  
อยู่หรอก เราสองคนกินกันเยอะไป ถึงต้องลดความ  
อ้วน”

จากนั้นมา สองคนพ่อลูกก็มักจะมีเรื่องกระซิบ  
กระซิบกันบ่อยๆ และในบางครั้งเมื่อแม่เข้มงวด  
ให้ทุกคนกินแต่ผักเพียงอย่างเดียว พ่อก็แอบเอา  
ชีอกโกแลตหรือขนมอื่นที่คล้ายๆ กันให้มาเตโอกิน

อย่างไรก็ตาม ทั้งสองก็ลดน้ำหนักลงได้บ้าง  
ด้วยเหตุนี้แม่จึงตัดสินใจประกาศว่าจะต้องมีการฉลอง  
กันหน่อย

(อ่านต่อฉบับหน้า)





✍️ อยากทราบว่า มูลนิธิเพื่อนช่วยเพื่อน มูลนิธิธรรมสันติ ธรรมทัศน์สมาคม และสมาคมผู้ปฏิบัติธรรม เป็นองค์กรหรือเครือข่ายเดียวกันหรือเปล่า

กวี ลอยส่ง / กรุงเทพฯ

◎ แต่ละมูลนิธิที่ว่ามา มีการบริหารจัดการภายในของตนเอง แต่ มีการประชุมร่วมกันทุกเดือน



✍️ ทุกช่วงชีวิตก็มีทั้งเจอคนดี และไม่ดี แต่เมื่อเจอสิ่งไม่ดี เช่น เพื่อนร่วมงานจะนานาจิตตัง ไม่ช่วยกันคิดแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น บ้างเอาแต่เล่น ทุกอย่างเราต้องคิด นำทุกอย่าง คิดและเสนอสิ่งที่ดี ๆ ให้ก็ยิ่งเฉย ๆ พอเจ้านายมา พูดได้เป็นวรรคเป็นเวร... เจอเพื่อนคนหนึ่งโกหกตลอด พอจับได้ก็ขอโทษ สิ่งที่เราไม่รู้ก็โกหกอีก และสุดท้ายก็รู้ความจริงอีกว่า สิ่งที่เขาบอกโกหกอีกแล้ว ดิฉันเกลียดคนพูดโกหก แต่มาเจอคนอย่างนี้ จากที่เคยพูดดีและทำดีด้วยตลอด หมดเลย ตอนนั้นพยายามอยู่ห่าง ๆ แต่เขายังโทร.หา บอกว่าขอโทษที่ทำผิด

ฐิตา สายจันทร์ / กรุงเทพฯ



◎ คนทั้งสองประเภทที่ว่านี้ ท่านผู้อ่านดอกหญ้าส่วนใหญ่คงเคยพบเห็นและรู้จักดี มันเป็นเรื่องที่ต้องทำให้เป็นธรรม เคยได้ยินข่าวว่าเกลียดอย่างไร ได้อย่างนั้น... จริงมากเลย เรื่องไหนที่เราทำใจได้แล้วจะไม่เจออีก (ที่จริงอาจจะเจอ แต่ไม่ได้ใส่ใจ เลยไม่รู้ลึกอะไร) แต่เรื่องไหนที่ถือสาอะ เดียวเจอ เดียวเจอ เจอคนโน้นก็แล้ว คนนี้ก็เหมือนกัน... เล่นเอาเหนื่อย... เหนื่อยเพราะต้องต่อสู้กับอารมณ์ ความไม่พอใจของตัวเอง... ขอเป็นกำลังใจให้จิตใจเข้มแข็ง เอาชนะความไม่พอใจจนได้ในที่สุด



✍ ผมคิดว่า กิเลสอัตตานั้นเหมือนเชื้อโรคนะครับ เวลาเราแข็งแรง มันก็ทำอะไรเราไม่ได้ (ไม่แสดงอาการ) แต่พอเราอ่อนแอลงหน่อย ก็เริ่มแสดงอาการ เขียวแหละ

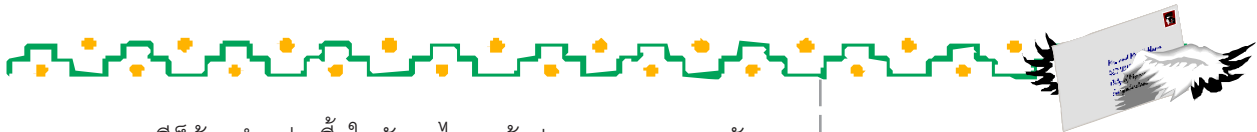
### วิชัย จิรโพโรจน์

◎ เห็นด้วยอย่างยิ่ง จึงควรฝึกจิตให้แข็งแรงด้วยการฝึกจิตใจตัวเอง เช่น ลดหรืองดอาหารที่ชอบ ทำเรื่องดี ๆ ที่ตนไม่ชอบหรือไม่ถนัด ทักทายคนที่เราไม่ชอบหน้าหรือไม่ค่อยถูกชะตาใครที่รู้ว่าพูดมากก็หัดพูดน้อยลง ใครที่พูดน้อยเกินไปก็หัดพูดมากขึ้นหน่อย แล้วก็ฝึกตั้งตนบนความลำบาก เป็นต้นว่า เดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์ ขึ้นรถเมล์แทนรถส่วนตัว... จิตเราก็เหมือนเด็ก ตามใจบ่อยเข้าก็จะอ่อนแอ เด็กที่ได้รับการฝึกให้รู้จักความยากลำบาก จะเข้มแข็ง มีแรงสู้กับกิเลสได้



✍ ตัวเองหรือตัวเราเป็นบุคคลที่ไม่ทำตามกระแสสังคมมากนัก เพราะได้รับการศึกษาที่แตกต่างมาจากสังคมนี้ แต่ก็จำเป็นต้องปรับความสมดุลแห่งชีวิต ให้อยู่กับสังคม โดยปฏิบัติงานในหน้าที่หลักให้ดี ประคองชีวิตไม่ให้เกิดไปตามอบายมุขที่ไม่ดีไม่งาม ช่วยงานที่จะเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม ไม่นิยมกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เห็นแก่ประโยชน์ตนหรือของกลุ่มมากกว่าประโยชน์ส่วนรวม วางเฉยกับการกระทำมิดีมิร้ายของหมู่คณะ ที่ทำให้เราเห็นเป็นประจำ พยายามปรับตัวเองโดยการพูดให้น้อย ทำงานในหน้าที่ให้มาก ลดความขัดแย้งและไม่สร้างศัตรู ลดการพูดจាក้าวร้าว ดำว่า เยาะเย้ยให้น้อยลงหรือไม่พูดเลย

เจริญ พงสมบุรณ์ / สกถนคร



๑๑ บางทีก็ต้องทำอย่างนี้ ในสังคมไทย ถ้าประมาณแรงของ ตัวเอง แล้วเห็นว่าขบวนการกระทำ “มิติมิร้าย” ไม่ไหวแน่ ก็เงียบไว้ก่อน



๑๒ ระยะเวลาหนึ่งไปทำงานที่กรุงเทพฯ แล้วกลับบ้านเพราะประสบอุบัติเหตุเกี่ยวกับดวงตา ก็เป็นทุกข์กับมันชั่วระยะหนึ่ง แล้วทุกข์เรื่องนี้ก็หายไป เวลาเรามีความสุข รู้สึกว่าโลกมันหัวเราะกับเรา แต่เวลาเราร้องไห้ เหมือนเราร้องไห้คนเดียว หนังสือที่ให้กำลังใจก็ไม่อยากอ่าน มีใครมาปลอบก็ ไม่ยอมรับ แต่เรามีสติอยู่ที่ไม่ได้ทำร้ายตัวเอง ตอนนีดีขึ้นแล้วค่ะ พร้อมที่จะทำประโยชน์ให้กับตัวเองและผู้อื่น

### ดาวรุ่ง นารีหนู / หนองคาย

๑๓ เคยมีคนบอกว่า คนเราต้องมีเพื่อน เพื่อนจะคอยช่วยเหลือและเตือนสติเรา และจากประสบการณ์ของตัวเอง ก็ได้เพื่อนนี้แหละคอยรับฟังความทุกข์ของเรา ให้คำแนะนำที่แตกต่างจากที่เราบอกตัวเอง คุณดาวรุ่งอย่าปฏิเสธเพื่อนเลย ไม่ว่าจะเป็นคนหรือเป็นหนังสือ จะช่วยให้จิตใจดีขึ้น เร็วกว่าที่จมอยู่



กับความทุกข์เพียงลำพัง ถ้าเรากล้าเปิดใจเล่าความทุกข์ของเรา เมื่อเพื่อนมีความทุกข์ เขาก็กล้าที่จะ “รบกวน” ให้เรารับฟังความทุกข์ของเขา เป็นโอกาสที่จะได้ถ้อยที่ถ้อยอาศัย ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

ฝากถึงคุณหมัตร์ชัย กรองมาลัย และท่านอื่น ๆ ด้วย ที่เป็นธรรมดาที่จะต้องใช้เวลาแห่งความอ่อนแอ ในจิตใจบ้าง ครั้งหนึ่งพระอานนท์



เกิดความรู้สึกที่ว่า เพื่อนมีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติธรรม กล่าวออกมาว่า มิตรดี สหายดีเป็นครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์ทีเดียว พระพุทธเจ้าสดับแล้ว กลับตรัสว่า **มิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์** เพราะมนุษย์เป็นสัตว์โหลง เป็นสัตว์สังคม บุคคลและเหตุปัจจัยแวดล้อมล้วนมีอิทธิพลต่อความเจริญก้าวหน้าหรือความเสื่อมของเรา การคบหาเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมจึงเป็นความจำเป็นสำหรับการนำตนเองไปสู่ที่เจริญ การได้พบปะพูดคุยย่นกว่าดีที่สุด แต่ถ้าหาโอกาสไม่ได้จริง ๆ ควรฟังเทศธรรมะ หรืออ่านหนังสือธรรมะเป็นประจำ โคลงโลกนิตยัมภอกว่า

เข็ตรวันเวรนต์ิตซ์ฮอม	ตนตตี
อักษชะห่าวันนหฺน	เน้นซ้า
สามวันชากนหฺน	เน้นฮั้น
วันเตยวเวรนต์ิตซ์ฮอม	ฮั้นเศฐาหมองคฺช

จิตใจเราต้องหมั่นดูแลทุกขณะ (หน่วยเล็กกว่าวินาที) ด้วยซ้ำไป มิฉะนั้นจิตใจก็จะมีโอกาสเศร้าหมองได้ง่าย อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ฆราวาสเป็นทางมาแห่งชูลี นั่นเอง



☞ ตอนนี้รู้สึกทุกข์ใจมาก ชีวิตเจอปัญหาที่แก้ไขลำบาก เหตุเพราะทำใจไม่ได้ รู้สึกท้อแท้ ไม่อยากทำอะไร อยู่แต่กับความคิดวนไปวนมาก็ไม่พ้นปัญหาเรื่องความรัก

นพวรรณ นันทา / ศรีสะเกษ

● ถึงแม้ไม่มีประสบการณ์ตรง ก็พอจะรู้ว่าเรื่องความรักนี้ ตัดได้ยาก ได้เห็นคนอื่นทุกข์ เพราะเรื่องนี้มาากแล้ว ข้อแนะนำก็คือ ต้องทำอะไรเสียบ้าง ไม่ทำงานทำการ ก็ต้องใช้เวลากับการคิดวนไปวนมา ซึ่ง... ขออนุญาตใช้ภาษาว่า...ไร้สาระสิ้นดี ... อย่างน้อยก็อ่านหนังสือ แต่เคยได้ยินคนแนะนำว่า ให้ทำงานหนักๆ ดึกๆ จะได้เห็น้อย หมดแรง แล้วก็นอนหลับ ลูกขึ้นมาทำความสะอาดบ้านก็ได้ ถ้ามีที่ก็ปลุกฝึกไว้กินดึกๆ... ไม่มีเขา เราก็อยู่ได้ อยู่ได้ดีเสียด้วย โถ! ก็อยู่มาได้ ตั้งยี่สิบสามสิบปี เพิ่งรู้จักเขาได้ไม่นานเลย จะสำคัญอะไรนักหนา เชียว



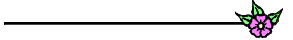




✍ ปัจจุบันผมคิดว่าจะไม่มีครอบครัวอีกเพราะเริ่มจะเบื่อผู้หญิงแล้ว แต่อีกใจหนึ่ง ยังอยากลองอีก เพราะยังไม่ทันครบสามตามตำราว่าไว้

**อุทัย อินทร์แก้ว / ศรีสะเกษ**

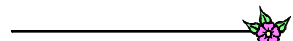
◎ สิ่งใดที่เคยแล้ว ทำไมต้องลองอีก สิ่งที่ยังไม่เคย เช่น ไปอยู่วัด ช่วยงานวัด หรือบวชไปเลย น่าลองมากกว่านะ



✍ นาข้าวปีนี้ดี ปีที่แล้วได้ ๑๐๐ ถุง ปีนี้ ๑๐๖ ถุง ไม่ใช่ปุ๋ยเคมีเลย ตั้งแต่ได้อ่านดอกหญ้ามา ๕ ปี ไม่เคยเผาฟาง

**สวณ เหล่าพล / หนองคาย**

◎ นี่คือคุณค่าสูงสุดของความรู้... การนำไปปฏิบัติ



✍ ผมทำสวนมาเยี่สิบกว่าปีแล้ว ยิ่งทำยิ่งจน เป็นหนี้ ธกส. เป็นแสนบาท ตอนนี้พักหนี้มาสองปีแล้ว ยังไม่มีเงินเก็บเลย เมื่อครบสามปีแล้วไม่รู้ว่าจะมีเงินส่งหมดหรือไม่ แถมครอบครัวก็แตกแยก พ่ออยู่ทางแม่อยู่ทาง ส่วนลูกคนเดียวผู้ชายทำงานที่กรุงเทพฯ เขาเรียนจบ ปวส. ทำงานที่บริษัทประกันภัย ไม่ได้ช่วยเหลืออะไรครอบครัวเลย เพราะค่ากินค่าอยู่ในกรุงสูงมาก

**ประดับ อินทร์แป้น / จันทบุรี**

◎ ดูเหมือนคุณระดับจะยังไม่ได้รับการอบรมเกษตรกรที่เข้าร่วมโครงการพักชำระหนี้เกษตรกรของ ธกส. ร่วมกับเครือข่ายกิจกรรมไร่สารพิษ ขณะนี้มีการอบรมพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตเกษตรกรในหลายจังหวัด เช่น จังหวัดอุบลราชธานี ที่ชุมชนราชธานีโอโศก จังหวัดนครสวรรค์ ที่ชุมชนศาลือโอโศก จังหวัดนครปฐม ที่ชุมชนปฐมโอโศก จันทบุรีก็มีที่บูรพาโอโศก คุณระดับน่าจะลองติดต่อสอบถาม ธกส. สาขาที่คุณระดับกู้เงินดูว่า เขามีการจัดอบรมเกษตรกรหรือเปล่า ไม่ทราบว่ ธกส. มีวิธีการคัดเลือกบุคคลเข้ารับการอบรมอย่างไรบ้าง ถ้าคุณระดับไม่อยู่ในข่ายที่มีสิทธิ์เข้ารับการอบรม ก็สามารถสมัครเข้ารับการอบรมเป็นส่วนตัวได้ มีเกษตรกรหลายคนี่เข้ารับการอบรม



แล้วนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตจริง ประสบความสำเร็จดีมาก

สำหรับคุณกมลวรรณ พยุงวงศ์/กรุงเทพฯ ที่สนใจกิจกรรมไร้สารพิษ เหมือนกัน ขอแนะนำให้สมัครเข้ารับการอบรมที่ชุมชนปทุมโอศก ติดต่อได้ที่โทร. ๐๓๔-๒๕๘๔๗๐



~~ชกส.~~ มีโครงการฟื้นฟูปลูกข้าว ชกส. ผมคนหนึ่งี่เข้าร่วมโครงการกับเขา แต่ไม่ได้เป็นหนี้แต่อย่างไร แต่ก็มีควมศรัทธาเข้าร่วมกับเขาครั้งนี้ด้วย เข้าร่วมเดินทางครั้งนี้ ๗๐ ชีวิตด้วยกัน ในวันที่ ๑๙ สค. ๕๕ ก็ได้นำความรู้มาใช้อยู่เนืองๆ ไม่ได้เอาความรู้ที่ได้รับมาทิ้งขว้าง เช่น การทำปุ๋ยอินทรีย์ ทำน้ำยาต่างๆ ซึ่งก็ได้ทำมาตลอด ทั้งนี้ภายใต้การดูแลของเจ้าหน้าที่ ชกส. อ.เมืองปาน และได้จัดแบ่งกลุ่มกัน ๖ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๓ คน แต่ละกลุ่มชทำกันคนละอย่าง เช่น กลุ่มปุ๋ยหมัก กลุ่มน้ำยาไล่แมลง เป็นต้น



เมืองแก้ว ทาลัย  
ลำปาง

● จดหมายฉบับนี้เป็นข้อมูลสำหรับคุณระดับ



~~ข~~ ออกได้แผนที่ไปราชธานี  
โอศก อ.วารินชำราบ จ.อุบลฯ

ต้น นามวงศ์ / มุกดาหาร

● ถ้าคุณขับรถไปจากมุกดาหาร พอถึงจังหวัดอุบลฯ ก็ขับรถข้ามสะพานข้ามแม่น้ำมูลไปอำเภอวารินชำราบ แล้วออกไปทางที่จะไปอำเภอพิบูลมังสาหาร มองดูซ้ายมือจะผ่านโรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ ผ่านทางแยกเข้าบ้านกุดระงุม แล้วก็จะถึงทางแยกเข้าบ้านคำกลางใหม่ ทั้งสองทางแยกจะมีป้ายชื่อราชธานีโอศก แต่เข้าทางบ้านคำกลางใหม่จะสะดวกกว่า เพราะขับรถตรงไปอย่างเดียวก๊จะถึงราชธานีโอศกทางขวามือ



ถ้าไปรถประจำทาง พอลงรถที่สถานีขนส่งจังหวัดอุบลฯแล้ว คุณก็ต่อรถสองแถวสาย ๑๐ (ถามเขาก่อนว่าเข้าเมืองหรือเปล่า ต้องต่อรถเข้าเมือง) บอกคนขับไว้ก็แล้วกันว่า ให้จอดที่ร้านมังสวิรัตอุทยานบุญนิยม ที่ร้านอุทยานบุญนิยม จะมีรถเข้าไปราชนานีอโคก เวลาประมาณเก้าโมงเช้าและสี่โมงเย็น แต่เวลาก็อาจเปลี่ยนแปลงได้ ขอให้คุณติดต่อไปก่อนที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๔๕-๓๑๘๐๗๑ (ราชนานีอโคก) หรือ ๐๔๕-๒๔๐๙๕๐ (อุทยานบุญนิยม)



✍ บทกวี หัวใจแกร่ง ทำภาพประกอบสวย น่ารัก แทนความหมายได้ดี แต่บทกลอนยังไม่ดีเท่าที่ควร... บทกลอน (เปล่า) วิถีเย็นใจ ให้ข้อคิดและความรู้สึกที่ตรงกับตัวเองในขณะนี้พอดี จึงรู้สึกเหมือนมีเพื่อนที่รู้ใจ ขอขอบคุณจริงๆ ที่ทำให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับความอยู่ดีศรีธรรมและความไม่ถูกต้องต่อไป (บทกลอนดีมาก แต่ภาพประกอบเปรอะไปหน่อย อี๊ดอั๊ดไป ทำให้ข้อความไม่เด่น)

**พระครูธรรมทรโมตรี / สุราษฏร์ธานี**

☉ กราบขอบพระคุณอย่างยิ่งสำหรับทั้งคำชมและคำแนะนำซึ่งมีประโยชน์ต่อคนเขียนบทกวีและคนจัดภาพประกอบด้วย



✍ ดอกหญ้า อันดับที่ ๑๐๑ หน้า ๓๓-๓๗ ไม่น่าพิมพ์ซมุกซมัว อ่านยาก เสียสายตา ไม่น่าดูครับ เมื่อวันที่ ๒๘ ตุลาคม ได้ไปที่บ้านหนองแดนเหนือ พบแต่บ้านหลังสูง ๑ หลัง และห้องพัก ๓ หรือ ๔ ห้อง ไปอยู่เวลาประมาณ ๒๐-๓๐ นาที ไม่พบผู้คนหรือญาติธรรมสักคน จึงกลับ อยากราบว่าเมื่อใดมีการจัดอะไรที่บ้านหนองแดนเหนือบ้าง จะได้ไปร่วมด้วย

สมาชิก ๒๕๖๒๖๘

☉ สงสัยจะเป็น “ดินหนองแดนเหนือ” ที่จังหวัดอุดรธานี ติดต่อกุณสุทัศน์ ดิษย์ธิน (๐๔๒) ๒๔๙-๙๒๑ ส่วนเรื่องดอกหญ้า ฝ่ายจัดหน้าหนังสือรับทราบแล้วด้วยความขอบคุณ





อยากให้ง่ายรายการประกอบอาหารมังสวิรัตต่างๆ บ้าง เช่น การทำน้ำสลัด ซิงดอง ขนมกุยช่าย น้ำลูกยอ น้ำเสาวรส ฯลฯ เพราะเป็นประโยชน์แก่บุคคลทั่วไป สามารถนำไปทำอาหารในครอบครัวหรือประกอบเป็นอาชีพ หรือเผยแพร่แก่บุคคลทั่วไปที่สนใจ

### ดวงทิพย์ ชูรงค์ / นครศรีธรรมราช

● ปัญหาใหญ่ของคนทำหนังสือก็คือ หากคนเขียนไม่ได้ ไม่เฉพาะตำราอาหารเท่านั้น การทำกสิกรรมและการผลิตพื้นบ้านต่างๆ ก็หาข้อมูลได้ยาก เพราะคนไทยส่วนใหญ่ไม่ชอบอ่านหนังสือ ไม่ชอบเขียนหนังสือ มีอีกวิธีหนึ่งคือคนทำหนังสือต้องไปสัมภาษณ์คนทำอาหาร คนปลูกพืชและผู้ผลิตอื่นๆ แล้วมาเขียนให้ แต่ก็ติดขัดด้วยเวลาของทั้งสองฝ่ายไม่ค่อยจะตรงกัน และที่สำคัญคือต่างฝ่ายต่างไม่ค่อยจะว่าง แม้กระนั้นก็ขอรับปากว่าจะพยายามทำให้ได้ เป็นโครงการสำคัญที่จะต้องทำ เพราะเห็นประโยชน์อย่างที่คุณดวงทิพย์ว่าจริงๆ ด้วย

ระหว่างรอ ขอเสนอแนะให้หาซื้อตำราอาหารเจ หรือตำราอาหารมังสวิรัตมาลองทำตามดูก่อนจะดีกว่า เดี่ยวนี้มีตำราอาหารประเภทนี้ขายมากขึ้นแล้ว หนังสือบอกวิธีทำน้ำผลไม้ และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพก็มี ถ้าที่นครศรีธรรมราชมีร้านหนังสือดอกหญ้า ซีเอ็ด หรือ นายอินทร์ ต้องมีหนังสือเหล่านี้ขายแน่นอน แต่ถ้าไม่มี ผাগสมาคมผู้ปฏิบัติธรรมซื้อให้ได้ โดยชานาถตีสั่งจ่าย ปณ.เบ็نگุ่ม



แถมสำหรับผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ต ท่านค้นหาหนังสือที่สนใจได้จาก [www.chulabook.com](http://www.chulabook.com) ของศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แล้วสั่งซื้อทางไปรษณีย์ได้



ตั้งใจว่าจะรวบรวมหนังสือเก่า ๆ ส่งคืนให้ผู้สนใจ ไม่ทราบว่าจะติดต่อใครดีครับ

มานพ ศรีตุลย์โชติ / กรุงเทพฯ

● กรุณามอบให้เจ้าหน้าที่รับโทรศัพท์ ที่สันติอโศกได้เลย เขาจะได้ประกาศให้ผู้สนใจมารับต่อไป ขอขอบคุณในกุศลเจตนาด้วย

