



# โบเอะค

๒๕  
๒๕๕๗ (๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๗) ได้ดูละครโทรทัศน์เรื่องเปาบุ้นจิ้น เป็นตอนที่ไม่เคยดูมาก่อน

เรื่องมีว่า...

นางกำนัลคนหนึ่งของฮ่องเต้ตอนที่ออกจากวังกำลังตั้งครรภ์อยู่ ต่อมาจับคู่กับชายอื่นอีกคน  
สามีใหม่บังคับให้นางส่งบุตรของตนไปเป็นรัชทายาทแทนโอรสของฮ่องเต้  
เปาบุ้นจิ้นได้รับมอบหมายให้สืบประวัติของผู้ที่อ้างตนเป็นรัชทายาท ยังสืบสาวราวเรื่องไม่เสร็จสิ้น  
ไทเฮาและฮ่องเต้ก็บังคับให้เปาบุ้นจิ้นยอมรับรัชทายาท เพื่อที่จะได้แต่งตั้งอย่างเป็นทางการ  
เปาบุ้นจิ้นยังไม่มั่นใจว่าจะเป็นรัชทายาทจริง จึงไม่ยอมเอ่ยปากยอมรับ  
ท่านเปายืนกรานจะพูดแต่สิ่งที่ถูกต้องเท่านั้น ฮ่องเต้กริ้วมากจึงทรงสั่งประหารชีวิตเปาบุ้นจิ้น

ตรงนี้แหละเป็นเหตุให้ดิฉันลงมือเขียนเรื่องนี้ทันที เพราะคิดถึงพุทธพจน์ที่ว่า

*มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดีเป็นทั้งสี่ของพรหมจรรย์*

ถ้าไม่มีพระราชวงศ์และขุนนางชั้นสูงที่นับถือผลงาน

และความซื่อสัตย์ของเปาบุ้นจิ้นช่วยเหลืออย่างสุดความสามารถ

ได้พยายามกราบทูลและใช้วิธีการต่างๆ นานา ทำให้ฮ่องเต้ไว้ชีวิตเปาบุ้นจิ้น เปาบุ้นจิ้นตายแน่

ใครๆ ก็รู้ว่าเปาบุ้นจิ้นเป็นคนอย่างไร

ท่านเปาบุ้นจิ้นในความคิด ความถูกต้อง จนคนรอบข้างมั่นใจ

ถ้าเรามีส่วนใดที่เป็นความดี ก็ขอให้เหมือนเดิม (ถ้าดีขึ้นกว่าเดิม...ก็ยิ่งอนุโมทนา)

ส่วนใดที่เห็นแล้วว่าน่าจะแก้ไข ถึงอย่างไรก็อย่าให้เหมือนเดิมเลยนะ





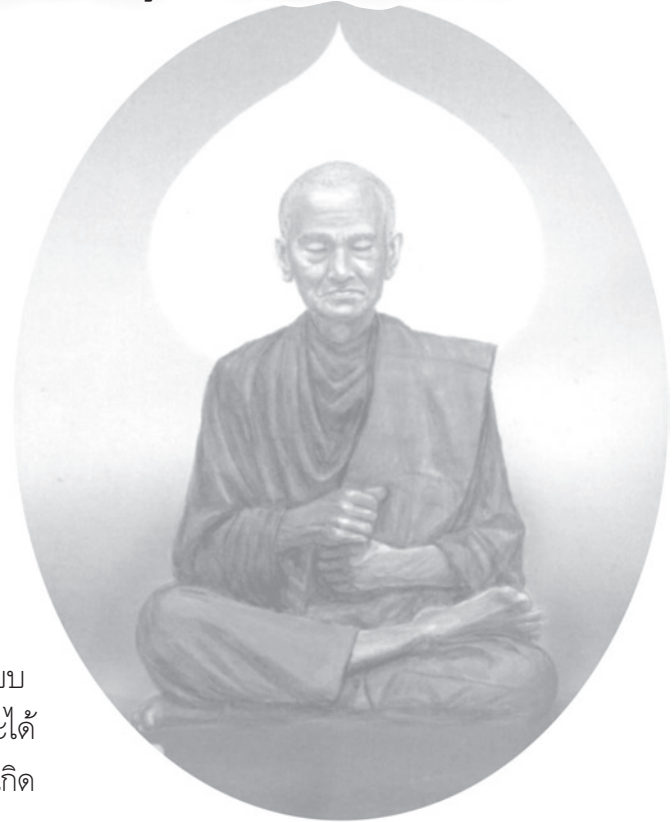
# อดีตรำลึก

✍️ อัถ์ถ์ ฟิ่งประยูร ▲

ประวัติศาสตร์ ย่อมเป็นประวัติศาสตร์  
รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ไว้ให้อุชนรุ่น  
หลังรับรู้ จดจำ ศึกษา

อดีตกาลย่อมผิดไปจากปัจจุบันกาล  
ปัจจุบันกาลย่อมต่างกับอนาคตกาล  
หากประวัติศาสตร์ยืนยันว่าครั้งหนึ่ง  
เราเป็นผู้แพ้ ครั้งหน้าควรหรือจะให้ความ  
พ่ายแพ้เกิดขึ้นจนถูกตราหน้าว่า “หน้าซี้แพ้”

คนเราเกิดมาประวัติชีวิตย่อมต่างกัน  
ลืมหาคูโลกจนเป็นเจ้าชู้ลืมหาคูโลกน้อยคนนักจะ  
บันทึกประวัติชีวิตให้ลูกหลานรับรู้ นำมาเป็นแบบ  
ฉบับ วิบากกรรมใดเกิดขึ้น หนักหรือเบาจะได้  
หลีกเลี่ยง ผ่อนหนักเป็นเบา หรือหลบหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิด

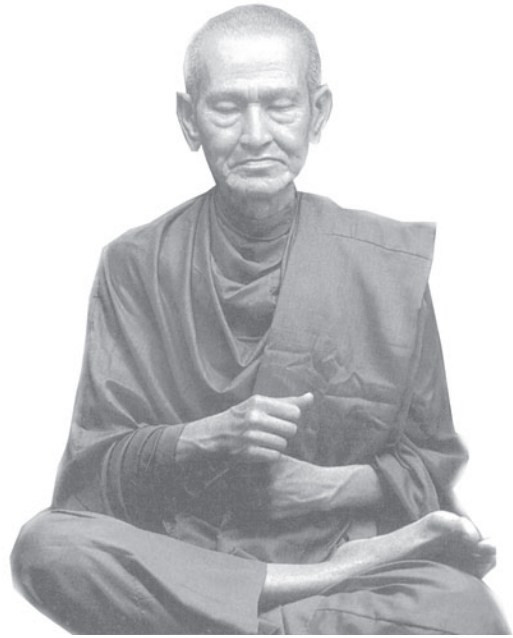


คนโบราณพลอบใจคนดำเนินชีวิตผิดพลาด ด้วยการให้คติพจน์ควรจำ “ชั่วเจ็ดที - ดีเจ็ดหน”  
ชั่วแล้วมีดี ดีแล้วต้องไม่ชั่ว อย่างน้อย กลัวนรก เพื่อให้พ้นนรก เพื่อให้คนพ้นชั่ว พระ ศาสตราจารย์มอบหมายให้พระสงฆ์สาวกของพระองค์ นำพระธรรมซึ่งเป็นคำสั่งสอน ไปเผยแพร่สอนชาว โลกให้ประพฤติดี มีธรรม ไม่ล้าศีล เพื่อให้มนุษย ์นั้นแหละพ้นทุกข์ พบสุข จะได้ไม่สร้างความ เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้เกี่ยวข้อง เรียกว่า “สังคม” จะได้สงบสุข

เหล่าพระสงฆ์แม้จะเหน็ดเหนื่อยด้วยถือศีล กินเพียงเพล ก็ดูแจ่มใสไร้ทุกข์ทุกรูปไป

มีคำกล่าวที่น่าจำอีกบทหนึ่ง นั่นคือ “ผู้มาก บารมีมิใช่เพียงอยู่เฉยๆ ก็ได้มา วิริยะและปัญญา นั้นต่างหากจะนำมาซึ่งบารมี”

**สมเด็จพระพุทธาจารย์ (โต)** ท่านเป็นสาวกของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประชาชนทั่วแดนสยาม นิมนต์ท่านไปเทศน์อบรมจิตใจตนเองและลูกหลาน บางท้องที่เหมือนจับปูใส่กระด้ง หลับบ้าง คุดกัน



บ้าง เหมือนเกิดมาเพิ่งพบกัน ท่านมีได้ทอดย ตั้งใจสละชีวิตแต่พระศาสนาจนวาระสุดท้าย ประวัติชีวิตของท่านถูกนำมาทำเป็นสารคดีเล่มใหญ่ ชื่อ “อภินิหารสมเด็จพระพุทธาจารย์ (โต)” โดยไทยน้อย ชื่อจริง “เสลา เลขะรุจิ” รวบรวมประพันธ์ขึ้น ผู้เขียนขอให้นำส่วนของเรื่องมาประกอบให้ท่าน ผู้อ่านเห็นจริงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) เป็นบุตรของท่านแม่ทัพไม่ปรากฏนาม มารดาชื่อ “จูด” บุตรชายของแม่จูดคนนี้ถ้าหากจริง ไม่เคยเห็นหน้าพ่อตั้งแต่เกิด พ่อหลงทางมาพักแรม อยู่กินกับแม่ไม่กี่เพลา ก็จากไปรบ ทั้งลูกไว้ในท้อง ไว้ผจญโลกกับมารดา โชคดีที่ยังมีตา-ยายคอยช่วยเหลือเลี้ยงดู จึงไม่สู้ลำบากเท่าใดนัก

ลูกชายแม่ทัพถือกำเนิดที่เรือนแพแฝด ตำบลบางขุนพรหม กรุงเทพมหานครนี้เอง รูปปั้นของท่านและของบิดา-มารดา ยังสถิตอยู่ ณ วัดอินทรวิหาร ให้ชาวพุทธรำลึกบูชาจนทุกวันนี้

ลูกชายแม่ทัพมีปานดำกลางหลัง เพื่อนบ้านมาเย็บแม่จูด พวกนั้นกล่าวชมว่า เด็กน้อยคนนี้รูปร่างลักษณะครบถ้วนสมเป็นบุรุษอาชาไนย ดวงตาสีเหล็กแสดงถึงความเป็นชายที่มีน้ำอดน้ำทน เหลียวฉลาด ไม่กลัวใคร

ปานอยู่กลางหลัง ตามลักษณะทายว่าเด็กคนนี้น่าคาดไกล ยากที่เด็กรุ่นเดียวกันจะตามทัน หากบวชเรียนก็เป็นหนึ่งในบวรพุทธศาสนา เด็กคนนี้มีบุญมาก หากแม่จูดเลี้ยงดูเสียเอง

บารมีไม่พอ ฝึจะแย่งไป เห็นควรนำเด็กไปเป็นบุตรของพระสักองค์หนึ่งจะได้ต่อชีวิตให้รุ่งโรจน์

แม่จูดไตร่ตรองอยู่นาน ด้วยความรักและห่วงใยของแม่ แม้รักใจจะขาดก็จำยอม หลังจากปรึกษากับบรรดาเพื่อนบ้าน ตกลงกันว่า จะนำบุตรไปถวายให้เป็นลูกของ “หลวงตาแก้ว” วัดบางลำพูบน ชาวบ้านรู้ว่าหลวงตาแก้วใจดี โอบอ้อมอารี มีลูกศิษย์ทั่วทั้งย่านบางขุนพรหม และบางลำพู คงรักและอบรมศิษย์ใหม่ด้วยดี

หลวงตาแก้วพิจารณาเด็กน้อยอย่างพิถีพิถันตามปฐมโหรว่า เด็กมีปัญญาสามารถ จะมีคนนิยมลือชา ปรากฏก่อดำด้วยอิสริยยศบริวาร เป็นคนแปลกประหลาดกว่าคนอื่น จะเจริญทฤศนน์อายุยืนนาน จึงรับเป็นลูกด้วยความยินดี แต่หนูน้อยยังเล็กนัก อาตมาเป็นพระ เกรงจะเลี้ยงไม่ได้ดีเท่าอยู่กับแม่ ขอฝากไว้ก่อน สามชวบแล้วจงนำมาคืน หลวงตาแก้วมอบค่าเลี้ยงดูให้ปีละ ๑๐๐ บาท พร้อมสั่งเสียตา-ยายและมารดาของหนูน้อยให้ควบคุม อภิบาล เลี้ยงดูให้จงดี

ตัดภาพออกไปโดยเร็วเพราะเป็นเรื่องสั้น  
หากยืดออกไปก็จะเป็นเรื่องยาว

มีที่นาของหลวง คือ ของพระมหากษัตริย์  
อยู่แห่งหนึ่งริมคลองแสนแสบ พระบาทสมเด็จพระ  
จอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชการที่ ๔) ทรงเห็น  
ว่าหากทำประโยชน์ให้เป็นที่พักผ่อนรื่นรมย์ของ  
ชาวเมืองหลวงก็น่าจะเป็นสิ่งอันสมควร จึงโปรด  
ให้ขุดสระใหญ่ขึ้น ๒ สระ

สระหนึ่งสงวนไว้สำหรับพระองค์

สระที่สองมีความกว้างพอกัน สำหรับ  
ข้าราชการและประชาชนเล่นเรือแพกันเพื่อ  
ความสนุกสนาน ทรงกำชับให้สถาปนิกประดิษฐ์  
ตกแต่งสระทั้งสองให้สวยงาม เป็นที่แปลกตา  
แปลกใจแก่ผู้พบเห็น ส่วนหนึ่งเป็นโขดเขาสูงต่ำ  
เป็นเกาะเล็กเกาะน้อยผุดขึ้นในสระเหมือนธรรมชาติ  
บัวหลวงที่ปลูกไว้งดงาม ชูช่ออร่ามเรียง  
รายอยู่ทั่วสระ

สระส่วนพระองค์มีตำหนักที่ประทับภูมิฐาน  
สมกับเป็นของพระราช

สมัยนั้น การเดินทางจากวังหลวงมายัง  
สระและที่ประทับแห่งนี้ มาได้ทางเดียวคือทางเรือ  
อีกคลองหนึ่งแยกไปสู่คลองแสนแสบ  
คือคลองส่งน้ำเข้าสู่สระทั้งสองให้เต็มเปี่ยมอยู่  
เสมอนั่นเอง

ณ สถานที่แห่งนี้โปรดเกล้าให้สร้างพลับพลา  
ที่ประทับ สำหรับทอดพระเนตรการเล่นเรือของ  
พวกราชสำนักฝ่ายหน้าและฝ่ายในอีกด้วย

ทั้งโปรดเกล้าให้สร้างโรงละครที่ประทับ  
และที่อื่นๆ ให้เพียงพอแก่การที่พระองค์จะเสด็จไป  
ประทับแรม และให้สร้างวัดขึ้นวัดหนึ่ง ทำให้ตำบล  
แห่งนี้โดดเด่น หรรษาที่สุดในกรุงเทพมหานคร  
สมัยนั้นเรียกว่า “บางกอก”

ยามว่างจากพระราชพิธีต่างๆ พระบาทสมเด็จพระ  
จอมเกล้าเจ้าอยู่หัวก็เสด็จมาพักผ่อนที่สระ  
บัวบานแห่งนี้ มีเจ้าจอมฝ่ายหน้าและฝ่ายในตาม  
เสด็จมาสร้างความครึกครื้นด้วยการพายเรือเล่น  
สักวากลางแสงเดือน เป็นที่พอพระราชหฤทัยยิ่ง  
เช้าตรู่วันหนึ่ง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
ทรงโปรดให้สังฆการีนิมนต์พระสงฆ์ ชั้นพระราช

คณะรวมทั้งสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) ด้วยให้พวยเรือมารับบิณฑบาตจากพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวด้วยพระองค์เอง

เมื่อถวายบิณฑบาตสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) เสร็จแล้ว ปรากฏว่าท่านยังมีได้พวยเรือกลับวัด แต่ประการใด ยังคงพวยเรือวนเวียนอยู่หน้าพระที่นั่ง

บางครั้งสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) ยกใบพวยขึ้นบังศีรษะให้พระราชอาคันธฆราวาส บางรูปแก่เฒ่ามาก ๆ ขนาดอายุ ๘๐ กว่าปีก็มี

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทอดพระเนตรหน้าสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) หลายครั้ง ผู้ถูกมองทราบดีแต่ทำเป็นไม่สนใจ ทั้งยังสงสัยแอบอกกล่าวไปยังพระผู้เฒ่าที่ท่านยกใบพวยบังความร้อนจากแสงอาทิตย์ว่า “ฉันบังแดดให้ นะจ๊ะ”

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงทนต่อการกระทำอันแปลก ๆ ของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) ไม่ไหว จึงรับสั่งถามว่า

“เขาให้แล้ว ยังไม่ยอมไปอีก เทียวพวยเรือวนเวียนอยู่นี่เอง จะเอาอะไรอีกล่ะ”



สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

ได้ยืนเช่นนั้น สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) ก็รีบถวายบังคมทูลตอบทันทีว่า

“อาตมาภาพเห็นว่า พระราชาคณะบางรูปชรามาก พวยเรือไม่คล่องแคล่ว หากว่าเรือล่มอาตมาจะได้ช่วยท่านได้ทันทั้งที”

คำกราบบังคมทูลประโยคนี้ทำให้พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงคิด แต่ก็ยังมีทันรับสั่งประการใดออกมา เพราะเมื่อสมเด็จพระพุทธาจารย์ (โต) กราบถวายบังคมทูลแล้ว ก็รีบพวยเรือออกไปพ้นจากหน้าพระที่นั่งทันที

จากคำกราบบังคมทูลประโยคนี้ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวไม่โปรดเกล้าให้มีการถวายอาหารเช้าทางเรืออีก เพราะทรงดำริขึ้นมาได้ว่า การถวายบิณฑบาตทางเรือ ครั้งหนึ่งเรือรับบิณฑบาตล่ม ต้องโอดดน้ำลงไปช่วยกันวุ่นวาย เพราะพระครูรูปหนึ่งไม่ชำนาญการพายเรือนั่นเอง

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (โต) คงมีทิพยญาณรู้ว่า ถ้าปล่อยให้มีกรกระทำแบบนั้นต่อไป อาจเป็นอันตรายกับผู้เกี่ยวข้อง และต่อพระมหากษัตริย์อันเป็นเจ้าชีวิตของท่าน รวมทั้งพระสงฆ์ในบวรพุทธศาสนา จึงใช้สมองอันเฉลียวฉลาดชี้เป็นนัยแต่ผู้สูงศักดิ์ดังกล่าว จะได้ไม่มีภัยเกิดขึ้นอีก

ท้องนาที่อยู่ใกล้เมืองหลวง ริมคลอง  
แสนแสบ



กลายเป็นสระสองสระ ร่มรื่นสวยงาม มีขุนเขาปรากฏขึ้น ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง พร้อมทำน้ำ...

บัวหลวงนานาสีชูช่อที่โน่นที่นี่ ทั่วบริเวณที่เนรมิตขึ้น และ....

ตำหนักประทับหลายตำหนักที่ปรากฏอยู่นั้นคือ.....วังสระปทุม

วัดที่สวยงามที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวมีพระราชประสงค์ให้สร้างขึ้น และพระราชทานนามด้วยคือ... วัดปทุมวนาราม

ลูกชายแม่ทัพที่มีปานดำกลางหลัง บวชเป็นลูกศิษย์หลวงตาแก้ว วัดบางลำพูบน นั่นคือสมเด็จพระพุทธาจารย์ (โต)





# ความดีต่อบมีตัวตน

“โลกถูกเป็นไฟอยู่อย่างนี้  
ตัวตกอยู่ในความมืด ไยไม่รู้จักหา  
แสงสว่าง !”

พุทธพจน์บทนี้ เตือนมนุษย์โลก  
มานานกว่า ๒,๕๐๐ ปี แล้วนะครับ  
แสดงว่ามนุษย์เราตกต่ำ มีความมัวเมา  
มีความเห็นแก่ตัวมาตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว

และท่านก็ได้บัญญัติแนวปฏิบัติใน  
การพัฒนาตัวเองไว้ เป็นคัมภีร์เล่มใหญ่  
เป็นสูตรตัดเพชร เป็นสูตรแห่งการ  
ชักฟอกตัวเองที่ทรงประสิทธิภาพ



เช่นเดียวกับพระเยซูคริสต์เจ้า เช่นเดียวกับ  
ท่านนบี มะหะหมัด

แต่พอเราระดมองค์การทางศาสนามาวาง  
แผนเชิงรุก ปลุกกระแสความดีให้ขึ้นจากหลุม !

เรากลับอ้าอึ้ง งุนงง จะเริ่มตรงไหนดี !

แค่ตั้งคำถาม โลกแห่งชาตาน เขาก็รุกคืบ  
หน้าไปอีกหลายกิโล !

กองทัพमारหรือกองทัพมนุษยนั้น เขามี  
คำตอบง่ายมากเลยครับ

*อะไรคือความชั่ว? ตอบ* ความเห็นแก่ตัว

*ทำอย่างไรจะเพิ่มความเห็นแก่ตัวให้มาก  
ขึ้น ? ตอบ* ส่งเสริมสิ่งที่เป็นความสุขของมนุษย์ให้  
มากที่สุด !

กองทัพमारนะครับ ดูตาก็รู้กัน ต่างคนก็  
ไปเร่งทำโดยไม่ต้องนัดหมาย

จะเหลือก็แต่กองทัพธรรมที่มีกำลังน้อย  
ในสภาพต่างคนต่างพาย จึงไม่สามารถเคลื่อนภูเขา  
น้ำแข็งให้ขยับได้

คิดถึงนิทานเรื่องหนึ่ง พลังนกระจาบที่  
พร้อมใจกันบินกระพือทีเดียว ตาข่ายก็หลุดลอย !

เนื่องจาก “*คุณงามความดี*” กลายเป็น  
ชนกลุ่มน้อย จึงต้องเพิ่มยุทธศาสตร์จากต่างคนต่าง  
ทำมาเป็นแบ่งกำลัง “*มาลงเรือลำเดียวกัน มาช่วย  
กันพาย !*” ในอีกด้านหนึ่ง

ยุคโลกาภิวัตน์ผู้คนเริ่มสับสนในคุณค่าของ  
ชีวิต ไม่ต้องอื่นไกล เพียงดูการเลือกตั้งผู้ว่า กทม.  
ก็พอจะมองเห็นว่าคนในสังคมใช้เกณฑ์ตัวไหนตัดสิน  
วันนี้จึงต้องสู้กันด้วยภาพ !

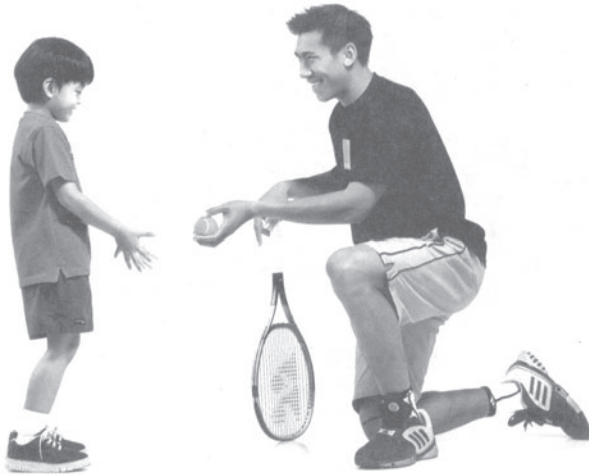
อยากจะให้ย้อนดูอดีตบางเรื่องสัก ๓-๔ เรื่อง

เมื่อ พลตรี

จำลอง ศรีเมือง  
ทำงานการเมือง  
ก่อเกิดมาตรฐาน  
นักการเมืองขึ้นมา  
ในระดับหนึ่ง นำ  
เสียดายที่ท่านผล  
ทิ้งวงการนี้ไป



สมัย **ต้อง ศิษย์จ้อย** เป็นแชมป์สนุกเกอร์ระดับโลก เยาวชนไทยหันมาเล่นกีฬาประเภทนี้ชานานใหญ่ หลายๆ โรงเรียนถึงกับมีความคิดจะตั้งโต๊ะสนุกเกอร์ ทั้ๆ ที่แหล่งสนุกเกอร์เดิมนั้นมีภาพลักษณะเป็น “อโศจร”



**คุณภราดร**ก็มาปลุกกระแสการเล่นเทนนิส นักยกน้ำหนักไทย(หญิง) หลังจากได้เหรียญทองมาในระดับโอลิมปิก วันนีก็พ่ายกน้ำหนักก็เริ่มเรีงร่า



เราคงต้องยอมรับนะคร้าว่า “กระแส” เป็นเรื่องสำคัญ เพียงแต่เราจะปลุกกระแสให้ต่อเนื่องได้นานแค่ไหน

ธุรกิจการค้าก็ใช้วิธีการนี้ ดิงดารามีชื่อมาโฆษณาสินค้า

วารสาร สสส. มีอยู่ฉบับหนึ่งที่เชิญชวนให้คิดเป็นภาพ โดยบอกว่า “เพียง ๑ ภาพ มีค่ามากกว่าหมื่นคำอธิบาย”

เพราะฉะนั้น ถ้าวันนี้เราจะปลุกกระแสจริยธรรม เราจึงต้องหาตัวตอนที่จับต้องได้มาเป็น นาย (นาง) แบบโฆษณา



หาดารามาช่วยทำงานชิ้นนี้ ขณะเดียวกัน  
ผู้ใหญ่ของประเทศก็ต้องทำด้วย

ยุคที่ พลตำรวจเอกวณิชฐ เดชกุญชร  
เป็น รมต.กระทรวงมหาดไทย ท่านลงพื้นที่โดย  
นอนค้างวัด ใช้ชีวิตง่ายๆ ท่านนายกฯทักษิณก็ใช้  
แนวทางนี้ แม้ใครจะหาว่าสร้างภาพก็เรื่องของเขา  
แต่ถือเป็นตัวอย่างที่ดีที่มอบให้แก่สังคม

ตัวอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำสอนครับ !

สมัยพลตรีจำลอง เป็นผู้ว่า กทม. ท่าน  
ขึ้นป้ายไว้เลย วันเกิดของผมงดกระเช้าทุกชนิด

ท่านทำงานตั้งแต่ตี ๕ !

วันนี้ผมฝันถึงคุณเบิร์ด ชงไชย จับมือกับ  
บริษัทแกรมมี่จัดคอนเสิร์ตครั้งต่อไป เน้นคุณธรรม  
ของครอบครัว เน้นแนวปฏิบัติที่ลูกควรมีต่อ  
พ่อแม่

คุณชงไชยรักแม่มาก ถ้าได้ทำเรื่องนี้  
พ่อแม่อีกมากมายก็จะมีความสุขที่ลูกทำตามที่  
คุณชงไชยสอน คุณแม่ผู้ไปดีแล้ว หากท่าน  
รับทราบจะปลื้มปิติขนาดไหน



ครับ นอกจากสร้างภาพโดยเน้น “ตัวบุคคล”  
เรายังต้องสร้างภาพโดยเน้นที่ “พฤติกรรม” อีก  
ต่างหาก ซึ่งต้องควบคู่ไปด้วย



หากเป็นคริสตศาสนิกชน เขาก็เข้าโบสถ์  
ทุกวันอาทิตย์ เป็นมุสลิมเข้ามัสยิดทุกวันศุกร์  
แล้วชาวพุทธล่ะครับ ?

ภาพรายอาทิตย์มีแล้ว ก็ต้องมีภาพรายวัน

- มุสลิมละหมาดวันละ ๕ ครั้ง
- นั่งสมาธิทุกวัน
- สวดมนต์ทุกวัน
- กินมังสวิรัตทุกวัน
- ถือบิณฑบาตทุกวัน ฯลฯ

คนที่สนใจธรรมะ เขาก็เดินทางอยู่แล้ว  
นะครับ

แต่ถ้าเป็นประชาชนทั่วไป อะไรล่ะครับที่  
น่าจะสื่อด้วยภาพ ลองช่วยกันคิดต่อ นะครับ

**ความดีในชีวิตส่วนตัว** จะไม่พูดความไม่ดี  
ของเพื่อนให้คนอื่นฟัง จะตื่นนอนตี ๕ จะออก  
กำลังกายทุกวัน ฯลฯ



**ความดีในบ้าน** (ของลูก) จะช่วยงานบ้าน  
แบ่งเบामารดาพ่อแม่ จะขออนุญาตบ้าน จะขอกวาดบ้าน  
จะขอล้างชาม ฯลฯ



**ความดีในครอบครัว** (ของสามีภรรยา) จะกลับบ้านเมื่อเลิกงาน จะช่วยงานของสมาชิกในครอบครัว จะกินข้าวร่วมกัน จะพาสมาชิกไปเที่ยวด้วยกัน จะสวดมนต์พร้อมกัน จะไปออกกำลังกายด้วยกัน ฯลฯ

ใครคิดเรื่องอื่นออกก็ช่วยกันคิดต่อนะครับ

**ความดีในที่ทำงาน** จะไม่นำสิ่งของในสำนักงานไปใช้ส่วนตัว จะมาทำงานตรงเวลาและไม่เลิกก่อน จะไม่อิดเอื้อนเมื่อเพื่อนเอยปากขอความช่วยเหลือ จะไม่นินทาเพื่อนแม้จะจริง ฯลฯ

ใครคิดเรื่องอื่นออกก็ช่วยกันคิดต่อนะครับ

หากเราเน้นการปฏิบัติความดีด้วยศีล-สมาธิ-ปัญญา นั่นก็แปลว่า จะต้องให้ความสำคัญกับรูปแบบก่อนอื่น เพราะรูปแบบจะเป็นตัวแสดงที่ชัดเจนที่ผู้คนสามารถเรียนรู้ได้ง่าย

อะไรที่เห็นแล้วต้องอธิบาย จึงไม่ใช่การเผยแพร่ในเชิงกว้าง

เรามาช่วยกันคิดต่อนะครับ ถ้าจะทำคุณธรรมเชิงรุก

*ภาพเชิงกว้างควรมีอะไร ?*

*ภาพเชิงลึกควรจะเป็นแบบไหน ?*

แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับการศึกษานอกจาก**วิชาศีลธรรม**ที่น่าจะเป็นวิชาบังคับแล้ว **วิชาปรัชญา**ก็น่าจะทำให้เรามั่นคงในคุณธรรมมากขึ้น จึงไม่ควรละเลย มิฉะนั้นแล้วสิ่งที่ดีๆ ก็จะถูกกลายเป็น **“ศีลพดปรามาส”** ไปอย่างน่าเสียดาย





ธรรมะกับการเกษตร

\* เสี่ยงคืบ ชาตวโร



## คุณวิ เภ ปรมมา สราติ

# พจนจัดเป็นแหล่งน้ำอันยอดเยี่ยม

แหล่งน้ำเสมอด้วยเมฆฝนย่อมไม่มี แม่น้ำ หนองน้ำ หรือทะเลสาบก็ไม่เสมอเหมือน เพราะเมื่อเมฆฝนไม่ตก น้ำในที่ต่างๆ ย่อมขาดหาย ฝนยังเป็นแหล่งน้ำที่แพร่กระจายให้ต้นไม้ครอบคลุมพื้นที่กว้างใหญ่ไพศาล

เมื่อเร็วๆ นี้ผู้เขียน  
ได้มีโอกาสเข้าร่วมสัมมนาเชิง  
ปฏิบัติการ How to apply  
Israel's Organic  
Farming to Thailand  
ณ สถาบันเกษตรวิชาการ  
กระทรวงเกษตรฯ โดย  
มีผู้เชี่ยวชาญจาก





อิสราเอลมาให้ความรู้เรื่องเกษตรอินทรีย์ ใช้เวลาสัมมนา ๕ วัน ช่วงระหว่างสัมมนา ทางคณะผู้จัดได้พาผู้เข้าร่วมสัมมนาไปศึกษาดูงานที่ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อนอินทร์บุรี จ.สิงห์บุรี ดูโรงปุ๋ยหมักชีวภาพ เครื่องขายชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน ที่โรงสีธีรโชติเจริญกิจของ **อ.เชาว์วิเศษ หนองทอง** เป็นโรงปุ๋ยหมักด้วยน้ำสกัดชีวภาพและป่นเม็ดอย่างสมบูรณ์ ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นและแร่ธรรมชาติรวมกว่า ๑๐ ชนิด เช่น แคล์อ้อย (จากโรงงานน้ำตาล) ขี้เถ้าแคล์อ้อย ละอองข้าว ขี้เถ้ากลบ รำละเอียด มูลสัตว์ พืชสดตระกูลถั่ว เช่น ใบหญ้าหรือจามจุรี ขี้เตตนาเกลือ เพอร์ไลท์ โดโลไมท์ ฟอสเฟต ฮิวมิคแอซิด ผสมในอัตราส่วนที่พอดี โดยใช้ น้ำสกัดชีวภาพที่มีประสิทธิภาพ ผ่านการตรวจจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และได้ใบรับรองมา



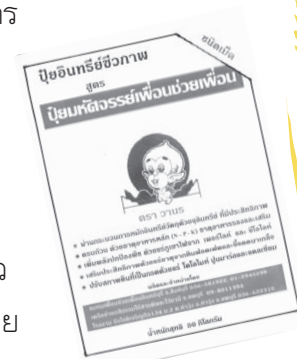




แล้วว่าเป็นน้ำหมักหรือน้ำสกัดชีวภาพที่มี N P K ครบเกินมาตรฐาน ใช้เวลาหมักเป็นเดือนกว่าจะได้ อินทรีย์วัตถุย่อยสลายเป็นอาหารของพืชได้ จากนั้นก็ได้ทดลองใช้ตามพื้นที่ต่างๆ ทั้งไร่นา สวนผลไม้ แปลงผัก พืชไร่ ไม้ดอกไม้ประดับ ปรากฏว่าได้ผลดีเกินคาด ยิ่งใช้ดินยิ่งดี ต้นไม้แข็งแรง ต้านทานโรคและแมลงได้อีกด้วย ได้รับคำชมจากผู้เชี่ยวชาญจากอิสราเอลว่าทำมาถูกทางแล้ว พร้อมได้รับคำแนะนำเรื่องเทคนิคการหมัก และการสังเกตเชื้อราที่มีประโยชน์ที่เกิดในกองปุ๋ยอีกด้วย

ตอนนี้ปุ๋ยหมักศรจรย์เพื่อนช่วยเพื่อนกำลังเป็นที่นิยมของเกษตรกร

ชนิดปากต่อปาก เร็วกว่าการโฆษณา เพราะคุณภาพดีราคาถูก เกษตรกรใช้แล้วไม่ผิดหวัง เป็นปุ๋ยเพื่อนช่วยเพื่อนจริงๆ นับว่าโชคดี ที่ได้ผู้เชี่ยวชาญจากอิสราเอลมาให้คำแนะนำ เพราะถือว่าเป็น ประเทศที่ฉลาดและเก่งเรื่องเกษตรอินทรีย์มากที่สุดในโลก สามารถ ทำทะเลทรายให้เป็นพื้นที่เพาะปลูกจนสามารถส่งผลผลิตออกไปทั่ว ยุโรป มีชื่อเสียงลือลั่นไปทั่วโลก ทั้งๆ ที่ประเทศของเขามีแผ่นดินน้อย





น้ำก็ขาดแคลน แต่คนของเขามีคุณภาพ ในงานสัมมนาคราวนี้ ผู้เขียนได้รับไปประกาศ Certificate of Achievement จากเอกอัครราชทูตอิสราเอลประจำประเทศไทย H.E.Mr. Gershon Zohar และมีโอกาส

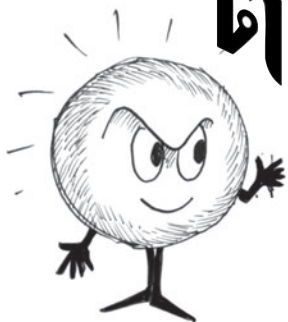
แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นกับสองผู้เชี่ยวชาญจากอิสราเอล คือ Mr.Uri Adler (Msc Agri) และ Mr.Rodman Rafi อีกด้วย

สนใจวิธีการทำปุ๋ยหมักตั้งแต่เริ่มต้นจนปั้นเม็ด เรามี VCD ถ่ายทำไว้อย่างละเอียดทุกขั้นตอน แผ่นละ ๕๐ บาท สั่งซื้อได้ที่ ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน ตู้ ปณ ๖๗ ปทจ. นครปฐม ๗๓๐๐๐ ส่งเป็นธนาคาหรือตัวแลกเงินก็ได้ เราจะส่งแผ่น VCD มายังท่านทันที ถ้าเกษตรกรสามารถทำปุ๋ยหมักเองได้จะช่วยประหยัดค่าปุ๋ยอย่างมาก

นอกจากนี้ยังมี VCD วิธีการทำน้ำหมักธรรมชาติ การทำอินทรีรี่ การผสมพันธุ์ข้าว และเรื่องราวเกี่ยวกับเกษตรธรรมชาติอีกหลายสิบเรื่อง



# ดาวพิเศษเห็นนะ!



“บ๊อ!... เฮ้! ไม่แม่นอีกแล้ว”

“ไปกันเถอะ ปล่อยมันไว้อย่างนั้นแหละ  
เดี๋ยวคนเก็บขยะก็มาเก็บเองแหละ รีบไปกัน  
เถอะ”

สองวัยรุ่นอายุประมาณ 18 ปี รีบเข้า  
ห้องเรียนในสถานกวดวิชาแห่งหนึ่ง สำหรับ  
เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย โดยไม่หันกลับ  
มามองขวดน้ำอัดลมที่แตกกระจายอยู่ข้างๆ ถึงขยะ  
อันนี้เป็นผลมาจากพฤติกรรมมั่งง่ายของตน





“แม่ ! ดูพี่ๆ พวกนั้นสิ” น้องปุ๋ยทิ้งเลื้อของแม่และชี้ไปยังเด็กวัยรุ่นสองคนที่เพิ่งกลับหายเข้าไปในสถานกาวิวิฑูรย์ที่มีชื่อเสียง

“มีอะไรหรือ” แม่ถามด้วยความสงสัย “ปุ๋ยจะเอาอะไรหรือ ?” เป็นคำถามที่แม่คุ้นเคยดีกับลูกสาวคนนี้ที่อยากได้โน่นอยากได้นี่อยู่เสมอตามประสาเด็ก

“เปล่าค่ะ... ก็พี่พวกนั้นขว้างขวดน้ำอัดลมไม่ลงถัง น้ำหกเลอะพื้นไปหมดเลย ดูสิคะ” พลังขมวดคิ้วเพ่งสายตาไปยังถังขยะ “แล้วก็วิ่งหนีเข้าไปข้างในเฉยๆ เลยค่ะ” ปุ๋ยฟ้องแม่เหมือนเด็กกำลังรายงานความผิดของเพื่อนให้คุณครูฟัง

“เราไปช่วยเขาเก็บกันดีไหมจ๊ะ” แม่ชักชวนลูกสาวให้ไปเก็บขวดน้ำนั้นลงถังขยะ เพราะลำพังถ้าแม่จะสั่งให้ปุ๋ยไปเก็บ ปุ๋ยคงจะอึดออดและได้กลับเนื่องจากตัวเองไม่ได้เป็นคนทำ

ตลอดระยะทางกลับบ้านซึ่งรถติดค่อนข้างมากเพราะอยู่ในช่วงเวลาเลิกงาน ปุ๋ยซึ่งนั่งริมหน้าต่างรถประจำทางมองออกไปข้างนอกด้วยความอยากรู้อยากเห็น ในขณะที่แม่กำลังง่วนอยู่กับการดูใบเสร็จค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่ซื้อของไป

ชายคนหนึ่งกำลังสูบบุหรี่ยืนรอรถประจำทางอยู่หน้าป้าย พอรถมา ด้วยความรีบเร่งก็ทิ้งบุหรี่ลงพื้น แล้ววิ่งขึ้นรถเบียดตัวแทรกกลุ่มคนที่กำลังลงจากรถ เด็กวัยรุ่นกำลังคุยกันอย่างสนุกสนานมือข้างหนึ่งถือขนมอบกรอบเคี้ยวเล่นระหว่างรอรถมาพอดี สิ่งที่เหลือไว้เป็นที่ระลึกมีเพียงถุงขนมและเศษขนมที่หกเกลื่อนกลาดบริเวณนั้น

“แม่ แม่” ปุ๋ยเรียกแม่เสียงดังลั่นในรถพร้อมทั้งเอามือจิ้มไปที่กระจกเหมือนจะให้แม่หันมาดูสิ่งที่อยู่ข้างนอกรถ



“จู้จๆ เบาๆ ปุ๋ย รบกวนคนอื่นเขา” แม่เอ็ด ลูกสาวที่ซุกซนเหมือนลิงและส่งเสียงอะอะ ในขณะที่สายตายังไม่ละจากใบเสร็จต่างๆ

“แม่คะ ทำไมพวกพี่ๆ เขาชอบทิ้งขยะไม่ลงถัง ถึงขยะก็อยู่ข้างๆ เอง” ปุ๋ยพูดพลางชี้มือไปที่ถังขยะก่อนที่รถประจำทางจะค่อยๆ เคลื่อนไป

แม่ซึ่งขณะนี้เสร็จภารกิจพอดิบพอดดีหันมามองหน้าลูกสาว และเห็นใบหน้าของเด็กน้อยที่แฝงความไม่พอใจระคนสงสัย เธอคิดว่าน่าจะเป็นโอกาสที่ดีที่จะสอนลูกในรู้จักคำว่า “ตาวีเศษ”

“ปุ๋ย ลูกรู้จักตาวีเศษไหมจ๊ะ” แม่ถามไม่ได้ต้องการคำตอบแต่ต้องการเพียงแค่เปิดประเด็นเท่านั้น

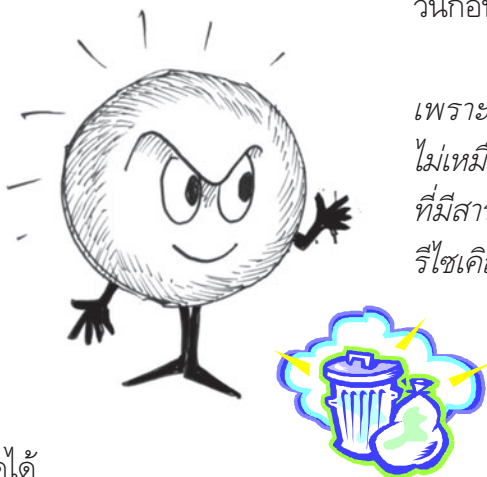
“อ้อ รู้สิคะ ตาวีเศษก็คือตาที่มองทะลุผ่านอะไรได้หมดเลยใช้ไหมคะ อย่างเช่น มองเห็นว่ามีอะไรอยู่ในกล่องของขวัญ” ปุ๋ยตอบด้วยความภาคภูมิใจในความฉลาดของตัวเอง

“จะว่าอย่างนั้นก็ได้นะ” แม่ตอบให้ปุ๋ยดีใจและสนใจในสิ่งที่แม่จะพูดต่อไป “ปุ๋ยจำไม่ได้หรือลูกที่มีเพลงร้องว่า อ๊ะ อ๊ะ อย่าทิ้งขยะ ตาวีเศษเห็นนะ ทิ้งขยะให้เป็นที่เป็นทาง...” แม่ร้องเป็นเพลงให้ปุ๋ยฟัง พลันเหลือบตาไปมองคนเห็นนั่งข้างๆ ที่กำลังอมยิ้มอยู่ เธอเขิน แต่ก็นั่นแหละ

ไม่ใช่ความเคอะเขินจากการถูกมอง แต่เงินที่กำลังร้องเพลงให้ลูกสาวฟังบนรถประจำทางที่มีคนแน่นขนัด

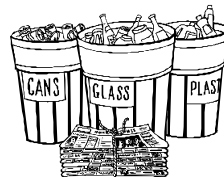
“ใช่ๆ  
ปุ๋ยเคยได้ยิน  
ที่ตัวเขียวๆ  
ตาตุๆ นึกออก  
แล้ว ตัวนั้น  
เค้าเรียกว่าตา  
วิเศษเหมือน  
กัน” ปุ๋ยดีใจ  
ที่สามารถโยง  
เรื่องต่างๆ ที่แม่พูดได้

“ใช่จ๊ะ ตัวนั้นแหละเค้าเรียกว่าตาวิเศษ  
ตาวิเศษจะคอยจับตามองคนที่ทิ้งขยะไม่ลงถัง  
หรือทิ้งขยะไม่เป็นที่เป็นทาง” แม่อมยิ้มเมื่อเห็น  
ลูกสาวยิ้มแป้น ภูมิใจที่ได้เป็นตาวิเศษ “อย่างเมื่อ  
สองวันก่อน ตอนที่เราไปเที่ยวสวนกัน ปุ๋ยจำได้มั๊ย  
ปุ๋ยยังเก็บเศษถุงพลาสติกใส่ถังขยะเลย” แม่หยุด  
คิดหนึ่งให้ปุ๋ยได้คิด



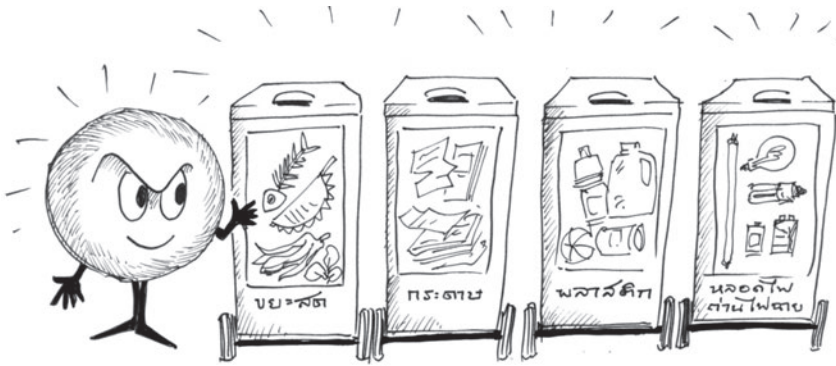
“จำได้ จำได้ค่ะ แม่ยังบอกให้ปุ๋ยไปทิ้ง  
ในถังที่มีรูปถุงพลาสติกด้วย แม่บอกว่าคนเก็บ  
จะได้เก็บง่าย” ปุ๋ยทบทวนความจำเมื่อสองสาม  
วันก่อน

“ใช่แล้วจ๊ะ... ที่แม่ให้ปุ๋ยทิ้งลงในถังนั้น  
เพราะอะไรรู้ไหม ก็เพราะว่าแต่ละถังใส่ขยะ  
ไม่เหมือนกัน บางถังใส่เศษอาหาร บางถังใส่ขยะ  
ที่มีสารพิษ บางถังใส่พลาสติก สามารถเอาไป  
รีไซเคิลได้”



“อะไรคือ ‘สไลเดอร์’ ค่ะ” ปุ๋ยทำหน้าง  
“มันเหมือนกับที่อยู่ใต้น้ำในสนามเด็กเล่นแถวบ้าน  
รีเปล่าค่ะ”

แม่เข้าใจลูกสาวทำลีห้านางๆ พยายามที่จะ  
โยงเข้ากับสิ่งที่ตนคุ้นเคย “ไม่ใช่จ๊ะ เขาเรียกว่า  
รีไซเคิล เป็นภาษาอังกฤษ เป็นการนำขยะบาง  
อย่างที่ใช่แล้วไปผ่านวิธีการเฉพาะเพื่อแปรรูปใหม่  
อีกครั้ง”



“อ้อ..” ปุ๋ยทำทำเหมือนจะเข้าใจ  
แม้รู้ว่าสิ่งที่แม่ต้องการจะสอนลูกสาวตอนนั้น  
ไม่ใช่คำว่ารีไซเคิล แต่ต้องการให้ลูกสาวเห็นความ  
สำคัญของการทิ้งขยะให้ถูกที่ และการแยกขยะ  
ตามประเภท เธอรู้ว่าลำพังสองสิ่งนี้ก็ยากอยู่แล้วที่  
จะอธิบายให้ลูกสาวเข้าใจและนำไปปฏิบัติให้เป็น  
กิจวัตร

“แม่คะ แล้วปุ๋ยจะได้เห็นดาวพิเศษตัวจริงๆ  
รีเปล่าคะ” เด็กน้อยเปลี่ยนเรื่อง รีไซเคิลน่าเบื่อ  
สำหรับเธอไปแล้ว

“ทุกคนเป็นดาวพิเศษได้ทั้งนั้นแหละจะ  
แม้แต่ตัวปุ๋ยเองก็เป็นดาวพิเศษได้ ดาวพิเศษอยู่ใน  
ตัวเราทุกคนแหละ ก็อย่างที่แม่บอกไง ปุ๋ยเพิ่ง



เป็นดาวพิเศษไปเมื่อก็เอง” แม่ยิ้มให้ลูกสาว

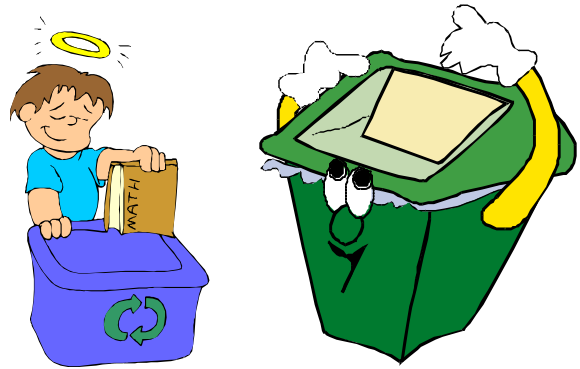
“ปุ๋ยเป็นไม่ได้หรอกคะแม่ เพราะปุ๋ยตัว  
ไม่เขียว แล้วก็ไม่ได้ตัวกลมๆ อย่างดาวพิเศษด้วย”  
ปุ๋ยแย้ง เมื่อสำรวจตัวเองเปรียบเทียบกับดาวพิเศษ  
แล้วไม่เหมือนกันซักนิดเดียว

“ทำไม่ปุ๋ยจะเป็นไม่ได้ล่ะ อันนั้นเป็นแค่  
รูปเท่านั้น แต่ปุ๋ยทำหน้าที่เป็นดาวพิเศษได้ ปุ๋ย  
เห็นคนทิ้งขยะไม่เป็นที่ที่เป็นทาง ทิ้งขยะไม่ลงถัง

ปุ๋ยเห็น ปุ๋ยก็เก็บลงถังให้” แม่หยุดคิดหนึ่งให้แน่ใจว่าลูกสาวยังฟังอยู่ “ปุ๋ยมีตาวีเศษมองเห็นคนทิ้งขยะไม่ลงถัง แล้วก็ทำหน้าที่ตาวีเศษเอาขยะไปทิ้งลงถังไง” แม่ภูมิใจนิดๆ ในความคิดของตนที่ช่างผูกเรื่องราวต่างๆ ได้ราวกับนิยาย

แม่มองรถรอบข้างที่เคลื่อนไปอย่างเชื่องช้าเป็นธรรมดาของกรุงเทพฯ เมืองที่ขึ้นชื่อเรื่องปัญหาจราจรติดขัด ทำโม่งเย็นแล้ว สองแม่ลูกยังนั่งอยู่บนรถประจำทาง และไม่มีวีแววจะถึงที่หมายเลย แต่แม่ไม่ได้เอาบรรยากาศที่น่าหงุดหงิดนี้มาเป็นอารมณ์ เธอใส่ใจที่จะใช้เวลาในรถสอนลูกสาวต่อ ดีกว่าอารมณ์เสียเพราะรถติด

แม่เริ่มพูดต่อเมื่อเห็นว่าปุ๋ยยังให้ความสนใจอยู่ ยากพอสมควรที่จะดึงให้เด็กสนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งนานๆ “เราก็คือตาวีเศษให้ตัวเองได้นะ อย่างเช่นว่า ปุ๋ยคิดจะทิ้งเปลือกที่ออฟฟิศลงพื้นตาวีเศษในตัวปุ๋ย จะบอกว่า อ๊ะ อ๊ะ !...”



“อย่าทิ้งขยะ ตาวีเศษเห็นนะ ทิ้งขยะให้เป็นที่ เป็นทาง ใช้ไหมคะแม่ อีอิ” ปุ๋ยรับต่อเพลงจนจบ

“ใช่แล้วจะ นอกจากเราจะทิ้งขยะให้ลงถังแล้ว เรายังต้องระวังอีกอย่างนะ” แม่ย้ำ

“อะไรหรือคะ” ปุ๋ยฉงน

“ก็เวลาเราทิ้งขยะ เราต้องดูด้วยว่าขยะที่เราทิ้งไปจะเป็นอันตรายกับคนรอบข้างหรือเปล่า” แม่ยิ้ม “ปุ๋ยจำได้ไหม แม่เคยทำแก้วรูปแมวสีน้ำตาลที่บ้านแตก แล้วแม่ทำยังไง” แม่พยายามให้ปุ๋ยค่อยๆ ทบทวนในสิ่งที่เคยเห็นเคยรู้มาก่อน แต่บางครั้งอาจจะลืมเลือนไปบ้าง



เมื่อเดือนก่อน...

“ปุ๋ย ไปหยิบเศษกระดาษหนังสือพิมพ์มา ให้แม่ซักสองสามแผ่นสิจ๊ะ แม่ทำแก้วแตก” แม่เรียกลูกสาวที่กำลังเล่นขายของอยู่หน้าบ้าน

“นี่คะ” ปุ๋ยยื่นให้แม่และกำลังจะวิ่งกลับไปทำหน้าที่แม่ค้าสมมุติของตนต่อ พลันเหลือบมาเห็นแม่กำลังห่อเศษแก้วด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์อย่างระมัดระวัง “แม่จะเอาไปให้ใครหรือคะ” ปุ๋ยถามด้วยความแปลกใจ เพราะเห็นอยู่ว่าแก้วใบนั้นใส่น้ำไม่ได้แล้ว

“เปล่าหรอกจ๊ะ แม่ห่อก่อนทิ้งเพราะไม่อย่างนั้นคนเก็บขยะอาจโดนแก้วบาดได้” แม่พูดขณะกำลังห่อเศษแก้ว และใส่ถุงพลาสติกอีกชั้นเพื่อความแน่ใจว่าเศษแก้วแหลมคมจะไม่ไหลออกมา

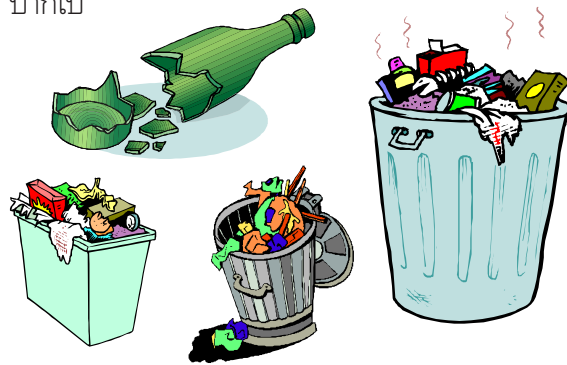
“ทำไมต้องทำด้วยล่ะคะ” ปุ๋ยถามต่อ ชะงักหน้าเข้ามาใกล้ๆ แม่เพื่อดูให้ชัดๆ

“ระวังนะลูก เต๋ยวโดนเศษแก้ว ถ้าแม่ไม่ห่อแล้วมันไปบาดคนอื่นเลือดไหล ปุ๋ยคิดว่าพวกเขาจะเป็นยังไงล่ะ”

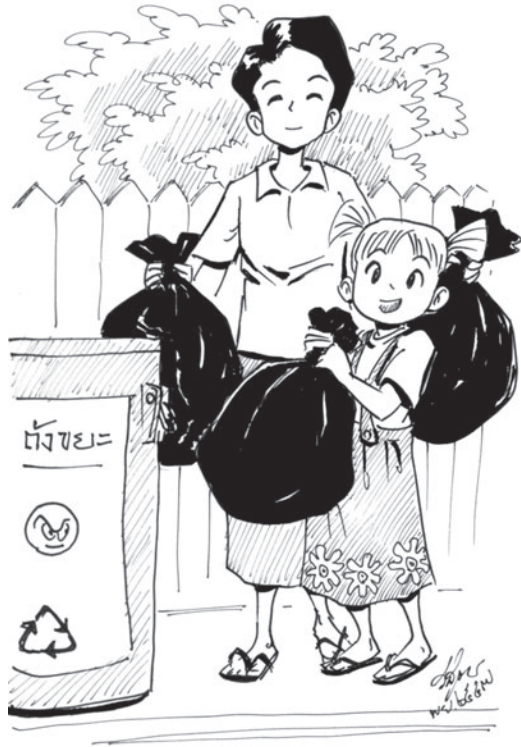
“พวกเขาก็ต้องเจ็บมาก.....แล้วก็ร้องไห้ด้วย”

“ใช่แล้ว อย่างนี้ก็แค่เพียงว่าเราทิ้งลงถังหมดเรื่องแล้ว คนอื่นอาจจะเดือดร้อนเพราะเราก็ได้ ถ้าเป็นพ่อแม่คนอื่นโดนเศษแก้วนี้บาดมือเจ็บ ทำงานไม่ได้ ถ้าติดเชื้อมีต้องเข้าโรงพยาบาล ต้องเสียเงินเสียทอง ลูกๆ พวกเขาก็ลำบาก จริงไหม?” แม่พยายามพูดเป็นลำดับให้ปุ๋ยเห็นภาพ

“จริงด้วยคะ น่าสงสารพวกเขา” ปุ๋ยทำปากเบี้ยว



จำนวนคนบนรถประจำทางมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่พิดกับปลากะป๋อง โชคดีที่แม่และปุ๋ยขึ้นรถมาตั้งแต่ต้นทางจึงได้นั่งยาว วิถีชีวิตของคนกรุงมีแต่ความรีบเร่ง รีบร้อน จนทำให้บางครั้งลืมนึกถึงคนอื่น



“นี่ออกแล้ว... ปุ๋ยนี้ก็ได้แล้ว ตอนนั้น  
ปุ๋ยยังช่วยแม่เอาถุงเศษแก้วไปทิ้งหน้าบ้านเลย”

“ใช่แล้ว เราต้องไม่ทำร้ายและทำลายสิ่งคม  
รู้ใหม่จะปุ๋ย สิ่งคมก็คือเพื่อนบ้านเรานี่แหละ” แม่  
พูดปิดท้าย ไม่รู้เหมือนกันนะว่า ปุ๋ยจะรู้ใหม่ว่าแม่

ต้องการจะสอนให้ลูก  
รู้จักคิดถึงคนอื่นนอก  
จากตัวเอง

รถประจำทาง  
เล่นมาถึงป้ายอ่อนนุช  
ซึ่งเป็นป้ายที่จะต้องลง

“ปุ๋ย! ถึงแล้ว  
ป้ายหน้า เตรียมตัว  
ลงได้แล้ว ใส่รองเท้า  
ให้เรียบร้อย”



“คะ คะ” ปุ๋ยรีบเร่งสวมรองเท้าอย่างรวดเร็ว

แม่มองดูลูกสาวที่กำลังง่วนอยู่กับรองเท้า  
ฝ่าใบคู่งงของตัวเอง แกยงเด็กนั้ก แต่ความ  
เป็นเด็กไม่ใช่อุปสรรคต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ หวังว่า  
ช่วงเวลาบทรถวันนี้จะทำให้ปุ๋ยได้แง่คิดอะไรบ้าง  
ไม่มากนักน้อย





# สุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาวได้ด้วยหลัก ๗ อ.

## เอาพิษภัยออก

หมายถึง การเอาสิ่งที่เป็นพิษเป็นโทษภัย  
ออกไปจากร่างกาย จากชีวิต จากครอบครัว  
จากสังคม จากสิ่งแวดล้อม

พิษภัย แบ่งได้เป็น ๒  
ประเภทคือ

### ๑. พิษภัยภายในร่างกาย

ซึ่งเกิดจากปฏิกิริยาเคมีของ  
ร่างกายเอง หรือเกิดจากความ  
ไม่สมดุลของร่างกายที่เกี่ยวข้อง  
กับพิษภัยภายนอกที่ร่างกาย  
รับเข้ามา เช่น อาหาร อากาศ น้ำ  
สารเคมีต่างๆ รวมถึงอารมณ์ด้านลบของตัวเองด้วย



**๒. พิษภัยภายนอกร่างกาย** ได้แก่พิษที่อยู่รอบๆ ตัวเรา เช่นพิษภัยจากอาหาร ขยะ สิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ ที่เป็นพิษ การใช้ปุ๋ยหรือสารเคมีที่เป็นพิษต่อการกลีกรรรม ข้าวของเครื่องใช้ประจำวันที่มีส่วนประกอบของสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ รวมถึงอบายมุข ๖ ที่ทำให้ชีวิตเสื่อมต่ำ

### 😊 ชีวิตที่เต็มไปด้วยสารพิษ

การมีชีวิตอยู่ ณ ปัจจุบันนี้ ไม่เหมือนเมื่อ ๔๐-๕๐ ปีก่อนที่เรายังรองน้ำฝนกินได้ อาหารพืชผักต่างๆ ที่ขายในตลาดยังเป็นอาหารสะอาดปราศจากสารเคมีปนเปื้อน และสามารถสูดอากาศหายใจได้อย่างเต็มที่อย่างชื่นใจ

แต่ทุกวันนี้ สารพิษรายล้อมรอบตัวอากาศที่จะหายใจเต็มไปด้วยไอเสียของรถยนต์ คิว้นจากโรงงาน คิว้นบุหรีเขม่า ฝุ่นละอองต่างๆ



แม่แต่ในบ้าน กลิ่นจากน้ำยาขัดพื้น ยาฉีดกันยุง ยามาแมลง ล้วนแต่เป็นอันตรายต่อระบบหายใจ ต่อตับ ต่อปอด และเลือดของเรา

อาหารที่กินก็ล้วนเต็มไปด้วยสารปรุงแต่งรส กลิ่น สี เพื่อให้อาหารดูน่ากิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีไขมันหรือน้ำตาลสูง แต่มีกากใยต่ำซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดสารพิษในระบบการย่อยอาหารที่ทำให้เกิดการท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว หรือแม้กระทั่งกลายเป็นมะเร็งในที่สุด



นอกจากนี้สารพิษยังเกิดจากการกระทำ และวิถีชีวิตของตัวเราเองอีกด้วย เช่น การอยู่ใน บ้านที่อับชื้น เต็มไปด้วยฝุ่น การสูบบุหรี่ในห้อง และรถยนต์ที่ปิดหน้าต่าง บ้านที่เปิดแอร์ตลอดเวลา ซึ่งทำให้แบคทีเรีย ไวรัส เจริญออกงาม อยู่รอบๆ ตัว วิถีชีวิตการทำงานที่อยู่แต่ในห้องแอร์ และห้องไม่ออกเลย ซึ่งทำให้ระบบการขับพิษตาม ธรรมชาติเสียไป ทำให้ไตต้องทำงานหนักเกินกว่าเหตุ ใหม่ๆ ที่ร่างกายสามารถขับสารพิษออกได้หลายทาง และเมื่อเราไม่ใช้งานกล้ามเนื้อเลย ความอ่อนแอ ก็เริ่มเกิดขึ้น กลายเป็นภาระของร่างกายและ ต้นตอของโรคภัยต่างๆ

ความเครียดก็เป็นต้นเหตุของพิษในร่างกาย คนที่เครียดบ่อยจะทำให้การทำงานของร่างกายผิดเพี้ยน ไม่เป็นไปตามปกติ เพราะเมื่อฮอร์โมนความเครียดหลั่ง ร่างกายจะดึงน้ำตาลจากตับมาเก็บไว้ ที่กล้ามเนื้อ ขณะเดียวกันหัวใจก็เตรียมทำงานหนักเพื่อกระจายออกซิเจน แต่เมื่อเตรียมแล้ว ไม่ได้ระบายพลังงานออก ระบบของร่างกายจะแปรปรวน เพราะหัวใจทำงานหนัก ความดันโลหิตสูง ตับเริ่มมีปัญหาเพราะถูกดึงน้ำตาลออกมาตลอดเวลา จนลुकกลามกลายเป็นโรคต่างๆ

ความจริงในภาวะที่สุขภาพแข็งแรง ร่างกายคนเราสามารถที่จะขจัดสารพิษได้เป็นอย่างดีอยู่แล้ว ทั้งทางลมหายใจออก ทางเหงื่อ ปัสสาวะ และ อุจจาระ แต่ถ้าไม่รู้ ไม่เข้าใจ แล้วเราเอาสารพิษ เข้าตัวอยู่ตลอดเวลา จน มี ปริมาณ มาก เมื่อเกินกว่าที่ร่างกาย จะ กำ จัด ได้ ห ม ด ของเสียหรือสารพิษ



ที่ตกค้างอยู่ในร่างกาย ก็จะทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น หัวใจ ภูมิแพ้ อ่อนเพลีย ปวดหัว อาหารไม่ย่อย ไปจนกระทั่งถึงโรคอันตรายอย่างโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือโรคมะเร็ง

### ☺ อาการที่แสดงว่ามีสารพิษสะสมในร่างกาย

ปวดเมื่อยร่างกาย เป็นภูมิแพ้ ปากและลมหายใจเหม็น เป็นสิว เหนื่อยมีเลือดออก เป็นไซนัส มีลมในท้อง อารมณ์แปรปรวนง่าย นอนไม่หลับ ตาแดงและคันที่ตา มีเสมหะมาก เป็นหวัดบ่อย ท้องผูกประจำ ไอบ่อยๆ เบ้าตาเขียวคล้ำ อารมณ์หงุดหงิด เหนื่อยเพลียง่าย ลึนเป็นฝ้าหนา ปวดหัวบ่อย คลื่นไส้ น้ำมูกไหลตลอดเวลา มีผื่นคันตามตัว เจ็บคอ ปัสสาวะมีกลิ่นแรง



☺ วิธีรับมือกับสารพิษจากอาหาร เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้สารพิษเกิดขึ้นตั้งแต่ต้น

เราต้องเรียนกันตั้งแต่การปรับพฤติกรรมการกิน โดยกินอาหารให้ช้าลง และเคี้ยวให้ละเอียด หลีกเลี่ยงอาหารย่อยยากพวกเนื้อสัตว์ แป้งขัดขาว อาหารหวานมันที่มีกากน้อย อาหารปรุงแต่ง อาหารสำเร็จรูป แล้วหันมากินอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืชไม่ขัดสี และผักผลไม้ ปลอดภัยสารพิษต่างๆ เพื่อช่วยทำความสะอาดลำไส้ ไม่ให้มีเศษอาหารตกค้างนานเกินไป รวมทั้งยังช่วยดักจับสารพิษในลำไส้ด้วย



นอกจากการปรับเปลี่ยนชนิดของอาหารและวิธีการกินแล้ว วิธีล้างพิษอีกอย่างหนึ่งก็คือ **การอดอาหาร (fasting)**

**ลีออน ไชทาว** นักธรรมชาติบำบัดชาวอังกฤษ กล่าวไว้ว่า

“การอดเป็นวิธีการรักษาที่เก่าแก่ที่สุดที่มนุษย์รู้จัก มนุษย์ดึกดำบรรพ์จะหยุดกินโดยสัญชาตญาณหากรู้สึกไม่สบาย ดื่มน้ำเท่าที่ต้องการ แต่ไม่กินอะไรเลยจนกว่าจะหาย”

**การอดอาหาร** ในที่นี้หมายถึงการควบคุมตัวเองไม่ให้กินอาหารในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งต่อเนื่องกัน โดยมากจะทำ ๑-๒ วัน เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนและสละงานทำความสะอาดตัวเอง แทนที่จะใช้พลังงานหมดไปกับการย่อยอาหารอย่างที่เคยเป็น อาหารที่รับประทานได้ในระหว่างอดอาหาร คือ น้ำผลไม้และผลไม้ (ชนิดใดชนิดหนึ่งต่อวัน) เพื่อลดภาระการ



ย่อยอาหารให้ทำงานน้อยที่สุด และควรเป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล แคนตาลูป มะม่วงดิบ มะละกอ แอปเปิ้ลหรือแครอท

วิธีล้างพิษอีกอย่างหนึ่ง คือ การดื่มน้ำคั้นจากผักผลไม้หรือชาสมุนไพร เรียกว่า **เครื่องดื่มน้ำบำบัด (juice therapy)** เพราะเอนไซม์ที่มีอยู่ในผักผลไม้จะช่วยกระตุ้น บำรุง และชะล้างส่วนต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานดีขึ้น น้ำผักผลไม้ที่ให้เอนไซม์ จะเป็นน้ำที่ได้จากการคั้น ไม่ใช่การปั่น และดื่มทันทีโดยไม่ผสมสารปรุงแต่งใดๆ โดยการดื่มแต่ละครั้งควรจะเป็น

น้ำ คั้น จาก ผัก หรือ ผลไม้เพียงชนิดเดียวเท่านั้น เพื่อให้ได้รับสารอาหารนั้นๆ อย่างเต็มที่





เราสามารถหมุนเวียนชนิดของผักผลไม้ที่ใช้ไปได้เรื่อยๆ ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่หลากหลายขึ้น เช่น **น้ำแครอท** ช่วยในการล้างไขมันและการทำงานของตับ **น้ำมะระ** ช่วยฟอกเลือด



และการทำงานของไต **น้ำกระเทียม** ช่วยฆ่าเชื้อโรค ส่วนชาสมุนไพรนั้น สามารถดื่มได้ตลอดวัน เช่น

**รากบัว** ช่วยระบบหัวใจ **ไซนัส มะตูม** ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาการเสียดแน่นท้อง **ขิง** แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว **ดอกคำฝอย** ช่วยขับปัสสาวะและลดไขมันในเส้นเลือด เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม การอดอาหารเพื่อล้างพิษอาจไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมสำหรับทุกคน ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรืออยู่ในวัยกลางคนไปแล้ว ควรหลีกเลี่ยงเทคนิควิธี หรือหากต้องการทำควรปรึกษาแพทย์ก่อน

**จากอากาศ** ได้แก่ การหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่ ควันพิษรถยนต์ อยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์

### ☹️ **ขับเหงื่อเพื่อขับพิษ**

นอกจากการหายใจที่ถูกวิธีจะช่วยทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานเต็มที่แล้ว การขับเหงื่อก็เป็นวิธีกำจัดสารพิษที่ตกค้างอยู่ออกทางผิวหนัง (ซึ่งเป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดของร่างกาย)



การขับสารพิษออกทางผิวหนัง สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การอบซาวน่า หรืออบสมุนไพร ซึ่งทั้งสองวิธีนี้ใช้หลักการเดียวกัน คือใช้ไอน้ำความร้อนเพื่อให้ร่างกายขับเหงื่อ กำจัดสารพิษภายในร่างกายออกมา กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ผิวพรรณจึงผุดผ่องสดชื่น มีน้ำมีนวล และช่วยคลายเครียด

ผู้ที่มีปัญหาอุปสรรค เช่น เป็นโรคหัวใจ โรคไต ความดันโลหิตสูง โรคปอด ลมชัก ท้องเสียอย่างรุนแรง อยู่ในระหว่างการตั้งครรภ์ กำลังมีประจำเดือน ควรหลีกเลี่ยงการอบซาวน่า

### 😊 ทำความสะอาดลำไส้ใหญ่

เมื่อเราเริ่มกำจัดสารพิษด้วยวิธีการต่างๆ ไปแล้ว สภาพภายในร่างกายก็จะเริ่มเข้าที่เข้าทาง และพร้อมจะทำงานเต็มที่กว่าเดิม แต่เพื่อให้ขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการดูดซึมอาหารได้ทำงานสมบูรณ์ยิ่งขึ้น การแพทย์แนวธรรมชาติบำบัดจึงแนะนำให้ทำความสะอาดอวัยวะสุดท้ายหรือลำไส้ใหญ่ให้สะอาดด้วย

การสวนล้างลำไส้ใหญ่ต่างจากการสวนท้องเพื่อการขับถ่าย การสวนลำไส้เป็นการล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ที่มีเศษอาหารหรือคราบไขมันตกค้างอยู่ ซึ่งการขับถ่ายปกติไม่สามารถทำหน้าที่นี้ได้ นี่จึงเป็นคำตอบว่า แม้แต่คนที่ขับถ่ายทุกวันเป็นปกติ ก็ยังควรสวนล้างลำไส้ใหญ่



หมายเหตุ อ่านวิธีแนะนำ

การล้างพิษอย่างละเอียดได้จากหนังสือต่างๆ ที่มีวางจำหน่ายทั่วไปตามร้านหนังสือ

### 😊 ล้างพิษในหัวใจ

ถึงแม้ว่าสารพิษส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก



ร่างกาย เช่น อาหาร อากาศ หรือเชื้อโรค แต่พิษอีกจำนวนหนึ่งก็เกิดขึ้นจากจิตใจของเราเองด้วย โดยเฉพาะอารมณ์โกรธ เกลียด วิตกกังวล จนทำให้เกิดความเครียด

ทุกครั้งที่เกิดความเครียด ปฏิบัติการต่างๆ ในร่างกายจะแปรปรวนไปหมด ต่อมหมวกไตซึ่งทำหน้าที่หลั่งฮอร์โมนนูกเคิน จะตอบสนองต่อความโกรธทันทีด้วยการทำให้หัวใจเต้นถี่ ความดันสูง น้ำตาลในเลือดสูง กล้ามเนื้อหดเกร็ง ม่านตาขยาย ผิวหนังขับเหงื่อจนเปียกชุ่ม ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้เกิดหัวใจวายเฉียบพลันได้

ดังนั้นการควบคุมอารมณ์และฝึกจิต จึงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่เป็นตัวสกัดกั้นไม่ให้พิษภายในเกิดขึ้น



อีกทั้งยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบผิวหนัง ตับไต ลำไส้ใหญ่ รวมถึงระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานดีขึ้นด้วย



การทำสมาธิหรือฝึกจิตใจให้จดจ่ออยู่กับตัวเอง เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการควบคุมอารมณ์ เพราะเมื่อเราไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ ร่างกายก็เป็นอิสระและมีความสุข จึงนับได้ว่า การล้างพิษด้วยวิธีต่างๆ อาจเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับวิถีชีวิตสมัยใหม่มากขึ้นเรื่อยๆ

## ☺ อบายมุข

อบายมุขนับเป็นพิชัยอย่างหนึ่งที่ทำให้  
คนเราเสียสุขภาพได้ทั้งร่างกายและจิตใจ **อบาย**  
หมายถึง ความต่ำ ความเสื่อม **มุข** มีความหมาย  
ว่า หน้า ปาก ทาง หัวหน้า ประธาน **อบายมุข**  
จึงหมายถึงหัวหน้าแห่งความเสื่อม หัวหน้านรกด  
ต้นทางเข้าออกแห่งความเสื่อม หรือประธานแห่ง  
ความฉิบหาย

ใครเดินหลุดเข้าไปในเส้นทางนี้ ย่อมนับว่า  
ได้เดินบนเส้นทางแห่งความพินาศฉิบหายตั้งแต่  
ปากทางที่เดียว ยิ่งเข้าไปลึกก็ยิ่งยากจะเดินกลับ  
ออกมา แต่สุดท้ายก็ไม่มีอะไรยากเกินไปสำหรับ  
หัวใจที่แน่วแน่ที่ต้องการพาตนเองออกจากเส้นทาง  
นรก หรือความทุกข์เดือดเนื้อร้อนใจ



## อบายมุข ๖ ได้แก่

๑. **สิ่งเสพติดมีนเมาให้โทษทุกอย่าง** ซึ่ง  
ไม่ใช่มีเพียงแค เหล้า บุหรี่ เฮโรอีน ผีน กัญชา  
ยาบ้า ยาอี โคเคน แต่รวมทั้งกาเฟ เครื่องดื่ม  
ที่ผสมกาเฟอีนทุกชนิด น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง  
เหล่านี้คือสิ่งเสพติดที่บั่นทอนสุขภาพ

๒. **เที่ยวกลางคืน**

๓. **เที่ยวดูมหรสพการละเล่น**

๔. **เล่นการพนัน**

๕. **คบคนชั่วเป็นมิตร**

๖. **เกียจคร้าน**

อบายมุขทั้ง ๖ นี้ พระพุทธองค์ตรัสสอน  
ให้ละเว้นเด็ดขาด เพราะแม้ข้อเดียวก็ก่อความ  
เดือดร้อนทั้งแก่ตนครอบครัวและสังคมอย่าง  
มากมายแล้ว ทั้งยัง  
เสียนิสัยที่ดีๆ และ  
เสียทรัพย์ที่หาด้วย  
ความยากลำบาก รวม  
ถึงเป็นทางมาแห่ง  
โรคภัยไข้เจ็บสารพัด



## โทษการเสพของมีนเมาให้โทษ

๑. เสียทรัพย์สิน
๒. ก่อการทะเลาะวิวาท
๓. เป็นบ่อเกิดแห่งโรค
๔. เป็นเหตุให้เสียชื่อเสียง
๕. เป็นเหตุให้ไม่รู้จักรละอาย
๖. เป็นเหตุบั่นทอนกำลังปัญญา



ไม่ว่ายุคกาลไหนๆ อบายมุขยังทำหน้าที่  
ของมันอย่างเข้มแข็ง และทำร้ายคนได้อย่างถึงที่สุด

เมื่อเหล่าเข้าปาก  
เหตุการณ์ที่ไม่คิดว่า  
จะทำได้ ก็สามารถ  
ทำได้ ด้วยอำนาจแห่ง  
ความเมา ดังตัวอย่าง  
ที่พบเห็นบ่อยๆ

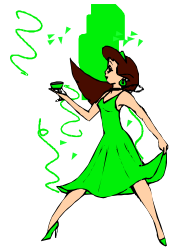


## โทษของการเที่ยวกลางคืน

๑. ไม่คุ้มครอง ไม่รักษาตัวเอง
๒. ไม่คุ้มครอง ไม่รักษาครอบครัว
๓. ไม่คุ้มครอง ไม่รักษาทรัพย์สินสมบัติ
๔. เป็นที่ระแวงของคนอื่น
๕. คำพูดโกหกในที่นั้นๆ ย่อมปรากฏในผู้นั้น
๖. เหตุแห่งทุกข์เป็นอันมากเข้ามาแวดล้อม

## โทษของการเที่ยวดูมหรสพการละเล่น

๑. มีรำที่ไหน ไปที่นั่น
๒. มีซักร้องที่ไหน ไปที่นั่น
๓. มีประโคมดนตรีที่ไหน ไปที่นั่น
๔. มีเสภา (กลอนขับเป็นเรื่องยาวด้วยจังหวะ  
และดนตรี) ที่ไหน ไปที่นั่น
๕. มีเพลงที่ไหน ไปที่นั่น
๖. มีเถิดเทิงที่ไหน ไปที่นั่น



### โทษของการเล่นการพนัน

๑. ผู้ชนะย่อมก่อเวร
๒. ผู้แพ้ย่อมเสียชีวิตทรัพย์สินที่เสียไป
๓. เสื่อมทรัพย์ในปัจจุบัน
๔. คำพูดของคนเล่นการพนัน ไปพูดในที่ประชุมฟังไม่ขึ้น
๕. ถูกผู้คนหมิ่นประมาท
๖. ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย



### โทษของการคบคนชั่วเป็นมิตร

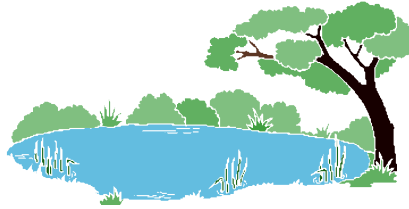
๑. พาให้เป็นนักเลงการพนัน
๒. พาให้เป็นนักเลงเจ้าชู้
๓. พาให้เป็นนักเลงเหล้า
๔. พาให้เป็นคนหลงผู้อื่นด้วยของปลอม
๕. พาให้เป็นคนโกงเขาซึ่งหน้า
๖. พาให้เป็นนักเลงหัวไม้

### โทษของการเกียจคร้านทำงาน

๑. มักอ้างว่าหนาวนัก จึงไม่ทำงาน
๒. มักอ้างว่าร้อนนัก จึงไม่ทำงาน
๓. มักอ้างว่าเวลาเย็นแล้ว จึงไม่ทำงาน
๔. มักอ้างว่าเข้าอยู่ จึงไม่ทำงาน
๖. มักอ้างว่ากระหายน้ำ จึงไม่ทำงาน

“ขี้เกียจ” เป็น  
กิเลสที่ทำให้คนเสื่อม  
ค่าจากความเป็นผู้  
ประเสริฐอย่างแท้จริง





อยู่ที่ไหนใครก็ระอา ไม่อยากร่วมงานด้วย เพราะ  
 ชี้เกียดแล้วก็หาวิธีอุ้งงาน ถ้าเป็นลูก พ่อแม่ก็  
 เหนื่อยใจ เกิดมา  
 เป็นคนแทนที่จะได้  
 สั่งสมบุญ กลับสั่งสม  
 อบายมุขเป็นสมบัติ  
 ช่างน่าเสียดาย



สมณะโพธิรักษ์  
 ได้ให้ลักษณะคนขยะ  
 ๖ ประการ ซึ่งทำให้  
 คนไม่เป็นคน ดังนี้

๑. ไม่ทำอะไร  
 เลย ไม่คิดอะไรเลย

๒. มีเวลา มี  
 โอกาสว่างๆ อยู่ แต่ไม่ทำงานทำ

๓. มีงาน มีสิ่งควรทำยิ่งกว่านั้นอยู่แต่  
 แต่ไม่ทำ กลับไปทำสิ่งที่ไม่ชอบและเพลิดเพลิน

๔. ทำงานเบาๆ ทำ เพื่อไม่ต้องทำงานที่หนัก  
 กว่า

๕. มีงานทำ แต่ไม่อยากทำคือๆ

๖. นอนเกินกว่าควร พักเกินกว่าควร เล่น  
 หรือเริงรรมย์มากกว่าควร อยู่ว่างๆ เกินกว่าควร



# นั้นเป็นเพื่อน



ล้มมาทีฏฐิประดุจหางเสือแห่ง  
นาวา การเล่นย่อมถึงเป้าหมายไม่ช้าก็เร็ว  
แต่หากไร้ทิศทาง ยิ่งเล่นกลับ  
จะยิ่งห่างไกล

“ถ้อยคำ” หลากหลาย พลิกมุมมอง  
มองซ้ายขวาหน้าหลังบนล่าง เจตนา  
เพื่อแจ่มชัดตัวตน

แต่เราต้องการผ่อนคลายอารมณ์  
บำบัดชั่วครู่ชั่วยาม หรือชุดรากลอน  
โค่นชะเลย จะดีไหม?

การบำบัดอาจเดินทางได้ยาวไกล  
แต่ก็มีจุดตัน เหตุการณ์ที่แรงขึ้น การ  
ตั้งรับยิ่งอ่อนแอ



อุปสรรคยิ่งมาก กูจะทนไปทำไม?  
เพราะทุกขนั้นไม่มีใครทำให้ มีแต่เราผู้เป็น  
เจ้าของชีวิต ลิขิตนรก-สวรรค์ เพียงชั่วลัดนิ้วมือ

เหตุการณ์หนึ่ง ทำให้คนรับกระทบจึงทุกข์  
ไม่เท่ากัน บางครั้งเขายังหัวเราะ บางทีเขามองเป็น  
เรื่องจิปจ๋อย

มันแปลกดีนะ !

เมื่อสามเณรถกเถียงกัน ชงโบกหรือลม  
โบกกันแน่ ท่านเว่ยหล่างผ่าทางตัน “ใจเธอชงโบก!”  
หยุดที่ใจจึงจบสิ้นทุกกระบวนการ !

เมื่อชัดเจน เลือร้ายซ่อนอยู่ในดวงใจ เป็น  
“แขกจร” แต่อยู่นานจนเลื่อนฐานเป็น “แขกประจำ”  
และสุดท้ายกลายเป็น “เจ้าบ้าน”

การขับไล่จึงต้องอาศัย “ผัสสะ” อาศัย  
เหตุการณ์สารพัด เพื่อกระตุ้นให้มันปรากฏตัว

ไม่มีโทษก็ไม่มีแบบฝึกหัด ปิดประตู  
โอกาสบรรลุล ๑๐๐%

ดีใจเถิดที่ถูกขย้ำ คุณไม่มีบาร์มีไม่มีวันเจอ !

“ฉันเป็นเขื่อน” เตือนตนเตือนจิต รับ  
ผิดชอบทุกอย่างในสิ่งที่พูดที่ออกไป

ฮ่องเต้ เพียงชมลูกสาวชาวบ้าน เหล่าพล  
ทหารรับใช้กลับจูดคร่ำมาประเคน!

คำพูดมีพลัง

คำพูดมีอำนาจ



มีไซรือเป็นฮ่องเต้ แต่คำพูดทุกคนล้วนมี  
ผลกระทบต่อคนข้างเคียง

“ฉันเป็นเขื่อน” เตือนตนเตือนจิต คิด  
ก่อนจะเอ่ย คิด ๑๐ อาจพูดสัก ๓ มีใช้ขาดสติ  
เรื่อยเจ็ยเป็นนกแก้ว !

มีหลายอย่างที่ยากเล่า ยากบอก แต่  
คิดสักนิด พูดไปแล้วจะได้อะไร ?

หรือแค่อ่อยปาก ?



หรือแค่สะใจ ?

หรือแค่หายท้องอืดเพื่อ ?

หรือแค่สบายใจไปวันๆ ?

ส่วนใครจะฉิบหาย ไม่สนใจ !

**“ฉันทเป็นเชื่อน”** เตือนตนเตือนจิต เราทุกคนต้องช่วยกันสกัดกั้นอารมณ์ร้อนของคนรอบข้างอย่าปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่รับผิดชอบ

อย่าทำเป็นนักข่าวที่รายงานแค่ตาเห็น รายงานตามเนื้อผ้า เพราะอาจมีผู้คนที่อีกมากที่รับผลกระทบจากการบอกเล่าของเรา !



วันนี้หนังสือพิมพ์เป็นชนชั้นแห่งการยุแหย่ที่รุนแรงที่สุด พอๆ กับการให้ข่าวสารประชาชน !

เมื่อไม่สำเหนียกในพิษข่าวดังเคียง ผู้คนจึงกินใจ ทะเลาะวิวาทบาดหมาง

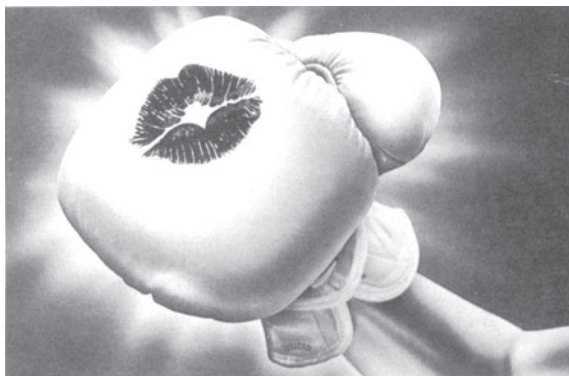
**“ฉันทเป็นเชื่อน”** ฉันทไม่ใช่วัสสการพราหมณ์ จึงไม่พูดทุกอย่างที่เห็นที่รู้

ฉันทจะเก็บข้อมูลมาตักตะกอนในบางเรื่อง เปิดเผยให้น้อยลง

**“ฉันทเป็นเชื่อน”** เตือนตนเตือนจิต เรามีใช้หลอดทองแดงที่ปล่อยให้กระแสไฟผ่านไปอย่างหน้าตาเฉย

เรามีใช่แค่คนกลาง แต่เราเป็น กบว.!

“ฉันเป็นเชื่อน” เตือนตนเตือนจิต หน้าที่  
ของเชื่อนคือการโอบอุ้ม สกัดกั้น  
แบกไว้ก่อน ฟอสอนไว้ !



เก็บไว้สักกระยะ ดองไว้สักพัก รอดตกตะกอน  
แล้วค่อยส่งน้ำใสๆ ให้ผู้คน

หากทุกคนระลึกถึงความเป็นเชื่อนในตัวเอง  
ครอบครัวจะร่มเย็นกว่านี้ ที่ทำงานก็คงจะมีความสุข  
มากขึ้น

“ฉันเป็นเชื่อน” เตือนตนเอง เพื่อเป็น  
ผู้ใหญ่ที่ส่งางามกว่านี้ กว่าที่จะถึงปลายทาง เรื่องก็  
อาจเลิกรา สงครามปล้นยุติ !

เมื่อผู้คนไม่ยอมเป็นเชื่อน เรื่องก็จะยิ่ง

ร้ายราน !

สกัดกั้นทุกกระแส อย่าด่วนตีแผ่เปิดเผย  
ผู้คนต่างคิด มีภูมิหลังที่ต่างกัน ข้อมูลจึงกลายเป็น  
ยาพิษไปโดยปริยาย

“ฉันเป็นเชื่อนนะ” เตือนตนเพื่อสกัดกั้น  
ตัวเอง แม่หนักหนาก็ขอเสียสละแบกไว้ก่อน  
เหมือนร้านขายส่ง แม่ต้นทุนขึ้นราคา แต่ยี่ปัว  
ย็นหยัด ลูกค้าก็จะได้ราคาเดิม

คิดแบบไม่สกัดกั้น เพียงต้นทุนขึ้นราคา  
๑ บาท กว่าจะผ่านยี่ปัวชาปัว..กว่าจะถึงหน้าร้าน  
ขายปลีก ปล้นจะกลายเป็นหลายบาทไปอย่างน่าเข้าใจ

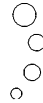
บ้านเมืองต้องการ “เชื่อนชีวิต” เพื่อพัฒนา  
ครอบครัวต้องมีเชื่อนเพื่อความสงบสุข  
ธุรกิจต้องมีเชื่อนเพื่อตรึงราคา

หากทุกคนตระหนักในศักยภาพของตัวเอง  
บ้านเมืองจะล่มจมได้อย่างไร ?



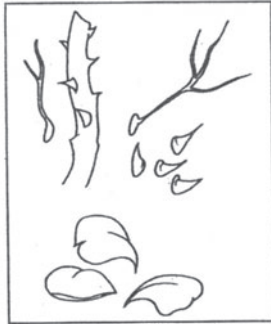


# ทำไม...ซัดลม



อาการลงลิ้มเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้น  
ได้กับทุกคน ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ ซึ่งถือ  
เป็นเรื่องปกติมากกว่านานๆ จะลิ้มกันสักครั้ง  
แต่ถ้าใครให้ลิ้มบ่อยๆ สมอองไม่จดจำอะไรเลย  
แม้ในเรื่องสำคัญๆ ที่อุงูไกลัตัว อ่างงนี้ก็น่า  
เป็นห่วงว่าสมอองของคนๆ นั้นอาจจะเริ่มเสื่อม  
แล้ว

ใครที่ไม่อยากให้สมองแก่ก่อนวัย เป็นคน  
ขี้หลงขี้ลืม บ้าๆ เป๋ๆ ซึ่งเป็นบุคลิกที่ไม่ดี  
เป็นคนไม่มีเสน่ห์ ไม่มีประสิทธิภาพ ก็ต้องหมั่น  
ฝึกฝนใช้สมองให้มาก **สมองคนเราก็เหมือนมิด**  
**ยังลับก็ยิ่งคม** แม้ร่างกายจะเสื่อมไปตามวัย แต่  
สมองก็พร้อมที่จะใช้การได้ดีตามสภาพ ถ้ามีการ  
ใช้งานอยู่ตลอดเวลา



สมองซีกซ้ายจะทำงานในขณะที่เราจดจ่อไม่อย่างวิเศษหรือถึงส่วนประกอบต่างๆ และสมองซีกขวา  
จะทำงานเมื่อเราพูดออกไม้นับถึงขนาดทรมานทั้งหมด ซึ่งจะเห็นเป็นฟุ้งซ่านไม่ได้อารมณ์

## 😊 ความจำเกี่ยวข้องกับสมอง

ความจำเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสมองเป็นหลัก  
ซึ่งกระบวนการจำมีตั้งแต่ **การรับเข้า** (เหมือนกับ

เวลาคุยแล้วมีเครื่องบันทึกเทป) เพราะฉะนั้น  
เครื่องรับเข้าจะต้องดีก่อน แล้วจึงจะมีการ**บันทึก**  
**ข้อมูล**ที่ถูกต้องลงไปในสมอง จากนั้นก็จะมี**การ**  
**เรียกข้อมูลออกมาใช้** ซึ่งถ้ามีข้อบกพร่องเกิดขึ้น  
ในขั้นตอนใดก็จะทำให้กระบวนการจดจำเสียไปได้

บางคนช่องรับเข้าไม่ดี (เช่น มีคนกำลังพูด  
ให้ฟัง แต่เราใจลอยไปคิดถึงเรื่องอื่น) ก็จะจับใจ  
ความสำคัญได้ไม่หมด (เหมือนเด็กสมัยนี้



ที่เวลาทำการบ้าน  
หรืออ่านหนังสือ  
ส่วนใหญ่มักเปิดวิทยุ  
ฟังเพลง หรือเปิด  
โทรทัศน์ไปด้วย)  
ตรงนี้เท่ากับเครื่อง  
รับเปิดรับข้อมูล  
ไม่เต็มร้อย เพราะ  
ฉะนั้นผลที่ออกมาก็  
ไม่สมบูรณ์เต็มร้อย  
เช่นกัน

ในเรื่องการบันทึกข้อมูลลงไปในสมอง ซึ่งการบันทึกลงไปจะเกี่ยวกับการเข้าใจในหลักการ แล้วโยนโยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ ต่อมาจะเป็นเรื่องของกระลึกได้หลังการจดจำ (ใส่เทป) การหยิบขึ้นมาใช้บ่อยๆ กระลึกถึงบ่อยๆ จะทำให้ความจำของคนเราดีขึ้น



ตัวอย่างเช่น เจ้าหน้าที่ว่าวันมะรืนต้องส่งงาน พอกลับมาถึงโต๊ะทำงาน หากเราหนึ่งนึกถึงคำสั่งนั้น หรือในระหว่างเดินทางกลับบ้าน เราก็กระลึกขึ้นมา หรือวันรุ่งขึ้นเราระลึกถึงอีกว่าต้องทำ

สิ่งนั้น ต้องทำสิ่งนี้นะ หากหมั่นระลึกบ่อยๆ ความจำในเรื่องนั้นๆ ก็จะดี แต่ส่วนใหญ่มักจะไม่ได้ทำอย่างที่ว่าหรอก หลายคนพอฟังคำสั่งจากเจ้านายมาปุ๊บ บางทีก็ผ่านหูซ้ายออกหูขวา แล้วไม่ได้เก็บมาคิดต่ออีกเลย (แบบนี้เขาเรียกว่าไม่เอาใส่ใจ) พอเจ้านายทวงถาม เอ้า! ลืมไปแล้ว (คุณเป็นแบบนี้ด้วยหรือเปล่า)

### จิตใจคือต้นเหตุสำคัญของการลืม

อาการหลงๆ ลืมๆ แม้จะเกิดจากสาเหตุทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมาจากเรื่องของจิตใจเป็นหลัก นั่นคือเรื่องของ

ความเครียด  
ความวิตกกังวล และ  
ความฟุ้งซ่าน  
ซึ่งทำให้คนเราขาดสมาธิ  
ความคิดแตก  
กระจาย



ส่วนสาเหตุทางร่างกาย มักเกิดจากการที่สมองเสื่อมจากวัยที่เพิ่มขึ้น ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติ หรือเกิดจากการป่วยทางสมอง หรือสมองได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง อีกกลุ่มหนึ่งคือ ผู้ที่ป่วยทางกายทั่วไป ซึ่งในภาวะที่ร่างกายคนเราไม่แข็งแรง ไม่ปกติ ช่วงนั้นผู้ป่วยมักจดจำรายละเอียดของเรื่องต่างๆ ไม่ค่อยได้ เพราะจิตใจมัวแต่กังวลอยู่กับความทุกข์ ความเจ็บปวดพลังในการจดจำจึงมีน้อย



### อาการขี้ลืมที่ผิดปกติ

อย่างที่กล่าวไปแล้วว่าอาการหลงลืมเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ถ้าลืมบ่อยๆ เป็นประจำ ลืมทุกเรื่องอย่างนี้ อาการน่าเป็นห่วงแล้วนะ ตัววัดที่จะบอกว่าอาการลืมของคุณผิดปกติหรือไม่ ก็ดูที่ความสามารถในการดำรงชีวิต หรือความสามารถในการทำงานว่าทำหน้าที่บกพร่องขนาดไหน ถ้า

หากลืมแล้วทำให้การทำงานเสียหาย คงต้องพิจารณาตัวเองอย่างเร่งด่วน

### ไม่ควรอ่านหนังสือ ฟังเพลง และดูโทรทัศน์พร้อมกัน

พฤติกรรมอย่างนี้ทำกันบ่อยและเป็นกันมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นทั้งหลายที่เวลาท่องตำรับตำรา ดูหนังสือสอบแทนที่จะไปหามุมสงบเงียบอ่าน ก็จะชอบเปิดเพลงฟังหรือเปิดโทรทัศน์ไปด้วย พอผู้ใหญ่

ทักท้วงว่าเดี๋ยวไม่มีสมาธิ เขาก็จะบอกที่สามารถแยกประสาทเป็นส่วนๆ ได้ แต่โดยหลักการแล้ว ความจำของคนเราขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของการเอาใจใส่เป็นสำคัญ



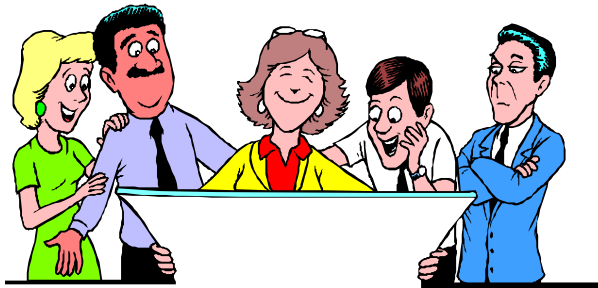
การที่เราอ่านหนังสือไปด้วย ฟังเพลงไปด้วย  
แน่นอนว่าเราได้ยินเสียงเพลง เห็นตัวหนังสือ แต่  
นั่นเป็นการแบ่งจิตใจ แบ่งสมาธิออกไปเป็น ๒ ส่วน  
ซึ่งในความเป็นจริงเวลาที่เรารับหนังสือ แล้วถึง  
ตอนที่ต้องทำความเข้าใจอย่างเต็มที่ เราจะได้  
ยินเสียงเพลงหรือก ตรงนี้บางทีหลายคนอาจไม่รู้  
ตัวเอง แต่เมื่อเราเริ่มละความสนใจจากบทเรียน  
หรือตัวหนังสือ เสียงเพลงก็จะผ่านเข้ามาให้ได้ยิน  
ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจขึ้น ถ้าเข้าใจถึงหลัก  
การที่ว่านี้ แล้วจัดสรรเวลาให้เป็นเรื่องเป็นราว  
เวลาอ่านหนังสือหรือทำอะไรก็ตาม ควรทำเพียง  
สิ่งเดียวหรือทำทีละเรื่อง จิตใจจะมีสมาธิกับสิ่งที่  
ทำมากกว่า



### ฝึกแก้ปัญหาเพื่อเป็นการลับสมอง

สมองก็เหมือนอวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย  
ที่เสื่อมแล้วก็เสื่อมเลยไม่มีการสร้างขึ้นมาใหม่(ยกเว้น  
เม็ดเลือด) แต่ถ้ามีการฝึกฝนอยู่เสมอ สมองจะ  
แก่ช้ากว่าร่างกาย ซึ่งความรู้ในทางการแพทย์จะ  
บอกเราว่าเซลล์สมองของคนเรามีจำนวนมากมาย  
และในความเป็นจริง เราก็ไม่ได้ใช้สมองที่มีอยู่  
ทั้งหมดหรอก ตัวอย่างเช่น ถ้ามีสมองอยู่ ๑๐๐  
ส่วน เราอาจจะใช้สมองเพียงแค่ ๒๐ ส่วน  
เท่านั้นเอง และถึงแม้ว่าสมองจะตายไปเหลือเพียง  
๖๐-๗๐% เราก็ยังสามารถฉลาดขึ้นได้อีกเรื่อยๆ  
เพราะส่วนที่เหลืออยู่ ยังไงเราก็ใช้มันไม่หมด

ผู้ที่มีลักษณะหรืออุปนิสัยเรื่อยๆ เชื่อยๆ ไม่ค่อยสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัว มีสิทธิจะเป็นโรคสมองฝ่อได้มาก เพราะขบวนการของสมองไม่ค่อยได้ใช้งาน ไม่เหมือนกับคนที่ชอบอ่านหนังสือซึ่งจะมีผลต่อการทำงานของสมอง เมื่อใช้บ่อยๆ (คิด - พุด - อ่าน) เซลล์สมองซึ่งมีเส้นใยเป็นขาเป็นแขนก็จะเชื่อมต่อกัน ซึ่งหากยิ่งใช้บ่อย มันก็จะเชื่อมโยงกันเป็นโครงข่าย ทำให้คิดอะไรเป็นระบบ มีหลักการมีเหตุผล แต่หากไม่ค่อยได้ใช้สมองขบคิด เส้นใยเหล่านี้จะหดลง ไม่ต่อกัน ความจำก็จะไม่เป็นระบบ ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น ในชีวิตประจำวัน แล้วรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอยู่เสมอ ก็นับเป็นการลับสมองที่ดีมากอย่างหนึ่ง



### อาหารบำรุงสมอง

ตามปกติอาหารที่ทำหน้าที่บำรุงสมอง มีอยู่ในอาหารที่เรากินอยู่ทุกวันนั้นแหละ เพราะถ้ากินอาหารครบ ๕ หมู่ทุกวัน ก็ไม่มีความจำเป็นต้องหาวิตามินเสริมมากินเลย สมองของคนเราจะไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าไม่ได้รับสารอาหารที่เหมาะสม และหนึ่งในสารอาหารที่มีความสำคัญสำหรับสมอง คือ **วิตามินบี ๖ วิตามินบี ๑๒** ซึ่งมีมากในถั่วชนิดต่างๆ และ **กรดไขมัน** (ไม่อิ่มตัว ซึ่งมีมากในเมล็ดทานตะวัน งา ข้าวโพด ถั่วเหลือง ถั่วลิสง เมล็ดดอกคำฝอย อัลมอนต์ เมล็ดฟักทอง ฯลฯ)



ใครที่อยากความจำดี สมองปลอดโปร่ง แจ่มใส ก็ต้องพยายามดูแลอาหารการกินให้ครบ ทั้ง ๕ หมู่ กินให้ได้ทั้งสัดส่วนและคุณภาพ ถึงเวลากินก็ต้องกิน กินแล้วค่อยทำงานต่อ ไม่ใช่ทำงานมาก คิดมาก ไม่ได้พักผ่อนนอนหลับ ใช้สมองอยู่ตลอดเวลา พอถึงคราวที่ต้องจดจำ อะไรสำคัญๆ สมองจะล้า และส่งผลกระทบต่อ ความจำด้วย และไม่เพียงแต่อาหารดีมีประโยชน์ เท่านั้น เรื่องการออกกำลังกายและอากาศที่ดีก็ มีผลต่อสมองในระยะยาวเช่นกัน



### ฝึกสมาธิช่วยให้ความจำดี

คนที่ชอบคิดฟุ้งซ่าน วิดกกังวลจนลึมโน้่น ลึมนิ่งอยู่เสมอ อย่าไปรำคาญตัวเองว่าทำไมเราถึง ขี้ลึมนิ่งเลย อากาหรนี้สามารถแก้ไขได้ โดยเฉพาะ เรื่องของสมาธิที่จะช่วยในเรื่องของความจำทุกขั้นตอน ตั้งแต่การรับข้อมูลเข้า ซึ่งถ้าเรามีสมาธิดี มีความ ตั้งใจ จะฟังได้รายละเอียดมาก เพราะในขั้นตอน ของการจดจำ หากไม่มีเรื่องอื่นๆ มารบกวน เราก็สามารถใช้จิตของเราไปค้นหาความจำใน เรื่องต่างๆ ออกมาใช้กันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกสมาธินอกจากจะช่วยในเรื่องของความจำแล้ว ยังช่วยในเรื่องอื่นๆ อีกมากมายในชีวิตด้วย

มีดยิ่งลับยิ่งคมฉันใด เช่นเดียวกัน ถ้าอยากให้สมองดี ความจำดี ก็ต้องหมั่นคิดวิเคราะห์ หัดแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าอยู่เสมอ ส่วนคนที่ชอบลืมบ่อยๆ (แต่ยังไม่ถึงขั้นสมองฝ่อ) เทคนิควิธีการที่ควรใช้คือการจด ซึ่งจะช่วยให้จดจำในเรื่องต่างๆ ได้เป็นอย่างดี



### นิสัย ๑๐ อย่างที่ทำร้ายสมอง

๑. **ไม่กินอาหารเช้า** การไม่กินอาหารเช้าไม่เพียงแต่จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเท่านั้น แต่ยังเป็นสาเหตุให้ร่างกายมีสารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ หากทำจนเป็นนิสัย ในระยะยาวจะทำให้สมองเสื่อมเร็วขึ้น

๒. **กินอาหารมากเกินไป** เห็นไหมว่าทุกอย่างต้องพอดีจึงจะมีประโยชน์ การกินมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น

๓. **การสูบบุหรี่** ในบุหรี่มีสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมากมายหลายสิบชนิด และแน่นอน หากใครสูบจนติดและไม่คิดเลิก ไม่นานคุณอาจโชคร้ายเป็นโรคสมองฝ่อโดยไม่รู้ตัว (ถ้าสมองใช้งานไม่ได้ การมีชีวิตอยู่ก็แทบไม่มีความหมายอะไร)



**๔. กินอาหารหวานมากเกินไป** อาหารเหล่านี้จะไปขัดขวางการดูดซึมโปรตีนและสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นสาเหตุให้ร่างกายขาดสารอาหาร เมื่อได้รับอาหารน้อยสมองก็ทำงานไม่เต็มที่

**๕. การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ** ทั้งนี้เพราะสมองเป็นอวัยวะที่ใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกาย ดังนั้นหากเราหายใจเอาอากาศเสียเข้าไปมากๆ เป็นประจำ จะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อย ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

**๖. การอดนอน** การอดนอนเป็นระยะเวลา นานๆ จะทำให้เซลล์สมองเสียหายและตายได้ (เร็วกว่าที่ควรจะเป็น)

**๗. การนอนคลุมโปง** เรื่องนี้หลายคนอาจนึกไม่ถึง เพราะการนอนคลุมโปงจะทำให้เราได้รับออกซิเจนไม่เต็มที่ เมื่ออากาศไม่เพียงพอ การทำงานของสมองก็ไม่เต็มร้อย

**๘. ใช้สมองในขณะที่เจ็บป่วย** ยามเจ็บไข้ไม่สบาย ก็เป็นการพักผ่อนอยู่แล้วว่าร่างกายต้องการการพักผ่อน แต่หากเรายังดิ้นรนที่จะใช้สมองในการคิดหรือทำงานยามที่ร่างกายอ่อนแอ ก็เหมือนเป็นการทำร้ายสมองไปด้วย และผลงานที่ออกมาก็ไม่ค่อยดีนักหรอก

**๙. ขาดการใช้ความคิด** การคิด วิเคราะห์ ฝึกแก้ปัญหาต่างๆ เป็นการฝึกสมองที่ดีที่สุด การอยู่เฉยๆ เฉยๆ ไม่สนใจอะไรเลยจะทำให้สมองฝ่อ

**๑๐. พุดน้อยเกินไป** นี่ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ย้ำยืนยันว่า ทุกสิ่งทุกอย่างต้องอยู่ในภาวะสมดุล จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด เพราะการฝึกพุดอย่างมีสาระ เป็นสิ่งที่ต้องใช้สมองกลั่นกรอง ดังนั้นทักษะทางการพุดจึงเป็นสิ่งที่แสดงถึงประสิทธิภาพของสมองด้วย



# ลัจจะชีวิต

คูรายการ Small Talk ทางโทรทัศน์ นอกจากได้ความบันเทิงจากความน่ารักของเด็กน้อยแล้ว คำนี้ยังได้สัจจะชีวิตจากคนตัวเล็กด้วย พิธีกรถามว่า “จริงไหมที่ว่า ถ้าลูกทุกข์ พ่อแม่เป็นทุกข์ยิ่งกว่า” เด็กตอบว่า “ไม่จริง คนก่อก็ต้องทุกข์มากกว่า คนไม่ได้ก่อก็ไม่ต้องทุกข์”

เป็นคำตอบที่ชัดเจนแจ่มแจ้ง และอยู่เหนือความคาดหมายจริงๆ



ในคำสั้นเดียวกัน ปรากฏว่านายดาบตำรวจฆ่า นักท่องเที่ยวตายถึงสองคนแล้วหลบหนี แม่ของนายดาบให้การอะไรไม่ได้เลยนอกจากร้องไห้ เสียใจในการกระทำของลูกนั้นแน่นอน แต่สงสารลูกที่ต่อแต่นี้จะต้องหลบหนีหัวซุกหัวซุน และรับกรรมที่ก่อไว้หากถูกจับได้อีกเล่า

ทำไมผู้ใหญ่จึงไม่สามารถเข้าใจสัจจะอย่างที่เด็กเข้าใจ เพราะอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น และอคติที่เพิ่มขึ้นกระนั้นหรือ ศาสนาพุทธสอนเรื่องกรรม ใครทำใครได้ เขาโตแล้ว รู้ดีรู้ชั่ว ซ้ำยังเป็นผู้รักษากฎหมาย ทุกคนต้องรับผิดชอบกรรม

(การกระทำ) ของตน ซึ่งหากเข้าใจ ใครก็ไม่ต้องเป็นทุกข์กับการกระทำของคนอื่น เพราะลำพังทุกข์ส่วนตัวที่มีก็นับว่ามากเกินพอแล้ว

\*\*\*\*\*

สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ยังระอุคุกรุ่นด้วยภัยจากน้ำมือของพาลชน ยังใช้วิธีปราบปรามที่รุนแรง ความเลวร้ายก็ยิ่งขยายผลลูกหลานใหญ่โต สงสารชาวบ้านสุจริตชนที่ต้องระวังภัยตลอดเวลา ซึ่งแม้จะระวังอย่างไรก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เมื่อมันมาถึงตัว ชีวิตช่างบอบบางราวแว่นอยู่บนเส้นด้าย แม้กระนั้นเขาก็รักชีวิต

แต่ในเวลาเดียวกัน คนบางกลุ่มก็ยังหลงระเรีกับปาร์ตี้ยาบ้า ยาอี ยานรก ราววิญญานที่ถูกทรมานในอเวจี หลงไหลแพ้นที่ ‘เผยความต่ำ ในตัว’ และค่านิยมทรมานที่นับวันจะหนักหนาสาหัสสมอมเมาเยาวชนยิ่งขึ้น *โลกถูกเป็นไฟอยู่อย่างนี้ พวกเขายังมัวหลงระเรีอะไรอยู่* ห่างไกลเหลือเกินเจ้าข้าเอ๋ย ห่างไกลมาจากแก่นสารของการได้ เกิดมาเป็นคน ได้พบพระพุทธศาสนา เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ให้แจ้ง

\*\*\*\*\*

หากความต้องการสูงสุดของมนุษย์คือความสุข สิ่งแรกที่ต้องทำ ความเข้าใจคือนิยามของความสุขที่แต่ละคนหมาย หากเงินทอง เกียรติยศ ชื่อเสียง อำนาจวาสนาเป็นความสุข ทำไมคนแก่ คนรวย คนสวย ผู้ประสบความสำเร็จมากหลายยังฆ่าตัวตาย คนที่อยากได้อะไรก็ได้มันง่าย ๆ โดยไม่ต้องตะเกียกตะกายไขว่คว้า กลับแข็งชีวิตที่สะควกสวายจนไม่เห็นความหมายของการมีชีวิตอยู่

ป่วยการกล่าวไปไยกับความสุขจากการทำให้ตัวเองขาดสติ สัมปชัญญะ ไม่มีผู้คิดชอบชั่วดี สมองที่ควรโล่ง โปรงก็ทำให้มีนินชา ร่างกายที่ควรแข็งแรงก็ทำให้ทรุดโทรม ป่วยไข้ด้วยพิษภัยสารพัดที่สรรหามาเสพ

\*\*\*\*\*

สองสามวันก่อน บริษัทจัดกิจกรรมลงแขกเกี่ยวข้าวที่บ้านของพนักงาน ในจังหวัดขอนแก่นและนครราชสีมา นับเป็นกิจกรรมแปลกใหม่ในชีวิตที่นึกไม่ถึงเลยว่าตัวเองจะทำได้

กลัวเคียวเกี่ยวท้องทะลุ กลัวผิวเสียจากแสงแดดแผดกล้าในนาที่ร้อนระเบิด กลัวปวดหัว ปวดหลัง กลัวกระทั่งฝุ่นและละอองฟางที่จะทำให้ภูมิแพ้กำเริบ แต่พอได้ลงมือทำ ความกลัวที่เหลวไหลไร้สาระต่างๆ ก็อันตรธานไปสิ้น มีความสุขสนุกสนานกับงานสร้างสรรค์ แม้จะถูกเกี่ยวเกี่ยวก้อยบาดเจ็บเลือดไหลเพราะเป็น ‘มือใหม่-หัดเกี่ยว’ ก็ไม่เดือดร้อน เห็นศักยภาพในตน ในหมู่กลุ่มมิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี อบอุ่นใจ



ในมิตรภาพ ความรู้สึกสามัคคี ความเป็นพี่เป็นน้อง และความเรียบง่ายของชีวิตชาวนาที่ต้องการแลกเปลี่ยนอัน  
นอนหลับ ไม่ต้องคิดมากกับเศรษฐกิจที่จู้จี้ ลงๆ เพราะ “เงินทองเป็นของมายา ข้าวปลาเป็นของจริง”

ชีวิตไม่ใหญ่โตอัครฐานอะไรดอก ง่ายๆ ถูกๆ ขยันๆ แต่เป็นบุญเกื้อกูลโลก

นี่คือชีวิตที่เปี่ยมความหมาย เป็นคั่นหญ้าให้ร่มร่มดินให้ชุ่มชื้น ไม่เอาเปรียบเบียดเบียนใคร ยินดีทำหน้าที่  
ของตนเต็มความสามารถ โดยไม่น้อยเนื้อต่ำใจที่ไม่ได้เป็นผู้ยิ่งใหญ่ในปฐพี

เม็ดเหงื่อที่หลังรินรดผืนนาวันนี้จึงมีความหมาย เพราะเห็นคุณค่าของเม็ดข้าวยิ่งกว่าเม็ดเงิน

คือเกสรี่ตแก้วแวววพษชแห่งเม็ดเตงโฮ ที่หยาดเพื่อแผ่นดินถิ่นชาศัย  
พชิวศสิ่นข้าวศชาวสมพตชะบัตไบ ยิ่งซึ้งไใในศกดีศศิเสชชน



ตะวันรอนอ่อนแสง ลมโบกโบยมาเย็นรื่น  
เพียงเท่านั้นก็พัดพาเอาความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า  
จากไป และนำพาความชื่นใจมาให้แทนที่

ข้าวมีกิน ดินมีเดิน ตะวันมีส่อง พี่น้องมีเสร็จ  
ชีวิตนี้ยังจะต้องการอะไรอีก

รวงข้าวงามสมบูรณ์คือมรวงดำการวะแม่ธรณี  
ผิตกับข้าวลีบที่เชิดหน้าทระนง สรรพสิ่งสอน  
สังขรรมอยู่แจ่มชัด เพียงเปิดตาเปิดใจใคร่ครวญ  
ใคร ผู้ใด คนประเภทไหนหรือที่มีคุณแก่แผ่นดิน

ขอบคุณชาวนาที่ปลูกข้าวให้เรากินในมือนี่



หมายเลขสมาชิก.....ชื่อ/สกุล .....

บ้านเลขที่..... ตรอก/ซอย/หมู่บ้าน .....

หมู่ที่ ..... ถนน .....

ตำบล/แขวง .....

อำเภอ/เขต ..... จังหวัด .....

รหัสไปรษณีย์ .....

ปฏิบัติตามรอยประ

เล่มที่  
๓  
บาท

กรุณาส่ง

บรรณานุกรมการนิเทศสาร “ดอกหญ้า”

สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถนนวิมลนทร์

คลองกุ่ม บึงกุ่ม

กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

กรุณากรอกข้อความแล้วตัด ๔ หน้ากลางออกจากตัวเล่ม ส่งกลับไปรษณีย์

หมายเลขสมาชิก.....ชื่อ/สกุล .....

ได้รับดอกหญ้าอันดับที่ ๑๑๖ ฉบับ **ปีแล้วปีเล่า (ก็ยังเหมือนเดิม)**

อ่านจบเล่มแล้ว

อ่านยังไม่จบ

ยังไม่ได้อ่าน

มีความคิดเห็นดังนี้.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ .....

.....

.....

.....



สิ่งที่นำไปปฏิบัติ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำถาม.....

.....

.....

.....

.....

.....



# สีผิวที่หาญกล้า

*The color of courage*



โดยสามัญญาสำนึกทุกคนมี  
 นี้ดูดูแยกแยะสิ่งดูสิ่งดีดี แต่จะ  
 มีไควซสักก็คนที่กล้าหาญขอที่ขอ  
 ต่อสู้กับสิ่งที่ไม่ถูกต้อง อย่างว่าแต่  
 ขอต่อสู้เพื่อผู้อื่นเลย แม้เพื่อตนเอง  
 ก็ยังไม่งายนักที่ขอหาคนสู้กันสู้

มินนี่ ก็เช่นกัน เธอยอมเป็น  
 พลเมืองชั้นสองในสังคมคนผิวขาว  
 ตลอดมา จนกระทั่งแม็ค สามี่ของ  
 เธอพาครอบครัวย้ายออกจากย่าน  
 คนผิวดำไปซื้อบ้านอยู่ในย่านคน  
 ผิวขาว ซึ่งมีการตกลงกันว่าต้อง  
 ขายบ้านให้พวกเดียวกันเท่านั้น

แม็คทำงานในสำนักพิมพ์  
 มินนี่เป็นพนักงานแยกประเภท  
 จดหมายที่ไปรษณีย์ทั้งสองมีลูกชาย  
 ๒ คน ชื่อ เรจินัลด์ และ ออร์เชล  
 เนื่องจากสีผิวของแม็คไม่ได้ดำ



เหมือนคนผิวดำทั่วไป และเขาก็ไม่ได้บอกใคร เพื่อนร่วมงานจึงไม่คิดว่าเขาเป็นคนดำ แต่เมื่อเริ่มมี



ปัญหาจากการเข้ามาอยู่ในย่านคนขาว เขาจึงจำเป็นต้องบอกคุณทอมสัน หัวหน้างานของเขาให้ทราบปัญหาที่เกิดขึ้น และเสนอตัวว่าจะลาออก เหตุผลที่แม่ก็ไม่ได้บอกว่าเป็นคนดำเพราะอยากได้งานที่ดี ทอมสันให้แม่ทำงานต่อไปและรอดูสถานการณ์ เขาเตือนแม่ที่ว่า “คนที่เคยดื่มเบียร์ด้วย อาจไม่อยากจะจับมือคุณอีก”

พวกเพื่อนบ้านมาหา เบ็น-จามิน ไชพส์ ที่บ้าน บอกว่าเป็นหน้าที่ของเบ็นที่จะต้องฟ้องร้องคนดำ เพราะคนดำมาอยู่บ้านติดกับบ้านของเขา แม่เบ็นจะไม่ชอบยุ่งเรื่องของคนอื่นและไม่อยากทำเรื่องเช่นนี้ เช่นเดียวกับภรรยาและลูกของเขา แต่เบ็นก็ยอมทำตามความต้องการของสมาคมเพื่อนบ้าน เขาให้เหตุผลว่าเป็นครั้งแรกที่สมาคมขอให้เขาทำ



การที่สมาคมไม่ให้คนดำเข้ามาอยู่ในย่านนี้ก็เพื่อรักษามูลค่าของที่ดิน เขาบอกภรรยาและลูกว่า “ผมทำงานมาตลอดชีวิตเพื่อให้ได้อยู่ในละแวกบ้านแบบนี้ บ้านนี้เป็นความฝันของเรา เราทำเพื่อปกป้องสิ่งที่เรามี”

หลังจากที่เบ็นจามินไปบอกแม่ที่บ้านว่า สมาคมเพื่อนบ้านมีข้อตกลงว่าไม่ให้คนดำมาอยู่ในย่านนี้ และแนะนำให้ย้ายออกไป มิฉะนั้นจะถูกฟ้องร้อง เจริญลัดเห็นว่าควรจะย้ายออก แม่จึงบอกลูกว่า “ลูกขึ้นสู้อย่างลูกผู้ชายแบบที่ลูกเป็น

ไม่ใช่เป็นเด็กผู้ชายอย่างที่พวกเขาต้องการให้เป็น” และเมื่อแม่และมินนี่ไปปรึกษาทนายคนดำด้วยกันเกี่ยวกับคดีนี้ ทนายบอกว่าการจำกัดที่พ้ออาศัยตามสี่ผิวเป็นเรื่องผิดกฎหมาย แต่การสู้คดีนี้อาจต้องเสี่ยงอันตราย เพราะเมื่อนิโกรล่วงล้ำเส้นแบ่งเขตแดน (ระหว่างคนขาวและคนดำ) ต้องมีการต่อต้าน และบางครั้งก็มีการใช้ความรุนแรง มินนี่ไม่ยอมให้ลูกถูกทำร้าย แม่ก็บอกว่า “เราอาจหาที่อยู่อื่น แต่คนผิวดำอีก ๑๔ ล้านคนล่ะ”

ในขณะที่ลูกชายของแม่ก็ไม่อยากให้พ้อต่อสู้ ลูกสาวของเบ็นก็ไม่อยากให้พ้อดำเนินคดีกับเพื่อนบ้าน เธอคุยกับแม่ว่า “หนูไม่เข้าใจว่าทำไมต้องเกลียดคนเพราะสีผิว”  
 “พ้อต้องทำตามคำของสมาคมแม่ต้องอยู่เคียงข้างพ้อ”



“เหมือนสงครามยุโรป ไม่มีใครยับยั้งฮิตเลอร์ มนุษย์ถูกข่มเหงน้ำใจ และไม่มีใครทำอะไรเลย

ออร์เชลเป็นคนดี และเป็นเพื่อนหนูที่โรงเรียนด้วย”

แอนนาบอกเป็นว่า ลูกจะมองหน้าเพื่อนได้อย่างไร แต่เบ็นบอกปัดให้ทำเรื่องนี้ให้เสร็จ จะได้ใช้ชีวิตตามปกติได้ต่อไป

ช่วงที่กำลังดำเนินคดีในศาล ครอบครัวของแม่ก็ถูกทำร้ายด้วยสารพัดวิธี เป็นต้นว่า ไม้กางเขนหน้าบ้านถูกเผาผลาญกลางดึก คั้นนั้นแอนนาลุกขึ้นมาช่วยครอบครัวของแม่ก็ดับไฟ แต่กลับถูกมองด้วยสายตาไม่เป็นมิตร เป็นจามินก็เห็นเหตุการณ์และออกจากบ้านมารับ



แอนนากลับบ้าน หลังจากนั้น แอนนาก็ยังคงช่วยมินนี่ ขณะที่มินนี่เดินกลับบ้าน มีรถขับตามมา และวิ่งหนีวจนเธอล้มลง แอนนาเห็นเข้าจึงวิ่งเข้ามาช่วยพยุงมินนี่กลับบ้าน นอกจากนี้เรจินัลด์ยังถูกครูบังคับให้เรียนโปรแกรมช่าง โรงโบว์ลิ่งของคนผิวขาวไม่ให้แม่เข้าร้านขายเสื้อผ้ามีห้องลองเสื้อผ้าสำหรับคนขาวและคนดำแยกกัน ทั้งหมดนี้เป็นเพราะพวกคนขาวจะไม่ยอมให้แม่ได้อยู่สบาย “เราจะทำให้พวกเขาท้อแท้ทุกวิถีทาง”

แอนนายังคงคบหาสนิทสนมกับมินนี่ แม้ว่าสมาคมเพื่อนบ้านจะบอกให้เป็นจามินห้ามแอนนาช่วยเหลือมินนี่อีกต่อไป มินนี่เปิดเผยความรู้สึกกับแอนนาว่า “ถึงเธอจะเป็นคนมีน้ำใจแค่ไหน ก็ไม่มีทางรู้ความรู้สึกที่ถูกเกลียดชัง



เพราะสีผิว ถูกเกลียดชังในสิ่งที่คนถือว่าเป็นเรื่องปกติ ถูกถ่ม



น้ำลายใส่ ถูกทำร้ายร่างกาย แม้แต่ถูกแขวนคอ ลูกๆ ได้รับการดูแล ถูกทำร้ายร่างกาย เขาไม่ได้ทำอะไรอะไร แต่ทำเพราะใบหน้าสีดำในโลกของคนขาว”

แอนนาก็ได้ชี้ให้มินนี่มองเห็นการกระทำของตนเองด้วยว่า “เธอมองฉันแบบนั้น คือนวันที่ไฟไหม้ (ไม้กางเขน) แบบเดียวกับที่คนอื่นมองเธอ เพียงชั่วเวลาสั้นๆ ฉันถึงเข้าใจ”

แอนนาและลูกสาวแสดงอาการห่างเหินกับเป็นจามิน จนเขาต้องเอ่ยปากว่า อยากได้ภรรยา

คนเดิมกลับคืนมา แอนนาจึงตอบว่า “ฉันก็ต้องการสามีคนเดิมของฉันทันที คนที่บอกว่า แม้ว่าจะตกต่ำในช่วงแรก ก็สามารถทำงานหนักและมีชีวิตที่ดีได้”

ส่วนลูกสาวก็บอกพ่อว่า “เราไม่ได้ต่อต้านพ่อ แต่ต่อต้านสิ่งที่พ่อทำ สิ่งที่พ่อทำเป็นการใจแคบ พ่อทำตามที่คนอื่นคิด พ่อไม่ได้มีความหมายกับพวกเขาเลย พ่อเพียงทำงานสกปรกให้พวกเขาเท่านั้นเอง”

เบ็นและแม็กพบกันที่ร้านเหล้า พูดคุยกันเพียงเล็กน้อยก็เข้าใจกัน และเดินกลับบ้านด้วยกัน

แม็กสู้อย่างหนักถึงศาลฎีกา พวกเขาคิดว่า “ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นเรารู้ว่า เราสู้อย่างที่สุดแล้ว”

แม้ว่าในเรื่องนี้แม็กจะชนะคดี และทั้งสองครอบครัวเป็นเพื่อน



บ้านกันจนสิ้นอายุขัย แต่ตอนจบของเรื่องมีข้อความว่า “การแบ่งสีผิวยังมีในอเมริกาจนถึงทุกวันนี้”



สองมองดูสิ่งศมไทยบ้าง ภาวแบ่งชนชั้นนรชชณะ แลสะภาช ก่าชตหชือาส่งนแกล้งทำช่าย “คนอื่นที่ไม่ใช่พวกเดียวกัน หรือเป็นคนสะพวากับเรา” ยิ่งคงมีอยู่ชุนนชงเพียงงไต โดยเฉพะอย่างยิงนเชช แต่สะคน

และเรามีความทหาตูกล้า เพียงงไตที่ชะสูกชึ้นตอสูกับชู้กตชช่มชง หชือให้คววมช่วยเทลือชู้ตูกตชช่มชง

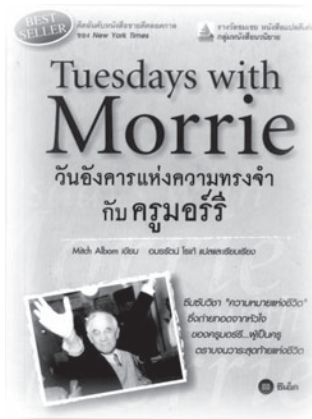
ด้วรบนี้ตูกตชชช่ามาชตแยก และะพิตรชบช่วติ





## แนะนำหนังสือ

เกร็ดกรวด kredkruad@thaimail.com



## วันอังคารแห่งความทรงจำกับครุมอรรี

Tuesday with Morrie

Mitch Albom เขียน

อมรรรัตน์ โรเก้ แพลและเรียบเรียง

บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด จัดพิมพ์

ปีที่พิมพ์ : ๒๕๔๓

๒๔๐ หน้า ๑๒๐ บาท

บางทีดิฉันก็พลาดข่าวคราวหนังสือดีหลายเล่มกว่าจะได้อ่านก็ล่วงเลยเวลามานาน อย่างเช่นเล่มนี้ **วันอังคารแห่งความทรงจำกับครุมอรรี** ที่น้อมคำเธอฝากชื่อจากศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดิฉันก็เลยยืมอ่านด้วย และแทบจะทุกหน้ามีข้อความที่ควรจะบันทึกไว้เป็นข้อเตือนใจ หนังสือเล่มนี้จะกระตุ้นให้พวกเราทุกคนที่ล้วนมีครูที่รักและเอาใจใส่อบรมป้อนนิสัย หวนคิดถึงคุณครูของตนเองเป็นแน่

**มิตซ์ อัลบอม** เป็นลูกศิษย์ของครุมอรรีครั้งที่เขาเรียนในมหาวิทยาลัย เขากลับไปเยี่ยมครูอีกครั้งในช่วงสุดท้ายของชีวิตครูซึ่งกำลังป่วยหนักด้วยโรคเอดส์ โรคที่ยังไม่มีทางรักษา มิตซ์บันทึกเรื่องราวที่ได้พูดคุยและเรียนรู้จากครุมอรรีทุกวันอังคารเป็นเวลา ๑๔ สัปดาห์ ประกอบด้วยเรื่องโลก ความรู้สึกเสียใจในตัวเอง ความเสียใจ ความตาย ครอบครัว ความรู้สึก ความแก่ชรา เงิน ทำอย่างไรความรักจึงจะยืนยาว การแต่งงาน วัฒนธรรม การให้อภัย วันที่สละบัพณณ์แบบ และคำอำลา



นอกจากบทสนทนาทุกตอนจะกินใจผู้อ่านอย่างยิ่งแล้ว บทแทรกที่มิตซ์เล่าถึงอดีตของตนเองก็กระทบใจไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน อย่างเช่นตอนที่เขาเล่าถึงน้องชายอันเป็นที่รักของทุกคนในครอบครัว แม้ว่าจะเรียนไม่เก่ง ชอบฝ่าฝืนกฎระเบียบ และใช้ยาเสพติด ซึ่งแตกต่างจากมิตซ์อย่างสิ้นเชิง โชคร้ายที่น้องชายของมิตซ์ป่วยเป็นโรคมะเร็ง เขาเดินทางไปประเทศต่าง ๆ เพียงลำพังเพื่อรักษาตัวเอง เขาไม่ยอมให้ใคร ๆ ในครอบครัวช่วยเหลือเลย มิตซ์บันทึกถึงความรู้สึกของตนเองไว้ว่า

“วันเวลาคล้อยผ่านไปเดือนแล้วเดือนเล่า โดยไม่มีข่าวคราวจากเขาเลย เวลาโทรศัพท์ไปหาที่มักจะได้ยินเสียงที่บันทึกไว้ในเครื่องตอบรับโทรศัพท์อัตโนมัติ ซึ่งเขาไม่เคยติดต่อกลับมาเลย ทั้งให้ผมรู้สึกผิดที่ไม่ได้ทำในสิ่งซึ่งผมรู้สึกว่าควรจะทำให้น้องชาย และรู้สึกโกรธที่เขาปฏิเสธสิทธิอันชอบธรรมของเราในการจะช่วยเหลือเขา

ดังนั้นผมจึงมุ่งมั่นทำงานอีกครั้ง ผมทำงานเพราะผมมีเหตุมีผลและมันตอบสนองของผม ทุกครั้งที่ผมโทรไป

หา น้องชายที่อพาร์ทเมนต์ของเขาในสเปนแล้วได้ยินเสียงน้องผมพูดเป็นภาษาสเปนจากเครื่องตอบรับ นั่นเป็นสัญญาณอย่างหนึ่งซึ่งแสดงให้เห็นว่าเราเห็นพ้องกันเพียงใด ผมจะวางหูและกลับไปทำงานให้หนักกว่าเดิม

นี่อาจเป็นเหตุผลอย่างหนึ่งที่ดึงผมให้ไปหา *ครูมอร์รี* กรุยอมนให้ผมช่วย ยอมนให้ผมไปเยี่ยม ในขณะที่น้องผมไม่ยอมให้ผมทำเช่นนั้น

เมื่อมองย้อนกลับไป บางที *ครูมอร์รี* อาจจะรู้ความจริงข้อนี้อยู่ตลอดเวลาเลยก็เป็นได้” (หน้า ๑๒๖)

สำหรับข้อคิดจาก *ครูมอร์รี* ที่มิตซ์บันทึกไว้มากมายในหนังสือเล่มนี้ จะคัดลอกมาสักสองสามตอนดังนี้

“คนกำลังจะตายก็เป็นเพียงเรื่องหนึ่งที่หน้า *เคร้านะมิตซ์* แต่คนที่มีชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุขนี่สิเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ส่วนใหญ่คนที่มาเยี่ยมครูเป็นคนที่ไม่มีสุขกันทั้งนั้นเลย... อย่างหนึ่งเป็นเพราะว่าวัฒนธรรมของเราไม่ได้หล่อหลอมให้เรามีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตัวเอง เราสอนกันมาผิดๆ

เธอต้องเข้มแข็งพอที่จะเลือกเอาว่าหากวัฒนธรรมไหนไม่เข้าท่า ก็ไม่



ต้องไปทำตาม แต่ให้เธอสร้างวัฒนธรรมของตัวเองขึ้นมาใหม่ คนส่วนมากไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ คนพวกนั้นไม่มีความสุขยิ่งกว่าครูเสียอีก แม้ว่าครูอยู่ในสภาพนี้ก็ตาม” (หน้า ๕๓)

“ชีวิตมักมีแต่เรื่องดั่งกับดันทลอดเวลา เธอต้องการจะทำอะไรอย่างหนึ่ง แต่จำเป็นต้องทำอีกอย่างหนึ่ง บางสิ่งบางอย่างทำให้เธอเจ็บปวดทึ่งๆ ที่เธอรู้ว่ามันไม่น่าจะทำให้เธอเจ็บปวดได้เลย เธอไม่ได้ใส่ใจในหลายสิ่งหลายอย่างทั้งๆ ที่รู้ว่าเธอไม่ควรมองข้ามสิ่งเหล่านั้นไปเลย” (หน้า ๕๖)

“คนส่วนมากจะวนเวียนอยู่กับชีวิตที่หาแก่นสารอะไรไม่ได้ พวกเขาเหมือนกับคนครึ่งหลักครึ่งตื่น แม้ในขณะที่ยุ่งอยู่กับงานซึ่งตัวเองคิดว่าสำคัญ นี่เป็นเพราะว่าพวกเขาวิ่งไล่ตามในสิ่งที่ผิดหนทางที่จะหาความหมายให้ชีวิตก็คือ การมอบ

ความรักให้แก่ผู้อื่นอย่างหมดหัวใจ หุ้มเทตนให้กับชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ และอุทิศตนเพื่อสรรค์สร้างบางสิ่งบางอย่างที่มีเป้าหมาย และมีความหมายกับตัวเธอเอง” (หน้า ๖๒)

นี่แค่ตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น ยังมีข้อคิดดีๆ จากครุฑมอรรีอีกมากมายรอคุณอยู่ในหนังสือเล่มนี้ วันอังคารแห่งความทรงจำกับครุฑมอรรี



## พ่อแม่ต้องสั่งสอน

เกียรติวรรณ อมาตยกุล เขียน

พิมพ์ที่ หจก. ภาพพิมพ์

ปีที่พิมพ์ : ๒๕๔๗

๑๒๔ หน้า ๗๐ บาท

พ่อแม่ต้องสั่งสอนแนะนำวิธีการสอนเด็กตามทฤษฎีมุมบ้านของปรัชญาไอฮิวแมนนิส ทฤษฎีมุมบ้านกล่าวถึงการเรียนรู้ในวัยต่างๆ ของชีวิตคนเราว่า จะมีลักษณะคล้ายมุมบ้านที่สามารถขยายหรือพัฒนากว้างออกไปเรื่อยๆ จนแทบจะไม่มีขอบเขตจำกัด ดังนั้นพ่อแม่จึงควรพัฒนาเด็กตั้งแต่อายุยังน้อยๆ เริ่มต้นตั้งแต่การให้นมเด็กแรกเกิดเป็นเวลา การฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การฝึกอุปนิสัยอื่นๆ ของเด็ก เช่น มารยาทในการรับประทานอาหาร การตื่นนอนแต่เช้า การเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ฯลฯ เหล่านี้จะทำให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นคนมีระเบียบวินัยและสุขภาพดี

การอธิบายให้เห็นความสำคัญของการสอนเด็กตั้งแต่วัยเยาว์จบลงด้วยคำกล่าวที่ว่า good practice makes perfect หรือการฝึกฝนที่ถูกต้องจะนำมาซึ่งความสมบูรณ์แบบ

หลังจากนั้นเป็นประสบการณ์การเลี้ยงดูลูกของสามครอบครัว ครอบครัวแรกฝึกให้ลูกรักกินผักและผลไม้แก่ๆ ครอบครัวที่สองรักษาลูก

ที่เป็นเบาหวานน้ำตาลขึ้นถึง ๘๐๐ และครอบครัวที่สามเปลี่ยนแปลงลูกที่เอาแต่ใจตัวเอง ไม่ยอมเข้าห้องเรียน มาเป็นเด็กอารมณ์ดี มีระเบียบวินัยสูงสามารถใช้ชีวิตกับคนหมู่มากได้ดี

หนังสือเล่มนี้ให้แนวทางในการสร้างและเปลี่ยนพฤติกรรมเด็ก จึงเหมาะสำหรับทั้งพ่อแม่และคุณครู



## คนนอกกระบบ

สุทธิพันธุ์ ปรัชญพฤทธิ์ เขียน

พิมพ์ที่ หจก. ภาพพิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๔๗

๑๒๔ หน้า ๗๐ บาท

ครูบาสุทธินันท์ ปรัชญพฤทธิ เป็นครู  
ภูมิปัญญาไทยรุ่นที่ ๑ ด้านเกษตรกรรม การปรับ  
ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม สำนักงานคณะกรรมการ  
การศึกษาแห่งชาติ เป็นหน่วยงานที่คัดเลือกและ  
เชิดชูเกียรติผู้ทรงภูมิปัญญาด้านต่างๆ ของแผ่นดิน  
ซึ่งเป็นผู้สืบสาน สร้างสรรค์ พัฒนา ปรับประยุกต์  
ใช้ภูมิปัญญาจนก่อให้เกิดประโยชน์แก่วิถีชีวิตของ  
ตนเอง ครอบครัว และชุมชน มีครูภูมิปัญญาไทย  
ที่ได้รับการเชิดชูเกียรติแล้ว ๒ รุ่น รุ่นแรก ๓๐ คน  
รุ่นที่สอง ๕๖ คน

รองอธิบดีกรมส่งเสริมสหกรณ์ **พึงพิศ  
ดุษฎีพัชร** กล่าวถึงหนังสือ “คนนอกระบบ” (คำ  
นิยม) ว่า

“เป็นเรื่องราวที่เป็นตัวตนที่แท้จริงของคุณ  
สุทธินันท์ ครูบาให้ชื่อหนังสือ “คนนอกระบบ”  
แต่จริงๆ แล้วท่านเป็นคนในระบบอย่างธรรมชาติ  
คือ คิดเป็นระบบ ไม่ก้าวกระโดด นำภูมิปัญญา  
วิชาการสมัยปู่ย่าตาทายมาสร้างระบบการพัฒนา  
จนกระทั่งทันสมัยในปัจจุบันนี้ ซึ่งเปรียบได้กับ  
บุคลิกภาพครูบาที่สุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตัว สมถะ

แต่มีความสามารถในการใช้คอมพิวเตอร์ซึ่งเป็น  
เครื่องมือสมัยใหม่ ในการจัดทำข้อมูลพัฒนา  
ชนบทได้อย่างดีเยี่ยม”

ครูบาสุทธินันท์เล่าเรื่องชีวิต การทำงาน และ  
ความคิดของตนเองได้มีรสชาติสีล้นชวนอ่าน อย่าง  
เช่นตอนที่เล่าเรื่องการสร้างเตาเผาถ่าน ครูบาสรุปว่า  
“ตื่นเช้าขึ้นมาได้กลิ่นแปลกๆ เอามือลูบ  
แขนปรากฏว่าแขนแขนถูกไฟจนหยิกงอ ไปล้างหน้า  
ก็แสบหน้ายับิบๆ ล่องดูหน้าตัวเองในกระจก..คุณเอ๊ย..  
ขนคิ้วถูกไฟจนจนสะอื้น ข้างหนึ่งมันไหม้จนแทบ  
จะหายไปจากใบหน้า เหลือตอขนคิ้วอยู่ห่อหุ้มแถม  
ดูน่าเกลียดจนต้องโกนขนคิ้วทิ้ง นอกเหนือไปจาก  
พืนและเตาที่พังทลายไปต่อหน้าต่อตา เรื่องนี้พูด  
อย่างไม่อายละครับว่า..ผมสอบตกวิชาวิจัยเรื่อง  
เตาถ่าน!!

คนเราเจ็บแล้วต้องจำ จำข้อผิดพลาดมา  
วิเคราะห์หาบทเรียนที่ซ่อนอยู่ภายในความล้มเหลว  
หลังจากปล้ำผีลูกปลุกผีนั่งอยู่อีกหลายปีต่อมา ทำ  
ให้ผมพัฒนาจนกระทั่งได้เตาถ่านต้นแบบขนาดใหญ่  
เป็นผลสำเร็จ...

ใจหทัยชีวิต..มนุษย์อยู่ที่ใด ก็ควรจะทำให้ตรงนั้นอุดมสมบูรณ์ร่มรื่น น่ายุ่่น่าอาศัย ทำให้ทุกอย่างสอดคล้องสอดประสานกัน ฟังพากันได้ ตามปกติสมาชิกของสังคมแห่งมวลชีวิตทุกหมู่เหล่า เพราะเขาเหล่านั้นก็มีสิทธิที่จะอยู่อาศัยบนผืนโลกใบนี้เท่ากับเราทุกคน กับสถานการณ์ในชุมชนบทบาทขณะนี้ เรากำลังคลั่งกับคำว่า **“ชุมชนเข้มแข็ง”** แต่ในแง่ของความเป็นจริงนั้นมันเข้มแข็งตรงไหน ในเมื่อมันพึ่งตนเองไม่ได้สักอย่าง ในที่สุดชาวบ้านหรือชุมชนใดๆ ก็ต้องมาตรวจสอบประเมินตัวเองว่าเราสามารถพึ่งพาตนเองได้ในเรื่องใด ระดับใด ถึงจะไปชี้วัดได้ว่า เราเข้มแข็งหรือปวกเปียกเป็นขนมเปียกปูน!” (หน้า ๑๒๕-๑๒๖)

หนังสือเล่มนี้ให้บทเรียนแปลกใหม่สำหรับคนที่อุทิศตนเป็นทาสรับใช้ที่ซื้อสิทธิ์ของระบบสังคมมาตลอดชีวิต และสำหรับราษฎรสามัญที่เป็น **“คนนอกระบบ”** หากสังเกตให้ดี หนังสือเล่มนี้อาจจะช่วยให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจยิ่งขึ้นในอันที่จะ **“พึ่งตนเอง”** ไม่ต้องเฝ้ารอคอยแต่จะให้ราชการมา

ส่งเสริมสนับสนุนเหมือนที่เราเคยทำได้มานานเนกาเล เช่นที่ครูบาสุทธินันท์ปวรภาว่า

เคยคิดไหมครับว่า ในสมัยก่อนทำไมคนไทยสร้างบ้านเรือนอยู่อาศัยเองทุกอย่าง ที่ไม่มีบริษัทรับเหมาก่อสร้าง ไม่มีธนาคารอาคารสงเคราะห์ ไม่มีบริษัทจัดสรรหมู่บ้านและที่ดิน...

เคยสังเกตุไหมครับว่า ในอดีตไม่มีโรงพยาบาล ไม่มีร้านขายยา ไม่มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เราก็ยังมีสุขภาพดีตลอดกาล ลุล่วงมาได้...

เคยตระหนักไหมครับว่า ในอดีตทำไมทุกคนมีความรู้เพียงพอที่จะดำรงชีพเลี้ยงตัวเองได้อย่างมีความปกติสุขตามควรแก่อัตภาพ ทั้งๆ ที่ไม่มีโรงเรียนสาธิต ไม่มีการสอบเอ็นทรานซ์ ไม่มีการจ่ายค่าเบ๊ะเจ๊ยะ ไม่มีใครออกโรงเรียนกลางคัน และไม่มีใครกระโดดตึกเรียนฆ่าตัวตาย...

เคยสงสัยไหมครับว่า ทำไมในอดีตคนชนบทไม่มีใครตกงาน ไม่มีใครว่างงาน ทุกคนทุกชนชั้นมีบทบาทหน้าที่สอดคล้องกันอย่างเป็นระบบระเบียบ... (หน้า ๒๑๔-๒๑๕)



## ชีวิตที่ลำบากเป็นชีวิตที่เจริญ

ชีวประวัติศาสตราจารย์นายแพทย์เสม พริ้งพวงแก้ว

นายแพทย์นักสู้ผู้อุทิศตนเพื่อวางรากฐาน

ทางการแพทย์และสาธารณสุข

สันติ ตั้งรพีพากร เขียน

สำนักพิมพ์สายธาร จัดพิมพ์

ปีที่พิมพ์ : ๒๕๔๔

๓๑๖ หน้า ๒๗๕ บาท

**คุณหมอเสม พริ้งพวงแก้ว** เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าอีกคนหนึ่งของสังคมไทย แม้จะมีวิถีชีวิตแตกต่างจากครูบาสุทธินันท์อย่างสิ้นเชิง แต่ก็มีความคิดและหลักการทำงานหลายอย่าง

สอดคล้องกัน อย่างเช่นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ (หน้า ๖๖-๖๗)

นายแพทย์เสมก็เช่นเดียวกับนายแพทย์จบใหม่ทั่วไปที่มีแต่ความรู้ด้านทฤษฎี ความชำนาญหลายอย่างที่เกิดขึ้นเกือบทั้งหมดมาจากการฝึกฝนเรียนรู้ด้วยตนเองในขณะทำงาน...

“ตอนผ่าตัด เราเริ่มทำผ่าตัดไส้ติ่งก่อน เครื่องมือก็ไม่ครบ ตาก็ดูตำรา มือก็คลำดู” ท่านบอก และว่าคนที่ท่านคลำได้ดีที่สุดแล้วไม่เดือดร้อนกับใครก็คือ ศพ โดยเป็นศพที่ไม่มีญาติ ก่อนถูกนำไปฝัง ท่านก็ขอฝึกฝน เริ่มด้วยการขอขมาลาโทษต่อศพ ขอแล้วเปิดดูท้อง ดูไส้ติ่ง แล้วทำตามตำรา

“ตำราผ่าตัดก็เป็นภาษาฝรั่ง ตำราคลอดลูกก็เป็นภาษาฝรั่ง ทำผิดทำถูก ทำตามตำรา จนกระทั่งมีความชำนาญที่จะทำเองได้” ท่านเล่าให้ฟัง

อาจารย์หมอเสมปฏิบัติหน้าที่แพทย์ในชนบทเป็นเวลา ๑๖ ปี เป็นประสบการณ์ที่น่าศึกษาอย่างยิ่งและเป็นพื้นฐานสนับสนุนการพัฒนาสาธารณสุขไทยที่ท่านกระทำต่อมาจนกระทั่งปัจจุบัน

ดิฉันขอใช้หน้ากระดาษมากหน่อยเพื่อถ่ายทอด  
ถ้อยคำในใจที่ท่านกล่าวกับผู้จบแพทย์ในปี  
๒๕๓๐ ว่า

เมื่อห้องฟ้าสีทองผ่องอำไพ ประชาชนจะ  
เป็นใหญ่ในแผ่นดิน เป็นเสียงร้องอย่างสุดเสียง  
ของนิสิตนักศึกษาและประชาชน เมื่อวันที่ ๑๔ ตุลาคม  
๒๕๑๖ เวลา ๖ โมงเช้า ประชาชนคนไทยส่วนใหญ่  
กว่า ๔๐ ล้านคนอยู่ในชนบท อยู่อย่างหลังสู้ฟ้า  
หน้าสู้ดิน เขาเป็นมนุษย์เดินดินเหมือนผู้ที่อยู่ใน  
เมืองทั้งหลาย แต่บังเอิญเขาเลือกสถานที่เกิดไม่ได้  
เขาปรารถนาความยุติธรรม ความเสมอภาคในการ  
รับบริการตั้งแต่เขาเกิดจนเขาตาย เขาเสียภาษี  
และอยู่ภายใต้ขอบฟ้าเดียวกัน บนผืนแผ่นดินทอง  
เดียวกัน

ประชาชนในชนบทต้องการเลือดใหม่ ๆ  
พลังใหม่ ๆ ในการไปร่วมมือร่วมใจกันแก้ปัญหา  
การสาธารณสุขในชนบท ให้ชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย  
มีคุณภาพดียิ่งขึ้น

ประชาชนต้องการท่านให้เป็นผู้บุกเบิกชีวิต  
ใหม่ให้เขา

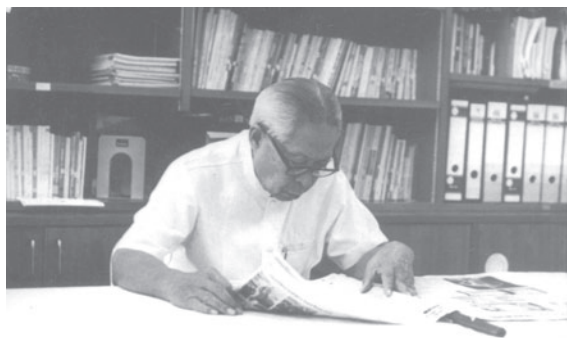
ท่านบัณฑิตใหม่ จะเป็นการสมควรหรือไม่  
ที่ความสำนึกในหน้าที่ของท่านจะผลักดันให้ท่าน  
กระโดดลงไปช่วยเขาเสมือนอย่างผู้บุกเบิกรุ่นพี่  
และรุ่นพ่อที่ได้เสียสละความสุข กล้าที่จะอดทน  
ต่อความไม่สะดวก ต่อปัญหานานาประการ ก็เพื่อ  
ความสุขโดยถ้วนหน้านั่นเอง (หน้า ๓๑๓)

ดิฉันคิดว่าคนไทยทุกคนน่าจะรู้จักนายแพทย์  
เสม พริ้งพวงแก้ว หรือคุณพ่อเสมของคนใน  
วงการสาธารณสุขไทย เพราะท่านไม่เคยทอดทิ้ง  
สังคมไทย ดังที่หนังสือชื่อ “เกียรติประวัติแพทย์  
ไทยฝากไว้ให้คนรุ่นหลัง...ชีวิตและผลงานของ  
ศาสตราจารย์นายแพทย์เสม พริ้งพวงแก้ว” (๒๕๓๗)  
ได้สรุปบทบาทและชีวิตของนายแพทย์เสมไว้ว่า

ดูเหมือนบทบาทของนายแพทย์เสม พริ้ง  
พวงแก้ว จะไม่ยอมอ่อนล้าไปตามอายุหรือสังขาร  
อันชรภาพเลย ท่านพร้อมเสมอที่จะออกมายืน  
เคียงข้างคนรุ่นลูกรุ่นหลานเพื่อยืนหยัดหลักธรรม  
ความถูกต้องของสังคม ท่านผู้นี้ไม่เพียงเป็นแบบ  
อย่างของแพทย์ผู้มีความสามารถเป็นเลิศในวิชาชีพ  
ของตน ท่านไม่เพียงเป็นแบบอย่างของนักการ

สาธารณสุขผู้เชี่ยวชาญในกลวิธีกระจายบริการสาธารณสุขสู่ชุมชน ท่านไม่เพียงเป็นแบบอย่างของนักบริหารผู้มีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเด็ดขาดภายในเวลาอันรวดเร็ว หากท่านยังเป็นนักต่อสู้ เพื่อความดี ความจริง และความงามในสังคมอย่างไม่ท้อถอยต่ออุปสรรค แม้จะล้มลงก็ครั้งก็พร้อมที่จะลุกขึ้นยืนหยัดเสมอ ท่านเป็นแบบอย่างของผู้ใหญ่ที่ทรงไว้ซึ่งพรหมวิหารธรรมต่อคนรุ่นลูกรุ่นหลาน แม้ปรากฏว่าท่านไม่ค่อยได้เข้าวัดนับตั้งแต่หนุ่มจนสูงอายุ แต่ท่านก็ดำเนินชีวิตตามหลักทางสายกลางของพุทธศาสนาและกลายเป็นสัญลักษณ์ทางคุณธรรมของคนรุ่นใหม่

ถ้าสังคมไทยเปรียบเหมือนพระอุโบสถที่ต้องมีพัทธสีมาเป็นเครื่องกำหนดเขตเพื่อความบริสุทธิ์ของการทำสังฆกรรมแล้ว บุคคลอย่างนายแพทย์เสม พริ้งพวงแก้ว หรือคุณพ่อเสม ก็เปรียบเสมือนดั่งหลัก “เสมา” บอกเขตคุณธรรมของสังคม เพื่อมิให้ทรชนกล้ากราบเข้ามาแสดงอำนาจได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น สังคมไทยก็จะเป็นสังคมของคนดีที่น่าอยู่ตราบเท่าที่หลัก “เสมา” แห่ง



คุณธรรมนั้นยังดำรงอยู่อย่างมั่นคง(หน้า๓๑๔-๓๑๕)  
หนังสือ **“ชีวิตที่ลำบากเป็นชีวิตที่เจริญ”**

มีลีลาการเขียนค่อนข้างเป็นทางการ แต่ก็มีคำบอกเล่าของผู้คนมากมายที่แวดล้อมคุณพ่อหอมเสมไม่ว่าจะเป็นภรรยาของท่าน อาจารย์หอมประเวศ วัละลี นายแพทย์ไพโรจน์ ینگสานนท์ และอีกหลายๆ ท่าน รวมทั้งคุณพ่อหอมเสมเอง ทำให้การเล่าเรื่องมีชีวิตชีวามาก

ถ้าคุณเห็นว่าการแพทย์และสาธารณสุขมีความสำคัญต่อชีวิตของคุณ และคุณธรรมของแพทย์มีความสำคัญต่อระบบสาธารณสุขของชาติ คุณต้องอ่านหนังสือเล่มนี้





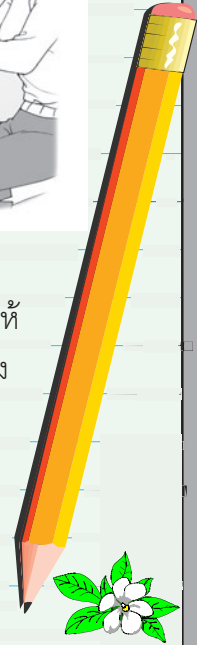
# “แต่พ่อ-แม่” จากดวง ลูก

○ มาลา



เบื้องหลังความสำเร็จของเด็ก  
ตัวเล็กๆ คนหนึ่ง จะเป็นใครไม่ได้  
นอกจากพ่อกับแม่ แต่จะกล่าวถึงแม่ก่อน

ตั้งแต่เล็ก ฉันเป็นเด็กขี้อาย ไม่  
ค่อยพูด ทำอะไรก็เชื่องช้า จนแม่ต้อง  
เอ็ดอยู่เสมอ เวลาคุณครูสั่งงานให้ไปหา  
นั่นหานี้มา แม่ก็ต้องเป็นธุระจัดให้อยู่  
เสมอ บางที่ต้องชี้รถไปตั้งไกลกว่าจะถึง  
ไปขอกับคนนั้นคนนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ฉันไม่กล้าทำ แม่ทำโน่นทำนี่ให้  
งานบ้าน ทำกับข้าว เวลาว่างแม่ก็ชอบทำความสะอาดบ้าน เก็บของ  
ปลูกลงต้นไม้ แม่ทำงานหนักมาก เมื่อก่อนก็ยังไม่ค่อยเท่าไร แต่ตอน  
นี้แม่กลายเป็นหลักในบ้าน เพราะพ่อไม่ได้ทำงานแล้ว



แม่ทำงานหนักมาตลอด  
ปัจจุบันก็ยังต้องทำอยู่ แต่ก็ไม่ใช่  
เคยบ่นสักคำ แม่คือหญิงเหล็กใน  
ใจฉัน ถ้าหากฉันมีลูก ฉันยังไม่รู้  
เลยว่าจะเลี้ยงลูกได้ดีเท่าแม่รีเปลา

### สำหรับพ่อ...

พ่อเรียนจบประมาณ ป.๔  
เห็นจะได้ ชอบสอนเรื่องการใช้ชีวิต  
เรื่องคุณธรรม เรื่องคนและทุกๆ เรื่อง แต่ฉันก็มักจะไม่เห็นด้วย และ  
โต้เถียงกับท่านเสมอ จนวันนี้ก็ยังนึกเสียใจอยู่ เป็นเพราะหัวแข็งมากไป  
รีเปลาก็ไม่รู้ แต่ฉันยังจำคำสอนของพ่อได้เสมอว่า คนขยันไม่มีวันอดตาย  
และท่านจะชอบเตือนเวลาที่ฉันเถียงว่า มีคนสอนนะดีแล้ว ดีกว่าไม่มีใครสอน  
ฉันรักพอกับแม่ (แต่ไม่เคยบอกรัก)  
เพราะพอกับแม่รักฉัน รักจากใจ เป็นคนที่คอยช่วยเหลือฉัน  
เสมอเวลาลำบากและรักฉันเสมอ ไม่ว่าฉันจะเป็นอย่างไรก็ตาม



น.ส.ไศรดา อัครบริรักษ์กุล



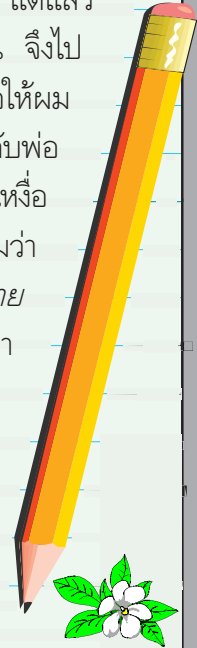
## “พ่อของผม”

ผมเป็นอีกคนหนึ่งที่สามารสอบเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัยได้ และทางมหาวิทยาลัยก็ให้ทุนในการศึกษาด้วย ซึ่งกว่าที่ผมจะสามารถยื่นอยู่ ณ จุดนี้ได้ ต้องผ่านอุปสรรคมากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา ค่าเล่าเรียน หรือแม้แต่อุปกรณ์การเรียนต่างๆ ล้วนต้องใช้เงินที่พ่อแม่ผมเก็บหอมรอมริบ เพื่อที่จะให้ผมได้เรียนหนังสือ

ครอบครัวของผมค่อนข้างยากจน พ่อแม่ทำนาเป็นอาชีพหลัก แต่แล้วก็ต้องเปลี่ยนอาชีพ เพราะกลัวว่าจะหาเงินส่งเสียให้ผมและพี่สาวไม่ทัน จึงไปเป็นกรรมกรก่อสร้างในต่างจังหวัด ผมรู้ว่าพ่อและแม่ทำงานหนัก เพื่อให้ผมและพี่สาวได้เรียนหนังสือสูงๆ เมื่อโรงเรียนปิดเทอม ผมจะไปทำงานกับพ่อ เป็นกรรมกรเหมือนกันซึ่งมันทำให้ผมรู้ว่ากว่าได้เงินมาแต่ละบาทต้องเสียเหงื่อตากแดดตากลม ผมเหนื่อยมากจนแทบจะทนไม่ไหว แต่พ่อก็บอกผมว่า “ถ้าไม่รู้จักทำงาน มีหรือจะได้เงิน เมื่อไม่มีเงินแล้วจะเอาที่ไหนไปจ่ายเป็นค่าเล่าเรียน” ทำให้ผมคิดได้ว่า นี่ขนาดมาทำงานเพียงไม่กี่วันก็บ่นว่าทนไม่ไหว แล้วพ่อละ ทำงานมาไม่รู้กี่ปีแล้ว พ่อยังไม่เคยบ่นสักคำ เพราะอยากให้ผมได้เรียนหนังสือ ผมจึงไม่รู้สึกร้ออีกต่อไป ทางด้านการเรียนของผม ถึงผมจะไม่ได้ที่หนึ่งของโรงเรียนก็ตาม แต่ผมก็อยู่ในลำดับต้นๆ ของโรงเรียน ยิ่งผมสอบเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัยได้ พ่อก็ดีใจแล้ว



นายอภิชาติ เขียวสวาท



## ผู้ที่อยู่เบื้องหลังของข้าพเจ้า...

นับแต่ข้าพเจ้าจำความได้ พ่อคือผู้ที่คอยปลอบโยนในทุกเรื่องที่เสียใจ และแม่คือผู้ที่อบรมสั่งสอนให้ข้าพเจ้าเป็นคนดี มีระเบียบวินัย ภาพของพ่อที่ทำงานหนักเพื่อเลี้ยงดูเราทั้งครอบครัว เปรียบเสมือนกำลังใจและแรงผลักดันให้ข้าพเจ้าอดทนต่อสิ่งต่างๆ มากมาย พ่อไม่เคยบ่นแม้จะเหนื่อยแค่ไหน พ่อไม่เคยดุแม้เราจะดื้อแค่ไหน พ่อไม่เคยทิ้งพวกเราแม้จะท้อแค่ไหน พ่อเป็นวีรบุรุษในใจของพวกเรา

เมื่อข้าพเจ้ายังเด็ก พ่อต้องทำงานที่ต่างจังหวัด กางเต็นท์นอนกับดินตาดกแดดแผดเผา พ่ออดทนทุกอย่าง รองจนกว่าเราจะปิดเทอมและไปอยู่กับ



พ่อที่เต็นท์กลางป่า พ่อรักแม่และพวกเรามาก ข้าพเจ้ามีพี่ชายอยู่ ๒ คน เราทั้งสามล้วนเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นคนดี แม้จะยากจนครอบครัวเราก็อบอุ่น

ในวัยเด็ก พ่อและแม่คอยอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดสิ่งดีๆ ให้พวกเรา โดยเฉพาะข้าพเจ้าซึ่งเป็นลูกผู้หญิงคนเดียวในจำนวน



พี่น้อง ๓ คน แม่จะสอนให้มีความรับผิดชอบ ชยัน อดทน ด้วยการให้ข้าพเจ้า รับผิดชอบงานต่างๆ อย่างมากมาย พ่อบอกอยู่เสมอว่า ลูกชื่อ “แก้วหทัย” หมายถึงแก้วตาดวงใจอันเป็นความสดใส ที่รักของบุคคลอื่น ทุกครั้งที่ได้รับเงิน จากพ่อและแม่ ข้าพเจ้าจะเข้าใจและเก็บถนอมเหรียญนั้นไว้อย่างดี ไม่นำไปใช้ เพราะข้าพเจ้ารู้ว่าพ่อลำบากมากแค่ไหน กว่าจะได้เงินมาสักบาทหนึ่ง พ่อบอก เสมอว่าให้นำเงินที่มีอยู่ไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ ห้ามนำไปเล่นการพนันเป็น อันขาด พ่อจะคอยย้ำเรื่องนี้เสมอ รวมทั้งอธิบายทุกอย่าง โดยบอกเราว่า อย่าได้ลองและอย่าเข้าใกล้ พ่อมีเพียงแต่บอกเท่านั้น แต่ยังเป็นตัวอย่างที่ดี อีกด้วย ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าทำผิด พ่อจะเฆี่ยน และปล่อยให้รู้สึกสำนึกด้วย ตนเอง หรือจากการอบรมของแม่ พ่อเฆี่ยน และเคียดคล้ายกับรู้สึกผิดที่ สอนให้ลูกเป็นคนดีไม่ได้ สิ่งนี้เองที่ทำให้เราสำนึกและไม่อยากจะทำผิด หรือดี้อีก ความลำบากที่พ่อและแม่ต้องทำเพื่อพวกเรา อบรมสั่ง สอนให้ข้าพเจ้าเดินไปในทางที่ถูกต้อง และรอวันที่ลูกประสบความสำเร็จ สิ่งนี้เองทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจ มีความตั้งใจที่จะเป็นคนดี ประสบ ความสำเร็จ เพื่อจะได้เลี้ยงดูท่านต่อไป

น.ส.แก้วหทัย สีดี

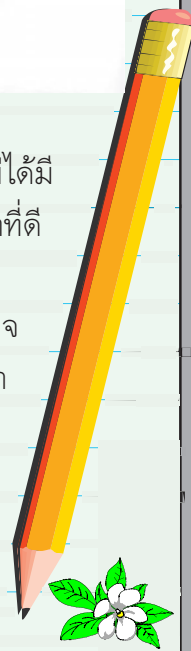


สำหรับข้าพเจ้า ตอนนี่ “พ่อ” คือ  
ทุกสิ่งทุกอย่าง ท่านต้องทำงานหนักมาก  
เพื่อส่งข้าพเจ้าเรียน พ่อเป็นชาวนา  
ส่วนแม่เสียเวลานานแล้ว นับแต่วันที่แม่  
จากไป ข้าพเจ้าไม่เคยรู้สึกที่ตัวเองขาดอะไร  
เพราะพ่อสามารถเป็นทั้งพ่อและแม่ พ่อ  
คอยให้คำแนะนำ คำปรึกษาเวลาข้าพเจ้า  
มีปัญหา ข้าพเจ้าไม่เคยได้ยินพ่อพูด  
เลยว่าพ่อเหนื่อย ทั้งที่จริงๆ แล้วท่าน  
ต้องทำงานหนักมาก พ่อบอกเสมอว่า พ่อไม่ได้เรียนจบปริญญา ไม่ได้มี  
การศึกษาสูงๆ เพราะฉะนั้น พ่อจะทำทุกวิถีทางเพื่อให้ลูกมีอนาคตที่ดี  
สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้ (ในวันที่ไม่มีพ่อแล้ว)



วันนี้ข้าพเจ้าก้าวเข้ามาถึงตรงนี้ได้เพราะมีพ่อเป็นกำลังใจ  
คอยเป็นทุกๆ อย่างให้ แม่จะเหนื่อยยากเพียงใด ข้าพเจ้าสัญญากับตัวเองว่า  
จะตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด ให้สมกับความเหนื่อยยากของพ่อ จะไม่ทำให้  
พ่อผิดหวัง และจะตอบแทนบุญคุณของพ่อ ไม่ต้องให้ท่านทำงาน  
หนักเหมือนอย่างที่แล้วมา

น.ส.วิภาวดี เอี่ยมสะอาด



# ทัศนคติ ต่อ ตนเอง

● รัชวัณ

ดงเดง.....เมื่อเรากุญ์ ปัญหาของเราถึงในญ์  
ใครจะกุญ์และนำเห็นใจไปกว่าเรา เป็นไม่มี  
ดงเดง..... ที่เราคิดว่าเราชนะ  
แต่ลึกลงไปเรารู้ญ์แกใจว่าเราแพ้  
ลองอ่านเรื่องต่อไปนี้ดู หากคุณมีประสบการณ์ที่  
คล้ายดลึง เลาให้ดอกหน้าฟงบ้างนะด:

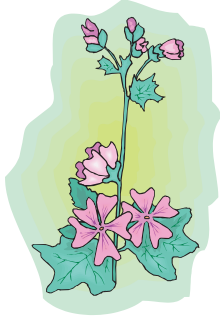


ฉันเคยทำคะแนนในการสอบวิชาที่ตั้งใจเรียนมากได้ไม่ดี ฉันเสียใจมากเพราะทุ่มเทกับวิชานี้ จนทำให้วิชาอื่นพลอยรวนไปด้วย ฉันตัดสินใจโทรศัพท์ไประบายให้เพื่อนรักฟัง เขาฟังฉันและปลอบโยน ด้วยน้ำเสียงที่จริงใจและอ่อนโยน ฉันเริ่มสบายใจขึ้น จึงถามถึงคะแนนของเขา เขาบอกว่าเขาสอบตก และเพิ่งโดนแม่ดู ก่อนที่ฉันจะโทรหาเขา ฉันตกใจและไม่มีคำพูดบ่นเรื่องคะแนนของฉันอีกเลย ได้แต่นั่งอึ้งและวางสายหลังจากขอโทษเขา เมื่อไม่กี่นาทีก่อนที่จะโทรหาเขา ฉันคิดว่าตัวเองโชคร้าย และแย่ที่สุด แต่แท้จริงแล้วไม่ใช่อย่างนั้นเลย ยังมีอีกหลายคนที่ย่ำแย่กว่าฉัน แล้วทำไมเขายังเข้มแข็งอยู่ได้ ฉันเริ่มรู้สึกและคิดได้ว่า เมื่อใดก็ตามที่เราผิดหวัง อย่าคิดว่าเราเป็นคนเดียวที่กำลังเผชิญกับมัน อาจมีอีกหลายๆ คนที่ไม่มีโอกาสหรือทุกข์กว่าเรา



☆☆☆☆ น.ส.แก้วหทัย ไสดี ☆☆☆☆

ผมเคยคิดอิจฉาเพื่อนๆ ที่เขามีอะไรใหม่ๆ มากมาย ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เคยราคาแพง ผมอยากมีเหมือนเพื่อนๆ บ้าง จึงขอให้แม่ซื้อให้ ครั้นแม่บอกว่า “แม่ไม่มีเงิน” ผมก็ไม่ยอมพยายามจะเอา สิ่งนั้นให้ได้ โดยไม่คิดเลยว่าฐานะครอบครัวเป็นอย่างไร จนวันหนึ่ง ผมเห็นคนพิการขยันทำมาหากิน จึงคิดได้ว่า “ขนาดคนพิการเขายังรู้จักทำมาหากิน รู้จักพอ เขาไม่มีอะไรแต่ก็ยังใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข” แล้วเรามีครบ ทำไมเราถึงเอา แต่ใจโดยไม่มีเหตุผล จากนั้นมาผมก็เปลี่ยนความคิด เมื่อใดที่ผมมีความคิดใดๆ ผมก็จะนึกถึงคนพิการคนนี้เพื่อระงับความโลภของผมเอง



☆☆☆☆ นายสายสิทธิ์ ขุนศรี ☆☆☆☆



## “ความฝันของข้าพเจ้า”

ฉันไม่เข้าใจเหมือนกันว่า ทำไมครอบครัวของฉันถึงไม่มีเงินเก็บ วันหนึ่งจึงถามแม่ว่า ทำไมทุกๆ เดือนจึงไม่มีเงินเหลือเลย แม่เอาไปไหนหมด แล้วแม่ก็บอกว่า แม่ทำงานทำคนเดียวจนเหนื่อย ค่าใช้จ่ายทุกอย่างในบ้านแม่จ่ายคนเดียว ลองคิดดู เดือนๆ หนึ่งเป็นเงินเท่าไร? คำถามที่แม่ถามกลับมานั้น ทำให้ฉันรู้สึกผิดอย่างมากที่ฉันพูดไม่ดีกับแม่



☆☆☆☆ ลูกสาวคนหนึ่ง ☆☆☆☆

ผมเป็นคนที่เขาแต่ใจตัวเอง ชอบเอาความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ คิดว่าตนถูกเสมอ สิ่งนี้เคยทำให้ผมเสียเพื่อน ผมกับเขา.....เราสนิทกันมากตอนเข้าเรียน ม.๔ และผมคิดว่าเขาจะเป็นเพื่อนแท้ ตอน ม.๕ เทอม ๑ เขากับผมไม่ค่อยกัน โดยผมเป็นคนเริ่มเจียบบจนเขารู้สึกว่าอารมณ์ผมที่มีให้เขามันแปลกๆ เราไม่พูดกันจน ม.๖ วันสุดท้ายที่เราได้เจอหน้ากัน เราพร้อมเพื่อนคนอื่นๆ ออกจากโรงเรียนพร้อมกันเพื่อกลับบ้าน ก่อนที่เราจะจากกัน และรู้ว่าอีกนานมากกว่าเราจะได้พบกัน หรืออาจจะไม่ได้พบกันอีกตลอดระยะเวลาการเดินทาง ผมอยากขอโทษแต่ก็กลัวเสียฟอร์ม.... จนถึงเวลาที่เขาต้องลงจากรถประจำทางเพื่อต่อรถไฟกลับสงขลา....บ้านของเขา ผมยังทำขีมิ เขาบอกมาแล้วรีบเดินจากไป....ผมรู้สึกที่ตัวเองแพ้... ผมน่าจะบอกลา

...ผมเสียใจ ผมน่าจะขอโทษ และน่าจะพูดกับเขาก่อนที่เราจะจากกัน

...มันคือบทเรียนที่ผมต้องเสียเพื่อนที่รู้ใจ

ผมจะไม่ให้เหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นกับผมอีก ผมจะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตัวเอง

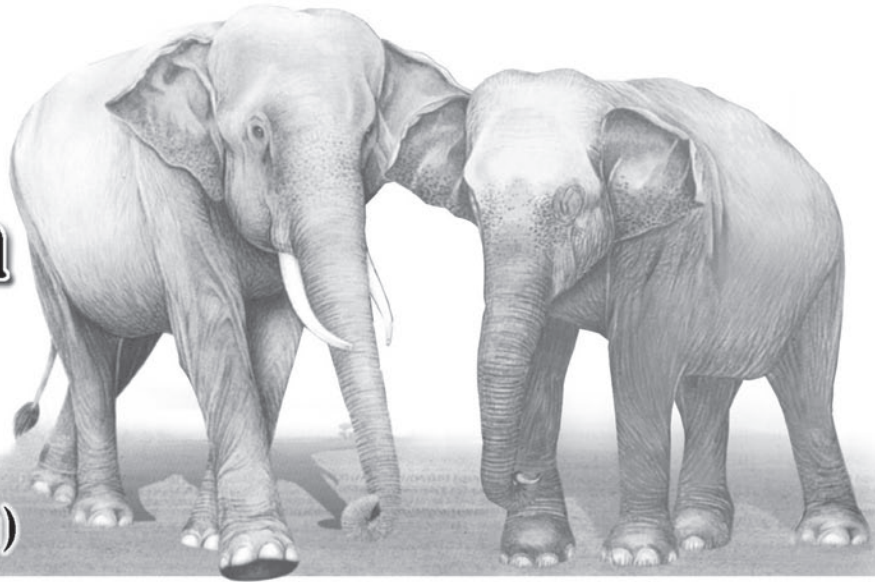


☆☆☆☆ นัฐไท วงศ์ทองดี ☆☆☆☆

แม้เป็นคนดีที่รักศีลอย่างจริงจัง แต่บางครั้งก็ยังคงต้องยอมยัดหยุน  
ให้กับคนพาลผู้มีอำนาจ เพื่อจะยับยั้งรักษาศีลให้ดำรงคงไว้สืบทอดต่อไป  
แม้จะต้องได้รับความยากลำบากแสนอัปยศ ก็ต้องยอมจำนน



# ยัดหยุน ยับยั้ง สังขารม (สีลวนาคจริยา)



ในอดีตกาล ณ ป่าหิมพานต์ มีพญาช้างเผือก  
งามผ่องอยู่เชือกหนึ่ง สมบูรณ์ด้วยคุณลักษณะและ  
พลังกำลังมหาศาล เป็นจำเริญของช้างแสนเชือก

ในป่านั้น  
แต่มารดาของพญาช้างเผือกนั้นตาบอด ต้อง  
มีผู้คอยปรนนิบัติไถ่ล้างและหาอาหารมาให้ทุกวัน วัน

ใดที่พญาช้างเผือกหาอาหารมาให้มารดาเอง ก็จะมี  
สรรหาอาหารที่มีรสอร่อยน่ากิน แล้วใช้วงบ่อนให้แก่  
มารดา ส่วนวันใดที่บริวารนำอาหารไปให้ บริวารมัก  
ไม่ชวนขยายให้ดี ก็จะมีวงอาหารไว้ที่พื้นดิน ให้มารดา  
ของพญาช้างเผือกเคี้ยวกินเอง ดังนั้นพญาช้างเผือก  
จึงคิดว่า

**“ขึ้นชื่อว่าแม่ ย่อมเป็นผู้มีอุปการคุณ  
อย่างสูงแก่ลูก เพราะฉะนั้นการบำรุงดูแลแม่ให้ดี  
บัณฑิตทั้งหลายจึงยกย่องสรรเสริญว่า ผู้มีความ  
กตัญญูตเวทียากในโลก”**

เมื่อคิดดังนี้แล้ว ก็ปรารถนาจะเลี้ยงดู  
มารดาเป็นอย่างดี พอตกตึกพญาช้างเผือกจึงผล  
ออกจากไซลง พามารดาไปเลี้ยงดูตามลำพังยังเชิงเขา  
จันทโรทรณบรรพต ส่วนตนเองอาศัยอยู่ใกล้สระบัว  
หลวงแห่งหนึ่ง แล้วให้มารดาพักอยู่ในถ้ำเชิงเขานั้น

วันหนึ่ง ขณะออกหาอาหารในป่า พญาช้าง  
เผือกพบเข้ากับ**พรานป่าคนหนึ่ง** กำลังร้องไห้  
คร่ำครวญนอนซบดินอยู่อย่างอ่อนล้า จึงคิดว่า

“ชายผู้นี้ไร้ที่พึ่ง เมื่อเราพบเข้าแล้ว จะปล่อยให้  
เขาทุกข์โศกอยู่อย่างนี้โดยไม่สนใจ นั้นเป็นการไม่  
สมควรเลย”

ดังนั้นด้วยจิตใจเมตตากรุณา จึงตรงเข้า  
ไปหาพรานป่านั้น แต่พอดีกับเขาเงยหน้าขึ้นเห็น  
พญาช้างเผือกตัวใหญ่เข้าเท่านั้น ก็ตกใจกลัว ลนลาน  
ตะเกียกตะกายหนีทันที พญาช้างเผือกจึงรีบส่งเสียง  
ออกไปว่า

**“ท่านผู้เจริญ ท่านอย่ากลัวเลย เพราะเรา  
เป็นผู้รักศีล ไม่เป็นอันตรายต่อท่านหรอก อย่าหนีไป  
เลย เราที่เหลือจะช่วยเหลือท่าน บอกมาเถิดว่า  
เพราะเหตุใดท่านจึงมาร้องท่อมร้องไห้อยู่ที่นี่เล่า”**

พรานป่าสงบใจอยู่สักครู่ เมื่อคลายความ  
หวาดกลัวแล้ว ก็ตอบเสียงอ่อนระโหยว่า

“ข้าพเจ้าหลงป่า ไม่สามารถกำหนดทิศทาง  
ออกจากป่านี้ได้ นี่ก็เป็นวันที่ ๗ เข้าไปแล้ว ท่านช้าง  
ผู้งามสง่า”

พอรู้ความจริงแล้ว พญาช้างเผือกจึงกล่าว  
ว่า

**“ท่านอย่าหวาดหวั่นไปเลย เราจะพาท่านไป  
สู่เส้นทางเดินของมนุษย์เอง”**

แล้วจึงให้พรานป่าขึ้นนั่งบนหลังของตน พา  
ออกไปจากป่านั้น และในระหว่างทางนั้นเอง พรานป่า  
ก็ได้ทำเครื่องหมายเอาไว้ตามกิ่งไม้บ้าง ต้นไม้บ้าง



ประเสริฐ เหมาะเป็นช้างมงคล  
ที่พระองค์จะนั่งทรง **ซึ่งอาศัย**  
**อยู่ในป่าใหญ่ใน** อีกทั้งช้าง  
เชือกนี้ก็รักศิลปะไม่ดุร้ายเลย ไม่  
ต้องขุดคูเพื่อจับ ไม่ต้องปัก  
เสาตะลุง(เสาสำหรับผูกช้าง)  
แม้ขุดหลุมเป็นกับดักก็ไม่ต้อง  
ในขณะที่จะทำการจับ เพียง  
แค่จูงทิ้งวงช้างเท่านั้น ช้าง  
เชือกนี้ก็มาถึง ณ ที่นี้เอง  
พระเจ้าข้า”

พระราชชาติทรงฟัง

คำของพรานป่าแล้ว ทรงดี

พระทัยยิ่งนัก รับสั่งให้**ความขี้ขลาด** ซึ่งเป็น  
อาจารย์ผู้ฉลาดมีความรู้ดีอีกคนหนึ่งเดินทางไปด้วยกัน  
ครั้งไปถึงเชิงเขาจันทโรทรณบรรพต ก็ได้พบ  
พญาช้างเผือกเข้าจริงๆ กำลังถอนเหง้าบัวอยู่ในสระ  
บัวหลวง เพื่อจะนำไปเลี้ยงมารดา ความขี้ขลาดจึง  
ได้พิจารณาตุลลักษณะทั้งหมด เมื่อแน่ใจแล้วว่าเป็น  
ช้างมงคลผู้มีศิลปะจริง จึงกล้าเดินเข้าไปหาพร้อมกับ  
พรานป่านั้น แล้วกล่าวว่า

“มหาจำเริญ จงตามเรามาที่นี่เถิดลูกรัก”

ตลอดทาง กระทั่งพ้นออกจากป่า

ครั้นเมื่อพรานป่าปลอดภัยแล้ว กลับถึงบ้าน  
ของตนโดยสวัสดิภาพ ช่วงนั้นเอง...เป็นเวลาเดียวกับ  
ที่ช้างมงคลของพระราชชาติถึงแก่ความตายลง ด้วย  
เหตุนี้พรานป่าเมื่อรู้ข่าวเข้า ก็เกิดความโศกมาก คิด  
ทรมาน ชั่วหายบั้น จึงไปเข้าเฝ้า**พระเจ้ากรุงพาราณสี**  
กราบทูลว่า

“ข้าแต่มหाराช ข้าพระพุทธเจ้าได้พบเห็น  
ช้างเผือกเชือกงาม เพียบพร้อมด้วยคุณลักษณะอัน



แล้วก็จับอย่างมั่นคงแน่นหนาที่วงของ  
พญาช้างเผือก ลากจูงไปในเวลานั้นทันที พญาช้างเผือก  
ถูกกระทำดังนั้น ก็คิดขึ้นมาว่า

“ภัยของเราเกิดจากพรานป่าผู้นี้เป็นแน่แท้  
นี่กำลังของเรามีมหาศาลดุจกำลังของช้างนับพันเชือก  
ถ้าหากเราโกรธขึ้นมา แม้ทั้งพรานป่ากับพญาช้างนี้  
เราสามารถเหยียบย่ำทั้งสอง ให้แหลกเหลวตายไปอย่าง  
ง่ายดาย หรือสามารถแม้บุกทำลายทั้งแคว้นแคว้น

ให้พินาศไปได้ แต่หากเราโกรธแล้วทำเช่นนั้น ศิล  
ของเราก็จะขาดทะเลลุ **เพราะฉะนั้นแม่เขาจะจับเราไปที่  
เสาศะลุง(เสาสำหรับผูกช้าง) หรือทำร้ายเราด้วยหอก  
ซัด เราก็จะไม่ทำจิตใจให้โกรธเคืองเขาเลย เพื่อรักษา  
ศิลปะของเราให้บริสุทธิ์บริบูรณ์เอาไว้”**

คิดดังนี้แล้ว พญาช้างเผือกจึงยอมให้ตั้งจูง  
ไปแต่โดยดี ระหว่างทางนั้นเอง ความขี้ขางก็ได้ส่งข่าว  
ถวายให้พระราชาทรงทราบ พระราชาจึงทรงให้ตกแต่ง  
พระนครไว้คอยต้อนรับอย่างยิ่งใหญ่

เดินทางอยู่ ๗ วัน ความขี้ขางก็นำพญา  
ช้างเผือกมาถึงกรุงพาราณสี พาไปที่พระลานหลวงให้  
พระราชาทรงทอดพระเนตร พระราชาที่ทรงจัดเตรียม  
อาหารรสเลิศนานาชนิดให้แก่พญาช้างเผือก แต่ถึงจะ  
ทรงป้อนอาหารให้อย่างไรก็ตาม พญาช้างเผือกก็ไม่  
ยอมกินอาหารใดๆเลย

ในที่สุดพระราชาก็กับต้องทรงอ้อนวอน  
ขอร้องต่อพญาช้างเผือก ดังนั้นเองพญาช้างเผือกจึง  
ได้เอ่ยวาจาว่า

**“ตั้งแต่ข้าพระองค์ถูกจับมาจนถึงนี้ ไม่ได้  
หาอาหารเลี้ยงดูมารดาเลย ท่านยอมไม่มีอาหารกิน  
ดังนั้น ๗ วันนี้ ข้าพระองค์จะกินอาหารลงได้อย่างไร  
ข้าแต่มหाराช มารดาของข้าพระองค์นั้นตาบอดเป็น**

ผู้นำสงสาร หากไม่มีผู้ดูแลก็จะอดอาหารตาย หรือเดินไปทำตอได้รับความทรมาณ หรือเดินตกเหวถึงแก่ความตายได้ ฉะนั้นโปรดทรงปล่อยข้าพระองค์ให้กลับไปเลี้ยงดูมารดาเถิด”

พระราชาทรงสดับแล้ว ก็สลดพระทัยในความกตัญญูกตเวทิตีนี้ จึงได้สติสำนึกในผลแห่งกรรมทรงรับสั่งว่า

“พวกท่านจงปลดปล่อยพญาช้างเผือกเชือกนี้ให้กลับไปปรนนิบัติรับใช้มารดา จะได้มีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขกับมารดาเถิด”

เมื่อพญาช้างเผือกได้รับการปลดปล่อยแล้ว มหาชนมากมายต่างพากันมาบูชาด้วยของหอมและดอกไม้ ก่อนที่พญาช้างเผือกจะจากไป ก็ได้ทูลกับพระราชาวา

“ข้าแต่มหาราชา หากพระองค์จะทรงกระทำสิ่งใด ขอจงทรงกระทำด้วยความไม่ประมาทเถิด”

จากนั้นพญาช้างเผือกก็เดินทางออกจากพระนคร เร่งรีบกลับไปหามารดา และด้วยพลังกำลังมหาศาลก็ถึงได้ภายในวันเดียวเท่านั้น แล้วเล่าเรื่องทั้งหมดให้มารดาได้รับรู้ มารดาก็ดีใจกล่าวว่า

“ขอให้พระราชาทรงปล่อยข้าพระองค์นี้จงเจริญ ที่ได้ปล่อยลูกของเราผู้มีความอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ทุกเมื่อ

จงมีพระชนม์ยืนนานเถิด”

อีกไม่กี่วันต่อมา เพราะความเลื่อมใสในคุณธรรมของพญาช้างเผือก พระราชาจึงทรงสั่งให้สร้างบ้านหลังหนึ่งไว้ใกล้ๆ สระบัวหลวงนั้น แล้วหาโอกาสเสด็จไปปรนนิบัติพญาช้างเผือกกับมารดาอยู่เสมอๆ

จนกระทั่งเมื่อมารดาของพญาช้างเผือกถึงแก่ความตายแล้ว พญาช้างเผือกจึงไปอาศัยอยู่ใกล้กับ**กุรัตนกอาศรมบพ** ซึ่งมี**ฤๅษี ๕๐๐** ตน มาจากป่าหิมพานต์พักอยู่ แม้พระราชาก็ทรงตามมาคอยปรนนิบัติพญาช้างเผือกและฤๅษีเหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ โดยทรงทำการบริจาคนมหลักกระมากมาย

— — — — —

เมื่อพระศาสตราตรีเสล่าชาดกนี้จบแล้ว ทรงเฉลยว่า

“พระราชานี้ในครั้งนั้น ก็คือพระอานนท์ ในบัดนี้ ช้างมารดาก็คือพระนางสิริมหามายา พรานป่าก็คือพระเวททัต ส่วนพญาช้างเผือกก็คือ เราตถาคตนั่นเอง”



ณวมพุทธ

(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๓ ข้อ ๑๑  
อรรถกถาแปล เล่ม ๗๔ หน้า ๒๓๔)

# ปลูกต้นไม้แผ่นดิน

เขียนโดย

ลูเซีย บาเกตาโน



แปลจากภาษาสเปน

โดย

รัศมี กฤษณมิษ

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๒๕๕๒

ผลกำไรจะนำไปช่วยเด็กยากจนในชนบท

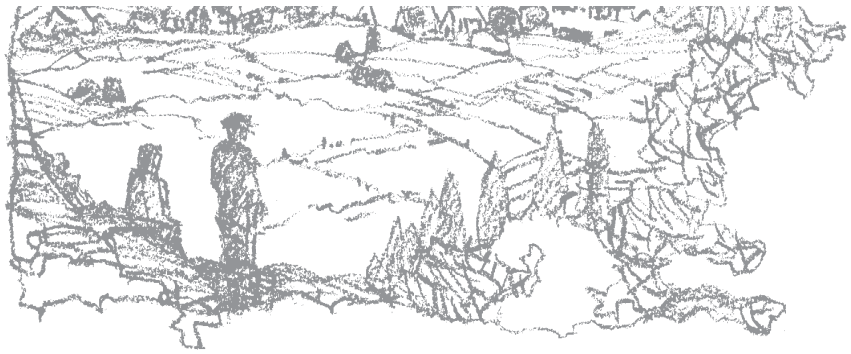
ราคาเล่มละ ๘๐ บาท (รวมค่าส่ง) สั่งซื้อได้ที่

นางรัศมี กฤษณมิษ ๒๐๒๕/๑๗๖ ถ.เจริญกรุง ๗๗

วัดพระยาไกร บางคอแหลม ปท.วัดพระยาไกร  
กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๒๑๖-๕๑๕๐ โทรสาร ๒๑๖-๕๑๕๑

เริ่มลงในฉบับที่ ๑๐๘





(ต่อจากฉบับที่แล้ว)


**ข**คนไม่มากนักที่สถานีรถโดยสารเมืองปัมโปล์น่า ฉันมองเห็นซิลเบีย และคนรักของเธอในทันที ทั้งสองยิ้มและโบกมือให้ฉัน ทั้งคู่หน้าตาดีกว่าใคร เกือบจะเหมือนดารารายานตร์ก็ว่าได้

“ซูริเอล” เธอตะโกนพลางสวมกอดฉัน “พี่ตัวดำอย่างกับถ่านแน่ะ แสดงว่าพี่ ถูกกับอากาศในชนบท”

การ์โลสช่วยยกกระเป๋าเดินทางและเปิดประตูให้ฉันนั่ง ทำให้นึกขึ้นได้ว่า ฉัน กำลังอยู่ในอีกโลกหนึ่งซึ่งเกือบจะลืมไปแล้ว

สองข้างถนนเต็มไปด้วยร้านรวง (ที่เบอริเรเซอามีเพียงร้านเดียวซึ่งขายทั้ง ซ็อกโกแลต สบูโกนหนวด ไม้กวาด ถังพลาสติก และอบเชย) ผู้คนมากมาย และยวดยานพาหนะที่วิ่งกันขวักไขว่...





“เป็นไงบ้างล่ะพี่ที่หมู่บ้านนั้น” ซิลเบียถามขึ้นอย่างไม่มีปีไม่มีขลุ่ย พलगจุดบุหรืออย่างคล่องแคล่วและส่งถึงริมฝีปากของการ์โลส ถ้ายามาเห็นเข้า คงตกใจไม่น้อย

“พี่ก็มีความสุขดีนะ ทำไมพวกเธอไม่ลองแวะไปเยี่ยมพี่บ้าง ธรรมชาติที่นั่น สวยเขียวละ ไม่มีรถยนต์ ไม่มีแสงสี พี่ว่าพวกเธอน่าจะชอบนะ แค่มองจากกระเบียง ที่บ้านพี่ ก็ให้เห็นศิลปะชั้นเยี่ยมแล้วละ”

ฉันหยุดพูดเมื่อเห็นสีหน้าแปลกๆ ของน้องสาวจึงคิดว่าไม่ควรจะพูดต่อ ฉันแน่ใจว่าน้องคงไม่เข้าใจ ฉันเองก็เถอะ หากเป็นเมื่อสองสามเดือนก่อนจะเข้าใจหรือ ฉันอยู่บ้านด้วยความรู้สึกแปลกๆ เช่นเดียวกับวันแรกๆ ที่ฉันอยู่เบิเรเฮอ ถ้าไม่ใช่เพราะมีพ่อแม่พี่น้องอยู่ด้วย ฉันคงรู้สึกโดดเดี่ยว ฉันคิดถึงโรงเรียนและเด็ก ๆ ยิ่งกว่านั้น ยังคิดถึงคุณย่ามากด้วย

ช่างโชคร้ายที่ฝนตกทุกวัน ฉันและเพื่อนๆ จึงต้องนัดพบกันที่ร้านกาแฟ ซึ่งมักจะมีคนแน่น เต็มไปด้วยควันบุหรี่และเสียงอึกทึก ฉันแทบกลายเป็นโรคกลัวสถานที่ปิดทึบไปเลย ไม่ดีกว่าหอรอกหรือที่จะกินกาแฟร้อนๆ ที่โต๊ะอันแสนอบอุ่นที่บ้าน ทำไมเราต้องรอที่ว่างที่เคาน์เตอร์ หรือโต๊ะสักตัวนานมาก เพียงเพื่อกินอาหารว่าง แล้วเราจะดื่มชาหรือช็อกโกแลตสบายๆ อย่างที่ฉันชอบได้อย่างไรกัน ในเมื่อเรารู้ว่ามีคนอีกสิบห้าหรือยี่สิบคนคอยจ้องมองให้เรารีบๆ กินให้เสร็จ เพื่อจะได้ลุกให้พวกเขานั่งต่อ

ฉันแปลกใจที่ก่อนหน้านี้ไม่นาน ฉันยังเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาที่สุด แต่ขณะนี้กลับเบื่อหน่าย ฉันแทบจะต้องตะโกนพูดกับเพื่อนข้ามหัว ข้ามบทสนทนาของคนอื่นๆ ฉันรู้สึกว่าคุณพวกเขาไม่มีแก่นสาร คนที่เอาการหนักกว่าเพื่อนเห็นจะเป็นแอลน่าน้องสาวของฉัน ที่พูดแต่เรื่องเครื่องแต่งกาย ซึ่งทำให้ฉันแปลกใจมาก ฉันนึกขึ้นมาได้ทันทีว่าที่เบอริเซอานั้น เราต้องการอะไรเพียงไม่กี่อย่าง การนึกถึงสิ่งต่างๆ ที่ถือว่าแสนจะจำเป็นสำหรับที่นี่ ทำให้ฉันรู้ว่าเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์อย่างแท้จริง


ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปมากหลังจากที่ฉันไปจากที่นี่...หรือว่าฉันต่างหากคือคนที่เปลี่ยนไป เพราะผู้คนมองดูฉันด้วยท่าทางแปลกๆ

บางทีฉันอาจจะทำตัวน่าเบื่อมากกับการตามทวงหนังสือ ฉันเริ่มขอหนังสือเหลือจากทุกบ้านที่ฉันเคยไปหาบ่อยๆ ถึงขนาดโทรศัพท์หาเพื่อนบางคน สาม-สี่ครั้ง เพียงเพราะเขาให้ความหวังว่าจะบริจาคหนังสือ

และฉันก็พบว่าบางคนทวงของเอาการ ต่างกับที่เบอริเซอานะ ชาวบ้านกลับให้เกียรติและให้ค่าฉันมากกว่า ฉันแปลกใจที่ครอบครัวของเพื่อนๆ บางคนไม่ยอมบริจาคของที่เขาไม่ได้ใช้แล้วทั้งที่มีอยู่มากมาย แต่ถึงกระนั้นฉันก็ยังได้หนังสือมาหลายเล่ม

น้องชายของมาริส่าซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่ม โอปัส เดย์ ให้หนังสือ 'กามิโน' มาห้าเล่ม และจากที่โน่นที่นี่ ฉันก็สามารถรวบรวมหนังสือ





ชื่อเด็กของตระกูลกริลลี่ ของ โยฮานนา สปีรี นิทานเกี่ยวกับพระเยซู  
ของเซลมา ลาเกอร์เลิฟ แปดสิบวันรอบโลก และหนังสือของ เซนาอิด  
เฟลอร์โยต์ อีกสาม-สี่เล่ม ซึ่งดูท่าทางจะสนุก อ้อ! โฆเซ อันโตนิโอ ลูกพี่ลูกน้อง  
ของฉันก็ให้เรื่อง ตาตารินแห่งตารัสกอนบนเทือกเขาแอลป์ หนังสือยังใหม่เอี่ยม  
ทั้งๆ ที่เขาชอบอ่านหนังสือมาก แต่ก็อ่านไปเพียงสองบทเท่านั้น ทำให้ฉันรู้สึกว่  
หนังสือนี้คงไม่ค่อยสนุกนัก

ฉันเกือบตกใจเพราะเอาสัมภาระมามากเกินไป และแม้แต่ไอ้เอ้อยู่ที่บ้าน โชคดี  
ที่ 'เบริโก' พนักงานเก็บค่าโดยสารรู้จักฉัน เมื่อเขาเห็นฉันวิ่งมาบนชานชาลา จึงสั่ง  
ให้รถหยุดรับฉัน

รถแน่นเหมือนเช่นเคย แต่ทุกคนก็ตกใจฉันในขณะที่เดินผ่านช่องแคบๆ  
ระหว่างที่นั่งและพยายามทรงตัวอยู่ระหว่างที่บ่อสัมภาระมากมายโดยเฉพาะหนังสือ  
ซึ่งหนักมาก ฉันกำลังจะวางมันไว้บนพื้น เมื่อรู้สึกว่ามีผู้ชายคนหนึ่งทางด้านหน้า  
มองฉันอยู่อย่างเปิดเผย


ฉันเพิ่งจะใส่กระโปรงสีฟ้าที่น้ำทะเลตัวนี้ครั้งแรก และเมื่อฉันพยายามจะ  
ก้มลงกระโปรงก็ร่นขึ้นมา ทำให้ฉันรู้สึกอายและขัดเขิน ฉันจึงตัดสินใจที่จะ  
ไม่ยอมขยับเขยื้อน ยอมอดทนอย่างหน้าซึ่งนอกตรมต่อการแบกความรู้ของ  
มวลมนุษยย์ไว้ในอ้อมแขน ดีกว่ายอมขายหน้า ด้วยว่าเรื่องขายหน้านี้มัก  
จะเกิดกับฉันบ่อยครั้ง

ฉันกำลังคิดว่าฉันโง่มากที่ไม่ใส่กระโปรงธรรมดาๆ ซึ่งอาจจะไม่สวยเท่าตัวนี้แต่จะสะดวกสบายกว่ามาก ในขณะที่เห็นผู้ชายซึ่งอยู่ข้างหน้า เดินมาหยุดข้างๆ เขาไม่ได้พูดอะไรสักคำ นอกจากช่วยฉันปลดสัมภาระและให้ที่นั่งของเขา จากนั้นจึงเอาของมาวางไว้ใกล้ฉัน การกระทำดังกล่าวบนรถสายเบิเรชอนี่เป็นเรื่องแปลกประหลาดมาก จนฉันต้องเงยหน้าขึ้นและประจันหน้ากับเขา ฆาเบียร์ อารีเบ้ ซึ่งฉันก็ไม่รู้ว่าทำไมจึงเรียกเขาว่า ‘ตาเฒ่าผู้ไม่นับถือพระเจ้า’ ฉันแปลกใจที่เห็นตาเฒ่าเป็นชายหนุ่ม ทำไมก่อนหน้าฉันถึงไม่ตระหนักว่าเขายังหนุ่ม ผมเกือบจะเป็นสีทอง มีสายตาที่เปิดเผย และสวมเสื้อสูทเตอร์สีฟ้าน้ำทะเลอันแสนสดใส

ฉันยิ้มให้เขาอย่างขอบคุณ แต่ไม่รู้จะพูดอะไร ฉันจึงพยายามทำตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ หลังจากพยายามนั่งไขว่ห้างอย่างลำบากยากเย็นเพราะกระโปรงสั้นตัวใหม่นี้เป็นเหตุ จากนั้นจึงได้เริ่มคุยกับคนที่นั่งข้างๆ เกี่ยวกับโรคของสัตว์ปีกที่เป็นอาหารของสัตว์ เมล็ดธัญพืช และหญ้าอัลฟัลฟา หัวข้อซึ่งพวกเขากำลังสนใจกันอยู่ และในตอนนั้นเองฉันก็ตัดสินใจว่าจะเขียนจดหมายถึงเอเลน่า เพื่อขอแลกกระโปรงใหม่เอี่ยมที่ใส่อยู่กับหนังสือเล่มที่ฉันอยากได้ และมั่นใจว่าเอเลน่าต้องรับข้อเสนออย่างแน่นอน

ทุกครั้งที่ฉันสนทนากับเพื่อนร่วมทางเรื่องพืชพันธุ์ต่างๆ นั้น ฉันจะขำเลิ่งดูอารีเบ้ และพบว่าเขากำลังจ้องมองฉันอยู่เช่นกัน ฉันไม่รู้ว่าตัวเองชอบการกระทำของเขาหรือไม่ ที่แน่ๆ คือมันทำให้ฉันไม่อาจทำอะไรตามที่ต้องการได้





รถเกิดเบรคขึ้นมากะทันหัน กระเป๋าเดินทางของฉันไถลไปข้างหน้า  
แย่จริง ! นาฬิกาปลุก...ใสนาฬิกาปลุกในกระเป๋าของฉันส่งเสียงรบกวนออกมา  
ด้วยเสียงอันน่าเกลียดน่าชังเช่นเดียวกับนาฬิกาปลุกทุกๆเรือน ทุกคนหัวเราะ  
ขบขันเป็นอย่างยิ่ง ทุกคน ยกเว้นฉัน...

ทำไมทุกครั้งที่ผมพบกับชายคนนี้ จะต้องเป็นเรื่องน่าอัปอายเกิดขึ้นเสมอ  
เจ้าเครื่องกลที่ไม่สุภาพนี้หยุดส่งเสียงเมื่อมันต้องการ และฉันก็รู้สึกโล่งอก  
ขึ้นเล็กน้อย เรามาถึงเบอริเซอา ไม่มีใครมารอรับฉัน ฉันจึงทิ้งสัมภาระต่างๆ ไว้ที่  
ร้านอาหาร เขาแต่กระเป๋าสะพายติดตัวกลับบ้านเพียงอย่างเดียว ถนนว่างโล่ง มีแต่  
อาริเบ้และฉันที่มุ่งไปยังหมู่บ้าน เขาเดินนำหน้าฉันอยู่ไม่กี่ก้าวแต่เพราะเขาเดินเร็วมาก  
ไม่ช้าก็กลับสายตาไป

พระอาทิตย์กำลังตก แสงสีทองอาบไล้ขุนเขาที่ยิ่งใหญ่ทางซ้ายมือของฉัน  
หอระฆังโบสถ์ดูราวกับภาพในความฝัน ระฆังคู่ที่อยู่ในนั้นก็ก้มลงมองดูเราอย่าง  
เหนื่อยหน่าย และทำหน้าที่เฝ้าหมู่บ้านซึ่งดูเหมือนหลับใหลอยู่ชั่วนาตาปี

แนวสนทอดยาวอย่างสงบนิ่งและลึกลับ ทุ่งข้าวสาลีที่หวานไว้ตั้งแต่  
เดือนตุลาคมเขียวขจี ต้นวอลนัท ต้นโอ๊ก ต้นไปหย่างดำอันสูงตระหง่าน  
ทอดเงาลงสู่พื้นน้ำ

ใช่เลย...สิ่งที่เห็นลึบๆ โนนเป็นของฉัน เพราะฉันรักท้องฟ้าที่ปกคลุม  
และขุนเขาที่โอบล้อมฉัน อีกทั้งผืนแผ่นดินที่รองรับฉัน...

ฉันคิดว่า โลกนี้เป็นพระแทนที่ประทับอันแสนวิเศษของพระเจ้า  
ฉันคิดขึ้นว่าบางทีพระเจ้าอาจจะคิดถึงฉันตอนพระองค์ทรงสร้างทุกสิ่ง  
ทุกอย่างเหล่านั้น พระองค์อาจจะพูดว่า “ตรงนี้ข้าจะปลูกต้นหลิวเหลือง ตรงนั้น  
ต้นเฟิร์น แถวนี้อีกหลายป่า และตรงโน้นก็ต้นโอ๊ก เพราะวันหนึ่ง มูริเอลอาจจะเดิน  
ผ่านมาตามเส้นทางสายนี้ และเธอจะต้องชอบมันมาก”


แน่นอน มันคงจะจริง เพราะพระองค์ทรงหยุดที่นี้นานกว่าที่อื่นๆ และยิ่ง  
กว่านั้นฉันก็โชคดีที่พบว่า ยังไม่มีมนุษย์คนไหนไปแตะต้องงานเหล่านั้นของพระองค์  
เลย

ใครบางคนมองฉันอยู่ แต่ฉันก็ไม่สนใจ ไม่รู้ว่าเพราะเหตุใด ฆาเบียร์นั่นเอง  
นั่งอยู่บนรั้วไม้ล้อมรอบทุ่งหญ้า เขาสูบบุหรี่อย่างอ้อยอิ่งราวกับว่าไม่ได้รีบร้อนอะไรเลย  
“สวัสดิ์ค๊ะ” ฉันทัก

“สวัสดิ์ครับ” เขาตอบ

ดูเหมือนเขาพยายามจะพูดอะไรอีก แต่ก็ไม่ได้พูด ฉันเกือบจะต้องทำให้  
เขาหัวเราะอีกครั้ง เพราะ‘เนรอน’สุนัขที่บ้านเห็นฉันเข้าและกระโจนใส่ฉันแทบ  
ล้มลงกับพื้น มันเอาเท้าหน้าทั้งสองมาพาดบ่าฉันอย่างปราศจากความยำเกรงใดๆ  
แถมยังใช้ลิ้นใหญ่โตของมันเลียหน้าฉันแผลลิ้นๆ จนขึ้นไปหมด

ตามหลังเจ้าเนรอนมาก็คือเด็กๆ ที่บ้าน และอิช่าเบลพร้อมลูก  
อุปถัมภ์ของฉันในอ้อมแขน คนที่รั้งท้ายกว่าใครเพื่อนค่อยๆ



เดินมาอย่างช้าๆ คือคุณย่า ผมของท่านขาวราวปุยเมฆ คุณย่าโบกไม้โบกมือ  
ทักทาย บอกถึงความยินดีที่จะได้รับฉันกลับบ้าน

ค่าแล้ว ในขณะที่ฉันออกมาที่ระเบียง ลมอ่อนๆ โขยมา ดวงดาว  
เปล่งประกายเจิดจรัสอยู่เต็มท้องฟ้า ทุกสิ่งทุกอย่างช่างเหมาะเจาะงดงาม รวมไปถึง  
เสียงระฆังซึ่งซบกล่อมบทสรรเสริญ<sup>๑๑</sup>

ไกลออกไปลิบๆ แสงไฟปรากฏขึ้นและฉันจำได้ว่าเป็นแสงเดียวกับที่ทักทาย  
ฉันในวันแรกของการมาเยือนเบนิเรเซอา ถึงแม้ว่าครั้งกระโน้น มูริเอลที่น่าสงสาร  
และปราศจากประสบการณ์...จะไม่เข้าใจการทักทายนั้น ชั่วยังโง่คิดไปเองว่าแสงไฟ  
นั้นล้อเลียนฉัน

แต่ตอนนี้ความรู้สึกของฉันต่างออกไป ฉันว่าความสว่างนั้นเหมือนแสงไฟที่  
เปิดไว้ในห้องของเด็กๆ เพื่อไม่ให้เด็กหวาดกลัวเมื่อตื่นขึ้นในยามค่ำคืน แสงสลัวของ  
มันให้ความรู้สึกมั่นคงและกล้าหาญแก่เด็กๆ

เสียงระฆังหยุดลงแล้ว หมู่บ้านตกอยู่ในความเงียบสงบ มีใครบางคน  
โบกมือทักทายฉันจากข้างล่าง

---

๑๑ บทสรรเสริญ การเสด็จมาเยือนของเทวทูตเพื่อแจ้งข่าวแก่พระแม่มาเรียว่า  
พระผู้ไถ่จะเสด็จมาบังเกิด

“มูรีเอล เธอกลับมาแล้วหรือ”

บาทหลวงโฆเซ่ มารี อานา มารี และเฟร์มิน ซึ่งออกมาจากโบสถ์  
พร้อมกัน คอยนั่งอยู่

เปโย่และโตมัสก็เช่นกัน พวกเขาดีใจมากที่ได้พบฉัน แม้จะไม่ได้กล่าว  
อะไรเลยเพราะกำลังกินซูปร้อนๆ อยู่

“ครูกลับมาแล้ว” เปโย่พูดขึ้นเมื่อกินซูปเสร็จ

“คะ ก็ใกล้จะเปิดเทอมแล้วนี่คะ”

“ครูคนก่อนหน้านี้กลับบ้านช่วงเทศกาลมหาพรต”<sup>๒</sup> แล้วไม่กลับมาอีกเลย  
ทำทางแกเป็นคุณนายจะตายไป แกไปได้งานที่โรงเรียนชั้นนำในเมืองบิตอเรีย ก็เลย  
ไปจากที่นี่”

“แต่ดิฉันไม่ไปหรอกคะ”

และแล้วเขาจึงหว่านคำหวานซึ่งไม่เคยออกจากปากเขาเลยว่า

“เด็กๆ สวดมนต์ทุกคืน วิงวอนให้ครูกลับมา...เพราะคุณครู...ไม่เหมือน  
ครูคนอื่น”

(อ่านต่อฉบับหน้า)



---

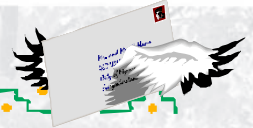
๑๒ เทศกาลมหาพรต คือการถือศีลอด ๔๐ วันเพื่อเตรียมตัวก่อนถึงวันที่  
พระเยซูถูกพิพากษาตรึงกางเขน (ก่อนเทศกาลอีสเตอร์)





# ปัจฉิมลิขิต

ทอง นก.



ก่อนสิ้นแสงตะวัน

คำร้อง “ยุบสรินทร์”

ทำนอง สง่า ทองธัช

แดดร้อนแสงร้อนแรงคลุมทั่ววิวทิว

แต่รังสีในยามตะวันมิจาง

อย่างเร่ร่อนหลงว่าเวลาผันผ่าน

จะพาร้อนใจ

แดดอ่อนแสงร้อนแรงพลันกลางมิดวง

อย่างลึกลับหลงเวลาล่วงเลขล้าไป

อย่างมัวเพิกเฉยหลงว่าเวลานั้นไม่-

ควรสนใจดำเนิน

จงคิดอย่างเมตตา

แดดอ่อนรองเรืองโรยราโรยนี้ใช้ควรคิดแผลงทิ้ง-

สำนึกกตัญญูเห็นในใจจึง...

ซึ่งในคุณและค่าตะวัน

ก่อนสิ้นแสงตะวันจะจากลับปีไกล

โปรดจำไว้ดีด้วยล่องไปพร้อมกัน

จึงควรตรองเสียก่อนอย่างนอนหลงมัว

วัยและวันจะผ่าน



คราวนี้ไม่มีข้อคิดดีๆ มาฝากท่านผู้อ่าน เป็นข้อคิดของศาสตราจารย์คุณหญิงเต็มสิริ บุญยสิงห์ ซึ่งตีพิมพ์ในนิตยสารขวัญเรือน ปีแรก มกราคม ๒๕๓๗ หน้า ๑๐๘ (ถึงจะผ่านมาแล้วกว่าสิบปีก็ยังปฏิบัติได้ไม่ล้าสมัย แต่ให้ผลดีแก่ผู้ปฏิบัติแน่นอน)

อันความสุขปีใหม่นั้น ส่วนใหญ่จะเกิดจากความประพฤติปฏิบัติของตัวเราเอง และความชื่นชมจากการแสดงน้ำใจที่ญาติพี่น้อง ศิษย์ และผู้คุ้นเคยมอบให้ หากจะให้พรเหล่านั้นบรรลุดุจดหมายดิฉันขอมอบชุด ๔ ย เป็นของขวัญแก่ท่านผู้อ่าน คือ

**ย ยิ้มแย้ม** เพื่อแสดงไมตรีจิตและความเป็นมิตร โดยไม่ต้องลงทุนอะไรเลย แล้วยังกำจัดศัตรูไปในตัว

**ย ยินยอม** วิชณะที่ยืนยงที่สุด คือการเอาชนะด้วยการยอมแพ้ ใช้ได้ทุกที่ทุกโอกาสที่สมควร

**ย ยกย่อง** ยกย่องคนดีคนเก่งด้วยความจริงใจ เพื่อให้กำลังใจแก่เขาเหล่านั้น และป้องกันตัวเราออกจากความอิจฉาริษยา

**ย ยืดหยุ่น** ปรับตัวของเราให้เข้ากับคนอื่นให้ได้ ด้วยมนุษยสัมพันธ์อันดี ไม่ใช่ตัวเองเป็นที่ตั้ง แล้วตัดสินหรือวัดทุกสิ่งทุกอย่าง

**ย ยืนหยัด** อะไรดีอะไรถูกต้องจะไม่ลดตัวไปด้านด้วยกาย วาจา ใจ อย่างมีอุดมคติและอุดมการณ์ และไม่เห็นแก่ตัว

**๕ ย** นี้ เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่จะให้แก่ตัวเอง ทำได้จะมีแต่ความสุขความเจริญ



ผมอยากหาทางพ้นทุกข์ตามหลักพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะมีวิธีทำอย่างไรบ้าง

**ยุทธ หงษ์สามสิบเจ็ด/แพรว์**

วิธีง่ายๆ ดงจะไม่มีหรอกค่ะ นอกจากว่าเราเป็นคนมีบารมีจริงๆ ถึงจะทำได้ง่ายๆ อย่างเช่นคำสอนสั้นๆ ที่ดิฉันจำได้ “ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญ” “ศีลที่เป็นกุศलय่อมถึงอรหัตต์โดยลำดับ” “พระเสขะผู้ประกอบด้วยองค์ ๘ (มรรค ๘) จึงเป็นพระอรหัตต์ ประกอบด้วยองค์ ๑๐ (มรรค ๘ และสัมมาญาณ สัมมาวิมุตติ)” สรุปลทางพ้นทุกข์ทางตรง ๓ ทางคือตั้งตนบนความลำบาก รักษาศีลและปฏิบัติมรรค ๘





ทำอย่างไรจึงจะมีความสุขกับการเป็นแม่บ้านให้สามี ดิฉันออกจากงานมาเป็นแม่บ้านให้สามี ไม่มีลูก เลยหาง งานบ้านทำเสร็จเร็ว เวลาที่เหลือก็จะอ่านหนังสือ เขียนจดหมาย แต่ก็ยังรู้สึกว่าตัวเองคุณค่าน้อยลงเพราะไม่ได้รับเงินเดือนเหมือนเมื่อก่อน ดิฉันทำงานหนักมาตลอดตั้งแต่อายุ ๑๘-๓๘ ปี ตอนนี้หยุดพัก ไม่รู้จะทำอะไร ความรู้มีน้อยแค่ ม.๖

**ธราวดี มาลาวรรณ/ชลบุรี**

ปลูกต้นไม้สิคะ ถ้ามีที่ว่างบริเวณบ้าน ถ้าไม่มีพื้นที่ ก็หากระถางมาปลูกต้นไม้ไว้ที่ระเบียงบ้านได้ ปลูกโหระพา กะเพรา พริก ต้นหอม มะเขือ หรือผักอื่นๆ ที่กินอยู่ประจำ จะได้ประหยัดค่าใช้จ่ายด้วย ถ้าพอมีสตางค์เหลือเฟือ ก็ทำอาหารไป



เลี้ยงนักเรียนในโรงเรียนยากจนที่ไม่ไถลเกินไปนักบ้างก็ได้ หรือจะทำอาหารมังสวิรัตไปถวายพระ แล้วก็ช่วยล้างจานหลังพระฉันเพล หรือจะขอที่วัดปลูกผักสำหรับทำอาหารถวายพระก็ยิ่งดี (ชวนสามีมาช่วยกันปลูกด้วยนะคะ) ไฉน... งานมีเยอะนะ ถ้ายังมีเวลาว่างอีก คุณหาหนังสือดีๆ มาอ่านบันทึกเทป ส่งไปให้ห้องสมุดคดอพิลด์สำหรับคนตาบอดก็ดีเหมือนกัน



ทำไมฉันโกรธไม่รู้ว่าเป็นตัวเองผิด พอหายโกรธแล้ว รู้สึกว่าฉันอยากบอกว่า ที่ต่อไป ฉันขอโทษ แต่ไม่กล้าเอ่ยออกมา รู้สึกว่าฉันเป็นคนขี้ขลาด ไม่รู้ว่าจะกลัวอะไร ไม่กล้าเอ่ยปากกับเพื่อนสักที ได้แต่บอกในใจว่าขอโทษ แต่ภายนอกไม่กล้ารับความจริง

**เรณู เกาจันทร์ตรี/ลำปาง**

คนเราก็แปลกนะ กล้าทำผิดแต่เวลาจะทำตักกลับไม่กล้า ดิฉันปรารถนากับตัวเองอย่างนี้เสมอเวลาที่คิดจะทำความดี แต่ไม่กล้าทำ เคยเล่าให้เพื่อนฟัง เพื่อนบอกว่าเธอต้องทำนะ ขอให้ทำเถอะ ยิ่งดีขึ้นนี้ไม่ค่อยมีใครทำ เราต้องทำ ทำแล้วมีประโยชน์จริงๆ ใครเห็นก็ชื่นชม อิ่มใจ และคิดที่จะทำสิ่งดีๆ ต่อไป สำหรับบางคนที่อาจจะมีความ



รู้สึกในเชิงลบนั้น อย่าเอามาเป็น  
อารมณ์เลยล่ะ เราทำอะไรเขาก็ไม่  
พอใจทั้งนั้นแหละ เพราะฉะนั้นทำ  
ความดีทั้งไว้ในโลกดีกว่า การเอ่ย  
คำว่า **“ขอโทษ”** ก็เป็นความดี  
ประการหนึ่ง



ในชีวิตมนุษย์ สิ่งใดเป็นสิ่งที่  
ประเสริฐเลิศล้ำที่สุดและมนุษย์นั้น  
เกิดมาเพื่อจุดมุ่งหมายอันใด

สามเณรจตุพล พรานบุญ/นครปฐม

กรรมหรือการกระทำเป็นสิ่ง  
ประเสริฐสุด มนุษย์เกิดมาเพื่อสร้าง  
สมกรรมดี



ตอนนี้ใกล้จะสอบแล้ว ผมยัง  
ไม่ได้อ่านหนังสือเลย งานที่

อาจารย์ให้มาก็ยังค้างเต็มเลย ผม  
ทำงาน ๑๒ ชั่วโมง คือเช้างาน  
สองทุ่ม เลิกแปดโมงเช้า บางวัน  
นั่งทำ ก.ร.ต. จนเกือบเที่ยง พอ  
ตอนเย็นไม่อยากจะลุกเลย มัน  
เพลียมากเลยครับ

สมาน นามวงศ์/กทม.

ทำงานด้วยเรียนด้วย ก็ลำบาก  
หน่อยนะคะ แต่ความลำบากนี้แหละ  
สร้างคน

ว่าแต่ ก.ร.ต. นี่อะไรละคะ



ยังไม่ค่อยเข้าใจเรื่องหมวด  
๖ ใบเท่าไร อาจจะเป็นเพราะสูงอายุ  
แล้ว ไม่ได้เข้าสังคม ไม่ได้บริหาร  
งานอะไร แต่ชอบใจคำว่า **“ความ  
ซัดแย้งนำไปสู่ความมหัศจรรย์”**  
เพราะปกติจะหลีกเลี่ยง ถ้าเราไม่

สามารถโต้ตอบได้ เพราะพอโต้  
ตอบก็เกิดการขัดใจ มองหน้ากัน  
ไม่ติด เมื่อรู้สึกว่าจะมีเหตุการณ์  
ขัดแย้ง ก็จะค่อยๆ เขิบตัวเอง  
ออกมา คิดว่าตัวเองคงร่วมงาน  
กับเขาไม่ได้ เพราะไม่รู้จะอย่างไร  
จะถูกใจเขา โดยเฉพาะคนมีฐานะ  
และการเงินสูง จึงขอใช้วิธีหลีกเลี่ยง  
สุภา ศิริบุญ/สุโขทัย

หมวด ๖ ใบแทนจริยนิสัยหรือ  
มุมมองต่างๆ ของคน ถ้าเราอมรับ  
ความจริงว่าแต่ละคนมีธรรมชาติ  
และวิถีคิดของตนเอง เข้าใจและให้  
โอกาสผู้อื่นได้แสดงตัวตนของเขา  
เราก็จะได้ขยายโอกาสการเรียนรู้ของ  
ตนเองด้วย บ้าน หน่วยงาน ชุมชน  
สังคมใดก็ตามส่งเสริมให้มีความ  
แตกต่างกันหลากหลาย ก็จะสามารถ  
สร้างสรรค์ **“สิ่งมหัศจรรย์”** ขึ้นได้



คนเราทำอยู่แต่กับคนที่ไม่คิดต่าง ก็ไม่มีโอกาสค้นพบสิ่งใหม่ ข้อสำคัญผู้นำต้องมีความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง

ยกตัวอย่างง่ายๆ ถ้าคุณครูสั่งให้นักเรียนทั้งห้องเรียนทำรายงานเรื่องเดียวกันตามที่ครูกำหนดให้ ทั้งครูและนักเรียนก็จะได้รับความรู้เรื่องนั้นเรื่องเดียว แต่ถ้าคุณครูให้นักเรียนเลือกทำรายงานได้ตามที่นักเรียนสนใจ แล้วนำความรู้ที่แต่ละคนได้รับมาแลกเปลี่ยนกันในชั้นเรียน ทุกคนก็จะได้รับความรู้หลากหลายกว่ากันหลายเท่า เพียงแต่ครูจะต้องทำงานหนักหน่อย เพราะจะต้องแนะนำแหล่งข้อมูลให้นักเรียนแต่ละคนจะไปค้นหาเรื่องที่สนใจได้ จะต้องให้คำแนะนำการวางโครงเรื่องรายงานที่แตกต่างกัน และจะต้องยอมรับว่าครูไม่ได้รู้ทุก

เรื่อง จึงพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ พร้อมทั้งนักเรียน

ผู้ใหญ่ ผู้นำ ผู้บริหาร ผู้มีอำนาจ หรือผู้อื่นใดๆ ในลักษณะเดียวกันนี้ ที่ไม่มีความสามารถในการบริหารความขัดแย้งก็จะไม่ค่อยอยากฟังความเห็นที่แตกต่าง ไม่อยากเห็นการกระทำที่แตกต่าง เราผู้น้อยสงบปากสงบคำไว้ก็ดีแล้วละ ตามสุภาษิตไทยว่า “พูดไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง” หรือ “เจ้าว่างามก็ว่างามไปตามเจ้า” เพื่อความสงบสุขของชีวิต แต่อาจไม่ส่งผลดีต่อสังคม การที่จะแสดงความเห็นต่าง หรือประพุดติตนต่างออกไปต้องอาศัยความกล้าหาญและความเสียสละ ถ้าเราเห็นว่าเป็นผลดีต่อส่วนรวมจริงๆ ก็น่าจะลองดูบ้าง แต่ต้องพร้อมยอมรับผลกระทบที่เกิดขึ้นด้วย

สิ่งที่อยากฝากคือถึงแม้เราจะเป็นคนเล็กคนน้อยอย่างไร ทุกคนก็มีคนที่เล็กกว่า เปิดใจรับฟังเขาบ้างนะคะ



ในครอบครัว ข้าพเจ้าเพียงคนเดียวที่กินมังสวิรัตติ จะโดนตั้งคำถามตลอดทั้งที่บอกไปแล้วว่า เพื่อลดการฆ่าสัตว์ให้น้อยลง เขาก็ยังถามว่าไม่กลัวขาดสารอาหารหรือ กินเฉพาะวันพระได้ไหม และจะต้องทำอะไรให้สามีเข้าใจมากขึ้น

ฟังพวย แต่มช่วยภูมิ/กรุงเทพฯ

หาคำตอบอื่นบ้างสิคะ ทั้ง คนถาม และ คนตอบ จะได้ไม่เบื่อ เช่น กินเพื่อสุขภาพ เดียวนี้ใครๆ ก็ชวนให้กินผักมากกว่ากินเนื้อนะคะ แล้วยิ่งสถานการณ์ปัจจุบันประเดี๋ย



ก็สัตว์ประเภทนั้นเป็นโรคนั้น สัตว์ประเภทนี้เป็นโรคนี้ หรือตอบว่าอาหารผักปรงง่าย จะต้มหรือผัดก็ใช้เวลาไม่นาน ประหยัดก๊าซ ประหยัดไฟ หากอารมณ์ดีกันทั้งสองฝ่าย ก็อาจจะตอบว่า ไม่อยากใช้ฟุงของเราเป็นสุสานฝังศพ ถ้าคุณเป็นคนใจร้อน คุณก็บอกได้ว่า ผักเจริญเมตตา เผื่อว่างดกินเลือดเนื้อแล้ว จะใจเย็นลงบ้าง

สำหรับเรื่องสารอาหาร เราก็ต้องดูแลให้ครบถ้วนค่ะ ตั๋ว งา ผัก ผลไม้ อย่าให้ขาด

ถ้าคุณเลิกอาหารเนื้อสัตว์ได้เด็ดขาดแล้ว ไม่จำเป็นต้องกลับไปกินอีกเลย แทนที่คุณจะแก้ปัญหาด้วยการหันกลับไปกินเนื้อสัตว์อีก คุณน่าจะฝึกจิตใจไม่ให้รำคาญคนตาม เขาตาม เราก็ตอบ เขายังไม่เข้าใจ ตามอีก เราก็ตอบอีก

พยายามคิดหาด้วยคำใหม่อธิบายให้เขาเข้าใจ คบคุณอารมณ์ไม่ให้โกรธหรือหงุดหงิด เขาจะได้เห็น อานิสงส์ว่างดกินเนื้อสัตว์แล้ว อารมณ์ดี ใจเย็นจริงๆ

เพราะเรามั่นคง คนอื่นจึงมั่นใจค่ะ



เมื่อมีโอกาสก็สนทนาในเรื่องการเลิกละ ไม่อยากให้ติดอยู่ในรูป รสกลิ่นเสียงที่เป็นข้าศึกต่อกุศล แต่เขาบอกว่าเขาทำใจไม่ได้ ตีตรา อร่อย ถ้าหารสไม่อร่อยแล้ว กินไม่ได้ ทำงานก็ไม่มีแรง ซ้ำพเจ้าก็ได้แต่บอกไปว่า มันก็เกี่ยวกับบุญบารมี ใครเลิกได้ก็เลิกเอา ใครเลิกไม่ได้ ก็ยังไม่ถึงเวลา เขาไม่ทำผิดกฎหมายก็เป็นบุญแล้ว

สมนึก ป้องหลักคำ/นครพนม

บอกเขาด้วยนะค่ะว่า บุญบารมีนะสร้างได้ หัดฝืนใจตัวเองบ้าง ความดีอะไรที่ยังทำไม่ได้ ลองพยายามทำ นิดหน่อยก็ยังดี



ถ้าคนไปทำบุญแล้ว สิ่งของเงินทองมากกว่าคนอื่น และคนทำบุญน้อย สิ่งของเหมือนกันแต่น้อย ได้บุญเท่ากันหรือเปล่า ได้ยินคนพูดกันว่า เราทำบุญน้อย ไม่เหมือนคนอื่น เขาทำมาก

จันทร์เพ็ญ บุญทั้งที/อุบลราชธานี

บุญมากบุญน้อยอยู่ที่ใจค่ะ ไม่ได้อยู่ที่ของ ถ้าให้ด้วยใจเสียสละจริงๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าให้ของรักของหวง ของที่ท่านขาดแคลน สิ่งที่ไม่ผิดศีลธรรม แล้วก็ให้แก่คนด้อยศีลธรรม อย่างนี้ถึงจะเป็นบุญ แต่



ถ้าให้แล้ว ตั้งจิตขอโน่นขอนี้ ขอให้  
กุศลผลบุญสูงให้ตนเองได้ลาภได้  
ยศ ได้นั้นได้นี้ อย่างนี้ได้บุญน้อย  
เพราะให้ด้วยจิตซีโลง



ถ้ากระแสโลกยังมัวเมากันอยู่  
เช่นนี้ การเกิดเป็นมนุษย์จะมี  
เป็นการเกิดมาเพื่อสร้างบารมีกันหรือ  
เพราะมีสิ่งเร้ามากระตุ้นกิเลสแทบ  
ทุกนาที

มานพ ไตรเจริญวัฒน์/กทม.

ยังมีสิ่งเร้ามาก แต่เรามีอำนาจ  
เหนือกว่า เราสามารถทวนกระแส  
สังคมได้ เราก็ยิ่งแข็งแรงและ  
บำเพ็ญบารมีแก่กล้าขึ้น เหมือน  
นักเรียนยังได้ฝึกทำโจทย์ยากๆยิ่งเก่ง  
ฉับเดียวกัน



ถ้าพ่อหรือแม่หรือญาติของ  
เราป่วยใกล้จะตาย เข้าโรง  
พยาบาลแล้วใช้เครื่องช่วยหายใจอยู่  
หมอบอกว่าไม่รอดแล้ว จะเอา  
เครื่องช่วยหายใจออกไหม เพราะ  
ไม่มีประโยชน์อะไร ถ้าไม่เอาออก  
ค่ารักษาพยาบาลก็จะสูงขึ้น แต่ถ้า  
เราเอาออกก็เหมือนการตัดชีวิตท่าน  
แม่ลมหายใจจะมีนิดเดียวก็ตาม  
อีกเรื่องคือการบริจาคอวัยวะ  
ตนเองทั้งที่ยังเป็นๆ ให้คนอื่น  
โดยรับผลตอบแทนจะผิดไหม

พระสิทธิเดช อุปสม/นครสวรรค์

การที่เราเอาเครื่องช่วยหายใจ  
ออกไม่ได้เป็นการตัดชีวิตท่านนะคะ  
แต่แต่ละคนก็มีเวลาที่เหมาะสมของ  
ตนเอง การใช้เครื่องช่วยหายใจ  
ต่างหากเป็นการฝืนธรรมชาติ ใน  
เมื่อทรัพยากรของโลกมีจำกัด ทำไม

เราต้องทุ่มเททรัพยากรมารักษาชีวิต  
ที่ไม่มีหวังแล้ว ในขณะที่ยังมี  
อีกหลายชีวิต ซึ่งถ้าได้ใช้ทรัพยากร  
นี้ เขาอาจจะกลับมีร่างกายแข็งแรง  
ทำประโยชน์ต่อส่วนรวมต่อไป

อีกอย่างหนึ่ง เรารู้ได้อย่างไรว่า  
ขณะที่เรารู้ว่าเราช่วยคนป่วยนั้น คน  
ป่วยต้องทุกข์ทรมานเพียงใดต่อการ  
ฝืนสังขารให้ดำรงอยู่

ส่วนเรื่องการขายอวัยวะ ตอบ  
ได้ยากเพราะมีเหตุปัจจัยประกอบ  
หลายอย่าง ถ้าขายเพื่อต่อชีวิต  
ตนเองและคนอื่นก็น่าจะไม่ผิดอะไร  
แต่ถ้าขายในราคาสูงมากจนคนซื้อ  
และครอบครัวของเขาต้องทุกข์ยาก  
ลำบากมากเพื่อจะรักษาชีวิตคนคน  
หนึ่ง ก็ดูจะใจไม่สู้ระงำไปหน่อย  
อีกอย่างหนึ่ง สังคมไทยก็ยังไม่ค่อย  
ชินกับการขายอวัยวะทั้งของตนเอง



และผู้อื่น ดิฉันเองก็ยิ่งรู้สึกแปลกๆ เพราะคิดว่าชีวิตร่างกายของคนไม่น่าจะใช้เป็นสินค้า (รวมทั้งการขายตัวและขายผู้หญิงด้วย)



ทำอย่างไรจึงจะลืมคำว่า “ศักดิ์ศรี” ได้ ข้าพเจ้ารู้ว่า ตัวเอง อุตตาทัวตนสูง คำว่า “ศักดิ์ศรี” ถูกปลุกฝังมาตั้งแต่ข้าพเจ้าจำความได้ มันยากจริงๆ ที่จะลบมัน

คำผิง ภักมี/เลย

ลองทำอะไรยากๆ ดูบ้างสิคะ เช่น ละอบายमुखทุกชนิด งดอาหารเนื้อสัตว์เด็ดขาด อาหารอะไรที่เคยชอบก็อย่ากิน คนมีศักดิ์ศรีต้องทำสิ่งดีๆ ในฐานะชาวพุทธได้ คุณลองทบทวนตัวเองดูหน่อยเถอะว่า ในแต่ละวันทำคุณงามความดีอะไร

ให้แก่คนอื่นและส่วนรวมบ้าง คุณมีความดีมากพอที่จะที่จะถือได้ว่าตัวเองมีศักดิ์ศรีแล้วหรือยัง



๑. ถ้าหากว่าเราคิดว่าเราเก่ง แต่เราไม่เคยไปคุยกับใครๆ ว่าตัวเราเก่ง คือว่าคิดไปคนเดียวจะผิดไหมคะ

๒. ถ้าหากว่าเราสวดมนต์ไหว้พระทุกวัน แล้วอธิษฐานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้คุ้มครองเราและบุญการีจะเป็นไปได้ไหมคะ

นันทิยา ประสงค์เงิน/สิงห์บุรี

๑. ถ้าเกิดสถานการณ์ต้องการคนเก่งมาช่วยทำงาน หรือช่วยแก้ปัญหาอะไรบางอย่างที่เราคิดว่าเราทำได้ แล้วก็ไม่มีคนอื่นทำด้วย แต่เราก็ไม่บอกใครว่าเราทำได้ ดิฉันว่า

น่าจะผิดนะ แต่ถ้าสถานการณ์ปกติ เราก็ไม่ต้องไปบอกใครหรือยกตัวว่าเราเก่ง แต่เราทำหน้าที่ให้ดีที่สุด มันก็แสดงตัวอยู่แล้วว่าเราเก่งหรือเปล่า

๒. อธิษฐานไม่ได้แปลว่า “ขอ” นะคะ แต่แปลว่า “ตั้งใจ” เพราะฉะนั้นเวลาสวดมนต์หรือทำบุญใดๆ ก็แล้วแต่ ควรตั้งใจว่าจะประพฤติตนเป็นคนมีศีล ดำรงตนอยู่ในธรรม ความตั้งใจของเราจะเป็นพลังเสริมให้เรามั่นคงในคุณงามความดี และคุณความดีของเราจะคุ้มครองเราเอง ตามพุทธศาสนาสุภภาษิตว่า **“ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม”** เราชาวพุทธต้องพึงคุณธรรมของเราเองละ อย่าไปคิดพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ เลย







๑. ทำไมญาติธรรมบางคน  
ทำไม่ได้ก็ลาออกจากงาน ยังเห็น  
เขารับประทานปลาอยู่

๒. อาหารมังสวิวัติเดี๋ยวนี้  
ขายแพง ขนาดราคา ๒๐-๒๕ บาท  
เท่ากับกล้วยเดี่ยว ๒๐-๒๕ บาท  
มีเนื้อหมูเลย ชื่อไม่พอกิน

๓. อยากให้เปิดร้านสาขาเรวดี  
เพิ่มขึ้นใกล้ๆ ตลาดเปรมสุขบ้าง  
นะคะ

๔. ลงชื่อที่อยู่ของร้าน  
มังสวิวัติเพื่อสะดวกไปหาร้านง่ายๆ  
ใกล้ๆ บ้าน

ศรียรรณมา ชาลีวัลย์/นนทบุรี

๑. คนเราไม่ใช่จะทำทุกอย่าง  
หรือหลายอย่างได้ในเวลาเดียวกัน  
หรือขณะใด ใครทำอะไรได้ก่อนก็ทำ  
ส่วนที่ยังทำไม่ได้ ก็ฝึกฝนต่อไป

๒. ที่แพงๆ มักใช้แป้งหรือ

โปรตีนที่ปรุงแต่งเป็นรูปสัตว์ต่างๆ  
เช่น หมู เป็ด ไก่ ปลา ลูกชิ้น ฯลฯ  
ใช้หมักคะ มันปรุงแต่งยากก็เลย  
ต้องแพงคะ

๓ - ๔ สองข้อนี้ต่อเนื่องกับ  
ข้อ ๒ ด้วยคะ ถ้าไม่ยอมรับ  
ประทานอาหารราคาแพงและไม่ต้อง  
แสวงหาร้านอาหาร หัดทำเองสัปดาห์  
เริ่มจากอาหารง่ายๆ ก่อน ผัดผัก  
สสารพัดชนิดหมุนเวียนกันไปแต่ละ  
วันคะ ง่ายกว่านั้นก็ต้มผักจิ้มซีอิ๊ว  
เต้าหู้ทอดใส่ซีอิ๊ว กินกับข้าว ก็  
อร่อยดีนะคะ แกงจืดเต้าหู้ ต้มน้ำ  
ให้เดือด ใส่เต้าหู้ ใส่ตำลึงหรือ  
จุ่นเส้นลงไป (จุ่นเส้นต้องแช่น้ำให้  
นิ่มก่อนนะคะ) เติมซีอิ๊วเล็กน้อย  
น้ำตาลนิดหน่อย แล้วก็ต้มหอม ก็  
ดองพออืดท้องได้ ถ้าอยากกินอาหาร  
รสชาติแปลกใหม่บ้าง ก็ลองหาซื้อ  
ตำราอาหารเจหรืออาหารมังสวิวัติ

มาทำดู อีกหน่อยคุณก็จะเป็น  
แม่ครัวฝีมือดีได้ไม่ยากคะ ดิฉัน  
โชคดีได้มาทำงานให้วัด กินข้าววัด  
ก็เลยไม่ต้องทำอาหารกินเอง แต่  
บอกคนอื่นให้เขาทำได้มาหลายคน  
แล้วคะ



ผิดฝึกกับเต้าหู้ทานแล้วจะ  
เสียดท้องทุกครั้ง มีวิธีแก้อย่างไร  
คะ

ตะวัน พุสี/ราชบุรี

ไม่ทราบว่าเป็นเพราะผักหรือ  
เต้าหู้ คุณลองผัดผักไม่ใส่เต้าหู้กิน  
ดูสัก ๗ วัน แล้วก็ทดลองผัดเต้าหู้  
ไม่ใส่ผักกินดูอีก ๗ วัน ถ้าพบว่า  
เป็นเพราะเต้าหู้ คุณก็อาจจะเปลี่ยน  
ไปรับประทานถั่วงอกต่าง ๆ ต้มหรือ  
ตุ๋นให้นิ่ม (แล้วก็อย่าลืมกินงาดำด้วย



นะคะ) ถ้าเป็นเพราะผัก ก็ต้องสังเกตดูว่าผักชนิดไหนทำให้คุณเสียดท้อง คุณจะลองเปลี่ยนมาทำน้ำพริกผักต้มกินดูบ้างก็ได้ค่ะ พยายามรับประทานอาหารหลายๆ อย่างหมุนเวียนกันไป และสังเกตดูด้วยว่า อาหารชนิดไหนมีผลต่อร่างกายอย่างไร



๑. อายุยืนยาวด้วยหลัก ๗ อ. ไม่เข้าใจว่าแบบเดียวกับ ๔ อ. หรือไม่  
๒. อยากทำให้คนทั้งโลกรู้ว่าความดีคือสิ่งที่จริงยั่งยืน แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร

พรสวรรค์ บุริรักษา/อุครธานี

๑. ๗ อ. ขยายมาจาก ๔ อ. นั้นแหละค่ะ ๗ อ. ได้แก่ อธิปไตย อารมณฺ์ อาหาร อากาศ เอนกาย

(พักผ่อน) ออกกำลังกาย และเอาพิษออก

๒. ดิฉันก็เคยอยากเหมือนกัน เดี๋ยวนี้รู้แล้วว่าทำไม่ได้ เลยต้องลดความอยากของตัวเองลง เอาแค่เท่าที่ทำได้ เติมกำลังความสามารถก็แล้วกัน



๑. ใครเขียนคอลัมน์ “ถ้อยคำสิริมงคล” ค่ะ

๒. หนูเขียนเรื่องมาลงบ้างได้ไหม กำหนดหัวข้อหรือเปล่านั้น หนึ่งฝัน โคลนพันธ์/ศรีสะเกษ

๑. “สุวลี” ค่ะ  
๒. ยินดีอย่างยิ่งค่ะ เขียนเรื่องอะไรก็ได้ที่เป็นเรื่องจริงหรือแนวคิดที่ส่งเสริมศีลธรรมจรรยา



ทำไมเมื่อก่อนเคยส่งหนังสือสารอโศกและแสงบุญมาให้ แต่พอได้ทราบว่าได้ทานมังสวิรัต้อย่างเดียวเท่านั้น จึงงดส่งหนังสือมาให้พระบุญเรือง ทัสสนีโย/ยโสธร

แสงบุญไม่ได้พิมพ์มานานแล้วค่ะ ส่วนสารอโศกได้แจ้งให้ฝ่ายจัดส่งหนังสือตรวจสอบแล้ว ถ้าไม่ได้ส่ง ก็จะส่งให้ต่อไปค่ะ แต่ต้องขอความกรุณาตอบรับสม่ำเสมอด้วยนะคะ



๑. จำนวนสมาชิกที่รับ “ดอกหญ้า” มีเท่าไร

๒. เพราะอะไรจึงไม่เปิดชุมชนอโศกที่ภาคใต้บ้าง

สุรกิจ เเงากระจ่าง/สงขลา

๑. กว่าหมื่นคนค่ะ



๒. มีชุมชนทักซิโด้โตกที่จังหวัดตรังคะ ลองโทรศัพท์ไปตามสถานที่ตั้ง กิจกรรมของชุมชน หรือข้อมูลอื่นๆ ได้ที่หมายเลข ๐๗๕-๒๒๖๑๙๖



ดอกหญ้าทำมาก็ปีแล้ว เริ่มทำตั้งแต่ พ.ศ.ใด ใครเป็นต้นคิดต้นแบบต่าง ๆ ของดอกหญ้า

สุรสิน เนาคำแพง/อำนาจเจริญ

เริ่มทำประมาณ พ.ศ.๒๕๒๗ ยี่สิบปีมาแล้ว ต้นคิดคือคณะกรรมการสมาคมผู้ปฏิบัติธรรมแล้วก็คุณจินดา ฟุ้งทอง บรรณาธิการคนแรกของดอกหญ้า เธอเรียนจบด้านศิลปมาโดยตรง คงจะมีส่วนมากทีเดียวในการวางรูปแบบดอกหญ้า



ดิฉันชอบอ่านคอลัมน์ คิดตามหนังสือ เพราะได้ไปเล่าให้นักเรียนฟัง และนักเรียนก็ชอบด้วย แต่สิ่งที่ดิฉันไม่เข้าใจคือทำไมผู้ผลิตหนังสือไทยปัจจุบันนี้จึงมักจะนำบทไปมาใส่ในภาพยนตร์ บางเรื่องดิฉันอยากนำมาให้นักเรียนดู เพราะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอน แต่เมื่อดูแล้ว มีบทไม่เหมาะที่จะให้นักเรียนดู ดูแล้วเหมือนกับสังคมกำลังมอมเมาเยาวชน โดยขาดจิตสำนึกจากผู้สร้างภาพยนตร์ มณีประภา สกุลลักษณ์

ถ้าเป็นวิดีโอ คุณตัดตอนที่ไม่เหมาะสมออกได้ไหมคะ ถ้าที่โรงเรียนมีฝ่ายใสตฯ ขอให้เขาตัดต่อให้ได้ไหมคะ ถ้าไม่มีคนตัดต่อให้ ก็ตัดเองได้ อัดทับภาพตอนนั้นไปเลยคะ



๑. หนังสือดอกหญ้าจัดส่งให้ทุกๆ เดือนหรือเปล่าคะ ถ้าหากว่าไม่ได้ติดต่อไปทางสำนักงานเลย ยังจะส่งหนังสือให้หรือเปล่า

๒. ปัจจุบันนี้พระมีโทรศัพท์มือถือกันเกือบทุกคน ไม่อาบัติหรือคะ ในความคิดของดิฉัน รู้สึกว่ามันไม่เหมาะสมเลยจริงๆ

พี่ไฉวรรณ จันทร์เพ็ง/บุรีรัมย์

๑. ดอกหญ้ากำหนดออกรายสองเดือน ถ้าสมาชิกไม่ตอบรับนานๆ ก็จะไม่ได้รับหนังสือคะ เพราะเราไม่ทราบว่าได้รับหรือเปล่า หรือได้ประโยชน์บ้างไหม เราอยากส่งให้คนที่ได้ประโยชน์มากกว่าคะ เพราะงบประมาณมีจำกัด

๒. ดิฉันก็ว่าไม่ค่อยเหมาะสมเหมือนกัน แต่ไม่รู้จะอย่างไรได้



ไม่มีญาติโยมมาช่วยงานท่านมากพอ ท่านก็ต้องติดต่องานเอง ถ้าใช้โทรศัพท์ติดต่องานศาสนาจริงๆ ก็ไม่อับดีหรอกค่ะ แต่ถ้าใช้คุยเรื่องไว้สรวะโดยเฉพาะกับผู้หญิงล่ะก็ อับดีแน่ค่ะ อาจเป็นอับดีหนักด้วย ถ้ามีจิตตอกุศลต่อผู้หญิง โยมที่จ่ายเงินค่าโทรศัพท์ให้ท่าน ตรวจสอบบ้างก็จะดีนะค่ะ แต่ถ้าท่านมีเงินจ่ายค่าโทรศัพท์เอง โยมที่ถวายเงินพระก็มีส่วนร่วมบาปละค่ะ



๑. เห็นพระต่างๆ บางองค์ไม่โกนคิ้ว เพราะเหตุใด นิกายใด
๒. เห็นพระบางวัด เวลาทำงานถอดผ้าออกหมดเหลือผ้าเตี่ยว ผืนเดียว เหมาะสมหรือไม่ ในสายตาของชาวบ้านที่มองเห็น เพราะมีข้อห้ามไว้ว่าห้ามชะเวิกผ้า

๓. พระที่ขี้ม้ออกบิณฑบาต เป็นการทรมานสัตว์หรือไม่ เหมาะสมหรือไม่ พระน่าจะเดินบิณฑบาตแล้วทำไมต้องไปอยู่ไกลชุมชนให้ลำบาก

๔. ศาสนาพุทธมีกี่นิกายกันแน่ และนิกายใดมีมากน้อยตามลำดับ

๕. เซนและพราหมณ์เป็นส่วนหนึ่งของศาสนาพุทธหรือไม่

๖. การแต่งกายหม่มผ้าเหลืองของพระอินเดีย คริสต์ลัทธิ จีน ฯลฯ ทำไมแตกต่างจากพระไทย

๗. การกราบแม่ชี กราบกี่ครั้ง และการใช้คำเรียกการทานอาหารของแม่ชีจะชื่อว่า ฉันทน์ หรือ กิน

สุวิเศษศักดิ์ บัวขาว/อุบลราชธานี

๑๐. พระนิกายมหายานไม่โกนคิ้วค่ะ ในพระไตรปิฎกก็ไม่มีกำหนดให้ผู้ชายบวชต้องโกนคิ้ว อาจ

เป็นเพราะคิ้วมันยาวแค่นั้น ไม่ได้ยาวออกมาเรื่อยๆ เหมือนผม

๒. ถ้าใครสามารถกราบเรียนท่านได้ ก็ช่วยเสนอความเห็นให้ท่านนั่งหม่มให้เรียบร้อยขึ้นด้วย หากไม่ขัดขวางการทำงานจนเกินไป งานบางอย่างที่โยมทำแทนได้ ก็ช่วยท่านบ้าง วัดกับบ้านต้องพึ่งพาอาศัยและช่วยเหลือกันค่ะ ถึงจะเรียบร้อยดงาม

๓. ข้อนี้ดิฉันตอบไม่ได้ว่าทำไมท่านต้องไปอยู่ไกลชุมชน

๔. เฉพาะในประเทศไทยก็มีมหาณิกายและธรรมยุต แต่โดยรวมแล้วก็ถือว่าศาสนาพุทธในประเทศไทยเป็นเถรวาท คริสต์ลัทธิและพม่าก็เป็นเถรวาท ส่วนในจีน ไต้หวันและญี่ปุ่นเป็นมหายาน ซึ่งทั้งเถรวาทและมหายานก็มีสาขาย่อยอีกมากมายค่ะ



๕. เช่นเป็นส่วนหนึ่งของศาสนา พุทธ มหายาน ส่วนพรหมณ์เป็น ลัทธิดั้งเดิมของอินเดีย ก่อนเกิด ศาสนาพุทธ

๖. ธรรมเนียมต่างกัน

๗. ที่จริงแม้จะไม่ใช่นักบวช นักบวชของศาสนาพุทธต้องถือศีล ๑๐ ขึ้นไป ไม่ใช่เงิน ส่วนศีล ๕ และศีล ๘ เป็นข้อปฏิบัติสำหรับ อุบาสกอุบาสิกา แม้ศีลถือศีล ๘ เป็นอุบาสิกา เพราะฉะนั้นก็ไม่ควร ต้องกราบ และควรใช้ภาษาเหมือน ชมราชาสทั่วไป แต่ถ้าชุมชนโดยยกอง แม้ซีเหนือกว่าชมราชาสทั่วไป คุณจะ อนุโลมปฏิบัติตามด้วย ก็ขึ้นอยู่กับ คุณจะทำพิจารณา



๑. ทำไมพระสงฆ์ต้องไปมอง ไปแสวงหาภาษาชนะอื่นๆ อีกเล่า ทั้งๆ ที่มีบาตรบริขาร

๒. ทำไมต้องไปค้นคว้า ค้น หา คีกรวิชาวิชาการให้มากจนฟังชัน ทั้งๆ ที่มีรูปธรรม-นามธรรม กาย- จิตใจตนให้ศึกษา

๓. ทำไมรู้ทั้งรู้ว่า เบญจศีล ดีอย่างไร รู้ทั้งรู้ว่าความดี ทำดีได้ดี แต่ทำไมไม่กระทำความดี

พระวิศรุตม์ ธิระคุณ/สงขลา

- ๑. ท่านคงยังไม่พอกระมังคะ
- ๒. ก็คนมันฟังชานอยู่แล้ว รู้ เรื่องนอกตัวมันง่ายกว่ารู้เรื่องในตัว
- ๓. ยังมีเรื่องดีๆ อีกตั้งหลาย เรื่องที่เราไม่รู้ แต่ยังไม่รู้ได้ทำหรือยังทำ ไม่ได้ คนอื่นก็เหมือนกัน รู้แล้วแต่ ยังทำไม่ได้



๑. ทำไมมนุษยต้องดื่มสิ่งเสพ ติดตลอด ไม่งดวันเลย

๒. ทำไมผู้มีศีลและแม่ชีจึง ชอบมองความผิดของคนอื่น ไม่ ตรวจสอบตนเอง

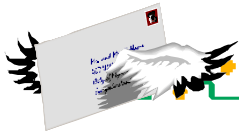
๓. ประเทศไทยเป็นเมือง พุทธศาสนา ทำไมไม่มีคนปฏิบัติ ตามคำสอนของพระพุทธรองค์ เจษฎาภรณ์ ทาคำวงศ์/เชียงใหม่

๑. เพราะจิตใจอ่อนแอ ต้อง ใช้สิ่งเสพติดมอมเมาจิตใจตนเอง จะทำได้ชั่วได้อย่างไม่ตะขิดตะขวงใจ

๒. เพราะว่าจะได้ช่วยบอกไป ค่ะว่าควรจะต้องแก้ไขอะไรบ้าง ส่วนที่ท่านไม่ตรวจสอบตนเอง เรา ก็บอกท่านสิคะ บอกด้วยความ เคารพนอบน้อม ถ้าไม่กล้าก็เขียน จดหมายไปบอกก็ได้ค่ะ

๓. มีค่ะ อย่างน้อยก็เราคน หนึ่ง





ทำไมผู้คนพากันเห็นแก่ตัว  
มีความโลภกันมาก แม้จะมีการ  
ศึกษาสูง พวกเราจะมีทางแก้ไข  
หรืออยู่ร่วมกับพวกเขาอย่างไรให้มี  
ความสุข เพราะที่ผ่านมา ข้าพเจ้า  
จะใช้วิธีนี้ให้ไกลจากคนกลุ่มนี้

นพร เทพแก้ว/ลำปาง

แรงจูงใจประการหนึ่งของคน  
ส่วนใหญ่ที่พากันเพียรเรียนหนังสือ  
สูงๆ ก็เพื่อจะได้มีโอกาสมากกว่า  
คนอื่นในการกอบโกยผลประโยชน์  
ให้ตนเอง เราจะอยู่กับพวกเขา  
อย่างมีความสุขได้ด้วยวิธีการอย่าไป  
ดิ้นแข่งหรือเปรียบเทียบกับเขา เขา  
อยากได้ก็ให้เขาไป เราพอใจแม้มี  
อยู่น้อยก็แล้วกัน



อยากทราบความหมายของ  
วิธียะ เนกขัมมะ เต-ช-สุ-เน-ม-ภุ-  
จ-นา-วิ-เว

เจษฎา กอพันธ์/อุบลราชธานี

วิธียะคือความเพียร

เนกขัมมะคือการออกจากกิเลส  
เต-ช-สุ-เน-ม-ภุ-จ-นา-วิ-  
เว เป็นอักษรย่อของทศชาติชาดก  
หรือเรียกว่าหัวใจพระเจ้าสิบชาติ  
ได้แก่ พระเตมีย์ (บำเพ็ญเนกขัมม  
บารมี) พระมหาชนก (บำเพ็ญวิธีย  
บารมี) พระสุวรรณก (บำเพ็ญ  
เมตตบารมี) พระเนมิราช (บำเพ็ญ  
อธิษฐานบารมี) พระมโหสถ  
(บำเพ็ญปัญญาบารมี) พระภุชชิต  
(บำเพ็ญศีลบารมี) พระจันทกุมาร  
(บำเพ็ญขันติบารมี) พระนารท  
(บำเพ็ญอุเบกขาบารมี) พระวิฑูร  
(บำเพ็ญสัจจบารมี) และพระเวส-  
สันดร (บำเพ็ญทานบารมี)



อยากถามคำแปลในบทสวด  
มนต์ที่ว่า เอหิภัสสิโก โอปนยิโก  
ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ  
วารุณี กิจทวิสมบุรณฺ/นครปฐม

เอหิภัสสิโก แปลตรงตัวว่า  
จงมาดู จงมาเข้าใจ หมายความว่า  
ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่  
เรียกให้ผู้คนมาตรวจสอบศึกษาได้  
หรือท้าทายให้มาพิสูจน์กันได้

โอปนยิโก หมายความว่า  
ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ควร  
น้อมนำให้มิให้เกิดขึ้นในตน

ปัจฉัตตัง แปลว่า เฉพาะตัว  
หมายความว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้า  
นั้นเป็นสิ่งที่แต่ละคนรู้ เห็น เข้าใจ  
ได้เฉพาะตน ถึงแม้จะมีคนบอก  
อย่างไร ก็ไม่อาจเข้าใจได้เหมือน  
การปฏิบัติด้วยตนเอง



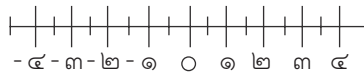
เวทิตัพโพ วิญญูหิ หมายถึง  
ความว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็น  
สิ่งที่วิญญูชน คือ ผู้รู้ ผู้ฉลาด ย่อมรู้  
เห็น เข้าใจ



มีคนบอกว่าคนที่บวชชี ถ้า  
ไม่มีเงิน บวชไม่ได้ เวลาพระ  
บิณฑบาตอาหารไม่พอ ชีต้องหา  
กินเอง มันจริงหรือเปล่านั้น ถ้า  
เป็นแบบนี้ เขาจะบวชกันทำไมคะ  
พิกุล ศรีองครักษ์/จันทบุรี

เท่าที่ทราบมาก็มีหลายเหตุผล  
แต่ส่วนใหญ่ก็หนีทุกข์ ทุกข์จาก  
ความรักบ้าง จากครอบครัว จาก  
ปัญหาสารพัดสารพันมากมายใน  
แต่ละชีวิต ชีวิตในวัดน่าจะสงบกว่า  
นอกวัด ปัญหาแต่เรื่องอาหารการ  
กินเรื่องเล็ก แต่แต่ละวัดคงจะมีวิธี  
บริหารจัดการต่างกัน ถ้าวัดไหน

แม้ชิต้องรับผิดชอบเรื่องอาหารการ  
กินเองก็คงลำบากหน่อย แต่บางวัด  
ก็ดูแลแม้ช้อย่างดีเช่นเดียวกับพระ



ถ้าแบ่งเส้นความดีความชั่ว  
อย่างนี้ สิ่งที่อยู่ตรงกลางระหว่าง  
ความดีกับความชั่วคืออะไร

จันทร์ศิริ คำแสน/อุบลราชธานี

ตรงกลางจริงๆ ก็คือไม่ดีไม่ชั่ว  
ซึ่งตามความเข้าใจของดิฉันแล้ว  
จุดไม่ดีไม่ชื่อนี้ไม่มีหรอกคะในโลก  
แห่งความเป็นจริง คนเราทำอะไรสัก  
อย่างก็ตัดสินได้ทั้งนั้นว่าดีหรือชั่ว  
แม้แต่ไม่ทำอะไรเลย ก็ยังพิจารณา  
ได้ว่าดีหรือชั่ว เช่น ถ้าร่างกาย  
แข็งแรงดี สติสัมปชัญญะบริบูรณ์  
แล้วไม่ทำอะไรเลย อย่างนี้น่าจะ

ค่อนข้างไม่ค่อยดีเพราะชียัง  
แต่ถ้าป่วยหนักอยู่ ไม่ทำอะไรเลย  
ถือว่าดี เพราะรู้จักประมาณตน ไม่  
สร้างความลำบากให้ตนเอง

การตัดสินความดีความชั่วมี  
หลักเกณฑ์ง่าย ๆ ว่า ถ้าเบียดเบียน  
คนอื่นนับว่าชั่ว ถ้าเป็นประโยชน์แก่  
ผู้อื่นนับว่าดี



❖ **ธรรมบท**

บุคคลไม่ควรใส่ใจความผิด  
ของคนอื่น

ไม่พึงพิจารณากิจที่ผู้อื่น  
ทำแล้วหรือยังไม่ได้ทำ

พึงใส่ใจพิจารณากิจแห่งตน  
อันใดทำแล้ว อันไดยังมิได้ทำ

★ ส.ร้อยดาว แปล



หนังสือที่จะช่วยให้ท่านเข้าใจโลกและชีวิตได้แจ่มแจ้ง  
และสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดผลจริงในชีวิตประจำวัน

## หนังสือโครงการหิงห้อย ปี ๒๕๔๗



- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| ๑. อโนปฟพิภดา                   | ๑๒ บาท |
| ๒. อิทธิบาท ๔                   | ๑๐ บาท |
| ๓. ทฤษฎีของพระพุทธรเจ้า         | ๑๒ บาท |
| ๔. ขันน้ก็องผู้เฒ่า             | ๑๒ บาท |
| ๕. อโศกรำลึก                    | ๑๐ บาท |
| ๖. วันครบคร้วอโศก               | ๑๒ บาท |
| ๗. สันโดษ                       | ๑๕ บาท |
| ๘. หลักปฏิบัติสำคัญเพื่อหตุคพิน | ๑๕ บาท |
| ๙. ทางสายกลางพิสดาร             | ๑๕ บาท |
| ๑๐. ไตรลักษณ์ ไตรรัตน์ ไตรสิกขา | ๑๕ บาท |
| ๑๑. มรรคาปรมัตถ์                | ๑๕ บาท |
| ๑๒. กลไกของมนุษย์               | ๑๕ บาท |

สั่งซื้อได้ที่ ธรรมทศน์สมาคม

๖๗/๕๐ ถ.นวมินทร์ บีงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

ส่งชานนิติตามราคาหนังสือ บวกค่าส่งเล่มละ ๓ บาท

สั่งจ่าย ธรรมทศน์สมาคม ปณ.คลองกุ่ม