

ใบแรก

คุณว่ายากไหมที่จะเป็นคนกล้า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กล้าหาญทางจริยธรรม กล้าคิดเรื่อง
ดีงาม กล้าพูดความจริง กล้าทำสิ่งที่ถูกต้อง

ยอมรับไหมว่า เรามักไม่ค่อยกล้าคิด พูด หรือทำต่างจากคนอื่น คำพูดที่นิยมอ้างกัน
มากเพื่อที่จะทำหรือไม่ทำอะไรๆ จึงคือ *ใครๆ เขาก็ทำกัน* หรือตรงกันข้าม *ไม่เห็นมีใครเขาทำ
กัน* และเพื่อความปลอดภัย ก่อนทำอะไร ถามผู้ใหญ่ไว้ก่อนเป็นดี *เดินตามผู้ใหญ่ หมาไม่กัด*
(ถ้าหมาจะกัดก็ชี้ให้ไปกัดผู้ใหญ่ก่อน แล้วหมาก็ไม่กล้ากัดผู้ใหญ่เสียด้วย) *ใครๆ* ก็เลยต้อง
หาผู้ใหญ่สักคนที่ตนจะเดินตาม

ถ้าคนเดินตามทำตนเป็นมิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี ก็ดีไป เพราะคนเดินนำจะมี
ผู้สนับสนุนการกระทำที่เป็นกุศล (แปลว่า ฉลาดอย่างไม่มีโทษ) และผู้ทักท้วงการกระทำที่
ไม่ฉลาดและเป็นโทษ

แต่จะมีคนเดินตามก็คนที่กล้าทักท้วงผู้นำ และมีผู้นำที่คนที่กล้าฟังคำทักท้วง

ทุกวันนี้ถือว่าแต่ผู้นำกับผู้ตามเลย แม้แต่เพื่อนฝูงก็ยังไม่ค่อยกล้าทักท้วงกันเท่าไร กลัว
เพื่อนโกรธ กลัวเสียความรู้สึก กลัวเสียใจ กลัวเสียเพื่อน

ทุกคนจึงทำตามกันไป ตามกันมา สะดวกสบายดี จนกว่าวิบากกรรมจะปรากฏ เรื่อง
จึงเลวร้ายเกินแก้ไข

ไม่ว่าจะเป็นแผ่นดินไหว โลกร้อนเป็นไฟ สงครามน้อยใหญ่ สังคมไร้สุข

ลองคิดดูเถิดว่า ถ้าคุณกล้าบอกคนในบ้านให้แยกขยะ กล้าบอกเพื่อนให้ใช้น้ำใช้ไฟอย่าง
ประหยัด ถ้าไม่ใช้ก็ช่วยกันปิด กล้าเสนอเจ้านายให้รับฟังความเห็นของลูกน้อง กล้ายับยั้ง
นักการเมืองที่เอาเปรียบประชาชน สังคมจะดีขึ้นแค่ไหน

หลายคนคงคิดว่า พูดไปก็เท่านั้นแหละ ไม่มีประโยชน์อะไรหรอก ที่จริงแล้วมีประโยชน์มาก
อย่างน้อยพูดแล้วคุณต้องทำอย่างที่พูด ทำแล้วต้องมีคนเห็น จะมีใครทำตามหรือเปล่าก็ไม่เป็นไร

คุณได้ทำแล้วด้วยความกล้าหาญ

คุณเป็นคนกล้าที่โลกต้องการ



รวมเช็ช

ฉ้อฉล กลุ่มพุทธศาสนิกชนที่ควรรู้จัก.....๓๕
เป็นโชคดีของชีวิต.....๕๒
ความเชื่อที่ไม่น่าเชื่อถือ.....๗๓
ธรรมะกับการเกษตร.....๗๙
กระเจกเดี่ยว.....๘๙

เก็บมาฝาก

เครื่องมือแห่งความสุข.....๒๒
อัจฉริยะและอารมณ์.....๕๙
ก้าวซำๆ นะชีวิต.....๖๗

โลกทัศน์-ชีวิตทัศน์

รอบบ้านรอบตัว...งานปฏิบัติธรรมฯ.....๒๔
ชาดก...“คนกล้าดี” นี้คือ “คนเป็นกลาง”๒๘
เรื่องน่ารู้...ฟ้าผ่า อีกหนึ่งภัยธรรมชาติ.....๔๕
ข่าวจากกระทรวงต่างประเทศ.....๕๕
ถ้อยคำสิริมงคล/ช่วยกันแก้ปัญหา.....๘๖

เรื่องสั้น-เรื่องยาว

ปลุกฝันไว้ในแผ่นดิน.....๙๓

สังคมดอกหน้า

สัมมนา‘ดอกหน้า’สุดประทับใจ.....๓
ปัจฉิมลิขิต.....๑๐๑

วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหน้า”

- เพื่อยังความเป็นภราดรภาพ และสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สมาชิก
- เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึงคุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา ในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

สารบัญ

ปีที่ ๒๒ อันดับที่ ๑๒๔

มี.ค.-มิ.ย. ๒๕๔๕

www.asoke.info

e-mail : rindh_a@asianet.co.th

เจ้าของ

สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถ.นวมินทร์

คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

โทร.๐-๒๓๗๔-๕๖๓๑

E-mail : ppaniya@excite.com

บรรณาธิการ

จินธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ

น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย พัชรินทร์
ฟ้านวล ธารดาว พุทธพันชาติ ภูดาว

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม

บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

E-mail : thatfah2520@yahoo.com

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

เรื่อตรีแซมดิน เลิศบุศย์

จำนวนพิมพ์

๒๔,๐๐๐ เล่ม

สัมมนา 'ดอกหญ้า' สดประทั้บใจ จากใ้จจรัดเหนือถึงอีสานยังหวานมัน

รายงานพิเศษ
๒๗๖ นก.



แม่

งานสัมมนาสมาชิกดอกหญ้า จะจบแล้ว แต่ความประทับใจในมิตรภาพและความตั้งใจดีของทุกๆ คน ยังคงอยู่ไม่รู้คลาย หลายคนเดินทางยากลำบาก บางคนมีภาระกิจการงานทำให้ออกเดินทางล่าช้า บางคนมีปัญหาเพราะการสื่อสารผิดพลาด กว่าจะถึงจุดหมายปลายทางก็ค่ำมืด น่าเสียดายที่บางคนติดธุระสำคัญ ไม่ได้เข้าสัมมนา อีกคนหนึ่ง ลูกอุตุล่าห์ ขับรถมาจากกรุงเทพฯ เพื่อรับแม่ซึ่งอยู่ชัยภูมิ มาเข้าสัมมนาที่นครราชสีมา แต่ออกจากชัยภูมิไม่ได้เพราะหม้อน้ำรถแตก หวังว่าโอกาสหน้าจะได้พบกันสำหรับคนที่ไม่ได้พบกันคราวนี้ และได้พบกันอีกสำหรับผู้เข้าสัมมนาทุกคนที่ร่วมกันสร้างประสบการณ์อันควรจารึกไว้ให้จดจำ

ถือเป็นโชคดีของชีวิตที่ได้รู้จักคนดีๆ อีกหลายคน เรื่องที่จะถ่ายทอดต่อไปนี้เป็นเพียงบันทึกสั้นๆ ซึ่งเทียบไม่ได้กับเหตุการณ์จริงของแต่ละชีวิต แต่ละอารมณ์ความรู้สึก แต่ละสถานการณ์ ทว่าก็ยังอยากจะเล่า

หลังจากรุ่นผู้นำที่กาญจนบุรีเมื่อปลายเดือนมกราคม ต้นเดือนกุมภาพันธ์เราก็ตีเดินทางไปพบสมาชิกดอกหญ้าในภาคใต้ที่ ชุมชนทักษิณอโคก จังหวัดตรัง ผู้เข้าสัมมนาที่นี้อายุรุ่นราวคราวเดียวกับรุ่นผู้นำ แต่ไม่มีสาววัยสดใสอย่างหลีและเป็ล ได้ผู้อาวุโสวัยเลยเกษียณแต่ยังสดใสมาแทน ๒ คน คือ**คุณชำนาญ**

และ**พี่อุบล** คุณชำนาญเป็นทั้งผู้นำและผู้ตามที่วิเศษสุด ส่วนพี่อุบลช่วยสร้างบรรยากาศเก่าๆ กลับคืนมาโดยขับร้องเพลงหนึ่งในร้อย และเพลงในยุคเดียวกันอีกหลายเพลง

เย็นวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙ เปิดรายการด้วยการแนะนำเพื่อน ไคร่อยากคุยกับใครก็คุย แล้วมาเล่าให้กลุ่มฟังว่าคนที่เรารู้จักด้วยเป็นใคร นอกจากข้าราชการบำนาญทั้งสองครู ๒ รับจ้าง ๒ เกษตรกร ๔ และค้าขาย ๑ ยังแถมผู้สนใจอีกราว ๑๐ คนที่มาช่วยทำอาหารเลี้ยงผู้เข้าสัมมนา บางคนมาช่วยชุมชนทักษิณอโคกทำกิจกรรม บางคนเป็นแฟนดอกหญ้ามานานมาก บางคนก็ไม่เคยอ่านเลย ทุกคนสนใจร่วมฟังการสัมมนาแต่ไม่ถนัดพูด ตลอดรายการ ๓ วันจึงเป็นหน้าที่ของ ๕ หม่อม **ชำนาญ, ธนา บุญญ, ผุด, สมหมาย** และ ๖ สาว **ชนกนถ, ชยามน, ดวงดาว, ประจวบ, สุพิศ, อุบล** ช่วยกันพูดคุย เล่นเกม และร้องเพลง มี ‘สุวลี’ อาจารย์จ๊ก อาจารย์หญิง อาจารย์จ้อย เล่าเรื่องชีวิตบนเส้นทางธรรม พี่ปานปั้นกับน้องอ้อยพาเล่นเกมฝึกสติ และเป็นโชคดีของสมาชิกชาวใต้ที่ **สมณะสังข์เป็ม สมณะถันผา คุณสุเทพ** (ประธานชุมชนทักษิณอโคก) และ **น.พ.บัญชา พงษ์พานิช** มาร่วมวงพูดคุยถึงจุดเปลี่ยนแปลงในชีวิต

ตกค่ำราวหกโมงเย็น ‘สุวลี’ กับ**อาจารย์จ๊ก (จรัสเรือง)** เดินทางถึงชุมชนทักษิณอโคก ทั้งสอง

เป็นครูของสถาบันฝึกอบรมผู้นำ จังหวัดกาญจนบุรี คนแรกเคยผ่านชีวิตอย่างผู้มีอันจะกินและช่วงชีวิตที่ลำบาก เรียนจบนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทำงานธนาคาร ปัจจุบันเป็นผู้อำนวยการสถาบันฝึกอบรมผู้นำ เต็มเวลา ส่วนคนหลังเรียนจบและทำงานที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีบทเรียนชีวิตแปลกใหม่ให้เรียนรู้เสมอๆ ปัจจุบันสอนนักศึกษาที่คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ‘สุวลี’ กับอาจารย์โจ๊ก ใช้เวลาพูดคุยจนถึงสองทุ่มกว่าๆ ก็ขอลากลับเมืองกาญจน์



เช้าวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙ อาจารย์จ้อย ขวนคุยเรื่องการเปลี่ยนแปลงตนเอง ทำให้เห็นธรรมชาติของมนุษย์ที่มีพลังขับเคลื่อนในการเปลี่ยนแปลงตนเองต่างๆ กัน แล้วออกกำลังกายกันสนุกสนานด้วยการทำนา ทำเพลจินจนเลยเวลาอาหารเช้า หลังอาหารถึงได้เริ่มคุยกันถึงชีวิตแต่ละคนซึ่งล้วนมหัศจรรย์ แต่ละท่านนำพาชีวิตตนได้ดีอย่างน่าทึ่ง **ชีวิตที่ฟุ้งซ่าน** จะนำ

ตื่นตื่นกว่าใคร “บอกตรงๆ ว่าไม่กล้าไปไหนกลัว! ถ้าคนนอกพื้นที่ไปตรงนั้นเห็นทหาร เขาจะงงๆ แต่เราออกมาไม่มีทหารนี่ เรางงๆ ว่าทำไมไม่เหมือนบ้านเรา บ้านเรามีทหารทุกที่” ฟุ้งซ่านอยู่ปัดตานีมาตั้งแต่เกิด มีเรื่องราวเกิดขึ้นมากมาย ไม่ต้องพูดถึงเรื่องบ้านเมือง แค่เรื่องของพี่ก็ทุกซักรุ่นไม่รู้จะบอกว่าทุกซักร้อยไร่ จึงต้องเข้าวัด ฟังพระธรรม ตรงตามทีพระพุทเจ้าตรัสว่า ไม่เห็นทุกซั ไม่เห็นธรรมะ ...“เราไปด้วยความโกรธ ขาดสติ ด้วยความมืด ด้วยอะไรมากมาย อย่าง เขาบอก กินมือเดียวนะ ลิบเอ็ดโมงมือเดียว เห็นอะไรเอาหมด เขาให้ใส่อาหารทุกอย่างลงในชามเดียวกัน บอกว่าให้มองอสุภะ กินไม่หมดเขาไม่ให้เททิ้ง ก็เลยบอกว่าขอเสี้ยลัจจะเถอะนะ กินไม่หมดแล้ว ตรงนั้นแหละคือครูว่าอย่าโลภนะ รุ่งขึ้นเห็นอะไรที่กินได้ก็เอามา รู้ว่าเขาให้กวนๆ แล้วกิน เราก็อย่าเอาที่มันเป็นน้ำเพราะเดี๋ยวมันจะเป็นอสุภะ ก็เอาเฉพาะที่กินได้แล้วกินจนหมด ไม่เหลือสักเม็ด ตั้งแต่วันนั้นมา ไม่ว่าจะไปกินที่ไหน บุฟเฟต์อย่างดีที่โรงแรมหรู ไม่โลภแล้วคะ ถ้ามัวตัวเองว่ากินหมดไหม จะหยิบมาชิ้นเดียวแล้วกินจนหมดนี่แหละคือที่มาของเส้นทางธรรมะ ลิบหกวันกลับมา ทุกอย่างนึ่ง เขาก็เป็นเช่นนั้น เราก็เป็นเช่นนี้ถ้ามาว่าชีวิตมนุษย์เปลี่ยนแปลงคนอื่นได้ไหมไม่ได้ แก่ไขคนอื่นได้ไหมไม่ได้ ตัวเราเองเรายังแก้ไขไม่ได้เต็มร้อย ที่จะแก้ไขได้ดีที่สุดคือตัว

เอง ทำยังไงถึงจะไปอยู่กับกลุ่มคนเหล่านี้ได้
นึ่งให้เป็น เคี้ยวให้เป็น ฟังให้ได้ เขาบอกว่า
ยอมให้เป็น เย็นให้ลง แล้วเราจะอยู่ในทุก
สังคมได้”

พี่สุพิศบอกว่า เข้าวัดเพราะเห็นทุกข์ แต่
คุณณา อติตนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง
ผู้ไม่ชอบเข้าวัด หันมาสนใจธรรมะเพราะความ
สงสัย

“มีปัญหาเรื่องสุขภาพไม่ค่อยดี ก็เลย
อยากจะศึกษาเรื่องสุขภาพ เพื่อนชวนให้กิน
มังสวิรัต ตอนแรกๆ ก็ทำไม่ค่อยได้ เลิกไปพัก
หนึ่ง สงสัยว่าจะขาดอาหารหรือเปล่า จะมี
ปัญหาอะไรไหม ก็ไปค้นคว้าศึกษาจนมั่นใจ
แล้วก็กลับมากินมังสวิรัต เริ่มตั้งแต่ปี ๒๕๒๙
บางทีก็ทำไม่ค่อยได้ บางทีเหตุการณ์บังคับ อยู่
ในที่ๆ เราทำไม่ได้ ก็พลาดไปบ้าง ครั้งหนึ่งเคย
ไปอยู่ที่อ่าวมาหยา ที่กระบี่ อยู่สามสี่วัน ไป
ร่วมประท้วงเรื่องทำลายสิ่งแวดล้อม เขาส่ง
อาหารไปให้ ผมก็เขี่ย เป็นเจเขี่ย พอหลายๆ
วันก็เขี่ยเข้าปาก ผมทำกิจกรรมเพื่อสังคมเยอะ
จนถึงวันนี้ก็ยังทำงานเพื่อสังคมอยู่ ยังพูดกับ
เพื่อนว่าเราทำงานเยอะไปแล้วนะ งานที่เราทำ
ก็ไม่ได้ทำให้เราบรรลุธรรมหรอก เราไม่ค่อยได้
อ่านหนังสือ ไม่ค่อยได้ศึกษา ทำงานอื่นเยอะ
เกินไป บางทีเราต้องมีเวลาให้ตัวเอง ต้องมี
เวลาศึกษา อ่านหนังสือ มีความรู้ที่ถูกต้องนำ
พาเราไปสู่การบรรลุธรรมได้ ถ้ามันแต่ทำงาน

บางทีมันก็เครียด แล้วก็เหนื่อย มันไม่คุ้มที่เรา
มีชีวิตอยู่”

ส่วน**พี่ชนกนาถ** เล่าถึงอดีตเมื่อ พ.ศ.
๒๕๑๘ ครั้งแรกสอบบรรจุเป็นครูในโรงเรียนที่
ทั้งครูและนักเรียนเป็นพุทธ แต่ครูใหญ่เป็น
มุสลิมที่ไม่เหมือนคนอื่น เวลามีกิจกรรมทาง
พุทธศาสนา ครูใหญ่จะเป็นคนนิมนต์พระ แล้ว
จัดกิจกรรมเหมือนกับที่อื่นเขาทำ โดยครูใหญ่
นำสวดมนต์ อารธนาศีล อารธนาธรรม
นำทำพิธีกรรมเสร็จหมด แล้วยังมีวีรกรรมที่พี่
ชนกนาถประทับใจถึงวันนี้คือ

“ครั้งหนึ่งเขาให้พี่ชายทำแท่งค้ำน้ำขนาด
ใหญ่ไว้รับน้ำฝน พอทำแท่งค้ำน้ำเสร็จ วันนั้น
เขาออกไปธุระที่ตัวเมือง โรงเรียนอยู่ไกลจาก
ตัวเมือง เขาก็ค้างที่บ้าน ปรากฏว่าคืนนั้นฝน
ตกหนัก แท่งค้ำน้ำพัง น้ำท่วมขึ้นมาถึงเข้า รุ่งเช้า
ดิฉันกับเพื่อนครูที่นั่นบอกว่าเดี๋ยวครูใหญ่กลับ
มาคงโมโหน่าดู สมัยนั้นจ่ายไปห้าหกพันก็มาก
พอดู พอดตกเย็นครูใหญ่กลับมา ทุกคนงง ดิฉัน
เองก็ทึ่งมากๆ เลย เพราะครูใหญ่หัวเราะดังลั่น
เลย เขาบอกว่า “พี่ว่าแล้วน้องเอ๋ย ถ้ามันไม่พัง
วันนี้ ตอนเช้าก็ต้องพัง มันต้องพังอยู่วันยังค่ำ”
พฤติกรรมจะเป็นแบบนี้อยู่เรื่อย ก็เลยรู้สึก
ว่าทำไมคนอื่นเขาทำได้ ทำไมเราไม่คิดจะทำบ้าง
ถ้าเราเสียชีวิต เรากังวล เราโกรธ แล้วได้อะไร
ขึ้นมา แต่ยอมรับว่าบางครั้งก็ยังอ่อนแอ หลาย
ครั้งที่โกรธคนนั้นคนนี้ หรือเรื่องต่างๆ ที่ทำให้

เป็นทุกข์กังวล พอกลับมาคิดทบทวนดูก็สรุปลงว่าเพราะเราโง่ เราหลงตัวเองต่างหาก ถ้าเมื่อไหร่เราหลงตัวเอง คิดว่าเราเก่ง คิดว่าจะเอาชนะ เราก็มีปัญหาสารพัดที่ทำให้เป็นทุกข์”

นอกจากบทบาทอันน่าสรรเสริญของคุณใหญ่ที่พี่ชนกนาคเล่าให้ฟังแล้ว ยังมีผู้ที่ควรชื่นชมอีกคนคือ**คุณชำนาญ** ซึ่งเป็นพุทธศาสนิกชน โดยกำเนิด บ้านอยู่ข้างวัด พ่อแม่นับถือพระสูงสุด รับใช้พระในวัดทุกอย่าง คุณชำนาญก็ได้เข้าวัดบอยตั้งแต่ยังเด็ก ไปรับใช้พระ เมื่อไปเรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ ก็อยู่วัด ต่อมาเข้ารับราชการ พ่อสอนว่า ลูกทำในสองสิ่งก็คือ หนึ่ง ซื่อสัตย์ สองกตัญญู ถ้าลูกรักษาสองคำนี้ได้ ลูกเอาตัวรอด อีกสิ่งหนึ่งที่คุณชำนาญรักคือ ความยุติธรรม ครั้นอายุมากขึ้น จึงรู้ว่าความยุติธรรมไม่มีในโลก และได้ข้อสรุปว่า ยุติธรรมที่สุดก็คือธรรมชาติ ถ้าเรายอมตามธรรมชาติแล้วทุกอย่างมันยุติธรรมดี

คุณชำนาญเล่าประสบการณ์ที่น่าฟังหลายเรื่อง ขอเลือกเรื่องเกี่ยวกับชาวอโคกมาเล่าต่อเพื่อให้เรารู้จักกันมากขึ้น ดังนี้

“ผมไปสันติอโคก ไปศึกษา ไม่มีใครชักจูงไปเดินๆ ดู อยากจะรู้ อยากจะให้สอน ให้เขาแนะนำ ไม่มีใครพูดกับเรา เหมือนเราเป็นคนแปลกประหลาด ผมก็กลัวทำไม่ถูก เอ๊ะ! เราอยากจะทำเรื่องเขา เราก็ต้องอดทน หน้าด้าน นั่งที่เก้าอี้ไม่มีใครเชิญ นั่งดูว่าใครจะมาทักบ้าง

ใครจะมาพูดบ้าง สังเกตการณ์นะ โอ้โฮ! คนนี้ทำงานเหมือนเครื่องจักร ชยันยันแข็งมาก คนทำผักก็ทำไป คนล้างจานก็ล้างไป แล้วรู้มาอีกอย่างว่าไม่เอาตังค์ เออ! แปลกเหมือนกันนะ ลั่นตือโคกทำตรงกันข้ามกับธรรมชาติที่เขาทำกัน ไม่มีหรรอก ทำงานฟรี เมื่อก่อนผมใช้งานคนมือหนึ่งผมยื่นงานให้ มือหนึ่งต้องยื่นเงินให้ ต้องคิดค่าตอบแทนให้สมน้ำสมเนื้อ ผมรับราชการ อยากได้สองชั้นนะ ใครไม่ให้สองชั้นโกรธ แต่ลั่นตือโคกทวนกระแส”

ในที่สุดวันนั้นก็ไม่มีใครถามไถ่ คุณชำนาญต้องเป็นฝ่ายเอื้อนเอ่ยออกเจรจา แต่บังเอิญเข้าไปในเขตที่พักฝ่ายหญิงในเวลาค่อนข้างเย็น จึงถูกทักว่า “เอ้า! เข้ามาทำไม นี่เขตผู้หญิง” ด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน “ท่านครับ ผมเพิ่งมาเป็นครั้งแรก ไม่รู้เลยครับ ผมมาขออาศัยศึกษาความรู้หน่อย ผมขอรับผิดนะครับ ผมไม่ทราบจริงๆว่าที่นี่เป็นเขตของผู้หญิง” คุณชำนาญก็สร้างมิตรภาพขึ้น ได้สนทนาวินิจฉัยเขาเล่าว่า “ผมกินเจ เป็นคนจีน นับถือเจ้าแม่กวนอิม หลังจากที่เสียชีวิตแล้ว แม่กินเจ ๒๗ ปี ถึงเสียชีวิตตลอดทุกมื้อไม่เว้น ตอนที่เสียชีวิตยังอยู่เทศกาลกินเจ ลูกๆ ทุกคนต้องกินเจ กินล้างท้องก่อนสองวัน แล้วก็กินเจไปเก้าวัน หลังจากกินเจเสร็จ ก็กินต่ออีกสักวันสองวัน แต่ผมล้างท้องก่อนเจ็ดแปดวัน และหลังจากนั้นก็กินต่ออีกเจ็ดแปดวัน” แล้วคุณชำนาญก็ได้รับหนังสือ

ธรรมะกลับบ้านด้วย

สมาชิกชาวใต้คนสุดท้ายที่จะเล่าถึงคือ**น้องดวงดาว** คนหาตใหญ่ แต่ไปเรียนหนังสือที่วิทยาลัยครูจอมบึง ราชบุรี แล้วประสบอุบัติเหตุเมื่อ พ.ศ.๒๕๒๙ กระดูกสันหลังหัก ต้องผ่าตัดภายใน ๒๔ ชั่วโมง อยู่โรงพยาบาลนานถึง ๓ เดือน หมอบอกว่าเดินไม่ได้ตลอดชีวิต “ตอนนั้นร้องไห้โฮล้นห้องเลย เพราะทำใจไม่ได้ เราเคยเดินได้ดีๆ เคยปั่นจักรยาน เคยวิ่งเล่น... มีกำลังใจบ้างเพราะแม่คอยดูแลตลอดเลย แม่เหมือนพยาบาลที่ดีที่สุด ทำให้ทุกอย่างพอพิการระบบขับถ่ายจะไม่ดี แม่เอานิ้วล้วงอุจจาระให้คนอื่นก็ทำไม่ได้นะคะ ตอนแรกเรายังไม่รู้จักวิธีช่วยเหลือตัวเอง ตอนหลังก็ทำเอง เพื่อนที่พิการเขาบอกว่าต้องกินยาถ่าย มันจะทำให้ระบบเรตขึ้น ก็กินยาถ่ายมา ๑๑ ปี จนมากินมังสวิรัตก็ช่วยได้มาก ถ่ายได้ดี ไม่ต้องกินยาถ่ายอีกเลย เพราะกินยาถ่ายนานๆ ก็จะติดเหมือนกัน

พอออกจากโรงพยาบาล ก็ไปสอบจบอยู่ที่จอมบึงอีกประมาณหนึ่งปี แล้วกลับมาอยู่บ้าน มีแม่ให้กำลังใจ มีเพื่อนฝูงมาเยี่ยม เราก็ยังหวังว่าจะหาย ใครว่าหมอที่ไหนดีที่ไหนเก่งก็ไปทั่วเลย กินยาหม้อเป็นหมื่นๆ มันก็ไม่หายว่างๆ ส่วนมากจะอ่านหนังสือพวกโลกทิพย์ โลกลับ ตอนนั้นยังไม่รู้จักชาวอโศก สนใจเรื่องอภินิหาร วิญญาณ แล้วก็ชอบหมอดู ตอน

หลังมาฟังรายการทุกข์ปัญหาชีวิตของท่านจันทร์ก็เลยชอบ ฟังมาตลอด เริ่มกินเจเสีย ประมาณปี ๒๕๓๘ กินเจเสียอยู่ประมาณ ๖ เดือน ก็เริ่มมากินเจบริสุทธิ์

พี่สะใภ้ทำกับข้าวเก่งมาก ทำอาหารเจก็อร่อย เขาทำให้เรากิน ทั้งบ้านกินเจคนเดียว บางทีเห็นเขากินของที่เรายุ่งเคยชอบ อย่างบุดูหรือปลาเค็ม ข้าวยา พี่สะใภ้ทำมันก็หอม เราก็น้ำลายไหล อยากกิน ตอนนั้นก็ยังหอมอยู่แต่เฉยๆ พอกินเจมานานแล้วมันเฉยๆ ตอนนั้นทำข้าวยาเจเองเป็นแล้วคะ ชอบอะไรก็ทำเป็นเจหมดเลย

ตอนนี้ปลูกบ้านเล็กๆ อยู่ใกล้โรงเตี๊ยมของพี่ชาย ไม่ต้องใช้จ่ายอะไรเลย เก็บเห็ดกิน ปลูกผักพื้นบ้าน ไม่ซื้อผักตลาดมากินเลยเพราะกลัวสารพิษ เก็บผักแถวนั้นกิน บางทีไม่มีอะไรก็กินน้ำพริกกับผักลวก ผักจิ้ม ผักสด ส่วนมากกินน้ำพริกเห็ดเป็นหลัก กินทุกวันไม่เบื่อ”

นี่แค่ตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ แต่ละคนยังมีเรื่องเล่าเร้าพลังอีกยาว...มาก แล้วก็มีมีสาระชีวิตดีๆ ของอีกหลายคนที่ยังไม่ได้หยิบยกมาเล่าต่อ เช่น **น้องชยามน พี่ประจวบ คุณสมหมาย คุณผุด พี่อุบล** เตี่ยอีกนานๆ อาจจะพิมพ์เป็นเล่มแจก (อีกหนึ่งโครงการในฝันของเรา ซึ่งไม่รู้ว่าจะเป็นจริงได้หรือเปล่า) จะได้อ่านให้อุใจ ดูภาพให้เต็มตา อย่างชีวิตของ**คุณหมอบัญชา** ซึ่งชาวใต้รู้จักดีเพราะท่านทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคมมานาน แต่คงไม่มีคนที่มีโอกาสได้ฟังท่าน



เล่าประสบการณ์ด้านใน ภาพสมาธิขาได้ ทำนาทุกภาพก็เป็นภาพประทับใจที่น่าจะ แบ่งปันกันชื่นชม คุณหมอบัญชา มีน้ำใจขบถ จากนครศรีธรรมราช มาพบปะพูดคุยกับเราที่ ตรงในช่วงเช้าวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙ เสร็จแล้วก็รับพวกเราที่เดินทางไปทางเดียวกัน ติตรถไปด้วย คนอื่นๆ ก็แยกย้ายกลับบ้าน ด้วยความอึ้งใจ



๗ กำหนดเดิม เราจะล้มมหาสมาธิ

ภาคอีสานช่วงต้นเดือนมีนาคม แต่เนื่องจาก สถานการณ์บ้านเมืองไม่เอื้ออำนวย ต้องเลื่อน ออกไปเป็นวันที่ ๒๑-๒๓ เมษายน ๒๕๔๙ การล้มมนาที่จังหวัดเชียงใหม่ก็เกือบจะต้องเลื่อน ทว่าเกรงใจอาจารย์อนันต์และภรรยาจนไม่อาจ เลื่อนได้ เพราะทั้งสองอยู่สงขลา ซื่อตัวเครื่อง บินล่วงหน้าไว้ตั้งหลายเดือนเพื่อเข้าล้มมนาที่ เชียงใหม่ **สุวดี อาจารย์หญิง** และทีมงานอีกสอง สามคนติดภารกิจ ต้องขอความช่วยเหลือจาก **พีวัลย์ และน้องหลี่** จากรุ่นผู้นำมาร่วมพูดคุยด้วย แถมด้วย**พีติก** เพื่อนพีวัลย์ มาปลุกจิตวิญญาณ การประหยัดและอนุรักษ์สิ่งแวดล่อมแทน อาจารย์หญิง

ที่เชียงใหม่ เราเลือกใช้บริการห้องพักของ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ยูนิเซิร์ฟ) ห้องพักของ คณะทำงานดอกหญ้าเป็นห้องชุดที่มีห้องรับ แยกด้วย เราจึงใช้ห้องรับแขกเป็นห้องล้มมนา การล้มมนาเปิดฉากตอนเย็นวันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๔๙

พินทวรรณ เป็นครูอยู่ที่อุทัยธานีแต่ลาออก เพราะรู้สึกว่าการ “รับเงินเดือนเขาเยอะๆ มันบาป แล้วทำงานก็ไม่เต็มที่” เดียวก็ลาไปเฝ้าพ่อ ละอายใจคะ ออกเถอะ รับเงินเดือนน้อยๆ ก็ ไม่เป็นไร มีเวลาดูแลสุขภาพตัวเอง ดูแลพ่อบ้าง ถ้าแม่ป่วยเราก็มีโอกาสได้ดูแล ลาออกมาเป็น ข้าราชการบำนาญ จากสองหมื่นเหลือเก้าพัน



หักค่าฅาปนกิจ ค่าอะไรต่ออะไร เหลือหก พันบาท จะลาออกจากสหกรณ์ สมาชิกสหกรณ์ครูจะกู้เงินไปซื้อรถ ไปเป็นหนี้ในเรื่องไม่เข้าเรื่อง ไม่ชอบตรงนี้ ไม่อยากสนับสนุนให้เขาทำแบบนี้ แต่สามีไม่เห็นด้วยที่จะออก ก็ยังเป็นสมาชิกสหกรณ์ครูอยู่” ปัจจุบันพี่น้องวรรณทำอาหารเสริมสุขภาพจำหน่าย ขายดีจนพักผ่อนไม่เพียงพอ กระนั้นก็พร้อมจะหยุดขายเพื่อเข้าร่วมงานต่างๆ ในชุมชนชาวอโศก รู้จักชุมชนชาวอโศกหลายแห่ง ทว่าไม่เคยไปชุมชนภูผา-ฟ้า น้ำ ก็เลยมาเข้าสัมมนาเพราะคิดว่าจะได้ไป

ก๊วย เป็นพยาบาลอยู่ที่เชียงราย ได้อ่านหนังสือดอกหญ้าขณะที่เรียนพยาบาลที่ลำปาง เมื่อ พ.ศ.๒๕๓๕ ก๊วยเล่าว่า คุณพ่อเป็นคนธัมมะธัมโม ตอนเด็กก็เลยได้เข้าวัดบ่อย พอโตมาไม่ค่อยมีเวลาไปวัด น้อยครั้งที่จะได้ไป แต่อ่านดอกหญ้า รู้สึกว่าเป็นหนังสือธรรมะที่ดี “ถ้ามีปัญญาอะไร จะเขียนจดหมายถามดอกหญ้า ที่เป็นพิรบนะคะ เขาบอกแนะนำทางออกให้ เมื่อก่อนไม่ชอบอาชีพที่ตัวเองเป็นอยู่ เพราะว่าพยาบาลเป็นอาชีพที่ค่อนข้างไม่มีเวลาส่วนตัว ต้องขึ้นเวร ลงเวร อยู่กับสิ่งที่ไม่ค่อยสวยงาม เป็นความทุกข์นะ พอได้อ่านดอกหญ้าก็เลยนึกออกกว่าที่แท้แล้วทำตรงนี้ได้บุญ อีกอย่างหนึ่ง คุณพ่อก็เสียชีวิตด้วยมะเร็ง ช่วงที่



คุณพ่อเป็นมะเร็ง ๕ ปี รู้เลยว่าวิชาชีพอพยาบาล มีประโยชน์ต่อคุณพ่อมาก สามารถดูแลคุณพ่อ ได้จนท่านสิ้นใจ

คุณมงคล ซึ่งจักรยานมาถึงสถานที่สัมภาษณ์ พร้อมกับ**อาจารย์พนิช** คู่หูชมรมจักรยาน คุณมงคลรู้จักอโศกเพราะชอบเพลงผู้แพ้ ของ รัก รักพงษ์ ซึ่งปัจจุบันคือ**สมณะโพธิรักษ์** และประทับใจภาพของพระภิกษุชาวอโศกที่เดินผ่าน เหตุการณ์ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๖ ที่สนามหลวง คุณมงคลเล่าถึงช่วงชีวิตหนึ่งไว้ว่า

“ผมไปฝรั่งเศสเมื่อวันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๑๙ โดยได้รับทุนรัฐบาลฝรั่งเศสให้ไปเรียนรู้ประสบการณ์ขบวนการเครดิตยูเนียนแห่งประเทศไทย เครดิตยูเนียนคือการออมทรัพย์จากประชาชนชาวบ้านเหมือนสหกรณ์ มีศูนย์กลางเครดิตยูเนียนแห่งประเทศไทย ปัจจุบันนี้ งานเขาใหญ่โตมาก แต่ผมออกมาก่อน ผมกลับเมืองไทยเมื่อ พ.ศ.๒๕๒๒ ผมตัดสินใจมาอยู่เชียงใหม่ มาทำงานกับองค์กรพัฒนาเอกชน แล้วก็ทำตามสันตอโศกมาตลอด เมื่อเริ่มศาลา

มังลวิวัตที่ริมคูเมืองด้านใน ก็เข้าไปเป็นสมาชิก คนแรกๆ เป็นสมาชิกที่ถูกที่สุดในประเทศไทย คือบาทเดียว แล้วผมก็ใช้สิทธิสมาชิกนั้นติดต่อ ดอกหญ้า

เมื่อเกิดสันนิษฐานขึ้นทางใต้ แล้วสันตอโศก จัดขบวนไปช่วย มีญาติธรรมคนหนึ่งบอกผมว่า มีฝรั่งชี้หน้าพระที่ไปบิณฑบาตว่า คนเขาจะตาย อยู่แล้วยังมาขอทานอีกหรือ ผมฟังแล้ว ผมบอก ผมจะต้องทำงานหนักมากขึ้น ผมโชคดีที่ได้มา อาสาสมัครมูลนิธิที่อยู่อาศัยเพื่อช่วยกันสร้างบ้าน ให้คนที่ต้องการมีบ้านแต่เพียงพอลอยู่ แต่ว่าจะทำอย่างไร ผมก็กำลังหาวิธีอยู่ มันค่อนข้างจะ ซ้ำซ้อน ผมเชื่อมั่นว่าเราเดินมาถูกทางแล้ว เดินทางมาที่จะให้ทุกสังคมของโลกนี้ไม่ว่าจะเป็นชาติใด ศาสนาใดมาเป็นพี่น้องกัน”

อาจารย์อนันต์ มาจากสงขลา มาไกลหน่อย เพราะว่า “ตอนแรกผมสมัครสันตอโศกที่ตรังด้วย แล้วก็เชียงใหม่ด้วย คิดว่าน่าจะไปที่ตรัง แต่บังเอิญเป็นช่วงที่กำลังยุ่งอยู่ ไม่อยากจะขาด โรงเรียน ช่วงนี้เด็กสอบเสร็จแล้ว ก็เลยจองตัว เครื่องบินตั้งแต่เดือนธันวาคมโน้น พอทำคะแนนเสร็จเมื่อวาน วันนั้นก็ขึ้นเครื่องมาเลย”

อาจารย์อนันต์รู้จักอโศกเมื่อพ.ศ.๒๕๒๘ ครั้งแรกบรรจู่เป็นครูที่ศรีสะเกษ แต่แรกไม่ได้ อยากรับเป็นครู หลังจากสอนนักเรียนครบปี เห็นว่าเปลี่ยนเด็กได้ เด็กเชื่อฟัง สามารถสอนเด็ก ให้ได้ตามต้องการ จึงตัดสินใจอยู่ต่อและสร้าง

ให้โรงเรียนอยู่ในระดับแรกๆ ของอำเภอ จนกระทั่ง พ.ศ.๒๕๓๒ ได้ข่าวของอโศกจากหนังสือพิมพ์ ทราบว่าที่ศรีสะเกษมีชุมชนชาวอโศกจึงตามไปดู ระยะนั้นศรีสะเกษอโศกอยู่ในช่วงก่อร่างสร้างตัว กำลังสร้างป่ากัน หลังจากนั้นอาจารย์อนันต์พาเด็กไปดูการเพาะเห็ด ไปฟังพระและตนก็ได้ฟังด้วยช่วงเสาร์-อาทิตย์ เขาย้ายไปอยู่สงขลาเมื่อ พ.ศ.๒๕๓๖ ก็ยังรับหนังสือตลอดมา อาจารย์อนันต์บอกว่า “เปลี่ยนแปลงได้หลายอย่าง อย่างหนึ่งคือการทำกิจกรรมธรรมชาติ” ใครอยากไปดูงานกิจกรรมของอาจารย์อนันต์ ยกมือขึ้น (เดี๋ยวจะพาไป...อีกหนึ่งโครงการในฝัน)



ผองพุทธ เกิดที่อุตรดิตถ์แต่เรียนหนังสือที่สุโขทัย ปัจจุบันทำงานร้านอาหารมังสวิรัตอยู่ที่ยาง ช่างที่เรียนอยู่วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุโขทัย ผองพุทธเป็นหัวใจคนหนึ่งที่ก่อการทะเลาะวิวาท แต่เขาก็มีโอกาสร่วมงานกลุ่มอาจารย์ผู้ปฏิบัติธรรมซึ่ง “สอนเราทุกวัน

นะครับ ชวนให้กินข้าวตอนเย็นบ้าง อาจารย์ทำอาหารมังสวิรัตกินทั้งครอบครัว ลูกอาจารย์กินมังสวิรัตตั้งแต่อายุในท้องครับ ก็ชวนกินทุกเย็นๆ อร่อยดีนะ กินนานๆ ไป สุดท้ายก็ตัดสินใจกินมังสวิรัต ตั้งใจจะกินตลอดชีวิตครับ”

หลังจากเรียนจบ ผองพุทธกลับบ้าน “แบบอิมมัลธรรมสุดๆ ครับ เดินเท้าเปล่า ใส่เสื้อหม้อห้อม กินข้าวมือเดียว กลางกลดนอนหลังบ้าน เขาเล่าสถานการณ์ช่วงนั้นว่า “มีแต่คนมาบอกพ่อแม่ว่า ลูกบ้าไปแล้ว เป็นลูกคนเดียวด้วยครับ พ่อแม่ก็ลำบากใจ ขนาดพยายามเอาเนื้อมาให้กิน จำได้ไหมลูก ตอนสมัยเด็กๆ นะ พ่อเอาข้าวเอาเนื้อใส่ให้กิน เอาเซียด เอาบป เอาอะโรมา ผมงก็ไม่เอา ผัดผักกิน พ่อแม่เข้าใจขึ้นเยอะในเรื่องการกิน ผมทำกับข้าวกินเองครับ กลับไปบ้านผมก็ปลูกผักเอง อยู่ได้ประมาณสองสามเดือน เอาฟาง เอาขี้วัว ปุ๋ยหมักมาขุดแปลงผักเอง ปลูกผักเอง ผักโตกว่าของชาวบ้านที่ใช้สารเคมี แล้วก็เพาะถั่วงอกเอง”

ปัจจุบันมีผู้สนใจสิ่งที่ผองพุทธทำมากขึ้น ผู้ใหญ่บ้านติดต่อให้เขาไปช่วยสอนทำน้ำสกัดชีวภาพ สอนเพาะถั่วงอก อาทำอาหารมังสวิรัต ชายก็ชายดี ตัวผองพุทธเองเมื่อเรียนจบ ปวส. แล้วทำงานที่ยาง ในร้านขายอาหารมังสวิรัตของแม่บุญธรรมซึ่งเป็นพี่สาวของอาจารย์ที่ชวนกินอาหารมังสวิรัต ร้านนี้มีมุมหนังสือบริการด้วย โดยเฉพาะสารอโศกและดอกหญ้า อาหารใจ

ของผองพหูฑ

รอวันเวลาที่สารอโศกกับดอกหญ้าจะมา มองไปรษณีย์อยู่เรื่อย เมื่อไหร่จะผ่านหน้าบ้าน ซะที ติดตามมาเรื่อยๆ ครับ เผยแพร่ให้คนที่มากินอาหารด้วย ที่ร้านจะมีมุมหนังสืออยู่ ใครจะยืมไปอ่านที่บ้านก็ได้ ไม่จำกัดวันว่าจะเอามาคืนเมื่อไหร่ บางเรื่องสอนให้เราสนใจมากขึ้น บางที่เราจิตตก ลังคมภายนอกจุด เราก็จะได้พลังจากตรงนี้ แล้วก็ไปวัด ส่วนมากก็จะเพิ่มพลังที่วัตถุประสงค์สถานอยู่สุขเจริญครับ ผมก็พยายามไปเติมพลังเรื่อยๆ ตื่นมาเปิดร้าน ตั้งแต่ตีสี่ตีห้า กว่าจะเสร็จก็หกโมงเย็น ทุ่มหนึ่ง บางทีก็แวบซิมเตอร์ไซค์ไปนั่งฟังธรรมที่วัดไกลจากบ้านเจ็ดแปดกิโล ถ้าไม่มีเวลาไปก็อ่านหนังสือเอา พยายามฟังเทศที่เราเยี่ยมจากวัดมา ฟังบ้าง บางทีไปทางอโศกก็ซื้อมาฟัง”

อ่านแล้วอยากให้ลูกหลานเป็นอย่างหนุ่มวัยรุ่นคนนี้บ้างใช่ไหม อย่าคิดอย่างนั้นเลย จะทุกข์ใจเปล่าๆ คนเราน่าเพ็ญบาร์มีมาต่างกัน เปรียบเทียบกันไม่ได้ แล้วก็ไม่มีใครชอบถูก เปรียบเทียบด้วย เคยอ่านเรื่องฝรั่งพ่อลูกคู่หนึ่ง คู่กัน พ่อบอกว่าตอนประธานาธิบดีอายุเท่าลูกก็ทำโน่นเป็นนี่แล้ว (ขออภัยที่จำรายละเอียดไม่ได้) ลูกก็เลยบอกว่า ตอนที่เขาอายุเท่าพ่อ เขาเป็นประธานาธิบดีแล้ว ทางที่ดีทำตัวเองเป็นแบบอย่างก่อน น่าจะมีผลมากกว่าอาศัยคนอื่นเป็นแบบอย่าง เหมือน**คุณสุรศักดิ์**ที่เป็น

ตัวอย่างของลูกโดยไม่ต้องเคี่ยวเข็ญเขามากมาย หรือไม่ก็เป็นสไตล์เหมือน**อาจารย์พนิช อาจารย์นรินทร์ และคุณนงกัณฑ์** ทั้งสี่คนนี้น้วนมีเรื่องราวชีวิตที่น่าศึกษาแต่ต้องขอติดค้างไว้อีกเช่นกัน

กิจกรรมการสัมมนาที่เชียงใหม่แปลกกว่าทุกแห่ง เนื่องจากช่วงนั้นมีกิจกรรมทางการเมืองในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทุกวันประมาณหกโมงเย็น มีการถ่ายทอดรายการจาก ASTV สลับกับรายการบนเวทีที่สนามบาสเก็ตบอลของมหาวิทยาลัย สมาชิกจึงขอยกเลิกรายการภาคค่ำเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมกับชาวเชียงใหม่ ใครไม่ออกไปก็พักผ่อนตามอัธยาศัย ที่ลานกิจกรรมนี้เองที่เราได้พบญาติธรรมชาวเชียงใหม่ เมื่อได้ทราบข่าวพวกเรามาสัมมนา เจ้าถิ่นก็ยินดีบริการ เช่น เอาอาหารอร่อยมาฝากในวันรุ่งขึ้น และพาไปเยี่ยมชมชุมชนภูผาฟ้าหน้าที่ตำบลป่าแป๋อำเภอมะแมง ในวันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๔๙ ตามคำเรียกร้องของสมาชิก

วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๔๙ คุณมงคลกับอาจารย์พนิชพาพวกเราเดินออกกำลังกายไปห้วยแก้ว เดินกันไป คุยกันไป บรรยายภาคยอดเยี่ยมมาก กว่าจะเดินกลับถึงที่พักก็หิวพอดี หลังรับประทานอาหารเข้าแล้ว เราก็คุยรวมกันบ้าง แบ่งกลุ่มไปช่วยกันคิดบ้างว่า ถ้ามีโอกาสเราจะช่วยสังคมได้อย่างไรบ้าง

วันรุ่งขึ้น**คุณกิงธรรมและคุณแผ่นผา** ขับรถคนละคันมารับพวกเราไปภูผาฟ้าหน้าแต่เช้า

ใช้เวลาหนึ่งรกราว ๒ ชั่วโมง เดินขึ้นภูครึ่งชั่วโมง และเดินชมภูผาฟ้าหน้าอีกประมาณหนึ่งชั่วโมง พบสมณะรูปเดียวและญาติธรรมไม่กี่คน เพราะส่วนใหญ่ไปร่วมงานกุฎาติที่กรุงเทพฯ แม้กระนั้นก็ไม่เสียเปล่าที่ได้มา อย่างน้อยที่สุดก็ได้เดินออกกำลังกายเยอะมาก และได้รู้จักชุมชนชาวพุทธอีกแห่งหนึ่ง ซึ่งส่วนใหญ่ไม่เคยมากัน คราวนี้ก็รู้จักแล้วและรู้ทางที่จะมาได้อีกในวันหลัง เราเดินลงจากภูผาอาศัยพื้นที่ข้างบ้านคนแถว นั้นรับประทานอาหารกลางวันที่คุณกิ่งธรรมเตรียมมาให้พร้อมสรรพ บริการประทับใจ อย่างนี้ก็เลยขอผูกมิตรรับบริการอีกคราวหน้า

กินข้าวเสร็จ ร่ำลาเจ้าของบ้านแล้วขึ้นรถเดินทางกลับ อาจารย์นรินทร์ลงกลางทาง นอกนั้นก็ไปอ่าลากันที่ศูนย์เซิร์ฟ อาจารย์อ่อนนัดกับภรรยา ผองพุทธ และกุ่ย ต้องอยู่ต่ออีกหนึ่งคืน และออกเดินทางเข้ามิดวันรุ่งขึ้น

ภาว สัมมนาวันวรรคไปประมาณหนึ่งเดือน ก็ถึงเวลาที่จะได้พบสมาชิกภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่วังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา งานนี้มีคนเขียนรายงานให้แล้วคือ **คุณสุวิเศษศักดิ์** เขาพูดไม่เก่ง แต่เขียนเก่ง เขียนเล่าเรื่องการสัมมนาส่งมาให้ วัลย์อ่านแล้วบอกว่าสุดยอดถามหาคนเขียน ถามแล้วถามอีก ลองอ่านดู (ขออนุญาตตัดบางส่วน เพราะหน้ากระดาษจำกัด)



ซาทเนาตริถึงสวณตยทเหย้าสู่ป่าดาว

เช้าวันศุกร์ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๔๙ ผมจัวเจียงลุกจากที่นอน บิดขี้เกียจอย่างเสียตายผ้าห่ม เมื่อคืนนี้ไปจับไมค์ร้องเพลงดึกพอสมควร และเช้าวันนี้ผมต้องเดินทางไปสัมมนาที่สมาคมชมดาว เอ๊ย! สมาคมผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของสันติอโศก และผมก็เป็นสมาชิก(สาวก)ของนิตยสารดอกหญ้า ซึ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของสมาคมปฏิบัติธรรม (พุทธะขงเลย) แต่เดิมกำหนดสัมมนากันวันที่ ๓-๖ มีนาคม



๒๕๔๙ แต่ติดภารกิจภูษาติจึงเลื่อนมาเป็นช่วงนี้

ตามกำหนดการสมาชิกต้องไปลงทะเบียน สัมมนาเวลาประมาณ ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น. ของ วันที่ที่ไร่กสิกรรมไร้สารพิษ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา ซึ่งมี **คุณอำนาจ หมายยอดกลาง** เป็นผู้ดูแลควบคุมการผลิตพืชไร้สารพิษทั้งหมด

ผมกระเຍ่งกระเຍ่งออกจากบ้านไปถึง สำนักงานนครชัยแอร์ประมาณเกือบเก้าโมง พนักงานจำหน่ายตัวยื่นความผิดพลาดให้ผมว่า ไปโคราชเต็มทุกเที่ยวเลยคะ ผมจึงรีบกระเเย่ง กระสนไปที่สถานีรถไฟอุบลราชธานี (แต่อยู่ อำเภวารินชำราบ) พนักงานจำหน่ายตัวคอน-เฟิร์มว่า มีขบวนธรรมดาออกเที่ยงห้าสิบห้า ถึง โคราชหนึ่งทุ่ม โอ! มายก๊อด ผมอุทานในใจ ครุ่นคิดอยู่ไม่ถึงครึ่งวินาทีก็ซื้อตั๋วทันที ถือคติ ไปสายดีกว่าไม่ไป

ผมรอดด้วยความซึ้ง(นิดๆ)อยู่ ๔ ชั่วโมง รถไฟขบวนนี้จึงนวยนาดออกจากสถานีและเป็นขบวนที่ใจดี เอื่อเพื่อสุดอาหาร เพราะจอดทุก สถานีน้อย-ใหญ่ จอดให้เรียบแบบหวานเย็น วิ่งไปจอดไปซ่อมไป เอน้ำราดไป เข้าใจว่าจะมีอะไรติดขัดและเกิดความร้อน

รถไฟขบวนเย็นซาแต่ไม่เย็นฉ่ำขบวนน่ารัก นี้พาผมไปถึงสถานีรถไฟนครราชสีมาประมาณ หนึ่งทุ่ม รวมเวลาเดินทางประมาณ ๖ ชั่วโมง กับระยะทางสามร้อยกว่ากิโลเมตรแต่ก็คุ้มครึบ กับค่าโดย ๕๘ บาท พอลงที่สถานีได้ ผมก็รีบ

ขึ้นรถตุ๊กตุ๊กไปที่สถานีขนส่ง (ทางบก) แห่ง ใหม่ทันที ค่าโดยสาร ๕๐ บาทกับระยะทาง ประมาณ ๑ กม. ลงจากรถตุ๊กตุ๊ก ผมรีบจำ้อ้าว ไปที่จำหน่ายตั๋วมีรถบัสปรับอากาศ (ป.๒) สายโคราช-ระยอง จะออกสองทุ่มครึ่ง ทำให้ ผมมีเวลาไปนั่งรับประทานอาหาร เสร็จแล้วก็ ซื่อขนมมมเนยอัดใส่เป้ไว้

ประมาณสี่ทุ่มครึ่ง รถบัสคันงามจอดให้ ผมลงที่หน้าโรงพยาบาลวังน้ำเขียว ผมยืนตั้งสติ อยู่สักครู่ ใจหนึ่งว่าจะไปนอนที่โรงพยาบาล พรุ่งนี้เข้าค้อย่นั่งรถมอเตอร์ไซด์เข้าไปแต่เข้า แต่คิดว่าควรจะไปสอบถามร้านค้าตรงข้ามเสีย ก่อน เพื่อจะมีอะไรที่ควรเข้าใจมากกว่านี้ ผมให้ เกียรติรถยนต์สองสามคันที่วิ่งมาด้วยความเร็ว ให้ผ่านไปก่อน จึงรีบวิ่งข้ามตรงไปที่ร้านขาย ของชำและอาหารตามสั่ง ผู้ชายเจ้าของร้านรู้จัก มุ่งหมายของผม เขาบอกรู้จักดี เมื่อตอนเย็นไป ส่งมาหลายคนแล้ว เขาให้ผมรอลักแบ็บแล้วเขาก็ส่งเสริมการขายด้วยการชักชวนให้ผมกินอะไร รองท้องก่อน ช่างใน(ที่สัมมนา)มีแต่อาหาร มังสวิรัตินะ ผมเห็นด้วยกับความคิดของเขา จึง ลังก้วยเตี้ยวเนื้อสดลูกชิ้นแฮมป้ที่ภรรยาเขาเป็น คนขายมาชดว้อนนๆ ตามด้วยน้ำอัดลมสีดำเย็นๆ ๑ขวด มันทำให้ผมรู้สึกอบอุ่นและคุ้นเคยมากขึ้น ระหว่างนี้ลูกสาวก็โทรหา สอบถามด้วยความ เป็นห่วง ผมจ่ายค่าอาหารเครื่องดื่มและรวมค่า จ้างเหมารถมอเตอร์ไซด์ให้เขาไป ๘๐ บาท



ระยะทางเข้าไปถึงไร่กสิกรรมไร่สารพิษ ประมาณ ๓ กม.(ผมมารู้ทีหลัง) สภาพถนน ทุลั้ทุเลมากพอสมควรเพราะอยู่ช่วงกำลังไถ เกรดเพื่อที่จะพัฒนาให้เป็นถนนลาดยาง รถมอเตอร์ไซด์ที่เขาขับไปส่งผมสภาพทรุดโทรมมากพอควร ประกอบกับเป็นช่วงเดือนมีด บางทีปีนขึ้นทางเบียง ผมต้องลงเดิน ระหว่างทาง เขาก็พูดให้ผมฟังหลายอย่างเกี่ยวกับกิจการของไร่กสิกรรมไร่สารพิษแห่งนี้ ทำให้ผมเริ่ม ซึมซับอยากจะทำไปถึงไร่ให้เร็วมากขึ้น

สถานที่ลี้มนอนอยู่ในท่าเลเนินเขา มีสิ่งปลูกสร้างอาคารสถานที่ลดหลั่นกันไป บรรยากาศขณะนี้เงียบเชียบจับจิด เวลขขนาดนี้ไม่มีใครหรอกที่จะมาเดินรับลมชมวิว ผมว่าจะเอนหลังนอนที่โต๊ะอาหาร แต่ก็กลัวยุ่งจะไม่ใช่สมาชิกมั่งงวิรดีอย่างสมาชิกที่นี่ เลือดผมมันหวานน้อยอยู่เสียเมื่อไหร่ละ ผมออกความเห็นว่าจะขอกลับไปนอนที่บ้านเขา ฟรุ้งนี้เข้าค้อย มาส่งผมอีกที เขาก็บอกว่าบ้านเขาไม่มีที่นอน เขาพยายามไปค้นหาเรือนนอน ไปเรือนนอนแรกเปิดประตูเปิดไฟเข้าไป เจอผ้าถุงพาดอยู่ จึงรีบปิดประตูขอโทษ ไปเรือนนอนที่สองเปิดประตูเปิดไฟ มองเห็นผู้ชายนอนอยู่ โอเค ไซ้แน่ (ไซ้ไม่ใช่กินนอนไว้ก่อนละ)

ผมขอบคุณเขาและบอกเขาว่าซากลับจะแวะไปคุยด้วย ผมรีบเข้านอนทันที ที่นอนเป็นเตียงสองชั้น ผมนอนเตียงแรกชั้นล่าง กว่าจะ

หลับก็ประมาณเที่ยงคืนกว่าๆ โนนแหละ ตื่นแต่ในวันเสาร์ที่ ๒๒ เมษายน ประมาณตีสี่ครึ่ง ผมถูกปลุกด้วยแสงไฟสว่างจ้า และมีผู้ชายคนหนึ่งเดินมาบอกผมว่าตีสี่ครึ่งแล้ว คล้ายจะบอกให้ผมลุกมาสู้กับชีวิต (มาทราบภายหลังว่าผู้ชายคนนี่คือ ‘สุวลี’ นั่นเอง) พออาบน้ำเสร็จ อากาศหนาวเย็นมากเพราะอยู่ในป่าที่เป็นเนินเขา ผมแต่งตัวลวกๆ รีบจ้ำอ้าวขึ้นไปศาลาที่จัดลี้มนอนมีสมาชิกนั่งเก้าอี้ล้อมวงกลมอยู่ก่อนแล้ว ผมเป็นคนสุดท้ายที่เดินเข้าไป แต่ก็ได้รับเกียรติเป็นอย่างดี คุณอำนาจเจ้าของไร่กำลังบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ *คนดีที่สังคมต้องการ* และเล่าประวัติชีวิตส่วนตัว-ประสบการณ์ชีวิตการทำงานให้สมาชิกฟัง เป็นชีวิตที่น่าทึ่งและน่าเอาเป็นตัวอย่างมากที่สุด

สักประมาณเจ็ดโมง คุณอำนาจก็พาพวกเรา (ผมใช้คำว่าพวกเราเพราะผมเริ่มเข้าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเล็กนี้แล้ว) ออกกำลังกายเดินท่องเที่ยวทัศนวิทัศนบริเวณไร่กสิกรรมไร่สารพิษที่กว้างใหญ่ไพศาล มองเห็นทิวเขายาวเหยียด มีริ้วหมอกพาดผ่านปกคลุมดูขุขุขุ ฝ้ายร้อยรัดสวยงามมาก มีใครบางคนรำพึงออกมาว่าสวิดเซอร์แลนด์ อือ! ผมตรงในลำคอ เห็นด้วยและคิดว่า ใครหนอที่นำคำว่าสวิสเซอร์แลนด์มาใช้ในเมืองไทยเป็นคนแรก และผมก็เคยนำคำนี้ไปใช้เมื่อดำรงตำแหน่งผู้บริหารที่อำเภอติดชายแดนอำเภอหนึ่ง มีทิว

เขาก็เป็นแนวขตระหว่างประเทศ พวกเราพากันถ่ายรูปหมู่ เอ๊ย! รูปหมู่ไว้เป็นที่ระลึกกันด้วยความสนุกสนานและมีความสุข โดยมีตัวเขาจากเขาใหญ่เป็นแบ็คกราวด์ แสงแดดอ่อนๆ กำลังเจือจางสายหมอก บรรยากาศโรแมนติกมากจนอยากให้กองถ่ายละครนี่...มาถ่ายทำฉากรักกระจุกกระจิมตอนอวสาน คงจะแฮปปี้เอนดิ่งมากที่สุดทีเดียว

พวกเราเดินวนรอบบริเวณไร่และวกมากกว่าจะถึงโรงอาหารก็ทุลั้ทุเลพอสมควร โดยเฉพาะสุขภาพสตรีหลายท่านที่แต่งชุดสวยเพราะหญ้าที่เต็มไปด้วยน้ำค้างทำให้เท้าเปียกและคันเพราะสวมรองเท้าแตะ ส่วนผมสบายหน่อยเพราะสวมรองเท้าผ้าใบ

อาหารมื้อแรกของวันนี้เป็นอาหารมังสวิรัตติเป็นการเป็นงานครั้งแรกในชีวิตของผมสวมวิญญาณพิธีกรรายการเปรี้ยวปากอยากชิมทันที มีผัดกระเพรา ผัดวุ้นเส้น ขนมจีนน้ำยา น้ำพริกรสชาติอร่อยที่แหม่นด้วยแตงกวา ถั่วฝักยาวและผักปารมรชาติอีกหลายอย่าง ตบท้ายด้วยของหวานคือ ต้มถั่วเขียวใส่ซิงผลไม้ก็มีมะละกอสุก ล้างปากด้วยน้ำมะตูมหอมกรุ่นใส่น้ำแข็ง แหม! อาหารที่หมักแฉงชวนชิม นะเอาไว้ช่างช้าก่อน สมาชิกบางท่านแอบเปรยกับผมว่าถ้าตัวเองหรือคู่สมรสทำอร่อยแบบนี้ ขอเป็นมนุษย์มังสวิรัตติไปนานแล้ว (ขอชมแม่ครัวที่ไ้รักกิจกรรมฯ ด้วยครับ)

หลังอาหารเข้าอันอิมแปล้ บรรยากาศรื่นเริงจนเอนหลังจับพักใหญ่ๆ แต่หมดสิทธิ์เพราะจากนี้ถึงเที่ยงเป็นการบรรยายของ **อาจารย์รัศมี กฤษณมิมิ** หรืออาจารย์หญิง หรือคุณหญิง หรือ...หญิงของเพื่อนๆ ท่านเป็นอาจารย์คณะอักษรศาสตร์จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สมาชิกดอกหญ้าคงประจักษ์ในกิตติศัพท์เป็นอย่างดีว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญภาษาสเปนอย่างยิ่งवाद เป็นผู้แปลนิยายจากภาษาสเปน เรื่อง *ปลุกฝันไว้ในแผ่นดิน* และอีกหลายๆ เรื่อง สำนักแปลสวยเฉียบคมมากสมกับที่ท่านจบอักษรศาสตร์ (เกียรตินิยม) จากรั้วจามจุรี และเป็นนักเรียนทุนของรัฐบาลสเปนอีก (ปริญญาโท สาขาภาษาและวรรณคดีสเปน) ท่านเคยได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ของประเทศสเปนด้วย พูดง่ายๆ ว่าชื่อเสียงของท่านโด่งดังมากในสเปน

อาจารย์หญิงบรรยายเรื่อง *ย่างก้าวบนถนนสายธรรม* ได้สนุกมาก เริ่มแต่บ้านเกิด ก้าวย่างสู่รั้วการศึกษา จนกระทั่งชีวิตครอบครัวและการก้าวย่างสู่ถนนสายธรรม ตลอดทั้งประสบการณ์อุปสรรคความทุกข์ความสุขต่างๆ ผมฟังโดยไม่เบื่อเลยแม้แต่วินาทีเดียว ท่านพูดไปยิ้มไปและหัวเราะไป ดูท่านจะสนุกกับการทำงานและสิ่งที่ได้ทำมาก ดูเหมือนท่านจะภูมิใจในสิ่งที่ได้ทำมาและได้เดินมาถูกทางแล้ว เป็นชีวิตที่น่าอิจฉามากเลยทีเดียว

ภาคบ่ายการสัมมนาเข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ และในความเข้มข้นนั้นเจอปนไปด้วยความเป็นกันเอง มีความสนุกสนานซ่อนอยู่ รอยยิ้มของอุบาสิกาภิธรรมปรากฏอยู่ตลอดเวลา นอกจากอธิบายแล้วยังเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น คอยเสริมคอยเติมช่องว่างและป้อนคำถามอย่างมีจังหวะจะโคนเหมือนวิทยากรหรือพิธีกรมืออาชีพในรายการทอล์คโชว์ทางโทรทัศน์เลยทีเดียว (ตรงนี้ไม่ได้ตัดเพราะคุณภิธรรมคงจะชอบ แต่ที่จริงอยากให้รู้ว่าคุณสุวิเศษศักดิ์เขียนเกินจริงมาก...มาก)

หัวข้อที่เสวนากันในช่วงนี้คือ ‘โลกหมุนได้ด้วยคนดี’ และ ‘ทำอะไรจะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้’ สมาชิกพูดถึงคนดีที่ตนประทับใจไม่ว่าจะเป็นในอดีตหรือปัจจุบัน หลังจากนั้นก็ให้เสนอแนวความคิดว่าจะอย่างไรจะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ (ในทางที่ดีขึ้น) หาเหตุผลมาสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จซึ่งจะเป็นผลดีต่อการดำรงชีวิตให้มีความสุขสงบและสว่างในธรรม

หลังจากอาหารเย็นอันอ่อมอร่อย อบอุ่นด้วยธรรมชาติ พวกเราล้อมวงกันอีกบนเนินเขาแวดล้อมด้วยแมกไม้อันเขียวสงบ อากาศเย็นสบาย **อาจารย์ตะวัน เกียรติบุญญาฤทธิ** จากมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามกรุณาเล่า *ชีวิตที่พลิกผัน* ให้พวกเราฟัง เป็นชีวิตที่โลดโผน มีแง่มุมที่น่าสนใจ การเดินทางที่ผกผันกว่าจะมาเป็น *ตะวัน* ในวันนี้ ตบท้ายด้วยการแสดง

ความคิดเห็นเรื่องปัญหาภูษาติที่ผ่านมา เห็นด้วยหรือไม่อย่างไร อุบาสิกาภิธรรมสามารถทำให้เรื่องหนักๆ กลายเป็นเรื่องเบาๆ ได้พร้อมรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ สมาชิกกลับถึงหมอนด้วยความสุข คืนนี้ผมหลับเร็วกว่าทุกคืนที่ผ่านมาเพราะได้รับอาหารใจ

วันอาทิตย์ที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๔๙ ผมรู้สึกตัวตื่นเมื่อประมาณตีสี่ ด้วยความสดชื่นรีบเข้าห้องน้ำด้วยความคุ้นเคย

วันนี้เราใช้ห้องอาหารเป็นที่เสวนากันในหัวข้อ *เรื่องยากที่ยากจะทำ* สมาชิกหลายคนนำเสนอเรื่องของตัวเองอยากจะทำแต่มันเป็นเรื่องยาก ในมุมมองของตัวเอง อย่างเช่น **อาจารย์วรัญญา**อยากนอนน้อยลง **อาจารย์สิรินทร์**ตั้งใจจะกินมังสวิรัตล์ปดาร์ละ ๑ วัน **อาจารย์โสภณ**อยากเลิกกาแฟ **อาจารย์ลัดดา**อยากทำร้านอาหารมังสวิรัต และอีกหลายๆ เรื่องที่ยากแต่อยากจะทำ ส่วนตัวของผมเองเรื่องยากที่อยากจะทำคือ เลิกเหล้า สมาชิกหลายๆ ท่านกรุณาให้เกียรติแนะนำวิธีการและให้กำลังใจให้ข้อคิดมากมาย ผมก็ขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

หลังอาหารเช้าวันนี้ (อาหารยังคงอร่อยเด็ดเหมือนเดิม) ผมตื่นเต้นพอสมควรเพราะอุบาสิกาภิธรรมเสนอให้ผมทอล์คโชว์ชีวิตและงานของผมแบบย่อๆ ให้สมาชิกฟัง และเปิดให้สมาชิกได้ซักถามตามสมควร แถมยังขอให้ผม



ร้องเพลงที่ผมแต่งเพลงให้ ดอกหญ้า ด้วย
ผมขอรับไว้พิจารณา (คุณสุรร้องเพลงได้พิเศษ
มากค่ะ-กอง บก.)

ตอนท้ายๆ มีการเปิดตัวว่าใครคือ **อิสรา**
ผู้เขียนกลอนได้ไพเราะกินใจ สะกดทุกตัว
อักษรให้เรียงร้อยหวานบาดอารมณ์ **อิสรา**
เป็นสุภาพสตรีหน้าตาไม่หวานแต่มีมาดเซอร์ๆ
หลงใหลรสชาติกาแฟอย่างมาก จึงทำให้บท
กลอนของอาจารย์ออกมาในแนวหวาน มัน
และขมกลมกล่อม เมื่อได้จับแล้วจะติดใจ
ชนิดอ่านกลอนของ **อิสรา** ไป กินปาห้องโก้
ไปด้วยได้เลย ว่านั่นเถอะ



อาหารเที่ยงมื้ออ่าลานี้แซบเป็นพิเศษ
ผมขออนุญาตท้องของผม บรรจุกาอาหารมื้อนี้
เยอะๆ หน่อย เพราะใดๆ ก็จะมีจากกันแล้ว
ขอเอาอาหารมื้อนี้ไปทิ้งที่อุบลฯ ตบท้าย
ด้วยมะละกอสุกและแจ่วก๊วยโบราณ ตามด้วย
น้ำมะตูมรสชาติไม่หวานมาก ใส่น้ำแข็งพอ
ประมาณ ไม่เย็นจัด เรียกความสดชื่นได้มาก
ทีเดียว



ผมจัดสัมภาระลงเป้ ท่าน **ผอ.สมชาย**
วิเชียรเลิศ ชวนให้ผมติดรถของท่านกลับไปลง
ที่โคราชด้วย อาจารย์ตะวันก็ชวนติดรถไปลง
ที่โคราช แต่ผมนัด ผอ.สมชายไว้แล้ว ก็ขอ
ขอบคุณในน้ำใจไมตรีของท่านด้วย ขากลับ
ผมแวะบ้านเจ้าของมอเตอร์ไซค์ เพิ่มเงินให้
เขาก็ก็นั่งสบาย

ผมเดินทางถึงอุบลฯ ราวสี่ทุ่มครึ่ง ลูกสาวผม (คุณพัชรธิดา บัวขาว) ไปรับ เข้าถึง บ้านเกือบๆ ๕ ทุ่ม อ้อ! ลึนสุดการสัญจรอีก ช่วงหนึ่ง ผมเอนหลังลงนอนที่เปลหน้าโทรทัศน์ อย่างเมื่อยล้า แต่อิ่มสุขกับการเดินทางทริปนี้

การลั้มนมาครั้งนี้จุดประกายแห่งสติ ปัญญาความคิดให้ผมหลายๆ ประการ ทำให้ โลกทัศน์กว้างไกลออกไปอีก ผมได้ซึมซับเอา กิ่งธรรมเข้ามาสูชีวิต เอากิ่งธรรมมาทาบกิ่งเพื่อ ต่อยอดต้นธรรมให้ตัวเอง อย่างน้อยก็ดีกว่าไม่ รับอะไรเข้ามาเลย

ขอขอบคุณนิตยสารดอกหญ้าฉบับเล็กๆ (แต่ยิ่งใหญ่อลังการในบรรณพิภพ) ที่ได้จุด ชนวนความคิดให้ผมเดินทางจากนครอุบลฯ สู่อ้อมกอดของสวนดอกหญ้า ให้พบกับ ‘ป่าดาว’ คือดวงดาวอันที่ประกอบด้วยคุณะริพยากรของ ดอกหญ้าที่มากด้วยจิตใจอันบริสุทธิ์ความรู้ ธรรมอันพิสุทธิ์แน่วแน่

แม้ ดอกหญ้า จะด้อยต่ำ แต่การเด็ดดอก หญ้า (ก็) กระเทือนถึง ดวงดาว นะ จะบอกให้



บันทึกการเดินทางของคุณสุวิเศษศักดิ์ จบเท่านั้น แต่สาระจากการลั้มนมายังมีอีก มากเกินกว่าจะเขียนให้จบได้ในดอกหญ้า ฉบับเดียว แล้วความรู้สึกดีๆ ที่เปี่ยมล้นอยู่ในใจก็ไม่มีภาษาที่จะพรรณนาได้ด้วย ไม่

เคยเห็นการลั้มนมาที่ไหนที่ผู้เข้าลั้มนมาจะ สนทนากันได้รวดเร็ว และแสดงความจริงใจ และปรารถนาดีต่อกันได้มากเท่านี้ รู้สึก คุ่มค่าที่ได้รู้จักทุกๆ ท่าน อย่าง **ลุงเอื้อน อาจารย์สิรินทร์ คุณมงคล** (ทั้งน้องตำรวจรุ่น โคราช และนักปั่นจักรยานรุ่นใหม่) **อาจารย์พนิต อาจารย์นรินทร์ คุณสุรศักดิ์ คุณสมหมาย คุณผุด พี่ประจวบ น้องเปิ้ล ลุงสมบุญ พี่แดง** แม้ไม่ได้เอ่ยถึงก็ไม่ได้ หมายความว่าลั้มนไปแล้ว ถ้าเป็นไปได้ก็ อยากจะพบกันอีก

คณะเรานัดหมายกันไว้แล้วว่าจะไปเยี่ยม โรงเรียนของ ผอ.สมชาย และอาจารย์โสภณ ที่ครูทั้งโรงเรียนเลิกอบายมุขได้หมด แล้ว เรายังติดต่อกันอยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะป็นพี่วัลย์ พี่วิรัชญา ผองพุทธ คุณชำนาญ คุณธนา ทราบมาว่าทั้งคุณชำนาญและคุณโสภณเล็ก กาแพได้ระยะหนึ่ง แต่ตัดขาดไม่ได้ ยังต้อง หวนกลับไปดื่มอีก แต่ลดปริมาณลง ส่วน เรื่องมังสวิวัติหลายคนทำต่อเนื่อง ยังไม่ ได้ข่าวว่าใครพ่ายแพ้ต่อความตั้งใจของตนเอง

แพ้กี้ไม่เป็นไรหรอก ข้อสำคัญต้องลุก ขึ้นมาสู้ใหม่หะคะ





เก็บมาฝาก
(คัดจากจดหมายเหตุ "พุทธสาวิกา")

เครื่องมือแห่งความสุข

องค์ที่โกลาละ เป็นผู้นำจิตวิญญาณของทิเบต ผู้เผยแพร่คำสอนของพระพุทธศาสนาสายวัชรยานไปสู่ชาวตะวันตกได้เข้าในสังฆะชีวิต จนทำให้ชาวตะวันตกจำนวนมากไม่น้อยหันมาศึกษาพุทธศาสนาอย่างจริงจังจนได้บรรลุถึงสังฆธรรม และนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่าง เข้าใจในความไม่เที่ยงของชีวิต สร้างวิถีชีวิตที่ปราศจากทุกข์ และมีความอิมเม็บใจเป็นลำดับ ดังบทความที่จะได้แปลความมาลงต่อไปนี้ เป็นส่วนหนึ่งของ..... คำชี้แนะเพื่อชีวิตที่มีความสุขแก่ผู้ปฏิบัติตาม

๑. ระลึกไว้เสมอว่าความรักที่มากล้น ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ ล้วนดำเนินคู่ขนานไปกับเหตุแห่งทุกข์มีโหฬารเช่นกัน

๒. ทุกครั้งที่ประสบความล้มเหลว อย่าสูญเสียบทเรียนที่ควรเก็บเกี่ยวไปด้วย

๓. หลัก ๓ R เพื่อความสุขของชีวิต คือ

- ให้ความเคารพในตนเอง (Respect for self)
- ให้ความเคารพผู้อื่น (Respect for others) และ
- รับผิดชอบต่อการกระทำ (Responsibility for all actions)

๔. ระลึกไว้บ้างว่า บางครั้งความสำเร็จที่ได้รับนั้น มิใช่เพราะความสามารถเท่านั้น แต่ยังประกอบไปด้วยโชคอันเกิดขึ้นจากบุญเก่าส่งผล

๕. เรียนรู้กฎเกณฑ์อย่างเข้าใจ เพื่อให้การแหวกกฎนั้นเป็นไปอย่างถูกต้อง

๖. อย่าปล่อยให้ความขัดแย้งเล็กๆ น้อยๆ ทำลายความสัมพันธ์อันดีงามที่ต้องใช้เวลาและหัวใจสรรค์สร้าง

๗. เมื่อพบว่าทำผิดไปแล้ว รีบแก้ไขให้ถูกต้องในทันที อย่าปล่อยให้ผ่านไปจนสายเกินแก้

๘. หาเวลาอยู่เงียบๆ คนเดียวบ้าง

๙. เปิดโอกาสสำหรับการเปลี่ยนแปลง แต่อย่าลดคุณค่าในตัวเองลง

๑๐. บางครั้งความเงียบก็ทำให้พบคำตอบที่ดีที่สุด

๑๑. มีชีวิตอยู่ด้วยความดีและความซื่อสัตย์ เพราะเมื่ออายุมากขึ้นแล้วย้อนรำลึกถึง ย่อมเกิดความภาคภูมิใจกับชีวิตที่ผ่านมา นับเป็นกำไรสองต่อของชีวิต

๑๒. ความรักที่แวดล้อมอยู่ในบรรยากาศที่บ้าน คือฐานที่มั่นคงของชีวิต

๑๓. เมื่อรักใคร่ก็ตาม จงใส่ใจแต่ปัจจุบันโดยไม่ค้นหาคำตอบจากอดีตของเขาอันจะนำไปสู่ความทุกข์ในที่สุด

๑๔. การแบ่งปันความรู้ไปสู่ผู้อื่น คือ การเติมเต็มจิตวิญญาณแห่งตนให้บริบูรณ์

๑๕. อ่อนโยนใฝ่ใจต่อโลก แม่แห่งธรรมชาติ

๑๖. ควรเปิดโอกาสให้ตนเองได้เที่ยวไปในที่ที่ไม่เคยไปปีละครั้ง

๑๗. ระลึกไว้เสมอว่า การจะรักใคร่สักคนคือการให้ไป มากกว่าความอยากได้จากคนที่รัก

๑๘. เครื่องตัดสินความสำเร็จ คือ การละวางที่เหนือกว่าความเป็นเจ้าของ

๑๙. ปฏิบัติกับคนที่รักให้เหมือนกับขณะปรุงอาหาร คือ ไม่บ่มบ่าม ปล่อยให้ตามอารมณ์

ลองฝึกทีละข้อ ๆ จนได้แจ้งประจักษ์ถึงความงดงามภายในจิตใจที่เกิดขึ้น อย่างน้อยก็นับเป็นเข็มทิศที่จะนำชีวิตไปสู่เส้นทางแห่งการพบสังขารมได้บ้าง



งานปฏิบัติธรรม กับ งานการเมือง

๓๐ กว่าวันที่ “กองทัพธรรม” นำสมาชิกกินนอนที่สนามหลวงและย้ายมาปักหลักหน้าทำเนียบรัฐบาล โดยมีพ่อท่านโพธิรักษ์พาสมณะและสิกขมาตุมาบิณฑบาตทุกเช้า แสดงธรรมทุกวัน และกลับพุทธสถานเมื่อตะวันตกดิน



ปรุ้งแต่งใส่ทำนอง
เข้าไป มีกลองมีฉิ่ง
อะไรทำนองนั้น

บางคนรับไม่ได้ บางคนก็
ทำใจยากอยู่นะครับ

โดยข้อเท็จจริงในปัจจุบัน ทศนคติ
“ธรรมะกับการเมือง” ของชาวพุทธโดยเฉพาะ
ในประเทศไทย เขาแยกให้อยู่กันคนละโลก
และถ้าคนธรรมะมาเล่นการเมือง เขาก็
จะประณามกันว่า “ไฟดำ”

ตกลงก็กลายเป็นว่า คนดีคนเสียสละ
คนสมณะทั้งหลายแหล่ ถูกกระแสดังคม
เมียดออกจากกรอบไปอย่างน่าเสียดาย
ทั้ง ๆ ที่เรามีปัญหาในตัวนักการเมือง
มาตลอด

นักการเมืองโกงกิน นักการเมือง
เห็นแก่ตัว นักการเมืองหาแต่ประโยชน์
ส่วนตัวใส่ตน ให้พวกพ้องของตน ฯลฯ

แล้วใครล่ะครับ จะมาแก้ปัญหาเหล่านี้
เมื่อเขาไม่สนใจธรรมะ นักศาสนาก็

เป้าหมายของกองทัพธรรมคือการขอร้อง
ให้ “นายกฯ ทักษิณ ลาออกและเว้นวรรค
การเมือง”

เป็นการร่วมกดดันพร้อม ๆ กับประชาชน
กัษชาติอีกนับแสนนับล้านคน

ขณะเดียวกันพวกเราที่เป็นนักปฏิบัติ
ธรรมก็ได้ใช้โอกาสนี้ฝึกกินน้อย ใช้น้อย
อดทน เสียสละ เข้มขันขึ้น เพราะนักปฏิบัติ
ธรรมที่เป็นพุทธสายตรงนั้น จะต้องแยกกาย
เก็บประโยชน์ได้ในทุกสถาน บำเพ็ญธรรม
ตามฐาน หวังพระนิพพานเป็นเป้าหมาย

ภาพกองทัพธรรมที่ไปร่วมเดินขบวน
คงมีความรู้สึกเหมือนกำลังสวดมนต์ทำวัตร
แล้วอยู่ดี ๆ ก็มีเครื่องดนตรีเข้ามาเสริม

น่าจะหันมาส่งสมาชิกนักปฏิบัติธรรมเข้าไป
สอดแทรกบ้าง

อย่างน้อยจิตใจบุคคลเหล่านี้ย่อมแข็งแกร่ง
กว่าคนธรรมดา

ผมคิดว่าถ้าบ้านเมืองยังไม่รู้จักค่านิยม
ทางธรรม ให้คนมีธรรมะมาเสียสละเล่น
การเมือง เราก็จะเกิดหายนะ และสักวัน
โอกาส “สันชาติ” ก็อยู่แค่เอื้อม

พ่อท่านโพธิรักษ์หลัง
จากพาญาติธรรมสร้างบุญ-
นิยมให้สังคมในหลายๆ ด้าน
จนขณะนี้ก็มีชุมชนเข้มแข็ง
หลายชุมชนที่นักพัฒนา
สังคมยอมรับ ท่านกำลัง
กระเถิบไปอีกก้าวหนึ่ง นั่นก็
คือ “งานการเมืองบุญนิยม”

จากการให้ฆราวาส
ตั้ง “พรรคเพื่อฟ้าดิน” ฝึก
ทำงานเพื่อส่วนรวม กระจายไปหลายสาขา
หลายจังหวัด เน้นการเสียสละเป็นที่ตั้ง

นั่นก็อาจเป็นส่วนหนึ่งของการเตรียม
ความพร้อม “ทำงานการเมือง”

กองทัพธรรมหรือชาวอโศกก็ได้ฝึกหัด
ตัวเองมาตลอดเวลา ทั้งประโยชน์ตน (การตัด
กิเลส) และประโยชน์ท่าน (การแสดงออก

ทางสังคมในหลายๆ เรื่อง)

การร่วมชุมนุมหน้าทำเนียบถือเป็นผล
งานชิ้นสุดท้ายขณะนี้ (เมษายน ๒๕๕๕)

ความจริงแล้ว ศาสนาพุทธสายมหายาน
บทบาทชาวพุทธในแต่ละประเทศในทางการ
เมืองจะค่อนข้างสูง ยกเว้นประเทศไทยเท่านั้น

เมื่อศาสนาต้องรับใช้สังคม เหล่า
อนุรักษนิยมจึงอาจจะทำใจยาก



กล่าวโดยสรุป งานชาวพุทธวันนี้จึงนำ
จะแบ่งเป็น ๓ ระดับ เหมือนปริญา ๓ ไบ

ปริญาตรี คือ การปฏิบัติตน ลดละกิเลส
ปริญาโท คือ การบำเพ็ญประโยชน์
เผยแพร่บอกกล่าวนำพาช่วยให้คนลดกิเลส
และทั้งช่วยสังคมด้านสังคมสงเคราะห์

ปริญาเอก คือ งานการเมือง การอุทิศ



คนรับใช้สังคม อาจจะต้องถึงขั้น
สมัครเป็นตัวแทน ซึ่งมีทั้งการ
เมืองท้องถิ่น และสนามระดับ
ประเทศ

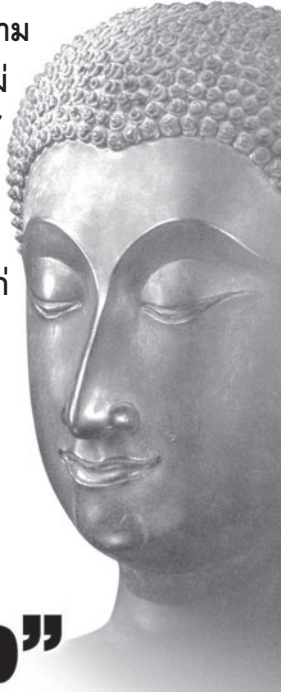
ชาวพุทธที่อยากจะบำเพ็ญ
บารมี ทำความดีให้ยิ่งๆ เมื่อทำ
ปริญญาตรี ท่านก็อาจจะเพิ่ม
ปริญญาอื่นๆ ได้ในเวลาเดียวกัน
จะทำทีเดียวทั้ง ๓ ใบก็ได้เลย
ไม่จำเป็นต้องทำทีละใบนะครับ

แต่อย่างไรก็ตาม ปริญญาตรี
นั้นจะเป็นหลักประกันให้ท่าน
ทำงานได้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

แล้ววันนั้นประเทศชาติก็จะ
ปลอดภัย เพราะมีนักการเมืองที่
ปฏิบัติธรรมไปสอดแทรกอยู่
ทุกพรรค

นักการเมืองจะได้นิสัยดีๆ
เสียที





ในทางโลก : โบราณกาลของจีน “เป่าบั้นจิ้น”
ได้รับการขนานนามยกย่องเป็น “เทพเจ้าแห่ง
ความยุติธรรม” กล้าตัดสินคดีด้วย “ความ
เป็นกลาง” อย่างเที่ยงธรรม ชนิดไม่
เกรงกลัวอำนาจและอิทธิพลใดๆ แม้
ผู้นั้นจะมียศถาบรรดาศักดิ์ยิ่งใหญ่สัก
ปานใดก็ตาม หากใครทำผิด ก็ต้อง
โดนตัดสินลงโทษไป ตามสมควรแก่
กรรมนั้นๆ

“คนกล้าดี” นี่คือ “คนเป็นกลาง”

เรื่องของ “ความเป็นกลาง” คงต้องเริ่มต้นกันที่ตัวของผู้นั้นไปตัดสินคนอื่น **คือจะต้องเป็นคนมีใจเป็นกลาง มีความยุติธรรม มีความรู้จริง ที่จะแยกแยะสิ่งถูกสิ่งผิดได้ชัดเจน และต้องกล้าตัดสินลงไป ตามความจริงที่ถูกต้องตรงธรรมด้วย**

ฉะนั้น “ความเป็นกลาง” จึงต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งคุณธรรมความดีเสมอ ไม่ใช่ตั้งอยู่บนความถูกใจ แต่ตั้งอยู่บนความถูกต้อง

ในทางธรรม : ศาสนาพุทธจะมีพระพุทธองค์ทรงเป็น “มหาบุรุษเอกแห่งความยุติธรรม” พิจารณาคดีต่างๆ ด้วยความไม่มีกิเลสใดๆหมกเม็ด ไม่มีอคติใดๆทำให้ไขว้เขว ทรงเป็นยอดของ “คนเป็นกลาง” ผู้เที่ยงธรรมที่สุดในโลก

ดังนั้นลองมาศึกษา“คนเป็นกลาง”อย่างพระพุทธองค์ดูกันบ้างเถิด ดังตัวอย่างจาก “ภรรยาสาว” (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๗ ข้อ ๒๗๕, อรรถกถาแปล เล่มที่ ๕๗ หน้า ๓๓๑)

๕ ครึ่ง

พุทธกาล พระผู้มีพระภาคเจ้าอันมหาชนสักการะ เคารพ นับถือ บูชานอบน้อม ทรงได้จิวร บิณฑบาต เสนาสนะ(ที่อยู่) คิลาณปัจฉัยภัสส(ยา) และบริวารอื่นๆ มากมาย แม้อภิชยุสงฆ์ก็ได้เช่นนั้น

แต่พวกอัญญุเดียรถีย์ปริพาชก(นักบวชนอกพุทธศาสนา)ทั้งหลาย ไม่ค่อยมีใคร เคารพนับถือ จึงเสื่อมจากลาภสักการะต่างๆ พวกปริพาชก จึงประชุมลับปรึกษากันว่า

“ตั้งแต่สมณโคดมอุบัติมา พวกเราก็เสื่อมจากลาภสักการะแทบหมดสิ้น ส่วนสมณโคดมกลับได้ลาภยศเลิศเลอ ทำให้สมบัติข้าวของมากมาย จึงไปเกิดแก่พระสมณโคดมหนอ”

ในหมู่ปริพาชกเหล่านั้น มีพวกหนึ่งกล่าวอย่างนี้ว่า

“เห็นที่เพราะสมณโคดมได้อยู่ในท่าเลดี เป็นที่อุดมสมบูรณ์ของชมพูทวีป ทำให้ลาภผลจึงเกิดขึ้นมากมายเป็นแน่”



ปริพาชกอื่นๆฟังแล้ว พวกมันสับสนเห็นด้วย

“นั่นก็มีเหตุผลอยู่ ฉะนั้นพวกเราจะไปสร้างอารามขึ้น ที่ด้านหลังของเขตวันมมหาวิหารบ้าง คงจะได้ลาภเพิ่มพูนยิ่งขึ้น”

พวกปริพาชกจึงตกลงใจกันว่า

“เอาละ! เราจะทำกัน แต่พวกเราต้องกราบทูลพระราชินีให้ทรงทราบเสียก่อน แล้วค่อยสร้างอาราม เพราะหากพวกภิกษุผู้เข้ามาเข้าก็จะขัดขวางได้ ฉะนั้นเราจะต้องถวายของกำนัลพระราชินี เพราะเป็นธรรมเนียมของผู้รับสินบนแล้ว จะไม่เช่นนั้นไม่มี”

เมื่อตกลงกันแล้ว ปริพาชกจึงรวบรวมทรัพย์ได้หนึ่งแสน นำไปถวายแต่พระราชินี แล้วกราบทูลว่า

“มหาบพิตร อาตมภาพทั้งหลายจะร่วมกันสร้างอารามเดียรถีย์ ณ ที่หลังเขตวันมมหาวิหาร หากมีพวกภิกษุจะมาเข้าเฝ้าถวายพระพรแต่พระองค์ว่า จะไม่ยอมให้สร้างอารามนั้น ขอให้มหาบพิตรโปรดอย่าเพิ่งให้คำตอบแก่ภิกษุเหล่านั้นเลย”

พระราชินีทรงรับคำ แล้วรับของกำนัลไว้

ครั้นพวกเดียรถีย์เกลี้ยกล่อมพระราชินีสำเร็จ ก็รีบเร่งเรียกช่างมาเริ่มทำการก่อสร้าง ทำให้เกิดเสียงดังเอ็ดอึงไปหมด พระคาสดาทรงได้ยินเสียง จึงตรัสถาม

“อานนท์ นั่นเสียงอึงคะนี่้อ้อฉาวอะไรกัน”

“ข้าแต่พระองค์ พวกเดียรถีย์พากันมาสร้างอารามขึ้น ที่ด้านหลังพระวิหารเขตวันพระเจ้าข้า”

“ดูก่อนอานนท์ ที่ตรงนั้นไม่สมควรแก่อารามของเดียรถีย์ เพราะพวกนี้ชอบทำเสียงดังเอ็ดอึงเสมอ พวกเราไม่สมควรจะอยู่ร่วมกับพวกเดียรถีย์เหล่านั้น”

พระคาสดาจึงให้ประมุขสงฆ์ แล้วรับสั่งว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงไปทูลพระราชินีให้ทรงยับยั้งการสร้างอารามของเดียรถีย์ไว้เถิด”

เหล่าภิกษุจึงไปขอเข้าเฝ้าพระราชินี โดยยืนคอยอยู่ที่ประตูพระราชวัง พอพระราชินีทรงทราบ ก็รับสั่งให้ไปบอกว่า

“พระราชินีไม่ได้ประทับอยู่ในวัง”

ภิกษุทั้งหลายจึงจำต้องกลับไป กราบทูลแต่พระคาสดาตามนั้น พระคาสดาจึงตรัสว่า

“พระราชาทรงทำอย่างนี้ ก็เพราะทรงรับสินบนแน่แล้ว”

ดังนั้นจึงทรงส่งพระอัครสาวกทั้งสองรูปไป แต่พระราชาก็ยังคงรับสั่งกับราชบุรุษ ให้บอกเหมือนเช่นเดิม พระอัครสาวกทั้งสองจึงต้องกลับมากากราบทูลแต่พระศาสนา พระศาสนา ทรงดำริแล้วตรัสว่า

“ดูก่อนสารีบุตร คราวนี้พระราชจะไม่ยอมประทับนั่งในพระราชมณเฑียรอีกต่อไป แต่จะเสด็จออกข้างนอก”

รุ่งเช้า.....พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงนั่งห่มจีวร ถือบาตรเสด็จไปยังประตูพระราชวัง พร้อมกับภิกษุอีก ๕๐๐ รูป พอพระราชาทรงสดับข่าวนี้เข้าเท่านั้น ก็รีบเสด็จลงจากปราสาททันที ทรงนิมนต์พระศาสดาให้เสด็จเข้าไป แล้วทรงถวายข้าวยาจุกุ (ข้าวต้มเหลว) และภัตต (อาหาร) จากนั้นก็ประทับนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง รอจนกระทั่งพระศาสดาทรงฉันเสร็จแล้วตรัสแสดงธรรมให้ฟัง

“มหาบพิตร เรื่องเคยมีมาแล้ว แม้พระราชในครั้งก่อน ก็ได้รับสินบน จนทำให้ผู้มีศีลต้องทะเลาะวิวาทกัน สร้างความพินาศใหญ่หลวงเกิดขึ้น”

พระราชาทรงสดับเช่นนั้นก็ตกพระทัย เกิดอาการหวั่นไหวขึ้นทันที อ้อนวอนให้พระศาสดาทรงเล่าเรื่องนั้น พระศาสดาจึงตรัสภรรยาชาดกให้ทรงสดับ



ในอดีตกาล....มี**พระราช**พระนามว่า **ภรรยา** เสวยราชสมบัติอยู่ในแคว้นภรรยา ครั้งนั้น **ณ ป่าหิมพานต์** มี**ดาบส**(นักบวชผู้บำเพ็ญตบะเพากิเลส)รูปหนึ่ง ได้**อภิญญา**(ความรู้ยิ่ง)และ**สมาบัติ**(สภาวะสงบกิเลสอันประณีตยิ่ง) เป็น**อาจารย์ปกครองดาบสอื่น ๆ** อีก ๕๐๐ รูป อยู่มานานวันเช้า ก็พา**ดาบส**ทั้งหมดออกจากป่า เดินจาริกไปจนถึง**ภรรณคร**

ยามเช้าก็**บิณฑบาต**ในเมือง ได้**อาหาร**แล้ว ก็**เดิน**ออกจาก**พระนคร**ทาง**ประตู**ด้าน**เหนือ** พวกหนึ่งพักอยู่ที่**โคน**ไทร**ย้อย**ต้นหนึ่ง ซึ่งมี**คาบ**และ**กิ่ง**ก้าน**สาข**า**สม**บูรณ์ เมื่อ**กระทำ**ภัก**ติ**กิจ**เสร็จ**แล้ว ก็**ยึด**โคน**ต้น**ไทร**นั้น**เอง เป็น**ที่**พัก**แรม**ตลอด**มา**

ครั้น**เวลา**ล่วง**เลย**ไป**ได้**ครั้ง**เดือน** ก็**ปรากฏ**มี**ดาบส**อีก**พวก**หนึ่ง **ประมาณ** ๕๐๐ **รูป** มา**เที่ยว**บิณฑ**บาต**ในเมือง**นั้น** แล้ว**ออก**จาก**พระนคร**ทาง**ประตู**ทิศ**ใต้** ไป**นั่ง**อยู่ที่**โคน**ต้น**ไทร**ย้อย



ต้นหนึ่ง เมื่อกระทำภารกิจแล้ว ก็อาศัยต้นไม้ที่นั่นเป็นที่พักพิงตลอดมา
ดาบทั้งสองพวกนั้น พักอยู่ที่ต้นไม้ไทรน้อยคนละต้นได้ตามความพอใจ จนกระทั่ง
นานวันพอแล้ว ต่างก็พากันกลับคืนสู่ป่าหิมพานต์ตามเดิม

ครั้นดาบทั้งสองหมดไปแล้ว ต้นไทรน้อยทางประตูทิศใต้ ก็เกิดอาการเฉาจนแห้งตายไป
กาลเวลาผันผ่าน เมื่อถึงเวลาออกจาริกกันอีกครั้ง ดาบสพวกที่เคยพักอยู่ทางประตู
ด้านใต้ ได้เดินทางมาถึงกรุงครกก่อน พอได้มาพบว่า ต้นไทรน้อยที่เคยพักอยู่นั้น แห้งโกร่น
ตายไปเสียแล้ว จึงค้นหาที่พักใหม่ จนได้เจอต้นไม้ไทรน้อยทางประตูด้านเหนือ ก็อาศัยเป็นที่
พำนัก ณ ที่นั่นเอง

ฝ่ายดาบสอีกพวกหนึ่ง เดินทางมาถึงภายหลัง ครั้นถึงที่ตนเคยพักอยู่ ก็ต้องการ
อาศัยต้นไม้ไทรน้อยนั้นพักผ่อนเช่นกัน ดาบสทั้งสองพวกนั้นจึงต่างก็พากันแก่งแย่งกัน

“ต้นไม้ของเรา...ต้นไม้ของเรา....”

ดาบสพวกที่มาถึงก่อนอ้างว่า

“พวกเรามาถึงที่นี่ก่อน พักอยู่ก่อน ฉะนั้น พวกท่านจะมาพักที่นี่ไม่ได้”

ดาบสพวกมาถึงทีหลังก็อ้างบ้างว่า

“ต้นไม้ไทรนี้พวกเราเคยพักอยู่มาก่อนแล้ว ฉะนั้นพวกท่านจะเอาที่ที่พวกเราเคยอยู่ ไป
เป็นที่พักของพวกท่านไม่ได้”

ทั้งสองฝ่ายถกเถียงกัน ยอมกันไม่ได้ จึงต้องพากันไปหาคนกลาง ให้พระเจ้าภรุกราช
ทรงพิจารณาคดี พระราชาฟังความแล้ว ก็ทรงตัดสินให้ดาบสที่มาถึงก่อน ได้โคนต้นไม้ไทรเป็น

ที่พัท้ออาศัย

เป็นดังนี้แล้ว ดาบสอีกพวกจึงเกิดมานะทูลขึ้นว่า

“พวกเราจะไม่ยอมให้ใครมาหาว่า ถูกดาบสพวกนั้นทำให้พ่ายแพ้ได้”

จากนั้นจึงไปเสาะหา **ได้เรือนหลังหนึ่ง ซึ่งเคยเป็นของที่พระเจ้าจักรพรรดิทรงใช้สอย แล้วนำมาถวายเป็นของกำนัลแด่พระเจ้าภุชเวศ** พวกกันถวายพระพรว่า

“มหาบพิตร ขอให้พระองค์ทรงตัดสินใหม่ ให้พวกอาตมาได้เป็นเจ้าของที่พัท้อ ณ โคน ต้นไทรนั้นเถิด”

พระราชชาทรยินดีในเรือนหลังนั้น จึงทรงรับไว้และตัดสินใหม่ว่า

“ท่านทั้งสองพวกนั้น จงอยู่ร่วมกัน เป็นเจ้าของที่พัท้อนั้นด้วยกันเถิด”

เมื่อเหตุการณ์เป็นอย่างนี้ **ดาบสพวกที่มาถึงก่อน จึงไปหาของมีค่านำเอาล่อแก้วอันงดงาม มาถวายให้พระราชชาบั้ง** แล้วทูลว่า

“มหาบพิตร ขอพระองค์ทรงตัดสินใหม่อีกครั้ง ให้พวกอาตมาเป็นเจ้าของที่พัท้อแต่เพียงพวกเดียวเท่านั้นเถิด พระเจ้าข้า”

พระราชชาทรรับล่อแก้วนั้นไว้ ด้วยความพึงพอใจพระทัยยิ่งนัก แล้วจึงทรงทำตามคำขอ โคนต้นไทรย่อยจึงกลับเป็นที่พัท้อของดาบสที่มาถึงก่อนอีกครั้ง

ส่วนดาบสพวกที่เคยพักอยู่ตั้งแต่ดั้งเดิมนั้น ได้เห็นการกระทำกลับไปกลับมาของพระราชชาแล้ว ก็สะท้อนใจ ได้สติกลับคืนมา บังเกิดความละอายแก่ใจสำนึกขึ้นมาว่า

“พวกเราละเมิดกฎมาแล้ว และละกิเลสตามทั้งหมดออกบวช แล้วใจนยังจะมทะเลาะกัน ตัดสินบนกัน เพียงแค่ปรารถนาโคนต้นไทรเป็นที่พัท้อ เท่านั้นเองหรือ ช่างเป็นการกระทำที่น่าอัปอายขายหน้ายิ่งนัก ไม่สมควรเลย”

คิดได้ดังนี้แล้ว ดาบสผู้เป็นอาจารย์จึงรีบพาดาบสที่เป็นพวกของตนทั้งหมด หนีกลับไปสู่ป่าหิมพานต์ทันที

เหตุการณ์ทั้งหมดนี้ จึงเดือดร้อนไปถึงเหล่าเทวดา(ผู้ที่มีจิตใจสูง) ที่สิงสถิตอยู่ ณ แคว้นภารุขัฏฐ์ทั้งปวง ต่างพากันนิโรธพระเจ้าภุชเวศเป็นอย่างมาก

“พระราชชาพระองค์นี้ ได้ทรงประทุษร้ายต่อดาบสทั้งหลาย ทำให้ผู้ถือศีลทะเลาะวิวาทกัน เป็นการกระทำที่เป็นบาปหนักยิ่งนัก”

เหล่าเทวดาจึงบันดาลกระแสน้ำไหลบ่า ท่วมแคว้นภารุขัฏฐ์อันกว้างใหญ่ ให้กลายเป็น

ห้องทะเล ก่อให้เกิดภัยพิบัติทั่วทั้งแคว้น เหตุเพียงเพราะพระเจ้าภรรษราชพระองค์เดียวเท่านั้น พระศาสดาทรงเล่าชาตกรเรื่องนี้แล้ว ก็ตรัสว่า

“ซึ่งในสมัยนั้น เราตถาคตก็คือ ดาบสผู้เป็นอาจารย์นั่นเอง

มหาบพิตร บัณฑิตทั้งหลายนั้น ย่อมไม่สรรเสริญการลุแก่อำนาจ ด้วยความลำเอียง ใดๆ บุคคลไม่ควรจะมีจิตคิดร้าย ควรกล่าวแต่คำที่อิงความจริงเท่านั้น”

พระราชาทรงสดับชาตกร และถ้อยคำตรัสเตือนสติแล้ว พระผู้มีพระภาคก็เสด็จกลับไป พระราชาทรงสำนึกในความผิด บังเกิดความซัดเซงขึ้นในพระทัย จึงรับสั่งให้พวกราชบุรุษไปรื้ออารามของพวกเดียรถีย์ทิ้งเสีย ไม่ทรงอนุญาตให้สร้างอารามไว้ ที่ด้านหลังของพระเชตะวันมหาวิหาร จนพวกเดียรถีย์ตั้งตัวกันไม่ทันเลยทีเดียว



จากชาตกรเรื่องนี้ จะเห็นได้ว่า พระเจ้าภรรษราช เพราะโลภในทรัพย์จึงรับสินบน แล้วยอมตัดสินคดีอย่างลำเอียง ในเวลาที่โดนกิเลสครอบงำ และจะยุติธรรมได้ก็ต่อเมื่อจิตใจปราศจากกิเลสครอบงำ

ฉะนั้นผู้ที่จะ**“ตัดสิน”**คนอื่นได้อย่าง**“เป็นกลางที่สุด”** จึงต้องเป็นคนที่ไม่มีกิเลสโลภ โกรธ-หลง เข้าครอบงำได้น้อยที่สุด หรือยิ่งไม่มีกิเลสปรารถนาลาภ-ยศ-สรรเสริญ-สุขใดๆเลย ก็ยิ่งจะให้ความยุติธรรม แก่ผู้ถูกตัดสินได้มากที่สุดเท่านั้น

ดังเช่นพระพุทธองค์ผู้ปราศจากกิเลสใดๆแล้ว ทรงเป็นกลางตัดสินไม่เียงพวกเดียรถีย์สร้างอาราม ไว้ด้านหลังเชตะวันมหาวิหารอย่างเด็ดขาด นั่นก็เพราะ **“ความเป็นกลาง”**ของพระองค์คือ การกระทำความดีงามอันพอเหมาะ ที่จะไม่เข้าข้างความชั่ว แต่จะเข้าข้างความดี ความชอบธรรม

แต่ว่า **“ความดี”**ก็มักมีอยู่มากในตัว**“คนดี”** และ**“ความชั่ว”**ก็มักมีอยู่มากในตัว**“คนชั่ว”** ดังนั้น **“คนเป็นกลาง”**ที่แท้จริง จึงเป็นคนที่**ไม่เข้าข้างคนชั่วคนผิด แต่จะเข้าข้างคนดี คนถูกต้อง คนชอบธรรมเท่านั้น**



ณวมพฺพกร

พุทธ ๒๘ ก.ย. ๒๕๓๗

๘๖๖

กลุ่มบุคคลที่ศรัทธา ที่ศรัทธาและชื่นชม

ข้าพเจ้าชื่นชมชาวมุสลิมที่มีวัตรปฏิบัติอันเคร่งครัด มีการสื่อสารแสดงออกถึง
ความเป็นมุสลิมทั้งรูปแบบและพิธีกรรม

ข้าพเจ้าชื่นชมชาวคริสต์ที่มีองค์กรเครือข่ายมากมาย มีคณะผู้เสียสละทำงานบำบัตทุกซ์
บำรุงสุขให้ประชาชนผู้ทุกข์ยาก ผู้ยากไร้ทั่วโลก

มีอาสาสมัครหนุนเนื่องในกิจกรรมต่างๆ ไม่ขาดสาย และด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส
แต่พอระลึกถึงชาวพุทธด้วยกัน ก็มักจะอึดอัดขัดเคืองอยู่เสมอ ทำไมเราไม่มี?
ทำไมเราไม่เหมือนเขา?

ก็รู้สึกหดหู่และทวงใย

ลูกหลานของเรานับวันจะเป็นชาวพุทธในทะเบียนบ้านเท่านั้นเอง

แต่วันนี้ข้าพเจ้ามีคำตอบแล้ว และออกจะชื่นชมยินดีกับชาวพุทธกลุ่มนี้เป็นอย่างมาก

ข้าพเจ้าสบายใจขึ้นและจะบอกลูกหลานว่า ใครบอกว่าชาวพุทธไม่มีอะไรเพื่อสังคม
เธอไปดูกิจกรรมของ**กลุ่มจีจี**แล้วเธอจะตกใจ !

✧ ชื่อชื่อเป็นไทร มาจากไหน

เป็นกลุ่มชาวพุทธที่ประเทศไต้หวัน นำโดยภิกษุณี Cheng Yen (ท่านธรรมอาจารย์เจิ้งเหยียน) บวชเมื่อปี พ.ศ.๒๕๐๖ ทำงานอบรมสั่งสอน ช่วยเหลือประชาชน โดยมีอาสาสมัครนับล้านคนคอยสนับสนุน

ปี ๒๕๓๔ ท่านได้รางวัลแมกไซไซ สาขา “ผู้นำชุมชน”

นอกเหนือจากการปฏิบัติธรรม ยังมีการพาสานุศิษย์ออกบำเพ็ญประโยชน์ ดูแลคนเจ็บคนป่วยคนจนตลอดมา

สร้างโรงพยาบาลขนาดใหญ่ในไต้หวัน ๕ แห่ง (ปี๒๕๓๙ จะมีเพิ่มอีก ๑ แห่ง)


สร้างวิทยาลัยพยาบาล, มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ (มีคณะอื่นๆประกอบบ้าง)

สร้างโรงเรียนตั้งแต่ระดับอนุบาล - มัธยม - อาชีวะ - จนถึงมหาวิทยาลัย

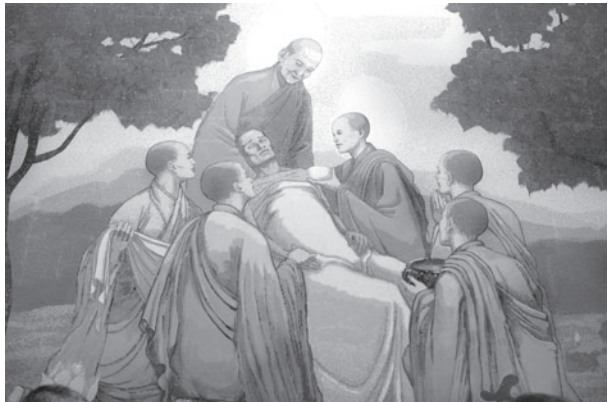
โดยเฉพาะโรงเรียนมีการขยายไปยังต่างประเทศเกือบ ๔๐ แห่ง (ในเมืองไทยอยู่ที่อำเภอฝาง)

และมีโทรทัศน์ของตัวเองที่ออกอากาศโดยตลอด ๒๔ ชั่วโมง ขยายไปยังต่างประเทศอีก ๔-๕ ประเทศ โดยใช้ภาษาของประเทศนั้นๆ

รวมทั้งการแยกขยะ ที่มีอาสาสมัครนับหมื่นคนช่วยกันทำ

๑.  “จื่อจี้” เป็นชื่อมูลนิธิแปลว่า เมตตา-สงเคราะห์ มีใช้แค่คิดอยู่ แต่ต้องลงมือปฏิบัติ

แนวทางของชาวพุทธ “จื่อจี้” ใช้หลักพรหมวิหารเป็นธรรมมัญญ์ ทุกหน่วยงานของจื่อจี้ จะมีคำขวัญติดประกาศ “เมตตา - กรุณา - มุทิตา - อุเบกขา”





๒. พระอุปัชฌาย์ของท่านธรรมาจารย์ Cheng Yen คือ **หลวงปู่อินซุ่น** ได้เคยสนทนารวมกับสหธรรมิกชาวคริสต์ จนเกิดแรงบันดาลใจที่จะนำพุทธธรรมออกมาปรับใช้สังคมให้เด่นชัด



๓. จากกลุ่มแม่บ้าน ประมาณ ๓๐ คน ที่บริจาคใส่กระบอกไม้ไผ่เพียงวันละครั้งหรือสองครั้ง

(ประมาณ ๕๐ สตางค์) เป็นตัวปลุกกระแสให้สาธุศิษย์รุ่นหลังๆ อดทนรอ “ทานบารมี” บริจาค “รายวัน” จากหยดน้ำเล็กๆ กลายเป็นสายน้ำสายใหญ่ในวันนี้ได้อย่างมหัศจรรย์



๔. จากแรงบันดาลใจที่เห็นกองเลือดบนพื้นถนนของหญิงสาวเขาที่ตกเลือดและลงมารักษาตัวในเมือง แต่เพราะไม่มีเงินจึงต้องกลับไปตายอย่างน่าอนาถ

ท่านธรรมาจารย์ Cheng Yen ตระหนักว่า ถึงเวลาแล้วที่จะต้องสร้างโรงพยาบาล



๕ .



การสร้างโรงพยาบาลก่อให้เกิดกิจกรรมต่อเนื่องอีกหลายเรื่อง
มีวิทยาลัยพยาบาล มีคณะแพทย์เพื่อรองรับกิจการ

สำหรับศพที่อุทิศให้เป็นอาจารย์ใหญ่ของนักศึกษา

ได้รับการปฏิบัติที่ยิ่งใหญ่เหลือเกิน นักศึกษาจะต้องรู้จัก

ญาติพี่น้องของอาจารย์ใหญ่ ซึ่งขณะนี้ก็มีผู้บริจาคร่างกายนับหมื่นราย

วันนี้นอกจากจะดูแลเรื่องเจ็บป่วยนอกสถานที่ แม้มีเหตุเพทภัยต่างๆ โรงพยาบาล
ทุกแห่งต่างก็พร้อมปฏิบัติการ และมีไข้แต่ทำในประเทศเท่านั้น

นอกจากนี้ยังมีธนาคารไขกระดูกที่ใหญ่เป็นอันดับ ๓ ของโลก

ในหลายๆประเทศ มูลนิธิฉือจี้ได้รับการยอมรับจากสหประชาชาติในการทำหน้าที่นี้
นอกจากจะเป็นหน่วยเคลื่อนที่เร็วกว่าเจ้าของประเทศแล้ว ยังมีการทำงานที่เป็นระบบระเบียบ
ด้วยมากประสพการณ์ (บางคนตั้งสมญาให้ว่าเป็นปอเต็กตึ๊งระดับโลก!)



๖ .



My brother couldn't wait for me to grow up.

เน้นเรื่องการศึกษาเป็นพิเศษ สอนให้เด็กคิดเป็นและมี

จริยธรรม

ได้มีโอกาสดูโรงเรียนของฉือจี้จากนานาชาติที่มา

แสดงกิจกรรมประจำปี

เนื้อเพลงทุกเพลงบ่งบอกให้รัก-เมตตาเพื่อนมนุษย์ตลอดเวลา

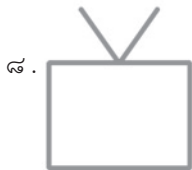


My brother couldn't wait for me to grow up
 (หมายเหตุ แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ประมาณปี ๒๕๔๒ ทางมูลนิธิ ได้ช่วยสร้าง
 โรงเรียนให้ทางการถึง ๕๑ โรงเรียน)



การก่อสร้างเน้นความคงทนและแข็งแรง รวมถึงการออกแบบ
 ให้เข้ากับท้องถิ่น

หน้าโรงพยาบาลหลายแห่ง แสดงพื้นที่หน้าตัดของ
 ต้นเสาว่าใส่เหล็กไว้มากน้อยขนาดไหน



สถานีโทรทัศน์ของฉือจี้ชื่อ “ต้าอ้าย” แปลว่า **Big love** เป็น
 สถานีไม่มีโฆษณา เน้นในเรื่องคุณค่าชีวิต สอนให้คิดเป็น ให้
 กำลังใจ และให้ปฏิบัติธรรม

ตึกต่ำอายุ นอกจากจะมีสถานีโทรทัศน์ ยังมีแผนกทำวารสาร ทำสิ่งพิมพ์ธรรมดา

๙.



กิจกรรมแยกขยะ เป็นอีกกิจกรรมที่โดดเด่น มีอาสาสมัครช่วยกันทำนับหมื่นคน คนแก่ คนพิการก็สามารถมาช่วยได้ จากกิจกรรมแยกขยะจึงเกิด **“ร้านทิ้ง”** ขึ้นอีกร้านหนึ่ง

รายได้จากการแยกขยะ ยังนำมาอุดหนุนกิจกรรมของโทรทัศน์ได้เป็นอย่างมาก



๑๐.



สำนักปฏิบัติธรรมของท่านธรรมาจารย์ Cheng Yen มีภิกษุณีร่วมปฏิบัติธรรมร้อยกว่ารูป มีนโยบายไม่มีการรับบริจาคใดๆทั้งสิ้น อยู่ได้ด้วยการทำงานผลิตสินค้าขาย

ในสมัยนั้นมีถึง ๒๑ อย่าง เช่น เย็บเสื้อผ้า เย็บถุงมือ

ทำเครื่องประดับ ทำของเล่น เครื่องปั้นดินเผา ทำครีมทาหน้า ปลูกข้าว ทำเกษตร ฯลฯ

คติสอนใจก็คือ **“ไม่ทำงาน ไม่ควรกินข้าว”**

วันที่เข้าไปชมสำนักของท่าน กำลังจะมีการถ่ายทอดสดไปทั่วประเทศ (คล้ายๆ ทำวัตรเช้า) เครือข่ายทั้งหมดจะเปิดเครื่องรับดูพร้อมกัน

ท่านธรรมมาจารย์ให้โอวาท และให้อาสาสมัครมาเล่าประสบการณ์ในการไปบำเพ็ญประโยชน์
เช้าวันนั้น นอกจากจะมีคนวัด มีภิกษุณีกวาดไปไม้ตามถนน ตามสนามหญ้ายังมี
อาสาสมัครใส่เสื้อนอก บุคลิกดี มาช่วยกวาดหลายสิบคน เป็นภาพที่น่าประทับใจ

๑๑.



๔ พันธกิจเพื่อมวลมนุษยชาติก็คือ งานกุศล งานดูแลเจ็บป่วย
งานการศึกษา และงานมนุษยธรรม ซึ่งทั้งหมดนี้
จะขยายเครือข่ายให้มากขึ้น **มูลนิธิฉือจี้มีสาขา ๓๙ ประเทศ**

และมีเครือข่ายมากกว่า ๒๐๐ แห่ง

ทั้งนี้จะไม่แบ่งแยกว่าต้องเป็นศาสนาพุทธเท่านั้นถึงจะช่วย เช่น อินโดนีเซีย อาฟริกา
ใต้ เป็นต้น

๑๒.



ชาวฉือจี้หรือญาติธรรมมีเพลงประจำตัวที่ร้องเสมอ โดยเนื้อร้อง
จะกล่าวย้าอุดมการณ์โพธิสัตว์ให้เสียสละและให้อภัย โดยมีภาษา
มือประกอบ

เพลงที่ฝึกร้องตอนนั้นมี ๒ เพลงคือ ๑. รักทั่วฟ้าดิน ๒. ครอบครัวยุติธรรม
และแม่โรงเรียนฉือจี้ที่ให้เด็กๆ มาแสดงละคร ก็จะมีเนื้อร้องที่ให้ตระหนักในความ
เป็นเพื่อนมนุษย์ตลอดเวลา

“ทั่วฟ้าดินนี้ ไม่มีใครที่ฉันไม่รัก...ไม่เชื่อใจ...ไม่อภัย...” ฯลฯ

“ความสุขของฉัน (เกิด) เพราะเสียงหัวเราะจากเธอ เมื่อได้เห็นน้ำตาเธอ...เจ็บปวด
เหลือเกิน...เพราะว่าพวกเรา (เป็น) ครอบครัวยุติธรรม...” ฯลฯ

๑๓.



ก) อาสาสมัครชาย-หญิง ใส่เสื้อสีน้ำเงิน ปกขาว กางเกงสีขา
ผู้หญิงจะรวบผมมวยไว้ด้านหลัง หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส

มีงานบำเพ็ญประโยชน์ที่ใด ต่างจะออกเงินส่วนตัวกันเอง



ข .



ทุกครั้งที่มีมอบของให้ผู้เดือดร้อน หรือยากไร้ ญาติธรรมฉ้อฉล จะก้มตัวต่ำ และพนมมือไหว้ขอบคุณ

ค .



ญาติธรรมฉ้อฉลจะดูแลผู้อื่นเสมอว่าขาดเหลือสิ่งใด จึงขอ อนุญาตนำ “กาน้ำชา” มาเป็นสัญลักษณ์ของความมีน้ำใจ

แขกที่มาเยี่ยมเยียน หาก ถ้วยชาพร้อมก็จะคอยมาเติมเต็ม

ที่มหาวิทยาลัยขณะดู ภาพยนตร์ ท่านอธิการบดีจะเดิน ย่องๆ ไปทั่ว คอยเติมน้ำชาให้แขก

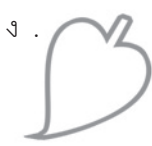
เป็นภาพที่งดงามยิ่งนัก

เด็กนักเรียนของฉ้อฉล เฉพาะที่เรียนดี นิสัยดี จะได้รับ เกียรติให้เป็นผู้ชดล้างห้องน้ำ

ในโรงพยาบาลฉ้อฉล เราจะพบเห็นคุณหมอมาชดล้างห้องน้ำเป็นประจำ



การเดินทางของชาวพุทธฉือจี้ จะไม่เดินเสียงดัง รวากับเกรงใจพื้นดิน!



การทำงานเพื่อสังคม ท่านธรรมาจารย์ Cheng Yen ยกย่องเปรียบเทียบให้เป็น “พระโพธิสัตว์” เพราะพระโพธิสัตว์นั้นแท้จริงก็คือผู้ที่ทำงานเพื่อคนอื่นนั่นเอง



✘ บทสรุป

๑.



กลุ่มชาวพุทธ “ฉือจี้” ที่สามารถรวมพลังช่วยสังคมได้มากมาย เป็นความสามารถที่ยิ่งใหญ่ของท่านธรรมาจารย์ Cheng Yen ท่านสามารถแสดงพรหมวิหารออกมาเป็นธรรมกายได้เด่นชัด

การบริจาคทุกครั้งสะพัดออกไปสู่สังคมอย่างต่อเนื่อง ยิ่งเกิดผลก็ยิ่งบริจาค ยิ่งบริจาคก็ยิ่งบังเกิดผลที่จับต้องได้

“Great giving that asks nothing in return”

๒. **“Where is suffering I must go.”**

นี่คือปณิธานของท่านธรรมาจารย์

๓.



กิจกรรมของมูลนิธิฉือจี้ อาจจะสร้างกำลังใจและแรงบันดาลใจให้แก่ชาวพุทธกลุ่มอื่นๆ ได้ต่อยอดออกไป

ประเทศไทยมีศักยภาพชาวพุทธเปี่ยมล้น แต่เมื่อไม่

รวมพลัง นับวันบทบาททางศาสนาจะอ่อนด้อยไปเรื่อยๆ

๔ .



การไปดูกิจกรรมของชาวพุทธ หรือญาติธรรมคือจี๊ ควรจะดูแบบเกิดประโยชน์ ดูแล้วนำมาแก้ไขข้อบกพร่องของพวกเรา มีใช้ตั้งใจดูข้อบกพร่องของพวกเขา ดูแบบน้ำชาล้นถ้วย ซึ่งไม่เคยเกิดประโยชน์ต่อชีวิตใดๆ

หมายเหตุ ขอขอบคุณ “ศูนย์คุณธรรม” หรือ “ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม” (สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้) ที่ให้โอกาสไปดูกิจกรรมของชาวพุทธ ภายใต้มูลนิธิ “จี๊อจี๊” ที่ประเทศไต้หวัน เมื่อเดือนมกราคม ๒๕๕๔
ทำให้เลือดลมชาวพุทธพลุ่งพล่านขึ้นอีกครั้งหนึ่ง

❖ **นัตระชัย นัตระอุตม**



一念心 跟著師父走

Following the Master Wholeheartedly

Nearly forty years ago, when medical sciences were looking to heal the mountainous regions and the city of Phailin, 7000 people in the area were suffering from malaria. A group of thirty members who followed the Master's teachings, one by one, and three people joined in 1970, one hundred, two hundred... Currently, millions of people are following the Master's teachings in doing good deeds.

過去的花蓮不只是山地，連平地也一樣欠缺醫療資源，因此慈濟從花蓮展開「竹筒歲月」，自三十位會員成立「傳教克難慈濟功德會」起，慢慢地，三個、六個、十幾個... 一直跟著師父走；三十個、五十個跟著師父走；一百個、五百個跟著師父走... 現今已是全球慈濟人隊伍浩蕩地跟著師父走。

‘เรื่องน่ารู้’

ธารดาว ทองแก้ว



ฟ้าผ่า! อีกหนึ่ง ภัยธรรมชาติ ที่ประมาทไม่ได้

เวลาดำฝนตกหนัก ฟ้าร้องครืนๆ เมฆดำ ลอยต่ำ มองเห็นฟ้าแลบแปลบๆ นั้น เป็นเหมือนสัญญาณที่บอกให้รู้ว่าอีกไม่นาน จะต้องมีฟ้าผ่าเกิดขึ้นแน่นอน ในสมัยโบราณ มนุษย์เราเชื่อว่าปรากฏการณ์ฟ้าผ่าเป็นการกระทำของภูตผีปีศาจ จะเห็นได้ว่าหลายๆ ประเทศมีนิทานหรือเทพนิยายเกี่ยวกับการเกิดฟ้าผ่ากันไปต่างๆ นานาตามเชื่อของตนเอง แม้แต่ไทยเราก็มีนิทานเรื่องยักษ์รามสูรและเมฆขลาต่อแก้วว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิดฟ้าแลบฟ้าร้อง จนเมื่อมนุษย์มีการศึกษามากขึ้น ความเชื่อเหล่านั้นก็เปลี่ยนไป

ฟ้าผ่าเกิดขึ้นได้อย่างไร

ฟ้าผ่าเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ ที่มีคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์ที่ค่อนข้างจะเข้าใจยากสำหรับชาวบ้านทั่วไป ถ้าจะพูดให้สั้นและเข้าใจง่ายที่สุดคือ ฟ้าผ่าเกิดจากความแตกต่างของประจุไฟฟ้าบนก้อนเมฆกับพื้นดิน ทำให้ประจุลบวิ่งลงพื้น เกิดเป็นประกายแสงและความร้อนที่รุนแรง กระแสไฟฟ้าที่เกิดขึ้นในช่วงฟ้าผ่านี้มีค่าสูงมากเป็นหมื่น แอมแปร์ สูงกว่ากระแสไฟฟ้าที่ใช้ตามบ้านเป็นพันเท่า เพราะฉะนั้นถ้ากระแสไฟฟ้าจากฟ้าผ่าไปสัมผัสเข้ากับวัตถุใด หรือสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ลองจินตนาการดูเอาเองก็แล้วกันว่าร้ายแรงน่ากลัวขนาดไหน

ฟ้าผ่า มักจะเกิดขึ้นในระยะปลายฤดูร้อนต่อต้นฤดูฝนที่อากาศร้อนอบอ้าว ซึ่งจะเกิดพายุฝนฟ้าคะนองบ่อย ๆ และในช่วงเวลานี้เองที่มักจะเกิดปรากฏการณ์ ‘ฟ้าผ่า’ ให้สาว ๆ ได้ร้องวีดว้ายกันเป็นประจำ

อีกเรื่องหนึ่งที่น่าสนใจ...ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไมชายหนุ่มทั้งหลายจึงชอบสบถสาบาน ‘ให้ฟ้าผ่าตาย’ กันนัก อยากเดาว่าคนส่วนใหญ่ (ที่ไม่ค่อยเข้าใจปรากฏการณ์ทางธรรมชาตินี้) คงคิดว่าการที่มนุษย์เราจะถูกฟ้าผ่าเป็นสิ่งที่

เป็นไปได้ยาก หรือไม่ก็คิดว่าเป็นเรื่องไกลตัวจนไม่ได้สนใจหรือให้ความสำคัญและระมัดระวัง แต่รู้ไหมว่าเดี๋ยวนี้มีคนถูกฟ้าผ่าตายปีหนึ่งๆ มากกว่าพันคนเชียวนะ เพราะฉะนั้นใครที่ชอบสบถสาบานว่าให้ฟ้าผ่าตายจนเป็นคำพูดติดปาก ถ้าเป็นเรื่องจริงแล้ว โทกกระวังเจอแจ็กพอดนะ! เพราะเดี๋ยวนี้วิบากกรรมก็ทันสมัยตอบสนองเร็วแบบติดจรวดเหมือนกัน แม้แต่คนที่ไม่เคยสาบานก็เสี่ยงอันตรายที่จะถูกฟ้าผ่าได้ถ้าประมาท

ปรากฏการณ์ฟ้าผ่า

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปในหมู่นักวิทยาศาสตร์แล้วว่า เมื่อเกิดฟ้าผ่า ล้ออากาศรอบๆ สายฟ้าจะถูกอัดด้วยแรงกดดันมหาศาลจนฉีกตัวออกกลายเป็นพลาสมา ซึ่งการขยายตัวอย่างเฉียบพลันของพลาสมาทำให้เกิดช็อคเวฟ ที่เมื่อเดินทางไประยะหนึ่งจะลดกำลังลงกลายเป็นคลื่นเสียง คลื่นเสียงเดินทางได้ช้ากว่าคลื่นแสงมาก ดังนั้นเราจึงเห็นฟ้าผ่าก่อนแล้วจึงได้ยินเสียงฟ้าร้องทีหลัง ซึ่งความเร็วของคลื่นเสียงของฟ้าร้องนี้จะขึ้นอยู่กับอุณหภูมิ ความเร็วและทิศทางของลมพายุที่เกิดขึ้นในขณะ



เดียวกัน

วิธีการประมาณระยะทางว่าฟ้าผ่าเกิดขึ้นไกลจากตัวเราเท่าไร ก็โดยการจับเวลาห่างกันที่เมื่อเราเห็นฟ้าผ่ากับที่ได้ยินเสียงฟ้าร้องแล้วหารด้วย ๓ ก็จะได้ระยะทางเป็นกิโลเมตรอย่างคร่าวๆ (ในกรณีที่ไม่มิลมและอุณหภูมิประมาณ ๒๐ องศาเซลเซียส) แต่โดยทั่วไปแล้วคลื่นเสียงเดินทางได้เร็วขึ้นในอากาศที่อุ่นกว่า และเดินทางได้ช้าลงเมื่ออากาศเย็นขึ้น และมีการหักเหในตัวกลางที่มีความหนาแน่นต่างกัน

สรุปได้ว่าเมื่อเสียงจากฟ้าผ่าเหนือพื้นดินที่มีอากาศหนาวกว่า เดินทางลงมายังพื้นที่ยุณหภูมิอุ่นกว่า เสียงก็จะหักเหเบี่ยงขึ้นไป ทำให้ถ้าเราอยู่ห่างไกลก็จะไม่ได้ยินเสียงฟ้าร้อง เพราะคลื่นเสียงหักเหย้อนขึ้นไปในอากาศ เพราะฉะนั้นระยะทางที่เราจะได้ยินหรือไม่

ได้ยินเสียงฟ้าร้องนี้ จึงขึ้นอยู่กับสภาพอากาศเป็นอย่างมาก เช่น ถ้าเราอยู่ห่างจากฟ้าผ่าประมาณ ๑๕-๒๕ กิโลเมตร เราก็จะไม่ได้ยินเสียงฟ้าร้อง แต่อาจจะได้ยินเสียงฟ้าร้องที่สะท้อนกลับจากก้อนเมฆอีกทีหนึ่ง เป็นเสียงอังกะนิงสะท้อนกลับไปกลับมาที่ไม่ก็ก้องเท่ากับที่เราได้ยินเสียงที่เดินทางมาหาเราโดยตรง

ฟ้าผ่ามีสองลักษณะคือ 'ฟ้าผ่าขึ้น' และ 'ฟ้าผ่าลง' แต่ที่เป็นอันตรายกับคนเรามากที่สุดก็คือฟ้าผ่าลง ที่ว่ากันว่าเมื่อเกิดฟ้าผ่า ๑ ครั้ง จะมีประจุไฟฟ้าจำนวนมหาศาล ซึ่งถ้าเก็บไว้ได้ก็จะสามารถเลี้ยงเมืองใหญ่ๆ ได้ถึง ๒ วันเต็ม ประจุไฟฟ้านี้จะไหลผ่านอากาศลงมาด้วยเวลาเฉลี่ยเพียง ๐.๐๘ วินาที โดยมันจะหาวิธีลงดินในง่ายและสั้นที่สุด ถ้าฟ้าผ่าตามยอดตึก กระแสไฟฟ้าก็จะวิ่งผ่านสายล่อฟ้าลงไปเป็นส่วนใหญ่ มีเพียงส่วนน้อยที่อาจจะกระโดดไปลงที่อื่น ที่นี้ถ้าพื้นดินตรงสายล่อฟ้ามีความต้านทานสูง เช่น มีส่วนประกอบเป็นทราย ไม่มีความชื้น ฟ้าผ่าอาจลงดินไม่หมด มันก็จะแยกสายออกไปลงที่อื่น ซึ่งบางครั้งอาจวิ่งไปตามพื้นดินไปโดนผู้คนหรือสัตว์ต่างๆ ได้ หรือหากฟ้าผ่าลงตึก



Photo: Ulph Wahlbom ©1996

แล้วสายดินไม่ดี กระแสไฟนั้นก็จะกระโดดลงไปยังสายไฟฟ้า และสายโทรศัพท์ซึ่งมีสายดินดีกว่า เพื่อลงสู่สายดินที่ใกล้ที่สุด ซึ่งอาจจะอยู่ตามโรงไฟฟ้าย่อย ชุมสายโทรศัพท์ แล้วระหว่างทางหากมันเจออะไรที่มันจะลงดินได้เข้ากระแสไฟฟ้าที่วานี้ก็จะวิ่งเข้าหาทันที ดังนั้น ในยามฝนตกฟ้าคะนองทุกคนจึงมีความเสี่ยงที่จะถูกฟ้าผ่าได้เท่าเทียมกัน แม้จะไม่ได้อยู่ใกล้จุดฝนตกก็ตาม ลองคำนวณระยะเวลาตั้งแต่เห็นฟ้าผ่าจนถึงได้ยินเสียงฟ้าร้อง ถ้าห่างกันน้อยกว่า ๒๐ วินาที จะหมายถึงระยะทางน้อยกว่า ๔ ไมล์ ซึ่งยังอยู่ในรัศมีที่อาจถูกถูกหลงได้

⚡ วิธีป้องกันอันตรายจากฟ้าผ่า

ใครที่ไม่เคยสนใจเรื่องฟ้าผ่าหรือภัยธรรมชาติที่นำกล้วนี้ อยากเล่าให้ฟังว่า เมื่อปีที่แล้วมีการเผยแพร่ข้อมูลของศูนย์วิจัยเพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยในเด็ก โรงพยาบาลรามธิบดี ที่ได้มีการศึกษาการเสียชีวิตของเด็กจากอุบัติเหตุเป็นเวลา ๔ ปี พบว่า มีเด็กเสียชีวิตจากการถูกฟ้าผ่าถึง ๕๒ ราย หรือเฉลี่ยปีละ ๑๓ ราย (ก็ไม่ใช่บ่อยนะ ถ้าจะเทียบว่านี่คือผู้ถูกลี้อตเตอร์รางวัลที่หนึ่ง) นี่ยังไม่นับรวมผู้ใหญ่และคนที่อยู่นอกการสำรวจหรือไม่เป็นข่าว อย่าง

เมื่อไม่นานมานี้ ในเมืองไทยแคว้นเดียวมีฟ้าผ่าเกิดขึ้นหลายจุด คือที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีผู้เสียชีวิต ๒ ราย บาดเจ็บ ๒ ราย ที่จังหวัดร้อยเอ็ด เสียชีวิต ๒ ราย และที่จังหวัดเพชรบูรณ์มีผู้เสียชีวิต ๑ ราย บาดเจ็บ ๔ ราย หรือเมื่อ ๗-๘ ปีก่อน ที่ประเทศคองโกเคยเกิดเหตุนักฟุตบอลถูกฟ้าผ่าเสียชีวิตยกทีม ๑๑ คน

เอาล่ะ! เมื่อรู้ว่าการเกิดฟ้าผ่าไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป ก็ต้องบอกสอนลูกหลานให้รู้จักระมัดระวังตัวกันไว้ด้วยว่าเมื่อยามฝนฟ้าคะนองนั้นจะต้องทำอย่างไรบ้าง

๑. ไม่อยู่ในที่โล่งแจ้ง เช่น กลางสนามหญ้าทุ่งนา ชายทะเล ใต้ต้นไม้สูง เสาไฟฟ้า หรือเสาสูงอื่นๆ แม้แต่รั้ว กำแพงต่างๆ (โดยเฉพาะที่มีโลหะเป็นส่วนประกอบ) หรือจุดที่สูงที่สุดในบริเวณนั้น เพราะเมื่อฟ้าผ่ามันจะวิ่งไปที่ต้นไม้ และกระจายไปสู่พื้นดินรอบๆ ต้นไม้ ดังนั้นจึงไม่ควรเอาตัวเองเป็นจุดเด่นในที่โล่ง ควรหลบไปอยู่ในที่ร่ม เช่น ในบ้าน ในศูนย์การค้า ในรถที่ปิดกระจกทุกบานแล้ว ในอาคารที่มีสายล่อฟ้า หรือในถ้ำ (กรณีที่ไม่เที่ยวป่า) แล้วอย่าเพิ่งรีบออกมาควรรอจนกว่าฝนฟ้าจะสงบ ในกรณีที่ทำที่

กำบังไม่ได้ ก็ให้เลือกต้นไม้เตี้ยๆ ทึบๆ และอยู่ห่างจากโคนต้นไม้ ๒-๓ เมตร เพื่อป้องกันการสปาร์ก พยายามทำตัวให้ติดดินที่สุด ก็จะลดความเสี่ยงได้ระดับหนึ่ง (อย่าให้มีวัตถุโลหะที่นำไฟฟ้าอยู่ในตัว หรือในกระเป๋าเสื้อผ้า)

๒. ในวันที่ฝนตกฟ้าคะนองควรตรวจเช็กทันทีว่าภายในตัวเรามีเครื่องใช้ เครื่องประดับที่เป็นสื่อไฟฟ้าติดตัวบ้างหรือไม่ (เช่น สร้อย แหวน กำไล เข็มขัด นาฬิกา ฯลฯ) ที่ทำจากทองเหลือง ทองแดง เงิน นาก) ถ้ามีก็ควรถอดหรือเอาไปเก็บไว้ให้ไกลตัวชั่วคราว เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสื่อล่อสายฟ้าเป็นอย่างดี (เมื่อปีที่แล้ว มีข่าวจากหนังสือพิมพ์คมชัดลึกว่า เกิดเหตุฟ้าผ่าสองผัวเมียชาวนาที่จังหวัดพิจิตร ที่กำลังไถนาขณะฝนตกสันนิษฐานว่าสร้อยคอทองคำที่ผู้ตายสวมใส่อาจเป็นชนวนล่อฟ้า)

๓. ไม่ใช้โทรศัพท์มือถือขณะฟ้าคะนอง เพราะโทรศัพท์มือถือก็มีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งเป็นตัวล่อฟ้าได้ (ที่ประเทศจีน เกาหลี เคยมีคนถูกฟ้าผ่าเสียชีวิตเพราะใช้มือถือมาแล้วหลายราย หรือแม้แต่ในเมืองไทยเองก็เคยเกิดเหตุแบบนี้) ขอย้ำว่าในขณะที่ฝนตกหรือเห็นฟ้าผ่าจากจุดที่ไกลออกไปไม่เกิน

๔ ไมล์ และเรากำลังอยู่ในที่โล่งแจ้ง ห้ามใช้มือถือจะปลอดภัยที่สุด ไม่เฉพาะมือถือเท่านั้น แม้ตู้โทรศัพท์สาธารณะกลางแจ้งก็อันตราย เพราะกระแสไฟฟ้าจากฟ้าผ่าก็สามารถผ่านสายโทรศัพท์สู่ผู้ใช้ได้ หรือใครที่เคยดูภาพยนตร์ที่มักจะมีฉากโรแมนติคที่พระเอกหรือนางเอกยืนโทรศัพท์ในตู้สาธารณะท่ามกลางสายฝน ขอบอกว่าอย่าเลียนแบบเด็ดขาดเพราะอันตรายมาก รวมถึงไม่ควรหลบฝนในตู้โทรศัพท์สาธารณะด้วย

๔. หากกำลังผลิตเพลินอยู่กับการว่ายน้ำ ไม่ว่าจะป็นน้ำทะเล แม่น้ำ ลำคลอง หรือสระว่ายน้ำ ควรรีบขึ้นจากน้ำแล้วหลบในที่ร่ม รีบเช็ดตัวให้แห้ง และใส่เสื้อผ้าให้อบอุ่นอย่าปล่อยให้ตัวเปียกชื้น เพราะนอกจากจะทำให้เป็นไข้หวัดได้แล้ว หากผลออกไปกดออกหน้าบ้านทั้งที่ตัวเปียกก็มีโอกาสโดนไฟฟ้าดูดตายได้ หรือนักฟุตบอลที่กำลังเล่นหรือซ้อมหนักอยู่ในสนาม เมื่อฝนมาและมีเสียงฟ้าคะนอง เลิกเถอะ! เพราะมีตัวอย่างมาแล้วที่กองโก ซึ่งไม่น่าเชื่อว่านักฟุตบอลทั้งทีมจะถูกฟ้าผ่าตายเรียบพร้อมกัน

๕. กรณีอยู่ในรถที่กำลังแล่น หรือหลบอยู่ในรถที่จอดขณะฝนตกฟ้าคะนอง บางคนอาจเจอแจ๊คพอดสายฟ้าฟาดเปรี้ยงเข้า

ให้ได้เหมือนกัน มีคำแนะนำว่าให้ปิดกระจกรถทุกบาน แล้วตั้งสติให้มั่น (อย่าตกใจเปิดประตูออกมา) เพราะโดยทั่วไปกระแสไฟฟ้าที่ผ่าใส่รถจะวิ่งไปตามผิวโลหะของตัวถังภายนอกรถ แล้วไหลลงสู่พื้นดิน และกระจายไปจนหมด อยู่ในรถนั้นแหละปลอดภัยที่สุด เพราะโครงสร้างภายในรถจะเป็นเกราะคุ้มกันอันตรายจากฟ้าผ่าเป็นอย่างดี การตกใจแล้ววิ่งออกมานอกรถจะเสี่ยงมากกว่า

๖. แม้จะอยู่ภายในบ้าน แต่ในวันที่ฝนตก มีฟ้าร้องฟ้าผ่า ก็มีข้อที่ควรระวังเช่นกัน นั่นคือ ไม่ควรเกาะหรืออยู่ใกล้หน้าต่างหรือข้างของเครื่องใช้ที่เป็นโลหะ (เช่น ราวโลหะ ท่อน้ำที่เป็นโลหะ ฯลฯ) ไม่ควรเปิดทีวี เครื่องคอมพิวเตอร์ หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าใดๆ โดยไม่จำเป็น เพราะหากเกิดฟ้าผ่าใส่บ้าน กระแสไฟฟ้าอาจจะไหลผ่านเครื่องไฟฟ้ามาทำอันตรายเราได้ ในกรณีนี้รวมถึงเครื่องทำน้ำอุ่นในห้องน้ำด้วย

⚡ ฟ้าผ่ากับการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์

เรื่องนี้เป็นอันตรายใกล้ตัวที่ต้องรู้และระมัดระวัง เพราะช่วงหลังๆ มีข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขออกมาบอกว่า ๒-๓ ปี

ที่ผ่านมา มีผู้ได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตจากฟ้าผ่าในกรุงเทพฯ มากขึ้นถึง ๑๕๑.๒๕ % ต่างจากเดิมที่มักเป็นกลุ่มคนชนบทที่หลบฝนตามใต้ต้นไม้ใหญ่ หรือผู้ที่สวมเครื่องประดับต่างๆ ตอนนี้นักกลายเป็นว่าฟ้าผ่ามาเกิดขึ้นกับคนที่ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์มากกว่า และกว่าครึ่งไม่ได้อยู่ในบริเวณที่มีฝนฟ้าคะนอง แต่ฟ้าผ่าที่ชุมสายโทรศัพท์ แล้ววิ่งมาตามสายโทรศัพท์บ้าน จากนั้นก็มาลงที่คอมพิวเตอร์ แล้วกระโดดเข้าตัวผู้กำลังใช้เครื่องฯ

อีกข้อมูลหนึ่งที่น่าสนใจคือ จากแฟ้มบันทึกการรับสินค้าเข้าซ่อมของไอทีคลินิกในเครือบริษัทใหญ่แห่งหนึ่งพบว่า ในช่วงเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม สองปีที่ผ่านมา ได้รับของซ่อมจากการโดนฟ้าผ่ามากขึ้น และมีข้อมูลแปลกๆ ว่า เกือบ ๔๕ % ของเครื่องที่ส่งมาซ่อมเพราะถูกฟ้าผ่าผ่านนั้น เจ้าของก็ได้รับบาดเจ็บด้วย

ส่วนที่เหลืออีก ๔๐ % โดนฟ้าผ่าขณะที่ไม่ได้เปิดเครื่องใช้เลย (กรณีนี้บางคนคิดว่าการถอดปลั๊กไฟฟ้าออกแล้วคงจะไม่โดนฟ้าลงแน่ แต่ทว่าลัทธิถอดสายโทรศัพท์ออก ผลก็คือไม่ต่างอะไรกับการไม่ถอดปลั๊กนั่นเอง) ที่เหลือเป็นการโดนฟ้าผ่าขณะเปิดเครื่องใช้

งานแต่เจ้าของไม่ได้รับอันตราย

เพราะฉะนั้นวิธีป้องกันที่ดีที่สุดคือ ถ้ากำลังใช้เครื่องคอมพิวเตอร์อยู่ แล้วได้ยินเสียงฟ้าร้องหนักๆ มากกว่า ๓ ครั้ง ในช่วง ๒ นาที ให้ปิดเครื่อง ถอดปลั๊กไฟฟ้าที่ต่อกับเครื่องคอมพิวเตอร์ถึงอุปกรณ์ต่อเชื่อมอื่นๆ เช่น พรินเตอร์ ลำโพง จอภาพ ซึ่งส่วนใหญ่จะต่ออยู่บนรางปลั๊กสำหรับเครื่องคอมพิวเตอร์อยู่แล้ว ก็ดึงสายของรางปลั๊กออกเสีย... ที่สำคัญคือสายโทรศัพท์ที่เสียบกับโมเด็มอยู่ก็อย่าลืมถอดออกด้วยละ

ถึงตรงนี้เราจะเห็นแล้วว่าภัยจากฟ้าผ่าที่ใครๆ คิดว่ามีโอกาสเป็นไปได้น้อยมากนั้นความจริงแล้วไม่ใช่ ภัยความเสี่ยงก็อยู่ใกล้ตัวเหลือเกิน ซึ่งก็ได้แก่ผู้ที่ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นจำนวนมาก

ดังนั้นทุกคนจึงไม่ควรประมาทว่าเรื่องทำนองนี้จะไม่เกิดขึ้นกับตัวเอง เพราะสิ่งที่แน่นอนที่สุดคือความไม่แน่นอน อะไรๆ ก็เป็นไปได้ทั้งนั้นภายใต้จักรวาลนี้ แต่อย่างน้อยถ้าไม่ประมาท เฟอร์เซนต์เสี่ยงก็น้อยลง



ขอบคุณข้อมูลจาก www.vcharkarn.com
www.thaimisc.com และ www.elib-online.com



เป็นโชคดียังชีวิต

บางครั้งเราไม่ค่อยรู้ว่าเราเป็นคนโชคดี เพราะชีวิตมักมีเรื่องให้เดือดเนื้อร้อนใจ ทุกข์ใจ เศร้าใจ อยู่เสมอ มากบ้างน้อยบ้างต่างกันไป คงไม่มีปุณฺชนคนใดที่จะมีแต่ความสุขสงบตลอดเวลา แต่ท่ามกลางกอง

ทุกข์ของเรานั้น หากใครครวญดูให้ดี จะพบว่าเราเกิดมาโชคดีเหลือเกิน แค่อวัยวะครบ ๓๒ ประการ ก็นับเป็นการเริ่มต้นที่ดีงามอย่างยิ่งแล้ว มีอะไรอีกหลายต่อหลายอย่างที่ถือเป็นโชคดีของชีวิต



● **สิ่งง่าย ๆ ที่เราๆ อาจนึกไม่ถึง เพราะตัวเองไม่ประสบทุกข์** จึงไม่รู้ว่านั้นคือโชค คิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ อาทิเช่น การเป็นโรคริดสีดวงทวาร ดิฉันไม่เคยรู้จักโรคนี้ หรือมีญาติสนิทเป็น จึงไม่รู้ว่าคคนที่ เป็นเขาเจ็บปวดทุกข์ทรมานแค่ไหน จนมามีโอกาสทราบว่าคนเป็นกันมาก แม้คนที่กินเนื้อสัตว์น้อย หรือบางคนไม่กินเลย ก็ยังเป็นโรคริดสีดวงทวารได้ จึงรู้สึกว่าดิฉันโชคดีที่ไม่ได้เป็น แม้เมื่อเด็กๆ จะกินแต่เนื้อจนอายุ ๓๐ กว่า ถึงจะมากินมังสวิวัติ ดิฉันก็ไม่เคยมีปัญหาระบบขับถ่าย ไม่ว่าจะผิดที่ผิด เวลาที่ไม่ใช่อุปสรรค การกินได้ ถ่ายสะดวกจึงนับเป็นโชคอย่างยิ่ง ก็ถ้ากินได้ แต่ถ่ายไม่ออก ร่างกายคงอีกอึดพิลึก

● **ต่อมาก็เรื่องกลิ่นตัว กลิ่นปาก** บางคนมีปัญหามาก เพราะมันพร้อมส่งกลิ่นหายับยังไว้ไม่ดี บ้านเรายังอากาศร้อน เหงื่อออก กลิ่นพร้อมโชยทันทีหลายคนแพ้กลิ่นเต่า (ของคนอื่น) เอาหลายๆ ถึงขนาดจะเป็นลม คือทั้งคนผลิตและคนที่แพ้ฉุนต้องสูดดม ต่างก็

ทุกข์ทนไม่แพ้กัน การบอกการเตือนก็เป็นเรื่องยาก ต้องอาศัยศิลปะอย่างยิ่ง บางคนไม่อาบน้ำ ๒-๓ วัน ก็ยังไม่มีการล้าง จึงไม่ต้องหวาดละแวงอาการเท่าบิน นับว่านี้เป็นโชคอีกประการหนึ่งของชีวิตทีเดียว

● **การกินง่าย หลับง่าย ก็ถือเป็น โชคลาก** คุณเคยเห็นไหม บางคนกินอะไรก็ดูอร่อย ดูเจริญอาหาร เห็นแล้วอยากร่วมวงกินด้วย ในขณะที่บางคนกินแบบจำใจ ถึงเวลาก็ต้องกิน ไม่ได้รู้สึกถึงรสชาติหรือคุณค่า คนเราไม่ควรกินพว้าหรือหรือกินของที่ให้โทษต่อร่างกาย แต่กินเพื่อจะได้มีแรงไว้ทำงานที่ดีมีประโยชน์ บางคนชอบกินแต่ช่างเลือก ใ้กินไม่เอา ใ้กินไม่ได้ อันนี้ต้องร้อน อันนี้ต้องเย็น ถ้าไม่ได้อย่างที่อยากก็จะไม่พอใจ ไม่ยอมกิน หรือบ่นว่คนทำต่างๆ นานา การกินยากอยู่ยากเป็นการสร้างทุกข์ให้ตนเองและผู้อยู่ใกล้ การหลับง่ายก็เช่นกัน ต้องถือเป็นพรของชีวิตเลยทีเดียว เพราะเมื่อเราทำงานเหนื่อยล้ามาทั้งวัน ไม่ว่าจะใช้ร่างกายหรือสมองต่างล้วนต้องการพักผ่อนทั้งสิ้น การนอนไม่หลับจึงเป็นเรื่องทรมาน

มาก ที่ในวันใหม่ก็ไม่สดใส หน้าตาอิดโรย ปราศจากเรี่ยวแรง บางคนนอนหลับได้ แต่หัวไว มีเสียงอะไรนิดอะไรหน่อยก็ตื่น กว่าจะหลับก็ยาก แถมยังตื่นง่ายอีก ทำให้อารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย ในขณะที่บางคนหัวถึงหมอนก็หลับเลย ต่อให้มีเสียงอีกทีก็อย่างไรก็ไม่หวั่นไหว ยังคงหลับต่อไปได้อย่างน่าอัศจรรย์ บางคนก็ต้องนอนที่นอนของตัวเอง แผลงที่นอนไม่หลับ ทำให้เดินทางลำบาก จึงไม่ชอบเดินทาง ก็เพราะเรื่องกิน เรื่องนอน ขับถ่ายไม่สะดวกนี่แหละ

ดิฉันจึงเพิ่งได้รู้ว่าตัวเองช่างโชคดี เสียนี้กระไร ที่กินง่าย นอนง่าย ถ่ายสะดวก

● **การมองโลกในแง่ดี ช่วยทำให้ชีวิตมีความสุข** การหวาดระแวง และไม่ไว้ใจคนจนเกินไป ทำให้ชีวิตหมองเศร้า เหงาหงอยและขาดเพื่อน โดยมากคนมักมองโลกในแง่ร้าย ฝึกร้อยอย่างก็ยากที่จะมองแง่ดีเพราะชินเสียแล้ว คงไม่มีใครอยากอยู่ใกล้คนประเภทนี้ เพราะมีแต่เพิ่มทุกข์ที่มีอยู่แล้วให้มากขึ้นไปอีก

ดังนั้นการมองโลกในแง่ดี ก็ถือเป็นโชคดีของชีวิตเช่นกัน

● **การมีเพื่อนที่ดี เพื่อนร่วมทุกข์ ร่วมสุข เพื่อนที่ปรารถนาดีอย่างแท้จริง**

ก็เป็นพรอันประเสริฐของชีวิต หากคุณรวย แต่คนรอบตัวไม่จริงใจ ไม่ปรารถนาดี คอยแต่จะร่วมสุข คุณจะเอาไหม หลายคนอาจจะเอา ขอให้รวยไว้ก่อน อะไรๆ ก็ดีเอง แต่ในชีวิตดิฉันสิ่งที่ภาคภูมิใจ และประทับใจมาตลอดคือ การมีมิตรดี ยิ่งโตขึ้น รู้จักคนมากขึ้น ไม่ว่าจะต่างเพศ ต่างวัย ต่างศาสนา รวมทั้งมิตรต่างแดน ที่รักใคร่สนิทชิดเชื้อกันมาก ระยะทาง ภาษาและวัฒนธรรมที่ต่างกันไม่เป็นอุปสรรคแต่ประการใดสำหรับมิตรภาพระหว่างเรา

ยังมีเรื่องใกล้ๆ ตัว และเรื่องเกี่ยวกับชีวิตอีกมากมายที่ทำให้เรารู้สึกว่าโชคดี เพียงแต่เราจะมองเห็นมันหรือไม่เท่านั้นเอง





กองคุ้มครองและดูแลผลประโยชน์คนไทยในต่างประเทศ
กรมการกงสุล กระทรวงต่างประเทศ



ถูกแฮร์ริตเอาเปรียบเมื่อไปได้ที่ประเทศสิงคโปร์

สถานเอกอัครราชทูต ณ สิงคโปร์ ได้ให้ความช่วยเหลือหญิงไทย ๔ คน ซึ่งเขียนจดหมายมาขอความช่วยเหลือจากสถานเอกอัครราชทูตฯ ว่าตนกับเพื่อนมาค้าบริการทางเพศด้วยความสมัครใจโดยไม่ทราบเงื่อนไขของการทำงาน ซึ่งในการทำงานพวกตนต้องรับแขกอย่างน้อยวันละ ๑๒ ชั่วโมง หรืออาจจะมากกว่านั้น ไม่มีเวลารับประทานอาหาร ต้องคอยรับลูกค้าที่มีจิตวิถิตาร เมาสุรา แม้กระทั่งในช่วงมีประจำเดือนก็จะถูกบังคับให้ขายบริการทางเพศอีกด้วย ผู้หญิงขายบริการทางเพศหลายคนทนต่อความเจ็บปวดไม่ไหว ต้องหันไปพึ่งยาเสพติด

จึงขอเตือนหญิงไทยที่ต้องการเข้าไปค้าบริการทางเพศที่ประเทศสิงคโปร์ ให้คิดทบทวนถึงความปลอดภัยและการถูกแฮร์ริตเอาเปรียบ อาจอยู่ในสภาพตกนรกทั้งเป็น และอาจถูกจับดำเนินคดีในข้อหาลักลอบเข้ามาทำงานอย่างผิดกฎหมายอีกด้วย

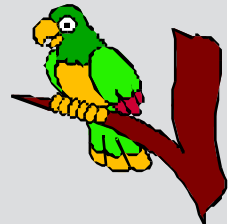
ด้วยความปรารถนาดีจาก

กองคุ้มครองและดูแลผลประโยชน์คนไทยในต่างประเทศ

กรมการกงสุล / วันที่ ๘ มี.ค. ๔๕

โทร. ๐-๒๕๓๕-๑๐๔๖-๕๑

โทรสาร ๐-๒๕๓๕-๑๐๕๒



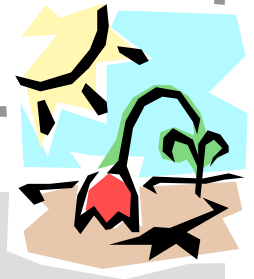


พำนักเกินกำหนดในประเทศบรูไนจะถูกจำคุก

เจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมือง ประเทศบรูไน ได้จับกุมหญิงไทยที่ละเมิดกฎหมายเข้าเมือง โดยพำนักอยู่เกินกำหนด ๕๓ วัน และไม่มีใบอนุญาตทำงานในประเทศบรูไน คดีนี้เป็นข่าวในหนังสือพิมพ์ท้องถิ่น มีคนสนใจจำนวนมาก ซึ่งทางการประเทศบรูไนมีกฎหมาย กฏระเบียบการเข้าประเทศอย่างเคร่งครัด สามารถตรวจสอบคนต่างชาติที่เข้าประเทศได้อย่างทั่วถึง เพราะเป็นสังคมขนาดเล็ก

หากผู้ใดละเมิดกฎหมายจะถูกจับกุมดำเนินคดีฐานเข้าเมืองอย่างผิดกฎหมาย หรือพำนักอยู่เกินกำหนดจะต้องถูกจำคุก หากเป็นผู้ชายจะถูกจำคุก ๓-๖ ปีอีกด้วย แล้วแต่ระยะเวลาที่พำนักอยู่เกินกำหนด และโดยที่เรื่องดังกล่าวส่งผลกระทบต่อภาพพจน์ประเทศไทยในทางเสื่อมเสีย จึงขอให้คนไทยที่เดินทางไปประเทศบรูไนปฏิบัติตามกฎหมายและกฏระเบียบของบรูไนโดยเคร่งครัดด้วย

๕ มี.ค.๕๕



☒ สาธารณรัฐประชาชนจีนออกกฎหมายพกพญาฮาดูธ

นายสมชาย (นามสมมติ) ได้เดินทางไปกับบริษัทนำเที่ยวและถูกตำรวจตรวจคนเข้าเมืองจับกุมในข้อหาพกกระสุน ๑ ลูก ในกระเป๋าแบบคาดเอวในขณะที่เดินผ่านเครื่องเอ็กซเรย์ที่ท่าอากาศยานผู้ตง สาธารณรัฐประชาชนจีน และถูกนำตัวไปควบคุมที่สถานกักกันของเมืองเซียงไฮ้ เนื่องจากรัฐบาลจีนได้ออกกฎหมายเกี่ยวกับเรื่องความมั่นคง ซึ่งกำหนดว่า บุคคลที่มีมีดพก อาวุธปืน หรือดินปืนครอบครองในสาธารณะสถาน จะต้องถูกควบคุมตัว ๕-๑๐ วัน และปรับอีก ๕๐๐ หยวน (ประมาณ ๒,๕๐๐ บาท)

คนไทยหรือบริษัทนำเที่ยวที่ต้องการเดินทางเข้าสาธารณรัฐประชาชนจีน หรือประเทศต่างๆ ขอให้ศึกษากฎหมาย ระเบียบต่างๆ ให้รอบคอบ เพราะถ้าหาก กระทำผิดกฎหมายหรือระเบียบก็จะได้รับโทษในการกระทำผิดนั้นๆ ซึ่งบางครั้ง เป็นการกระทำโดยประมาทเดินเลื้อ หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ก่อให้เกิดความเดือดร้อน ภายหลังได้

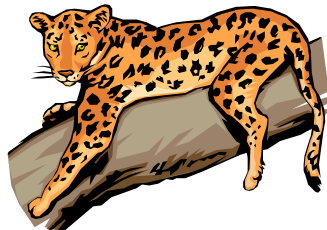
๒๒ มี.ค. ๔๕



ระวัง! ตกเป็นเหยื่อของ ขบวนการค้ำมนุษย์ในแอฟริกาใต้

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงพริทอเรีย ได้รับแจ้งว่ามีแรงงานไทย ๓ คน เดินทางไปทำงานในประเทศแอฟริกาใต้ โดยกลุ่มนายหน้าอ้างว่าทำงานได้อย่างถูกต้องกฎหมาย และได้รับใบอนุญาตทำงานอย่างถูกต้อง โดยได้รับค่าจ้างเดือนละ ๓-๔ หมื่นบาท ทั้งนี้ต้องเสียค่าหัวคนละ ๑.๒ แสนบาท แต่เมื่อเดินทางถึงสนามบินกลับไม่มีคนไปรับ ซึ่งสถานเอกอัครราชทูตฯ ตรวจสอบแล้วพบว่า แรงงานทั้งหมดตกเป็นเหยื่อของขบวนการค้ำมนุษย์หรือขบวนการนำเข้าแรงงานผิดกฎหมายและได้ให้การช่วยเหลือกลับประเทศไทย

จึงขอเตือนคนไทยที่จะเข้าไปทำงานในแอฟริกาใต้ ขอให้ศึกษาข้อมูลจากกระทรวงแรงงาน โดยเฉพาะเรื่องระเบียบว่าด้วยเรื่องใบอนุญาตไปทำงานประเทศแอฟริกาใต้ ซึ่งออกโดยกรมการจัดหางาน ถ้าหากท่านไม่ทำตามระเบียบกฎหมาย ท่านอาจตกเป็นเหยื่อของนายหน้าจัดหางานเถื่อน เสียทั้งทรัพย์สินและอาจถูกดำเนินคดีอีกด้วย



๕ เม.ย.๔๕



ระวัง! ถูกหลอกให้ไปขายบริการทางเพศที่แอฟริกาใต้

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงพริทอเรีย รายงานว่า มีหญิงไทยจำนวน ๒ คน ถูกหลอกให้ไปขายบริการทางเพศในแอฟริกาใต้ โดยได้รับการชักชวนจากคนรู้จักว่าจะให้ไปทำงานร้านอาหารและออกค่าใช้จ่ายในการเดินทางให้ทั้งหมด ซึ่งขบวนการค้ามนุษย์กลุ่มนี้จะมีการขายผู้หญิงไทยกันเป็นทอดๆ เหมือนขายสินค้า และบังคับให้ทำงานอย่างหนักเพื่อชดใช้หนี้การเดินทาง

เป็นที่น่าสังเกตว่าในปี ๒๕๔๕ มีผู้หญิงไทยถูกหลอกให้ไปขายบริการทางเพศที่แอฟริกาใต้ซึ่งสถานเอกอัครราชทูตฯ ได้ให้ความช่วยเหลือเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น จึงขอเตือนหญิงไทยที่ถูกชักชวนให้ไปทำงานในประเทศแอฟริกาใต้ โปรดศึกษาข้อมูลต่างๆ ให้แน่ชัดก่อนที่จะตัดสินใจเดินทางไปทำงาน ไม่เช่นนั้นท่านอาจถูกหลอกให้ไปขายบริการทางเพศเหมือนหญิงไทยดังกล่าวข้างต้น

๒๔ เม.ย. ๔๕



คำเตือนการจับที่รถยนต์ในออสเตรเลีย

สถานกงสุลใหญ่ ณ นครซิดนีย์ ได้ให้ความช่วยเหลือนายสมชาย (นามสมมติ) ซึ่งเดินทางไปศึกษาปริญญาโทที่ประเทศออสเตรเลีย และถูกเจ้าหน้าที่ตำรวจจับกุม ๓ ข้อหา คือ ขับรถโดยไม่มีใบอนุญาตขับขีรยนต์ มีระดับแอลกอฮอล์เกินอัตราที่กฎหมายกำหนด และแอบอ้างใช้ใบอนุญาตขับขีรยนต์ของบุคคลอื่น ความผิดทั้ง ๓ ข้อหาเป็นความผิดที่ร้ายแรง สำหรับบทลงโทษตามกฎหมายของรัฐนิวเซาท์เวลส์ที่นายสมชายจะต้องถูกดำเนินคดีตามกฎหมายสูงสุดดังนี้



๑. ขับรถโดยไม่มีใบอนุญาต ปรับไม่เกิน ๓,๓๐๐ เหรียญออสเตรเลีย หรือโทษจำคุกไม่เกิน ๑ ปี ๖ เดือน
๒. ขับขีรยนต์โดยมีระดับแอลกอฮอล์เกินอัตรา ปรับไม่เกิน ๒,๒๐๐ เหรียญออสเตรเลีย หรือโทษจำคุกไม่เกิน ๕ เดือน
๓. แอบอ้างใช้ใบอนุญาตขับขีรยนต์ของบุคคลอื่น ปรับไม่เกิน ๒,๒๐๐ เหรียญออสเตรเลีย

ฉะนั้น จึงขอเตือนนักศึกษาไทยหรือคนไทยที่เดินทางไปประเทศออสเตรเลียโปรดระมัดระวังพฤติกรรมในการขับรถยนต์ ศึกษากฎระเบียบให้แน่ชัดเสียก่อน เมื่อท่านละเมิดกฎหมายจะต้องถูกดำเนินคดีโดยไม่มีการผ่อนปรนใดๆ ทั้งสิ้น

๒๑ เม.ย. ๔๕



เก็บมาฝาก

(จากวารสารมิชชั่น คอลัมน์ ‘ชีวิตและสุขภาพ’)



อัจฉริยะ และ อารมณ์

✎ ดร.นันทศน์ ศิริโชติรัตน์

ในเวลานี้คำว่า EQ หรือ Emotional Quotient เป็นคำฮิตติดกระแสโดยเฉพาะในวงการธุรกิจและการบริหารการจัดการองค์กร ความรู้สึกเกี่ยวกับ EQ มีประโยชน์ในชีวิตประจำวันและเกี่ยวข้องกับทุกสาขาอาชีพ

ในขณะที่ IQ เป็นสิ่งที่ “เกิด” มาพร้อมกับตัวเราและระดับ IQ จะลดลงเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น แต่ EQ เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถพัฒนาและเพิ่มพูนขึ้นได้เรื่อยๆ ดังนั้นถ้าเราให้ความสนใจในการพัฒนา EQ ก็จะทำให้ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้



คำว่า “Emotional Intelligence” ถูกนำมาใช้เป็นครั้งแรกโดยนักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัย Yale คือ Peter Salovey และ John Mayer จากมหาวิทยาลัย New Hampshire เมื่อปี ๑๙๙๐ เพื่อจะอธิบายถึงคุณสมบัติ เช่น การเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง การเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการควบคุมอารมณ์ เพื่อมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

Dr.Daniel Goleman นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัย Harvard เขียนหนังสือชื่อ Emotional Intelligence เมื่อปี ๑๙๙๕ เพื่อนำการวิจัยต่างๆ ทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ตลอด ๑๐ ปีที่ผ่านมา เพื่อมาวิเคราะห์ห้ถึงกลไกที่สมองแสดงออกทางด้าน

อารมณ์ จุดมุ่งหมายของหนังสือเล่มนี้เพื่อแลกเปลี่ยนความเข้าใจ หรือคำจำกัดความของคำว่า ‘ฉลาด’ ทฤษฎีของ Dr.Goleman คือ การทำนายความสำเร็จของคนเราจากการวัดความเฉลียวฉลาดโดยการทำแบบทดสอบ IQ หรือแบบทดสอบมาตรฐานอื่นๆ เกี่ยวกับสติปัญญานั้น อาจจะมีผลสำคัญน้อยกว่าบุคลิกภาพ (Character) ซึ่งมีผลมาจากความรู้สึกนึกคิดและจิตใจของบุคคลนั้นๆ

มีการทดลองโดยนำเด็กอายุ ๔ ขวบมา กลุ่มหนึ่ง นักวิจัยบอกกับเด็กกลุ่มนี้ว่า เมื่อเขาเดินออกจากห้องแล้ว ถ้าใครอดใจจนกว่าเขาจะกลับมาในห้อง เด็กคนที่รอจะได้ลูกอม



๒ อัน แต่ถ้าเด็กคนไหนอดใจไม่ไหวจะได้ ลูกอมเพียง ๑ อัน ปรากฏว่าเด็กบางคนรอนักวิจัยกลับมาไม่ไหวก็ได้ลูกอมไปคนละ ๑ อัน แต่มีเด็กบางคนอดทนรอจนกระทั่งนักวิจัยกลับมาในห้อง และได้ลูกอมคนละ ๒ อัน

หลายปีผ่านไปนักวิจัยติดตามดูเด็กเหล่านี้จนกระทั่งถึงระดับมัธยม ก็พบว่าเด็กที่อดทนรอเพื่อจะได้ลูกอม ๒ อัน เด็กเหล่านี้เป็นเด็กที่เข้ากับคนอื่น ๆ ได้ดี เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนฝูง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ชอบความท้าทายและเป็นคนที่ไว้ใจได้ ในขณะที่เด็กอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งไม่สามารถอดใจต่อการช่วยวนของลูกอมเพียง ๑ อันได้ ส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นที่เหงาหงอย หงุดหงิดง่าย และคือกลุ่มนี้จะเกิดความเครียดง่าย และไม่ชอบสิ่งที่ท้าทาย

เมื่อเด็กทั้งสองกลุ่มสอบ Scholastic Aptitude Test ปรากฏว่ากลุ่มที่อดทนเพื่อจะได้ลูกอม ๒ อัน ทำคะแนนได้มากกว่าอีกกลุ่มหนึ่ง ๒๑๐ คะแนนโดยเฉลี่ย เมื่อเรานึกถึงคนที่เป็นอัจฉริยะ เราอาจจะนึกถึง Albert Einstein หรือนักวิทยาศาสตร์ที่ป้าๆ เป็อๆ เรามักจะนึกว่าคนที่ฉลาดหรือประสบความสำเร็จระดับโลกนั้นเกิดมาเป็นอัจฉริยะโดยเฉพาะ แต่เมื่อเวลาล่วงเลยไป บางคนที่เราคิดว่าเขาน่าจะประสบความสำเร็จ กลับเลือนหายไป เวลานี้ นักจิตวิทยามีความเชื่อกันว่า ความสามารถในการอดทนรอคอยเพื่อบางสิ่งบางอย่าง (delayed gratification) เป็นทักษะความสามารถขั้นสูง เป็นชัยชนะ



ของความมีเหตุผล เหนือการเอาแต่ใจ (impulsive) นี่คือการหมายของอัจฉริยภาพทางอารมณ์ (emotional intelligence) และไม่สามารถวัดได้จากแบบทดสอบ IQ

นักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่มักจะสนใจเรื่องของความเฉลียวฉลาด แต่เรื่องของอารมณ์ความรู้สึกนั้น นักวิทยาศาสตร์มักจะไม่ค่อยสนใจ ในยุคปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์เริ่มที่จะค้นคว้าหาคำตอบว่า ทำไมเด็กที่ฉลาดที่สุดในชั้นไม่ใช่ผู้ที่ร่ำรวยที่สุด ทำไมเราถึงชอบบางคนตั้งแต่แรกพบ และไม่ค่อยไว้วางใจใครตั้งแต่แรกพบ เหตุใดบางคนดูเหมือนจะฟันฝ่าอุปสรรคและวิกฤตการณ์ไปได้อย่างสบายๆ แต่อีกหลายๆ คนประสบความล้มเหลว คำถามคือ จะต้องใช้อารมณ์หรือจิตใจอย่างไร จึงจะทำให้ประสบความสำเร็จได้

การมีมนุษยสัมพันธ์ หมายถึง คนที่เข้ากับคนส่วนมากได้ไม่มีปัญหา ซึ่งอาจจะมี ความหมายว่า คนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีอาจมีอารมณ์และจิตใจดี ไม่หิวเสียหรือหงุดหงิดง่ายปรับตัวให้เข้ากับคนหลายประเภทได้โดยไม่มีปัญหา Dr.Paul McHugh ผู้อำนวยการแผนกจิตเวช คณะแพทยศาสตร์ของมหาวิทยาลัย Johns Hopkins กล่าวว่า การมี



มนุษยสัมพันธ์ที่ดีเป็นความรู้ขั้นพื้นฐานซึ่งคนส่วนใหญ่ละเลย ในหนังสือ Emotional Intelligence, Dr.Daniel Goleman พยายามที่จะหาคำตอบว่า บริษัทและธุรกิจต่างๆ ควรจะจ้างคนประเภทไหน คู่สมรสควรจะมีบุคลิกภาพและอารมณ์อย่างไรจึงจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตสมรส พ่อแม่ควรจะเลี้ยงลูกอย่างไร และโรงเรียนควรจะสอนเด็กนักเรียนอย่างไรจึงจะทำให้เยาวชนเติบโตเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ Dr. Goleman ชี้ให้เห็นว่าเด็กที่กำลังเจริญเติบโตนั้น เราสามารถที่จะปรุงแต่งหรือปรับเปลี่ยนให้เขาเป็นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ได้

นักวิจัยพยายามที่จะเข้าใจว่า Emotional Quotient (EQ) กับ Intelligent Quotient (IQ) มีส่วนสัมพันธ์กันอย่างไร เช่น

ความสามารถในการคลายเครียดเกี่ยวข้องกับความสามารถในการตั้งใจ (concentrate) และใช้สติปัญญา (intelligence) อย่างไร ในความสำเร็จนั้น นักวิจัยส่วนใหญ่เห็นพ้องต้องกันว่า IQ มีส่วนอยู่ประมาณ ๒๐% อีก ๘๐% ขึ้นอยู่กับโชค ชั้นเรียน และระบบประสาทต่างๆ ในสมอง นักประสาทวิทยา และผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิวัฒนาการ (evolutionist) คือผู้ที่สามารถอธิบายได้ดีที่สุดถึงเหตุผลของพฤติกรรมที่ดูเหมือนไร้เหตุผล ตลอดระยะเวลา ๑๐ กว่าปีที่ผ่านมา นักวิทยาศาสตร์เรียนรู้มากพอเกี่ยวกับสมองที่จะทำให้ทราบว่าอารมณ์มาจากไหน และทำไมเราจึงจำเป็นต้องมีอารมณ์

อารมณ์ขั้นพื้นฐานต่างๆ คือกฎแห่งความรอด (survival) เช่น ความกลัวทำให้เลือดไปเลี้ยงที่กล้ามเนื้อใหญ่เพื่อวิ่งหนีจาก



อันตราย ความประหลาดใจเกิดปฏิกิริยาในการเลิกคิดซึ่งทำให้ม่านตาเปิดกว้างขึ้น และมองเห็นสิ่งต่างๆ มากขึ้นเพื่อจะรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ในเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดคิด อารมณ์ต่างๆ ในชีวิตมีต้นกำเนิดมาจากส่วนของสมองที่เรียกว่าระบบ limbic โดยเฉพาะในส่วนของ amygdala ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของอารมณ์ดีใจ ขยะแขยง หวาดกลัวและความโกรธ ส่วนของสมองที่เรียกว่า neocortex ช่วยให้มนุษย์สามารถที่จะวางแผนเรียนรู้ และมีความจำ ความใคร่ (lust) มาจากระบบ limbic ส่วนความรักนั้นมาจากส่วนที่เรียกว่า neocortex สัตว์ต่างๆ เช่น สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมไม่มี neocortex จึงไม่สามารถมีประสบการณ์ (หรือไม่มีความรู้สึก) เกี่ยวกับความรักของแม่

เมื่อระบบ limbic และ neocortex มีเส้นประสาทติดต่อกันมากเท่าไร อารมณ์ชนิดต่างๆ ก็มีหลากหลายมากขึ้น นักวิทยาศาสตร์เช่น Joseph LeDoux แห่งมหาวิทยาลัย New York เป็นผู้ค้นพบเส้นทางของอารมณ์ในระบบประสาทของสมอง พ่อแม่ของ LeDoux เป็นเจ้าของร้านขายเนื้อ เมื่อเขาเป็นเด็กอยู่ในรัฐ Louisiana เขารู้สึกพิศวงและสันทัดใน



การชำแหละสมองวัว เมื่อเขาโตขึ้น เขาก็กลายเป็นนักประสาทวิทยา (neuroscientist) และเป็นผู้ค้นพบเส้นทางในระบบประสาทของสมองซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมจากอารมณ์ต่างๆ ก่อนที่สติปัญญา (intellect) จะมีโอกาสเข้ามาควบคุมพฤติกรรม

อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมักจะมีบางสิ่งบางอย่างแอบแฝงอยู่ เช่น คนที่เศร้าโศกเสียใจในงานศพอาจจะรู้สึกเสียใจที่คนที่รักหรือคนใกล้ชิดได้จากไป แต่อาจจะไม่ทราบว่ามีความรู้สึกโกรธ แอบแฝงอยู่ในอารมณ์ด้วย เมื่อคนรัก / ใกล้ชิดได้จากไปสาเหตุที่เขาไม่รู้สีกว่ามีอารมณ์โกรธอยู่ด้วยอาจเป็นเพราะอารมณ์โกรธเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมในงานศพ ในงานวิเคราะห์ของ Dr.Goleman ความรู้สึกตัวว่าอยู่ในอารมณ์ใดดูเหมือนจะเป็นทักษะความสามารถที่สำคัญ

เพราะจะทำให้เรารู้จักควบคุมตนเองได้ โดยที่ไม่ใช่เป็นการเก็บกด

แนวคิดที่จะทำนายว่าคนขายของคนไหนจะทำหน้าที่ได้รุ่งเรืองมาจากประสบการณ์ของบริษัทประกันชีวิต Metropolitan Life ซึ่งในทศวรรษที่ ๑๙๘๐ จ้างเจ้าหน้าที่ฝ่ายขายปีละ ๕,๐๐๐ คน และเสียเงินฝึกอบรมปีละ ๓๐,๐๐๐ เหรียญ ครั้งหนึ่งของคนจำนวนนี้ลาออกหลังจากทำได้แค่ปีเดียว และ ๔ ใน ๕ คนที่เหลือลาออกภายในระยะเวลา ๔ ปี เหตุผลก็คือการขายประกันชีวิตจะพบกับการถูกปฏิเสธครั้งแล้วครั้งเล่า จะเป็นไปได้ไหมที่บริษัทสามารถคัดเลือกคนที่ต่อสู้กับความผิดหวังได้ดี และสามารถรับการปฏิเสธจากลูกค้าเป็นความท้าทายมากกว่าความผิดหวัง



ทางบริษัท Metropolitan Life จึงติดต่อ Dr.Martin Seligman ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาของมหาวิทยาลัย Pennsylvania เพื่อเชิญมาช่วยวิเคราะห์ถึงความสำคัญของการมองโลกในทางบวกกับความสำเร็จ Dr.Seligman พบว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีเมื่อประสบความล้มเหลวเขาจะให้เหตุผลกับตัวเองว่า เกิดจากสิ่งที่เขาสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ และความเชื่อมั่นในตัวเขาเองว่า มีอำนาจในการพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ เป็นตัวกระตุ้นทำให้เขาเอาชนะต่ออุปสรรคได้ Dr.Seligman ติดตามคน ๑๕,๐๐๐ คน และพบว่าคนที่ทำคะแนนได้ดีเกี่ยวกับแบบทดสอบทัศนคติในทางบวก ประสบความสำเร็จมากกว่าคนที่มองโลกในแง่ลบ โดยขายประกันชีวิตได้มากกว่า ๒๑% ในปีแรก มากกว่า ๕๗% ในปีที่สอง หลังจากนั้นเป็นต้นมา ผู้ที่ทำคะแนนได้ดีในแบบทดสอบของ Dr.Seligman จะได้รับการจ้างจากบริษัท Metropolitan Life

สิ่งที่อาจมองเห็นได้ง่ายที่สุดจากทักษะและความสามารถทางอารมณ์คือ “ความมีมนุษยสัมพันธ์” เช่น ความเข้าใจใจ ความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นต้น นักวิจัยเชื่อว่า ๘๐% ของการสื่อสารทางอารมณ์ เป็นสื่อสาร

ทางกาย (nonverbal)

Dr.Robert Rosenthal นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัย Harvard พัฒนาแบบทดสอบที่รวบรวมความรู้สึกต่อการสื่อสารทางกาย (Profile of Non-Verbal Sensitivity) เพื่อวัดความสามารถในการรับรู้การสื่อสารทางอารมณ์ ปรากฏว่าคนที่ทำคะแนนได้สูงในแบบทดสอบนี้เป็นผู้ประสบความสำเร็จในการทำงานและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เด็กที่ทำคะแนนได้ดีในแบบทดสอบนี้เป็นผู้ที่มีเพื่อนฝูงรักใคร่มาก และเรียนได้ดีถึงแม้ระดับ IQ จะอยู่ในขั้นปานกลาง



ในโลกของนักธุรกิจ ระดับ IQ ช่วย
ให้ได้รับการจ้างงาน แต่ระดับ EQ จะช่วย
ให้ได้รับการเลื่อนขั้น ที่บริษัท AT&T's Bell
Labs ซึ่งอยู่ที่ New Jersey และเป็นที่ยอมรับ
วิศวกรหัวกะทิทั้งหลาย ปรากฏว่าผู้ที่ประสบ
ความสำเร็จในการทำงานไม่ใช่พวกที่มี IQ สูง
แต่เป็นผู้ที่มีเพื่อนฝูง มีเครือข่ายและ
ได้รับความร่วมมืออย่างดีจากผู้ร่วมงาน เมื่อ
David Campbell จากศูนย์สร้างสรรค์ผู้นำ
(Center for Creative Leadership) ทำการ
ศึกษาผู้บริหารที่ควรจะไปไกลแต่ไม่
ประสบความสำเร็จ นักวิจัยพบว่าผู้บริหาร
เหล่านี้ซึ่งเคยเป็นดาวรุ่งแต่ไม่ประสบความสำเร็จ
เป็นเพราะความผิดพลาดบางอย่าง
เกี่ยวกับความมีมนุษยสัมพันธ์มากกว่าขาด
ความรู้ หรือความเชี่ยวชาญจากการสัมภาษณ์
ผู้บริหารชั้นนำในสหรัฐอเมริกาและยุโรป
ความผิดพลาดของผู้บริหารที่ไม่ประสบความสำเร็จ
มีส่วนเกี่ยวข้องกับความรู้สึทาง
อารมณ์ขั้นพื้นฐาน เช่น “ไม่มีสัมพันธภาพที่
ดีในที่ทำงาน” เป็นผู้ที่มีอำนาจเกินไป
(authoritarian) ทะเยอทะยานมากเกินไป
และมีความขัดแย้งกับผู้บริหารระดับสูง

ในวงการศึกษาก็มีสถิติที่น่าสนใจ เช่น
นักเรียนที่ซึมเศร้าหรือมีความโกรธ ไม่



สามารถที่จะเรียนได้ดี เด็กนักเรียนที่มีปัญหา
เข้ากับเพื่อนไม่ได้ มีโอกาสที่จะหยุดเรียน
(drop out) ๒-๘ เท่า ข้อตกเถียงเรื่องนี้ยังมี
อีกมากมาย เช่น ควรจะสอนเด็กนักเรียน
ให้มีอารมณ์ที่ถูกต้องกับสถานการณ์หรือไม่
อย่างไร และอะไรคืออารมณ์ที่ถูกต้องใน
สถานการณ์ใด ในหนังสือ (Emotional
Intelligence) ของ Dr.Goleman กล่าวถึง
ทักษะความสามารถทางอารมณ์ในทางที่เป็น
กลาง เหมือนกับสติปัญญา เช่น ผู้ที่มีปัญญา
เป็นอัจฉริยะ อาจจะใช้พรสวรรค์ของเขาที่จะ
ค้นพบวิธีการรักษาโรคมะเร็งได้ หรืออาจจะ
ใช้พรสวรรค์ของเขาในทางที่ผิด โดยคิดค้น
หรือสร้างไวรัสแห่งความตายได้ ถ้าปราศจาก
จริยธรรมหรือคุณธรรมเป็นเครื่องชี้นำ ดังนั้น
ทักษะความสามารถทางอารมณ์อาจจะถูกนำ
ไปใช้ในทางที่ผิดได้เช่นกัน ถ้าหากไม่ได้รับ
การบ่มเพาะทางด้านศีลธรรม คุณธรรมและ
จริยธรรม



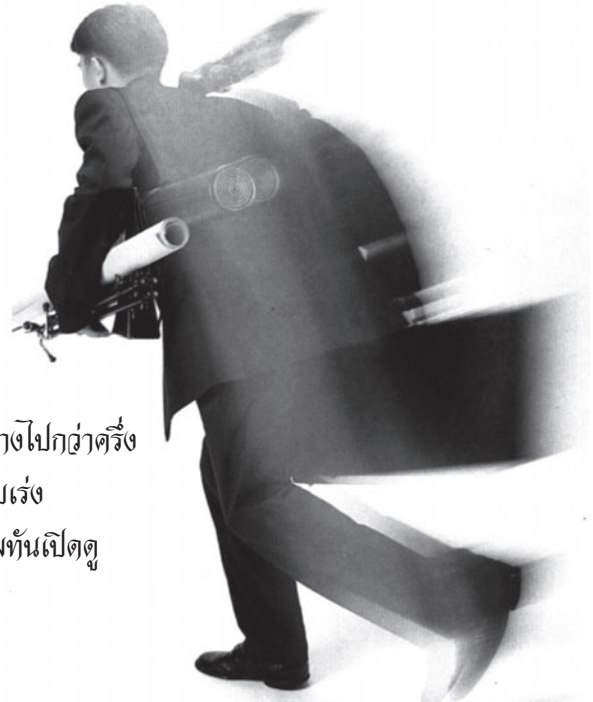
ก้าวช้าๆ นะชีวิต

■ กรรณิการ์ พรมเสาร์

ช้าลงหน่อย
อย่าเดินร่ำให้เรื่อ้นก
เวลาแสนสั้น
ดนตรีมีวันจบ

เมื่อคุณรีบวิ่งไปที่ไหนสักแห่ง
คุณสูญเสียความสุขในการเดินทางไปกว่าครึ่ง
เมื่อคุณกังวลและใช้ชีวิตอย่างรีบเร่ง
เหมือนกับคุณหึ่งของขลุ่ยที่ยังไม่ทันเปิดดู
ชีวิตไม่ใช่การแข่งขัน
ใช้ชีวิตให้ช้าลง
ฟังดนตรี
ก่อนที่เพลงจะจบ

๒
ข้างต้นเป็นส่วนหนึ่งของบทกวี SLOW DANCE ที่เขียนโดยเด็กผู้หญิง
คนหนึ่งที่น่าปวดหัวโรคมะเร็ง และจะมีชีวิตอยู่อีกเพียง ๖ เดือน



เมลี่นี่มีการส่งต่อๆ กันเมื่อต้นๆ ปี ๒๕๔๕ ปานนี้เธอก็คงยังอยู่...อยู่ตรงไหนสักแห่งของจักรวาล

บทกวีนี้เป็นคำขอสุดท้ายของเธอที่ส่งไปยังทุกๆ คนทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก เพื่อขอให้เราใช้ชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม อย่างที่เธอไม่มีโอกาสอีกแล้ว ปัจจุบันนี่มีการนำบทกวีของเธอไปโพสต์ไว้ตามเว็บไซต์ต่างๆ หลายแห่งเพื่อเตือนสติให้ใช้ชีวิตอย่างช้าๆ และเต็มเปี่ยม

ทำไมต้องรีบเร่งนัก? บางครั้งคุณเองก็ไม่รู้ใช่ไหม...



ขณะที่ทำงานอย่างหนึ่งอยู่ คุณมักจะคิดถึงงานอีกอย่าง เพราะงานอีกอย่างนั้นมักจะนำทำกว้างงานที่คุณกำลังทำอยู่ และจำเป็นต้องทำ ชีวิตเรามากเป็นอย่างนี้เสมอ

ทำไมต้องใช้ชีวิตให้ช้าลง ในเมื่อชีวิตความเร็วสูงอย่างที่เป็นอย่างนี้ก็มีความสุขดีแล้ว? หลายคนอาจคิดแบบนี้ มีมุมมองต่อชีวิตเนิบช้ามาเล่าให้คุณฟัง

ที่อิตาลี ที่นี่เขาเป็นต้นตำรับเพราะ slow city ของเขาแตกหน่อออกมาจากขบวนการ slow food ที่ถือกำเนิดตั้งแต่ทศวรรษ ๑๙๘๐ มาคาน อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบอเมริกัน คนที่นั่นทนมวัฒนธรรมเร่งรีบแบบอเมริกันไม่ได้ จึงเกิดโครงการนี้ขึ้นเพื่อมุ่งเน้นการอนุรักษ์วัฒนธรรมดั้งเดิม เอกลักษณ์ของเมืองและคุณภาพชีวิตของชาวเมืองเอาไว้

เมืองเนิบช้า ๓๒ แห่งในโครงการของเขาจึงมีสไตล์ชีวิตที่เน้นอาหารการกินแบบอิตาลี ผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์ ไม่ใช้อาหารดัดแปลงพันธุกรรม มีแผนงาน

ที่จะสร้างสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตเนิบช้า เป็นต้นว่า ขยายเขตคนเดินเท้า ปลูกต้นไม้ตามจัตุรัสสวนสาธารณะของเมือง ไม่ให้เสาอากาศทีวีปีกระเถาะระกระกสายตาเอาป้ายโฆษณาที่เป็นมลพิษทางสายตาลง รวมทั้งป้ายไฟนีออนด้วยทางสภาเมืองจะส่งเสริมประชาชนให้ใช้จักรยานและทำทางจักรยานให้ทั่วเมือง ส่งเสริมให้ใช้พลังงานที่เกิดขึ้นใหม่ได้ และจะนำเอาระบบขนส่งมวลชนแบบอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมมาใช้



เมืองเนิบช้าจึงเป็นเมืองอนุรักษ์พลังงานและสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีไปด้วย

ส่วนที่เมืองคาเกวาระ จังหวัดชิซุโอกะของญี่ปุ่น มีการรณรงค์ให้ประชากรของเมืองใช้ชีวิตแบบแช่มช้า นายกเทศมนตรีของเมืองคือนายจุนอิชิชินมูระ เสนอปฏิญญาที่เรียกว่า “Slow life city Declaration” ที่น่าสนใจ ได้แก่ ชะลอฝีเท้าให้ช้าลง การเดินจะทำให้สมองคนเราผ่อนคลาย กินอาหารเนิบช้า นั่นคือ

อาหารท้องถิ่นตามฤดูกาล สำหรับญี่ปุ่นก็เป็นอาหารที่ญี่ปุ่น แถมด้วยดีมีสาเกและชา ไม่ใช่กินไปวิ่งไปแบบที่คุณเห็นในหนังฝรั่ง เสื้อผ้าก็ต้องแช่มช้าด้วยชุดกิโมโน อุตสาหกรรมก็แบบไปช้าๆ ได้แก่ อุตสาหกรรมเกษตรอินทรีย์ การศึกษาแบบช้าๆ หรือการศึกษาตลอดชีวิต เพราะเขาถือว่าทักษะที่ยิ่งใหญ่นั้นต้องค่อยๆ บ่มเพาะ ไม่ได้เกิดขึ้นแบบเร่งรัด แถมเมื่อแก่ตัวก็ต้องชราแบบช้าๆ ด้วย

การใช้ชีวิตที่เนิบช้ายังป้องกันสงครามได้ เชื่อมไหม?

คุณไอโกะ โอชิเอะ และนักแต่งเพลงเรียวกิชิ ซาคาโมโตะ จัดการพูดคุยเรื่องไม่มีสงครามสำหรับเด็กขึ้นมา เขาไม่ต่อต้านสงคราม เพราะการต่อต้านแสดงว่ามีสงครามอยู่แล้ว แต่เขารณรงค์เพื่อไม่ให้ไม่เกิดสงครามขึ้นมาเลย เขาบอกว่าเราทุกคนรู้กันอยู่แล้วว่าสงครามในศตวรรษนี้เกิดขึ้นเพราะความต้องการครอบครองแหล่งน้ำมัน ถ้าเราใช้พลังงานเชิงอนุรักษ์ เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ น้ำมันจะไม่มี ความหมายอะไร เพราะเงิน การใช้ชีวิตที่เนิบช้า เดินชี่จกรยาน ลดการใช้พลังงานโดยไม่จำเป็น ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณสามารถปฏิบัติได้โดยส่วนตัวก็อาจยังยั้งปีศาจบางตัวที่วอชิงตันไม่ให้ก่อสงครามได้ น่าสนใจขึ้นมาบ้างไหม?

เพราะฉะนั้นฉบับนี้มี ๑๐ วิธีลดความเร็วของชีวิตมาฝากคุณค่ะ

อันดับแรก คือ **ทำทีละอย่าง** การทำงานทีละหลายๆ อย่างพร้อมกันเป็นตัวการเร่งชีวิตของคุณให้เดินทางไปด้วยความเร็วสูง ถ้าคุณมุ่งความสนใจทำทีละอย่าง ชีวิตคุณช้าลงแน่ เป็นต้นว่าขณะขับรถก็ไม่ต้องโทรศัพท์ ไม่ต้องกิน (ข้าว) ไปอ่าน (หนังสือ) ไป หรือออกไปจ็อกกิ้งโดยไม่ต้องฟังวอล์คแมนไปด้วย



พยายามหายใจ

ช้าๆ ถ้าเพลอตัวไป พอนึก
ขึ้นได้ก็พยายามควบคุมให้ได้
ด้วยการหายใจเข้าลึกๆ สอง
สามครั้ง

ลองนั่งนิ่งๆ ไม่ต้อง

ทำอะไรเลย สำหรับบางคน
อาจเป็นเรื่องง่ายแต่กับคนที่
ใช้ชีวิตไม่เคยหยุดนิ่งนี่เป็น
สิ่งที่ยากที่สุด ดูจิตใจตัวเอง
และฟังความเงียบ

ฟังดนตรี

ควรเป็น
ดนตรีคลาสสิกหรือเพลงบรรเลงที่คุณชอบ

เดินเล่น

เดินตามสบายอย่างผ่อนคลาย
จะช่วยบรรเทาความตึงเครียด
กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต พินิจ
พิจารณาสิ่งแวดล้อมรอบตัวคุณไปด้วย
ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ นก คุณจะเห็นสิ่งที่ไม่
เคยเห็นเมื่ออยู่บนรถ

อาบน้ำ

การอาบน้ำทำให้จิตใจสงบ
คุณอาจจะอาบน้ำชำระร่างกายตามปกติ
แต่มันส่งผลถึงจิตใจด้วย



อ่านหนังสือ

ไม่ใช่หนังสือพิมพ์หรือ
รายงานวิชาการ แต่เป็นนิยาย บทกวี
หรือข้อเขียนที่ช่วยยกระดับจิตใจของเรา
ปล่อยตัวเองไปตามที่ผู้ประพันธ์พาคุณไป

เล่น

เล่นอะไรก็ได้ แต่อย่าให้เกิด
ความรู้สึกว่ากำลังแข่งขันอยู่

ทำงานสร้างสรรค์

ไม่ว่าจะเป็น
วาดรูป ระบายสี เล่นดนตรี ปั่นหม้อ เย็บผ้า
อะไรก็ได้ที่เราถนัด แต่ทำเพื่อแค่ได้ทำ
ไม่ต้องไปตัดสินว่ามันออกมาดีหรือไม่ดี

เข้่วัด ฟังธรรม นั่งสมาธิ

อะไรก็ได้ตามความเชื่อของคุณ ที่จะช่วยให้คุณสงบขึ้น เขาบอกว่า แม้ว่าพระเจ้าจะอยู่ในตลาด แต่พระองค์ก็ไม่ได้อยู่ในความ เร่งรีบ

มีมากมายหลายวิธีที่จะ ช่วยทำให้ชีวิตเนิบช้าลง ใครจะ ว่าคุณขี้เกียจก็ช่างเถอะ ถ้าคุณ อยากรจะหาเวลาอนนแปล อาบแดด อุ่นๆ เล่นิทานให้ลูกฟัง หรือ อ่านหนังสือดีๆ ลักเล่ม



ขาดคุณไปคนหนึ่ง
โลกก็ยังหมุนต่อไปแน่นอน
เลิกคิดว่าตัวเองจำเป็นจน
ขาดไม่ได้สำหรับอะไรบาง
อย่างเสียเถอะค่ะ ขอให้
มีความสุขกับชีวิตที่เนิบช้า



(จากหนังสือตลาดซื้อ ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๕๒)

ความเชื่อที่ไม่น่าเชื่อ



บันทึกจากลอนดอน
Diary from London
-ฝากตะวัน-

เว็องของเรื่องมีอยู่ว่า เมื่ออาทิตย์ที่แล้วบังเอิญได้อ่านหนังสือพิมพ์ไทย(จากอินเทอร์เน็ต)เล่มหนึ่ง เห็นข่าวที่ไม่น่าสำคัญแต่ น่าสนใจมากอยู่ข่าวหนึ่ง นั่นก็คือข่าวของพืชประหลาดที่งอกโผล่ขึ้นมาจากพื้นดิน มีรูปร่างเหมือนกับพานพุ่มที่ใช้ในการถวายสักการะ (ตามที่ นสพ.นั้นเขียนบรรยาย) มีผู้คนไปทำการกราบไหว้เพื่อขอหวย ! กันมากมาย มีรูปประกอบคำบรรยายด้วย เป็นรูปของกลุ่มคนนั่งคุกเข่าอยู่กับพื้น ถือรูป พนมมืออยู่ด้านหน้าของตน (ไม้) ศักดิ์สิทธิ์...นั่น

ดูแล้วไม่เห็นจะเป็นข่าวสำคัญอะไรเลย..ใช่แล้ว ถ้าคุณเห็นหรือได้ยินข่าวแบบนี้ทุกวันหรือบ่อยๆ คุณก็จะมองเห็นเป็นเรื่องธรรมดา คนที่ไม่เชื่อก็คงแค้ยักไหล่แล้วคิดว่ามาอีกแล้วพวกงมงาย คนที่สนใจ (หรือเชื่อ) ก็จะตะเกียกตะกายค้นหาว่าอยู่ที่ไหน จะได้ไปกราบ (เพื่อขอหวย) บ้าง แต่มีสักกี่คนที่จะอยากรู้หรือค้นหาว่า มีอะไรผิดปกติกับพืชต้นนั้นหรือเปล่า เช่น อาจเป็นพันธุ์ไม้ที่หายากในโลก เป็นต้นไม้ที่ถูกโรคไม้คุกคาม หรืออาจเป็นแค่ต้นกะหล่ำปลีที่ออกมา มีรูปร่างบิดๆ เบี้ยวๆ ฯลฯ อะไรทำนองนี้



ภาพจากหนังสือพิพิธไทยรัฐ(บน) ข้าวสด(ล่าง)

และมีใครบ้างไหมที่จะคิดว่า จริงๆแล้วไม่ได้มีอะไรที่ผิดปกติกับพีชต้นนั้นหรอก แต่ความผิดปกติอยู่ที่คนต่างหาก! ซึ่งก็เริ่มจากความบิดๆ เบี้ยวๆ ทางสมอง และขยายขอบเขตออกไปจนถึงความบิดๆ เบี้ยวๆ ในสังคม ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการไม่ให้ความสำคัญในการศึกษา การแสวงหาความรู้รอบตัว หรือความยากจนที่หาทางออกไม่ได้ (เพราะไปเชื่อที่เขาสัญญาว่าจะให้โทรศัพท์มือถือฟรี หรือสัญญาว่าความจนจะหมดไปจากประเทศภายในสิบปี....เพราะคนยากจนจนตายหมดนะสิ ?)

ไม่ว่าจะเหตุผลไหนก็ตาม ผู้เขียนเองรู้สึกงงๆ ในตอนแรกว่า ยังมีคนไทยที่เชื่อเรื่องแบบนี้อยู่อีกหรือ อันนี้ไม่ได้หมายถึงคนตะวันตกไม่เป็นนะ ก็เคยได้ยินเหมือนกัน แต่ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องมาก่อนข้างจะดังต้อง และมองเป็นเรื่องขบขันมากกว่า อย่างเช่น มีคนพบว่าแผ่นขนมปังของเขามีราขึ้นเขียว คงใกล้จะเน่าแล้ว เขาก็เอาไปประกาศขายทางอินเทอร์เน็ต ก็มีการประมูล และสามารถขายขนมปังแผ่นนั้นได้เงินมากพอสมควร ผู้อ่านคงสงสัยว่าอะไรกัน ขนมปังขึ้นรา...ทำไม ยังสามารถขายได้อีก ก็เป็นความบังเอิญนะ เพราะคนขายอ้างว่า ราที่ขึ้นบนขนมปังเป็นรูปของพระแม่แมรี่ ซึ่งท่านเป็นที่เคารพในกลุ่มชาวคริสต์คาทอลิก คือพีก็แก่ได้ถ่ายรูปโดยมีคำบรรยายอย่างน่าสนใจ “ปาฏิหาริย์ของพระแม่แมรี่!”... เป็นไง ก็สุดสำหมีคนเข้าลือกประมูลกันใหญ่



Diary from London

คติของเรื่องนี้ก็คือ เมื่อมีคนบ้าออกมาเสนอตัว ก็มักจะมีคนที่บ้ากว่าออกมาขานรับ คือ ถ้าคุณกล้าเอามาขาย ผม(ดิฉัน)ก็กล้าที่จะซื้อ เป็นงั้นไป

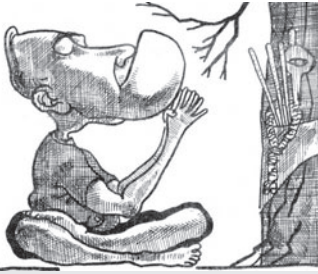
ที่นี้กลับมาที่บ้านเรา คนที่พบพีชต้นนี้เป็นคนแรก น่าจะขุดขึ้นมาปลูกที่บ้านของตัวเองก่อนจากนั้นก็ค่อยประกาศขายทีหลังจะทางเน็ตหรือหนังสือพิมพ์ก็แล้วแต่สะดวก เชื่อเลยว่าต้องมีคนมาขอซื้อ เพราะเท่าที่รู้มา เศรษฐีไทยที่มีเงินเป็นล้านแต่มีพลังทางสมองเท่าถั่วเขียวก็เยอะ งานนี้อาจจะดังและทำเงินมากกว่างานมปิ้งจั้นรารูปพระแม่แมรีเสี่ยอีก

ที่ที่ผู้เขียนทำงานมีพนักงานอยู่ประมาณสี่สิบกว่าคน เป็นคนไทย ๖-๗ คนที่เหลือส่วนใหญ่เป็นชาวยุโรป ที่ทำงานเป็นร้านอาหารสองชั้น ชั้นบนเป็นอาหารฝรั่งเศสชั้นล่างขายอาหารแนวตะวันออก ซึ่งเลือกคัดอาหารที่มีชื่อเสียงของแต่ละประเทศในโซนเอเชีย กลุ่มคนไทยจะทำงานอยู่ที่ชั้นนี้

ตอนถูกย้ายมาอยู่ที่นี้ใหม่ ๆ เมื่อหลายปีมาแล้วก็ทำงานด้านบัญชี และเป็นฝ่ายบุคคล จนกระทั่งได้รับการขอร้องจากเบื้องบนให้ช่วยดูแลเรื่องการบริหารด้วย เราก็รับทำด้วยความยินดี เพราะจะได้มีโอกาสยืดเส้นยืดสายบ้าง

เช้าวันหนึ่ง ขณะเดินตรวจดูความเรียบร้อยไปรอบ ๆ ก็สังเกตเห็นงานใบเล็ก ๆ วางอยู่มุมห้องด้านบน ติดกับหน้าต่างสูงของตัวอาคาร ก็เลยย่องเข้าไปดูเพราะรู้สึกสงสัยตะหงิด ๆ แล้วสิ่งที่ตัวเองสงสัยก็เป็นความจริง ก็เลยเรียกพนักงาน น่อง ๆ ที่ร้านมาถามว่านี่เป็นงานอะไร เขาก็บอกว่ามันเป็นอาหารถวายเป็นเจ้าที่ เราก็ถามว่า เจ้าที่ที่ไหน





ชื่ออะไร พูดภาษาไทยหรืออังกฤษ เขาก็บอกว่า มีการทำอย่างนี้มานานแล้วตั้งแต่รุ่นก่อนๆ เพราะเขาไม่ต้องการหลบหลู่เจ้าที่เจ้าทาง และอธิบายอีกว่า เวลาเขาเอาอาหารมาถวาย ก็จะกราบไหว้ และขอให้ท่านช่วยให้ขายดี ๆ...

ข้าพเจ้าจึงไปพักใหญ่ เพราะนึกไม่ถึงว่า มาอยู่ไกลบ้านไกลเมืองถึงขนาดนี้ วัฒนธรรมความเชื่อต่างๆ ก็ยังอดส่ำหัดตามมหาลอกหลอน พนักงานไทยทุกคน (ที่ร้าน) เรียนจบมาจากเมืองไทยอย่างน้อยก็ปริญญาตรี มาทำงานหาเงินเพื่อเรียนต่อปริญญาโทหรือเสริมความรู้ในด้านที่ตนสนใจ แต่ก็ยังไม่ยอมละทิ้งสิ่งเหล่านี้ ที่เรื่องไปทำบุญที่วัดในช่วงเทศกาลหรือวันสำคัญของตัวเองกลับไม่ยอมทำกัน

จากนั้นมา เวลาเดินผ่านมุมนั้นก็จะเหลือบมองโดยอัตโนมัติ บอกไม่ถูกว่าเป็นเพราะขวางหูขวางตา หรืออยากจะทำอะไรสักอย่าง แต่นึกไม่ออก

บางครั้งสังเกตเห็นลูกค้าพากันชี้มือไปที่จานน้อยใบนั้น แล้วเรียกพนักงานไปถามว่า ยูลิ้มเก็บจานหรือเปล่า เพราะดูเหมือนอาหารกำลังจะบูด เรานึกจำแต่ไม่เคยคิดที่จะเข้าไปอธิบายให้ฝรั่งเข้าใจ ปล่อยให้พวกพนักงานอ้อมแอ้มเอาตัวรอดกันเอง หรือบางทีพนักงานฝรั่งก็แกล้งมาถามว่า นั้นจานอาหารใครทำไมมีอาหารอยู่นิดเดียว ใครกำลัง diet หรืออะไรแบบนี้เรื่อยมา

จนกระทั่งวันหนึ่ง มีพนักงานจากบริษัทเซ็ดกระจกมาเซ็ดกระจกที่ร้าน เมื่อเสร็จ



Diary from London

จากการปีนขึ้นไปเช็ดกระจกหน้าต่าง เขาก็เดินมาหาผู้เขียนพร้อมกับถือจานน้อยใบนั้นมาด้วย แล้วก็พูดว่า *ขอบคุณมากสำหรับอาหาร* จากนั้นก็ยกจานกระดกขึ้นเป็นการย้ำคำพูดเรามองไปที่จานก็เห็นอาหารซึ่งวันนั้นเป็นพาสต้า อาหารอิตาเลียน พร้อมด้วยกาแฟใบน้อยวางอยู่เคียงกัน ก็ให้รู้สึกหน้าร้อนวูบเพ็งจะนึกออกว่าเกิดอะไรขึ้น เนื่องจากก่อนหน้านี้ เคยมีคนมาบอกว่า *ไม่รู้ใครแอบกินอาหารที่เอาไปถวายเจ้าที่* เรายังเคยตอบเขาไปว่า *สงสัยตัวเจ้าที่เองละมัง*



พนักงานเช็ดกระจกคนนี้ จะมาทำงานอาทิตย์ละครั้งช่วงกลางอาทิตย์ เวลาประมาณสิบเอ็ดโมงเช้าซึ่งมักจะตรงกับเวลาที่พนักงานกินอาหาร เขาคงคิดว่าเด็กที่ร้านแบ่งอาหารให้ โดยไปวางไว้บนชั้นซึ่งอยู่ด้านล่างของหน้าต่าง ไม่รู้กินไปกี่หนแล้ว ที่ผ่านมาน้องๆ พนักงานคิดกันว่าพวกฝรั่งในร้านคงล้อเล่น มาถึงตอนนี้เราก็คงหวังให้เป็นเช่นนั้นเสียดีกว่า

เราขี้มให้พนักงานเช็ดกระจกแล้วก็เอื้อมมือไปดึงจานจากเขา ปากก็พูดว่า *ขอโทษมากๆ* เลยที่พนักงานฉันแบ่งอาหารให้คุณน้อยมาก เดี่ยวจะให้เขาไปดักให้คุณใหม่นะ จากนั้นก็เดินไปบอกให้ห้องๆ ดักอาหาร(จานปกติ)ใหม่ แล้วให้พนักงานเช็ดกระจกคนนั้นไปนั่งทาน





เมื่อพนักงานเช็ดกระจกไปแล้ว เราก็เรียกน้องๆ มาบอกว่า
ต่อไปนี่ขอสั่งห้ามไม่ให้ใครดักอาหารถวายเจ้าที่อีก และทุกครั้ง
ที่พนักงานเช็ดกระจกมาทำงาน ขอให้เรียกเขากินข้าวด้วย เพราะ
นี่คือความเป็นชาวพุทธ เนื่องจากเราไม่ค่อยมีโอกาสได้ทำบุญ เมื่อ
มีโอกาสได้ทำทานก็ไม่ควรให้โอกาสนั้นเสียไป ส่วนเรื่องเอา
อาหารถวายเจ้าที่นั้น ไม่ใช่การกระทำของชาวพุทธ อาหารเสียไป
โดยเปล่าประโยชน์ เพราะแม้แต่มดหรือหนูก็ไม่มีให้เห็นว่าแอบ
มากิน ดังนั้นโอกาสที่จะได้บุญแทบมองไม่เห็น (ที่จริงอยากจะบอกว่ามองไม่เห็นเลย
มากกว่า)

กลับมา นั่งคิดอยู่พักใหญ่ว่า เราไปทำร้ายจิตใจใครหรือเปล่า แต่ขณะเดียวกัน
ก็คิดเข้าข้างตัวเองว่าทำไปด้วยความหวังดี เพราะปล่อยให้ทำมานานมากแล้ว กำลัง
นั่งคิดฟุ้งซ่านอยู่คนเดียว น้องผู้ชายคนหนึ่งก็เดินมาหาและพูดว่า ที่พี่บอกให้พวกผม
หยุดทำนะดีนะครับ เพราะจริงๆ แล้วไม่มีใครอยากทำสักคน แต่ไม่รู้ว่าจะทำยังไง...

ผู้เขียนแทบไม่เชื่อหูตัวเองกับสิ่งที่ได้ยิน อะไรงั้น...ไม่มีใครอยากทำสักคน...
แล้วทำไมไม่มีใครตัดสินใจหยุดทำกัน (วะ) !

เฮ้อ...ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อเนาะ !





ธรรมะ
กับการเกษตร

* สมณะเสียงศีล ชาตวโร

..... “
..... ”

ปณฺญาชีวิต ชีวิตมฺหุ เสฏฺฐิ

ปราชญ์กล่าวว่า ชีวิตของผู้เป็นอยู่ด้วยปัญญาประเสริฐสุด

ประเทศไทยได้ชื่อว่าเป็นประเทศที่มีความอุดมสมบูรณ์มากที่สุดประเทศหนึ่งของโลก แต่ประชากรที่เป็นเกษตรกรยังยากจน ยังเป็นหนี้เป็นสินอยู่เกือบทั้งประเทศ จึงจำเป็นต้องทำกลุ่มบุคคลหรือชุมชนจะต้องพยายามต่อสู้กับความยากจน ด้วยการรู้จักใช้ปัญญาหาวิธีพึ่งตนเองให้มากที่สุด ไม่เอาแต่คอยรับความช่วยเหลือจากรัฐบาล

ภาคอีสานได้ชื่อว่าเป็นภาคที่แห้งแล้งที่สุดของประเทศ แต่ปราชญ์ชาวบ้านอยู่ที่นั่นหลายท่าน ตั้งเป็นเครือข่ายพหุภาคีปราชญ์ชาวบ้านภาคอีสาน **คำเตื่อง ภาชี** ๑ ใน ๑๒ ปราชญ์ชาวบ้าน



ของภาคอีสาน เป็นนักคิด, นักพูด, นักปฏิบัติแห่งยุคสมัย ผู้เขียนค้นเคยและสนิทสนมกับคำเตื่องมาเป็นเวลานานนับสิบปี เมื่อเร็วๆ นี้ก็มีโอกาสพบปะคุยเยี่ยมเยียน

สมาชิกในกลุ่มที่คำเตื่องภาชี ได้จัดตั้งกลุ่มไว้หลายกลุ่ม รู้จักรวมตัวกัน ร่วมคิดร่วมทำสู่การพึ่งตนเอง พึ่งพากันเองอย่างสมดุลและมีความสุข เราได้บันทึกเสียง, ภาพเป็น VCD ไว้หลายกลุ่ม หลายครอบครัว

ครอบครัวของ **สำเริง เย็นรัมย์** แต่ก่อนมีหนี้สิน แถมติดเหล้าติดบุหรี่ แต่หลังจากได้เข้าร่วมกลุ่ม**เครือข่ายปราชญ์ชาวบ้าน** ผ่านการอบรมโครงการเกษตรประณีต ๑ ไร่ สำเริงกลับไปบ้านลงมือทำทันทีในคืนนั้น เขาไม่รู้หนังสือเพราะยากจน ไม่มีโอกาสได้เล่าเรียน จึงคิด



* สมณะเสียงศีล และคุณสำเริง

ว่าต้องเอาความขยันเข้าแลก
รู้อะไรดี ๆ มาต้องรีบทำและ
รู้มาจากการอบรมว่า ถ้า
ต้องการให้ต้นไม้โตเร็ว ต้อง
ปลูกเร็ว ๆ สำเร็จจึงปลูกไม้ป่า
เช่น ยางนา ผสมกับพืชผัก
สมุนไพร เรียกว่าปลูกทุก
อย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก
และขุดสระเก็บน้ำในพื้นที่
มีความหวังว่าจะสร้างเป็น

สวนสวรรค์ให้ได้ ตื่นแต่เช้ามีดึกเช้าสวน ขุดดิน ปลูกต้นไม้ รดน้ำ เพียงระยะเวลาแค่ ๓ ปี
สวนพื้นที่เพียงแค่ว่า ๑ ไร่ กลายเป็น Supermarket ที่สวยงาม มีพืชผักสวนครัวทุกชนิด เช่น
พริก มะเขือ ผักสารพัด ทุกวันนี้ครอบครัวของสำเริง มีพืชผักผลไม้ไว้กิน แจก แลก ขาย
นอกจากจะประหยัดค่ากับข้าววันละ ๑๐๐-๒๐๐ บาท แล้ว ยังมีผักขายได้ถึงวันละไม่ต่ำกว่า
๓๐๐ บาท โดยคนมารับซื้อถึงสวน และยังมีตลาดปลอดสารพิษในหมู่บ้านอีกด้วย

ชีวิตครอบครัวของสำเริงมีความสุข และยังเป็นตัวอย่างของสังคม ของชุมชน
ใกล้เคียง มีคนไปดูงานและศึกษาชีวิตของสำเริงเป็นจำนวนมาก แต่ก่อนสำเริงติดเหล้า บุหรี่
มีหนี้สินพะรุงพะรัง ครอบครัวไม่มีความสุขเลย มีแต่ความเครียด แต่พอได้ติดปัญญาทางความคิด
ชีวิตก็เปลี่ยนไป หันมาทำเกษตรประณีตในเนื้อที่เพียง ๑ ไร่ แม้จะมีที่ทางมากถึง ๓๐-๔๐ ไร่
ก็ทำให้ดีที่สุดสัก ๑ ไร่ เอาไว้อยู่ไว้กิน ตั้งความฝันไว้ว่าจะให้เป็นสวนสวรรค์สำหรับลูกเมีย
เขามุมนานะทำงานอย่างเพลิดเพลิน ไม่มีเวลาคิดถึงเหล้าบุหรี่ จนลืมสิ่งเสพติดเหล่านั้นไปเลย
ไม่รู้ว่าจะเลิกได้ตั้งแต่เมื่อไหร่ ตอนเช้าลูกเมียก็มาช่วยเก็บผัก พุดคุยกันอย่างมีความสุข นอกจาก
นั้นลูกๆ ก็ยังพาเพื่อนๆ มาเที่ยวสวน มาตาสัมพันธ์กันกัน แล้วแจกพันธุ์ไม้ให้ทุกคนไปปลูกที่บ้าน
เด็กๆ จะกลับไปชวนพ่อแม่ให้หันมาทำเกษตรประณีตกันอีกด้วย

ใครจะมีพื้นที่เท่าไรก็แล้วแต่ ลองมาทำพื้นที่ ๑ ไร่ ให้เป็นเกษตรประณีต แก้วจน
อย่างถาวรกันดีกว่า เพราะมีตัวอย่างให้เห็นนับร้อยครอบครัวแล้วว่า มีชีวิตที่ดีขึ้น หมดยุติหมดสิ้น
ครอบครัวมีความสุข วิธีทำและประโยชน์ของเกษตรประณีต มีหลายประการคือ

๑) เหนื่อยตอนแรกแต่จะสบายตอนหลัง ต่อไปมีแต่เก็บเกี่ยว ผลผลิตมีกินมีใช้ตลอดชาติ โดยขุดสระเก็บน้ำไว้ใช้ได้ทั้งปี ปลูกไม้ผลไว้เก็บผล ไม้ใหญ่โตช้าก็ปลูกไม้โตเร็วอายุสั้นแซมไปก่อน ปลูกให้เต็มหลายๆ อย่าง

๒) ประหยัดแรงงาน ทำสองคนผัวเมียก็ยังไม่ไหว เพราะมีแค่ไร่เดียว ไม่ต้องเสียค่าจ้างแรงงาน

๓) ลงทุนน้อยเพราะพื้นที่น้อย ทำให้ดูแลได้ทั่วถึง ตักน้ำรดต้นไม้เองได้ ไม่ต้องใช้เครื่องสูบน้ำให้เสียน้ำมันหรือเสียค่าไฟฟ้า

๔) เกษตรประณีต คือ การสร้างสวนสวรรค์ไว้อยู่ไว้กิน ถ้าคนเรามีสวนสวรรค์รออยู่ข้างหน้าจะเดินไม่เหนื่อยเพราะมีความหวัง แต่คนที่ไม่มีความหวังเลย แถมนรกหรือแดนประหารรออยู่ข้างหน้าก็ก้าวเดินแทบไม่ออก เหมือนเกษตรกรทุกวันนี้ทำงานหาเงินใช้หนี้ ถ้าใช้หนี้ไม่ทันก็ถูกยึดที่เหมือนรอรับโทษประหาร กำลังใจคนทำก็ไม่มี การงานจึงไม่ก้าวหน้าชีวิตก็ไม่มีความสุข

๕) เมื่อทำเกษตรประณีตได้สำเร็จ จะเป็นตัวอย่างให้คนมาดู มาชื่นชม ยิ่งจะทำให้เจ้าของเกิดปีติ มีกำลังใจ ยิ่งมีคนมาแอบดู แอบเอาอย่าง ยิ่งจะอยากทำ เมื่อมีการประชุมลัญจรมหุณเวียนไปดูแปลงเพาะปลูกของผู้ที่ทำได้สำเร็จ ก็จะเป็นกำลังใจ มีการศึกษาแลกเปลี่ยน เกิดการแข่งขันพัฒนาในทางที่ดีไปในตัว

๖) การทำเกษตรประณีตคาดการณ์ล่วงหน้าได้เลยว่าอีก ๑ ปี ๕ ปี จะได้อะไร จะมีอะไร ทุกวันนี้ปลูกพืชเชิงเดี่ยวคาดเดาตลาดไม่ได้เลย เสี่ยงต่อการขาดทุนตลอดเวลา ในขณะที่เกษตรประณีตไม่ขาดทุนเพราะไม่ได้ลงทุน แต่จะมีอยู่มีกินตลอดปีตลอดไป

๗) ถ้าทำเกษตรประณีตกันทุกบ้าน ทุกครอบครัว เท่ากับช่วยกันสร้างป่าเต็มบ้านเต็มเมือง เพราะชาวบ้านจะปลูกป่า ปลูกต้นไม้และดูแลด้วยตัวเอง ก่อให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ มีอยู่มีกิน ภัย



ทางธรรมชาติก็น้อย ฝนจะตกต้องตามฤดูกาล ไม่เกิดความแห้งแล้ง หรือน้ำท่วมอย่างในปัจจุบัน

๘) คนที่เข้าใจสาระของชีวิต จะไม่อ้ำอึ้งอึ้งนี่เพื่อไม่ทำ เช่น อ้างว่าไม่มีเวลา ทุกคนมีเวลา ๒๔ ชั่วโมงเท่ากันหมด ไม่มีใครมีมากน้อยกว่ากัน ถ้ารู้จักแบ่งเวลา และใจคิดว่า จะทำ มันก็ทำได้ แต่ถ้าใจยังไม่เห็นประโยชน์ ไม่คิดจะทำ แม้มีเวลาก็ไม่ทำ คนประเภทนี้คงจะช่วยได้ยาก ต้องปล่อยให้เป็นหนี้เป็นสิน คนส่วนมากชอบอ้างเสมอว่าไม่มีเวลา แต่มีเวลาดูมวยตู้ ดูบอล ดูเรื่องไร้สาระจากทีวีแล้วตื่นสาย (พระพุทธรูปเจ้านอน ๔ เศรษฐีนอน ๕ ซี่ข้านอน ๘ ชั่วโมง) ใครอยากอยู่ประเภทไหน นับชั่วโมงนอนดู

๙) การทำเกษตรประณีต เหมือนมีสวนสวรรค์ในครัวเรือน สร้างความสุขสนุกสนานในครัว ลูกหลานหรือคนในครอบครัวก็จะรักบ้าน รักถิ่น ไม่อยากจากไปไหน ไม่ต้องไปทำงานทำในเมืองใหญ่จนเกิดปัญหาจราจรติดขัด เกิดความแออัดอยู่ในเมืองเหมือนปัจจุบัน การแก้ปัญหาความยากจน ถ้าไม่แก้ให้ถูกปมของปัญหา ยิ่งแก้จะยิ่งมีปัญหา ทำให้เกษตรกรยากจนยิ่งขึ้น หนี้สินพอกพูนมากขึ้น

๑๐) เกษตรประณีตเข้าหลักทฤษฎีใหม่ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ตรัสไว้ว่าให้แบ่งพื้นที่ตามความเหมาะสม มีสระน้ำ มีป่า มีผักและผลไม้ไว้เก็บกินตลอดปี มีพื้นที่ปลูกข้าว ซึ่งในพื้นที่เกษตรประณีตจะมีทุกอย่างที่ในหลวงตรัส สัดส่วนของพื้นที่อาจจะไม่ตรงทีเดียว แต่ก็มีการทุกอย่างตามทฤษฎีใหม่เท่ากับได้ดำเนินตามพระกระแสรับสั่งด้วยความจงรักภักดี ทุกวันนี้คนไทยบอกว่ารักในหลวง แต่ไม่เห็นทำตาม โดยเฉพาะเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง เรื่องทฤษฎีใหม่มีแต่มุ่งจะทำเศรษฐกิจไม่รู้จักพอ ต้องลงทุนกู้หนี้ยืมสินจนเกิดปัญหาครอบครัวล่มสลาย หนี้สินพอกพูนอย่างทุกวันนี้

คำเตือน ภาชี ยังฝากคำคมให้คิดอีกหลายประโยค โดยย่อนถามคนที่ชอบถามเสมอคือ

- ปลูกต้นไม้เมื่อไหร่จะโต?
ขอถามย่อนหน่อย แล้วเมื่อไหร่คุณจะปลูก
- ไม้โตเร็วคือต้นอะไร?
ไม้โตเร็วคือต้นไม้ที่ปลูกเร็ว
- ปลูกทำไม ซี้เกียจ รอดโตช้า?
คุณจะทำอะไร ปลูกแล้วคุณจะไปทำอะไรที่ต้นไม้มันก็โตของมันเอง คนนอนหลับมันก็โต

สนใจ VCD ตัวอย่าง
เกษตรประณีต ชีวิตพอเพียง
ของ สำเริง เย็นรัมย์ ตัดต่อ
ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน โทร.
๐๙-๖๖๗-๘๒๔๕

..... “

อนุปาเยน โย อตถิ อิจฺ จติ โส วิหุลยติ

ผู้ปรารถนาผลที่หมายด้วยวิธีอันผิด จะต้องเดือดร้อน

..... ”

ทุกวันนี้เกษตรกรปรารถนาจะได้ผลผลิตสูงและราคาผลผลิตดี แต่กลับทำเกษตรแบบผิดวิธี คือใช้แต่ปุ๋ยเคมี ใช้แต่ยาฆ่าแมลง ทำให้ดินเสื่อมโทรม ผลผลิตก็น้อยลง ขายก็ไม่ค่อยออก เพราะผลผลิตปนเปื้อนสารพิษสารเคมี ส่งต่างประเทศไม่ได้ ผลผลิตล้นตลาด ราคาตกต่ำ ต้องขาดทุนเป็นหนี้เป็นสิน เดือดร้อนกันทั้งประเทศ

เกษตรกรเป็นชนนี้มานานแล้ว สาเหตุก็เพราะส่งเสริมกันมาผิดๆ คิดแต่จะให้ได้มากๆ ใช้พันธุ์ลูกผสม เร่งด้วยปุ๋ยด้วยยา ต้นไม้ก็อ่อนแอ โรคแมลงรบกวน ฉีดยาฆ่าแมลงมากมาย ความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติก็เสีย แมลงที่ช่วยปราบศัตรูพืชตายหมด ตัวช่วยไม่มี มีแต่เรื่องที่ต้องเสียเงิน ต้องลงทุนสูง ผลได้ออกมาก็ไม่คุ้ม ถูกพ่อค้าปุ๋ยโฆษณาหลอกจนเกษตรกรหมดเนื้อหมดตัว ต้องขายที่ทำกิน นับวันจะมากขึ้น มาให้ผู้เขียนช่วยโฆษณาประกาศขายที่สวนที่หนักมาก เกษตรกรจะอยู่กันไม่ไหวแล้วต่อไปเกษตรกรจะน้อยลง อาหารจะขาดแคลน ที่ดินที่เคยอุดมสมบูรณ์จะแปรไปเป็นโรงงานอุตสาหกรรม สิ่งแวดล้อมก็เสีย ผู้คนที่เคยอยู่กับไร่กับนา สุขสบายก็จะกลายเป็นลูกจ้างตามโรงงาน ถูกเอารัดเอาเปรียบ ไม่อิสระเหมือนเดิม ที่ดินของเกษตรกรก็จะเปลี่ยนไปเป็นของนายทุน ของต่างชาติ สังคมจะเปลี่ยนไปเป็นอีกแบบหนึ่ง





แต่ก่อนเกษตรกรคือ คนยาก คนจนที่เป็นประชาชนท้องถิ่น แต่ต่อไป เกษตรกรกลายเป็นนายทุนที่กว้านซื้อ ที่ดินทำฟาร์มใหญ่ๆ ใช้เครื่องจักรและเทคโนโลยีทำการเกษตรเหมือนในต่างประเทศ ชาวบ้านที่เคยเป็นเกษตรกรเจ้าของแผ่นดินจะต้องเที่ยววิ่งหางานทำ รับจ้างตามโรงงานอุตสาหกรรมในเมืองใหญ่ๆ พอให้อยู่รอดไปวันๆ ถ้าไม่มีงานก็อด ป่วยไข้ก็นอนรอความตายอย่างทุกข์ทรมาน ปัจจุบันเริ่มเป็นเช่นนี้มาแล้ว โทรทัศน์ก็เคยนำมาเป็นข่าว และที่ไม่เป็นข่าวก็มีอยู่มากในต่างจังหวัด

ผู้เขียนไม่อยากเห็นสภาพเช่นนี้เกิดขึ้นกับพี่น้องเกษตรกรเลย ได้

พยายามแนะนำทางออกทางรอดมานานกว่า ๒๐ ปี ทำมาจนถึงทุกวันนี้ ทั้งอบรม ทั้งทำให้ดู ทั้งเขียนตำรา คนที่เชื่อที่ทำตามก็รอด หมดหนี้หมดสิ้นไปหลายครอบครัว นับว่าไม่ใช่เรื่องง่ายในการจะเปลี่ยนแนวคิดหรือวิถีชีวิตของเกษตรกร จากการทำเกษตรเคมีให้มาทำเกษตรอินทรีย์ ส่วนมากยังไม่รู้เรื่องปุ๋ยหมักชีวภาพ ทั้งๆ สมัยปุ๋ยตายายก็ไม่เคยใช้เคมีเลย เพิ่งมาเปลี่ยนเมื่อ ๖๐-๗๐ ปี มาเนือง คนรุ่นหลังจึงไม่รู้ว่าจะสมัยปุ๋ยตายายเขาทำเกษตรอย่างไร ผู้เขียนยังมีโอกาสเห็นรอยต่อของการเปลี่ยนแปลง แต่คนอายุ ๓๐-๔๐ ปี จะไม่รู้วิถีชีวิตที่พึ่งตนเองของคนรุ่นก่อน เขารู้จักแต่ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง รู้จักแต่ซื้อกับจ้าง เลี้ยงต่อการขาดทุน กลไกของราคาก็กำหนดเองไม่ได้ ถูกพ่อค้าเอาเปรียบตลอด

จริงๆ แล้วทางออกทางรอดมี แต่ต้องใช้เวลาขยันอดทนเข้าสู่ พยายามพึ่งตนเองให้มาก ทำปุ๋ยหมักใช้เอง ทำน้ำหมักชีวภาพ ทำสมุนไพรไล่แมลงแทนสารเคมี ศึกษาวิธีทำและวิธีใช้ให้ดี

เรามีหนังสือ “คู่มือการทำเกษตรอินทรีย์จากประสบการณ์” ของชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน



ไว้เป็นที่ปรึกษาอย่างดี หนังสือเล่มนี้บอกวิธีทำปุ๋ยหมัก และ
ทำน้ำหมักชีวภาพที่ใช้ได้ผลดีไว้มากมายหลายสูตร บอกเทคนิค
การทำนาไร้สารพิษอย่างเป็นขั้นตอน วิธีแก้ปัญหาโรคแมลง
และหอยเชอรี่อย่างละเอียดโดยไม่ใช้สารเคมี นอกจากนี้ยังมี
มีความรู้พิเศษเรื่องการเพาะถั่วงอกตัดรากไร้สารพิษ การทำ
น้ำยาอเนกประสงค์ที่โด่งดังทางไอทีวิมาแล้ว การทำสมุนไพร
สมุนไพร ทำยากันยุงหลากหลายวิธี ทำแก๊สชีวภาพ เพาะ
เห็ดขอน เห็ดหูหนู ฯลฯ และยังนำบทความธรรมะกับ
การเกษตรที่ท่านกำลังอ่านอยู่ในขณะนี้ ซึ่งเขียนลงในหนังสือเกษตร

ชีวภาพและหนังสือดอกหญ้ามานานเกือบสองปีแล้ว รวบรวมลงในหนังสือเล่มนี้ด้วย

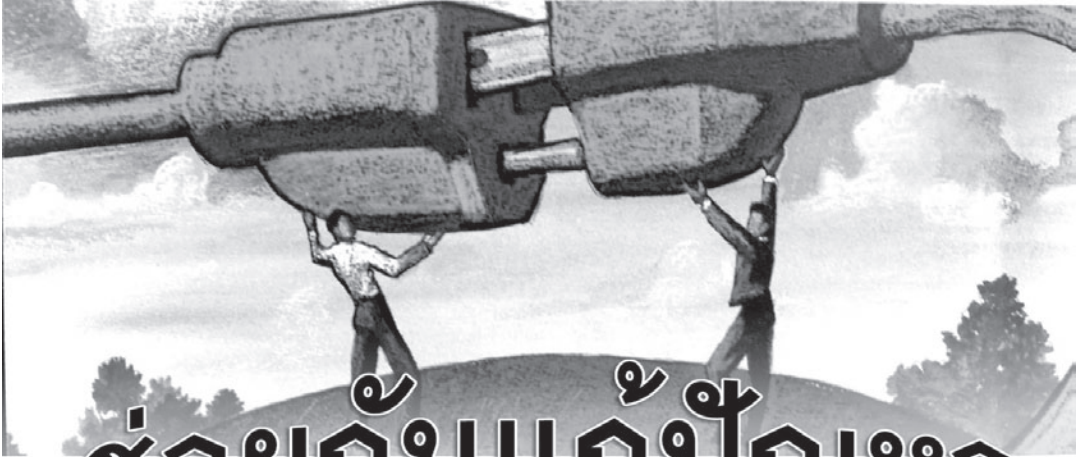
นอกจากนี้ยังมีสื่อความรู้ทาง VCD ที่มีทั้งภาพและเสียงมากมายหลายชุด หาก
อยากทราบว่าในเรื่องอะไรบ้าง ติดต่อขอรายละเอียดได้ที่ ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน ตู้ ปณ.๖๗
ปณจ.นครปฐม ๗๓๐๐๐

อย่าคิดว่าท่านเสียงศีล ชาวไร่ สอนคนอย่างไรจึงหายยากจนและหมดหนี้หมดสินได้
ก็ต้องอ่านจากหนังสือคู่มือการทำเกษตรอินทรีย์จากประสบการณ์ และดู VCD ของ
ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน ยุคนี้ถ้าไม่ขยันศึกษาหาความรู้ หรือดูตัวอย่างคนที่เขาประสบผลสำเร็จ
ก็จะอยู่ในสังคมยุคแห่งการแข่งขันนี้ยาก ถ้าอยากอยู่รอดต้องขยันและพึ่งตนเองให้มาก ต้อง
ลดละอบายมุขทุกชนิดให้ได้ด้วย โดยถือคติที่ว่า “บุรุษไม่เอา เหล้าไม่กิน หนี้สินไม่สร้าง”
ชีวิตก็จะมีความสุขและเจริญก้าวหน้า



อย่าลืมติดตามฟังรายการ
เศรษฐกิจพอเพียง ทางสถานีวิทยุกระจาย
เสียงเพื่อการเกษตร AM ๑๓๙๖ KHZ
ทุกวันเวลา ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น.





ช่วยกันแก้ปัญหา

อตุตโน โจทยตุตตันัน ตนเตือนตนนันแลดีที่สุด

รอกนอื่นเตือน อาจสายเกินแก้

รอกนอื่นเตือน บางทีเขาก็ไม่กล้า บางทีเขาก็ปล่อยวาง...บางทีก็ยกไว้

สุดท้าย ตัวเรายังทำผิดๆ ต่อไป

ทำผิดตลอดชีวิตก็มีจริง เพราะไม่มีใครเตือน

จึงเป็นเรื่องน่าเศร้า

เป็นโศกนาฏกรรมแห่งชีวิต

ชีวิต..จึงต้องไวต่อการเรียนรู้

เพื่อที่ตัวเองจะได้ไม่โง่ตลอดไป



ถ้าไม่ไวต่อการเรียนรู้
ชีวิตคงจะโง่อีกนาน

ไม่สร้างบาปสร้างกรรมแล้วๆ เล่าๆ
“ช่วยกันแก้ปัญหา” เราจะตั้งจิตเตือนตน
กิจกรรม กิจการงาน เมื่อมีปัญหา แม้ไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของคนอื่น เราจะช่วย
เขาคิดแก้ไขหรือซ้ำเติม?

ปัญหามีไว้ให้แก้ มิใช่เอาแต่บ่นหรือเหยียบย่ำ
โลกแห่งการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น และคอยจับผิดจึงเป็น โลกแห่งความทุกข์
ปลดทุกข์ง่ายนิดเดียว ทำงานเพื่องาน ไม่แข่ง
กับใคร ใครมีปัญหาก็ช่วยกันคิด ช่วยกันแก้ไข

“ช่วยกันแก้ปัญหา” ถ้อยคำเตือนตน
เตือนจิต

มิใช่เหยียบย่ำ
มิใช่สมน้ำหน้า

แต่เป็นความปรารถนาดีของเรา
ที่มีต่อเพื่อนร่วมงาน ต่อเพื่อนมนุษย์
ตัวปัญหาก็หนักอยู่แล้ว มาแบ่งเบา
กันดีไหม

ห่วงใย ช่วยคิดแก้ไข

“ช่วยกันแก้ปัญหา” เราจะเตือนตัวเองให้
หัดเป็นคนมีน้ำใจ

อย่าเอาแต่โกรธ โมโห เอาเรื่อง นั่นแค่นิสัยคนพาล

เพราะโลกทั้งผองเราต่างเป็นพี่น้องกัน

เพราะโลกนี้ไม่มีใครอยากผิดพลาด

เพราะเหตุนี้จึงต้องช่วยกันแก้ไข

เพื่อนลืมนต้องประคอง มิใช่พูดให้เจ็บใจ หรือสะใจโก้

“ช่วยกันแก้ปัญหา” เป็นบุญกุศลประจำวัน ประจำชีวิต



ฝึกหัดนิสัยใหม่ ตัดหางปล่อยวัดนิสัย
สันดานเก่า !

“ปาก” มีไว้พูดดีๆ พูดให้กำลังใจ
มีใช้ฟันแต่ตัวหนอน ฟันแต่กองขยะ

“ช่วยกันแก้ปัญหา” เพราะถ้อยนี้แหละ
องค์กรจะสามัคคี

คนทำงานจะมีกำลังใจ

เราจะเป็นครอบครัวใหญ่แสนอบอุ่น

ก่อนนอนแม่เมตตา “สัพเพ สัพทา....”

ก็จะไม่อายฟ้าดิน

เพราะทำจริงมากกว่าพราวด

ความหวังดีของเรaxonงมีต่อสรรพสัตว์

ต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อเพื่อนร่วมงาน

กลับจากที่ทำงานทุกวัน

กระปุกออมสินเต็มไปด้วย “บุญ”

ทุกครั้ง

คนอย่างนี้ยังทำงาน ยิ่งมีความสุข

คนยิ่งรัก ยิ่งเคารพ

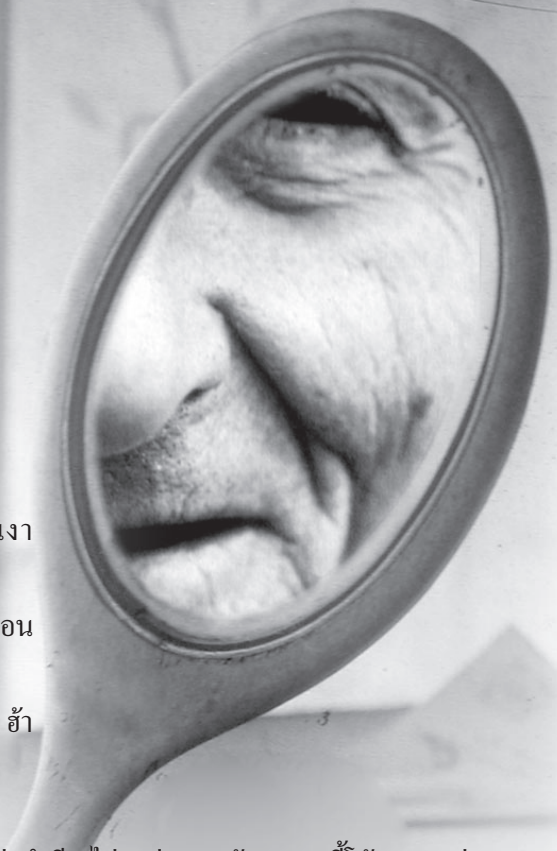
เป็นกัลยาณมิตรของทุกชีวิต

ทุกๆ !



กระจกเอ๋ย

• อี๊ดดี ฟิ่งประยูร



ไม่มีใครในโลกไม่รู้จักกระจกเงา

ไม่มีใครไม่เคยไม่ดูตัวเองในกระจกเงา
ยกเว้นคนตาพิการผู้อำภัพ

กระจกเงาทำหน้าที่ดูจกรูดคอยบอกคอยสอน
คอยเตือนเราอย่างเงียบ ๆ

“คุณเอ๋ย น้ำหนักตัวคุณชั้กมากขึ้นแล้ว ฮ้า
คุณต้องแทนกรรยาได้ไง?”

“คุณเอ๋ย หมดหล่อตรงแว่นตานี้แหละ”

“คุณเอ๋ย เวลาคุณถอดฟันออก หน้าตาน่าขำดี” ไม่จบง่าย ๆ เจ้ากระจกขี้ไม้ถามเราต่อ

“คุณเอ๋ย เอาตีนกามาไว้บนใบหน้าสุดหล่อ เอาดอกเลามาไว้บนศีรษะ สาวไหนจะมอง”
ผมจุนจัด ย้อนถามมันไปว่า “แล้วไงอีก” ใจคิดให้มันระบายออกมาให้หมด อยากรู้
ความแก่ไม่ตีตรงไหน เป็นไปตามธรรมชาติไม่ใช่หรือ? มันสวนมาเร็วมาก

“แขน ขา หน้าอก ใบหน้า ดอกพิกุล เอ๋ย กระแก่ผุดขึ้นทั่วไปหมด” ผมพยักหน้า

“คุณอย่าโกรธ ถ้าผมจะถามว่า คุณขโมยเหนียงไ้จากปศุสัตว์ไหนมาแปะคอ”

ผมอยากโดดเตะมันแต่กลัวเจ็บเท้า ผมรู้เจ้ากระจกรักผม ซื่อ มายาไม่มี เห็นอย่างไร
เตือนผมอย่างนั้น

“คุณๆ เขยิบไปหน่อย พุงคุณจะชนหน้าผม ทำไม่ปล่อยให้ป่องออกมาอย่างนี้”

ผมถอยห่างจากเจ้ากระจกปากเสีย “ข้าแก่ พุงยี่น คอยาน มันตัวข้า เอ็งไม่เกี่ยว” ผมขึ้นเสียง มันเงียบ

ผมแต่งตัวเสร็จ ออกจากบ้าน (รำคาญ) ไปพบเพื่อนเก่าๆ แก่ๆ ด้วยกันอาทิตย์ละครั้ง

คืนหนึ่งผมนอนไม่หลับเหมือนคนสูงอายุทั่วไป เปิดไฟหัวเตียงอ่านหนังสือ มันมองผม แล้วบอกว่า “คุณนอนไม่หลับหรือ คุณนอนกลางวันแล้ว” ผมเอ่ยปากตอบ มันแซงขึ้น “หีบฟันปลอมมาใส่เสีย ก่อนพูดจะดูหล่อกว่า” ผมกลั้นโทสะแทบไม่อยู่ เกือบหีบขวิดน้ำข้างหน้ามัน ปากจัดนั๊ก เจ้านี่ เอ็งไม่แก่บ้างแล้วไป

แต่...ผมว่ากระจกพูดถูก เก็บคำพูดของมันมาพิจารณา จริงครับ มนุษย์เรารัก



ชีวิต รักเพียงผิวเผิน รู้ว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้ไม่ดี นำชีวิตล้มเหลว จะหรีชีวิต ยังติดยึดสุราบุหรี ผู้หญิง เอาชีวิตเข้าแลก ไม่สวมถุงยาง เพราะประมาท บางคนเมาไม่รู้เรื่อง รู้อีกทีเป็นเอดส์แล้ว ร้อนรุ่มไปทุกซุมซน

กระจกหรือพูดได้ เราเองนั่นแหละพูดกับมัน เออออเอาเอง “เออ..เราหล่อเข้าทีนี้ เราแก่แต่เท เราเฒ่าแต่ยังไม่เข้าโลง”

กระจกมันวิเศษมานานก่อนสโนไวท์เกิด กระจกไม่มีวันตาย

มนุษย์ต่างหาก วันเกิดคือวันเริ่มต้น ‘นับถอยหลัง’ ไปสู่ความดับสูญ

เข้าวัยชราเมื่อไหร่ เข้าโรงซ่อมบ่อยเมื่อนั้น ยิ่งซ่อมยิ่งแก่ ยิ่งแก่ยิ่งซ่อม

เคยยิ่งยงมันก็หายไป ไม่คงที่

กระจกไม่มีวันแก่ ฉาบชีวิตไว้ด้วยปรอท

ปรอทจางไป ฉาบใหม่ได้ เงามสะท้อนเด่นชัดกว่าเดิมอีก คอยเตือนเจ้าของกระจกว่า รูปร่าง หน้าตา อ้วนขึ้น ผอมลง ผมดำหรือหงอกเป็นดอกเลา ฟันล่างหลุด จนคางมุ่ม และอีกหลายอย่าง ฯลฯ

กระจกพูดไม่ได้หรือ เราต่างหากพูดเมื่อเห็นเงาตัว พูดอย่างยูติธรรม ไม่เข้าข้างตัวเอง

“ กระจกชื่อ มายาไม่มี เห็นอย่างไร เตือนอย่างนั้น ”

ถามกระจกแล้วตอบตัวเองเหมือน
กระจกตอบ

ถามตัวเองเหมือนถามกระจกแล้ว
ตัวเองตอบ (งงแฮะ)

ฟังกระจกตอบแล้วปฏิบัติเลย อย่าให้
กระจกเสียใจ อย่าทำหน้าไหว้หลังหลอก
อายมัน กระจกไม่ชี้เกี้ยวพูด อารมณ์ดี
ตลอดเวลา ถามเมื่อไหร่ตอบเมื่อนั้น

ตอบตามความจริง คนถามต่างหาก
ลืมคำ ลืมข้อความที่มันตอบสนิทใจ

มันมีความสำคัญ ขาดมันไม่ได้แม้
เพียง ‘เงา’



โบราณสอนลูกหลานให้ “ตักน้ำใส่
กะโหลก ชะโงกดูเงา” เมื่อปฏิบัติตัวผิด

โบราณไม่มีกระจก แนะนำให้ดูเงาตนใน
น้ำใสแจ้ว

น้ำสงบนิ่งอยู่ในกะโหลก ไม่มีคำตอบ
ใดๆ ออกมา กะโหลกพูดไม่ได้ น้ำพูดไม่ได้

เมื่อชะโงกดูเงาตนเองในกะโหลก

จิตสำนึกของตนต่างหากพูด สั่งสอน
กระซิบให้ทำดี มีศีล ละชั่ว กลั่นรอก



☆ นิทานกาลครั้งหนึ่ง ☆

กาลครั้งหนึ่ง

ชายหนุ่มช่างฝันยืนอยู่บนโลกาภสมช๑ โปเนั้น
โลกาภสมช๑ โปเนั้นโอบล้อมด้วยหมู่ดาว

ก่อนกาลนั้น

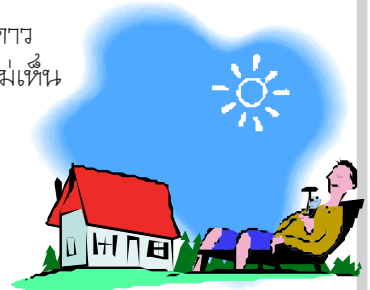
ชายช่างฝันเคยมองเห็นดวงดาวในคั้งก่อน
เขามองเห็นดวงดาวโอบล้อมขอบกาย แบ่งปันชื่อของดาวมากมาย
ชายช่างฝันไม่เคยคิดว่า เขาจะลืมควมสำคัญของดวงดาว

กาลางวันนี้

อาทิตย์ทอแสงสีชมพู แสงแดดตบตบั้งแสงดาว
ดาวยังคงอยู่เคียงข้าง แต่เลือนรางจนมองไม่เห็น

กาลางคืนนั้น

กาลเวลาผ่านไป แดดชางหาย
ชายช่างฝันอ่อนล้า หลับตาลง
ดวงดาวทอแสงระยิบ แต่เขาไม่ได้ลืมตาดู



ไ้ในวันและคืน

ไ้ในวัน ⇨ ชายช่างฝันลืมตา ยืมกำแพงกำแพงมาของแสงตะวัน

ไ้ในวัน ⇨ ดวงดาวยังคงอยู่ แต่ไม่อาจมองเห็น

ไ้ในคืน ⇨ ชายช่างฝันหลับตา คิดถึงแสงตะวันที่จากไป

ไ้ในคืน ⇨ ดาวทอแสงอยู่ แต่เขาไม่รู้สึกเพราะมีหลับฝัน

กาลเวลาผ่านไป

ชายชชหาเห็นรอยสักกำแพงของหาแสงตะวัน

และแล้วคืนวันนั้นก็เปลี่ยนไป

ไ้ในวันหนึ่ง ⇨ ชายชชหาหลับตาางงใช้เตียงแห่ง

ไ้ในคืนนั้น ⇨ ชายชชหาลืมตา มองเห็นดวงดาวมากมาย
โอบล้อมข้างกาย เขายิ้มอย่างดีใจเต็มที

• ดินตะวัน

ปลูกฝังหัวใจแผ่นดินดี

เขียนโดย

ลูเซีย บาเกตาโน่



แปลจากภาษาสเปน

โดย

รัศมี กฤษณมิมิ

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๒๕๔๒



ผลกำไรจะนำไปช่วยเหลือเด็กยากจนในชนบท

ราคาเล่มละ ๘๐ บาท (รวมค่าส่ง) สั่งซื้อได้ที่

นางรัศมี กฤษณมิมิ ๒๐๒๕/๑๓๖ ถ.เจริญกรุง ๗๗ วัดพระยาไกร
บางคอแหลม ปท.วัดพระยาไกร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๒๑๖-๕๑๕๐
โทรสาร ๒๑๖-๕๑๕๑

เริ่มลงในฉบับที่ ๑๐๘



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เกิดเรื่องใหญ่ขึ้นในโรงเรียน จนทำให้ฉันต้องลืมเรื่องการแต่งเนื้อแต่งตัวไปก่อน ฉันเพิ่งมาถึงโรงเรียน ตั้งใจว่าจะเตรียมรูปวาดให้เด็กเล็กขณะเดียวกันกับที่เตเรซ่า อิปาร์รากิรีเร่ก็เปิดประตูก้าวเข้ามา โรงเรียนเปิดไปหลายวันแล้ว แต่เตเรซ่าเพิ่งมาโรงเรียนวันนี้เป็นวันแรก

“พ่อบอกว่าหนูจะต้องเลิกเรียนแล้วค่ะ”

“ครูเสียใจด้วยนะเตเรซ่า นี่เธอก็อายุ ๑๔ ปีแล้ว สิ่งเดียวที่ครูอยากจะทำคือให้เธอเรียนหนังสือด้วยตนเองต่อไปแม้จะเป็นช่วงสั้นๆ ในตอนกลางคืนก็ตาม ครูจะให้หนังสือเธอ และเธอก็มาพบครูที่บ้านได้เสมอเลยนะ หากต้องการให้ครูช่วยหรืออธิบายอะไรให้ล่ะก็”

หัวใจฉันแทบแตกสลายเพราะภายในชั่วระยะเวลาไม่นาน เตเรซ่าก็พัฒนาตัวเองขึ้นมาจนเป็นนักเรียนที่ดีที่สุดของฉันได้อย่างน่าชื่นชมและฉันก็รู้ว่าคงจะเป็นไปไม่ได้ที่จะให้แกเล่าเรียนโดยไม่มาโรงเรียน

เตเรซ่ากลับมองฉันด้วยท่าทางแปลกๆ ไม่รู้เพราะอะไรฉันรู้สึกว่แกไม่เหมือนแต่ก่อน

“แต่หนูอยากเรียนหนังสือต่อค่ะครู” แกพูดอย่างหนักแน่นจริงจัง “ครูต้องช่วยหนูนะค่ะ”

ฉันรู้สึกราวกับว่าสวรรค์ได้เปิดทางให้ฉันต่อหน้าต่อตา นักเรียนคนแรกของฉัน ! เด็กผู้หญิงใบหน้าผอมเรียว ดวงตาสีกระจ่าง ไว้ผมเปียถักแน่นสีดำ ไม่มีใครรู้หรือกว่า สิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าขณะนี้มีความหมายต่อฉันเพียงไร

“แล้วพ่อแม่ของเธอว่ายังไงบ้าง”

“หนูยังไม่ได้พูดอะไร ก่อนอื่นหนูอยากทราบว่า หนูจะทำอะไรได้บ้าง”

ฉันเริ่มดำเนินการทันทีหลังเลิกเรียน ก้าวแรกได้ผลคืบหน้าไปไกล ฉันโทรศัพท์ถึง คุณมาร์ติน เลกุมเบร์รี ซึ่งจะเป็นพ่อสามีในอนาคตของน้องสาวฉันโดยตรง เขาอยู่ในวงการศึกษามานาน และเขาก็ยินดีจะช่วยเหลือเต็มที่

“นักเรียนของเธอจะขอสอบเทียบมัธยมต้นของทั้งสี่ปีหรือไม่ค่อยมีกรณีอย่างนี้หรอก แต่ผมว่าไม่น่าจะมีกฎหมายใดห้ามถ้าเด็กจะกล้าลอง แต่เรื่องของเรื่องคือ แม้ว่าจะยังไม่เปิดให้เด็กที่เรียนด้วยตนเองสอบ แต่เขาก็ปิดรับสมัครลงทะเบียนไปนานแล้ว เกณฑ์สอบยากกว่าจะถึงเดือนมิถุนายนนี่นะ”

น้ำเสียงของฉันสลดหดหู่มากจนเขารู้สึกได้

“เอาเถอะ ถ้าเป็นกรณี...ของเด็กที่พิเศษมากล่ะก็”

“พิเศษมากเลยล่ะ หนูไม่คิดว่าแกจะทำอะไรได้มากกว่าเด็กอายุรุ่นราวคราวเดียวกับแก แต่สิ่งที่พิเศษสุดก็คือ เมื่อปีที่แล้วแกยังเรียนอ่อนมากอยู่เลย แต่แกพยายามพัฒนาตัวเองด้วยวิธีที่น่าทึ่งมาก ถ้าแกไม่ได้เรียนต่อในตอนนี้นี่ หนูเกรงว่านอกจากแกจะประสบปัญหามากมายที่จะได้เรียนต่อแล้ว ยังจะเสียเวลาไปปีหนึ่งด้วย”

“เอาเถอะ แล้วผมจะหาทางดู...ผมจะลงทะเบียนให้แกพ่วงนี้ ช่วยบอกข้อมูลส่วนตัวของแกด้วย แล้วรีบส่งรูปถ่ายและเอกสารของแกมา แต่อย่าเล่าให้ใครฟังเป็นอันขาด แล้วเด็กจะต้องมาที่นี่ในวันจันทร์หน้า”

ฉันไม่เคยรู้สึกขอบคุณใครมากเท่านี้มาก่อนในชีวิต ด้วยความดีใจจึงรีบวิ่งไปบอกข่าวดีให้เตเรซารู้

“หนูจะบอกพ่อวันนี้ล่ะค่ะ” แต่ฉันดูท่าเธอยังกลัวๆ อยู่ เตเรซาร้องไห้ และดูสิ้นหวังกลับมาหาฉันในวันต่อมา

“พ่อไม่อยากจะให้หนูไป เรายังไม่เริ่มหว่านกันเลย พ่อต้องการ

ให้หนูอยู่ช่วยงานก่อนค่ะ”

“ครูจะพูดกับพ่อหนูเอง ครูแน่ใจว่าจะพูดให้พ่อหนูเข้าใจได้”

ฉันพูดอย่างมั่นใจนอกมั่นใจ แต่จริงๆ แล้วก็ไม่แน่ใจว่าจะได้ตามที่พูด เพราะรู้แก่ใจว่าตัวฉันเป็นคนอารมณ์ร้ายขนาดไหน หลังจากที่ฉันมีประสบการณ์เรื่องต้นเฮเซลนัทกับเขามาแล้ว

ไม่สำเร็จ ! นอกจากกล่อมเขาไม่ได้แล้ว สถานการณ์ยังเลวร้ายลงไปอีก เขาไม่ถูกชะตากับฉัน ไม่เฉพาะแต่กับเรื่องต้นเฮเซลนัทเท่านั้น เขากล่าวหาว่าฉันเอาความคิดเพื่อฝันไว้สาระมาใส่ในหัวลูกสาวเขาคือด้วย

“งานอดิเรกของคนรวย” เขาติเตียน “พวกเรามันคนจน เด็กๆ มันรู้ตัวดีว่า ไม่มีทางจะอ้างสิทธิ์ที่จะเรียนหนังสือได้ ผมให้เตเรซ่าไปโรงเรียนจนจนถึงเดี๋ยวนี้ก็มากพอแล้ว ครูไม่ต้องเอาความฝันบ้าๆ บอๆ มาใส่หัวลูกผมนะ อายุขนาดนี้ควรทำงานทำการได้แล้ว และแม่ฉันก็ต้องการให้มันช่วย”

เตเรซ่านั่งอยู่บนเก้าอี้ในครัว มือทั้งสองปิดหน้าร้องไห้เงียบๆ แม่ของเตเรซ่ามองไปยังลูกสาวอย่างเศร้าสร้อย แล้วพูดกับสามีว่า

“ตัวฉัน ฉันจัดการไรของเราได้โดยไม่ต้องให้เตเรซ่ามาช่วย ปล่อยแกเถอะ ให้แกไปเรียนหนังสือต่อ”

“เรื่องหวานเมล์ดีพีชละ แล้วเงินที่ต้องส่งแกไปโรงเรียนที่ปัมโปล์น่าจะมาจากไหน ก็ได้ยินจากครูแล้วมีใช้หรือว่า ถ้าจะเรียนต่อมันต้องไปถึงปัมโปล์น่านู่น ไหนจะเรื่องที่พักก็ต้องจ่ายเงินเหมือนกัน แล้วเสื้อผ้าล่ะ... มันไม่มีเสื้อคลุมกันหนาวสักตัว หรือเธออยากจะให้ลูกสาวออกจากบ้านไปทั้งที่ไม่มีเสื้อคลุมกันหนาว”

ฉันยืนย่นหนึกแน่นว่า เราจะหาทางแก้ปัญหาเรื่องที่พักหากเตเรซ่าสอบผ่านในขั้นแรก นี่เป็นเพียงการเริ่มต้นเท่านั้น ฉันมีเสื้อคลุมกันหนาวสองตัว ฉันจะให้แกตัวหนึ่ง ชุด

ด้วย แล้วเสื้อสเวตเตอร์หากแกต้องการ

“ไม่ !” เป็นคำปฏิเสธสั้นๆ เพียงคำเดียวที่นำกลัวดูจفاผ่าของฉัวฉิน

เขาไม่ต้องการของบริจาค เขามีนงานทำ แม้จะจนแต่ก็มีศักดิ์ศรี เขาไม่ต้องการความเห็นใจจากใครทั้งสิ้น แต่ละคนก็ต้องหากินไปตามมีตามเกิด ชีวิตของเตเรซ่าก็ถูกกำหนดให้มีชะตากรรมเยี่ยงนี้ อายุขนาดเตเรซ่าน่าจะหาเลี้ยงชีพได้แล้วบนผืนดินที่พ่อแม่ยกให้ ดังนั้นสิ่งที่ควรทำคือ จงเอาธุระกับเรื่องของตนเองเท่านั้น อย่าเที่ยวไปยุ่งกับเรื่องของชาวบ้าน

เขาแสดงความสุภาพซึ่งไม่เคยปฏิบัติกับฉินมาก่อน โดยการเปิดประตูเชิญฉินให้ออกจากบ้าน

ฉินออกจากบ้านนั้นมาด้วยดวงใจที่ชอกช้ำ แต่ก็คิดว่าน่าจะพอมีทางทำอะไรได้บ้าง ฉินจึงไปหาบาทหลวงโม่เซ่ มารี

“คุณพ่อมีอิทธิพลต่อฉัวฉิน” ฉินพูดอย่างมีความหวัง “ช่วยพูดกับเขาหน่อยสิคะคุณพ่อ พูดอะไรก็ได้ให้เขายอมส่งลูกสาวไปเรียนต่อ เตเรซ่าได้พยายามอย่างมากในแหม่มสุดท้ายที่ผ่านมา ฉินเชื่อว่าคุณค่ากับความพยายามใดๆ ก็ตามที่คุณพ่อจะทำเพื่อเตเรซ่าค่ะ”

คุณพ่อรับปากจะไปพูดกับเขา

แต่คำตอบก็คือคำยืนยันกรานปฏิเสธเช่นเดิม

ฉินไม่เคยพบเห็นใครต่อต้านเท่านั้นมาก่อนเลย แม้ลูกจบบทสนทนาด้วยการร้องไห้ ที่จริงแล้วมันก็ยังไม่สิ้นหวังเสียทีเดียวที่จะเปลี่ยนความคิดของเขา ถ้าไม่ใช่เพราะเรื่องการหว่านเมล็ดพันธุ์...ถ้าเรามีเวลามากกว่านี้ ฉินแน่ใจว่างานเป็นสาเหตุเดียวที่เขาเป็นห่วง

ช่างเป็นเช้าวันอาทิตย์ที่เศร้าหมองอะไรเช่นนี้ ! ทำไมไม่มีใครสังเกตเห็นดวงตาแดงก้ำของเตเรซ่าและแม่ของแกในโบสถ์เลยนะ ฉินเซ็ดน้ำมูกตลอดเวลา ฉัวฉินร้องเพลงดังกว่าทุกๆ ครั้งที่ผ่านมาพร้อมกับประกาศว่า เขาเท่านั้น ! ไม่มีใครนอกจากเขาที่มีเหตุผล

พิธีมิสซาลิ้นสุดลงแล้ว ใครต่อใครพากันเดิน

ออกจากโบสถ์ แต่ฉันยังอยู่ ฉันพยายามที่จะไม่ร้องไห้ จนถึงขณะนี้ไม่อาจกลืนน้ำตาได้อีกต่อไป

ฉันเพียรหวัง เพียรต่อสู้ พยายามไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไรแล้ว ดุริยสัมผัสหน้าของฉัน เบียดขึ้นไปทั้งผืน จนฉันต้องใช้แขนเสื้อแจกเกิดซับน้ำตา ขณะขยับตัวรู้สึกว่าจะมีใครมาคุกเข่าอยู่ข้างๆ ฉัน กลิ่นหอมอ่อนๆ ระเหยมากระทบจมูก ไม่ใช่กลิ่นจากห้องทุ่ง หากแต่เป็นกลิ่นยี่หระ

ยี่หระ !

ฉันลืมตาขึ้นทันทีทันใด

“คุณเป็นอะไรไปนะ” เขากะระชิบถามฉัน

ฉันพูดอย่างเร่งรีบว่า

“ก็เรื่อง เतरเช้า อีปาร์รากริเร่ นะคะ แกอยากเรียนต่อ แต่พ่อของแกไม่อนุญาต เขาว่าตอนนี้นานล้านมือ ใครๆ ก็หว่านกันจะเสร็จอยู่แล้ว แต่เขายังไม่ได้เริ่มเลย...เขาต้องให้เด็กๆ อยู่ช่วย...เตเรเช้าเป็นคนโตในจำนวนพี่น้องสี่คน แกเรียนมามากแล้ว เรียนแทบตายเพื่อจะไม่ได้อะไรเลย”

ผ้าเช็ดหน้าแทบจะไร้ประโยชน์โดยสิ้นเชิง เพราะมันเบียดขึ้นไปด้วยน้ำตา แต่ฉันก็ยังสั่งน้ำมูก

ในโบสถ์มีออร์แกนเล็กๆ ที่เก่าแก่สับปะรังเคอยู่เครื่องหนึ่ง ฆาเปียร์เดินเข้าไปใกล้ออร์แกนนั้น

และในบัดดล เจ้าชิ้นส่วนที่ไม่มีใครแตะต้องมานานก็ส่งเสียงดังขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ ! เป็นไปได้หรือที่เครื่องสับปะรังเคแบบนั้นจะส่งเสียงอันแสนไพเราะออกมาได้ ฉันอ้าปากค้าง น้ำตาแห่งเหือดไปโดยไม่รู้ตัว

แต่แล้วความฝันก็มลายหายไปจุดเดียวกับแรกเริ่ม โบสถ์เงียบสงัดอีกครั้ง ฉันจึงอยู่คนเดียวเพราะฆาเปียร์ออกไปแล้ว

ฉันออกจากโบสถ์มาอย่างช้าๆ เดินไปตามทางราวกับคนหลับใหล ฉันรู้สึกว้าวุ่น
หนักอึ้งจึงนั่งลงที่ม้านั่งใกล้ๆ ที่ซีกผ้าของหมูบ้าน

ทำอะไรไม่สบาย ฉันคิด เพราะรู้สึกเวียนศีรษะ ฉันนั่งนิ่งอยู่ที่นั่นไม่รู้ว้าวุ่นเวลาผ่านไป
เท่าไรจนได้ยินเสียงตะโกน ฉันจึงลืมตาขึ้น เतरเช้าวิ่งมาหาฉันและโบกไม้โบกมืออย่างร่าเริง

“หนูจะได้ไปเรียนแล้วค่ะ หนูจะได้เรียนต่อ” เतरเช้าตะโกนร้อง “พ่ออนุญาตแล้ว
ค่ะครู”

ฉันไม่อยากเชื่อเลย

“จริงๆ นะคะครู จริงๆ หนูได้ไปจริงๆ”

“อะไรทำให้พ่อของหนูเปลี่ยนใจได้จ๊ะ” แกเล่าว่าเกิดเรื่องที่แปลกประหลาดที่สุดคือ
คนที่บ้านอาริเบ้ไปที่บ้านของแก เข้าไปในคอกสัตว์ที่พ่อของแกกำลังรีดนมวัวอยู่ แล้วพูดว่า

“ผมได้ยินมาว่าลูกของคุณอยากไปเรียนต่อ แต่คุณไม่อนุญาตเพราะเป็น
ห่วงเรื่องการหว่าน ผมสามารถจะจัดการเรื่องนี้ได้ภายในสามสัปดาห์โดยใช้เครื่องจักร
ของผม คุณจะว่าไง”

ฝ่ายพ่อก็ตอบรับ

เขาเป็นคนตระหนง อารมณ์ร้าย งานของเขานั้นเหน็ดเหนื่อย
อย่างยิ่ง แต่เขาก็เป็นพ่อที่ดี เขาคงจะรู้สึกทุกข์ใจกับความโศกเศร้าของ
ลูกสาว และความเฉยเมยที่แสนขมขื่นของภรรยา

เราเริ่มเตรียมทุกอย่างกันทันที เतरเช้าจะไปอยู่ที่บ้านแม่ของฉัน
ตลอดสัปดาห์ที่แกจะต้องสอบขั้นแรกที่ปัมป์โปล์น่า หลังจากนั้นหากแกสอบ
ผ่าน...ถ้าสอบผ่าน...

ป้ามาเรียนน้า !

ฉันลืมป้าที่แสนดีไปได้อย่างไรกัน

เतरเช้าน่าจะไปอยู่ที่บ้านป้าได้โดยช่วยป้าทำงานบ้าน แก
เรียนมัธยมปลายภาคค่ำก็ได้ และฉันมั่นใจว่าถ้าแกอยู่กับป้าของฉัน
แกจะมีเวลาดูหนังสือในตอนบ่าย เพื่อนๆ สมัยเรียนของ

ฉันหลายคนแก้ปัญหาเรื่องที่พักด้วยวิธีนี้ และมันก็เป็นทางออกที่ดีของลูกศิษย์ฉันด้วย นอกจากนั้นแกอาจจะได้เงินเพื่อเก็บไว้เรียนหนังสือ หรือเป็นค่าใช้จ่ายเล็กๆ น้อยๆ

ที่จริงแล้วเตเรซ่าอายุเพียงสิบสี่ปีเท่านั้น แต่แกเป็นผู้ใหญ่มากกว่าอายุ เช่นเดียวกับเด็กชาวบ้านที่ทำงานหนักมาแต่เล็กแต่หน่อย ฉันรีบโทรศัพท์ถึงป้ามาเรียน่าทันที

เราตกลงกันได้ในเวลาอันรวดเร็ว ป้าเห็นด้วยกับฉันและมันเป็นจังหวะที่เฟอิดูคนทำความสะอาดบ้านป้าก่อเรื่องขึ้น แกบดไม้ชนโกไปโดนศีรษะของรูปปั้นนักบุญเอสเตบันตกลงมาแตก แต่ไม่ใช่เรื่องรูปปั้นแตกหรอกที่ป้าเสียใจ เพราะเรื่องพรรค์นี้อาจเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ป้ามาเรียน่าโกรธที่คนทำความสะอาดบ้านใจร้ายไม่ศรัทธาในความเชื่อที่มีมาแต่โบราณ พูดเสียงดังว่า ‘น้อยลงไปอีกตัวหนึ่ง’ โดยที่คิดว่าตัวเองอยู่ที่นั่นตามลำพัง แล้วอย่างนี้จะไม่โกรธทนไหวหรือ พอวางหูโทรศัพท์ ฉันก็รีบวิ่งไปบ้านอปีร์ราภิร์เร็วเพื่อบอกข่าวดีทันที

แม่ของเตเรซ่าถอนหายใจโล่งอก เมื่อทราบว่าเตเรซ่าจะไปอยู่ในความดูแลของคนที่ไว้ใจได้ แกจะได้สวดสยประคำกับป้ามาเรียน่า เรื่องนี้ดูเหมือนแม่ของเตเรซ่าจะพอใจมาก หัวขนิยอมรับโดยดุษณี ส่วนเตเรซาก็เพียงถามอย่างกังวลใจว่า ฉันคิดว่าแกจะทำอะไร ให้ป้าของฉันได้ถูกใจไหม

“หนูพยายามเซ็ดถูทำความสะอาดรูปปั้นนักบุญซาน มาร์ติน เด ปอร์เรส เข้าไว้เถอะ และคอยดูอย่าให้ตะเกียงเล็กๆ ของแม่พระแห่งการ์เมนดับก็แล้วกัน ที่เหลือเป็นเรื่องไม่ยากสำหรับหนู”

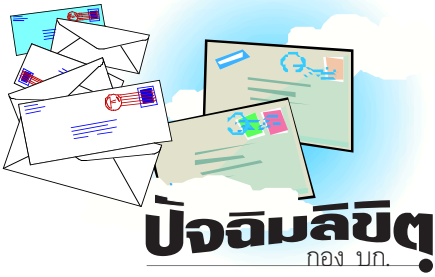
ผู้เป็นพ่อเงยหน้าขึ้นเมื่อฉันจะกลับ

“อย่าลืมนเรื่องเสื้อคลุมกันหนาวด้วยนะครับ” เขาพูดกับฉัน ดุจเสียงกระซิบ

ฉันรับคำ วันนั้นฉันรู้สึกเป็นสุขยิ่งนัก เขาไม่ได้เปิดประตูเชิญฉันออกจากบ้านเช่นวันก่อน

••• (อ่านต่อฉบับหน้า)





สิ่งของก็หามาให้บ้าง ถ้าเป็นการกระทำที่ลองทำดูบ้าง เช่น เขาขอให้เราฟังเขาบ้าง ก็หัดฟังแล้วคิดตามด้วย ไม่ใช่ฟังแล้วทิ้งไว้ตรงนั้นไม่ได้ใส่ใจฟังจริงๆ อย่างนั้นก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร



ดิฉันใจอ่อน ใจโง่งาย ง่ายเสีย ไม่คิดอาฆาตใคร จึ่งอน เอาแต่ใจ ไม่ยอมใคร ชอบเถียง จี้จิกจน ทำอย่างไรจะทำให้สิ่งไม่ดีเหล่านี้หมดไปจากดิฉันได้คะ อย่างน้อยก็ทำให้ลดลงก็ยังดีคะ

จุฑามาศ จนอมจิน/เซียงใหม่

ถามตัวเองสิคะว่า ทำไมไม่อยากเป็นแบบนี้ มันไม่ดีตรงไหน ลองถามคนรอบข้างดูก็ได้ว่า ไม่ชอบเราตรงไหนบ้าง อยากให้เราเป็นแบบไหน ฟังคนอื่นบ้างบ่อยๆ อบรมตัวเองด้วย ให้เห็นโทษของสิ่งเหล่านี้มากๆ บอกตัวเองเสมอๆ นะคะว่าคนที่เอาแต่ใจเป็นคนน่ารังเกียจ เห็นแก่ตัวเกินไป ต้องว่าตัวเองแรงๆ หน่อยคะ เปลี่ยนการเอาแต่ใจตัวในแง่ที่ทำให้คนอื่นทำตามที่เราต้องการ มาเอาแต่ใจตัวในแง่ที่จะต้องเปลี่ยนแปลงตนเองให้ได้ หัดเอาใจคนอื่นบ้างนะคะ พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนฝูง ครูอาจารย์ชอบหรือสนใจอะไร ถ้าเป็น

เวลานั่งสมาธิ หลังสวดมนต์ไหว้พระแล้ว ดิฉันจะกำหนดจิตให้เมตตาสาธุชนพลั้วเพื่ออนุร่วมทุกข์ จะไม่โกรธ จะให้อภัย แต่เมื่อมีผัสสะมากระทบ ดิฉันจะพยายามข่มใจ ให้อภัย ไม่ตอบโต้ บางครั้งจิตใจขุ่นมัว จะแก้ไขอย่างไร

เอมอร เจกิงเคียรติกุล/ตรัง

ช่วงที่กำลังฝึกหัดก็เป็นอย่างนี้แหละคะ ฝืนใจตนเองอยู่เรื่อยๆ ต่อไปก็จะดีขึ้นเอง เหมือนตอนที่เรหัดเดิน ก็ต้องหกล้มบ้าง เดินเซบ้าง แต่เราก็อ้างหัดเดินต่อไปจนเดินได้แข็งแรง ถ้าเร้างเกียจฝึกฝน ก็ไม่มีวันเดินได้แน่นอน ต่างกันแต่ว่าการฝึกละความโกรธ อาจต้องใช้เวลาานกว่าหน่อยเพราะเราสั่งสมความโกรธความไม่พอใจเอาไว้มาก (ไม่รู้ก็ชาติ)

ต้องการให้เด็กเกิดสมาธิ จะมีข้อเสนอแนะแก่เด็กอย่างไร

ยุททาพร/รจัน ฉาดาศเลศิยส/เสียงร่าย

หัดให้เด็กรับผิดชอบงานเล็กๆ น้อยๆ ตามวัย เช่น หัดเก็บที่นอนให้เรียบร้อย จัดหนังสือ เสื้อผ้าและของเล่น ของใช้ของตัวเอง ถ้าโตหน่อยก็ให้ช่วยกวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ซักเสื้อผ้า รดน้ำต้นไม้ อ่านหนังสือ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ครอบครัวหรือโรงเรียนช่วยกันคิดขึ้น ระหว่างการทำงานเด็กจะได้ฝึกคิด พูด และกระทำการต่างๆ ให้เป็นกุศล โดยมีทัศนคติ ความเพียรพยายามและสติช่วยให้งานสำเร็จลงได้ ด้วยวิธีนี้เด็กจะเกิดสมาธิตามคำสอนในพุทธศาสนา

ปัจจุบันนี้ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ไม่มีสมาธิที่จะทำงานให้สำเร็จเรียบร้อยจึงต้องมีการตรวจสอบพิจารณาผลงานกันหลายขั้นตอน ยิ่งถ้าเป็นงานยาก งานละเอียด ยิ่งไม่มีใครอยากจะทำ



ทำอย่างไรชีวิตเราและสุขภาพจิตใจของเราให้มีสุขมากกว่าเป็นอยู่ในปัจจุบัน
บ้งออส เหลืองอ่อน/ชลบุษี
รักยาศีลค่ะ



คนเรานั้นเมื่อตายแล้วไปไหน? โลกหน้าจพพหน้ามีจริงหรือ จากรทำบุญมาก๓ ในชาตินี้ จะช่วยให้เรามีชีวิตที่ดีขึ้นในโลกหน้าจริงหรือไม่
จวัช เดชะ/อุตุจ/จางี

ไปตามกิเลสเหมือนตอนมีชีวิตอยู่นั้นแหละค่ะ ถ้าอยากมีชีวิตที่ดีขึ้นในโลกหน้าก็ต้องละกิเลส การทำบุญไม่ได้หมายถึงเพียงการบริจาคทรัพย์สินเงินทอง หรือทำวัตถุทานเท่านั้น การทำบุญที่ให้ผลสูงกว่านั้นคือการลดความโลภกอบโกยมาให้แก่ตนไม่รู้จักพอ ลดความโกรธ และความมมงาย หลงผิด



ทำอย่างไรเจ้าถึงจะชนะใจตนเองได้อย่างเด็ดขาด เช่น ในวันพระจะทานมังสวิรัตินักจะมีบททดสอบเสมอ คือ เพื่อนร่วมวงงานนำอาหารที่มีเนื้อสัตว์มาให้ ทำให้เกิดจิตเลลลใจนักจะทะเลาะกันประจ่าเลยคะ และสุดท้ายก็แพ้จิตเลลลบ่อยๆ ครั้งไหนที่ชนะจิตเลลลได้ จู้สึกภูมิใจมากเลยคะ

เพ็ญศรี จรรย์ยุทศ

ฝึกต่อไปค่ะ ไม่มีอะไรได้มาง่ายๆ ขอเป็นกำลังใจให้และร่วมภูมิใจกับชัยชนะของคุณด้วยค่ะ



๑. ผู้ใหญ่ปัจจุบันทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เยาวชนแล้วหรือยัง

๒. มีแนวทางใดที่ช่วยให้คนไทยมีนิสัยรักการอ่าน ให้ระดมความคิดเป็นข้อๆ ให้ได้มากที่สุด

นิคม บุญโงะ/ส/เชียงใหม่

๑. บางคนก็ทำแล้ว แต่หลายคนยังไม่ได้ทำ

๒. ระดมความคิดเสร็จแล้ว ใครจะทำล่ะ การส่งเสริมการอ่านและการคิดนี่คิดกันทำมาตลอดชีวิต ยังไม่เห็นวิ้วว่าจะมีมรรคผลอะไรเลยล่ะ คุณนิคมว่าเป็นเพราะอะไรคะ



ผมคิดว่าเราเข้าไปในสวน เดินไปซะเหมาครึ่งมดแดงเข้า มีมดติดหลังมาตัวหนึ่ง ล่าว่าจะเห็นเราจี้กลับมามีถึงบ้านแล้ว ระยะทางหลายกิโลเมตร มดแดงตัวนี้ต้องพลัดพสาจากจากญาติพี่น้อง และจะต้องมีวิธีที่อยู่อย่างยากลำบาก (เจ้าร่านอาบล่อยที่บ้าน) ด้วยตัวคนเดียว ในที่สุดเขาจะต้องตายไปด้วยความทุกข์ทรมานแน่นอน จามว่าในจระเข้มีน้ำจืดหรือทำอย่างไร

เพื่ออุปการะคุณ ศศิ์จันท์/ส/เชียงใหม่

วางใจค่ะ เราไม่ได้เจตนาเบียดเบียนก็แล้วกัน เดี่ยวมันก็ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้



เราจะลดวิบากกรรมได้อย่างไร ทำไม่เราจึงเป็นคนจน แต่มีบิวิวารโยคะคอยช่วยเราอยู่

ไฉ่ เน้นอุดร/ภาพลึนจู้


ทำไมเราจึงเป็นอย่างที่เป็นอยู่ ตอบไม่ได้หรอกค่ะ วิบากกรรมเป็นเรื่องอินไตยคือไม่ควรคิด สิ่งที่เราควรคิดคือทำอย่างไรจะทำความดีให้ยิ่งขึ้น สร้างกุศลกรรมให้มากๆ ขึ้น ไม่ได้ช่วยลดวิบากกรรมที่ทำแล้วนะคะ แต่เพื่อสร้างวิบากใหม่



ทำอย่างไรจะเลิกเป็นคนท้อแท้ อ่อนแอได้คะ

พวงพกา ลิมลา/ปทุมธานี

ยังเลิกไม่ได้ ก็ต้องทนอยู่กับมันล่ะคะ แล้วตอนที่ทนอยู่นั้นมันทุกข์ เดี่ยวคุณไม่อยากทุกข์ คุณก็ลุกขึ้นมาสู้เองแหละคะ ต้องยอมรับว่าชีวิตต้องมีความผิดหวัง ไม่ได้



อย่างใจบ้าง เป็นธรรมดา เราเองก็ยังคง
ทำให้คนอื่นผิดหวังเลย



อยากทราบวิธีการเอาชนะใจตนเองมีอะไร
บ้าง เพราะมันจะแพ้ใจตัวเอง ในเรื่องของ
การบวชเรียนเวลา การอ่านหนังสือ การนอน
การกิน ซึ่งสำคัญมาก

รัตน ใต้ประเสริฐ/ลูซินทร์

เรื่องนี้ฉันก็มีปัญหาเหมือนกัน ทำอะไร
ตามตารางไม่ค่อยจะได้ เคยพยายามกำหนด
ตารางเวลาให้ตัวเอง ตั้งแต่สมัยไหนๆ ก็ไม่
เคยทำได้เลย เรื่องที่ผ่านเข้ามาเฉพาะหน้า
ล้วนเป็นสิ่งจำเป็นต้องทำ ทุกอย่างก็เลยไม่
เป็นไปตามตารางที่กำหนดไว้ ดิฉันก็คิดเสีย
ว่าเป็นการฝืนใจตัวเองอีกอย่างหนึ่ง คือไม่ได้
ทำอย่างที่ยอยากจะทำ



๑. มีความจำเป็นใหม่ที่คนเราต้องรับ
ச்สรณะ (พุทธลัทธิมหายาน)

๒. ทำไมการเอาชนะตนเองจึงทำได้ยากกว่า
การเอาชนะคนอื่น



๓. การกินจุลลิส่งทุกวัน มีโทษต่อ
ร่างกายหรือไม่

สายจิต ดงคาสุริยาฉาย/สงขลา

๑. ถ้าเรานับถือศาสนาใด เราก็ต้องทำ
ตามประเพณีของศาสนานั้น อย่างศาสนา
พุทธฝ่ายเถรวาท เราก็ต้องทำพิธีรับศีล
เหมือนกัน

๒. มองอีกแง่หนึ่ง การเอาชนะคนอื่นยาก
กว่าเอาชนะตนเองนะคะ อย่างเช่นคุณจะ
หวังให้คนอื่นนั้นทำอย่างนั้น คนนี้ทำอย่างนี้
เขาจะทำหรือไม่ทำ คุณก็บังคับเขาไม่ได้
อาจจะม้ออำนาจบาตรใหญ่บังคับได้ระดับหนึ่ง
แต่เขาก็อาจไม่เต็มใจทำ คนที่จะยอมอยู่ใน
อำนาจคุณได้ตลอดเวลา และคุณสั่งได้ ไม่
ต้องเกรงใจก็คือตัวคุณเอง ลองตรองดูเถอะ
กะว่าถ้าคุณสั่งตัวเองไม่ได้ แล้วจะสั่งใครได้

๓. ถ้ากินไม่มากและเป็นถั่วใหม่ๆ ก็คง
ไม่มีปัญหาอะไร กินอะไรมากกินไปก็ไม่ดี
ทั้งนั้นแหละคะ และถ้าเป็นถั่วเก่าก็อาจมีเชื้อ
ราคะ





เขายังไม่รู้คุณค่าและประโยชน์ของ
ธรรมชาติ



ผมอยากทำงานมีความสุขครับ! มีเงิน
เดือนช้อช้จได้เยอะๆ และได้มีเวลาช่วย
เหลือสังคมเพื่อนพี่น้องมากๆ มีตำแหน่งงาน
ดีๆ

ทำอย่างไรงจึงมีเวลาว่างปฏิบัติธรรม
และร่วมกิจกรรมของสังคมมากๆ

ถ้าหากอยู่เป็นลูกน้อง ขอให้เจอแต่เจ้า
นายใจดี เห็นออกเห็นใจลูกน้องครับ

นิพลโย วรบุตธ / อบุลราชธานี

ถ้าทำงานที่เงินเดือนเยอะๆ ทำทางจะ
ไม่มีเวลาร่วมกิจกรรมของสังคมกระมัง
เพราะยิ่งเงินเดือนเยอะ ยิ่งต้องทำงานมาก
ไม่อย่างนั้นก็คือว่าเอาเปรียบสังคม ซึ่งก็คือ
ว่าไม่ได้ปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมไม่
ต้องการเวลาว่างค่ะ ปฏิบัติได้ทุกเวลาที่คิด
พูด ทำงาน ประกอบอาชีพ เพราะการปฏิบัติ
ธรรมคือการคิด พูด ทำงาน ประกอบอาชีพที่
เป็นกุศลหรือสัมมา ด้วยความเห็น ความเพียร
และสติที่เป็นกุศล จะทำให้เกิดผลคือสัมมา
สมาธิ



ดิฉันอายุมาก ทั่วไปดี ให้ลูกหลาน
เขียนจดหมายให้ อยากจะได้ตัวหนังสือที่คิดว่า
นี้หน่อยจะได้ใหม่

ลำลี ศศิบัญญัติ/ศรีสะเกษ

ให้ลูกหลานอ่านให้ฟังทีละคน เขาจะได้
อ่านด้วย



ทำไมไม่มีจดหมายนำรู้ อย่างน้อยฉบับละ
เรื่องก็ยังดี

สุพจน์ คำศรี/อุบลราชธานี

หนังสือที่ให้ความรู้เรื่องกฎหมายมี
มากมายแล้ว อยากจะเผยแพร่เรื่องที่ไม่ค่อย
มีในหนังสืออื่นมากกว่าค่ะ



ทีมงานของหนังสือดอกหญ้า มีทั้งหมด
กี่คนคะ และให้ทีมเดียวกับที่ทำหนังสือสารฮิโด้
และดอกบัววันปีใหม่คะ

จันท์จตุร พุ่มอาลัย/เชียงใหม่

เฉพาะที่ทำหน้าที่กองบรรณาธิการมี
สองสามคนคะ คนเขียนบทความประจำ
เจ็ดคน ที่เขียนให้เมื่ออยากจะเขียนอีกสี่ห้าคน

ที่ทำงานในโรงพิมพ์อีกหลายชีวิต จัดส่งหนังสืออีกหลายคน ประจำสองสามคน มาช่วยเมื่อมีเวลาก็มี สรุปรว่าจำนวนไม่แน่นอนค่ะ ประมาณ ๒๐-๓๐ คน ครั้งหนึ่งเป็นทีมเดียวกับที่ทำสารอโศกและดอกบัวน้อยค่ะ



การ/จัดทำดอกหญ้าได้รับเงินสนับสนุนจากด้านใดบ้าง เพราะจะต้องลงทุนสูงๆโดยไม่ได้พิมพ์ออกมาเพื่อจำหน่าย คณะผู้จัดทำดอกหญ้าและมูลนิธิเพื่อนช่วยเพื่อนเป็นคนละเดียวกันหรือไม่ สนับสนุนดอกหญ้าผ่านมูลนิธิเพื่อนช่วยเพื่อนได้หรือไม่

ประยองค์ จัทรจันทรจณ์/จทม.

คนละคณะค่ะ แต่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน ถ้าจะสนับสนุนดอกหญ้า กรุณาติดต่อสมาคมผู้ปฏิบัติธรรม โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๔-๕๖๓๑ เพื่อความสะดวกของเจ้าหน้าที่การเงินและบัญชี



ดิฉันสมัครเป็นสมาชิกดอกหญ้า แต่ดูอย่างไรก็ไม่เห็นหมายเลขสมาชิกเลยคะ ประมาณ ๔ เดือน ดิฉันจะได้รับ ๑ ฉบับ อย่างไรก็ขอขอบคุณที่มีหนังสือดีๆ ให้อ่านและจะรออ่านตลอดไป

ไอลดา แย้มนวล/ฉะเชิงเทรา

ขอโทษค่ะที่การส่งหนังสือผิดพลาด การบันทึกข้อมูลสมาชิกอาจจะเข้าไปบ้าง เวลาจัดส่งตามรายชื่อผู้สมัครเพิ่มเติมที่ยังไม่ได้บันทึกเข้าระบบสมาชิก อาจจะตกหล่นได้ง่าย ถ้ายังผิดพลาดอยู่ กรุณาแจ้งไปอีกครั้งนะคะ



๑. จำยากให้เพื่อนที่อยู่คนละที่ ได้อ่านหนังสือดอกหญ้า แต่เขาสมัครเองไม่ได้ จะสมัครแทนเขาได้ไหมคะ

๒. ยากให้หนังสือดอกหญ้าได้เข้าไปจึงทุกครัวเรือน จะเป็นพลติมากๆ ต่อระบบสังคมใหญ่

๓. จำยากที่อยู่จะแจ้งเปลี่ยนได้อย่างไรคะ
ไพศาลี บุญไพโรจน์/จทม.

๑. ปกติก็ให้สมัครทางไปรษณีย์นะคะ คุณบอกให้เพื่อนเขียนจดหมายแจ้งความ



ประสงค์จะสมัครเป็นสมาชิกหนังสือ และ
บอกชื่อ นามสกุล ที่อยู่โดยละเอียด อย่าลืม
รหัสไปรษณีย์ด้วย ส่งไปที่สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม
๖๕/๓๐ ถ.นวมินทร์ บึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐

๒. นอกจากนี้ไม่มีเงินพิมพ์หนังสือเพิ่ม
แล้ว ยังมีคนส่งหนังสือไม่เพียงพออีกด้วยค่ะ

๓. แจ้งมาที่สมาคมผู้ปฏิบัติธรรมนี้
แหละค่ะ



พุทธศาสน์อโศกมีที่แห่งคะ แต่ละแห่งมี
ที่ไหนบ้าง และค่าอสังขมาเพื่ออะไร มีแรง
บันดาลใจอะไร ในจากอสังขมาพุทธศาสน์คะ
ศิษย์นันท พวงลำใย/นครสวรรค์

จำได้คลับคล้ายคลับคลาว่าเคยตอบแล้ว
ตอบอีกครั้งสั้นๆ ว่ามี ๕ แห่งในกรุงเทพฯ
ศิระเกษ นครสวรรค์ นครปฐม นครราชสีมา
อุบลราชธานี เชียงใหม่ ชัยภูมิ และตรัง
การก่อตั้งพุทธสถานมีจุดประสงค์เพื่อเป็น
ศูนย์กลางให้พุทธศาสนิกชนชาวโศกมารวม
กันเพื่อฟังธรรมและฝึกใช้ชีวิตตามคำสอนใน
พระพุทธศาสนาค่ะ



จริงหรือครับที่พ่อท่านและคณะญาติธรรม
ไม่มีพระพุทธรูปกราบไหว้ในพุทธสถาน ได้
อ่านตามหนังสือที่มีตราทางจดหมายสั่งมาให้ว่า
ว่าไม่กราบไหว้ศาลต่างๆ ต้นไม้ บวงสรวง ปิดทอง
ผ้าป่า จุลิน

การทำให้ฟ้าปาจุลิน บุญประเพณีต่างๆ
ที่ชาวไทยทำกันนั้น พ่อท่านและญาติธรรมคิด
ว่าเป็นอย่างไรบ้างครับ จากระยะไกล จะผมว่า
แบบปฏิบัติของพ่อท่านและญาตินี้ จุคติครับ
ไม่เจาะจง ขอให้บริสุทธิ์ใจ

เจริญภา จาพจันทร์/อุบลราชธานี

ความจริงชาวพุทธทุกคนก็ไม่ควรกราบ
ไหว้ศาลพระภูมิเจ้าที่ ต้นไม้ หรืออะไรก็ตาม
ที่สมมติกันขึ้นมาว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพราะ
พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พึ่งตนเองโดยปฏิบัติ
ตามพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์
อย่างที่เราสวดกันว่า ขอถึงพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง คิดถึงความเป็นจริงว่าถ้า
เราพึ่งพ่อแม่ครูอาจารย์แบบที่ให้ท่านช่วยเรา
ตลอดเวลา กับพึ่งแบบที่เราปฏิบัติตามคำ
สอนของท่าน อย่างไม่ถูกต้องเหมาะสม
กว่ากัน

สำหรับพระพุทธรูปนั้น เรากราบในฐานะ
ที่เป็นสิ่งแทนองค์พระพุทธเจ้า ไม่มีพระ
พุทธรูป เรากระลึกถึงพระพุทธเจ้าได้



ส่วนเรื่องบุญประเพณีต่างๆ พุศไปก็จะโดนข้อหาบ่อนทำลายวัฒนธรรมของชาติ ข้อดีของประเพณีก็มีอยู่ในแง่ที่ทำให้ประชาชนได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นการสร้างความสามัคคีของชาติ



๑. ทางชุมชนอโศกได้แนะนำเจ้าเวจวักบถลัดจสร่วมปลดอดลจรพิษ ใให้พู้ทำไร่ ทำนา ทำสวน นอกชุมชนบ้างหรือไม่

๒. อยกได้ทำวปลดอดลจรพิษ อยู่ล่ำพูนจะหาซื้อได้ที่ไหน

๓. อโศกมีวิธีอบรมล้งล่อนเด็กอย่างงไร เด็กลัมมมาลิกขาจิงขยัน เรียบร้อย ประพจติดี จักจะล้งเด็กมาเรียนใจเรียนลัมมมาลิกขา จะรับได้ใหม่

บัวลอย ยคยึ่ง/ล่ำพูน

๑. ใครสนใจก็ไปดูงาน หรือขอเข้ารับการอบรมได้คะ

๒. ถ้าต้องการพันธุ์ล่ำหรับปลูก ยังไม่มีขายคะ แต่ถ้าจะซื้อไปปรับปรทาน ลองถามที่ร้านม้งสิริวติเชียงใหม่ โทรศัพท์ ๐-๕๓๒๓-๑๒๖๒ หรือที่ชุมชนคอยรายปลายฟ้า

จังหวัดเชียงราย ๐-๕๓๓๐-๐๕๐๔ ส่วนร้านโครงการหลวง ดิฉันไม่ทราบว่ามีหรือเปล่า ถ้าที่ล่ำพูนมีร้านโครงการหลวง ก็ลองไปดูนะคะ



พู้คนที่ล้งลัดอโศกทำพินิจินทาพู้คนไปมากในครจว เป็นไปได้ใหม่ว่ พวกคในครจวมีแต่ลมาธิทำคับข้าว ไม่เคยไปฟังจรจรม แก่งจันดีจนล่วนนี้ใหญ่ชอบหม่นได้คั้นและหาเหยื่ออาจรมจ้ เช่นคนมาใหม่จะโดนบ่อยๆ ทำให้งงว่ที่น้เขาฟังคำล่อนลุดปะเสลสิฐูของพ้อท่าน และล่ำเหนียจรูปิเคจันแ่ง

เชียงใหม่

ขอถัยแทนเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมที่ ยังบกพร่องเรื่องต่างๆ นานากันอยู่ ดิฉันเองก็ยังมีข้อบกพร่องอยู่ม่น้อย พวกเราไม่ใช่คนที่ดีสมบูรณแล้ว เพียงแต่กำลังพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นคนดีขึ้นบ้างเท่าที่แต่ละคนจะพอทำได้ และขอบคุณที่ช่วยชี้จุมทรัพย์ จะได้ปรับปรุงแก้ไขต่อไปคะ





ทำอย่างไรจึงจะให้ลูกชายอายุ ๙ ขวบ และ ๑๑ ขวบ ได้อบรมหลักสูตรระยะสั้นของสันติวิธีไค้บ้างโดยเฉพาะในช่วงปิดเทอมนี้ ทั้งนี้เพื่อปูพื้นฐาน ความดีงามให้ลูก เพื่อการเป็นผู้นำใหญ่ที่มีคุณจากฟ้าในอนาคต

เพชร โพธิ์พุ่ม/กรุงเทพฯมหานคร

ขอภัยที่ตอบจดหมายช้าไปจนเปิดเรียนแล้ว ปกติทุกปีจะมีอบรมยุวพุทธทายาทในเดือนเมษายนค่ะ เปิดเทอมแล้วก็มีเรียนพุทธธรรมวันอาทิตย์ รีบไปติดต่อนะคะ



๑. ในชุมชนของท่านพ่อ จำพระเฝ้าไปอยู่ร่วมจะได้ไหม มีข้อแม้อะไรบ้าง ที่ต้องปฏิบัติสำหรับพระ

๒. การที่ชุมชนของท่านไม่ใส่รองเท้าหนัง ไม่ทำให้อันตรายหรือ ปลอดภัยเดือนหรือพยายาธิเต็มหมด

๓. ที่ชุมชนทั้งหมดในประเทศไทย มีล้มละท่านพ่อบวรให้ลัรูป

พระสุจิตจณธัมมิโม (จน วร/จณแก้ว)

เชียงใหม่

๑. ลองศึกษาจุดคิด มัชฌิมคิด มหาคิด ในพระไตรปิฎกเล่ม ๕ ดุณะกะ ถ้าทำได้ก็อยู่ได้ค่ะ ส่วนระเบียบและธรรมเนียมอื่นๆ พระคุณเจ้าคงปรับตัวได้เมื่อเข้ามาอยู่ค่ะ

๒. เราจะได้ร่มดะวังโงะ จะก้าวแต่ละก้าวก็ต้องดูว่าเป็นอันตรายไหม สกปรกไหม ตามธรรมดาอยู่ในวัดก็ไม่มีอะไรสกปรกน่ารังเกียจหรอกค่ะ เพราะเรารักษาความสะอาดเสมอ

๓. ๑๐๕ รูป



อาตมามักจะห้องพูก สามีมาจใช้วิธีดีที่ออกซ้จักษาได้หสิอไม

พระอิทธิพล ในเมือง/ระยอง

มันน้ำ ผัก ผลไม้ และธัญพืชมากๆ ดีกว่าค่ะ แล้วก็ลดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไขมัน แป้งและน้ำตาล



แต่ก่อนมีหนังสือเพื่อนช่วยเพื่อน หนังสือดอกบัวน้อยให้แก่สมาชิก ซึ่งพมก็เคยได้รับทำไม่จึงงตหายไป

ทองเบา อุทลว/ร/จณ/อุดรธานี

เพื่อนช่วยเพื่อนหยุดพิมพ์แล้วค่ะ ส่วน
ดอกบัวน้อย ถ้ายังอยากอ่าน ขอให้แจ้งไป
ใหม่ นะคะ ว่าขอรับดอกบัวน้อยด้วย



๑. หนังสือคนคืออะไร ทำไมสำคัญนัก
มีอยู่หรือไม่มีครับ
๒. ทางเอก มีอยู่หรือไม่มีครับ
๓. อีคิวโลกๆอะไร เล่ม ๒ มีหรือไม่มี
หรือมีเพียงเล่ม ๑

พ.จ.ท.ลัญจวิวัฒน์ ทาคำ/น่าน

คนก็อะไรๆ กำลังจัดพิมพ์ใหม่ค่ะ
ทางเอกหมดนานแล้วค่ะ และยังไม่คิดจะ
พิมพ์ใหม่ ส่วนอีคิวโลกๆเล่มเดียวจบ ไม่มี
เล่ม ๒ ค่ะ



ทำไมเมื่อก่อนเคยส่งหนังสือสารฯให้
และแสงสุญมา ให้ แต่พอได้ทราบว่าได้
ทางมั่งสวิงส์ดีอย่างเดียวเท่านั้น จึงงดส่ง
หนังสือมาให้ ซึ่งพิศจับหลายวัดที่ทางมั่งสวิงส์ดี
ได้รับหนังสือ แต่ไม่มีคนอ่าน ตั้งไว้เฉยๆ ก็



คิดมากมาย ไม่ได้นำไปเผยแพร่ คนวัดนี้อ่าน
และเผยแพร่สิ่งที่ป็นประโยชน์ เพียงไม่
สามารถทานมังสวิงส์ดีหมดได้เพราะสภาพ
แวดล้อมไม่อำนวย

พระบุญเรือง ทัฬหะนิกาย/ไชยจร

แสงสุญไม่ได้จัดพิมพ์นานแล้วค่ะ ส่วน
สารอโศกอาจจะลดจำนวนพิมพ์ลง ก็เลยส่ง
ได้ไม่ทั่วถึงค่ะ คนที่ไม่ค่อยได้ตอบรับหนังสือ
จะถูกตัดสิทธิ์ก่อน



แม่ก่อนนี้ ไซของเขี้ยวไป
ตามปรารถนา ตามไถร์ ไม้ศบข
มาบตนี้ เราชัษย์มบงตบ
ไถยตวามเขบตย
ตยหนยตวามไซยขปรามขังพยต
ษะนััน

ส.ชัยตาว

ถศตศวามชากษตยตมบข



แต่.....ศรัทธาสาธุชน

ฝากความรักความหวังปลั่งจิต
จากแนวคิดศรัทธาเหนือหน้าที่
ร่วมสืบสายสัมพันธ์มันไมตรี
ยึดความดีเป็นแกนแก่นปณิธาน

ก้าวต่อไปข้างหน้าอย่าท้อถอย
แม้แรงน้อยค่อยค่อยก้าวอย่างห้าวหาญ
ด้วยมันคงมันใจในหลักการ
ดัดภัยพาลทุกชั่วร้อนให้ผ่อนคลาย

ยังมิ่งานข้างหน้าท่าท่ายอยู่
พักชั่วคราวดับทุกชั่วร้อนพอดผ่อนหาย
เพื่อรวบรวมพลังทั้งใจกาย
มุ่งจุดหมายปลายทางสร้างสังคม

-ชนกนาถ ทักษิณธรรม-