

## สารบัญ

### ห้องรับแขก

เรื่องของพ่อแม่ลูก.....๓๐

ใครทำร้ายเขา.....๓๗

### บุคคล

น่ารัฐกิจ/จิงจาวรรณ ไบรณสุวรรณ.....๑๖

An Inconvenient Truth/พุง บุญประเสริฐ.....๕๘

### ธรรมชาติ-สิ่งแวดล้อม

หยุดโลกร้อนด้วยชีวิตพอเพียง.....๘๐

ซากโทรศัพท์มือถือ.....๘๖

งานตามอายุรเวท.....๑๐๐

### บันเทิง

You've got mail.....๕๔

Words and music.....๙๑

เรื่องแปล/บทใต้.....๑๐๒

### ประจำ-ปกิณกะ

บทวิจารณ์/สร้างความเป็นไทย.....๔

รอบบ้านรอบตัว/วิถีไทยวิถีศก.....๑๒

ชีวิตพอเพียง/พัฒนาไทย พัฒนาใจ.....๓๑

ธรรมะกับการเกษตร.....๓๗

ชาดก/จิดระเบียงสังคัมพุทธ.....๔๑

น้ำค้างหยดเดียว.....๕๖

คุยกันเล่น/ใครล่ะ! จะไม่เป็นลม.....๕๘

ถ้อยคำสิริมงคล/อย่าเขื่ออธิบาย.....๖๔

ธรรมะสำราญ/พรที่นางสร้างสำนึก.....๖๗

วันวานยังหวานอยู่/โลกแฉ่ง.....๗๓

บุษยามต่างแดน.....๙๖

ปัจฉิมลิขิต.....๑๐๘

๑๐๘

ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑๓๒

ปี.ศ.-บ.ศ. ๒๕๕๑

เจ้าของ : สมาคมพจนานุกรมธรรม

๖๓/๓๐ ถ.นวมินทร์

คลองกุ่ม บางกุ่ม กทม. ๑๐๒๕๐

โทร. ๐-๒๓๓๗๔-๕๖๓๑

[www.asoke.info](http://www.asoke.info)

E-mail : [ppaniya@excite.com](mailto:ppaniya@excite.com)

บรรณาธิการ : ธีรธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ : น้อมคำ สมพงษ์ สุชัย พากตะวัน

พินวน ปานนีน น้อย

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์นุสอริธรรมสันติ

๖๓/๑ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม บางกุ่ม กทม. ๑๐๒๕๐

E-mail : [thatfah2520@yahoo.com](mailto:thatfah2520@yahoo.com)

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : เรือตรีเชมดิน เลิศบุศย์

จำนวนพิมพ์ ๒๕,๐๐๐ เล่ม



อัจฉราพรรณ  
ไพบูรณ์สุวรรณ

“ความเป็นไทย  
ไม่ทอดไปมอวแต่รูปแบบ”

วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

\* เพื่อยังความเป็นภราดรภาพ

และสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สมาชิก

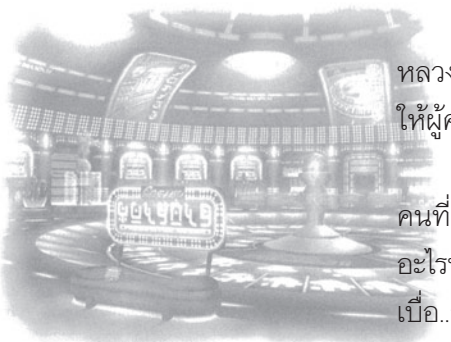
\* เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนัก

ถึงคุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา

ในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม



ช่วงนี้อากาศแปรเปลี่ยนเร็ว ร้อนอยู่ดีๆฝนก็ตกลงมา หรือไม่รู้รู้สึกเย็นๆช่วงเข้ามิด สายนิติแดดยังไม่ทันออกแต่เหงื่อกลับท่วมตัวแล้ว



อากาศที่แสนจะร้อนอบอ้าว ความแออัดยัดเยียดในเมืองหลวง การจราจรที่แทบจะกลายเป็นจราจลได้ทุกเมื่อ ก็ยังไม่ทำให้ผู้คนเบื่อหน่ายเท่าเรื่องการเมือง !

คนที่ไม่เคยสนใจการเมืองมาก่อน ก็จะไม่สนใจอีกต่อไป คนที่เคยคลั่งไคล้ บางคนก็บอกว่าจะทำจิตว่างแล้วเพราะไม่มีอะไรน่าสนใจ เวลาที่มีการเลือกตั้งก็ไปใช้สิทธิ์แต่ไม่ใช้เสียง เหตุผลคือเบื่อ...อ...เหมือนๆกันหมด มีแต่ความซ้ำซาก ไม่มีนักการเมืองคนไหนล่อเค้าวได้พัฒนาตัวเอง นอกจากทำให้ตัวเองเสื่อมต่ำลงไปอีก การมีคะแนนเสียงมากก็คิดว่าถูกต้องตามหลักประชาธิปไตยแล้ว ใครก็ทำอะไรฉันไม่ได้ ถูกต้องที่สุด ! ไม่มีใครทำอะไรได้ นอกจากตัวของตัวเอง กรรมใดใครก่อ กรรมนั้น.....



ก็ไม่แน่ใจว่าระหว่างภาวะโลกร้อนกับการเมืองไทย อันไหนน่าจะเป็นห่วงกว่ากัน

เมืองไทยเป็นเมืองเปิด ใครๆก็เดินทางเข้าออกเป็นว่าเล่น มาเฟีย ยาเสพติด พวกจิตวิถิตารอนาจารเด็ก นักค้าอาวุธ

# คำสัญญา คำสาบาน



สงครามระดับโลก ฯลฯ แล้วนี่ก็มีผู้ถูกกล่าวหา คอร์รัปชั่นระดับชาติ กำลังถูกดำเนินคดีอยู่ในขณะนี้ แต่ก็ได้รับอนุญาตให้เดินทางเข้า-ออกประเทศได้อย่างเสรี โดยไม่เกรงว่าจะมีอิทธิพลต่อรูปคดีหรือไม่ หรือจะเดินทางออกนอกประเทศไปแล้วจะไม่กลับมา เพราะประเทศไทยไม่ใช่ของฉันคนเดียว !

**หากคนไทยส่วนใหญ่คิดกันแบบนี้ แน่แน่นอนเลยว่า ประเทศไทยจะร้อนขึ้นเรื่อยๆ**

แค่ลมปากของเหล่านักการเมืองที่พ่นกันออกมา ก็แทบมีผลให้กรุงเทพฯ ละลาย เพราะพ่นกันมากในรัฐสภา นี่ยังไม่รวมถึงคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้กับชาวบ้านรากหญ้าตาต๋าๆ ไม่รู้ว่าความจำยังดีกันอยู่หรือเปล่า หรือถูกแบงค์ร้อย แบงค์พัน ล้างความจำไปหมดแล้ว นอกจากนี้ยังมีคำสาบานอีก ก็ว่ากันไปให้วุ่นวายทั้งๆ ที่ก่อนเปิดสภาก็พากันปฏิญาณกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวแล้วว่า จะทำงานรับใช้ด้วยความเป็นธรรม ก็ยังลืมกันได้เลย ประสาอะไรกับคำสาบาน?

สงกรานต์ปีนี้ ช่วยระลึกถึงพ่อแม่แก่ที่เฝ้ารออยู่ทางบ้านด้วย อย่ามัวแต่ตื่นตื่นที่จะมีวันหยุดยาว และเตรียมวางแผนที่จะไปฉลองกับเพื่อนๆ แฟนๆ เท่านั้น มาช่วยกันรักษาวัฒนธรรมความเป็นไทย เพื่อเราจะได้พัฒนาความเป็นไทย...ไปพร้อมๆ กัน

**อย่ามัวหลงเชื่อกับคำสัญญา... คำสาบานมากนัก กว่าจจะรู้ตัวว่าอกหักเมื่อไหร่...ก็สายไปแล้ว**



บทวิจารณ์  
 ฟ้าเหมื่อ ชาวจีนดำ

# สร้างความเป็นไทย



คำว่า “ไทย” ตามพจนานุกรมแปลว่า “**ความมีอิสระในตัว**” หรือ “**ความไม่เป็นทาส**” กรอบอุดมการณ์ทางการเมืองภายใต้หลัก “**ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์**” ที่ปรากฏเป็นสัญลักษณ์อยู่บนธงชาติไทยนั้น อันที่จริงก็คือหลักการสำคัญที่ช่วยให้สามารถนำไปสู่ความเป็น “ไทย” หรือความเป็น “**อิสระของคนไทย**” นั้นเอง

“**ชาติ**” คือสถาบันที่เปรียบเสมือนกับบ้านซึ่งเราได้อาศัยพักพิงพร้อมกับสมาชิกในครอบครัว คนที่ไม่มีบ้านและไม่มีครอบครัวสำหรับเป็นที่พึ่งพาอาศัย ก็จะกลายเป็นคนหลักลอยและขาดความมั่นคงอบอุ่นในชีวิตฉับใด คนที่ไม่มีชาติไม่มีแผ่นดินอยู่ ก็จะมีชีวิตอย่างไร้ศักดิ์ศรี และขาดความมั่นคงอบอุ่นในชีวิตเฉกเช่นเดียวกันฉนั้น

อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้คนมาอยู่รวมกันจำนวนมาก ๆ เหมือนเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ ความขัดแย้งก็ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา อันจำเป็นต้องมีวิธีการเพื่อช่วยให้ผู้คนใน “ชาติ” สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปรกติสุข เหมือนเช่นที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้พระราชทานพระบรมราโชวาทแก่เยาวชนจากจังหวัดต่าง ๆ ที่มารับพระราชทานเครื่องหมายผู้นำเยาวชน เมื่อวันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๔ ณ ศาลาดุสิตาลัยว่า

“ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งในมณฑลประเทศทั่วโลก และที่ประเทศไทยอยู่มานับว่าด้วยความผาสุก ก็เพราะความสามัคคีของประชาชนในประเทศที่หวงแหนบ้านเมือง ที่ถือว่าบ้านเมืองเป็นของตน ถ้าบ้านเมืองไทยไม่มีก็จะจมลงไปในส่วนที่ไม่มีชื่อ และมีตม ...

การทำให้บ้านเมืองคงอยู่นี้เป็นงานที่ยากลำบาก เพราะว่าคนที่อยู่ในประเทศย่อมต้องมีการขัดแย้งกันบ้าง เหมือนในครอบครัวอยู่ใกล้ชิดกันก็อาจขัดแย้งกันได้ แต่ว่าเมื่ออยู่ในครอบครัวเดียวกันคือประเทศชาติ ก็เป็นครอบครัวใหญ่ ต้องรู้จักอภัยกัน รู้จักปรองดองกันให้ดี...” (กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ, ๒๕๕๐, เล่ม ๒ : ๔๐๗)

“ศาสนา” คือสถาบันที่ช่วยชี้นำแนวทางเพื่อให้ผู้คนในชาติรู้จักอภัยกัน ปรองดองกัน และช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความ “รู้-รัก-สามัคคี” จนสามารถทำให้ “ชาติ” ดำรงอยู่ได้อย่างสงบสันติ และมีความมั่นคง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสนาหลักของชนชาติไทยนั้น เป็นศาสนาที่สอนให้ผู้คนรู้จักการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้เที่ยงตรงและมั่นคงในเหตุในผล เมื่อปัญหาทั้งหลายได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องในเหตุในผล ชาติก็จะดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่พระราชทานในการเสด็จฯ พุทธศมาคมแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๑๓ โดยตรัสถึงหลักการในพุทธศาสนาไว้ว่า

“คำว่าศาสนาตามที่ใช้ทุกวันนี้ เป็นที่เข้าใจกันว่าใช้ตรงกับคำว่า religion ในภาษาอังกฤษ ซึ่งหมายถึงคำสั่งสอนที่มาจากเบื้องบน ส่วนวิธีการสั่งสอนก็คือ “สั่ง” และ “สอน” ให้ปฏิบัติ โดยถือว่าคำสั่งสอนนั้นมาจากเบื้องบน ยุติได้ว่าถูกต้องเที่ยงแท้แล้ว จึงทำตามได้ทีเดียว ถ้าว่าตามนี้ พระพุทธศาสนาก็ไม่เข้าหลักเป็นศาสนา เพราะเนื้อหาสาระและกฎเกณฑ์ของพระพุทธศาสนา เกิดขึ้นจากการค้นหาคำความจริงของชีวิตด้วยปัญญา

## สร้างความเป็นไทย

มนุษย์ พระพุทธศาสนาแสดงความจริงของชีวิต แสดงทางปฏิบัติที่จะทำให้บรรลุความสุขสูงสุดของชีวิต มีวิธีการสั่งสอนที่ยึดหลักเหตุและผล ว่าทุกสิ่งเกิดจากเหตุ ผู้ใดประกอบเหตุอย่างไรเพียงใด ก็ได้ผลอย่างนั้นเพียงนั้น หากจะถามว่าพระพุทธศาสนาเป็นอะไร ก็ต้องตอบโดยเนื้อหาที่เป็นเรื่องความจริงของชีวิต พระพุทธศาสนาเป็นปรัชญาโดยวิธีการสอนที่ยึดหลักเหตุผล พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ หรือพูดให้ชัดลงไปอีกก็เป็นวิทยาศาสตร์ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงมีความเห็นว่า การสอนพระพุทธศาสนาที่ถูกต้อง คือการสอนให้คนสามารถพิจารณาชุดค้นหาหลักธรรมะจากชีวิต และนำหลักธรรมะนั้นมาปฏิบัติให้เป็นประโยชน์” (กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ, ๒๕๕๐, เล่ม ๒ : ๒๐๔)

“พระมหากษัตริย์” คือสถาบันที่ทำหน้าที่เป็นองค์จักรศาสนูปถัมภก (ตามฐานคติแห่งลัทธิเทวสิทธิ์ผสมผสานกับแนวคิดเรื่องธรรมราชาในพุทธปรัชญา ซึ่งเป็นรากฐานทางปรัชญาการเมืองที่รองรับความดำรงอยู่ของสถาบันพระมหากษัตริย์) โดยในฐานะขององค์จักรศาสนูปถัมภก พระมหากษัตริย์จะทำหน้าที่ช่วยสนับสนุนให้สถาบันศาสนาสามารถ

เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้นับในชาติ เพื่อให้เกิดความปรองดองกัน ให้อภัยกัน และรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกันจนทำให้ชาติดำรงอยู่ได้อย่างสงบร่มเย็น

ประเทศไทยทุกวันนี้ปกครองในระบอบประชาธิปไตยที่มีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขของชาติ ภายใต้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย อันหมายถึงพระมหากษัตริย์ไม่ได้ทรงใช้อำนาจในการบริหารจัดการบ้านเมืองโดยตรงเหมือนสมัยก่อน แต่มีรัฐบาลที่ประชาชนเลือกตั้งทำหน้าที่บริหารจัดการบ้านเมืองในส่วนนี้แทน

อย่างไรก็ตาม ถ้าหากเปรียบเทียบกับสถาบันหรือองค์กรต่าง ๆ บทบาทในฐานะผู้นำสูงสุดขององค์กรจะมีสองส่วนใหญ่ ๆ คือ การทำหน้าที่**บริการจัดการองค์กร**ประการหนึ่ง และทำหน้าที่**เป็นผู้นำในการสร้างวัฒนธรรมองค์กร** หรือ**จิตวิญญาณขององค์กร**อีกประการหนึ่ง

“วัฒนธรรมองค์กร” เป็นคำที่มีความหมายเชิงนามธรรมอันเข้าใจได้ยาก (ไม่เหมือนการบริหารจัดการองค์กรที่เป็นรูปธรรมซึ่งเข้าใจได้ง่ายกว่า) แต่องค์กรใด ๆ ที่ไม่มีวัฒนธรรมองค์กรที่ดีและแข็งแรง สำหรับเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้ผู้นับในองค์กรมีความ “**รู้-รัก-สามัคคี**” ผูก

โดยในขณะที่ประชาชนส่วนใหญ่ของสังคมหนึ่ง ๆ  
ย่อมมีสัดส่วนของ*คนโง่หรือคนที่ไม่รู้จัก*  
มากกว่าสัดส่วนของ*คนฉลาดหรือคนที่เป็นผู้รู้จัก*  
เป็นธรรมดา (ตามหลักสถิติทั่วไป)

พันรักใคร่องค์กร ลำพังแค่อาศัยกฎระเบียบต่าง ๆ เป็นเครื่องยึดโยงผู้คนให้อยู่ร่วมกัน องค์กรนั้น ๆ จะไม่สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงยั่งยืนท่ามกลางการแข่งขันที่เป็นไปรุนแรง อาทิ องค์กรธุรกิจขนาดใหญ่ต่าง ๆ เป็นต้น

ประเทศชาติก็มีลักษณะเหมือนองค์กรขนาดใหญ่ ซึ่งผู้นำสูงสุดขององค์กรต้องมีบทบาทหน้าที่สองส่วน คือบทบาทด้าน**การบริหารจัดการบ้านเมือง**ประการหนึ่ง และบทบาทด้าน**การสร้างวัฒนธรรมองค์กรของบ้านเมือง** (หรือจิตวิญญาณแห่งความเป็นองค์กรของบ้านเมือง) อีกประการหนึ่ง

มองในแง่นี้ การปกครองระบอบประชาธิปไตยที่มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขภายใต้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย จึงเป็นระบอบการปกครองที่แบ่งบทบาทหน้าที่ของผู้นำเป็นสองส่วน คือในด้านการบริหาร

จัดการบ้านเมือง (ที่เป็นเหมือนการดูแลด้าน*ร่างกายของชาติ*) แยกไปให้รัฐบาลที่มาจากการเลือกตั้งเป็นผู้ดำเนินการ โดยพระมหากษัตริย์ทรงใช้อำนาจบริหารผ่านทางรัฐบาล ใช้อำนาจนิติบัญญัติผ่านทางรัฐสภา และใช้อำนาจตุลาการผ่านทางศาล ขณะที่บทบาทของผู้นำสูงสุดในด้านการถ่ายทอดและสร้างวัฒนธรรมองค์กรแห่งความเป็น **“ชนชาติไทย”** (ที่เป็นเหมือนการดูแลด้าน*จิตวิญญาณของชาติ*) ยังเป็นของสถาบันพระมหากษัตริย์

การปกครองในระบอบประชาธิปไตยที่ให้สิทธิประชาชนในการเลือกตั้งผู้นำของตนเองนั้นมีจุดอ่อนสำคัญประการหนึ่งที่นักปราชญ์ทางตะวันตกอย่างเช่นเพลโตหรืออริสโตเติลสังเกตเห็นและพยายามเสนอหนทางแก้ไขตั้งแต่ยุคสมัยกรีกแล้ว โดยในขณะที่ประชาชนส่วนใหญ่ของสังคมหนึ่ง ๆ ย่อมมีสัดส่วนของ*คนโง่หรือคนที่ไม่*

## สร้างความเป็นไทย

รู้จักมากกว่าสัดส่วนของคนฉลาดหรือคนที่เป็นผู้รู้จักจริงเป็นธรรมดา (ตามหลักสถิติทั่วไป) ฉะนั้นถ้าให้ผู้นำของบ้านเมืองมาจากการเลือกตั้งโดยคนส่วนใหญ่ (ที่เป็นคนโง่และเป็นคนที่ไม่รู้จักจริง) โอกาสที่จะได้ผู้นำซึ่งเป็นเสมือน “ราชาปรมาจารย์” (Philosopher King) เพื่อมาเป็นผู้นำในการผลักดันให้บ้านเมืองพัฒนาไปสู่ทิศทางที่จะเสริมสร้างให้ผู้คนในชาติได้เข้าถึง “ความจริงและความดีงามต่าง ๆ ในชีวิต” ย่อมจะมีลดน้อยลง

ระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตยที่มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขของประเทศไทย จึงเป็นระบอบที่มีความลงตัว ซึ่งช่วยปิดจุด

อ่อนของลัทธิประชาธิปไตยในแง่นี้ได้ เพราะถึงแม้รัฐบาลที่ใช้อำนาจในการบริหารจัดการบ้านเมืองจะมาจากการเลือกตั้งโดยประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ (ที่มีสัดส่วนของคนโง่หรือคนที่ไม่รู้จักจริง มากกว่าสัดส่วนของคนฉลาดหรือคนที่รู้จักจริง อันอาจทำให้ได้รัฐบาลของคนโง่และคนที่ไม่รู้จักจริงมาบริหารบ้านเมืองก็ตาม) แต่ก็ยังมีสถาบัน “พระมหากษัตริย์” ในฐานะองค์อัครศาสนูปถัมภกคอยช่วยกำกับทิศทางการสร้าง “จิตวิญญาณของชาติ” หรือ “วัฒนธรรมองค์กรแห่งความเป็นชาติ” เพื่อเชื่อมโยงอยู่กับสถาบัน “ศาสนา” เพื่อทำให้สถาบัน “ชาติ” พัฒนาไป

ฉะนั้นถ้าให้ผู้นำของบ้านเมืองมาจากการเลือกตั้งโดยคนส่วนใหญ่ (ที่เป็นคนโง่และเป็นคนที่ ไม่รู้จักจริง)

โอกาสที่จะได้ผู้นำซึ่งเป็นเสมือน “ราชาปรมาจารย์” (Philosopher King) เพื่อมาเป็นผู้นำในการผลักดันให้บ้านเมืองพัฒนาไปสู่ทิศทางที่จะเสริมสร้างให้ผู้คนในชาติได้เข้าถึง “ความจริงและความดีงามต่าง ๆ ในชีวิต” ย่อมจะมีลดน้อยลง



## สร้างความเป็นไทย



ในทางที่สามารถจะช่วยให้คนไทย ได้เข้าถึงความเป็น “ไทย” อันคือความมีอิสระในตัว หรือความไม่เป็นทาสได้อย่างยั่งยืนสืบต่อไป

พระมหากษัตริย์ในฐานะเป็นประมุขของชาติ ถึงแม้จะไม่ต้องทำหน้าที่ในด้านการบริหารจัดการบ้านเมืองโดยตรงเหมือนก่อน แต่ก็ยังทรงต้องกระทำหน้าที่ในการพระราชทานพระบรมราโชวาทในวโรกาสต่าง ๆ เพื่อชี้แนะแนวทางการพัฒนาบ้านเมืองไปให้ถูกทาง ดังพระบรมราโชวาทที่พระราชทานแก่นิสิตมหาวิทยาลัยมหิดล ในโอกาสที่เสด็จฯ ไปทรงดนตรีเป็นการส่วนพระองค์ ณ หอประชุมราชแพทยาลัย ศิริราชพยาบาล เมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๑๔ ความตอนหนึ่งว่า

## สร้างความเป็นไทย

“...ในครั้งนี่ที่มีความแตกต่างอีกอย่างหนึ่งคือรายการที่ขอ คือขอให้มาและ**มาให้ไอวาท** เล่นดนตรี และให้พรตามลำดับ คราวที่แล้วไม่ได้ขอให้มาเล่นดนตรี แต่ก็ฝันใจต้องเล่น เพราะว่าทนต่อความเรียกร้องไม่ได้ แล้วข้อสำคัญที่สุดก็พรรคพวกที่อยู่ข้างหลัง ก็คั่นมือ คั่นปาก คั่นอะไรที่จะต้องแสดง อยากจะแสดงให้ดู และอยากให้ทุกคนครึกครื้นพร้อมกัน อันนี้ก็เป็นความแตกต่างในคราวนี้ ไม่ต้องเกียจ gön และต้องมีการเล่นดนตรีแน่ ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ทำให้เบาใจไม่ใช่น้อย เพราะว่าถ้าไม่ขอให้เล่นดนตรีในคราวนี้ ก็คงไม่เล่นจริง ๆ **แล้วก็คงจะต้องพูดตลอดไป ซึ่งดูเหมือนว่าจะมีความ** **ชำนาญในทางพูดมาก เพราะว่าไปที่ไหนก็ต้องพูด** เขาขอให้พูด ขอให้ให้ไอวาท ให้ได้ยินเสียง **แต่ว่าการพูดก็ไม่ใช่ว่าเป็นของโปรดปรานนัก ที่จริงเหนื่อยเหมือนกัน แล้วก็พูดมาก ๆ ไปรู้สึกว่าจะเบื่ออันตราย** เพราะว่าการพูดนั้น ถ้าพูดดี คนก็ชื่นชม ถ้าพูดไม่ดีคนก็โท่ **แล้วก็อาจทำให้ระคายเคืองหูท่านทั้งหลายก็ได้...** (กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ , ๒๕๕๐, เล่ม ๒ : ๓๘๙-๓๙๐)

และอีกตอนหนึ่งของพระบรมราชาวาทที่พระราชทานแด่เนลิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในโอกาสเสด็จฯ ไปทรงดนตรีเป็นการส่วนพระองค์ ณ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๑๓ ความว่า

“คำว่า**ไอวาท**นี้ก็เคยพูดมาหลายครั้งแล้วและก็รู้สึกว่ายังไม่เข้าใจกันดีว่าแปลว่าอะไร **ไอวาทโดยมากก็เข้าใจว่าเป็นคำสั่งสอน เป็นคำตักเตือน** แต่ถ้าแปลเป็นภาษาฝรั่ง ก็ไม่ทราบว่าจะแปลว่าอย่างไร บางทีอย่างที่แปลลงข้างบอกว่า**เป็นสปีช** ก็หมายความว่าสำหรับพระเจ้าแผ่นดินก็เป็นพระราชดำรัส บางคนก็แปลเป็น admonition ซึ่งถ้าแปลมาตรงตัวก็เป็นการ**ตักเตือนว่ากล่าว** ซึ่งบางทีก็ไม่ค่อยตรง **เพราะว่าไม่เคยว่ากล่าวอะไรเลย อาจเคยตักเตือนหรือเคยพูดในหลักวิชาว่าการทำอะไรเป็นอย่างไรร** แล้วก็ให้ต่างคนต่างเอาไป**คิดพิจารณา** เพราะว่ามีเหตุการณ์สิ่งแวดล้อมอะไรต่าง ๆ เพราะว่าเรามีหุมีตา เราฟังเราดู เราก็ต้องเก็บมาพิจารณา แต่บางทีคนเดียวพิจารณาอยู่คนเดียวก็ไม่ได้ เพราะว่าไม่ครบถ้วน ก็ต้องมีการปรึกษาหารือ มีการฟังจากผู้อื่น จะเป็นผู้ใหญ่หรือจะเป็นเด็ก หรือจะเป็นอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน ก็การปรึกษาหารือก็เป็น**การดี** อย่างที่มาอย่างนี้ก็พูดในสิ่งที่ประสบมา **และเมื่อพูดออกไปแล้วตกเข้าไปในหูของแต่ละคน แต่ละคนก็ไปพิจารณา**

ว่าจริงหรือไม่จริง อาจเป็นการเป็นประโยชน์แก่แต่ละคนและแก่ส่วนรวม เพื่อให้ปฏิบัติอะไร ๆ ที่เหมาะสมและที่เจริญแต่ตนเองและแก่หมู่คณะ คำว่าโหวทจึงเป็นคำที่กว้างออกไป เป็นคำพูดที่จะเตือนสติได้ เป็นคำพูดที่เป็นประโยชน์ได้ แต่ถ้ามาพิจารณาถึงคำว่าโหวท ก็แปลว่าเป็นวาทะเป็นคำที่มาจากที่สูง ถ้าพูดอย่างนี้ อย่างที่พูดอยู่เดี๋ยวนี้ สำหรับคนที่อยู่ข้างล่างก็เป็นโหวทเพราะว่าลงมาจากที่สูงลงไปที่ดี ส่วนคนที่อยู่ข้างบนนั้นไม่ใช่โหวท เพราะว่าขึ้นไปไหน

อย่างไรก็ตาม จึงได้บอกว่าที่มาขอโหวทในวันนี้ไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้ เป็นการขัดมติมหาชน ขอเปิดวงเล็บว่าฟุ้งนี้จะลองอ่านหนังสือพิมพ์ดู น่ากลัวจะเขียนอะไรสนุกมาก เพราะว่าคำพูดวันนี้อาจไม่ได้เรื่องแล้วเขาก็นึกว่าจะต้องไปลงอะไรที่ได้เรื่อง เลยแต่งเอาเอง” (กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ, ๒๕๕๐, เล่ม ๒ : ๑๕๓)

ถ้าศึกษาพระราชดำรัสและพระบรมราชาโหวทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ได้พระราชทานในวโรกาสต่าง ๆ ก็จะได้เข้าถึงบทบาทของสถาบัน “พระมหากษัตริย์” ในการอาศัยหลักธรรมอันดีงามต่าง ๆ ของสถาบัน

“ศาสนา” ช่วยเสริมสร้างวัฒนธรรมองค์กรหรือจิตวิญญาณของสถาบัน “ชาติ” เพื่อให้คนไทยได้เข้าถึงความเป็น “ไทย” ฉะนั้น “ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์” จึงมีนัยที่สำคัญในทางปรัชญาการเมือง ภายใต้ระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตยที่มีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นพระประมุขของชาติ อันควรที่ “คนไทย” พึงศึกษาทำความเข้าใจให้กระจ่าง



### เอกสารอ้างอิง

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ, ประมวลพระบรมราชาโหวท และพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พุทธศักราช ๒๕๑๓ - ๒๕๑๔ เล่ม ๒, (กรุงเทพฯ : บริษัท เกรย์แมทเทอร์ จำกัด, ๒๕๕๐).

รอมบ้านรอมตัว  
อุบลราช ๕๐๖ท่าอากาศยาน

# วิถีไทย วิถีเทศ

---



การต้อยอด  
หรือการย้าย  
รากแก้ว ?

RF



เราเรียนมาตั้งแต่เด็กจนกระทั่งว่า “เมืองไทยเปลี่ยนการปกครองเมื่อปี

**พ.ศ.๒๔๗๕”**

เราเปลี่ยนสมบูรณาญาสิทธิราช มาเป็นประชาธิปไตย

เด็กๆก็ภาคภูมิใจในะครับ เมืองไทยทันสมัย ไม่ใช่ปกครองระบบบ้านป่าเมืองเถื่อน

แต่พอเราอายุมากขึ้น ก็เริ่มสงสัยว่า **“ถูกต้องแล้วหรือ?”**

**“ประชาชนสมัยนั้นมีความพร้อมแล้วหรือ?”**

หรือเป็นเพราะการไปต่างประเทศของนักศึกษาไทยก่อเกิดความกระตือรือร้น อยากเอา  
เยี่ยงอย่างเขา โดยไม่ดูพื้นฐานของประชาชนสมัยนั้น

แล้ววันนี้เป็นอย่างไรกับสถานการณ์ทางการเมือง?

คิดถึงวลี **“เลียนแบบดารา”** **“ข้างซี้ ซี้ตามข้าง”** อย่างรุนแรง

ประเทศในทวีปอาฟริกาก็จะเป็นกรณีศึกษาให้เห็นชัดเจนอีกทวีปหนึ่ง ในกรณีเลียน  
แบบ หรือไม่ก็ถูกบังคับให้เดินตาม

สำหรับประเทศไทย มีการก้าวกระโดดครั้งใหญ่ในแต่ละช่วงที่ผ่านมา

เราเปลี่ยนระบบการศึกษาจากการใช้วัดเป็นศูนย์กลางมาเป็นโรงเรียนเฉพาะ

พระสงฆ์จึงถูกลดบทบาทและคุณค่าไปโดยปริยาย

ยิ่งเราได้ค่าวิชาพิเศษ คือคำว่า **“บูรณาการ”** มีการยกเลิควิชาศีลธรรม แต่ให้แทรกลงไป  
ในทุกวิชา ผลเป็นอย่างไรคงรู้กันอยู่

เราลอกระบบการศึกษาจากค่ายตะวันตกมาใช้ แต่กลับไม่เกิดผลดีอย่างที่คิด

**ระบบดีๆ มาเมืองไทยตายหมด เชื้อไหมครับ?**

คอมพิวเตอร์ดีแสนดี เด็กไทยเอามาเล่นเกมส์สนุกสนาน กลายเป็นอบายมุขตัวใหญ่ไปฉิบ !

เมื่อผู้บริหารประเทศใช้ตัวเลขทางเศรษฐกิจเป็นดรรชนีชี้ความเจริญ

เราเร่งการผลิตเพื่อสร้าง GDP

ตัวเลขส่งออกพุ่งทะลุเพดานแต่หนี้สินเกษตรกรรุดคอจนตาย เช่นเดียวกัน

จากเกษตรหลากหลาย พอมีพอกินกลายเป็นการปลูกพืช  
เชิงเดี่ยว

ค่าใช้จ่ายสูงขึ้น ทุกอย่างต้องจ้าง ต้องลงทุนสูง ยา ปุ๋ยสารพัด  
ต้องเทลงแผ่นดิน

เกษตรกรหนี้สินล้นพ้นตัว แต่เฝ้าแก่สบายอยู่คนเดียว

ภาคอุตสาหกรรม เราละเลยเกษตรอุตสาหกรรม แต่กลับ ล้างซื้อสินค้าเข้ามาประกอบ  
ในประเทศแล้วส่งขาย ขายได้ ๑๐๐ บาท แต่ลงทุนสั่งเข้า ๙๐ บาท จึงไม่เกิดผลดีต่อ  
เศรษฐกิจภายใน

แต่ผู้บริหารประเทศกลับโชว์ตัวเลขส่งออกเอาไว่เกทับกัน !

GDP วันนี้เริ่มหลงทาง ประชาชนผู้รู้แจ้งว่าต้องเปลี่ยน GDP เป็น GDH เน้นสุขพอเพียง  
อย่าเน้นแต่รายได้ที่เป็นตัวเลข เพราะนั่นคือความผิดพลาดครั้งยิ่งใหญ่

มาถึงระบบการเมือง ประชาชนเลือก ส.ส. ส.ส.เลือกนายกรัฐมนตรี นายกษัตริย์ตั้งรัฐบาล

๘๐ ปีผ่านไป เรายังได้นักการเมืองที่เลวๆ ที่เห็นแก่ตัว

๘๐ ปีที่ผ่านมา ที่เราได้นายกรัฐมนตรีมือไม่ถึง

และหลายครั้งเราก็ไม่อยากได้

ที่ผ่านมาเป็นวัฒนธรรมการเมืองที่ถูกต้องแล้วใช่ไหม?

ระบบตัวแทนหลายชั้น ดูจะเป็นการมัดมือชกจนกินไปนะครับ

**เป็นไปได้ไหม** ที่จะเอาระบบเลือกตั้ง ทั้งของอังกฤษและอเมริกา มาประยุกต์ใช้ร่วมกัน  
เพื่อได้นักการเมือง ที่มีคุณภาพตรงเป้าประสงค์

**เป็นไปได้ไหมครับ** ใครสมัคร ส.ส. ก็ให้ทำหน้าที่นิติบัญญัติ ไม่มีสิทธิมาเป็นคณะรัฐบาล

จะได้ไม่ต้องวิ่งเต้นวุ่นวาย รวมถึงการเล่นตัว

**เป็นไปได้ไหมครับ** ให้ประชาชนเลือกนายกรัฐมนตรีโดยตรง

เมื่อได้แล้วจึงนำทูลเกล้าเพื่อขอพระบรมราชานุญาต



**เป็นไปได้ไหมครับ** นายกรัฐมนตรีเป็นผู้จัดตั้งคณะ  
รัฐบาล แต่เพียงผู้เดียว

ไม่ต้องคัดเลือกจาก ส.ส.

แล้วการวิ่งเต้นก็คงน้อยลง

ส.ส. ป่วนเมืองก็จะสงบขึ้น

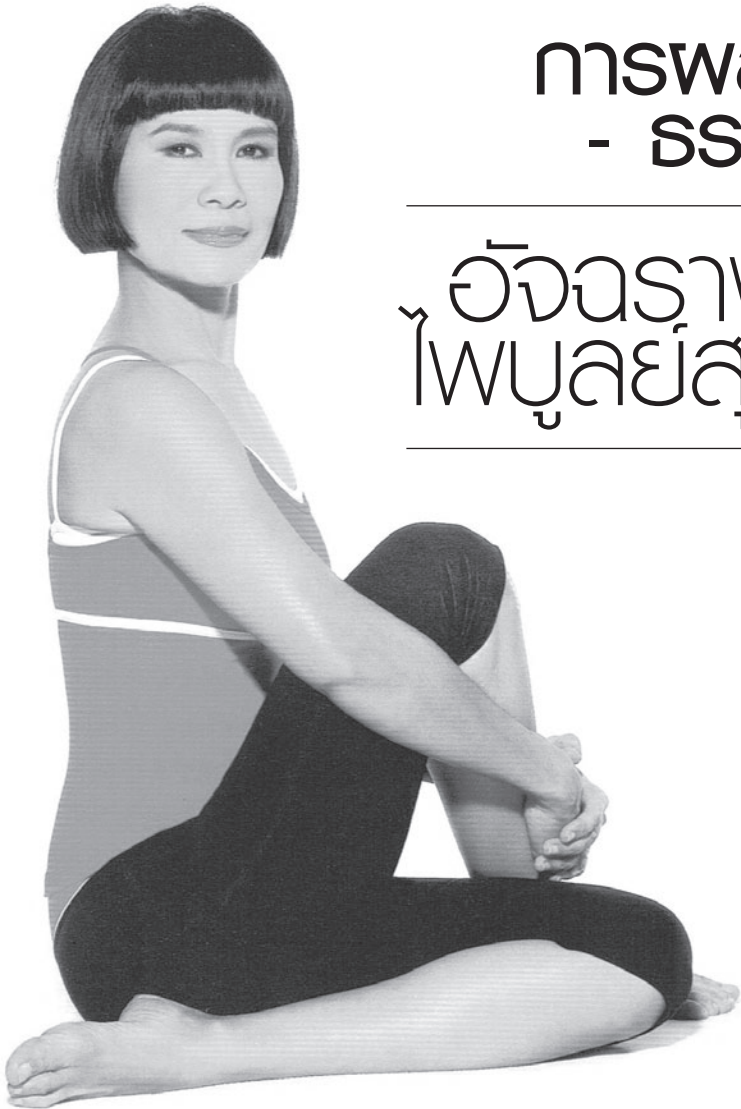
นายกรัฐมนตรีก็เป็นตัวแทนชั้นเดียวของเราจริงๆสักที

**ไอน์สไตน์บอกว่า ความฝันยิ่งใหญ่กว่าความจริง**

**วันนี้จึงขอฝันให้สุดๆ ไปเลย**



นำรู้จัก  
สาวใหม่สาว



# การพสานโยคะ - ธรรมชาติของ

---

## อัจฉราพรรณ ไพบุลย์สุพรรณ

---



# แม่

หน้าที่การงานของเธอจะโอดแค้นอยู่กับผู้คนมากมายในแต่ละวัน แต่เธอก็มีเวลาอยู่กับตัวเอง ทบทวน แก้ไข ตั้งใจทำสิ่งที่ดีงามให้แก่ชีวิต-จิตวิญญาณตลอดเวลา และแบ่งปันสู่ผู้อื่น ตัวคนที่แท้จริงเธอใช้ชีวิตง่าย ๆ ซ้ำ ๆ มีความเป็นไทในตัวเอง หญิงแกร่งคนนี้ “ป้าจี้” **อัจฉราพรรณ ไพบูลย์สุวรรณ**

ที่อยู่อย่างสงบ เมื่อเช้านี้ขับรถมาสอนโยคะ เอ๊ะ! ทำไมเราไม่ลุกดีลุกคน เราก็มองตัวเองตลอดเวลากว่า เราขับรถมา รถก็ติดมาก แล้วเวลาก็พอดีๆ เพราะฉะนั้นเราจะอยู่กับคำว่าพอดี ตั้งจิตไว้เลยว่าพอดี แล้วเราก็อ่อยๆ ซ้ำๆ ทำอะไรก็ชอบซ้ำ ไม่ชอบรีบรีบๆ เพราะรีบแล้วรู้สึกว่ามันไม่ไหว มันเสียพลังนะ ถ้าเพื่อรีบร้อนเกินไป

ที่มีความสุขอยู่อย่างหนึ่ง คือที่อยู่กับนักเรียนโยคะ เราก็ทำตัวให้มีความรู้สึกที่เรากับเขามันต้องกลืนกัน ถ้าเพื่อเราไม่กลืน เราไปทางหนึ่ง เขาไปทางหนึ่ง มันจะไม่ได้เรื่อง ถ้าเพื่อกลืนกันแล้วมันดี มีอะไรก็ได้มาพูดคุยกัน นี่ก็มีความสุขในวันนี้ แล้วเรื่องมังสวิรัต

ปี๒๕ ไม่ทานเนื้อวัว เป็นช่วงที่ในหลวงทรงพระประชวรมากๆ มีการใส่ชีวิตโค-กระบือทั่วประเทศ ก็เลยเลิกเนื้อวัว พี่ซื้อโคปล่องไป แล้วพอปล่องเสร็จก็อู๊ย! เราปล่องแล้ว ก็อย่าไปกินเลยนะ เพราะรักในหลวงมาก ก็เลยเลิกรับประทานเนื้อวัว พอปี ๒๕๗ ก็เลิกเนื้อทุกชนิด พี่เชื่อมั่นที่เขาวางการเลิกทานเนื้อสัตว์ทำให้ศีลข้อหนึ่งเราสะอาดบริสุทธิ์ขึ้น

พี่ยังไม่ได้คิดอะไรสักชิ้นมากมายขนาดนั้น แต่ตัวเองก็ไม่คิดเบียดเบียนชีวิตคนอื่นอยู่แล้ว แต่ไม่ใช่ว่าตั้งใจขึ้นมาเลยว่า ไม่กินเนื้อสัตว์เพราะฉันจะเลิกเพื่อที่จะถือศีลข้อที่ ๑ แต่ว่าเราไม่กินเนื้อสัตว์เพราะเรารู้ว่ามันไม่ได้จำเป็นที่ต้องกิน ก็อยู่ได้ เมื่อก็กินเห็ดลาวก ผักลาวก พี่ก็กินผักลาวกบ้าง ผักดิบบ้าง เมื่อก่อนนี้ยังหมกเห็ดบ้าง เคี้ยวเนื้อลาวกอย่างเดียว เสร็จแล้ว ชอบชีวิตอะไรที่ง่ายมากๆ ไม่ชอบอะไรที่เป็นภาระ เวลากินก็ไม่ประคองประคอง ระวังของกิน ก็กินแค่นี้ให้หิว ไม่ต้องอิมก็ได้ ไม่หิวก็เสร็จหน้าที่ เพราะเรารู้สึกว่าเวลาของเราต้องทำอะไรได้อีกเยอะ ไม่เคยขับรถไปตระเวนหาของกิน ตั้งแต่สมัยที่กินเนื้อสัตว์

---

อย่างนี้การกินของฟឹก็เป็นการปฏิบัติธรรม

ไม่ได้ไปบีบบังคับตัวเอง มันคงเป็นการปฏิบัติธรรมที่ตัวเองไม่รู้ตัว  
มันออกมาโดยธรรมชาติของฟឹเอง

คงเป็นอย่างนั้น ชีวิตมันก็สงบดี สงบมากเลย แล้วจะบอกกับทุกคนเลยว่าไม่ต้องวิ่งไป  
ติดดิน ไปหาอะไรมาแก้ไข เพราะข้างนอกนี่ แป็บเดียวมันก็ผ่านไป แต่ข้างในมันสงบนิ่งอยู่กับ  
เราตลอด เพราะฉะนั้นเราต้องเอาสิ่งที่อยู่ข้างใน เราารู้สึกว่ามันมันคง อย่างเราสอนโยคะ เราก็จะ  
บอกนักเรียนว่าเรามีหน้าที่ตามลมหายใจ ลมหายใจจะไปกำหนดร่างกายของเราในการเหยียด ยืด  
แล้วเรายูกับตัวเอง โขคติดขนาดไหนที่เราได้มาอยู่กับตัวเองวันละชั่วโมงครึ่งในการฝึกโยคะ  
เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้จิตเราสงบ แล้วมีสติอยู่ตลอดเวลาในสิ่งที่ทำ ได้เหยียดได้ยืด  
ไม่ต้องไปห่วงว่าท่าสวยๆของเราจะเป็นยังไง ท่าสวยมันตามมาเองเมื่อจิตสงบ ถ้าเพื่อเรามองแต่  
เรื่องภายนอก แล้วเราอยากจะมีมันสวยงาม อย่างนี้มีการต่อสู้ในจิตใจขึ้นมาในชั่วขณะ ออก  
ท่าท่าสวย หงุดหงิด ทำไมยังทำไม่ได้ แล้วเกิดอาการวิพากษ์วิจารณ์ตัวเอง จิตก็ไม่สงบ วิพากษ์  
วิจารณ์ตัวเองยังไม่พอ ยังเปรียบเทียบและแข่งขันกับคนอื่น คนอยู่แถวหน้า คนอยู่แถวหลัง  
ทำไมเขาทำได้ ตกลงมาไม่ได้อะไรเลย ได้แต่เสียดั่งค์ แล้วกลับไปจิตไม่มีความสุข

ฟឹก็จะบอกเขาตลอดว่าหอยเหงาเศร้าใจ มาสตุติโอโยคะ อย่าไปฟุ้งซ่านตรงไหน มา  
มาหาป่า ป่าจะคุยด้วย มาคุยกัน เพราะเรามีกลุ่มคนที่สนใจเรื่องเดียวกัน ก็คือโยคะ ก็มา  
แบ่งปันความรู้สึกกัน ทั้งเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งเรื่องส่วนตัว บางทีคนเราได้พูดได้ระบายก็สบาย  
ใจขึ้น ก็จะบอกเขว่ามันไม่มีอะไรอยู่กับเราตลอดไป ความสุขก็ไม่ได้อยู่กับเราตลอด ทุกข์ก็ไม่  
ได้อยู่กับเราตลอด แต่ว่ามันคงแล้วอย่าตกเป็นเหยื่อมัน

มีคนบอกว่าฟឹมีความเป็นส่วนตัวมากเกินไป การที่คุณจีบที่บ้าน คนน้อยมากที่รู้จัก ฉันอยู่ที่ไหน ทำ  
อะไรที่บ้าน คุณจิกคิดว่ากันตัวเองมากเกินไป

เพราะว่าเวลาเราทำงาน เราก็ต้องเจอผู้คนอยู่แล้ว คนเราก็ต้องมีเวลาอยู่กับตัวเอง ถ้าเพื่อ  
ไม่อยู่กับตัวเองนี่ เราไม่มีโอกาสมาทบทวนตัวเรา เราเป็นยังไง เราทำอะไร เราคิดอะไรอยู่ ยิ่ง  
ติดดินไปแล้ว ไปเป็นภาระสังคม เราควรหันกลับมาตั้งสติให้ดีๆ ว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่นี้คืออะไร

---

ที่ทำมาแล้วมีอะไรบ้างที่เป็นสิ่งที่ไม่ดี แล้วเราก็จะได้แก้ไข แล้ววางแผนวันข้างหน้า ต่อไปข้างหน้าเราจะทำอย่างไร

อย่างนี้เขาเรียกว่าบุพเพนิวาสานุสติญาณ เป็นการทบทวน

ที่จะทบทวนตลอดเลย ว่าเราทำอะไรอยู่ มีค่าทางธรรมะอย่างไรก็ไม่รู้หรืออก อย่างเวลาตอนเราสาว ๆ เราชอบไปเที่ยว กลับมาตึกๆ นี้นอนไปเลย ตื่นมา โอ้โฮ เศร้ามากเลย จิตมันหดหู่มาก ตอนนั้นมันก็ไม่มีความสุข มันก็ไปเรื่อย ๆ อย่างนั้นแหละ คือให้หมดเวลาไปๆ แต่พอตื่นมา มันหดหู่มาก ทำไมขนาดนี้ ทบทวนย้อนหลัง ทำไมๆ ไปทำอะไรที่มันน่าเกลียดมาก ไปพูดอะไร ไปแสดงกิริยาอะไร แล้วมันหดหู่ มันแปลก นี่มันนานมากแล้ว ตั้งแต่มองไม่ได้คิดเรื่องปฏิบัติธรรม แล้วก็เลิกเลย ทิ้งเลย

การใช้ชีวิตโสดที่มีความสุขคือชีวิต

มีความสุขมาก มีความสุขมากๆ แล้วก็บอกทุกคนว่าการที่เราได้ดูแลตัวเองให้ดีที่สุดที่เราเข้มแข็ง แข็งแรงแล้วเราได้มีโอกาสดูแลคนอื่น

การมีครอบครัวดี ถ้าเมื่อเรามีคู่ครองที่ดี แต่ในขณะที่เรามีคู่ครองที่ไม่ดี ตั้งจิตที่จะเป็นคนดีคงยากขึ้น และเมื่อมีคู่ครองมีครอบครัว เราจะมีความรู้สึกว่าครอบครัวต้องมาก่อน แต่จริงๆ คนที่เดือดร้อนมากกว่าครอบครัวของเรามีอีกมาก เรามีโอกาสดูแลคนอื่นน้อย เพราะเรามีเวลาน้อยแต่ในครอบครัวของเรา แม้มีพอแล้วในปัจจุบันพื้นฐาน ก็ยังคิดตลอดเวลาว่า น่าจะมีอีก เก็บสะสมให้มากขึ้นๆ การเป็นคนรวยนะดีมากเลย แต่เราต้องรู้จักแบ่งปันออกไปให้มาก

แต่พอเรามาใช้ชีวิตโสด เราก็มีแม่ของเราที่เราดูแลอยู่ แล้วก็มีการครอบครัวบ้างบริวารอีก ๘ ชีวิตล้อมรอบตัว เราก็จะให้เขามีความสุขระดับพื้นฐาน และถึงแม้เราจะพอมีเงิน เราก็จะสอนเขาตลอดเรื่องการใช้ข้าวของ เปิดน้ำ-ปิดน้ำ เปิดไฟ-ปิดไฟ จะอบรมหมดเลย

เพราะถ้าไม่ถูกขัดเกลาตั้งแต่เด็ก ก็จะโตเป็นผู้ใหญ่ที่น่าเกลียด แล้วจะโทษพ่อแม่ โทษครูบาอาจารย์ไม่สอน มันเป็นหน้าที่ของทุกคน โดยเฉพาะคนที่อยู่ในครอบครัวต้องสอนเขาก่อน เราไม่มีลูกแต่เราสอนลูกของบ่าวเราที่อยู่เป็นครอบครัวใหญ่กับเรา

แต่ทุกวันนี้จะใช้ชีวิตเล็กๆเลย แต่บางคนก็สงสัยว่าทำไมไม่ปฏิบัติธรรม ละครก็ยังไม่เล่น



มาเล่นโยคะ นุ่งน้อยห่มน้อย เปิดนั่นเปิดนี่ ก็บอกว่า  
มันคนละเรื่องกัน เราทำตามบทบาท ทำตามกาลเทศะ  
ทำตามหน้าที่

เราเป็นตัวของตัวเองมากจนกระทั่งบาง  
คนเวลาเราพูดอะไร เขาก็บอกว่าพูด  
จากหัวใจมากเกินไป ให้ระงับปาก  
หน่อย แต่ไม่ได้ เสียเวลา เราต้อง  
ตรงประเด็น ต้องตรงหัวใจ

*ประเทศไทยต้องการผู้หญิงเก่ง*

เก่งอย่างเดียวไม่พอ ต้องคิดด้วย จริงๆแล้ว  
ไม่ต้องทำอะไรเยอะ ทำที่ตัวเองให้ชัดเจน  
ที่สุด แล้วก้าวทีละก้าว บางคนใจร้อน อยาก  
ทำแล้วก้าวเร็วๆ ถ้าก้าวแต่ละก้าวรวน ล้ม  
หมดเลย พี่ไม่เอา เราไปที่ละก้าว แล้วเรา  
รู้สึกที่เรายืนได้เต็มด้วยสองฝ่าเท้าของเรา  
แล้วเราก็เหลียวซ้ายแลขวา และจะบอกกับคน  
ใกล้ตัวว่า อย่าให้ใครมากำหนดว่าเป็นผู้หญิงต้อง

แต่งตัวอย่างนั้น ทรงผมอย่างนี้ แล้วทั้งประเทศก็ทำเหมือนกันหมด คิดเองซิ

เราก็สังเกตว่าทุกอย่างถ้าออกมาด้วยความเมตตาอย่างจริงจังจากจิตใจภายใน คนเขาไม่  
ปฏิเสธหรอก แต่คนที่เขาจะปฏิเสธข้อเสนอแนะ เพราะบางทีมันทั้งกระแทกแดกดัน ไม่ได้ให้  
ด้วยเมตตา

เวลาที่สอนโยคะ พี่จะสอนอย่างแต่ประคับประคอง แต่เรารู้สึกว่าเราเมตตาเขานะ เราไม่  
อยากให้เขาเจ็บหลังเจ็บตัว เพราะฉะนั้นเขาไม่ต้องมาทำท่าที่เกินไป แต่ร่างกายยังไม่พร้อม เขา  
จะเจ็บหลัง จะปวด ก็ต้องบอก ยืนตัวตรง เท้า...ซิด..กัน..ความเป็นครู เราไม่ต้องรอกอวยว่าใคร

---

จะมารักเรา ไม่ต้องเลย เพราะเราจะดูแลเธอ ถ้าเพื่อเธอทำอะไรผิด เราจะไม่มีทางที่จะมานั่งเอาใจเธอ เราจะพูดตรง แม้มันเรื่องส่วนตัว ถ้ามาปรึกษาเรา เราจะพูดตรง เราก็จะบอกเขาเลย หรือว่าอย่างไหนที่เธอทุกข์มาก เธอก็จะได้ทุกข์น้อย เพราะสุขมันไม่มี มันมีแต่ทุกข์น้อย ทุกข์มากแค่นี้ แต่ถึงแม้เราจะดูแลนักเรียนยังไง นักเรียนก็ยังชอบมาคุยกับเรา

*กับคำว่าพัฒนาความเป็นไทย*

จริงๆแล้ว ความเป็นไทยเราไม่ต้องไปมองแค่รูปแบบ ฉันทเป็นไทย ฉันทต้องแต่งตัวแบบนี้ แต่ถ้าเพื่อหัวใจเราเป็นไทย ใจมันไปเอง ใจต้องมาก่อน ข้างนอกมันถึงจะตามมา จะมีประโยชน์อะไร นุ่งซิ่น ใส่เสื้อไทย ห่มสไบเฉียง ข้างในยังไม่ได้รับกษัตริย์ ไม่รักความเป็นประเทศ ไม่รักความเป็นคนไทยของตัวเอง

แต่เรามีความภาคภูมิใจในความเป็นคนไทยของเรามาก จะไปไหนเราก็ชื่นชมชื่นใจในความเป็นไทยของเรา ยิ่งเดินทางมาก เรายิ่งรู้สึก ไปเมืองนอกทำไมวะ ให้ฝรั่งจ้องมองอย่างดูดน แต่เรารู้ว่าเขาไม่ได้เนื่องจากระบบความปลอดภัย ช่วงหลังไปอเมริกานะ ตรงตรวจคนเข้าเมืองเขาจะมองทุกคนเหมือนอาชญากรหมดเลยนะ อยู่เมืองไทยแสนจะสงบ สง่างาม เดินไปไหนก็สบายใจ เราเดินออกไป ตั้งแต่ยาม ไปถึงคนงานในหัว สวัสดิ์ มันเป็นที่นั่งกันดีจังเลย เราชอบอะไรที่มันจริงๆบ้านๆ

เพราะฉะนั้นเมื่อพูดถึงความเป็นไทยแล้ว ก่อนอื่นเราต้องมีความรู้สึกภาคภูมิใจ เรามีพื้นดินที่เราสามารถยืนอยู่ได้ ดินเป็นของเรา น้ำเป็นของเรา มีความเป็นเจ้าของทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นเมืองไทย ทำไมเราไม่ภาคภูมิใจในตรงนี้ แต่งเนื้อแต่งตัวเราก็ชอบอยู่แล้ว เราก็นุ่งผ้าถุงประจำ ย้อนหลังไปประมาณ ๕๐ กว่าปีที่แล้ว จอมพล ป. เป็นคนเปลี่ยนวันปีใหม่จากวันที่ ๑๓ เมษายนมาเป็นวันที่ ๑ มกราคม ที่นี้ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาความเป็นไทยเราเริ่มเลือนหาย จับผู้ชายใส่หมวก จับผู้หญิงให้หยุดเคี้ยวหมาก ที่นี้ความรู้สึกของคุณจิตที่ว่าถ้าเกิดพวกเรามามุ่งว่าวันที่ ๑๓ เมษายนเป็นปีใหม่จริงๆของเรา แล้ว celebrate ให้มากกว่าเก่า วันที่ ๑ มกราคมจริงๆ

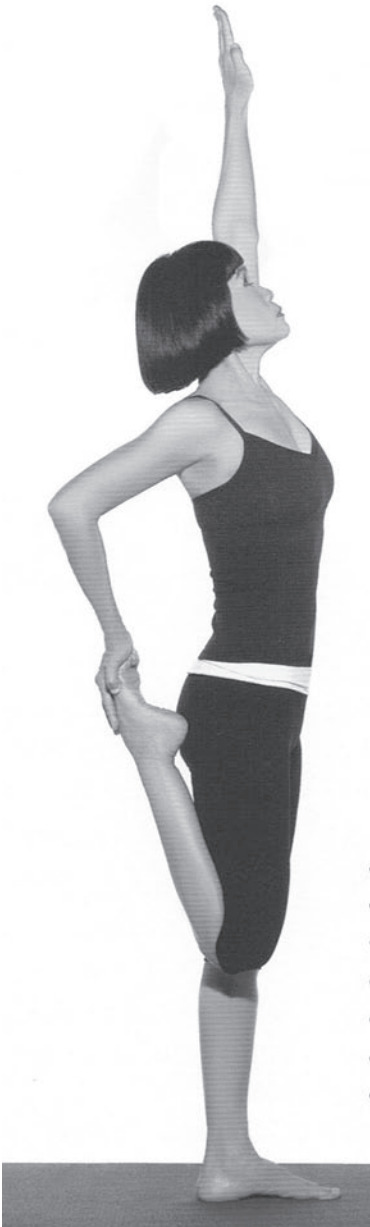
จะคิดอยู่อย่างเดียวว่า ตัวเราไม่ได้นึกถึงเรื่องการเฉลิมฉลอง ไม่ว่าจะปีใหม่ ไม่ว่าจะสงกรานต์ วันทุกวันนี้ในชีวิตเป็นวันที่มีความสำคัญเหมือนกันหมด เพราะว่าถึงแม้ว่าจะเป็นวันที่

---

มีการเฉลิมฉลอง เราก็ไม่เคยเฉลิมฉลองอะไร เพราะไม่ชอบการเฉลิมฉลอง เพราะฉะนั้นไม่ว่าวันไหนก็ตาม แต่ก็ยังดีที่เขามาบอก บอกว่าวันสงกรานต์เป็นวันครอบครัว เป็นวันผู้ใหญ่ ผู้อาวุโสอย่างน้อยคนที่ลืมนๆไปก็มีคนมาสะกิด แล้วประการสำคัญคือพอที่รัฐบาลบอกมาว่ามีวันหยุดยาว เขาก็ได้กลับบ้านกันมากขึ้น ตัวเรานึกถึงผู้ใหญ่อย่างแม่เราทุกวัน เราเวลาสอนโยคะเสร็จ เราก็จะบอกให้ผ่อนคลาย ผ่อนคลายเสร็จแล้ว เราก็จะพูดเลยว่า สิ่งที่คุณต้องนึกถึง คือบุญคุณพ่อแม่ นึกถึงบุญคุณครูบาอาจารย์ นึกถึงบุญคุณผู้ที่มีพระคุณ แล้วต้องตั้งใจไว้เลยว่ามีโอกาสที่จะตอบแทนต้องตอบแทนทันที เพราะโอกาสมีอยู่ตลอดเวลา เราคิดว่าไม่ต้องมารอวันครอบครัว วันผู้อาวุโส *อ้อ นี่คุณจีพูดทุกครั้งเลยหรือหลังจากที่จบโยคะ*

พูดทุกครั้งหลังจากที่จบโยคะ ก่อนเริ่มเรียนโยคะ เราก็จะพูดตลอดว่าความสำคัญของโยคะคืออะไร คืออยู่กับลมหายใจ ลมหายใจจะนำตัวเอง สิ่งที่สำคัญมากกว่านั้นคือต้องกำหนดจิต ดูจิตกลางหน้าอก บริเวณลิ้นปี่ ประคองจิตไว้ ต้องรู้ว่ามิประโยชน์ ถ้าเพื่อทำอะไรแล้ว จิตใจของเราฟุ้งซ่านกระจัดกระจายไป ยังไม่รู้เลยว่ากำลังทำอะไรอยู่ ดิ่งจิตมาอยู่กับตัวเอง อยู่ข้างนอกเราก็เปรียบเทียบกับ แข่งขันกับผู้คนมากแล้ว มีโอกาสมาอยู่อย่างนี้ อยู่กับตัวเองจริงๆ สมานที่ตัวเองพอตอนทำยาๆชั่วโหมง ก็จะบอกว่าเราทุกคนมีหน้าที่ดูแลจิตใจตัวเองให้มีความสุขเสมอๆ เพราะคนอย่างเรา เราต้องตั้งใจไว้เลยว่า เราจะดูแลตัวเอง จะไม่ไปเป็นภาระใคร แต่เรามีหน้าที่ดูแลคนอื่น ดูแลคนที่ด้อยโอกาสกว่าเรา เพราะครูยังไม่อนุญาตให้ลูก ยังลูกไม่ได้ ยังฝั่งนักเรียนก็ต้องฟังอย่างน้อยตั้ง ๒๐ คำ ได้ยินสักคำสองคำ นักเรียน บางคนบอกนอนน้ำตาไหล ลูกขึ้นมาหน้าตาไหล คนมีปัญหาเยอะ ถึงบอกว่าต้องเปิดใจจริง แล้วแบ่งปันกับเขา เขาจะได้รู้สึกว่าการนี้ คนมันทุกข์เหมือนกันหมด ทุกคนเป็นเพื่อนทุกข์ เพราะฉะนั้นทุกคนก็เหมือนกันกับเราแหละ เป็นไปได้มั๊ยว่าเขาได้ฟังเหมือนที่คุณจีพูดบ่อยๆ เพราะทุกวันนี้มันร้อนแรง ทุกคนเร่งรีบจะมาทำงาน พ่อแม่ก็ไม่มีเวลาให้ลูกใช้มั๊ย ที่คุณจีพูดว่าน้ำตาไหล มันไม่ใช่เรื่องเล่นๆนะ ความประทับใจในความใกล้ชิด ในความสัมพันธ์ระหว่างครูกับลูกศิษย์นี้

อย่างที่บอกว่าเราต้องจริงจัง เพราะครูพูดจริงๆ แล้วมองหน้าจริงๆ เราสอนตามหน้าที่มันง่าย แต่ต้องลึกซึ้งกว่านั้น



เป็นครูทั้งจิตวิญญาณ ไม่ใช่เป็นครู เอาเงินมาจ่ายฉันแล้วจบ  
ไม่ได้ๆ เราก็บอกเขาว่าไม่ใช่แต่วิชาเท่านั้น เราต้อง  
ให้เขาทางจิตวิญญาณด้วยใช่ไหม บางที่เขาพร่องอยู่อย่างนี้  
อย่างนักเรียนมาถึงก็ชอบพูดคุยกับครู มีอะไรจะถามป่าเหรอ  
เพราะเราจะไม่ออกจากห้องก่อนนักเรียน จะเป็นคนสุดท้าย  
เดี่ยวป่าจะรออยู่นะ ถามได้หมดทุกอย่าง ป่าตอบไม่ได้ ป่า  
จะไปถามครูของป่าให้ เพราะเราไม่รู้ว่าเราจะตอบได้ทุกคำ  
ถาม หรือเปล่า

การเป็นครู เราจะเรียนจากนักเรียนตลอดเวลา นัก  
เรียนเรียนจากครู ครูก็ต้องเรียนจากนักเรียน จริงๆนะ พอ  
มีคำถามอย่างนี้นะ เราก็จะไปค้นหาต่อว่าเป็นยังไง เราจะ  
บอกว่าจริงๆมีอะไรที่เราไม่รู้ มีอะไรที่เราไม่รู้ แล้วการทำทำ  
เหมือนกัน ไม่ต้องไปคิดว่าเป็นนักเรียนทำได้น้อยกว่าครู  
สรีระครูอาจจะไม่ให้ในบางท่า นักเรียนอาจจะทำได้ดีกว่า  
เพราะฉะนั้นโยคะเป็นเรื่องที่เฉพาะตัว เราจะเน้นตรงนี้  
เขาจะได้รู้สึกว่ายืนอย่างไม่เคร่งเครียด เด็กนักเรียนก็จะ  
มาถาม อย่างสาวๆ เอ้ามีอะไรจะถาม ไม่มี เขาก็บอกว่า  
ไม่มีอะไรจะถาม แต่อยากให้ป่าปลอบ “ป่า...ๆเป็นผู้  
หญิงอยู่คนเดียวได้มั๊ย?” ดี...ย อยู่ได้ ทำไมจะอยู่ไม่ได้  
ละลูก หนูยังเด็ก เดี่ยวก็มีคนใหม่ๆเข้ามาในชีวิต หนูไม่  
เห็นจะต้องไปเสร์รี่เลย ถ้าเกิดเสร์รี่ หนูก็มองเลยนะว่า  
ความเสร์รี่มันอย่างนี้ ความเสียใจอย่างนี้ แต่เราถูกต้อง  
แล้วที่ต้องดูแลตัวเอง เราจะไม่เอาคนอื่นมาเป็นที่ตั้ง แล้ว  
ไปเกาะเขา ไม่ใช่ เราต้องยืนอยู่ได้ด้วยตัวเรา

ทราบมาว่าคุณจีมีสถานที่ปฏิบัติธรรมอยู่ที่นครปฐม

คือสนใจเรื่องเกี่ยวกับธรรมะแสวงหาโน่นนี่นั่น แล้วก็ในที่สุดมีพระอาจารย์สอนเรื่องของการจิต เมื่อก่อนที่เราไปปฏิบัติธรรมก็คิดแล้วตกลงไปปฏิบัติไปเพื่ออะไร สรุปรวมทั้งหมดมันก็เป็นการศึกษาที่จิตนั้น เห็นจิตตามความเป็นจริง จิตไม่สงบต้องรู้ว่าจิตไม่สงบ บางทีก็ไปนาน ดินะดี ไม่ใช่ไม่ดี อย่างน้อย ๑๐ วันเงียบไปเลย ก็ไม่ต้องทำชั่วไปเลย เพราะมันอยู่กับที่ เราไปตั้งแต่ปี ๒๗ นะ รู้จักญาติธรรมนานมาก ได้พบกับพ่อท่านแล้ว พ่อท่านก็มีเมตตามากตอนนั้น ไปเยี่ยมแม่ที่โรงพยาบาล เพราะพ่อท่านเป็นเพาะช่างรุ่นน้องแม่ แม่จบเพาะช่างรุ่นหลังคาจาก สงครามโดนระเบิดลง ไม่มีตึกเรียน รุ่นนั้นก็ต้องเดินระบำรำฟ้อนเพื่อหาเงินสร้างตึก แล้วแม่ก็เดินระบำแขก ก็มีรูปรำระบำแขก ช่วงนั้นพ่อท่านก็ไม่ทราบว่ามีแม่อยู่เพาะช่าง แต่เราก็เข้าออกวัดทำตัวแบบคุ้นเคยมาก แล้วในใจคิดตั้งแต่เข้าวัดแล้ว ฉันมีที่ของฉัน เราเป็นคนชอบทำงาน เราต้องอยู่ได้ เพราะฉะนั้นตั้งแต่ปี ๒๗ แล้วไม่เคยเลยที่จะหลุดจากอโศก ถึงแม่ตัวไม่ไปหนังสืออ่านตลอด สารอโศก ดอกหญ้าอ่านตลอด เราชอบอะไรที่เป็นมวลชน อย่างเวลาเราอ่านสารอโศก เราจะได้รู้ประวัติผู้คนใจ ทั้งคนวัดทั้งคนข้างนอก

เราได้คุยกับพระผู้ใหญ่ ได้พบกับท่านเสียงศีลก็มีเมตตากับเรามาก แล้วก็ท่านจันทร์ เราไปคุยกับท่านจันทร์ ลิกขมาตุทิพย์เทวี (คุณเกตุฉิน) ลิกขมาตุกล้าข้ามฝัน เวลาทำอะไรท่านก็จะเมตตา เยี่ยมชมไปหมดเลยทุกอโศก บ้านราชฯตั้งแต่ตอนเริ่มต้น ปีที่แล้วก็ไป เวลาผ่านไปก็แวะไป ไปกินอาหารที่ร้านมังสวิรัต ไปที่โคราช ไปที่ศรีสะเกษ นครปฐม

แล้วพ่อท่านก็มีเมตตามาก คือตอนนั้นทำรายการโทรทัศน์สิ่งแวดล้อม ขออนุญาตไปซึ่งตอนนั้นอโศกยังไม่เปิด พ่อท่านอนุญาตให้ไป ทำรายการกับเด็กนะ เข้าไปในพุทธสถานดูว่าเด็กทำอะไร ยังไง ที่ศรีษะอโศก ปฐมอโศก

ขออนุญาตคุยเรื่องแม่แป็บหนึ่ง ตอนนั้นพ่อท่านไปเยี่ยม คุณแม่ป่วยแล้วยัง

แม่ไม่สบาย แม่ผ่าตัดที่โรงพยาบาลภูมิพล ช่วงนั้นมีงานอะไรก็ไม่รู้ของอโศกติดต่อเรา มา เราไม่เอาค่าตัวเพราะตอนนั้นรู้ลืออโศกจะเอาเงินสร้างโรงพยาบาลพลาภิบาล เราก็บอกทำงานให้ไม่รับเงิน





ตอนนี้แม่ก็รับรู้ทุกอย่าง แต่ว่าไม่พูด อายุ ๘๐  
ตอนนั้นข้อต่อสะโพกแตก แล้วพอเข้าโรงพยาบาลถึงได้  
เจออีกหลายโรค เป็นทั้งหลอดเลือดหัวใจตีบ เบาหวาน  
คุณฉีกเลิกงานถึงบ้านเลยใช้มัย ใช้เวลาช่วงไหนพักผ่อน  
ให้ตัวเอง

เลิกงานก็กลับบ้านคุยกับแม่ไปเรื่อยๆ ไม่ดูทีวี  
ชอบเขียนหนังสือ ชอบอ่านหนังสือธรรมะกับโยคะ ๒  
อย่าง นอกนั้นไม่อ่าน ไม่อยากจะรู้เรื่องอื่นๆนัก ตัวเอง  
ยังไม่รู้จักตัวเองเลย

*เพราะฉะนั้นการดูก็... เลิกไปเลยใช้มัย*

ไม่ค่อยดูอะไรแล้วสนใจทางธรรมมากกว่า เราคิด  
ว่าคนต้องเชื่อเรื่องบุญบาปนะ ถ้าเชื่อไม่เชื่อ แม้จะมี  
กฎเกณฑ์อะไรขึ้นมา ทำไม่ได้หรือก ถ้าเชื่อไม่ได้ล้างใจ  
สิ่งสำคัญก็ต้องล้างใจ ข้างนอกชีวิตมันจะไปกับกิจกรรม  
ต่างๆ เราตั้งจิตอธิษฐานไว้ว่า ความดีแม่น้อยนิดต้องรีบ  
ทำ ความชั่วแม่น้อยนิดต้องอย่าทำ กราบพระทุกเช้าจะ  
พูดอย่างนี้ เราจะอ่านพระไตรปิฎกไม่ได้มุ่งใจไปที่สวด  
มนต์ไหว้พระในคำบาลีที่แม่ท่องบ่นไปแล้วก็ไม่รู้เรื่องว่า  
กำลังสวดอะไร เราไม่ได้ลบหลู่ แต่เราอยากรู้ในสิ่งที่  
กำลังพูดอยู่ สวดอยู่ บางทีจึงสวดมนต์ที่มีคำแปล แล้ว  
ไม่รู้ของในสิ่งที่ดูแล้วถ้าเชื่อไม่ทำเองก็จะไม่ได้ เบื้อง  
บนคงไม่ได้มาช่วยยให้เราได้อะไรง่าย ๆ

*ถ้าอย่างนั้นคุณก็จะเห็นด้วยไหมคะ กับการที่มีหลายคนเขา  
บอกว่า คนบางคนนะทำชั่วแต่ก็ได้ดี ได้ตำแหน่งดีๆ ได้*

---

เงิน เยอะๆ แต่พอท่านกลับแย้งว่านั่นไม่ใช่ความโชคดี การที่เขาอยู่ในอำนาจ เป็นการพิสูจน์ตัวเอง เขามีโอกาส หนึ่งทำชั่วอย่างสุดๆ หรือ สอง เขาจะกลับตัว เพราะฉะนั้นการที่ชั่ว ได้ดีมีถมไป ไม่จริงในขั้นนี้คะ โอกาสที่เขาได้มาในการพิสูจน์ตัวเอง

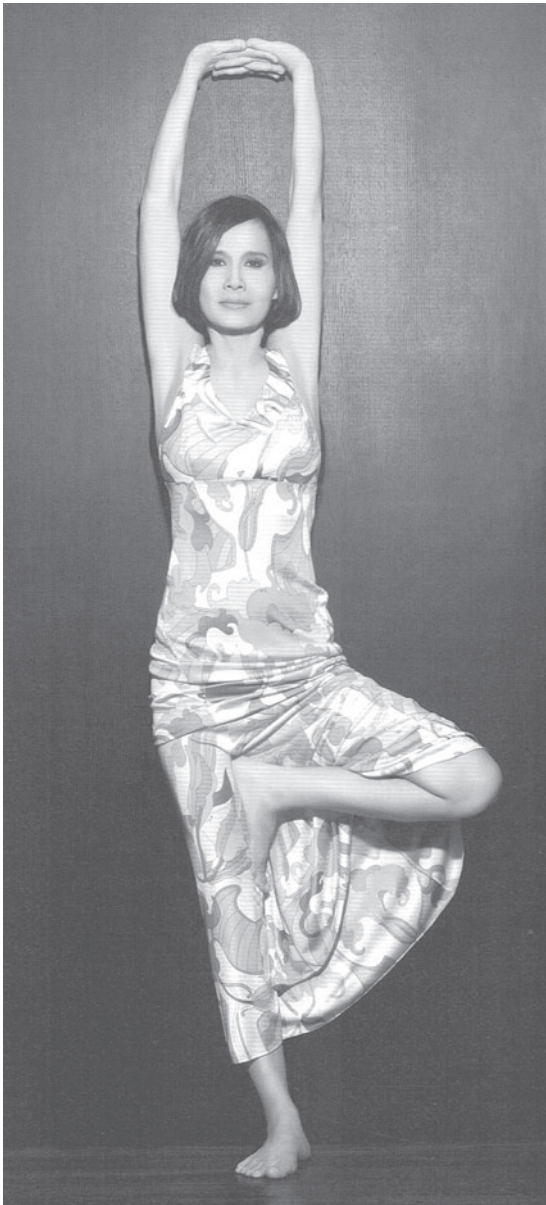
เราว่ามารับบุญรับกรรมของตัวเอง คือเราเชื่อว่าบุญเก่ามีนะนะ ไซ้ ของเก่า ของดี มันเหมือนวัวตัวสุดท้ายออกจากคอก แล้วมันจะไปตรงไหนไซ้ จิตวิญญาณสุดท้ายมันจะไปตรงไหนล่ะ เผอิญในสิ่งที่เขาทำดีๆแล้วตรงที่มันไปแล้วมันดี มันจะเป็นช่วงที่ได้โอกาส แต่ถ้าเผื่อในขณะที่เขามีโอกาสแล้วเขาทำชั่ว คือสะสมเรื่องชั่ว คือก็รออยู่ตรงนั้น มันไม่ได้หายไปไหน แล้วเดี๋ยววันหนึ่งมันจะมาหาแน่ๆ บุญเก่ามันต้องมีจริงๆ มองดูว่ามีคน ๖๐-๗๐ ล้านนะ แล้วทำไมมีแค่คนกระจุกเล็กๆที่แสนสุขอยู่ตรงนี้แล้วคนอื่นอีกเยอะที่ไม่ได้มีโอกาส เพราะเขามีของเขามาที่เขาต้องมาอยู่ตรงนี้

คำที่ชั่วได้ดีมีถมไปนั้น ก็ย้อนแย้งกันมาก คนคิดว่าทำดีไปทำไม เพราะเสียเวลา

ต้องทำดีอย่างเดียวโดยไม่มีข้อโต้แย้ง เราจะบอกว่าในขณะที่เราคิดว่าเราทำดีที่สุด บางทีก็มีเรื่องที่ทำให้เราได้ดีบ้าง ไม่ได้ดีบ้าง แต่ถ้าเผื่อเรายังไม่ทำดี ไปทำชั่ว ยิ่งไม่หนักหนาสาหัสหรอก แต่บางคนไม่ได้คิดเรื่องบุญบาป คิดแต่เรื่องวัตถุที่จับต้องได้ เขาก็สนุกสนานกับตัวเลข ตัวเงิน เราชอบความรวย ชอบเงินเยอะ แต่ในขณะที่ได้มา เราต้องรู้สิ่งที่เราได้มานั้น ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงของเรา ไม่ใช่ได้มาเพราะเราไปโกงมา ไปเอาของคนอื่นมา แล้วถ้าร่ำรวยมั่งมีเงินทองเยอะมาก เราต้องแบ่งปัน เราตั้งกฎเกณฑ์ให้ตัวเองเลยว่ารายได้จากการเล่นละคร เราจะหัก ๑๐ เปอร์เซ็นต์เพื่อทำบุญ

ทำบุญ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ทุกครั้งเลยหรือคะ

จากการแสดงทุกครั้ง ส่วนหนึ่งไปร่วมสร้างสถานที่ปฏิบัติธรรมพอเริ่มไปปฏิบัติแล้ว ก็เริ่มรู้สึกว่าการที่เรากำลังจะฝึกจิต ขณะที่เราจะฝึกจิต เราไม่ได้ไปทรมานกาย เพราะพระพุทธรเจ้าก็ทรงทำเป็นตัวอย่างว่า การทรมานกายเป็นเรื่องไม่เกิดประโยชน์ แต่ในขณะที่บางที่ที่เราไปปฏิบัติธรรมไปทรมานกายสังขารขาแทบขาด ขาแทบระเบิด ก็ไม่มีคนบอกขยับได้ ขยับไม่ได้ เขาให้ดูเวทมนตร์ๆ ขยับก็ไม่กล้าจะตายมัยเนี่ย อะไรก็ไม่รู้พอได้ยินระฆังแก็งดีใจเหลือเกินารู้สึกคิดว่าจริงๆด้วย ไปปฏิบัติ



อยากได้จิตใจที่สงบหรือ อยากได้เลยหรือ  
แล้วอะไร แต่มันไม่มีคำตอบไง แต่ในที่สุดได้  
พระอาจารย์มาบอกจุดจิต พิจารณาจิต เพราะว่า  
จิตเป็นประธานของทุกอย่าง เราไม่ได้กำลัง  
ทรมานกาย เพราะฉะนั้นจะขยับก็ขยับไปซิ  
แต่ก็รู้ อย่าผลีผลาม ลูกลี้ลูกกลน แล้วก็ดูจิตไป  
จิตก็เบา อ้าว เดียวก็ไปอีกแล้ว เดียวก็กลับมา  
เราก็เลยบอกว่ามันก็มีคำตอบมากขึ้น ไม่งั้น  
เวลาปฏิบัติแล้ว คนเราคิดอยู่อย่างเดียวนั้นจะ  
มีสิ่งที่เหนือความจริงสิ่งที่มหัศจรรย์เกิดขึ้นในมัย  
นี่คือสิ่งที่คนปฏิบัติธรรมมักคิด หลับตาแล้ว  
เห็นนรกสวรรค์ ไม่เห็น เห็นแต่เจ็บปวด ก็ดี  
เหมือนกันได้เห็นความเจ็บปวด เพราะ  
ธรรมดาเราก็ไม่เห็นง่ายๆ ความเจ็บปวดมัน  
ซ่อนอยู่ แต่เปลี่ยนอิริยาบถไปเรื่อยๆ มันไม่รู้  
มันก็สู้นไปเรื่อย ทุกวันศุกร์บ่ายพระอาจารย์  
ธมฺมทีโป กับพระพี่ชาย พระอาจารย์สุรพจน์  
สุทธาธิโกไปสอนอยู่ที่กระทรวงศึกษา ศูนย์  
ปฏิบัติธรรมอยู่ที่ภาคใต้ ชื่อศูนย์พัฒนาจิต  
เฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง อ.ท้ายเหมือง  
จ.พังงา ส่วนศาลาปฏิบัติธรรมร่วมมือกันซื้อที่  
ในหมู่บ้านอีกแปลงหนึ่ง ทุกเดือนนัดวันกัน  
นิมนต์พระมาสอนให้ญาติโยมมาปฏิบัติธรรม  
ตอนนี้คิดว่า การปฏิบัติธรรมทุกอย่างลงตัวแล้วใช้

---

มัย คุณจิกคิดว่ามันถูกต้องแล้ว

ถูกต้องก็คือศึกษามหาสติปัญญา ๔ ทั้งอ่าน ศึกษาและลงมือปฏิบัติ ได้ตั้งใจไว้เลยว่า ขอให้เจอทางตรงที่พระพุทธเจ้าสอน ไม่อยากแหวะข้างทางและที่สำคัญต้องนำมาใช้ให้ได้กับชีวิตจริง

ในสังคมทุกวันนี้ คุณจิกคิดว่าคนไทยไม่ค่อยจะเข้าถึงศาสนาพุทธเท่าไร เป็นพุทธแปลว่าทำบุญวันไหน วันเกิด วันแต่งงานแค่นั้น จบ ถ้าเราพูดถึงว่าการเป็นชาวพุทธต้องเดินตามมรรคองค์ ๘ คนจะไม่เข้าใจ

ก็มีทั้งเข้าใจ ไม่เข้าใจ แต่ถ้าวันเกิดหรือวันอะไรก็ได้ทำบุญก็ยังดีที่ได้เตรียมจิตเตรียมใจ จะทำสิ่งที่ดีงาม ได้เห็นพระเห็นเจ้า ได้ทำบุญทำทาน

เปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ของคนไทยที่ไม่ไปวัดเนี่ยมากกว่าคนคริสต์ไปโบสถ์ เพราะอย่างน้อยวันสำคัญเขาก็ยังไป อย่างคนไทย โฆษณาตามทีวีไปโน่นไปนี่แล้วยัง ไปจัดพิเศษนะ อย่างเช่นเดี๋ยวนี้เราฉลองคริสต์มาสกันด้วย ยังไม่เข้าใจเลยว่าคริสต์มาสแปลว่าอะไร แต่รับไปแล้ว

เราเป็นประเทศที่จิตใจเปิดกว้างกับทุกเรื่อง ไม่ว่าเรื่องศาสนา เรื่องวัฒนธรรม ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม แล้วอันหนึ่งที่จะยาก เพราะศาสนาพุทธเป็นศาสนาคนฉลาด ต้องปฏิบัติเอง ทำเองได้เองไม่ต้องมานั่งรอ

มันเกี่ยวโยงกันมัยที่คนไทยใจง่ายรับได้ทุกเรื่อง ไปได้ทุกงาน วัฒนธรรมต่างๆจากรอบโลกมาถึงเมืองไทย โดยทำให้เราสูญเสียความเป็นไทยไป

ก็เดี๋ยวนี้โลกเราเป็นหนึ่งเดียว สิ่งต่างๆเปิดกว้างอะไรก็เลยรับเหมือนกันแต่พื้นฐานที่ไม่เหมือนกัน ก็เลยมาตีความไม่เหมือนกัน แล้วความเป็นไทยที่ไม่เหมือนกับชาติอื่น

เราคิดอยู่ตลอดเวลา คนไทย ประเทศไทยเป็นอย่างนี้ เราไม่เคยถูกกดขี่ ไม่เคยถูกแย่งชิงความเป็นไทย เลยไม่หวงแหนความเป็นไทย บุคลิกของคนไทยเป็นแบบนี้ มีอะไรเราก็เอื้อเพื่อกันหมด เราไม่เคยรู้สึกเลยว่าฉันจะต้องรังเกียจชาตินี้ ฉันจะต้องไม่ชอบศาสนานี้ ถ้าใครเป็นคนที่แตกต่างกัน เราชอบมาก เพราะเราไม่เคยถูกกดขี่ทั้งร่างกายและจิตใจ

ตัว  
**เอี่ยม**  
แปดสิบโอม  
โอมบั้นไปอังกฤษ

เอี่ยม.....ขึ้นเงินชอกช้ำ  
ทำที่ตี.....ยังกะ!



แบบ : อัจฉราพรรณ โทบุณย์สุวรรณ  
เชื้อ : ภาณุวัฒน์ เทวศรณี  
หน้า : โฉ  
เครื่องประดับ : โทมนัง  
ภาพ : Advertasia Co., Ltd.



“

จริจาแล้ว  
ความเป็นไทยเรา  
ไม่ต้องไปมองแค่รูปแบบ  
ฉันเป็นไทย  
ฉันต้องแต่งตัวแบบนี้  
'ถ้าเพื่อหัวใจเราเป็นไทย  
ใจมันไม่ไปเอง  
ใจต้องมาก่อน  
ข้างนอกมันถึงจะตามมา  
จะมีประโยชน์อะไร  
บุงขึ้น ใส่เสื้อไทย ห่มสไบเฉียง  
ข้างในยังไม่ได้รักชาติ  
ไม่รักความเป็นประเทศ  
ไม่รักความเป็นคนไทยของตัวเอง

”

คนมักพูดว่าทำอะไรตามใจคือไทยแท้ นั่นคือคนไทย

มันเป็นไปอย่างนั้นแหละ เพราะคนที่จะมีอำนาจวาสนาในการที่จะมาเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขอย่างจริงจัง คนที่มาเป็นใหญ่ที่สุดเราต้องดูที่จิตวิญญาณเขา เพราะหากจิตวิญญาณเขาต้องการที่จะแก้ไขจริงๆ จึงจะแก้ไขได้ แต่ที่แก้ไม่ได้ เพราะใจไม่ได้เตรียมจะแก้ ทุกอย่างต้องกลับมาเริ่มต้นที่จิตใจจริงๆ จิตที่ดีจะนำทุกสิ่งที่ดีตามมา

ดูจิตเราแล้ว สิ่งหนึ่งเลยที่เกิดขึ้นกับเรา และคิดว่าสิ่งนี้แหละที่จะเปลี่ยนโลกได้ทั้งโลก “เกรงกลัวและละอายต่อบาป” จุดเดียวเลย ทุกคนต้องมีตัวนี้ หิริโอตตปละ

อะไรบ้างที่เราสะดุ้งในจิตเข้ามาเมื่อไหร่ เราต้องหยุดทำทันที เพราะเราจะรู้ว่าผิดแล้ว การเกรงกลัวและละอายต่อบาป แก้เราจะทิ้งขยะ แล้วขยะมันออกนอกถัง เราเดินผ่านไปแล้วต้องเดินกลับมาหยิบขยะนั้นใส่ถังให้ได้ เพราะในจิตเรามันจะบอก ไม่ได้คิดเรื่องถูกเรื่องผิด แต่จิตมันบอกมาเลย มันหยิบหรือไม่หยิบ แต่ดูบหนึ่งมันออกมาแล้ว กูทำได้ไงวะ

ได้บอกว่าเราจะทำยังไงที่ให้คุณพัฒนาทางจิตนี้ต่างหากเป็นประเด็นสำคัญ ไม่ใช่ทำยังไงให้คุณรวยขึ้น ถ้าสอนทำยังไงให้คุณมีระเบียบวินัย เขาไม่เชื่อเธอหรอก ไปนั่งพูด ไปนั่งอธิบาย ไปนั่งเขียนหลักสูตรคนก็ไม่ทำตามเพราะจิตมันไม่ไป

สังคมแบบนี้ ต้องการคนแบบคุณจิตที่มี power ในระดับหนึ่ง ซึ่งมันสัมผัสสัมพันธ์กับคนในสังคมแบบว่าวัฒนธรรม ความที่มีพื้นฐานทำให้ฟ้าไปได้ไกล

ยังไม่ทราบ ทราบแต่ว่าทำจริงอย่างพ่อท่านว่า ทำตัวเองให้มันจนจนคนอื่นมันใจ นักเรียนมาบอกว่า ครู ครู หนูฝากเงินไปทำบุญ หนูอยากช่วยครูทำบุญ ก็เอาเงินมาส่งให้ เปิดออกมาแสนนึง ใครจะมาให้เงินเร่าง่ายๆแสนนึง ยิ่งเขาไว้ใจ ยิ่งต้องซื่อสัตย์บริสุทธิ์ ทำทุกอย่างอย่างเต็มที่

เป็นผู้หญิงต้องพึ่งตัวเอง ไม่ต้องพึ่งใคร ถ้าไม่รู้จักพึ่งตัวเองก็ต้องเกาะเขาตลอด จิตมันถึงได้อ่อนเปลี้ยตลอดเวลา แต่เมื่อเราต้องพึ่งตัวเอง เราทำจิตของเราให้อ่อนสลายเหมาะแก่การใช้งาน จิตคนที่แข็งกระด้างใช้งานไม่ได้

เป้าหมายของชีวิตที่คืออะไร

คืออยู่กับปัจจุบัน พยายามขยันหมั่นเพียร ไม่คิดอะไรไกล ทำตรงนี้ให้ดีที่สุด อดีตไม่ต้องคิดอนาคตก็ไม่คิด ปัจจุบันคิดอย่างเดียวว่าเกิดมาสร้างบารมี



ชีวิตพอเพียง  
 ภาณุ จันทักษ์เฒ่า

# พัฒนาไทย พัฒนาใจ

ปลายเดือนมกราคม ๒๕๕๑ ผมได้รับเชิญไปร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือในการก่อตั้ง “สภาความร่วมมือเครือข่ายความปลอดภัยด้านอาหาร” ณ ตึกบัญชาการ ๑ ทำเนียบรัฐบาล โดยมี ฯพณฯ รองนายกรัฐมนตรี อาจารย์ไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม เป็นประธานและสักขีพยานในการลงนาม

บันทึกข้อตกลงฉบับนี้ทำขึ้นระหว่าง กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงสาธารณสุข ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ชมรมโรงพยาบาลศูนย์โรงพยาบาลทั่วไป สมาคมกักตักการไทย และเครือข่ายเกษตรอินทรีย์ทั่วทุกภาคของประเทศ

ผู้แทนหน่วยงาน องค์กร เครือข่ายเกษตรกร ที่ร่วมลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือฉบับนี้ ตกลงที่จะ

แสดงเจตนารมณ์ร่วมมือ  
กันดำเนินการก่อตั้ง  
“สภาความร่วมมือเครือข่าย  
ความปลอดภัย  
ด้านอาหาร” เพื่อให้เป็น  
กลไกการทำงานในแนว  
ระนาบ ระหว่างผู้ปฏิบัติ  
งานในภาควิทยาศาสตร์  
สามฝ่ายของห่วงโซ่อาหาร  
ได้แก่ ภาคหน่วยงาน



ภาครัฐ ผู้ให้การสนับสนุนภาคีเครือข่าย  
เกษตรกรผู้ผลิต และภาคีองค์กรภาคการ  
ตลาดและผู้บริโภค

โดยมีวิสัยทัศน์ที่จะสนับสนุนให้ชุมชน  
ทุกจังหวัดในประเทศไทย มีการผลิตอาหาร  
ปลอดภัยสู่สุขภาพชุมชน ตามวิถีเศรษฐกิจ  
พอเพียงให้บรรลุผลขั้นต้นในเวลา ๔ ปี  
(พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๔) เพื่อถวายเป็นราช  
สักการะแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ  
เพื่อแสดงถึงเจตนารมณ์และความตั้งใจจริง  
ในการดำเนินการตามบันทึกข้อตกลงความ  
ร่วมมือนี้ ทุกฝ่ายจึงได้ลงนามร่วมกันไว้เป็น  
หลักฐาน เมื่อวันที่ ๑๑ มกรา ๒๕๕๑ ณ ตึก  
บัญชาการ ๑ ทำเนียบรัฐบาล

ผมไปร่วมลงนามในฐานะนายกสมาคม

เกษตรอินทรีย์วิถีไท เป็นผู้ประสานงานเครือข่าย  
เกษตรอินทรีย์ที่ทั่วโลกได้ จากทำเนียบรัฐบาล  
ขยายผลสู่ภาคใต้ ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติการ  
ความปลอดภัยด้านอาหาร กระทรวง  
สาธารณสุข(คุณจงกลณี วิทยารุ่งเรืองศรี)  
ได้ประสานงานให้ผมช่วยเตรียมเวทีสภาความ  
ร่วมมือฯ ที่จังหวัดสงขลา ในวันที่ ๖ กุมภาพันธ์  
๒๕๕๑ ผมเลือกโรงพยาบาลหาดใหญ่เป็นเวที  
เสวนา เนื่องด้วยเครือข่ายเกษตรกรจังหวัด  
สงขลาได้ร่วมกันทำ “แผนเกษตรและอาหาร  
เพื่อสุขภาพคนสงขลา” และสาธารณสุขจังหวัด  
มีนโยบายให้โรงพยาบาลทั้ง ๑๖ อำเภอรับซื้อ  
ผลผลิตไร้สารพิษจากเครือข่ายเกษตรอินทรีย์  
ปรุงอาหารให้กับผู้ป่วย โดยมีสหกรณ์สุขภาพ  
โรงพยาบาลหาดใหญ่นำร่องโครงการนี้ เครือ

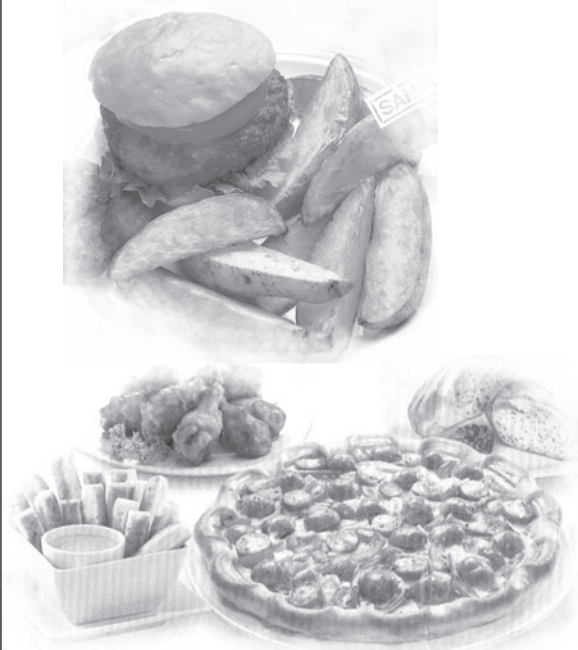


ชายเกษตรฯได้ส่งผลผลิตอาหารปลอดภัย  
ให้ฝ่ายโภชนาการของโรงพยาบาลอย่างต่อเนื่อง  
และทางโรงพยาบาลได้จัดให้มีพื้นที่ “ตลาดสีเขียว” ให้เครือข่ายเกษตรกรอินทรีย์ฯ นำพืชผัก  
ผลไม้ไร้สารพิษวางจำหน่ายสัปดาห์ละ ๕ วัน  
เพื่อบริการหมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่และญาติ  
ผู้ป่วย ปรากฏว่าได้รับการตอบรับจากทุก  
ฝ่ายเป็นอย่างดี เธออยากเห็นโครงการดีๆอย่าง  
นี้ขยายผลสู่โรงพยาบาลทุกโรงทั่วประเทศ  
เพื่อสุขภาพที่ดีของพี่น้องไทย

เห็นบรรยากาศความร่วมมืออย่างจริงจัง  
ของทุกฝ่าย ที่ร่วมกันก่อตั้งสภาความร่วมมือฯ  
เพื่อสุขภาพของคนไทยแล้ว ทำให้ผมระลึก  
ถึงบรรยากาศที่คล้ายคลึงกันในเทศกาล Slow  
Food ประเทศอิตาลี เป็นการรวมพลังกัน  
ของเครือข่ายชุมชนเกษตรอินทรีย์จากทั่วโลก  
ผมขอย้อนอดีตนำท่านผู้อ่านร่วมเดินทางไป  
กับผมด้วย

**ป**ลายนปี ๒๕๔๕ ผมและตัวแทนชุมชนชาวอีสาน ๒ ท่าน ได้รับเชิญจากมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน ให้ไปร่วมงานเทศกาล Slow Food ที่ประเทศอิตาลี ผมเดินทางร่วมไปกับเกษตรกรไทยที่ได้รับเชิญประมาณ ๒๐ คน จากสนามบินสุวรรณภูมิ เราลงที่เมืองแฟร็ง

เฟร็ด ประเทศเยอรมนี แล้วขึ้นเครื่องไปลงที่เมืองโตริโน ประเทศอิตาลี โตริโนเป็นเมืองเก่า มีสถาปัตยกรรมยุคเก่าและใหม่สวยงามมาก และเทศกาล Slow Food ก็จัดให้มีขึ้นที่เมืองนี้



กล่าวกันว่าชื่อ Slow Food ตั้งขึ้นเพื่อ  
เสียดสีตลกกลางโลกาภิวัตน์ และอาหาร fast  
food ที่กำลังครอบงำวัฒนธรรมการบริโภค  
ให้คนกินแบบเดียวกันทั่วโลก อาจารย์สุลักษณ์  
สิวัรงค์ นักคิดนักเขียนคนสำคัญของไทย  
ได้เห็นนิยามคำว่า fast food ไว้ว่าเป็นอาหาร  
แตกด่วน ! สำหรับผู้ที่หลงใหลในบริโภคนิยม



อิตาลี เป็นหนึ่งในประเทศที่ตระหนักถึงพิษภัยของกระแสบริโภคนิยม fast food ซึ่งกำลังกัดกร่อนบ่อนทำลายสุขภาพของประชาชนอย่างน่าวิตก การกินพืชช้า โดนต์ เกเอฟซี แฮมเบอร์เกอร์ และน้ำอัดลม ทำให้เด็ก ๆ และเยาวชนทั่วโลกกว่า ๓๐๐ ล้านคนป่วยเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ส่วนผู้ใหญ่ก็หาได้รอดพ้นจากโรคทันสมัยเหล่านี้ไปได้ไม่

เทศกาล Slow Food ถูกจุดประกายโดยนักคิดนักเขียนหนังสือพิมพ์ชาวอิตาลี ที่เห็นปัญหาความเสื่อมโทรมทางสุขภาพของประชากรโลก อันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารขยะที่ขยายกิจการจนล้นเมือง คณะกรรมการบริหาร Slow Food ได้ประสานงานกับองค์กรที่ทำงานด้านการพัฒนาทั่วโลก เพื่อคัดเลือกเกษตรกรที่ทำงานด้านเกษตร

อินทรีย์และผู้ประกอบด้านอาหารเพื่อสุขภาพท้องถิ่นต่างๆให้โอกาสบุคคลเหล่านี้ได้ไปพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้คนในอาชีพเดียวกันเพื่อเชื่อมโยงให้เกิดเครือข่ายขบวนการชุมชน Slow Food ขึ้นทั่วทุกภาคของโลก และเดือนสติเพื่อนร่วมโลกให้รู้เท่าทันหันตภัย fast food ได้รวมพลังกันสร้างสรรค์ชุมชนผู้ผลิตอาหาร slow food ให้ก้าวหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง ผู้ที่ได้รับเชิญไปร่วมงานเทศกาลจะผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป เพื่อเปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้สิ่งดีงามจากเครือข่ายทั่วโลก

### Slow Food คืออะไร

รูปหอยทาก เป็นสัญลักษณ์ในการขับเคลื่อนของ slow food วิธีแห่งหอยทากมีนัยสำคัญที่เดือนสติเราว่า ชีวิตที่มีความสุขต้องไม่เร่งรีบจนเกินไป ต้องมีสติรู้เท่าทันว่า

โลกาภิวัตน์กำลังครอบงำให้คนทั้งโลก คิด อ่าน ฟัง บริโภคอย่างเดียวกัน ซึ่งเปรียบเสมือน กรงขังอันอัปลักษณ์ของมนุษยชาติ

กล่าวได้ว่า slow food คือวิถีวัฒนธรรม การบริโภคแบบชุมชนดั้งเดิมที่มีอาหารอุดม สมบูรณ์ มีความหลากหลายทางพันธุกรรม เป็นสิ่งที่เรียกว่า คุณภาพที่ออกมาใน อารยธรรมของมนุษย์

เข้าร่วมตามความสนใจ อย่างหลากหลาย อาทิ ห้องเรียนภูมิปัญญาการทำนา (ประสบการณ์การทำนาแบบอินทรีย์ของประเทศต่างๆ) ห้องเรียนเรื่องเมล็ดพันธุ์พื้นบ้าน อาหารเพื่อ สุขภาพชุมชน ห้องเรียนเรื่องมหันตภัย GMO บทเรียนจากชุมชนและห้องเรียน เรื่อง ประสบการณ์จากตลาดสีเขียว ที่น่าตื่นตาตื่นใจ คือตลาดนัดชุมชน slow food เป็นการออก



### เทศกาล Slow Food เป็นอย่างไร

ประเทศอิตาลีจัดให้มีเทศกาล Slow Food ทุก ๒ ปี ที่เมืองโตริโน ผู้ที่ได้รับเชิญ เข้าร่วมงานเป็นเกษตรกรและผู้ประกอบการ ร้านอาหารกว่า ๓๐,๐๐๐ คน จาก ๕๕๐ ประเทศ มีกิจกรรมที่น่าสนใจหลายอย่าง เช่น มี พิธีกรรมประกาศเจตนารมณ์ร่วมกันของชุมชน Slow Food ทั่วโลก มีเวทีทางวิชาการให้ผู้คน

ร้านจำหน่ายผลผลิตทางการเกษตรมีทั้งพืชผัก ผลไม้แปรรูป อาหารแปรรูป งานหัตถกรรม พื้นบ้านผ้าทอมือย้อมสีธรรมชาติ หนังสือ เครื่องประดับ ฯลฯ จากนานาประเทศทั่วโลก

ย้อนอดีตเทศกาล Slow Food แล้ว กลับมามองสุขภาพคนไทยในวันนี้ พบว่าที่ นื่องไทยและลูกหลานของเรากำลังถูกรุกราน อย่างหนักจากค่านิยมการบริโภคอาหาร fast



food ที่มีอยู่เกือบจนหมดเต็มบ้านครองเมือง  
วัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตคนไทย กำลังจะหายไปกับคน  
รุ่นเก่า ถึงเวลาแล้ว... ที่ทุกฝ่ายต้องร่วมมือ  
กันพัฒนาความเป็นไทยให้กลับคืนมา ทั้งที่  
บ้านและโรงเรียนต้องรวมพลังกันปฏิรูปการ  
ศึกษาพัฒนาจิตวิญญาณแห่งความเป็นไทยให้เกิดขึ้น  
ในสำนึกของเยาวชน ให้เด็ก ๆ ของเรารัก  
และภูมิใจในความเป็นไทย ในคุณธรรมของ  
สังคมไทย ในคุณค่าอาหารตามวิถีวัฒนธรรมไทย  
เครื่องนุ่งห่มที่มีเอกลักษณ์งดงามอย่างไทย  
ส่งเสริมการใช้สมุนไพรไทยในการรักษาโรค  
เพื่อประหยัดงบประมาณแผ่นดิน ลดการนำ  
เข้ายาจากต่างประเทศที่ไม่จำเป็น สนับสนุน

ให้เกษตรกรไทยรู้เท่าทันการครอบงำจากระบบ  
เกษตรเคมีวิฤตศาสตร์ และส่งเสริมให้เกษตรกร  
ได้เรียนรู้กระบวนการเกษตรอินทรีย์วิถีไทย ผลิต  
อาหารปลอดภัยเพื่อสุขภาพคนไทย

**ยังไม่สายเกินไปนะพี่น้องไทย**

เริ่มวันนี้ก็ยังไม่สาย ร่วมใจพัฒนาความ  
เป็นไทยให้ยั่งยืน

*ร่วมชูธงทุกชุมชนทั่วไทยพัฒนาจิตใจ  
สร้างความเป็นไทยถวายเป็นราชสักการะ  
แด่ในหลวงของเรา*



## ธรรมชาติกับการเกษตร

สมณะ: ธีรวัฒน์ ชาตวโร

# ชีวเตวาปี สบปลงบุญ อปี วิตุตปริกขยา ผู้มีปัญญา แม้จะไร้ทรัพย์ก็ยังมีชีวิตอยู่ได้

คนบางคนมีทรัพย์สมบัติมากมายมหาศาล แต่ไม่มีปัญญา ไม่มีความคิด ก็ไม่สามารถรักษาทรัพย์สมบัติไว้ได้ แม้แต่ชีวิตก็รักษาไว้ไม่ได้ บางคนมีทุกข์ มีปัญหา มีอุปสรรคมากมาย เข้าก็ฆ่าตัวตาย มีอยู่มากมายในสังคมทุกวันนี้ ยิ่งยุคเศรษฐกิจกำลังย่ำแย่อยู่ทุกวันนี้ ยิ่งได้ยินข่าวฆ่าคนในครอบครัว แล้วก็ฆ่าตัวตายตามอยู่บ่อยๆ

ผู้เขียนมีโอกาสพบและสนทนากับ ประชาญ์ชาวบ้านภาคอีสานบ่อย ไม่ว่าจะป็นครูบาสุทธินันท์ พ่อผาย พ่อคำเตื่อง มาร์ติน วิลเล่อร์ และผู้ใหญ่วิบูลย์ เข้มเฉลิม ฯลฯ เร็วๆนี้ก็ไปพักที่ศูนย์เรียนรู้ของพ่อคำเตื่อง ภาชี ประชาญ์ชาวบ้าน นักคิด นักพูด นักปฏิบัติแห่ง

ยุคสมัย ที่กิ่งอำเภอแคนดง จังหวัดบุรีรัมย์ในฐานะที่เคยสนิทสนมกันมานานนับสิบปี ได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันหลายเรื่อง และยังสามารถถ่ายทำ VCD สมาชิกเครือข่ายของพ่อคำเตื่องอีกหลายตัวอย่าง เช่น พ่อสำเร็จ พ่อสมาน พ่อเสาร์ ยายชูผู้เสียสละ



เด็กอัจฉริยะอายุ ๕-๖ ขวบ ที่รู้จักต้นไม้มากกว่าผู้ใหญ่บางคน พ่อคำเตื่องสอนคนให้แก้ปัญหา ให้รู้จักพึ่งตนเอง รู้จักอดรู้รู้ ทำเกษตรประณีตอย่างพออยู่พอกิน จนหมดหนี้หมดสินหลายครอบครัว แสดงให้เห็นว่า คนเราถ้ามีปัญหา แม้จะไร้ทรัพย์ก็มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ไม่ต้องกังวลว่าหุ่นจะขึ้นหรือลง ค่าเงินบาทจะอ่อนหรือแข็ง ปัญหาเหล่านี้ไม่มีผลกระทบต่อคนระดับรากหญ้าหรือรากแก้วที่มีวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงเลย

“ณ วันนี้ เราต้องคิดใหม่แล้วว่าเราคือผู้แพ้สงคราม โดยเฉพาะสงครามจากการทำเกษตรเชิงเดี่ยวที่ใช้สารเคมีทุกชนิดจนดิน

เสื่อมหมดแล้ว ต้องเป็นหนี้เป็นสินพันตัวตอนนี้เราแตกทัพหนีมาอยู่ในดินแผ่นดินใหม่ มีพริก มะเขือ ผักต่างๆ มีไก่บ้าน ปลาในบ่อ เป็นพลทหาร จะระดมพลออกรบเมื่อไหร่ก็ได้ มีพืชสมุนไพร ผักพื้นบ้านเป็นยา ใช้รักษา ยามเจ็บไข้ มีลูกขอย กล้วยเป็นนายสิบ มีไม้เป็นนายร้อย มียางนา ตะเคียนทองเป็นนายพัน นายพล โดยมีเจ้าของสวนเป็นจอมทัพ สละสมกำลังอยู่ในพื้นที่เล็กๆ เพียงหนึ่งไร่ ไม่ต้องหวังรวย เอาแค่พออยู่พอกิน หวังสร้างทรัพย์สินทางปัญญาเป็นมรดกให้ลูกหลาน ทำอย่างนี้เท่านั้นที่จะพาชีวิต ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติไปสู่ชัยชนะได้”



นี่คือคำพูดของ พ่อคำเดื่อง ภาษี ปราชญ์ชาวบ้านแห่งอำเภอแคนดง จังหวัดบุรีรัมย์ ที่เปรียบเปรยให้เห็นถึงแนวทางการทำเกษตรประณีตหนึ่งไร่ ซึ่งรัฐบาลชูให้เป็นแนวทางหนึ่งในการแก้ไขปัญหาความยากจน

การทำเกษตรประณีต คือ ใครจะมีเนื้อที่เท่าไรก็ตาม จะ ๕๐ ไร่หรือ ๑๐๐ ไร่ ก็ปลูกพืชไร่ไปตามฤดูกาล แต่กันพื้นที่ ๑ ไร่ มาทำเกษตรประณีต

ประการแรก ต้องปรับแนวคิดใหม่ ปรับชีวิตให้พออยู่พอกิน ต้องปรับแนวคิดจนเกิด

แรงบันดาลใจทำงานอย่างจริงจัง ซึ่งมีตัวอย่างให้เห็นมากมาย

ประการต่อมา ต้องจัดการความรู้เรื่องดิน น้ำ และพืช ใหม่ว่าปลูกอย่างไรดีที่ใช้น้ำที่มีประโยชน์มากที่สุด เช่น ปลูกกล้วย โคนต้นกล้วยเราก็ปลูกพริก ปลูกมะเขือ หรือปลูกไม้ยืนต้นอย่างตะเคียนทอง ยางนา ฯลฯ พืชแต่ละอย่างป้องกันแดดให้กันและกัน ดูน้ำและธาตุอาหารต่างกัน และยังเป็น การจัดการที่ดินทุกตารางนิ้วให้เกิดประโยชน์สูงสุดอย่างรดน้ำลงไป พวกพริก มะเขือ มีรากอยู่ผิว

ดินก็จะดูดน้ำผิวดินไปใช้ก่อนที่น้ำจะซึมไปให้ตะกอนทองและยางนา หล้าก็ไม่ต้องถอนมัน  
ไม่ได้แย่งอาหาร แต่จะป้องกัน ไม้ให้น้ำระเหยเร็ว เพียงจยันตัด ใบหล้าก็จะกลายเป็นปุ๋ยต่อไป  
เรามีตัวอย่าง VCD การทำเกษตรประณีตให้ดูเป็นตัวอย่างหลายชุด สนใจติดต่อ  
โทร. ๐๘๕-๖๖๗ ๘๒๔๕ หรือดูทาง FMTV หรือฟังวิทยุเพื่อการเกษตร AM 1386 เวลา  
๑๖.๐๐-๑๘.๐๐ น.ทุกวัน



## วิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง ที่สามารถนำไปใช้ได้ผลจริง อย่างเป็นรูปธรรม

เป็นหนังสือที่เขียนโดย สมณะเสียงสีกุล ชาตวโร  
รวบรวมเกร็ดความรู้ วิธีพึ่งตนเองด้านการเกษตรอย่างง่ายๆ  
โดยไม่ต้องลงทุนแต่ได้ผลดีเยี่ยมไว้หลายเรื่อง

ราคา ๓๐ บาท

รายละเอียดสอบถามได้ที่ ร้านธรรมทัศน์สมาคม

ถ. นวมินทร์ ๔๘ กทม. ๑๐๒๔๐







ทุกสิ่งทุกอย่างมีระเบียบเป็นของตน  
 แม้ในสังคัมพุทธก็เช่นกัน  
 ชาวพุทธทั้งฆราวาสหรือสงฆ์  
 พระศาสดาทรงจัดระเบียบสังคัมไว้แล้ว

# ฉัตตระเวียบ สัตตมพุทธ (สุราปานชาดก)



**เมื่อ** พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จจาริก(เที่ยวไป) อยู่ในเจตติยชนบท ได้เสด็จไปจนถึงตำบลบ้านภัททวติกกา (บ้านร้งงาม) ที่นั่นพวกคนเลี้ยงวัว พวกทำปศุสัตว์ (สัตว์เลี้ยง) ชาวนา และคนเดินทาง พอได้พบกับพระศาสดาที่เสด็จมา ต่างก็พากันถวายบังคม แล้วกราบทูลเตือนพระศาสดาว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระองค์อย่าได้เสด็จไป ที่ทำอัมพะ(ท่ามะม่วง)เลย เพราะมี**นาค(งูใหญ่)ตัวหนึ่งชื่อ อัมพตัญญุ** อาศัยอยู่ในอาศรมของ**ขฤลิ(ฤาษี)มุ่นผมเป็นมวยสูง นิชมบุชาไฟ** นาคนั้นเป็นอสรพิษที่มีฤทธิ์มาก มีพิษร้าย มันจะเบียดเบียนทำร้ายพระองค์ได้ พระเจ้าข้า”

แม้พวกเขาจะกราบทูลอย่างนั้นแล้ว พระองค์ทำอาการดุขมึน(อาการนิ่งไม่พูด) พวกเขาจึงย่ำ  
เดือนแก่พระสาดอีกถึง ๒ ครั้ง แต่พระผู้มีพระภาคเจ้ายังคงเสด็จไป แล้วประทับอยู่ ณ รวป่า  
ใกล้ๆ ทำอัมพะนั้นเอง

ในคราวนั้น พระสาครตะเป็นผู้อุปัฏฐาก(ผู้รับใช้ดูแล)พระศาสดาอยู่ พระสาครตะนั้นมีฤทธิ์เดช  
มาก แต่เป็นฤทธิ์ทางโลกีย์อันเป็นของปุถุชน ท่านได้ไปยังทำอัมพะ เข้าไปในอาศรมของชฎิล ปลูก  
หญ้าเป็นที่รองนั่งตรงโรงบูชาไฟ อันเป็นที่อยู่ของนาคตัวนั้น แล้วท่านก็นั่งลงคู้บัลลังก์(นั่งขัดสมาธิ)  
ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า นาคพอเห็นพระสาครตะกระทำทำท่ายิ่งนัก ก็ขุ่นเคืองดุร้ายขึ้นมา  
ทันที ฟันควันหวนตลบขึ้น แม้พระสาครตะก็แสดงฤทธิ์ข่มนาคบ้าง ทำให้ควันหวนตลบขึ้นเช่นกัน เสมือน  
โดนลบหลู่ นาคยิ่งทนไม่ได้ จึงฟันไฟร้อนแรงเข้าไป พระสาครตะก็เพ่งจิตเข้าสู่ธาตุกุณฺโณ บันดาล  
ไฟพุ่งออกด้านทานไว้ ฤทธิ์เดชของนาคข่มพระสาครตะไม่ได้ แต่ฤทธิ์เดชของพระสาครตะกลับข่มนาคไว้ได้  
ท่านครอบงำไฟของนาคด้วยเตโชกุณฺโณนั่นเอง ชั่วโมงเดียวเดียว ก็กราบนาคนั้นให้เชื่อฟังได้ แล้วก็กลับไป  
อุปฐากพระศาสดาตามเดิม

วันรุ่งขึ้น พระศาสดาได้เสด็จจาริกไปสู่พระนครโกสัมพี นครหลวงของแคว้นวังสะ

พวกชาวพระนครโกสัมพีต่างพากันได้รู้ข่าวว่า พระสาครตะได้ต่อสู้ด้วยฤทธิ์ข่มนาคดุร้ายตัวนั้น  
เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จมาถึงพระนคร จึงมุ่งหน้ากันมารับเสด็จพระศาสดา แล้วเข้าไปหาพระ  
สาครตะด้วยความเคารพศรัทธายิ่ง โดยไถ่ถามปวารณา(เปิดโอกาสให้ขอ)ว่า

“พระคุณเจ้าผู้เจริญ สิ่งใดที่ท่านปรารถนาและหาได้ยาก นิมนต์บอกสิ่งนั้นเถิด พวกเราจะจัด  
มาถวายให้แก่ท่าน”

พระสาครตะนิ่งเฉยเสีย มิได้ว่ากล่าวอะไร แต่พวกภิกษุฉัพพัคคีย์(ภิกษुकลุ่มหนึ่งมี ๖ รูป) พากัน  
กล่าวว่า

“ดีสิ จงนำสุราใสสีแดงดังสีเท่านั้นกราบมาถวายเถิด เพราะเป็นของหาได้ยาก และเป็นของน่า  
ชอบใจอีกด้วย”

ชาวพระนครโกสัมพีก็รับคำ แล้วกลับไปจัดเตรียมสุราเอาไว้ยังเรือนของพวกตน ซึ่งในตอนนั้น  
พระพุทธานุเจ้ายังมีได้ทรงห้ามดื่มสุรา

ครั้นรุ่งขึ้น พระสาครตะเข้าไปบิณฑบาตในพระนคร แต่ละครั้วเรือนพอได้พบเห็นพระสาครตะ  
ต่างก็พากันกล่าวอหังสา(นิมนต์)ว่า

“นิมนต์พระคุณเจ้าสาครตะ เชิญดื่มสุราใสสีแดงดังสีเท่านั้นกราบ เจ้าข้า”



นิมนต์ตี๋มสุรวาไล.....

นิมนต์ตี๋ม.....”

พระสาครตะจึงได้ตี๋มสุรวาไลสีแดงทึบๆคร้วเวียน ครั้นเวลาขากลับออกจากเมือง ก็เมาสุรวาจนเดินทรงกายไว้ไม่อยู่ ล้มกลิ้งนอนฟูบอยู่ตรงประตูเมืองนั่นเอง

พอดีพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จกลับทางประตูเมืองนั้น พร้อมด้วยภิกษุอีกเป็นอันมาก ได้ทอดพระเนตรเห็นพระสาครตะล้มฟูบอยู่ที่ประตูเมือง จึงรับสั่งกับภิกษุว่า

“ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงช่วยกันห้ามเอาท่านสาครตะไป”

ภิกษุเหล่านั้นช่วยกันห้ามพระสาครตะกลับคืนสู่อารามแล้วให้นอนหันศีรษะไปทางพระผู้มีพระภาคเจ้า แต่เพราะพระสาครตะไม่มีสติ กลับนอนเหยียดหันเท้าทั้งสองไปทางพระศาสดา เมื่อพระองค์ทอดพระเนตรเห็นอย่างนั้นได้ตรัสถามกับหมู่ภิกษุว่า

**“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ท่านสาครตะปกติมีความเคารพเรา มีความยำเกรงเราตถาคตมิใช่หรือ ?”**

“เป็นเช่นนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

**“ก็แล้วบัดนี้ ท่านสาครตะมีความเคารพเรา มีความยำเกรงเราตถาคตอยู่หรือ ?”**

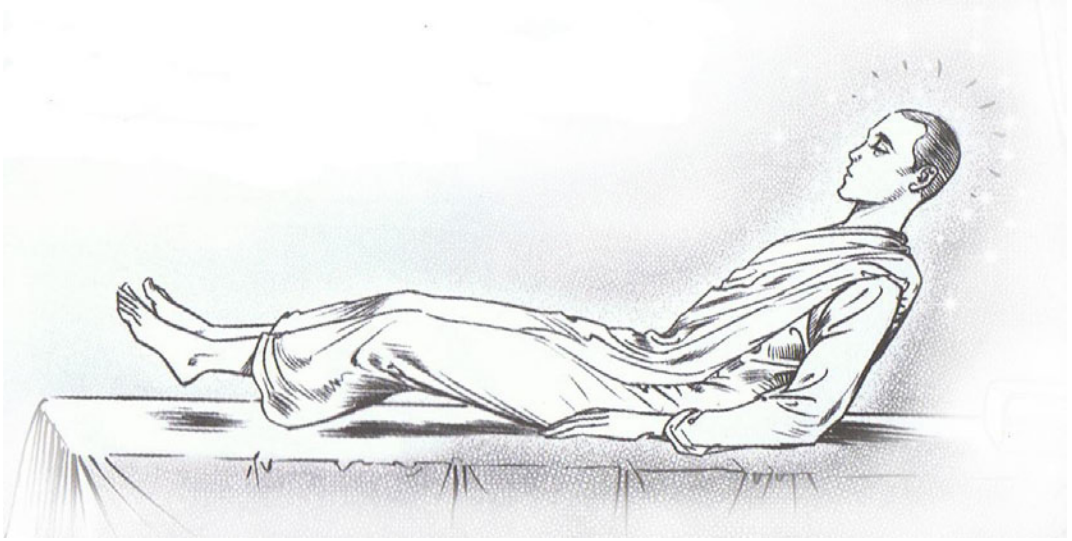
“ไม่มีเลย พระพุทธเจ้าข้า”  
“นาครที่ท่าอัมพะได้ มิใช่หรือ ?”

“ก็ท่านสาครตะเป็นผู้มีฤทธิ์มาก สามารถต่อสู้กำราบ

“ใช่ พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็แล้วเดี๋ยวนี้ท่านสาครตะสามารถสู้ได้ แม้กับบุเล็กลูกศรตัวหรือไม่ ?”

“ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”



“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย น้ำที่ดื่มเข้าไปแล้วมีนเมา ถึงแก้วสัตถุญญาภาพ(หมดสติ)นั้น ควรดื่มหรือไม่ ?”

“ไม่ควรดื่ม พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงดำหนิพระสาครตะว่า

“ฉะนั้น การกระทำของท่านสาครตะจึงไม่เหมาะ ไม่สมควร ไม่ใช่กิจของสมณะ ใช้ไม่ได้ ไม่ควรทำ ไม่ควรดื่มน้ำที่ทำให้ผู้ดื่มเมามาย การกระทำของท่านสาครตะนั้น ไม่เป็นไปเพื่อความเลื่อมใสของชุมชนที่ยังไม่เลื่อมใส ไม่เป็นไปเพื่อความเลื่อมใสยิ่งของชุมชนที่เลื่อมใสแล้ว

**ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดดื่มสุรา(น้ำเมาที่กลั่นมา) และเมรัย(น้ำเมาที่หมักหรือแช่มา) ภิกษุนั้นต้องอาบัติ(ทำผิดวินัย) ปาจิตตีย์(ซึ่งอาบัติเบาอย่างหนึ่ง)”**

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติห้ามดื่มน้ำเมาแล้วได้ตรัสอีกว่า

“พวกนักบวชดื่มสุราเมรัย กระทั่งพากันขาดสติสลับสไล มิใช่แต่ในบัดนี้เท่านั้น แม้ใน กาลก่อนก็เคยมีมาแล้วเช่นกัน”

ทรงนำเรื่องเก่าก่อนนั้นมาแสดง



# ใบ

อดีตกาล มีทารกคนหนึ่งกำเนิดในตระกูลอุทิจจพราหมณ์(พราหมณ์ตระกูลสูง) อยู่ในแคว้นกาลิ ครั้นเติบโตเจริญวัยแล้ว ปรารถนาพ้นออกจากกาม จึงไปบวชเป็นฤๅษี ฟานักอยู่ในป่าหิมพานต์ บำเพ็ญเพียรกระทั่งได้อภิญญา(ความรู้ยิ่ง) และสมาบัติ(สภาวะสงบอันประณีตยิ่ง) มีอินเดวาลิก(ลูกศิษย์) แวดล้อมเป็นบริวารถึง ๕๐๐

ครั้นถึงฤดูฝน เหล่าลูกศิษย์พากันขอกับอาจารย์ของตนว่า

“ท่านอาจารย์ครับ พวกผมขอออกจากป่านี้ จาริกสู่ชนบทและพระนคร เพื่อฝึกฝนตนแล้วค่อยกลับมา”

ฤๅษีผู้เป็นอาจารย์ก็อนุญาต

“จงไปเถิด แต่เราจะคอยอยู่ในที่นี้แหละ เมื่อฤดูฝนผ่านไปแล้ว จงพากันกลับมาหาเรา”

บรรดาลูกศิษย์จึงกราบลาอาจารย์ ออกจากป่ามุ่งสู่พระนครพาราณสี แล้วไปพักอยู่ในพระราชอุทยาน ทุกเช้าจะออกภิกขาจาร(บิณฑบาต) เข้าไปสู่พระนคร ชาวพระนครพากันชื่นชมอาการอันน่าเลื่อมใสของหมู่ฤๅษี จึงถวายอาหารอันประณีตมากมาย

เพียงแค่วันผ่านไป ก็มีผู้ไปกราบทูลให้พระราชแห่งพระนครพาราณสีทรงทราบ

“ขอเดชะ มีฤๅษีประมาณ ๕๐๐ จากป่าหิมพานต์มาพำนักอยู่ในพระราชอุทยาน เป็นผู้มัตบะ(การเพ่งเพียรเผาผลาญกิเลส) แก่กล้า มีอินทรีย์(กายและใจ) อันชนะแล้วอย่างเยี่ยม มีศีลสมบูรณ์พระเจ้าข้า”

พระราชทรงสดับคุณของฤๅษีเหล่านั้นแล้ว ทรงปิติยินดียิ่งนัก รีบเสด็จสู่อุทยานของพระองค์ทันที ครั้นได้นมัสการและปฏิสันถารหมู่ฤๅษีแล้ว ก็นิมนต์ให้พักอยู่ในพระราชอุทยานตลอดฤดูฝน และนิมนต์ให้ไปฉันอาหารอันประณีตที่พระราชวังทุกๆวัน

อยู่มาวันหนึ่ง ในพระนครมีงานนักขัตฤกษ์เรียกว่า **สุรานัก্ষัตร** พากันรื่นเริงในการดื่มสุรา แม้พระราชาก็ทรงดำริว่า

“หมู่ฤๅษีอันเป็นที่เคารพของเราจะหาสุราก็ไม่ได้ยาก”

ดังนั้นจึงรับสั่งให้ถวายสุราร่างดีเป็นอันมาก ส่งไปที่พระราชอุทยาน ฤๅษีทั้งหลายก็พากันดื่มสุราจนเมึนเมาขาดสติ บางพวกก็ลุกขึ้นฟ้อนรำ บางพวกก็ขับร้อง แล้วในที่สุดก็หมดสติสลบไสลนอนกันกลาดเกลื่อนเรียกรวดไปทั่วบริเวณ

เขารุ่งขึ้น พอสว่างเมื่อดื่นขึ้นมีสติดีแล้ว ต่างก็ได้สำนึกในอาการวิปริตของพวกตน รู้สึกทั้ง

อับอายทั้งเสียใจ ถึงกับร้องไห้คร่ำครวญกล่าวแก่กันและกันว่า

“พวกเรากระทำกิจอันไม่สมควรแก่ผู้บำเพ็ญตบะเลย  
พวกเรามิได้อยู่กับอาจารย์ จึงได้กระทำกรรมอันเลวทรามถึงเพียงนี้”

ฤๅษีทั้งหมดจึงตกลงใจจะจากอุทยานนั้นทันที เดินทางกลับคืนสู่ป่าหิมพานต์ ครั้นพอได้พบกับอาจารย์ ก็ตรงเข้ากราบไหว้กระทำความเคารพ อาจารย์ก็ปฏิสันถารทักทายลูกศิษย์ว่า

“ท่านทั้งหลายไม่ลำบากด้วยของขบเคี้ยว อยู่สบายในถิ่นที่ไปพำนักหรือไม่ และยังคงอยู่ด้วยกันอย่างสมัครสมานสามัคคีดีอยู่หรือ”

ด้วยสำนึกละอายแก่ใจ บรรดาลูกศิษย์จึงสารภาพผิดต่ออาจารย์ในสิ่งที่ได้กระทำมา

“อาจารย์ครับ อาหารขบเคี้ยวและที่หลับนอน พวกผมอยู่กันได้สบายดี แต่ทว่าพวกผมพากันดื่มในสิ่งที่ไม่ควรดื่ม เป็นน้ำสุราที่ทำให้มีเมลาเสียสติ บ้างก็พ้อนรำ บ้างก็ซบร้อง บ้างก็ร้องไห้ ท่านอาจารย์ไม่ได้เห็นพวกผมกระโดดโลดเต้น เป็นเสมือนพวกวานรเลยทีเดียว”

ฤๅษีผู้เป็นอาจารย์ได้ฟังเช่นนั้น ก็อบรมตำหนิเหล่าศิษย์ของตนด้วยความเมตตาว่า

“นี่แหละ ชื่นชื่อว่าลูกศิษย์ที่ห่างห่างจากการอยู่กับครู ย่อมเกิดโทษเช่นนั้นได้ทั้งนั้น พวกท่านจงสำนึกตัวเถิด แล้วอย่ากระทำการชั่วเช่นนี้อีกต่อไป”



พระศาสดาตรัสแสดงชาดกนี้จบแล้ว ทรงเฉลยว่า

**“หมู่ฤๅษีในครั้งนั้น ได้มาเป็นพุทธบริษัทของเราในบัดนี้ ส่วนฤๅษีผู้เป็นอาจารย์ ได้มาเป็นเราตถาคตนี่เอง”**

◎ **ฉวมพุกา**

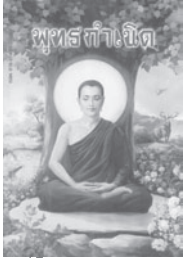
พระไตรปิฎกเล่ม ๒ ข้อ ๕๗๕

พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๘๑

อรรถกถาแปลเล่ม ๕๖ หน้า ๒๗๓

ภาพประกอบจาก “พระอานนท์” อมรินทร์คอมมิกส์ – โอม รัชเวทย์

# หนังสือดีจากกลุ่มสตูดิโอ



หนังสือ "พุทธกำเนิด"  
เป็นภาพรวมธรรมเชิงเปรียบเทียบประวัติ  
ของพระพุทธรูปเจ้าของศีลสมาคตม  
โดยนำหลักฐานมาจาก "พระไตรปิฎก"  
เป็นส่วนนี้ใหญ่แทบทั้งหมด  
อ่านง่าย ได้สาระ  
เขียนโดย **ณวมพุทธรูป**  
จัดจำหน่ายโดยสำนักพิมพ์ซีเอส  
ศาสนา ๕๐ บาท (เท่านั้น)



**ชาติพันธุ์ ๑** คือเรื่องของชาวยุโรปชาติ  
ของพระพุทธรูปเจ้า  
ที่ทางเคยกำเนิดมาแล้วในชาติต่างๆ  
มีทั้งหมดรวม ๕๕๗ เรื่อง  
ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๗  
และเล่มที่ ๒๘



**ณวมพุทธรูป** ได้นำมาเขียนเขียนใหม่  
เพื่อให้อ่านได้เข้าใจ  
และเต็มไปด้วยรายละเอียดยิ่งขึ้น  
อ่านมาได้สองเล่มแล้ว  
ศาสนาเล่มละ ๕๐ บาท

# ภาพพูด



Wars begin where you will,  
But they do not end  
where you please.

Machiavelli

# An Inconvenient Truth The worst day of my life

บันทึกโดย คลื่นสี่ แม่ไม้



พยุ่ง บุญประสพ  
รำพึงถึงวันเศร้าที่สุดในชีวิต

๓๐๗ ๑๔ ตุลาคม ทางฝ่ายนักศึกษาประชาชนขณะ พอมมาในช่วง ๖ ตุลา ๑๕ เขาก็รู้ว่าว่ามีนักศึกษาเริ่มรวมตัวก่อหวอดจะมีการเดินขบวนกันแล้วพวกนี้ก็เลยวางแผนต่างๆขึ้นมาจัดการทันที เพราะมิฉะนั้นถ้าจัดการไม่ได้ จะมีการขยายตัววงกว้างมากขึ้นทำนองนั้น ก็คือสกัดไว้เลย

อย่างที่นายตำรวจผู้ใหญ่บอกว่าตำรวจทำปิ่นลั่น ผมว่ามันเป็นการจงใจที่จะทำการเลยในช่วงนั้นเลย เริ่มจากการเผาไปสเตอร์ที่ติดไว้ที่ข้างๆรั้ว

ตอนนั้นลุงผมทำงานอยู่ที่เดลินิวส์ ผมได้ฝึกงานเกี่ยวกับล้างฟิล์ม อัด ขยาย รูป พอดีสต๊าฟเขาย้ายมาตั้งหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ผมก็เลยไปด้วย



วันที่เกิด เหตุการณ์ ผมคิดว่า รัฐบาลเขารู้แล้วว่า นักศึกษาเริ่มรวมตัวกันอีก พอมากเข้าๆ รัฐบาลรู้ ก็วางแผนสกัดเอาไว้เลย

ผมสันนิษฐาน เอาะ เพราะมัน

เมื่อเกิดเหตุการณ์ วิทยุนี้เราจะรับได้เฉพาะ ตามโรงพิมพ์จากตำรวจบริเวณผ่านฟ้าที่แจ้ง ข่าวต่างๆ ช่วงนั้นผมทำงานเป็นกะกับเพื่อน คือพัก ๒๔ ชม. ทำงาน ๒๔ ชม. ในวันเกิด

เหตุเป็นจังหวะ เวรของผม เพื่อน ผมพัก ผมจึงได้ เจอเหตุการณ์อันนี้ ประมาณตี ๔ มี ข่าวว่าปี น ล่น หัวหน้าข่าวสั่งให้

ผมไปถ่ายภาพไว้ก่อน อย่างอื่นผมไม่รู้ เป็น ช่างภาพพิเศษหลังจาก ๒ ยามไปแล้ว ไป ตอนนั้นก็เห็นไฟไหม้ไปสเตอร์ต่างๆ แล้วเห็น ทหารจากป่าห้วยมาตั้งอาวุธ เหมือนเตรียมพร้อมที่จะยิงเลยตามต้นมะขามที่สนามหลวง



คนละทีสองทีคิดว่าสลบยังไม่ตาย แล้วใช้เชือก คือเขาเตรียมการไว้แล้ว ผูกคอแล้วลากข้าม ไปฝั่งแม่พระธรณีบีบมวยผม แล้วเอาไป แวนคอไว้บนต้นมะขาม แล้วตี ตะ ใช้ผ้า

ตอนนั้นผมอายุแค่ ๒๑ ปี ผมก็เดินหลัง ตามช่างภาพฝรั่งเข้าไปซึ่งเขาถ่ายกล้อง วิดีโอ ตามบันไดนี่นอนตายกันหลายศพ

ขาวม้าผูกก็มี แล้วลากมาวาง กองๆรวมกันไว้ จากนั้นเอาयरด ยนต์ น้ำมันรด แล้วจุด เป็นพวก ที่ร่อยดู้านนอก

เขาแต่งตัวเหมือนชาวบ้านธรรมดา คือใครวิ่ง ออกมาเป็นลูกจัดการ แล้วฝ่ายที่ยิงก็เข้าไป เคลียร์ ตอนนั้นผมอายุแค่ ๒๑ ปี ผมก็เดิน หลังตามช่างภาพฝรั่งเข้าไปซึ่งเขาถ่ายกล้อง วิดีโอ ตามบันไดนี่นอนตายกันหลายศพ ป็น

ที่ยิงก็เอ็ม ๑๖ อย่างเดียว  
แล้วข้างหลังเป็นปืนเอ็ม  
๑๘ ยิงแล้วควันออกมา  
เสียงกระเพื่อมจน  
กระจกหอประชุมแตก  
ร่วงกราวรูด คนที่ใส่ชุด  
แดงแสดงเป็นจอมพล  
ถนอมก็ถูกยิงตาย  
เหมือนกัน มีการเคลียร์  
เอาศพออกมา คนที่  
เจ็บก็แยกไว้ส่วนหนึ่ง  
แล้วคนที่ยังติดอยู่ข้างใน  
พวกผู้หญิงต้องถอด  
เสื้อเหลือแต่เสื้อชั้นใน ผู้ชายก็ถอดเสื้อแล้ว  
คลานสอกออกมา ดูแล้วน่าสังเวช ทั้งถูกตี  
ถูกตบ ของมี  
ค่าที่คอก็ถูกดึง  
กระชาก

ผมไป  
ถึงตอนตี ๔  
เศษ กว่าจะ  
เอาคนขึ้นรถไป  
เสร็จก็ประมาณ ๔ โมงเย็น ผมก็ไม่รู้ว่าเขา  
เอาไปไหน

ผมรับไม่ได้นะ มันโหดเกินไปคือ



ผมเห็นนักศึกษาคนหนึ่งเขาใกล้ตาย  
ตากลับแล้ว แต่ปากเขายังเป่าเม้าท์ออร์แกน  
เพลงปลุกใจ เป่าจนขาดเสียงไปเลย

มนุษย์ไม่น่าทำกันขนาด  
นั้น ผมนึกถึงสมัยเด็กๆ  
ผมเคยลากหมาตายไปฝัง  
ผมใช้เชือกลาก มัน  
เหมือนลากหมาไปเลย  
ค็อกๆไป ใจผมนั้น  
ค้ำกับการกระทำอยู่แล้ว  
ไม่นานผมก็ลาออก  
เพราะข่าวก็ออกไม่ได้  
ภาพที่ผมถ่ายในเดลิไทน์  
ออกมากที่สุดเพราะว่า  
กว่าช่างภาพจากหนังสือ  
พิมพ์อื่นจะมา ผมก็ถ่าย

ได้ไปเยอะแล้ว แต่ประชาชนก็ยังไม่ได้รู้เท่าไร  
เพราะหนังสือพิมพ์ออกจากแท่นมาไม่นาน  
พักเดียวเขาก็สั่ง  
เก็บหมดเลย  
แล้วปิดทั้งหมด  
ทุกฉบับในช่วง  
นั้น

กลางคืน  
ผมก็ออกไปต่าง

จังหวัดไปส่งหนังสือ มีรถฝักกับรถหนังสือ  
พิมพ์เท่านั้นที่จะวิ่งได้ตอนกลางคืน ตอนนั้น  
ห้ามรถวิ่งเด็ดขาด เคอร์ฟิวส์ ไฟนี้หรี มีแต่

หมาวิ้ง ไม่มีรถวิ้งเลย  
แม้ที่เขาวราช แต่ข่าวไม่  
ออกมาให้ประชาชนรู้

ผมเห็นนักศึกษา  
คนหนึ่งเขาใกล้ตาย ตา  
กลับแล้ว แต่ปากเขายัง  
เป่าเม้าท์ออร์แกนเพลง  
ปลุกใจ เป่าจนขาดเสียง  
ไปเลย อีกคนถูกยิงที่ปาก  
กำปั้นยึดเข้าไปได้ แล้ว  
เขาก็บอกว่าพวกนัก  
ศึกษามีอาวุธ ถ้ามีอาวุธ  
นะครบอีกฝ่ายหนึ่งต้อง  
ได้รับความเสียหาย แต่  
นี่มีแต่นักศึกษาถูกยิงฝ่ายเดียว

ตอนนั้นหนังสือพิมพ์ถูกปิดไปหลาย  
วัน ข่าวนี้ถูกแบนหมด

ใครก็ตามที่พูดว่าเหตุการณ์ครั้งนั้นมี  
ผู้เสียชีวิตเพียงแค่มารคน เป็นการบิดเบือน  
ประวัติศาสตร์มาก แล้วช่วงนั้นก็ยังมีช่วงภาพ



ต่างประเทศเข้าไป  
ถ่ายด้วย ปิดเขาไม่  
ได้หรอกครับ เขา  
กล้ายิ่งกว่าผม เขา  
เดินถ่าย เขาลุยนำ  
หน้าผมเขายังไม่กลัว  
ผมยังต้องเดินตาม  
หลังเขาไป เมือง  
ไทยมันก็เป็นอย่างนี้  
พรรคเพื่อฟ้าดินเกิด  
ไม่ได้ตราบใดที่  
ความอยุติธรรมยัง  
ครองเมือง...หมด  
สิทธิ์

ผมต้องการให้การศึกษารื่องนี้กับเด็ก  
เจ้าของประเทศในอนาคตคือเด็ก ไม่ใช่เรา  
เพราะประวัติศาสตร์พวกนี้จะต้องถูกบอก  
กล่าวเพื่อเป็นบทเรียน ไม่ใช่เพื่อการบิดเบือน



ต้องการค้นหาบทความและภาพ กรุณาไปที่

[en.wikipedia.org/wiki/6\\_October\\_1976\\_Massacre](https://en.wikipedia.org/wiki/6_October_1976_Massacre)

[www.bloggang.com](http://www.bloggang.com)



๒).

เติบโตมาในนามสงฆกรรมอื่น  
 นอบน้อมบึงเป้งด้วยเสียงปี่น  
 ยังกั้นเพลงลึงค์กับคนกัปกวาย  
 กั้นโตโลกพองยับไปกัปกตา  
 ไม่นิมิพี่น้องทักพี่น้องเก่า  
 หลังคนล่องกล่มตะลุ่มบอบน  
 เป็นเด็กซิมเซาผสมสังคมาเก่า  
 ผมมองปศุภาพากุณธ์อย่างแปลกใจ  
 คุณเคยเช่นหมากัณณ์ในรั้นนั้น  
 แล้วยคุณก็ดำกัณณ์ในรั้นนี้  
 โส้เวียตแต่ทอฮากเป็นเศษเสี้ยว  
 โส้กกลับขวากลับซ่ายตามเงาจันทร์  
 กำแพงเบอลุ่ลินตูกำสาวย  
 ประวัติศาสด์หุ้หน้าใหม่ยังไม่มี  
 ตงพหระเจ้าภานุพานุญบชชกัณต์  
 ขวากัณย์แ่นนเหนียวกัณแกลียกวม

ผมเห็นสงฆกรรมแล้วขมิขื่น  
 ปี่นเสียงศิกิศาครึ้นอยู่ติดันตา  
 ใต้ฮานนิยายหุ้หน้ากัปกษา  
 เหมือนว่าประวัติศาสด์หุ้หน้าชขาดตอน  
 หุ้ของแล้วฮามหิตตูกัปกิตช่อบน  
 ลัคนลอบนสังคมาขบลิ้มไป  
 เป็นนหุ่มเหงาเคศุศาโคปกของโสกัณใหม่  
 ขุนงสงลัณยานาหลายปี  
 ปี่นต่อฮิปี่นฮิปี่นฮิปี่นฮิปี่น  
 เหมือนไม่มีเคศุชทายในวันนั้น  
 ฮิปี่นเปิดปะเทศกัณเคศุกัน  
 วันต่อฮิปี่นเดีฮิปี่นต่อฮิปี่นต่อฮิปี่น  
 ลัขวาสิซ่ายกัณไคสิ  
 ลัปสิและทศุลาทศ  
 ชงปฏิวัติแล้วกัณเคศุฮิปี่นชชลัณ  
 ฮิปี่นฮิปี่นขบสังคมาไทย

๓).

เติบโตมาในนามสงฆกรรมอื่น  
 หลังปีศาชตบหนหนึ่งลิ้มดิงไป  
 โปสัดไ้เมเดีฮุ้หนีเฑงา - ไ้เฑงาไ้

ผมเป็นเอชเนอชชั้ใหม่  
 พวกาคุณเล่งนอะไ้ไ้ไ้ !  
 .....

## You've got mail

๓-วัน-ไว้-๖๖๓



No virus found in this incoming message

Checked by Gu-Eng

From : Golf 007

To : Tawanraisaeng

Forward : Everyone who has a girlfriend

Subject : Are friends always important ?

ระหว่างเพื่อนกับแฟน : เพื่อนสำคัญเสมอ ?

++อาหาร++

แฟน - กินอะไรก็ได้ที่ไม่ใช่ข้าว - สปาเก็ตตี้ เฟรนฟรายซ์ ซูชิ ฯลฯ สั่งกันไป...มือละร้อยชิ้น

เพื่อน - ข้าวราดแกง/ก๋วยเตี๋ยว ราคาไม่เกิน 30 กินไรแพงๆจะ เปลืองชิ

++ข้ามถนน++

แฟน - ข้ามได้มั๊ย ระวังนะครั้บ ! จับมือผมไว้

เพื่อน - ...อ้าว ! (#..@.\*")..รอถูกด้วย(..##..!!)

++เวลาเกิน++

แฟน - แนบซิค หนึ่งตัวกुकแบบสูญญากาศ

เพื่อน - เฮ้ย..ไปไกลๆหน่อยดิ ร้อนจะตาย(..ห..)!

++บนรถเมล์++

แฟน - นั่งก่อนเลยครั้บ เคี้ยวผมยืนเอง

เพื่อน - เหยียบหน่อยดิ..(..ก..)จะนั่งด้วย !

++เงิน++

แฟน - มีเสมอ...จ่ายไม่อั้น

เพื่อน - ไม่มีเสมอ..(..ม..)ออกไปก่อนละกัน

No virus found in this incoming message Checked by Gu-Eng

**++มาสาย++**

แฟน - ไม่เป็นไรครับผมรอได้

เพื่อน - ทำ.๑..ไรอยู่วะ มาโครทซ้ำเลย(เพิ่งจะมาก่อนได้ 5 นาที)

**++ช่วยทำธุระ++**

แฟน - ว่างเสมอ..อ้อ ว่างครับ จะให้ไปถึงที่นั่นกี่โมงก็ จะได้เตรียมตัวล่วงหน้า

เพื่อน - ไม่เคยว่าง คิคธุระที่บ้าน..ประจำ

**++กลับบ้านคึก++**

แฟน - เคียวผมนั่งรถไปส่งคึกว่านะ กลับคนเคียวมันอันตราย

เพื่อน - กลับยังงิง(..ะ) มีค่ารถป่าว ไม่มีให้ยืมนะเพีย

**++ป่วย++**

แฟน - เป็นอะไรมากมาย ? กินยาหรือยังครับ ห่มผ้าด้วยนะ (คุณแลเม้อย่างงี้ป่าว)

เพื่อน - เป็น(..า..)ไรอีกล่ะ สำออยคิ..

**++สอนหนังสือ++**

แฟน - ไม่เข้าใจตรงไหนบอกนะ อธิบายให้ใหม่ได้นะครับ

เพื่อน - สามารถแล้วนะ..!..กินหมาแทนข้าวหรือไงวะ

**++วาเลนไทน์++**

แฟน - ให้คุณได้ทุกอย่าง ยกเว้น คาว เคื่อน และชนหน้าอก

เพื่อน - .....(วันนี้มันไม่มีตัวตน)

**++โคนทิ้ง++**

แฟน - เราไปกันไม่ได้/อย่ามาอยู่กับเรา/ขออยู่คนเดียวสักพัก/ไม่อยากจะให้คุณเสียใจอีก/  
ไปไหนก็ไปเลย..รำคาญ (so sad)

เพื่อน - ไม่เป็นไรเว้ย ! ช่างมัน..แกยังมีฉันอยู่ !



# นำค้ำหยดเคี้ยว

อิสราเอล

## อชู่อย่างพระ

เมื่อจะต้องไปฝึกตั้งตนอยู่บนความลำบาก ๗ วัน ในงาน “พุทธานิเทศน์ สุตยอตปาฏิหาริย์ ครั้งที่ ๓๒” ที่ อ.ไพศาลี จ.นครสวรรค์ ฝึกในตัวรู้สึกเครียดนิดๆ ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วยกระเสาะกระแสะ เมื่อใกล้วันเดินทาง แต่ไม่มีเหตุผลสมควรที่จะไม่ไป หรือไปแต่หาเรื่องกลับก่อน สุตท่าย ก็ได้อยู่ร่วมงานจนครบ ๗ วัน

นอกจากฝึกกินอยู่หลับนอน ทำกิจวัตรเยี่ยงพระแล้ว ยังต้องอดทนกับผู้คน ลings แวดล้อม รวมทั้งดินฟ้าอากาศที่แปรปรวนตลอดเวลา แต่ในทุกข์ทนได้ยากก็เกิดปีติอิมเอบใจบ่อยครั้ง โดยเฉพาะประทับใจมากมายกับเหตุการณ์เล็กๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง นั่นคือ เลือดตัวใหม่ที่ตากไว้บริเวณห้องน้ำหายไปอย่างไร้ร่องรอย หากจนทั่วหลายรอบทุกครั้งก็เข้าห้องน้ำก็ไม่พบ จนวันที่ ๓ หรือ ๔ หลังจากถอดใจว่าถูก “มือดี” สอยไปแน่แล้ว จู่ๆ ก็เห็นเลือดแขวนอยู่บนไม้แขวนหน้าห้องน้ำ พร้อมโน้ตน่ารักว่า

๒๒-๐๒-๕๑

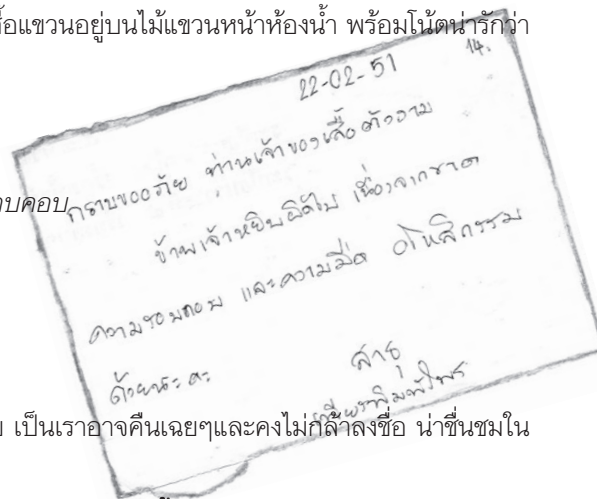
กราบขออภัย ท่านเจ้าของเลือดตัวงาม

ข้าพเจ้าหยิบผิดไป เนื่องจากขาดความรอบคอบ

และความมีดี อโหสิกรรมด้วยนะคะ

สาธุ

เพียรพิมพ์ไพบ



นอกจากเขาเอาของมาคืน ยังแสดงตัวด้วย เป็นเราอาจคืนเฉยๆ และคงไม่กล้าลงชื่อ นำชื่นชมในความจริงใจในสิ่งที่หาได้ยากยิ่งในปัจจุบัน

**ไอ้หนอ ! จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมยังความผาสุกแก่หมู่กลุ่มดังนี้**





## อยู่อย่างสัตว์นรก

“ผมเป็นมนุษย์”

“เธอเป็นมนุษย์ไม่ได้หรอก แค่เป็นคนขี้ยากเลย มนุษย์ต้องมีใจสูง นึกกินข้าววัดแล้วยังนรคุณ ออกตัญญู สร้างความเดือดร้อนให้คนอื่นแม้กระทั่งล้มเลิกขมาตุ เธอหมดความเป็นคนแล้วต่างหาก”

**นายสิงห์** ชาวพม่าไร้ถิ่นฐานเข้ามาหากินในเมืองไทยตั้งแต่วัยรุ่นด้วยอาชีพรับจ้างทาสีบ้านและอื่นๆ แต่ด้วยความเป็นคนเจ้าโทสะจึงมักมีเรื่องวิวาทกับใครต่อใครเสมอแม้กระทั่งนายจ้าง สุดท้ายกลายเป็นโรคประสาท จึงขมขานมาพึ่งวัด แรกๆก็เหมือนมีใจฝึกฝนศาสนา อยากรู้ธรรม และคิดว่าตัวเองบรรลุนิพพานหนักเข้าก็เกียจคร้านขนาดหนัก ไม่ยอมช่วยงานใดๆ ทำตัวเหมือนคนบ้าตบขวงแต่จริงๆไม่บ้าเพราะพูดรู้เรื่องหมดแถมเก่งที่จะขู่โทสะมาวันนี่จิตใจหายบกระด้างถึงขีดสุด ถึงกับลอยหน้าประกาศว่า

**“ผมเป็นสัตว์นรก ตั้งจิตอาฆาตพยายาทมหาหลายชาติแล้วว่าจะเป็นอย่างนี้ ชาติหน้าชาติไหนๆ ก็จะเป็นอย่างนี้”**

หากวิเคราะห์ง่ายๆ ความเป็นคนต่างดาว ไม่มีบัตรประชาชน ไปไหนก็ถูกขับไล่ไล่ง้อ ถูกตำรวจจับ ถูกทำร้าย สุดท้ายก็ทำให้ต้องเป็น “หมาจนตรอก” ที่กัดไม่เลือก ไม่รู้คุณข้าว-น้ำ ไม่สามารถแยกแยะแยะผิดชอบชั่วดี แม้ววันนี้จะได้มาอยู่ในสังคมดี เคยตั้งจิตเมตตาเอภาวระ คุยกับเขาดีๆ ว่าให้ตั้งใจใหม่ให้พัฒนาตัวเอง ถ้าไม่มีข้าวกินก็จะหาให้ทุกวัน และเตรียมงานไว้ให้ทำ อย่าไปสร้างความเดือดร้อนที่ไหน เขาฟังอย่างสงบ “ครับ ครับ” น้ำตาซึม แต่สุดท้ายก็ไม่มาไม่ทำตามที่รับปากไว้เข้าไปก่อวณตามหน่วยงานต่างๆประจำ

เรื่องของสิงห์จึงไม่ใช่ความเครียดความกดดันบีบคั้นทำให้เป็นไปแต่เพราะไม่สามารถควบคุมตัวเองเพราะรู้มาก ไม่ยอมเสียเปรียบใคร(ไม่ทำงาน) ที่สุดเพราะตั้งใจไว้ผิดตั้งที่พระพุทธรูปเจ้าตรัสว่า “ยิ่งกว่าโจรฆ่าโจร” วันนี้เวรกรรมจึงหนักหนาสาหัสเกินกว่าใครจะเอื้อมมือมาช่วย ต้องปล่อยให้เจ้าหน้าที่บ้านเมืองมาจัดการ นำไปอยู่ในที่ที่เหมาะสมกับ “สัตว์นรก”



ยังมีคนแบบสิงห์อีกมากมายในสังคม คนที่เห็นแก่ตัวเอาเปรียบ เบียดเบียน รู้มากยาวนาน คนรกรอก ไร้ค่ายิ่งกว่าวัชพืช นำเสียดายที่ได้เกิดเป็นคน มีอวัยวะครบ ๓๒ ได้พบพุทธศาสนา แต่ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่สามารถทำให้เขาเห็นแสงสว่างใดๆ ในชีวิตซ้ำยังดึงหัวลงนรก ลึกลงไปเรื่อยๆ

และนี่คือคำตอบว่า **ทำไมต้องปฏิบัติ** ชัดเกลตาตน **ทำไมต้องตั้งตนอยู่บนความลำบาก เพื่อกุศลธรรม** เจริญยิ่ง



# ใครล่ะ..จะไม่เป็นลม ?



ก่อนที่มิ่งขวัญ แสงสุวรรณ รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีกระทรวงพาณิชย์จะเป็นลมขณะที่กำลังพูดเกี่ยวกับนโยบายของรัฐบาล ที่โรงแรมแห่งหนึ่งในกรุงเทพ ท่านได้พูดถึงวงการบันเทิงเมืองไทยว่า ต้องผลิตดาราดังๆ เต็มๆ เป็นสินค้าส่งออกให้ได้ เหมือนอย่างเช่นดาราชองเกาหลี นอกจากนี้เราจะต้องมีทีวีซีรีส์ฮิตๆ แบบ “แดจังกึม” บ้าง ซึ่งก็เป็นสินค้าออกจากเกาหลีเหมือนกัน

จากนั้นท่านก็พูดถึงผลไม้ไทยแปลกๆ อย่างเช่น พุเรียน มะม่วงและเงาะ ก็ไม่รู้ว่าจะเกี่ยวอะไรกับเรื่องโทรทัศน์เมืองไทย พอที่ท่านเป็นลมไปเสียก่อน ดิฉันไม่กล้าเดาว่าท่านจะเอาเรื่องของผลไม้กับโทรทัศน์มาเชื่อมโยงกันได้อย่างไร ดังนั้นจึงขอพูดถึงแต่เรื่องโทรทัศน์ไทยก็แล้วกัน



ไม่แน่ใจว่าทุกวันนี้ท่านมีขวัญดูแลคนไทยซีรี่บ้างหรือเปล่า หรือดูอาทิตย์ละก็เรื่องแต่ที่แน่ๆ(คิดว่า) เด็กลูกจ้างที่บ้านท่านคงติดละครไทยจอมแจ่ม เหมือนเด็กลูกจ้างข้างบ้าน เป็นความบันเทิงที่แสนจะมีความสุขที่พอตื่นขึ้นมาตอนเช้า ก็ได้เดินไปคุยกับลูกจ้างอีกบ้านหนึ่งก่อนจะไปตลาดเพื่อถกกันถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อคืน ใครถูกจิกบาลใครถูกตบ ฯลฯ

ละครโทรทัศน์เมื่อ ๒๐ ปีที่แล้วกับปัจจุบัน มีความแตกต่างกันอยู่บ้างก็ตรงที่นักแสดงหญิงขนตายาวงอนขึ้น (แม้กระทั่งตัวแสดงบทคนใช้) นักแสดงชายที่เล่นบทพ่อ บทปู่ก็ดูหนุ่มขึ้น (คงเป็นเพราะใน

บทบาทนั้นตัวละครรู้จักดูแลรักษาตัวเอง) ส่วนเรื่องอื่นๆก็ไม่ต่างกัน นิยายเก่าเอามาสร้างซ้ำแล้วซ้ำอีกโดยเรียกวาระกรรมตะ ตบตีกันเป็นเรื่องปกติ ถ้าไม่เป็นเรื่องแย่งชิงทรัพย์สินสมบัติซึ่งปู่ของปู่ส่งสมเอาไว้ตั้งแต่ชาติที่แล้วๆก็เป็นเรื่องของคุณหนูน่ารัก หรือคุณชายหน้าหล่อที่ถูกรุมทั้งจากคนรอบด้าน ดังว่าจะหาพันธุ์แบบนี้ไม่ได้อีกแล้วในชาตินี้ ละครพวกจักรวาลต่างๆดูเหมือนจะหนักกว่าเดิม เพราะค่อนข้างบ้ามากกว่าอภินิหาร

ถ้าคุณมีขวัญคิดว่าละครพวกนี้สามารถส่งออกได้ ก็คงต้องมีทีมงานเสริมขึ้นมาอีกหน่วยหนึ่งว่าจะสามารถส่งออกไปได้ไกลแค่ไหน เลยลุ่มน้ำโขงไป

ได้ก็ไกล หรือต้องมีลดแจก แถมเอาใจลูกค้ากันอีกเท่าไร

เคยอ่านเจอบทวิจารณ์ของชาวต่างชาติที่เขียนไปถึง น.ส.พ.บางกอกโพสต์ว่า แทบทุกครั้งที่เขาเปิดทีวีดู แล้วบังเอิญเจอละครพอดี เขามักจะเห็นผู้หญิงถูกทำร้ายเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะระหว่างผู้หญิงด้วยกัน หรือจากเพศตรงกันข้าม ครั้งหนึ่งเห็นผู้หญิงถูกผู้ชายตอยท้อง ภาพที่ออกมาสื่อถึงความทารุณและวิปริต เขาไม่เข้าใจว่าทำไมถึงต้องสื่อออกมาแบบนี้ ถ้าเป็นแถบยุโรปทีวีช่องไหนสื่อแบบนี้ก็คงถูกสื่อด้วยกันด่ายับไปอีกหลายวัน แต่ในขณะเดียวกัน ภาพคนสูบบุหรี่จะถูกปิดหรือเบลอ ให้เป็นที่ครั้นเครง



ของคนดูชาวต่างประเทศ นักท่องเที่ยว ว่าเป็นคือการแก้ปัญหาของยาเสพติดประเภทบุหรี และยังมีความเห็นที่คล้ายคลึงกันนี้อีกมาก

ย่างไปใหม่ที่โทรทัศน์จะเสนอละครในรูปแบบของความรุนแรงออกมา เพราะเชื่อว่าเป็นจุดขาย เนื่องจากต้องอิงสปอนเซอร์ ถ้าคนดูติดกีฬามาถึงจะได้โฆษณามากขึ้น คนดูไม่มีทางเลือกมาก นอกจากผู้ที่พอมีเงินก็ติดตามดาวเทียมเอาตังนั้นสิ่งห้าช่องที่มีอยู่ก็จะแข่งขันกันเพื่อแย่งลูกค้า ขอเพียงให้เวอร์มากกว่าเข้าไว้ ไม่รู้เรียนการแสดงกันมาจากที่ไหน พูดไปก็ให้หนักถึงนักแสดงในอดีตคนหนึ่ง เธอชื่อภัทราวดี ศรีไตรรัตน์ ต้องยอมรับว่าเป็นนัก

แสดงไทยที่เทียบเท่าตลาดโลกเลยทีเดียว

เมื่อคนทำงานเหนื่อยกลับบ้าน น้อยคนนักที่จะหยิบหนังสืออ่าน อาจล้าจากการทำงาน จากการเรียนการสอน ก็ต้องฟังโลกสี่เหลี่ยมที่ตั้งอยู่ตรงหน้าเพื่อความผ่อนคลาย เปิดดูทุกวันก็เห็นแต่การทะเลาะอิจฉาริษยากัน อากาโรธที่แสดงออกมานั้นน่าตาบถถลน ตะโกนเข้าใส่กัน บทที่แสดงเป็นสาวประเภทสองก็สะตืดสะตังเหมือนคนโรคจิต ทั้ๆที่คนธรรมดาใครจะไปแสดงแบบนั้น ผู้เขียนมีเพื่อนสนิทเป็นกะเทยหลายคน ก็ไม่เห็นมีคนไหนแสดงอาการอย่างที่เขาทำกันในโทรทัศน์ พฤติกรรมแบบนี้เห็นนานๆเข้า

ก็เกิดเป็นความเคยชิน และสมองก็ยอมรับว่าเป็นปกติแล้วเลยรับเข้ามาเป็นบทบาทของตนเข้าโดยไม่รู้ตัว

ความสวยความงามและแฟชั่นของเหล่าดาราก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้วงการละครบ้านเราไม่เคยดูสมจริงสมจัง หรือได้รับการยอมรับเต็มร้อยว่านี่คือมืออาชีพ ดิฉันเคยดูซีรีส์ดังของอังกฤษเรื่อง **"Eastenders"** เป็นเรื่องเกี่ยวกับชาวบ้านร้านตลาดธรรมดาๆ แต่ที่ไม่ธรรมดาคือนักแสดงของเขาเป็นมืออาชีพมาก ชื่อสำคัญแทบทุกคนสวยไม่ได้เลย แต่ทุกอย่างดูมีเหตุผล (realistic) และไม่เยิ่นเย้อ ทั้ๆที่ฉายมานานร่วมสี่สิบกว่าปีแล้ว หรือถ้าจะเอาตัวอย่างหนึ่งที่เต็มไป



ด้วยคนสวยจริงๆ ก็คงต้องเป็น ซีรีส์จากออสเตรเลีย เรื่อง **Neighbours** เรื่องนี้ไปดังถึงยุโรป เด็กวัยรุ่นชอบกันมาก แต่ความเชื่อถือในการปรุงแต่งเรื่องราวและการแสดง เหนือชั้นกว่าละครบ้านเรามากนัก トラบิตที่ละครไทยยังไม่เปลี่ยนทัศนคติว่าต้องคนสวย คนหล่อ (เป็นลูกครึ่งด้วยยิ่งดี?) เท่านั้นที่จะเล่นละครได้ หรือการแต่งตัวต้อง เนียบ ออกจากฉากแต่ละทีก็หัวหลุยส์ ดึงต้องรุ่นล่าสุดออกมาด้วย トラบิตนั้นความมอมแมมก็ยังแพร่กระจายอยู่ทั่วไปในคนรุ่นใหม่ และสิ่งเหล่านี้ก็เริ่มปะปนกับสิ่งที่เป็นปกติในสังคม ความรุนแรงทางอารมณ์ของคนรุ่นใหม่เกิดจากอะไร นอกจากโทษยาเสพติดแล้ว เคยคิด

กันบ้างไหม อิทธิพลของสื่อมอมเมาไร้สาระเหล่านี้ ซึมเข้าลึกและติดแน่น ติดเนียนเกินกว่าที่เหล่าแม่บ้านและคนหนุ่มสาวจะตามทัน

มีคนใกล้ชิดที่เป็นอาจารย์สอนที่มหาวิทยาลัยระดับนานาชาติแห่งหนึ่ง เล่าให้ฟังด้วยความท้อแท้แต่เติมไปด้วยอารมณ์ขันว่า นักเรียนซึ่งอยู่ในวัย ๑๘-๒๐ ปี ไม่ค่อยจะพกปากกาหรือหนังสือมาเพื่อช่วยในการโน้ต บอกว่าลืมกันเป็นประจำ เมื่อเขาเห็นกระเป๋าที่นักเรียนหญิงถืออยู่ก็หมดความสงสัย เพราะเด็กสาวแทบทุกคนถือกระเป๋าสะพายแบบพาดไหล่ ซึ่งตัวกระเป๋ามีความกว้างยาวประมาณ ๓ คูณ ๖ นิ้ว ก็ทายงว่า แค่ปากกาก็

ใส่เข้าไปไม่ได้ แล้วจะใส่หนังสือเข้าไปได้อย่างไร

ดิฉันเกิดในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับวงการโทรทัศน์-วิทยุ เมื่อย้อนระลึกกลับไปในวันวัยเยาว์ก็มองเห็นทั้งความมีสาระและไม่มีสาระไปพร้อมๆ กัน แต่สื่อสารสาระนั้นคุณนั้นมีมากจนแทบจะมองไม่เห็นความไร้สาระ

ละครในยุคสาม-สี่สิบปีที่แล้ว ไม่ได้เติมไปด้วยแสงสีอย่างทุกวันนี้ แต่เน้นหนักในเรื่องของคุณธรรม อย่าสงสัยนะว่าการแสดงของดาราก็เป็นอย่างไร ไม่แตกต่างกันเท่าไร เพียงแต่ไม่ได้ไว้อ...ร์เหมือนทุกวันนี้เท่านั้น

**Kong Rithee** เขียนใน น.ส.พ.บางกอกโพสต์เรื่อง **Who wouldn't faint** ว่า คุณมีขวัญ



“

เป็นความร่วมมือ  
ระหว่างภาครัฐบาล  
กับภาคธุรกิจบันเทิง  
อย่างแท้จริง  
ทำให้เกิดฐานที่มั่นคง  
ในการทำงาน  
และการสร้าง  
ทำกำไรให้ทั้งสองฝ่าย  
ไปพร้อมๆกัน

”

ต้องการให้เรามีการผลิตภาพ  
ยนตร์ ละครโทรทัศน์ และ  
ดาราหนังร้องประเภทบอยแบนด์  
เพื่อส่งออก แต่สงสัยว่าจะทำ  
อย่างไร เพราะคุณมิ่งขวัญ  
ไม่ได้อธิบายเอาไว้เพียงแต่เน้นว่า  
เราจะต้องได้กำไรจากการผลิต  
สิ่งนี้ ดังนั้นการพูดของคุณ  
มิ่งขวัญก็ไม่แตกต่างจากการ  
พูดของนักประชาสัมพันธ์ที่มี  
หน้าที่พูดอย่างเดียว แล้วใคร  
ล่ะจะลงมือทำ

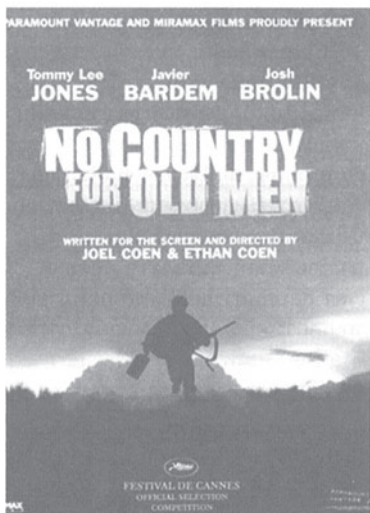
*Kong* มีความเห็นเกี่ยว  
กับความสำเร็จของธุรกิจ  
บันเทิงในประเทศเกาหลีว่า  
คนเกาหลีรู้ดีถึงความเป็นไปได้  
ที่จะขายธุรกิจตัวนี้ให้เป็นกอบ  
เป็นกำ โดยการสร้างเนื้อหา  
สาระของสิ่งนี้ขึ้นมาเป็นรูปร่าง  
เป็นรูปธรรมที่ชัดเจนว่าต้อง

*ดำเนินการอย่างไร* ดังนั้นนัก  
เรียนหรือนักแสดงรุ่นใหม่ใน  
เกาหลีจึงได้รับการสนับสนุน  
มากกว่าเด็กไทย เด็กที่มีฝีมือ  
จริงๆจะได้รับความช่วยเหลือ  
(ไม่ใช่เด็กฝาก) เป็นความร่วม  
มือระหว่างภาครัฐบาลกับภาค  
ธุรกิจบันเทิงอย่างแท้จริง ทำ  
ให้เกิดฐานที่มั่นคงในการทำงาน  
และการสร้าง ทำกำไรให้ทั้งสอง  
ฝ่ายไปพร้อมๆกัน ดังนั้นท่าน  
รัฐมนตรีกระทรวงพาณิชย์ น่า  
จะพูดคุยกับท่านรัฐมนตรี  
กระทรวงวัฒนธรรมก่อน ก่อน  
ที่จะเสนอความคิดของท่านใน  
เรื่อง **“แดจังกึมสยาม”** ต่อ  
สาธารณชน ไม่ใช่คิดแต่จะจับ  
ผิดผู้กระทำการใดๆ ที่ดูเหมือน  
ว่าจะไม่เคารพวัฒนธรรมไทย  
เท่านั้น แล้วอย่างนี้ใครจะกล้า

คิดถึงงานสร้างสรรค์ หรือสร้างผลงานแปลกๆใหม่ๆออกมา

แหม...เห็นด้วยกับคุณ Kong ไร่ไปเชิงฮะ ! ว่าต้องฉีกรูปแบบที่ซ้ำซาก เพอะพะเน่าเหม็นยิ่งกว่าน้ำคร่ำคลองแสนแสบบวกคลองบางกอกน้อยเสียอีก

เวลาหนังฝรั่งดีๆเข้ามาฉายในเมืองไทยก็หาดูได้ยากเหลือเกิน ส่วนใหญ่หนังทุกวันนี้ก็มีแค่หนังผี ตลก แล้วก็วัยรุ่นน่ารัก ถ้าสุดหนังเรื่อง **No Country for Old Men** ซึ่งได้รับ



ออสการ์หลายตัวสดๆร้อนๆมาฉาย ดิฉันต้องตะกายไปดูที่พารากอน เพราะมีเพียงแค่สามโรงเท่านั้นที่ฉายหนังเรื่องนี้ในกรุงเทพฯ ที่อยากดูเพราะเคยอ่านหนังสือมาก่อน ไม่ผิดหวังหรอก เพียงแต่การจราจรในกรุงเทพฯ ทำให้ดิฉันแทบป่วยเมื่อกลับถึงบ้าน

คุณ Kong เขียนทิ้งท้ายว่า ครั้งหนึ่งเคยมีผู้หลักผู้ใหญ่ในกระทรวงให้สัมภาษณ์นิตยสารไทม์ว่า “ในประเทศนี้ไม่มีใครดูหนังศิลปะหรอก คนไทยชอบดูแต่หนังตลก” เอ้อ..!

**ขออิมส่านวนของคุณ Kong มาให้หน่อยเถอะคะ “แล้วใครล่ะ..จะไม่นิยม ?”**



## Overheard



บางครั้งในชีวิต  
ถ้าไม่มีโชคร้าย  
เราจะไม่รู้จักโชคดีเลย

ถ้อยคำสริมงคล  
สุวลี

# อย่าเบื่ออธิบาย อย่าเบื่ออธิบาย อย่าเบื่ออธิบาย



**ชีวิตที่พัฒนา มิใช่การเดินทาง  
แสวงหาสิ่งที่อยู่ไกลโพ้น**

แต่สรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวต่าง  
หาก จะเป็นครูอาจารย์ของเรา

“**บูรณาการ**” แปลว่า สิ่งนั้นๆ  
ทำให้เกิดประโยชน์หลายๆด้าน  
ทำกำไรให้หลายๆต่อ

“**สิ่งวิเศษ**” ไม่ได้อยู่ไกลตัว  
ก็รอบๆตัวเรานี่เอง

นวนิยายแต่งหลายเรื่อง  
ตัวละครค้นพบัจฉธรรมจากการ  
พ่ายเรือ จากการรอนแรมใน  
ทะเลทราย และบางทีก็จากป่าเขา



อันตัวเราก็คงเช่นกัน ตัวเอกตัวนี้ ต้องค้นหาความลับในป่าคอนกรีต ให้สำเร็จ

รหัสลับจะบังเกิด เฉพาะผู้มีอารมณ์สุขุม มีชีวิต สมถะ(ภายในกาย) จับอาการของอารมณ์กระเพื่อมอยู่เสมอ (เวทนาในเวทนา)

และมีชีวิตบริการ – รับผิดชอบ – ช่วยเหลือ ผู้อื่น อยู่ประจำ(ทานบารมี)

**“อย่าเบื่อบิยาย”** เพราะความฉลาดมีไม่เท่ากัน ภูมิหลังของแต่ละคนเป็นตัวกำหนดปฏิกิริยาอันไหวพริบ

**“อย่าเบื่อบิยาย”** เพราะสรรพสิ่งล้วนต้องการพัฒนา อยากรฉลาด อยากรเก่ง แต่वासนาได้แค่นี้

**“อย่าเบื่อบิยาย”** เพราะความไม่รู้ เราจึงหลง สร้างเกณฑ์มาตรฐาน เอาไว้มากมาย

ถ้าเรื่องนี้ ต้องอย่างนี้ ถ้าเรื่องนั้นต้องอย่างนั้น ถ้าเรียนสูงต้องอย่างนี้ ถ้าอายุขนาดนี้ต้องอย่างนี้ ถ้ามีหน้าที่อย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องอย่างนี้ ต้องอย่างนั้น ต้องๆๆๆ...

**“อย่าเบื่อบิยาย”** มิใช่ประโยชน์คนอื่นเท่านั้น แต่เรานี่แหละก็ได้รับประโยชน์ตรงๆ

เมื่อพยายามอธิบายให้เขาเข้าใจ จิตใจจะอ่อนโยน จิตเมตตาจะค่อยๆ ออกงาม

สิ่งที่อธิบาย จะทำให้เราเก่งขึ้นในทุกๆ ในการสื่อสารในวิชานั้นๆ และในที่สุด...ในชีวิต

**“อย่าเบื่อบิยาย”** แท้จริงเป็นความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เป็นการสะสมความดีอันมหาศาล

จะอธิบายได้ ต้องอธิษฐาน ต้องอภัยได้ก่อน หรือจะทำไปสร้างไป ก็มีใช้เรื่องเสียหาย

เป็นความอบอุ่น ของผู้ไม่รู้  
เป็นความงามที่คนอื่นจะเริ่มมองเห็น  
และเป็นกัลยาณมิตร โดยไม่ต้องประกาศออกไป

**“อย่าเบื่้อธิบาย”** อย่าคิดว่าคนเราจะเข้าใจอะไรได้ง่ายๆ

เหมือนเรา

สิ่งที่คนทั่วไปเข้าใจ บางทีเขาก็ไม่เข้าใจ ก็มีจริง

ทำไมถึงซื้อบ้อ !

ทำไมถึงโง่ขนาดนี้ !

แต่เชื่อเถอะ หากได้เข้าใจ จะไม่มีใครยืนอยู่ที่เดิม

ปีใหม่ ชีวิตใหม่ อย่าใจร้อน อย่าเอาแต่ใจ อย่ามัวสร้าง

เกณฑ์มาตรฐานกดดันตัวเอง

ผ่อนคลาย มีอภัย มีน้ำใจ เมตตาและรอคอย

เมื่อไม่รู้ จงพยายามอธิบาย

ทฤษฎีชีวิตบอกไว้ว่า ไม่มีใครอยากโง่ ไม่มีใครอยากเลว ไม่มี  
ใครอยากชั่ว

แต่ถ้า “เพียงเข้าใจ” ชีวิตก็เปลี่ยนทันที

วันนี้ อย่าโมโห อย่าเบื่้อธิบาย

**โปรดเห็นใจคนจน คนยากไร้ทางสมองบ้าง มิฉะนั้น คุณเอง**

**นั้นแหละอาจจะต้องทดลองเกิดสักชาติจะได้รู้สึก !**

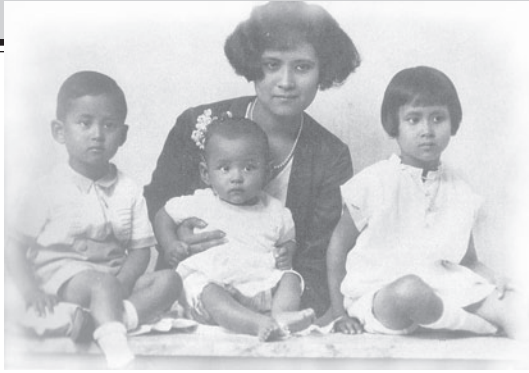
**และจะได้เห็นใจในชะตากรรมเพื่อนมนุษย์**



ธรรมะสำราญ  
พ.กัโรโชนี



# พระพี่นาง สร้างสำนึก

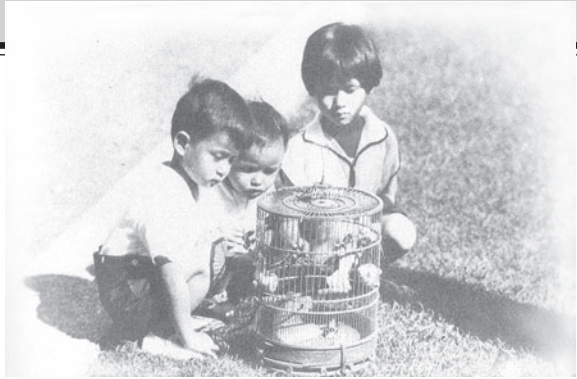


เมื่อถึงคราวสิ้นพระชนม์ของสมเด็จพระพี่นางฯ ชาวไทยก็ได้รู้รสชาติของความสูญเสียอันยิ่งใหญ่อีกครั้งหนึ่ง การแสดงออกซึ่งความรักและอาลัยเป็นไปอย่างหลากหลายและต่อเนื่องยาวนาน

**“แสงหนึ่งคือรุ่งงาม”** ได้เป็นที่ปรากฏแก่สายตาประชาชนอย่างชัดเจนแจ่มจรัส เสียตายแต่ว่า แสงรุ่งงามดังกล่าวนั้นเป็นเพียงแสงแห่งความทรงจำที่น่าประทับใจ ทั้งที่ความเป็นจริงน่าจะปรากฏตั้งแต่เมื่อครั้งที่แสงรุ่งงามนี้ยังฉายนานโชติช่วงนำชื่นชมในขณะที่ยังไม่ดับสูญ มนุษย์เราโดยทั่วไปก็เป็นเช่นนี้แหละหนอ

ความเสียใจมักได้รับการแสดงออกมากกว่าความใส่ใจ แปลความว่า ในขณะที่บุคคลเป็นที่รักของเรายังมีชีวิตอยู่นั้น แทนที่เราจะเพิ่มความใส่ใจดูแลรักษาอย่างใกล้ชิดสนิทสนมอย่างสมควร เรากลับมองข้ามความสำคัญในการแสดงออกซึ่งความใส่ใจ ในขณะที่เขานั้นยังไม่ล้มหายตายจาก หรือมนุษย์เราต้องรอให้ความตายมาเป็นแรงกระตุ้น ให้เกิดความใส่ใจพร้อมกับ ความเสียใจ ซึ่งบุคคลผู้พลัดพรากก็มีอาจรับรู้ได้เลยว่าเราทำนงทั้งหลายมีความใส่ใจในชีวิตที่ตายจากมากมายถึงปานนั้นเสียวนหนอ

อย่างไรก็ตาม ความใส่ใจที่เดินทางมาพร้อมกับความเสียใจก็ยังคงเป็นคุณอยู่บ้าง อย่างน้อยก็ช่วยให้เกิดการพิจารณาความดีไม่มีวันตายของคุณคนผู้เป็นที่รัก ความใส่ใจในความดีไม่มีวันตายนั้น น่าจะมีส่วนสร้างแรงบันดาลใจในการเสริมสร้างคุณดีไม่มีวันตายประจำตนที่ยังไม่ตาย เป็นการสืบต่อความดีไม่มีวันตายอย่างแท้จริง



ความเสียใจ เป็นทุกข์แก้ดวงจิตของบุคคลผู้มีความเสียใจแต่ความใส่ใจเป็นสุขและเป็นคุณแก้ดวงจิตของผู้มีความใส่ใจอย่างน้อยก็เป็นการฝึกเจริญสติให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมในการเป็นอยู่ ณ ปัจจุบันขณะ โดยเฉพาะกับคนที่เราทำนุทั้งหลายกำลังมีชีวิตอยู่ร่วมกับเขาเหล่านั้น โดยจริงแล้ว การปฏิบัติต่อคนรอบข้างด้วยสติและปัญญา ก็คือการปฏิบัติธรรมที่ถูกแทนที่ด้วยความเป็นผู้ใส่ใจต่อความรู้สึกของคนรอบข้างเป็นการเจริญสติที่ดี

โดยปกติแล้ว เราจะมองเห็นภูเขาสวยก็ต่อเมื่อมองอยู่ไกลๆ ครั้นเมื่อเข้าไปใกล้ๆ ภูเขาสวยก็จะเปลี่ยนไป การมองคนก็อยู่ในลักษณะอย่างเดียวกัน เรามักจะมองคนไกลตัวว่าดีเลิศประเสริฐล้ำ เพราะไม่ค่อยได้เห็นความบกพร่องในตัวเขาบ่อยนัก ในขณะที่เรามองเห็นความบกพร่องของคนใกล้ตัวบ่อยและถี่เหลือเกิน ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะต้องเพิ่มความใส่ใจต่อคนรอบข้างให้มากกว่านี้ ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะเพิ่มชั่วโมงแห่งการศึกษาเรียนรู้ชีวิตและงานของคนไทยที่ดี มากกว่าคนต่างประเทศที่ตั้ง โดยยังไม่แน่ใจว่าจะดี

บทประพันธ์สรรเสริญคุณดีหรือเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดินที่ตินั้น มีผู้แต่งออกเมื่อบุคคลนั้นลาลับแล้ว เป็นเรื่องเกื่อนกลาดตาเขิน ไม่ใช่ไม่ดี ขอยอมรับว่าดีและควรทำเป็นอย่างยิ่ง แต่ไม่ควรทำเพียงแค่นั้น ทางที่ถูกที่ควรน่าจะช่วยกัน **สดุดีความดีด้วยการปฏิบัติดีเป็นกรณีพิเศษ โดยเฉพาะในส่วนของความดีที่มีในผู้ลัดพรากจากไปแล้ว**



เรื่องของพ่อแม่ลูก  
 ลุคปริ๊ตต์ รัตนาวิธา

# ลูกไม่ทล่นไม่ไกลต้น

ใครมาทำอะไรหน้าบ้าน หมาเห่ากันเกรียว อ้อ...คุณยายใกล้บ้านนั่นเอง ไม่เห็นตั้งนานแล้ว แม้อยู่ใกล้กัน รู้แต่ว่าหลังๆ แกไม่แข็งแรง ป่วยกระเสาะกระแสะ เดินไม่ค่อยไหว อายุก็ประมาณ ๗๐ กว่าปีกระมัง แกมานั่งตรงรั้วหน้า ประตูบ้าน หน้าเค้าร้าสลด “ยาย เป็นอะไรหรือ” เท่านั้นเอง แกก็พรุ้งพรุ้งทั้งน้ำตาและคำพูดออกมาเหมือนทำนบพัง “เจ้าแก้วนะซี งานการในบ้านก็ไม่ช่วย เอาแต่ทำบ้านเลอะเทอะ พอบ่น มันก็ดำ ไล่ฉันออกจากบ้าน ทั้งๆที่เป็นบ้านฉันเองวันๆเดี่ยวลูกคนนั้นลูกคนนี้ ในบ้านร้อนรุ่มเหลือเกินอยู่ไม่ไหวแล้ว...”

เปิดประตูให้แกเข้ามาในบ้าน มานั่งสบายๆใจก่อน แกเลือกไปนั่งใต้ต้นมะม่วงเงียบๆ เราปล่อยให้แกนั่งสงบๆ ยกน้ำและของว่างไปวางข้างๆตัวแก

ลักพิกก็มีเสียงตวาดดังแหลม “แม่ ! กลับบ้านเดี๋ยวนี๊ เดินออกมาข้างนอกทำไม กำลังไม่สบายอยู่ไม่ใช่หรือ...”

เสียงเจ้าแก่งลูกสาวคน เล็กตะโกนโหวกเหวก จนต้อง ออกมาถามว่า “ไปทำอะไร แม่เขาล่ะ จนเขากลุ้มใจ ไม่อยากอยู่บ้านแล้ว”

“แม่เขาทะเลาะกับพี่ แก้วประจำ ก็รู้อยู่แล้วว่าพี่ แก้วเขาไม่ค่อยปกติ ยังไป เอาเรื่องเขาอยู่ได้ เขาก็ตอบ ได้เข้าให้...”

“งั้นก็ให้เขานั่งพักก่อน ก็แล้วกัน อีกสักพักค่อยมา รับกลับ”

เจ้าแก่งออกไปแล้ว ด้วยท่าทีฮึดฮัด ไม่ค่อย พอใจนัก ยายนั่งสงบเงียบ นัยน์ตาเหม่อลอย ภาพหญิง ขร้ามขาวโพลน หลังโค้งค่อม ชูบผอม แก้มตอบ ด้วยไฟแห่ง ความทุกข์เผาไหม้ชวนสังเวชใจ ยิ่งนัก พลันภาพในอดีตก็ผุด ขึ้นมา เพียงดิ่งลิ้นชักแห่ง กาล เวลา หยิบภาพมาดูแต่ละภาพ ทุกภาพก็กระจ่างในความ ทรงจำ

ยายในครั้งกระโน้นวัย ๔๐ กว่าปี มีลูก ๕ คน ชาย ๒ หญิง ๓ คู่ชีวิตมีอาชีพทำ โต๊ะหมู่บูชา ทั้งคู่มีนิสัยคล้าย กัน ดู เจ้าโทะสะ ซังก ซี้หวงจำ ได้ว่าบ้านนี้พ่อแม่ไม่เคยพูด ดี ใดๆกับลูก เอาแต่ดุด่า ดีลูก ประจำ ความผิดส่วนใหญ่ก็มา จากความหวง งก ลูกกินมาก ไป ใช้อะไรต่อมิอะไรมากไป นั่นเอง ความที่บ้านเขามีคน งานหลายคน เขาจึงใช้มุมหนึ่ง ของบ้านขายอาหารให้คน งานและคนแถวนั้น บางทีเราก็คือเป็นลูกค้าก็เห็นภาพเขาใช้ลูก ที่ยังเล็กทำงานหนัก เวลาลูก ทำผิดก็โดนตวาด ดุด่า บาง ครั้งลูกมาตักอาหารกินก็จะโดน ไล่ไม่ให้กินของที่ขายเพราะจะ เก็บไว้ขาย ไล่ไปกินในบ้าน ภาพนั้นสะท้อนใจเรามาก จนจำได้ดี

ต่อมา เมื่อลูกย่างเข้าสู่วัย รุ่น ก็เรียนกันไม่สูง เพราะ บ้านนี้ไม่ส่งเสริมเรื่องการเรียน

ทุกคนถูกบังคับให้ออกมา ช่วยทำงานที่บ้าน ลูกผู้ชาย ค่อนข้างเกรง อารมณ์รุนแรง เหมือนกันหมด ทะเลาะเบาะ – แว้ง ไม่พูดดี ๆ กัน ไม่รักกัน เลย ชอบเล่นการพนัน ลูก แต่ละคนอายุน้อยๆก็มีผิวมี เมี้ยนกันแล้ว ซึ่งก็เป็นพวกเด็ก บ้านแตกด้วยกัน และมีลูก เล็กๆออกมาอีกหลายคน กระจงองแง เด็กรุ่นหลังก็ เติบโตมาแบบไม่มีใครอบรม สั่งสอน เหมือนที่พ่อแม่พวกเขา ก็ไม่เคยได้รับ พวกเขาต่าง ถูกเลี้ยงดูโดยผู้ใหญ่ที่ใช้อา รมณ์รุนแรง

ยายอยู่คนเดียวมา หลายปีแล้ว หลังคู่ชีวิตจาก ไปเมื่อ ๑๐ กว่าปีที่แล้ว ด้วยโรคเส้นโลหิตในสมอง แตก ยายเองก็มีสภาพดั่งที่ เห็น กับลูกสาว ๒ คน ส่วน ลูกชายทั้ง ๓ คนหนึ่งอยู่ใน คุกเพราะค้ายาเสพติด อีก คนก็เจ้าชู้ มีภรรยาหลายคน



ชีวิตล้มเหลว ลูกคนที่ดีที่สุด  
กว่าคนอื่นก็เกิดอุบัติเหตุ  
ตายตั้งแต่อายุ ๒๐ กว่าๆ  
ลูกสาวคนโต สามีเป็นนักพนัน  
ถูกคู่อริยิงตาย ก็กลับมาอยู่ใน  
บ้านกับน้องสาวซึ่งมีลูกเล็กๆ  
๒ คน ซึ่งไม่รู้ว่าพ่อเด็กหาย  
ไปไหนนานแล้ว และหลานๆ  
อีกหลายคนที่ถูกทิ้งไว้

วันนี้มีแต่เสียงลูก  
หลานบ่นด่าทอแม่ ผิดจาก  
วันวารในอดีต กงกรรม  
กงเกวียนช่างมาถึงเร็วจัง

“แม่! พอใจหรือยัง จะ  
กลับหรือยัง อย่ามาทำตัว  
เป็นปัญหานะ” เสียงตวาด  
แว้ดปลุกเราตื่นจากภวังค์  
เจ้าแกงเดินอุ้มลูกเข้ามาในบ้าน  
ยายตอบเสียงเบาๆ “ไม่กลับ  
จะอยู่ที่นี้ก่อน”

“แม่ทำตัวอย่างนี้แหละ  
สมควรที่โดนพี่แก้วด่า กลับ  
เดี๋ยวนี้ !..” แม้ยายจะมีที่ท่า  
กลัวลูกสาว แต่ก็ยังเงิบเฉย  
ไม่ขยับตามคำสั่ง

เราซึ่งวางใจมาตั้งแต่แรก  
แต่ตอนนี้คิดว่าคงต้องทำอะไร  
สักอย่างเพราะอย่างน้อยเจ้า  
แกงกับเราก็มีความสัมพันธ์ที่  
ดีต่อกันอยู่บ้าง เป็นลูกคน  
เดียวในบ้านนี้ที่มักเข้ามา  
ให้เราช่วยแก้ปัญหาเสมอ  
เราเรียกแกงเข้ามา ซึ่ไปที่ลูก  
ของเขา

**“เธอก็มีลูก เป็นแม่คน  
วันนี้กำลังทำอะไรกับแม่  
ระวังสักวันลูกจะทำกับเธอบ้าง  
มันเหมือนที่แม่เคยทำกับ  
พวกเธอ และกำลังรับผลนั้น  
อยู่ เธอไม่ให้ภัยเขาก็เท่ากับ  
เธอกำลังก่อกรรมเพื่อจะรับ  
ผลเช่นเดียวกับแม่ของเธอใน  
วันข้างหน้า ถ้าเชื่อพี่ เธอ  
กลับไปก่อน เดี่ยวพี่จะพา  
ยายไปส่ง”** แกงพยักหน้า และ  
เดินออกไปอย่างสงบ





วันวานยังหวานอยู่  
อัสลาห์ แห่งประยูร

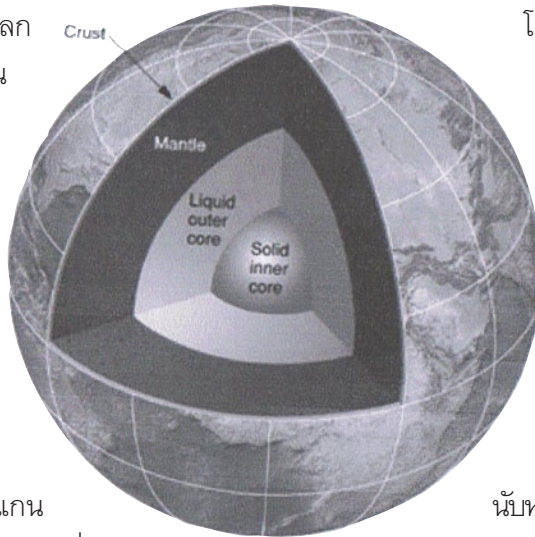


# โลกแก้ว!

“อีก ๑๒ ปี โลกจะเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่”

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา นักวิทยาศาสตร์ไทยชื่อก้องโลก  
กล่าวไว้ใน นสพ.คม ชัด ลึก อาทิตย์ที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๔๙ เตือนชาว  
เราและชาวโลกถึงการเคลื่อนไหวของโลกตั้งแต่อดีตมาบ่อยครั้งเพราะ...

แกนนำของโลก  
เปลี่ยนแปลงกะทันหัน  
จะเกิดแผ่นดินไหว  
น้ำท่วมฉับพลัน  
ทั้งน้ำทะเลและน้ำ  
จากภูเขา ทำ  
ความพินาศแก่สิ่งมีชีวิต  
ผู้อาศัยอยู่บน  
เปลือกโลกดังปรากฏ  
มาแล้ว



อีกไม่นานแกน  
โลกจะต้องเปลี่ยนแปลงเพื่อ  
ปรับสมดุลตัวเอง เพราะชั่วโลกมีการ  
เปลี่ยนแปลง ทิศทางไม่อยู่ที่เดิม

มนุษย์ตั้งบ้านเรือนอยู่บนโลกมีหิน  
หลอมละลายอยู่ใต้พื้น เท่ากับบ้านเรือนทุก  
ชนิดที่เราอาศัยตั้งอยู่บน “ของเหลว” นั้น  
เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

ทวีปเอเชีย อเมริกา แอฟริกา เคย  
เชื่อมโยงเป็นแผ่นดินเดียวกัน นานเข้าเกิด  
การไหลเลื่อน – เคลื่อนขน – แยกตัว – ยุบตัว  
– แผ่นดินไหว – น้ำท่วม หมุนเวียนเปลี่ยน  
ไปตลอดเวลาที่แผละ ส่งผลให้เกิดการแยกตัว  
เป็น “ทวีป” ต่างๆ เพราะแผ่นดินลอยอยู่บน  
ของเหลว

โปรดสังเกต **“ผักตบ”**  
ลอยเป็นแพใหญ่ในแม่น้ำ  
เมื่อกระทบคลื่นจาก  
เรือ ผักตบจะแตก  
แยกออกเป็นกอง  
เล็กกองใหญ่  
ความ  
เปลี่ยนแปลงของโลก  
เรียกว่า **“เปลี่ยนแปลง  
ตามธรรมชาติ”** ใช้เวลา  
นับหมื่นปี จึงมาเยือนให้ชาว  
โลกรับรู้สักครั้ง

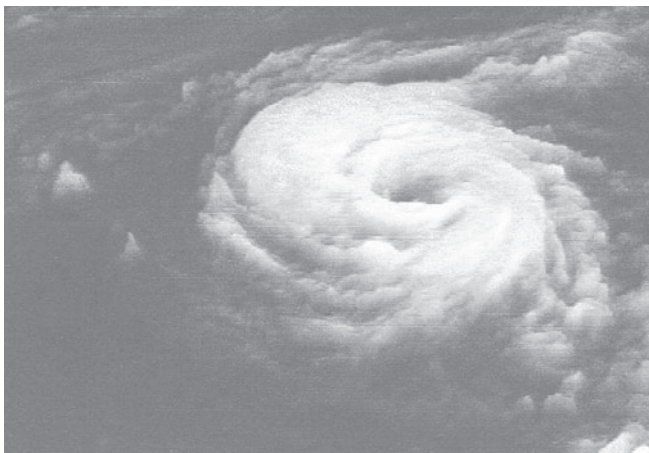
ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงของโลกเดิน  
ทางมาถึงจุดเปลี่ยน อาจเริ่มครั้งใหญ่ใน ๑๒  
ปีข้างหน้า

ถาม **การเปลี่ยนแปลง(สะสม)ของโลก  
เกิดจากน้ำมือใคร ?**

ตอบ **เกิดจากน้ำมือใคร ถ้าไม่ใช่เกิดจาก  
“พลโลก” ผู้อาศัยโลกอยู่**

พลโลกที่สำคัญตนว่าฉลาดล้ำ ได้ “ค้น  
หา – ชูดเจาะ” เพื่อนำ “น้ำมัน – แก๊สธรรมชาติ  
– ถ่านหิน ฯลฯ” มาใช้ประโยชน์อย่างไม่เห็นคุณค่า...คือปัจจัยเร่งเร่งให้โลกเกิดการเปลี่ยนแปลงเร็ว  
และเร็วขึ้นอย่างไม่สำนึกตัว เมื่อใต้โลกเคลื่อน  
แผ่นดิน ทะเล ป่าเขาที่โลกตั้งอยู่ก็เกิดอาการ

ทั้งเมื่อนำสิ่งที่  
ค้นหาได้มา  
“เผา” ใช้เป็น  
พลังงานจนเกิด  
ก๊าซคาบอนได  
ออกไซด์ลอย  
ขึ้นไปทำลาย  
ชั้นบรรยากาศ  
โลก ให้โลกเกิด  
“ช่องโหว่”



คล้ายลูกข้าง  
อยู่มา  
วันหนึ่ง มีน้ำ  
หนักถ่วงลูก  
ข้างมากกว่า  
อีกข้างหนึ่ง  
ลูกข้าง  
กำลังหมุน  
มันไม่ชอบ  
แน่นนอน มัน

อุณหภูมิโลกจะสูงขึ้นๆ เฉลี่ย ๒ องศา  
เซลเซียสต่อปี

ไม่นานหรือกพลโลกจะรับภัยที่ตนเอง  
ก่อไว้ หรืออาจยาวไกลไปถึงลูกหลานเหลน

เมื่อโลกร้อน น้ำทะเลเพิ่มขึ้นจากหิมะขั้ว  
โลกละลาย เท่ากับเพิ่มน้ำหนักให้โลกในส่วนที่  
เป็นทะเล ตรงข้ามเปลือกโลกที่เป็นพื้นดินมี  
น้ำหนักเท่าเดิม

รถบรรทุกคันหนึ่งกำหนดให้รับน้ำหนัก  
๑๐ ตัน

นำวัตถุสิ่งของมาบรรทุกเพิ่มขึ้น แกล้ง  
ทำไม่รู้ รถอาจรับน้ำหนักไม่ได้ ข้างมัน ลองดู  
อะไรจะเกิดขึ้น แน่นนอน รถรับน้ำหนัก

ไม่ไหว แหนบหัก-ยางแบน-คันส่งหลุด ฯลฯ

โลกใบที่เราอยู่ กลม หมุนอยู่ในอากาศ

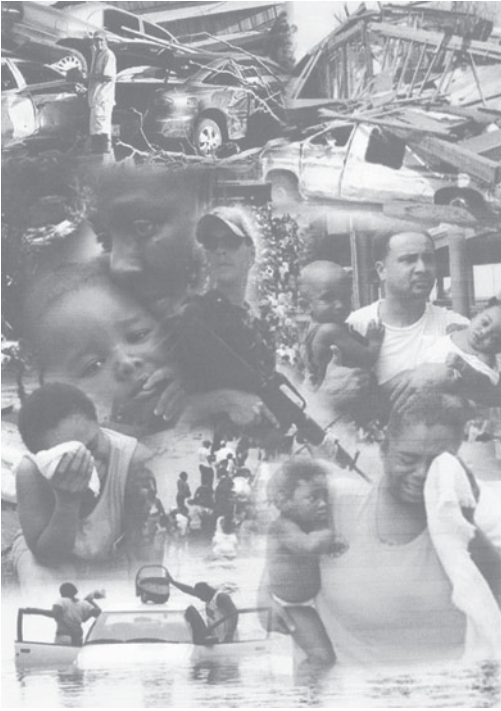
กำลังหมุนของมันเพลินๆ

จู่ๆเกิดมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีกข้างหนึ่ง  
โดยอีกข้างหนึ่งเท่าเดิม ลูกข้างจะแกว่ง เสีย  
การทรงตัว

**“โลกแกว่ง”** แกว่งในอากาศ ตอนแรก  
จะไม่ว่าว่ามันแกว่ง แต่เมื่อมันแกว่งมากขึ้นๆ  
โลก(กำลังหมุน) ต้องปรับแกนของมัน  
เหมือนเราปรับ(ลด) น้ำหนักรถบรรทุกหรือ  
เพิ่มความแข็งแรงให้สามารถรับน้ำหนักได้

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ว่าใกล้เวลา  
โลกจะปรับแกนอีกครั้งเพื่อให้เกิดความ  
สมดุลหรือเพื่อความอยู่รอด ของมันตามกฎหมาย  
ธรรมชาติ

**ผลของการปรับแกนนี้ ทำให้สถานการณ์  
โลกวิกฤติมาก**



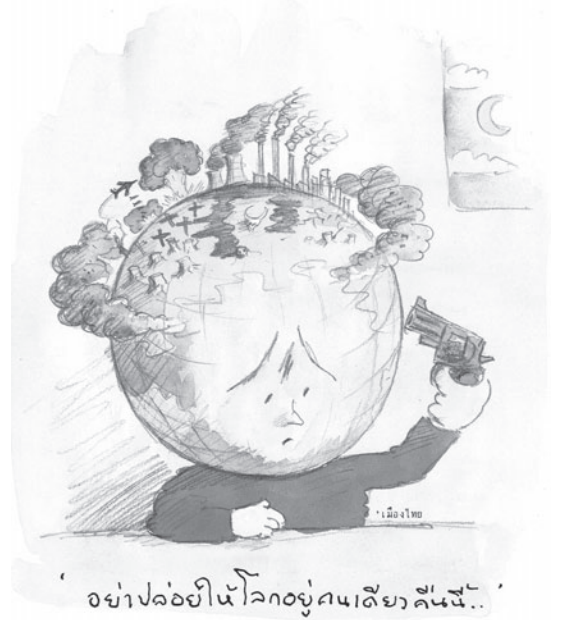
เปลือกโลกจะเกิดการเคลื่อนไหวบ่อยๆ สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสมมติฐาน จะเกิดขึ้นจริงในทศวรรษหน้าหรือไม่รู้ ไม่ได้ แต่ข้อเท็จจริงที่เกิดและยังดำรงอยู่ก็คือ **“ความเห็นแก่ตัวของมนุษย์”** การแสวงหาผลประโยชน์จากธรรมชาติในรูปแบบซูด เจาะ นำพลังงานมาใช้อย่างฟุ่มเฟือย ไม่เห็นคุณค่าฉันมีเงิน ฉันจะซื้อมาเผาเล่น เงินหมดเดือนต่อไปก็มีให้อีก



**“อนาคต”** มนุษย์ที่อาศัยแล้วทำลายโลกจะรับผลอย่างไรกับความเปลี่ยนแปลง อย่าลืมเมื่อ **“พลังงาน”** เหล่านี้หมด หาไม่ได้แล้ว (ไม่มีใครเอาใส่เอทีเอ็มให้) จะเกิดภัยพิบัติจากธรรมชาติขึ้น ๑๒ ชนิด (เพราะมนุษย์เอาไม้ไปแหยร้างแทน) **พายุหมุนเขตร้อนหนึ่ง แผ่นดินไหวหนึ่ง อุทกภัยหนึ่ง พายุฟ้าคะนองและทอร์นาโดหนึ่ง ภูเขาไฟระเบิดหนึ่ง พายุหิมะหนึ่ง คลื่นอากาศร้อนหนึ่ง หิมะถล่มหนึ่ง แผ่นดินถล่มหนึ่ง คลื่นขนาดใหญ่ในท้องทะเลหนึ่ง ไฟป่าหนึ่ง และฝนแล้งอีกหนึ่ง** รวมสิบสองหนึ่ง หากธรรมชาติพูดได้อาจพูดว่า เราเตือนลูกๆแล้ว เตือนด้วยการกระทำหลายรูปแบบให้ลูกสำนึก เอาชีวิตลูกไปก็มี แต่ลูกไม่สนใจเพลินอยู่กับทรัพย์สินสมบัติของพ่อแม่อายยังไม่บันยะบันยัง **“สุขมากก็ทุกข์มาก”** นะ ลูกนะ



# ใครทำร้าย “เขา” ?



“เขากำลังป่วยหนัก ใช้สูงมากนะ รู้ไหม เขากำลังจะตายเพราะใช้สูงขึ้นไปไม่ลดเลย” เสียงกระซิบอย่างวิตกกังวลนี้เริ่มดังขึ้นเรื่อยๆ ปากต่อปาก ใครได้ยินบ้าง รู้ไหม “เขา” ทนทรมานแค่ไหน “เขา” อายุมากแล้ว สังขารเสื่อมทรุด “เขา” ถูกรุมทำร้ายอย่างยาวนานตลอดมา เสียงครวญครางด้วยความเจ็บปวดของเขา มีผู้รับรู้ รับฟังไม่กี่คน และยิ่งน้อยคนที่คิดเยียวยา...อนาถไหม

บัดนี้ หลายๆ คนเริ่มต้นเมื่อได้ยินเสียงร่ำไห้ หลายคนเริ่มหวาดหวั่นขวัญเสียเมื่อเห็นอาการเหมือนบ้ำคั่งของเขาที่เป็นบ่อยขึ้นและแรงขึ้นเรื่อยๆ ยามไข้ขึ้นสูงจนหมดสติ เขาอาละวาดรุนแรงเป็นแผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด บางครั้งก็เป็นคลื่นยักษ์ที่บ้าคลั่ง กวาดล้างทุกอย่างลงทะเล เป็นน้ำป่าพร้อมโคลน และท่อนซุงที่ถล่มทับถมหมู่บ้าน เป็นพายุร้ายโหมกระหน่ำเกรี้ยวกราดจนทุกอย่างพังพินาศ นึกกลัวไหม

ที่ชีวิตแล้วที่ถูกสังเวยเพราะการเจ็บป่วยของเขา ที่ชีวิตที่ต้องทุกข์ทรมานใหม่ เพราะกายพิการและการพรากจาก ที่ชีวิตที่อดอยาก โหยหิว และทุกข์ทรมานสาหัส รอรับการช่วยเหลือ ที่ทรัพย์สินที่วอดวายไปเพราะหายนภัยจากธรรมชาติ ทรัพย์สินที่ได้มาจากการไถ่ไม่ทำลายป่าจากการขูดเจาะน้ำบาดาล น้ำมัน ถ่านหิน จากการสร้างอาวุธร้ายให้ประหัตประหารกัน ทั้งหมดเพียงเพื่อสนองกิเลสตัณหาที่รวยเท่าไรไม่รู้จักพอ



น่าสงสาร...เบียดเบียนกันไปมาไม่จบสิ้นรู้แล้วใช่ไหม “เขา” คือ “โลกใบนี้ โลกที่เราอาศัย” รู้ใช่ไหมว่า ถ้า “เขา” ตาย “เรา” ก็อยู่ไม่ได้ อยากช่วย “เขา” บ้างไหม

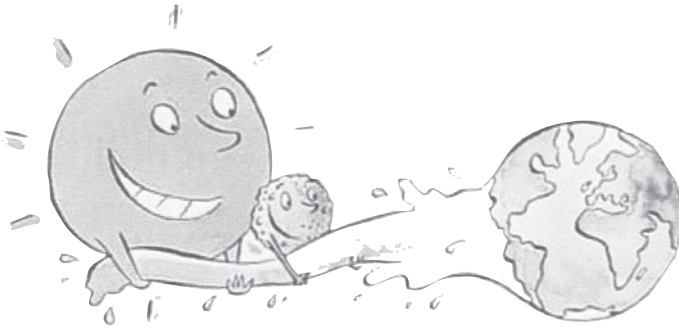
ช่วยเหี่ยวหา “เขา” ช่วยให้ “ใช้” ลดลง เราแต่ละคนช่วยได้ แต่เรามีสติ ระมัดระวังการบริโภคทั้งหลาย ทั้งอาหาร น้ำ เครื่องใช้ไม่สอย ที่อยู่อาศัย และยา จงสำรวจ ใช้แต่น้อย เท่าที่จำเป็น อย่าฟุ่มเฟือย เพราะยิ่งใช้มาก โลกก็ยิ่งถูกทำลายร้ายแรงขึ้น ตระหนักไหมว่า ของทุกอย่างต้องผ่านกระบวนการใช้พลังงานทั้งสิ้น อาหารสุดต้องใช้แก๊ส ใช้ไฟฟ้าที่นับวันมีแต่ลดน้อยลง น้ำดื่ม น้ำใช้กว่าจะผ่านขั้นตอนทำให้สะอาด ต้องใช้พลังงานแค่ไหน และกว่าจะถึงมือผู้บริโภคต้องขนส่งต้องใช้พลังงานอีกเท่าไร ประชากรโลกมีประมาณหกพันล้าน มีน้ำหนักส่วนใหญ่ไม่รู้คุณค่า มีแต่บริโภคอย่างสิ้นเปลือง เห็นบ่อยไหม...น้ำดื่มเต็มแก้ว เต็มขวด ถูกทิ้งไปอย่างไม่แยะแสร หลังจากจิบไปแค่นี้ไม่กี่ครั้ง

ยังเป็นอย่างนี้หรือเปล่า...แปร่งฟันไป เปิดน้ำทิ้งไปเรื่อยๆ มันบาปนะ จะเลิกนิสัยนี้ทันทีที่ยังไม่สาย

รู้สึกอย่างไร...เมื่อเห็นอาหารกินไม่หมดถูกกวาดทิ้งเป็นขยะกองพะเนิน คิดดูสิ แค่ข้าวแต่ละคำที่เลี้ยงกิน กว่าจะถึงปากเรา เส้นทางยาวไกลหนักหนา ใครบ้างต้องเห็นดเห็นย่อยสลายตัวแทบขาด ทั้งปลูกลง ไถ หว่าน ดำ บำรุงรักษา เก็บเกี่ยว ขัดสี หลายขั้นตอนต้องใช้ไฟ ใช้น้ำมัน มีพักต้องเอ่ยถึงสารเคมีที่ชาวนาทุ่มเทลงไปในนา และทำร้ายแผ่นดิน

รู้ไหม...ยามชานาเก็บเกี่ยวข้าว เราจะพยายามเก็บเกี่ยวทุกเมล็ดมิให้ตกหล่น มันต่างกันราวฟ้าสูง กับเหวลึก หากเปรียบกับคนที่กินทิ้งกินขว้าง เพราะมีปัญญาคิดแล้วว่า ข้าใช้เงินซื้อมาจะกินจะใช้อย่างไร แค่นี้มันหนักศีรษะใครหรือ นี่แหละคือพาลชนผู้อาวุษา

ยิ่งผู้มั่นใจว่าตนเป็นนักปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอยู่ในระบบสาธารณโภคี\* ยิ่งต้องสังวรระวังกว่า



กลายมาจนสามัญทั้งหลายใช้หรือไม่ เคยถูกคิดสักนิดไหม แม้เรื่องเล็กๆ ที่ทำเป็นประจำ อย่างยามต้องการไปไหน จับบ่ายจัดหาข่าวของใครๆ ฉันเป็นผู้ใหญ่ อยากได้ อยากไป...เขาต้องออกฤทธิ์ทันที โกลด์ โกลด์ แเคไหน คุ่มใหม่ ไม่เคยคำนึง

เด็กน้อย หนุ่มสาวก็เช่นกัน ยามขึ้นลงอาคาร หากแค่มือกี่ชั้น ถ้าใช้กำลังขาแข็งแรงของเธอเอง แทนลิฟท์ก็น่าโมทนาสาธุกว่า และเยียวยา “โลก” ไปด้วยพร้อมกัน

ยามร้อนจัด หากจำเป็นต้องทำงานประณีต ใช้สมอง ก็ตริ๊กตรองใช้ปัญญาหาวิธีบรรเทา ร้อนก่อนเปิดเครื่องปรับอากาศ อย่างร้อนรนทำตามกิเลสบัญชา

มาเถิด มาปฏิบัติโภชนาเขตต์ตัญญาให้จริง มีสติควบคุมดูแลตน ให้กิน ใช้น้ำน้อยก็พอ จำได้ไหม ครูบาอาจารย์ของเราท่านอ้านักหนา “ประโยชน์สูง ประหยัดสุด” หากเราทำได้ก็ชื่อว่าไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนโลก หากยังกินเกินใช้เปลือง จะชื่อว่าเป็นนักปฏิบัติธรรมได้หรือ

หยุดเถิด หยุดบ้ำเรอิกเลส หยุดทำร้ายโลก ได้ยั้งชั้ดแล้วใช้ใหม่ เสียงร้องขอให้ช่วยเยียวยาโลก มันดั่งขึ้นทุกวัน และเริ่มมีเสียงจានรับเพิ่มขึ้น แต่ผู้เริ่มลงมือทำยังมีน้อยกว่าน้อย หรือจะรอนจนกว่าจะมีหมู่บ้านนับร้อยนับพันจมทะเลเสียก่อน

แม้ “เรา” เป็นแค่ “หนึ่ง” ในหกพันล้านแห่งประชากรโลก แต่หากเราลงมือทำจริง ทำที่เรา ทำทันที พลังที่ทุกคนทำข้อมรรวมกันเป็นพลังยิ่งใหญ่ที่จะช่วยเยียวยาโลกให้อยู่ต่อยืนยาว

ขอน้อมคารวะทุกท่าน ทุกคนที่ร่วมใจรักภักดีโลกใบนี้



\* กินอยู่ร่วมกัน ใช้ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ เหมือน “กงสี” ในความหมายของจีน



# หยุดโลกร้อน ด้วยชีวิตพอเพียง

นี่เป็นข้อเขียนจากหนังสือเล่มเล็กคู่มือประชาชน ของกรมส่งเสริมคุณ  
ภาพสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็น  
หนังสือที่อ่านเข้าใจง่าย และถ่ายทอดถึงความเป็นไปเกี่ยวกับโลกร้อนได้เป็น  
อย่างดี จึงขอนำมาเผยแพร่ให้ท่านผู้อ่านได้รับประโยชน์โดยถ้วนทั่ว โดย  
จะนำมาลงเป็นตอนๆไป รายละเอียดเพิ่มเติมค้นดูได้ที่ [www.deqp.go.th](http://www.deqp.go.th)  
, [www.envionnet.in.th](http://www.envionnet.in.th)



## ตอนที่ ๒

### โลกร้อนน้ำแข็งละลาย

อุณหภูมิของผิวโลกปัจจุบันที่เพิ่มขึ้นเกือบ ๑ องศาเซลเซียสเป็นเรื่องน่าวิตก เพราะนั่นคือ อุณหภูมิเฉลี่ยตลอดปีของทั้งโลกในรอบ ๑๐๐ ปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะช่วง ๕๐ ปีหลัง อุณหภูมิของโลกพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็วโดยนับแต่ปีแรกที่ติดอันดับปีที่ร้อนที่สุดของโลกจนได้รับการบันทึกไว้นั้น ล้วนแต่เกิดขึ้น หลังปี พ.ศ.๒๕๓๓ และปีที่ร้อนมากที่สุดในรอบ ๑,๐๐๐ ปีก็คือ ปี พ.ศ.๒๕๔๓

หลายคนอาจคิดว่าโลกร้อนเพิ่มขึ้นแค่เล็กน้อยเท่านั้น ไม่น่ามีผลกระทบมากมายเท่าไร แต่ในความเป็นจริงพื้นผิวโลกทั้งใบประกอบด้วยพื้นดินเพียง ๑ ส่วน และพื้นน้ำถึง ๓ ส่วน ซึ่งแผ่นดินมักจะร้อนกว่าพื้นน้ำ กล่าวคือในขณะที่แผ่นดินซึ่งมีพื้นที่เพียงประมาณ ๒๐ % ของพื้นผิวโลกร้อนขึ้น ๓-๔ องศาเซลเซียส ทะเลซึ่งมีพื้นผิวมากกว่าแผ่นดินถึง ๔ เท่า อาจจะร้อนขึ้นเพียงเล็กน้อย แต่การที่โลกทั้งโลกร้อนเพิ่มขึ้น ๑ องศาได้นั้น นั้นหมายความว่าแผ่นดินจะต้องร้อนเพิ่มมากกว่าทะเลถึง ๔ เท่า และยังหมายถึงว่า อุณหภูมิระหว่างแผ่นดินกับผืนน้ำที่แตกต่าง กันมากขึ้นนั้น จะทำให้ลมที่พัดจากทะเลเข้าหาฝั่งอย่างลมมรสุมหรือลมประจำถิ่น อื่นๆพัดรุนแรงขึ้น พายุหมุนจึงมีโอกาสเกิดได้บ่อยขึ้นด้วย

รายงานฉบับล่าสุดของคณะกรรมการ การระหว่างรัฐบาลขององค์การสหประชาชาติ (IPCC) ที่เผยแพร่ในเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๐ ระบุว่าหากอัตราการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ยังเป็นอยู่เช่นนี้อยู่ อุณหภูมิเฉลี่ยของผิวโลกอาจจะเพิ่มขึ้นถึง ๖ องศาเซลเซียส คือเพิ่มในอัตราเร็วขึ้นถึง ๑๐ เท่าจากปัจจุบัน ในปี พ.ศ.๒๖๔๓ หรืออีก ๑๐๐ ปีข้างหน้า

การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิเพียงแค่ ๒ องศาเซลเซียส จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศอย่างไม่ทางย้อนกลับได้! อุณหภูมิที่สูงขึ้นสามารถบรรเทาได้โดยระบบการจัดการของโลกในระยะเวลากว่าล้านปี แต่การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ไม่อาจเยียวยาได้ในระยะเวลาอันสั้น เนื่องจากระบบนิเวศไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงที่ไม่อาจย้อนกลับอาจเป็นเรื่องของน้ำแข็งที่ขั้วโลกเหนือและขั้วโลกใต้ ซึ่งเป็นผลกระทบที่เป็นหายนะภัยในระยะยาว

พื้นผิวของน้ำแข็งขั้วโลก ทำหน้าที่สะท้อนรังสีความร้อนจากดวงอาทิตย์กลับสู่บรรยากาศได้ถึง ๙๐% เช่นกัน ซึ่งหมายถึงว่ายิ่งโลกมีพื้นผิวน้ำแข็งน้อยลงเท่าใด โลกก็ยิ่งร้อนมากขึ้นเท่านั้น น้ำแข็งบริเวณขั้วโลกกำลังได้รับผลกระทบจากภาวะโลกร้อนมากที่สุด ในช่วงปลายปี

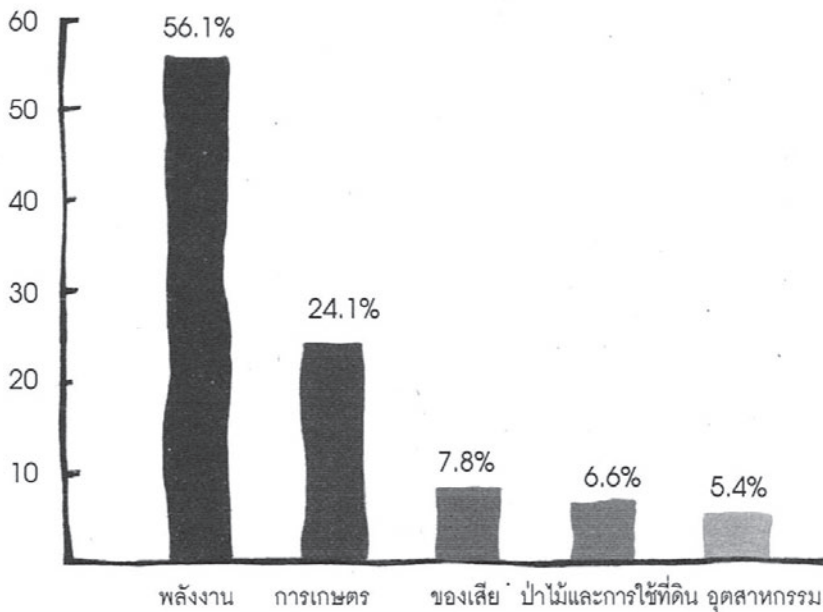


พ.ศ.๒๕๔๓ เรือดำน้ำนิวเคลียร์ของสหรัฐอเมริกา  
เปิดเผยว่า น้ำแข็งที่ปกคลุมขั้วโลกเหนือมีความ  
หนาลดลง จากความหนาโดยเฉลี่ย ๓ เมตรในปี  
พ.ศ.๒๕๐๓ ละลายลงเหลือ ๒ เมตร ภายใน  
เวลาเพียง ๓๐ ปี และในรอบสิบปีนี้ อุณหภูมิ  
บริเวณขั้วโลกเหนือเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และ  
อาจเป็นไปได้ตามแบบจำลองทางภูมิอากาศที่ทำ  
นายว่า ภายใน ๒๕ ปีข้างหน้า เราอาจได้เห็นขั้ว  
โลกเหนือในหน้าร้อนที่ไม่มีแผ่นน้ำแข็งปกคลุมเลย  
สาเหตุสำคัญที่ทำให้น้ำแข็งขั้วโลกเหนือละ  
ลายเร็ว เพราะเป็นเพียงแผ่นน้ำแข็งที่ลอยอยู่เหนือ  
มหาสมุทร อาร์คติก เมื่อพื้นที่น้ำแข็งน้อยลง  
การสะท้อนความร้อนก็ลดลง ในขณะที่ทะเล  
กลับดูดซับความร้อนส่วนใหญ่ไว้ เมื่อน้ำทะเลอุ่น

น้ำแข็งก็ยิ่งละลายเร็วขึ้น และเมื่อน้ำแข็งละลาย  
มากขึ้น น้ำทะเลก็ยิ่งมีอุณหภูมิสูงขึ้นเช่นกัน

ที่ขั้วโลกใต้ นักวิทยาศาสตร์ยังพบว่าในรอบ  
๓๐ ปีที่ผ่านมา มีก้อนน้ำแข็งแตกจากแผ่นดิน  
ลอยลงสู่มหาสมุทรคิดเป็นพื้นที่ถึง ๑๓,๕๐๐  
ตารางกิโลเมตร และในช่วง ๕๐ ปีที่ผ่านมา  
อุณหภูมิมบริเวณขั้วโลกใต้สูงขึ้นราว ๒.๕ องศา  
เซลเซียส ทำให้น้ำแข็งบริเวณขั้วโลกใต้มีอัตรา  
การละลายเพิ่มขึ้น ๑๕๐ ลูกบาศก์กิโลเมตรต่อปี  
หากยังมีสภาพไม่ออกทองนิกภาพในเขื่อนสิริกิติ์และ  
เขื่อนภูมิพลรวมกันซึ่งเท่ากับ ๕ ลูกบาศก์กิโลเมตร  
นั่นคือปัจจุบันนี้ในแต่ละปีน้ำแข็งขั้วโลกใต้ละ  
ลายเป็นน้ำในปริมาณ ๓๐ เท่าของน้ำทั้ง ๒  
เขื่อนรวมกัน

## การปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ ตามภาคการผลิตของประเทศไทย



การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้มีเพียงความหมายเพียงแค่น้ำแข็งขั้วโลกละลาย ทำให้ระดับน้ำทะเลสูงขึ้นเท่านั้น มีรายงานการวิจัยที่แสดงความเกี่ยวพันเป็นลูกโซ่ในระบบนิเวศ เพราะเมื่อฤดูร้อนมาถึงเร็วผิดปกติ ทำให้หมีขั้วโลกล่าแมวน้ำซึ่งเป็นอาหารของพวกมันได้น้อยลง และจะต้องว่ายน้ำไกลขึ้นเพื่อกลับขึ้นสู่ฝั่ง ด้วยสภาพร่างกายอันอ่อนล้า ทั้งๆที่ยังได้อาหารไม่เพียงพอ น้ำหนักเฉลี่ยของหมีขั้วโลกจึงลดลง รวมถึงแม่หมีก็ให้กำเนิดลูกน้อยลงถึง ๑๐% เมื่อเทียบกับ ๒๐ ปีก่อน

แต่นี้อาจไม่ใช่เป็นเพียงเรื่องเศร้าของหมีขาวเท่านั้น เพราะในปี พ.ศ.๒๕๕๐ ล่าสุด IPCC ทำนายว่าภายในศตวรรษที่ ๒๑ หากอุณหภูมิสูงขึ้นจนน้ำแข็งบริเวณขั้วโลกละลายหมดในฤดูร้อน จะส่งผลให้ระดับน้ำทะเลสูงขึ้นเกือบ ๖๐ เซนติเมตร น้ำทะเลจะคุกคามบริเวณชายฝั่งทั่วโลก ประชาชนในทวีปเอเชียเกือบ ๑๐๐ ล้านคนจะประสบปัญหาน้ำท่วม ไร่ที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะในประเทศอินเดีย ศรีลังกา ปากีสถาน บังคลาเทศ พม่า ไทย เวียดนาม ไปจนถึงจีนและญี่ปุ่น

## คาดการณ์ผลกระทบประเทศไทยจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต เมื่อปัจจุบันเริ่มส่งสัญญาณ

ประเทศไทยได้ลงนามและให้สัตยาบรรณในอนุสัญญาว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และถูกจัดอยู่ในกลุ่มประเทศที่ไม่มีพันธกรณีในการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก เนื่องจากเมื่อเทียบกับประเทศตะวันตก และประเทศกำลังพัฒนาอื่นๆแล้ว ประเทศไทยมีการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในสัดส่วนที่น้อยมาก คิดเป็น ๐.๖% ของการปลดปล่อยก๊าซชนิดนี้จากทุกประเทศทั่วโลก

ถึงจะมีสัดส่วนการปล่อยก๊าซเรือนกระจกน้อย แต่ผลกระทบที่ไทยจะได้รับจากภาวะโลกร้อนนั้นไม่น้อยเลย เพราะการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศเป็นปรากฏการณ์ที่ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ โดยมีสภาพแวดล้อมและภูมิประเทศเป็นตัวกำหนดความรุนแรงของผลกระทบ

การดำรงชีวิตของเราในอีก ๕๐ ปีข้างหน้า อาจแตกต่างไปจากปัจจุบัน เพราะภาวะโลกร้อนจะส่งผลให้ระดับน้ำทะเลเพิ่มสูงขึ้น ผลผลิตการเกษตรตกต่ำลงเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล เขตเพาะปลูกจะเขยิบขึ้นไปสู่เขตอบอุ่น ความขัดแย้งเรื่องแหล่งน้ำจัดระหว่างประเทศเพิ่มขึ้น พายุฤดูร้อนเพิ่มถี่และรุนแรงมากขึ้น การประมงมีปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิน้ำทะเลทำให้ฝูงปลาอพยพไปสู่แหล่งน้ำที่มีอุณหภูมิเหมาะสมกว่า โรคภัยอาจแพร่กระจาย



**ช่วงเวลา ๑๐ ปีข้างหน้า  
ถือเป็นช่วงเวลา  
ท้าทายสติปัญญา  
และสำนึกทางจริยธรรม  
ที่สำคัญยิ่งของมนุษย์  
ที่มีต่อโลกใบนี้**

เพิ่มขึ้น จากพาหะที่ได้ประโยชน์จากอุณหภูมิต่ำ  
สูงขึ้น เช่น มาเลเรีย อหิวาตกโรค โรคทางเดิน  
หายใจและโรคปอด

วันนี้เราจำเป็นต้องมีแนวความคิดใหม่ใน  
การแก้ไขปัญหา เพราะสถานการณ์ที่เรากำลัง  
เผชิญหน้าอยู่นี้ไม่อาจแก้ไขได้ด้วยวิธีคิดแบบเดิม  
เพราะคงเป็นไปไม่ได้ที่ความอยู่รอดของประเทศ  
หรือสังคมของเราขึ้นอยู่กับความสามารถเฉพาะ  
บุคคลในการรักษามรดกของระบบนิเวศ การ  
เปลี่ยนแปลงในระดับภาพใหญ่จึงเป็นเรื่อง  
สำคัญมาก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของกฎหมาย  
ระบบเศรษฐกิจและโครงสร้างทางกายภาพที่เร  
อาศัยอยู่

เราอาจแก้ไขปัญหาและอยู่รอดได้หากการ  
เปลี่ยนแปลงในเชิงบวกเกิดขึ้นได้ในระดับใหญ่  
ประชาชน ควรได้รับรู้เรื่องราว ปัญหาภาวะโลกร  
ร้อนที่อยู่ไม่ไกลตัวเลย และตระหนักถึงพลังของ  
ตนในการสร้างการเปลี่ยนแปลง เราจำเป็นต้อง  
รวมพลังเปลี่ยนวิถีคิดของภาคการเมืองและภาค  
อุตสาหกรรม โดยมีความเข้าใจถึงความเชื่อมโยง  
อย่างลึกซึ้ง ระหว่างสิ่งแวดล้อม สังคมและ  
เศรษฐกิจ



## สถาบันขยะวิทยาด้วยหัวใจ (สขจ.)

Institute of Ethical Waste Management



**ขอความร่วมมือช่วยโลกให้สะอาด  
ช่วยชีวิตให้สดใส**

**ในวันสิ่งแวดล้อมโลก (๕ มิถุนายน)**

ด้วยการร่วมแรงร่วมใจ งดใช้ทรัพยากรธรรมชาติ

ที่ทำลายโลก (เช่น โฟม ถุงพลาสติก)

และร่วมบุญโดยการบริจาคของเก่าที่เหลือใช้

ของใหม่ที่เกินจำเป็น ได้ที่

เครือข่ายชุมชนชาวอโศกทุกแห่งทั่วประเทศ

สนใจติดต่อสอบถามได้ที่

โทร. ๐๘๙ ๕๓๓ ๒๓๓๓, ๐๘๗ ๙๐๗ ๕๙๙๖

ภัยจากสิ่งแวกซ์ลอม  
เท็ขมาฉาก



## ซากโทรศัพท์มือถือ - แบตเตอรี่ ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

ขยะจากซากเครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ( Waste from Electrical and Electronic Equipments : WEEE ) นั้น ได้ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมาก เนื่องจากปริมาณเศษซากขยะเหลือทิ้งได้ทวีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดปัญหาด้านสถานที่ทิ้งและการจัดการกับซาก รวมถึงปัญหาสารเคมีจากส่วนประกอบที่เป็นสารอันตราย เช่น สารตะกั่ว แคดเมียม ปรอท ฯลฯ ที่มีรั่วไหลลงสู่สิ่งแวดล้อมเป็นอันตรายต่อสุขภาพประชาชนและระบบนิเวศน์โดยรวม

อย่างไรก็ตาม ชยะจากซากเครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มีหลายประเภท แต่ฉบับนี้เราจะกล่าวถึงเฉพาะชยะจากซากโทรศัพท์มือถือและแบตเตอรี่เท่านั้น

ปัจจุบันประเทศไทยมีผู้ใช้โทรศัพท์มือถือรวมทั้งสิ้น ๔๗.๑ ล้านคน คิดเป็นสัดส่วนประมาณ ๗๑% ของประชากรทั้งประเทศ และคาดว่าจำนวนผู้ใช้โทรศัพท์จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนอกจากเครื่องโทรศัพท์มือถือแล้ว ยังมีอุปกรณ์ต่อพ่วงที่ใช้ร่วมกับโทรศัพท์มือถืออีกหลายชนิด ส่วนประกอบของอุปกรณ์เหล่านี้มักมีการใช้สารอันตรายเป็นส่วนประกอบ เมื่อกลายมาเป็นชยะก็จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ

ส่วนประกอบหลักของโทรศัพท์มือถือ โทรศัพท์มือถือโดยทั่วไปประกอบคล้ายกันคือ

#### ๑. ตัวเครื่อง ประกอบด้วย

– **แผงวงจร** มีการใช้สารอันตรายหลายชนิด ได้แก่ ทองแดง ทองคำ สารหนู พลวง เบริลเลียม สารทนไฟที่ทำจากโบรมีน แคดเมียม ตะกั่ว นิกเกิล พลาเดียม เงิน แทนทาลัม และสังกะสี

– **จอผลึกเหลว(LCD)** ส่วนประกอบของผลึกเหลวที่ใช้มีหลายชนิด แต่ละชนิดมี

ระดับอันตรายแตกต่างกัน

– **ลำโพงและไมโครโฟน** มีส่วนประกอบของโลหะหนัก

– **หน้ากากหรือส่วนห่อหุ้มโทรศัพท์** แผ่นปุ่มกดและตัวนำสัญญาณ ทำจากพลาสติกโพลีคาร์บอเนตหรือเอบีเอส

๒. **เครื่องแปลงแรงดันไฟฟ้าเพื่อการใช้อัดไฟแบตเตอรี่** มีลวดทองแดงเป็นส่วนประกอบหลัก และรองลงมาคือ ทองคำ แคดเมียม และตัวทนไฟ

๓. **แหล่งพลังงาน/แบตเตอรี่** เป็นสารที่สามารถอัดเก็บประจุใหม่ได้สมัยก่อนใช้นิกเกิล-แคดเมียม(Ni-Cd) ชนิดนิกเกิล-เหล็ก(Ni-MH) แต่ปัจจุบันนิยมใช้แบตเตอรี่ชนิดลิเทียม-ไอออน(Li-ion) เพราะสามารถประจุไฟฟ้าได้มากกว่า และชาร์จไฟได้ในขณะที่ยังมีไฟอยู่

### ซากโทรศัพท์มือถือและแบตเตอรี่อันตรายอย่างไร

ปัญหาซากโทรศัพท์มือถือและซากแบตเตอรี่มักมาจากการจัดการซากที่ไม่มีประสิทธิภาพ และจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ประชาชนไม่ได้คัดแยกซากเหล่านี้ออกจากชยะประเภทอื่น ทำให้ปะปนไปกับชยะมูล



การทำงานของโตและการ  
สืบพันธุ์มีปัญหา หากเด็ก  
ได้รับสารดังกล่าวจะมี  
ผลต่อพัฒนาการทาง  
สมอง

– **พิษจากแคดเมียม** หากสะสมใน  
ร่างกายจะทำลายไต  
ทำลายระบบ  
ประสาท กระทบ  
ต่อพัฒนาการ  
ของเด็ก หญิงมี  
ครรภ์อาจมีผล  
ต่อพันธุกรรม

– **พิษจากสาร**

**ทนไฟและทองแดง** จะเกิดสารไดออกซินและ  
ฟิวแรนระหว่างการเผา ส่งผลเสียต่อระบบ  
การย่อยและน้ำเหลือง ทำลายการทำงานของ  
ของตับ การทำงานของระบบประสาทและ  
ภูมิคุ้มกันลดลง และยังเป็นสารก่อมะเร็งที่  
ร้ายแรงประเภทหนึ่ง

– **พิษจากเบริลเลียม** จัดเป็นสารก่อ  
มะเร็งอีกชนิดหนึ่งโดยเฉพาะมะเร็งปอด หาก  
สัมผัสจะทำให้เกิดแผลที่ผิวหนังอย่างรุนแรง  
ทั้งยังทำให้ระบบการทำงานของต่อมไทรอยด์

ฝอยชุมชน เมื่อ  
เวลาผ่านไปส่วนเปลือกที่ห่อหุ้มโทรศัพท์และ  
แบตเตอรี่เกิดการถูกร่อนเสื่อมสภาพทำให้สาร  
เคมีที่ใช้เป็นส่วนประกอบไหลออกมาสู่สิ่งแวดล้อม  
เข้าสู่ระบบนิเวศน์ทั้งทางดิน น้ำ และอากาศ  
กระทบต่อระบบห่วงโซ่อา  
หารและก่อให้เกิดอันตราย ดังนี้

– **พิษจากตะกั่ว** จะเข้าไปทำลายระบบ  
ประสาทส่วนกลางและระบบโลหิต ระบบ



และต่อมไร้ท่อผิดปกติ

– **พิษจากสารหนู** จะทำลายระบบประสาท ระบบการย่อยอาหาร ผิวหนัง หากได้รับในปริมาณมากอาจทำให้เสียชีวิตได้

– **พิษจากนิกเกิล** มีผลต่อการสืบพันธุ์ การสัมผัสนิกเกิลจะเกิดการแพ้ที่ผิวหนังคล้ายแผลไหม้ คัน เป็นผื่นแดง และมีอาการแพ้ของปอด คล้ายคนเป็นหอบหืด เจ็บแน่นหน้าอก

– **ความเป็นพิษของลิเทียม** หากกินเกิน สูดดม จะทำให้เนื้อเยื่อของเยื่อเมือกและทางเดินหายใจถูกทำลาย กล่องเสียงและหลอดลมใหญ่อักเสบจากสารเคมีและน้ำท่วมปอด หากถูกดูดซึมผ่านผิวหนัง ผิวหนังจะถูกทำลายอย่างรุนแรง

## การจัดการซากโทรศัพท์มือถือและแบตเตอรี่

เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับประชาชนและสภาพแวดล้อม ควรมีแนวทางในการดำเนินการจัดเก็บและจัดการซากที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องจะต้องร่วมมือกันอย่างจริงจัง โดยผู้ประกอบการผลิต จำหน่าย และให้บริการโทรศัพท์มือถือ ควรกำหนดจุดตั้งวางรับซากโทรศัพท์มือถือและแบตเตอรี่ที่เสื่อมสภาพ โดยอาจให้ร้านค้าตัวแทนจำหน่ายโทรศัพท์มือถือ

เป็นจุดรับ เพราะมีกระจายอยู่ทั่วประเทศ เพื่อรวบรวมซากโทรศัพท์มือถือและแบตเตอรี่ส่งไปกำจัดยังโรงงานผู้รับบริการกำจัดปฏิกูลและวัสดุที่ไม่ใช่แล้ว ซึ่งขึ้นทะเบียนอย่างถูกต้องตามกฎหมาย และประชาชนสัมพันธ์ให้ประชาชนหันมาร่วมมือร่วมกันนำซากโทรศัพท์มือถือและแบตเตอรี่ที่ไม่ใช่แล้วหรือเสื่อมสภาพมาทิ้งในจุดที่กำหนด รวมถึงประชาสัมพันธ์ให้ผู้ใช้สามารถใช้โทรศัพท์มือถือและแบตเตอรี่ได้อย่างถูกต้อง จะช่วยยืดอายุการใช้งานให้ยาวนานขึ้น ที่สำคัญก่อนทิ้งซากโทรศัพท์มือถือและแบตเตอรี่ต้องคัดแยก ไม่ทิ้งปะปนกับขยะมูลฝอยทั่วไป แต่ให้นำมาทิ้งในจุดที่กำหนด เพื่อให้ตัวเราและสภาพแวดล้อมปลอดภัยจากสารพิษอันตรายได้อย่างยั่งยืน

นิตยสาร “ชายแมก”

ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๑



# ทุกคนสามารถช่วยลดปัญหาขยะได้ โดยการ...

๑. "รี-ยูส" (Re-use) ของสิ่งใดที่ใช้อยู่แล้ว ก็สามารถนำมาใช้ซ้ำ หรือนำมาใช้ซ้ำก็ได้อีก.



๒. "รี-แพร์" (Re-pair) ของสิ่งใดที่สามารถซ่อมได้ ก็ซ่อมให้ หรือซ่อมแซมของก็ใช้.



๓. "รี-ไซเคิล" (Re-cycle) ของสิ่งใดที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ หรือนำกลับมาใช้ใหม่ได้

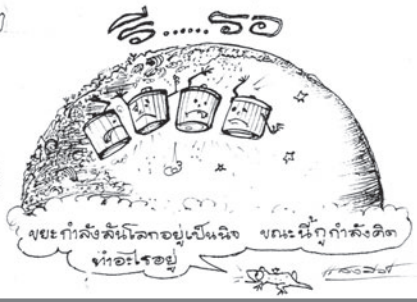


๔. "รี-เจ็ค" (Re-ject) ของสิ่งใดที่หมดสภาพ ใช้งานไม่ได้แล้ว ก็ทิ้งให้เหมาะสม: สวม กับสภาพของขยะประเภทนั้นๆ



ขยะเปียก    ขยะแห้ง    ขยะพลาสติก    ขยะอโลหะ

๕. "รี-รื้อ" (Re-ru) ทั้ง ๔ นี้จะล้มเหลว จนทำให้ขยะสันติภาพ ถ้ามีสถานประเภทเอาหน้า



a personal view

เอกภพอุทาล

# ความจริงใจ

ศิลปิน : ป๋อง &amp; ทิวธง

\*\*

อยากจะเจอใจความจริงใจของใครสักคนที่ฟันคำว่าจาก  
ว่าจริงใจหนักหนา  
ว่าจริงใจหนักหนาแน่นเหนือกว่าสิ่งอื่นใด

อยากจะเจอใจความเมตตา  
ความกรุณาที่ว่ามากเหนือใครๆ  
จะมีจริงเพียงไหน จะมีจริงเพียงไหน

ไม่จำเป็นต้องเจอจะสักที  
ร้ายก็คงได้รู้ ดีก็คงได้เห็น  
ความจริงใจของใครคนหนึ่ง  
หากจะให้ถึง(ก็)อาจจะรู้ว่ามီးอะไรอยู่ข้างใน  
ความเป็นจริงยังมีให้เห็นเรื่อยไป  
สักวันคงเข้าใจจนได้  
เห่น..เห่น...ละ..ลา...  
ความจริงใจของคน  
ร้ายก็คงได้รู้ ดีก็คงได้เห็น

\*\*



# ป๊อป

เป็นเรื่องบังเอิญนะ บังเอิญที่เดินเข้าร้านขายหนังสือ-ชายเทปของสมาคมผู้ปฏิบัติธรรม คิดว่าจะหาเทปเพลงเก่าๆไปลองฟังความจำในอดีตดูบ้าง แต่ก็ให้บังเอิญเห็นเทปซีดีนี้ **“ความจริงใจ - รวยากเข็ญ”**

เมื่อลองเปิดฟังดู ไม่เลวนะ ทั้งๆที่มีดนตรีแบ็คอัพไม่กี่ตัว พลิกดูหน้าหลังก็เห็นรายชื่อศิลปินหลายคนบางชื่อก็คุ้นๆอยู่ว่าเป็นนักปฏิบัติธรรมช่วยทำงานบุญนิยม (ทำงานฟรี) อยู่ที่ชุมชนชาวโศก เห็นความรักในงานศิลปะและงานที่ทำเพื่อให้สังคม สิ่งแวดล้อมดี ทั้งๆที่หลายๆคนก็มีโอกาสไปออบโกยชื่อเสียง เงินทองในสังคมได้

และความบังเอิญก็เกิดขึ้นอีก เมื่อเดินไปชนกับหนึ่งในสองนักร้องนำในงานพุทธาภิเษก ที่จ.นครสวรรค์

**“ผมชอบเล่นเปิดหมวกมากกว่า”** เมื่อถูกถามว่าทำไมไม่หาที่เล่นดนตรีเป็นเรื่องเป็นราว

**“ผมมีพ่อท่านสมณะโพธิรักษ์เป็นอาจารย์ ผมไปไหนไม่รอดหรอก คุณกับคุณทองถึงตอนทำเทปนี่ก็ตั้งใจว่า หนึ่งต้องไม่แพง (ไม่เกิน ๒๕ บาท) สอง-ถ้าทำออกมาแล้วขายไม่ได้ก็ไม่เป็นไร สาม-ต้องปลอบประโลมใจเพื่อนฝูงที่ยังอยู่ในแนวร่วมนี้สี่-เราไม่ต้องจดลิขสิทธิ์ใครจะเอาไปใช้ก็เชิญบอกกันให้รู้แล้วก็อ้างอิงชื่อกันบ้างเท่านั้น ข้อห้าคือถ้าไม่มีโอกาสได้ทำก็ไม่เป็นไร**

แต่พอทำเทปนี้เสร็จสิบห้าวัน ก็เกิดสึนามิ เลยเอาเทปนี้ออกขายทำบุญไป”

**ปองหรือตะกายภู เจริญสอน** สายหัวเหมือนนระลึกลงถึงเหตุการณ์ที่แสนเศร้าครั้งนั้น

**“ผมหนีออกจากบ้านบ่อย แต่เพื่อนๆน้องๆก็ตามกลับมาทุกที เคยทนหนึ่งกะจะหนีไปเขมรแต่ไม่มีเงิน ก็หาเงินก่อน เลยไปเล่นที่เดอะมอลล์**



โคราชกลายเป็นเล่นอยู่หลายปีแล้วก็กลับมาทำเทปยากเชิญนี้

ชื่อนี้มาจากกลุ่มช่างที่ทำงานที่ปทุมมอโคก จ.นครปฐม สร้างโรงเรียน แท็งค์น้ำ แรกๆก็มีอยู่หลายคน ผมเน้นเรื่องการซ่อมให้จริง พ่อท่านเป็นยอดศิลปิน เราถูกหลานลูกศิษย์พ่อท่านก็ต้องมีสูตรมีศาสตร์ในการเล่น”

ปองพูดไปเรื่อยๆ ดวงตาจับอยู่ที่ต้นไม้อ่างๆ เหมือนคุยกับต้นไม้ใบหญ้าแถวนั้น

ทำไมชอบเล่นเปิดหมวก ไม่อายเหรอ

“ผมชอบเล่นเปิดหมวก จะได้ไม่ลืมวิชา ไม่อาย แต่บางครั้งก็ห้วนอยู่บ้างในทีที่เราไม่คุ้นเคย อย่างที่พัฒนพงศ์ มีคนเยอะ แต่ก็มีนักเลงมากเหมือนกัน ตอนเข้ามิดผมจะเล่นเพลงพระราชนิพนธ์ บางคนใส่เสื้อเหลืองเอามาให้ยี่สิบบาท ผมก็ว่ามันมากไปนะ ใครเอามาให้ร้อยหนึ่งผมมองหน้าเลย คือมันเกินไป ผมไปสร้างความดงามของดนตรี ไม่ได้ไปหลอกเอาเงินใคร บางครั้งมีคนเอาเบียร์กระป๋องมาให้เราแทบหยุดเล่นเลย”

หยุดเล่นเพื่อตีเมียหรื ?

“ไม่ใช่ เรามาสร้างความสวยงาม เราจะไม่ได้มี มันคนละเรื่อง”

“ผมเคยถูกรุมตีอย่างแรง แทบตาย ที่โคราช หมอฝากฟ้าหนึ่งที่พึ่งเสียชีวิตไปกับป๊อกและเพื่อนๆหลายคนขึ้นมาดู ผมเองตอนนั้นคิดว่าตัวเองไม่รอดแล้วเหมือนมีตะขาบวิ่งอยู่ในหัวลึกลับ-ห้าสิบตัว หลับตาเห็นชุดขาวลอยลงมา ถูกผ่าส่องมอง ถ้าตัดผมสั้นจะเห็นหมดเลยว่ามีแต่รู ปีที่แล้วก็โดนฟันมาอีก หัวแตก มัน



เป็นอะไรของมันก็ไม่รู้”

ทำทางคุณไปกวน!..อะไรเขาหรือเปล่า

“มันคงเป็นวิบาก พ่อท่านสอนว่า **“อย่าล้อเล่นกับกรรม อย่าล้อเล่นกับชีวิตเรา”** ก็รู้ว่ายังไงเราต้องกลับมาหาพ่อท่านแม่เหลือแค่วิญญาณ ก็พูดเตือนสติตัวเองอยู่ตลอดเวลา ตอนรักษาตัวเองผมก็เดินถอดรองเท้าเหยียบเพื่อนฝูงอยู่เป็นปีที่แดนอโคก (นครปฐม)”

“เพลง**ความจริงใจนี้ พิภพพล เหมวานันท์** เป็นผู้แต่ง เพลงอื่นๆ แต่งโดย**คุณทอง แก้วทอง**

ก็มีเพลงดีๆอยู่หลายเพลง เรามี  
สูตรต่อยอดให้กัน เพราะบาง  
เพลงถึงจะพลุคแต่ก็ไม่มีของจริง  
เราต้องมีหลักการมีทฤษฎีที่จะถ่าย  
ทอดให้คนรุ่นหลัง ไม่ใช่ได้อะไรมາ  
อย่างพลุคๆ

ตอนทำนั้รีบไปหน่อย เวลา  
เอาไปเล่นคนเดียวมีเรื่องทุกครั้ง  
(เพลงนี้ร้องสองคน) เราต้องหา  
องค์ประกอบที่รองรับกันได้ เหมือน  
ของหนักต้องหาอะไรรองรับ เพราะ  
เนื้อเพลงมันทิ่มแทงใจคนร้อง  
รวมถึงอุณหภูมิต่างๆ ไม่ถึงขนาด  
เรียกฟ้าเรียกฝน แต่มันมีผลกระทบ  
จิตวิญญาณ การแต่งเพลงของเรา  
จะต้องศึกษาแต่ผมจะคิดได้ว่าแต่ง  
เพลงนวลไม่นวลดีไหม”

ป๊องเป็นคนรักหนังสือ ถ้า  
เขาเห็นคนวางหนังสือทิ้ง เขาจะ  
เอาไปเก็บเป็นที่เป็นที่

“ผมไม่เคยเอาหนังสือออก  
เข้าไปในห้องน้ำ ถ้าผมเห็นใคร  
ล้มหนังสือไว้ในห้องน้ำ ผมเก็บเลย  
แล้วผมก็ไม่มีความสงสัยในเรื่อง  
การดูทีวีด้วย ก็เลยไม่ค่อยดู”



ป๊องเคยขายพระเครื่ององค์ละบาท เพราะลืงเหล่า  
นี้ไม่มีผลทางจิตวิญญาณเหมือนหนังสือ ป๊องเล่าว่า  
เพื่อนๆที่ต่างจังหวัดบ่นที่มีหนังสือส่งฟรีไปให้อ่านประจำ  
เกรงใจหรือก ไม่ใช้รังเกียจ ป๊องบอกว่า “มึงก็ตอบรับเขา  
ไปแล้วกัน เขาไม่ต้องการเงินหรอก” พวกเด็กบ้านนอกเกร  
เวลาแอบนอนกลางวันก็เอาหนังสือที่ป๊องทิ้งไว้ไปอ่าน  
แล้วมาถกกันเรื่องเกษตรกรรมชาติและอีกหลายมุมมอง  
ที่พวกเขาอ่านเจอ

**วงยากเข็ญ** ไม่ใช่เป็นวงที่อยู่ระดับแนวหน้า หรือ  
แม้กระทั่งแนวหลัง แต่วงยากเข็ญเป็นกลุ่มคนที่มีความเป็น  
ตัวของตัวเองและมีความเชื่อในเรื่องของ “**การทำดี**” แนวการ  
ร้องก็ร้องเพราะรัก รักในเสียงเพลง รักที่จะร้องเพลง รัก  
ที่จะได้บรรเลง



เพลงความจริงใจ เป็นเพลงที่มีเนื้อร้อง ง่าย ๆ ล้นกำลังพอดี แต่ได้อารมณ์ ป้องกับ เพื่อนชื่อ **ทิวธง แกล้ว ทงค์** ช่วยกันร้อง เสียง ของพวกเขาไม่ได้ห่าง จากนักร้องแนวเพลง เพื่อชีวิต ทั้หลาย แต่ไม่เคยมีโฆษณา ไม่มี ประกาศ ไม่มีการเดินเข้า หา ผู้สนับสนุน เพื่อ

เข้าสู่วงการ และไม่มีคำร้องขอ

เพลงทั้งหมดในซีดีชุดนี้ คุณภาพเกิน ราคา สามารถให้เป็นของขวัญได้ทุกโอกาส...

**คนกำลังมีความรัก !** ก็ต้องฟังเพลง **“เคียงทาง” – คนที่กำลังเลิกรัก** ก็ต้องเป็น เพลง **“รักเป็นเช่นไร” .#.คนที่เคยดีและเคยรัก** ใยต้องมาแตกหักเป็นความแค้น ลืมสิ่งที่ดีๆเคยทำไว้ รักมากเท่าใด ทุกข์เท่านั้น..#. .

ถ้าซื้อให้บุพการี ก็ไม่เลว เพราะมีเพลง **“รักแท้”...ใช่แล้ว พ่อแม่เราเอง !**

**“เพื่อนคนสุดท้าย”** นี้ใช้ได้หลายสถานการณ์ จะให้เพื่อนหรือไม่ใช่เพื่อนก็คงได้ความหมายที่ไม่ต่างกันเท่าไร

ถ้าจะบอกว่าฉันมีอีโก้(มาก) ก็ต้องเพลง **“ถูกผู้ชาย”** เป็นยังงั้นหาฟังกันเอาเอง

**“คิดถึงบ้าน”** สำหรับคนเคยไกลบ้าน (ตอนนี้ก็กลับมาแล้ว) แต่ก็ไม่แน่ว่าจะต้องไกล อีกครั้ง ถ้าเรียกร้องตำแหน่งเก่าไม่สำเร็จ ไม่แน่ว่าท่านอดีตนายกฯ ชอบฟังเสียง เพลงจากเพศเดียวกันหรือเปล่า ชาวว่าท่าน โปรดนักร้องสาววัยยี่สิบต้นๆ แต่ลองส่งซีดี ชุดนี้ให้ท่านก็ไม่วายนะ เผื่อท่านลองเปิดฟัง ดูแค่เพลงแรก **“ความจริงใจ”** อาจจะน้ำตาไหล และก้มกราบแผ่นดินอีกครั้ง

สุดท้าย ขอขอบคุณถ้าท่านอ่านมาถึง บรรทัดนี้ อยากบอกว่ายังมีคนหนุ่ม คนสาว ที่มีอุดมการณ์ และความตั้งใจจริงที่จะ กระทำสิ่งดีๆให้สังคมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน คงไม่นานที่จะได้นำบทเพลงและวงดนตรี เพื่อชีวิต (ของแท้) มาให้ท่านผู้อ่านได้รู้จัก กันอีก

**“ผมอยากจะอยู่กับพ่อท่าน ผมจะไม่ต้อ ไม่ชน และจะไม่รังแกเพื่อนด้วย ที่ผ่าน มามันไม่แก้งก็เหมือนแกล้ง แต่ทุกอย่างอยู่ที่ องค์ประกอบ จะล้างล้างหรือร้องเพลงก็อยู่ที่ องค์ประกอบ !!..”** ป้องร่ายประโยคสุดท้าย แล้วพยักหน้าให้ตัวเอง

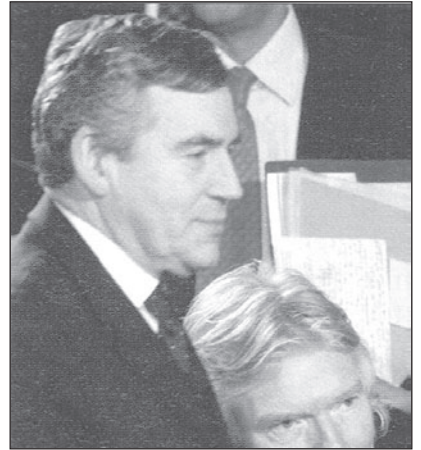


## การเสพของรัฐบาล

ในขณะนี้ ดูเหมือนว่ารัฐบาลอังกฤษซึ่งมี **กอร์ดอน บราวน์** เป็นนายกรัฐมนตรีคนล่าสุด มีความเป็นห่วงเป็นใยในความเป็นอยู่ของประชาชนอังกฤษเหลือเกิน มองเห็นจากการที่เติมฟลูโอไรด์ลงไปใต้น้ำประปา เพราะเป็นห่วงคนที่ไม่แปรงฟันอย่างถูกต้องตามกรรมวิธี หรือการมีบริการฉีดยาป้องกัน การตั้งครรภ์ให้สาว ๆ ที่ลืมหินยา (ก่อนนอน) นอกจากนี้ รัฐบาลยังห่วงไปถึงผู้ที่รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ โดยการเพิ่มไฟเบอร์ลงไปในขนมปัง สำหรับผู้ที่ไม่ชอบกินผักอะไรจะปานนั้น

ทุกวันนี้ นักการเมืองอังกฤษพยายามแสวงหาหนทาง เพื่อสร้างงานชิ้นโบว์แดง มีเพียงสิ่งเดียวเท่านั้นที่ดูเหมือนจะเป็นหนามยอกอกคนอังกฤษ แต่ไม่สามารถโน้ม น้าวให้รัฐบาลมีความเห็นด้วยได้ นั่นคือการพนัน ! เพราะนักการเมืองหลายคนมองเห็นว่าเป็นเพียง แค่ “a bit of harmless pleasure” ความบันเทิงเล็กๆน้อยๆที่ไม่เป็นอันตราย...

แต่ **กอร์ดอน บราวน์** ก็ทำให้หลายคนต้องขมวดคิ้วเมื่อปีที่แล้วเขายกเลิกแผนการสร้างซุเปอร์กาลิ โนแต่ตอนนี้ดูเหมือนเขาจะหันหลังให้ศีลธรรมไปแล้วเพราะพรรคเลเบอร์ซึ่งเป็นพรรครัฐบาลเปิดไฟเขียว ให้มีการสร้างกาลิโนขนาดกลางขึ้นถึง ๑๖ แห่ง โดยเฉลี่ยรายได้จากภาษีว่าจะสูงถึงสองล้านล้านกว่า ปอนด์ โดยไม่คำนึงถึงตัวเลขของความเสียหายดังนี้คือ จำนวนเงินที่เล่นการพนันออนไลน์ได้เพิ่มขึ้นจาก ๗ ล้านล้านปอนด์ มาเป็นมากกว่า ๔๘ ล้านล้านปอนด์แล้วในรอบ ๑๐ ปี และมากกว่า ๒๕๐,๐๐๐ คน มีปัญหาเสพติดการพนันอย่างรุนแรง...!



กอร์ดอน บราวน์



การมีกาสิโนเพิ่มขึ้น หมายถึงการสร้างปัญหาในสังคมมากขึ้น คนอังกฤษมีความเห็นว่ารัฐบาลน่าจะปกป้องดูแลประชาชนให้ดีกว่านี้ แทนที่จะทำเป็นห่วงใยในสุขภาพความเป็นอยู่ จนต้องทำอะไรดังที่กล่าวมาข้างต้น โดย **กอร์ดอน บราวน์** น่าจะมองให้ลึกกว่า รัฐบาลมีความเสถียรในการสร้างกาสิโนขนาดไหน ??

ผู้นำกฯไทยไม่ได้ ประกาศลั่นเลย ถ้าผมอยู่ครบสี่ปี จะทำกาสิโนเกิดขึ้นให้ได้... ไม่รู้ไปสัญญากับใครไว้ ?



ภาพจาก เนชั่น สุดลับดาห์

## เสียงปรบมือให้กับ.....



สตีเวน สปีลเบิร์ก

**สตีเวน สปีลเบิร์ก** มีเรื่องมาเขย่าวงการอีกแล้วเปล่า...เขาไม่ได้สร้าง Star War ตอนที่ ๗ แต่เด็ดกว่านั้นอีก คือลาออกจากการเป็นที่ปรึกษาด้านศิลปะกีฬาโอลิมปิกที่จะมีขึ้นที่ปักกิ่งในเดือนสิงหาคมนี้ เพราะต้องการประท้วงที่สาธารณรัฐประชาชนจีนสนับสนุนการสู้รบในซูดาน ในจดหมายลาออก สปีลเบิร์กเรียกร้องให้หยุดความทารุณ การเช่นฆ่าทั้งปวงที่เกิดขึ้นที่ดาร์ฟัวร์(Darfur) จนบัดนี้ไม่ต่ำกว่า ๒๐๐,๐๐๐ คนต้องเสียชีวิต และอีกไม่น้อยกว่า ๒.๕ ล้านคนต้องไร้ที่อยู่

“รัฐบาลซูดานต้องความรับผิดชอบในอาชญากรรมต่อเนื่องที่ไม่มียุติสิ้นสุดนี้ แต่ประเทศนานาชาติ โดยเฉพาะสาธารณรัฐประชาชนจีนน่าจะทำอะไรมากกว่านี้”

เรื่องของเรื่องก็เป็นเพราะซูดานขายน้ำมันส่วนใหญ่ให้จีนแล้วจีนก็ส่งอาวุธที่ใช้ในการต่อสู้ล้างเผ่าพันธุ์

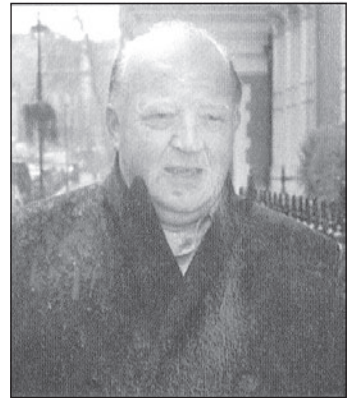
ให้รัฐบาลซูดาน นอกจากนี้ยังใช้ความเป็นสมาชิก UN โหวตไม่ให้มีการลงโทษซูดานอีกด้วย

การเคลื่อนไหวของสปีลเบอร์เกอร์ครั้งนี้ ได้รับเสียงฮือฮาด้วยความชื่นชมจากคนดังๆจากหลายวงการ โดยเฉพาะ **มีฮา ฟาโรว์** ดารา นักสังคมสงเคราะห์คนดังของฮอลแลนด์ แต่ก็สร้างความกดดันให้ปักกิ่งพอประมาณ เพราะจนถึงทุกวันนี้รัฐบาลจีนพยายามที่จะไม่ให้เกิดการวิจารณ์ในด้านลบเพิ่มขึ้นไปอีก เอ่อ...นอกจากปัญหาเรื่องมลภาวะที่มากเกินไป จนต้องสั่งปิดโรงงานไปหลายแห่ง และออกกฎหมายรถบางชนิดวิ่งตามท้องถนน การละเมิดสิทธิมนุษยชนในทิเบต แล้วก็มีปัญหาที่ตั้งไปทั่วโลกก็แค่มีสิทธิมนุษยชนในประเทศแย่ที่สุดในโลก..! เท่านั้นเอง

ไม่รู้ใครเคยคุยเอาไว้ว่า อยากให้ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพกีฬาโอลิมปิกบ้าง พูดยังกับว่าประเทศไทยรวยล้นเหมือนตัวเองละสิ !

## ครอบครัว ส.ส. ไม่ตกงาน

ที่ประเทศอังกฤษ ขณะนี้ทั้งหัวหน้าพรรครัฐบาล(เลเบอร์) และหัวหน้าพรรคฝ่ายค้าน(คอนเซอร์เวทีฟ) กำลังออกคำสั่งให้ลูกพรรคทุกคนรายงานการใช้จ่ายและเบิกจ่ายจากรัฐบาลโดยละเอียด สาเหตุมาจากข่าวที่กำลังดังในขณะนี้ว่า **เดเร็ค คอนเวย์** สมาชิกพรรคคอนเซอร์เวทีฟ ใช้สิทธิของการเป็นผู้แทนฯไม่ถูกต้อง โดยการจ้างลูกชายคนเล็กเป็นผู้ช่วย ด้วยจำนวนเงินถึง ๔๕,๐๐๐ ปอนด์ ตกเป็นเงินไทยประมาณ ๓ ล้านบาท แต่ลูกชายคนนี้ซึ่งชื่อเฟรดดี้ยังเป็นนักเรียนอยู่ที่นิวคาสเซิลอยู่เลย หลังจากนั้นเขาก็จ้างลูกชายคนโต(เฮนรี่)ซึ่งเป็นนักศึกษาอยู่ที่เคมบริดจ์ในวงเงินใกล้เคียงกัน นอกจากนี้เขายังจ้างภรรยาทำหน้าที่เลขา รวมแล้วรายจ่ายทั้งหมดที่เขาให้กับครอบครัวตัวเองเป็นเงินถึง ๒๖๐,๐๐๐ ปอนด์ (ประมาณ ๑๖-๑๗ ล้านบาท)



เดเร็ค คอนเวย์

น.ส.พ.ก็เลยจัดเรื่องเน่าๆมาตีแผ่กันอย่างสนุกสนาน อย่างเช่นลูกชายคนโตเฮนรี่ซึ่งเป็นเกย์ เป็นนักเขียนเรื่องแพชั่น เคยจัดงานปาร์ตี้ที่เซลซี ลอนดอน ถิ่นคนมหารวย แล้วเรียกงานปาร์ตี้ของตัวเองว่า “F...#...I’m Rich” แปลเป็นไทยว่า “...ม่.ง กูรวย”



ครอบครัวคอนเวย์ : ชาวสวิตเซอร์แลนด์ ลูกชายคนเล็ก  
ถัดเข้ามา เฮอร์รี่

อะไรทำนองนี้ ทำให้นึกถึงตระกูลใหญ่ใคร  
หนอที่ลูกชายมีพฤติกรรมคล้ายๆกันแบบนี้ ตั้ง  
บริษัทพอกเงินในทวีปอันไกลโพ้น แล้วเรียก  
ชื่อบริษัทที่แปลเป็นไทยว่า “โคตรรวย”

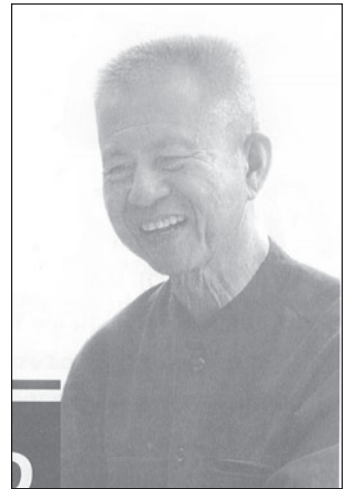
ที่จริงเรื่องนี้คนไทยคงไม่ตื่นตื่นเท่าไร  
เนอะ เพราะ ส.ส.ไทยมีสิทธิจ้างผู้ช่วย ๕ คน  
จ้างที่ปรึกษาหนึ่งคน นอกจากนั้นก็เบิกค่าเดินทาง  
ที่พักรออีกต่างหาก รวมแล้วเดือนหนึ่งก็  
ผลาญเงินภาษีประชาชนประมาณสองแสนกว่า

บาทแล้วแต่จะเบิกอะไรเพิ่มบ้าง จากนั้นก็มีเงินประกันสุขภาพ รวมไปถึงค่าเช่าเหมาบ้าน ส.ส. ทั้งหมด  
๔๘๐ คน ถ้าทุกคนจ้างญาติตัวเองทำงานก็คงไม่แปลก เพราะ  
แม้แต่รัฐมนตรีเขายังเป็นแทนกันเลย เมียเป็นแทนผัว ลูกกำลัง  
ตักงานก็เอามาฝากทำงานเป็นเลขาคณูรั้งกัน

ถ้าทำให้แบบเนียนก็คงเอาตัวรอดทั้งครอบครัว  
แต่ถ้าเวอร์เกินไป ระวังเขาจะจับได้ อย่างที่เกิดขึ้นที่อังกฤษนี่อีก  
ตัวอย่างหนึ่งคือนายปีเตอร์ เฮน สมาชิกพรรคเลเบอร์ จ้างแม่ตัว  
เองเป็นเลขาคณูที่จริงก็ไม่เห็นแปลก ถ้าเผื่อคุณแม่ไม่อายุไปตั้ง  
๘๐ กว่าแล้ว

มีใครรู้อย่างไรว่ามีบุรุษหนึ่งที่ไม่เอาเงินเดือนและเบี้ย  
ประชุมมาใช้เพื่อตัวเองและครอบครัวสักบาท ตลอดเวลา ๑๖  
เดือนที่เป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติ ? พล.ต.จำลอง ศรีเมือง ไง

เรื่องแบบนี้ไม่ใช่ข่าวหรรษา เพราะไม่ใช่ข่าวมัน นี่เป็นเหตุ  
ให้คนไม่ยอมทำดีกันหรือเปล่า เพราะทำไปก็ไม่ใครสนใจหรือ  
กล่าวถึง ขณะเดียวกัน กลับมุ่งจะทำสิ่งที่ดีตรงกันข้าม แต่ก็ไม่ต้อง  
การตกเป็นข่าวอีกเหมือนกัน ! เจิง...



พล.ต. จำลอง ศรีเมือง





# งามแบบอายุรเวท

## ขมิ้นชัน

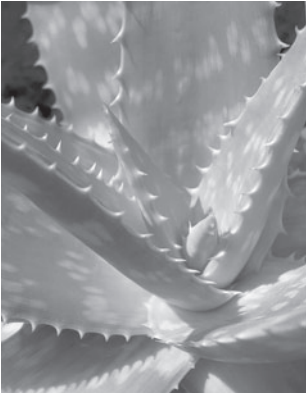
ถือเป็นสมุนไพรยอดฮิตของชาวอินเดียที่ใช้กันตั้งแต่วัยเด็กจนถึงผู้สูงอายุ เพราะหาง่ายใช้สะดวก เพียงแค่นำผงขมิ้นชัน ผสมผงแก่นจันทร์ แล้วเติมนมสดหรือน้ำมันงาหรือน้ำผึ้ง คนให้เข้ากัน นำมาพอกหน้าหรือพอกตัว ใช้ได้ตั้งแต่สาวจนแก่ เพื่อช่วยบำรุงผิวต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิว รักษาสิว ทั้งยังช่วยกำจัดขนในบริเวณที่เราไม่ต้องการได้ เช่น ขนบนใบหน้า การที่ผสมแก่นจันทร์เข้าไปด้วยก็เพราะมีคุณสมบัติที่ช่วยทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น ลดความมันของผิวแล้วยังช่วยต่อต้านการเกิดริ้วรอยได้อย่างดีเยี่ยม



## มะขามป้อม

ผลไม้รสเปรี้ยวที่มีคุณสมบัติให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว ให้ความสะอาดและกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย ทำให้ผิวมีความแข็งแรง สามารถต่อต้านเชื้อแบคทีเรียได้ดีขึ้น ลดความหมองคล้ำทำให้ผิวสดใส ถ้านำมารับประทานก็เชื่อว่าจะช่วยชะลอความแก่ ช่วยเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการดูดซึมแคลเซียมที่รับประทาน จึงมีผลทางอ้อมทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ชาวอินเดียยังนำมาผสมกับกับผลิตภัณฑ์สำหรับเส้นผม เพราะเชื่อว่าจะบำรุงเส้นผม ลดผมหงอก ทำให้ผมหนาและดกดำขึ้น





## ว่านหางจระเข้

เป็นอีกชนิดที่มีการใช้กันอย่างแพร่หลาย นอกจากใช้กับแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกแล้ว ชาวอินเดียยังใช้ว่านหางจระเข้เพื่อการดูแลผิวและผม โดยการเอาวุ้นของว่านหางจระเข้ตีกับน้ำมันมะพร้าว ใช้หมักผมเป็นประจำ สาร Aloin จากวุ้นจะช่วยกระตุ้นให้ผมยาวเร็วขึ้น และนุ่มลื่นเป็นเงางาม

## สะเดา

ที่คนไทยเอามารับประทานกับน้ำปลาหวาน มีการนำมาทำ

เป็นผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางต่างๆ เช่น ยาสีฟัน ผงพอกหน้า แชมพู ผลิตภัณฑ์รักษาสิว เพราะเชื่อว่าสะเดามีคุณสมบัติในการทำความสะอาดผิวและผม ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย บำรุงผิวให้เปล่งปลั่งสดใส



## น้ำผึ้ง

เกลือกลับสำคัญเพื่อการรักษาสิว นำน้ำผึ้ง ๓ ช้อนชา ผสมกับผงอบเชยหรือผงพริก

ไทย ๑ ช้อนชา นำมาแต้มหัวสิ้ววันละครั้ง ก่อนเข้านอนทุกวัน ตอนเช้าล้างออกด้วยน้ำอุ่น ทำติดต่อกัน ๒ สัปดาห์ เชื่อว่าจะกำจัดสิ้วได้แบบถอนรากถอนโคนทีเดียว



ภญ. วังนา ตั้งความเพียร

“คนงามเพราะแต่ง”

อภัยภูเบศรสาร

ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๕๓ กันยายน ๒๕๕๐



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

“แน่นอน เราจะทำให้แกอยู่ ถ้ามันจำเป็นล่ะก็” แม่ยืนยันต่อหน้าพ่อซึ่งแสดงอาการอึดอัดขัดข้อง

“นี่คุณ” พ่อว่า “ผมว่ามันก็ดีอยู่หรอกที่เราจะช่วยเด็กนั้น แต่ไม่ต้องถึงกับเอาเข้ามาอยู่ในบ้านนี่มั้ง”

“แต่ถ้ามันจำเป็น ก็เอาเข้ามาได้” แม่ยืนยัน “แกได้พิสูจน์แล้วว่า เป็นลูกที่ดี อุตส่าห์เสี่ยงชีวิตไปช่วยแม่ ลูกแบบนี้สมควรจะได้รับทุกสิ่งทุกอย่าง”

เบโรนิก้าใช้วาทศิลป์เล่าเหตุการณ์ทั้งหมดให้แม่ฟัง จนทำให้โอโนราได้กลายเป็นวีรบุรุษที่พร้อมจะพลีชีพเพื่อแม่ และนั่น

ก็ทำให้แม่ของเธอซาบซึ้งมาก

อย่างไรก็ตามมันไม่จำเป็นอีกต่อไป เพราะครูโรเบิร์ตได้ปรากฏตัวขึ้นเยี่ยงวีรบุรุษ “ใจเย็นๆ ครับ ผมจะจัดการทุกอย่างเอง”

แล้วเขาก็กลางวันที่โรงเรียนเพื่อไปจัดการเรื่องส่วนตัว เขาเริ่มดำเนินเรื่องต่างๆ เพื่อให้ทางการปล่อยตัวแม่และเด็กออกมา โดยมีเป้เป็นนักดับเพลิงและทนายช่วย

เมื่อทางโรงเรียนทราบข่าวว่า ครูโรเบิร์ตได้แจ้งความจับกับศาลคดีเด็กและเยาวชนว่า ยินดีจะรับโอโนราได้เป็นบุตรบุญธรรม ทุกคนคิดว่าเขาบ้าไปแล้ว แต่เมื่อเบโรนิก้าไปเป็นเพื่อนครูโรเบิร์ตได้เพื่อเยี่ยมมอเตล่าที่โรงพยาบาลนั้น เธอได้ข้อสรุปว่า มันช่างเป็น

ความบ้าที่หน้าอจฉาเสียดจริงๆ อดเล่าอยู่ในห้อง  
ภายใต้การควบคุมของตำรวจในเครื่องแบบ  
ทันทีที่เห็นครูโรเบิร์ตได้เธอก็ร้องไห้และกล่าวขอ  
โทษ พร้อมทั้งสาบานว่าไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับ  
เรื่องนั้นแต่อย่างใดและว่าเธอถูกหลอก ครูโรเบิร์ต  
ได้สวมกอดเธอ น้ำตาคอลงเบาและขอโทษเธอ  
เช่นกันที่ไปคานหรืออย่างกะทันหัน ไม่ได้บอก  
เธอล่วงหน้า ตามที่เบโรนิก้าเล่าในตำรา  
ผู้ควบคุมยังร้องไห้ด้วยเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
เมื่ออดเล่าถึงลูกชาย ‘แล้วโอโนราได้ไต่อยู่ไหน  
กันล่ะนี่’ ใจเย็นๆ แม่คุณ เขาสบายดี ครู  
โรเบิร์ตได้ตอบพลางลูบไล้ตัวเธอเพื่อเป็น  
การปลอบประโลม และจากคำบอกเล่าของ  
เบโรนิก้าซึ่งเป็นศูนย์รวมข่าวสารอีกเช่นกัน  
อดเล่าดูมีเสน่ห์ดึงดูดใจเป็นที่สุด แม้จะ  
ฝ่ายผมขีตติเยว แต่ก็หน้าสนใจเป็นอย่างยิ่ง

เบโรนิก้ากลับจากการเยี่ยมคราวนั้น  
ด้วยความประทับใจ แต่ยังเป็นกังวลเพราะ  
แม่เปเป็นนักดับเพลิงจะเป็นธูระ และตำรวจ  
อันเดรสก็พร้อมช่วยเหลือ แต่เรื่องก็ยังไม่  
มีอะไรชัดเจนแน่นอน ขึ้นตอนต่างๆ ก็ยืดเยื้อ  
เธอจึงบอกน้องชายว่า

“เรื่องขอแม่พระนะ เธอเก่งนักไม่ใช่หรือ  
ไหนดคราวนี้ช่วยวิงวอนขอแม่พระให้ช่วยทำ  
อัศจรรย์แบบก๊อกลงไปเลยสักครั้งสิ”

“น้อยๆ หน่อย” เบนินิดี้ซึ่งไม่ยอมให้

ใครมาตั้งฉายาเขาว่าเป็นผู้มีศรัทธาแก่กล้า  
เอ่ยขึ้น

แต่ในเย็นวันนั้นเองเขาก็ไปโบสถ์ นั่ง  
ลงตรงหน้ารูปปั้นที่ดูคล้ายกับแม่พระประจำ  
เมืองของเขา เด็กชายล้งเลอยู่ครู่หนึ่งเกี่ยว  
กับเรื่องที่จะขอ ในที่สุดจึงตัดสินใจขอตาม  
ความชอบ ลำดับที่ ๑ ขอให้แม่ของโอโนราได้  
หายจากการติดยาเสพติดตลอดไป ลำดับที่ ๒  
ขอให้เขาอนุญาตให้โอโนราได้ออกจากบ้านพัก  
เด็กและเยาวชนได้ และลำดับที่ ๓ ขอให้  
แม่ของโอโนราได้และครูโรเบิร์ตได้ได้แต่งงานกัน  
พอได้เริ่มแล้วเขาก็ขอข้ออื่นๆ ต่ออีกจน  
เสร็จ

แต่พอจะออกจากวัดเบนินิดี้ก็ขึ้นมาได้  
จึงขอว่า หากโอโนราได้ออกมาทันลงแข่งกีฬา  
ระหว่างโรงเรียน ขอให้โอโนราได้ได้ที่หนึ่ง  
และตัวเบนินิดี้เองได้ที่สอง แต่ให้ห่างกันแค  
นิดเดียว

คำขอข้อสุดท้ายนี้เด็กชายรู้สึกว่ามัน  
เป็นสุดยอดแห่งความกรุณาในส่วนของ  
เขา แล้วเบนินิดี้ก็ออกจากโบสถ์มาด้วยความ  
พึงพอใจ

วันที่โอโนราได้กลับมาโรงเรียนอีกครั้ง  
ไม่มีใครกล้าพูดอะไรกับเขาสักคำ เพราะไม่รู้  
ว่าเขาจะมีปฏิกริยาอย่างไร แม้กระทั่งเบนินิดี้  
เองก็ยังรู้สึกเขินๆ ที่จะเข้าไปใกล้เขา กลาย

เป็นว่าโอโนราได้เป็นฝ่ายมาหาเขาที่ลานโล่ง แล้วตำหนิว่า

“ไงพวก ไม่ทักไม่ทายกันเลยหรือไง”

“ทักสิ” เบนินี้ตอบเขินๆ

ในตอนแรกเขาก็เหมือนเช่นเคย วางท่าอวดดี ทว่าดวงตาไม่สดใสเท่าแต่ก่อน นั่นเป็นสิ่งที่อย่างน้อยเบนินี้ได้สังเกตเห็น แต่ดูจะมีชีวิตชีวาขึ้นเมื่อพูดถึงเบโรนิก้า

“ฉันรู้ว่าพี่สาวนายช่วยฉันมาก เหมือนทุกทีแหละ โค-แง่ดีเลย แต่นายสิ” เขาตำหนิ “นายทำอะไรเพื่อฉันบ้างวะ”

เบนินี้ยิ้มให้หล่นเพราะเขาคงไม่เล่าเรื่องที่ไปขออัครจรรย์จากแม่พระให้โอโนราได้ฟัง เด็กชายจึงพูดต่อว่า

“นายไม่แม่แต่จะไปเยี่ยมฉันเลย ใจเอื้ออกเอื้อ”

“ฉันไม่รู้จะไปเยี่ยมนายได้” เบนินี้อ้าง “ฉันคิดว่าเขาไม่อนุญาต”

“แต่ครุมอนโซ่ไปนี่หว่า” โอโนราได้ว่า

“ฉันรู้ แต่เขาไปในฐานะครู เลยได้รับอนุญาต”

“แล้วฉันก็ได้ซ่อมวังด้วยละ ตอนอยู่ที่นั่นนะจะบอกให้ นายอย่าได้นึกฝันหวานไปล่ะ”

ทั้งสองไม่มีโอกาสซ่อมวังด้วยกันที่สวนสาธารณะอีก เพราะการแข่งขันกีฬาระหว่าง

โรงเรียนได้เริ่มขึ้นต่อมาทันที โรงเรียนมิเกล เด เซรบันเตส มีบทบาทสำคัญอย่างชัดเจน ทั้งโอโนราได้ เบนินี้ได้ และเอล อาวิต้าทำเวลาได้ดีกว่าเดิมและได้เข้ารอบสุดท้าย การวิ่งรอบชิงชนะเลิศจะมีขึ้นในวันอาทิตย์แรกของต้นเดือนมิถุนายน เช้าวันนั้นอากาศสดใสไม่ร้อนไม่หนาว เด็กทั้งสามจำที่ครุมอนโซ่เคยพูดไว้หลายครั้งได้ว่า ไม่ควรคิดแค่ว่าเอาชนะเท่านั้น ทว่าควรทำลายสถิติของเยาวชนสำหรับระยะทางที่วิ่งด้วย

สนามกีฬาแน่นขนัดไปด้วยนักเรียนและผู้ปกครองของผู้เข้าแข่งขัน แน่นจนว่าพ่อแม่ของเบนินี้ได้ก็มาด้วย เมื่อเอลล่าวางแขนมาจับครูโรเบร์โต้ นักเรียนหญิงของโรงเรียนมิเกล เด เซรบันเตส ก็กระซิบกระซาบกันด้วยความชื่นชม เพราะพวกเขาารู้สึกว่าเรื่องราวระหว่างคนทั้งสองเป็นนิยายรัก ตื่นเต้นเร้าใจมากกว่าที่ฉายในทีวีเสียอีก เบริอนิก้าเป็นคนพาครูโรเบร์โต้และเอลล่าไปรู้จักกับพ่อแม่ของเธอ แล้วเอลล่าก็กล่าวขอบคุณถึงสิ่งที่ทุกคนได้ทำให้โอโนราได้

“ขอบคุณเรื่องอะไรคะ ที่ทำอาหารว่างให้แกกินนะหรือคะ เรื่องแค่นี้เอง” แม่พูดอย่างเห็นว่ามันไม่สลักสำคัญแต่ประการใด

เปเป้กับดัลเฟลิ่งกับครุมอนโซ่ให้คำแนะนำและกำลังใจกับนักกรีฑาซึ่งต่างก็



ตื่นตันทันทุกคน

ภรรยาของเปเป้ซึ่งเฝ้าตลอด นิ่งอยู่ใกล้การ์ล่าลูกสาวบนอัฒจันทร์ เด็กหญิงไม่สนใจเรื่องการกรีฑาหรือเรื่องเอ็นโดรฟินอีกต่อไปแล้ว เบนีได้เองก็ไม่แน่ใจนักในตอนนั้นว่า ตกหลุมรักการ์ล่าหรือเปล่าด้วยเหตุผลหลายประการ และหนึ่งในนั้นคือการล่าอยู่ในช่วงยี่ด้าว เบนีได้จึงรู้สึกว่ามันดูไม่ค่อยสมเหตุสมผลนักที่จะเป็นแฟนกับเด็กผู้หญิงซึ่งสูงกว่าเขาเกือบครึ่ง

เมื่อมีการประกาศให้ผู้เข้าแข่งขันรอบสุดท้ายระยะหนึ่งพันเมตรไปที่จุดสตาร์ท ครูมอนโซ่พูดซึ่งซังก้านกิ้งทั้งสามว่า “โชคดีนะ” และยังพูดเพิ่มอีกว่า “ช่วงสุดท้ายจะเป็นการวิ่งตามลมซึ่งพวกเธอสามารถทำได้” ทั้งสามก้มหน้าฟังเงิบๆ “แต่ช่วงที่อยู่ตรงข้ามที่นั่นประธานต้องวิ่งทวนลม นั่นหมายความว่าเบนนี่ ! เอรูดีนะว่าต้องทำยังไง”

เบนนี่ได้พยักหน้ารับ แต่ในความเป็นจริงแล้วเขารู้สึกสับสนไปหมดและจำอะไรไม่ได้เลย นอกจากนี้เขาก็ยังดูเหมือนจะปราศจากเรี่ยวแรงและคิดว่าตัวเองคงจะถึงเส้นชัยเป็นคนสุดท้าย ถ้าหากยังไม่ต้องถอนตัวเพราะรู้สึกเจ็บสีข้างมากขึ้นเรื่อยๆ

นักวิ่งทั้งสาม สวมชุดทีมสีน้ำเงิน ประทับตราโรงเรียนสีสดใสและตัวหนังสือ

ชมรมนักกีฬาไมเกิล เด เซרבันเตส ครูมอนโซ่พูดซ้ำหลายครั้งว่าเป็นความภาคภูมิใจของเขาที่ได้เป็นผู้ดูแลทีมและขอให้ให้นักกรีฑาซึ่งช่วยอย่างชาวสะอาด ไม่จำเป็นจะต้องชนะ สิ่งสำคัญคือการเป็นสุขภาพบุรุษ โอโนราโต้แอบตอบว่า

“ใช่ ใช่ แต่ถ้าไม่ชนะ ครูตัดไอนั้นของเราแน่”

แล้วที่เหลือก็หัวเราะกัน

ในที่สุดนักวิ่งรอบสุดท้ายสิบสองคนก็เข้าประจำที่ เมื่อเสียงปืนดังขึ้น ก็เกิดสภาพล้าสนเพราะทุกคนอยากจะวิ่งชิดขอบลู่อันในเอล อาวิทัววิ่งสะดุดและเกือบหกล้ม การแข่งขันกินเวลาไม่ถึง ๓ นาที แค่ ๒ นาที ๕๖ วินาที และผู้ชมก็รู้สึกว่ามันรวดเร็วมาก แต่สำหรับเบนนี่ได้แล้วมันยาวนานชั่ววันจันทร์และดูไม่มีวันจบสิ้น เพราะพอวิ่งไปได้ร้อยเมตรเขาก็เจ็บสีข้างจนแทบหายใจไม่ออกและขณะวิ่งต่อไปอยู่ที่กลางกลุ่ม เขาเกิดลืมหาคำแนะนำที่ครูมอนโซ่บอกไว้ว่าจะต้องนำหรือตามกลุ่ม

ช่วงแรกตรงหน้าที่นั่นประธานเขาเห็นการ์ล่าซึ่งบอกว่าไม่สนใจการกรีฑา ดวงตาเป็นประกายส่งเสียงเชียร์ลั่นว่า “สู้ๆนะ เบนนี่ได้สู้ ! ที่หนึ่งเป็นของเธอแล้ว”

ว่าแล้วเด็กหญิงก็หันไปทางแม่ โดยที่

เบนินต์ไม่เห็นและพูดว่า “แม่เห็นใหม่ว่าเขาหล่อแค่ไหน” แม่เลยตำหนิกลายๆ ว่านี่ไม่ใช่วัยสำหรับเรื่องรักๆใคร่ๆ แต่เด็กหญิงก็ตอบว่า แม่วัยเธอจะไม่เหมาะแต่เบนินต์ก็หล่อมากและยังมาติดพันเธออีกด้วย ทำให้แม่หัวเราะแล้วว่าเธอซื่อวด

ตอนเช้าโค้ง เขาเห็นพี่สาวซึ่งลืมนึกเรื่องครูโรเบิร์ตได้และอเดล่า และปัญหาทั้งหลายของโอโนราได้ สิ่งเดียวที่เบโรนิก้าต้องการคือให้ห้องชายชนะ ดังนั้นเธอจึงตะโกนสุดเสียงถึงขนาดแม่ซึ่งยืนอยู่ข้างๆ ต้องเตือนแต่เธอก็ไม่สนใจและยังคงตะโกนต่อไป ลักพักเด็กสาวจึงนึกขึ้นได้ว่าอเดล่าแม่ของโอโนราได้เด็กชายที่ลงแข่งด้วยก็อยู่ที่นั่น จึงกล่าวขอโทษ

“ขอโทษค่ะ คือหนูอยากให้นักชายชนะจริงๆ เลย มันคงจะดีกับแก่มากทีเดียว เพราะแกเป็นเด็กซื่ออายุมากค่ะ”

อเดล่าเบียดเข้าไปใกล้ครูโรเบิร์ตได้และตอบอย่างนุ่มนวลว่า

“ทั้งหมดที่หนูและน้องทำให้ฉัน ก็เหมาะแล้วละจะให้นักชายหนูจะชนะ ถึงแม้ว่าฉันก็อยากให้อโนราได้ชนะ เพราะมันก็คงจะดีกับแกเหมือนกัน”

ประโยคสุดท้ายเธอพูดกลางหัวเราะเพราะใครๆ ก็อยากชนะทั้งนั้น แต่...มีเพียง

คนเดียวเท่านั้นที่จะได้ทีหนึ่ง

อย่างไรก็ตามช่วงสี่ร้อยเมตรที่สองอเดล่าก็เชียร์ลูกชายของเธอสุดกำลังรวมทั้งครูโรเบิร์ตได้ด้วย เขาเชียร์ราวกับว่าโอโนราได้เป็นลูกชายของเขาแล้วอย่างนั้นแหละ

นักวิ่งทั้งหมดเข้าช่วงทางตรงก่อนถึงสองร้อยเมตรสุดท้าย ซึ่งอยู่ตรงข้ามที่นั่งประธานและเป็นช่วงทวนลม แล้วเบนินต์ก็ได้ยินโอโนราได้ตะโกนว่า

“วิ่งนำ ไอ้เบ๊อก”

เบนินต์จึงได้สติและรู้ว่าเขาต้องทำอะไร แม้ว่าการบินจะเป็นช่วงสั้น แต่กลุ่มก็แบ่งออกเป็นสองแล้ว กลุ่มแรกมีสี่คนซึ่งรวมทั้งโอโนราได้และเบนินต์ด้วย การสะดุดเมื่อเริ่มแรกของเอล อาวิต้าทำให้เขาหลุดไปอยู่กลุ่มหลังและไม่สามารถตีตีขึ้นขึ้นมาอยู่กลุ่มหน้าได้

ในที่สุดเบนินต์ก็นึกขึ้นได้ว่า ครูพลศึกษาแนะนำไว้อย่างไร เขาต้องวิ่งนำหน้าเพื่อต้านลมให้อโนราได้วิ่งตาม และเขาก็ทำตามที่ครูสั่งด้วยความพยายามอย่างยิ่งยวด แม้ว่าจะยังคงมีอาการเจ็บซี่ข้างอยู่ แล้วทั้งสองก็วิ่งเข้าโค้งก่อนทางตรงช่วงสุดท้าย โดยอยู่ในตำแหน่งที่ดี ตอนนั้นมีเหตุการณ์สองอย่างเกิดขึ้นอย่างแรกคืออาการปวดซี่ข้างของเบนินต์หายเป็นปกติทั้งและเกิดความรู้สึกอยากชนะ

อย่างรุนแรง บางทีอาจเป็นเพราะเขาเห็น  
คนหลายคนบนอัฒจันทร์ที่อยากให้เราชนะ

การ์ล่าซึ่งดูเหมือนตาจะถลนออกมา  
นอกเบ้าอยู่แล้ว แม่ของเธอที่ดูตลกมาก  
เพราะท้องแก่แต่ก็อุตสาหายืนปรบมือเชียร์  
และที่ไม่น่าเชื่อที่สุดเห็นจะเป็นพ่อของเขา  
เอง ซึ่งปกติเป็นคนเงียบขรึมกลับยืนโบกไม้  
โบกมือราวกับจะช่วยผลักเขาให้เข้าเส้นชัย  
แม้กระทั่งเป่านักดับเพลิง ก็ยังให้กำลังใจด้วย  
การชูหมัดขึ้น

เหตุการณ์ที่สองคือ โอนโนราโต้ตะโกน  
ด้วยความไม่ไหว “ไม่ไหววะ” ไม่ใช่ว่าจะเอา  
ชนะเบนิโต้ไม่ได้อย่างที่เขาริบายเป็นพันๆ  
ครั้งต่อมาในภายหลัง แต่เป็นเพราะเขาโกหก  
ว่าซ้อมทุกๆ ที่ไม่ได้ซ้อมและแน่นอนว่าวันที่  
ขาดซ้อมทำให้กำลังตก

การได้ยินคำว่า “ไม่ไหว” ของโอนโนราโต้  
กับการที่เขาเร่งสุดฝีเท้าเป็นเวลาเดียวกัน  
และเบนิโต้ไม่อยากจะเชื่อเลยว่าเขาเข้าเส้นชัย  
เป็นคนแรก เขาขมู้อขึ้นมาอย่างที่เห็นพวกนักวิ่ง  
จริงๆ ในทีวีทำกัน ในขณะที่เดียวกันโอนโนราโต้  
ก็ทำในสิ่งที่เห็นสุภาพบุรุษนักกีฬาทำกันคือ  
เข้าไปสวมกอดแสดงความยินดีกับผู้ชนะ  
พลางหอมฮักๆ และพูดอย่างไม่สบอารมณ์ว่า

“นายอย่าฝันหวานไปเลย นี่จะเป็น  
ครั้งแรกและครั้งสุดท้ายที่นายชนะฉัน”

แล้วเขาก็เริ่มอธิบายว่าทำไมเขาถึงแพ้  
ผู้คนพากันกล่าวขานถึงชัยชนะของ  
นักเรียน โรงเรียนมิเกล เด เซרבันเตส  
ครูใหญ่จัดงานเลี้ยงฉลองให้ ผู้เข้าร่วมแข่งขัน  
และพ่อแม่ของพวกเขาต่างร่วมแสดง  
ความยินดีซึ่งกันและกัน ยกเว้นแม่ของเบนิโต้  
ซึ่งมีสีหน้ากังวล และพูดกับลูกชายว่า “ลูกเอ๊ย  
แม่ไม่ค่อยจะชอบเลยที่ลูกวิ่งเร็วขนาดนั้น  
ไม่รู้จะเป็นอะไรหรือเปล่า”

ในช่วงท้ายของงานเลี้ยง ครูโรเบรโตได้  
ประกาศว่าเขากับบอเดล่าตกลงจะแต่งงานกัน  
ทุกคนดีใจราวกับถูกล็อตเตอรี่โดยเฉพาะ  
อย่างยิ่งพวกสาวๆ ซึ่งกระโดดโลดเต้นกรี๊ด  
ร้องด้วยความยินดี ราวกับว่าพวกเธอจะ  
แต่งงานเสียเอง เบโรนิก้าดูจะมากกว่าใครๆ

อเดล่าซึ่งเป็นคนขี้อายไม่รู้จะวางหน้า  
อย่างไร ท้ายที่สุดจึงตัดสินใจสวมกอดลูกชาย  
ที่ยืนอยู่ข้างๆ ตอนแรกเขาพยายามผละหนี  
พร้อมกล่าวคำหยาบ แต่แล้วกลับร้องไห้และ  
สวมกอดแม่แนบแน่น ทุกคนปรบมือรวมทั้ง  
เบนิโต้ด้วย แม่เขาจะเชื่อว่าชีวิตคนเรานั้นยุ่ง  
ยากซับซ้อนและไม่มีผู้ใดเข้าใจได้ก็ตาม



จบแล้วจ๊ะ



๘  
๘  
๘  
๘  
๘  
๘

ได้รับหนังสือ “ดอกหญ้า” จากน้องสาวที่เข้ามาอยู่ที่คอย  
รายปลายฟ้า เป็นหนังสือเก่ามาก น้องสาวบอกว่ามีผู้นำมาขาย  
เป็นของเก่า ดิฉันอ่านแล้วสนใจอยากเป็นสมาชิก จะต้องเสียค่า  
ใช้จ่ายอะไรบ้าง อนึ่ง อยากทราบว่าได้จัดทำดอกหญ้ามานาน  
หรือยังคะ และผู้ที่ได้รับหนังสือแล้วต้องเขียนตอบทุกฉบับหรือ  
เปล่าคะ

แหวดาว มณีจินดา เชียงราย

การสมัครเป็นสมาชิก “ดอกหญ้า” ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย  
ใดๆ ค่ะ เพียงเขียนจดหมายแจ้งความจำนงขอสมัครเป็นสมาชิก  
รับหนังสือพร้อมทั้งบอกชื่อ นามสกุล ที่อยู่โดยละเอียด ส่งไปที่  
พุทธสถานสันตติโศก แผนกธรรมปฏิบัติกรรม ๖๗/๓๐ ถนนหมื่นมิตร ๔๔  
คลองกุ่ม บึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

“ดอกหญ้า” ทำมานาน ๒๐ ปีแล้วค่ะ และเราก็หวังอย่าง  
ยิ่งว่าท่านผู้อ่านจะกรุณาเขียนตอบรับเพื่อจะได้ทราบว่าท่านอ่าน  
แล้วได้ประโยชน์หรือมีข้อเสนอแนะอะไรบ้าง หรือเขียนเล่าถึง  
การปฏิบัติธรรมของคุณก็ได้ค่ะ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์  
ทางผู้จัดทำก็จะได้ทราบว่าคุณได้รับหนังสือแล้วด้วยค่ะ



**๑. ทำอย่างไรให้เด็กสมัยนี้มีคุณธรรม จริยธรรมที่ดี ไม่เลียนแบบต่างประเทศ โฆษณา ไทศัพท์ หรือดารา**

**๒. เด็กที่ไม่มีสมาธิ ชอบเล่นสิ่งที่ไม่สาระ เช่นเล่นเกมทั้งวันไม่สนใจการเรียน ไม่ทำการบ้าน ไม่ช่วยงานบ้าน น่าจะมีปรีศนาอักษรไขว้ภาษาอังกฤษบ้าง เพราะดอกหญ้ามีสมาธิที่เป็นนักเรียนอยู่มาก**

*เอิบจิต เวชมงคล นครราชสีมา*

๑. คงยากมากที่จะสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรมแก่เด็กๆ และเยาวชน แต่ถึงยังไงเราก็อย่ายอมแพ้ ปล่อยให้ลูกหลานเราถูกมอมเมาละเทาะ ตามยถากรรมนะคะ ในฐานะพ่อแม่ผู้ปกครอง ญาติผู้ใหญ่ หรือครูบาอาจารย์ ก็ต้องร่วมมือกันชี้แนะ ปลูกฝัง สร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้ลูกหลาน ลูกศิษย์ของเราให้เต็มที่

เคยฟังจากเพื่อนว่า ที่ศรีลังกาเขามีรายการกระจายเสียงทางวิทยุตอนเช้าตรู่ที่มีเสียงพระให้ศีล สวดมนต์ ไน้มนำจิตใจให้ผูกพันกับศีลกับธรรม เป็นการเริ่มต้นชีวิตแต่ละวันอย่างสะอาดสดชื่น และรัฐก็ไม่ต้องลงทุนมากด้วยนะคะ ซึ่งจุดนี้เราก็สามารถสร้างบรรยากาศแบบนี้ที่บ้านเราเองได้ ใช่มั้คะ

๒. เดี่ยวนี้เด็กติดเกมมีมากจริงๆ ค่ะ

วิธีแก้ไขก็คงต้องเป็นพ่อแม่ผู้ปกครอง และครูบาอาจารย์อีกแหละ ที่จะต้องเอาใจใส่ดูแลเด็กๆ อย่าปล่อยให้อยู่กับเครื่องคอมพิวเตอร์ พาเขาไปร่วมกิจกรรมอื่นๆ เพื่อให้เขามีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมด้วยจะดีมาก ให้เขาได้ภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าของความดีงามที่เขาได้ช่วยเหลือผู้อื่นค่ะ



**๑.อยากได้คำตอบเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณของสรรพสัตว์ทั้งหลาย หลังความตายว่าเป็นเช่นไร**

**๒.การฝึกสมาธิจนกระทั่งถอดจิตได้ เป็นไปเช่นไร ข้อเท็จจริงประการใด**

*สุพิศ หน่อแก้ว ปัตตานี*

๑. หลายท่านอยากรู้ตรงกันว่าคนเราตายไปนี้ วิญญาณไปไหน ครูบาอาจารย์ของชาวอโศกท่านเคยอธิบายไว้หลายครั้งผ่านสถานีโทรทัศน์เพื่อมนุษยชาติ ในรายการ **“เจาะลึกฝึกธรรม”** ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา ๑๘.๐๐ น. - ๒๐.๐๐ น.

๒. การฝึกสมาธิจนกระทั่งถอดจิตได้นั้น เข้าใจว่าเป็นเรื่องของการสะกดจิต มัน

เป็นเพียงสิ่งที่เกิดจากอำนาจการปั้นแต่ง  
อุปาทานจิตของแต่ละคน หรืออาจจะเกิด  
จากอำนาจของการสะกดจิตของผู้มีพลังจิต  
สูงกว่าก็ได้

การปฏิบัติธรรมแนวโศกไม่  
สนับสนุนการนั่งสมาธิเป็นหลัก แต่เน้น  
ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลัก เพราะจะ  
ทำให้หลงติดได้ง่าย แต่พวกเราฝึกนั่งกัน  
อยู่บ้างเพื่อเป็นอุปการะ เพื่อการพักผ่อน  
ลดความฟุ้งซ่าน ฯลฯ

ศิษย์รายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก  
รายการ **“เจาะลึกฝึกธรรม”** เช่นกันค่ะ  
ก่อนลาท่านผู้อ่านฉบับนี้ขอฝากบทความ  
**“เก่งก่อนดี หรือดีก่อนเก่ง”** โดย *ผศ.รัศมี  
กฤษณมิษ* จากคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย เพื่อเป็นแนวคิดแก่ท่านผู้อ่าน  
ทุกท่าน โดยเฉพาะท่านที่เคยเป็นครูอาจารย์  
มาค่ะ

## เก่งก่อนดี หรือดีก่อนเก่ง

*ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัศมี กฤษณมิษ*

ดิฉันรับราชการที่คณะอักษรศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มาเป็นเวลา ๒๑  
ปี ได้มีโอกาสพบปะกับเด็กและผู้ปกครอง  
มากมาย ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวที่มีฐานะดี  
ปานกลาง หรือยากจน เพราะหน้าที่การ  
สอนและการเป็นกรรมการในหน่วยงาน  
ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องโดยตรง เช่น กิจกรรมนิสิตหรือหน่วยจุฬา-ชนบท ทำให้ได้รับทราบถึงปัญหา  
หลายประการ และได้พบว่าการเรียนการสอนที่มุ่งแต่เน้นให้เด็กเก่ง ไม่ได้ทำให้เด็กมีความสุข  
อย่างแท้จริง ดิฉันไม่มีข้อกังขาใดๆ ว่าลูกศิษย์มี IQ ยอดเยี่ยม จะได้เกียรติยศอันดับ ๒ หรือ



๑ หรือเหรียญทอง แต่กลับมีปัญหาด้าน EQ อย่างคาดไม่ถึง และพวกเขาก็ได้สารภาพกับ ดิฉันว่าการเรียนหนังสือเก่งซึ่งเคยคิดว่าเป็นความสำเร็จนั้น ที่จริงแล้วไม่ใช่เลย ความสำเร็จของชีวิตยังต้องมียอดประกอบอื่นๆ อีกมากมาย และมีคนจำนวนมากที่คิดว่าตนเองประสบความสำเร็จ แต่ไม่มีความสุข ดังนั้นแล้วความสุขคืออะไร อยู่ที่ไหน และเราจะมีความสุขได้อย่างไร

ดิฉันได้พูดคุยกับนิสิตหลายคนที่มา จากต่างจังหวัดและมีฐานะยากจน อยู่ในสภาวะของความแปลกแยก เหงา ไร้เพื่อน เพราะสังคมภายในมหาวิทยาลัยนี้แตกต่างจากสังคมที่เขาจากมาอย่างสิ้นเชิง นี่ไม่ใช่ที่ทางของพวกเขา ผู้คน ความคิด การดำรงชีวิตราวกับอยู่คนละโลก พวกเขาต้องการเพื่อน ต้องการใครสักคนที่พร้อมจะรับฟังและเข้าใจ

แล้วในสังคมที่เน้นการแข่งขัน คนเก่งคือคนที่ได้รับการยอมรับ จะมี **“ที่ยืน”** สำหรับเด็กเหล่านี้บ้างไหม มีประโยชน์อะไรที่จะผลิตเด็กให้เก่งแสบเก่ง แต่ไม่มีความสุข

และดิฉันก็เคยนั่งฟังเรื่องของนิสิตฐานะดีที่มาร้องไห้ปรับทุกข์กับชีวิตที่น่าสังสารของเธอว่า มันช่างไม่ยุติธรรมเอาเสียเลย พ่อแม่และน้องไม่มีใครสักคนเข้าใจเธอ ทุก

คนมีข้อเสียที่เธอรับไม่ได้ ดิฉันตกใจมากที่พบว่า คนที่เป็นปัญหาจริงๆ คือเธอนั่นเอง นิสิตที่กำลังจะจบด้วยคะแนนเกียรตินิยมอันดับ ๑ ในสาขาที่ยากมาก กลับไม่มีความเข้าใจในเรื่องพื้นฐานของชีวิตและมีความเห็นแก่ตัวอย่างร้ายกาจ ดิฉันสงสัยว่าเมื่อเด็กเก่งๆ เช่นนี้จบการศึกษา เราจะต้องไปช่วยเหลือสังคม หรือไปเพิ่มปัญหาให้สังคมกันแน่ เกิดอะไรขึ้นหรือกับสังคมของเรา

สิ่งที่ดิฉันสามารถทำได้ทันทีด้วยหน้าที่ครูคือ การเตรียมบทเรียนที่สอดแทรก บางสิ่งบางอย่างที่ทำให้เด็กต้องนำไปขบคิด ทบทวนตนเอง กระทั่งนำไปสู่การอภิปรายร่วมกัน

ในรายวิชาแปลและสนทนาภาษาสเปนที่สอนอยู่ ดิฉันเลือกบทความ สารคดี หนังสือ และภาพยนตร์ที่คิดว่าเป็นประโยชน์แก่นิสิต (ซึ่งอาจจะไม่ได้รับประโยชน์ในวันนี้ แต่อาจจะเป็นภายภาคหน้า) มาให้อ่านและชม จากนั้นต้องแปลหรือสนทนา (แล้วแต่รายวิชา) กับผู้สอนเป็นภาษาสเปน ดิฉันพบว่าวิธีนี้ทำให้เด็กรู้จักคิด เข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ได้รับความรู้ปัญหาสังคม ปัญหาของโลก ซึ่งพวกเขาเคยคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว ไม่น่าจะเกี่ยวข้องกับพวกเขาโดยตรง ทำให้มีจิต

สำนักสาธารณะถึงขนาดคิดจะทำอะไรให้สังคมบ้าง  
อย่างที่ไม่เคยคิดหรือรู้สึกมาก่อน นิสิตหลายคน  
บ่นในตอนต้นเทอมว่า จำนวนหนังสือและสารคดี  
ที่สั่งให้อ่านนั้นมากเกินไป ครั้นถึงปลายเทอม ใน  
การประเมินผลพวกเขา กลับบอกว่า “ได้รับ  
ประโยชน์มาก เพราะถ้าอาจารย์ไม่บังคับก็คงไม่  
สนใจหรือคิดที่จะอ่าน เพราะเป็นหนังสือนอก  
สายตา และไม่เคยรู้เลยว่าหนังสือเหล่านี้ดีเพียง  
ใด” บางคนถึงกับซื้อหาหนังสือเก็บไว้เป็นของตน  
เอง และแนะนำให้เพื่อนๆ ต่างสาขา ต่างคณะ  
รวมไปถึงพ่อแม่อ่านอีกด้วย

แต่สิ่งที่ทำให้ดิฉันมีความสุขและสนุกกับ  
การสอนวิชาเหล่านี้ คือดิฉันได้รู้จักนิสิตซึ่งแต่  
เดิมรู้จักเพียงชื่อ ได้มีโอกาสอ่านหรือฟังความคิด  
เห็นในประเด็นต่างๆ ที่อาจเหมือนหรือต่างจากดิฉัน  
และได้รับฟังปัญหาส่วนตัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง  
ครอบครัว หรือเรื่องความรัก ทำให้เข้าใจ “*ความคิดและตัวตน*”  
ของพวกเขา อันนำไปสู่การเป็น  
เพื่อนที่ได้รับความไว้วางใจ และเมื่อนิสิตไว้วางใจ  
ครูก็สามารถอบรม สั่งสอน โดยมอบความรู้คู่  
คุณธรรมให้พวกเขาได้อย่างง่ายดาย และเป็น  
ธรรมชาติ



บุคคลพึงรีบทำความดี  
ห้ามจิตจากความชั่ว  
เพราะเมื่อทำดีเข้าไป  
ใจจะยึดดีในความชั่ว

ส. ร้อยดาว  
ถอดความจากธรรมบท