

□ นักศึกษาคณาจารย์ ศาสตร์ ม.อุบลฯ จำนวน ๑๘๕ คน เข้าร่วมกิจกรรมแลดี้เรียนรู้ทักษะภาษาอังกฤษที่ ห้องรับรองมหาชนราชธานีอโศก เมื่อวันที่ ๐๖-๐๗ ม.ย. นี้

ນິສີຕະນະບົດ ສາຂາເຄຣະຊູກິຈພອເພື່ອ^{ມ.} ມ.ອຸບລາ ຈັດອົບຮມ ຮັບນ້ອງໃຫມ່ນ ບ້ານຮາຊາ

หนึ่งน้อยทายอยเด้ม  เด้มด้วยแก่น แน่นเป็นหนึ่ง

ຂໍາງວົດໄສກ

ฉบับที่ ๓๐๕(๓๒๗) ปักษ์หลัง มิถุนายน ๒๕๕๐

□ กิจกรรมรับน้องใหม่ นักศึกษาจาก ม.อุบล ร่วมรายการอย่างสนุกสนาน เก้าไขชีวิตที่พอยเพียง นำไปพัฒนาตนเองได้โดยมีพี่มด เป็นผู้ดำเนินรายการจัดที่ได้เรื่องคุณย์สูญ ณ บ้านราชฯ



▲ กារເປີນຂ່າວ

นร.สัมมาสิกษาปฐมอโศก จัดพิธีไหว้ครู ประจำปี โดยมีชาวชุมชนมาร่วมงานให้ความอบอุ่น และเป็นกำลังใจในการเรียนให้ลุล่วง ตามปรัชญาของรร. (ศิลเด่น เป็นงาน ชาญวิชา)

ຜູ້ໃຫ້ເວລາມາຮ່ວມເປັນທີ່ນິ້ນ



ရာဇ်သိမ်ဆုနေ
ແလေတိဂုံမာတု
သံဖန်ဗျာ
၂၁၇၆



ប្រព័ន្ធឌាក់សាខាអាយុទម្ពោគ

เนื่องด้วย F.E.T.V. ของ
เรายังคงทำงานกัน
อย่างต่อเนื่อง และแน่
นอนรายได้ที่ต้องมา
สนับสนุน ก็ต้องต่อ
เนื่องเข่นกัน จากคราว
ที่แล้วเราได้ไปดูงาน
ขยายวิทยา ด้วยหัวใจ
ทางอีสาน บ้านราชบุ
กับศรีสะโกร

(อ่านต่อหน้า ๓)

ថាខ័កគុណបន្ល *Homeopathy* ជាប្រព័ន្ធទាមរាជការ និងការបង្កើតរាជរដ្ឋបាល

**การอบรมโฮมิโอพาร์ค Homeopathy
ณ ชั้นรมย์สวีรัตติแห่งประเทศไทย(ชมร.) เชียงใหม่
ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๐**

**วัตถุประสงค์ เพื่อทบทวน การเรียนรู้ และศึกษา^ก
กรณีศึกษาจากผู้ป่วยในชุมชน**

ขบวนการ

ข่าวอโศก

รายปักษ์

การฝึกสมาชิกตามหลักพุทธศาสนา จะต้องมีความอดทน ไม่ให้ไปตามความต้องการของกิเลส กิเลสประกอบด้วย การมาระ พยายาม ถ้ามีอะไร อุทัจจะ ภุกคุจจะ และวิจิจจชา (นิรันดร์ ๕) อารมณ์ที่ต้องการ ให้ไปตามความต้องการของกิเลส เราเรียกว่าความอยาก ดันนั้นผู้ที่กำลัง อดทนต่อความอยาก ผู้นั้นก็คือ ผู้ที่กำลังทำสมาธิแบบพุทธอยู่

คนที่กำลังอดทนต่อนิรันดร์ ๕ อย่างสัมมาทิวัจจิคือ รู้ว่ากำลัง ต่อสู้กับกิเลส ไม่ให้ไปตามความต้องการของกิเลสหรือความอยาก จึงคือ ผู้ที่กำลังทำสมาธิตามหลักพุทธศาสนา

มีบางคนเกิดความลงสัยในจิตวิญญาณของตัวเอง จึงเกิด ความทุกข์ เพราะอยากรหายลงสัย โดยไม่รู้ว่าการที่เราอดทนต่อ ความอยากวุ่นหรืออดทนต่อความลงสัยเป็นการทำสมาธิ

แต่ความลงสัยเป็นกิเลสละเอียดในนิรันดร์ ๕ เราจะหายลงสัยได้ ก็ต้องลงกิเลสหายหรือตัวตนฯ คือการมาระ พยายาม ถ้ามีอะไร อุทัจจะ ภุกคุจจะ ให้ได้ก่อนจะเกิดผลัพบรรลุผลพ้นจากความลงสัย(วิจิจจชา)ได้

ขณะนี้เราคงไม่ลงสัยให้ใหม่ว่า กาม พยายาม ฯลฯ ของเรายังมี อยู่ ไม่ลงสัยว่าเราต้องตัดมันหรือตัดกิเลสที่มีในตัวเราก่อนใช่หรือไม่

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเมื่อต้น ท่านกล่าว บัน្តປាម จึงมี พึงลงสัยในลิ้งที่เกินภูมิที่จะรู้ได้ การระงับหรืออดทนกับความลงสัย ในลิ้งที่เรายังไม่มีภูมิรู้ถึง จึงเป็นการทำสมาธิ

เมื่อเราเข้าใจการทำสมาธิ เรายังจะรู้สึกยินดีที่ได้อดทนต่อความ อยากต่างๆ ละนั้นในพรหมานี้ มาฝึกทำสมาธิแบบพุทธกันเถอะ.

โรคกีเมากับภาวะโลกร้อน



จากภาวะโลกร้อน (Global warming) ทำให้ สภาพอากาศแปรปรวนทั่วโลก ประเทศไทยเองก็ได้วันผล ผลกระทบเช่นกัน สังเกตได้ว่าอากาศร้อนเร็วกว่าทุกปี และ ร้อนมากขึ้นด้วย เราคาครรชั่วโภคที่มากับอากาศร้อนให้มาก ก็อ โรคของระบบทางเดินอาหาร ซึ่งได้ข่าวว่าพากเราเป็นกันมาก และอีกโรคที่ไม่ควรมองข้ามคือ

โรคลมแดด (Heat stroke) เนื่องจากมีรายงานจาก อเมริกาว่า มีคนเสียชีวิตจากโภคที่ประمام ๑๗๑ คนต่อปี แต่ประเทศไทยยังไม่มีรายงานการเสียชีวิต ถึงอย่างไรก็ไม่ ควรประมาท เรามาวุ่นใจโภคที่กันเดินสะ

โรคลมแดดนี้มักเป็นกันเด็กและคนแก่ ซึ่งร่างกายจะร่าย ความร้อนได้ไม่เต็มที่กันคนหนุ่มสาว นอกจากนั้นที่ควรระวัง ให้มากคือคนอ้วน คนอุดนตุน คนดื้มแอកอหอล์ ซึ่ง ร่างกายพยายามขับแอลกอฮอล์ออกจากร่างกาย ทำให้สูญ เสียง และเกลือแร่สูงกว่าปกติ และคนที่เป็นโรคความดัน สูงที่ต้องรับประทานยาขับปัสสาวะ ซึ่งจะทำให้ระดับน้ำและ เกลือแร่ผิดปกติได้เช่นกัน

สาเหตุสำคัญของลดเดดหรืออีทส์โภค คือร่างกายได้รับ ความร้อนมากเกินไป ไม่ว่าจะด้วยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือทำงานกลางแดดนานๆ เมื่อร่างกายได้รับความร้อน

ร่างกายจะปรับตัวโดยส่งน้ำหรือเลือดไปเลี้ยงอวัยวะภายใน เช่น สมอง ตับ กล้ามเนื้อ ทำให้ผิวนังขนาดเลือดและน้ำหล่อเลี้ยง จึงระบบความร้อนออกไม่ได้ อาการของลมแดดมีตั้งแต่ ระดับน้อยถึงรุนแรง เช่นเป็นลมหน้ามืด เป็นตะคริว ตัวร้อนจัด ชีพจรเต้นเร็ว ผิวนังแห้ง อาจมีห้องเสียและคลื่นไส้อเจียน หมดสติ เกร็งหรือชัก หากเป็นมากสามารถไม่ทำงาน หาก อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มสูงผิดปกติเกิน ๔๐ องศาเซลเซียส ต้องได้รับการรักษาอย่างเร็วด่วน

วิธีสังเกตอาการที่รุนแรงอย่างง่ายคือ ไม่มีเหื่อออก กระหายน้ำ และตัวร้อนจัด วิธีการดูแลเบื้องต้น ง่ายๆคือ รีบพาเข้าที่ร่ม จับนอนร้าน ยกเท้าให้สูงทั้ง ๒ ข้าง เพื่อ เพิ่มการไหลเวียนของเลือด คลายเสื้อผ้า ใช้น้ำเย็นหรือ น้ำแข็งประคบตามซอกตัว รักแร้ เชิงกรานและศีรษะ พัดลมเพื่อช่วยระบายความร้อนออก ดื่มน้ำตามมากๆ และนำส่างโรงพยาบาลทันที

สำหรับคนที่ยังไม่เป็นลมแดด ก็ควรระวัง โดยหลีก เลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดดังกล่าวแล้ว “โลกรีร้อนขึ้น ทุกวันๆ ปัจจุบันเราทำอะไรได้” เรวมื่น่วนทำให้โล กร้อนขึ้นหรือลดลงหนอ ?

๙ กันยายน



แต่ทำให้เกิดการพึงตนเองได้ อย่างเช่นที่ คุณชงชนะได้ปฏิบัติกับตัวของจนได้รับรางวัล เครื่องอุปกรณ์เพียงฯ ในที่สุด□

ทำปุ๋ยหมัก ๑ ตัน ด้วยคนเพียงคนเดียว
วัสดุที่
ใช้ได้แก่กลบหรือกลบดำ + รำขานหรือ รำลีอีด + น้ำสัตว์ + พืชสด (กระถิน/ข้าวโพด /ผักตบชวา ฯลฯ) อย่างละ ๒๕๐ กก. น้ำตาล โนเกลส ๓-๔ กก. น้ำจุลินทรี/EM/พด.๔-๕ ติตร วิธีการ

๑. เตรียมพื้นที่ที่จะทำการปุ๋ยหมักให้โล่ง แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นพื้นที่ปูน

๒. เทส่วนผสมทั้งหมดลงบนลานแล้วอบ คลุกเคล้าข้าวแกง และพืชสดให้เข้ากันโดย ให้มีความหนาเหลือแค่ฝ่ามือ

๓. เทน้ำจุลินทรีกับกากน้ำตาลลงถัง ๒๐๐ ลิตร ใส่น้ำให้เต็ม คนให้เข้ากัน แล้วนำไปรดน บนกองปุ๋ยหมัก ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้ว ปล่อยทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมง

๔. วัดความชื้นของปุ๋ยหมักโดยการคำนึง หมักไว้ในเมือง เมื่อบาบอุ่นแล้วหากไม่มีน้ำไหลออก มาตามอ่างเมือง แบบมืออุ่นแล้วปุ๋ยหมักยังเป็นก้อน เอาไว้จิ้มแล้วแตกออก แสดงว่ามีความชื้นพอเหมาะสม

๕. บันทึกว่าจะเปลี่ยนเป็นรากยาเรียกว่า ไตร โคเดอมา เป็นราฟี่ประโยชน์ที่ช่วยรักษาโรคพืช. ขอขอบคุณ คุณชงชนะ พรหมณิ ๒๐๖๖-๑๓๑ ๔๐๓



ปลูกพืชผักหลากหลายฯ การฟื้นฟอง

โปรดเดสเซี่ยม ซึ่งหมายความว่าใช้บำรุงพืชผักที่ใช้ กินฝึกกับลูก

๓. ปลูกพืชผักอย่างต่อเนื่อง ให้เชื้อรา ที่มีประโยชน์ได้ทำงานอย่างเต็มที่

เกษตรกรส่วนใหญ่อาจได้ข้อมูลมาว่า ต้องมีการคาดเดินหรือพักดินภายนอกหนาแน่น แต่คุณชงชนะ แนะนำว่าหากเป็นการปลูกพืชผักที่ใช้ระบบชีวภาพ และจุลินทรีไม่จำเป็นต้องพักดิน เพราะดินจะ มีความอุดมสมบูรณ์ และเป็นที่อยู่ของไส้เดือน ตลอดจนเชื้อรากหรือจุลินทรีที่มีประโยชน์เป็น จำนวนมาก จุลินทรีมี ๒ ชนิดคือ จุลินทรี ที่ต้องการอากาศ และจุลินทรีที่ไม่ต้องการ อากาศ ดังนั้นการใช้ฟางกลุ่นดินประกอบกับ การใช้น้ำจุลินทรีจะทำให้เรามีจุลินทรีทั้ง ๒ ชนิดอยู่ในแปลง หลังจากครุณจุลินทรีใน แปลงพักไปแล้ว ๑-๔ วัน หากแหกฟางดูจะ จะพบกับเชื้อรากสีขาวกระจาบอยู่บนดินซึ่งก็ คือจุลินทรีที่ต้องการอากาศ ล้วนจุลินทรีที่ ไม่ต้องการอากาศจะอยู่ใต้ดิน

๔. ใช้ฟางกลุ่นดิน

ปลูกพืชผักหลากหลายฯ การพึงตนเอง พื้นที่ ๘ ไร่ในชุมชนพึงตนเองที่ถูกจัดสรร เป็นโซนต่างๆ ไม่เพียงแต่ประกอบไปด้วยความ หลากหลายของพรรณพืชผักเท่านั้น แต่ฯ ละ โซนยังแห้งน้ำที่ก่อนหน้าเกิดการพึงตนเอง ดังนี้

- โภคพืชผัก เป็นพืชที่ปลูกเพื่อกิน และขาย แต่จะใช้พื้นที่ไม่มากนักเมื่อเปรียบเทียบ กับโซนอื่นๆ เพราะต้องใช้เวลาดูแลมาก คุณ ชงชนะใช้หลักการปลูกพืชผักหนุนเวียนบน แปลงเดียวกันแต่ไม่ใช้พื้นที่กัน เช่น แปลงที่ เคยปลูกพืชคนหน้า หลังจากตัดคนหน้าไปแล้วก็ จะปลูกพืชคนต่อ ทำให้ได้ประโยชน์จากการ พื้นที่อยู่ต่อเนื่อง มีผักกินได้ตลอด และไม่ ค่อยพบปัญหาเรื่องแมลงและโรคระบาด พืช

ที่ปลูกได้แก่ กะนา กาวงตุ้ง ผักบุ้ง บัว ถั่ว ฝักยา มะเขือเทศ ฯลฯ

- โภคผักสวนครัว เป็นพืชที่ใช้เวลาดูแล สนั่น แต่ยังได้ประโยชน์ จึงมีพื้นที่ปลูกมาก กว่าพืชผักทั่วๆ ไป ผักสวนครัวที่ปลูกได้แก่ ฯ ตระไคร มะกรุด กระชาย ฯลฯ

- โภคไม่ผล เป็นไม้ที่ต้องใช้เวลานานกว่า จะผลิตออกดอกออกผล แต่จะเดียวกันก็ให้ผล ผลิตอย่างต่อเนื่อง และระยะเวลา ไม่ผลที่พึ่ง ชั่วโมง ปลูกจะมีตั้งแต่ไม่ผลที่ให้ลูกในระยะ ต้น เช่น กล้วย มะละกอ ໄล์มาจนกระทั่งเป็น ไม่ผลที่ใช้ระยะเวลานานเป็นปีกว่าจะให้ลูก เช่น ฟรั่ง หรือมะพร้าว ซึ่งมะพร้าวจะเป็นไม้ ผลที่พึ่งจะปลูกตอดปี และประโยชน์ได้หลากหลาย

- โภคนา เป็นการดำเนินข้าวหอมนิลที่ใช้ พื้นที่ปลูกไม่มากนัก เพราะพื้นที่มีน้ำไม่เพียง พอก เคลือดลับในการปลูกข้าวให้งามโดยใช้ปุ๋ย แค่ครั้งเดียวเท่านั้น คือใส่ปุ๋ยหมักอย่างน้อย ๕๐๐ กิโลกรัมก่อนปักคำๆ ก็จะเพียงพอ กับความต้องการของข้าวทำให้ไม่ต้องดูแลมาก

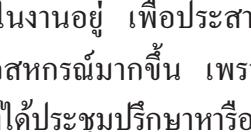
คุณชงชนะกล่าวว่า การทำกิจกรรมไร้ สารพิษให้อยู่รอด และสามารถพึงตนเอง เอง ได้ไม่ใช่เมื่อมีพื้นที่ขนาดใหญ่ ประดิษฐ์ สำคัญคือ เกษตรกรต้องมีองค์ความรู้ที่ ถูกต้องเกี่ยวกับการทำปุ๋ยหมัก การท่าน้ำ จุลินทรี การให้น้ำ การปรับปรุงโครงสร้างดิน ซึ่งจะทำให้สามารถจัดการพื้นที่ให้ เหมาะสมกับการทำกิจกรรมไร้สารพิษได้ อย่างมีประสิทธิผล และประสิทธิภาพ nok จากนั้นการกำหนดขนาดพื้นที่ที่ให้ เหมาะสมกับแรงงานที่มีโดยเฉพะต้องเป็น แรงงานในครอบครัวแรงงานที่มีโดยเฉพาะต้องเป็น แรงงานในครอบครัวลดลงด้วยการขยายผล พลิกโดยไม่ผ่านพ่อ娘พี่น้อง



สหกรณ์เพื่อนช่วยเพื่อนได้ดี
ทะเบียนก่อตั้งมานานเกือบ ๑๐ ปี แต่
ก็ยังไม่มีการดำเนินงานที่ชัดเจน ทาง
คุณสุนัย เศรษฐบุญสร้าง และคณะ
กรรมการฯ อยากจะให้สหกรณ์เพื่อน



ข่าวเพื่อนยังคงมีบทบาทในงานอยู่ เพื่อประสานกับหน่วยราชการและสมาชิกสหกรณ์มากขึ้น เพราะจดทะเบียนเป็นนิติบุคคล จึงได้ประชุมปรึกษาหารือกันที่บจ.ภูมิบุญ ซึ่งมีคุณพิพยา สิทธิโชค(หนู) เป็นกรรมการอยู่ที่นั่น ที่บจ.ภูมิบุญ มีสถานที่ และบุคลากรพร้อม

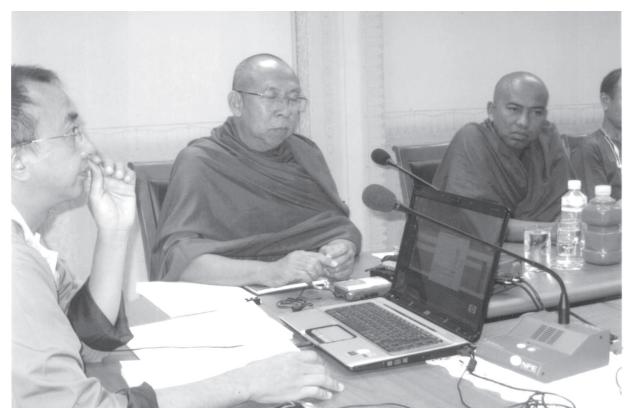




ทางคุณหนึ่งพุทธ วิมุตตินันท์
ประชานสหกรณ์เพื่อนช่วย
เพื่อน(เดิม) และกรรมการเก่า
ก็เป็นด้วย ขณะนี้กำลังจัดตั้ง^๑
คณะกรรมการ และรับสมัคร
สมาชิกอยู่ คุณสมบัติของ
สมาชิกอย่างน้อยต้องถือศีล ๕^๒
และเลิกอนาคตมุขและเคยผ่านการ
อบรมสัจจารณ์ชีวิตมาก่อน
เป็นต้น จะได้มีกิจกรรมเชื่อม
โยงกับศิษย์เก่าที่เป็นแก่ครรภ์
ผ่านการอบรมสัจจารณ์ชีวิตกับ
เรามาแล้ว.

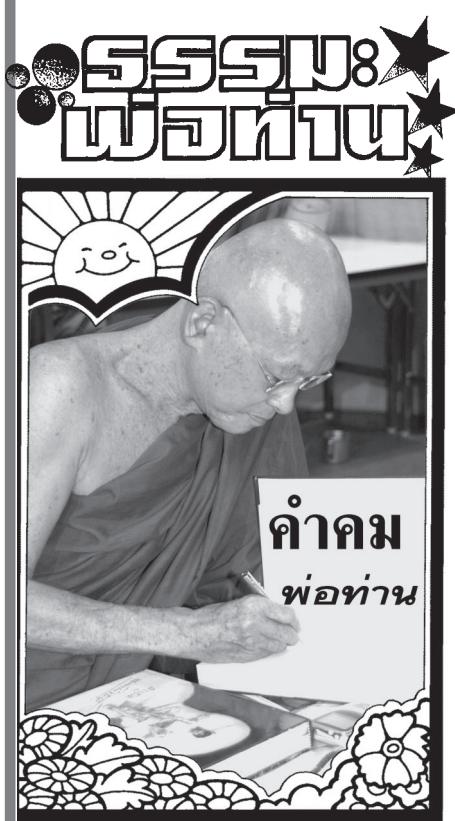
☆ มีข่าวดีบันดาลมาอ่างไร จะได้
นำมารายงานในโอกาสต่อไป

३



విభజన
F.E.TV.





คำคม...

ธรรมะพ่อห่านฉบับนี้ ขอนำ
เสนอคำเทศน์ของพ่อห่านบางคำ
ที่ผู้เขียนประทับใจ อ้อว่าเป็น
คำคมของพ่อห่าน

* คนยึดดี คนยึดมั่นทั้งคู่
ถ้าไม่รู้ยอมก็เสียธรรม
ผู้ยอมก่อน เป็นธรรม
เป็นอรหันต์ (๔ พ.ย. ๔๕)

* ปรนัยติดสัจจะ เราจะยึด
ก็ได้ จะวางก็จริง
(๔ พ.ย. ๔๕)

* กิเลส มั่นคลาด ที่จะอ้าง
เหตุผลที่ดีเพื่อให้
เราโง่มากขึ้น (๔ พ.ย. ๔๕)

* คนทำชั่วได้ยิ่งกว่าสัตว์
ก็ เพราะ ศึกษามากกว่า
สัตว์ แต่ไม่ลดกิเลส
(โศกธรรมงานมหาปารามาครั้งที่ ๒๕)

* ธรรมะของพระพุทธเจ้า
เป็นโลกุตระ และ
เป็นอเทวนิยม

* ราคำโลกุตระ
แหงกว่าเพชรพลอย
ด้วยซ้ำ
ทำไม่คุณไม่รับเอา
(๔ พ.ย. ๔๕)

* การบำเรออัตตา
จะพาไปสู่ทุกติด

* ขอนิพาน คือ
ขอหมดเนื้อ
หมดตัว
หมดตน
(๔ พ.ย. ๔๕)

เด็กวัด



ชื่อ นางกั่งกาญจน์ ไนยภักดี
พ่อห่านดังให้ กั่งธรรม
อายุ ๔๗ ปี
พื้นที่ เป็นลูกคนเดียว
การศึกษา ชั้นประถมศึกษาที่ รร. บ้าน
ทับใหม่ ม.ศ.๔ รร.อัญสัมชัญ คอนแวนต์
จ.กรุงเทพฯ ป.ตรี คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ภูมิลำเนา จ.ปราจีนบุรี ปัจจุบันอยู่ที่
จ.เชียงใหม่

อาชีพ พยาบาล แผนกอโรมิ知己ศึกษา^{เด็ก(กระดูก)} โรงพยาบาลมหาraz
นครเชียงใหม่

ໝ นักศึกษา ๘๖.

“รู้จักโศกประมาณปี ๒๕๒๔ ตอนนั้น
พ่อห่านมาเทศน์ที่ นช. (มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่) อาจารย์เป็นนักศึกษาปี ๓ อยู่เลย
เพื่อนๆ ก็ชวนกันมาฟังสนุก ลิขิตมาตุ
ห่านเทศน์เรื่อง ฝันร้ายเมื่อเที่ยงคืน

ห่านนำสไลด์มาฉายให้ดู อาจารย์เกิด
ศรัทธาเลยคิดว่า ‘สัตว์เนี่ยนะ! มันไม่ใช่
อาหารของเราเลยนะ’ ก็เลยเริ่มฝึกทาน
อาหารมังสวิรัติ แต่ก็ได้ทานบ้าง ไม่ทาน
บ้างหรือบางที่ก็ทานแบบเจเพียง些 เพระ
ช่วงนั้นอาหารมังสวิรัติยังไม่แพร่หลาย
ต่อนมาอ่าได้รู้จักกับแม่ครูหนู แม่ครูหนูก็
พาไปเดินตามสวนบิณฑบาตที่พุทธ
สถานปฐมโศกแบบไม่ใส่รองเท้า อาจารย์

ยังไม่เคยเป็นครั้งแรกที่ฝึกเดินไม่ใส่รองเท้า
ตอนนั้นรู้สึกเลยว่า เย็นมาก ปวดเท้าร้อน
ไปหมด เดินไป-กลับรวมแล้ว ๑๖ กิโลเมตร
ทางเดินก็มีแต่ก้อนกรวด เรายังเป็นนัก
ศึกษาสาวๆ อยู่เลย เท้าบานมากแต่! ก็
รู้สึกนะว่าอโศกนี้ดีมากเลย แต่เราไม่มี
ความอดทน ทำตามเขาไม่ได้...ช่วงหลัง
เลยไปศึกษาอยู่สำนักแม่ชีรุ่งเดือน ไปนั่ง
สมานธิบุหนอ-พองหนออยู่หลายปี จน
เรียนจบเป็นพยาบาลอยู่ที่ รพ.มหาraz
นครเชียงใหม่”

ໝ ล้านสุ่นหัวอักษร...

“อาจารย์ได้ไปรวมกลุ่มอีกรังที่โรงพยาบาล
อนุบาลโพธิรักษ์ แล้วตั้งกลุ่มกันขึ้นมาที่
ลานนาโศก มีเพื่อนพยาบาลด้วยกัน
หลายคนไปฟังธรรม ชื่อกลุ่ม พิรานหาว
อาจารย์ได้ไปฟังธรรมบ่อยขึ้น

แล้วพอปี ๒๕๓๓ พ่อหันแม่ก็ขอให้เขายา
ไปอยู่ด้วย อาจารย์เลยได้เข้าไปอยู่ รพ.
วัฒนาคร จ.สารแแก้ว อยู่ได้ ๖ ปี

ปี ๒๕๓๕ ก็ขอพ่อหันแม่ย้ายกลับ
 เพราะมีใจชอบเชียงใหม่เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว
 อาจารย์บรรยาย อาจารย์ที่นี่มั่นธรรมชาติ
 ดี ก็เลยได้กลับมาที่ รพ.มหาraz
 เมื่อตอนเดิม อยู่ประจำแผนกอโรมิ知己ศึกษา^{เด็ก (กระดูกเด็ก)} ปัจจุบันได้เป็นพยาบาล
 ชำนาญการระดับ ๙ (ชีส) และก็ได้กลับ
 มาสัมพันธ์กับหนูกลุ่มนี้เดิม หลัง
 จากห่างหายไปถึง ๖ ปี”

ໝ กันอิกันนั่งตามทกดุรลักษณะ

“ประมาณปี ๒๕๔๕ ได้ถูกขอตัวไปช่วย
งานอบรมที่ เชียงรายโศก (ปัจจุบัน
เปลี่ยนชื่อเป็น ดอยรายปลายฟ้า) เป็นงาน
อบรมลูกค้า ธ.ก.ส. และตั้งแต่นั้นก็ได้ไป
ช่วยงานอบรมที่ต่างๆ เช่น สอนบุญอโศก
จ.แพร่ น้า ปัจจุบัน เป็นต้น

พอปี ๒๕๔๖ ที่โรงพยาบาลเดือน
พยาบาลมากเลยจึงไม่อนุญาตให้ขอตัวไป
ช่วยราชการ ช่วงนั้นเลยไปได้ไปช่วยงาน
อบรมเลย และก็พอปี ๒๕๔๘ อาจารย์ได้ไป
ช่วยงาน สอนที่โรงพยาบาลสันมาสิกาภูพ
ฟ้าห้า วิชาสุขศึกษา สอนตั้งแต่ ชั้น ม.๑ –
ม.๖ และวิชาภาษาอังกฤษ ชั้น ม.๑

ໝ นิติความสุขกับการใช้ชีวิต

“อาจารย์ให้การสอนของพ่อห่าน ที่
สอนให้เราเขื่องธรรม ‘เรามีกรรมเป็นทรัพย์
สมบัติ’

การรวมตัวพัลศรัทธาในหมู่ญาติธรรม
ทำให้เกิดพลังที่มีผลต่อสังคม ทำที่พึงให้
สังคม อาจจะเชื่อเสมอว่า ‘การทำอย่างไร
ก็ได้อย่างนั้น’ อาจจะดีใจทุกครั้งที่ได้ทำ
ความดี ถึงแม่จะไม่มีใครเห็น

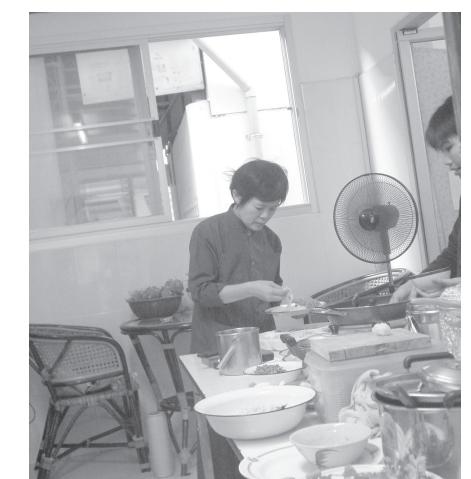
พระบันเป็นสมบัติของเรา เป็น
ทรัพย์แท้ที่จะติดตัวเราไปทุกชาติ อาจจะ

ไม่ค่อยจะไรกับใคร ก็อ เข้าให้ได้กับทุกคน
ไม่ติดยึดอะไรมาก ถึงแม่เราจะเป็นนัก
ปฏิบัติธรรมแต่เราทำงานอยู่ข้างนอกก็
แบบสบายๆ ไม่เคร่งครัดอะไรมาก แต่เรา
ก็ปฏิบัติของเราราได้ มีความสุขกับการใช้
ชีวิตในแต่ละวัน อยู่ในวัดเรารักมีความสุข
อยู่ข้างนอกเรารักมีความสุข”

ໝ ฝากใจให้ได้ดี

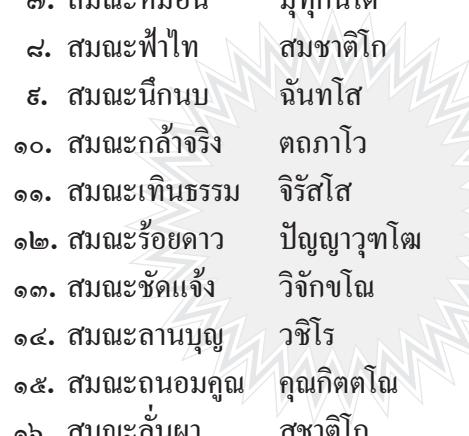
“อาจารย์ในเรื่องกฎหมาย ทำดีได้
ดี ทำชั่วก็ได้ชั่ว ใช้หลักนี้ในการดำเนินชีวิต
มาตลอด เชื่อว่าอะไรที่เกิดขึ้นก็เป็นผล
จากการกระทำการของเราทั้งนั้น อาจไม่เคยคิด
ให้มาก่อนเลย”.

★ พาลาง





ຈຳພຣະທາ ປີ ແກສອນ



ກູກສການລັດໄຕກ

១. ສມຜະພິສູທີ່ ພິສູທີ່
២. ສມຜະກອບຂໍ້ຢ ຂັ້ນມາງູໂຮ
៣. ສມຜະໜະຝື ຂີມາໂຮ
៤. ສມຜະຜົງກົກ ຈັນທເສົງໂລ
៥. ສມຜະໜາບສັ້ງ ສົກເຕໂຮ
៦. ສມຜະເບີກນານ ຂັ້ນນິຍໂມ
៧. ສມຜະໜ່ມ່ອນ ນຸຖຸກັນໂຕ
៨. ສມຜະໜ່າໄທ ສົມຈາຕີໂກ
៩. ສມຜະນິກນບ ຜັນໂສ
១០. ສມຜະກຳລ້າງຈິງ ຕດກາໂວ
១១. ສມຜະເທີນທຽມ ຈົກສົກ
១២. ສມຜະວ້ອຍດາວ ປັບປຸງຫຼາກ
១៣. ສມຜະໜັດແຈ້ງ ວິຈັກໂລ
១៤. ສມຜະລານນຸ່ມ ວິຈີໂຮ
១៥. ສມຜະຄຸນອນຄຸນ ຄຸນກິດໂຄນ
១៦. ສມຜະລັ້ນພາ ສຸ່ຈາຕີໂກ
១៧. ສມຜະໜິນນັ້ນ ສີລາປາກໂຣ
១៨. ສມຜະຮຽມທານໜ່າວິວໜີໂມ

★

ກູກສການກູກເກັກກັນໜ້າ

១. ສມຜະຄືອໃກຣ ອໂສໂກ
២. ສມຜະບິນບນ ດີຣິຈິຕິໂຕ
៣. ສມຜະຄິດຄຸກ ທີ່ງຽງຊັກນິໂມ
៤. ສມຜະວ່ວ່ມເນື່ອງ ບຸກຫວາໂຮ
៥. ສມຜະວັງດີ ສູ້ຕປຸງໂລ
៦. ສມຜະດິນໄທ ຮານໂຍ
៧. ສມຜະໂພທີ່ສິທີ່ ໂພທີ່ສິທີ່ໂຮ
៨. ສມຜະພອຈິງ ສັຈາສໂກ
៩. ສມຜະໄຕ້ດາວ ເໜັງຫານກັບຕົກໂຕ
១០. ສມຜະຄຶກເດັກ ຈຸດຄັນກີໂຣ
១១. ສມຜະຫຸນດິນ ວິຈະນັນໂຕ
១២. ສມຜະສຍານ ສັຈງໝາໂລ
១៣. ສມຜະສູ່ສຸ່ມ ສຸ່ມຸກໂຕ
១៤. ສມຜະແຕ່ຮຽມ ຂັ້ນຮັກໂຕ
១៥. ສມຜະໜ່າດື່ນ ນັກກາໂຣ
១៦. ສມຜະເບີນແລ້ກ ອໂຍມໂນ
១៧. ສມຜະຄ່ວນດີ ສຸ່ຈາວ
១៨. ສມຜະບຸລຸດ້າ ຫົງກັກໂກ
១៩. ສມຜະສອນ ໂສປາໂກ
២០. ສາມເນວຈານແຈ້ງ ບໍາຮຸງ

★

ກູກສການຕ່າລ້ອໄຕກ

១. ສມຜະນັ້ນແຈ້ງ ພຸທ່າຕົກ
២. ສມຜະເນັ້ນແກ່ນ ພລານີໂກ
៣. ສມຜະນອງຕນ ເມຕັດຈິຕິໂຕ
៤. ສມຜະສນຍາ ຕັນຕິປາໂລ
៥. ສມຜະນົ່ມ່ນ້ຳ ປຸ່ລົມໂກ
៦. ສມຜະຮັບສັກ ປຸ່ວິກີໂສ
៧. ສມຜະພັກໂສ



ກູກສການຍົກມອໄຕກ

១. ສມຜະກຽມກ ກຸສໂລ
២. ສມຜະເສີຍຄືດ ຂາຕວໂຮ
៣. ສມຜະເລື່ອນລົ່ວ ອຣນ້ຳໂວ
៤. ສມຜະເພື່ອພຸທ ຂີນຫົວ
៥. ສມຜະນ່ານຳໜ້າ ສຸຂພາໄນ
៦. ສມຜະກໍາລົດ ເຕັພຫຼຸງໂນ
៧. ສມຜະເລື່ອນລົ່ນ ປາຖຸກົດ
៨. ສມຜະບະຍະບັນ ສົລົມໂຍ
៩. ສມຜະຝຸນຳໜ້າ ອັກຂ່າຍ
១០. ສມຜະແກ່ນເນື່ອງ ເກຕຸມາໂກ
១១. ສມຜະເລື່ອນຳໜ້າ ສັງເປໂນ
១២. ສມຜະນານຸ່ມ ກັສສໂກ
១៣. ສມຜະບິນກໍາວ ອິທິກາໂວ
១៤. ສມຜະຕຽມນິ້ນ ອຸຈ່າໂຮ
១៥. ສມຜະໜ້າໜ້າ ຖ້ານໂຕ
១៦. ສມຜະວິເຊີຍ ວິຈໂຍ

ກູກສການຕ່ວມະອໄຕກ

១. ສມຜະຝຶນຳໜ້າ ອຸນຸດຕໂຮ
២. ສມຜະເດີດທາດ ຈິຕົດສັນໂຕ
៣. ສມຜະຄ່ອງແທ້ ວິນຍົງໂຮ
៤. ສມຜະພອງໄທ ຮຕນປຸງໂລ
៥. ສມຜະແກ່ນເກລົດ ສາກໂຮ
៦. ສມຜະໜຸ່່ມນຸ່ມ ກົດຕິປາໂລ
៧. ສມຜະແກ່ນໜ້າ ວັດໂນ
៨. ສມຜະເດີດແທ້ ວິເສສໂກ

★

ກູກສການສົ່ງໄຕກ

១. ສມຜະລື້ອຄນ ຂັ້ນກິຕິຕີໂກ
២. ສມຜະແກ່ນພາ ສາຮູບໂປ
៣. ສມຜະດິນທອງ ນະຄວໂຮ
៤. ສມຜະທິນພັບ ຂັ້ນຫົວ
៥. ສມຜະພັນເນື່ອງ ກັກທຸກິໂຕ
៦. ສມຜະໜຶນດີ ສຸຍົງໂສ

★

ລັບອົກກັນໜີ້ໄຕກ

១. ສມຜະພອແລ້ວ ສາມາຫົດ
២. ສມຜະກາງດິນ ໄສຮັງຈາ
៣. ສມຜະເນື່ອງແກ້ວ ຕິສສວໂຮ
៤. ສມຜະຄໍາຈິງ ວິຈຸຕໂຕ
៥. ສມຜະດິນດີ ສຸນທໂຮ

★

ລັບອົກກັນໜີ້ໄຕກ

១. ສມຜະດິນດີ ສັນຈິຕິໂຕ
២. ສມຜະໜາຕິດິນ ຂັ້ນໂຍ
៣. ສມຜະນາທອງ ສົງຄົວໂມ
៤. ສມຜະດົງເຍັນ ສົຕິກຸໂຕ
៥. ສມຜະດາວດິນ ປົງວັດໂຕ

★

ກູກສການຮ່າຍຫຼັດໄຕກ

១. ສມຜະຮັກ ໂພທີ່ກົດ
២. ສມຜະເດີນດິນ ດົກວິ່ງໂຮ
៣. ສມຜະແນ່ວແໜ່ ສີລວມໂນ
៤. ສມຜະແດນເດີນ ພຣ໌ມຈິວໂຍ
៥. ສມຜະສ້າງໄທ ປັນໂຕ
៦. ສມຜະພົມ ພາລສຸໂຍ
៧. ສມຜະກຳພັງພຸທ ສຸພໂລ
៨. ສມຜະເດັນຕະວັນ ນວິໂຮ
៩. ສມຜະຄົມຄິດ ທັນຕກາໂວ
១០. ສມຜະໜ້າໄທ ອີສສຮອນ
១១. ສມຜະຝ່າຍ່າຍ ພຸທ່າກຸໂດ

ປາສາລເລໂຍ

១២. ສມຜະທິກລິນ ບັນຕິພໂລ
 ១៣. ສມຜະໜັກແນ່ນ ນໂກຄໂລ
 ១៤. ສມຜະໜ້າ ນໂກຄໂລ
 ១៥. ສມຜະຄັນນຸ່ມ ອາຈີຕປຸງໂລ
 ១៦. ສມຜະປອງສຸ່ມ ໂມສິດທັນໂນ
 ១៧. ສມຜະເມ່າໜ້າ ນກມັກໂລ
 ១៨. ສມຜະອ້ວນ ອົກມັນໂຕ
 ១៩. ສມຜະຂົນຍອນ ວິຣີຍໂຮ
 ២០. ສມຜະກະຍົນຍ້າ ບຸ່ນຍັງ
- ★ ★ ★

ສຶກຂມາຕຸ້ນໜີ້ໄຕກ

១. ສຶກຂມາຕຸ້ຈິຕາ ແຊ້
២. ສຶກຂມາຕຸ້ເສີນວັນ ວຽນານຸ່ມ
៣. ສຶກຂມາຕຸ້ສົດໄສ ອິສົກຕະກຸດ
៤. ສຶກຂມາຕຸ້ປົກລົງ ປາຖຸທິນຳໜ້າ
៥. ສຶກຂມາຕຸ້ຝັນເຢັນ ອິສົກຕະກຸດ
៦. ສຶກຂມາຕຸ້ຕົ້ນໜ້າ ອິສົກຕະກຸດ
៧. ສຶກຂມາຕຸ້ມາລິນ ໂກພາພັນ
៨. ສຶກຂມາຕຸ້ເປັນໜຸ່ງ ອິສົກຕະກຸດ
៩. ສຶກຂມາຕຸ້ເຖິນຄຳພັບ ອິສົກຕະກຸດ

ສຶກຂມາຕຸ້ບໍ່ມີໄຕກ

១. ສຶກຂມາຕຸ້ມາບຣຈານ ເດරວົກ
២. ສຶກຂມາຕຸ້ອ່ານຕົນ ອິສົກຕະກຸດ
៣. ສຶກຂມາຕຸ້ນຸ່ມແທ້ ປລາທອງ
៤. ສຶກຂມາຕຸ້ນຸ່ມຈິງ ພຸທ່າພ່ອໂສກ
៥. ສຶກຂມາຕຸ້ພູນເພີຍ ຂາວທິນຳໜ້າ
៦. ສຶກຂມາຕຸ້ນິກີພົມ ເຮືອງກີ
៧. ສຶກຂມາຕຸ້ຈຳວັນ ເບຟູໂສກິມົງ

ສຶກຂມາຕຸ້ສື່ມາໄຕກ

១. ສຶກຂມາຕຸ້ຫຍຸດພື້ນ ອິສົກຕະກຸດ
២. ສຶກຂມາຕຸ້ລາວນິນ ຂາວທິນຳໜ້າ



ສຶກຂມາຕຸ້ວາຂ່າຍໜີ້ໄຕກ

១. ສຶກຂມາຕຸ້ຫຸັນດີ ຕັ້ງແຜ່
២. ສຶກຂມາຕຸ້ພື້ນພ່ອມ ນາວານຸ່ມນິຍນ
៣. ສຶກຂມາຕຸ້ຫຼອງພຣາຍ ຂາວທິນຳໜ້າ

ជ &

ບ່ນຮນພັບສົກຮັດແທ່ບປະເທດໄທ

ຈຳນ່າຍອາຫານມັງສວິຣຕີເພື່ອສຸຂພາພ

ດ້ວຍອຸດມກາຮົບບຸ່ນນິຍນ

ສາຂາລັດຕືອໂຄກ ๖๗/๔๔-๔๔ ປາກຊອຍໜວມິນທີ່ ແຂວງຄລອງກຸມ ເຊື້ອບິ່ງກຸມ ກທມ. ១០២៤០

ໂທ. ០-២៣៣៤-៩៩៩៣៣ ទ. ១៦

ສາຂາສວນຈຸດຈັກ ៥៤០-៥៤២ ດ.ຢ່ານພ່ລໂຍມືນ ແຂວງລາດຍາ

ເຊື້ອຈຸດຈັກ ກທມ. ១០២០០ ໂທ. ០-២២៧៤-៤៤៨៤

ສາຂາເຊີຍໃໝ່ ៥៤ ດ.ມທິດລ ຕ.ສູເທັບ ອ.ເມືອງ ຈ.ເຊີຍໃໝ່ ៥៤០២០០

ໂທ. ០-៥៣៤៧-១២៦២

ເສີນສວັງຈິງກາຍໃ້ສນູນຮົມໄຟ ເພີ່ນພູນແມ່ຕາໃ້ຈິຕໃຈ

ດ້ວຍອາຫານນັກສວິຣຕີ



❖ นิสิตคณะบริหารฯ (ต่อจากหน้า ๑)

เมื่อวันที่ ๑๖-๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๐ มีนักศึกษาเข้าร่วมจำนวน ๑๘๕ คน

คณะนักศึกษา เดินทางเข้าพื้นที่ในเวลาประมาณ ๑๐.๐๐ น. ได้รับการต้อนรับด้วยอาหารมังสวิรัติที่จัดเป็นชุดอาหารบริเวณหน้าเรือนเพิงกัน หลังจากนั้นเข้ารับฟังการปฐมนิเทศจากท่านสมณะเดินดิน ติกข์วีโร ที่ชั้นล่าง เรือนศูนย์สุข ร่วมกิจกรรมที่สนุกสนานจากพี่กร (ตายจริง) และพี่แม่ (ถึงดิน) แล้วเข้าสู่กิจกรรมแรลลี่เรียนรู้หมู่บ้านบุญนิยม โดยมีน้องเดี้ยงจากโรงเรียนสัมมาสิกขาราชานีอโศกเป็นไกด์และเป็นน้องเดี้ยง เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้นเข้าที่พัก

เวลา ๑๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเสร็จแล้ว ฟังดนตรีจากโ้อ อีปี เขต (วงรา华ส) และชมการแสดงของนักเรียนสมุนพระราม ฟังประสบการณ์ชีวิตของปฏิบัติกร สถาบันการสอนของนักเรียนสัมมาสิกขาราชานีอโศก ในรายการสุนทรีย์ใจไฟห้า ผู้ดำเนินรายการคือ สมณะฟ้าไทย สมชาติโก เมื่อรายการเสร็จสิ้นฝึกสมาธิก่อนนอนและชมกิจกรรมบนของแก้วของรุ่นพี่สโนมาร์



ได้อยู่กับธรรมชาติ ใช้ชีวิตพออยู่พอกิน เป็นสิ่งที่ดีที่น้องๆ จะได้นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างพอดี เป็นการสอนชีวิตจริงๆ ทุกคนสามารถนำไปพัฒนาตนเองได้

ชีวิตนักศึกษา ๙๐ เปอร์เซ็นต์มีแต่เรียนตำราและใช้ชีวิตฟุ่มเฟือย พ่อแม่ส่งเงินมาให้ ไม่เคยลำบาก มาที่นี่ได้หัดลำบากเรียนรู้ชีวิต ได้รู้ค่าสาบานที่เคยใช้ชีวิตฟุ่มเฟือยได้หัดอยู่แบบพอเพียง"

นายสมเกียรติ ขันตรีเรือง ปี ๓ สาขาวิชาการเงินการธนาคาร

"การรับน้องครั้งนี้ตั้งใจดีที่สุดประมาณ ๓๐๐ คน แต่ติดปัญหาการทำสัญญาภัยเงิน ต้องกลับไปให้ผู้ปกครองรับรอง ทางสโนมาร์นักศึกษาตั้งใจให้น้องๆ ได้แนวคิด การดำเนินชีวิต เปิดมุมมองใหม่ๆ ผ่านมาเป็นครั้งแรก ประทับใจมาก ไม่คิดว่าจะเป็นอย่างนี้ ที่นี่มีเคล็ดลับเล็กน้อย มีรายละเอียดที่คุณมองข้าม การเรียนรู้ของที่นี่สำหรับปอย แล้ว จึงอยู่ที่ว่านักศึกษาแต่ละคนจะเข้าถึงได้มากน้อยแค่ไหน"



เดินทางกลับประมาณเวลา ๑๖.๓๐ น.

นางสาวสมใจ ໂອງอินทร์ ปี ๓ สาขาวิชาการบัญชี "ปีนี้มีการจัดโครงการเพื่อให้สานต่อเจตนาเริ่มนี้ ของรุ่นพี่ และปี ๒ ที่มาปีที่แล้ว เท่านอกกว่าที่นี่ต้องรับดี อบอุ่นดี ก็เลยอยากระหว่างน้องๆ ปี ๑ มาค่ะ อยากมาฝึกงานในแนวโน้มด้วย"

เป้าหมายอย่างให้น้องกับพี่รู้จักกันมากขึ้น กิติ ว่ามาใช้ชีวิตร่วมกันที่นี่ เวลาเรียกว่ารวมทำกิจกรรมจะได้มีคนมาช่วยงานเยอะขึ้น ก็จะเป็นผลดีต่อมหาวิทยาลัย

พอได้ยินคำว่าพัฒนาจิตใจก็คิดว่าเป็นการนั่ง สามัญเป็นอันดับแรก ตอนแรกคิดว่าจะน่าเบื่อ แต่ที่จริงไม่ใช่ สนุกดีค่ะ การให้ความรู้และนันทนาการดีค่ะ เป็นกันเองดีมากเลยค่ะ อาหารก็อร่อยทุกมื้อ

ในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงที่ได้เรียนรู้จากที่นี่ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นำไปจัดการกับชีวิตของตัวเอง ตอนแรกก็คิดว่าเศรษฐกิจพอเพียง เป็นเรื่องปลูกผัก ทำเกษตร แต่ความจริงแล้วไม่ใช่ ความจริงเศรษฐกิจพอเพียงนำไปบริหารชีวิตตัวเองได้ ทั้งหมด"

นางสาววรุณี ดวงเวียงคำ ปี ๓ สาขาวิชา "รายการต่างๆ ถ้าตั้งใจฟังจะนำไปใช้ได้อย่างดีมาก รายการทำวัตรเข้าว่างมากๆ เพราะอยู่ที่หอตื่นสาย ไม่เคยตื่นเข้าห้องน้ำนี้ เป็นครั้งแรกของชีวิต ดีใจมากที่ทำได้ การปฏิบัติธรรมแบบนี้ก็ไม่ลำบาก พ้ออยู่ได้ แม้จะไม่ชิน เช่นเรื่องอดอร่อยเท่า แต่ก็พยายามทำ มาที่นี่ได้ทำสิ่งแผลให้หายดีอย่างคือ ตื่นเช้า อดอร่อยเท่า และรับประทานอาหารมังสวิรัติ"

นายประเวศ เล็กทองพันธุ์ ปี ๔ สาขาวิชา

"เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่ดีขึ้นของกิจกรรมรับน้องใหม่วันธรรมนมาร์การรับน้องแบบดั่งเดิมจึงถูกยกสายไป จัดกิจกรรมรับน้องใหม่ที่สร้างสรรค์ ไม่ออกนอกถูนอกทางของศีลธรรม จากที่เคยมารับน้องเมื่อปีก่อนทำให้ได้เรียนรู้โลกอีกส่วนหนึ่งที่แตกต่างจากสังคมที่นักศึกษาเป็นอยู่

นางสาวนิลุบล ละมูลุมณฑล ปี ๑ สาขาวิชาเศรษฐกิจ พอเพียง

"หนูรู้สึกดีใจที่ได้มาเรียนที่ ม.อุบลฯ คณะบริหารศาสตร์ สาขาวิชาเศรษฐกิจพอเพียง ได้รับความรู้ที่เปลกใหม่มีความสามัคคีกัน รักใคร่ปองดอง"

นางสาวศรัณญา เม้าทอง ปี ๑ สาขาวิชาเศรษฐกิจพอเพียง

"เป็นศิษย์เก่าโรงเรียนสัมมาสิกขาราชีรยะอโศกค่ะ ในการรับน้องครั้งนี้ เป็นประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง ตอนเป็นสัมมาสิกขาราชีรยะอโศกค่ะ แต่ครั้งนี้เป็นคนที่มารับการอบรม ประทับใจกับการเรียนรู้ชุมชน เหนืออยแต่สนุก ได้รู้จักเพื่อนใหม่ที่ต่างสาขา การปรับตัวไม่ยาก ดีใจที่ได้มารับน้องที่บ้านราชฯ"



เข้าร่วมที่ ๑๗ ม.ย. เสียงเพลงปลุกเวลา ๐๔.๓๐ น. ทำวัตรเข้าเวลา ๐๕.๐๐ น. ฟังธรรมจากสมณะถักบุญอาจิตปุญญะ และสิกขามาตุกถ้าห้ามฝัน อโศกตระกูล เสร็จแล้วออกกำลังกาย รับประทานข้าวต้มก่อนไปร่วมกิจกรรม work shop ตีนติดดิน นักศึกษาทำกิจกรรมเป็น伍วน การกลุ่มหลายอย่าง เช่น ขนาด กีฬาพริก และเกี่ยวหยาา ที่ร่มมูล กรอกโนมาส เพาะชำ จนถึงเวลาประมาณ ๐๕.๐๐ น. รวมตัวที่ห้องล่างเรือนศูนย์สุข ร่วมรายการตอบทุกปัญหาโดยท่านสมณะเดินดิน ติกข์วีโร สมณะฟ้าไทย สมชาติโก และสิกขามาตุกถ้าห้ามฝัน นักศึกษาให้ความสนใจซักถามปัญหาใช้เวลาช้าโน้มครึ่ง รับประทานอาหารในเวลาเที่ยง

ภาคบ่ายนักการแสดงเพชรนาดผู้ด้อยนวลด้วยร่วมกิจกรรมภัยใกล้ตัว และชุมภาพนธ์โอลิททั้งสองพี่น้องกันรายการนี้ทำให้นิสิตหลายคนตั้งใจจะกลับไปปลดการรับประทานเนื้อสัตว์ หลังจากนั้นเป็นกิจกรรมเปิดใจ ให้พรก่อนจากและถ่ายรูปหนูที่บริเวณหน้าพระพุทธภารกิจธรรมนิมิตร



นายวิม สารณัชawan ปี ๑ สาขาเกษตรธุรกิจ พอเพียง

“เป็นนิสิตໄอย່ ອ ໃນ ແກນທີ່ໄດ້ມີໂຄກສເບ້າ
ໄປເຮັດກັບຄຸ້ມເດືອກສິນຍໍເກົ່າສັນນາສຶກຂາຈຳນວນ
໢ໜ ດນວັດຄຸປະສົງຄົກເພື່ອເປັນການເຊື່ອມຕ່ວິທີກົດ
ວິທີໜີວິຕເກຣຍຮູກຈິພອເພີຍໂດຍໃຫ້ກະບວນການກາ
ສຶກຂາເປັນເກົ່າອົງເຊື່ອມຕ່ອນໃສ່ງທີ່ໜຸ່ງຄຸ້ມໜ້າ
ອໂຄກໄດ້ກະທຳອຸ່ນເປັນວິທີໜີວິຕ

นับว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดีที่สโนรันกศึกษา คณะบริหารศาสตร์ได้พยายามนำนักศึกษาปี ๖ มาทำกิจกรรมรับน้องที่ชุมชนราชธานีอโสก คุณธรรม ต้องนำการศึกษา นิสิตพยายามวางแผนมีโครงการสร้างทำ

กิจกรรมต่างๆ กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เพื่อขับเคลื่อนกระบวนการทัศน์ วิธีคิด วิถีชีวิต เศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มนิสิตนักศึกษา เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทาง



สังคมทางการศึกษาที่ ทางศรัมธกิจพอกเพียง

๗๙

“สมัยตอนเรียนปริญญาตรีไม่เห็นด้วยกับการรับน้องระบบโฉตต์ส เพราะเป็นการทํากิจกรรมแบบไม่สร้างสรรค์ ไม่มีเหตุผลให้เกียรติกันและให้ความช่วยเหลือกันได้ย่อมกันได้ อภัยกันได้ ถือว่าประสบผลสำเร็จในการอบรม”.



■ ปัจมอໂຄກະຄມໍາ(ຕ່ອງການໜີ້ ๑)

คราวนี้ล่องแวงไปดูที่ปฐมอโศก ชั่งก็เป็นชุมชนใหญ่เช่นกัน ว่ากิจการขายทำกันไปถึงไหน จากการสัมภาษณ์คุณประเพียงแก้ว อโศกตระกูล จึงทราบว่าชาวปฐมอโศก ที่มีที่มีจะด้วยหัวใจที่ฟอร์มทึ่มกันแน่นปึกไม่แฟไกร โดยเฉพาะนำทึ่มโดย ท่านสมณะก้าวก้าวสารฝืย อ้อ!... ท่านเปลี่ยนชื่อแล้วนั้น เป็นฤกษ์ดีแก่ฐานขยะวิทยาที่ปฐมฯ ชื่อใหม่ของท่านก็คือ สมณะ "ขยะขัน" ต้องจำให้ดีนะกะ ยะ ขัน ก่อน ขัน ตามหลังเวลาเปลี่ยนแปลงจากหลังไปหน้า เกี่ยนผิดก็แปลผิดนะกะ

ได้รายได้มาก
ขึ้น ก็ยังไม่ดี
ใจเท่ากับ
วิญญาณของ
พากเราที่มี
ความสัมพันธ์
กันอยู่ ทำ
งานร่วมกัน
ไม่ต่างคนต่าง



อยู่เหนืออนุก้อนหนานี้ สิ่งนี้จะเป็น
รางวัลของการทำงานด้านขยาย ซึ่งน่าจะเป็น
ยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด”

ต่อจากนั้นผู้สื่อข่าวก็ได้ ทราบเรื่องน่า闷า ตาม
สมณะขยะขยัน ว่าทำไม่ท่านถึงมาทำงาน
เรื่องของ ท่านเล่าให้ฟังว่า “เรื่องของนี้นี่
พ่อท่านได้พูดมาเกือบสามสิบปีแล้ว ซึ่ง
อาทิตย์ก็เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเอาไว้เงาจัง
 เพราะสิ่งนี้เป็นการปฏิบัติธรรมอย่าง หนึ่ง
 ทำให้เราได้เลื่อนฐานะ ลดตัวตน ซึ่งจะ
 นั้นมีแต่คุณรังเกียจ แต่อาทิตย์เห็นว่าคน
 ทำงานด้านขยะเป็นคนที่มีเกียรติ เพราะ
 เราได้เสียสละ ช่วยเหลือสิ่งแวดล้อม และ
 ที่สุดก็คือช่วยเหลือ *F.E.T.V.* ให้อยู่คู่กับ
 สังคมตลอดไป” และได้ทราบมาว่า ท่าน
 สมณะขยะขยันพักทำงานที่โรงพยาบาล
 ปฐมอโศกเป็นหลัก ท่านเห็นว่าต้องดูแล
 ให้เป็นสถานที่สะอาด ปลอดภัย ท่าน
 เลยต้องไปอยู่ที่นั่น ฟังแล้วน่าชื่นใจนัก
 อ้อ!.. ท่านสมณะยังกล่าวเพิ่มเติมว่า
 นอกจากสมณะเป็นผู้นำแล้ว ที่ปฐมอโศก
 ยังมีสิกข์มาตุมาრ่วมในที่นั่นด้วย และ
 โดยเฉพาะสิกข์มาตุມารรูป

(อ่านต่อหน้าส)



“ទរចិនខេត្ត” កាយជូនក្នុង

สรรพคุณป้องกันการตั้งครรภ์ ส่วน
ใหญ่แล้วมักใช้กับสัตว์ ข้อสำคัญ
ความรุนแรงของมันยังทำให้เหี่ยว
สาวได้รับส่วนผสมของสารตัวนี้ ไม่
สามารถตั้งครรภ์ได้อีกด้วยไป

รายงานแจ้งว่า สารดังกล่าวมีการลักลอบนำออกมานำหน่ายอย่างแพร่หลาย แม้กระทั้งทางอินเตอร์เน็ตก็สามารถหาซื้อได้ พร้อมมีการแนะนำวิธีการใช้พร้อมสรรพ ล่าสุดเชื่อได้ว่า ยาดังกล่าวなん่าจะแพร่หลายมาถึงประเทศไทยแล้ว ดังนั้นห้ามสูบสิ่งต้องเตือนตัวเองให้มีสติอยู่เสมอโดยเฉพาะเวลาออกไปสังสรรค์กินเที่ยวนอกบ้าน อย่าได้เพลอลวงแก้วยาเสื่อมทึ้งไว้หรืออย่ารับที่คนอื่นสั่งมาเลี้ยง เพราะอาจต้องกล้ายเป็นภัยร้ายชนิดใหม่ได้.

(ນສພ.ເດລີນິວສ໌ ໂ ນິ.ຢ. ໂ៥៥〇)

ុំខ័រក្រួយ

เมื่อเริ่มเปิดภาคเรียนในปีการศึกษาใหม่แต่ละโรงเรียนจะมีประเพณีวันไหว้ครู โรงเรียนสัมมาศิกษาส่วนใหญ่จะจัดพิธีไหว้ครูในช่วงเดือนมิถุนายน เช่นกัน

ภาพที่ติดความรู้สึกของผู้เขียนมาตลอดในเรื่องไห้วัครุกีคือ ภาพที่พวกราเด็กๆนักเรียนตามโรงเรียนบ้านนอกจะออกเที่ยวเก็บดอกไม้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือตามสวน ตามทุ่งนา พวกราจะเลือกดอกหรือยอดที่คิดว่าสวยงาม ตามที่สุด สมมุติว่าที่สุดแล้วน้ำหน้าไห้วัครุและแน่นอนว่าช่วงนี้จะเป็นช่วงที่ฟ้อแม่พวกราซึ่งเป็นหวานานักกำลังจะมักเขมนั่นปักคำข้าว ผู้เขียนเองสมัยนั้นคิดเสมอว่า จะตั้งใจเรียนให้ได้สูงๆ และจะเป็นเจ้าเป็นนาย ไม่เป็นหวานาอย่างฟ้อแม่ล่ำ เพราะว่าหวานักหนึ่งน้อยและลำากมาก...เวลาไห้วัครุจึงตั้งใจอธิษฐานขอเป็นเจ้าเป็นนายหรืออย่างน้อยก็เป็นครุฑุกรัง ไม่เกยขขอเป็นหวานาอย่างฟ้อแม่เลยสักครั้งเดียว แต่เมื่อได้มาปฏิบัติธรรมและได้รับการอบรมจิต ได้รู้ได้เห็นคุณค่าของความเป็นผู้ผลิต ผู้ให้ ผู้เสียสละอย่างที่ชาวไร่หวานา ซึ่งเป็นต้นตระกูลของเราทำมาแล้ว ได้ชานซึ่งว่าเป็นอาชีพที่เป็นบุญกุศลมาก ปัจจุบันได้เข้าใจคำว่า อธิษฐานจิตแล้วว่า ไม่ใช่การขอ แต่เป็นการตั้งใจ ตั้งใจที่จะกระทำ ผู้เขียนนักได้อธิษฐานว่า จะเป็นชาวไร่หวานา ผู้มีศีลเมธธรรม ได้เป็นผู้ให้ผู้เสียสละ เพื่อบำเพ็ญบารมีของดัวเองไปตราบงานสืบนอนสัญญาส่วนตามคำสอนของพระพุทธองค์ซึ่งพ่อท่านได้นำมาถ่ายทอดอบรมสั่งสอนด้วยความเมตตาอันยิ่ง

ขอนำเรื่อง ให้ครูของโรงเรียนสัมภาษณ์ ๔ แห่งมาถ่ายทอดถึงท่านดังต่อไปนี้

◆ โรงเรียนสามภูมิภาคล้านต่อโภค จัดในวันพุธสุดที่ ๑๔ มิ.ย. เป็นพิธีกรรมที่ชาวชั้งประทับใจ ແບບทุกตัวตนในชุมชนมีส่วนร่วมในพิธีกรรมนี้ เพราะทุกคนมีครุฑุกคนฟ้องท่านแสดงธรรมให้โอวาทหักกันที่เป็นครุและเป็นนักเรียน

■ សំណើអេក្រង់មួយ (ព័ត៌មានទាំងអស់ ៣)



ที่ท่านเคยไปศึกษาดูงานที่
ญี่ปุ่นนิธิหนึ่งอีก ประเทศไต้หวัน
ในด้านขยายตัวโดยตรง ท่าน
ก็มาร่วมทีมขยายด้วย
โไอไฮ!.... มีนาล่า... ทีม
ขยายด้วยหัวใจของปฐมนิจง
อนุ่น โดยเฉพาะสิ่งมาตุ
มหาภูมิ ท่านอายุยากแล้ว หากพว
เรานี้ก็เห็นบุคลิกภาพทางภายนอกของ
ท่าน จะเห็นว่า ท่านไม่เคยปล่อย
เวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์
ท่านยังคงทำโน่นทำนี่อยู่เสมอ ไม่เคย
ดูดาย ดีฉันว่าพวกราบ่าจะได้มรดกถึง
นี้ของท่านไว้เยอะๆ ก็ต้องยังแผล
เสียหายให้มากๆ นะครับ



7 ต้นกล้า รายงาน



ຄນນີ້ຈະ ດີ ຕ່ອງກຽບໄລກຕໍ່ອັກການ

ทำว่าครูนั่นทำกันๆ แต่ในใจความคิดก็ซึ้ง ด้วยใจดีอยู่ในสิ่งที่สอน
กันนั้น ทำว่าครูจะอยู่บ้านเด็กๆ กับเด็กๆ ก็แล้วก็คือ ก้าวเดือนเด็ก
ก้าวไม่ได้ ก้าวในเดือนเด็กก็ยัง กลับบ้าน ทนต่อความทุกข์ของบ้านที่เรื่อง
กับเดือนเด็กๆ มาก่อนก็เรื่องที่จะต้องกังวลให้บ้านเรื่องเดือนๆ ไม่
ตัดกันนินเด็กก็พากันก็ล่าๆ บางเดือนก็เก็บความไว้ไม่พอจาน
กระถางๆ ลอกออกมานั่นนุ่มนวลและน่ารัก หรือเรียกว่า ก้าวไปเดือนเดือน
เดือนกันไม่ได้ก็ต้องมีเด็กมาตอท่านเจริญ หรือไม่ก็คือความเครื่องดูด
ทึบๆ น้ำดี จิตดีดีความของครู

ภาคกลางเป็นฝูงที่ก้าวกระซิบในสังคมการเมืองนั้นมากที่สุด แต่ก็มีฝ่ายที่ไม่เข้าร่วมอย่างเช่น รองฯต่อคิวชิโนะกิจะไม่สนใจและกล่าวต่างกันตามทางแยก มีการจากเจ็บไม่อาอก่าน ไม่เข้าร่วมการของตนและสรุปความท่าน ก็มีผลให้ไม่สนใจเท่าที่ควรฯ จนกระทั่งมีการอ้างจากเมืองต้นไม้ออกกันก็เมืองต้นฝ่ายขวา แทนที่ความหวังเดิมจะ หันไปทางซ้ายและก้าวลงที่เมืองต้นที่อยู่ด้านขวาของเมืองโรงเรียนนี้โดยตัวเอง ก็ไม่สามารถนัดตกลับซึ่ง ตนก็ยังคงไว้ในเมืองต้นให้ก้าวตาม ส่วนมีก้าว หยุดพัฒนาให้ก้าวลง ชื่อยังโรงเรียนแหลก ก้าวหยุดพัฒนาตัวเองไปก้าวในทางนักการเมือง แต่ก็ยังคงต้องรักษาตัวเองให้ก้าวในทางนักการเมืองต่อไปหากในเมืองนั้นเด็กต่อ ก็ต้องตากันต่อไป

๓. ตามที่ได้เสนอไว้แล้วนั้น ให้ก็ติดไฟฟ้า ก่อสร้าง ติดไม้ทางคุณ
ดีเด่นว่า “กรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานีเดียว จะทำอะไรก็จะผิดไม่ใช่เรื่อง
อย่างไรก็ต้องมีไฟฟ้า” ให้การศึกษาของครูลายลักษณ์ตั้งแต่วัยเด็ก

จนกระทั่งวันนี้ หนูได้กลับมางานบ้านตัวเองอีกครั้ง จึงได้ เรียนรู้เพิ่มเติมว่าตัวเองมีพลังมากกว่าที่เคยคิด ทำให้ตื่นเต้น ตื่นตาตื่นใจ แต่ก็ยังคงเป็นเด็กนักเรียนดีๆ จนกระทั่งวันนี้ หนูได้ทราบว่า “



ข่าวอโศกรายปักษ์บันนี้ ท่านสมณะเดินดิน ติกหัวโร มีข้อคิดที่เป็นประโยชน์ เพื่อใช้พัฒนาตน สำหรับญาติธรรมดังนี้ค่ะ

* ในงานอสังหาริมทรัพย์ที่ ๒๖ ที่ผ่านมา มีข้อคิดที่สำคัญอะไรบ้างคะ?

ก. พ่อท่านได้ฝึกความสำคัญในเรื่องของ
จุลินทรีย์ ในยุคที่วิทยาศาสตร์กำลังก้าวหน้า
ไปไกลในเรื่องนาโน ท่านบอกว่าเรื่อง ของ
นาโนที่ชาวอโศกจะต้องศึกษาค้นคว้า และ^๑
เอาไปใช้กันอย่างสำคัญ น่าจะเป็นเรื่องของ
จุลินทรีย์ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับ
ชีวิตของเรามาก่อนทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะ
เป็นเรื่องของอาหารการกิน การทำให้พืชผัก
ผลไม้เจริญเติบโต เรื่องนี้เราอาจจะเอาไป
ทดลอง พิสูจน์และกีหานทสรุปอุปกรณ์มาเป็น^๒
องค์ความรู้กันอย่างสำคัญ และกีดีลีม
พากพืชเครื่องเทศต่างๆ ที่เราต้องกินใช้ทุกวัน
จริงๆ ตะไคร้ใบโภราพ ชาวอโศกน่าจะต้อง^๓
ปลูกพืชสวนครัวปลูกให้เป็นกิจจะลักษณะ
เป็นล้ำ เป็นสันกันเลย อย่างทุกวันนี้บางสูตร
แนะนำกว่าจะกินอาหารที่นำรุ่งสมอง วัน
หนึ่งๆ กว่าจะกินในโภราพกันในบ้านก็
แสดงว่าสมุนไพรต่างๆ มีอยู่ในพืชสวนครัว^๔
ซึ่งเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านมีมาช้านานแล้ว

๗.การไปงานอโศกกำลัง บางกอกไปแล้ว
ได้กำไรคือได้เจริญธรรม เจริญในกุศลธรรม
แต่บางกอกดูเหมือนว่าไปแล้วก็ได้แต่เพียงแค่
เจริญอาหาร ได้กินแล้วก็ได้ดูรายการสนุกๆ
ไปเท่านั้นเอง การไปงานนี้ก็อยู่ที่ความตั้งใจ
ของแต่ละคนว่า ตั้งใจไปกันอย่างไร ตั้งใจ
ไปเป็นพระเวสสันดร เป็นผู้ให้ผู้เดี๋ยสละ
หรือว่าตั้งใจไปเป็นชุมชนที่กินกันทั้งวัน อยาก
จะเสนอว่าถ้าในปีต่อไปนี้ โรงนุญญาเปิด
เป็นเวลาเก็บเงินจะดีกว่า เพราะเท่าที่ดูๆ เด็กๆ
ของเราราชาจะควบคุมตัวเองไม่ได้ และอาหาร
อร่อยมีเยอะ งานอโศกกำลังจะกลายเป็นงาน
ทำลายสุขภาพของเด็กๆ ทั้งสิ่งที่พวกเขารับ
รุคก์ที่เราคำลั้งต้องการประหยัดกันอย่างยิ่ง

ค. สิ่งสำคัญอีกอันหนึ่งก็คือ ถ้าทุกคน
ตั้งใจไปเป็นพระเวสสันดร ก็ต้องทำตามความ
ตั้งใจว่าเราไม่ใช่ไปเป็นแขก แต่เราจะไปเป็น
เจ้าภาพช่วยงานที่มั่นคงพร่องทำให้มั่นสมบูรณ์
ขึ้น เพราะทุกวันนี้ดูเหมือนว่าพุทธสถาน
แต่ละแห่ง คนเริ่มอ่อนแรง และหร่อยหรอ
ลงไป และบางชุมชนถ้าทีมเวิร์คหรือของบาน
การกลุ่มนี้แน่น ต่างคนต่างทำ จะมีข้อ
บกพร่องหรือจะมีปัญหา หรือข้อติดขัดอยู่
หลายด้านที่เดียว

* ทำนคิดว่าที่รีเพื่อแผ่นดินจะโปรดยางานได้สักเท่าไหร่คะ?

จะรอดได้นานหรือสั้นก็คงจะทิ้งก่อนอย่างไร

ปฏิหาริย์ของชาวอโศก ปฏิหาริย์ของ
ชาวอโศกจะเกิดได้จากความเป็นอัน
หนึ่งอันเดียว กัน ต้องเป็นความสามัคคี
อย่างยิ่งของชาวอโศกในแต่ละที่ ใน
แต่ละชุมชน ต้องสมานฉันท์กันรวม
พลังเป็นอันหนึ่งอันเดียว กัน และกี่ช่วง
กันสร้างสรรงาน เพิ่มศักยภาพสร้างสรร
การงานอุตสาหกรรม จะต้องมีการสมานอัต
ตาหรือว่าสมานตตตาอย่างสำคัญที่เดียว
ถ้าทุกคนยังต่างคนต่างว่ากันไป ต่างคน
ทางก็มุ่งทำแต่งงานที่สนใจสนองอัตตา
ของตนเอง แบบนี้ปฏิหาริย์ก็ไม่มีทางจะ
เกิดขึ้นได้ เอฟอีทีวีก็คงจะไปไม่รอด

เครื่องที่จะบังชี้ได้ว่างานที่เราทำมัน
ปั่นงานสนองอัตตาหรือสนองอรุปอัตตา
ของตัวเอง หรือว่าเป็นงานที่ทำให้เพื่อความสุข
คงดีจากว่าเราเองให้ความสำคัญกับหมู่
คุ้มมากน้อยแค่ไหน หรือเห็นแต่ความ
สำคัญแต่ในงานของตูเท่านั้น และมันจะ
สำคัญเดียวเวลา ไม่ได้ประโยชน์อะไรใน
การที่จะไปร่วมกันประชุม หรือทำงานร่วมกัน
ถูกทำคนเดียวดีกว่า ถ้ามีทิศทางเป็นอย่าง
นี้รากึงคงตากไปกับงาน แต่ไม่สามารถที่จะ
ทำการกับกิเลสที่มีอยู่ในตัวได้ แต่ถ้าเรา
อกมาร่วมพลังกัน แม้จะไม่ได้งานมากก็
ยังแต่เม้นจะเป็นการหลอมรวมเป็นอันหนึ่ง
เดียวกัน และในระยะยาวมันจะเก็บปัญหา
กลิ่งทุกอย่างได้หมด ตามที่พระพุทธเจ้า
สอนตรัสไว้ว่า ความพร้อมเพียงของปวงชน
เป็นหมู่ย่อมยังประโยชน์ให้สำเร็จ ซึ่งในปี
ในการประชุมมหาเถระพ่อท่านเองก็
เน้น้ำให้มหาเถระให้ความสำคัญกับเรื่อง
บทวนการกลุ่ม พยายานที่จะไม่ทำงานเดียวๆ
ปดานภาพตัวเองซึ่งจะเป็นความเสื่อมทั้งตัว
เองและความเสื่อมของหมู่กลุ่ม แล้วก็จะ
ให้เกิดปัญหาผิดพลาดตามมาอีกมากมาย

ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๒ ก็ระบุไว้ว่า
บ่ยงชัดเจนว่า ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมมีองค์ ๘
ขั้นนั้น ก็จะต้องเป็นผู้ที่มีความอ่อนน้อม
อ่อนตนกับเพื่อนสหายธรรมมิกด้วยกัน ก็จะ
ลงรักข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันได้อย่าง
สุก สำนวนพระไตรปิฎกเรียกว่าอภิสมาจາ
วัตร เมื่อมีความคลาดในการปฏิบัติต่อกัน
แล้ว ก็จะทำให้เราเป็นผู้เจริญในส่วนวัตร
รือวัตรของผู้ศึกษา การเป็นผู้ที่เจริญใน
วัตรก็จะทำให้เราสามารถที่จะปฏิบัติใน
ลัทธิทางกายหรือคำสอนของพระพุทธเจ้าได้
บ่ยงสมบูรณ์ เมื่อเราปฏิบัติศิลปะได้สมบูรณ์ก็
จะทำให้เราสามารถเข้าถึงสัมมาธิฐีได้บ่ยงสมบูรณ์
ละก็สามารถเข้าถึงสัมมาสามาชิกหรือกรรมมี
องค์ ๘ นั่นเอง

ก็จะเห็นได้ว่านัต้องเป็นทิศทางที่จะ
นำทางหมุนเข้าหากลุ่ม เป็นกระบวนการกรุ่น
ลงสอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า
ตรดี สายดี สังคมสิงแวดล้อมดี เป็น
งหมดทั้งสิ้นของพระธรรมจรรย์ หรือของชีวิต
ทำให้เราเดินทางไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

* ท่านมีอะไรที่จะฝากให้พากเราในเดือน
๘?

ก็อยากจะฝากว่าลืมอะไรก็ลืมได้ แต่

จะต้องไม่ลืมปฏิบัติธรรม เนื่องกับคนที่เข้าห้องส้วมเข้าห้องน้ำแต่ว่าถ่ายเสร็จแล้วลืมล้างก้น อย่างเดี๋ยวก็เป็นภัยชัน เช่นยากรู้อยากรเห็นอะไรไปหมด แต่พอถ่าย กองออกมากลัวเจ้ากี้วิ่งเล่นไปเลย คนที่ลืมปฏิบัติธรรมก็จะเหมือนกับคนที่ถ่ายแล้วไม่ได้ล้างก้น บางทีมุ่งแต่จะงานในให้เสร็จ จะงานในให้ได้ตามเป้า แต่ว่าในขณะที่ทำงานในจะโกรก จะโกรช จะหลงอย่างไรก็ลืมไป ซึ่งพ่อท่านเองก็ได้กำชับกำชากันอย่างสำคัญ ในที่ประชุมของมหาเถรสมาคม ก็ขอฝาก ให้อวาราทของพ่อท่านให้พากเราได้ศึกษา กันด้วย

“ในเรื่องของปรัมพัตถ์นั้นแหล่งที่ปรัมพัตถ์คือให้รู้จิตใจตนเองว่ามีความโกรธ
ให้มีความละเอียดที่จะรู้จิตโลก จริง ๆ แล้ว
คนเราไม่ควรแสดงความโกรธ โดยเฉพาะ
ยิ่งเป็นสมณะแล้ว แม้เขาจะป่วยตายแท้ๆ
ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ จะไม่ใช้ป่วยหนาหัว
ผมนี่มีคนป่วยตายอย่างนี้ คุณก็ต้องจะรู้
เพราคุณก็มีคนป่วยตายอยู่หนึ่งคนกัน แทน
นอนพังทึ่ดมองมีคนป่วยตายแน่ ขนาดนี้
ผมนี่ไม่เคยใช้ป่วยหนาที่ขาป่วยไว้แล้ว
นอกจากพวกราดึงไปโยง โยงมาโยงไว้
เห็นเข้าป่วยหนาเรื่องแหวนตา ก็ดึงให้ผอม
ไปทำอย่างนี้ ป่วยหนาเรื่องเงินทอง
ป่วยหนารื่องข้าวของอะไรอย่างนี้ไปโยง
ไข่อาบมาสอง เพราว่าผมนรู้อยู่แล้วว่าจิต เรายุ่ง
อยู่แล้วโลก รู้ว่าเห็นแก่ได้มันคืออะไร ไม่
ลักษณะจิตเห็นแก่ได้เป็นอย่างไร ลักษณะ
จิตที่เรารอโลกอยู่ชัดๆ เป็นอย่างไร เรายัง
ต้องเรียนรู้เพื่อจะความโกรธ ละความ
อยากได้ที่ไม่เป็นของตัวของตน ต้อ
อ่านจิตพวknี้พวกราเป็นนักปฏิบัติธรรม
เป็นนักปรัมพัตถ์แล้วต้องศึกษาจริงๆ มันมี
ละเอียด อย่างตัวอย่างที่ยกขึ้นมาพูดกันนั้น
(มีชาวเช้าไอกิดว่าสมณะไปขอของที่ขาไม่ใช้
ป่วยหนา) สมมุติว่าจริงเราเป็นสมณะแล้ว
และก็ไม่ได้รู้พวknี้มันก็คือความบกพร่อง
นี่สมมุติเดียวว่าจริง ถ้าไปขอเจ้าจริงๆ มัก
ไม่ถูกต้องและมันก็น่าอายแล้วมันก็เกิด
อย่างนี้พวกราช่วยกันด้วยแล้วนั้นก็ได้แล้ว

ดูแลคนอื่นที่มั่นเป็นอย่างนี้มันเห็นจะ
ระวังตัวเองเอาตัวเองมั่นเห็นยาก ตัวเอง
จะมีจิตเข้าใจรู้สึกตัวว่าก็ได้ในนัยที่จะเอียด
ในนัยที่พยายาม ฯ ขนาดพยายาม ฯ อาการ
พยายาม ฯ คนอื่นเขารู้เข้าเห็นหมดแล้วแต่
ตัวเองก็ไม่รู้ตัวเอง นั่นแสดงว่าคนนี้ไม่ว่า
ความรู้ในปรัมพต์ ไม่มีความรู้ในตัวเองเลย
ไม่มีภูมิปัญญาที่จะหยั่งรู้อารมณ์หรือจิตหรือ
กิเลสของตัวเองที่เป็นนามธรรมเกิดในตัว
ในตน ไม่ได้ฝึกไม่ได้ปรือ ฝึกปรือแล้วก็
ยังหลง ฯ หลุด ฯ ดูไม่ออก เห็นไม่ได้ ดู
ไม่ออก ภืนไม่ทัน หรือแม้ภืนแต่ก็ไม่รู้
จะเอียดต้องอาศัยฝึกทั้งนั้นแหล่ มันจะ
รู้ลักษณะอีกด้วยขึ้นไปลักษณะนั้นลักษณะจะ
พยายามกางลำะเอียดต่าง ฯ ตระกูลนั้น
ตระกูลนี้ตระกูลโภทะ ชั้น ไม่ชอบให้
พยายามกันเมื่อวิตริปีในเชิงโภทะมูล ไม่ชอบให้
แล้วก็จะมีลักษณะแรง อึดอัด แรง คนที่
เมื่อวิตริปางด้านโภทะมูล ลีลาต่าง ฯ นาน

มันก็จะออกทางแรง ทางหยาบ ทึ้งคุณดัน
ทึ้งกระแทกడัดดัน งั้นพอเวลามาแสดง
ลีลาทางด้านรักทางด้านราคะเลยคุณ่า
เกลี้ยด จะมาแสดงอาการกาย วิจิกรรม
อะไรก็ตามเพื่อที่จะกลบเกลื่อนหรือเพื่อที่
จะถ่วงดุดลักษณะรักกันข้าง ลักษณะโภสະ
กับราคะจะตรงกันข้าม มีจิตทางโภสະ
พอยมาแก้กลับเพื่อมาปรับแนวทางนี้
แสดงออกมันก็ไม่คือ มันก็ไม่แนบเนียน
มันก็ไม่เป็นตัวเอง ถูกเหมือนพยาามดัดๆ
เทาจึงเรียกว่าภาษาไทยว่าดัดจิตร พยาาม
ดัดจิตรของเรา ดัดจิตรนี้แหลกแหลกแล้วมัน
น่าเกลี้ยด มันไม่แนบเนียน มันดูไม่คือ
มันดูยังไน่เข้าที่ แต่ก็ต้องดัดแหลก คนที่
ดัดที่ว่าไม่ใช่ว่ามันไม่ดีนั้น พยาามดัด
ถูกแล้วมันยังไน่ได้มันยังไน่ถูกเข้ากัน
กลมกลืนดูน่าถูก เพราะว่ามันคนละขั้น
 เพราะว่าขั้นนี้พยาามปรับแก้ เอาขั้นนี้
มาปรับ มันก็เลยดูไม่กลมกลืน

เพาะจັນໃນຄວາມຈົງຂອງກີເລສ
ຕັ້ນຫາອຸປະການຕ່າງ ຖວກນີ້ມີເປັນ ມໂນ
ປຸພພັງຄມາຮັ້ນມາ ມັນເປັນຮາກສູນຂອງທຸກ
ອ່າງເປັນປະຫາດລື່ງທັງປ່ວງ ມໂນປຸພພັງ
ຄມາ ຮັ້ນມາ ມໂນເສຸກສູາ ມໂນ ມາຍາ ເຮ
ຕ້ອງເຮັດວຽກປິດຕັ້ງ ພວກເຮົາຕ້ອງເຮັດວຽກໃນ
ຄວາມຈົງທີ່ວ່າ ຕ້ອງສຶກຍາຕ້ອງຄວາມພະແນກ
ວ່າມັນໄໝເກີນໄດ້ຈ່າຍຫຼືໄດ້ຈ່າຍ ມັນໄໝສົມບູຮົມ
ຈ່າຍ ຖຣອກ ມັນລະເອີຍຄວາມກາເລຍ ເພະ
ຈັນທຸກວັນນີ້ຜູ້ໃດມາປົງບົນຕິແລ້ວມາວິຊາແລ້ວ
ອົນຮະກະທັ້ງໜ້າຍຄນົກຄົງໄໝຄິດສຶກແລ້ວຢັ້ງ
ໄໝ ຖົກພອຍ່າຍນາຍ ແຕ່ຄ່າເຮົາໄໝພາກເພີຍຮ
ໄໝເອາໃຈໄສ່ມັນກີຈະເປັນຫຼືຕິ (ຫຼຸດອູ່)

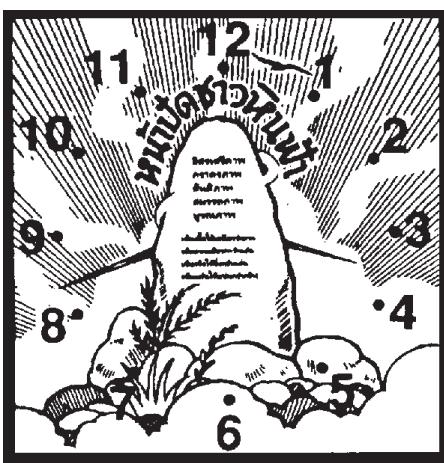
ที่ผมเคยอ่านมาเดือน พระพุทธเจ้า
ท่านไม่สรรเสริญฉันทิ ท่านสรรเสริญวุฒิ
ท่านสรรเสริญความพัฒนาหากเพียร
เจริญอยู่ เจริญอยู่ แน่นอนความเสื่อม
(ปหานะ)นั้น ท่านไม่สรรเสริยแย่ ป่วย
การกล่าวไปถึงปหานะ ท่านไม่สรรเสริย
แม้แต่ฉันติการหยุดอยู่

เพรangi นั่นถ้าเรารวยดอยู่ ยืนอยู่ อาย
ว่าแต่ทุกดอยู่ ยืนอยู่ เลย ความเนินช้า
ปั๊ญจรามตาอินดีในความเนินช้า
พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่สรรเสริญ มันไม่ถูก
เราจะมัวรอช้า เราจะมัวผัดเพี้ยนผัดฟ่อน
ไม่খวนขวย ไม่พยายามพากเพียรปฏิบัติ
จะช้าทำไม่ มันจึงอาศัยความพากเพียร
อาศัยวิริยารัมภะ มันเป็นยาดำ วิริยะหรือ
วิริยารัมภะ

ความพากเพียร เป็นยาด้าของการ
เจริญทกอย่าง.”

ที่อยู่อาศัย





เจริญธรรม สำนักดี พนกัน
นสพ.ป่าวอโศก ฉบับที่ ๓๐๕ (๑๒๗)
ปัจจุบัน วิถีนายน ๒๕๔๘

ช่วยกัน...ปะ กรัก นาค ฝึกดูแลเด็ก
นักเรียน เอาจาระเห็นใจครุที่ติดการกิจหมาย
ด้านในชุมชนของเรา จึงหารือเห็นว่าเป็นการ
ช่วยกันเดินในส่วนที่พร่อง จึงหารือกี
อนโน้มานาผู้ที่มีศีลสูงก็จะทำงานได้ดีเป็นที่
พึงพอใจเด็กๆ ของหนูฯ ได้นะคะ... จึงดعا *

เพชรพาภูมิ...ประธานชุมชนเพชรพาภูมิ
กำลังสร้างวัตกรรมใหม่ให้กับชุมชน เก็บ
พืชผักไว้สารพิโนชุมชนแล้วไปขายใน
ตลาด โดยเงินรถทั้งไปทั้งกลับประมาณ ๓
กม. ถือเป็นการอุดหนุนกำลังกายในตอนเช้า
ซึ่งก็ได้รับการตอบรับที่ดี ชาวหนองหานอาจจะ
เปลี่ยนไปขายตอนเย็นช่วงตลาดนัดที่
ตลาดสดหมู่บ้านสมบูรณ์ นี่ก็เป็นเศรษฐกิจ
พอเพียง สมาชิกชุมชนหลายคนพยายาม
จะช่วยสนับสนุนเก็บผักไปให้ขาย แม้แต่
คนป่วยยังขอขึ้นที่รักษาไม่สามารถช่วย
โดยให้ห่มอุ่นๆ หนอกก็เห็นใจคนป่วย
ก็ตามรักษาในชุมชนอีก คุณนายฟ้าเกื้อ
เห็นประธานลากรถเข็นกึ่งสารจะให้รถไป
ใช้ แต่ประธานชุมชนถือว่า ไม่คุ้มกับน้ำมัน
ที่เสียไป เก็บพืชผักไปเล็กๆ น้อยๆ ระยะ
ทางก็ไม่ไกลมาก คุณวิชัย กับคุณเยาวดีและ
สมาชิกในชุมชนจึงปรึกษาหารือว่าจะช่วย
แบ่งเบาได้อย่างไร จึงหารือเห็นน้ำใจชาว
ชุมชนแล้วก็ประทับใจ นี่แหล่ะ!!! พึงแก่
พึงเจ็บ พึงตาย พึงการ พึงงานกันได้ โดย
ที่ประธานชุมชนไม่ได้เรียกร้องและถือว่า
เป็นการฝึกตัวเอง... จิตๆ *

โรงพยาบาลชั่วคราว... ตอนนี้ที่ชุมชนสึนามิ
อโศก ก็ได้เดินเครื่องโรงพยาบาลชั่วคราว
เรียบร้อย จึงหารือได้ป่าวแล้วๆ มาว่า ถ้ามี
เงินเหลือจะแบ่งมาช่วย E.TV. อุปกรณ์ไม่
ใช้โรงพยาบาลชั่วคราวแค่นั้น แต่กำลังจะช่วย
โลกเลยที่เดียว ก็ไม่รู้คณะกรรมการการ
ชุมชนจะเห็นด้วยหรือเปล่า แต่ยังไงก็
ตามจังหวัด ก็ประทับใจในป่าวดีๆ เช่นนี้
นะยะ...จี๊ดๆ *

คลีีทันสมัย... igr ก็รู้ว่า ยุคนี้เป็นยุค
ที่เราจะต้องส่งเสริมสื่อที่มีสาระอย่าง

Æ.E.TV. ที่ถือว่าเป็นสื่อหนึ่งเดียวในโลกที่ไม่เหมือนใครและไม่มีใครเหมือน อีกทั้งยังเป็นสื่อของคนจน สังเกตพิธีกรหรือคนที่อุปกรณ์การจัดไม่ค่อยได้แต่งเนื้อแต่งตัวอะไรมากแบบพิธีกรที่วิ่งไวๆ โดยเฉพาะเมื่อเป็นพิธีกรผู้ชำนาญ ก็จะไม่มีการพัดหน้าท่าปาก จึงหรือคิดที่คลื่นโศกแจ้งข่าวมาว่าชาวศรีฯ เก็บผักพื้นบ้านที่ตลาดพันและชาวชุมชนช่วยกันปลูกแบบไร้สารพิษอาจมาจำหน่ายแก่หน้าร้านกุ๊ดินฟ้าที่สันติโศก ข่าวมาว่า กิจการไปได้ดี ชาวเราที่อยู่แล้วสันติโศกหรือกทม.หากมีโอกาสจะเดินทางไปผ่านมา ก็อย่าลืมอย่าพลาดโอกาสที่จะช่วยอุดหนุนร้านค้าจิวแท้เจ้าตามแนวบุญนิยมของชาวศรีฯ นะยะ...เจ๊ๆ *

โครงการบัญชีชั้น อีกโครงการหนึ่งของ
บ้านราชฯ เพื่อสนับสนุน *FE.TV.* เห็นว่า
เป็นน้ำที่มีร形状ดีมาก นับเป็นคืนอุ่นดาว
แท้จริง เพราะน้ำดีมีที่ได้ต้องขุดจากใต้ดิน^๑
พ่อท่านตั้งยิ่ห้อให้เมื่อวันประชุมพาณิชย์
บุญนิยม ๒๕ ม.ย. ที่ผ่านมา呢ว่า น้ำชื่นใจ
โดยปริมาณบรรจุขวดละ ๕๐๐ ซีซี และใช้
ขาดสุ่นบรรจุ ซึ่งได้เก็บวางน้ำไว้ในรถ ถูก^๒
ไอเดียก็ไม่เป็นอันตราย จะโฆษณาประชา
สัมพันธ์ ใน *FE.TV.* นี้แหละ กันเอง ราย
ละเอียดอาจมีการเปลี่ยนแปลง อยู่ติดตาม
ความเคลื่อนไหวต่อไป จึงหรือฟังแล้ว อย่าง
ขอชิมบ้าง กินแต่น้ำค้างในเมือง ไม่พื้น
ปนสารพิษแน่เลย จึงหรือยกเว้นแรง มี
เสียงดังเพื่อประกาศข่าวไปไกลๆ และอยู่
ช่วยงานพ่อท่านไปนานๆ... จี๊ดๆ *

น่าประทับใจ... จึงหรือเดินผ่านไปแล้ว
ตึกสัมมาสิกขา เห็นนักเรียนสัมมาสิกษา^๑
กลุ่มนหนึ่งช่วยสอนน้องๆ นักเรียนพุทธธรรม^๒
ข่าวมาว่ากำลังจะไปได้ดี พี่ๆ น้องๆ เริ่ม^๓
เข้ากันได้หลังจากได้ฝึกมา ๒ วัน การ
เรียนการสอนครั้งนี้มีค่าแนบด้วย เป็นการ
ศึกษาแบบบูรณาการ น่าประทับใจที่ช่วยเกื้อ^๔
หนุนการกิจในชุมชนหลายด้าน โดยเฉพาะ
เกื้อหนุนทางด้านจิตวิญญาณ ถือว่าเป็นงาน
สำคัญของการพัฒนาตนและชุมชน จึงหรือ^๕
ก็ขอนุโมทนา กับครูสอนวิทยาศาสตร์^๖
ที่สามารถบูรณาการการเรียนการสอน^๗
วิทยาศาสตร์ลงสู่จิตวิญญาณให้เกิดคุณ^๘

ศิษย์เก่ารุ่นพ่อเพียง....ศิษย์เก่าสัมมา
ศึกษาเล่าให้ฟังว่า หลังจากเรียนจบ
แล้วต้องไปต่อสู้กับโลกภายนอก เพื่อจะรู้ว่า
การดำรงชีวิตในแต่ละวันเสียค่าใช้จ่ายมิใช่
น้อย อาทิ เช่น ค่าอาหาร ค่ารถเดินทาง ค่าน้ำ
ค่าไฟ อื่นๆ จิปาถะ จึงหารีดฟังแล้วได้เบริกบาน
เที่ยงชีวิตในวัดที่พ่อเพียงอยู่แล้ว ถ้าอยู่
ในวัดได้เป็นการดี เพราะที่นี่อยู่กันอย่างสงบ
เงียบ โดยระบบสาธารณูปโภค คุยกันแล้ว

เธอได้เข้าใจความพ่อเพียง และจะประณีต
ประทับด้วยรัก สาวๆ...จีดๆ *

อุบัติเหตุ...เมื่อวันที่ ๒๙ มิ.ย.ที่ผ่านมา
จึงหรือได้ยินข่าวว่า รถจุนเท่ ขณะกำลังจะ
พาชาวบ้านราชฯ ๒๒ คน ไปส่งที่อุทยาน
บุญนิยม แต่เกิดประสบอุบัติเหตุพลิกคว่ำ^{*}
แล้วค่ายทหารสรรพลพิทิปประสงค์ เพาะะ
ถนนลื่น ผู้บาดเจ็บต้องเย็บแผลนิดหน่อย
๒ คน ปูหม้อซึ่กรหัก ๔ ตัว อกนั้นกีบดเจ็บ
คนละเล็กคนน้อย แต่ดูแล้วทุกๆคนกีบยัง
จิตใจเข้มแข็งโดยทั่วหน้า ส่วนข่าวของใน
รถก็กระจัดกระจายเต็มถนน พอย่างรู้ถึง
บ้านราชฯ ชาวเรกวีรบุรุษช่วยเหลือคนเจ็บ
เสร็จแล้วก็ช่วยกัน瓜ดเก็บข้าวของที่ตก
หล่นจนถนนสะอะดเรียนรื้อยอย่างรวดเร็ว
จนได้รับคำชี้จากทหารที่ให้แนวการณ์

ເຂົ້າ! ຈຶ່ງທີ່ຮູ້ນ່ວ່າວ່າ ຖຸກຄົນປລອດກັບ
ແລະກຳລັງໃຈດືອງໆ ກີ່ພລອຍໂລ່ງໃຈໝາດຫ່ວງ
ໄປໄດ້ (ນ່ວ່າລ່ານແຈ້ງວ່າທຸກຄົນແພັ່ງແຮງ ທຳ
ຈານໄດ້ຕາມປົກຕິແລ້ວ) ຍັງໃໝ່ ກີ່ຍາກຝາກ
ເຕືອນໄປລຶ່ງໜາວເຮົາທີ່ຊ່ວຍຈານເຮືອງຂັບຮາດ
ເພົະະຫຼວງນີ້ຝັນຕົກໜັກແລະປ່ອຍະດ້ວຍ
ທຳໃຫ້ລຸນແລ້ນ ທັນວິສະຍແຍ່ ຂັບຮາດຈຶ່ງລຳນາກ
ກີ່ຍາກໃຫ້ເພີ່ມຄວາມຮມດຮວງໃໝ່ນັກຈິ້ນ
ອີກນະອະ...ຈົດໆ *

เตือนภัย...ช่วงเดือน มิ.ย.นี้เอง จึงหรือ
ได้ข่าวว่าปัจจุบันมีการแสวงหามาตรฐานต่างๆ ซึ่งชุมชนเหล่านี้
เกิน ๕๖๗ ว่าชาวเราโคนไปแล้ว ๓ ราย
รายแรกเกิดในซอยไส่บ่อตร (ช.วนมินท์
๙๖) เป็นหลานของญาติธรรมท่านหนึ่ง ที่
ลุ่ง ก้มีน้อเตอร์ไซด์ขับเข้ามาแล้วทำที่มี
ถ่านทางไปบ้านของครรภ์ไม้รู แล้วก็ถูก
โกรกสาระจากกระเบื้องไปโดย

อีกรายหนึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ของบจ.ฟ้าอภัย
ที่เล่าให้ฟังว่า เมื่อเย็นวันที่ ๑๕ มิ.ย.
ตนได้รับโทรศัพท์จากนายก ผู้อำนวยการ
ศูนย์ฟ้าอภัยใหม่แล้วว่าปีกินข้าวกับเพื่อน ๓-
๔ คน โดยนั่งหันหลังให้กับกระเบื้องและ
ของอื่นที่วางไว้ หลังจากเสร็จธุระประมาณ
๓ ทุ่ม เมื่อกลับเข้าที่พัก เปิดกระเบื้องได้รู้ว่า
เงินในกระเบื้องจำนวน ๘๐๐ บาทได้หายไป
แล้ว ซึ่งเรื่องนี้เปิดเผยแพร่ให้ฟังว่า เรื่อง
ครั้งนี้ทำให้เธอได้ฝึกวางแผนใจ และจะได้เพิ่ม

ความระมัดระวังใหมากขน...สาซู
ส่วนเรื่องสุดท้ายคือ เครื่องหมายวีซีดี
ประจำห้องสื่อธรรมะของทางวัดก็นิอัน
อันตรธานหายไปอย่างไรร่องรอย ซึ่งทาง
เจ้าหน้าที่ห้องสื่อธรรมะได้ใช้เครื่องนี้เป็น
ประจำ เมื่อเครื่องนี้หายไปแล้ว nokjaka
จะทำให้เธอได้เพิ่มความระมัดระวังแล้ว ก็
ยังได้โจทย์สำหรับฝึกทำใจต่อเรื่องนี้อย่างมาก
ซึ่งสุดท้ายเธอ ก็ทำใจได้ igrasanใจราย
ละเอียดสอนถามได้ที่คุณแก้ววัลย์ผ่อง เชื้อ^๔
ได้ข้อคิดดีๆ หลายอย่างนะยะ สาซู

นี่ก็เก็บมาเล่าสู่กันฟัง เพื่อชาวราชธานีได้
ก็ช่วยกันเป็นทูตเป็นตาด้วยนะยะ...จีดๆ *

ลูกค้าสัมพันธ์...อย่างจะชื่นชมกันที่นี่
งานของ บจ.พลังบุญ หลายต่อหลายครั้งแล้ว
เมื่อเวลาที่จึงหรีดมีโอกาสไปซื้อข้าวซึ่ง
ของที่ร้านพลังบุญ บริเวณทางเข้าจะเห็น
บอร์ดกิจกรรมต่างๆ บางที่ก็ติดรูปและความ
รู้สึกของบรรดาลูกค้าที่เคยมาใช้บริการ บาง
ที่ก็เป็นเรื่องความเป็นมาของ นร.สัมนา
ศึกษา ซึ่งลูกค้าอ่านแล้วก็ยังได้ข้อคิด รวม
ทั้งได้ความรู้ความเข้าใจในหมู่กลุ่มของ
ชาวเรือก้าวเดิน อย่างนี้ก็ต้องขอชื่นชมกัน
ทีมงานที่ช่วยกันสร้างร่างเรื่องดีๆ อย่างนี้
ส่วนหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับภายนอก
หากพอมีเวลา จะลองทำดูบ้าง โดยส่วน
ตัวของจึงหรีดเองก็ว่า เรื่องลูกค้าสัมพันธ์
แบบนี้ก็น่าจะมีประโยชน์นะยะ...จี๊ดๆ *

กิจกรรมผู้อาสาฯ...หน้าที่สำคัญอย่าง
หนึ่งของพุทธศาสนาคือ การใส่บาตร
ซึ่งถือเป็นพุทธประเพณีอันสำคัญ จึงหรีด
เห็นผู้อาสาฯ ารวมตัวพบกันทุกเช้าที่ข้าง
ตึกตะวันตก ๑ เพื่อใส่บาตรเป็นประจำ
เห็นแล้วก็รู้สึกอนุโมทนา สารที่ เป็นอย่างยิ่ง
ส่วนใหญ่เป็นไกร จึงหรีดเอาภาพมาลงให้ดู
กันแล้ว สารที่...จี๊ดๆ *



ମରଣ୍ୟଳାତି..

นายพายัพ รุ่งทอง อายุ ๗๓ ปี ญาติ
ธรรมรุ่นเก่าแก่ของชาวไทยคือ ซึ่งภายหลัง
ด้วยมาช่วยงานที่สถาบันฝึกอบรมผู้นำพลตรี
กำลัง ศรีเมือง เป็นประจำ ได้เสียชีวิต
ด้วยโรคหัวใจล้มเหลว เมื่อวันที่ ๑๖
กันยายน ๒๕๕๐ ณ ปัจจุบันกิจศพที่วัดถือน้ำ
ศรีสวารักษ์สังฆาราม) อ.เมือง จ.นครราชสีมา
เมื่อวันที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๐

គ្រែការណ៍ទី ២

- ๑. หลักการของการฟังธรรม ๖
- ๑. ย่อมฟังคำย่อ
- ๒. เงียโสตลงฟัง
- ๓. เนื้อไปดังจิตเพื่อรู้ทั่วถึง
- ๔. ถืออาณาตั้งสิ่งที่เป็นประโยชน์
- ๕. ละทิ้งสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์
- ๖. เป็นผู้ประกอบด้วยขันติที่สมควร
(นากสสสสาสตร ๒๒/๓๕๕)

พากันให้อาจทั้งหนึ่ง



**พี่
ทง!** เด็ก ๓ ขวบฝีมือรุ่มระ ห้องบ�
สาวด-าราชนาคีล้มเง่นนำคล่องแคล่ว แกลม
ไม่ยอมกินเนื้อสัตว์ คุณตา Payne เข้าวัดทากูช่า^{ทุก}
จนจำคำพราทเคนน์ได้และเอาไปสอนเพื่อนๆ
วัยเดียวกัน ส่วนพ่อห่วงลูกไม่ยอมกินเนื้อ^{ทุก}
สัตว์กลัวร่างกายไม่แข็งแรง ต้องทำอาหาร
เสริมให้กินแทน

เมื่อช่วงเช้าวันที่ ๓๑ พ.ค. นายปริญญา
ปานทอง ผวจ.อำนาจเจริญ เป็นประธานพิธี
ทำบุญตักบาตรเนื่องในวันวิสาขบูญที่วัดพระ
มงคลมีง เมือง ต.บึง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ
โดยมีทั่วราชการ พ่อค้า ประชาชนและนักเรียน-

นักศึกษาจากโรงเรียนต่างๆ เข้าร่วมจำนวนมาก
นอกจากรั้นี้ยังมีกิจกรรมประมวลตั้งตระหง่านที่มี
บูชาด้วย ภายในงานผู้ลือชื่อยังมีโอกาสได้
พบกับ ดร.ช.พิชชา หนูนา หรือ “น้องก้อป”
วัย ๓ ขวบ อัญมณีเลห์ ๖๕ หมู่ ๙ บ้าน
อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ที่มีเสียงรำลือกันว่า
เป็นเด็กเก่งกาจอัจฉริยะสามารถท่องบทสรด
และาราธนาศิลป์ได้อย่างคล่องแคล่วแม่นยำ
นายพิทักษ์ คำนันทร์ อายุ ๔๕ ปี คุณตาที่
พาหลานมาร่วมงานเล่าให้ฟังว่า ทุกเชื้อชาติฯ
หลานชายไปวัดเพื่อประกอบพิธีทางศาสนา
ต่างๆ จนหลานชายสามารถเทศนารับศีลรับ
พรและบรรณาจารณ์ศีลได้อย่างซื่อสัตย์มาก

ທີ່ໃຈ! ເພີ້ມອື່ນສູງລົບປະເມີນ

ໄຟ້ມຮຽນ: ໄນກິນເນື້ອສັກວົງ ອາຣາເມືນເສີ່ຄລກລ່ອງປິບ

ເໜືອນກັນຜິໄຫວງ

“หลานผมจำคำสอนของพระพุทธเจ้าที่
พระท่านเทศน์ให้ฟังได้อย่างดี เข้าใจว่าหลาน
ชายคงซึ่งชับคำสอน แต่มายังเอ้าไปสอน
เพื่อนวัยเดียวกันด้วย นับเป็นเรื่องแปลก
มากที่เด็กวัยแค่นี้สนใจเรื่องธรรมะ ที่สำคัญ
หลานผมไม่ยอมกินเนื้อสัตว์ทุกชนิด จะขอ
พ่อแม่เขากินแต่ถ้ากับผักตามเขา ก็ตอบแบบ
ชื่อๆตามประสาเด็กว่าที่ไม่กินเนื้อสัตว์ เพราะไม่
กินสัตว์ที่มีชีวิต” คุณตาพิทักษ์เล่าอย่างภูมิใจ
ขณะที่นายกบ หนูนา อายุ ๔๐ ปี บิดาของ
น้องกือบ บอกว่าลูกชายชอบไปวัดทุกวัน
และชอบสรุดมนต์เวลากลางคืนมากๆอย่าง
ในวันนี้ ๑๕ คำหรือREM ๑๕ คำ จะสรด
มนต์หลายๆบทก่อนนอน แม้จะภูมิใจแต่ก็
อดห่วงเรื่องที่ลูกไม่ยอมกินเนื้อสัตว์ไม่ได้
กลัวจะขาดโปรตีน ร่างกายไม่แข็งแรงเลย
รีบจากก้าวกระยะที่ว่ายกันทำอาหารเสริมให้ลูก

ทานแทนเนื้อสัตว์ โดยศึกษาจากหนังสือ
และปรึกษา กับเจ้าหน้าที่อนามัย และหวังว่า
พอจะช่วยเหลือคนๆ หนึ่งได้

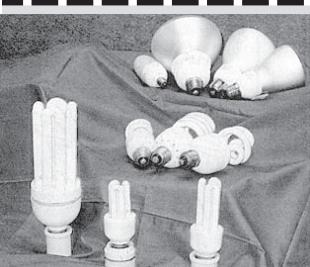
หางด้านพระครูปัลลัคคำ เจ้าอาวาสวัด
พระมงคลมิ่งเมืองกล่าวว่า ถ้าเด็กรักและ
ครัวธรรมะก็น่าจะส่งเสริม ผู้ปักกรอง
อย่างไปกดดันปล่อยให้เข้าศึกษาธรรมะไป
เรื่อยๆ แค่คุ้มครองเขาย่างใกล้ชิดก็พอ น้องก้อย
น่าจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กวัยใกล้เดียงกัน
ส่วน “น้องก้อย” ก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
เป็นภาษาบาลีให้ผู้สื่อข่าวฟังหลายบท และ
บอกอย่างชญูฉลาดว่า ที่ชอบศึกษาธรรมะ
 เพราะอยากเห็นคนเป็นคน และไม่อยากให้
 คนกินเนื้อสัตว์ เพราะมันก็มีชีวิต หลังพูด
 คุยกันเสร็จ คุณตาภักดีกุณพ่อขออัวพานุ
 น้อยคนเงิกกลับไปพักผ่อนที่บ้าน.

(นสพ.เดลินิวส์ ประจำวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๐)

หนึ่งน้ำอย่างคุณเต็ม เต็มด้วยภักดิ์ แห่งเรือนห้อง

ຂ່າງຂອງເສດຖະກິດ

ฉบับที่ ๓๐๕(๓๒๗) ปักษ์หลัง มิถุนายน ๒๕๕๐



A black and white photograph featuring a glowing incandescent lightbulb held by a person's hand in the foreground. The bulb is brightly lit from within, casting a glow. To the left, a white rectangular box sits on a surface; it has a small circular logo with a triangle containing a stylized letter 'e', followed by the letters 'CE' and some smaller text below. In the background, a person's face is visible but out of focus, appearing as a soft, hazy shape.

ในขณะที่ ๕๐ เปอร์เซ็นต์เป็นความร้อนแล้ว
อีกทั้งพยายามใช้งานสั้น

หลอดไส้ในประเทศไทยประมาณ ๓๐ ล้าน
หลอด สร้างภาระต่อการผลิตพลังงานไฟฟ้าไม่
น้อยกว่า ๓๓๐ ล้านหน่วยต่อปี กิดเป็นมูลค่า
ประมาณปีละ ๑,๐๐๐ ล้านบาท

เมื่อเทียบความคุ้มค่า หลอดไส้มีอายุการใช้งานเพียง ๑,๐๐๐ ชั่วโมง ขณะที่หลอดตะเกียงมีอายุการใช้งานยาวนานประมาณ ๖,๐๐๐ ชั่วโมง แต่ที่สำคัญไปกว่านั้น อย่างที่บอก ๕๐ เปอร์เซ็นต์ของหลอดไส้มีปืนความร้อน

๑ ชม.จะมีก้าวครั้งน่อนได้ออกใจดีที่เป็น
ลักษณะที่ทำให้โลกรักอนุกรรมถึงครึ่งกิโล
กรัม และซอกซ้ำยิ่งไปอีกภายในหนึ่งชั่วโมงจะ

ເສີຍຄ່າໄປ ១ ໜ້ວຍ ຄິດເປັນເງິນກີ ៣ ບາທ
ຂະແໜງທີ່ຫລອດຕະເກີຍນີ້ໃຈງ່ານ ២២ ຫ້ວໂມງ
ຄ່າໄປໄທ່ກັບ ៣ ບາທ

บริโภคก้าวกระบอนได้ออกไซด์ที่
ออกมานาจากหลอดไส้หนึ่งหลอดมากน้ำยี่
เมื่อรุ่นๆกัน นีกึง ๓๐ ล้านหลอดที่เรือง
แสงในขณะนี้ตัวการสำคัญที่ทำให้โลกร้อน
ยิ่งกว่าการใช้เครื่องไฟฟ้าเสียอีก นั่นยังไม่
ต้องนีกึงพลังงานที่มาเพาพลาญผลิตไฟ
ฟ้าก็สืบไปเลือกเงื่อน

บรรพต แสงเจียว ผู้ช่วยผู้ว่าการ
จัดการด้านการไฟฟ้า การไฟฟ้าฝ่ายผลิต
แห่งประเทศไทย (กฟผ.) บอกรถึงสาเหตุ
ที่ความนิยมหลอดตะเกียงน้อย เพราะ
หลอดตะเกียงมีราคาแพง (อ่านต่อหน้า ๑๐)

ป้าดหลอดไส้ ใช้ไฟต์เกียบ ลดโลกร้อน...ค่าไฟจ่ายถูกสุดๆ

ແມໄກມັສ ເອດີສັນ ຈະຈາກໂລກນີ້ໄປ
ອ່າງນິຮນດົກແລ້ວ ເຫັນເພື່ອພັງພລງານ
ຫລວດໄຟທີ່ເກີດຄົນໄວ້ນີ້ອ່ານ ເຕັມ ປຶກອ່ານ
ເຖກໂນໂລຍີແໜ່ງນຸ່ມຍໍາຕິທີ່ໃຊ້ກັນທົ່ວໂລກ
ພອເກີນຄວາມສ່ວ່າງຂອງຫລວດໄຟໃນໄກກີນີກ
ຂອບຄຸມນັກວິທະຍາສາສຕຣົກນີ້ຖຸກທີ່ ທີ່
ທຳໃຫ້ກາງເກີນຂອງໂລກໃບນີ້ສ່ວ່າງໄສວ້າວ່າ
ປັບປາງອອງເຫາ

งานจนปัจจุบัน เรายังคงใช้หลอดไฟที่ผลิตจากโถมัส เอเดลสัน ที่เรารู้จักกันดีในชื่อที่เรียกว่า “หลอดไส้” หรืออีกชื่อว่า “หลอดอินแคนเดสเซนต์” หลอดไฟที่เราๆใช้กันอยู่ในปัจจุบันนอกจากหลอดไส้ แล้ว มีด้วยกันอีก ๒ แบบคือ หลอดฟลูออเรสเซนต์ กึ่งหลอดนีออน ตามภาษาชาวบ้าน เพราะวัดก้าชนี่อนหรือก้าซาร์ก่อนเข้าไป ล่าวนหลอดไฟอีกชนิดกึ่ง

หลอดคอมแพคฟลูออเรสเซนต์ หรือรู้จักใน
นามของ หลอดตะเกียงประหลาดไฟ แท้จริง
ก็คือหลอดนีโคลบัตที่ได้รับการรักษา

แต่ในวิศวกรรมศาสตร์แล้วคือหัวใจกว่าใคร
คิดค้นเทคโนโลยีที่จะมาดัดให้หลอดนีออนที่
กลมๆขาวๆให้โค้งงอเพื่อที่จะเสียงบันทึกข้าไฟ
ของหลอดได้สีเทาหั่งได้ เพราะเห็นว่าหลอดได้สี
กินไฟใช้พลังงานต้นปลื้องเกินเหตุ

ปัจจุบันประมาณการใช้หลอดไฟฟ้าแสงสว่างในประเทศไทยมีทั้งสิ้นประมาณ ๒๐๐ ล้านหลอด ประกอบด้วยหลอดฟลูอูโรเซนต์ ประมาณ ๑๕๕ ล้านหลอด หลอดคอมแพคฟลูอูโรเซนต์ ๔๕ ล้านหลอด และหลอดไส้ ๓๐ ล้านหลอด

วัดกันด้วยพลังงานแล้วหลอดไส้เป็นหลอดที่มีประสิทธิภาพต่ำกว่าหลอดตะเกียงบึง ๔ เท่าและแรงสว่างเพียง ๑๐ เปอร์เซ็นต์