



เข้าพรรษาให้ไตอวาลิสบัสเต็มขี้ ฆ่าข! สก๊อปพิเตช... U.๙

# ชาวอโศกจัดงานวันแม่แห่งชาติ ปลูกนิสัยเยาวชนรักตัณณ บรรยากาศดีต้นต้น

หนึ่งน้อยทยอยเต็ม ◉ เต็มด้วยแก่น แน่นเป็นหนึ่งใน

## ข่าวอโศก

ฉบับที่ ๓๐๕(๓๓๑) ปีชวี่หัดัง สิงหาคม ๒๕๕๐

พ่อท่านขณะให้น้ำเกลือ  
หลังพักฟื้นจากการผ่าตัด  
ไส้ติ่ง ตั้งแต่วันพฤหัสบดี  
ที่ ๒๓ ถึง วันเสาร์ที่ ๒๕  
สิงหาคม ที่โรงพยาบาล  
ธนบุรี ๑ กทม.

สันติฯ แสดงผลงานลูกน่าที่  
ศิระชะฯ มิงานศพแม่  
ภูษาฯ จัดหลักสูตรลูกกตัณณ

วันแม่แห่งชาติ ๑๒ สิงหาคม ของทุกปี เป็นทั้งโอกาสที่  
พลกนิกรจะร่วมกันถวายพระพร เนื่องในโอกาสวันคล้าย  
วันพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ  
อ่านต่อหน้า ๖



## พ่อท่านเข้าโรงพยาบาล ผ่าตัดไส้ติ่ง! ด่วน!

❖ เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ต้องรีบด่วน !!

วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๐ หลังตื่นนอนพ่อท่านเล่าให้ฟังว่า  
ตั้งแต่ ๕ ทุ่มของคืนวันที่ ๒๒ ส.ค. เจ็บที่ท้องไม่หาย เข้านี้ก็ยังเจ็บ  
อยู่พร้อมกับซี่บริเวณใหลดู ตำแหน่งซีกขวาตอนมาทางด้านล่าง กดลง  
ก็ยิ่งเจ็บ ไม่เคลื่อนไปที่อื่นด้วย จึงได้ติดต่อ นพ.วีรพงศ์ ชัยภักดิ์ ซึ่งเป็น  
ญาติธรรมมาตรวจดูอาการ ก็ค่อนข้างจะเชื่อว่า พ่อท่านเป็นไส้ติ่งอักเสบ  
จึงขอให้พ่อท่านงดการดื่มน้ำ และงดอาหารไว้ก่อน (อ่านต่อหน้า ๕)



▲ งานวันแม่ ณ พุทธสถานสันติอโศก กิจกรรมของนักเรียนโรงเรียนสัมมาสิกขาและนักเรียน  
พุทธธรรมวันอาทิตย์ แสดงความกตัญญู ที่ลานทรายหน้าน้ำตก ได้พระวิหารพันปีฯ

## สมณะและสิกขมาตุ ใช้สิทธิ์ตามกฎหมาย ร่วมลงประชามติร่าง รธน.

**พุทธงาม**  
**รอยยิ้ม**

☆☆☆

รู้จักกับ



แม่ต้นโพธิ์ กิตติระโทก U.๔



๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๐ เวลา  
๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. ณ หน่วย  
ออกเสียงเลือกตั้ง พี่น้องชาวไทย  
ร่วมไปใช้สิทธิ์ลงประชามติ  
ร่างรัฐธรรมนูญ ฉบับปี ๒๕๕๐  
สำหรับชาวอโศกทั้งที่เป็นนักบวช  
และฆราวาส ต่างก็พร้อมใจไป  
ออกเสียงทั่วทุกชุมชน

(อ่านต่อหน้า ๑๐)

# ข่าวโศก

รายปักษ์

## ระวัง! ไล่แขก

มีผู้ติงมาอยู่บ่อยๆ ว่า เวลารับประทานอาหารแล้วเรารับเก็บเสื่อจะทำให้ดูเหมือนว่าไล่แขก

ฉะนั้นจึงขอนำเสนอให้ช่วยกันพิจารณาในเรื่องนี้ โดยแนะนำผู้ที่เก็บเสื่อ ได้รู้จักประมาณเวลาให้พอเหมาะ

หรือในการจัดงานศพ ถ้าแขกหรือที่มาร่วมงานยังไม่ทันได้ดูกันหมด ดิอดูกเพียงบางส่วนแล้วเรารับเก็บ ก็ดูเหมือนจะเป็นการไล่แขกที่นั่งอยู่ให้รีบลุกกลับใจ ซึ่งเราคงไม่มีเจตนาเช่นนั้น แต่ด้วยความขยันที่ขาดการประมาณก็อาจทำให้ผู้อื่นเสียความรู้สึก หรือรู้สึกไม่ดีต่อเจ้าภาพได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า มัตตัญญูตา สทาสาธุ แปลว่า การรู้จักประมาณย่อมยังประโยชน์ให้สำเร็จทุกเมื่อ.

# ศูนย์บูรณาการ

กึ่งธรรม

น้ำสามารถทำให้เรือลอยได้ และจมได้น้ำทำให้ต้นพืชเจริญเติบโตงอกงามได้ และก็ตายเพราะน้ำท่วมได้ น้ำจึงทำให้สุขภาพของเราดีก็ได้ เสียก็ได้เช่นกัน ถ้าไม่พอดีหรือไม่พอเพียง ก็ทำให้ตายได้เหมือนกับนักเรียนนายร้อยจปร. ที่เป็นข่าวไปเมื่อไม่นานมานี้ ว่า ถูกลงโทษให้ดื่มน้ำมาก จนในที่สุดก็เสียชีวิต แล้วควรดื่มน้ำขนาดไหนจึงจะพอเพียงและพอดี

ปริมาณน้ำที่ดื่มควรให้เหมาะสมกับน้ำหนักตัวของแต่ละคน โดยอาศัยตามสมมูลของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ สูตรของการดื่มน้ำก็คือ เอน้ำหนักตัวของเรา(เป็นกิโลกรัม) คูณด้วย ๒.๒ เอาผลลัพธ์มาหารด้วย ๒ แล้วคูณด้วย ๓๐ ก็จะได้ปริมาณน้ำที่เราควรดื่มน้ำ หน่วยเป็นมิลลิลิตร หรือซีซี ยกตัวอย่างเช่น น้ำหนักตัว ๖๐ กก. เราควรดื่มน้ำดังนี้



## ดื่มน้ำ

(๖๐ x ๒.๒) / ๒ x ๓๐ = ๑,๙๘๐ มิลลิลิตร หรือ ซีซี คือ ประมาณ ๒ ลิตร หรือ ๘ แก้ว

แต่ถ้าวันไหนอากาศร้อนจัดหรือเหงื่อออกมากก็เพิ่มได้ตามความเหมาะสมร่างกายจะบอกเราเองค่ะให้เราดื่มน้ำเพิ่มได้ตามความเหมาะสม คือร่างกายจะรู้สึกว่าจะสบาย ๆ

เนื่องจากร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำ ๗๐% ในเลือดประกอบด้วยน้ำ ๕๐% จึงควรดื่มน้ำให้เพียงพอ ถ้าน้อยเกินไป เลือดจะข้น การไหลเวียนของเลือดจะหนืดไหลเวียนไม่สะดวก ในทางตรงกันข้าม ถ้าดื่มน้ำมากเกินไป จะทำให้ไตทำงานหนัก เพราะ “ไตกำหนดน้ำ” คือมีหน้าที่ปีด-เปิดเขื่อน ถ้าน้ำมากเขื่อนจะพังง่าย ถ้าน้ำน้อยเขื่อนก็จะแห้ง แดกร้าว และถูกแดดเผาร่างกายจะร้อนแต่ไม่มีสิ่งพาความร้อนออกจากร่างกาย ก็จะเกิดการเจ็บป่วยและตายได้ จึงต้องยึดหลัก

## อง่างไรให้พอเพียงและพอดี



สมดุล คือ “พอเพียงและพอดี” เป็นสำคัญ แต่ละท่านลองคำนวณจากน้ำหนักของตัวเองได้เลยนะค่ะ ว่าเราควรดื่มน้ำกี่กิโลเท่าใดต่อวัน แล้วดื่มน้ำให้เหมาะสมก็จะไม่มีปัญหา ส่วนเรื่องที่ว่าดื่มน้ำอะไร? และดื่มน้ำให้ถูกต้องตามเวลาอย่างไร? ขอเชิญติดตามฉบับหน้าจะแนะนำสนใจมากๆ.



# การเพาะเห็ดฟาง กองเตี้ยด้วยก้อนเชื้อเห็ดเก่า



**ก** การเพาะเห็ดฟางกองเตี้ย หมายถึง การเพาะเห็ดฟางกองเล็กๆ บนพื้นดิน โดยใช้พิมพ์ขนาดกว้าง ๑ ฟุต เพาะได้ ๓-๕ ชั้น/กอง สามารถใช้วัสดุเพาะได้หลายชนิดคือ การเพาะเห็ดฟางกองเตี้ยด้วยการใช้ก้อนเชื้อเห็ดในถุงพลาสติกที่ผ่านการเพาะเห็ดชนิดอื่นมาแล้ว

ก้อนเชื้อเห็ดในถุงพลาสติก ได้แก่ เห็ดนางรม เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดภูฐาน เห็ดขอนขาว เป็นต้น

**ว** วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเพาะเห็ด

- ๑. หัวเชื้อเห็ดฟางที่ดี จำนวน ๑๐ ถุง
- ๒. ก้อนเชื้อเห็ดที่ผ่านการเพาะเห็ดชนิดอื่นมาแล้ว จำนวน ๒๐๐ ก้อน
- ๓. อาหารเสริม เช่น ผักตบชวาสด ใสนุ่น ๑ กระสอบ รำละเอียด จำนวน ๑/๒ กิโลกรัม
- ๔. แบบพิมพ์ จำนวน ๑ อัน
- ๕. พลาสติกคลุมเห็ด จำนวน ๑ ผืน
- ๖. บัวรดน้ำ จอบ เสียม มีด อย่างละ ๒ ด้าม
- ๗. สถานที่เพาะที่เหมาะสมประมาณ ๕๐ ตารางเมตร ควรมีความชื้นหมาดๆ ราบเรียบ



ใกล้แหล่งน้ำ ใกล้ที่พัก ไม่มีปลวก

๘. ไม้ไผ่กิ่งขนาด ๑ เซนติเมตร ยาว ๑.๕-๒ เมตร จำนวน ๒๐ อัน

๙. วัสดุพรางแสง เช่น หญ้าคา จากฟางข้าวเล็กน้อย

๑๐. น้ำสะอาด ไม่มีคลอรีน ไม่มีสารส้ม จำนวน ๒๐๐ ลิตร

**ข** ขั้นตอนการเพาะเห็ดฟางกองเตี้ยโดยใช้ก้อนเชื้อในถุงพลาสติกที่ผ่านการเพาะเห็ดชนิดอื่นมาแล้ว

๑. เตรียมสถานที่ โดยการกำจัดวัชพืชออกให้หมด และปรับดินให้เรียบ ฉีดน้ำลงบนพื้นดินให้เปียกชุ่มทิ้งไว้ ๑ คืน ถ้านบนพื้นคอนกรีตให้ทำความสะอาดด้วยการใช้น้ำล้างให้สะอาดก่อน

๒. วางแบบพิมพ์ลงบนพื้นดิน แล้วเทเชื้อที่ขยอละเอียดแล้วลงในแบบพิมพ์ ใช้ไม้กดขี้เลื่อยให้แน่นเล็กน้อยทั่วๆ โดยเฉพาะบริเวณมุมของแบบพิมพ์ หนาประมาณ ๖ นิ้ว

๓. นำอาหารเสริมอย่างเช่น ใสนุ่น (ที่แช่น้ำซุ่ม) หรือผักตบชวาสดๆ สับเป็นชิ้นแบบसानบวบ หนา ๑/๒ เซนติเมตร ยาว ๑-๒ นิ้ว แล้วโรยบนกองเพาะ แผ่ให้เต็มแบบพิมพ์ให้ไส้ขี้เลื่อยเป็นชั้นหนาประมาณ ๑ ซม. ให้อาหารเสริมหยาบดังกล่าวางลงบนกองขี้เลื่อย

๔. นำหัวเชื้อเห็ดฟางผสมกับแป้งข้าวเหนียว (อาหารเสริมชั้น) อัตราส่วน เชื้อเห็ดฟาง ๑ ถุงต่อแป้งข้าวเหนียว ๕๐ กรัม คลุกเคล้าให้เข้ากัน โดยโรยบนอาหารเสริมหยาบให้ทั่ว

๕. โรยขี้เลื่อยทับบนกองหัวเชื้อเห็ดฟาง

และอาหารเสริมหยาบหนาประมาณ ๑ นิ้วบนกองเห็ดฟาง ใช้มือกดอัดพอแน่น รดน้ำ ๑ บัว ถอดแบบพิมพ์ออก โดยใช้มือข้างหนึ่งกดบนกองเห็ดฟางไว้มืออีกข้างหนึ่งยกแบบพิมพ์ขึ้นเบาๆ จะได้กองขี้เลื่อยเพาะเห็ดฟาง ๑ กอง

๖. นำแบบพิมพ์มาวางให้ขนานกับกองเดิม โดยห่างจากกองขี้เลื่อยเพาะเห็ดฟางแรกประมาณ ๖ นิ้ว ทำเช่นเดียวกับกองที่ ๑ ทำต่อไปตามความต้องการ อาจทำ ๑๐ กองต่อ ๑ แปลงเพาะก็ได้

๗. ในระหว่างกองขี้เลื่อยเพาะเห็ด ให้ใช้มือเกลี่ยดินขี้เลื่อยมีหน้าเรียบ แล้วโรยเชื้อเห็ดฟาง ผสมแป้งข้าวเหนียวในอัตราส่วน เชื้อเห็ดฟาง ๑ ถุงต่อแป้งข้าวเหนียว ๕๐ กรัม โรยบนดินรอบๆ หรืออาจจะโรยขี้เลื่อยระหว่างกองเล็กน้อย

๘. รดน้ำบนกองขี้เลื่อยเพาะเห็ดนั้นด้วยบัวรดน้ำ ใช้น้ำประมาณ ๑-๒ ลิตร

๙. ใช้ไม้ไผ่ตัดโค้งเพื่อทำโครงหลังคา โดยใช้ไม้ปักหัวท้ายแปลงเพาะเห็ดทุกแปลง ลักษณะใช้ปลายไม้ทั้ง ๒ ข้างปักลงพื้นค่อมกองขี้เลื่อยเพาะเห็ด

๑๐. คลุมด้วยพลาสติกใส ๒ ผืน บนไม้ไผ่ตัดโค้งตลอดทั้งกองเพาะเห็ดฟาง และให้ชายพลาสติกทั้ง ๒ ผืนทับกันประมาณ ๕๐ ซม. เพื่อป้องกันลมเข้าและรักษาความชื้นภายในกองเพาะเห็ด นอกจากนี้ยังทำไว้เพื่อระบายความร้อนในกรณีที่อุณหภูมิสูงเกินไปจะเป็นช่องใต้พื้นที่ แล้วนำวัสดุพรางแสงเช่นฟางข้าวหรือหญ้าคาคลุมเพื่อป้องกันแสงแดดใน ๔

วันแรกต้องระมัดระวังไม่ให้สัตว์เข้าไปรบกวนกองเพาะเห็ดและต้องระวังลมจะพัดวัสดุจนพลาสติกเปิด

๑๑. วันที่ ๔ ของการเพาะเห็ด ตอนเช้าหรือเย็นให้เปิดกองเพาะเห็ดฟางด้านข้างทั้ง ๒ ข้าง เปิดทิ้งไว้ประมาณ ๒ ชั่วโมง รดน้ำด้วยบัวรดชนิดฝอย(รดน้ำเล็กน้อยแบบผ่านไปมาตามปกติ ๑-๒ ครั้ง) เพื่อตัดเส้นใยคือการทำให้เส้นใยขาดด้วยการรดน้ำแล้วเส้นใยจะรวมตัวงอกออกมาใหม่เป็นดอกเห็ดฟาง แล้วคลุมด้วยพลาสติกเหมือนเดิม

๑๔. วิธีเก็บเห็ดฟาง ในฤดูร้อนและฤดูฝนจะเก็บดอกเห็ดได้ในวันที่ ๘ ของการเพาะ แต่ฤดูหนาวจะเก็บได้ช้ากว่า การเก็บดอกเห็ดควรเก็บขณะที่ดอกยังตูมพอดี โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้บีบที่โคนดอกเห็ดแล้วบิดหมุนเล็กน้อยแล้วยกขึ้นเบาๆ ดอกเห็ดจะหลุดออกมาโดยง่าย ถ้าดอกเห็ดเกิดตำแหน่งเดียวกันของกองเห็ดเป็นกลุ่ม ให้สังเกตว่าในกลุ่มที่มีดอกโตพอประมาณที่จะเก็บได้มากกว่าดอกขนาดเล็ก ควรเก็บเลยทั้งกลุ่ม ข้อระวังคือ ขณะเก็บดอกเห็ดไม่ควรให้กระทบกระเทือนดอกที่ยังไม่ได้เก็บ เพราะอาจทำให้ดอกเห็ดอื่นช้ำและฝ่อได้ เมื่อเก็บดอกเห็ดมาแล้วต้องตัดแต่งเอาเศษวัสดุที่ติดมาออกให้หมดแล้วจึงนำไปประกอบอาหารหรือส่งขายต่อไป ผลผลิตเฉลี่ย ๑.๕-๑ กก.ต่อ ๑ กองขี้เลื่อย.

(จากนิตยสารเกษตรกรรมธรรมชาติ ฉบับที่ ๑/๒๕๕๐)



### สมณะเสียงศีล ชาตวโร

สมณะบินก้าว อธิธาโว, สมณะร้อยดาว ปัญญาวุฑฺโฒ, เข้าร่วมประชุมที่ศูนย์โทรคมนาคมแห่งชาติเพื่อคัดเลือกผู้แทนวิฑฺฑุชุมชนเข้าสู่กระบวนการสมัครสมาชิกแห่งชาติ (ภาคกลาง) ส่วนภาคตะวันตก ได้มีการประชุมคัดเลือกกรอบแรกผ่านไปแล้ว ท่านบินก้าว อธิธาโว ได้รับคัดเลือกในรอบแรก (แต่ไม่ผ่านในรอบสุดท้าย)

ส่วนการประชุมภาคกลางครั้งนี้ เสียงส่วนใหญ่ในที่ประชุมเลือกสมณะเสียงศีล ชาตวโร เป็นตัวแทนในฐานะที่เป็นผู้ต่อสู้ให้มีวิฑฺฑุชุมชนมาเป็นรุ่นแรก ถือเป็นผู้ตั้งสถานีวิฑฺฑุชุมชนเป็นแห่งแรกของประเทศไทยเมื่อประมาณปี ๒๕๔๔ โดยมีดร. เอื้อจิต วิโรจน์ไตรรัตน์ และ คุณอนุ สง่าเรืองฤทธิ์ เป็นผู้สร้างกระบวนการเรียนรู้สู่มาพร้อมๆ กับของคุณบุญส่ง จ.กาญจนบุรี จนเป็นข่าวทางนสพ.ไทยรัฐ แม้จะได้รับการเสนอชื่อผ่านการคัดเลือก แต่สมณะเสียงศีลได้ขอให้เลือกคนอื่นแทน เพราะมีงานต้องทำหลายอย่างไม่มีเวลาพอ ในที่ประชุมก็เลือกตัวแทนจาก จ.อ่างทองแทน.๕



**สถาบันขยะวิทยาตัวหัวใจ**  
**Institute of Ethical Waste Management**

ทางสถาบันฯ ขอความร่วมมือกันช่วยโลกให้สะอาด  
 ช่วยชีวิตให้สดใส ในวันสิ่งแวดล้อมโลก( ๕ มิถุนายน )  
 ด้วยการร่วมแรงร่วมใจกัน งดใช้วัสดุ ภาชนะที่ทำลายโลก  
 เช่น โฟม, ถุงพลาสติก, ฯลฯ และร่วมบุญโดยการบริจาค  
 “ของเก่าที่เหลือใช้ ของใหม่ที่เกินจำเป็น”  
 ได้ที่ เคριοแหงชุมชนชาวอโศกทุกแห่งทั่วประเทศ  
 สนใจร่วมบริจาค-ติดต่อสอบถามที่หมายเลขโทรศัพท์  
 ๐๘๓-๕๓๓-๒๓๓, ๐๘๗-๙๐๗-๕๙๙๖

**บุญก้อง** ‘หนูเรียนรู้อากแม่ทุกเวลา’

**ยั้งมือตัดใจรวม**

# คำคม...

ธรรมะพ่อท่านฉบับนี้ ขอนำเสนอคำเทศน์ของพ่อท่านบางคำที่ผู้เขียนประทับใจ ถือว่าเป็นคำคมของพ่อท่าน



๑. เราอย่าไปชิงคนชั่ว คนชั่วเป็นคนน่าสงสาร นี่คือจิตวิญญาณของพระโพธิสัตว์ (ศ. ๒ ก.พ. '๕๐)



๒. ธรรมวิบากมีค่ายิ่งกว่าเงิน ยิ่งกว่าเพชร ดังนั้นจึงต้องสังวรระวังเรื่องกรรมวิบาก (ศ. ๒ ก.พ. '๕๐)



๓. ผู้มีวิปัสสนาญาณ คือผู้เป็นอาริยะแท้ (ศ. ๓ ก.พ. '๕๐)



๔. พวกเราเป็นพวกข้าชาวสารภรอกหม้อ ๑. ปงยะ (ไม่สะสม) (ศ. ๒ ก.พ. '๕๐)



๕. ปราศอยู่ในศาสนาพุทธ คือ ผู้มีวิชา ๘ และต้องพัน ๑. วิชา ๘ (๗ ก.พ. '๕๐)



๖. ต้องมีญาณรูปมัตถ์ จึงเป็นผู้มีวิทยาศาสตร์ ทางจิต (๖ ก.พ. '๕๐)



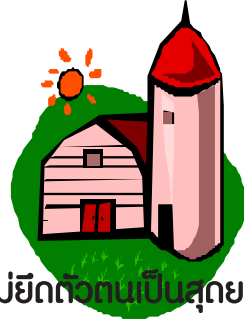
๗. ศึกษาคณะ ปฏิบัติสัจจะ: อย่าอยู่กับที่ กัดทอง ไม่มีเจริญ ระวัง !! เรายังไม่ได้ อย่าอวดดี เห็นช้างขี้ อย่าขี่ตามช้าง อย่าเสียว อย่าทำเล่น (๔ ก.พ. '๕๐)



๘. วิชา เทวิชโซ เป็นหลัก ตรวจสอบต้องใช้เสมอ



๙. ศัตรูที่ร้ายกาจของมนุษย์ คือ ความชั่ว คือ กิเลส (๖ ก.พ. '๕๐)



๑๐. การไม่ยึดติดกับเป็นสุดยอดของธรรมะ:

# ธรรมะพ่อท่าน



๑. ถ้าไรของชาวโศกก็ได้ คือ เราเอาความสูญเสียคืนมา ๑. เวลา ๒. ทุรน ๓. แรงกาย จึงกลายเป็นคนรวยโลกุตระ:



๒. รายได้ของเราคือ การลดโลก ลดโกรธ ลดหลง ลงได้

เด็กวัด



ชื่อ นางต้นไทร ทิศกระโทก  
ชื่อเดิม นางแนบ ทิศกระโทก  
เกิด วันจันทร์ ม.ค. ๒๔๘๔  
อายุ ๖๖ ปี  
น้ำหนัก ๔๘ กก.  
สูง ๑๕๒ ซม.  
สถานภาพ สมรส มีบุตร ๗ คน  
การศึกษา ชั้น ป.๔  
ภูมิลำเนา อ.จักราช จ.นครราชสีมา

### ชีวิตวัยเด็ก

เป็นลูกคนเล็กสุดของบ้านที่มีพี่น้องต่างแม่และแม่เดียวกันรวม ๗ คน พออายุ ๗ ขวบพ่อก็ตายจึงต้องอยู่กับแม่ซึ่งก็ไม่ค่อยจะแข็งแรงนัก(เจ็บออกๆ แอดๆ ตลอด) และเมื่อเรียนจบป. ๔ ชีวิตก็ต้องเป็นชาวนาสืบทอดตระกูลตลอดมาตั้งแต่นั้นมาจนอายุ ๖๐ ปี ถึงได้เลิกทำเพราะอายุมากขึ้นแต่ก็ยังช่วยทำนาที่ในวัด ตั้งแต่สมัยเด็กจนเป็นสาวก็ไม่ได้เป็นคนเกเรอะไร มีแต่ทำงานรับผิดชอบครอบครัว รู้แต่ว่าเป็นหน้าที่ของตัวเองเท่านั้น และถึงแม้จะเป็นลูกสาวคนเดียวของบ้านแต่แม่ก็ไม่ได้อึดใจให้เสียคน จึงเป็นคนที่ต้องรับผิดชอบครอบครัวมาตั้งแต่เด็ก

# หญิงตามรอยบักซ์

ความจริงยังไม่โตเท่าไรเลยปู่ของลูกๆ(ยังเรียนแค่ป.๓-๔) ก็เรียกเราว่า "ลูกสะใภ้" ไว้แล้ว เพราะเขามีลูกชายคนโตที่ส่งไปเรียนในตัวจังหวัด คือแกจงเอาไว้เป็นลูกสะใภ้ และลูกชายเองก็ชอบเราเหมือนกันโดยไม่ต้องมาพูดจาเกี้ยวพาราสีอะไร แต่ว่าก็เขียนจดหมายบอกรักอยู่อย่างสม่ำเสมอ แต่ตอนที่เป็นสาวก็มีหนุ่มๆ ในหมู่บ้านทั้งใกล้ไกลก็มาจีบกันมากมายหลายคน ทั้งฝ่ายเราและฝ่ายเขา

### ฝันสลายเมื่อแต่งงาน

ตอนนั้นแม่ของเราไม่ชอบพ่อของลูกๆ คงเพราะผู้คนสมัยก่อนตาแหลมก็เป็นได้ เขาไม่ยอมให้แต่งงานกับพ่อของลูกๆ เพราะเขาขี้โมโหร้าย แต่ก็เพราะเรารักเขาด้วย พอเขาเรียนจบและเป็นครูได้ ๒ ปี ก็แต่งงานกัน เขาไปสอนหนังสือที่หมู่บ้านห่างไกล ก็เที่ยวไปมาโดยการขี่จักรยาน ชีวิตแต่งงานไม่ราบรื่นหรือมีความสุขอย่างที่คิดฝันไว้เลย เพราะเมื่อแต่งงานแล้วผู้ชายก็ออกเลย จากที่เป็นคนดี กลัวผู้หญิงเมื่อสมัยเป็นหนุ่มก็กลายเป็นเสือผู้หญิง มีเมียน้อยหลายคนทั้งที่เป็นตัวเป็นคนและไม่เป็นตัวเป็นคน เคยพาเมียน้อยมาที่บ้าน (ทั้งที่ลูกๆ ก็โตๆ กันหมดแล้ว) แต่พวกเขาขี้ขอมรับกันนะ ลูกๆ ก็ไม่ดูเดือดร้อนอย่างคนในยุคนี้ เคารพกันตามอาวุโสจริงๆ พวกเขาผู้หญิงเราก็คุยกันนะว่าถ้าแต่งงานเป็นหลักเป็นฐานเราก็จะหย่าให้ แต่ฝ่ายชาย(พ่อของลูกๆ)ไม่ยอม

ตอนแรกๆ ที่สามีทำตัวเป็นคนเจ้าชู้นั้นเราทุกข์มากๆ ๆ จะดิ๊กดิ้นเที่ยงคืนเพียงไรก็ตามถ้าสามียังไม่กลับบ้านก็ออกตามหา ทั้ง

แค้น ทั้งชิงชัง ทั้งสงสารลูก ทั้งที่ยังรักเขาอยู่ เคยคิดจะฆ่าเขาตาย แต่ก็ไม่ได้สักครั้งก็ทั้งๆ ที่เขาเป็นคนขี้โมโหร้าย ทำลายข้าวของพังเสียหายเป็นประจำ แถมทำร้ายร่างกายเราเป็นประจำ แทบจะทุกวัน คือแค่เขาเข้าบ้านมาก็ต้องหาเรื่องทำร้ายข้าวของหรือทำร้ายร่างกายคนในครอบครัวแล้ว (แต่ไม่เคยไปประจานคนอื่นนอกบ้านเลย กับคนนอกบ้านเขาดี และก็ไม่ได้กินเหล้า สูบบุหรี่หรือการพนันอะไรเลย) เราเองก็ต้องทนอยู่เพราะลูกและหน้าที่ของความเป็นแม่ เป็นเมียคือ สามีเป็นเหมือนคนประหลาดนะ ขี้โมโหอย่างแรง เร็ว แล้วแกล้งหาย กลายเป็นคนดีน่ารัก เป็นพ่อที่ดีของลูก เราเคยหอบลูกหนีไปแต่แกล้งตามหาและเราใจอ่อนกลับมาอยู่อย่างเดิม ต้องทนมือ ทนไม้แกมหลายสิบปี (เคยคิดสู้เหมือนกัน แต่ผลสรุปคือเราต้องเจ็บหนักกว่าเดิมอีก) ก็มีแต่ต้องอดทนและอดทน ตอนนั้นเขาชวนหย่าทุกวัน นั่นคือพากันไปหย่ากันที่บ้านผู้ใหญ่บ้านทุกวัน ก็ไปหย่าให้ทุกวันแต่ก็ไม่ได้หย่ากันสักวัน(จนชาวบ้านแถวนั้นเขาพูดว่า คนเขาแต่งงานกันทั้งบ้านทั้งเมืองก็ไม่มีใครเหมือนเราที่ไปบ้านผู้ใหญ่บ้านเพื่อหย่ากันทุกวัน แต่ก็ไม่เคยหย่าแล้วก็มีลูกๆ เกิดมาติดต่อกันตั้งหลายคน) ก็เป็นอยู่อย่างนั้นตั้งหลายปี ตอนนั้นคิดอยู่บ้างเหมือนกันว่า ถ้าเราหย่ากันจริงๆ ตอนนั้นเราคงต้องหาสามีคนใหม่เพราะเรายังไม่แก่แต่ทำอะไร แต่ก็สงสารลูกๆ เพราะลูกจะไปอยู่กับพ่อก็คงอยู่ไม่ได้ หรือจะให้อยู่กับพ่อใหม่ มันจะเป็นอย่างไร

### พบดีจรรยา

เจอธรรมะตอนที่ลูกสาวคนเล็กยังเด็กๆ อยู่เพราะลูกชายคนโตรู้จักก่อน แล้วก็พยายามพาพ่อไปปฏิบัติธรรม แต่ก็อยู่ไม่ได้ กลับมาก็เหมือนเดิมคือร้ายอย่างเดิม แกเคยตีลูกชายอยู่ครั้งหนึ่งโดยไม่มีเหตุผลก็เลยบอกว่าอย่าตี

ลูกเพราะลูกไม่เกรง จากนั้นแกก็ไม่เคยตีลูกก็ตั้งแต่เราไม่เปลี่ยนแปลง

เราก็มานับถือปฏิบัติธรรมเพราะชีวิตทุกข์มากกับผู้ชายคนนี้ การเลี้ยงดูลูกตอนนั้นก็ดูเหมือนเราเป็นฝ่ายเลี้ยงดูอยู่คนเดียว ต้องทำงานในไร่นาสารพัด เงินเดือนครูของสามีก็ไม่ใช้จะได้ใช้ด้วยแต่ก็เพราะรักลูกและรักเขาด้วยคิดแต่ว่า มันเป็นวิบากกรรม

### วิถีอยู่วัด

ก็ส่งลูก-หลาน มาอยู่ปฏิบัติธรรมที่วัดแล้วเราก็มายู่ตามลูกหลาน ก็อยู่ไป ทำไปปฏิบัติไปในวัดนี้แหละ รู้สึกสบายใจ สุขใจแต่ให้จำหัวข้อธรรมะอะไรนั้นนะ จำไม่ได้ แต่ว่า ฟังธรรมเข้าใจดีทุกครั้ง อยู่ที่วัดภูผาฟ้า น้ำ ก็ทำน้ำที่โยมที่ดี อยู่ในกรอบของศีล ช่วยงานทุกอย่างที่ทำได้ และที่ถนัดก็คืองานสวน งานนา และงานครัว เวลามีเทศกาลอะไรที่ชาววัดเขาทำตะกัน เราก็อ่านบ้าง ก็สนุกและสุขใจกับชีวิตประจำวันในวัด เพราะทุกวันจะได้ทำบุญตักบาตร ได้ฟังธรรมวันละ ๔ เวลา บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมของภูผาฟ้า น้ำเหมาะทุกอย่างกับการดูแลร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง และตั้งแต่มาอยู่ได้ ๔-๕ ปี เข้านี้แล้วก็ยังมีไฟในการอยู่วัดก็ยังคงลูกโซนและแรงกล้าไม่ร้างรา

### ฝาก

ถ้าตายลงไป ณ เวลาคู่ที่คิดถึงใจว่า ขอให้เจอพ่อท่านทุกชาติๆ และจะไม่แต่งงานอีกเลย เชื่อดีจริงๆ แต่ทุกวันนี้ก็ๆ แล้วก็ยังเป็นห่วงพ่อของลูกๆ เพราะความแค้นแค้น ความโกรธที่ให้อภัยกันได้แต่ความรักมันก็ลืมไม่ลง ผักสำหรับลูกผู้หญิงที่ยังไม่แต่งงานก็ให้รู้และซึ่งให้ได้ว่า มันทุกข์สุดๆ อย่าได้คิดไปแต่งงานอะไรเลย ให้อยู่เป็นโสดไปนี้แหละ ประเสริฐที่สุดแล้ว.



ชาตชีพนพฟ้า

พ่อท่านเข้า รพ. ต่อจากหน้า ๑

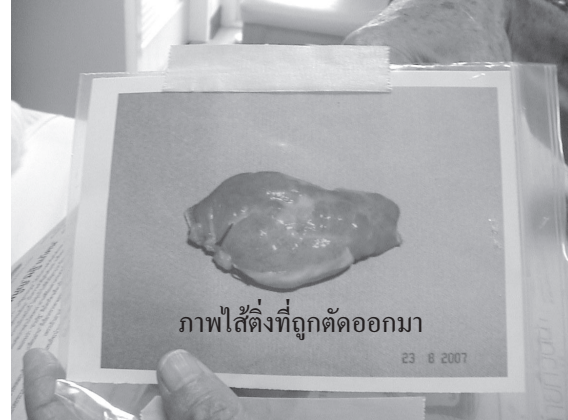
แล้วโทรปรึกษาไปยัง นพ.สุรินทร์ คุณหมออีกท่านหนึ่งที่เป็นญาติธรรมอยู่ที่ รพ.ศิริราช ก็ได้รับการช่วยเหลือ ประสานให้เพื่อนหมอรุ่นพี่ซึ่งเป็นหมอฟันตัด(ย้ายเข้ามาเป็นหัวหน้าห้องฉุกเฉิน ที่ รพ.นพรัตน์) ขอให้ช่วยตรวจดูอาการก่อน หลังจากซักถามอาการ และตรวจร่างกายของพ่อท่านแล้ว คุณหมอเชียรชัย ก็จะขอเจาะเลือด และเตรียมส่งปรึกษาหมอฟันตัด ตามระเบียบปฏิบัติของผู้ป่วยที่จะเข้ารับการผ่าตัดเลยทีเดียว แต่เนื่องจากพ่อท่านต้องกลับมาสันตโศก เพื่อมาพบกับทีมผู้ที่ได้ขออนุญาตหมาย จะมาพูดคุยสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นชาวต่างประเทศและได้ติดต่อกันไว้ก่อนล่วงหน้ามาเป็นเดือนแล้ว จึงได้ปฏิเสธขั้นตอนนี้ที่ รพ.นพรัตน์ เนื่องจากใกล้เวลานัดหมายแล้ว จึงได้ขอบพระคุณและขออภัยคุณหมอเชียรชัย ซึ่งหมอก็ตอบกลับว่าเป็นห่วง โดยกราบเรียนพ่อท่านว่า **“อย่าแหวะวัดเลย อยากให้พ่อท่านตรงไปที่ รพ.ที่จะไปผ่าตัดเลยจะดีกว่า”** พ่อท่านก็รับฟัง ขณะนั่งรถกลับมา นพ.วีรพงศ์ ได้ติดต่อเข้ามากราบเรียนพ่อท่านว่า **“ใส่ดิ่งอีกเสบนั้น หากได้รับการแก้ปัญหาก่อนที่มันจะแตก ก็จะเป็นเรื่องเล็ก ธรรมดาสามัญ อยู่ รพ. ไม่เกิน ๓ วัน หลังผ่าตัดหากท้องไม่อืด ไม่มีไข้ก็กลับได้ แต่หากใส่ดิ่งที่อีกเสบเกิดแตกแล้วผ่าตัด ก็จะเป็นเรื่องใหญ่ทั้งขณะผ่าตัดและยุ่งยากในการดูแลหลังผ่าตัดด้วยต้องเสียเวลานาน และต้องเสี่ยงต่อความปลอดภัยถึงชีวิตด้วย”** จึงขออนุญาตพ่อท่านให้พบผู้มาเยี่ยมเยียนโดยใช้เวลาสั้นที่สุด

หลังจากแหวะพูดคุยตอบข้อซักถาม อย่างกระชับกับผู้มาเยี่ยมเยียนในเวลา ๑ ชั่วโมงโดยประมาณ พ่อท่านก็บอกพวกเราว่า **“จะต้องไปผ่าตัดแล้ว”** ญาติธรรมหลายท่านได้รับทราบข่าวจากเสียงตามสายที่พ่อท่านได้ให้สัมภาษณ์ขณะผู้มาเยี่ยม รวมถึงแจ้งบอกกันปากต่อปาก หลายท่านก็แสดงความห่วงใยมากราบพ่อท่านที่ศาลาฯ พ่อท่านก็ปลอบใจว่า **“ผ่าตัดใส่ดิ่งเล็กนิดเดียว”**

เมื่อมาถึง รพ. ธนบุรี พ่อท่านรู้สึกเจ็บมากขึ้นโดยเฉพาะเวลาเคลื่อนไหว ได้พบคุณหมอธีระ(ซึ่งได้รับการประสานไว้แล้วจาก



พักก่อนเข้าห้องผ่าตัด



ภาพไส้ติ่งที่ถูกตัดออกมา

นพ.สุรินทร์) ซักถามอาการและตรวจร่างกายก็ยืนยันว่า ใส่ดิ่งอีกเสบนั่นๆ ขอเจาะเลือดเก็บปัสสาวะ ให้ยาฆ่าเชื้อ และให้สารน้ำทางเส้นเลือด อีกทั้งเอ็กซเรย์ปอด และตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ เตรียมผ่าตัดเลย พร้อมทั้งตอบคำถามที่มีญาติธรรมผู้ไม่ต้องการให้พ่อท่านต้องผ่าตัดว่า **“หมอยังไม่เห็นว่ามีทางเลือกอื่นที่ดีกว่าการผ่าตัดเอาไส้ติ่งที่อีกเสบออกก่อนมันแตก เพราะหากแตกแล้วก็แก้ไขลำบากยุ่งยากกว่าเยอะ”** ระหว่างนี้พ่อท่านได้รับนิมนต์ให้ขึ้นไปพักรอการไปห้องผ่าตัด ที่ห้องพักผู้ป่วยในชั้น ๕ นพ.วีรพงศ์ , พญ.ตรีวัลย์ และ นพ.สุเมธ(สามีคุณหมอตรีวัลย์ ซึ่งเป็นศัลยแพทย์ด้วย) มากกราบพ่อท่าน นพ.สุเมธ มีรูปร่างที่เป็นศัลยแพทย์อยู่ที่นี้ด้วย ก็ได้มาตรวจดูอาการพ่อท่านอีก ๒ ท่าน ต่างลงความเห็นว่า ต้องผ่าตัด

พ่อท่านได้รับการผ่าตัดเวลา ๑๕.๕๐ น. โดยประมาณ ใช้เวลาในห้องผ่าตัดเกือบชั่วโมงและนอนพักที่ห้องพักฟื้นอีกประมาณ ๒ ชั่วโมง ได้ย้ายกลับมาที่ห้องพักผู้ป่วยในชั้น ๕ ก็เป็นเวลา ๑๘.๓๕ น. มีสายให้สารน้ำทางหลอดเลือดกลับมาด้วย หลังผ่าตัดพ่อท่านมีอาการดีขึ้นโดยลำดับ สมณะแนวแน่ สีลมวิณโณ และสมณะหนักแน่น ชันติพโล อยู่เฝ้าปรนนิบัติดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา ญาติธรรมให้ความร่วมมือเมื่อได้รับการขอร้องจากปัจฉมาฯ



หลังการผ่าตัด



โทรศัพท์บอกให้ลูกๆ สมายใจ



ให้สัมภาษณ์กับแขก

พิเศษก่อนเข้ารับการผ่าตัด

ผ่านมาจากท่านจันทร์ ขอให้งดไปเยี่ยมเพราะต้องการให้พ่อท่านได้พักผ่อนให้เต็มที่ จะได้กลับได้ในเร็ววัน อีกทั้งพ่อท่านไม่ต้องการให้พวกเราทำงานประจำเพื่อเดินทางไปเยี่ยมท่านโดยเล่าอาการว่า ไม่เจ็บ ไม่ปวดเลย ฉันทานอาหารได้ ท้องไม่อืด ไม่มีไข้ หมอคงจะอนุญาตให้กลับวัดได้เร็วๆ นี้แล้ว ไว้ค่อยเจอกันที่วัดดีกว่า

การผ่าตัดของพ่อท่านครั้งนี้เป็นบทพิสูจน์ว่า จิตที่อยู่เหนือสุขเหนือทุกข์ ไม่ตกอยู่ใต้อานาจของตัณหาและอุปาทาน ทำให้การเจ็บไข้ไม่รุนแรง ไม่มีอาการมากและหายเร็วกว่าบุคคลทั่วไป สอดคล้องกับที่นักวิชาการทางโลกบอกว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่มาโรงพยาบาลมักมีอาการทางกาย ๒๐ % อาการทางจิต(เครียด,วิตกกังวล ฯลฯ) ๘๐ % พ่อท่านชมแพทย์ผ่าตัดว่า ฝีมือดี ท่านไม่เจ็บแผลเลย มีขนาดยังเจ็บกว่าอีก

วันเสาร์ที่ ๒๕ ส.ค.๒๕๕๐ นพ.ธีระเยี่ยมหลังจากพ่อท่านฉันอาหารแล้ว อนุญาตให้กลับได้ และขอให้เปิดแผลเมื่อครบ ๗ วันแล้วตลอดจนแนะนำการปฏิบัติตัวเล็กๆ น้อยๆ ตอนเย็นพ่อท่านมาเป็นประธานการประชุมชุมชนฯ ถึง ๒ ทุ่ม

ค่ำวันอาทิตย์ที่ ๒๖ ส.ค. ๒๕๕๐ นพ.สุรินทร์ แวะมาเยี่ยม ทราบว่าพ่อท่านจะกลับไปพักผ่อนที่บ้านราชฯ จึงขอเปิดแผลดูความเรียบร้อย พบว่า แผลเรียบร้อยดีมาก ไม่มีอาการของการติดเชื้อปรากฏให้เห็น จึงปิด

แผลไว้ด้วยเทปกั้นน้ำและก่อนฉันทันนี้พ่อท่านยังคงเทศน์ร่วมรายการวิทยุธรรม กับท่านจันทร์ตามปกติ ส่วนการประชุมองค์กรภาคบ้าย มีสมณะฟ้าไท สมชาติโก ช่วยเอาภาระแทน

เช้าวันจันทร์ที่ ๒๗ ส.ค.๒๕๕๐ พ่อท่านเป็นประธานการประชุมพาคณะศิษย์บุญนิยม เวลา ๐๕.๐๐ น. จนถึง ๐๕.๐๐ น. และพบกับผู้แทนทางเทคนิคเรื่องสื่อจนถึง ๑๐.๐๐ น. จึงได้สร้งน้ำและปลงศพ ช่วงบ่ายหลังฉัน รับนิมนต์อดรายการสุขภาพดีด้วย ๘ อ. ตอนการณฆมาต ๒ ชั่วโมง โดยปกติตามกำหนดเดิมพ่อท่านต้องเดินทางเข้าร่วมประชุมชุมชนที่ปทุมมโศก แต่ด้วยชาวปทุมมโศกพร้อมใจกันนิมนต์พ่อท่านพักผ่อน จึงเลื่อนการประชุมไปสมทบกับเดือนหน้า

เช้าวันอังคาร ๒๘ ส.ค.๒๕๕๐ พ่อท่านเดินทางไปขึ้นเครื่องบินกลับราชธานีโศก ตั้งแต่ ๐๔.๒๐ น.โดยกำชับชาวสันตโศกให้ช่วยกันทำงานขยะวิทยาด้วยหัวใจให้เป็นผลสำเร็จ

**พ่อท่านผู้เป็นแบบอย่าง เป็นผู้ทำและเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณของชาวโศก สอนลูก-ศิษย์ด้วยการกระทำ ไม่บังคับใคร ไม่ขอร้อง ใครเห็นดี เห็นด้วยก็มาร่วมบุญมารวมหมู่กัน พ่อท่านนำพาชาวเราอย่างนี้ไม่ว่าจะอยู่ในภาวะปกติหรือภาวะวิกฤตของชีวิตท่านก็ตาม...อิทธิบาทยังคงดำเนิน อยู่ทุกลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก ของชีวิต.▲**

เพ็ญเพียรธรรม รายงาน

## ข่าวโศกจัดงานฯ ต่อจากหน้า ๑

ข่าวโศกทุกชุมชน ต่างก็ร่วมแสดงหัวใจด้วย หวาน เมล็ดพันธุ์แห่งความดี โดยการจัดงานวันแม่เป็นประจำทุกปี มีรายงานดังนี้

### พุทธสถานศิระะโศก

งานวันแม่จัดขึ้นโดย มีหน่วยการศึกษาผลักดัน มีชาวชุมชน ช่วยเหลือ มีนักเรียนและผู้ปกครองนักเรียนเป็นกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้เกิดความอบอุ่น แม่-ลูก ให้ลูกกตัญญูตอบแทน ให้ทุกฝ่ายทำงานด้วยความสามัคคี เสียสละ และถือเป็นการที่ทุกคนต้องทำอย่างสำคัญ เพื่อเป็นบุญถวายแม่อย่างแท้จริงยิ่งใหญ่

วันที่ ๑๑ ส.ค. เวลา ๐๘.๐๐ น. ร้านหนึ่งน้ำใจได้เปิดขายของราคาต่ำเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล และที่หน้าร้านได้ตั้งโรงบุญแจกอาหารมังสวิรัต ฟรี ในขณะที่เดียวกัน ณ ศาลาปลูกเสกที่เตรียมตกแต่งเพื่อเป็นที่แสดงกิจกรรมวันแม่ให้รื่นเริง แต่ทีมงานต้องปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ ใช้เป็นที่ตั้งศพของคุณแม่ครุณี บุญชู ที่เสียชีวิตในวันที่ ๑๐ ส.ค. ด้วยโรคมะเร็งซึ่งมารักษาด้วยระบบแพทย์ทางเลือกที่ชุมชน จะมีพิธีฌาปนกิจในช่วงบ่าย ในภาคค่ำ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. สดขึ้นกับรายการสัมภาษณ์ “แม่-ลูก สุขได้เพราะมีธรรมและทำ” เป็นรายการระดับ ๕ ดาวที่ทุกผู้คนได้รับชมรับฟังแล้วต้องยกนิ้วให้จริงๆ

วันที่ ๑๒ ส.ค. เวลา ๐๘.๐๐ น. พ่อแม่พร้อมลูกๆ ต่างขึ้นมโนในรสพระธรรมจากสมณะและสิกขมาตุ ที่แสดงธรรมเข้ากับบรรยากาศวันแม่ ตามด้วยการประชุมผู้ปกครอง ต่อด้วยพ่อแม่ลูกร่วมกันทำบุญตักบาตร ก่อนรับประทานอาหารพบกับรายการช่าง คือ โปงกลางของนักเรียนศิระะโศก เป็นการแสดงที่สนุกสนานได้ทั้งสาระและบันเทิง และหากจะตั้งชื่อว่า “โปงกลางอบอุ่นเกิดคุณแม่” ละก็สมราคาเลยที่เดียว และยังในช่วงประกาศผลรางวัลต่างๆ เช่น บทเรียงความ, บทกลอน, วาดภาพ, เป็นต้น มุกเด็ดๆ ในช่วงนี้คือ มีไอศกรีม ๓ ถึงเด็กๆ กินทั้งวันยันถึงเย็นก็ยังไม่หมด ภาคบ่ายคล้ายเครียด “สัมพันธ์ พ่อ แม่ ลูก” เป็นกิจกรรมเกมต่างๆ ได้คล้ายเครียดกันจริงๆ เพราะทีมงานดำเนินรายการพาผ่านพ้นไปได้ด้วยใจอดทน ภาคเย็นเป็นการแสดงละครที่ลูกๆ อดหลับอดนอนซักซ้อมในการแสดง เพื่อพ่อแม่ เรื่อง “กว่าจะรู้ลึกก็สายเสียแล้ว” ทุกคนแสดงได้ดี แต่ก็ยังเห็นความขาดและเกินในสิ่งที่คาดหวัง ส่วนพิธีกรบาท พ่อ-แม่ ของลูกๆ ทุกพุทธสถานคงเหมือนนัดกันพูดตรงกันที่ว่า “อบอุ่น ขาบซึ่ง ประทับใจดีแท้แม่ลูกทั้งหลาย”

วันที่ ๑๓ ส.ค. เวลา ๐๘.๐๐ น. ผู้ปกครองฟังธรรมก่อนจากลา ต่างก็ศรัทธาเชื่อมั่น และการร่วมกันตั้งตบะธรรม ๓ ข้อ คือ ๑. จะตั้งตบะอะไรในพรพรหมนี้ ๒. งานเจ จะบำเพ็ญตบะใดเพื่อส่งเป็นพลังใจร่วมกับลูกที่ทำงานเทศกาลเจ(๑๐ วัน) ๓. จะหยอดกระปุกวันละ ๑ บาท(แจกกระปุกให้) ได้หรือไม่ (เพื่อเป็นการสนับสนุนสถานีโทรทัศน์เพื่อแผ่นดินหรือเข้ากองทุนผู้ปกครอง) รายการนี้ทำให้ผู้ปกครองต่างมีไฟงานรับกันอย่างพร้อมเพรียง ก่อนจบรายการผู้นำชุมชน ๓ คน (คุณแก่นฟ้า, คุณฝนไท, คุณขวัญดิน) มากล่าวแสดงวิสัยทัศน์ต้อนรับและลำทับให้ความมั่นใจอย่างยิ่งกับผู้ปกครอง และประทับใจอีกกับผู้ปกครองที่ยังไม่รีบกลับ มีทีมงานพาไปชมสวนต่างๆ ซึ่งแต่ละสวนล้วนสร้างความตื่นตะลึงให้ผู้ปกครองไม่น้อย ที่เป็นความสามารถของชาวชุมชนและนักเรียนบุตรหลานของท่านเหล่านั้นได้ปลูกสร้างสวนผัก-ผลไม้ ได้ผลผลิตไม่แพ้ภาคตะวันออกเช่น จันทบุรี, ตราดหรือระยองเลยจริงๆ

### พุทธสถานศาลาโศก

วันที่ ๑๑ ส.ค. ๕๐ ตั้งแต่ช่วงบ่าย พ่อ แม่และผู้ปกครองของ นร.สัมมาสิกขาฯ ทอยเข้าพื้นที่และร่วมรับประทานอาหารเย็นกับลูก-หลาน ภาพครอบครัว พ่อ แม่ ลูก บาง



พิธีฌาปนกิจ



พิธีกราบแม่

ศิระะโศก



วิธีทำบุญ/ทวงเงินค่าราคาทำบุญ)



วิธีผ่อนคลอง



เป็นคนดีนะลูก



ภาพชนะเลิศ

ครอบครัวยังมีตา, ยาย, เด็กเล็กๆ นั่งรับประทานอาหารด้วยกัน และคุยกันอย่างมีความสุข เป็นภาพที่เห็นแล้วน่าประทับใจมาก

เวลาประมาณ ๑๗.๓๐ น. นักเรียนชมรมดนตรีไทยได้โหมโรงดนตรีไทยให้ฟังอย่างสนุกสนาน จนถึงเวลา ๑๘.๐๐ น. ประธานชุมชน นายจ่านงค์ สวงรณ์ กล่าวเปิดพิธีภาคค่ำ “แม่ มีพระคุณต่อเรา ไม่ว่าเราจะคือ จะชนอย่างไร แต่แม่ก็ให้อภัยเสมอ เวลาเมื่อไรกับขั้นคนแรกที่เราระงัดคิดถึง คือ แม่” เป็นตัวอย่างบางตอนของคำกล่าวเปิดงาน หลังจากนั้นเป็นกิจกรรมแนะนำครอบครัวของนักเรียน โดยให้แม่แต่ละคนเล่าประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกและชีวิตในวัยเด็กของตัวเอง ประมาณ ๕ ท่าน ซึ่งก็มีทั้งซึ่งและตลกสนุกสนาน แล้วในที่สุดวินาทีแห่งการรอคอยก็มาถึง นั่นคือ การแสดงละครและร้องเพลงซึ่งนักเรียนแต่ละชั้นร่วมกันคิดและซักซ้อมกันหลายวัน การแสดงละครจะสลับกับร้องเพลงเพื่อแม่ ถึงจะไม่ใช่นักแสดงมืออาชีพ แต่ก็เห็นบรรยากาศที่สนุกและอบอุ่นมากๆ มีหลายๆ คนแอบเช็ดน้ำตาเพราะซาบซึ้งกินใจ สุดท้ายท่านสมณะได้ให้อวาทและแจ้งกิจกรรมของวันรุ่งขึ้น

วันที่ ๑๒ ส.ค.๕๐ เสียงระฆัง เวลา ๐๘.๔๕ -๐๙.๔๕ น. แม่และลูกได้ร่วมกันทำวัตรเช้า หลังจากนั้นแม่-ลูก ก็ออกกำลังกายร่วมกัน มีเล่นเกมวิ่งเปี้ยว โดยแบ่งเป็น ๒ ทีม ให้แม่-ลูก จับมือกันวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ทั้งสนุกมากๆ และประสานใจระหว่างแม่ลูกอย่างยอดเยี่ยม จากนั้นก็แบ่งกลุ่มเข้าครัวบ้าง ไปปลูกต้นไม้ที่สวนตาสวนสุขบ้าง “ปลูกต้นไม้ให้เจริญเติบโต เหมือนปลูกฝังลูกให้เป็นคนดี” หลังจากนั้นก็มาสืบสานวัฒนธรรมประเพณีทำบุญตักบาตร ภาพแม่-ลูก จับมือกันใส่บาตรเป็นภาพแห่งความ ปิติปลาบปลื้ม และอิมในบุญกุศล

เวลา ๐๘.๓๐ น. แม่-ลูก เข้าแถวเป็นคู่เดินขึ้นศาลา และเริ่มพิธีกรรม การกราบแม่ ลูกๆ มอบดอกมะลิ, ของที่ระลึกแทนใจและพวงมาลัยให้แม่ ลูกๆ กราบไปบนตักแม่ ส่วนแม่ก็กอดลูก เป็นบรรยากาศที่ซึ่งมาก จากนั้นเป็นการอ่านกลอนและเรียงความที่ชนะเลิศ โดยปีนี้ นายอาคม เตาแกม ชั้น ม.๔ ได้อ่านเรียงความของตนเอง เป็นเรียงความที่เขียนได้ซาบซึ้งกินใจหลายๆ คนน้ำตาซึม เสร็จพิธีก็รับประทานอาหารร่วมกัน

ภาคบ่าย ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. ประชุมผู้ปกครอง ประธานชมรมผู้ปกครองได้บอกเล่าถึงที่มาของการตั้งกองทุน “เพื่อลูกรัก” โดยผู้ปกครองจะช่วยกันบริจาคเงินเป็นกองทุนสำหรับนักเรียน ขออนุมทนาการกับความเสียสละของแม่ๆ ทุกคน

กิจกรรมวันแม่เป็นไปอย่างราบรื่น ประทับใจ บรรยากาศแห่งความอบอุ่น ภาพแห่งความสุขทั้งแม่-ลูกฉายฉายอยู่ ถ้วนหน้าทุกคน เป็นพลังนำหนุนให้ลูกๆ ก้าวเดินไปบนเส้นทางชีวิตในรั้วสัมมาสิกขาต่อไป

### พุทธสถานราชธานีโศก

วันแม่เป็นวันที่ นร.สัมมาสิกขาราชธานีโศกมีความสุข เพราะเป็นวันที่ได้รับความอบอุ่นจากแม่ ได้แสดงความสามารถของตนให้แม่ชมในรายการภาคค่ำ ทุกคนจึงกระตือรือร้นในการเตรียมการทั้งซ้อมการแสดง จัดบอร์ด นิทรรศการวันแม่และโชว์ผลการประกวดวาดภาพ, บทกลอน, เรียงความ รอคอยวันแม่อย่างใจจดใจจ่อ

ในปีที่ที่บ้านราชฯ จัดงานวันแม่ในวันที่ ๑๑ ส.ค. คุณแม่และญาติพี่น้องหลายคนมานอนกับลูกก่อนวันงานและบางส่วนเข้าพื้นที่ช่วงเช้าของวันงาน เช้าของวันที่ ๑๑ ส.ค. เวลา ๐๖.๐๐ น. ผู้ปกครองเรียนรู้ในฐานะงานเรื่องการนำน้ำค้างมาทำเป็นน้ำยาซักผ้า, น้ำยาล้างจาน และการทำสบู่จากสมุนไพร,ผลไม้ ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ผู้ปกครองสามารถนำไปใช้ได้

รายการก่อนฉันฟังธรรมะเพิ่มสัมมาทิฐิจากสมณะเดินดิน ดิกขวิโร ที่ศาลาเอือนเม็งกัน โดยท่านเน้นย้ำเรื่องการพัฒนาตนของพ่อแม่เพื่อที่จะช่วยในการพัฒนาลูกร่วมกับทางโรงเรียน เสร็จแล้วรับประทานอาหารร่วมกัน

ภาคบ่ายเด็กๆ เตรียมงานวันแม่ ส่วนผู้ใหญ่ร่วมประชุมผู้ปกครองเริ่มเวลา ๑๓.๐๐ น. โดยมีสมณะที่ปรึกษาประจำชั้นร่วมประชุมหลายรูปคือ สมณะเด่นตะวัน นรวิโร สมณะคมคิด ทันทภาโว สมณะหินกลั่น ปาสาณเลโข สมณะเมฆฟ้า นภม้งคโล และสิกขมาตุผาแก้ว ชาวหินฟ้า

โรงเรียนแจ้งปัญหาของการที่ผู้ปกครองให้เงินลูก ทำให้เกิดการทำผิดคิด ก่อนนี้สัปดาห์เพื่อไม่ประณีต-ประหยัด ที่ประชุมมีมติให้ผู้ปกครองที่ต้องการฝากเงินให้ลูก ไปฝากกับครูโดยตรง นอกจากนี้มีการตอบปัญหาเพิ่มความกระจำให้กับผู้ปกครอง เสร็จแล้วฟังอวาทของสมณะ-สิกขมาตุแล้ว หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มผู้ปกครองตามชั้นเรียนของลูกสนทนาธรรมกับสมณะ-สิกขมาตุประจำชั้น บรรยากาศเป็นไปอย่างอบอุ่นเพราะเป็นการเจาะลึกระหว่างผู้ที่ใกล้ชิดกับลูกๆ ได้แลกเปลี่ยนวิธีการที่จะช่วยพัฒนาลูกร่วมกันระหว่างทางโรงเรียนกับที่บ้าน กิจกรรมเสร็จสิ้นเวลาประมาณ ๑๖.๐๐ น.

เวลา ๑๗.๐๐ น. เริ่มพิธีกรบาทแม่บรรยากาศเป็นไปอย่างซาบซึ้งด้วยครบน้ำตาบนรอยยิ้มอันอบอุ่น หลังจากนั้นเป็นการมอบรางวัลนักเรียนศีลเด่นเป็นงาน และ รางวัลการประกวดประเภทต่างๆ แล้วต่อด้วยชมการแสดงของครูและนักเรียนแต่ละชั้นปี ที่ได้สื่อความรักของลูกที่มีต่อแม่ออกมาหลากหลายรูปแบบทั้งการแสดงละคร บทกวี การรำ ร้องเพลง และถ่ายทำเป็นมิวสิกวิดีโอ คนรักแม่ผ่านจอทีวี ได้ชมลูกๆ เป็นดาราแล้วก็ปลื้มไปตามๆ กัน นอกจากนี้มีเล่นเกมสนุกๆ จากคณะศิษย์เก่าที่มาเป็นพิธีกร กิจกรรมสนุกสนาน



โอวาทปิดงาน



ออกมะลิเพื่อแม่



ศาลือโศก

ทำบุญตักบาตรร่วมพ่อแม่



ร่วมทำบุญตักบาตร



แม่รักลูกนะจ๊ะ



สันตือโศก

แม่ร่วมสาธิต



โนมโรงดนตรีไทย



หนูรักแม่ค่ะ

ภูผาฟ้าน้ำ



เฝ้าดูผลงานลูกรัก

ประสบการณ์ตรงให้แก่กันและกัน

ช่วงก่อนฉัน ร่วมฟังธรรมเทศนาอย่างที่ทำฟังได้ยากมาก จากสมณะพอจริง สัจจาโศก เรื่อง “ประวัติชีวิตวัยเด็กของหมอ ชิวก โภกรมัทธน์ หมอประจำองค์ของพระโคตมพุทธเจ้า” ต่อ ด้วยการประกาศรางวัลให้กับนักเรียน เช่น บทเรียงความ บทกลอน วาดภาพ เป็นต้น แม่และลูกหลายคนน้ำตาไหล เพราะซาบซึ้งใจในบทเรียงความที่นักเรียนผู้ได้รับรางวัลอ่าน ในระหว่างการรับประทานอาหาร นายวิฑิตน์ ซึ่งเป็นการผลิตรายการสำหรับออกฉายในสถานีโทรทัศน์เพื่อแผ่นดิน ทุกขั้นตอนของการผลิต ล้วนเป็นผลงานของนักเรียนทั้งสิ้น พ่อแม่ผู้ปกครองต่างก็ต้องตะลึง ทั้งปลาบปลื้ม ทั้งภาคภูมิใจ ต่อลูกของตน

ภาคบ่ายพิธีกราบแม่ บรรยากาศเต็มไปด้วยความเป็นกันเองแบบวิญญูณเชื่อมวิญญูณ ซาบซึ้งแต่ก็สนุกสนาน แล้ว ท่านสมณะฉัตรจิตโต หรือ อาจารย์ ๑ ได้ให้อวาท มีตัวอย่างบางตอนดังนี้ “ถึงโอกาสสุดท้ายที่เราจะได้มีโอกาสอยู่กับพ่อแม่ และก็การที่ลูกจงพ่อกับแม่รับฟังสิ่งที่ดี ๆ แม่เล็กแม่น้อย ก่อนจากกันไป สิ่งที่ดีนั้นไม่ใช่เอาตมาพูดตนะ แต่เป็นธรรมของพระพุทธเจ้า คือพวกเอาตมาได้มาศึกษาทั้งชีวิต เอาตมาเองก็ยังไม่ได้แต่งงาน แต่ถ้าพูดถึงมีลูกโดยเปรียบเทียบกับเหมือนกับมี ก็มีลูกศิษย์นี้แหละ เป็นอุปัชฌาย์อาจารย์ก็เหมือนกับพ่อแม่ ซึ่งเอาตมาก็มีความภูมิใจ ประทับใจที่ลูกศิษย์ของเอาตมาที่พ่อกันให้มาดูแลเนี่ยนะ รับผิดชอบกิจการงานต่างๆ อะไรต่างๆ โดยที่เอาตมาไม่ได้ต้องเหนื่อยอะไรมากเลย ได้แต่เห็นพวกเรา เห็นความสมัครสมานสามัคคีที่มีความรู้สึกปลื้มปิติด้วย”

วันแม่ของชาวดอยแพ่งค่าปีนี้มีพิเศษสุดคือรายการแพทย์แผนไทยพบประชาชน โดยมีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ของสมาคมแพทย์แผนไทยเชียงใหม่ ซึ่งได้กรุณาออกหน่วยบริการประชาชนฟรี ที่ภูผาฟ้าน้ำในวันที่ ๑๒-๑๓ ส.ค. นี้ด้วย

ความรู้ดีของผู้ร่วมงาน สมณะผู้สูลง สุญญุตโต “งานวันแม่ที่ภูผาจัดเรียบง่าย เพราะมีนโยบายว่า จัดงานให้เรียบง่าย เป็นวิถีชีวิตจริงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่างการจัดงานอย่างเมื่อก่อนหรือปีก่อนๆนั้นก็จะจัดให้มีการแสดงซึ่งก็ต้องมีการเตรียมการ มีการซักซ้อมของนักเรียน พ่อกับแม่ คุณแม่ มาร่วมงานก็ไม่มีเวลาหรือโอกาสที่จะดูแลหรือใกล้ชิดมากนัก เพราะลูกๆ ก็ต้อง่วนอยู่กับการแสดงมากกว่า แต่ที่นี้คิดว่า หันมาทำอะไรวีธีเป็นวิถีชีวิตของชุมชนจริงๆ เช่น เวลาดั้น ต้องทำอะไรว่าง เวลานอนต้องทำอะไรว่าง อย่างสอนให้กราบผู้ใหญ่ก่อนนอน ก็เมื่อพ่อกับแม่มาแล้วก็ให้ลูกไปนอนด้วยแล้วให้เขาปฏิบัติจริงกับพ่อแม่ ในภาพที่เห็นปีนี้เป็นคือ เอาตมาเห็นภาพของความเป็นครอบครัวยิ่งขึ้น คือได้เห็นพ่อกับแม่ลูกมีเวลาอยู่ด้วยกัน ได้ดักข้าวให้กันกิน ไล่บาตรร่วมกัน ทำอะไรหลายอย่างร่วมกัน แต่ปีนี้ลูกๆ ยังไม่ได้ร่วมกินข้าวกับพ่อแม่

เพราะว่าอยู่ระหว่างการฝึกวินัยเบื้องต้นในเรื่องการกินขั้นเริ่มต้น ปีหน้าคิดว่า ถ้าพวกเขามีวินัยในเรื่องนี้ดีขึ้น เข้มแข็งขึ้น ถูกต้องขึ้น ปีหน้าก็คงจัดให้นั่งกินข้าวกับคุณพ่อคุณแม่ได้ แต่ภาพของครอบครัวก็ให้เห็นกว่าที่เคย อย่างเรื่องการแสดงละครของเด็กนักเรียนนั้นมาพูดถึงเนื้อหาสาระกันเลยว่า การแสดงนั้นเป็นการสื่อเพื่อแสดงความกตัญญูต่อพ่อแม่เป็นหลัก ฉะนั้นจึงให้เขาแสดงความกตัญญูจริงๆ เลย ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนและเข้าถึงมากกว่าการแสดงให้ดูแค่ละคร เช่นดักข้าวให้แม่กินจริงๆ กราบแม่ก่อนนอนจริงๆ ทำงานร่วมกับแม่ช่วยเหลือแม่ รับผิดชอบจริงๆ ตรงๆ เลยไม่ใช่การแสดง”

พุทธสถานสันตือโศก ๑๑ สิงหาคม เช้า...อันสดใสของวันที่ลูกๆ ทุกคนรอคอยก็มาถึง ณ ศาลาอเนกประสงค์ ที่วันนี้ต่างกับทุกวัน เพราะมีทั้งคุณแม่ คุณพ่อ และลูกๆ นั่งฟังรายการด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีความสุข รายการเริ่มต้นด้วยการนำเสนอ “การศึกษาของชาวโศก บนวิถีชีวิตพอเพียง” มาใช้ในสถานศึกษา โดยคุณศศิธร จเร ต่อด้วยการนำเสนอผลงานนักเรียนในแต่ละฐานว่าได้เรียนอะไรมาบ้าง แต่ละฐานงานจะมาสาธิตให้คุณกันเลย แถมยังเชิญคุณพ่อ คุณแม่มาช่วยกันสาธิต บรรยากาศอบอุ่นมาก และได้ความรู้จากการฟังฐานอื่น และได้ฝึกความกล้าหาญที่จะนำเสนอต่อสาธารณชน ดูแล้ว ทุกกลุ่มก็ผ่านเกณฑ์ คิดเป็นทำเป็น แก้ปัญหาเป็น แม้จะให้เวลาเตรียมตัวกันน้อยมากแต่ก็ทำกันได้ดี

ภาคบ่ายมีการประชุมสัมมนาผู้ปกครอง เริ่มด้วยการให้คุณพ่อ คุณแม่เขียนจดหมายถึงลูก คุณแม่บางคนบอกว่า “ในชีวิตไม่เคยเขียนจดหมายถึงลูกเลย ไม่รู้ว่าจะเขียนอะไร” แต่พิธีกรและครูก็ร่วมด้วย ช่วยกันเขียนจนเสร็จ จะเก็บไว้ให้ลูกๆ เมื่อเวลาคุณแม่กลับไปแล้ว

ภาคค่ำมีรายการเอื้อไออุ่น โดยพ่อ แม่ ลูก รับประทานอาหารร่วมกัน พูดคุยกันไป มีลูกๆ สลับกันไปบรรเลงเพลงอันไพเราะให้ฟัง และต่อด้วยการแสดงศิลปกรรม “แต่...แม่” แต่ละชั้นปีก็มีอะไรดีๆ มาแสดง เป็นการขอบคุณที่คุณพ่อ คุณแม่เลี้ยงดูลูกมาจนเติบโตใหญ่และได้มาอยู่ในที่ปลอดภัยอย่างทุกวันนี้ จบด้วยการกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และพาท่านไปพักผ่อน แล้วคืนนี้ทุกคนก็หลับอย่างมีความสุข

๑๒ สิงหาคม ดั้นเข้าลูกๆ พาคุณแม่ คุณแม่ มาทำบุญตักบาตร จากนั้นก็ให้อยู่กับพ่อแม่ตามอัธยาศัย รายการเริ่มอีกครั้ง ๑๒.๐๐ น. ที่ลานหินหน้าน้ำตก นักเรียนปีนี้มีทั้งสันติบาล พุทธธรรม สัมมาสิกขา เปิดงานโดย สมณะซาบซึ้งสิริเตโช จากนั้นเป็นรายการของลูกๆ และรายการพิธีกราบแม่อันลึกซึ้งประทับใจ ทุกรายการ ทั้งการแสดงออกของเหล่าลูกๆ การแสดงของผู้ปกครอง เป็นบรรยากาศที่อบอุ่นน่ารักน่าเอ็นดู เป็นลีลาดีกว่าทุกปี และจบลงด้วย สมณะลานบุญ วชิโร ให้อวาทปิดงาน.□

เสร็จสิ้นเวลา ๒๒.๐๐ น.  
วันที่ ๑๒ ส.ค. เป็นวันสบายๆ ที่ลูกและแม่ได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกัน ทางโรงเรียนเปิดโอกาสให้เด็กๆ ออกนอกพื้นที่เพื่อไปพักผ่อนกับคุณแม่ และมีหลายคนที่อยู่กับลูกพักผ่อนร่วมกิจกรรมของชุมชน.  
พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ  
ในวันที่ ๑๒ ส.ค. ซึ่งเป็นวันแม่แห่งชาติ ที่ภูผาฟ้าน้ำก็กรีกกรั้นไปด้วยคุณแม่ทั้งหลาย ทั้งแม่พระ, แม่พิมพ์, แม่หมอบและแม่ของลูกๆ โดยเฉพาะคุณแม่ คุณพ่อ ของ สสภ. ก็ต่างมากันอย่างอบอุ่น ทำเอาลูกๆ มีกำลังใจต่อสู้กับอุปสรรค, ปัญหา นานาสารพัน... เป็นอันว่า วันนี้ เป็นวันสำคัญของคน เพราะทุกคนต่างก็มีคุณแม่กันทั้งนั้น...  
ปีนั้นนโยบายว่า จัดงานให้เรียบง่าย เป็นวิถีชีวิตจริงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จึงเป็นการจัดงานวันแม่ที่แปลกไปจากทุกปีที่ผ่านมา เพื่อปรับให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันและเหตุปัจจัย โดยเอาข้อดีและข้อบกพร่องจากของงานปีก่อนๆ มาปรับปรุง ให้กลมกลืนไปกับวิถีชีวิตประจำวันของโรงเรียนภูผาฟ้าน้ำและชุมชน โดยมีตารางจัดงานดังนี้  
บ่าย ของวันที่ ๑๑ ส.ค. ทั้งพ่อ-แม่หรือผู้ปกครองและลูกๆ นักเรียน เดินทางถึงดอยแพ่งค่า(ภูผาฟ้าน้ำ) โดยให้ลูกๆ นักเรียนได้พักค้างบ้านเดียวกับพ่อ-แม่หรือผู้ปกครองของแต่ละคนเพื่อที่จะได้อยู่ใกล้ชิดกันและลูกๆ จะได้ทำหน้าที่ลูกกตัญญูเพื่อคอยดูแล รับผิดชอบพ่อแม่หรือผู้ปกครองของตน สิ่งที่ทางโรงเรียนได้สอนเอาไว้ นักเรียนก็นำมาใช้จริงๆ เช่น การดักข้าว-น้ำให้แม่ การรับใช้เล็กๆ น้อยๆ การกราบแม่ก่อนนอน ฯลฯ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. ทำวัตรเย็นตามปกติ วันรุ่งขึ้นเวลา ๐๓.๓๐-๐๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้าปกติ ซึ่งก็มีพ่อแม่ลูกบางส่วนเข้าร่วมกิจกรรม หลังจากนั้นก็เป็นการประชุมผู้ปกครอง โดยครูแจ้งสภาพการเรียนการสอนและวิถีชีวิตของนักเรียนให้ผู้ปกครองได้ทราบและแนะแนวทางการปฏิบัติเพื่อความร่วมมือกันทุกฝ่าย(บ้าน วัด โรงเรียน) ในการที่จะปลูกฝังหรือสร้างคน ซึ่งก็คือนักเรียนให้เป็นคนที่ดีสังคมพึงประสงค์ บรรยากาศของการประชุม เต็มไปด้วยความรู้และเข้าใจกันเป็นอย่างดีทั้งครูและผู้ปกครองนักเรียน ซึ่งทุกคนก็พร้อมที่จะให้ความร่วมมือทุกด้านเพื่อการพัฒนาบุตรหลาน หลังจากนั้น พ่อ-แม่-ลูก เกือบทุกคนในชุมชนร่วมกันทำบุญตักบาตร ท่านสมณะ ที่เดินแถวบิณฑบาตรอย่างช้าๆ สงบๆ นำเกลือมาใส่เสร็จจากทำบุญตักบาตรเป็นการทำบุญแบบบำเพ็ญประโยชน์ตามแต่อนุสติของแม่กับลูกที่ต้องร่วมมือ ร่วมแรงกัน เช่น การทำครัว, การดำข้าว, การหาฟืน, การปลูกต้นไม้ ฯลฯ เป็นภาพแห่งความใกล้ชิดของแม่-ลูก ที่จะได้อ่านทอด



# มสช. เผยอีก ๒๐ ปี โลกขาดแคลนน้ำ หมอประเวศ แนะนำรัฐสื่อสารชาวบ้าน



เมื่อวันที่ ๑๕ กันยายน ที่โรงแรมรามการ์เด้นส์ ศ.นพ. ประเวศ วะสี ราษฎรอาวุโส กล่าวปาฐกถาพิเศษเรื่อง “อาหารและน้ำ สัมพันธภาพของธรรมชาติ” ภายในการประชุมวิชาการเรื่อง “อาหารและน้ำคือชีวิตของโลก” จัดโดยมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ว่าปัจจุบันคนไทยกินเคเอฟซี แมคโดนัลด์ พิซซ่า แต่ลืมอาหารไทย ทั้งที่อาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหาร low fat high fiber นอกจากนี้ งานวิจัยของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่า **ธุรกิจขนมหมอลอกเด็กหมอลอกเงินพ่อแม่ไปปีละประมาณ ๑.๖ แสนล้านบาท ขนมห่อเหล่านี้มีแต่อันตราย** ศ.นพ.ประเวศกล่าวว่ามีข้อเสนอ ๘ ประการ เพื่อแก้ไขปัญหาวิกฤตความซับซ้อนของสังคมไทย คือ

๑. **จิตสำนึกใหม่** ทั้งในเรื่องของการศึกษา และการสื่อสาร ให้เกิดปัญญา เสนอให้ตั้งองค์การสื่อสารสาธารณะ โดยเอาภาษีจากการสื่อสารประมาณ ๕,๐๐๐ ๑๐,๐๐๐ ล้านบาท มาเป็นงบประมาณเพื่อทำการสื่อสารทุกชนิด ผู้ที่จะมาเป็นรัฐบาล และเป็นนายกรัฐมนตรีคนต่อไปจะต้องทำเรื่องนี้
๒. **เศรษฐกิจพอเพียง**
๓. **ชุมชนและประชาสังคมต้องเข้มแข็ง**
๔. **มี CSR (Corporate Social Respond)**

คือ ภาคธุรกิจบริษัทต่างๆ ต้องรับผิดชอบต่อสังคม ๕. **มีเกษตรปลอดสารพิษ**  
๖. **พลังงานที่ไกลจากเรื่องของน้ำมัน**  
๗. **การปฏิรูปภาครัฐให้มีประสิทธิภาพ**  
๘. **การวิจัย**  
นพ. สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์ เลขานุการมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ กล่าวว่า องค์การอนามัยโลกระบุว่า ปัจจุบันนอกจากพฤติกรรม การสูบบุหรี่แล้ว พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และ น้ำเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ การที่ร่างกาย

มนุษย์ไม่ได้รับอาหาร และน้ำอย่างเหมาะสม ทำให้เกิดโรคมามาก ประเทศไทยยังมีประชากรที่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ และคนบางกลุ่มได้รับอาหารเกินพอดี ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง  
“มีการพยากรณ์ว่าอีก ๒๐ ปีข้างหน้า ประมาณปี ๒๕๖๘ เกิดปัญหาขาดแคลนน้ำ คาดว่าจะกระทบต่อประชากรครึ่งโลก” นพ.สมศักดิ์ กล่าว.  
(นสพ.มติชน ๒๑ ก.ย. ๒๕๕๕)



## การศึกษามแม่ไก่-ลูกไก่



เด็กสาวคนหนึ่งผู้ถูข่มขืนโดยพี่ชายของเธอ ในต้องมาฝึกฝนตนเองเป็นลูกไก่ และต้องใช้ชีวิตอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยผู้คนที่ดูสมมุติว่าแม่ไก่ เด็กสาวตั้งคำถามกับผู้ฟังว่า อากิไม่ต้องมาเป็นลูกไก่ได้? เป็นแล้วทำอะไร? หรือเกิดอะไรขึ้นกับอากิบ้าง? แล้วรู้สึกอย่างไร? เป็นอย่างไรบ้างคะ?

ผู้ฟังสนใจและตั้งใจฟังอย่างขบขันกับคำถามเหล่านี้ เพราะถึงแม้ว่า จะเป็นคำถามที่ตนเองใช้ถามตัวเองมาตั้งแต่เด็กแล้วก็ตาม แต่เพราะว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองในระยะหลังๆ นั้นก็จะทำให้รู้สึกว่ามีจุดประสงค์ของผู้ใหญ่ที่คอยบอกกล่าวเอาไว้ ฉะนั้นพอได้ฟังคำถามเหล่านี้ก็รู้สึกชอบใจอยากไปใจเด็กสาวคนนั้นไม่น้อย เพราะทำให้ตัวเองย้อนทวนคำตอบและได้ตอบคำถามที่ตนเองนั้นให้ตรงจุดประสงค์ดั้งเดิม

**การศึกษามแม่ไก่ - ลูกไก่** คือ การจัดการศึกษาเชิงบูรณาการที่เรียนแบบการถ่ายทอดความรู้จากรุ่นหนึ่งสู่อีกหนึ่งรุ่น จากลักษณะพฤติกรรมตามธรรมชาติของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม คือ แม่ไก่

**ลูกไก่** คือ ผู้ที่กำลังเรียนรู้ การยอม หรือ



การเป็นผู้ตาม หรือผู้เป็นลูกที่ต้องเรียนรู้รับทอดความเป็นผู้มีชีวิตอยู่ให้ได้ทุกอย่างจากผู้เป็นแม่

**แม่ไก่** คือ ผู้ใหญ่หรือผู้ถ่ายทอดสรรพวิชาให้กับลูก ในขณะที่เด็กก็เกิดวิถีการเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

ผู้ฟังในฐานะผู้เป็นลูกไก่มีคำตอบตามความจริง ณ ปัจจุบันนี้ว่า “เพราะเราจึงเลิกหนักในทุกๆ เรื่องราว เราจึงจึงดีด ลูก จึงเป็น แม่ไม่ได้ เมื่อเราเป็นลูก แล้วสิ่งที่ได้คือ เราได้แม่ ผู้ซึ่งเห็นว่าเราดีดลูก ผู้เป็นแม่จะทำหน้าที่แห่งความเป็นแม่ โดยเฉพาะแม่ในทางธรรมที่จะปลูกปั้นเลี้ยงลูกให้เติบโตในขั้นขั้นในธรรมอย่างมีธรรม เป็นธรรม อย่างสุดความสามารถของแม่ สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราก็คือ เราได้รู้ว่า ตัวเราเองยังทำตัวเป็นลูกที่ดื้อนั้นไม่ได้เท่าไรแล้ว จะต้องฝึกฝนเรียนรู้ด้วยจิตใจที่ดีไปเรื่อยๆ จนกว่าความเป็นลูกของเราจะเติบโต

พร้อมที่จะเป็นแม่ต่อไปได้ ที่พูดถึงนี้ไม่ใช่แค่รูปร่างหรือตัวเลขาของอายุ แต่รวมหมายถึง ทั้งด้านวิจวุฒิ คุณวุฒิ คุณภาพ ประสิทธิภาพของความเป็นคนเก่งที่โตแล้ว กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ก็คือ เป็นความมั่นใจอย่างขบขัน เป็นความยุติธรรมของวิถีโลกและรู้สึกชอบคุณโลกที่ให้มีแม่ มีลูกเกิดขึ้นมา หน้าที่สำคัญของบางหนึ่งของลูกที่จะ **ต้อง เน้นย้ำว่า ต้องกระทำ** คือ ความกตัญญูต่อกัน คำตอบของคำถามสุดท้ายก็คือ ทำหน้าที่สำคัญของลูกให้สมบูรณ์ที่สุดเท่าที่สามารถ ด้วยจิตใจที่ดีและนอบน้อม

ผู้ฟังนอกจากเด็กสาวคนนั้นว่า เธอเป็นคนโชคดีมากที่สุดคนหนึ่งนะ ที่มีโอกาสได้เป็นลูกไก่ ซึ่งแม่ไก่เองก็เป็นคนดีมีศีลธรรมที่สำคัญที่สุดก็คือ แม่ไก่คนนั้นเขามีความพร้อมสำหรับความเป็นแม่ให้กับเธอมาก แม่ไก่เขาพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้และฝึกฝนตน

เองไปพร้อมๆ กับตัวเธอ เขาพร้อมที่จะเป็นพี่เลี้ยงและก้าวเดินไปกับเธอในเวทีชีวิตนี้ ในขณะที่เด็กกับแม่ไก่เขาก็ทำหน้าที่กตัญญูต่อกันต่อ แม่ ของเขาเช่นกัน

อากิให้เธอได้เห็นนะ บนเส้นทางสายโลกุตระนี้ เราไม่ได้ก้าวไปอย่างโดดเดี่ยวอ้างว้าง หากแต่ ตลอดเส้นทางเรามีมิตรดี เพื่อนที่ดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี อันเป็นที่พึ่งพิงทั้งสี่ของพรหมจรรย์ ซึ่งฝึกฝนเส้นทางสายโลกุตระ ที่พวกเขาต่างก็เคยหลงเดินทางนั้นมาจากนานนับพันปีแล้ว เมื่อต้องสวนกระแสที่จะเดินในสายโลกุตระนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้พลังอย่างมหาศาลเพื่อที่จะหลุดพ้นจากบ่วงขุมพลังเดิม และด้วย ความมั่นใจและอ่อนน้อมนี้แหละ เราจะเดินไปบนทางสายโลกุตระนี้อย่างสงบสุข.

☆ ดาวดวงนั้น





ความสำคัญกับหมู่กลุ่ม มากน้อยแค่ไหน เรายินดีในการที่จะร่วมทำกิจกรรม กิจกรรมกิจกรรมกับหมู่กลุ่ม มากน้อยแค่ไหน เราเป็นผู้ที่น้อมรับฟังคนอื่นมีประโยชน์และโยนิโสมนสิการ ในคำชี้แนะ ของผู้อื่นมากน้อยแค่ไหน ผู้ใดมีข้อปฏิบัติเหล่านี้ มากก็ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ได้

ข่าวสโกรายภักษ์ ฉบับนี้สมณะเดินดิน ตึกขวีโร มีข้อคิดที่เป็นประโยชน์เพื่อใช้พัฒนาตน สำหรับญาติธรรมดังนี้

**๕ ช่วงหนึ่งในช่วงเทศกาลที่พระภิกษุท่านมีอะไรที่จะฝากถึงญาติในหมู่พวกเราบ้าง?**

ในช่วงเข้าพรรษาที่ควรที่จะได้อานิสงส์หรือว่าได้ประโยชน์จากการเข้าพรรษากัน ประโยชน์ที่สำคัญ ที่เราพึงทำความเจริญให้กับตัวเองก็คือ

๑. การฟังธรรม การฟังธรรมเป็นรากฐานของพรหมจรรย์ และเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การเจริญไตรสิกขา ควรจะเป็นช่วงที่พวกเรา ได้ชวนขวายนในการฟังธรรมกัน และเมื่อฟังธรรมแล้ว ก็จะได้ใ้มน้อมเอาไปไตร่ตรองใคร่ครวญให้มาก และจนสามารถเอาไป เจริญอริสิด อริจิต อธิปัญญา ได้อีกด้วย ก็จะเป็นการเข้าพรรษาที่มีอานิสงส์ เพราะทำให้ได้เจริญในไตรสิกขาโดยตรง

๒. ตบะหรรษา เราจะได้อะไรตั้งต้นอยู่บนความลำบากเพื่อความเจริญยิ่งของกุศลธรรมเข้าพรรษาก็เหมือนเทศกาลถือศีลออกของอิสลาม แต่ของเราถือสามเดือนและเราก็ไม่ได้อดข้าวอย่างเดียว แต่จะเป็นการอดทั้งกาย วาจา ใจ ที่ทำให้เกิดกิเลสทั้งหลายทั้งปวง สิ่งที่สำคัญของศาสนาพุทธนั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า เราไม่สรรเสริญการหยุดอยู่ การปล่อยให้อ้วนคั้นผ่านไปๆ โดยไม่ได้ก้าวหน้า พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่สรรเสริญแล้ว การฟังธรรมของท่านจะลึกซึ้งมากน้อยแค่ไหน แต่ถ้าเราไม่มีการตั้งตนอยู่บนความลำบาก เราก็จะไม่สามารถเจริญในกุศลธรรมหรือจะเลิกใน ความลึกซึ้งจากธรรมชาติของพ่อท่านได้เลย

และอานิสงส์ข้อที่ ๓ ก็คือประโยชน์จากขบวนการกลุ่ม ซึ่งจะเป็ปัจจัยที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์หรือเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ ก็คงต้องทบทวนว่า เราให้



อานิสงส์จากขบวนการกลุ่ม

**๕ เมื่อเห็นกิเลสหรือความไม่ดีของเพื่อนแล้วเกิดความรู้สึกไม่สบายใจเราควรจะทำอย่างไร?**

ถ้าใครดูรายการเจาะลึกฝึกกรรม จะเห็นคนวัดถามปัญหาเกี่ยวกับพ่อท่านเรื่อง นาง ก. นางสาว ข. และนาง ค. คือมีคน ๓ คน ก , ข , ค นางสาว ข. เป็นคนพูดมาก ใครๆก็รับไม่ได้ แต่วันหนึ่ง นางสาว ข. ก็มาขอโทษกับนาง ก. คิดว่าตนเองผิดเหมือนกันถึงได้มาขอโทษกับนาง ก. และคุยไม่ไปว่าตนเองไปกราบขอโทษนาง ค. เรียบร้อยแล้ววันต่อมา นาง ก. และ นาง ค. มากุยกัณเรื่องนางสาว ข. และก็ได้รู้ว่าที่นางสาว ข. ได้กราบขอโทษ นาง ค. แล้วสุดท้ายจริงๆนางสาว ข. ไม่ได้ทำหรอก ซึ่งทั้งสองคนนี้พอเล่าเรื่องสู่กันฟังแล้วนี้ ทั้งนาง ก. และนาง ค. ต่างก็ “อึ้ง” ไปตามๆ กัน

ประเด็นที่น่าคิดก็คือการที่ นาง ก. และนาง ค. “อึ้ง” กับกิเลสของนางสาว ข. นี้ เมื่อต่างคนต่างอึ้งแล้วนี้ การปฏิบัติธรรมที่จะเข้าเป้าหรือไม่เข้าเป้าก็จะอยู่ที่ว่า เมื่อเห็นกิเลสของเพื่อนแล้วอึ้งขึ้นมาเนี่ย เราควรที่จะเอาความอึ้งมุ่งเข้ามาล้างกิเลสของใคร กิเลสของเพื่อนหรือกิเลสของตนเอง??? ควรจะรีบเผากิเลสของเพื่อนเหมือนดังบุคคลมีศีระะอันถูกไฟไหม้ หรือควรที่จะรีบเผากิเลสของตนเอง เหมือนดังบุคคลมีศีระะอันถูกไฟไหม้มากกว่า เราควรที่จะรีบจัดการกิเลสของใครก่อน ถ้าเราอึ้งขึ้นมาแล้วเรารีบเข้ามามองตน เห็นความถือสา เห็นความยึดมั่นถือมั่นในตน แล้วเราก็ได้ล้างกิเลสที่เกิดความยึดถือ ถือสาต่างๆ เหล่านี้ สิ่งนี้ก็เรียกว่าเป็นการเจริญธรรม คือมีการเผากิเลสในตนจนจิตเกิดความตั้งมั่นก็เป็นสมาธิ แต่ถ้าเราอึ้งไปเลย เพราะเห็นกิเลสของเพื่อนแล้วรีบคิดจะจัดการล้างกิเลสเพื่อนหรือเผากิเลสของเพื่อน นี้ก็แน่นอน

ย่อมไม่ได้เป็นการเจริญธรรม ย่อมเป็นการเจริญ “ชั่ว” เพราะพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า การไปเผ่งโทษในกิเลสของผู้อื่นนี้ ทำให้กิเลสอาสวะของเราข่มเจริญยิ่ง

ดังนั้นการเห็นกิเลสของเพื่อนที่ดี การอึ้งกับกิเลสของ

คนอื่นที่ดี สิ่งแรกที่ควรทำก็คือ การรีบมุ่งเข้ามาล้างกิเลสในตัวเราก่อน เพราะเราจะต้องสำนึกอย่างสำคัญว่า การที่เรามองเห็นกิเลส ของเพื่อนนั้น ไม่ได้หมายความว่า กิเลสมันมีอยู่แต่เฉพาะที่เพื่อนเท่านั้น จริงๆแล้ว กิเลสมันก็อยู่กับตัวเรา



ด้วยเช่นกัน เป็นแต่เพียง ว่าอาจจะมึนน้อยกว่าหรือมันยังไม่ปรากฏตัวเท่านั้นเอง

ดังนั้นพ่อท่านจึงให้โศกที่สำคัญอย่างหนึ่งกับชาวโศกไว้ว่า “จงมองเห็นกิเลสคนอื่นเป็นเช่นกระจกเงา อย่าเขลาเห็นเขาเป็นเช่นกระสอบทราย” เมื่อเห็นกิเลสของเขา จงอิงไปบีบ เราต้องรีบเอาอึ้งตัวนั้นเข้ามาจัดการค้นหาในตัวเราว่ามันมีมากมึนน้อยอย่างไร แล้วรีบจัดการเผากิเลสของตัวเองก่อนทันที นี่คือการเจริญธรรมในทางศาสนาพุทธ

**๕ ธรรมะประจำเดือนนี้ที่จะฝากถึงญาติธรรม**

ขอฝากโอวาทที่พ่อท่านให้ไว้กับขวาม.อุบลฯ ก็คือ “โทรทัศน์ตอนนี้เราพยายามที่จะใช้คำว่า โทรทัศน์เพื่อแผ่นดิน เอฟทีวีฟังดู บางทีพูดก็ไม่ถนัดนัก บอก เพื่อแผ่นดิน โอ้โฮเจ๋งเลยโทรทัศน์เพื่อแผ่นดินมันเป็นภาษาไทยเพราะดีด้วย เอฟทีวีบางที่ยังต้องแปลอีก มันยาวยืดเยื้อเปล่าๆ แล้วก็ภาษาฝรั่งมันไม่ติดปากก็เอาเพื่อแผ่นดินดีกว่า” เราออกโทรทัศน์ไปแล้วมันมีผลสะท้อนกลับมา ผลสะท้อนกลับมาเนี่ย แทนที่จะเป็นเรื่องไม่ดี มันกลับกลายเป็นว่าผลสะท้อนกลับมา มีแต่ทำที่ดียิ่งขึ้นเลยที่สะท้อนกลับมา อันนี้เป็นคำตอบของสังคมเราเปิดเผยออกไปใครก็รับรู้รับเห็นได้เพราะมันเป็นวาระหรือเป็นคราวที่เราจะต้องเปิดเผยแล้ว เราจะต้องเตรียมตัวให้ดีเปิดเผยออกไปแล้วก็มีคนตามมาดู มีคนตามเข้ามาเรื่อยๆ เพราะว่าของเรามันหลายอย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัส มันเป็นเรื่องที่เชื่อเชิญให้มาดู ทำทนายให้มาพิสูจน์ เพราะไม่ใช่เรื่องธรรมดา มันเป็นเรื่องที่ลึกซึ้ง ไม่ใช่คนทำได้ง่ายยั้งเราก็เอาให้ดูช่วยกันหน่อย อาตมาก็อยากจะขอรับรองขอแรงพยายามออกมาช่วยอาตมาบ้าง เพราะตอนนี้ ถ้าพวกเราไม่ช่วยอาตมา อาตมาไปไม่รอดไปไม่รอดจริงๆ เพราะมันออกไปดูใหญ่ดูดี แต่เสร็จแล้วพวกคุณหักหลังอาตมาดู อาตมาหงายหลังเลย ใจใหม่ มันไปไม่รอด เพราะมันต้องช่วยกันหน่อย ช่วยก็ไม่ช่วยใครหรอกช่วยตัวพวกคุณเองนั่นแหละทำให้มันดีขึ้นมาแล้วมันก็เป็นเรื่องผลงานไปเอง เพราะว่า

อาตมาพาทำไม่ได้มันนอกทางพระพุทธเจ้ามันเป็นทิวีสามัญตาที่ขัดอยู่แล้ว แม้แต่หลายคนก็บอกว่าเข้ามาไม่ได้ พวกชาวโศกหลายคนเข้ามาไม่ถึงในระบบสาธารณโภคีแบบนี้ เข้ามาไม่ได้ ทำไม่ได้ เขาก็เห็นแล้วรู้แล้วว่ามันดี มันชัดเจนอยู่แล้ว

เพราะฉะนั้นก็ทำให้มันเป็นผล ทำให้มันจริงขึ้นมา แข็งขันขึ้นมา นั่นแหละมันจะได้ยืนยัน แล้วมันจะมีผลกระทบไม่ใช่ธรรมดาหรอก ฟังดูมันก็จะใหญ่เนะ มันจะกระทบไปทั่วโลก ยิ่งอาตมาเห็นสังคมยิ่งดูแล้ว โอ้ข่าวคราวเขา เงินบาทมันแข็ง คนก็จะตาย โรงงานก็จะปิดอะไรต่ออะไร มีผลกระทบอะไรต่ออะไรไป วิเคราะห์หิวจี้กันทำไม่ปี๕๐ เงินบาทมันลดค่า จาก ๒๕ ต้นผ่าขึ้นไปตั้ง ๓๐-๔๐ เศรษฐกิจแย่งฆ่าตัวตายวุ่นวาย อ้ายนี้เงินบาทแข็งแล้วทำไมมันจะฆ่าตัวตายกันอีกเงินแข็งก็จะฆ่าตัวตายกันอีก มันอะไรกันแน่ เอาเถอะคิดไป แต่พวกเราไม่ได้เดือดร้อนอะไร เงินบาทจะตกเงินบาทจะขึ้น...เฉย ตอนนี้ข้างนอกจะปิดโรงงานกัน ก็ขอร้องกันแทบเป็นแทบตายไม่ได้มีคนน้อยๆ แล้วโรงงานไทยสินที่ปิดไปนี้ ๖,๐๐๐ คน

เอาละอาตมาก็ขอบคุณทุกคนที่พยายามพัฒนาตนเอง อันนี้มันเป็นผลกระทบไปถึงพัฒนาสังคมด้วย มันได้ด้วยกัน ของพระพุทธเจ้านี้รับรอง เราทำดีแล้วไม่กระทบกระเทือนทางสังคมเขาหรอกทักษิณ เขาบอกเขาช่วยสังคม ชี้หนานี้ เขาช่วยตัวเอง ตัวเขาเองรวยเบ๊มอะไรไปหมด สังคมฉิบ...บหายจนกระทั่งเดือดร้อน บางคนถึงบางคนก็ไม่มี แต่ของเรานี้ไม่ต้องพูดเลยถ้าเราเจริญ เรายังจนประเทศยังเจริญประเทศยังรวย ไม่ต้องห่วงหรอก แต่เพราะคนต่างเห็นแก่ตัวจะไปเอาแต่รวยๆๆ สังคมฉิบหาย มันไม่เข้าเรื่อง เอ้า....เอาละค่อยๆ ศึกษาไป” □

**ทีมข่าวพิเศษรายงาน**



สมณะ, สิทธิมาใช้... ต่อจากหน้า ๑

พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ได้ให้ข้อคิดและแจ้งหมู่สมณะ สิทธิมาตุ นักบวชของชาวโศกเพื่อไปลงประชามติครั้งนี้ว่า... “ขอสงวนเสียงนี้ให้สมณะที่ดี สิทธิมาตุที่ดี ก็ควรจะออกไปออกเสียงลงประชามตินี้ด้วย แต่ก็มีคนทักท้วงมาด้วยว่า มีกฎหมายห้ามนักบวชนักพรต พระ ภิกษุ ไม่ให้ไปใช้สิทธิออกเสียงเลือกตั้ง กฎหมายเก่าเขาว่าไว้เช่นนั้น ก็มีผู้สงสัยว่า ถ้าเราไปใช้สิทธิออกเสียงลงประชามติครั้งนี้เนี่ย มันจะไม่ผิดกฎหมายหรือ ก็แน่ใจว่าไม่ได้ผิดกฎหมายอะไร เพราะว่าเรื่องนี้ไม่ได้ไปออกเสียงเลือกตั้ง หรือแสดงสิทธิเลือกตั้งบุคคลตามกฎหมายเก่าที่ไปเลือกบุคคลเข้าไปทำหน้าที่การเมือง ถ้าเราเองจะถือว่าเราเป็นนักพรต นักบวช เป็นภิกษุ ตามกฎหมายที่ว่านั้น ประเด็นนี้แหละที่เราได้เคยต่อรองกับเจ้าหน้าที่ของรัฐโดยตรง ตั้งแต่ก่อนที่เราจะออกมาว่า เราไม่ได้อยู่ในฐานะนักพรต นักบวช ภิกษุ หรือพระ หรือใช้สิทธิมาตุนี้ยังไม่ใช่นั่นเอง เพราะว่า แม้แต่ศาลก็ตัดสินแล้ว เราเป็นสมณะพราหมณ์ตามที่ได้ตกลงมาแล้ว เราจึงต้องมาทำบัตรประชาชน เป็นประชาชนอย่างที่บัตรไปแล้ว ฉะนั้นในประเด็นนี้แม้แต่เราจะไปลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง สส.เราก็ไม่ควรอะไร นี่ประเด็นที่หนึ่ง

ประเด็นที่สอง เรื่องที่เราจะไปลงประชามติครั้งนี้ไม่ได้ไปออกเสียงเลือกตั้งการเมือง แต่เราไปออกเสียงลงประชามติในฐานะประชาชน ทำหน้าที่เพื่อที่จะรับหรือไม่รับรัฐธรรมนูญ เพราะเราจะต้องอยู่ภายใต้รัฐธรรมนูญฉบับนี้ เราจะเป็นพระ เป็นภิกษุ หรือเป็นสมณะก็ตาม การไปลงมตินี้จึงจำเป็นที่เราจะต้องมีส่วนรับผิดชอบกฎหมายฉบับนี้ ที่ไปลงประชามตินี้เป็นกฎหมายใหม่ เพราะฉะนั้นการไปลงประชามติครั้งนี้เป็นหน้าที่ของประชาชนทุกคน ไม่ว่าพระ ภิกษุหรือว่าใครทั้งนั้นแหละ สมณะก็ตาม เราก็ต้องถูกรัฐธรรมนูญฉบับนี้ปกครองบริหารเรา เพราะเราเป็นประชาชน เรื่องนี้มีผู้ถามผู้ใหญ่หัวหน้าหลักของทางด้านการลงประชามติหรือลงคะแนนใช้สิทธิออกเสียงคราวนี้แล้ว ท่านก็ตอบออกมาว่า ถ้าผู้ที่มีสิทธิไปลงประชามติคราวนี้ถ้าไม่ไปลงใช้สิทธิ คราวนี้จะเสียสิทธิตามกฎหมายเดิมหรือไม่ ท่านก็ตอบว่า ไม่เสียสิทธิอะไรเพราะเป็นคนละเรื่องกัน เป็นกฎหมายคนละฉบับ ฉะนั้นในเรื่องนี้ใครจะไม่ไปลงก็ไม่เสียสิทธิอะไร มันเป็นเรื่องที่ของประชาชนทุกคนจะต้องไปลงมติว่ารับหรือไม่รับ ก็ให้เราชี้แจงกับเจ้าหน้าที่หน่วยเลือกตั้ง แต่ถ้าอธิบายแล้วถ้าเขาไม่ฟัง เราก็ไม่ไปดิ่งดัน ที่จะใช้สิทธิ



แต่เราก็ไปแสดงตัวทำหน้าที่ประชาชนที่จะใช้สิทธิ์เท่านั้น และการมีรายชื่อในบัญชีผู้มีสิทธิออกเสียงลงประชามตินั้นตามหลักฐานก็ให้เอาบัญชีรายชื่อนั้นเป็นตัวหลักในการยืนยันกับเจ้าหน้าที่ที่ไปแล้วกัน”

จ.กรุงเทพฯ (สันติโศก)

เวลา ๐๘.๐๐ น. หมู่สมณะ สิทธิมาตุ ญาติธรรมบางส่วนที่มีรายชื่อผู้มีสิทธิเลือกตั้งตามทะเบียนบ้านที่พุทธสถานสันติโศก กว่า ๓๐ ท่าน นำโดยสมณะกรรมกร กุสโล ได้ตั้งแถวเรียงหนึ่งเดินด้วยอาการสำรวมไปที่หน่วยเลือกตั้ง ซึ่งตั้งอยู่บริเวณด้านหน้าของธนาคารกรุงไทยที่อยู่ข้างๆ พุทธสถานสันติโศก บรรยากาศเต็มไปด้วยความตื่นตาตื่นใจของผู้พบเห็นสองข้างทาง เจ้าหน้าที่ประจำหน่วยเลือกตั้งก็ให้การต้อนรับและขานชื่อสมณะหรือผู้มีสิทธิเสียงดังชัดเจน การหย่อนบัตรเป็นไปอย่างเรียบร้อย ไม่มีปัญหาอะไรทั้งสิ้นระหว่างนั้นสถานีโทรทัศน์เพื่อแผ่นดินก็ได้นำเสนอข่าวทางโทรทัศน์ด้วย

สิทธิมาตุเสริมขวัญ “การได้ไปหย่อนบัตรครั้งนี้เป็นครั้งแรกในชีวิต ก็รู้สึกเฉย ๆ ได้ทำหน้าที่ที่หลายคนได้ทำ ก็ถามเขาว่าจะต้องทำอะไรบ้าง เขาก็แนะนำ ได้ถามเขาว่าต้องเขียนชื่อหรือไม่ เขาบอกว่า เขียนก็ได้ ก็เลยเขียนแต่ชื่อ ไม่เขียนนามสกุล ก็จบแค่นั้นแหละแล้วก็เดินออกมา”

จ.นครปฐม (พุทธสถานปฐมโศก)

เวลาประมาณ ๐๘.๐๐ น. สมณะเสียงศีลชาตวโร เดินนำแถวสมณะ สิทธิมาตุกว่า ๑๐ รูปไปยังหน่วยออกเสียงลงประชามติรับร่างรธน. ตั้งอยู่ที่ศาลากลางของหมู่บ้านพระประโทน หมู่ ๕ ต.พระประโทน อ.เมือง จ.นครปฐม ได้รับการต้อนรับอย่างเป็นกันเองจากผู้อำนวยการหน่วยออกเสียง(กำนัน)และเจ้าหน้าที่ที่ท่านอื่น หลังจากแสดงบัตรประจำตัวแล้วทุกท่านก็ได้รับบัตรเพื่อหย่อนบัตรออกเสียงอย่างเรียบร้อย แล้วเดินทางกลับ

จ.เชียงใหม่ (บ้านหัตถ์และสวนชายดอย)

ที่หน่วยลงเลือกตั้ง วัดห้วยไร่ หมู่ ๕ ต.จี้เหล็ก อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ สมณะชูดิน วิชานันโต และญาติธรรมจำนวนหนึ่งที่มีรายชื่อผู้มีสิทธิในการลงประชามติครั้งนี้ได้ไปทำหน้าที่ใช้สิทธิ แต่ผู้อำนวยการหน่วยเลือกตั้งไม่อนุญาตให้ท่านสมณะหย่อนบัตรโดยให้เหตุผลว่า เพราะท่านเป็นนักบวช



และได้เขียนบันทึกไว้เป็นหลักฐาน ส่วนญาติธรรมผู้มีสิทธิที่ใช้สิทธิได้ตามปกติ สมณะชูดินกล่าวว่า “ได้ไปลงประชามติ แต่เจ้าหน้าที่ซึ่งเป็นผู้อำนวยการหน่วยเลือกตั้งไม่ให้ใช้สิทธิเพราะเห็นว่าเป็นนักบวช หรือพระ แล้วเขาก็บันทึกเอาไว้ว่ามีผู้ไปใช้สิทธิที่เป็นนักบวช แต่ว่าทางอำเภอไม่คัดชื่อออก ซึ่งผู้ใหญ่บ้านก็จะไปตามเรื่องให้ต่อไป คิดว่านักบวชของเราก็ลงไปลงคะแนนในหน่วยที่มีชื่อ”

จ.อุบลราชธานี (ราชธานีโศก)

หมู่บ้านชุมชนราชธานีโศก มีหน่วยออกเสียงในหมู่บ้านเป็นหน่วยที่ ๑๐ ตำบลทุ่งใหม่ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี จัดบริเวณเขื่อนโสเหล่ โดยมีผู้ใหญ่บ้าน ทนายรินโท มุ่งมาจน เป็นประธานประจำหน่วยหน้าที่ผู้อำนวยการลงประชามติกับคณะกรรมการซึ่งเป็นชาวบ้านราชฯ ทั้งหมด

เวลา ๐๘.๐๐ น. สมณะแดนเดิม พรหมจริโย และสมณะเดินดิน ดิกขวีโร เป็นผู้มาลงเป็นคนแรก ต่อจากนั้นมีชาวบ้านราชทยอยมาเรื่อยๆ ประมาณ ๐๕.๐๐ น. สิทธิมาตุกล้าข้ามฝืน โศกตระกูล ได้มาใช้สิทธิ พ่อท่านได้เดินทางมาเยี่ยมหน่วยใช้สิทธิทั้งภาคเช้าและภาคบ่าย เวลาประมาณ ๑๕.๐๐ น. ทีมจากอุทยานบุญนิยมและชาว ม.อุบลฯ เดินทางมาใช้สิทธิ เวลาเหลืออีก ๓ นาที สมณะพอไทรัตนบุญโญ ได้เดินทางมาจากสิริระโศก จ. ศรีสะเกษ เป็นผู้ใช้สิทธิเป็นคนสุดท้าย

จำนวนผู้มีสิทธิลงคะแนนประชามติในหมู่บ้านทั้งสิ้น ๑๕๕ คน มีผู้ใช้สิทธิ ๑๔๘ คน คิดเป็น ๙๕.๓๙ % ผลจากการนับคะแนนมีผู้เห็นชอบรับร่างรัฐธรรมนูญจำนวน ๑๔๔ โใบ คิดเป็น ๙๖.๒๕ % ผู้ไม่เห็นชอบจำนวน ๓ โใบ คิดเป็น ๒.๒๐๑ % และมีบัตรเสีย ๑ โใบ คิดเป็น ๐.๖๓๕ %

สมณะเดินดิน ดิกขวีโร

ได้บอกเหตุผล ๓ข้อ ที่ทำให้สมณะชาวโศกไปลงประชามติในครั้งนี้

- ๑. เพราะเป็นเรื่องของประชามติ ที่ต้อง



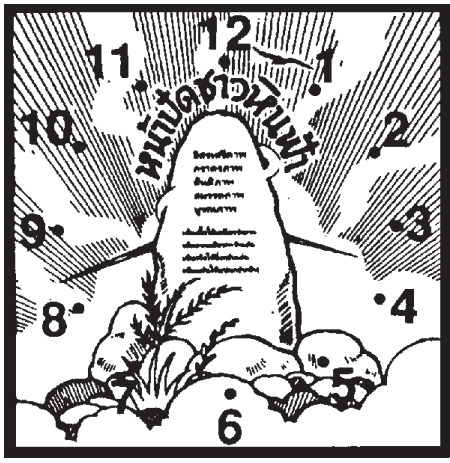
การฟังความเห็นจากทุก ๆ ฝ่ายซึ่งแตกต่างกัน การเลือกตั้งทุก ๆ ครั้งที่ผ่านมา ที่เป็นเรื่องของการเลือกตั้งบุคคล แต่ครั้งนี้เป็นการแสดงความคิดเห็นชอบ แล้วทางเราก็มีรายชื่อจากทางกระบวนาให้ไปลงประชามติได้ จึงเห็นกันว่าน่าจะเข้าไปมีส่วนร่วมประชามติ ซึ่งเป็นครั้งแรกของประเทศไทยในครั้งนี้ด้วย

๒. เพื่อถ่วงดุลกับฝ่ายที่พยายามทุกวิถีทาง ที่จะคว่ำรัฐธรรมนูญฉบับนี้ ทั้งบิดเบือนทั้งหมุ่เงิน ทั้งป่าวประกาศโฆษณาว่า เป็นรัฐธรรมนูญฉบับเลวร้าย ทั้ง ๆ ที่คณะผู้ร่างฯ ต่างก็ตั้งใจที่จะไปช่วยกันทำให้ดีขึ้นกว่าปี ๔๐ แล้วส่วนใหญ่ท่านเหล่านี้ก็เป็นผู้ที่เชื่อถือได้ และก็เป็นผู้ทำเพื่อบ้านเพื่อเมืองมาตลอด (แต่ก็แน่นอนคำตอบคงไม่ได้อยู่ที่รัฐธรรมนูญ เพราะจะออกแบบให้รอดวิเศษอย่างไร แต่ถ้าคนขับไม่เอาไหนรถก็วิ่งตกเหวตกคูอยู่ดี) ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องช่วยกันเพิ่มน้ำหนักของฝ่ายเห็นชอบ ที่พยายามรักษากฎ กติกา จนไม่กล้าแสดงอะไรออกมาให้ชัดเจน

๓. เพื่อให้เกิดประเด็นที่สังคมจะได้วิเคราะห์หิวจี้กันต่อไปว่า การเมืองควรจะเป็นเรื่องเฉพาะคนแล้ว คนโกง ต่อสู้แย่งชิงกันแล้วแยกส่วนเรื่องคุณธรรม เรื่องศาสนาออกมา ซึ่งก็น่าจะนำไปสู่ความล้มเหลวเหมือนระบบการศึกษาที่แยกส่วนเรื่องศาสนาและคุณธรรมออกไป จึงทำให้การเมืองไทยคนไม่มีสิทธิเสียงดัง แต่คนดีพากันเป็นกลางวางอุเบกขา (แบบคนปัญญาอ่อน )

กันหมด แล้วแถมตัดคนดี ๆ ออกนอกระบบไปอีกด้วย จึงทำให้มีแต่กระแสและความเคลื่อนไหวของฝ่ายไม่ตีกรอบบังคับให้มีมดมน ส่วนที่จะเป็นแสงสว่างอยู่บ้างกลับเป็นของต้องห้าม. ❖





เจริญธรรม สำนักดี พบกับ นสพ.ชาวอโศก ฉบับที่ ๓๐๕(๓๓๑) ปีภักษ์หลัง สิงหาคม ๒๕๕๐

เพื่อให้เข้ากับบรรยากาศซึ่งยังอยู่ใน เดือนของวันแม่ หน้าปัดชาวหินฟ้ามีความ รู้สึกดี ๆ จากบรรดาลูก ๆ แม่ ๆ มาฝากกันด้วย

**ประทับใจแม่...**มีญาติธรรมท่านหนึ่งเปิด ใจมาว่า “วันหนึ่งฉันทำให้แม่โกรธมาก ๆ ๆ ๆ โดยการไม่เชื่อฟังและปฏิบัติตามท่าน เกียง อย่างเดียวว่า ตัวเองถูกแน่ ๆ ในเรื่องไม่ยอม ทำร้านขายอาหารเนื้อสัตว์ หุดยดกิจการ แต่ แม่ก็ไม่อึดฉัน ทำคนเดียวจนคนรอบข้างเข้ามา ช่วย ยกเว้นฉันที่หนีไปวัดแล้ว(เพราะไม่ รู้จะไปไหน) มารู้อีกทีว่า แม่ทำไม่ไหวแล้ว ให้เขาเข้าร้านไป เมื่อฉันกลับบ้านได้ กราบเท้าแม่และพ่อ ทุกคนยิ้มให้ฉัน โดยเฉพาะแม่ยิ้มอย่างเดียว ไม่พูดและถามฉันว่า กินข้าวหรือยัง ดิฉันน้ำตาไหลที่ทำให้แม่ผิดหวังในตัวดิฉันมาก แต่ไม่รู้อย่างไร ดิฉันก็กราบแม่ ขอโทษแม่ แม่ก็ยังยิ้มให้ด้วยความ รักลูก ไม่อยากให้ออกจากไป...โอ้แม่จ๋า หนูรัก แม่ค่ะ”...จืด ๆ ๆ

วันแม่...วันแม่ที่ภูผาปีนั้น น.ส.ริมนุไพร เขียวออน ม.๕ บอกกับจิ้งหรีดว่า “ปีนี้สบาย ๆ ค่ะ ไม่เหนื่อยเหมือนปีที่ผ่าน ๆ มา ได้อยู่กับ แม่มากขึ้น แต่แม่ก็บอกว่า เหมือนภาพลวง ตาที่ลูกมาอยู่ใกล้ชิด(ธรรมดาไม่ได้ใกล้ชิดกัน) ได้รับใช้แม่โดยการต้มน้ำ ตักอาหารให้แม่ แต่ตัวเองก็ยังบกร้องในเรื่องการดูแลแม่อยู่ค่ะ แต่ก็พยายามทำให้ดีที่สุด ถ้าเปรียบเทียบกับ ทุกปีก็คือ หนูจะไม่ค่อยมีเวลาให้แม่ เพราะ ต้องรับผิดชอบทั้งกิจกรรมของนักเรียนและ งานส่วนกลาง แต่ปีนี้งานส่วนกลางมีแค่จัด เวทีเล็ก ๆ น้อย ๆ เลยมีเวลาให้แม่มากกว่า”

น.ส.ฟ้าไกรสรัง เลิศทรัพย์สุริย์ ม.๕ “รูปแบบการจัดงานวันแม่ปีนี้ก็แตกต่างจากทุก ๆ ปี ปีนี้เน้นที่หลักสูตรลูกกตัญญู โดยให้ลูก ๆ มี โอกาสอยู่กับพ่อแม่มากขึ้น เพราะไม่จัด กิจกรรมการแสดง แต่เป็นกิจกรรมเรียบง่าย คือให้ลูก ๆ อยู่กับพ่อแม่ ซึ่งรู้สึกดีมาก ได้อยู่ ได้พูด ได้ปฏิบัติรับใช้ รูปแบบเรียบง่ายแต่เข้าถึงจิตวิญญาณ”

ได้ฟังความรู้สึกของลูก ๆ แล้ว ข้ามมา ฟังความรู้สึกของคุณแม่ถึงดาว เจิดศิริพันธ์ พงศ์ กันบ้าง “เป็นโอกาสที่ได้พบลูก ปกติ ไม่ค่อยได้มา เพราะติดงาน ปีนี้ลูก ๆ เป็นผู้ใหญ่ขึ้น มีความรับผิดชอบ และมุ่งมั่นใน

ศีลขึ้นมาก ยิ่งเห็นเขาเข้ามารับใช้ตักน้ำตัก ข้าวให้ ทานแล้วก็รู้สึกปลื้มใจและภูมิใจในลูก ค่ะ” เป็นไงซะ ฟังแล้วซาบซึ้งใจเหมือนจิ้งหรีด บ้างไหมซะ...จืด ๆ ๆ

**ได้แก่นี้!!...**วันก่อนพ่อท่านปวดท้อง กะทันหันจนต้องส่งโรงพยาบาล ปรากฏว่า ต้องเข้ารับการผ่าตัดไส้ติ่ง ทำเอาญาติโยม บางคนเป็นกังวลไปกับอาการเจ็บป่วยของ พ่อท่านในคราวนี้ แต่หลังจากผ่าตัด เรียบร้อยและได้รับอนุญาตให้เดินทางกลับมา ถึงสันติฯ แล้ว ก็มีญาติโยมมากราบเยี่ยม ซึ่ง ท่านก็นำภาพชิ้นเนื้อของไส้ติ่งที่ถูกตัดออก มาให้ดูกัน (ซึ่งถ้ามองใกล้ ๆ ก็ตะเนาะ ขึ้นไม่เล็กไม่ใหญ่) แล้วกล่าวขึ้นว่า “ไปมา ๓ วัน **ได้แก่นี้**” พร้อมโชว์ภาพชิ้นเนื้อนั้นพอ คุณแซมดินได้ยื่นก็พูดเสริมทันทีว่า “ได้ใหญ่ กว่านี้ก็แย่อย่อยค่ะ”...จิ้งหรีดฟังแล้วก็รู้สึกซึ้ง ใจกับความเมตตาของพ่อท่านที่ไม่ต้องการ ให้อะไร ๆ ต้องเป็นกังวล สาธุ...จืด ๆ ๆ

**ฟังเถอะ...**จิ้งหรีดเกาะฟังรายการถาม- ตอบปัญหาในวันหนึ่ง ก็มี นร.สัมมาสิกขา คนหนึ่งอยากฟังพ่อท่านเทศน์สนุก ๆ เหมือน พระพยอม...ซึ่งพ่อท่านก็ได้ตอบไปว่า “ตอบ ง่ายปัญหาข้อนี้ ก็พระพยอมท่านมีพรสวรรค์ อาตมาไม่มี แต่ที่ฟังอาตมาเถอะนำ อาตมา หล่อกว่า หรือไม่กี่ชาวกว่านะ...”จิ้งหรีดฟังแล้ว ก็อดจำกับอารมณ์ขันในการตอบคำถามของ พ่อท่านวันนั้นซะแต่แทบปรีดซะ...จืด ๆ ๆ

**แจ้งข่าว...**หลวงพ่อสอน ซึ่งตอนแรก ถาดว่า ปีนี้จะจำพรรษาที่ภูผาฟ้าฟ้า แต่ก็ ต้องเปลี่ยนมาจำพรรษาที่ราชนาโอโศกเพื่อ จะได้สะดวกในการรักษาสุขภาพ...จืด ๆ ๆ

**ตบะพรรษา...พ็ยอม(สุภาพ)** ของ บจ.ขอบคุณ เข้าพรรษาปีนี้ ตั้งตะอ่านหนังสือ ธรรมะที่พ่อท่านเขียน อย่างน้อยวันละ ๖ หน้า พอเข้าพรรษามา ๒๐ วัน เธอก็อ่านหนังสือ สมมติพุทธได้ ๒๐๐ กว่าหน้าแล้ว นี่ถ้าไม่ได้ ตั้งตะอ่านไม่ได้เยอะขนาดนี้ แกรมจิ้งหรีด ยังได้ยื่นที่เขารารกว่า ถ้าออกพรรษาแล้ว คงไม่เลิกตะ “นอนไม่ดึก และ ตื่นตีสองครึ่ง เป็นปกติด้วย” ก็ขออนุโมทนา สาธุกับพ็ยอม ด้วยนะซะ...จืด ๆ ๆ

**ประทับใจ...**คุณจิตตมา วิทอนโดง เธอ ต่อท้ายชื่อว่าเป็น ผู้หลงทางเปิดใจให้ฟังว่า “คุณพ่อของดิฉัน แม้ว่าดิฉันจะทำให้ท่านผิดหวัง ในตัวดิฉันสักกี่ครั้ง ท่านก็ไม่เคยดุว่า กล่าวอย่างหยวน ๆ มีแต่คอยเฝ้าถาม และให้ กำลังใจอยู่เสมอ ๆ **เป็นในข้างถูกรัก, มีเงิน ใช้ใหม่, อย่างลุ่มเคยคนอื่นเขาก็เป็นกัน, พยายามต่อไป**” นี่ก็คือประโยคสั้น ๆ แต่ได้ใจ ความของพ่อ มีอยู่ครั้งหนึ่งดิฉันก็ลุ่มใจมาก หาทางออกไม่เจอ หนีออกจากบ้าน ไม่อยาก อยู่บ้านนี้มีแต่คนเข้มแข็ง ดิฉันผิดพลาด และอ่อนแออยู่คนเดียว แต่ก็ไปไม่รอดกลับ มาบ้าน พ่อเห็นดิฉันกลับมาไม่ดูค่าเลย ได้แต่ ยืนร้องไห้ต่อหน้าดิฉัน ใจที่ถูกลูกกลับมา ถาม ว่าลูกกินข้าวหรือยัง พ่อเป็นห่วงมาก นอน ไม่หลับทุกคืนเลย รอดูกกลับบ้าน นี่ละความ

ชั่วที่ทำให้หน้าตาของพ่อไหลออกมา ดิฉันจำ ตรึงแน่นในใจตลอดมา” ...ดีใจด้วยนะซะ เพราะเมื่อซาบซึ้งกับความรักอันยิ่งใหญ่ของ พ่อแม่แล้ว ความกตัญญูย่อมตามมา นำ อนุโมทนาด้วยจริง ๆ...จืด ๆ ๆ

**ความสุข...**“ก่อนอื่นต้องขออนุญาตและ ขออภัยที่จิ้งหรีด เพราะเรื่องที่จะเล่ามันไม่ใช่ เรื่องของคน มันเป็นเรื่องของสัตว์ตัวเล็ก ๆ แต่มันมีอะไรให้เราเห็นแล้วต้องเก็บมาคิด เพราะมันน่าเอ็นดูอย่างน่าประหลาด

มีนกตัวน้อย ๆ ตัวหนึ่งซึ่งทุกเช้าเขาจะ เล่นกับเจ้าแมว พอนกเห็นแมว ก็จะบินลงมา โฉบหัวแมว เจ้าแมวก็หนี ฝ่ายเจ้านกก็ สนุกสนาน ก็บินตามแมว แม้วแมวจะหนีไป ไหนเจ้านกก็จะบินตามโฉบหัวเจ้าแมว เจ้านก ก็โฉบไปก็ร้องไปด้วยเสียงแจ้ แจ้ ฝ่ายเจ้าแมว ก็ร้อง แจ้ว แจ้ว ฉันเห็นมันเล่นกันทุกเช้า อย่างมีความสุขเหลือเกิน ฉันดูแล้วก็เกิด ความคิดว่าอ้อ ชะรอยว่าเธอทั้ง ๒ คงเป็น เพื่อนกันมาหลายชาติ พอเธอมาเจอหน้ากัน เข้าก็เข้าแห่กันอย่างมีความสุข แม้แต่เธอ จะเกิดเป็นสัตว์คนละชนิด แต่เธอก็ไม่ทำร้าย กัน ทั้ง ๆ นกเป็นอาหารอันโอชะของแมว แต่ เขาก็ไม่ทำร้ายกัน กลับเข้าแห่กันอย่าง สนุกสนาน ฉันก็ดูอย่างมีความสุขทุกครั้ง ที่ ฉันเห็น ขออภัยนะ นกและสัตว์ เป็นสัตว์ ต่างชนิดกันแต่เขาก็ไม่รังแกกัน มันน่าดูน และแมวเป็นตัวอย่าง อย่างน่าเอ็นดู แล้วพ็จิ้ง หรีดละ ที่มีมีความสุขมากกว่าน และแมวใช้ ใหมพ็...จาก คนช่างสังเกต”...

แต่ฟังคุณเล่าถึงเจ้าสองตัวเนี่ย ก็มี ความสุขแล้วละซะ ยิ่งชีวิตนี้ได้มีโอกาสพบ พ่อท่าน ได้ศึกษาธรรมะ ได้อยู่ในหมู่กลุ่ม ชาวเรา เท่านั้นก็สุขเกินบรรยายซะ...จืด ๆ ๆ

**ผิดเรื่องอะไร?!**...สายวันนี้จิ้งหรีดเกาะ รดเมล็ดสาย ๓๖ ก จากสันติโอโศก เพื่อจะไป ดินแดงผ่านถนนรามคำแหงถึงสน.หัวหมาก มี ป้อมตำรวจอยู่กลางถนนระหว่างถนนสองฟาก เห็นรถเก๋งคันหนึ่งจอดอยู่ข้างป้อมตำรวจ คนขับลงมาเขียนทำหน้าเขียนเขียน ตำรวจจากร ฐีมือโบกรถจักรยานยนต์อีก ๔ คันให้จอด มองดูก็ไม่รู้ว่าผิดกฎอะไรหรือเปล่า พอคน ขับจักรยานยนต์ที่ตั้งใจจากรถเดินมาหาตำรวจ แล้วพากันไป ท้ายรถเก๋ง จิ้งหรีดจึงได้ถึงบาง อ้อ...ยืมหมวดกระดิก (จนแก้มปริ) ชื่นใจจิ้ง เพราะเขามีขมมันช่วยกันเซ็นรถเก๋งคันนั้น ข้ามฟากไปชิดฟุตบาทด้านซ้าย เห็นคนมีน้ำ ใจช่วยเหลือกันแบบนี้แล้วต้องช่วยกันยกของ สังคมจะได้สุขเย็น สาธุ...จืด ๆ ๆ

**ชื่นชมน้อง ๆ...**มีพี่ใช้ชื่อ seven ชื่นชม น้อง ๆ นักเรียนสัมมาสิกขาสันติโอโศก ม.๑ ทุกคนมาว่า “น้องเขาน่ารักสอนง่ายนะซะ บอกอะไรก็ฟัง และทำตาม และน้อง ๆ ก็เริ่ม มีพัฒนาการที่ดีขึ้นด้วยนะครับ”...เฮ้อ...พี่เขา ชมแล้วก็รักษามาตรฐานชาว สส.สอ.เอาไว้ ให้ดีนะซะ สาธุ...จืด ๆ ๆ

**ธรรมะประทับใจ...**“มงคลชีวิต” ข้อที่ ๒๒-๒๓ เน้นให้พุทธศาสนิกชนรู้จักเคารพ

นบไหว้ อ่อนน้อมถ่อมตนกับบุคคลที่สมควร หลายคนมั่นใจว่าทำได้ดีเป็นประจำอยู่แล้ว

ยอมมีผลส่งผลให้สุขภาพสบายใจดีแล้วแน่นอน แต่สำหรับบางคนที่ยังเกรง ๆ กลัว ๆ ไม่ รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ลองอาศัยฤกษ์ดีมงคลดี วันแม่ หรือวันใดวันหนึ่งในเดือนสิงหาคม เดือนวันแม่ของไทยนี้คงดีไม่น้อยทีเดียว (จะรอเดือนเมษายนปีหน้าอาจช้าเกินไปได้)

เริ่มต้นกับคนใกล้ตัวใกล้ใจคนที่ “ให้” เรามาตลอดชีวิต คือ พ่อกับแม่ก่อนก็ได้ เหมือนคุณธิดา ไทยทัตกุล ขยันบูชา นอบน้อมพ่อแม่และพี่ ๆ ในบ้านอย่างสม่ำเสมอทุกเช้า เป็นภาพงามตาประทับใจแก่ผู้พบ เห็นอย่างมาก ๆ...นำอนุโมทนา...จืด ๆ ๆ

**ช่วยกัน...**มีผู้เล่าให้จิ้งหรีดฟังว่า เห็นเด็ก เล็กของเราขึ้นมาเล่นคนเดียวแถวลานทราย หน้าน้ำตก “การดูแลเด็กเอ็นดูเด็กเป็นสิ่งที่ดี และถูกต้อง แต่เธอเหล่านั้นก็คือเด็ก และยังเป็นเด็กที่ยังไม่ค่อยจะเดียงसानัก การคิด ตามดูแลควรอย่าปล่อยให้เด็กหลงเล่นอยู่คนเดียว ซึ่งเด็กคนนี้เธอเอาภาชนะเล็ก ๆ ตัก ทรายแล้วเดินไปเทลงน้ำ น่ากลัวนะคะเพราะ ขณะที่เราวิ่งไปเพื่อเททรายลงน้ำ หากเธอขึ้น หมื่นเกินไป เกิดเด็กเสียหลักตกลงไปในน้ำ ในขณะที่ไม่มีใครเห็น...” ผู้เห็นเหตุการณ์เล่า ด้วยความเป็นห่วง และอยากขอให้ผู้ใหญ่ทุก ๆ คนที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะป่พ่อแม่ ผู้ปกครอง คุณครูที่เกี่ยวข้องช่วยกันเป็นหูเป็นตาเพิ่มความระมัดระวังด้วยจิ้งหรีดก็เห็นด้วยอย่างยิ่ง เพราะชุมชนเราทุก ๆ แห่งก็มีเด็กมาเรียนไม่ น้อย คงต้องฝากผู้ใหญ่ทุก ๆ คนถ้าหากเห็น อะไรที่อาจจะเกิดอันตราย ก็อย่าได้เพิกเฉย เรื่องของความปลอดภัยเป็นเรื่องใกล้ตัวทุก ๆ คนนะซะ ก็ขออนุโมทนากับผู้ใหญ่ใจดีที่เป็น ห่วงเด็ก ๆ ของเรา สาธุ...จืด ๆ ๆ

**มรณัสสติ**  
คุณครูณี บุญชู อายุ ๕๒ ปี เสียชีวิต ด้วยโรคมะเร็ง เมื่อวันที่ ๑๐ ส.ค.๒๕๕๐ ฌาปนกิจที่ศรีษะอโศก ในช่วงบ่ายของวันที่ ๑๑ ส.ค.๒๕๕๐

❖ **คติธรรมประจำฉบับ**  
ต้องเป็นผู้มีศีลไม่หย่อนยาน คือ อธิศีล  
ต้องถือศีลจนมีเมาน คือ อธิจิต  
ต้องถือศีลจนเกิดญาณ คือ อธิปัญญา  
ถือศีลจนไม่รำคาญ คือ อธิวิมุตติ  
ต้องเป็นผู้เบิกบาน คือ อธิพุทธร  
และสมบูรณ์ด้วยภาระงาน คือ อธิ  
กุศลกรรมจนบรรลุนิพพาน  
(๕ มี.ย.' ๑๑)

(จากหนังสือโสภณธรรม สมณะโพธิรักษ์ หน้า ๑๖)

พบกันใหม่ฉบับหน้า **จิ้งหรีด**

# สพท.แม่ฮ่องสอนเขต ๒ เปิดโครงการ



# เทเหล้าเผาบุหรี่ พาชีวิตเป็นสุข

ชมรมพุทธศาสตร์สากลในอุปถัมภ์สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์และชมรมกัลยาณมิตรแม่สะเรียงร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแม่ฮ่องสอนเขต ๒ เปิดโครงการเทเหล้าเผาบุหรี่ พาชีวิตเป็นสุข

ชมรมพุทธศาสตร์สากลในอุปถัมภ์สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ และชมรมกัลยาณมิตรแม่สะเรียงร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแม่ฮ่องสอน เขต ๒ เปิดโครงการเทเหล้าเผาบุหรี่ พาชีวิตเป็นสุข ณ ห้องประชุมโรงเรียนทองสวัสดิ์วิทยาการ โดยมี นายพงษ์เดช ทิพย์เดช ปลัดจังหวัดแม่ฮ่องสอน นายสุพรชัย กัมปนานนท์ นาย

อำเภอแม่สะเรียง พันเอกบุญยืน อินทวงษ์ ผู้บังคับการกรมทหารพรานที่ ๓๖ นายพิศิษฐ์ คล้ายเจียว ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย กลุ่มผู้สูงอายุ ข้าราชการ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูและนักเรียนทั้ง ๓ อำเภอ แม่สะเรียง แม่ลาน้อย และสบเมย เข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการเทเหล้าเผาบุหรี่ พาชีวิตเป็นสุข กว่า ๓๐๐ คน

นายทวนทอง ศรีสวัสดิ์ รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแม่ฮ่องสอน เขต ๒ เปิดเผยว่า ด้วยในปัจจุบัน มีคนไทยดื่มเหล้าและสูบบุหรี่มากขึ้น ตามกระแสนิยม ทำให้บั่นทอนสุขภาพและสติปัญญา ดังนั้นทางสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแม่ฮ่องสอน เขต ๒ จึงประสานความร่วมมือกับทางชมรมพุทธศาสตร์สากลในอุปถัมภ์สมเด็จพระ

มหารัชมังคลาจารย์ และชมรมกัลยาณมิตรแม่สะเรียง จัดทำโครงการเทเหล้าเผาบุหรี่ พาชีวิตเป็นสุข โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเชิญชวนให้ข้าราชการผู้บริหารหน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน คณะครู และนักเรียนในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแม่ฮ่องสอน เขต ๒ ตลอดจนประชาชนทั่วไป ได้ร่วมกัน งดสูบบุหรี่ งดเหล้า และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ทุกคนได้มีสุขภาพกายและจิตใจที่แข็งแรง นอกจากนี้กิจกรรมดังกล่าวยังจัดขึ้นเพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ



เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา ในวันที่ ๕ ธันวาคม นี้ (นสพ.เชียงใหม่โพสต์ ฉบับวันที่ ๒๕ ส.ค.๒๕๕๐)

## หนึ่งน้อยทยอยเต็ม เต็มด้วยแก่น แน่นเป็นหนึ่งในข่าวโศก

ฉบับที่ ๓๐๙(๓๓๑) ปักษ์หลัง สิงหาคม ๒๕๕๐

วันแม่ของชาวดอยแพ่งค่าปีนี้มีพิเศษสุดคือ รายการแพทย์แผนไทยพบประชาชน โดยมีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของสมาคมแพทย์แผนไทยเชียงใหม่ ซึ่งได้กรุณาออกหน่วยบริการประชาชนฟรีในวันที่ ๑๒-๑๓ ส.ค.๒๕๕๐ นับเป็นโอกาสอันดีอีกวาระหนึ่ง ซึ่งทีมงานแพทย์แผนไทยประกอบด้วย

๑. อ.วัลลภ เผ่าพนัก นายกสมาคมแพทย์แผนไทยเชียงใหม่
๒. อ.กิตติ กิตติจารุงศ์ รองนายกสมาคมแพทย์แผนไทยเชียงใหม่ และแพทย์แผนไทยในสมาคมฯ และลูกศิษย์ที่กำลังศึกษาดูงานรวมแล้วกว่า ๓๐ คน ได้มาบริการ ตรวจร่างกาย, บริการนวดรักษา, วินิจฉัยโรค และให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ

สิ่งที่น่าประทับใจก็คือ มีหลายท่านจากสมาคมฯ ได้ช่วยพาคำคืนที่ภูผาประมาณ ๑๐ คน โดยได้ร่วมทำวัตรเช้าด้วยหลายท่านต่างก็รู้สึกอึ้งอึ้งระระ สดชื่น เบิกบานและรู้สึกแปลกใจว่า ตอนตื่นตีสามได้และไม่วังนอน และได้ข่าวว่ามีบางท่านตื่นตั้งแต่ตีสองเพื่อเตรียมตัวไปทำวัตร... โอ้โห... แบบนี้ต้องให้ ๕ ดาวไปเลย

อาจารย์วัลลภ กล่าวว่า "ปกติเป็นคน

รักธรรมชาติอยู่แล้ว ก็เลยอยากถือโอกาสมาสัมผัสธรรมชาติจริงๆ และก็ได้อะไรมากกว่าที่คิด ได้สัมผัสกับผู้ปฏิบัติธรรม รู้สึกดีมากเลย ได้มีโอกาสสามารถช่วยเหลือผู้ปฏิบัติดีก็รู้สึกยินดี นับว่าเป็นบุญจริงๆ"

จุดประสงค์ของการจัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่คือ

๑. เพื่อบำเพ็ญประโยชน์
๒. พานักศึกษาและทีมงานออกปฏิบัติงานนอกสถานที่
๓. มาทำบุญถวายเทียนพรรษา
๔. เสริมสร้างกำลังใจ และเพิ่มพูนประสบการณ์แก่นักศึกษา ตลอดจนได้ศึกษาธรรมะอย่างเต็มที่ ได้ตื่นแต่เช้าบรรยากาศดีมาก โอกาสหน้าถ้าต้องการออกหน่วยอีกก็ติดต่อไว้ก่อน และหากคราวนี้ท่านใดมีปัญหาสุขภาพหรือจะศึกษาต่อเนืองก็เชิญพบกับพวกเราได้ที่สมาคมฯ รพ.แม่และเด็ก ยินดีต้อนรับ

คุณอารีย์ (กรรมการการแพทย์แผนไทย) "รู้สึกยินดีมาก และกราบขอบพระคุณที่ท่านสมณะบิณฑน ได้อนุญาตให้ทางสมาคมฯ มีโอกาสฝึกปฏิบัติและได้ทำบุญร่วมกับชาวภูผา ได้รับความอบอุ่น มิตรไมตรี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สิ่งที่ได้รับมากๆ คือ ความเอื้อเฟื้อธรรมะ จากท่านสมณะซึ่งหาที่ไหนไม่ได้ พวกเรารู้สึกอึ้งอึ้ง อึ้งอึ้งไป

## แพทย์แผนไทยออกหน่วยบริการ ตรวจสุขภาพชาวภูผา



อีกนัย จากกาเปิดบริการสถาบันที่ผ่านมาพบว่า คนอโศกส่วนใหญ่ป่วยเพราะ

๑. ใช้ร่างกายมากเกินไป (over load) น่าจะลองปรับสมดุลให้กับตัวเอง ประมาณให้พอเหมาะจะแข็งแรง
๒. ทำงานเพลิน ลืมดูแลตัวเอง พบว่าร้อนในกันหลายคน น่าจะมีสาเหตุจากการดื่มน้ำน้อย ทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายไม่ทัน เลือดข้น ดับก็ขจัดของเสียไม่ทัน แนะนำว่า ควรดื่มน้ำให้มากๆ
๓. หลีก ๗ อ. ทางภูผา ได้เปรียบผู้อื่น แต่ต้องใช้ให้ครบทั้ง ๗ อ. โดยเฉพาะออกกำลังกาย จะเห็นว่า ทางภูผา มีสมุนไพรรักษา หาดได้ไม่ยาก อาหารก็ไร้สารพิษ อากาศก็สดยุดของออกซิเจนบริสุทธิ์ อารมณ์ก็มีผู้ดูแลเอาการะ ไม่น่าจะป่วยเลยนะคะเนี่ย"

ทางภูผา ขอขอบคุณ ท่านนายกสมาคมฯ และทีมงานที่ช่วยกรุณาเยี่ยมพวกเรา หากคราวหน้ามีโอกาสเราจะเชิญท่านมาอีก และรู้สึกอบอุ่น ที่เรามีที่ปรึกษาเรื่องสุขภาพอีกแนวทางหนึ่ง ซึ่งพวกเราที่มีทีมงานแผนไทยอยู่บ้าง แต่บางครั้งงานเราเยอะ คุณหมอก็ป่วยบ้าง หากมีสมาคมฯ ไว้คอยเป็นที่ปรึกษาก็นับว่า เป็นความอบอุ่น

ใจไม่น้อยเลยทีเดียว

คุณหนึ่งในธรรม คนใช้ "ได้รับการดูแล เอาใจใส่ จากทีมสมาคมแพทย์แผนไทย รู้สึกสบายใจ สัมผัสกับความสุภาพ ความเอื้ออาทรของทีมที่ให้การดูแลคนไข้ ก็สบายใจไปแล้ว ครั้งหนึ่ง ส่วนตัวเอง เป็นเกี่ยวกับหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน เป็นๆ หายๆ พอดีไปยกของหนักอาการเลยทรุดอีก เขาให้การรักษาโดยการนวด ซึ่งต่างจากการนวดโดยทั่วไป และให้คำแนะนำที่ดีมาก ซึ่งตนเองก็รู้ว่า อิริยาบถของร่างกายต้องคอยระวัง ส่วนการนวดนั้นเป็นเพียงช่วยผ่อนคลาย ลดอาการปวดได้เป็นระยะ แต่การบริหาร, การปรับเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นเรื่องที่สำคัญค่ะ".

