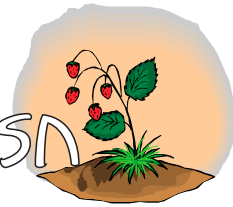


เวลาล่วงไป ล่วงไป บัดนี้เธอกำลังทำอะไรอยู่

น่าปลื้ม ถ้าตอบตัวเองและใครๆ ได้ว่า *“กำลังเพียรอยู่จ้ะ”*

แต่ถ้าถามต่อว่า *เพียรทำอะไร เพื่ออะไร เป็นประโยชน์หรือโทษอย่างไร* ล่ะ.....

ขณะกำลังเขียนต้นฉบับอยู่นี้ มีความเพียรขัดแย้งกัน ๒ กระแสเกิดขึ้นในสังคม ฝ่ายหนึ่งเพียรจะนำธุรกิจเบียร์เหล้าเข้าตลาดหลักทรัพย์เพื่อให้ตลาดทุนเข้มแข็ง รัฐเก็บภาษีได้มากขึ้น อีกฝ่ายค้านว่า ไม่ควรนำสินค้าอบายมุขเข้าตลาดหลักทรัพย์ เพราะนอกจากจะส่งเสริมให้ธุรกิจประเภทนี้ขยายกำลังการผลิตแล้ว ยังเกิด **‘กำแพงมนุษย์’** ซึ่งต่อไปจะยิ่ง **‘แตะ’** ไม่ได้ เพราะมีผลประโยชน์ร่วมกัน ในขณะที่ผู้ไม่เกี่ยวข้องมีแต่เสียกับเสีย

ทุกวันนี้สังคมบาดเจ็บมากพอแล้วจากพิษภัยของเหล้าเบียร์ และสิ่งเสพติดทั้งหลาย เริ่มจากสุขภาพของผู้บริโภค ปัญหาครอบครัว อุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ ส่งผลให้คนดีๆ ที่ไม่ได้บริโภคต้องพิการและเสียชีวิตทุกเมื่อเชื่อวัน

ไหนจะเด็กๆ เยาวชนที่ริอ่านเป็นนักดื่มด้วยวัยอันน้อยนิด เขาเหล่านั้นยังควบคุมตัวเองไม่ได้ ทำไมผู้ใหญ่ไม่ช่วยกันควบคุม ปกป้องเขา ทั้งการจัดระเบียบสังคม-สินค้า-อบายมุข

ถ้าผู้ใหญ่ยัง *ปากว่าตาขยิบ* อนาคตของชาติจะเป็นอย่างไรต่อไป

อย่าเห็นแก่เม็ดเงินจนละเลยข้อเท็จจริง เพราะมันไม่ใช่*ชะตากรรม*ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เป็นกรรมที่คนไม่กี่คนร่วมกันก่อขึ้น แล้วโยนบาปเคราะห์ให้สังคม หนำซ้ำเงินที่ได้มาก็เทียบไม่ได้กับความสูญเสียที่ประเทศชาติต้องจ่ายเพื่อเยียวยารักษาคนเจ็บ-ตายเพราะเหล้า

ฝ่ายที่รณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา วัดปลอดเหล้า เมาไม่ขับ ลดอุบัติเหตุ ก็ทำกันไป

สรุปว่าจะเพียรเรื่องอะไรก็ตาม ควรรู้ว่าผลที่ตามมาเป็นไปเพื่อเพิ่มหรือลดกิเลส

เวลาล่วงไป ล่วงไป บัดนี้เธอกำลังทำอะไรอยู่... พระบรมศาสดาทรงถามชาวพุทธ

เข้าพรรษามาสร้างบุญบารมีร่วมกันดีไหม

สารบัญ

สับเชิญ

พระจันทร์.....๑๖
ธรรมะกับการเกษตร.....๑๘
คำรำพัน.....๒๔
บันทึกข้างโต๊ะทำงาน.....๕๐
หายใจรักษาโรค.....๖๑
ครูในดวงใจ.....๖๙

โลกทัศน์-ชีวทัศน์

รอบบ้านรอบตัว/สิ่งที่ต้องเชื่อไว้ก่อน.....๓
เรื่องน่ารู้/น้ำ...ความสำคัญที่ถูกมองข้าม.....๗
เก็บมาฝาก/สารรักจากลูก.....๒๗
แนะนำหนังสือ.....๓๑
คิดตามหนัง...*ขงจื๊อ*.....๓๙
ถ้อยคำสิริมงคล...*หมวก ๖ ใบ*.....๕๒
ชาดก...*ใบค้าบารมี*.....๕๕

เรื่องสั้น-เรื่องยาว

ปลูกฝันไว้ในแผ่นดิน.....๘๑

สังคมดอกหญ้า

ปัจฉิมลิขิต.....๙๓

วัตถุประสงค์ในการจัดทำ "ดอกหญ้า"

- เพื่อยังความเป็นมาตามภาพและสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สมาชิก
- เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึงคุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนาในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

ปีที่ ๒๑ ฉันดับที่ ๑๒๐
ก.ค.-ส.ค. ๒๕๔๙
www.asoke.info
e-mail : rindh_a@asianet.co.th

เจ้าของ
สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม
๖๗/๓๐ ถ.นวมินทร์
คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐
โทร.๐-๒๓๗๔-๕๖๓๑
E-mail : ppaniya@excite.com

บรรณาธิการ
รินธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ
น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย พัชรินทร์
ฟ้านวล ธารดาว พุทธพันชาติ

พิมพ์ที่
โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ
๖๗/๑ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม
บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐
E-mail : thatfah2520@yahoo.com

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา
นายประสิทธิ์ พินิจพงศ์

จำนวนพิมพ์
๒๓,๕๐๐ เล่ม

สิ่งที่ต้องเชื่อไว้ก่อน

ประทับใจภาพยนตร์เก่าแก่เรื่อง **“บัญญัติ ๑๐ ประการ”** การแสดงเหมือนจริงและยิ่งใหญ่มากทีเดียวครับ

บนยอดเขา พระเจ้าได้ถ่ายทอดหน้าที่ ๑๐ ประการของมนุษย์ลงบนก้อนหิน ให้**โมเสส** นำไปบอกพวกเขา

ครับ มนุษย์อาจจะเก่งวิเศษวิโส แต่ก็ต้องมี **“เสาหลัก”** ของชีวิต

“เสาหลัก” เปรียบประดุจเกาะกลางมหาสมุทรวัฏสงสาร ที่แม้เราจะว่ายวนเวียนไม่ถึงฝั่ง แต่เราก็ยังได้อาศัยเป็นฐานพักคลายความเหน็ดเหนื่อย

เกาะกลางมหาสมุทร เป็นกติกาเป็นข้อตกลงของมนุษย์กับธรรมชาติ เพื่อจะได้ไม่ “เจ็บ” จนเกินไป

จึงประดุจยาวิเศษที่จะหล่อเลี้ยงให้เราไม่ทุกข์ทนหม่นหมองจนเกินไป ทั้งจากการทำร้ายตัวเองและทำร้ายคนอื่น และให้เรามีกำลังใจที่จะเดินทางต่อไปและต่อไป

เสาหลักของศาสนาเทวนิยม คือเชื่อมั่นในพระเจ้า ชีวิตก็จะอบอุ่นขึ้น

ส่วนเสาหลักของศาสนาอเทวนิยม คือการเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม ทำดี-ได้ดี ทำชั่ว-ได้ชั่ว

ดี-ชั่ว ล้วนเป็นผลจากการกระทำของเรา ไม่มีใครมาดลบันดาลกลั่นแกล้ง

กฎแห่งกรรมท่านทรงความบริสุทธิ์ยุติธรรมตลอดกาลนาน ไม่เปลี่ยนแปลง

ความจริงแล้ว หลักของกฎแห่งกรรมเป็นหลักร่วมของทุกศาสนา

ข้อความที่กล่าวว่า *“พระเจ้าจะทรงช่วยคนที่ช่วยตัวเองก่อน”* ก็มีนัยว่า เจ้าตัวต้องกระทำก่อน จึงจะมีสิทธิ์ได้รางวัล

“ทำไมฉันต้องทำดี” เป็นคำถามของคนที่รู้น้อยและรู้มากเกินไปตั้งขึ้นมา!

ความจริงแล้ว “ความดี” มนุษย์เรียนรู้จากความต้องการของตัวเอง

เมื่อตัวเองไม่อยากให้ใครทำอะไรกับเรา เราก็ไม่ควรกระทำอย่างนั้นกับเขา

การเรียนรู้ความต้องการของตัวเองก่อเกิดเป็นคุณธรรมประจำตนที่ค่อยๆ ติดตัวมนุษย์มาเรื่อยๆ เรียกว่า “ศีล”

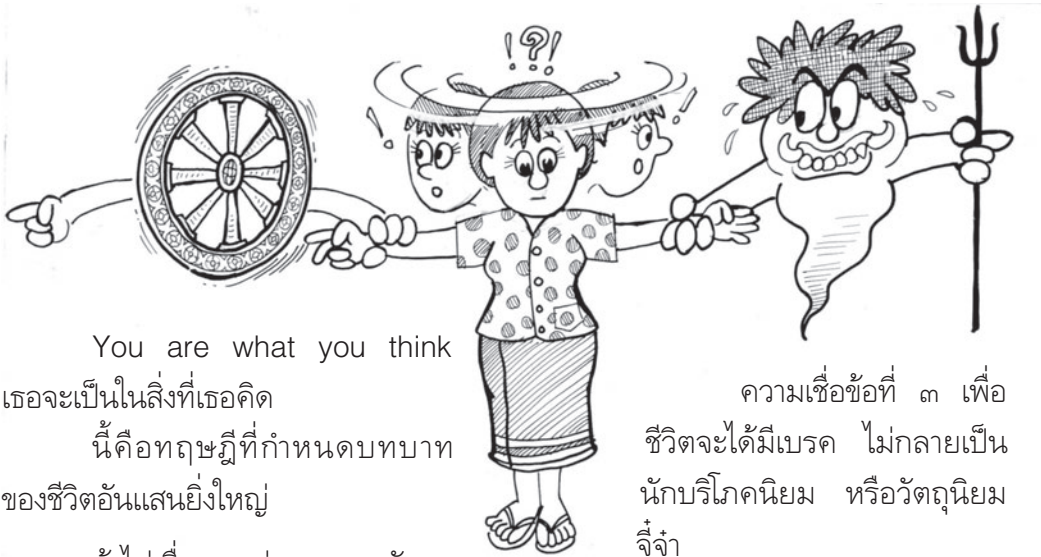
วันนี้เกิดเป็นคนจึงต้องทำดี

คนเห็นแก่ตัวก็คือคนเอาแต่ได้ทำกับคนอื่นอย่างหนึ่ง และทำกับตัวเองอีกอย่างหนึ่ง

สิทธิการิยา ท่านว่า คนพันธุ์นี้ห้ามคบ เป็นกาลกิณี !

กฎแห่งกรรมคือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ใครไม่เชื่อก็แปลว่า ทำดีอาจไม่ได้ดี ทำชั่วอาจได้ดี

ใครเลือกอยู่พรรคไหนก็ขอเชิญสมัครเป็นสมาชิก!



You are what you think เธอจะเป็นในสิ่งที่เธอคิด

นี้คือทฤษฎีที่กำหนดบทบาทของชีวิตอันแสนยิ่งใหญ่

ถ้าไม่เชื่อกฎแห่งกรรม ตัวเราเองต่างหากที่จะโชคร้ายที่สุด แสนสับสนยุ่งเหยิง และอยู่นอกเหนือกฎเกณฑ์ทั่วไป

อยากได้ดีต้องทำชั่ว หรืออยากได้ชั่วต้องทำดี ยิ่งคิดก็ยิ่งปวดหัว !

คิดแบบนี้จะอยู่กับใครเขาได้ ?

สรุปแล้ว กติกาชีวิต หรือข้อตกลงของชีวิตก่อนเข้าสู่สมรภูมิ จะต้องเคารพกติกาว่า

๑ ศรัทธาในกฎแห่งกรรม

๒ ชีวิตเกิดมาเพื่อทำแต่ความดี

และ ๓ ชีวิตนี้สุข-ทุกข์ไม่มี มีแต่ทุกข์น้อยกับทุกข์มาก

ความเชื่อข้อที่ ๓ เพื่อชีวิตจะได้มีเบรค ไม่กลายเป็นนักบริโภคนิยม หรือวัตถุนิยมจี๋จ๋า

ทำไมไม่แปลกใจกันบ้างเลยว่าพระสูตรบทแรกที่พระพุทธองค์ทรงสอนโลกมนุษย์ก็คือ **'ธัมมจักกัปปวตนสูตร'** ที่ว่าด้วยความสุดโต่งของโลกมนุษย์ ระหว่างการทรมานตนกับการบำเรอตน !

ศาสนาพุทธสอนว่า ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เราจึงเป็นศาสนาที่ถูกมองว่า มองโลกในแง่ร้าย !

พุทธธรรมกำมือเดียวนั้น บอกให้ ลด ละ เลิก ความเป็นสวรรค์ ตั้งแต่อบายมุข - กามคุณ - โลกธรรม ๘ และสุดท้ายแม้แต่โลกแห่งอัตตาตัวตน

เป็นความลุ่มลึกที่มนุษย์ค้นพบ และวางกฎเกณฑ์ วางหลักสูตร กติกาต่างๆ นานา เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น เป็นคัมภีร์เล่มใหญ่นับร้อยๆ เล่ม !

เป็นพระปรีชาญาณของพระพุทธองค์โดยแท้

๓ ความเชื่อ จึงเป็นสิ่งที่จะต้องตกลงกันก่อนที่จะโลดแล่นบนโลกกว้างมิฉะนั้นแล้ว เราก็จะได้คนที่เห็นแก่ตัวตลอดเวลา

ให้คนเห็นแก่ตัวมาเกิด จะมีประโยชน์อะไรนักหนา

พระท่านบอกว่า ให้สุนัขเกิดยังจะดีกว่า !

ภาษาท่านแรง แต่ชัดเจน สาธุ !

ความเชื่อที่ ๓ จึงเป็นความเชื่อที่ทำให้จิตใจแข็งแกร่ง ไม่งมงายมัวเมาวัตถุไม่หลงระเริงในชีวิต

สุขไม่มีหรอก สุขเป็นอัลลิกะ แปลว่าไม่จริง แปลหยาบๆ ว่าตอแหล !

ใครจะเถียงก็คงต้องเถียงพระพุทธเจ้า

โลกที่วุ่นวายก็เพราะเราให้**เงิน**เป็นใหญ่ ลึกๆ ลงไปอีกนั่นก็คืออาศัยเงินเพื่อหาความสุขนั่นเอง

ศาสนาพุทธสอนให้ทิ้งสวรรค์ นรกก็จะพลันหาย นิพพานจะเป็น “ผล” ในทันที

เรื่องน่ารู้

ธารดาว ทองแก้ว

ความสำคัญที่ถูกมองข้าม

สมัยเป็นนักเรียนตัวเล็กๆ คุณครูให้ท่องสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ ซึ่ง ๑ ใน ๑๐ ข้อนั้นบอกว่าคนเราต้องดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว เพื่อการมีสุขภาพที่ดี แต่ในทางปฏิบัติ คนส่วนใหญ่กลับไม่ชอบดื่มน้ำ ละเลยและไม่เห็นความสำคัญของน้ำ หรือบางคนอาจไม่เคยทราบเลยว่าน้ำมีความสำคัญอย่างไร ทั้งๆ ที่ความจริงแล้วน้ำมีความสำคัญกับชีวิตของคนเรามาก รองจากอากาศที่หายใจทีเดียว

น้ำ...สิ่งที่ชีวิตขาดไม่ได้

รู้ไหมว่าในร่างกายของคนเรานั้น มีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง ๒ ใน ๓ ส่วน และอวัยวะสำคัญต่างๆ ก็ล้วนแต่มีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่เป็นจำนวนมาก เช่น ปอดมีน้ำอยู่เกือบ ๙๐% สมองมีน้ำอยู่ถึง ๗๕% หรือผิวหนังที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบอยู่ประมาณ ๓๕% เพราะฉะนั้นเมื่อไหร่ก็ตามที่ร่างกายขาดน้ำ เซลล์ต่างๆ ก็จะเกิดอาการเหี่ยว ฝ่อลง การไหลเวียนของเลือดช้าลงเพราะเลือดเข้มข้นขึ้น หัวใจทำงานหนัก ไตอาจหยุดทำงาน ผู้ที่ขาดน้ำอย่างรุนแรงจะมีอาการกระสับกระส่าย ซึดเซียว การทำงานของอวัยวะทุกส่วนเริ่มไม่เป็นไปตามปกติและในที่สุดก็จะเสียชีวิต

โดยทั่วไปคนเราสามารถอดอาหารได้นานเป็นเดือนๆ โดยไม่เสียชีวิต แต่ถ้าขาดน้ำเพียงแค่ ๓-๗ วัน รับรอง! ต้องลาจากโลกกลมๆ ใบนี้ไปอย่างแน่นอน เพราะเซลล์ทุกเซลล์ ระบบเลือด น้ำเหลือง ปัสสาวะ น้ำลาย เหงื่อ น้ำตา ฯลฯ ล้วนแต่ต้องการน้ำ อีกทั้งน้ำยังเป็นส่วนประกอบสำคัญในทุกระบบการทำงานของร่างกาย เช่น

- สร้างปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย
- ช่วยหล่อลื่นอวัยวะต่างๆ เช่น ดวงตา ข้อต่อ ช่องท้อง เยื่อหุ้มปอด หัวใจ
- ช่วยลดแรงสั่นสะเทือน
- ช่วยในการลำเลียง (ร่างกายต้องใช้น้ำเป็นตัวนำอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายผ่านทางน้ำเลือด)
- ช่วยเรื่องการย่อยและดูดซึมสารอาหาร

- ช่วยกำจัดของเสียออกจากร่างกาย (ทางปัสสาวะ อุจจาระ การหายใจ ทางเหงื่อ)

- ช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกาย (น้ำช่วยทำให้ความร้อนในร่างกายคงที่)

- ช่วยให้ผิวพรรณสดใส (น้ำที่พอเพียงทำให้คอลลาเจนพอง ผิวตึง มีน้ำมีนวล)

- รวมถึงการรักษาความสมดุลทุกระบบในร่างกาย และช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข

น้ำในร่างกายมาจากไหน

ร่างกายของเราได้รับน้ำจาก ๓ ทาง คือ

๑. โดยการดื่มเข้าไปโดยตรง

๒. ได้จากอาหารที่กินเข้าไป (เช่น น้ำแกง น้ำซุป น้ำที่แทรกซึมอยู่ในผักผลไม้ และอาหารต่างๆ)

๓. ได้จากการเผาผลาญอาหารในร่างกาย

แต่ส่วนใหญ่แล้วเราจะได้รับน้ำจากการดื่มเข้าไปโดยตรงมากกว่า

ร่างกายต้องการน้ำวันละเท่าไร

ในแต่ละวันร่างกายจะขับน้ำออกทิ้งไปรวมๆ แล้วเป็นจำนวนไม่น้อย นั่นคือขับออกมาเป็นปัสสาวะประมาณ ๑,๕๐๐ ซีซี. ออกมาเป็นเหงื่อประมาณ ๖๐๐ ซีซี. ออกมาเป็นไอน้ำจากการหายใจประมาณ ๔๐๐ ซีซี. และออกมากับอุจจาระเล็กน้อยประมาณ ๒๐๐ ซีซี. ดังนั้นปริมาณน้ำที่ต้องดื่มเข้าไปก็ต้องเท่าๆ กับที่เสียออกไปจากร่างกายเหมือนกัน คือ**ประมาณ ๒–๒.๕ ลิตร (๒,๐๐๐–๒,๕๐๐ ซีซี.) หรือ ๘–๑๐ แก้ว** แต่ทั้งนี้ความต้องการน้ำของแต่ละคนก็ย่อมแตกต่างกัน แล้วแต่อายุ เพศ ขนาดของร่างกาย อาหารที่กินเข้าไป สิ่งแวดล้อม อากาศ และอาชีพของแต่ละบุคคล เช่น วันที่อากาศร้อนจัด ทำงานหนัก หรือออกกำลังกายเสียเหงื่อมาก ร่างกายก็จะเรียกร้องให้ดื่มน้ำชดเชยเท่ากับจำนวนที่เสียออกไป

วันนี้คุณดื่มน้ำเพียงพอหรือเปล่า

วิธีสังเกตง่ายๆ ว่าเราดื่มน้ำเพียงพอกับความต้องการของร่างกายหรือไม่ คือ **ดูที่สีของปัสสาวะ** ถ้าเป็นสีชาอ่อนๆ หรือมีสีเหลืองอ่อน ก็แสดงว่าดื่มน้ำเพียงพอแล้ว แต่ถ้าปัสสาวะเป็นสีเหลืองเข้ม นั่นแสดงว่าคุณดื่มน้ำน้อยไป หรือถ้าปัสสาวะใสเหมือนน้ำโดยไม่มีสีเหลืองเลย ก็แปลว่าคุณดื่มน้ำมากเกินความต้องการของร่างกายแล้ว

อีกวิธีหนึ่งที่เราจะรู้ได้ว่าดื่มน้ำเพียงพอหรือไม่ ก็โดย**การสังเกตการปัสสาวะ** ซึ่งคนปกติจะปัสสาวะประมาณวันละ ๑ ลิตร

หรืออย่างน้อยทุก ๔ ชั่วโมง ใครที่ไม่ค่อยปวดฉี่ หรือฉี่ออกมามีสีเหลืองเข้มมาก แสดงว่าดื่มน้ำไม่เพียงพอ

สุดท้ายก็สังเกตที่**ความกระหาย** หลายคนมีนิสัยไม่ชอบดื่มน้ำเปล่า (แต่ชอบ น้ำหวาน น้ำใส่สี หรือน้ำชา กาแฟ) จะดื่มน้ำก็ต่อเมื่อรู้สึกกระหายจริงๆ เท่านั้น ต้องขอบอกว่าเป็นนิสัยที่ไม่ดีและมีผลเสียต่อสุขภาพโดยรวมอย่างมาก เพราะความรู้สึกกระหายเป็นสัญญาณกระตุ้นเตือนจากสมอง ที่บอกเราว่าตอนนี้น้ำในร่างกายมีไม่เพียงพอแล้วนะ ฉะนั้นก็อย่ารอจนกว่ากระหายน้ำแล้วจึงดื่ม เพราะนั่นหมายถึงร่างกายได้เข้าสู่ภาวะขาดน้ำแล้ว หรืออาจจะขาดน้ำโดยที่ไม่รู้สึกกระหายก็ได้ ไม่เหมือนกับเวลาที่ร่างกายขาดอาหารแล้วจะรู้สึกหิวเป็นการเตือน สำหรับคนที่ไม่ชอบดื่มน้ำ ขั้นแรกก็อาจจะหัดจิบน้ำเป็นระยะๆ ทุกชั่วโมง สะสมแต้มไปเรื่อยๆ ให้ครบ ๘-๑๐ แก้ว ในหนึ่งวัน ไม่ช้าก็จะเคยชินกับการดื่มน้ำมากขึ้น และมีสุขภาพดีจากการดื่มน้ำที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย (ที่สังเกตได้จากผิวพรรณที่สดใส ดวงตาชุ่มชื้นเป็นประกาย)

ดื่มน้ำน้อย...สุขภาพย่ำแย่

อย่างที่ทราบกันแล้วว่าน้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของทุกอวัยวะในร่างกาย ดังนั้นถ้าเซลล์แต่ละเซลล์มีน้ำไม่เพียงพอ เซลล์ก็จะเหี่ยวแห้ง เสื่อมคุณภาพ การส่งอาหารไปเลี้ยงร่างกายก็จะลำบาก ไม่สามารถให้พลังงานได้ (เพราะร่างกายต้องใช้น้ำในการเผาผลาญกลูโคส เพื่อใช้เป็นพลังงาน) สมองขาดสมาธิ รู้สึกเหนื่อยอ่อน หงุดหงิดง่าย การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายก็จะยากลำบาก (และอาจทำให้เกิดการตกผลึกของเกลือแร่ต่างๆ ในไต หรือทางเดินปัสสาวะ ซึ่งจะทำให้เกิดเป็นนิ่วในไตได้ง่าย) ของเหลวทุกอย่างในร่างกายจะข้น เกิดความหนืด ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวกและต้องใช้แรงดันมากกว่าปกติ ส่งผลถึงหัวใจที่ต้องทำงานหนักขึ้น เพื่อบีบให้เลือดสามารถไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ในร่างกายได้อย่างทั่วถึง ผิวพรรณไม่สดใส แววตาแห้งแล้ง ไม่มีประกาย ปาก คอ เยื่อจมูกด้านในและระบบหายใจค่อนข้างแห้ง (เหมือนกับช่วงอากาศหนาวที่เราจะรู้สึกแสบหรือคันในจมูก ระคายลำคอ เพราะเยื่อเมือกต่างๆ ได้รับน้ำเข้าไปหล่อเลี้ยงน้อย จึงทำให้แห้งและระคายง่ายกว่าปกติ)

คนที่ดื่มน้ำน้อยจนเป็นนิสัย แม้ร่างกายจะปรับตัวให้ต้องการน้ำน้อยกว่าปกติ แต่ก็เกิดผลเสียต่อสุขภาพตามมามากมาย เช่น เกิดความเสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำ ซึ่งจะทำให้เกิดความไม่สบายต่างๆ หลายอาการ เช่น ปวดหัวบ่อยๆ มึนงง อ่อนเพลีย หน้ามืด ตาลาย ไม่มีสมาธิ ปัสสาวะมีสีเหลืองเข้ม ท้องผูก ผิวหยาบแห้ง ตึงที่หัวไหล่ ริมฝีปากแห้ง มีกลิ่นปาก ตาโหล อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น (ตัวร้อนตลอดเวลา)

เห็นไหมว่าน้ำมีประโยชน์มากชนิดที่หลายคนนึกไม่ถึง **แต่ขณะเดียวกันก็มีคนอีกกลุ่มหนึ่งที่เขาไม่สามารถดื่มน้ำได้มากเหมือนคนทั่วไป** นั่นคือ**ผู้ที่ป่วยเป็นโรคไต** เพราะในขณะที่ไตทำงานไม่ปกติแล้วดื่มน้ำเข้าไปมากๆ ก็จะทำให้เกิดอาการบวมได้ อีกกลุ่มหนึ่งคือ**ผู้ที่เป็นโรคหัวใจขั้นร้ายแรง** (หัวใจล้มเหลวหรือหัวใจวาย) คนไข้เหล่านี้ระบบขับถ่ายน้ำจะไม่ปกติ เพราะฉะนั้นถ้าดื่มน้ำมากๆ อาจจะทำให้เกิดอาการเหนื่อยหอบ และเกิดอาการบวมได้ หรือ **คนที่เป็นโรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อหรือมีความผิดปกติของระบบฮอร์โมนในร่างกาย** บางครั้งดื่มน้ำเข้าไปแล้วไม่สามารถขับถ่ายออกมาได้ ก็จะทำให้เกิดอาการคั่งของน้ำในร่างกาย และเกิดอาการบวมขึ้น

น้ำที่เหมาะสำหรับดื่ม

ในแต่ละวันน้ำที่เราดื่ม อาจเป็นน้ำหวาน น้ำผัก น้ำผลไม้ น้ำชา กาแฟ และเครื่องดื่มชนิดต่างๆ **แต่น้ำที่ร่างกายต้องการและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุดคือน้ำเปล่าที่สะอาดบริสุทธิ์**

(ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำแร่อะไรหรอก เพราะในอาหารที่เรากินเข้าไปก็มีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ อยู่แล้ว) **และอุณหภูมิของน้ำ ที่เหมาะสำหรับการดื่มอย่างแท้จริง ก็คือน้ำที่อุณหภูมิห้องธรรมดานี่เอง** (ไม่ใช่น้ำเย็นเจี๊ยบจากช่องแช่แข็ง หรือน้ำที่ใส่น้ำแข็งจนเต็มแก้ว) เพราะร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ทันที การดื่มน้ำเย็นจัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังมื้ออาหาร หรือหลังการออกกำลังกาย ที่ร่างกายกำลังระบายความร้อน อาจทำให้เกิดอาการจุกที่หน้าอก เนื่องจากความเย็นจะทำให้เส้นเลือดและเซลล์ต่างๆ ในร่างกายเกิดการหดตัว และกว่าจะคลายตัวและเกิดการดูดซึมได้

ก็ต้องเสียเวลาในการปรับอุณหภูมิก่อน หากเราไปสร้างความเคยชินที่ผิดๆ เช่น ติดน้ำเย็นมาก น้ำไม่เย็นดื่มไม่ได้ ย่อมไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพในระยะยาวอย่างแน่นอน

เครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม ชา กาแฟ โอเลี้ยง เหล้า เบียร์ หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลังที่ผสมกาเฟอีนทั้งหลาย ล้วนแต่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ เครื่องดื่มเหล่านี้ไม่เหมาะสำหรับผู้รักสุขภาพ เพราะทำให้มีการเสียน้ำออกจากร่างกาย ซึ่งหากไม่ดื่มน้ำชดเชยเข้าไปให้พอเพียง ก็จะมีอาการไม่สบายต่างๆ เกิดขึ้น

ดื่มน้ำช่วงไหนดี

โดยทั่วไปผู้คนมักจะดื่มน้ำกันตามความเคยชิน หรือเมื่อรู้สึกกระหาย แต่ถ้าเราหัดดื่มให้เป็นเวลา เพื่อให้สอดคล้องกับระบบการทำงานของร่างกายก็น่าจะเป็นประโยชน์มากกว่า ซึ่งมีคำแนะนำว่าควรดื่มน้ำตามเวลาดังนี้ คือ

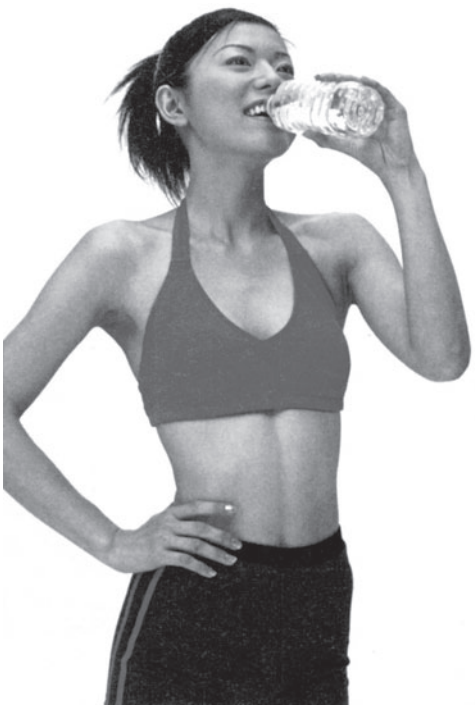
๑. หลังตื่นนอน ให้ดื่มน้ำอุ่นทันที ๑-๒ แก้ว (ซึ่งบางคนอาจดื่มได้มากกว่านี้) การดื่มน้ำทันทีที่ตื่นจะช่วยปลุกเซลล์ต่างๆ ให้สดชื่นขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้นอีกด้วย

๒. ก่อนเวลาอาหาร มื้อละ ๑ แก้ว

๓. หลังมื้ออาหาร มื้อละ ๑ แก้ว

๔. ๒–๓ ชั่วโมงหลังมื้ออาหาร ๑ แก้ว

๕. ก่อนเข้านอนประมาณ ๑ ชั่วโมง ดื่มน้ำอุ่น ๑ แก้ว เพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำที่จะเกิดขึ้นในระหว่างการนอน



๖. สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย ร่างกายจะเสียน้ำไปทางผิวหนังหรือทางเหงื่อเป็นจำนวนมาก รวมทั้งการหายใจด้วย ยิ่งในช่วงอากาศร้อน การสูญเสียน้ำก็จะยิ่งมากขึ้น ถ้าหากดื่มน้ำไม่เพียงพอก็อาจจะทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า “ลมแดด” (คือปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน หนาวสั่น) ได้ วิธีการป้องกันคือดื่มน้ำให้เพียงพอ ทั้งก่อนออกกำลังกาย (๑/๒-๑ แก้ว) ขณะออกกำลังกาย (จิบน้ำบ่อยๆ ทุก ๑๐-๒๐ นาที) และหลังการออกกำลังกาย (๑-๒ แก้ว)

๗. ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำให้เพียงพอในช่วงกลางวัน หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำมากในช่วงอาหารเย็นจนถึงเวลานอน เพราะอาจจะลุกเข้าห้องน้ำบ่อยในระหว่างการนอน ทำให้หลับไม่เต็มอิ่ม และเกิดอาการอ่อนเพลียได้

ลองนำไปปฏิบัติดูนะ... แล้วจะได้คำตอบว่าเพียงแค่การดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวันง่ายๆ แค่นี้แหละ แต่ทำให้สุขภาพแข็งแรงได้อย่างน่าอัศจรรย์ทีเดียว

รับเชิญ

❖ เด็กชายตุ้ม

พระจันทร์

เช้าวันหนึ่ง ขณะที่ผมนั่งเล่นอยู่ที่ศาลาริมคลองหน้าบ้าน พ่อเดินมาพูดกับผมว่า *"ตอนนี้ตุ้มจบอนุบาลแล้ว พ่อจะให้ไปเรียนประถมต่อที่กรุงเทพฯ จะได้มีความรู้มากๆ"* ผมมองหน้าพ่อแล้วพยักหน้าตอบว่า *"ครับ"*

เย็นวันสุดท้ายก่อนจะไปกรุงเทพฯ แม่อาบน้ำให้ผมที่ศาลาท่าน้ำตรงหัวสะพาน พลางชี้ให้ผมดูพระจันทร์ดวงกลมโตลอยเด่นเหนือลำคลอง วันนี้แม่อาบน้ำให้ผมนานเป็นพิเศษ แม่บอกว่า *"พรุ่งนี้ตุ้มต้องไปกรุงเทพฯแล้ว แม่คงอาบน้ำให้อีกไม่ได้แล้วล่ะ ต่อไปเวลาอาบน้ำเอง ต้องถูขี้ไคลให้เกลี้ยงๆ นะ"* เสร็จแล้วแม่ก็จูงมือผมเดินกลับบ้าน

ระหว่างทาง ผมมองไปยังท้องฟ้า เห็นพระจันทร์ที่ตอนผมอาบน้ำลอยอยู่เหนือคลองจึงกระตุกมือแม่และพูดเสียงดังว่า *"แม่ครับ ทำไมพระจันทร์มันตามผมมา"* แม่ตอบว่า *พระจันทร์น่ะอยู่ไกลมาก ไม่ว่าเราจะอยู่*ตรงไหน เราก็จะมองเห็นพระจันทร์เสมอ" ผมไม่เข้าใจที่แม่ตอบเลย จึงถามต่อว่า *"แล้วพระจันทร์จะตามผมไปที่กรุงเทพฯมั้ยครับ"* *"ตามสิ พอไปถึงกรุงเทพฯ ตุ้มก็จะเห็นพระจันทร์อีก"* แม่ตอบ

ผมมาอยู่บ้านญาติซึ่งใกล้กับโรงเรียนใหม่ที่ผมจะเข้าเรียน ผมเป็นเด็กคนเดียวในบ้านญาติ เพราะลูกๆ เขาโตหมดแล้ว ผมจึงไม่มีเพื่อนและรู้สึกคิดถึงแม่ คิดถึงบ้านมาก โดยเฉพาะตอนค่ำ รวมทั้งเวลาเข้านอน ผมจะคิดถึงบ้านมากเป็นพิเศษ จนต้องร้องไห้ออกมา แต่ก็ไม่กล้าร้องดัง เพราะกลัวคนในบ้านจะได้ยิน ผมได้แต่นอนร้องไห้เงียบๆ ไปเรื่อยๆ จนหมดแรงแล้วหลับไปเอง

มีบางคืนที่ผมนอนมองลอดหน้าต่างออกไปเห็นพระจันทร์ ทำให้นึกถึงที่แม่เคยบอกว่า *"อยู่กรุงเทพฯ ตุ้มก็จะได้เห็นพระจันทร์อีก"* ผมดีใจที่แม่พูดถูก และดีใจที่พระจันทร์ตามผมมากรุงเทพฯด้วย ทำให้รู้สึกว่าเหมือนแม่มาอยู่ใกล้ๆ และหายคิดถึงบ้านได้บ้าง

พอโรงเรียนปิดเทอม ผมก็ได้กลับบ้านไปหาพ่อแม่ ตกเย็นแม่ก็พาไปอาบน้ำที่ท่าน้ำอีก แล้วผมก็เห็นพระจันทร์มาลอยอยู่เหนือคลองอีกครั้ง ผมชี้ให้แม่ดูพลางบอกว่า *"พระจันทร์ตามผมจากกรุงเทพฯ กลับมาบ้านด้วย บางวันตอนเช้าๆ ที่อยู่กรุงเทพฯ พระจันทร์ยังเคยตามผมไปโรงเรียนด้วยล่ะแม่ ทำไมพระจันทร์ถึงตามผมไปทุกแห่งเลยล่ะครับ"*

"ก็พระจันทร์คงอยากดูว่าตุ้มไปอยู่กับใคร สบายดีมั้ย แล้วดูว่าเวลาไปโรงเรียนแล้วตั้งใจเรียนรึเปล่า พอกลับบ้านก็ดูต่อว่าทำการบ้านเสร็จมั้ย ตุ้มต้องตั้งใจเรียนมากๆ ให้คุ้มกับที่พระจันทร์คอยตามดูอยู่รู้รึเปล่า" แม่อธิบาย

พอโรงเรียนเปิดเทอม ผมกลับไปเรียนที่กรุงเทพฯ ต่อ ผมรู้ว่าพระจันทร์ตามไปโรงเรียนด้วย ผมจึงตั้งใจเรียนเป็นพิเศษ เพราะผมมีเพื่อนที่แสนวิเศษที่คอยตามผมไปทุกหนทุกแห่ง

ปญฺญาย อตฺถํ ชานาติ
บุคคลจะรู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็เพราะปัญญา

คนที่มีปัญญาเห็นอะไรก็เป็นประโยชน์ เห็นอะไรเป็นเงินเป็นทองไปหมด บางทีเห็นวิกฤติเป็นโอกาสก็ยังได้ ถ้ามีปัญญา อย่างตอนนี้น้ำมันแพง และดูท่าจะแพงขึ้นอย่างไม่มีกำหนด ของอื่นๆ ก็ย่อมต้องแพงตาม ทั้งค่าขนส่ง ค่าอุปโภค บริโภค นี่ก็ถือว่าเป็นวิกฤติอย่างหนึ่ง ถ้ามองในแง่ที่จะเป็นโอกาสก็ถือว่าดีไปอย่าง คือ คนจะได้รู้จักประหยัดเสียบ้าง รู้จักคิดค้นหาพลังงานอย่างอื่นมาทดแทนเสียบ้าง จะได้พึ่งตนเองได้มากขึ้น

ชาวสิงห์บุรี สู้! เพื่อกอบกู้แผ่นดิน พลิกฟื้นผืนแผ่นดินสู่เกษตรอินทรีย์

สมัยปู่ ย่า ตา ยาย มีภูมิ-ปัญญาไทย น้ำมันจะขึ้นราคาขนาดไหน ก็ไม่เดือดร้อน เพราะสมัยก่อนไม่ต้องง้อน้ำมัน ผู้เขียนยังมีโอกาสได้เห็นรอยต่อแห่งการเปลี่ยนแปลง คนรุ่นหลังอาจจะนึกไม่ออก ก็ขอบอกเล่าให้ทราบว่า คนสมัยก่อนเขาเลี้ยงวัวควายไว้ใช้งาน ไม่ต้องมีรถไถ ไปไหนมาไหนเกวียนเทียมด้วยวัวหรือควาย จะวิดน้ำเข้านาก็มีระหัดวิดน้ำ ใช้แรงคนหรือกังหันลม สมัยนี้ต้องใช้รถไถ รถยนต์ เครื่องสูบน้ำ ซึ่งล้วนต้องใช้น้ำมันทั้งสิ้น ภูมิปัญญาไทยดีๆ ก็ทิ้งหมด

แต่ก่อนธรรมชาติสมบูรณ์กว่าสมัยนี้มาก ไปทำไร่ทำนา ก็มีอาหารอยู่ในไร่ในนา พร้อมทั้งปู ปลา กุ้ง หอย ผัก พริกต่างๆ หากินได้ไม่ยาก เดี๋ยวนี้ปู ปลา กุ้ง หอย แทบไม่เหลือ(เหลือแต่หอยเชอรี่) สารเคมี ยาฆ่าแมลงทำลายเสียสิ้น ถึงเวลาหรือยังที่เราจะกลับไปสู่ทางเกวียนสายเก่าที่เคยอุดมสมบูรณ์สุขสบาย

เมื่อเร็วๆ นี้ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อนได้รับมอบหมายจากท่านผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรีให้อบรมเกษตรกรทุกอำเภอ ทุกตำบล โดยมีเกษตรจังหวัด เกษตรอำเภอเป็นผู้ประสานงาน การอบรมเราเน้นให้เกษตรกรพึ่งตนเองให้มาก ต้องฝึกทำปุ๋ยใช้เอง เอาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์มาทำประโยชน์ให้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเศษอาหาร วัชพืช ผักผลไม้ที่ร่วงหล่น ฯลฯ ล้วนเอามาทำปุ๋ยหมัก ทำน้ำหมักชีวภาพได้ทั้งสิ้น เราอบรมให้ความรู้ทั้งเรื่องของการเพิ่มผลผลิตด้วยการรู้จักคัดเมล็ดพันธุ์ข้าว การทำแปลงผักถาวร ไม่ต้องทำบ่อยๆ การใช้สมุนไพรไล่แมลงศัตรูพืช ฯลฯ เรามี VCD บันทึกภาพและเสียงการอบรมไว้อย่างละเอียด ทั้งชุดมี ๙ แผ่น ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท

เลือกประธานกลุ่มของทุกตำบลที่อาสาทำเกษตรอินทรีย์ ๑๐๐ % ที่ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อนอินทร์บุรี

หลังจากอบรมแล้ว ปรากฏว่ามีเกษตรกรเปลี่ยนใจจะทำเกษตรอินทรีย์แทนเกษตรเคมีกันทุกตำบล จากนั้นก็มีการตั้งกลุ่มเลือกประธาน รองประธานกลุ่ม เพื่อจะได้ติดต่อ เยี่ยมเยียน ติดตามผลกันต่อไป

ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อนมีโครงการจะร่วมมือกับทางการ ออกเยี่ยมเยียนติดตามผลเพื่อเป็นกำลังใจและช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ให้เกษตรกร หาทางช่วยเรื่องการตลาดให้อย่างครบวงจร ซึ่งขณะนี้ได้ตระเวนเยี่ยมตามกลุ่มต่างๆ มีผลดีหลายอย่าง ทำให้ทราบปัญหาของเกษตรกรและช่วยหาทางแก้ หาทางออกได้ตรงกับปัญหามากขึ้น

ท่าน รมต.คุณหญิงสุดารัตน์ กำลังชมนิทรรศการของร้านชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน

เมื่อเร็วๆ นี้ทางจังหวัดสิงห์บุรี โดยการนำของท่านผู้ว่าราชการจังหวัด เกษตรจังหวัดและเกษตรอำเภอ ได้จัดงานใหญ่ที่ ต.ห้วยชัน อ.อินทร์บุรี จ.สิงห์บุรี เพื่อประกาศว่าจังหวัดสิงห์บุรีจะเป็นจังหวัดนำร่อง พลิกฟื้นผืนแผ่นดินผลิตข้าวอินทรีย์และพืชอาหารที่ปลอดภัยนำไทยสู่ครัวโลก รวมทั้งการรักษาสิ่งแวดล้อมให้ปราศจากมลพิษ จึงได้เรียนเชิญ ฯพณฯ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงเกษตรฯ **คุณหญิงสุดารัตน์ เกยุราพันธุ์** มาเป็นประธานเปิดงาน ในการจัดงานครั้งนี้ ได้จัดให้มีการลงนามรับรองการแสดงเจตนารมณ์ในสัตยาบันการปลูกข้าวอินทรีย์และผลิตพืชอาหารปลอดภัยของเกษตรกรต่อผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี โดยมี ฯพณฯ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์เป็นพยาน

ในวันงานก่อนที่ ฯพณฯ รัฐมนตรีฯ คุณหญิงสุดารัตน์จะเดินทางไป มีการเปิดเวทีเสวนา เรื่อง **"จะพัฒนาเกษตรอินทรีย์กันได้อย่างไร"** ผู้ร่วมเสวนาคือ **สมณะเสียงศีล ชาตวโร ท่านรองผู้ว่าฯ วีรศักดิ์ อนันตมงคล คุณชินกร ไกรลาศ** (ศิลปินแห่งชาติ) **ลุงบุญปลูก ศรีบุญโฮม**(ชาวนาจากขอนแก่น ทำนาอินทรีย์ได้ถึง ๑๕๐ ถังต่อไร่) **คุณคณิต ม่วงนิล** หัวหน้าศูนย์เกษตรธรรมชาติคิวเซ โดยมี**คุณศักดิ์ณรงค์ อุตสาหกุล** เป็นผู้ดำเนินรายการ ต่อจากนั้นก็เป็นพิธีทำขวัญข้าว โดยศิลปินแห่งชาติ ชินกร ไกรลาศ และท้ายสุด รมต.คุณหญิงสุดารัตน์ ท่านผู้ว่าราชการจังหวัดและข้าราชการผู้ใหญ่ร่วมลงหว่านข้าวในนาอินทรีย์ งานนี้ประสบผลสำเร็จอย่างงดงาม มีเกษตรกรมาร่วมงานประมาณ ๓,๐๐๐ กว่าคน มีข้าราชการผู้ใหญ่ระดับอธิบดีติดตามท่าน รมต.เกษตรฯ และสื่อมวลชนมามากมายเป็นประวัติการณ์

เสวนาเรื่อง **"จะพัฒนาเกษตรอินทรีย์กันได้อย่างไร?"**

สนใจติดตามดูได้ใน VCD เราได้บันทึกภาพและเสียงไว้อย่างละเอียด ๒ แผ่นเต็ม นับเป็นประวัติศาสตร์หน้าหนึ่งของจังหวัดสิงห์บุรีที่จะอยู่ในความทรงจำของชาวสิงห์บุรีไปอีกนานเท่านาน

โกสชฺชำ มหโต อนตฺถาย สำวตฺตติ
ความเกียจคร้านย่อมเป็นไปเพื่อความไร้ประโยชน์ยิ่งใหญ่

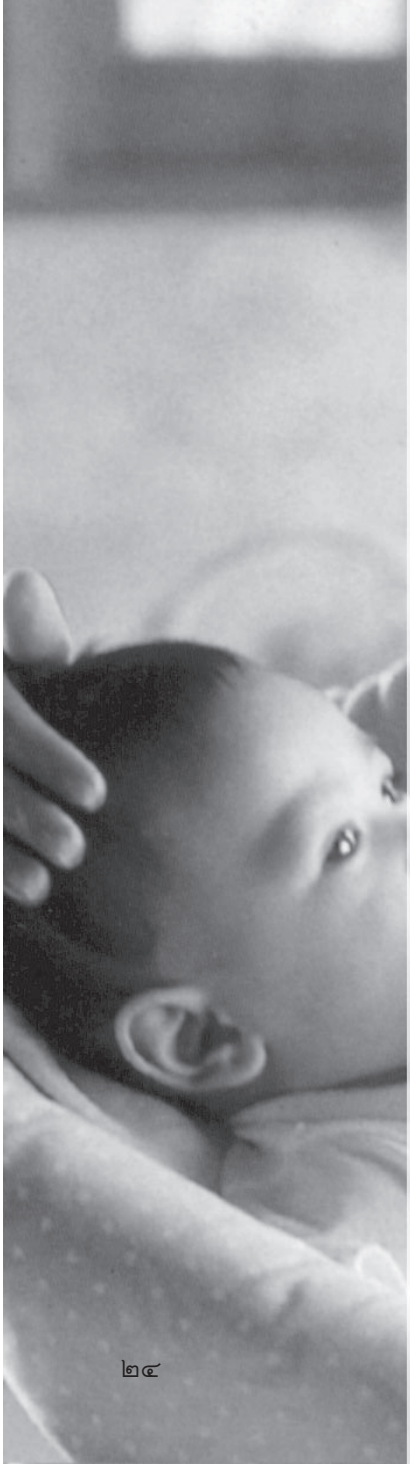
เมืองไทยได้ชื่อว่าเป็นเมืองที่อุดมสมบูรณ์ เกือบจะเรียกว่าที่สุดในโลก มีผลไม้หมุนเวียนให้กินตลอดทั้งปี ภัยทางธรรมชาติน้อยมาก ภูเขาไฟไม่มี แผ่นดินไหวร้ายแรงไม่เคยเกิด แผ่นดินส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มเหมาะกับการทำเกษตร ประเทศไทยจึงเป็นประเทศที่ผลิตอาหารเป็นครัวของโลกที่จัดอยู่ในระดับใหญ่ที่สุดประเทศหนึ่งของโลก แต่ทำไมเกษตรกรไทยจึงยังยากจน

เหตุผลหนึ่งที่ทำให้คนไทยไม่เจริญก้าวหน้า คือ ความขี้เกียจศึกษาหาความรู้ และไม่รู้จักค้าขาย เก่งแต่ซื้อ จึงอยากจะแนะนำว่า ถ้าอยากจะศึกษาหาความรู้ หรืออยากจะซื้อหา ก็ไปพบกันได้ที่ร้านของชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน ศูนย์รวมความรู้ภูมิปัญญาไทยที่เมืองนครปฐม อยากรู้ว่าท่านเสียงศีลสอนคนอย่างไรจึงหมดหนี้หมดสิน ขนาดมีหนี้เกือบล้านยังหมดได้ภายในสองปี ปลูกผักอย่างไรจึงงามโดยไม่ต้องใช้สารเคมี วิธีทำนาไร้สารพิษทำอย่างไร การทำปุ๋ยหมัก การทำน้ำหมักชีวภาพ ฯลฯ มีเป็นร้อยๆ เรื่อง ทั้งหนังสือ VCD CD และ MP๓ นอกจากนี้ยังมีเมล็ดพืชผักพื้นบ้าน พันธุ์พืชหายากมากมายหลายชนิดที่เพาะชำไว้แล้ว ราคาไม่แพง มีผักสู้ภัยแล้ง ขนาดปลูกบนหาดทรายยังขึ้น

ใบคล้ายใบมัน หัวกินอร่อย ยอดอ่อนเหมือนผักบุ้ง จะผัด, ต้ม, แกง อร่อยมาก เรียกว่า “มังกรหยก” นอกจากนี้ยังมีผักหวานบ้าน ผักหวานป่า ผักที่กินอร่อยที่สุดในโลก โดยเฉพาะผักหวานป่าที่ค่อนข้างหากินยาก ราคาแพงเพราะปลูกยาก แต่เรามีเทคนิคในการปลูกที่ไม่เหมือนใคร มีเอกสารแจกฟรีสำหรับผู้ซื้อต้นพันธุ์ นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์แปรรูปที่ทำจากพืชไร้สารพิษ เช่น เครื่องดื่มธัญพืช “ซองเดอร์” ข้าวกล้องสำเร็จรูปพร้อมรับ-ประทาน เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีประโยชน์ระดับมาตรฐานสากล ขายดีในต่างประเทศ และเครื่องปรุงรส “ปุ้ยเก่ง” ทำจากถั่วเหลืองธรรมชาติ ทำให้อาหารอร่อยทุกจาน

เกษตรกรที่ต้องซื้อปุ๋ยหมักใช้ซื้อสมุนไพรไล่แมลง หรือสารสกัดชีวภาพทุกสูตร ไม่ว่าจะฮอร์โมนไข่ น้ำหมักจากรกหมูที่ทำให้ผลไม้ดกและขั้วเหนียว ไม่ร่วงง่าย พิสูจน์ผลการใช้มาแล้วเป็นเวลานับปี เรามีเครื่องพ่นยาผลิตเอง เบาแรง ใช้แบตเตอรี่ ราคาถูกมาก เพื่อช่วยให้เกษตรกรประหยัดรายจ่าย เพราะเรามีของดี ราคาถูกไว้ต้อนรับ

วันนี้ขอโฆษณาหน่อย ร้านเพิ่งเปิดใหม่ สนใจติดต่อขอรายละเอียดได้ที่ **คุณก้อนดิน นาวาบุญนิยม** โทร ๐๙-๖๖๗-๘๒๔๕ หรือ **คุณกฤษดา รอดสมิง** โทร ๐๑-๖๙๔-๔๕๔๒



“คำรำพัน”

❍ อัตถ์

เมื่อลูกร้องๆ
บางทีพ่อบ่นว่าทำคาเป็ดโจดจิง แล้วย้ายที่นอนไปห้องอื่น
แต่แม่จะอุ้มลูกขึ้นมากอดไว้กับอก
เขย่าตัวเล็กน้อย... ปลอบ ให้กินนม
แม่ไม่หลับจนกว่าลูกจะหลับ
แม่...ตื่นพร้อมลูกทุกครั้ง
ความง่วงหายหมดเมื่อได้ยินเสียงลูกร้อง

ถ้าพ่อตื่นขึ้นมาเวลานั้น
แม่อาจถูกพ่อดุว่า ทำไมไม่ฉัดกาบี้ให้ลูกหยุดร้อง
เสียงลูกร้องทำให้พ่อนอนหลับไม่เต็มตื่น
พรุ่งนี้พ่อต้องไปทำงาน
แม่ต้องอุ้มลูกขึ้นมากอดไว้แนบอก
ปลอบและให้กินนมจนกว่าลูกจะหลับ

พ่อว่าพ่อต้องหลับให้เต็มตื่น
รุ่งขึ้นพ่อต้องทำงาน
เมื่อพ่อตื่น...อาหารเช้าเตรียมไว้พร้อม
อาหารนั้นแม่เป็นคนทำ

ตอนแม่เป็นเด็ก
ต้องรับใช้แม่ เลี้ยงน้อง
ห้ามน้องไม่ให้ส่งเสียงอีกทีก

พี่นายของแม่กำลังหลับ
เขาต้องหลับให้เต็มตื่น
พรุ่งนี้เขาต้องไปโรงเรียน

อากาศข้อนอบอ้าว
ยังมีน้องอีกคนที่ต้องดูแล
น้องเหงื่อออกทั่วตัว
หยิบพัดขึ้นมาพัดจนเหงื่อน้องแห้ง
แล้วแม่จึงนอนต่อ

พี่นายแม่ตื่นขึ้น
แม่เตรียมเสื้อกางเกงสำหรับเขาใส่ไปโรงเรียนไว้พร้อมแล้ว
ตั้งแต่เป็นลูก จนกระทั่งกลายมาเป็นแม่
ไม่เคยมีใครเอาใจใส่แม่ว่าจะต้องนอนให้เต็มตื่น
เพราะจะต้องไปโรงเรียน เพราะจะต้องไปทำงาน

ในชีวิตมีค่าอะไรเล่า
ไม่ต้องไปโรงเรียน
ไม่ต้องไปทำงาน
นี่คือ...แม่

อยู่ๆ ในชีวิตของแม่ไม่เห็นมีอะไร
นอกจากลูกที่ห่วงก็อุ้มมากอดไว้กับอก
ปลอบและให้กินนม
แม่ไม่หลับจนกว่าลูกจะหลับ

นอกจากเอาใจพ่อ รับใช้พ่อ
ให้พ่อเป็นสุข นอกจากสั่งสอนให้ลูกเป็นคนดี
นอกจากทำงานบ้าน
ให้น่าอยู่ที่สุดสำหรับพ่อและลูกทุกคน

จริงซิ ในชีวิตของแม่ไม่เห็นมีอะไร
นอกจากพ่อจะรักเขาไปจนกว่าพ่อจะตาย
หรือ...พ่อจะรักเขาไปจนกว่าพ่อ...จะมีเมียใหม่
แม่ทำอะไรบ้าง...หนอ
ในชีวิตแม่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์

งานของแม่ขาวกับสิ่งที่สถิตย์อยู่บนยอดเขา “เอเวอเรสต์”
ยากที่ใครจะขึ้นมาเห็นงานนั้นได้
เห็นตามสภาพของความเป็นจริง

คำรำพันของแม่คนหนึ่งนี้เป็นงานเขียนอันตรึงใจอย่างยิ่งของ **“กุหลาบ สายประดิษฐ์”** อ่านแล้วน้ำตาซึมคิดถึงแม่ แม่ทุกคนเป็นอย่างนี้หรือ ?

แม่เสียสละไม่เรียนหนังสือ
แม่รับใช้น้อง ดูแลลูกและสามี
ในชีวิตแม่...มีอะไร ช่วยตอบด้วย ?

สารรักจากลูก

โปรดรับฟังหนูพูดบ้าง หนูต้องการให้ *“ผู้ใหญ่”* เห็นความสำคัญของคำพูดหนู อย่ามองข้ามหรือไม่รับฟัง เพราะมันทำให้หนูรู้สึกว่าคำพูดของหนูหมดคุณค่า และตัวหนูไม่มีอะไรดีเลย

หนูชอบเวลาพ่อแม่โอบกอด ยิ้ม และหัวเราะกับหนู เพราะมันทำให้หนูมีความสุขที่รู้ว่าหนูเป็นที่รักของพ่อแม่

โปรดสั่งสอนอบรมหนู อย่าปล่อยตามใจในทุกเรื่องที่หนูร้องขอ เพราะมันจะทำให้หนูเข้าใจผิดว่า ทุกคนในโลกจะต้องมาเอาใจหนูเสมอ

หนูอยากจะได้ยินคำพูดที่ชื่นชมหนูบ่อยๆ หนูต้องการฟังมันมาก หนูไม่อยากเติบโตโดยขาดสิ่งเหล่านี้เลย เพราะมันจะทำให้หนูต้องไปหาสิ่งอื่นหรือคนอื่นมาทดแทนด้วยวิธีการต่างๆ นานา

โปรดอดทนกับหนู มันจะช่วยให้หนูรู้จักอดทนเป็นเมื่อโตขึ้น และสอนให้หนูรู้ว่า หนูไม่จำเป็นต้องทำทุกอย่างในชีวิตถูกต้องหมด ความผิดพลาดเกิดขึ้นได้กับคนทุกคน

แม้ว่าบางครั้งหนูจะง่วง แต่หนูก็ไม่อยากไปนอน ขอบคุณที่จัดการให้หนูเข้านอนเป็นประจำ และแม้ว่าบางคืนหนูจะโยกโย้ ไม่ยอมนอน หรือร้องไห้โยเย หนูก็ยังดีใจที่พ่อแม่ผลักดันให้หนูไปนอนตามเวลา

บางครั้งหนูก็จะทำฤทธิ์ ไม่ยอมไปโรงเรียน ยังอยากนอนต่อไป แต่หนูก็ขอบคุณที่พ่อแม่ไม่ยอมตามใจให้หนูนอนต่อ แต่กลับสั่งสอนให้หนูรู้ว่าแม้หนูจะอยากนอน แต่การไปโรงเรียนเป็นหน้าที่ของหนู ทำให้หนูเริ่มเข้าใจว่า หน้าที่ต้องมาก่อนการตามใจตัวเอง

ขอบคุณที่อ่านหนังสือให้หนูฟังก่อนนอน มันทำให้หนูรู้สึกสนุก ตื่นเต้น และอยากอ่านหนังสือเองเมื่อโตขึ้น นอกจากนี้วงแขนที่อบอุ่นของพ่อแม่ที่โอบตัวหนูก็ทำให้หนูมีความสุขที่สุดในโลก

โปรดอย่าพูดอย่างหนึ่งและทำอีกอย่างหนึ่ง มันทำให้หนูสับสน และไม่เข้าใจว่าหนูควรทำตามที่หนูถูกสั่งสอนหรือที่หนูเห็นกันแน่

ขอบคุณที่หางานในบ้านให้หนูทำ และคอยเตือนเมื่อหนูลืมทำมัน การทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ช่วยทำให้หนูรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนสำคัญในบ้าน และสร้างความรับผิดชอบให้หนูได้รู้จัก

หนูชอบเวลาพ่อแม่มานั่งพูดคุยกับหนูในเรื่องต่างๆ มันทำให้หนูรู้สึกว่าตัวเองเป็น*"ผู้ใหญ่"* และมันยังทำให้หนูได้เห็นโลกในแง่มุมที่กว้างออกไป

ให้หนูได้รู้ว่า แม้หนูจะทำสิ่งใดผิดพลาดไป โปรดอย่าตำหนิหนูด้วยคำพูดที่เจ็บปวด เพราะมันจะทำให้หนูเกลียดชังตัวเอง ไม่กล้าที่จะคิดนึกหรือทำสิ่งใดอีกต่อไป

หากหนูเรียกร้องจะเอาในสิ่งที่ไม่สมควร ไม่มีเหตุผล กรุณาปฏิเสธหนู อย่าใจอ่อนให้ในสิ่งที่ไม่สมควร เพราะมันจะทำให้หนูไม่รู้จักค่าของเงิน และคิดว่าความรักคือการให้ทางวัตถุ

โปรดให้หนูรู้สึกว่า หนูเป็นเด็กดีน่ารัก เพราะมันจะทำให้หนูรู้จักรักตัวเองเป็น สามารถเติบโตอย่าง*"ผู้ชนะ"* ได้ในอนาคต

หากต้องการอบรมสั่งสอนหนู โปรดพูดให้เหมือนกันทุกครั้งที่ต้องการตักเตือนหนู ถ้าพ่อแม่พูดไม่ตรงกัน หนูอาจจะไม่รู้ว่าที่หนูทำลงไปนั้นถูกต้องหรือไม่

หนูยังต้องการให้พ่อแม่ช่วยเลือกรายการโทรทัศน์ที่หนูดู เพราะหนูยังเล็กนัก หนูไม่ทราบว่ารายการไหนเหมาะสมกับเด็กๆ อย่างหนู และมีบ่อยครั้งที่ตัวแสดงไม่ได้ทำอย่างที่หนูถูกสั่งสอนจากพ่อแม่ให้ทำ

ขอบคุณที่ช่วยดูแลหนูในเรื่องอาหารการกินที่มีประโยชน์ แม้ว่าหนูจะชอบขนมหวาน แต่หนูก็ดีใจที่พ่อแม่ไม่ยอมปล่อยให้หนูกินตามใจชอบ เพราะมันอาจทำให้หนูฟันผุ และทำให้ไม่อยากกินสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ขอบคุณที่แขวนรูปที่หนูวาดเมื่อตอนหนูเล็กๆ มันทำให้หนูภูมิใจ และดีใจที่พ่อแม่ชื่นชมผลงานที่หนูทำ

หนูดีใจที่พ่อแม่ไม่เคยให้สัญญาลมๆ แล้งๆ ทุกครั้งที่พ่อแม่ให้

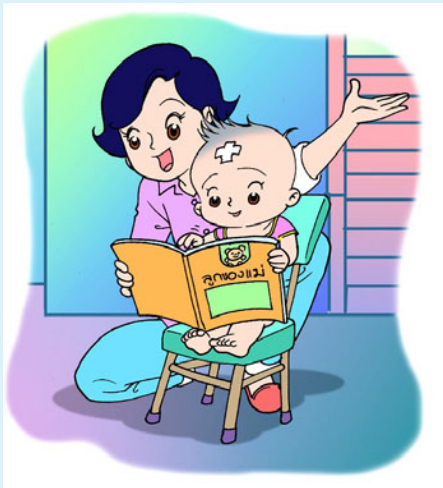
สัญญา ไม่ว่าเรื่องอะไร พ่อแม่จะทำตามสัญญาเสมอ มันช่วยทำให้หนูเรียนรู้ที่จะไว้วางใจและเชื่อมั่นในคำมั่นสัญญา

อย่าบ่นว่าตลอดเวลา เพราะหนูอาจทำเป็นหูทวนลม ไม่ต้องการฟัง ถ้าต้องการให้หนูทำสิ่งใด โปรดบอกหนูโดยไม่ใช้อารมณ์

หนูขอบคุณที่พ่อแม่ไม่ใส่ใจเมื่อหนูทำฤทธิ์ หรือพูดคำหยาบคาย บางทีหนูพูดไปเพราะอยากจะดูปฏิกิริยาจากพ่อแม่เท่านั้นเอง

บางครั้งเมื่อพ่อแม่ทำผิดและบอกหนูว่าเสียใจ หนูดีใจมาก มันทำให้หนูรู้ว่าคนเราทุกคนทำผิดได้ และหนูก็จะได้เรียนรู้ที่จะพูดคำว่า *"เสียใจ"* เป็นเช่นกันเมื่อหนูทำผิด

ขอบคุณที่พ่อแม่พยายามตอบคำถามที่หนูอยากรู้โดยจริงใจ ไม่ดูว่าหนูเหลวไหลที่ถามคำถามเหล่านั้น ทำให้หนูไม่ต้องไปแสวงหาคำตอบจากที่อื่นหรือคนอื่น



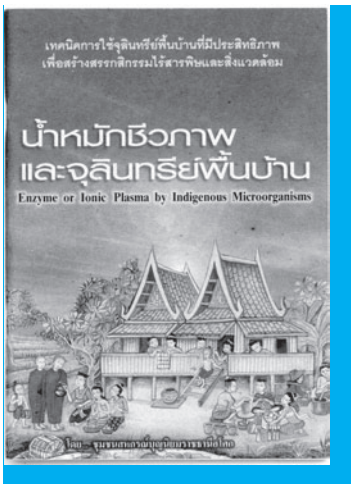
ขอบคุณที่ไม่พยายามทำให้หนูต้องเป็นผู้ใหญ่ก่อนเวลาอันควร ขอบคุณที่ยังเข้าใจว่าเด็กก็ยังเป็นเด็ก และให้โอกาสหนูเติบโตตามวาระที่หนูควรจะเป็น

ข้อสุดท้าย หนูอยากขอบคุณที่พ่อแม่พยายามเป็นเพื่อนกับหนู พูดคุย เล่นหัวกับหนู ปฏิบัติต่อหนูคล้ายหนูเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับพ่อแม่ มันทำให้หนูภาคภูมิใจในตัวหนูและตัวพ่อแม่มากที่สุดในโลก

(จากสำนักอนามัย กทม.)

แนะนำหนังสือ

เกร็ดกรวด kredkruad@thaimail.com



น้ำหมักชีวภาพและจุลินทรีย์พื้นบ้าน

ชุมชนสหกรณ์บุญนิยมราชธานีอโศก จัดพิมพ์

๗๒ หน้า ๒๐ บาท

ในภาวะที่โลกกำลังร้อนและแล้งขึ้นทุกวัน ผู้คนอดอยากยากจน ผู้ที่มีโอกาสมากกว่าใช้ลัทธิบริโภคนิยมและทุนนิยมเสรีเป็นเครื่องมือในการกระตุ้นการผลิตเพื่อการตลาด เพื่อเงินตรา เพื่อความเจริญรุ่งเรืองลอยลม โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อดินฟ้าอากาศ สภาพธรรมชาติ ผู้คนอีกกลุ่มหนึ่งก็กำลังพยายามอย่างมากที่จะฟื้นฟูดินฟ้าอากาศและสภาพธรรมชาติเพื่อเป็นอมตทรัพย์ตกทอดให้คนรุ่นหลัง ถ้ามีเมตตา ไม่อยากให้เหลือแต่สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษเป็นมรดกจากคนรุ่นเรา ก็ต้องช่วยกันหน่อย

หนังสือเล่มนี้เป็นเครื่องช่วยหนึ่งในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เนื้อหาของหนังสือแบ่งเป็น ๖ บท คือ กลุ่มอินทรีย์พื้นบ้านที่มีประสิทธิภาพในหมวดสร้างสรร น้ำหมักชีวภาพ สร้างกสิกรรมไร้สารพิษที่เป็นจริง ฟื้นฟูสภาพแวดล้อมธรรมชาติ การผลิตน้ำหมักชีวภาพด้วยตนเอง และการประยุกต์ใช้น้ำหมักชีวภาพ

บทที่ ๑ และ**บทที่ ๒** ให้ความรู้เกี่ยวกับจุลินทรีย์และน้ำหมักชีวภาพ เช่น ในน้ำหมักชีวภาพประกอบด้วยสารต่างๆ ที่มีลักษณะเป็นประจุไฟฟ้าลอยอยู่ในของเหลว จึงดึงดูดธาตุอาหารต่างๆ ของพืชที่มีประจุบวก เช่น NH_4^+ ไปหุ้มรอบตัว แล้วใช้น้ำในดินเป็นตัวนำพาการดูดซึมเข้าสู่รากพืชได้โดยง่าย นอกจากนี้ในน้ำหมักชีวภาพเองก็มีธาตุอาหารของพืชต่างๆ ที่

สามารถดูดไปใช้ได้ทันที เช่น กรดอะมิโน และกรดอินทรีย์ ซึ่งจะเปลี่ยนไปเป็นโปรตีนและน้ำตาลให้พืชนำไปใช้โดยตรง ไม่ต้องสูญเสียพลังงานในการสร้างอาหารเอง พืชจึงนำพลังงานที่เหลือไปใช้ในการเจริญเติบโตด้านอื่นๆ และกรดอะมิโนจะเก็บธาตุอาหารประจุลบผ่านเข้าทางรากพืชด้วย เช่น NO_3^- (หน้า ๑๔)

บทที่ ๓ กล่าวถึงประโยชน์ของน้ำหมักชีวภาพในการทำกสิกรรมไร้สารพิษ เช่น การปรับสภาพดิน ทำให้ดินมีคุณภาพดีและง่ายต่อการเจริญเติบโตของพืช เร่งการสังเคราะห์แสงและการปรับตัวของพืชให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี การเพิ่มผลผลิต และลดศัตรูพืช

บทที่ ๔ กล่าวถึงการใช้น้ำหมักชีวภาพฟื้นฟูสภาพแวดล้อมธรรมชาติ ได้แก่ การเพิ่มประสิทธิภาพการรีไซเคิลกระดาษและพลาสติก การเปลี่ยนขยะสดให้เป็นปุ๋ยอินทรีย์คุณภาพสูง กำจัดกลิ่นเหม็น บำบัดน้ำเสีย สลายพิษสารเคมี ป้องกันการทำลายชั้นโอโซน และป้องกันการพังทลายของหน้าดิน

บทที่ ๕ และ**บทที่ ๖** บอกรายละเอียดวิธีการผลิตน้ำหมักชีวภาพและการนำไปใช้

ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง

บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด ผู้พิมพ์

๑๐๒ หน้า ๒๐ บาท

ทุกวันนี้พวกเรากินผักกันอยู่ไม่กี่ชนิด โดยเฉพาะคนกรุงเทพฯ ทั้งๆที่ธรรมชาติมีผักให้เรากินมากมายนับไม่ถ้วน คนสมัยก่อนและคนชนบทที่กินผักหลากหลายชนิด

จึงได้รับสารอาหารเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย แม้ไม่รู้ว่าแต่ละชนิดมีประโยชน์อย่างไร ทว่าคนเมืองสมัยปัจจุบันที่ดำรงชีวิตอย่างน่าสงสาร ห่างไกลแหล่งอาหารและธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ชีวิตสัมผัสสัมพันธ์รับผิดชอบเรื่องราวสำคัญใหญ่โต แต่ไม่สามารถรับผิดชอบชีวิตตนเองได้ ต้องฝากท้องไว้กับแม่ค้า ฝากชีวิตไว้กับหมอ ฝากสติปัญญาและสมรรถนะไว้กับคอมพิวเตอร์และเครื่องจักรอื่นๆ หาก

อยากจะรู้ว่านอกจากอาหารที่กินอยู่ประจำวันแล้ว ยังมีผักอะไรที่ควรจะซื้อหามากินบำรุงรักษาร่างกายที่รับใช้เรามาอย่างหนักตลอดชีวิต น่าจะหาหนังสือเล่มนี้มาอ่านดูบ้าง

ในเล่ม ให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายของพืชผักพื้นบ้าน รสของผักพื้นบ้าน คุณค่าทางโภชนาการของผัก ปริมาณสารอาหารในผักพื้นบ้าน ผักที่มีเบต้าแคโรทีน อาหารที่มีสารต้านมะเร็ง ผักพื้นบ้านกับการรักษาโรค และรายละเอียดของผักแต่ละชนิด จะขอยกตัวอย่างผักที่ผู้แนะนำชอบ (แต่ไม่ค่อยได้กิน) ก็แล้วกัน เช่น มะเขือยาวมีโปรตีนและแคลเซียมสูง กินเป็นประจำช่วยรักษาหลอดโลหิตและหัวใจให้เป็นปกติ ป้องกันความดันโลหิตสูง เสริมการทำงานของสมอง เสริมความจำ ลดอาการบวม ขับปัสสาวะ ถอนพิษไข้ บวบเหลี่ยม ผลอ่อนใช้บำรุงร่างกาย แก้ร้อนใน ขับปัสสาวะและขับเสมหะ ผลสดแก้คัน

ใบใช้ต้มดื่มขับเสมหะ ขับปัสสาวะ และตำพอกแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย รากใช้ต้มดื่มเป็นยาระบาย แก้บวมช้ำ ระบายท้อง เจ็บคอ นอกจากนี้ก็ยังมีผักที่ชอบอีกหลายอย่างเช่น ใบทองหลาง ชะอม ผักหวาน ตำลึง ขจร กะเพรา ฯลฯ แต่ละอย่างล้วนมีประโยชน์

คุณชอบผักอะไร ลองเปิดดูในหนังสือเล่มนี้ว่ามีประโยชน์อะไรบ้าง แล้วผักที่ไม่ชอบ อ่านแล้วรู้ว่ามีประโยชน์ จะได้ซื้อหามาทำอาหารกิน เปลี่ยนรสชาติจากที่กินประจำบ้าง

ธรรมชาติบำบัด : ศิลปะการเยียวยาร่างกายและจิตใจเพื่อสมดุลของชีวิต

ศรีสุดา ชมพันธ์ และคนอื่นๆ เรียบเรียง

สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา จัดพิมพ์

โดยได้รับการสนับสนุนจาก

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

๑๕๔ หน้า ๑๖๐ บาท

ปัจจุบันนี้มีวิธีดูแลสุขภาพและรักษาโรคภัยไข้เจ็บหลากหลาย แม้แต่

ธรรมชาติบำบัดก็มีมากแนวทาง ฉะนั้น ก่อนที่จะตัดสินใจใช้วิธีใด ก็ควรจะศึกษาให้ดี ศึกษาทั้งวิธีการและข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี ศึกษาทั้งสภาพร่างกายของตนเอง เพื่อจะได้ตัดสินใจเลือกในสิ่งที่เหมาะกับตนเองมากที่สุด สำนักพิมพ์สวนเงินมีมาเขียนคำนำไว้ตอนหนึ่งว่า

“แนวคิดหลักของธรรมชาติบำบัดนั้นเชื่อว่า ร่างกายมนุษย์สามารถบำบัดรักษาตนเองได้ตามธรรมชาติ โรคภัยและอาการเจ็บไข้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเพียงกระบวนการขจัดพิษตามธรรมชาติของร่างกาย ฉะนั้นหากมนุษย์ดำรงตนอยู่ในสภาวะสมดุลกับธรรมชาติแล้ว โรคร้ายและอาการเจ็บป่วยก็จะหมดไป”

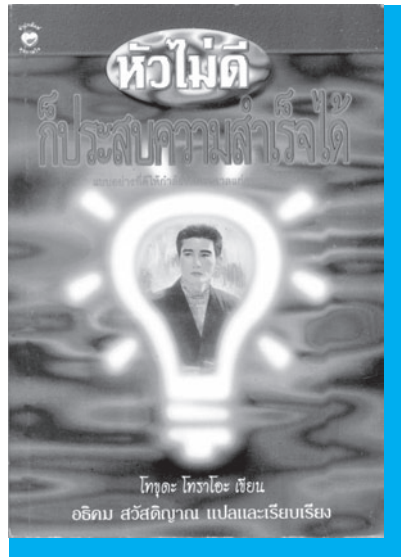
ฟังเหมือนง่าย แต่ถ้ารู้สึกว่าทำยาก ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร หนังสือเล่มนี้มีคำแนะนำตั้งแต่ความรู้เบื้องต้น สาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บ อาหาร มนุษย์คือสัตว์กินพืช อาหารตามหลักธรรมชาติบำบัด ธรรมชาติบำบัดในชีวิตประจำวัน การล้างพิษ การดูแลตนเองเบื้องต้น ข้อจำกัดของธรรมชาติบำบัด และสุขภาพบุคคลกับสุขภาพสังคม

ในเรื่องอาหารตามหลักธรรมชาติบำบัดนั้น ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารสด ผลไม้สด น้ำผักและผลไม้ น้ำมะพร้าว และอาหารมังสวิรัติ พร้อมทั้งสูตรและวิธีทำอาหารมังสวิรัติ ๕ อย่าง คือ แกงเขียวหวาน น้ำพริกอ่อง ต้มยำเห็ด ผัดเผ็ดเห็ดสับ ฟรุตครีม ล้วนเป็นอาหารที่น่ารับประทานทั้งนั้นเลย

สำหรับการล้างพิษมี ๓ วิธี คือ การอดอาหาร การสวนทวาร และการอบสมุนไพร แต่ละวิธีก็มีข้อควรระวังหรือข้อแนะนำต่างๆ เป็นต้นว่า **“ไม่ควรใช้การสวนทวารอย่างผิดวัตถุประสงค์ คือใช้เป็นวิธีแก้ปัญหาปลายเหตุ โดยไม่คิดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินการอยู่ของ**

ตนเอง เช่น รับประทานเนื้อสัตว์หรือเบเกอรี่ แล้วคิดล้างพิษด้วยการสวนทวาร เพราะจะเป็นการรบกวนร่างกายซึ่งส่งผลเสียมากกว่าผลดี” (หน้า ๘๒)

ตอนท้ายของเรื่องสุขภาพบุคคลกับสุขภาพสังคม มีข้อความน่าประทับใจคือ **“ถ้าอยากมีชีวิตที่เป็นสุข ต้องจัดการทั้งภายนอกและภายใน เริ่มต้นด้วยการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติและกฎแห่งสุขภาพ เผยแพร่ความรู้ที่เราได้รับให้แก่คนอื่น รวมกลุ่มกับผู้ที่มีแนวคิดร่วมกัน และหาทางสร้างสรรค์สิ่งดีให้เกิดแก่โลกใบนี้ ร่างกายแข็งแรงไม่สามารถอยู่อย่างเป็นสุขในสังคมที่เสื่อมโทรมได้ หันมาเอื้ออาทรคนอื่นสักนิด เพราะโลกนี้ไม่ได้มีเราเพียงคนเดียว”** (หน้า ๑๐๐)



หัวไม่ดีก็ประสบความสำเร็จได้

โทชุดะ โทราโอะ เขียน
อธิคม สวัสดิญาณ แปลและเรียบเรียง-
สำนักพิมพ์สุขภาพใจ จัดพิมพ์
๑๖๗ หน้า ๙๐ บาท

ผู้ที่รู้ตัวว่าจิตใจอ่อนแอ ท้อแท้หวั่นไหวอยู่เรื่อย ขอแนะนำให้อ่านหนังสือเล่มนี้ คนเราไม่ได้เกิดมาเก่ง ดี มีความสุขกันง่ายๆ ถ้าเชื่อกฎแห่งกรรม ก็จะเข้าใจว่าทุกคนต้องเพียรพยายามอย่างมากกว่าจะได้รับผลที่ดี ตัวอย่างการต่อสู้

อย่างหนึ่งที่ผู้เขียนเล่าไว้ในหนังสือเล่มนี้ คือการเปลี่ยนความปรารถนาทางเพศเป็นพลังขับดันเพื่อบรรลุเป้าหมาย ผู้เขียนเล่าว่า ขณะที่กำลังเตรียมสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยโอซาก้านั้น ผู้เขียนอยู่ในช่วงวัย ๑๗-๒๐ ปี ซึ่งเป็นวัยที่ความต้องการทางเพศรุนแรงที่สุดในชีวิต เขาพยายามเลี่ยงจากเรื่องนี้และบอกตัวเองว่าถ้าคิดถึงเรื่องนี้บ่อยๆ **"วันนี้เสียเวลาเล็กน้อย ในอนาคตจะมีเรื่องไม่สำเร็จสะสมจำนวนมาก"** เขาจึงตัดขาดจากสื่อยั่วยุพวกนี้อย่างถึงที่สุด และเมื่อเกิดความต้องการทางเพศ เขาจะเริ่มคิดถึงเป้าหมายชีวิตของตนเอง

นอกจากจะเล่าถึงการบังคับใจตนเองแล้ว ผู้เขียนยังยกพระเจ้านโปเลียนขึ้นมาเป็นตัวอย่างด้วย

ข้อด้อยอย่างยิ่งของคนไทยคือการดำรงชีวิตอย่างไม่มีจุดมุ่งหมาย จึงไม่มีพลังขับดันใดๆ แต่ก่อนนี้ยังมีพ่อแม่บังคับบ้าง เดี๋ยวนี้พ่อแม่ครูบาอาจารย์ไม่มีใครบังคับเด็กได้เลย กลัวแต่ว่าเด็กจะเกิดแรงกดดัน ลืมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า ตั้งตนบนความลำบาก กุศลธรรมเจริญ ปกติเด็กย่อมจะไม่รู้จักบังคับจิตใจตัวเองอยู่แล้ว ผู้ใหญ่ก็ไม่กล้าบังคับอีกด้วย ชีวิตของพวกเขาจึงล่องลอยไร้หางเสือ จนน่าเป็นห่วงว่าจะล่มลงวันใด ที่ล่มไปแล้วก็มาก รอวันล่มก็เยอะ ส่วนที่กำลังหันหัวเรือเข้าหาฝั่ง ก็ขอเอาใจช่วย ให้ถึงฝั่งโดยรอดปลอดภัย

ผู้ใหญ่นี่แหละจะต้องทำตัวเองให้เป็นตัวอย่าง ใครที่ยังไม่มีเป้าหมายในชีวิต (หมายถึงเป้าหมายที่มีสาระ เช่น จะสร้างประโยชน์อะไรแก่สังคม เป็นต้น ไม่ใช่

เป้าหมายที่จะหาเงินอย่างเดียว) ลองตั้งเป้าหมายใกล้ๆ ให้ตนเองดูบ้าง เมื่อก้าวไปให้ถึงเป้าหมายแล้ว ก็ตั้งเป้าหมายใหม่ให้ไกลขึ้น ยากขึ้น จะได้พัฒนาศักยภาพตนเองในการเดินทางไปให้ถึงเป้าหมาย

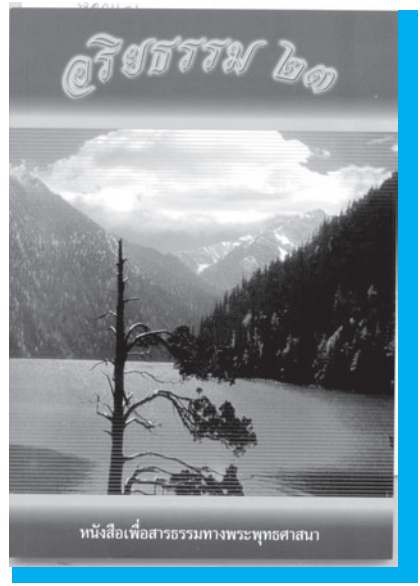
หรือจะช่วยกันคิดในครอบครัว ตั้งเป้าหมายร่วมกันของครอบครัว แล้วเป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน ก้าวไปด้วยกันให้ถึงเป้าหมายนั้น เช่น เดือนนี้จะลดการใช้ไฟฟ้าลงกี่หน่วย เป็นต้น

คุณโทขุดะ โทราโอะ ยังทำได้ ทำไมเราจะทำไม่ได้

อริยธรรม ๒๓ : หนังสือเพื่อสารธรรมทางพระพุทธศาสนา

มูลนิธิกลุ่มศรัทธาธรรม จัดพิมพ์

มูลนิธิกลุ่มศรัทธาธรรม จัดพิมพ์หนังสือ **“อริยธรรม”** ปีละ ๒ ครั้ง ในเดือนมิถุนายนและธันวาคม สำหรับเล่มแรกของปี ๒๕๔๘ นี้ ในเล่มมีหลายเรื่องที่น่าสนใจ เช่น **พุดตานกถา มหาปชาบดีเถรีวิทยาลัย โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม** และ**ธรรมะในมิลินทปัญหา** เป็นต้น



ท่านที่สนใจ ขอรับหนังสือดังกล่าวได้โดยส่งแสตมป์ดวงละ ๖ บาท พร้อมแจ้งชื่อที่อยู่ที่ชัดเจน ส่งไปที่ **มูลนิธิกลุ่มศรัทธาธรรม ๑๔๒-๑๔๔ ถ.เมืองสมุทร อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐**

คิดตามหนัง
ตระกูลหยาง
trakulyang@myself.com

ขงจื๊อ

ก่อนจะเล่าเรื่อง ‘ขงจื๊อ’ ขออนุญาตตัดต่อประวัติของขงจื๊อที่ค้นคว้าจากอินเตอร์เน็ตมาถ่ายทอด ข้อมูลที่ได้มาจาก ๔ เว็บไซต์ คือ

http://kanchanapisek.or.th/kp๖/BOOK๔/chapter๘/

http://www.rta.mi.th/chukiat/story/educate.html

http://www.rta.mi.th/chukiat/story/khongjue.html

http://www.ubctv.com/thai/history__inside__th.aspx

การสะกดชื่อภาษาจีนอาจจะต่างจากที่เขียนไว้ในฉบับที่แล้วๆ มา อาจจะเป็นเพราะเขาออกเสียงต่างกัน หรือไม่ก็คนฟังฟังผิด ต้องขออภัยด้วย ส่วนเนื้อหาที่ต่างกันนั้น อาจเป็นเพราะผู้สร้างหนังดัดแปลงข้อมูล หรือไม่ก็ได้ข้อมูลมาอย่างนั้น ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของการศึกษาหาความรู้ เมื่อได้ข้อมูลไม่ตรงกัน เราก็ต้องพินิจพิจารณาเอาเองว่าจะเชื่อข้อมูลใด เพราะอะไร การที่จะตกลงปลงใจเชื่ออะไร ก็ต้องศึกษาให้มากพอ

'**ขงจื๊อ**' มีชื่อเรียกว่า **ข่งชิว** คำว่า **จื๊อ** หรือ **จื่อ** เป็นคำเติมท้ายชื่อในลักษณะของการให้ความนับถือ เป็นคนยุคชุนชิวของแคว้นหลู่ (ปัจจุบันคือภาคใต้ของมณฑลซานตง)

มีเรื่องเล่าต่อๆ กันมาว่า บิดามารดาของขงจื๊อได้เซ่นไหว้ขอลูกจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ภูเขา**นี๋ซาน** จึงได้ขงจื๊อมา ภูเขานี๋ซานไม่ใหญ่ เป็นเพียงเขาเล็กๆ ที่ภาษาจีนเรียกว่า **ชิว** อีกทั้งศีรษะของขงจื๊อมีรูปร่างคล้ายภูเขานี๋ซาน บิดามารดาจึงให้ชื่อว่าชิว (เรียกเต็มๆ ว่า ข่งชิว)

ขงจื๊อเกิดในปี ๕๕๑ ก่อน ค.ศ. (พ.ศ. ๘) ในแคว้นหลู่ซึ่งเป็นแคว้นเล็กๆ บิดาเป็นข้าราชการชั้นผู้น้อยชื่อ**คุงฉุเหลียงฮี** หรือ **ขงสกเลี่ยงขึก** มารดาชื่อ**จินไจ** ขงจื๊อมีชื่อแบบสามัญว่าข่งชิว บรรพบุรุษของขงจื๊อเดิมเป็นชนชั้นสูงในประเทศซ่ง ซึ่งปัจจุบันคือจังหวัดเหอหนาน ภายหลังพวกเขาได้อพยพไปอยู่ในประเทศหลู่ (ปัจจุบันคือซานตง) ภายหลังที่พ่อของขงจื๊อถึงแก่กรรม ขณะที่ขงจื๊ออายุได้ ๓ ขวบ แม่ผู้ยังเยาว์วัยได้หอบหิ้วขงจื๊อเข้าไปอยู่ในเมืองชวีฝู่ ซึ่งเป็นเมืองหลวงของประเทศหลู่ แม่เป็นห่วงเรื่องการศึกษาของขงจื๊อเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเล็งเห็นว่าการจะมีชีวิตที่มีอนาคตนั้น ขงจื๊อต้องเป็นขุนนาง และมีวิธีเดียวที่จะบรรลุได้คือการเรียนหนังสือให้อ่านออกเขียนได้ ซึ่งเป็นหนทางของการมีความรู้นั่นเอง ขงจื๊อเป็นเด็กที่เชื่อฟังคำของมารดาเป็นอย่างยิ่ง และสนใจการศึกษาตั้งแต่ยังเยาว์ มีข้อสงสัย ไม่เข้าใจสิ่งใดจะต้องไถ่ถามจนกระจ่าง ท่านตั้งใจเรียนหนังสืออย่างจริงจังและขยันขันแข็ง อ่านหนังสือจนลืมพักผ่อนบ่อยๆ แต่ละวันๆ มารดาต้องเตือนให้พักผ่อน ท่านจึงจะหยุดพักผ่อน ซึ่งก็เป็นการพักผ่อนเพียงชั่วครู่ ท่านมักจะพูดว่า เรียนหนังสือต้องเรียนให้ดี การทำอะไรทั้งมวลต้องไม่หยุดกลางคัน

ตั้งแต่เด็กจนเป็นหนุ่ม ขงจื๊อมีความรู้เพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก อายุยังไม่ถึง ๒๐ ปี ก็เป็นผู้มีชื่อเสียงของประเทศหลู่คนหนึ่งแล้ว เมื่ออายุ ๒๐ ปีเศษ มีบุตรชายหนึ่งคน ฮ่องเต้ของประเทศหลู่ได้ส่งปลา หลี่–ยี๋ มาแสดงความยินดี ลูกชายของขงจื๊อจึงมีชื่อว่า **หลี่ (ขงหลี่)**

แม้ว่าขงจื๊อจะมีชื่อเสียง แต่ก็เป็นผู้เปิดกว้าง ถ่อมตน มักจะพูดว่า เรื่องที่ตัวรู้นั้นยังมีไม่มาก ดังนั้นเพื่อนฝูงและเพื่อนบ้านต่างชอบเขาโดยทั่วกัน

ขงจื๊อเป็นผู้ที่มีความชาญฉลาดเป็นเลิศ ท่านดำริที่จะทำอะไรให้แก่ประเทศชาติเพื่อให้ประเทศหลู่เป็นประเทศที่เข้มแข็ง แต่เหล่าขุนนางที่เสนอหน้าต่อฮ่องเต้พูดถึงขงจื๊อแต่เรื่องไม่สร้างสรรค์ ดังนั้นท่านจึงได้เป็นข้าราชการชั้นผู้น้อยอยู่ ๒ ครั้ง ระหว่างอายุ ๒๐–๒๗ ปี จนกระทั่งในปี ๕๐๑ ก่อน ค.ศ. อายุได้ ๕๑ ปี ขงจื๊อจึงได้รับโองการจากฮ่องเต้ให้ดูแลกิจการภายในเมืองหลวง และภายหลังฮ่องเต้ทรงเห็นผลงานที่สำเร็จเรียบร้อยทั้งหลาย ยิ่งมอบงานสำคัญให้ขงจื๊อมากขึ้น ส่งผลให้ประเทศหลู่เจริญรุ่งเรืองอย่างรวดเร็ว

ประเทศฉี ซึ่งมีอาณาเขตติดกับประเทศหลู่เป็นประเทศใหญ่ประเทศหนึ่ง ฮ่องเต้ประเทศฉีมีความกังวลต่อความเจริญของประเทศหลู่ จึงคิดที่จะเชิญฮ่องเต้ประเทศหลู่มาพบปะสนทนาเจรจาความเมือง แล้วลักพาตัวฮ่องเต้ประเทศหลู่เพื่อจะทำให้ประเทศฉีปกครองประเทศหลู่ได้

ก่อนที่ฮ่องเต้หลู่จะไปร่วมประชุมสนทนา ขงจื๊อได้กราบทูลว่าเคยได้ยินผู้อื่นพูดว่า การแลกเปลี่ยนใด ๆ กับต่างประเทศต้องเตรียมกำลังทหารให้พร้อม การเจรจาจึงบรรลุจุดประสงค์ ดังนั้น เห็นควรนำกองทหารติดตามฮ่องเต้ไปด้วย ฮ่องเต้หลู่เห็นชอบกับขงจื๊อ

วันนัดพบมาถึง ระหว่างที่ฮ่องเต้ ๒ แผ่นดินกำลังเจรจากัน คนของฮ่องเต้ฉีได้เข้ามารายงานว่าได้เตรียมคณะเต้นรำไว้พร้อมแล้ว

จะขอเริ่มการแสดงให้ชม ฮ่องเต้ฉีอนุญาตโดยไม่ลังเล บรรดานักแสดงทุกคนมีอาวุธ อีกทั้งการปรากฏตัวก็ดูไม่เหมือนคณะเต้นรำ ขงจื๊อเห็นสถานการณ์ไม่ดี ก็ตะโกนด้วยเสียงอันดังขึ้นว่า *“ฮ่องเต้ของ ๒ ประเทศกำลังสนทนากันอยู่ในเรื่องสำคัญ ทำไมจึงอนุญาตให้ผู้คนเหล่านี้เข้ามาเต้นรำ ขอให้สั่งให้พวกเขาออกไปเดี๋ยวนี้”* ฮ่องเต้ฉีเห็นอาวุธมีดที่ตัวขงจื๊อซึ่งยืนประชิดอยู่ก็รู้ว่าต้องให้นักแสดงเหล่านั้นออกไป และฮ่องเต้ฉีทราบว่ากองทหารของประเทศหลู่ก็ตั้งอยู่ไม่ไกล แผนการณ์จับตัวฮ่องเต้หลู่ไม่ประสบผลสำเร็จแน่นอน จึงประกาศจบการสนทนา

ระหว่างที่ขงจื๊อเป็นขุนนางประเทศหลู่ ประเทศนี้มีความเข้มแข็งมาก คุณภาพของชีวิตของประชาชนยิ่งดีวันดีคืน ฮ่องเต้และประชาชนล้วนเคารพนับถือขงจื๊อ

ขณะอายุได้ ๓๐ ปี ท่านได้ตั้งโรงเรียนขึ้น ๑ แห่ง นับเป็นโรงเรียนเอกชนแห่งแรกของประเทศจีน ในสมัยนั้นคนรู้หนังสือจะมีอยู่เฉพาะในหมู่ขุนนางเท่านั้น คนธรรมดาอ่าน

หนังสือไม่ออก แต่นักเรียนของขงจื๊อสามารถทำอะไรได้ทุกอย่าง ในตอนเริ่มต้น พวกขุนนางต่างดูถูกขงจื๊อ ต่างคิดว่าคนอายุน้อยคงจะไม่สามารถสอนนักเรียนให้ดีได้ ต่อมาจึงเป็นที่ประจักษ์ว่านักเรียนที่ขงจื๊อสอนนั้นไม่เลว จึงได้ส่งบุตรหลานเข้าเรียนที่โรงเรียนของขงจื๊อ

ท่านสอนทุกๆ คน ในเนื้อหาที่สอนที่สำคัญ ได้แก่ พิธีการและดนตรี กิจกรรมของรัฐบาล หลักคุณธรรม/จริยธรรม วรรณคดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ ความเป็นเหตุเป็นผลของการควบคุมตนเอง โรงเรียนของขงจื๊อประสบความสำเร็จด้านการสอนวัฒนธรรมได้อย่างก้าวหน้า นี่เป็นประวัติศาสตร์การศึกษาที่มหัศจรรย์ของประเทศจีนทีเดียว

ขงจื๊อเป็นนักการศึกษาผู้ยิ่งใหญ่ ท่านรักอาชีพของท่านเป็นอย่างยิ่ง และทุ่มเทชีวิตส่วนใหญ่ให้แก่การศึกษา ในระยะหลายสิบปีที่ได้ฝึกฝนตนเอง ท่านได้สรุปประสบการณ์ด้านการศึกษาไว้ไม่น้อย ขงจื๊อจะระมัดระวังในการทำความเข้าใจจุดเด่น-จุดด้อยของนักเรียนแต่ละคนเป็นพิเศษ ซึ่งจะทำให้สอนนักเรียนไม่เหมือนกัน มีอยู่ครั้งหนึ่งลูกศิษย์ชื่อ**จื่อลู่** ถามขงจื๊อว่า *"มีเรื่องดีๆ อยู่เรื่องหนึ่ง ควรหรือไม่ที่จะรีบไปทำเรื่องนั้นให้สำเร็จในทันที"* ขงจื๊อตอบว่า *"ไปปรึกษาผู้ใหญ่คนอื่นก่อน แล้วจึงจะไปทำเรื่องดังกล่าว"* แต่มีนักเรียนอีกคนหนึ่งชื่อ **ร๋านโหย่ว** ได้ถามขงจื๊อว่า *มีเรื่องดีๆ อยู่เรื่องหนึ่งควรหรือไม่ควรที่จะรีบไปทำเรื่องนั้นให้สำเร็จในทันที"* คำตอบจากขงจื๊อคือ *"แน่นอน ต้องรีบไปทำเรื่องนั้นให้บรรลุโดยพลัน"*

เพราะเหตุใดคำถามเดียวกัน ขงจื๊อจึงตอบไม่เหมือนกัน เรื่องนี้มีเหตุผลที่ว่า ขงจื๊อรู้ว่าจื่อลู่เป็นคนที่ทำงานแบบสุกเอาเผากิน จึงบอกให้เขาไปปรึกษาผู้อื่น เพื่อคิดให้รอบคอบก่อนลงมือทำ ในขณะที่ร๋านโหย่วเป็นคนที่มักจะกลัวไม่ค่อยกล้าลงมือทำอะไร ขงจื๊อจึงต้องกระตุ้นให้ร๋านโหย่วมีความกล้าหาญที่จะลงมือทำงานบนพื้นฐานของวิธีการเรียน ขงจื๊อมักจะยกเอาความรู้ที่ได้เรียนมาขึ้นมาเป็นประเด็นว่าต้องทบทวนและฝึกฝนทุกวัน เมื่อเชี่ยวชาญแล้วจึงจะสามารถเปลี่ยนไปใช้ข้อมูลของตัวเองได้

ในด้านการศึกษากับความคิดที่ผูกพันกัน ขงจื๊อพิจารณาว่า การที่เพียงแต่อ่านหนังสือหรือฟังคำสอน แต่ไม่พินิจพิเคราะห์อย่างจริงจังย่อมจะไม่สามารถเก็บหรือควบคุมความรู้นั้นไว้ได้ ในขณะที่หากคิดสะเปะสะปะไม่ตั้งใจอ่านหนังสือก็จะมีผลให้เรียนไม่ถึงความรู้ที่ต้องการเรียนได้

ขงจื๊อปฏิบัติต่อนักเรียนด้วยความเข้มงวด วันหนึ่งท่านวิพากษ์นักเรียนชื่อ**เหยียนหุย**ว่า *"ฉันพูดอะไร เธอพูดอย่างนั้น ตัวเองไม่มีความริเริ่ม ไม่มีการพัฒนา แล้วจะก้าวหน้าได้อย่างไร"* เหยียนหุยถามว่า *"ทำอย่างไรจึงจะพัฒนา"*

"ต้องคิดอยากพัฒนา ต้องหมั่นเล่าเรียน พินิจพิจารณามากๆ เอาแต่เรียนโดยไม่ได้พิจารณาย่อมไม่สามารถได้รับความรู้อย่างสูง อย่างเช่น ฉันบอกเธอว่า มุมหนึ่งของโต๊ะเป็นมุมฉาก เธอควรจะพิจารณาว่าอีก ๓ มุม ก็เป็นมุมฉาก และสรุปว่าโต๊ะนี้เป็นโต๊ะสี่เหลี่ยม ไม่ใช่โต๊ะกลม"

นักเรียนอีกคนหนึ่งถามว่า *"ถ้าอย่างนั้นจะทำอย่างไรจึงจะทำให้ตัวเองมีความรู้มาก ๆ"*

"เรื่องนี้ต้องเรียนให้มากขึ้น พบเหตุปัญหาอะไรล้วนต้องถามว่าทำไม เมื่อไม่เข้าใจ อย่าทำเป็นเข้าใจ ทำอย่างฉันนี่ เมื่อมีคนถามปัญหาฉันมีบ่อยๆ ที่ฉันตอบไม่ได้ ฉันก็นำปัญหานั้นไปถามคนอื่น อย่างนี้ เวลานานไปความรู้ย่อมมากขึ้นตามมา"

"อาจารย์พูดถูก" เหยียนหุยเห็นด้วย แต่ถามต่ออีกว่า *"หากไม่มีท่านอาจารย์ พวกเราจะเรียนจบได้ความรู้ได้อย่างไร"*

"ที่เธอพูดนั้นไม่ถูก เธอต้องรู้ว่า บนพื้นโลกนี้มีครูอยู่มากมาย หากมีคน ๓ คนเดินมา ในนั้นอย่างน้อยต้องมี ๑ คนเป็นครูของเราแน่นอน เขาทำอะไรถูกต้อง พวกเราก็ทำตามที่เขาทำ หากเขาทำอะไรไม่ดีงาม พวกเรารู้ ก็อย่าทำตามนั้น"

นักเรียนเคารพขงจื๊อมาก บางคนเรียนกับขงจื๊อถึง ๑๒ ปี ยังไม่อยากจบ ขงจื๊อสอนลูกศิษย์ ได้ประมาณ ๓,๐๐๐ คน มีอยู่ ๗๒ คน บรรลุถึงความมีชื่อเสียง บางคนยังได้เป็นขุนนางของประเทศด้วย

เมื่อขงจื๊ออายุมากขึ้น ได้ทำเรื่องสำคัญคือการเขียนหนังสือเรื่อง **ชุนชิว** เป็นหนังสือเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ เน้นเรื่องบุคคลสำคัญและเหตุการณ์สำคัญของประเทศหลู่ ระหว่างปี ๗๒๒ ก่อน ค.ศ. ถึง ปี ๔๘๑ ก่อน ค.ศ. รวมประมาณ ๒๔๐ ปี ในสมัยนั้นยังไม่มีกระดาษ ต้องเขียนตัวหนังสือบนแผ่นไม้ไผ่ ตอนเริ่มเขียนเรื่องนี้ ขงจื๊อจะไม่ออกมาข้างนอกบ้านเป็นวันๆ มือข้างหนึ่งถือแผ่นไม้ไผ่ มืออีกข้างหนึ่งถือพู่กันเขียนเรื่องอย่างตั้งอกตั้งใจ นักเรียนของท่านเห็นการทำงานที่จริงจังและเหน็ดเหนื่อย ต่างเสนอตัวเขียนแทนท่าน ท่านบอกว่า *"ไม่ได้ เรื่องที่ฉันเขียนเป็นเรื่องของคนที่ตายแล้ว และฉันต้องการนำทัศนะของฉันบรรจุลงไปด้วย ฉันคิดว่าคนรุ่นหลังจะได้เข้าใจฉัน หรือไม่ก็ประณามฉันได้ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่า ฉันได้เขียนบทอย่างนี้ของชุนชิว"*

ขงจื๊อเมื่อตอนปลายอายุ ๗๑ ปี จึงได้เขียนหนังสือที่มีชื่อเสียงเล่มนี้สำเร็จ เป็นเพราะการที่ขงจื๊อตั้งอกตั้งใจเขียนเป็นพิเศษ ดังนั้นทั้งเรื่องที่เกี่ยวกับบุคคลสำคัญและเหตุการณ์สำคัญเหล่านั้นจึงถูกบันทึกไว้อย่างถูกต้องอย่างยิ่ง

ขณะที่ขงจื๊อเขียนหนังสือชุนชิวนั้น ท่านได้เขียนบทกวีร่วมสมัยขึ้นด้วย ขงจื๊อชอบดนตรีเป็นชีวิตจิตใจ ตอนที่ท่านไปอยู่ที่ประเทศฉีเคยได้ยินการบรรเลงเพลงที่ไพเราะยิ่ง ฟังแล้ว

ครั้งหนึ่ง ใน ๓ เดือนต่อมา จะไม่มีความรู้สึกอยากลิ้มรสเนื้อ ตัวท่านเองชอบร้องเพลงและเล่นขิม ไม่เพียงแต่บรรเลงเพลงด้วยตัวเอง แต่ยังสอนนักเรียนให้ฝึกหัดดนตรี ท่านได้แต่งบทกวีที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับโรงเรียนของท่าน จัดกลุ่มนักเรียนให้ศึกษาวิจัยทางดนตรี ทำให้นักเรียนบางคนมีความสามารถทั้งการบรรเลงดนตรีและการขับร้อง

ในเวลานั้นบทกวีที่มีชื่อเสียงในสังคมมีมากกว่า ๓,๐๐๐ บท ขงจื๊อได้คัดเลือกออกมา ๓๐๕ บท รวบรวมเป็นหนังสือบทกวีเล่มแรกของประเทศจีนชื่อว่า **ซือจิง**

ในปีที่ขงจื๊ออายุ ๖๙ ปี ลูกชายของท่าน (ขงหลี่) ได้ถึงแก่กรรม

เมื่ออายุได้ ๗๑ ปี นักเรียนที่ท่านรักที่สุดคือ **เหยียนหุย** ก็ถึงแก่กรรม

อีก ๒ ปีถัดมา ท่านก็สูญเสียศิษย์ที่ท่านรักที่สุดอีกคนหนึ่งคือ**จื่อลู่**

ขงจื๊อเสียใจมากได้เร่งรัดงานเขียนหนังสือหนักขึ้น แต่ในฤดูใบไม้ผลิของปี ๔๗๙ ก่อน ค.ศ. ท่านได้ล้มป่วยลง แม้จะได้รับการเอาใจใส่อย่างดียิ่งจากบรรดาลูกศิษย์ แต่ท่านมีความรู้สึกว่าการมีชีวิตอยู่ต่อไปก็ไม่มีความหมายใดๆ แล้ว

วันหนึ่ง ลูกศิษย์ชื่อ**จื่อก้ง**ได้เข้ามาเยี่ยมขงจื๊อพูดกับจื่อก้งว่า *"นับจากวันนี้ฉันไม่สามารถพูดได้อีกต่อไป"*

จื่อก้งรีบถามว่า *"หากท่านไม่พูด แล้วพวกเราจะทำอย่างไรเล่า"*

ท่านตอบว่า *"สวรรค์ก็ไม่พูดอะไรเลย แต่ละปีก็ยังคงมี ๔ ฤดู ไม่ใช่หรือ"*

ในที่สุดนับจากวันนั้น ขงจื๊อก็ไม่พูดอะไรอีกเลย เจ็ดวันเจ็ดคืนไม่กินอาหาร ไม่ดื่มน้ำ และในที่สุดก็จากลูกศิษย์ของท่านไป

ขงจื๊อเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญยิ่งของวัฒนธรรมโบราณของจีน เป็นนักการศึกษาด้านประวัติศาสตร์ของจีน และยังเป็นนักคิดผู้มีชื่อเสียงด้วย ในความคิดทางการเมือง ในด้านตรรกะแห่งศีลธรรม ล้วนมีวิสัยทัศน์ของตัวเอง ท่านเคยใช้เวลาถึง ๓๐ ปี ท่องเที่ยวไปในดินแดนประเทศต่างๆ เพื่อเผยแพร่วิสัยทัศน์ของท่าน แต่ไม่ประสบความสำเร็จ เมื่อท่านเสียชีวิตไปแล้ว ระบบการปกครองแบบชนชั้นศักดินาจึงได้พบว่า หลักนิยมของโรงเรียนลัทธิขงจื๊อที่ท่านสร้างขึ้นนั้น เป็นอาวุธทางความคิดที่สามารถใช้เพื่อการดำรงไว้ซึ่งระบบศักดินานั่นเอง

ดังนั้นในสังคมศักดินาที่ยืนยาวประมาณ ๒ พันกว่าปี ขงจื๊อจึงได้รับการยกย่องว่าเป็นนักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ หลายพันปีที่ผ่านมา หลักนิยมของลัทธิขงจื๊อจึงมีอิทธิพลต่อการปกครองประเทศจีนเป็นอย่างยิ่ง

ภายหลังการตายของขงจื๊อ บรรดาลูกศิษย์ได้นำคำสอนของท่านมาทำหนังสือเล่มหนึ่งชื่อ **หลุนยวี่** ซึ่งต่อมาได้ถูกถ่ายทอดเป็นข้อมูลที่

สำคัญของการศึกษาวิจัยถึงหลักนิยมของขงจื๊อ

ใครที่ชอบศึกษาประวัติศาสตร์หรือประวัติบุคคล ได้อ่านประวัติขงจื๊อ คงได้ข้อคิดดีๆ เยอะทีเดียว ถ้ามีเวลาและมีโอกาสใช้อินเตอร์เน็ต ลองค้นหาประวัติบุคคลอื่นๆ ขึ้นมาอ่าน มีเรื่องราวน่าสนใจมากมาย เป็นอีกประสบการณ์หนึ่งของชีวิตที่ต่างจากการดูหนังหรืออ่านเรื่องเล่าจากหนัง ซึ่งต้องผ่านการแปรความหมายจากผู้คนมากว่าจะถึงเรา สาระก็อาจจะด้อยลงไป โดยมีความสนุกสนานเข้ามาแทนที่บ้าง ยกเว้นเรื่องขงจื๊อ หนังเรื่องนี้เหมาะที่จะดูเอาสาระ ถ้าต้องการความบันเทิงคงไม่ได้เท่าไรนัก

ช่วงที่ขงจื๊อเป็นที่ปรึกษาให้**เกาต้าฝู**นั้น ลูกศิษย์ของขงจื๊อเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เป็นการเพิ่มอิทธิพลของตระกูลเกา คนที่ไม่พอใจแต่ไม่กล้าทำร้ายเกาต้าฝู จึงหันมาจัดการกับขงจื๊อ ผู้หวังดีต่างเสนอให้ขงจื๊อไปจากแคว้นฉี เจ้าแคว้นฉีบอกว่าต้องการแต่งตั้งขงจื๊อ แต่ว่าตนแก่แล้ว เกรงว่าขงจื๊อจะใช้ความรู้ได้ไม่เต็มที่ **ซั่งจินต้าฝู** ไม่สนับสนุนให้ขงจื๊อรับใช้แคว้นฉี เพราะถึงจะรับใช้แคว้นฉี *"กฎจารีตที่ท่านนำมาใช้ คงจะไม่ได้ผลในแคว้นฉี ถึงตอนนั้นท่านจะเกิดความทุกข์จากสิ่งที่ท่านกระทำ"* ต้าฝูผู้นี้ให้เหตุผลว่าการชิงดีชิงเด่นในแคว้นฉีมีมานานแล้ว การที่ขงจื๊ออยู่ในแคว้นฉี เหมือนหาเรื่องใส่ตนเอง บางทีอาจจะถูกปองร้าย

"ความรู้ความสามารถของท่านเป็นที่ยอมรับ แต่ท่านไม่รู้จักปกป้องตนเอง จิตใจที่ดีงามของท่านน่าชื่นชมนัก แต่ว่าผู้ปกครองบ้านเมือง โดยไม่รู้จักปกป้องตนเองนั้น ผลสุดท้ายอาจถูกทำร้าย"

เมื่อขงจื๊อถามว่า *"การที่ผู้ปกครองต้องรู้จักปกป้องตนเองนั้น ต้องยอมเป็นคนถ่อยกระนั้นหรือ"* ก็ได้รับคำตอบว่า *"ถ้าท่านมีโอกาสรับใช้บ้านเมือง ท่านก็จะรู้เอง"* ขงจื๊อถามต่ออีกว่า

"ตอนที่ข้าเข้ามาในแคว้นฉี ได้ยินเสียงเพลงฉาวเย่ บทเพลงนั้นบอกถึงความสามัคคีรักใคร่กลมเกลียวกัน ข้ารู้สึกตื้นตันใจเป็นอย่างมาก ถ้าหากผู้ปกครองบ้านเมืองเป็นที่พึ่งของราษฎร เหล่าขุนนางที่ชิงดีชิงเด่นเพื่อผลประโยชน์ตนเองเช่นนี้น่ะ จะเป็นที่พึ่งของราษฎรได้หรือ"

แต่ไม่ได้รับคำตอบ

ซายซราเล่นเพลงฉาวเย่

ในที่สุดขงจื๊อก็เดินทางกลับแคว้นหลู่ ขณะเดินทางเห็นชายชราคนหนึ่งเล่นเพลงอยู่บนภูเขา ขงจื๊อเข้าไปถาม ได้รับคำตอบว่าสาเหตุที่ไม่บรรเลงเพลงฉาวเย่ในเขตพระตำหนักเพราะไม่มีใครต้องการเพลงฉาวเย่อีกแล้ว จึงได้แต่บรรเลงต่อหน้าขุนเขา

๕๑๐ ปีก่อนคริสตกาล *หลี่เฮ๋อ* ลูกชายของขงจื๊อแต่งงาน **เหยาเอ๋อ** ลูกสาวของขงจื๊อจึงถาม **จื่อฉัง** ศิษย์คนหนึ่งของขงจื๊อว่าเมื่อไรจะมาสู่ขอ

ขงจื๊อและภรรยาในงานแต่งงานหลี่เฮ๋อ

พิธีแต่งงาน

พิธีแต่งงาน

เธอ จื่อฉังเคยถูกจองจำเพราะถูกใส่ร้าย ทำให้เขามีเครื่องหมายบนใบหน้าที่ลบทิ้งไม่ได้ แม้เหยาเอ๋อจะไม่รังเกียจ แต่จื่อฉังก็ยังคงเจียมตัว เพราะ *“คนเราสบตาครั้งแรกก็คือภายนอก ข้าไม่อาจอธิบายกับทุกคนได้เจ้าเป็นลูกสาวของอาจารย์ ลูกเขยของท่านจะมีเครื่องหมายบนใบหน้าได้อย่างไร”*

เหยาเอ๋อ

เหยาเอ๋อกับจื่อฉัง

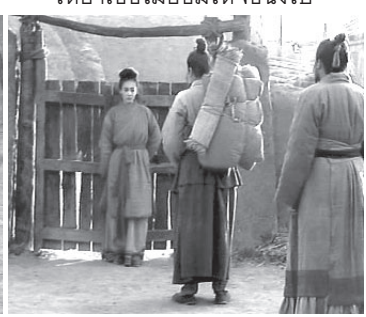
ภรรยาเล่าเรื่องลูกสาวให้ขงจื๋อรู้

วันรุ่งขึ้น จื่อฉังลาอาจารย์กลับบ้านเพื่อดูแลพ่อแม่ผู้ชรา ขงจื๋อมอบตำราให้ศิษย์ แต่เหยาเอ๋อไม่ยอมให้เขาไป ขงจื๋อจึงได้รู้เรื่องราวระหว่างลูกสาวกับลูกศิษย์ เมื่อทราบว่าลูกศิษย์คนอื่นๆ ล้วนรู้เรื่องนี้ จึงพูดกับเหล่าศิษย์ว่า *"ถ้าไม่มีใครบอก การจากไปครั้งนี้อาจเป็นทุกข์ตลอดชีวิต"* และพูดกับจื่อฉังว่า *"เครื่องหมายบนหน้าเจ้าไม่ได้แสดงว่าเจ้าจะเลวร้าย ภายนอกนั้นสำคัญก็จริง แต่จิตใจที่ดีงามนั้นสำคัญยิ่งกว่าสิ่งใด เจ้าขาดความกล้าหาญ สิ่งนี้จิ้งโหยวทำได้ดี* (หันมาพูดกับจิ้งโหยว) *แต่ว่าเจ้าอย่าเพิ่งได้ใจในความกล้าหาญของเจ้ายังมีความประมาทขาดความยั้งคิด ต่อไป เจ้าควรจะแก้ไขและปรับปรุงเสีย ผู้กล้าที่แท้จริงย่อมมีอุดมคติ ควรใช้ความกล้าหาญไปแสวงหาสิ่งที่ต้องการ อย่าเลิกล้มเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ เหมือนอย่างที่พวกเราแสวงหากฎโจวกุง ไม่ว่าจะเผชิญอุปสรรคใดๆ ก็ไม่ยอมยกเลิกความตั้งใจ* (พูดกับจื่อฉัง) *และจะรอเจ้าเชิญผู้ใหญ่มาสู่ขอ"*

จื่อฉังลากลับบ้าน

ขงจื๋อมอบหนังสือให้

เหยาเอ๋อไม่ยอมให้จื่อฉังไป



งานศพเจ้าแคว้นหลู่

ขงจื๊อในงานศพ

ในที่สุดเจ้าแคว้นหลู่ก็สิ้นพระชนม์ในต่างแดน ขงจื๊อเสียใจมาก ขงจื๊อและศิษย์ช่วยกันจัดงานศพ ขงจื๊อใช้โอกาสนี้สอนศิษย์ว่า *“ถ้าจะใช้กฎโจวกุงในการปกครอง จะขาดความเมตตาไม่ได้ คือรัก รักฝ่าบาทคือซื่อสัตย์ รักพ่อแม่คือกตัญญู รักพี่น้องคือการให้ รักเพื่อนคือมีสัจจะ พวกเราทั้งหลายจงพยายามฝึกฝนให้บรรลุถึงหลักเมตตาธรรม เพราะว่าแผ่นดินใดที่ไร้ธรรมก็จะเกิดความปั่นป่วน แก่งแย่งชิงดีชิงเด่นขึ้น สิ่งเลวร้ายเหล่านี้จะเกิดขึ้นเสมอ มิอาจยับยั้ง ก็เพราะขุนนางไร้ความเมตตา ไร้เมตตาก็จะไร้ธรรม เมื่อไร้ธรรมก็จะไม่มีความสงบสุข”*

เมื่อเจ้าแคว้นสิ้นพระชนม์ **หยางหู่ต้าฝู** เป็นผู้มีอำนาจว่าราชการ จึงเชิญขงจื๊อไปพบ ขงจื๊อไม่ไป หยางหู่จึงส่งคนไปมอบของกำนัลขณะที่ขงจื๊อไม่อยู่ ตามธรรมเนียม ขงจื๊อต้องไปขอบคุณผู้ให้ จึงคิดว่าจะไปตอนที่หยางหู่ไม่อยู่ แต่บังเอิญมาพบกันกลางทาง (หรืออาจเป็นเพราะหยางหู่คาดการณ์ถูกต้อง จึงตั้งใจออกจากบ้านมาพบขงจื๊อกลางทาง) หยางหู่จึงถือโอกาสนี้ขอให้ขงจื๊อช่วย โดยอ้างว่า บ้านเมืองปั่นป่วน ถ้าไม่เหลียวแล จะถือว่ามีเมตตาธรรมหรืออุดมการณ์ยิ่งใหญ่ แต่ปล่อยให้โอกาสหลุดลอยไปครั้งแล้วครั้งเล่า จะถือว่ามีอุดมการณ์จริงหรือ ขงจื๊อจึงรับปากว่าจะลองคิดดูใหม่

ขงจื๊อกับจ้งโหยวเดินทาง
ไปขอบคุณหยางหู่ต้าฝู

ขงจื๊อบอกลูกศิษย์ว่า สิ่งที่เรียนรู้มา ควรนำมาใช้ประโยชน์ แต่ศิษย์ทักท้วงว่า *“คนชั่วช้าอย่างหยางหู่ ถ้าช่วยเขา จะทำให้อาจารย์แปดเปื้อน”*

ขงจื๊อจึงให้ข้อคิดว่า *“สิ่งที่แข็งกล้าที่สุด ลับไม่สึกหรอ สิ่งที่ขาวที่สุด ไม่มีวันแปดเปื้อน”*

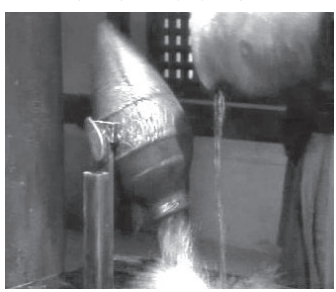
วันหนึ่งขงจื๊อพาลูกศิษย์ไปดูไหของฮ่องเต้องค์ก่อนที่ทรงเก็บไว้ในห้องบรรทม สำหรับตักเตือนตนเอง จ้งโหยวเทน้ำเข้าไปครึ่งหนึ่ง ไหตั้งตรง เทน้ำต่อไปจนเต็ม ไหจะเอียง เมื่อน้ำไหลออกจากไหหมด ไหก็เอียง

ขงจื๊อสรุปว่า *“สิ่งนี้สอนว่า การปฏิบัติตนจำเป็นต้องให้เกิดความพอดี คำว่า ‘พอดี’ ก็คือ คนเราควรพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ทำอะไรก็ตาม อย่าให้ขาด อย่าให้เกิน เป็นดีที่สุด ความพอดีนั้นอยู่ที่ใจ จิตใจที่สมดุลถึงจะปฏิบัติได้ และยังต้องให้ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในรวมกันเป็นหนึ่งเดียว*

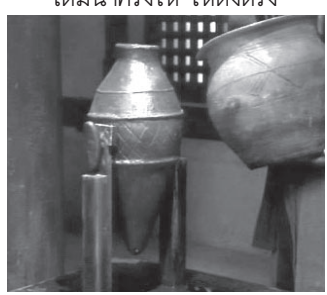
สรรพสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลงทุกเวลา ขอเพียงแต่ให้ทุกคนปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอ”

ไหเปล่าเอียง

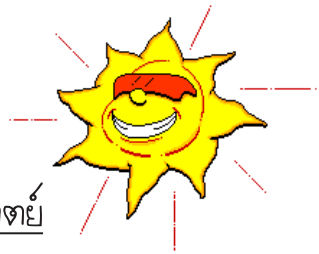
เติมน้ำมากไปไหคว่ำ



เติมน้ำครึ่งไห ไหตั้งตรง



บันทึกช้างโต๊ะทำงาน
• ละไม อโยธยา



เมื่อเจ้านายเหมือนดั่งพระอาทิตย์

เมื่อฉันย้ายกลับมาปฏิบัติงานที่ทำงานเดิม ก็มีเจ้านายคนใหม่มารับตำแหน่งใหม่ก่อนหน้าฉันประมาณ ๔ เดือน ในสำนักงานมีเจ้าหน้าที่ทั้งหมด ๔ คน รวมทั้งฉันด้วย ท่านบริหารงานตามอัธยาศัยและประสบการณ์เดิมๆ โดยไม่สนใจจะแสวงหาความรู้ใหม่ วิธีการปฏิบัติงานใหม่ๆ เพิ่มเติม เคยชินแบบไหนก็ทำตามแบบนั้น ใครจะทำอย่างไรก็ช่าง ข้าจะทำแบบนี้ ใครจะทำไม ?

นึกอยากจะดูเรื่องอะไรก็เรียกมาดู ถ้าใช้เวลาหาหน่อยก็จะโดนว่าเสียงดัง ถ้าตอบไม่ทันใจก็อารมณ์เสีย ว่าแรงๆ ถามเรื่องไหนต้องหาได้ ตอบได้ทันที

โอ ! พระเจ้า เหมือนท่านส่งพระอาทิตย์ดวงโตมาให้อีกดวง วันไหนพระอาทิตย์ขึ้นช้าหรือลับขอบฟ้าเร็ว ห้องทำงานก็จะสดชื่นเหมือนต้นไม้ในฤดูใบไม้ผลิ

ใครอยากเป็นเจ้านายแบบพระอาทิตย์ดวงโต ก็ลองทำได้ไม่ยาก แสดงอารมณ์ออกมาเต็มที่ แค่นี้ก็เป็นพระอาทิตย์ได้ดั่งใจ

เมื่อเจ้าหน้าที่ของสัฐสลึมให้บริการ

เช้าวันนี้อากาศดี เย็นสบาย ไม่ร้อนอบอ้าวมากนัก เพราะฟ้าครึ้มฝนมาตั้งแต่เมื่อเย็นวาน วันนี้มีคนมาชำระเงินมากเพราะเป็นต้นเดือน จึงมีคนมาจ่ายเงินสงเคราะห์รายเดือนและคนมารับเงินสงเคราะห์เมื่อญาติถึงแก่กรรม

เจ้านายคนเก่งก็วางกฎระเบียบ ขึ้นป้ายเองว่า

> ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. สอบสวนทายาทผู้มีสิทธิรับเงิน
> ๐๙.๐๐-๑๕.๐๐ น. รับเงินสงเคราะห์รายศพรายเดือน
> ๐๙.๐๐-๑๕.๐๐ น. จ่ายเงินสงเคราะห์ครอบครัวเมื่อสมาชิกถึงแก่กรรม

วันนี้มีผู้มาขอรับเงินค่าจัดการศพเวลา ๑๕.๓๐ น. เจ้าหน้าที่มองหน้ากันเลิกลั่ก เอาไงดี จะทำให้ก็ขัดนโยบาย จะให้กลับก็สงสารเพราะมาไกล ระหว่างนั้นพอดีมีเสียงถามขึ้นว่า

“มาทำอะไรครับ เรารับจ่ายเงินถึงบ่ายสามโมง มาตอนนี้ทำอะไรไม่ทัน รับเงินธนาคารก็ไม่ได้ เอาเอกสารไปกรอกให้เรียบร้อย แล้วมาใหม่วันพรุ่งนี้ก่อนเที่ยงจะดีมากครับ”

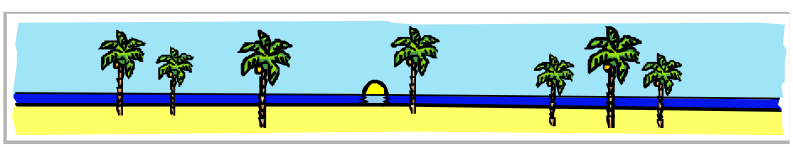
อีกรายมาในเวลาไล่เลี่ยกัน *“มาทำอะไรครับ” “มาชำระเงินค่ะ”*

“เราปิดรับเงินแล้วครับ ต้องนับเงินส่งธนาคารทุกวัน คงต้องมาใหม่วันพรุ่งนี้นะครับ วันนี้เราปิดรับแล้ว เดี๋ยวเจ้าหน้าที่ไปฝากเงินไม่ทัน มาก่อนบ่ายสามโมงนะครับ”

เมื่อผู้มาติดต่อกลับกันไปหมดแล้ว เจ้านายก็ย้ำอีกว่า *เวลาเราไปธนาคารไม่ทัน เขายังไม่รับเงิน เรายังต้องทำตามที่เขากำหนด เราทำแบบธนาคารบ้างก็ไม่เสียหายอะไร ถ้าฝากเงินไม่ทันสิ จะเสียหายมากกว่า ใครจะรับผิดชอบเงินที่ค้างอยู่ พวกคุณต้องรับผิดชอบกันเอง วันไหนฝากไม่ทัน คุณบันทึกมาให้ผมว่า มีเงินอยู่ในมือเท่าไหร่ บอกจำนวนเงินมาเป็นตัวเลขและตัวอักษร และลงท้ายว่า* **ข้าพเจ้าขอรับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว** *แล้วลงชื่อ เอาบันทึกมาให้ผม ส่วนเงินคุณเก็บกันไว้เอง*

นโยบายเฉียบขาดขนาดนี้ ใครจะนึกถึงการให้บริการคนอื่นได้ นอกจากนึกถึงความปลอดภัยของตัวเองไว้ก่อนเป็นอันดับหนึ่ง ส่วนเรื่องอื่นๆ ก็เป็นเรื่องรองๆ กันไป

ไม่รู้เวรของใคร กรรมของใคร แบ่งๆ กันไปตามสภาพก็แล้วกันนะ
น่าห่วงแต่ว่า นานๆ ไปเจ้าหน้าที่จะเคยชินกับการทำงานแบบนี้
จนเป็นนิสัยที่ยากต่อการแก้ไขในอนาคตซะจริงๆ



สุวลี

หมวก ๖ ใบ

หมวก ๖ ใบ เป็นวิธีคิดของมนุษย์ ซึ่งเขาจัดประเภทแบ่งออกได้เป็น ๖ แบบ

ใบที่ ๑ สีขาว เป็นความคิดกลางๆ ไม่ใช้ความเห็นหรือความรู้สึกส่วนตัว

เป็นการนำข้อเท็จจริงจากที่อื่นมาเล่า ผิดหรือถูกเป็นอีกเรื่อง

ใบที่ ๒ สีแดง เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของตัวเอง แม้การคาดคะเน การสันนิษฐานก็ถือเป็นหมวกแดง

ใบที่ ๓ สีเหลือง มองโลกในแง่ดี แง่เป็นไปได้ เห็นโอกาสในทุกปัญหาเสมอ จึงมีกำลังใจ เป็นความคิดเชิงรุก

ใบที่ ๔ สีดำ เป็นความคิดที่ระวังไว้ก่อน ค่อนข้างขี้กลัว เอะอะก็ปลอดภัยไว้ก่อน เป็นความคิดเชิงรับ

ใบที่ ๕ สีเขียว เป็นความคิดใหม่ๆ ที่ไม่ติดยึดอยู่ในกรอบเดิมๆ จึงเคารพในความคิดที่แตกต่าง

ความคิดเพี้ยนๆ ก็ไม่ดูถูกเขา เพราะเพี้ยนก็จริง แต่ประสบความสำเร็จมานักต่อนัก

ใบที่ ๖ สีฟ้า เป็นของประธานที่ต้องสรุปประเด็น

การตั้งประเด็น การสั่งการให้ลองสวมหมวกใบอื่นเพื่อคิดในอีกรูปแบบ เป็นหน้าที่ของสีฟ้า

หมวก ๖ ใบ จึงเป็นหมวกแห่งการเจริญสติ

ไม่ว่าจะพูดคุยหรือประชุมสัมมนา ความคิดหมวก ๖ ใบ ทำให้เห็นจุดบกพร่องในการถกเถียง แล้วเราจะได้เติมให้เต็ม

“หมวก ๖ ใบ” เตือนตนเตือนจิตตอนนี้ความคิดโต่งไปทางไหน ใบไหนยังขาด ช่วยขยับเข้ามา

การดึงความคิดมาเป็นรูปภาพของหมวก ๖ ใบ จึงต้องชม **อาจารย์เดอโบโน** ผู้เยี่ยมยุทธ์ ที่ทำให้การถกเถียงเต็มไปด้วยเหตุผล

“หมวก ๖ ใบ” ระลึกขึ้นมาเพื่อแจ่มชัดในตัวเอง ตอนนี้สุดโต่งหมวกใบไหนจะได้แก้ไข

รู้เขา - รู้เรา รบ ๑๐๐ ครั้ง ชนะ ๑๐๐ ครั้ง

รู้ความคิดของตัวเรา-ของตัวเขา ตอนนี้ใช้หมวกใบใดเข้าแก้ปัญหา เราจะได้ช่วยต่อเติมให้สมบูรณ์

ก็เพราะเรายังไม่ใช่พระอรหันต์ข้อบกพร่องจึงมากมาย หมวก ๖ ใบจึงเป็นด่านสกัดตัวขาดสติให้แจ่มใสเห็นชัด

“ตอนนี้ใช้หมวกใบไหนนะ?” ชัดเจนในหมวก เราก็จะยิ่งชัดเจนในการใช้เหตุผล

ในความคิดหลากหลาย หากมีการจัดหมวดหมู่ให้เป็นระบบระเบียบการแก้ไขปัญหาก็จะง่ายกว่าอีกหลายเท่า

การดึงความคิดมาเปรียบกับหมวก ๖ ใบ จึงมิใช่เรื่องธรรมดา แต่เป็นกลวิธีชาญฉลาดและลึกซึ้ง

“หมวก ๖ ใบ เรากำลังใช้ใบไหน?” ถามตัวเองเพื่อจัดการกับการถกเถียงให้แม่นเป้า

เพื่อทันเขา

เพื่อทันเรา

เพื่อทันรูรั่วรูโหว่ของตาข่ายที่ขึงไว้

หากชีวิตคือลมหายใจ หมวก ๖ ใบก็เป็นลมหายใจของความคิดนั่นเอง

“หมวก ๖ ใบ” ตั้งคำถามขึ้นมาเรารู้ตัวเองก็พอ จะได้เป็นนักพูดและนักฟังที่ครบพร้อม

หมวก ๖ ใบ จึงมิใช่สอนให้เราพูดเป็น แต่ทำให้เป็นนักฟังที่ยิ่งใหญ่ไปในตัว

◉ *ฝึกฝน อดทน บำเพ็ญ*
สำเร็จ ยากเข็ญ ไม่ท้อ
ตบะกล้า ใจแกร่ง มากพอ
ยอดหนอ ไขว่คว้า บารมี.

ไขว่คว้าบารมี
(กัณหชาดก)

เย็นวันหนึ่ง **พระผู้มีพระภาคเจ้า** แวดล้อมไปด้วยหมู่สงฆ์ เสด็จพุทธดำเนินไปตามบริเวณวิหารนิโครธาราม ในนครกบิลพัสดุ์ ของแคว้นสักกะ มาถึงที่แห่งหนึ่งทรงยิ้มแย้มขึ้น **พระอานนท์**เห็นแล้วก็คิดว่า

"อะไรหนอเป็นเหตุให้พระพุทธองค์ทรงยิ้มแย้ม"

จึงประคองอัญชลีทูลถาม พระศาสดาทรงตอบว่า

"ดูก่อนอานนท์ เรื่องเคยมีมาแล้ว **มีฤาษีตนหนึ่งชื่อ กัณหะ** อยู่ในสถานที่นี้ เป็นผู้ได้ฌาน(อาการจิตแน่วแน่สงบจากกิเลส) รื่นรมย์อยู่

ในฌานด้วยเดชแห่งศีล บันดาลให้ภพของ**ท้าวสักกเทวราช (หัวหน้าเทวดาผู้เป็นใหญ่ในสวรรค์)**หวั่นไหวนั่นเอง”

พระอานนท์ทูลขอให้พระศาสดาตรัสเล่าเรื่องราวนั้น พระองค์จึงทรงแสดงชาดก

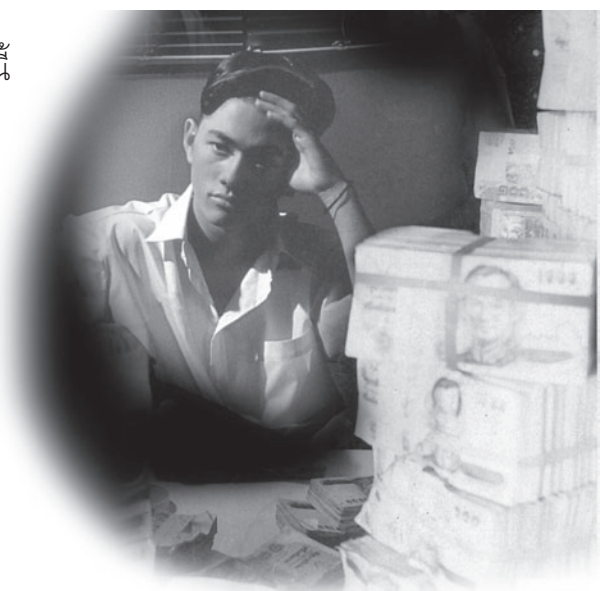
****

ในอดีตกาล **พราหมณ์คนหนึ่ง**มีทรัพย์สมบัติถึง ๘๐ โกฏิ(๘๐๐ ล้านบาท) แต่ไร้ทายาท จึงสมาทานศีล ๕ เพื่อปรารถนาบุตร ในที่สุด**นางพราหมณีผู้เป็นภรรยา**ก็ได้ให้กำเนิด**บุตรชาย** ตั้งชื่อว่า **กัณหกุมาร** เพราะมีผิวกายสีดำ พอเจริญวัยอายุได้ ๑๖ ปี บิดาส่งไปเรียนศิลปะที่เมืองตักสิลา กระทั่งสำเร็จวิชาแล้วก็กลับมา บิดาให้แต่งงานกับภรรยาที่ฐานะสมควรกัน

ครั้นเมื่อบิดามารดาล่วงลับไปแล้ว เขาได้เป็นใหญ่ครอบครองทรัพย์สมบัติทั้งหมด

อยู่มาวันหนึ่ง เขาได้ไปตรวจดูคลังสมบัติ ได้อ่านคำจารึกในแผ่นทองคำของญาติทั้งหลาย ว่าทรัพย์เท่านี้ญาติชื่อนี้หามาได้ ทรัพย์เท่านั้นญาติชื่อนั้นหามาได้ กัณหกุมารจึงเกิดความคิดว่า

“ผู้หาทรัพย์มาทั้งหมดนี้ล้วนตายไปหมดสิ้นแล้ว เหลืออยู่แต่ทรัพย์อย่างเดียว ไม่มีใครเอาไปด้วยแม้แต่คนเดียว **เพราะไม่มีใครขนเอาทรัพย์ติดไปปรโลก(โลกหน้า)ได้เลย ฉะนั้นการให้ทรัพย์เป็นทานจึงเป็นสาระ ร่างกายนี้ไม่เป็นสาระ เราควรทำดีมีศีลให้ทานก่อนไปสู่ปรโลก”**



คิดแล้วจึงบำเพ็ญทานเป็นการใหญ่ตลอด ๗ วัน แต่ทรัพย์ก็ยังไม่หมดไป เขาจึงบังเกิดความคิดใหม่

“ทรัพย์ไม่มีประโยชน์แก่เราแล้ว ขณะนี้เรายังหนุ่มไม่ถูกความแก่ครอบงำ เราควรออกบวชในบัดนี้”

แล้วก็ได้ประกาศว่า

“ทรัพย์ทั้งหมดนี้เราให้แล้ว ใครมีความต้องการจงนำเอาไปเถิด”

จากนั้นก็ออกจากเมืองเข้าป่าหิมพานต์ **บวชเป็นฤาษี** แสวงหาที่พำนักจนมาถึงที่ตรงนี้ (ที่ตรงพระพุทธองค์ทรงยิ้มแย้ม) **อาศัยอยู่ที่โคนไม้ต้นหนึ่ง** ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ไม่สร้างศาลาเป็นที่พำนัก เพราะถือการอยู่ที่แจ้งเป็นวัตร ถือการไม่เอนนอนเป็นวัตร เคี้ยวกินแต่ของสดไม่ผ่านไฟ บริโภคอาหารวันละครั้งเท่านั้น สมาทานธุดงควัตร(ข้อปฏิบัติกำจัดกิเลส)อย่างนี้ ไม่นานนักจึงได้อภิญญา(ความรู้ยิ่ง) และสมาบัติ(สภาวะสงบระงับกิเลสอันประณีตยิ่ง) ณ ที่นั้น

กัณหฤาษีเป็นผู้มักน้อยอย่างยิ่ง คราใดต้นไม้ผลิผลก็กินผล ผลิดอกก็กินดอก ผลิใบก็กินใบ หากไม่มีใบก็กินเสก็ดไม้ มิได้มีความโลภที่จะต้องเที่ยวไปแสวงหาของกิน

ในที่ต่างๆ อาศัยเก็บผลไม้กินตรงที่พำนักนั้นเอง โดยมิได้เลือกว่าชอบใจหรือไม่ชอบใจผลไม้นี้

ด้วยเดชแห่งศีลที่ประพฤติสันโดษถึงปานนี้ ทำให้ที่ประทับของท้าวสักกเทวราชร้อนขึ้นมาทันที ท้าวสักกะจึงทรงสอดส่องค้นหาสาเหตุ เพราะศิลาอาสน์ของท้าวสักกะจะร้อนได้ ก็ด้วยเหตุ ๔ ประการคือ

๑. ท้าวสักกะสิ้นอายุลง

๒. ท้าวสักกะหมดบุญ

๓. ผู้มีบุญญานุภาพปรารถนาเป็นท้าวสักกะ

๔. ด้วยการตั้งอยู่ในธรรมอย่างสูงของผู้บำเพ็ญ
ด้วยฤทธิ์เดชของศีลที่ประพฤติของผู้นั้น

เมื่อตรวจตราดูแล้ว ท้าวสักกะทรงรู้ว่า

"กัณหฤาษีนี้มีตบะแก่กล้ายิ่งนัก เราจะไปหาจะให้พร(ความประเสริฐ)แก่ท่าน"

แล้วเสด็จจากวิมานมายังโคนไม้ที่พระฤาษีพำนักอยู่ ทรงแสร้งกล่าวโทษติเตียนทดลองดูว่าพระฤาษีจะโกรธหรือไม่

"โอ ! ช่างเป็นเป็นคนดำจริงหนอ แล้วยังบริโภคแต่อาหารที่ดำคล้ำสุกงอม ทั้งอาศัยอยู่ในสถานที่ที่ดำสกปรกอีกด้วย ไม่เป็นที่ชอบใจของเราเลย"

กัณหฤาษีถูกกล่าวหาดูหมิ่นอย่างนั้น ก็มิได้โกรธเคือง และรู้ด้วยญาณว่านี้คือท้าวสักกเทวราช จึงกล่าวตอบไป

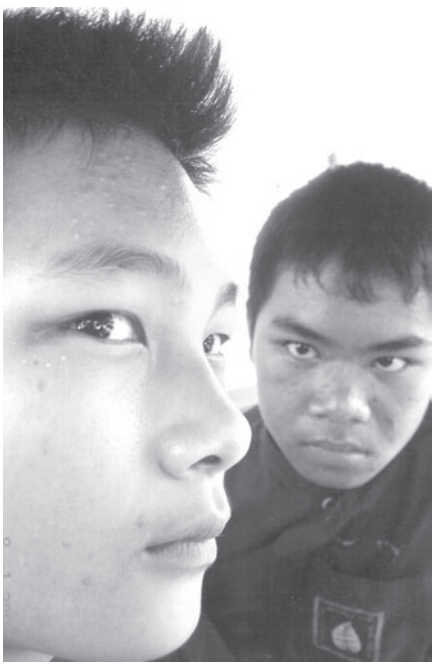
"คนผิวหนังภายนอกดำ มิใช่เรียกว่าคนดำ เพราะหากแก่นภายในเขาประพฤติดีขาวสะอาด ย่อมเรียกเขาว่าเป็นพราหมณ์(ผู้ประเสริฐ) ผู้ใดมีและทำบาปกรรมอยู่ ผู้นั้นแหละชื่อว่า เป็นคนดำ"

ท้าวสักกะทรงพอพระทัยคำตอบยิ่งนัก บังเกิดความปีติยินดีถึงกับตรัสว่า

"ดูก่อนท่านผู้ประเสริฐ ท่านกล่าวดีแล้วสมควรเป็นสุภาษิต(คำที่เป็นคติธรรม) เราจะให้พร(ความประเสริฐ)แก่ท่าน ตามแต่ใจท่านจะปรารถนาเถิด"

“ข้าแต่ท้าวสักกจอมเทพผู้เป็นใหญ่ ถ้าจะโปรดประทานพร อาตมาปรารถนาให้ความประพฤติของตน อย่าได้มีความโกรธ(ขัดเคืองใจ) อย่าได้มีโทสะ(ความประทุษร้าย) อย่าได้มีความโลภ อย่าได้มีเสน่หา(ความรัก) ทรงโปรดประทานพร ๔ ประการนี้แก่อาตมาเถิด”

ด้วยเหตุว่า กัณหฤาษีปรารถนาแต่พรที่ลดกิเลส ซึ่งหาโทษมิได้ ท้าวสักกะจึงตรัสถามว่า



“ท่านผู้ประเสริฐ ท่านเห็นโทษในความโกรธ ในโทสะ ในความโลภ ในเสน่หาเป็นอย่างไรหรือ ช่วยบอกแก่เราด้วย”

“ความโกรธเกิดจากความไม่อดทน เริ่มแรกเป็นของน้อย แต่ภายหลังเป็นของมาก พอกเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ความโกรธมักทำให้ขัดเคืองใจ มีความคับแค้นมาก เพราะฉะนั้นอาตมาจึงไม่ชอบความโกรธ

คนมีโทสะจะประทุษร้ายกันด้วยวาจาหยาบคาย จะดูหมิ่นกันและกัน จะตบตีชกต่อยกัน จะใช้ท่อนไม้ฟาดใส่กัน จนถึงขั้นใช้อาวุธประหัตประหารกัน โทสะเกิดจากความโกรธนั่นเอง เพราะฉะนั้นอาตมาจึงไม่ชอบโทสะ

ความโลภเป็นอาการหยาบของความดิ้นรนอยากได้ อันเป็นเหตุให้ทำอุบายล่อลวงคนอื่น คดโกงปลอมเปลี่ยนเอาของคนอื่น กระทั่งข่มขู่จี้ปล้นเอาทรัพย์สินของเขา บาปกรรมทั้งหลายนี้เกิดจากความโลภ เพราะฉะนั้นอาตมาจึงไม่ชอบความโลภ

กิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งหลาย ความเสน่หา(ความรัก)ผูกรัดแน่นยิ่งนัก ผูกไว้

ด้วยใจ ผูกไว้เนิ่นนาน ทำให้ต้องเดือดร้อนมากมาย เพราะฉะนั้นอาตมาจึงไม่ชอบความเสน่หา"

ทั้งหมดเป็นคำตอบที่ทำให้ท้าวสักกะทรงยินดีพอใจยิ่งนัก จึงตรัสว่า

"ข้าแต่ท่านผู้ประเสริฐ ท่านเจรจาดีแล้ว เป็นถ้อยคำสุภาษิต เราจะให้พรแก่ท่านอีก ตามแต่ใจท่านจะปรารถนาเถิด"

"ข้าแต่ท้าวสักกะผู้เป็นใหญ่ ถ้าจะโปรดประทานพร **อาตมาปรารถนาให้อาพาธ(ความเจ็บป่วย)ที่ร้ายแรง อย่าพึงเกิดขึ้นทำลายตบะธรรม(ความเพ่งเพียร เผาผลาญกิเลส)เลย** เพราะอาตมาอยู่แต่ผู้เดียวในป่า"

"เราให้พรแก่ท่าน ตามแต่ใจท่านปรารถนา ท่านยังปรารถนาพรใดอีกหรือไม่"

"โปรดประทานพรให้กาย–วาจา–ใจของอาตมา อย่าไปทำร้ายกระทบกระทั่งใครๆเลย ไม่ว่าในกาลไหนๆ"

"เราให้พรแก่ท่านทั้ง ๖ ประการ ท่านจงอยู่ที่นี้ ประพฤติเนกขัมมะ(ออกจากกาม)ให้บริสุทธิ์เถิด"

แล้วนมัสการประคองอัญชลีกัณหฤาษี ก่อนเสด็จกลับคืนวิมานของพระองค์ ส่วนพระฤาษีก็ได้เป็นผู้มีพรหมโลกเป็นที่ไปในเบื้องหน้าแล้ว

****

พระศาสดาทรงนำชาดกนี้มาแสดงจบ ตรัสว่า

"ดูก่อนอานนท์ ที่นี้เป็นภูมิประเทศที่เราเคยอยู่มาแล้ว **ท้าวสักกะในครั้งนั้นได้มาเป็นพระอนุรุทธะในบัดนี้ ส่วนกัณหฤาษีได้มาเป็นเราตถาคตเอง"**

◉ ณวมพุทธ

เสาร์ ๑๖ ก.ค. ๒๕๔๘
(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๑๓๒๙
อรรถกถาแปลเล่ม ๕๙ หน้า ๗๗๑)

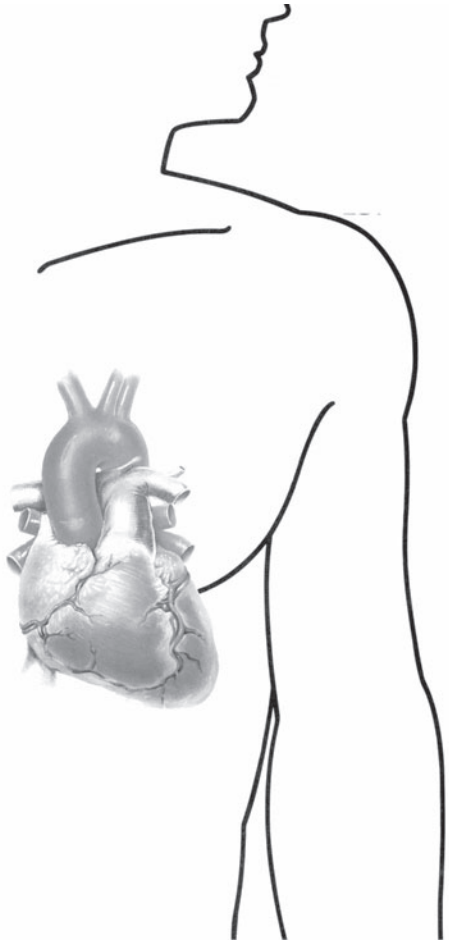
รับเชิญ
อัตถ์ พึ่งประยูร

อุแว้ อุแว้ เสียงทารกเกิดใหม่ร้องลั่นท่ามกลางความปีติของพ่อแม่ ปู่ย่าตายายและญาติๆ

ทารกเกิดมา แน่นอน ต้องมีลมหายใจเข้า-ออก ถี่ เร็ว ปอดที่เป็นตัวนำให้ส่งเสียงเล็กนิดเดียวยังบรรจุอากาศได้ไม่มาก

หายใจรักษาโรค

เป็นสัญญาณว่า ต้องผูกพันกับอากาศ (หายใจ) ตั้งแต่วินาทีแรกที่เกิด เอามือไปอุดจมูกหนูน้อย ขาดอากาศ หายใจไม่ได้ หมายถึง เมื่อสิ้นอากาศก็สิ้นชีวิต อากาศสำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์-สัตว์-พืชพรรณ



สำหรับมนุษย์ อากาศนำออกซิเจน ออกซิเจนนำเลือดเลี้ยงร่างกาย เลี้ยงสมอง ให้มีความเป็น “มนุษย์” ที่สมบูรณ์ เพราะอาการทั้ง ๓๒ ของมนุษย์เคลื่อน-ไหวไม่ได้หากไม่มีการ “หายใจ”

อากาศทำปฏิกิริยากับอวัยวะทุกส่วน เลี้ยงเส้นเลือดใหญ่ เล็ก และฝอยสม่ำเสมอ รวมสมองด้วย

ผู้สูงอายุบางคนขาดการออกกำลังกาย (ขี้เกียจ) ไขมันปนมากับเลือด นานเข้าไขมันจับเปรอะเกรอะกรังอยู่ตามเส้นเลือดที่ยาวเป็นกิโลๆ เมื่อไขมันนอนขวางทางเดินเลือด เลือดเดินทางต่อไปไม่ได้ หัวใจบีบตัวแรงเพื่อทำหน้าที่ส่งเสบียงไปเลี้ยงร่างกาย ส่งไม่ได้ยังดันส่งจนเส้นเลือดแตก แม้ไม่ดัง “โพละ” เหมือนจังหวะเพลง “อ๊อฟบิท” ที่คุณมีศักดิ์ นาครัตน์ ร้องสมัยโน้น แต่เจ้าของร่างไม่หายใจแล้ว แพทย์รายงานในแบบฟอร์มว่า “หัวใจวาย”

ความจริงหัวใจยังไม่วายหรอก เส้นเลือดมันแตก ไม่มีเลือดไปเลี้ยงหัวใจ หรือไม่ส่งไปให้หัวใจฟอกเลือดสีดำให้เป็นสีแดงซะก่อน ต้องรอ รอ ร้องเพลงรอดังคุณสุเทพร้องกล่อมแฟนอยู่ที่โลลิต้าไนท์คลับริมถนนราชดำเนินกลางสมัยโน้น เหมือนกัน รอได้เพียง ๓๐ วินาที เมื่อเลือดไม่มา หัวใจก็หยุดทำหน้าที่ คือหยุด “หายใจ”

ผลของการไม่หายใจก็คือไม่มีชีวิต

การหายใจจึงสำคัญมาก แต่กลับไม่มีบทเรียน ไม่มีการสอนถึงวิธีการหายใจ ซึ่งไม่ยากนัก จึงหายใจตามความเคยชิน เมื่อร่างกายซึ่งเปรียบเสมือนกองทัพส่งกำลังบำรุงไม่พอ กองทัพอยู่ไม่ได้ ข้าศึกตีแตก ผลปรากฏคือ แตกน้อยอัมพฤกษ์ แตกมากอัมพาต แตกหรือตันตายไม่ทันสั่งเสีย ไม่ต้องอยู่ดูโลก ไม่ทรมาน ลูกเมียไม่ทันรู้ตัว ญาติชอบพูดว่าเขาไปสบายแล้ว ไม่ทรมาน

ที่กล่าวมาคือเส้นโลหิตแตก ต่อไปจะกล่าวถึงปอด (โป่งจนจะแตก) คนไม่สูบบุหรี่ ปอดสวยงาม ไม่มีคราบสีดำจับดูสกปรก ไม่มีถุงลมโป่งพอง หายใจเข้าออกสะดวก ไม่ต้องหยุดเดินบนสะพานลอยแล้วอ้าปากพ่นยาฟูดๆ แล้วยืนอีกพักหนึ่งจึงจรลีลงบันไดกลับไปหาภรรเมียที่ห่วงหาคอยอยู่ เพราะเมื่อหนุ่มๆ ไวกว่าปรอทไม่น่าไว้ใจ

กล่าวรวมๆ ว่าเมื่อมีโรคภัยเกิดขึ้นมันจะทำลายทุกอย่างที่ร่างกายของเรามีไว้ในการดำรงชีวิต

ร่างกายของมนุษย์มีภูมิต้านทานอยู่ประจำ เหมือนมีทหารยามเฝ้าคอยดูแลความปลอดภัยให้กรมทหารทั้งกรม

อยู่มาวันหนึ่งมีเจ้า “ไวรัส” แข็งแรงกว่าเจ้าไมค์ ไทสัน ตีฝ่าแนวป้องกันอันมีเม็ดโลหิตขาวทำหน้าที่อยู่ ฝ่าเข้าไปจนสำเร็จ แนวป้องกันนี้ภาษาอังกฤษเรียกว่า “แอนตี้บอดี้” บอดี้มันใหญ่กว่าจึงแอนตี้มันไม่ไหว มันชวนกันยาตราทัพเข้าสู่ร่างกายเราจนได้ แนวป้องกันแตก การหายใจจะหยุด หมายถึง หัวใจไม่สามารถทำหน้าที่ “หายใจ”

ยกมาอีกสักเรื่องหนึ่ง คนโชคร้ายประสบอุบัติเหตุ ถูกเมียน้อยใช้ไม้หน้าสามตีเต็มเหนี่ยว ตีที่ไหนไม่ว่ามาตีที่ศีรษะทุยๆ ของสามี สมองกระทบกระเทือนอย่างแรง ท่านผู้นี้ไม่โดนไวรัสทำลาย แต่โดนไม้หน้าสามทำลาย หลบไม่ทัน เป็นเหตุให้สมองแปรปรวนไป หัวใจไม่เกี่ยวเลย แต่สามีก็ขอ “นิทรา” หายใจเข้าออกได้ แต่ไม่พูดไม่จา เดินเหินไม่ได้ นอนกินอาหารทางสายยางนานวัน

ลมหายใจมีค่าดังกล่าว

มีผู้ผ่านโลกมามาก ศึกษาหาความรู้ทุกรูปแบบ แล้วบันทึกเท็ปเป็นวิทยาทาน ถอดเป็นบทความชักชวนให้ท่านผู้รักสุขภาพอ่าน จดจำ นำมาปฏิบัติ ท่านอยู่ในเพศบรรพชิต นาม “หลวงปู่พุทธะอิสระ” อยู่วัดอ้อมน้อย จ.นครปฐม

ท่านว่า จริงๆ แล้วทุกคนหายใจได้ แต่รู้มั้ยว่าหายใจกันยังไม่เป็น ไม่รู้ว่าชีวิตที่ยืนยาวกับชีวิตที่สั้น มีลมหายใจต่างกันอย่างไร

นกก็ดี หมูก็ดี ปลา ไก่ หมา แมวก็ดี มันมีลมหายใจถี่ ไม่เป็นจังหวะ เข้าออกไม่สม่ำเสมอ

ทางวิทยาศาสตร์ถือว่า ลมหายใจเข้ามันสูดเอาสิ่งดีๆ เข้าไปเพื่อปรุงเป็นโลหิตไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีพลัง การหายใจยาวหมายถึง การได้สูดเอาของดีเข้าไป แล้วไล่ของเสียตามลมหายใจออกมา

ขณะเดียวกันมันเข้าไปทำหน้าที่ “ปรุงพลัง” ให้ร่างกายด้วย

คนหายใจไม่เป็น สัตว์หายใจไม่เป็น เราเห็นว่าอายุจะสั้น

แมวตายก่อนหมา หมาตายก่อนควาย ควายตายก่อนวัว วัวตายก่อนช้าง ช้างตายก่อนปลาวาฬ จะเห็นว่ามันมีลม “หายใจ” ต่างกัน

พวกสูบบุหรี่ นานเข้าปอดรับไม่ไหว เกิดถุงลมโป่งพองดังที่กล่าวมาตอนต้น

หายใจไม่สะดวกมากขึ้นๆ แพทย์ต้องเจาะคอ ใส่สายยางเข้าไป ต้องหายใจผ่านสายยาง

พลังเสียงไม่มีเลย พูดคุยกันแทบไม่ได้ยิน เสียงที่ออกมาแหบ ๆ ปร่า ๆ พยายามเค้นคำพูดออกมาด้วยความลำบาก

ไม่สง่าผ่าเผยเหมือนแต่ก่อนตอนยืนคุยกับสาว นิ้วชี้กับนิ้วกลางคีบบุหรี่ก้นกรอง ตอนนี้มันบันดาลให้คนสูบมีอาการ “กิ๊กก๊อก” บรรยายไม่ถูก

เทคนิคของการ “หายใจ” มิใช่เพียงแต่สามารถสัมผัสพลังพิเศษจากธรรมชาติอย่างเดียว สามารถซึมซับพลังพิเศษจากธรรมชาติได้ด้วย

การหายใจเข้ายาว - ออกยาวนั้น เรากำลังขับไล่พลังร้าย อารมณ์ร้าย และพิษร้ายต่างๆ ในร่างกายออกไป

ศิลปะการหายใจปกติ เข้ายาว ออกสั้น ตอนฝึกใหม่ๆ จะรู้สึกอึดอัด ปวดหัว หัวใจเต้นแรง เหนื่อย จงอย่าเครียดกับการฝึก

สูดหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ แล้วค่อยๆ ผ่อนออกช้าๆ ให้เป็นระบบ

การฝึกหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนคลายออกยาวๆ จะสามารถขับความร้อนในร่างกายที่เกิดจากการเสียดสีของการทำงานและขับของเสียที่มีอยู่ใน “กาย” ออกไป

อีกตอนหนึ่ง หลวงปู่พุทธะอิสระกล่าวว่า

มีเรื่องพิสูจน์ยืนยันได้ว่า การหายใจเข้าออกยาวๆ จนสามารถสกัดจุดต่างๆ ในร่างกายได้ สกัดพิษทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นในขณะสูญเสียพลัง

หายใจเป็น เราจะแก่เพียงแค่อายุ เส้นผม ผิวหนัง สายตา อวัยวะอื่นๆ ในตัวเราจะไม่แก่ตาม สุขภาพสดใส มีพลัง มีสมดุล ทำกิจกรรมใดๆ ได้ดี

ถ้ายังไม่รู้ว่าการหายใจของเรา เข้ายาว ออกสั้น หรือเข้าสั้น ออกยาว แสดงว่าเราไม่ได้ควบคุมการหายใจ ไม่ใช่เป็นผู้ฝึกสมาธิ ไม่เป็นสมาธิ ไม่รู้จักสมาธิ

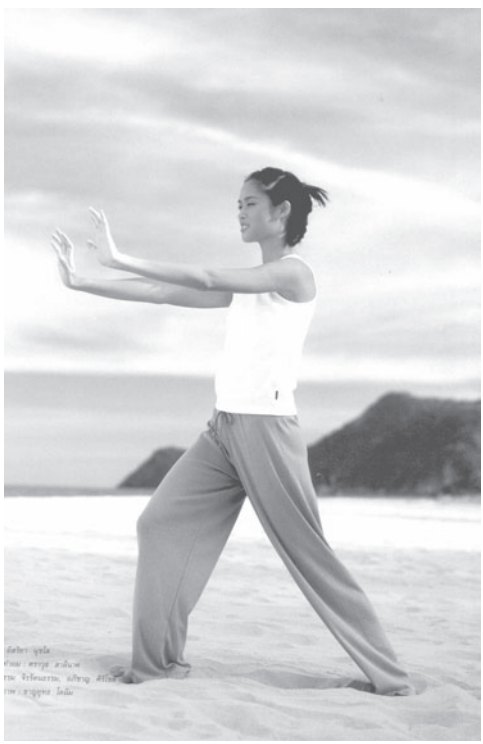
เมื่อใดระลึกรู้ได้ว่าเรากำลังหายใจและการหายใจของเราสั้นหรือยาว ระลึกรู้

ตามติดมันได้ ความสงบสันติเกิดขึ้น นั่นแหละคือ “สมาธิ”

“สมาธิ” ที่ไม่วุ่นวายสับสนในขณะนั้น

หากพลังสมาธิถูกปล่อยให้ลื่นไหลไปกับความรู้สึกอื่น จัดว่าเป็น “อารมณ์” ไม่ใช่สมาธิ สูญเสียพลัง

พวกเราฝึกเรียนที่จะใช้พลัง ไม่ฝึกที่จะทำให้เกิดพลัง



ตลอดชีวิตเราพยายามเค้นเอาพลังจากส่วนต่างๆ ออกมาใช้

เราไม่รู้ว่ามันเกิดมาจากอะไร รู้แต่เพียงว่าอาจมาจากพลังร่างกาย แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่เกิดจากร่างกายโดยตรง

เกิดจากอาหาร จากการผ่อนคลาย จากการพักผ่อน

พลังที่เกิด “สุดยอด” นั้นมาจาก “หัวใจ” ที่รวมเป็นหนึ่งกับ “กาย” ที่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่

เรางวง เราเพลีย กายอยากพัก ใจอยากพัก สมองอยากพัก

เราไม่เคยพักใจ พักสมอง แม้นอนยังฝัน ยังละเมอ

เพราะฉะนั้นพลังที่เกิดขึ้นไม่ใช่จากอาหาร ไม่ใช่จากการนอนหลับ ดูหนัง ดูละคร เล่นดนตรี

มันมาจากความสงบ-สันติของจิต จนเกิด “สมาธิ” นั่นแหละบ่อเกิดแห่งพลัง

เราไม่ฝึก ไม่สร้าง มีแต่ใช้ เค้นมันออกมา ทั้งที่บางทีก็ไม่มีพลังให้เค้น

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์เข้าถึงจุดกำเนิดแห่งพลัง ซึ่งจุดกำเนิดแห่งพลังอันนั้นคือ “ศิลปะ” ของการหายใจ

คนหายใจสั้น สัตว์หายใจสั้น จังหวะที่หายใจล้วนสั้น เป็นคนใช้พลัง เป็นผู้มีอายุสั้น

คนหายใจยาว มีจังหวะเข้ายาว-ออกยาว เป็นคนมีพลังมาก มีชีวิตยาวไกล

จงเรียกหาพลังที่ธรรมชาติสร้างไว้ให้มนุษย์ ค้นคว้าแล้วนำมาปฏิบัติ

เริ่มสูดหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนคลายออกยาวๆ สูดเข้าอีกลึกๆ ผ่อนออกยาวๆ

ทำอย่างเนิบนาบ เชื่องช้า ทำอย่างมีศิลปะ ผ่อนคลายเบาสบาย จะรอบรู้ระบบการเดินของลม

ขณะที่คุมลมหายใจเข้ายาว ออกยาวนั้น ความรู้สึกทั้งหมดให้จับที่ลมหายใจ

อย่าให้มีอารมณ์อื่นปรากฏ เมื่อใดมีอารมณ์อื่นมารบกวน เราก็ลืมคิดถึงการหายใจ

เมื่อไปมุ่งอยู่กับสิ่งอื่น ระบบการหายใจจะล่มสลาย ไม่ได้ผล ไม่สำเร็จ

ตรงข้ามถ้าทำสำเร็จ สุขภาพความอ่อนล้าในการทำงาน เครียด-แค้น-เหนื่อย-เมื่อย-ล้า ผ่อนคลายได้ด้วย “หายใจ” ให้เป็น

มีคำถามแทรกขึ้นมาว่า เมื่อเราถอนหายใจ เราได้อะไรขึ้นมา

ตอบ ได้ระบายความอึดอัดน้อยใจจากเหตุผลที่ไม่ตรงกันทางความคิด ได้ระบายอารมณ์เดือด ระบายสิ่งที่รบกวนหัวใจจนว้าวุ่น น้ำเดือดจัดต้องปล่อยไอจากพวยกาพุ่งสู่ภายนอก หากกดไว้ไม่ให้มีทางออก ภาชนะที่บรรจุน้ำเดือดนั้นก็ระเบิด เกิดความเสียหาย

ถอนหายใจเพื่อนำลมร้าย ลมเครียดออกมาเสียบ้าง จะพบกับความพึงใจได้มากขึ้นอย่างประหลาด

การฝึกหายใจ ผู้ฝึกจะรับคุณค่าประมาณมิได้ ไม่ต้องซื้อหา การปฏิบัติให้นั่ง นั่งให้รู้สึกสบายกาย เพราะนั่ง นอน เดิน ต้องหายใจทั้งสิ้น เข้ายาว ออกยาว ร่วมกับสมาธิ

การหายใจควรอนุรักษ์ไว้ด้วยหรือใครไม่รู้กระซิบถาม

อนุรักษ์ของเก่าอย่างนั้นหรือ ใช่ต้องอนุรักษ์ร่วมกับสมาธิ แล้ววันหนึ่งข้างหน้า ไม่ช้าหรอก ความเปลี่ยนแปลงของ “สังขาร” จะเกิดขึ้น ดั่งคำล้อเลียนที่ทุกคนรู้จักดี นั่นคือ...

สุขภาพและพลังของคุณจะ “เปี๊ยนไป๋” สวัสดี

ครูในดวงใจ

❍ ฆวาลา

คุณครูในดวงใจของผมคือ **อาจารย์พัฒนา ประธานราษฎร์** โรงเรียนปล้อง-วิทยาคม ต.ปล้อง อ.เทิง จ.เชียงราย ผมกำพร้าแม่ตั้งแต่ยังเล็กๆ แต่ก็เพราะอาจารย์ทำให้ผมรู้สึกว่าผมมีแม่ อาจารย์ดูแลผมในเรื่องต่างๆ เมื่อผมอยู่โรงเรียน มักแนะนำสิ่งดีๆ ให้ผม อาจารย์ไปเยี่ยมผมที่บ้านอยู่บ่อยๆ ท่านเป็นห่วงผมมาก ทั้งๆ ที่ท่านก็มีลูกแล้ว ที่ผมมาปรับระดับในครั้งนี้ ท่านก็โทรฯ หาผมบ่อยๆ ทำให้ผมมีกำลังใจที่จะสู้ต่อไป ผมซาบซึ้งพระคุณของท่านมาก ไม่ใช่เพราะท่านดีกับผมอย่างเดียว แต่เพราะท่านเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับผมในการดำเนินชีวิต ขยันทำงาน ผลงานก็ออกมาดีมาก จนเป็นครูแม่แบบระดับจังหวัด อาจารย์มีคุณธรรมประจำใจ สามีของอาจารย์ก็เสียชีวิตไปแล้ว แต่อาจารย์ก็ยังเป็นหัวหน้าครอบครัว เลี้ยงดู ลูก และพ่อแม่ของท่านได้ด้วยความเข้มแข็ง แม้จะเป็นผู้หญิงก็ตาม สิ่งนี้จะเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับผม ผมอยากจะขอบคุณอีกครั้ง ที่ทำให้ผมได้มีวันนี้

อีกท่านหนึ่งก็คือ **อาจารย์บุญธรรม ทรัพย์สิน** ที่ท่านได้แนะนำให้ผมสมัครทุนจุฬา-ชนบท

เหมือนท่านชุบชีวิตผมขึ้นมาอีกครั้ง เพราะจบ ม.๖ ผมอาจจะไม่ได้เรียนต่อ ผมตื้นตันใจมากที่อาจารย์ได้มอบสิ่งดีๆ ให้ผมดังเช่นทุกวันนี้

นายนิวัฒน์ ธะนะบุญยัง

ครูเป็นอีกบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญ และมีพระคุณกับเรามาก ท่านช่วยสั่งสอนประสิทธิ์ประสาทวิชา สอนให้นักเรียนมีความรู้ มีคุณภาพ เพื่อเติบโตเป็นบุคคลที่ดีในสังคม

ครูในดวงใจของผม เป็นอาจารย์แนะแนวประจำโรงเรียน ท่านให้ความกรุณาและเอ็นดูเรามาก คอยชี้แนะแนวทางการศึกษาให้กับผม คอยดูแลเอาใจใส่ทั้งเรื่องการเรียน และเรื่องส่วนตัว ผมนับถือท่านมาก และการได้ทุนจุฬา-ชนบทในครั้งนี้ก็เป็นเพราะการแนะนำของท่าน ผมสำนึกตลอดเวลาว่าเมื่อไหร่จะเป็นวันที่ผมจะได้ตอบแทนท่านเสียที ให้สมกับความรักความเอ็นดูที่ท่านมีต่อผม

ผมจะระลึกเสมอว่า ยังมีบุคคลอีกคนหนึ่งนอกจากพ่อแม่ที่คอยห่วงใย ให้กำลังใจ ดูแลเราอยู่ห่างๆ บุคคลนั้นคืออาจารย์ ครูในดวงใจของผม

นายดนัย รุตโท

คุณครูในดวงใจผม คือ **อาจารย์สุชาดา กมลเรือง** สอนอยู่ที่โรงเรียนคำโพนทองราษฎรนิยม อาจารย์มีความพยายามที่จะให้ลูกศิษย์ทุกคนได้ดิบได้ดีเป็นอย่างมาก ท่านจะให้คำปรึกษาทุกเรื่องที่ให้ได้ อย่างผมก็เช่นกัน ท่านให้คำแนะนำว่าควรทำตัวให้ดี ไม่ควรลืมว่าตัวเองเป็นใคร และพยายามตั้งใจเรียน อย่าดูถูกตัวเองว่าเป็นเด็กต่างจังหวัด แล้วจะสู้เขาไม่ได้ ท่านยังบอกอีกว่า คนที่ขยันเท่านั้นคือคนที่จะเก่งจริง นี้ก็คืออาจารย์ในดวงใจของผม

นายนิวัฒน์ วรินทร์
จ.กาฬสินธุ์

คุณครูในดวงใจของผม ท่านเป็นคนที่เก่งมากๆ ให้คำปรึกษาได้ทุกอย่าง ความประทับใจแรกกับคุณครูท่านนี้คือ ตอนข้าพเจ้าอยู่ ม.๓ ท่านได้เข้ามาสอนวิทยาศาสตร์แทน ข้าพเจ้าทึ่งในตัวคุณครูมากๆ เรียกว่าเป็นแบบอย่างที่ดีได้เลยทีเดียว นอกจากนี้ท่านยังรู้จักข้าพเจ้าทั้งๆ ที่ข้าพเจ้ายังไม่รู้จักแม้แต่ชื่อท่านเลย หลังจากวันนั้นข้าพเจ้าก็นับถือคุณครูคนนี้มาก

เมื่อได้ขึ้น ม.๔ ที่โรงเรียนเดิม ร.ร.หนองแค “สรกิจพิทยา” อ.หนองแค จ.สระบุรี ข้าพเจ้าก็ได้เรียนกับอาจารย์ท่านนี้ ซึ่งเป็นผู้หญิง และสอนวิชาฟิสิกส์ ทำให้ข้าพเจ้ายิ่งทึ่งเข้าไปใหญ่ และท่านก็สอนได้เข้าใจเลยทีเดียว ข้าพเจ้าเรียนกับท่านมาตั้งแต่ ม.๔-ม.๖ นอกจากจะถ่ายทอดวิชาความรู้ให้ข้าพเจ้าแล้ว ท่านยังเป็นที่ปรึกษา และแนะแนวทางการศึกษาให้ด้วย เมื่อข้าพเจ้ามีเรื่องทุกข์ที่อยากได้ความช่วยเหลือ ท่านก็รีบให้ความช่วยเหลือทันที ท่านค่อนข้างจะเข้มงวดในเวลาเรียน ในเรื่องเวลา สัมมาคารวะ กาลเทศะ แต่ในช่วงเวลาที่ไม่ได้เรียน ท่านจะเป็นคนสนุกร่าเริง มีอยู่ครั้งหนึ่ง ที่ข้าพเจ้าประทับใจอาจารย์มากๆ ก็คือข้าพเจ้าต้องรีบไปสมัครโควต้าที่ ม.ขอนแก่นให้ทัน ท่านก็อาสาพาไป ทั้งๆ ที่เหน็ดเหนื่อยจากการสอน และเหตุการณ์ที่ทำให้ข้าพเจ้าตกใจมากๆ คือ เมื่อต้นปี ๒๕๔๘ นี้ อาจารย์ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ ท่านหยุดสอนไป ๑ เดือน แต่ที่ข้าพเจ้าเสียใจมากๆ ก็คือ ข้าพเจ้าไม่ได้ไปเยี่ยมท่านเลย ข้าพเจ้าเสียใจจริงๆ **อาจารย์สุพัตรา เฉลิมเผ่า** ผู้นี้จะเป็นคุณครูในดวงใจของข้าพเจ้าตลอดไป

นายศราวุฒิ อังศุวัณกุล
จ.สระบุรี

ครูในดวงใจ

๑. ครูจรีพร ตุ้มอ่อน ร.ร. อุ่มเหม้าวิทยาคาร คุณครูสอน ก.ไก่

๒. ครูบัวเรียน วะเศษสร้อย เป็นคนที่สอนคณิตศาสตร์ และนำเข้าแข่งขัน ทำให้ข้าพเจ้าชอบคณิตศาสตร์ สอนที่ ร.ร.บ้านโสกแมว

๓. คุณครูแสนประเสริฐ สีเลา สอนให้รู้จักอดทน

๔. คุณครูพัชรี สอนให้ข้าพเจ้ารู้ว่า โลกนี้มีอะไรอีกมากมายที่เราไม่รู้ เราต้องตามโลกให้ทัน ร.ร.อุ่มเหม้าประชาสรรค์

๕. คุณครูกรรณิกา พงษ์สิทธิ์ศักดิ์ เป็นครูสอนภาษาไทยที่ ร.ร.อุ่มเหม้าประชาสรรค์ คุณครูช่วยเหลือข้าพเจ้าตลอด ทั้งเรื่องเรียนและความเป็นอยู่

๖. ครูสุขกา บุญกอ เป็นคุณครูสอนคณิตศาสตร์ ข้าพเจ้าให้ความเคารพ และไว้วางใจมากที่สุด ท่านให้ความช่วยเหลือข้าพเจ้าทุกอย่าง รวมถึงค่ารถที่มาจุฬาฯ ให้ความรู้ ให้คำแนะนำที่ดีเสมอมา ร.ร.อุ่มเหม้าประชาสรรค์

รวมถึงคุณครูอีกหลายท่าน ที่ไม่ได้กล่าวถึง ณ ที่นี้ ทั้งที่สอนระดับประถมและมัธยมศึกษา

ท่านที่ไม่ได้กล่าวถึงก็ไม่ใช่เราไม่เคารพ ไม่คิดถึง เราคิดถึงในใจ แล้วเราปฏิบัติตอบแทนบุญคุณท่านดีกว่า ที่เราจะกล่าวถึงท่าน แต่ไม่เคยทำอะไรเพื่อท่านเลย

ขอขอบพระคุณคุณครูมากค่ะ !

นางสาวกรรณิการ์ มาตราช

คุณครูในดวงใจของข้าพเจ้าคือ **อาจารย์บุรินทร์** สอนพละศึกษาที่โรงเรียน ครูเป็นโค้ชบาสของโรงเรียน ทำงานทุ่มเทอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการตื่นแต่เช้า พานักเรียน นักกีฬาวิ่ง ตอนเย็นก็ซ้อมถึง ๒๐.๐๐ น. ทุกวัน ซ้อมเสร็จครูก็จะเรียกมานั่งรวมกันปรึกษาปัญหาต่างๆ ทุกเรื่อง ครูมีความรู้มากไม่ใช่เฉพาะด้านกีฬาเท่านั้น การได้พูดคุยกับครู ทำให้ข้าพเจ้ารู้ซึ้งถึงคำว่าเสียสละ ครูสอนให้รู้จักคำว่า “รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย” ซึ่งเป็นคำที่ครูย้ำเตือนให้ฟังอยู่ทุกวัน และครูยังปฏิบัติให้ดูเป็นตัวอย่างอยู่เสมอ

ข้าพเจ้าสามารถพูดได้ว่า เวลาส่วนมากของครูจะทุ่มเทให้กับกีฬา แม้กระทั่งครูไม่สบาย ก็ยังอุตส่าห์มานั่งดู ให้กำลังใจพวกเรา ครูบอกเสมอว่าการทำอะไรก็ต้องทำด้วยความเต็มใจ กีฬาก็เหมือนกัน ถ้ารักและเอาใจใส่ ด้วยความทุ่มเท ด้วยความพอใจตามที่เราอยากจะทำแล้ว ทุกๆ อย่างก็ย่อมประสบความสำเร็จ แต่ถ้าถูกบังคับ ไม่นานก็จะท้อเพราะต้องซ้อมหนักทุกวัน ทำให้ต้องเลิกไป

ในยามที่ข้าพเจ้าและเพื่อนๆ เหนื่อยหรือท้อ ครูจะดูออกและรีบเข้ามาให้คำปรึกษา ให้กำลังใจอยู่เสมอ

“ความอดทนต่อสู้ในตอนนี้ จะช่วยหล่อหลอมให้เราเข้มแข็ง และผลักดันให้เราสำเร็จในทุกๆ เรื่อง”

ข้าพเจ้าศรัทธาในครูท่านนี้มาก ท่านได้คอยสอนหลายๆ เรื่อง พร้อมทั้งปฏิบัติให้ดูเป็นตัวอย่างอยู่เสมอ

นางสาวเมวดี บัวบุญ

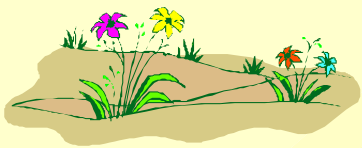
คุณครูในดวงใจของข้าพเจ้าคือ **อาจารย์สุรางค์ศรี มหาผล** อดีตเคยสอนอยู่ที่โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ปัจจุบันย้ายไปสอนอยู่ที่จังหวัดอุบลราชธานี ไม่ทราบชื่อโรงเรียน อาจารย์สุรางค์ศรีทุ่มเทต่อการสอนภาษาฝรั่งเศสมาก รู้หลักที่จะทำให้นักเรียนซึ่งอ่อนวิชาภาษาฝรั่งเศสมีพัฒนาการและความเข้าใจมากขึ้น สิ่งที่ข้าพเจ้าชื่นชอบในตัวอาจารย์อีกอย่างก็คือ อาจารย์ชอบศึกษาธรรมะ ข้าพเจ้ายังจำได้ว่า อาจารย์เคยพาข้าพเจ้าไปที่วัดโคกตานี เป็นวัดใหม่ สร้างอยู่ในชนบทที่ห่างไกล แต่บริเวณรอบๆ วัดค่อนข้างจะสะอาดเรียบร้อยมาก ชาวบ้านที่มาวัดก็มีใบหน้าแจ่มใส มีความสุข เจ้าอาวาสเทศนาได้จับใจเหลือเกิน ข้าพเจ้าไม่เคยคิดเลยว่าจะมีพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบขนาดนี้อยู่วัดป่าบ้านร้าง ซึ่งห่างไกลความเจริญมากๆ จวบจนกระทั่งอาจารย์พาข้าพเจ้ามา ข้าพเจ้ารู้สึกนับถือในตัวอาจารย์มาก

คุณครูในดวงใจอีกท่าน คือ**อาจารย์ทศเพ็ชร** ซึ่งเป็นอาจารย์สอนวิชาศิลปะที่โรงเรียนอนุบาลบุรีรัมย์ อาจารย์สอนให้ข้าพเจ้าฝึกวาดภาพ เข้าประกวดแข่งขัน โดยทุ่มเทฝึกสอนให้อย่างมาก บางครั้งอาจารย์ก็ไม่ได้กินข้าว แต่อาจารย์จะให้ข้าพเจ้ากินก่อน อาจารย์มักซื้อขนมนมเนยผลไม้มาให้ข้าพเจ้าเสมอ อาจารย์คอยไปรับไปส่งถึงบ้านเพื่อทำการฝึกซ้อม อาจารย์ไม่เคยปริปากบ่นแม้สักครั้งเดียว ผลจากการฝึกซ้อมอย่างหนัก และความทุ่มเทของอาจารย์ ทำให้ข้าพเจ้าชนะเลิศการแข่งขันวาดภาพหลายรายการ เช่น

๑. รางวัลศิลปินมิรินด้า ได้รับถ้วยพระราชทานจากพระเทพฯ

๒. รางวัลชนะเลิศประกวดวาดภาพในระดับภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นต้น

ข้าพเจ้าอยากขอบคุณอาจารย์ทั้งสองท่านมาก ที่ได้หยิบยื่นความรู้ และความสามารถหลายๆ ด้านให้ข้าพเจ้า อาจารย์เปรียบเสมือนแสงเทียนที่ส่องนำทางให้ข้าพเจ้าประสบความสำเร็จ



นางสาววิไลพรรณ สนองหงอก
บุรีรัมย์

ครูในดวงใจคนแรกของผมคือ **อาจารย์รุ่งนภา รุ่งคณาวุฒิ** อาจารย์สอนวิชาวิทยาศาสตร์ ม.ต้น ตอน ม.๓ เป็นอาจารย์ประจำชั้นห้องผม อาจารย์ทำงานเพื่อนักเรียนอย่างมาก คอยตามนักเรียนที่เสี่ยงจะไม่จบ ม.๓ อาจารย์รุ่งนภาให้ผมขยันเรียน และสนใจเรียนมากขึ้น

ครูในดวงใจคนที่สองของผมคือ **อาจารย์เอมอร สังวรรณะ** อาจารย์เป็นหัวหน้างานห้องสมุด ซึ่งผมก็ได้เป็นเจ้าหน้าที่ห้องสมุด ทำงานกับอาจารย์เอมอรมา ๓ ปี อาจารย์เป็นที่ปรึกษาผมได้ทุกเรื่อง แม้กระทั่งเรื่องหัวใจ อาจารย์จะคอยช่วยเหลือผมในด้านต่างๆ และให้คำแนะนำที่ดี เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของผม รวมทั้งตักเตือนผมเวลาที่ผมทำในสิ่งที่ไม่สมควร

อาจารย์รุ่งนภา รุ่งคณาวุฒิ อาจารย์เอมอร สังวรรณะ เป็นอาจารย์สอนอยู่ที่โรงเรียนวิสุทธรังษี จังหวัดกาญจนบุรี

นายธนาวัฒน์ จินจารักษ์
จังหวัดกาญจนบุรี

ครูในดวงใจของผม คือ **อาจารย์นฤมล อุ้ยประโค** ร.ร.พะทายพิทยาคม ต.พะทาย อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม

อาจารย์นฤมลเข้าถึงจิตใจของนักเรียนแต่ละคนในชั้นเรียน ด้วยการเอาใจใส่นักเรียนเป็นอย่างมาก ท่านจะมองเห็นจุดด้อยจุดเด่นของแต่ละคน จากนั้นก็จะกระตุ้นนักเรียนให้มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนหนังสือ

ผมเองก็เป็นคนหนึ่งที่ถูกท่านกระตุ้นเหมือนกัน ผมไม่ชอบการดูถูกหรือดูหมิ่น ท่านรู้ข้อนี้ เมื่อผมทำการบ้านหรือทำรายงานไปส่ง ท่านจะบอกว่าผมไปลอกการบ้านเพื่อน ไม่ได้ทำเอง ผมโกรธมาก และท่านก็บอกว่าสอบกลางภาคหรือปลายภาคผมต้องสอบตกแน่นอน จึงทำให้ผมยิ่งโกรธเข้าไปอีก และพยายามอ่านหนังสือให้มากกว่าเดิม เพื่อลบคำสบประมาท จนผมได้เกรด ๔ ในวิชาของท่าน แต่ท่านก็ยังไม่พอใจ ยังดูถูกต่ออีกว่าได้แค่เกรด ๔ ในโรงเรียน นอกโรงเรียนจะสอบได้หรือเปล่า ผมจึงตั้งหน้าตั้งตาอ่านหนังสือสอบเข้ามหาวิทยาลัย จนผมสอบได้หลายแห่ง และได้รับรางวัลจากผู้อำนวยการโรงเรียน จากนั้นผมก็เดินไปหาอาจารย์นฤมล ผมเห็นน้ำตาท่านไหลออกมา แล้วท่านก็บอกว่า นี่คือสิ่งที่ท่านรอคอยมานาน

นายวีระยุทธ วระคันทักษ์

ถ้าจะกล่าวถึงครูที่ผมรักและเคารพนับถือเป็นอย่างมาก คงจะมีครูคนนี้ ผมขอเรียกครูว่าแม่เลย เพราะถ้าไม่มีครูคนนี้ คงไม่มีผมแน่

ครูสุวัฒนา ตั้งสุจริต เป็นครูสอนวิชาแนะแนวอยู่ที่โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย จ.ขอนแก่น โดยตอนแรกที่ผมสอบเข้ามาได้ ผมก็ไม่รู้เหมือนกันว่าผมจะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเมืองได้อย่างไร จนกระทั่งผมได้รู้จักกับท่าน เพราะท่านเป็นครูประจำชั้น ท่านรู้ประวัติผมทุกอย่าง และเรียกผมเข้าไปถาม คุยกันเรื่องว่าจะเข้ากับเพื่อนได้หรือเปล่า ผมเองก็ไม่กล้าตอบ แต่ครูก็รู้ว่าบ้านผมจน ทำให้ครูเลี้ยงดูอุปการะผม ส่งเงินให้เรียน และให้ที่พักแก่ผม ทำให้ผมมีโอกาส มีที่อยู่ และที่สำคัญที่สุดนั้นคือ มีคนคอยให้คำปรึกษา

ผมมีปัญหาในการปรับตัว ผมก็จะคุยกับครู มีปัญหาเรื่องเพื่อนก็จะคุยกับครู ตลอด มีงานอะไรที่ช่วยได้ ผมก็ช่วย เพราะผมอยู่บ้านครู ผมคงไม่ได้เรียนต่อในระดับมัธยมปลาย ถ้าหากไม่มีครูคนนี้ เพราะไม่มีเงิน แต่ครูบอกว่ายังไงก็ต้องเรียน ทำให้ผมซึ้งใจเป็นอย่างมาก และมีมานะมาตลอด โดยไม่ทำให้ครูผิดหวัง ทำตัวเป็นคนดี ทำประโยชน์เพื่อสังคมตลอดมา

ครูสอนเสมอว่าคนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เลือกที่จะเป็นได้ และในวันนี้ผมคิดว่าผมคงต้องทำดีต่อไป เพื่อให้พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ภูมิใจในตัวผม เพราะผมยังไม่เคยทำอะไรตอบแทนเลย นอกจากการเป็นคนดีของทุกคน และทำตัวเสมอต้นเสมอปลาย เพื่อให้ทุกคนที่รู้จักผมไม่เสียใจ

สุดท้ายขอให้ครูมีความสุข และสุขภาพแข็งแรง เพราะผมต้องมาอยู่กรุงเทพฯ และไม่ค่อยได้กลับไปหาครู แต่ผมก็จะรำลึกถึงพระคุณเสมอ และคิดว่าจะกลับไปกราบครูเมื่อมีโอกาส และประสบผลสำเร็จในชีวิต พระคุณของครูผมไม่รู้จะทดแทนยังไง ครูเหมือนเทียนที่จุดให้ผมมีความหวังเพื่อต่อสู้กับการดำรงชีวิตต่อไป

นายธีระวัฒน์ บุญโสม จ.ขอนแก่น

เมื่อข้าพเจ้าอยู่ชั้นประถมศึกษา ข้าพเจ้าเป็นเด็กที่ไม่ค่อยเอาใจใส่ในการเรียน จนข้าพเจ้าเข้าสู่ชั้นประถมปีที่ ๔ ที่โรงเรียนบ้านเมืองน้อย ข้าพเจ้าก็ตั้งใจเรียน และมีผลการเรียนดี อาจารย์ที่โรงเรียนก็เริ่มเห็นแววความฉลาดของข้าพเจ้า คือ**อาจารย์เมตตา** จึงพาข้าพเจ้าตระเวนไปสอบทุกงานที่มีการจัดสอบแข่งขัน ยามเดือดร้อนเรื่องเงิน ท่านก็จะให้ ก่อนไปสอบแข่งขัน ข้าพเจ้าและเพื่อนจะไปติวที่บ้านของท่าน ซึ่งอยู่คนละหมู่บ้าน ตอนนั้นข้าพเจ้ายังไม่มีรถใช้ ท่านก็ให้ข้าพเจ้าเอารถจักรยานที่บ้านของท่านมาใช้ วันเสาร์-อาทิตย์ท่านก็จะมานั่งติวหนังสือให้ ข้าพเจ้าไม่มีเงินซื้อกับข้าว ท่านก็ให้เงิน ดูแลข้าพเจ้าเหมือนลูกคนหนึ่ง

เวลาที่ไปสอบแข่งขัน เพื่อนๆ ของข้าพเจ้าจะมีรองเท้าผ้าใบใส่กัน แต่ข้าพเจ้าไม่มี ท่านก็อุตส่าห์ไปหารองเท้าของลูกมาให้ แล้วท่านก็ก้มลงเช็ดรองเท้าขณะที่ข้าพเจ้ายังสวมอยู่ ข้าพเจ้ารู้สึกตื้นตันใจมาก ไม่เคยมีใครทำสิ่งที่ดีแบบนี้ให้ข้าพเจ้า นอกจากแม่และอาจารย์เมตตา เมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ข้าพเจ้ายังไม่รู้ว่าจะไปเรียนที่ไหนดี ท่านก็มาแนะแนวโรงเรียนให้ข้าพเจ้าตัดสินใจเลือก ปัจจุบันท่านย้ายออกจากโรงเรียนบ้านเมืองน้อยแล้ว ทำให้ข้าพเจ้าไม่มีโอกาสได้ไปทำความเคารพท่าน ในวันนี้แม้จะจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ แล้ว ข้าพเจ้าก็ยังระลึกถึงท่านอยู่เสมอ เมื่อมีเวลาว่าง ข้าพเจ้าก็จะนำของไปฝากท่านที่บ้าน ท่านก็อวยพรให้ข้าพเจ้าตั้งใจเรียน ข้าพเจ้าจะจดจำและจะตอบแทนพระคุณของท่านเมื่อมีโอกาส และจะทำหน้าที่ของข้าพเจ้าให้ดีที่สุด

นางสาวสุประนอม ทำมา จ.ศรีสะเกษ

ครูในดวงใจ **อาจารย์ศิริมา พุ่มทิพย์** อาจารย์ ๒ ระดับ ๗ โรงเรียนพรเจริญวิทยา

ท่านเป็นคนที่มีจิตวิญญาณของความเป็นครูมาก ท่านเคยเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาของข้าพเจ้าอยู่ ๑ ปี ในช่วงนั้นท่านทุ่มเททั้งกำลังกาย กำลังใจ และกำลังทรัพย์ในการดูแลข้าพเจ้า ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน หรือเรื่องของครอบครัว

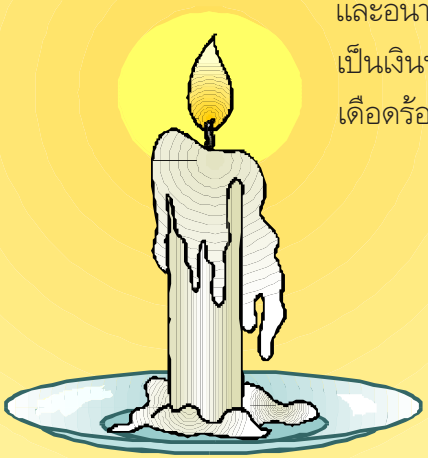
อาจารย์ปาริชาติ ทิพม่อม โรงเรียนพรเจริญวิทยา

ท่านเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาตอนข้าพเจ้าอยู่ ม.๕ และ ม.๖ เป็นอาจารย์ผู้หญิงที่มีอายุไม่ห่างจากเราเท่าใดนัก เป็นคนที่เราพูดคุยได้ทุกเรื่อง ให้คำปรึกษาในแง่ที่มองจากจุดเดียวกับเรา แต่มีความเป็นผู้ใหญ่กว่า ท่านจะคอยหาและติดตามข่าวการศึกษามาให้ตลอดเวลา ดูแลเราทุกเรื่อง ตั้งแต่การแต่งตัว คบเพื่อน และอื่นๆ อีกมากมาย

นางสาวทิพวรรณ แหนไธสง

คุณครูในดวงใจของข้าพเจ้าคือ **อาจารย์ประจวบ ก๊วยศิริ** อาจารย์เคยเป็นที่ปรึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ทุกครั้งที่มีปัญหา อาจารย์ก็สามารถให้คำแนะนำที่ดีๆ ได้เสมอ นอกจากนี้ยังคอยเป็นห่วงในเรื่องการเรียนและครอบครัว เป็นคนจัดหาทุนการศึกษามาให้ สอนหนังสือให้ในเวลาที่อาจารย์ว่าง และมักจะบอกอยู่เสมอว่าสิ่งที่ครูหวังว่าจะได้ก็คือ เห็นลูกศิษย์ประสบความสำเร็จในชีวิต และเมื่อข้าพเจ้าสอบติดโครงการจุฬาฯชนบท อาจารย์ก็ดีใจมาก ท่านเป็นอาจารย์คนหนึ่งที่ข้าพเจ้ารักและเคารพเหมือนพ่อแม่ เพราะถ้าไม่มีอาจารย์ ข้าพเจ้าอาจจะไม่มีโอกาสได้เรียนพิเศษ อาจารย์ใจดี และเห็นความทุกข์ของนักเรียนทุกคนเป็นเรื่องสำคัญเสมอ สิ่งใดที่ท่านคิดว่าไม่ดีและไม่ควร ท่านก็จะคอยตักเตือนอยู่เสมอ

นอกจากนี้ ยังมีอาจารย์คนอื่นอีกหลายท่านในโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี ที่เป็นผู้มีพระคุณต่อข้าพเจ้า เป็นผู้ให้ความรู้และสิ่งดีๆ อาจารย์ทุกท่าน จะเป็นครูในดวงใจของข้าพเจ้าตลอดไป สิ่งที่ได้รับจากอาจารย์ทุกท่านนั้นเป็นโอกาสและอนาคตที่ดีต่อข้าพเจ้า และทุนการศึกษาที่อาจารย์มอบให้นั้นเป็นเงินทุนที่ทำให้ข้าพเจ้าสามารถเรียนหนังสือได้ โดยไม่ต้องเดือดร้อนเงินทองของครอบครัว



นางสาวชลดา แจ่มจำรัส

จ.เพชรบุรี

ปลูกฝันไว้ในแผ่นดิน

เขียนโดย

ลูเซีย บาเกดาโน่

แปลจากภาษาสเปน

โดย

รัศมี กฤษณมิษ

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๒๕๔๒

ผลกำไรจะนำไปช่วยเด็กยากจนในชนบท

ราคาเล่มละ ๘๐ บาท (รวมค่าส่ง) สั่งซื้อได้ที่

นางรัศมี กฤษณมิษ ๒๐๒๕/๑๗๖ ถ.เจริญกรุง ๗๗ วัดพระยาไกร บางคอแหลม ปท.วัดพระยาไกร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๒๑๖-๕๑๕๐ โทรสาร ๒๑๖-๕๑๕๑

เริ่มลงในฉบับที่ ๑๐๘

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

นับแต่วันนั้นเป็นต้นมา ทุกสิ่งทุกอย่างก็เปลี่ยนไปและยุ่งยากขึ้น อานา มาริ กับ ซานติอาโก้ ตกลงเป็นคู่รักกัน เฟร์มินหลบหน้าหลบตาฉัน และฉันก็เลี่ยงไม่พบมิเกล ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวอย่างแท้จริง ที่เบอิเรเซอานี้ยังมีเด็กสาวรุ่นราวคราวเดียวกับฉันอีกสี่-ห้าคนที่เราเข้ากันได้ดี แต่มีอยู่สองคนที่มีคนรักแล้ว ที่เหลือก็เริ่มไปทำงานนอกหมู่บ้านและนานๆ ครั้ง จึงจะกลับมา

"ทางที่ดีพ่อว่า เธอน่าจะหาคนรักสักคน" บาทหลวงโฆเซ่ มาริพูดกับฉันวันหนึ่ง เมื่อพบฉันนั่งอ่านหนังสืออยู่ในสวน ท่านนั่งลงตรงหน้า ฉันพลางบอกว่าเป็นห่วง ที่เห็นฉันต้องอยู่โดดเดี่ยวปราศจากเพื่อนวัยเดียวกัน

"เด็กสาวอย่างเธอไม่น่าจะต้องใช้ชีวิตแบบนี้ ทำงานที่โรงเรียนและดูหนังสือในวันหยุด" (ท่านหยิบหนังสือของฉันไปพลิกดูผ่านๆ) *"เธอบอกพ่อไม่ใช่หรือว่ากำลังทำปริญญาด้านปรัชญาอยู่ พ่อก็ว่าดีอยู่หรอกนะ แต่เธอก็น่าจะออกจากบ้านไปหาความเพลิดเพลินบ้าง...คิดดูสิ พ่อยังนึกว่าหนุ่มๆ เหล่านั้นซึ่งชอบไปไหนมาไหนกับเธอ มิเกลหรือ เฟร์มิน... อ้าว เป็นอะไรไปล่ะ"*

ฉันร้องห่มร้องไห้เป็นวรรคเป็นเวร และรู้สึกอายมาก

คุณพ่อรอคอยอย่างอดทนจนฉันหยุดร้องไห้ และบอกฉันว่าไม่ต้องกังวลใจไปหรอกที่ร้องไห้ออกมา ท่านเพียงแต่เสียใจที่ทำให้ฉันสะเทือนใจโดยมิได้ระวังคำพูดเกี่ยวกับชายหนุ่มสองคนนั้น

"ทั้งสองคนนั้นอยากแต่งงานกับดิฉันค่ะคุณพ่อ..." ฉันพึมพำอย่างอายๆ ไม่กล้ามองหน้าคุณพ่อ

คุณพ่อเบิกตากว้างหลังแว่นหนาเตอะ

"คุณพระช่วย ! ทั้งสองคนเลยเหรอ เธอทำยังไงน่ะ"

ฉันห่อไหล่

"แล้วเธอล่ะ ไม่คิดจะแต่งกับใครสักคนหรือ"

"ไม่เลยค่ะ ทั้งสองเป็นคนที่วิเศษสุด แต่การจะรักใครสักคนดิฉันต้องการบางสิ่งบางอย่างมากกว่านั้น และไม่ใช่เพียงเรื่องนี้เรื่องเดียว เรื่องโรงเรียนก็ด้วย ดิฉันว่าไม่ก้าวหน้าเอาเลย"

"เรื่องนี้พ่อขอเถียง พ่อได้คุยกับพ่อแม่เด็กหลายคน และทุกคน ก็พอใจเธอมาก"

"คุณพ่ออย่าได้สับสนระหว่างความพากเพียรกับความชำนาญ ดิฉันไม่ได้คิดจะถอนตัวกลับอย่างที่พวกเขากลัวกันอยู่ ส่วนเรื่องที่ดิฉันจะสอนดีและประสบความสำเร็จนั้น เปล่าเลย ดิฉันคิดว่าดิฉันล้มเหลว ...บางทีดิฉันคิดว่า ควรจะไปจากที่นี่"

บาทหลวงมองดูฉันอย่างแปลกใจ ฉันเชื่อว่าท่านคงตกใจไม่น้อย

“เธอพูดจริงๆ หรือ”

ฉันยอมรับ

“เธอทำให้พ่อตกใจมากนะนี่ และพ่อคิดว่าเธอทำไม่ถูก พ่อรู้ว่าวันหนึ่งเธอก็ต้องไปอาจจะแต่งงานหรือได้งานใหม่ที่ดีกว่า แต่พ่อแปลกใจ ที่เธอจะทิ้งงานเพียงเพราะเธอรู้สึกเศร้าใจ หรือเพราะเด็กๆ ไม่ฉลาดนักต่อหน้าผู้ตรวจการ เธอเป็นคนเข้มแข็ง มูริเอล และการหันหลังให้สิ่งเล็กน้อยเหล่านี้ไม่ใช่ลักษณะนิสัยของเธอเลย”

“ดิฉันมาเพื่อสอนเด็กๆ ให้รู้ว่า เบยิโด ดอลโฟส คือใคร แต่แทนที่จะเป็นอย่างนี้ ดิฉันกลับแน่ใจว่า การที่เรารู้ว่าต้องใส่น้ำยาที่ทำจาก ต้นยูคาลิปตัสไว้ในเล้าไก่สำคัญมากกว่า” ฉันสั่งน้ำมูกอย่างแรงแล้วพูดต่อ

“ดิฉันไม่สามารถทำให้ ‘เด็กของโรงเรียน’ ของดิฉันแม้แต่คนเดียวเชื่อว่า ***ถ้าเขาเรียนหนังสือ ไม่ว่าเขาจะประกอบอาชีพอะไร เขาจะทำได้ดีกว่าไม่รู้หนังสือ เพราะความรู้จะช่วยเขาได้*** *พวกเด็กๆ ก็ยังเชื่อว่าแม่วัวจะให้นมได้เท่าเดิม แม้ว่าพวกเขาจะรู้จักกระจายคำกริยา ‘รีดนมวัว’ หรือไม่ก็ตาม บางครั้งดิฉันก็คิดว่า พวกเขามีเหตุผลอยู่เหมือนกัน”*

“โง่จริงๆ ! ช่างโง่เสียจริงๆ ! ผู้หญิงที่รู้จักคิดอย่างเธอสามารถจัดการกับเด็กๆ เหล่านั้นได้อย่างที่เธอปรารถนาทีเดียว”

“อย่างไรคะ”

“โดยไม่ต้องรอสิ่งมหัศจรรย์แต่อย่างใด ทว่าเธอต้องรู้จักรอคอยอย่างสงบ ไม่ต้องไปคิดถึงโรงเรียนหรือผู้ตรวจการ พ่อรู้ว่าเธอทำได้ดีแล้ว เรื่องที่พ่อห่วงก็คือ การที่เธอต้องอยู่

คนเดียวซึ่งพ่อได้พูดไปแล้ว พ่อว่ามันอาจจะทำให้เธอห่อเหี่ยวใจ อีกไม่นานก็จะปิดเทอมแล้ว ไปพักผ่อนเสีย ลองหาอะไรสนุกๆ ทำ อย่าอยู่บ้านทั้งวัน แล้วค่อยกลับมาเมื่อเธอได้เปลี่ยนบรรยากาศแล้วนั่นแหละ เธอถึงจะรู้ว่าควรเป็นครูอยู่ที่นี่ต่อไปหรือไม่ แต่อย่าด่วนตัดสินใจตอนนี้เลย"

ฉันเชื่อฟังคุณพ่อแม้จะไม่ค่อยเบิกบานใจนัก ฉันลงมือเช็ดจักรยานเพื่อนำกลับมาขี่ใหม่อีก ทุกๆ วันอาทิตย์ ฉันขี่ไปเที่ยวหมู่บ้านใกล้ๆ ที่พอจะมีเพื่อนอยู่บ้าง แต่ฉันก็ยังอดคิดถึงวันแรกๆ ซึ่งอบอวลไปด้วยมิตรภาพที่เบอิเรเซอาไม่ได้

ฉันดีใจมากที่น้องชายของฉันมาเยี่ยม เขาจะมาอยู่กับเราสอง-สามวันเพื่อพักฟื้นหลังจากถูกข้อสอบน็อค (ในสี่วิชาที่เขาตัดสินใจเข้าสอบเขาผ่านเฉพาะวิชาพลศึกษาเท่านั้น) เขาว่าจะมาแสวงหาความสงบ แม้ฉันจะคิดว่าเขามาเพื่อหลบหน้าทุกๆ คนในบ้าน

อย่างไรก็ตาม การที่เขามาเยือนทำให้ฉันตื่นเต้นดีใจ เขาเอาผ้าคลุมผมน่าเกลียดมาฝากฉันผืนหนึ่ง ร้ายไปกว่านั้น ฉันต้องใช้มันทุกวันระหว่างที่เขาอยู่เพื่อเอาใจเขา และคลุมไปโรงเรียนด้วย เขาทำราวกับมหาเศรษฐีโดยบริจาคเงินยี่สิบห้าเปเซต้า[๑๕] ใส่กระป๋องที่เรารวมเงินกันเพื่อซื้อหนังสือ

ต่อมาเขาก็ยังกล่าวถึงเงินยี่สิบห้าเปเซต้านี้ในจดหมายทุกฉบับที่เขาเขียนถึงฉัน

---

๑๕ เปเซต้า คือเงินสกุลสเปน ประมาณสาม-สี่เปเซต้าเท่ากับหนึ่งบาท

สองวันแรกผ่านไปด้วยดี เราช้อนท้ายจักรยานกันไปเที่ยว ว่ายน้ำเล่น และอาบแดดกันอย่างสำราญใจ อีกทั้งยังได้ปีนไปเก็บลูกพลัมกินบนต้นด้วย

เราสนุกกันมากตลอดวันเสาร์และวันอาทิตย์ แต่วันจันทร์ซึ่งฉันต้องไปทำงานนี่สิ ไฆเม่ต้องอยู่คนเดียว ดังนั้นบาทหลวงจึงชวนเขาไปเข้าร่วมการสนทนา อบรมเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณกับพวกหนุ่มสาวในหมู่บ้านของเราและละแวกใกล้เคียง ตามด้วยการรับประทานอาหารว่างร่วมกัน และตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา น้องชายที่รักก็ลืมฉันเสียสนิททีเดียว

เขาจะคิดถึงเพื่อนๆ หนุ่มสาวในหมู่บ้าน หากจะคิดถึงพี่สาวก็เฉพาะตอนกระดุมเสื้อหลุดกางเกงขาด หรือจะขอยืมเสื้อกันหนาว

สรุปคือ วันที่ฉันฝันใฝ่ก็มลายหายไป เขาคิดกระทั่งอยากไปเก็บถั่วกับเปโย่และโตมัส เขาครอบครองจักรยานของฉันและขี่ไปเล่นน้ำกับบรรดาเพื่อนใหม่ของเขา

โชคดีที่เขากลับไปเสียก่อน

และแล้วก็ถึงวันโรงเรียนปิดเทอม ฉันจึงไม่ได้พบฆาเบียร์อีก ฉันไม่รู้ว่าตัวเองเศร้าใจหรือเปล่าที่ไม่ได้พบเขา ฉันยังไม่ลืมที่เขาลือว่าฆาเบียร์ผลาญเงินพ่อโดยทำทีเป็นว่าไปโรงเรียน อีกทั้งเขากำลังคิดจะหลอกใครสักคนอยู่ในขณะนี้ เขาเคยบอกฉันครั้งหนึ่งว่า เขาเชี่ยวชาญเรื่องการเกษตรและฉันก็เชื่อ ฉันรู้ดีว่าชาวบ้านชอบนินทา ขี้อิจฉา และไม่เข้าใจผู้อื่น ฉันมั่นใจว่าฆาเบียร์เป็นคนฉลาด น่าคบ อัธยาศัยดี เท่านี้ก็เพียงพอแล้วสำหรับฉัน

สิ่งที่ฉันไม่อาจลืมคือ เรื่องคู่รักของเขา การคิดถึงหล่อนทำให้ฉันเจ็บปวดทั้งหัวใจเลยทีเดียว

แล้ววันหนึ่งฉันก็จัดกระเป๋า ร่ำลา *'เด็กของโรงเรียน'* ครอบครัวที่ฉันอาศัยอยู่ เพื่อนๆ และบาทหลวงซึ่งสัญญาว่าจะสวดภาวนาให้ในมิสซาทุกวัน จากนั้นจึงขึ้นรถประจำทางสับปะรังเคคันเดิม ที่เต็มไปด้วยตะกร้า กล่อง หีบห่อ ปุเลงๆ พาฉันเข้าเมืองอีกครั้ง

ฉันมาทันวันฉลองนักบุญเฟร์มิน[๑๖] พอดี ทุกคนที่บ้านต้อนรับฉันอย่างเอิกเกริก แม่บอกให้ฉันไปหาหมอฟันและต่อด้วยร้านทำผม แถมยังซื้อชุดแสนสวยให้ฉันสองชุด เพื่อนๆ มาหาทันทีที่ทราบว่าฉันมาถึง พวกเขามีแผนการมากมายที่จะทำ ฉันมีหน้าที่เพียงแค่เข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น

---

๑๖ นักบุญเฟร์มิน เป็นนักบุญอุปถัมภ์ของเมืองปัมโปล์น่า เป็นมรณสักขีในปี คศ.๒๘๗ งานฉลองมีขึ้นในวันที่ ๗ กรกฎาคมของทุกปี

ฉันคงจะคุ้นเคยกับการทำงาน จึงรู้สึกแปลกมากที่ตื่นนอนแล้วไม่มีอะไรทำนอกจากออกไปเดินเล่นหรือว่ายน้ำ ครั้นค่ำลงพอเข้าบ้านฉันก็มองหาสมุดของนักเรียนเพื่อตรวจการบ้าน หรือไม่ก็หาหนังสือประวัติศาสตร์ หนังสือไวยากรณ์เพื่อเตรียมการสอนสำหรับวันต่อไป ฉันไม่ต้องซักผ้าเองเพราะที่บ้านมีเครื่องซักผ้า ก่อนเข้านอนก็ไม่ต้องขัดรองเท้าเพราะมันแทบไม่เลอะอะไรเลย ไม่ใช่ว่าฉันไม่พอใจกับการได้หยุดพักผ่อน เพียงแต่รู้สึกแปลกๆ และคิดว่าตัวเองช่างไม่มีประโยชน์เอาเสียเลย ขณะอยู่ที่บ้าน ไม่มีใครขอให้ฉันช่วยทำอะไร แย่ไปกว่านั้น พวกเขาทำแทนฉันด้วย

“อย่างน้อยฉันก็น่าจะปรับปรุงห้องสมุดของโรงเรียนใหม่ได้ แม้ว่าจะอยู่ที่บ้านก็ตาม”

ฉันคิดแล้วจึงลงมือทำทันที

หลังจากเที่ยวขอหนังสือใครต่อใคร ฉันก็ได้บทกวีของรพินทรนาถ ฐากูร เทพนิยายของแอนเดอร์เส็น นวนิยายของเซน เกรย์ และ ผลงานฉบับสมบูรณ์ของ ฮูโก วาสท์

ผู้คนก็ช่างขี้ตืดเสียนี่กระไร ฉันผิดหวังมากถึงขนาดตัดสินใจไปหาป้ามาเรียน่าซึ่งอยู่ที่บิยามา เพราะไม่รู้จะหันหน้าไปพึ่งใคร แม่บอกว่าป้าได้เข้าร่วมพิธีรับศีลล้างบาปของฉัน

และบอกว่าฉันเป็นเด็กสวยงามที่สุด นอกจากนั้นแล้วฉันเคยพบป้าสี่หรือห้าครั้งเท่านั้น ส่วนใหญ่จะเป็นในงานศพ ถึงแม้ว่าเราจะส่งความสุขให้กันทุกคริสต์มาสก็ตาม

การไปเยี่ยมป้าเกือบจะเหมือนเรื่องนวนิยาย หูป้าไม่ค่อยได้ยินแล้ว ฉันต้องพยายามอย่างยิ่งยวดที่จะทำให้ป้าเข้าใจว่า ฉันคือมูริเอล ลูกสาวของไมเม่

แม้ว่าป้าจะเคยกล่าวชื่นชมฉันมากมายในวันพิธีศีลล้างบาป แต่ในขณะนั้นป้าไม่รู้แม้แต่น้อยว่าฉันยังมีชีวิตอยู่ มันเป็นภาวะที่น่ากระอักกระอ่วนใจซึ่งเราสองคนต้องเผชิญขณะนั่งอยู่บนเก้าอี้แข็งที่มีพนักเป็นเหล็กดัด

เราต่างเงียบกันอยู่นานมาก ฉันไม่รู้จะหาทางดึงหัวข้อหนังสือมาสนทนาได้อย่างไร อีกทั้งเมื่อมองไปรอบๆ บ้านแล้ว ฉันก็แน่ใจว่าบ้านนี้ไม่มีหนังสือเลย ยิ่งเป็นวรรณกรรมเยาวชนด้วยแล้วยิ่งไม่น่าจะมี เพราะตามหิ้งหนังสือมีแต่รูปปั้นนักบุญเท่านั้น

จู่ๆ ป้าก็สนใจเรื่องโรงเรียนขึ้นมา จึงทำให้ฉันเริ่มบทสนทนาไปในทิศทางที่ต้องการ เมื่อฉันบอกป้าว่า หนังสืออะไรก็ตามจะมีประโยชน์ต่อฉันเป็นอย่างมาก ป้าก็พาฉันไปห้องใต้หลังคาที่มีแต่ฝุ่น และฉันก็ได้หนังสือที่แปลกที่สุดสิบสองเล่มจากที่นี่ เริ่มตั้งแต่เรื่อง *ฆัวนิต้าที่แสนดี* จนถึงชุดสองเล่มที่ชื่อ *ลูกธนูกับนักรบ* และมีเรื่องของจูลส์ เวิร์น อีกสองเล่มซึ่งพิมพ์ก่อนที่ผู้เขียนจะเสียชีวิตคั่นอยู่ ฉันตื่นเต้นและดีใจมากจนการจูบลาก่อนจากกับป้านั้นเป็นจูบที่ออกมาจากใจอย่างแท้จริง

ฉันว่าป้าคงจะเอ็นดูฉันไม่น้อย เพราะวันต่อมาป้าโทรศัพท์มาหาฉัน และบอกให้ไปเอาลูกพีชซึ่งป้าเตรียมไว้ให้จากสวนของป้า

บ่ายวันนั้นฉันตั้งใจจะไปดูภาพยนตร์กับเพื่อนๆ แต่ฉันก็ยกเลิก แค่หนังสือสองเล่มของจูลส์ เวิร์น ก็คุ้มค่าแล้วที่จะไปเยี่ยมป้า

ป้าให้สมุดแบบฝึกหัด หนังสือเด็กสองเล่มของสำนักพิมพ์อาร์เจนตินา และสีอีกหลายกระป๋องพร้อมกับผลไม้ ป้าถามว่ามันจะเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนของฉันไหม คุณลุงเอ็นริเก้ที่เสียชีวิตไปแล้วชอบทาสี ป้าจึงไม่อยากทิ้งสีเหล่านี้ ฉันตอบป้าว่าเป็นประโยชน์ต่อฉัน แม้ว่าจะเป็นสีที่ใช้กับพู่กันใหญ่ ฉันยังไม่รู้ว่าจะเอาไปทำอะไร

ป้าออกมาส่งฉันถึงสถานีรถโดยสาร

ฉันได้หนังสืออีกเล่ม คราวนี้เป็นเรื่อง *แม่ครัวหัวป่า* พิมพ์เมื่อปี ค.ศ.1829 ห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ และริบบิ้นสีชมพู ฉันสะดุดตาในรูปลักษณ์ของมันมาก

ป้าดึงตัวฉันออกมาเพื่อจะพูดอะไรด้วย ป้าถามว่าในหมู่บ้านที่ฉันจะไปน่ะ ไม่มีเด็กสาวที่ชื่อสัตย์และขยันสักคนเชียวหรือที่จะมาอยู่กับป้า ตั้งแต่มาเรีย โรซ่า ที่ชื่อสัตย์ออกบวชและไปอยู่คอนแวนต์ ป้าก็ไม่ถูกใจคนไหนอีกเลย คนสุดท้ายที่มีก็แย่เอามากๆ ป้านอนป่วยอยู่บนเตียงถึงสิบวัน พอหายไข้ก็พบว่า รูปปั้นนักบุญมาร์ติน เด ปอร์เรส มีฝุ่นจับหนาถึงสองนิ้วทีเดียว แม้ขณะนี้มีคนมาช่วยทำความสะอาดเป็นรายชั่วโมง แต่ป้าก็ยังรู้สึกโดดเดี่ยวมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาสวดสายประคำ เพราะไม่มีผู้ตอบรับบทสวด มันทำให้ป้ารู้สึกเศร้ามาก

ฉันสัญญาว่าจะลองถามๆ ดู แล้วฉันก็ขึ้นรถกลับ

ฉันกลับมาหมู่บ้านอย่างมีความสุขพร้อมด้วยหนังสือลูกอมที่จะแจกเด็กๆ ในชั้นเรียนวันแรก และพลังชีวิต

ที่จะเริ่มต้นทำงานอีกครั้ง ฉันต้องการทราบข่าวใหม่ๆ ในหมู่บ้าน ฉันอยากรู้ว่าลูกอุปถัมภ์ของฉันมีฟันหน้าขึ้นสองซี่แล้วหรือยัง แผลที่ขาของผู้ใหญ่บ้านอิซาเอียส์ดีขึ้นหรือเปล่า ต้นองุ่นที่บ้านมีลูกสุกหรือยัง แล้วลูกแฝดของมาเรีย โฆเซฟ่า ยังคงหล่อเหลาแต่ขี้แยอยู่หรือไม่

โตมัสและเด็กๆ ในบ้านคอยฉันอยู่ พวกเราเดินไปยังหมู่บ้านด้วยกัน สุนัขของที่บ้านก็ออกมาเห่ากระโดดโลดเต้น ต้อนรับการกลับมาของฉัน คุณย่าเข้าสวมกอดฉันเป็นสัญญาณแห่งการต้อนรับ

อิซาเบลทำงานอยู่ในครัวอย่างมิรู้เหน็ดเหนื่อย ดูหล่อนจะภูมิใจที่ได้พิสูจน์ให้บรรดาเพื่อนบ้านเห็นว่า ครูที่มาอยู่บ้านหล่อนไม่ได้จากไปถาวร บ้านอื่นๆ เขาต้อนรับแขกกันอย่างไรจึงจากเจ้าของบ้านไปอย่างรวดเร็วเช่นนั้น

และจริงๆ แล้วฉันก็มีความสุขกับพวกเขามาก ฉันชอบบรรยากาศอบอุ่นรอบโต๊ะอาหาร ชอบเวลาพวกเขากล่าวราตรีสวัสดิ์เมื่อฉันจะเข้านอน รู้สึกว่ามันมีไมตรีจิต เป็นกันเองราวกับเป็นการพักผ่อนหลังจากวันอันเหน็ดเหนื่อยจากหน้าที่การงาน เหมือนเช่นเคยสิ่งแรกที่ฉันทำหลังจากทักทายและดื่มช็อกโกแลตถ้วยหนึ่งแล้วคือ ออกไปยังระเบียงที่เต็มไปด้วยดอกไม้ และเป็นจุดที่ฉันสามารถมองเห็นทั่วทั้งหมู่บ้านได้

“สวัสดีครับ” โฆเซโซ่ อาราน่า พ่อของโฆเซ่ซึ่งกำลังทาสีหน้าบ้านอยู่โบกมือที่ยังถือแปรงยิ้มทักทายฉัน

ฉันมองเขาทำงานครู่หนึ่ง เขาทาสีอย่างคล่องแคล่วขึ้นลงขึ้นลง ...ไม่น่าจะยากและก็ดูดีด้วย ฉันคิดว่าฉันก็คงทาสีเองได้อยู่หรอก

ความคิดแล่นวาบเข้ามาในสมองของฉันทันที

ฉันจะทาสีภายในห้องเรียนก่อนโรงเรียนจะเปิดเทอม ฉันว่ามันไม่น่าเป็นงานหนักเกินไป หากจะมีใครเอาบันไดมาให้ฉัน ห้องเรียนสีขาว จะกลายเป็นห้องเรียนใหม่และฉันมั่นใจว่าเด็กๆ จะเรียนหนังสืออย่างมีความสุข ยิ่งคิดฉันก็ว่ามันยิ่งเข้าทีดี

ฉันต้องเริ่มเดี๋ยวนี้ และต้องเก็บเป็นความลับด้วย จะให้เด็กๆ รู้ไม่ได้ เพื่อที่ว่าเมื่อเปิดเทอมเด็กๆ จะได้ตื่นเต้นดีใจกันยกใหญ่

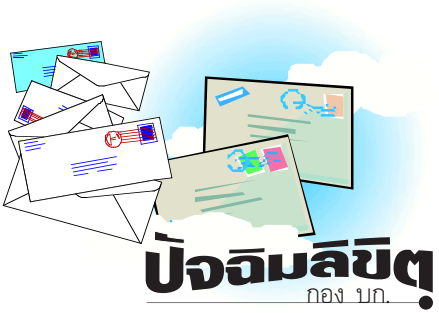
ฉันรีบก้าวลงบันไดไปและเดินไปบ้านอาราน่า

ฉันอยากทราบว่าจะไปซื้อสีขาวได้ที่ไหน และหากเขาไม่ใช้บันได เขาจะให้ฉันยืมสักสาม-สี่วันจะได้ไหม

เขาตอบรับด้วยความเต็มใจ เขาจะให้ฉันยืมบันไดและแปรงทาสี ส่วนในเรื่องของสีนั้น ฉันก็ไม่ต้องเป็นธุระแต่อย่างใดเพราะสีที่เขาทาจะเหลือพอสมควรทีเดียว เขายินดียกให้ฉันเพราะเขาเองก็ทาสีบ้านเสร็จวันนี้แล้ว

ฉันดีใจมาก แน่ละ ฉันมีความฝันอันบรรเจิดที่จะเนรมิตโรงเรียนใหม่ นักเรียนของฉันจะมีห้องเรียนที่สวยงามสำหรับการเริ่มต้นในเทอมใหม่นี้ และพวกเขาจะได้อยากมาเรียนหนังสือมากขึ้น

ฉันกลับมายังเบอิเรเซอาอีกครั้ง หมู่บ้านเล็กๆ ที่พระเจ้าเท่านั้นจะทรงทราบว่าส่งฉันมาทำไม แต่หมู่บ้านนี้ก็ต้องการฉันต้องเป็นฉันเท่านั้นจริงๆ



๑. อ่านหนังสือดอกหญ้าแล้วนำมาปฏิบัติธรรมสามารถบรรลุมรรคผลได้หรือไม่

๒. บางครั้งผมกวาดบ้าน มีมดมากเวลาเรากวาด (ผมกวาดบ้านถูบ้าน ถูเฉพาะห้องนอนวันเว้นวัน) ไปมีมดรวมอยู่กับเศษฝุ่นผงดินในบ้าน รู้สึกไม่สบายใจเลยเวลากวาดถูบ้าน ต้องใช้ความระมัดระวังมาก กรุณาช่วยแนะนำวิธีเพิ่มเติมด้วยว่าจะหลีกเลี่ยงหรือทำอย่างไรให้ดีกว่านี้

เชวง นรสาร /สุราษฎร์ธานี

๑. ถ้าปฏิบัติถูกต้องเหมาะสมกับพื้นจริตของตนเอง ด้วยอิทธิบาทเต็มที่ ก็จะบรรลุได้ตามลำดับขั้น

๒. พยายามป้องกันไม่ให้มดขึ้น เช่น ไม่ทิ้งอาหารเอาไว้ ถ้ามีซากสัตว์เล็กๆ ตายในห้อง ให้รีบกวาดทิ้ง เพราะมันจะเป็นอาหารของมด ถ้าป้องกันเต็มที่แล้วมดยังมาอาศัย ก็ค่อยๆ กวาดแล้วกันค่ะ

ปัจจุบันนี้กำลังพยายามไม่โกรธ ไม่โมโหและพยายามไม่ตามใจตัวเอง ยากมากเลยค่ะ ชนะความโกรธกับชนะใจตนเองนี่ค่ะ เคยอ่านจากคนที่เขียนมาถาม ก็พยายามทดลองทำหลายๆ วิธี แต่ก็สำเร็จบ้างไม่สำเร็จบ้าง

เพ็ญศรี วรชัยยุทธ / ชลบุรี

พยายามทำต่อไปนะคะ อย่าท้อถอย ถ้าทำได้ง่ายๆ ทุกคนก็เป็นพระอรหันต์กันหมดแล้วสิคะ แล้วเราก็คงจะไม่ซาบซึ้งถึงพระปัญญาธิคุณการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

ทำอย่างไรถ้ามีผัสสะมากมาย แล้วเราจะวางเฉยได้ โดยที่ไม่รู้สึกโมโห ตัวเองเป็นคนใจร้อน ทำอย่างไรถึงจะใจเย็นขึ้น

วารุณี บุญมาศ /อำนาจเจริญ

เจริญเมตตาค่ะ ใครทำอะไรผิดพลาดไป ก็คิดเสียว่าเขาคงไม่รู้ เขามีปัญญาแค่นั้น คนเราก็ทำได้เท่าที่รู้หรือเท่าที่มีกำลังเท่านั้นแหละค่ะ หัดเข้าใจคนอื่นให้มากๆ ดิฉันเองยังคิดอย่างนี้ไม่ค่อยได้หรอกค่ะ เวลาบอกตัวเองอย่างนี้ ก็ค้านตัวเองอีกว่าเรื่องแค่นี้ทำไมจะไม่รู้ ดิฉันต้องคิดถึงครูบาอาจารย์ที่ท่านให้อภัยเราตลอดเวลา เมตตาสั่งสอนซ้ำแล้วซ้ำอีก เราก็ยังทำผิดนั่นๆ นี่ๆ อยู่เรื่อยๆ ท่านยังไม่โกรธเราเลย

๑. ดิฉันเป็นคนใจร้อน ทำอย่างไรถึงจะเป็นคนใจเย็นได้คะ

๒. ดิฉันเป็นคนไม่ค่อยกล้าพูด ทำอย่างไรถึงจะกล้าพูดได้คะ

จันทร์น้อย แผลงศร /สุโขทัย

๑. ตอบเพิ่มเติมจากที่ตอบคุณวารุณีนะคะว่า คนเรามีประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถ ความถนัด สติปัญญา ไม่เท่ากัน ต้องให้โอกาสคนอื่นพัฒนาตนเองค่ะ อดทน รอคอย ให้อภัย เหมือนพ่อแม่รอคอยการเจริญเติบโตของลูก เหมือนเกษตรกรรอคอยต้นไม้ออกดอกออกผล ปล่อยสิ่งๆ ต่างให้เป็นไปตามธรรมชาติบ้าง อย่าไปเที่ยวกำหนดกฎเกณฑ์อย่างนั้นอย่างนี้แล้วก็คอยกำกับให้ทุกอย่างเป็นไปตามที่กำหนดไว้ อย่างนี้ไม่มีใครมีความสุขหรอกค่ะ

ถ้าจะฝึกให้ใจเย็น วิธีง่ายๆ ก็คือหัดเดินไปไหนมาไหน แทนการนั่งรถ ลดการใช้โทรศัพท์มือถือ ก่อนจะโทรศัพท์ถึงใคร ถามตัวเองเสียก่อนว่า จำเป็นไหม ถ้าไม่โทรศัพท์จะเกิดผลเสียอะไรหรือเปล่า รอให้ถึงเวลาเลิกงานค่อยโทรฯ จะได้ไหม เรื่องอื่นๆ ก็เหมือนกัน ก่อนจะทำ ให้ตริตรองเสียก่อน ถ่วงเวลาตัวเอง จะได้รอบคอบและใจเย็น

๒. ถ้าไม่พูดแล้วไม่เสียหาย ไม่ต้องพูดก็ดีแล้วนะคะ หากจำเป็นต้องพูด แต่ไม่กล้าพูด ก็ต้องตรวจสอบตัวเองว่าทำไมไม่กล้าพูด อาจจะไม่คุ้นกับผู้ฟัง มีความรู้ไม่มากพอ ยังมีเรื่องไม่ดีปิดบังซ่อนเร้นอยู่ วิธีแก้ไขก็คือปรับปรุงบุคลิก

ของตนเอง ให้เป็นคนยิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ หัดทักทายผู้คน เปิดใจกว้าง รับฟังความเห็นผู้อื่น ติดตามข่าวสาร แสวงหาความรู้อยู่เสมอ และรักษาศีลให้เคร่งครัด ผู้มีศีลจะแกล้วกล้าอาจหาญในที่ประชุมชน

ทำอย่างไรจึงจะทำให้ตัวเองฝ่าฟันคนรอบข้าง ซึ่งมาผจญภัยให้ผ่านได้ตลอด

ดวงเดือน อินทรศร /ร้อยเอ็ด

เข้าใจว่า คุณดวงเดือนกำลังมีปัญหากับคนรอบข้าง ทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญหาได้ ต้องพิจารณาปัญหาให้ชัดเจนด้วยใจเป็นธรรม ถ้าคุณดวงเดือนเป็นต้นเหตุแห่งปัญหา คุณก็ต้องปรับปรุงตนเอง แต่ถ้าปัญหาเกิดจากคนรอบข้าง ก็ต้องประมาณว่าพอจะพูดกันตรงไปตรงมาได้ไหม ถ้าไม่ได้พูดแล้วน่าจะเกิดผลเสียมากกว่าผลดี ก็ไม่ต้องพูด อดทนลูกเดียว ทำอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า พึงชนะคนชั่วด้วยความดี พึงชนะคนตระหนี่ด้วยการให้ ดิฉันต่ออีกหน่อยว่า พึงชนะคนร้ายด้วยเมตตา

ในปัจจุบันภาระงานค่อนข้างเยอะ ทำให้มีเวลาทบทวนกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันน้อยลง จะนั่งทบทวนกิจกรรมแต่ละวันตอนไหนดีคะ

เยาวเรศ ดีคง /อุบลราชธานี

ก่อนนอนค่ะ หรือไม่ก็ตอนพักรับประทานอาหาร

บางครั้งเราพยายามทำความดีแล้วทำไมมันถึงได้ทำยากนักก็ไม่รู้นะคะ เช่น พยายามตื่นนอนเช้ามาทำกับข้าว ไม่อยากให้แม่ที่แก่ชราแล้วต้องตื่นมา ทำได้แค่ ๑ อาทิตย์เท่านั้น ตัวเองก็กลับมาเป็นเหมือนเดิมอีกแล้ว อย่างนี้จะทำอย่างไรดีคะ

วัชรีภรณ์ วางท่า /ลำปาง

เริ่มต้นใหม่ค่ะ คนเราจะล้มกี่ครั้งก็ได้ ข้อสำคัญล้มแล้วต้องรีบลุกค่ะ

๑. เมื่อปฏิบัติอยู่ดีๆ มีผู้หญิงมารบกวน (ใจ) เราจะสามารถคุมใจไม่ให้หักเหหรือให้จิตใจไม่หวั่นไหวเลย พอเป็นไปได้ไหมครับ

๒. ตอนนี้ผมพยายามปฏิบัติอยู่ หลงอยู่หลายอย่าง กินน้อยนอนพอดีตื่นเช้า แต่เมื่อใดที่ผมนอนดึก ตื่นเช้าผมจะเพลีย และอีกอย่างหนึ่งคือนอนไวตื่นเช้า ก็ยังเพลียอยู่ จะมีวิธีทำให้ไม่ง่วงเลยได้ไหมครับ

ผองพุทธ พองจันทร์ /ตาก

๑. ได้ แค่ผู้หญิงคนเดียว คุณยังปล่อยให้มีอิทธิพลเหนือคุณได้ คนอื่นๆ เรื่องอื่นๆ สำคัญกว่านี้ มิทำให้คุณกลายเป็นทาสหรือ

๒. นอนให้พอเพียงแก่ความต้องการของร่างกาย ควบคุมอาหาร งดอาหารหวานมัน ของทอด กินผักผลไม้ให้มาก ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น กระตือรือร้น กระฉับกระเฉง

ทำไมดิฉันไม่มีจิตพิศวาสสามีเลย แม้อยู่กันมา ๗ ปีแล้ว รู้สึกผิดต่อเขามาก เขาไม่ชอบอ่านหนังสือ ดิฉันพูดเรื่องดีชั่ว เรื่องธรรมะ เขาก็ไม่ค่อยฟัง เหมือนใจเขาไม่ยอมรับ (เขาถือศาสนาคริสต์) จะทำอย่างไรเขาไม่ดีอยู่เรื่องเดียว ชอบเอาเล็กเอาน้อยกับทุกคน เช่น เพื่อนถูกหวยก็เอาส่วนแบ่งด้วย เพื่อนฝากซื้อของก็คิดเกินราคา เป็นต้น อันนี้ดิฉันก็เป็นแต่น้อยกว่าหน่อย และกำลังพยายามเลิกให้ได้ และบอกให้เขาเลิกด้วย โดยยกเรื่องเวรกรรมมาพูด ไม่รู้เขาจะทำตามหรือเปล่า

สมาชิก /สมุทรปราการ

ถ้าไม่มีจิตพิศวาส แต่อยู่ด้วยเมตตาต่อกัน มีเหตุผลในการกระทำแต่ละอย่าง สามารถปรับตัวเข้าหากันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยกันนำพาไปสู่ดี แค่นี้ก็น่าจะพอแล้วกระมัง

ตอนนี้ผมกำลังประสบปัญหาการปฏิบัติธรรมไม่สมบูรณ์ คือที่บ้านแม่บุญธรรมมีหมาหลายตัว ต้องคอยให้ข้าวให้น้ำ อาหารที่ให้มักจะเป็นเนื้อสัตว์ ผมทานมังสวิรัติอยู่แล้ว

ศีลผมขาดทุกวัน ผมจะแก้ปัญหาได้อย่างไร เพราะสุขภาพของแม่บุญธรรมก็ไม่ค่อยดี ผมจึงอาสาเป็นคนทำแทน ช่วยกรุณาให้ข้อชี้แนะด้วยครับ

ผองพุทธ พวงจันทร์ / ตาก

ลองพูดกับคุณแม่ดูได้ไหมคะว่า แบ่งหมาให้คนอื่นที่ชอบเลี้ยงได้ไหม เอาไปมอบให้สถานรับเลี้ยงสัตว์ได้ไหม อาจจะยังไม่ได้ในทันที ค่อยๆ อธิบายให้คุณแม่ฟังวันละเล็กวันละน้อยว่า การทำบุญกับพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบได้บุญกว่าการทำบุญกับคนดีที่ไม่ใช่พระ ทำบุญกับคนดีได้บุญกว่าการทำบุญกับคนชั่ว การทำบุญกับคนทั่วไปได้บุญกว่าการทำบุญกับสัตว์ ยังมีคนที่อดอยากยากจนอีกมากที่ต้องการความช่วยเหลือ เราน่าจะเอาเงินที่ใช้ซื้ออาหารเลี้ยงสัตว์ไปเลี้ยงเด็กกำพร้าหรือคนแก่ที่ถูกทอดทิ้ง น่าจะดีกว่า

ถ้าคุณแม่ยังไม่เปลี่ยนความคิด คุณลองหาคนอื่นทำหน้าที่แทนได้ไหม ถ้าหาไม่ได้ คุณก็ต้องทำหน้าที่ต่อไป ถึงตอนนั้นก็ต้องฝึกวางใจ เราพยายามเต็มที่แล้ว อย่าไปทุกข์กับมัน ทำใจยอมรับความจริงให้ได้

ปัญหาการปฏิบัติธรรม มีอุปสรรคมากมาย โดยแรงกระทบแรงบ้างอ่อนบ้าง แต่ยังแน่วแน่และมั่นคงอยู่ ทำอย่างไรถึงจะบรรลุธรรมได้สำเร็จ

ด.ต.สมนึก พวงพันธ์ /ชัยภูมิ

บาลีว่า พหุลีกัมมัง ทำให้มาก

อยากเป็นพระอรหันต์จะปฏิบัติอย่างไร

อธิปกร ทองสาย /ศรีสะเกษ

ตามบาลีที่ได้ยินพระท่านท่องกันมานานนักหนาแล้วก็คือ สีเลน นิพพุติง ยันติ แปลว่า บุคคลย่อมถึงนิพพานได้ด้วยศีล

จำเป็นไหม คนจะหลุดพ้นต้องไปอยู่วัดเท่านั้น

ชายชมภู วงศ์จินดา /นครปฐม

ไม่จำเป็น แต่ว่าสิ่งแวดล้อมก็มีส่วนเอื้อหรือเป็นอุปการะแก่การปฏิบัติธรรม อรรถกถา (คัมภีร์ที่อาจารย์รุ่นหลังอธิบายธรรมะในพระไตรปิฎก) เรียกว่า สัปปายะ ๗ คือ ความสะดวกสบายในเรื่องที่อยู่อาศัย (อาวาส) สถานที่แวดล้อม (โคจร) การพูดคุยสนทนาธรรม (ภัสสะ) บุคคลหรือเพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรม (ปุคคล) อาหาร (โภชนะ) ดินฟ้าอากาศ (อุตุ)และอิริยาบถ (อิริยาปถะ)

มีวิธีปฏิบัติทำสมาธิอย่างไรจิตใจจึงสงบดี ขอให้อธิบายวิธีง่ายๆ แต่ให้มั่นคงตลอดไป

แสวง วณณะจู /อุบลราชธานี

ตามหลักสัมมาอาริยมรรคองค์ ๘ สัมมาสมาธิเกิดจากสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ ถ้าเรามีความเห็นที่ถูกตรง มีความดำรินึกคิด การพูดจา การกระทำ การประกอบอาชีพ ความเพียรพยายาม และการระลึกรู้ตัวในทางที่ล้วนเป็นกุศล เราก็จะมีสมาธิ จิตใจเราก็จะสงบมั่นคงตลอดไป

๑. มีปัญหามาก ท้อแท้ เวลาคนอื่นมีปัญหามาให้เราช่วย แต่เวลาตัวเรามีปัญหารู้สึกว้าเหว่เหมือนอยู่คนเดียวในโลก แก้โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นได้ไหมคะ

๒. การบริจาคร่างกายให้โรงพยาบาลหลังเสียชีวิต เพื่อให้นักศึกษาแพทย์ได้ศึกษาดีอย่างไร

๓. ทำไมศาสนาพุทธจึงมีศาสนาเนื้องอกเกิดขึ้นมากมาย นำผู้ปฏิบัติไปสู่ความงมงาย ทำให้ศาสนาพุทธเสื่อม จะแก้ไขอย่างไร

เอมอร เถกิงเกียรติกุล / ตรัง

๑. ได้ค่ะ ใจไม่ยึดมั่นถือมั่น แต่ปัญหาต้องค่อยๆ แก้ไขไปด้วยนะคะ ไม่ใช่ปล่อยวางแบบไม่รับผิดชอบ

๒. นักศึกษาแพทย์จะได้เรียนรู้วิธีการที่จะรักษาชีวิตผู้อื่นต่อไป เป็นบุญเป็นกุศลอย่างหนึ่ง

๓. คนเรามีสติปัญญาและกำลังจิตอ่อนลงจนไม่สามารถปฏิบัติตามคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธองค์ ถ้าอยากช่วยรักษาพระศาสนา ก็ต้องพยายามปฏิบัติตนตามคำสอนของพระองค์

ปัญหาคือสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง เป็นไข้ออดๆแอดๆ เพราะแพ้อากาศ ปรับตัวไม่ทันจึงเป็นไข้ ทำงานหน้าที่ไม่ค่อยได้ จึงทำงานหาเงินเองไม่ได้ จะไปไหนมาไหนจึงไม่มีเงินค่ารถไปในที่ต้องการไป อดนอนไม่ค่อยได้ ถ้าอดนอนก็ออกอาการเวียนหัวปวดหัว เพลีย ไม่มีแรงทำงาน ถ้าฝืนทำงานก็เสียทันที ความจำไม่ค่อยดี หลงลืมเก่ง ใจร้อน ทำใจให้เย็นเป็นประโยชน์เพราะตามใจไม่ค่อยทันเลย ใจตอนนี้มีการแยกและอยากไปอยู่สองทาง ที่ยังตัดสินใจไม่ได้ไม่รู้จะทำยังไงดีคือ (๑) เข้าร่วมหมู่กลุ่มมิตรดีแต่กลัวตัวเองจะทำได้ไม่ดีพอ กลัวทำให้ชื่อเสียงของสถานที่อยู่ด้วยเสียหาย (๒) ทำกิจกรรมไร้สาระพิษอยู่บ้าน อันไหนจะดีคะ

ดวงพร พลาชัย /มหาสารคาม

คุณดวงพรต้องประมาณองค์ประกอบของตนเองให้ดี ทางไหนเหมาะสมแก่กำลังของตนเอง ก็เลือกทางนั้น ดีทั้งสองทาง

มีปัญหาเกี่ยวกับชอบสอนคน คือพอฟังเรื่องราวจากเขา เกี่ยวกับปัญหาเพื่อนร่วมงาน ก็มักจะต้องกล่าวแนะนำเสมอ และจะมองดูเขาว่าพอใจหรือไม่ ขณะนี้ได้คำตอบแล้วว่าควรแก้ไขตัวเองอย่างไรจากคอลัมน์ **“รอบบ้านรอบตัว”**

ภานุวัฒน์ เอี่ยมเจริญ /กรุงเทพฯ

แก้ไขแล้ว ได้ผลอย่างไร เล่าสู่ฟังบ้างนะคะ

เนื่องจากเป็นคนติดดี (ลดลงไปบ้างแล้ว) และอยากทำความดีมากๆ เมื่อไม่ได้ทำสมองฟุ้งซ่าน กลัวอกุศลจิตจะเกิด เลยเบื่อมากกับรูป+นามตนนี้ แต่เมื่อจิตสงบด้วยสมาธิเหตุสัปปายะก็แล้วแต่ จะตัดสินใจทำกุศลได้ฉับพลัน ปราศจากความลังเล แต่เป็นคนติดสบายด้วย (ลดลงไปบ้างแล้ว) เงื่อนไขเลยมากขึ้น จึงจำเป็นต้องเลือกงานที่ชอบและไปนอกบ้านบ่อยหน่อย และหันมาอ่านหนังสือธรรมะ ฟังธรรม สนทนาธรรมแทน รู้สึกขาดกัลยาณมิตรไม่ได้เลยจริงๆ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตนี้ ช่วยเตือนสติจากสิ่งที่เคยรู้เคยจำ แต่ลืมหลงไปชั่วคราว

สุดาทิพย์ อังวัฒนพานิช / นนทบุรี

จับตรงที่ว่า อยากทำความดีมากๆ เป็นคนติดสบาย แล้วก็ต้องเลือกงานที่ชอบ ดิฉันว่าสองประการหลังจะเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้ทำดีได้มากนะคะ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ตั้งตนอยู่บนความสบายอกุศลธรรมเจริญ ตั้งตนบนความลำบากกุศลธรรมเจริญ หัดทำงาน (อันเป็นกุศลกรรม) ที่ไม่ชอบดูบ้างเป็นไร ขัดใจตัวเองวันละเล็กละน้อย หัวใจจะได้สดใสแจ่มใสขึ้นเรื่อยๆ

๑. เราจะอยู่กับเพื่อนร่วมชาติและเพื่อนร่วมโลก ให้มีความสุขได้อย่างไร?

๒. ปฏิบัติธรรมแบบไหนได้บุญและกุศลมากที่สุด

๓. การสวดมนต์ทุกวันได้อานิสงส์มากน้อยเท่าไหร่?

บุญยงค์ ถาตสัมพันธ์ /น่าน

๑. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมตตาคนอื่นให้มาก

๒. ปฏิบัติมรรค ๘ ให้จริง

๓. ได้ฝึกจิตให้สงบโดยจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ ซึ่งมีเนื้อหาเป็นธรรมะ นอกจากจะได้ไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นแล้ว ยังช่วยให้จิตใจได้ซับซาบสิ่งดีงามด้วย

มักมีปัญหากับคนใกล้ตัว เช่น คนในครอบครัว คือมักมีจิตถือสาและไม่ค่อยให้อภัย โดยเฉพาะอารมณ์โกรธยังมีอยู่มากกับคนใกล้ชิด แต่กับญาติธรรมและคนทั่วไปไม่ค่อยมีปัญหา

พัฒน์ธร โทไวยะ / ลำปาง

คนใกล้ชิดเรามีความดีงามน้อยกว่าคนอื่นหรือคะ ถึงได้โกรธนักหนา

จับ ดักสัตว์ที่อยู่ในเขตบ้านไปปล่อยที่อื่น เป็นบาปหรือบุญ หรือผิดถูกอย่างไร

เอื้อม ทองแส้ม /สุรินทร์

ขึ้นอยู่กับเจตนาค่ะ แล้วก็ผลที่เกิดขึ้น เช่นว่า สัตว์ตายหรือเปล่า ถ้าอยู่ในเขตบ้านเรา น้ำ หญ้าอาจไม่พอ ต้องช่วยให้มันไปหากินที่อื่น อย่างนี้ก็เป็นบุญ แต่ถ้าย้ายมันไปแล้วเป็นเหตุให้มันต้องตาย อย่างนี้ก็บาป

เวลาอยู่คนเดียว มักปล่อยเวลาให้หมดไปโดยเปล่าประโยชน์ เช่น กินจุบจิบทั้งวัน นอนเล่น ฟังเพลง หมดเวลาไปวันๆ ความเพียรหย่อนยาน

น้องนุช จรรยาเอก / กทม.

เสียดายเวลาแทนจริงๆ เลยค่ะ เอาอย่างนี้ไหมคะ วันไหนไม่มีอะไรทำ ช่วยเดินทางไปวัดหน่อยเถอะ มีงานให้ช่วยทำเยอะเลย ตั้งแต่กวาดลานวัด เก็บขยะ ล้างภาชนะ เก็บเล่มหนังสือ ส่งหนังสือให้สมาชิก พิมพ์งาน แล้วก็งานอื่นๆ อีกจิปาถะ จะได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ สร้างบุญกุศลให้ตนเอง

ปฏิบัติศีลห้า กินมังสวิรัติถูกต่อต้านมากจากทางโลก ต้องอดทนมาก แต่เดี๋ยวนี้ไม่ฆ่าและกินเจเขี่ยเป็นบางครั้ง

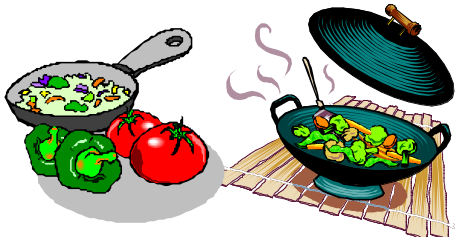
บัณฑิต ประกาย / พะเยา

ฝึกแรกๆ ก็อย่างนี้แหละค่ะ ถ้าเรามั่นคง ต่อไปคนอื่นก็มั่นใจค่ะ

อยากรับประทานอาหารมังสวิรัติ แต่หาซื้อยากมาก

ศรีพรรณ จีรประภาพันธ์ / กทม.

หัดทำเองดีกว่าค่ะ มีตำราอาหารมังสวิรัติขายตามร้านหนังสือทั่วไปเยอะแยะ แต่ถ้าไม่มีเวลาจริงๆ เข้าร้านอาหารร้านไหนก็ทำเป็น สั่งเขาได้ เพียงแต่ว่าต้องไม่ใช่เวลาอาหารตามปกติ เพราะเขาขายดี เขาไม่มีเวลาทำให้เรา ทุกวันนี้ ดิฉันไปไหนไม่เคยอดเลยค่ะ ขออย่าสั่งอาหารที่ทำยุ่งยากนักก็แล้วกัน ผัดผักรวมง่ายที่สุดค่ะ บอกเขาว่าใช้น้ำมันพืช ซึ่งส่วนใหญ่เขาก็ใช้กันอยู่แล้ว แล้วก็ใส่ซีอิ๊วแทนน้ำปลา



ถ้าเขาไม่มีซีอิ๊ว ใส่เกลือแทนก็ได้ ไม่ใส่เนื้อสัตว์ทุกชนิด ไม่ใส่ผงชูรส แค่นี้เองได้กินแน่นอน แรกๆ ก็คงรู้สึกยากลำบากหน่อย เป็นแบบฝึกหัดตั้งตนบนความลำบากค่ะ จิตใจจะได้เข้มแข็ง พอผ่านบทพิสูจน์ทดสอบจิตใจนี้ไปได้ เรื่องกินก็จะไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป คุณจะได้ทำโจทย์ที่ยากขึ้น พัฒนาตนเองได้มากขึ้น

ดิฉันเองทำอาหารไม่เป็นนะคะ ตอนที่รับประทานอาหารมังสวิรัติใหม่ๆ เมื่อ ๒๐ กว่าปีก่อน ตอนนั้นยังไม่ได้มาอยู่วัด ยังเรียนหนังสืออยู่ ดิฉันต้มจืดผักกินอย่างเดียวทุกวันเลยค่ะ เดี๋ยวนี้ใครๆ ก็รู้จักอาหารมังสวิรัติ ดิฉันแค่บอกเขาอย่างที่บอกข้างต้นน่ะค่ะ ถ้าเขามีเวลา ก็บอกอย่างที่จะบอกคุณทิพวัลย์ (คำถามต่อไป) ทุกคนก็ทำให้ได้ อร่อยเชียวแหละ

การรับประทานอาหารมังสวิรัติ สมาชิกในบ้านรับประทานอาหารต่างๆกัน บางครั้งความประหยัดในรายจ่ายก็เป็นเจเขี่ย เลยไม่บริสุทธิ์

ทิพวัลย์ เฉลียวศิลป์ / สุรินทร์

อาหารมังสวิรัติบริสุทธิ์นี่แหละค่ะประหยัดกว่า คุณลองหัดทำสิคะ วันละอย่างเดียว ทำอาหารชนิดเดียวกับอาหารทั่วไปนี่แหละ เพียงแต่ใส่เต้าหู้หรือเห็ดแทนเนื้อสัตว์ ใส่ซีอิ๊วแทนน้ำปลา ทุกคนก็กินกับคุณได้ ราคาถูกกว่าด้วย

อาหารมังสวิรัติกับอาหารเจในเทศกาลกินเจของคนจีนต่างกับตรงไหน

ถมลักษณ์ สุภาวงศ์วณิช /นครปฐม

มังสวิรัติเพียงแต่งดเว้นอาหารเนื้อสัตว์ทุกชนิด ส่วนไข่และนมนั้นแล้วแต่แต่ละคนจะถือปฏิบัติ แต่อาหารเจนอกจากงดเว้นเนื้อสัตว์แล้ว ยังงดเว้นผักที่มีกลิ่นฉุน ๕ อย่าง ได้แก่ กุยช่าย กระเทียม หอม หลักเกียว และใบยาสูบ

อยากขอคำแนะนำวิธีสอนเด็กให้สนใจและเข้าใจธรรมในพุทธศาสนา

ฉลวย มาตวรรณ /เชียงใหม่

ประการแรกคือผู้ใหญ่ปฏิบัติตามคำสอนในพุทธศาสนาจนเป็นชีวิตประจำวัน คือ ไม่เบียดเบียนร่างกายและจิตใจทั้งคนและสัตว์ ไม่ถือเอาของที่คนอื่นไม่ได้ให้ ไม่แย่งชิงของรักของหวงของผู้อื่น ไม่กล่าวมิจฉาวาจา ๔ คือ คำเท็จ คำหยาบ คำส่อเสียด และคำเพ้อเจ้อเหลวไหล และไม่มัวเมาในอบายมุข ๖ คือ ดื่มน้ำเมา เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน ดูการละเล่น คบคนชั่วเป็นมิตร และเกียจคร้าน การปฏิบัติดังกล่าวนอกจากจะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้นแล้ว ยังเป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กได้ซับซาบเองโดยธรรมชาติ

พฤติกรรมของคนอื่น เหตุการณ์จากข่าว จากละคร เราก็เอามาสอนเด็กได้ว่าพฤติกรรมอย่างไรดี หรือไม่ดี เพราะอะไร ปฏิบัติแล้วก่อให้เกิดผลเสียต่อชีวิตอย่างไร

อีกอย่างหนึ่งที่ควรทำคือให้เด็กฝึกหัดตั้งใจทำความดีในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อ

ฝึกให้เด็กเป็นคนมีเมตตา รู้จักแบ่งปัน เสียสละของรักของหวงของตน กล่าวถ้อยคำจริง สุภาพ และมีสาระ และใช้ชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ เช่น ช่วยคุณแม่ล้างจานทุกวันเป็นเวลา ๑ อาทิตย์ จะพูดมีหางเสียงทุกครั้งเป็นเวลา ๓ วัน จะอ่านหนังสือเรียนทุกวัน วันละ ๑ ชั่วโมง เป็นเวลา ๑ เดือน เป็นต้น ขอย้ำว่าให้เด็กคิดเองนะคะว่าอยากจะทำอะไร การกระทำจะได้เกิดจากจิตใจของเขาเองจริงๆ และเขาจะได้ฝึกประมาณตนเองได้ด้วยว่าพอจะทำอะไรได้

ถ้าเขาทำได้ ก็มีรางวัลให้ เช่น ให้หนังสือดีๆ ที่เด็กชอบ ทำอาหารพิเศษตามที่เด็กชอบ หรือพาไปเที่ยวสถานที่ที่เหมาะสมแก่เด็ก เช่น สวนสัตว์ สวนสาธารณะ พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ โดยให้เด็กเป็นคนเลือกสถานที่ที่จะไป

รางวัลที่ให้ต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับความยากง่ายของสิ่งที่ทำและระยะเวลาที่ทำด้วย

ถ้าเด็กทำได้ไม่ครบตามที่ตั้งใจไว้ ก็ชมเชยเขาที่ทำได้มาตั้ง ๒ วันแล้ว ขาดอีกวันเดียวเอง ให้กำลังใจเขาให้ทำให้ครบ

การติดยึด ผูกมัดกับสิ่งต่างๆเป็นทุกข์อย่างยิ่ง หากใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ปล่อยวางได้จะสุขมาก–การเบียดเบียนผู้อื่นย่อมทุกข์กว่า

ฉัตรมณี จันทวงษ์ / ราชบุรี

ตอนนี้ติดยึดผูกพันใครหรืออะไรอยู่หรือเปล่าเอ่ย ถ้ารู้ว่าทุกข์ก็ปลดปล่อยตัวเองเถอะค่ะ อย่าเบียดเบียนตนเองอยู่เลย

เป็นคนมองโลกละเอียดมากเกินไป จึงทำให้เกิดความเกลียด เช่น ปัญหาการเปลี่ยนแปลงสังคมที่เจริญเร็วเกินไปซึ่งทำใจไม่ได้กับเรื่องเหล่านี้คือ

๑. สถาบันครอบครัวเปลี่ยนไป

๒. เด็กนักเรียนพูดยาก ขาดความรับผิดชอบ

๓. การศึกษาไม่มีคุณภาพ ครูขาดจิตสำนึก ทำแต่ผลงานตัวเอง

๔. ขยะนับวันจะมากขึ้นทุกวัน หีบห่ออาหาร–ขนมราคา ๒–๓ บาท ก็กลายเป็นขยะที่ไม่ย่อยสลาย

ประเทือง พัฒนโชติ / ร้อยเอ็ด

อะไรที่เกินความสามารถของเราก็ต้องวางใจกระมัง เอากำลังกายกำลังใจมาทำสิ่งที่ตนเองทำได้ให้เต็มที่ดีกว่ามัวแต่ไปโกรธไปเกลียด ก็ทำร้ายจิตใจตัวเองเปล่าๆ เมื่อไม่กี่วันนี้ ดิฉันก็ได้รับคำสอนจากครูบาอาจารย์แบบนี้แหละค่ะ เลยได้เอามาบอกต่อ

๑. ทำไมการทำงานของเจ้าหน้าที่ไม่ว่าจะเป็นข้าราชการ เป็นหมอ เป็นพยาบาล จะต้องใช้เส้นสายเพื่อการทำงาน คนที่ทำงานจริงๆ ต้องโดนไล่ออกเพราะพูดจาให้ร้ายกันทั้งๆ ที่เรื่องไม่จริง

๒. มีคนแกล้งในการทำสวน เรื่องที่ดินซึ่งเจ้าของที่ขายให้แล้ว แต่หลานเจ้าของที่จะเอาที่ คือห่วงสมบัติ จะเอาเอง คอยแกล้งคนที่มาทำสวน ตัดต้นไม้ เก็บลูกอ่อนทิ้งบ้าง ทำทุกวิธีที่จะไม่ให้ใครทำที่ดินตรงนั้น คนนั้นเขาเป็นคนอย่างไร

ปาริชาต สุดแสง /ราชบุรี

๑. เพราะขาดความเมตตาต่อกัน มีอคติ เห็นแก่พวกพ้องมากกว่าความถูกต้อง ทุกคนก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้นแหละ ไม่ใช่แต่ข้าราชการ ข้อสำคัญเราต้องระวังตน อย่าเป็นอย่างนั้นด้วยอีกคน

๒. เขาก็หวงสมบัติของเขาอย่างที่คุณว่านั่นแหละ แก้ไขได้ด้วยการ **“เอาดีเข้าต่อกร”** มีผลหมากรากไม้อะไร ก็เอาไปฝากเขาบ้าง มีอะไรพอช่วยเหลือได้ ก็ช่วยกันบ้าง ถ้าเขามีลูก ก็เล่นกับลูกเขา สอนหนังสือให้ บรรยากาศอาจดีขึ้น

๑. บุคคลที่พูดจายกย่องตนเองว่าการพูดการกระทำตนเองเป็นเลิศ กรุณาช่วยวิจารณ์ด้วย

๒. คนไม่ตรงต่อเวลาจะหาวิธีแก้ไขชี้แนะอย่างไรจึงจะรู้ว่าไม่ดี

๓. การรับประทานอาหารร่วมกันคัดเลือกแต่ของดีมาวางไว้ตรงหน้าตนเองจะมีความเหมาะสมหรือไม่เพียงใด

๔. การเปรียบเทียบของคนโบราณที่ว่ากลองดังเองเป็นกลองจัญไร มีความหมายว่าอย่างไร

สุรสิทธิ์ เสาวโมกข์ /เพชรบูรณ์

๑. วิจารณ์ไปก็ไม่มีประโยชน์อะไรหรอกค่ะ

๒. ก็บอกเขาตรงๆ ว่า ไม่มีใครชอบรอใคร เวลาเป็นของมีค่า คนที่ไม่เห็นค่าของเวลา แสดงว่าเป็นคนไม่มีค่า

๓. เราเองอย่าทำ แต่ถ้าคนอื่นทำ คิดเสียว่า ดีแล้ว เราจะได้ไม่ต้องบริการตักให้เขา

๔. ดิฉันไม่เคยได้ยินนะคะ แต่เข้าใจว่าหมายถึงคนแบบที่คุณพูดถึงในข้อที่ ๑ น่ะค่ะ ว่าแต่คุณรู้แล้วแกล้งถามหรือเปล่าเนี่ย

มีคำแนะนำอย่างไรบ้าง สำหรับผู้บริหารที่หลงหัวโขนที่สวมอยู่ คิดว่าตัวเองเป็นใหญ่ ขอคำแนะนำแต่ไม่ฟัง คิดว่าความคิดของตัวเองถูกต้อง แล้วจะถามเราทำไม

สุณีย์ อิงชาติเจริญพร /พิษณุโลก

คงให้ดูเป็นประชาธิปไตยหน่อย แต่ท่านฟังแล้ว รู้สึกว่าความเห็นของเราไม่เข้าท่า ท่านก็เลยต้องทำตามความเห็นของท่าน ดีแล้วล่ะค่ะ ที่ท่านไม่ทำตามความคิดของเรา เราจะได้ไม่ต้องรับผิดชอบผลที่เกิดขึ้น

ดิฉันเจอผู้ใหญ่แบบนี้มาหลายคนแล้วค่ะ จนเดี๋ยวนี้จะกลายเป็นคนขี้เกียจคิดแล้ว มิน่าล่ะ เด็กไทยถึงคิดไม่ค่อยจะเป็น ผู้ใหญ่เป็นอย่างนี้นี่เอง เพราะฉะนั้นเราต้องหัดฟังความเห็นเด็กๆ หรือผู้น้อยต้อยต่ำกว่าเราบ้าง ถึงเขาจะคิดดีไม่เท่าเราก็ให้เขาได้ทำอย่างที่เขาคิดบ้าง เขาจะได้เรียนรู้

๑. การยึดติดเฉพาะความคิดเห็นตัวเองว่าถูกต้องเสมอ ไม่รับฟังความคิดเห็นเลย แถมยังอวดดี หยิ่งว่าตัวเองเก่ง ถ้าพบคนอย่างนี้จะทำอย่างไร

๒. การทำงานที่ประสบความสำเร็จในภาคธุรกิจหรือภาคเอกชน ทำไมถึงทำได้ดีกว่าภาครัฐบาล ทั้งที่ภาครัฐบาลคนมีมากมาย ทำให้คนเก่งคนดีลาออกไปอยู่ภาคเอกชนมากขึ้น

รำไพณี วงศ์ชัย /เชียงราย

๑. อ่อนน้อมถ่อมตน ถ้าจำเป็นต้องทำงานกับเขา ก็ยอมเป็นลิ่วล้อเขา ทำตามความเห็นของเขาไป ถ้ามีคนอื่นที่ให้โอกาสเราพัฒนาความคิดบ้าง ก็ย้ายไปทำงานกับคนอื่น หากคนอย่างที่ว่านั้นไม่ใช่คนในวงการงาน เป็นคนที่ต้องคบหาสมาคมในชีวิตประจำวัน ก็อย่าถือเป็นอารมณ์ มีเวลาฟังความเห็นของเขา ก็ฟังไป ถือว่าเป็นการศึกษาอย่างหนึ่ง ได้เรียนรู้ความคิดคนและประเภทของคน แล้วก็ได้ฝึกอดทนด้วย ถ้าไม่มีเวลาฟังก็หาโอกาสปลีกตัวไปแล้วกัน

๒. ก็คงจะเป็นเพราะคนประเภทที่คุณปาริชาติ คุณสุรสิทธิ์ คุณสุณีย์ คุณรำไพณีว่านั้น มีอยู่มากในวงราชการ คนเก่งคนดีที่เขาไม่มีโอกาสใช้ความรู้ความสามารถ ก็เลยต้องไปอยู่ในที่ที่เขาได้พัฒนาตนเอง อยู่ๆ ไปแล้วเหมือนคนปัญญาอ่อนลงไปทุกที ใครจะไปอยากอยู่เล่า

หรือไม่ก็อาจเป็นเพราะราชการให้ค่าตอบแทนน้อย ทำงานเอกชนรายได้ดีกว่า

ถ้าชาวอโศกอาสาขอรัฐบาลช่วยเหลือพี่น้องคนไทย ในทุกหมู่บ้านทุกอำเภอจะเป็นไปได้หรือไม่

วิโรจน์ บู่ทอง /นครสวรรค์

เราไม่มีเรี่ยวแรงพอหรอกค่ะ ทุกวันนี้แต่ละคนก็จะกระดูกออกนอกเนื้อกันแล้ว ทางที่ดีท่านผู้อ่านแต่ละคนอยู่ในหน่วยงานต่างๆ กัน อาศัยอยู่ในพื้นที่ต่างๆ กัน ทุกคนพัฒนาตนเองขึ้นเรื่อยๆ ก็เท่ากับได้ช่วยกันคนละไม้คนละมือเพื่อพี่น้องคนไทยทั่วประเทศอยู่แล้ว

อยากไปสมาคม ต้องทำอย่างไรบ้าง

ธนากร ผลเจริญศรี /ชลบุรี

โทรศัพท์ไปถามเส้นทาง ตามหมายเลขโทรศัพท์ที่หน้าแรกของดอกหญ้า แล้วก็แต่งกายสุภาพอย่างชาวนาไทย

การจัดกลุ่มสมาชิกดอกหญ้า หากมีการสัมมนาอยากให้จัดในท้องถิ่นก่อน เช่น ภาคใต้ก็จัดที่หาดใหญ่แล้วค่อยขยายระดับประเทศ

สมศักดิ์ ผจงวงศ์ / สงขลา

ตกลงค่ะ เริ่มด้วยภาคกลาง จะจัดที่โรงเรียนผู้นำ จังหวัดกาญจนบุรีค่ะ

สำหรับตัวผมเองปัญหามีอยู่ว่าเมื่อรับหนังสือแล้ว บางฉบับก็อ่านไม่จบ แต่ก็มีส่วนน้อยที่อ่านไม่ค่อยจบเพราะเวลาไม่ค่อยเอื้ออำนวย เนื่องจากผมทำงานไร่พอตกเย็นบางครั้งก็เมื่อยล้า แต่ก็พยายามอ่านทุกบททุกหัวข้อ เพราะมีสาระเป็นสิ่งน่ารู้และน่าศึกษาเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะหนังสือดอกหญ้านี้มีประโยชน์มากมายมหาศาล พร้อมทั้งคุณค่าล้ำเลิศ ไม่ว่าจะเป็นในด้านธรรมะและความรู้ด้านอื่นๆ เป็นสิ่งที่บุคคลทั้งหลายควรจะนำไปประพฤติและปฏิบัติในครอบครัวของตนเอง

ธนูทอง คัมภิรานนท์ / สระบุรี

ปฏิบัติอะไรได้บ้าง เล่าให้ฟังหน่อยสิคะ

ทำไมจึงไม่เก็บเงินค่าหนังสือจากสมาชิก

ทองเบา อุตสุวรรณ์ /อุดรธานี

เพราะว่ายังมีคนใจบุญช่วยจ่ายค่าพิมพ์หนังสือได้พอเพียง

จะทำบุญด้วยร่วมพิมพ์หนังสือกรุณาบอกที่อยู่ และส่งธณาณัติ ปณ.อะไร กรุณาบอกให้ละเอียด

ณรงค์ ดวงแก้ว / สมุทรสงคราม

ใช้ที่อยู่ของสมาคมผู้ปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในหน้าแรกของดอกหญ้านี่แหละค่ะ ธนาณัติสั่งจ่าย ปณ.คลองกุ่ม

อยากให้มีเกมเล่น ตอบปัญหา แจกอาหารมังสวิรัติ

ชลิตา พงศ์กิจธนากร / กรุงเทพฯ

มีแต่แจกอาหารมังสวิรัติค่ะ วันที่ ๕ ธันวาคมของทุกปี ตามจุดต่างๆ ทั่วประเทศ กับช่วงเทศกาลปีใหม่ที่อุบลราชธานี นอกจากนี้ในบางโอกาส เช่น วันครบรอบวันเกิด หรือทำบุญวันสำคัญต่างๆ ก็มีคนเหมาอาหารมังสวิรัติบางอย่าง หรือบางทีก็เหมาทั้งร้านให้ลูกค้าที่มารับประทานอาหารในวันนั้นกินฟรี ที่**ศูนย์อาหารมังสวิรัติ ซอย ๔๔ ถนนนวมินทร์ กทม.** นี่เองค่ะ ลองไปชิมดูได้ค่ะ

ส่วนเรื่องเกมและตอบปัญหานั้น ขอผัดไปก่อนนะคะ ยังไม่มีเวลาคิดเกมคิดปัญหาค่ะ

อยากทราบนโยบายวิธีการที่จะให้สมาชิกได้บริจาคทรัพย์มาให้เป็นทุนแก่สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

ศศิธร ศรีเสาวลักษณ์ /กรุงเทพฯ

ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตเสียสละอยู่แล้วค่ะ เมื่อเห็นว่าสมาคมฯ สร้างงานที่มีประโยชน์แก่ส่วนรวม จึงช่วยกันบริจาคทรัพย์สนับสนุนการทำงาน

อยากเห็นเว็บไซต์ของสันติอโศก ถ้ามี WEB แล้วช่วยส่งข่าวด้วยเพราะอยากเข้า WEB สันติอโศกมาก แต่ไม่รู้ว่ามีหรือเปล่า

พัฒนพงษ์ ยอดอ้อย /น่าน

www.asoke.info

๑. สงสัยเรื่องทุนในการจัดทำหนังสือ เพราะต้องมีค่าใช้จ่ายมากพอสมควร เพราะยังมีสารอโศกอีกฉบับ ดอกบัวน้อยด้วย

๒. อยากจะมาศึกษาที่สีมาอโศก ดูชีวิตความเป็นอยู่ของชาวอโศกจะได้หรือไม่ จะต้องดำเนินการอย่างไร

สมบูรณ์ ท่าเกลาะ /นครราชสีมา

๑. มีหลายคนช่วยกันจ่ายค่ะ

๒. เชิญได้ค่ะ

ผมเป็นคนเห็นแก่ตัวหรือเปล่า อ่านดอกหญ้ามานาน ไม่เคยทำความดีให้ดอกหญ้าเลย ไม่เคยช่วยค่ากระดาษค่าส่งเลย เข้าไปเยี่ยมหรือชมที่สีมาอโศกได้หรือเปล่าครับ

สันติ คำมะวงษ์ /นครราชสีมา

ทำความดีให้คนอื่นก็ได้เหมือนกันจะไปเยี่ยมชมสีมาอโศกก็ได้ค่ะ

๑. ต้องการอบรมเป็นวิทยากรในการเผยแพร่สูตรปุ๋ยหมักชีวภาพ

๒. โรงเรียนผู้นำที่ จ.กาญจนบุรี มีการอบรมหลักสูตรใดบ้าง ที่ไหน เมื่อไร

๓. ต้องการมาเรียนรู้การทำบ้านดินอยากทราบว่ามีการอบรมเมื่อไร ระเบียบ กฎเกณฑ์

๔. การมาสมัครเป็นนักเรียนของสัมมาสิกขามีขั้นตอนอย่างไร

๕. การซื้อบ้านในปฐมอโศกมีหลักเกณฑ์อย่างไรบ้างคะ

๖. การสมัครเป็นสมาชิกเทปธรรมะหมุนเวียนมีค่าใช้จ่ายอย่างไร

สุรัตน์ น้อยศรี /ชุมพร

๑. เราไม่มีการอบรมเป็นวิทยากรค่ะ แต่จะอบรมการทำปุ๋ยหมักชีวภาพน่ะ ได้ค่ะ

๒. ติดต่อได้ที่ ๐-๑๘๕๓-๕๐๐๐

๓. ยังไม่เคยได้ข่าวค่ะ

๔. เริ่มฝึกหัดกินอาหารมังสวิรัติ ถือศีล ๕ ละอบายมุข อยู่ที่บ้านให้ได้ก่อน ฝึกรับผิดชอบตนเอง เช่น ซักผ้า ล้างจาน เป็นต้น ถ้าไม่รู้จักโรงเรียนสัมมาสิกขาเลย ก็ลองมาเข้าค่ายยุวพุทธทายาทประมาณเดือนเมษายน จะได้รู้ว่านักเรียนสัมมาสิกขาใช้ชีวิตอย่างไร ช่วงที่รับสมัครก็ประมาณมีนาคม-เมษายน สัมมาสิกขาบางแห่งรับตั้งแต่ประถม ๑ บางแห่งรับผู้จบประถม ๖ เข้าเรียน ม.๑ คุณลองไปเยี่ยมเยียนทักษิณอโศก ที่จังหวัดตรัง ถามข้อมูลเขาก็ได้ว่าสัมมาสิกขาที่ไหนเป็นอย่างไร โทรศัพท์ติดต่อทักษิณอโศกได้ที่ ๐-๗๕๒๒-๖๑๙๖

๕. ขั้นแรกต้องถือศีล ๕ ละอบายมุข และงดเว้นอาหารเนื้อสัตว์ ต้องผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการชุมชน และต้องเข้าร่วมประชุมชุมชนสม่ำเสมอ ซื้อแล้ว

มีสิทธิ์ตามพฤตินัย แต่ไม่ได้รับโอนเป็นเจ้าของตามกฎหมาย เมื่อทำผิดกฎระเบียบของชุมชน ชุมชนอาจประชุมพิจารณาโทษให้ออกจากชุมชนได้ และต้องขายบ้านให้ผู้อื่นที่มีคุณสมบัติครบถ้วน หรือบริจาคให้ส่วนกลาง

๖. ตลอดชีพ ๓๐๐ บาท ติดต่อได้ที่คุณพัดชาหรือคุณใบแก้ว โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๔-๕๒๓๐

อยากเข้าสัมมนาสมาชิกดอกหญ้า แต่เพิ่งอ่านจบเดือนตุลาคมไม่ได้เขียนชีวประวัติให้ด้วย สมัครได้หรือไม่

ศจีพรรณ จีรประภาพันธุ์ /กรุงเทพฯ

ได้ค่ะ เขียนประวัติส่งไปให้ด้วยนะคะ โดยเฉพาะรายละเอียดด้านการปฏิบัติธรรม

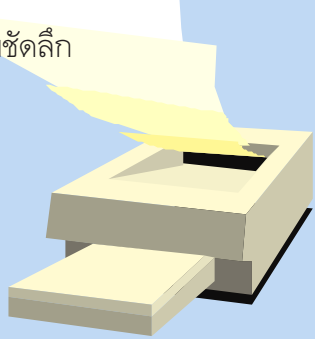
ระวังลูก ๒ คน ระวังตน ๒ เรื่อง

ลูกยอ สอพลอพลอย
ยอยกกระดากลิ้น
มันยออนกระดก
พลาดโคลงก็โอมดี
เป็นนายหมายฟังปลูก
หากนอบต้องบอบใจ

ลูกยุ ยุให้ทำ
ทำถูกหรือทำผิด
คนดูบ้างด่าทอ
ยุให้ไปทิ่มตำ
เป็นนายหมายระวัง
พลาดพลั้งนั่งคร่างฮือ

พูดจนลอยจากพื้นดิน
นายใต้ยิ้มก็เปรมปรีดิ์
มันนอบยกจนเกินที่
แล้วเผ่นหนีจากนายไป
ระวังลูกยอเข้าไว้
น้ำตาไหลโคลงปลอบเรา

ตามถ้อยคำที่มันคิด
มันยุส่งให้หลงทำ
บ้างหัวร่อจนงอขำ
จนคลากแหลกแตกคามือ
จงยับยั้งพวกยุยี้ยอ
ลูกยุหนีลูกพี่อาน

✶ **พระราชวิจิตรปฏิภาณ (พระพยอม กัลยาโณ)**

จาก นสพ.คมชัดลึก