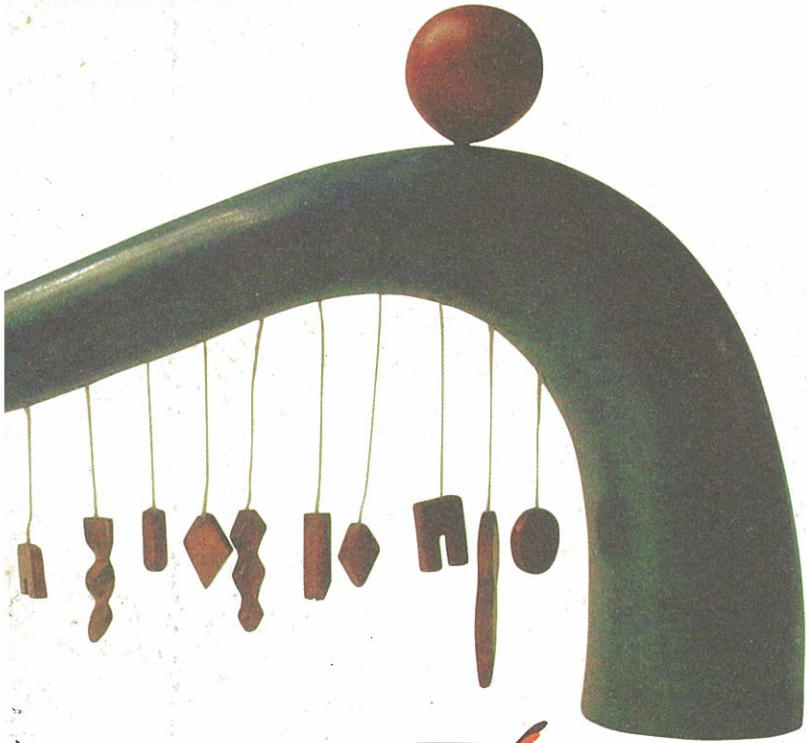


อนุสาวรีย์แห่ง

ความดี

ความงาม

ความจริง



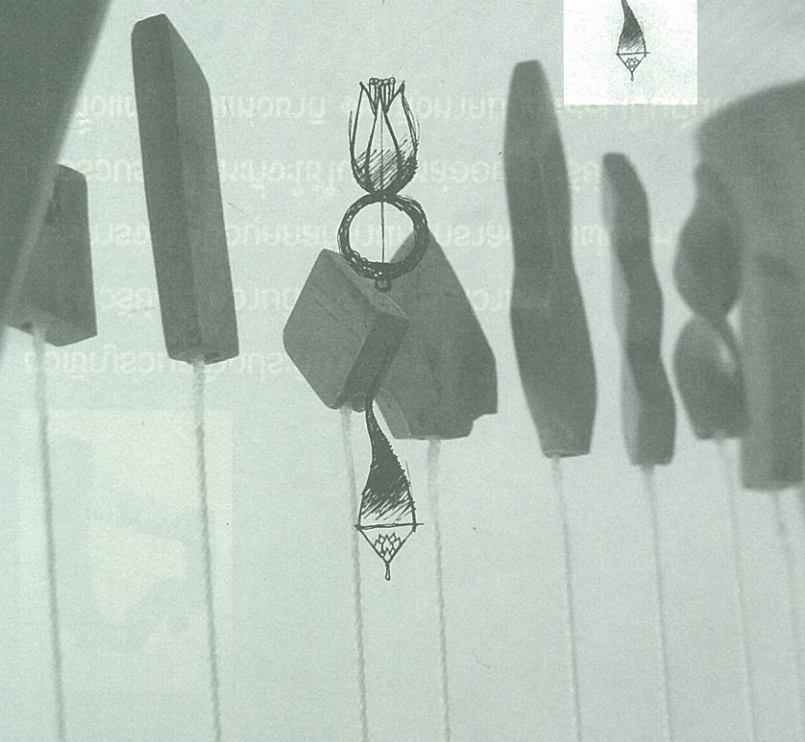
เพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

เสาวภา

ISSN 1685-4020

ฉบับที่ ๖๔

ปีที่ ๗





ขอเชิญร่วมสร้างประติมากรรม

อนุสาวรีย์แห่งความดี ความงาม ความจริง

ด้วยการจารึกชื่อบุคคลที่ท่านศรัทธาลงบนแผ่นโลหะ:

เพื่อรวบรวมโลหะที่จะใช้ในการหล่ออนุสาวรีย์

เริ่มตั้งแต่วันที่แม่แห่งชาติ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๗ เป็นต้นไป



The Monument of Goodness Beauty and Reality Sculpture

ประติมากรรม : อนุสาวรีย์แห่งความดี ความงาม ความจริง

ความหมายและสิ่งที่เชื่อมโยง

ในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ๗๒ พรรษา พวกเราเหล่าพสกนิกรได้ประจักษ์แล้วในพระราชภารกิจเพื่อบำบัดทุกข์ บำรุงสุขให้แก่ประชาชนชาวไทยอย่างต่อเนื่อง และเปี่ยมล้นด้วยน้ำพระทัยที่เมตตา มุ่งหวังที่จะเห็นสังคมและประเทศชาติเจริญรุ่งเรือง อีกทั้งทรงมีพระราชดำริในรูปของโครงการต่าง ๆ ด้วยทรงตั้งพระทัยมั่นที่จะให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง

เพื่อแสดงกตัญญูตาแต่สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ประติมากรรม : อนุสาวรีย์แห่งความดี ความงาม ความจริง จึงได้ถือกำเนิดขึ้น

ความดี คือการเสียสละด้วยเมตตากรุณาในการทำงานเพื่อผู้อื่น นั้นนับว่าเป็นการประกอบความดี

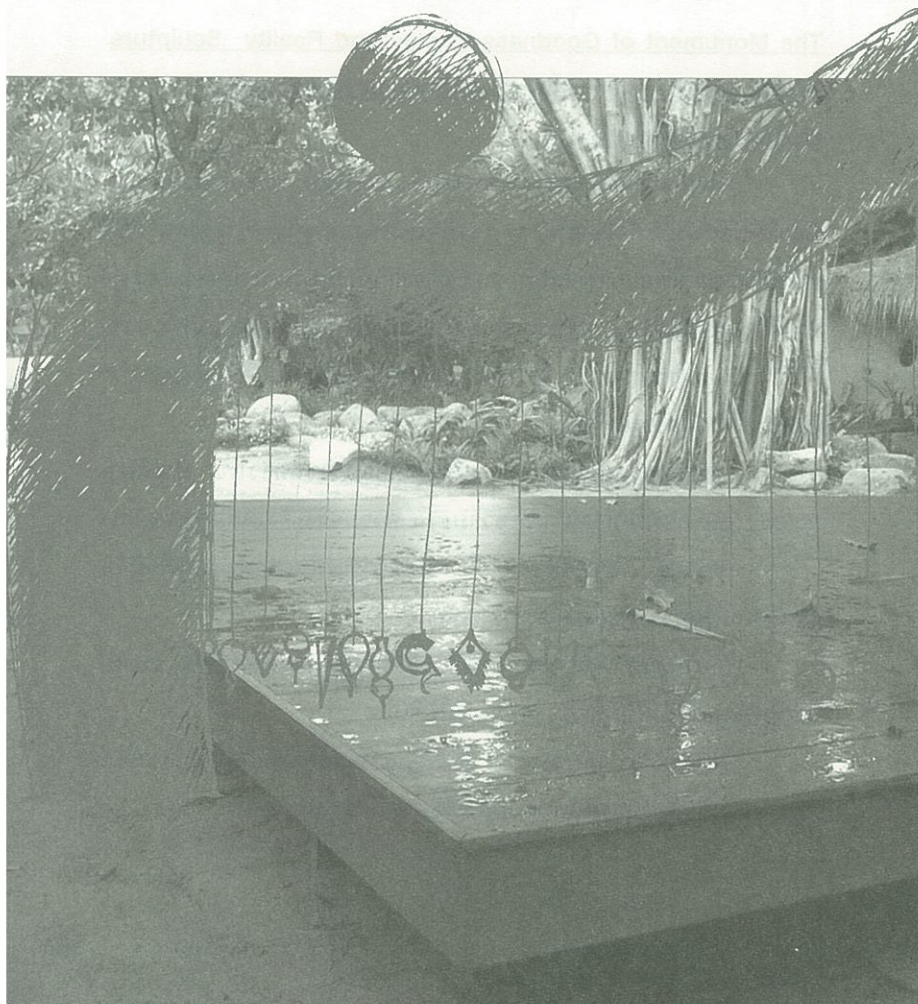
ความงาม คือการทำงานเพื่อผู้อื่นด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ นั้นนับว่าเป็นบุคคลที่เปี่ยมล้นด้วยความงามในจิตใจ

ความจริง คือการกระทำสิ่งที่คิดสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นอย่างเป็นรูปธรรม คิด และมุ่งหวังทำจนเป็นความจริง

โครงการจัดสร้างประติมากรรม :

อนุสาวรีย์แห่งความดี ความงาม ความจริง

คุณวิจิตร อภิชาติเกรียงไกร ศิลปินรางวัลเหรียญทองประติมากรรม 'ร่วมโพธิสมภาร' ประติมากรรมบรอนซ์ จากศิลปกรรมเทิดทูลกาญจนาภิเษกสมโภช ๒๕๓๘ (ในโรงกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่



หัวภูมิพลอดุลยเดช ครองราชย์ครบ ๕๐ ปี ในปีพุทธศักราช ๒๕๓๙) นักเคลื่อนไหวทางศิลปะกับพื้นที่สาธารณะ ได้นำเสนอศิลปะที่เกิดขึ้นจากความร่วมมือร่วมใจของเด็กและผู้ใหญ่ที่สนใจที่จะมีศิลปะการใช้ชีวิตเพื่อความดี ความงาม และความจริง เป้าหมายก็คือทุกคนมีสิทธิ์และมีส่วนร่วมร่วมสร้างประติมากรรมชิ้นนี้



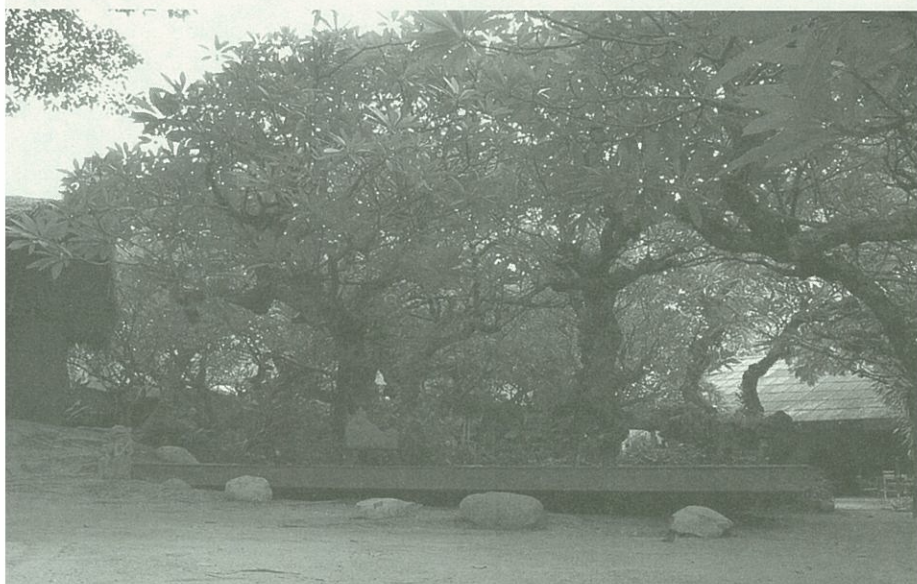
รูปทรงหลักของประติมากรรมชิ้นนี้เป็นรูปทรงที่คลี่คลายมาจาก
รูปทรงของผู้หญิงที่กางมือออกทั้งซ้ายและขวา เพื่อโอบอุ้มเอาสิ่งต่าง ๆ
ไว้ ซึ่งรูปทรงต่าง ๆ ที่ถูกห้อยแขวนไว้นั้นหมายถึงผลแห่งคุณความดี
ของผู้ที่ประกอบกรรมดี

ประติมากรรมชิ้นนี้เกิดขึ้นจากความปรารถนาที่จะเชิดชูบุคคล
ที่ทำความดี ความงาม และความจริง นี่คือแก่นของที่มาของประติมากรรม
ศิลปินได้ถ่ายทอดแนวความคิดต่าง ๆ ให้เสถียรธรรมสถานรับ
รู้ แล้วภาพประติมากรรมก็ปรากฏชัดเจนขึ้น

โดยประติมากรรมชิ้นนี้จะติดตั้งที่...เสถียรธรรมสถาน

การมีส่วนร่วมของผู้มีจิตศรัทธาสามารถร่วมบริจาคทรัพย์และ
แผนโลหะเพื่อรวบรวมนำไปเป็นส่วนหนึ่งในการหล่อประติมากรรม

วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๗ วันแม่แห่งชาตินี้ จะเป็นวันเปิด
โครงการจัดสร้างและเป็นวันที่จะเริ่มรับบริจาคตามกำลังศรัทธา

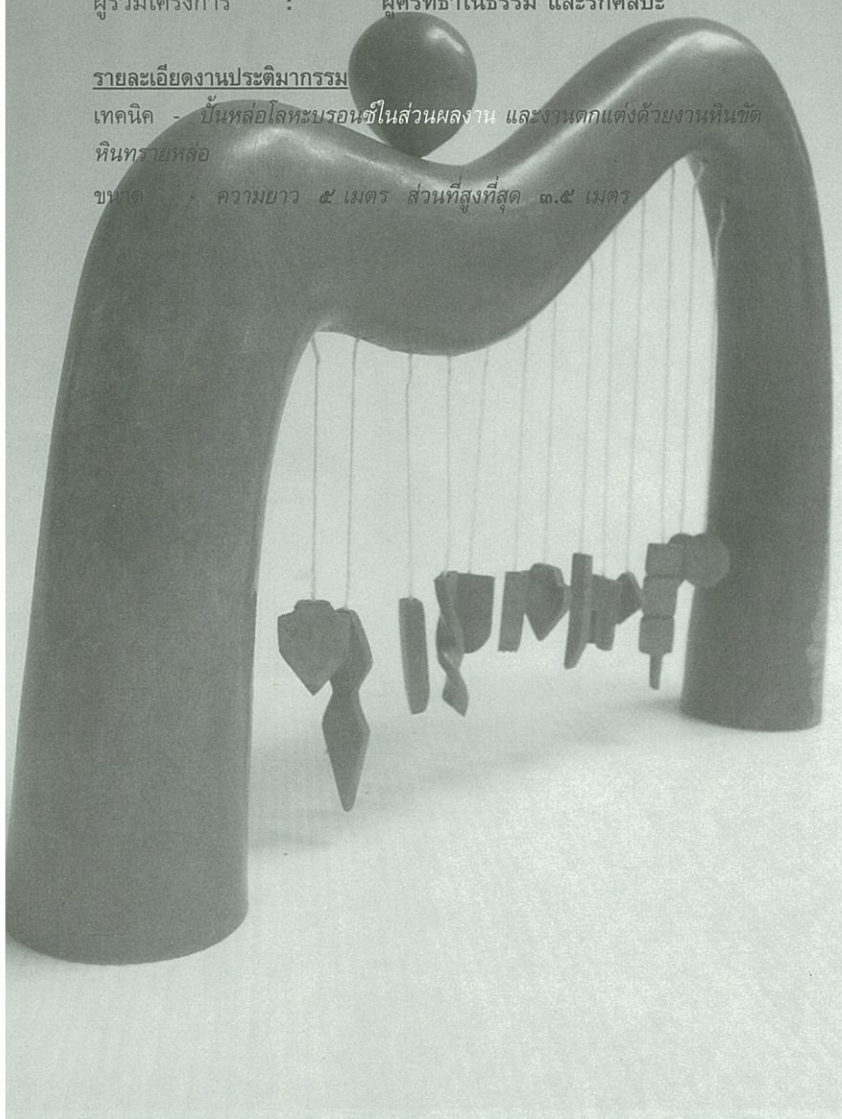


ชื่อประติมากรรม : อนุสาวรีย์แห่งความดี ความงาม ความจริง
ศิลปิน : วิจิตร อภิชาติเกรียงไกร
ดำเนินงานโดย : เสถียรธรรมสถาน และไทยฟอรัม สตูดิโอ
ผู้ร่วมโครงการ : ผู้ศรัทธาในธรรม และรักศิลปะ

รายละเอียดงานประติมากรรม

เทคนิค - ปั้นหล่อโลหะบรอนซ์ในส่วนผลงาน และงานตกแต่งด้วยงานหินขัด
หินทรายหล่อ

ขนาด - ความยาว ๕ เมตร ส่วนที่สูงที่สุด ๓.๕ เมตร





ธรรมสวัสดิ์

แม่...สร้างลูกเท่ากับแม่สร้างโลก

แม่...ดูแลลูกเท่ากับแม่ดูแลโลก

แม่...จึงมีความหมายลึกซึ้งกว่าการเป็นผู้ให้ชีวิต

แม่...เป็นผู้เปิดประตูแห่งสติปัญญา

แม่...มีบทบาทอันน่าภาคภูมิใจ

แม่...มีหน้าที่อันยิ่งใหญ่

แม่...จึงต้องมีใจที่เป็นธรรม

...

แม่ที่พร้อม...ย่อมให้กำเนิดลูกที่พร้อม

ลูกที่พร้อม...ย่อมนำมาซึ่งโลกที่ไม่พร่อง

แม่ ชี ตัน ส นี ย์ เ ส ถิ ย ร ส ุต

ผู้ก่อตั้ง

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

อาสาสมัคร
กองบรรณาธิการ

แม่ชีอมรรัตน์ ชัยบุตรดี
พิบูล วิชาสประทีป
ดมทอง ทองนอก
ฉัตรวรัญ องค์กรสิงห์
คันสนีย์ ศีตะบันย์ เมอลเลอร์
นี่นา ศีตะบันย์ เมอลเลอร์

อาสาสมัครถ่ายภาพ

บัณฑิตบุรุษ เกตุวงษ์
โยธิน สกุลเกษสุวรรณ
มนตรี ศิริธรรมปิ
พรรณเวดี อมรมณีกุล

อาสาสมัครกราฟิก

หจก.ไทยฟอรัม สตุติโอ

ที่ปรึกษาฝ่ายต่างประเทศ
ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย
ฝ่ายประชาสัมพันธ์

ตุ้มระย้า มิ่งคละพฤกษ์
นงเยาว์ สุนทรนันท์
สายน้ำผึ้ง รัตนงาม

ที่ปรึกษา

คุณหญิงจันทรี หาญเจนลักษณ์
เดือนใจ ดีเทศน์
มนทิวา จุฑะพุทธิ
สุชาติ จักรพิสุทธิ์
สุภาวดี หาญเมธี
ศิริวรรณ เต็มผาติ

เจ้าของ

เสถียรธรรมสถาน
๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕
แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๐-๖๖๕๗
โทรสาร ๐-๒๕๑๙-๔๖๓๓
e-mail address: savikamag@yahoo.com

พิมพ์

บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด
โทร. ๐-๒๕๔๗-๑๓๗๗

ราคา

๕๕ บาท

สวีกม

นิตยสาร
เพื่อชีวิต
ที่งดงาม
และเป็นอิสระ

ปีที่ ๗
ฉบับที่ ๖๔
๒๕๔๗

ปฏิบัติทิวชา

วิถีแห่งสติ

- ๐๙.๐๐ น. ทำวัตรเช้า ณ ห้องพระบรมสารีริกธาตุ
- ๑๐.๐๐ น. สนทนาธรรม / สมภาวิภาวณา / ภาวนากับการทำงาน
- ๑๑.๓๐ น. พิจารณาอาหารกลางวัน
- ๑๓.๓๐ น. ฝึกภาวนาอย่างผ่อนคลายในอิริยาบถนอน (สำหรับคนนอนไม่หลับ)
- ๑๔.๐๐ น. เดินเล่นอย่างมีสติ (เดินจงกรม)
- ๑๕.๐๐ น. คุยกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกข์ / ตอบคำถาม
- ๑๗.๓๐ น. ทำวัตรเย็น ณ ห้องพระบรมสารีริกธาตุ

ร่วมสร้าง 'ประติมากรรม : อนุสาวรีย์แห่งความดี ความงาม ความจริง'
(The Monument of Goodness Beauty and Reality Sculpture)

ตั้งแต่วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๗

ณ เสถียรธรรมสถาน

๑๒ สิงหาคม วันแม่แห่งชาติ

- เวลา ๐๗.๓๐ น. ทำบุญตักบาตร
อาหารอร่อยเพราะกินกันหลายคน
- ๐๙.๐๐ น. ร่วมพิธีเปิดโครงการ 'ประติมากรรม :
อนุสาวรีย์แห่งความดี ความงาม ความจริง'
พบกับศิลปิน ดารา นักแสดง ที่จะมาร่วม
ระดมพลังสติปัญญาแห่งความดี ความงาม และ
ความจริงของชีวิต

และร่วมเปิดกระปุกสังฆะออมทรัพย์

ทุน...ไม่สูญสลาย ก้าว...คือความสุข ตลอดทั้งวัน

ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม (พักค้าง) *วิภาวณาภิรมย์*

ระหว่างวันที่ ๑-๗ ของทุกเดือนจนถึงสิ้นปี ๒๕๔๗

และทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์

สนใจ... ติดต่อขอรับใบสมัครและระเบียบการปฏิบัติได้ทุกวัน

ที่เสถียรธรรมสถาน สอบถามเพิ่มเติม ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗

สารบัญ

- ๑๕ นานากัศนะ
- ๓๖ บทความพิเศษ
- ๖๔ วิถีชีวิต
- ๙๗ สาขาวิชาลัย
- ๑๒๓ จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์
- ๑๔๙ สมากมอมยิ้ม
- ๑๖๘ เล่าสู่กันฟัง
- ๑๘๖ คุ้ยแคะความคิดกับหมอพรทิพย์
- ๑๙๑ วาตะพุทธทาส
- ๑๙๔ เก็บมาเล่า...เอามาฝาก



๒๐๔ สุขกายสบายใจ

๒๐๙ แม่ลูกมองโลก

๒๑๔ อาหารปรุงด้วยรัก

๒๒๐ สิ่งแหวดรัก

๒๒๕ น้ำค้างหยดใส

๒๓๐ ความรู้คู่สุขภาพ

๒๓๔ คู่ยกกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกข์



สะดุดตา / มนต์รี ศิริธรรมปิติ

คุณเตรียมอะไรให้ผู้หญิงที่รัก
คุณที่สุดในโลกในวันแม่นี้!!!



นवलปรางค์ ตรีชิต

นักแสดง

mommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom

พี่เป็นลูกที่ไม่ค่อยทำวันพิเศษของแม่ให้เป็นวันพิเศษ แต่จะรักกันทุกวัน พี่จะไม่บอกว่ารักแม่นะ หรือกอดแม่ เพราะพี่ไม่ใช่คนเคล้าเคลีย แต่แม่จะรู้ว่าลูกทุกคนรักแม่ แล้วเราก็จะพาแม่ไปทานข้าว ซึ่งก็เป็นเรื่องปกติอีกนั่นแหละค่ะ

ดวงตา ตุงคะมณี
นักแสดง



mommommom
mommommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommom

วันแม่ที่ผ่านมาก็มีต่าง ๆ กัน บางปีที่รำรวยหน่อย ก็จะใส่ซองให้คุณแม่หนาหน่อย แต่ถ้าปีนั้นงานน้อย ซองก็อาจจะบางหน่อย แต่จะเก็บวันนั้นไว้เลยเพราะเป็นวันที่จะพาคุณแม่ไปทานข้าวนอกบ้าน แต่ตื่นมาตอนเช้านี้ต้องเอาพวงมาลัยไปกราบแม่ ขอขมาคุณแม่ก่อน เพราะปีหนึ่งที่ผ่านมาเราอาจจะพูดไม่ดี ทำไม่ดีกับท่าน และขอให้แม่โหสิกรรม แล้วก็ขอพรจากคุณแม่ ทำเป็นประจำทุกปี



Marit Doevelaar

ช่างทำผมชาวฮอลแลนด์

mommommom
mommommomommommom
mommommommommommom
mommommommommommom
mommommommommommom

วันแม่ที่ฮอลแลนด์คือวันที่เด็ก ๆ จะเตรียมของขวัญเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ประดิษฐ์เองจากโรงเรียนมาให้แม่ที่บ้าน เป็นวันที่แม่ไม่ต้องทำอาหาร ไม่ต้องทำความสะอาดบ้าน ตอนเด็ก ๆ ของทุกชั้นที่ดิฉันให้ แม่จะเก็บไว้อย่างดี ปัจจุบันท่านเสียไปแล้ว แต่ดิฉันเองมีลูกสาววัยรุ่นสองคน ดิฉันรู้สึกดีมากทุกครั้งที่ได้รับของขวัญที่ลูก ๆ ทำกันเอง ซึ่งก็คงจะไม่ต่างจากที่แม่ของดิฉันรู้สึก



ลัดดา เศรษฐเศรณีกุล

ผู้อำนวยการฝ่ายขายและจัดเลี้ยง

โรงแรมโนโวเทล สยามเสาศูนย์

mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom

คุณแม่จากไปประมาณห้าปีแล้ว แต่จะนึกถึงคุณแม่เสมอ โดยเฉพาะในวันเกิด สำหรับวันแม่ จะถวายสังฆทาน นำอาหารไปถวายพระ แล้วอุทิศส่วนกุศลให้ท่านค่ะ



สุพัฒนา วัฒนะรังสรรค์

กรรมการผู้จัดการ

SUNRISE GARMENT CO.,LTD.

ไม่มีของขวัญเฉพาะวันพิเศษ แต่ในใจคิดตลอดเวลาว่าถ้าเราทำอะไรให้เขามีความสุขได้ จะทำ จะไม่ได้รักกันแบบจีจ๋า เพราะต่างคนต่างทำงาน แต่จะคอยดูแลอยู่ตลอดเวลาว่าป่วยมัย ต้องการอะไรมัย แล้วแม่อีกคงไม่ได้ต้องการจากลูกเฉพาะวันแม่ เขาคงอยากได้ทุกวัน ถ้าทำอะไรให้ได้ ก็จะทำสม่ำเสมอค่ะ



วันทิพย์ ภวภูตานนท์
ณ มหาสารคาม

นักแสดง

mommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommom

คุณแม่ที่เสียแล้ว นับเป็นการสูญเสีย เป็นทุกข์ครั้งยิ่งใหญ่
ที่สุดในชีวิต เพราะไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจ เนื่องจากแม่เป็นคนแข็ง
แรง มันเป็นบทเรียนของการไม่เตรียมพร้อมรับสัจธรรมของชีวิตที่
ว่าไต่เต่าในโลกล้วนอนิจจัง ทำให้พี่หันมาสนใจธรรมะมากขึ้น พี่จะทำ
บุญทุกวัน เข้าวัดทุกวัน ปัจจุบันทุกครั้งที่พี่คิดถึงแม่ พี่จะนั่งสมาธิ แล้ว
การนั่งสมาธิมันจะมีกุศลที่จะอธิษฐานจิตว่ากุศลที่เกิดจากการนั่งสมาธิ
ครั้งนี้ขออุทิศแต่ดวงวิญญาณของคุณแม่ สำหรับวันแม่ พี่ก็จะทำบุญ
อุทิศส่วนกุศลให้ท่านตามประสาพุทธศาสนิกชนค่ะ



วทัญญู มุ่งหมาย

ที่ปรึกษากรรมการผู้จัดการ

AGRO MEDIA CO.,LTD.

คุณแม่ผมเป็นแม่ดีเด่นแห่งชาติ ทุกปีเราก็จะไปกราบคุณแม่
ขอพรท่าน แล้วก็พาคุณแม่ไปทานข้าว วันแม่เป็นวันที่ผมหมดเงิน
ค่าโทรศัพท์เยอะมาก ผมจะโทร. หาแม่ของผมเองเป็นคนแรก หลัง
จากนั้นจะโทร. หาหรือฝากข้อความกับแม่ของเพื่อน ๆ โทร. หา
แม่บ้านบ้านผม โทร. หาคนแก่คนเฒ่าที่อายุเท่าแม่เรา แล้วก็ไป
ทำบุญครับ

กาญจนาพร พลอดภัย
นักแสดง



mommommom
mommommom
mommommom
mommommom
mommommom

ปกติที่บ้านจะให้ใจกันมากกว่า แม่ได้ดูตามสื่อต่าง ๆ ที่เขาให้ดอกมะลิกัน แม่เคยบอกว่าการรักดี เราก็ทำกันบ้าง แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือใจ การปรนนิบัติรับใช้แม่ในยามที่แม่อายุเท่านี้ นี่คือสิ่งที่จะให้ทุก ๆ ปีค่ะ



นัตตา วิชกาญจน์

นักร้อง

mommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom

แม่ไม่ได้ต้องการอะไรมากมายจากลูก ขอให้ลูกเป็นคนดีของสังคม ไม่ทำเรื่องเดือดร้อน ไม่ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ แม่ก็ดีใจแล้ว แต่สำหรับตัวตัวเอง ตู่มจะหาโอกาสไปหาแม่ เอาพวงมาลัยไปกราบแม่ แต่ปีนี้ไม่มีพิเศษนิดหน่อย คือจะพาแม่ไปเที่ยวทะเล

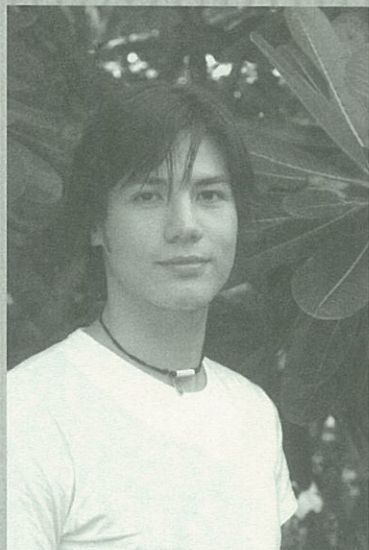
เราต้องการให้แม่มีความสุข เพราะแม่เป็นคนที่ให้กำเนิดเรา เราเป็นคนให้กำเนิดลูกเรา ลูกคงต้องการให้เรามีความสุข เราก็อยากให้ลูกมีความสุข เพราะเราทำให้เขาเกิด เราสามคนต่างฝ่ายต่างก็เลยอยากให้ความสุขซึ่งกันและกันค่ะ



มาริสสา เชื้อฉวีวัฒน์

mommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommom

ให้ความรัก ให้เกียรติคุณแม่ เพราะตัวพี่สาวเองก็เป็นคุณแม่ พอเริ่มมีลูกเราก็จะรู้ว่าความทุกข์ยากลำบากมันรวมอยู่ในบทบาทเดียวกัน อย่างเช่นเวลาเราทะเลาะกับลูก เราจะเสียใจ ก็จะนึกย้อนไปว่าเมื่อก่อนนี่เราก็เป็นอย่างนี้กับคุณแม่ เพราะฉะนั้นเรารู้แล้ว อะไรที่เราทำให้เขาได้ ทำให้เขามีความสุข ก็จะทำ แล้วแม่พี่สาวก็เหมือนเพื่อน เวลามีปัญหาอะไรก็รู้ว่าเขาจะเป็นคนเดียวในชีวิตที่จะไม่ดูหมิ่น ไม่ตัดสินเรา แต่รับฟังตลอด และยอมรับเราได้ในทุก ๆ สถานการณ์ นี่เป็นหลักที่ทำให้เราก้าวเดินต่อไปได้



สเตฟาน ซาลาโมเน่

นักแสดง

mommommom
mommommommommommom
mommommommommommom
mommommommommommom
mommommommommommom

จูบแก้มแม่ครับ

ปราณี พรหมภักดี
ศาวยาคุตต์



mommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommom

ธรรมชาติจะกลับไปเยี่ยมแม่กับลูกอีกสองคนที่จังหวัดกำแพงเพชรเดือนละหนึ่งวัน คือไปเย็นวันเสาร์ กลับเย็นวันอาทิตย์ แต่เดือนสิงหาคมจะพิเศษ คือกลับบ้านในวันแม่ด้วย ไม่เคยขาด จะมีพวงมาลัยไปกราบแม่ มีของขวัญเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ เช่นเสื้อผ้า ถ้ามีเวลาจะพยายามพาแม่ไปทำบุญ แล้วแม่จะทำกับข้าวพิเศษที่เราชอบรอทำอยู่ นี่เป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้แม่มีความสุข วันอื่น ๆ ไม่เป็นไร แต่วันแม่จะไม่ยอมพลาด จะต้องกลับไปหาแม่



ศรรควัฒน์ ประดิษฐพงษ์

อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาอังกฤษ
คณะอักษรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนเด็ก ๆ จะทำเหมือนคนทั่ว ๆ ไป คือให้ดอกมะลิแล้ว ก็กราบแม่ แต่พอโตขึ้น มันเหมือนมีเงาระบบางอย่าง เขิน ๆ ไม่กล้า ทำแบบตอนเด็ก จะใช้วิธีแอบกอด กราบที่อก หอมแก้มแม่ ก็จะ กอดกันพักหนึ่ง แล้วแม่ก็ให้พร หรือไม่ก็แอบไปกราบเท้าแม่ตอน เช้าก่อนแม่ตื่นนอน แต่ปีนี้หายเขินแล้ว ก็จะกลับบ้าน เพราะตอน นี้อยู่หอพัก เอาพวงมาลัยไปสองพวง พวงหนึ่งถวายพระ พวงหนึ่ง เอาไปกราบแม่ คงกอดกันพักหนึ่งเหมือนเดิม รอแม่ให้พร แล้วก็ พาแม่ไปทานข้าว

นภัตสร บุรณศิริ
นักร้อง



mommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom

ปกติจะทำงานเยอะมาก ไม่ค่อยได้พบกัน แต่พอถึงวันสำคัญก็จะใช้เวลาอยู่ด้วยกัน ทานข้าวด้วยกัน ถ้าเผชิญม็องานไม่ว่าง ก็จะพยายามเคลียร์ ทำตัวให้ว่างค่ะ จะได้อยู่กับคุณแม่



พญ. นาฎ พงษ์สมุท

อนุกรรมการบริหารอาคารที่พักผู้สูงอายุ
สงวนสิทธิ์

ตลอดเวลาที่ผ่านมา ภารกิจงานรัดตัวมาก บางทีก็รู้สึก
ว่าบกพร่องกับภารกิจความเป็นลูกของตัวเอง ปีนี้ก็เลยคิดว่าจะให้
สิ่งที่จะทำให้คุณแม่ดีใจที่สุด ถูกใจที่สุด คือสัญญาว่าจะเป็นคนดี จะ
พยายามไปหาคุณแม่บ่อย ๆ และจะใจเย็นขึ้น เพื่อที่จะรักแม่ได้เต็มที่
ที่ค่ะ



พุทธิพงษ์ ปุณณกันต์

สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร กรุงเทพมหานคร
พรรคประชาธิปัตย์

mommommommommommommommom
mommommommommommommommom
mommommommommommommommom
mommommommommommommommom
mommommommommommommommom

ปกติผมเป็นคนไม่ให้ของแม่ตามเทศกาลมากนัก ผมจะให้บ่อยกว่านั้น คือนึกถึงขึ้นมา หรือเวลาจะไปทำงานใหญ่ ๆ แล้วอยากได้กำลังใจ ผมก็ไปกราบแม่ ผมว่ามันไม่จำเป็นต้องเอาวันอะไรมาวัด คือเรารักแม่เรา นึกถึงพระคุณท่านได้ทุกวัน ไม่ต้องมีพิธี ปีนี้ก็คงเหมือนทุก ๆ ปีที่ผมจะเอาพวงมาลัยไปกราบแม่ เพียงเท่านี้แม่ก็ดีใจแล้วครับ



นิธิตา แสงสิงแก้ว

อาจารย์ประจำภาควิชาหนังสือพิมพ์และสิ่งพิมพ์
คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปกติก็ใช้เวลาอยู่กับแม่ รักแม่ทุกวันอยู่แล้ว แต่สำหรับ
ศาสนาพุทธ เมื่อพูดถึงแม่ เราก็คะนึกถึงคำสองคำคือ กตัญญูกตเวทิต
กตัญญูคือรู้คุณ ซึ่งเราจะมีวันที่ระลึกถึงพระคุณแม่สองวัน คือ วัน
แม่กับวันเกิดเรา กตเวทิตคือตอบแทนพระคุณ ซึ่งก็จะทำได้สองทาง
คือทางที่เป็นวัตถุและไม่เป็นวัตถุ ทางวัตถุก็จะเป็นสิ่งของ ให้ดอก
มะลิกับแม่ กราบแม่ พาแม่ไปทานข้าว ทางที่ไม่ใช่วัตถุ คือทำให้
แม่รู้สึกที่เรารักเราผูกพันด้วยการกราบ การกอด ในกรณีของคนที
กลับไปไปหาแม่ไม่ได้จริง ๆ โทรม. ไปหาแม่ก็ชื่นใจแล้ว



พล ศีตนาเสถียร
นักแสดง

mommommom
mommommom
mommommom
mommommom
mommommom

พลเชื่อว่าลูก ๆ ทุกคนจะตั้งใจทำตัวเป็นเด็กดีที่สุดสำหรับแม่ แตกต่างกันไปแล้วแต่คน สำหรับพลเองแต่ละปีก็จะไม่เหมือนกัน เช่นถ้าปีไหนว่างก็จะทำกิจกรรมกับแม่ เช่นพาแม่ไปทานข้าว เพราะจะเป็นวันที่ลูก ๆ อยู่กันครบ ซึ่งส่วนมากก็จะเป็นมื้อกลางวัน มาใช้เวลาร่วมกัน แต่จริง ๆ แล้วการกระทำมันไม่น่าจะอยู่ที่วันวันเดียว เราควรจะทำให้คุณแม่สบายใจ เรามีแม่คนเดียว เพราะฉะนั้นต้องรักให้มากที่สุด

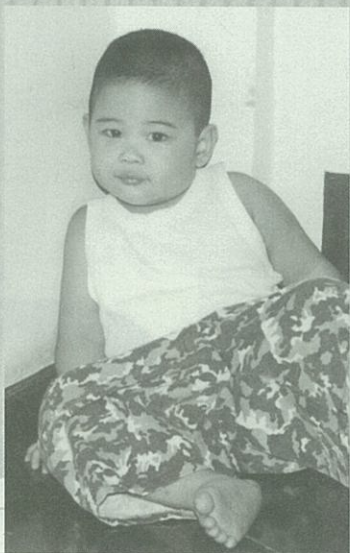


ชญาณิช จันทกนกการ

นักเรียนชั้น ป.๔/๔

mommommom
mommommommommommom
mommommommommommom
mommommommommommom
mommommommommommom

วันแม่ปีนี้น้องเอ๋อยจะให้ดอกมะลิและการ์ดอวยพรกับคุณแม่
จะทำงานบ้านให้คุณแม่เป็นบางส่วนเท่าที่จะทำได้ จะเป็นเด็กที่น่า
รักของคุณพ่อคุณแม่ จะตั้งใจเรียนหนังสือให้มากขึ้น คุณแม่จะได้
ปลื้มใจและภูมิใจในตัวน้องเอ๋อยค่ะ

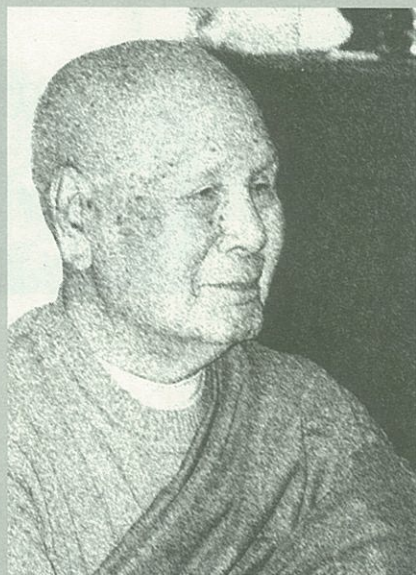


ภูริช วิภาสประทีป

นักเรียนชั้นอนุบาล ๒/๑

mommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommommom
mommommommommommom

น้องจะวาดรูปดอกสีลาวดีให้คุณแม่ป๊อป ใช้สีไม้ระบายน้ำ
สีพังก์อมอเรนจ์ (พยายามพุดให้เสียงเข้าไปในไม้ค้ที่ติดอยู่ที่อกเสื้อ)
สวยมาก (เสียงคุณแม่ป๊อปติงว่าวันแม่เขาให้ดอกมะลิกัน) น้องวาด
ดอกมะลิให้คุณแม่ก็ได้ แต่ต้องฝึกก่อน คุณแม่รอไหวมัย สองดอกพอ
มัย จบแล้วคับ หัวดีดีคับ เสียงเข้าไปในนี้มัยคุณแม่ โหล...โหล...



แม่ พระในบ้าน

ความหมาย ของคำว่า ‘แม่’

คำว่า ‘แม่’ ในภาษาไทยนั้น เป็นคำที่น่าฟัง ไพเราะเสนาะหู เป็นคำที่เด็กพูดก่อนคำใด ๆ เด็กพูดได้นี่ต้องพูดคำว่า ‘แม่’ ก่อน แต่ว่าอาจจะพูดไม่ชัด ออกเสียงเป็น ‘มะ’ เป็น ‘แมะ’ อะไรไปก็ได้ แต่จุดหมายก็คือเรียกคนที่เขารู้จักมาก่อนใคร ๆ เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวเขากว่าใคร ๆ ผู้ที่เกี่ยวข้องต่อเด็กน้อย ๆ ก่อนใคร ๆ ก็คือแม่ สัมผัสที่เด็กได้สัมผัสก่อนใคร ๆ ก็คือเนื้อ

หนังของแม่ น้ำนมของแม่ ที่ทำให้เด็กรู้จักแม่แล้วก็อยากเข้าใกล้ เวลา
โตเด็กร้องไห้ พ่อแม่อุ้มมาประทับที่อก หยุดร้องทันที ที่หยุดร้องได้
ก็เพราะเขาได้สัมผัสกับเนื้อหนังที่เขารู้จักดีว่าเป็นเนื้อหนังที่มีแต่
ความรัก มีแต่ความเมตตาต่อตัว เขาจึงได้เกิดความรักความเคารพ
บูชา

คำว่า ‘แม่’ จึงเป็นคำที่มีความหมายในทางขึ้นอกขึ้นใจ เรา
จึงเรียกคนที่เกิดเรามาว่า ‘แม่’ เรียกคำอื่นมันก็ไม่ขึ้นใจ



แม่มีความรักที่บริสุทธิ์

ในหมู่คนไทยเราเองนั้น เรียกคำว่าแม่มาตั้งแต่โบราณ
ในครอบครัวที่เป็นผู้ดีหน่อย ก็ใช้คำว่า ‘คุณ’ เข้ามาข้างหน้าเป็นคำ
ให้เกียรติว่า คุณแม่ คุณพ่อ คุณน้า คุณอา คุณลุง คำว่า ‘คุณ’ นี้ เป็น
คำเพิ่มเข้ามา ก็ด้วยความเชิดชูบูชานั่นเอง แต่ถึงแม่เราเรียกว่า ‘แม่’
เฉย ๆ มันก็เป็นคำที่น่าฟังอยู่นั่นเอง

ผู้หญิงเรานี้อยากจะให้ใคร ๆ เรียกว่าแม่ เพราะเขาเรียก
ว่าแม่นั้น เป็นการแสดงความรักที่บริสุทธิ์ เป็นการแสดงความรักที่
มีความเคารพอยู่ในตัว เรียกอย่างอื่นมันเป็นความรักแบบอื่น เรียก

ว่าแม่นี้ เป็นความรักที่มีความเคารพสักการบูชา เพราะฉะนั้นผู้ที่
ได้เป็นแม่ย่อมมีความสบายใจคนที่ไม่มีโอกาสเป็นแม่เพราะอะไรก็ตาม
ก็อยากจะเป็นแม่ของคนอื่นเขา จึงต้องเลี้ยงเด็กไว้ แล้วให้เด็กนั้นเรียก
ว่าแม่ ก็สบายใจ ยิ่งคนที่ไม่ใช่แม่ เช่น เป็นแม่เลี้ยง แม่เลี้ยงก็เป็น
แม่เหมือนกัน แต่ไม่ใช่แม่เกิด เป็นแม่เลี้ยง

เวลาใดเด็กร้องไห้ พอแม่อุ้มมาประทับที่อก หยุดร้องทันที ที่
หยุดร้องได้ก็เพราะเขาได้สัมผัสกับเนื้อหนังที่เขารู้จักดีว่าเป็นเนื้อ
หนังที่มีแต่ความรัก มีแต่ความเมตตาต่อตัว เขาจึงได้เกิดความรักความ
เคารพบูชา

คนที่เลี้ยงเรานั้นแหละคือแม่

ความจริงแม่เลี้ยงนั้นแหละสำคัญกว่าแม่เกิด เพราะคน
บางคนแม่เกิดตายไปเสียแล้ว แล้วก็มีคนอื่นมาสมัครเป็นแม่ เขาไม่
ได้เกิดเรามา แต่เขาสมัครมาเลี้ยงเรา ให้ความอุปถัมภ์ค้ำชูแก่เรา ให้
เราได้อยู่ได้กินอย่างสะดวกสบาย มีความเสียสละทุกอย่างเพื่อให้
เด็กนั้นเจริญเติบโต ความจริงคนที่เป็แม่เลี้ยงควรจะได้รับ
ความเคารพบูชามากกว่าแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงเสียอีกด้วยซ้ำไป

สมัยนี้เด็กบางคนเมื่อรู้ว่าไม่ใช่แม่ของตัวเองกลับดูหมิ่นไม่เคารพ
เวลาเมื่อไรนิดหน่อยก็นึกในใจว่า ก็ไม่ใช่ลูกของแม่ แม่จึงไม่รัก
การคิดเช่นนั้นเป็นการคิดเอาเอง ไม่ใช่คิดถูกต้อง น้ำใจของแม่ที่

เป็นแม่เลี้ยงหรือทำหน้าที่เลี้ยงเด็ก ก็มีความรักความเอ็นดูต่อเด็กนั้นเหมือนกับแม่บังเกิดเกล้าเหมือนกัน บางทีอาจจะมากกว่าเสียด้วยซ้ำไป เพราะฉะนั้นอย่ารังเกียจคำว่าแม่เลี้ยงพ่อเลี้ยง แต่ควรจะนึกว่าเขาเป็นแม่ที่เลี้ยงเรา เขาเป็นพ่อที่เลี้ยงเรา เราก็กควรจะเคารพสักการบูชาเช่นเดียวกัน สำหรับคนที่ไม่มีลูก ก็อยากจะเป็นแม่อย่างนี้ แต่คนที่มีโอกาสได้เป็นแม่ก็มีความสุขใจที่ได้ทำหน้าที่เลี้ยงลูก



ความหวังของแม่

ผู้หญิงเราเมื่อแต่งงานแล้วก็อยากจะเป็นแม่ด้วยกันทั้งนั้น ถ้ามีโอกาสจะเป็นก็มักจะวิ่งเต้นชวนชวายเป็น บอกว่าหลงพ่อที่ไหนสักดีสิหรือ หรือมีอะไรสักดีสิหรือก็มักจะไปกราบไปไหว้เพื่อขอให้มีลูกกับเขาบ้าง อันนี้แสดงว่าน้ำใจของสตรี เมื่อแต่งงานแล้วก็อยากจะเป็นแม่ต่อไป ทำไมท่านจึงอยากเป็นแม่ เพราะว่าเมื่อไม่มีลูกก็ไม่รู้ว่าจะทำอะไรให้ใคร เด็กเป็นความหวังของครอบครัว เป็นอนาคตของวงศ์สกุล เพราะฉะนั้นครอบครัวใดมีบุตรมีธิดาก็สบายใจ สบายใจว่าทรัพย์ที่เราหาไว้วันนี้ไม่ไปไหน จะตกแก่ทายาทของเรา เมื่อเราแก่ชราลงไปจะมีคนเลี้ยงดูเราให้มีความสุขความสบาย

แก่เรา อันนี้เป็นความปรารถนาของมารดาทั่ว ๆ ไป

คิดไปแล้วก็เหมือนกับมารดาเห็นแก่ตัว แต่ความจริงไม่ใช่ มันเป็นความคิดที่เป็นธรรมชาติของสตรีที่อยากจะเป็นแม่ และเมื่อได้เป็นแม่ก็มีความสุขสบายใจ ไม่อึดหนาระอใจที่จะเลี้ยงบุตรธิดาของตนให้มีความสุขเจริญเติบโต

คนที่ เป็นแม่มีคุณธรรมในใจหลายอย่าง เช่น เป็นผู้ที่มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาพร้อม ในทางพระพุทธศาสนาจึงเรียกคนที่ เป็นแม่ว่าเป็น ‘พรหม’ ของบุตรธิดา

คุณธรรมของแม่

คนที่ เป็นแม่มีคุณธรรมในใจหลายอย่าง เช่น เป็นผู้ที่มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาพร้อม ในทางพระพุทธศาสนาจึงเรียก คนที่เป็นแม่ว่าเป็น ‘พรหม’ ของบุตรธิดา ชื่อว่าเป็นพรหมก็เพราะ มีคุณธรรมของพรหม พรหมนั้นไม่ใช่รูปปั้นสีหน้าที่ตั้งอยู่หน้าโรงแรม เอราวิถัน แต่หมายถึงคนที่มีคุณธรรมสี่ประการประจำใจ เช่น มี เมตตา ปรารถนาความสุขความเจริญแก่ผู้อื่น มี กรุณา สงสาร อยากจะ ช่วยคนอื่นให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน มี มุทิตา คือ ยินดีเพลินใจในเมื่อคนอื่นนั้นมีความสุขความเจริญ มีความก้าวหน้า ในชีวิตในการงาน ส่วน อุเบกขา นั้นเรียกว่าวางเฉย ไม่ใช่เฉย ๆ

แต่เฉยเพราะยังไม่มีเรื่องที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับ เหตุการณ์ปกติ คล้าย กับคนที่สตาร์ตรถยนต์ติดดีแล้ว ก็นั่งดูเฉย ๆ เมื่อใดเครื่องมันดัง คึกคักก็เข้าไปแก้ไข แม่ของเราก็เป็นอย่างนั้น เมื่อลูกเป็นไปโดย ปกติก็ไม่ยุ่งอะไร แต่ท่านมองดูอยู่ด้วยความสนใจ มีอะไรขัดข้อง มีอะไรเป็นทุกข์เป็นร้อน คนที่จะวิ่งเข้ามาประคับประคองเราก่อนใคร ก็คือแม่ของเรานั้นเอง เพราะคุณแม่ท่านมีคุณธรรม ท่านมีหน้าที่ ให้ ไม่ได้หวังอะไรตอบแทนมากนัก เว้นไว้แต่ลูกมีความสำนึก แล้ว ก็ให้ ถึงไม่ให้ท่านก็ไม่ไปประท้วง ไม่คิดอะไรจากลูกของท่าน ท่าน อยากเห็นความสุขความสบายจากลูก



ความชื่นใจของแม่จากลูก

เมื่อลูกมีความเจริญทั้งกายทั้งใจ มีความเติบโต มีหน้าที่ การงานทำเป็นหลักฐาน แม่นั้นแหละเป็นผู้ที่มีความชื่นใจที่สุด มีความ สบายใจที่สุดกว่าใคร ๆ เมื่อใดลูกตกต่ำชีวิตไม่ก้าวหน้า มีปัญหา มี ความทุกข์ความเดือดร้อน ผู้ที่มาเป็นทุกข์กับเราก่อนใคร ๆ ก็คือคุณ แม่นั้นเอง เพราะฉะนั้นแม่นี้คือผู้ร่วมสุขร่วมทุกข์ของเรา เป็นสหาย

ผู้คอยให้ความช่วยเหลือแก่เราตลอดเวลา ไม่มีคนใดจะมีน้ำใจเท่าแม่ เราลองคิดดู แม่นั้นแหละเป็นผู้มีน้ำใจต่อเราอย่างแท้จริง สมกับที่ท่านเรียกว่าเป็นพรหม ท่านมีพรหมวิหารธรรมอยู่ในใจครบถ้วนทีเดียว

คุณแม่ท่านมีคุณธรรม ท่านมีหน้าที่ให้ ไม่ได้หวังอะไรตอบแทนมากนัก เว้นไว้แต่ลูกมีความสำนึก แล้วก็ให้ ถึงไม่ให้ ท่านก็ไม่ไปประท้วง ไม่คิดอะไรจากลูกของท่าน ท่านอยากเห็นความสุขความสบายจากลูก

แม่คือเทวดา และร่วมโพธิ์ร่วมไตรของลูก

อีกประการหนึ่ง ท่านเรียกแม่ว่า เทวดา เพราะให้ความคุ้มครองให้ความรักษา ท่านกล่าวว่าบ้านเรือนใดมีการเคารพมารดา บิดา บุชามารดาบิดา บ้านเรือนนั้นมีเทวดาคู่มครองรักษา บ้านเรือนใดบุตรีธิดาไม่เคารพ ไม่บูชา ไม่สักการะต่อมารดาบิดา บ้านเรือนนั้นไม่มีเทวดารักษา เทวดาก็คือความงามความดีนั่นเอง ไม่ใช่เทวดาที่เขาเขียนไว้ตามฝาผนัง เทวดาก็คือคุณธรรม ครอบครวัไคเคารพมารดาบิดา คนในครอบครวันั้นมีคุณธรรม มีความรักพ่อรักแม่ ความรักพ่อรักแม่นั้นแหละคือสิ่งคู่มครองครอบครวัเป็นร่วมโพธิ์ร่วมไตรให้บุตรีธิดาในครอบครวันั้นอยู่เย็นเป็นสุข เพราะฉะนั้นผู้เคารพมารดาบิดา จึงชื่อว่ามีโพธิ์ไตรใบดกคู่มครองรักษา ไม่ถูกฝน ไม่ถูกแดด

ไม่ถูกความทุกข์ความเดือดร้อนครอบงำจิตใจ มีความเป็นอยู่อย่าง
ปลอดภัย



ความเคารพต่อบิดา-มารดา

ขอให้เราสังเกตดู ในครอบครัวใดบุตรธิดามีความรักมีความ
เคารพต่อมารดาบิดา ครอบครัวนั้นเป็นปึกแผ่นมั่นคงแน่นอนหนา เพราะ
ความเคารพมารดาบิดานั้นเป็นรากฐานของชีวิต เป็นรากฐานของ
ศีลธรรม เป็นรากฐานของความก้าวหน้า เป็นรากฐานแห่งความ
มั่นคงในครอบครัว เมื่อครอบครัวมั่นคง ประเทศชาติก็มั่นคงเป็น
ธรรมดา แต่ถ้าในครอบครัวไม่มั่นคงแล้ว ประเทศชาติจะมั่นคงได้
อย่างไร อะไร ๆ ที่เป็นความมั่นคงของชาติบ้านเมืองนั้นอยู่ที่
ความมั่นคงของครอบครัว ความมั่นคงของครอบครัวก็อยู่ที่สมาชิก
ของครอบครัวเหล่านั้น เป็นผู้เคารพมารดาบิดา บูชามารดาบิดา

พ่อ-แม่ เป็นพระในบ้าน

มารดาบิดานี้ ในทางธรรมะท่านถือว่าเป็น พระ ในครัวเรือน เป็นพระที่เราควรกราบไหว้บูชา ลักการะทุกวันเวลา คนเราถ้าไม่รู้จักกราบพระที่อยู่ใกล้ ๆ แล้วจะไปไหว้พระที่อยู่ไกล ๆ ได้อย่างไร พระที่อยู่ที่วัดอยู่ไกลบ้าน แต่พระที่อยู่ใกล้เราก็คือแม่ของเราพ่อของเรานั้นเอง เราจึงต้องเคารพพระที่อยู่ในบ้านก่อน แล้วมันจะเกือกลงแก่การเคารพพระนอกบ้านต่อไป เคารพอะไร ๆ อื่นต่อไป มารดาบิดาจึงเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร เป็นเทวดาผู้ให้ความคุ้มครองรักษาแก่เรา ตลอดเวลา

คนเราถ้าไม่รู้จักกราบพระที่อยู่ใกล้ ๆ แล้วจะไปไหว้พระที่อยู่ไกล ๆ ได้อย่างไร พระที่อยู่ที่วัดอยู่ไกลบ้าน แต่พระที่อยู่ใกล้เราก็คือแม่ของเราพ่อของเรานั้นเอง เราจึงต้องเคารพพระที่อยู่ในบ้านก่อน

พ่อ-แม่คือครูคนแรกของเรา

มารดาบิดาของเรานั้นก็เป็นเหมือน ครู คนแรกของเรา คุณแม่นั้นแหละเป็นครูคนแรก พ่อก็ยังต่อมาอีก เพราะอะไร เพราะเราอยู่ใกล้แม่มากกว่าพ่อ เด็กทั่ว ๆ ไปนั้นมักรักแม่มากกว่าพ่อ น้อยคนนักที่จะรักพ่อมากกว่าแม่ อันนี้มันมีเหตุผลหลายอย่างที่ทำให้รักแม่มากกว่าพ่อ อาตมาเองก็เหมือนกัน ในใจนี้รักแม่มากกว่าพ่อ

ทำไมจึงได้เป็นเช่นนั้น ไม่ใช่ความลำเอียง แต่มันเป็นเรื่องของธรรมชาติ เพราะเราอยู่ใกล้ชิดแม่มากกว่าพ่อ อยู่กับแม่มาตั้งสิบเดือน ในท้อง แล้วออกมาเป็นตัวน้อย ๆ ผู้ที่คอยประคบประหงม ป้อนข้าวป้อนน้ำ อาบน้ำอาบทำให้ ล้างสิ่งสกปรกให้ ก็คือคุณแม่นั่นเอง พ่อนาน ๆ ทำแทนแม่สักทีหนึ่ง แล้วเวลาทำก็เก้งก้างไม่ค่อยจะเรียบร้อย เพราะไม่มีหน้าที่จะต้องทำอย่างนั้น พ่อมีหน้าที่ไปทำงาน นอกบ้านนอกเรือน หาเงินหาทองมาเลี้ยงครอบครัว แต่แม่มีหน้าที่อยู่กับลูกตลอด เพราะฉะนั้นแม่จึงสนิทสนมกับลูกมากกว่าพ่อ ความสัมพันธ์ทางจิตใจก็มากกว่า เว้นไว้แต่บางคนที่แม่ตายไปเสีย มีแต่พ่อก็เลี้ยงลูกมาได้มีเหมือนกันในบางครอบครัว



ครอบครัวของพ่อ-แม่

ในสมัยอาตมาเป็นเด็ก มีอยู่สองครอบครัวที่บ้าน ครอบครัวหนึ่งมีลูก ๗-๘ คน พ่อเลี้ยงลูกจนโตทั้งนั้น จนมีเหย้ามีเรือน เป็นฝั่งเป็นฝา อีกครอบครัวหนึ่งมีลูก ๑๓ คน ไม่ใช่บ่อย แม่ตายไป ลูกยังเล็กอยู่ทั้งนั้น แต่ว่าพ่อนี้เลี้ยงลูกเก่ง ลูกทุกคนทำงาน

ของผู้หญิงได้ทั้งนั้น ทำขนมก็ได้ ทำกับข้าวก็ได้ หุงข้าวต้มแกง
ซ่อมข้าวสีข้าว ตามแบบคนบ้านนอก ทำได้ทุกอย่าง ทำขนม
ก็ได้หลายอย่าง สอนลูกให้ทำได้ เพราะลูกไม่มีแม่ เพราะฉะนั้น
ลูกทุกคนจึงต้องทำหน้าที่ของแม่บ้านไปในตัว แล้วลูกทั้ง ๑๓ คน
รักใคร่กันดี เคารพบูชากันดี อยู่กันตามลำดับอาวุโสทีเดียว คนที่
เป็นใหญ่ น้อง ๆ เคารพพี่ เอาใจใส่ ดูแลช่วยเหลือกัน เดียวนี้
ตายไปหลายคนแล้ว เหลืออยู่บ้าง บวชเป็นสมภารเจ้าวัดก็มี นี่
พ่อเลี้ยงลูกแท้ ๆ แม่ไม่ได้เลี้ยง เพราะตายไปเสียก่อน ลูกทุกคน
จึงเคารพรักพ่อมากกว่าแม่ แต่ถ้าพ่อกับแม่ยังอยู่ทั้งสองคนนั้น ใจ
เรามันลำเอียงไปเข้าข้างแม่ทุกที รักแม่มากกว่าพ่อ

อยู่กับแม่มาตั้งสิบเดือนในท้อง แล้วออกมาเป็นตัวน้อย ๆ ผู้ที่
คอยประคบประหงม ป้อนข้าวป้อนน้ำ อาบน้ำอาบทำให้ ล้าง
สิ่งสกปรกให้ ก็คือคุณแม่นั่นเอง

แม่คือกำลังใจของลูก

แล้วใบหน้าของคนทั้งสองมีอิทธิพลเหนือจิตใจผิดกัน คุณ
พ่อดูเหมือนเห็นเป็นภาพดู ๆ ไป เพราะท่านเป็นคนขริบ ไม่ค่อย
พูดค่อยจา อะไรเหล่านี้เป็นต้น แต่ถ้าเห็นหน้าแม่แล้วก็มีความสุข
ใจ ให้สังเกตว่าเราเจ็บไข้ได้ป่วย หรือไปอยู่ห่างไกลบ้านไกลเรือน

เวลาป่วยคุณแม่ไปเยี่ยม พอรู้ว่าแม่มาเท่านั้น ใจมันซึ้นซึ้นมาเป็น
กอง เห็นหน้าแม่ก็สบายใจ แม่มานั่งใกล้เอามือมาลูบตามตัวตาม
เนื้อตามหนัง บีบนวดให้ก็รู้สึกว่ายหายเจ็บหายไข้ หายซึ้นมาทันที
กำลังใจมันเกิด ไฟฟ้าของคุณแม่ที่มาสัมผัสร่างกายของคนเรานั้น
ทำให้เกิดกำลังภายใน ทำให้เกิดความรู้สึกนี้คือผู้มีอุปการะต่อเรา
เป็นยาที่ไม่ต้องกินก็ได้ เพียงแต่สัมผัสผิวกายก็สบายแล้ว



ซึ้นอกซึ้นใจเมื่ออยู่ใกล้แม่

อันนี้แหละทำให้เรารู้สึกว่าคุณแม่มีความรู้สึกต่อเราอย่างไร
เรามีความซึ้นอกซึ้นใจเมื่อได้อยู่ใกล้แม่ มีความรู้สึกสบายทุกเวลา
ถ้าเราไปอยู่บ้านไกลเมืองไกล คุณแม่มาเยี่ยมนี้เราจะมีความรู้สึกว่า
มีความสบายใจซึ้นใจขนาดไหน ซึ้นใจจนพูดไม่ออกทีเดียว ไม่สามารถ

จะพรรณนาเป็นลายลักษณ์อักษรถึงความรู้สึกในใจที่เรามีความรู้สึกเมื่อเห็นหน้าแม่ของเราได้ อันนี้มันเป็นความจริงที่เกิดขึ้นในใจของเราทุกคน มีประสบการณ์อยู่ด้วยกันทั้งนั้น หรือว่าเราไปอยู่ไกล คุณแม่ไม่สามารถจะไปเยี่ยมเราได้ แต่ถ้าเรามาบ้าน มาเห็นหน้าแม่ของเรา เราก็รู้สึกสบายใจ

ไฟฟ้าของคุณแม่ที่มาสัมผัสร่างกายของคนเรานั้น ทำให้เกิดกำลังภายใน ทำให้เกิดความรู้สึกนี้คือผู้มีอุปการะต่อเรา เป็นยาที่ไม่ต้องกินก็ได้ เพียงแต่สัมผัสผิวหนังก็สบายแล้ว

ดวงหน้าของแม่ที่ให้ความสดชื่น

ดวงหน้าของแม่เป็นดวงหน้าที่ให้แต่ความสุขสดชื่นอยู่ตลอดเวลา แม้ว่าดูก็ไม่น่าเกลียด พูดคำหยาบก็ไม่น่าชัง อะไร ๆ ที่ออกมาจากแม่นั้นเราเห็นเป็นของขำขัน ไม่ใช่เรื่องน่ากลัว น่าตกใจ เพราะถึงดูก็อย่างนั้นแหละ น้ำใจแท้ ๆ ไม่อยากทำให้ลูกเจ็บช้ำอะไรหรอก แต่บางทีเกิดโมโหโทโสขึ้นมาบ้าง ก็พูดคำที่ไม่เหมาะไม่ควรออกไป เราผู้เป็นลูกรู้ใจแม่ดีว่าแม่แกล้งตำหนอก สมมติว่าตำ ถ้อยคำที่ทำให้เกิดความเสียหาย น้ำใจแท้ ๆ ไม่ได้มีอย่างนั้น แต่พูดออกไปอย่างนั้นเอง เพราะแม่ไม่เคยประทุษร้ายลูก ลูกเสียอีกยังมีโอกาส

ประทุษร้ายต่อแม่ได้ น้ำใจของแม่จึงหนักแน่นเหมือนกับแผ่นดิน



แผ่นดินของแม่คือเรา

แผ่นดินนี้ก็เป็นแม่ของคน เป็นที่อยู่อาศัยเป็นที่ให้อะไรทุกอย่าง เราได้อะไรจากแผ่นดินทั้งนั้น คนโบราณจึงเรียกแผ่นดินว่าแม่ธรณี เพราะท่านให้ความเป็นอยู่แก่เราอย่างสะดวกสบาย จะเอาอะไรก็ได้ แต่เอาด้วยวิธีการที่ถูกต้องจากแม่ คือธรณีนั่นเอง

แม่น้ำก็เป็นแม่ของคนเหมือนกัน ให้อะไรแก่คนอย่างนี้ เพราะฉะนั้นน้ำใจของแม่ก็เหมือนกับแม่น้ำ เหมือนกับแผ่นดิน เหมือนกับแผ่นดินฟ้า เหมือนกับสิ่งที่ให้แต่ความสุขความสนุกแก่เรา เราจึงรักเคารพบูชาท่าน

ความสำคัญของลูกที่มีต่อแม่

อันแม่แม้จะแก่ชราสักเท่าใด เราก็ไม่ยอมให้ท่านตาย อยากให้ท่านอยู่ ให้หายใจอยู่ ให้ลืมตาอยู่ ไม่อยากให้ท่านเป็นท่อนไม้ ท่อนฟืน ทำไมเราคิดอย่างนั้น เพราะเรารู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ให้กำลังใจแก่เรา ให้ความสุขสดชื่นแก่ชีวิตของเรา ถ้าแม่เราจากไปเรารู้สึกว่าใจหายไป มันขาดอะไรไปสักอย่างหนึ่งในชีวิตของเรา แม้เราจะมีเงินมีทองมีข้าวมีของมีมิตรสหายสักเท่าใด มีอะไร ๆ ก็ตามใจเถอะ ก็ไม่เหมือนกับเรามีแม่ แม่นี้ให้ความสุขแก่เราเหลือหลาย เราหาของอื่นหาได้ แต่เราหาแม่ไม่ได้ แม่เรามีคนเดียวในโลก อยากให้ท่านอยู่กับเราตลอดไป

นี่คือหัวใจที่เกิดความสำนึกในลูกทั้งหลายที่มีต่อแม่ เราจึงอยากเห็นหน้าแม่อยู่ตลอดเวลา

แม่กับลูกมีความสัมพันธ์กันใกล้ชิด แม่ลูกจะโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว
แม่ก็ยังรู้สึกว่าเป็นอายุนูของแม่อยู่นั่นเอง

การจากไปเป็นเรื่องธรรมดา

แม่กับลูกมีความสัมพันธ์กันใกล้ชิด แม่ลูกจะโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว แม่ก็ยังรู้สึกว่าเป็นอายุนูของแม่อยู่นั่นเอง เคยเห็นคนบางคนเรียกลูกซึ่งมีอายุหกสิบแล้วว่าอายุนู ท่านเรียกของท่านอย่างไร

นั่น ท่านมองลูกชายที่อายุหกสิบของท่านเหมือนกับเด็กตัวน้อย ๆ ที่ท่านเคยเอามาวางไว้บนตัก ท่านลูบหน้าลูบหลังอย่างไรเมื่อเป็นเด็ก ครั้งโตขึ้น ท่านรู้สึกอย่างนั้น แล้วเราเองที่มีความรู้สึกต่อพ่อแม่ก็อย่างนั้นเหมือนกัน เราารู้สึกว่าคุณแม่ของเรานั้นมีอะไรที่ลึกลับซับซ้อนอยู่ตลอดเวลา เรามีความรู้สึกต่อท่านอย่างดีที่สุด ที่มีความรู้สึกอยู่ในใจ เราไม่อยากให้ท่านจากไป แต่ร่างกายสังขารของมนุษย์ที่มันเป็นธรรมดาที่ต้องเปลี่ยนแปลง ก็ต้องถึงแก่ความแตกความดับไป เราจะหวงไว้ก็ไม่ได้ ท่านต้องลาจากเราไป นี่เป็นเรื่องที่ธรรมดาที่สุด



ความเป็นห่วงเป็นใยของแม่

อีกประการหนึ่ง จะสังเกตเห็นได้ว่า แม่กับเรา ลูกจะเป็นอะไรก็ตาม แม่ก็ยังคอยสอนคอยเตือนอยู่เหมือนกับว่าลูกนี่ยังเป็นเด็กน้อย ๆ อาตมานี้เป็นนักเทศน์นักสอน เทียวสอนคนทั่วบ้านทั่ว

เมือง เมื่อสมัยที่คุณแม่ยังมีชีวิตอยู่ กลับไปบ้านที่ไร ท่านพูดทุกที สอนทุกที เดือนทุกครั้ง ท่านเตือนว่าอย่าประมาท คนรักเท่าผืน หนึ่ง คนชังเท่าผืนสี่เอว ไปไหนต้องระมัดระวัง อาหารการกินต้อง ระวัง บางที่เขาอาจจะไม่ชอบเราก็ได้ จึงต้องระมัดระวัง แม้เงิน ทอง ท่านก็เตือนว่า ได้เงินได้ทองมาแล้วใช้ให้เป็นประโยชน์ อย่า เอาไปใช้ไปจ่ายในทางเหลวไหล

จำได้ว่าคราวหนึ่งไปเทศน์ที่เมืองพัทลุง สมัยนั้นเงินมันแพง เขาติดกัณฑ์เทศน์ยี่สิบบาทนี่เราเรียกว่ามากเต็มทีแล้ว ปกติไป เทศน์ก็ได้บาทสองบาท ห้าบาทอย่างสูง คราวนี้เขาติดตั้งยี่สิบบาท พอเทศน์จบแล้วคุณแม่ไปพบที่กุฏิ คุณแม่บอกว่า วันนี้เทศน์ได้ ตั้งยี่สิบบาท เอาไปไหน ก็บอกว่าเอาไปใช้จ่ายอะไรต่ออะไร ท่าน ก็บอกว่าควรจะถวายวัดสักสิบห้าบาท เอาไปใช้สักห้าบาทก็พอแล้ว เพราะว่าทางวัดเขาใช้จ่ายต้อนรับแขกเหรื่อมากในงานนี้ ให้ทำบุญ เสียสักสิบห้าบาท อาตมาได้ฟังแล้วมันตื่นต้นในใจ ตื่นต้นว่าคุณ แม่ที่ท่านรักเรา ท่านหวังดีต่อเรา ยังตามมาสอนมาเตือน เวลานั้น อายุมันยังไม่แก่ขนาดนี้หรอก เพียงสามสิบหรือยี่สิบเจ็ดอะไรอย่าง นั้นแหละ เมื่อคุณแม่มาเตือนอย่างนั้นก็ต้องปฏิบัติตาม เอาเงินไป ถวายสมภาร บอกว่าทำบุญกับวัดสักสิบห้าบาท ท่านบอกว่าทำไม ไม่เอาไปใช้ไปเรียนหนังสือ จะได้ซื้อหนังสือหนังสือหา เลยบอกให้ ท่านฟังว่า แม่มาสอนเมื่อตะกั๊น บอกว่าให้ทำบุญสักสิบห้าบาท เอา ไปใช้สักห้าบาทก็พอแล้ว ท่านสมภารท่านฟังยิ้ม ๆ ท่านยิ้มคงจะ นึกในใจว่า เอ แม่ท่านปัญญาที่สำคัญ มาสอนลูกเตือนลูก



น้ำใจแท้ ๆ ของแม่

แม้อายุมากเป็นผู้ใหญ่มากแล้ว ท่านก็ยังสอนยังเตือน เวลาเข้าใกล้รู้สึกว่าจะจิตใจมันสบาย เห็นดวงหน้าแม่ที่สบาย ยิ่งท่านสอนท่านเตือนแล้วเกิดความซาบซึ้งเคารพรักมากขึ้น นึกว่าคุณแม่ไม่เข้าโรงเรียน ไม่ได้อ่านหนังสือ อ่านไม่ออก สมัยนั้นไม่มีโรงเรียนจะเรียน แต่ว่าท่านทำหน้าที่แม่สมบูรณ์บริบูรณ์ สอนเตือน เวลาท่านป่วย ก็ไม่หนักอะไร ธรรมดา เวลาไปเยี่ยมครั้งสุดท้ายท่านก็ยังสอนว่าให้ระมัดระวังตัว อย่าประมาทอะไรต่าง ๆ อันนี้คือน้ำใจแท้ ๆ ที่มีความรักความปรารถนาดีต่อเรา คนอื่นจะสอนสักก็คนก็ตามใจเถอะ ก็ไม่ชื่นใจ ไม่เอามาฟัง แต่คุณแม่สอนนี่มันเป็นเรื่องชื่นใจเหลือเกิน เป็นคำสอนที่ประทับอยู่ในจิตใจ ซึ่งควรจะต้องปฏิบัติตาม เพราะคำสอนของแม่นั้นเป็นเหมือนกับประกาศิตทีเดียวที่เราจะต้องทำตามโดยส่วนเดียว บุตรธิดาคันใดก็ตาม เมื่อได้รับคำสอนจากแม่คำเตือนจากแม่แล้วปฏิบัติตาม นั่นแหละคือผู้ที่เคารพรักคุณแม่ แล้วการกระทำเช่นนั้นแหละจะทำให้เราเจริญให้เราก้าวหน้าในชีวิตในการงานต่อไป แม่กับเราสัมพันธ์กันมาก

อย่างนี้ จึงเป็นเรื่องที่เราควรจะได้นึกถึงอย่างนั้นตลอดเวลา

บุตรธิดาคณใดก็ตาม เมื่อได้รับคำสอนจากแม่คำเตือนจากแม่แล้ว
ปฏิบัติตาม นั้นแหละคือผู้ที่เคารพรักคุณแม่ แล้วการกระทำเช่น
นั้นแหละจะกระทำให้เราเจริญให้เราก้าวหน้าในชีวิตในการงานต่อ
ไป

ความรักของแม่

ความรักที่คุณแม่ให้ต่อเรานั้นพูดไม่ได้ว่ามีสักเท่าใด คน
โบราณเขาพูดว่านับไม่ได้ ไม่รู้จะเอามาเขียนด้วยอะไร ไม่รู้จะเอา
กระดาษที่ไหนมาพรรณนาความรักของแม่ที่มีต่อลูก นอกจากว่า
เรารู้อยู่ในใจของเรา แต่เราก็ไม่สามารถจะเขียนออกมาเป็นคำพูด
ได้ เป็นอักษรได้ ว่ามีความรักอย่างไร ญาติโยมทุกคนคงมีแม่ด้วย
กันทั้งนั้น ย่อมมีความสำนึกในใจด้วยกันทั้งนั้นว่าเป็นอะไร จึงเป็น
เรื่องที่เรียกว่าซาบซึ้ง ความรักใคร ๆ นั้นไม่ซาบซึ้งเหมือนความ
รักของคุณแม่ที่มีต่อเราอยู่ตลอดเวลา เราจึงควรจะได้นึกถึงท่าน ท่าน
รักเรามีจำนวนเป็นตัวเลขคาดคะเนไม่ได้ เราก็ควรจะรักตอบท่าน
ให้มากที่สุดที่จะมากได้

การตอบแทนพระคุณแม่

รักท่านเราควรจะทำอย่างไร ถ้าท่านยังมีชีวิตอยู่ในโลก เราต้องเอาใจใส่หน่อย ท่านเลี้ยงเรามาแล้วเราเลี้ยงท่านตอบ ช่วยทำกิจการงานให้แก่ท่าน เจ็บไข้ได้ป่วยช่วยรักษาดูแลให้ท่านมีความสุขความสบาย อะไรที่ท่านต้องการก็รีบจัดให้โดยเร็วที่สุดที่จะเร็วได้ ถ้าหากท่านตายไปจากโลกนี้ก็ไม่มีอะไรจะทำนอกจากทำบุญอุทิศให้ท่าน และประการสุดท้ายก็ต้องรักษาคือดำรงวงศ์สกุลของท่านไว้ อันนี้คือหน้าที่ของเราที่จะให้แก่คุณแม่ เป็นดอกไม้ที่เราควรจะไปบูชาท่าน ด้วยการปฏิบัติต่อท่าน



การเลี้ยงกายและเลี้ยงใจ

ในเรื่อง การเลี้ยงในเมื่อท่านมีชีวิตอยู่ นั้น เราเลี้ยงตามฐานะให้ท่านสบาย ให้สบายด้วยการกินการอยู่การนุ่งห่ม อย่างนี้เรียกว่าเลี้ยงกาย เช่นสร้างที่ให้ท่านอยู่ มีห้องน้ำห้องส้วมให้ท่านได้ถ่าย อาบน้ำสะดวกสบาย อาหารการกินเราก็จัดไปให้ท่าน แล้วคอยสังเกตว่าท่านชอบอะไร ชอบจืด ชอบหวาน ชอบแกงชนิดใด แกง

ประเภทใดที่ท่านทานได้เราก็ให้ท่านทานอย่างนั้น เวลาท่านรับประทานอาหารก็เอาใจใส่คอยนั่งดู คอยพูดจาแนะนำให้ท่านมีความสุขสบายใจว่าเราเอาใจใส่ท่าน ไม่ใช่ตักแถมไปวางทิ้งไว้ กินไม่กินก็ช่างหัวอย่างนั้นไม่ได้เรื่องอะไร เราควรแนะนำเอาใจใส่ แนะนำว่าควรทานอย่างนั้น ควรทานอย่างนี้ อันนี้อร่อยคุณแม่เอาอีกหน่อย ตักข้าวเติมให้ท่าน อย่างนี้เป็นตัวอย่าง เรียกว่าปฏิบัติวิตถากจริง ๆ เมื่อเราเป็นเด็กท่านปฏิบัติต่อเราอย่างไร เราโตขึ้นแล้วท่านแก่ลงไป เราก็ควรปฏิบัติท่านอย่างนั้น ให้ท่านได้รับความสะดวกสบายใจเรื่องการกิน การนุ่งการห่ม อาบน้ำอาบท่าอะไรทุกประการ นี่เรื่องร่างกาย

เมื่อเราเป็นเด็กท่านปฏิบัติต่อเราอย่างไร เราโตขึ้นแล้วท่านแก่ลงไป เราก็ควรปฏิบัติท่านอย่างนั้น

เลียงใจคือทำให้ท่านสบายใจ

ที่นี้เรื่องทางจิตใจ นี่เป็นเรื่องสำคัญ ต้องเลียงใจท่านด้วย เลียงใจคุณแม่ก็คือประพฤติในสิ่งที่ท่านพอใจ ท่านสบายใจ เราต้องเรียนรู้นิสัยคุณแม่ว่าท่านไม่ชอบใจอะไร เช่นท่านไม่ชอบใจคนตี้มเหล้า จะพูดก็กลัวไ้หูของแม่จะรำคาญ แต่เราอย่าให้ท่านรำคาญใจ สังเกตดู คุณแม่ไม่ชอบ ท่านบ่นท่านว่าอะไรขึ้นมา เราก็ควรจะหยุดจากการ

กระทำเช่นนั้น ทำอะไรควรสังเกตดูสายตาดูกิริยาท่าทางคุณแม่ ถ้าเห็นว่าท่านไม่พอใจไม่พึงใจแล้ว เราไม่ทำสิ่งนั้น เพราะเรารักแม่ มากกว่ารักสิ่งนั้น ถ้าเราไปรักเหล้ามากกว่าแม่ รักการพนันมากกว่าแม่ คุณแม่ไม่สบายใจ ความไม่สบายใจของคุณแม่ในเรื่องลูก ไม่รู้จักตอบแทนหนักใจมาก ทำให้เกิดความทุกข์มาก บางทีทุกข์ถึงกับตายไปเลยทีเดียว เป็นโรคไปเลยทีเดียว



พระที่บ้าน

เพราะฉะนั้นลูก ๆ ต้องระวังในเรื่องนี้ ต้องนึกอยู่เสมอว่า พระสององค์ที่เราต้องบูชาต้องเคารพหนึ่งอยู่ที่บ้าน ต้องเอาใจใส่ให้มากเป็นพิเศษ ทำอะไรให้ท่านสบายใจ เด็กหนุ่ม ๆ สมัยนี้ชอบไว้ผมยาว อยากจะบอกว่าผมยาวของลูกชายมันดำดาคุณแม่ คุณแม่ไม่สบายใจเลย แต่ว่าท่านไม่พูด ท่านมาพูดกับพระบ่อย ๆ หลายครั้งแล้ว บอกว่า แหม ทำอย่างไรท่านเจ้าคุณให้อ้ายหนูมันตัดผมสักที แสดงว่าคุณแม่ไม่ชอบใจ เราไปรักฝรั่งบ้าง ๆ บอ ๆ มากกว่ารักคุณแม่ แล้วก็ไปเอาแบบผมไม่ตีมาไว้บนหัว คุณแม่มองแล้วไม่สบายใจ แต่งเนื้อแต่งตัวก็เหมือนกัน กางเกง เสื้อผ้า กิริยาท่า

ทาง ผู้ชายทำท่ากระตุงกระตึง ใส่กำไลมือเหมือนผู้หญิง คุณแม่
ท่านดูแล้วเคืองหน้าตา แต่ว่าท่านรักลูก ท่านพูดไม่ได้ เราไม่รู้สึกรู้
ว่าคุณแม่รำคาญ ท่านดูแล้วรำคาญ ท่านค้อนท่านควักไม่รู้สึกรู้กัน
แล้ว แต่เราทำเฉยไม่เอาใจใส่ อย่างนี้แสดงว่าไม่รู้จักลี้น้ำใจคุณแม่
แม่ให้ท่านสบายใจ ถ้าเรารักคุณแม่เราจะไม่กระทำอย่างนั้น เรา
รู้ว่าแม่ไม่ชอบสิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่เข้าเรื่อง เพราะท่านเป็นคนไทย ท่าน
รักขนบธรรมเนียมประเพณีไทย เราก็คงจะเอาใจท่าน เราอย่าเอา
เสรีภาพมาใช้จนเกินขอบเขต จนลืมผู้มีพระคุณคือพ่อแม่ของเรา
อันนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญ

ต้องนึกอยู่เสมอว่าพระสององค์ที่เราต้องบูชาต้องเคารพนั่งอยู่
ที่บ้าน ต้องเอาใจใส่ให้มากเป็นพิเศษ ทำอะไรให้ท่านสบายใจ

เชื่อฟังพ่อแม่คือการเลี้ยงใจ

เรื่องอื่น ๆ ก็เหมือนกัน จะคบค้าสมาคมกับเพื่อนฝูง ถ้า
คุณแม่ท่านท้วงติงว่าเพื่อนของลูกดู ๆ ไม่เข้าท่า เพียงแต่พูด
เท่านั้น เราต้องรู้ว่าคุณแม่ไม่ชอบ เราก็คงต้องเคารพท่าน อย่าเอา
เหตุผลของท่านมาอ้างหักล้าง มันจะทำให้กระทบกระเทือนน้ำใจ
อย่างนี้เรียกว่าลีด้น้ำใจ ให้ท่านสบายใจ

เคยพบแม่คนหนึ่ง ลูกแก่ตายไปแล้ว แกสร้างที่บรรจุน้ำให้

อย่างสวยงามทีเดียว แล้วแกไปวัดแกไปจุดธูปจุดเทียน ไปถามว่า
คุณนาย กระจกใครอยู่ในนี้ ลูกสาวฉันเอง ว่าอย่างนั้น ถามว่า
คุณนายทำไมมาจุดธูปจุดเทียนไหว้ลูกสาว แกว่าเขาเป็นลูก แต่
เขามีคุณธรรม เมื่อเขาอยู่ ดิฉันสบายมาก เพียงแต่พูดว่าต้องการ
อะไรเขาจัดให้เรียบร้อย เช่นดิฉันพูดว่าออกพรรษานี้จะทอดกฐิน
ลูกสาวไปจัดให้เรียบร้อยเลย ไปซื้อผ้าซื้อเครื่องบริขารมาเสร็จ
เรียบร้อย ถึงวันก็มาบอกคุณแม่ว่า ไปทอดกันวันนั้น จัดให้ทุก
อย่าง ไม่ว่าจะคุณแม่จะเอ่ยปากในเรื่องอะไร ลูกสาวคนนี้ก็จัดให้หมด
ทุกอย่างเลย แต่ว่าที่ได้เกิดความรักมากขึ้นไปกว่านั้นอีกก็เพราะ
ว่าลูกชายที่เหลื่ออยู่นั้นไม่เอาเรื่องเลย คุณแม่ต้องการอะไรเขาไม่ทำให้
เพราะลูกชายมีปกติตระหนี่ถี่เหนียวที่สุดเลย ถี่เหนียวไปจนถึง
สตางค์ของคุณแม่ กลัวคุณแม่จะทำบุญเสียหายหมด ไม่เอาออกเอาใจ
แม้คุณแม่ไปวัด แกต้องไปนั่งเฝ้า ถ้าคุณแม่พูดว่าจะบริจาคทำ
อะไร แกยกกระเช้าหมากทันที แม่กลับบ้านได้แล้ว นั่งนานแล้ว
เป็นเสียอย่างนี้ ทีนี้แกก็มองถึงลูกสาว ดีแต่ตายไปเสียแล้ว จึงได้
สร้างที่บรรจุอัฐิไว้ให้ แล้วก็ไปบูชาคุณงามความดีของลูกเพราะรู้จัก
เอาใจแม่

เอาใจใส่ดูแลท่านตลอดเวลา

อันนี้มันเรื่องสำคัญ เราต้องนึกไว้ว่าสมัยเราเป็นเด็ก เรา
ซู่เข็ญท่านเท่าไร จะเอาอะไรเรียกว่าซู่ทั้งนั้น ซึ่งในสมัยนี้เขาเรียก
ว่าซู่กัน ริดไถคุณพ่อคุณแม่กันทั้งนั้นในสมัยนี้ จะเอาอะไรต้องเอา

ให้ได้ ขอเงินสิบบาทต้องได้สิบบาท ให้แปดบาทไม่ได้ต้องเอาสิบบาท ยืนกรานอยู่อย่างนั้น แต่ว่าเราโตแล้ว เรานึกถึงคุณแม่บ้างหรือเปล่า ว่าเราเคยกระทำอย่างนั้นต่อท่าน ให้ท่านไม่สบายใจอย่างนั้นก็น่าคิด เพราะฉะนั้นต้องเอาใจใส่ดูแลท่าน ให้สบายทั้งกายทั้งใจ ช่วยในกิจการทุกอย่าง ครั้นเมื่อท่านละโลกนี้ไปแล้ว เราก็ทำบุญตามประเพณีที่เขาตั้งกันไว้ แต่ว่าประเพณีนั้นแก้ไขให้เหมาะกับกาลกับสมัย เรื่องที่สำคัญก็ให้ดำรงวงศ์สกุลของท่านไว้

คุณแม่เราเป็นผู้มีศรัทธา เราก็มีศรัทธาต่อไป คุณแม่ เรามีปัญญา เราก็มีปัญญาต่อไป คุณแม่เรามีการเสียสละ เราก็เสียสละต่อไป

สืบทอดคุณงามความดี

คำว่า ดำรงวงศ์สกุล หมายความว่าสืบทอดคุณงามความดีไม่ได้ขาดสาย คุณแม่เราเป็นผู้มีศรัทธา เราก็มีศรัทธาต่อไป คุณแม่เรามีปัญญา เราก็มีปัญญาต่อไป คุณแม่เรามีการเสียสละ เราก็เสียสละต่อไป ให้เรานั่งคิดนั่งนึกว่าคุณแม่เราดีอะไร มีคุณธรรมประการใดอยู่ในท่าน รวมเอาไว้ทั้งหมด เอามาใส่ไว้ในโกศน้อยคือร่างกายของเรา วันเพลา เราเก็บกระดูกใส่โกศไว้่นั้นเป็นแต่เพียงวัตถุ ไม่เก็บก็ไม่ใช่ไร แต่สิ่งที่ควรเก็บก็คือคุณธรรม ความงามความดีทั้งหลายของท่าน ที่เรานั่งนึกได้ว่ามีอะไรบ้าง เราเอามารวมไว้ในโกศคือหัวใจของเรา แล้วก็ปฏิบัติตาม

เชิญคุณธรรมของแม่มาไว้ในตัวเรา

ถ้าเราทำอย่างนี้คุณแม่ไม่ตายไปจากเรา จากไปแต่เพียงร่างกายเท่านั้น ส่วนคุณงามความดีทั้งหลายถูกรับไว้หมด ทั้งลูกหญิงลูกชายรับไว้หมด รับไว้แล้วก็ถ่ายทอดไปถึงหลานต่อไป ให้หลานย่าประพุดตಿಯังนั้นต่อไป ช่วยสืบวงศ์สกุลไว้ สกุลไม่แตกไม่ดับ ตามธรรมเนียมจีน เวลาเอาศพไปฝังป่าช้า เวลาขากลับ เขาเอารูปมาด้วยเอารูปที่จุดมาด้วย เขาเรียกว่าเชิญวิญญาณกลับบ้าน คำว่าเชิญวิญญาณกลับบ้าน ไม่ใช่เชิญแต่รูปและรูปที่จุดบูชา หมายความว่าเชิญคุณธรรมความงามความดีทั้งหลายของคุณแม่คุณพ่อที่ตายไปแล้วมาไว้ในตัวเรา รักษาไว้สืบต่อไปสอนลูกสอนหลานให้ดำเนินชีวิตตามนั้นต่อไป ตระกูลใดที่รักษาความดีงามของพ่อแม่ได้ ตระกูลนั้นมีหลักประกันอันมั่นคง จะไม่ล่มไม่จมเป็นอันขาด เพราะมีธรรมรักษา มีประเพณีอันดีงามประจำครอบครัวตระกูลนั้นย่อมอยู่มั่นคงถาวร

อันนี้แหละเป็นเรื่องสำคัญ 



พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)

โยมแม่เป็นคนใจเย็นมาก เป็นคนไม่มีปากเสียงกับใคร ใครจะตำราอย่างไรก็เงียบ ใครจะว่าอย่างไรก็ไม่ไปต่อลื้อต่อเถียง ใจเย็นมาก อาตมาอยากจะทำว่าความประทับใจจากพ่อแม่เป็นเรื่องสำคัญต่อลูกมาก จะมีผลต่อชีวิตในระยะยาวเลย สามารถจะปลูกฝังความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ได้ เป็นเครื่องเชื่อมต่อไปหาความดี ความรัก ความเมตตา ความเห็นใจเพื่อนมนุษย์ และความรู้สึกที่ดีงาม อาตมาเองมีความประทับใจกับภาพบางอย่างของโยมแม่ที่ติดอยู่ในใจตลอดตอนนั้น อาตมาเป็นสามเณรเล็ก ๆ มาเรียนที่วัดปราสาททอง ในอำเภอเมือง สุพรรณบุรี ที่เราเรียกกันว่าจังหวัด พอถึงฤดูปิดภาคปีการศึกษา อาตมาก็จะกลับบ้าน พอเปิดเรียนปีการศึกษาใหม่ก็จะมาที่นี้การเดินทางสมัยก่อนมันไม่สะดวกอย่างเดียวนี้ ต้องนั่งเรือแท็กซี่หรือเรือสุพรรณอะไรพวกนี้ จำได้ว่าเวลากลับไปเรียน ระหว่างทางมีประตุน้ำ ต้องมีการถ่ายเรือ เดินกันไกล ๆ เพื่อไปขึ้นเรืออีกลำหนึ่ง อาตมาจะจำได้ถึงภาพของโยมแม่ที่เอาใจใส่ เดินตามมาส่งที่เรืออีกลำหนึ่งด้วยความเป็นห่วงเป็นใย เป็นภาพประทับใจที่เตือนความจำอยู่เสมอ

(สาวิกา ฉบับพิเศษ มงคลवार ๖๐ ปี พระธรรมปิฎก)



“สาววิภาฉบับวันแม่ อยากทำเรื่องของคนที่ไม่มีแม่ ก็เลย
จะสัมภาษณ์พี่ตู้ พี่ตะเค”

“ผมมี” สัญญา คุณากร เสียงดังสวนขึ้นมาทันที
“ถึงแม่จะจากไปแล้ว แต่ผมก็มีแม่อยู่ในตัวผม อยู่ในตัว
ลูกผมด้วย”

“ดีไม่มี” นารากร ดิยาน บอกลักษณะภาพของตัวเองบ้าง
“ดีมี” สัญญาเถียงแทน “ถ้าวันนี้คุณพิการ เดินไม่ได้ กิน
ข้าวเองไม่ได้ ใครจะดูแลคุณ”

“อาโกว”

“นั่นแหละ...แม่”

โนนาม ของ ความเป็นแม่

เรื่องราวของ สัญญา คุณากร และ นารากร ตีความ กับ ‘แม่’ มีความลึกซึ้ง และแง่มุมใหม่ที่ฉันเอง คนที่รู้จักที่ดูมา ๑๓ ปี รู้จักกับพี่ติงมา ๔ ปี จากการทำรายการ ‘เจาะใจ’ ยังไม่เคยรู้มาก่อน หลังจบการสัมภาษณ์ ฉันรู้สึกถึงค่าความรักที่แม่มีให้ และฉันได้แง่มุมใหม่ ๆ ในการเลี้ยงลูกที่ไม่ใช่ลูกจริง ๆ

ลองอ่านดู หวังว่าคุณผู้อ่านจะได้ประโยชน์เช่นกัน

...

คุยกับพี่ตุ๋ก่อน พี่ตุ๋โตมากับครอบครัวแบบไหน พ่อแม่เลี้ยงมาอย่างไรคะ

ผมโตมาในครอบครัวชนชั้นกลางที่พ่อแม่เลี้ยงแบบครอบครัว

ขนาดเล็ก คืออยู่กับในครอบครัว ไม่มีลุงป้าหน้าอา ตายาย เมื่อพ่อ
แต่งงานกับแม่ เขาก็ถูกส่งไปอยู่ที่อุดรฯ เพราะตามีโรงสีอยู่ที่อุดรฯ
พ่อผมก็ไปทำงานโรงสี แม่เป็นแม่บ้าน ผมเกิดที่นั่น โดที่นั่น มี
พี่น้องสี่คน ผมเป็นคนที่ ๓ เราอยู่กับพ่อแม่กับลูกอีกสี่คน แค่นี้เลย
ไม่มีคนใช้ ไม่มีใคร ทั้งบ้านก็มีกันอยู่แค่นี้ ด้วยความเป็นครอบครัว
แบบนี้ และพ่อผมก็เป็นคนที่ทำงานเจ็ดวัน เนื่องจากไม่ได้เป็นคน
ที่มีต้นทุน ก็เลยต้องทำงาน เริ่มตั้งแต่พ่นงานเสมียน คนที่ทำแบบ
นี้คือคนที่ทำงานหนักแต่รายได้ไม่เยอะ เพราะฉะนั้นก็ต้องทำทุกวัน
เขาทำงานเจ็ดวัน เสาร์อาทิตย์ก็ทำ ผมจำได้แม่นเลย เข้าถึงเย็น
หกโมงเย็นก็กลับถึงบ้าน แต่ที่เราเห็นก็คือ ทุกวันออกไปทำงาน แล้ว
ก็ออกไปอยู่ที่โรงสีทุกวัน เพื่อจะกลับมาตอนเย็น ไม่มีวันหยุดราชการ
ส่วนแม่ อย่างที่บอกเป็นครอบครัวชั้นกลาง การเป็นแม่บ้านอย่าง
เดียวอาจจะไม่เพียงพอในการหาเลี้ยงลูกตั้งสี่คน แม่ก็จะเอาของมา
ขาย ผมเคยเห็นรูปสมัยก่อน ตั้งแต่ก่อนผมเกิด แม่เคยเปิดร้านทอง
ร้านเล็ก ๆ ไม่ไดู้้ฟูอะไร แม่เขาคิดทำของเขาเอง แล้วก็เคยเปิด
ร้านอะไหล่ยนต์ แล้วก็มาเปิดร้านสังฆภัณฑ์ ที่ยังเปิดอยู่ทุกวันนี้

ความที่พ่อไปทำงานทุกวัน เราโตมาแบบตั้งแต่เช้า คนที่
เตรียมตัวให้เราไปโรงเรียน อยู่กับเรา เตรียมอาหาร สั่งสอน ใช้ชีวิต
ทั้งหมดคือแม่ แม่อยู่กับเราตลอด ๒๔ ชั่วโมง รวมไปถึงเรื่องบุคลิก
ด้วย พ่อผมเป็นคนชื่อ ๆ หนึ่ง ๆ ไม่มีความเห็นมหาญในการดำเนิน
ชีวิต มักจะยอมคนอื่น อะไรก็ได้ครับ ขอโทษนะครับ เวลาเราโต
ขึ้นมาเราจะเห็นภาพที่พ่อยอมคนอื่นหลาย ๆ ครั้ง แต่ส่วนแม่ผม



จะเป็นคนประเภท เฮ้ย...อย่างนี้ไม่ถูก แบบนี้ไม่ยอม ไม่ได้ แม่จะเป็นคนดูแลทั้งหมด ผมโตขึ้นมากับสิ่งรอบตัวที่มักจะบอกว่า แม่ผมสวยมาก แม่ผมเป็นคนหน้าตาดี และเป็นคนที่ชวนขวย เราจะทำอันนี้ดีไหม เรามาทำอันนี้ดีกว่า หรืออันนี้พ่อบอกว่าไม่ แต่แม่จะ...มา...ทำเถอะ เรื่องพวกนี้พ่อผมจะสู้แม่ไม่ได้ ทำให้ผมได้รับสองสิ่งมาด้วยกัน เมื่อผมมาวิเคราะห์ตัวเองตอนโต บางสิ่งผมก็ว่าผมเหมือนพ่อ เช่น ประณีประนอม คิดว่าการทำงานหนักเป็นเรื่องปกติ แต่ที่เหมือนแม่ก็คือ ความอยุติธรรมในบางเรื่องเรารู้สึกว่าเรารับไม่ได้ เราไม่อยากจะปล่อยมันผ่านไป เราไม่อยากทำเป็นไม่รู้ไม่เห็น

พ่อเป็นคนชีวิตเรียบง่าย แต่แม่เป็นคนที่มีชีวิตต้องเผชิญกับโรคภัย แม่ผมสุขภาพไม่ดี ตอนผมเรียนจบ ป.๗ จะเข้า ม.ศ.๑ ผมมาเรียนต่อที่กรุงเทพฯ โรงเรียนสวนกุหลาบ แม่เริ่มไม่ค่อยสบาย ไขสันหลังไม่ผลิตเม็ดเลือดแดง สมมติเขาเป็นแผล แผลเขาจะหายยาก เขาเป็นคนผิวดำ เขาก็จะเป็นปัญหา คืออยู่ ๆ ก็จะมีจ้ำ ตอนแรกเรากำลังว่าเป็นอะไร ไปชนโต๊ะ ชนอะไรมาหรือ อันนี้คือที่เราจะเห็นต่อมาชีวิตของแม่ก็จะอยู่กับโรงพยาบาลศิริราชบ่อยมาก แล้วเราก็มีความรู้สึกที่ชีวิตเขาลำบาก ต้องต่อสู้กับโรคภัย บางทีเราไปเยี่ยมเขา เขาก็จะบอกว่าไปเรียนหนังสือเถอะ ไม่ต้องมาเฝ้า บางทีเขาก็นอนอยู่โรงพยาบาลคนเดียว เพราะว่าพ่อต้องทำงานอยู่ที่อุดรฯ ไม่ได้มาด้วย

แล้วลูกคนอื่น ๆ อีกสามคนล่ะคะ

ก็ทยอยมาเรียนต่อที่กรุงเทพฯ ไล่ ๆ กันมา แต่ละคนก็



ผลัดกันมาดูแลแม่ แต่แม่ก็จะบอกให้ไปเรียน ยุคหนึ่งแม่ไปโรงพยาบาลศิริราชขบอยจนเวลาเขาขับรถเข้าไป รบภ. นึกว่าเขาเป็นคุณหมอม เพราะเขาไปขบอย

ถึงแม่จะเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย แต่เขาก็พยายามสอนให้ลูกรู้เรื่องนี้ ผมจำได้เลยนะ เขาสอนว่า มันเป็นเรื่องธรรมชาติ มันเป็นเรื่องที่เราต้องเจอ ผมจำได้ว่าตั้งแต่เด็ก พอรู้ว่าเขาไม่สบายแล้วเราก็เห็น เราก็สวดมนต์ อะระหังสัมมา ตามที่เขาสอน แล้วเราก็บอกว่า ขออย่างเดียว แม่อย่าตายนะ ผมขออย่างเดียวในโลกนี้ ผมขอให้แม่ผมไม่มีวันตาย และมันก็ไม่จริง!!

ตอนเขาป่วยมาก ๆ เขาก็เคยเขียนจดหมายเล่าให้ฟังว่า เนี่ย ...วันหนึ่งเขาก็ต้องตายนะ ไม่ต้องเสียใจนะ (จบประโยคนี้ พี่ตุ๋นเงียบไปพักหนึ่ง ไม่อยากพูดต่อ เหมือนไม่อยากร้องไห้)

แม่ป่วยตั้งแต่ผมเรียน ม.ศ.๑ ไล่มาจน ม.ศ.๕ แล้วแม่ก็เสียชีวิตอน ม.ศ.๕ ก่อนแอนทรานซ์ ก็เป็นภาวะที่แย่ วันที่เขาเสียชีวิต ผมกำลังซ้อมกีฬาบอลเลย์บอล ผมเล่นกีฬาของโรงเรียน เล่นบอลเลย์บอลเสร็จกลับมาถึงบ้าน เขาก็บอกว่าไปโรงพยาบาลกัน ไปถึง... แม่เสียชีวิตแล้ว

แล้ววันนั้นก่อนที่ผมจะกลับบ้าน ผมคุยกับเพื่อน ๆ ว่า แม่มีปัญหาต้องผ่าตัด ต้องการเลือดเยอะ เขาจะเอาเลือดกรุ๊ปอะไรก็ได้ ไปปั่นเอาแต่เม็ดเลือดแดงมาใส่ให้แม่ เราก็บอกเพื่อนไว้ แล้วพอเย็นกลับบ้าน...แม่เสียชีวิต

เราไปถึงโรงพยาบาล พ่อนั่งร้องไห้อยู่ แล้วเราก็แบบ...นั่นเป็นความรู้สึกที่ผมรู้สึกว่าไม่มีอะไรเลวร้ายกว่านี้ในชีวิตจนถึงทุกวันนี้เลยนะ ผมมีความรู้สึกอยู่ในใจตลอดเวลาว่าไม่มีใครรักเราเท่าคนคนนี้นั้นวันที่เราตาย ตอนเด็ก ๆ เขาจะล้อกันว่าผมเป็นลูกคนโปรดของแม่ พ่อชอบล้อเพราะมีลูกสี่คน แต่ว่าเราอาจจะเป็นคนสนิทกับแม่เยอะกว่าพี่สองคน เพราะพี่มาเรียนที่กรุงเทพฯ ก่อน แต่ผมเกิดอุดรฯ อยู่กับแม่แล้วค่อยมาเรียนสวนกุหลาบ ก็อยู่กันเยอะกว่า เพราะฉะนั้นจะสนิทกว่า เหมือนลูกคนโปรด พ่อผมเขาเรียกไอ้ favorite boy ก็คือไอ้ลูกคนโปรด ซึ่งตอนแรกผมอายนะ เฮ้ย...ไม่จริง...ไม่จริงไม่ได้เป็น แต่ตอนนี้แบบว่า เออ...เป็น ถูกต้อง อยากเป็นด้วย...แล้วเราก็เห็นเขาตาย เราก็เดินเข้าไปดู เราก็รู้สึกว่า เออ...เว้ย!!! โลกนี้มันแย่ มันเลวมาก ไม่มีอะไรแย่กว่านี้แล้ว ตอนเดินออกมาจะงง ๆ มันเหมือนคุณเดินจากห้องหนึ่งแล้วไปอีกห้องหนึ่ง เป็นห้องที่คุณ

ไม่เคยรู้จักมาก่อน แต่จริง ๆ ก็เป็นห้องที่คุณเคยเห็น ทุกที่ไม่เหมือนเดิมไปหมดเลย!! บ้านอยู่ตรงไหน?? เหมือนกับโลกมันเปลี่ยนไปหมดเลย ไม่เหมือนเดิมอีกต่อไปแล้ว!! นั่นคือช่วงนั้น

ที่แ่ไปก่อนนั้นคือ คินนั้นเราก็กลับมาบ้าน แล้วเราก็งง ๆ ไม่รู้ชีวิตจะเป็นยังไงต่อไป จะทำอะไรดี จะยังงิ เข้าไปรับศพแม่ที่โรงพยาบาล เพื่อนมาทั้งห้องเลย พี่ชายผมก็ไปบอกเพื่อนเขา เพื่อนเขาก็หยุดเรียนมาหมดเลยทั้งห้อง ครูประจำชั้นพามาเอง...ผมไม่ได้พูดอะไรเลย ร้องไห้อย่างเดียว รู้สึกแ่...

แต่แม่สอนอะไรเรามากมาย แม้แต่ตอนแม่เสีย แม่สอนเราเรื่องบริจาคเลือด ผมมักจะบอกคุณไข่ใหม่ว่าผมต้องบริจาคเลือดเท่าที่ผมทำได้

ไข่ พี่ตู้บริจาคเลือดเป็นประจำ เพิ่งทราบว่าได้แรงบันดาลใจมาจากแม่

ไข่ ตอนเด็ก ๆ ผมคิดว่า เฮ้ย...ไม่เอาดีกว่า เจ็บ แต่พอเราเห็นแล้วว่าชีวิตมันไม่เสถียร ทำอะไรให้ได้ก็ทำไปเถอะ มันเจ็บไม่เท่าไรหรอก ตอนหลังเวลาผมเกิดอุบัติเหตุ ตูม!! แผลที่แขนเหวอะ เย็บ ๓๒ เข็ม ผมมองแผล ผมยังแบบ...มันจะใช้ได้อีกไหม แต่มันไม่มีอะไรเร็วกว่าการเสียแม่อีกแล้ว ถ้าผมไม่เคยเจออะไรเลย ผมอาจจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องอุบัติเหตุแขนเหวอะมันเลวร้ายมาก แต่ผมคิดแค่ว่าถ้าแขนขาดก็เสียใจนะ แต่ไม่เลวร้ายกว่าวันนั้นแล้ว

แล้วใครปลอบพี่คะ

ไม่มี



ตอนนั้นเรียน ม.ศ.๕ อายุประมาณ ๑๖-๑๗ ทำใจอย่างไร
กับการสูญเสียครั้งนั้น

ไม่ได้ทำอะไรเลย บ้านผม...พ่อจะไม่แสดงออก ไม่กอดลูก
ไม่ชวนลูกเล่น ไม่ทำอะไร เขาไม่ใช่คนแบบนั้น แต่คนที่กอดเราคือ
แม่ เพราะฉะนั้นพ่อเป็นคนที่ไม่แสดงความรู้สึกเลยในชีวิต ครั้งเดียว
ที่ผมเห็นเขาแสดงความรู้สึกคือนั่งร้องไห้ตอนแม่เสีย นอกนั้นผมไม่
เคยเห็นอารมณ์นี้เลย จนวันนี้ผมก็ยังไม่เคยเห็นอีกเลย

ที่เข้าใจความตายโดยไม่ทุกข์ได้อย่างไร

มันเข้าใจแต่มันทุกข์ มันห้ามไม่ได้ เนื่องจากผมเคยเห็น
ความตายมาแล้ว บางทีลูกนอนหลับอยู่ ผมนอนอยู่ข้าง ๆ มองหน้า
ลูก...คิดภาพตอนลูกอยู่แล้วผมตาย มันอยู่แต่เราไป ผมยังทำใจไม่
ได้ พ่อไม่สามารถไปโดยเอมยังอยู่ พ่อไปแล้วเอมจะอยู่ยังไง ผม

ยังทำใจไม่ได้เลย

แต่ทุกวันนี้พี่ก็ไม่ได้ทุกข์กับการตายของแม่แล้ว

วันนี้เข้าใจแล้ว แต่วันนั้นก็ทุกข์แสนสาหัส ถึงจะไม่ตีโพยตีพาย จะเบลอ ๆ งง ๆ เหมือนกับว่าโลกเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง แต่ก็ทุกข์ ผมยังดีที่แม่ไม่ได้เสียชีวิตอย่างกะทันหัน ผมยังได้เห็นตอนแม่ป่วย ได้เห็นจดหมายที่แม่เขียนเรื่องความตาย ยังมีลางบอกเหตุได้เตรียมใจ ผมสงสารคนที่พ่อแม่จากไปเพราะประสบอุบัติเหตุ ในความคิดของผม วิธีการทำให้ไม่มีทุกข์นั้นผิด ไม่รู้ถูกต้องตามหลักศาสนาหรือเปล่า แต่ผมคิดว่าสุขทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องมีคู่กัน มีสุขมีทุกข์ ผมเข้าใจว่าความตายเป็นธรรมชาติ แต่ก็ทุกข์ เราเข้าใจว่าเกิดมาก็ต้องตาย ใม่ก็ต้องร่วง เข้าใจนะ แต่ทุกข์ เพราะมีความสุขก็ต้องมีความสุข มันทำไม่ได้ที่จะไม่มีทุกข์ แต่ความเบลอ ๆ งง ๆ เวลาจะช่วยได้ เวลาทำให้ความรู้สึกเปลี่ยนได้เสมอ ทั้งสุขทั้งทุกข์มันก็เพี้ยนไปตามเวลา วันนี้ก็ไม่ทุกข์เท่าวันนั้น

การสูญเสียแม่ในครั้งนั้นไม่ได้มีผลให้เราไปในทางไม่ดีใช่ไหม

คะ

ใช่ เพราะไม่มีเหตุผล ทำไมแม่ตายแล้วเราต้องทำไม่ดี เราเป็นคนดีได้แม้ว่าแม่จะไม่มีอยู่ และด้วยความภาคภูมิใจ ทุกวินาทีที่เรานึกถึงเขาได้ แปลว่าเรามีเวลาที่มีความสุขในชีวิตได้มากกว่าเวลาที่มีความสุขทุกข์ตั้งเยอะ เรามีภาพให้เรานึกถึงแม่เยอะมาก มีตั้งแต่ภาพตอนเข้าถึงกลางคืน แต่เรามีภาพที่นึกถึงเขาแล้วมีความสุขน้อยมาก คือตอนที่เขาเสียชีวิต เราน่าจะภูมิใจว่าเรามีความสุขด้วยกัน

ได้ตั้งนาน เสียตายแค่มันไม่นานกว่านั้นเท่านั้นเอง

ผมคิดว่าธรรมชาติของคน...ถ้าคิดผิดของภีย คุณจะได้มา กับพ่อแม่หรือกับอะไรก็ได้ ทำไมทาร์ซานถึงเหมือนลิง...เพราะเขา โตมากับลิง นั่นแหละ คนที่รักเขา ลิงคือพ่อแม่ของเขา คำว่าพ่อแม่สำหรับผม ความสมบูรณ์แบบเกิดจากการใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน ถึงจะเป็นผู้สืบสันดาน ถ้าไม่ได้อยู่ด้วยกัน มันสืบสันดานกันไม่ได้ ไม่ใช่มีแต่ปฏิสนธิแล้วก็หายไป แล้วเขาจะสืบสันดานพ่อแม่ได้ มันไม่ได้

สำหรับผม คำว่าพ่อแม่แปลว่าเลือดเนื้อเชื้อไข และอยู่ด้วยกัน การอยู่ด้วยกันสำคัญยิ่งกว่าอีก เพราะฉะนั้นถ้าถามว่าผมมีอะไรที่มาจากพ่อแม่ผม ผมจะตอบว่า เมื่อไหร่คุณบอกว่า คุณดูคุณเป็นคนดี ผมก็จะตอบว่า เพราะผมสืบสันดานมาจากพ่อแม่ผม ถ้ามีใครด่าผมว่าคุณชั่ว ผมก็จะเสียใจว่าสันดานที่ผมสืบมาจากพ่อแม่มันไม่ดีหรือ นั่นคือเราก็ต้องแก่ ทำไมคนไทยต้องโกรธเวลาด่าพ่อแม่ เพราะมันสืบกันมาครับ ซึ่งถ้าคุณคิดอย่างนี้ คุณก็จะไม่ทำอะไรที่ไม่ดี เพราะมันเสียถึงคนที่คุณรัก

หลังจากแม่เสียแล้ว ตอนไหนที่พี่ตุ้คิดถึงแม่มากที่สุด

ตอนสอบเอนทรานซ์ กลัวไม่ติด บนแม่ (หัวเราะ) แล้วก็ตอนที่เรามีลูกแล้วครับ เราเห็นเมียเลี้ยงลูก คือผู้หญิงผู้ชายไม่เหมือนกัน ผมไม่เคยบอกว่าใครผิดใครถูก ผมคิดว่าคนไม่เหมือนกัน คิดไม่ตรงกัน บางอย่างก็เมียดูแลลูก เราจะคิดว่ามันเวอร์ แต่พอเราคิดถึงแม่แล้ว ก็เข้าใจเมียเรามากขึ้น ว่าตอนแม่เราเลี้ยงเราก็คงเป็นอย่างนี้แหละ เห็นพฤติกรรมหลาย ๆ อย่างแล้วคิดถึงแม่ ผมคิด

เลยว่า คอยดูนะ เดี่ยวลูกผมก็เหมือนผม (หัวเราะ)
ผมว่าผมโชคดีที่แม่ผมยังอายุยืนจนเห็นผมโต เสียตายที่
ไม่เห็นว่าคุณเอนทรานซ์ติด แค่นั้นเอง แต่ว่าภาพที่เราเห็นมีหลาย
ภาพมาก เวลาแม่อารมณ์เสีย เราก็ก่อน เวลาโดนตี แม่ก็เป็นคนตี
มากกว่าพ่อ

อีกอย่างหนึ่งที่เราเห็นตลอดเวลาอันนี้มานึกตอนมีครอบครัว
แล้ว ตั้งแต่แม่เกิดจนแม่จากไป เขาไม่มีชีวิตด้านอื่นเลย นอกจาก
ครอบครัว เขาไม่มีชีวิตของเขาคนเดียว ผมไม่เคยเห็นเขาไปช้อปปิ้ง
ไปดูหนังกับเพื่อน หรือจะไปอะไร ๆ ๆ ผมไม่เคยเห็น เขาเป็นของ
เราตลอด แล้วมันก็เป็นครอบครัวแบบพื้นฐานมาก ๆ ซึ่งผมมานั่ง
คิดว่า เฮ้ย...แบบที่ผมโตมานั้นเป็นเรื่องยาก คือคนหนึ่งไปทำงาน อีก
คนหนึ่งส่งลูกไปโรงเรียน กลับมาทำกับข้าว วันนี้จะกินอะไรกันดี อู๊ย
...คิดทำกับข้าวยากกว่านั่งทำอีก ทำอันนี้ดีกว่า อันนั้นมันเผ็ด ทำ
อะไรดี แล้วความบันเทิงที่สุดของพ่อคือเปิดโทรทัศน์แล้วมีเบียร์ขวด
หนึ่ง เต็มที่แล้วนะ นั่นคือเริงรมย์ที่สุดแล้ว เริงรมย์ที่สุดของบ้านมี
แค่นั้น นั่งโต๊ะกินข้าวพร้อมกันหมด คุยกันหยอกล้อกัน

สมมติไปดูหนังก็จะไปกัน อ้าว...ไปดูหนังกัน ลูกนั่งอยู่ตรง
กลาง พ่อแม่นั่งปิดหัวปิดท้าย อ้าว...วันนี้จะไปต่างจังหวัดกัน พอ
ขึ้นรถก็จะแย่งที่นั่งริมหน้าต่างกัน มันก็จะมีตรงกลางสอง ใครได้
หน้าต่างซ้าย ใครได้หน้าต่างขวา พ่อซัด แม่นั่งข้างพ่อ มันเป็นแบบ
เป๊ะ ๆ หมดเลย ทุกภาพพอมานั่งนึกตอนโต แม่ไม่มีภาพอื่นของ
เขาเลยนอกจากครอบครัว ผมนั่งนึก ผมยังมี พ่อไปตีกอล์ฟนะลูก

พ่อจะไปกินข้าวที่นี้ พ่อมีนัด แต่อาจจะเป็นด้วยว่าสังคมอุดรฯ เมื่อ ๓๐ ปีก่อน ด้วยธรรมชาติของเมืองมันเป็นอย่างนั้น สังคมมันตีขนาดว่ากินข้าวเสร็จปั๊บ...เราจะไปนั่งรถกินลม ผมจำคำนี้ได้แม่นเลย “เราจะไปนั่งรถกินลม” พอเราขึ้นรถแล้วผมก็เอาหัวโผล่ออกหน้าต่าง อ้าปากกินลม ก็ทำตามพี่ชาย อ้อ...มันต้องอ้าปากรับลมเวลารถวิ่งลมมันจะได้เยอะ ต้องเอาลมเข้าท้อง แล้วไม่ได้ไปไหนไกล นั่งรถรอบหนองประจักษ์ ขับรถดูเมืองแล้วก็กลับบ้าน อาบน้ำ แต่งตัว แปรงฟัน กินนมคนละแก้ว นอน สังคมมันเป็นแบบนั้น โทรทัศน์มีช่องเดียวขาวดำ ช่อง ๕ ขอนแก่น

การที่แม่ไม่มีโลกใบอื่นเลย พี่คิดอย่างไรคะ คิดว่าแม่เสียสละหรือ

ผมไม่คิดอะไรกับเรื่องนี้ กลับคิดแต่ว่า ในวันนี้เวลาผมเห็นเมียผมกับลูกผม ผมก็คิดว่ามันคล้าย ๆ กันเข้าไปทุกทีแล้วแหละ (หัวเราะ) ความรู้สึกที่เรารู้ว่าไม่มีใครรักคุณได้มากกว่าคนนี้ นี่เป็นความจริง แต่เราไม่รู้ความจริงอันนี้มาตลอดจนกว่าเราจะโต แล้วมานั่งวิเคราะห์เป็น เราโตขึ้นมาด้วยความรู้สึกอื่น ๆ ว่าก็พ่อ ก็แม่ ก็ลูก ก็ธรรมดา แต่ถ้าคุณคิดเรื่องนี้จริง ๆ เวลาคุณเกิดความเลวร้ายในชีวิต คุณเจอเรื่องแย่มาก ๆ ๆ ๆ แล้วคุณรู้สึกว่ามีใครรักคุณ คุณช่างต่ำต้อยด้อยค่า คุณไม่ควรจะมีชีวิตอยู่บนโลก คุณ...ไม่มีค่าอะไรเลย คุณจงอย่าลืมแม่คุณเด็ดขาด!! เพราะรับรองว่าคุณไม่มีวันต่ำต้อยด้อยค่า ไม่ว่าคุณจะเป็นคนโง่ คนปัญญาอ่อน คนเรียนไม่เก่ง คนติดยา หรืออะไรก็ตาม แต่คุณจงอย่าทำลายชีวิตเพราะคิดว่าคุณไม่มี



ค่าสำหรับใครเลย เป็นไปไม่ได้!! เพราะผมพิสูจน์จากหลาย ๆ คน แล้ว คุณมีค่ามาก อย่างน้อยสำหรับคนสองคน คนหนึ่งอาจจะไม่ซัด พ่ออาจจะไม่ซัด แต่แม่...รับรอง แต่บางที่คุณค้นพบความจริงนี้เมื่อ สบายใจ

ผมเคยอ่านเรื่องนักขี่มอเตอร์ไซค์ซึ่งบนถนนทำไมคุณถึงทำ? เพราะผมรู้สึกมัน เพราะผมรู้สึกว่าสิ่งนี้ทำให้คนยอมรับ เพราะผม รู้สึกว่าผมไม่เห็นมีค่าอะไร ไม่เห็นมีใครรักผม ผมทำแบบนี้อย่างน้อย ยังมีเพื่อนรักผมเวลาผมชนะ โอเค...ขี่ตอนอายุ ๒๐ กว่าตอนอายุ ๒๐ ไม่ตาย แต่เป็นอัมพาต ตอนสัมภาษณ์อายุ ๓๘ คนป้อนข้าวป้อน น้ำคือแม่ เพื่อนที่ขี่มอเตอร์ไซค์ด้วยกัน พออัมพาตกิน หายเรียบ จากนั้นเป็นต้นมาอีก ๑๘ ปี ก็แม่คนเดิมที่เลี้ยงมา ๒๐ ปี แล้วเลี้ยง ต่ออีก ๑๘ ปี ในลักษณะที่ทารุณแม่มากกว่าเดิม แต่แม่ก็ทำด้วย

ความรู้สึกว่าแม่อยากทำ เพราะแม่รู้สึกว่าลูกคือคนที่เขารัก แล้ว เขาก็ให้สัมภาษณ์ว่า ผมรู้แล้วละ ผมเป็นคนมีค่ามาก ๆ เลย มี คนหนึ่งที่รักผมอย่างสุดยอเลย ผมจะออกหักอย่างไร ผมเฉย ๆ ผมรู้ว่าคนคนนี้รักผมมาก มารู้ตอนนี้ไง รู้ว่าเขาเลี้ยง ป้อนน้ำป้อน ข้าวผมมาอีก ๑๘ ปี ผมถึงรู้ว่านี่ไง คนนี้ใจรักผมจังเลย (ประชด สด ๆ)

แต่พี่โตโตมากับแม่ แม่บอกว่ารัก แม่แสดงออก พี่ไม่ได้มี ภาวะคิกคะนองไปกับเพื่อนแล้วลืมนแม่ตัวเองใช้ไหมคะ

มีหลายคนที่มีความรู้สึกว่าสมมติว่ามีใครสักคนรักคุณมาก ๆ คุณจะไม่ยอมทำให้เขาเสียใจ เป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน ถ้าคุณ รู้สึกได้ว่าเขารักคุณมาก ๆ คุณจะไม่ทำให้เขาเสียใจ มันเกิดขึ้นเอง ...เฮ้ย...ไม่ดี เตียวแม่ว่า อย่าเลย เตียวแม่ว่า เฮ้ย...อย่าเลย เตียว แม่อย่างนั้นอย่างนี้ เพราะเราจะคิดถึงแม่ตลอดเวลา หลวงพ่อคุณ หรือพระหลาย ๆ องค์บอกว่า นี่เป็นภูมิคุ้มกันขั้นสุดยออด ขั้นดีที่สุด ชั้นดีกว่ากฎหมาย ผมไม่ทำอันนี้ไม่ใช่เพราะกลัวกฎหมาย แต่ผมไม่ ทำอันนี้เพราะว่าไม่อยากให้แม่เสียใจ

ผมคิดว่าของดี ๆ บางอย่างไม่ต้องพยายาม มันเป็นอย่าง นั้นเอง แม่ไม่ได้ฝืนทำ แม่ไม่ได้พยายามอะไรเลยในการสร้างสิ่ง ดี ๆ ให้ชีวิตผม สำหรับแม่นะ แม่ไม่ได้เสียสละอะไรเลย แม่แค้ใช้ ชีวิตของแม่ แต่นั่นคือดีที่สุดสำหรับผม ดีที่สุดเลย รับรอง เมียผม บอกลูกชายผมว่า เอม ตั้งแต่ลูกเกิดจนลูกตาย แม่ขอรับประกันว่า ไม่มีใครรักลูกเท่าแม่ ผมนึก ใช่ คนที่รักผมที่สุดในชีวิตตายไปแล้ว

ไม่ใช่เมียผม ไม่ใช่ลูกผม แต่เป็นแม่ผม รับรองจริง (เน้นเสียง)

แล้วคนที่เราจะรักมากที่สุด

จะเป็นลูกเรา มนุษย์มันถึงไม่ตายหมดไง

ตอนที่พี่ตุ้ไกลแม่ครั้งแรก ตอนมาเรียนต่อ ม.ศ.๑ ที่กรุงเทพฯ

แม่แสดงความเป็นห่วงในเรื่องอะไรบ้าง

เวลาคุณใกล้ชิดมาก ๆ ทุกอย่างมันจะเป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่ต้องมา...โอ๊ย...ลูกจ๋า ลูกจะไปแล้ว...มันก็แค่นี้ ก็มาอยู่กรุงเทพฯ มาอยู่บ้านคุณตา คุณตาแก่มากแล้วด้วย ตอนเด็ก ๆ อยู่อุดรฯ ปิดเทอมมาอยู่กรุงเทพฯ ขึ้นรถไฟไปกลับเอง ก็ไม่ยากนี่ พอโตมาอยู่กรุงเทพฯ ปิดเทอมก็จะกลับอุดรฯ เวลาเจอกันก็ธรรมดา ลูบหัวลูบไหล่ ไม่ได้โหมเข้ากอดกัน ไม่ใช่ผมคนเดียวนะ ก็ทั้งบ้าน คือทุกอย่างทุกเรื่องที่เราโตมากับแม่ มันดูเป็นเรื่องง่าย ๆ ธรรมดา ๆ ปกติ

พี่เอาวิธีการที่แม่สอนมาสอนลูกบ้างไหม หรือว่ามันซึมซับกันมาอย่างไร

ถ้าเป็นแบบผม ผมจะใช้แบบไม่สอน เพราะแม่ไม่เคยทำ... อันนี้ไม่ได้นะ แต่แม่จะบอกเป็นกรณี ๆ ไป เช่น เราเอามือไปแหย่พัดลม แม่ก็บอกว่า อย่าไปแหย่ พัดลมมันจะตัดนิ้ว แต่ไม่ได้ตั้งกติกากัน ผมไม่ได้อยู่ในครอบครัวที่มีระเบียบวินัยเข้มงวด เราก็อยู่ไปเรื่อย ๆ แต่มันเกิดขึ้นเอง รู้เองว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ เราซึมซับจากการเห็นแม่มากกว่าการที่แม่สอน เพราะแม่ไม่ได้สอน เราเห็นว่าแม่ทำ เราก็กทำ เขาไม่ได้ทำอย่างนั้น เราก็กไม่ทำ เขาก็ใช้ชีวิตอยู่ในบ้านอย่างมีความสุข เราก็กไม่ต้องไปหาข้างนอก



เวลาที่พี่มองพี่อยู่ (อาทิตยา คุณากร ภรรยา) ทำให้พี่คิดถึง
แม่ตัวเอง

แน่นอน

คิดอะไร

ตอนเราโตขึ้นมา เราไม่รู้ว่า โอ้โห...ชั้นตอนกว่าจะเป็นคน
พุดรู้เรื่อง ไปไหนมาไหน เปลี่ยนทางเองได้ โอ้โห...เพิ่งรู้ว่าอ้อ
หือ...

ทำให้ยิ่งรักแม่มากขึ้น

ใช่ แล้วผมค้นพบว่า ธรรมชาติของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ตัว
ที่ปกป้องลูก หาเลี้ยงลูก มักจะเป็นตัวเมีย ตัวที่ทุ่มเทชีวิตทั้งหมด
ให้ลูกมักจะเป็นตัวเมีย ไม่ใช่ตัวผู้ คนก็อาจจะเป็นเพศแม่

ในตอนนี่ที่พี่ดูสร้างครอบครัว เราเห็นว่าพี่ดูเป็น family man

จริง ๆ ให้เวลากับครอบครัว ตรงนี้เป็นผลที่ได้มาจากชีวิตวัยเด็กที่แม่สอนมาหรือเปล่าคะ

เขาไม่ได้ตั้งใจสอน แต่ผมรู้ว่าเป็นวิธีที่ถูกต้องที่จะมีชีวิตที่มีความสุข เพราะผมเห็นความสุขแบบนั้นมาแล้ว ผมถึงอยากได้ความสุขแบบนั้น เวลาเพื่อนบอกว่าทำไมคุณไม่ทำอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ผมไม่คุ่น ผมบอกว่าอาจจะดีก็ได้ แต่ผมไม่คุ่น เวลาที่เราพูดถึงครอบครัว ผมไม่เคยเบลมครอบครัวคนอื่น ผมเลือกแบบนี้เพราะผมเคยเห็นแบบนี้ ไม่ได้ดีกว่าใครเลย ถ้าแบบของใครทำให้ใครมีความสุข ก็ทำ แต่ของผม ผมเห็นแบบนี้ ผมโตมาแบบนี้แล้วมีความสุข ผมก็พยายามทำเท่าที่ทำได้

สำหรับคนอื่นเขามีโอกาสทดแทนบุญคุณแม่ พี่ตู้ไม่มีโอกาสตรงนั้น พี่คิดอย่างไรคะ

ผมมีความคิดสองแนวครับ ตอนผมยังไม่เป็นพ่อคน ผมมีความรู้สึกเหมือนคุณครับ เห็นไหม เรายังไม่ได้ทดแทนพระคุณแม่เลย ไม่ได้แสดงความรัก จนวันที่แม่ตายไป แล้วเราก็เสียตายว่าเราไม่ได้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ แต่จนวันที่ผมมีเมียเป็นแม่คน ผมก้าวหน้าไปอีกชั้น แม่ไม่ได้อยากได้อะไรคืน วันที่แม่จากไป แม่ไม่ได้รู้สึกเลยว่า...ลูกเอ๋ย ไม่เห็นมาทำอะไรให้แม่เลย แม่จะไปแล้ว... ผมรับรองแม่ไม่มี ถ้าแม่จะเสียตายก็คือ ได้อยู่กับเธอน้อยลง น้อยเกินไป ผมรับรองว่าแม่ไม่เคยอยากให้ผมทำอะไรให้เขาเลย ไม่เคย (เน้นเสียง) เขาจะไม่อยากได้อะไรเลย ผมมั่นใจ

...



หลังจากคุยกับพี่ตุ๋น ฉันคุยกับพี่ตะ โดยมีพี่ตุ๋นร่วมถาม ร่วม
คุยด้วย

พี่ตะฟังเรื่องของพี่ตุ๋นแล้วรู้สึกอย่างไร (พี่ตะนั่งฟังอยู่ด้วย
ตลอด)

ไม่เข้าใจ ไม่เข้าใจความรู้สึกที่สุด รักที่สุด มันคนละ
เหตุการณ์ พี่ตุ๋นเข้าใจว่าความรักที่สุดเป็นอย่างไร แต่ตะจะไม่มี
ความรู้สึกสุด ๆ กับอะไรสักอย่าง

พี่ตะไม่ได้โตมากับแม่

โตมากับอาม่า (ย่า) อากง (ปู่) อาโกว (ป้า) มีโกวสอง
คน โกวคนโตเป็นคนทีเลี้ยงเรากับพี่สาวมา

สัญญา : พ่อแม่ทิ้งไปตั้งแต่เล็กใช่ไหม เพราะถ้าโตแล้ว
ไม่มีทาง ถ้างลองได้เลี้ยง เด็กจะมีมนต์เสน่ห์ที่จะทำให้เรารักและ
ผูกพัน

ใช่ เขาทิ้งไปตั้งแต่เล็ก ๆ ตั้งแต่จำความได้ก็ไม่เคยเห็น
แม่ ส่วนพ่อ เคยเห็นสองครั้ง ตอนพ่อมางานศพอากง แล้วโกว
ก็พาไปหาเขาที่กรุงเทพฯ ครั้งหนึ่ง เรารู้ว่าพ่อล้มเหลวในชีวิต และ
เขาเป็นคนมีศักดิ์ศรี ไม่ขอ ไม่จ้อใคร เพราะฉะนั้นเขาล้มเหลว
ในชีวิต เขาก็ไปเลย ส่วนแม่ไม่เคยมีความผูกพันกันเลย ไม่เคย
เจอเลย

อยากเจอแม่ไหม

ไม่อยากเลย มันนึกไม่ออกว่าเขาเป็นใคร เขามีความ
สัมพันธ์ อะไรกับชีวิตเรา ชีวิตเราโตขึ้นมา มันก็ต้องมีคนที่ทำให้

เราโต คืออาโกว เราอยู่ตรงนี้เราก็กพอใจแล้ว

ไม่มีช่วงเวลาไหนที่อยากเจอแม่เลยหรือ

ไม่มีเลย มีแต่ช่วงเวลาที่ไม่อยากเจอ พอเราทำงาน เริ่มมีชื่อเสียง เขาติดต่อมา เล่าถึงความเดือดร้อนในชีวิต เป็นมะเร็ง ต้องรักษา ต้องเดินทาง ตอนนี้อยู่แคนาดา จริง ๆ ถ้าเขาเขียนจดหมายหรือมาหาตั้งแต่เราเด็ก ๆ เราคงรู้สึกดี แต่พอติดต่อมา ตอนหลัง เราไม่อยากเจอ เราจะกันไม่ให้เขาติดต่อถึงเราโดยตรง เขาจะติดต่อผ่านอาคนหนึ่ง เขาก็ติดต่อมาว่าเขามาเมืองไทย เขาเป็นมะเร็งในระยะสุดท้าย เราก็กจัดการให้อาไปดูแล หารถให้ ให้อาเอาเงินไปให้เขา

เวลาเขาเขียนจดหมายมา จะต่อว่าว่าเราเป็นคนไม่นึกถึงบุญคุณของแม่บ้างเกิดเกล้า เขาจะพูดผ่านอามาว่าเขามีลูกอยู่ตรงนั้นตรงนี้ แต่ลูกก็ไม่ดูแลเขาลักคน ทั้ง ๆ ที่เรารู้ว่าลูกคนอื่นคือคนที่เขาเลี้ยงมา แต่เรากับพี่สาวเขาไม่ได้เลี้ยงมาเลย สมมติตอนนี้เขาเดินเข้าห้องมา ตะวึงหนึ่นะ ไม่อยากคุย ไม่อยากถามอะไรทั้งนั้นเลย ไม่อยากรู้ นึกไม่ออกว่าจะต้องเจอกันทำไม

กลัวการเผชิญหน้าหรือ

ตะเป็นคนแรง ถ้าตะไม่ก็คือไม่ อาก็บอกแม่ตลอดว่า ตะเป็นคนแรงนะ พูดตรงไปตรงมา พูดแล้วจะเสียใจ ไม่ต้องไปเจอหรอก ถ้าเจอแล้วเขาพูดอะไรมา อาจจะไม่รับไม่ได้ เขาก็คงไม่กล้าเข้ามา

สัญญา : ที่ว่าแรงคือจะพูดอะไร ไหนลองพูดให้ฟังหน่อย

ตะคงบอกว่ามาทำไม หายไปตั้งนาน (เสียงแข็ง)

สัญญา : ก็คิดถึง

คิดถึงอะไร ไม่ได้มีความผูกพัน เมื่อ ๒๐-๓๐ ปีที่แล้ว ทำไม
ไม่มา

สัญญา : ตอนนั้นมีความเดือดร้อน มาไม่ได้ ของทุกอย่าง
ไม่ได้อยู่ในระบบที่จัดการได้ ตอนนั้นแม่ก็จัดการไม่ได้ เลยต้องทิ้ง
ลูกไป

เขาอ้างว่าตอนเราเด็ก ๆ ตอนที่เขาบอกว่าเขาจะไป อากง
อาม่าให้เขาสัญญาว่าไปแล้วไปเลยนะ เราก็เคยถาม อากงอาม่าบอก
ว่าเขาเคยเห็นคนแถวบ้านเอาลูกทิ้งไว้แล้วไป แล้วแม่ไป ๆ มา ๆ
แม่ก็จะสอนจนกลายเป็นว่าบ้านที่ตัวเองอยู่ก็ไม่รักไม่เคารพ บ้านโน้น
ก็สอนไม่ดี สุดท้ายเด็กไม่ได้ดีอะไรเลย

ไม่ว่าข้ออ้างของแม่จะจริงหรือไม่จริง แต่ถ้าตอนนี้มอยย้อน
ไปในตอนที่พี่ยังเด็ก พี่คิดว่าแม่ควรจะกลับมาไหม

ถ้าเกิดมาหาสม่าเสมอ มีการพูดคุย มันก็ดี เวลามาจะได้
คุยกันว่าหายไปไหน ไปทำอะไร รักไหม จะเจอกันอีกไหม อย่าง
น้อยก็จะได้เขียนจดหมาย จะได้มีความผูกพันกัน หน้าตาเป็นยัง
ไง ตัวหนังสือของเขาเป็นยังไง แต่นี่คือตัดไปเลย เมื่อ ๓-๔ ปีก่อน
เขาเคยส่งรูปมาให้ดู เราดูแล้วรู้สึกว่างเปล่ามากเลย เหมือนเห็น
รูปคนทั่วไปในหนังสือ เราก็ให้คนอื่นไป จดหมายก็ไม่เคยเก็บไว้

สัญญา : แล้วในจดหมายเขาเคยบอกไหมว่าทำไมเขาถึงทิ้ง
ไป

ไม่บอก แต่คนแถวบ้านก็พูดว่าแม่อาจจะถูกกีดกันจาก

ครอบครัวพ่อเรา แต่ครอบครัวเราก็ไม่เคยพูดถึงแม่ ไม่เคยพูดถึง
ว่าเป็นคนไม่ดี หรือว่าอะไรที่ทั้งเราไป แล้วเราก็ไม่เคยอยากถาม
อาม่าอากัว เพราะรู้สึกว่าเป็นเรื่องมันผ่านไปแล้ว เราก็ไม่รู้ว่าจะถาม
ทำไม

แล้วพี่ไม่เคยรู้สึกโหยหาเลยหรือ

ไม่ เพราะพี่ไม่เคยขาดความรักความอบอุ่น ถึงแม่โก้วจะ
ไม่ได้มีเราคนเดียว แต่เราก็ไม่เคยขาด

แล้วเวลาไปโรงเรียน คนอื่นเขามีพ่อแม่

ก็ไม่รู้สึกอะไร อย่างเช่นเวลาเขียนเรียงความเรื่องพ่อแม่
ของฉัน เราก็จะนึกถึงโก้วที่เลี้ยงเรามา จะเป็นภาพของผู้หญิงคนนี้
เวลามอบตัว อากัวก็ไป เราก็เรียกป้า เขาไม่เคยสอนให้เราเรียก
แม่ เขาไม่เคยว่าแม่ ไม่เคยพูดถึง ยกเว้นเวลาเราถาม เขาก็จะ
เล่าให้ฟังว่าตอนเราเด็ก ๆ แม่ก็อยู่ที่นั่นแหละ พ่อเราโตขึ้นแม่ก็ไป
เราก็อยู่กับอากัวอาม่า เขาก็จะพูดเท่านั้น เขาไม่เคยว่าแม่เป็นผู้หญิงไม่ดี
เขาไม่เคยพูด จะหลีกเลี่ยงที่จะไม่พูดถึง

ตอนเด็ก ๆ ไม่เคยคิดถึงแม่เลยหรือ

ไม่เคย อาจจะมีแวบ ๆ แต่ไม่เคยรู้สึกเป็นทุกข์ที่ไม่มีแม่ เรา
คิดว่าถ้าเด็กมีกิจกรรมทำ มีคนที่ให้ความสนใจ มันจะมีอะไรให้ทำ
ตลอด เราจะเป็นเด็กช่วยทำงานบ้าน ช่วยเลี้ยงหลาน ลูกอากัวอยู่
บ้านเดียวกัน ไม่เคยเหงา

เวลาพูดถึงแม่ พี่นึกถึงใคร

อากัว



นาราการ และคุณป้าไวไลวรรณ ดิยายยน

สัญญา : ถึงวินาทีนี้ สมมติजू ๆ คุณรถคว่า กลายเป็นคน
พิการเดี๋ยวนี้เลย คุณคิดว่าใครจะดูแลคุณ

โกวกับพี่สาว

สัญญา : นั่นแหละคือแม่ วินาทีที่คุณไม่เหลือใคร คุณจะ
เหลืออยู่สักคน

ใช่

เพราะฉะนั้นอาโกวจะเป็นคนที่รักเรามากที่สุด เหมือนกับ
ที่พี่ดูแลถึงแม่ไหม

ไม่เหมือนกันเพราะว่าอาโกวก็มีหลานคนอื่นที่เขาก็ดูเหมือน
กัน แต่เรารู้ว่าที่เราโตขึ้นมาได้ก็เพราะเขา เขาให้ออกาสเราเรียน

เขาให้เงินเราไปโรงเรียน เขาส่งเสีย เขาคอยสอนเรา ถ้าไม่มีเขา เราอาจจะถูกทิ้งเป็นเด็กสลัมข้างถนนตรงไหนก็ได้ เพราะพ่อก็ไม่เอา แม่ก็ไม่เอา แต่เขาเลี้ยงเรา แต่เขาอาจจะเหมือนคนอื่นที่ต้องทำมาหากิน และอาโกวก็มีคนอื่นที่ต้องดูแล มีอากงอาม่า มีน้อง ๆ มีหลานคนอื่น ๆ เขาไม่ได้ทุ่มเทกับเราคนเดียว แต่เขาก็ดูแลเรา อาโกวสองคนเป็นสาวโสด เขามีเวลาเยอะแยะที่จะดูแลเรา ไปรับไปส่ง มีอะไรเราก็คุยกับเขาได้

ทำไมพี่ถึงไม่มีปมด้อย

อาจจะเพราะเรามีปมเด่นด้านอื่น ไปโรงเรียนก็เป็นหัวหน้า มีกิจกรรมก็ทำ ครูก็นึกถึง เสาร์อาทิตย์ก็ไปทำกิจกรรมที่โรงเรียน ไม่เคยเหงา ไม่เคยเป็นเด็กที่มีปมด้อยเรื่องพ่อแม่ทั้งไป

สัญญา : ต้องมีเหงา มีน้อยใจพ่อแม่บ้างละ

(นารวกรเริ่มคิดว่ามีหรือไม่)

สัญญา : มี แต่ดิฉันไม่ทำให้เป็นเรื่องเลวร้ายเท่านั้นเอง

ใช่ค่ะ เราไม่มองสิ่งที่เราไม่มี เราไม่รู้จะคิดถึงมันทำไม จะมีก็ตอนเราโดนตี อาโกวไม่เคยตี แต่อาเจ็กเคยตี ดิฉันเป็นคนชอบอ่านหนังสือ อ่านนิยาย อ่านมาก แล้วอาเจ็กให้เลี้ยงเด็กอายุ ๗-๘ เดือน บางทีเราก็มักจะดูแลเด็ก เราก็มักไปรื้อหนังสือในตู้มาอ่าน อ่านจนเพลิน พอเด็กตกลงมาจากฟูก ร้องไห้ อาเจ็กก็จะมาตีเรา ทำไมเราไม่ดูน้อง ทำไมเรามา นั่งอ่านหนังสือ อารมณ์นี้เราก็มักจะคิดว่า ทำไมเราไม่มีพ่อแม่ ทำไมเราต้องมาเลี้ยงน้อง อ่านหนังสือไม่ได้ ถ้าเรามีพ่อแม่ แม่ เราคงไม่ต้องเลี้ยงน้อง ไม่ต้องโดนตีแบบนี้

แล้วเปลี่ยนเรื่องนี้ให้เป็นบทกวีได้อย่างไรคะ

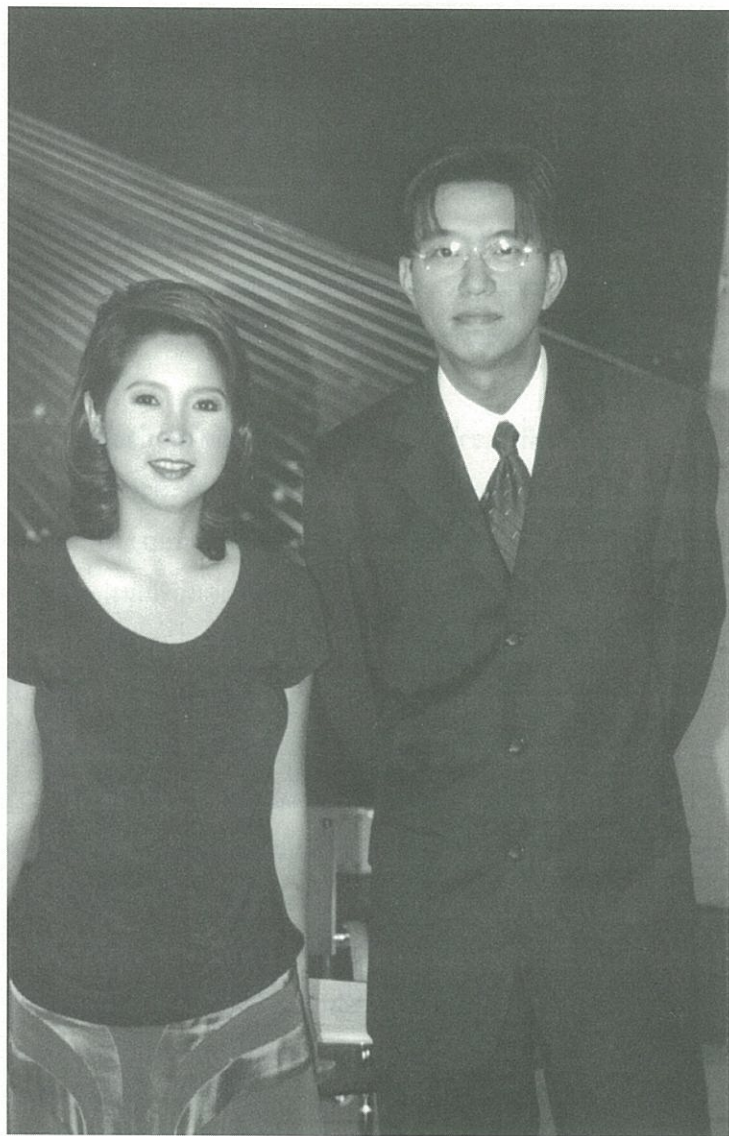
มันก็ผ่านไปนะ เคยคิดอย่างนี้แค่สองครั้ง แต่พอยิ่งโตขึ้น
มีงานทำ กลับไม่คิด ไม่คิดถึงเลย

เคยน้อยใจไหม

คงมีบ้างนิด ๆ เพราะบ้านที่เชียงใหม่ก็อยู่ที่เดิม แต่เขาไม่เคยเขียนจดหมายมาหาเลย ไม่เคยติดต่อมาเลย อาจจะมีน้อยใจบ้าง
ว่าทำไมไม่มาหาเราตั้งแต่ตอนเราเด็ก ๆ ตอนที่เรายากจะได้พ่อได้
แม่

ความคิดที่ว่าเราไม่มองสิ่งที่เราไม่มี คิดได้อย่างไร

อาภาจะสอนเราตลอดเวลา ให้เราทำอะไรด้วยตัวเองก่อน
คือเขาจะเป็นผู้หญิงที่เราว่าเก่งกว่าผู้หญิงยุคนี้เยอะเลย เป็นลูกสาว
คนโตที่บ้าน ดูแลธุรกิจของบ้าน แล้วยังต้องดูแลพ่อแม่ น้อง ๆ
หลาน ๆ เขาจัดการได้ ดูแลได้อย่างดี แล้วญาติพี่น้องก็ชอบมาหา
ให้เขาช่วย แล้วเขาก็ชอบช่วยเหลือคนอื่น ชอบจัดการ เป็นคนมี
ระเบียบ แล้วทุกครั้งเขาจะสอนเราว่า ทำเองสิ เราจะเห็นเขาทำ
อะไรด้วยตัวเอง ต๊ะคิดว่าต๊ะคงเห็นเขาตั้งแต่เด็ก ๆ ว่าเขาเก่ง เรา
อยากเป็นอย่างเขา เขาอยู่ในสถานะที่ทำให้คนอื่นตลอด เขาไม่เคย
รอที่จะขอความช่วยเหลือจากคนอื่น เรามองดูตอนนี้ เขาเป็นคนที่
เก่งมาก ไม่ได้จบสูง จบปวช. ไม่ได้ร่ำรวยอะไร แต่จัดการดูแล
ทุกอย่างทุกคนได้ เราเห็นเขา เราก็ซึมซับมาว่าเราต้องพึ่งตนเอง ทำ
ด้วยตนเอง เราเห็นคุณค่าในตัวเอง อย่างเด็กบางคนที่ไม่มีพ่อแม่
แล้วเอาตัวเองไปติดยา มันเป็นการดึงตัวเองให้ต่ำลง แล้วเราก็ไม่มี



คำ

ตอนที่เตะเด็ก ๆ ไม่คิดไปในทางไม่ดีบ้างเลยหรือ เราไม่มีพ่อแม่ ไปทำชั่วก็ได้

ไม่ โชคดีที่เป็นบ้านทันสมัย อ่านหนังสือ ดูทีวี แล้วพูดกันเวลาอ่านหนังสือเจอข่าว เขาจะสอนเราว่าไม่ดีนะ เขาจะสื่อสารตลอด อันนี้ดี อันนี้ไม่ดี ขนาดร้องเพลงเพลงหนึ่ง เขาก็จะสอนตลอด แล้วคนสอนจะมาก ไม่ใช่คนเดียว คนโน้นคนนี้ เราฟังแล้วก็ซึมเข้าไปเรื่อย ๆ

อายไหมที่เราเป็นคนที่พ่อแม่ไม่ได้เลี้ยงมา

เราไม่อาย แต่เรากลับมีความรู้สึกว่า เวลาคนอื่นรู้ คนอื่นกลับอาย ๆ ไม่กล้าถาม เจ็บ ๆ ไป เราไม่อาย แต่ไม่รู้จะบอกทำไม เวลาบอกต้องอธิบายยาว

เราคิดเหมือนพี่ตุ้ คนเราไม่เหมือนกัน อย่าเอาชีวิตของตัวเองเราเป็นศูนย์กลาง แล้วไปเปรียบเทียบกับคนโน้นคนนี้ ชีวิตคนเรามีปัจจัยแวดล้อมหลายอย่าง ชีวิตเรามีอย่างนี้

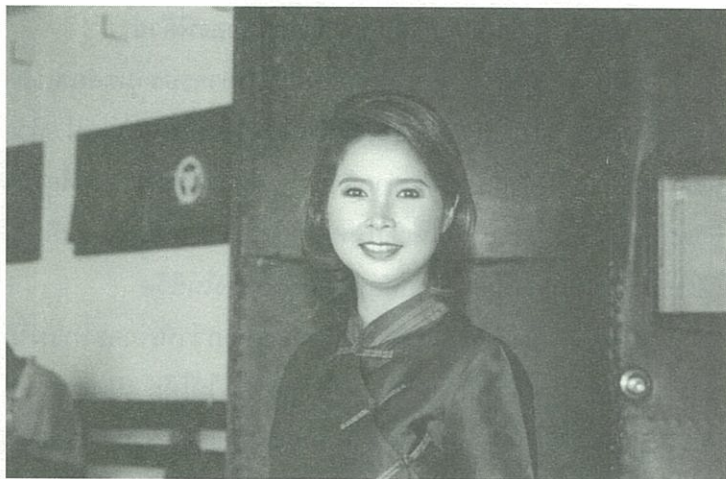
การขาดแม่มีผลอะไรกับชีวิตบ้าง

ไม่มีผลเสีย ตรงกันข้ามกลับเป็นผลดี เป็นแรงผลักดันให้เราเป็นคนดีให้ได้ ให้เราประสบความสำเร็จให้ได้ อยู่ได้ด้วยตนเองอยู่ได้อย่างแข็งแกร่ง ถ้าถามว่ามีผลอะไรกับชีวิตเราทุกวันนี้ ก็คือทำให้เราเป็นคนที่ไม่ผูกพันกับอะไรมากมาย เราจะยังตัวเองไว้ตลอด ถ้าไปรักไปชอบใครมาก เราอาจจะเสียใจ เวลาที่มีความรัก เราก็จะซึ้งน้ำหนักรตลอดเวลา คิดมาก คิดเยอะ

เราถูกสอนให้ทดแทนพระคุณพ่อแม่ พี่ตะคิดอย่างไร

ก็ต้องทดแทนโกวคนนี่ เราเคยเห็นคนที่เข็นข้าวว่าดาราคคน
นี้ไม่ทดแทนพระคุณแม่ ทั้งให้พ่อแม่ลำบาก ก็มีคนเดียวเราว่า ระวัง
นะ จะโดนแบบนี้ แต่สังคมจะไม่มองว่าเราเจออะไรมาบ้าง จะกลายเป็น
เราไม่กตัญญูต่อพ่อแม่ไป เราไม่รู้หรือว่าข้าวอย่างนี้จะเกิดขึ้น
ใหม่ แต่ถ้ามีคนบอกว่าเราเป็นคนอกตัญญู ไม่ตอบแทนพระคุณพ่อ
แม่ เราก็บอกว่า เราตอบแทนสิ เราตอบแทนอามา ตอบแทนอา
โกวที่เลี้ยงมา แต่พ่อแม่ไม่ใช่ เราคิดว่าคนเป็นแม่ไม่ใช่แค่สร้างให้
เด็กคนหนึ่งเกิดมาอย่างเดียว แต่คนเป็นแม่น่าจะเป็นคนที่ให้ชีวิต ให้การ
เติบโต ให้ความคิดใฝ่สมอง ให้ความรู้สึกทางด้านจิตใจเหมือนที่พี่
ตุ้เห็นว่าแม่ทุ้มเท แต่เราไม่เคยเห็นจากแม่ เราเห็นจากโกวตลอด
เราไม่เคยเห็นเขานั่งเฉย ๆ เราจะเห็นเขาทำงานตลอดเวลา สิ่งที่เขา
ให้เรา ตอนเด็กเราอาจจะคิดว่าไม่เต็มที เขาให้เงินไปโรงเรียนบาท
เดียว ซึ่งมันไม่พอ เราขอมากกว่านี้ เขาก็ไม่ให้ เราอยากเรียน
บัลเลต์ อยากเรียนเปียโน เขาก็ไม่ให้ ตอนเด็กเราไม่เข้าใจ แต่พอ
โตมาเรารู้แล้ว สิ่งอื่น ๆ มากมายที่เขาให้ นั่นคือสิ่งที่ดีที่สุดของเขา
แล้ว ถ้าเปรียบเทียบกับเด็กที่มีพ่อแม่ เรารู้แล้วว่าเขาลี้ยงเรานี้
ดีกว่าพ่อแม่บางคนที่ยังลูกอีก นี่คือนี่ดีที่สุดที่เขาให้แล้ว

ตั้งแต่เล็กจนโต ก็รู้สึกว่าเขาไม่รักเรามากนัก แต่พอเราโตขึ้น
แยกมาอยู่คนเดียว เราทำงานเหนื่อยมากขึ้น เรากลับรู้สึกถึงความ
รักของเขา โกวไม่เคยเรียกร้องเลยว่าต้องตอบแทน ต้องไปเยี่ยม
บ่อย ๆ แต่เวลาที่พี่จะไปต่างจังหวัดหลายวัน โทร. บอกโกวมาดูบ้าน



ให้หน่อยได้ไหม โกวจะมาทันทีเลย โกวจะเคลียร์งานที่เชียงใหม่แล้ว
มาทันที โกวไม่เคยบอกให้ตะให้เงินโกวเลย เพราะโกวทำมาหากินได้
หาเลี้ยงตัวเองได้ แต่เราก็ให้ ล่าสุดเพิ่งทำบ้านเสร็จ เราให้เงินโกว
ก้อนใหญ่ก้อนหนึ่ง โกวบอกว่าไม่เอา เพราะโกวรู้ว่าตะมีภาระต้องทำ
บ้าน ตะก็บอกไม่เอา โกวเอาไว้ใช้เถอะ โกวไม่เคยเรียกร้อง ไม่เคย
ทวงบุญคุณว่าฉันเลี้ยงเธอมา ฉันให้การศึกษาเธอ ไม่เคย เหมือน
กับพี่ตุ้ แม่ไม่เคยต้องการอะไรตอบแทน โกวไม่เคยต้องการอะไร
ตอบแทน

เรื่องการกอดการหอม เราจะไม่เคยมี แต่พอตอนนี้ เวลา
เขามาหาหรือเราไปหาแล้วจะจากกัน เขาจะมากอดมาหอม เรากลับ
เป็นฝ่ายเขิน เขาจะ...มา หอมหน่อย ไปสนามบินตอนเมือง เขาก็
จะหอมกลางสนามบิน

น่าจะมาจากเขาภูมิใจในความสำเร็จของพี่ด้วย

ก็อาจเป็นไปได้ แต่เขาไม่เคยขมนะ เขาจะปรามตลอดเวลา
อย่าไปหลงนะ อย่าไปเห่กับรางวัลที่ได้นะ มันคงเหมือนแม่ ที่ว่า
คนภายนอกไม่มีใครกล้าดูกล้าด่ากล้าว่า แต่จะมีคนที่รักเราที่สุดใน
ชีวิตคนเดียวที่กล้า กล้าทำให้เราไม่พอใจเขา เขาจะคอยเตือนสติ ไม่
ให้เราหลงไปกับชื่อเสียง โทกก็คือทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต

เราอาจจะต้องรักเขามากเป็นสองเท่ากว่าที่เราจะรักแม่ได้
พ่อแม่มีหน้าที่อยู่แล้วที่ต้องเลี้ยง แต่ถ้าคนที่ไม่ได้ให้กำเนิดคุณ แต่
เขาเลี้ยงคุณมาอย่างดี คุณยังต้องตอบแทนบุญคุณเขาเป็นสองเท่า
ของคนที่เขาตอบแทนพ่อแม่ เพราะ��ะคิดว่าคนที่เลี้ยงคนที่ไม่ใช่ลูก
ของตัวเองต้องเสียสละมากนะ คนเป็นพ่อแม่ไม่ควรปฏิเสธความรั
บผิดชอบในการดูแลลูกเลย การสร้างเด็กคนหนึ่งขึ้นมามันคือเรื่องของ
กามารมณ์ คุณเป็นคนสร้างคุณต้องรับผิดชอบ คนอื่นที่ไม่ได้สร้าง
แต่ต้องมาเลี้ยง อย่างเช่นครูน้อย เด็ก ๆ ต้องตอบแทนเป็นสอง
เท่า ทุกวันนี้ ��ะบอกกับพี่สาวว่าเราต้องดูแลโถงถึงที่สุดเลย ตอน
นี้เขายังอยากเลี้ยงดูตัวเอง เขาไม่ต้องการอะไรเลย เขาอายุ ๗๐
กว่าแล้วนะ แต่เขาเป็นคนที่ชอบดูแลตัวเอง

แต่ถ้าวันหนึ่งเขาแก่แล้ว ดูแลตัวเองไม่ไหว เราจะดูแลให้เขา
ทุกอย่าง

สำหรับพี่ตะ ความหมายของแม่คืออะไร

ไม่ใช่คนที่ให้ชีวิตเกิดมาบนโลก แต่เป็นคนที่ให้ชีวิตที่โตมา
เป็นมนุษย์ ให้ความรัก ให้ความรู้สึที่ดี ๆ 

I feel
a little happiness
in my heart



ฉันมีความสุขเล็กๆ
ในใจฉัน



นิรมล เมธีสุวกุล

แม่ของพี่น้องเองจริง ๆ ก็ไม่คล้ายผู้สูงวัยเลยถ้าดูจากบุคลิก
ใบหน้า วิธีการพูด หรือพฤติกรรมหลายอย่างยังวัยรุ่นอยู่มากทีเดียว
แหละ ยกเว้นอย่างเดียวคือสุขภาพที่เริ่มอ่อนแอลงในระยะ ๒-๓ ปี
หลังที่ผ่านมานี้...อย่างอื่น ๆ พี่นกว่าแม่ยังเป็นคนทันสมัยมากที่สุดทีเดียว
แล้วเพิ่งเริ่มต้น เช่น ความสนใจทางด้านศิลปะ ความสนใจเรื่องอยาก
จะค้าขายจะขายเล็ก ๆ น้อย ๆ ด้วยตัวเอง แต่ลูก ๆ กลับเป็นคน
คอยดึง ๆ ท่านไว้มากกว่าว่าแม่แก่แล้ว เดี่ยวเหนื่อย อย่าไปทำเลย
ซึ่งถ้าโดยทฤษฎีแล้วก็รู้อยู่แล้ว ถ้าเราจะดูแลผู้ใหญ่ หรือผู้สูงวัยก็คืออย่า
ให้ท่านเหงาอยู่คนเดียว หาอะไรให้ทำน่าจะดีกว่า เพราะฉะนั้นก็เลย
รู้สึกว่แม่เราไม่เห็นเคยแก่เลยนะ ยังยุ่ง ๆ อยู่กับทุกเรื่องได้ ช่วย
ทำโน่นทำนี่ แล้วก็ยังแฉิกที่พออยู่เสมอ

(สาวิกา ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๔๒)

ตามรอยธรรม

หลวงปู่

ปัญญา

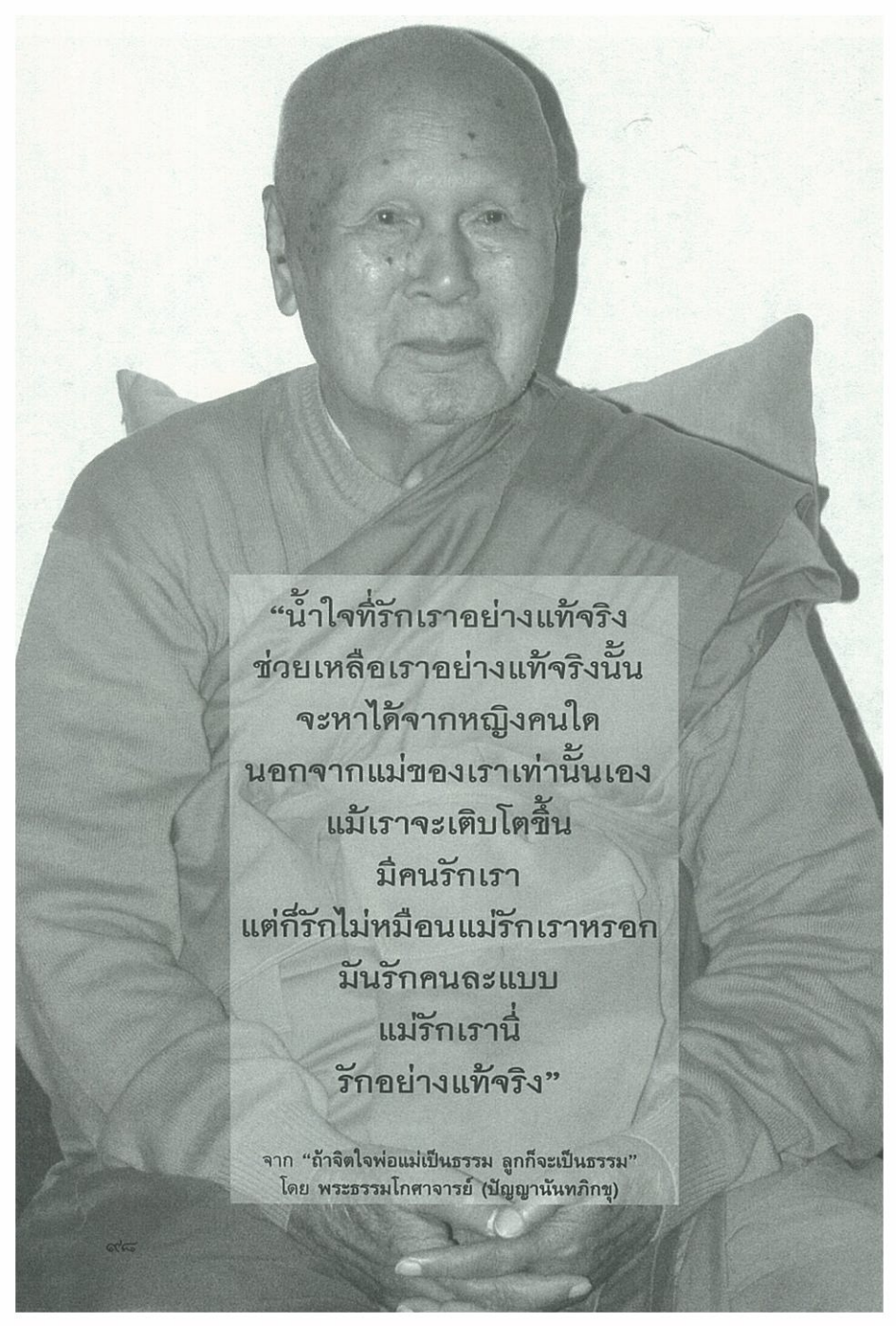
นันท

ภิกขุ

ที่

ฝรั่งเศส

สววิทยาลัย / บุญภาคี



“น้ำใจที่รักเราอย่างแท้จริง
ช่วยเหลือเราอย่างแท้จริงนั้น
จะหาได้จากหญิงคนใด
นอกจากแม่ของเราเท่านั้นเอง
แม้เราจะเติบโตขึ้น
มีคนรักเรา
แต่ก็รักไม่เหมือนแม่รักเราหรอก
มันรักคนละแบบ
แม่รักเรานี้
รักอย่างแท้จริง”

จาก “ถ้าจิตใจพ่อแม่เป็นธรรม ลูกก็จะเป็นธรรม”
โดย พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

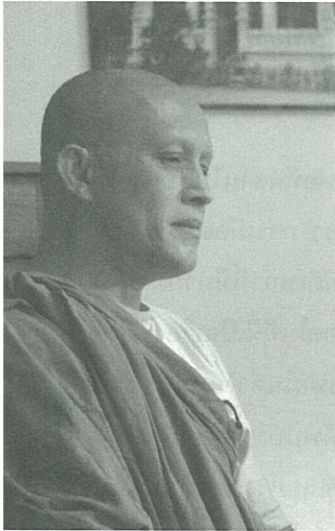
ถ้อยคำของหลวงพ่อบัณฑิตนักปฏิบัติที่ยกมาข้างต้นนี้ เป็น
ธรรมะที่กล่าวยกย่องผู้หญิงในฐานะที่เป็นแม่ผู้ให้กำเนิด และผู้เลี้ยง
ดูบุตร

อันที่จริง...การสอนธรรมะของหลวงพ่อก็สานไปกับการใช้
ชีวิตโดยมองผ่านแง่มุมทางด้านสังคม การศึกษา การเมือง ธรรมชาติ
สิ่งแวดล้อม หรือการใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางมิติเหล่านี้มีมากมายให้
ศึกษา แต่การได้รับฟังคำสอนที่จะนำมาถ่ายทอดในที่นี้เป็นเรื่องพิเศษ
กว่าตอนอื่น ๆ เพราะเป็นการได้ไปพบหลวงพ่อบุญในต่างแดน ซึ่งมี
สภาพแวดล้อมและผู้คนแตกต่างไปจากการได้พบปะท่านในประเทศไทย
ผู้คนที่แวดล้อมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างแตกต่างเช่นนี้
ทำให้การเรียนรู้ธรรมะจากหลวงพ่อดังกล่าวออกไปด้วย ช่วงระหว่าง
ปลายเดือนมิถุนายนจนถึงต้นเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมาจึงเป็นอีกช่วง
ของชีวิตที่การเดินทางไกลได้ให้โอกาสเรียนรู้พระธรรมอันล้ำค่ายิ่ง

คณะเดินทางคราวนี้ประกอบด้วย แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต
ดร.สิริวรรณ จุฬากรณี ล่ามภาษาฝรั่งเศส และตากล้อง พรธรวดี
อมรมณีกุล

รายงานการเดินทางในฉบับนี้ขอตัดตอนเฉพาะช่วงเวลาหนึ่ง
สัปดาห์ที่ประเทศฝรั่งเศส ซึ่งเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นการ
ยืนยันอีกครั้งว่า...

พระธรรมนั้นศักดิ์สิทธิ์สำหรับคนทำงานเสมอ



หลวงพ่อบานขาว

หลวงพ่อบานขาว

กัลยาณมิตรผู้นำพา

หลวงพ่อบานขาว ซึ่งเป็นประดุจสะพานเชื่อมให้คณะทำงานจากเสถียรธรรมสถานได้พบกับหลวงพ่อบัณฑิตญาณันทฤกขุในคราวนี้ ท่านเป็นพระภิกษุลาว ปัจจุบันเป็นเจ้าของวัดโพธิญาณาราม ประเทศฝรั่งเศส ท่านจบการศึกษาจากประเทศอังกฤษและสหรัฐอเมริกา ได้เคยมาจำพรรษาอยู่ที่วัดหนองป่าพง เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อบานขาว และไปตั้งวัดที่ประเทศลาว ชื่อวัดหนองเทวดา ไกล

สนามบินเวียงจันทน์ แต่เมื่อประสบภาวะความผันผวนทางการเมือง ท่านต้องลี้ภัยออกจากประเทศลาว โดยอาศัยเรือข้ามฟากมาฝั่งไทย แล้วไปอยู่ที่ประเทศฝรั่งเศส และที่นั่นเอง ท่านได้พบกับ นพ. ชเน็ทซ์เลอร์ (Schnetzler) ซึ่งเป็นจิตแพทย์ชาวฝรั่งเศสที่สนใจในพระพุทธศาสนา และมีศรัทธาอย่างสูงยิ่ง จึงซื้อที่ดินบนภูเขาถวายให้พระพุทธศาสนา และได้นิมนต์ท่านไปอยู่ แต่อุณภูมิบนภูเขาติดลบหลายองศา อากาศหนาวจัดกระทั่งท่านมีอาเจียน ทน โยมอุปัฏฐากอีก

โยมอุปัฏฐาก
ชาวฝรั่งเศส



ท่านหนึ่งทราบข่าวจึงมองหาที่ใหม่ ซึ่งเป็นที่ราบอยู่ต่ำลงมา อากาศไม่หนาวจัดแบบบนภูเขา

หลวงพ่อบานขาวซึ่งเคยฟังธรรมของหลวงพ่อบัญญานันทภิกขุตั้งแต่ลิบซวบ ครั้งที่ท่านได้ไปโปรดญาติโยมที่เวียงจันทน์ได้เล่าให้คณะฟังถึงความประทับใจที่ได้พบกับหลวงพ่อบัญญานันทภิกขุ ซึ่งท่านเคารพตั้งบิดาทาทางธรรมเมื่อ ๒๗ ปีก่อน ตอนนั้นที่ดินที่โยมอุปัฏฐากหาให้ยังมีสภาพเป็นบ้านร้าง เป็นโรงนาเก่าที่เคยเลี้ยงเบ็ดไก่ หลวงพ่อได้เดินทางมาในช่วงวันวิสาขบูชา และได้มาร่วมสวดธัมม-

จักกับวัดนสุตฯ ขณะนั้นสภาพ

วัดโพธิญาณาราม

ยังลำบาก ต้องนั่งบนที่ที่ใช้เลี้ยงเบ็ดเลี้ยงไก่ ห้องน้ำก็ยังไม่สะดวก แต่หลวงพ่อเมตตาดีมาก มิได้แสดงให้ผู้มาร่วมพิธีสำคัญในวันนั้นต้องลำบากใจ ด้วยหลวงพ่อเห็นความไม่พร้อมของสถานที่นั้นเป็นเรื่องขบขัน และมีได้ทำให้ใจชุ่มมัว ท่านอยู่ร่วมพิธีจนเสร็จด้วย



การกระทำกิจต่าง ๆ อย่างเบิกบาน หลวงพ่อบานขาวกล่าวถึงความเมตตาของหลวงพ่อบัญญานันทภิกขุด้วยความกตัญญูรู้คุณอย่างยิ่ง เนื่องจากตลอดเวลาในการสร้างวัดนี้ ท่านและญาติโยมที่นั่นได้รับกำลังใจจากหลวงพ่ออย่างสม่ำเสมอ

จนกระทั่งวันนี้ ๒๗ ปีผ่านไป โรงนาร้างแห่งนั้นเป็นรูปเป็น



พี่น้องชาวลาวและชาวไทยเตรียมอาหารในวันครบรอบ ๒๗ ปีของวัดโพธิญาณาราม

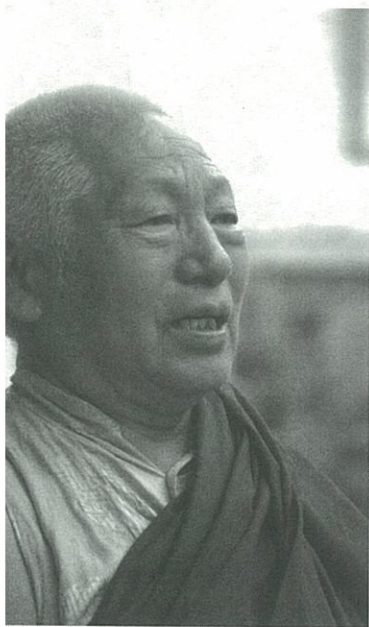
ร่าง เป็นวัดที่งดงามขึ้นได้ด้วยน้ำใจและศรัทธาของพุทธศาสนิกชน ซึ่งมีทั้งชาวเอเชีย ชาวฝรั่งเศส และชาวต่างชาติอื่น ๆ

และเป็น ๒๗ ปีที่วัดนี้ได้ต้อนรับหลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ อีกครั้งในการมาร่วมฉลองงานครบรอบ ๒๗ ปี

ทั้งนี้สิ่งที่น่าสนใจและน่าอนุโมทนากับความศรัทธาของพุทธศาสนิกชนที่นั่นคือความอดทนและรอคอยที่ค่อย ๆ เพียรสร้างวัดนี้ขึ้นมา เนื่องจากการสร้างทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นวัด บ้าน หรืออาคารสถานที่ใดก็ตาม หากหวังเร็วหรือสร้างเสร็จในคราวเดียว ย่อมไม่พ้นภาวะการเป็นหนี้ แต่วัดโพธิญาณารามมิได้ถือคติเช่นนั้น หากดำเนินการสร้างวัดโดยยึดถือนโยบายของหลวงพ่อบุญญาที่ให้สร้างวัดโดยไม่มีหนี้ และทางวัดก็พยายามไม่ระดมทุนจากนอกประเทศเข้ามาสร้างวัด แต่ให้คนของชุมชนในประเทศฝรั่งเศสที่มีศรัทธามาร่วมกัน



สร้าง นั่นหมายถึงชุมชนที่มาาร่วมจะรู้สึกเป็นเจ้าของวัดร่วมกัน และสัญลักษณ์ของความเป็นเจ้าของก็คือการร่วมปฏิบัติเพื่อให้ธรรมะเป็นที่พักพิงใจและนำพาไปสู่อริยมรรค วัดแห่งนี้จึงเป็นที่ปฏิบัติของคนในชุมชนที่มีความนับถือ ศรัทธาในศาสนาพุทธอย่างแท้จริง



ลามะแดงซัง

ลามะแดงซังแห่งวัด
Karma Migyur Ling
: ด้วยมือแห่งมิตร

จากหนึ่งเป็นสอง...

จากสองเป็นสาม...สี่...และ
เรื่อยไปไม่มีวันสิ้นสุด...

ในหนังสือเรื่อง 'การเดินทาง
อย่างปราศจากจุดมุ่งหมาย' โดย เซอ-
เกียม ตรุงปะ ที่ได้เคยอ่าน กล่าวไว้
ในบทนำว่า 'ตันตระ' มีความหมาย
ถึง 'ความต่อเนื่อง' หรือ 'เส้นด้าย'
ทั้งเถรวาท มหายาน และวัชรยาน คือ
เส้นสายอันต่อเนื่องแห่งสติปัญญาและ
ความเกื้อการุณย์อันไม่หยุดยั้งขาดตอน...

การทำงานที่ประเทศฝรั่งเศสคราวนี้ยิ่งทำให้พวกเราตระหนัก

ถึงความเกือบละหว่างนักบวชที่มีต่อกัน ตระหนักถึงความเลื่อมใสศรัทธาของฆราวาสอย่าง นพ. ชเนตซ์เลอร์ ที่เป็นอาสาสมัครและผู้หาทุนสนับสนุนวัดทิเบต อู่บาสิกาชาวฝรั่งเศสที่เป็นโยมอุปัฏฐากที่วัดโพธิญาณาราม เพราะช่วงแรกที่หลวงพ่อบานชาวลี้ภัยจากลาวเข้าสู่ฝรั่งเศสและได้ไปจำพรรษาอยู่บนภูเขา แต่ทนกับความหนาวจัดไม่ได้ต้องลงมาอยู่ที่พื้นราบ สถานที่แห่งนั้นภายหลังได้กลายมาเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมของชาวทิเบต ชื่อว่า **Karma Migyur Ling** หรือ สวนแห่งจิตที่ไม่หวั่นไหว

วัดบนภูเขา...เหมาะกับชาวทิเบตที่มาจากหลังคาโลก ขณะที่โรงนาเก่าแก่กลายมาเป็นวัดสงบของชาวเอเชียที่ค่อยก่อร่าง เช่นเดียวกับมดปลวกที่ค่อย ๆ สร้างรังอย่างอุตสาหกรรม พระธรรมได้จัดสรรทุกสิ่งไว้อย่างสอดคล้องสมดุลงาม...

๒๗ ปีที่เป็นประวัติศาสตร์ของวัดนี้ จึงเป็นเสมือนการฝังรากพุทธศาสนาแบบวัชรยานในประเทศฝรั่งเศส วัดทิเบตแห่งนี้มีทำเลที่อยู่ระหว่างชายแดนประเทศฝรั่งเศสกับสวิตเซอร์แลนด์ บนเทือกเขาแอลป์ ที่เมืองมงซาดง กิจกรรมของวัดเน้นการปฏิบัติเข้มทางด้านภาวนาเพื่อให้เข้าใจถึงสาระสำคัญของคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ โดยจัดให้มีการปฏิบัติภาวนาตลอดปี และให้มีช่วงของการเข้าวิเวกที่พุทธศาสนิกชนมีโอกาสภาวนาเป็นช่วงระยะเวลาสั้น สถานที่ที่จัดไว้จึงมีทั้งห้องวิเวกแบบระยะสั้นและระยะยาว ความต้องการของผู้ที่เดินเข้ามาในวัดนี้จึงแตกต่างกัน เริ่มตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน เช่นอยากรู้ว่าเนื้อหาเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาคืออะไร จนกระทั่งถึงเข้ามาปฏิบัติ



วัดทิเบต

เข้มข้น วัดแห่งนี้สามารถรองรับผู้คนได้กว่า ๑๐๐ คน จึงมีอาสาสมัครหลายคนที่เข้ามาพำนักในวัดและดูแลบ้านหลังนี้ร่วมกัน

ประวัติศาสตร์แห่งการก่อตั้งวัดทิเบตแห่งนี้ยากลำบากและต้องอาศัยศรัทธาไม่แตกต่างกับวัดโพธิญาณาราม เจ้าอาวาสคือ ท่านลามะเต็งซัง ได้ทำงานอย่างหนักเพื่อพระพุทธศาสนามาตลอดอายุ ๗๐ ปีของท่าน ท่านบวชตั้งแต่อายุ ๑๗ ปี จนกระทั่งเมื่อปี ๒๕๐๒ ที่ทิเบตตกอยู่ในการครอบครองของจีน ท่านได้ลี้ภัยออกมาอยู่ที่หมู่

บ้านรุมเต็ก ในประเทศอินเดีย ในปี ๒๕๑๙ ท่านก็ได้รับการแต่งตั้งให้มาเป็นเจ้าอาวาสของวัดนี้ จากฟาร์มเล็ก ๆ มุ่งหลังคาด้วยหญ้าแบบโรงนาทั่วไปได้กลายมาเป็นสถาปัตยกรรมแบบทิเบตที่งดงามอันเป็นสถานที่เอื้อเฟื้อและอบอุ่นสำหรับผู้ที่มาจากทั่วทุกสารทิศ การไปเยี่ยมเยือนวัดทิเบตแห่งนี้จึงเป็นความประทับใจของคณะทำงานอีกวาระหนึ่ง ไม่เฉพาะแต่การได้ชื่นชมกับความงามของอาคารที่มีสีสันและองค์ประกอบงามแบบวัชรยาน ไม่ว่าจะเป็นวิหารพระพุทธเจ้าพันองค์ สถูปใหญ่ที่บรรจุพระไตรปิฎก และสถูปเล็กอีกแปดองค์ที่เรียงรายตัดกับขอบฟ้าซึ่งก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งธรรมะอันศักดิ์สิทธิ์ หรือรูปจำลองอันงามของพระโพธิสัตว์มีญชูศรี (Manjoushri) ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของพระโพธิสัตว์ทางด้านปัญญา กล่าวได้ว่าความรุ่ง

ลามะแดงซึ่งทำงานอย่างหนักเพื่อพระพุทธศาสนาตลอดอายุ ๗๐ ปีของท่าน





สถูปแปดองค์เรียงรายตัดกับขอบฟ้า

เรื่องของวัดนี้พัฒนามาได้จากความพากเพียรของพระอาจารย์ละมะ
เต็งซึ่งนี่เอง

ทางขึ้นไปสู่วัดทิเบตนั้นต้องขึ้นบันไดหลายชั้น ซึ่งน่าจะเป็น
อุปสรรคอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีวัยสูงกว่า ๘๐ ปีอย่างหลวงพ่อบัณฑิต
นั้นทมิฬๆ แต่สิ่งที่พวกเราได้เห็นจากการติดตามท่านก็คือ ท่านเต็ม
ไปด้วยสติอย่างยิ่ง แต่ละก้าวบอกความมั่นคงและเป็นอันหนึ่งอันเดียว
กับลมหายใจเข้าออก ราวกับว่าชีวิตของท่านเคยชินกับการก้าวอย่าง

การเดินทาง และการประพฤติปฏิบัติอย่างกายกับจิตซึ่งเคลื่อนไปด้วยกันอย่างสอดคล้อง กลมกลืน และมีสมดุลง ซึ่งทำให้พวกเราย้อนนึกถึงคำเทศน์ของท่านที่ว่า

“ถ้าเราเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า ไปไหนก็พาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ใส่ใจไปด้วย การมีพระห้อยคอ นั้นเป็นเครื่องเตือนใจให้นึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เรียกว่าเรามีพระอยู่ในใจ พระองค์นอกเป็นเครื่องเตือนใจ พระองค์ในเป็นพระที่อยู่ในใจของเรา เอานำไปด้วย เอาไปเป็นเครื่องคุ้มครองชีวิตจิตใจไม่ให้มีความตกต่ำในการคิด การพูด ในการกระทำ เราจะไปอยู่ที่ไหนก็ทำตนให้เห็นว่าชาวพุทธเรานั้นเป็นคนดี มีศีลมีธรรมประจำใจ เป็นคนใจสงบ ไม่วุ่นวาย ไม่สร้างปัญหา”

ในระหว่างเดินทางขึ้นไปวัด หลวงพ่อปัญญาหนักทักขุได้เล่าให้คณะทำงานฟังถึง นพ. ชเนตซ์เลอร์ ซึ่งได้พบกันเมื่อ ๒๗ ปีที่แล้วในการประชุมที่มงเทรอร์ (Montreux) เรื่องศีลธรรมของศาสนาต่าง ๆ ท่านเป็นผู้ที่สนใจด้านศาสนา มาก และอยากให้พระพุทธศาสนาประดิษฐานในยุโรป โดยเฉพาะที่ประเทศฝรั่งเศส และได้ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาตลอดมา หลวงพ่อเล่าเรื่องนี้ให้ฟังโดยที่ไม่รู้เลยว่าจะได้พบ นพ. ชเนตซ์เลอร์ โดยมีได้นัดหมายบนวัดทิเบตนั้นเอง

คงไม่ต้องบรรยายถึงความดีใจของศาสตราจารย์ทางจิตเวทท่านนี้ในการที่ได้พบกับกัลยาณมิตรเก่าที่ห่างหายไป ๒๗ ปี ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อท่านลามาเตงซังได้พบหลวงพ่อก็ได้เห็นการคารวะด้วยความนอบน้อม ท่าของท่านลามาเตงซังจรดเข่าลงกับพื้น



หลวงพ่อบัญญานันทภิกขุกับ นพ. ชเนตเซลอร์

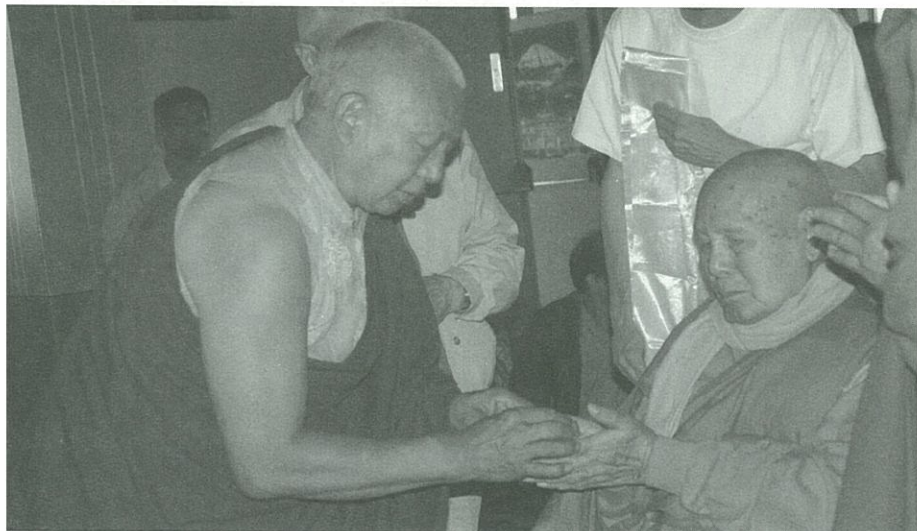
กัมศิระชะของท่านลงมาถึงมือของหลวงพ่ที่ยื่นออกไปรับ ภาพนั้นทำให้คณะทำงานทุกคนซาบซึ้งใจที่ได้เห็นคนยิ่งใหญ่แต่ตัวตนเล็กอย่างยิ่งแสดงการนอบน้อมซึ่งกันและกัน หลวงพ่อปานขาวแนะนำว่า นี่อาจารย์ของเรามาเยี่ยม...ท่านลามะเต็งซังก็มีท่าทีอย่างที่ทำให้พวกเรา รู้สึกว่า เป็นอาจารย์ของกัลยาณมิตรท่าน ก็เป็นเสมือนอาจารย์ของท่านด้วย

ความเมตตาของหลวงพ่ที่มีต่อคณะทำงานก็เป็นเหมือนในทุกๆ ที่คือแนะนำคณะทำงานจากเสถียรธรรมสถาน แนะนำแม่ชีศันสนีย์



หลวงพ่อบานขาวกับลามะเต็งซัง

ในฐานะของผู้ที่ทำงานเพื่อผู้หญิงและเด็ก ซึ่งทำให้พวกเราได้มีโอกาส
เล่าถึงเด็ก ๆ ในประเทศไทย และกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้พ่อแม่และ
ครอบครัวได้อยู่ร่วมกันบนฐานของการปฏิบัติธรรม ซึ่งอาจจะเป็นสิ่ง
นี้เองที่หลังจากท่านลามะเต็งซังได้มอบพระบรมสารีริกธาตุให้กับ
หลวงพ่อบัณฑิตนันทิกขุแล้ว ท่านได้มอบพระบรมสารีริกธาตุให้กับ
เสถียรธรรมสถานด้วย การได้พระบรมสารีริกธาตุซึ่งเป็นสัญลักษณ์
แทนองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาให้คนไทยเราได้สักการบูชาอันเป็น
ความน่าปลาบปลื้มยินดี เป็นสิ่งที่น้อมใจให้ระลึกถึงประวัติศาสตร์ของ



ลามะเต็งซังมอบพระบรมสารีริกธาตุแด่หลวงพ่อบัณฑิตานันทภิกขุ

พระบรมสารีริกธาตุ ความมั่นคงศรัทธาของพุทธศาสนิกชน และความตั้งมั่นในการเผยแผ่พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์โดยผู้เลื่อมใสศรัทธา ทั้งนักบวชและฆราวาส สิ่งเหล่านี้เชื่อมโยงต่อกันเป็นสายโดยอาศัยความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างพระภิกษุไทยและลามะแห่งทิเบต ท่ามกลางหัวใจของการมีครูบาอาจารย์ที่เป็นพระสุปฏิปัณโณเช่นหลวงพ่อบัณฑิตานันทภิกขุ

ประวัติศาสตร์ของพระบรมสารีริกธาตุที่ได้มาจากทิเบตนี้สะท้อนให้เห็นความตั้งมั่นศรัทธาของคนทิเบตอย่างยิ่ง เมื่อท่านลามะเต็งซังมาสร้างวัดที่ประเทศฝรั่งเศสได้ระยะหนึ่ง ท่านได้กลับไปเยี่ยมบ้านเกิด มีคนแก่บางคนที่ยำท่านได้ แน่ใจว่าการกลับไปของท่าน

ทำให้ผู้คนปลื้มใจที่ได้รู้ว่าพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ได้รับการเผยแพร่และเมื่อท่านจะเดินทางกลับก็ได้มีผู้คนนำลูกประคำ พระพุทธรูปเก่า ของมีค่าโบราณอีกหลายอย่างมามอบให้ท่านนำออกมา ที่สำคัญที่สุด คือ ได้มอบพระบรมสารีริกธาตุที่ถูกกระจายเก็บไว้ให้แก่ลามะเต็งซังเพื่ออัญเชิญมาประดิษฐานที่วัดของท่านในประเทศฝรั่งเศส

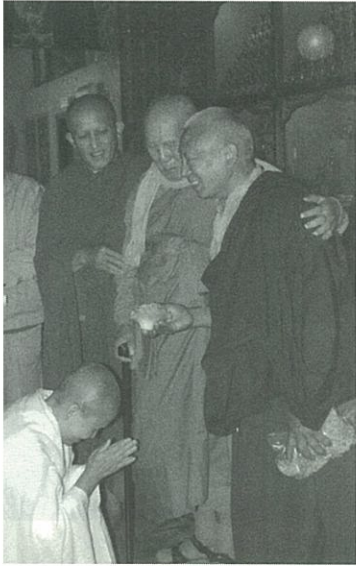


การพบกันของ 'มิตร'

พระบรมสารีริกธาตุจึงเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประดุจดังรูปเคารพที่เชื่อมโยงกัลยาณมิตรแห่งพุทธะเข้าด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นนักบวชตามแบบเถรวาท มหายาน หรือวัชรยาน ที่ต่างมีศรัทธาแน่นแฟ้นในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ และมือแห่งมิตรของนักบวชเหล่านี้ได้เชื่อมโยงเข้าสู่มือของฆราวาสที่มีศรัทธาปสาทะหนักแน่นไม่แพ้กัน

หลวงพ่อบัณฑิตนันทิกชุกกับธรรมะของมารดา

การได้มาพบกันระหว่างหลวงพ่อบัณฑิตนันทิกชุก พระภิกษุชาวลาว ท่านลามะจากทิเบต และคณะทำงานจากเสถียรธรรมสถาน



แม่ชีต้นสนนีย์มอบดอกไม้เทียน
แต่ลามะแดงซัง

จึงมีน่าจะใช่ความบังเอิญ แต่เป็นการ
จัดสรรอย่างลงตัวของพระธรรมที่เปิด
โอกาสให้คณะทำงานได้ติดตามหลวงพ่อบ
และได้เรียนรู้ปฏิบัติทาของท่านจากการ
เดินทาง การได้พบปะผู้คน ทุกอริยาบถ
ของท่านคือการสอนอย่างทำให้เห็นเป็น
แบบอย่าง ผนวกกับการพูดคุย เนื้อหา
ที่แทรกอยู่ในวาจา นั้นคือธรรมะอันเป็น
เรื่องจริงของชีวิต

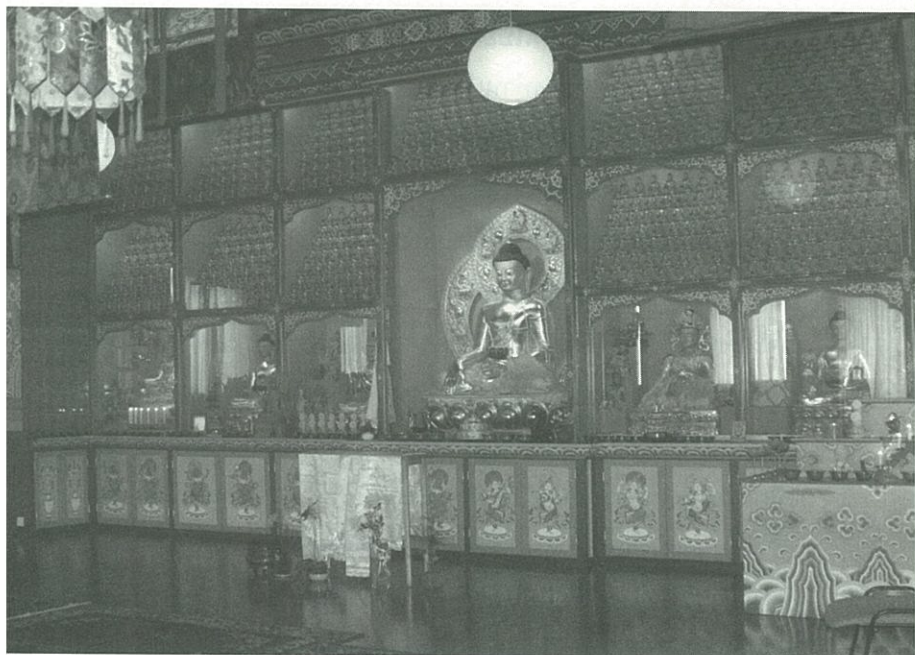
ในการเดินทางไปที่วัดโพธิธูา-
ณาราม ซึ่งต้องเดินทางโดยรถยนต์เป็น
เวลากว่าห้าชั่วโมง น่าจะเป็นเรื่องหนัก
หนาสำหรับวัย ๙๔ ปีของท่าน แต่
หลวงพ่อกลับเดินทางด้วยจิตอันเบิก

บานและผ่องใส และมีเมตตาต่อผู้ที่ขับรถให้ เมื่อขับรถต่อเนื่องเป็น
เวลานาน หลวงพ่อบรรณนาจะให้คนขับได้พักออกไปยืดแข้งยืดขา
และทุกครั้งี่รถแวะพัก หลวงพ่อบจะลงจากรถอย่างแจ่มใส ท่าที
ของท่านคือแบบอย่างของนักสู้ที่พร้อมจะเป็นนักเดินทาง ไม่ว่าจะ
ขึ้นรถหรือลงรถ ท่าทีของท่านบอกถึงความมุ่งมั่นที่จะจาริกไปเพื่อ
เผยแผ่พระธรรมและคำสอน เพื่อประโยชน์สุขของผู้คน หากการสู้
นั้นเป็นการอันเป็นประโยชน์ในวงกว้างแล้ว ท่านพร้อมเสมอ แต่
หากเป็นการสู้ที่ไร้สาระ ถกเถียง ทะเลาะ วิพากษ์ วิจารณ์ ไม่ควร

จะเสียเวลา ท่านก็จะผ่านไปอย่างรวดเร็ว

ความใฝ่รู้ของท่านเป็นแบบอย่างที่เราสามารถสัมผัสได้จากการเดินทาง ท่านจะสนใจใคร่รู้ในสิ่งแปลกใหม่ ชักถาม และสามารถเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างที่ทำให้คนที่มีปฏิสัมพันธ์กับท่านได้ธรรมะจากการเล่าเรื่องของท่านไปด้วย เพราะท่านมีความรู้พื้นฐานในประวัติศาสตร์มากมาย เมื่อพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งท่านก็จะโยงเข้าสู่ประวัติศาสตร์แล้วก็วกกลับมาสอนธรรมะแก่คนในปัจจุบัน พวกเราได้พบว่าด้วยวัย ๘๔ ปีนี้ ท่านมีความจำที่เป็นเลิศ จำในรายละเอียด ชื่อบุคคล เหตุการณ์ สถานที่ เวลา ได้อย่างแม่นยำ และเมื่อเล่าถึงเหตุการณ์ใด ผู้ใด ก็จะมีภาพชัดเจน ไม่คลุมเครือ และเล่าด้วยความชื่นชมต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ซึ่งไม่เป็นการพูดถึงอดีตด้วยความขุ่นมัว แต่จะใช้อดีตเป็นครูสอนธรรมะด้วยความเบิกบาน และนำแต่แง่มุขมตี ๆ ที่สอนใจมาถ่ายทอดให้บรรดาลูกศิษย์ฟัง เรื่องราวต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของคนจึงได้รับการหยิบยกมาครั้งแล้วครั้งเล่า และเป็นเรื่องที่ไม่ไกลจากการใช้ชีวิตของพวกเขา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการลดละเลิกบุหรี สุรา ยาเสพติดทั้งหลาย การค้าประเวณี หรือเรื่องของการทำมาหาเลี้ยงชีพที่ท่านเชื่อมโยงเข้ากับข้อวัตรศีล ๕ ได้อย่างกลมกลืน

ความประทับใจในการเดินทางร่วมกับหลวงพ่อดังนี้คือได้เห็นหลวงพ่อบุคคลผู้ให้เกียรติคนอย่างสูง ไม่ว่าจะของท่านรองเจ้าอาวาสวัดชลข ซึ่งเป็นคนละติดตามท่าน หรือคณะทำงานจากเสถียรธรรมสถาน ท่านให้ออกาสผู้หญิงในการทำงานเพื่อพระธรรมอย่างยิ่ง



วิหารพระพุทธเจ้าพันองค์

ทุกเวทีที่ท่านได้รับนิมนต์ไป ไม่ว่าจะเป็นวัดไทย วัดทิเบต ร้านอาหาร สถานทูต ท่านจะแนะนำแม่ชีต้นสนีย์และคณะทำงานทุกครั้ง โดยท่านจะแนะนำว่าแม่ชีต้นสนีย์ทำงานเพื่อผู้หญิงและเด็ก และให้โอกาสในการได้เล่าถึงการทำงานที่เชื่อมโยงเข้ากับพระศาสนา การทำงานที่สามารถยกสถานภาพของสตรี การให้โอกาสของท่านมิได้ให้เฉพาะแม่ชีต้นสนีย์ แต่เป็นการให้โอกาส ผู้หญิงทุกคน ทั่วประเทศ และทั่วโลก

และการให้ธรรมะของหลวงพ่อก็ทำให้พวกเราได้ตระหนักว่า

การให้เกียรติกับงานเพื่อผู้หญิงและเด็กของหลวงพ่อนั้นมีที่มาอันยิ่งใหญ่จากคุณแม่ของท่านนั่นเอง

หลวงพ่อเล่าถึงคุณแม่ของท่าน (คุณแม่คล้าย เสน่ห์เจริญ) ที่ให้กำเนิดท่าน พี่ชาย น้องสาวและพี่สาวอีกสองคน ซึ่งต้องนับว่าคุณแม่เป็นผู้ชี้ทางธรรมให้ท่าน เนื่องจากคุณแม่ได้ขอสัญญากับท่านว่าจะอย่างไรก็ตามท่านต้องบวชให้แม่ และเมื่ออายุได้ ๑๘ ปี ท่านก็บวชให้แม่สมใจ ที่วัดนางสาด จังหวัดพัทลุง

หลวงพ่อเล่าถึงคุณแม่ของท่านด้วยความซาบซึ้งใจในถ้อยคำที่สอน ด้วยวิถีปฏิบัติที่แสดงให้ท่านเห็น ในการเป็นผู้มีสัมมาทิฐิไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการอดออม การประหยัด ความซื่อตรง อย่างเช่นท่านเล่าเรื่องตอนที่ท่านบวชเป็นพระภิกษุและมีคนนิมนต์ไปเทศน์และถวายเงินติดกัณฑ์เทศน์มา ท่านได้เอาเงินมาให้แม่ เพื่อที่จะบอกว่าท่านขอบคุณที่แม่ได้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูท่านมา แต่แม่กลับดู และเอาเงินคืนให้ พร้อมกับสอนว่า เอาของวัดมาได้อย่างไร การออกไปเทศน์และญาติโยมให้เงินมาต้องถือว่าเป็นเงินของวัด แต่หลวงพ่อก็แย้งว่าท่านยังเรียนหนังสืออยู่จำเป็นต้องมีค่าใช้จ่ายเป็นค่าตำราต่าง ๆ คุณแม่ท่านได้ชี้แจงว่าเรื่องค่าตำราซึ่งเป็นการศึกษาของลูกนั้น แม่จะเป็นผู้รับผิดชอบเอง แต่เงินที่ได้มาจากกนิมนต์ซึ่งเป็นกิจกรรมของวัด จะต้องนำไปคืนพระศาสนา

ความละเอียดอ่อนต่อผู้คน สถานที่และทุกสิ่งที่ได้พบเห็นของหลวงพ่อบริสุทธิ์ใจอย่างยิ่งของพวกเรา ดังนั้นเมื่อท่านเล่าถึงการสอนของคุณแม่ที่ทำให้ท่านเป็นคนทีละเอียดรอบคอบ รู้จัก

ค่าของเงินและใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่าจึงเป็นเรื่องสำคัญ ท่านเล่าว่า สมัยก่อนเวลาขอเงินแม่ไปซื้อสมุด สมุดเล่มละห้าสตางค์ แม่จะถามว่าสมุดนี้มีกี่แผ่น ราคาเล่มละเท่าไร เมื่อให้เงินไปซื้อแล้ว และได้มาแม่ก็จะขอดูสมุด นับแผ่นอันเป็นรายละเอียด แต่ก็เป็นการสอนด้วยวิถีปฏิบัติและการทำให้เห็นเป็นแบบอย่าง ซึ่งเป็นวิธีการสอนที่มีอิทธิพลมากต่อการเลี้ยงดูท่านเล่าเรื่องนี้ก็เพื่อสอนบรรดาลูกศิษย์ทั้งหลายซึ่งมีทั้งชาวไทย ชาวลาว และชาวต่างประเทศที่มาพึ่งธรรม ในวันนั้นว่า พ่อแม่ นั้นเป็นกระจะกเงาของลูก การกระทำอันใดของพ่อแม่ต่อหน้าลูกคือการพิมพ์ภาพลงในใจของลูก จึงต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษเสมอ ครอบครัวที่มีพี่เลี้ยงช่วยดูแลลูก ต้องคำนึงว่าพี่เลี้ยงนั้นเป็นเพียงผู้ช่วยเหลือ แต่ความดีงามของลูกอยู่ที่พ่อแม่ เด็กจะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับพ่อแม่ โดยเฉพาะแม่ นั้นเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งที่จะมีผลต่ออนาคตของเด็ก

ปฏิปทาของหลวงพ่อก็สามารถทำให้พวกเราเห็นคุณแม่อคล้ายที่อยู่ภายในตัวท่าน และกาลเวลาได้หล่อหลอมให้ท่านเดินตามครรลองของชีวิตมาจนบัดนี้ เสียงที่เครือ และหยาดน้ำที่คลออยู่ในแววดาของท่านแต่มิได้หยดออกมาภายนอกขณะที่เล่าเรื่องในหนหลัง บ่งบอกให้รู้ว่าท่านมีความซาบซึ้งในมารดาของท่านเพียงไร และพวกเราที่เป็นลูกศิษย์เองก็เช่นกัน...ณ วันนี้พวกเราได้มาติดตามหลวงพ่อกับการทำงานที่ต่างแดน ได้เห็นสายใยที่เชื่อมต่อระหว่างนักบวชและฆราวาสต่างนิกาย ต่างสีผิว ต่างภาษา สายใยนั้นได้รับการถักทอบนฐานของความเข้าใจในธรรมะที่องค์พระศาสดาทรงตรัสสอน




ร้านหนังสือภายในวัดทิเบต

ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเดียวกัน และการมีเป้าหมายสู่ความเป็น
อิสระ เป็นอุดมคติที่คลั่งใจครูบาอาจารย์และศิษย์ไว้อย่างแน่นอนหนา
และยิ่งศิษย์ได้เห็นครูบาอาจารย์งดงามเพียงไรก็อดไม่ได้ที่จะนอบน้อม
ใจไปยังผู้ที่อยู่เบื้องหลังความดีงามนั้น และนี่เอง...คงเป็นดังที่หลวง
พ่อเคยเทศน์สอนไว้ว่า

“ถ้าจิตใจพ่อแม่เป็นธรรม

ลูกก็จะเป็นธรรม

ถ้าจิตใจพ่อแม่เป็นอกุศล

ลูกก็จะมีจิตใจเป็นอกุศล
ฉะนั้นเมื่อเราจะมีลูก
ก็ต้องให้มีโดยธรรม
ให้เขาออกมาจากธรรมะ
มีจิตใจตรงมาตั้งแต่เริ่มต้น” 





อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

หน้าที่สำคัญของความเป็นแม่คือการสร้างคนให้เป็นมนุษย์ ซึ่งก็รวมทั้งการสร้างมนุษย์ผู้ชายด้วย เพราะฉะนั้นถ้าหากผู้ชายมาทำอะไรในลักษณะลิดรอนหรือเบียดเบียนผู้หญิง นี่ยาไปโทษผู้ชายฝ่ายเดียว ต้องโทษผู้หญิงด้วย ผู้หญิงที่เป็นแม่ที่ไม่ได้อบรมลูกชาย อย่างถูกต้อง ไม่เก่งพอ ไม่ดีพอ ไม่รอบคอบพอ จึงไม่สามารถสร้างผู้ชายที่ดีขึ้นมาได้ ให้เป็นผู้ชายที่เห็นคุณค่าของผู้หญิง



พ่อแม่อุก พันผูก...สายใย

ความพิสุทธิแห่งธรรมชาติในสวนแห่งธรรม...เสถียรธรรม-
สถาน...ค่อย ๆ แยมพรายลมหายใจอันอบอุ่น อ่อนโยน บางเบาอย่าง
ช้า ๆ และชัดเจน พร้อม ๆ กับการตื่นจากหลับไหลของสรรพชีวิต
น้อยใหญ่ที่อิงแอบแนบแน่นอยู่ในสวนแห่งชีวิต

สายลมยามเช้าพลิ้วผ่านช่อดอกกลิ่นหอม พร้อมทั้งกระจาย
ความหอมเย็นไปทั่วอาณาบริเวณ ดอกแก่ที่หมดวาระหน้าที่โรยตัว
อย่างช้า ๆ ร่วงลงสู่พื้นพรมสีเขียว และวางตัวอย่างสงบนิ่ง ใบไม้
ในสวนสลัดตัวอย่างเบิกบานเพื่อต้อนรับแสงแรกแห่งอรุณ

กบตัวน้อยบิตกายอย่างแสนสุขบนที่นอนใบบัวขนาดใหญ่
ก่อนที่จะแทรกกายหลีกหายไปใต้นกอไม้ไผ่ คู่นกนางเขนโลดเล่น
อย่างเร่ร่อนไปมาเหนือผิวน้ำ สลับกับเสียงเพลงแห่งธรรมชาติที่ขับ



ขานโดยนักดนตรีหลากหลายสายพันธุ์...ทั้งมือใหม่และมือโปร...ฝูง
ปลาน้อยใหญ่ ในสระน้ำกริดกรายว่ายวนไปมาอย่างไม่รู้เบื่อ

หยดน้ำค้างหยดน้อยแนบกายกับยอดหญ้าอย่างสนิทชิดเชื้อ
ให้ความรู้สึกที่เย็นฉ่ำ สดชื่น ยามที่ย่างก้าวลงไปบนสนามหญ้า บรร
ยากาศภายในสวนเต็มไปด้วยพลังและลมหายใจแห่งสรรพชีวิตที่เกี่ยว
พันซึ่งกันและกันอย่างเอบอ้อม

ดิ่งลึกลงไปในครรภ์มารดา สรรพชีวิตน้อย ๆ กำลังรอคอย
ลมหายใจแห่งการถือกำเนิดอยู่เช่นกัน...เป็นลมหายใจแห่งสติ...เป็นลม
หายใจเข้าที่สงบเย็น...เป็นลมหายใจออกที่เป็นประโยชน์...เป็นลมหายใจ
แห่งความเมตตากรุณาเพื่อสร้างจิตประภัสสรให้กับลูกน้อยในครรภ์
ซึ่งเป็นทุนแห่งชีวิตที่ผู้เป็นแม่สามารถที่จะมอบให้กับลูกได้ตั้งแต่เขา

เริ่มปฏิบัติ ถือเป็นนริยทรัพย์ที่ลูกสามารถนำติดตัวไปได้ตลอดเพื่อเป็นเกราะป้องกันตัว และป้องกันใจ (จิตประภัสสรคือสภาวะของความแจ่มใส เยือกเย็น เพราะรู้ ตื่น และเบิกบาน จิตของลูกที่เป็นเช่นนี้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดา เพราะมีปัจจุบันขณะด้วยความตระหนักรู้ที่มีจิตไม่ขุ่นมัว)

ภายในธรรมศาลาของเสถียรธรรมสถาน คุณแม่ที่ตั้งครรภ์กว่าสิบท่านพร้อมด้วยคุณพ่อของลูกกำลังร่วมกันสร้างทุนของชีวิตให้กับแก้วตาดวงใจของพวกเขา โดยการสร้างจิตที่ไม่ขุ่นมัวให้กับคุณแม่ และร่วมกันสร้างครอบครัวแห่งสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นกิจกรรมการอบรมสำหรับครอบครัวจิตประภัสสร คุณพ่อและคุณแม่ทุกท่านที่เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งจัดขึ้นเป็นวันแรกเมื่อวันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๔๗ นั้นเป็นสมาชิกรุ่นแรกของ 'โครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์' ซึ่งเป็นโครงการสำหรับพ่อแม่ที่ตั้งใจมั่นว่าจะพัฒนาตนเองเพื่อสร้างพื้นฐานชีวิต คือจิตที่ไม่ขุ่นมัว ซึ่งถือเป็นทุนของชีวิตที่พ่อแม่ให้กับลูกได้

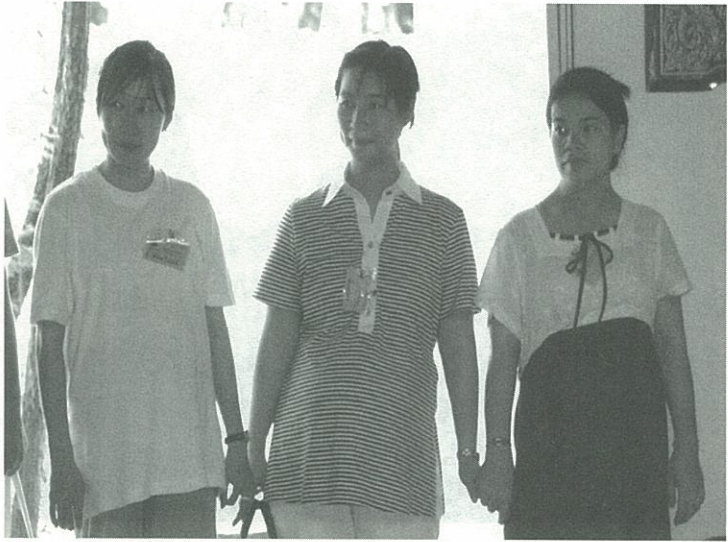
โครงการนี้ได้รับการริเริ่มโดยท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด แห่งเสถียรธรรมสถาน คุณแม่เล่าให้ฟังถึงความเป็นมาของโครงการว่า

“จุดเริ่มต้นเลยคือแม่ทำงานบ้านสายสัมพันธ์มาก่อน เป็น การให้ความช่วยเหลือผู้หญิงที่ตั้งท้องนอกสมรส การได้ทำงานเกี่ยวกับเด็กและผู้หญิงทำให้แม่มีความเข้าใจในปัญหาอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเกิดจากทิฐิของคนในสังคมที่ใช้ชีวิตแบบไม่ตระหนักรู้เท่าทันกับวิถีแห่ง

ชีวิต และงานที่แม่ทำก็คือการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ซึ่งไม่ใช่ทางรอดที่แท้จริง แม่จึงมีความคิดว่าเราควรจะมาสร้างครอบครัวแห่งสติปัญญา ส่งเสริมให้ครอบครัวมีรากฐานแห่งความรัก มีความเข้าใจ เรียนรู้และเปิดกว้าง ละวางอคติ แต่การที่จะสร้างครอบครัวที่มั่นคงนั้นจะใช้อะไรวัด หน้าที่การงาน สถานะทางการเงิน หรือสติปัญญาของสมาชิกในครอบครัว และการที่จะสร้างครอบครัวที่มั่นคงนั้นต้องสร้างตั้งแต่เมื่อเด็กแรกเกิดเลย ทำอย่างไรเด็กดี ๆ จึงมาเกิด จะนั่งฝันหรืออ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์คงไม่ได้ ทำอย่างไรให้แม่มีคุณธรรมเพื่อให้เด็กเลือกมาเกิดกับแม่ที่มีคุณธรรมและคุณภาพ แม่ต้องมีความตั้งใจที่จะเตรียมตัว เตรียมจิตของตัวเองที่จะทำให้มีศีลธรรม คุณธรรมจนลูกดีมาปฏิสนธิในครรภ์ ไม่ใช่เตรียมโรงพยาบาลเพื่อลูก แต่ต้องเตรียมบ้านให้ลูก ซึ่งเป็นบ้านหลังในของลูก ซึ่งแม่ต้องแข็งแรงทั้งทางกายและทางใจ”

รูปแบบของโครงการจะแบ่งออกเป็นสามไตรมาสสำหรับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ตั้งแต่ ๑-๓ เดือน ๔-๖ เดือน และ ๗-๙ เดือน โดยจะเน้นกิจกรรมในวิถีแห่งสติที่หลากหลายกันออกไป อาทิ การสนทนาธรรมกับท่านแม่ชีคันสนีย์ ศิลปะกับลมหายใจแห่งสติ ภาวนากับโยคะการนอนและผ่อนคลาย การเดินเล่นอย่างมีสติ (เดินจงกรม) แต่ทุกกิจกรรมจะเน้นการภาวนาทั้ง ๔ คือ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งคุณแม่อธิบายการภาวนาทั้ง ๔ ว่า

“กายภาวนา ก็คือการดูแลกายให้พร้อมและแข็งแรง ซึ่งก็



คือการออกกำลังกายของแม่ และเกี่ยวข้องกับภารกิจ อยู่ หลับ นอน ส่วน ศิลภาวณา ก็คือการใช้ชีวิตที่ไม่เบียดเบียนของแม่โดยการเคารพ หัวใจของลูก ไม่ทำให้ความทุกข์ยากเกิดขึ้นกับจิต จิตภาวณา ก็คือ การพัฒนาจิตใจของแม่ให้เข้มแข็ง หนักแน่น เป็นการรักษาจิตให้บริสุทธิ์ ไม่ขุ่นมัว ปัญญาภาวณา เป็นกระบวนการจัดการของแม่ เพื่อก่อให้เกิดปัญญา แม่ต้องคิดให้ถูกต้องโดยธรรม ในช่วงเก้าเดือน ที่ลูกอยู่ในท้อง แม่ต้องคิดให้ถูกต้อง การมาเกิดของลูกเป็นโอกาสที่จะให้แม่มีการรักษาใจลูก การสร้างจิตประภัสสรให้กับลูกเป็นหน้าที่ของแม่ เป็นการลงทุนทำให้ลูกอย่างเต็มที่ เมื่อแม่คิดดี ลูกก็จะคิดดี แม่มีจิตใจที่อ่อนโยน ลูกก็จะอ่อนโยน ถ้าแม่โกรธ ความโกรธ ความขุ่นมัวก็จะตกไปที่ลูก ถ้าแม่เครียดแม่ก็กำลังทำร้ายลูกไปด้วย การ



รักษาใจของแม่ก็คือการรักษาใจของลูกและการรักษาใจของลูกก็คือ
การรักษาโลกเอาไว้ เพราะเราได้เด็กดีมาเกิด แม่พ่อทุกคนจึงมีหน้าที่
สร้างลูกที่ดีให้แก่โลก...

“และเมื่อเราได้ลูกที่ดีของโลกแล้ว กิจกรรมแห่งสติต่าง ๆ
ยังคงถูกสานต่อไปอีกอย่างต่อเนื่องเพื่อประโยชน์สูงสุด เด็กที่คลอด
แล้วทุกคนจะได้รับการดูแลเรื่องการกินนมแม่ หลังจากนั้นหนึ่ง
เดือนเราจะโกนผมไฟให้ และจะมีกิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรดาลูกกับแม่
และพ่อในโครงการ เพื่อเป็นการสร้างวงศาคณาญาติ สร้างชุมชนเครือข่าย
ที่แข็งแรง มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ใครที่คลอดก่อน
มีประสบการณ์ก่อนแล้ว ก็มาทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงกลุ่ม สำหรับสมาชิก
โครงการรุ่นต่อไป ซึ่งเป็นการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ เป็นการ

สร้างครอบครัวแห่งสติปัญญาที่แท้จริงและยั่งยืน...

“การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้คือการสร้างรากฐานของสังคมให้แน่นหนา เป็นบริการที่เราให้ได้อย่างยั่งยืน เมื่อเด็กเติบโตไปตามอายุของเขา ใจเขาก็โตไปด้วย เมื่อแม่พ่อไม่เหงา ลูกก็ไม่เหงา สมัยก่อนครอบครัวจะมีวงศาคณาญาติเกื้อกูลกัน แต่ในวิถีชีวิตปัจจุบัน รูปแบบของครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว เราเลยสร้างครอบครัวชุมชนแบบคนในเมือง มีวงศาคณาญาติ เป็นโครงการระยะยาวไปเรื่อย ๆ”

กิจกรรมในวิถีแห่งสติสำหรับครอบครัวจิตประภัสสรเริ่มต้นด้วยการ ‘คุยกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกข์’ กับรายการวิทยุ ‘สาวิกา’ โดยท่านแม่ชีศันสนีย์ ซึ่งมีดีเจรุ่นเยาว์คือ นิน่า ศีตะปັນย์ เมอลเลอร์ และครอบครัวจิตประภัสสรรับเชิญคือ คุณพ่อธเนส และ คุณแม่ศุสชา โทณะวณิก สุขวัญน์ หัวข้อการสนทนาคือ ‘เจ้าคือ...เลือดเนื้อของแม่...แม่เฝ้าถนอมรักษา’

และสำหรับบรรดาคุณแม่ทั้งหลาย ช่วงเวลาแห่งความสุขปลาบปล้มคงจะหนีไม่พ้นช่วงเวลาที่ได้ทราบว่าตัวเองกำลังจะเป็นแม่ คุณแม่ศุสชาเล่าให้ฟังพร้อมรอยยิ้มแห่งความสุขว่า

“ช่วงที่ตั้งครรภ์เป็นช่วงที่มีความสุขที่สุดจริง ๆ เป็นช่วงที่มีจิตใจที่สงบ มองอะไรก็สดใสสวยงามไปหมด จะร้องเพลงให้ลูกฟังอยู่เรื่อย ๆ เสียงเพลงสามารถที่จะส่งผ่านไปถึงลูกได้ตั้งแต่ที่เค้าอยู่ในท้องเรา ในช่วงที่ตั้งครรภ์มีความรู้สึกว่าคุณหญิงเราเกิดมาเพื่อที่จะ

เป็นแม่ ในช่วงที่เราทำงาน เราอยากมีโน่น มีนี่ พอเรามีลูก เราคิดว่าทุกอย่างที่เราทำนั้นทำเพื่อลูก พอเรามีลูกแล้ว เราไม่ได้รักเฉพาะลูกเรา ความรักของเรามันจะเยอะมาก ส่งต่อไปสู่ลูกคนอื่น ๆ ด้วย เด็กเป็นดอกไม้ที่สดชื่น สวยงาม เบ่งบานสำหรับโลกใบนี้”

ไม่เฉพาะคุณแม่เท่านั้นที่จะสร้างลูกที่ดีให้กับโลกใบนี้ได้เพราะคุณพ่อก็มีบทบาทที่สำคัญไม่แพ้กันเลย คุณพ่อธเนสย้อนความรู้สึกให้ฟังเมื่อรู้ว่าตัวเองกำลังจะกลายเป็นพ่อคนว่า

“คนเป็นพ่อจะอึดอัดมาก เพราะต้องออกไปทำงาน เราคิดว่าเราควรทำงานให้น้อยลง ตัดงานทิ้งไป ๕๐% เงินเป็นล้าน ๆ ลอยหายไป แต่ได้เงินมาก็เท่านั้น เอาเวลาที่เหลือมาให้กับครอบครัวกับลูกดีกว่า ทำงานแค่พอสนุกสนาน พอจุนเจือเลี้ยงดูชีวิต ห้าปีแรกมีโอกาสได้อยู่ใกล้ชิดกับลูกมาก มีความสุขที่สุด มีความสุขที่ได้ให้ลูกและความสุขยังให้เราก็กิ่งได้รับ เมื่อลูกมีความสุขเราก็ทำให้เรามีความสุข หลายคนคิดว่าพ่อไม่มีความสำคัญ ความผูกพันกับลูกเท่าใดนัก เนื่องจากสายสะดือไม่ได้ต่อกัน แต่จริง ๆ แล้วพ่อสามารถจะให้กำลังใจ ดูแล ปรนนิบัติแม่ของลูกในยามที่ตั้งครรภ์ได้ พ่อสามารถช่วยให้แม่มีสมาธิได้ มีจิตใจที่ดี มีความสุข แล้วส่งผ่านไปสู่ลูก เหมือนเราได้อุ้มท้องด้วยเช่นกัน นั่นคือเราอุ้มแม่ของลูกตอนที่แม่อุ้มท้อง ทำให้ความกลัวของแม่บรรเทาลง และเราก็ได้เคารพหัวใจของคนเป็นแม่ของลูกเรา”

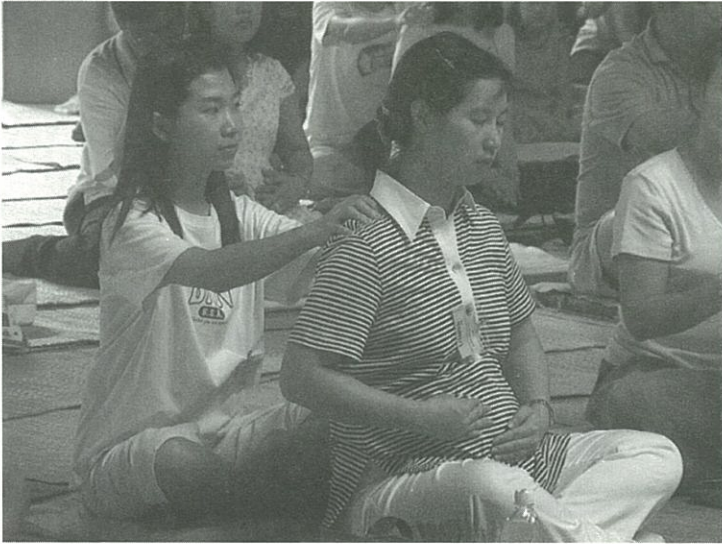
หลังจากนั้นมีการพูดคุยถึงการถือกำเนิดของการก่อกำเนิดของเด็ก



ด้วยบทเพลงแห่งสติ คุณพ่อธเนสเล่าให้ฟังว่า เมื่อสิบปีที่แล้วได้มีโอกาสมานั่งคุยกับท่านแม่ชี เห็นท่านคุยกับเด็กแล้วก็สอนเพลง ต่อเพลงกัน และได้ยินเสียงเด็กท่องบทแผ่เมตตา ก็เกิดดนตรีขึ้นมาในหัวเลย จึงเกิดความคิดขึ้นมาว่าน่าจะเอาบทกลอนที่ท่านแม่ชีเขียนมาใส่ทำนองและพัฒนาให้เป็นบทเพลง จะได้ฟังกันได้ทั่วประเทศ และบทเพลงแห่งสติที่คุณพ่อธเนสแต่งและเรียบเรียงขึ้นมาก็เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายทีเดียว โดยได้รับแรงกายแรงใจจากคุณแม่ผู้สขานในการสานฝันที่สูงส่งเพื่อเด็กทั้งโลก

คุณแม่ผู้สขานเล่าว่า

“ตอนที่ท้องยังเป็นนักร้องอยู่ แต่ก็นึกไม่ออกเลยว่าจะร้องเพลงอะไรให้ลูกฟัง เพลงที่อยู่ในหัวเราก็มีแต่เพลงรักของหนุ่มสาว



เพลงออกหัก ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับลูกของเราเลย นึกถึงเพลงไทยที่บรรยายถึงความรักระหว่างแม่กับลูกก็หายากเหลือเกิน เพลงคำนำนมก็ร้องกันมานานแล้ว เลยเกิดความคิดขึ้นมาว่าเราเองก็อยู่ในแวดวงของดนตรี ทำไมไม่ลองสร้างสรรค์บทเพลงขึ้นมาเพื่อให้พ่อแม่สามารถร้องกล่อมให้ลูกฟังได้”

กิจกรรมในวิถีแห่งสติช่วงที่ ๒ เป็นการสนทนาธรรมกับท่านแม่ชีคันสนีย์ ในเรื่องทุนของชีวิตคือจิตที่ไม่ขุ่นมัว คุณแม่ให้นำแผ่เมตตาให้กับครอบครัวจิตประภัสสรทุกครอบครัว พร้อมทั้งให้คำแนะนำสำหรับคุณแม่พ่อคุณแม่ทุกท่าน

“แม่ที่ตั้งครรภ์ไม่ต้องรอให้ลูกออกมาแล้วค่อยแผ่เมตตา คน

ที่จะเตรียมตัวหรือกำลังจะเป็นแม่สามารถที่จะแผ่เมตตาให้กับลูก และสรรพชีวิตทุกชีวิตบนโลกนี้ได้ตั้งแต่ก่อนหรือขณะที่ตั้งครรภ์ แม่ที่มีจิตที่ดีคิดจะให้ ลูกก็ได้ให้เป็นแล้วตั้งแต่ออยู่ในท้อง แม่คิดอะไร ลูกที่อยู่ในท้องก็คิดอย่างนั้น แม่คิดดี ลูกก็ได้ความดี เด็กมีมิติแห่งการบ่มเพาะผ่านทางแม่ได้ทั้งสองทาง คือผ่านทางปัญญาของแม่ ผ่านการดำริชอบของแม่ และในทางลบ ถ้าแม่มีอคติ มีความเกลียดชังในใจแม่ ลูกก็จะได้รับผลลบนี้ด้วย”

เนื้อหาสาระในช่วงนี้จะเน้นเรื่องการสร้างทุนของชีวิตให้กับลูกน้อย ซึ่งเป็นหน้าที่ของคุณแม่และคุณพ่อต้องเป็นผู้ที่คอยประคับประคองคุณแม่ด้วย ท่านแม่ชื่อธิบายถึงประโยชน์แห่งจิตที่ไม่ขุ่นมัวว่าเป็นการสร้างอริยทรัพย์ที่ยิ่งใหญ่ให้กับลูกและให้กับโลก

“ทุนของชีวิตของเด็ก คือจิตที่ไม่ขุ่นมัวของแม่ ถ้าเด็กหนึ่งคนไม่มีความขุ่นมัว ไม่มีริษยา เพราะพ่อแม่ให้โอกาสมาอย่างดี เท่ากับเรากำลังให้สิ่งมหัศจรรย์กับลูก ไม่มีปาฏิหาริย์ใดจะเทียบเท่ากับปาฏิหาริย์ของจิตที่ประภัสสรการที่แม่มีจิตที่ไม่ดำริไปในทางที่ผิดเลย จิตของแม่เปรียบเสมือนสนามแม่เหล็ก เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ จิตที่ดีที่ถูกรักษาไว้ได้ จะดึงความดีเข้ามา แม่ที่รักษาพลังของจิตที่ไม่มีความขุ่นมัวเลย ก็ส่งผลไปยังลูก เด็กที่คลอดออกมาก็จะมีจิตประภัสสรทุนของชีวิตของลูกอยู่ที่พ่อแม่ต้องบ่มเพาะ พ่อแม่ต้องมีสติ สติที่หล่อเลี้ยงพ่อแม่ หล่อเลี้ยงลูกด้วย ในขณะที่เค้ายังดูแลตัวเองไม่ได้ เค้าต้องอาศัยผู้หญิงคนหนึ่ง และในขณะที่เราขาดเมตตาต่อตัวเอง เราขาดเมตตาต่อลูกทันที ความหนักแน่นและความไม่สะเทือนหวั่น

ไหวของแม่ จะเป็นกุศลกรรม เป็นทุนแห่งความแข็งแรงกับลูก ซึ่ง การลงทุนของแม่ ก็คือการให้สิ่งที่ดีที่สุดกับลูก และการที่แม่จะเป็น ผู้หญิงที่ลงทุนให้กับโลกก็คือการลงทุนโดยที่ไม่ต้องใช้ทรัพย์สินจาก ภายนอกเลย แต่เป็นอริยทรัพย์ ซึ่งเป็นทรัพย์ภายในในการเลี้ยงดูใจ ลูก อย่ารอว่าคลอดออกมาแล้วค่อยทำ เพราะสายไปแล้ว ให้ทำตั้ง แต่ตอนนี่”

ดังนั้น คุณแม่หลายท่านคงจะทราบแล้วว่าการเลี้ยงลูกให้ ได้ดีนั้นต้องอาศัยปัจจัยอะไรกันแน่ ระหว่างปัจจัยภายนอกหรือปัจจัย ภายใน

“แม่หลายคนบอกว่าเลี้ยงลูกให้ดีไม่ได้เพราะยากจน ไม่มี บ้าน ไม่มีเวลา ไม่มีพ่อของลูก แม่ก็จะถามว่าแล้วเธอมีจิตที่ไม่ขุ่น มัวหรือไม่ ถ้ามี เราก็สามารถที่จะเลี้ยงลูกให้ดีได้ การที่เราไม่มี ทรัพย์สินสมบัติ ไม่ได้ทำให้เราต่ำต้อย อย่าเอาตัวเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เราจะเลี้ยงลูกได้ดีอย่างที่เรามีจิตที่ดี มีความไม่ขุ่นมัว หลง อารมณ์ ขณะที่เราโอบกอดลูกโดยไม่ถือคติใด ๆ ไม่คิดถึงเรื่องที่ไม่ สบายใจ ถึงแม้จะมีช่วงเวลาน้อยที่ได้โอบกอด แต่ก็เป็นขุมทรัพย์ที่ เราได้มอบให้กับลูกของเรา ถ้าเรามีจิตที่ไม่ขุ่นมัว ความคิดครั้งใหม่ หรือคำพูดครั้งใหม่ของเราจะดีขึ้นและศักดิ์สิทธิ์ขึ้นเรื่อย ๆ อย่าเพียง ขอให้ลูกที่ดีมาเกิด แล้วไม่เคยทำสิ่งดีกับลูกเลย ขอให้สร้างฐาน แห่งจิตใจที่ไม่ขุ่นมัว รักษาจิตที่มาปฏิสนธิในครรภ์ให้ประภัสสร ทำ กุศลให้ถึงพร้อม แล้วลูกในท้องเราจะคุ้นเคยกับสิ่งดี ๆ ความคุ้นเคย



จะกลายเป็นวินัยภายในของลูก คำจะแข็งแรงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งกายและใจ ย่ำรอกการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ เราพิสูจน์ได้เอง ในขณะที่มีสิ่งมีชีวิตเจริญเติบโตอยู่ในครรภ์ของเรา ลูกของเราจะเติบโตด้วยสติปัญญาของแม่ที่เจริญสติตลอดเวลา”

และการสร้างครอบครัวจิตประภัสสรจะไม่สามารถสัมฤทธิ์ผลได้เลยถ้าปราศจากความเอื้ออาทรจากคุณพ่อ ท่านแม่ซีตันสนีย์ ขยายความให้ฟังว่า

“ผู้หญิงเป็นเพศที่ธรรมชาติให้ความไว้วางใจในการเป็นแม่ เพราะมีความอดทนที่สูงมาก แต่ในขณะที่ตั้งครรภ์แม่ก็จะมี ความกังวลใจ ความกลัว หงุดหงิดใจ แต่ถ้ามีพ่ออีกคนที่เปิดใจให้กว้าง ช่วย







ประคับประคอง แม่ก็จะเบาคลายจากความวิตกกังวลต่าง ๆ ได้ ถ้าพ่อรักผู้หญิงที่รักลูกของเรามากที่สุด พ่อก็ต้องดูแลแม่ในขณะที่ตั้งครรภ์ เพื่อให้ผู้หญิงที่เป็นแม่มีความสุขสมบูรณ์ที่สุด โดยมีหัวใจที่เข้มแข็ง และไม่มื่อคิดใด ๆ เราก็จะได้ลูกที่ดีมาเกิด กระตุกสันหลังของแม่ต้องแบกรับกับน้ำหนักท้องทั้งหมด เกิดอาการเหนื่อยล้า พ่อจะช่วยนวดหัวไหล่ให้แม่ จดจ่อจิตกับลมหายใจอ่อนโยน และผ่อนคลายจนจิตใจพ่อสงบ และเมื่อพ่อมีความสุข สงบ ก็จะแบ่งปันไปให้กับแม่ พ่อขอบคุณแม่ที่ทำให้ลูกในท้องมีความสุข พ่อดูแลแม่ และแม่ดูแลลูก และเมื่อพ่อเอามือมากล่อมลูกที่ท้อง แม่จะจับมือพ่อไว้ แล้ววนที่ท้องไปด้วยกัน ลูกจะรู้ว่าเค้าโชคดีที่มีพ่อแม่ พ่อบอกกับลูกว่าพ่อจะกอดเจ้าและอยู่เคียงเจ้าทุกครั้งที่มีโอกาสได้สัมผัสลูก

ผู้หญิงที่เป็นแม่ของลูกจะอบอุ่น และหัวใจของลูกก็จะอบอุ่นไปด้วย เราต้องช่วยกันสร้างครอบครัวที่มีสัมมาทิฐิ...

“เด็กมีกรรมเป็นกำเนิด เป็นเผ่าพันธุ์ เป็นที่พึ่งอาศัย ทำกรรมใดก็ได้กรรมนั้น ทุกการกระทำในปัจจุบันขณะส่งผลและอิทธิพลต่อลูกเสมอ ถ้าแม่ตั้งท้องโดยมีกรรมที่เป็นการกระทำที่เป็นกุศล ผลที่ตามมาก็คือ กุศลวิบากกรรม กรรมในปัจจุบันขณะมีผลต่อหนึ่งชีวิต ซึ่งทำโดยผ่านสายสัมพันธ์ของพ่อกับแม่ ถ้าแม่เครียด พ่อบอกรักไม่ ควรเครียดเพราะจะมีผลต่อลูก อิทธิพลของกุศลกรรมที่พ่อทำก็จะส่งผลให้แม่ และส่งต่อให้ลูก เป็นวงจรแห่งการกระทำที่เชื่อมโยงกัน จงใช้ปัจจุบันขณะเป็นกรรมที่เป็นกุศล เพื่อให้ได้กุศลวิบากกรรม พ่ออย่าได้ทำอกุศลวิบากกรรมใด ๆ ต่อแม่ เพราะจะถึงลูกทั้งหมด”

และการให้โอกาสกับลูกโดยที่แม่ให้โอกาสกับตัวเองที่จะสร้างจิตที่ไม่ขุนมนัสนั้นถือว่าการให้โอกาสที่สูงสุดกับลูกน้อย ซึ่งจะยังประโยชน์อย่างมหาศาลกับตัวเขาเองและโลกใบนี้

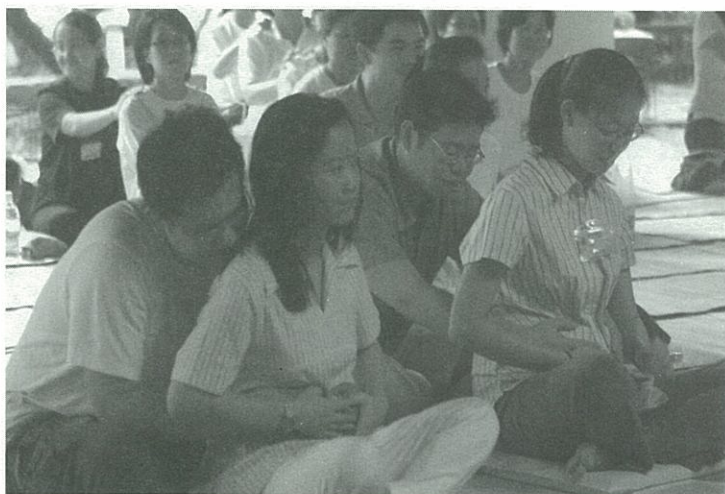
“ผู้หญิงที่เคยถูกทำร้ายทางร่างกายและจิตใจมาอย่างรุนแรง ต้องไม่ทำความรุนแรงต่อลูก ให้โอกาสลูก เราสามารถที่จะสร้างโลกด้วยการสร้างเด็ก เลี้ยงลูกเพื่อโลกใบนี้ เด็กทุกคนทำให้โลกผาสุกงดงาม สวนคือโลก เด็กก็คือดอกไม้บาน ความเห็นแก่ตัวของแม่จะเกิดขึ้นทันทีเมื่อแม่รู้สึกว่าเป็นลูกฉัน แต่ถ้าคิดว่าลูกคือสิ่งที่ธรรมชาติได้มอบให้กับเรา เพื่อให้เราได้เรียนรู้กับหนึ่งชีวิต แม่จะเคารพต่อชีวิตของลูก และลูกก็จะกตัญญูต่อหัวใจของแม่ ซึ่งเป็นความอ่อนโยนแห่งจิตใจ เมื่อใดที่ใจกลับสู่ปัจจุบันขณะด้วยความรู้ ตื่น

และเบิกบาน แม่จะทำใจให้เกลี้ยงเกลามากจากกิเลสทั้งปวง ความตั้งมั่น เป็นสมาธิของจิต คือการตั้งครมอย่างมีสติปัญญา ซึ่งการลงทุนแบบนี้ ลงทุนน้อยที่สุด แต่กำไรมากที่สุด นั่นคือการได้ลูกดี ได้เด็กดี เพื่อโลกใบนี้ ถ้าลูกเราไม่พร่อง โลกใบนี้ก็จะไม่พร่อง”

กิจกรรมในวิถีแห่งสติช่วงบ่ายเป็นช่วงศิลปะกับลมหายใจแห่งสติ โดยคุณพ่อและคุณแม่จะช่วยกันออกแบบสมุดบันทึกทำมือ เพื่อบันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแม่กับลูกเมื่อใช้ลมหายใจเดียวกัน ช่วงการทำสมุดบันทึก เป็นช่วงแห่งการฝึกสมาธิ และพัฒนาจิตของคุณแม่ เป็นการร่วมแรงร่วมใจของพ่อกับแม่ ช่วยกระชับสายใยแห่งครอบครัวให้แน่นเหนียวยิ่งขึ้น เป็นช่วงที่แม่จะจดจ่ออยู่กับงานศิลปะ แม่จะอยู่กับอารมณ์ในปัจจุบัน กำหนดรู้ในปัจจุบัน ขณะ ทำให้แม่มีจิตที่ตั้งมั่น กิจกรรมในช่วงนี้มี พี่ดาว นภพรรณ รักษิตานนท์ ซึ่งเป็นคุณแม่ที่ได้รางวัลการเขียนนิทานเด็ก และเป็นคุณแม่กับบันทึกที่ชอบบันทึกเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับลูกน้อย

พี่ดาวเล่าให้ฟังถึงความสุขเล็ก ๆ ที่ได้เขียนบันทึกให้กับน้อง ๆ ว่า

“เราสามารถเก็บความรู้สึกในแต่ละช่วงเวลาไว้ได้อย่างแจ่มชัด อีกหน่อย ถ้าเราไม่อยู่บนโลกใบนี้แล้ว ลูกยังได้อ่านอยู่ การจดบันทึกก็คือการที่เราพูดคุยกับลูกผ่านทางตัวอักษร เล่าให้ลูกฟังว่าแม่รู้สึกอย่างไรกับลูก ลูกมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปอย่างไรในขณะนี้



อยู่ในครรภ์ นอกจากนั้นยังได้เขียนสิ่งที่เราเป็นห่วงเป็นใยเขาด้วย พร้อมทั้งคำสอนดี ๆ ที่เขาสามารถอ่านได้ตลอดเวลาและนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงได้”

หลังจากนั้นท่านแม่ซีจะพาคุณพ่อคุณแม่พร้อมทั้งเจ้าตัวน้อยในครรภ์เดินเล่นอย่างมีสติ ประมาณ ๔๕ นาที ซึ่งก็คือการเดินจงกรมนั่นเอง เป็นการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายและตั้งใจมั่นในปัจจุบันขณะ

และช่วงการคุยกันประสาวงศาคณาญาติ ซึ่งใช้เวลาประมาณ ชั่วโมงกว่า ๆ มีการพูดคุยกันในหัวข้อ ‘ตั้งครรภ์อย่างไรให้มีความสุข’ โดย คุณหมอเยาวลักษณ์ รพีพัฒนา สูตินรีแพทย์จากโรงพยาบาลสมิติเวช และ คุณหมอวิชัย ขวาลไพบูลย์ จากโรงพยาบาลกลาง



ได้สละเวลามาทักทายสารประโยชน์ต่าง ๆ สำหรับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์
คุณหมอมหาวิทยาลัยแนะนำคุณแม่ว่า คนที่จะเป็นแม่ต้องตั้ง
ใจให้มั่น ทำวันนี้ให้ดีที่สุด นึกถึงอดีตได้ถ้ามันเป็นกำลังใจให้เรา
สิ่งที่คุณแม่ควรใส่ใจคือ การบำรุงร่างกายด้วยอาหารที่เป็นประโยชน์
ต่อตัวแม่เองและตัวลูกด้วย ทานอาหารที่เป็นโปรตีน ถ้าน้ำหนักเพิ่ม
อย่าลดอาหาร นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละ ๗-๘ ชั่วโมง ทำ
จิตใจให้ผ่องใส แม่ต้องรู้เท่าทันของการตั้งครรภ์ ซึ่งแม่ส่วนใหญ่จะ
กังวลกับความผิดปกติและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย
และจิตใจในช่วงของการตั้งครรภ์ แม่ต้องรักษาสุขภาพจิตใจให้เป็น
ปกติสุข

ส่วนคุณหมอวิชัยเน้นเรื่องการปล่อยวางจากความทุกข์ที่อาจ

เกิดขึ้นในช่วงคุณแม่ตั้งครรภ์

“เราเป็นพ่อแม่ สิ่งที่รบกวนเรามากที่สุดคือความทุกข์ อย่าไปกังวลกับความทุกข์ ถ้าไม่มีทุกข์ใส่ตัวก็จะมีความสุข ในการตั้งครรภ์ต้องใช้ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นอย่างมาก ถ้าเอาทุกข์เข้ามา ทุกข์ก็จะเยอะขึ้นเรื่อย ๆ ทุกข์ที่เราไปรับเข้ามาระหว่างการตั้งครรภ์ อาทิ จะได้ลูกผู้ชายหรือผู้หญิง จะไปคลอดที่โรงพยาบาลไหน จะคลอดแบบธรรมชาติหรือจะผ่าท้องดี ความกังวลเหล่านี้จะทำให้คุณแม่มีแต่ความทุกข์ ไม่สบายใจ ผมขอเน้นเรื่องการคลอดแบบธรรมชาติ ผมอยากให้แม่ทุกท่านมั่นใจว่าธรรมชาติได้เตรียมให้เราคลอดลูกอย่างเป็นสุขอยู่แล้ว การคลอดเองตามธรรมชาติจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด เป็นสุดยอดแห่งความสุขของผู้เป็นแม่ การที่เราไปกังวลสิ่งต่าง ๆ ล่วงหน้านั้นไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไร อย่าไปกลัวเรื่องที่เป็นธรรมชาติ แต่อย่างก้าว แต่ละเดือนที่ผ่านไปนั้นเป็นเพียงบททดสอบเบื้องต้นเท่านั้นเรากำลังจะได้สิ่งที่มีค่าซึ่งเป็นยอดชีวิตของเรา เราควรที่จะรอคอยอย่างมีความสุข การตั้งครรภ์อย่างมีความสุข ก็คือ การสร้างและมีสุขในใจของเรา”

กิจกรรมท้ายสุดของวันคือการภาวนากับการนอนอย่างผ่อนคลาย การฝึกโยคะแม่ท้อง วิทยากรคือ คุณชมชื่น สิทธิเวช หรือครูหนูแห่งบ้านโยคะโดยประโชน์การฝึกโยคะสำหรับแม่ท้องนั้นก็คือ การช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีผลดีต่อการคลอดและช่วยแก้ปัญหาปวดหลังบริเวณเหนือก้นกับ ครูหนูอธิบายว่าคนที่ฝึกโยคะระหว่าง



ตั้งครรภ์จะคลอตง่าย เพราะหลักของโยคะคือการใช้สติตามกล้ามเนื้อ และลมหายใจ และเมื่อแม่มีลมหายใจลึก ลูกก็จะได้ออกซิเจนตามไปด้วย

กิจกรรมในวิถีแห่งสติและการสร้างครอบครัวจิตประภัสสรจบลงด้วยความสงบแห่งจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน สังเกตได้จากใบหน้าของคุณแม่ที่แจ่มใต้วด้วยความสุข ความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งดี ๆ ให้กับลูก และอากัปภิกิริยาของคุณพ่อที่นุ่มนวล เอาใจใส่ยามประคับประคองคุณแม่ในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกาย และผู้ที่ได้รับผลแห่งความสงบสุขอย่างแท้จริงก็คือเจ้าตัวน้อยในครรภ์ที่กำลังจะออกมาเผชิญโลกด้วยอริยทรัพย์ที่ติดตัวมาด้วยคือจิตที่ประภัสสรของขวัญล้ำค่าที่พ่อแม่ได้มอบให้กับลูกอย่างมีสติ

“แม่เชื่อว่าอย่างน้อยที่สุดวันนี้ครอบครัวแห่งความสงบสุข

ได้เกิดขึ้นแล้ว ไม่ใช่ครอบครัวแห่งความหวาดกลัวอีกต่อไป และประโยชน์สูงสุดที่จะตามมาก็คือ สังคมจะดีขึ้น เพราะแม่ได้ให้กำเนิดคนหนึ่งคนที่รับผิดชอบต่อสังคมเป็นการต้วจริงแห่งความรุนแรงทั้งปวง เมื่อแม่ไม่มีความเกลียดชัง ลูกก็ไม่มีความเกลียดชัง”

ท่านแม่ซีตันสนีย์กล่าวทิ้งท้ายเตือนสติสำหรับพ่อแม่ทุกคนว่า “เวลาเราอยู่กับลูก ก็คือการที่เราอยู่กับอีกหนึ่งชีวิต ซึ่งเป็นชีวิตและดวงใจที่เรารัก ให้เราคิดอยู่ตลอดเวลาว่าขณะนี้มันเป็นขณะสุดท้ายที่เราจะได้อยู่กับเขา เพราะขณะหน้าไม่แน่นอน ชีวิตในขณะหน้าเราอาจไม่มีก็ได้ เรากลับมาต่อรองไม่ได้ ถ้าพูดถึงความรักที่เรามีต่อลูก ให้พูดว่าชีวิตเรามีแค่ขณะเดียว อย่างนั้นทอนความรักของเรา โดยการทำร้ายลูกด้วยการบ่มเพาะอคติและมิจฉาภิภูฏฐิ อย่ารอที่จะทำความสุขในขณะหน้า...

“เพราะชีวิตมีอยู่ขณะเดียว...ที่นี่...และ...ขณะนี้” 



ธวัชชัย มหานพวงศ์ชัย อายุ ๔๐ ปี

อาจารย์ประจำภาควิชาศิลปอุตสาหกรรม

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

“ผมได้ทราบเกี่ยวกับโครงการจากเพื่อนร่วมงาน อ่านรายละเอียดแล้วสนใจเพราะภรรยาตั้งครรภ์อยู่ ก่อนหน้านั้นเรามีการเตรียมตัวสำหรับการตั้งครรภ์ โดยอ่านหนังสือและปรึกษาคุณหมอ แต่พอมามาเข้าร่วมโครงการทำให้เรารู้มากขึ้น กว้างขึ้นกว่าเดิม ทำให้ผม

เข้าใจเรื่องการใช้ชีวิตครอบครัวมากขึ้น เพราะท่านแม่ซีสอดแทรกธรรมะตลอดเวลา การเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่เข้าถึงเย็น ผมไม่รู้สึกละอายเลย รู้สึกเพลินกับกิจกรรมที่ผู้จัดเตรียมไว้ ช่วงที่ผมรู้สึกประทับใจคือช่วงที่ท่านแม่ซีให้คุณพ่อชวนให้คุณแม่ และจับมือกันวนที่ท้องของแม่เพื่อโอบกอดและสัมผัสลูกน้อย ผมเห็นคุณแม่หลายคนร้องไห้ เป็นภาพแห่งความดีนัตัน...หลังจากที่ผมได้เข้าร่วมโครงการนี้ผมมีความตั้งมั่นว่าครอบครัวของเราจะเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ทุกวันนี้สังคมแย่ลง สิ่งแวดล้อมแย่ลง เราอยากให้ลูกเรามีจิตใจดี ผมไม่ต้องการลูกที่ IQ ดี ผมต้องการให้ลูกซึมซับสิ่งที่ดี ๆ เมื่อก่อนผมกังวลว่ามีลูกคนเดียว ลูกจะอยู่ในสังคมที่เลวร้ายได้อย่างไร แต่ทุกวันนี้ผมมีความมั่นใจ เพราะเรามีวงศาคณาญาติที่ดี ลูกเราจะได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี...สิ่งที่ผมได้รับจากโครงการนี้คือการมีสติให้รู้เท่าทันปัจจุบันขณะ และการมีสมาธิ ในขณะที่ทำสมุคบันทึกให้กับลูกผมมองว่าโครงการนี้เป็นโครงการที่ดีมาก น่าจะขยายออกไปในวงกว้าง และผมขอเสนอแนะว่าอยากให้สูตินรีแพทย์มา เข้าร่วมโครงการด้วย ผมเคยพบสูตินรีแพทย์หลายท่านที่ระบายนามณ์ใส่คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ และพูดไม่ดี เนื่องจากคุณแม่ตั้งครรภ์สอบถามสิ่งที่ไม่ทราบ จากคุณหมอ ผมเห็นแล้วรู้สึกหดหู่ ผมอยากให้คุณหมอได้มารับรู้ความรู้สึกของ

คนเป็นแม่ว่ามีความกังวลอย่างไร หมอจะได้มีความเข้าใจคุณแม่ตั้งครรภ์มากขึ้น ไม่ได้ด่าคุณไว้ แต่สำหรับที่นี่เราสามารถถามและปรึกษาท่านแม่ซีคัสสนีย์ได้ทุกเรื่อง”

ทองเปลว มหานพวงศ์ชัย อายุ ๔๑ ปี

แม่บ้าน

“การมาเข้าร่วมโครงการนี้ได้สิ่งดี ๆ มีค่าสูงสุดกับชีวิตกลับไปด้วยคือการสร้างจิตประภัสสรให้กับลูกของเรา ช่วงที่คุณพ่อโอบกอดลูกน้อย เราน้ำตาซึมเลย รู้สึกถึงมิติและพลังแห่งความอบอุ่นแม่ซ่านไปทั่ว รู้สึกเต็ม มีความสุข ไม่มีมีความกังวลใด ๆ รู้สึกว่ามีคนคอยดูแลเรา ทำให้เราสบายใจ หลังจากกลับมาจากการร่วมกิจกรรมแล้ว นอนหลับสบายมากเพราะไม่มีมีความกังวลใด ๆ เลย ก่อนหน้านั้นเคยเสียลูกในท้องไปตอนเค้าอายุได้เจ็ดเดือน พอตั้งท้องนี้ก็รู้สึกเครียดและกังวลอย่างมาก พอได้ทราบจากท่านแม่ซีคัสสนีย์ว่าการทำจิตไม่ให้ขุ่นมัวคือทุนของชีวิตที่เราสามารถให้กับลูกได้ จึงค่อย ๆ ปล่อยวางไม่คิดให้เป็นทุกข์ แต่กลับมาสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพกายแทน ปกติจะเป็นคนที่ไม่ทานนม กล้วย และปลา แต่พอตั้งท้องต้องพยายามที่จะทานให้ได้เพื่อลูก ตอนนี้อาหารทานกล้วยและนมได้แล้ว กำลังพยายามที่จะทานปลาอยู่ ช่วงที่ท่านแม่ซีมาชวนท้องให้ฉันรู้สึกเข้มแข็งและมีกำลังใจมากขึ้น เวลาที่ลูกเราไม่ดิ้นเราก็กพยายามบอกเค้าให้สู้เพื่อแม่ อดทน เค้าก็กลับมาดิ้นอีก คิดว่าตัวเองเดินมาถูกทางแล้ว มีกำลังใจที่เปี่ยมล้นที่จะสร้างลูกดีให้มาเกิดกับโลกใบนี้...ตั้งใจว่าจะไปชวนคนอื่นมาเข้าร่วมโครงการนี้ ยิ่งเยอะยิ่งดี เพราะเป็นโครงการที่มีประโยชน์อย่างมาก เป็นการสร้างคนที่มีคุณธรรม มีสติและปัญญาให้กับโลก มีความตั้งมั่นว่าอยากให้ลูกเป็นคนดี มีการให้มากกว่าการรับ ให้ร่วมทุกข์ร่วมสุข แบ่งปันกับผู้อื่น ให้รู้ดี รู้ชั่ว ถ้าลูกเราจิตใจดีสิ่งดีอื่น ๆ ก็จะตามมาเอง”



ยุพา เพ็ชรฤทธิ

คุณแม่เป็นสตรีเหล็กในสายตาดิฉันมาตั้งแต่เล็ก แม่ทำงานหนัก ดูแลลูกสิบคน แถมยังช่วยคุณพ่อหารายได้เข้าบ้าน แม่เรียนหนังสือเพียงประถมสี่ แต่มีความรู้มากกว่าเด็กจบปริญญาตรี โดยเฉพาะเรื่องการเมือง โภชนาการ และปรัชญา แม่อยู่ได้ด้วยปรัชญาในพระพุทธศาสนา ตอนเด็ก ๆ ดิฉันและพี่น้องต้องช่วยคัดบทปรัชญา คำสอน และธรรมะลงสมุดเล่มโต ๆ ให้แม่อ่านโดยหาว่านั่นคือวิธีการหนึ่งในการสอนลูก แม่ไม่คาดหวัง ไม่คาดหวังจากลูก แต่มีบางอย่างที่ทำให้ลูก ๆ รู้ว่าแม่จะมีความสุขเมื่อลูกได้ดีมีความสุข

(สาวิกา ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๔๑)

สวัสดิ์คับ ชื่อน้องโอมคับ

ที่บ้านคุณมีเด็กอยู่สักคนสองคนใหม่!!!

คนเขียนเองมีหลานเป็นของตัวเองหกคน ชายสาม หญิงสาม
หลานสาวคนโต ๒๓ ปี หลานชายคนเล็กสุดสี่ขวบเศษ ๆ
การได้เห็นเจ้าตัวแสบแต่ละคนโตวันโตคืน หัดคลาน หัดคืบ
หัดตั้งไข่ หัดเดิน...

เป็นความรู้สึกที่วิเศษที่สุด!!!

ยิ่งตอนหัดออกเสียง หัดพูด ยิ่งแล้วใหญ่ ทั้งที่ฟังไม่เป็นภาษา
แต่คนเขียนก็พยายามจะรู้เรื่อง เช่นเวลาเจ้าตัวยุ่งออกเสียงในคอว่า
“อaaaa!!!” ก็จะมีลืมหั่นที่ว่าหลานเรา...“อัจฉริยะมาก ตัวแค่นี้ก็รู้
แล้วว่าเราเป็น ‘อา’ มั่น” เกิดเป็นความแข็งแก่คนรอบข้าง

ปัจจุบันคนเขียนอยู่ร่วมหลังคาเดียวกันกับสองหลานซึ่งเป็น
พี่น้องคู่ป่วน พี่อู๋ กับ น้องโอม หกขวบเศษกับสี่ขวบเศษตามลำดับ

โดยน้องโอมนั้นค่อนข้างจะซัดเชือกกันเป็นพิเศษ ด้วยว่ามีเวลาอยู่ด้วยกันมากกว่าผู้พี่สาว เสาร์-อาทิตย์ใดที่คนเขียนไม่ต้องทำงาน เป็นต้องขลุกอยู่กับอู๋-โอม ช่วงปิดเล่ม 'สาวิกา' เสร็จได้พักยาว จึงได้อยู่กับเจ้าตัวยุ่งทั้งสองนานหน่อย จนน้องโอมชินว่าตื่นเช้ามาจะต้องเจออาป๋วยนอนอยู่ กลางวันเล่นกับอาป๋วย ตอนเย็นอาป๋วยอาบน้ำให้ แล้วก็เล่นกันจนเข้านอน ครั้นพอถึงช่วงที่ต้องปิดเล่ม 'สาวิกา' ตื่นเช้ามาก็ไม่เห็นอาป๋วย กลางวันก็ไม่มีอาป๋วย เย็นก็ต้องให้พี่เลี้ยงอาบน้ำให้ และทุกครั้งก็ตาม ทุกคนในบ้านจะตอบว่า "อาป๋วยไปทำงานที่เสถียรฯ" เสถียรฯ...น้องโอมคุ้นเคยกับคำนี้อยู่แล้วเพราะเคยได้ยินคนใส่ชุดสีขาว ไม่มีผมพุดถึงชื่อน้อยๆบ่อย ๆ ในรายการที่วีรยการหนึ่ง ครั้นถามว่า "คนนี้เป็นใครคับคุณแม่" ก็ได้คำตอบว่า "แม่ซีตันสนีย์คับ" ทุกอย่างถูกประมวลเข้าระบบความจำน้อย ๆ แต่คงจะมีบางอย่างผิดพลาดเล็กน้อยเช่นกัน เพราะเมื่อวันหนึ่งคนเขียนซื้อตุ๊กตาให้น้องโอมหนึ่งตัว แล้วถามว่ารู้มั๊ย ตุ๊กตาตัวนี้ชื่ออะไร

"รู้คับอาป๋วยคับ"

ชื่ออะไรคับ

"ชื่อ แม่ซีตันสนีย์ คับ"

ท่านแม่ซีตันสนีย์เคยสอนคนเขียนว่าอย่าพยายามเปิดประตูนรกให้ตัวเอง ซึ่งก็คือให้ลด ละ เลิกทำความไม่ดีต่าง ๆ คนเขียนจึงช่วยปิดประตูบานนั้นให้หลานชายตัวดีทันที

"ไม่ใช่ครับ ตุ๊กตาตัวนี้ชื่อผีน้อยแคสเปอร์ครับ" และก็ไม่น่าพาน้องโอมไปเสถียรฯ กลัวว่าเมื่อพบท่านแม่ซีแล้วจะเกิดอหังการ

ตีปุบปับ เข้าไป “สวัสดิ์คับแม่ชีแคลส...”

วันหนึ่ง พี่เลี้ยงของน้องโอมบอกกับคนเขียนว่าน้องโอมบ่น
เมื่อกลางวันว่า “โอมไม่ชอบแม่ชีคันสนีย์ ชอบให้อาปุ๋ยทำงาน ไม่มี
ใครเล่นกับโอม โอมเหงามาก” เผอิญรุ่งขึ้นเป็นวันเสาร์ คนเขียนจึง
ชวนให้ไปเสถียรฯ ด้วยกัน น้องโอมตกลงทันที รีบเข้านอน และตื่น
มารอตั่งแต่หกโมงเช้า

สองอาหลานเดินจูงมือคุยกันกระหุงกระหิง หากก่อนถึง
ออฟฟิศ ‘สาวิกา’ ก็ได้ยินเสียงทักจากด้านหลัง “นั่นโอมใช่มั๊ยลูก ยาย
เคยเห็นหน้าแต่ในคอมพิวเตอร์ มา...มาให้ยายกอดที่ก่อน” คนเขียน
แปลกใจที่น้องโอมเดินตัวมเตี้ยมเข้าไปสาธุและให้ท่านแม่ชีกอดแต่
โดยดี ซึ่งปกติไม่มีหากเป็นคนแปลกหน้า คล้อยหลังท่านแม่ชี คน
เขียนถามว่าจำได้มั๊ยว่าใคร น้องโอมตอบ

“จำได้คับอาปุ๋ยคับ แม่ชีคันสนีย์ตัวจริงเสียงดีกว่าในทีวี!!!”


แล้วต่างคนก็ต่างง่วนอยู่กับเรื่องตรงหน้าคนเขียนนั่งอยู่หน้า
คอมพิวเตอร์ ส่วนน้องโอมนั่งวาดรูป สักพักก็หันมาถาม

“อาปุ๋ยคับ แม่ชีคันสนีย์ไปไหน ทำไมไม่มาเล่นกับโอมเลย”

ครั้นจะตอบว่า “ท่านแม่ชียุติธรรมมาสน์” ก็เกรงจะ
ไม่เข้าใจ จึงตอบง่าย ๆ ไปว่า “ท่านแม่ชียอนอยู่ครับโอมครับ”


“เหรอคับ” น้องโอมเงยไปพักใหญ่จึงหันมาถามอีกว่า

“แล้วแม่ชีคันสนีย์สอนวิชาอะไรคับอาปุ๋ยคับ!!!”

เรื่องของน้องโอมกับพี่อู้อย่างมีต่อ...รอหนอยนะคับ 



เสถียรธรรมสถาน



บ้านหลังที่สองของทุกคน



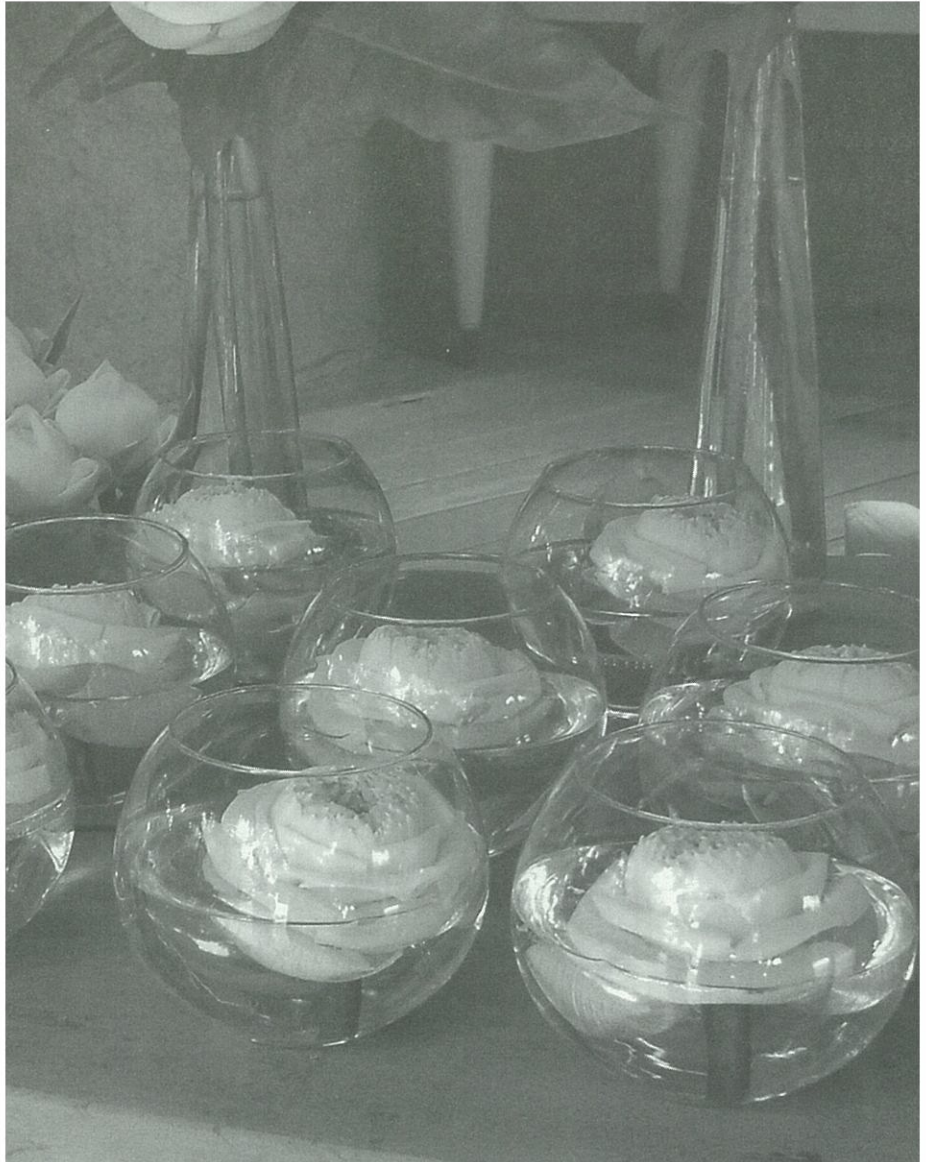
หอประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ



ความตายเป็นที่สุ่ครอบของชีวิต



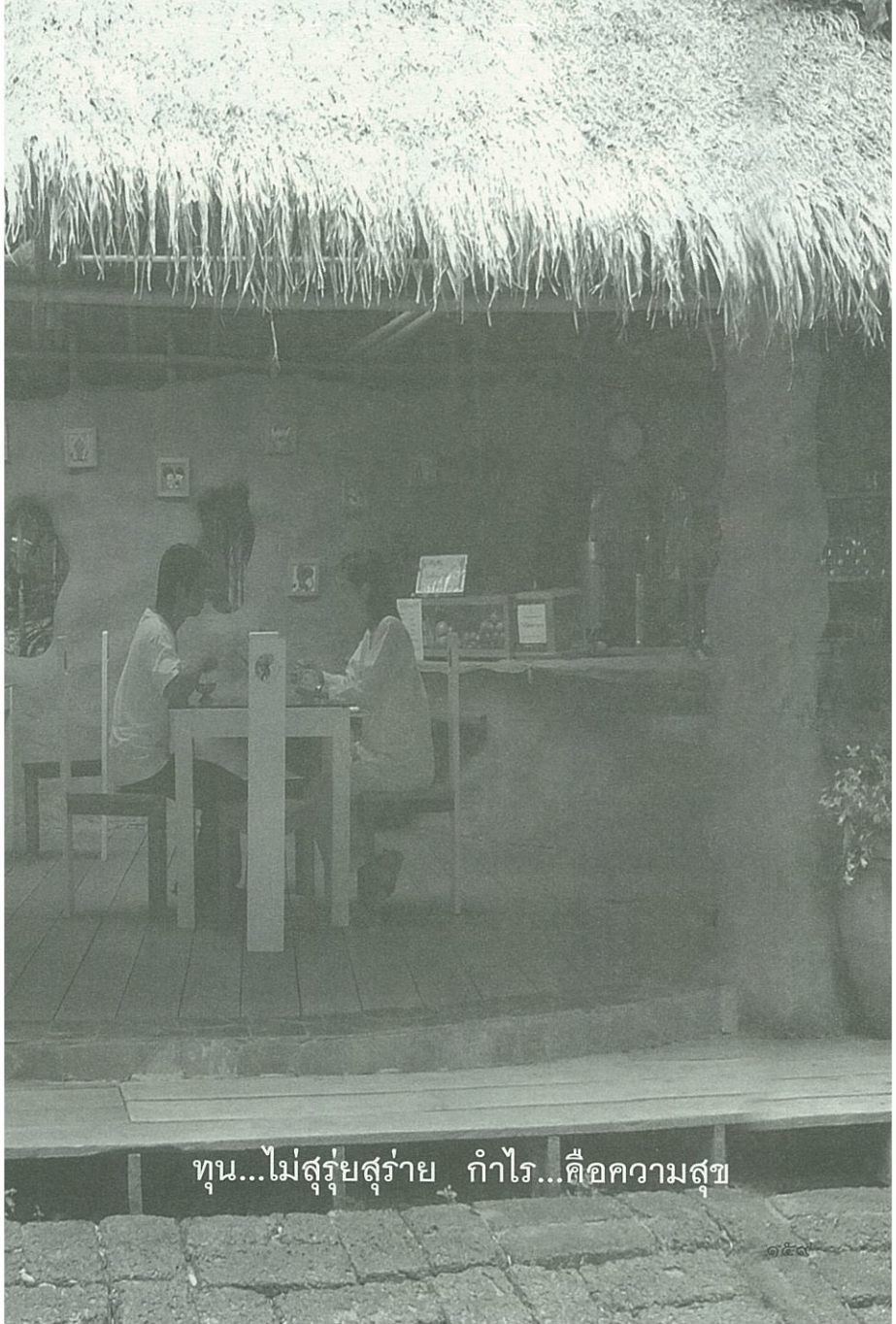
ชুমดอกไม้



คนจัดดอกไม้...ดอกไม้จัดใจ



ร้านไอติมธรรมรส



ทูน...ไม่สุ่ยสุ่ย กักรั...คือความสุข



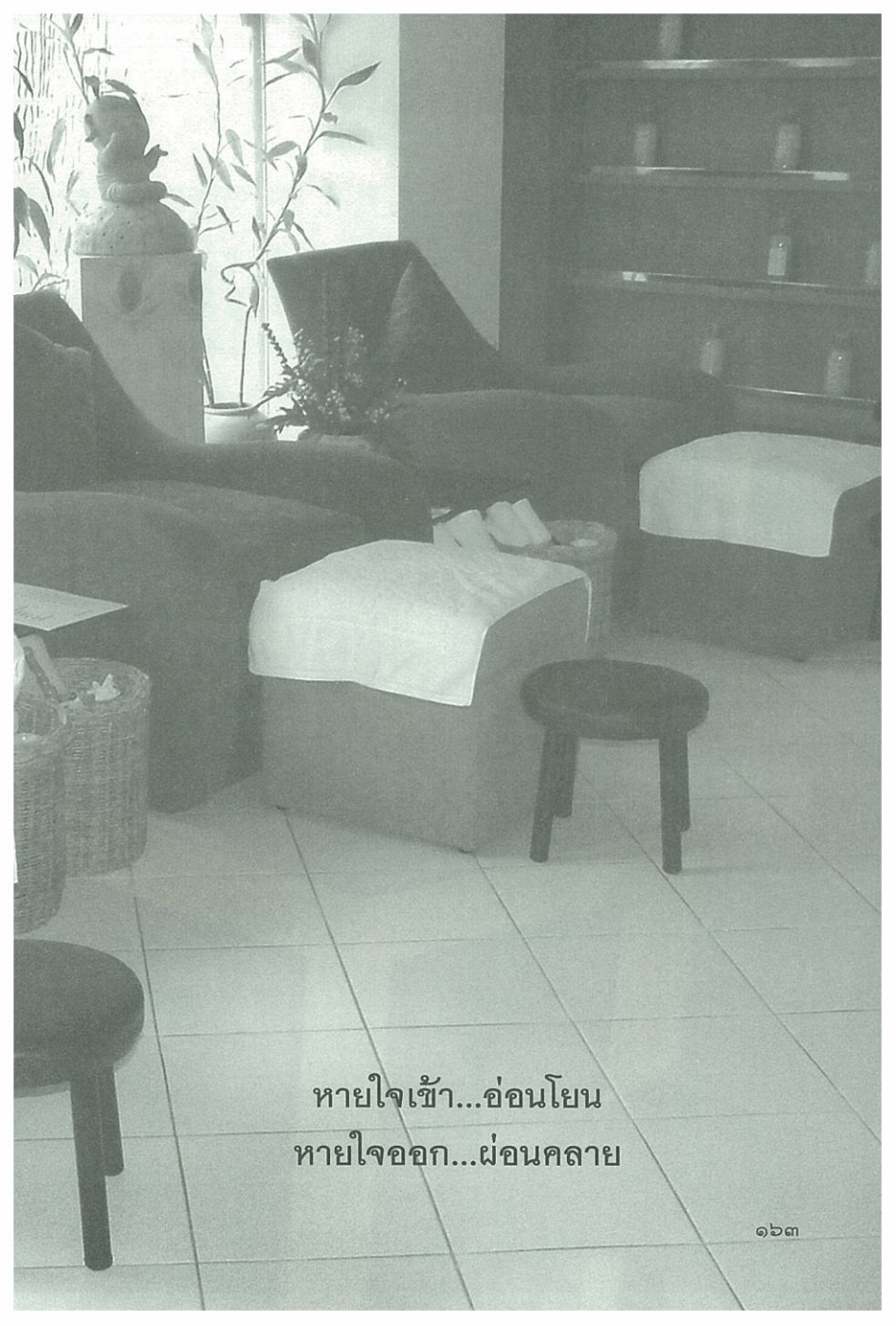
OPEN SECRET




BOOKS ART MUSIC AND LIFE



ภาวนากับการนวด




หายใจเข้า...อ่อนโยน
หายใจออก...ผ่อนคลาย

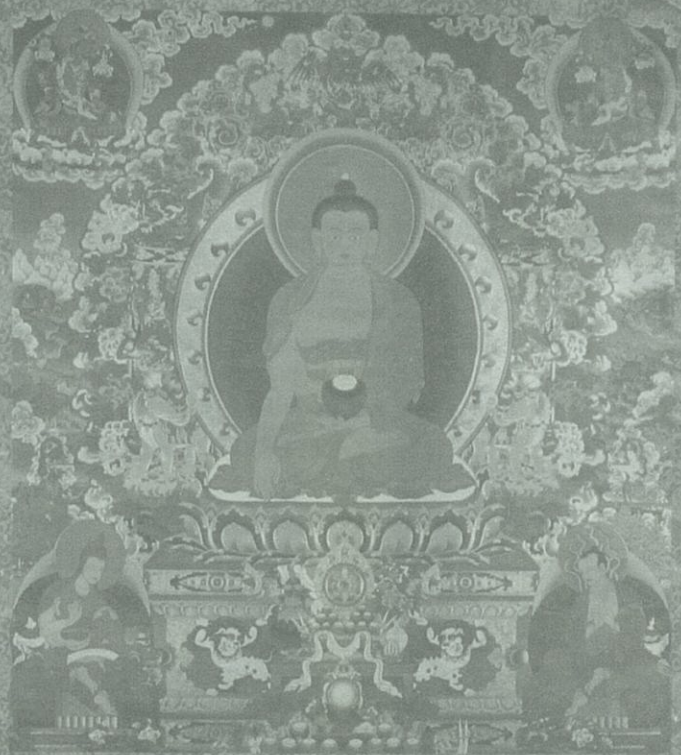
 **อาหาร**

แกงป่า	20
แกงส้ม	25
แกงเลียง	25
แกงจืด	25
ข้าวผัดไข่เค็ม	25
หมูพะโล้	25
หมูทรงเครื่อง	25
หมูแจ่วพริกแห้ง	25
ผัดนักรวม	25
ผัดผัสดูแล	25
ผัดไทย	25
ผัดกระเพรา	25
ผัดหมี่งา	25
ผัดคะน้าหมูสด	25
ข้าวผัดหมู	25

ร้านสายสัมพันธ์



เราไม่เพียงถามว่าคุณกินอะไร
แต่มีคำถามว่า
กินอาหารแบบนี้แล้วคุณมีชีวิตเพื่อใครได้บ้าง



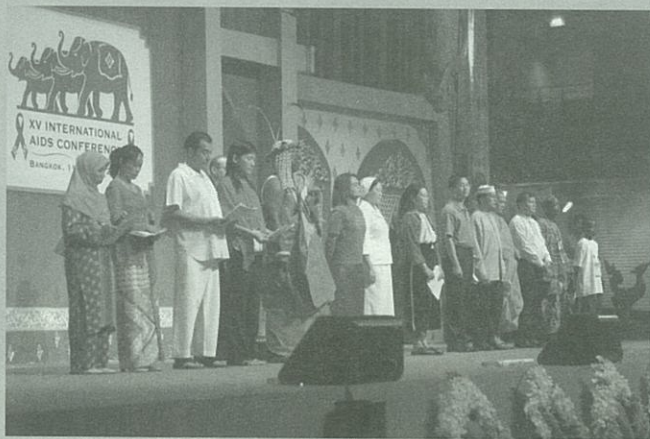
ศาสตร์แห่งการปิดทอง



สืบทอดงานศิลป์ภูมิปัญญาไทย

เล่าสู่กันฟัง / ศันสนีย์ ศิตะบันย์ เมอลเลอร์

ถ้าคนในโลกไม่มีอคติ โลกนี้จะไม่มีเอคส์



คำขวัญ *Access for All* บนป้ายพื้นขาวตัวหนังสือแดง
กับรูปช้างสามเชือกยืนเรียงกัน มีคำโปรยหัวว่า *The 15th International Aids Conference, Bangkok Thailand* เป็นความใกล้ชิด
ที่สุดของคนเดินถนนในเมืองไทยที่จะได้รู้จักกับการประชุมระดับโลก
ซึ่งถ้าว่ากันตามจริงแล้ว ใหญ่พอกับเอเปค สำคัญไม่ได้ยิ่งหย่อน แต่

ชาวบ้านรู้ไม่น้อยกว่า เหนือน้อยกว่า และพูดกันน้อยกว่า ทั้งที่ผลของการประชุมครั้งนี้กระทบกับ 'ชีวิต' ของเราโดยตรง เช่นเดียวกับเอดส์หรือโรคมะเร็งที่คุกคามกันบงกพร่อง ซึ่งตามความเป็นจริงนั้นใกล้ชิดกับเราทุกคนเกินกว่าที่เราจะนึกถึง โดยเฉพาะเมื่อเราอยู่ร่วมกันในโลกนี้ตั้งเพื่อนร่วมทุกข์ 'สาวิกา' เป็นสื่อที่พร้อมเรียนรู้ในโอกาสที่ได้สัมผัสบางส่วนของการประชุม และนำมาเล่าสู่กันฟัง

เอดส์...วีไอพีที่มาเยือนอย่างเพื่อน เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิตให้ดีขึ้น

วิทยุ 'สาวิกา' ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์งานเอดส์โลกเช่นเดียวกับสื่ออื่น โดยท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต และอาสาสมัคร ได้นำเสนอเรื่องการประชุมนานาชาติเรื่องโรคเอดส์ ในเช้าของการเปิดประชุมวันแรก วิทยุ 'สาวิกา' กล่าวยกย่องเพื่อนผู้ติดเชื่อท่านหนึ่งที่มาเปิดเผยชีวิตการเรียนรู้จากโรคร้ายอย่างคนอารมณ์ดี

ท่านแม่ชีเล่าว่า

“เพื่อนของเราเรียกเชื่อเอชไอวีว่าเป็นวีไอพีที่มาเยือนชีวิต เพื่อให้เราอยู่อย่างไม่ประมาท และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้ถูกต้องมากขึ้น อยู่กับความทุกข์ อย่างเห็นทุกข์ และไม่เป็นทุกข์”

และเมื่ออาสาสมัครชวนท่านแม่ชีคุยกับคนหนุ่มสาวในช่วง



‘นี่แหละรัก’ เกี่ยวกับการแจกถุงยางอนามัยบนทางด่วนเนื่องในโอกาส
เปิดตัวการประชุมนานาชาติเรื่องโรคเอดส์ในประเทศไทย คุณนายจำ
ยิ้มและคุยกับหลาน ๆ ผ่านรายการวิทยุว่า

“ถุงยางอนามัยป้องกันเอดส์ได้ทางกาย แต่เราน่าจะให้วัคซีน
สร้างภูมิคุ้มกันเอดส์ทางใจด้วยเพราะจะได้ทั้งป้องกันและแก้ไขทีเดียว
เบ็ดเสร็จ คนที่มีภูมิคุ้มกันทางใจจะใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ในการ
ต่อสู้โรคร้ายนี้ เราควรมีการพูดคุยกันให้มากขึ้นในเรื่องของจิตใจ”

จากนั้นคุณนายจำยิ้มได้เล่าให้หลาน ๆ ฟังในรายการวิทยุ
ถึงความเคลื่อนไหวของคนรุ่นใหม่ในการต่อสู้กับเรื่องนี้จากการที่ท่าน
ได้พบกับเด็กแอฟริกันหลายร้อยคนในการเดินทางครั้งล่าสุดของท่าน
ในฐานะหนึ่งในประธานร่วมจัดการประชุมผู้นำทางจิตวิญญาณของคน
รุ่นใหม่ในประเทศเซเนกัล ทวีปแอฟริกาที่เพิ่งผ่านพ้นไป

เมื่อรายการวิทยุ ‘สาวิกา’ จบลง อาสาสมัครผู้สื่อข่าว ‘สาวิกา’
ได้มีโอกาสตามท่านแม่ชีไปทำข่าวพิธีเปิดการประชุมนานาชาติเรื่อง
โรคเอดส์ ที่อิมแพ็ค เมืองทองธานี

การต่อสู้กับเอดส์ต้องให้ความสำคัญ ในเรื่องของการอยู่ร่วมกันอย่างไว้ใจคติ

ภาพของผู้เข้าร่วมประชุมมากมาย หลายชาติ หลายภาษา
หลายวัย ในเครื่องแต่งกายที่แสนธรรมดา ทำให้ภาพของการประชุม



อบอุ่นขึ้นทันตา การต้อนรับของอาสาสมัครวัยรุ่นชาวไทยที่กระฉับกระเฉงว่องไวทำให้การประชุมมีชีวิตชีวาขึ้นทันใจ

ขณะที่สองหมื่นชีวิตกำลังทยอยเข้าแถวผ่านเครื่องเอกซเรย์เพื่อความปลอดภัยก่อนเข้าสู่ห้องอิมแพ็ค อารีน่า สตรีผู้หนึ่งซึ่งอยู่ในแถวทักทายท่านแม่ชีด้วยอาการดีใจ พร้อมกับโอบท่านแม่ชีด้วยแขนทั้งสองข้างของเธอ

“ไม่น่าเชื่อเลยคะว่าเราจะพบกันโดยบังเอิญ ทั้งที่มีคนถึงสองหมื่นคนเช่นนี้”

ท่านแม่ชียิ้มตอบและทักทายผู้นำของหน่วยงานเพื่อสตรีขององค์การสหประชาชาติ หรือยูนิเฟม (Unifem) อย่างเมตตา พร้อมกับที่ทีมงานของเรานึกถึงประโยคที่ท่านแม่ชีเคยสอนว่า “บังเอิญไม่มี” และนี่คือผลของการทำงานหนักอย่างเต็มความสามารถของเราในการประชุมที่เจนีวา ทำให้เราได้มาพบกันและทำงานร่วมกันอีก และก่อนจากกัน สุภาพสตรีจากยูเอ็นท่านนั้นได้กล่าวกับท่านแม่ชีราวกับเป็นการสัญญากันในงานหนักก้าวต่อไปว่า

“พระพุทธรูปเจ้าจะทรงทำให้เรามาพบกันอีก”

คณะของเราได้เห็นภาพของท่านเลขาธิการองค์การสหประชาชาติ โคฟี อันนัน และ นายกรัฐมนตรีทักษิณ ชินวัตร ที่ก้าวเดินช้าลงและทักทายท่านแม่ชีคันสนีย์ ขณะเดินเข้าและออกจากพิธี

คุณจักรภาพ เพ็ญแข เป็นอีกหนึ่งความประทับใจและภาคภูมิใจของเรา โดยเฉพาะในฐานะคนทำสื่อ

เนื่องด้วยเธอนุ่มนวลอ่อนโยนและเหมาะสมในกาลและเทศะอย่างไม่เคยทำให้ผิดหวัง และเมื่อคำปราศรัยของผู้นำแต่ละท่านผ่านไป ความเป็นจริงก็ประจักษ์ชัดว่า ในโลกปัจจุบัน ไม่มีผู้นำท่านใดจะแก้ไขปัญหาโลกนี้ได้โดยปราศจากซึ่งการเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ เพื่อเห็นโลกนี้ตามความเป็นจริง และ ณ เวทีแห่งการเรียนรู้ของโลกเวทีนี้ ได้สะท้อนความเป็นจริงของโลกต่อไปด้วยการแสดงจากของเด็กน้อยผู้ติดเชื่อเอชไอวีชาวไทยและชาวแอฟริกัน

เสียงเพลงจากหัวใจ ตามด้วยภาพและคำพูดของเด็กวัยรุ่น

ผู้ติดเชื่อจากทั่วโลกที่ผลัดกันฉายขึ้นบนจอใหญ่กลางห้องประชุมนั้น
สะกดผู้คนให้นิ่งและฟัง

“ในการต่อสู้โรคเอดส์ ท่านอาจจะกำลังถกเถียงและพูดคุย
กันในเรื่องของวิทยาศาสตร์ เรื่องการแพทย์ แต่หนูคิดว่า เรื่อง
สำคัญที่จะต่อสู้เอดส์ได้นั้น คือเรื่องของการอยู่ร่วมกันอย่างไรรอดติ
ถ้าคนในโลกไม่มีอคติ โลกนี้จะไม่เอดส์”

ทุนของชีวิตคือจิตที่ไม่ขุ่นมัว การเป็นผู้นำต้องอาศัยทุนชนิดนี้ในการทำงาน

อีกหนึ่งวันของการใกล้ชิดกับการประชุมระดับโลกเกิดขึ้น
อีกครั้งเมื่อทีมข่าว ‘สาวิกา’ ได้ติดตามท่านแม่ซีสันสนีย์ไปทำข่าว
และเป็นผู้แปลในการเข้าร่วมเวทีอภิปรายในหัวข้อ ผู้นำ (Leadership)
ซึ่งถือเป็นหัวข้อสำคัญหัวข้อหนึ่งในการต่อสู้เอดส์

ที่มงานอาสาสมัคร ‘สาวิกา’ เดินเข้าสู่ห้องวีไอพีก่อนเวลา
อภิปรายประมาณหนึ่งชั่วโมง ริชาร์ด เกียร์ คือหนึ่งในแขกพิเศษที่
จะร่วมอภิปรายในวันนั้น เขาเดินเข้ามาทักทายท่านแม่ซีเพราะได้
พบกันแล้วครั้งหนึ่งเมื่อวันเปิดการประชุม ครั้งชั่วโมงต่อมาทั้งสอง
ได้นั่งสนทนากันโดยมีคุณตุ้มระย้า มังคละพฤกษ์ เป็นล่าม ซึ่งโดย
ส่วนใหญ่เป็นการพูดเรื่องการปฏิบัติ ในฐานะที่เป็นศิษย์ขององค์
ทะไลลามะ และปรึกษาท่านแม่ซีว่า ในขณะที่อยู่เมืองไทย เขา
ประสงค์ที่จะหาที่สงบในการภาวนา

JULY 2004



AIDS CONFERENCE
BANGKOK - 16 JULY



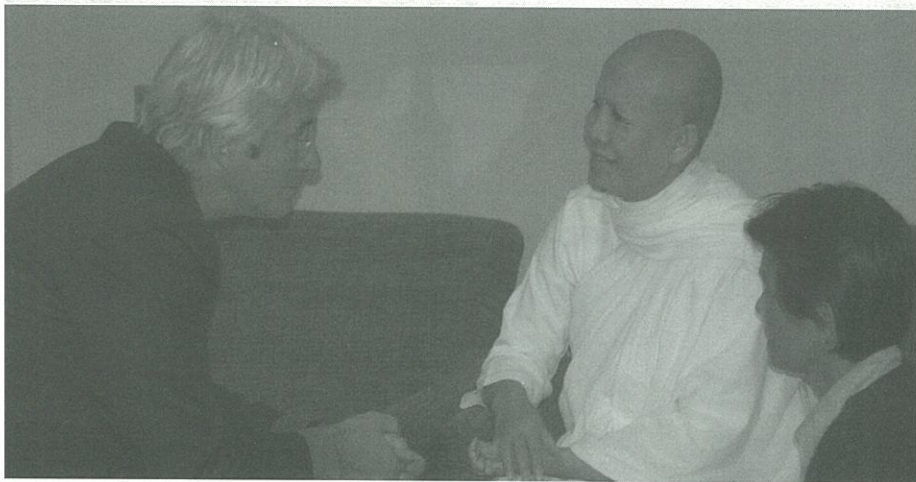
ในฐานะนักข่าว เราเริ่มเข้าใจทันทีว่า การชักชวนผู้มีชื่อเสียง ที่กุมหัวใจคนในโลกไว้ได้แล้ว เพื่อให้เขาเหล่านั้นได้ฝึกฝนในการ น้อมตัวน้อมใจมารับใช้โลกด้วยจิตสาธารณะนั้น มีความสำคัญต่อ การทำงานเพื่อโลกโดยส่วนรวมเช่นไร และในฐานะของเพื่อนอาสา สมัคร์ เราตระหนักถึงโอกาสในการฝึกฝนให้เกิดจิตสาธารณะด้วย งาน เพราะริชาร์ด เกียร์ ดาราระดับโลกที่ยืนอยู่ตรงหน้าเรากำลัง สะท้อนให้เราเห็นถึงภาพอาสาสมัครของโลกที่ตัวตนเล็กลงด้วยงาน ที่ใหญ่ขึ้นด้วยประสบการณ์จริงจากชีวิต ทำให้เกิดการฝึกฝนจิตที่

สงบเย็น เพื่อการทำงานที่เป็นประโยชน์รับใช้โลกได้กว้างขวางขึ้น

“ผมตระหนักว่าผมได้รับแรงบันดาลใจที่สัมผัสเข้าไปถึงส่วนที่ลึกที่สุดในหัวใจผมจากคนที่ติดเชื่อ เมื่อผมเห็นความเชื่อมโยงภายในอย่างลึกซึ้ง และมีความเห็นใจอย่างที่สุด มันทำให้ความสำนึกในความรับผิดชอบอย่างเป็นสากลของผมเกิดขึ้น สิ่งนี้ให้พลังกับผมจริง ๆ มันเป็นเรื่องจริง คนทุกคนสามารถสัมผัสได้เองถ้าหากได้รับแรงกระตุ้นจากความรักและความกรุณาที่เชื่อมถึงกันอย่างแท้จริง และสำนึกแห่งความรับผิดชอบก็เกิดขึ้น และนำมาซึ่งการเป็นผู้นำ”

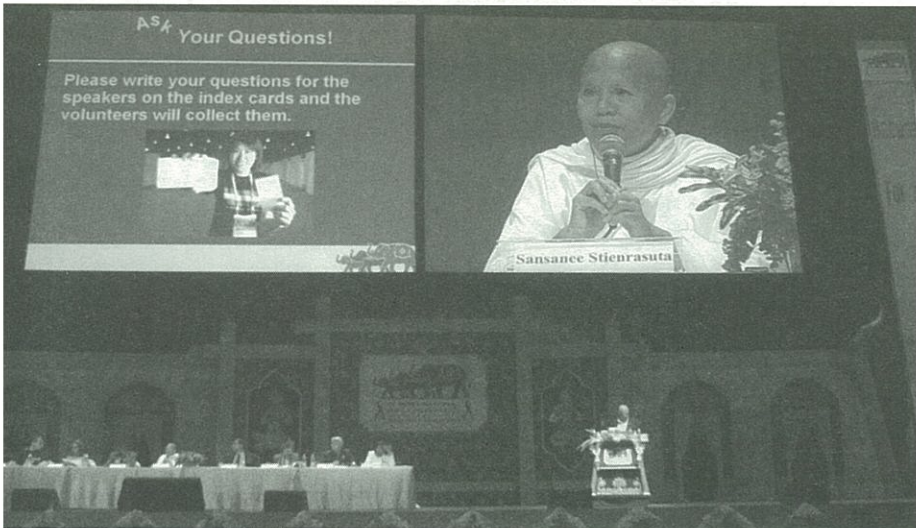
ท่านแม็กซ์คันทันนีย์ สเตียร์สตุสได้ตอบคำถามเด็ดที่ถุกยิงขึ้นมาจากผู้ฟังหลายคำถาม ซึ่งได้กลายมาเป็นบทสรุปของการอภิปรายในหัวข้อ ผู้นำ (Leadership) ในวันนั้น

“เป็นความเหมาะสมอย่างยิ่งที่นักบวชสตรีในพุทธศาสนา





เช่นเราควรจะเรียนรู้ พุดคุยกับวัยรุ่นในเรื่องของเซ็กซ์และความรัก
เรามีรายการโทรทัศน์และวิทยุที่ให้เด็กวัยรุ่นพุดคุยกันในเรื่องนี้ ใน
ช่วง 'นี่แหละรัก' เด็กควรได้รับการบอกเล่าให้เข้าใจถึงความแตกต่าง
ระหว่างเซ็กซ์กับความรัก ว่าเซ็กซ์คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทบ
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าเด็กได้รับการฝึกฝนจิตใจที่ดี
มีภูมิคุ้มกันทางใจที่ไม่บกพร่อง จะทำให้เด็กตอบสนองต่อสิ่งที่มา





กระทบอย่างเหมาะสม เช็กซ์ไม่ใช่ความรัก ความรักย่อมมาจาก
จิตใจที่พัฒนาแล้วเท่านั้น...

“ทุนในการต่อสู้และป้องกันเอตส์ไม่ได้ใช้เพียงแค่เงิน แต่คน
รุ่นใหม่ คือทุนทางสังคมที่เราต้องให้ความสำคัญ การทำงานร่วม
กันด้วยจิตที่ไม่มีอคติ จิตที่ไม่ขุ่นมัว ถือเป็นทุนของชีวิตด้วยเช่นกัน
และนั่นคือการเป็นผู้นำ หมายถึงการเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ”

ความรักนั้นไม่ควรให้กันเฉพาะในวันพิเศษ แต่ควรให้ความรักกันทุก ๆ วัน

พิธีปิดของการประชุมเอตส์โลกผ่านไป สื่อส่วนใหญ่สนุก
กับการทำข่าวคนดังและเรื่องดัง เช่น ดาราดังถูกเชิญไปไหน ถูก
ถามว่าอะไร นักร้องเด่นกอดเด็กที่ไหน นางงามตัดริบบิ้นเปิดงาน
อะไร หอมแก้มใครบ้าง รวมทั้งข่าวที่มีสีสันเช่น หมูบ้านโลก ที่ยก
ถนนคึกคักมาไว้ในงาน เมื่อสื่อสนุกมากเท่าไร ข่าวก็จะมีสีสันฉูดฉาด
มากเท่านั้น แต่เสียงหัวเราะและสีสันสลับตามีใช่คำตอบของเนื้อหา
ทางสติปัญญา การจะเก็บเกี่ยวสาระที่สนุกสนานทางสติปัญญามาได้

ดูจะเป็นเรื่องยากเย็นในยุคของข้อมูลที่ไหลมาในเวลาที่น่าจะเป็นเศษเสี้ยวของวินาที การฝึกฝนทางใจในการเลือกรับสื่อ และเลือกเสนอสื่อจึงเป็นสิ่งจำเป็น

ในฐานะของอาสาสมัครผู้สื่อข่าว 'สาวิกา' เราตอบได้คำเดียวว่า...การฝึกฝนใจ...เป็นเงื่อนไขสำคัญของทุกคนในการต่อสู้เอดส์ เพื่อเป็นวัคซีนต้านภูมิคุ้มกันบกพร่องทางใจ และเมื่อหอบทสรูปทางใจได้แล้ว บทสรูปทางกายก็คงไม่ใช่เรื่องยาก

บทเพลงจากเสียงร้องของเด็กติดเชื้อเอชไอวีจากประเทศไทยยังให้กำลังใจเราได้เสมอ

"Don't put love on special day but put love on every day"

"ความรักนั้นไม่ควรให้กันเฉพาะในวันพิเศษ แต่ควรให้ความรักกันทุก ๆ วัน"

ดั่งที่ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุดตอบคำถามเรื่องความรักใคร่ใสสะอาดให้เด็กฟังเสมอว่า

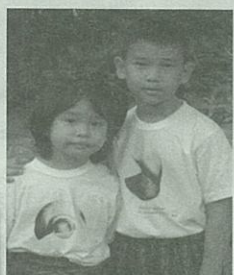
"ยายจำไม่ได้ห้ามไม่ให้หนูรักแต่ขอให้หนูรักอย่างมีสติปัญญา...จงกล้าหาญที่จะรักนะลูก" 



แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต

ผู้หญิงได้รับความไว้วางใจจากธรรมชาติในการเป็นผู้ให้กำเนิดชีวิตทั้งเพศหญิงและเพศชาย ผู้หญิงจึงเป็นแม่ของแผ่นดิน ความยิ่งใหญ่อันเกิดจากการทำหน้าที่ของเพศมารดานี้ ผู้หญิงจึงไม่ควรมีความรู้สึกต่ำต้อย นั่นเพราะผู้หญิงมีหน้าที่ที่สำคัญอย่างยิ่ง คือการให้ชีวิตแก่มวลมนุษยชาติ ดังนั้น ถ้าผู้หญิงคนหนึ่งได้รับการพัฒนาสติปัญญา ผู้หญิงคนนั้นจะมีศักยภาพที่ทำให้โลกเปลี่ยนแปลงและพลังนี้จะสืบสานต่อไปเรื่อย ๆ อย่างไม่มีวันสิ้นสุดราบใดที่ผู้หญิงทำหน้าที่มารดา อย่างสมบูรณ์แบบด้วยสัมมาทิฐิ

เสื้อชุด 'เพ็ญวงรอนหนึ่งก็ถึงธรรม'



รายได้จากการจำหน่ายเสื้อทุกตัว
สมทบทุนการสร้างกุฏิกรรมฐานของผู้หญิงทางธรรม
สนใจ...สอบถามและสั่งซื้อได้ที่ เสถียรธรรมสถาน
๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗



หายใจเข้าสงบเย็น หายใจออกเป็นประโยชน์
Breathing in, be calm. Breathing out, be useful



เป็นมนุษย์ที่แท้ อย่าเป็นแค่เหยื่อ
Be a real human being, not just a victim



สงบอยู่ในการท่า ทำอยู่ในการปล่อย
Peace in action, action without ego



เสียงที่ดังที่สุดในโลก คือเสียงแห่งความเงียบ
Silence speaks the loudest



เปิดใจให้กว้าง วางให้เป็น
Open your heart and let go



ฉลาดแต่อย่าขาดปัญญา
Be clever but not without wisdom



เพิ่งโทษ เป็นทุกข์
Finding faults in others causes suffering for yourself



สุขทุกข์เป็นสากล
Happiness and suffering are universal



ทุกข์มีไว้ให้เห็น ทุกข์ไม่มีไว้ให้ป็น
Suffering is to be seen, not to be lived



ทุนของชีวิต คือจิตที่ไม่ขุ่นมัว
The best investment in life is pure heart

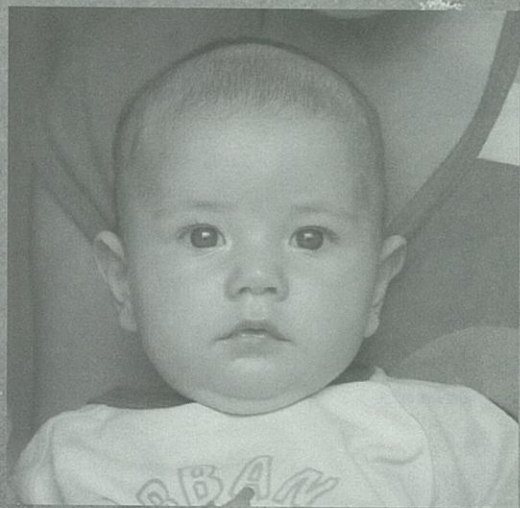


กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน
Body moves with actions, but mind stays with the tasks



ปัจจุบันขณะเป็นเวลาประเสริฐสุด
Present moment is the most precious moment

สุขทุกข์เป็นสากล
Happiness and suffering are universal



ใบสมัครสมาชิกนิตยสาร 'สาวิกา'

- สมัครเพื่อตัวเอง
- เป็นของขวัญ สมาชิกอุทิศเพื่อมอบหนังสือให้สถานศึกษาทั่วประเทศ

ผู้อุปถัมภ์ ชื่อ.....นามสกุล.....

อาชีพ.....วันเกิด.....

บ้านเลขที่.....หมู่บ้าน.....

อาคาร/ตึก.....ชั้น.....

ซอย.....ถนน.....

แขวง.....เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

อนุสาวรีย์แห่งความดี ความงาม ความจริง

ผู้รับหนังสือ ชื่อ.....นามสกุล.....

อาชีพ.....วันเกิด.....

บ้านเลขที่.....หมู่บ้าน.....

อาคาร/ตึก.....ชั้น.....

ซอย.....ถนน.....

แขวง.....เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

สมาชิกใหม่ ต่ออายุสมาชิก

๖ ฉบับ ราคา ๓๖๐ บาท

๑๒ ฉบับ ราคา ๗๒๐ บาท

๒๔ ฉบับ ราคา ๑,๔๔๐ บาท

วันที่สมัคร.....เริ่มรับฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....

โดยได้แนบ ธนาถิติ ตัวแลกเงิน

เช็คธนาคาร.....เลขที่เช็ค.....

ส่งจ่าย ปตท.เจอร์เซบีว โนนาม นางจันทนา จำวงศ์ลา ๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา
๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

หรือโอนเงินผ่าน แมชีคีนสนีย์ สเตียร์สุด เพื่อกองทุนสาวิกา

ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขารามอินทรา

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 187-0-62624-7

รับผิดชอบต่อตนเอง

ทำไมคนเราชอบว่าแต่คนอื่น?

น่าคิด!

จำได้ว่าตั้งแต่รู้ความก็พบแต่เหตุการณ์ที่เป็นการว่าคนอื่น อย่างเช่นพ่อแม่ดูลูก สิ่งที่จดจำได้มีแต่เรื่องของการถูกดู ไม่เห็นมีการชมเชยเลย คล้าย ๆ ว่าภษิตของไทยมีว่าชมแล้วจะเหลิง แต่ปัญหาสังคมตอนนี้ดูเหมือนจะเกิดจากการพูดลบใส่กันบ่อย ๆ เลยกลายเป็นการตอบโต้ด้วยอารมณ์รุนแรงแทน

สมัยเด็ก ๆ หมอถูกจัดให้เป็นกลุ่มที่ถูกดูถูกว่ามากกว่าคนอื่น เพราะชนชั้นต่ำ และคุณพ่อดูมากเหลือเกิน ความกลัวทำให้เลือกที่จะไม่พูด ถ้าเผลอพูดรำพึงรำพันอาจจะถูกตีเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ นโยบายของคนรุ่นเก่าคือเถียงก็ตี เลยไม่ค่อยกล้าไปคิดถึงเรื่องของคนอื่น คิดเพียงว่าดูแลตัวเองให้ดีที่สุดก็พอแล้ว เพื่อจะได้ไม่ถูกตี

จำได้ว่าเวลาพูดถึงคนอื่นจะเป็นการสนทนาในมุมบวกมาก

กว่าเอาเขามานินทาให้เสียหาย

การพูดถึงตัวเองส่วนใหญ่เป็นด้านบวกที่มีดีกรีจากน้อยไป
หามาก เช่นดีใจปลื้มใจที่ได้รับคำชมหรือรางวัลไปจนโอ้อวดว่ามีดี
กว่าคนอื่น แปลกที่ไม่เคยเห็นการสนทนาเกี่ยวกับความบกพร่อง
ของตัวเองเลย

แสดงว่ามนุษย์ไม่ค่อยสนใจที่จะพัฒนาตนเองนัก แต่กลับ
ชอบวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น หมอเคยเจออาจารย์มหาวิทยาลัยคนหนึ่ง
เป็นต็อกเตอร์ เขาเป็นคนไวในการวิเคราะห์คน ซึ่งก็ไม่ว่าจะถูกหรือ
ผิด รู้แต่ว่าทุกคนที่เขาพูดถึงมักเป็นเรื่องของความบกพร่อง ไม่บ่อย
นักที่จะพูดถึงความดีของคนอื่นก่อน หมอเองยังอดตั้งไม่ได้ว่าเขา
วิเคราะห์ได้ไวมาก แต่กลับกัน พอเขาโดนวิพากษ์กลับแม้เพียง
เบา ๆ เช่นบอกว่าดูเกินไป กลับโกรธเป็นพินเป็นไฟ ทั้ง ๆ ที่เป็น
ประเด็นเล็กน้อย แต่เขาก็รับไม่ได้ หลายคนบอกว่าคนเรียนเก่งมัก
หลงตัวเอง ถ้าทั้งเก่งทั้งสวยคงหลงตัวเองเพิ่มขึ้น และถ้าทั้งเก่งทั้ง
สวยทั้งรวย คงจะซูเปอร์หลงเลยมั้ง

หมอว่าไม่ใช่ แบบนี้คงต้องบอกว่าเก่งไม่จริง ถ้าเก่งจริง
มันต้องมีสติปัญญาด้วย จะได้ไม่ลุ่มหลง

ทำไมคนเราชอบไปรู้นวายเรื่องของคนอื่น ไปเที่ยวบอกว่า
คนโน้นไม่ดี คนนี้ขี้โกง คนนั้นไม่เก่ง หมอเลยหยุดและลองเข้าไป
นั่งในใจเขา แล้ววิเคราะห์ดูว่ามันมีพื้นฐานมาจากอะไร

มนุษย์ไม่ชอบเห็นใครดี หรือได้ดีกว่าตัว เห็นคนอื่นมีดีดีกว่า
มักเอามาเปรียบเทียบกับตัวเองว่าทำไมเราด้อยกว่า ทั้ง ๆ ที่องค์



ประกอบของชีวิตมีมากมาย ไม่ใช่เพียงวัตถุ หรือเพียงสิ่งที่เขาเอามาใช้อวด

เมื่อตอนเริ่มเป็นที่รู้จัก หนังสือพิมพ์มาสัมภาษณ์ไปลงเต็มหน้าใหญ่ ก็ได้รับโทรศัพท์จากคนรู้จักในวิชาชีพเดียวกัน โทร. มาคุยว่า ดีใจด้วยนะ แต่ทำไมต้องบอกว่าผ่าศพแล้วสนุก

นี่แหละที่บอกว่าชอบไปคิดเรื่องของคนอื่น

หมอใช้หลักการทำงานว่าจะต้องทำสิ่งที่ตัวเองรับผิดชอบให้ดีเสียก่อน ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาแล้วมาแล้วที่ไม่เคยยุ่งกับเรื่องไม่ดีของคนอื่น ถ้ามันไม่ไปทำใครเดือดร้อน

เวลาได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่อะไรก็จะศึกษาให้เข้าใจงานวางแผนแล้วก็ทำของตัวเองให้เรียบร้อย ใครจะทำหรือไม่ ทำดีกว่า

เราหรือเปล่า หมอไม่สนใจ เวลาใครทำออกมาดี ก็มักจะชื่นชมใน
ความเก่งของเขา

สร้างความรับผิดชอบต่อตนเองให้ได้ก่อน เป็นเรื่องที่ต้อง
ปลูกฝังมาก ๆ ตั้งแต่วัยเด็ก เรื่องของคนอื่นมาทีหลัง

เรื่องนี้ใช้ได้ทุกเรื่อง เริ่มตั้งแต่เรื่องเบา ๆ คือการใช้จ่าย การ
แต่งตัว การซื้อข้าวของของวัยรุ่น วัยเด็ก ความรับผิดชอบที่สำคัญ
คือการเรียนรู้ แสวงหาความรู้ใส่ตัว ไม่ใช่การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย วย
ต่อมาหลังเรียนจบคือความรับผิดชอบในการทำงานเลี้ยงชีพ

การทำงานในองค์กร ทุกคนก็ต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน
เองให้ดีที่สุดเสียก่อนก่อนที่จะไปยุ่งเรื่องของคนอื่น แต่ในปัจจุบัน
ระบบราชการกลับไม่เป็นเช่นนั้น ไม่ว่าจะป็นระดับใดก็มีปัญหาใน
เรื่องของความรับผิดชอบทั้งนั้น

คำว่ารับผิดชอบต่อตนเองเป็นเรื่องที่ต้องคำนึงถึงทุกสภาวะ
สำหรับหมอแล้วยึดแนวของธรรมะ สำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง
ข้อแรกคือ เมื่อทำอะไรจะต้องไม่ทำให้ตัวเองต้องต่ำลงในทางธรรม

การเป็นข้าราชการ รับเงินเดือนจากภาษีประชาชน ก็ควร
ที่จะทุ่มเททำงานให้เต็มที่ แม้จะรู้ว่าค่าตอบแทนน้อย ระบบราชการ
ยังคงเป็นลักษณะที่คนทำงานมุ่งหวังสวัสดิการอื่น ๆ มากกว่าค่า
ตอบแทนโดยตรง แต่ไม่ได้มุ่งที่จะทำงานให้เต็มที่

การไม่ตั้งใจ ไม่ทุ่มเทถือเป็นการทำร้ายประชาชนทางอ้อม
นอกจากเรื่องงานคงเป็นเรื่องส่วนตัว ซึ่งก็คงต้องยึดหลัก
การเดียวกันที่ไม่ทำให้ตัวเองเสื่อมลง นั่นก็คือเรื่องของการดำรงชีวิต

ไม่โกง ไม่เสพ ไม่ทำชั่ว

ข้อสองของการรับผิดชอบต่อตนเอง คือการไม่ทำให้สังคมเดือดร้อน

ในเรื่องหน้าที่การงานนั้น ระบบราชการในปัจจุบันเป็นปัญหาในประเด็นนี้แน่นอน เพราะประชาชนส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้รับการดูแลจากรัฐอย่างที่ควรเป็น นี่ย่อมแสดงว่าข้าราชการทำให้ประชาชนเดือดร้อน

ส่วนเรื่องการใช้ชีวิตของแต่ละคนในทุกวันนี้ ดูจะไม่ค่อยนึกถึงสังคมที่เราอยู่เท่าไร ทั้งขยะตามอำเภอใจ จอดรถเกะกะสารพัดจนทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ข้อสุดท้ายของเรื่องความรับผิดชอบก็คือ เราจะคิดดีเพียงอย่างเดียวคงไม่พอ แต่สังคมจะดีได้ เราต้องกล้าทำความดีด้วย ข้อนี้แหละที่ทำยาก เพราะมองไปทางไหนก็ดูจะเต็มไปด้วยคนที่เอามือชุกกระเป่า เพราะคนส่วนใหญ่ชอบเอาเปรียบสังคม แกรมไม่ค่อยมีคนกล้าทำความดี ทำให้มองไปทางไหนก็ไม่ค่อยได้เห็นคนที่กล้าทำดี

แนวคิดทั้งสามข้อในเรื่องของความรับผิดชอบต่อตัวเอง เป็นสิ่งที่ हमอได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก ๆ ถูกบังคับจนกระทั่งแนวคิดแบบนี้ซึมซาบเข้าไปภายในจนกลายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ไม่รู้สึกฝืนแต่อย่างใด

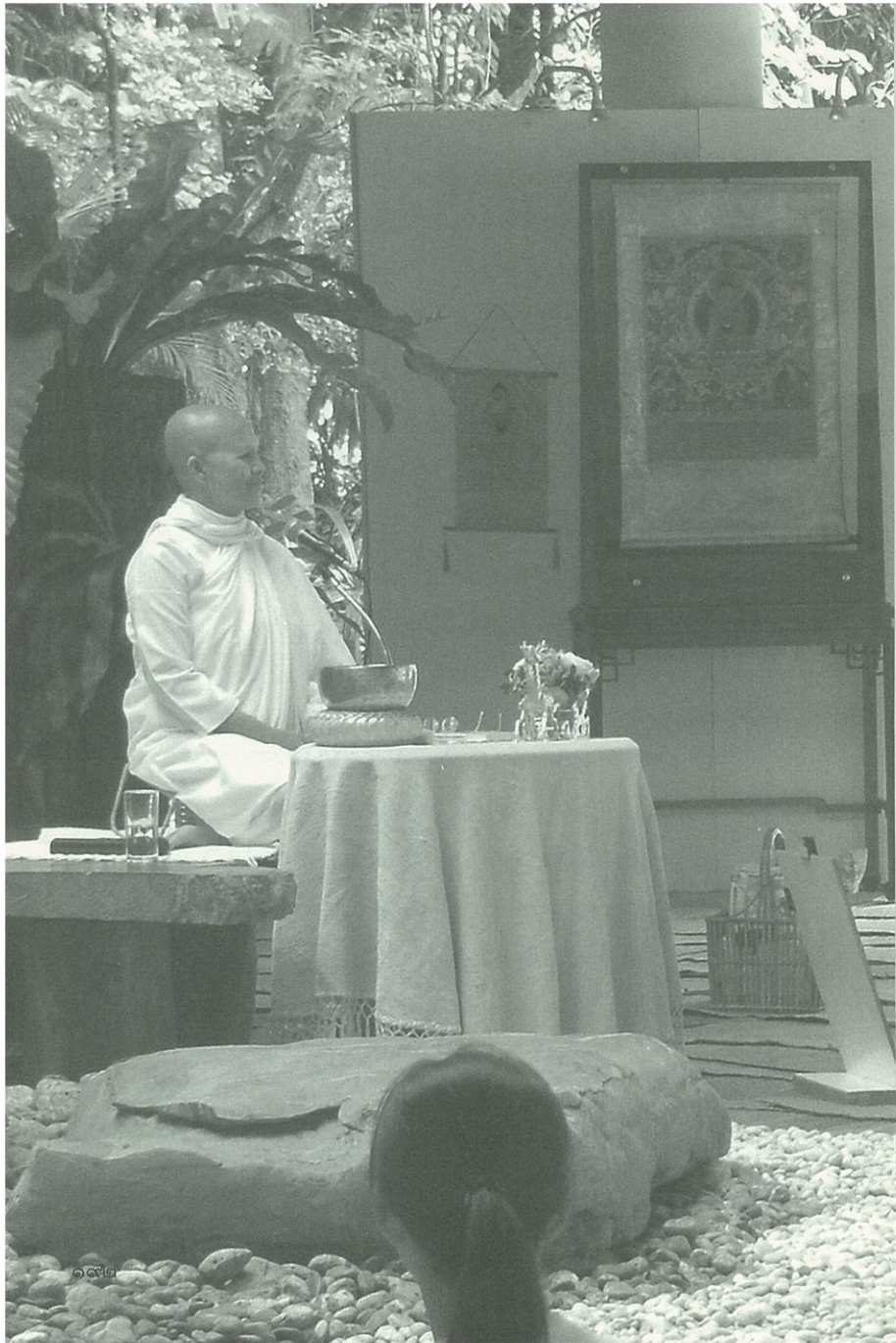
การดำเนินชีวิตให้มีความสุขต้องปลูกฝังหลักการดี ๆ ให้มั่นคง เพื่อไม่ให้ถูกระทบได้ง่าย ซึ่งหลักการสำคัญก็คือการสร้างสำนึกรับผิดชอบต่อตนเอง

วาทะพุทธทาส



หน้าที่และสิทธิของสตรีที่แท้จริงและควรจะมี
เพื่อความรอดของมนุษย์โลกนั้น
มิใช่ความมีสิทธิเสมอภาค และอย่างเดียวกันกับบุรุษ,
หากแต่ยอมรับหน้าที่ในการอบรมลูกที่เกิดมา
ให้มีความเป็นมนุษย์ที่ถูกต้องและสมบูรณ์
โดยไม่ต้องแย่งหน้าที่ของพ่อบ้านมาทำ อย่างที่ทำกันอยู่
ซึ่งจะทำให้โลกนี้ ปราศจากมารดา

พุทธทาสภิกขุ



‘คุยกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกข์’ กับรายการวิทยุ ‘สาวิกา’
สื่อเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ พบกับช่วง...‘เล่าสู่กันฟัง’
มองอย่างไร วางใจอย่างไร กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคม
‘นี้แหละ...รัก’ สารพันคำถามเกี่ยวกับความรักของคนทุกเพศทุกวัย
เสวนาวงศาคณาญาติ เปิดสาย ‘คุยกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกข์’
เพื่อวิเคราะห์ทุกข์ และชุมชนคนฟังตัวเอง
ปิดท้ายด้วยภาวนากับช่วง ‘ลมหายใจแห่งสติ’

ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.
ทางเครือข่ายสถานีวิทยุ ม.ก. กรุงเทพ
ภาคกลาง AM 1107 KHz.
ภาคเหนือ AM 612 KHz.
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ AM 1314 KHz.
ภาคใต้ AM 1269 KHz.
หรือฟังผ่าน <http://radio.ku.ac.th>

เก็บมาเล่า...เอามาฝาก / แผลงปอปีกม่วง

รักอย่างไรให้
ถูกใจ...แม่



สำนักงาขอาลาคคเขตและครงกรที่ฟักฟูสูงอายุสวงคปเอส

รักอย่างไรให้

ถูกใจ...แม่

วันที่ 23 กรกฎาคม 2547

ปัจจุบันนี้โลกกำลังเปลี่ยน สังคมเปลี่ยนไป ครอบครัวมี
ขนาดเล็กลง ภารกิจหน้าที่ของคนที่เป็นลูกและแม่ก็มีมากมายขึ้นเป็น
เงาตามตัว การสานและประสานความสัมพันธ์ ประคองความสัมพันธ์
แสดงความรักและความเข้าใจระหว่างลูกและแม่ก็ดูราวจะซับซ้อน
ขึ้นทุกที จึงเกิดเป็นคำถามว่า ทำอย่างไรจึงจะสามารถประคองความ



รักความสัมพันธ์นี้ให้คงอยู่ยาวนาน

เมื่อวันที่ ๒๓ กรกฎาคม ที่ผ่านมา เพื่อชานรับวันแม่แห่งชาติที่กำลังจะมาถึง สำนักงานอาสาภาษาชาติและโครงการที่พักผู้สูงอายุสวางคนิเวศ ได้จัดการสนทนาเรื่อง ‘รักอย่างไรให้ถูกใจ...แม่’ มีผู้ร่วมสนทนาได้แก่ แม่

ชีตันสนีย์ เสถียรสุด นนทวัน เมฆใหญ่ และ พุทธิพงษ์ ปุณณกันต์

และ ‘แมลงปอปีกม่วง’ ก็เก็บสาระมาแล้ว...เอาความประทับใจทั้งจากบทบาทของ ‘ลูก’ และ ‘แม่’ มาฝากเล็กน้อยพอดมปากหอมคอเช่นเคย

แม่ชีตันสนีย์ เสถียรสุด : ต้องขอบพระคุณคุณหมอมือที่ทำให้มีชีวิตวันนี้ที่เป็นประโยชน์กับแม่และยาย คนที่ให้โอกาสในการเปิดประตูสติปัญญาของเราคือคุณยายค่ะ แล้วพอพูดถึงคุณยายก็นึกถึงคุณแม่ เวลาที่พูดถึงเรื่องความรักที่ให้แม่หรือความรักที่แม่ให้เรา นั้นเราจะนึกถึงความเข้าใจ เวลาที่แม่มีความเข้าใจต่อการใช้ ชีวิตของเราไม่ว่าเราจะบวก จะลบ จะฟู จะแฟบ ทำอะไรน่ารัก ไม่น่ารัก แต่แม่จะเข้าใจ แล้วความที่แม่มีความรักต่อเราด้วยความเข้าใจ แม่จึงไม่มีอคติที่จะมองเราด้วยความเกลียดชัง ซึ่งเราถือว่าเราเป็นเด็กมีบุญเพราะมีแม่ที่มีแต่ความใจกว้างที่จะมองมายังเราซึ่งเด็ก ๆ ที่ทำอะไรบางอย่างที่มันอาจจะเอาใจตัวเอง แล้วก็คิดว่าแม่ไม่ทันเราหรอก



สมัยของเรานั้นไม่ใช่สมัยของแม่ และก็ยังมีความรู้สึกว่ายิ่งยายยิ่งไม่เข้าใจเราใหญ่เลย ทำไมยายถึงไม่ทำอย่างที่แม่ทำ ก็จะมีความรู้สึกความคิดไปตามที่มีใจของเราเป็นใหญ่ อยากจะบอกว่าถ้าไม่ได้ความอดทนของแม่ ไม่ได้ความรักที่มีความ เข้าใจของแม่และของยายก็คงไม่มีแม่ซีตันสนียี่ในวันนี้ คงไม่มีความรักที่จะให้กับคนที่อยู่ข้างหน้าอย่างไม่เลือกปฏิบัติในวันนี้ เพราะฉะนั้นจึงไม่มองแม่เป็นแค่เพียงผู้ให้ชีวิต แต่จะมองว่าแม่คือผู้ที่เปิดประตูทางสติปัญญาให้กับเรา

แม่เป็นบุคคลที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของเรา แม่เป็นบุคคลที่ทำให้เราไม่พรัอง และก็รู้สึกว่าการที่เราไม่พรัองเราจึงไม่เป็นปัญหาของสังคม...

เรามีชีวิตอยู่กับแม่ได้แค่อายุ ๑๕ และแม่ก็ตาย แต่ยายก็ยังอยู่กับเราอย่างที่ทำให้เรารู้สึกอบอุ่น เพราะฉะนั้นอยากจะบอกว่าความรักที่มีความเข้าใจ ที่ถอดถอนอคติจากความชอบชังเวลาที่เราเป็นเด็กแล้วทำอะไรที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์มันยังอยู่กับเราทุกวันนี้ มันจึงยิ่งใหญ่มาก ถ้าถามว่าแล้วเรารู้สึกอะไร ในวันนี้ทั้ง ๆ ที่ไม่มีแม่ไม่มียาย ก็รู้สึกที่เราต้องเป็นอนุสาวรีย์แห่งความดีงามของท่าน เราจะไม่ทำอะไรที่จะทำให้เราทุกข์เพื่อท่าน เราไม่ต้องเก่ง แต่เป็นคนที่ไม่ทุกข์ ท่านอยู่ในเนื้อในตัวของเรา ท่านอยู่ในชีวิตของ

เรา ถ้าเราไม่ทุกข์ท่านคงพอใจ แม่ตายไปแล้วตั้งแต่อายุ ๑๕ จน
เดี๋ยวนี้ ๕๐ กว่าแล้ว ยายตายไปแล้ว แต่สติปัญญาของเราคือท่าน
เพราะฉะนั้นทุกวันนี้ไม่ว่าแม่ซีตันสนีย์จะทำประโยชน์อยู่ตรงไหน
ของโลก ท่านจะอยู่กับเรา อันนี้เป็นความสำเร็จที่จะบอกว่าผู้หญิงสอง
คนคือแม่กับยายยิ่งใหญ่มากในชีวิตของเรา ฉะนั้นการเป็นอนุสาวรีย์
แห่งความดีงามเพื่อผู้หญิงที่ยิ่งใหญ่นี้ก็เป็นความรักที่เรามีต่อท่าน
เป็นความเข้าใจในการใช้ชีวิตในลมหายใจที่เป็นปัจจุบันขณะอย่าง
คนที่จะบอกว่าเราจะไม่ทำร้ายตัวเราเอง สั้นที่สุดก็คือจะไม่ชั่วเพื่อ
แม่และยายของเรา มันก็ง่ายในการที่จะใช้ชีวิตอย่างคนที่ไม่ไหลไปสู่
ความเสื่อม มันอาจจะทำได้อย่างคนที่ไม่สม่่าเสมอในตอนแรก แต่
ถ้ามีสัจจะที่จะทำ มันก็จะประคับประคองเราไม่ให้เราไม่ไหลไปสู่ความ
เสื่อม เพราะความรักของเราไม่ใช่แค่เพียงคำ
พูด ความรักของเราไม่ใช่แค่เพียงการให้ของ
ไม่ใช่แค่เพียงทำตัวอย่างที่แม่จะเอาเราไป
เปรียบเทียบกับคนอื่นว่าเราเก่ง เราสามารถ
ทำได้ในขณะที่ลูกหลานคนอื่นทำไม่ได้ แต่
เราจะไม่ชั่วเพื่อท่าน ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ตรง
ไหน ตรงนั้นจะศักดิ์สิทธิ์เพราะความไม่ชั่ว
ของเรา แล้วแม่ของเราก็ออยู่ที่ตรงนั้น บังเอิญ
เป็นผู้หญิงที่แม่เลี้ยงลูกตามลำพัง เราจึงแม่น
มากในการที่จะพูดเรื่องนี้ เพราะว่าในชีวิตนี้
ถ้าไม่มีแม่ก็ไม่แม่ซีตันสนีย์



นันทวรรณ เมฆใหญ่ : ดิฉันเลี้ยงลูกแบบใกล้ชิดมาก อาจจะมีมองว่าเป็นศิลปินเป็นนักแสดงจะมีโอกาสใกล้ชิดกับลูกขนาดไหนกัน แต่ตั้งแต่ท้อง ดิฉันพูดกับลูกในท้องมาตลอด และก็ตั้งชื่อลูกเองตั้งแต่ลูกอายุ ๔-๕ เดือน เพราะฉะนั้นการที่เราได้คุยกับลูก ได้มีความสัมพันธ์



กันตั้งแต่อยู่ในท้องนั้น เมื่อเขาออกมาแล้ว ก็มีความรู้สึกว่าได้ตั้งใจ ไม่มีอะไรที่เราจะต้องมานั่งสั่งสอนหรืออบรม สิ่งใดที่เขาทำดี เราจะชื่นชม จะชมเชยเขา แต่สิ่งใดที่เขาจะออกไปนอกกลุ่มนอกทาง ถึงแม้จะยังไม่ออกแต่มองดูแล้วว่าเขาจะสนใจในทางที่ไม่ค่อยดีนัก เราก็จะตะล่อมเขาเข้ามา ลูกชายคนเดียวถูกเลี้ยงมาอย่างรับผิดชอบ เพราะฉะนั้นตามโจทย์ที่ว่ารักอย่างไรให้ถูกใจ...แม่ ดิฉันคิดว่าสำหรับตัวดิฉันเองนั้นให้ความรัก ให้ความนับถือ ให้กำลังใจ ให้ทุก ๆ อย่างครบถ้วนหมดแล้ว ก็คิดว่ารักอย่างไรให้ถูกใจดิฉันก็

คือรักอย่างที่ทำอยู่ทุกวันนี้ละค่ะ

พุทธิพงษ์ ปุณณกันต์ : ผมเป็นคนติดคุณแม่ครับ ผมอายุ ๓๐ กว่าแต่คุณแม่ผมก็ยังเป็นห่วงอยู่ ถึงแม้ผมแต่งงานมีภรรยา มีครอบครัวแล้ว คุณแม่ก็ยังเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผม ผมไม่เคยรู้สึกว่าเป็นการเข้ามาก้าวร้าวในชีวิตผมเลย บางคนแต่งงานแล้วไม่อยากจะให้แม่มาอยู่

ไม่ให้พ่อมายุ่ง แต่สำหรับผม ผมกลับรู้สึก
แปลกถ้าอยู่ดี ๆ คุณแม่ไม่เดินเข้ามาในชีวิต
ผม วันไหนคุณแม่ไม่โทรศัพท์หาผม ผมรู้
สึกว่าวันนั้นผิดปกติกมาก ต้องโทร. กลับทันที
แม่ไม่สบายหรือเปล่า แม่อยู่ไหน อาจจะมี
คนพูดกันว่า ทำไมอายุ ๓๐ กว่ายังติดแม่ ผม
ก็บอกว่ามันไม่ใช่เรื่องผิด หลายคนก็อยาก
จะทราบว่ถ้าผมเป็นแบบนี้มันจะสร้างความ
หนักใจให้กับภรรยาผมหรือไม่ เราได้คุยกัน
ตั้งแต่แรกแล้วว่า ถ้าจะแต่งงานกัน ผม
เป็นคนทีติดพ่อติดแม่มากนะครับ ใครจะว่า
เป็นลูกแห่งกียอมนะครับ เพราะฉะนั้นถ้าเกิดคุณเข้ากับคุณพ่อคุณ
แม่ผมได้ แล้วรับในสิ่งที่แม่ผมเป็น ผมพอละ เพราะผมรู้ว่าไม่มี
ใครที่เก่งเท่าแม่ผมในความรู้สึกของเรา เพราะว่าเราโตมากับแม่ ใคร
บอกว่าแม่ผมไม่เก่ง ผมก็เถียงว่าแม่ผมเก่ง ทุกคนก็บอกว่าแม่ตัว
เองเก่ง เพราะว่ามันคือแม่ของเรา ฉะนั้นผมทำอย่างไรก็ไม่มีใคร
เข้าใจว่าแม่เรานะดีขนาดไหนนะครับ ภรรยาก็ไม่เข้าใจว่าผมรักแม่
ได้ขนาดนี้เพราะอะไร ผมก็บอกภรรยาผมว่าผมก็บอกแม่ผมว่าผม
พยายามหาภรรยาให้ดีได้ครั้งหนึ่งของแม่ ผมว่าดีที่สุดแล้วครับแม่
ผมหาได้เท่านี้ ครั้งหนึ่งของแม่ แม่ก็เข้าใจ แล้วก็กลายเป็นทำให้
แม่รู้สึกว่ายังไงลูกเขาก็ยังเป็นลูกตลอดเวลา ยังไงจะหาภรรยาที่ต้อง
มาบอกแม่นะครับ แต่เราก็ไปสารภาพ แม่ผมหาดีที่สุที่สุดที่แม่ต้องการ



ไม่ได้นะ ซึ่งผมก็บอกภรรยาไว้ก่อน อย่าไปโกรธนะถ้าผมพูดอย่างนี้
เดี๋ยวจะไปหาว่าแหม เอาใจแม่จนหาว่าภรรยาไม่เก่ง นี่คือวิธีหนึ่ง
ที่ทำให้ผู้ใหญ่เขาสบายใจนะครับ อย่างน้อยเราอาจจะไม่ได้คนที่ดีที่สุด
แต่ถ้าเราทำให้ผู้ใหญ่และคนที่มีบุญคุณต่อเราสบายใจ อย่างน้อยมัน
ก็ไม่บาป อาจจะได้บุญแต่ไม่บาปนะครับ

และนี่คือความรู้สึกส่วนตัวของผม 



ทางชีวิตอีกยาวไกล

จับมือแม่ไว้

เราจะเดินไปด้วยกัน



ทุกขังไว้ให้นิเหนืง ทุกขังไว้ไว้ให้นิเหนืง
 ดนส่คนมาก มักจะ 'เหนืง' ทุกขัง
 ด้เพื่อบงส่คนน่อดท้ 'เหนืง' ทุกขัง
 มนุเชย่ทูกาณ ลักณ เว็ช่ต่ม่ด่อบ 'ทรเหนืงทูกขัง'
 ด้แจะไว้ถึง 'ทรเหนืงทูกขัง' หรือไว้...
 ด้น่อบงลึบ ทรพ่ดณทลล่ป่ญนุ
 ด้:ทวอว 'ทรเหนืง' ไว้ลู่ 'ทรเหนืง'
 ด้ล่คทรเด็นทบท้ด้ล่:น่อบทรน่อบทรเว็ช่ทร
 ด้จะไว้ 'เพลัน' ใน่ทูกขัง...
 ด้ลู่ทร 'พัน' ทูกขัง ร่อบล่บ



การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง

ตามรอยพระยุคลบาทพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าอทิตยาทรกิติคุณ

ชุดของวีซีดีทางธรรม โดย แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต



เห็นทุกข์ เพื่อ ไม่ทุกข์

ในวาระส่งความสุขและความปรารถนาดี
แต่ผู้ที่ท่านเคารพรัก

ขอเชิญท่านมอบธรรมะของพระศาสดา

ในรูปแบบ VCD และ DVD ชุด “ตามรอยพระยุคลบาทพระศาสดา”

ที่ถ่ายทำ ณ สังฆเวชนิยสถานทั้งสี่ ประเทศอินเดีย

ด้วยเนื้อหาและเรื่องราวของ

พระพุทธเจ้าสอนอะไร

ผู้หญิงกับการบรรลุธรรม

“ธรรมะ” กับการดำเนินชีวิตให้มีความสุข

โดยผู้หญิง ๓ วัย ๓ ความคิด ๓ สถานะ

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต, ซ่อมภา วิริยานนท์ และนี่นำ ศีตะปิ่นย์ เมอลเลอร์



VCD ราคา ๔๘๘ บาท จำนวน ๔ แผ่น (๔ ชั่วโมง)

DVD ราคา ๘๘๘ บาท จำนวน ๒ แผ่น (๔ ชั่วโมง)

แถมฟรีหนังสือ ‘ผู้หญิงกับการบรรลุธรรม’ ๑ เล่ม

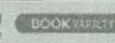
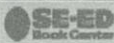
โดยรายได้เพื่อสนับสนุนการทำงานของ ‘สาวิกาสิกขาลัย’

“ขอให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา”

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เสถียรธรรมสถาน ๐-๒๕๐๘-๐๐๘๕, ๐-๒๕๑๐-๖๖๘๗

มีจำหน่ายที่



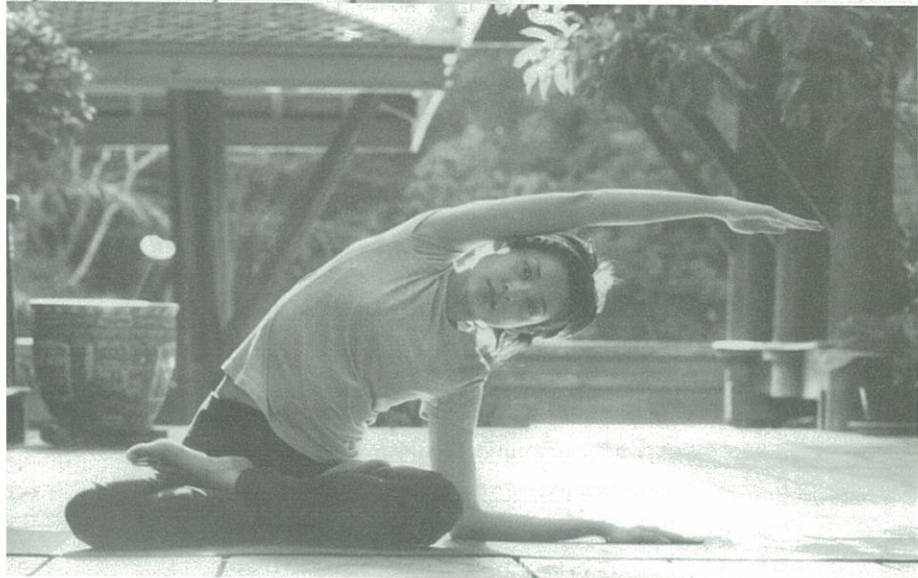
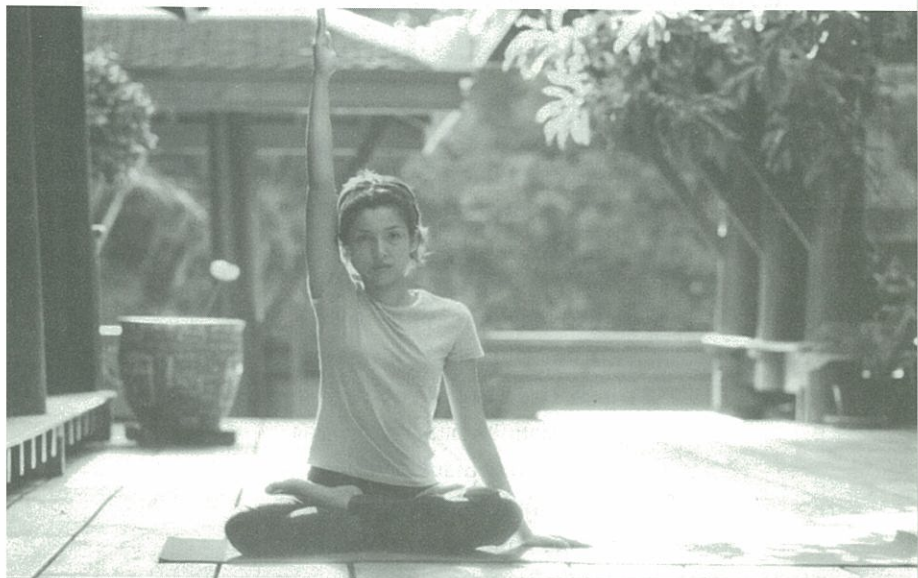
มาช่วงกันสนับสนุนให้เงาชนไทยรู้ ใจใจ และมีธรรมในการดำเนินชีวิต

เพื่อสังคมที่สงบสุขและเป็นสุข ด้วยการศึกษาที่ดี

‘ตามรอยพระยุคลบาทพระศาสดา’ กลับไปที่โรงเรียนของคุณ

ในทุกการโอกาสแห่งความระลึกถึงและความปรารถนาดี

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง



ท่านผู้อ่านที่เป็นนักท่องเที่ยวทั้งหลายชอบประเทศศรีลังกา
บ้างไหม? ส่วนตัวของผู้เขียนบอกอย่างเต็มใจว่าชอบมากพอ ๆ กับ
อินเดีย แต่เป็นความชอบกันคนละแบบ ผู้เขียนพยายามหาโอกาส
ไปศรีลังกาให้ได้หลาย ๆ ครั้ง พอดี ๆ กับไปอินเดีย เพราะยังสัมผัส
และศึกษาวัฒนธรรมของคนที่นี่ไม่จุใจ

ไปชม ขบวนแห่ 'เปรา เฮร่า'

สุขชาย-สบายใจ / ครูหนู แห่งบ้านโยคะ
ภาพประกอบ / มนตรี ศิริธรรมปิติ

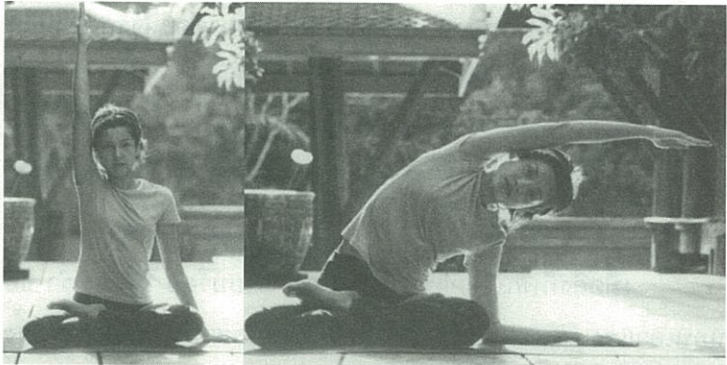
เริ่มต้นที่เมืองแคนดี้ (Kandy) (ซึ่งหากใครรู้จักศรีลังกาแล้ว
ไม่รู้จักเมืองแคนดี้ก็จะถือว่าเขาไปสักนิด) เมืองแคนดี้เดิมเรียกว่า 'ศิริ
วัฒนานคร' หรือ 'สิงหขันธ์นคร' ชาวเมืองสิงหลเรียก 'ขันธ์ระ' หมายถึง
ถึงกองหินหรือภูเขา เมื่อฝรั่งเข้าครองเมือง ขันธ์ระ จึงออกสำเนียง
ตามฝรั่งว่า แคนดิ หรือ แคนดี้

เมืองแคนดี้มีบ้านเรือนอยู่มากแต่ไม่ถึงกับแออัดเท่ากับเมือง
โคลัมโบ ทั้งยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย เช่น สถานีรถไฟ

โรงแรมดี ๆ หลายแห่ง โรงพยาบาล อากาศเย็นสบายตลอดปี มี
แม่น้ำไหลผ่าน มีทะเลสาบกว้างใหญ่ และมีศาสนสถานคือวัดพระ
เขี้ยวแก้ว อีกทั้งวัดมัลลวะตะ หรือวัดบุปผาราม ซึ่งพระอุบาลีเถระ
พระหัวหน้าพระธรรมทูตไทยมาบวชให้ชาวลังกา

การไปยังนครแคนดีครั้งนั้น ผู้เขียนเจาะจงไปในวัดที่มีการ
แห่พระเขี้ยวแก้ว หรือ ขบวนแห่เปรา เสร่า หลังจากที่ได้เข้าไปใน
วิหารเพื่อนมัสการพระเขี้ยวแก้วเรียบร้อยแล้ว งานเปรา เสร่านี้ ชาว
ศรีลังกาจัดกันยิ่งใหญ่มาก โดยเฉพาะที่เมืองแคนดี จัดกันในเดือน
แปด คือเดือนสิงหาคม จนถึงเดือนตุลาคมเป็นระยะ ๆ พวกเราต้อง
จองที่นั่งกันตั้งแต่เย็น คือประมาณห้าโมงเย็น เพราะการจัดที่นั่งนั้น
เป็นการจัดโดยห้างร้านหรือภัตตาคารที่อยู่รอบบริเวณที่ขบวนแห่ต้อง
ผ่าน ไม่ต้องเสียค่าที่นั่งชม แพงถูกแล้วแต่ความไกลใกล้ของที่นั่ง ซึ่ง
จัดไว้เป็นอัฒจันทร์ ส่วนชาวบ้านมาจากท้องถิ่นใกล้เคียง หรืออยู่
นอกเมืองเดินทางมาจองที่นั่งบนถนน เขามากันตั้งแต่เช้าและปักหลัก
กันตรงที่ที่จับจองได้ เตรียมเสบียงอาหาร น้ำดื่มมาพร้อม เพราะถ้า
ไม่ประจำที่จะมีคนมาแย่งไปทันที ท่านผู้อ่านหลับตานึกถึงภาพผู้คน
แออัด เบียดเสียด ทั้งชาติสิงหล ไทย จีน ญี่ปุ่น ฝรั่งเศส เผลอโผล่ไร
สติไม่ได้เลย ท่านจะถูกฝูงชนกลืนหายไปนับัดล

เมื่อเราได้ที่นั่งเรียบร้อยแล้ว หมายถึงการรอคอยซึ่งต้องใช้เวลา
ใช้ความอดทน เพราะฉะนั้นจึงต้องมีความศรัทธาต่อขนบธรรมเนียม
วัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้น ผู้เขียนจำได้ว่าต้องรอเป็นชั่วโมงทีเดียว
เมื่อขบวนแห่เริ่มต้น สมกับที่เรารอคอย ขบวนแห่วันนั้นประกอบด้วย



แสดงแบบโดย...บุษกร พรวรรณะศิริเวช

ขบวนข้าง ๗๐ เชือก ข้างมีเครื่องประดับตกแต่งสวยงาม ส่วนข้าง
ที่จัดไว้สำหรับอัญเชิญพระทันตธาตุจะได้รับการตกแต่งประดับประดา
เป็นพิเศษ ติดตามด้วยนักฟ้อนเป็นผู้ชายทั้งสิ้น สีผิวคัตสีเดียวกัน
หมด คือสีดำแบบสิงหลแท้ ไม่สวมเสื้อ มีแต่สร้อยสังวาลย์ ติดสนับ-
เพลลา มีเสียงกระดิ่ง และรำยรำแบบท่าระบำโขนของไทย ดองอาจ
บึกบึน เรียกว่าระบำแคนดี เมื่อขบวนแห่พระทันตธาตุผ่านมา ผู้คน
จะนำผ้าขาวปู และกราบไหว้

หลังจากได้ชมขบวนแห่เปรา เฮว่า ความตื่นเต้นเกิดขึ้นอีก
ครั้ง คือเมื่อขบวนสิ้นสุด เป็นเวลาที่ฝูงชนจะสลายตัวกลับยังที่พัก
ขณะนั้นเราต้องใช้สติเป็นอันมาก เพราะถนนหนทางในเมืองใช้ไฟฟ้าน้อยมาก ผู้เขียนใช้สายตาจับจ้องผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นไกด์ท้องถิ่นชาว
สิงหลที่มีสีผิวสีเดียวกับความมืดอย่างไม่คลาดสายตา เพราะถ้าพลาด
แล้ว ขณะนั้นประมาทสี่ทุ่ม ผู้เขียนไม่รู้เหมือนกันว่าจะกลับที่พัก

อย่างไร เพราะที่พักของพวกเราอยู่นอกเมือง ต้องนั่งรถต่อไปอีก
ประมาณครึ่งชั่วโมงกว่าจะถึง

เห็นไหมคะ ถ้าทำร่างกายให้แคล่วคล่อง ฉับไวด้วยประ-
สาททั้งหก ไปไหน ๆ ก็มีความสุข แถมได้เป็นกัลยาณมิตรกับผู้
ร่วมเดินทาง ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นที่สนุกสนานเฮฮา

เมื่อถึงที่พัก จัดการภารกิจส่วนตัวเรียบร้อย ไม่พูดพร่ำ ขอ
นอนเอาแรงเพื่อตื่นแต่เช้าไปทำโยคะริมทะเลสาบในศรีลังกาดูบ้าง
ร่างกายสดชื่น ปอดสะอาดอย่าบอกใครเชียย

ดอกบัวเอียงข้าง

นั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวตรง มองตรง

วางฝ่ามือซ้ายบนพื้นข้างตัว ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ แขน
แนบใบหู แขนเหยียดตรง


หายใจเข้า ยึดกระดูกสันหลังตรง

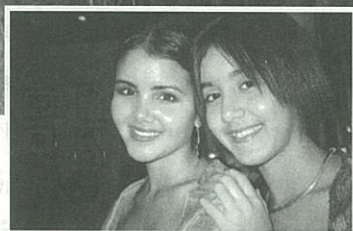
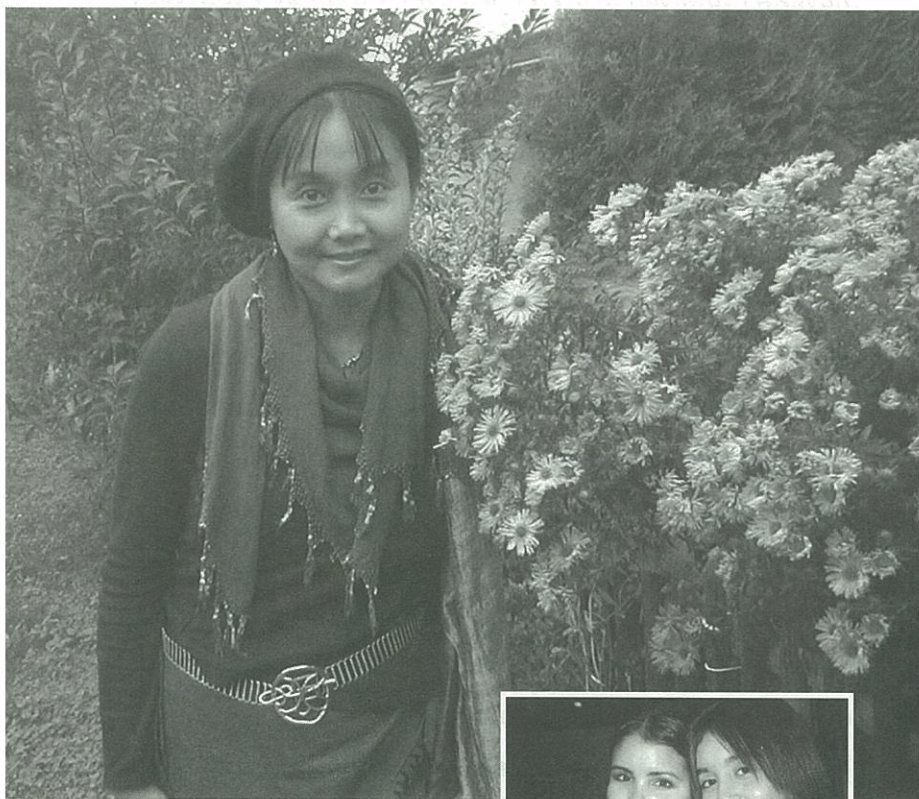
หายใจออก เอียงลำตัวไปด้านซ้าย เอนตัวจนข้อศอกซ้าย
วางบนพื้น แขนขวาแนบใบหู ขนานกับพื้น หยุดลมหายใจสามวินาที

หายใจเข้า กลับตัวมาทำตรง

หายใจออก วางแขนขวาข้างลำตัว

สลับไปทำอีกข้าง ทำต่อเนื่อง ๓-๕ ครั้ง

ประโยชน์ ช่วยยึดกล้ามเนื้อ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้าน
ข้างลำตัว แก้ปัญหาปวดหลังปวดเอว ออกกำลังข้อต่อของกระดูก
เชิงกราน 



ลูกรัก...

เราจะเดินไปด้วยกัน

“เจ้าคือเลือดเนื้อของแม่ แม่เฝ้าถนอมรักษา นอนอยู่ใน
ท้องแม่มา เป็นดั่งแก้วตาดวงใจ จะเลี้ยงเจ้าให้เข้มแข็ง ด้วยแรงสอง
มือให้ได้ อ่อนโยนด้วยกายวาจาใจ เต็มใหญ่ให้เป็นคนดี นอน...นอน...
แม่ไม่ห่างไปไหน นอนหลับ....สบายใจ ตื่นมาให้เป็นคนดี”

เพลงนี้มีชื่อว่า ‘สองมือแม่’ ฉันร้องเพลงนี้ที่ไรเป็นต้องลำ
คอตีบตัน จากนั้นน้ำตาก็จะค่อย ๆ เอ่อขึ้นมาตามประสา ‘คนเจ้า
น้ำตา’ อย่างที่ลูกชอบล้อกัน และที่เพื่อนชอบบอกกว่าวัดเรตตั้งความ
ซาบซึ้งจากฉันไม่ได้ เพราะเศร้าได้วันละหลายรอบ

แต่ฉันว่าไม่จริงสักหน่อย เพราะฉันเคยเห็นผู้ชายอกสาม
ศอกสี่ศอกทั้งในคุกและนอกคุกฟังเพลงนี้แล้วซึม ทั้งยังแอบก้มลง
ทำเป็นเซ็ดเหงื่อ แต่ปาดแขนเสื้อเลยไปที่ปลายตาด้วยก็มี

ฉันต้องถามตัวเองว่า ‘ร้องให้ทำไมเมื่อได้ฟังเพลงนี้’

ฉันร้องให้เต็ม ๆ เมื่อครั้งเขียนหนังสือ ‘ความรักหลายมิติ’
ตอนที่พาท้องอู้อ้ายไปคลอดที่โรงพยาบาล ถ้าให้เขียนอีกก็คงไม่
เหมือนเดิม จึงขอยกมาให้อ่านกันสักหน่อย

“ธรรมชาติสอนให้ฉันโอบแขนรอบร่างนุ่มนิ่มนั้นแนบอก
ธรรมชาติอีกนั้นแหละที่สอนให้ปากกระจ้อร่อยของทารกควานหา
น้ำนมแม่ที่กำลังไหลริน ธรรมชาติกระซิบบอกเราแม่ลูกว่า ณ บัดนี้
เมื่อเวลาผ่านไป เจ้าตัวน้อยจะแข็งแรงขึ้นและเป็นอิสระจากแม่มาก
ขึ้นทุกที รู้ทั้งรู้ว่า วันหนึ่งเจ้าตัวเล็กที่แม่รักจะแข็งแรงและเดินจาก
แม่ไปในหนทางที่เจ้าเลือกด้วยตัวของเจ้าเอง แต่แม่ก็ยังคงทำหน้าที่

นี่ต่อไปด้วยความรัก ถ้านมแม่เปรียบได้กับสายธารแห่งรัก รักนี้คือ รักยิ่งใหญ่ที่อาจหาญมอบแด่คนที่เรารักโดยไม่ยั้งมือเขามาเป็นของเธออย่างเห็น แก่ตัว ในทางตรงข้าม เป็นรักที่ให้อิสระแด่คนที่เรารักมีความสุขเพียงเมื่อเห็นคนที่เรารักมีความสุข นั่นคือ สุขที่ได้รัก”

เวลาผ่านไปหลายต่อหลายปี ความไม่ประสีประสาเรื่องทางวิทยาศาสตร์ทำให้ฉันไม่เคยรู้เรื่องระบบร่างกายตามธรรมชาติของแม่ ในเรื่องการคลอดและการให้นมลูก จนกระทั่งวันหนึ่งได้พบกับ คุณหมอสुकุมล วิภาวีพลกุล นักเขียนและนักพูดคนดังที่ทำให้เรื่องเช็กซ์กลายเป็นเรื่องใส...จับใจวัยรุ่นทีเดียว

“สาว ๆ รู้มั๊ยว่าผู้ชายและผู้หญิงนั้นแตกต่างกันมากทางกายภาพ” ว่าแล้วคุณหมอก็นำภาพกราฟิกต่าง ๆ ขึ้นจอ เรียกเสียงหัวเราะก๊ากก๊าก

“เมื่อผู้หญิงและผู้ชายมีโอกาสหลับนอน ได้และเสียกันนั้น เขาคิดต่างกันมาก ผู้หญิงคิดถึงการเริ่มต้นสร้างครอบครัว แต่สำหรับผู้ชายแล้วคิดว่า ‘เกมโอเวอร์’ สงสัยกันละซิว่าทำไม ที่จริงแล้วมีคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์อย่างชัดเจน”

นั่นแน่! คุณหมอทิ้งท้ายให้ชวนสงสัยและคิดตาม

“ฮอว์โมนออกซิโตซิน ฮอว์โมนแห่งรักและผูกพันไงละ”

ตั้งแต่เกิดมานันก็เพิ่งเคยได้ยินนี้แหละ

“เจ้าฮอว์โมนตัวนี้จะหลั่งออกมาในสมองขณะที่มีกิจกรรมทางเพศ หรือขณะที่มีกิจกรรมการให้กำเนิดตัวอ่อน หรือเมื่อมีกิจกรรม

การเลี้ยงดูให้หนักกับตัวอ่อน ทำให้เกิดความรักความผูกพัน”
‘แล้วไง’ ฉันทและอีกหลายคนแอบถามอยู่ในใจ ฟังดูก็น่าจะ
ดีนี่นา แต่แล้วคุณหมอก็หลุดประโยคเด็ดออกมา เพื่อไขข้อข้องใจ
ทั้งมวลของจักรวาลระหว่างหญิงชาย

“เจ้าฮอโรโมนรักและผูกพันนี้มีในเพศหญิงเท่านั้น”

อ้อ...เสียงลากยาวของความเข้าใจดังไปทั่วห้องบรรยาย แม้
แต่จากผู้ฟังเพศพ่อก็เพิ่งเข้าใจตัวเอง

ฉันคิดเสมอว่า ‘การเข้าใจตัวเอง’ เป็นกระบวนการที่สำคัญ
ยิ่งของการเกิดเป็นคน และการเข้าใจตัวเอง หรือการเข้าไปนั่งอยู่ในใจ
ของตัวเองได้นั้น ทำได้เฉพาะเมื่อใจของเราใสเหมือนน้ำใสในแก้ว
เท่านั้น เราจะไม่มีความเห็นอะไรในใจเราได้ชัดเจนเลย ถ้าแก้วนั้นยัง
ล้นไหวและตะกอนในน้ำถูกกวนจนขุ่น

แม่ต้องยอมรับกับลูกว่า ในบางช่วงชีวิตแม่ปล่อยให้ชีวิตของ
แม่ถูกโยนไปโยนมาจนตะกอนในแก้วน้ำขุ่นขี้กิ้ง แต่แม่ก็ได้พยายาม
แม้จะไม่สม่ำเสมอ และแม่ก็ไม่เคยละความพยายามที่จะหยุด แล้ว
ดูเข้าไปในหัวใจของตัวเองด้วยความจริงใจ ไม่เสแสร้ง

เพลง ‘สองมือแม่’ ทำให้แม่หยุดและดู แต่ลูกจำ หนูต้อง
อดทนและเป็นกำลังใจให้แม่นะจ๊ะ เราเคยร่วมเป็นร่วมตาย รวมหัว
ใจเดียวกันในครั้งนั้น วันที่หนูออกมาดูโลก แล้วทำไม...กับแค่ปัญหา
อื่นใดในโลกนี้! แต่ไม่ว่าจะอีกสักกี่ครั้งก็หน...เราแม่ลูกจะผ่านมันไป
ได้...ด้วยกัน...

แม่มันใจ 



สอนลูกทำบุญ สร้างภูมิคุ้มกัน

หนังสือเล่มนี้มีขนาดเล็กกะทัดรัด มีภาพประกอบสีสวยงาม อ่านเนื้อหาเป็นการนำเสนอวิธีการทำบุญที่เป็นรูปธรรม สอดคล้องกับชีวิตคนสมัยใหม่ เหมาะที่พ่อแม่จะแนะนำให้แก่ลูก ขณะเดียวกันผู้ใหญ่ก็สามารถนำไปปฏิบัติได้ เนื่องจากการทำบุญที่ก่อให้เกิดทั้งประโยชน์ตน และประโยชน์ส่วนรวม ครอบคลุมทั้งประโยชน์ทางด้านวัตถุ

หรือกายภาพ และประโยชน์ทางจิตใจวิธีการดังกล่าวแบ่งเป็น ๕ หมวดใหญ่ ๆ

คือ ๑.สละทรัพย์ เช่น ถวายสังฆทาน บริจาคเงินช่วยเหลือเด็กยากไร้ คนพิการ
๒.ทำชีวิตให้โปร่งเบา เช่น ละเลิกสิ่งเสพติด ไม่เข้าหาอบายมุข รู้จักจ่ายใช้สอยอย่างประหยัด

๓.เกื้อกูลด้วยร่างกาย เช่น ช่วยเหลืองานของส่วนรวม เป็นอาสาสมัครให้แก่โรงเรียน

๔.ฝึกจิตชำระใจ เช่น ทำสมาธิ แผ่เมตตา ยัมเป็นกัจจัต

๕.จิตสว่างไสวด้วยปัญญา เช่น พังธรรม ยินดีในความดีของผู้อื่น

คิดดีคิดชอบ

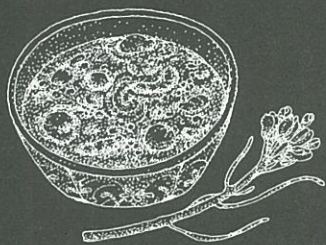
นอกจากนี้ในเล่มยังมีตัวอย่างคนไทยที่เสียสละเพื่อส่วนรวมในลักษณะต่าง ๆ กันเพื่อเป็นแบบอย่างให้แก่เด็กและผู้ใหญ่ สำหรับท้ายเล่มจะมีบทสวดมนต์หรือคำกล่าวที่ใช้ในพิธีทำบุญต่าง ๆ เช่น คำถวายสังฆทาน คำอาราธนาศีล คำอุทิศส่วนกุศล เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อเป็นแรงจูงใจให้ผู้อ่านเก็บหนังสือเล่มนี้ไว้กับตัวสำหรับเป็นคู่มือการทำบุญ

สำหรับผู้สนใจหนังสือ "สอนลูกทำบุญ สร้างภูมิคุ้มกัน" ขอรับได้ที่สถานีบริการน้ำมันของ ปตท. ทั้งในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ตั้งแต่วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๔๗ เป็นต้นไปจนกว่าหนังสือจะหมด

หรือที่ เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย ๘/๒๓ ซ.บ้านช่างหล่อ ถ.พรานนก เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐๒-๘๖๖-๒๗๒๑-๒

น้ำพริก

ที่เหนือ



อาหารปรุงด้วยรัก / แม่พริ้ง
ภาพประกอบ / สถาพร ริยะสุ

น้ำพริกกันด้วย

จะทิ้งก็เสียดาย

จะเก็บไว้ก็แห้งแข็งติดรัง

ล้างยากเข้าไปอีก

น้ำพริกกันด้วยอร่อยของคุณ

สามารถเอามาผสมปนเป

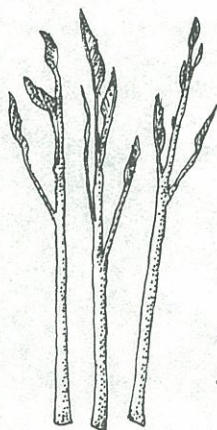
เป็นอาหารอร่อย ๆ ได้อีกเยอะ

แต่หน้ากระดาษมีน้อยไปหน่อย

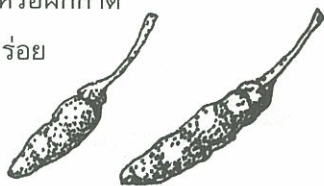
สามารถ

คงพอหอมปากหอมคอนะคะ

น้ำพริกหนุ่ม-แกงผักบุง



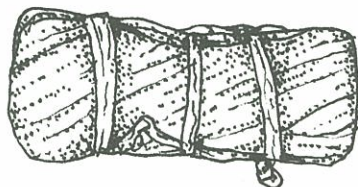
น้ำพริกหนุ่มเจี๋งส์หรือลุงตำรง หรือของใครก็ได้
ชิมดู ไม่บูดก็เป็นอันใช้ได้คะ
ตั้งน้ำเปล่า พอเดือด ตักน้ำพริกหนุ่มลงไปละลาย
ชิมดูให้ได้รสเค็มเผ็ดเข้มข้นตามต้องการ
ถ้ามีปลาช่อนหรือปลาดุกย่างแกะใส่ลงไป จะทำให้
เข้มข้นอร่อยขึ้น
พอเดือดอีกครั้ง ใส่ผักบุงหรือผักกาด
หรือจะเป็นผักหวานก็ยิ่งอร่อย
ชิมรสดูอีกครั้ง ยกลง



น้ำพริกตาแดง-แกงแหนม



น้ำพริกตาแดงละลายน้ำแกง ชิมดูให้ได้รสที่ถูกใจ
ยี้แหนมให้กระจายรอไว้ พอน้ำแกงเดือด ใส่แหนม
ส่วนผักที่เหมาะสมกับแกงนี้มากที่สุดคือผักปลัง
ถ้าไม่มีจะเป็นผักกูดก็ได้
ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว
โรยต้นหอม ผักชี
ยกลง



น้ำพริกกะปิ-ผัดสะตอ

ผัดน้ำพริกกะปิที่เหลือ
กับน้ำมัน

พอหอม เอากุ้งลงผัด

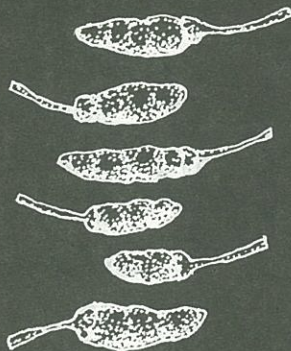
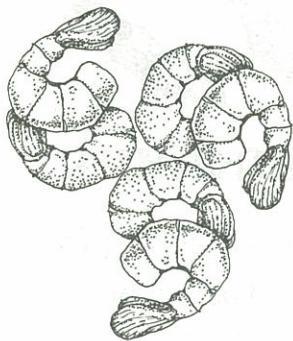
ตามด้วยสะตอ

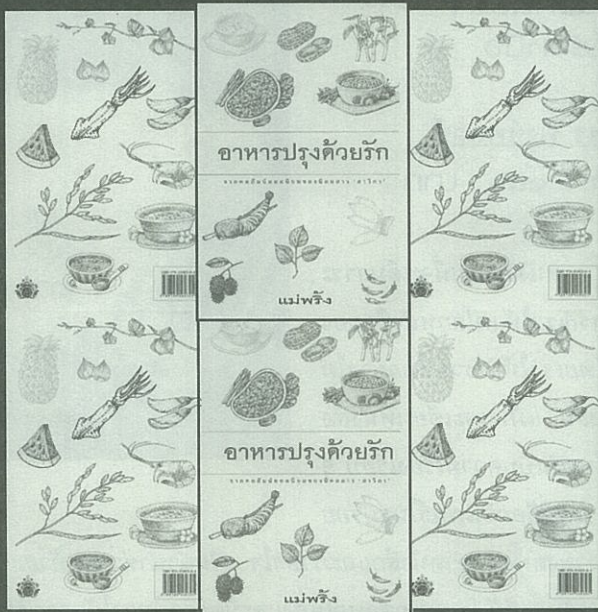
ปรุงรสด้วยน้ำตาล

น้ำปลา มะนาวอีกเล็กน้อย

บุบพริกชี้หนูใส่อีกนิด

เพื่อให้รสชาติสดใสนั่น 





อาหารปรุงด้วยรัก โดย 'แม่พริ้ง' (ฉบับรวมเล่ม) ราคา ๖๐ บาท

ตัวอย่างอาหารง่าย ๆ จากปลายจวักของ 'แม่พริ้ง'

- ก๋วยเตี๋ยวเห็ดตุ๋น
- ยำผลไม้
- ยำดอกแค
- ข้าวต้มกะทิ
- ผักมุ้งลวดยี่ฟ้า
- น้ำพริกกะปิรวมรุ่น
- ผักหวานมาแล้วจ๊ะ
- อ้อยหวาน ๆ
- เหลืองสะท่อน

สนใจ ส่งรณาคติ ๖๐ บาท สั่งจ่าย ปณ.จร.เขี้ยว นินนาม นางจันทนา จำวงศ์ลา
๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
(ค่าส่งฟรี)

พิเศษ สมาชิกนิตยสาร 'สาวิกา' ลด ๑๕% เหลือ ๕๑ บาท

ธรรมะเยียวยาชีวิต
ที่มะเร็งกลับมา
อีกครั้งหนึ่ง
โดย
สุภาพร พงศ์พฤกษ์
ราคา ๑๕๐ บาท

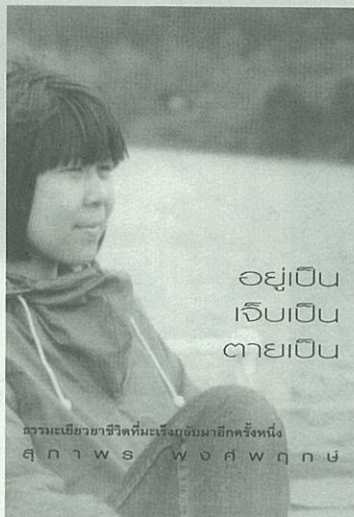
หนังสือเล่มนี้จะเต็มสาระ
และวรรณรสให้แกโลกหนังสือของ
เมืองไทยเราให้รำรวยขึ้นอย่างไม่
ต้องสงสัย แม้พรจะเขียนหนังสือ
เล่มนี้ในรูปแบบความเรียงเรียบ ๆ
ชื่อ ๆ แต่นี้คือกวีนิพนธ์ในรูปร้อย

แก้วที่งามดั่งทั้งภาษาหนังสือและภาษาใจ เป็นลำนำช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต
อันเพราะพริ่งที่ผู้เขียนเท่กล่อมตนเองและมิตรร่วมทางให้ความรู้สึกเศร้า
สร้อยเกี่ยวก้อยกับสุขสงบ น้อมนำน้ำตาปริ่มที่ร้ายรำกับยิ้มรำลึกเห็นสามัญ
เกี่ยวก้อยกับวิสามัญ สัมผัสสมองที่สวมกอดกับหัวใจ สำหรับผม หนังสือ
เล่มนี้มีค่ายิ่ง เพราะผู้เขียนได้มอบของขวัญล้ำค่าของชีวิตอย่างใจนักเลง
แทบจะไม่ตระหนี่ความจริงอันซ่อน เร้นเพราะกลัวเสียภาพลักษณ์ของตน
ถ้าพูดอย่างโบราณก็ต้องว่าเธอให้ธรรมะเป็นทานอย่างละเมียด

ประชา หุตานุวัตร

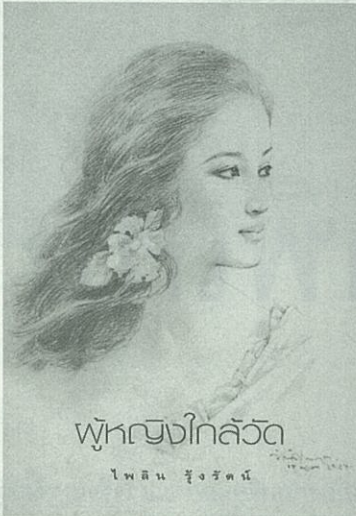
สนใจ ส่งขนาดดี ๑๕๐ บาท สั่งจ่าย ปณ.จร.เขี้ยว ในนาม นางจันทนา จำวงศ์ลา ๒๔/๕
ซอยวัชรพล ถนนงามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ (ค่าส่งฟรี)

พิเศษ สมาชิกนิตยสาร 'สาวิกา' ลด ๑๕ % เหลือ ๑๒๘ บาท



อยู่เป็น
เจ็บเป็น
ตายเป็น

ธรรมะเยียวยาชีวิตที่มะเร็งกลับมาอีกครั้งหนึ่ง
สุภาพร พงศ์พฤกษ์



ผู้หญิงใกล้วัด

โดย

ไพลิน รุ่งรัตน์

ราคา ๑๑๐ บาท

“...ข้าพเจ้าเป็นผู้หญิงใกล้วัด ไม่ใช่
ผู้หญิงเข้าวัด เนื่องจากยังเป็นมรา-
วาส และยังไม่เข้มงวดกับตัวเอง
ในการปฏิบัติธรรมพอ
การรวมเล่มครั้งที่สองได้เพิ่มบท

ความส่วนที่ยังตกค้าง (เพราะเขียนขึ้นหลังจากรวมเล่มแล้ว) อยู่อีกจำนวน
หนึ่งเข้าไปด้วย ในส่วนที่เพิ่มเติมเข้าไปนี้เป็นส่วนที่ข้าพเจ้ารักมาก เพราะ
มีบทที่เป็น ‘ข้อสอบที่ยากที่สุด’ ในชีวิตรวมอยู่ด้วย และหลังจากเขียนไป
แล้ว ข้าพเจ้าก็ค้นพบอีกว่า การทำข้อสอบยากที่สุดในชีวิตอาจเกิดขึ้นได้
อีก หลังจากที่ข้าพเจ้านึกว่าได้ทำข้อสอบยากที่สุดในชีวิตไปแล้ว และ
ข้อสอบที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีกก็ไม่ได้ออกมาแบบเดิม ๆ ด้วย หากแต่
เป็นข้อสอบใหม่ ๆ อันเป็นการแสดงว่าชีวิตไม่คงที่ และไม่มีอะไรแน่
นอน...”

ไพลิน รุ่งรัตน์

สนใจ ส่งขนาดดี ๑๑๐ บาท ส่งจ่าย ปณ.จร.แท้บัว ในนาม นางจันทนา จ้างวงศ์ลา ๒๔/๕
ซอยวีรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ (ค่าส่งฟรี)

พิเศษ สมาชิกนิตยสาร ‘สาวิกา’ ลด ๑๕ % เหลือ ๙๔ บาท

ผู้หญิงพิเศษ

เมื่อครั้งที่ยังเป็นเด็ก...เคยเถียงกับเพื่อนอย่างเอาจริงเอาจังว่า
แม่ของใครสวยกว่ากัน

วันต่อมาต่างคนต่างก็ถ่ายรูปถ่ายที่สวยงามที่สุดของแม่ตัวเองเอา
มาแลกกันดู...ปรากฏว่าต่างฝ่ายต่างก็ยังเห็นว่าแม่ของตัวเองสวยกว่า
แม่ของอีกคนอยู่ดี...และนี่คือสิ่งที่เป็นอย่างที่จริงที่สุด

แม่ของใคร...ก็สวยที่สุดในสายตาของคนคนนั้น...เป็นผู้หญิง
คนสำคัญที่ทำให้เราภาคภูมิใจ

นอกจากเรื่องสวยที่แม่ไม่เคยเป็นรองใครแล้ว...แม่ของทุก ๆ
คนยังแอบมีตำแหน่งดี ๆ ฟุ้งฟ้ายมากมายหลายหลาก อาทิ แม่ที่
ทำกับข้าวอร่อยที่สุด ตัวหอมที่สุด หุ่นดีที่สุด เสียงเพราะที่สุด ลายมือ
สวยที่สุด ใจดีที่สุด หรืออ่อนหวานที่สุด ฯลฯ

ส่วนแม่ของฉันนั้นมีตำแหน่ง 'แม่เนื้อเย็น' ฟุ้งฟ้าย

จำได้ว่าเวลานอน ทุกคนจะแย่งกันนอนใกล้แม่ และพยายาม

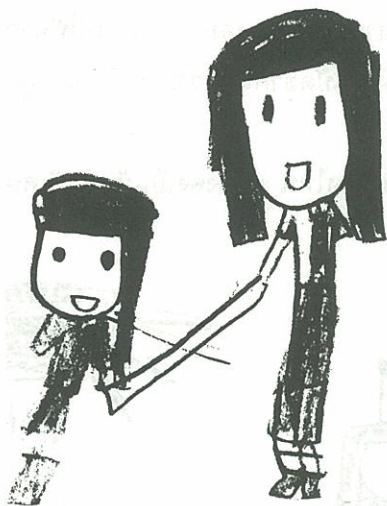
เอาหน้าเอาตัวไปแนบชิดกับต้นแขนเย็น ๆ หอม ๆ ของแม่ให้มากที่สุด ส่วนคนที่อยู่ไกล ก็จะมีแขนบัดขากันวุ่นวาย ขอแค่แต่ละถูกตัวแม่นิด ๆ หน่อย ๆ ก็ยิ่งดี...

และแม้เวลาผ่านไปนานเพียงไหน แม่ยังคงเป็นผู้หญิงพิเศษสำหรับเราเสมอ



มาถึงวันที่ตัวเองเป็นแม่บ้าง...ช่างแตกต่างจากแม่ของฉันสมัยสาว ๆ ราวฟ้าดิน

หลาย ๆ อย่างในตัวฉันนั้นแสนที่จะไม่ได้เรื่องไม่ได้ราว ตื่นเข้ามาดมยาว ๆ พู ๆ ดูยุ่งเหยิง สายตาก็สั้น ทำกับข้าวไม่เก่ง ร้องเพลงไม่เอาไหนไหน ลายมือไม่สวย และที่สำคัญสำหรับฉันที่สุดคือฉันเป็นแม่ที่ตัวอ้วน (และยังตัวกลมอีกต่างหาก)



จาก
บท
6691

แล้วภูเขาคงคิดว่าฉันเป็นผู้หญิงที่สวยงามที่สุดบ้างไหมหนอ...ฉัน
ยังอดส่ำห์แอบนึกลุ่มอยู่ในใจ

และภูเขาก็ตอบคำถามนี้ (โดยไม่ได้ตั้งใจ) ในเช้าวันหนึ่ง
ในขณะที่พวกผู้ใหญ่กำลังนั่งคุยถึงเรื่องข่าวและดुरुปดาราสา
สวยเซ็กซีที่ขึ้นปกหนังสือพิมพ์ฉบับวันอาทิตย์กันอย่างสนุกสนาน
นั่นเอง ภูเขาที่ป่วนเบ๊ยนอยู่ไม่ไกลก็คลานมาใกล้ ๆ จนขึ้นไปบน
หนังสือพิมพ์ที่วางอยู่กลางห้อง

หลังจากมองดูอย่างพินิจพิจารณาอยู่ครู่ใหญ่ ภูเขาก็เอามือ
ชี้ไปที่รูปภพดาราสาสวยยาวฟูฟ่องที่อยู่ในหนังสือพิมพ์ แล้วเงย
หน้าขึ้นมาพูดเสียงดังว่า “คุณแม่...คุณแม่”

“ไม่ใช่คุณแม่สักหน่อย ภูเขาคุยยังงี้” คุณยายของภูเขาผู้อยู่

ใกล้ที่สุดโต้ววาย “คนนี่เขาเป็นนางเอกละครทีวีต่างหาก”

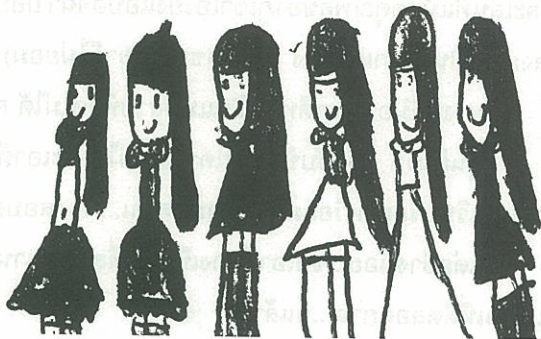
แต่ภูเขาก็ยังคงชี้พลางพูดพลางอย่างมั่นใจว่า “คุณแม่...คุณแม่”

จนพ่อของภูเขาต้องเดินมาดูใกล้ ๆ แล้วถามอย่างเป็นกำลังใจให้กับทั้งแม่และลูกชายว่า “อ้อ สวยเหมือนคุณแม่ใช่ไหมลูก”

“ไม่ใช่สวยเหมือนแม่หรอกค่ะ แต่ผมขุ่น ๆ พู ๆ เหมือนแม่ต่างหาก” แม้จะทั้งขำทั้งอาย ฉันก็ต้องเฉลยความจริงให้ทุก ๆ คนได้รับรู้ (และพยายามหวิผมถักเปียให้เรียบร้อยตั้งแต่นั้นมา)

แต่เรื่องสวยนั้นไม่สำคัญเท่ากับเรื่องการเป็นแม่เนื้อเย็นของลูก มีผิวลื่น ๆ เย็น ๆ ที่ลูกอยากเข้ามาอยู่ใกล้ ๆ มาซุก ๆ มาป็นป้ายเล่นด้วยตอนก่อนนอน และตอนตื่นขึ้นในตอนเช้า เหมือนอย่างที่เราอยู่อยู่กับแม่ของเราสมัยเด็ก ๆ

แล้วฉันก็แก้ปัญหาการเป็นแม่เนื้ออุ่นของตัวเองได้...ด้วยผ้านวมชาตินลายดอกไม้สีชมพูผืนหนึ่ง เป็นผ้าเนื้อนุ่ม ๆ ลื่น ๆ เย็น ๆ ที่ห่มแล้วอุ่นสบาย เย็นพอดี ๆ และที่สำคัญคือ ภูเขาชอบเป็นที่สุด



ภูเขา

นอกจากเป็นผ้าห่มธรรมดา ๆ ให้ภูเขาพาดแขนพาดขา นอน
กลิ้งเล่นไป ๆ มา ๆ อย่างสบายใจแล้ว ผ้าห่มผืนนี้ยังช่วยฉันแปลง
กายเป็นเทือกเขาคุณแม่ในเวลา que ฉันเริ่มม่วงแต่ภูเขายังไม่ม่วงอีกด้วย

หลังจากห่มผ้าห่มผืนเก่งเรียบร้อย ฉันก็จะนอนตะแคงตัว
แปลงกายเป็นภูเขาใหญ่ แล้วบอกกับเด็กชายภูเขามาเล่นปีนภูเขา
คุณแม่กันเถอะ เพียงเท่านั้นเด็กชายภูเขาก็ต้อย ๆ คลาน ไต่ ๆ ข้าม
จากข้างหลังไปข้างหน้า ปีนจากข้างหน้ามาข้างหลัง แถมยังหัวเราะ
ชอบใจใหญ่เวลาที่ค่อย ๆ ไถลลื่นลงมาตามผ้าห่ม...ตอนขาลง (เป็น
การละเล่นที่แม่แต่คุณพ่อของภูเขาเองยังแอบอิจฉาบอกว่าขอพ่อเล่น
แปลงกายเป็นเทือกเขาบ้าง แต่เด็กชายภูเขาก็กไม่ยอม)

บางที่ฉันอาจเอาดีทางเป็นแม่ที่สวยที่สุดไม่ได้ ลายมือเหมือน
เด็ก ๆ หุ่นก็ไม่ได้ ทำกับข้าวก็สู้ใครเขาไม่ได้ จะเอาดีทางเป็นแม่ผู้
มีระเบียบเรียบร้อย หรือแม่ผู้มีความอดทน...ก็คงสอบตก

แต่อย่างน้อย...ขอเอาดีทางเป็นแม่ที่สนุกสนาน กับเป็นแม่ผู้
เป็นเพื่อนที่ดีตลอดกาล...ก็แล้วกัน 



น้ำค้างหยดใส / ไพลิน รุ่งรัตน์

เกือบไป...

คุณตากับคุณยายขับรถพาคุณหลานหิวไปส่งโรงเรียนตั้งแต่เช้า พอกลับมาถึงบ้าน คุณยายก็ชงน้ำชিংให้คุณตาหนึ่งแก้ว คุณตารับน้ำชিংมาแล้วก็ถือหนังสือพิมพ์ไปนั่งอ่านอยู่ใต้ต้นชมพู่ อ่านไปก็บ่นไป

“ข้าวอะไรไม่รู้สมัยนี้ มีแต่คนฆ่ากัน”

คุณยายเดินถือน้ำชিংออกมาอีกหนึ่งแก้ว พอได้ยินปลาย ๆ เสียงคุณตา ก็บ่นเสริมว่า

“ใช่ ถ้าผู้หญิงละก็มีแต่เรื่องไม่นุ่งผ้า”

คุณตาหัวเราะ หันมาบอกว่า “ตินะ ที่ยายหิวไม่อยู่ ม่ายงั้นละคุณต้องอธิบายอีกยาวเขี้ยว ทำไมละค้า ทำไมเค้าไม่นุ่งผ้า” เสียงเล็กเสียงน้อยของชายผู้สูงอายุทำให้หญิงผู้สูงอายุหัวเราะจนตาปิด พอหยุดเสียงหัวเราะ คุณยายก็ได้ยินเสียงหนึ่งแทรกขึ้นมาเบา ๆ เหมือนเจ้าของเสียงจะทดลองดูปฏิกิริยา

“แอ้ววว”

“เสียงอะไรนะ”

“แอ้วววววว”

เสียงนั้นดังยาวขึ้นอีก คราวนี้คุณยายเงี้ยวหูฟังแบบจริงจัง พอสิ้นเสียงร้องที่ตั้งใจฟังก็ร้องขึ้นว่า “แมว...เสียงแมว”

“แอ้ว ๑๑”

คราวนี้สองคนตายายลุกขึ้นจากโต๊ะกลางสวน แล้วก็ออกอาการตามหาเสียงกันใหญ่ แต่ออกจะเป็นการ ‘หาเสียง’ ซึ่งแปลกประหลาดอาการ เพราะคุณตาแหงนหน้าขึ้นในขณะที่คุณยายก้มหน้าลง

บังเอิญที่มาของเสียงนั้นอยู่บนต้นชมพู คุณตาจึงหาต้นเสียงเจอก่อน ต้นเสียงนั้นตัวกลมกระปุกลูก ขนเป็นสีเหลืองสลับขาว สลับดำ นัยน์ตาเป็นสีเหลืองอ่อน ๆ ไสแจ้ว แถมยังมองจ้องมายังนัยน์ตาของผู้ที่แหงนหน้าอยู่เขม็ง

“แอ้วววว”

ที่มาของเสียงลากเสียงยาวอีกเป็นการทำท่าย

“ลูกแมวนะคุณ” เสียงคุณตาดังแบบงง ๆ ทำท่าเหมือนจะยื่นมือไปจับแมว แต่ก็ไม่ยื่นจริง จึงออกอาการกล้า ๆ กลัว ๆ

พอได้ยินว่าลูกแมวเท่านั้น คุณยายก็ร้องวี๊ดว้าย “ไหน ๑๑ ลูกแมวอยู่ไหน”

คุณตายื่นมือค้าง เพราะคุณยายตัดหน้า เข่งพรวดคว้าลูกแมวตัวน้อยยาวเท่าคืบลงมาไว้ในมือทันที “โอ๊ะโอ้ สามสี่เสียด้วย...

สามสี่ ตัวน้อยเดียว”

“สามสี่แล้วทำไม” คุณตาหัดมือ เดินกลับมาหนึ่งที่เก้อตัวเดิม
“อ้าว” คุณยายร้อง “ก็ฉันชอบนี่ มันสวยดี มีหลายสี หา
ยากนะ สามสี่สวย ๆ แบบนี้”

คุณยายนั่งลูบหลังแมวไปมาอยู่พักหนึ่ง จึงได้ยินคุณตา
ถามเสียงอ่อน ๆ ว่า “แล้วนี่ยายหิวจะแพ้ขนแมวหรือเปล่า”

คุณยายเริ่มเสียดายลูกแมวจึงตอบห้วน ๆ ว่า “ไม่รู้ซี” แต่
พอนึกขึ้นได้ว่าจะต้องเลือกระหว่างหลานกับแมว ก็ต้องเลือกหลาน
อยู่แล้ว คุณยายก็ร้องขึ้นว่า “ทำไงดีล่ะคุณ ถ้ายายหิวแพ้ จะเอา
เค้าไปไว้ที่ไหนดี”

คุณตาได้ฟังก็ยิ้ม ๆ ไม่ตอบว่าอะไร แต่คุณยายกลับร้อนใจ
ใหญ่ “เอาไปให้ยายเล็กดีมั๊ย...” คุณยายหมายถึงน้องสาวที่อยู่บ้านไม่
ห่างกันนัก “เขายังไม่มีหลาน จะได้ไม่มีคนแพ้ขนแมว”

“ฮะ” คุณตาร้อง “ลืมไปแล้วหรือ ยายदानั้นแหละตัวแพ้”
ยายดาที่ว่านั้นก็คือลูกสาวของยายเล็ก

“อื้อย” คุณยายร้อง อุ้มเอาลูกแมวขึ้นมาแนบอก มีเสียง
ร้องแป้วหนึบ ๆ เพราะกอดแรงไปหน่อย คุณยายร้อง “ขอโทษ” แล้ว
ก็ลดมือลง ลูกแมวร้องแฉิว ๆ อย่างประจบประแจง

วันนั้นทั้งวัน คุณตากับคุณยายไม่เป็นอันทำอะไร นอกเสีย
จากนั่งเลี้ยงลูกแมว ข้าวคลุกปลาทุ น้ำนม ขนมหับ ขำกับกึ่งแห้ง

ป่น ปลาแห้ง คว้าลูกแมวตัวเล็ก ๆ ออกจะมีอาการกินมากไปสัก
นิดจนท้องป่อง ตาปรี๊ด และนอนหลับไปในटकของคุณยาย

“ให้มันซื้ออะไรดีล่ะ” คุณยายถาม

“ไอ้หลง” คุณตาว่า “คูชิ ตัวผู้หรือตัวเมีย”

คุณยายยกกันแมวขึ้นดูอยู่พักหนึ่งแล้วสารภาพว่า “ไม่รู้ซี”
คุณตาเอาแมวมายกกันดูบ้าง แล้วก็สารภาพอีกเช่นกันว่า
“เออแฮะ ดูไม่ออกเลยนะ”

“ไม่เอาชื่อหลงนะ ฉันเบื่อแมวหมาชื่อหลงเต็มทีแล้ว คุณนี่
เป็นอยู่อย่างเดียวคือตั้งชื่อหมาแมวว่าหลง ไม่รู้ชอบอะไรนักหนา”

“ไม่ชอบหรอก” คุณตาว่า “ก็ไม่ว่าจะตั้งชื่อว่าอะไรนี่นา”

“ชื่อไอ้หลง ชื่อกำพร้าเสียยังดีกว่า”

“ชื่อภาษาฝรั่งเศส เอาให้หรู ๆ หน่อย”

จนแล้วจนรอดลูกแมวสามสี่ตัวน้อยก็ยังไม่มืชื่อ แต่มันเริ่ม
จะมีแม่แล้ว เพราะชั่วเวลาแค่ ๒-๓ ชั่วโมงที่ได้อยู่กับคุณยาย มัน
ก็ได้ยึดเอาคุณยายไปเป็นแม่ของมันไปเรียบร้อยแล้ว ที่รู้ว่ามันยึด
เอาเช่นนั้นก็เพราะว่า มันเอาแต่เดินตามคุณยายอยู่คนเดียว แต่ยังคง
เอกลักษณ์โดยส่งเสียงร้องแอ้ว ๆ ๆ เหมือนเดิม

พอถึงเวลาไปรบน้องหิว คุณยายก็เริ่มคุยอวดเรื่องลูกแมว
“มันชื่อ ‘กำพร้า’ หน้าตาน่ารักมาก ถ้าหนูเห็นแล้วหนูจะชอบ”

“กำพร้า” เด็กหญิงหิวเอียงคอมอง “กำพร้าแปลว่าอะไร”

“ไม่มีพ่อไม่มีแม่” คุณยายตอบ

“อ้าว” น้องหิวทำหน้าที่นางง “แล้วมีใครล่ะ แล้วเกิดมาได้ยังไงล่ะค้า”

“เกิดได้สิ” คุณยายว่า

พอรถถึงบ้าน จอดยังไม่ทันสนิท น้องหิวก็เปิดประตูลงจากรถไป เสียงคุณตาร้อง “เฮ้ย” เสียงคุณยายร้องกรี๊ด “หิว” เสียงรถเบรค แล้วทุกอย่างก็มีความโกลาหลอลหม่าน สุดท้ายตามมาด้วยเสียงลูกแมว “แฉั้ววว”

น้องหิวลงไปยืนตาโตอยู่ข้างล่าง ในอ้อมแขนของน้องหิวคือลูกแมวสามสีผู้ประกอบวีรกรรมวิ่งตัดหน้ารถในระยะกระชั้นชิดเด็กหญิงร้องว่า

“ตายแล้ว หนูเกือบกำพริ้วแมว”

ผู้ใหญ่แก่ ๆ สองคนทำหน้าที่แปลก ๆ เจ้าลูกแมวทำตากลมป๊อกล็อก ร้องเบา ๆ อยู่ในลำคอว่า “แฉั้ววว” 🐱



ชาติไทยจะเป็นสุข
ถ้าเด็กไทยทุกคน
ได้กินนมแม่

ความรู้คู่สุขภาพ / สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ

“...อืมใด ๆ โลกนี้ไม่มีเทียบเทียม
อืมอกอืมใจ อืมรักลูกหลับนอน
น้ำนมจากอก อาหารของความอาทร
แม่พร่ำเตือนพร่ำสอน สอนสั่ง...
ใช้เพียงอืมท้องที่ลูกร่ำร้อง
เพราะต้องการไออุ่น
อุ่นไอรัก อุ่นละมุน
ขอน้ำนมอุ่นจากอกให้ลูกดื่มกิน”

ขออนุญาตหยิบยกเอาบางส่วนจากเพลง ‘อืมอุ่น’ ของคุณ
จ้อย - ศุ บุญเลี้ยง มาเกริ่นนำในบทความนี้ คิดว่าหลาย ๆ ท่านคง
จะคุ้นหู ได้ยินได้ฟังกันมาบ้าง โดยเฉพาะในช่วงวันแม่ รายการวิทยุ
และโทรทัศน์หลายรายการมักจะนำเพลงนี้มาเปิดให้ได้ฟังกันจนเกือบ
จะกลายเป็นเพลงประจำวันแม่อันดับสองรองจากเพลง ‘คำน้ำนม’
ไปแล้ว

เฮ้! เขียนถึงเรื่องเพลงมากนักรู้ไม่ได้แล้วละคะ เพราะเนื้อ
ที่มีจำกัด เข้าเรื่องกันเลยดีกว่า

ทุกวันนี้เด็กไทยมีโอกาสกินนมแม่น้อยลงเนื่องจากหลาย ๆ
สาเหตุ ที่เห็นได้ชัดก็คือ คุณแม่หลายคนต้องทำงานนอกบ้าน ลา
คลอดอยู่บ้านให้นมลูกได้เต็มที่สามเดือนก็ต้องรีบกลับไปทำงานต่อ
ไม่เช่นนั้นอาจจตกงานได้ บางคนอาจคิดว่านี่เป็นเพียงเรื่องเล็ก ๆ ลูก
กินนมแม่ไม่ได้ ก็ให้กินนมผงสิ มีขายตั้งมากมายหลายยี่ห้อ!!

แต่ลืมคิดไปว่า...นมผงให้แค่ความอึด แต่ไม่ได้ให้ความอ่อน
สร้างสายใยผูกพันระหว่างแม่กับลูก



โชคดียังมีคนตระหนักถึงความสำคัญในข้อนี้ จึงเกิดการรวมตัวตั้งเป็น 'กลุ่มนมแม่' ขึ้น กลุ่มคนเมืองที่ให้ความสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และก็เป็นความโชคดีอีกเช่นกันที่หลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนให้การสนับสนุนกิจกรรมของกลุ่มนมแม่ มีทั้งการอบรม จัดเสวนาประจำเดือน เสวนาสัญจรเข้าถึงกลุ่มคุณแม่ทั้งในโรงพยาบาลและที่ทำงาน โดยมีคุณแม่อาสา แพทย์ พยาบาล นักวิชาการ และวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและนมแม่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยทุกครั้ง เพื่อช่วยผลักดันสังคมให้เกิดการตื่นตัวต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

กิจกรรมล่าสุดที่แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จจากความมุ่งมั่นของกลุ่มนมแม่ก็คือ การประสานความร่วมมือกับที่ทำงาน โรงพยาบาล

บาล และอื่น ๆ อีกหลายสถานที่ ในการจัดมุมสำหรับคุณแม่เพื่อให้
นมลูก

กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ก็สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ ที่มีการกำหนดนโยบายมาตั้งแต่ปี ๒๕๓๓ ในการ
ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการกำหนดเป้าหมายให้ร้อยละ ๓๐
ของแม่ สามารถให้ลูกกินนมแม่อย่างเต็มตัวตั้งแต่แรกเกิดถึงสี่เดือน
แต่จากผลสำรวจล่าสุดของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เมื่อปี
๒๕๔๔ พบว่ามีเพียงร้อยละ ๑๖.๓ ของแม่ที่สามารถให้ลูกกินนม
แม่อย่างเต็มตัวได้นานสี่เดือน

ถึงเวลาแล้วละค่ะที่เราทุกคนควรจะตื่นตัวในเรื่องนี้ให้มาก ๆ
เพราะนี่ไม่ใช่แค่เพียงเรื่องลูกได้กินนมแม่เท่านั้น แต่ยังหมายถึงสาย
สัมพันธ์ในครอบครัว การเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิต
ใจ อารมณ์ และสติปัญญาตั้งแต่วัยทารกให้เติบโตขึ้นเป็นคนดี และ
จุดสำคัญที่หลายคนอาจนึกไม่ถึงคือ เป็นการช่วยลดค่าใช้จ่ายในการ
รักษาพยาบาลเด็กที่เจ็บป่วยบ่อย ๆ เนื่องจากขาดภูมิคุ้มกันเพราะ
ไม่ได้กินนมแม่

อนาคตของชาติจะสุข สดใส แข็งแรง ถ้าเด็กไทยวันนี้ได้กิน
นมแม่อย่างเต็มที่กันทุกคน 

ขอเชิญร่วมงาน 'สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ๒๕๔๗' ๘-๙ กันยายน นี้
ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี

พบกับ 'นวัตกรรมสร้างสุขภาพ' ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีชีวิต แนวคิด
ประสบการณ์ และชมการสาธิตกิจกรรมกับชุมชนสร้างสุขภาพจากทั่วประเทศ



ลมหายใจเดียวกัน

คุณเบ๊ียบ ชมพู่ ตระกูลเลิศเสถียร จาก Bangkok Post ได้สนทนากับท่านแม่ชีคันสนีย์ในเรื่อง 'แม่กับการจากไป' ที่ยังคงค้างคาในใจของเธอตลอดมากกว่าสิบปี เธอเล่าว่าเธอสนิทกับคุณแม่มาก ไม่เคยคิดว่าคุณพ่อคุณแม่จะอยู่กับเธอไม่นาน คุณพ่อคุณแม่ต้องอยู่จนแก่เฒ่า จึงไม่เคยเตรียมใจ คุณแม่จากไปอย่างบอบบับด้วยวัยเพียง ๕๐ ปี อย่างมิได้ฝากฝังหรือสั่งเสียใด ๆ ทุกคนในบ้านเป็นทุกข์หนัก

หนุทานข้าวไม่ได้ น้ำหนักลด ผอม คือจะเป็นทุกข์มาก
คุณพ่อเห็นลูกสาวเป็นอย่างนี้ก็ทุกข์ด้วย หนุพยายามทำใจ คิดว่า
ปีหน้าคงจะคลายทุกข์ หรือไม่มีถัดไปคงจะคลายทุกข์ เอราน่า เตียว
ปีถัด ๆ ขึ้นไปก็หาย คิดอย่างนี้ทุกปี ๆ ก็ทำบุญใส่บาตรตลอด แต่
มันก็ไม่หาย จนมาถึงปีที่ ๑๐ หนุก็ยังรู้สึกว่าคุณแม่ไม่ได้ลดลง
เลย จริงอยู่ที่มันอาจไม่ได้มากขึ้น แต่ไม่ลดลงเลย มันเท่าเดิม จะ
รู้สึกว่าคุณแม่รอให้ได้ทุกครั้งถ้าคิดถึงคุณแม่ หรือใครพูดเรื่องแม่

หนูร้องไห้แบบนี้มาสิบปี หนูร้องไห้ทุกคืนถ้าคิดถึงคุณแม่ อยู่ในห้องคิดถึงคุณแม่ก็จะร้องไห้ และตามวัยของหนู ถ้าหนูยังไม่ได้ศึกษาธรรมะ เวลามีความสุขก็จะรู้สึกสุขจริง ๆ สุข ๑๐๐% แต่หนูจะคิดไปเองว่าไม่มีคุณแม่รองรับความสุขตรงนี้กับหนู หนูก็เลยสุขไม่เต็มที่ ตอนหลังก็พยายามคิดว่าหนูยังมีคุณพ่อ ทำไมหนูไม่ใช้เวลาไปกับคุณพ่อให้เต็มที่ แต่ก็ยังรู้สึกว่าไม่สามารถจะ หนูไม่สามารถคลายความทุกข์ใดๆได้เลย อยากขอให้คุณแม่แนะนำว่าหนูจะต้องเริ่มต้นจากอะไรดีคะ

คุณแม่จากไปสิบปีแล้ว เป็นความจริงที่เราปฏิเสธไม่ได้ แต่แปลกที่ความจริงนี้ เวลาที่เราคิดถึงที่ไร มันจะทำให้เราเศร้าหมองทุกครั้ง แม้เวลาจะผ่านไปสิบปี แต่ความเศร้าหมองนี้ไม่ได้หายไปเลย มันก็ยังสดอยู่

เพราะฉะนั้นต้องกลับมาถามว่าตอนที่คิดถึงคุณแม่ นั้นหนูคิดอย่างไร หนูไม่ได้ทุกข์เพราะคุณแม่เสีย แต่หนูคิดกับสิ่งที่หนูสูญเสียอย่างไร เวลาที่หนูรู้สึกเหงา หนูก็นึกถึงคุณแม่ว่าคุณแม่ไม่อยู่ด้วยแล้วหนูก็ทุกข์ เวลาที่หนูมีความสุข คุณแม่ไม่มารับรู้ความสุขกับหนูด้วย ทั้ง ๆ ที่มันเป็นความสุขใช่ไหม แต่หนูก็รู้สึกทุกข์ได้อีกว่าทำไม ในเมื่อเรามีความสุขแล้วแม่ไม่มามีความสุขกับเราด้วย แม่หายไปไหน ตอนที่ว่าแม่หายไปไหนทั้ง ๆ ที่เรากำลังมีความสุขกับเรื่องปัจจุบัน ตรงนี้มันทำให้เราเศร้าหมองทันทีใช่ไหมคะ ขอให้ตั้งข้อสังเกตว่า เราทุกข์เพราะเราคิดกับสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้นี้อย่างไร

พอมีอะไรเกิดขึ้นมากระทบแล้วเราคิด ถ้าคุณแม่มาอยู่ด้วย

“ถ้าเราคิดต่อสิ่งที่สูญเสียอย่างคน
ที่มีปัจจุบันขณะที่เข้มแข็ง เราก็ไม่ทุกข์
ในปัจจุบันขณะ ทั้ง ๆ ที่ความสูญเสีย
นั้นมียู่”

เราจะสุขมากกว่านี้ เป็นความคิดตรงนั้นใช่ไหมคะ

ทุกข์เพราะมีความคิดผิดในปัจจุบันขณะต่อสิ่งที่เกิดขึ้นจริง
พอจับตรงนี้ได้ไหมคะ เพราะฉะนั้นมันอยู่ที่ว่าเราคิดอย่างไร ถ้าเรา
คิดต่อสิ่งที่สูญเสียอย่างคนที่มีปัจจุบันขณะที่เข้มแข็ง เราก็ไม่ทุกข์ใน
ปัจจุบันขณะ ทั้ง ๆ ที่ความสูญเสียนั้นมียู่ ถ้าเรานึกถึงแม่ในขณะที่
ที่เราทำกุศลให้ พยายามทำบุญให้แม่ พยายามที่จะทำทุกอย่างเพื่อ
คุณแม่ แต่ก็ตัดความทุกข์ที่นึกถึงคุณแม่ไม่ได้สักที บางทีเราคิด
ว่าที่เราทำบุญนั้นคือการกตัญญู เวลาที่เราทำตัวดี เราเป็นประโยชน์
คือเราทำกุศล ทำบุญ ทำภาวนาให้คุณแม่เรา เราก็จะคิดว่ามันดีแล้ว
แต่ในความคิดนั้นเรายังทุกข์อยู่

ใช่ค่ะ เรายังทุกข์อยู่ เหมือนคุณแม่ตายทุกวัน ๆ ๆ ๆ

คุณแม่หนูนะตายจริง แต่หนูสืตตายทั้งเป็น

หนูตายทุกวัน ใช่ (หัวเราะ)

“เวลาที่แห่งการเรียนรู้กับสิ่งที่เรารัก
มันจบลง เพราะว่าคนรักตายจาก แต่
ความรักยังอยู่ ความกตัญญูยังอยู่ ความ
รู้สึกชื่นชมในความดีความงามของคุณ
แม่ที่มีต่อเรายังอยู่ เห็นไหมคะว่าอะไร
จาก อะไรอยู่ ความคิดดีต่อสิ่งที่จาก
ไปเป็นความสุขในปัจจุบันของหนู”

หนูนะตายทั้งเป็น เพราะหนูคิดผิดกับสิ่งนี้

อย่างนี้เรียกว่าหนูไปยึดติดหรือเปล่าคะ ยึดติดกับความรัก
ความรู้สึกดี ๆ ของคุณแม่ที่เราารู้สึกว่าเราได้สิ่งดี ๆ แล้วก็มีความ
รู้สึกอยากได้อีก เป็นเรื่องความยึดมั่นด้วยหรือเปล่าคะ

แม้ว่าหนูตั้งคำถามได้ดี มันยากนะลูกกับการที่เราจะบอก
ว่าเราจะไม่ยึดติดกับสิ่งที่เรารักนะ มันยากขนาดที่เรียกว่าจะทำให้
เราไม่รักสิ่งที่เรารักเพราะเราต้องการทำลายความยึดติดหรือเปล่า
เราต้องทำลายสิ่งที่เรารักหรือเปล่า ความยึดติดมันจึงจะหายไป บาง
คนคิดผิดขนาดนี้ ที่จริงไม่ใช่หรอกคะ หนูยังมีความรัก มีความ
กตัญญู มีความชื่นชมยินดีกับสิ่งที่หนูรัก แต่ในความรักนั้นหนูต้อง
เห็นถึงอิสระต่อสิ่งที่รักว่ามันไม่เที่ยง เราจะได้ไม่ไปเพลิดเพลिनแบบ
ชนิดที่เรียกว่าขาดสติ แล้วทำให้เรารู้สึกเศร้าหมองกับสิ่งที่เราพลัด

พรากร เวทีแห่งการเรียนรู้กับสิ่งที่เรารักมันจบลง เพราะว่าคนรักตาย
จาก แต่ความรักยังอยู่ ความกตัญญูยังอยู่ ความรู้สึกชื่นชมในความ
ดีความงามของคุณแม่ที่มีต่อเรายังอยู่ เห็นไหมคะว่าอะไรจาก อะไร
อยู่ ความคิดดีต่อสิ่งที่จากไปเป็นความสุขในปัจจุบันของหนู

ให้หนูเลือกในสิ่งที่คิดถึงคุณแม่แล้วไม่ทำให้ทุกข์ใช้ไหมคะ

นั่นเป็นสิ่งหนึ่ง แต่อีกสิ่งหนึ่งก็คือหนูต้องคิดถึงต่อตัว
คุณแม่ ต่อบรรยากาศต่าง ๆ อย่างคนที่เข้าใจว่าบุคคลแห่งความดี
นั้นตายจาก เราจะไม่ยึดติดกับบุคคล แต่เราจะยังมีความคำนึงถึงโอกาส
ดี ๆ กับบุคคลที่ตายจากอย่างคนที่มึ่วิธีการคิดที่จะใช้ชีวิต เรียนรู้
ที่จะกตัญญูกับคนที่ตายจากด้วยความมีปัญญาในปัจจุบัน มันเป็น
ปรากฏการณ์ที่เราต้องฝึก

สมมติถ้าเทียบว่าทำบุญทำแล้วก็จบไปตรงนั้นถูกหรือเปล่าคะ
ไม่ต้องไปรู้สึกว่าจะได้บุญหรืออะไร

คือขอให้หนูมีความสุขที่หนูได้ทำกุศลให้คุณแม่ เอาความสุข
ที่ได้ทำกุศลให้คุณแม่มาเป็นเครื่องอยู่ของหนู ส่วนเรื่องกุศลนั้นจะถึง
คุณแม่ไหม และคุณแม่จะอยู่กับเราหรือไม่ แล้วเราจะใช้กุศลนี้ทำให้
เราคิดให้สุขขึ้นเพราะเราไม่อยากทุกข์เพราะการตายของคุณแม่ได้ไหม
นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งมันจะเบาบาง ๆ ๆ เพราะหนูจับหัวกระบวน
ได้ คือหนูต้องจับหัวให้ได้ ถ้าหนูจับหัวไม่ได้แล้วหนูไปตามเก็บ
รายละเอียด มันจะยาก คือทุกครั้งที่หนูคิดต่อการทำอะไรให้คุณแม่
ในปัจจุบัน ขอให้หนูมีความสุขที่ได้ทำ ความสุขในปัจจุบันต่อสิ่งที่
หนูได้ทำให้คุณแม่หนูที่ตายไปแล้วในอดีต คือการที่หนูกำลังหล่อ

เลี้ยงชีวิตของหนู ซึ่งก็คือผลงานของคุณแม่ มันเข้าถึงคุณแม่โดยการกลับไปดูแลความคิดของหนู ไม่ใช่แค่การกระทำข้างนอก แต่มโนกรรมของหนูนี้แหละที่จะทำให้เข้าถึงคุณแม่ได้ ทุกครั้งที่หนูนั่งปฏิบัติ หนูหลับตาลง หนูกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะ หนูกำลังเข้าถึงคุณแม่หนูด้วยการปฏิบัติต่อตัวหนู อานิสงส์จากการปฏิบัติที่มีอยู่ในขณะนั้น มันมีอานิสงส์ไปถึงบุคคลที่อยู่เบื้องหลังการเติบโตของหนูก็คือคุณแม่ คุณพ่อ ถ้าเราว่าเรงอยู่ในการทำอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา แม้กระทั่งลมหายใจออกของเรามันก็เป็น การปลดปล่อยตัวเราให้เป็นอิสระ มันก็มีคุณพ่อคุณแม่อยู่ในเนื้อในตัวของเรา เพราะฉะนั้นเราจะเห็นว่าแม้กระทั่งลมหายใจของเรา แม่อยู่ในเนื้อในตัวของเรา ฉะนั้นเหตุการณ์ที่เราคิดว่าคุณแม่ตายไปอย่างไม่ล่ำลือเลย ไปอย่างไม่มียาลงบอกเลย ไปอย่างมีเวลาให้เราน้อยเหลือเกินมันจะเกิดขึ้นไม่ได้ละ ความรู้สึกผิดหวังจะไม่เกิดขึ้นเพราะว่าประตูแห่งความสุขที่มีอยู่ตลอดเวลาที่เราได้มีกายเคลื่อนไหว มีใจที่เป็นสุขเมื่อเราใช้ตัวเราในปัจจุบันขณะอย่างสงบเย็นและเป็นประโยชน์นี้คือแม่เรา มันคือเนื้อตัวของเราที่เป็นอนุสาวรีย์แห่งความดีงามของแม่เรา แต่เราจัดความคิดตรงนี้ได้ ความรู้สึกเศร้าหมองต่าง ๆ จะตามมาไม่ได้ มันมีสองวิธีการนะคะ คือตั้งหลักก่อนนี่ก่อน อีกอันหนึ่งก็คือตามเห็นความคิดของเรา เช่น ขณะนี้คิดไป ก็รู้ว่าขณะนี้คิดไป ตอนทีคิดไปตามไม่ทัน ตอนที่คิดไปมันไปแล้ว จิตมันไปแล้ว ก่อนไปตามไม่ทัน แต่ว่าไปทันตอนที่มันไปนานแล้ว คือเวลาที่เรารู้ทันตอนไปนานแล้วนี้มันก็ยังไม่ใช่ใหม่คะ ความรู้ทันตอนนี้มันยังอยู่บนหนทาง

“ทุกครั้งที่หนูนั่งปฏิบัติ หนูหลับ
ตาลง หนูกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะ
หนูกำลังเข้าถึงคุณแม่หนูด้วยการปฏิบัติ
ต่อตัวหนู อานิสงส์จากการปฏิบัติที่มีอยู่
ในขณะนั้น มันมีอานิสงส์ไปถึงบุคคลที่อยู่
เบื้องหลังการเติบโตของหนู ก็คือคุณแม่
คุณพ่อ”

เรารู้ว่าเออ...ความคิดมันมาแล้ว แล้วมันไปแล้ว มันไม่ได้คิด
ตลอดเวลา เห็นการมาการไปของความคิดให้เร็วขึ้น พอเราเห็นว่า
มันทันแล้ว มันไปแล้ว มันมาแล้ว มันไปแล้วอยู่บ่อย ๆ ตอนที่มัน
มาคือความคิดที่จะนึกถึงคุณแม่หนูมาจะน้อยลง มันเป็นปฏิบัติการ
เลยคะ อันนี้เป็นการศึกษาปฏิบัติ รู้ทันความคิดไปเรื่อย ๆ รู้ทันการ
มาการไปเรื่อย ๆ เราจะเห็นว่ามันมาหาเราน้อยลง ความคิดถึงคุณ
แม่ โหยหาร่ำร้องรำพันที่เราดูเหมือนเรากตัญญูท่านเหลือเกิน เรา
คิดถึงท่าน เราอยากทำอะไรดี ๆ ให้ท่าน แล้วท่านทำไมไม่อยู่กับ
เรา ดูลิ เราทำบุญแม่ก็ไม่เห็นเรา อากการนี้มันจะน้อยลง มันจะ
กลายเป็นว่า ชีวิตที่เหลือของเราทั้งหมดนั้นเพื่อแม่หมดเลย ไม่ว่าจะ
จะเป็นความสำเร็จ แม้ก็รับรู้ความสำเร็จ ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จ
แม้ก็รับรู้ในความสำเร็จแต่กลับเป็นความอُنใจถึงแม้ว่าจะไม่สำเร็จ

“เดินจงกรมทำไม ทำสมาธิทำไม
ก็เพื่อให้เข้าใจตรงนี้ว่าโลกนี้ไม่มีฉัน ถ้า
มีฉันเมื่อไรมันก็มีการจากไปของฉัน”

แล้วนึกถึงแม่กลับเป็นความอุ่นใจว่าแม่อยู่กับเรา เราต้องต่อสู้
เพราะว่าถ้าแม่เห็นเราเป็นอย่างนี้ คือท้อแท้อยู่อย่างนี้ แม่คงไม่สบาย
ใจ มันจะกลายเป็นกำลัง แทนที่จะคิดไปในฝ่ายลบมันและกลายเป็น
กำลัง อย่างนี้หนูพอเห็นตัวเองเป็นไหมคะ และพอเราสำเร็จเราก็
จะไม่รู้สึกจะทำไม่ว่าแม่ไม่อยู่เห็นความสำเร็จ เพราะความสำเร็จใน
งานชิ้นนี้คือแม่ แม่อยู่ในความสำเร็จของเรา แม่รับรู้ในความสำเร็จ
ของเรา เราจะเห็นว่าความรู้ที่อันนี้จะกลายเป็น ความรู้ทันทีทำให้
เราเศร้าหมองน้อยลงกับการตายของแม่ หนูต้องลองฝึก อย่าเพิ่ง
เชื่อแม่เลย ลองฝึกเลย

ครอบครัวที่บ้านจะมีห้าคน พ่อคุณแม่เสียมันเหมือนกับว่า
หลักยึดหายไป พี่สาวก็จะไม่อยากอยู่กับบ้าน อยู่ไม่ได้ มันเศร้า
ก็จะอยู่เมืองนอก พี่ชายก็ไม่อยากทำงานที่กรุงเทพฯ ขอไปทำงาน
ต่างจังหวัด เราจะรู้สึกว่าการที่มันเพิ่มขึ้น แทนที่เราจะได้อยู่

ด้วยกันเหมือนเดิม กว่าจะได้เจอกันที่พี่สาวก็ต้องบินจากต่างประเทศกลับมา หนูรู้สึกทำไมความเป็นครอบครัวเป็นอย่างนี้

ต่างคนต่างไป เพราะคิดว่าถ้าอยู่ที่นี้จะคิดถึงแม่

ใช่ค่ะ หนูไม่ทราบจะทำอย่างไร เริ่มคุยกันอย่างไรดี หนูจะคุยอย่างที่คุณแม่แนะนำก็ได้ใช่ไหมคะ

มันเป็นอุปนิสัยของหนูที่จะมองเห็นความจากพรากเป็นความเศร้า แม้กระทั่งจากเป็น ที่หนูพูดเมื่อกี้คือการจากเป็นพี่ไปอยู่ต่างประเทศ พี่ไปอยู่ต่างจังหวัด มีลมหายใจอยู่ก็จากเป็น และการจากเป็นมันก็เศร้าเหลือเกิน ทำไมเราต้องอยู่กับการสูญเสีย อันนี้เป็นอุปนิสัยที่หนูจะต้องดูว่าหนูมีแนวคิดว่าการจากพรากเกิดขึ้นเมื่อไร สิ่งนั้นเป็นความเศร้า ไม่ว่าจะจากเป็นหรือจากตาย เห็นอุปนิสัยของตัวเองหรือยัง เราจะได้แก้ได้ ไม่ใช่แก้คนอื่น ไม่ใช่บอกว่าเธออย่าไปนะ ฉันถึงจะไม่เศร้า แม่อย่าตายนะ เธอถึงจะไม่เศร้า ไม่จริงถึงแม่ไม่ตาย พี่จะยังอยู่ ความเศร้าของหนูจะยังอยู่ เพราะหนูจะไม่เรียนรู้กับการพลัดพราก เพราะเราไม่ยอมรับการพลัดพราก การพลัดพรากจึงเป็นทุกข์ แต่ถ้าเราเรียนรู้กับการพลัดพราก แล้วมองเห็นการพลัดพรากอย่างมีความคิดต่อการพลัดพรากอย่างถูกต้อง การพลัดพรากไม่ทุกข์ ไม่มีตัวเราก็ไม่มีการพลัดพรากจากเรา แต่ถ้ามีตัวตนของเรา เราก็พบการสูญเสีย เพราะมีเราจึงมีการพลัดพราก มันจึงมีการสูญเสีย แต่ถ้าไม่มีเรา ถึงจะมีการจากพราก มันก็ไม่มี การสูญเสีย มีจากไปแต่ไม่มีสูญเสีย เพราะมันไม่มีเรา ไม่มีเราที่จะเสีย นี่เป็นภาษาปฏิบัตินะคะ เพราะมันมีเรา มันจึงมีของที่จาก

เรา แต่ถ้าไม่มีเรา มันก็จะไม่มีของที่จากเราถูกไหมคะ นี่เป็นปัญญา แล้วตอนปฏิบัติหนูต้องเข้าถึงตรงนี้ เติบโตจนทำไม ทำสมาธิทำไม ก็เพื่อให้เข้าใจตรงนี้ว่าโลกนี้ไม่มีฉัน ถ้ามีฉันเมื่อไรมันก็มีการจากไปของฉัน แล้วก็มีรายละเอียดอีกมากมายตามมา

การรักแม่เป็นเรื่องที่ดี แต่การรักแม่ที่จะทำให้เราไม่ทุกข์ ก็คือการปฏิบัติต่อชีวิตของเราซึ่งเป็นสิ่งที่แม่ให้ไว้ แม่ช่วยเหลือเราไว้ แม่มีคุณูปการอย่างที่สุดไม่มีประมาณ ในชีวิตของคนหนึ่งคน ไม่ว่าจะเราจะเป็นคนดีหรือไม่ดีก็ตาม แม่ก็มีความสุขที่จะให้เราเต็มที่ แม่เวลาที่เราไม่ดี แม่กลับให้เรามากกว่าเพราะแม่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ ถ้าคุณแม่หนูรับรู้ได้ว่าขณะที่หนูสูญเสียคุณแม่ นั่น หนูทุกข์มาสิบ ๆ ปี แม่อาจจะพูดกับตัวเองก็ได้ว่า เราไม่ได้สอนลูกเอาไว้ให้เรียนรู้กับสิ่งที่เราจะต้องไป เราไม่ได้เลี้ยงลูกเราแบบสมบัติของคนตายจาก ท่านคงจะเสียใจ เพราะว่าทุกครั้งที่เราเจอหน้าใครสักคน เราต้องคิดไว้เลยว่าคนนี้เราต้องจาก แต่การคิดว่าเราต้องจากมันกลับกลายเป็นความคิดที่มันทำให้เรากลับมาอยู่กับเขาอย่างดีที่สุด เพราะเรารู้ว่าโอกาสนี้เป็นโอกาสที่มีอยู่จริง แม่นั่งคุยกับหนูจริง ถ้าเมื่อหนูไปแล้วแม่ไม่มีโอกาสคุย เพราะฉะนั้นแม่ต้องใช้โอกาสนี้จริงที่สุดในการที่จะทำให้สิ่งที่อยู่ข้างหน้านั้นพิเศษที่สุด เต็มที่ที่สุด ฉะนั้น ถ้าคุณแม่เห็นหนูไม่มีท่านแล้วหนูก็ไม่แข็งแรง สิ่งที่หนูกำลังเศร้าอยู่นี้ แม่ไม่เรียกว่ากตัญญูหรือกนะคะ แม่คงห่วงใย ความห่วงใยตรงนี้จะคะที่หนูต้องกลับมากตัญญูกับแม่ใหม่ มีมโนกรรมใหม่ แม่ไม่ได้ไปไหน แม่อยู่ในลมหายใจของเรา ถ้าเราหายใจเป็นสุข แม่ก็สุข

“แม่อยู่ในลมหายใจของเรา ถ้าเรา
หายใจเป็นสุข แม่ก็สุข ถ้าเราทำอะไร
เป็นสุข แม่ก็สุข ถ้าเรากำลังปฏิบัติธรรม
แม่ก็ได้ปฏิบัติธรรม ถ้าเรากำลังคิดดี
ความคิดดีนั้นมันก็คือแม่เรา เพราะฉะนั้น
อย่าใช้ชีวิตแม้แต่ขณะจิตเดียวที่จะคิด
ร้าย”

ถ้าเราทำอะไรเป็นสุข แม่ก็สุข ถ้าเรากำลังปฏิบัติธรรม แม่ก็ได้
ปฏิบัติธรรม ถ้าเรากำลังคิดดี ความคิดดีนั้นมันก็คือแม่เรา เพราะ
ฉะนั้นอย่าใช้ชีวิตแม้แต่ขณะจิตเดียวที่จะคิดร้าย อย่าทำลายชีวิต
ของหนูเพื่อทำลายความรักของแม่ อย่าทำลายโอกาสที่หนูจะได้ทำ
ดี เพราะว่าการได้ทำดีตรงนั้นคือการได้ให้แม่หนูได้ทำด้วย แล้ว
เวลาที่หนูคิดอยู่ตลอดเวลาว่าทำไมเราจึงคิดถึงแม่อย่างเศร้าหมอง
หนูจะกลับมาเตะครุฑหัวใจของหนูได้ เตะครุฑหัวใจของแม่หนูได้ แล้ว
แม่อยู่ในใจของหนู ถ้าหนูทำได้จริง ๆ แล้วจะไม่มีใครพรากจากหนูเลย
เพราะว่าทุกขณะที่เรานึกถึงทุกคนอยู่ ทุกคนตาย ทุกคนจากเป็น ทุกคน
จากตาย มันเป็นการอยู่กับปัจจุบันขณะที่ไร้ตัวตนของคนในปัจจุบัน
ขณะ ถ้าเราไม่มีฉันในปัจจุบันขณะ ก็ไม่มีของฉันในปัจจุบันขณะ
มันเป็นแต่สภาวะของการคิดถูกคิดผิดในขณะนั้น ตามดูความคิดถูกคิด

“คุณแม่เป็นผู้ที่อยู่เบื้องหลังชีวิต
ของหนูที่ได้ทำอย่างนี้ แม่ให้ลมหายใจหนู
หนูใช้ลมหายใจเพื่อการปฏิบัติ เพราะ
ฉะนั้นการระลึกถึงแม่ไม่ได้เป็นการยึด
มั่นถึอมั่น แต่มันเป็นความกตัญญู เป็น
ความกตัญญูที่จะทำให้ตัวเองรอดพ้นจาก
ความทุกข์”

ผิดของเราสักกระยะหนึ่งแล้วหนูจะสนุก การปฏิบัติของหนูจะก้าวหน้า
เพราะนั่นคือการปฏิบัติในแนวทางของปัญญา คือถ้าจะคิดหนอ
ก็ต้องเห็นว่ามันเกิดดับหนอ อย่างด ทับความคิดนั้น แต่เห็นความ
ไม่เที่ยงของความคิดนั้นแหละบ่อย ๆ นี่คือการก้าวหน้า จะคิด
ถูกคิดผิด ไ้คิดถูกคิดผิดก็ไม่เที่ยงทั้งสิ้น นี่คือการที่หนูจะต้องตามดู
แล้วอย่างเวลาที่หนูฝึกปฏิบัติณะคะ อย่างเดินจงกรม นั่ง
สมาธิ แล้วก็อุทิศส่วนกุศลให้คุณแม่นั้น แปลว่าเรายังยึดอยู่หรือไม่คะ

หนูจะอุทิศหรือไม่อุทิศคุณแม่ได้อยู่แล้ว เพราะคุณแม่เป็น
ผู้ที่อยู่เบื้องหลังชีวิตของหนูที่ได้ทำอย่างนี้ แม่ให้ลมหายใจหนู หนู
ใช้ลมหายใจเพื่อการปฏิบัติ เพราะฉะนั้นการระลึกถึงแม่ไม่ได้เป็น
การยึดมั่นถึอมั่น แต่มันเป็นความกตัญญู เป็นความกตัญญูที่จะ
ทำให้ตัวเองรอดพ้นจากความทุกข์ และถ้าเราไม่ทุกข์ แมก็ไม่ทุกข์

ใช่ไหม ไม่ใช่ความยึดมั่นมิใช่หรือคะ แต่มันเป็นความกตัญญู แต่ ถ้าเผื่อหนูทุกข์ และหนูพยายามมากที่จะทำ แต่ก็ทำอย่างทุกข์ ๆ และ ก็จะถูกตีส่วนบุคคลที่ทำด้วยความไม่เข้าใจว่าต้องถึงแม่ นะคะ ก็ขณะ ที่เราทุกข์นะ ชีวิตของผู้ที่อยู่เบื้องหลังเราก็ทุกข์อยู่แล้ว มันจะ ถึงอะไรก็ถึงความทุกข์นั่นเอง

แต่ตอนหนึ่งสมาริกับเดินจงกรมจะรู้สึกดีคะ ลองมาสองอาทิตย์ นะคะ ก็จะรู้สึกดี

เพราะว่าในขณะที่เราไร้อัตนในขณะที่นั่งที่เดินนั้นมันเป็น ปราบกฏการณ์ที่ทำให้เราเป็นอิสระจากทุกข์ได้ ใช่หรือเปล่า

ไม่ได้กังวลว่าจะถึงหรือไม่ถึง แต่หนูรู้สึกดี

ก็นั่นแหละ คือความรู้สึกที่เราพูดกันเมื่อก็นี้อาถ้าเราทำ อะไรที่มันเป็นกุศลแมก็เป็นกุศล หนูรักแม่ ความรักมันเป็นสิ่งที่ งดงาม ใช่ไหมคะ หนูก็ทำให้คนที่หนูรักเห็นว่าหนูเป็นสุข เป็นโอกาส ที่จะใช้ชีวิตที่เหลือทั้งหมดเพื่อคนที่เรารัก แล้วคิดกับสิ่งที่เรารักจาก ไปอย่างไม่ทุกข์ เห็นไหมคะ คิดต่อสิ่งที่เรารักจากไปอย่างไม่ทุกข์ แล้วก็ยังมีความมุ่งมั่นที่จะใช้โอกาสที่คนที่เรารักให้ไว้ในชีวิตของเรา เป็นไปเพื่อเธอละชั่ว ทำดี แล้วก็ทำจิตใจของเราให้ผ่องแผ้ว แม่ไม่ มีโอกาสได้ทำ แต่อนุสาวรีย์ที่แม่ให้ไว้คือตัวเราได้ทำสิ่งที่ทำนั้น มัน ก็เป็นของแม่เราด้วย มันเป็นการอุทิศโดยที่ไม่ต้องเอ่ยปากด้วยซ้ำ

เข้าใจคะ จะลองไปสักอาทิตย์หนึ่งก่อนคะ

หนูมีความกตัญญู นะคะ กตัญญูของเราก็ต้องมีปัญญาด้วย ที่จริงกตัญญูเป็นเรื่องที่เป็นปัญญาอยู่แล้ว แต่ถ้าเราอ้างว่าเรา

กตัญญูแล้วเราทุกข์เพราะสิ่งที่เรากตัญญู แสดงว่าความกตัญญูนั้น
ขาดปัญญา เช่น เวลาที่หนูบอกว่าหนูทำอะไรดี ๆ แล้วหนูก็รู้สึก
เศร้าหมองว่าคุณแม่ไม่ได้รับรู้อยู่ในสิ่งที่หนูกำลังทำก็คือหนูทำทั้งหมด
ก็เพื่อแม่หนู เป็นการกระทำที่มีกตัญญู แต่คิดว่าตัวเองไม่มีคุณแม่
มาอยู่ด้วยในขณะที่ความสำเร็จมันเกิดขึ้น อันนี้เป็นความคิดต่อสิ่งที่
กตัญญูผิด มันสุขมันทุกข์อยู่ที่ความคิดของหนู ถ้ากตัญญูจริง ๆ
มันต้องไม่ทุกข์สิ เพราะฉะนั้นถ้ากตัญญูอย่างมีปัญญาความทุกข์ก็
เกิดขึ้นไม่ได้ ถ้ากตัญญูอย่างขาดปัญญา มันก็เป็นความทุกข์ได้

การตายจากเป็นเรื่องของธรรมชาติ ไม่มีอะไรที่ไม่ตายจาก
เรา ไม่มีอะไรที่ไม่เป็นของคนตายจาก บ้านของหนู แม้แต่คุณพ่อ
ที่ยังอยู่ คุณพ่อก็เป็นสมบัติของคนตายจาก หนูก็เป็นสมบัติของ คน
ตายจาก ไม่ว่าเราจะมีใครที่เรารักขนาดไหนอย่างไรเขาก็เป็นสมบัติ
ของคนตายจาก ไม่ว่าเราจะมีสมบัติที่รักอย่างไร สิ่งนั้นก็เป็สมบัติ
ของคนตายจากที่เราต้องจากเขาวันหนึ่ง แต่ของหนูคุณแม่จากไปก่อน
หนูยังอยู่ หนูจึงต้องใช้โอกาสนี้ทำสิ่งที่มันเป็นปัญญาให้มากที่สุด
เพื่อคุณแม่ของหนู เพราะหนูมีโอกาสที่จะกตัญญู ท่านเนื่องด้วย
หนูยังมีชีวิตอยู่ หนูจึงยังมีโอกาสอยู่ หนูต้องกลับมาภาคภูมิใจกับ
โอกาสที่หนูยังมีอยู่ แล้วทำสิ่งที่ไม่ทุกข์เพื่อผู้หญิงที่หนูรักที่ตายจาก
คือแม่

แต่ก่อนหนูจะเข้าใจผิดใจคุณแม่ หนูจะรู้สึกว่าเราอยู่กับ
คุณแม่ แล้วก็พอคุณแม่เสีย เราไม่เคยคิดเรื่องที่ท่านจะเสีย และ
พอท่านเสีย เราก็อารู้สึกว่าเรายังไม่ได้ทำอะไรให้คุณแม่ แต่ตอนนี้หนู

“การตายจากเป็นเรื่องของธรรมชาติ ไม่มีอะไรที่ไม่ตายจากเรา ไม่มีอะไรที่ไม่เป็นของคนตายจาก บ้านของหนู แม้แต่คุณพ่อที่ยังอยู่ คุณพ่อก็เป็นสมบัติของคนตายจาก หนูก็เป็นสมบัติของคนตายจาก”

จะเข้าใจที่คุณแม่พูด และก็คือว่าชีวิตที่เหลือของหนูถูกไหมคะ ตั้งแต่นั้นไปเราจะยังมีโอกาสได้ทำให้คุณแม่ แต่ที่ผ่านมาหนูจะคิดอย่างไรในใจคะว่า หนูยังไม่ได้ทำอะไรให้คุณแม่เลยที่ผ่านมา เร็วมากเลย ๒๐ กว่าปี แล้วคุณแม่ก็จากไป ใช่ไหมคะ

แต่หนูหารู้ไม่ว่าตอนนี้หนูกำลังทำให้คุณแม่หนูตลอดเวลา ไม่ว่าคุณแม่จะมีชีวิตอยู่หรือไม่มี แม่ก็ยังเป็นแม่ ไม่ว่าแม่จะมีชีวิตหรือแม่ไม่มีชีวิต สิ่งที่หนูทำหนูทำให้ท่านได้ตลอดชีวิตที่เหลือของหนูเลย จริงไหมคะ หนูหนึ่งสมาธิแล้วหนูรู้สึกถึงคุณแม่ดีมาก หนูต้องมีปิติแล้วนะคะไม่ใช่เศร้าหมอง

ใช่ เพราะที่ผ่านมาหนูไม่เข้าใจใจคะ จริง ๆ ตอนแรกคิดว่า การคิดถึงคุณแม่คือเราคิดถึง เราไม่รู้จะทำอย่างไร หลายคนก็บอกอย่าเอารูปคุณแม่ไปไว้ที่หัวเตียง แต่เรามีความรู้สึก เอ๊ะ ก็ไม่เห็นเป็นไร

“แม่อยู่ในการกระทำของหนู แม่ อยู่ในปัจจุบัน แม่ไม่ได้อยู่ในอดีต”

ตอนที่หนูยังไม่แข็งแรง ถ้าเห็นรูปแม่อะไรก็จะคิดถึงแม่ เพื่อน
ก็ต้องแนะนำอย่างนั้นก่อน แต่สำหรับแม่ แม่ไม่ปลอบประโลมความ
ทุกข์ แม่จะกระซอกขึ้นมาเลยว่าหนูต้องดูก่อนว่าหนูทุกข์เพราะอะไร
หนูทุกข์เพราะหนูปรุงแต่งกับสิ่งที่จากพรากอย่างไม่เข้าใจ ที่นี้วิธี
การปฏิบัติคือหนูต้องตามดูสภาวะความคิดของหนู คิดอย่างนี้อีก
แล้วนะ คิดอย่างนี้ทุกข์นะ ทุกข์เพราะคิดอย่างนี้หรือเปล่า ก็
เปลี่ยนความคิดซะ อ้อ ไม่คิดแล้วนี่ อ้าว แล้วทุกข์หายไปไหนละ
อ้อ พอไม่คิดอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่แม่ออกไปจากอยู่ แต่ไม่คิดอย่างนี้แล้ว
กลับไม่ทุกข์ อ้าว นั่นแสดงว่ามันทุกข์เพราะอะไร ไม่ใช่ทุกข์ เพราะ
แม่ตายจาก ทุกข์เพราะคิดผิด

เพราะว่าตอนที่ไปฝึกปฏิบัติจะมีวันที่ ๔ จะมีช่วงแม่...พระ
ในบ้าน คือคิดว่าพยายามทำใจมาเรื่อย ๆ แต่เราชักเริ่มไม่แน่ใจว่า
เอ๊ะ ตกลงเราทำได้หรือทำใจไม่ได้ ใช่ เพราะว่าเราไม่ได้ทำที่

ความคิด เราไปเข้าใจว่าทำใจคือคิดหรือไม่คิด พอวิทยากรพูดถึงเรื่องพระในบ้านก็คือคุณพ่อคุณแม่ หนูก็ไปแล้ว น้ำตาไหลพร่างพรู

เหมือนมันนอนนิ่งอยู่ในกันบัง มันเหมือนน้ำที่มีตะกอนอยู่ พอถึงเวลาถูกเขย่าเท่านั้น มันพุ่งออกเข้ามาเลย ฉะนั้นหนูก็ต้องตั้งหลักกับมันใหม่ แล้วเข้าใจมันให้ถูกต้องตามความเป็นจริงค่ะ แม่อยู่ในการกระทำของหนู แม่อยู่ในปัจจุบัน แม่ไม่ได้อยู่ในอดีต เวลาที่แม่เองนึกถึงว่าคุณแม่ทำอะไรให้ตอนเด็ก ๆ แม่จะมีกำลังมากที่จะทำงานเพื่อเด็กทุกคนในโลกนี้ แม่จะมีพลังมากในการช่วยเหลือผู้หญิงที่เลี้ยงลูกตามลำพัง เพราะว่าแม่เราเลี้ยงเราตามลำพัง แล้วเรารู้สึกภูมิใจมากเลยว่าเรารักคนไม่เลือกปฏิบัติ เรารักคนอย่างไม่เลือกว่าใครรวยใครจน ใครน่ารัก ใครน่าเกลียด แต่เรามีความสุขที่ได้รักเพราะแม่มีความสุขที่จะรักเรา และแม่ก็เบิกบานมากกับการให้โอกาสเรา และแม่ก็อยู่กับเราจริง ๆ ทุก ๆ ครั้งที่แม่ขึ้นธรรมศาสตร์ แม่ได้อ่านหนังสือทุกครั้งที่เราได้ช่วยคนที่อยู่ข้างหน้าเราให้พ้นทุกข์ คุณแม่ของแม่ตายตอนแม่อายุ ๑๕ หมดสิ้นทุกอย่างในชีวิตเลยคะ สถานการณ์ตอนนั้นแม่เหมือนเด็กตายซากเลย ดูจากรูปก็จะเห็นเลยว่าชีวิตความใส ๆ ของเด็กอายุ ๑๕ มันหายไปเลย หายไปกับผู้หญิงที่เรา รัก โห แม่โหม่นสมมาก แล้วก็เหมือนเราปรุแงงขณะที่เรียกว่า ฉันทอมแลกทั้งหมดที่จะได้แม่คืนคือเราไปคิดวิธีการจะเอาแม่คืนหมดเลย จะทำอะไรก็ได้ขอให้แม่คืนนะ คือจะให้ชีวิตฉันสั้นลงก็ได้ เอาชีวิตฉันไปก็ได้ ขอให้ได้แม่คืน คือเราจะต่อรองกับทุกอย่างเพื่อจะเอาสิ่งนี้คืน แต่เราต่อรองกับอะไร

ฝันธรรมชาติ

ไซ้ เรากำลังต่อรองกับอะไร เราโง่หรือเปล่า ถ้ามันมีคนที่จะเอาชีวิตของแม่คืนมาได้ มันก็คงมีชีวิตของคนที่ไม่ตายหมดแล้วละในโลกนี้ ไซ้ใหม่ เพราะฉะนั้นแม่จะเข้าใจอาการอย่างนี้ แต่พอมันผ่านไปมาได้ มันจะมีชีวิตที่เหลือเพื่อแม่เลย

ทุกวันนี้แม่รู้เลยว่าที่แม่แข็งแรงเพราะแม่ตายตอนอายุ ๑๕ ถ้าคุณแม่ไม่ตายตอนอายุ ๑๕ ก็ไม่มีแม่ซีคัสสนีย์ที่อดทนต่อทุกอย่างได้ในโลกนี้เท่านี้ เพราะโอกาสแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ตามลำพังไม่มี โอกาสแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่อย่างคนที่พึ่งตัวเองจะไม่เกิดเลย โอกาสแห่งการเรียนรู้ที่จะขนขวายที่จะทำให้ตัวเองได้ อยู่ใกล้แม่โดยวิธีการของแม่นะคะ ไปเรียนในสิ่งที่แม่เป็น คุณลึคะว่าความโหยหาแม่ขนาดไหน แม่ไม่เรียนต่อในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ เพราะอะไร เพราะแม่คิดว่าแม่ต้องเข้าไปอยู่ใกล้แม่เราที่สุด เพราะเราเชื่อว่าการเข้าไปอยู่ใกล้ความเป็นจริงของแม่ก็คือการได้ใกล้แม่ แม่เป็นครู ก็ไปเรียนครูคือทำทุกอย่าง แต่การทำอย่างนั้นมันไม่ใกล้หรอก ถ้าใจยังทุกข์

ไซ้คะ ก่อนคุณแม่เสียชีวิตคุณแม่จะบอกไว้ว่าอยากให้เรียนที่นี้ ๆ นะ ไซ้หรือเปล่านั้นคะ คุณแม่ชอบพูด วันหนึ่งคุณแม่จะรีบมากตอนเช้า เตียวลูกต้องใส่บาตรแทนแม่ เราไม่ได้คิดอะไร พอวันรุ่งขึ้นคุณแม่ก็เสียชีวิต หลังจากนั้นคือเราใส่บาตร แต่เราไม่ได้คิดว่าเราใส่แทนคุณแม่ เราคิดว่าเราใส่ก็ทำบุญให้คุณแม่ แล้วเราก็ก็นั่น คุณแม่อยากให้เรารเรียนที่นี้เราก็ก็นั่นเข้าไปเรียนแต่คุณแม่นึกออกไหมคะเรามีความรู้สึกว่าคุณแม่อยากให้เรารเรียนจุฬาย เราเรียน แต่ใจเราเรา

“ถ้าคุณแม่ไม่ตายตอนอายุ ๑๕
ก็ไม่มีแม่ที่ฉันสนึ้นยี่ที่อดทนต่อทุกอย่าง
ได้ในโลกนี้เท่านี้”

มีความรู้สึกที่เราไม่ได้อยาก เราเข้าจุฬาย หรือไม่เข้าจุฬาย ก็ได้
แต่ที่เราทำให้ คือทำให้คุณแม่เรารู้สึกว่าเราก็กทำให้ คุณแม่ชอบ
เก็บสนั้ขมาเลี้ยง เราก็กทำอย่างที่คุณแม่ทำ แต่เราก็กไม่เกิดสุขใช้ใหม่คะ
ก็กเหมือนอย่างที่คุณแม่บอก เพราะว่าหนูคิดไม่ได้ หนูก็กทำอย่างก็ก
คุณแม่ทำ

ก็กเหมือนอาการของแม่ตอนอายุ ๑๕ อาการของการที่แม่
ตายโดยไม่รู้ตัวเหมือนกัน แม่ต้องนั่งรถไฟกลับมาทันทีที่มีคนบอก
ว่าแม่เราอยู่ในโรงพยาบาลเราก็กยังคิดว่าแม่เราจะต้องอยู่ที่โรงพยาบาล
แล้วจะต้องกลับไปเจอ แต่แม่นอนตายในขณะที่เราไปเห็น มัน
กระชากชีวิตเรามาก

หนูเปิดประตูเข้าไป คุณแม่นอนอยู่ในห้อง ICU หลับตา
แล้ว คุณพ่อ พี่สาวไม่ยอมบอกไ้คะ เพราะว่ากลัวว่าเดี๋ยวกจะรับ
ไม่ได้ เราเป็นคนสุดท้ายที่รู้ ภาพยังชัดมากเลยคะ

“ทุกวันนี้แม่ขอบคุณการตายของ
คุณแม่ เพราะมันทำให้เราเข้มแข็ง
วันนี้แม่ทำได้ในทุก ๆ อย่างก็เพราะว่า
การไม่มีคุณแม่ แต่ว่าความรักต่อแม่มี
อยู่เต็ม และมากขึ้นทุกวัน”

แต่อีกหน่อยเราจะจำเรื่องนี้ได้อย่างไม่ทุกข์ หนูลืมไม่ได้
หรอกค่ะ หนูลืมสิ่งที่เป็นความดีความงามที่คุณแม่หรือเหตุการณ์ที่
คุณแม่มีต่อหนูไม่ได้ ยิ่งแก่หนูจะยิ่งนึกถึง แต่มันกลับกลายเป็นความ
นึกถึงที่หนูขอบคุณท่าน กับทุกเรื่องเลยค่ะ แม้กระทั่งการตายของ
ท่าน เรายังขอบคุณเลย ทุกวันนี้แม่ขอบคุณการตายของคุณแม่ เพราะ
มันทำให้เราเข้มแข็ง วันนี้แม่ทำได้ในทุก ๆ อย่างก็เพราะว่าการไม่มี
คุณแม่ แต่ว่าความรักต่อแม่มีอยู่เต็ม และมากขึ้นทุกวัน และความ
รักของแม่ก็ไม่ใช่เป็นความยึดติด ด้วยเพราะแม่ไม่ทุกข์ แม่รักคุณ
แม่ และแม่ไม่ทุกข์เพราะความรักนี้ ก็แสดงว่ามันไม่มีความยึดมั่น
ถือมั่นในสิ่งที่เรารัก แต่เรามีความสุขที่ได้รัก และที่สำคัญก็คือแม่มี
ความเห็นนะค่ะว่า ความรักที่มันมีความตระหนักรู้ที่จะใช้ชีวิตของเรา
ในแต่ละขณะที่จะเป็นประโยชน์เพื่อใครก็ได้ที่อยู่ข้างหน้าเราอย่างไม่
เลือกปฏิบัติ ไม่ใช่เฉพาะแม่ของเรา นั่นคือสิ่งที่แม่สอนเรา คือสิ่งที่

แม่ให้เรา ความรักของแม่มันได้ผ่านตัวเราแล้วกระจายไปสู่คนทุก
คนที่อยู่ข้างหน้าเรา แสดงว่าแม่สอนให้เรารักเป็น และแม่ประสบความสำเร็จในการสอนมากเลย แม่สอนให้เรารัก ไม่ใช่แค่เพียง
เราได้รักแม่เรา แต่แม่สอนให้ตัวแม่รักคือแม่เราสอนให้เรารัก แล้ว
สอนให้เราตัดสินใจต่อแม่ โดยการรักคนอื่นให้เป็น เมื่อแม่รักคนอื่นเป็น
คนสอนต้องประสบความสำเร็จสิ จริงไหม จงภาคภูมิใจกับการที่
ไม่มีแม่ในวันนี้ และยังรักคนอื่นเพื่อให้แม่เราได้ในสิ่งที่เราทำ ฉะนั้น
การได้รักคนที่ไม่เลือกปฏิบัติ ไม่ว่าจะเขาจะน่ารักหรือไม่น่ารัก เขา
จะดีหรือเขาจะเลว แต่เรายังมีความสุขที่จะให้อภัย ยังเกื้อกูล นั่น
คือความสำเร็จของแม่ที่สอนเรา ความสำเร็จของผู้หญิงที่ได้ชื่อว่า
แม่ที่สอนให้ลูกรักคนได้อย่างกว้างขวางไม่เลือกปฏิบัติ ไม่เฉพาะ
ว่าคนคนนั้นดีเราก็รัก ถ้าคนคนนั้นร้ายเราก็ร้ายด้วย ใครร้ายมา
เราก็ร้ายไป แสดงว่าแม่สอนเราไม่เป็น เพราะเวลาที่เราร้ายมา
แม่อีกยังรักเราไม่ใช่หรือ เราคิดไม่เป็นหรือเปล่า เวลาที่เรากระทบ
เท้าใส่แม่ แม่อีกยังรักเรา เวลาเราป่วย แม่อีกยังรักเรา เวลาเราดี
แม่อีกรักเรา เวลาเราพูดเพราะ แม่อีกรักเรา เวลาเราพูดไม่เพราะ ก็
เห็นผู้หญิงคนนั้นไม่เคยเกลียดเรา แต่แม่อีกอาจจะดีเรา แต่ไม่ได้ดี
เราด้วยความเกลียด แม่อีกอาจจะดูเรา แต่แม่อีกไม่ได้ดูเราด้วยความเกลียด
แต่แม่ปรารถนาที่จะให้เราไม่ทุกข์เพราะการพูดไม่ดีของเรา

แม่ว่าตาหนูใสขึ้นนะ 

ขอขอบคุณที่สนับสนุนการเผยแพร่ธรรมะ



ลินุตพงษ์

ร่วมสร้างสรรค์ ชีวิตทั้งดงาม และสงบสุข



PLAN PRINTING

บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด



บริษัท แอ็ดวานซ์ อินโฟ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน)



The Rose Garden

APRIME RESORT

๐๓๔-๓๒๒-๕๘๘



BRITISH DISPENSARY
Feel Good, Look Good & Do Good

บริษัท อังกฤษตราจ (แอลพี) จำกัด



บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)



KOSA
โรจรัมโมชะ

จังหวัดขอนแก่น โทร. (๐๔๓)-๓๒๐-๓๒๐



THAIRUNG

ทีอาร์แอดเวนเจอร์ มาสเตอร์ใหม่ จากไทยรุ่ง



บริษัท แพน ราชเทวี กรุ๊ป จำกัด (มหาชน)

PAN RAJDHEEVEE GROUP PUBLIC COMPANY LIMIT



เพื่อนที่รู้ใจใกล้ ๆ คุณ

C.P. SEVEN ELEVEN CO., LTD. ๐๒-๒๓๘-๒๐๐



บริษัท แพนซี เปเปออร์ จำกัด



สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล



บริษัท ทีทีซี น้ำดื่มสยาม จำกัด

๐๒-๓๒๒-๘๕๖๕ ต่อ ๑๘๓, ๑๘๔ (ฝ่ายขาย)



สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.)



การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง

