

# ลาวทอง

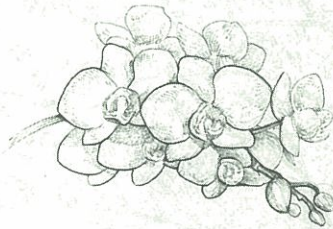
ปีที่ ๕

ฉบับที่ ๔๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔





การเฝ้าสังเกตอย่างมีสติ เป็นพลังงานแห่งรัก



เราในฐานะจะพัฒนาสติปัญญา  
เพื่อปกป้องชีวิต เพื่อนมนุษย์ สรรพสัตว์  
พืชและสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย

เราในฐานะจะพัฒนาความรัก  
เพื่ออยู่อย่างสันติกับเพื่อนมนุษย์ สรรพสัตว์  
พืชและสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย

**ธรรมสวัสดิ์**  
**แม่ชีคันฉ่อง เสถียรสุต**



# สวีกา

นิ ตย ส า ร เ พื่ อ ชี วิ ต ที่ ง ด ง ำ ม แ ล ะ เ ป็ น อี ส ี ร ะ

ส	ว	ร	บ	ญ
เรื่องเด่นประจำฉบับ				สวีกา ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔๐ ประจำเดือน
พุทธสวีกา / นางอุตตราธิดา : หน้าที่				กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔
ภรรยาในพระโสดาบัน				๔ เจ้าของและผู้จัดทำ เสถียรธรรมสถาน
บทความพิเศษ / ปรีศนาธรรมในวรรณคดี				๒๔/๕ ขอยंत्रพล ถนนรามอินทรา ๕๕
เพื่อชีวิต... พระลอ				๑๒ ลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
นานาทศนะ / ต้นกล้าอาสาสมัคร...				โทรศัพท์ ๕๐๙-๒๒๓๗, ๕๑๐-๖๖๙๗
เวทีเป็นรักเพื่อมวลชน				๓๑ โทรสาร ๕๑๙-๕๖๓๓
สัมภาษณ์พิเศษ / คู่รักแห่งปี : มิติความรัก				ที่ปรึกษา
ที่กว้างไกล				๓๘ คุณหญิงจางงศรี ชาญเจนลักษณ์,
อ่านใจตน / เพียรเผากิเลสทออุริยาบถ				๖๖ เตือนใจ ตีเทศน์, มนทรา จุฑะพุทธิ,
เล่าสู่กันฟัง / นิทานแม่ไก่กับ				สุชาติ จักรพิสุทธิ์, สุภาวดี ชาญเมธี
ดอกไม้กายสิทธิ์				๗๘ บรรณาธิการ
				แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด
คอลัมน์ประจำ				หัวหน้ากองบรรณาธิการ
วาทะพุทธทาส				๑๑ อิศา มหาเปารยะ บรรณานันท์
ปากกาจับเชิญ / พลินี เสริมสินสิริ				๕๔ กองบรรณาธิการ
รตนา-พรวนดิน / จากดาวสู่ดิน				๕๗ พิภูล วิชาสประทีป, ฉัตรวรัญ องค์กรสิงห์,
สา-ระ-ขัน / นุ่มนวลแต่หนักแน่น				๕๕ นิศากร วาฬพงษ์, มณีวรรณ ดิวษ์,
ผู้หญิงไกลวัด / “มันอยู่บนหลังคาค่ะ”				๖๑ คันสนีย์ ศีตะปิ่นโย เมอลเลอร์,
รากแก้ว / โยคะบริหารหมอนรองกระดูก (๓)				๖๘ กาวาน อร่ามฤทธิ์, สุกัญญา ไวทยะพานิช
ริมสวน / อำนาจ กลิ่นประชา				๗๑ บริหารการจัดทำ/จัดรูปเล่ม/การผลิต
คำหวาน-น้ำหอม / ลวกสะอาด-เผาปลาตุก				๗๒ บริษัท แพลน พับลิซซิง จำกัด
ครอบครัวแห่งสติ / ก.เอ๋ย ก.ไอ่				๗๔ โทรศัพท์ ๙๑๑-๕๒๑๑
คนปลูกต้นไม้ / บนเส้นทางอาสาสมัคร				๗๕ โทรสาร ๙๑๑-๕๙๔๘
ไทยสู่สากล				๘๘ ข่าภภาพ มนตรี ศิริธรรมปิติ
ห้องแห่งลมหายใจ / รักแล้วรอน้อย				๙๒ ฝ่ายต่างประเทศ คัมระยา มังคละพฤกษ์
สวีกาสิกขาลัย / ทำงานอย่างไร...				๑๐๑ ฝ่ายกฎหมาย นางเยาว์ สุคนธนันท์
ไม้มกหูชูหาง				๑๐๒ จัดจำหน่าย บริษัท แพลน บุกเน็ต จำกัด
การ์ตูน-ธรรมะ				๙๖ โทรศัพท์ ๕๙๑-๘๐๓๓
เพื่อนทุกข์				๑๐๐ โทรสาร ๙๕๔-๕๓๕๐
ปฏิบัติข้าว				๑๐๑ พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด
คุยกันท้ายเล่ม				๑๐๖ โทรศัพท์ ๘๐๓-๒๖๙๔-๗
				๑๐๗

ਮਾਮਾ



ਪੰਨਾ 101  
ਭਾਗ 1

## นางอุตตราธิดา :

### หน้าที่ภรรยาในพระโศดาบัน

ถึงฉบับเดือนกุมภาพันธ์ทีไร เป็นโอกาสให้เขียนพุทธสาวิกา ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความรักได้ทุกที แรกๆ ก็อึดอัดขัดข้อง อยู่เหมือนกันเพราะเคยคิดว่าความรักกับธรรมเป็นสิ่งที่อยู่กันคน ละชั่ว แต่ความจริงมีนัยเหมือนกับภูมิธรรมความเป็นพระโศดาบัน กับหน้าที่สามีหรือภรรยาในชีวิตครอบครัว

ท่านเจ้าคุณอาจารย์ ประยุทธ์ ปยุตโต กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” ถึงภาวะและชีวิตของพระโศดาบันในครั้งพุทธกาลที่เป็นคฤหัสถ์และดำเนินชีวิตที่ดั่งงาม ชอบด้วยศีลธรรม สามารถดำเนินชีวิตและครอบครัวที่เป็นสุขอยู่ท่ามกลางสังคมของชาวโลกได้ ความเป็นพระโศดาบันนี้หมายถึงท่านผู้นั้นได้บรรลุภูมิธรรมสูงแล้วแต่ยังมีกิเลสละเอียดหลงเหลืออยู่ เมื่อประสบความพลัดพรากยังมีโศกเศร้าร่ำไห้ ยังมีรักมีโกรธดังสามัญชนแต่ละเอียดเบา

บางกว่า และจะไม่ทำความชั่ว ความผิดที่เสียหายร้ายแรง เพราะจะเป็นผู้ที่มีฐานมั่นคงในอันที่จะนำชีวิตของตนให้เดินทางก้าวหน้าไปในทางแห่งความสุข

แต่สุขของผู้ที่ยังครองชีวิตอยู่ในท่ามกลางกระแสสังคมนี้ก็มิแตกต่างกัน สุขจากการได้ครอบครองวัตถุ สุขจากการมีเกียรติยศเงินทอง ชื่อเสียง แล้วสุขของพระโศดาลัยในฐานะที่ยังเป็นฆราวาสยังมีชีวิตครอบครัว มีสามี มีภรรยา ลูก ญาติพี่น้อง และยังต้องครอบครองทรัพย์สินสมบัติเพื่อยังชีวิตอยู่เล่า ความสุขนั้นคืออะไร มีเหตุปัจจัยของความสุขอย่างไร

ชีวิตของพระโศดาลัยเป็นชีวิตที่น่าพอใจทั้งในด้านคุณธรรมและความสุข ด้านคุณธรรมนั้นมีคุณความดีเพียงพอที่จะเป็นหลักประกันว่าไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือความเดือดร้อนแก่ใครๆ แต่จะมีพฤติกรรมที่อำนวยความสะดวกแก่การดำเนินชีวิตของตนเองและสังคม ส่วนความสุข ไม่ใช่เพียงฉาบฉวยด้วยการปรนเปรอทางกาย แต่เป็นความสุขทางจิต เพราะแม้ผู้นั้นจะเสวยกามสุขหรือโลกีย์สุขอื่นๆ อยู่ก็จะไม่ยอมให้ความสุขที่หยาบกว่าความสุขทางจิตเกินเลยออกนอกขอบเขต นั่นคือเพราะประพฤติดนอยู่ในคุณธรรม จึงก่อให้เกิดความสุข ขณะเดียวกันความสุขก็เป็นปัจจัยส่งเสริมให้ตนสามารถดำรงอยู่ได้ในคุณธรรม และประกอบความสุขและคุณธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

แต่การมีชีวิตคู่และการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว เป็นเรื่องปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนซึ่งมีที่มาต่างกัน มีความหลากหลายแตกต่างกันในตัวตนของแต่ละคน การตัดสินผูก ผิด บน ความแตกต่างนี้จึงขึ้นอยู่กับว่าฝ่ายไหนจะใช้กรอบการมองอย่างไร แต่สิ่งที่ชัดเจนและสามารถกล่าวได้ว่าเป็นหลักที่ใช้อธิบายในเรื่อง



กว้างๆ และเป็นหลักทั่วไปก็คือหากคนสองคนที่มาอยู่ร่วมชีวิตกันนั้น มีกรอบความคิดหรือมีทัศนะในการมองโลกมองชีวิตไปในแนวทางเดียวกันหรือคล้ายคลึงกันแล้ว ปัญหาใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในชีวิตคู่ ชีวิตครอบครัว ย่อมมีหนทางแก้ไขและหาทางออกได้เสมอ

พุทธสาวิกาฉบับเดือนกุมภาพันธ์ อันเป็นเดือนที่ได้รับกระแสวาทกรรมให้มีวันแห่งความรัก ขอใช้โอกาสนี้นำเสนอความรักของการใช้ชีวิตคู่ระหว่างคนสองคนซึ่งมีกรอบความคิด ความศรัทธาต่างกัน เรื่องราวของสาวิกาท่านนี้จะฉายให้เห็นภาพเคลื่อนไหวของสิ่งที่อยู่เบื้องหลังปัญหา เห็นการใช้สติปัญญาจัดการกับปัญหา แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือการน้อมประโยชน์จากร่องรอยนี้เข้ามาพิจารณาในชีวิตของตน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นอภิลักขิต...

สาวิกาท่านนี้มีนามว่า นางอุตตรา เป็นธิดาของนายปุลณะที่อาศัยอยู่กับสุมนเศรษฐีในกรุงราชคฤห์ วันหนึ่งขณะกำลังเตรียมอุปกรณ์เพื่อออกไปไถนา ก็เห็นพระสารีบุตรครองจีวรถือบาตรเดินมาและถามหาแหล่งน้ำ นายปุลณะจึงไปหักไม้ข่อยเพื่อถวายน้ำให้ใช้เป็นไม้ชำระฟัน แล้วนำหม้อกรองน้ำพร้อมบาตรออกไปใส่น้ำเข้ามาถวายน้ำ เพื่อให้พระสารีบุตรได้บ้วนปากก่อนจะออกเดินบิณฑบาตต่อไป

สำหรับภรรยา นายปุลณะนั้นเตรียมอาหารจะมาส่งสามีที่ไถนา เมื่อเดินทางมาพบพระสารีบุตรกลางทาง เห็นเป็นโอกาสจึงนำอาหารนั้นถวายนแล้วอธิษฐานว่าขอให้พ้นจากชีวิตลำบากภัย พระสารีบุตรก็ให้พร หลังจากนั้นนางก็รีบย้อนกลับไปบ้าน ตระเตรียม

อาหารมาให้สามมีหม่ออีกสำหรับหนึ่ง ครั้นเมื่อมาถึงที่นา แม้จะมีสำหรับหม่อมมาแล้ว แต่นางก็เกรงว่าสามมีโกรธ ก็รีบอธิบายความล่าช้าให้ทราบ แต่ด้วยเพราะมีศรัทธาในทางเดียวกัน แทนที่จะโกรธเพราะผิดเวลา นายปुณณะกลับดีใจยิ่งนัก เล่าให้ภรรยาฟังว่าตนก็ได้ถวายไม้ชำระฟันและน้ำแก่พระสารีบุตรเช่นกัน

หลังจากรับประทานอาหารแล้วนายปुณณะล้มตัวนอนเอาแรงหลับไปได้สักครู่ ตื่นขึ้นมาก็ตกใจ เมื่อเห็นดินที่กำลังไถอยู่นั้น เหลือร่องเป็นทองคำ ซึ่งหลังจากปรึกษาหารือกันแล้วนายปुณณะก็ให้ภรรยานำทองคำนั้นใส่ถาดไปถวายพระราชา พระราชาจึงเรียกไปถามว่าได้ทองคำมาอย่างไร นายปุณณะก็ทูลตามความเป็นจริง และทูลขอให้พระราชาส่งคนไปขนทองคำที่ยังอยู่ในนามาให้หมด ปรากฏว่าได้ทองคำมากองใหญ่ พระราชาจึงตั้งนายปุณณะเป็นเศรษฐีแล้วพระราชทานทองทั้งหมดคืนให้แก่นายปุณณะ

ปुณณะเศรษฐีได้จัดทำพิธีฉลองโดยจัดการถวายทานแด่พระภิกษุสงฆ์ มีพระพุทธรูปทรงเครื่องเป็นประธานอยู่ ๗ วัน ในวันที่ ๗ ท่านเศรษฐีพร้อมภรรยาและธิดาคือนางอุตตรา ทั้งหมดได้บรรลุนิเวศน์

ต่อมา สุมณเศรษฐีที่ปุณณะเคยอาศัยอยู่ด้วย เมื่อเห็นเป็นเศรษฐีขึ้นมาแล้ว ได้ส่งคนไปทาบทามนางอุตตราให้แก่บุตรชายของตน ตอนแรกปุณณะเศรษฐีปฏิเสธเพราะสุมณเศรษฐีนั้นไม่นับถือพระรัตนตรัย เกรงว่าธิดาจะลำบาก แต่เมื่อสุมณเศรษฐีรับปากว่าจะจัดดอกไม้ให้นางได้บูชาพระทุกวัน ปุณณะเศรษฐีจึงยินยอม

เมื่อนางอุตตรามาอยู่กับฝ่ายสามมีก็ขอดื้ออุโบสถศีล คือรักษาศีล ๘ เดือนละ ๘ วัน คือนางจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับสามมีทางกาม

ในช่วงเวลานั้น แต่สามีไม่อนุญาต ต่อมาในพรรษา นางก็ยังไม่ได้รับอนุญาตจนเวลาผ่านไป ๒ เดือนครึ่ง นางมีเวลาที่จะรักษาอุโบสถเพียงครึ่งเดือน นางจึงส่งข่าวไปบอกบิดามารดา ของเงิน ๑๕,๐๐๐ กหาปณะ เพื่อจ้างวานนางสิริมา ซึ่งเป็นหญิงโสเภณีที่มีชื่อเสียงในเมืองนั้นให้มาปรนนิบัติสามีแทนนางในช่วงครึ่งเดือนท้ายพรรษาเมื่อตกลงได้เช่นนั้น บุตรชายสุมนเศรษฐีจึงยินยอมให้นางอุตตราถืออุโบสถ

ตลอดเวลาครึ่งเดือน นางอุตตราจัดเตรียมอาหารทุกเวลาเข้าตั่ง นำไปถวายพระพุทธรองค์ แล้วอธิษฐานอุโบสถ เป็นสุขอยู่ในการปฏิบัติธรรม ครั้นถึงวันสุดท้ายของกำหนดครบครึ่งเดือนที่ตกลงกัน เช้าวันหนึ่งขณะที่นางดูแลให้ข้าทาสบริวารจัดเตรียมอาหารสามีของนางยืนคุยกับนางสิริมาอยู่บนปราสาทแล้วมองลงมาเห็นนางอุตตราเตรียมข้าวของทำบุญง่วนอยู่ จึงคิดว่านางช่างโง่เขลาแท้ ๆ คิดแล้วก็ยิ้มอยู่ ส่วนนางอุตตรานั้นเงยหน้าขึ้นมาดูสามีก็ยิ้มเพราะสงสารว่าสามีนั้นประมาท นึกว่าสมบัติจะอยู่กับตนตลอดไป ไม่รู้จักทำบุญทำกุศล นางสิริมาเห็นบุตรเศรษฐียิ้มกับนางอุตตราแล้วนางยิ้มรับก็โกรธ รีบลงจากปราสาทมาที่นางอุตตรา

ครั้นนางอุตตราเห็นนางสิริมาลงมาด้วยอาการโกรธก็เข้าใจหญิงโง่ผู้น้อยอยู่ในเรือนของเราเพียงครึ่งเดือนก็สำคัญผิดคิดว่าเป็นของตน คิดเช่นนั้นนางก็เข้าฉาน ๑ มีเมตตาเป็นอารมณ์ นางสิริมา

๑ การเข้าฉาน : ฉาน แปลว่า เฟิง หมายถึง ภาวะจิตที่เฟิงอารมณ์จนแน่วแน่ ได้แก่ ภาวะจิตที่มีสมาธิ แต่สมาธินั้นมีความประณีตสนิทจดจ่อจนจนมองใสและมีกำลังมากน้อยต่าง ๆ กัน แยกได้เป็นหลายระดับ ความต่างของระดับนั้นกำหนดด้วยคุณสมบัติของจิตที่เป็นองค์ประกอบร่วมของสมาธิในขณะนั้น ๆ นอกจากนั้น ในความหมายอย่างหลวม ๆ อาจแปลได้ว่า เฟิง ฟินิจ คุรุณจิต เอาใจจดจ่อ หรืออาจใช้ในแง่ไม่มีดี เป็นฉานที่พระพุทธเจ้าทรงตำหนิ เช่น การเก็บเอากามราคะ พยาบาท ความห妒 ความกัลลกลุ่มุ่นวุ่นใจ ความปลั่งเลสงดีย นำมาเฝ้าคุรุณจิตอยู่ ก็เรียกว่าฉานเหมือนกัน (อ่านรายละเอียดใน หนังสือพุทธธรรม หน้า ๓๐๒-๓๐๓)



ด้วยความโกรธ ตักน้ำมันเดือดในกระทะทอดขนม ราดลงบน  
ศีรษะของนางอุตตรา แต่น้ำมันเดือดนั้นหาได้ทำอันตรายนาง  
อุตตราไม่

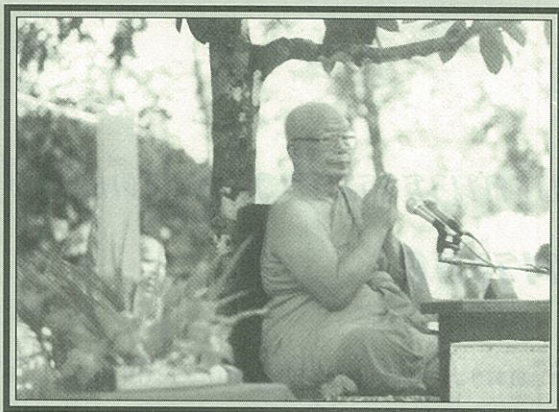
บรรดาทาสีที่อยู่ที่นั้นก็พากันบริภาษนางสิริมาที่ทำร้าย  
นางอุตตรา นางสิริมารู้ตัวก็เข้าไปขอขมาแก่นางอุตตรา แต่นาง  
บอกว่ายกโทษให้ไม่ได้ มีแต่พระพุทธรองค์เท่านั้นที่จะยกโทษให้  
นางได้

เมื่อพระพุทธรองค์เสด็จพร้อมบริวารมายังบ้านของนางอุตตรา  
เพื่อรับภัตตาหาร นางสิริมาจึงได้เข้าไปกราบทูลสารภาพผิด  
พระพุทธรองค์ทรงยกโทษให้พร้อมกับสอนเรื่อง “พึงชนะความโกรธ  
ด้วยความไม่โกรธ” เมื่อเทศน์จบนางสิริมาก็ได้บรรลุโสดาปัตติผล

การนำเสนอเรื่องของสาวิกาผู้ซึ่งเป็นพระโสดาบันท่านนี้  
น่าจะเหมาะกับวันแห่งความรัก อันมีนัยสำคัญให้พวกเราทุกคน  
ได้ตระหนักถึงคุณค่าแห่งความรัก และช่วยกันจัดรูปแบบของ  
ความรักซึ่งเป็นนามธรรมนี้ลงสู่การปฏิบัติให้เป็นรูปธรรม

**การเติมความรักถือเป็นการก่อรากฐานเบื้องต้นของชีวิต  
ครอบครัว ซึ่งต้องขอยืนยันอีกครั้งว่า สถานะของชีวิต  
ครอบครัวนั้นคือความเป็นหนึ่งเดียวบนความหลากหลาย คน  
สองคน หรือหลายคนที่มาอยู่ร่วมกันในครัวเดียวไม่จำเป็นต้อง  
ต้องเหมือนกันไปทุกอย่าง เพราะนั่นคือการขัดหลักธรรมชาติ  
หากแต่กรอบความคิดใหญ่ในการนำพาชีวิตไปสู่ความสุข ควร  
จะต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน**





จงรักผู้อื่น

ศีลธรรมที่จำเป็นนั้น ก็คือรักผู้อื่น

รักผู้อื่นแล้วฆ่าใครไม่ได้

ขโมยไม่ได้ ล้วงละเมิดกาเมไม่ได้

หลอกลวงไม่ได้ ตีมันน้ำเมาไม่ได้

และโดยส่วนตัวนั้น ...

เมื่อรักผู้อื่น ก็จะไม่เห็นแก่ตัว

มันก็จะทำลายอหังการ มมังการของตัว

คือกิเลสถูกทำลาย จิตสูงไปทางพระนิพพาน

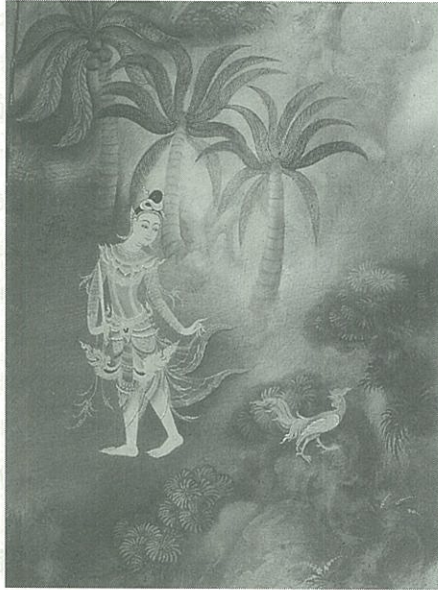
พุทธทาส อินทปัญโญ

## ปริศนาธรรมในวรรณคดีเพื่อชีวิต พระลอ

ลิลิตพระลอ เป็นวรรณคดีที่แสดงถึงเรื่องราวอันเป็น โศกนาฏกรรมระหว่างชายหนึ่ง หญิงสอง ผู้ตกอยู่ในภวังค์แห่ง ความรักความใคร่ และยอมตายเพื่อรัก เป็นตำนานที่เล่าขานสืบ ต่อมา ทั้งในรูปของวรรณกรรมพื้นบ้านและวรรณคดีในราชสำนัก นักวรรณคดีวิจารณ์บางท่านเห็นว่าเป็นวรรณคดีที่มีคุณค่าทาง วรรณศิลป์ที่ช่วยให้เข้าใจความรู้สึกและธรรมชาติของมนุษย์ แต่ บางท่านอาจมองเพียงว่าเป็นเรื่องราวที่แสดงถึงกิเลสตัณหาถึงกับ เสนอให้ ‘เผา’ ก็มี

พระอาจารย์วรศักดิ์ วรธัมโม เมื่อครั้งที่พำนักอยู่ ณ สวน โมกขพลาราม ได้ตีความเรื่องลิลิตพระลอในอีกทัศนะหนึ่ง แสดง ถึงคุณค่าทางธรรมอันลึกซึ้งที่แฝงอยู่ในวรรณคดีเรื่องนี้ ซึ่งอาจ กล่าวได้ว่า ปริศนาธรรมที่ท่านชี้ให้เห็นการต่อสู้ระหว่างกิเลสกับ โพธิในตัวละครนี้ เป็นการตีความตามภูมิปัญญาที่เข้าถึงหัวใจ ของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

ก่อนจะเข้าเรื่องปริศนาธรรมในวรรณคดีเรื่องพระลอ ขอนำ คำพูดที่พระอาจารย์วรศักดิ์ ได้ปรารภกับกองบ.ก.สาวิกาเมื่อ ๑๒



มกราคม ๒๕๔๔ ว่า ปัจจุบันมักมีผู้นำวันแห่งความรักมาผูกโยงกับวันมาฆบูชา ด้วยอาจเป็นเพราะไม่อยากให้เยาวชนไทยไป ‘เห่อ’ วัน ‘วาเลนไทน์’ โดยหลงลืมความสำคัญของวันมาฆบูชา ซึ่งพระพุทธเจ้าแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ คือ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ว่า “ไม่ทำความชั่ว ทำความดีให้ถึงพร้อม และชำระจิตใจให้บริสุทธิ์”

“อดมาให้ข้อคิดว่า จะไม่ดีกว่าหรือ ถ้าเราคงวันสำคัญทั้ง ๒ นี้ไว้ ในวันแห่งความรัก ก็ขอให้คนไทยทุกคน ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดได้แสดงความรักต่อเพื่อนมนุษย์ และเมื่อถึงวันมาฆบูชาก็ควรปฏิบัติตามหลักธรรมทั้ง ๓ ประการที่พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้แก่มนุษยโลก”

ลิลิตพระลอ

ท้าวแมนสรวง

เจ้าเมืองสรวง

ชนก(พ่อ)ของพระลอ

ยกทัพไปรบกับเมืองสอง

ฆ่าท้าวพิมพิลาครราช

อัยกา(ปู่)ของพระเพื่อน

พระแพงสวรรคตบนคอช้าง

เป็นเหตุให้ท้าวพิไชยพิษ-

ณุกรและนางดาราวดี

ชนกชนนีและอัยยิกา

(เจ้าย่า)ของพระเพื่อน

พระแพงอาฆาตเคັน

เกลียดชังเมืองสรวงมาก

ฝายเมืองสรวง หลังจาก

ท้าวแมนสรวงสวรรคต

พระลอจึงได้ขึ้นครองราชย์

เป็นกษัตริย์และอภิเษกกับ

พระนางลักษณาวดี

เรื่องพระลอที่จะกล่าวต่อไป  
เข้าใจว่าเป็นวรรณกรรมที่เอาเค้า  
โครงเรื่องมาจากท้องถิ่นในประเทศไทย  
ซึ่งคงจะเป็นเรื่องทางภาคเหนือ  
ต่อกับภาคอีสาน มีอยู่คราวหนึ่ง  
หลายปีมาแล้ว ได้ไปจังหวัดแพร่  
มีอำเภอหนึ่งชื่ออำเภอสอง เห็นผู้  
หญิงมีอายุแล้ว ๓-๔ คนเขาไปบวง  
สรวงวิญญาณของพระลอ ได้ยินเขา  
ร้องว่า “สองพี่เลี้ยงคู่เจ้าคำไสย นาง  
รินนางโรยสองคนคู่สร้าง...” ใน  
ทำนองว่าขอให้วิญญาณพระเพื่อน  
พระแพง พระลอ ไปเกิดดีนั้นแหละ  
เขาถือว่าวิญญาณยังเวียนว่ายตาย  
เกิด ชาวบ้านเขาก็เชื่อกันอย่างนั้น  
ข้อนี้แสดงให้เห็นว่าน่าจะเอาเค้า  
เรื่องมาจากท้องถิ่นแถบนั้น

จะเริ่มเรื่อง “พระลอ” เสียเลย  
ก่อนอื่นต้องรู้ะไรนิดหน่อย พวก  
เราก็ศึกษาธรรมะกันมาแล้วว่า เรา  
ถือว่าพระพุทธเจ้าเป็นพ่อ พระ  
ธรรมเป็นแม่ พระสงฆ์เป็นพี่  
พระพุทธเจ้าเป็นพ่อ คือผู้ให้เกิด  
พระธรรมเป็นแม่ คือแดนเกิด หรือ  
ที่เกิด พระสงฆ์คือผู้เกิดก่อนเป็นพี่



นี่คงหมายถึงการเกิดทางด้านจิตใจ

แม่หรือพระธรรมนั้นมีคุณ  
ลักษณะสำคัญที่สุดคือ “ความว่าง”  
พระธรรมสูงสุดเป็น “ความว่าง”

ที่นี้มาถึงเรื่องของพระล  
ตัวพระลอนั้นขอให้ความหมายว่า  
ได้แก่ กายกับจิต คือร่างกายจิตใจ  
ธรรมดานี้แหละ ยังไม่เกี่ยวกับเรื่อง  
กิเลสหรือไม่ใช่กิเลส ร่างกายนี้ก็  
เป็นธรรมชาติ ประกอบด้วยดินน้ำ  
ไฟลม ซึ่งมีโช่สัตว์ บุคคล จิตใจ  
ความรู้สึกนึกคิดก็เป็นไปตามเหตุ  
ปัจจัยของธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์  
บุคคล ยังไม่ตีไม่ฆั้ว แล้วแต่ปัญญา  
หรือกิเลสเข้าไปสิงสู่ ถ้าปัญญา  
เข้าไปสิงสู่ กายกับจิตก็จะก่อ  
พฤติกรรมที่ดีที่ถูก แต่ในทางตรง  
กันข้าม ถ้ากิเลสเข้าไปสิงสู่ ก็  
จะก่อพฤติกรรมที่ชั่วที่ผิด

พระลคือคนธรรมดา พม่า  
เรียกไทยยวน เชียงใหม่หรือไทย  
พายัพว่า “ลอ” เขียนเป็นตัวอักษร  
ว่า เลอ (เลว) ซึ่งก็คือลาวนั่นเอง °

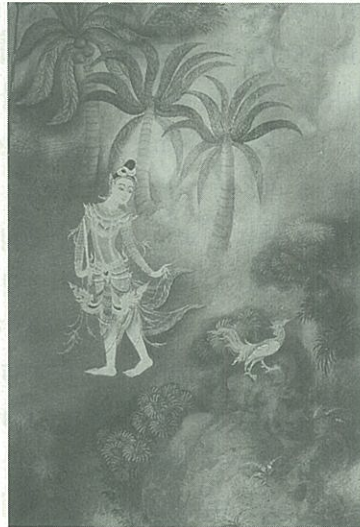
๑. ภาษาและนิรุกติศาสตร์ โดยจิตร ภูมิศักดิ์ ตอน  
ลายมือเขียนของจิตร หน้า ๑๘๓ ดวงกลมพิมพ์  
๒๕๒๒

แต่ด้วยพระเกียรติ  
บารมีและรูปลักษณ์  
ที่งดงามจนเลื่องลือไปถึง  
พระเพื่อนพระแพง  
ถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ  
นางรินนางโรยพระพี่เลี้ยง  
จึงต้องให้ปู่เจ้าสมิงพราย  
ร้ายมนต์ทำเสน่ห์ให้พระล  
หลงใหล พระลเมื่อ  
ต้องมนต์ดำก็เดินทางมายัง  
เมืองสอง เพื่อร่วมสมรัก  
กับพระเพื่อนพระแพง  
ครั้นเจ้ายารู้เรื่อง  
ด้วยความอาฆาตเรื่องราว  
ในอดีต จึงสั่งให้ทหาร  
ลอบฆ่าพระล  
ในที่สุดพระเพื่อนพระแพง  
ก็ยอมตายเคียงข้าง  
กับพระล

พอจะยุติตรงนี้ว่าพระลอคือคนธรรมดาทั่ว ๆ ไป ได้แก่ ภาย  
กับจิตใจเอง ซึ่งไม่มีผลอะไร เป็นธรรมชาติล้วน ๆ แล้วแต่ทำอะไร  
เข้าไปถึงผู้ ก็จะเป็นไปตามอำนาจของสิ่งนั้น

ตรงนี้อาจจะแทรกอะไรนิดหน่อยว่า ธรรมชาติสร้างคน  
มาเป็นเพียงธรรมชาติ ไม่น่าเกลียดชังอะไร เป็นไปตามธรรมชาติ  
เป็นความสวยงามอยู่ตามธรรมชาติ สามารถใช้ร่างกายนี้เพื่อ  
ประกอบอาชีพยังอัตภาพนี้ให้เป็นอยู่ สามารถใช้ร่างกายนี้ช่วย  
เหลือเกื้อกูลผู้อื่น รวมไปถึง ถึงเป็นที่ตั้งแห่งสติปัญญาสำหรับใช้ดับ  
ทุกข์ดับกิเลสต่อไป

พระลอปรกติดูอยู่กับแม่  
และแม่ชื่อนุญเหลือ แม่ของ  
พระลอชื่อนางนุญเหลือ  
นางนุญเหลือก็คือพระธรรม  
นั่นเอง คำว่า “นุญเหลือ” คือ  
เหลือบุญไปอีก เป็นความว่าง  
เหนือบุญเหนือบาป ภายกับ  
จิตอยู่กับพระธรรม คืออยู่กับ  
ความว่างโดยธรรมชาติพระลอ  
มีเมียคนหนึ่งชื่อลักษณาวดีก็  
ยังถือว่าเป็นเรื่องปรกติดูอยู่  
เมียไม่ถือว่าเป็นกิเลสหรือเป็นผู้สร้างความเดือดร้อนแต่ประการใด  
เป็นผู้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันนั้น ทำให้นึกไปถึงพุทธภาษิตบทหนึ่ง  
เมื่อมีผู้ถามพระพุทธองค์ว่า



“ทุกข์เราทำเองหรือ” พระพุทธองค์ตรัสว่า “เธออย่ากล่าว

อย่างนั้น”

“ทุกข์คนอื่นทำให้เราหรือ” ตรัสตอบว่า “เธออย่ากล่าวอย่างนั้น”

“ทุกข์ทั้งเราและผู้อื่นช่วยกันทำหรือ” ตรัสตอบว่า “เธออย่าได้กล่าวอย่างนั้น”

“เมื่อทุกข์เราเองก็ไม่ทำ คนอื่นก็ไม่ทำ ทั้งเราทั้งคนอื่นก็ไม่ร่วมกันทำ ถ้าอย่างนั้นทุกข์มาจากไหนเล่า” ตรัสตอบว่า “เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงเกิดสังขาร วิญญาณ ไปตามลำดับจนถึงภพชาติ แล้วเป็นทุกข์”

อยู่มาภิกษุศัพททัตถ์ก็เลื่องลือไปว่า พระลอเป็นคนสวยมีรูปสวยหล่อเหลามากทีเดียว กระทั่งข่าวนี้อันไปเข้าหูสองพี่น้องคือพระเพื่อนพระแพง พระเพื่อนพระแพงเห็นแล้วก็มีความรู้สึกหลงใหลในพระลอเป็นอันมาก คิดจะได้พระลอมาเป็นคู่ครอง จึงให้พี่เลี้ยงแต่งโคลงสรรเสริญโฉมของพระเพื่อนพระแพง จนพระลอได้ฟังแล้วก็มีจิตเสนาหา

เมื่อเห็นว่าพระลอมีจิตพอใจในพระเพื่อนพระแพงแล้ว ก็จัดการหาแม่ดหมอผี เรียกพระลอให้มาหาสองพี่น้อง จนในที่สุดไปหาปู่เจ้าสามพระยา ทำเสน่ห์ยาแฝด ร่ายมนต์ เป่ามนต์ ให้มาต้องพระลอ

เมื่อมนต์นั้นมาเข้าถึงผู้พระลอแล้ว พระลอก็เคลิบเคลิ้มหลงใหล หมดสติสัมปชัญญะ คำว่าร่ายมนต์นี้มีความหมายเป็นโมหะหรือกิเลส มนต์ แปลว่า ความรู้ แต่เป็นความรู้ที่เป็นโมหะก็ได้ เรามีภาพปริศนาธรรมเรื่องหนวดเต่าเขากระด้ายซึ่งเขียนมาราว ๒๐๐ ปีแล้ว มีอยู่ตอนหนึ่งพญามารมารังแกมนุษย์ในรูป



ลักษณะของการรำยมนต์ให้เข้ามาถึงผู้คน มนต์นั้นเปรียบด้วย  
กิเลสชื่อโมหะ เมื่อคนถูกมนต์นั้นก็เคลิบเคลิ้มหลงไหล หมด  
สติสมปฤดี ไม่มีอิสระแก่ตัวเอง ทำอะไรลงไปอย่างเคลิบเคลิ้ม ไม่  
เป็นตัวของตัวเอง

พอจะสรุปในตอนนี่ว่ากายกับจิตเมื่อก่อนนั้นอยู่กับพระธรรม  
คือความว่าง แต่มันเป็นความว่างในระดับสัญชาตญาณตาม  
ธรรมชาติเท่านั้น ไม่ใช่อยู่กับความว่างตลอดไปอย่างพระอรหันต์  
การเป็นอยู่อย่างธรรมชาตินี้ ยังจะกลายเป็นกิเลสได้อีก ที่นี้เมื่อ  
มนต์เข้าไปถึงผู้จิต คือจิตมีวิชาหรือโมหะเข้าไปถึงผู้ พระลวจึง  
เคลิบเคลิ้มทำอะไรไปตามอำนาจมนต์ หมายความว่าทำไปตาม  
อำนาจกิเลส พระลอหมดอิสรภาพแล้ว ไม่เป็นตัวของตัวเองแล้ว  
ทำไปตามอำนาจของความหลง ดังพระพุทธทาสกล่าว

ปาปานิ กัมมานิ กโรนติ โมहा หมายถึง บุคคลกระทำ  
กรรมอันเป็นบาปเพราะความหลง

พระลอไม่ได้ไปหาพระเพื่อนพระแพงเอง แต่อำนาจมนต์เรียก  
ไป เมื่อก่อนนี้พระลออยู่กับแม่ เป็น “หนึ่งเดียว” พอกิเลสหรือ  
ตัณหาเข้าไปถึงผู้จิต ย่อมยังจิตให้เป็นคู่ ไม่สามารถรักษาความ  
เป็นหนึ่งเอาไว้ได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า ตัณหาเป็นเพื่อนสองของคน  
พอตัณหาเข้าไปถึงผู้จิตใจเท่านั้น จิตจะดิ้นรนไปหาสิ่งคู่คือ  
พระเพื่อน “เพื่อน” หมายความว่า “รัก” เมื่อหาพระเพื่อนคือความ  
รักแล้ว พระลอก็ต้องไปหาพระแพง คำว่า “แพง” ภาษาอีสานแปล  
ว่า “หวง” ถ้ารักก็ต้องหวงทันที นั่นคือพระลอต้องไปหาพระแพง  
อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้





พระพุทธองค์ตรัสว่า “นาคิตะ  
อุจจาาระบัสสาวะยอมมีจากสิ่งที  
บุคคลกินแล้ว คิมแล้ว เคี้ยวแล้ว  
ลิมแล้ว นั่นคือสิ่งทีไหลออกของ  
สิ่งทีกินแล้ว คิมแล้ว เคี้ยวแล้ว  
ลิมแล้ว...”

นาคิตะ โสกะปริเทวะทุกข์  
โทมนัสอุปายาส ย่อมเกิดขึ้น  
เพราะรักแปรปรวนไปโดยประการ  
อื่น นั่น คือสิ่งไหลออกของความ  
แปรปรวนแห่งสิ่งเป็นที่รัก ” ๒

เพราะฉะนั้น เมื่อเราไปรักสิ่งใด  
เมื่อสิ่งนั้นไม่เที่ยง เราก็ต้อง โสก

เศร้าเป็นธรรมดา เหมือนดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “ความโสกเกิดแต่  
ความรัก” ดังนั้น บุคคลไม่ยอมโสกก็อย่าไปรัก ถ้ารักมาก ก็ต้อง  
เศร้าโศกมาก ถ้ารักน้อยก็เศร้าโศกน้อย ไม่รักเลยก็ไม่โศกเศร้าเลย  
ผู้หญิงมีความทุกข์มากที่สุดอย่างหนึ่ง คือทุกข์กลัวว่าใครจะมา  
ร่วมสามีนั่นคือเมื่อมีรักก็ต้องมีหวง อาทิหวัะ หรือโทษอันเลวทราม  
ของความรัก ได้แก่ ความหวงและความไม่เที่ยงนี้เอง ซึ่งล้วนเป็น  
ความทุกข์ ยังจิตให้เร้าร้อนกระวนกระวาย เพราะฉะนั้นเมื่อพระลอมมี  
จิตดิ้นรนไปหาพระเพื่อน คือจิตเป็นคู่แล้ว ก็จำเป็นอย่างยังต้องไป  
หาพระแพงอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น อย่างนี้แสดงให้เห็นว่าเป็นการ  
ถึงพร้อมด้วยตัณหาทั้ง ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

เป็นอันว่าพระล่อออกเดินทางไปหาพระเพื่อนพระแพงตามอำนาจ  
มนต์ จิตที่เคยเป็นหนึ่งก็กลายเป็นคู่ ต้องเข้าใจจุดนี้ว่า เมื่อจิต  
ดิ้นรนไปหาของคู่ คือทั้งรักและทั้งเกลียด ทั้งพอใจ ไม่พอใจ ในทาง  
ธรรมถือว่าทั้งรักและทั้งเกลียดให้ความทุกข์เท่ากัน คือทั้ง  
อิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ยังจิตให้หวั่นไหวพอกัน ดังนั้นในเรื่อง  
จึงกล่าวว่พระเพื่อนกับพระแพงมีความสวยงามพอๆ กัน คือทั้ง  
รักและหวงมันทำให้เราเห็นดเห็นอียพอกัน มีความทุกข์พอๆ กัน  
พระเพื่อนพระแพงสองพี่น้องเป็นเสมือนฝาแฝดที่ต้องไปด้วยกัน  
รักกับหวงต้องคู่กัน เป็นฝาแฝดกัน  
มาไม่รู้กี่ล้านปีแล้ว ก่อนอินกับจัน  
อีกนะ ก่อนสร้างโลกเสียอีก  
และจะอยู่กันไปไม่รู้นานเท่าไร  
เมื่ออาดัมกับอีฟไปกินผลไม้ที่  
รู้จักดีชั่ว นั่นแหละพระเจ้าจึงสั่งว่า  
แกจงตาย เมื่อคนเราไปติดติดชั่ว  
ไปรักไปเกลียด เราต้องตาย คือ  
เป็นทุกข์

กิเลสมันต้องตาต้องใจไป  
เสียทั้งนั้น คนโง่เห็นกิเลสว่าเป็น  
ของน่ารัก เป็นความสุข เขา  
จึงต้องจมอยู่ในมัน

มาถึงตรงนี้มีเรื่องชวนให้คิด  
มากทีเดียว ว่ามันช่างเหมาะสมดี  
จริงๆ พระเพื่อนพระแพงมีพี่เลี้ยง  
ชื่อนางรินนางโรย คือถ้ามีรินแล้ว



ก็ต้องโรย ใครไม่อยากโรยก็อย่ารีนจริงไหม ถ้ามีรักก็ต้องมีหวัง ถ้ามีรีนก็ต้องมีโรย นี่มันเป็นของคู่กัน

พอพระลออออกเดินต่อไปได้สักพักหนึ่งก็หวนคิดถึงแม่ หมายความว่ากิเลสไม่ได้ถึงสู่จิตใจตลอดเวลา สักครู่มันก็หายไปอีก จิตก็กลับมาหาพระธรรมคือความว่าง นั่นคือพระลออระลึกถึงแม่ คือรู้จักผิดชอบชั่วดี คิดจะกลับมาหาแม่ ตอนนี่กรมพระนราธิป-ประพันธ์พงศ์ทรงนิพนธ์เป็นเพลงขยายความว่า :

...โอ้พระชนนีศรีแมนสรวง

จะโศกทรงเสียวรู่สี่ระลึกถึง

ไหนโศกถึงบิดรงค์ทรงรำพึง

ไหนโศกซึ่งถึงตุคู่หทัย .....

พอคิดถึงแม่ก็รู้ที่เดียวว่าแม่เป็นห่วง นั่นคือพระธรรมมีความปรารถนาดีต่อมนุษย์ บทเพลงมีต่อไปว่า :

.....ร้อยชู้หรือจะสู้เนื้อเมียตน

เมียร้อยคนหรือจะสู้พระแม่ได้

พระแม่อยู่เยือกเย็นไม่เห็นใคร

หรือกลับไปสู่นครก่อนจะดี.....

ร้อยชู้หรือจะสู้เนื้อเมียตน หมายความว่า ร้อยความชั่วหรือจะสู้หนึ่งความดี ชู้มันเป็นสิ่งที่ไม่ดี สู้เมียที่ถูกต้องไม่ได้ เมียร้อยคนหรือจะสู้พระแม่ได้ แม่คือความว่างดังที่ได้กล่าวแล้ว นี่เป็นหลักธรรมะในชั้นสูง ไม่ว่าจะกรรมดีและกรรมชั่วจะสู้พระนิพพานซึ่งเป็นที่สุดแห่งกรรม หมายความว่า ร้อยความดีหรือจะสู้หนึ่ง “ความว่าง”

ในโอวาทปาฏิโมกข์ พระพุทธองค์ตรัสว่า “ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม ชำระจิตให้บริสุทธิ์ จากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง”



พระแม่อยู่เยือกเย็นไม่เห็นใคร หมายความว่าพระธรรมนี้อยู่อย่างเยือกเย็นสงบ ไม่วุ่นวาย หรือกลับไปสู่นครก่อนจะดี คือคิดว่าไปอยู่กับพระธรรมดีกว่า แสดงว่าสำนึกได้แล้ว เพราะเหตุไร เพราะกิเลสมีได้มีอยู่ตลอดเวลา มันไม่เที่ยงไม่นานมันก็จะจางหายไป แต่การสำนึกอันนี้มีได้สำนึกเพราะสติปัญญา มันเป็นไปตามธรรมชาติมากกว่า

เมื่อกิเลสออกไปจากจิต จิตก็อยู่กับพระธรรมตามเดิมอีกอย่างนี้แสดงว่าสัมมาทิฐิเกิดแล้ว แม้ชั่วขณะโดยธรรมชาติ เมื่อสัมมาทิฐิเกิด มรรคอีก ๗ องค์ก็เป็นสัมมาด้วย เพราะมีสัมมาทิฐิเป็นตัวนำ ในเนื้อเพลงยังได้กล่าวต่อไปว่า

...พี่เลี้ยงตรองทูลสนองพระคำรัส

เห็นชอบชดเชยคืนบุรีศรี

เฉลิมกรุงบำรุงประชาชี

ให้เป็นทีเกษมสุขสืบไป...

พี่เลี้ยงบอกว่าถ้าอย่างนั้นก็กลับเถอะ กลับดีกว่า มรรคองค์อื่นๆ ก็บอกว่าการกลับเถอะ อย่าไปเลย หมายความว่ามรรคองค์อื่นๆ ก็มีการกระทำถูกต้องไปหมด

ตรงนี้ก็ยังมีเรื่องที่ชวนให้น่าคิด มีลักษณะที่แสดงอาการบางอย่าง ตามบทเพลงที่กล่าวต่อไปว่า

...ไฉ่พิตรยังคิดยังขัดข้อง

ครั้งจะจรก็เป็นห่วงนครใหญ่

ครั้งจะคืนก็เกรงคนโยไฟ

ว่าท่านให้คร้ามขลาดประดาชชาย...

หมายความว่า ครั้งจะไปหา กิเลสจิตก็ยังห่วงความว่างซึ่งสบายกว่า สงบกว่าตามธรรมชาติ แต่ครั้งจะปฏิบัติธรรมจริงๆ



ก็เกรงคนจะเยาะเย้ยว่าไม่ทันสมัย จึงเกิดอาการลังเล (สมัยนี้มีมาก)

เมื่อพระลอบคิดถึงแม่อยู่พักหนึ่ง ปู่เจ้าสุมิงพรายก็ร้ายมนต์มาอีก นั่นคือกิเลสเกิดอีก พระลอบก็ออกเดินทางต่อไปด้วยอำนาจของกิเลส พอออกเดินทางไปสักพักหนึ่ง กิเลสก็หายไปอีก ก็พอดีพระลอบมาถึงแม่น้ำกาหลง จึงทำการเสี่ยงน้ำ...

เมื่อพระลอบเสี่ยงน้ำแล้ว แสนคะนึ่งคิดถึงองค์พระเจ้าแม่พระลอบแต่น้ำแดงดังแสงฟาง นี่ก็เมื่อจิตนึกถึงพระธรรม ก็รู้ทุกข์โทษที่จะเกิดขึ้นแก่ตัว คือเห็นน้ำในแม่น้ำกาหลงไหลวนเวียนแล้วกลายเป็นสีแดงไปหมด คงจะมีอันตรายเกิดขึ้นแก่ตัวเป็นแน่นอนไปไม่ได้

แต่ปู่เจ้าท้าวได้ใช้ไก่แก้ว

มาล่อแล้วพระลอบได้เตลิดหลง

นี่คือปู่เจ้าใช้วิธีร้ายมนต์อย่างเดียว

ไม่พอ จึงให้ไก่แก้วมาล่อพระ

ลอบด้วย หมายความว่าคนเรา

นั่นลำพังแต่เกิดกิเลสค้นหา

อย่างเดียวมันดูเลื่อนลอย จึงส่ง

ไก่แก้วมาล่อ ไก่ก็คือวัตถุหรือกามคุณ

ไก่อ้นสวยมาก เป็นที่

พอใจหลงไหลแก่พระลอบ แต่ไก่อ้นไม่ทัน

ทั้งๆ ที่มันวิ่งอยู่ใกล้ๆ

เรานี่เอง ตรงนี้หมายความว่า วัตถุนั้นเมื่อเราได้มาแล้ว

จิตก็ยัง

อยากที่จะได้อีก แสดงว่าเราไล่ไม่ทันวัตถุ

ที่นี้พระลอบก็ไล่ไปไล่ไป

แต่ไก่ก็หนีไปไม่ไกล มันอยู่ใกล้ๆ

มือคว้า ถ้าพระลอบหยุด ไก่มัน

ก็หยุดด้วย หมายความว่า วัตถุทั้งหลายถ้าเราเอามากินมาใช้โดย



โดยคิดจะเอามันมาเป็นเจ้าของ มันก็จะหนีต่อไป

เรื่องวัตถุก็นับอยู่อย่างนี้ ดังนั้นเราไล่ไม่เคยทันวัตถุ เพราะเราบริโภควัตถุด้วยตัณหา จึงไล่มันไม่ทัน แต่ถ้าเราหยุด มันก็หยุด คำว่า “หยุด” มิได้หมายความว่า ไม่ให้ใช้วัตถุ แต่หมายความว่า ให้ใช้ด้วยจิตที่หยุด คือหยุดตัณหา ถ้าไม่มีตัณหา มีความหมายเท่ากับว่าเรามีได้กินมิได้ใช้ นี่ก็เป็นความหมายทางธรรมะที่ลึกซึ้งยิ่ง อย่าคิดจะเอาสิ่งไหนมาเป็นเจ้าของด้วยความยึดมั่นถือมั่น...

แล้วพระลอบของเราก็ไล่ต่อไป คืออยากได้วัตถุด้วยความลุ่มหลง นี่คือความทุกข์อีกแบบหนึ่ง เปรียบเทียบว่าพวกเราเดี๋ยวนี้คือพระลอบตามโก่งทั้งนั้น เราเป็นทุกข์ เพราะเป็นทาสวัตถุ วัตถุมีอำนาจเหนือจิตใจคน เรายอมเสียจิตใจที่ปรกติไปตามการเปลี่ยนแปลงของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เป็นทุกข์ไปกับปรากฏการณ์ทางวัตถุทั้งปวง พระลอบไล่ต่อไปจนกระทั่งไปถึงสวน ผ่านไปถึงเมืองสอง แล้วต่อไปที่หลังก็ไปสมสู่กับพระเพื่อน พระแพง จนในที่สุดก็ถูกฆ่าตายหมด ถูกฆ่าตายที่เมืองสอง อันเป็นเมืองของพระเพื่อนพระแพงนั่นเอง

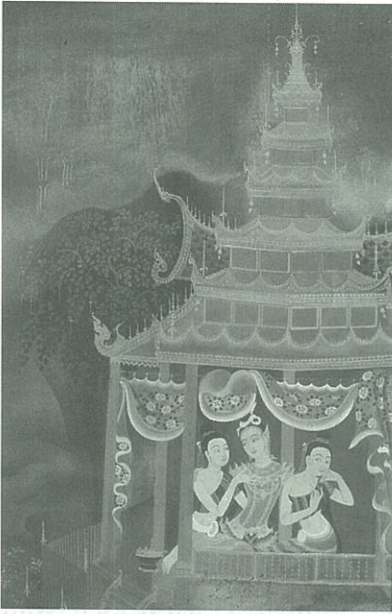
เมืองสองคือเมืองคู่ คนเราถ้าจิตเป็นคู่ก็ต้องตายทันที คือมีความทุกข์ดังที่ได้กล่าวในตอนต้นแล้ว และเมืองสองกับเมืองแมนสรวง นี้ทะเลาะกันเรื่อยมา เมืองแมนสรวงนั่นคือเมืองสวรรค์ ซึ่งหมายถึงความดี และหมายเลยไปถึงพระนิพพานก็ได้ เมื่อเมืองสองทะเลาะกับแมนสรวง นั่นคือกิเลสกับโพธิ์แย่งชิงกัน คือถ้าจิตมีโพธิ์ กิเลสก็ไม่เกิดขึ้น ถ้าจิตมีกิเลส โพธิ์ก็ไม่ปรากฏ ต่อสู้กันไปจนกว่าจะถึงพระนิพพาน หรือวิมุตชนิตที่ไม่กลับกำเริบ

จิตเมื่อเสวยความรักแล้ว หลีกเลี้ยงไม่ได้ ต้องเสวยความ เป็นห่วงห่วงแน่นอน ซึ่งเป็นทุกข์เท่ากัน จิตที่ยังไม่ได้รับการ อบรมทางธรรมะเพียงพอ ย่อมดิ้นรนไปหากิเลส กิเลสเป็นของคู่ มีรักต้องมีเกลียด มีร้นต้องมีโรย มีดีใจต้องมีเสียใจ พระลอสมสู่ พระเพื่อนแล้วต้องสมสู่กับพระแพงอย่างหลีกเลี้ยงไม่ได้ ถึงแม้ พระลอสจะไม่อยากไปหาพระแพง ธรรมชาติก็ผลักดันให้ไปจนได้ ขึ้นชื่อว่ากิเลสแล้วย่อมไม่มีศีลธรรม ไม่มี ความถูกต้อง มีแต่ทำให้เกิดทุกข์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ไม่ใช่พระลอสที่ผิดศีลธรรม ถ้าจะ แก่ใจความเสื่อมศีลธรรม ต้องแก้ไขกิเลสจึงเป็นการแก้ที่ต้นเหตุ

เพราะฉะนั้นวิธีที่จะเอาชนะทั้งหมดก็คือ อยู่กับแม่มา ๆ รัก แม่ หรืออยู่กับพระธรรมมา ๆ อยู่กับความว่างมา ๆ จนกระทั่ง ว่าใครจะร้ายมันด้มา เป่ามันด้มา ทำเสน่ห์ยาแฝด ก็ไม่หวั่นไหว ไม่เปิดโอกาสให้อวิชา หรือกิเลสเกิดได้

เราจะเห็นว่า ถ้าโพธิมา กิเลสก็ไม่มา ถ้ากิเลสมา โพธิก็ไม่ปรากฏ เรียกว่าแย่งชิงกันอยู่ ถ้ากิเลสมาภาวะของแม่ก็ไม่ปรากฏ เปรียบด้วยเมืองแมนสรวงกับเมืองสองต่อสู้กันเรื่อยมา ถ้าจิตออกจากแม่ดิ้นรนไปหาพระเพื่อนพระแพงเราจะต้องตายทันที เราจึงต้องตายวันหนึ่งหลาย ๆ ครั้ง และตายที่เมืองสองทุกครั้ง เมืองสองมันเป็นเมืองแห่งความเป็นคู่ เป็นเมืองของกิเลส พระพุทธเจ้าของเราท่านปรินิพพานที่เมืองแมนสรวงพูดง่าย ๆ ว่า ตายกับแม่ เท่ากับว่าไม่ได้ตาย คือเสด็จดับขันธปรินิพพาน แมน สรวงนั้นเป็นหนึ่งในสองสังขตะ เมื่อออกจากแมนสรวงไปสู่เมืองสอง คือจิตสูญเสียความเป็นสองสังขตะ ไปเป็นจิตที่เป็นสังขตะ ระวังให้ดี ในความโกรธมันมีความรักอยู่ก่อน ที่โกรธเพราะว่าเราไม่ได้สมรัก หรือสมความปรารถนา





ดังนั้น จึงชี้ให้เห็นได้  
ว่า สมมุติว่าเมื่อเราโกรธที่  
หนึ่ง นั้นแสดงว่าเราไปหา  
ทั้งพระเพื่อนและพระแพง  
ซึ่งเราจะต้องตายที่หนึ่ง ถ้า  
เรารักที่หนึ่งก็ต้องตายที่  
หนึ่งเหมือนกัน จะพูดว่า  
รักหรือโกรธเกลียดก็  
เหมือนกัน แท้จริงเรื่องมัน  
ก็ไม่มาก สรุปเรื่องย่อๆ  
ได้เท่านี้

ตอนที่ประทับใจ  
และมีแนวธรรมะที่ลึกซึ้ง  
คือพระลอไม่ได้ออกไป

หาพระเพื่อนพระแพงเอง  
การกระทำทั้งหมดนี้ทำตามอำนาจกิเลสต่างหาก ลึกซึ้งมากอีก  
ตอนหนึ่งที่ว่า ปู่เจ้าส่งไก่แก้วมาล่อพระลอ คือคนเรานี้วิ่งไล่วัตถุน  
สวยๆ แต่แล้วไม่เคยทันสักที หมายความว่าเมื่อเราได้แล้ว เรายัง  
ไม่พอใจ เท่ากับเรายังไล่ไม่ทัน ดังนั้นวิธีเอาชนะวัตถุน คือให้เราหยุด  
แล้วไก่มันจะหยุดทันที เราก็ได้เซชมมันห่างๆ เรามิได้เป็นจิต  
นิยม โดยปฏิเสธวัตถุนไปเสียทั้งหมด แต่ให้ใช้วัตถุนด้วยจิตที่รู้เท่า  
ทัน มีปัญญาที่จะอยู่เหนือวัตถุน วัตถุนจึงเป็นเครื่องมือให้เราอาศัย  
เพียงเพื่อความอยู่รอดแห่งกายเท่าที่จะจำเป็น โดยเราก็มิจิตใจที่  
สงบสุขอยู่จนตลอดชีวิต

อย่าไปยึดมั่น ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นของเรา ด้วยอำนาจของ



กิเลสตัณหา ตัวพระลอลตามไก่อก็มีได้เป็นคน แต่เป็นกายกับจิต  
ที่กิเลสเข้าไปสิงสู่ แต่ถ้าปัญญาเข้าไปสิงสู่ก็คืออยู่กับแม่ มันมี  
ความลึกซึ่งอยู่อย่างนี้ แล้วจะหาว่าเป็นวรรณกรรมเน้นน้ำได้อย่างไร  
เราแปลของเขาไม่ออกมากกว่า เมื่อมีความลึกถึงขนาดนี้ คิดว่า  
เรื่องพระลอลควรจะเป็นวรรณกรรมชิ้นเอกของโลก ที่ไม่มีเรื่องไหน  
ในโลกจะลึกซึ่งเท่า...

ตกลงว่าเราอย่าจากแม่เลย อยู่กับแม่ดีกว่า มีแม่เป็นที่พึ่ง  
คือมีพระธรรมเป็นที่พึ่ง บุคคลจะขาดที่พึ่งไม่ได้ ถ้าไม่มีพระธรรม  
เป็นที่พึ่ง ก็ต้องมีกิเลสเป็นที่พึ่ง มีเมียชื่อลักษณะชาติก็ไม่มีพิษสง  
อะไร หมายความว่า มีเมียเป็นธรรมชาติ แต่เมื่อไม่มีกิเลส ทุก  
อย่างก็เป็นเพียงหน้าที่ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งเราก็สามารถมี  
สามีภรรยาได้ตามธรรมชาติ ทางศาสนาก็ไม่ได้ห้ามไม่ได้ตำหนิ  
นางลักษณะชาติไม่เคยขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกับพระลอลเลย  
เราถือว่าสามีกับภรรยาเป็นคนคนเดียวกัน ที่สมรสกันเพื่อช่วย  
เหลือเกื้อกูลกันเดินทางไปสู่พระนิพพานเท่านั้น สามีภรรยาจึงไม่  
ได้เป็นอุปสรรคหรือปฏิบัติต่อกัน แต่เราเป็นศัตรูคู่ปฏิบัติกับ  
กิเลสต่างหาก

พระลอลก็เป็นคนธรรมดา คือกายกับจิต ซึ่งเป็นธรรมชาติ  
ล้วนๆ แต่เมื่อกิเลสเข้าไปสิงสู่ ก็กระทำทุกอย่างตามอำนาจกิเลส  
หมดอิสระ ไม่เป็นตัวของตัวเอง พอมีสติ ก็เป็นตัวของตัวเองอีก  
เมื่อมีสัมมาทิฐิเป็นตัวนำ มรรคอีก ๗ องค์ซึ่งเป็นบริวารก็ถูก  
ต้องหมด

เรื่องทั้งหมดจะไม่มีอะไรเลย ถ้าปู่เจ้าสมิงพรายไม่ได้ทำ  
เสน่ห์ยาแฝด ร่ายมนต์มาต้องพระลอล เรื่องนี้มันมีความหมาย

พิเศษ ว่าเราทำอะไรก็ตามด้วย  
สติสัมปชัญญะ ถ้าไม่มีอวิชชา  
เข้าไปผสมแล้ว เท่ากับว่าไม่มี  
อะไรเลย ที่มีคือมีทุกข์เท่านั้น ดัง  
ภาษิตว่า :

“ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น  
ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้น  
ที่ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไร  
เกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ...”

ความโศกเกิดจากความ  
รักนี้เป็นพุทธภาษิต และว่าพอ  
เขาเคี้ยวกินอัมเข้าไปแล้ว เขา  
ต้องถ่ายกากเดนออกมาคืออุจจา-  
ระปัสสาวะ ถ้าเราไปรักสิ่งใดเข้า  
ก็ต้องถ่ายกากเดนออกมาเป็น

ความโศก ร่ำไรรำพัน อย่างหลีกเลียงไม่พ้น เพราะฉะนั้นยิ่งรัก  
มากก็ยิ่งโศกมาก เพราะความรักมันไม่เที่ยงนี่เอง จะเห็นว่าวัน  
ไหนที่คนรักจากไป วันนั้นเราจะเศร้าอย่างบอกไม่ถูก ใครไม่ยอม  
ทุกข์มาก จะมีจะเป็นก็จึงมีจึงเป็นด้วยสติปัญญา อย่ามีอย่าเป็น  
ด้วยความยึดถือ แล้วจะไม่ต้องเป็นทุกข์ในภายหลัง

เมื่อพระลอสมคู่กับพระเพื่อนแล้ว ก็จำเป็นจำใจต้องสมคู่  
กับพระแพง เรามองเห็นเป็นคนไปหมด เพราะเราเป็นพวกวัตถุนิยม  
เขาหาว่าพระลอนี้เจ้าชู้ ผิดประเพณีวัฒนธรรมไทย แต่คิดว่าเรื่อง  
นี้เป็นปริศนาธรรมมากกว่า พระลอไม่เข้มแข็งหรืออ่อนแอ ไม่เป็น  
คนเจ้าชู้หรือไม่เจ้าชู้ ขึ้นอยู่กับปัญญาหรือกิเลสเท่านั้น แล้วแต่



ว่าตัวไหนเป็นตัวสั่ง...

แล้วบทที่เขาหาว่าเป็นเรื่องอนาจาร คือบทที่ว่า

...นมแนบนมก็มีน่อง

ท้องแนบท้องโอ้ท้อง

อ่อนท้องทรงสมร...


บทนี้เขาว่าเป็นเรื่องอนาจาร มันเป็นลักษณะของกวี คนเขียน  
ลิลิตเขาใส่เข้าไปเอง ต้องมีบ้าง ไม่ใช่เค้าโครงเดิม แต่ถ้าเลี่ยงได้  
เราต้องเลี่ยง เราเอาบทเสียบทเดียวของคนเขียนที่หลังมาดีเรื่อง  
ทั้งหมดไม่ได้ คล้ายกับเราไปเอานิ้วของคนนิ้วเดียวมาเป็นเครื่อง  
วัดว่าคนนิ้วสวยหรือไม่สวยได้อย่างไร บางทีคนนั้นสวยแต่นิ้วอาจ  
จะเป็นหูคนไหนน้อย แต่ถ้าดูทั้งตัวอาจจะสวยมากก็ได้ อีกอย่างหนึ่ง  
มันเป็นเรื่องของกิเลสซึ่งต้องมีลามกอนาจารไปตามหน้าที่ของมัน  
ซึ่งจะไม่มีในฝ่ายธรรมะ ของที่แล้วมาเราก็ปล่อยไป แต่ต่อไปเรา  
จะทำให้ดีกว่านี้ อย่าให้มีสิ่งที่น่าตำหนิ หรือเป็นตัวอย่างไม่ดีได้  
ให้มันวิวัฒนาการในทางดี

เรื่องพระลอแสดงการต่อสู้กันของโพธิ์กับกิเลส และชี้ให้  
เห็นว่ามิเพียงเท่านั้น ทั้งสากลจักรวาลมีเพียงเท่านั้น คือเรื่องทุกข์  
กับการดับทุกข์ แต่พระลอก็ยังเป็นปุถุชน ต้องแพ้แก่กิเลส นี่เป็นเรื่อง  
ชีวิตของคนคนหนึ่ง พุดง่าย ๆ ทั้ง ๒ เมือง คือ แมนสรวงกับเมือง  
สองนั้นอยู่ในร่างกายที่ยาววาหนึ่ง พร้อมสัญญาและใจนี้

พระพุทธรักษาว่า ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสร เกิดความ  
เศร้าหมองเพราะกิเลสเป็นอาคันตุกะจรมา มนต์ของปู่เจ้าที่เข้าสิง  
สู่พระลอก็ไม่ใช่ตัวตน มีลักษณะเป็นผี ผีนี้คือกิเลส ผีเป็นสิ่งลึกลับ  
มองไม่เห็นตัว แต่บันดาลความทุกข์นำกล้ำให้กับเรา

ไก่อ้วนนั้นคือวัตถุต่างๆ สวยงาม ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจ ลาก ยศ สรรเสริญ สุข กิน กาม เกียรติทั้งหลาย คือวัตถุ แต่ว่าจิตที่ลุ่มหลงไก่อ้วนนั้นเป็นกิเลส ตัวไก่อ้วนเป็นวัตถุ ตกลงไม่ว่าใครก็เป็นพระลอบได้ทั้งนั้น เพราะมันคือร่างกาย จิตใจ หรืออัฐภาพนี้

ระวางอย่าได้ไปเมืองสองก็แล้วกัน ไปหรือไม่ไปมันอยู่ที่ “ผัสสะ” เมื่อกระทบอารมณ์แล้วให้มีวิชา เป็นวิชา สัมผัสอย่าให้เป็นอวิชา สัมผัส ก็อยู่กับธรรมชาติ อยู่กับแม่อยู่กับความว่าง ทำจนเคยชิน วัตถุทั้งหลายไม่ให้เป็นหลงไหล จิตประภัสสรนั้น มีสติปัญญามากเข้าๆ จะเป็นจิตประภัสสรจริงๆ ตลอดไป ไม่หวนกลับไปหากิเลสอีก

ก็ลองพิจารณาศึกษาดู ใครจะเห็นอย่างไร ก็ตีความหมายกันไว้ ให้ได้ประโยชน์ก็แล้วกัน เข้าใจว่าเรื่องพระลอบ คงจะเขียนกันหลายสำนวน แต่ที่มีชื่อเสียงคือ พระลอบฉบับลิลิตหรือลิลิตพระลอบ นั่นเอง 

\*คำบรรยายเรื่อง พระลอบ นี้ตีพิมพ์ครั้งแรกในหนังสือที่ระลึกงานฌาปนกิจ เวชชสมาคมแห่งประเทศไทย จิตรรังสี แต่ยังไม่เป็นที่ทราบกว้างขวางนัก กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมจึงนำมาจัดพิมพ์ใหม่ เพื่อให้แพร่หลายขึ้น



## ต้นกล้าอาสาสมัคร เวที่ปันรักเพื่อมวลชน

คุณภาพันธุ์เป็นเดือนแห่งความรัก หลายคนมีความสุขกับการถูกรัก และรักใคร่สักคนเมื่อต้นรักผลิบานกลางใจ ย่อมก่อเกิด ความชื่นบาน เมื่อใจเราเป็นสุข คนรอบข้างก็เป็นสุข เป็นกระแสที่สืบเนื่องถึงกัน ความรักจากคนหนึ่งคนจึงมีค่า มีพลัง และยิ่งใหญ่เสมอ

ปีนี้สหประชาชาติ ประกาศให้เป็นปีอาสาสมัครสากล เชิญชวน ผู้คนมาแบ่งปันความรักให้กว้างขวางออกไป ด้วยการเป็นผู้รู้จักให้และเสียสละมากขึ้น ทำหน้าที่เสมือน หยดน้ำเล็กๆ ที่จะนำความชุ่มชื้นและสันติสุขมาสู่โลกของเรา

เสถียรธรรมสถานขานรับปีอาสาสมัครสากล ด้วยการเชิญชวนผู้คนให้ทำหน้าที่ร่วมกันเป็นต้นกล้าอาสาสมัคร ที่จะแตกหน่อผลิบานทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อม



## เดือนใจ ศรีมารุต ข้าราชการ เกษียณอายุ

“สำหรับตัวเองจะใช้ชีวิตหลังเกษียณให้เป็นประโยชน์มากที่สุด เนื่องจากทำเรื่องเด็กมาเยอะแล้ว เห็นงานของเสถียรธรรมสถานมีเด็ก ๆ ร่วมอยู่มาก และที่ได้เข้าไปสัมผัสเด็กกลุ่มนี้ เห็นว่าเป็นเด็ก

คนที่น่ารักและมีเสน่ห์มาก ก็เลยจะมาช่วยงานด้วย

กิจกรรมที่เข้ามาทำคือเรื่อง ดนตรีสื่อสันติภาพ เป็นดนตรีหมายเลข ๕ เป็นศาสตร์ดนตรีเริ่มแรกมีมาเป็นพัน ๆ ปีแล้ว เป็นดนตรีในดวงใจ เป็นศิลปะบริสุทธิ์ เป็นความงามที่จะช่วยพัฒนาจิตใจผู้เล่น ผู้ฟังให้อ่อนโยน

เนื่องจากเราเป็นศิลปิน ก็นำศิลปะบริสุทธิ์มาเสนอในด้านดนตรี เพราะไม่ได้เป็นนักบวช แต่นำเสนอในเรื่องดนตรี ในแง่จริยศาสตร์การดนตรี ดนตรีนี้มีความงดงาม มีศิลปะบริสุทธิ์ ซึ่งจะช่วยให้จิตใจของเด็กและเยาวชนอ่อนโยน และจะผสมผสานกับงานที่เสถียรธรรมสถานกำลังทำอยู่ เสถียรธรรมสถานเป็นส่วนที่ได้บรรยากาศของกระแสธรรมะที่ดี เป็นสื่อศิลปะบริสุทธิ์อย่างหนึ่งที่เข้าไปในจิตใจของเด็กและเยาวชน

การเข้ามาเป็นอาสาสมัคร ต้องทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่มีเบื้องหน้าเบื้องหลัง ว่าสื่อที่เราทำนี้จะออกไปด้วยความงดงามและบริสุทธิ์ ทุกอย่างก้าวให้ทำด้วยบริสุทธิ์ใจ เครื่องดนตรีที่สร้างขึ้นมาก็ไม่ได้คิดจะขายหรือหาประโยชน์อะไร เนื่องจากเครื่องดนตรีเหล่านี้ถ้าไปซื้อจากต่างประเทศจะราคาแพงมาก ก็ให้

ชาวบ้าน จ.นครนายกมาคิดทำขึ้น โดยการใช้ทองเหลืองมาหล่อ ก็เป็นฝีมือชาวบ้าน โดยเราเป็นผู้อธิบายแนะนำ และซื้อเครื่อง เทียบเสียงไปให้เขาทำออกมา

ดนตรีที่ให้เด็กเล่นจะเป็นการทำงานเป็นทีม แล้วต้องผลัดกันนำผลัดกันรับฟัง เป็นการสอนเรื่องความสามัคคี ฟีกการรับฟังผู้อื่น เพราะถ้าไม่ฟังผู้อื่นก็จะเป็นเพลง และสอนให้เป็นผู้นำที่ดีและผู้ตามที่ดีด้วย เป็นการพัฒนาการรับฟังซึ่งกันและกัน ไม่มีการแข่งขัน ไม่ได้ประเมินว่าใครไพเราะกว่าใคร แต่มาร่วมกันบรรเลงเพื่อให้เกิดความสบายใจ

เวลาพักผ่อนจริงๆ ของคุณยายใกล้เข้ามาแล้ว คงอยู่ไม่ถึง ๑๐๐ ปี ขอต่อเกษียณอายุให้ตัวเองที่ละ ๕ ปี ถাঁรอด ๕ ปีนี้ก็ไปอีก ๕ ปี รู้สึกยินดีที่เราได้มีประโยชน์กับเด็ก ๆ สายตาที่เด็กมองเรา เรามองเด็ก เราทำให้เขามีความสุข เป็นความภาคภูมิใจที่ การเคลื่อนไหวแต่ละย่างก้าวของเราเป็นเวลาที่มีคุณค่า”

### วิสัย ปิติเจริญธรรม กรรมการผู้จัดการสถาบันพัฒนาธุรกิจ (BCM 2000)

“ต้นกล้า หมายถึง อะไรที่บอบบาง แต่แน่นอนมันพร้อมจะแข็งแรงมีรากแก้ว วันนี้เราก็คงจะมีรากแก้วเล็กๆ ที่ง่ายต่อการหัก ถ้ากระทบแล้วมันกระแทกได้ แต่ถ้าเรากลับมาดูจิตเรา กลับมาดูตัว ต้นกล้าเองว่า เราสมควรจะเป็นต้นกล้าที่ยั่งยืนหยั่งรากฝากไปได้



ตัวเองก็ดอง แข็งแรงพอสมควร ซึ่งไม่ง่าย ผมคิดว่าผู้จะเป็นต้น  
กล้า น่าจะได้ผ่านการอบรม การพัฒนาสติด้วยแนวทางการเจริญ  
อานาปานสติเสียก่อน เพราะว่าจะช่วยให้เขากลับไปดูแลตัวเอง เมื่อ  
พอจะมีพื้นฐานรู้จักตน เห็นตนแล้ว จะเข้าใจผู้อื่นตามมา ทำให้  
ช่องว่างระหว่างตัวเรากับผู้อื่นลดน้อยลง

การเป็นอาสาสมัครเป็นเหมือนแบบฝึกหัดที่ช่วยให้เราได้  
พัฒนาตน หากใครสามารถพัฒนาจากความเป็นต้นกล้าไปเป็น  
ต้นไม้ใหญ่ ย่อมสามารถนำบทเรียนหรือสิ่งที่ได้จากการทำงาน  
อาสาสมัครนี้ ไปใช้ที่ไหนก็ได้ ทั้งในชีวิตครอบครัว ชีวิตการงาน  
ซึ่งผมเชื่อว่าจะทำให้มีความทุกข์น้อยลง ซึ่งถือเป็นพื้นฐานสำคัญ  
ของการเรียนรู้

การมาช่วยคนอื่น ด้วยความศรัทธาชั่วคราวเป็นสิ่งหนึ่งซึ่ง  
เราเห็นอยู่บ่อยๆ เช่น การบริจาคเงิน บริจาคเวลา แต่ถ้าเราทำแบบ  
ไม่ยั่งยืน แสดงว่าเราก็คงไม่ได้พัฒนาจิตของเราอย่างต่อเนื่องคนที่  
พัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องจะเป็นคนที่ทำประโยชน์แก่สังคมอยู่เสมอ  
อย่างเช่น แม่ชีศันสนีย์ ทำไมท่านทำงานมาต่อเนื่องยาวนานมาก  
และขณะที่ท่านยังให้ ดูเหมือนท่านก็ได้ด้วย ผมคิดว่าเราต้องมา  
เรียนรู้จากท่าน ผมจึงอยากให้อาสาสมัครที่จะเข้ามา มีพื้นฐานทาง  
จิตด้วย

ผมเลือกทำกิจกรรมที่จะช่วยจัดโครงสร้างการทำงานในชุมชน  
ให้เป็นระบบมากขึ้น เพื่อให้เกิดการสื่อสารมีจุดเชื่อมโยงถึงกัน  
จากการพูดคุยกับสมาชิกในชุมชน เขาอยากให้มีการจัดกิจกรรม  
ที่ช่วยพัฒนาจิตวิญญาณ และทำอะไรให้ชุมชนเป็นบ้านหลังที่ ๒  
ของผู้ที่เข้ามา ให้เขารู้สึกว่ามีส่วนร่วม ผมคิดว่า สิ่งหนึ่งที่จะช่วย  
ให้คนเข้ามาทำหน้าที่อาสาสมัครอย่างต่อเนื่อง คือ เข้ามาแล้วเขา



ก้าวหน้าทางจิตวิญญาณด้วย และเมื่อเขาก้าวหน้าขึ้น เขาจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยอัตโนมัติ ถ้าเขามาทำเพื่อผู้อื่นแล้วไม่แข็งแรง เขาก็จะถอนตัวออกไป ผมเองก็ไม่ได้เก่งอะไร อาศัยเรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผิคน้อยลง”

**สุวรรณ หลังน้ำสังข์ ผู้จัดการสหกรณ์เลมอนฟาร์มพัฒนาจำกัด**

“เสถียรธรรมสถานมีผลงานเยอะมากอย่างไม่น่าเชื่อว่า ชุมชนเล็กๆ โดยเฉพาะเป็นแม่ชี จะสามารถทำงานได้มากมายเช่นนี้ และเป็นงานที่ไม่ได้ทำเพื่อตนเองเท่านั้น แต่ช่วยคนจำนวนมาก โดยเฉพาะเด็ก ๆ ก็เลยคิดว่า ถ้าตัวเองมีส่วนช่วยตรงไหนบ้างก็อยากจะทำ แม่จะเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม

กลุ่มเป้าหมายของ เลมอนฟาร์มจะเป็นกลุ่มเดียวกับเสถียรธรรมสถาน คือ ต้องการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งหมายถึงทั้งกายและใจ ก็เลยอยากเข้ามาช่วยให้สมาชิกรู้จักการทำงานต่างๆ ของเสถียรธรรมสถาน ให้มากขึ้น ที่ผ่านมาก็มีเรื่องการช่วยจำหน่ายเพลงชมสวน เชิญชวนผู้บริโภคร่วมให้ช่วยกันอุดหนุน ตลอดถึงสมัครสมาชิกหนังสือสาวิกาด้วย นอกจากนั้นก็พยายามกระจายข่าวให้ลูกค้าของเลมอนฟาร์ม รู้กิจกรรมของทางเสถียรธรรมสถานเป็นเพื่อนทุกข์ทางใจแก่ผู้คนเยอะมาก แต่ตัวงานจริงๆ ดูเหมือนคนยังไม่รู้มากนัก จึงอยากเผยแพร่ข้างคราวให้สมาชิกรับทราบว่าเขาจะมีส่วนร่วมได้อย่างไร

การเป็นอาสาสมัคร เพื่อทำประโยชน์แก่ผู้อื่น แท้จริงแล้วเป็นการชำระจิตใจตนเองให้สะอาดบริสุทธิ์ขึ้น เคยเข้าไปที่เสถียรธรรมสถาน เห็นคนมีอาชีพรับจ้างซักกรีด เขาอาสาจะซักกรีดเบาะ

รื่องน่าของผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหมด การอาสนานี้ทำให้เขาปีติสุข ภายในใจก็ได้รับการพัฒนาให้ชาวสะอาดขึ้นพร้อมกันไป ส่วนตัวเชื่อว่า ทุกครั้งที่เราเข้าไปใกล้สิ่งที่ดี คนที่ดี คนที่ทำเพื่อสังคม เราก็จะมีสติขั้นเรียนรู้ที่จะสละได้มากขึ้น และแน่นอนที่สุด จิตใจเราจะเข้มแข็งขึ้นด้วย”



### นิโคล เทริโอ นักร้องขวัญใจวัยรุ่น

“การเป็นอาสาสมัครต้องเริ่มจากตัวเราเองก่อน คือจิตใจเราต้องมีความสุข การจะมีความสุขต้องอาศัยพื้นฐานของศาสนาช่วยกล่อมเกลา ไม่ว่าจะเป็นศาสนาไหนก็สอนให้เป็นคนดีทั้งนั้น นิโคลเองเป็นคาทอลิก แต่ก็เข้าวัดด้วยเพราะเราอยู่เมืองไทย การเข้าวัด เราก็ได้ฟังสวดมนต์ ได้ทำสมาธิ แล้วเราก็ได้

สิ่งดีอยู่เรื่อย ๆ คิดว่าสิ่งนี้วัยรุ่นไม่ควรมองข้ามไป ถ้าคิดจะเที่ยวก็ทำได้ แต่อย่าให้ผิดศีล และจะต้องมีความพอดีในทุกสิ่งที่เราทำ ถ้าเรารักษาวัฒนธรรมที่ดั้งเดิมเอาไว้ทุกสิ่งก็คงจะดี

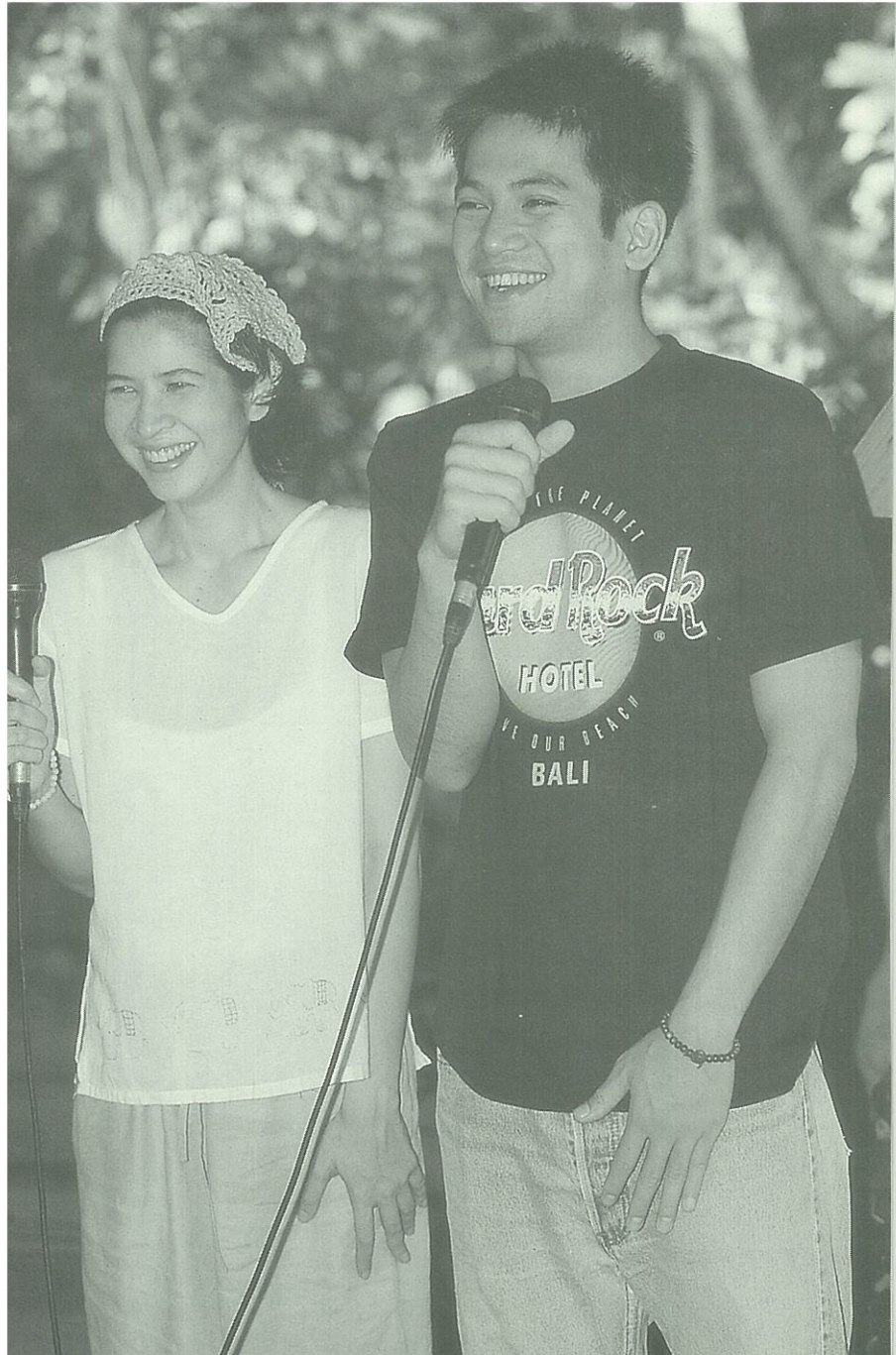
ไม่ว่าเราจะเป็นใครก็ตาม หรือว่าพื้นฐานเรา ครอบครัวเราเป็นอย่างไร ชีวิตเราเป็นอย่างไร แต่จิตใจเราสามารถที่จะมีความสุขได้ เลือกได้ที่จะมีความสุข ตรงนี้ถ้าเราหันไปหาศาสนา เราจะเข้าใจได้มากขึ้น เพราะวาศานาก็จะสอนให้เรามีความสุขทางใจ แล้วก็จะได้แง่มุมดี ๆ

ศาสนาเป็นของขวัญสำหรับมนุษยชาติ มีความเป็นสากล  
เมื่อเราได้ปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา เราจะมีความสุขทางใจ  
และนำเราไปสู่สิ่งดีๆ เมื่อเราเป็นคนดี โลกที่เราอยู่ก็จะดีตามๆ กันไป  
จะมี Peace on Earth อย่างที่ศาสนาต่างๆ สอนไว้เกิดขึ้นได้

นิโคลยินดีที่จะเป็นหนึ่งในอาสาสมัครที่จะทำประโยชน์แก่  
เด็กๆ ที่เสถียรธรรมสถาน ถ้าไม่ชนกับคิวงานก็อยากจะมาร่วมเรียนรู้  
ด้วยคน ฝากบอกเด็กๆ ด้วยนะค่ะ ถ้ามีโอกาสที่นิโคลจะไปเยี่ยม”



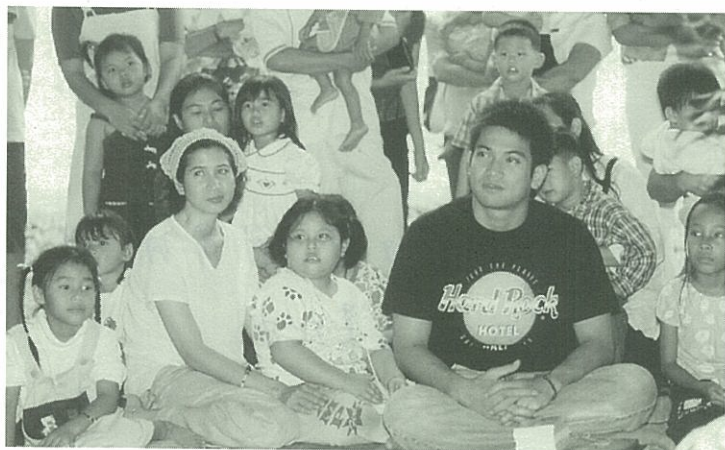






## คู่รักแห่งปี : มิติ ความ รักที่กว้างไกล

สำหรับคู่รักแห่งปี คุณลลิตา ปัญโญภาสและร.ต.ต. นรบดี ศศิประภา ซึ่งก่อนถึงวันหมั้น ทั้งคู่ได้จูงมือกันเข้ามา “ฝึกก้าวอย่าง  
อย่างมีสติ” ที่เสถียรธรรมสถาน เพื่อพัฒนาความรักให้ก้าวอย่าง  
มีสติ ให้ความรักนั้นอยู่เหนือความเห็นแก่ตัว และยังเพื่อแผ่ความ  
รักนั้นมายังชุมชน โดยการเป็นสมาชิกในโครงการ “ต้นกล้าอาสา  
สมัคร” ซึ่งแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต กำลังจะทำเรื่องเมืองน่าอยู่ โดย  
การเชิญชวนให้บุคคลที่อยู่ในเมืองเดียวกัน ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน  
อย่างมีความสุข แล้วก็ไม่มีใครทุกข์เพราะความสุขของเรา ความ  
สุขของเราขึ้นอยู่กับข้อจำกัดที่ว่า “เราจะไม่ทำให้คนอื่นต้อง  
ทุกข์เพราะความสุขของเราด้วย” ซึ่งบทสัมภาษณ์จะเป็นเรื่องของ  
การที่จะทำอย่างไร ให้ความรักที่มีนั้นทำให้เกิดสันติภาพหรือช่วย  
กันทำอย่างไรที่จะเอาธรรมะกลับมาอยู่ในใจของพวกเขา เพื่อให้  
โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา



สาวิกา : ขออนุญาตสัมภาษณ์คุณลิตากับคุณรบดิค่ะ ในขณะที่  
ที่คุณทั้งสองเป็นบุคคลสาธารณะ ซึ่งไฟกำลังส่องไป  
ที่คุณทั้งสองคน คุณทั้งสองคนกำลังมีความรัก เพราะ  
ฉะนั้นความรักในมิติของคุณคืออะไร แล้วมาจากไหน  
คะ ขอเริ่มที่คุณลิตาก่อนแล้วกันค่ะ

ลิตา : ความรักของหมีว ได้จำกัดความไว้หลายอย่างมากค่ะ  
เพราะตั้งแต่เด็กจนโต คำจำกัดความของความรัก เริ่ม  
จากสัมผัสของคุณแม่และการดูแลจากคนในครอบครัว  
ซึ่งเป็นสิ่งแรกที่ตัวเองได้เรียนรู้ว่าความรักมาจาก  
ครอบครัว พอเริ่มเข้าโรงเรียน ก็เริ่มเรียนรู้ว่ามีความรัก  
อีกอย่างคือความรักจากเพื่อน ซึ่งแต่ละขั้นตอนของชีวิต  
ก็มีความรักที่แตกต่างกันไป ความรักนั้นวันก็ยิ่งเติบโต  
และความหมายของความรักจะมีมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะ  
เราจะเริ่มพบปะผู้คนรอบข้าง และนอกจากการที่เราเรียน

รู้ความรักจากตัวเราเอง เราก็ได้เรียนรู้จากสิ่งที่เราได้รับ จากคนอื่นว่าสิ่งที่เขารักเรานั้นมันเป็นอย่างไร ฉะนั้น ความรักของแต่ละคนก็คงไม่เหมือนกันนะคะ ความรักของหมีวิ เวลาที่หมีรักใครสักคน หรือรักอะไรก็แล้วแต่ หมีวิรู้สึกว่าจะอยากให้เขามีความสุข ทีนี้ความรักมัน ไม่ได้อยู่แค่ความรักคนเดียว มันอยู่ที่หลายๆ สิ่งเหลือ เกินมาประกอบกัน... ฉะนั้นมันก็จะไม่มีอะไรมาเป็น ส่วนประกอบในเรื่องความรักมากมาย ฉะนั้นความรัก มันแยบยลมากสำหรับหมีวิ

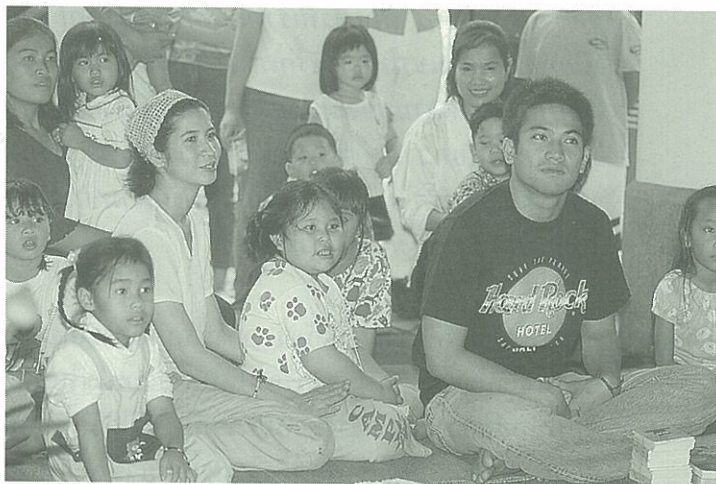
**สาวิกา :** ดีใจมากค่ะที่ได้ยินคุณลลิตาบอกว่า ความรักสำหรับคุณคืออยากให้คนอื่นมีความสุข ตรงนี้ชอบจังเลย แล้วความรักของคุณรบดีละคะเป็นอย่างไร

**นรบดี :** สำหรับผมก็คงคล้ายๆ กัน เพราะความรักเริ่มแรกที่มา จากครอบครัว พอเราเริ่มโตขึ้น เรารู้ว่าการที่เราจะเรียนรู้ความรักจริงๆ คือการที่เราต้องให้ความรักกลับไป เมื่อคนๆ หนึ่งเขาให้ความรักเรามา แล้วเราให้ความรักกลับไป แล้วความสุขจะไปอยู่ที่ใคร ก็อยู่ที่เราและคนที่เรารัก ในเมื่อความรักที่ออกจากตัวเราเป็นความรักที่บริสุทธิ์ เมื่อเรารักเขาและเราได้ให้ความรักตอบ ความรักในความหมายของผมคือการให้

**สาวิกา :** สำหรับในแนวคิดของคุณก้อง ความรักคือการให้อย่างบริสุทธิ์ใจนะคะ แต่ทีนี้ความรักมิได้หลายแบบใช่ไหมคะ อีกหน่อยสองคนจะสร้างครอบครัวก็คงไม่ได้อยู่กันอยู่เท่านี้ อย่างที่คุณลลิตาบอก ความรักเกี่ยวข้องกับคน

หลายคน ซึ่งคุณลลิตคิดว่าความรักแบบเปิดกว้างออกไปสู่ชุมชน เราจะเข้าไปเป็นส่วนประกอบได้อย่างไรคะ

ลลิตา : คือเราไม่ได้ต้องการสิ่งตอบแทน แต่เวลาเราทำอะไรเราจะทำด้วยความสุขใจ และคนอื่นก็คงได้รับด้วย ทีนี้พอทำมันก็มีผล พอทำไป ให้ความรักไป ผลนั้นก็จะเป็นผลดี เมื่อทุกคนมีความสุข ทุกคนไม่เบียดเบียนกัน ไม่ทำให้เดือดร้อนซึ่งกันและกัน มันก็จะแผ่กระจายไปเรื่อยๆ จากจุดเล็กๆ ไปถึงจุดใหญ่ๆ สำคัญๆ ไปจนถึงระดับประเทศ แต่เราต้องเริ่มจากตัวเราก่อน ถ้าเรากลับมามองข้อบกพร่องของตัวเองและค่อยๆ แก้ไข มันก็จะค่อยๆ ดีไปแต่ละบุคคล แต่ละครอบครัว และค่อยๆ แผ่กระจายไปในสังคมที่ใหญ่ขึ้น



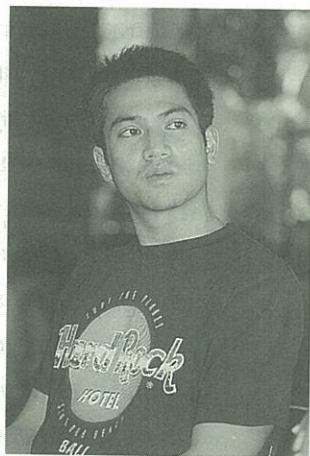


สาวิกา : คุณลลิตาหมายความว่า ถ้าเราเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน แล้วความรักนั้นก็แค่แผ่ขยายออกไปนะคะ ถ้าอย่างนั้นการที่คุณลลิตาและคุณนรบดีก้าวเข้ามาในชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่เสถียรธรรมสถานนี้ เพื่อที่จะแผ่ขยายความรักอย่างที่คุณลลิตาได้กล่าวไว้หรือไม่คะ

ลลิตา : หมิวเพิ่งเข้ามานะคะ เพิ่งเริ่มต้น ยังอยู่ในระยะของการเดินทางที่ใช้ธรรมะเหมือนกัน ยังไม่เห็นอะไรมาก แต่ได้นำในสิ่งที่เรียนรู้ และคุณแม่ศันสนีย์ได้บอกเล่าในบางสิ่งที่คุณแม่เห็น แล้วเราก็มามองตัวเอง ซึ่งบางทีการที่เรามองตัวเองในกระจก มันเห็นตัวเองจนชิน การที่คนอื่นเห็นเราในมุมต่างๆ บางทีเขาอาจจะเห็นได้ชัดกว่า ฉะนั้นการเดินทางของหมิวบางทีก็ไม่ได้อยู่ที่ความคิดของหมิวเอง สิ่งที่หมิวได้ทุกวันนี่จากการสัมผัสคนรอบข้างจากการทำงาน บางทีเจออะไรสักอย่างก็เก็บมาคิด และนำมาสำรวจตัวเองว่าเป็นอย่างไร และก็บวกกับสิ่งที่ตัวเองได้รับจากที่เสถียรธรรมสถานคะ ได้สำรวจและก็กำหนดตัวเองในบางครั้ง ให้สงบบ้างในบางครั้ง หมิวจะพยายามนำสิ่งที่คิดว่าเป็นประโยชน์มาใช้ แต่หมิวก็ไม่ได้มั่นใจว่าในอนาคตนี้ หมิวจะใช้ทุกอย่างได้ถูกต้องคือทฤษฎีมีอยู่แล้ว แต่มันก็มีหลายข้อเหลือเกิน ถ้าเราก้าวเข้ามาในทฤษฎี เราได้อ่านบ่อย ได้ทำบ่อย มันจะเกิดความเคยชินดีกว่าที่ไม่ได้อ่าน ไม่ได้ทำ ไม่ได้เริ่ม อย่างน้อยเราได้เริ่มทำ ได้อ่านทฤษฎีบ่อยๆ เราอาจจะหยิบมาใช้ได้เร็ว

สาวิกา : แม่ชีคันสนีย์บอกว่า  
ธรรมะคือการทำหน้าที่  
ดังนั้นชุมชนแห่งนี้ก็เป็น  
แบบฝึกหัดให้เราทำ  
หน้าที่ก็คือทำงาน คุณ  
ลลิตากับคุณนรบดีคิด  
ว่าจะเข้ามาทำงานหรือ  
ทำหน้าที่อะไรได้บ้างคะ

นรบดี : คิดว่าเข้ามาร่วมกันดีกว่า  
เป็นส่วนหนึ่งซึ่งกันและ  
กัน ซึ่งแต่ละคนอย่างผม



อาจจะมีจุดบกพร่อง แต่ในทางกลับกันก็อาจจะมีอีกทาง  
ซึ่งอาจจะเป็นแนวทางที่ดีสำหรับคนอื่นได้ ผมก็จะนำ  
เสนอตรงนั้นไปและผมพร้อมที่จะรับฟังแล้วนำมาแก้ไข  
ในจุดที่ผมคิดว่าบกพร่องเพราะการเรียนรู้เราไม่สามารถ  
บอกได้ว่าเป็นอะไรจนกว่าจะลงไปสัมผัส ได้พูดคุย  
แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งอันนั้นผมคิดว่าน่าจะช่วย  
เหลือกันได้ในสังคมอย่างนี้

ลลิตา : ก็คงมาแบ่งกันทำที่จะแบ่งได้ เรียนรู้อะไรมา เจออะไรมา  
หรือบางทีเราบินไป เราอาจจะไปเก็บเกี่ยวสิ่งที่เขาบินมา  
ให้เรา ก็เป็นการแลกเปลี่ยนกันนะคะ

สาวิกา : คุณลลิตากับคุณนรบดีมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของ  
ชุมชนนี้ไหมจะต้องสอบถามตรงๆเลยนะคะเพราะสำหรับ  
เราแล้ว เรารู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนนี้มาก

ลลิตา : เป็นส่วนหนึ่ง รู้สึกว่ามีหลายชีวิตดี (หัวเราะ)

สาวิกา : ขอบคุณค่ะ ถ้าอย่างนั้นอยากจะฝากให้คุณลลิตากับคุณนรบดี ช่วยบอกกับผู้ที่สนใจค่ะว่า เราจะเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนแห่งการเรียนรู้ได้อย่างไร

นรบดี : ขอบพูดถึงคุณพ่อคุณแม่ก่อน ตอนนี้ลูกของท่านยังเด็กอยู่ เพราะฉะนั้นต้องเป็นตัวอย่างสอนเขา แนะนำอบรมให้เขาเห็นโลกกว้างหลายๆ อย่าง มันเป็นเรื่องที่ตึ้นะครับ เมื่อมาอยู่รวมกันในสังคม ไม่ต้องใหญ่มาก แค่สังคมเล็กๆ แค่นี้ พยายามทำให้สิ่งที่ดีให้เกิดขึ้นนะครับ อบรมสั่งสอนบุตรของท่านให้เขาเติบโตมาในสังคมเล็กๆ ก่อน ให้มันแน่นแฟ้น บอกเขาตั้งแต่เขายังเป็นเด็กให้เขามีพลังมีความสามารถ เมื่อเขาออกไปข้างนอกแล้วเขาจะได้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ และสามารถทำสิ่งที่สำคัญคือ ดูแลตัวเองให้ได้ เอาตัวเองให้รอด และทำตัวไม่เบียดเบียนใคร

ลลิตา : หวังว่าสำคัญที่สุดเลยไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ เป็นเพื่อนกัน พ่อแม่พี่น้อง หรือเป็นใครที่ไม่รู้จักก็แล้วแต่ สิ่งที่สำคัญคือกำลังใจ ที่เราน่าจะให้แก่กันและกัน ไม่ว่าใครจะทำผิด มีการให้อภัย แล้วก็มีการให้กำลังใจต่อเนื่อง ให้เขากลับที่จะดำเนินชีวิตต่อไป กล้าที่จะสู้ชีวิตต่อไป ไม่ใช่แค่คนในครอบครัว คนรอบข้าง เพื่อน หรือบางทีคุณอาจจะไปเจอคนที่เขาลำบาก ซึ่งคุณอาจจะรู้จักหรือไม่รู้จักเขา มันไม่จำเป็นที่จะต้องหยิบยื่นเงินทองหรือสิ่งของอย่างเดี๋ยวนะ แค่คำพูด หรือถ้าพูดไม่ได้ แค่อธิษฐานทำให้เขารู้สึกว่า เขาได้กำลังใจจากคุณ หวังว่าเป็นสิ่งที่

สำคัญสำหรับสังคมค่ะ

**สาวิกา :** อันนี้เป็นคำถามจาก  
สหประชาตินะคะ ถาม  
คุณลลิตาว่า ขณะนี้ถ้า  
ให้เราช่วยกันทำหน้าที่  
เป็นหยดน้ำหนึ่งหยด  
เพื่อที่จะให้โลกนี้มีสันติ  
เราจะทำได้ไหม และ  
ทำได้อย่างไรคะ

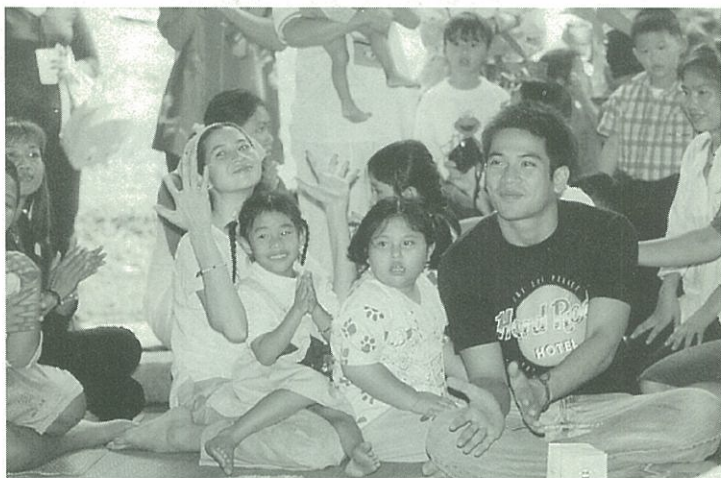
**ลลิตา :** ฟังอย่างนี้แล้วมีค่ามาก  
เลยคะ แต่ละหยดมีค่า  
มาก เพราะว่าหยดเดียว

ไม่พอ สองหยด สามหยดก็ไม่พอ ต้องเป็นพายุเลยคะ  
มันจะต้องช่วยดับความร้อน ฉะนั้นแต่ละหยดมันไม่พอ  
คนเดียวไม่พอ ทำได้เท่าที่ตัวเองทำนะคะ แต่ถ้าจะให้  
สัมฤทธิ์ผลเนี่ยต้องทุกเม็ดที่เกิดขึ้นบนโลกนี้ และหมีว  
ก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่า วันนั้นที่เรารอคอย วันที่มีความสงบ  
มีสันติ ถ้าเราทุกคนตั้งใจร่วมกันเป็นหยดน้ำ หมีวว่า  
วันนั้นจะมีคะ

**นรบดี :** คนคนเดียวไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้นได้ ความ  
คิดผมคือ อะไรที่เราคิดว่าไม่ดี ไม่ควรทำ มันใหญ่ ไม่  
สามารถเปลี่ยนอะไรได้ มันต้องใช้ความช่วยเหลือกัน  
ของทุกๆ ฝ่าย แคะทำตัวให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ผม  
คิดว่ามันเป็นการช่วยเหลือแล้วครับ





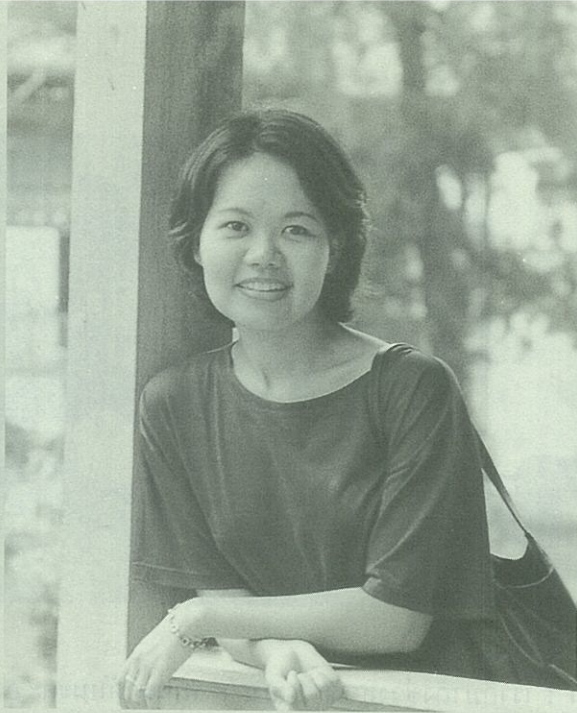


สาวิกา : เราก็มาถึงช่วงสุดท้ายของการสนทนากันนะคะ อยากจะให้ช่วยสรุปอีกครั้งนะคะว่า ความรักจะทำให้โลกมีสันติได้อย่างไร

ลลิตา : สุดท้ายคงอยากจะทำให้ทุกคนรู้ในหน้าที่ของตัวเอง และรับผิดชอบ ทำในหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุดค่ะ

นรบดี : ขอให้ทุกคนมีความรักในหัวใจเท่านั้นเอง รักซึ่งกันและกัน และรักที่จะให้คนอื่น ไม่จำเป็นต้องเป็นคน จะเป็นมวลสารหรืออะไรก็แล้วแต่ ทุกอย่างที่อยู่รอบข้างตัวเรา ขอให้ทุกคนมีความรักต่อสิ่งเหล่านี้ครับ





### พ ล ี นี เ ส ร ี ม ส ี น ส ี ร ี

ปัจจุบันทำงานอยู่ที่สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งมีภารกิจ ในการยกร่างพ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ ให้เสร็จสิ้นภายใน ๓ ปี (สิงหาคม ๒๕๔๖) รวมทั้งการปรับความคิดและพฤติกรรมของคนในสังคมในเรื่องสุขภาพแทนที่จะรอซ่อมสุขภาพ โดยใช้ความรู้และประสบการณ์ด้านนิเทศศาสตร์ช่วยเผยแพร่ความรู้เรื่องสุขภาพทางกาย ทางใจ ทาง สังคม และทางจิตวิญญาณ

การปฏิรูปสุขภาพทางจิตวิญญาณนับเป็นส่วนสำคัญที่สุด ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิถีคิดและพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้น ผู้เขียนซึ่งทำหน้าที่เผยแพร่ความรู้เรื่องสุขภาพ หากตนเองไม่ปรับเปลี่ยนวิถีคิดและพฤติกรรมด้านสุขภาพ จะบอกเล่าเก้าสิบให้คนทั้งหลายเห็นความสำคัญก็คงยากไม่น้อย



ให้ฉันน้ำลายไหลอีกหลายตลบ แต่ฉันก็ยังยืนคำตอบสุดท้ายว่า “ไม่ไป” ในที่สุด ทุกคนก็ล้มเลิกความพยายามในการชวนฉันแล้วโมทนาสาธุ สวดส่งฉันไปอีกพักใหญ่

ฉันยืนอยู่หน้าเสถียรธรรมสถานในเช้าวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๓ ด้วยจิตใจที่ลั้งเล ใจหนึ่งอยากเที่ยว ใจหนึ่ง ‘อยากทดลอง’ วิถีชีวิตที่ใกล้ธรรมะเข้ามาสักนิด

ความน่ารักของสามเณรที่อุตสาห์ตื่นเข้ามาส่งฉันถึงที่นี่ พร้อมด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่มีกระแงักระแงอด ทั้งๆ ที่ฉันรู้อยู่แกใจว่าวันหยุด ๕ วันอย่างนี้ สามเณรของฉันอยากจะไปพักผ่อนที่ต่างจังหวัดใจจะขาด แต่เขาก็อดใจไม่ไป เพื่อไม่ให้ฉันจิตใจไขว่ไขว

“อยู่ได้ไหมคนเดียว” เขาถาม

“อยู่ได้มั้ง” ฉันตอบอย่างไม่มั่นใจ

ตารางเวลาของการปฏิบัติภาวนาต้องตั้งตั้งแต่ตี ๔ ซึ่งเป็นเวลาที่กำลังหลับสบาย งดข้าวเย็นซึ่งเราไม่เคยทำมาก่อนเลยตลอดชีวิตที่ผ่านมา นอนรวมกับคนที่เราไม่เคยรู้จัก นั่งสมาธิ ฟังพระเทศน์เป็นเวลานานๆ ที่ผ่านมาแค่ ๕ นาทีก็หลับทุกแมทซ์ไม่เคยพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้ฉันหวั่นไหวเล็กน้อย แต่คิดว่าไหนๆ มาแล้วต้องพยายามให้ถึงที่สุด

ฉันเข้าไปเก็บของที่ห้องพักหลังจากสามเณรกลับไปแล้ว เมื่อจัดแจงสิ่งต่างๆ เสร็จแล้วก็มาที่ ธรรมศาลาพบว่าคนที่มาฝึกปฏิบัติภาวนาครั้งนี้มีมากเกินคาด ตั้งแต่เด็กน้อยอายุ ๘ ขวบ จนถึงคุณยายอายุ ๖๘ ปี ส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นหน้าใสและวัยทำงาน ทั้งหญิงและชาย คนต่างชาติดีก็มี

การฝึกปฏิบัติขั้นแรก แม่ชีสอนให้เรา ‘หายใจ’ หลายคน



งว่าเราหายใจกันอยู่ทุกวัน ทำไมต้องฝึกลมหายใจด้วย แต่ไม่เคยมี  
คนสังเกตเห็นในชีวิตประจำวันเราทุกวันนี้ ไม่เคยมีเวลาใดเลยที่  
เรานึกถึงลมหายใจ เราลืมนึกถึงสิ่งที่ทำให้ร่างกายสามารถดำรง  
ชีวิตอยู่ได้

แม่ซีฝึกให้เราตามลมหายใจ โดยใช้จังหวะที่เป็นธรรมชาติ  
ของเราเอง หายใจสั้นก็ให้รู้ว้าสั้น หายใจยาวก็ให้รู้ว้ายาว กำหนด  
จิตให้อยู่กับลมหายใจ ไม่คิดเรื่องอื่น จิตอยู่กับปัจจุบันขณะ

‘ฉันกำลังนั่ง และกำลังหายใจ’

“หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้าเบิกบาน หายใจออก  
ผ่อนคลาย ...” เสียงของแม่ซีคอยเป็นกำลังใจ และให้จังหวะแก่  
มือใหม่หัดหายใจอย่างฉันเป็นระยะๆ

‘ฉันกำลังนั่ง หายใจเข้า หายใจออก ...หายใจเข้า วันนี้  
ตอนเย็นแฟนฉันจะกินข้าวกับอะไรนะ ใครจะทำให้กิน อ๊วย! เรา  
กำลังนั่งอยู่ที่ธรรมศาลา หายใจเข้า หายใจออก ป่านนี้แม่ขึ้นรถไฟ  
หรือยังนะ ฉันกำลังนั่งอยู่ที่นี้ ห้ามคิด ห้ามคิด หายใจเข้า หายใจ  
ออก น่องไปเที่ยวกับเพื่อนเป็นไงบ้างก็ไม่วู้ ...อย่าคิดสิ หายใจเข้า  
หายใจออก...’

ฉันเฝ้าเพียรพยายามเล่นเกมจับจิตตัวเอง เดี่ยวก็รู้ว่ากำลัง  
หายใจ เดี่ยวก็คิดไปถึงเรื่องอื่น ๆ ฉันพยายามอย่างที่สุดที่จะอยู่  
กับลมหายใจ แต่ใจฉันมันก็กลับไปอยู่ที่บ้านจนได้ ทั้ง ๆ ที่กายนั้น  
อยู่ที่ธรรมศาลาแท้ ๆ ฉันนั่งเล่นเกมนี้โดยนั่งอยู่ท่าสมาธิได้นาน  
ถึงครึ่งชั่วโมงโดยไม่เกิดอาการง่วงแม้แต่น้อย นี่เป็นครั้งแรกที่ฉัน  
พบว่าฉันไม่เกิดโรควุ่นในขณะที่นั่งสมาธิ

หลังจากนั้นแม่ซีสอนเครื่องมือกำหนดลมหายใจที่ง่าย  
เข้าไปอีก “ยกสันเท้าขึ้นพร้อมหายใจเข้า วางเท้าลงพร้อมหายใจ

ใจออก ให้ทำตามธรรมชาติของลมหายใจแต่ละคน ไม่ต้องฝืน”  
ทำให้ฉันมีเครื่องมือที่ช่วยให้จิตใจจดจ่ออยู่กับร่างกาย ไม่หนีไปอยู่ที่อื่น  
เพราะถ้าจิตไม่จดจ่อกับกายเมื่อใด...เซทันทันที

เมื่อฉันได้เครื่องมือแล้ว และฝึกวิถียาพุทธอยู่พักหนึ่ง แม่ชี  
ก็ทำทนายเราด้วยการเดินจงกรมเพื่อให้เราอยู่กับลมหายใจท่าม  
กลางความเคลื่อนไหว หัดเดินอยู่ในธรรมศาลา กลับไปกลับมา  
๒-๓ รอบ เมื่อกายกับใจเริ่มสัมพันธ์กันแล้ว แม่ชีค้นสนีย์พาเรา  
เข้าสู่สนามจริงด้วยการเดินเล่นอย่างมีสติในสวนป่า

ทุกคนเดินในสวนป่าด้วยอาการที่สงบ เชื่องช้า แต่ในความ  
ช้า ทุกคนกำลังนำเครื่องมือที่แม่ชีให้เมื่อสักครู่มาตามรู้ดูจิตของ  
ตัวเองว่า ขณะเดิน จิตของเราเป็นอย่างไร

การเดินจงกรมในวันแรก ฉันรู้ตัวเองตลอดเวลาว่าสายตา  
วอกแวก เพราะตื่นตาตื่นใจกับสวนป่ากลางกรุง จิตกระเจิงกระ  
เจิดออกนอกเสถียรธรรมสถานไปที่อื่นบ้างเป็นระยะๆ แต่ทุกครั้ง  
ฉันสามารถดึงจิตกลับมาอยู่กับการเดินทางได้เสมอ

หนึ่งชั่วโมงเศษของการเดินเล่นอย่างมีสติในสวนป่าช่างผ่าน  
ไปอย่างรวดเร็ว เป็นเวลาที่รื่นรมย์ นิ่ง สงบ ไม่เหนื่อย ไม่ล้า ไม่รู้สึก  
สูญเสียดเวลาไปแม้แต่วินาทีเดียว สวนป่าที่ฉ่ำเย็น คละเคล้าด้วย  
เสียงนกร้อง เสียงใบไม้ไหว อาบไล่ด้วยเสียงอันไพเราะของแม่ชี  
วัลลาอ่านบทบรรยายของท่านดิช นัท ฮันท์ เกี่ยวกับการเดิน  
จงกรมลอยระเรื่อมา แม่ชีค้นสนีย์บอกว่าให้บทบรรยายนั้นเป็น  
เพียงน้ำเย็นที่ไหลผ่านไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องคิดตาม ให้เน้นการฝึกจิต  
ของเราเองเป็นสำคัญ แต่แปลกจริงๆ บทบรรยายเหล่านั้นกลับ  
ซึมเข้าไปโดยเราไม่รู้ตัว

วิถีชีวิตที่นี้ต่างไปจากบ้านที่เราอยู่ การรับประทานเกือบทุก  
มื้อส่วนใหญ่เรารับประทานเพราะความอยากหรือความหิว การรับ  
ประทานอาหารจึงไม่ได้คิดอะไรมากไปกว่าความเอร็ดอร่อย การ  
คลายความหิวในขณะนั้น

แต่ที่นี้... ช่วงเวลาของการรับประทานอาหาร เรียกว่า  
“พิจารณาอาหาร” คือ ทุกคำข้าวที่เรากลืนลงคอต้องผ่านการ  
พิจารณาอย่างมีสติเสมอ

ฉันนั่งพิจารณาอาหารมังสวิรัตที่อยู่ตรงหน้าด้วยจิตสงบ  
เสียงแม่ชีวัดถ้ำอานบทรบรายว่าด้วยการพิจารณาอาหาร ทำให้  
ฉันรู้ว่าข้าวแต่ละเม็ด ผักแต่ละชิ้น ก่อกำเนิดมาด้วยพลังงาน  
มากมาย ทั้งดิน น้ำ แสงอาทิตย์ แรงงานของชาวนา ฯลฯ ข้าว  
แต่ละคำนั้น เราได้กลืนพลังงานของทุกสรรพสิ่งลงไปด้วย พลังงาน  
ที่อยู่ในตัวเราก็คือ พลังงานของทุกสรรพสิ่ง เราจึงควรถ่ายทอด  
พลังงานเพื่อสรรค์สร้างสิ่งที่ดีงามต่อโลกใบนี้เป็นการทดแทนคุณ

คนพูดเก่งและมนุษย์สัมพันธ์เป็นเลิศอย่างฉัน เมื่อมาอยู่ใน  
การปฏิบัติภาวนาเช่นนี้ ฉันพยายามสงบระงับการพูดจากับบุคคล  
รอบข้าง แม้ว่าจะเจอเพื่อนที่รู้จักมาร่วมปฏิบัติภาวนาครั้งนี้โดยไม่  
ได้นัดหมายก็ตาม เพราะฉันรู้สึกว่าการปฏิบัติครั้งนี้เราควรได้คุย  
กับตัวเอง ทำความเข้าใจตัวเอง พิจารณาตัวเอง ปัดกวาดชำระจิต  
ใจตัวเองดีกว่า เพราะโอกาสอย่างนี้ไม่มีมากนัก ฉันแอบบอกกับ  
เพื่อน ๒-๓ คำ เพื่อถนอมน้ำใจ

“ไม่คุยด้วยนะ ค่อยคุยกันข้างนอก”

เช้าวันที่ ๓๑ มกราคม ฉันลุกขึ้นมาตั้งแต่ตี ๔ ทำภารกิจ  
ส่วนตัวเสร็จแล้ว จึงเดินไปธรรมศาลาเพื่อทำวัตรเช้า ออกกำลังกาย

ด้วยโยคะกับครุหนุ และฟังธรรมะรับอรุณจากแม่ชีคันสนีย์ที่สอนเรื่องการมีชีวิตด้วยความมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมทุกอิริยาบถ แม้แต่ระหว่างการทำงานทุกอย่าง เราก็สามารถเจริญภาวนาได้

ฉันฝึกภาวนาด้วยการทำงาน ไบโม่ไบโหม้อ เศษขยะในสนามในลานจอดรถ ล้วนมีบุญคุณต่อฉันทั้งสิ้น ที่ช่วยเป็นอุปสรรคในการฝึกทดลอง

“การทำงานเป็นการปฏิบัติธรรม” ประโยคนี้ฉันได้ยินมานานแล้ว แต่ไม่เข้าใจว่างานอันวุ่นวายและเครียดทั้งวันอย่างที่ฉันทำผ่าน ๆ มา จะเป็นการปฏิบัติธรรมได้อย่างไร แต่งานเล็ก ๆ น้อย ๆ ในเสถียรธรรมสถานได้สอนฉันไม่ให้ยึดติดว่า ฉันเป็นใคร มาจากไหน และความมีตัวตน ไม่ยึดติดว่า เราเรียนมาระดับไหน มีฐานะอย่างไร วันนี้ฉันเข้าใจแล้ว ระหว่างเก็บไบโม่ไบโหม้อ บัดกวาดเช็ดถูธรรมศาลา ทำความสะอาดผ้าयाง ฉันเกิดความปีติซาบซ่านเหมือนเด็กที่ค้นพบของที่หามานาน

คำคืนวันส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ แม่ชีคันสนีย์นิมนต์พระอาจารย์สุรศักดิ์ จากวัดชลประทานรังสฤษฎ์ มาเทศนาให้ข้อคิดดี ๆ เพื่อส่งท้ายปีเก่า ท่านมาตอบคำถามให้กับพวกเราว่า “ชีวิตต้องใสที่ใคร ๆ ประารถนา” นั้นทำได้อย่างไร ท่านตอบสั้น ๆ ง่าย ๆ ด้วยธรรมะข้อเดียวคือ ต้องทำให้ปราศจากความลึงเลสงสัย และได้ยกตัวอย่างของชีวิตที่ไม่ต้องใสของบุคคลต่าง ๆ ตามหน้าหนังสือพิมพ์ที่ตกเป็นข่าวเล็กข่าวใหญ่ตลอดปีที่ผ่านมา ที่มีความลึงเลสงสัยในจิตใจแล้วก่อให้เกิดทุกข์อย่างไร

หลังจากนั้นเราได้รับฟังธรรมะพร้อมกับความสนุกสนานด้วยลีลาการพูดของพระอาจารย์ที่ชวนตื่นตลอดเวลา ฉันจึงไม่ว่างเหงาหวานอนเหมือนทุกครั้งทีฟังพระธรรมเทศนา



ฉันได้ย้อนมองตัวเอง คิดถึงวันแรกที่จะก้าวเข้ามาในเสถียรธรรมสถานเพื่อฝึกปฏิบัติครั้งนี้ ฉันเกิดความลังเลอย่างยิ่งในการเลือกที่จะมาที่นี่หรือไปเที่ยว และทราบว่ามีหลายคนที่มาปฏิบัติต้องต่อสู้กับจิตใจที่เกิดความลังเลไม่น้อย แต่เมื่อสามารถขจัดความลังเลสงสัยได้แล้ว ฉันก็ได้พบกับความมหัศจรรย์แห่งชีวิต

ความมหัศจรรย์หลายอย่างที่ฉันพบ เช่น การมีพลังงานเหลือเฟือในการปฏิบัติภาวนาเป็นระยะอันยาวนาน ความไม่รู้สึกง่วงเหงาหาวซึมแม้จะต้องตื่นตี ๔ เข้านอนตี ๒ ของวันใหม่ ความไม่รู้สึกริวแม้จะรับประทานอาหารมังสวิวัตินี้เพียงแค่ว่า ๒ มื้อต่อวัน ความปิติที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาทำงาน ไม่นับรวมกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงเดินจงกรม นั่งสมาธิ

ฉันเก็บความมหัศจรรย์และความรู้สึกต่างๆ ไว้ในใจ ตั้งใจจะลองฝึกการปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้าน ถ้าทุกอย่างยังคงเกิดขึ้นเช่นเดิมฉันคงได้คำตอบอะไรบางประการ ฉันรู้สึกเหมือนเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่กำลังค้นหาลางสิ่งสำหรับตนเอง

วันปีใหม่ที่เสถียรธรรมสถาน คลาคล่ำไปด้วยผู้คนที่ตั้งใจมาทำบุญใส่บาตร หน้าตาดำยิ้มแย้มแจ่มใส ผู้ที่ปฏิบัติธรรมช่วยงานกันอย่างขยันขันแข็งเพื่อต้อนรับทุกคน และถือว่าทุกคนเปรียบเสมือนคนในครอบครัวของเราเอง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันยังคงเป็นเช่นเดิม ฝึกเดินจงกรม นั่งสมาธิ และในช่วงบ่าย แม้สี่คันสนีย์เปิดช่องคำถามจากผู้ที่มาปฏิบัติธรรม คำถามส่วนใหญ่จะถามถึงวิธีการดับทุกข์จากความโกรธ ความโลภ ความหลงของเขาได้อย่างไร หลายคำถามตรงกับสิ่งที่ฉันสงสัยราวกับถามด้วยตัวเอง ก่อนหน้านั้นฉันเข้าใจว่าคนที่ปฏิบัติธรรมต้องทำอะไรอย่าง

เรื่องช้า และการมาฝึกปฏิบัติครั้งนี้ก็พบว่า ก่อนกลับแม่ชีคันสนีย์ ได้ตอบข้อสงสัยเราด้วยกิจกรรมแปลกใหม่ โดยให้ทุกคนยืนเป็นวงกลม แต่ละคนห่างกันประมาณ ๑ ช่วงแขน หลังจากนั้นให้ทุกคนเดินแล้วนับว่า ๑ ลมหายใจเดินได้ก็ก้าว ต่อมาให้เดินเร็วขึ้นจนกระทั่งเป็นวิ่ง ซึ่งทุกรอบจะต้องกลับมายืนกำหนดลมหายใจให้จิตเป็นปกติที่เดิม ที่เรายืนอยู่ในครั้งแรก การวิ่งทำให้จิตใจเราไม่สงบ เหนื่อย สนุกกับคนอื่น หกหลัมบ้าง แต่ทุกครั้งเราต้องกลับมาอยู่ในภาวะปกติ

กิจกรรมนี้ทำให้ฉันเข้าใจและคลายข้อสงสัยว่า ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นอยู่ได้ทุกหนทุกแห่ง เพียงแต่การเดินทางนั้นต้องอยู่บนทางแห่ง “มรรค” ทำให้ฉันมั่นใจในการก้าวกลับไปสู่วิถีชีวิตเดิมของฉันพร้อมกับสิ่งพิเศษคือ ‘ไม้กวาดปัดจิต’ ที่ช่วยเป่าความขุ่นมัวของจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ทุกวัน ทำให้บ้านหลังน้อยของเราสะอาดทุกวันก่อนที่เราจะทำกับคนอื่นแวดล้อมตัวเราและสังคม

ฉันก้าวออกจากเสถียรธรรมสถานช่วงสายของวันที่ ๒ มกราคม ๒๕๔๔ ด้วยจิตใจผ่องแผ้วแจ่มใส พร้อมเผชิญกับสารพันปัญหาที่เข้ามาทำลายสิ่งที่ฉันฝึกในระยะ ๔ วันที่ผ่านมา



## จากดาวมาสู่ดิน

อยากเห็นโมกสวย อยากสูดกลิ่นโมกหอม  
ต้องลงไปนอนใต้ต้นโมก  
เมื่อแหงนมอง โมกเหมือนดาวพราวฟ้า  
เมื่อคว่ำหน้า โมกเกลือ้นพื้นเหมือนดาวเคลียดิน  
กลิ่นโมกอ่อนๆ หอมเย็นใจ  
กลีบเล็กช่อนขาวสวยดูเย็นตา  
แต่โมกเหมือนจะให้สิ่งใดมากกว่าความหอมและความสวย



โมกข์ คือการหลุดพ้น  
สูดกลิ่นโมก มองดอกโมก แล้วมองใจตน  
ใจดวงนี้หลุดพ้นแล้วหรือ  
ใจดวงนี้ยังเป็นทุกข์ ยังอึดอัดคับข้องมากหรือ  
ความทุกข์มีไว้ให้เห็น มิใช่มีไว้ให้เป็น  
ความทุกข์จึงหลุดพ้นจากใจได้  
เพียงบอกใจว่า จะไม่เก็บทุกข์ จะไม่อึดอัดจากทุกข์  
แล้วตั้งสติเฝ้าสังเกต มองหาเหตุแห่งทุกข์ของใจ  
เปลี่ยนแปลงเหตุแห่งทุกข์นั้น  
แล้วใจดวงนี้ก็จะพบเห็นความหลุดพ้น  
เช่น โมกดอกขาว ที่เหมือนดาวดวงสูง  
เมื่อถึงคราวต้องปลิดปลิว ก็สลัดขั้วก้าน  
ร่วงลงสู่ดินได้ไม่ยากเลย

## นุ่ ม น ว ล แ ต่ ห นั ก แ น่ น

สมภพขึ้นรถเมลล์ไปมหาวิทยาลัย แต่ไม่มีที่นั่ง จึงต้องยืน  
ห้อยโหน ที่แยกว่านั่นคือคนขับรถเมลล์ใจร้อนเหลือเกิน ออกรถ  
แบบกระชอกโฮกฮาก ขับรถห้อยตะบึง และเบรกกะทันหันบ่อย ๆ  
จนสมภพเซตลาไปหลายครั้ง ขณะที่นั่งบ่นอยู่ในใจ รถก็พุ่งถึงสี่  
แยก แล้วก็หยุดกะทันหันเพราะไฟแดงพอดี

สมภพเสียหลัก ถลาถึงข้างที่นั่งคนขับ ทั้งรู้สึกเสียน้ำและ  
โมโหคนขับ อยากจะต่อว่าให้เจ็บแสบ แต่ก็ได้สติขึ้นมา จึงพูดกับ  
คนขับว่า

“คุณครับ เรียกผมว่ามีเรื่องอะไรหรือ ที่หลังแค่กวั๊กมือเรียก  
ผมก็พอนะครับ”

การจะต่อว่าใครนั้นไม่ใช่เรื่องยาก เพราะโทสะพร้อมจะหนุน  
ส่งอยู่แล้ว แต่พอต่อว่าไปแล้วเราแน่ใจหรือว่าผลจะออกมาอย่างที่  
เราต้องการ แม้เรามุ่งหมายที่จะเตือนเขา แต่ผลกลับตรงกันข้าม



คือแทนที่จะรับฟังและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กลับทำเหมือนเดิม หรือยิ่งกว่าเดิม มีหน้าซำยังกลับหันมาเล่นงานเราอีก

โกรธเขาไป เขาก็โกรธกลับมา เราก็เลยยิ่งโกรธมากขึ้น หมุนเวียนกันไปเช่นนี้ จะไม่ดีกว่าหรือหากเราใช้วิธีการที่นุ่มนวล แต่ก็ทำให้ผู้ฟังได้คิด และระมัดระวังมากขึ้น ไม่สร้างปัญหาแก่ผู้อื่นต่อไป

สมภพเป็นตัวอย่างของคนที่ใช้วิธีดักเตือนด้วยความนุ่มนวล แทรกอารมณ์ขัน คนขับได้ยินแล้วคงอดไม่ได้ที่จะต้องยิ้ม แม้รู้ว่าสมภพกำลังต่อว่าตนอยู่ก็ตาม ถ้าเป็นคุณ พอฟังแล้วเห็นจะต้องขับรดขาลง อย่างน้อยก็เพราะเกรงใจสมภพ

การดักเตือนนั้นเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยศิลปะ เพราะคนทั่วไปไม่ค่อยอยากให้มีคนมาบอกข้อผิดพลาดหรือความไม่เหมาะสมของตน เวลาจะดักเตือนใคร นอกจากจะต้องดูเวลา สถานที่และอารมณ์ ความรู้สึกของคนๆ นั้นในขณะนั้นแล้ว คำพูดหรือวิธีการก็สำคัญด้วย

เสนาะซื้อเตียงใหม่ระดับทองราคาแพงหลายล้านจากนอก อยากให้ใครๆ ได้มาเห็น จึงแกล้งป่วย เพื่อให้วงศ์สาครณาญาติและเพื่อนฝูงเข้าไปในห้องและมีโอกาสชื่นชมเตียงของตน

เพื่อนร่วมงานชื่ออภิสิทธิ์ก็เข้ามาเยี่ยมชมด้วยเหมือนกันระหว่างที่ไต่ถามทุกข์สุขกัน เสนาะสังเกตเห็นอภิสิทธิ์ นั่งไขว่ห้างตั้งชายกางเกงให้สูงขึ้นจนเห็นร่องเท้ายี่ห้าอดัง

“เป็นอะไรหรือ” เสนาะถาม

“ก็เป็นโรคเดียวกับคุณนั่นแหละ” อภิสิทธิ์ตอบ

อย่างไรก็ตาม มีบางคนที่จะเห็นจะดักเตือนได้ยาก ทำตัวเป็น

คนเกรเพราะสำคัญตนว่าเป็นคนยิ่งใหญ่ หรือมีพอรวย คนแบบนี้  
ขึ้นไปตอบโต้ด้วยคำคำหรือวิธีรุนแรงก็ยิ่งไปกันใหญ่ แต่ถ้าจะ  
ปล่อยให้เขาทำตามอำเภอใจ ก็ดูกระไรอยู่ จะกลายเป็นการยุยงส่งเสริม  
ให้เป็นคนเกรหนักขึ้น เจอแบบนี้เข้าเห็นจะต้องตอบโต้ด้วย  
ความนุ่มนวลแต่หนักแน่น

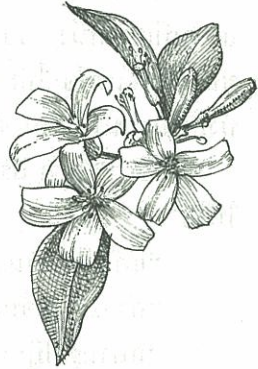
เฉลิมบุตรเป็นลูกรัฐมนตรี ไปไหนมาไหนก็ต้องวางก้าม  
เดินกร่าง วันหนึ่งขณะที่เดินอยู่บนฟุตบาทในซอยคาวบอยแถว  
สุขุมวิท เห็นชายหนุ่มอีกคนหนึ่งกำลังเดินสวนมา เนื่องจากทาง  
ตรงนั้นค่อนข้างแคบ เดินได้แค่คนเดียว จึงพูดขึ้นว่า

“คนอย่างข้าไม่หลีกทางให้พวกปัญญาอ่อนหรือกเวีย”

ชายคนนั้นได้ยินเข้า มองหน้าเฉลิมบุตรสักพัก แล้วก็  
เดินลงจากฟุตบาท พร้อมกับพูดว่า

“แต่ผมหลีกทางให้พวกนี้ครับ” 

## “มันอยู่ บนหลังคาคะ”



ใจจันทร์รู้ตัวดีว่าถึงเวลาที่จะต้องหันมาสนใจธรรมะบ้างแล้ว แต่งานที่รัดตัวรัดหนาแน่นเสียจนใจจันทร์กระดิกตัวแทบไม่ได้ ยิ่งยุคไอ.เอ็ม.เอฟ.นี้ด้วยแล้ว ใจจันทร์ก็ยิ่งกั้มอกกั้มใจทำแต่งงาน งาน งาน จนกระทั่งวันหนึ่ง ใจจันทร์ปวดหัวแทบระเบิดหมดปัญญาจริงๆ ใจจันทร์ก็นึกถึงนารีขึ้นมาได้ เธอจึงโทร.มาหาเพื่อนและว่า

“ฉันจะไปวัดไหนดี”

“ไปทำไม” นารีถาม

“ไปปฏิบัติธรรม”

นารีนิ่ง งงกับคำถามของเพื่อนอย่างยิ่ง “เหอะๆ” นารีขานรับ แล้วก็บอกเพื่อนแบบยังไม่หายงว่า “แล้วจะดูให้ณะ”

ใจจันทร์วางหูไปแล้ว นารีนั่งคิดอยู่นาน เธอนึกถึงคำพูดของหลวงตาที่ว่า คนที่หันมาสนใจธรรมะเอง นี่ก็คือคนที่เราควรสน

ใจ แต่คนที่เขาไม่สนใจธรรมะ อย่าพยายามไปขัดเขียดเขา เพราะ  
เขาจะยิ่งหนี

นี่ก็นึกมา นารีก็ตัดสินใจชวนใจจันทร์ไปปฏิบัติธรรมที่  
สถานที่แห่งหนึ่ง ซึ่งอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ ไกลจากกรุงเทพฯ ลึกลับ  
ชนิดที่ใจจันทร์จะไม่สามารถกลับไปทำงานได้โดยง่าย เพราะต้อง  
นั่งเครื่องบินไปเกือบชั่วโมง

“ดีๆ” ใจจันทร์ร้อง “เราจะได้ปฏิบัติจริงๆ หนีกลับที่ทำงาน  
ไม่ได้”

“แต่ไม่ใช่วัดนะ” นารีว่า

“อ้าว...” ใจจันทร์ร้อง “แล้วเป็นอะไรนะ”

“สถานที่ปฏิบัติธรรมที่ผู้มีกะตังค์ทำไว้ด้วยศรัทธานะ”

“เออดีๆ” ใจจันทร์ว่า “ที่ไหนก็ได้”

ท่าทางใจจันทร์คงจะเครียดกับการงานจริงๆ จึงอยากไป  
ปฏิบัติธรรมโดยไม่มีเงื่อนไข เมื่อถึงสถานที่ปฏิบัติธรรม ใจจันทร์  
ก็ยังชอบใหญ่ เพราะศาลาสายธารธรรมที่เป็นศาลาสำหรับการ  
ปฏิบัติธรรมนั้น ตั้งอยู่ในหุบเขาไกลโพน ไม่แค่ไกลจากกรุงเทพฯ  
เท่านั้น แต่ยังไกลจากเมืองเชียงใหม่อีกหลายสิบกิโลเมตรอีกด้วย

“ดีๆ” ใจจันทร์บอกนารีไม่ขาดปาก

ใจจันทร์สนใจปฏิบัติธรรมจริงๆ เพราะเมื่อถึงศาลาสายธาร-  
ธรรมแล้ว เธอก็ไม่พูดกับนารีอีกเลย

สถานที่ปฏิบัติธรรมเป็นศาลาสายธารธรรมก็จริง แต่สถานที่พักของผู้ไปปฏิบัติธรรมกลับเป็นบ้านไม้หลังเล็ก ๆ ที่ซุกตัวอยู่  
ในหุบเขา แคมป์ไม่ใช่โรงเรือนยาวติดกันแบบที่ใจจันทร์เคยไปมา  
เวลาปฏิบัติธรรม หากแต่กลับเป็นบ้านเป็นหลังๆ ที่ปลูกห่างกัน



ไปเป็นระยะๆ นัยว่าเวลาที่ไม่ปฏิบัติธรรมก็สามารถใช้เป็นบ้านพักสำหรับผู้ประสงค์จะพักผ่อนหย่อนใจได้

ผู้มาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เป็นหญิงก็ได้ด้วยกันบ้านละสองคน ส่วนผู้ชายซึ่งมีน้อย ก็ได้อยู่คนเดียวในบ้านหนึ่งหลัง และเพื่อให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปอย่างได้ผล ใจจันทร์กับนารีจึงแยกบ้านกัน ใจจันทร์ได้เพื่อนร่วมบ้านชื่อ วาริยา ซึ่งเป็นคนเข้มงวดเหมือนกัน ใจจันทร์ปฏิบัติธรรมอย่างตั้งอกตั้งใจ พุคน้อยที่สุดตามที่ หลวงพ่อผู้นำปฏิบัติสอน การปฏิบัติธรรมในสามวันแรกของเธอก็ผ่านไปด้วยดี แต่พอถึงวันที่สี่ ใจจันทร์ก็เจอโทษภัยข้อใหญ่

คืนนั้นพอหลับตาด้วยความสำรวม ใจจันทร์ก็ตามลมหายใจเข้าหายใจออกยาวๆ หวังให้จิตใจสงบรำงับ ขณะที่ยังง่วงนอน เป็นสีดำสนิท และจิตใจเริ่มดิ่งลงนั้น เธอก็ได้ยินเสียงแห่งความเงียบที่ไม่เคยได้ยินมาก่อนดังขึ้น “จืด ๆ ๆ”

ตายังไม่ลืม แต่ใจของใจจันทร์วิ่งปรู๊ดไปสู่คำถาม “ตัวอะไรนะ”

พอจบคำถาม ใจก็ตอบไปเรียบร้อยแล้วว่า “หนู” “จืด ๆ ๆ” เสียงนั้นยังดังกังวานอยู่ในความเงียบ ใจจันทร์ดึงผ้าห่มขึ้นมาคลุมหัวทันที เสียงนั้นเบาาล แต่ก็ยังได้ยินอยู่แว่ว ๆ คราวนี้แถมด้วยเสียงวิ่งดังคึก ๆ อยู่เหนือหัว

ใจจันทร์ค่อยๆ เปิดผ้าห่มออก แล้วแอบมองไปที่วาริยาที่นอนอยู่ไม่ห่างนัก เพื่อนร่วมห้องนอนนิ่งเหมือนไม่ได้ยิน เธอก็จึงค่อยๆ ดึงผ้ามาคลุมโปงเหมือนเดิม พลังเริ่มต้นตามลมหายใจ พุท โธ พุท โธ แต่ดูเหมือนว่า บรรดาหนูจะเป็น “มาร” ที่ส่งมาผจญเธอจริงๆ เพราะพอเธอ “พุท” ก็จะได้ยินเสียง “จืด” แล้วก็ตาม

ด้วย “โธ” แล้วก็ “จืด” การตามลมหายใจของใจจันทร์ จึงมีเสียงอยู่ในใจว่า

“พุท จืด โธ จืด พุท จืด โธ จืด”

‘ก็ไม่แล้ว’ ใจจันทร์ออกความคิดวิพากษ์ตัวเองเรียบร้อยในปริวิตาเดียว ทั้งที่หลวงพ่อสอนนักสอนหนาว่าอย่าวิเคราะห์อย่าวิจารณ์ แต่ดูเหมือนว่า หนูๆ ทั้งหลายไม่เห็นด้วยกับความคิดของใจจันทร์ มันจึงยังทำเสียงเอ๊กเกริกดังขึ้นไปอีก จนใจจันทร์เผลอคิดเอาเองเป็นรอบที่สองว่ามีหนูหลายตัวมาก

ขณะนอนตัวแข็ง พุทจืดโธจืดอยู่นั้น วาริยาก็ค่อยๆ ส่งเสียงมาจากข้างๆ แต่ฟังเหมือนไกลแสนไกลด้วยความกลัว เพราะเสียงเธอหดเหลือคนเดียว

“พี่จันทร์” เธอทำเสียงเบาหวิว “หนูกลัว”

ใจจันทร์แทบจะเปิดโปงออกมาตอบด้วยว่า “พี่ก็กลัว” แต่พอนึกขึ้นได้ว่า เธอเป็นผู้สูงวัยกว่าก็น่าจะสามารถปกป้องคนที่อ่อนวัยกว่าได้ เธอจึงเอ่ยว่า

“อย่าไปกลัวมันเลย トラบโดที่มันอยู่บนหลังคา”

พอสิ้นเสียงของนารี เจ้าหนูพิศดารก็หล่นปล้กลงมา เฉียดหัวใจจันทร์ไปนิดเดียว ผู้หญิงสองคนกระโดดออกจากเตียงไปคนละทิศละทาง ดูเหมือนว่า หนูเจ้ากรรมก็พลอยกระเด็นออกไปอีกทิศหนึ่งด้วย

“ว้ายๆๆๆ”

นั่นคือเสียงที่มาแทนพุทจืดโธจืด ในท่ามกลางความเงียบของค่ำคืนนั้น ในบ้านหลังหนึ่งซึ่งซ่อนตัวอยู่ในแมกไม้แห่งราตรี

ในที่สุด ใจจันทร์กับวาริยา ก็หอบผ้าห่มคนละผืนออกมายืนอยู่หน้าบ้าน เธอหันไปมองเงาตะคุ่มๆ ที่มองเห็นอยู่เบื้องหน้า

พยักหน้ากันแล้วก็เดินไปยังเป้าหมายทันที

คุณเก่ง ชายหนุ่มคนเดียวในบ้านหลังถัดไปเปิดประตูออกมาด้วยอาการงัวเงีย ใจจันทร์เกรงใจเขาผู้นี้ แต่เขาก็เป็นความหวังสุดท้ายของเธอ

“ที่บ้านโน้นมีหนู” ใจจันทร์บอกเสียงอ่อน ๆ

“หนู” เสียงของคุณเก่งดังจนก้องป่า

“ฮือ หนูนั่นแหละ” สองหญิงแย่งกันอธิบายเสียงขรม

“ไปนอนบ้านโน้นหน่อยสิ” ใจจันทร์บอกเอาดี ๆ

คุณเก่งส่ายหน้าเด็ดเดี่ยว ชัดเจนและมั่นคง “ไม่”

“อ้าว” ใจจันทร์ร้อง แต่พอนึกขึ้นได้ก็เปลี่ยนเป็น “ไม่เป็นไรค่ะ”


คราวนี้ทั้งสามคนมองไปทางศาลาสายธารธรรมที่มีหลวงพ่ोजำวัดอยู่

“ทำไงดีล่ะ” ผู้ใหญ่ที่สุดของกลุ่มปรารถล่อย ๆ คุณเก่งมองที่ผ้าห่มในมือของสองสาวแล้วนึกอยู่ในใจว่า ‘สงสัยจะนอนที่นี้ละมัง’ นึกแล้วเขาก็เปิดประตูให้เธอทั้งสองเข้าไปในห้อง

“ห้องคุณเก่งไม่มีหนูแน่นอนค่ะ” ใจจันทร์อุตสาห์ถาม คุณเก่งหัวเราะแสบ ๆ “ผมว่านั่นแหละฮะ”

ในที่สุด คืนนั้น คุณเก่งต้องนอนหนีบอยู่บนพื้นห้อง ส่วนใจจันทร์และวาริยานอนบนเตียงแต่กลับนอนไม่หลับกระสับกระส่ายเพราะเสียงของคุณเก่งนั้นดัง...“ครืด คราด ครืด คราด”

ใจจันทร์ก็เลยต้องตามลมหายใจว่า ครืด พุท คราด โห ครืด พุท คราด โห

‘ดีกว่าหนูหน่อยหนึ่ง’ ใจจันทร์อุตสาห์คิดวิจารณ์ขึ้นมาจนได้ตอนเข้ามีด 

## เพียรเพากิเลสทุกอิริยาบถ



พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือสอนเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา เราก็ปฏิบัติตามคำสอน พิจารณาให้รู้เรื่องจริง แม้จะอยู่ในขั้นเริ่มต้น แต่ถ้าเริ่มจากการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีความบริสุทธิ์พร้อมทั้งกาย วาจา ใจ แล้วตรวจสอบเข้ามาในตัวเอง มีสติต่อเนื่องแล้ว จิตก็จะไม่ไปไหน

เมื่อสำรวมกาย วาจา และจิตใจอยู่เป็นประจำ ทำให้พวกอกุศลทั้งหลายออกขึ้นมาไม่ได้ งามปากิเลสให้เตียนโล่ง เวลาปฏิบัติก็เป็นความสว่าง ดับทุกข์ดับโทษได้หมดทีเดียว เป็นการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า ให้เพียรเพากิเลสอยู่ทุกอิริยาบถ พอเรื่องราวที่ปรุงแต่งดับหมดแล้ว ก็มาย้ำว่า “สัพเพ ธัมมา อนัตตา” ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน

ตอนแรกมันเป็นบ้าหอบฟาง อยากเรียนรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ไปหมด พอฉลาดขึ้นมาก็เลือกเอาแต่แก่นล้วนๆ แล้วไม่ต้องไปเที่ยวอ่านเที่ยวฟังอะไรที่ไหน หยุดดูหยุดรู้ที่จิตของตัวเองดีกว่า พิจารณาดูไป ปล่อยไปวางไปดีกว่า



ถ้ารู้ว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนแล้ว ก็จะรักษาโรคกิเลส โรคทุกข์ได้สารพัดอย่าง พอรู้จักโลกว่าเป็นความว่าง เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นเท่านั้น ชีวิตก็จะอยู่ไปตามธรรมดา จะแตกดับก็ดับไปตามธรรมดา ตัวเราไม่ได้ตายเพราะตัวเรานั้นไม่มี ถ้าเห็นว่ามันไม่มีจริงแล้ว ก็ทะลุไปสู่อมตธาตุ คือธาตุที่ไม่ตาย

ในฐานะที่เรายังเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏะสังสาร แต่ว่าได้มองเห็นเส้นทางที่จะไปสู่ฝั่งข้างโน้น คือว่าฝั่งข้างนี้มันหลุมมนูนวนวายเหลือเกิน มีการเกิดการดับสับสนไปหมด จึงต้องน้อมนำจิตไปสู่อมตะคือความไม่ตาย น้อมจิตไปสู่ความว่างจากตัวตน

ตัวรูปนามขั้น ๕ จะต้องแตกดับไป รูปแตกไปเป็นธาตุ คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วนามธาตุมันก็แตกดับ เมื่อดับเหตุปัจจัยได้ก็ไม่มีการไปเกิดอีก

ถ้าปล่อยวางจากตัวตนได้ ก็จะพบอมตธรรม อมตธาตุ คือ สิ่งที่ไม่ตาย สภาวะของความว่างนี้สัมผัสได้ในจิตของตนเอง

ฉะนั้นเราจะต้องมีความเพียรพิจารณา ทำลายกิเลส ตัณหา อุปาทานให้มันถอยกำลังทุกวันเวลา ก็จะพ้นออกไปสู่ที่ที่พญามารและมัจจุราชมารตามไปไม่ถึง

**การอบรมบารมีหรืออบรมอินทรีย์ให้สมบูรณ์ขึ้นก็จะทำให้ไปสู่ฝั่งนั้นได้** 🌸

## โยคะบริหาร

### หมอนรองกระดูก (๓)

ฉบับนี้จะเสนอโยคะอาสนะอีก ๒ ท่า สำหรับบริหารหมอนรองกระดูก ถ้าทำอย่างสม่ำเสมอจะให้ผลทางอายุรเวชและกายบำบัด เป็นประโยชน์ต่อร่างกายค่ะ

๑. ท่ากระต่ายหมอบ รูปร่างเหมือนกระต่ายหมอบจริงๆ



วิธีปฏิบัติ ๑. นั่งทับส้นเท้า หัวเข่าชิดกัน วางมือไว้บนหัวเข่า สันหลังตั้งตรง จากนั้นหายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับโน้มลำตัวไป

ข้างหน้า วางหน้าผากบนพื้น และยืดแขนสองข้างขึ้นไปเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง

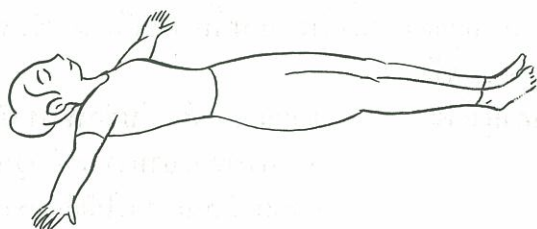
ระหว่างนี้ หายใจเข้า หายใจออกตามปกติ ใช้เวลาอยู่ในท่านี้ประมาณ ๒ นาที หรือนับในใจ ๑ - ๑๒๐

เมื่อครบเวลาแล้ว ให้กลับมาท่าเริ่ม โดยสูดลมหายใจเข้า เหยงหน้า และยืดลำตัวขึ้นตรง และหายใจออกทิ้งไป

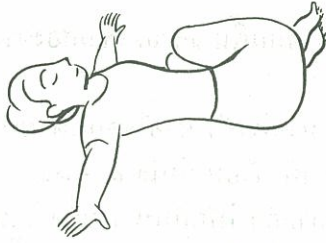
**ผลทางอายุรเวช** ช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะในช่องท้อง เป็นการผ่อนคลายความเครียด กระตุ้นเลือดจากหัวใจไปเลี้ยงใบหน้า และสมอง

**ผลทางกายบำบัด** ช่วยพักกล้ามเนื้อส่วนหลัง ลดอาการปวดหลังบริเวณบั้นเอว ลดอาการแข็งตัวของข้อเท้า แก้ปัญหาปวดเข่า

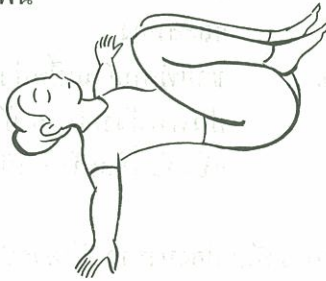
๒. ท่าบิดเอว ดัดแปลงมาจาก *จัตุหารวิปริวรรตอาสนะ* หรือ ท่าหมุนท้อง



**วิธีปฏิบัติ** ๑.นอนหงายราบไปกับพื้น กางแขนสองข้างไว้ข้างลำตัว เท้าสองข้างวางชิดกัน หายใจเข้าลึกๆ พร้อมทั้งงอเข่าสองข้างขึ้นช้าๆ



๒. หายใจออกยาวๆ ค่อยๆ เอี้ยวลำตัวไปด้านซ้ายช้าๆ จนหัวเข้าเกือบถึงพื้น และหายใจเข้าอีกครั้ง ยกหัวเข้ากลับมาตรงกลางลำตัว หายใจออกอีกครั้ง ค่อยๆ เอี้ยวลำตัวไปด้านขวาช้าๆ จนหัวเข้าเกือบถึงพื้น



๓. จากนั้น หายใจเข้าอีกครั้ง ยกหัวเข้ากลับมาตรงกลางลำตัว และค่อยยืดขาสองข้างลงบนพื้น เท่ากับ ๑ ครั้ง ควรทำต่อเนื่อง ๓ - ๕ ครั้ง

**ผลทางอายุรเวท**

ช่วยนวดอวัยวะในช่องท้อง ขับลมออก จากกระเพาะอาหาร แก้ปัญหาท้องอืด ออกกำลังหน้าท้องให้แข็งแรง

**ผลทางกายบำบัด**

ช่วยนวดหลังบริเวณเอว(lower back) แก้ปัญหาปวดเอว ปวดสะโพก







## ลวกสะเดา เผาปลาดุก



ลมเย็นพัดมารวยๆ สะเดายอดสีทองแดงหลังบ้านกำลัง  
แตกช่ออ่อน ไข่ไม้ไผ่สอยลงมาได้หลายกำมือ เย็นนี้ได้ลวกสะเดา  
กินกับน้ำพริกเผาปลาดุก กับข้าวหุงใหม่ร้อนๆ จนพุงกางอีกแน่

หน้าสะเดาเริ่มตั้งแต่เดือนธันวาคมไปจนถึงเดือนมีนาคม  
สะเดาแตกยอดที่ แม่พริกก็ได้หน้าหลายที เพราะได้สอยไปก้านัด  
เพื่อน ๆ คอสะเดาด้วยกัน เพราะสะเดาสวนแม่พริกเป็นสะเดาไทย  
แท้ ยอดสีทองแดง ที่ขมแบบพอดีกิน ทั้งยอดและดอก ไม่ต้อง  
ลวกน้ำหลายทีให้เสียอารมณ์อยาก


สะเดามืออยู่สามชนิดค่ะ สะเดาไทยยอดสีทองแดง สะเดาไทย  
ยอดเขียว และสะเดาอินเดีย ที่ขมขึ้นชื่อและไม่นิยมกินกัน นอกจาก  
นำเมล็ดมาทำยา

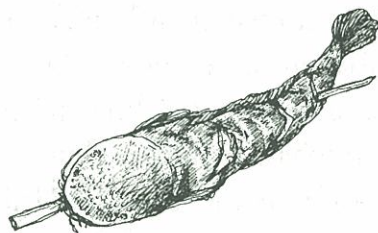
ลวกสะเดาก่อน ต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ นำทั้ง  
ยอดและดอกลงลวก สะเดายอดทองแดงลวกครั้งเดียวก็พอ ส่วน  
สะเดายอดเขียว ต้องลวกน้ำ ๓ ครั้ง

### วิธีลวก

เมื่อน้ำเดือดให้ใส่สะเดา กะดูพวยยอดระหว่ยทั่วแล้วยกขึ้น  
อย่าแช่ทิ้งไว้ ยอดจะได้ไม่เปื่อย ถึงจะลวก ๓ ครั้ง เวลากินจะยัง  
คงกรอบอยู่ ถ้าเป็นสะเดายอดเขียว ก็ต้องทำเช่นนี้ทุกครั้ง



น้ำพริกเผาปลาสด เจียวพริกแห้ง ๗ เม็ด กระเทียมซอย  
หอมซอยจนกรอบอย่างละ ๒ ช้อนโต๊ะ / ห่อกะปิด้วยใบตอง ๑  
ชิ้นชา นำไปย่างให้หอม/ ย่างปลาสดขนาดกลาง ๑ ตัว แกะเอา  
แต่เนื้อ/ โขลกส่วนผสมทั้งหมดนี้เข้าด้วยกัน/ เติมน้ำปลา ๒  
ช้อนโต๊ะ น้ำส้มมะขาม ๒ ช้อนโต๊ะ และน้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ คน  
ให้เข้ากัน 



## ก. เอ๋ย ก. ไก่



ตอนเด็กๆ ...อักษรตัวแรกที่เรารู้จักก็คือ ก.เอ๋ย ก.ไก่ เราท่องจำกันอย่างสนุก ต่อมาเมื่อโตขึ้น เด็กๆ ในชนบทก็ได้ใกล้ชิดกับเจ้า ก. ไก่ มากขึ้น เคยสงสัยไหมครับว่าทำไมเขาถึงจับเจ้า ก. ไก่ มาเป็นอักษรตัวแรกของพยัญชนะไทย

ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า เจ้า ก. ไก่ ที่ว่านี้ มาทำความรู้จักกับมนุษย์ตั้งแต่เช้ามีด ต่อมาก็ออกไข่ให้เราแบ่งปันอาหาร ตัว ข. ไข่ จึงตามมาเป็นตัวที่สอง...

คุ้มทอง เป็นชื่อแม่ไก่แจ้ที่เกิดในบ้านสวนของเรา ปกติจะนอนบนต้นลำไยกับขมรมชาวไก่ข้างบ้าน ก่อนย่ำรุ่ง พระเอกสี่สวยทั้งหลายจะทำหน้าที่ปลุกพงไพร





ดี ๕ ครั้ง เจ้าตัวขยันกว่าเพื่อน จะขยับปีกพริบๆ ...ชั้นครั้งที่ ๑

ดี ๕ นาฬิกา ชีวิตส่วนใหญ่จะตื่นขึ้นแล้ว เจ้าตัวขยันจะขันซ้ำอีก แบบทยอยโค้งคอส่งเสียงเอ๊ก อี เอ๊กๆ...ก้องกังวานไพเราะ ฟังสาบถึร่อนลงไป ค่อยๆหาอาหาร

ช่วงที่ไก่อ่อนโยนลงมาจากคอนไม้ เราอาจจะนัดหมายให้ลูกๆ ตื่นแต่เช้ามาชมลีลาถลาร่อนของไก่แต่ละตัว จะทำให้เกิดความมุ่งหมายและได้นิสัยตื่นเช้าเป็นของแถม

ไก่ทุกตัวจะชวนกันมาเมียงๆ มองๆ ที่ลานหน้าบ้าน เจ้าไก่อ๊ตอกชอบเอะอะมะเทิ่ง ถ้าไม่มีใครไต่ล่อออกมาสนใจก็จะนัดกันตะเบ็งเสียงเรียกร้องสิทธิจนแสบแก้วหู... กิจวัตรประจำวันของหนูน้อย ก็คือการหว่านข้าวให้ไก่แล้วไปโปรยอาหารปลาในบ่อข้างบ้าน แต่วันนี้มีเรื่องพิเศษเสียแล้วสิครับ

“คุณพ่อขา...ตุ้มทองมาออกไปในกอเฟิร์นข้าหลวงหน้าบ้าน”

เราชวนกันไปดู  
เห็นตุ้มทองนอนกกไข่  
ทำหน้าที่บังแก้ว

พ่อลูกชี้ชวนกัน  
สังเกตดูรังออกไข่ของ  
ตุ้มทอง สรุปตรงกันว่า  
ปีนี้ตุ้มทองช่างรู้จัก  
เลือกที่ออกไข่ได้อย่าง

เหมาะเจาะสวยที่สุดใน

โลก เพราะกลางกอ  
เฟิร์นข้าหลวงนั้น มีที่ว่างพอดีกับตัวตุ้มทอง ก้านใบเฟิร์น  
ข้าหลวงแผ่ออกทุกด้าน อยู่ได้ร่มสะเดาแดดรำไรข้างทางเดินขึ้น  
บ้าน ในระหว่างที่หมอบปักไข่ ตุ้มทองก็ไม่เหงาเพราะมีคนเดิน  
ผ่านมาทักทายเสมอๆ

“อยากรู้จ้ะเลย ตุ้มทองออกไข่ก็ฟองแล้ว” วิชาคณิตศาสตร์  
เริ่มก่อตัวขึ้นในใจหนูออย



“หนูก็ต้องรอดูสิลูก เวลา  
ตุ้มทองออกไปหาอาหาร  
เราค่อยไปแอบนับไข่”

วันนั้นน้องออยต้อง  
ย้ายมาทำการบ้านที่ม้าน  
หินอ่อนลานหน้าบ้าน  
เพื่อที่จะได้แอบชำเล็งดู  
ตุ้มทองบ่อยๆ

ช่วงบ่ายแก่ๆ ...น้องออยก็มารายงานว่า...

“มีไข่ไก่อยู่ในรังแล้ว ๘ ฟอง ไข่มันเล็ก ๆ เกลี้ยง ๆ สวยมาก”

“แล้วหนูเห็นอะไรอีก”

น้องออยเล่าว่า...“พอกระโดดออกจากรังตัว! ก็ร้องกุก ๆ ...ทำตัวพอง ๆ วิ่งที่ข้างครัว”

“หนูก็นั่งเฝ้าให้ แต่ตุ้มทองรีบจิกกินข้าวชนิดเดียว แล้วก็รีบกลับมาหมอบที่รัง”

“ทำไมมันทำอย่างนั้นล่ะ”

“สงสัยว่า...มันกลัวไข่จะหายสินะคุณพ่อ หนูนี้มีอีกาบินผ่านมาร้อง กา...กา...บ่อยๆ”

“หนูอยากรู้จังเลยว่าคุณตุ้มทองจะออกมาเป็นสีอะไรบ้าง”

จินตนาการบรรเจิดจากใจ...

เราจึงชวนกันคุยต่อเรื่องพฤติกรรมของไก่ สังเกตใหม่ว่า

- ไก่จะเข้านอนตรงเวลา (ไม่หนีเที่ยวยามค่ำคืน)
- นอนเป็นที่เป็นที่ (สังเกตจากกองมูลไก่)
- ตื่นเป็นเวลา ออกกำลังกายตั้งแต่เช้า ขยับปีก ขัน ถลาร่อน
- มีความรับผิดชอบสูง จิกอาหารแล้วรีบมาหมอบฟักไข่

แสดงว่าวิถีธรรมชาติมันเป็นปกติ ไม่เบี่ยงเบนจนเกิดพฤติกรรมแทรกซ้อนให้เกิดความสับสนวุ่นวาย ตลอดระยะเวลาหลายพันปีที่ผ่านมา สังคมชาวไก่จึงน่ารักน่าสนใจเสมอใช่ไหมครับ

คุณหนูละครับ...อยากจะทราบเหมือนน้องออยใหม่ว่า...ลูกตุ้มทองจะออกมาเป็นสีอะไรบ้าง 

## นิทานแม่ไก่กับ ดอกไม้กายสิทธิ์



กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีแม่ไก่ตัวหนึ่ง เป็นแม่ไก่แจ้ที่เดินช้า แต่กำลังเดินตามหาดอกไม้กายสิทธิ์ แม่ไก่ไม่เคยเห็นดอกไม้ว่ามีหน้าตาเป็นเช่นไร จึงเดินไปบ่นไปทุกวัน จนกระทั่งวันหนึ่ง แม่ไก่เดินเข้าไปในป่าที่ชื่อว่า “ป่าดอกไม้บาน”

เด็กผู้หญิงตัวน้อยชื่อ “น้องพลอย” กำลังนั่งเล่นอยู่กับลูกหมาขนปุกปุยสีขาวชื่อไม้ม้วนไม่ยาวว่า “หุ้นส่วน” น้องพลอยถามว่า



“...แม่ไก่แจ้จ๋า...ทำไมเดินช้าจัง...”

“...แม่ไก่แจ้เดินช้า...เพราะกำลังเดินตามหา...ดอกไม้กายสิทธิ์...” ว่าแล้ว น้องพลอยก็นั่งเล่นต่อไป แม่ไก่เห็นวาร์อบๆ ตัว น้องพลอยมีขวดน้ำ จานสี และฟู่กัน น้องพลอยกำลังเริ่มละเลง ภาพศิลปะลงบนกระดาษที่วางบนพื้น แต่ภาพวาดของน้องพลอย ใหญ่กว่ากระดาษ ภาพศิลปะจึงเริ่มกระจายไปบนพื้นและได้ขึ้นไป อยู่บนกระโปรงสีแดงของน้องพลอยด้วย น้องพลอยยิ้มใส ก้มหน้าก้มตาทำงานศิลปะต่อไป

แม่ไก่เดินไปเรียก คุณตาอำนาจ มาดู

คุณตาเล่าว่า

“...งานศิลปะสีน้ำจะทำให้เด็กเปิดใจ เข้าไปพบสิ่งสดใส...มี สายตามองหาความงดงามรอบตัว...เหมือนเราสร้างไฟฉายส่องให้ เด็ก... เด็กจะส่องหาหนทางด้วยตัวของเขาเอง”

แม่ไก่ฟังแล้วถามว่า





“...อยู่ที่ไหน...ดอกไม้กายสิทธิ์...?”

คุณตาอำนาจ ยิ้มใสแล้วชี้ทาง

แม่ไก่เดินต่อไปในป่า เดินช้าช้า  
ในป่าที่มีชื่อว่า “ป่าดอกไม้บาน”

เด็กผู้หญิงตัวโตชื่อ น้องโม  
กำลังนั่งปอกไข่ ถามแม่ไกว่า

“...แม่ไก่แจ้จ๋า...ทำไมเดินช้าจัง...”

“...แม่ไก่แจ้เดินช้า...เพราะกำลัง

เดินตามหา...ดอกไม้ กายสิทธิ์...”

ว่าแล้วน้องโมก็ทำงานต่อไป ช่วยปอกไข่ให้แม่ปู๋ย เพื่อทำ  
ก๋วยเตี๋ยวหลอด ช่วยเด็ดผักให้ แม่ทัศนာ เพื่อทำ ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ช่วย  
ปิ้งขนมปังให้ แม่กระดิกเพื่อทำ ขนมปังสังขยา ช่วยปอกกล้วยให้  
แม่อุ้ยอ้าย เพื่อทำ กล้วยหอมทอด ช่วยแกะขนมให้ คุณหญิงดำ  
เพื่อทำ ขนมครก ช่วยล้างถ้วยให้แม่สมหมายเพื่อทำ กระเพาะปลา  
ชุบ และไอติมสมุนไพร

ทำไป กินไป ถ้ายังไม่อิ่มก็วิ่งไปขอข้าว ป้าเหลา กินอีก เพราะ  
ป้าเหลา มักคอยถามคนผ่านไปมาว่า

“...หิวไหม...กินอะไรหรือยัง...”

น้องโมอิ่มแล้ว รีบแจวไปเลือก ทำเทียน กับ แม่ต่าย หรือ  
เขียนผ้าบาติก กับ แม่แอ้ว หรือ ปั่นดอกไม้จิวกับ แม่กนก หรือ  
เย็บตุ๊กตาผ้า และร้อยมาลัย กับ แม่ครูวัดศิริพงษ์

แม่ไก่ตามไปดู แม่ครูเล่าว่า

“...เย็บตุ๊กตาผ้าไม่ยาก...เด็กจะรู้จักกระมัดระวัง...รู้จักพากเพียร

รู้จักใช้วัสดุเหลือใช้... และเด็ก  
จะภูมิใจ...เพราะเป็นตุ๊กตาที่ทำ  
ด้วยฝีมือ ไม่ได้ซื้อหามาด้วย  
เงิน”

แม่ไก่ถามว่า  
“...อยู่ที่ไหน...ดอกไม้  
กายสิทธิ์...?”  
แม่ครูยิ้มใส แล้วชี้ทาง



แม่ไก่เดินต่อไปในป่า เดินช้า ช้า ในป่าที่มีชื่อว่า “ป่าดอกไม้  
บาน”

เด็กผู้หญิงมากมาย เด็กผู้ชายหลายคน กำลังเล่นดนตรี น้อง  
ก้อง น้องบอส น้องตาดา น้องไกร น้องโมโม น้องเก่ง ตามแม่  
ไก่ว่า

“...แม่ไก่เจ้าจ๋า...ทำไมเดินช้าจัง...”

“...แม่ไก่เจ้าเดินช้า...เพราะกำลังเดินตามหา...ดอกไม้  
กายสิทธิ์...”

ว่าแล้วเด็กทุกคนก็หันไปเขย่าระฆัง เคาะฆ้อง ตีกลอง เป่า  
ขลุ่ยกันต่อไป มีชายเดือนจิตเดือนใจ นั่งอยู่ใกล้ไม่ห่าง อย่างไม่น่า  
เชื่อว่าเสียงทั้งหมดจะผสมผสานออกมาเป็นเพลงไพเราะได้อย่างน่า  
อัศจรรย์ ขยายเล่าว่า

“...สานตึคีตา...หลากหลายเสียงของความแตกต่างที่กลม  
กลืน...”

แม่ไก่ถามว่า

“...อยู่ที่ไหน...ดอกไม้กายสิทธิ์...?”



ยายเตือนใจยิ้มใส แล้วชี้ทางให้  
แม่ไก่เดินต่อไปในป่า เดินช้า ช้า ในป่าที่มีชื่อว่า “ป่าดอกไม้  
บาน”

เด็กผู้หญิงกับเด็กผู้ชายอุ้มลูกหมาหน้าละม้ายกันสองตัว  
ตัวหนึ่งชื่อ “งาดำ” อีกตัวหนึ่งชื่อ “สำลี” เด็กสองคนถามว่า  
“...แม่ไก่แจ้จ้า...ทำไมเดินช้าจัง...”

“...แม่ไก่แจ้เดินช้า...เพราะกำลังเดินตามหา...ดอกไม้กาย  
สิทธิ์...”

ว่าแล้ว เด็กทั้งสองก็นั่งเล่นต่อไป เขากำลังปั้นดินกัน มี  
เลอะเทอะเลียบเประเปื้อน แต่ใบหน้ายิ้มใส

แม่ไก่เดินไปเรียก “น้ำใจดีกับแม่งูน” มาดู  
น้ำเล่าว่า

“...เด็กก็คือเด็ก...ดินก็คือดิน...เด็กกับดินมาพบกัน...สิ่ง  
มหัศจรรย์จะเกิดขึ้น...งานปั้นดินของเด็กทุกชิ้นสวยหมด...ลองดู



งานชิ้นนี้...”

น้ำใจดี หันไปขอดูงานศิลปะদিনนั้น เป็นรูปดอกไม้จาก  
มือเด็กผู้หญิงที่นั่งเหนียมอายอยู่ใกล้แม่

“...อายุครุ บัณฑิตวิชาเนื่อ...มา...มาดูกัน...ดูภาพชาติ ดูเนื่อคูก็ได  
เนื่อ...” เสียงน้ำใจดีเรียกรอยยิ้มรอบข้าง

“...ฝีมือเรียบร้อยประณีตแบบนี้ แปลว่า คนนั้นต้องเป็นคน  
มีระเบียบ รักสะอาด...ห้องของเขาที่บ้านเรียบร้อยสะอาดดีใช้มัช  
คุณแม่...”

เสียงหัวเราะกึกกักดังขึ้นโดยรอบ แม้แต่เจ้าของงานเองยัง  
จำและสารภาพว่า

“...โอ้ย...ไม่เลยคะ ห้องรกมาก หนูทำไว้สะอาด แต่พี่ชายทำ  
รกคะ...”

“...เฮ้อ... งั้นเห็นทีจะต้องขอดูงานพี่ชายเสียแล้ว...”

แม่ไก่ถามว่า

“...อยู่ที่ไหน...ดอกไม้กายสิทธิ์...?”

น้ำใจดียิ้มใสและชี้ทางให้

แม่ไก่เดินต่อไปในป่า เดินช้า ช้า ในป่าที่มีชื่อว่า “ป่าดอกไม้  
ไม้บาน”

เด็กกลุ่มใหญ่กำลังล้อมวงนั่งลงฟังนิทาน น้องโอ้ นั่งข้างหน้า  
ถามแม่ไก่ว่า

“...แม่ไก่เจ้าจ๋า...ทำไมเดินช้าจัง...”

“...แม่ไก่แจ้เดินช้า...เพราะกำลังเดินตามหา...ดอกไม้  
กายสิทธิ์...”

ว่าแล้ว น้องโอ้ กับเพื่อนๆ ก็นั่งฟังนิทานกันต่อไป ลุงแขก



กับคุณยายจำนงศรี เล่านิทานหลายเรื่อง นิทานปุลมที่ค้นพบตัวเอง  
แพะน้อยที่ค้นพบว่าเกิดมาทำไม สฟิงซ์กับความมีน้ำใจ และ นิทาน  
เรื่องเต็ดเรื่อง หยดน้ำฝนผู้กล้าหาญ ซึ่งเด็กฟังได้ผู้ใหญ่ฟังดี

...กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีชวานาผู้นำสงสาร นาของเขา  
แห่งแล้งกันดาร ฝนไม่ตกมานาน ชวานาเศร้าใจ...

...เมฆน้อยน้อยล่องลอยผ่านมา ชวานามองด้วยความดีใจ  
แต่แล้วเมฆน้อยก็ล่องลอยผ่านไป ชวานาเสียใจได้แต่เฝ้ารอ...

...เมฆน้อยน้อยล่องลอยผ่านมา หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้าแล้ว  
หก ฝนไม่ตกเหมือนที่เฝ้ารอ เมฆนั้นหนอผ่านไปผ่านไป...

...ชวานานั้นนั่งลงร้องไห้ แต่เหนือขึ้นไปที่บนฟากฟ้า เมฆ  
ก้อนใหญ่ ใหญ่โตมหึมา ลอยผ่านมาแล้ว แล้วหยุดพอดี...

...หยดน้ำฝนน้อยล่องลอยลงมา คู่พื้นพสุธาอย่างกล้าหาญ  
ชาลยชัย พอดีชวานาแหงนหน้าขึ้น ฝนจึงตกลงไปปลายจมูกชวานา...

...เพื่อนของหยดน้ำฝนน้อยตื่นเดินตกใจ หยดน้ำฝนน้อย  
ช่างกล้าหาญชาญชัย เมื่อเขาทำได้ เราก็คทำได้เหมือนกัน...

...หยดน้ำฝนอื่น ๆ จึงพร้อมใจกระโดดลงไปช่วยชาวนาที่น้ำ  
สงสาร...

...ฝนหยดที่หนึ่งตกบนหัวชาวนา หยดที่สองตกมาบนบ่า  
พอดี หยดที่สามตกบนนิ้วชี้ หยดที่สี่ตกบนมือขวา หยดที่ห้าตก  
บนเท้าชาวนา และหยดต่อ ๆ มาบนพื้นนามากมาย...

...ฝนกระโดด กระโดด ลงมาจากฟากฟ้า ลงมาช่วยชาวนา  
ให้ชาวนามีข้าวกิน ชูชูชู ช่าช่าช่า แล้วชาวนามีข้าวกิน แล้วลูก  
หลานก็มีข้าวกิน ทุกคนมีกินเพราะ หยดน้ำฝนน้อย...ผู้กล้าหาญ...

ลุงแขกอยากบอกเด็กว่า “เด็กทุกคนจะเป็นหยดน้ำฝนผู้  
กล้าหาญ...เมื่อฟังนิทานเรื่องนี้...”

แม่ไก่ถามว่า

“...อยู่ที่ไหน...ดอกไม้กายสิทธิ์...?”

ลุงแขกยิ้มใส และชี้ทางให้

แม่ไก่เดินต่อไปในป่า เดินช้า ช้า ในป่าที่มีชื่อว่า “ป่าดอกไม้  
ไม้บาน”

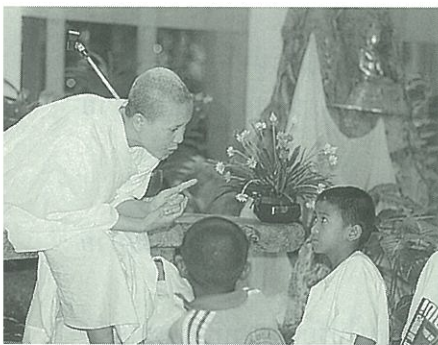
เทพบุตรและเทพธิดานั่งอยู่ที่ลานป่า ทุกคนหันมา แม่ไก่พบ  
ว่าหน้าตาเหมือนเด็กทุกคนที่แม่ไก่เดินผ่านมาและพูดคุยด้วย  
ตลอดทาง เด็ก ๆ ถามแม่ไก่ว่า

“...แม่ไก่เจ้าจ๋า...ทำไมเดินช้าจัง...”

“...แม่ไก่เจ้าเดินช้า...เพราะกำลังเดินตามหา...ดอกไม้กาย  
สิทธิ์...”

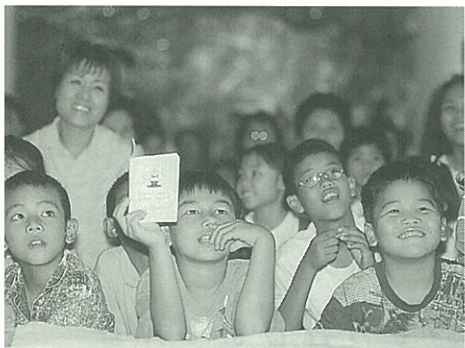
ว่าแล้ว เด็กทุกคนในลานป่าก็หันไปร้องเพลงกับคุณยายจ๋า

“...เป็นดอกไม้บานกลางใจ...อัญชลี วันทนา อภิวาท...  
 ...อะระหังสัมมา...สัมพุทโธภควา  
 พุทธังภควันตัง อภิวาทेमิ  
 สวาชาโต ภควตาธัมโม ธัมมังนะมะสามิ  
 สุปฎิบันโน ภควโต สาวะกะสังโฆ สังฆังนะมามิ...  
 ...ขอเชิญเถิดเด็กเด็กทั้งหลาย จงทำความนอบน้อมต่อพระ  
 ผู้มีพระภาคเจ้าเป็นการเบื้องต้นเถิด...  
 หันทัมมะยัง...  
 ...นะโมตัสสะ...ภควโต...อะระหะโต สัมมาสัมพุทธรัตตัสสะ...  
 แม่ไ่ถามว่า  
 “...อยู่ที่ไหน...ดอกไม้กายสิทธิ์...?”  
 คุณยายจำยิ้มใส และตอบไปว่า  
 “...ดอกไม้กายสิทธิ์...ดอกนี้จะบานอยู่เสมอในใจของเด็กทุกคน  
 ดอกไม้ดอกนี้เป็นดอกไม้ที่อยู่กับเราตลอดเวลาเลย เพียงแต่  
 บางครั้ง เรามีอะไรไปบังไว้ เราจึงมองไม่เห็น...แต่เราจะมีเสียงของ  
 ระฆังแห่งสติมาเตือนให้เราเข้าไปเห็น...



...ลมหายใจเข้า...คือลม  
 หายใจเข้าอย่างช้า ช้า  
 เพื่อนำความรักที่อยู่  
 รายรอบเข้าไปในใจ  
 ...ลมหายใจออก...  
 ผ่อนลมหายใจออก  
 อย่างช้า ช้า





เพื่อนำความรักที่มีอยู่ในใจออกมาให้คนรอบ

...ลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...

ดั่งดอกไม้บาน ภูเขาใหญ่กว้าง ดั่งสายน้ำล้นเขื่อน  
ดั่งนภาอากาศอันบางเบา...

...เด็ก คือดอกไม้บานในแผ่นดิน...

...ดอกไม้แห่งโพธิ...ดอกไม้แห่งความรู้ตื่นและเบิกบาน..."

นับแต่นั้นเป็นต้นมา แม่ไก่แจ้จึงเดินช้า ช้า เดินอยู่ใน ป่าดอกไม้บาน โดยมีเด็ก กระโดดโลดเต้น วิ่งเล่นซุกซนไปมาอยู่โดยรอบ และคอยถามว่า

“...แม่ไก่แจ้จ๋า...ทำไมเดินช้าจัง...”



## บ น เ ล้ น ท า ง อ า ส า ส ม ั ค ร ไ ท ย สู่ ส า ก ล

“การทำงานคือการปฏิบัติธรรม” ประโยคนี้หลายคนได้ยินจนคุ้นหูและเชื่อว่าคงมีหลายคนที่มีมุ่งมั่นพยายามนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

หลังจากผ่านการอบรมหลักสูตร การพัฒนาชีวิตด้วยอานา-  
ปานสติกับอุบาสิการัตน์จวน อินทรกำแหง เป็นเวลา ๑๐ วัน นิศากร  
วนาพงษ์ เกิดความประทับใจประโยคดังกล่าวและตั้งใจกับตัวเองว่า  
“จะต้องนำธรรมะที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และต้อง  
ทำงานในหน้าที่ให้เป็นการปฏิบัติธรรม นี่คือความรู้สึกกระหว่างที่  
เข้าอบรม และชีวิตก็เปลี่ยนไปหลังจากการอบรมครั้งนั้น”

ชีวิตที่เปลี่ยนไป คือ รู้จักเป็น ‘ผู้ให้’ มากขึ้น เธอจึงกลับ  
เข้ามาที่เสถียรธรรมสถานบ่อยๆ ร่วมช่วยงานเท่าที่จะทำได้ เช่น



นิศากรคือคนขวามือ ถ่ายภาพคู่กับคุณตุ้มระย้า

ขายเทพและหนังสือธรรมะ

“ที่นี้จะคืออย่างหนึ่ง คือ เห็นเราเดินเข้ามาจะช่วยขายเทพ เขาก็จะให้ช่วยได้เลย โดยไม่สนใจว่าเป็นใครมาจากไหน ทั้งที่เป็นเรื่องเงินทอง เขาเปิดโอกาส และบางทีมาสรุปยอดขายกับรายรับไม่ตรงกัน เขาก็ตกใจ แต่เขาบอกไม่เป็นไร วางใจกันว่าคุณคงไม่เอาเราก็รู้สึกดีนะ”

จากความไวใจกันและความคุ้นเคยที่เพิ่มขึ้น เธอได้เข้ามาเป็นหนึ่งในอาสาสมัครของชุมชน ช่วยแบ่งเบางานอีกมากมาย เช่น ลงทะเบียน และประสานงานเรื่องการจัดหาอาหารให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรม แพลเอกสาร จดหมายต่างประเทศและตอบกลับไป ดูแลแม่ชีหรือนักบวชหญิง เจ้าหน้าที่จากต่างประเทศ รวมถึงเป็นหนึ่งในกองบรรณาธิการสาวิกาผู้แจ่มจัน

“มีโอกาเข้ามาทำตั้งแต่ฉบับพิเศษของ *หลวงพ่อบุชา* ตอนที่ *วัดอมราวดี* ประเทศอังกฤษจะมีงานฉลองเปิดโบสถ์ เหมือน



ธรรมะจัดสรร พี่ตุ้มระย้าชวนไปอังกฤษและช่วยค่าตัวให้ด้วย ท่านแม่ชีก็เลยมอบหมายให้ทั้งสองคนไปสัมภาษณ์ พระแม่ชีมาลงหนังสือ เราคิดว่าคงแค่ไปสัมภาษณ์เท่านั้น แต่พอมาถึงจริงๆ ต้องถอดเทป ทำต้นฉบับ ตรวจสอบรูป ช่วยประสานงานกับโรงพิมพ์ทั้งหมดเลย เพราะช่วงนั้นกองบ.ก.คนอื่นต้องไปธรรมศาลาที่อินเดีย”

นอกจากนี้นิสากรยังร่วมทำหนังสือธรรมะกับกลุ่มคณะลูกศิษย์-อุบาสิกาคุณรัญจวน เผยแพร่เป็นธรรมทานอยู่เสมอ เธอเล่าถึงประโยชน์จากการทำหนังสือธรรมะ ด้วยความปีติใจว่า

“เคยทำหนังสือชื่อ *การปฏิบัติที่ใจ* ของคุณแม่รัญจวนแล้วมีคนหนึ่งโทร.มาบอกว่าเขากำลังมีปัญหาหลาย แต่พอได้อ่านหนังสือเล่มนี้ เขารู้สึกว่าชีวิตไม่ได้มีอะไรมากมาย มันอยู่ที่ใจเราทั้งนั้น เมื่อเห็นคนอื่นมีความสุข เราก็มีความสุข”

เป็นเวลากว่า ๕ ปีแล้วที่นิสากรได้ทำหน้าที่อาสาสมัครคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติในเมืองไทย แต่จากนี้ไปเป็นเวลา ๑ ปี เธอจะขอไปเรียนรู้ชีวิตอาสาสมัครที่วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ อันเป็นวัดสายพระอาจารย์ชาที่เธอเคารพบูชา และมีโอกาสไปปฏิบัติตามวัดสาขาในเมืองไทยอยู่บ่อยครั้ง

“ไปเปิดเว็บไซต์ของวัด เห็นประกาศรับอาสาสมัครก็เลยสมัครไป บอกว่าเราเป็นใคร เราปฏิบัติอะไรมา เคยเข้าคอร์สอบรมอะไรบ้าง และสนใจการปฏิบัติธรรม เรามีความสามารถอะไร เราต้องการเป็นอาสาสมัครและรับได้กับข้อเสนอของทางวัด ก็ถือศีล ๘ สามารถอยู่ร่วมในสังฆะได้และปฏิบัติตามกฎของวัดได้”

เธอเล่าอย่างอารมณ์ดีพร้อมให้เหตุผลในการตัดสินใจไปเป็นอาสาสมัครยังต่างแดน



“คิดว่าเวลานี้เป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุด เราได้เรียนรู้การปฏิบัติมาระดับหนึ่ง แม้ว่าจะไม่ได้มากมาย แต่ก็คิดว่าวิธีที่จะมองชีวิตของเราว่าเป็นอย่างไร แล้วอายุผ่านโลกมาขนาดนี้ (๓๗) เรายังไม่มีห้วงอะไรมากตอนนี้ แต่ถ้าเข้าไปอีกสักปี พ่อแม่ของเราอาจมีปัญหาลุขภาพหรือว่าตัวเราเองก็ไม่แน่ เพราะอายุมากขึ้น เรามีโอกาสที่จะป่วยมากขึ้น คิดดูแล้วตอนนี้ทุกอย่างลงตัว ก็เลยตัดสินใจไป ไม่อยากพลาดโอกาสที่ดีที่สุดครั้งหนึ่งในชีวิต”

นับเป็นหนทางของความมุ่งมั่นบนความไม่ประมาท ตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าซึ่งเจ้าตัวชัดเจน ในท้ายสุดเธอบอกถึงการเรียนรู้ที่ได้จากการนำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งถือเป็นคุณค่าสำคัญยิ่งในการพัฒนาตน

*“ถ้าไม่ปฏิบัติธรรม คงไม่คิดมองกลับมาหาข้อผิดพลาดของตัวเอง สิ่งที่จะบอกคือเพราะคนนั้นไม่ดี ฉันทจึงเป็นแบบนี้ แต่พอสนใจธรรมะ คิดอยู่อย่างเดียวคือ ทำอย่างไรจึงจะไม่ทุกข์ เพราะถ้าตัวเองไม่ทุกข์ คนอื่นก็ไม่ทุกข์ด้วย ลองสังเกตดู ถ้าเราอารมณ์เสีย บรรยากาศตรงนั้นจะเสีย ถ้าเราอารมณ์ดี บรรยากาศก็ดี เราจะบอกว่า ฉันโมโหคนเดียว ไม่มีผลต่อใครไม่ได้ มันจะสะท้อนถึงกันหมด จึงต้องดูแลใจให้เป็นปกติอยู่เสมอ”*



\* ขอขอบคุณบริษัท เทเลคอมเอเชีย จำกัด (มหาชน) ที่เป็นฐานให้กับงานอาสาสมัคร

## รักแล้วรอหน่อย



ด้วยความสัตย์จริง เมื่อใกล้เช้าของวันที่ ๓ มกราคม ๒๕๔๔ คนเขียนฝันว่ากำลังเดินอยู่ในป่าครึ้ม จู่ๆ ก็ถูกงูคำตัวเขื่องตัวหนึ่งซึ่งรอยตัวลงมาจากต้นไม้รัดเข้าให้เต็มที ขณะกำลังคิดว่าจะเอาชีวิตรอดอย่างไรดี ก็รู้สึกว่่าที่บริเวณแก้มถูกสัมผัสด้วยมืออุ่นๆ พร้อมกับเสียงรूंจิ้ง ว่า

“ประเทศไทยรวมมะฮือชาติเชื้อไทย\* ดิ้นได้แล้ว ๖ โมงแล้ว พุทธัง วันทามิ ข้าพเจ้าตอกตะปูปักๆ ตอกไม่ดี เดี่ยวนี้วัลลอก ส่วสดีปีใหม่บู้ย แอปพีเบ็ดเคย์”

ใช่ มัน จริงๆ ท่านผู้ชม...ขออภัย...ใช่เธอจริงๆ พี่อุหลานรัก เมดเลี่ยม้วนขนาดนี้ไม่มีใครเสียละ

\* ประเทศไทยรวมมะฮือชาติเชื้อไทย (คำว่า ‘มะฮือ’ จริงๆ แล้วก็คือคำว่า ‘เลือดเนื้อ’ นั่นเอง ตอนที่ผู้ร้องเพลงชาติได้จบเพลงแล้ว หลังจากไปโรงเรียนได้ ๓ เดือน แต่คนฟังต้องอาศัยความสามารถเฉพาะตัวมากในการฟัง ที่ประชุมของครอบครัวมีความเห็นพ้องต้องกันว่าผู้ร้องเพลงทำนองใช้ได้แต่เนื้อหาต้องปรับปรุง)

ค่าที่คนเขียนไปต่างจังหวัดเสีย ๕ วัน ไม่ได้เห็นหน้าเห็นตากัน จึงประมาณความรู้สึกได้ว่าพี่อู่คงคิดถึงติดหมัด จึงรุกล้ำอธิปโดยเข้ามาหาถึงบนเตียง หลังจากกกกดหอมแก้มซ้ายขวา กันตามประสาอาหลานที่รักกันปานจะกลืน คนเขียนก็หวนคิดถึง ความฝันที่ผ่านมาสด ๆ ร้อน ๆ โบราณว่าไว้ว่า งูรัดเขาว่าจะเจอเนื้อคู่ ก็ให้พอดีที่ “แม่” ของคนเขียนเดินเข้ามาในห้อง จึงลองเลียบ ๆ เคียง ๆ แต่แทนที่จะเอออด้วย “แม่” กลับพูดเสียงโมโนโทนว่า “งูดำเหรอ งูเจ้าทีละชิ”

**หมดอารมณ์!!!**

๕ วันที่ว่า...ช่วงคาบเกี่ยวระหว่างการส่งท้ายปีเก่าและต้อนรับปีใหม่ที่ผ่านมาเป็นช่วงเวลาพิเศษสุดของคนเขียนชนิดเอาอะไรมาแลกก็ไม่ยอมกันเลยทีเดียว คนเขียนกลับกรุงเทพฯ ด้วยความรู้สึกเหมือนแบตเตอรี่ที่ถูกชาร์จจนเต็มปรี อิ่มอกอิ่มใจ บอกไม่ถูก ทุกวันมีความหมาย และแน่นอนว่า...ทุกวันนี้มีความสุข

**เหตุดี...ผลจึงดี**

เห็นทีจะไม่ผิด

และเมื่อเริ่มต้นปีในที่ดี กับคนที่ดี กับคนที่เรารัก จึงแอบหวังอยู่ในใจคนเดียวว่า ปีนี้...จะเป็นปีที่ดีอีกปีหนึ่ง ที่สำคัญ...ต้องไม่เหมือนปีที่แล้ว

...ดูง่าย ๆ ...

เดือนนี้เมื่อปีที่แล้ว วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓ ดูจะเป็นวันแห่งความเศร้าสร้อยของคนเขียน ทั้ง ๆ ที่ชื่อของวันบอกว่าเป็นวันแห่งความรัก วันวาเลนไทน์ กุหลาบแดงดอกเดี่ยวซึ่งนอนสงบเสงี่ยมอยู่ในกระป๋องหลังรถตั้งแต่เช้า พลอยหงอยเหงา

ไม่ชู้คอประท้วงคนเขียนในข้อหาที่ตนเองยังไม่ถูกส่งมอบ

ปีนี้ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ จะอยู่หนึ่งๆ คูใจตัวเอง และตั้งใจจะไม่เตรียมดอกกุหลาบแม้สักดอกมอบให้ใคร เปลี่ยนเป็นดอกลิลีสีขาวแทน...(ฮา)

เพื่อนของคนใกล้ชิดตัวคนเขียนคนหนึ่ง ปกติเราพบกันนับครั้งได้ พุดคุยกันตามมารยาท ทุกครั้งก็ด้วยการชักชวนของคนใกล้ชิดตัวคนเขียน แต่หลังๆ เราพบกันตามลำพังบ่อยขึ้น เพราะเธอเพิ่งมีปัญหาเลิกรากับคนรักแบบสายฟ้าแลบ อาการที่เห็นทำให้คนเขียนอดเป็นห่วงไม่ได้

คุยกันทางโทรศัพท์ครั้งล่าสุด เธอบอกว่า

“วาเลนไทน์ปีนี้คงเศร้ามากเลย คงไม่มีใคร และคงไม่มีดอกไม้...เหมือนอย่างที่เคยๆ มี ต้องทานข้าวคนเดียว วันนั้นเขาคงอยู่กับใครสักคนที่เขารัก”

ตลอดเวลา...จับน้ำเสียงได้ว่า...นัยน์ตาของเธอคงมีหยาดน้ำใสๆ คลอคล่องอยู่

คนเขียนนั้นหันหน้าตามาดังแต่ไหนแต่ไร รู้สึกตื้อๆ โหวงๆ จึงบอกเธอไปว่า

“วาเลนไทน์มันก็แค่วันธรรมดาวันหนึ่งเท่านั้น จะพิเศษหน่อยก็ตรงที่ดอกกุหลาบแพงบรม อย่าคิดมาก อย่าเศร้าไปเลย คุณเองก็มีเพื่อนตั้งเยอะแยะ ไม่ต้องกลัวว่าจะทานข้าวคนเดียวหรอก เชื่อเถอะ”

เธอจึงถามว่า

“วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ คุณว่างหรือเปล่า”

คนเขียนตอบทันทีว่า



“ไม่ว่างจ๊ะ”

อาจจะดูใจร้าย อาจจะเหมือนไม่แคร์ แต่คนเขียนตั้งใจไว้แล้ว  
ว่าจะเลิกทำในสิ่งที่ฝืนใจตัวเอง ทำร้ายตัวเอง...เหมือนไม่รักตัว  
เองเสียที แม้ครั้งนี้จะไม่ถูกกาลเทศะนักก็ตาม จะขอรักตัวเอง  
ดูแลตัวเองก่อน แล้วจึงค่อยขยับไปรักและดูแลคนอื่น ประมาณ  
ว่าขอเวลาปรับปรุงตัวและใจให้ดีและพร้อมพอ รักแล้วรอหน่อย...  
ว่างั้นเถอะ

ความรัก...พันคนก็พันนิยาม

สำหรับคนเขียนแล้ว...

บางครั้ง...ความรักก็เรียกร้องความอดทนจนเกินจะทนได้...

แต่ก็ทนมาได้ทุกที

มันอยู่ที่ว่า...เราสุขหรือทุกข์ท่ามกลางการอดทนนั้น

และบางครั้ง...รักคือทุกข์ แต่เราก็นุ้ยที่จะรัก

โอิโอิ...ขอไปก่อนหน่อย...ยุ่งเต็มเลย 

## ทำงานอย่างไร ...

### ไม่ยกหูชูหาง

“ขอต้อนรับทุกท่านกลับบ้านนะคะ มีความสุขมากเลยที่มองเห็นบ้านคึกคักด้วยสมาชิกในครอบครัวแล้วก็อากันตุ๊กะคือแขกที่มาเยี่ยมเยือน ด้วยความตั้งใจว่า เราจะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสันติ”

คำกล่าวทักทายต้อนรับจากแม่ชีคันสนีย์เสถียรสุด ที่มีต่อต้นกล้าอาสาสมัครรุ่นที่หนึ่ง ในวันที่ ๒๐ ม.ค. เป็นการประชุมเพื่อให้ทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของการทำหน้าที่ดังกล่าว

“เสน่ห์ของเสถียรธรรมสถานอยู่ที่การใช้ชีวิตร่วมกันอย่างสันติ ที่นี้ไม่สอนให้ยึดติดบุคคล ไม่สอนให้ติดสถานที่ ไม่สอนให้สร้างอะไรใหญ่ๆ แต่สอนให้เรามีความสุขที่ได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน คือการอยู่อย่างมีศิลปะในการใช้ชีวิตอย่างไม่เบียดเบียนกัน ที่นี้ไม่มีอะไรนอกจากธรรมชาติภายนอกที่ส่งเสริมให้เรากลับมาดูธรรมชาติภายใน

ฉะนั้นเวลาพวกเรากลับบ้าน อาจจะไม่ต้องพบแม่ก็ได้ ใคร

ที่มาคอยพบแม่อาจจะไม่ได้พบ แต่ถ้าเข้ามาแล้วอยู่กับตัวเองอย่างมีความสุข คนนั้นได้พบธรรมะ ธรรมะคือแม่ในใจที่แท้จริง เป็นแม่อีกมิติหนึ่งที่ไม่มีตัวตน เป็นธรรมะสัจจะข้างใน

ธรรมะคือแม่ที่ทำให้เราเกิดใหม่อีกครั้งหนึ่งในฝ่ายของโพธิงานที่เรากำลังทำเป็นหนึ่งในโครงการ *‘ขอให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา’* เราจะป็นต้นกล้าอาสาสมัคร เพื่อจะทำให้โลกนี้มีศานติ

โลกนี้จะมีศานติได้อย่างไร? ถ้าคนในโลกนี้ยังเบียดเบียน โลกจะมีศานติได้ต่อเมื่อคนในโลกมีสันติสุขในใจ และอะไรที่จะทำให้คนในโลกมีสันติสุขในใจ...ธรรมะ

ธรรมะคืออะไร ธรรมะคือการทำหน้าที่  
ทำหน้าที่อย่างไร ทำหน้าที่อย่างไม่เห็นแก่ตัว ทำหน้าที่ที่จะรักษาใจของเราให้เกลี้ยงเกลาจากกิเลส

การงาน คือ การปฏิบัติธรรม เพื่อรู้ธรรมอันเป็นเครื่องออกจากทุกข์ เป็นวิธีลัดรวดเร็ว ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น

ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่า “การงานคือการปฏิบัติธรรม หากเป็นงานที่จัดไว้ดี จัดไว้ถูกต้อง ย่อมไม่เป็นอุปสรรค ไม่เป็นปดิวุทธต่อการปฏิบัติธรรม”

ตรวจสอบอย่างไร ถ้าอยากรู้ว่าตัวเองยังมีกิเลสอยู่หรือเปล่า ต้องทำงานกับคนอื่น ถึงจะรู้ว่าผ่านไหม อยู่คนเดียว ไม่รู้หรือยกพอออกมาทำงานกับคนอื่น เดี่ยวเริ่มรู้เลย ทำไมเธอพูดอย่างนี้ เห็นหน้าคนไม่ชอบจะรู้สึกทันทีว่าใจเป็นอย่างไร การที่เราทำงานกับคนอื่นแล้วมีวิธีการดูแลใจของตัวเองตลอดเวลา เราต้องขอบคุณคนทุกคนนะ ที่ให้เราเห็นใจของเราว่ายังกระเพื่อมอยู่หรือเปล่า

การทำงานเป็นการปฏิบัติธรรม มีคุณค่าทำให้เราเห็นตัวเองว่าสามารถจะพบความสงบเย็นภายในได้อย่างต่อเนื่อง ยั่งยืน เท่าที่

ชีวิตของเราจะมีอยู่ มีทุกขณะที่สงบเย็น ทุกขณะที่ตามองเห็น ใจเยือกเย็น ทุกขณะที่หูได้ยินเสียง ใจเยือกเย็น เมื่อจมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายกระทบอะไรก็ตาม ใจจะเยือกเย็นอยู่ตลอดเวลา ชีวิตนี้มีแต่ขณะแห่งความเยือกเย็น แล้วพิสูจน์ดูว่า การทำงานทุกชนิด ด้วยจิตที่เยือกเย็นมันเป็นประโยชน์อย่างไม่มีที่สิ้นสุดได้อย่างไร ขอให้ มาพิสูจน์ อย่าเพิ่งเชื่อ พระพุทธเจ้าไม่สอนให้เชื่อ พระองค์เป็นนักทดลอง ทดลองแล้วเห็นผลแห่งการทดลอง จึงเชื่อในผลแห่งการทดลองนั้น”

### อาสาสมัครโลก

เราไม่บอกว่าโครงการนี้ดี แต่ทำพิสูจน์ เพราะคนที่เข้ามาที่นี่ ก็เป็นคนที่น่าสนใจในธรรมทั้งนั้น ทุกคนต้องเป็นนักทดลอง ทดลอง อยู่ตลอดเวลาทุกขณะที่จะเห็นว่าการกระทบในขณะที่ทำหน้าที่นั้น เราสามารถรักษาใจของเราไม่ให้กระเทือนแล้วเรารู้ว่าเมื่อไม่กระเทือน ก็ไม่มีใครเจ็บปวดเพราะเราได้เลย เรารอดพ้นจากการทำให้คนอื่น เจ็บปวดได้จากการทำงานร่วมกัน ไม่ใช่ต่างคนต่างหอบทวิภูมิมาเอาชนะกันแล้วทำงานร่วมกันไม่ได้ เราต้องสามารถมีชีวิตอย่างคนที่ อยู่ตรงไหนในโลกนี้แล้ว เรารู้ว่าเรากำลังทำงานร่วมกันในฐานะ ‘อาสาสมัคร’ ไม่ต้องมาที่เสถียรธรรมสถานก็ได้ เราเป็นต้นกล้าอาสาสมัครของโลก นับถือศาสนาใด อยู่ตรงไหนยอมทำประโยชน์ได้ทั้งสิ้น

### อานิสงส์ของอาสาสมัคร

การปฏิบัติธรรมมิใช่มานั่งเรียบร้อยอยู่ในสถานปฏิบัติธรรม เท่านั้น หากหมายถึงต้องทำงานทุกชนิดด้วยจิตไม่มีกิเลสครอบงำ ไม่ทำงานอย่างยกหูชูหาง มีตัวมีตน ทำการงานให้เป็นความสุข ซึ่ง



เป็นผลสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม เพื่อการทำงานนั้นจะได้ยั่งยืน และคนที่อยู่รายรอบตัวเราจะได้อานิสงส์จากการปฏิบัติของเรา ไม่ว่าจะ เป็นคนที่บ้าน ที่ทำงาน หรือสังคมไหนก็ตามที่เราอยู่ด้วย”

### เป้าหมายของต้นกล้าอาสาสมัคร

เป้าหมายภายในตัวเอง มีตัวตนที่เล็กลง เล็กลงจนถึงที่สุด แห่งการมีตัวตน คือไม่มีตัวตน ทำงานอย่าง ‘มีแต่การกระทำ แต่ไม่มีตัวผู้กระทำ’ เพราะถ้าทำงานแล้ว ‘ตัวตนใหญ่ จะทุกข์มาก’

เป้าหมายภายนอก ถ้าทำงานแล้วตัวตนไม่มี อานิสงส์ของการทำงานจะเป็นไปเพื่อสันติภาพในโลกนี้โดยไม่เลือกปฏิบัติ

ขออนุโมทนาต่อการทำงานของท่านที่จะทำให้โลกนี้ผาสุก และงดงาม เพราะการทำหน้าที่ของท่าน ขอให้ท่านมีชีวิตที่สงบเย็น และเป็นประโยชน์

ขอให้ท่านทำงานอย่างทำพายด้วยการตรวจสอบตัวท่านเอง”

หนทางมีแล้ว ผู้ชี้ทางมีแล้ว เพื่อนร่วมทางมีแล้ว โอกาส ก็มาถึง ณ บัดนี้ ขอท่านได้พิจารณาอย่างลึกซึ้งใคร่ครวญว่า ท่านพร้อมจะเดินทางร่วมเรียนรู้ไปพร้อมกันหรือยัง ถ้าพร้อม เชิญติดต่อมาในโครงการ ต้นกล้าอาสาสมัคร สนใจสอบถาม เพิ่มเติมได้ที่ต้นกล้าอาสาสมัคร ๑

แม่ชีวิมลภา โทร. ๕๐๕-๐๐๘๕ , ๕๑๐-๖๖๕๓

คุณวิชัย ปิติเจริญธรรม โทร. ๕๑๕-๕๓๒๑ , ๕๐๖-๐๓๓๕  
กค ๐ ทงสองหมายเลข

คุณกัลยาณะ โทร. ๓๗๓-๒๘๘๒ กค ๑ 

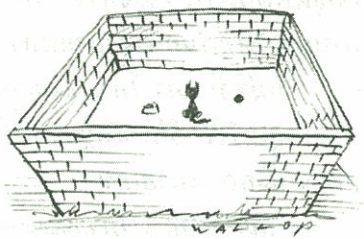
มีคนบอกว่าคุณไทย  
มีคิลลี่ไอ้ขี้ขลาดขี้ขลาด



ขี้ขลาดทั้งทีทำไม  
ขี้ขลาด



และขี้ขลาดขี้ขลาด  
ขี้ขลาดขี้ขลาด เป็น  
ขี้ขลาด



## เพื่อนทุกข์

### หวงลูกชาย

คุณแม่ของผมไม่ชอบคนรักของผม ทุกครั้งที่ผมมีนัดจะออกไปไหนมาไหนกับคนรัก คุณแม่เป็นต้องไม่สบาย เกิดอาการต่าง ๆ ให้ต้องอยู่ดูแล หากเป็นธุระจำเป็นที่จะต้องไปทำร่วมกัน คุณแม่ก็จะว่าผมเห็นผู้หญิงดีกว่าแม่ ไม่ฟังเหตุผลใดๆ ทั้งสิ้น คนรักผมเป็นคนน่ารัก เธอเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น และพร้อมจะปรับเข้าหาคุณแม่ แต่คุณแม่ของผมก็ปิดโอกาสเธอทุกทาง ผมจะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นนี้อย่างไรดีครับ

ลูกผู้ชาย

### ตอบคุณลูกผู้ชาย

จิตใจของคุณให้มันคงไว้ แล้วเอาใจที่มันคงนี้มองดูใจของคุณแม่คุณให้ดี ท่านส่งสัญญาณอะไร ท่านทุกข์เพราะรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญของท่านมันน้อยลงหรือเปล่า ขอให้คุณจงเคารพต่อความ

รักของท่านที่มีต่อลูกไว้ แล้วทำความเข้าใจกับคนที่คุณรัก ตอนนี้จะ  
เป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่คุณกับคนรักจะต้องทำงานร่วมกัน  
คือเอามาเป็นโอกาสดี ๆ ที่ได้เรียนรู้ก่อนอยู่ด้วยกัน ถ้าฝึกที่จะอดทน  
กันจนถึงที่สุดที่จะทำให้คุณแม่เห็นหัวใจของคนที่คุณรักได้ว่าอดทน  
ขนาดไหน สอบผ่านเสียตั้งแต่แรก ครั้งต่อไปก็สบายนะค่ะ


### ระแวงรัก

สามีของดิฉันรักและซื่อสัตย์กับดิฉันมาก เราไม่เคยมีความ  
ลับต่อกัน ปกติดิฉันมีหน้าที่แยกจดหมายและเอกสารต่าง ๆ ที่มี  
มาถึงสามี เพื่อช่วยลดขั้นตอนการทำงานของเขา เมื่อประมาณ ๒  
เดือนที่ผ่านมา สามีไปร่วมสัมมนาที่บริษัทของเขาที่ต่างจังหวัด  
ทางภาคเหนือ หลังจากนั้นประมาณ ๒ สัปดาห์ ก็มีจดหมายมา  
ถึงเขาหนึ่งฉบับ จากผู้หญิงค่ะ เนื้อความนั้นบอกความในใจที่เธอ  
มีต่อสามีดิฉันอย่างชัดเจน ตอนแรกดิฉันอ่านไปก็ทำไป เพราะ  
รู้สึกตลอดเวลาว่าสามีตัวเองก็ไม่ได้ทำอะไรเลวอะไร ยังอุตส่าห์มี  
คนมาชอบ แต่นาน ๆ ไปดิฉันก็ทำไม่ออก เพราะมีอยู่ตอนหนึ่ง  
เธอพูดถึงการนัดครั้งต่อไปว่าที่เก่าเวลาเดิม ดิฉันทบทวนดูก็พบว่า  
เป็นคืนที่สามีกลับบ้านดึกมาก โดยให้เหตุผลว่าไปงานเลี้ยงรุ่น  
แต่จนถึงวันนี้ สามีดิฉันก็ยังคงปกติ วันไหนเลิกงานเร็วก็จะไปรับ  
ลูกที่โรงเรียนและทานข้าวนอกบ้านประสาพ่อแม่ลูกอย่างมีความสุข  
คนที่ไม่ปกติคือดิฉันเอง วัน ๆ จะจดจ่อกับบุรุษไปรษณีย์แล้วนะ  
คะว่าจะมีลายมือเดิม ๆ นั้นมาถึงสามีอีก... จดหมายฉบับนั้นดิฉัน  
เก็บไว้อย่างดี แต่ไม่รู้จะทำอย่างไรกับมันดีค่ะคุณแม่ซี

ผู้จำไม่ออก



## ตอบคุณผู้ขำไม่ออก

จดหมายที่ว่าเก็บไว้อย่างดี คุณเก็บไว้ทำไมหรือคะ อย่า  
เป็นนักสะสมเลยคะ วันๆ คุณส่งจิตออกไปจดจ่อกับเรื่องนี้ แล้วก็  
คอยเฝ้าดูว่าบุรุษไปรษณีย์จะมาเมื่อไร ประจวบเหมาะกลับไปตามอวิชา  
ครอบงำ คุณลองเปลี่ยนที่ดูดีกว่าคะ อย่าไปจ้องคนอื่นเลย ทุกข์  
เปล่าๆ ควรดูลงไปที่ความรู้สึกของคุณ ดูให้ละเอียด ดูให้เห็น  
อย่ามัวแต่คิดอย่างนั้นอย่างนี้ ระวังอยู่เลย การคิดระแวงไม่ทำให้  
คุณแจ่มหรือคะ รู้สึกอยู่อย่างไร ก็ดูที่ความรู้สึกนั้น ดูอยู่ที่ความรู้สึก  
ที่เป็นทุกข์นั้น เห็นมันเปลี่ยนแปลงอย่างไร ก็ดูอยู่ที่การเปลี่ยน  
แปลงนั้น ดูอย่างแยกกาย อย่างละเอียด จนเห็นมันจริงๆ ถ้าไป  
คิดแล้วมันจะทำให้ใจวุ่นไปทางอื่น จงถือหลักว่า จะเข้าไปดูให้  
เห็นธรรมสัจจะภายในจิตใจของเรา คุณจงใช้การดูเพื่อช่วยคุณให้  
พ้นจากทุกข์ อย่าได้หวังใช้ความคิดเลย จะทุกข์อีกนาน ดูเข้าไป  
ในความรู้สึกของเรา เห็นความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึก ไม่ใช่  
วิ่งไปตามดูคนอื่นแล้วเห็นความเปลี่ยนแปลงของคนอื่น เดียว  
บ้านจะพัง ระวังให้ดี 

จงอย่าหนีทุกข์ อย่าเกลียดทุกข์ อย่ากลัวทุกข์  
จงมาช่วยกันวิเคราะห์ทุกข์ รื้อรากเหง้าแห่งทุกข์ และเผชิญกับ  
ทุกข์ด้วยสติปัญญาของเรา

หากคุณต้องการเพื่อนร่วมทุกข์ โปรดส่งจดหมายมายัง  
คอลัมน์เพื่อนทุกข์

เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕  
ลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

# สวีกา

คือ เพื่อชีวิตที่งดงาม และเป็นอิสระ

## ใบสมัครสมาชิก

- สมัครเพื่อตัวเอง  เป็นของขวัญ  สมาชิกอุปถัมภ์เพื่อมอบให้แก่สถาน  
ศึกษาทั่วประเทศ

ผู้อุปถัมภ์ ชื่อ.....นามสกุล.....

รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

ผู้รับหนังสือ ชื่อ.....นามสกุล.....

อายุ.....ปี อาชีพ.....

สถานที่ทำงาน/สถานศึกษา.....

ขอสมัครเป็นสมาชิก 'สวีกา'  สมาชิกใหม่  ต่ออายุสมาชิก

๑ ปี ราคา ๓๖๐ บาท

ขอสมัครให้  สมาชิกอุปถัมภ์  เป็นของขวัญ

๑ ปี ราคา ๓๖๐ บาท

เริ่มตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....วันที่สมัคร.....

โดยได้แนบ  เงินสด  ตัวแลกเงิน

ธนาณัติ  เช็คเลขที่.....

ส่งจ่าย ปณ.จรเข้บัว ในนาม จันทนา ศรีมุกดา เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ขอย

วีรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงจรเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ หรือ

โดยผ่าน แมชชีนสนีย์ เสถียรสุด เพื่อกองทุนสวีกา ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

(มหาชน) สาขารามอินทรา บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๑๘๗๐๖ ๒๖๒๔ -๗

๓๖๐ บาทจากค่าสมาชิก สวีกา ของท่าน นอกจากจะทำให้ สวีกา  
หยิ่งรักอย่างมั่นคง ยังจะทำให้ สวีกา แตกหน่ออย่างงดงาม ไปสู่  
สวีกาลิขาลัย โครงการเพื่อนักบวชหญิงและผู้สนใจ เพื่อสืบสาน  
เจตนารมณ์ของการทำให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดาต่อไป



## สาวิกาสิกขาลัย ให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา



### โปรดสนับสนุน

สาวิกาสิกขาลัย

การศึกษาของผู้หญิงที่สนใจในธรรมทั้งหลาย  
โดยผ่านบัญชี

แมชชีนสนีย์ เสถียรสุด เพื่อกองทุนสาวิกา  
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)  
สาขารามอินทรา

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๘๗๐๖ ๒๖๒๔-๗  
ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
เสถียรธรรมสถาน

ขอเชิญผู้หญิงที่สนใจในธรรมทั้งหลายสมัครเข้าร่วม  
โครงการ “สาวิกาสิกขาลัย” ได้ที่เสถียรธรรมสถาน  
๒๔/๕ ซอยวิชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ ลาดพร้าว  
กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ โทรศัพท์ ๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๐๙-  
๒๒๓๓, ๕๑๐-๖๖๙๗ โทรสาร ๕๑๙-๘๖๓๓





## ปฏิทินข่าว ประจำเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม

### เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๔๔

- ๒-๘ ปฏิบัติบูชาเนื่องในวันมาฆบูชา  
๑๓.๓๐ น. ธรรมบรรยายโดย พระอาจารย์วรศักดิ์ วรธัมโม เรื่อง  
“ความสะอาดและความสุขคือ จุดหมายปลายทางของชีวิต”  
ชีวิตที่ไม่หลงอารมณ์
- ๘  
๐๗.๓๐ น. ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมและปฏิบัติบูชาตลอดทั้งวัน  
๑๓.๓๐ น. เรื่อง พุทธศาสนาสอนเรื่องความทุกข์กับความไม่ทุกข์  
โดยพระอาจารย์วรศักดิ์ วรธัมโม  
๑๗.๓๐ น. สวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตรตปาฐะและเวียนเทียน  
ปาฐกถาพิเศษโดย พระอาจารย์วรศักดิ์ วรธัมโม  
เรื่อง “เมื่อมีสัมมาทิฐิถึงที่สุด จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง”  
ปฏิบัติธรรม
- ๘-๑๑  
๑๐ มะเร็ง : เปิดประตูสุขภาพ โดยคุณสุภาพร พงศ์พฤกษ์  
๑๑ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ  
๑๐-๑๓ ธรรมะกับการเยียวยา โดย จอห์น แมคคอนแนล  
๑๗ “ปลูกต้นกล้าอาสาสมัคร”  
๒๔-๒๕ ครอบครัวยุคใหม่  
๒๔ ๑๕.๓๐ น. ศิลปะการป้องกันตัวไทยพุทธ

### เดือนมีนาคม ๒๕๔๔

- ๑-๗ ศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา  
๑๗ “ปลูกต้นกล้าอาสาสมัคร”  
๒๔-๒๕ ครอบครัวยุคใหม่  
๒๔ ๑๕.๓๐ น. ศิลปะการป้องกันตัวไทยพุทธ

สนใจติดต่อ โทรศัพท ๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๐๙-๒๒๓๗, ๕๑๐-๖๖๙๗



## คุยกันท้ายเล่ม

### ✉ เรียน แม่ชีคันสนีย์ที่นับถือ

นับเป็นบุญที่ผมได้อ่านหนังสือสาวิกาโดยคุณสุชาดา จักรพิสุทธิ์ กัลยาณมิตรจากเชียงใหม่ได้กรุณาแบ่งปันความรู้ความคิดในสาวิกาให้มาหลายเล่ม อ่านแล้วนี่ก็ย้อนหลัง เสียายที่พวกเราอยู่ในชนบทไกลปืนเที่ยง รู้จักสาวิกาช้าไป ขอขอบคุณที่เมตตาทำหนังสือดีๆ มาให้คนไทยได้อ่าน

ผมเองมีลูกสาวเล็กๆ ๒ คน คนโตเรียนอยู่ชั้น ม.๒ เห็นเขาหยิบสาวิกาไปอ่านอย่างตั้งใจ เจ้าตัวเล็กอยู่ชั้น ป.๓ เอาดินสอสีมาระบายภาพที่วาดประกอบเรื่องได้อย่างบรรจง เราก็คูตว่า... ระบายสีอย่างเดียวไม่พอ หนูต้องอ่านเอาเรื่องมาเล่าให้คุณพ่อฟังด้วย ก็กำลังจะขยับจะยกกันอยู่

ผมขอสมัครเป็นสมาชิกใหม่ ต้องการบอกรับสาวิกาตั้งแต่ฉบับเดือนมกราคม ๒๕๔๔ เป็นต้นไป ขอภัยที่ไม่ได้กรอกรายละเอียดตามแบบฟอร์มที่อยู่ท้ายหนังสือ และวันนี้เราพ่อลูกจึงมีมติว่า... เราน่าจะลองส่งเรื่องของเรามาให้ บ.ก. พิจารณา และเรา

พ่อลูกขออวยพรปีใหม่ชาวสาวิกาด้วยหัวใจ ก. เอ๋ย ก. ไก่ ครบ  
สุทธินันท์ ปรัชญพฤษ์  
โฮงเฮียนต่อมลูกต่อมเต้าคนอีสาน จ. บุรีรัมย์

✍️ ดีใจจังค่ะ ที่หนังสือเล่มเล็กๆ ของเรา สามารถทำให้พ่อ  
ลูก ร่วมกันทำกิจกรรมสนุก ๆ ได้หลายอย่าง และขอต้อนรับ  
สมาชิกใหม่ของสาวิกา สาวิกาจะเติบโตได้ก็เพราะกัลยาณมิตรที่  
ช่วยกันเกื้อกูลนี้แหละค่ะ 🍀



อันเนื่องจากปก

ชื่อภาพ : พระลอ - พระเพื่อนพระแพง

ฝีมือ : จักรพันธ์ โปษยกฤต

เทคนิค : ภาพเขียนสีน้ำมันบนฉากไม้

เจ้าของภาพ : ม.จ.วุฒิเฉลิม วุฒิชัย



