

สารคดี

เพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

ISSN 1685-4020

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๓๘

เกิดมาทั้งที จะทำดี(อะไร)เพื่อแผ่นดิน ?

ทอฝัน เพื่อแผ่นดิน

วรายุทธ มีสินทจินดา กับคำว่า 'พ่อ'
เปิดเส้นชกนักเดินทาง...เสาวลักษณ์ สีละบุตร
สุขกาย-สบายใจ ในแบบ...บุษกร พรพรรณ-ศิริเวช
วัยวุ่นกับคุณหมอ (แพทย์หญิง คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์)



เกิดมาทั้งที จงทำดี(๑:1s)เพื่อแผ่นดิน

ทำดี งามแผ่นดิน

ชวนคนไทยรวมพลังทำความดี
ร่วมกันคิด ร่วมกันทำสิ่งดีๆ เพื่อแผ่นดิน

"ร่วมกันสร้างชาติแห่งความสามัคคี
ทำดีเพื่อแผ่นดิน"

รวมพลังจนบรรลุความสำเร็จ
'ทำดี งามแผ่นดิน' ใต้

www.dharmastation.org

หรือที่ www.Dstation.org

เสถียรธรรมสถาน

ต.ปิ่นเกล้า เขตปิ่นเกล้า
กรุงเทพฯ ๑๐๑๓๓๐



นิตยสารเพื่อชีวิตทั้งดงามและเป็นอิสระ
ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๗๘

ผู้ก่อตั้ง แมซึคันสนีย์ เสถียรสุด
 อาสาสมัครกองบรรณาธิการ พิภพ วิชาสประทีป
 พรรณวดี อมรมณีกุล ถมทอง ทองนอก
 ออกแบบปก มบุญ จงวัฒนาภูกุล
 อาสาสมัครฝ่ายกราฟิก โชติกา ยนต์ศรี
 อาสาสมัครถ่ายภาพ สมคิด ชัยจิตวินิช
 พรรณวดี อมรมณีกุล โยธิน สกุลเกษวีวรรณ
 ที่ปรึกษาฝ่ายต่างประเทศ ตุ่มระย้า มังคละพฤษ
 ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย นงเยาว์ สุคนธนันท์
 ที่ปรึกษา มนทรา จูทะพุทธิ
 ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สายน้ำผึ้ง รัตนงาม
 เจ้าของ เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล
 ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
 โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗ โทรสาร ๐-๒๕๑๙-๕๖๓๓
 e-mail address: savikamag@yahoo.com
 พิมพ์ บ. แปลน พรินท์ติ้ง จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๕๘๗-๑๓๗๗
 ราคา ๙๙ บาท

วิถีชีวิตของชุมชน

(วันจันทร์-วันพฤหัสบดี)

- ๐๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้า
ณ หอประติมาฐานพระบรมสารีริกธาตุ
วิฑุมขน
- ๐๘.๓๐ น. เสียบธรรมะตามสาย
- ๑๐.๐๐ น. ทำวัตรเย็นและตามประเศป
ณ หอประติมาฐานพระบรมสารีริกธาตุ
(ระหว่างวัน ทาวนาทึบการทํางานและทําคความเพียรโดยส่วนทัว)

และ

บอเบญร่วมปฎิบัติธรรมพักค้ำ...ในโครงการ

อยู่เย็นเป็นสุข...พันทุกขร่วมกัน

ทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์

วิถีชีวิตของชุมชน

(วันศุกร์)

- ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. ลบทะเบียงน
- ๑๖.๐๐ น. โยคะสมาธิ
- ๑๗.๓๐ น. ปฐมณีเทศและทำวัตรเย็น
- ๑๙.๐๐ น. สมาทานศีล ๘ / พิกเจริญสติ
- ๒๑.๐๐ น. ทําคความเพียรโดยส่วนทัว

(วันเสาร์)

- ๐๔.๐๐ น. ระวังแห่มสक्ति
๐๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้า
๐๖.๐๐ น. ธรรมรับอรุณ โยคะ-สมาธิ
๐๘.๐๐ น. พิจารณาอาหารเช้า
๐๙.๐๐ น. ร่วมฟังการจกทรายการวิทย์ 'สาวิกา' (สก)
๑๐.๐๐ น. ภาวนากับบทเพลง / ธรรมบรรยาย
๑๑.๓๐ น. พิจารณาอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ น. ว่างอยู่ในปัจจุมันขณะ
๑๓.๓๐ น. สมาธิภาวนา ยืน เดิน นั่ง นอน
และตอบคำถาม
๑๖.๐๐ น. น้ำปานะ
๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็น
๑๙.๐๐ น. ธรรมบรรยาย / สมาธิภาวนา
๒๑.๐๐ น. ทำความเพียรโดยส่วนตัว

(วันอาทิตย์)

กิจกรรมเหมือนวันเสาร์ แต่เสร็จสิ้นในเวลาประมาณ ๑๖.๐๐ น.

สนใจ...ติดต่อขอรับใบสมัครและระเบียบการปฏิบัติได้ทุกวัน
ที่เสถียรธรรมสถาน สอบถามเพิ่มเติม ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕
หรือ www.sdsweb.org

หมายเหตุ หากท่านต้องการมาทำกิจกรรมเป็นหมู่คณะในวันธรรมดาก
กรุณาติดต่อมาที่ ๐๒-๕๐๙-๐๐๘๕, ๐๒-๕๑๐-๖๖๙๗ กด ๖
ผู้สนใจมาสนทนาธรรม สอบถามปัญหาเกี่ยวกับคณะแม่ชีเป็นการส่วนตัว
เชิญได้ในวันธรรมดา เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น. และ ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น.

สาวิกา

สื่อ เพื่อ ชีวิต ที่งดงาม และเป็นอิสระ

ใบสมัครสมาชิก

- สมัครเพื่อตัวเอง เป็นของขวัญ สมาชิกอุปถัมภ์เพื่อมอบหนังสือให้สถานศึกษาทั่วประเทศ

ผู้อุปถัมภ์ ชื่อ.....นามสกุล.....
 อาชีพ.....วันเกิด.....บ้านเลขที่.....
 หมู่บ้าน.....อาคาร/ตึก.....ชั้น.....
 ซอย.....ถนน.....แขวง.....เขต.....
 จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ผู้รับหนังสือ ชื่อ.....นามสกุล.....
 อาชีพ.....วันเกิด.....บ้านเลขที่.....
 หมู่บ้าน.....อาคาร/ตึก.....ชั้น.....
 ซอย.....ถนน.....แขวง.....เขต.....
 จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ขอสมัครเป็นสมาชิก 'สาวิกา' สมาชิกใหม่ ต่ออายุสมาชิก
 ๑ ปี ราคา ๖๐๐ บาท

ขอสมัครให้ สมาชิกอุปถัมภ์ เป็นของขวัญ
 ๑ ปี ราคา ๖๐๐ บาท

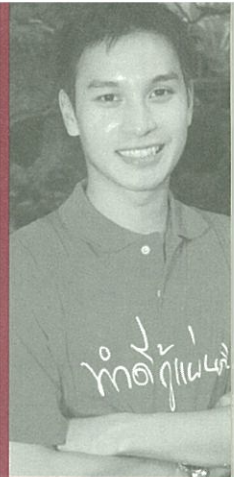
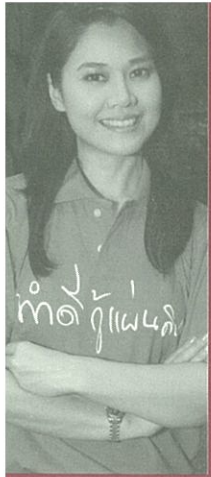
วันที่สมัคร.....เริ่มรับฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....

โดยได้แบบ ธนาณัติ ตัวแลกเงิน
 เช็คธนาคาร.....เลขที่เช็ค.....

ส่งจ่าย **ปณ.จร.เซิ่บิว** ในนาม นางจันทนา จำวงศ์ลา เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

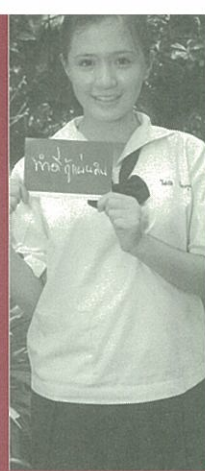
หรือโอนเงินผ่าน **แมชีคันสนีย์ เสถียรสุด** เพื่อกองทุนสาวิกา ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขารามอินทรา บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 187-0-62624-7

ค่าสมาชิก ๖๐๐ บาทของท่าน นอกจากจะทำให้ **สาวิกา** หยั่งรากอย่างมั่นคง ยังทำให้ **สาวิกา** แดกหน่ออย่างงดงาม ไปสู่ **สาวิกาสิกขาลัย** โครงการเพื่อนักบวชหญิงและผู้สนใจ เพื่อสืบสานเจตนารมณ์ของการทำให้โลกนี้มี **ธรรม** เป็นมารดาต่อไป



สารบัญ

นานากัศน:	๑๔
มาเยี่ยม มาเยือน	๓๖
เก้าอี้สนทนา	๔๒
วาทะศิลป์ (ปี) ปิน	๗๓
อาหารปรุงด้วยรัก	๗๔
จับน้ำสมุนไพรที่ร้อนไทยริมน้ำ	๗๘
พุทธทาสรำลึก	๑๐๑
อ้อ กับ เอ้อ	๑๐๒
ธรรม:สามัญญาประจำบ้าน	๑๐๕



- ๑๐๖ หมั้นคอยดูแลและรักษา ‘หัวใจ’
- ๑๐๙ พักสายตา
- ๑๑๐ ชีวิต...เลือกได้
- ๑๒๐ เรื่องเล่าจาก ๒๔/๕ ชอยวัชรพล
- ๑๓๒ สิ่งแวดล้อมรัก
- ๑๓๖ สะกดทาสะกิดใจ
- ๑๓๘ Hollywood Beliefs
- ๑๔๔ วัยรุ่นกับคุณหมอ
- ๑๔๖ บนถนนเยาวชนสร้างโลก
- ๑๕๑ ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพ



เสถียรธรรมสถาน

ก้าวข้ามแห่งการเรียนรู้สู่ปีที่

๒๐

การให้ธรรมะชนะการให้หีบรวง



กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์



กระทรวงศึกษาธิการ



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)



สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ

ขอขอบคุณที่สนับสนุนการเผยแผ่ธรรมะ:

ภูแผ่นดิน ภูคน ภูธรรม:

ถ้าเรามีพ่อ แล้วอยากให้ ‘พ่อ’ มีความสุข...

เราต้องทำอะไร ?

และถ้าเราทุกคนซึ่งเป็นลูกของแผ่นดิน อยากให้ ‘พ่อของแผ่นดิน’ มีความสุข...

เราต้องลุกขึ้นมาทำอะไร ?

คำถามเหล่านี้กรุ่นอยู่ในใจของพวกเราชาวไทยมากขึ้น ในฐานะที่เป็นพลสกนิกรของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

และในปี ๒๕๕๐...ปีมหามงคล ที่จะมีการเฉลิมฉลองพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษาของพระองค์ กษัตริย์ผู้ทรงงานอย่างหนัก โดยมีพระราชปณิธานว่า...

“เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม”

ข้าพเจ้ามั่นใจว่า คนไทยทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนา ทุกคน ต่างมีความคิดที่จะทำสิ่งดี ๆ ให้ตัวเองมีความสุข เพื่อให้ ‘พ่อของเรา’ รู้ว่าการทรงงานอย่างหนักของพระองค์ท่านมีพวกเราที่เป็นได้ดั่งที่ได้ตั้งพระราชหฤทัยไว้ คือ...

เราต่างเป็นหนึ่งในมหาชนที่มีความสุข

ในขณะที่เราทุกคนต่างมีเจตนาที่จะทำอะไรดี ๆ และมีเสียงระฆังแห่งสติดังขึ้น เพื่อเตือนให้เรามีความรู้ตัวทั่วพร้อม มาร่วมใจกันทำดีเพื่อ ‘พ่อของแผ่นดิน’ กันดีกว่า ด้วยว่าพวกเรา คงเข้าไม่ได้อีกแล้ว

คณะทำงานเริ่มต้นด้วยการค้นคว้านำคำสอนของ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ที่ได้สอนไว้ในวันวิสาขบูชา เมื่อปี ๒๕๔๑ ณ เสถียรธรรมสถาน ซึ่งข้าพเจ้าได้ตั้งประเด็นคำถามเกี่ยวกับวิกฤตเศรษฐกิจที่เรากำลังเผชิญในขณะนั้นว่า **‘เราจะภูแผ่นดินอย่างไร’** ท่านอาจารย์ได้เมตตาให้แนวทางการแก้ปัญหาของสังคมไทยไว้ว่า ในยามชีวิตประสบกับความทุกข์ มนุษย์มีแรงขับ



ในการแก้ปัญหาและพัฒนาชีวิตต่างกัน บ้างเฉื่อยชา
จมอยู่กับปัญหา บ้างลุกขึ้นสู้ แต่เมื่อปัญหาหมดไปก็
เฉื่อยต่อ แต่หากสังคมใดมีมนุษย์ที่พร้อมจะพัฒนาตัว
เองให้ดีขึ้นเสมอทุกขณะ นั่นคือ **สังคมแห่งอารยชน**
ทางออกในการแก้ปัญหาของสังคมคือ

**“เราจะต้องกู้ธรรมะกลับมาในใจคน กู้คนได้ ก็
กู้แผ่นดินได้ กู้แผ่นดินได้ ก็กู้โลกได้”**

และจากคำสอนของท่านอาจารย์ในวันนั้น ได้ถูก
น้อมนำมากระทำให้เป็นรูปธรรมร่วมกันในวันนี้

‘กู้แผ่นดิน กู้คน กู้ธรรม’

‘ทำดี กู้แผ่นดิน’ เป็นโครงการที่เกิดขึ้นเพื่อเชิญชวนให้ประชาชนทุก
เชื้อชาติ ทุกศาสนา มาร่วมแสดงพลังของคนตัวเล็ก ๆ ที่จะช่วยกันทำให้สังคมเกิด
ความร่มเย็นเป็นสุขเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ด้วยการน้อมนำหลักธรรมของทุกศาสนาที่ตนศรัทธามาสู่การปฏิบัติเพื่อการ
พัฒนาตนเอง และเป็นทางออกที่จะทำให้สังคมไทยรอดพ้นจากสภาวะความทุกข์
และความขัดแย้ง โดยใช้วันวิสาขบูชาปี ๒๕๕๐ นี้ รมรณรงค์ให้ชาวไทยได้ตื่นตัว
ในการพัฒนาตนเองภายใต้แนวคิด ‘ทำดี กู้แผ่นดิน’ ลงมือกระทำสิ่งที่เป็นความ
ดีงามอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อกอบกู้แผ่นดิน พร้อมทั้งบูรณาการกระทรวงที่ทำงาน
ด้านคุณภาพมนุษย์ทุกกระทรวง พร้อมทั้งสื่อสารมวลชน ภาคธุรกิจ และภาค
ประชาสังคม ได้ร่วมกันผลักดัน เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนทั้งงานรณรงค์นำร่อง
และงานภาคสนามเชิงลึก ไปยังประชาชนทุกระดับชั้นทั่วประเทศอย่างต่อเนื่อง
ตลอดปี ๒๕๕๐ นี้

เมื่อข้าพเจ้านำความคิดนี้หารือกับ **กระทรวงการพัฒนาสังคมและความ
มั่นคงของมนุษย์ (พม.)** และ **สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)** ฯลฯ ก็ยินดีให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี รวมถึงภาคเอกชนหลากหลาย
องค์กรก็ให้ การสนับสนุนตามความถนัด อาทิ

บริษัทแกรมมี่ เอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด มหาชน โดยคุณไพฑูรย์ คำรง-
ชัยธรรม ที่ได้มอบหมายให้ คุณดี นิตพิงษ์ ท่อนาค นักแต่งเพลงมืออาชีพ แต่ง

เพลง 'ทำดี กู้แผ่นดิน' พร้อมผลิตมิวสิกวิดีโอ โดยนักร้องของค่าย บริษัทอมรินทร์พรีนติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) โดยคุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ได้ช่วยเหลือผลิตโปสเตอร์การ์ด 'ทำดี กู้แผ่นดิน' ในเบื้องต้น ๔๐๐,๐๐๐ ใบ และแทรกในนิตยสาร ๑๑ หัวในเครืออมรินทร์พรีนติ้งฯ ให้ทันวันวิสาขบูชาทันที และยังมีสื่อมวลชนต่าง ๆ ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง



...

เรามาเริ่มต้นจากการสำรวจตัวเองว่า คุณเป็นคนประเภทไหน

๑. มนุษย์ที่ต่ำกว่ามาตรฐานบุุคคลสามัญ คือ พวกที่เจอทุกข์ก็ไม่ตื่น ถูกภัยคุกคามก็ไม่ตื่นตัว ใต้แต่ท้อแท้ ระวังระเทวหาย หรือไม่กินนอนเฉื่อย

๒. มนุษย์บุุคคลสามัญ คือ พวกที่เมื่อถูกทุกข์บีบคั้นหรือถูกภัยคุกคามก็ลุกขึ้นดิ้นรนชวนชววย พอสบายก็ลงนอนเสวยสุข เฉื่อยต่อไปอีก

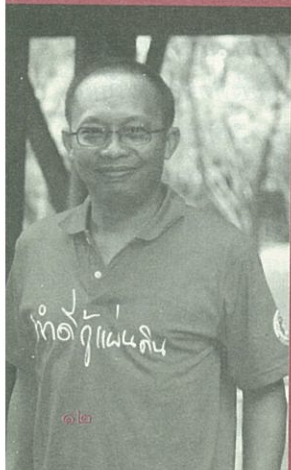
๓. มนุษย์ที่พัฒนาแล้ว คือ พวกที่เมื่อถูกทุกข์บีบคั้นหรือภัยคุกคามก็ลุกขึ้นดิ้นรนชวนชววย และแม้จะสุขสบายแล้วก็ยังเพียรสร้างสรรค์ต่อไป ไม่หยุด พวกนี้นับว่าเข้าสู่ทางของอารยชนแล้ว

๔. มนุษย์ที่ประเสริฐที่สุด คือ ยามถูกทุกข์บีบคั้นหรือภัยคุกคามก็ไม่พลอยทุกข์ จิตใจยังปลอดโปร่งผ่องใสอยู่ได้ แล้วก็ชวนชววยทำสิ่งที่ควรทำต่อไป หมายความว่าด้านการกระทำ ก็มีความเพียรพยายามสร้างสรรค์ ในด้านจิตใจก็มีความสุข ไม่ถูกความทุกข์ครอบงำ และแม้จะสุขแล้วก็ยังชวนชววยสร้างสรรค์ต่อไป

คุณรู้หรือยังว่าคุณเป็นมนุษย์ประเภทไหน

*"คนเราส่วนใหญ่มักยึดติดอยู่ในความสบาย หากจะเปรียบไป ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ๑ หรือ ๒ เท่านั้น ส่วนคนที่ชวนชววยพัฒนามักยังติดอยู่ที่ระดับ ๓ คือ ยังทุกข์อยู่ เกรียดยอยู่ ส่งผลต่อสุขภาพกาย อันเป็นปัญหาสำคัญของคนยุคนี้ ดังนั้นการจะทำให้สังคมไทยรอดพ้นจากสภาวะความทุกข์ ความขัดแย้ง เราต้องมาพัฒนาตนเองให้พ้นไปจากระดับ ๑ และ ๒ เพื่อเข้าสู่ระดับ ๓ และ ๔ ให้ได้ เมื่อนั้นประเทศไทยจึงจะได้ชื่อว่าเป็น **ประเทศแห่งอารยชน**"*

ลองสำรวจตัวเองดูว่าจากมนุษย์ ๑ ถึง ๔ ประเภท เราเป็นคนประเภทไหน หากเป็น ๑...ทำอย่างไรจะเป็น ๒ หากเป็น ๒...ทำอย่างไรจะเป็น ๓ หากเป็น



๓...ทำอย่างไรจะเป็น ๔ หากเป็น ๔...ทำอย่างไรจะเป็น ๔ ที่เป็น ๔ ตลอดไป

...

วันนี้ที่เราต้องมา ‘กู้แผ่นดิน กู้คน กู้ธรรม’ กันนั้น ปฏิเสธไม่ได้ว่าเพราะเกิดจากการ ‘ปล่อย’ ธรรมะให้หลุดไปจากวิถีชีวิต ดังนั้นการกู้คนจึงต้องกู้ธรรมะให้คืนกลับเข้ามาในใจคน

‘ปล่อยทางปัญญา’ (ปัญญา) คือ ไม่รู้ ไม่ศึกษา

‘ปล่อยทางจิต’ (สมาธิ) คือ ไม่ตั้งใจ ไม่รักษาไว้ให้มีในใจ

‘ปล่อยทางพฤติกรรม’ (ศีล) คือ ละเลย ไม่นำมาใช้ ไม่ประพฤติปฏิบัติ หรือประพฤติชั่วร้าย นี่คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หายไปจากชีวิตประจำวัน

ถ้าเรากู้ธรรมะได้ เรากู้แผ่นดินได้

วันนี้ นาทีนี่ ถึงเวลาแล้วที่พวกเราจะต้องมาร่วมกันคิด มาช่วยกันทำ...

จากหนึ่ง...รวมเป็นร้อย จากร้อย...รวมเป็นล้าน...สานเป็นความสามัคคี...

ทำดี...ให้พ่อดู...ทำดี...ให้พ่อรู้...ว่าลูกทุกคนสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

จาก ‘ความดี’ ที่เป็นนามธรรม มาร่วมสร้างสรรค์ มาช่วยกัน ‘ทำ’ ให้เป็นความจริง

เพื่อ **‘นาทีแห่งความสามัคคี’** มา **‘ทำดี กู้แผ่นดิน’**

...

วันวิสาขบูชาในปีนี้เป็นวันที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานครบ ๒๕๕๐ ปี และสิ่งที่พระองค์ทรงมอบไว้ให้กับชาวโลกก็คือ การประกาศอิสรภาพว่า ไม่ว่าโลกจะเป็นเช่นใด มนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองให้อยู่เหนือความทุกข์ได้ และหลักสำคัญที่จะทำให้มนุษย์อยู่เหนือความทุกข์ได้ คือ การมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก

จึงขอเชิญชวนชาวพุทธให้น้อมนำพระรัตนตรัยมาเป็นหลักยึดใจ เพื่อการดำเนินชีวิตอยู่บนมรรคาแห่งการรู้ ตื่น และเบิกบาน ไม่มีกิเลสใดจรมมาแผ้วพาน

เริ่มเลยวันนี้...เพราะการทำดี...ไม่มีวันสาย

ธรรมดี ดีด้วยทำ

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด



เกิดมาทั้งที
จะทำดี (อะไร) เพื่อแผ่นดิน ?

นายแพทย์สุภกร บัวสาย

ผู้จัดการ

กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

“ผมนึกถึงเยาวชนก่อน เพราะพวกเขาจะเป็นเจ้าของประเทศแทนคนรุ่นผมต่อไป อยากให้เยาวชนของเราคิดถึงความดีในแง่ที่ว่า ในแต่ละวันจะทำความดีอะไรบ้าง ในเรื่องเรียนหนังสือก็ดี ในเรื่องช่วยเหลือคนอื่นก็ดี ในเรื่องของการละเว้นไม่ไปเบียดเบียนใครต่อใครก็ดี ทางสสส.เองก็มีหน้าที่สนับสนุน...”

“ที่ใกล้ตัวที่สุดก็คือผมมีลูกชาย ๒ คน ทุกวันก็จะคุยกันว่าลูกทำความดีอะไรมาบ้าง แล้วก็ชมเขา ถ้าวันไหนเขายังไม่ทำเลย ก็จะเตือนกัน ผมอยากจะเตือนและชักชวนว่า ขอให้มีโอกาสนั้นก็ถึงว่าแต่ละวัน ๆ ที่ผ่านไปนั้น...เราได้ทำความดีอะไรบ้างหรือยัง”



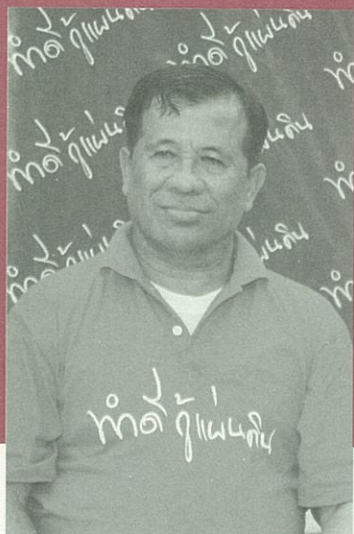
นิติพงษ์ ห่อนาค

นักแต่งเพลงมืออาชีพ



“ผมมาแต่งเพลงร่วมกับโครงการนี้ เป็นเพลงที่อยากจะช่วยกันบอกกล่าวให้ทุกคนได้รู้ว่ายังมีความดีอยู่ในตัวเอง ที่บางคนอาจจะยังไม่ได้เอามาใช้ หรือมันซ่อนอยู่นาน หรือเอาไปใช้ในทางที่ยังไม่เป็นประโยชน์มากนัก ความดีก้อนที่อยู่ในหัวใจท่านมีประโยชน์มากเมื่อมารวมกันเยอะๆ เพื่อถวายเป็นหลวง พ่อของพวกเราทุกคน ปีนี้เป็นปีมหามงคล ในขณะที่เดียวกันก็เป็นปีที่น่าหวาดหวั่นพอสมควร อยากให้มาช่วยกันทำให้เป็นปีที่ไม่น่าหวาดหวั่น และเป็นปีที่ดีที่สุดของพ่อของเราครับ”





สุวิทย์ ชีราโรจน์

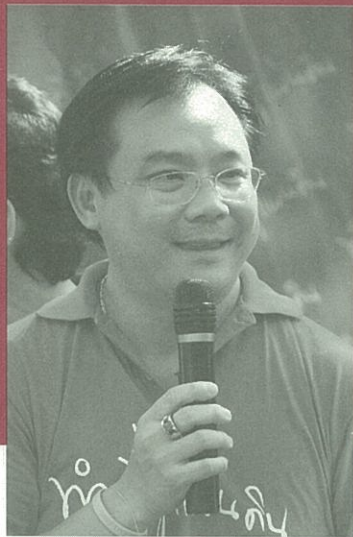
ผู้อำนวยการสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

“จะเป็นข้าราชการที่ดี ในการให้การดูแลช่วยเหลือพี่น้องประชาชนตามภาระหน้าที่ โดยเฉพาะประชาชนกลุ่มเปราะบางที่อยู่ในความรับผิดชอบของผม. คือ เด็ก สตรี คนชรา คนพิการ ผู้สูงอายุ และผู้ด้อยโอกาสต่าง ๆ ให้มีโอกาที่จะช่วยเหลือตัวเองได้ เพื่อที่จะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไปครับ”



อนุสรณ์ ว่องวานิช

ประธานองค์การยูวพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก



“กระแสของการทำความดีกู้ชาติ...วันนี้ผมว่าเราต้องการมาก ๆ เป็น
คดีที่คอยเตือนใจว่าเราไม่ได้อยู่ในชาตินี้ ให้ประโยชน์จากประเทศชาตินี้
แล้วไม่คืนอะไรเลย เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องทำความดีต่อตนเอง ต่อ
สังคม ในการช่วยดูแลชาติบ้านเมืองของเราให้มั่นคงสืบต่อไป รวมถึง
พระพุทธศาสนาในประเทศของเราด้วย”





มิสุข แจ่มมิสุข

ผู้ประกาศข่าว, นักแสดง, พิธีกร

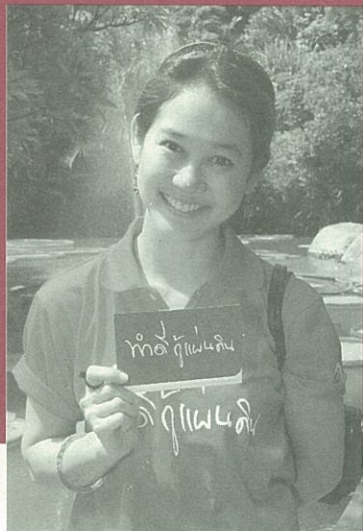
“ต้องบอกว่าสิ่งที่ไก่อารู้สึกว่าไก่อทำได้และเป็นรูปธรรมก่อนเลยก็คือหน้าที่ เพราะท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุเคยสอนไว้ว่า ธรรมะคือการทำหน้าที่ ซึ่งถ้าทุกคนทำตามหน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง เช่นนักเรียนมีหน้าที่ต้องไปโรงเรียน ลูกมีหน้าที่ดูแลพ่อแม่ คนไทยมีหน้าที่ตอบแทนคุณแผ่นดิน นั่นคือความดีที่ยิ่งใหญ่ที่สุดแล้ว...”

“แต่ก่อนไก่อาจจะไม่กล้าพูดว่าอยากทำความดี คืออาย กลัวเขาจะว่าว่าทำไมทำดีแล้วต้องมาพูดด้วยหรือ คนทำดีเขาไม่มาพูดหรอกว่าเขาทำดี แต่วันนี้ไก่อมีโอกาสได้พูดหน้าจอทีวีทุกเช้าตามหน้าที่ ไก่อไม่อายแล้วว่าชวนคนมาทำความดี ไก่อจะบอกเลยว่าวันนี้มาทำดีกันนะ ใครว่าไก่อก็ไม่ใช่สนใจ ไม่เป็นไร ว่าไก่อจะ แต่มาทำความดีกับไก่อหน่อยนะ เพราะฉะนั้นหน้าที่ที่ไก่อจะทำได้ คือไก่อจะเชิญชวนให้ทุกคนเห็นความดีเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ อายอายที่จะทำความดี และไก่อจะพูดให้ได้มากที่สุดค่ะ”

ท้อแท้ใจแผ่นดิน

สิริยากร พุกกะเวส

นักแสดง, นักเขียน



“ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมค่ะ คือคงมีคนพูดเรื่องความสามัคคี เรื่องการเมืองแต่รู้สึกว่าเป็นปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อมก็เป็นปัญหาที่เฉพาะหน้าเหมือนกัน เราคงต้องช่วยกันดูแลด้วย เพราะว่าตอนนี้มันใกล้ตัวมาก และก็เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับมนุษย์เราโดยตรง คือก็ถือว่าเป็นการกู้แผ่นดินในลักษณะทางกายภาพ คือเห็นอยู่ จับต้องได้...”

“วิธีการก็คือ ใช้ทรัพยากรทุกอย่างเท่าที่จำเป็นและก็คุ้มค่ามากที่สุด เช่น ถ้าไม่จำเป็น เดี่ยวนี้บางวันก็ขี่จักรยานไปทำงาน เพราะว่ามันอยู่ใกล้บ้าน เครื่องใช้ไฟฟ้าก็ใช้เท่าที่จำเป็นจริง ๆ ไม่ใช่อะไรทิ้งขว้าง เพราะทุกอย่างมีความสำคัญค่ะ”





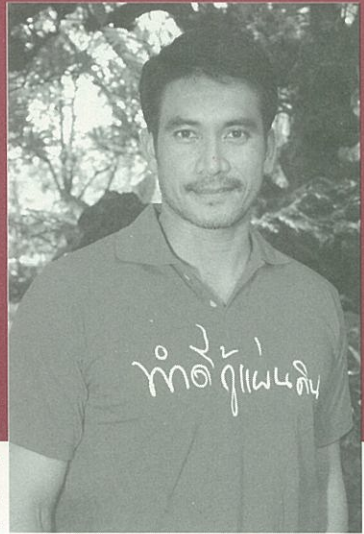
ละอองดาว ชัยมี

มัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนอิสลามวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

“จะเป็นคนดีของคุณพ่อคุณแม่ เป็นคนดีของสังคม และความดีที่หนูทำอยู่ตอนนี้ก็คือเข้าร่วมโครงการธนาคารขยะที่โรงเรียน ก็คือจะเก็บขยะภายในโรงเรียน จำพวกขวดน้ำ นำไปขาย และนำเงินส่วนหนึ่งไปช่วยเหลือเด็กพิการและเด็กด้อยโอกาสค่ะ”





พ.ท. วิชาชน: สวัสดิ์

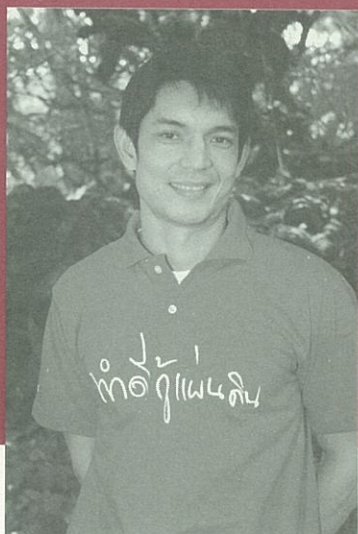
ผู้รับบท ‘สมเด็จพระนเรศวรมหาราช’
ในภาพยนตร์เรื่อง
‘ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช’

“เมื่อ ๔๐-๕๐ ปีที่ผ่านมา ประเทศเรายังคงอยู่ได้เพราะเราให้ความสำคัญ
สำคัญกับสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ แต่ในปัจจุบันจะเห็น
ได้ว่าการให้ความสำคัญใน ๓ สถาบันนี้เริ่มจางหายไป และนี่เป็นโอกาส
ดีที่คนไทยจะได้ร่วมแรงร่วมใจกันทำนุบำรุงพระศาสนาให้กลับคืนมา เพื่อ
การมีความเป็นอยู่ที่พอเพียง มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย และผมก็เชื่อว่
การให้ความสำคัญกับพระศาสนาจะทำให้ชีวิตของเราดีขึ้น และก็มีความ
สมัคครสมานสามัคคีและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ฉะนั้นผมจึงอยากจะเชิญ
ชวนคนไทยทุกคนมาให้ความสำคัญกับเรื่องพระศาสนาให้มากขึ้นครับ...”

“สำหรับส่วนตัว ในฐานะของทหาร ในกรการกล่าวคำปฏิญาณทุกเช้า
ไม่ว่าจะเป็นต่อหน้าผู้บังคับบัญชา ต่อหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ของพระ
บาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ต่อหน้าองค์อนุสาวรีย์ของรัชกาลที่ ๕ พวกผม
กล่าวด้วยคำที่หนักแน่นว่า ‘ขอร้องบาทราชวงศ์พงศ์จักรี จนชีวิตสูญสิ้น
ดินกลบกาย’ ครับ

ทำดี ทำแผ่นดิน

www.kit.com



พ.ก. วินิชย์ สุวารี

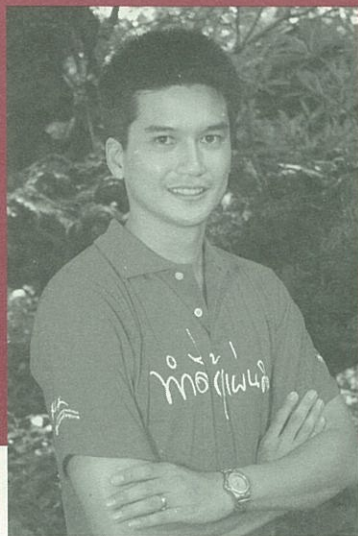
ผู้รับบท ‘สมเด็จพระเอกาทศรถ’
ในภาพยนตร์เรื่อง
‘ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช’

“ต้องขอบคุณสำหรับโครงการดี ๆ แบบนี้ เพราะจะเป็นการรวมพลังให้ทุกคนมาร่วมกันทำความดี ความดีที่วันนี้ จริง ๆ แล้วมีหลายอย่างมาก แต่สำหรับผมเอง ถ้าเราเริ่มจาก ๓ สิ่ง คือ เราต้องคิดให้ดี เมื่อเราคิดดี แล้วเรานำไปปฏิบัติให้ดี เมื่อเราปฏิบัติดีเสร็จแล้ว เราต้องปรารถนาดีสำหรับสิ่งที่ปฏิบัติไปแล้ว ทั้งนี้ทั้งนั้น เริ่มตั้งแต่คนในครอบครัว คือคนที่ใกล้ชิดเรามากที่สุด ไปจนถึงเพื่อนฝูง เจ้านาย ผู้บังคับบัญชา และบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ถ้าเราทำใน ๓ สิ่งนี้ แล้วกระทำแก่คนทุกกลุ่มในสังคมก็จะทำให้สังคมของเรา แผ่นดินของเรามีแต่สิ่งดี ๆ”



น.ต. จอเจต วัชรานันท์

ผู้รับบท “นัดจินหนอง”
ในภาพยนตร์เรื่อง
‘ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช’



“สิ่งที่ผมคิดว่าจะทำดีเพื่อแผ่นดินก็คือ คิดดี ทำดี แล้วก็บำเพ็ญประโยชน์ เพื่อสังคมครับ”





ณีย์ จันทรเจ้าฉาย

CEO ของ Direct Media Group (Thailand) Co., Ltd.
นักการตลาด, นักเขียน, นักแปลมืออาชีพ

“พระรัตนตรัยคือพระรัตนตรัย”

“สิ่งที่ตั้งใจไว้ก็คือ ศึกษารวมของพระพุทธเจ้าให้เราได้เข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาตัวเอง เพราะมันใจว่าเมื่อเราพัฒนาแล้ว เราก็เหมือนดอกไม้บานดอกหนึ่งในสังคม ซึ่งจะทำให้สังคมโดยรวมสวยงามได้ เพราะฉะนั้น ถ้าถามว่าจะทำดีอะไร ก็จะตอบว่า จะนำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาชำระใจเราให้ผ่องใสมากขึ้น ซึ่งตั้งใจทำมานานแล้ว และก็สนับสนุนโครงการนี้ อยากให้คนไทยช่วยกัน เพราะแม้จะคนละเล็กละน้อย แต่ก็เหมือนกับว่าช่วยกันจุดเทียน...จุดแสงสว่างในตัวเรา ถ้าทุกคนช่วยกันจุดแสงสว่างก็เกิดขึ้นทั่วประเทศได้ครับ”





สำรวย พลานุสนร์

เจ้าหน้าที่ฝ่ายรักษาความสะอาด
สำนักงานเขตบางเขน

“จะทำหน้าที่รักษาความสะอาดให้ดีที่สุดค่ะ เพราะเท่ากับเป็นการทำให้บ้านเมืองของเราสะอาด และจะช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยากเท่าที่ทำได้ด้วยค่ะ”





ดร.จรรยา พุคยาภรณ์

อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีปทุม

“ช่วยส่งเสริมให้คนปฏิบัติธรรมมากขึ้น และในฐานะที่เป็นอาจารย์ก็พยายามอยู่แล้วที่จะแทรกความดี จริยธรรม ศีลธรรมให้กับนักศึกษา ฉะนั้น เมื่อมีโครงการ ‘ทำดี คู่แผ่นดิน’ อย่างนี้ ก็เหมือนเป็นการย้ำ เพราะโดยส่วนตัวแล้วเชื่อว่าทุกคนทำดีทุกวัน หรือไม่ก็อยากทำดีทุกวันอยู่แล้ว แต่อาจจะไม่ได้ตั้งใจจะไว้การได้ตั้งใจจะก็เหมือนเป็นการย้ำเป็นการเตือนให้เรารู้ได้ว่าเราตั้งใจจะไว้แล้วนะ...ว่าจะทำความดี”



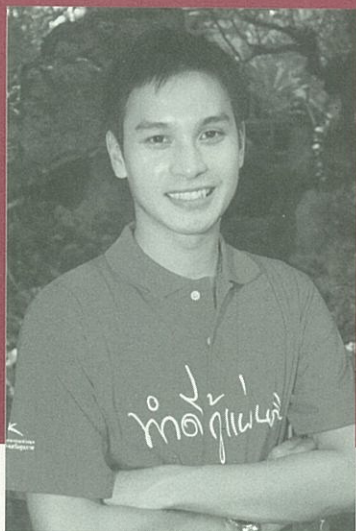
วรรณวิภา โยคะกุล

นักแสดง



“ก่อนอื่นต้องเริ่มต้นที่ตัวเอง ทำดีให้กับตัวเอง เคยทำอะไรไม่ดี ก็
ต้องละ วาง แล้วเริ่มทำดี เริ่มใส่ใจกับตัวเอง เริ่มเมตตาตัวเอง เมื่อเรา
รู้จักที่จะทำดีให้ตัวเองแล้ว เราก็จะมีจิตใจที่แผ่อแผ่ไปให้กับสิ่งรอบข้าง”





อนุชิต สพันธ์พงษ์

นักแสดง

“ทุกคนอาจจะคิดว่าการทำความดีคือการไปวัด ทำบุญตักบาตร หรือ การจูงมือคนตาบอดข้ามถนน จริง ๆ แล้วมันง่ายดายมากกว่านั้นครับ และมีหลายวิธี เช่น การรู้จักพอ การรู้จักประหยัด และการตระหนักรู้ว่าเราไม่จำเป็นต้องมีทุกอย่างเท่าเทียมคนอื่น คนทุกคนสามารถทำความดีได้ในสไตล์ของตัวเอง สำหรับผม สิ่งที่จะทำได้ก็คงเป็นเรื่องของการประหยัดพลังงาน ตอนนี้ผมพยายามใช้รถให้น้อยลง เพราะการประหยัดพลังงานจะมีผลต่อเราในอนาคตอย่างแน่นอน...”

“ผมชื่นชมนโยบายของกรุงเทพมหานครที่รณรงค์ให้ช่วยกันปิดไฟ ๑๕ นาที เพราะเวลาเพียงแค่ ๑๕ นาที แต่ทำกันทั่วประเทศ ก็จะช่วยประหยัดพลังงานได้มหาศาล”



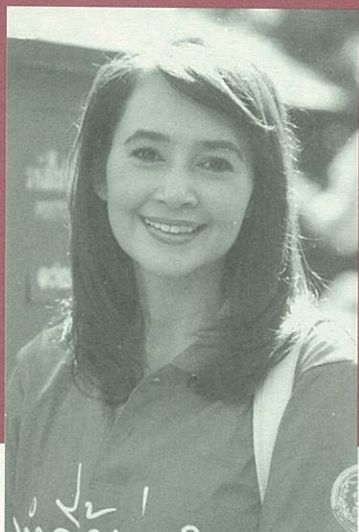
ณพลสิทธิ์ เกียรติธรรม

นักธุรกิจ, พิธีกร, นักแสดง



“ผมอยากให้คุณคิดถึงส่วนรวมเลยนะครับ ตื่นเช้ามา ๕ วินาทีแรก ขอให้อยู่กับตัวเอง ทำสมาธิเงียบ ๆ ง่าย ๆ ตั้งใจว่าวันนี้ตื่นมาแล้วเราจะทำอะไรดี ๆ ใน ๑ วัน ไม่ต้องมาก ขอแค่ทำให้ครบ ๓๖๕ วัน ต่อปี ผมเชื่อว่า จะช่วยประเทศชาติเราให้ดีขึ้นได้ สำหรับตัวเอง ผมจะพยายามควบคุมอารมณ์ตัวเอง เพราะบางทีผมเป็นคนอารมณ์ฉุนเฉียว โมโหง่าย ก็พยายามให้น้อยลง เพื่อคนที่อยู่ข้าง ๆ จะได้มีความสุขด้วย และที่สำคัญอีกอย่างก็คือ ขณะนี้กำลังมีการรณรงค์เรื่องประหยัดพลังงานไฟฟ้า ผมคิดว่าถึงเมืองไทยจะร้อนแค่ไหน ขอเวลา ๑๕-๒๐ นาที เวลากลางวัน บางทีไม่ต้องเปิดไฟเลยก็ได้ จะช่วยชาติให้ประหยัดพลังงานและงบประมาณได้มากมาย และนี่คือสิ่งที่ผมตั้งใจจะทำครับ”





นาตาชา คอฟแมน

นักแสดง, นักธุรกิจ

“การทำดี...อยากให้ทำทั้งกาย วาจา และใจ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติ
ธรรม หรือเรื่องความสามัคคี อยากให้คนไทยมีความรักความสามัคคี ไม่
ว่าจะเป็นรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์...”

“สำหรับตัวเอง ก็ปฏิบัติธรรม และแนะนำให้คนไปปฏิบัติธรรมเป็น
ปกติอยู่แล้ว ดังนั้นอีกหนึ่งความดีที่ตั้งใจจะทำก็คือ การช่วยเหลือสังคม
การช่วยงานพระศาสนา เพราะเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้สังคมของเราสงบ
และร่มเย็น”



ไปมา รัชตะ:

นักแสดง



“การจะทำดีเพื่อแผ่นดินต้องเริ่มจากตัวเราก่อน เราต้องคิดดี มองคนอื่นในแง่บวก อย่าไปมองทุกอย่างในแง่ลบ มองทุกอย่างอย่างสร้างสรรค์ ตัวอย่างเช่น ถ้าเพื่อนร่วมงานหรือคนในครอบครัวผิดพลาดอะไร ก็อย่าซ้ำเติม เราต้องให้โอกาส ต้องคิดดี และทำดีค่ะ และที่ต้องการมากที่สุด ในขณะนี้ก็คือความสามัคคี เราต้องสามัคคีกัน เราต้องรักกัน เพราะเราอยู่บนผืนแผ่นดินเดียวกันค่ะ”





ศนิบุษ สวัสดิโกศล

ประธานกรรมการ

สถาบันฝึกอบรมและให้คำปรึกษา JP Moral

“สภาพบ้านเมืองของเราตอนนี้ยังไม่รู้ว่าจะออกหัวออกก้อย เพราะฉะนั้นถ้าทุกคนช่วยกันคนละไม้คนละมือ คนละนิดคนละหน่อย แล้วก็มีความซื่อสัตย์สุจริตในการทำมาหากิน ในวิชาชีพ มีจรรยาบรรณ อยู่ในศีลในธรรม คิดว่าเมืองไทยเราไปได้รอด เพราะคนไทยมีทุนเดิมที่ดี มีมุมมองที่ดีอยู่แล้ว...”

“กับการใช้ชีวิตอยู่ที่สหรัฐอเมริกามากกว่า ๒๐ ปี ก็หวังว่าความรู้ และประสบการณ์ของตัวเองคงจะเป็นประโยชน์บ้างกับสังคมไทย เพราะตั้งใจและเจตนาไว้ตั้งแต่แรกแล้วว่า จะกลับมาช่วยบ้านเมืองของเราให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้”





ธีระศักดิ์ อุ่มมล นพดล อริยานุวัฒน์

ศิลปิน วง 'กะลา'

ผู้สื่อข่าวสายอาชญากรรม-สังคม
ฝ่ายข่าวไทยทีวีสีช่อง ๓

“ทำอะไรก็ได้ที่ไม่ทำให้คนอื่น
เดือดร้อน และก็ประโยชน์ต่อ
บ้านเมือง ต่อตัวเราเองครับ”

“จะทำในสิ่งที่ไม่เป็นการคิดร้าย
ต่อตัวเอง ต่อคนอื่น และต่อประเทศ
แค่นี้ผมว่าก็คือการทำความดีแล้ว”





ไฟกัส จิรกุล

มัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรงเรียนเบญจมราชาลัย, นักแสดง

“ยังเป็นเด็กอยู่ ความดีที่จะทำได้เลยก็คงเป็นเรื่องการประหยัดค่ะ
ใช้จ่ายอย่างพอเพียง ก่อนจะซื้ออะไรต้องคิด ก่อนจะทำอะไรต้องคิดค่ะ”



พ.ต.ท. พิระศักดิ์ จิโรจน์สกุล

สารวัตรจราจร สน.บางเขน



“ทุกวันนี้ผมก็พยายามทำทุกอย่างเพื่อจราจรโล่งสังคมให้ดีขึ้นเนื่องจากทุกวันนี้คนเราคิดถึงตัวเองเป็นหลักโดยมองข้ามความเป็นอยู่ของสังคมไป ตราบใดที่สังคมอยู่ไม่ได้ เราก็อยู่ไม่ได้ในสังคม”



มาเยี่ยม มาเยือน



การสัมมนาเชิงปฏิบัติการ “ครอนคริว พม.
เปิดประตูสู่คุณธรรม”

5-6 พฤษภาคม 2550



กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์กับเลขาธิการกรมสภา

“สัญญา”

เริ่มวันนี้...เริ่มที่ตัวเอง

ปีนี้ กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) โดย
การนำของนายไพบุลย์ วัฒนศิริธรรม
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์ ได้แถลง
ยุทธศาสตร์สังคม ๓ ประการที่จะขับเคลื่อน
และสร้างสรรค์สังคมแห่งการ
อยู่เย็นเป็นสุขพันทุกชั่วร่วมกัน ได้แก่

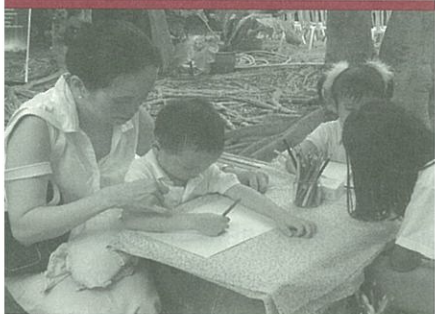
๑. ยุทธศาสตร์สังคมไม่ทอดทิ้งกัน
๒. ยุทธศาสตร์ สังคมเข้มแข็ง
๓. ยุทธศาสตร์สังคมคุณธรรม
ซึ่งยุทธศาสตร์ทั้ง ๓ ประการนั้น
จะเป็นการทำงานอย่างบูรณาการร่วม
กันกับกระทรวงต่าง ๆ และหน่วยงาน
ภาคเอกชน



และเพราะตระหนักดีถึงความสำคัญของ ‘ครอบครัว’ หน่วยเล็กที่สุดในสังคม ทว่าเป็นส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์สังคมที่ดีงาม และอยู่เย็นเป็นสุข ผมจึงเริ่มต้นขับเคลื่อน ๓ ยุทธศาสตร์ โดยพัฒนาบุคลากรของกระทรวงเป็นอันดับแรก เพื่อให้บุคลากรทุกภาคส่วนได้เข้าใจแนวคิดและหลักการปฏิบัติในการทำงานส่งเสริมครอบครัว โดยเน้นในด้านคุณธรรมและการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของครอบครัวตนเอง

เมื่อประกอบกันกับโอกาสที่ผมได้เรียนเชิญให้แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด มาเป็นที่ปรึกษาในโครงการ **‘วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว’** และโครงการ **‘วิสาขบูชา’** ซึ่งคณะทำงานกำลังแสวงหารูปแบบการทำงานที่จะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อประชาชน...

ดังนั้นระหว่างวันที่ ๕-๖ พฤษภาคมที่ผ่านมา ข้าราชการในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และครอบครัวกว่า ๒๐๐ คน จึงได้มาใช้เวลาร่วมกันที่เสถียรธรรม-



สถาน ชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างคานติ ซึ่งได้ริเริ่มโครงการ ‘ครอบครัวแห่งสติ’ และทำงานกับครอบครัวทุกชนชั้นมาแล้วกว่า ๒๐ ปีแล้ว โดยตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา มีครอบครัวมาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เสถียรธรรมสถานเป็นจำนวนเดือนละกว่า ๕,๐๐๐ ครอบครัวนอกจากนี้ยังทำงานผ่านสื่อในช่องทางต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องด้วย

ทั้งนี้ข้าราชการทุกคนได้ทำความเข้าใจถึงปัจจัยในการสร้างครอบครัวแห่งสติทั้ง ๓ ข้อ อันได้แก่

๑. สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวได้เรียนรู้การมีชีวิตอย่างมีสติและยึดหลัก ‘ทุนของชีวิตคือจิตที่ไม่ขุ่นมัว’

๒. สมาชิกทุกคนในครอบครัวได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันอย่างไม่ทำให้ใครต้องเจ็บปวด เพราะเราจะมีตระวังการกระทำทางกายและวาจาที่จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นในครอบครัว

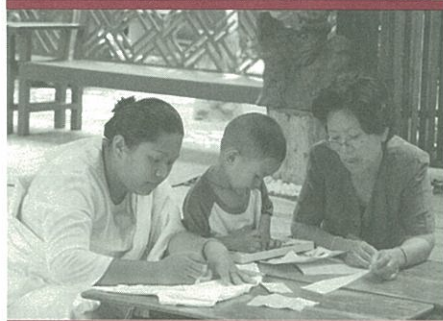
๓. ครอบครัวต่าง ๆ ได้เรียนรู้โลกตามความเป็นจริงและมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นร่วมกันด้วยเครื่องมือทางสังคมต่าง ๆ

ผ่านทางกิจกรรม ‘ครอบครัวแห่งสติ’ และกิจกรรมถนนคนเดิน ‘วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว’ ซึ่งเป็นกิจ-

กรรมที่เปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีความสุขในปัจจุบันขณะกับการอยู่ร่วมกับครอบครัว มีโอกาสได้สังเกตใจตัวเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จะสร้างให้ทั้งครอบครัวมีความมั่นคงในจิตใจและพร้อมที่จะเผชิญกับโลกอย่างจัดการกับชีวิตและความทุกข์ได้ อย่างที่แม้ว่าสังคมภายนอกจะกระทบกระแทก จนส่งผลให้เกิดความทุกข์ทั่วไปในสังคม แต่ครอบครัวแห่งสติก็จะไม่กระเทือนและไม่ไหลไปตามกระแสแห่งทุกขนั้น

ในการนี้ ในวันที่ ๕ พฤษภาคม ซึ่งเป็นวันเริ่มกิจกรรมการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ‘ครอบครัวพม. เปิดประตูสู่คุณธรรม’ นายแพทย์พลเดช ปิ่นประทีป รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กล่าวไว้อย่างน่าสนใจว่า

“ก่อนเข้ามาในเสถียรธรรมสถาน ผมเหมือนกับเครื่องจักร ในใจ ในความคิดมันหมุนเร็วเหลือเกิน ต้องดูนาฬิกาอยู่ตลอดเวลา แต่พอผมได้มาร่วมกิจกรรมของที่นี่ คือ การเดินจงกรม ซึ่งคุณแม่เป็นคนชี้แนะ ทำให้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน มีความสุขในขณะนั้น รู้สึกเหมือนชีวิตช้าลง และมีประโยชน์กับตัวเราเหลือเกิน...จากนโยบายของ



นายแพทย์พลเดช ปิ่นประทีป



กระทรวงของเราที่ให้ความช่วยเหลือ และดูแลคนในสังคม วันนี้...เราคิดว่าการให้เพื่อช่วยเหลือคนอื่นเป็นเรื่องดี แต่อาจจะยังไม่พอ เราจะต้องมีการให้ตัวเองด้วย และวันนี้ก็คือรูปธรรมของการให้กับตัวเอง คือให้ความสำคัญกับตัวเอง ให้สติกับตัวเอง ให้คุณค่าของชีวิตกับตนเอง”

ด้าน **นายสุวิทย์ ชันษาโรจน์** ผู้อำนวยการสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้แลกเปลี่ยนด้วยว่า

“โดยภารกิจของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เราทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคม

ดูแลกลุ่มผู้ด้อยโอกาสทุกประเภท ตั้งแต่เกิดจนตาย สิ่งหนึ่งที่เรaplุ๊กฝังให้ทุกคนที่อยู่ในกระทรวงก็คือ ต้องมีจิตใจที่ให้บริการ เพราะฉะนั้นการที่เราจะไปทำให้สังคมมีความดีงามได้ เราต้องเริ่มที่ตัวเองก่อน...

“ท่านไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้วางแนวทางซึ่งเป็นยุทธศาสตร์สำคัญไว้ ๓ ประการ คือ ๑. สังคมไม่ทอดทิ้งกัน ๒. สังคมเข้มแข็ง ๓. สังคมคุณธรรม ฉะนั้น ถ้าเราใช้ยุทธศาสตร์ทั้ง ๓ ยุทธศาสตร์นี้แล้ว ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในบ้านเมืองของเรา เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ การเมือง การ



นายสุวิทย์ ชันษาโรจน์

ปกครอง รวมถึงความขัดแย้งทางความคิดก็จะลดลง ในฐานะที่เราดูแลเรื่องความอยู่เย็นเป็นสุขในสังคม เราต้องเริ่มสร้างที่ตัวคนและวันนี้เราได้เริ่มจากคนในกระทรวงของเรา ซึ่งก็จะสร้างแรงกระเพื่อม ส่งสัญญาณไปยังเครือข่ายทั้งหมดของเราที่กระทรวงเรารับผิดชอบ... ตรงนี้เราถือว่าเราเริ่มจากหนึ่ง และจะนับไปเรื่อย ๆ อย่างไม่สิ้นสุด”

เพราะทุกอย่างในโลกเชื่อมโยงถึงกันการเริ่มต้นโดยปัจเจกที่จะใช้ชีวิตของตนอย่างมีสติ มีความสุขอยู่ในปัจจุบันขณะ และพร้อมที่จะถ่ายทอดความสุขนั้นไปยังสังคมที่ย่อยที่สุด ทว่า

มีความสำคัญไม่น้อยกว่ากลุ่มสังคมใหญ่ ๆ อย่าง ‘ครอบครัว’ ก็จะสามารถสร้างให้เกิด ‘ครอบครัวแห่งสติ’...

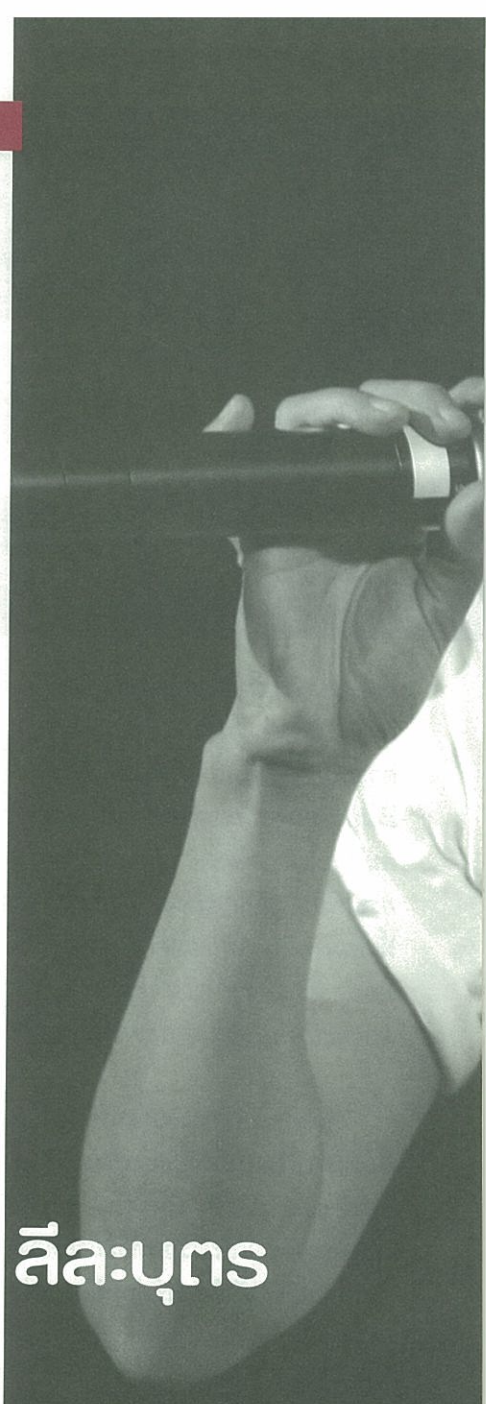
ครอบครัวที่พร้อมจะเป็นส่วนสำคัญในการสร้างสังคมแห่งสติ... สังคมที่จะมีแต่ความร่มเย็น และเกื้อกูลต่อกัน


โดย ศาสตราจารย์ ดร.สุวิทย์ ชันษาโรจน์
 ภาควิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 กรุงเทพมหานคร

ถ้าไม่ใช่เรื่องสงสัยของพี่
ก็เป็นข้อข้องใจของน้อง
ทำให้เรามีอันต้องได้พูดคุยกันเนื่อง ๆ
นานาสารพันเรื่องราวจากพี่สาวคนนี้
ฟังทุกทีก็สนุกทุกคราว
ครั้งนี้เรามีโอกาสได้นั่งสนทนากัน
ในร้านอาหารที่แสนคุ้นเคย
แต่เป็นครั้งแรกที่อาหารตรงหน้า
มิได้รับการเหลียวแลหรือตะตอง
ค่าที่รสชาติแห่งการสนทนานั้น
สนุกสนาน...จนลืมเวลา
และที่สำคัญ...ลืมว่า...
นี่คือการทำงาน !
๔ ปีผ่าน...กับการสัมภาษณ์ครั้งที่แล้ว
เมื่อ ๔ ปีให้หลัง...
แม้คนคนนี้จะยังเป็นพี่สาวคนเก่า
แต่ในบางเรื่องราว...ก็บอกเราว่า
วันนี้...พี่สาวคนดีมีบทบาทใหม่
เป็น...นักเดินทาง...มือใหม่ แต่ใจเด็ด
ส่วนนักเดินทางคนนี้
จะเก็บเกี่ยวอะไรระหว่างทางได้บ้างนั้น
มาลองฟังเธอเล่า และมาร่วม...

เปิดลิ้นชักนักเดินทาง

สาวลักษณะ สีล:บุตร





คนกำลังเศร้า
เจอ "เรื่องน้ำตา" มา

“ พิภพ กับ ดมทอง ”



ความสุขของสาวลักษณะคือ อะไรคะ

อิม...คิดยาก บอกไม่ถูก ความสุขของพีจิง ๑ แล้วบางทีก็ดูเหมือนง่ายง่าย แต่บางทีก็ดูเหมือนยากยาก เวลาที่ไม่สบายใจ สงบสติอารมณ์ไม่ได้ จะรู้สึกว่าการพักผ่อนอยู่ห่างตัวมากไม่ทำอะไรที่ตัวเองเคยชอบ ๑ ๑ ๑ เช่น เดินทาง ย้ายที่อยู่ ไปเที่ยว อ่านหนังสือที่ชอบ ดูหนังที่ชอบ มันก็ไม่สามารถที่จะมีความสุขได้ซะที เวลาที่สติไม่ดี ความสุขก็ไม่เกิดสักที ไม่เกิดเลย ดูเหมือนหายาก แต่พอเวลาที่อารมณ์ดี สติดี ความสุขของพีจิงจะเกิดขึ้นง่ายมาก เช่นว่าต้นไม้ที่บ้านมันออกดอกพีจิงก็มีความสุขแล้ว หรือว่าบางทีพีจิงรลไป แล้วเห็นหมาที่นั่งอยู่ข้างถนนมันมีหน้าตาตลก ๑ หูพับข้างหนึ่ง พีจิงก็มีความสุขแล้ว นั่นก็ทำให้เราคิดว่าจริง ๆ แล้วความสุขหรือความไม่สุขมันขึ้นอยู่กับอารมณ์ของเราจริงๆ ขณะที่อารมณ์เราปกติดี ความสุขก็อยู่ใกล้ตัว หาได้ง่าย แต่เวลาอารมณ์กระจุย ยิ่งคุยยิ่งห่าง ยิ่งหาไม่เจอ

เงินเอาตอนสติกำลังมี

ซึ่งมีน้อย (หัวเราะ) คือเมื่อก่อนนี่พีจิงจะเสพทั้งหนังและหนังสือเลยนะ จะอ่านจะดูเหวี่ยงแหกว่าตอนนี้มาก พี

จะอ่านแหกและก็ดูแหกโดยไม่ได้เลือกประเภท แต่มาช่วงหลัง พีจิงมีความรู้สึกว่าการพักผ่อนที่มันลดน้อยลงไปหมดเลย หนังสือที่เคยดู ๑ ๑ หรือหนังสือที่เคยอ่านเยอะ ๑ ๑ มันลดจำนวนลงมาก เริ่มเหลือน้อย เช่นหนังก็ต้องเป็นหนังที่สนใจอยากดูจริงๆ ถึงจะดู ถ้าเป็นเมื่อก่อนจะดูหมดทุกประเภท หนังสือก็เหมือนกัน เมื่อก่อนเข้าไปในร้านหนังสือ จะซื้อมาเป็นปั้งๆ ยังไม่รู้ว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ซื้อไว้ก่อน แต่ตอนนี้จะเริ่มแคบลง จะสกรีนสิ่งที่จะดู หรือจะอ่าน ทุกอย่างมันน้อยลงหมดเลย

ไม่โซ่มน้ำเข้ามาน้อยลง แต่ที่ แอมเลือกเองที่จะให้มันเข้ามาน้อย

โซ่ พีเลือกเอง เพราะบางทีก็พบว่าความสงบสุขที่แท้จริงของพีคือตอนที่ไม่มีข้อมูลอะไรในหัวเลย เวลาที่พีได้สงบ เวลาที่พีได้อยู่กับตัวเอง มันเป็นเวลาที่มีค่าสำหรับพีนะ สำหรับหลาย ๆ คนที่ชอบคิดแทนที่ เขาจะชอบคิดว่าเวลาที่อยู่คนเดียว พีน่าจะเหงา แต่สำหรับพีมันกลายเป็นตรงกันข้าม เวลาที่พีได้อยู่กับตัวเองเป็นเวลาที่มีค่าสำหรับพี เป็นเวลาที่พีสงบสุข ไม่มีข่าวสารข้อมูลอะไรที่เข้ามารบกวนความรู้สึกของเรา



ถ้าจะตามหาความสุข พี่
ว่าพี่ต้องทำเอง ต้อง
เปลี่ยนที่มอง ย้ายที่มอง
จากที่หาข้างนอก ต้อง
วิ่งกลับเข้าไปข้างใน

เอาแค่ตื่นเข้ามา แล้วเราอ่าน
หนังสือพิมพ์ ข่าวสารที่ไม่ฟังประสงค์
ก็เขาไปในหัวเราแล้ว เราก็เก็บ ๆ ๆ
ข้อมูล หรือว่าเปิดโทรทัศน์ดู ทุกอย่าง
ที่เป็นข้อมูล ก็เข้ามาในหัวเรา เพราะ
ฉะนั้นช่วงไหนที่พี่ได้พักจริง ๆ เช่นไป
อยู่ที่ไหนแล้วโทรศัพท์ติดต่อไม่ได้ พี่
ก็อาจจะอ่านหนังสือ แต่เป็นหนังสือ
เฉพาะทาง หนังสือที่เราสนใจเฉพาะ
เล่ม เฉพาะเรื่อง เมื่อนั้น พี่ถึงจะรู้สึก
ว่าชีวิตมีความสุข บางทีช่วงที่รู้
น้อย ๆ กลับจะมีความสุข เอาสมอง
ที่เหลือไปหาความรู้ชนิดที่เราต้องการ
จริง ๆ ไม่ใช่ความรู้สะเปะสะปะอีกต่อ
ไป หาความรู้ที่มันเป็นประโยชน์กับตัว
เราจริง ๆ

**ความรู้ที่อยากรู้และเป็นประ-
โยชน์จริง ๆ คือ**

ความรู้เกี่ยวกับตัวเองนี่แหละ
เพราะว่าทุกวันนี้ เราทุกคนรู้ว่าเราไม่
สามารถที่จะเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมได้แล้ว
เราไม่สามารถที่จะเปลี่ยนคนอื่นได้ คือ
เมื่อก่อนนี่พี่เป็นคนทีหาความสุขจาก
ภายนอก จากปัจจัยภายนอกตลอดเวลา พี่ก็ค้นหาไม่เจอสักที

พี่เป็นคนธรรมดา พี่เชื่อว่าหลาย
คนก็เคยเป็น คือตอนที่สร้างฐานะ เรา
ก็คิดว่าถ้าอีกหน่อยเรามีบ้าน เราก็คง

จะมีความสุขมากเลย อีกหน่อยถ้าเรามีรถของตัวเอง เราก็คงจะมีความสุข ถ้าเรามีแฟน มีสามี เราก็คงจะมีความสุข หรือถ้าเพื่อนรักได้มาอยู่กับเรา ได้พบเจอกันบ่อย ๆ เราคงจะมีความสุขมาก ทุกอย่างมันขึ้นอยู่กับคนอื่นหมด ซึ่งในที่สุดแล้วที่ค้นพบว่า เมื่อวันที่ที่มีครบทุกอย่างแล้วเนี่ย ทำไมที่ยังต้องมานั่งคิดหาสาเหตุว่า ทำไมที่ยังมีความสุข ก็เลยเพิ่งมานึกได้ว่าเราขาดความรู้เกี่ยวกับใจของเราเอง ตัวของเราเอง เราไปหาความสุขผิด เราไปหาความสุขผิดชอย ผิดถนน ผิดที่ เรามองผิดมุม เมื่อก่อน ความสุขของเราไปขึ้นอยู่กับสิ่งอื่น ๆ หมดเลย การศึกษาของที่ช่วงหลังก็เลยเป็นการศึกษาหา how คือทำยังไงที่ถึงจะมีความสุขได้ด้วยตัวเอง โดยที่ไม่ต้องพึ่งพาสิ่งอื่นอีกต่อไปชนิดที่ถ้าสิ่งนั้นมีอยู่หรือสูญเสียไปก็ยังคงจะไม่เกี่ยวกับความเป็นตัวที่ หลัง ๆ ก็เลยศึกษาเกี่ยวกับเรื่องตัวเองอย่างเดียว

และที่ก็เพิ่งค้นพบว่าความสุขสงบที่แท้จริงแล้วมันต้องเกิดขึ้นในตัวที่เอง ที่ต้องเป็นคนที่ทำให้มันเกิดขึ้นเอง ไม่สามารถพึ่งพิงปัจจัยภายนอกได้เลย เพราะทุกอย่างจะแปรเปลี่ยนไปตลอดเวลา ไม่คงที่ แม้กระทั่งใจที่เองก็มีความแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา

ชั่วโมงนี้อารมณ์ดี ชั่วโมงหน้ามีเรื่องเข้ามาก็เม้ง อารมณ์ดีอารมณ์ไม่ดีสลับกันไป เพราะฉะนั้นถ้าที่จะควบคุมอะไรสักอย่างหนึ่ง ถ้าจะตามหาความสุขที่ว่าที่ต้องทำเอง ต้องเปลี่ยนที่มอง ย้ายที่มอง จากที่หาข้างนอก ต้องวิ่งกลับเข้าไปข้างใน

เข้าไปข้างในแล้วเจออะไรบ้างคะ

เจอสิ่งมหัศจรรย์มากมายหลายเรื่อง (หัวเราะ) แพลกนะ ทั้ง ๆ ที่เมื่อก่อนที่ก็เป็นคนที่สังเกตและดูตัวเองบ่อยมาก ตลอดเวลา คือเป็นคนที่ยึดตัวเองตลอดว่าเราทำอะไร คิดอะไร เป็นคนที่อยู่กับตัวเองตลอดแต่เหมือนตอนนั้นมันเหมือนเป็นความรู้ที่เราเอาสมองเข้าไปรู้ แต่เราไม่ได้เอาใจเข้าไปรู้ มันไม่เหมือนกันนะ ตอนนั้นมันเหมือนกับรู้แบบใครถามพูดได้ แต่ใจเราไม่แจ้ง ใจเราไม่ได้สัมผัสจริง ๆ

ตอนหลังที่มาเริ่มเรียนเข้ม ๆ เข้าก็เพิ่งได้สัมผัสความสุขชนิดที่บางวันที่อยากเรียกมันว่าความสุข เป็นความสุขสงบส่วนตัวของที่เองจริง ๆ แจ้งแก่ใจตัวเองเลย ไม่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอก แต่น่าเสียดายที่ที่ไม่สามารถรักษามันไว้ได้ทุกชั่วโมง เพราะมันก็ไม่แน่นอนอีกเหมือนกัน มันไม่เสถียร

มันแปรเปลี่ยน ตัวเราก็เปลี่ยน เราต้องเล่นไล่จับกับความรูสึกของตัวเองทั้งวัน เพื่อที่จะหาความรู้สึกนั้น แต่ถ้าเราเคยมีความสุขกับตรงนั้นแล้ว เราจะมีความรู้สึกว่าตรงนั้นมันดีจังเลย มันสงบจังเลย มันสบายใจจังเลย แล้วมันก็หายไปเวลาที่เราเจอสิ่งกระทบ แต่เพราะเรายังจำรสชาติมันได้ เราก็เลยศึกษาวิธีการที่จะทำให้รสชาติมันจะกลับมาอยู่กับเราให้บ่อยขึ้น

เหมือนเมื่อก่อนมีความสุข โกรธกับไม่โกรธ ทุกข์กับสุข แน่นอมนั่นต้องอยู่คู่กัน แต่ที่กำลังหาวิธีที่จะหยิบชิ้นส่วนใส้ไปในตาข้างข้างที่สบายใจให้มากขึ้น บ่อยขึ้น เพื่อที่จะได้สุขใจบ่อยขึ้น และทุกข์ให้น้อยลง คล้าย ๆ กับจับความทุกข์มาไดเอท ไม่ให้อาหารมันเมื่อก่อนนี้ที่ไม่รู้ พอมีความสุขที่ก็ชอบกระโดดลงไป ชอบให้อาหารมันยิ่งให้ มันก็ยิ่งอ้วนพี ใหญ่โต มีอำนาจ มีอิทธิพล ครองราชย์อยู่ในจิตใจของพีตอนหลัง ๆ พีก็เริ่มตัดเสบียงมัน เริ่มไม่เอา ไขมันผอมไปเอง ข้างความสุข ความสบายใจที่ก็จะหาวิธีที่จะเลี้ยงดูมันให้อ้วนท้วนสมบูรณ์ขึ้น แค่นั้นเอง นี่คือหนังสือที่พีศึกษาอยู่ช่วงหลัง ๆ เพื่อตัวพีเอง

สิ่งที่พีแอมศึกษาคือหนังสือเล่ม

โน แล้วถ้าเป็นหนังสือเล่มนอกสะคะ พีแอมอ่านอะไร

หนังสือที่พีอ่านช่วงหลังเนี่ย ไปดูที่บ้านได้เลย เป็นหนังสือปรัชญาและศาสนาล้วน ๆ เลย มีทุกอย่าง แต่พีจะเลือกนะ พีชอบอนุญาตเลือกหน่อย ว่าถ้าอะไรที่มันยิ่งกระพือความฟุ้งซ่านให้กับคน หรือที่พีคิดว่าไร้สาระ ไม่มีประโยชน์ รู้แล้วไม่พ้นทุกข์ รู้ไปก็ไม่มีประโยชน์ ไม่ตรงจุดประสงค์ พีไม่อ่านพีต้องประเภทที่อ่านปุ๊บ...อ้อ อ่านแล้วเราเข้าใจ แล้วเราไม่ทุกข์ สุขสบายใจ ด้วยวิธีนี้ พีจะเลือกเล่มนั้น เพราะเวลาที่พีเหลือน้อยแล้ว (หัวเราะ) พีรู้สึกว่าคุณเราไม่ควรประมาทกับชีวิต เราไม่รู้ว่าจะเราตายเมื่อไหร่ เราตายได้ทุกเมื่อ เดินออกไปรถชนก็ตาย ตายได้ทุกเมื่อ คิดไว้บ้างก็ดีนะว่าเวลาเราเหลือไม่มาก เพราะฉะนั้นสนใจเรื่องอะไรเราก็ควรจะเอาเวลาของเราที่เหลือเนี่ยศึกษา เรื่องที่เราสนใจให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

อ่านเฉพาะหนังสือของศาสนา พุทธหรือเปล่าคะ

ไม่นะ พีอ่านทั้งของศาสนาคริสต์ ของอิสลาม อ่านหนังสือศาสนาเปรียบเทียบ อ่านทั้งท่านพุทธทาส อ่านทั้งอาจารย์ศีกฤทธิ อ่านทั้งหลวงพ่อเทียน

ซึ่งแต่ละท่านก็มีความคิดเห็นและวิธีการต่าง ๆ กันออกไป พี่คิดว่าตัวเราเองมีหน้าที่ที่จะไตร่ตรองเอาเอง เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตัวเรา เพื่อจุดประสงค์ใหญ่ก็คือทำให้เราสุขภาพสบายใจ เอาตัวเราเป็นหลัก

แต่ถ้าถามถึงชื่อหนังสือเป๊ะ ๆ ตอนนี้มีหนังสือที่ชอบมากอยู่เหมือนกัน เล่มที่ ๑ ชื่อ ‘ปัญญาญาณ’ แปลจากเรื่อง ‘Intuition: Knowing beyond logic’ เล่มที่ ๒ ชื่อ ‘หลุด’ จากภาษาอังกฤษชื่อ ‘Freedom: The courage to be yourself’ เล่มที่ ๓ ชื่อ ‘วุฒิภาวะ’ หรือ ‘Maturity: The responsibility of being oneself’ ๓ เล่มนี้เขียนโดยคนเขียนคนเดียวกันคือ OSHO ซึ่งเป็นปราชญ์อินเดีย แปลโดย ดร. ประพันธ์ ผาสุขยัต ทุกเล่มเป็นหนังสือที่พี่ชอบมากขณะนี้ แต่ถ้าจะให้ยกตัวอย่าง ๕ เล่ม ที่พี่จะมีแน่นอนก็คือ ‘คู่มือมนุษย์’ เล่มนี้อยู่กับพี่แน่ และเพื่อให้แปลออกไปอีกชนิดหนึ่งก็คือ ‘Jonathan Livingston’ ฉบับของ อาจารย์ คึกฤทธิ์ ปราโมช ฉบับเดิมเค้าก็แปลดีนะ แต่พี่รู้สึกว่าคุณครูคึกฤทธิ์แปลถูกใจเรา เราเข้าใจง่ายกว่า

เวลาอ่านหนังสือพวกนี้ พี่รู้สึกว่ามันขับไล่ความโดดเดี่ยวที่พี่รู้สึกอยู่



เหมือนแมงกับมีความสุข
โกรธกับไม่โกรธ ทุกข์กับสุข
แน่นอนมันต้องอยู่คู่กัน
แต่พี่กำลังหาวิธีที่จะหยิบ
ชิ้นส่วนใส่ไปในตาแข่งข้างที่
สบายใจให้มากขึ้น บ่อยขึ้น
เพื่อพี่จะได้สุขใจบ่อยขึ้น
และทุกข์ใจน้อยลง คล้าย ๆ
กับจับความทุกข์มาไดเอก
ไปให้อาหารมัน

บ่อย ๆ ว่าเราแปลกแยก เราแตกต่าง เราเหงา แต่ไม่ใช่เหงาแบบที่ว่าเรายู่คนเดียวนะ มันคือความเหงาทางสติปัญญา ทางความคิด ทางจิตวิญญาณที่เราหาเพื่อนไม่ได้ เวลาอ่านหนังสือพวกนี้แล้วเรารู้สึกว่าเราไม่เหงา เรามีคนที่คิดคล้ายเรามีคนที่เข้าใจเราอย่างตอนไหนที่รู้สึกปั่นป่วนจากงาน พี่ก็จะนึกถึงโจนาธาน และก็บอกกับตัวเองว่า ไม่ใช่ไรหรอกโจนาธาน เดียวเธอก็จะเจอนกนางนวลอีกฝูงหนึ่งเองแหละ ถึงตอนนี้เธออาจจะถูกขับออกจากฝูงเดิม (หัวเราะ) I will find them. I will find them. ไม่ใช่ไร โจนาธาน พี่จะบอกตัวเองแบบนี้

อยู่ดี ๆ พี่แอมมาอ่านหรือคิดถึงเรื่องพวกนี้ได้อย่างไรคะ

เพราะพี่จะจมทะเลแล้ว ภูงศสสารแล้ว พี่หายใจไม่ได้แล้ว (หัวเราะ) พี่รู้สึกเหมือนตัวเองอยู่ในทะเลน้ำครำทะเลของความทุกข์ที่มีคนสลอนเบียดกันอยู่อย่างแรง พี่รู้สึกว่าพี่ดำผุดดำว่ายอยู่ในนั้น แล้วก็สำลัก พี่หายใจไม่ได้อีกต่อไปแล้ว มันก็เลยถึงขีดสุดของมัน พี่รู้สึกว่าชั้นทนตัวชั้นเองไม่ไหวแล้ว ชั้นทนอารมณ์นี้ไม่ไหวแล้ว ชั้นทนบั่นทอนตัวเองไม่ไหวแล้ว ชั้นต้องทำอะไรสักอย่าง ชั้นอยากหายใจ

เรื่องราวที่บั่นทอนพี่แอมคือ

คือเมื่อก่อนนี้เรายอมให้ทุก ๆ เรื่องที่ใคร ๆ กระทำกับเรามีอิทธิพลกับชีวิตเราหมดเลย เรายอมรับ เราเอาใจใส่ใจ เรายอมให้เค้ากระทบ เรายอมให้เค้า คือพี่เป็นคนอ่อนไหว เป็นคนเซนซิทีฟมาก นิดหนึ่งหน่อยหนึ่งพี่ก็เก็บไปคิด ทุกอย่างกระทบพี่ได้หมด ผลที่เพิ่มตัว เลือดโซก เปราะบาง แต่อย่างที่พี่บอกไปว่าเราเปลี่ยนคนอื่นไม่ได้ บอกเค้าว่าเธออย่าทำชั้นไม่ได้ แต่พี่เปลี่ยนตัวเองได้ เพราะฉะนั้นตอนนี้พี่ก็เลยบอกเค้าว่าไม่ยอมแล้วนะ

ไม่ยอมก็คือว่า เรื่องอะไรก็ตามที่พี่เห็นว่าเป็นขยะ เป็นขยะทางความคิด เห็นว่ามันเป็นอคติของมนุษย์อื่นที่มีต่อเรา หรือเจตนาที่ไม่บริสุทธิ์ของคนที่เขาพูดถึงเรา เรื่องความไร้สาระหรือความใจร้ายของโลก พี่ก็ลุกขึ้นยืนประกาศอิสรภาพ ขอที่จะไม่ยอมแล้ว ชั้นไม่ยอม ที่ไม่ยอมก็คือคุณอยากจะทำอะไรก็ทำไป ชั้นห้ามคุณไม่ได้ แต่ชั้นเลือกได้ที่จะไม่สนใจคุณอีกต่อไปแล้ว มันไม่มีความหมายอะไรกับชั้น ชั้นรู้ว่าชั้นเป็นคนยังงี้ ชั้นเข้าใจตัวชั้นเองแล้วว่าชั้นเป็นคนดี ชั้นมั่นใจในคุณธรรมของตัวเอง เพราะฉะนั้นก็เลยกลายเป็นชั้นไม่ยอมแล้ว ไม่ยอมก็คือ





ทุกวันนี้ ถามว่ายังมี
กระทบอยู่ไหม ก็มี เพราะ
ว่าไม่ใช่เราเอง แต่พี่ว่าพี่
เริ่มจับทางมันถูกแล้วว่า เอ๊ย อัน
นี้ขยะ อันนี้ไม่แฟร์ อันนี้ไม่บรรทัดคน
อื่นมาวัดชั้นอีกแล้ว เธอเป็นใครถึงจะ
มาตัดสินมาพิพากษา
ชั้น พี่เลือกที่จะโยนมัน
ทิ้งไปหมดเลย คือโยนได้
โยน

แค่นี้เอง ไม่ได้ลุกขึ้นไปสู้กับใคร แค
โยนขยะทิ้งไป

ทุกวันนี้ ถามว่ายังมีกระทบอยู่
ไหม ก็มี เพราะว่าไม่ใช่เราเอง แต่พี่
ว่าพี่เริ่มจับทางมันถูกแล้วว่า เอ๊ย อัน
นี้ขยะ อันนี้ไม่แฟร์ อันนี้ไม่บรรทัดคน
อื่นมาวัดชั้นอีกแล้ว เธอเป็นใครถึงจะ
มาตัดสินมาพิพากษาชั้น พี่เลือกที่จะ
โยนมันทิ้งไปหมดเลย คือโยนได้โยน พี่
อาจจะค้างอยู่ในใจ อาจจะคิดมาก มี
ความทุกข์ไปสัก ๒-๓ วันด้วยนิสัยเดิม
ที่เราเป็นคนเซนซิทีฟ แต่หลังจากนั้น
พี่จะเริ่มคิดออกว่าเราเลือกได้ทำไมเรา
ต้องเอาคำพูดบ้า ๆ หรือความใจร้าย
ของคนบ้า ๆ มาผูกติดกับเรา เอามัน
มานอนกับเรา ๓ วันแล้ว ในที่สุดพี่ก็
ลุกขึ้นมาถึงความรู้สึกพวกนั้นตกเตียง
ไป แล้วก็บอกตัวเองว่าไม่เอาแล้ว ไม่
เอา มันไม่มีประโยชน์กับชีวิตชั้น มัน
บั่นทอนจิตใจชั้น ทำให้ชั้นเศร้าหมอง
ฉะนั้นก็คือเลือกที่จะไม่เอา ใครจะพูด
อะไรก็พูดไป จะทำอะไร ก็ทำไป

**ตอนนี้เตะเรื่องที่บั่นทอนจิตใจ
ตกเตียงคล่องแล้วใช้หมดละ**

พี่ก็ยังยืนยันว่าน่าเสียดายที่ทำ
ไม่ได้ทุกวัน ตอนนี้พี่ใช้เวลาทุกวันที่
เหลือในชีวิตฝึกหัดทุกวัน ทำแบบฝึก
หัดทุกวัน เพื่อว่าสักวันหนึ่งพี่จะทำให้

ได้ทุกวัน คือมีความเข้าใจคนอื่น มีความเข้าใจตัวเองมากพอที่จะไม่มีสิ่งเหล่านี้ และไม่ห่วงไหวกับขยะอีก แต่ตอนนี้พีก็ยังเป็นนักเรียนอยู่ บางวันพีก็โอย บางวันพีก็โอีย บางวันพีก็หลุด บางวันพีก็แยะ มันยังไม่ได้ได้ทุกวัน แต่พีจำสภาวะที่เราปลดปล่อยมันออกไปได้ว่า มันเป็นสภาวะที่เรามีความสุข เมื่อเรารู้แล้วว่ามันอยู่ตรงไหน เราก็มุ่ง (หัวเราะ) คล้าย ๆ เจอแผนที่แล้ว แต่วันนี้อยู่ที่ภาคปฏิบัติ ระหว่างทางที่เดินไปจะเจออะไรบ้างก็ไม่รู้หรอก เพราะมีเรื่องเข้ามาให้ทดสอบทุกวัน บางวันก็ไม่เป็นไร บางวันก็แยะ พียังอยู่ระหว่างการฝึกฝน

เป็นนักเดินทางที่เจอแผนที่แล้ว จุดหมายปลายทางของเส้นทางคือที่ ไหนหรืออะไรคะ

คือให้หลุดจากขยะมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เช่นว่าถ้าคนคนหนึ่งเกิดมาแล้วแบกสัมภาระ ๑๐๐ ชิ้นไว้บนบ่า สัมภาระเหล่านี้ก็คือความกดดันจากสังคม เงื่อนไข กระแส ความเชื่อทุกอย่างที่เราเกิดมาแล้วถูกใส่หัวมาตลอด แต่เราไม่เคยรู้เลยว่ามันจริงหรือไม่จริง มากน้อยแค่ไหน เราโตขึ้นมากับสิ่งเหล่านี้ และทุกวันนี้โลกมันก็ยังหมุนเร็วขึ้นเรื่อย ๆ ทุกอย่างมันถูกโยนใส่

หลังจกหลังเราแอนไปหมดแล้ว เราเป็นทาสของอะไรก็ตามที่เราตื่นมาเราก็เจอ เช่น คุณชาวไม่พอ คุณผอมไม่พอ ทุกอย่างมันเป็นเรื่องของคุณยังดีไม่พอ มันเหมือนเราเป็นทาสของทุกอย่าง กระทั่งรองเท้าที่ใส่ก็ยังไม่ดีพอ ไม่บ่งบอกถึงบุคลิกของตัวคุณมากพอ หรือการที่คุณเรียนที่โรงเรียนนี้ คุณก็จะมีความรู้ไม่พอ ทุกอย่างมันไม่พอไปหมด แม้กระทั่งประเพณี

พีขอสงสัยหน่อยนะว่าใครเป็นคนกำหนดว่าเกิดมาแล้วขั้นตอนของชีวิตมนุษย์ต้องเป็นแบบนี้ พีขอคิดแบบโจนาธานนะว่าทำไมทุกวันนี้คนยังต้องมาถามพีว่า เมื่อไหร่จะได้แต่งงาน พีก็คิดว่า ทำไมต้องใช้คำว่า 'ได้' แต่งงาน ทำไมไม่ใช้คำว่า 'โดน' ทำไมไม่รู้สึสึกว่าการโดนแต่งงานมันน่าสงสาร จึงเลยนะ ถูกไหม แค่เพียงพลิกฝ่ามือ ความหมายก็เปลี่ยนไปแล้ว ใครเป็นคนกำหนดว่าชีวิตเกิดมาแล้วต้องไปเรียนหนังสือแบบนี้วะ จบแล้วก็ต้องหางานทำให้ได้อาชีพแบบนี้ แล้วก็เป็นที่ยอมรับของสังคม แล้วก็ต้องแต่งงาน แล้วก็ต้องมีลูก แล้วก็ต้องมีบ้าน แล้วก็ต้องมีรถ ชีวิตมันเป็นเหมือนที่โจนาธานสงสัยว่าทำไมคนงานงวอลเกิดมาแล้วมีแค่นี้ แค่นั้นขึ้นมาแล้วบินตาม

เรือประมงไปหาปลา พอถาม พ่อแม่ของโจนาธานก็บอกว่า ก็เขาก็ทำกันมาอย่างนี้ตั้งนานแล้ว ทำไมนะโจนาธานทำไมแกล้งเหมือนคนอื่นเขาไม่ได้ ในที่สุดโจนาธานก็ไม่ได้อยู่ในฝูง โดนไล่ ออก (หัวเราะ) บางครั้งพี่รู้สึกโดดเดี่ยวจริง ๆ ก็เป็นเพราะพี่รู้สึกอย่างนี้ และพอพี่รู้สึกที่ไร พี่ก็จะไปอ่านโจนาธานแล้วพี่ก็จะบอกตัวเองว่า ไม่เป็นไรนะโจนาธาน เตียวเจ้าก็เจอนกนางนวลอีกฝูงหนึ่งที่ไม่ใช่ฝูงนี้ คือมันอยากรู้ว่าชีวิตมีอย่างอื่นที่มากกว่านี้รึเปล่า

ถ้าพี่สมมติชีวิตเป็นเส้นนอน คือเกิดมาแล้วมีขึ้นตอนว่า เกิดมา เรียนหนังสือ แต่งงาน มีลูก มีบ้าน มีรถ แล้วก็ตาย จบ ชีวิตเป็นเส้นนอนอย่างนี้ พี่ก็เลยคิดว่ามันไม่มีเส้นอื่นให้เดินแล้วหรอ ทำไมมันต้องเป็นอย่างนี้ด้วย มาตอนที่พี่เรียน พี่ก็เริ่มรู้แล้วว่ามันมีทางเลือก มันมีเส้นขวางขึ้นอีกเส้นหนึ่ง แต่ต้องเรียนนะ และถ้าเลือกชีวิตในแนวตั้งแล้ว มันจะทำให้เราตายก่อนที่จะตาย หรือหลังจากที่ตายแล้วเราก็จะไม่ตายอีกต่อไป มันเป็นชีวิตอีกรูปแบบหนึ่งที่ไม่ต้องเป็นทาสแล้ว มีธรรมชาติเป็นแผนที่ใบเดียว

อยากนะคะ ชีวิตแนวตั้ง

ก็ไม่มีใครบังคับเรา อันนี้เป็นทาง

เลือกของเราเอง เราเลือกได้ เราเลือกที่จะเกิดและตายเหมือนนกนางนวลตัวอื่น ๆ ก็ได้ แล้วก็ดีด้วย เพราะว่าไม่มีใครรังเกียจเรา (หัวเราะ) เราเองก็กลมกลืนกับเค้าไปตลอด แต่สำหรับพี่ พี่ก็คงจะตายไปกับเครื่องหมายคำถามที่คาอยู่บนหน้าผากว่า ทำไม...ทำไมต้องเป็นอย่างนี้ แค่นี้หรอ เกิดมาแล้วแค่นี้หรอ จบ เสร็จ ตอนตายแทนที่พี่จะถือดอกบัว พี่ก็คงถือเครื่องหมายคำถามไว้ในมือแทน แต่พี่ว่าพี่เลือกได้นะ ก็อย่างที่บอกมาว่าชีวิตแนวตั้งมันยาก และการที่จะค้นหาชีวิตในแนวตั้งมันเหนื่อย เออ มันเหนื่อยจริง พี่ยอมรับ มันยาก แต่พี่ขอเลือก พี่ขอเลือกอันนี้แหละ

ด้วยนิสัยหรือเปล่าคะ ที่ทำให้พี่แอมเป็นแบบนี้

ไม่ใช่เลย พี่เกิดมาเป็นคน...โอ้โฮ สุขอารมณ์มากกว่านี้มาก เป็นคนเจ้าอารมณ์ คือไม่ว่าอารมณ์อะไรก็ตามพี่ สุขหมด ไม่ใช่แค่โกรธนะ รัก ชอบเกลียด ชัง ทุกอย่างรจัดหมด พี่มีชีวิตอยู่ด้วยการปรุงแต่ง อาชีพของพี่ก็มีแต่การปรุงแต่ง มีคำสรรเสริญและนิทานอย่างเข้มข้น ชอบก็ชอบมาก ๆ เกลียดก็เกลียด ๆ ๆ เป็นข่าวก็ละ ทุกอย่างเข้มข้นมาก มันก็เลยทำให้พี่ दिन



เพราะพีทนี่ไม่ไหว พีต้องดิ้นหาว่าชีวิต
มีคำตอบอย่างอื่นอีกไหม พีอยากมีคำ
ตอบอย่างอื่น ที่จริงส่วนหนึ่งที่ทำให้พี
มาเป็นแบบนี้มันเกิดขึ้นจากแนวคิด
บ้า ๆ ของพีเลย เริ่มต้นเลยคือบ้า ฟอ
ก็บอกว่าไอ้บ้า ทุกคนก็บอกว่าไอ้บ้า
เพราะอยู่ดี ๆ พีก็บอกฟอว่า หนูจะไม่
กลับมาเกิดแล้ว ฟอก็บอกว่าอะไรของ
มัน แก่ไม่ได้เป็นคนกำหนดนะ แล้วก็
ยกศาสนามากล่อมเกลามา แต่พียืนยัน
กับฟอว่าพีประหลาดขึ้นเรื่อย ๆ คือ
บุญก็ไม่ติด บาปก็ไม่ติด พีไม่ติดอะไร
สักอย่าง ทำดีก็ไม่หวังความดี ทำดี
ก็เพราะรู้ว่ามันดีแค่นั้นแหละ จิตสำนึก
บอกว่ามันดี...ก็ทำ ถ้าจะไม่ทำความชั่ว
...ก็เพราะจิตสำนึกบอกว่ามันชั่ว ไม่ใช่
เพราะกลัวตกนรก พีไม่เชื่อเรื่องนรก
สวรรค์ แต่พีก็ไม่ก้าวทำลายความเชื่อของ
ใครนะ แต่สำหรับตัวพี พีเชื่อว่าทำดี
ก็เพราะว่ามันดี ถ้าไม่ทำดีก็เพราะว่า
มันชั่ว เราก็เลยไม่ทำ ด้วยจิตสำนึกของ
เราธรรมดา ปกติ และถ้าเป็นไปได้ พี
ไม่อยากจะกลับมาเกิดอีกแล้ว มันเริ่มขึ้น
จากความคิดบ้า ๆ แบบนี้ละ

ตอนหลัง ฟอถามว่าถ้าให้กลับมา
เกิดใหม่แล้วรวยกว่านี้ดีกว่านี้ทุกอย่าง
เป็นเศรษฐี มีแฟนดี มีความสุขมาก
ครอบครัวมีความสุข จะกลับมาอีกไหม

พีก็บอกว่าไม่เอา มันมาถึงจุดที่ไม่อยาก
ได้สักอย่าง ไม่อยากกลับมาอีกแล้ว
แล้วพีก็บอกทุกคนว่า ใครจะพูดอะไร
จะสื่อสารอะไรกับพีก็ทำ ๆ ชะตอนนี้
นะ เพราะถ้าพีตายแล้วพีจะเปิดแนบ
นะ หมายความว่า...แกไม่ต้องจุดรูป
แกไม่ต้องอะไร ชั้นไม่กลับมาอีกแล้ว
ไม่เหลือยหลัง จะไม่เอาไปสักอย่าง คือ
ไม่เอาไปทั้งความทรงจำที่สุขที่สุดและ
ที่ทุกข์ที่สุด พีขอทิ้งไว้กับคราบที่พีจะ
ลอก (หัวเราะ) พีจะปลิวแล้ว พีขอ
ลี้

พีแอมบอกฟอตอนไหนคะ

๒ ปีมานี้เอง อยู่ ๆ พีคิดขึ้นมา
เอง ตอนนั้นยังไม่ได้เรียนธรรมะเข้มข้น
อยู่ดี ๆ มันก็คิดขึ้นมาว่า ไม่เอาละ
ชั้นต้องโยนสัมภาระทิ้งแล้ว ต้องเก็บ
ออกทีละชิ้นแล้ว ถึงขอยนี้โยนกล่อง
นี้ทิ้ง โยนถุงนี้ทิ้ง โยนนี้ทิ้ง โยนทิ้งที่
ละชิ้น อันไหนที่ยังต้องแบกอยู่ก็แบก
ไป แต่เมื่อไหร่ได้ช่อง ทิ้งเลยนะ เพราะ
พีรู้สึกอยากตัวเบา อยากเดินสบาย ๆ
ไม่ต้องแบกอะไร ๆ อีกแล้ว

พีเคยบอกฟอตอนที่พีไม่รู้เรื่อง
ธรรมะอะไรเลยว่า หนูจะเป็นไอ้ powder
ในหนังเรื่อง powder คือตายแล้ว
กลายเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติไป
เลย สลายไป เป็นลม เป็นน้ำ เป็นดิน

เป็นส่วนหนึ่ง แล้วไม่เป็นอะไรอีกเลย ไม่มีจิตวิญญาณหลงเหลือ ก็กลับคืนสู่ธรรมชาติ พ่อก็ยังบอก อิม...ลูกเรา (หัวเราะ) แต่เค้าเข้าใจว่าที่พูดอะไรที่เค้าไม่เข้าใจคือมันมาได้ยังไง พ่อรู้สึกประหลาดใจมากกว่าว่าลูกเค้าซึ่งเคยเป็นคุณนายสังคมจัด ทำไมอยู่ดี ๆ วันหนึ่งไม่เอาแล้ว

**ที่พี่แอมบอกว่าทำดีเพราะเห็น
ว่าดี ชั่วเพราะเห็นว่าชั่ว ดีชั่วนี้มีอะไร
เป็นมาตรฐานวัดคะ**

ไม่มีอะไร ก็เป็นเรื่องในชีวิตประจำวันของเรา แค่อารมณ์ชีวิตโดยปกติทำดีของพี่ไม่ได้แปลว่าลูกขึ้นมาสร้างบุญนะ ทำดีของพี่คือปกติธรรมดา เราทำอะไรแล้วดูตัวเองว่าเราทำให้ใครเดือดร้อนรีเปลา เราไปเบียดเบียนใครรีเปลา...เท่านั้นเอง เช่น เราพูดแล้วทำให้เพื่อนเสียใจรีเปลา วาจาของเราทำร้ายคนอื่นไหม แค่นี้เองที่พี่เช็กกาย วาจาใจของเราเพื่อความเบียดเบียนให้ตัวเองหรือคนอื่นหรือเปลา ง่าย สั้น กระชับ ไม่มีข้อฟ้าโอบระกานุสาวรีย์อะไรทั้งนั้น ในใจพี่มีแค่นี้...แค่นี้เอง...แค่นี้จริง ๆ

**ตอนคุยกันเมื่อ ๔ ปีที่แล้วพี่
แอมบอกว่า 'วัด' ของพี่เป็น verb
เป็นคำกริยา ไม่จำเป็นต้องไปวัดก็ได้**



อาชีพของพี่ก็มีแต่การปรุ่่งแต่่ง มีคำสรรเสริญและนินทาอย่างเข้มขันชอบก็ชอบมาก ๆ เกลียดก็เกลียด ๆ ๆ เป็นข่าวก็เละทุกอย่างเข้มขันมาก มันก็เลยทำให้พี่ดิน เพราะพี่กบไม่ไหว พี่ต้องดินหาว่าชีวิตมีคำตอบอย่างอื่นอีกไหม พี่อยากมีคำตอบอย่างอื่น



ตอนนี้พี่ทดสอบทุกอย่าง
กับแค่อริยสัจ ๔ เท่านั้นเอง
ทดสอบกับกาย ใจตัวเอง
เท่านั้นเองว่าทำไปทำ ๆ อยู่
เบียด เจอไหมทุกข์ เจอไหม
วิธีทำให้พ้นทุกข์ พี่คิดแค
นี่จริง ๆ ทำไงเสวลักษณะ
ถึงจะพ้นทุกข์ เหตุเป็นคือ
อะไร และจะต้องทำยังไง

แต่ทราบว่ามีพี่แอมเพิ่งไปปฏิบัติธรรม มา

ใช่เดี๋ยวนี้ 'วัด' สำหรับพี่ก็ยังเป็น
verb และก็ยังเป็นหนักขึ้นอีกนะ แต่
สาเหตุที่พี่ไปก็คือ ข้อหนึ่ง พี่อยากพัก
ก็คิดว่าจะบอกใครว่าไปไหนที่จะไม่มี
ใครโทรตามได้ ก็เลยไปวัด ไปวัด
ไม่มีใครตาม เลยไปนอนวัด ๓ วัน แล้ว
พอดีว่าพี่ได้อ่านหนังสือเรื่องการเจริญ
สติ วิปัสสนากรรมฐาน ที่มีการเคลื่อนไหว
ไหวดูกายดูใจด้วยการเคลื่อนไหวของ
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ หลวงพ่อ
คำเขียน สุวณฺโณ ซึ่งท่านอยู่ที่วัดป่า
สุคะโต ที่ชัยภูมิ พี่อ่านแล้วมีความ
รู้สึกที่น่าสนใจ แต่ตอนที่ไปนั้นใจคิด
ไว้แล้วว่า ถ้ามันไม่ใช่ ถ้าเราทำไม่ได้
หรือเราไม่เข้าใจ มันก็ไม่เป็นไร เรา
ก็ไม่ไปอีก ก็ลองไปดู แต่ถ้าไปแล้ว
เกิดมันใช่ ก็เท่ากับเรามีตัวเลือกเพิ่ม
ขึ้นมาอีกหนึ่งอย่าง ซึ่งพี่ว่ามันมีประ-
โยชน์

เมื่อก่อนนี่พี่อาจจะ... ข้อหนึ่ง จิต
ใจว่าวุ่นมาก อาจไม่พร้อมที่จะไปทำ
แบบนั้น และพี่ก็ไม่เข้าใจว่าจะไปทำไม
คนอย่างพี่ต้องรอให้ตัวเองพร้อมเอง
เสนอตัวเองว่าขึ้นพร้อมแล้วถึงจะไป
ไม่นั้นใครมาลากก็ไม่ไป แล้วข้อสองก็
คือ อาจเป็นได้ว่าความรู้สึกครั้งแรกที่

เจอ วัดที่พี่ไปมันวุ่นวาย อาจจะเป็นเราที่โชคร้ายไปเจอวัดที่มันไม่สงบอย่างที่คิด คนที่ไปปฏิบัติธรรมเค้ายังเถียงกัน ทะเลาะกันเรื่องอะไรก็ไม่รู้ เป็นเรื่องที่คนแบบเราเองซึ่งอยู่นอกวัดยังรู้สึกว่าจะไม่เห็นจะน่าทะเลาะกันเลย ไร่ ความทรงจำครั้งนั้นมันอาจจะทำให้พี่รู้สึกว่าจะไม่ไป กลัวมันจะไปกันใหญ่ และเราก็ปากไม่ดี เราก็เลยไม่อยากไป แต่ตอนหลังเราเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นเรื่อย ๆ เราก็เริ่มไตร่ตรองได้ เราสามารถไปได้เลือกได้ พิจารณาได้

ตอนนี้พี่ทดสอบทุกอย่างกับแค่อริยสัจ ๔ เท่านั้นเอง ทดสอบกับกายใจตัวเอง เท่านั้นเองว่าที่ไปทำ ๆ อยู่เนี่ย เจอไหมทุกข์ เจอไหมวิธีทำให้พ้นทุกข์ พี่คิดแค่นี้จริง ๆ ทำไงเสาวลักษณ์ถึงจะพ้นทุกข์ เหตุมันคืออะไร และจะต้องทำยังไง พี่คิดอยู่แค่ ๔ ข้อนี้ ที่ไหนก็ตามถ้าพี่ติดกับอริยสัจ ๔ ไม่ได้ พี่จะแบบเอ่อ...อันนี้เอาไว้ก่อน จะเป็นแบบนี้

แล้ววัดป่าสุคะโตเป็นไงบ้างคะ

อากาศดีมาก พี่ไปกับชมรมโยคะ วิชาการที่เค้าจัดรวมธรรมะและโยคะเข้าด้วยกัน ซึ่งพี่ค่อนข้างเห็นด้วยมาก เพราะว่าการเอาใจไปตามดูกล่อมเนื้อดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย จริง ๆ

แล้วมันไปด้วยกันได้ มันคือการปฏิบัติธรรมที่ได้ทั้ง ๒ อย่าง เพราะมันถูกจริตพี่มั้ง ก็เลยไป แรก ๆ ก็มีความขัดข้องในหลาย ๆ อย่างด้วยนิสัยเก่าของเรา ด้วยความรักสบาย ข้อหนึ่ง ไม่เคยนอนวัด ข้อสอง ไม่เคยนอนเปล (หัวเราะ) ข้อสาม ไม่เคยนอนโดยไม่มีแอร์หรือพัดลม หรือเครื่องอำนวยความสะดวก และก็เป็นคนที่เปิดทีวีนอน

ก่อนไป พี่ก็นึกแล้วว่าชั้นจะนอนได้ไหม ชั้นจะอยู่ได้ไหม เพราะว่าไม่มีพัดลม ไม่มีทีวี ไม่มีแอร์ แล้วเขาก็ทำวัตรเย็นเล็ก ๒ พุ่มครึ่ง แล้วเค้าก็ส่งไปนอนแล้ว ปกติอยู่กรุงเทพฯ ที ๔ ยังไม่นอนเลย พี่ก็นึกว่าเราคงจะนั่งหัวโด่อยู่คนเดียวในความมืดเป็นแน่แท้ และก็ตี ๔ พอรະเคาะระฆังทำวัตรเช้าเนี่ย ข้าพเจ้าก็คงจะยังไม่นอน คือคิดไปอย่างนั้นตั้งแต่ต้น ก็เลยทำใจว่าลองดูก็แล้วกัน แต่ปรากฏว่าพอไปเข้าจริง ๆ ไร่ ๓ วันที่ไปมันเกี่ยวกับเรื่องของ การเรียนเจริญสติตลอดเวลา เมื่อไปเรียนจริง ๆ แล้วลองทำดูด้วยตัวเอง ก็พบกับสิ่งมหัศจรรย์

จะบอกว่าเป็นเวลาประมาณ ๒๐ ปีได้แล้วนะที่พี่ไม่เคยได้หลับโดยไม่มีฝันเลย พี่ฝันทุกคืน ฝันจนจิตแพทย์สายหน้าเลย คือจิตแพทย์ให้ยามาแล้ว

เค้าก็เช็ก คุณแอมยังฝันอยู่ไหม พี่ก็...ยังฝันอยู่ค่ะ หมอบอกยาตัวนี้ต้องไม่ฝันแล้วนะคะ ก็ยังคงฝัน คนที่รู้จักจะเคยได้ยินที่พูดบ่อย ๆ ว่าในชีวิตนี้ขอสักคืนเดียวได้ไหมที่หลับโดยไม่ฝัน อยากรู้จริงเลยว่าคนที่หลับแล้วไม่ฝันมันเป็นยังไง แต่ปรากฏว่า ๒ คืนที่วัดป่าสุคะโต มันปราศจากความคิดอะไรทั้งสิ้น แค่ดูตัวเองตามหลวงพ่อสอนอย่างเดียว ดูกายดูจิตตามหลวงพ่อสอนอย่างเดียว เสาวลักษณ์หลับไปเลย ทำวัตรเย็นเสร็จปั๊บ อานน้ำอะไรเสร็จ อ่านหนังสือได้ ๒-๓ หน้า...หลับ

แล้วที่นั่นแปลกใจมากคือ ไม่ตื่นเลยตลอดทั้งคืน ไม่ได้ลุกไปเข้าห้องน้ำเลย อยู่บ้านนี้จะหลับยาก จะลุกเข้าห้องน้ำทั้งคืน พี่แปลกใจตัวเองมากคือพี่หลับทั้งที่มีตุ๊กแกร็องอยู่รอบกุฏิอยู่ดี ๆ วางหนังสือไป ปิดไฟแล้วก็ผล็อยไป ตื่นอีกทีตี ๔ หลับรวดเดียวถึงเช้า แล้วก็ยังไม่สังเกตอีกนะว่าตัวเองฝันหรือไม่ฝัน ไม่คิด ไม่สังเกตเลยไม่รู้เรื่องเลย มารู้อตอนถึงกรุงเทพฯ แล้วน้องที่บ้านถามว่าแล้วพี่แอมนอนได้หรือคะ แล้วพี่ไม่ฝันร้ายหรือคะ โห มีตุ๊กแกด้วย มันน่ากลัวนะคะพี่ อยู่ในป่า ถึงได้ตกใจตัวเองเป็นครั้งแรกที่เราลืมไปเลยว่าเรา เฮ้ย...เราไม่ฝัน เป็น

ไปได้ยังไง ๒ คืนที่ผ่านมาเราไม่ฝัน แต่ตอนนั้นลืมใจ ลืมไปด้วยซ้ำว่าตัวเองอยาก...อยากที่จะไม่ฝันสักคืนในชีวิตนี้ได้ ๒ คืน ถ้ากลับไปอีกทีอาจจะฝันก็ได้ล่ะ เพราะดันไปรู้ตรงนี้แล้ว ไปตั้งโจทย์มันแล้ว แต่ตอนนั้นไม่ได้ตั้งโจทย์เล่าให้พ่อฟัง เล่าให้ใคร ๆ ฟังทุกคนก็จริงเหออ...พี่แอมหรือไม่ฝัน พี่ก็...เออ ไม่ฝัน ไม่ได้ฝันอะไรเลย นอกจากไม่ฝันแล้วยังจำไม่ได้อีกด้วยว่าตัวเองเคยขอไว้ว่าขอให้ไม่ฝัน จำอะไรไม่ได้เลย

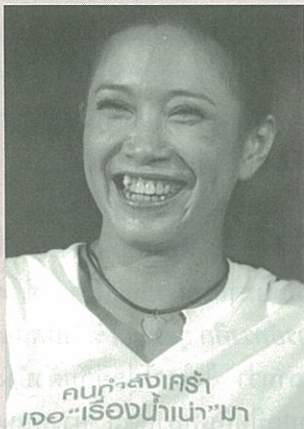
แต่ถามว่าความขัดข้องทางกายมีไหม...มี เพราะว่าความเคยตัวของเราบางทีเราก็อัดไม่ได้ว่ามันนอนไม่สบายเหมือนนอนที่บ้าน ถ้วยจานชามซ้อน มันก็ไม่ใช่ของเรา มันก็มีบ้างที่คิดว่าจะล้างเกลี้ยงไหม พื้นมันสะอาดหรือเปล่า เหนียวไหมที่เหยียบลงไป ความติดอกุศลมันก็มี ก้าวตุ๊กแกก็มี น้องสาวเล่าให้ฟังว่า คืนที่ ๒ ตุ๊กแกมันย้ายจากหลังบ้านมาด้านข้างบานเกล็ดที่พี่นอน มีแคมู้งลวดกัน น้องมันก็...พี่แอมมันมาข้างพี่ มันอยู่ที่หน้าต่างข้างพี่ จากปากคำของน้อง พี่บอกว่า เออ...ร้องได้ร้องไป ชั้นจะนอน แล้วพี่ก็หลับต่อทั้ง ๆ ที่ถ้าเป็นเวลาปกติพี่คงจะตื่นขึ้น มาดลิ่งตาใส่ตุ๊กแกว่า ไปนะ แต่ไม่รู้วัน

นั้นยังง...ไม่รู้เรื่อง

**มันเป็นอนิสงส์ของอะไร...
หรือไม่คะ**

พี่ไม่สามารถพูดได้ว่าเป็นเรื่อง
อนิสงส์หรือไม่ เพราะพี่พิสูจน์ไม่ได้
แต่ที่พิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์ก็คือ มัน
ไม่มีข้อมูลข่าวสารในหัวพี่เลย เพราะ
กลับมาบ้านญี่ปุ่น ๓ วันที่เราไม่อยู่ มัน
จะมีตั้งหนังสือพิมพ์ที่น้องเค้าเก็บไว้ให้
กลับมาญี่ปุ่น หยิบหนังสือพิมพ์อ่าน อ่าน
ไปได้แป๊บหนึ่ง เฮ้ย...เรื่องอะไรเนี่ย เริ่ม
จะคิดตามข่าวสารที่เราอ่าน ในที่สุดพบ
หนังสือพิมพ์ ปิด...ไม่อ่านดีกว่า เพราะ
เราเพิ่งนึกขึ้นได้ว่า ๓ วันที่เราแล้วไม่
ได้ดูทีวี ไม่ได้ฟังข่าว ไม่ได้อ่านหนังสือ
พิมพ์เลย เราถึงได้ปลดปล่อย คือคน
อื่นอาจจะบอกว่าไม่ได้ เราต้องรู้ข่าวสาร
จริง พี่เห็นด้วย มันเป็นเรื่องจำเป็น
แต่ก็เข้าใจแล้วว่าบางทีตอนที่เราไม่รู้มัน
ก็ช่วยให้เรา...เหมือนกับไม่รบกวนนะ
มันช่วยให้เราปลดปล่อย มันช่วยให้เรา
ไม่มีข่าวสารอื่น นอกจากข้อมูลที่ไปสู
ชีวิตแนวตั้งที่เราต้องการ ใจเราไม่มี
อย่างอื่น มันบริสุทธิ์ มันสะอาด เพราะ
ฉะนั้น มันจึงมีที่ว่างเต็มสำหรับข้อมูล
ที่ประเสริฐ มันก็เลยได้รับเต็ม ๆ ไม่มี
ที่ให้ขยะอยู่

ตอนอยู่ที่วัดพระท่านสอนอะไร




๒๐ ปีได้แล้วนะพี่ไม่เคยได้
กลับโดยไม่พินเลย พี่พิน
ทุกคืน พินจนจิตแพทย์
สายหน้าเลย คือจิตแพทย์
ให้ยามาแล้ว เค้าก็เช็ก คุณ
แอมยังพินอยู่ไหม พี่ก็...
ยังพินอยู่ค่ะ หมอบอกยา
ตัวนี้ต้องไม่พินแล้วนะคะ

บ้างคะ

คือที่เป็นคนที่ต้องจะตาย ไปไหนที่เตียงพระตั้งแต่อยู่บ้านแล้ว แต่ไปถึง พอหลวงพ่อบอก มันเหมือนง่านนิดเดียว พี่ไม่เคยคิดมาก่อนเลย คือพี่นึกไปเลยนะว่าเราอยู่ไม่ได้แน่ ๆ เราต้องฟุ้งซ่าน เราต้องเป็นห่วงงาน เดี่ยวต้องกลับมาถ่ายมิวสิกวิดีโอ แต่ พระอาจารย์ทรงศีล สุจิตมโณ ที่เป็นคนสอนท่านถามว่า ใจใครไม่อยู่กับตัวบ้าง ก็มีคนยกมือกันหลายคน บางคนบอกว่าใจอยู่บ้านคะตอนนี้ เป็นห่วงบ้าน บางคนบอกว่าเป็นห่วงที่ออฟฟิศ บางคนเป็นห่วงงาน ท่านจึงขอว่าขอให้ ๓ วันนี้เป็น ๓ วันที่ตัวอยู่ที่ไหนใจอยู่นั้น ท่านขอแค่นี้ ขอให้ใจอยู่กับตัว แล้วมีสติ สติมีผลเท่ากับความปกติ คือศีล ความปกติคือศีล (ลิป)

พอท่านพูดออกมาอย่างนี้ พี่ก็นึกว่าทำไมเราโง่กันนะ เรื่องแค่นี้ทำไมเราไม่รู้ ทำไมท่านพูดแล้วมันดูง่ายง่าย เราก็แค่ทำตามแค่นั้นเอง แล้วพี่ก็ค้นพบด้วยความมหัศจรรย์ใจว่า เฮ้ย... เสาวลักษณ์ที่ผ่านมาเธออ่อนวัยใจมากมาย เพราะใจเธออยู่ที่หนึ่ง ตัวเธออยู่อีกที่หนึ่ง ความคิด สมองเธอก็อยู่อีกที่หนึ่ง สมมติเธอแปร่งพินอยู่ แต่ใจเธอขึ้นทางด่วนไปแล้วเรียบร้อย ตาย

แล้ว ชั้นต้องไปไม่ทันแน่ ๆ แปร่งพินก็ไม่อยู่กับการแปร่งพิน แปร่งก็ทิ่มเหงือกด้วยความรีบ ทุกอย่างใจมันล้าไปหมดเลย มันล้าตัวเรา ตัวเองก็รู้อยู่แล้วว่าไปสาย จะไปไม่ทัน รดติดอยู่บางนา ใจไปถึงแกรมมี่แล้ว นึกออกไหม ใจกับตัวไม่อยู่ด้วยกันเลย ไม่อยู่กับปัจจุบันเลย ถ้าไม่อยู่กับอนาคตที่ยังกังวลอยู่ ก็คิดถึงอดีต เช่นเมื่อกี้เราไม่น่าทำอย่างนั้นอย่างนี้ เราลืมตัวเราในปัจจุบัน เมื่อก่อนพี่ก็เคยได้ยินท่านแม่ชิตันสนีย์พูดเรื่องปัจจุบันขณะบ่อย ๆ พี่ก็ยังไม่เข้าใจ พยายามคิดตามเหมือนจะเข้าใจ แต่ไม่เข้าใจจนกระทั่งหลวงพ่อบอกว่า...ใจอยู่ที่ไหนกายอยู่ที่นั่น และคิดว่าทำอะไรอยู่เอาใจใส่กับสิ่งที่ทำอยู่ปัจจุบัน ตักข้าวก็เอาใจใส่กับมัน ดูชิ กินแค่นี้อืมไหมเสร็จแล้วก็ไปล้างจาน ยืน กิน นั่ง นอนอยู่แค่นี้ได้ไหม หลุด ๆ ไป อยากคิดอย่างอื่นคิดไป พอรู้ตัวก็กลับมาตามรู้ อิริยาบถของเราใหม่ หลุดก็ช่างมัน มันไม่กอดตันด้วยใจ ไม่มีอะไรกอดตันพี่เลย เค้าไม่ได้ห้ามหลุดนี้ คนเรานั้นก็ต้องหลุดอยู่แล้ว แหม กำลังเดินป่า ชมนกชมไม้ เราก็คิด...ดอกอะไร หอมจัง แต่ว่าเมื่อไม่บังคับก็ไม่กอดตัน พอหลุดแล้วก็...อ้าว หลุดไปแล้ว เมื่อกี้เปลือไป



คุณกำลังเศร้า
เจอ "เรื่องน้ำเน่า" มา



สวัสดิ์เจ้าความทุกข์ ตกลง
แก่ทุกข์เรื่องอะไร แก่ชื่อ
อะไร แก่มาจากไหน คือ
ไหน ๆ แก่ก็เข้านอนกับฉัน
ทุกคืนแล้ว ไหนมาคุยกับ
หน่อยว่ามันคืออะไร

หน่อย ก็ไม่เป็นไร เราก็ไม่โกรธตัวเอง
เมื่อก่อนเราจะโกรธตัวเอง เวลาเราไป
บังคับ ชมกลั่นตัวเอง สำหรับพี่แล้ว
ไม่เวิร์ก เพราะว่าเวลามันเหวี่ยงกลับ
มันผิดกว่าเดิมอีก ร้ายกาจกว่าเดิม แต่
พอทุกอย่างเป็นธรรมชาติ หลุดก็ได้
ความคิดของคนเราไม่อยู่นิ่งเป็นเรื่อง
ธรรมดา ท่านบอกแบบนี้ แล้วเราก็
ลองเชื่อแบบนี้ดู หลุดก็ได้ พอรู้สึกตัว
ก็ โอ๊ะ...หลุดไปแล้ว แล้วก็กลับมาใหม่
พอไม่กดดันปุ๊บ กลายเป็นผลดี เท่านั้น
เอง

**แล้วที่พี่แอมบอกว่าไปที่ไหนจะ
เช็กอริยสัง ๔ แล้วที่วัดป่าสุคะโตเป็น
อย่างไรบ้างคะ**

ก็ได้้นะ พี่ก็เรียนรู้แล้วว่าความ
ทุกข์ของตัวเองคืออะไร รู้จักกับมัน
จริง ๆ แล้ว คือตอนหลังที่พี่มาเรียน
ธรรมะ พี่เริ่มเรียนรู้วิธีการที่จะเจรจา
สงบสุขกับความทุกข์ เมื่อก่อนนี้รบกวน
พี่รบกวนกับอารมณ์ตัวเอง พี่รบกวนกับ
ความทุกข์ อุปสรรค ความยากในชีวิต
อะอะมันมาพี่ก็ถืถืดาบแล้ว พี่รบกับ
มันตลอด พี่ไม่เคยเจรจากับมันดี ๆ
เลย พี่มีแต่สู้มัน ต่อสู้กับมัน แต่ว่าวิธี
การปฏิบัติแบบนี้มันทำให้เราเริ่มหันมา
เจรจาสงบศึกกับมันว่า สวัสดิ์เจ้าความ
ทุกข์ ตกลงแก่ทุกข์เรื่องอะไร แก่ชื่อ

อะไร แกมาจากไหน คือไหน ๆ แกก็
เข้านอนกับฉันทุกคืนแล้ว ไหนมาคุย
กันหน่อยว่ามันคืออะไร (หัวเราะ) คือ
แทนที่จะผลัดไส หนีมัน ผลัดมัน ได้
มัน หรือสู้กับมัน ตอนนี่ที่เริ่มเจรจา
สงบศึกกับมัน พี่เริ่มทำความเข้าใจกับ
มันแล้วว่ามันคืออะไร ที่มาของมันคือ
ที่ไหน แล้วพอลดว่าเราจะต้องเจอ
กันตลอดไหม มันก็บอกพี่ว่า...ไม่ตลอด
หรอก ถ้าเธอปล่อยฉันไป ฉันไม่ได้
ตั้งใจจะมารบกวนเธอ...ก็เริ่มเจรจากัน
เริ่มเป็นมิตรกัน เริ่มเข้าใจว่าทุกซึกก็ต้อง
ทุกซึก ก็เข้าใจมัน เมื่อก่อนนี้จะหลับหู
หลับตาเตะเลย เดียวนี้เริ่มเป็นมิตรกับ
มันมากขึ้น ยอมรับเวลาที่มีความทุกซึก
เข้ามาในจิตใจ ก็ยอมรับมัน พยายาม
เข้าใจมัน เข้าใจที่มา เข้าใจวิธีการที่จะ
จัดการกับมัน คุยกับมัน พยายามที่จะ
สบาย ๆ กับมันนะ มีความทุกซึกก็ยอมรับว่าทุกซึก อย่าไปผลัดไส อย่าไปกด
กลั่นมัน เท่านั้นเอง แต่ผลที่ได้กลับดี
กว่าที่เราคาดหวังไว้

คุยกับความทุกซึกทุกวันใหม่คะ

ทุกวันเลย (หัวเราะ) บางทีที่เรา
เอาแต่ผลัดไสโดยไม่ทำความเข้าใจกับ
มัน ก็ยังไม่พ้น เหมือนคนเหม็นขี้หน้า
กัน ชั้นนั่งมูมนี่ แกก็นั่งมูมนั้น อยู่ใน
ห้องเดียวกัน ชั้นจะนอน แกก็ขึ้นมา

นอนอยู่ข้าง ๆ ชั้น แต่พอตอนหลัง ก็
อย่างที่บอก เริ่มทำความเข้าใจกัน เริ่ม
คุยกัน คุยกับความทุกซึกว่าเธอชื่ออะไร
มาจากไหน เราจะต้องเจอกันตลอด
ไหม และจะมีวิธีไหนบ้างที่เธอจะไป
เราก็อเริ่มรู้ นี่คือเรื่องของอริยสัจ ๔ เริ่ม
คุย เริ่มหาเหตุว่ามันมาจากไหน จะพ้น
ยังไง จะแก้ยังไงดี เริ่มตั้งสติมากขึ้น
เรื่องไหนที่ยังแก้ไม่ได้ก็ไม่ต้องทุกซึก ไม่
เป็นไร ก็อยู่ด้วยกันไปสัก ๔๘ ชั่วโมง
ก่อน พຽ่งนี้ว่ากันใหม่ ไม่กดดันตัวเอง

ถึงวันนี้ สัมภาระพี่แอมเบาลง หรือยังคะ

พี่ว่าเบาลงเยอะ แต่ตอนนี่พี่ไม่มี
ความเสถียรพอ บอกได้เลยว่าตอนนี่
เรียนแล้วลงภาคสนามเลย เพราะพี่
ต้องเจอคนทุกวัน งานของที่ต้องฝึก
ภาคสนามเลยว่าธรรมชาติช่วยได้จริงหรือ
เปล่าไอ้แอม แกใช้มันได้จริงในชีวิต
ประจำวันรีเปล่า มีเรื่องที่ต้องทดสอบ
ทุกวัน และขณะที่พี่ยังไม่เสถียร มัน
จะเหมือนมีคนสองคนอยู่ในร่างเดียว
กันทั้งวัน บางทีกำลังโอเคแล้ว แต่ถ้า
ไม่ระวังตัวปุ๊บ มันจะมีอะไรเข้ามา แล้ว
พี่จะเป็นคนขี้โมโห เพราะฉะนั้นก็จะ
ตอบสนองทันที ปรี๊ดเลย แล้วก็ชะงัก
ว่าโมโหอีกแล้ว ใจเต้นแรง หัวใจเต้น
ตึก ๆ ๆ ปวดขมับ หน้าร้อน หูร้อน แล้ว

พี่ก็แค่เลือกเท่านั้นเองว่าสบายไหมกับอาการที่เป็นอยู่ แล้วพอดอป พอเลือกว่าไม่เอา อย่าเป็นเลยเสาวลักษณ์ เป็นแล้วเหนื่อย เสาวลักษณ์ก็คลี่คลายตัวเอง แต่เล่นโลจับกันทั้งวัน

จับได้เร็วขึ้นไหมคะ

มันรู้ตัวเร็วขึ้น แต่ไม่ใช่เราห้ามมันได้นะ เราห้ามไม่ได้ เพราะว่าสิ่งที่เราต้องเจอแต่ละวันเนี่ย เค้าเชี่ยวชาญกันมาเลยที่เดียวเชี่ยวชาญ เราไปปรึกษาหมอเค้าไม่ได้ (หัวเราะ) บางวันเรานึกว่าเราดีแล้วนะ วันนี้เราดี เป็นคนใจดีแหม...มันก็มาทิ่มเข้าให้ แล้วปีศาจร้ายในตัวกระโดดขึ้นมาตื้อด้วยบ้าง แต่สติเท่านั้นที่จะแบบว่า เฮ้ย...พอเฮ้ยปึบ ก็สังเกตอาการตัวเอง แค่นี้หรือจะแค่สังเกตอาการทางการก็ได้ ใจเต้น ตูบ ๆ ๆ ๆ อะดรีนาลินหลัง แล้วก็ถามตัวเองว่าเอาไหม ชอบไหม ถ้าตอบว่า ไม่ชอบก็...แล้วเป็นทำไม มันเลือก แค่นั้นเอง ไม่มีใครบังคับ

ส่วนใหญ่ไม่เอา

มีผลเอาไปหลายนาที่เหมือนกันนะ (หัวเราะ) มันแจกไฟมา เราก็ลงไปต่อกับมัน ใครเขียนอลมา เราเตะกลับด้วยสัญชาตญาณที่มี แต่เค้าเรียกว่าเกาะปัญญาญาณไว้ แล้วเดี๋ยวสัญชาตญาณมันจะไประงับกันเอง เรา

ห้ามสัญชาตญาณเราไม่ได้หรอก เพราะเราก็เป็นคนแรง พอมีหอกพุ่งมา นอกจากหลบแล้ว เรายังเอาหอกของเราพุ่งตอบทันทีภายในเสี้ยววินาทีเท่านั้นเอง บางทีมันอาจจะมึนที่พี่เง้อแล้วนะ แต่สติถามว่าเสาวลักษณ์ทำอะไรนะ เสาวลักษณ์ก็เลย...โอเคครับ แล้วหยุด

อีกนิดหนึ่งก็คือพี่พยายามเตือนตัวเองไว้ตลอดเวลาว่า เธอบอกว่าตัวเธอเองเป็นชาวพุทธ เธอเป็นพุทธศาสนิกชน พุทธศาสนาแปลว่าศาสนาของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พี่ก็เช็คตัวเองจากตรงนี้เหมือนกันว่า เสาวลักษณ์...วันนี้เธอรู้แล้วหรือ วันนี้เธอไม่เห็นตื่นเลย วันนี้เธอไม่เห็นเบิกบานเลย ทำไมเธอเศร้าหมองอย่างนี้ เธอเป็นชาวพุทธขึ้นมา วันนี้เธอสอบตก วันนี้เธอไม่ได้เรื่องเลย อยากเป็นชาวพุทธที่ดี ดีแบบไม่ใช่รู้สึกดีนะ แต่ต้องดีแบบที่เราจำสภาวะนั้นได้เอง สภาวะที่มันแจ่มใส มันเบิกบาน

ทราบว่ามีแม่อ่านหนังสือของ

ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุด้วย

ที่จะบอกให้ว่าหนังสือของท่านพุทธทาสนี่ที่อ่านมาหลายปีมาแล้ว ถ้าให้พี่ต้องมาสอบ พี่ก็คงทำข้อสอบได้ แต่ไม่เข้าใจเลย มันเหมือนเราเอาสติปัญญา เราเอาสมองของเราไปเข้าใจ

ไปท่อง ไปเรียน ไปรู้ มันเหมือนจะ
เข้าใจ แต่โฟกัสมันไม่ถูก เป็นความ
เข้าใจผิดของเราเองว่าเราเข้าใจ แท้จริง
แล้วมันไม่แจ่ม...มันไม่แจ่มเลย จนมา
๒ ปีนี้เองที่อยู่ดี ๆ ก็อ่านหนังสือเล่ม
เก่า เล่มเดิมที่เคยอ่าน แต่ทำไมมันไม่
เหมือนเดิมก็ไม่รู้

เล่มไหนคะ

คู่มือมนุษย์นี่ละ เล่มเดิมเล่มเก่า
แต่ทำไมคราวนี้เรารู้สึกไม่เหมือนเดิม
ทำไมเรารู้สึกส่องไสขนาดนี้ ทำไม
ถึงรู้สึกโง่งขนาดนี้วะเรา เรื่องแค่นี้ทำไม
ไม่รู้ และทำไมตอนนั้นคิดว่ารู้ คือตอน
นี่เป็นการเอาใจวัดแล้ว ไม่ใช่เอาสมอง
วัด ครั้งนี้เป็นครั้งที่รู้สึกสบายใจ รู้สึก
เหมือนมานและเมฆหมอกมันหลุด
ออกไป ได้เห็นอะไรตามความเป็นจริง
อย่างที่มันเป็น ไม่รู้ทำไมอ่านมาได้ตั้ง
หลายปีแต่มันไม่บังเกิดภาวะแบบนี้
กะว่าถ้าอ่านคราวนี้อีก แล้วก็ไม่ใช่เข้าใจ
อีก ก็ไม่อ่าน ก็เก็บไว้ก่อนเหมือนกัน
เรื่องนี้เพื่ออธิบายไม่ได้ พี่ไม่เข้าใจ อยู่
ดี ๆ ก็รู้สึกไม่เหมือนเดิม หลังจากนั้น
พออ่านหนังสือแบบนี้ ก็ยิ่งอ้อ ๆ ๆ
หรือ แล้วก็คิดว่าทำไมที่ผ่านมาเราคิด
ว่าเรารู้เราได้ยินมาตลอดเวลา แต่ทำไม
เราไม่เข้าใจ หรือเหมือนเข้าใจ แต่มัน
ไม่เข้าไปในใจ ทำไมมันถึงไม่แจ่มแจ่ม



คนกำลังเศร้า

หนังสือของท่านพุทธทาส
นี่พี่อ่านมาหลายปีมากแล้ว
ถ้าให้พี่ท่องมาสอบ พี่ก็คง
ทำข้อสอบได้ แต่ไม่เข้าใจ
เลย มันเหมือนเราอาสาตี
ปัญหา เราอาสาของ
เราไปเข้าใจ ไปท่อง ไปเรียน
ไปรู้ มันเหมือนจะเข้าใจ แต่
โฟกัสมันไม่ถูก เป็นความ
เข้าใจผิดของเราเองว่า
เราเข้าใจ ..แท้จริงแล้วมันไม่
แจ่ม...มันไม่แจ่มเลย



ตอนนี้พี่มองเห็นธรรมะเป็นเหมือนครีมกันแดดที่มี SPF สูง...ต้องพกอยู่กับตัว พกอยู่กับความรู้ตัวตลอดเวลา ว่าทำอะไรอยู่ พูดอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ เพราะว่าชีวิตทุกวันนี้แดดมันแรงจริง ๆ แดดก็คือสิ่งแวดล้อม สังคม สิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบเรา แดดแรงทำหน้าที่เราไหม ทำหน้าเป็นฟ้าอันใด แดดสังคมก็ทำใจเราเป็นฟ้าอันนั้น

บอกไม่ถูก

หนังสือท่านพุทธทาสมีอะไรคะ พี่แอมถึงได้พยายามอ่านซ้ำอีก

ก็เพราะชื่อหนังสือนั้นแหละ คู่มือมนุษย์ เล่มอื่น ๆ ตอนนี่พี่ก็อ่านเยอะนะ...คือถ้าเป็นศัพท์สมัยนี้ ก็ต้องเรียกว่าท่านเป็นพระแนว พระแนวย่อมเหมาะกับเด็กแนว (หัวเราะ) สมัยก่อนพี่มีความรู้สึกว่า เราเรียนธรรมะที่ไร ทำไมเราเวียนหัวกับภาษาบาลี ทำไมมันเยอะอย่างนี้ ทำไมเรียนพระไตรปิฎกหมดทั้งเล่มแล้วยังไม่เข้าใจ เหมือนรู้แต่ไม่รู้ ท่องได้แต่ว่างเปล่า ไม่มีประโยชน์อะไรกับตัวพี่เลย เหมือนแบกดึกชันนารีภาษาบาลีไป ไม่รู้เรื่องเลย ไม่เข้าใจ แต่ว่าอยู่ดี ๆ ก็มีพระแนว ไอ้มนุษย์ประหลาด มนุษย์สอนยาก แบบเราต้องเจอพระแนวแบบนี้ สอนตรง ๆ ที่มตรง ถ้ามีตาลปัตรก็คงโขกหัวคือ...โป๊ก นี่แน่ะ มึงตื่น...ก็คิดว่าคงเป็นเพราะว่าท่านสอนตรง แรง จริตเรานั้นเป็นแบบนั้น

ตอนแรกพี่จะอ่านหนังสือท่านพุทธทาสเยอะมาก แต่ตอนหลัง ๆ นี้ อ่านทุกท่าน แล้วก็ได้แง่คิดจากวิธีสอนของแต่ละท่านที่อาจจะไม่เหมือนกัน แตกต่างกันไป เรามีหน้าที่ที่จะปรับให้มันใช้ได้จริง พี่ขออย่างเดียว

จะเป็นธรรมชาติของใครก็ช่าง ขอให้มันใช้ได้จริงในชีวิต ถ้าอะไรที่ใช้ไม่ได้จริงในชีวิตตอนนั้นะถือว่าหนักบาหมดเลยที่ขออนุญาตโยนทิ้ง ขอตดสอบสินค้าเลยทันที ถ้าใช้ไม่ได้ผลกับตัวเอง ขอซื้อสิ่งใหม่ อันนี้ซื้อทิ้งก่อน ไม่เอาแล้ว เพราะไม่มันในหัวที่มันจะรก มันจะวุ่นวาย ตอนนี้อยู่ที่มองเห็นธรรมชาติเป็นเหมือนครีมกันแดดที่มี SPF สูง ต้องพกนะ แต่ไม่ได้หมายความว่าไปเจอใครแล้วก็เอ่ยคำพระ ๆ ไม่ช่นะ แต่พกอยู่กับใจ พกอยู่กับตัว พกอยู่กับความรู้ตลอดเวลา ว่าทำอะไรอยู่ พูด อะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ คือมันต้องพกนะ ต้องพกไว้ เพราะว่าแดดมันแรงมาก ชีวิตทุกวันนี้ แดดมันแรงจริง ๆ แดดก็คือสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบเรา แดดแรงทำหน้าเราไหม้ ทำหน้าเป็นฝ้าฉันโต แดดสังคมก็ทำใจเราเป็นฝ้าฉันนั้น (หัวเราะ) เป็นฝ้าอย่างแรง อารมณ์เป็นฝ้า ใจเป็นฝ้า มีธรรมชาติอย่างเดียวกับที่ค่า SPF สูง ช่วยให้ฟีดรอดชีวิตได้ในชีวิตประจำวัน และช่วยให้ฟีดหายใจยาว ช่วยให้ฟีดโกรธน้อยลงหรือรู้ตัวทันเร็วขึ้น คือฟีดไม่ได้วัดจากคนอื่น ฟีดไม่ได้เผยแพร่ธรรมชาติให้ใคร ฟีดเอามาใช้กับตัวเองเท่านั้น เอาไว้กำกับเสवालักษณ์เท่านั้น

เสवालักษณ์...เธอต้องรอด เธอต้องหายใจยาว ๆ เธอต้องหายใจให้ลึกกว่านี้ มันเป็นเรื่องส่วนตัว

ที่สำคัญฟีดเองก็ไม่ได้มีความรู้มากพอ ฟีดเองก็เป็นนักเรียนเหมือนกัน ฟีดไม่ได้ใช้กับใคร ฟีดไม่ได้สอนใคร ทุกวันนี้ฟีดใช้สอนตัวฟีดเองทุกวัน ฟีดไว้หากันแดดของตัวเอง เพื่อช่วยให้ตัวเองอ่อนโยนขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีเมตตาขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ผิวของอารมณ์มีความยืดหยุ่นมากขึ้น มี moisture ฟีดใช้กับตัวฟีดเองคนเดียว กับคนอื่นเราเปลี่ยนเค้าไม่ได้

ถึงตอนนี้เสवालักษณ์เดินทางมาได้สักครึ่งทางหรือยังคะ

ไม่มีประโยชน์ที่จะคิด ไม่มีประโยชน์ที่จะคิดถึงจุดหมายด้วย ฟีดคิดแค่ทำเดี๋ยวนี้ อยากรู้หรือว่าถนนนี้จะพาเธอไปไหน ไปเลยเดี๋ยวนี้เลย แบกเป้ไป ไปเดี๋ยวนี้เลย อย่าสงสัย จงอย่าสงสัยอีกต่อไปว่า...ฉันจะไปถึงหรือแล้วฉันจะไปทางนั้นไหม ไม่ต้องสงสัย ถือแผนทีที่ถูกต้องไว้ มีร่มคันหนึ่ง ร่มแบบที่เค้าเรียกร่มพระศาสดา ทำให้มันใจว่าถือร่มถูกคัน แล้วเดินไปเถอะ มันจะถึงไหนหรือไม่ถึง เราก็ก่อนดีทีสุดแล้ว

ถ้าเราคิดเราก็กึ่งไปสร้างความ



คนกำลังเศร้า
เจอ "เรื่องน่าเศร้า" มา

อยาก อยากที่จะไปให้ถึง ความอยาก
อันนั้นแหละที่จะทำให้เราเดินไม่ถึง
เพราะเราต้องเมื่อยแน่ ๆ ไม่ต้องไป
อยากมัน แค่รู้ว่าถนนนี้ควรจะเดิน เดิน
ไปเหอะ หาร้านนี้อยู่ไหน ต้องไป
ถนนนี้ เจอเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น ไม่เจอก็
ไม่เป็นไร เดินไป เดินจนกว่าจะหมด
แรง ถึงจะไปไม่ถึงก็ไม่เป็นไรนะ พี่ไม่
หวัง แต่พี่ตัดสินใจว่าฉันจะไม่ใช้ชีวิต
ในแนวนอนแล้ว ก็เลยเรียน แค่เรียน
ที่จะรู้จักกับชีวิตในแนวตั้ง แต่ตัวเอง
จะทำได้ไม่ได้ ไม่เป็นไร อย่างน้อยก็
ให้รู้ว่าพี่มีทางเลือก

ถ้าถือเป็นการเรียน ตอนนี้การ เรียนของพี่แอมอยู่ชั้นไหนแล้วคะ

พี่ก็ตอบไม่ได้ เพราะว่ามันค่อนข้าง
ข้างที่จะสุดโต่งมากเลย บางทีคนเรา
เวลาจะเปลี่ยนทิศทางชีวิต บางครั้งมัน
เหมือนมันมีมารณะ มีตัวผลญ มันทำ
ให้เราสติแตกเป็นบางวันเหมือนกัน แต่
เวลาที่ธรรมะเข้าควบคุมเนี่ย มันสบาย
ใจโดยแท้จริง เวลาที่ตัวดำมันมา มัน
ก็เป็นตัวของมันอย่างแท้จริง มันจริง
ทั้งสองข้างเลย เพราะฉะนั้นพี่ก็เลย
ไม่รู้ว่าพี่อยู่ป.อะไร บางวันพี่ก็รู้สึกว้า
แหม เรา...อุดมศึกษา พออีกวันหนึ่ง
เฮ้...ทำไมตกลงมาอยู่ ป.๑ ได้ ใน
อีกเหตุการณ์หนึ่ง บางเรื่องอาจจะโง่

เท่าเดิม บางเรื่องอาจจะโง่กว่าเดิม แต่
ในบางมุมเราก็ฉลาดขึ้น มันถ่วง ๆ กัน
อย่างนี้แหละ เรื่องบางเรื่องพี่ก็ไปตาย
น้ำตื้น ได้ ป.๖ ตก ป.๑ ประจำ เพราะ
ฉะนั้นก็เลยตอบไม่ถูก ไม่กล้าประ-
มาท แต่ขอแค่นี้ ดีใจที่ได้รู้จักสภาวะ
ธรรมอันหนึ่ง ได้รู้จักและจำสภาวะธรรม
อันหนึ่งได้ แล้วก็จะโน้มไปเรื่องนั้น เรา
รู้แล้วว่าจะโน้มกิ่งไปตรงไหน พี่เป็น
กิ่งแก่ด้วยนะ กิ่งแก่ตัดไม่ค่อยไป...ยาก
อึดตาก็เยอะ สิ่งเขี้ยววนก็มาก...มาก
ทีเดียว โรงเรียนนี้ต้องใช้หลวงตาแนว
ต้องพระแนว ๆ หลวงพ่อเทียนก็แนว
ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุก็แนว ถึง
แม้จะสอนคนละแบบ แต่ที่สอนพี่แล้ว
เอาอยู่...

ต้องพระแนวเท่านั้น



ก่อนการสนทนาในคืนนั้นจะจบลง
คนสัมภาษณ์ถามว่า
กับชีวิตวันนี้...

พี่แอมลงตัวพอดีกับเพลงใด
ราว ๔๕ นาทีให้หลัง...

พี่แอมโทร.กลับมาหา...และบอกว่า
“เพลง Breakaway ของ Kelly
Clarkson” พร้อมสะกดให้ฟัง เพื่อ...
“ลองไปซื้รชหาเนื้อเพลงดูนะ”

Breakaway

Grew up in a small town
And when the rain would fall down
I'd just stare out my window
Dreaming of what could be
And if I'd end up happy
I would pray (I would pray)

Trying hard to reach out
But when I tried to speak out
Felt like no one could hear me
Wanted to belong here
But something felt so wrong here
So I prayed I could break away

[Chorus:]

I'll spread my wings and I'll learn how
to fly

I'll do what it takes til' I touch the sky
And I'll...Make a wish...Take a chance
...Make a change...And breakaway

Out of the darkness and into the sun
But I won't forget all the ones that
I love

I'll take a risk...Take a chance...Make
a change...And breakaway

Wanna feel the warm breeze
Sleep under a palm tree
Feel the rush of the ocean
Get onboard a fast train
Travel on a jet plane, far away (I will)
And breakaway

Buildings with a hundred floors
Swinging around revolving doors
Maybe I don't know where they'll take
me but...Gotta keep moving on,
moving on...Fly away, breakaway

I'll spread my wings
And I'll learn how to fly
Though it's not easy to tell you goodbye
I gotta take a risk...Take a chance...
Make a change...And breakaway

Out of the darkness and into the sun
But I won't forget the place I come
from

I gotta take a risk...Take a chance...
Make a change...And breakaway,
breakaway, breakaway

“เราต้องหวังเศรษฐกิจของบ้านเมือง
อย่าคิดว่าการใช้จ่ายของคนคนหนึ่ง
จะไม่ส่งผลกระทบต่อประเทศชาติ
ถ้าเราคิดอย่างนี้จะทำให้เกิดผลเสีย
ยิ่งถ้าคิดกันอย่างนี้ทุกคน
เศรษฐกิจไทยไม่มีวันดีขึ้นแน่นอน
แต่ถ้าคิดหาวิธีว่า
จะช่วยเหลือประเทศชาติอย่างไร
ช่วยกันคิดคนละไม้ละมือ
มันต้องมีทาง
ทุกอย่างย่อมมีทางแก้ไข”

แนน ชลิตา เฟื่องอารมย์

ต้มกะทิ



“แม่พริ่ง”

รูปประกอบ : สดาวร ธิยะสุ

อาหารอร่อยใส่กะทิสมัยนี้ไม่ยุ่งยากเท่าสมัยคุณย่าคุณยาย เพราะมีกะทิที่คั่วว่าหอมมันเหมือนคั้นออกมาจากมือให้เทลงหม้อได้ทันทีหลังเปิดกล่องกะทิแบบนี้หลายท่านคงจะคุ้นเคยและใช้กันมาแล้วแต่หลายท่านยังคงยืนหยัดกับการชูดมะพร้าว คั้นกะทิด้วยมือกับน้ำอุ่น ๆ เช่นเดิม และเพราะรสมือของตัวเองแบบนี้ละมั้ง ที่ทำให้อาหารที่ปรุงด้วยกะทิทั้งหลายถึงได้ทั้งหอม ทั้งมันนั้ก แต่ถ้าวินอยากจะไม่ยุ่งยาก กะทิกล่อง กะทิกระป๋องก็ยินดีต้อนรับค่ะ

วันนี้มาตั้งหม้อ ต้มกะทิตราดข้าวกันดีกว่าค่ะ

ต้มกะทิเนื้อเค็ม

เครื่องปรุง

เนื้อเค็มปิ้งไฟอ่อนพอสุก หั่น
แฉลบบาง ๆ ๓ ถ้วย กะทิ ๕ ถ้วย

(ใช้มะพร้าว ๓ ขีด) ซ้ำอ่อนหันแฉน
บาง ๆ ๒๐ แฉน ตะไคร้ซอย ๒ ซ่อน
โตะ น้ำตาลทราย ๓ ซ่อนโตะ น้ำปลา

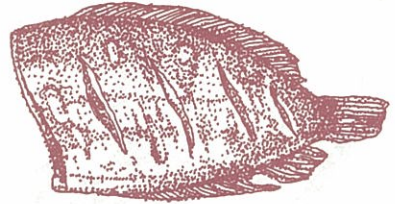


๔ ซ่อนโต๊ะ น้ํามะขามเปียก ๔ ซ่อน
โต๊ะ ไบมะกรูดซอย ๑ ซ่อนชา
พริกชี้หนูบุบ

วิธีปรุง

ตั้งหม้อต้ม

กะทิด้วยไฟอ่อน ฆ่า
ตะไคร้ พอเนื้อเปื่อย
ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา น้ํามะขาม
เปียก รสชาติจะออกเปรี้ยว เค็ม หวาน
อ่อน ๆ โรยไบมะกรูด และถ้ําชอบเผ็ด
ให้โรยพริกชี้หนูด้วย



วิธีปรุง

ตั้งหม้อต้มกะทิด้วยไฟอ่อน ใส่
ฆ่า ตะไคร้ พริก พอพริกสุก ใส่ปลาสด
รอนจนปลาสุกนุ่ม ปรุงรสด้วยน้ำตาล
น้ำปลา น้ํามะขามเปียก รสชาติจะออก
เปรี้ยว เค็ม หวานอ่อน ๆ

ข้าวกะทิ

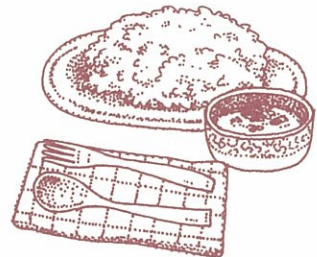
ต้มกะทิพลาสติก

เครื่องปรุง

พลาสติกบั้งไฟอ่อน บั้งตามตัว
ทั้งสองด้าน พักเขียวปอกเปลือก หั่น
ชิ้นใหญ่พอกำ ๒ ถ้วย ส่วนเครื่อง
ปรุงอื่น ๆ เช่นเดียวกับต้มกะทิเนื้อเค็ม
แต่ไม่ต้องใส่ไบมะกรูด



ข้าวกะทิก็คือข้าวมันนั่นเอง ข้าว
มันกินกับแกงเผ็ด ส้มตำ และน้ำพริก
ที่ออกรสเปรี้ยว ๆ เช่น น้ำพริกมะขาม
เปียก



เครื่องปรุง

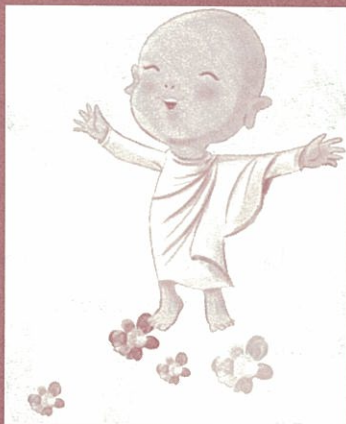
ข้าวสาร (ข้าวเก่า) ๒ ถ้วย กะทิ ๕ ถ้วย เกลือ ๑ ช้อนชา น้ำตาล ๒ ช้อนชา ใบเตย ๑ ใบ



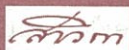
วิธีปรุง

ผสมเกลือและน้ำตาลกับน้ำกะทิ คนให้ละลาย ตั้งหม้อใส่ข้าว ตามด้วยน้ำกะทิเหมือนการหุงข้าวด้วยหม้อหุงไฟฟ้าทั่วไป ก่อนปิดฝาหั่นใบเตยเป็นท่อน ๆ ใส่ลงไปด้วย

พอข้าวสุกกระอุก็ตักออกมากินร้อน ๆ ได้ทันทีค่ะ



พบกับรายการวิทยุ



ทุกวันเสาร์-อาทิตย์

เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.

ทางเครือข่ายสถานีวิทยุ

ม.ก. กรุงเทพ

ภาคกลาง AM 1107 KHz.

ภาคเหนือ AM 612 KHz.

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

AM 1314 KHz.

ภาคใต้ AM 1269 KHz.

มา...เตือนความจำ...ด้วยการจดลงในสมุดบันทึก...สวยงาม

มา...เตือนตา...ด้วยรูปการ์ตูนแม่ชื่อน้อยน่ารัก...หลากหลายริยาบท

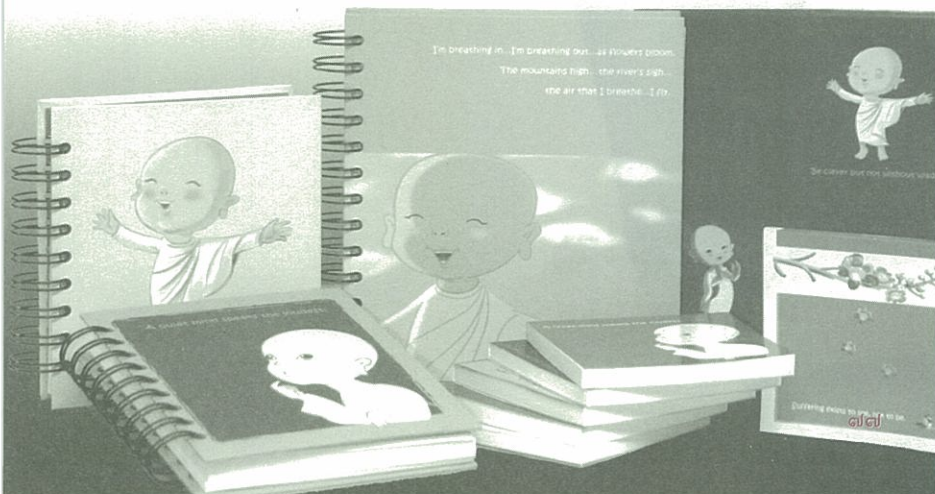
มา...เตือนใจ...ด้วยธรรมะอ่านสบาย...เข้าใจง่าย

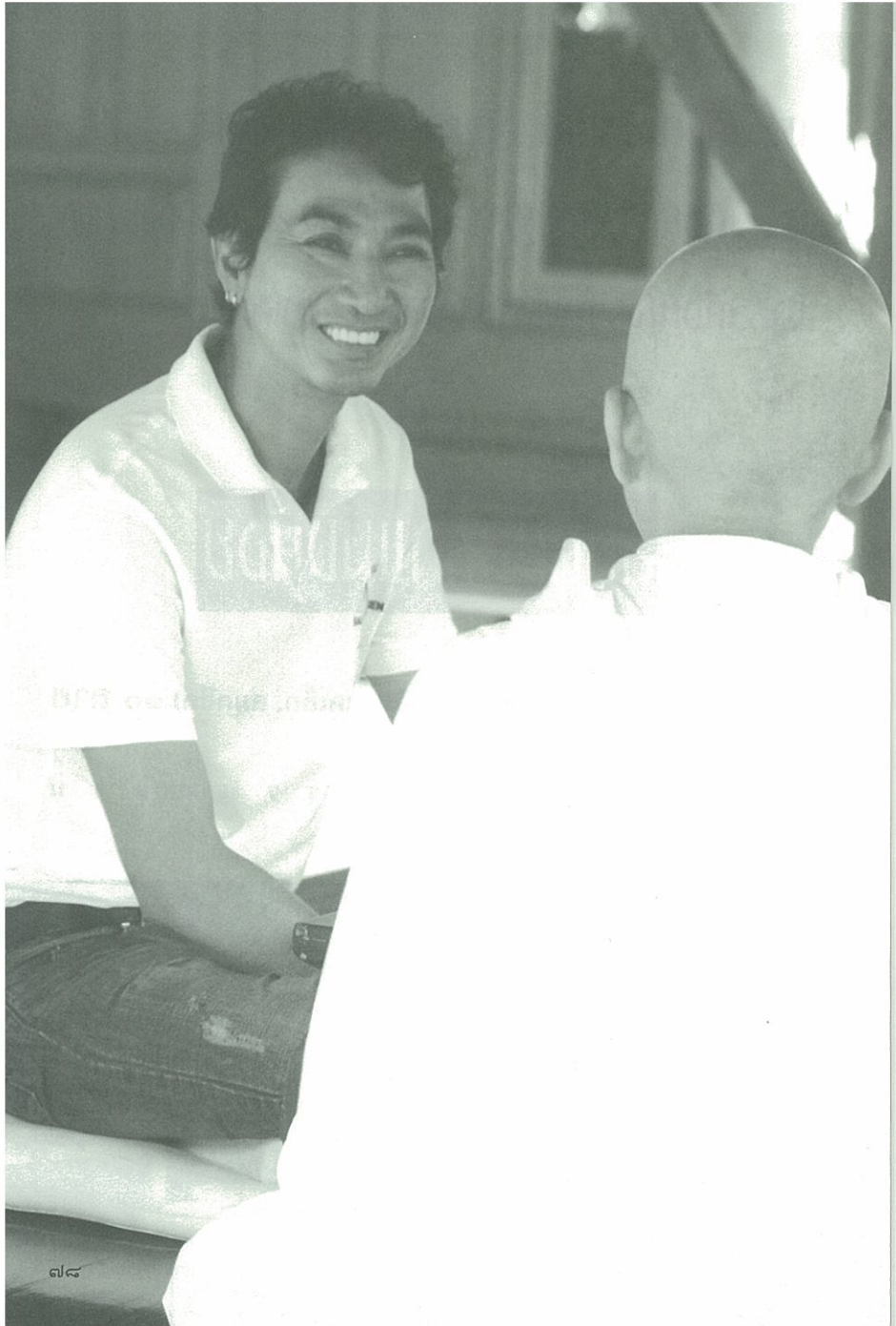
กับ

สมุดบันทึกแม่ชื่อน้อย

๓ ขนาด (สมุดริมทวดใหญ่, สมุดริมทวดเล็ก, สมุดฉีก) ๑๐ ภาย

ใต้ที่ . . . เสด็จธรรมสถาน





วรายุทธ มิลินทจินดา กับคำว่า ‘พ่อ’

ชื่อ **ไก่อวรายุทธ มิลินทจินดา** การันตีได้ว่า...ทุกผลงานของเขาต้องยิ่งใหญ่

‘สาวิกา’ ติดต่อขอให้คุณไก่อมาเป็นแขกคนสำคัญ สนทนา กับ **ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด** ในคอลัมน์ ‘จิบน้ำสมุนไพรที่เรือนไทยริมน้ำ’ ก็ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่ง

ในวันนัดหมาย คุณไก่อมาถึงเสถียรธรรมสถานก่อนเวลา จึงได้เพลิดเพลินกับความเขียวกลางป่าตีจากจากการพาเดินเล่นของท่านแม่ชีคันสนีย์

กว่า ๒ ชั่วโมงของการสนทนา พบว่า **วรายุทธ มิลินทจินดา** เป็นตัวอย่างของคำพูดที่ว่า ‘ทำงานใหญ่ ตัวตนต้องเล็ก’ เป็นอย่างดี

อีกทั้ง...เขาไม่ธรรมดาอย่างที่คิดไว้จริง ๆ และ ๑ สิ่งที่คุณมีคนอื่นอีกมากมายยังไม่รู้ คือ

วรายุทธ มิลินทจินดา มีลูกชาย ๑ คน

มาร่วมรู้จักชีวิตและงานของเขาในมุมที่เราไม่เคยรู้...



ทราบว่ามีลูกชาย เป็นอย่างไรบ้างคะ เลี้ยงลูกชายเจ็ดขวบ

ตอนนี้กำลังทรหดเหลือเกิน คืออยากรู้อยากเห็นทุกอย่าง ก็ต้องพยายามสอนเค้า เพราะอย่างตอนโกโตมาเนี่ย ทางบ้านก็เลี้ยงแบบบุฟเฟต์ ใครจะหาทานตรงไหนก็มีโต๊ะกางอยู่โต๊ะนึง ใครจะกินก็กิน ใครจะไปก็ไป ซึ่งตรงนั้นมองโน่นแ่งดีมันก็เป็นการ์ตูนที่เราได้คุยกับตัวเอง ได้ดีมันก็ไม่ให้อดอยาก คืออยู่รอด คนในบ้านมีประมาณซัก ๓๐ คนได้ เป็นครอบครัวใหญ่ มีคุณยาย มีคุณชวด มีลูกหลานอยู่ในนั้นเยอะ คุณแม่เป็นลูกสาวคนโตอยู่ในบ้านหลังนั้น

มีหน้าที่ดูแลน้อง หลาน แล้วยังบ้านโก มีกิจกรรมเยอะ คนเข้าง่ายออกง่าย อย่างคนหน้าปากซอยหรือคนกลางซอยไม่มีอะไรทาน ก็วิ่งเข้ามาในบ้านแล้วคดข้าวกินได้เลย คือแม่เป็นคนใจดี ถ้าใครหิวก็เข้ามากินได้ เป็นโรงครัวตั้งเอาไว้เลย คือจะทำอย่างนี้ ก็เลยทำให้เรารู้สึกว้า ชั้นหิวชั้นก็ต้องกิน ถ้าแม่ไม่เรียกชั้นก็ต้องกิน

เป็นครอบครัวใหญ่

ครอบครัวใหญ่มากค่ะ

แต่อย่างนี้ไม่ได้ใหญ่แค่คนในบ้าน มันใหญ่ไปถึงปากซอย เป็นบ้านที่ทำกุศลเลย

ใช่ค่ะ หน้าบ้านทำกุศล แต่หลังบ้านก็มีอบายมุข (หัวเราะ) คือคุณยายเป็นคนโบราณ ติดไฟ คนก็จะนั่งตั้งวงเรียงราย ๘ วง ๑๐ วง แม่ก็จะทำกับข้าว บางทีแม่ก็เล่นด้วย โกเองก็เล่นเป็นทุกอย่าง แต่ตอนนี้ไม่เล่นแล้ว ตอนนั้นโกอยู่ในสังคมที่ค่อนข้างจะรุนแรง อยู่กลางเมืองหลวงเลย คืออยู่ตรงตรอกตึกดินที่เสาชิงช้า ตรอกตึกดินเป็นที่รวมของทุกสิ่งทุกอย่างทั้งความชั่วและความดี อยู่ตรงนั้นหมดเลย

ว่ากันว่าคนจะบรรลุได้นั้น ต้องเห็นอะไรที่...สุด ๆ

มีทั้งชายยา เฮอร์อีน ปากซอยมี

จิกโก้ มีอันธพาล ลึกเข้าไปก็มีผู้หญิง
ขายบริการ มีทุกอย่าง แล้วบ้านโก่อยู่
สุดซอย โก่ก็เลยต้องเดินผ่านทุกอย่าง

แล้วที่ว่าเล่นเป็นทุกอย่างล่ะคะ

โก่เล่นเป็นทุกอย่างค่ะ เพราะว่า
แต่ก่อนตอนเด็ก ๆ พ่อโก่กลับจากโรง
เรียน คุณยายนั่งเล่นไพ่ตอง โก่ก็จะมา
รับจ้างทำไพ่ เอาสตางค์ไปกินขนม เอา
ไว้ซื้อโนนซื้อนี่

คือทำงานตั้งแต่เด็ก

ค่ะ ทำงานอยู่ในครอบครัวเลย
แล้วก็เริ่มเล่นเป็นตรงนั้น เวลาคนโนน
ไปเข้าห้องน้ำ ก็จะทำให้โก่ถือไพ่แทน คน
นี้ไปเข้าห้องน้ำ โก่ก็ถือแทน

**เราไม่ได้อยากจะไปติดมัน แต่
มันอยู่ในชีวิตของเรา อยากกินก็ไป
กินตรงนั้น เค้าให้เราทำตรงนั้น เรา
ก็ทำได้ คือให้ทำอะไรก็ได้หมด**

โก่ทำได้หมดเลย จากไพ่ตองคุณ
ยายเปลี่ยนมาเป็นไพ่เงิน โก่ก็แจกไฟ
เงินอีก ก็ได้สตางค์ แล้วก็เล่นแทน
เค้าอีก ก็เลยเล่นเป็นทุกอย่าง

**แล้วพอถึงเวลาที่ต้องเลี้ยงลูก
พี่ไกรู้สึกอย่างไร**

เป็นห่วงเค้าค่ะ เพราะว่าสิ่งที่เรา
เจอมาเป็นสิ่งที่ไม่ดีทั้งหมด ถ้าเพื่อเรา
จะเลี้ยงเค้าอย่างอยู่ในกรอบเกินไป
หรือตีเส้นให้เค้าก็กลัวเค้าจะประมาด

เกินไป โก่ก็เลยเกิดความกังวล กังวล
ว่าเด็กเจ็ดขวบเนี่ย เราจะทำยังไงให้เค้า
เดินไปในทางที่ถูกต้อง แต่ไม่ทำให้เค้า
เป็นคนทีเปราะบาง หรืออะไรกระทบ
หน่อยก็เป็นโนน อะไรกระทบหน่อย
ก็เป็นนี่ ให้เค้ามีความแกร่งอยู่ในตัว
คือถ้าถามว่าโก่เองเป็นคนแกร่งมั๊ย ก็
แกร่ง ประมาดมั๊ย ก็ประมาด เป็น
คนที่ประหลาดกว่าคนอื่น

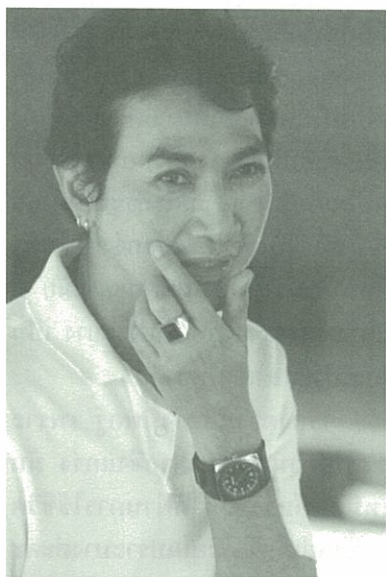
**เรื่องความแกร่งนี่พอรู้ เพราะ
ว่าพี่โก่ผ่านอะไรมามากจึงแกร่ง มัน
เหมือนกับว่าพี่โก่ได้ผ่านการใช้ชีวิต
มาตั้งแต่เด็ก แต่นิสัยประมาดล่ะคะ
ได้มาจากไหน**

โก่เป็นคนขี้สงสาร

**จิตใจอ่อนโยน...อ่อนโยนหรือ
อ่อนไหว**

ทั้งอ่อนไหว ทั้งอ่อนโยน สารพัด
อ่อนเลยหะคุณแม่ คือสมัยก่อนโก่ทำ
ทุกอย่างเพื่อให้ได้สตางค์ แล้วในซอย
บ้านก็มีขอทาน มีอะไรต่าง ๆ นานา ได้
เห็นคนมาขอข้าวที่บ้านโก่กิน พอตัว
เองมีสตางค์ โก่ก็ตั้งจิตกับตัวเองหน้า
พระไว้เลยว่าจะให้คนอื่น คือโก่จะเป็น
คนที่ชอบคุ้ยกับพระพุทธรูป เวลา
มีอะไรโก่ก็จะพ้องกับพระพุทธรูป จะ
พ้องกับแผ่นดินจะพ้องกับพระแม่ธรณี

ก็แสดงว่ามีเพื่อนคุ้ยอยู่ตลอด



เวลา แต่เลือกที่จะคุยกับอะไร ที่ไก่อกำลังคุยกับตัวเองอยู่ รู้ตัวหรือเปล่า

หรือคะ เวลาโกรธ ๆ ไก่จะไปฟ้อง ทำไมต้องทำอย่างนี้ด้วย ไก่ไม่ผิดซักหน่อย ไก่ก็จะบอก ไก่ก็จะฟ้องท่าน ทำไมเราต้องเป็นอย่างนี้ ช่วยด้วย เพราะแม่ก็ไม่อยู่แล้ว

พูดแล้วสบายมั๊ยคะ

สบายค่ะ

แสดงว่าพูดกับตัวเอง น่าสนใจนะ

ประหลาดมั๊ยคะ แล้วนอกจากพูดกับพระแล้ว ไก่ก็ยังขอทุกสิ่งทุกอย่างจากพระ เราอยากจะได้อะไรก็ว่า

ไป พูดอย่างที่เรอยากได้ เพราะไก่อคิดว่าคนอื่นคงไม่รู้เท่ากับตัวเราเองว่าเราต้องการอะไร และเราย่อมอยากให้ตัวเองได้ดีอยู่แล้ว คนอื่นบางคนอาจจะไม่อยากให้เราได้ดีเท่าตัวเค้า เพราะฉะนั้นเราก็ขอ แต่ไก่อไม่เคยขอให้ตัวเองรวยเลยนะคะ ไหว้พระครั้งไหนก็ไม่เคยขอให้ตัวเองรวย แต่ไก่อจะขอให้สุขภาพแข็งแรง ขอให้ร่างกายสมบูรณ์ ขอให้มีความสุข ขอให้มีความสุขในการทำงานขอให้งานออกมาดี แต่ไม่เคยบอกให้ไก่อรวยเท่านั้นเท่านั้น...ไม่เคย

แสดงว่าที่ไก่อมีความตั้งใจในการที่จะลงทุนในการทำเหตุ ขอให้มีความสุข ปัญญาในการทำเหตุ คือทำงาน แล้วงานก็จะประสบความสำเร็จตามสติปัญญาของเรา อย่างนี้ไม่เรียกงมงายนะคะ หมายความว่าลงทุนในเหตุ... ลงทุนในเหตุอย่างเต็มที่ ไม่ได้ขอแต่จะให้รวย แล้วไม่สนใจเลยว่าลงทุนในการทำเหตุอย่างไรอย่างนั้นคืองมงาย แต่อย่างนี้คือเป็นพื้นฐานดีเลยคะ เป็นคนที่ตั้งใจว่าจะต้องเป็นคนดีให้ได้ ประสบความสำเร็จให้ได้ แล้วลงทุนที่จะทำเรื่องนี้อย่างเต็มที่ ขอให้มันมีพลังกับการลงทุน แล้วผลมันจะเกิดขึ้นตามเหตุไถ่คะ แต่ที่นี้เรากำลังกังวลเรื่องลูก เพราะกับตัวเอง

เราผ่านแล้ว

ก็มันจะผ่านแล้ว

อย่างนี้เรียกผ่านแล้วนะ ได้
ข่าวว่าพีโกไอบุญสุนทานมาก

อย่างที่บอกนะคะคุณแม่ ไก่เคย
บอกต่อหน้าพระว่าวันใดตัวเองมีสตางค์
แล้วตัวเองใช้พอ ถ้าใครมาขอความ
ช่วยเหลืออะไรก็จะช่วยเหลือ เคยบอก
กับท่านไว้ ไก่ก็เลยช่วย...ช่วยโน่นช่วย
นี่ ใครมาหลอกเราโกงเรากี่ช่างมัน...
เอาไป ใครมา...ก็เอาไป เท่าที่เราเห็น
สมควร แต่ก็ไม่ใช่ไปไหนนะคะ คือ
ถ้าให้ก็ให้ละ รู้ว่าหลอกก็จะให้ แต่จะ
ให้เท่านี้ แล้วไม่ต้องมาอีก

ก็เป็นคนซัดเงินนะจ๊ะ อย่างนี้
ถือว่าสำเร็จ กล้าทำนะ กล้าได้กล้า
เสียนะ

บางทีก็มีจดหมายเขียนมาจาก
ในคุก ก็ให้สตางค์เค้าไป โห...พีโกครับ
ผมป่วยครับ ขอสตางค์จะซื้อยา ซื้อ
โน่น นี่ นั่น บางทีก็...ผมจะออกจากคุก
ไม่มีเสื้อผ้าใส่ ไก่ก็ให้ออนเงินเข้าคุก
ลูกน้องตกใจ พีโกโอนเงินให้ใครในคุก
ไก่ก็...เค้าเขียนจดหมายมาหาชั้นจ๊ะ
ทำบุญให้ไปหน่อย โอนให้ไป อะไร
อย่างนี้คะ มารูปแบบแปลก ๆ ค่ะคุณ
แม่

คือซัดเงิน เป็นคนซัดเงิน แม่

ว่ามันมีลักษณะหนึ่งที่น่าดึงเอามาคุย
มาก ก็คือมีจิตที่คิดจะให้ ถ้าให้ได้
แต่ให้แบบโง่ ๆ ไม่ให้ แล้วก็พบว่า
การได้ให้มันทำให้เกิดความมั่นใจใน
ตัวเองมากขึ้น ทำไมพีโกถึงบอกกับ
พระล่ะว่าถ้าเรามีแล้วเราจะให้คนอื่น
ด้วย ทำไมพีโกถึงเข้าใจว่าเราต้องให้
คนอื่น ใครสอนคะ

ไม่มีใครสอนคะ แต่เพราะว่าตัว
เองไม่เคยมี เกิดมาจากศุนย์ เกิดมา
จากลบ คุณพ่อคุณแม่ไม่ได้ทิ้งอะไรไว้
ให้เลย แล้วตัวไก่เองก็ออกจากบ้าน
ตั้งแต่อายุสิบกว่าขวบ มาอยู่กับน้า ดั้น-
รนต่อสู้อย่างเดียว เขียนรูปขายบ้าง
อะไรบ้าง พอเริ่มมีสตางค์ ก็คิดอย่าง
นี้ขึ้นมา ไก่เคยขอยืมสตางค์น้า น้าไก่
เป็นคนออกเงินให้กู๊ แต่พอเราไปขอ
ยืมก็ไม่มี ไม่ให้ ก็เลยเจ็บใจ เกิดเป็น
ความรู้สึกว่า ถ้าเจอคนที่เค้าอยากจะได้
ได้ เค้าขาด เค้าต้องการอย่างเราอีกล่ะ
ไปขอความช่วยเหลือแล้วไม่ได้ ถ้าเรา
เจออย่างนั้น เราควรจะให้เค้ามั๊ย ก็เลย
เกิดการเรียนรู้หลาย ๆ อย่าง

เห็นใจตัวเอง เลยเข้าใจคนอื่น
เพราะเคยผิดหวังกับการที่ถูกปฏิเสธ
ประสบการณ์เยอะเลย แล้วทำไม
ต้องไปกังวลกับลูก อย่างนี้น่าจะสอน
ลูกได้ หรือลูกไม่ฟังเรา

คือเค้ายิ่งเด็กอยู่ถามว่ากังวลมั้ย ก็กังวล เพราะว่าเด็กสมัยนี้เห็นอะไร เยอะกว่าเราสมัยก่อน ก็เลยกังวลว่า ออกนอกบ้านเค้าก็เป็นอีกคนนึงแล้ว พอเจอเพื่อนเค้าก็กลายเป็นอีกคนนึงแล้ว ทีนี้เราจะทำยังไงให้เค้าเป็นคนที่ค่อนข้างสมบูรณ์ แต่ในใจก็นึกว่าเขาเถอะ อย่าเป็นคนเลว อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อนก็แล้วกัน ไก่ก็พยายามสอนเค้าให้รู้จักให้

เค้าดูใครเป็นแบบพี่ไกรूमัย

ดูใคร ดูไก่หรือคะ

เค้าอยู่กับใครคะ

อยู่กับไก่ด้วย คือเค้าโชคดี เป็นลูกของน้องชายแท้ ๆ ของไก่ แล้วไก่ก็เอาเค้ามาตั้งแต่เดือนนึงเลย

เวลาที่ไก่ทำงาน ใครเลี้ยงน้องคะ

ตอนนั้นจ้างพยาบาล ถ้าเพื่อวันไหนไก่กลับเร็ว ไก่ก็จะเอามาอนด้วย แต่ถ้าเผื่อกลับดึก เค้าก็จะนอนห้องส่วนตัวของเค้า คือเมื่อ ๒ ปีก่อน ไก่เอาน้องชาย น้องสะใภ้ แล้วก็หลานสาวคนเล็กมาอยู่ที่บ้านด้วย เค้าก็เลยอยู่ครบทั้งครอบครัว มีทั้งพ่อไก่และก็พอเปิด เค้าบอกว่าเค้าโชคดี มีทั้งพ่อไก่และพอเปิด

แล้วพี่ไก่ติดเค้ามั้ยคะ หมายถึง

ความว่าหวงเค้ามั้ย

ก็หวง แต่หวงมากกว่าหวงนะไก่ว่า

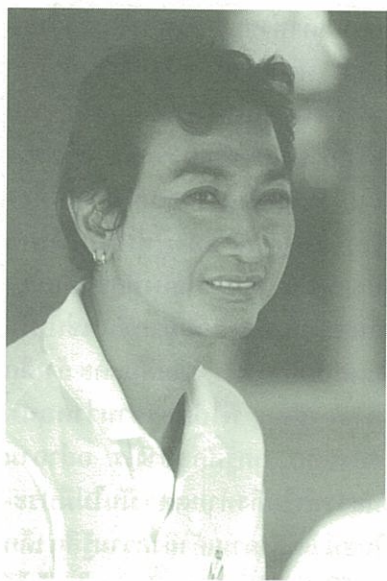
เพราะสังคมปัจจุบันมันทำให้เราต้องหวง แล้วรู้สึกมั้ยว่าเค้าเป็นของเรา

แต่ก่อนรู้สึกนะคะ ตอนมาแรก ๆ จนถึงซัก ๓ ขวบ ๔ ขวบ รู้สึกว่าเป็นของเรา เพราะเค้ายังไม่ได้ไปโรงเรียน เราได้อยู่กับเค้าเต็มที่ ป้อนข้าวเค้าเอะไรเอะไร แล้วก็ไปเที่ยวกัน โน่น นี่ นั่น ซึ่งเค้าว่างตลอดแต่ตอนนี้เค้าต้องเรียนหนังสือ เขาเป็นนักเรียน ในขณะที่ไก่ต้องทำงาน แล้วบางทีวันเสาร์-อาทิตย์ เค้าหยุด แต่ไก่ทำงาน แล้วงานไก่ก็ไม่เหมือนคนอื่น ออกแต่เช้า กลับ ๓ ทุ่ม ๔ ทุ่ม ๕ ทุ่ม เทียงคิน บางทีเค้าหลับแล้ว ก็ไม่ได้เจอกัน แต่พอเจอกันก็จะมากอดกัน นั่งกินข้าวกัน แล้วก็คุยเป็นใจลูก โรงเรียนเป็นใจ มีอะไรบ้างครูสอนอะไร ก็จะพยายามให้เค้าพูด คือไก่อยากให้เค้าพูดเออะ ๆ เราจะได้รู้ว่าเค้าเป็นยังไง เค้าคิดอะไรบ้าง

พี่ไก่ต้องสอนให้เค้าไม่มีความลับ สิ่งสำคัญที่สุดที่เราจะรู้จักเค้าไม่ว่าเค้าจะอยู่ในที่สว่างหรือที่มืด ก็คือทำอย่างไรให้ลูกพูดทุกเรื่องกับพ่อได้ ไม่ว่าเรื่องนั้นจะถูก จะผิด ไม่ว่า

เรื่องนั้นเค้าจะบอกว่าเค้าทำได้ หรือ
เค้าทำไม่ได้ ยิ่งเวลาเค้าบอกว่าเค้าทำ
ไม่ได้ หรือเค้าบอกว่าเค้าไปทำอะไร
ที่มันพลาดมา พ่อแม่ต้องมันคงมาก
เลยที่จะฟังความผิดพลาดของลูกโดย
ไม่ซ้ำเติมลูก ความรักของพี่ไก่อต้อง
ไม่ขึ้นกับความถูกความผิดของลูก
แต่ความรักของพี่ไก่อต้องขึ้นกับความ
สุขที่ได้รัก แม้บางครั้งเค้าอาจจะมึ
ภาวะของความผิดพลาดบางอย่าง
ตอนนี้จะซื่อใจกันได้เลย ถ้าหวังเค้า
จริง ๆ ต้องให้เค้าเห็นว่าทุกครั้งที่เค้า
เดินเข้ามาหาเรา เค้ามีคนหนึ่งคนที่
จะฟังเค้าได้มันคงที่สุดเวลาเค้าทำผิด
อย่าถามเค้าว่า เอ๊ะ ทำไมถึงทำอย่างนี้
แต่ลองเปลี่ยนคำถามของเรานิดนึงว่า
จะบอกพ่อมัยละ ว่าที่ทำอย่างนั้น
ลูกรู้สึกอย่างไร ให้เค้ากลับไปอ่อน-
โยนกับตัวเค้าที่ความรู้สึก แล้วพี่ไก่อ
จะได้หัวใจของลูกอย่างไม่มีควมลับ
เด็กที่ไม่มีความลับจะเป็นเด็กที่ปลอด
ภัย แต่ถ้าต่อหน้าเราเค้ากลัว เค้าก็
จะบอกเราแต่เรื่องดีทั้งหมด ขณะที่
ลับหลังเราจะทำอะไรก็ได้ อันนี้เรา
สูญเสียเค้าแล้ว ยิ่งเป็นลูกผู้ชาย ๗
ขวบ คุยได้ทุกเรื่องแล้ว บางทีเค้า
อาจจะทำอะไรที่พี่ไก่อสามารถเห็นได้
ว่าเป็นการเรียนรู้ร่วมกันเลยนะคะ

เช่น เค้าทำของแตก หรือเค้าวิ่งชน
อะไร หรือเค้าทำอะไรก็ได้ที่เค้ารู้สึก
ว่าในขณะที่นั้นเค้ากำลังตกใจกับมัน
หรือกำลังสูญเสียความมั่นใจกับตรง
นั้น นี่เป็นช่วงจังหวะที่ดีที่พี่ไก่อต้อง
เข้าไปในฐานะของผู้ที่เป็นผู้นำสติ
ปัญญา เราอาจจะใช้สิ่งที่สูญเสียร่วม
กันตรงนั้นมาคุยกันมากขึ้น เช่น มัน
มีผลเป็นอย่างไร สมมตินะคะ ถ้าเด็ก
ทำของแตก พี่ไก่อต้องถามว่าตอนที่
ของแตก ลูกรู้สึกอย่างไร อย่าถาม
นะว่าทำไมถึงทำแตก มันไม่มีประ-
โยชน์ แต่ถ้าถามเค้าถึงความรู้สึก เด็ก
จะรู้สึกว่าไม่มีใครชกคนปกป้องใจเค้าไว้
ใจเค้าไม่แตก ถ้าทำให้เค้ารู้สึกได้ว่า
เค้าทำทุกอย่างอย่างชนิดที่พ่อมันคง
เค้าก็จะเริ่มไวใจ แล้วจากนี้ ไม่ว่าเรา
จะงานเยอะ เราจะไม่เห็นเค้า แต่ทุก
เรื่องที่เค้าบอกเรา เค้าจะบอกความ
จริง คราวนี้เราก็จะเห็นว่าลูกเราอยู่
ที่ตรงไหน มันสว่างมันมีดีอย่างไร
บางทีเราเห็นเพื่อนเค้าแล้วเราบอก
ว่าคนนี้ไม่ดี อย่าไปคบนะ เค้าไม่เข้า-
ใจหรอกคะว่าไม่ดีนั้นแปลว่าอะไร แต่
ถ้าเราบอกว่า เค้ารู้สึกอย่างไรตอนที่
คบ รู้สึกผิดหวังรู้สึกสมหวังอย่างไร
กับคนที่เค้าคบ เราก็จะค่อย ๆ เข้า-
ใจความสุขความทุกข์ของลูก แล้วเค้า



จะพบว่าคนหนึ่งที่เค้าไว้ใจได้ คือ คนที่เค้าเรียกว่าพ่อนี่เอง จะเป็นพ่อ ไก่หรือพ่อเป็ด ก็คือคนหนึ่งที่ไว้ใจได้ว่า เค้าไม่จำเป็นจะต้องดีเสมอ สำหรับคนคนนี้

เวลามีอะไรหรือไม่ชอบอะไร เค้าก็จะบอก ถ้าเค้าไม่ชอบ แทนที่ เราจะบอกว่า ไม่ชอบเพราะอะไร อาจ จะถามว่า ที่รู้สึกไม่ชอบนั้น มันสูญเสียความสุขไปอย่างไร ให้ลองกลับไปดูที่ใจ เค้าควรจะเห็นที่มาของความชอบหรือชัง คือมันเป็นการเรียนรู้จริง ๆ บางทีเค้าก็เป็นครูเราละ เรา

จะได้รู้สึกที่เราไว้ใจเค้าได้จริง ๆ ที่บอกไม่ชอบนั้นมันเป็นความสุขความทุกข์ยังไง ลองให้เค้าหา ถ้าเราบอกไม่ชอบเพราะไม่สวยนะ มันมุ่งไปข้างนอก ไม่ชอบกินอันนี้เพราะมันไม่อร่อย มันไปข้างนอก เพราะสิ่งที่มันมาอยู่ในการเรียนรู้ของเรา เราเอาอะไรไปตัดสินมันล่ะ อันนี้คือการปฏิบัติธรรมนะคะ ดูความรู้สึกแล้วเวลาที่เราพบว่าความรู้สึกของลูกนั้นเปิดเผยกับเราในทุก ๆ เรื่องได้ พี่ไก่จะเป็นผู้นำเลย ไม่ใช่เป็นแค่พ่อที่พาเค้ารอดเรื่องการมีบ้านอยู่ มีข้าวกินนะ แต่มันเป็นการนำเสนอเลยว่า โลกมันไม่สุขในทุกเรื่อง มันไม่มีอะไรที่สมหวังในทุกเรื่อง แต่เวลาที่เรพบกับสิ่งที่ไม่เป็นไปดังที่เราหวังแล้วละ ก็ เราจะอยู่กับมันอย่างไม่ทุกข์ได้อย่างไร คราวนี้คนสอนธรรมะก็คือ พ่อแล้วละคะ

ไก่ให้น้องไผ่เรียนเปียโน แล้ววันหนึ่งเค้าก็บอกไก่อ่าไผ่ขี้เกียจเรียนละ ไก่ก็ถามว่า ทำไมละลูก เค้าก็บอกว่า หรือพ่อไปอยากให้ไผ่เรียน ถ้าอยาก ให้เรียน ไผ่ก็จะเรียน คือเค้าเริ่มมีข้อแลกเปลี่ยน ถ้าพ่ออยากให้เรียน ไผ่ก็จะเรียน แต่เค้าไม่ต้องการอะไรแลกเปลี่ยนนะคะ เค้าไม่ได้อยากเอาโน่น

เอานี้

ก็รักพ่อไงคะ คำอาจจะแสดงความรักก็ได้ เงินที่ไก่อก็ต้องมีคำพูดมากขึ้น อย่างเช่น มันไม่ได้อยู่ที่พ่ออยากให้เรียนหรือไม่เรียน มันอยู่ที่ว่าหนูมีความสุขที่จะเรียนหรือเปล่า เพราะเรารักกัน เราจะไม่ทำอะไรในสิ่งที่หนูไม่เป็นสุข และพ่อไม่เป็นสุข ถ้าพ่อเห็นหนูไม่เรียนแล้วพ่อทุกข์ พ่อก็จะบอคนะ คือคุยเลย เอาเรื่องความสุขความทุกข์มาพูดเลย ความรักต้องไม่ใช่ความถูกความผิด

ไก่อบอกว่า พ่อไก่ออยากได้อินโฝเล่นเปียโนให้ฟัง มันเพราะดี

ถ้าอย่างนี้เค้าจะเรียน

เค้าก็ไปเรียน วันไหนเราหยุดอยู่บ้าน เค้าก็จะมาติดตั้ง ติง ตึง ตึง จะไม่บอคนะว่าติดให้ฟัง คือถ้าเห็นเรานั่งอยู่บริเวณที่เสียงเปียโนไปถึง เค้าก็จะนั่งติด

แสดงว่าเค้าจำสิ่งที่เรากล่าว

ไก่อก็จะ...เก่งลูก เค้าก็จะอายุ มีอายุอะ แต่ทำให้รู้ว่า นี้นะ เล่นได้แล้วนะ เค้าเป็นเด็กค่อนข้างอ่อนไหว ใจอ่อน ขี้สงสาร เทาที่ไก่อดู อย่างไม่โรงเรียนเนีย ให้ของเพื่อนหมด

เพราะมันมีความสุขที่จะให้ด้วย บางทีเราต้องกลับมาถามว่าให้แล้ว

รู้สึกอย่างไร

ไก่อถาม เช่น ใฝ...ยางลบหายอีกแล้วหรือลูก เค้าก็จะบอกว่า ใฝให้เพื่อนไป เพื่อนเค้าไม่มี ใฝมี ๒ อันก็เลยให้เค้า แล้วอีกคนก็ไม่มี ใฝก็เลยให้เค้าเลย เออ...ก็ดีลูก ถ้าคนไหนไม่มีอะไร แล้วถ้าเรามีเยอะ เราก็ให้เค้าได้นะ

ประโยคสุดท้ายที่ไก่อต้องถามลูกต่อก็คือ แล้วถ้าหนูไม่มี หนูทำอะไรล่ะลูก ให้เค้าลองหาคำตอบหน่อย ต่อยอดไงคะ

แต่แม่คิดว่าดีนะ มีลูกที่ให้คนอื่น สำหรับแม่แล้วมันง่ายมากเลย ไม่ต้องไปขอให้ลูกเราให้ แต่อาจจะตั้งคำถามว่า แล้วเวลาหนูไม่มี หนูจะแก้ปัญหาอย่างไร ลองให้ลูกเล่าให้ฟัง เด็ก ๗ ขวบนี้น่ารัก ที่นี้ไก่อจะสบายเลย เพราะทุกเรื่องมันจะเป็นการสื่อสาร มันจะไม่ใช่เรื่องของความขัดแย้งวันหนึ่งลูกอาจจะเห็นไม่เหมือนอย่างที่พ่อเห็น แต่เราจะเคารพกันในความต่างได้อย่างไร พ่อไก่อต้องทบทวนแล้วละ

ไก่อกะไว้แล้วว่าน้องใฝ ๙ ขวบนี้ไก่อตายแน่ ไก่อให้เวลาเค้าอีก ๒ ปี

คุยเลย คุยตอนนี้แหละ เป็นเพื่อนกันเลย คือเราอย่าไปคอยว่า

พอถึง ๙ ขวบแล้วค่อยๆ แต่ให้
เรียนรู้ไปเลยว่าตอนนี้เราจะตั้งใจลูก
ได้อย่างไร

ค่อย ๆ ไป

ใช่จะ ลูกจะเป็นสุขทุกข์ของที่
ไก่อ่มากเลย ไม่ใช่เรื่องความสำเร็จของ
งานแล้ว เพราะที่ไก่อ่ผ่านประตูนั้นมา
แล้ว เรื่องนี้หมดสงสัยแล้ว แต่เรื่อง
ที่กังวลคือเรื่องหนุ่มน้อยคนนี้จะ

ใช่จะ บางทีไก่อ่ก็ยังถามตัวเองว่า
ทำงานหนัก ๆ อย่างนี้ไม่ได้ไปไหนกับ
ลูกเลยเว้ย ไม่ได้แล้วเว้ย งานก็ต้องทำ
อะไรอย่างนี้

แล้วได้คุยกับแม่มียะคะว่าไม่ได้
ไปไหนแล้วรู้สึกอย่างไร

คุยกะ แต่เค้าจะทราบเวลาที่
ไก่อ่ไม่อยู่บ้านคือไก่อ่ไปทำงาน

แล้วเคยพาเค้าไปด้วยมียะคะ

ตอนปิดเทอมเคยพาไปออฟฟิศ
คะ

ถ้าจะถามว่ารักเค้าตรงไหน พี่
ไก่อ่ลองตอบสิคะ

คือตอนนี้ทำอะไรก็ทำให้เค้าคน
เดียว

แล้วถ้าเค้าตายไปแล้ว

โห้ย...ไม่ได้นะ (เสียงตกใจ)

ใครจะมารักษาได้ล่ะคะ

ไม่ได้คิดตรงนี้เลย...ไม่ได้คิดเลย

เนี่ย เห็นมียะคะ ประโยคนี่ ตา
เปลี่ยนเลย ไม่ได้คิดเลย ไม่ได้คิดว่า
เค้าจะไปก่อนเรา ถ้าไม่คิด ก็แสดง
ว่าเราประมาท พี่ไก่อ่ต้องเลี้ยงไก่อ่แบบ
สมบัติของคนตายจาก

จะเป็นกังวลลึกลับคุณแม่ กลับ
บ้านก็ต้องไปโผล่หน้าดูหน้าลูกก่อน

เห็นมียะ น้ำตาเริ่มซึมแล้ว ยัง
ไม่ทันจะถึงตรงนั้นเลยนะคะ การ
เลี้ยงแบบคนตายจากไม่ใช่เลี้ยงแบบ
คิดว่าเค้าจะตาย แต่เลี้ยงอย่างคิดว่า
ถ้าเราตาย เค้าจะอยู่โดยไม่มีเราได้
อย่างไร เพราะฉะนั้นต้องเปลี่ยนวิธี
การที่จะไม่สปอยล์ลูกในทุกเรื่อง ตั้ง
แต่ ๑ ขวบนี้แหละคะ เค้าจะพึ่งพา
ตัวเองได้ในระดับไหน ไม่ใช่สมบัติ
ของเรานะคะพี่ไก่อ่ที่จะทำให้เค้ารอด
สมบัติอาจจะเป็นอันตรายกับเค้าด้วย
เข้าไป ถ้าเด็กมีอะไรที่ไม่รู้ว่าตัวเอง
ต้องหาเอง แล้วคนอื่นหาให้เนี่ย เค้า
จะใช้อย่างประมาทและไม่เห็นคุณค่า
เลย เพราะฉะนั้นพี่ไก่อ่ต้องเริ่มเลย เค้า
ต้องเป็นผู้ที่มีความสุขกับการเป็นผู้
ผลิตนะ ไม่ใช่สุขเพราะได้เสพ สุข
เพราะเป็นผู้ผลิตนี้ เราตายแล้ว เค้า
จะรอด สุขเพราะได้พึ่งพาตัวเอง อัน
นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเลยนะ
ต้องฝึกให้คนที่เรารักมีความสุขเพราะ

เป็นคนหนึ่งที่พาตัวเองได้จริง ๆ คือ ถ้าคุยกับคนรักลูก ก็ต้องให้เขาเข้าใจ ประเด็นเหล่านี้ เพราะวันหนึ่ง...แม้ ไม่จากเป็นก็ต้องจากตาย แต่ถ้าตอนนี้รับไม่ได้ อย่างนั้นต้องฝึกปฏิบัติ แล้วว่า ไม่จากเป็นก็จากตาย ทุกเรื่องเลย ที่บอกว่าเราห่วงเค้า แสดงว่าเค้าคือเราละ เพราะฉะนั้นตอนนี้ ถ้าจะแบ่งเวลาจริง ๆ นะคะ ต้องทำให้เค้าได้อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่เค้าจะสามารถมีความสุขกับการได้ฟังพาทัวเองให้มากที่สุด น้องไผ่ไปโรงเรียนอย่างไรคะ

ไปส่งค่ะ เพราะมันไกลมาก

แล้วใครไปรับคะ

คนขับรถค่ะ

แล้วระหว่างการเดินทาง คอยอะไรกันคะ

ส่วนมากไผ่จะเล่นกับน้องต้นข้าว ซึ่งไปด้วยกันค่ะ คือคุยกันเอง เล่นกันเอง

พี่ไถ่เคยแอบฟังเค้าคุยกันมั๊ยคะ

ถ้าวันไหนไถ่ไปด้วย เค้าก็จะคุย โน่นคุยนี่...สารพัด ไถ่ก็จะถามเค้า ถ้าเมื่อวันไหนไถ่ไม่ไปรับ เค้าก็จะคุยกันเอง แล้วไถ่ก็ถามคนขับรถเอา ว่าวันนี้ไผ่เป็นยังไงบ้าง ไถ่จะเช็กกับคนขับรถ

พี่ไถ่เคยเอาไผ่ไปเปรียบเทียบกับใครมั๊ยคะ

ไม่เคยเปรียบเทียบเลยคะ

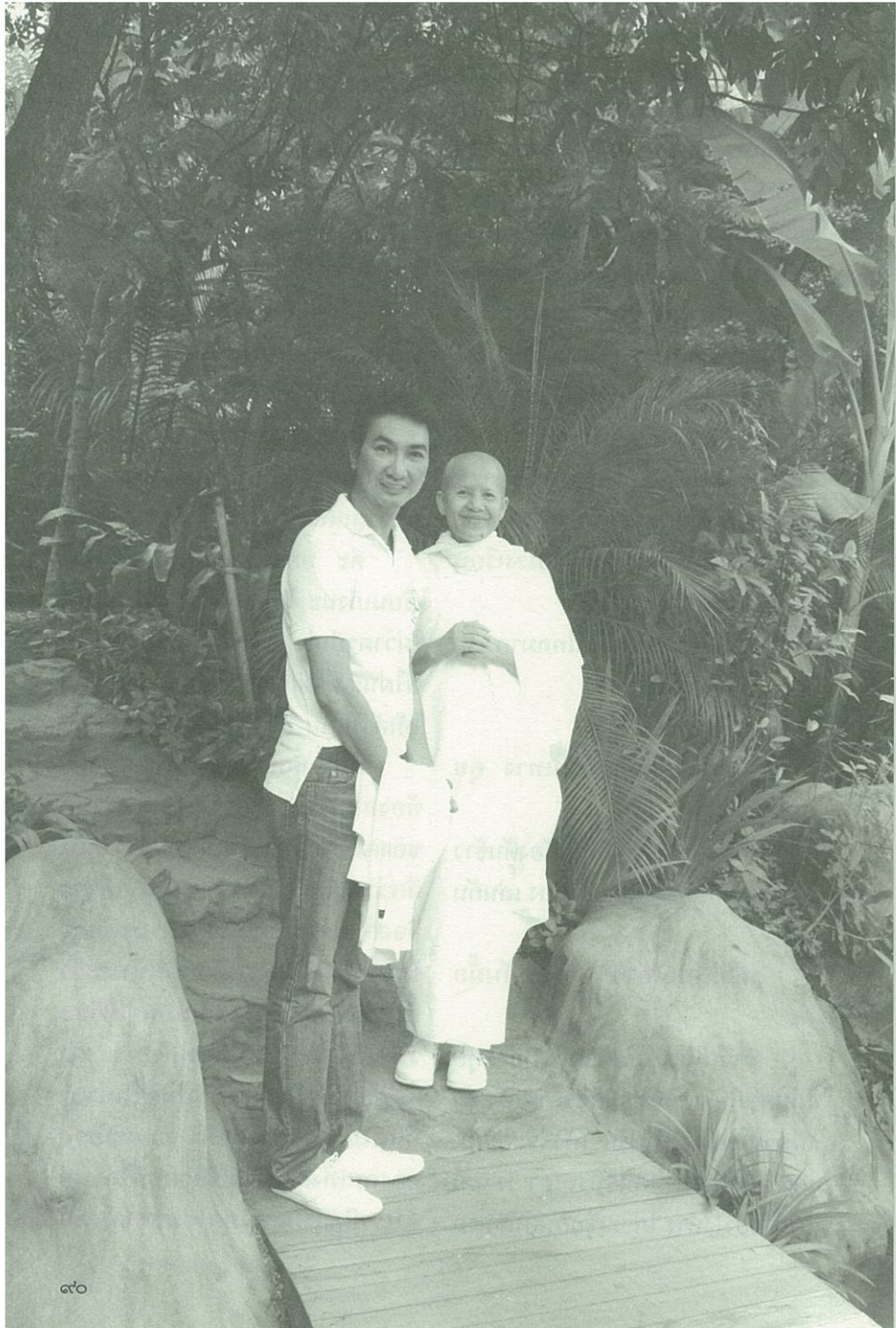
ถ้ามองไผ่กับต้นข้าว มันมีความรู้สึกมั๊ยว่าไผ่ต้องดีกว่ามั๊ย

ไม่เคยคิดตรงนั้นว่าไผ่ต้องดีกว่า เพราะว่าไถ่พยายามให้เค้ารักกัน คนไหนเก่งก็ให้ชื่นชมกันเอง

แสดงว่ามีความรักที่ไม่เฉพาะว่าถ้าลูกฉัน...ฉันเลี้ยงเอง ลูกฉันต้องดีกว่าลูกคนอื่น

คะ อย่างเช่น...ไผ่ น้องต้นข้าว เรียนเก่งนะ ไผ่ต้องดีใจกับน้องนะ พี่ไผ่วาดรูปเก่ง น้องต้นข้าวต้องดีใจกับพี่ไผ่นะ พี่ไผ่เค้าวาดรูปสวย ก็จะสอนให้เค้ารักกัน ให้เค้าชื่นชมกันเอง

อันนี้สอนลูกเลย ต้องชมเลยคะ ต้องสอนให้ลูกมีความสุขในความคิดของคนอื่น ถ้าเราสอนลูกเราว่าต้องดีกว่าคนอื่น เก่งกว่าคนอื่น เค้าจะอิจฉา และในที่สุดก็จะมีมานะถือตัว ซึ่งเป็นหนึ่งในความทุกข์ที่เข้ามาเร็วที่สุด ถ้าหากเด็กมีคนอื่นเป็นคู่เปรียบว่าฉันต้องดีกว่า ฉันต้องเก่งกว่า เค้าจะรู้สึกเลยว่าจะผิดหวังไม่ได้ในเวลาที่มีมันไม่เป็นอย่างใจเค้า มันจะมีเวทีของคนเก่งก็คนกันเขี้ยวคะพี่ไถ่ แต่ถ้าเรามีความสุขกับความสุขของคน



อื่น พี่ไก่อบายเลย จะเบาเลย นี่คือการฝึก ฝึกว่าเค้าคือสมบัติของคนตายจาก คือให้คุณธรรม อย่างนี้เลยคะ แต่ถ้าจะให้หมองพี่ไก่อแมร์รู้เลยว่า ถ้าสิ่งนี้หายไปจากชีวิตพี่ไก่อไก่ออยู่ลำบาก ยังไม่ไปหรอก แมร์ไม่ได้บอกว่าเค้าจะไป แต่ถ้าเมื่อว่าพี่ไก่อฉลาดแล้วจับประเด็นได้แล้วว่าวันนึงเราต้องอยู่คนเดียว หรือว่าเค้าต้องอยู่คนเดียว เค้าไม่ไช่ของเรา เพราะฉะนั้นเราจะทำยังไงในวันนี้ให้เค้าอยู่รอด

เพราะเค้าต้องไปผจญอีกเยอะมาก ๆ ยิ่งโตยิ่งเจอ ๆ ๆ ๆ

แล้วชีวิตที่พี่ไก่อเจอคนอยู่ทุกวันนี้เป็นอย่างไร

ร้อยแปดพันเก้า เจอสารพัดรูปแบบ รับผิดชอบคะ

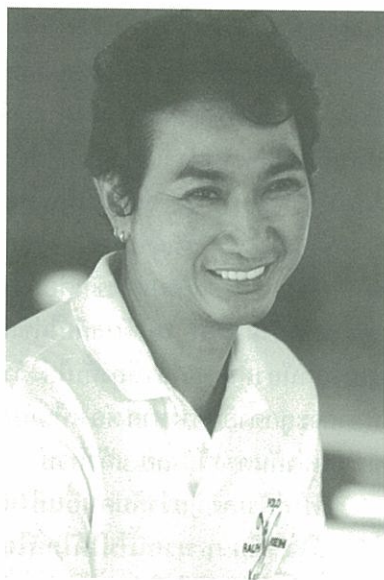
ที่รับไม่ได้เลยมีมัยคะ

ที่รับไม่ได้ก็จะทำใจเฉย ๆ ไก่อคิดว่าไก่อนี้แปลก ไม่เหมือนคนอื่น คือถ้าเราจะคบกับใคร ต้องทำใจว่าคนคนนั้นเขาเป็นอย่างนั้น นิสัยมันเป็นอย่างนี้ จะรับเค้าได้มัย เราก็บอกว่าได้ เค้าอาจจะเลวกับคนอื่น แต่เค้าดีกับเรา คนโน้นว่าเลว แต่เราก็มองไม่สนใจ เพราะเค้าดีกับเราก็กพอ มันอาจจะไปโน่นนี่นั่น ไปโกรธกับใครแล้วมาโน่นมานั้นมานี่ ไก่อ

ไม่สนใจ

ไก่อมีลูกน้องเยอะนะคะคุณแมร์มี ๕๐ กว่าคนที่ต้องปกครอง อย่างลูกน้องตีกัน ไก่อจะไม่ตำ ถ้าไม่เห็น...ไก่อจะไม่ตำ ถ้าคนมาฟ้อง จะไม่สนใจเลย บอกว่าฉันไม่เห็น ฉันตำไม่ได้ เธอแค่มาฟ้องฉัน ถ้าฉันเห็นแล้วฉันค่อยว่าเค้า ใครอย่ามาฟ้อง ไม่ได้ผลกับไก่อซักราย ลูกน้องเลยไม่กล้าฟ้องกับไก่อ ถ้าฟ้องก็จะถูกตำอีกต่างหาก ต้องเห็นเอง แล้วก็แจ้งกันตรงนั้นเลย แล้วก็จบ

พี่ไก่อสังเกตมัยว่ากับคนอื่นที่ไม่ได้ใกล้ชิด เด็ก ๆ พวกนี้ไม่ได้ใกล้ชิดของพี่ไก่อ พวกเขาไม่ไช่ของเรา แต่ทำงานร่วมกัน คือมีเป้าหมายร่วมกันคือความสำเร็จ แต่ไม่ได้ใกล้ชิด พี่ไก่อจะตัดเค้าได้ แต่พอมาโยงกับลูก ลูกใกล้ชิด ลูกเป็นของเรา อะไรที่ใกล้ชิดนะ...ยาก มันจะมีอยู่ ๒ มิติที่เห็นเป็นความทุกข์ก็คือ อะไรไม่ใช่ของเรามันยอมง่าย เหมือนกับว่าถ้าคนคนนี้ใกล้ชิดเรา แค่เพียงเค้าไม่เข้าใจเรา ใจของเราจะไปอยู่กับเค้าเยอะแล้ว แต่ถ้าคนคนนี้ไม่ได้ใกล้ชิดเราซักเท่าไร เค้าจะเป็นอย่างไรก็ตาม เราจะไม่เอาใจของเราไปอยู่กับเค้าง่าย ๆ แล้วเราก็จะมีวิธีการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับเค้าอย่างที่เรารู้



น้อย แต่ถ้าอะไรที่ใกล้ใจเรา หรืออะไรเป็นของเราละก็ พี่ไก่อะเห็นว่าตัวเองอ่อนแอ แล้วมันจะมีอิทธิพลกับเรา ใจเราจะไปอยู่ ไปกังวลกับเรื่องนั้นมากขึ้น ที่จริงความสุขความทุกข์เราไม่ได้อยู่ที่พฤติกรรมของคนอื่น แต่ความสุขความทุกข์ของเราอยู่ที่ใจของเราคิดกับสิ่งนั้นอย่างไร เวลาพี่ไก่อเล่าจะเห็นชัดเลย พี่ไก่อเป็นนักบริหารนะคะ จะจัดการให้คนอยู่ได้ในรัศมีของงานที่ตัวเองจะไม่เอาเข้ามาคลุกคลีตีโมงให้ตัวเองทำงานไม่ได้ ไม่มีพลัง เห็นชัดเลยว่าที่ประสบความสำเร็จก็เพราะมีการจัดใจของตัวเอง

ไว้ในระดับ ๑ ๒ ๓ แต่พอโยงกับลูก เมื่อก็บอกว่าไม่มีเค้าไม่ได้

ไก่อรับไม่ได้

มันมีไม่กี่เรื่องหรอก เพราะเรื่องนั้นใกล้ใจ ตอนนีพี่ไก่ออายุเท่าไรแล้วนะคะ

ห้าสิบกว่าแล้วคะ อายุมากแล้ว ผ่านอะไรมาเยอะแยะแล้ว ให้อะไรคนมาก็เยอะแล้ว ได้ข่าวว่าเป็นนักสังคมสงเคราะห์ด้วยเลย สร้างโรงเรียนอโยธยา ป่าดาราอโยธยา ไข่ม้อยคะ

๑๙ ปีแล้วคะ

ก็ห่างแล้วคะ

ที่ผ่านมาจะแค่ให้อาหารกลางวัน ให้ทุนการศึกษาเด็ก สร้างห้องน้ำ สร้างกุฏิพระ สร้างอะไรต่าง ๆ นานา จะว่าไปมันก็ค่อนข้างเป็นนามธรรม ไก่อก็เลยบอกเพื่อนว่า จากนั้นเรามาทำอะไรที่เห็นว่าเราทำบ้างดีกว่า ไม่งั้นคนไม่รู้หรือกว่าเราทำอะไร ก็เลยตั้งขึ้นมาว่าเราจะสร้างอาคารเรียน อาคารเรียนก็เสร็จไปแล้ว ๒ หลัง ตอนนีกำลังสร้างหลังที่ ๓ อยู่คะ

ให้เห็นเป็นที่จับต้องได้

ใช่คะ ให้พวกเราเห็นว่าที่ลงแรงกายแรงใจกันไปแล้วเนี่ย มันมีอะไรมันเป็นอย่างไรบ้าง

**แล้ววิธีการทำงานของพี่ไก่อเป็น
อย่างไรบ้าง พี่ไก่อไปชวนเค้าอย่างไร
หรือว่าไม่ยากเลย เพราะพี่ไก่อเป็น
ศูนย์กลางอยู่แล้ว**

ก็ค่อนข้างจะสะดวกนิดนึง คือ
แต่ก่อนนี้ไก่อทำโครงการต่อจากสมเด็จพระ
เทพฯ คือให้อาหารกลางวันเด็กทั่ว
ประเทศ โดยการให้เค้าไปซื้อไก่ ซื่อ
เปิดมาเลี้ยง แล้วก็ปลุกผักเองในแต่
ละโรงเรียน ให้เค้ารู้จักพัฒนาตัวเองไป
เรื่อย ๆ ก็ได้ครบทุกโรงของกระทรวง
ศึกษาทั้งหมดทั่วประเทศ ได้เงินมา
ประมาณเกือบ ๔๐ ล้าน ตอนนั้นทำอยู่
๓ ปี ทุกโรงเรียนจะมีอย่างนี้หมด พอ
เวลาไปดูก็จะมีความสุข ไก่อก็จะชวน
เพื่อน ๆ ไปดูกัน ทุกคนก็มีความสุข
ตอนหลังก็มีวัดเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะ
ผ้าป่าเนี่ยบางทีต้องอาศัยวัดช่วยด้วย
เพราะบางทีคนไม่เข้าใจคำว่าผ้าป่าเพื่อ
การศึกษา ชาวบ้านจะเข้าใจว่า ทำผ้าป่า
ต้องถวายวัด เราก็ต้องอิงทางวัดที่อยู่
ใกล้กับโรงเรียน เพื่อที่จะให้วัดด้วย โรง
เรียนด้วย จะแบ่งสรรแบบนั้น แล้วคน
ก็จะเห็นว่าทำอะไรขึ้นมา บางทีก็สร้าง
เมรุเผาศพ วัดนี้ก็ไม่เคยมีเมรุเผาศพ
มาก่อนเลย ชาวบ้านก็ตื่นตื่นมาก บอก
ว่าอยู่ที่นี้มาหลายชั่วอายุคนไม่เคยมีเมรุ

แล้วพี่ไก่อมีวิธีการบอกบุญคน

อย่างไรคะ

ไม่ถึงกับบอกบุญคะ แต่เป็นที่รู้
กันว่าช่วงต้นปีจะมีการทำผ้าป่า คือต้น
มกราฯ ไก่อก็บอกว่าเรามาเริ่มต้นทำ
มกราฯ แล้วกัน ทำตั้งแต่ต้นปี จะได้
สบายใจไปทั้งปี ไก่อก็ไม่ไปตามภาษาไก่อ
ทุกคนเห็นดีด้วย ก็เริ่มทำกัน ตอนแรก
เล็ก ๆ ก่อน ตอนหลัง คนโน้น คนนั้น
คนนี้ก็มา มันก็ขยาย...ขยาย...ขยาย
ตอนนี้มี *คุณเบ็ด เชิญยิ้ม* เข้ามาช่วย
มีการตีกลองฟอสตางค์มาสร้างอาคาร
เรียนเพิ่มอีก มีพันธมิตร ทุกคนก็เห็น
ว่ามันเป็นรูปธรรม เค้าเห็นได้ว่ามันไม่
ได้หายไปไหน แล้วคือเราทำจริงมาตั้ง
แต่แรกแล้ว โปร่งใส ชัดเจน เป็นอย่าง
นี้มาตลอด เมื่อทุกคนเห็น ทุกคนก็
กล้าที่จะมาทำกับเรา แล้วกล้าที่จะไป
บอกคนอื่นว่าพี่ไก่อทำโรงเรียน พี่ไก่อสร้าง
โรงเรียน พี่ไก่อไปหาเด็ก พี่ไก่อซื้อคอม-
พิวเตอร์ให้โรงเรียน ทุกคนก็มาช่วย
โดยที่เราไม่ต้องไปบอกใคร แต่ทุกคน
ก็จะมา

**การสร้างคนโดยให้โอกาสคน
มาทำบุญร่วมกัน พี่ไก่อเกิดความภาค
ภูมิใจอะไรมั๊ยคะ ที่พี่ไก่อเหมือนกำลัง
เป็นเนื่อานุบุญที่ให้คนอื่นได้มาทำ
บุญ ทำสิ่งดี ๆ ร่วมกัน สิ่งนี้นับเป็น
หนึ่งสิ่งในความสุขของชีวิตพี่ไก่อไหมคะ**

ไก่อีกบอกคนอื่น ๆ ว่าที่ฉันได้ดี
ทุกวันนี้ก็เพราะการทำบุญ เห็นมัย แต่
ก่อนฉันเป็นยังไง แต่เดี๋ยวนี้ฉันดีขึ้น
...ดีขึ้น เพราะเราทำบุญ...ทำบุญ...ทำ
บุญร่วมกันมา ทุกคนก็เห็นด้วย

พี่ไก่อศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งนี้

คิดว่าทำดีแล้วต้องได้ดี

**มีคนทำบุญกับพี่ไก่อเพราะเกรง
ใจพี่ไก่อแต่ไม่ได้คิดอย่างพี่ไก่อมัยคะ
เกรงใจเพราะพี่ไก่อเป็นคนสร้างเค้า
ปั้นเค้า มีเวทีที่จะให้ใครเกิดได้**

ไก่อไม่ทราบว่าจะเค้าเกรงใจมัย แต่
ไก่อก็ได้ไปปวาร้องว่าฉันจะทำบุญแล้ว
นะ ไม่ได้คาดหวังว่าจะได้เท่าไร ใคร
รู้ก็มา...ใครรู้ก็มา

**ทั้งที่พี่ไก่อสร้างคนมามากมายใน
วงการนี้**

ไก่อไม่ได้คิดว่าสร้าง ไม่เคยคิดเลย
ในใจไม่เคยคิดเลยว่าได้สร้างนักแสดง
ได้ปั้นคนโน้นคนนี้ ไม่เคยเลย

**อย่างหมีว (ลลิตา ศศิประภา)
พี่ไก่อไม่ได้สร้างเขาหรือ**

ทุกคนก็คิดว่าเราไปสร้างเค้า เค้า
เล่นละครกับไก่อ หมีวเคยบอกว่าไม่มี
พี่ไก่อ ก็ไม่มีหมีว จริงอยู่เค้าอาจจะคิด
อย่างนั้น แต่สำหรับไก่อ ไก่อคิดว่าเราทำ
งานร่วมกัน มันคือการได้ช่วยเหลือซึ่ง
กันและกัน ได้ผลประโยชน์ร่วมกัน ได้

ทำงานให้ออกมาเป็นสิ่งที่ดี ๆ ร่วมกัน
ในละครเรื่องหนึ่ง ไก่อเอาคนใหม่มาเล่น
แล้วเค้าจะไปต่อ อันนั้นอีกเรื่องหนึ่ง ไม่
เคยคิดว่าดาราคคนี่ฉันสร้าง ผู้กำกับฯ
คนนี่คนใหม่ฉันก็สร้าง ไม่เคยคิด

หมีวเค้าก็มีกตัญญูกับพี่ไก่อมาก

มีกตัญญูมาก หลายคนมี คือไก่อ
ไม่เคยเรียกร้องตรงนั้นนะคะ ไก่อไม่เคย
เรียกร้องว่าฉันปั้นเธอมา เธอต้องไป
งานให้ฉัน ฉันปั้นเธอมา เวลาฉันมีงาน
อะไรเธอต้องมา ไม่จำเป็น ถ้าอยากมา
ก็มา ไม่มีว่าเวลาไก่อจัดงานต้องมา ไม่มี
ไม่มีคำว่าต้องค่ะ ใครอยากจะมาก็มา
ใครไม่ว่าจะไม่โกรธ แล้วก็จะไม่ชวน
บางคนถามว่าทำไมไก่อไม่จัดงานวันเกิด
คนอื่นเค้าจัดกันทั้งนั้น ไก่อก็บอกว่าถ้า
ฉันจัด แล้วคนที่ฉันอยากให้มาเค้าไม่
มา ฉันจะรู้สึกเสียใจ แต่คนที่ฉันไม่ได้
เชิญ มันดันมา เพราะฉะนั้น...ไม่จัด !

**อันนี้ชัดเจน ไม่อยากไปเสียใจ
กับคนที่ไม่มา**

อย่างการทำบุญก็เหมือนกันคะ
คุณแม่ ไก่อจะไม่ชวน กลัวเค้าไม่มา ก็
ไม่ต้องชวน ให้รู้ว่าวันนี้ทำบุญกัน ใคร
ไม่มาก็อย่ามา ไม่เป็นไร แต่ถ้ามีคน
ถามว่าพี่ไก่อ ทำบุญเมื่อไหร่ ไก่อถึงจะ
บอก

เป็นเพราะพี่ไก่อรู้ใจตัวเองหรือ

เปล่า จึงป้องกันไม่ให้ตัวเองเสียใจ

ค่ะ ป้องกัน ใกว่าจะไม่คาดหวังกับใครสักคน อย่างหมิวรักเรา เรารู้ว่าเค้ารักเรา แล้วก็จบ มาเจอกัน ทักทาย แล้วก็จบ ไม่มากก็ได้

ใกว่าไม่คาดหวังกับสิ่งที่เกิดขึ้นหรืออะไรซักอย่างเลย ใกว่าจะไม่สร้างเงื่อนไขให้ตัวเองต้องผิดหวัง ใกว่าไม่ชอบให้ใครบังคับ แล้วก็ชอบบังคับใคร ใกว่าไม่เคยบังคับใครเลยนะค่ะ ช่วง ๓ บอกรู้ว่าทำอะไรเรื่องนี้ ใกว่าชอบทำอะไรก็คือไม่ทำ

**ใกว่าทำงานประสบความสำเร็จ
มากมาย ถ้าตอนนี้มีคนถามว่าใกว่า
ใกว่ารวยมั๊ย ใกว่าจะตอบว่า...**

ไม่ทราบว่ามีเท่าไร ไม่เคยรู้

จริงหรือ

จริง ๆ ค่ะ ไม่เคยรู้ว่าตัวเองมีสตางค์เท่าไร ไม่สนใจ ไม่เคยนับสตางค์

จริงหรือเปล่า

จริงค่ะ ไม่โกหก

แล้วใครดูแลสตางค์ให้ใกว่า

น้องชายมาทำงานที่บริษัทด้วย เค้าก็อยู่ฝ่ายบัญชี ตัวเองมีบัญชี เงินมันเข้าเงินมันออกก็เรื่องของมัน คือจะไม่เคยเชื่อกว่ามีสตางค์เท่าไร เงินที่โอนมาเข้าหรือยัง อะไรยังไง คือไม่

เคยสนใจ คือเป็นโรคจิต ถ้าสตางค์ออกจากกระเป๋าแล้ว ชั้นจะไม่ได้กลับมาคืนมา ใกว่าจะคิดอย่างนี้ตลอด เพราะฉะนั้นจะไม่สนใจว่าตัวเองมีสตางค์อยู่เท่าไร เออ...วันหนึ่งทำงาน อยากรจะทำอะไรก็ทำ อยากรจะกินอะไรก็ซื้อ อยากรจะให้ใครก็ให้ไป แค่นี้พอละ ตลกมั๊ยคะ (หัวเราะ)

**แปลก คือคนที่ใกว่าว่าสตางค์
ตัวเองมีเท่าไร มันจะรู้สึก...ไม่ใกว่า
ไม่ใกว่า แต่ว่ามันไม่ได้กังวลว่าตัวเองต้อง
มีเท่าไร ต้องรักษาผลประโยชน์ของ
ตัวเองเท่าไร อันนี้น่าสนใจมาก**

ไม่เคยบอกใครด้วย ใครถามก็...
ไม่รู้เว้ย สตางค์...ชั้นจะรู้อะไรละ มีใกว่าก็พอแล้ว

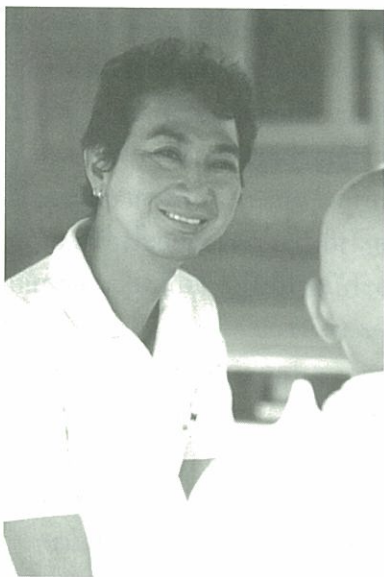
**อะไรเป็นที่สุดในชีวิตของใกว่า
ถ้าไม่ใกว่าสตางค์นะ**

งานค่ะ งานเป็นสิ่งสำคัญที่สุด
งานต้องมาที่หนึ่ง

**ใกว่า เพราะคนเอาเป้าหมายที่งาน
เงินก็เป็นเรื่องที่มันเป็นไปตามเหตุ
ปัจจัยของมัน**

คือในเรื่องงานนี้จะจ่ายเท่าไรก็จ่าย แต่ขอให้งานออกมาดี

**ถ้าเป็นละครใกว่าก็คือทุ้มละ
ลงไปเท่าไร ถ้าไรเท่าไร ใกว่า
เคยรู้**



แต่เราเห็นว่าที่ทุ่มไปคือสำเร็จ แล้วพี่ไก่อมีอะไรที่ทุ่มแล้วไม่สำเร็จบ้าง มัย

ไม่ทราบเลยคุณแม่ ไม่เคยคิดกับความสำเร็จของตัวเอง สำเร็จของงาน ไม่เคยคิด...ไม่เคยคิด ไก่อเคยคิดว่า 'ไม่ได้ไม่ได้อะไร' ไม่ได้ก็ต้องได้ คือไม่ได้แค่นั้น แต่นี่ก็จะถือว่าฉันได้ละทำไมจะไม่ได้ มันต้องได้สิ เคยสอนรุ่นน้องนะคะว่า ไม่ได้ไม่ได้นะเอ็ง ยิ่งไงก็ต้องได้ ถ้าเผื่อจะทำแล้ว จะใช้คำนี้

ได้แค่นั้นก็ช่างเถอะ ขอให้ลงมือทำ แล้วพี่ไก่อเคยออกหักมัย

เคยออกหักมัย โห...เรื่องความรัก

ไก่อประหลาด...มหัศจรรย์ (ลากเสียงยาว)

มัย

มีมาหลายรูปแบบค่ะ ต้องตีมน้ำก่อน(หัวเราะสนุกแล้วยกน้ำส้มขึ้นตี) เวลารักแล้วไก่อไม่ยึดติดนะคะ ไม่เคยคิดว่ารักแล้วคนนี้จะต้องเป็นของเรา ขอให้เค้ารู้ว่าเรารัก...ก็จบ...เท่านั้นแหละคะ

มีความสุขที่ได้รัก

เค้าไม่รักเราก็ไม่เป็นไร

ทำใจได้จริง ๆ หรือ

ได้ จริง ๆ คนที่ว่า...พี่ไก่อ มิงนะประหลาด ไม่เหมือนคนอื่น ไก่อก็บอกรักไม่เหมือน ชันเป็นผู้ชาย ชันเคยมีแฟนเป็นผู้หญิง รักก็รัก สมัยนักเรียน ก็รักกัน พอมาทำงานอย่างนี้ก็ห่างไปโดยปริยาย พอเริ่มมาทำงานนี้ ก็เริ่มมีคนรัก เค้าดีกับเรา เราก็ดีกับเค้า ก็รักกก...กัน (ลากเสียงสูง)

ถ้าอย่างนั้นอะไรเป็นความทุกข์ของพี่ไก่อ

ความทุกข์...ส่วนมากจะเป็นเรื่องงาน แต่เดี๋ยวนี้ไม่แล้วคะ

ทุกอย่างในด้านการทำงาน มันก็ไปได้สบาย ๆ

มันไม่ต้องไต่บันไดไปแล้ว มันถึงแล้ว มันไม่ต้องนับหนึ่งใหม่ มันขึ้นมา

สองแล้ว ก็ยังโอเค แล้วก็ไปเรื่อย ๆ
ถามว่าทุกซัอะไรมั๊ย ไม่รู้ คงไม่ทุกซั ไม่รู้
ว่าจะทุกซัอะไร

ถ้าเวลาพีโก้โกรธ พีโก้จัดการ กับความโกรธอย่างไร

โกรธค่ะ อารมณ์แรงมาก (ยิ้ม)

โกรธแรงประมาณไหน ที่จะเผา บ้านคนได้เลยมีมั๊ย

ไม่ถึง (หัวเราะ)

ถ้าโกรธที่สุดของพีโก้ จบลง ด้วยอะไรคะ

โกรธลูกน้องเธอคะ

อะไรก็ได้

มันหลาย ๆ ค่ะแบบคุณแม่ โกรธ
กับแฟนกับโกรธกับลูกน้อง มันคนละ
อย่าง

โกรธกับแฟนซิ

อย่างนั้นก็จะบึ้งเบ็ง...บึ้งเบ็ง มี
การขว้างปากันด้วยนะคะ มีแอ๊กชั่น
ด้วย ถ่ายละครอยู่ ผู้ใหญ่ก็นั่งอยู่ ก็
เถียงกัน คำเดินไปปื๊ว เจอประตูก็ต่อย
ประตู โกงเขี้ยวที่เขี้ยวหรือตามเลย

ถูกมั๊ย

กะให้โดน แต่มันไม่โดน มันเฉียว
หัวไปนิดนึ่ง

ถ้าโดนจะทำอย่างไร

โดนก็โดน โดนมันก็เจ็บ โกงเคย
วิ่งไปให้รดเค้าชนก็เคยนะคะคุณแม่

พีโก้เธอ

คะ วิ่งไปให้รดเค้าชน คือไปงาน
ด้วยกันมา แล้วเค้ามาส่ง ก็มีเรื่องเถียง
กัน เค้ากำลังจะเลี้ยวรถกลับบ้าน โกง
ก็วิ่งตัดหน้า เค้าเบรคเอี้ยตตตต ตัวโกง
เลย อีกนี่ตตตตเดียวชน

ไม่กลัวถูกรถชนหรือ (หัวเราะ)

ชนก็ชน ชนก็ชนไม่เห็นเป็นไร
เลยคุณแม่

อยากให้มันรับรู้

อยากให้มันรับรู้ไปเลย

เวลาเราโกรธสุด ๆ พีโก้จะเป็น
อย่างนี้เอง ตายเป็นตาย แล้วพีโก้
จัดการกับอารมณ์นี้ของตัวเองอย่างไร
คะ

คือปล່อยให้มันระเบิดมาแล้วก็
จบ ไม่เป็นคนเก็บมาคิดหุยมคิดหิยม
ไม่เก็บค่ะ เก็บแล้วกลัวตัวเองอารมณ์
ไม่ดี

หลายวันมั๊ย

แป็บเดียว ๒-๓ วันก็หาย กับ
ลูกน้องหายหมดแล้ว แต่เรื่องความรัก
...ไม่ได้

แล้วเรื่องความดีล่ะจะ พีโก้มี
ความเชื่ออย่างไร

โกงเชื่อคนง่ายในเรื่องทำดี แต่
ต้องไม่เดือดร้อน ไม่ใช่จะต้องไปทำ
อะไรใหญ่โตมโหฬาร อย่างโน้นอย่างนี้

ไม่เอา ไก่จะไม่ถึงขนาดนั้น อย่างคุณ ไก่เกิดเดือนนี้จะต้องไปไหว้ที่นั่นที่นี้ ไก่ไม่ไป ชั้นอยู่ของชั้นมาได้ ไม่เห็น ต้องไปไหว้ถึงที่นั่น บางทีไก่ก็แอนตี้ใน สิ่งที่ไม่ใช่ เช่น ทำอย่างนี้สิ เกิดปีมะ มั่นชงกับเดือนนี้นะ ต้องไปโน่นไปนี่ ก็ชั้นเกิดมาตั้งก็สิบปี ไม่เห็นชงกับใคร ชกอย่าง ทำไมต้องไปไหว้ด้วยละ นี่ แก่รู้มัย เรื่องชงนะ เค้าเพิ่งฮิตกันปีสอง ปีนี้เองนะ ถ้าแกชง แกตายไปตั้งนาน พวกเพื่อน ๆ บางคนมันบ้าจี้ัง พี่ไก่ ไปไหว้สิ พี่ไก่ปีนี้นะ พี่ไก่ชงกับคนโน้น คนนี้ เตี่ยจะโน่น นี่ นั่น ไก่ก็...ชั้นก็ เกิดมาตั้งนานแล้วนะ ก็ชงมาทุกปีแล้ว ไม่เป็นไร พลาดมัยคะ

แล้วไก่ก็เป็นโรคอะไรอย่างนึง นะคะคุณแม่ เวลาทำอะไรแล้วเนี่ย ถ้า เป็นสิ่งที่ดีที่จะทำ แต่ไม่เคยคิดว่าจะ ต้องมาตอบแทนเราโดยตรง ไม่เคยคิด ว่าชั้นไปทำบุญที่นี้แล้วจะต้องมีสิ่ง มหัศจรรย์มาบังเกิดแก่ชั้นให้ชั้นได้เห็น หรือให้ชั้นรู้สึก ไก่ไม่เคยคิด แต่ทำแล้ว รู้สึกมีความสุขที่ได้ทำ...พอแล้ว ไม่ เคยคิดว่ามันจะกลับมาหาเราหรืออะไร ...ยังไง

จันพี่ไก่ก็ไม่ทำดีแบบติดดี คือ ทำดีแล้วพอใจแล้ว ไม่ติดดี แล้วก็ไม่อวดดีด้วย ไม่ต้องเอาดีของเราไป

อวดใคร ไม่หลงดี ไม่คิดว่าชั้นดีกว่า คนอื่น

ไม่เคยคิดว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น เลยคะ

ก็ไม่อวดดี ไม่หลงดี ไม่ติดดี ไม่ ยึดดี ทำดีแล้วปล่อยดี ความสุขก็ อยู่ตรงนี้แหละคะ คือมันปล่อย คน หลายคนพอทำดีแล้วติดดี ดีของฉัน ต้องดีกว่าคนอื่น ต้องยึดดี ถือดี หลง ดี เมชาติ แล้วไปไม่ถึงปล่อยดี ก็เลย ทุกข์ พลาดจนนะคะ พี่ไก่ไม่เห็น ต้องมาปฏิบัติธรรมเลย แต่ประโยค แต่ละประโยคมันหลุดมาเลยว่าทำ ใจได้ และการทำใจได้ก็คือปฏิบัติ ธรรมแล้วละ

เธอคะ

เพราะปฏิบัติธรรมก็คือปฏิบัติ ที่กายที่ใจ ทำให้กายอยู่ได้รอด ฟังพา ตัวเองได้ เราประสบความสำเร็จ เรา มีความสามารถ เราก็กทำในสิ่งที่เรา ไม่ต้องไปอ้อนวอนขอ ให้เราเห็นใจ เรา ให้เรารู้ว่าเรามีความสุขอย่างนี้ ชัดเจนอย่างนี้ เราชงอย่างนี้ แต่สิ่ง ที่เราทำมาไม่ต้องไปเบียดเบียนคน อื่นเลย

แม่ต้องขอบคุณพี่ไก่ที่เปิดใจ คุยแบบไม่มีความลับ

ไก่เป็นคนไม่มีความลับคะ ไม่มี

ความลับเลย รักใครก็บอกให้รู้ว่ารัก และเพราะเราไม่โกงใคร ไม่อาฆาต ไม่พยายาบ มันก็ไม่มีความลับอยู่แล้ว

ใครจะมาบอกว่าเราอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้ เพราะเราเปิดเผย เราชัดเจน แล้วจนมาถึงวันนี้ งานในวงการ คนในวงการได้สอนอะไรที่ไก่อบ้างคะ

โอ มันมาเยอะคุณแม่ หลายรูปแบบเลย คนแต่ละคน บางคนเนี่ยเรียกว่าอะไร...(ครุ่นคิด) ทองหยิบอวยยาพิช มันหวาน...แต่ตาย

เห็นภาพเลย เห็นเป็นภาพเลย ทองหยิบอวยยาพิช อร่อยน่าทาน...

หวาน...แต่ตาย ถึงขนาดไก่อจะขับรดลงทะเลเลยนะคะคุณแม่ เพราะไอ้ทองหยิบอวยยาพิชเนี่ย แต่สติมาก่อนก็เลย...เรื่องอะไร ทำทำไมวะ เจ็บตัวเปล่า ๆ

แสดงว่าต้องทำเยอะ

เยอะค่ะ ตอนนั้นยังเด็ก ยังไม่มีสติ ถูกผู้ใหญ่กลั่นแกล้งไม่ให้เราโต เค้าพยายามสะกดกั้นเราทุกอย่าง

แต่สะกดกั้นไม่ได้

เราก็เฉย ๆ ทำงานของเราไป

ถ้าพูดถึงมมูร่ายก็ทองหยิบอวยยาพิช แล้วที่ตี ๆ ละคะ

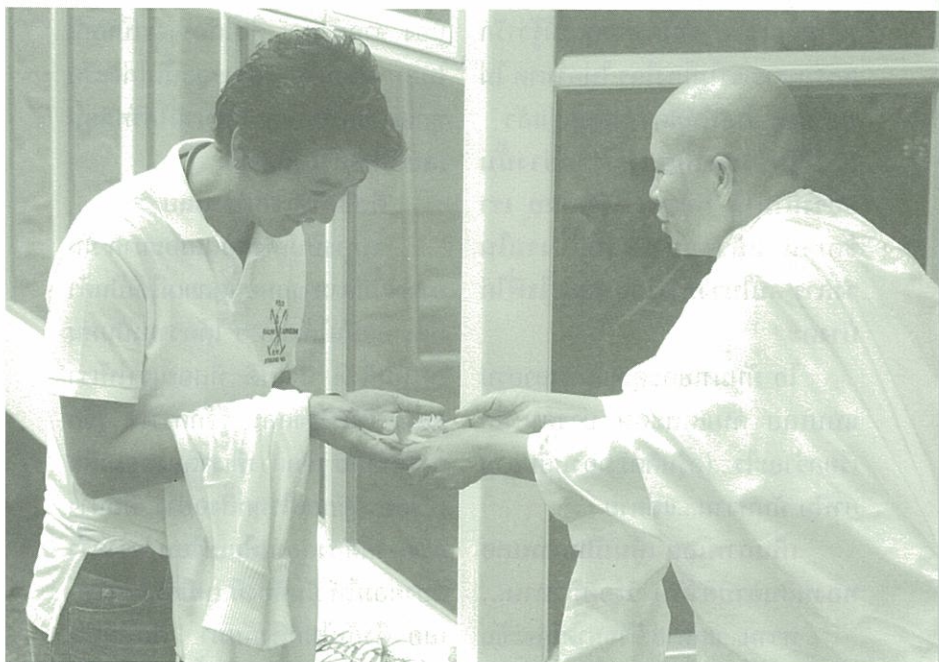
ตี ๆ คือได้ความรักจากเพื่อน จาก

น้อง จากผู้ใหญ่ คือไก่อาจจะเป็นคนโหยหาความรัก เพราะฉะนั้นไก่อจะรักทุกคน รักไปหมด ใครมานี้ไก่อรักก่อนเลย คือกลัวไม่มีคนรัก

คือขั้นให้เธอก่อนเลย

วงการบันเทิงสอนเยอะมาก มันอาจจะไม่สามารถบอกคุณแม่ได้เป็นคำพูด คือมันได้มาก ๆ ได้ความเป็นคนได้เห็นสิ่งดี สิ่งไม่ดี ที่สอนเราให้เราแกร่ง ให้เรารู้จักคน รู้จักการให้ รู้จักการให้อภัย รู้จักการที่เราต้องยอมเสียเปรียบ รู้จักอะไรทุกอย่าง คือบางครั้งเราก็ต้องยอมเสียเปรียบ บางครั้งต้องยอมให้ มันต้องมี เหมือนเล่นชักเย่อ ดึงกันไปก็ดึงกันมา คือไก่อเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ใครแล้ว ตั้งแต่เด็ก คือคบได้ตั้งแต่โจรยันผู้ดี ไก่ออยู่ในกลุ่มโจร ไก่อก็จะเลวไปกับเค้า ชกต่อยอะไรกับเค้า ทุกสิ่งอย่าง พออยู่กับผู้ดีก็จะเป็นผู้ดีได้ จะพบบ่พียบ จะอะไรก็ได้ เป็นนักแสดงยืนถือไม้ตีกบเค้าก็ได้ คือเป็นจิ้งจก อยู่ตรงไหนก็ได้ ไม่อดตาย ปรับตัวได้ ทุกสถานการณ์

แต่ในที่สุดที่ไก่อก็เลือกที่จะอยู่กับสิ่งที่ดี เพราะว่าเข้ามาแล้วเราเจอแต่สิ่งที่ดี ๆ เราเห็นความดี มันได้กับตัวเอง ทำดีก็ได้ดี แค่คิดดี ๆ มันก็มีความสุขแล้ว



ก่อนคุณไก่อจะเดินทางกลับ ท่านแม่ชีคันสนียีได้พาเดินเล่นชมสวนอีกครั้ง และมอบ ‘ดอกสาละ’ และ ‘ต้นสาละ’ ให้คุณไก่อผู้ชมชอบต้นไม้เป็นชีวิตจิตใจ นำไปปลูกที่บ้าน

“คราวหน้าจะมาเดินเล่นดูต้นไม้อีก”

วรายุทธ มลิณฑินดา ว่าไว้ก่อนประตูจะปิดลง



อตฺต นี อตฺตโน หิตฺโต.

ฌเอยโคตร ละมั้ง ซึ่งพระเค้า
 แต่พอฤทธา ชาวพุทธ ศาสนา
 ผู้ซึ่งมั่ง ใดเวลา ใพระศาสนา
 มั่ง ชรรมา กิ่งมั่ง ซึ่งตัวเอง ;
 ประกอบ กรรม หันมา ซึ่งโลกนี้
 ตั้งแต่ ต้น จนปลาย ได้เหมาะสม
 ทั้ง ทั่วโลก ทั่วธรรม กิ่งเกรง
 ถึง เลยมอง สร้าง ตัว อยู่ทั่วกัน.
 อตฺต, นี อตฺตโน หิตฺโต, แปล
 ว่า "ตัว มั่ง ตัว" นั่น, ถ้าผิด
 ไม่นั่น ไม่ คนเขียน, เขาเห็น
 มั่ง เขา มั่ง มี "มั่ง" เหมือน
 มั่ง "มั่ง" เหมือน มั่ง ตัว ๆ

ดีทอกซ์กาย

เคยไหม...

เพื่อนร่วมงานเกิดทำงานดีเด่น
เข้าตาเจ้านาย...น่าหมั่นไส้จริง ๆ

บอกหลายทีแล้วว่าต้องทำอย่าง
นี้ ดันทำอยู่ได้อย่างเดิม ๆ...โกรธฟุ้ง
จี๊ด

พูดออกมาได้ไงแบบนี้ คบกันมา
ตั้งนาน นึกว่าจะเข้าใจ...เสร์ไปเลย

ได้ยินเสียงเขาคนนั้นโทร.มาอวย
พรวันเกิด...ปลื้มสุด ๆ

เมื่ออาการเหล่านี้เกิดขึ้น...ควร
ทำอย่างไรดี...

อยากรู้จักต้องลองสังเกตใจตัวเอง
ดู เอาอย่างจริงใจที่สุดเลยนะ ดูเวลา

ที่ความรู้สึกต่าง ๆ เกิดขึ้น...

เราห้ามความรู้สึกในใจไม่ให้ผุด
ขึ้นมาได้ไหม

เราห้ามความโกรธไม่ให้ผุดขึ้นมา
ได้ไหม

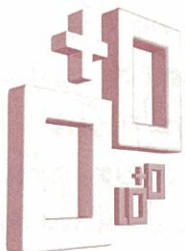
เราห้ามความอิจฉาไม่ให้ผุดขึ้น
มาได้ไหม

ลองสังเกตดูสิ...

(ปิดหนังสือ แล้วทดลองสังเกต
ดูสักนิด)

ทนไม่ไหวละสิ เห็นความอยาก
รู้ที่ผุดขึ้นมาบ้างไหม จริง ๆ แล้วเรา
ห้ามความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ให้ผุดขึ้นไม่ได้
เพราะความรู้สึกเป็นผลซึ่งเกิดจากเหตุ
ที่ได้ทำมาก่อนหน้านี้

อย่างเก่งสุดที่จะทำให้ความโกรธ
หายไปได้ชั่วคราวก็คือ เมื่อความโกรธ
เกิด ก็รีบจัดการมันด้วยความคิดบ้าง
คำบริกรรมบ้าง ช่มมันไว้ไม่ให้กำเริบ
บ้าง แต่เรื่องของเรื่องก็คือ อย่อกดมัน



ดีท็อกซ์ใจ

ไว้ เพราะความโกรธก็จะยังอยู่ และ
ถูกวนกลับเข้าไปฝังไว้ภายใน กลาย
เป็นของเน่าเสียที่เพิ่มปริมาณมากขึ้น
เรื่อย ๆ เป็นเชื้อแห่งความโกรธต่อไป
วิธีนี้ทุกคนก็เคยใช้ ใคร ๆ ก็ทำ
ได้ ไม่ได้บอกว่าวิธีนี้ไม่ดีนะ แต่วิธีนี้
เป็นไม้ตายเอาไว้ใช้เมื่อจนมุม ตอนที่
อยากจะด่าให้หน้าใจ เจ้ามือกำลังจะ
ฟาด หรืออาจจะอยากเตะจันทน์ไม้ไหว
แต่ต้องเบรคตัวเองไม่ให้ทำร้ายใครนั้น
แหละ

หากเทียบกับร่างกาย...ก็เหมือน
เวลาท้องเสียแล้วไม่ยอมปล่อยให้ของ
เสียออก แต่กลับหาทางหยุดยั้งด้วย
การกินสิ่งที่เรียกว่ายา ขณะนั้นอาการ
ท้องเสียอาจหายไปก็จริงอยู่ แต่ผล
ระยะยาวที่ตกค้างอยู่คือการสะสมพิษ
ไว้ในร่างกายซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคร้าย
ต่าง ๆ ตามมา

กระแสนิยมชาติบำบัดที่กำลัง

ฮอตฮิตบอกว่าการที่เราเป็นไข้ หรือ
ท้องเสียนั้นเป็นขบวนการขับพิษของ
ร่างกายเพื่อรักษาสมดุล ระบายที่เรา
ยังไม่หยุดกินของที่ เป็นพิษ ร่างกายก็
จำเป็นต้องขับของเสียออกมา ท้องก็
เสียเป็นธรรมดา เพราะท้องเสียเป็นผล
เราเปลี่ยนแปลงอะไรกับผลไม่ได้ จึง
ห้ามท้องไม่ให้เสียไม่ได้ เช่นเดียวกับ
ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดในใจซึ่งเป็นผล
จากเหตุที่เคยทำไว้ เมื่อมีเหตุมันก็เกิด
หมดเหตุมันก็ดับ

ในแต่ละวัน ผู้เขียนเห็นความ
โกรธบ่อยครั้งจนนับไม่ถ้วน รู้ตัวว่า
โกรธไม่เบา ก็เมื่อเริ่มหัดสังเกตดูใจ
แหละ บางทีโกรธจนอยากเตะให้คน
คนนั้นกระเด็นไปไกล ๆ อย่างว่าแต่โกรธ
คนเลย แม้แต่กิ่งไม้สวย ๆ ที่ห้อยมา
ขวางหน้าแล้วเดินชนหัวโน เรายังโกรธ
ซะไม่มีดี ช้ำร้ายบางทีก็โกรธตัวเอง
อย่างหัวฟัดหัวเหวี่ยง ที่ว่านี้ยังไม่รวม

โกรธจิบ ๆ ที่มาบ่อย ๆ เช่นความ
หงุดหงิดด้วยนะ นึกไม่ถึงเลยว่าจะ
โกรธอะไรได้มากมายเพียงนี้ แต่เดิม
ก็นึกว่าเราดีแล้ว พอเห็นความจริงอัน
นี้เข้าก็จ้อย ๆ ไปเหมือนกัน และที่รอด
มาได้ปลอดภัยก็ด้วยการเตือนตัวเอง
ทันไม่ทำให้ทำร้ายใครเข้าจนต้องมาตาม
ชดใช้กันภายหลัง โดยยึดหลักที่ท่านผู้
รู้ย้านักย้าหนาว่า อันดับแรกในทุกกรณี
ของการตามดูใจ เราต้องเก็บปาก และ
เก็บมือเก็บเท้าของเราไว้อย่าให้ระราน
ใคร

ท่านผู้รู้สอนไว้ว่า เวลาที่ความ
รู้สึกต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น ความโกรธเกิด
ขึ้น ให้รู้ว่า ‘อ้อ ! ความโกรธ’ ไม่ต้อง
ทำอะไรทางใจต่อจากนั้น เช่น ไม่ต้อง
พยายามคิดหาทางแก้ความโกรธหรือ
สะกดไว้ด้วยการท่องอะไรบางอย่าง
ปล่อยให้จิตใจแสดงความจริงอย่างเป็น
ธรรมชาติออกมา ส่วนจะจัดการกับคน
ที่มาเกี่ยวข้องกับสถานการณ์นั้นอย่าง
ไร ก็ให้ดูตามความเหมาะสมด้วยเหตุ
และผล หลังจากเราดูแลใจให้เข้าสู่
ภาวะปกติไร้ความโกรธได้แล้ว

หากคุณอยากรู้จักตัวเอง นี่เป็น
วิธีที่จิตใจจะได้เรียนรู้ความจริงด้วยตัว
ของมันเอง และเป็นเคล็ดลับของการ
กำจัดเชื้อต่าง ๆ ในใจ เราแค่เพียงตาม

ดูปรากฏการณ์ (ความรู้สึกต่าง ๆ) อัน
เป็นผลที่เกิดขึ้นในใจให้บ่อยมากเท่าที่
ทำได้ ถ้าหากรู้ได้อย่างถูกต้องจะเกิด
ขณะจิตแห่งความเบิกบานขึ้นในใจแฉก
หนึ่ง นั่นคือสติตัวจริงเกิดขึ้น จิตใน
ขณะแฉกของการมีสตินั้นจะเป็นกุศล
อย่างเดียว ไม่มีอกุศลเลย ความโกรธ
จะดับหายวับไปเอง

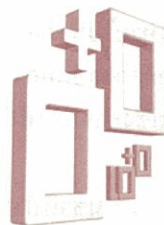
เมื่อทำเหตุคือการหมั่นตามดูใจ
บ่อยจนสติเกิดได้เอง จะได้ของแถม
คือบุญที่มากกว่าการทำบุญใด ๆ โดย
ไม่ต้องเสียเงินเสียทอง ทั้งยังเป็นช่อง
ทางที่จะทำให้จิตใจเข้าใจความจริงของ
ธรรมชาติจนสามารถหลุดพ้นจากความ
ยึดติดได้ในที่สุด

คุณพร้อมที่จะทดลองหรือยัง ?
พร้อม...

เห็นความอยากตัวแรกไหม...
อยากทดลอง ก็รู้ว่า อ้อ ! อยากทดลอง
แล้วดูต่อไป...

ไม่พร้อม...

อะไรล่วงคุณไว้...



สัปปริยธรรม ๗

(ธรรมของสัตบุรุษ, ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ, คุณสมบัติของคนดี, ธรรมของผู้ดี)

๑. **ฉัมมัญญตา** (ความรู้จักธรรม รู้หลัก หรือ รู้จักเหตุ คือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมตา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่ทำให้เกิดผล เช่น ภิกษุรู้ว่าหลักธรรมข้อนั้น ๆ คืออะไร มีอะไรบ้าง พระมหากษัตริย์ทรงทราบว่าการปกครองตามราชประเพณีเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง รู้ว่าจะต้องกระทำเหตุอันนี้ ๆ หรือกระทำตามหลักการข้อนี้ ๆ จึงจะให้เกิดผลที่ต้องการอันนั้น ๆ เป็นต้น)

๒. **อิตถัญญตา** (ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมาย หรือ รู้จักผล คือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงครู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำหรือความเป็นไปตามหลัก เช่น รู้ว่าหลักธรรมหรือภาสิตข้อนั้น ๆ มีความหมายว่าอย่างไร หลักนั้น ๆ มีความมุ่งหมายอย่างไร กำหนดไว้หรือพึงปฏิบัติเพื่อประสงค์ประโยชน์อะไร การที่ตนกระทำอยู่มีความมุ่งหมายอย่างไร เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้างดังนี้ เป็นต้น)

๓. **อิตถัญญตา** (ความรู้จักตน คือ รู้ว่า เรานั้น ๆ โดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป)

๔. **มัตถัญญตา** (ความรู้จักประมาณ คือ ความพอดี เช่น ภิกษุรู้จักประมาณในการรับและบริโภคปัจจัยสี่ คฤหัสถ์รู้จักประมาณในการใช้จ่ายโภคทรัพย์ พระมหากษัตริย์รู้จักประมาณในการลงทัณฑ์อาชญาและในการเก็บภาษี เป็นต้น)

๕. **กาลัญญตา** (ความรู้จักกาล คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจ กระทำหน้าที่การงาน เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะสมเวลา เป็นต้น)

๖. **ปริสัจญตา** (ความรู้จักบริษัท คือ รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม รู้กิจริยาที่จะประพฤติต่อชุมชนนั้น ๆ ว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกิจริยาอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างนี้ เป็นต้น)

๗. **บุคคลัญญตา** หรือ **บุคคลปรปรัญญตา** (ความรู้จักบุคคล คือ ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอริยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใคร ๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้น ๆ ด้วยดี ว่าควรจะคบหรือไม่ จะใช้จะตำหนิ ยกย่อง และแนะนำสั่งสอนอย่างไร เป็นต้น)

จาก 'พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม'
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

มีครบ... แต่ทำไม...เหมือนขาด

กิติช อ้อย... นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล

เคยได้ยินชื่อหนังสือ ‘ไม่ครบ ๕’ ครั้งแรกจากพี่จิก ปรภาส ชลศรานนท์ ค่ะ ตั้งแต่นั้นก็ชวนขวยไปหาหนังสือเล่มนี้มาอ่าน มันเต็มตื่น มีความสุข และหัวเราะเยาะตัวเองเป็นระยะ ๆ

คนไทยเรา เมื่อไหร่ที่กำลังจะได้ต้อนรับสมาชิกใหม่ในครอบครัว เรามักภาวนาขอให้เด็กที่เกิดมามีอวัยวะครบ ๓๒ แต่ในญี่ปุ่นมักน้อยกว่าเรามากค่ะ คำขอแค่เพียงเด็กที่เกิดมามีอวัยวะครบ ๕ ก็พอแล้ว คือ ๑ หัว ๒ แขน ๒ ขา

หนังสือเรื่อง ‘ไม่ครบ ๕’ เขียนโดยผู้ชายคนหนึ่ง ฮิโรทาคะ โอโต-ทาเกะ ที่เกิดมาขาดไปตั้ง ๔ ไม่มี ๒ แขน ไม่มี ๒ ขา ใช้ชีวิตครึ่งท่อนอยู่บนรถเข็น แต่สีหน้าแววตาไม่มีรอยหม่นแห่งความน้อยเนื้อต่ำใจที่มีไม่เท่า

คนอื่นแม้แต่น้อย ยิ้มใส ๆ ที่ยิ้มได้ทั้งใบหน้าและสายตาท่าได้แว่นกลม ๆ ขาว ๆ ดี ๆ

คนที่มีแค่หัวกับลำตัว เขาใช้ชีวิตได้อย่างไร ต้องลองไปอ่านดู ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศชาตินิยม และเป็นสังคมอันหนึ่งอันเดียวกันเหลือเกิน จนบางทียากที่จะยอมรับความแตกต่าง แปลกดีค่ะ คนญี่ปุ่นมีปัญหาในการอยู่ร่วมกับคนพิการ ไม่ใช่ใจร้ายนะค่ะ แต่ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติตัวต่อคนพิการอย่างไร ไม่คุ้ม ไม่ชิน โอโตทาเกะถ่ายทอดชีวิตของตัวเองในหนังสือ เพื่อที่จะบอกว่า ‘ความพิการคือความไม่สะดวก แต่ไม่ใช่ความไม่สบาย’ การดูแลเขาไม่จำเป็นต้องสงสาร หรือประคองเสียจนทำให้เขารู้สึกด้อยค่า แค่อำนวยความสะดวกบางอย่างที่เขาขาดก็เพียงพอแล้ว

ฮิโรทาคะ โอโตะทาเกะ



โชคดีเหลือเกินที่เขาเกิดมาในครอบครัวที่เข้าใจ แม่ส่งเรียนในโรงเรียนของเด็กปกติ ให้เขาได้รู้จักการใช้ชีวิตเหมือนเด็กธรรมดาคนหนึ่งทั่วไป จนวันนี้ คนที่มีร่างกายไม่ครบ ๕ อย่าง เขาสามารถฝึกฝนและเพียรพยายามจนเล่นบาสเกตบอลและเบสบอลได้ พอเรียนจบ ก็มาทำงานเป็นผู้สื่อข่าวกีฬา เมื่อไม่นานนี้ มีข่าวของเขาลงในหนังสือพิมพ์อีกครั้ง ล่าสุด เขาลาออก

แล้ว เพื่อมาประกอบอาชีพที่เขาภาคภูมิใจมากที่สุดตอนนี้...คือการเป็นคุณครูค่ะ สอนวิชาศีลธรรมให้กับเด็ก ป.๑-ป.๖ ที่โรงเรียนประถมแห่งหนึ่งในกรุงโตเกียว เพื่อสอนให้เด็กเรียนรู้ถึงความแตกต่างในสังคม นอกจากตำราเรียนแล้ว สื่อการสอนที่ดีที่สุดอีกชิ้นหนึ่งของเขาก็คือ ประสบการณ์ชีวิตจริงที่เด็ก ๆ ได้เรียนรู้โดยมองจากชีวิตของคุณครูโอโตะทาเกะคนนี่นี่เอง (อ่านออกเสียงแบบ 'ทิวแชมเปียน' จะได้อารมณ์มาก)

คุณครูให้สัมภาษณ์ว่า ความฝันสูงสุดอีกอย่างของเขาคือ อยากให้คนในโลกอยู่กันอย่างสันติ...

“หากศักยภาพและตัวตนของผมทำให้เข้าใกล้ความหวังแม้เพียงก้าวเดียว ผมก็พอใจและรู้ซึ้งถึงความหมายของการได้เกิดมาบนโลกนี้แล้ว

นั่นสิคะ ทำไมบางทีที่เรารู้สึกแย เราชอบถามตัวเองว่า ทำไมเรื่องนี้ต้องเกิดขึ้นกับเรา ? ทำไมโลกไม่ยุติธรรมกับเรา ? ในขณะที่โลกสร้างอาวุธครบมือมาให้ สร้างลมหายใจไว้เป็นเสบียงแล้วปล่อยให้เราลงมาต่อสู้อยู่ ในขณะที่บางคน โลกให้แต่ลมหายใจ แต่เขายังพยายามหาคุณค่าและประโยชน์ของตัวเองที่จะให้กับโลกใบนี้ ทำไมเราถึงได้คิด

ต่างกันขนาดนี้

อ่านแล้วบางทีถึงอยากหัวเราะ
เยาะตัวเองโงะคะ ๒ แขน ๒ ขาไม่มี
สิ่งที่ยากที่สุดของเขาคือเดิน หรือกอด
ใครสักคน ซึ่งเป็นเรื่องง่ายมากสำหรับ
เรา แต่ทำไมชีวิตที่มีอวัยวะเกิน ๕
อย่างเราถึงยิ้มได้ไม่เท่าเขา ทุกข์โศก
เสียใจ ท้อใจกับบางเรื่องมากจนเกิน
จำเป็น ทั้ง ๆ ที่เรามีในสิ่งที่คนอื่นขาด
ตั้งมากมาย

หายใจลึก ๆ ค่ะ เวลาเจอปัญหา
ถ้าหายใจเข้าแล้วยังหายใจออกได้ นั่น
แสดงว่าทุกอย่างยังเป็นเรื่องเล็กอยู่
เพราะลมหายใจยังเป็นของเรา เมื่อไร

ก็ตามที่เราเจอเรื่องหนักมาก ๆ แล้วยัง
สามารถใช้นิ้วมือกดโทรศัพท์ไปเล่าให้
ใคร ๆ หรือแม้แต่ดีเจฟังได้ว่า ฉันแย
แล้ว เสร้าเหลือเกินละก็ แปลว่าเรายัง
โชคดีกว่าคนอื่นอีกมาก

ชีวิตไม่ครบ ๕ อย่างคุณครูโอโต-
ทาเกะ ๒ แขน ๒ ขาที่คุณครูไม่มี
ทดแทนไม่ได้กับหัวใจที่อาจมีมากกว่า
คนอื่น ๆ ชีวิตครึ่งท่อนบนรถเข็น คือ
กำลังใจของคนทั่วโลกที่มีโอกาสได้เรียน
รู้ชีวิตของคุณครูและแอบอิจฉารอยยิ้ม
หลังแว่นตานั่นอยู่...

ถ้าชีวิตนี้มีโอกาสยิ้มได้มากเท่า
ที่ครูยิ้ม...ก็ดีใจมากแล้ว

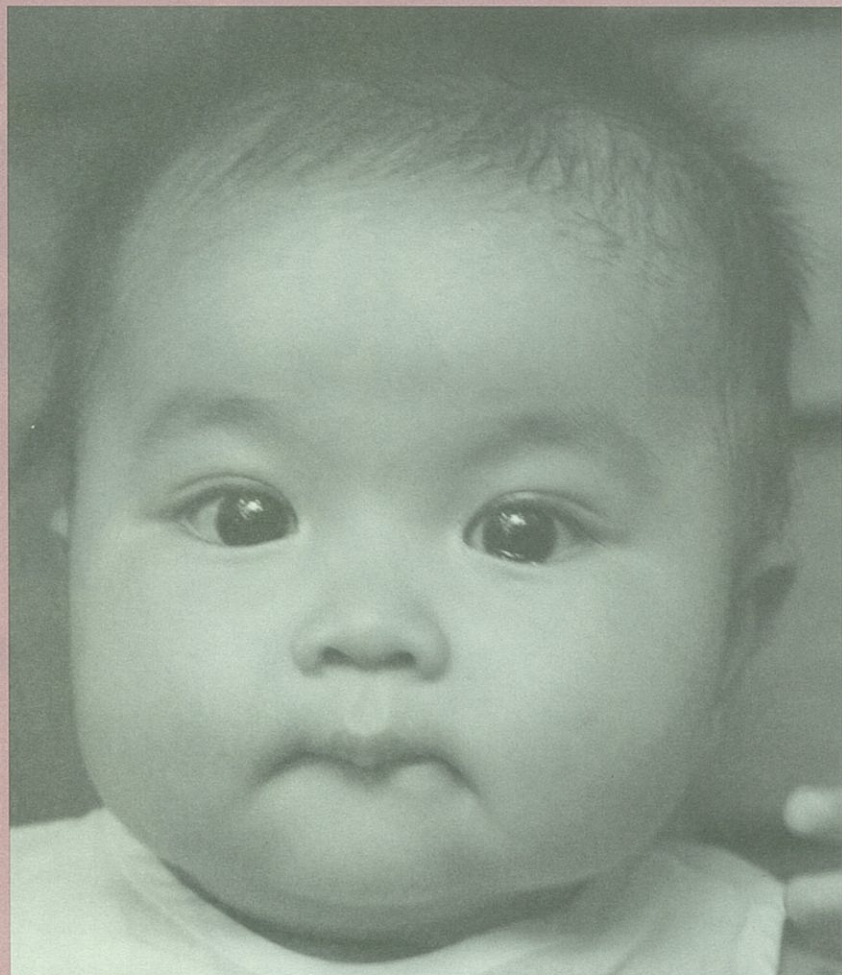


๑๖๐ หน้า ๑๖๐ บาท

ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ

ความที่ 'หัวใจ' นั้นเล็กแค่ง่าป็น
แต่มันสร้างเรื่องมากมายในชีวิต
จึงเป็นที่มาของ
เรื่องไหนก็ไม่ใหญ่เท่าหัวใจ
๒๐ เรื่องใหญ่ ที่ข้องเกี่ยวกับหัวใจ
ผ่านปลายปากกาของ
ทิ.เจ.อ้อย นภาพร
พร้อมภาพวาดหัวใจ
จาก ๒๐ คนถึง

รายได้ส่วนหนึ่งจากการจำหน่าย
สมทบในโครงการผ่าตัดหัวใจเด็ก
เฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว



ด.ญ. นันทน์ภัส สำธารทอง
หนึ่งในดอกไม้บานของงาน ‘จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์’



ชีวิต...เลือกได้

“ณมทอง”

สุขกาย-สบายใจ ในแบบ **บุษกร** **พรพรรณ:ศิริเวช**

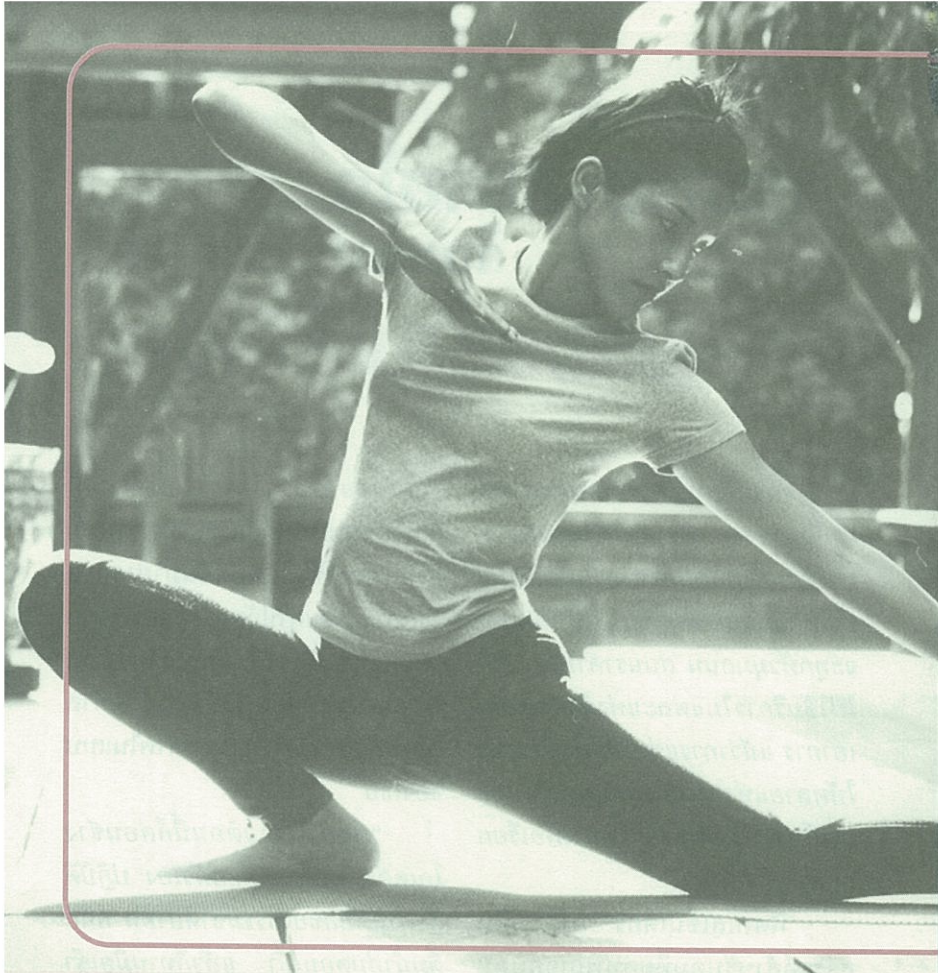
ทุกวันนี้ เทรนด์ของคนสุขภาพดี กำลังมาแรง สังเกตได้ไม่ยากจาก บรรดาสถานออกกำลังกายน้อยใหญ่ ทั้ไทยและเทศที่ผุดขึ้นมาให้เห็นแทบ จะทุกหัวมุมถนน สนมราคาในการเข้าไปใช้บริการในแต่ละแห่งยังคงสูงอยู่ เออการ แม้ว่าการแข่งขันที่สูงขึ้นจะทำให้หลายแห่งพยายามลดราคาและ เพิ่มโปรโมชันต่าง ๆ นานาเพื่อเรียก ลูกค้าแล้วก็ตาม

‘ฟิตเนสเซ็นเตอร์’ อาจจะเป็น สวรรค์สำหรับคนที่ชอบพบเจอผู้คน และชอบการเคลื่อนไหวร่างกายอย่าง รวดเร็ว คล่องแคล่ว ว่องไว ทว่าสำหรับ บางคนที่ปฏิเสธเงื่อนไขทั้งสองข้อข้าง ต้น ก็มีหลายคน que เลือกจะหันไปหา การออกกำลังกายที่ใช้การเคลื่อนไหว แบบเนิบช้าทว่าทรงพลังอย่าง ‘โยคะ’ นักแสดงและนางแบบชื่อดังอย่าง

คุณหน่อย บุษกร พรพรรณศิริเวช ก็ เป็นอีกคนหนึ่ง que เลือกจะบริหารร่างกาย ด้วยศาสตร์ซึ่งสืบทอดกันมายาวนาน ดังกล่าว ควบคู่ไปกับการดูแลร่างกาย แบบธรรมชาติบำบัด และในวันว่างวัน หนึ่งของคุณหน่อย ‘สาวิกา’ มีโอกาส ได้พูดคุยถึงวิธีการดูแลสุขภาพในแบบ ของเธอ

“สุขภาพกายตอนนี้ก็ค่อนข้าง โอเคค่ะ เพราะว่าดูแลตัวเอง ปฏิบัติ ตัวตามหลักของธรรมชาติบำบัด ก็คือ ดื่มน้ำอุ่นตอนเช้า แล้วก็ทานมื้อเช้า พยายามดื่มน้ำอุ่นเยอะ ๆ งดอาหาร que ไม่ดีทั้งหลายแหล่ ทานอาหารปลอด สารพิษ ทานข้าวกล้อง และก็พยายาม ไม่ทานสั๊ดวิปิก”

คุณหน่อยเริ่มต้นบทสนทนา กับ ‘สาวิกา’ ด้วยหลักการง่าย ๆ que ใช้ดูแล ตัวเอง ก่อนจะเล่าย้อนไปถึงปัญหา



สุขภาพ สาเหตุหลักที่ทำให้เธอหันมาสนใจดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง

ก่อนหน้านี้คุณหนอยมีชื่ออกโกแลตชีสต์ หรือที่ทางการแพทย์เรียกว่า ‘เยื่อโพรงมดลูกเจริญเติบโตผิดปกติ’ เกิดขึ้นในร่างกาย

“ตอนนั้นปวดท้องมาก ทานอะไร

แล้วก็อาเจียนออกมาหมด มันปวดมาก เคลื่อนตัวไม่ได้ เดินก็ไม่ได้ น้ำลูกต้วยังร้องเลย ก็เลยไปโรงพยาบาล หมอจับแอ็ดมิตเลยคะ...

“ก่อนผ่ายังไม่ทันรู้สึกอะไรเลย นึกว่าเป็นแค่ลำไส้ แต่พอหมอผ่าเสร็จ แล้วปลุกจากห้องผ่าตัดก็ร้องไห้ใหญ่



เลย จำได้ว่าร้อง ๆ ๆ เหมือนกับรอดตายยังไงยังงั้น เพราะว่าเป็นครั้งแรกที่ตัวเองเป็นเลย เป็นครั้งแรกที่ป่วยหน่อยไม่เคยป่วยเลย เป็นหวัดก็น้อยมาก มาเป็นอีกทีก็ผ่าตัดเลย”

หลังผ่าตัดครั้งแรก คุณหมอยกี่ยังไม่หายขาด คุณหมอยังคงต้องทำ

การผ่าตัดเพิ่มเติมอีก ระหว่างนั้นเองก็มีรุ่นพี่คนหนึ่งแนะนำให้เธอไปหาและรับคำแนะนำจากผู้มีความรู้ในเรื่องธรรมชาติบำบัด

ธรรมชาติบำบัดคือการทำอะไรก็ตามที่ไม่มีสิ่งปรุงแต่งทางเคมีและวิทยาศาสตร์เข้ามาวุ่นวายให้มากมาย คือจะไม่มีการใช้ยา แต่จะใช้วิถีธรรมชาติในการดูแลตนเอง เช่นการใช้อาหารเป็นยา หรือใช้น้ำอุ่นบำบัดโรค

“วิธีการก็คือทานอาหารที่ปลอดภัย ไม่ปรุงแต่งรสชาติหรือผ่านกรรมวิธีการปรุงที่วุ่นวาย คือควรจะปรุงเอง มีวิถีชีวิตอยู่กับธรรมชาติให้มากที่สุด ผู้รู้ที่แนะนำหน่อยมาท่านจะใช้ไฟฟ้าน้อยมากค่ะ ท่านยังใช้เตาถ่านปรุงอาหารอยู่เลย ท่านแอนตี้ไมโครเวฟ แอนตี้อะไรที่เป็นสารเคมี ที่วิทท่านก็ไม่ดูค่ะ”

ส่วนลักษณะวิธีการใช้น้ำอุ่นบำบัดโรคในแบบที่คุณหมอยกี่ยได้เรียนรู้มาก็คือ เมื่อตื่นเช้าขึ้นมา ก่อนแปรงฟัน เธอจะต้องดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยหนึ่งลิตรครึ่ง และในระหว่างวันก็พยายามดื่มให้ได้สูงสุด ๒-๓ ลิตร ซึ่งคุณหมอยกี่ยบอกว่าแรก ๆ ก็ยากที่จะปฏิบัติ หากต่อมาก็เคยชิน และเห็นประโยชน์

แต่เพราะคุณน้อยทำงานในวง
การบันเทิง ความพยายามที่จะปฏิบัติ
ตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขทุกข้อของ
ธรรมชาติบำบัดจึงไม่สามารถทำได้เต็ม
ร้อย ในช่วงแรก วิธีปฏิบัติดังกล่าวจึง
ค่อนข้างขัดกับวิถีชีวิตประจำวันแบบ
เดิมของเธอ

“ตอนแรกนี่คือขัดมาก แต่พอ
เราได้รับความรู้เราก็พยายามนำมาปรับ
ใช้กับวิถีชีวิตแบบเรา เพราะอย่างน้อย
น้อยก็ได้เรียนรู้ว่าการดูแลตัวเองมัน
เป็นยังไง คือหลีกเลี่ยงอะไรได้ เราก็
จะหลีกเลี่ยง”

เรื่องหลีกเลี่ยงที่คุณน้อยพูดถึง
ก็คือการหลีกเลี่ยงการกินอาหารนอก
บ้าน พยายามนำอาหารจากบ้านไปกิน
เอง หรือหากต้องกินที่ร้านจริง ๆ ก็
กำกับพ่อครัวแม่ครัวไม่ให้ใช้ผงชูรส ด
น้ำปลา กะปิ เลือกกินปิ้งย่างพืชแทน
ขนมปังขาว กินปลาและผักเป็นหลัก

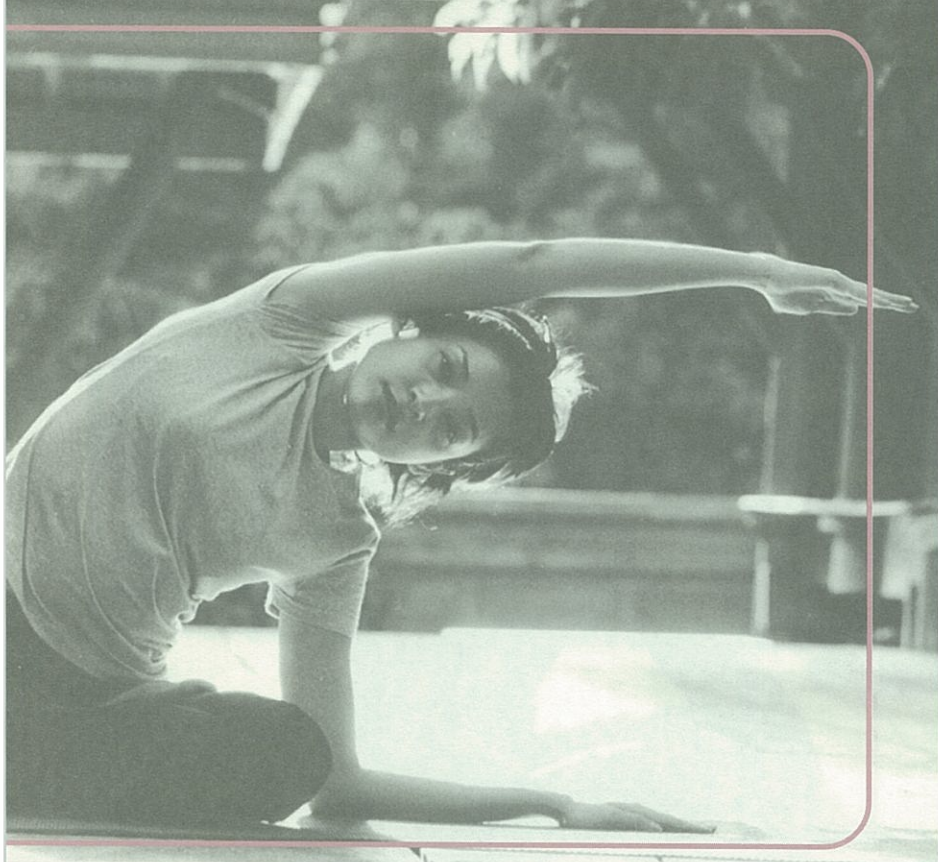
นอกจากดูแลเรื่องอาการการกิน
แล้ว เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงครบถ้วน
คุณน้อยจึงออกกำลังกายควบคู่ไป
ด้วย โดยเธอมี ‘โยคะ’ เป็นตัวช่วย
เสริมสร้างสุขภาพมากกว่า ๕ ปีแล้ว

คุณน้อยเริ่มเรียนโยคะกับ **ครู
หนู** หรือ **ชมชื่น สิทธิเวช** แห่งบ้าน
โยคะ ตั้งแต่ครั้งที่ครูหนูสอนอยู่ที่บ้าน



ย่านเอกมัย จนปัจจุบันที่ย้ายมาอยู่
บริเวณถนนพัฒนาการ

แม้ว่าโยคะจะสามารถปฏิบัติเอง
ที่บ้านได้หากมีความชำนาญ ทว่าคุณ
น้อยก็ยังเลือกที่จะไปหาครูหนูอย่าง
สม่ำเสมอ เธอบอกว่าชอบเรียนโยคะ
กับครูหนู เพราะชอบลักษณะการสอน
ชอบบรรยากาศ และชอบอากาศบริสุทธิ์
ถ่ายเท ไม่ต้องอยู่ในห้องแอร์ เนื่องจาก

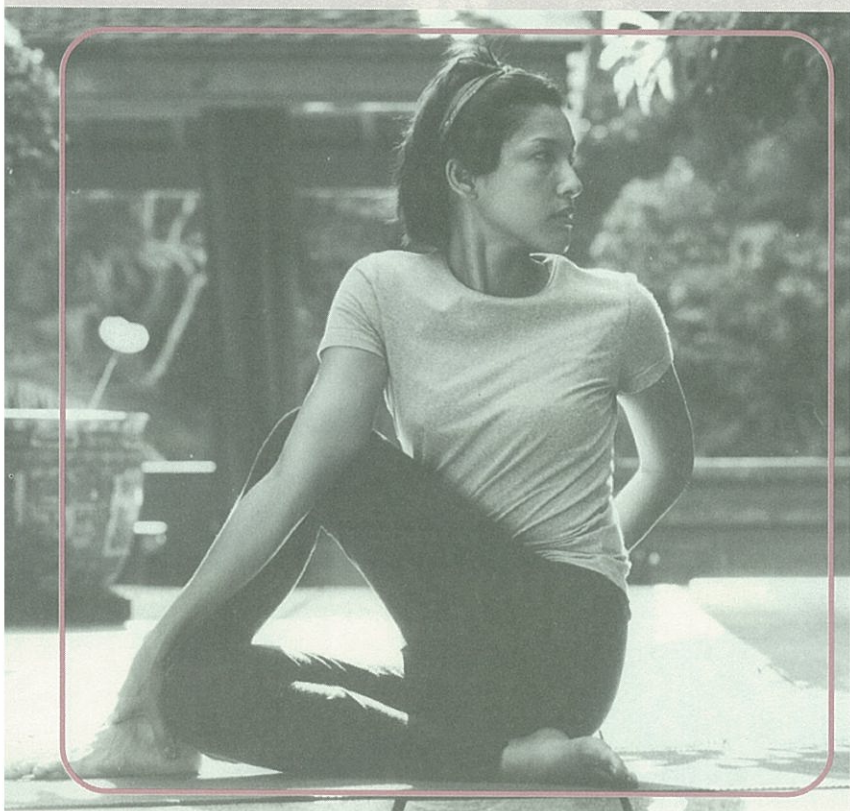


ที่บ้านของครูหนูร่มริน มีต้นไม้มาก
“รู้สึกได้กับตัวเองเลยคะว่าโยคะ
เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ใช่ได้เพียง
แค่กล้ามเนื้ออย่างเดียว ระบบภายใน
ร่างกายก็ได้ด้วย เพราะบางท่าจะช่วย
ปวดกระเพาะ นวดลำไส้ นวดตับ ม้าม
ที่สำคัญคือการปฏิบัติโยคะเป็นการ
ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป
มันมีเรื่องของหายใจเข้ามาด้วย เรา

ก็เลยได้ฝึกสมาธิไปในตัว เพราะว่าได้
อยู่กับลมหายใจ”

เมื่อถามถึงความเปลี่ยนแปลง
ระหว่างก่อนและหลังการเรียนโยคะ
เธอก็บอกว่าสิ่งที่เห็นได้ชัดที่สุดก็คือ
เมื่อมาออกกำลังกายกับครูหนูแล้วจะ
หลับสบายมากและมีสัดส่วนที่กระชับ
มากขึ้น

“โยคะไม่ได้ทำให้ผอม การจะ



ผอมหรืออ้วนมันอยู่ที่ลักษณะการกินของเรา บางคนเชื่อว่าโยคะทำให้ผอม โยคะไม่ได้ทำให้ผอม แต่โยคะทำให้เรามีรูปร่างและสัดส่วนที่สวยงาม ถามว่าคนเล่นโยคะมีไขมันมั้ย ก็มีอยู่ ถ้ายังกินอะไรที่ไม่ดีต่อร่างกาย”

นอกจากเรื่องกายแล้วคุณหน้อยยังดูแลใจของเธอเป็นอย่างดีอีกด้วย เพราะเธอเชื่อว่าใจที่สมบูรณ์จะเป็น

เหตุสำคัญที่ทำให้กายสมบูรณ์ และ ‘ธรรมะ’ ก็เป็นสิ่งที่คุณหน้อยเลือกมาเสริมความสมบูรณ์และแข็งแรงให้กับหัวใจ

คุณหน้อยเล่าให้ฟังว่าเริ่มต้นดูแลใจของเธอผ่านหนังสือธรรมะที่มีคนนำมาให้ และก็ตั้งใจอ่านเรื่อยมา ไม่ว่าจะเป็นหนังสือที่เขียนโดยท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ หลวงพ่อปัญญา

นั้นทักขุ ท่านคเวสโก หรือแม้แต่หนังสือสวดมนต์ต่าง ๆ

“หน้อยเคยอ่านหนังสือเล่มหนึ่งของท่านพุทธทาส ชื่อเรื่อง ‘ทุกข์เพราะคิดผิด’ อ่านเล่มนี้แล้วรู้สึกว่ามันจริงไปซะทุกอย่าง อ่านจบเราก็นำมาปฏิบัติ และก็เห็นว่าเราคิดไปเอง ทุกข์ไปเองจริง ๆ เพราะจริง ๆ แล้วทุกอย่างมันก็เป็นสมมติของเราที่เราเครียดเหลือเกิน ทุกข์เหลือเกิน เช่นบางทีเราคิดไปเองว่าถ้าเราทำอย่างนี้คนอื่นจะคิดยังไงนะ คิดไปเอง ปรงแต่งไปเองต่าง ๆ นานา ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้วคนคนนั้นเค้าอาจจะไม่ได้คิดอย่างนั้นเลยก็ได้ มันคือทุกข์เพราะคิดผิด แค่นี้หน้อยก็ชอบแล้วมันเป็นความจริง”

และหลักธรรมจากหนังสือที่อ่านนี่เองที่ทำให้เรื่องราวความทุกข์บางอย่างในชีวิตของเธอบรรเทาเบาบางลง

“ก็อย่างที่รู้กันว่าหน้อยเคยเจอขโมยขึ้นบ้าน ถามว่าเครียดมั๊ย ทุกข์มั๊ย แน่นนอน เครียดคะ คิดต่าง ๆ นานาว่าทำไมเขาต้องมาเอาของของเรา มันเป็นเรื่องที่เราเก็บมา สะสมมา เราก็เสียดาย แต่ถึงเวลาจริง ๆ ก็มาอ่านหนังสือ เอาธรรมะเข้าช่วย และก็มีเพื่อน ๆ ปลอบใจ พอถึงจุดนี้เราก็คิดว่าทั้งหมดเป็นของนอกกาย เรามี

ชีวิต เรามีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย อันนั้นแหละเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นสมบัติที่ดีมาก ๆ แล้ว ไม่เจ็บไม่ป่วยไม่ปวดตีกว่า ก็คือปลง...

“แต่ถามว่าปลงได้ทั้งหมดมั๊ย ก็ไม่ ก็เป็นมนุษย์ ยังมีกิเลส แต่ถามว่าดีขึ้นมา ก็ดีขึ้น ดีกว่าเราไปหมกมุ่นไปคิดว่าอันนั้นชื่อมาเท่านี้ อันนั้นเราชื่อมาจากตรงนี้ อันนั้นเราสะสมมาก็ปีก็มองในมุมกลับกันไปว่าเราไม่เป็นอะไรก็ดีแล้ว หรือว่าชาติที่แล้วเราอาจจะไปเอาของเค้ามาก็ได้ เลือกลมองไปว่ามันเป็นกรรมของเราเองแหละ เอาหลักธรรมเข้ามาช่วย ก็แผ่เมตตาไปอย่าไปอะไรเลย แผ่เมตตาไว้ให้เขาเป็นสุข ๆ เอะ ถ้าสิ่งที่เขาทำแล้วมีความสุขก็ให้เค้ามีความสุขไป ไม่รู้จะเอามายึดติดทำไม เพราะพอมันยึดมาก มันก็คิดมาก มันก็ทุกข์มาก ถ้าเราเลือกที่จะปล่อยวางได้ เราก็เลือกที่จะปล่อยวาง”

เมื่อมีใจที่พร้อม บวกกับร่างกายที่สมบูรณ์ วันนี้เราจึงยังเห็น คุณหน้อย บุษกร พรวรรณศิริเวช โลดแล่นอยู่ในฐานะของนักแสดงและนางแบบแถวหน้า ชนิดที่ดาราสัมัยใหม่ที่ก้าวเข้ามาในวงการยังต้องหยุดมองอย่างชื่นชม



โยคะในแบบของ 'ครุฑู ชมชื่น สิกธิเวช'

“คนทุกคนไม่จำเป็นต้องเล่นโยคะ เลือกอะไรก็ได้ที่ถูกจริตตัวเองสุดแล้วแต่ทางเลือกของแต่ละคน การบริหารกายแบบธรรมชาติ จะเลือกซิ่ง ไท่เก๊ก หรือโยคะ มันก็ดีหมด แต่เลือกแล้ว ทำให้ดี ทำให้จริง รู้ให้จริงด้วย ขอให้ไปหาที่เรียนให้ถูก เพราะศาสตร์พวกนี้ต้องมีครูมีครูนำดี นำเสนอการสอนให้ดี เราก็จะได้สิ่งที่ดีกลับมา”

รูปประกอบโดย มนตรี ศิริธรรมปิติ

ลักษณะการสอน

“เป็นโยคะแบบดั้งเดิม คือ เป็นคลาสธรรมชาติ อยู่กับอากาศธรรมชาติ ไม่มีสิ่งปรุงแต่ง ไม่มีแอร์คอนดิชั่น ไม่มีห้องร้อน ทุกคนต้องเข้ามาแล้วก็ดูแลร่างกาย และลมหายใจของตัวเองโดยวิธีธรรมชาติ...”

“มนุษย์ต้องหายใจเอาออกซิเจนไปใช้ เพราะฉะนั้นถ้าเราอยู่ในบริเวณที่มีอากาศดี ปอดของเราก็จะสดชื่น ใจของเราก็จะสบายตามไปด้วยเป็นธรรมชาติ อากาศที่บริสุทธิ์ สุดเข้าไปแล้วมันก็ลึก มันก็สด เมื่อเราได้ออกซิเจนเต็มที่เรา ก็สบายกาย สบายใจ เพราะมันไม่อึดอัด และแม้บรรยากาศข้างนอกจะมีอุณหภูมิสูง คืออากาศร้อน แต่ถ้ามันเป็นร้อนธรรมชาติ เป็นร้อนที่มีการถ่ายเทดี ก็ยอมทำให้มนุษย์อยู่ด้วยความสบายกว่าการอยู่ในห้องแคบแล้วก็อึดอัดในที่ที่มีอุณหภูมิเท่ากัน”

ระบบการสอน

“ระบบการสอนของครูเป็นแบบครอบครัว หรือ family class ดูแลคนที่มาเรียนเหมือนคนในครอบครัว”

ผู้สอน

“ลักษณะของครู คือสอนอย่างจริงจัง จริงใจ เข้มงวด เพราะว่าครูเป็นครู ไม่ใช่แม่ค้า หรือคนขายของที่

ต้องพูดจาเอาใจตลอดเวลา หัวใจของคนเป็นครูก็คงจะต้องเคียวเชิญให้ลูกศิษย์ได้ดี”

ประโยชน์ของโยคะ

“โยคะเป็นคุณประโยชน์โดยรวม คือได้ผลทางอายุรเวชและกายบำบัด อายุรเวชก็คือไม่จำเป็นต้องถึงยา เราสามารถใช้วิธีของโยคะและลมหายใจบางชนิดดูแลปัญหาของเราได้ เช่น ถ้ากล้ามเนื้อเราเคล็ดขัดยอกหรือเจ็บปวดจากพฤติกรรมในการใช้ชีวิตผิดท่าผิดทาง ท่าทางของโยคะก็สามารถปรับเปลี่ยนให้เกิดความสมดุลได้ คือได้ประโยชน์ในองค์รวม แล้วเมื่อเราพัฒนากายเราดี เรามีการกำหนดลมหายใจในการเคลื่อนไหว ก็เท่ากับเราพัฒนาทางจิตไปด้วย เพราะเรามีสติ เรียนรู้การเคลื่อนไหวและลมหายใจ เมื่อลมหายใจของเราลึกและยาว ก็เป็นการลดอาการเครียดบางอย่างลงได้ ทำให้ร่างกายเรามีสารเอ็นดอร์ฟินหลัง ก็คือสารสุขหลัง”

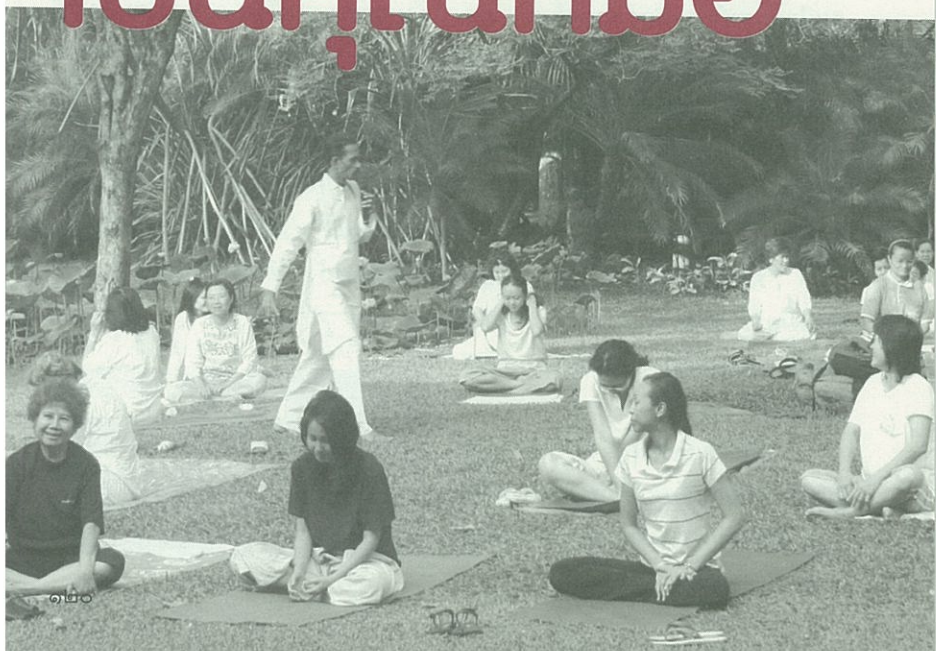
‘บ้านโยคะ’

หมู่บ้าน ติ เอ็กซ์คลูซีฟ
ซอย ๔ พัฒนาการ ๓๒
โทร. ๐-๒๓๑๙-๒๒๒๒

เข้ามา เป็นคนไข้

“ซานซาลา” กลับออกไป

เป็นคุณหมอ



ในช่วงใกล้เทศกาลปีใหม่ไทย ๖-๑๒ เมษายน ที่ผ่านมา เสถียรธรรมสถานได้ต้อนรับอาคันตุกะจากแดนภารตะ คือ

คุณหมอมเจคือบ วาทักกันเชรี

คุณหมอมเจคือบเป็นนักธรรมชาติบำบัดที่อุทิศตัวทดลองปฏิบัติด้วยตนเองมาเป็นเวลา ๒๙ ปี จนคุณหมอเชื่อมั่นอย่างยิ่งในพลังมหัศจรรย์ของร่างกายมนุษย์ที่สามารถเยียวยาตัวเองได้

คุณหมอได้ศึกษาหาความรู้ทางการแพทย์อย่างต่อเนื่อง และใช้ความรู้จากการปฏิบัติจริงรักษาและดูแลคนไข้โรคต่าง ๆ โดยไม่ใช้ยาชนิดใดเลยจนหายเป็นจำนวนมาก กระทั่งคุณหมอมเจมีชื่อเสียงเป็นหมอนักธรรมชาติบำบัดอันดับต้น ๆ ของรัฐเค-ราลา ทางใต้ของอินเดีย

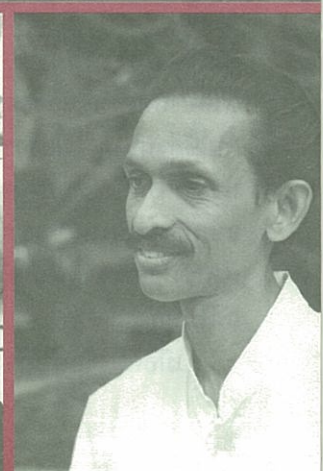
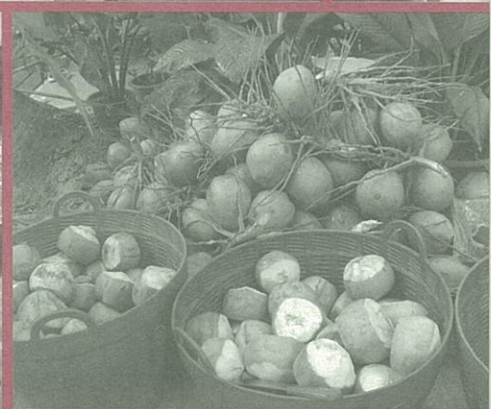
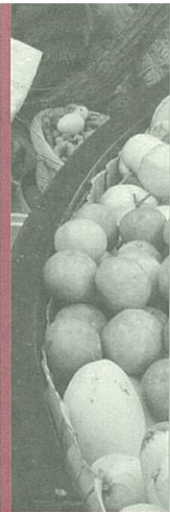
คุณหมอบริหารโรงพยาบาล ๔ แห่งในรัฐเค-ราลา โดยให้ผู้ป่วยเข้ามาดูแลตนเองผ่านกระบวนการธรรมชาติบำบัดตามแนวของคุณหมอ โดยคนไข้ส่วนมากจะมีอาการดีขึ้นหรือหายป่วยพร้อมทั้งกลับบ้านอย่างมีความสุขจากประสบการณ์อันยาวนาน คุณหมอสรุปว่า ‘ธรรมชาติบำบัดรักษาได้ทุกโรคแต่ไม่ทุกคน’

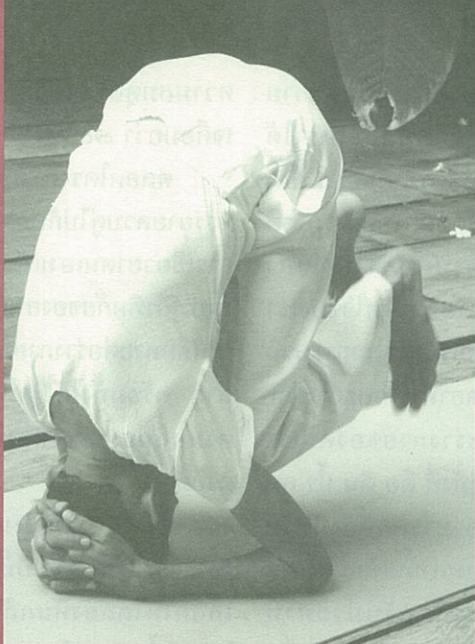
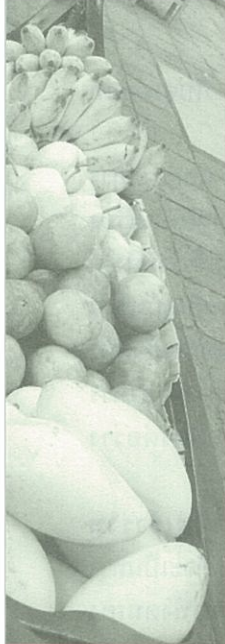
เมื่อคนไข้อยู่ในโรงพยาบาล ทุก

คนจะได้ฟังการบรรยายให้ความรู้จนสามารถกำกับดูแลเยียวยาตัวเองได้อย่างดี ทั้งยังนำความรู้นี้ไปให้คำแนะนำแก่คนในครอบครัวและเพื่อนฝูงได้ จนเกิดคำขวัญ ‘เข้ามาคุณเป็นคนไข้ กลับออกไปคุณเป็นหมอ’ เพราะคุณหมอต้องการให้มนุษย์เราหันกลับมาพึ่งพิงปัจจัยภายในกายและจิตของตัวเองในการเยียวยา เพื่อให้ชีวิตมีความสุขและเป็นอิสระยิ่งขึ้น

โรงพยาบาลช่วยเหลือผู้ยากไร้ ซึ่งเป็นโรงพยาบาลแห่งแรกของคุณหมอมเจมีชื่อว่า *ศูนย์นวชีวิต* (แปลว่า ชีวิตใหม่) ซึ่งรับรักษาคนไข้ในราคาถูกลงหรือรักษาฟรี โดยคุณหมอได้อุทิศตนทำงานเพื่อคนอื่นมาอย่างยาวนานและมีความสุขกับการทำงานทุกขณะอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย

กระบวนการรักษาของคุณหมอเป็นกระบวนการที่มีได้ยากลำบากเกินวิสัยจะทำได้ ด้วยเป็นศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตและศิลปะแห่งการเยียวยาร่างกายและจิตใจที่มีพื้นฐานมาจากความเชื่อที่ว่า ร่างกายและจิตใจของคนสามารถรักษาและเยียวยาตนเองได้ หากร่างกายอยู่ในสภาพที่สมดุล เพราะเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เราจึง





อาศัยพลังธรรมชาติภายในและภายนอกของเราช่วยจัดสมดุลแก่เราได้ คุณหมอจึงใช้การจัดระบบความเป็นอยู่และชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ และอาศัยพลังงานอันยิ่งใหญ่ของธรรมชาติในร่างกายและจิตใจของเราให้ดูแลกันเองจากภายใน ผ่านกระบวนการลดอาหาร อดอาหาร และล้างพิษ

และเพราะร่างกายของคนเราประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เช่นกันกับอาหารสดที่ยังมีชีวิต ฉะนั้นการนำพลังเหล่านั้นเข้าสู่ร่างกายจึงทำได้โดยการเลือกรับประทานอาหารที่สดสะอาด ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นทั้งอาหารและเป็นยาธรรมชาติที่จะช่วยขับพิษที่ตกค้างในร่างกายมาเป็นเวลานานออกให้หมด และร่างกายก็จะกลับมามีพลังที่จะเยียวยาตนเองได้อย่างมหัศจรรย์ หากประกอบกับการฝึกโยคะและการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมด้วยแล้ว ทั้งร่างกายและจิตใจก็จะสดชื่นไปพร้อม ๆ กัน

และในช่วงเวลาที่คุณหมอมายเยี่ยมมาเยือนเสถียรธรรมสถานนั้น ก็มีผู้สนใจในพลังมหัศจรรย์ของธรรมชาติตอบรับเข้าร่วมโครงการ ‘ศิลปะแห่งการเยียวยาร่างกายและจิตใจ เพื่อ

ความสมดุลของชีวิต’ กับคุณหมอเจคือบกว่า ๘๐ คน

ตลอดโครงการนั้น นอกจากการบรรยายควบคู่ไปกับการปฏิบัติในเรื่องการเยียวยาตนเองแล้ว ผู้เข้าร่วมยังได้เรียนรู้ถึงพิษภัยของยาแผนปัจจุบันที่ส่งผลเสียหายต่อร่างกายมนุษย์อย่างมหาศาล พร้อมทั้งได้เรียนรู้การทำอาหารตามหลักธรรมชาติที่เป็นมิตรต่อร่างกายด้วย

ซึ่งความรู้ทั้งหมดที่ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับกลับไปนั้น ก็จะเป็นทางเลือกให้ได้ลองหันกลับมาพึ่งตนเองให้มากขึ้น และมีความสุขจากการเป็นผู้ให้ โดยนำความรู้ไปช่วยเหลือผู้อื่นด้วย

สำหรับผู้ที่สนใจในเรื่อง ‘ธรรมชาติบำบัด’ คุณหมอเจคือบจะมาให้ความรู้และคำแนะนำผ่านตัวหนังสือใน ‘สาวิกา’ ตั้งแต่ฉบับหน้าเป็นต้นไป

ศิลปะ: เป็นเครื่อง ประเล้าประโลม ใจ

“ สัณฺฑิ ชฺณ ”

มหรสพทางวิญญาณ เพื่อความ
เพลิดเพลินทางวิญญาณ ด้วยรสแห่ง
ธรรมะ เป็นสิ่งจำเป็นต้องมีเพื่อแทน
ที่มหรสพทางเนื้อหนัง ที่ทำมนุษย์ให้
เป็นปีศาจชนิดใดชนิดหนึ่งอยู่ตลอด
เวลา มนุษย์ต้องมีความเพลิดเพลิน
(Entertainment) เป็นปัจจัยที่ห้า
ของชีวิต จำเป็นที่จะต้องจัดหาให้ ให้
ดี ๆ

มรดกที่ ๙ พุทธศาสนาสิกขุ



เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๖ พฤษภาคม ที่ผ่านมา **เสถียรธรรมสถาน** ได้จัดงาน
‘ศิลปะเป็นเครื่องประเล้าประโลมใจ’ - ‘คอนเสิร์ตเปิดดวงตา’ เนื่องในโอกาส
๑๐๑ ปี ชาตกาลท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ

ภายในมีศิลปินมากมายมาร่วมตัวกันเพื่อแสดงความสามารถอันหลากหลาย
หลายทางศิลปะ กวี ดนตรี โดยใช้ความสนุกสนานทางปัญญาเพื่อนำธรรมะ
กลับมาสู่หัวใจของมนุษยชาติ ทั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากศิลปิน อาทิ

อาจารย์เจริญ กุลสุวรรณ กับงานศิลปะ ‘วรรณรูป’

ภัทราวดี มีชูธน, มานพ มีจำรัส และศิษย์เอก **กร ทรัพย์ธรรม, ครูแอม
ธนิสรา เฟลชแมน** จากโรงเรียนสอนบัลเล่ต์ **Cala Dance**

จีวัน BAND และศิลปินรับเชิญ **อาจารย์แนบ โสคติพันธุ์, นุภาพ สวัน-
ตรัจน์**

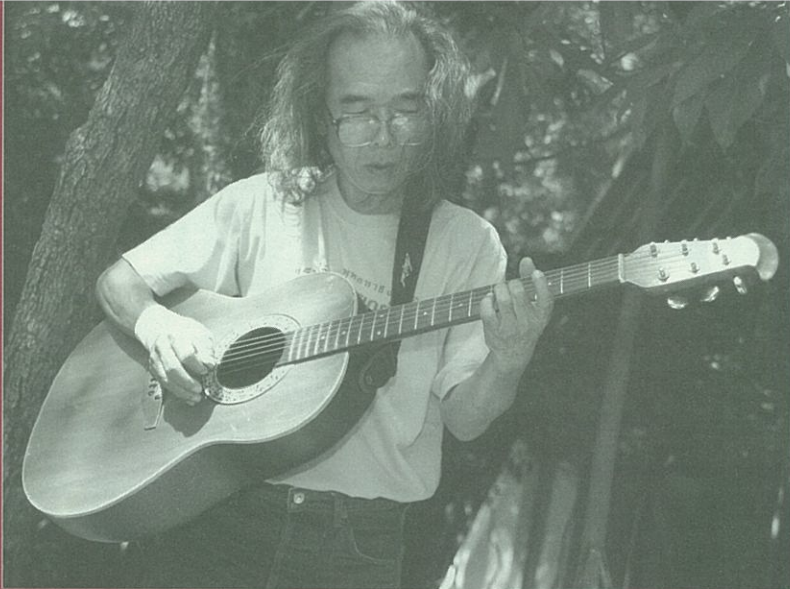
ร่วมด้วย **ธเนศ สุขวัฒน์** ศิลปินเด็ก **พวย พวย คิตส์ คลับ** กับคอนเสิร์ต
‘ตั้งดอกไม้บาน’

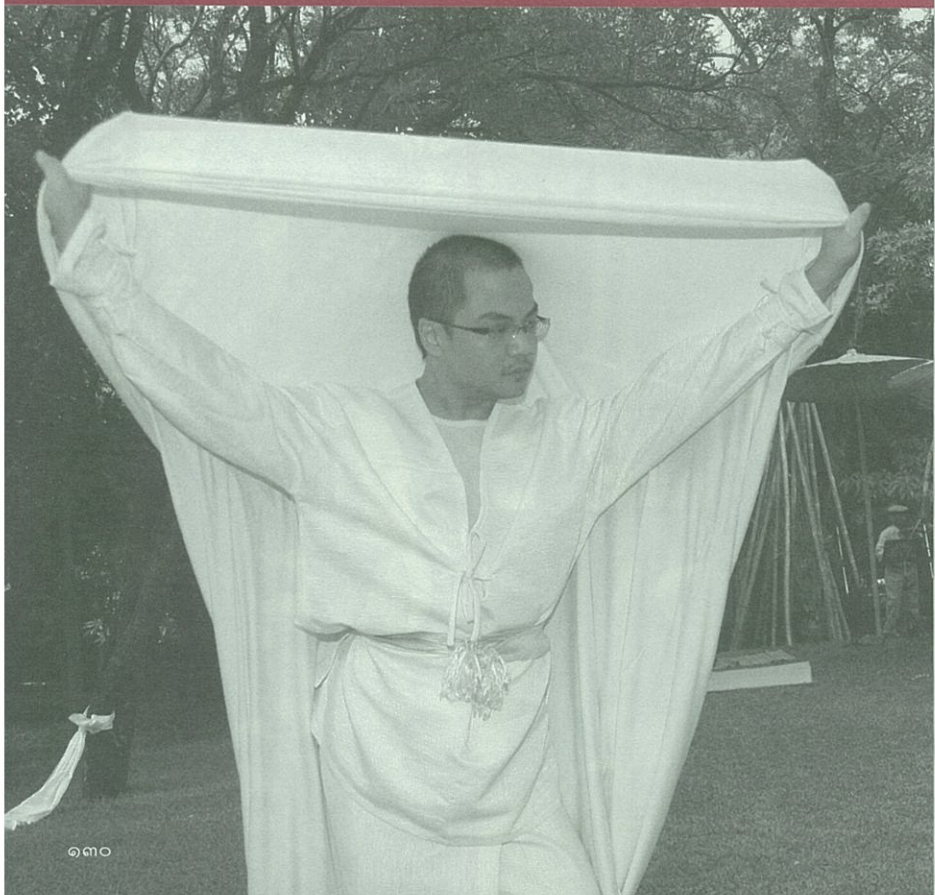
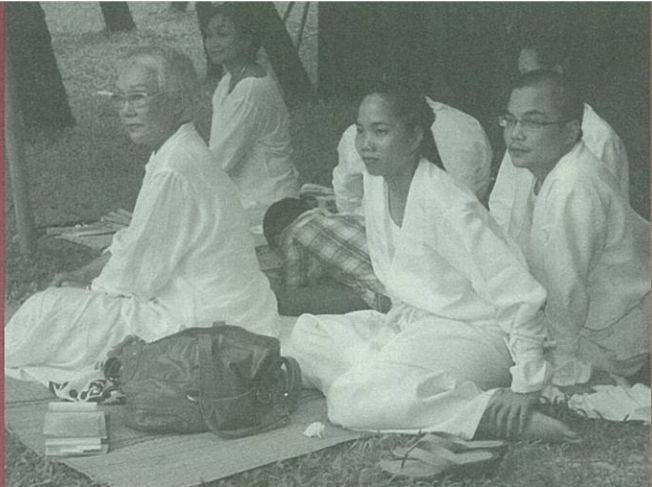
ดำเนินรายการโดย **ศันสนีย์ ศีตะปิ่นย์ เมอลเลอร์**

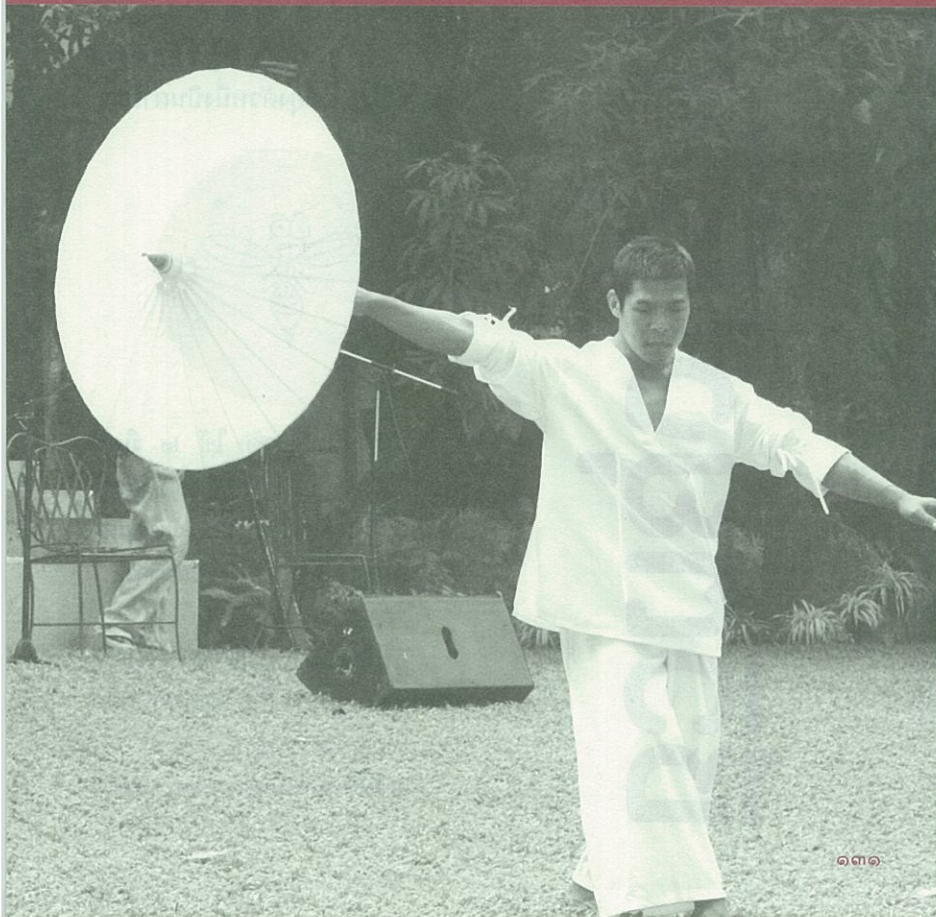












เซกเซกเซกเซก รักฉิบา เซกเซกเซกเซก

ใครกันหนอช่างคิดประดิษฐ์มุ้ง
และมุ้งลวด...อุปกรณ์ง่าย ๆ ที่ช่วยให้
เราต่างคนต่างอยู่...กับแมลงอย่างสันติ
จำกัดขอบเขตของเราให้แคบเข้า และ
ปล่อยโลก (ภายนอก) ทั้งใบไว้ให้ยุ่ง
และแมลงวันโฉบบิน

ในโลกส่วนตัว...ฉันเลิกตบยุงมา
หลายปี ด้วยเหตุผลที่แปลกประหลาด
มหัศจรรย์ คือเพราะเด็กชายภูเขาคือ
ตอนนั้นอายุประมาณ ๓ ขวบ ขณะที่
นั่ง ๆ นอน ๆ เล่นกันอยู่ในห้องนอน
อยู่ดี ๆ ก็พอดีมียุงตัวหนึ่งบินผ่านมา



ฉันลุกขึ้นพรวด ใช้ ๒ มือตี
ประกบเข้าหากันโดยเร็ว ด้วยความมุ่ง
หมายจะพิฆาตยุงร้ายให้แบนแต่แต่
ทันใดนั้น ภูเขาก็กู้ตื้นขึ้นมาว่า...

“สาธุ”

ฉันนั่ง...มองดูมือของตัวเองที่
อยู่ตรงหน้า ภูเขาคงนึกว่าแม่ยกมือขึ้น
ประนม ไหว้พระ...สาธุ...จริง ๆ

จำได้ว่าตอนนั้นอายมาก แม่ไม่

อยากให้ยุ่งมากัดลูก แม่ก็เลยทำบาปด้วยการพยายามฆ่ายุ่ง...นี่ไม่ใช่เรื่องที่จะสอนลูก หรือทำเป็นตัวอย่างให้ลูกเห็นสักหน่อย

ตั้งแต่นั้นมาฉันก็ไม่กล้าตบยุ่งให้ดูเขาเห็นอีก และนำไปสู่การเลิกตบยุ่งอย่างสิ้นเชิงในเวลาต่อมา

ฉันมีเพื่อนสนิทผู้ไม่ฆ่ายุ่ง โดยมีเหตุผลอ้างอิงที่น่าเชื่อถือมาก

“มันไม่ยุติธรรม ยุ่งมันแค่มากินเลือดเรานิดเดียว แต่เราไปฆ่ามันจนตาย เราแค่ใช้มือข้างเดียวโบกให้เป็นลมปะทะ เหมือนเป็นพายุสำหรับยุ่งก็น่าจะเป็นการสั่งสอนให้หลายจำเพียงพอ และยุ่งที่คืนตบมันจนตายนะ ส่วนใหญ่เป็นยุ่งบริสุทธิ์ทั้งนั้น ตัวที่กัดเราจริง ๆ พอกัดเสร็จบินไปก็ไม่รู้ตัวไหนเป็นตัวไหนแล้ว”

แต่อย่างไรก็ดี ฉันยังเป็นเหมือนแม่ทุกคน คือ...ไม่อยากให้ลูกถูกยุ่งกัดเมื่อมียุ่งพลัดหลงเข้ามาในห้อง

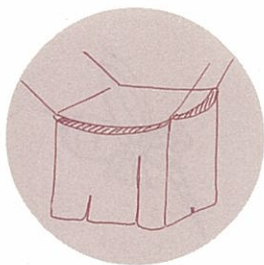


นอน วิธีการที่ฉันกระทำจึงมีตั้งแต่...

ข้อที่ ๑ ทำกับดักยุ่งด้วยการเอากระเป๋าสีดำมาวางให้ยุ่งตอม แล้วจึงค่อย ๆ ย้ายกระเป๋าสีดำออกนอกห้อง (ใช้ในกรณียุ่งหลายตัว)

ข้อที่ ๒ ทำกับดักยุ่งด้วยกระป๋องใส่ฉี่ยุ่ง...ก่อนนอนทุกคืน เด็กชายภูเขางะฉี่ใส่กระป๋องพลาสติก และเจ้ายุ่งก็ชอบมากินน้ำในกระป๋องนี้ คอยสังเกตและถี้อออกไปปล่อยแบบนึ่ม ๆ อย่าให้ยุ่งทันรู้ตัว (ในกรณีที่มิยุ่งแค่ตัวเดียว)

ข้อที่ ๓ ใช้เหยื่อพ่อ คือเอาพ่อของภูเขานั้นเอง...เป็นเหยื่อให้ยุ่งกินเลือด พอยุ่งอึ้ม ก็จะได้ไม่มากัดดูเขา วิธีการก็แสนง่าย แอบเลิกผ้าห่มเปิดขาเปิดแขนพ่อภูเขาที่กำลังนอนหลับสนิท ปล่อยให้ยุ่งเลือกกัดได้ตามสบาย ในขณะที่เดียวกันก็พยายามห่มผ้าให้ลูก และคอยเอามือโบกไล่ยุ่งบริเวณหน้าผากลูกเอาไว้



ข้อที่ ๔ ใช้แปรงทากันยุงทาให้ลูกวิธีนี้ลูกเขาชอบมาก กลายเป็นของเล่นสนุกในโอกาสพิเศษ...ที่มียุงหลงเข้ามาในห้อง (ตอนหนูเขายังเล็กฉันไม่กล้าทาที่ตัวลูก กลัวว่าจะแพ้ ทาแค่ฝ่าเท้ากับปลายผมก็พอ)

ข้อที่ ๕ อย่าไปคิดมาก เตรียมยาทาแก้ยุงกัดเอาไว้ตอนเช้า ก็เท่านั้นเอง (ขอแนะนำว่าบัวหิมะ คริมสีขาว ๆ เย็น ๆ ที่คนชอบซื้อมาฝากจากเมืองจีน...ดีที่สุด)

และ **ข้อที่ ๖** ซึ่งเป็นข้อที่ฉันเริ่มทดลองเมื่อไม่กี่วันมานี้เอง คือใช้ถุงพลาสติกใสค่อย ๆ ครอบจับยุงเอาไปปล่อย วิธีนี้เป็นวิธีเดียวกันกับที่ฉันเคยใช้จับแมลงวันเล่นตอนเด็ก ๆ แต่จับยุงน่าจะง่ายกว่าจับแมลงวันสิบเท่า

เพียงเอามือขยุ้มกันถุงพลาสติกใส (ใช้ถุงก๊อบแก๊บไม่ได้ ต้องถุงพลาสติกใสเท่านั้น) ทำให้เป็นสุ่ม เปิดปากถุง

กว้าง ๆ เข้าไว้ แล้วค่อย ๆ เอาปากถุงไปครอบที่แมลงวันหรือยุงซึ่งกำลังเกาะนิ่งอยู่... (ขอย้ำว่าต้องใจเย็น มาก ๆ รอให้แมลงเกาะนิ่ง ๆ ก่อน ตอนที่บิน ๆ อยู่จับไม่ได้) กลั่นหายใจ ทำมือเบาสุดชีวิต



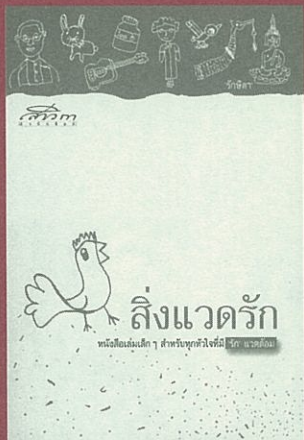
ครอบได้ปั๊บ...แมลงจะบิน เรายังรวบปากถุงหมับ จับได้...เอาไปปล่อยซะ

เวลาปล่อย...จะอธิษฐานแบบปล่อยนกปล่อยปลาก็ได้...ไม่ต่างกัน

ที่สำคัญคือทำให้เบื่อกันแจ่มใส...ต่างคนต่างไป...โดยไม่ต้องทำร้ายกัน

เพียงแค่นี้เราก็สามารถอยู่ร่วมโลกใบเดียวกันอย่างมีความสุขแล้วนะ เจ้ายุงน้อย





สิ่งแหวดรัก
'รักมิตา'

๑๒๘ หน้า
ราคา ๘๘ บาท

ไม่ว่าจะเป็นงานเขียนประเภทใด นิทาน
บทกวี บทบันทึก เรื่องสั้น นวนิยาย

คนอ่านของ **'รักมิตา'** ไม่เคยพลาดที่จะได้
พบกับความอ่อนโยนของเด็ก ผู้หญิง ผู้สูงวัย
และความสวยงามของธรรมชาติ...ไม่อย่างใด
...ก็อย่างหนึ่ง

และสองสิ่งที่คนอ่านจะได้จากงานเขียน
ของ **'รักมิตา'** คือ...**'ความรู้สึกลึกซึ้งๆ ในใจ'** และ
'ความสุขที่ลอยอ้อยอิ่งอยู่ไม่ไกล' โดยเฉพาะ
'สิ่งแหวดรัก' เล่มนี้ **'ความอุ่นอันเกิดจากความ
สุขที่ได้อ่าน'** ลอยอ้อยอิ่ง...หนึ่ง ๆ และเนิ่นนาน
...อยู่รอบกาย... เป็นหนังสือที่เหมาะสมอย่างยิ่ง...
สำหรับทุกหัวใจ...ที่มี **'รัก' แหวดล้อม**

วางจำหน่ายที่ร้านซีเอ็ดบุ๊คทุกสาขา และที่เสถียรธรรมสถาน

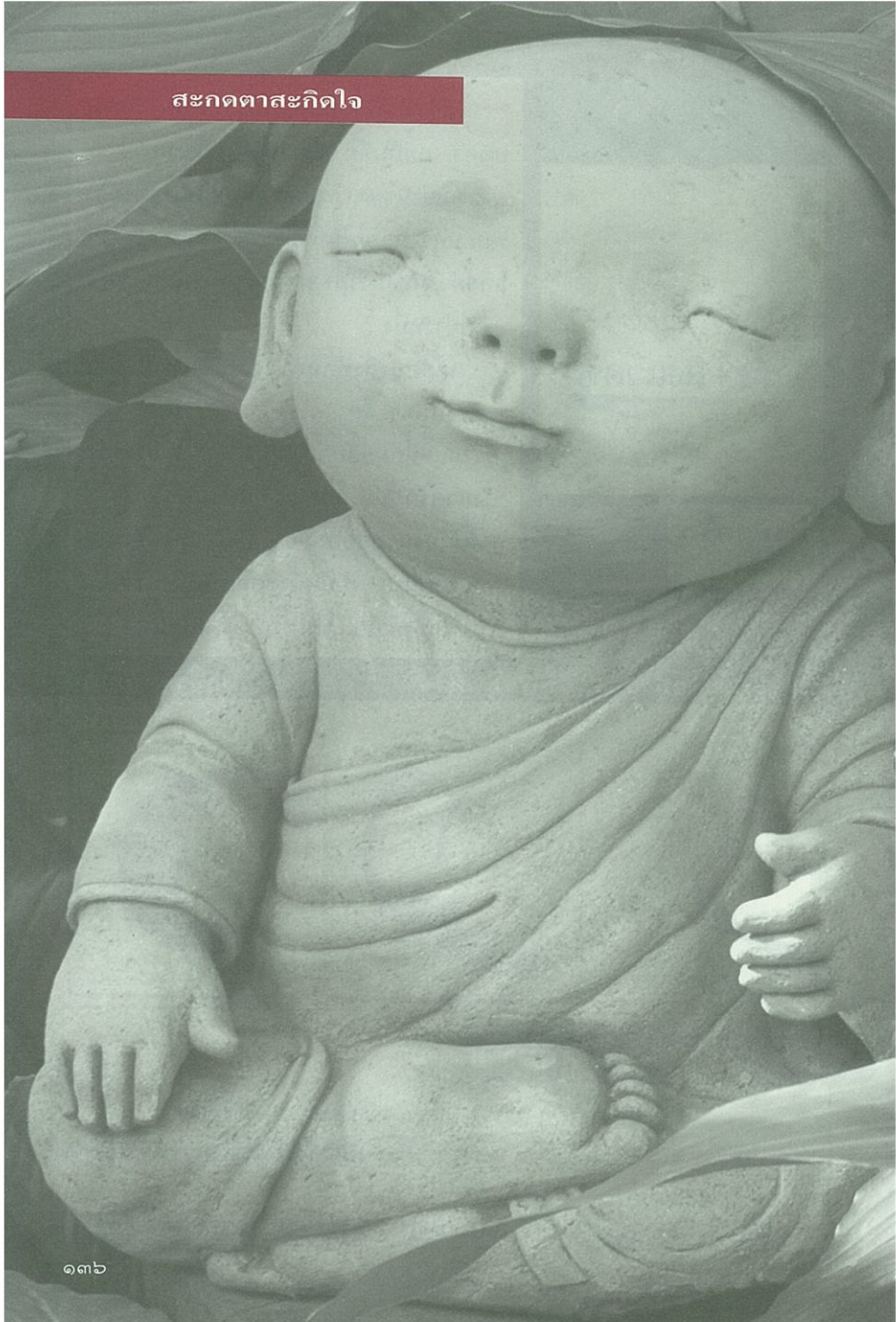


ธรรมะอ่านสบาย

ธรรมะสั้น ๆ เบาสบาย เข้าใจง่าย...เรื่อง
ความรัก แม่ และ ความสุข กับ **แม่ชีต้นสนีย์ เสถียรสุต**

ราคาเล่มละ **๒๕ บาท สนับสนุนได้ที่...เสถียรธรรมสถาน**

สะเกดดาสะกิดใจ



คอยไม่เป็น... จึงเย็นไม่ได้

“คนใจร้อนมักหงุดหงิดเวลาเจอคนที่ใจเย็นหรือเชื่องช้ากว่าตน แต่ลองได้เจอคนที่ใจร้อนและเร็วกว่าตน ก็จะทำให้รู้ว่ามันแย่มาก เวลาเราคาดคั้นเร่งรัดใคร เราไม่รู้หรอกว่า เราสร้างความทุกข์แก่เขาแค่ไหน ต่อเมื่อถูกคนอื่นคาดคั้นเอากับเราบ้าง จึงจะรู้ซึ่งเข้าใจว่าคนใจร้อนนั้นน่ารำคาญเพียงใด...

“ทุกวันนี้ใครต่อใครดูเร่งรีบกันไปหมด เพราะเราพากันเชิดชูบูชาความเร็วจะทำอะไรต้องให้เสร็จไว ๆ ถ้าจะเปิดบิ๊บก็น่าต้องติดบิ๊บก็น่าจะกินกาแฟ ก็ต้องเป็นอินสแตนต์คอฟฟี่ส่วนถ้วยเดียวก็ต้องเป็นมามาไวไว ถึงจะถูกใจ แม้กระทั่งเวลาทำสมาธิ ก็อยากบรรลุในวันนี้นั้นพรุ่ง เราต่างถูกสอนว่า เวลานั้นเป็นเงินเป็นทอง ดังนั้นจึงพยายามใช้เวลาอย่างประหยัดที่สุด ทุกอย่างต้องให้เสร็จในเวลาอันน้อยที่สุด จะได้มีเวลาไปทำอย่างอื่น แต่น่าแปลกที่ว่ายิ่งรีบเท่าไร ยิ่งประหยัดเวลามากเท่าไร เวลาว่างกลับเหลือน้อยลง วันแล้ววันเล่า ชีวิตก็ยังยุ่งเหยิงตั้งแต่เช้ามืดจรดตึกตื่น เป็นเพราะคอยไม่เป็น เราจึงเย็นไม่ได้เสียที...

“นั่นยังไม่เท่าไร หากว่าคนอื่น ๆ ใจเย็นกว่าเรา แต่ถ้าคนรอบตัว ล้วนใจร้อนพอ ๆ กัน...

“โลกนี้ก็คืออนรกติ ๆ นี้เอง”

สามสสิ่ง

(จากหนังสือ ‘สา-ระ-ขัน’)



Hollywood Beliefs

แปลและเรียบเรียงโดย...กอกกล้า

Hollywood Beliefs

by Victoria Holt

ความเชื่อของฮอลลีวูด

I live in Los Angeles, the City of Angels, where people come to Hollywood to make their dreams come true. People flock here from all over the world to become a famous actor, writer or producer, to star in movies and live in million dollar homes with a pool.

I came to Hollywood for a different reason; something called me from deep within my soul; an inner voice, urging me to leave England and dedicate my life to creating spiritual media for the world. I know that a movie can impact a person's life and change their thinking; a TV show can reach into the home and touch

ดิฉันใช้ชีวิตอยู่ในเมืองลอสแอน-เจลิส ฮอลลีวูด เมืองที่เรียกขานกันว่า นครแห่งเทวดา เมืองที่ผู้คนแห่กันมา พร้อมความหวังที่จะสร้างฝันให้เป็นจริง ผู้คนจากทั่วโลกมุ่งหน้ามาที่นี่ด้วยความหวังว่าพวกเขาจะได้เป็นนักแสดง นักเขียน หรือผู้กำกับฯ ที่มีชื่อเสียง จะได้เป็นดารานำแสดง และก็มีรายจนสามารถมีบ้านหรูราคาหลายล้านพร้อมสระว่ายน้ำในบ้าน

แต่ดิฉันมาที่ฮอลลีวูดด้วยเหตุผลที่ต่างจากคนอื่น ๆ ออกไป ดิฉันมาที่นี่เพราะรู้สึกถึงบางอย่างในเบื้องลึกของจิตใจที่เรียกร้องและเร่งเร้าให้ดิฉันเดินทางจากประเทศอังกฤษมาที่นี่ เพื่อที่จะได้อุทิศชีวิตให้กับการสร้างสื่อทางจิตวิญญาณให้กับโลก ดิฉันเชื่อมั่นว่าภาพยนตร์มีคุณสมบัติที่จะสร้างความความตระหนักรู้และตื่นตัว รวมถึง

someone's heart so I feel passionate about creating media that makes a difference and wakes people up to their true spiritual selves.

My journey here in Hollywood has not been easy. I have worked hard for 8 years trying to bring through spiritual media and many doors have been closed to me because I would not write a violent movie or exploit or violate a person for the sake of entertainment. But as each door closed, so my determination and my faith were strengthened.

“ดิฉันปฏิเสธที่จะเขียนบทภาพยนตร์ที่เต็มไปด้วยความรุนแรงหรือบทภาพยนตร์ที่ก้าวล้ำหรือเอาเปรียบผู้คน เพียงเพื่อสร้างความบันเทิงให้กับผู้ชม”

I feel blessed that I have had my spiritual faith to turn to. It helps me through my everyday in Hollywood. Living and working in this city is, in itself, a daily spiritual practice and meditation,

เปลี่ยนแปลงทัศนคติของผู้ชมนั้น ส่วนรายการโทรทัศน์ก็สามารถเข้าไปได้ถึงในบ้านและในหัวใจของผู้ชมแต่ละคน ความเชื่อนี้เป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้ดิฉันมุ่งมั่นและมุ่งมั่นที่จะสร้างสื่อทางจิตวิญญาณ สื่อที่สร้างความแตกต่างและสร้างความตระหนักถึงจิตวิญญาณภายในที่แท้จริงให้กับผู้ชม

ช่วงชีวิตที่ฮอลลีวู้ดไม่ได้ง่ายเลย สำหรับดิฉัน ๘ ปีที่ผ่านมา ดิฉันทำงานหนักมากในการพยายามสร้างและนำเสนอสื่อทางจิตวิญญาณ หากแต่ก็ไม่สามารถก้าวไปได้ไกล เพราะดิฉันปฏิเสธที่จะเขียนบทภาพยนตร์ที่เต็มไปด้วยความรุนแรง หรือบทภาพยนตร์ที่ก้าวล้ำหรือเอาเปรียบผู้คน เพียงเพื่อสร้างความบันเทิงให้กับผู้ชม ทว่าช่องทางที่ปิดลงแต่ละช่องกลับกลายเป็นแรงผลักดันที่เพิ่มความมุ่งมั่นและเพิ่มความศรัทธาในสิ่งที่ดิฉันต้องการทำมากขึ้น

ดิฉันคิดว่าดิฉันมีความพิเศษตรงที่ไม่ว่าอะอะไรจะเกิดขึ้น ความศรัทธาและความมั่นคงทางจิตวิญญาณของดิฉันยังคงมั่นคง เป็นหลักที่ยึดเหนี่ยวและเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ดิฉันดำเนินชีวิตประจำวันที่ฮอลลีวู้ดได้ การอาศัยและการทำงานที่นี้ได้นับได้ว่าเป็นการ

for Los Angeles is a dichotomy. On one hand it is a very spiritual city, where people meditate and do their daily yoga practice, walk in nature, talk about their inner most feelings and believe in a higher power. Then there is a dark side, where people compete ruthlessly, where business is heart-breakingly brutal and life is isolated as everyone travels in their cars, never connecting or ever truly being themselves.

“มองด้านหนึ่ง ฮอลลีวูดเป็นนครแห่งจิตวิญญาณ แต่ฮอลลีวูดก็มีด้านมืดที่ผู้คนแข่งขันกันอย่างไร้ความปรานี”

Hollywood is an illusion; it has created a story for itself that many people believe. Everyone who lives here has to be tough and play the Hollywood game if they want to succeed. Because of this illusion, many in this city live a life of fear; they are frightened that the illusion that they have created will be shattered and their

ทำลายทางจิตวิญญาณและการดำรงสติ เพราะฮอลลีวูดถือได้ว่าเป็นโลกแห่งความแตกต่าง หรือเป็นโลกที่มีช่องว่างระหว่างกัน มองด้านหนึ่ง ฮอลลีวูดเป็นนครแห่งจิตวิญญาณที่ผู้คนใช้ชีวิตประจำวันทำสมาธิ เล่นโยคะ เดินเล่นในธรรมชาติ และสนทนาถึงเรื่องความรู้สึกภายในของตนเองและความศรัทธาที่มีต่อสิ่งมีอำนาจเบื้องบน แต่ฮอลลีวูดก็มีด้านมืดที่ผู้คนแข่งขันกันอย่างไร้ความปรานี แต่ละชีวิตดำรงอยู่อย่างโดดเดี่ยว เพราะต่างคนเดินทางด้วยพาหนะของตนเอง ไม่มีโอกาสที่จะสัมผัสซึ่งกันและกัน และไม่มีแม้แต่โอกาสที่จะเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง

แท้จริงแล้ว ฮอลลีวูดเป็นเพียงภาพมายา ที่สร้างภาพลวงตาให้ผู้คนเข้าใจว่า ใครก็ตามที่ต้องการจะอยู่รอดและประสบความสำเร็จที่นครแห่งนี้จะต้องแกร่งกร้าวและเล่นไปตามครรลองที่ชุมชนกำหนด ความเชื่อในภาพลวงตานี้ ทำให้ผู้คนจำนวนมากดำเนินชีวิตอยู่ที่นี้อย่างหวาดกลัวและกลัวเกรงว่าภาพมายาที่ไขว่คว้านั้นจะแตกเป็นเสี่ยง ๆ ทำให้พวกเขาต้องเผชิญกับตัวตนที่แท้จริง ซึ่งไม่ได้เป็นอย่างที่ตนเองสร้างภาพไว้ เมื่อคิดฉันทิจารณาถึง

true self, with all of its weaknesses, will be exposed. When I look at the life that so many are living in Hollywood I realize this city is an exaggeration of how many people are living their life all over the world; a life full of illusion, competition, dedicated only to the accumulation of material wealth.

“แท้จริงแล้ววิถีชีวิตของคนที่นี่ก็คือ ภาพขยายของวิถีชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่ในโลกนี้ ชีวิตที่เต็มไปด้วยภาพมายา การแข่งขัน และการอุทิศตนให้กับการแสวงหาทรัพย์สินภายนอก”

I feel lucky that I have worked hard on my inner spiritual self; it helps me stay strong and true and focused on what is important in life. I do not play the Hollywood game but trust that people will appreciate my honesty and open heart. I always feel there is a higher power guiding me and that my life of service, dedicated to creating spiritual media, is not only a wonderful gift for the world but also for me. I feel truly blessed

วิถีชีวิตของคนที่นี่ ดิฉันมองเห็นได้ชัดว่า แท้จริงแล้ววิถีชีวิตของคนที่นี่ก็คือ ภาพขยายของวิถีชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่ในโลกนี้ ชีวิตที่เต็มไปด้วยภาพมายา การแข่งขัน และการอุทิศตนให้กับการแสวงหาทรัพย์สินภายนอก

ดิฉันรู้สึกว่าคุณเองมีบุญที่ได้ทำงานอย่างหนักกับจิตวิญญาณของตนเอง เพราะการทำงานหนักนี้ช่วยให้ดิฉันมั่นคง ซื่อสัตย์ และแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่สำคัญในชีวิต ดิฉันไม่ปล่อยตัวเองให้เล่นเกมชีวิตตามแบบฮอลลีวูด แต่ยืนหยัดในความเชื่อที่ว่า ผู้คนจะรับรู้และชื่นชอบในความสุจริตและจิตใจที่เปิดกว้างของดิฉัน ดิฉันเชื่อมั่นว่ามีอำนาจเบื้องบนที่ดลบันดาลให้ดิฉันอุทิศชีวิตให้กับการทำงานเพื่อสร้างสื่อด้านจิตวิญญาณ ซึ่งสื่อนี้ไม่เพียงแต่จะเป็นของขวัญที่ล้ำค่าสำหรับโลก แต่ยังเป็นของขวัญที่ล้ำค่าสำหรับดิฉันด้วย ดิฉันคิดว่าเป็นบุญของดิฉันมากที่ความฝันของดิฉันคือการเขียนบทและการกำกับฯ เรื่องราวที่เกี่ยวกับจิตวิญญาณ

น่าแปลกที่ดิฉันหลงรักเมืองนี้ เมืองแห่งความแตกต่างอย่างสุดขีด ฮอลลีวูดเป็นเสมือนศูนย์หัวใจอันทรงพลังที่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับโลกดิฉันตื่นเต้นกับความจริงที่ว่า

to be writing and producing and speaking about spirit; it is my Hollywood dream.

Despite the dichotomy of this city, I still find myself strangely in love. Hollywood is a powerful heart center; a machine that can make such a difference to the world. I'm excited that finally Hollywood is waking up to the fact that people are hungry for spiritual information and want to see new role models and spiritual teachers on their television screens. With Hollywood's influence and a global audience ready and eager to learn more about spirituality and their higher selves, we really can begin to change consciousness and create a peaceful world.

v i c t o r i a h o l t

English born Victoria Holt is a writer, director and producer creating spiritual television shows and feature films in Hollywood. She is the writer and director of the film A Walk of Wisdom, the official biography of Mae Chee Sansanee's life and work.

ฮอลลีวู้ดเริ่มตระหนักถึงความจริงแล้วว่า ผู้คนในโลกล้วนแต่หิวกระหายข้อมูลและเรื่องราวอันเกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ และต้องการรายการโทรทัศน์ที่มีผู้นำ (role model) และผู้สอนทางด้านจิต วิญญาณ อิทธิพลของฮอลลีวู้ดและพลังของผู้ชมทั่วโลกที่ต้องการการเรียนรู้ทางด้านจิตวิญญาณและจิตใจฝ่ายสูงของตนเอง จะเป็นพลังที่ผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตสำนึกและ การสร้างสันติภาพในโลก



ว i ก ต อ | ร i ย | โ อ ล ก์

วิกตอเรีย โฮลท์ เป็นชาวอังกฤษโดยกำเนิด เธอเป็นผู้กำกับและผู้ผลิตสื่อทางโทรทัศน์ที่เน้นทางด้านจิตวิญญาณที่ฮอลลีวู้ด และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเธอเป็นทั้งผู้เขียนบทและผู้กำกับภาพยนตร์เรื่อง 'ก้าวอย่างแห่งปัญญา' ซึ่งเป็นชีวประวัติและผลงานของแมชีคันสนีย์ เสถียรสุต

คิด เป็นระบบ

แพทย์หญิง คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์

โลกของเด็ก ๆ เป็นโลกที่เต็มไปด้วยความฝันและจินตนาการซึ่งอาจแปรเปลี่ยนไปเป็นความคิดสร้างสรรค์หรือความเข้าใจผิดได้ง่าย เพราะความคิดที่ไม่ผ่านการวางระบบมักจะคิดไปได้มากมาย

คำถามที่หมอชอบเอามาคุยกับเด็ก ๆ ก็คือชอบสัตว์ชนิดใด และไม่ชอบสัตว์ชนิดใด

คำถามแรกคือชอบสัตว์อะไร

เด็ก ๆ ทั่วไปมักตอบว่าชอบแมวและสุนัขเป็นหลัก นาน ๆ จะบอกว่าชอบกระต่ายบ้าง หนูบ้าง หรือก็มี ซึ่งเมื่อถามถึงเหตุผล ส่วนใหญ่ก็จะบอกว่าน่ารักดี ที่มาที่ไปเกิดจากความคุ้นเคยจากทางครอบครัว

แต่เมื่อถามถึงสัตว์ที่ไม่ชอบ คำ

ตอบเริ่มมีแตกต่างกันมากมาย สัตว์ที่ผู้หญิงไม่ชอบมากที่สุดคือ ตั๊กแตน บางคนบอกว่าจิ้งจก บางทีก็มีงู ส่วนผู้ชายมักบอกว่าไม่ชอบแมลงสาบ แต่ความน่าสนใจอยู่ที่เมื่อถามถึงเหตุผล สิ่งที่สะท้อนให้เห็นคือผู้หญิงมักอธิบายไม่ได้ เป็นแต่ความรู้สึกไม่ชอบ หรือไม่ก็สรุปลงไปเป็นเรื่องของรูปลักษณะภายนอก เหตุผลที่ผู้หญิงรู้สึกไม่ชอบตั๊กแตนก็คือ...ดูตัวโตเมื่อเทียบกับจิ้งจก ไลย น่ากลัว ลูกตาโตเวลาจ้อง รู้สึกกลัว แต่เมื่อถามว่าแล้วเคยเห็นมันทำอะไรดูเดือด หรือดูร้ายบ้างไหม ก็ไม่เคยมีใครเคยมีประสบการณ์

ส่วนผู้ชายมักมีคำอธิบายชัดเจนถึงเหตุผลที่ไม่ชอบสัตว์ชนิดใด ดูอย่างเหตุผลที่ไม่ชอบแมลงสาบก็เกิดจากความสกปรก เนื่องจากแมลงสาบชอบอยู่กับสิ่งสกปรก ทำให้เชื้อโรคติดมาก เดินไปไหนหรือบินไปเกาะอะไรก็ทำให้เชื้อโรคกระจายทั่วไป

จากคำตอบที่ได้ สะท้อนให้เห็นว่าผู้หญิงมักใช้ความรู้สึกของตัวเองมาประเมิน ในขณะที่ผู้ชายใช้เหตุผลที่มีหลักการ มีหลักความเป็นจริงมากกว่าใช้อารมณ์ความรู้สึก และเมื่อให้ลงหยิบกระดาษมาส่องวิเคราะห์ที่กระบวนความคิดของคนเรา ก็จะเห็นได้จากตัว-

อย่างนี้ว่า มนุษย์มีอารมณ์เป็นพื้นฐาน
ลึกสุด อารมณ์ที่ว่ามีแสดงออกได้เป็น
ความรัก ความชอบ ความโกรธเกลียด
ความแค้น ซึ่งอารมณ์ที่ว่ามีหลัก
การและเหตุผลเลย ถ้ามนุษย์ใช้ความ
รู้สึก หรืออารมณ์ในการใช้ชีวิต ทุก
อย่างจะยุ่งเหยิงสับสน

หมอลองให้เด็ก ๆ ค่อย ๆ ถาม
ตัวเองว่าเคยเห็นตุ๊กแกทำร้ายใครหรือ
ไม่ ถึงได้รู้สึกกลัว เขาก็ตอบว่าไม่เคย
เพียงแต่มองดูแล้วไม่ชอบเลย เจ้า
ความรู้สึกนี้แหละที่ทำให้เกิดปัญหาใน
สังคม

หมอตั้งคำถามใหม่ว่า ไหนลอง
มองหาข้อดีของสิ่งที่เราเริ่มมองว่าไม่
ชอบดูซิว่ามีอะไรดีบ้าง ต้องพยายาม
กลั่นออกมาให้ได้ ซึ่งดูจะได้ข้อเดียว
ก็คือลายของตุ๊กแกสวยดี การสนทนา
กันในเรื่องสัตว์ที่ชอบสามารถสะท้อน
ให้เห็นระบบการคิดของมนุษย์ได้ ทุก
ครั้งที่เริ่มต้นคิด ขอให้วางระบบการคิด
เป็นสามแนวทางคือ

๑. Positive Thinking การคิด
ทางบวก ซึ่งเป็นวิธีคิดที่พยายามมอง
หาแง่ดีให้ได้เสมอ เพราะจะทำให้เกิด
พลังสร้างสรรค์

๒. Lateral Thinking การคิด
ทางขวาง ธรรมชาติของคนเราจะคิด



ตาม ๆ กันไป ใครว่าอะไรก็จะเชื่อตาม
หมด การคิดทางขวางคือการหยุดคิด
ว่าทำไมจะต้องเชื่อตามกันหมด เช่น
เรารู้สึกว่าตุ๊กแกน่ากลัวตามที่คนอื่น
บอก ก็ลองหยุดเชื่อตาม แล้วเริ่มคิด
ในมุมอื่นดู จะช่วยให้เกิดปัญญา

๓. Holistic Thinking การคิด
องค์รวม คือการวิเคราะห์ทุกแง่มุมเพื่อ
ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ เช่น หากให้พูด
ถึงทุเรียน ก็ต้องพูดถึงเปลือก เนื้อ เม็ด
ลำต้น ดินที่ใช้ปลูก

**วิธีคิดทั้งสามจะทำให้คิดเป็น
ระบบ คิดแล้วเกิดปัญญา**

แ ก ะ ร อ ย ค น ท ำ ก ำ น

ขบวนการตาสับปะรด

“วสมร.”

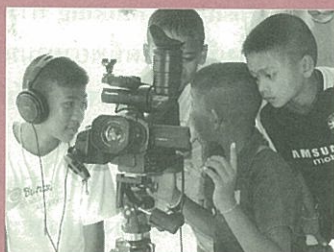
“ไม่เป็นสับปะรดเอาซะเลย !”

เรามักจะต่อว่า ‘ใคร’ หรือ ‘อะไร’ ที่ไม่ได้ตั้งใจ ไม่เอาไหน ไม่เข้าท่า ว่า ‘ไม่เป็นสับปะรด’ อยู่เสมอ ในขณะที่เยาวชนกลุ่มหนึ่งกลับเลือกที่จะนำชื่อ ‘สับปะรด’ พิษที่ในความเป็นจริงแล้วอุดมไปด้วยประโยชน์และสารอาหารมาตั้งเป็นชื่อของกลุ่มเยาวชนที่ทำงานอาสา ซึ่งผลจากงานที่ว่าก็เป็นที่ประจักษ์ได้ถึงความ ‘เอาไหน’ และ ‘ได้เรื่อง’

‘ขบวนการตาสับปะรด’ คือกลุ่มอาสาสมัครเด็กและเยาวชนที่ทำหน้าที่

เสมือนศูนย์กลางในการประสานเชื่อมโยงเครือข่ายองค์กรเด็กในหลายพื้นที่ทั่วประเทศไทย ให้ได้มีโอกาสสนทนาความคิดและเรื่องราวความเคลื่อนไหวในแต่ละพื้นที่ที่มานำเสนอผ่านเครื่องมือสื่อสาร หรือ ‘สื่อ’ สมัยใหม่ เช่น วิทยุ และเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยแฝงคุณประโยชน์ในการสร้างการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติงานจริง อีกทั้งปรับเปลี่ยนทัศนคติให้เด็ก ๆ หันมาเสียสละเวลาเพื่อผู้อื่นให้มากขึ้น

“คนส่วนมากรู้จักว่าตาสับปะรดคือสื่อ แต่เราไม่ใช่แค่สื่อนะคะ เราเป็น



พื้นที่ให้เด็ก ๆ ทุกกลุ่มได้มาแสดงออก
ในด้านที่เขาควรจะเป็น และใช้สื่อซึ่ง
เด็ก ๆ สนใจและอยากมีส่วนร่วมดึง
เด็กเข้ามาเพื่อเปลี่ยนระบบความคิด
สร้างให้เด็ก ๆ โตขึ้น”

หุติมา ใจคง เด็กสาววัย ๒๐ ปี
ผู้ประสานงานขบวนการตาสับปะรดเล่า
ให้ ‘สาวิกา’ ฟัง พร้อมกับบอกเล่าถึง
ที่มาของขบวนการนี้ว่า กลุ่มเยาวชนตา
สับปะรดมีจุดเริ่มต้นมาจากค่ายเยาวชน
ของศูนย์ประสานงานเด็กและเยาวชน
สร้างสรรค์เพื่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม
หรือ YPLE ที่ฝึกอบรมผู้นำเกี่ยวกับ
สิ่งแวดล้อม และพัฒนาเยาวชนคนรุ่น
ใหม่ให้ได้ออกมาทำงานเพื่อสังคม

โดยในราวปี ๒๕๓๕ ทีมงาน
YPLE ได้มีการพูดคุยกันถึงปัญหาที่
เมื่อค่ายจบลง เยาวชนก็ไม่มีโอกาสได้
สื่อสารกันอย่างต่อเนื่อง เหล่าสมาชิก
ในกลุ่มจึงแก้ปัญหาโดยการริเริ่มให้มี
การเขียนจดหมายเพื่อรายงานข่าวและ

ความเป็นมาเป็นไปของแต่ละพื้นที่ติด
ต่อกัน สำเร็จออกมาเป็นจดหมายข่าว
ที่เชื่อมโยงเยาวชนในทุกพื้นที่เข้าด้วย
กัน ซึ่งก็ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี
สูง จนในที่สุด ด้วยความหลากหลาย
ของเยาวชนต่างพื้นที่ ซึ่งเปรียบเสมือน
ตาของสับปะรดซึ่งมีอยู่ทั่วไปบนผล...

‘ขบวนการตาสับปะรด’ จึงเกิด
ขึ้น

“‘ตาสับปะรด’ ไม่ได้หมายถึงแค่
เฉพาะเยาวชนที่ประจำอยู่ในแต่ละพื้นที่
นะคะ แต่ยังหมายถึงการมองรอบด้าน
ซึ่งการมองแบบของเราเป็นการมองที่
ต้องชี้ด้วย คือชี้ให้เห็นว่าอะไรผิด อะไร
ถูก ไม่มองข้ามในสิ่งที่ทั้งอาจจะเป็น
อันตรายและเป็นประโยชน์แก่เด็ก ๆ
ด้วยตัวเอง”

งานของโครงการ ‘ตาสับปะรด’
ในปัจจุบันนั้น นอกจากจะเป็นการจัด
ค่ายเยาวชนอาสาสมัครไปทั่วประเทศ
ไทย เช่นการยกขบวนลงไปช่วยเหลือ



ผู้ประสบภัยจากเหตุการณ์สึนามิแล้ว ขบวนการนี้ยังเป็นสำนักข่าวที่รวบรวม และแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่าง กลุ่มงานเยาวชนด้วย โดยมีเยาวชนทั่ว ประเทศไทยเป็นผู้สื่อข่าวหลัก รายงาน ความเป็นไปในแต่ละพื้นที่เข้ามา นอกจากนี้ยังมีการอบรมนักจัดรายการวิทยุ และนักผลิตรายการโทรทัศน์สำหรับเด็ก และเยาวชน ซึ่ง ๒ หลักสูตรนี้เองที่ ช่วยเตรียมความพร้อมให้เด็ก ๆ ก้าวเข้ามาสร้างสรรค์สื่อที่มีเนื้อหาสาระสำหรับเด็กอย่างแท้จริง...

“เรามีคอนเซ็ปต์ของรายการให้ นื่อง ๆ ค่ะ แต่นื่อง ๆ ต้องเป็นคนไป ตีโจทย์เอาเองว่าจะนำคอนเซ็ปต์นั้น ไปทำอะไร เนื้อหาที่นื่องดีความกันก็ จะถูกนำเสนอผ่านวิธีการต่าง ๆ เช่น บทเพลง หรือนิทาน และเผยแพร่ให้ คนทั่วไปได้รับรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ ของเรา”

และสื่อที่ชุดิมากกล่าวถึงก็คือราย การวิทยุที่ออกอากาศทุกวันเสาร์ผ่าน

ทาง AM 819 Khz. เวลา ๑๕.๐๐- ๑๗.๐๐ น. รายการวิทยุที่ออนไลน์ทาง www.thailandkid.com และรายการ โทรทัศน์ที่ออกอากาศในช่อง UBC 96 หรือ ETV ช่องโทรทัศน์เพื่อการศึกษา ซึ่งก็มีกฎสำหรับเยาวชนที่จะเข้ามาร่วม ในการผลิตรายการทั้งสองว่าจะต้องมี ความตั้งใจจริงและเปิดโอกาสให้ทุกคน ได้แสดงความคิดเห็นอย่างเท่าเทียม

นอกจากกิจกรรมหลัก ๆ ที่เยาวชน ในโครงการจะร่วมกันทำเองแล้ว **‘ขบวนการตาสับประต’** ยังร่วมมือกับ กลุ่มองค์กรอื่นในการสร้างสรรค์โครงการ เพื่อสังคมด้วย และล่าสุดก็มีโครงการ **‘เยาวชนจิตอาสาสืบหาความดี’** ซึ่งเป็นโครงการที่ออกสืบหาความดีและ คนดีที่มีอยู่ในสังคมออกมานำเสนอ ให้คนทั่วไปได้เห็นว่าคนดีมีอยู่จริง และความดีก็สามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ได้เป็นเพียงเรื่องในอุดมคติ

“เราก็ใช้การไปสัมภาษณ์และนั่ง



ฟังเรื่องเล่าคนจากคนดีในหลายพื้นที่ แล้วก็จัดบันทึก และผลดีออกมาเป็น วิซีดี เป็นหนังสือให้คนภายนอกได้รับ รู้ถึงคนดีที่มีอยู่ในสังคม ลึกลงไปกว่า นั้น สิ่งที่น่าจะได้เรียนรู้ก็จะทำให้น้อง ได้รู้สึกว่าการชีวิตของคนดีคนหนึ่งนั้นงาม มาก และเราต้องไม่ปล่อยให้คนดีโดด เดี่ยวหรือท้อแท้”

ถ้าสำหรับชุดิมาแล้ว การเข้ามาเป็น หนึ่งในขบวนการก่อการดีแห่งนี้เปลี่ยน ชีวิตของเธอ

“พอเข้าไปเราก็รู้สึกที่เราเปลี่ยน ไปมากเลย เรากลับขึ้น และก็กลับใน ทางที่ดีด้วย จากที่อยู่โรงเรียนแล้วเรา ไม่กล้ายกมือทั้ง ๆ ที่เราอยากไปทำกิจกรรมอาสาสมัครมาก ๆ แต่พอเข้ามาในนี้ เรากลับรู้สึกว่ามันจะมาอายุไม่ได้แล้ว นะ เพราะถ้าอายุ เร็งราวน่าเรียนรู้มากมายที่เข้ามาทุกวันก็จะมีค่าเป็นศูนย์”

เธอปิดท้ายกับสาวิกว่างานอาสา ทำให้เวลา ๒๔ ชั่วโมงของเธอมีค่ามากขึ้น ไม่เฉพาะกับตนเองแต่กับคนอื่น ๆ อีกมากมาย

“มันเป็นเรื่องที่เราหาไม่ได้แล้ว ในชีวิตประจำวันปกติ งานตรงนี้เราได้ เสียสละ ได้ช่วยคนอื่นตลอดเวลา ได้ เห็นชีวิตของคนในทุก ๆ ด้าน ทั้งดี และไม่ดี ๒๔ ชั่วโมงของเรามีค่า เรา จะรู้สึกได้ตลอดเวลาว่า...ไม่ได้หายใจ ทั้ง...”

“คนที่มีโอกาสได้ทำงานอาสา เปรียบเหมือนเป็นผู้โชคดีที่ได้รับการ คัดเลือกให้มาสร้าง ‘อาณาจักรความดี’ จึงอยากชวนทุกคนให้มาสร้าง ‘อาณาจักรความดี’ กันเถอะ ถึงแม้จะเหนื่อย เหนื่อยในระยะทางที่เดินไป แต่เมื่อ ถึงเส้นชัย รับรองได้ว่า...”

“คุ้มค่าแน่นอน”



ชุดิมา ไจจน

อายุ ๒๐ ปี กำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมมาธิราช คณะรัฐประศาสนศาสตร์ เอกบริหารการพัฒนาศาสตร์ ปี ๓...

๕ ปีที่แล้ว เธอเริ่มเข้าร่วมงานกับ ‘ขบวนการตาสัมผัสพระดี’ และได้เก็บเกี่ยวประสบการณ์ ไว้มากมาย...

ถึงวันนี้ ชุดิมาก็ยังคงมุ่งมั่นที่จะทำงาน ‘อาสาสมัคร’ เพื่อสร้าง ‘อาณาจักรความดี’ ต่อไป...

เสด็จธรรมสถาน

ก้าวข้ามแห่งการเรียนรู้ปีที่ ๒๐

มอบความสนุกสนานทางปัญญา

ให้กับเด็ก ๆ และครอบครัว

ด้วยบทเพลงแห่งสัจ จากบทกวีมสวน ๑-๓

พร้อม แอนิเมชั่น ประกอบเพลง 'กึ่งดอกไม้บาน'

ซึ่งยูเนสโกได้นำไปเผยแพร่ในโรงเรียนเครือข่าย

๗,๙๐๐ แห่ง ใน ๑๗๖ ประเทศทั่วโลก

มาช่วยกันลงทุนในการสร้างเด็กเพื่อโลก

ด้วยการส่งมอบความรักผ่านสื่อธรรมะสมัยใหม่ที่...ง่าย แต่น่ารัก

แล้วเด็ก ๆ ของคุณจะรู้จัก 'ธรรมะ'

เข้าใจคำว่า 'ภาวณา'

มี 'สมาธิ' ในวิถีชีวิตประจำวัน

และพร้อมที่จะอยู่บนโลกใบนี้

ได้อย่างรู้ ตื่น เบิกบาน

และมีตัวเองเป็นเพื่อน

แม้จะต้องอยู่ตามลำพัง

ในราคาพิเศษ ๖๐๐ บาท เหลือเพียง ๓๕๐ บาท



สืบสุขวัฒน์ : โปรดิวเซอร์

สนับสนุนได้ที่ ร้านซีเอ็ดบุ๊คเซ็นเตอร์ทุกสาขา
และที่เสด็จธรรมราช

ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพ

มุกกลิ้ง

“เอ๊ะ...ประติมากรรมอะไรหนอ”
ดิฉันตั้งคำถามกับตัวเองในขณะที่
ที่สายตากำลังเพ่งดูรูปภาพที่อยู่บน
หน้าจอคอมพิวเตอร์

ด้วยความสงสัยดิฉันจึงส่งคำถาม
ผ่านอีเมลไปยัง ‘น้องตุ๊ก’ ผู้ส่งภาพผ่าน
เทคโนโลยีสมัยใหม่ว่า

“ขอถามหน่อย ประติมากรรม

ทรงโค้ง ๆ ที่ถ่ายมานั้นคืออะไร ดูแปลก
ตาดี”

...

น้องตุ๊ก เป็นนักข่าว และนักเดิน-
ทางค่ะ ชาวคราวและเรื่องราวต่าง ๆ
จากเมืองไทย พร้อมด้วยภาพสวย ๆ
เช่นดอกไม้สารพัดสี...ท้องทะเลแสน
สงบ...หรือแม้แต่อาหารจานอร่อย นื่อง

รองศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ ปาริชาต สกาศปิตานนท์

ตุ๊กจะรีบส่งข้อมูลผ่านระบบอินเทอร์เน็ตข้ามโลกมาให้ฉัน

...

“ประติมากรรมตรงไหน ถ้าหมายถึงสิ่งที่โค้ง ๆ เป็นไม้สีดำ ๆ ละก็ ฝาล่องนะคะ”

น้องตุ๊กเขียนคำตอบส่งมาให้ทางอีเมลอย่างรวดเร็ว

ฉันอดหัวเราะกับตัวเองไม่ได้ หลังจากย้อนกลับไปดูภาพถ่ายอีกครั้ง

ใครจะไปรู้ล่ะ...ก็เห็นฉากหลังเป็นทะเลสีคราม ในขณะที่ภาพเน้นบริเวณที่ฉันไม่รู้รูปทรงโค้งขนาดใหญ่เต็มจอ

...

“พี่โธคะ บางทีอาจเป็นเพราะความต้องการอยากให้เห็นในสิ่งที่ไม่ได้เป็นก็ได้มั้ง”

น้องตุ๊กเขียนอีเมลกลับมาอีกรอบ เพื่อยืนยันให้ทราบว่า ภาพที่เธอถ่ายบริเวณชายทะเลชะอำเป็น ‘ฝาล่อง’ อันเก่าแก่และแสนจะธรรมดา

ไม่ใช่งานประติมากรรมชิ้นใหม่ดังที่ฉันเข้าใจ

...

หากคิดอีกที ก็ต้องยอมรับว่า ‘มุกกลิ้ง’ สามารถทำให้เราเห็นอะไรแตกต่างได้...

อย่างภาพถ่ายที่เล็งไปที่ส่วนมือจับรูปโค้งบริเวณด้านบนของฝาล่องขนาดใหญ่...แทนภาพธรรมดา ๆ ที่มีมากมายให้เห็นรูปทรงของโค้งทั้งใบ หรือภาพใครบางคนยืนพิงโค้ง

ครั้งพอมุมมันแปลก...หรือแตกต่างไปจากธรรมดา ๆ เราก็ยอมจินตนาการต่อ...

“เฮ้...ภาพที่เห็น...มันเป็นอะไรหนอ”

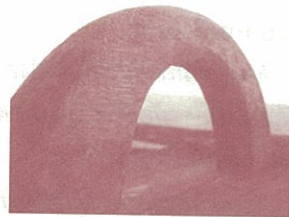
...

บ่อยครั้ง พอต่างมุม...ต่างบริบท...เราก็เห็นภาพต่างกันไป

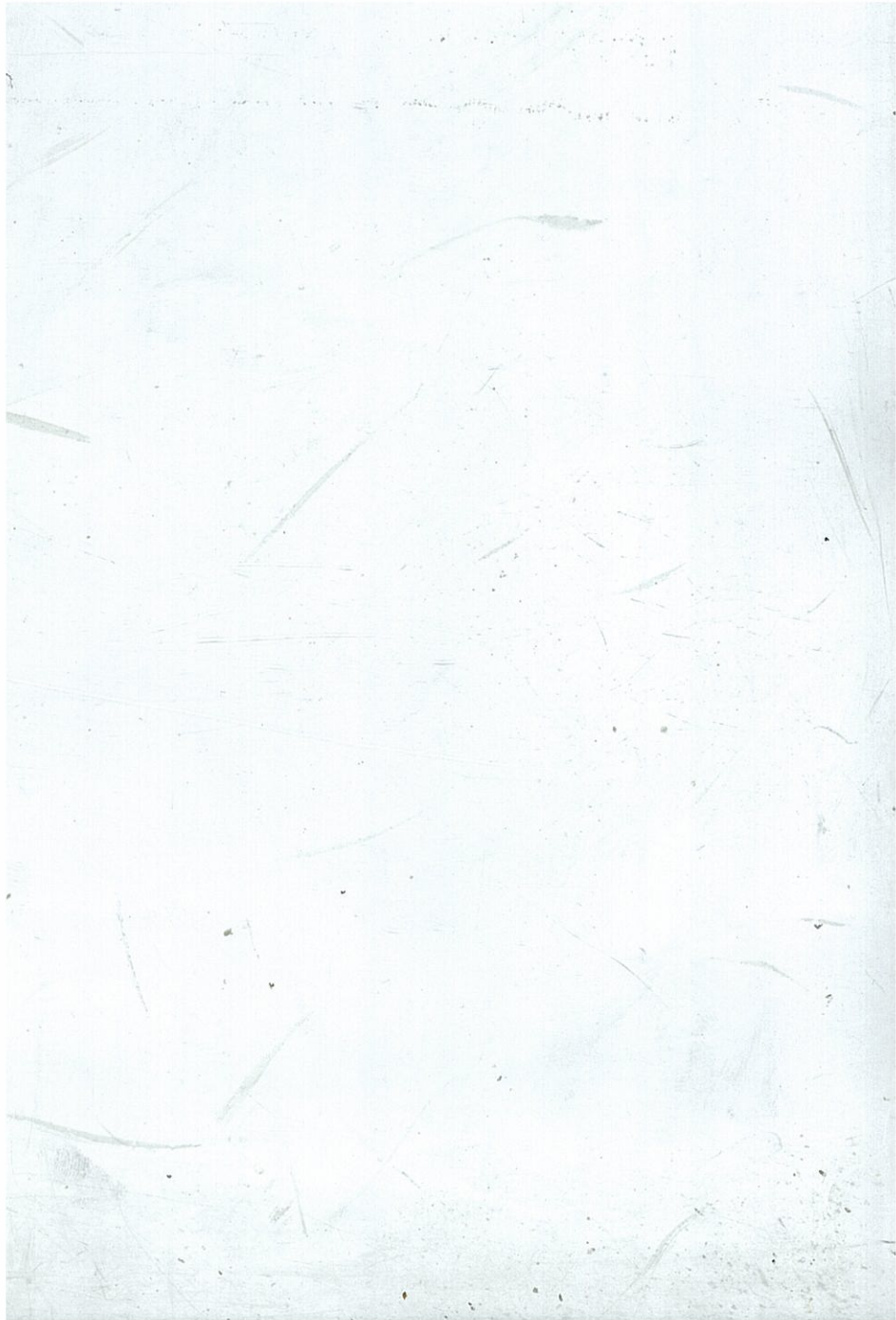
บ่อยครั้ง การเห็นสิ่งต่าง ๆ ก็เชื่อมโยงกับการปรุงแต่งข้อมูลไปในทิศทางที่เราลุ้น...อยากเห็น...

เหมือนอย่างฉันที่เห็นส่วนมือจับรูปโค้งบนฝาล่องเล็ก ๆ เป็นงานประติมากรรมชิ้นใหญ่ริมทะเล

แล้วคุณล่ะ...เคยเป็นแบบฉันบ้างไหมคะ



รูปประกอบ : รัฐพร คำหอม



สวท

ISSN 1685-4020



9

771685 402069



สวท

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

๒๐

ให้...ให้ได้มากกว่าที่เคยให้