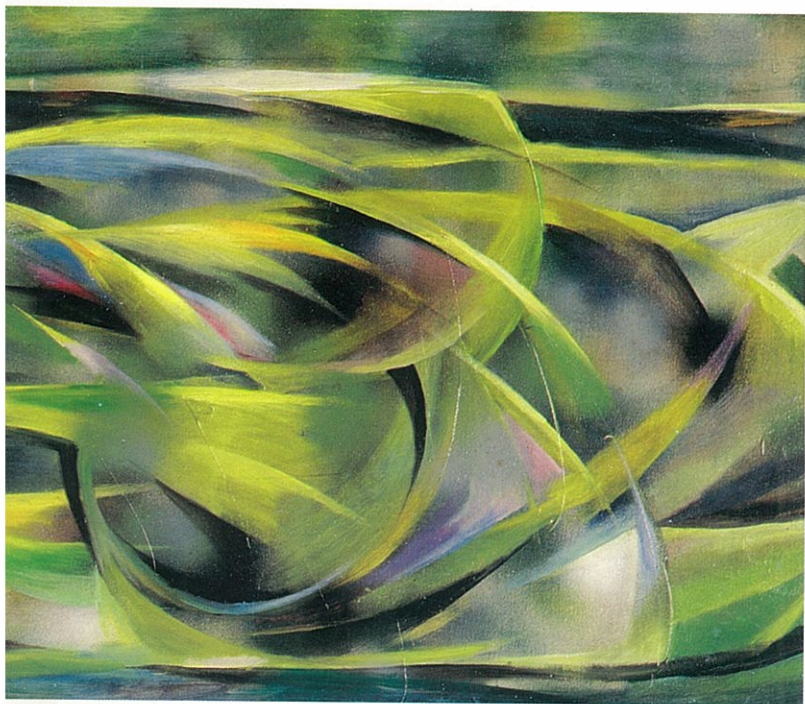


ชีวิต

นิตยสารเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ
ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๔๒



บอกเล่า

ครอบครัวคืออะไร?

ครอบครัวเกิดจากอะไร?

มีครอบครัวเพื่ออะไร?

ครอบครัวสำคัญอย่างไร?

มีใครอยู่ในครอบครัวเราบ้าง?

เราจะทำให้ครอบครัวมีความสุขได้อย่างไร?

คำถามเหล่านี้อยู่ใกล้ตัวท่าน

ขอให้ตั้งใจให้ดี

ผู้ครอบครัวได้ ผู้สังคมได้

...

ครอบครัว เป็น ชุมชนที่เล็กที่สุด

ครอบครัว ไม่อุ่น สังคม ไม่รอด

ธรรมสวัสดิ์

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุด

สาริกา ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒๒ ประจำเดือนเมษายน ๒๕๔๒ จำนวนพิมพ์ ๖,๕๐๐ เล่ม
เจ้าของ เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ ลาดพร้าว
กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ โทร. ๕๐๙๐๐๘๕, ๕๐๙๒๒๓๗, ๕๑๐-๔๗๕๖ โทรสาร ๕๑๙-
๔๖๓๓ บรรณาธิการ พิกุล วิภาสประทีป กองบรรณาธิการ ฉัตรวรัญ องคสิงห์,
รัศมี มณีนิล, เตือนใจ ดีเทศน์, ศันสนีย์ ศีตะบันย์ เมอลเลอร์ พิสูจน์อักษร มณีวรรณ
ดิวงษ์ ผู้จัดทำ สำนักพิมพ์สามสี ๘๑/๘ ถนนเพชรเกษม บางแค ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ
๑๐๑๖๐ จัดจำหน่าย บริษัท แพลน บู้คเน็ต จำกัด โทร. ๕๙๖-๙๕๕๕ เพลท
หจก.เลย์โปรเซส โทร ๘๘๓-๐๓๖๐-๑ พิมพ์ บริษัท 21 เซ็นจูรี่ จำกัด โทร. ๘๘๓-๐๔๑๗

สารบัญ

| | | |
|-----------------|---|-----|
| พุทธสาวิกา | — พระจิตตาและพระเมตติกาเถรี | |
| | สองภิกษุณีที่บรรลุลหรรณในวัยชรา | ๔ |
| หยุด-คิด | | ๑๒ |
| วิถีแห่งชีวิต | — จักหุย เมธีสุวกุล ชีวิตเริ่มต้นเมื่อ ๖๐ | ๑๔ |
| วาทะพุทธทาส | | ๕๗ |
| สา-ระ-ขัน | — คนช่างรอ | ๕๘ |
| ปากการับเชิญ | — กว่าจะเป็นรายการทีวี ‘เพื่อนทุกข์’ | ๖๑ |
| เล่าสู่กันฟัง | — หนังสือเล่มนอก-หนังสือเล่มใน | ๗๐ |
| ห้องแห่งลมหายใจ | — ห้องใหม่...ในบ้านเดิม | ๘๖ |
| ผู้หญิงใกล้วัด | — บ่อยเลยเจ้าคะ | ๙๐ |
| สุขกายสบายใจ | — ศพอาสนะ-ธาดาอาสนะ | ๙๖ |
| เพื่อนทุกข์ | | ๑๐๑ |
| ปฏิบัติในช่วง | | ๑๐๙ |
| ข่าวฝาก | | ๑๑๐ |
| คุยกันท้ายเล่ม | | ๑๑๑ |

พระจิตตาและพระเมตติกาเถรี สองภิกษุณีที่บรรลุนิพพานในวัยชรา

ทุกปีในเดือนเมษายน ‘ดอกลำดวน’ ซึ่งเป็นดอกไม้ไทย มีสีเหลืองสวยงาม กลิ่นหอม กลีบแข็งแรงและคงทน จะเบ่งบานพร้อมกัน ความหอมของดอกไม้ชนิดนี้ก็เช่นเดียวกับดอกไม้ไทยชนิดอื่น ๆ คือส่งกลิ่นหอมเย็น ให้ความระรื่นชื่นใจ ความหอมที่รับรู้ได้ในยามที่สูดลมหายใจเข้าและออก ดุจสัญญาณที่บ่งบอกเรื่องราวและความเป็นมาในการเดินทางบนเส้นชีวิตของคนคนหนึ่ง ...ซึ่งมีหนทางที่ยาวไกล

๑๓ เมษายน ของทุกปี นอกจากจะเป็นวันสงกรานต์ตามประเพณีไทยแล้ว ยังถูกกำหนดให้เป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ และมีดอกลำดวนเป็นสัญลักษณ์แทน ด้วยนัยสำคัญของกลีบดอกที่เบ่งบานคงทนให้ประโยชน์ที่สูงค่า เช่นเดียวกับคุณค่าของผู้สูงอายุทุกคน

การระลึกถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ มิใช่มีเพียงวันนี้วันเดียว และความระลึกถึงอย่างเดียวกันก็ไม่เพียงพอ แต่ควรจะ

ต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวจะนำไปสู่ความรัก หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความรักและความเข้าใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความเข้าใจก่อให้เกิดความรักและอาทร และการที่จะมีความรักได้นั้น อันดับแรกที่น่าหน้ามาก่อนคือ จะต้องมีความเข้าใจ

ดังนั้นการที่จะปฏิบัติต่อผู้สูงอายุด้วยการกระทำใด ๆ ที่ถูกหลานเรียกว่าเป็นความรัก ความปรารถนาดี จึงควรจะต้องมีพื้นฐานมาจากความเข้าใจอันถูกต้องเกี่ยวกับผู้สูงอายุเสียก่อน ปัจจุบันมีวิชาการที่ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลและเกิดความเข้าใจในตัวผู้สูงอายุให้ได้มากที่สุด นั่นคือวิชา จีรอนโทโลยี [Gerontology] ซึ่งมีการศึกษาในวงแคบและวงกว้าง โดยในวงแคบเป็นการมุ่งศึกษาให้เกิดความเข้าใจผู้สูงอายุในเชิงสรีรวิทยาและการปรับตัวทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ด้วยการศึกษานักวิชาการสาขาต่าง ๆ ทางการแพทย์ จิตวิทยาและสังคมวิทยา ส่วนการศึกษาในวงกว้างนั้นเป็นการศึกษาโดยนักวิชาชีพในสาขาสังคมสงเคราะห์และบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริการเพื่อเตรียมการช่วยเหลือผู้สูงอายุในลักษณะต่าง ๆ

ในการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ไม่ว่าผู้สูงอายุท่านนั้นจะเป็นพ่อแม่ ญาติ พี่น้อง หรือเป็นผู้สูงอายุท่านอื่นทั่ว ๆ ไป คงมิใช่มีแต่เพียงการให้ที่อยู่ การเลี้ยงดูด้วยอาหารเท่านั้น แต่หลักการพื้นฐานคือควรจะ

ต้องทำความเข้าใจกับพัฒนาการของวัย โดยเฉพาะการเข้าสู่
วัยของผู้สูงอายุ ความเข้าใจดังกล่าวต้องประกอบด้วยหลายมิติ
ทั้งความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และทาง
สังคมวิทยาซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับบทบาทและสถานภาพของผู้
สูงอายุในสังคม

ด้วยเหตุนี้ ‘พุทธสาวิกา’ ฉบับประจำเดือนเมษายน จะ
ขอเสนอประวัติของพระภิกษุณีสองรูปคือพระจิตตาเถรี และ
พระเมตติกาเถรี ซึ่งแม้จะบวชเป็นพระภิกษุณีตั้งแต่ในวัยสาว
แต่ก็ใช้เวลายาวนานกว่าที่จะบรรลุธรรม อันเป็นกรณีแตกต่าง
กับพระโสณาเถรี พระภิกษุณีที่บวชในวัยชรา และเคยได้นำ
เสนอไปแล้วในนิตยสารสาวิกา ฉบับประจำเดือนมีนาคม ๒๕๔๑

พระจิตตา ถือกำเนิดในวรรณะไวศยะ ตระกูลคหบดีมหา
ศาล เมืองราชคฤห์ ส่วน พระเมตติกา เกิดที่เมืองเดียวกัน
แต่อยู่ในวรรณะพราหมณ์ ตระกูลพราหมณ์มหาศาล ทั้งสอง
ท่านนั้นมีชีวิตฆราวาสที่สุขสบาย トラบจนกระทั่งย่างเข้ารุ่นสาว
และพบกับจุดเปลี่ยนที่สำคัญคือ เมื่อได้เข้าเฝ้าและฟังคำ
สั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ครั้งนั้นพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วได้ ๑ พรรษา ทรงเสด็จ
ออกจากป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตเมืองพาราณสี แคว้นกาสิ
มายังแคว้นมคธ เพื่อโปรดชฎิลกัสสปะ ๓ พี่น้อง คือ ปุราณ
กัสสปะ นทีกัสสปะ และคยากัสสปะ พร้อมด้วยบริวาร ๑,๐๐๐
เป็นอันดับแรก ครั้นโปรดชฎิลให้ได้บรรลุอรหัตผลและบวชเป็น

พระในพุทธศาสนาหมดแล้ว พระองค์ก็ทรงพาพระเหล่านั้
เข้าไปในเมืองราชคฤห์ เพื่อโปรดพระเจ้าพิมพิสาร โดยทรงพา
ไปแวะพักที่สวนลัฏฐิวิน (สวนตาลหนุ่ม-ตาลพันธุ์เล็ก) ซึ่งอยู่
ตรงปากทางเข้าเมืองราชคฤห์ ครั้นรุ่งเช้า เมื่อพระเจ้าพิมพิสาร
พาชาวเมืองราชคฤห์ออกเฝ้ารับเสด็จและกราบทูลให้ทรงเสด็จ
เข้าไปในเมืองราชคฤห์ พระองค์ทรงพาพระสาวกเสด็จเข้าไป
ด้วยพุทธลีลาอันสง่างามและสงบ ทำให้ชาวเมืองราชคฤห์
เลื่อมใส ซึ่งไม่ใช่แต่เฉพาะชาวเมืองราชคฤห์ ๑๒๐,๐๐๐ คนที่
คอยตามเสด็จพระเจ้าพิมพิสารออกมาเฝ้ารับเสด็จเท่านั้น แม้
ชาวเมืองราชคฤห์กลุ่มอื่น ๆ ที่คอยเฝ้าชมพระบารมีอยู่สองข้าง
ทางก็เลื่อมใสด้วยเช่นกัน และมีไม่น้อยที่เลื่อมใสถึงขั้น
ประกาศตนนับถือพระพุทธศานานับแต่วันนั้น

ในอรรถกถาเถรคถาระบุว่า ในวันที่พระพุทเจ้าทรงพา
สาวกเสด็จเข้าเมืองราชคฤห์นั้น พระจิตตาและพระเมตติกากับ
ท่านอื่น ๆ ซึ่งต่อมาภายหลังได้บวชเป็นพระภิกษุณีด้วยนั้น ก็
ไปเฝ้ารับเสด็จด้วย เมื่อได้เห็นพุทธลีลาแล้วเกิดศรัทธา จึง
ประกาศตนเป็นอุบาสิกา คือผู้นับถือพระพุทเจ้า พระธรรม
และพระสงฆ์เป็นที่พึ่งตลอดชีวิต

ต่อมาเมื่อพระมหาปชาบดีโคตมีได้รับพระพุทธานุญาต
บวชเป็นพระภิกษุณีแล้ว ได้พาพระภิกษุณีบริวารตามเสด็จ
พระพุทเจ้ามาอยู่ที่เมืองราชคฤห์ ขณะนั้นท่านทั้งสองซึ่งอยู่

ในวัยสาว แต่เกิดความเบื่อหน่ายในชีวิตฆราวาส เห็นเป็นโอกาสเหมาะ จึงต่างสละครอบครัวออกบวชในสำนักของพระมหาปชาบดีในระยะเวลาไล่เลี่ยกัน

พระจิตตาและพระเมตติกาเถรีนั้น เมื่อออกบวชแล้วได้ใช้เวลาบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ตามบริเวณภูเขาศิขณภูฏ แม้จะพยายามอย่างหนักก็ยังไม่ได้รับบรรลุผลขั้นใดเลย จนกระทั่งย่างเข้าสู่วัยชรา และร่างกายก็ร่วงโรยตามวัย ไม่แข็งแรง เวลาจะเดินทางไปไหนต้องใช้ไม้เท้ายัน แต่ท่านก็อดทนและไม่ทอดถอย ท่านทั้งสองเดินขึ้นภูเขาศิขณภูฏเป็นประจำ

จนกระทั่งวันหนึ่งในฤดูหนาว โดยเฉพาะบนยอดเขาซึ่งปกคลุมด้วยอากาศหนาว เย็น เยียบ จนสะท้อนเข้าไปจนถึงกระดูก และที่สำคัญเป็นกระดูกของคนชราซึ่งมีการเสื่อมถอยไปตามสภาพของสังขาร แต่ท่านทั้งสองก็มีได้ย่อท้อ ยังเดินขึ้นบนยอดเขาศิขณภูฏ ครั้นเมื่อไปถึงท่านก็วางผ้าสังฆาฏิ (ผ้าห่มกันหนาว) พร้อมทั้งบาตรและไม้เท้า แล้วนั่งเจริญวิปัสสนาพิจารณาสังขารของท่านเองที่กำลังแก่งอมนอยู่ท่ามกลางอากาศที่หนาวเย็น

พลันนั่นเอง... ท่านก็เกิดความรู้แจ้ง และบรรลุอรหัตผล ณ ที่นั้น

พระจิตตานั้นหลังจากบรรลุอรหัตผลและได้พิจารณาดูการปฏิบัติของท่านเองแล้วเกิดปิติโสมนัส จึงได้กล่าววาทาว่า

เราแม้จะแก่เฒ่า ชูบผอม ไม่แข็งแรง

จะไปไหนมาไหนต้องยันไม้เท้าไป
แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังขึ้นภูเขาศิขณภูฏได้
บนภูเขาศิขณภูฏนั้น เรา (ครั้งขึ้นไปถึง)
ก็วางผ้าสังฆาฏิ และคว่ำบาตรลง แล้วนั่งข่มจิต
จนทำลายความมืด (อวิชชา) ลงได้สิ้น

สำหรับวาจาอนุสรณ์ของพระเมตติกาที่คล้ายคลึงกัน ดังนี้
เราแม้จะแก่เฒ่า เจ็บป่วย ไม่แข็งแรง
จะไปไหนมาไหนก็ต้องยันไม้เท้าไป
แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังขึ้นภูเขาศิขณภูฏได้
บนภูเขาศิขณภูฏนั้น เรา (ครั้งขึ้นไปถึง)
ก็วางผ้าสังฆาฏิ และคว่ำบาตรลง แล้วนั่งข่มจิต
ทันใดนั้น จิตของเราก็หลุดพ้น (จากกิเลส)
เราได้บรรลุวิชชา ๓
และทำตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนได้แล้ว

ท่านชยสาโรภิกขุได้เขียนไว้ในหนังสือ ‘สุขเป็นก็เป็นสุข’
ถึงธรรมะของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นเอหิภัสสิโก คือชวนมาดู ทน
ต่อการพิสูจน์ และคำสอนของพระพุทธศาสนาก็ล้วนแต่
เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราทุกคน เกี่ยวกับความสุข
ความทุกข์ของมนุษย์ และวิธีการหนึ่งที่ถูกปฏิบัติควรจะได้รับ
ความสุขก็คือ การฝึกอนุโมทนาในความดีของตนเอง เป็น
โอกาสที่ไม่ควรพลาดจากความดีที่ได้ทำเอาไว้ โดยยกตัวอย่าง

ท่านเองที่เมื่อได้นึกถึงความบริสุทธิ์ของสิกขาบทที่รักษาไว้ด้วย
ดีตลอดชีวิตพรหมจรรย์ก็รู้สึกมีความสุข มีความสบาย ท่าน
เขียนเล่าไว้ว่ามาอยู่ในวัดป่าตั้งยี่สิบปีแล้ว เท่าที่จำได้ ไม่เคย
ฆ่ายุงด้วยเจตนาแม้แต่ครั้งเดียว เมื่อนึกถึงความสำเร็จนี้ครั้ง
ใดก็ปลื้มใจ มีความสุข การได้พิจารณาศีลของตนเองแล้วก็มี
ความสุข

ท่านได้แนะนำถึงการนำความดีมาใช้ในการภาวนาโดย
เจริญภาวนาอย่างถูกต้อง จะนำมาซึ่งความรู้สึกอิมเลิบและปรา
โมทย์ เมื่อจิตเกิดปีติปราโมทย์แล้วจะสงบระงับ เกิดความสุข
ความจำชื่น และความสุขนั้นเองเป็นเหตุเป็นปัจจัยสำคัญของ
สมาธิ สมาธิเมื่อเกิดแล้วเป็นเหตุให้รู้เห็นตามความเป็นจริง
ซึ่งเมื่อนำแนวคิดนี้มาพิจารณาในกรณีของพระภิกษุณีทั้ง ๒ รูป
ก็น่าจะสันนิษฐานได้ว่า ในการดำเนินชีวิตตามวิถีธรรมด้วย
ความเพียรอันหาญกล้า ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทางกาย และไม่
ปล่อยให้ความชรามาเป็นปัจจัยเหนี่ยวรั้งในการบรรลุนิพพาน
ท่านทั้งสองก็สามารถข้ามพ้นวัฏฏะนี้ได้ในที่สุด

ไม่ว่าวิชาการจักรวาลโหราศาสตร์จะก้าวหน้าไปมากมายเพียงใด
และอ้างอิงศาสตร์ใด ๆ มาเพื่อเตรียมชีวิตที่ดั่งงามให้กับผู้สูงอายุ
แต่สิ่งจำเป็นที่จะขาดเสียไม่ได้สำหรับผู้สูงอายุก็คือ พุทธศาสตร์
ศาสตร์ซึ่งสอนให้เข้าใจตนเอง เปิดเผยธรรมชาติของกาย ธรรม
ชาติของใจ ธรรมชาติของความทุกข์และความสุข เพื่อหาวิธี
การดับทุกข์และสร้างสุขด้วยความรู้ความเข้าใจอันถูกต้อง

อย่างที่เรียกว่า ‘สัมมาทิฐิ’ และแน่นอนว่าปัจจัยเกื้อหนุนสำคัญที่จะทอดเป็นทางให้ผู้สูงอายุเดินไปสู่หนทางนั้นได้ ก็ต้องประกอบด้วยกำลังใจและการเลียงดูจากบุตรหลาน ซึ่งมีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน

ณ วันนี้ ในอาณาบริเวณบ้านของใครหลายคนคงจะโชคดีที่ได้รับโอกาสของการเป็นผู้ดูแลดอกลำดวนซึ่งให้กลิ่นหอมรื่น เย็นใจ และยังคงเบ่งบานอวดกลีบคงทนงดงามอยู่บนกิ่งก้าน รอเวลาที่จะปลิดขั้วทิ้งตนลงมาเมื่อถึงกาลเวลา ดังนั้นสิ่งสำคัญจึงอยู่ที่ผู้คนที่เคยได้อาศัยร่มเงาและกลิ่นหอมจากดอกไม้ไทยชนิดนี้ จะบำรุงรักษาตระหนักถึงคุณค่า และปฏิบัติต่อไม้ดอกนี้ได้สถานใด ^๕

บรรณานุกรม

กชกร สังขชาติ, ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ, กรุงเทพฯ, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๓๘.

ชยสาโรภิกขุ, สุขเป็นก็เป็นสุข, กรุงเทพฯ, บานิลุส พับลิเคชั่น, ๒๕๔๒.

ดิช นัท ยันท์ เขียน, รสนา ไตลิตระกูล และสันติสุข ไสภณสิริ แปล, คือเมฆสีขาว ทางก้าวเก่าแก่, กรุงเทพฯ, โกมล คิมทอง, ๒๕๓๙.

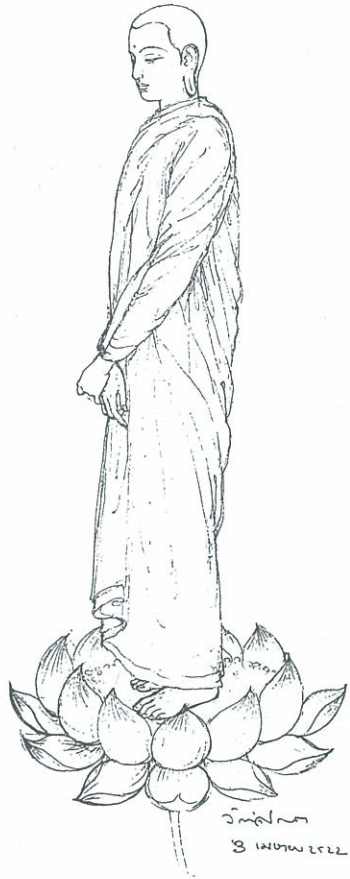
บรรจบ บรรณรุจิ, ภิกษุณี : พุทธสาวิกาครั้งพุทธกาล, กรุงเทพฯ, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.



การกระทำใด ๆ
ทำแบบหวังเอาอะไรข้างหน้า
หวังบุญกุศลสวรรค์วิมานภายหน้ากัน
เลยเป็นการพอกพูนกิเลสตัณหาให้หนาแน่นเข้า
มาหลงชมเชยดอกผลของกามคุณ
อยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก
รากเหง้าของมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้
กิเลสก็เจริญงอกงามไปเท่านั้นเอง
แล้วอย่างนี้จะไปโค่นกิเลสได้อย่างไรกัน

ก. เขาสวนหลวง

ยั้งวัง ยั้งไกล
ยั้งเดิน ยั้งไม่ถึง
ยั้งเอา ยั้งไม่ได้
หยุดเอา ได้ทั้งหมด





จักหยุด เมธีสุวกุล

ชีวิตเริ่มต้นเมื่อ ๖๐

เสียใจ (แต่ไม่ขอโทษ) ที่จะแจ้งให้ทราบว่า ‘วิถีแห่งชีวิต’ สองฉบับนับจากนี้ ‘สาวมิน’ นักสัมภาษณ์มือหนึ่งประเภทสอง (เพราะเป็นตัวสำรอง) ต้องมารับหน้าที่แทน ‘เชิญอรุณ’ ที่ติดธุระ เนื่องจากกำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง (SHAKESPEARE) IN LOVE

รีบปิดฝุ่นเทปบันทึกเสียงคู่ชีพที่ถูกทิ้งร้างมานาน พร้อมกับชักชวนคุณ บก. ให้เป็นสารคดีกิตติมศักดิ์ ขับรถไปยังจังหวัดจันทบุรี

เรามีนัดสัมภาษณ์กันที่นั่นค่ะ

ถนนบางนา-ตราดในช่วงใกล้สงกรานต์รถไม่เยอะอย่างที่คิด สองสาวจึงแฮ่กระเหยลอยชายแวะซื้อของและชิมอาหารอร่อยไปตลอดทางราวกับจะไปปิกนิกก็ไม่ปาน ซึ่งว่าที่จริงแล้วก็รู้สึกเช่นนั้นจริง ๆ เพราะครั้งนี้เป็นการสัมภาษณ์ผู้สูงวัยใจดีที่น่ารัก จึงรู้สึกเหมือนกำลังจะไปเคารพญาติผู้ใหญ่มากกว่าไปทำงาน

คุณ จักหุย เมธิสุวกุล หรือที่คนล้มภาษณ์เรียกติดปากตามคุณนก-นิรมลว่าคุณแม่นั้นเดินยิ้มแย้มออกมาต้อนรับทันทีที่เราไปถึง ผมตัดสั้นทรงใหม่แทนบ๊อบตรงทรงเดิมทำให้ใบหน้าดูแจ่มใสและทันสมัย แต่สิ่งหนึ่งที่คงเดิมไม่เปลี่ยนแปลงคือวงหน้าที่บอกเสมอมาว่า ผู้ใหญ่คนนี้เป็นคนมีความสุขและอารมณ์ดีเป็นนิจ

เราเลือกนั่งคุยกันในมุมสบาย ๆ ภายในร้าน ‘ครัวสายเหล็ก’ ร้านอาหารที่ตั้งชื่อตามเจ้าของ-ลูกชายคนเดียวของครอบครัว ‘เมธิสุวกุล’ ร้านนี้ตกแต่งน่ารัก เฟอร์นิเจอร์ โทนสี และต้นไม้ที่วางประดับตรงนั้นนิตตรงนี้หน่อยให้ความรู้สึกอบอุ่นเหมือนอยู่กับบ้าน อีกทั้งบรรยากาศหน้าร้านที่ร่มครึ้มไปด้วยไม้ดอกไม้ใบยิ่งทำให้ทาวน์เฮ้าส์หลังเล็กนี้เป็นมากกว่าร้านอาหารธรรมดาทั่วไป

คุณจักหุยเล่าว่า ย้ายมาอยู่ที่จันทบุรีตั้งแต่ปี ๓๕ ก่อนลูกสาวคนโต คุณนก-นิรมลจะแต่งงานได้สักปีหนึ่ง

“สายเหล็กเขาชวนให้มาอยู่กับลูก”

ก็เลยย้ายจากเชียงใหม่มาเลยนะคะ

คะ แม่ไม่ยึดติดที่ไหน อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ เป็นคนปรับตัวง่าย

แต่พื้นเดิมเป็นคนสุพรรณไช้ใหม่คะ

ไช้คะ เป็นเด็กเกิดที่สุพรรณเลย เป็นครอบครัวใหญ่จริง ๆ มีพี่น้องแค่ ๖ คน แต่มีหลานมาอยู่ที่บ้านกันเยอะ



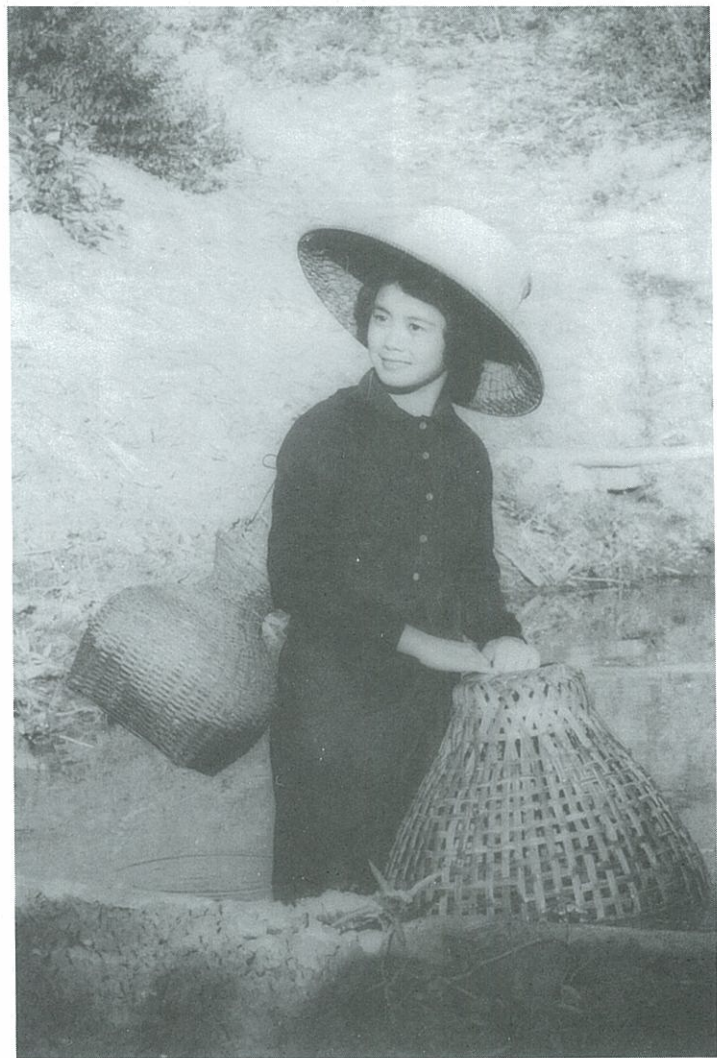
ชื่อร้านอาหาร 'ครัวสายเหล็ก' แต่บรรยากาศไม่แข็งเหมือนชื่อ

หลายคนมากเลย ก็สนุก

เล่าถึงวิถีชีวิตของคนยุคนั้นให้ฟังหน่อยสิคะ

ที่จริงก็ใช้ชีวิตเรียบง่ายนะ ไปดูหนังนี่ไม่ค่อยไปนาน ๆ จะไปกันที่ ปกติเวลาว่างวันคนจะชอบไปกัน แต่แม่ไม่ค่อยไป เป็นคนเที่ยวไม่เป็น ชอบอยู่บ้าน ไม่ค่อยชอบออกไปเที่ยว ว่างไปดูทีวีก็รู้สึกว่ามันไม่ค่อยเหมาะกับเรา ก็อยู่แบบลูกคนจีนนะ เรียบง่าย

แต่เป็นคนมีโอกาสดูหนังไปเรียนตัดเสื้อ ก็ได้ออกนอกบ้านไปไหน ๆ มีโอกาสแต่งตัว เสื้อผ้าก็จะเย็บเอง หรืออยู่บ้านก็จะ



สมัยสาว ๆ ที่สุพรรณบุรี

เย็บเสื้อผ้าให้หลานใส่ ให้พี่ ๆ น้อง ๆ ใส่

การที่คุณนกชอบอ่านหนังสือเป็นเพราะได้นิสัยมาจากคุณแม่หรือเปล่าคะ

ติดนิสัยมาจากแม่ แม่เองแม่ชอบอ่านหนังสือนะ แต่เป็นคนไม่ได้เรียนหนังสือไง อ่านไม่เก่ง รู้สึกว่าเราแย่จังเนอะ สมัยก่อนมันจะเป็นช่วงสงครามโลกครั้งที่ ๒ เพราะแม่เกิด ๒๔๘๒ โตมาช่วงนั้น โรงเรียนก็ไกล ความเจริญก็ไปไม่ถึงแล้วยังถูกคนจีนเขาจะหวงลูกมากไง ไม่ค่อยชอบให้ไปเรียนให้อยู่บ้าน เลยไม่มีโอกาสเรียนหนังสือ ก็มาเรียนพิเศษให้คนที่รู้จักกันสอน ให้พี่สอนบ้าง โตแล้วถึงจะไปเรียนศึกษาผู้ใหญ่ นำสงสารมัย เรียนได้สามเดือนก็ไปสอบ ก็ได้ใบประกาศจบ ป.๔ แล้วพอย้ายไปอยู่เหนือ (เชียงราย) จะเขียนจดหมายไปหาพ่อหาแม่ รู้สึกเขียนยากจังจดหมายแต่ละฉบับ ก็เลยรู้สึกว่าเราต้องให้ลูกเรียนมากที่สุด เพราะมันเป็นจุดอ่อนของเราไง

คุณแม่แต่งงานอายุเท่าไรคะ

แม่แต่งงานเร็ว อายุ ๒๒ เป็นคนที่...พ่อแม่หวงลูกมาก พี่ชายก็หวงน้องมาก ไม่มีโอกาสเจอเพื่อนเจออะไรหรอก แต่ก็มีคนมาชอบมาก แล้วคนจีนสมัยก่อนก็จะเป็นการมาขอ ไม่มี การมาจีบ มาคุย หรือมาพาเที่ยว ก็มีคนมาขอเยอะ แต่ไม่ อยากออกเรือน จนพ่อแม่ร้อนใจ พ่อพ่อเด็กมาขอก็เลยตกลง

คุณนกเคยเล่าให้ฟังว่าสมัยหนุ่ม ๆ คุณพ่อเพี้ยวมาก

ใช่ พ่อเด็กเขาเป็นคนทันสมัยมาก เป็นคนมีชื่อเสียง



ข้างหลังภาพจดจากรีกว่า กุมภาพันธ์ ๒๕๐๔

มันเป็นเรื่องของบุญ หรือว่าอะไรละ

บุพเพสันนิวาส

อืม ใช่ มันจะต้องเกี่ยวข้องกัน หรือว่าจะต้องไปใช้ชีวิต
ร่วมกัน แม่เชื่อเรื่องพวกนี้ แต่ถ้ามองในรูปการณ หรือว่า
ลักษณะแล้ว ก็ไม่น่าจะมาแต่งกับเราได้ หรือว่าเราไปแต่งกับ
เขาได้

ทำไมละครคะ

เขาแฟนเยอะมากเลยนะ

สมัยสาว ๆ คุณแม่ก็สวยใช้หยอก

(หัวเราะ)

ตอนคุณพ่อมาขอ เห็นหน้าแล้วถูกชะตาทันทีใหม่คะ

ถูกชะตามั้ย มันมีเรื่องเยอะแยะมากมายเนอะ ต่างคนต่างครอบครัวใหญ่ บ้านเราก็คครอบครัวใหญ่ บ้านเขาก็คครอบครัวใหญ่ แล้วคนจีนจะเน้นเรื่องชื่อเสียง เช่น ถ้าลูกได้แต่งงานก็จะภาคภูมิใจ คนจีนเขาจะถือกันว่า ถ้าลูกไม่ได้แต่งงานเดียวตายไปไม่มีคนเอาหัวหมูมาไหว้ แล้วถ้าเกิดลูกสาวไม่ได้แต่งงานก็รู้สึกครอบครัวนี้ไม่ดี แล้วเดี๋ยวเขาก็อายุมากแล้ว เขาก็พูดในทำนองนี้ เดี๋ยวเขาจะคอยงู เพราะตอนนั้นเรากียังเป็นวัยรุ่นนะเนอะ แล้วก็มีคนชอบเยอะ ก็รู้สึก...เอ๊ พ่อแม่เราน้อยใจมาก เหมอที่เรายังไม่ได้ออกเรือน แล้วก็ต้องออกเรือนที่เหมาะสมด้วยนะ ไม่เหมือนสมัยนี้เนอะ

สมัยนี้คุณแม่มองว่าอย่างไรคะ

สมัยนี้เขาไปไหนก็ไปกันเองได้นะหนู แต่สมัยก่อนไม่ได้ นะ ไปก็ต้องเอาเพื่อนฝูงไป หรือว่าไปกับใครชาวบ้านก็จะนินทา ซึ่งข้อจำกัดจะเยอะ มาถึงรุ่นลูกเรา ถึงรู้สึกว่าจะเลี้ยงลูกยังไงให้ดีที่สุด เรามีอิสระในการเลี้ยงลูก เพราะชีวิตของเราผ่านมา ของแม่เองมันไม่ได้ทำดั่งใจที่เราต้องการ อย่างแม่นี้แม่คิดว่าแม่ควรจะเรียนหนังสือ หรือไม่เรียนหนังสือควรจะเรียน

อะไร หรือทำอะไรได้เยอะเยอะ แต่มันก็มีขีดจำกัดไง เขาบอกว่า ลูกผู้ชายต้องมาบวชพระให้พ่อแม่ชื่นใจ เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ถ้าเป็นผู้หญิงต้องแต่งงานทดแทนบุญคุณ ก็เลยมานั่งคิด เอ็นี่หมายความว่าต้องแต่งงานใช่ไหม เออจ้แล้วกัน ตั้งแต่บัดนี้ไป โครมาขอจะออกเรือนแล้วกัน ก็บังเอิญพ่อเด็กส่งผู้ใหญ่มาขอ ก็ถึงเวลาที่จะต้องไปแล้ว คิดแบบเนี่ย ก็ไป ไม่ได้คิดมากอะไร คิดแต่ว่าถ้าเรามีลูกเราจะเลี้ยงลูกเราให้ดีที่สุด

“...จะบอกลูกว่าถึงเราจะมี
จะจนไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่วิชา
ความรู้สำคัญ แม่คิดว่าให้
อะไรไม่เท่าให้วิชาความรู้...”

คุณพ่อเล่าให้ฟังใหม่คะว่าลูกใจคุณแม่ตรงไหนถึงส่งคนไปขอ

คุณพ่อเขาจะเห็นอยู่เรื่อย เพื่อนเขาเยอะ เพื่อน ๆ เขาก็ชอบเหมือนกัน บอกให้ฟังว่า...เด็กคนนี่ดีนะ น่ารัก แต่เราเองก็...คือไม่พร้อมจะไปไหน หนูนึกออกมัย เพราะเราคิดว่าเรายังใช้ชีวิตทำอะไรได้อีกเยอะเยอะ ยังไม่พร้อมจะออกเรือน ที่ยอมแต่งงานก็เพราะคุณพ่อคุณแม่

ใช่ เพราะผู้ใหญ่ แล้วพ่อแม่เราก็อายุเยอะแล้ว ก็...ไปก็ไปเนอะ เพราะเป็นเรื่องธรรมดา ผู้หญิงจะแต่งงานก็ไม่แปลก ทำไมคุณแม่ถึงบอกว่าเชื่อเรื่องบุพเพสันนิวาสคะ

แม่เชื่อเรื่องกรรมว่าเป็นตัวกำหนด ก่อนหน้านี้มีคนมาขอเยอะแยะ แต่เราก็ไม่แต่ง เพราะไม่พร้อมจะออกจากบ้าน อยากอยู่บ้าน อยู่กับพ่อแม่พี่น้อง เพราะเรายังทำอะไรได้อีก ตั้งเยอะแยะ มีความสุข ทำไมต้องไปอยู่บ้านอื่น แต่เมื่อพ่อแม่อยากให้ออกเรียนเราก็พร้อมจะไป แล้วบังเอิญเราก็พูดไปแล้วว่า ใครมาขอก็จะไป จังหวะนั้นพ่อของเด็กก็มาขอ ซึ่งเขาก็เป็นคนดีนะ ก็คิดว่าสมควรไปแล้ว เพราะฉะนั้นก็จะคิดว่าเป็นเรื่องกรรม เพราะคนอื่นตั้งเยอะแยะทำไมเราไม่เลือก หรือทำไมเราไม่ตัดสินใจออกไป

พอมีลูก เลยตั้งใจไว้ว่าเราจะให้สิ่งแวดล้อมที่ดี ๆ แก่ลูก ก็จะเริ่มส่งพี่นักเรียน ลูกคนที่สองก็ส่งเรียน คนที่สามสี่ห้าก็เรียนหมด จะบอกลูกว่า ถึงเราจะมีจะจนไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่วิชาความรู้สำคัญ เพราะมันกินไม่หมดจริง ๆ แม่คิดว่าให้อะไรไม่เท่าให้วิชาความรู้ แล้วจะให้เขาเลือกเรียนเอง เพราะว่าแม่ผ่านชีวิตมาแล้ว อย่างคุณถามว่าสมัยก่อนมันเป็นยังไง ผู้ใหญ่จะเข้ามาเกี่ยวข้องกับเราเยอะมาก พ่อแม่มีอิทธิพลกับลูก ๆ มาก

สมัยก่อนลูกเองก็กตัญญูมากนะคะ

ใช่ ใช่ ถ้าเราทำให้พ่อแม่เสียใจรู้สึกที่เราผิดมากเลยนะ ก็เลยคิดว่าถ้าเรามีลูกเราจะให้สิ่งดี ๆ กับลูก ลูกอยากเลือกเรียนอะไรก็เรียนเลย ง่ายดี เพราะคนทำงานคือใคร คือลูก เขาจะได้ภาคภูมิใจที่เขาเลือกทำ เลือกเรียน ไม่ใช่... เป็นเพราะแม่

ชอบ แล้วถ้าใจเขาไม่รักล่ะ แม่ถึงบอกว่าลูก ๆ ของแม่เป็นลูก
แม่เขาก็โชคดี แม่เป็นแม่ของลูกแม่ก็โชคดี ชีวิตทุกวันนี้ถึงมี
ความสุข เพราะลูก ๆ เขาก็ดี แล้วแม่เองก็ไม่จู้จี้ (หัวเราะ)
คนสมัยก่อนแม่จะเป็นการคลุมถุงชนแต่ก็อยู่กันยัด ผิดกับคน
สมัยนี้ที่เลือกเอง แต่อยู่กันกันหม้อข้าวไม่ทันดำก็เลิกกันแล้ว
ในทัศนะของคุณแม่คิดว่าเป็นเพราะเหตุอันใดคะ

ต้องบอกว่าคนสมัยก่อนอดทน (น้ำเสียงหนักแน่น)
เพราะถ้าเกิดเราเลิกพ่อแม่ก็ถือว่าเสียหน้าอีก สมัยก่อนเราแคร์
กับสังคม สิ่งแวดล้อม คนใกล้ตัว ถูกม๊ายหนู อย่างแม่ แม่ก็ต้อง

นิรมล (เมธิสุวกุล) เอื้อปฏิภาน (นก)

พิธีกรรายการ “ทุ่งแสงตะวัน”

“จนถึงทุกวันนี้แม่ก็ไม่ได้รู้สึกว่าตัวเองเป็นผู้สูงวัยมาก
จนต้องเป็นภาระของลูกหลาน-ในความคิดของแม่นะคะ
อย่างเช่นพ่อกถามว่า เมื่อไหร่จะมาอยู่ด้วยกันสักที เมื่อไหร่
จะให้ดูแลสักที แม่ก็จะบอกว่า...เอาไว้แก่ ๆ ก่อน เพราะ
ฉะนั้นท่านก็ยังไม่ได้เป็นผู้สูงวัยเลยในทัศนะของท่านเอง แต่
สำหรับพ่อกเองมองว่าคงเป็นธรรมชาติของทุก ๆ คนแหละ
ก็คือไม่ได้รู้สึกว่าตัวเองแก่เลยตราบไต่ที่ยังดูแลตัวเองได้
แล้วก็ยังมีความสามารถของตัวเองอยู่ แม่ของพ่อกเองจริง ๆ

คิดถึงพี่ คิดถึงน้อง คิดถึงพ่อแม่เรา แล้วคนใกล้ตัวอีกล่ะ ถ้าคน
ยุคนี้จะถือว่าแม่ก็ส่วนแม่ รักแม่ แต่ชีวิตหนูขอหนูเถอะ หนูจะ
ตัดสินใจเอง กล้าคิด กล้าตัดสินใจ อย่างแม่ แม่ว่าแม่ขาด
ความเชื่อมั่นในตัวเอง ไม่เหมือนรุ่นนก รุ่นกบ เพราะว่าเด็กรุ่นนี้
เขามีอิสระในการตัดสินใจ กระทั่งเดี๋ยวนี้แม่ก็ว่าแม่ยังไม่ใช่ จะ
เป็นคนประนีประนอมสูง ตามใจคนรุ่นที่คนนี่ที่ ก็กลายเป็นว่า
เราหลายใจ ที่จริงไม่ใช่ เรามีเหตุผลของเราเอง
ดูคุณแม่ให้ความสำคัญกับการเลี้ยงลูกมากนะคะ

ตั้งใจจริง ๆ เลยนะว่าเราเรียนน้อย ไม่อยากให้ลูกเจอ

ก็ไม่คล้ายผู้สูงวัยเลยถ้าดู
จากบุคลิก ใบหน้า วิธีการพูด
หรือพฤติกรรมหลายอย่างยัง
วัยรุ่นอยู่มากทีเดียวแหละ
ยกเว้นอย่างเดียวคือสุขภาพ
ที่เริ่มอ่อนแอลงในระยะ ๒-๓
ปีหลังที่ผ่านมานี้ โดยเฉพาะ
เมื่อเริ่มมีโรคความดัน กับ
หัวใจโตนิดหน่อย อืม... อย่าง
อื่น ๆ พี่นกว่าแม่ยังเป็นคนทันสมัยมากที่สุดทีเดียว แล้วเพิ่งเริ่ม
ต้น เช่น ความสนใจทางด้านศิลปะ ความสนใจเรื่องอยาก



ปัญหาแบบเรา ถ้าลูกได้เรียนเยอะเขาก็จะกล้าตัดสินใจ เขาจะ
เชื่อมั่นในตัวเอง อย่างแม่นี้จะสื่อไม่เก่ง รู้ตัวเลยว่าเป็นจุดด้อย
แม้แต่จะพูดอะไรก็ยังไม่เกรงใจเลย

ท่าทางคุณแม่เป็นคนขี้เกรงใจ

ชาย (พยักหน้ารับคำ) นิสัยไม่ดี เป็นคน...ยังงี้ละ (ทำ
เสียงจี้จ๊ะ) ติดนิสัยมาตั้งแต่เด็กเลย จะดูแลคนรอบตัว พ่อแม่
สอนมาบ้าง เราว่าพ่อแม่คงมีอิทธิพลกับเราเยอะ จะแบ่งจะ
เจือจางกัน สมัยท้องคนนี้นะคุณ (ชี้ไปที่ภพ-ลูกสาวคนที่สองซึ่ง
นั่งฟังอยู่ข้าง ๆ) อยากกินอะไรรู้มั๊ย อยากกินกล้วยเตี๋ยวหลอด ก็

จะค้าอยากจะขายเล็ก ๆ น้อย ๆ ด้วยตัวของตัวเอง แต่ลูก ๆ
กลับเป็นคนคอยดึง ๆ ท่านไว้มากกว่าว่า แม่แก่แล้วเดี๋ย
เหนื่อย อย่าไปทำเลย ซึ่งถ้าโดยทฤษฎีแล้วก็รู้ที่อยู่ว่า ถ้าเรา
จะดูแลผู้ใหญ่หรือผู้สูงวัยก็คือ อย่าให้ท่านเหงาอยู่คนเดียว
หาอะไรให้ทำน่าจะดีกว่า เพราะฉะนั้นก็เลยรู้สึกว่แม่เราไม่
เห็นเคยแก่เลยนะ ยังงุง ๆ อยู่กับทุกเรื่องได้ ช่วยทำโน่นทำนี่
แล้วก็ยังแอดทีฟอยู่เสมอ

“ถ้าถามพี่น้องเองพี่น้องก็รู้สึกว่ การดูแลแม่บางที่ยัง
ไม่มากเท่าแม่เขาดูแลเราเลยนะ จนถึงทุกวันนี้ หมายถึง
เจอหน้าก็...กินข้าวหรือยัง ทำนู่นทำนี่หาอาหารให้กิน เวลา
เจอหน้ากันรู้สึกว่แม่จะเหนื่อยกว่าเราเหนื่อยซะอีกนะคะ

ทำเอง มีรุ่นพี่มาที่บ้าน ก็...เออ มาพอดีเลย มากินก๋วยเตี๋ยว
หลอดด้วยกัน ก็ผัดแล้วส่งให้คนรอบข้าง พี่เขาบอก..ผัดปกตินะ
คนอยากกินเขาต้องผัดแล้วกินเองก่อน ไม่ใช่เที่ยวเรียกคนนั้น
คนนั้นมากินจนทั่ว ก็รู้สึกที่เราได้มาจากพ่อแม่เนะ ต้องแบ่งคน
อื่น

คุณแม่แต่งงานแล้วย้ายไปอยู่เชียงใหม่เลยใช่ไหมคะ

ได้ลูก ๒ คนแล้วค่อยไปจะ คิดถึงบ้านอยากเขียน
จดหมายก็เขียนไม่เป็น ก็เลยคิด คอยคุณนะ เราจะปั้นลูกเรา (ว่า
พลังหัวเราะ) ให้ลูกเรียนหนังสือเยอะ ๆ ลูกจะได้เก่ง แต่ลูก ๆ

แต่ถ้าพูดถึงในแง่ลึก ๆ แล้ว จะคอยเป็นห่วงอยู่เสมอว่า
สุขภาพตอนนี้นั้นมีอะไรที่ผิดปกติมั๊ย ชวนไปตรวจสุขภาพ
บ่อย ๆ ซึ่งแม่จะไม่ค่อยยอมไป โดยที่แม่บอกว่า ไม่เจอ
อะไรซะดีกว่า เจอแล้วเดี๋ยวกลัวใจ คราวก่อนก็เจอตาเป็น
ต้อชนิดหน่อย ก็ต้องมีวินัยเรื่องการหยอดตาทุกกระแยะประจำ ๓
เดือน รู้สึกตอนนั้นก็ดีขึ้นแล้วค่ะ

“แต่สิ่งหนึ่งที่แน่ ๆ ก็คือ แม่ช่างคิดถึงลูกหลาน แต่ว่า
ไม่ค่อยยอมบอก เพราะว่าขี้เกรงใจ นี่ก็เป็นลักษณะหนึ่งของ
พ่อแม่ บุพการีที่รัก แล้วก็ไม่อยากให้ลูกกังวล หรือบางที
ขาดเหลืออะไรก็จะไม่ค่อยยอมบอก เพราะรู้สึกว่าลูก ๆ
กำลังยุ่ง เดียวแม่ไปทำให้ยุ่งมากขึ้น อะไรทำนองนี้ ก็จะ

เขาดีเลยนะ เขียนหนังสือเก่ง สื่อสารอะไรก็เก่ง มีแม่เนาะที่
อ่อนแอ

จำได้ว่าคุณนกเคยเล่าถึงคุณแม่ด้วยความชื่นชม เพราะการ
เลี้ยงลูกเล็ก ๔-๕ คน ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

ใช่ แต่เด็ก ๆ เขาก็ดีนะ เขาให้ความร่วมมือดี
ลูก ๆ ไม่ได้โอไม่ชนเลยหรือคะ

ไม่นะ อย่างกบนี้ก็เลี้ยงง่ายง่าย หรืออย่างพีนกเขาก็ให้
ความร่วมมือดี ไตมาก็ช่วยคุณน้อง ช่วยจัดการ
แต่การเลี้ยงลูกให้ประสบความสำเร็จทุกคนต้องมีเคล็ดลับบาง

ต้องคุยกันว่า บอกหน้อยนะแม่เนาะถ้ามีปัญหาอะไร โดย
เฉพาะเรื่องสุขภาพ ผิดปกตินิดหน่อยก็ต้องบอก แล้วถ้ามี
อะไรที่เห็นว่าแม่กำลังสนใจก็พยายามสนองอย่างเต็มที่
อย่างบางช่วงแม่สนใจไปวัด ก็จะพาไปวัดซะเป็นระวิง
เพราะรู้สึกที่เราก็ได้ไปด้วย หรืออย่างแม่สนใจเรื่องศิลปะ ก็
จะพาไปดูงานศิลปะ จัดงานศิลปะให้ คุยกัน วิพากษ์วิจารณ์
งาน แล้วก็ชวนไปเที่ยวบ้าง แต่ว่าพอแม่เริ่มมีอายุมากขึ้น
สิ่งที่เคยไปเที่ยวร่วมกันแบบนี้ ๆ สนุก ๆ อาจจะต้องเปลี่ยน
ไปบ้าง เพราะว่าเงื่อนไขร่างกายเปลี่ยนไป

“พีนกเองก็เคยทอดทิ้งพ่อแม่ ช่วงประมาณทำงาน ๕
ปีแรก แล้วมนุษย์ทุกคนนะเป็น เพราะว่าทำงานมาก บางที

อย่าง

มีอะไรพิเศษหรือ ไม่นาน บังเอิญลูกดีมากกว่ามัง โชคดีลูกดีนะ คือแม่เองเป็นคนช่นนะ อยู่ไม่นิ่งหรือจะ ทำนู่นทำนี่ จะเย็บเสื้อผ้าให้ลูก ๆ ใส่ ชุคนักเรียนแม่ก็จะเย็บเอง ลูก ๆ ก็จะมา นั่งดูแม่เย็บผ้า เย็บยังงัย ตัดยังงัย เด็ก ๆ เห็นแม่ทำ เขาก็เริ่มซื้อ ผ้าตัดกันเองก็สนุก เพราะเด็ก ๆ เขาจะสนุกกับเราด้วย ช่วยกันทำงาน แม่ต่อกรอบ (ที่บ้านเป็นร้านถ่ายรูป) ลูก ๆ ก็มาเรียนรู้ ช่วยต่อกรอบ ทุกคนจะมีบทบาทในการช่วยแม่ เด็ก ๆ จะช่วยกัน ก็รู้สึกเด็ก ๆ เขาช่วยได้เยอะ

ลืมเอาแต่เขียนจดหมายถึงหรือโทรศัพท์ถึงเพราะคิดว่าพอแล้วจริง ๆ มันไม่พอค่ะ แต่ว่าความรู้สึกที่กลับไปสู่ครอบครัวมันจะมาเองโดยอัตโนมัติ โดยเฉพาะเมื่ออายุย่างเข้า ๓๐ รู้สึกว่าการพาคนแก่ไปเที่ยวนี้เป็นความสุขอย่างหนึ่งของเรา พี่นึกคิดว่ามันเป็นไปตามวัยนะ แล้วพอเวลาผ่านมาแล้วมีความรู้สึก ว่า ใครที่กลับไปสู่ครอบครัว มีโอกาสได้ดูแลคุณพ่อคุณแม่ไว่ รู้สึกเป็นคนมีบุญนะ เพราะว่าหลาย ๆ คนกว่าจะรู้ได้นี้สายเสียแล้วนะ เพราะว่าแม่ขึ้นสวรรค์แล้ว จะตามไปเลี้ยงดูต้องขึ้นสวรรค์ตามไป ซึ่งบางที่เราอาจจะตกนรกก็ได้ใช่ไหม ไม่เจอพ่อเจอแม่”

“แต่สิ่งหนึ่งที่กบสังเกตเห็น คือแม่จะใฝ่หาความรู้ บ้านนอก
เขาจะมีหนังสือแบกมาขายเป็นตั้ง ๆ เช่น กฤษณาสนน่อง คู่
กรรม แม่เขาจะซื้อไว้ อ้อ สมบัติผู้ดีด้วย” (หัวเราะกันใหญ่)

ซื้อชัยพฤกษ์มาให้ลูกอ่านด้วย ตัวเองน่าจะอยากอ่าน
แหละ ก็เลยอยากให้ลูกเราอ่าน

นอกจากเรื่องเรียนแล้ว มีเรื่องอะไรอีกคะที่คิดว่าจำเป็นที่ลูกทุก
คนควรจะต้องรู้

เรื่องมารยาท เรื่องอะไรหลายอย่างเนอะที่แม่เอาเรื่อง
กับลูก



กิงกาญจน์ เมธิสุกุล (กบ)
อาชีพอิสระ

“แม่ไม่เหมือนผู้สูงวัย
เลย เขาเหมือนเพื่อน เวลา
อยู่ด้วยกันก็จะชวนกันทำ
โน่นทำนี่ เหมือนคนวัยใกล้ ๆ
กัน ไม่มีความรู้สึกว่าต้อง
ดูแลคนแก่

“มันอาจจะมึนบางครั้งที่รู้สึกว่าเขาเอาใจยากนิดนึง ใน
แง่ที่เราต้องดูแลเรื่องอาหารการกิน หรือจะไปไหนต้องการ

“แม่เล่าเรื่องพิมพ์ดีดหรือยัง” กบหัก

(หัวเราะ) เออ ใช่ ส่งลูกไปเรียนพิมพ์ดีด

“ลูกทุกคนต้องเข้าคอร์สพิมพ์ดีดตอนอายุยังไม่ ๑๐ ขวบ
ประมาณ ป.๔ ส่งไปเรียนพิมพ์ดีดวันเสาร์-อาทิตย์ แม่บอก...
อย่างน้อยถ้ามันไม่มีโอกาสเรียนมัธยม ยังไปเป็นเสมียนได้
(หัวเราะกันสนุก)

แล้ววันอาทิตย์ก็ส่งไปเรียนธรรมะ คือทั้งหมดนะที่แม่
ขาด แม่ไม่มีโอกาส รู้สึกว่าอยากให้ลูกเราได้

“แต่ขาดอยู่อย่าง แม่ไม่ให้เล่นไฟ กบเลยตกเลข”

อะไรหรือเปล่า แต่เขาจะบอก...แม่ไม่ต้องการอะไร เพราะ
เขาไม่อยากให้เป็นภาระกับลูก ในขณะที่เรารู้สึก เขาอยาก
กินเจนะ เราก็ต้องหาอะไรที่เป็นเจเอาไว้บ้าง ก็ต้องเตรียม
ของไว้ให้ในระดับหนึ่ง

“แต่อย่างป้านี่จะเป็นอีกเคสหนึ่ง เขาอายุ ๖๐ กว่า
แต่มีอาการอัมพฤกษ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งการดูแลแตกต่างกันเลย
เพราะว่าป้าจะเป็นอีกแบบหนึ่ง เขาจะรู้สึกอายนที่พูดไม่ชัด ไม่
อยากกินอะไรที่รู้สึกเคี้ยวลำบาก ซึ่งจะเงื่อนไขเยอะกว่าเยอะ
ก็ต้องดูแลอีกแบบหนึ่งเลย ซึ่งจะเอาใจยากชนิดหนึ่ง แต่ก็จัด
เตรียมให้ตามที่ต้องการทุกอย่าง”

(หัวเราะ)

คนสัมภาษณ์ก็ตกเลขคะ แม่เลยสอนให้เล่นไพ่ผสมสิบ เผื่อจะ
เก่งเลขขึ้นมาบ้าง

ซึ่งมันช่วยได้ใช่ไหม (กบหาเพื่อนทันที)

มันไม่ใช่อย่างนั้นสิคะ เพราะปัญหาคือมันผสมได้แค่สิบเท่านั้น

(หัวเราะกันครืน) ทำไมไม่สอนยี่สิบเจ็ดแปดเก้า มันจะ

ได้นับได้เยอะหน่อย (คุณแม่แซว เลยได้หัวเราะกันอีกรอบ)

“แต่อย่างหนึ่งที่แม่ไม่ค่อยมีที่กบรู้สึกนะ คือเรื่องที่จะ



สายเหล็ก เมธิสุกุล (เหล็ก)

เจ้าของธุรกิจส่วนตัว

“แม่นี้ดูแลง่ายมาก
จริง ๆ แล้วเหมือนเพื่อนกัน
มีอะไรก็ปรึกษากัน ขาดเหลือ
อะไรก็บอกกัน ง่ายมาก
ตอนนี้ยังดีเพราะแม่สุขภาพดี
ยังไม่ใช่ปัญหา แต่ในทาง

กลับกันป้าที่อายุมากกว่า ในฐานะลูกเราก็ต้องเตรียมตัว
พร้อมไว้ว่า ซักวันหนึ่งเราจะต้องแบ่งช่วงเวลาชีวิตของเราให้
เขาบ้าง เพราะเขาอายุมากแล้ว คือแม่ก็สำคัญ ต้องจัดเวลา

ปล่อยให้ออกไปอยู่กับสังคมคนนั้นคนนี้ จะมีแหวกออกไปได้คนเดียวคือลูกชาย ซึ่งสังคมเก่ง นอกนั้นจะด้อยมาก ไปงานไม่ค่อยเป็น จะเคอะเขิน”

คือไม่ค่อยพาออกสังคม

ตัวแม่เองก็ไม่ค่อยไปนะ ไปก็ไปแป็บ ๆ กลับ เพราะเราไม่อยากจะอยู่กับบ้าน งานแต่งงานอะไรก็ส่งป้าเขาไป

“แล้วมุษแม่เขาจะเยอะ จะหลอกให้ลูกอยู่บ้าน อยู่ในสายตา มีวิธีสารพัดที่จะทำให้ลูก ๆ ไปไหนไม่รอด แล้วก็อยู่

ให้แล้ว ถึงเวลาแล้ว เหมือนงานอย่างหนึ่ง มันคือความรับผิดชอบนะผมว่า ซึ่งทุกคนควรจะมี ซึ่งถ้าพี่น้องหลาย ๆ คนช่วยกันดูแลตรงนี้ เวลาที่หลาย ๆ คนมองว่ามันเหนียวก็ จะลดน้อยลง ถ้าทุกคนช่วยกัน

“ผมมองว่าอย่างป้าซึ่งทำงานมาไม่น้อย แม่ก็เหมือนกัน ถึงเวลาที่เขาอยู่กับที่ให้เราดูแลมันเป็นเรื่องดี ว่าง ๆ ก็ได้แลกเปลี่ยน ผมมองว่าจริง ๆ แล้วคนวัยนี้จะสะสมความรู้ไว้เยอะไป เพียงแต่กำลังเขาหมดแล้ว เวลานั้นคุยกับเขาเชื่อว่าจะได้คำตอบหลาย ๆ เรื่อง อย่างเหล็กจะได้คำตอบเกี่ยวกับการใช้ชีวิตผ่านแม่เยอะ ซึ่ง...ดีนะ ยิ่งอยู่กับแม่ใกล้ชิดกัน จะรู้สึกดีทีเดียวเลยแหละ”

แถว ๆ นั้น อยู่ใกล้ ๆ เช่น มา...แม่มีนิทานเล่าให้ฟัง ปลูกเมื่อ
ก่อนหน้าบ้านติดถนน ถนนในตลาดแม่จันมันก็ยังไม่พลุกพล่าน
มาก บ้านเราจะเป็นบ้านไม้ยกพื้นสูง แล้วก็จะมีไม้ระแนงที่ตีขึ้น
จากถนน ก็จะปลูกเลลาดลงมา นอนเอาขาลงมาทางถนน แล้วก็
นอนนับรด (ฮากันครีน) ดูป้ายรถเลขอะไร ทายกัน ดูดาว เล่า
เรื่องกระต่ายกับเต่าไปเรื่อย ๆ”

ตอนที่ส่งคุณนกกนำร่องไปเรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ หัวอกแม่เป็น
อย่างไรคะตอนนั้น

เป็นห่วงมากเลยนะ แต่ก็ไม่อยากบอกลูก แอบร้องไห้
แต่เขาก็เก่งนะ ไปกันได้ สมัยนั้นสังคมยังดี ไม่มีการข่มขืน ไม่มี
อันตรายอะไร แล้วก็มั่นใจ เชื่อใจว่าลูกจัดการได้

มินา (เมธิสุวกุล) เปรื่องวิริยะ (กวาง)

ผู้จัดการส่วนอาวุโสฝ่ายการตลาด

บริษัท สยามยามาฮา จำกัด

“เอาเป็นว่าวางมองแม่เป็นยังไงดีกว่านะคะ ก็คือ
...จากเล็ก ๆ เลย จะรู้สึก แม่ทำงานเยอะ ทั้งงานอาชีพ
เพื่อจะหาเงินเข้ามาจุนเจือครอบครัวส่วนหนึ่ง แล้วก็เรื่องของ
การดูแลลูก ๆ ด้วยในทุกแง่มุม คือต้องมีแม่อยู่ตลอดเวลา
เป็นผู้หญิงที่เรียกว่า...คงเทียบกับคนอื่นลำบาก แต่เทียบกับ

แต่บ้านเราไปค้างคืนบ้านไหนไม่เป็นนะหนู แม่ไม่ปล่อย
เช่น ลูกไปกับใคร เพื่อนลูกมีใครอีก เพื่อนคนนี้นบ้านอยู่ที่ไหน
แม่จะไปตามหนูได้ที่ไหนถ้าเพื่อนคนนี้อยู่ คือต้องให้เขาบอก
ว่ามีเพื่อนที่ไหนบ้าง เกิดอะไรขึ้นเราจะได้ไปตามลูก
คุณแม่เลี้ยงลูกแต่ละคนด้วยวิธีเดียวกันไหมคะ

รู้สึกเหมือนกันหมดนะ ลูก ๆ เขาก็ไม่ค่อยมีปัญหากัน
นะ เล่าเรื่องน้องกวางอยากกินเหล้าดีกว่า ตอนนั้นลูกอยู่ ม.๔
เห็นเพื่อน ๆ เขาคูยกันเรื่องกินเหล้า เมากันไม่รู้ตัว จนอาเจียน
มันเป็นยังไง แม่ก็บอก รอแม่แป็บนึง

“แม่ไปซื้อเบียร์มาให้” กบเสริม

ก็เอาเบียร์ผสมสไปรท์ กวางกินแล้วก็จะเริ่มหน้าแดง

ตัวเองจะรู้สึกว่าเขาอดทน
ในทุก ๆ เรื่องเลย ซึ่งตรง
นั้นเป็นจุดที่เราถือเป็น
ตัวอย่างในการดำรงชีวิต
ของตัวเอง อย่างแม่โดนฝัง
ต่อยหน้าบวม ถ้าเป็นเรา
คงนอนแป็บไปแล้ว แต่เขา
ก็ยังคงทำงานตามปกติ แล้ว
ก็บอกแม่ไม่เป็นไรลูก พอ



ตัวแดง แม่ก็จะบอก...กว้าง ลูก ๆ ทุกคน แม่จะบอกให้ ถ้าจะ
หัดกินเหล้า ให้หัดที่บ้าน เมื่อเมาแล้วแม่จะช่วยหนูได้ (น้ำเสียง
อ่อนโยน) ถ้าไปเมาที่อื่นมันไม่รู้ตัวเนอะ เดียวใครทำอะไรก็ไม่รู้
ช่วยตัวเองไม่ได้

คุณแม่สอนวิธีเดียวกับแม่คนสัมภาษณ์เลยคะ

ซึ่งมันตีไซ้มัย

มันไม่ดีตรงกินแล้วไม่เมาสักที หลังจากนั้นเลยติดเหล้านะสิคะ

(หัวเราะกันใหญ่) อู๋ย น่าสนุก

คุณแม่ไม่ได้เป็นแม่บ้านอย่างเดียว ต้องช่วยงานคุณพ่อ และ
เลี้ยงลูกห้าคนพร้อมกัน ถือเป็นเรื่องหนักไหมคะ

หนัก แต่เสื้อผ้าจะจ้างเขาซัก แต่ครัวจะทำเอง เพราะ

เราโตขึ้นก็เลยเป็นคนไม่ไว้วางใจกับเรื่องต่าง ๆ นั่นคือส่วน
หนึ่งที่ได้มาจากแม่

“ข้ามข้อต่อมาเลยตอนที่รู้สึกว่ามีแม่อายุเยอะขึ้น ที่เขามี
กิจกรรมต่าง ๆ น้อยลงเพราะรู้สึกว่ามีแกแล้ว แล้วเราก็มี
อาชีพพอที่จะเลี้ยงดูตัวเองได้ ในช่วงตรงนี้เวลาพูดคุยกับแม่
ก็จะเห็นว่าเขายังมีไฟอยู่ตลอดเวลา มีโปรเจกต์ใหม่ ๆ
อยากทำนู่นทำนี่ตลอดเวลา ซึ่งเราฟังดูแล้วมันยังฝัน ๆ ยัง
ไม่รู้ว่าเนอะ (ยิ้ม) เช่น เนี่ย แม่เห็นเขาไปต่างประเทศไปเป็น
แม่บ้าน แม่ก็ทำได้ ไปมัย ซึ่งเรารู้สึกแปลกดีเนอะ ยังมีไฟ

เราไม่ไว้ใจคนอื่น กลัวจะไม่สะอาด แล้วลูกก็หลายคน ต้องทำ
หลายอย่าง อาหารจะเต็มไปหมด ตั้งใจไว้ให้ลูกทานดี ๆ
คุณนงเล่าว่ากลางวันคุณแม่จะหิวปิ่นโตใส่อาหารร้อน ๆ ไปให้
ลูก ๆ ทานถึงที่โรงเรียน

ไซ้

“แม่น่ารัก” กบเล่า “สวมงอบ ซี้อักรยาน หิวปิ่นโตเป็น
เถาเลย ก็จะมารวมกัน พี่ ๆ น้อง ๆ ล้อมวงทานกัน ก็จะได้ทาน
อาหารร้อน ๆ อร่อย แล้วแม่ก็จะเอาปิ่นโตกลับไปด้วย เพราะว่า
ลูกตัวเล็ก ไม่อยากให้หิวปิ่นโต หนัก”

จู้จี้ เรื่องกินบอกตรง ๆ ถึงบ้านของมันจะไม่หรูหรา แต่
เรื่องกินนี่ไม่ได้ ต้องสะอาด ซงกาแพก็ต้องลวกแก้ว สมัยนี้ดีขึ้น

อยู่ ในเรื่องชีวิตประจำวันทั่ว ๆ ไปก็เรียกว่ายังขยันนะคะ
อดไม่ได้ที่จะทำนู่นทำนี่ เช่น ดูแลต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ตลอด
เวลา อยู่นิ่งไม่เป็น แต่ว่าบางครั้งเขาก็เริ่มยอมรับตัวเองแล้ว
ว่าเขาเหนื่อย แล้วก็ต้องพักผ่อนบ้าง ซึ่งพอเราได้ยินแล้ว
เราก็ดีใจ เพราะไม่อยากให้เขาทำอะไรเกินตัว เกินกำลังที่มี
อยู่ เพราะเราเป็นห่วง อย่างอาทิตย์หนึ่งกวางจะโทรศัพท์มา
หาประมาณ ๒-๓ ครั้ง ครั้งละประมาณครึ่งชั่วโมงได้ ก็โอเค
ใช้วิธีนี้เพื่อให้เขาไม่เหงาและรู้ว่าคิดถึงตลอดเวลา”

เยอะ ไม่ลวกแล้ว (หัวเราะ) ลูกกลับมา โอวัลตินเรียงเป็นแถวเตรียมไว้ให้ลูก ใส่ใจกับลูกมากนะ นีบอกตรง ๆ ลูกยิ่งใหญ่ มาก แล้วลูกก็เรียนเก่งเก่งคุณเอี้ย ไม่มีปัญญาให้รางวัลลูก สอบได้ที่เท่าไร หนูได้ที่ ๑ แล้วก็ได้กันหลายเทอมเหลือเกิน แม่ก็...เอ้า เอ้า แม่เลี้ยงนะ เลี้ยงใหญ่เลย เอาตั้งค้ไปกินข้าวชอย พูดถึงเรียนหนังสือนี้แม่ตั้งใจเลยว่าต้องให้ลูกเรียนเพราะแม่ด้อย ทุกวันนี้แม่ก็เรียนนะคะ ภาษาอังกฤษคะ ลูกสอน แม่จะเรียนไว้รับลูกค้าใช้ใหม่คะ

ไม่ เป็นความสามารถพิเศษ (ยิ้ม)



รัชดา เมธิ์สุกุล (ผึ่ง)
กราฟฟิคดีไซน์เนอร์ บริษัท
ดิจิตอล แกลลอรี่ จำกัด

“จริง ๆ แล้ว เกี่ยวกับเรื่องครอบครัวหรือเรื่องของผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้านมันก็สัมพันธ์กับวัยอื่น ๆ ด้วย ซึ่งเรียกว่าแต่ละวัยก็มีวิธี

ของตัวเอง มีรูปแบบของการดำเนินชีวิตแต่ละวัยอยู่แล้ว ซึ่งถ้าให้มองในมุมมองของตัวเอง ในอายุปัจจุบันที่กำลังอยู่

คุณแม่ช่วยงานคุณพ่อจนกระทั่งทำเป็นทุกอย่างเลยใช่ไหมคะ

อ๋อ คุณแม่เก่ง (มีเสียงฮาเมื่อคุณแม่ขมตัวเองซึ่ง ๆ หน้า) ตอนแรกเขาไม่ให้ทำ แต่เราจะทำ เพราะที่ร้านคนเยอะมาก แล้วแม่อีกจะยุ่งไปหมด ชอบช่วย เริ่มจากตัดกรอบ ตัดกระจก ตอนแรกตัดกระจกที่ไรก็ใช้ไม่ได้ แต่แม่เขาสอนดี เริ่มจากเราอยากตัดเสื้อ จะลงมือตัดก็ลังเล ไม่รู้ตัดยังไง กลัวผ้าเสีย แม่เขาบอกว่าถ้าผ้าไม่ขาดมันก็ไม่เป็นตัวเสื้อ ลูกก็จะไม่เก่ง ไม่มีความสามารถ เพราะฉะนั้นลูกไม่ต้องกลัว ตัดไปเลย กระจกก็เหมือนกัน ความที่เราไม่กล้ากรีดลงไป มันก็แตกแบบไม่ตรง

ในวัยทำงาน ที่จะกลับไปมองดูผู้สูงอายุที่เขาเลี้ยงดูเรามา ซึ่งใช้เวลาในการดูแลเราเยอะมาก ฝั่งมองว่า ถ้ามีโอกาสใส่ใจกันได้ก็ควรจะทำนะคะ

“ที่ฝั่งทำอยู่ก็คือ สร้างวงสนทนาให้มีกิจกรรมร่วมกัน ให้มันมีความหมายในช่วงเวลาที่เจอกัน พยายามเข้าใจเขา ให้เยอะขึ้น เพราะก็นึกออกว่าในวัยของเขาอยากจะได้อะไร จากเรามั๊ง

“ด้วยความที่แม่เป็นคนใจกว้างกับคนทั่ว ๆ ไป ชอบดูแลคนอื่น ก็ทำให้มีคนไปมาหาสู่มาคุยด้วยอยู่เสมอ ก็เลยทำให้แม่มีความสุขดี”

แตกจนบางที่เราใจอ่อน แต่ถือคติตามที่แม่สอน ไม่เป็นไร แตกเราก็เอามาใส่กรอบเล็ก ตรงไหนแหงงก็ตัดทิ้งไป ก็ฝึกจนเป็น โดยเฉพาะตอนพ่อเด็กไม่อยู่จะเก่งมาก เรื่องจริง เพราะถ้าเขาอยู่เขาจะคอยมอง มา...ตัดให้

เข้าห้องมืดก็จะคอยไปดูว่าเขาทำยังไง เอาแล้ว...เริ่มลองน้ำยาเก่าก่อน แล้วพอเขาไม่อยู่ ก็ลองลุกขึ้นมาถ่ายรูป ู้วิธี การนั่ง การนับ การถ่าย แต่ส่องไฟไม่เป็น ถ่ายออกมาทุกคน เป็นคอบหอยพอกหมดเลย (หัวเราะกันสนุก)

เงามันทอดลงไข่มุขคะ

ไข่ แต่เขาน่ารัก เขาเอาหมดเลย (หัวเราะซ้ำ) แถมบอกเขาด้วยนะว่าเพิ่งเริ่มหัดถ่าย ชื่อมาก พอตอนหลังเขาพาลูกมาถ่าย บอก...จำได้มั๊ย ที่เจ้ถ่ายซ้ำเจ้าแล้วคอเอิมนะ (ได้หัวเราะกันอีก)

ตอนหลังเริ่มเก่งกล้า ก็เริ่มรับรูปด่วน คือมันต้องปรับไปเรื่อย อย่างทุกวันนี้เหมือนกัน จะไม่ค่อยทุกข์ใจกับเรื่องที่เกิดขึ้น เงามันทุกวันนี่ลูก ๆ ไม่อยู่ ไม่เหงา พอตอนหลังก็หันมาวาดรูป ลูกถามวันเกิดแม่อยากได้อะไร จะไม่บอกวันเกิด เพราะไม่อยากรู้ลูกเหนื่อย ยุ่งยากเพราะเรา

“จนถึงเดี๋ยวนี้ลูกยังจำวันเกิดแม่ไม่ได้ (กบย่นยัน) เพราะแม่ไม่เคยบอกความจริง”

เพราะไม่อยากรู้ลูกแบกภาระ แต่พอลูกเห็นแม่วาดรูปลูก ๆ ก็จะมีชื่อสี ชื่อกระดาษ เขาจะช่วยจัดการหามาให้ ก็มี

ความสุข แล้วตอนนี้เหงามั้ย ไม่เหงา เพราะเราฝึกตั้งแต่แรกแล้ว
ไม่ชอบไปไหน

คุณแม่มองโลกยังไงคะ ถึงไม่ซีเรียสและมีความสุขตลอดเวลา

ไม่จริงจังกับสิ่งที่เกิดขึ้น เราต้องรับค่ะ ไม่ว่าจะมันจะดีจะ
ร้ายเราต้องรับให้ได้ ตั้งสติให้อยู่ อย่างพ่อเด็กก็เคยถูกรถชน
แรง ๆ นะ รถชน...ตุ้ม...เขาสลบไปแล้วไม่ฟื้น มีคนมาบอก พ่อ
หลวงเขาถูกรถชนนะ ถาม...เขาสลบมั๊ย ก็พูดเล่นนี่ว่าเขาชน

“...รู้ว่าอายุเท่าไร แต่เราไม่ได้
ทุกข์ใจ ถ้าเรามัวแต่พิจารณา
สังขารเราก็คงทุกข์ใจ แต่เรา
ไม่ได้เป็นอย่างนั้น...”

แล้วเขาดตกลงกันไม่ได้เรื่องค่าเสียหายจะให้เราออกไปดู เขา
บอกสลบ ก็ขึ้นรถหลานออกไปดู ไปถึงเห็นเขานอนอยู่ ก็ไม่
ไว้วางใจอะไร คิดว่าทำยังไงถึงจะดีที่สุด ก็คือพาไปหาหมอ ก็
เรียกเขา ประคองเขาบอกว่าเดี๋ยวจะพาไปหาหมอนะ โรงพยาบาล
นั่นดูไม่ดี ก็พาไปในจังหวัด คือจัดการไปตามขั้นตอน
เรียกว่ามีสติดีมากนะคะ

ใช่ จะตั้งสติดีมากเลย คือตกใจนะ แต่ไม่ร้องไห้ เวลา
มีอะไรเกิดขึ้นจะตั้งสติดีมาก จะไม่เคยด่า เคยว่าใครนะ อย่างกบ
เองเคยโดนรถชน แม่ก็ไม่เอาเรื่องคนชน เพราะเขาเสียเงินมา

เยอะแล้ว ถ้าเราเอาเรื่องก็คือเขาจ่ายค่ายา จ่ายค่าทำขวัญให้เรา ซึ่งเขาก็ทุกข์อยู่แล้วนะ ถ้าเราเอาใจเขามาใส่ใจเรา เขามีเรื่อง แรงขนาดนั้นก็แย่แล้ว ก็รักษาเอง พาลูกไปหาหมอ ไปล้างแผล ไม่ค่อยเอาเรื่องกับใครหรอกคุณ ก็จัดการไปให้ดีที่สุดสำหรับลูก เรา คนใกล้ตัวเรา มันคงมีตรงนี้มั้งที่เป็นบุญ

คุณแม่เริ่มวาดรูปนานหรือยังคะ

นานเหมือนกันเนอะ

กับคุณนก ใครวาดก่อนกันคะ

พีนกคงชอบเล่นพวกวาดเส้นก่อน แต่แม่ลงสีน้ำมันก่อน แม่ใจกล้ากว่า (หัวเราะกันสนุกกับมุขขบลิ้นลูกสาวคนโต) เขียน มาปั๊บพีนกก็เดินมาดู บอก...แม่ใจกล้า กล้ามากที่ใช้สีน้ำมัน ยัง ไงละ...มันไม่ผิตนะเนอะ กระจาดขกับสีนะ ไม่ได้ว่าใครนี่ (ได้ หัวเราะกันอีกรอบ)

คุณแม่ไม่ได้คิดว่าวัยเป็นอุปสรรคที่จะทำให้เราเริ่มต้นเรียนรู้ อะไรไม่ได้

(พยักหน้า) แม่ลืมไปเลยนะว่าขณะนั้นจะทำอะไรแล้ว อายุเท่าไร นึกออกมั๊ยคะ

“แม่เขาไม่รู้ว่าอายุ ๖๐ แล้ว (ลูกสาวแซว คนเป็นแม่ หัวเราะชอบใจ)

จะมารู้สึกว่าแก่ก็ตอนป่วย ตอนนี้ความดันขึ้นหมดแรง แล้วก็เหนื่อยเกินไป ตัวมันหนัก แบกสังขารไม่ไหว แต่ถ้าพูดถึง จิตใจนี่มันไม่รู้สึกละ กับเพื่อน ๆ ลูกมันสนุกกันไปอย่างเนี่ย

เลยไม่มีปัญหา ตอนนี้ก็วาดรูป กบเอารูปที่แม่วาดให้คุณดูสิ (หลังจากนั้นเทพหยุดทำงานชั่วคราวเพื่อชมภาพวาดของศิลปิน ผู้สูงวัยใจกล้า)

คุณลองทำสิ แนะนำคนแก่ทำ รับรองมีความสุข
อายุเป็นเพียงตัวเลขใช่ไหมคะ

ไม่ได้ทุกซิกซ์กับเขาใจ รู้ว่าอายุเท่าไรแต่เราไม่ได้ทุกซิกซ์ จะไม่คิดว่าเราทำได้นั้นไม่ได้ ใจนี้ไม่ได้ มันไม่มี ถ้าเราัวแต่พิจารณาสังขาร เราก็คงทุกซิกซ์ แต่เราไม่ได้เป็นอย่างนั้น แล้วมันทำให้เรามีความสุข แล้วไม่ใช่ไม่เตรียมตัวตายนะ เตรียมมานานแล้วด้วย แต่มันไม่ตาย

กลัวไหมคะ

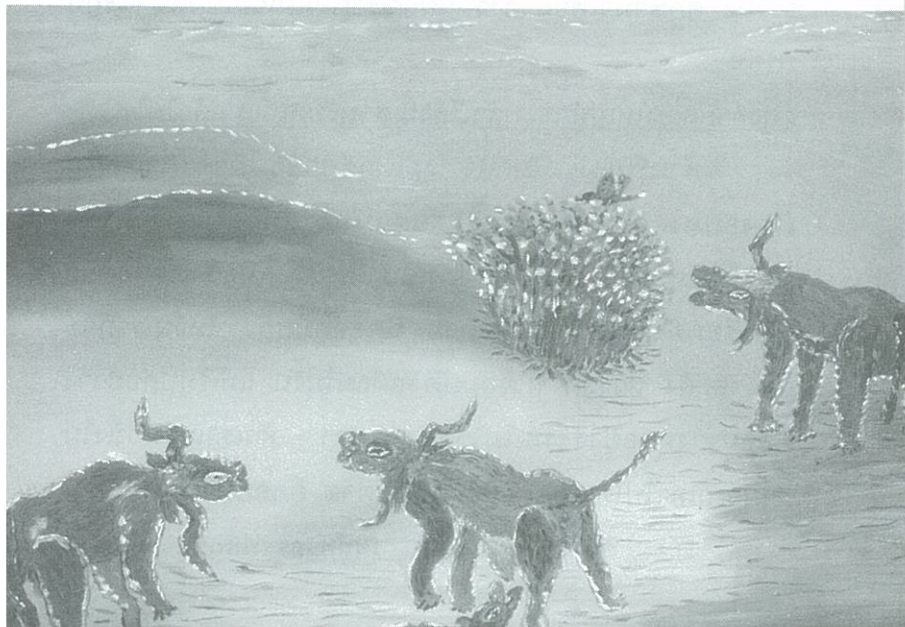
ไม่กลัว (ตอบอย่างหนักแน่น) อ่านหนังสือธรรมะ ศึกษาธรรมะ ศึกษามาเพื่อถ้าถึงวันนั้นถ้าเรารู้ตัวเราจะไม่กลัว เตรียมพร้อม

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะกลัวเรื่องนี้ สำหรับคุณแม่แล้วไม่ใช่

สำหรับแม่แม่ไม่กลัว แต่พ่อเด็กกลัว ป้าจะถือว่าเป็นเรื่องอัปมงคล ไม่ต้องพูดถึง แต่แม่ไม่ แม่กลับมีความรู้สึก ว่า แม่มุ่งที่อยากจะได้เรียนรู้ อ่านหนังสือ เพื่อเมื่อถึงเวลาเราจะได้เตรียมตัวไปได้ คือกล้าตาย นึกออกมั๊ยคะ ไม้จั่นเราก็จะละล้าละลึ่ง ห่วงลูก ห่วงสมบัติ แต่แม่ไม้จั่น แม่เริ่มปล่อยวาง ปล่อยวางทุกอย่าง มันไม่ใช่ของของเรา ตัวเราเองเรายังไม่สามารถเอาไปได้เลยคุณ เอาไปได้แต่จิต คือลมหายใจ ถ้าคุณ



ภาพเขียนฝีมือศิลปินผู้สูงวัยใจกล้า





นิทานพื้นบ้านเรื่องผีเสื้อกับดอกไม้และหัวใจของแม่

หายใจไม่ได้คือหมดค่า มีค่าแค่ลมหายใจ เพราะนั่นแม่ก็จะฝึก
ว่า ถ้าเราเจ็บป่วย ถ้าเราจะตาย เราจะทำยังไง เรากล้าที่จะทิ้ง
ตัวเอง กล้าไปข้างหน้า ไม่ใช่ว่าห่วงนั้นห่วงนี้ ละล้าละลึง เราว่า
ต้องกล้าตรงนั้นนะ เตรียมพร้อม นอนให้หลับ ไปแล้วนะ คือไป
คิดแค่นี้ ไม่ได้คิดอะไรมาก ก็เหมือนทุกวันนี้ ลูกๆ ไปไหน...ไป
เถอะหนู ไม่ต้องห่วงแม่ แม่อยู่ได้ แม่จัดการของแม่ได้ แล้ว
แม่ก็จะไม่เรียกร้องอะไรให้ลูกกังวล มีอะไรแม่ก็จะจัดการไป
จัดการไม่ได้แล้วจะบอกลูก ปรีกษาลูก

ความตายในทัศนะคุณแม่เป็นอย่างไรคะ

แม่ก็ไม่ค่อยเข้าใจนะ ตายแล้วไปไหน แต่ขอเพียงให้เรา



ขณะวาดรูปที่หน่วยเพาะพันธุ์สัตว์ป่าเขาสอยดาว จันทบุรี

เข้าใจว่าความตายมันไม่ได้น่ากลัว เราเองก็ยังไม่เคยไป ทุกคนก็ยังไม่เคยไป ไปแล้วอาจจะสบายก็ได้ เราไม่ต้องไปกลัว เพราะถ้ากลัวแล้วเราก็จะไม่กล้าตาย เพราะมันแม่ต้องตั้งใจ และตั้งใจให้ดี ตั้งใจตาย คือให้รู้ตัวและให้เตรียมพร้อมไป

ทุกวันนี้ก็บอกลูก ถ้าแม่ตายขอให้จัดงานเรียบและง่ายที่สุด อยู่สองคืนก็พอแล้ว

“ต้องสามค่ะ” กบแซว

กลัวพื้น (คุณแม่ต่อทันที ได้หัวเราะกันใหญ่) ลูกเขาจะบอกเพื่อนินึง กลัวพื้น (หัวเราะ) ญาติพี่น้องไม่จำเป็นต้องไป

ตามมา ไกล บางคนต้องไปตามคนนั้นคนนี้ให้มาเผาศพ ไม่
จำเป็น

คุณแม่คิดอย่างไรไม่ให้เป็นการใคร่เล่นนะคะ

ตายไปแล้วมันจะมีประโยชน์อะไร มาตอนที่ฉันอยู่ชิว มา
คุยกัน เราชักกัน เรามีความสุขกัน เดี่ยวนี้จะเป็นผู้หญิงที่ขอบดู
ข่าวมาก ชอบรู้โลก รู้เหตุการณ์ จะได้เตรียมตัวได้ แต่ถ้าพูดถึง
เตรียมว่าปี ๒๐๐๐ จะเป็นยังไง ไม่เตรียมหรอกคะ นั่นเกิน
ความสามารถจะเป็นอะไรก็เป็นไป เดี่ยวนี้ตั้งค้ก็ไม่ได้พัก พกแต่
ลูก ไปไหนลูก ๆ ก็จัดการให้ แล้วแม่อีกจะให้เกียรติลูก อาศัย
ลูก ยอมรับ ไม่ใช่ว่าเป็นลูกนะ เธอจะมาอะไรไม่ได้ ไม่มี อย่าง
กบช่วยอบผมให้จนสวยตักใจ อู้ย เป็นใครก็ไม่รู้ ผมดำ (หัวเราะ)
ก็จะยอมรับกัน มีความสุขกัน

“แม่มีความสนใจเยอะ หลากหลาย จนลืมหืมมุ่นกับ
เรื่องตาย วันก่อนแม่เขาพูดขึ้นมาว่า แม่จะหัดทำนู่นทำนี่เอาไว้
สอนคนที่แก่กว่าแม่ ตอนที่แม่แก่ ๆ นะ เพราะตอนนี้แม่ยังไม่
แก่ นะ คิดดูแล้วกันว่าคนนั้นจะอยู่ให้แม่สอนมั๊ย” (ฮาทั้งลั่น)

คือลูกชายเขาจัดดอกไม้ไม่ได้ดี แล้วแม่อีกมีความใกล้ชิด
กับพวกนี้ใช้มั๊ยคะ แล้วก็หนังสือเยอะ แม่ก็บอก...กบขา เก็บ
หนังสือพวกนี้ไว้ให้แม่นะ แม่จะหัด แล้วแม่จะไปสอนคนที่แก่
กว่าแม่ ใ้อพวกนี้หัวเราะก๊ากเลย บอกแก่จนปานนี้แล้วจะหา
คนแก่กว่าที่ไหนได้ (หัวเราะ) บางทีลืมหืมตัวเองนะ

“แม่เขามีวิญญาณเด็กเยอะ เขายังสนุกกับอะไรอีก

มาก”

ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากรที่เสถียรธรรมสถานเลยคะ

แต่ยังไม่เก่งนะคะ เราเพิ่งแต่คิดว่าถ้าเป็นแล้วจะสอน เพราะคนแก่ที่ชี้เขาน่าสงสารนะ เขาติดนะ คือมีเกียรติ มีชื่อเสียง มีลูกเต็มบ้านเต็มเมือง สักวันลูกก็ไม่อยู่ อะไรก็ไม่อยู่ ซึ่งแม่ว่าเป็นเพราะเขาติด ติดกับการเคยมี เคยได้ เคยกิน เคยอยู่ เรื่องแบบนี้มันไม่ได้จะฝึกวันนี้พรุ่งนี้ได้ มันต้องฝึกมาแต่แรก อย่างลูก ๆ พวกนี้ไปทำงานก็ไม่ได้อยู่ใกล้แม่ นะ ซึ่งแม่ไม่เคยโทรตามลูกเลย รอให้ลูกโทรมา ซึ่งลูกเขามีอะไรก็จะโทรมาหาแม่กัน

“...ขอเพียงให้เราเข้าใจว่าความตายมันไม่ได้น่ากลัว ต้องตั้งใจและตั้งใจให้ดี คือให้รู้ตัวและให้เตรียมพร้อม...”

เราต้องฝึกที่จะไม่ยึดติดทั้งหมด อย่างลูก ๆ นี้ก็ต้องคิดว่าไม่ใช่ลูกของเรา ต้องคิดอย่างนี้ให้ได้นะ คนที่เราเคยรักหรือคนที่เคยอ่อนน้อมถ่อมตนให้เรา สักวันเขาอาจจะไม่สนใจก็ได้ เพราะเราอาจจะไม่มีค่ากับเขาแล้ว เพราะฉะนั้นเราต้องฝึกตั้งแต่ตอนนี้ ไม่งั้นมันจะคิด...อู๋ย ทุกที่เธอยกมือไหว้ฉัน ทำไมวันนี้เธอไม่ไหว้ เราก็หงุดหงิดแล้วถ้าเราติด แต่ถ้าเราไม่ติด จะ

‘ไหว้ก็ไหว้ ไม่ไหว้ก็แล้วไป เราก็สบายใจ

เคยคุยกับคนแก่ที่นับถือกัน เขาอายุเยอะแล้ว เขาบอก
ว่า คนเราแก่แล้วต้องเหมือนดอกไม้ที่มีเห็ดเกาะเพื่อให้ลูกหลาน
ได้เก็บเกี่ยว มันก็เป็นประโยชน์ แต่ถ้าตราบใดไม่มี มันก็เป็นไม้
ที่ไม่มีค่า หรือเรียกร่องลูกเกินไป อย่างแม่นี้แม่ไม่เรียกร่องลูก
ลูกชวนไปเที่ยวยังไม่ไปเลย บอกไปเถอะ แม่อยากอยู่บ้าน อยู่
บ้านมีความสุขที่สุด คืออยากกินก็กิน อยากนอนก็นอน ไปแล้ว
มันเหนื่อยนะ เหนื่อยกว่าเก่า

คุณแม่มีคำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุที่ชี้เหงาไหมคะ

พยายามทำจิตให้นิ่ง ทุกอย่างวางเฉย อย่าไปวิตก
วิจารณ์ สมมติลูกออกไปนอกบ้าน คู้ย ทำไมลูกยังไม่กลับ จะ
ไปถูกรถชนมั๊ย นั่นคือจิตเราส่งกระแสออกไป แต่ถ้าเราใจนิ่ง ๆ
มีอะไรทำก็ทำไป เดี่ยวเขาก็กลับ เราเป็นพ่อแม่ ถือว่าเป็น
พระองค์หนึ่ง ต้องมองในสิ่งที่ดีไว้ แล้วทุกอย่างมันจะดี

แต่ถ้าสมมติไม่มีลูกหลานอยู่ด้วย มันก็ลำบากเนอะ
แต่ถ้าเป็นแม่แม่จะเลือกไปอยู่ประจำสงเคราะห์ ดาวาวเขียว
เห็นมั๊ย เพราะทำอะไรได้อีกเยอะแยะ ถ้ามีคนรับเราไปได้นะ
ควรจะไปอยู่ในกลุ่ม แต่ตัวเองต้องไม่ทำตัวให้มีปัญหา แล้วที่
สำคัญต้องไม่ทุกข์ใจนะ ถ้าเราทุกข์ใจเราก็อ่อนเพลีย เราก็เจ็บ
ป่วย เศร้า เหงา ควรจะหาอะไรทำ นิด ๆ หน่อย ๆ อย่าง
แม่ทุกวันนี้จะอยู่เงียบ ง่าย อยู่กับลูก ลูกชวนไปไหนไปได้ก็ไป
ไม่อยากไปก็ไม่ไป



พร้อมหน้าทั้งครอบครัววันที่ 'กบ' รับปริญญา

คุณแม่มองว่าการไปอยู่บ้านพักคนชราก็เป็นเรื่องสนุกได้

แม่คิดว่าสนุกได้นะ มีอะไรทำเยอะแยะ

“แม่เคยไปหรือยัง” กบถาม

ไม่เคย แต่เห็นในทีวี แต่จะให้แม่ถึงกับลุกขึ้นมาแต่งตัว
รำมันก็คงไม่ใช่เนะ (หัวเราะกันใหญ่) คือถ้าเขาไม่มีลูกหลาน
จริง ๆ จนใจจริง ๆ ก็ต้องยอมรับสภาพ แต่ถ้ามีลูกหลาน ลูก
หลานก็ควรจะให้อยู่บ้านไปสิ เพราะไม่เห็นจะเดือดร้อนอะไร
แต่ถ้าไปเจอคนแก่จู้จี้แม่ก็บอกไม่ถูกเหมือนกันนะ เพราะทุกคน
ไม่ได้เหมือนเรา ถ้าเป็นเราเราทำประโยชน์ได้ เล็ก ๆ น้อย ๆ

กวาดบ้าน เช็ดฝุ่นนู่นนี่ เรามีความสุข ลูกกลับมาเหนื่อย บ้าน
ช่องก็สะอาด นี่ยังมีเลย เขาว่าคนแก่น่าสงสาร ถ้ามีโอกาส
เราจะไปนั่งคุยกับเขา ทำให้คนมีความสุขก่อนตายนี่เราว่าเรามี
ความสุขนะ เราอยากให้คนแก่มุ่งทางธรรมะ จิตใจจะอ่อนโยน
ลง ทำใจตรงนี้ได้เราคิดว่าทุกอย่างไม่มีปัญหาหรอก แล้วก็อย่า
ไป...ลูกบ้านนุ่มแก่ง บ้านนี้แก่ง ลูกเราทำไมไม่แก่ง ขอเถอะ บุญ
วาสนาไม่เหมือนกัน ครอบครัวก็ไม่เหมือนกัน เราต้องคิดว่าลูก
เราดี ทำดีที่สุดแล้ว ลูกเขามีโอกาส ลูกเราไม่มีโอกาส ไม่ใช่ลูก
เราไม่แก่ง อย่าไปโทษเด็ก ยิ่งถ้าเด็กสอบไม่ได้เราควรจะเป็น
ขวัญกำลังใจให้ลูก ไม่ใช่ว่าจะไปดูแลแต่คนแก่ จริง ๆ แล้วเด็ก
สำคัญที่สุด พ่อแม่มีวแต่แต่งตัวไปงานเลี้ยง ลูกก็กองอิเหละ
เขละขละอยู่ที่บ้าน มันไม่ใช่ แม่เองแม่จะไม่มีตรงนี้ แม่จะอยู่
กับลูก ใครจะไปไหนก็ไปเถอะ สังคมไม่ใช่จะอยู่ไม่ได้ถ้าขาดเรา
เยอะแยะที่เขาทำกัน เราไม่ได้เป็นคนแก่งขนาดนั้น แต่เราอย่า
สร้างปัญหาให้สังคม

ดูคุณแม่เป็นผู้สูงวัยที่มีความสุขจังเลยค่ะ

ทุกข์ก็มี แม่ว่าแม่เป็นคนทำนุ่นทำนี่จนลืมความทุกข์
มากกว่า ทุกข์นะ ร้องไห้ก็มีนะ แต่เป็บเดียว (หัวเราะ) อย่าจม
อยู่กับตรงนั้น ถ้ารู้สึกตัวเองเศร้ามันจะเศร้า มีนะ เคยมี เศร้า
โดยไม่รู้สาเหตุ

“มันมาจากอะไรที่รู้สึกเศร้า” กบถามทันที “เพราะบาง
ทีกับไม่รู้จะจัดการยังไงกับเขาเหมือนกัน เวลาเขามีอาการไม่

สบายใจ ทุกข์ใจ กบจะเข้าไม่ถึงเขา คือปกติคุยจ้อย ๆ เนี่ย แต่บางวันเขาก็มาในมาดใหม่ เช่น แม่ วันนี้กินอะไร เขาก็จะ...อะไรก็ได้ลูก แม่นะกินอะไรก็ได้ (เลียนเสียงเฉื่อย ๆ เย็น ๆ ได้ฮาทั้งสนุก) ถามอีก แม่เป็นอะไร แม่นะไม่เป็นอะไรหรอก แม่อยู่ของแม่ได้ ทำอะไรมาให้กินเสร็จบอก...แม่พอแล้วยัง กบจะกินก็กิน แม่กินนิดหน่อยแม่ก็พอของแม่แล้ว เอาละไว้ย ฝนดีกว่า บอก...แม่ จ้งกบไปข้างนอกนะ หันมาบอก...แม่ก็ไม่ เคยห้ามลูก (เจ้าของเรื่องนั่งหัวเราะชอบใจ) แต่เขาจะเป็นไม่นาน แต่กบจะไม่รู้ว่าเขาเป็นอะไรของเขา”

ไม่รู้เหมือนกัน แบบ...มันซึม ๆ แล้วมันก็เศร้า ไม่รู้เป็น ไร บางทีอยู่ ๆ มันก็เป็น บางวันก็ตัวหนักมากเลย สถิติผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งเพิ่มมากขึ้นทุกปี คิดว่าสาเหตุเป็น เพราะอะไรคะ

เพราะสังคมเปลี่ยนไป ไปตามตะวันตกมาก แล้วอีก อย่าง คนมองเรื่องวัตถุมากไป อยากได้นุ่นอยากได้นี้ ก็ทำให้ ตัวเองจนลง แล้วเศรษฐกิจมันไม่เหมือนเมื่อก่อนที่จะดูแลกันได้ ก็อาจจะคิดว่าแม่อยู่คนเดียวได้ พ่ออยู่คนเดียวได้ เขาก็ถือว่า ตัวเองมีความจำเป็นสูง แต่ผู้สูงอายุบางคนก็เรียกร้องมากเกินไป เเท่าไรก็ไม่พอ พ่อแม่จะเรียกร้องอยู่เรื่อย แล้วลูกก็เชื่อว่าจะมี รายได้ แม่ว่า...ให้ทุกคนเจียมเนื้อเจียมตัวดีกว่า ใช้คำพูดอย่าง นี้น่ายกวามั้ย

อย่างบอกว่าคนแก่ควรจะมีกิจกรรม ก็ถ้าเขาไม่รักละ

เขาต้องรักในสิ่งที่เขาอยากทำ เขาถึงจะมีความสุข บางคนบอก
เขารักต้นไม้ แต่กลัวไล่เดือน จับไม่ได้ กลัวสกปรก เขาก็เลยไม่
แน่ใจว่าเขารักตอนที่มันพร้อมจะสวยไหม แต่ถ้าเราเองเราจะ
เอากิ่งมา มาปลูกมาแยก ได้ต้นเยอะเยอะ แล้วพอมันออกดอก
หอม เราจะมีความสุข เพราะเราลงมือ คิด พร้อมที่จะทำ แต่
บางคนเขาไม่ แต่เราว่าคนเรามันต้องลงมือนะ ถ้าคนแก่มี
กิจกรรมทำมันดี อย่างมีสวนข้างบ้าน ได้ถางหญ้า ได้เหวี่ยง กิ
นอนหลับสบาย ไม่ใช่เป็นโรคนอนไม่หลับ แม้คิดอย่างเนี้ย ไม่
คิดอะไรไกลตัว

คุณแม่คงไม่เคยฟังยานอนหลับเลย

ไม่มี มีแต่พวกยาลดความดัน ยานอนหลับนี่ไม่ทาน
นอนไม่หลับก็ลุกมาอ่านหนังสือ นั่งสมาธิ แม่ไม่เหงาเพราะแม่มี
ทางออกเยอะมากเลยคุณ สวดมนต์ยอดพระไตรปิฎกแม่ก็
สามารถนะ เปิดตำราสวด ๓ จบ สวดชินบัญชรอีก ๓ จบ แล้ว
ค่อยนอน ถ้านอนไม่หลับเป็นเพราะกาแฟ พรุ่งนี้ตอนบ่ายเราก็
ไม่จิบ ก็จะทำให้ตัวเอง

บางคนบอกคนแก่ต้องกินวิตามินเยอะ ๆ ตัวนั้นดีตัวนี้ดี
แม่จะบอกว่าไม่จริง เพราะอะไร เพราะร่างกายบางคนไม่เหมาะ
แม่จะให้ดูแลตัวเองดี ๆ ให้ชีวิตเรียบง่าย บรรพบุรุษเรา คนแก่
โบราณก็ไม่ได้เติมอะไรมากมายกับชีวิต มีอะไรทานได้ก็ทานที่
เป็นประโยชน์กับตัวเอง แล้วสังเกตดูคนสมัยนี้ปลูกบ้านไม่
เหมือนสมัยโบราณ ที่ยกได้สูง มีต้นไม้ นั่งเล่นได้ ชีวิตเราก็



จักหุย เมธิสุวกุล ชีวิตเริ่มต้นเมื่อ ๖๐

อยู่ได้ ไม่เห็นต้องไปเปิดแอร์ตึง ๆๆ เพื่อพัดให้เราเย็น ถ้าใจเรา
ร้อนอยู่ที่ไหนก็ไม่เย็น อยากให้ทุกคนใช้ชีวิตเรียบง่าย
คุณแม่คิดว่าผู้สูงวัยควรจะทำตัวอย่างไรเพื่อเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร
ของลูกหลาน

พูดให้น้อยลง (หัวเราะกันใหญ่) จริง ๆ ลูกเหนื่อยยกกลับ
มาเพราะหาร้อยแปด มาเจอยายบ่นเอา ๆ มันไม่ใช่ใจ ลูก
กลับมาเหนื่อยขอให้เห็นใจลูก ถ้าเราไปบ่นไปว่าใครก็ไม่อยาก
เข้าใกล้หรืออก อย่าเป็นคนแก่เรื่องมาก ทุกอย่างก็จะลงตัวนะ
เพราะทุกคนก็อยากกลับมาหาแม่

อยากให้ทุกฝ่ายร่วมมือกัน พ่อแม่ก็อยู่อย่างเป็นพระ
ไม่ต้องไปหาพระไปกราบพระ เภานั้นทำตัวให้เป็นพระให้ได้

แล้วทุกบ้านเลยนะ หันมาชมกัน แม่ก็ชมลูก ลูกก็ชมแม่
ความปลื้มปิติก็มี ถ้ามีหลาน ก็พยายามให้หลานไปอยู่กับคุณ
ยาย จะได้ไม่คิดมาก นั่งคุยกัน เขียนรูปมาก็ไปอวดคุณยาย
แต่เดี๋ยวนี้สังคมไม่มีแบบนี้ซะม้าย จะคุยกันแค่พ่อ แม่ ลูก ยาย
เป็นตัวอะไรก็ไม่รู้ เขาก็น้อยใจ เพราะเขาไม่มีอำนาจแล้วนี่ ไม่
ได้หาเงิน เราต้องเอาความละเอียดอ่อนพวกนี้ไปใช้ แล้วทุก
บ้านจะมีความสุข ไม่ต้องใช้เงินมากมายด้วย ไม่ใช่ว่าต้องไป
ซื้อแอร์มาเปิดให้แม่เย็น ๆ ถ้าแม่ร้อนใจหรือเป็นทุกข์แอร์ก็
ช่วยไม่ได้ แต่น้ำใจต่างหาก

คุณแม่สนใจตัวเลขในแต่ละวัยไหมคะ เช่น วางแผนว่าถ้าอายุ
๖๐ แล้ว จะใช้ชีวิตอย่างนี้ ๆ

มันรุ่นจนเราไม่ได้คิด มันเป็นไปตามจังหวะและโอกาส
มากกว่า อย่างเมื่อก่อนเราก็ไม่ได้คิดว่าเราจะวาดรูปเนอะ
ทำงานเกี่ยวกับรูป แต่งรูป แต่ก็ไม่เคยคิดว่าจะมาวาดรูป ตอน
ลูกไปเรียนวิจิตรศิลป์เชียงใหม่ เห็นลูกวาด เอารูปมาตั้งที่หน้า
บ้าน อู๋ย เราอยากทำอย่างนี้ได้ ลูก ๆ ก็ส่งเสริม ดีจังเลย ถึง
บอกว่าลูก ๆ ดี

แม่ไม่บอก คนสัมภาษณ์ก็รับรู้ได้ถึงความจริงในข้อ
นี้ ระหว่างมือค้ำบนโต๊ะอาหารท่ามกลางแสงเทียนโรแมน-

ติก ภาพพูดคุย หยอกล้อประสาแม่ลูก-กบ เหล็ก กวาง
ฉายชัดถึงความรักความผูกพันที่แม่-ลูกมีต่อกันอย่างแน่น
แฟ้น

ลูกทั้งห้าของแม่ ต่างโลดแล่นไปตามเส้นทางฝันที่
แต่ละคนวาดหวังไว้ ทุกคนล้วนประสบความสำเร็จ ใน
แง่การใช้ชีวิตอย่างรู้ค่าและเป็นสุข

ซึ่งทั้งหมดนี้ปฏิเสธไม่ได้ว่า เป็นเพราะผู้เป็นแม่-
จักนุช เมธีสุวกุล โดยแท้ ☺



โลงมีหลายชั้นนะคุณยาย

- โลงไม้ ใส่ร่างกาย;
- โลงร่างกาย ใส่ดวงหทัย;
- โลงดวงหทัย ใส่อวิชชา;
- โลงอวิชชา ใส่อัตตาตัวตน “ตัวกู” “ของกู”
 - โลงอัตตา ใส่ความทุกข์ ทั้งมวล;
 - ทำไมคุณยาย ห่วงแต่โลงไม้

ให้ลูกหลานประดับประดาตกแต่งกันยกใหญ่
แล้วตัวกูของคุณยาย จะสบายได้อย่างไร
สนใจโลงอัตตา กันให้มากหน่อยเถอะ
คุณยายและลูกหลานคุณยายทั้งหลาย
เพื่อไม่ต้องเข้าโลงนี้

คนช่างรอ

กำนันบุญไปเยี่ยมลูกสาวซึ่งแต่งงานอยู่กับชาวอเมริกัน เมื่อไปถึงอเมริกา ลูกเขยก็ต้อนรับอย่างเต็มที่ เรียกได้ว่าเลี้ยงดูปู่เสื่อสามวันสามคืน วันที่สาม กำนันบุญจึงถามลูกเขยว่า

“ถามจริง ๆ เถอะ เลี้ยงดูขนาดนี้ ยူเอาเงินมาจากไหน”

“อ้อ คุณโนนซีครับพ่อตา” ลูกเขยตอบพลางชี้ไปทางแม่น้ำ แล้วถามว่า

“เห็นอะไรไหม”

“เห็น ก็แม่น้ำไง”

“แล้วเห็นสะพานไหม”

“เห็น”

“นั่นแหละครับ สะพานที่ผมสร้างขึ้น เวลารถผ่านแต่ละคัน ก็ต้องเสียสตางค์ให้ผม เงินก็มาจากนั่นแหละครับ”

ปีต่อมา ลูกเขยมาเที่ยวเมืองไทยพร้อมภรรยา กำนันบุญก็เลี้ยงตอบแทนอย่างเอิกเกริกสามวันสามคืนเหมือนกัน

ลูกเขยจึงตั้งคำถามเดียวกันว่า พ่อตาเอาเงินมาจากไหน

“เห็นแม่น้ำนั้นไหม” กำนันบุญถาม

“เห็น”

“เห็นสะพานไหม”

“ไม่เห็นสะพานเลย” ลูกเขยตอบ

“ก็นั่นแหละ เงินที่เราเลี้ยงกันอยู่ที่นี่ก็เป็นเงินสำหรับที่จะสร้างสะพานของตำบลนี้แหละ”

นิทานข้างต้นเป็นเรื่องของคนสองประเภท ประเภทแรก นั้นรำรวยเพราะน้ำพักน้ำแรงของตน อีกประเภทมีชีวิตหรูหรา ฟุ่มเฟือยเพราะคดโกงเขามา ถ้ามองให้มากกว่านั้นก็จะเห็นว่า คนประเภทแรกจัดอยู่ในพวก ใฝ่ทำ ประเภทหลังนั้นเป็นพวก ใฝ่เสพ

คนใฝ่ทำนั้น เวลาอยากได้อะไรก็พยายามทำด้วยตัวเอง หรือหามาด้วยความเพียรของตน ส่วนคนใฝ่เสพนั่น สนใจแต่จะเสพอย่างเดียว ไม่อยากทำ ถ้าจะทำก็ทำด้วยวิธีลัดสั้นที่สุด เช่น ขโมย คดโกง หรือทุจริต หาไม่ก็ทำอย่างขอไปที รอว่าเมื่อไหร่จะได้เวลาเลิกงาน

เนื่องจากคนใฝ่เสพนิยมวิธีลัดสั้นที่สุด เพื่อจะได้สิ่งเสพ โดยเสียแรงน้อยที่สุด จึงมักกลายเป็นพวกฟุ้งพาอทธิปาฏิหาริย์ อยากได้อะไรก็บนบานศาลกล่าว วิธีเช่นสรวงแบบหนึ่งซึ่งกำลังเป็นที่นิยมมากขึ้นก็คือ ชื้อบุญ ถวายสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โดย

หวังผลตอบแทนร้อยละห้าพันทวีจากเงินที่ ลงทุน ไป นับว่าหวัง
ผลรุนแรงยิ่งกว่าหว่ายใต้ดินเสียอีก

ผลที่ตามมาก็คือ คนเหล่านี้กลายเป็นคน ช่างรอ รอผล
ดลบันดาล รอโชค หรือรอฟลุค ถ้าหนักเข้าก็อาจกลายเป็นคน
น่าหัวอย่างชายคนข้างล่างนี้

ขณะที่ชายหนุ่มเดินผ่านต้นมะม่วง ลูกมะม่วงสุกก็ตกลง
มาสองลูก จึงเดินไปเก็บ แต่แทนที่จะปอกเปลือกกินหรือเดิน
ต่อไป กลับยืนเหมงนคออยู่ใต้ต้นมะม่วง

ผู้เฒ่าเห็นชายผู้นั้นยืนนานสองนาน จึงถามว่า

“พ่อหนุ่ม กำลังทำอะไรเธอ”

“กำลังรอว่าเมื่อไหร่ข้าวเหนียวจะตกลงมาสักที”

ชายหนุ่มตอบ

กว่าจะเป็นรายการทีวี ‘เพื่อนทุกข์’

เมื่อแรกเริ่มรู้ว่าจะต้องมาทำรายการธรรมะก็เกิดวิตกขึ้นในใจว่า จะทำอย่างไรดีให้รายการเป็นที่น่าสนใจแก่ผู้ชมตามประสาสื่อมวลชน เพราะรายการธรรมะที่ปรากฏอยู่ในจอโทรทัศน์ทุกวันนี้ ซึ่งมักมีอยู่ทุกวันอาทิตย์ หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ทางศาสนาก็ดูเหมือนจะเป็นรายการเดียวกันทั้งหมดทั่วทุกช่อง จะมีบ้างที่ต่างออกไป

อย่างรายการตอบปัญหาธรรมะสำหรับนักเรียนเยาวชน ซึ่งก็เป็นเนื้อหาทางธรรมที่ค่อนข้างจะเข้าใจยากอยู่สักหน่อย หรือรายการที่นำชาดกมาเขียนเป็นภาพเล่าเรื่อง เท่าที่จำได้คลับคล้ายว่ารายการจะเลิกไปตั้งนานแล้ว และคงแปลกยิ่งขึ้นไปอีกถ้าจะนำธรรมะมาทำเป็นรายการเกมโชว์ ลองนึกภาพดาราแย่งกันกดปุ่มเพื่อแย่งกันตอบว่า สมมติคืออะไร หรือขวัญใจวัยรุ่นกำลังใบ้คำปริศนาคำว่า ‘กิเลส’ หรือพิธีกรประจำรายการให้ผู้เข้าร่วมรายการร้องบทสวดมนต์ที่ขึ้นต้นด้วย ‘ธ’ เพียงแค่นี้ก็พิลึกดิแห่

แต่แล้วทางออกของเรื่องก็ปรากฏ เมื่อมีข้อกำหนดว่า



หนุ่ม ๆ จาก 'ป่าใหญ่ ศรีเอชัน' กับใจที่มีต่องาน 'เพื่อนทุกข์'

รายการธรรมะที่จะทำนั้นมีความยาวเพียง ๒ นาที เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เลิกคิดได้สำหรับ ชิงร้อยชิงธรรมะ ธรรมะโชว์ ธรรมะด้านดวง ทวีไลท์ธรรมะ ขอคิดด้วยธรรมะ ฯลฯ เพราะต้นแบบรายการที่กล่าวมามีความยาวไม่ต่ำกว่าครึ่งชั่วโมงทั้งสิ้น ที่นี้ก็อปปัญหาต่อไปว่าจะทำอย่างไรสำหรับรายการธรรมะที่มีความยาว ๒ นาที เท่าที่เคยทำรายการมาที่สั้นสุดก็แค่ ๑ นาที ซึ่งได้เพียงแค่มาก็ประโยคคำพูดเท่านั้น หรือมีฉนั้นก็เป็นสปอตโฆษณาที่มีความยาว ๓๐ วินาที ที่ดูครั้งเดียวไม่รู้เรื่อง

ลักษณะเด่นของสปอตที่เราใจคนดู และเนื้อหาสาระที่

ชัดเจนได้ความในเวลาสั้น จึงเป็นเงื่อนไขที่ช่วยให้รายการเป็นรูปเป็นร่างขึ้น แล้วก็กลับมาคิดกันต่อว่าเนื้อหาสาระทางธรรมในลักษณะไหนที่จะโดนใจคนดูมากที่สุด แน่นนอนคงไม่ใช่หลักธรรมที่สอนกันในวิชาพระพุทธศาสนา ที่สอนให้เด็กท่องจำเพื่อเอามาตอบตอนสอบวัดผล แต่จะเป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่นำมาปรับใช้เพื่อให้เข้ากับชีวิตจริงในปัจจุบันซึ่งในประเด็นนี้ แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด หรือคุณแม่ของพวกเรา เป็นผู้ให้คำตอบที่ดีที่สุด

สิ่งที่มาพร้อมกับความยาวของรายการคือ เวลาในการนำเสนอ ช่วงไพรม์ไทม์หรือช่วงหลังข่าว คงไม่ต้องพูดถึงสำหรับรายการธรรมะที่ยังไม่เป็นที่รู้จัก และถึงจะเป็นที่รู้จักมากมายแล้ว ก็คงยากสำหรับรายการธรรมะที่จะได้เวลาช่วงนั้น เวลาสำหรับรายการที่ได้รับคือ ก่อนหกโมงเช้าประมาณ ๕ นาที อันเป็นเวลาที่ยากของใครหลายคนตื่นแล้วจากการหลับไหล จึงได้แต่หวังว่ารายการธรรมะรายการใหม่นี้จะได้ช่วยปลุกจิตใจที่หลับใหลอยู่ให้ตื่นขึ้น ดำเนินและดำรงอยู่เคียงข้างไปกับกายอย่างรู้ทันกัน

เงื่อนไขต่อไปคือ จะนำธรรมะมาเสนอด้วยวิธีใดบ้าง การถามน่าจะเป็นวิธีที่ใช้แทนความรู้สึกนึกคิดสงสัยใคร่รู้ของคนดูมากที่สุด อีกทั้งยังเป็นหนทางหนึ่งของการไปสู่วิธีการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น ๆ เพราะคำถามที่เกิดขึ้นล้วนแต่มาจากบุคคลรอบข้างที่มีปัญหาอยากหาหนทางแก้ไขด้วยกันทั้งสิ้น

ส่วนการตอบปัญหาชีวิตจริงด้วยธรรมะ ก็น่าจะเป็นหนทาง
หนึ่งที่ช่วยสานสายสัมพันธ์แห่งพระพุทธศาสนาให้ครอบคลุม
ทั่วทุกจิตใจได้มากที่สุด

แล้วจะทำอย่างไรให้รายการเป็นที่น่าสนใจใคร่ติดตาม
นอกจากวิธีการถามตอบอันสะท้อนเนื้อหาที่ปรากฏมาในรายการ
แล้ว การใช้ภาพสัญลักษณ์เพื่อช่วยย้ำคำถามก็เป็นอีกหนทาง
หนึ่งที่ใช้ ซึ่งจะสังเกตได้ในรายการช่วงแรก ๆ ภาพสัญลักษณ์
ที่ปรากฏเป็นเสมือนตัวแทนแห่งปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งหลาย ๆ
ครั้งที่ภาพสัญลักษณ์สามารถสื่อเรื่องราวได้เป็นอย่างดี แต่ในอีก
หลายครั้งที่ภาพเหล่านั้นต้องอาศัยการตีความและประสบการณ์
ขั้นพื้นฐานอยู่พอสมควร

ถึงตอนนี้จิตใจแห่งรายการก็ได้เกิดขึ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว
ขาดแต่ร่างกายที่ยังว่างเปล่า เพราะในช่วงแรกยังเป็นที่ยังสย
กันอยู่ว่าจะใช้ชื่อรายการอย่างไร ไม่นานหลังจากนั้นคุณแม่ก็
ให้คำว่า **เพื่อนทุกข์** สำหรับชื่อรายการ ด้วยเหตุผลที่ว่า จะได้
เป็นเสมือนเพื่อนร่วมทุกข์กับทุก ๆ คน พร้อมกันกับตัวหนังสือ
ประจำรายการที่อาจารย์จักรพันธ์ โปษยกฤต กรรณาจาริกไว้
ให้ ดังที่ปรากฏโฉมในรายการจนทุกวันนี้

ครั้นเค้าโครงรายการพอที่จะเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาบ้างแล้ว
ก็ถึงเวลาและโอกาสที่จะสร้างฝันให้เป็นจริง รายการ **เพื่อนทุกข์**
บันทึกเทปครั้งแรกเมื่อวันที่ ๒ กันยายน ๒๕๔๑ ยังจำประสพ-
การณ์เมื่อเริ่มก้าวเข้ามาในสถานที่อันสวยงามอย่างเสถียร-

ธรรมสถาน ทุกคนต่างตะลึงงัน ในโลกหลังกำแพงอิฐที่
ภายนอกดูแล้วไม่น่าจะเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เพราะ
ภายนอกละเล้าไปด้วยการจรรยาอันคับคั่ง อีกทั้งครึกโครม
วุ่นวาย ขณะที่ภายในกลับมีความสงบร่มรื่นอยู่ทั่วไป

กำแพงอิฐเป็นเสมือนหนึ่งเครื่องกั้นกลางระหว่างความดี
กับความชั่ว มิให้ลักลั่นร้ายระรานกัน และยังช่วยสร้างรากฐาน
แห่งกำแพงใจไว้คอยปกป้องหัวใจทุกดวงให้พ้นจากภัยอันอันตราย
ที่แวดล้อมอยู่โดยรอบ

หลังจากที่ตกอยู่ในภวังค์แห่งความงามแล้ว พลันก็ตื่น
ขึ้นเมื่อพบกับคุณแม่ เหมือนกับเป็นการย้ำให้ชัดถึงการมีอยู่จริง
แห่งความงาม ที่ทีมงานบรรจงเลือกสรรมุมที่สวยงามเพื่อใช้
ประกอบเนื้อหาธรรมะที่สวยงาม ความละมุนทางภาพถูกนำ
มาใช้เป็นส่วนประกอบ และสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้คือ คำถาม
สำหรับ เพื่อนทุกข์

การเริ่มต้นด้วยปัญหาสังคมที่รุมเร้าเข้ามาอย่างหนักหน่วง
ในช่วงนั้น ทำให้เกิดคำถามที่ว่า ตกลงงานทำอย่างไร, รู้สึกท้อ
แท้กับสภาพสังคม, ไม่มีความสุขแต่ไม่รู้สาเหตุ, จะทำ
อย่างไรเมื่อถูกถูกข่มขืน, เป็นคนวิตกกังวลฟุ้งซ่าน, ลูกไม่
ได้ตั้งใจทำอย่างไรดี และอีกมากมาย บางคำถามสามารถ
ตอบได้เฉพาะแค่ในเชิงสังคมวิทยา หรือจิตวิทยาเท่านั้น แต่
เพื่อนทุกข์พยายามตอบคำถามด้วยธรรมะ

รายการเพื่อนทุกข์ครั้งแรกสำเร็จไปด้วยดี แต่กว่าจะได้

ออกอากาศทางโทรทัศน์ก็ประมาณ ๑ เดือนหลังจากนั้น คือวันพฤหัสบดีที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๔๑ ในชื่อตอนที่ว่า ตกลงงานทำอย่างไร

“...ตกลงงานแต่อย่าเป็นคนว่างงานนะคะ เราต้องมีจุดหมายร่วมกันแล้วละคะตอนนี้ ก็คือความขยัน มีอะไรทำหมดเลยนะคะ เราสามารถที่จะใช้หน้าที่การงานที่มีอยู่ในขณะนั้นเป็นรากฐานของความสุขของเราได้ ถ้าเผื่อท่านย่ำคิดย่ำทำอยู่กับสิ่งที่ท่านเคยมี เคยเป็น เคยทำ แล้วเดี๋ยวนี้มันมีไม่ได้ มันเป็นไม่ได้ มันทำอย่างนั้นไม่ได้ คุณก็ทุกข์เพราะมันติดติดสิ่งที่เคยทำ ไม่ใช่ทุกข์เพราะว่าไม่มีงานทำ... จงฝึกที่จะใช้พลังงานและเวลาเพื่อคนอื่นบ้าง อุทิศความสามารถและสติ ปัญญาที่มีอยู่ในขณะนี้ทำงานเป็นอาสาสมัครดีมั้ยคะ...เพื่อที่จะทำให้คนอย่างน้อยสักหนึ่งคนพ้นความทุกข์...”

หลังจากที่รายการออกอากาศไปแล้ว ก็เริ่มเป็นปริวิตกว่ารายการจะเป็นที่รู้จักของประชาชนหรือไม่ ใครจะตื่นขึ้นมาเพื่อรอดูรายการธรรมะที่มีความยาวแค่ ๒ นาที เนื้อหาที่น่าสนใจออกออกไปจะเป็นที่เข้าใจแก่ผู้ชมมากน้อยเพียงไร และอีกมากมายนานาปัญหา ที่ทำให้ได้เรียนรู้มากขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับรายการธรรมะ

วันหนึ่ง คุณแม่บอกแก่คณะทำงานก่อนการถ่ายทำว่า มีกลุ่มวัยรุ่นเฝ้าติดตามดูอยู่เป็นประจำ ยิ่งความแปลกใจให้แก่ทุกคนที่ทำงานกันเป็นอย่างมาก เพราะไม่เชื่อว่าเนื้อหารายการ

ในลักษณะนี้จะเป็นที่ติดตามสำหรับกลุ่มคนวัยร้อนแรงวัยนี้
พร้อมกันนั้นก็ทำให้ฉุกละเอิบขึ้นมาได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เปราะบาง
ต่อปัญหาต่าง ๆ มาก เป็นวัยที่ต้องการดูแลเอาใจใส่ เป็นวัยที่
ต้องการกำลังใจเพื่อเตรียมตัวจะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคตอันใกล้
คำถามที่สอดคล้องกับวัยรุ่นจึงเริ่มเป็นประเด็นพูดคุย ...

เป็นคนไม่เชื่อมั่นในตัวเอง ออกอากาศวันจันทร์ที่ ๒๓
พฤศจิกายน ๒๕๔๑

“...ถ้าเราเป็นคนไม่เชื่อมั่นในตัวเราเอง เราต้องกลับมา
วิธีชีวิตแห่งการทำหน้าที่ที่รู้จักพอใจในขณะที่ทำหน้าที่ค่ะ ขอ
ให้เป็นบุคคลที่มีความใฝ่ฝันที่ตั้งามในขณะที่จะทำการหนึ่งสิ่งใด
แล้วมีความสุขกับสิ่งนั้นในขณะที่ทำนะค่ะ เราจะรู้สึกพอใจกับ
หน้าที่การงานของเราตรงนั้นมากขึ้นค่ะ... ถ้าเราสามารถที่จะ
ปฏิบัติหน้าที่ของเราอย่างคนที่รู้ ตื่น และเบิกบาน ในหน้าที่นั้น ๆ
เราจะเริ่มมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองค่ะ...”

รักกันแต่ไม่กล้าบอกพ่อแม่ ออกอากาศวันพฤหัสบดีที่
๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๑

“...รักกันแต่ไม่กล้าบอกพ่อแม่ ก็ต้องถามว่าทำไมไม่
กล้าที่จะบอกคุณพ่อคุณแม่ซึ่งเป็นเพื่อนในบ้านของเราละค่ะ
ถ้าความรักของเราอยู่บนพื้นฐานแห่งความพอดี คุณพ่อคุณแม่
จะสามารถสนับสนุนให้เราที่มีความรักที่ไม่ยึดติดด้วยนะค่ะ
อย่างกลัวที่จะรักกัน ...อย่างกลัวว่าใครจะรู้ว่าเรามีคนรัก แต่จง
พัฒนาความรักให้อยู่เหนือความเห็นแก่ตัวเพื่อไม่ทุกข์นะค่ะ...”

พ่อแม่ทะเลาะกันทำอย่างไร ออกอากาศวันจันทร์ที่ ๑๔

ธันวาคม ๒๕๔๑

“...ถ้าเมื่อเราพบว่าคุณพ่อคุณแม่กำลังขุ่นมัว สิ่งที่ดีที่สุดก็คือ ลูก ๆ จะต้องเคารพในการทำหน้าที่นั้นคะ กลับมาอยู่กับวิถีชีวิตของเราที่จะบอกว่า ขณะนั้นเราจะต้องทำอะไร เราก็ทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด เป็นกำลังใจให้คุณพ่อคุณแม่ของเราหยุดการขัดแย้ง ขอให้กำลังใจเด็ก ๆ ขอให้เด็ก ๆ มีความสุขอยู่กับการทำหน้าที่ แล้วการทำหน้าที่จะเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ทำให้ความขัดแย้งในบ้านระงับลงคะ...”

ไม่เพียงแต่เรื่องราวที่เกี่ยวข้องเฉพาะวัยรุ่นเท่านั้น ธรรมชาติเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกเพศทุกวัย คำถามสำหรับครั้งต่อ ๆ มาของการถ่ายทำก็ได้รับการฝากถามมาอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะปัญหาภายในครอบครัว เช่น เมื่อสามีเปลี่ยนใจไปมีหญิงอื่น, เมื่อภรรยาขายตาให้ชายอื่น, ผิดไหมที่เป็นเมียน้อย, มีชู้ทางใจทำอย่างไร, ทำอย่างไรให้มีเสน่ห์, วางตัวอย่างไรเมื่อเจ้านายเป็นเต่าหัวงู เหล่านี้เป็นต้น (คำตอบสำหรับคำถามเหล่านี้หาได้ใน เพื่อนทุกซ์ฉบับวิดีโอ)

ความอึดอ้อมใจอีกอย่างหนึ่งที่ทางคณะทำงานได้รับ นอกเหนือไปจากคำตอบของปัญหาที่หลาย ๆ ครั้งเกิดขึ้นแก่คนทำงานด้วยตนเอง สิ่งนั้นก็คือ การให้ คุณแม่บอกแก่พวกเราว่า จิตที่คิดจะให้นั้นเบา จิตที่คิดจะเอานั้นหนัก การให้

เป็นธรรมชาติอันประเสริฐข้อหนึ่งที่ไม่เคยทำให้ใครเดือดร้อน ทุกคนที่ทำงานพบว่าการทำงานยังสถานที่ที่มีแต่การให้เช่นนี้ สร้างเสริมความเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตใจของทุกคนเป็นอย่างมาก ความเมตตาก่อให้เกิดความสุขในชีวิตอย่างหนึ่งที่ไม่อาจลืมได้ และความเมตตานั่นคงไม่เกิดขึ้นถ้าไม่ได้ทำงานเป็น เพื่อนทุกข์

เพื่อนทุกข์ ในทุกวันนี้ ยังเป็นเพื่อนร่วมทุกข์แก่ทุก ๆ คน ตราบเท่าที่ทุกข์อันหนักหน่วงที่คอยจู่จี้จิตใจให้ต่ำลงยังคง เกิดขึ้นและสามารถบรรเทาแก้ไขได้ด้วยธรรมชาติอันสูงส่ง

ขอเชิญร่วมเป็น ‘เพื่อน...ร่วมทุกข์’ กับเราได้โดย ติดตามดูรายการทุกเช้าวันจันทร์-พฤหัสบดี เวลา ๐๕.๕๕ น. ช่อง ๙ อ.ส.ม.ท., ส่งคำถามเข้ามาในรายการ หรือพบกับ ‘เพื่อนทุกข์’ ฉบับวิดีโอ ☺

หมายเหตุ : ขอขอบคุณ...คุณแม่ของพวกเราที่เปี่ยมล้นไปด้วยเมตตา ขอขอบคุณพี่สมชายที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดีในการถ่ายทำ ขอขอบคุณคุณจันทนาที่ประสานงานเรื่องราวต่าง ๆ ให้เรียบร้อย ขอขอบคุณป้าเหล่าและพี่คนอื่น ๆ สำหรับอาหารอันอร่อยทุกมื้อที่ได้รับ ขอขอบคุณเสถียรธรรมสถาน ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อ ศานติที่มีสถานที่อันสวยงามให้ถ่ายทอดสิ่งที่สวยงาม ขอขอบคุณ ผู้ใหญ่ใจดีทุกท่านที่ช่วยให้เกิด เพื่อนทุกข์ ขอขอบคุณเพื่อนมนุษย์ ทุกคนที่ร่วมทุกข์และร่วมสุขในการสร้าง สรรค์โลกสวยงามใบนี้...ขอขอบคุณ

หนังสือเล่มนอก-หนังสือเล่มใน

แม่ไก่แจ้คะ พี่บอกให้ถามว่า เมื่อไหร่จะส่งต้นฉบับ
'สาวิกา' คะ

คำถามเดียวกันแต่ถูกย้ำซ้ำเป็นครั้งที่สามแล้ว ทำให้คน
ถูกถามเริ่มรู้สึกอาย และพยายามหาคำอธิบายให้กับตนเอง
ต่าง ๆ นานา และในที่สุดก็ปลอบใจตัวเองด้วยมุขขบขันที่เรา
เคยได้ยินมาในที่งานสาวิกาว่า

“...กำลังเขียน ‘ต้นฉบับเล่มใน’ อยู่จ๊ะ...”

แต่ครั้งนี้ดูเหมือนว่ามุขขบขันนี้จะไม่น่าขันสักเท่าไร
เพราะ ‘เล่าสู่กันฟัง’ ที่กำลังจะเขียนในฉบับนี้นั้น เกี่ยวข้องกับ
การอ่านหนังสือเล่มนอกและเล่มในโดยตรง ตัวคนเขียนเองก็
ยังไม่เคยแม้ แต่สนใจที่จะลองหัดอ่าน ‘หนังสือเล่มใน’ ทั้งที่มี
โอกาสใกล้ขีด ‘สาวิกา’ ขนาดนี้ ก็เห็นที่จะต้องพิจารณาตัวเองว่า
แล้วจะเขียนบทความนี้ได้อย่างไร

‘เล่าสู่กันฟัง’ ตอนนี้จะเปรียบเทียบเหมือนคำสารภาพกับตัวเอง
ว่าจะขอใช้บทความนี้เป็นเสมือนข้อสอบในการหัดอ่านหนังสือ
เล่มใน



คุยกันสบาย ๆ หน้าเรือนหนังสือ

ถ้าวันหนึ่ง...บทความเล่าสู่กันฟัง ตอน **หนังสือเล่มนอก-หนังสือเล่มใน** โดยแม่ไก่แจ้ ได้ถูกเปิดพบอยู่ในนิตยสารสาวิกา เล่มใดเล่มหนึ่งในมือของท่าน ขอให้ท่านช่วยกันภาวนาและอนุโมทนาว่า อย่างน้อยมีคนอีกคนหนึ่งซึ่งไม่เคยรู้จัก **หนังสือเล่มใน** เลย แต่บัดนี้ได้พยายามอย่างยิ่งยวดที่จะค้นหาว่าหนังสือเล่มนั้นมีอยู่จริง และกำลังพยายามเริ่มต้นหัดอ่าน ก. ข. ก. กา ในหนังสือเล่มนั้นอยู่อย่างพากเพียร

“...อ่าน ‘หนังสือเล่มนอก’ แล้ว อย่าลืมอ่าน ‘หนังสือเล่มใน’ นะ...”

ประโยคนี้ได้ยืงตั้งแต่ได้รับสาวิกามาวางอยู่ในอุ้งมือเล่มแรก ในฐานะผู้อ่าน

“...จงใช้ ‘สาวิกา’ เป็นแบบฝึกหัดในการเรียนรู้ที่จะอ่านและจัดทำ ‘หนังสือเล่มใน...’”

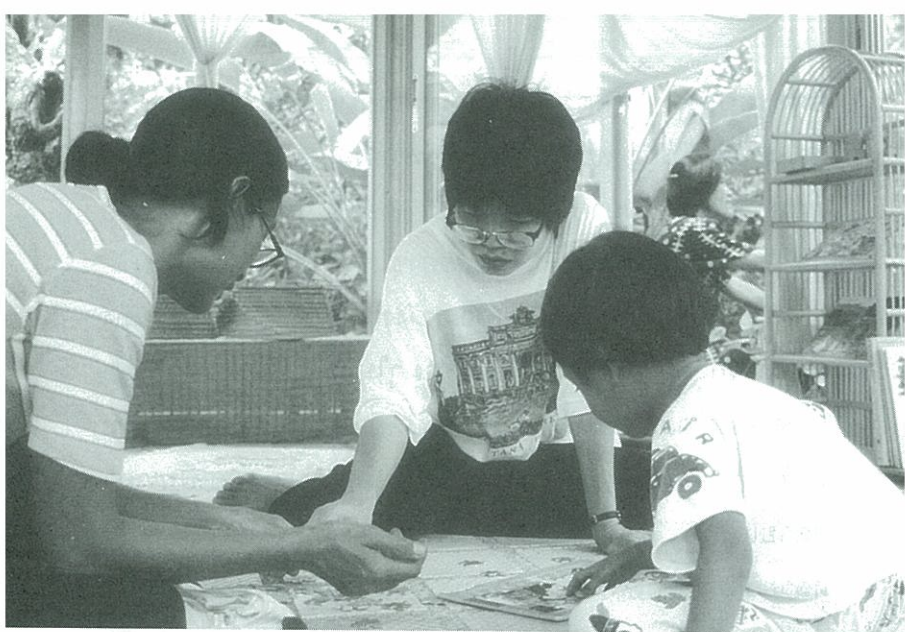
เป็นประโยคที่ตามมาเมื่อเข้ามาเป็นหนึ่งในทีมงานเขียน

“...หนังสือเล่มใน เป็นหนังสือเล่มสำคัญที่สุด เป็นหนังสือพิเศษ หนังสือมหัศจรรย์ ถ้าได้อ่าน หนังสือเล่มใน จะพบว่า หนังสือเล่มนอก ที่เคยได้อ่านมาทั้งหมดก็อยู่ในหนังสือเล่มนี้...”

นั่นคือประโยคล่าสุดที่ได้ยืมมาจาก กิจกรรมพลังจากการอ่าน ณ เสถียรธรรมสถาน เมื่อเดือนที่ผ่านมา มีวิทยากรสองท่านมาชวนคุยในหัวข้อ “มาอ่านหนังสือกันเถอะ” ซึ่งไม่ยกักรู้ว่าฟังไปฟังมาก็เข้ามาขุดเดิม วกเข้าสู่การอ่านหนังสือเล่มในอีกนั่นแหละ

แม่ไก่แจ้เห็นที่จะต้องเล่าให้ผู้ที่พลาดรายการดี ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเสถียรธรรมสถานในช่วงปลายเดือนมีนาคมต่อกับเดือนเมษายนฟังว่า ในช่วงนี้ เรามีกิจกรรมหลายกิจกรรมที่เกี่ยวข้องและส่งเสริมให้เราได้หันมาสนใจค้นหา หนังสือเล่มใน หลายกิจกรรมด้วยกัน

เริ่มต้นที่กิจกรรมพลังจากการอ่าน ณ เสถียรธรรมสถาน เพื่อเปิดตัว ห้องสมุดสาวิกา และ เรือนหนังสือ ตามด้วยการเปิดซุ้มและงานเสวนา คุยกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกข์ ที่



สาวตัวเล็กใส่แว่นคนนี้แหละ ‘พีจูป’ อาสาสมัครคนเก่งของเรา

ศาลาไทยของครุสภา ในงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ ๒๗
งานแรกจัดขึ้นในสัปดาห์สุดท้ายปลายเดือนมีนาคม ซึ่ง
เป็น ช่วงครอบครัวแห่งสติควบกับวันมาฆบูชาพอดีพอดี
เสถียรธรรมสถานได้ต้อนรับผู้ปฏิบัติธรรมและวงศาคนาญาติ
อย่างเนืองแน่นเช่นเคย

ตกบ่ายแก่ของวันเสาร์หลังจากเราชวนกันเดินเล่นในสวน
หรือเดินจงกรมแล้ว กิจกรรม **พ**ลังจากการอ่าน ได้เริ่มขึ้นที่
หน้าเรือนเล็กสีขาว ณ ลานไทร ซึ่งมีชื่อว่า **เรือนหนังสือ**

ภาพของเรือนกระจกสีขาวหลังเล็ก มีลานไม้ยื่นลงชิด

ติดสรวบ ๗๔ ● สาวิกา
เมื่อเจอตัวผู้เข้ามาหาความสงบจะได้มีโอกาส
ทอดสายตาไปยัง สะพานแห่งสติ พร้อมสดับเสียงสะท้อนจาก
ธรรมศาลา จึงไม่ยากนักที่มุนีนี้จะกลายเป็นมุนีปรอดของหลาย
คน โดยเฉพาะสมาชิกตัวเล็ก ๆ ของชุมชนเสถียรธรรมสถาน

อาสาสมัครคนสำคัญ เบื้องหลังงานเรือนหนังสือ และห้อง
สมุดสาวิกาคือ 'พีจุ๊ป' ผู้ที่เดินเข้ามาในเสถียรธรรมสถานโดย
ไม่รู้งานบรรณารักษ์แม้สักนิด แต่บัดนี้เธอได้ใช้หน้าที่การงาน
ในห้อง สมุดสาวิกาและเรือนหนังสืออย่างสม่ำเสมอเป็นเวลา
หลายเดือน เป็นฐานของการภาวนา ที่ทำให้อีกหลายต่อ
หลายชีวิตได้รับผลของการภาวนานั้น คือสุขร่วมกันจากการ
อ่านหนังสือ ณ ห้องสมุด สาวิกาและเรือนหนังสือ การจัด
หนังสือเป็นหมวดหมู่ การบันทึกรายชื่อหนังสือทั้งหมดอย่าง
เป็นระเบียบ ทำให้ผู้สนใจหนังสือดีมีสาระประโยชน์ โดย
เฉพาะอย่างยิ่งหนังสือและสื่อธรรมะต่าง ๆ สามารถติดต่อ
สอบถาม ขอรับบริการอ่าน และยืมหนังสือได้จากสำนักงาน

ชาลัน ๆ และแขนป้อม ๆ ที่ขดตัวอยู่บนพื้นในเรือนหนังสือ
กับใจที่จดจ่ออยู่กับหนังสือภาพเล่มเล็กในมือ คือสิ่งเจเนตา
ที่ปรากฏที่นี่ โดยที่บางครั้งอาสาสมัครหลายชีวิตที่ได้เข้ามา
สัมผัสงานที่ชุมชนแห่งการเรียนรู้แห่งนี้ลืมนึกไปว่า นี่คือการกำลังใจ
สำคัญที่ทำให้กิจกรรม 'พลังจากการอ่าน' เกิดขึ้นและจะดำเนิน
ต่อไปจนสุดความสามารถ

น้องก้อง น้องบอส น้องตฤตา น้องไกร น้องเก่ง น้องแก้ว



ครอบครัวน่ารักในมุมหนึ่งของเรือนหนังสือ

น้องคริสเตล น้องแวนด้า น้องโม น้องนิน่า คือสมาชิกรุ่นแรกที่ได้ชื่นชมกับเรือนหนังสือนี้

แต่บัดนี้ ยามเย็น เราจะเห็นพ่อแม่ลูกหลายชีวิตที่ได้ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเข้ามาใช้มุมเล็ก ๆ มุมนี้อย่างต่อเนื่องทุกวัน บ่ายวันเสาร์นี้ก็เช่นกัน แม้แดดจะจัดไปบ้าง แต่ท่านวิทยากรทั้งสองคือคุณยายอีด หรืออาจารย์ชัมย์ภร แสงกระจ่าง หรือไพลิน รุ่งรัตน์ นามปากกาที่มีแฟนสาวิกา ทั้ง ‘ติด’ และ ‘ตาม’ คอลัมน์ผู้หญิงใกล้วัดของเธออย่างเหนียวแน่น และคุณตาปี่ ‘วินนี่ เดอะ ปี่’ ดร. ชัยวัฒน์ วิบูลย์สวัสดิ์ ก็ตัดสินใจว่า

เราจะพูดคุยเรื่อง “...มาอ่านหนังสือกันเถอะ...” ที่หน้าเรือนหนังสือนี้ เพื่อจะได้เป็นการประชาสัมพันธ์เปิดตัวห้องสมุดสาขาวิภาและเรือนหนังสือไปพร้อม ๆ กัน

แม่ไก่แจ้ ในฐานะเจ้าของบ้านคนหนึ่งยังรู้สึกอายอยู่จนบัดนี้ ที่ไม่สามารถให้คำแนะนำได้ว่า แดดจะตกตรงส่วนไหนของลานไทร ทำให้การจัดเวทีเป็นไปอย่างขลุกขลักเต็มที่ แต่เมื่อการพูดคุยเริ่มต้นขึ้นและดำเนินไป ผู้ฟังทุกคนได้พบว่าเรื่องราวนั้นมีรสชาติ มีสาระประโยชน์ จนเราลืมแดดจัดจ้าและอากาศร้อนนั้นเสียสิ้น เมื่อวิทยากรเขยิบหนีแดดคราใด แฟนหนังสือของทั้งสองท่านก็ขยับตามเข้าใกล้ จนในที่สุดเข้าผู้พูดและผู้ฟังแทบจะนั่งชนกัน คุณคล้ายกับวัยรุ่นไปชมคอนเสิร์ต ศิลปินดัง ต่างกันเพียงว่าครั้งนี้ ผู้ฟังมีหลากหลายอายุ ตั้งแต่เด็กวัยรุ่น และผู้สูงวัย

คุณตาปู่เริ่มต้นด้วยการแหม่นหนังสือเล่มเด็ดของอาจารย์ไพลิน รุ่งรัตน์ ให้เราได้ตื่นเต้นกันเหมือนกับการขึ้นโตเติลหนัง

“...เราเสียดายพล็อตแบบนี้ เขาเอาไปเขียนเสียก่อนเขียนดี เสียด้วย หนังสือชื่อว่าบ้านหนังสือในหัวใจ เปรียบการอ่านหนังสือของแต่ละคน อธิบายช่วงชีวิตของการสนใจหนังสือโดยใช้สี ต่าง ๆ แทนห้องหับของบ้านหนังสือ...”

“...ห้องแรก ม่วงมณีแห่งความกระหายใคร่รู้...ห้องต่อมาขาว สดใสแห่งวัยเยาว์...”

“...ตามด้วย ชมพูแพรแห่งความเพ้อฝัน...ทองธรรมชาติอัน

ทาบทาใจ...”

แม่ไก่แจ้แค่ฟังชื่อก็อยากอ่านเสียแล้ว โดยเฉพาะห้องสุดท้ายที่พูดถึงการค้นหาประตูสีทองที่จะเปิดเข้าไปอ่าน ‘หนังสือเล่มโน’ นับเป็นการฉายไตเติ้ลที่น่าติดตามยิ่ง ถัดมา คุณตาปู้ก็ชวนคุณยายอืดเปิดเผยวีรกรรมในการอ่านหนังสือสมัยเด็ก

วีรกรรมการอ่านหนังสือ ‘ยายอืด-ตาปู้’ นั้นสนุกเหมือนคุณละครย้อนยุค

“...ดิฉันเกิดมาในบ้านที่มีหนังสือเต็มไปหมด สมัยนั้นเครื่อง เสียงวิทยุ ทีวี ยังไม่มี หนังสือคือสิ่งบันเทิงที่สุด หนังสือนิยายของ แม่จะเรียงไว้บนหัวเตียง หนังสือสารคดีและบทกวีของพ่อ จะใส่ลังวางไว้ที่พื้น อ่านหมด...”

“...อ่านครั้งแรกด้วยความกระหาย ยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่าอ่านหนังสือแล้วได้อะไร...”

“...แม่ไปเช่าหนังสือนิยายมา พอแม่ออกไปทำงานกรีดยางในสวนกับพ่อ เราพลิกบ้านหาเพราะอยากอ่าน ในที่สุดไปเจอแม่ซ่อนไว้ในปับแล้วเอากะละมังปิดไว้อีกทีหนึ่ง เราต้องรีบอ่านตอน ตีสี่ถึงหกโมงเช้าก่อนแม่กลับมา และต้องรีบอ่านให้จบก่อนที่แม่จะเอาไปคืน...”

“...เข้าโรงเรียนเตรียมอุดม อ่านหมดห้องสมุด พอพักกลางวันก่อนไปทานข้าวจะเข้าไปเอาหนังสือในชั้นแอบเพื่อนไว้ให้ลึกสุดในชั้นวางหนังสือ เอาหนังสือเล่มอื่นมาบังเล่มที่เราอยากอ่านไว้ ...คนอื่นจะได้ไม่มาแย่งไปอ่าน”



ดร. ชัยวัฒน์ วิบูลย์สวัสดิ์ และอาจารย์ไพลิน รุ่งรัตน์
สองวิทยากรที่มาพูดคุยเรื่อง ‘มาอ่านหนังสือกันเถอะ’

มาถึงตรงนี้ แม่ไก่แจ้ตบเข้าขาด เพราะว่าเราเองก็เคย
ทำวีรกรรมเช่นนี้ไว้ที่โรงเรียนสตรีวิทยาเช่นกัน แม่ไก่แจ้กำลัง
คลี่ยิ้ม พอดีคุณยายอีดเสริมว่า

“...จะมีเด็กแบบนี้อยู่ในโลกเสมอ...”

ส่วนคุณตาปู้ นิ่งเงียบมานาน ก็แอบเผยวีรกรรมบ้างว่า

“...อ่านเพราะคุณพ่ออ่านมาก และบ้านเต็มไปด้วยหนังสือ
อ่านทุกอย่างแม้แต่ถุงกล้วยแขกก็ไม่เคยให้ผ่านตา น่าเสียดาย
ที่เด็วนี้กล้วยแขกใส่ถุงพลาสติก...”

“...เมื่อนั่งหนังสือมีมากขึ้น ในที่สุดก็เลยคิดค้นวิธี ‘ดมหนังสือ’ แทนการอ่าน คืออ่านเร็วมาก จนบรรณารักษ์ในร้านเช่าหนังสือ ค้อน เพราะคนนี่เดินเข้ามาพลิกหนังสือ ๕ เล่มรวด รู้เนื้อความหมดแล้ว ไม่ต้องเช่ากลับบ้านเลย...”

คุณยายอีดเสริมเรื่องงูกล้วยแขก จากวีรกรรมชีวิตจริงของเพื่อนคนหนึ่งว่า เขาอ่านพบข่าวแฟนแต่งงานกับคนอื่น ก็จากงูกล้วยแขกนี่แหละ สอนให้รู้ว่า อย่าดูถูกงูกล้วยแขก โดยเฉพาะยุคนี้กล้วยแขกอยู่ในถุงพลาสติก ถ้าแฟนแอบไปแต่งงานกับคนอื่น เราก็จะไม่รู้ ตบท้ายด้วยบรรยากาศสนุกสนานของวีรกรรมเพื่อนสาวที่โรงเรียนเตรียมอุดม ซึ่งมีนโปเลียนมหาราชเป็นพระเอกในดวงใจของเธอ แต่การอ่านหนังสือมากทำให้เธอพบว่า นโปเลียนนั้นตัวเตี้ย

“...เธอใช้ดินสอด่ทุกคำในหนังสือที่บอกว่าพระเอกของเธอเตี้ย ก็เป็นสูงหมด เธอบอกว่าหนังสือเขียนผิด...”

หนังสือเล่มนี้ยังคงอยู่ในห้องสมุดนั้นจนทุกวันนี้ ใครพบมารับรางวัลได้ ยายอีดบอก

ช่วงท้ายของการสนทนาเริ่มเข้มข้นขึ้น เมื่อคุณยายอีดยืนยันว่า

“...ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราอ่านจากหนังสือจะอยู่กับเรา เราจะแปลกใจมากเมื่อวันหนึ่งเรานำมันออกมาใช้ได้โดยไม่รู้ตัว การที่เราอายุมากขึ้นจะยิ่งทำให้เราตีความสิ่งที่เก็บสะสมจากการอ่านได้มากยิ่งขึ้น...บางอย่างที่ได้มาจากหนังสือดี บาง

อย่างก็ไม่ได้ แต่อย่างน้อยเด็กก็ได้เรียนรู้ว่านี่คือไม่ได้ ขอยืนยันว่า หนังสือมีความหมายต่อการรับใช้ชีวิต...”

และวิทยากรทั้งสองยังได้ให้วิธีการเลือกหนังสือว่า อาจเลือกอ่านนักเขียนที่ชอบ อาจเลือกแนวหนังสือที่ชอบของหลายนักเขียน และนำมาเปรียบเทียบกันซึ่งเป็นการอ่านอย่างนักอ่านคุณภาพ และไม่ควรอ่านตามคำวิจารณ์เพราะจะทำให้เสียรสชาติและทำให้เราไม่ได้ค้นพบหนังสือนั้นด้วยตนเอง และประการสุดท้าย คือ ตามอ่านนักเขียนคนใดคนหนึ่งหรือตามอ่านหนังสือเล่มใดเล่มหนึ่งได้ แต่อย่าติด เพราะเป็นลักษณะการอ่านที่ไม่ดี

ในช่วงนี้ เราเพลินกันมากขึ้นเมื่อมีนักเขียนท่านอื่นเข้าร่วมการสนทนาด้วย เช่น คุณจ๋านง ซึ่งออกตัวว่าเป็นนักเขียนหน้าใหม่ มาร่วมฟังเพราะอยากทราบถึงการอ่านและการเขียนแบบมืออาชีพ และเรารู้สึกเป็นเกียรติยิ่งเมื่อคุณมนัสนยาชวนคุยถึงหนังสือภาษาต่างประเทศที่เธอชอบอ่าน เช่น ปรัชญาและศาสนา และไม่ชอบอ่านนิยายวิทยาศาสตร์ การเมือง และการเศรษฐกิจ ซึ่งคุณตาปู้ ก็สนับสนุนว่าไม่ชอบอ่านเช่นกัน

น่าชื่นใจที่เพื่อนของเราอีกหลายคนให้ความสนใจพูดถึงความสุขในการได้อ่านหนังสือ และความผิดหวังในวัยเด็กที่ไม่มีหนังสืออ่านจนเกิดเป็นพลังผลักดันให้รักการอ่านในที่สุด สนับสนุนให้เราอยากอ่านหนังสือมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อคุณยายอืดพูดถึง หนังสือที่เธอเขียนชักชวนให้คนมาอ่านหนังสือกัน มี

ชื่อที่ตัวเองยอมรับว่าเซยฉ่ำ คือ ‘...อ่านหนังสือเล่มนี้..เถอะที่รัก...’ แต่แม่ไก่แจ้ขยี้นยั้นว่า อ่านแล้ววางไม่ลง และกระซิบว่า หาอ่านได้ในเรือนหนังสือของเสถียรธรรมสถานบ้านเรานั้นเอง

“...พระเอกเป็นหมอที่ไม่ชอบอ่านหนังสือ อ่านแต่ตำราแพทย์ แต่ไปจีบหลานสาวคนสวยของคุณยายคนหนึ่งที่รักการอ่าน หนังสือหนังสือเป็นชีวิตจิตใจ พระเอกจึงต้องแกล้งทำเป็นชอบอ่านหนังสือ และในที่สุดความรักของคนทั้งสองค่อยก่อตัวขึ้นโดยมีหนังสือแต่ละเล่มเชื่อมโยง...”

“...ถ้าอ่านเล่มนี้แล้ว จะทำให้อยากรู้จักหนังสือที่ถูกกล่าวถึงอีก ๒๙ เล่ม ซึ่งทำให้พระเอกกลายเป็นผู้ชายที่เรียนรู้ชีวิตมากขึ้น และไปจบที่หนังสือธรรมะ เมื่อได้ไปบวช...”

มาถึงตอนนี้ แม่ไก่แจ้และพี่จ๊อบ อาสาสมัครเรือนหนังสือช่วยกันยืนยันว่า หนังสือธรรมะที่เอ่ยไว้ในเล่มนี้ทั้งหมด หาอ่านได้ในห้องสมุดสาวิกา

“...อ่านหนังสือเล่มนี้...เถอะที่รัก...เป็นนิยายรัก จบแฮปปี้พระเอกได้อ่านหนังสือเล่มใน คืออ่านใจของตัวเอง...”

แม่ไก่แจ้และน้องอีกหลายคนที่นั่งตาลอยฟังอยู่ก็ถึงบางอ้อ และอยากอ่านหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาทันที เพื่อที่เราจะได้มีแฟนเป็นหมอล้อสวยเหมือนพระเอก นางเอก เอ๊ย...เพื่อจะมีหนังสือเล่มในอย่างพระเอก นางเอก กับเขาบ้าง และเมื่อได้รับฟังการขยายความทุกอย่างก็ยิ่งชัดเจน

“...ไปพูดมาหลายทีแล้ว ถูกหาว่าเพ้อบ้าง บ้าบองบ้าง...”

บางคนลุกขึ้นยืนถามหน้าตาเฉยว่า อาจารย์คะ หนูจะไปหาซื้อหนังสือเล่มนี้ได้ที่ไหนคะ...

“...หนังสือเล่มนี้ไม่มีขาย ต้องหาให้เจอเอง ต้องอ่านเอง และอย่าไปบังคับให้ใครเขาอ่านนะ ยิ่งพูดมาก คนที่ไม่เข้าใจจะยิ่งถอย ไม่อยากอ่าน...”

“...ตัวเองเคยยอมรับกับเพื่อนตรง ๆ ว่า ถ้าไม่พบทุกข์มากเท่าภูเขาเลากา ก็คงไม่สนใจอ่านหรอก...แต่ก็มีได้หมายความว่า ต้องทุกข์กันทุกคน จึงสนใจอ่านนะ...”

การสนทนาปายนั้นจบลงด้วยการที่น้องนี่นำลูกสาวของแม่ไก่ แจ้เองได้ยืมหนังสือเล่มแรกของเรือนหนังสือ นั่นคือ อ่านหนังสือเล่มนี้...เถอะที่รัก นิยายหวานแหววที่คุณยายอีดนำมามอบให้เพื่อสนับสนุนโครงการพลังจากการอ่าน ส่วนแม่ไก่แจ้ได้เก็บความรู้สึที่ดีในความหมายของ ‘หนังสือเล่มใน’ มาทำงานต่อในกิจกรรมงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติในสัปดาห์ถัดมา

ชุมนุมเสถียรธรรมสถาน หมายเลข ซี ๖๐ ที่มีฝีมือแม่ตายและคณะแม่ครูจากศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิตโยงผ้าและจัดเตรียมอย่างสวยงาม เรียกความสนใจได้อย่างมากส่วนหนึ่ง แต่ผู้คนที่ล้งไหลมาเพิ่มขึ้นทุกวันเพื่ออุดหนุนสื่อธรรมะจากชุมนั้นนั่นเล่ามาจากเหตุใด

คงปฏิเสธไม่ได้ว่า ส่วนหนึ่งมาจากการผู้คนที่มาเที่ยวชมงานนั้น คือผู้ที่สนใจอ่านหนังสือเล่มนอก จึงเดินทางมายังงานหนังสือ ซึ่งมีหนังสือให้เลือกนับหมื่นนับแสนเล่ม



**ป้าตุ้ม ตัวแทนของเสถียรธรรมสถาน ทูลเกล้าฯถวายหนังสือ
แต่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ในงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ ๒๗ ที่ นครสุภา**

และเมื่อกิจกรรมการสนทนากับท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียร
สุด ในหัวข้อ ‘คุยกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกข์’ บทเรียนไทยใน
บริเวณงานได้เริ่มขึ้น จำนวนคนทุกเพศทุกวัยที่แน่นศาลาชั้นทุกที่
โดยเฉพาะสายตาที่แสดงถึงใจจดจ่อกับการสนทนาตรงหน้า
เป็นสิ่งยืนยันอีกชั้นหนึ่งว่า ผู้คนที่รักการอ่านหนังสือเล่มนอก
ส่วนใหญ่ เริ่มที่จะสนใจการอ่านหนังสือเล่มในกันแล้ว

แม่ไก่แจ้ก็ไปถึงคำพูดของ ยายอืด ไพลิน รุ่งรัตน์ ที่



บรรยากาศร้านเสถียรธรรมสถาน

กล่าวว่า

“...แม่ของดิฉันพูดว่า ดีมากที่เกิดเรื่องร้ายแรงขึ้นในชีวิตของลูก ทำให้เราแม่ลูกหันเข้าหาธรรมะ และธรรมะทำให้ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น...”

ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด พูดคุยกับผู้ร่วมฟังการสนทนา โดยผู้ฟังใช้กระดาษแผ่นเล็กเขียนคำถามส่งขึ้นมาให้ท่านแม่ชี ขวนพูดคุย คำถามทั้งหมดหนีไม่พ้นปัญหาในภาวะวิกฤตของประเทศที่กระทบกระเทือนทุกคน ไม่มีใครหนีพ้น ไม่ว่าท่านจะยอมรับหรือไม่ ตราบใดที่ท่านอยู่บนผืนแผ่นดินไทยนี้ ถึงเวลา

แล้วหรือยังที่เราควรยอมรับว่าเราทุกคนเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาเหล่านี้และจะร่วมกันแก้ไขโดยเริ่มจากตัวเราเอง

การสนทนาจบลงแล้ว แต่ผู้คนยังทยอยขึ้นมาบนศาลาเพื่อสนับสนุนหนังสือเพื่อนทุกข์ ที่รวบรวมการตอบปัญหาการวิเคราะห์ทุกข์ด้วยพุทธวิธีของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด และสมัครสมาชิกหนังสือ สาวิกา นิตยสารเพื่อชีวิตที่ดงามและเป็นอิสระอีกด้วย

“...ช่วยกันอดออมวันละหนึ่งบาท เพื่อผู้หญิงและชีวิตเล็ก ๆ ที่มีโอกาสน้อย...”

สื่อสาวิกาจะชักทอให้เกิดชุมชนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้คนที่สนใจจะให้โอกาสตนเองได้พัฒนาจิตวิญญาณด้วยพุทธวิธีการเป็นสมาชิกสาวิกา คือจุดเริ่มต้นที่เราจะเปิดประตูเข้าไปเรียนรู้ใจของตนเองโดยมีการให้เป็นพื้นฐานของจิตใจในการเรียนรู้

แม่ไก่แจ้ยื่นหนังสือสาวิกาให้กับสมาชิกใหม่ล่าสุดที่ยืนยิ้มอยู่ตรงหน้า อดที่จะนึกต่อไปไม่ได้ว่า เป็นไปได้หรือไม่ ที่จิตที่คิดจะให้ของสมาชิกผู้นี้จะเป็นดังเครื่องนำทางให้เขาได้พบกับหนังสือเล่มใน หลังจากที่ได้อ่านหนังสือเล่มนอกในมือเล่มนี้จบลงแล้ว

แม่ไก่แจ้ขออนุญาตกระซิบอย่างเซซ้งตรงนี้ว่า

“...อ่านหนังสือเล่มนี้...เถอะที่รัก...” ☺

ห้องใหม่...ในบ้านเดิม

...๖๖๑สองฟ้า...เป็นสัญญาวันใหม่

พวกเราแจ่มใส...เหมือนนกที่ออกจากรัง...

ลูกหมูเป็นต้องร้องเพลงนี้เสมอเวลาตื่นนอนตอนเช้าวันที่ไม่ต้องไปโรงเรียน ทำไมนะหรือ เพราะวันจันทร์ถึงวันศุกร์ลูกหมูต้องขึ้นรถไปโรงเรียนตั้งแต่ฟ้ายังไม่มีความมืดเลย

แต่เดี๋ยวนี้ลูกหมูร้องเพลงนี้ได้ทุกวัน เพราะตั้งแต่คุณยายมาอยู่กับลูกหมู คุณยายจะไปส่งลูกหมูเอง ลูกหมูเป็นคนขับให้ ลูกหมูเลยไม่ต้องตื่นตั้งแต่ฟ้ามืด ๆ

วันนี้ก็เหมือนทุกวัน คุณพ่อคุณแม่ไปทำงาน คุณยายเตรียมข้าวต้มให้ลูกหมูสายกว่าปกติ เพราะเป็นช่วงปิดเทอม

คุณยายถามว่าวันนี้ลูกหมูว่างหรือเปล่า จะชวนทำอะไรสนุก ๆ หน่อย ลูกหมูหูผึ่งทันที คุณยายต้องพาไปเดินซื้อของที่ห้างสรรพสินค้าแน่ ๆ เลย

แต่ผิดคาด คุณยายชวนลูกหมูจัดห้องใหม่ในบ้าน บ้านเราจะมีห้องใหม่ และลูกหมูก็จะมีเพื่อนใหม่ด้วย

ได้ฟังดังนั้นลูกหมูค่อยใจขึ้นขึ้น มีอะไรสนุก ๆ ทำตอนปิด

เทอมอีกแล้ว คิดได้ตั้งนั้นก็วิ่งไปหยิบไม้กวาด ผ้าเช็ดหัวเสิร์จสรรพร
ร้องบอกคุณยายว่าพร้อมแล้ว

คุณยายยิ้ม เรียกลูกหมูมานั่งลงข้าง ๆ พลงว่า

“จริง ๆ บ้านเราก็ไม่ใหญ่ไม่โตนะลูกหมู แต่ยายจะชวน
ลูกหมูมาแบ่งมุมเล็ก ๆ ตรงหลังห้องทำงานของคุณพ่อทำเป็น
ห้องพิเศษห้องหนึ่ง เอาไว้ให้จิตนั่งพักผ่อน ลูกหมูว่าดีมั๊ยลูก”

“คุณจิตเขาจะมาอยู่บ้านเราหรือคุณยาย คุณจิตเป็นใคร”
คุณยายหัวเราะเสียงดัง ซึ่ที่อกด้านซ้ายของลูกหมู

“คุณจิตก็คือคุณใจ หัวใจของลูกหมูไงลูก เวลาคนเรา
เหนื่อย เรามีห้องต่าง ๆ ไว้พักผ่อนเพื่อให้หายเหนื่อย เช่น ห้อง
นอน ห้องนั่งเล่น ห้องฟังเพลง ดูทีวี แต่เวลาที่ใจของเราเหนื่อย
ขึ้นมา ก็ห้องนี้แหละลูกที่จะช่วยให้เราผ่อนคลาย เวลาลูกหมูมี
เรื่องไม่สบายใจ ลูกหมูก็เข้าไปนั่งในห้องห้องนี้ ตามลมหายใจ
ของลูกหมู จนใจของหนูสงบ เมื่อลูกหมูสบายใจลูกหมูก็ออกจาก
ห้องด้วยความสุข ตอนที่ลูกหมูนั่งอยู่ในห้องนี้ จะไม่มีใครเข้าไป
ทำลายความสงบ รุกล้ำ หรือซ้ำเติมใด ๆ คนนอกห้องจะเปิด
โอกาสให้ลูกหมูดูแลใจของลูกหมูอย่างเต็มที่”

“แล้วจิตของคุณพ่อคุณแม่ที่นั่งพักห้องนี้ได้มั๊ยคะ คุณยาย”

“ได้สิลูก ทุกคนในบ้านนี้ แม้แต่พี่แจ้ว หรือลุงชม เข้าได้
ทุกคน เวลาที่มีความทุกข์ร้อน ไม่สบายใจ”

จริง ๆ แล้วลูกหมูไม่ค่อยเข้าใจในสิ่งที่คุณยายพูดเท่าไรนัก
แต่ก็ดีที่หากใครเข้าไปนั่งดูแลใจ ตามลมหายใจของเขาแล้วเวลา

ออกมาเขาจะสบายใจขึ้น และมีความสุข ลูกหมูดามคุณยายว่า
ทำไมคุณยายไม่ชวนคุณพ่อคุณแม่จัดห้อง เพราะคุณพ่อคุณแม่
แรงเยอะกว่าลูกหมู คุณยายตอบว่า “...ยายอยากชวนลูกหมู
สร้างบ้าน เด็ก ๆ อย่างลูกหมูก็มีศักยภาพที่จะทำให้บ้านแข็งแรง
เหมือนกัน ห้องนี้จะเป็นภูมิคุ้มกันของครอบครัวที่จะถักทอชีวิต
ของเราไปกับสรรพชีวิตอื่น ๆ อย่างเดินไปด้วยกันด้วยดี

ลูกหมูพยักหน้าหงิกหงัก ในใจนึกไปถึงคำว่า ‘ภูมิคุ้มกัน
บกพร่อง’ บนบอร์ดที่โรงเรียน

“แล้วเพื่อนใหม่ที่คุณยายบอกละคะ เป็นใคร”

“เวลาลูกหมูไปไหน ลมหายใจลูกหมูก็ไปด้วย ลมหายใจ
ไปไหน จิตก็ไปด้วย ลมหายใจคือเพื่อน ลมหายใจคือชีวิต ”

“อย่างนั้นก็เป็เพื่อนกันมาตั้ง ๑๒ ปีแล้วนะคะคุณยาย”

คุณยายหัวเราะแล้วถามว่าลูกหมูอยากรู้จักให้มากกว่านี้
ไหม ลูกหมูยิ้มแทนคำตอบ

คุณยายเปิดเทปเพลงที่ลูกหมูไม่เคยได้ยินมาก่อน และ
อธิบายตามไปด้วย

ลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...ดั่งดอกไม้บาน

...ภูเขาใหญ่กว้าง...ดั่งสายน้ำชำระ...ดั่งนภาภาค...อันบาง

เบา

“ลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...ดั่งดอกไม้บาน...

“ให้ถนอมลมหายใจเข้าอย่างอ่อนโยน เหมือนมีดอกไม้
บานอยู่ในใจของลูกหมู

“เมื่อลูกหมูคืนลมหายใจออกช้า ๆ อย่างอ่อนคลาย...หนูจะหนักแน่นเหมือนภูเขาใหญ่ หนักแน่น ไม่หวั่นไหว ไม่ว่าจะมียะไรมากระทบ เหมือนใจของเรายามเมื่อมีอารมณ์มากระทบ จะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ เราจะไม่หลงอารมณ์

“หายใจเข้าอีกครั้งหนึ่ง ดั่งสายน้ำจ๋าเย็น...เหมือนมีสายน้ำที่จ๋าเย็นอาบรดใจเรา คืนลมหายใจออก ดั่งนภาภาคอันบางเบา”

ลูกหมูรู้สึกเย็น ๆ เลยนั่งยิ้ม ๆ หายใจมาตั้ง ๑๒ ปี ไม่เคยนั่งสังเกตอย่างนี้มาก่อนเลย

“ลมหายใจแห่งสติจะร้อยกายกับใจของเราให้เป็นหนึ่งเดียวกัน จะทำให้เรารู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล ลูกหมูเริ่มตามลมหายใจกับเพลงง่าย ๆ อย่างนี้ไปก่อนดีมั๊ยลูก”

“ดีค่ะคุณยาย คุณยายคะ ลูกหมูจะตั้งชื่อห้องห้องนี้ว่าห้องอะไรดี”

“นั่นสิลูก ชื่อห้องอะไรดี”

“ห้องแห่งลมหายใจดีมั๊ยคะ”

แล้วห้องแห่งลมหายใจก็เป็นสมาชิกใหม่ของบ้านลูกหมูตั้งแต่นั้นมา เวลาโดนเพื่อนแกล้งกลับมา ก็เป็นอันว่า ทุกคนจะเจอลูกหมูได้ใน...

ห้องแห่งลมหายใจ ☺

บ่อยเลยเจ้าคะ

ปารีชวณสามมีขับรถไปเยี่ยมแม่ที่ต่างจังหวัด พอรถเข้าไปจอดที่ลานหน้าบ้านแม่ก็เดินออกมาโดยเร็ว แล้วก็บอกข่าวเรื่องน้ำไม่สบายมาก

“คงวันสองวันนี้แหละ” แม่ว่า

นารีมองดูหน้าแม่อย่างแปลกใจ แม้ว่าแม่จะดูว่าไม่สบายใจกับการที่น้องชายคนเล็กวัยเจ็ดสิบปีป่วยหนัก แต่การพูดถึงความตายอย่างเรียบเฉยก็ดูขัดแย้งกันอย่างน่าแปลกใจ

“ไปเยี่ยมสิ ไหน ๆ ก็มาแล้ว แม่ไปด้วย เพราะยังไงแม่ก็ต้องไปเฝ้าคืนนี้ ไปช่วยเขาหน่อย”

เขาของแม่ คือน้องสะใภ้ของแม่ และลูก ๆ ของน้ำ

สามีนารีจึงขับรถพาแม่และนารีไปบ้านน้ำ ซึ่งอยู่ห่างจากบ้านแม่ไม่เท่าไร ที่ลานบ้านน้ำ มีรถจอดอยู่สองสามคัน เมื่อเดินเข้าไปใกล้จึงพบว่า เป็นรถของลูก ๆ ของน้ำที่ทำงานอยู่กรุงเทพฯ พวกเขากันขับรถมาเยี่ยมพ่อ

นารีเดินเข้าไปในบ้าน น้ำสะใภ้นั่งอยู่ตรงหน้าประตู หน้าตาหม่นหมอง เหมือนมองออกไปนอกบ้านเหมือนไม่รับรู้อะไร



นารียกมือไหว้ รู้สึกแปลกใจที่ผมของน้ำสะใภ้ชาวโพลนไปทั้งหัว ทั้งที่อายุยังไม่ถึงเจ็ดสิบปี

น้ำสะใภ้ร้องทักว่า

“อ้อ หนูนามาหรือ”

นารีนึกขำ เพราะคำว่าหนูนาเป็นคำที่ผู้ใหญ่ใช้เรียกเธอตอนเด็ก ๆ น้ำสะใภ้ไม่ได้เจอเธอนานแล้ว พอเจอเข้าก็เลยเรียกชื่อเก่า

นารีมองไปในบ้าน เห็นน้ำนอนอยู่บนที่นอนมุ้งห้อย เธอคุกเข่าลงและคลานเข้าไปใกล้ ร่างแข็งแรงสมวัยหนุ่มของน้ำที่เธอเคยเห็นเมื่อวัยเด็กหายไป กลายเป็นร่างของชายชราผอมบางนอนเบ๊บบอยู่ นัยน์ตาของน้ำที่มองมายังเธอไม่รับรู้อะไรอีกแล้ว

“น้ำ หนูนามา”

เธออดไม่ได้ที่จะต้องเรียกชื่อเมื่อวัยเด็กเพื่อทวนความทรงจำ

“หนูนามาเยี่ยม”

เสียงของแม่ดังขึ้น

“ดลก็มา”

แม่เอ่ยชื่อสามีของหนูนา

นัยน์ตาของน้ำที่มองมายังนารียังคงว่างเปล่า ใครสักคนที่นั่งอยู่ก่อนยกมือไหว้นารีแล้วว่า “ไม่รู้ตัวแล้ว ไม่ไหวแล้ว”

นารีมองตาน้ำแว้งแว้ง เธอเคঁอมมือไปจับมือน้ำขึ้นมาบีบ

เบา ๆ

“น้ำเป็นยังไงบ้าง”

ใครอีกคนหนึ่งที่นั่งอยู่ก่อนร้องขึ้นอีก

“ตอบไม่ได้หรอกน้ำ ไม่ได้ยิน ไม่รู้เรื่อง ช้างในมันหมด
แล้วนี่ มะเร็งมันกินหมด กินเหล้ากินยามากนักนี่ เป็นไงล่ะ”

นารีบีบมือน้ำเบา ๆ

“ไม่เป็นไรหรอกน้ำ ไม่เป็นไร”

แต่เสียงของคนรายรอบก็ยังคงดังอยู่แข็งแะ เขาไม่รู้เรื่อง
หรอก อีกไม่นานหรอก ฉันว่าไม่ข้ามคืนนี้ละมั้ง กินไม่ได้แล้ว
นี่ ป้อนอะไรเข้าไปก็อ้วกออกมาหมด พุดก็ไม่ได้แล้ว กินก็ไม่ได้
แล้ว

นารีหันไปทางคนพุด แล้วพุดเบา ๆ

“ทำไมต้องพุดดัง น้ำเขาได้ยินนะคะ”

คนกลุ่มนั้นลดเสียงลง แม่กลานเข้ามาใกล้

“เป็นไงบ้าง”

แม้ว่า สีหน้าของแม่เต็มไปด้วยความวิตกกังวล นารีเห็น
ความทุกข์ของพี่สาวคนโตที่น้องชายกำลังจะตายเต็มตา แม่มี
น้องสาวหนึ่งคน แต่ก็ตายไปเมื่อห้าปีที่แล้ว และน้องชายที่
กำลังจะตายตามไปอีกคนหนึ่ง แม่ถอนหายใจเฮือกใหญ่

“ไม่รู้ตัวแล้วนะ” แม่บอกกับนารี แต่นารีไม่เชื่อ

“น้ำเขาได้ยินนะแม่ เขาได้ยินแน่นอน นาค่อยอ่าน
หนังสือเจอ การพุดไม่ได้ ไม่ได้แปลว่าไม่ได้ยิน เราต้องพุดให้

เขาได้ยื่นแต่สิ่งดี ๆ นะแม่ นาเคยอ่านหนังสือเจอ เขาให้สวดมนต์ก็ได้นะ เขาจะได้มีจิตใจที่สงบ”

“สวดมนตรี” แม่ถาม

“ใช่” นารีตอบแม่ “สวดมนต์”

แม่หันไปมองรอบ ๆ ตัวที่เต็มไปด้วยผู้คนรายล้อมอยู่แข็งแะ บอกเป็นนัยให้นารีรู้ว่า ไม่อาจทำได้เพราะคนเหล่านั้น...

นารีมองตามสายตาแม่ แล้วก็นึกไม่ออกเหมือนกันว่าจะทำอย่างไรที่จะทำได้ อย่างไรก็ตาม นารีจับมือน้ำอยู่พักใหญ่ ในที่สุดจึงคลานไปคุยกับน้ำสะกั๊ ขณะกำลังนั่งปลอบโยนน้ำสะกั๊อยู่นั้น ลูกสาวคนโตของนารีก็เข้ามาในบ้าน ในมือเธอถือถ้วยเล็ก ๆ ใบหนึ่ง เธอตรงไปที่พ่อที่นอนไม่ได้สติ แล้วก็ตักสิ่งที่อยู่ในถ้วยที่ทุกคนพอมองออกว่าเป็นอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งป้อนใส่ปากน้ำอย่าง ถึ ๆ

“กินเข้าไป ๆ มากันเต็มบ้าน จะหาใครหาให้กินสักคนก็ไม่มี พวกใจดำ”

เสียงของเธอดังกังวานไปทั่วห้องเล็ก ๆ นั้น นารีมองไปที่น้ำ เห็นอาหารละ ๆ ค่อย ๆ ไหลเป็อนออกมาจากปากจนถึงคอ

แม่ของนารีโกรธจนลุกขึ้นยืน

“นั่นพ่อแกนะ ทำอย่างนั้นได้ยังไง”

จากนั้นก็ม็เสียงดังระเบ็งแข็งแะ ทั้งฝ่ายห้ามและฝ่ายพูด นารีพาแม่ขึ้นรถกลับบ้านโดยเร็ว แม่กลับมานั่งร้องไห้ที่บ้าน นารีปลอบแม่อยู่พักหนึ่งจึงลากลับกรุงเทพฯ

“แม่ส่งข่าวเรื่องน้ำด้วยนะ”

ในที่สุดน้ำของนารีก็ตาย งานศพมีแต่เสียงร้องไห้ระงม ทั้งพี่สาวและลูกสาวคนโตของน้ำก็โศกเศร้าไม่แพ้กัน นารีและสามีไปเผาศพหน้าอย่างเศร้า ๆ คนตายก็ตายไปแล้ว แต่คนอยู่ก็กลับหมองใจกันไปอีก

นารีชอบเอาเรื่องนี้ไปถามหลวงตา

“ลูกสาวคนโตของน้ำดิฉันนะแยะจริง ๆ นะเจ้าคะ ทำอะไรที่แยะ ๆ ออกมาได้ยังไงก็ไม่รู้ พ่อกำลังจะตายทั้งคน ยังประชดประชันแตกดันคนอื่นอีก เขาเป็นลูกยังงั้นเจ้าคะ ไม่รักพ่อเลย”

หลวงตาหัวเราะหึ ๆ ตามสไตล์แล้วว่า

“โยม คนเราแสดงความรักไม่เหมือนกันนะ นั่นเขาก็แสดงความรักของเขาอีกแบบหนึ่งนะ เขาไม่รู้จะแสดงความรักที่ไหนใจออกมายังไง มันก็เลยออกมาอย่างนั้น นั่นเพราะคนเราไม่มีสติ ความรักที่แสดงออกก็เลยกลายเป็นความเกลียดไปอย่างไปว่าเขาเลยโยม โยมคิดดูดี ๆ โยมอาจเคยทำแบบนี้มาแล้วบ้างก็ได้”

“เจ้าคะ”

นารีร้องรับเสียงเบาหวิว ต่อคนเดียวไม่ให้ใครได้ยินว่า บ่อยเลยเจ้าคะ ☸

ศพอาสนะ - ฐาตาอาสนะ

โยคีท่านกำหนด อาสนะโยคะ ไว้หลาย ๆ อาสนะทีเดียว และจัดให้เข้ากับโครงสร้างของทุก ๆ คนที่จะปฏิบัติได้ กำหนดไว้เป็นหมวดหมู่ ซึ่งครูผู้สอนควรจะทราบว่าจะสอนหมวดใด ก่อนหลัง ก่อนอื่นผู้ปฏิบัติควรจะทราบถึงอาสนะที่ช่วยผ่อนคลายเสียก่อน เราเรียกว่า เป็นการพักอย่างสมบูรณ์แบบ
หนึ่ง ศพอาสนะ หรือศวะอาสนะ



ทำอย่างไรล่ะ! : นอนหงายบนพื้น แยกขาสองข้าง ห่างกันพอสมควร วางแขนทั้งสองไว้ข้างลำตัว หงายมือ หลับตา คลายกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วน ตั้งแต่ศีรษะลงมาถึงปลายเท้า ปลดปล่อยความคิดต่าง ๆ ออกไป และพยายามให้สติอยู่กับลมหายใจเข้า-ออกเท่านั้น พยายามหายใจให้นุ่มนวล...แผ่วเบา

จนกระทั่งให้มีความรู้สึกว่าการกล้ามเนื้อทุกส่วนจมหายลงไปในพื้นที่
ดิน

เราใช้อาสนะนี้ก่อนและหลังการปฏิบัติ ใช้เวลาประมาณ
๒-๓ นาที หรือถึง ๕ นาทีแล้วแต่กรณี

ประโยชน์คือ เป็นอาสนะที่ผ่อนคลายความตึงเครียดของ
ประสาทและจิตใจ ช่วยปรับระดับความดันโลหิตให้สมดุลขึ้น
ช่วยทำให้นอนหลับง่ายขึ้น

สอง หลังจากที่เราได้ผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยศพ
อาสนะแล้ว เราจะเริ่มอุ่นเครื่องร่างกายด้วยการออกกำลังปอด
กล้ามเนื้อหัวใจ และเป็นการยืดเส้นยืดสายคลายกล้ามเนื้อด้วย

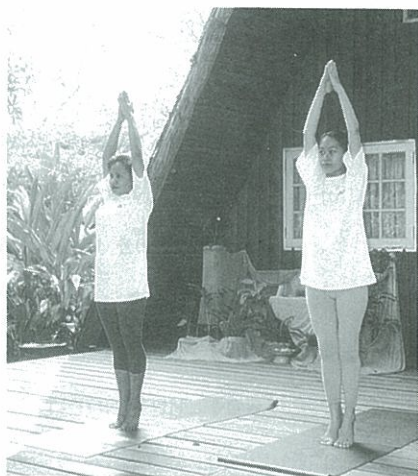
โยคีท่านกำหนดชื่อว่า **ธาดาอาสนะ** ธาดาแปลว่าภูเขา
เป็นภาษาสันสกฤต อาสนะนี้มีหลายแบบ เป็นอาสนะที่ปฏิบัติ
ง่าย กำหนดลมหายใจไม่ยาก (ในช่วงนี้ครูหนุ่มมีนางแบบเป็น
คุณแม่กับคุณลูก ปฏิบัติโยคะมาด้วยกันมาเป็นแบบให้)

ธาดาอาสนะแบบที่ ๑ คือ ยืนตัวตรงเท้าชิด แขนทั้งสอง
อยู่ข้างลำตัว กางแขนสองข้างให้อยู่ในระดับไหล่ กำหนด
ลมหายใจเข้า เขย่งสันเท้าขึ้นพร้อมยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ยืด
แขนตรง จนกระทั่งฝ่ามือประกบกัน (เหมือนในรูป) กำหนดลม
หายใจออก วางสันเท้าลงกับพื้น พร้อมทั้งลดแขนสองข้างไว้
ข้างลำตัวเหมือนเดิม ทำต่อเนื่องกันประมาณ ๖ ครั้ง

ประโยชน์ เป็นการบริหารปอด สูดเอาอากาศบริสุทธิ์
เข้าไปฟอกปอด บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ ไหล่ กล้ามเนื้อส่วนหลัง



ธาดาสานะ
แบบที่ ๑ (ท่าเริ่ม)



ธาดาสานะ
แบบที่ ๑ (ท่าปฏิบัติ)

ธาดาสานะ
แบบที่ ๒ (ท่าเริ่ม)

ธาดาสานะ
แบบที่ ๒ (ท่าปฏิบัติ)



ข้อเท้า ทำให้การทรงตัวดีขึ้น เป็นการป้องกันหลังค่อม - เท้า
พลิก เท้าแพลง

ธาดาสันแบบที่ ๒ คือ ยืนตัวตรง แยกเท้าให้ห่าง
ประมาณ ๑ ฟุต ๑/๒ แขนสองข้างอยู่ข้างลำตัว กำหนดลม
หายใจเข้า พร้อมทั้งยกแขนสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ แอ่นอก
แขนหน้า (ไม่เกร็งลำคอ) กำหนดลมหายใจออก ก้มศีรษะ
และลำตัวลงมาจนกระทั่งฝ่ามือทั้งสองข้างสามารถสัมผัสพื้นได้
หัวเข่าต้องยืดตรง หายใจเข้าอีกครั้ง (ทำเหมือนท่าเริ่ม) หายใจ
ออกวางแขนสองข้างไว้ข้างลำตัว ยืนตัวตรงทำต่อเนื่องประมาณ
๖ ครั้ง

ประโยชน์ คล้ายกับธาดาสันแบบที่ ๑ แต่จะเพิ่ม
ความอ่อนช้อย การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังให้ดีขึ้น ป้องกัน
หลังคดงอหลังแข็ง ทำให้เลือดจากหัวใจลงมาเลี้ยงใบหน้า
และสมองเวลาเราก้มตัว

เป็นอย่างไรกันบ้าง ศพาสัน และธาดาสันไม่
ยากเลยใช่ไหมคะ ลองทำดู แล้วจะรู้สึกผ่อนคลาย ส่วน
คราวหน้าจะเป็นอาสนะใด...ติดตามนะคะ ☺

พบกับ แมชชีคั่นสนีย์ เสถียรสุด

ทางสื่อวิทยุ

◎ ในรายการ **คุยกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกซ์**

ทุกเช้าวันอาทิตย์ เวลา ๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.

ทางสถานีวิทยุ FM 99.5 MHZ. “คลื่นหญิง พลังหญิง”

◎ รายการ **ธรรมะร่วมสมัย**

ทุกวันพฤหัสบดีที่ ๒ และ ที่ ๔ ของเดือน

เวลาเที่ยงคืนถึงตีสอง

ทางสถานีวิทยุสำนักข่าวไทย อ.ส.ม.ท.

FM 100.5 MHZ. และ AM 1494 KHZ.

กระจายเสียงทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย

◎ และรายการ **สาวิกา**

ทุกวันเสาร์ เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.

ทางสถานีวิทยุ ดร.ภ.๔ FM 98.75 MHZ.

ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๖.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น.

ทางสถานีวิทยุ รด. กรุงเทพฯ AM 747 KHZ.

พร้อมสื่อทีวี

๒ นาที กับแมชชีคั่นสนีย์ เสถียรสุด ในรายการ **เพื่อนทุกซ์**

ทางสถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง ๙ อ.ส.ม.ท.

ทุกวันจันทร์ - พฤหัสบดี เวลา ๐๕.๕๕ น.

และ ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ไทยทีวีสี ช่อง ๑๑

ทุกวันอังคาร เวลา ๑๐.๕๕ น.

ขอบันชวัญไว้สร้างกำลังใจ

ขอคำพูดปลอบใจจากแม่ชี ให้หัวใจได้คลายทุกซ์ ให้หลุดพ้นจากความรู้สึกผิดด้วยเถิดค่ะ เพราะหลงเข้าไปในวังวนของความรัก รักครั้งแรกที่ทุ่มเทให้หมดใจ กว่าจะถูกขื่นย่นได้ ใช้เวลานานเหลือเกิน แต่ก็ยังมีวายจะโอนเอนไปมา ขอให้สิ่งที่เราตัดสินใจลงไปคือสิ่งที่ถูกต้อง เราทำมาดีที่สุดในแล้ว ขอให้เราหลุดพ้นจากผู้ชายคนหนึ่ง...ผู้ชายคนหนึ่งที่น่าสงสาร...กำพร้าพ่อแม่ ขาดความรัก ความอบอุ่นตั้งแต่เล็กจนโต มีปมด้อยในใจ..เป็นคนเจ้าชู้ อยากรมีคนมายอมรับ อยากรมีใคร ๆ มารัก ผ่านผู้หญิงมามากมายจนมาเจอเรา บอกว่าเราเต็มใจเค้าได้เต็ม เราเป็นทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเค้าได้ เราพยายามชดเชยให้ทุกอย่าง แต่ก็ยังไปพลาดกับผู้หญิงอายุมากกว่ามีลูกติดจากสามีเก่า ๒ คน แต่ได้เงินจากการหย่าสามีเก่ารวบ...เราจน...เราไม่เคยตั้งเหนี่ยวรั้งไว้เลย มีแต่ยุให้เค้าไปลองดู จนผูกมัดให้แต่งงานแต่งงานกันไป แต่ไม่เคยปล่อยเรา ขอเวลาเพราะพลาดไป ครั้งแล้วครั้งเล่าที่ให้โอกาส ขอให้รอเค้า จนรู้สึกมั่นใจว่า เค้าก็เป็นอย่างนี้เรื่อยไป เด็ดขาดได้หลายครั้ง ไม่พูดไม่รับ

ฟัง แต่เค้าหายไปได้ไม่กี่วัน ก็โผล่มาอีก มาพูดมาหวังเหมือนเดิม
อยากอยู่กับเราในบ้านปลาย เป็นอย่างนี้มาตลอด ๕ ปี ตั้งแต่
เริ่มต้น อดทนกล้ำกลืนฝืนทน พุดจาด้วยดี สุดท้าย รู้สึกไม่ไหว
แล้ว ขอเด็ดขาด ไม่ต้องโทร. ไม่ต้องติดต่อมาอีก เค้าขอแค่เป็น
เพื่อนไปก่อน แต่...แม้แต่ความเป็นเพื่อนก็ให้ไม่ได้ รู้สึกโหดร้าย
ไปหรือเปล่าคะ ทำอย่างไรจะเหลือความรู้สึกเป็นเพื่อนกันได้
ทำอย่างไรให้หัวใจแข็งเหมือนหินผา ที่ไม่สามารถซึมซับคำพูด
อ้อนวนอนใด ๆ ลงไปได้อีกคะ

ขอแบ่งกำลังใจจากท่านแม่ซีและเพื่อนทุกขในสาขาวิกา
ด้วยคน ขอรบกวนเวลาอันมีค่าตอบในสาขาวิกา (เพียงสั้น ๆ ก็ได้)
ค่ะ

นามสมมติ

ตอบ คุณ 'นามสมมติ'

รักใด ยิ่งรัก ยิ่งทุกข์ ตายอยู่บนกองทุกข์...

อย่าบุกต่อ

รักใด ยิ่งรัก ยิ่งหมดทุกข์ เยือกเย็น อยู่เหนือทุกข์...

ขอให้คุณรัก...ให้ดี

คิดมาก...ยากนาน

ดิฉันว่างงานมาเป็นเวลา ๖ เดือนเศษ เรื่องเงินทองนั้น

ไม่เดือดร้อน เพราะไม่เคยประมาท ไม่สุร่ยสุร่ายเป็นปกติอยู่แล้ว มีความสุขตามอัธยาศัย ปัจจุบัน ดิฉันหาความรู้เสริมในสาขาวิชาที่สนใจ และยังคงมองหางานบ้างตามที่เหมาะสมกับความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ของตัวเอง เพื่อน ๆ แปลกใจในความคิดของดิฉัน บ้างก็ว่าดิฉันกลายเป็นคนเฉื่อยเนื่อย ทำไมหมดไฟเร็วนัก ทำไมไม่หางานทำตัวเป็นเกลียวเหมือนเพื่อนคนอื่น ๆ บางคนบอกว่าทำตัวทวนกระแส หลายคนลงความเห็นเป็นคนงอมืองอเท้า หนักไม่เอาเบาไม่สู้ จะกินบุญเก่าได้นานแค่ไหน ดิฉันมิได้หวั่นไหวในคำพูดเหล่านี้ เพราะรู้ว่าความสุขของคนแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน แต่ขอความกรุณาท่านแม่ชีแนะนำทางสว่างแก่หัวใจและความคิดที่ค่อนข้างจะแคบเล็กของเพื่อน ๆ ดิฉันด้วย คร้านเหลือเกินค่ะที่จะอธิบาย

๒๘ ฝน

ตอบ คุณ '๒๘ ฝน'

การอธิบายที่ดี คือมีความสุขให้เพื่อนเห็น ถ้าเขาเห็นว่าเรามีความสุขดี เขาก็จะไม่สงสัย เราไม่ตามกระแส ไม่ทวนกระแส แต่อยู่ในกระแสอย่างรู้เท่าทันเอาไว้ ทำหน้าที่ด้วยความไม่ประมาท รู้จักตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเอง บังคับตัวเองไม่ให้ไหลไปในทางอกุศล จนเคารพตัวเองได้ และพอใจในตัวเองที่เป็นอิสระอย่างแท้จริง

ขอให้คุณทำงานทุกชนิดด้วยสติปัญญา ไม่ต้องโลภ
ไม่ต้องโกรธ ไม่ต้องหลง เคารพเส้นทางที่คุณเลือกเดิน
ทำหน้าที่การงานไปด้วยใจที่เป็นปกติ ไม่ขุ่นมัว

แสบ...ยกกำลังสาม!!!

เขาหาว่าผมเป็นคน ‘ปากอย่างใจอย่าง’ ‘กลับกลอก’ และ
‘ไว้ใจไม่ได้’

ลูกคนเล็ก

ตอบ คุณ ‘ลูกคนเล็ก’

ถ้าปากอย่างใจอย่างใน ภาษาคน คุณก็จะดูเป็นคน
กลับกลอก และไว้ใจไม่ได้

แต่ถ้าเป็น ภาษารธรรม คำว่าปากอย่างใจอย่างนี้ จะเป็น
การกระทำของผู้ที่รู้ว่า ปากว่าเอา แต่ใจไม่เอา คือมีหน้าที่ก็ทำ
ไป แต่ใจปล่อยวาง เป็นอิสระ ไม่ยึดถือให้เป็นเหตุแห่งทุกข์
คุณก็เป็น ปากอย่างใจอย่างในภาษารธรรม...ก็แล้วกัน

หญิงยุคใหม่กับเรื่องคาใจ (กลางซูเปอร์มาร์เก็ต)

อยากให้มีความจริงใจบรรจุกระป๋องขายเหลือเกินค่ะ

ยศวิมล

ตอบ คุณ ‘ยศวิมล’

คุณกำลังเป็นนักบริโภคนิยมอีกคนหนึ่งแล้ว มาเป็นคนที่พัฒนาตัวเองให้มีความสุขที่เป็นนักผลิตดีกว่า ความจริงใจหาซื้อไม่ได้หรอกค่ะ แต่สร้างขึ้นได้ในตัวคุณ ถ้าคุณมีความจริงใจต่อการใช้ชีวิตของคุณ ที่เกิดมาครั้งหนึ่งแล้วจะดำรงชีวิตอย่างระมัดระวังที่จะไม่ทำเหตุแห่งทุกข์ ธรรมชาติก็จะรับรองการกระทำของคุณ คุณจะได้ ความจริงใจ จากสรรพชีวิตอื่น ๆ ที่อยู่รายล้อมตัวคุณโดยที่ไม่ต้องซื้อหา จะหาวัตถุดิบอะไรมาแลก ความจริงใจ ไม่ได้หรอกค่ะ

ความจริงใจไม่มีโปรโมชั่น หรือการจัดรายการซื้อหนึ่งกระป๋องแถมหนึ่งกระป๋องตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป

อยากได้ ก็ต้องให้ก่อนค่ะ

เหนื่อยไหมดาว...?

ดิฉันเป็นคนเจ้าอารมณ์ และชอบเอาชนะอย่างที่สุด ยิ่งถ้าเจอคนทำทนาย และอวดดีใส่แล้วละก็ เป็นเรื่องทุกครั้ง จนดังไปทั้งหน่วยงานแล้วค่ะ

ดาวไถ

ตอบ คุณ ‘ดาวไถ’

ไม่มีพายุใด รุนแรง น่ากลัว เท่าพายุอารมณ์ คนที่

หลงอารมณ์ทำผิดอะไรก็ได้ คุณอย่าคิดเป็นที่หนึ่งในอาณาจักรแห่งทุกซ์เลย เอาชนะใจตัวเองดีกว่า อย่าทำตัวให้มีศัตรูทั้งภายในภายนอก ศัตรูภายในก็คือจิตใจของคุณที่ตั้งไว้ผิดนั้นแหละ รีบเมตตาดำตัวเองเสียเร็ว ไม่เหนียวหรือไร ยิ่งดั่ง ยิ่งไม่ได้ยิน ลองเจียบดูสิ จะได้ยิน

จิตเจียบ จะได้ยินเสียงธรรมะดังในใจของคุณ

มันก็ยังงงงงง...!!!

เพื่อนชอบนั่งสมาธิ สนใจในการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง เกรงครัดในข้อวัตรต่าง ๆ ชอบไปนั่งสมาธิที่วัด แต่เมื่อต้องอยู่รวมกลุ่มกับคนอื่น ๆ กลับเข้ากับเขาได้ยาก พุดยาก อยู่ยาก กินยาก เรื่องมาก ลำบากไปเสียทุกขณะจิต เป็นปัญหากับคนที่อยู่แวดล้อม สมาธิไม่ได้ช่วยอะไรเลยหรือคะ

คนไกลวัด

ตอบ คุณ 'คนไกลวัด'

ถ้าพุดเรื่องสมาธิ ต้องหมายถึง จิตที่เป็นสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิจะมีกำลังที่บริสุทธิ์ ตั้งมั่น และว่องไว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ถักทอไปกับใคร ชีวิตของเขาจะมั่นคง ไม่หวั่นไหวง่าย อยู่กับใครก็เรียบง่ายเป็นปกติ ไม่ยุ่งยาก

เราปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร...เพื่อดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่ทุกข์
ไม่ว่าเราจะอยู่กับใครในสังคม...ก็ไม่ทุกข์
อยู่คนเดียว...ก็ไม่ทุกข์

เพราะว่ามีความคิดเห็นที่ถูกต้อง ที่จะพิจารณาสิ่งทั้งหลาย
ทั้งปวงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ

ชีวิตจะทันสมัยมาก เพราะมีปัจจุบันขณะที่ไม่ทำเหตุ
ด้วยความประมาท

ถ้าเหตุไม่ประมาท ผลก็ไม่ทุกข์

ชีวิตจะไม่เป็นปัญหา เพราะมีปัญญาจัดการให้ชีวิต
รอดพ้นจากกิเลส ☸

หน่วยงานการศึกษาไดสนใจ V.D.O. รายการ 'เพื่อนทุกข์'

และบทเพลงเพื่อเด็ก ชุด 'ชมสวน'

กรุณาติดต่อได้ที่

เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซ. วัชรพล ถ. รามอินทรา

แขวงจรัลเขี้ยว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

โทร. ๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๑๐-๔๗๕๖, ๕๑๐-๖๖๙๗

โทรสาร ๕๑๙-๔๖๓๓

สาวิกา

สื่อเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ
...เป็นสาระ...เป็นความหมาย...เป็นกำลังใจ...เป็นเพื่อน
และเป็นของขวัญอันมีค่า...มอบสาวิกาแด่คนที่คุณรัก

- สมัครสาวิกาเพื่อตัวท่านเอง
- สมัครสาวิกาเพื่อมอบเป็นของขวัญแด่คนที่คุณรัก
- สมัครสมาชิกอุปถัมภ์เพื่อมอบสถานศึกษาทั่วประเทศ

ใบสมัครสมาชิก 'สาวิกา'

ชื่อ _____ นามสกุล _____

ที่อยู่ _____

หมายเลขโทรศัพท์ _____

อายุ _____ ปี อาชีพ _____

สถานที่ทำงาน / สถาบันการศึกษา _____

ขอสมัครเป็นสมาชิก 'สาวิกา'

เป็นเวลา ๑ ปี (๑๒ ฉบับ) ราคา ๓๖๐ บาท

๑ ปี (๑๒ ฉบับ) ยินดีจะร่วมสนับสนุนการสร้างชุมชนแห่งการ

เรียนรู้มากกว่า ๓๖๐ บาท เป็นจำนวนเงิน _____ บาท

เริ่มตั้งแต่ฉบับที่ _____ ปีที่ _____

โดยได้แนบ ตัวแลกเงิน ธนาณัติ เช็ค

ส่งจ่าย ปณ. จรเขี้ยว ในนาม จันทนา ศรีมุกดา เสถียรธรรมสถาน

๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ ลาดพร้าว กรุงเทพฯ หรือโดยผ่าน

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เพื่อกองทุนสาวิกา ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

(มหาชน) สาขารามอินทรา บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๑๘๗๐๖๒๖๒๔-๗



เดือนพฤษภาคม ๒๕๔๒

๒๒ - ๒๓ พ.ค. ครอบครัวยุวแห่งสติและดนตรีแห่งสติ

๒๘ - ๓๑ พ.ค. ปฏิบัติบูชาเนื่องในวันวิสาขบูชา

วันวิสาขบูชาที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๔๒

๐๗.๓๐ น. ดักบาตรคณะแม่ชี

ฟังธรรมและปฏิบัติบูชาตลอดทั้งวัน

๑๗.๐๐ น. ร่วมกันสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

(พระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงเริ่มวาง
หลักธรรมก่อนเรื่องอื่น)

๑๘.๓๐ น. ปาฐกถาธรรมพิเศษ...

๒๐.๐๐ น. เวียนเทียน

สนใจติดต่อสอบถามได้ที่

เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซ.วัชรพล ถ.รามอินทรา

แขวงจรัลเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

โทร. ๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๑๐-๔๗๕๖, ๕๑๐-๖๖๙๗

โทรสาร ๕๑๙-๔๖๓๓

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ซึ่งส่งผลเป็นปรากฏการณ์หลายด้าน วิกฤตการณ์เหล่านี้มิใช่เป็นแค่วิกฤตเศรษฐกิจ แต่ยังสะท้อนถึงวิกฤตการณ์ทางด้านสังคมและจิตวิญญาณด้วย มาตรการแก้ไขวิกฤตการณ์ที่ดำเนินการอยู่ในปัจจุบัน ทั้งภาครัฐและเอกชน มักจะมีลักษณะเฉพาะด้าน ขาดมิติด้านศาสนา ซึ่งเป็นมิติพื้นฐานของวิกฤตการณ์ปัจจุบัน กลุ่มองค์กรที่มีความสนใจการแก้ไขปัญหาสังคมด้วยหลักการทางศาสนาจึงได้ร่วมกันจัดงานสัมมนา 'มิติศาสนากับปัญหาเศรษฐกิจ' ในวันที่ ๑๕-๑๖ พฤษภาคม ๒๕๔๒ ที่มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตชัย สนใจติดต่อโทร. ๒๗๗-๔๖๒๕, ๔๓๗-๙๔๔๕, ๘๗๙-๓๘๗๗

✦ **ธรรมยาตราเพื่อทะเลสาบสงขลา ครั้งที่ ๔** ขอเชิญร่วมเดินเท้าทางไกล เพื่อชีวิตชุมชน ธรรมชาติ และศาสนธรรมจาก...เกาะยอถึงป่าต้นน้ำ...เขาพระ ในวันที่ ๒๕ เมษายน - ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๔๒ ติดต่อสอบถามโทร. ๔๓๗-๙๔๔๕, (๐๗๔) ๒๓๙๕๙๔

✦ **'โครงการเสขียธรรมวิทยาลัย' จัดอบรม 'หลักพระธรรมวินัยที่สำคัญต่อชีวิตพรหมจรรย์และการอบรมสมาธิภาวนา'** ในวันที่ ๑๓-๑๙ มิถุนายน ๒๕๔๒ ที่สวนเมตตาธรรม อ. ผาง จ. เชียงใหม่ วิทยากรโดยกลุ่มพระสงฆ์พุทธทาสศึกษา แม่ชีท่านใดสนใจ 'โครงการเสขียธรรมวิทยาลัย (สำหรับแม่ชี)' ขอรายละเอียดได้ที่คณะกรรมการศาสนาเพื่อการพัฒนา (ศ.พ.พ.) โทร. ๔๓๗-๙๔๔๕, ๔๓๗-๙๔๕๐

✦ **ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร** ขอเชิญชมนิทรรศการถาวรห้องพระราชประวัติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติในประเทศไทย, นิทรรศการถาวรชาติพันธุ์วิทยาทางโบราณคดี, นิทรรศการถาวร เรื่อง 'พัฒนาการทางสังคมและวัฒนธรรมในประเทศไทย' ทุกวันตั้งแต่เวลา ๐๙:๐๐ - ๑๒:๐๐ และ ๑๓:๐๐ - ๑๖:๐๐ ยกเว้นวันอาทิตย์ วันจันทร์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ นักเรียน นักศึกษา แสดงบัตรประจำตัว เข้าชมฟรี ประชาชนทั่วไป คนละ ๑๐ บาท เดือน พฤษภาคม ฟรี โรงเรียนที่ประสงค์จะนำนักเรียนเข้าชมเป็นกลุ่มติดต่อล่วงหน้าที่คุณประมาภรณ์ แสนคำพงษ์ ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร ๒๐ ถนนบรมราชชนนี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทร. ๘๘๐-๙๔๒๙ ต่อ ๓๒๐๑ และ ๘๘๐-๙๓๓๔ โทรสาร ๘๘๐-๙๓๓๒

อาตมาได้รับนิตยสาร ‘สาวิกา’ มานานแล้ว แต่ไม่ได้ตอบรับให้ทราบ ขออนุโมทนาเป็นอย่างยิ่งในคุณธรรมความดีงามของท่าน ความเมตตาคือที่มาของคุณธรรมทั้งปวง ที่ผ่านมาอาตมาไม่ได้จ่ายค่าสมาชิกรายปีเลย เพราะคุณธรรมอันสูงส่งดุจดั่งขุนเขาของท่าน ผศ. ลัดดา สวินทร เสียค่าสมาชิกลงไปให้เริ่มตั้งแต่ ‘เพื่อนนอก-เพื่อนใน’ เป็นต้นมาจนถึง ‘สาวิกา’ ทางวัดหนองปลาชีวได้รับความรู้จากนิตยสารสาวิกาเป็นอย่างยิ่ง ในเรื่องการดำเนินชีวิตที่ดีงาม นำอ่านนำศึกษาเพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิตใจอยู่ในโลก อย่างไม่เป็นทุกข์

‘สาวิกา’ เป็นประทีปแห่งจิตใจได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันนี้ โลกวุ่นวายใจคนสับสนจิตมนุษย์หาทางออกไม่ได้ โดยแท้จริงแล้วเมื่อ โลก โกรธ หลง เข้าครอบงำใจคนก็มีตม ธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นทางสว่างแห่งจิต ไม่มีความทุกข์ใด ๆ ในชีวิตที่จะแก้ไขไม่ได้ ขอเพียงสำรวมใจไปในแนวทางแห่งสังฆธรรม ‘สาวิกา’ ที่ท่านกรุณาส่งไปนั้นมีผู้นำไปอ่านอยู่เป็นประจำ จึงเหมาะที่จะมีไว้เป็นสมบัติของห้องสมุดวัดหนองปลาชีวโดยแท้ อาตมาขออนุโมทนา ‘สาวิกา’ และท่าน ผศ. ลัดดา สวินทร ที่ให้ธรรมเป็นทานแก่ทางวัดหนองปลาชีว อาตมาได้แต่สำนึกด้วยใจว่านี้แหละคือคุณธรรมอันยิ่งใหญ่ของคนในโลกนี้ การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นการสร้างบารมีธรรมอันยิ่งใหญ่ให้กับตนเองอยู่แล้ว ค่าของคนเรามีได้อยู่ที่เนื้อหนังเหมือนสัตว์อื่น แต่อยู่ที่คุณธรรมน้ำใจ

พระลำไผ่ จันทาโก

การหยิบยื่นธรรมะขณะการให้ทั้งปวง

สำหรับผู้อ่านที่สนใจ ‘สมัครสมาชิกอุปถัมภ์’ เพื่อมอบแก่สถานศึกษา, โรงพยาบาล, ห้องสมุด, วัด ฯลฯ ติดต่อแสดงความจำนงได้ที่เสถียรธรรมสถานค่ะ

ผมได้ซื้อ ‘สาวิกา’ ฉบับกุมภาพันธ์ ๒๕๔๒ มาจากงานหนังสือแห่งชาติ ได้อ่านคอลัมน์ ‘สาวิกาสัญจร ตอน ‘ติดปีกให้ไดอารี่ ปลายทางที่... เชียงใหม่’ แล้วมีมุมมองเล็กน้อยว่า บทความค่อนข้างยาวและละเอียดในด้านเนื้อเรื่องเบา ๆ เท่านั้น ถ้าหากจะเพิ่มเนื้อหาในด้านธรรมะและปรัชญา ซึ่งเป็นเหตุที่แท้ของการเดินทาง ก็จะทำให้บทความนี้สมบูรณ์ขึ้นครับ

เจริญชัย อัญชลีธรรม

เจ้าของคอลัมน์ขอขอบคุณสำหรับมุมมองค่ะ คนอ่านของเราน่ารักเสมอ เป็นกระจกบานใหญ่ที่หาซื้อที่ไหนก็ไม่ได้
เขียนมาคุยกันอีกนะคะ

รัก ‘สาวิกา’ แต่หมูนี ‘สาวิกา’ ทำให้คิดถึงบ่อย ๆ สิ้นเดือนแล้วก็คอยหาย ๆ มีอะไรให้สมาชิกคนนี้ช่วยหรือไม่

น.ส. สายบัว

คิดถึง ‘คุณ’ คนอ่านเช่นกัน

ช่วยใจเย็น ๆ และเป็นเพื่อนของเราไปเรื่อย ๆ นะคะ จะจัดส่งให้ถึงมือเร็วขึ้นค่ะ ☺



គំរូនៃការប្រើប្រាស់ព្រះសុរិយ
សម្រាប់ការបង្ហាញពីស្ថានភាពនៃប្រទេស