







เสียงทุกเสียงเป็นเสียงเรียกจากธรรมชาติ  
ให้เรากลับมาดูแลจิตใจ  
เพื่อจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นเหตุแห่งทุกข์  
เสียงที่เสียบจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง  
จึงเป็นเสียงที่ดังที่สุดในโลก

# ธรรมสวัสดิ์

เราต้องขอขอบคุณเสียงทุกเสียงในโลกนี้  
ไม่ว่าจะเป็นเสียงสรรเสริญหรือนินทา  
หากเรามีปัญญา ที่จะใช้เสียงนั้น  
เป็นเสียงเรียกจากธรรมชาติ  
ที่จะเตือนให้เรากลับมา  
รู้ต้นและเบิกบาน

ธรรมสวัสดิ์

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

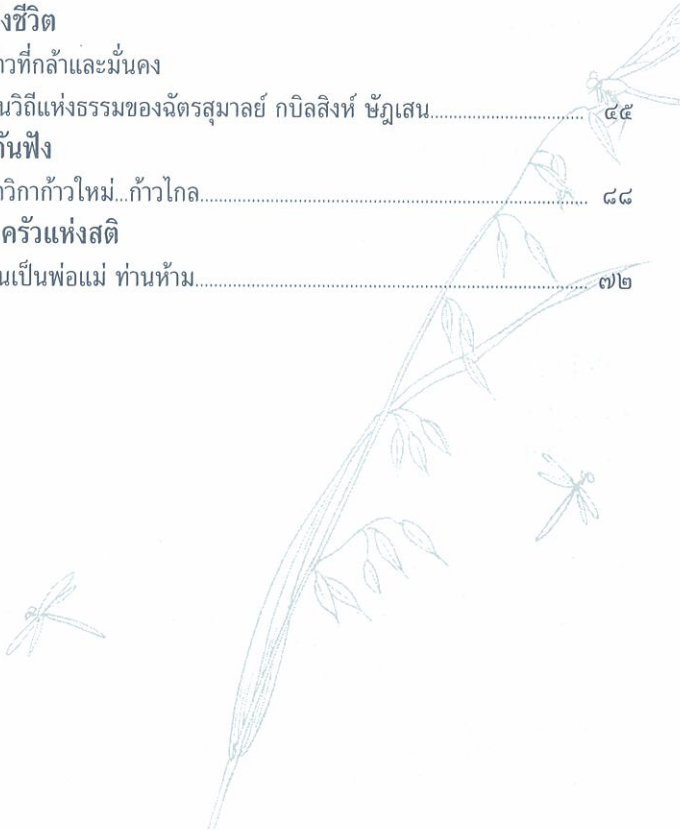


# สวาท

นิตยสารเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ  
ส ว า ร บั ญ

## เรื่องเด่นประจำฉบับ

- พุทธสาวิกา  
พระสุชาตาเถรี ภิกษุณีที่บรรเลงเพลงธรรม..... ๙
- วาตะพุทธทาส..... ๑๕
- บทความพิเศษ  
ธรรมคิตา ปาฏิหาริย์แห่งเสียง ณ บังกะลอร์..... ๑๗
- สาวिकासัจจ  
ดนตรีแห่งโลก...ดนตรีแห่งชีวิต..... ๒๘
- วิถีแห่งชีวิต  
ก้าวที่กล้าและมั่นคง  
บนวิถีแห่งธรรมของฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ ชฎาเสนา..... ๔๕
- เล่าสู่กันฟัง  
สาวิกาก้าวใหม่...ก้าวไกล..... ๘๘
- ครอบครัวแห่งสติ  
คนเป็นพ่อแม่ ท่านห้าม..... ๗๒



# สวท

นิตยสารเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ  
ส ว ท บั ญ

## คอลัมน์ประจำ

- **สา-ระ-ชัน**  
เปลี่ยนใจ..... ๕๕
- **ผู้หญิงใกล้วัด**  
เสียงที่ลอยลมมา..... ๕๘
- **หยุดคิด**..... ๖๓
- **รตนาพรวนดิน**  
ความงดงามของแผ่นดิน..... ๖๕
- **คนปลุกต้นไม้**  
กวาดเก็บใจในงานอาสา..... ๖๗
- **คำหวานน้ำหอม**  
กายเดี่ยวเห็ดตุ๋น..... ๗๐
- **ริมสวน**  
กิลเบิร์ต หัวใจไม่มีวันจบ..... ๗๕
- **สาวิกาสิกขาลัย**  
อาสาสมัครของโลก..... ๗๘
- **ปฏิทินข่าว**..... ๘๔
- **การ์ตูนธรรมะ**..... ๘๗
- **เพื่อนทุกซั่**..... ๙๖
- **คุยกันท้ายเล่ม**..... ๑๐๑

สวท ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๓๑ ประจำเดือนพฤษภาคม ๒๕๔๓ เจ้าของและผู้จัดทำ เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๔ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ ลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ โทรศัพท์ ๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๐๙-๕๗๕๖ โทรสาร ๕๑๙-๕๖๓๓ ที่ปรึกษา คุณหญิงจันทรี หาญเจนลักษณ์, เตือนใจ ดีเทศน์, มนทรา จุฑะพุทธิ, สุชาดา จักรพิสุทธิ์, สุภาวดี หาญเมธี บรรณาธิการ แมชีคีนสนีย์ เสถียรสุด หัวหน้ากองบรรณาธิการ อิตา มหาเปารยะ บรรณานันท์ กองบรรณาธิการ พิกุล วิภาสประทีป, ฉัตรขวัญ อองคสิงห์, นิสากร วนาพงษ์, มณีวรรณ ติวังษ์, คันสนีย์ ศิระพันธ์ เมอลเลอร์, ภาวนา อ่วมฤทธิ, สุกัญญา ไวยะพานิช บริหารการจ้ดทำ/จัดรูปเล่ม/การผลิต บริษัท แพลน พับลิชซิง จำกัด โทรศัพท์ ๙๑๑-๔๒๑๑ โทรสาร ๙๑๑-๕๙๔๘ ซ่างภาพมนตรี ศิริธรรมปิติ ฝ่ายต่างประเทศ ตัมระยา มังคละพฤษ์ ฝ่ายกฎหมาย นงเยาว์ สุนธนันท์ จิตจำหน่ายบริษัท แพลน บุ๊คเน็ด จำกัด โทรศัพท์ ๕๙๑-๘๐๓๓ โทรสาร ๙๕๔-๕๓๕๐ พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทรศัพท์ ๘๐๓-๒๖๙๔-๗

# คำอำนวยการจาก พระธรรมปิฎก



ในโอกาสที่สาวิกาก้าวสู่ปีที่ ๔  
ชาวคณะสาวิกาได้เข้านมัสการท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก  
ณ วัดญาณเวศกวัน เมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคมที่ผ่านมา เพื่อขอ  
ธรรมมงคล เป็นขวัญกำลังใจให้สาวิกาก้าวไกลต่อไป...

“ขออนุโมทนาแม่ชีพร้อมทั้งคณะชาวสาวิการ่วมกันว่า ตอนนนี้ก็ได้อะไรจิตใจเป็นกุศลแล้ว เมื่อเริ่มต้นด้วยกุศลก็หวังว่าจะได้ดำเนินไปในทางที่เป็นความเจริญงอกงาม เพราะว่ากุศลนี้แหละเป็นมงคลในภาษาของธรรมะ ชาวบ้านเขาต้องการมงคล พระก็บอกว่าให้ทำสิ่งที่ เป็นกุศล เมื่อทำสิ่งที่ เป็นกุศล มงคลก็ ตามมาเอง มงคลนี้จะ เกิดเป็นกุศลในใจของเราที่คิดดี แล้วเราก็สื่อสารออกมาเป็นคำพูด เป็นตัวหนังสือที่ ดีงาม และเป็น การกระทำที่ ขวนขวาย เพื่อให้ หนังสือหรือผลงานนั้นออกมาสำเร็จ แล้วสิ่งที่เราทำออกไปนี้ เป็น เรื่องของการสื่อสาร เป็นวัฏจักรที่ประกอบด้วยทั้งมโนกรรมและ กายกรรม ที่สนองต่อหลักการพุทธศาสนาซึ่งเป็นเรื่องของท่าน ชนิตหนึ่ง ที่เรียกว่าธรรมทาน พอเป็นธรรมทานก็กลายเป็นการให้ ที่ประเสริฐ เราต้องการที่จะทำประโยชน์ คือต้องการให้แก่เพื่อน มนุษย์ ให้แก่สังคมนี้ เราให้วัตถุอะไรต่ออะไรกันอยู่เสมอ แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้แน่นอนก็คือการให้ธรรมะ

ตอนที่เรากำหนดหนังสือสาวิกา แก่นแท้ๆ อยู่ที่การให้ธรรมะ แล้วก็จะ มีสิ่งประกอบไปช่วยเกื้อหนุนเพื่อให้ธรรมะนี้เกิดผลสำเร็จ ให้เกิดความดีงาม ความเจริญแก่ชีวิตและสังคม อันนี้เป็นความปรารถนาดีที่เป็นกุศล ที่ตั้งไว้ในใจ สาวิกาดำเนินมาได้ถึง ๔ ปี ถือว่ายังมีความมั่นคงอยู่ ก็ขอให้ความมั่นคงที่ผ่านมานั้น เป็นทุนที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งยิ่งขึ้นในการเดินทางต่อไป

ขอตั้งจิตตั้งใจเอากำลังใจช่วยส่งเสริม โดยอ้ออิงคุณพระรัตนตรัยอวยชัยให้พร ขอคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ ที่ตั้งอยู่ในใจของเราด้วยศรัทธา เป็นกำลังสำคัญที่จะ ทำให้กิจการงานอันเป็นกุศลนี้ให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่วางไว้ เพื่อผลดีแก่ชีวิตและสังคมซึ่งจะเป็นประโยชน์สุขที่แท้จริง อัน

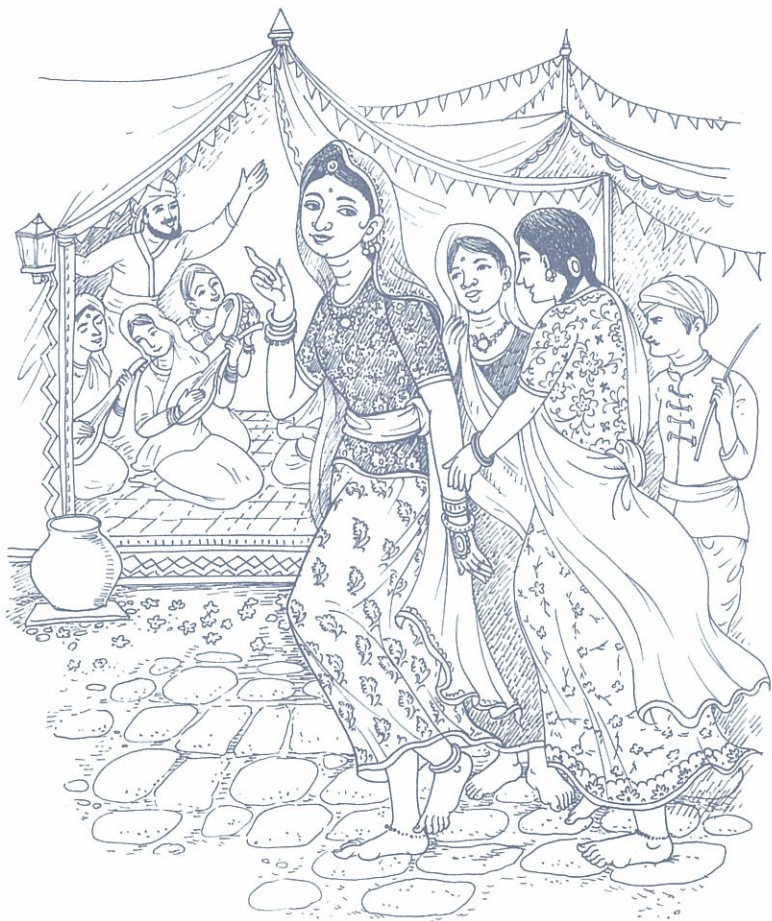


ที่ยั่งยืน ให้สมกับเป็นยุคที่เรากำลังต้องการแก้ปัญหาการพัฒนาที่ไม่ยั่งยืน พอเราทำถูกต้องแล้ว ก็จะได้ผลสำเร็จที่เป็นการแก้ปัญหาของมนุษย์ยุคนี้ คือเปลี่ยนจากการพัฒนาที่ไม่ยั่งยืนมาเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่เฉพาะแต่ประโยชน์ที่มุ่งหมายของสังคมทั่วไปในโลกปัจจุบัน แต่หมายถึงว่า จุดหมายของพระพุทธศาสนา ก็คือเรื่องของประโยชน์สุขของประชาชน และก็เพื่อสันติสุข ความร่มเย็น งามงาม ของชาวโลกทั้งหมด

ขอให้ชาวสาวิกานี้ได้บรรลุจุดหมายดังที่กล่าวมา โดยที่มีพลังพร้อมทุกประการทั่วกันทุกเมื่อเทอญ”

สาธุ สาธุ สาธุ





H. G.

พระสุชาตาเถรี  
ภิกษุณีที่บรรเลง  
เพลงธรรม

...อาจจะเป็นทุกข์ อาจจะมีผิดหวัง แต่ยังมีรอยยิ้มให้เธอเรื่อยไป...ข้างในจะร้อนจะรน หมองหม่นทนทุกข์เพียงใด ยังอยากจะยิ้มให้เธอ...อย่างนี้...

...ก็ไม่เคยคิด อยากให้เธอรู้ ข้างใน...ที่แท้ มันเป็นอย่างไร เพราะความรักเหลือเกิน ไม่อยากถูกหมางเมินไป แค่เพียงเห็นก็ชื่นใจเกินพอ...

เป็นเสียงเพลงที่หลานสาวเปิดแฉ่วมาให้ได้ยิน นึกสะกิดใจกับเนื้อและทำนองเพลง ถามหลานว่าชื่อเพลงอะไร ใครเป็นคนร้อง หลานบอกจำไม่ได้ รู้แต่ว่าเพลงนี้ดังมานานแล้ว และผู้ร้องเป็นนักร้องหญิงสไตล์ร็อกที่โด่งดัง หลานยังแซวอีกว่า ที่หน้าที่หลังสนใจเพลงไหน ขอให้เลือกที่สมัยใหม่วัยรุ่นหน่อย แบบนั้นจะร้อง

ให้ฟังจนจบก็ยังไม่ไหว

คุยกับหลานแล้วมาย้อนนึก จริงซิคะ...ทุกวันนี้เวลาฟังเพลง เราฟังอะไรในเพลง เนื้อหาสาระ หรือทำนอง บางคนบอกว่าชอบ เพลงนี้จัง...ชอบมาก แต่พอถามว่าชอบตรงไหน ถ้อยคำหรือจังหวะดนตรี ตอบไม่ถูก...บอกว่าชอบโดยรวมๆ ขณะที่บางคนสารภาพว่า แต่เดิมไม่เคยนึกว่าจะชอบเพลงนี้ แต่พอฟังซ้ำบ่อยๆ เข้าก็ชินหู แล้วก็เลยกลายเป็นชอบได้ในที่สุด ทั้งที่เนื้อเพลงก็ไม่มีอะไร ตลอดทั้งเพลงมีอยู่ ๓ ประโยค คนร้องเอามาร้องทวนสลับซ้ำไปมา แต่ใช้ดนตรีผนวกกับความซับซ้อนอลังการทางเทคโนโลยีทำให้เพลงดูมีสีสันเพิ่มชีวิตชีวาขึ้น

**นั่นคือประเด็นของความสนใจที่จะนำมาพิจารณาการเขียน พุทธสาวิกาในฉบับนี้**

เพราะในสังคมไทยปัจจุบันซึ่งกำลังวิพากษ์ปัญหาสังคม หลากหลากบนความเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะความเป็นพลวัตของ กระแสวัฒนธรรม ปัญหาการครอบงำด้วยเพลงของสื่อ เป็นสิ่งที่เราไม่ค่อยได้นำมาพูดกัน ทั้งๆ สิ่งที่อยู่ตงนะทางหูของเรารับรู้ อยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน มีความสำคัญไม่แพ้สิ่งที่เสพเข้าไปทางอายตนะ ทางตา เช่น ขณะที่เจ้าหน้าที่บ้านเมืองกำลังป้องปราบหนังสือ วิดีโอ หรือแผ่นซีดีลามกกันอย่างหนัก หรือกำลังสนใจจับผู้ทำเทปเพลง หรือลอกเลียนซีดีเพลงเถื่อน ก็มุ่งให้ความสำคัญในฐานะผู้ที่กระทำ มีความผิดในทางฝ่าฝืนกฎหมายบ้านเมือง ทำให้กลุ่มบุคคลบางกลุ่ม เสียผลประโยชน์อันพึงจะได้ แต่สำหรับข้อพิจารณาในเรื่องการขาด จริยธรรมในบทเพลงนั้น กลับได้รับการพิจารณาอย่างหลวมเต็มที่

บางที...หากเรามีมุมมองที่จะมอง 'บทเพลง' ให้กว้างขวางกว่า ที่เป็นอยู่ รู้ว่าถ้อยคำเนื้อหาในเพลงมีพลังอย่างอเนกอนันต์ที่จะ

ช่วยให้คน ๆ หนึ่งพันทุกข์ มีดวงตาเห็นธรรม และเลือกเส้นทาง  
ที่มุ่งสู่โมกขธรรมแล้ว บางที...เราอาจจะเห็นคุณค่าของบทเพลง  
มากกว่าเป็นแค่ความทันสมัย เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดกิเลสภายในใจ  
อันจะส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกในที่สุด

พระสุชาตาเป็นเถรีที่ขอยกมาเป็นตัวอย่างในที่นี้ ท่านถือ  
กำเนิดในวรรณะ ไวศยะ ตระกูลเศรษฐี เมืองสาเกต แคว้นโกศล  
โดยพื้นฐานชีวิตแล้ว ท่านมีความสุขสบายเนื่องจากเป็นธิดาของ  
เศรษฐี ได้รับการศึกษามาอย่างดี ซึ่งวิชาที่สตรีสมัยนั้นได้ศึกษาคือ  
อักษรศาสตร์อันถือว่าเป็นวิชาสามัญ และหากมองย้อนขึ้นไปจน  
ถึงยุคพระเวท จะพบว่าสตรีในยุคนั้นได้ศึกษาพระเวทจนสามารถ  
แต่งบทเพลงสวดได้ ซึ่งความสามารถนี้ได้ส่งเสริมสืบทอดเรื่อยมา  
จนกระทั่งถึงยุคพุทธกาล

วิชาอื่น ๆ ที่สตรีในสมัยนั้นได้ศึกษาด้วยก็คือ พิธีกรรมทาง  
ศาสนา อันเป็นอีกวิธีหนึ่งสำหรับผู้ที่มุ่งหาความสงบทางจิต นอก  
เหนือจากการออกบวชบำเพ็ญสมณธรรม หรือเข้าศึกษาธรรมตาม  
สำนักหรือลัทธิต่าง ๆ และอีกวิชาหนึ่งซึ่งสตรีในสมัยนั้นนิยมศึกษา  
และฝึกหัดก็คือ ศิลปวิทยาในด้านการเย็บปักถักร้อยและการแสดง  
โดยเฉพาะศิลปะการแสดงซึ่งผสมผสานเข้ากับวัฒนธรรม วิถีชีวิตและ  
ความเป็นอยู่ สามารถถ่ายทอดออกมาในรูปของบทเพลงและการ  
รำร่า กล่าวกันว่า การจะสะท้อนหรือนำเสนอชีวิตไม่ว่าจะเป็นภาค  
ของความสนุกสนานรื่นเริง ภาคเศร้าโศก ปวดร้าวขมขื่น หรือภาค  
ลับสน เต็มไปด้วยคำถามในการดำรงอยู่ของชีวิต ผู้แสดงล้วนจะ  
ต้องเป็นผู้เข้าถึงในสัจธรรมของชีวิตแล้วในระดับหนึ่ง

สำหรับพระสุชาตาซึ่งได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี เมื่อเติบโตเป็น

สาวก็ได้แต่งงานกับบุตรชายเศรษฐีที่มีฐานะทัดเทียมกัน มีชีวิตคู่ที่ราบรื่นมีความสุข พรั่งพร้อมด้วยบริวารชายหญิง และเมื่อเทศกาลสนุกสนานประจำปีมาถึง ท่านและสามีจะพาบริวารไปเที่ยวพักผ่อนหาความสำราญกันอย่างเต็มที่ในสวนสาธารณะ (อุทยาน) ซึ่งเป็นสถานที่ที่ใช้จัดงาน โดยนำอาหารไปบริโภคและดูการละเล่นต่างๆ อย่างเพลิดเพลินสนุกสนานเป็นประจำทุกปี

จนกระทั่งในปีหนึ่ง ฤดูกาลรื่นเริงประจำปีมาถึง ท่านและบริวารทั้งหลายก็พากันไปเที่ยวชมงานเหมือนเช่นเคย แต่ปีนั้นเป็นปีที่พิเศษสำหรับพระสุชาตา เพราะหลังจากที่เที่ยวชมการละเล่นต่างๆ แล้วได้เดินกลับบ้านพร้อมเหล่าบริวาร ได้เดินผ่านป่าอัญชันวัน เขตเมืองสาเกต ซึ่งพระพุทธรูปเจ้าได้เสด็จมาประทับอยู่ก่อน ด้วยความเลื่อมใสในพระพุทธรูปลักษณะ ท่านจึงพาบริวารเข้าไปเฝ้า พระพุทธรูปเจ้าทรงตรวจดูอุปนิสัยของพระสุชาตาแล้วเห็นว่าแก่กล้าสามารถบรรลุหัตถผลได้ จึงทรงแสดงธรรมให้ฟัง และครั้นเมื่อจบพระธรรมเทศนา ท่านก็ได้บรรลุหัตถผล ณ ที่นั่นเอง

สำหรับพระสุชาตาเถรีนี้ จัดว่าเป็นพระภิกษุณีที่บรรลุธรรมได้เร็ว คือบรรลุหัตถผลก่อนบวช ซึ่งมีจำนวนไม่มากนัก ประเด็นที่น่าสนใจคือ อะไรคือปัจจัยเกื้อหนุนก่อนการได้ฟังธรรม และพระธรรมใดที่พระพุทธรูปเจ้าทรงเลือกใช้เป็นเทศนาธรรมให้แก่ท่าน

การพิจารณาถึงปัจจัยที่เกื้อหนุนก่อนการได้ฟังธรรม ในพระประวัติเท่าที่ศึกษาได้ อาจแบ่งเป็น ๒ ส่วน ส่วนแรกเป็นการที่พระสุชาตาได้ตั้งจิตอธิษฐานแต่ครั้งอดีตชาติ ขอให้ได้ออกบวชและบรรลุหัตถผล ซึ่งเหมือนกับพระภิกษุณีทุกองค์ แต่ส่วนหลังที่สดและใหม่กว่าซึ่งน่าสนใจก็คือ ก่อนจะได้พบพระพุทธรูปเจ้า ท่านได้

ไปเที่ยวชมการแสดง การขับร้องละเล่นในงาหรือนึ่งประจำปี

น่าจะมีอะไรที่เป็นอันานิสงส์แทรกซ่อนอยู่ในกิจกรรมเหล่านั้น บทเพลงถ้อยคำที่สะท้อนความจริงของชีวิต หรือจังหวะทำนองอันอ่อนโยนไพเราะซาบซึ้งที่อาจคล้ายบทสวดในพิธีกรรมทางศาสนา อาจเป็นปัจจัยสนับสนุนให้ท่านเกิดความสงบแห่งจิต ประกอบกับการได้ฟังธรรมอันเหมาะสม จึงนำไปสู่การบรรลุอรหัตผลในที่สุด

ตามตำรากล่าวว่า พระพุทธเจ้าทรงเลือกแสดงอนุปุพพิกา แก่พระสุชาตา ซึ่งหมายถึงการแสดงธรรมไปตามลำดับความสามารถของผู้ฟังที่จะปฏิบัติตามได้ โดยทรงแสดงธรรมเรื่องนี้แก่คฤหัสถ์ให้เข้าใจในเรื่องทาน (การให้ การเสียสละ) จากนั้นจึงทรงแสดงให้เข้าใจในเรื่องศีล (การควบคุมกายวาจา) ลำดับต่อไปทรงแสดงให้รู้ว่า การให้ทานและการรักษาศีลนั้น ย่อมให้ผลคือทำให้เกิดในสวรรค์อันเป็นแดนที่พร้อมด้วยรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกายที่น่าปรารถนา และสุดท้ายทรงแสดงให้รู้ว่ารูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกาย แม้จะเป็นของทิพย์แต่ก็ยังมีโทษคือไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง และบังคับบัญชาให้อยู่ในอำนาจไม่ได้ จึงควรบำเพ็ญเนกขัมมะ คือการออกจากกาม อันได้แก่ การออกบวช

จากนั้นเมื่อสังเกตท่าทีและเห็นว่าพระสุชาตาผู้ฟังไม่มีจิตใจขัดแย้ง ยอมรับคำสอน พระองค์ก็ทรงแสดงอริยสัจสี่ เพื่อเน้นให้เห็นว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ จะได้ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่น ถือมันอีกต่อไป

สำหรับพระสุชาตา เมื่อได้สดับธรรมและบรรลุอรหัตผล ขณะฟังธรรมนั้นแล้ว ต่อมาได้ออกบวช และวันหนึ่ง หลังจากทีบวชแล้ว ท่านได้กล่าวไว้เป็นวาจาอนุสรณ์ว่า

วันหนึ่งเราแต่งตัวสวยงาม สวมใส่เสื้อผ้าชั้นดี สวมพวงมาลัย  
ลูปไล้ตัวด้วยผงจันทร์ ประดับด้วยสรรพพรรณ ถือก้าวหน้า


และของกินจำนวนมาก เดินนำหน้าหมู่สาวใช้ออกจากเรือน  
ไปอุทยาน

เรากับหมู่สาวใช้สนุกสนานเบิกบานใจอยู่ในอุทยานนั้น  
(ทั้งวัน)

ขณะเดินกลับบ้าน เห็นม้วัดอยู่ในป่าอัญชันวัน จึงเข้าไปชม  
ในวัดนั้น เราเห็นพระพุทธรูปเจ้าผู้เป็นแสงสว่างแห่งโลก จึง  
เข้าไปถวายบังคม

พระองค์ทรงพระกรุณาแสดงธรรมให้เราฟัง  
ครั้นได้ฟังแล้ว เราก็ตกใจความจริงที่ทรงแสดงให้ฟัง  
และได้บรรลุอมตธรรม ณ ที่นั่นเอง

ขณะเขียนต้นฉบับมาถึงตรงนี้ เสียงเพลงจากวิทยุของ  
หลานสาวเจียบไปแล้ว แต่เนื้อเพลงนั้นยังก้องอยู่ในจิตใจและ  
ความรู้สึก

คนเขียนเพลงจะตั้งใจหรือเปล่าไม่รู้ แต่สำหรับคนฟังคน  
หนึ่งในขณะนี้...ต้องขอขอบคุณถ้อยคำบางส่วนที่มีคุณค่า และ  
ทำให้ต้องย้อนกลับไปอ่านบทเพลงภายในใจตน เนื้อหาของเพลง  
ไม่สามารถตอกย้ำความเจ็บปวดขมขื่นจากความพลาดผิดหวังได้  
อีกต่อไป ตรงกันข้าม...กลับทำให้มีพลังเข้มแข็งขึ้น เพราะขณะนั้น  
ใจที่เป็นโยนิโสมนสิการได้น้อมนำอริยสัจสี่ของพระพุทธองค์มา  
ตั้งเป็นหลักไว้ในการพิจารณาเรื่องของชีวิต 

บรรณานุกรม

บรรจบ บรรณรุจิ, ภิกษุณี : พุทธสาวิกาครั้งพุทธกาล, กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ์  
ราชวิทยาลัย, 2539.

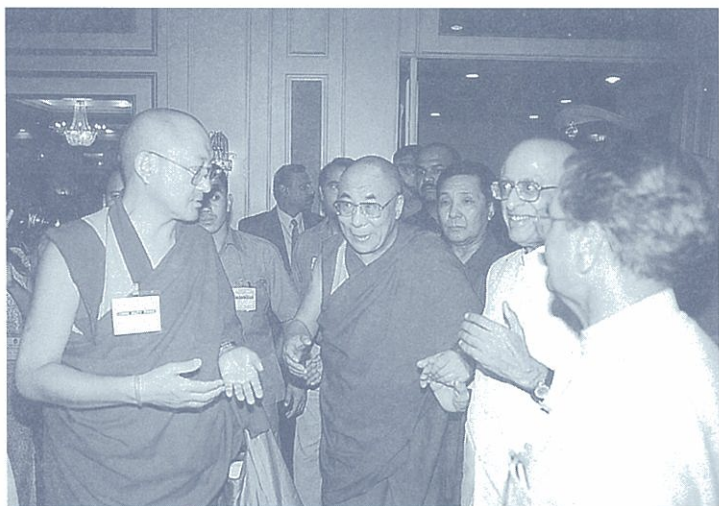




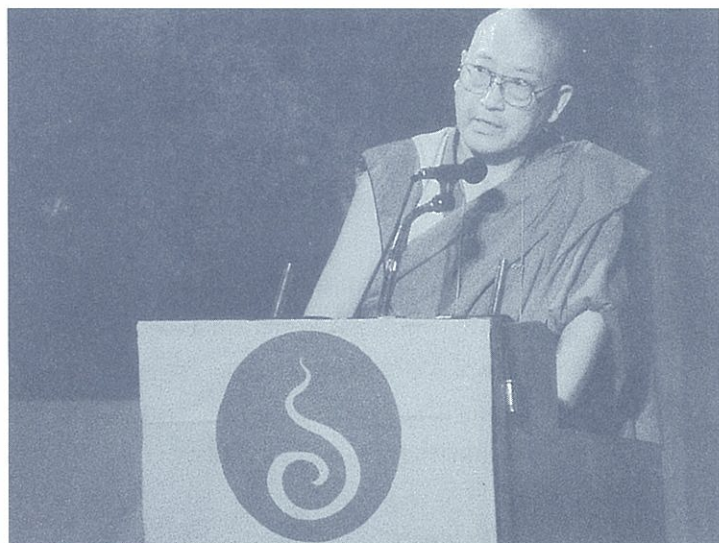
คำสั่งสอนในโลกสมัยใหม่  
เขาสอนกันให้กลบทุกข์หรือแก้ทุกข์  
ที่มีอยู่ประจำชีวิตมนุษย์  
ทั้งที่ไม่รู้ว่าทุกข์นั้นเกิดจากอะไร  
ด้วยการล่อให้เพลินไปคราวหนึ่งๆ

ส่วนวิธีการแห่งความเป็นพระอรหันต์  
สอนให้รู้จักทุกข์และรื้อรากของทุกข์  
ขึ้นทำลายเสียให้หมดสิ้นเชื้อ  
ไม่ต้องมัวแก้ทุกข์หรือกลบทุกข์  
อันเป็นการกระทำที่ไม่แน่นอนยั่งยืน

พุทธทาส อินทปัญโญ



องค์ทะไลลามะ เสด็จเปิดงาน



แม่เงาน : ท่านลามะดุกบุม คุลกู

## ธรรมคีตา

# ปาฏิหาริย์แห่งเสียง ณ บังกะลอร์

“...เรื่องของโลกเป็นเรื่องของมนุษย์เราทุกคน เป็นความรับผิดชอบร่วมกัน เราต้องร่วมกันสร้างความผาสุกภายในแต่ละคน สุขทุกข์ของเราและของผู้อื่นต่างเกี่ยวพันกับสภาพจิตของเราทั้งหลาย เราต่างเป็นพี่น้องร่วมโลกเดียวกัน เราทั้งหลายต่างได้ร่วมกันสร้างความผาสุกของโลก ซึ่งอาจเป็นในรูปของการประชุมสัมมนา พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในการจัดกิจกรรมเพื่อสันติภาพของโลก ข้าพเจ้าคิดว่าดนตรีน่าจะเป็นสื่อที่ดีได้อีกสื่อหนึ่ง ไม่ว่าจะทสวดของนักบวชหรือบทเพลงของนักร้องนักดนตรี ย่อมเป็นสื่อนำสารแห่งศานติจากใจสู่ใจให้กว้างออกไปยิ่งขึ้น นี่คือความเป็นมาแห่งความตั้งใจที่จะจัดงานมหกรรมดนตรีธรรมคีตา”

(บางส่วนจาก พระราชดำรัสขององค์ทะไลลามะ ในคืนที่เสด็จมาฟังดนตรี)

ในชีวิตที่เกิดมานี้ นี่เป็นอีกครั้งหนึ่งที่ได้ให้เวลากับตนเอง ในการค้นหาความหมายที่แท้จริงของชีวิต ถือเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด และพิเศษที่สุดในรอบปีที่ผ่านมา ระหว่างวันที่ ๙-๑๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๓ บนเส้นทางจากกรุงเทพฯ ถึงบังกะลอร์ นับเป็น ประสบการณ์การเรียนรู้แบบใหม่ที่ไม่เคยคาดคิดว่าจะเกิดขึ้น และไม่คาดเดามาก่อนว่า ในชีวิตจะเจอปาฏิหาริย์เช่นนี้จากพระธรรม

ปาฏิหาริย์นี้เกิดขึ้น ณ เมืองบังกะลอร์ รัฐคาร์นาตะกะ ประเทศอินเดีย ในงานมหกรรมดนตรี “ธรรมคีตา” (World Festival of Sacred Music, A Global Quest for Unison) ทั้งนี้ด้วยพระเมตตาขององค์ทะไลลามะ ผู้นำทางจิตวิญญาณแห่ง ทิเบต และด้วยความเอื้อเฟื้อสนับสนุนสถานที่และการอำนวยความสะดวกอื่น ๆ จากท่านอดีตรัฐมนตรีแห่งอินเดีย ท่านลามะดูลุม ตูลกู ผู้เป็นแรงสำคัญในการจัดงาน ตลอดจนนักดนตรีผู้มีความ เป็นเอตทัคคะในเครื่องดนตรีแต่ละชนิดจากชาติต่าง ๆ รวมถึง ศาสตริกชนทุกผู้ซึ่งตระหนักในภาระหน้าที่ในการร่วมกันช่วยสร้าง สันติภาพของโลกและไปร่วมงานในครั้งนี้

องค์ทะไลลามะได้สะท้อนให้เห็นถึงน้ำพระทัยที่เปิดกว้าง และตระหนักในคุณค่าของศาสนิกผู้มาร่วมงานทุกคน โดยเฉพาะ นักดนตรีซึ่งเดินทางมาจากประเทศในทวีปต่าง ๆ ทั่วโลก บางคน มาจากประเทศที่ถูกนิยามว่าพัฒนาแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกา ในขณะที่บางคนมาจากเผ่าซูลู ประเทศแอฟริกาที่ได้รับการตีค่าว่า กำลังพัฒนาหรือด้อยพัฒนา แต่ในสถานะและบทบาทในการมา ร่วมงานในครั้งนี้ ไม่มีใครเหนือกว่าใคร หรือไม่มีชีวิตใดด้อยต่ำกว่า ทุกคนมีคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน บนพื้นฐานของ คุณธรรม ๓ ประการอันเป็นปฐมบทที่มนุษย์ทุกคนควรมี นั่นคือ

สำนึกในการรู้แบ่งปัน ในการเอาใจใส่ และเคารพต่อผู้อื่น ซึ่งสำนึกเหล่านี้สอดคล้องกับหลักธรรมและความเชื่อที่แต่ละชนได้น้อมรับเข้ามาเป็นศาสนาประจำชาติ องค์ทะไลลามะทรงมีพระราชดำรัสในตอนหนึ่งว่า

“...เราต่างมีความรับผิดชอบร่วมกันในการสร้างสันติภาพของโลก...และในกิจนี้ข้าพเจ้าคิดว่าทุกศาสนาต่างมีภาระหน้าที่ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นศาสนาใด ถ้าเราประกาศนับถือศาสนธรรมของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง เราต้องเอาจริงเอาจังกับศาสนธรรมนั้นๆ มุ่งมั่นที่จะนำหลักธรรมคำสอนในศาสนามาประดิษฐานไว้ในใจของตน และนำมาใช้ในวิถีชีวิตประจำวัน...”

คำสอนของครูบาอาจารย์มีควรอยู่เพียงแค่ว่าความคิดและความรับรู้ในระดับสมองเท่านั้น เพราะหลายครั้งที่เดียวที่สภาพจิตเรายังติดค้างด้วยความอิจฉาริษยา การยึดติดนាំภัยพิบัติมาสู่ใจเราอยู่เสมอ ดังนั้นไม่ว่าใครก็ตามที่น้อมรับศาสนธรรมมาไว้ภายในใจแล้ว ก็ต้องใส่ใจที่จะพัฒนาคำสอนของครูอาจารย์ของตนอย่างเต็มที่ แล้วท่านจะรู้ว่าความสุขสงบภายในจะปรากฏแก่ท่าน พร้อมกันนั้นท่านก็จะได้เห็นคุณค่าของหลักธรรมในศาสนาอื่น ๆ”



เวทีที่เรียบง่าย หากด้วยสายตาที่ประจักษ์เฉพาะเบื้องหน้า  
ขณะนั้นกลับรู้สึกว่างเป็นเวทิต่างตามอลังการเหลือคณานับ ห้อง  
ประชุมแห่งนั้นไม่ได้ใหญ่โต บรรจุนคนได้ประมาณ ๑,๐๐๐ กว่าคน  
แต่ไม่น่าเชื่อว่าภาพเหตุการณ์บนเวทีจะสามารถสะกดสายตาของ  
ทุกผู้ให้จ้องไปที่จุดเดียวกันได้อย่างพร้อมเพรียง

สัญลักษณ์ของ “นาทะ” สีขาวบริสุทธิ์ ลอยเด่นอยู่บนพื้น  
วงกลมแดงเข้ม ท่ามกลางพื้นสีเหลืองคร่ำ จุดแรกที่จ้องจิดคือขมวด  
กลางของนาทะ ให้ฉงนฉงายเมื่อสายตาไล่ตามเส้นอ่อนช้อย  
ละเมียดละไมที่ซ้อนล่าง ก่อนจะโอบอ้อมเว้าเฉียดจุดเดิม แล้วพุ่ง  
ขึ้นสู่เบื้องบนอย่างมั่นใจ ปลายเส้นแหลมคม แต่ทว่าไม่ทิ้งกระแส  
อันอ่อนหวานตวัดขึ้นน้อยๆ บอกให้รู้ว่ามีอีกเส้นทาง...เป็นทาง  
บรรลุลู่ไมกษัตริย์ตามอย่างครูบาอาจารย์เคยประทับรอยไว้

ไล่สายตาลงมาเบื้องล่าง คือเวทีที่ยกพื้นคล้ายอัฒจันทร์  
ไล่เรียงกันขึ้นไป ๑๕ ชั้น ซึ่งขณะนั้นเต็มพริ้วไปด้วยนักบวชทิเบต  
ทั้งชายและหญิงจำนวน ๑๐๘ รูป ในอาภรณ์สีแดงเข้ม แซมด้วยสี  
เหลืองคร่ำของหมวกและอังสะ ทุกรูปต่างยืนสงบนิ่ง ทำสมาธิกับ  
เครื่องดนตรีที่อยู่เบื้องหน้าและสำหรับผู้ที่ไม่มีเครื่องดนตรี ก็ทำ  
สมาธิกับลมหายใจของตนเอง...

พลันนั่นเอง... ลำแสงสีน้ำเงินสว่างไสวแวววามราวกับ  
อัญมณีชั้นเลิศค่อยๆ เรือแสง สาดส่องไปที่นาทะ จนพื้นที่บริเวณ  
นั้นงดามจับตา ก่อนที่บทเพลงสวดจากนักบวชทิเบตจะดังแทรก  
บรรยากาศอันศักดิ์สิทธิ์ ณ ขณะนั้น...

เสียงดังกระหึ่มของบทสวดเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับเครื่อง  
ดนตรี เสียงจากลำคอของผู้ขับเพลงสวดสมานกันอย่างสอดคล้อง  
กลมกลืนกับมือของนักบวชผู้บรรเลงขลุ่ย หรือผู้กรีดเส้นสายของ

เครื่องดนตรี ลมหายใจของนักบวชทุกรูปเป็นลมหายใจเดียวกับ  
ศาสนิกชนผู้ตะลึงกับบทสวดอันเร้าใจในความศักดิ์สิทธิ์แห่งเสียงนั้น  
และคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ผู้มีศักยภาพอันสูงสุดในการฝึกตน  
ของทุกคน ณ ที่นั้นก็เป็อันหนึ่งอันเดียวกัน



เกือบ ๔๕ นาทีที่นักบวชทิเบต  
ได้แสดงพลังจากบทสวดอันเป็นผล  
จากการฝึกฝนตนอยู่กับศีล สมาธิและ  
ปัญญาให้ได้ประจักษ์ ทั้งห้องประชุม  
เจียงนิงตราบจนกระทั่งชุดการแสดง  
ต่อมารับมอบเวทีต่อ เป็นบทเพลงจาก  
นักร้องนักดนตรีผู้เป็นเอตทัคคะจาก  
หลายๆ ประเทศ ซึ่งการแสดงนั้นมี

หลายชุด แต่ละชุด แต่ละคนล้วนถูกคิดสรรเพื่องานอันสำคัญ  
ยิ่งครั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็นเพลงขลุ่ยแห่งขุนเขาสะท้อนความวิเวก  
สงบเย็นของทิเบต หรือทำเต้นที่บอกกล่าวเล่าถึงความใกล้ชิด  
เป็นหนึ่งในเดียวกับสรรพสัตว์ของชนเผ่าซูลูในแอฟริกา ลัทธิธรรม  
ที่บอกเล่าผ่านเสียงเพลงไม่เพียงสะท้อนว่าผู้เล่นมีฝีมือเชี่ยวชาญ



สุดยอดเพียงใด หากแต่บอกว่าความสามารถใช้บทเพลงและเครื่องดนตรีให้เข้าไปนั่งอยู่ในใจคนฟังเช่นนี้ มาจากการค้นพบตัวตนที่แท้จริงของตน ท่ามกลางความมดงามแห่งสรรพเสียง เสียงดนตรีบ่งบอกถึงชีวิตที่เสมือนสายน้ำคือไม่มีวันหยุดนิ่ง และทุกชีวิตก็ล้วนวนวายอยู่ในกระแสแห่งกรรม



การแสดงชุด ‘สีลันแห่งทะเลทราย’ จากรัฐราชสถาน (Rajasthan) ประเทศอินเดียเป็นอีกชุดหนึ่งในเวทีนั้นซึ่งสามารถสะท้อนถึงชีวิตปุถุชนที่มีทั้งสุข ทุกข์ รัก โลภ โกรธ หลง วนเวียนคละเคล้ากันไป

ผู้แสดงชุดนี้มี ๑๑ คน เป็นชาย ๘ หญิง ๓ นำประหลาดใจนักที่พวกเขาสามารถใช้พื้นที่เวทีเล็ก ๆ แค่นั้นสะท้อนภาพของชีวิตได้ชัดเจน

เหตุการณ์ในช่วงชีวิตที่แต่ละคนสะท้อนดำเนินไปท่ามกลางเสียงกลองที่เด็กหนุ่มอายุน้อยที่สุดเป็นผู้ให้จังหวะ ใบหน้าเปื้อนยิ้มขณะมือทำหน้าที่อย่างไม่บกพร่อง บอกถึงพลังอันมากมายมหาศาลที่คนในวัยเขาพร้อมจะมีให้กับสังคมหากได้รับการชักนำ



ไปในทางที่ถูกต้อง กลองในมือเด็กหนุ่มร่วเป็นจังหวะสนุกสนาน เมื่อผู้แสดงชาย ๓ คนออกมาขับร้อง จังหวะของกรับในมือของนักดนตรีคนหนึ่ง บ่งบอกถึงชีวิตที่เหตุการณ์ มีกิจกรรมที่สนุกสนานรื่นเริง ขณะนั้นหัวใจของผู้ฟังพลอยเรีงรี่ไปด้วย แต่เดี่ยวเดียว...มีผู้แสดงคนใหม่ออกมา วยของเขาไม่ต่างกับหนุ่มในชุดแรกนัก แต่ความทุกข์ที่เขาถ่ายทอดออกมาทางบทร้องนั้นสาหัสทีเดียว เสียงบ่นระคนเสียงสะท้อนจากหัวใจที่โศกเศร้า หน้าตาหมกมุ่นครุ่นคิด บอกอารมณ์ครุ่นแค้นเคียดชิง หัวคิ้วขมวดตึงอย่างเห็นแล้วก็รู้ว่าชีวิตนี้ยากนักที่จะพบความสุข ใบหน้าเคร่งเครียดสาครจรนั้นตัดตรงข้ามกับรอยยิ้มกว้างขวางของเด็กหนุ่มผู้บรรเลงจังหวะเพลง แต่แล้วเมื่อความทุกข์ยากผ่านพ้นไป ผู้แสดงคนใหม่เป็นชายชรา ซึ่งใบหน้าทอดรับกับชีวิตที่กรำมาอย่างหนัก เสียงพิณที่ถือติดมือ ออกมาด้วยถูกบรรเลงดังอ้อเอียดเสียดเสียงกับบทร้องทำนองที่เรียบเรื่อย ซึ่งถ่ายทอดให้รับรู้ ว่า ชีวิตเป็นแบบนี้เอง ...มีขึ้น มีลง มีสุขก็มีทุกข์ มีรักก็มีชัง

...น้ำเสียงเอื่อย ๆ อย่างผู้ที่เดินมาจนเกือบปลายทางสะท้อนเข้าไปในใจของคนฟัง ชีวิตมีเท่านั้นจริง ๆ ... เส้นทางที่ผ่านมามาตั้งแต่หนุ่มจนแก่ล้วนวนวายอยู่กับกุศลกรรมและอกุศลกรรมเหล่านี้เอง...

แต่ชีวิตน่าจะมีแง่มุมอื่นที่บางคนยังไม่ได้หักออกมาใช้ให้เต็มที่ นั่นคือ มนุษย์เป็นผู้มีศักยภาพสูงสุดที่จะไปให้ถึงและพ้นปลายยอดของนาทะนั้น หากได้รับการฝึกตนในหนทางที่ถูกต้องดีงาม ซึ่งสืสันแห่งทะเลทรายก็นำเสนอผู้แสดงชุดสุดท้าย ซึ่งทำให้ผู้ชมทุกคนตื่นตาตื่นใจ อารมณ์ที่หองยเหงาเศร้าซึมไปกับผู้ทุกข์ยากและชายชรา ถูกปลุกเร้าให้ตื่นขึ้นมาอีกครั้ง...



นักแสดงสาวในชุดสำหรั  
ลีลันงดงาม ลวดลายที่ตกแต่ง  
แถบอาภรณ์เป็นสีเงินและทอง  
สะท้อนแสงไฟจับต้องตา เช่น  
เดียวกับกำไลที่แต่ละคนใส่ไว้  
เต็มหน้าจากข้อศอกเลยมาจนถึง  
ต้นแขน ยามเคลื่อนไหวรำ  
กำไลทองเป็นมันวับเหล่านี้ก็จะ  
กระทบดังกรู๊งกริ้งเข้ากับจังหวะ

เพลง แต่จุดทำเพลงไม่ได้อยู่แค่นั้น ตั้งแต่ข้อเท้าไล่ขึ้นมาจนถึง  
เข้าของทุกคนมีผ้าขี้ผึ้งหนึ่งของหนึ่งเล็ก ๆ ผูกติดเรียงไว้ ส่วนผ้าอีก  
ข้างผูกไว้กับปลายเชือกซึ่งสตรีทั้งสามต่างมีคนละอัน และถือไว้ในมือ เด็กหนุ่มเป็นผู้ให้จังหวะสนุกสนานอีกเช่นเคย ขณะที่สตรี  
สาวใช้ลีลากระทบหนึ่งในมือกับที่รัดร้อยเรียงไว้ที่หน้าขา ด้วย  
ลีลาอันอ่อนช้อยผสมผสานกับความว่องไวอย่างผู้ผ่านการฝึกมาแล้ว  
อย่างดี สามารถตรึงผู้ชมให้ติดอยู่กับที่นั่ง ไล่สายตาไปตามการ  
รำร่าอันพลิ้วไหวด้วยความตื่นตาตื่นใจ

ศักยภาพของสตรีผู้ผ่านการฝึกฝนอย่างยอดเยี่ยมยังไม่จบ  
เพียงแค่นั้น เพราะหลังจากที่ทำจังหวะกับเสียงฉิ่งแล้ว ทุกคนก็  
หยิบภาคเชิงเทียนเล็ก ๆ ซึ่งมีเทียนจุดไฟสว่างแวววามขึ้นวางบน  
ศีรษะ ไกลกันนั้นมีเม็ดดาบที่ประกายคมสะท้อนเป็นเงาวับ ต่าง  
หยิบขึ้นแล้วรำร่าฉวัดเฉวียน จังหวะที่โยกตัวไปข้างหน้าข้างหลัง  
และด้านข้าง ๆ ต้องทรงตัวและกะจังหวะให้ดีเพื่อไม่ให้เทียนดับ  
หรือน้ำตาเทียนหก ลีลาที่ดูเหมือนเล่นไปกันได้กับน้ำตาเทียนร้อน ๆ  
ซึ่งเป็นของจริง ความงดงามอ่อนหวานของท่ารำร่าดูไม่เคอะเขิน

เมื่อนำมาใช้กับดาบ ซึ่งเป็นของมีคม แต่คมของมันขึ้นอยู่กับว่าใคร จะใช้เพื่อประโยชน์อะไร

### เหมือนกับชีวิต...

ชีวิตที่มีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกัน แต่ไม่ว่าจะทั้งสุขหรือทุกข์ ต่างก็ไม่ใช่สิ่งที่ยั่งยืน ซึ่งทุกวันนี้คนในสังคมต่างนำสังขารธรรมนี้ไป คิดต่อและปฏิบัติในแนวทางที่แตกต่างกันไป บางคนคิดว่าเมื่อไม่มีอะไรยั่งยืนก็ขอให้ชีวิตให้เต็มที่ ปล่อยให้มีความสุขให้เต็มที่ครบ ความสุขนั้นได้มาทั้งจากการเบียดเบียนธรรมชาติ การกอบโกยเอารัดเอาเปรียบจากเลือดเนื้อและอิสรภาพของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน การเสพวัตถุอย่างไม่รู้สถานประมาณ ซึ่งท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้เมตตาเล่าให้พวกเราฟังว่า ความสุขนั้นมี ๒ ระดับ คืออามิสสุข เป็นสุขที่ต้องอาศัยวัตถุ กับนิรามิสสุข สุขที่ตรงข้ามคือไม่เจืออามิส

นอกจากนี้ท่านเจ้าคุณอาจารย์ ยังได้เทศนาธรรมให้พวกเราฟังถึงบทบาทและท่าทีของพระพุทธศาสนาที่มีต่อบทสวด บทเพลง และคีตการว่า ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา มีหลายตอนที่พระภิกษุและผู้สนใจในโมกขธรรมได้พัฒนาภาวะจิตด้วยการ สดับยินโดยบังเอิญในเสียงดนตรีที่ลอยมาสัมผัสโสตประสาท เมื่อจิตของบุคคลเริ่มบริสุทธิ์ดีแล้ว สิ่งทีสะอาดหรือโสโครก สงบเงียบ หรือวุ่นวาย ย่อมสามารถเป็นลือนำบุคคลเหล่านั้นประจักษ์แจ้ง ในความจริงของวิภูฏะได้ทั้งนั้น

ท่านเล่าให้ฟังว่าเมื่อครั้งก่อนบรรยากาศยามค่ำของวัดวา ไทยเราก็อบอวลด้วยเสียงขับสาธยายคำสอนของพระพุทธองค์บ้าง หรือบทสวดสรรเสริญพระรัตนตรัยและคำอวยพรแต่สรรพชีวิตทั้งหลายบ้าง เสียงซึกซุ้มซ้อธรรมของพระเถรมีจึงหวะและสัมผัส

ได้เสนาะคล้ายเสียงเพลงของชาวโลก เราจะเห็นว่า **ธรรมคือคิตา**  
**แต่ถ้าคิตาเร้ากุศลแล้วย่อมมิใช่ธรรมะ**

สำหรับบทเพลงและดนตรีสำหรับพระราชาซึ่งเป็นผู้สมมาทาน  
ศีล ๕ นั้น เนื้อหาทำนองอาจจะยังคงความเป็นทางโลกไว้ แต่  
ถ้อยคำในเพลงน่าจะเร้ากุศลธรรมให้เกิดในจิตใจ เมื่อได้ยินได้ฟัง  
ท่านอาจารย์ได้ให้ข้อคิดว่า คีตการในลักษณะที่เสพแล้วเกิดความ  
สุขสงบนี้คือ การนำเพลงมาประกอบธรรมะ ไม่ใช่นำธรรมะมา  
ประกอบเพลง

พระราชดำรัสขององค์ทะไลลามะในตอนหนึ่งทรงแสดงไว้  
ในงานมหกรรมดนตรีครั้งนี้ว่า

“...เอกลักษณ์ของมนุษย์เราคือการมีสมองไว้คิด แต่เรามีได้  
ใช้ความคิดเข้าใจสภาพความเป็นจริง เราควรจะหาโอกาสให้จิตของ  
เราอยู่ในภาวะที่สงบบ้างเพื่อที่เราจะได้มองเห็นความจริงตามที่  
มันเป็น และเมื่อประจักษ์ในความเป็นจริงที่แท้ เห็นความสงบเย็น  
ที่อยู่ภายในแล้ว ประกอบด้วยวิถีคิดที่เป็นกุศล คำพูดและการ  
กระทำก็ย่อมเป็นกุศล เราสามารถพัฒนากุศลธรรมขึ้นภายในแล้ว  
สังคมและโลกก็ย่อมมีความผาสุกได้อย่างแท้จริง”

มหกรรมดนตรี “ธรรมคิตา” ที่ได้จัดแสดงขึ้นครั้งนี้ มิใช่  
เขตแดนของใคร นักดนตรีจากประเทศใดๆ ก็สามารถมาใช้สถานที่  
นั้นบรรเลงความเป็นคีตการในตนได้อย่างสุดฝีมือ อายุตะนะของ  
ผู้ฟังไม่ว่าจะเป็นช่องทางใด ตา หู หรืออารมณ์สัมผัสสามารถเสพ  
ทิพยรสแห่งสำเนียงนี้ได้โดยไม่มีการขีดขึ้นวรรณะ บทเพลงและ  
ท่าเต้นอันตื่นตาตื่นใจภายใต้เครื่องแต่งกายน้อยชิ้นของชนเผ่าซูลู  
มิได้บอกถึงความไร้อารยธรรม หากแต่สะท้อนถึงความใกล้ชิด

ธรรมชาติ ความรู้สึกเป็นเจ้าของและมีหน้าที่ที่จะต้องปกป้องรักษา  
ต้นไม้ แหล่งน้ำลำธาร เพื่อความอยู่รอดของตนเองและมองชีวิต  
สรรพสัตว์ เช่นเดียวกับนักดนตรีสาวอิตาเลียนที่มาขับเพลงโซปราโน  
อันทรงพลัง ซึ่งแม้จะวิเศษนักแต่ก็เป็นไปอย่างอ่อนน้อมถ่อมตน  
เฉกเช่นผู้ที่รับการฝึกทางจิตมาแล้วเป็นอย่างดี

ธรรมคิตา ณ บังกะลอร์ จึงเป็นปราชญ์ด้วยเหตุเช่นนี้  
สำหรับผู้สมათนพระรัตนตรัยไว้เป็นเกล้าแห่งชีวิต สำหรับผู้มุ่ง  
ฝึกตนให้เป็นผู้มีคุณธรรม แบ่งปัน เอาใจใส่ และเคารพต่อผู้อื่น  
วันหนึ่ง...อาจจะได้เห็นแสงสว่างเรืองรองประดุจอัญมณีล้ำค่าส่อง  
ประกายรัศมีงามจับตา ณ ที่ว่าง ท่ามกลางความเจียบ แห่งยอด  
ปลายนาทะนั้น...

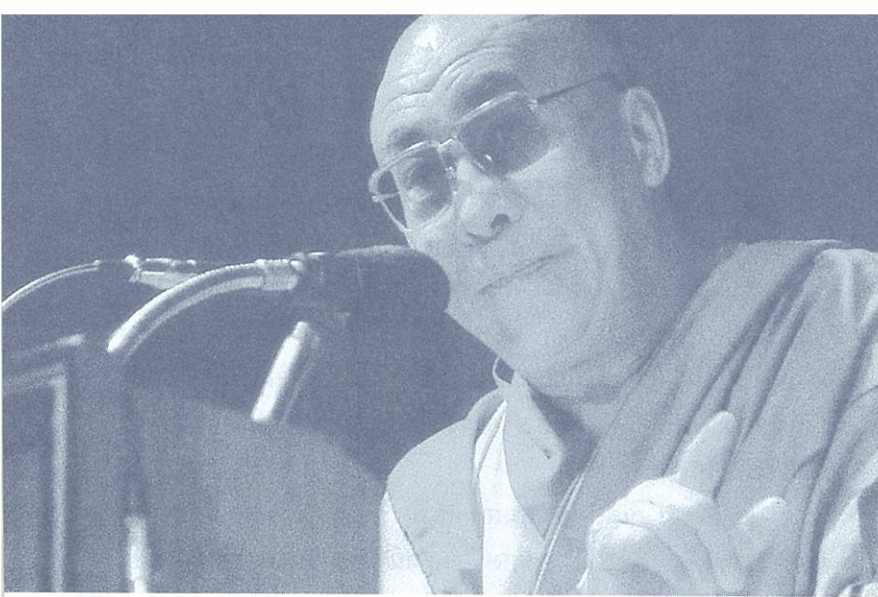
ซึ่งไม่ยากที่ผู้ประคองรักษาจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในกุศลธรรมจะ  
พากเพียรไปให้ถึง 

ดนตรีแห่งโลก...  
ดนตรีแห่งชีวิต



*This logo represents “Nada”  
the subtle and perennial sound,  
sound within silence of compassion and peace.*

สัญลักษณ์นี้ แทนความหมายของ “นาทะ”  
กระแสเสียงอันละเอียดอ่อนแห่งธรรมชาติ  
กระแสเสียงของความเจียบแห่งเมตตา การุณย์ และศานติ



สัญลักษณ์ “นาทะ” ในวงกลมสีแดงเข้ม วางอยู่กึ่งกลาง  
กระดาษชิ้นเล็ก สีเหลืองคร่ำ ผูกร้อยด้วยริบบิ้นสีแดงมันวาว  
สะกดใจและสายตาไว้ชั่วขณะ สรรพสิ่งรอบข้างเสมือนเงียบงัน

“ที่คั่นหนังสือชิ้นนี้ได้รับจากมือของผู้จัดงาน...

...เราต้องขอบคุณทุกเสียงบนโลกนี้ ถ้าเรามีปัญญาที่จะใช้  
เสียงนั้นเป็นเสียงเรียกจากธรรมชาติ ที่จะเตือนให้เรากลับมา รู้ตื่น  
และเบิกบาน...”

ของขวัญชิ้นสำคัญแห่งสหัสวรรษใหม่ที่ ได้เดินทางข้ามน้ำ  
ข้ามทะเลมาไกลโพ้น จากบังกละดอร์ถึงกรุงเทพมหานคร เริ่มบรรเลง  
บทเพลงแห่งชีวิต เล่าขานตำนานสาวิกาสัญจรอีกบทหนึ่ง

ก่อนหน้าวันขึ้นปีใหม่แบบไทยในเดือนเมษายนเพียงไม่กี่วัน  
๔๕ ชีวิตจากทั่วประเทศไทยได้ใช้ความรัก ความเมตตา เกื้อกูล  
เคารพกันในหน้าที่ เชื่อมโยงโลกไว้ในการสัญจรครั้งสำคัญ จาก

กรุงเทพฯ ถึงบังกะลอร์ เพื่อร่วมงาน มหกรรมดนตรีธรรมคีตา (World Festival of Sacred Music, A Global Quest for Unison)

งานมหกรรมดนตรีนี้ได้เคยจัดมาแล้วในหลายประเทศ ทุกทวีปทั่วโลก เช่น อเมริกา, ยุโรป และแอฟริกา เป็นต้น และในเดือนธันวาคมที่จะถึงนี้ ประเทศไทยจะได้มีโอกาสเป็นเจ้าภาพงานมหกรรมดนตรีธรรมคีตา ดนตรีเพื่อสันติภาพของโลกเช่นเดียวกันนี้ขึ้นที่เชียงใหม่

สาวิกา จากเสถียรธรรมสถาน คือ กลุ่มหนึ่งในหลายชีวิตนั้น อันประกอบด้วยเพื่อนนักบวชสตรี ๓ ท่าน นำโดยท่านแม่ชีคันสนีย์, แม่ชีกาหลง, แม่ชีวัลลภา, อาจารย์สิริวรรณในฐานะล่าม คุณอ้อย มนทิตรา ที่ปรึกษาของเรา และที่ขาดไม่ได้คือ ตากล้องมือฉมัง พี่ตู้ ทั้งหมดร่วมเดินทางเพื่อเก็บเรื่องราวแห่งการเรียนรู้บนเส้นทางสาวิกาสัญจร

สาวิกาสัญจรในครั้งนี้ ถือเป็นโอกาสในการนำนักบวชสตรีในนามแม่ชี ไปทำงานร่วมกับนักบวชฝ่ายเถรวาทเพื่อร่วมสวดมนต์





ในกลุ่มเพื่อนชาวเกรวาทด้วยกันจากพม่า ศรีลังกา และยังได้มีโอกาสเข้าเยี่ยมชมโอเอซิส ออฟ ลิเบอเรชั่น อันถือว่าเป็นแหล่งความรู้ทางธรรมที่สำคัญแห่งหนึ่งของทิเบต ในประเทศอินเดีย และท้ายที่สุดที่สำคัญยิ่งเหนือสิ่งใด คือการได้เข้าเฝ้ากราบเยี่ยมองค์ทะไลลามะเป็นครั้งที่สอง หลังจากการเข้าเฝ้าที่ธรรมศาลา เมื่อวันที่ ๙ มิถุนายน ปีที่ผ่านมา

หลายชีวิตจากหลากหลายกลุ่มจากประเทศไทยที่ได้ร่วมคณะเดินทางในครั้งนี้ พบกันเป็นครั้งแรกที่สนามบินดอนเมือง ยิ้มแรกของอ.สุลักษณ์ ศิวรักษ์ คือขวัญและกำลังใจของเพื่อนร่วมเส้นทาง นับแต่ชีวิตเล็กที่สุด คือ น่องกึ่งเต็น อายุเพียงสิบสองปี ไปจนถึงหนึ่งในสมาชิกอายุ ๘๑ ปีด้วย ทั้งหมดก็กู่กอลกันไปในกลุ่มต่าง ๆ จากทั่วสารทิศ ดังนี้ กลุ่มพระภิกษุสองรูป ได้แก่ พระกิตติศักดิ์ กตติโสภโณ และพระมหานรินทร์ สุภทมโม, กลุ่มเชียงใหม่ พายัพ, กลุ่มเอ ไอที, กลุ่มสุขภาพใจ, กลุ่มอาศรม, กลุ่มคุณจันทร์ชยันต, กลุ่มเพื่อนจากกรุงเทพฯ และกลุ่มสาววิกาลัญจร

บังกะลอร์ เมืองหลวงของรัฐคาร์นาตาคะ (Karnataka) ทางตอนใต้ของอินเดีย คือ สถานที่จัดงานในครั้งนี้ ด้วยเหตุผลหลายประการ นั่นคือเป็นเมืองที่ตั้งอยู่ใกล้กับเมืองมัตราส ศูนย์กลางการคมนาคมขนส่งกว้างขวางของอินเดีย และเป็นเมืองที่เปิดกว้างต่อศาสนา ความเชื่อต่างๆ ของโลกอย่างหลากหลาย

หลายชั่วโมงบนเส้นทางบินกับสายการบินแอร์อินเดีย และอีกกว่าหนึ่งชั่วโมงในรถโค้ช ทำให้ที่พักพิงในต่างแดนดูอบอุ่นยิ่งนัก โรงเรียนของเพื่อนศาสนาชาวฮินดูได้เปิดประตูต้อนรับคณะของเราด้วยรอยยิ้มและเมตตาดูแลตลอดเวลาหลายวันที่นั้นพร้อมสรรพ

เสียงแห่งธรรมที่แว่วมาตามสายลมทุกเช้าตรู่ของแตรทิเบตและเสียงสวดมนต์ของลามะอีกหนึ่งร้อยแปดรูป เอื้อต่อการดูแลจิตใจบนเส้นทางยั้งนัก

เวลาพลบค่ำของการเดินทาง เชื้อเชิญเราก้าวเข้าสู่คอนเสิร์ตฮอลตาต้า (J.N.Tata Memorial Auditorium) ใจกลางกรุงบังกะลอร์ ในพิธีเปิดงาน โดยมีท่านอดีตนายกรัฐมนตรีอินเดีย H.E.Sri R. Venkataraman เป็นประธาน และท่านลามะดุนมตุลกู เป็นตัวแทนคณะทำงานซึ่งถือได้ว่าเป็นเรือแรงสำคัญของการจัดงานในครั้งนี้

เสียงแตรและแสงเทียน คือสัญลักษณ์อันสงบและเรียบง่ายแห่งธรรม ของการเริ่มต้นในอันที่จะใช้เสียงดนตรีเพื่อเรียนรู้ดูแลใจให้อิสระงดงาม ปราศจากเงื่อนไขของสีผิว เชื้อชาติ ศาสนา และอื่นใด ...จุดของขวัญอันล้ำค่าแห่งสหัสวรรษใหม่ของโลก

“...ท่ามกลางสรรพสิ่งที่จิตวิญญาณของมนุษย์เพียรพยายามเล่าขาน ความมุ่งมาดปรารถนาและความรู้แจ้ง...ดนตรีคือที่สุดของความเป็นสากล

...ดนตรี...คือสัญลักษณ์ของการหวนหาสันติสุข ท่ามกลางมนุษย์ ธรรมชาติ สรรพชีวิต จิตวิญญาณ และความศักดิ์สิทธิ์ทั้งมวล... บางสิ่งในดนตรี ...เชื่อมโยงผูกพัน...

...นั่นคือความหมายของ ธรรมคิตา ในทุกชุมชน...

แจกเช่น...ดนตรีแห่งชีวิต

ดนตรีแห่งความหวนหาแห่งสากล

ที่เกื้อกูลมนุษยชาติบนโลกนี้ไว้เป็นหนึ่งเดียว...”

(พระราชดำรัส แห่งองค์ทะไลลามะ)

สาส์นจากองค์ทะเลลามะที่ทรงประทานฝากไว้ในหน้าแรก  
ของสูจิบัตรประกอบงานมหกรรมดนตรีธรรมคีตานี้ ได้ถูก  
ถ่ายทอดผ่านการแสดงทุกชุดบนเวที ผ่านใจของศิลปินจากทั่วทุก  
มุมโลก ทุกชุมชน โดยไม่มีขีดคั้นของอายุ เชื้อชาติ สีผิว หรือแม้แต่  
ศาสนาและนิกายใด

เสียงเพลงร่ายกัษา รัฏฐ์คาร์นาตาคะ ของอินเดีย  
เสียงร้องเต้นเลียนสรรพัสตร์จากเผ่าซูลู แอฟริกา  
เสียงผิวขลุ่ยข้ามขุนเขาของชาวทิเบต  
เสียงเครื่องดนตรีจิตตอลของชาวญี่ปุ่น  
หรือเสียงขับร้องเพลงของผู้คนจากเพื่อนทวีปชาวอินเดีย  
จึงสามารถบอกเล่าเรื่องราวเล่าขานของมนุษย์และธรรมชาติ  
ได้ลึกซึ้ง

เสมอเหมือนเสียงสวดมนต์แห่งธรรมของนักบวชหลาก  
นิกายในหลายศาสนาเช่นกัน

“...นโม ตัสส ภควโต  
อรหโต สมมาสมุพุทธสส...”



ภาพของสาวกและสาวิกาขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่  
นั่งพร้อมเพรียงบนเวทีหน้าพระที่นั่ง เพื่อเปล่งเสียงสรรเสริญ  
พระพุทธเจ้านั้น ช่างเจิดจรัสเร่าฤกษ์ยิ่ง

“...พุทธัง สรณัง คัจฉามิ  
ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ  
สังฆัง สรณัง คัจฉามิ...”

ณ ที่นี้ พระภิกษุและแม่ชีจากประเทศไทยรวม ๕ ท่าน ท่ามกลาง  
เพลงเพื่อนทางธรรมนั้บพัน เปรียบดั่งพี่น้องเพื่อนพ้องร่วม  
ทางที่ประสานโลกเป็นหนึ่งเดียวด้วยความมงดงามแห่งพระธรรม



## นานาชาติสนะ



หลวงพ่ Maxilloan Mizzi แห่งอะซีซี อิตาลี

นักต่อสู้เพื่อสันติภาพของโลกท่านนี้ ได้รับการเสนอชื่อเพื่อรับรางวัล  
โนเบล สาขาสันติภาพสำหรับปี ๒๐๐๐ เป็นผู้ดูแลการติดต่อต่าง  
ประเทศและประสานงานระหว่างศาสนาต่างๆ ให้กับสำนักแฟริซิส-  
กัน อ่านบทกวีประกอบเสียงร้องโซปราโนแบบอิตาเลียน ไพเราะ  
ลึกซึ้ง “...กอปรไปด้วยเนื้อหาคุณงามความดีในผู้คน และคุณธรรมใน  
นักบุญ เปรียบเปรยดังรวงข้าวที่มีเมล็ดเต็ม ย่อมโน้มลงดิน จันใด จันนั้น จิตใจ  
มนุษย์ควรอ่อนน้อมถ่อมตนเช่นกัน...”

ณ ชั่วโมงปัจจุบัน ไม่มีหญิง ไม่มีชาย ไม่มีเขา ไม่มีเรา  
ไม่มีเงื่อนไขใด

มีเพียงการเคารพกันในการทำหน้าที่ เสมอเพื่อนร่วมทุกข์

นับเป็นการจัดการอันชาญฉลาดที่ผู้จัดได้มอบดนตรีเป็นสื่อ  
ที่ดีที่สุด ในการทำให้ทุกศาสนา ทุกความเชื่อ ทุกวัฒนธรรมสามารถ  
ประสานเข้าด้วยกันเพื่อร่วมสร้างสันติภาพให้โลกได้โดยไม่มีการ  
แบ่งแยก ไม่มีพรมแดน ถือเป็นของขวัญชิ้นสำคัญในการย่างเข้าสู่  
ปี ๒๐๐๐ ของโลก

‘สี่ส้นแห่งทะเลทรายคือหนึ่งชุดของความตื่นตาตื่นใจ  
ที่สะกดผู้ชมให้หนึ่งงันด้วยความสุข ที่ผ่านมาจากหัวใจของศิลปิน  
บนเวทีทุกคน การแต่งกายอันมีสี่ส้นตามท้องถิ่นอินเดีย เครื่อง  
ดนตรีฉิ่งและฉับที่แกว่งไกวไปตามร่างกาย การเคลื่อนไหวรวดเร็ว  
รุนแรง และอ่อนโยนสลับกัน เสียงกลองของศิลปินน้อยกับครู  
ทั้งหมดสะท้อนเสียงความเป็นไปในวิถีธรรมชาติจากทะเลทรายได้  
ชัดเจน



กลุ่มนักบุญเบเนดิกติน ประเทศเนเธอร์แลนด์

นักบวชกลุ่มนี้ปกติจะภาวนาเพื่อมนุษยชาติอยู่ภายใน  
สำนัก แต่ได้นำคณะมาร่วมงานธรรมศิวา เพื่อจะได้มี  
โอกาสสรรเสริญถึงความรักที่พระผู้เป็นเจ้ามีต่อบุตร  
ของพระองค์คือมนุษยย์ในโลกนี้ โดยผ่านบทเพลงว่า

### The Song of songs

“...บทเพลงนี้มีอายุเก่าแก่หลายพันปี ต้นฉบับเป็นภาษาฮีบรู เลื่อนนำมาขับร้อง  
ในงานนี้ เพื่อสะท้อนให้เห็นอดีตของชาวยิวที่ต้องลี้ภัยและไร้ชาติ เจกเช่นชาวทิเบต  
งานเพลงนี้สะท้อนความรักที่เป็นอมตะระหว่างพระเป็นเจ้าต่อมนุษยโลก ดังคำสอน  
ที่มีว่า ชีวิตควรเรียบง่าย และเป็นไปเพื่อเอื้อเพื่อผู้อื่น...”

‘เพลงขลุ่ยแห่งขุนเขากับความทันสมัยในเมืองใหญ่’ คือการแสดงของศิลปินจากสองซีกโลก หนึ่งในท่านมีรายละเอียดของชีวิตผูกพันอยู่กับขุนเขาสูงเสียดฟ้าในทิเบตและสหรัฐอเมริกา ส่วนอีกท่านหนึ่งมาจากวิถีชีวิตของเมืองใหญ่ทันสมัยของโลกในประเทศญี่ปุ่น แม้เครื่องดนตรีและทักษะแตกต่างกัน แต่ด้วยใจรักในงานดนตรีที่เป็นหนึ่งเดียวกัน นำมาซึ่งความสอดคล้องกลมกลืนของทุกท่วงท่าและเรื่องราวที่ถ่ายทอด ซึ่งคณะสาวิกาส์ัญจรชิมซึบได้ในทุกขั้นตอน

“...เราเห็นความเคารพในตนเองและผู้อื่น ขณะทำหน้าที่เป็นหน้าที่จากใจที่มีความรัก มีความสุข ซึ่งส่งต่อไปยังผู้รอบข้าง ด้วยเสียงเพลง...”

“...เราเห็นนาทานาอารมณฺ์ของสังสารวัฏฐ์ รื่นเริง สุกสกนหนาน เคร้าหมอง รำพัน เราเห็นว่า นี่คือนโลกมนุษย์ มนุษย์มีทุกอย่่าง ในสิ่งที่เขากำลังแสดงอยู่คือสัจจะของชีวิต เราเข้าใจได้โดยไม่ต้องผ่านสิ่งที่เป็นศาสนธรรม ดั่งนั้น ธรรมคือนิตา หรือเชเครตมิวสิก น่าจะเป็นเรื่องทีกว้างที่สุด กว้างกว่าเรื่องของศาสนา...”



นาวัง คีชอค (Nawang Khechog)

ศิลปินเพลงชาวทิเบตคนแรกของโลก ที่สามารถถ่ายทอดบทเพลงพื้นบ้านสู่โลกสากลโดยผ่านผลงานเพลงของเขาเอง นาวังและครอบครัวลี้ภัยจากทิเบตมาเมื่อเขามีอายุได้เพียงสามปี ฝ่าฟันความหนาวเย็นบนเส้นทางนับพันไมล์สู่อินเดียเพื่อบวชเป็นลามะอยู่ ๑๑ ปีก่อนที่จะโยกย้ายถิ่นฐานในฐานะผู้ปฏิบัติและศึกษาพระธรรมตามขุนเขาน้อยใหญ่ในโลก เช่น หิมาลัย และรีอากกี จนถึงปัจจุบัน

นาวังศึกษาหาความรู้ทางดนตรีด้วยตนเอง เครื่องดนตรีท้องถิ่นที่เขาเคยสัมผัสเพื่อรังสรรค์บทเพลงอันงดงามนั้น มาจากทุกชาติ ทุกภาษา ทุกท้องถิ่น ทุกทวีปในโลก นาวังเลือกนำเสนอเสียงผิวขลุ่ยจากขุนเขาในงานมหกรรมเพลงครั้งนี้

ความกว้างขวางจนสุดประมาณของความรักและเอื้ออาทร  
กันและกันเพื่อสันติภาพของโลกจากงานในครั้งนี้ ได้ถูกยืนยันอีก  
ครั้งหนึ่งในการประชุม ‘จิตตภาคี’ (Meeting of Minds) ที่ถูก  
จัดวางไว้ในเช้าวันหนึ่ง

ตัวแทนคนสำคัญจากคณะของเรา อ.สุลักษณ์ ได้ฝากสาระ  
สำคัญไว้ในการประชุมครั้งนี้อย่างเนียบคม เรียกเสียงชื่นชมจาก  
ผู้เข้าประชุมอย่างมากมาย

“...เมื่อก้าวถึง คำว่า Mind

ในความเชื่อทางตะวันตกนั้น ให้ความสำคัญต่อสมองและ  
ความคิด

เชื่อกันว่าระบบคิด ทำให้มนุษย์อันประกอบด้วยนามและ  
รูปนั้น มีค่า

...แต่เราอาจหลงลืมไปว่า ผู้นำทางศาสนธรรมได้ให้ความ  
สนใจในเรื่องของจิต และสอนให้เรารู้จักนำจิตใจอันตั้งงามมาจัด  
ดูแลสังขม

และต้องเรียนรู้จักโครงสร้างของโลก...”

“...ดนตรีคือทุกสิ่ง...คือธรรมชาติ...คือความบริสุทธิ์...คือสิ่งทำนุบำรุงหัวใจ  
ดนตรีนำเราไปสู่ความเปลี่ยนแปลง เพื่อสิ่งที่ดีงาม ความรัก ความเมตตาต่อ  
เพื่อนมนุษย์

ดนตรี คือ พลังที่แลกเปลี่ยนและเชื่อมต่อซึ่งกันและกัน

ดนตรี คือ สิ่งที่ดีที่สุดที่เราอบแด่โลก...”

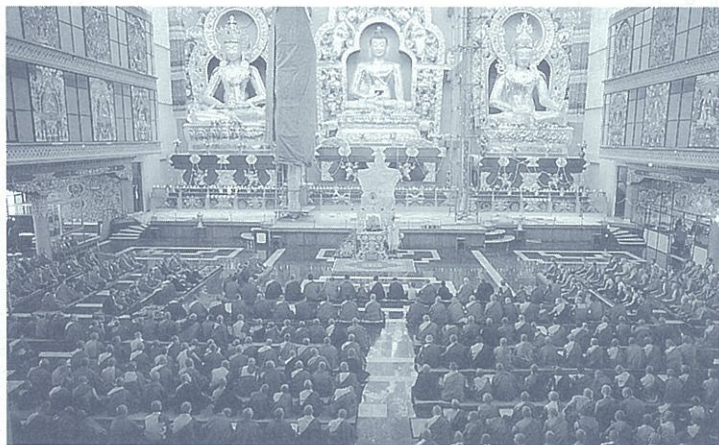


โตชิโนริ คอนโด (Toshinori Condo)

ศิลปินผู้นี้เกิดและเติบโตในญี่ปุ่น สนใจศึกษาด้านเครื่อง  
จักรกลและเทคโนโลยีทันสมัย จากนั้นได้เดินทางในฐานะ  
นักดนตรีจากโตเกียวสู่นิวยอร์คและอัมสเตอร์ดัม เพื่อหา

นอกจากเป็นตัวแทนของกลุ่มคนไทยในการแสดงวาทะหน้าพระที่นั่งแล้ว อ.สุลักษณ์ ยังได้มีเมตตาพาคณะคนไทยเข้าเยี่ยมชม โอเอซิส ออฟ ลิเบอเรชั่น ซึ่งเปรียบดั่งแหล่งสรรพวิชาทางธรรมที่ยิ่งใหญ่นับจากมหาวิหารในทิเบตได้ถูกทำลายลง

โอเอซิส ออฟ ลิเบอเรชั่น คือหมู่บ้านนักบวชที่มาอยู่รวมกันเพื่อการศึกษาทางธรรม ที่มุ่งเน้นให้สอดคล้องกับโลกปัจจุบันที่



ประสบการณ์ด้านดนตรีกับนักดนตรีจากทั่วโลก โครงการที่โด่งดังและได้รับความสนใจอย่างมากของเขา คือ **Blow the Earth** การรังสรรค์คัมภีร์เพลงด้วยทรัมเป็ตไฟฟ้า ท่ามกลางธรรมชาติอันกว้างใหญ่ของขุนเขา ทะเลทราย หลายแห่งในโลก

“...ในปี ๒๐๐๐ นี้ งานของผมนจะเป็นส่วนหนึ่งของ Mt.Fuji Aid Festival และ The World Festival of Sacred Music ในประเทศญี่ปุ่น...”



ฟรังโก บาเตียโต (Franco Battiato)

ศิลปินชาวอิตาลี ผู้มีความสนใจเรียนรู้และพัฒนาจิตวิญญาณด้วยปรัชญาแบบตะวันออก ไม่ว่าจะเป็นทิเบต หรืออิสลาม ผลงานเพลงที่รังสรรค์ให้โลกมีจำนวนมากมาย ล้วนแล้วแต่ได้รับความสำเร็จยิ่ง



กำลังก้าวไป ไม่ว่าจะเป็นความรู้เรื่องจิต เรื่องจักรวาล หรือชีว-  
 วิทยาศาสตร์ ล้วนแล้วแต่หาคำอธิบายได้ในพระพุทธรศาสนาทั้งสิ้น  
 วันขึ้นปีใหม่แบบไทย ๑๓ เมษายน คณะสาวิกาจารย์ได้มี  
 โอกาสเข้าร่วมพิธีเฉลิมฉลองรำลึกคุณครูอาจารย์ ปัทมะสัมภภาวะ  
 (Guru Padmasambhava) ผู้นำพุทธศาสนาเข้าไปในทิเบต พิธี  
 อันศักดิ์สิทธิ์ดำเนินไปในวัดใหญ่ อันมีลามะ ๒๕๐๐ รูป และ



“...ดนตรีเป็นสิ่งแสดงออกซึ่งสันติสุขภายในใจ ถ้าเราไม่พบสันติสุขภายในแล้ว  
 คงเป็นเรื่องยากที่จะมาพูดถึงสันติภาพของโลก

...ปรัชญาตะวันออก ช่วยให้สัมผัสถึงความมั่งคั่งภายในจิตใจมนุษย์ และเป็น  
 แรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์บทเพลงแห่งชีวิตและโลก...”



กลุ่มวงพิภก Bauls ศิลปินกลุ่มวงพิภกในศาสนาฮินดู จากแคว้นเบงกอล  
 ส่วนใหญ่เดินทางออกจากบ้านและประกาศตัวเป็นวงพิภก ศึกษา  
 ศิลปะจากครูบาอาจารย์ตั้งแต่อายุเพียงสิบกว่าปี ดำเนินชีวิตด้วย  
 การเดินทางและขับร้องไปตามที่ต่างๆ วงพิภกกลุ่มนี้มีสี่ท่าน ตาบอด  
 หนึ่งท่าน และมีปรัชญาชีวิตที่น่าสนใจเกี่ยวกับงานเพลง

สามเณรี ๓๕๐ รูป ประกอบพิธีตรงหน้าพระพุทธรูปทั้งสามองค์  
ได้แก่ พระบาทสมเด็จพระพุทธเจ้า, พระพุทธโคดม และพระอมิตตาพุทธ  
ปิดท้ายด้วยการเข้ากราบท่านรินโปเช่ (H.H.Penor Rinpoche, Supreme Head of the Nyingma tradition)  
พระผู้มีสมณศักดิ์สูงสุดในนิกายหนึ่งของทิเบตนี้ ด้วยจริยาวัตร  
สง่างาม ด้วยความเมตตา ยิ่งความปลื้มปิติแก่ชาวคณะจนถึงที่สุด  
ของการจากลา เมื่อท่านมีคำสั่งละเอียดถี่ถ้วนให้รถโดยสารดูแล  
คณะอย่างดี รวมทั้งรายละเอียดที่ทางวัดจะเป็นผู้ดูแลค่าใช้จ่าย  
ในการเดินทางกลับบังกะลอร์ให้ด้วย

ทุกบทเพลงแห่งชีวิตในบังกะลอร์ ๗ วัน บรรเลงความ  
ประทับใจลงในความทรงจำ แต่บทหนึ่งที่ถูกชีวิตในคณะเดินทาง  
ไม่มีวันลืมเลือนชั่วกาลนาน คือได้รับโอกาสในการเข้าเฝ้าองค์  
ทะเลลามะในคำแรก ณ เมืองบังกะลอร์

ความปลื้มปิติในพระกรุณาและพระราชดำรัสขององค์  
ทะเลลามะในการเข้าเฝ้าของชาวคณะจากประเทศไทย ได้เติม

“เป็นการขบร้องเพื่อสรรเสริญพระพุทธเจ้า ซึ่งขึ้นอยู่กับความเมตตาของผู้ได้  
รับฟังการมองไม่เห็นโลกภายนอก ไม่เป็นอุปสรรคแต่ประการใด เรามีดวงตาที่สามที่  
พระพุทธเจ้าประทานให้ สัมผัสได้บนหน้าผากของข้าพเจ้า และทรงเปิดโอกาสให้  
ข้าพเจ้าได้ใช้เสียงในการสรรเสริญพระองค์ท่าน...”



อ.โสทร คุปต์รัตน์ และอ.ทิเชษฐ วนวิทย์  
ศิลปินสองท่าน ตัวแทนจากประเทศไทย ซึ่งได้เข้าร่วมงาน  
มหกรรมดนตรีระดับโลกหลายครั้งในหลายประเทศทั่วโลก  
“...เป็นโอกาสที่นักดนตรีระดับโลกได้มาพบกัน ทำงาน  
ร่วมกัน เกิดเป็นโครงการใหม่ๆ เพราะดนตรีสามารถเชื่อม

ความหมายของธรรมคือตาอย่างเต็มเปี่ยม

“...เรามีพระบรมศาสดาเป็นครู ให้เราเป็นเราได้อย่างดีที่สุดในชีวิต โดยการนำคำสอนของพระองค์ท่านมาปฏิบัติในวิถีชีวิตประจำวัน...  
...ความขุ่นมัวในชีวิตอาจมีบ้าง เมื่อเกิดแล้วก็ผ่านไป เพราะเราไม่มีที่ว่างสำหรับความขุ่นมัวนั้นในจิตใจของเรา...”

คณะเดินทางจากประเทศไทยน้อมรับคำสอนของพระองค์ท่านไว้ เพื่อเป็นสิริมงคลของชีวิต ภาพพระจริยาวัตรอันงดงามทุกชั่วขณะเวลาที่ผ่านไปตราตรึงอยู่ในใจของผู้พบเห็น เปรียบเสมือนเนื้อร้องและท่วงทำนองอันไพเราะของดนตรีแห่งชีวิต

“องค์ใดพระสัมพุทธ...สุวิสุทธสันดาน  
ตัดมูลกิเลสมาร บ มิหม่นมิหมองมัว  
หนึ่งในพระทัยท่าน ก็เบิกบานคือดอกบัว  
ราศี บ พันพิ้ว สุวคนธกำจร...”

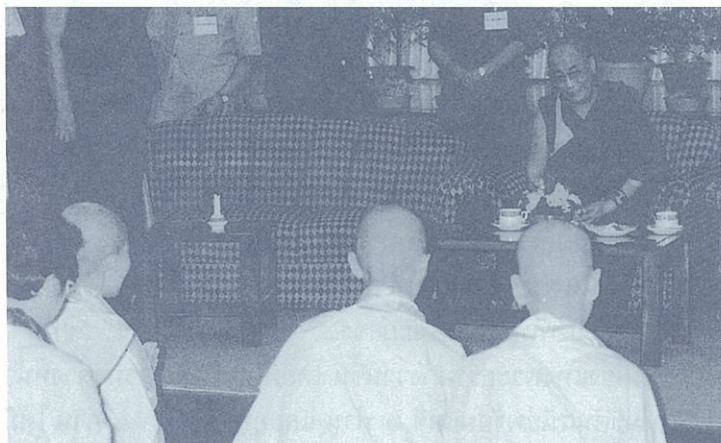
เสียงแห่งพระธรรมกังวานขึ้น โดยมีใต้เตรียมการมาล่วงหน้า ไต่ๆ แม่ชีคันสนีย์พร้อมแม่ชี ๒ ท่าน และอุบาสิกาอีก ๑ ท่าน ได้มี

คนทั้งโลกให้มาทำงานร่วมกันได้ และมีความสุขร่วมกันได้

...ถ้าเป็นที่เมืองไทย เรายังมีนักดนตรีพื้นบ้านฝีมือดีอีกมาก ที่ยังไม่มีโอกาสขึ้นบนเวทีระดับโลก ซึ่งน่าเสียดาย...

...อินเดีย เปรียบเสมือนดินแดนที่เป็นรากของดนตรีของโลก รากของระบบเสียง ถ้าเรามัวเวียนรู้ดนตรีจากตะวันตก เนื่องจากประเทศเหล่านั้นเป็นมหาอำนาจทางเศรษฐกิจ จึงมีโอกาสดูแลแพร่ทางตะวันตกได้มากกว่า ถ้าเราไม่ได้มาเห็นงานดนตรีของอินเดีย เราก็จะไม่ทราบว่า นี่คือนิเวศดั้งเดิมของโลก...คณะที่มาส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเก่าแก่ทางดนตรี คนทุกวัยสามารถมีความสุขร่วมกันโดยผ่านงานดนตรี...

โอกาสสนองพระราชประสงค์ขององค์ทะไลลามะ ด้วยการสวดบท  
พระพุทธรุคณ ทำนองสรภัญญะ ต่อเบื้องพระพักตร์ และสายพระ  
เนตรขององค์พระประมุขที่ทอดลงมาอย่างอ่อนโยนเมตตา เสียง  
แห่งความสงบเย็นสะท้อนก้องไปมาในงานธรรมศีตา สะกดและ  
อาบรดลงในหัวใจผู้ร่วมงานทุกคน ณ ที่นั้น เพื่อย้าเตือนถึงคานติ  
อันร่มเย็นของโลกใต้ร่มเงาพระธรรม



...อินเดีย เป็นประเทศที่ยากจน แร้นแค้นทางวัตถุ แต่รุ่มรวยทางจิตวิญญาณ  
ซึ่งเราเห็นได้จากศิลปวัฒนธรรม เขาสามารถเชื่อมโยงทางดนตรีได้ดีกว่า...

...เราสัมผัสสความเมตตาจากผู้ควบคุมการแสดงได้ ไม่มีการสั่ง มีแต่รอยยิ้ม  
และความเมตตา เห็นความรักที่ส่งผ่านกันระหว่างครูกับศิษย์...

ดนตรีเป็นลักษณะสากลของศิลปะ เป็นเรื่องของจิตวิญญาณ ไม่มีผิด ไม่มี  
ถูก ไม่ต้องชอบเหมือนกัน...ทุกคนมีตัวตนของตนเอง และสามารถนำมารวมกันได้  
ในเพลง...ต้องไว้วางใจซึ่งกันและกัน เคารพกันในงาน..."


“...ข้าฯ ขอประณตน์้อม ศิริเกลาบังคมคุณ  
สัมพุทธการุญญาพณัั้น นีรันดร...”

การเดินทางบนเส้นทางสาวิกาสิญจรผ่านไปด้วยดีเช่นทุกครั้ง รอยยิ้มอันเมตตาการุญญ์ การแบ่งปันและเคารพกันในการทำหน้าที่บนเส้นทางยังคงอยู่ในความทรงจำ จารึกไว้ด้วยภาพการรับประทานอาหารไทยที่เตรียมไปจากบ้าน การใส่บาตรนั้กบวชด้วยผลไม้ที่ซื้อหากันเมื่อรถโดยสารจอดพัก รวมถึงการซ้กซ้อมสวตมนต์และเล่นดนตรีร่วมกันก่อนการแสดงจริงหน้าพระที่นั่ง

การเดินทาง คือ การเรียนรู้ แต่เป็นการเรียนรู้ที่กว้างไกลกว่าการฟังคำบอกเล่า หรือการอ่านหนังสือ เพราะเราได้มีโอกาสอ่านหนังสือเล่มในและสต้บฟังจิตใจของเราด้วย

ถ้าเส้นทางสาวิกาสิญจรเปรียบตั้งดนตรีแห่งชีวิต การก้าวเดินไปพร้อมกันกับเพื่อนร่วมทางย่อมต้องมีคุณธรรมพื้นฐานเพื่อความสงบศานติในทุกเส้นทาง เพื่อบทเพลงที่ดังงามของโลก ตั้งวาทะและพระจริยาวัตรอันดังงามขององค์ทะเลลามาที่เราได้ซึมซับด้วยสองตา สองหู และหนึ่งดวงจิต ในงานมหกรรมดนตรีเพื่อสันติภาพ ณ บังกะลอร์ ประเทศอินเดีย ดังนี้

“...เราควรมีศีลธรรมร่วมของคนทั้งโลก ที่ไม่ขึ้นกับศาสนาใด เชื่อชาติหรือวัฒนธรรมใด นั่นคือ สำนึกในการรู้จัก รู้แบ่งปัน การเอาใจใส่ผู้อื่น และการเคารพผู้อื่น มนุษย์ควรมีน้ำใจให้กันมากยิ่งขึ้น เกื้อกูลกันมากยิ่งขึ้น (care, share and respect) หากเราไม่มีคุณธรรมพื้นฐานนี้ คงเป็นสิ่งยากที่จะปฏิบัติศานธรรมได้

...คุณธรรมดังกล่าว จักจรโลงให้อยู่กันได้อย่างผสานกลมเกลียว...” 



## ก้าวที่กล้าและมั่นคง บนวิถีแห่งธรรมของ ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ ญาณเสน

“พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่ยกย่องผู้หญิงมากที่สุด พระพุทธเจ้าเป็นศาสดาองค์แรกในโลกที่ลุกขึ้นประกาศว่า ผู้หญิงผู้ชาย มีความสามารถที่จะบรรลุธรรมได้เหมือนกัน”

นี่คือจุดยืนที่ผู้หญิงคนหนึ่งมักประกาศผ่านงานทางวิชาการ หรือสื่อมวลชนเสมอเมื่อมีโอกาส ซึ่งไม่ใช่คำพูดเลื่อนลอยปราศจากเหตุผล หากผ่านการศึกษาคือเป็นระบบมาอย่างดี ด้วยความรู้ปริญญาตรีเกียรตินิยม สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยวิศวกรรมดี ประเทศอินเดีย ปริญญาโท สาขาวิชาศาสนา มหาวิทยาลัยแมค-มาสเตอร์ ประเทศแคนาดา ปริญญาเอก สาขาวิชาศาสนา มหาวิทยาลัยมคร ประเทศอินเดีย ในแวดวงผู้สนใจเรื่องสตรีในพระศาสนาทั้งไทยและต่างประเทศ น้อยคนนักจะไม่รู้จักเธอผู้นี้

รศ.ดร. ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ ภัฏเสน อาจารย์ประจำภาควิชา  
ปรัชญาและศาสนา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
ผู้อำนวยการศูนย์อินเดียศึกษา นอกจากจะเป็นนักวิชาการผู้คว้า  
หวอด มีผลงานเขียนและแปลหนังสือมากมาย เธอยังเป็นผู้ก่อตั้ง  
บ้านคานธีรักษ์ โครงการช่วยเหลือสตรีและเด็ก และเป็นผู้ปฏิบัติ  
ธรรมที่ขงอุทิศตนเดินตามแนวทางของพระโพธิสัตว์...

การรณรงค์ให้การศึกษาเพื่อเปลี่ยนมุมมองใหม่ เพื่อให้  
คุณค่าและความสำคัญกับผู้หญิงในศาสนา มีความก้าวหน้าไป  
เพียงใดคะ

อาจารย์เริ่มต้นด้วยความสนใจเรื่อง โอกาสในการบวชของ  
ผู้หญิง ซึ่งบ้านเราไม่มี พุทธมานานพอควร แล้วก็ได้รับการต่อต้าน  
พอสมควร เรื่องนี้เราไม่ได้รับแรงค์ต่อสู้กับผู้ชาย เรารณรงค์ต่อสู้กับ  
อวิชา ความไม่รู้จริงในคำสอนของพุทธศาสนา ในประเทศไทยยัง  
เห็นความคลี่คลายไม่ชัดเจนนัก แต่ในต่างประเทศ เป็นไปในทาง  
ที่ดีขึ้น มีการเปิดโอกาสให้ผู้หญิงบวชมากขึ้น ไม่เคยคิดนะคะว่าใน  
ช่วงชีวิตของเรา จะได้เห็นการบวชภิกษุณีในระดับนานาชาติ แต่  
เกิดขึ้นแล้วในปี ค.ศ. ๑๙๘๘ ที่วัดซีไหล ลอสแอนเจลิส ผู้หญิง  
ที่บวชเณรแล้วไม่มีโอกาสมาบวชต่อเป็นภิกษุณี มาจากหลาย  
นิกาย มีเวียดนาม ไทย เนปาล ศรีลังกา ที่เข้ามาบวช พอมาถึง  
ปี ค.ศ. ๒๐๐๐ ก็ได้เห็นพัฒนาการของผู้หญิงในเรื่องนี้มากขึ้น  
อย่างศรีลังกา ทั้งที่เป็นเกาะเล็กๆ ประชากรไม่เท่าไร มีแม่ชีที่  
เรียกว่าทศศีลมาตา เพียง ๒,๕๐๐ คน เวลานี้ เขาก้าวหน้าไปถึง  
การบวชภิกษุณี ๑๖๑ รูปแล้วนะคะ แต่ของเราเองยังไม่ได้พูดถึง  
เรื่องนี้มากนัก ผู้หญิงเองพอบอกไปบวชภิกษุณีก็กลัวนะคะ แม่ชี



หลายคนก็กลัว นึกว่าอาจารย์นัตรสุมาลย์ต่อต้านคณะสงฆ์ จริง ๆ แล้วสิ่งที่เราพูดในฐานะนักวิชาการ เพียงให้ชาวพุทธด้วยกันตระหนักในโอกาสที่ผู้หญิงควรมี ซึ่งในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าได้ให้โอกาสนั้นแล้วแก่ผู้หญิง แต่เวลานี้ผู้หญิงไทย ๓๐ ล้านยังไม่มีโอกาสเท่ากับผู้หญิงอินเดียเมื่อสมัยพุทธกาลเลยจึงเป็นสิ่งที่น่าคิด

### การบวชอาจเป็นเพียงรูปแบบ คุณค่าที่แท้จริงอาจไม่เกิดขึ้นก็ได้

อาจารย์คิดว่าเรื่องบวชเป็นพันธะสัญญาทางใจที่สำคัญ ถ้าเราไม่สัญญากับตัวเอง เราจะทำไม่ได้ อย่างแม่ชีคันสนีย์ ท่านก็อุทิศตนทำงานในรูปแบบนี้ ที่สำคัญ รูปแบบนั้นต้องสะท้อนให้เห็นถึงสาระของรูปแบบ ไม่ใช่ไปยึดติดที่รูปแบบ ไม่ใช่ว่าอาจารย์พูดถึงการบวชภิกษุณีคือการครองจีวร นั่นเป็นเรื่องผิวเผินที่สุด สิ่งสำคัญคือ เราต้องอุทิศชีวิตให้แก่พระศาสนาซึ่งเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่มาก ๆ แต่บางคนก็บอกว่า ถ้าเปิดโอกาสให้ผู้หญิงบวชแล้วจะเป็นการทำลายครอบครัว ไม่มีแม่เลี้ยงลูก ทั้งที่มีผู้หญิงไม่กี่คนหรอกที่จะลุกขึ้นมาบวชจริง ๆ

### ทำอย่างไรให้การปฏิบัติธรรมไม่เป็นเพียงรูปแบบลະคะ

พระธรรมปิฎกพูดถึงมาตรการที่จะตรวจดูว่าเราเป็นชาวพุทธมากน้อยแค่ไหน คุณค่าคุณค่าของการเป็นชาวพุทธ อันนี้ใช้ เป็นไม้บรรทัดได้ ถ้าคิดว่าเราเป็นชาวพุทธเพราะพ่อแม่เป็น นั่นยังไม่ใช่ชาวพุทธ การเป็นชาวพุทธคือคุณถือไตรสรณคมน์ เข้าใจในเรื่องของกรรม คุณถือศีล รักษาสัตย์ ไม่เป็นคนตื่นข่าวมงคล และไม่มีทักซิไณยอื่น เริ่มต้นแบบนี้ถามว่า ไตรสรณคมน์ คนไทยกี่คน

ที่รู้จัก ที่เราแปลว่า “พุทธัง สรณัง คัจฉามิ” แปลว่าอะไรล่ะ ที่ถือว่า พระพุทธเป็นสิ่งที่พึ่ง ที่ระลึก แปลว่าอะไร พระพุทธอะไรที่จะเป็นที่พึ่ง ให้เราได้ พระพุทธที่ห้อยคอหรือ โจรก็ขโมยไปได้ พระประธาน ในโบสถ์หรือ บางองค์ยังถูกตัดเศียร ถูกสุมไฟลอบทอน ท่านยังช่วย ตัวเองไม่ได้ แล้วจะมาเป็นที่พึ่ง เป็นสรณะกับเราได้อย่างไร ฉะนั้น พุทธะที่จะมาเป็นสรณะให้เรา ไม่ใช่พระอิฐพระปูน ไม่ใช่เจ้าชาย สิทธัตถะด้วย เพราะว่าท่านปรินิพพานไปแล้ว เราเชื่อว่าสัมมา สัมพุทธะมีจริง การตรัสรู้นั้นมีจริง แต่การเชื่อว่าการตรัสรู้มีจริง เฉพาะเจ้าชายสิทธัตถะเท่านั้นไม่ได้ ต้องมีจริงสำหรับเราด้วย ถึง จะเป็นสรณะกับเราได้ แต่ถ้าเราไม่ทำอะไรเลยเพื่อจะไปสู่มรรควิถี นี้ แล้วจะเอาอะไรมาเป็นสรณะ เมื่อเชื่อในพุทธะนี้แล้ว ต้องน้อม สู่การปฏิบัติในเบื้องต้นคือ รักษาศีล

การรับศีลไม่ใช่รับเพียงวาจา แต่ต้องน้อมนำสู่การปฏิบัติ ในวิถีชีวิต ไม่ใช่สิ่งง่าย ในขณะที่เรายังอยู่ในสังคมของกามกิเลส จำเป็นที่เราต้องมีกลุ่มที่เรียกว่ากัลยาณมิตรคนที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติ ชอบ คนที่เห็นว่าทางนี้เป็นทางประเสริฐแล้วมารวมกันปฏิบัติ

ที่วัดทรงธรรมกัลยาณิที่อาจารย์ดูแลอยู่ จะมีเด็กสาวหลายคนมาจากต่างจังหวัด เข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ ห้างไกลพ่อแม่ เสาร์-อาทิตย์ไม่มีที่ไป นอกจากไปดูหนังกับเพื่อน เพราะฉะนั้น ถ้าเรามีวัดเป็นศูนย์กลาง ให้เขามาทำกิจกรรมกัน เด็กสาวเหล่านี้ ก็จะไม่พลัดภัยจากสิ่งเร้าภายนอก

ที่วัดยังมีการจัดกิจกรรมเข้ากลุ่ม เพื่อค้นหาข้อบกพร่อง ของตน โดยให้เพื่อนร่วมกลุ่มเป็นคนบอก แต่มีข้อแม้ว่าต้องบอก ด้วยใจเป็นธรรม ด้วยความเมตตา ไม่ใช่เป็นการตำหนิ คนที่รู้ข้อ บกพร่องของตนแล้ว เขารู้จักระวังตัวเองมากขึ้น ถ้าไปได้ถึงขั้น

รู้จักตรวจสอบตัวเองได้ ยิ่งเป็นเรื่องน่าชื่นชม เพราะโดยธรรมชาติของมนุษย์มักจะมองเห็นแต่ความผิดของคนอื่น ทั้ง ๆ ที่ตัวเองก็มีส่วนต้องรับผิดชอบในปัญหานั้น ฉะนั้นบนพื้นฐานการมีกลุ่มปฏิบัติธรรม จะช่วยให้เรายอมรับ และเข้าใจคนอื่นมากขึ้น

การตรวจสอบตัวเองบนพื้นฐานของธรรมะ เป็นการปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุดรูปแบบหนึ่ง ตื่นเช้าขึ้นมาด้วยการตั้งปณิธานในใจว่า วันนี้เราจะระวังคำพูดของเรานะ และในตอนท้ายของวัน ก่อนที่จะนอน เราจะตรวจสอบว่า วันนี้มีอะไรที่เราทำแล้วเสียใจบ้าง หรือเปล่า แล้วตั้งใจใหม่ว่าเราจะไม่ทำอีก

**การได้มีโอกาสใกล้ชิดผู้นำทางจิตวิญญาณอย่างท่าน ทะไลลามะ คงมีส่วนช่วยให้ธรรมะเบ่งบานในใจใช้ไหมคะ**

มีผลมาก พระองค์ท่านมีอิทธิพลต่อจิตวิญญาณของอาจารย์มาก เพราะเมื่อเราพบพระองค์ท่าน เราจะเกิดคำถามว่า ทำไมท่านถึงประเสริฐอย่างนี้ ทำไมท่านถึงดีงามอย่างนี้ เราก็เริ่มศึกษาธรรมะของท่าน อาจารย์อุทิศชีวิตส่วนหนึ่งในการแปลงงานของท่าน การแปลเป็นการทำสมาธิที่ดี เพราะกว่างานจะเสร็จต้องใช้เวลาหลายวันนะ ชีวิตก็จะถูกหล่อหลอมกับธรรมะนี้ มันเป็นเข้าหลอมที่ดีมาก ๆ อาจารย์คิดว่าโชคดีที่มีความสุขและมีศรัทธาที่จะทำงานตรงนี้ ทุกครั้งที่ได้ทำงานก็มีความสุขไปด้วย งานที่เราแปลก็หล่อหลอมให้ตัวเราเบิกบานที่จะทำงานนี้ต่อไป

**อะไรคือสิ่งที่ได้เรียนรู้จากพระองค์ท่าน แล้วนำมาสู่วิถีชีวิต ขณะที่จีนทำกับทิวเบตอย่างมากมาย ทำไมท่านไม่มีความเคียดแค้น ไม่มีความเจ็บปวดเลย แต่กลับมีแต่ความเมตตากรุณา**

สงสารผู้กระทำเสียอีก นอกจากนั้นท่านยังเป็นคนที่มีความจริงใจที่สุดคนหนึ่งที่เราเห็นในชีวิต เวลาที่ท่านรับปากอะไรกับเรา ท่านจะรักษาสัญญา ปกติบรรดาผู้นำก็รับปากแบบนักการเมือง คือพูดสวยๆ ต่อหน้าเราแล้วก็ไม่ปฏิบัติตาม ครั้งแรกที่ได้ไปพบท่านปี ค.ศ. ๑๙๘๐ เอาเงินไปถวายท่านนิดเดียวเห็นมีแผ่นพับโครงการ For Newly Alive Monks นะคะ เป็นโครงการช่วยพระที่หนีอพยพมาจากทิเบตใหม่ๆ เราทูลถามท่านว่า ทำไมถึงช่วยแค่พระภิกษุ แล้วทำไมไม่ช่วยแม่ชีบ้าง (น้ำเสียงขอร้อง) เงินไม่ก็ร้อยเหรียญถวายสำหรับแม่ชีนะ พอปีต่อมาอาจารย์ไปอีก ก็พบว่าท่านทำโครงการ For Newly Alive Nuns จริงๆ คือไม่ใช่ท่านรับปากแล้วก็ไม่ทำ ท่านทำจริงๆ ท่านเป็นคนที่มีความจริงใจ และไม่เสแสร้งข้อนี้สำคัญมาก ท่านไม่ใช่ผู้นำทางการเมือง ท่านเป็นผู้นำทางจิตใจ และถ้าหากผู้นำทางจิตใจของเราไม่มีความจริงใจต่อเรา มีแต่การเสแสร้ง เราก็ไม่ศรัทธา

**ทุกคนจะมีภาพประทับใจในองค์ท่านทั้งนั้น แต่มีคำสอนอะไรหรือไม่ที่อาจารย์นำมาปฏิบัติในชีวิต**

เคยอ่านเรื่องที่ท่านสอนเกี่ยวกับการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและการตายอย่างสันติสุข พูดถึงความเมตตากรุณาสูงสุดที่เราให้แก่สรรพสัตว์นะคะ สมมติว่ามีคนเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าเราทำสมาธิแล้วยอมรับเอาความทุกข์ของเขาเข้ามา เคยรู้เรื่องนี้แต่ไม่เคยใช้การฝึกจิตแบบนี้มาก่อน แต่เมื่อต้นเดือนที่ผ่านมา ลูกชายประสบอุบัติเหตุ เราอยู่ไกลจากเขา ไม่รู้ว่าเป็นมากน้อยขนาดไหน สิ่งเดียวที่ทำให้ได้ก็คือ ใช้การทำสมาธิขององค์ทะไลลามะมารักษาลูก โดยการให้ชีวิตของเราแก่ลูก เรารู้ว่าแขน ขาหัก กระดูกแตก เรา

ยอมรับความเจ็บปวดตรงนั้น กลับตามองเห็นความเจ็บปวดของคุณ แล้วรับเอาความเจ็บปวดนั้นมาเป็นความเจ็บปวดของเรา และเราให้แขนของเรากับลูกแทน ในขณะที่ทำสมาธิ นึกในใจว่า ถ้าเป็นไปได้จริง (เน้นเสียง) ขอรับแขนหักมาและให้แขนดี ๆ ของเรากับลูก ขอรับขาเหวอะหะหะดีกว่าจะให้ลูกขาเหวอะหะ ใช้วิธีทำสมาธิของพระองค์ท่านรักษาลูกอยู่หลายวันก่อนที่จะเดินทางไปรับศีลโพธิสัตว์ที่ไต้หวัน เขาก็ดีขึ้น นี่คือนั่นที่น้อมนำคำสอนของท่านมาใช้ในชีวิต เวลาเผชิญปัญหา

อาจารย์เคยแปลหนังสือคู่มือการเป็นพระโพธิสัตว์ ชื่อว่า *โพธิสัตว์ตวจรรยาวดาร* โดยไม่รู้ตัวว่าจะต้องมารับศีลโพธิสัตว์ หนังสือเล่มนี้ท่านประทานมาจากพระหัตถ์ของพระองค์เอง เหมือนเป็นสัญลักษณ์บอกให้เราเดินตามแนวทางของท่าน และก็เริ่มแปลหน้าแรกใต้ต้นโพธิ พุทศคยา เพราะฉะนั้นการดำเนินตามโพธิสัตว์ก็คือ การเดินตามพระองค์ท่านนั่นเอง

### การไปรับศีลโพธิสัตว์ที่ประเทศไต้หวัน เป็นการเตรียมเข้าสู่การบวชเป็นภิกษุณีตั้งใจไว้หรือคะ

ในฐานะเป็นนักวิชาการ เราทำประเด็นนี้มานานพอสมควร แต่จะขึงน้ำหนักรถตลอดเวลานะคะ ว่าเราจะเป็นประโยชน์สูงสุดในสภาพฆราวาสหรือนักบวช และบางครั้งก็คิดว่าถ้าเป็นนักบวชเราจะถูกจำกัดด้วยวินัย ทำให้ไม่คล่องตัวในการทำงาน คิดขังใจไปมาอย่างนี้ แต่ในช่วงที่ตัดสินใจว่าจะบวช เพราะคิดว่า ในชีวิตเราได้ทำงานกับพระศาสนาในฐานะฆราวาสมาพอสมควร ถึงเวลาที่เราจะใช้เวลาให้พระศาสนาในฐานะที่เป็นนักบวช ความคิดนี้ชัดเจนขึ้นเมื่อเดือนพฤศจิกายนปีที่ผ่านมานี้ หลังจากหายป่วย ช่วงนั้นเรา

ไปไหนเองไม่ได้ ต้องมีคนไปด้วย ขับรถเองก็ไม่ได้ คล้ายเป็นโรคควม  
มันจะมีดีไปเลย บางทีก็ล้มลง ไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นภายในสมองของ  
เรา ช่วงนั้นตกใจมาก ตายละ เวลาของเราเหลือน้อยมากเลยนะ  
ถ้าหากเราตั้งใจจะทำอะไรเพื่อพระศาสนาจริงๆ เราควรจะถวายเป็น  
ตัวเราในสภาพนักบวช เพราะคิดว่าชีวิตในฐานะฆราวาส นัก  
วิชาการก็ทำให้เต็มที่แล้ว ควรจะจำกัดขอบเขตตัวเองให้แคบลง  
เพื่องานจะได้ชัดขึ้น

### มีการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วิถีของการเป็นนักบวชอย่างไร

หลังจากรับศีลโพธิสัตว์แล้ว เราก็กินมังสวิรัตินั้นประการ  
หนึ่ง และตอนนี้ก็อยู่วัด (ทรงธรรมกัลยาณี) ทำวัตรเช้าตีห้าครึ่ง  
ทำวัตรเย็นท่มหนึ่ง เป็นช่วงของการปรับตัว หลอมชีวิตของเราให้  
แคบลง สำหรับฆราวาสโพธิสัตว์ที่รับมา ก็คล้ายกับศีลห้าของเรา


ประเด็นหลักของการรับศีลโพธิสัตว์คือ มีความประสงค์ที่  
จะตั้งใจเล่าเรียนธรรมะอย่างเข้มข้นเพื่อช่วยสรรพสัตว์ ถ้ามี  
โอกาสช่วยเขาแล้วไม่ช่วย ถือว่าผิดศีล ต้องพยายามชวนชวน ต้อง  
ช่วยให้ถึงที่สุด นอกจากนั้นต้องปฏิบัติจิตให้ลึกซึ้งขึ้น อย่าให้มี  
ความคิดอกุศล ตรวจสอบความคิดตัวเองให้เป็นบุญกุศล ซึ่งเป็น  
ฐานสำคัญของการปฏิบัติในขณะนี้

พุทธศาสนาสอนให้มีเมตตากรุณา แต่เชื่อว่าทุกคนจะเป็น  
โพธิสัตว์ได้ทั้งหมด ทำอย่างไรเราจึงจะมีโพธิสัตว์เล็กๆ ในใจ

เราต้องคิดในส่วนที่เราทำได้ แต่อย่าไปคิดว่า สิ่งนั้นยิ่งใหญ่  
ไปสำหรับเรา ให้ทำเท่าที่เราจะทำได้ อย่าทำแต่ปาก อยากให้น้อม  
นำลงไปใส่ใจ และแสดงออกมาในการกระทำ ถ้าใจเรามีความ

เมตตา ไม่ต้องมีข้อห้ามในศีลข้อ ๑ ใช่มั้ย เราไปเน้นว่าอย่าฆ่าสัตว์ แต่เราไม่รู้ว่าคุณานของการไม่ฆ่าสัตว์คืออะไร ถ้าเรามีธรรมะของการไม่ฆ่าสัตว์ คือความเมตตา กรุณา ความเมตตาจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ... ไม่ใช่เมตตาเฉพาะลูกหลานเราในบ้าน แต่การเมตตา นั้นเพื่อแผ่ไปสู่ลูกหลานคนอื่นด้วย เรื่องจะถืออัตรดาหรืออนัตตา ความไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ไม่ใช่จะไปยึดแต่ลูกของเรา ในเมื่อคุณรักลูกคุณได้ ก็ให้รู้จักรักลูกของคนอื่นด้วย นี่ลืคืออนัตตาในภาคปฏิบัติ (หัวเราะ) ที่บ้านคานธีร์รักษ์ อาจารย์ทำเลื้อมีรูปลูกกำลังกินนมแม่ และนำพระราชดำรัสขององค์ทะไลลามะมาประกอบว่า Compassion begins here-ความเมตตากรุณา เริ่มต้นที่นี่ เพราะความรักที่แม่ให้กับลูก ไม่มีขอบเขตจำกัด และไม่ว่าลูกจะตอบแทนแม่หรือไม่ ความรักนั้นก็ยังคงอยู่ ถ้าหากว่าแม่มีความเคียดแค้น อึดอัดในใจ น้ำนมมันไม่ไหล ดังนั้น ถ้าไม่มีฐานของความกรุณานี้หะคะ (เน้นเสียง) ลูกกินนมแม่ไม่ได้คะ (หัวเราะ) ยิ่งไง ยิ่งไง ก็กินไม่ได้

**อาจารย์ได้เรียนรู้อะไรที่มีค่ามากที่สุด และอยากบอกให้คนอื่นได้ทราบ**

(หัวเราะร่วน) ... การเรียนรู้ตัวเอง ไม่ได้ออกไปข้างนอกเลย เข้ามาข้างใน ธรรมะหะคะ ไม่ได้อยู่ข้างนอก อยู่ข้างในนี่คะ เราดูตัวเองให้เป็นครู ดูเนื้อหนัง โอ...นี่มันเคยสดสวย เวลานี้มันเหี่ยวลงไป นี่มันคือไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อีกอย่างคือ ดูความคิดตรวจสอบตัวเรา ถ้าเราไม่มีการมองตนเอง ปฏิบัติอย่างไรก็ไม่เห็นผล ต้องมีการตรวจสอบตัวเอง ถึงจะก้าวหน้าไปได้ เพราะฉะนั้นท้ายที่สุด ไม่ต้องไปดูที่ไหนเลย... 

## เปลี่ยนใจ

เรือรบลำหนึ่งถูกสั่งให้ออกลาดตระเวนในคืนเดือนมืด  
คืนนั้นทัศนวิสัยแย่มากเพราะมีหมอกหนา

ดังนั้นกัปตันจึงอยู่บนสะพานเรือ คอยเฝ้าดูความเป็นไป

“มีแสงไฟอยู่ข้างหน้าครับ” ลูกเรือตะโกนบอก

“แสงไฟอยู่กับที่หรือเคลื่อนไหว” กัปตันถาม

“อยู่กับที่ครับ กัปตัน” กัปตันนึกขึ้นได้ว่า มีเรือรบอีกลำหนึ่ง  
ปฏิบัติภารกิจใกล้ๆ กัน จึงสั่งเจ้าหน้าที่วิทยุว่า

“วิทยุบอกเรือลำนั้นว่าเรากำลังจะชนกัน ขอให้คุณหันหัว  
เรือ ๒๐ องศา”

ล็กพิกก็มีวิทยุตอบกลับมา “เราขอแนะให้คุณหันหัวเรือ  
๒๐ องศา”

กัปตันรู้สึกขุ่นขื่นมา จึงบอกต่อว่า “วิทยุกลับไปว่าผมเป็น  
กัปตัน ขอให้คุณหัน ๒๐ องศา”

“ผมเป็นกะลาสีเรืออันดับสองครับ” อีกฝ่ายตอบกลับมา



“ท่านหัน ๒๐ องศาดีกว่าครับ”

ถึงตอนนี กัปตันเด็อดตาลเป็นกำลังตะโกนว่า “วิทยุไปว่า นี่เป็นเรือรบ บอกให้เขาหัน ๒๐ องศา เดียวนี้”

“ที่นี้เป็นประกาศครับ” อีกฝ่ายตอบสั้น ๆ เท่านั้นแหละ กัปตันรีบตะโกนสั่งลูกน้องของตนให้หันหัวเรือทันที

พฤติกรรมของคนเรานั้นเปลี่ยนยาก ยิ่งเป็นเจ้าของหรือมียศศักดิ์อำนาจมากเท่าไรก็ยิ่งเปลี่ยนยากเท่านั้น มีแต่จะเรียกร้องให้คนอื่นเปลี่ยน แต่สิ่งหนึ่งที่จะทำให้พฤติกรรมของเราเปลี่ยนไปอย่างฉับพลันก็คือ “ทัศนคติ” เมื่อทัศนคติเปลี่ยน พฤติกรรมก็เปลี่ยนตาม อย่างกัปตันในเรื่องข้างบน ทันทึที่รู้ว่าแสงไฟข้างหน้าคือประกาศ ไม่ใช่เรือรบ เขาไม่รีรอเลยที่จะหันหัวเรือของตน โดยไม่ต้องมีใครมาสั่ง

ทำไมกัปตันรีบหันหัวเรือ ก็เพราะเขารู้ว่าเรือจะล่มถ้าไม่ทำเช่นนั้น หายนะที่รออยู่เบื้องหน้า ทำให้เขาเลิกตั้งต้นที่จะแล่นเรือไปตามทิศเดิม เขารู้ชัดว่า เส้นทางเดิมนั้นไปไม่รอดแน่ จึงใช้เส้นทางใหม่ทันที

คนเรานั้นมีนิสัยที่จะทำตามแนวทางเดิม ๆ ที่คุ้นเคย จะบอกให้เปลี่ยนเท่าไรก็ไม่เปลี่ยน ต่อเมื่อเห็นกับตาว่าแนวทางเดิมนั้นพาไปสู่หายนะ ถึงจะยอมเปลี่ยน

จะว่าไปเรือลำนี้ยังเก่งที่ไหวตัวทัน ผิดกับสยามรัฐนาวาซึ่งชนกับความวิบัติเต็มเปาจนเศรษฐกิจพังพินาศ ถึงตอนนี้จึงค่อยสนใจเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ทั้ง ๆ ที่มีคนเตือนถึงอันตรายของการพัฒนาเศรษฐกิจแบบรวลัดมานานแล้ว อย่างไรก็ตาม แม้จนบัดนี้ คนส่วนใหญ่ก็ยังไม่เชิด คิดจะรวลัดทางลัดอีกเหมือนเดิม

นี้เป็นเพราะว่าทัศนคติยังไม่เปลี่ยนอย่างแท้จริง เศรษฐกิจพอเพียงเลยกลายเป็นแค่เทคนิควิธีการ แทนที่จะเป็นเรื่องของจิตสำนึก

อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนทัศนคติก็ยังเป็นเรื่องสำคัญเพราะเป็นกุญแจไขไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยเหตุนี้พระพุทธรองค์ จึงทรงสอนเรื่องสัมมาทิฐิเป็นข้อแรกของอริยมรรค ไม่ว่าเราจะต้องการให้มีการเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการศึกษา เศรษฐกิจการเมือง หรือสิ่งแวดล้อม ต้องไม่ลืมเรื่องการเปลี่ยนทัศนคติให้เป็นสัมมาทิฐิ

แต่อย่าลืมว่าการเปลี่ยนทัศนคติที่แท้จริง ต้องให้ลึกลงไปถึงใจ จนกลายเป็นการเปลี่ยนใจ ไม่ใช่แค่การเปลี่ยนแปลงในระดับสมองหรือเหตุผลเท่านั้น นั่นเป็นแค่การรู้จำหรือนึกคิดเอาเอง ซึ่งให้ผลไม่ยั่งยืน เชื่อหรือไม่ก็ดูจากเรื่องข้างล่างนี้แล้วกัน

ชายคนหนึ่งเห็นไก่เป็นไม่ได้ จะตีนกแล้วหัวหด ทั้งนี้เพราะเขาคิดว่าตัวเองเป็นผักข้าวโพดตลอดเวลา เลยกลัวว่าไก่จะมาจิกตน ในที่สุดเขาถูกพาไปหาจิตแพทย์ หมอแนะเขาให้พักที่โรงพยาบาลหนึ่งเดือนเต็ม ระหว่างนั้นหมอก็แนะนำให้เขาพูดกับตัวเองว่า “ผมเป็นคน ไม่ใช่ผักข้าวโพด” วันละ ๑๐๐ ครั้ง และเขียนข้อความดังกล่าวใส่กระดาษวันละ ๑๐๐ เทียบ

ชายผู้นั้นทำตามคำสั่งหมอดีด้วยดี พอครบเดือน เขาก็บอกหมอว่า “ผมแน่ใจแล้วครับว่าผมเป็นคน ไม่ใช่ผักข้าวโพด”

หมอได้ยินก็ดีใจ สั่งให้พยาบาลพาเขาเดินจากอาคารผู้ป่วยไปรับยาบำรุงสมองอีกตึกหนึ่ง ก่อนที่จะปล่อยให้เขากลับบ้าน แต่ขณะที่เดินข้ามตึกนั่นเอง เขาก็กระโดดหนีด้วยความตกใจเมื่อ

เห็นไก่ฝูงหนึ่งคู้ยี่เยยอยู่ที่ลานหญ้าหน้าตึก

“อย่ากลัวไก่ คุณเป็นคน ไม่ใช่ฝึกข้าวโพด คุณก็รู้นี่”  
พยาบาลบอก

“ผมรู้ว่าผมเป็นคน แต่ผมจะแน่ใจได้อย่างไรว่าไก่มันก็รู้อด้วย”

คนที่มั่นใจว่าตนเองเป็นคนแน่ จะไม่ห่วงหรงกว่าไก่หรือคนอื่นมองตนอย่างไร เป็นเพราะชายคนนี้ยังไม่เปลี่ยนทัศนคติอย่างแท้จริง เขาจึงแค้นความเห็นของคนอื่น ความเป็นคนของเขาอยู่แค่ระดับสมองหรือความจำ แต่ยังไม่ลงลึกไปถึงใจ

ฉันใดก็ฉันนั้น เศรษฐกิจพอเพียงที่พูดกันทั้งเมือง ก็เป็นเพียงการท่องจำ แต่ไม่ใช่การเห็นคล้อยหรือเปลี่ยนใจอย่างแท้จริง



## เสียงที่ลอยลมมา



ไม่มีบ้านหลังไหนในประเทศนี้ที่ไม่ถูกพิษเศรษฐกิจเล่นงาน นารีมองดูความเครียดของสามีที่เกิดจากหน้าที่การงานด้วยความ ไม่สบายใจ เขากลับบ้านดึก และทำท่าว่าจะย้ายบ้านไปอยู่ที่ทำงาน เสียแล้ว

“ทำไมต้องทำงานหนักขนาดนี้” นารีถาม สามีตอบด้วย น้ำเสียงนิ่ง ๆ แต่ฟังดูน่ากลัว “เขาไล่คนออกไปเยอะ คนทำงาน น้อยลง แต่งานเท่าเดิม” “ทำแบบนี้ได้ไง” นารีบ่นต่อ “คุณก็ ประท้วงเขาเสียบ้างสิ...เขาจะได้หาคนมาเพิ่ม”

สามีหันมามองหน้า นารีเหมือน นารีพูดอะไรผิดใหญ่หลวง “ลองประท้วงสิ...เขาจะได้เอาออกเสียอีกคนปะไร”

“อ้อ” นารีร้องอยู่ในลำคอ

เธอรู้แล้วว่า ทำไมสามีจึงต้องทำงานหนักขนาดนี้ ก็เพราะเขาต้องการจะรักษารายได้ของบ้านไว้นั่นเอง “อย่าว่าแต่ทำงานหนักเลย” สามีว่า “นี่เขาลดเงินเดือนไปแล้ว ผมยังต้องยอมเลย”

คราวนี้นารีเจียบกริบ เธอรู้แล้วว่าสถานการณ์บ้านเธอก็วิกฤติไม่แพ้บ้านอื่น นับแต่เธอออกจากงาน เพราะอายุชีวิตพัดบ้าน สามีก็ทำงานคนเดียวตัวเป็นเกลียวมาโดยตลอด เธอก็หารายได้ก็อก ๆ แก๊ก ๆ ไปตามเรื่อง ทำขนมขาย รับจ้างตรวจปฏิทินหนังสือ เขียนหนังสือเล็ก ๆ น้อย ๆ ทุกอย่างก็เป็นไปด้วยดี นารีไม่เคยนึกเลยด้วยซ้ำว่า วันหนึ่งสามีซึ่งมีเงินรายได้มหาศาลและพูดตลอดมาว่าสามารถเลี้ยงดูครอบครัวได้อย่างสบาย ๆ จะเจอปัญหาอย่างนี้

นับแต่วันนั้นมา นารีก็พยายามตัดรายจ่ายของบ้านลง ตามปิดไฟทุกดวง ปิดน้ำทุกก๊อก พร้อมกับการบ่นที่เข้มข้นขึ้น กับข้าวก็หนักไปทางผักจนกระทั่งได้ยินเสียงบ่นจากลูกชายว่า “พิกนี้แม่ทำกับข้าวแปลก ๆ” นั่นแหละ นารีจึงจะทำเนื้อสัตว์ให้สักครั้ง

คนซักรีดซึ่งรับจ้างกันเป็นรายเดือนมานานถูกบอกเลิก นารีซักผ้าเอง รีดผ้าเอง ลูกถามว่า “แม่ไม่เห็น้อยหรือใจ” นารีก็ (แกล้ง) ตอบอย่างสนุกว่า “เห็น้อยก็ยอม เพราะเขารีดไม่ดี” นอกจากนี้ นารียังหันไปเข้มงวดกับลูกทั้งสองคนในทุกเรื่อง เงินเดือนถูกตัดลง ขอพิเศษก็จะถูกซักจนระอาไม่ยอมได้เงิน บางรายก็จะถูกตัดไปโดยไม่บอกล่วงหน้า

“แม่...” ลูกสาวร้องโวยวาย “หนังสือดอกไม้ของหนูหายไปไหน” เธอหมายถึงนิตยสารเล่มโปรดที่ออกเป็นรายปักษ์ “แม่

บอกเลิกไปแล้ว” นารีบอก ลูกสาวทำหน้าที่อ “เราต้องช่วยกัน  
ประหยัด” ลูกสาวทำหน้าที่อยิ่งกว่าเดิม ลูกชายเดินตึง ๆ เข้ามา  
ในบ้าน พลงยื่นบิลใบหนึ่งมาตรงหน้า “นี่...” เขาพูดสั้น ๆ ตาม  
เคย นารีปรายตามอง เป็นบิลค่าเล่นอินเทอร์เน็ตที่นารีสัญญาว่า  
จะจ่ายให้ทุกเดือนนั่นเอง จำนวนเงินที่ขึ้นเป็นเลขสี่ตัวทำให้นารี  
อารมณ์เสีย “ออกให้เดือนนี้เป็นเดือนสุดท้ายนะ เดือนหน้าเลิก  
ได้ แม่ไม่มีเงินจ่ายให้แล้ว” “เฮอะ” เสียงลูกชายร้องแบบไม่พอใจ

ค่าใช้จ่ายในบ้านลดลงตั้งใจ แต่ดูเหมือนว่า ทุกคนในบ้าน  
ไม่มีความสุขเลย เพราะมีสายตาของนารีจับจ้องอยู่ทุกกระเบียด  
นิ้ว พอถึงเวลากินข้าวก็จะมีเสียงของลูกชายร้องว่า “ต้มมะระ  
อีกแล้ว...เฮ้อ” ตามด้วยเสียงของลูกสาวที่บ่นว่า “แม่ทำไมชอบ  
กินหัวไชโป๊ผัดไข่จัง” นารีอยากจะบอกลูกว่า เธอก็ไม่อยากจะกิน  
เหมือนกัน แต่พอเปลี่ยนเป็นอาหารที่รู้สึกอยากทำก็จะได้ยินว่า  
“แกงเลียง น้ำพริก ๆ แม่ทำอยู่แค่นี้แหละ” ต้นฉบับที่เคยเขียนได้  
ก็ถูกพิชความเครียดเล่นงาน นารีถูกบรรณาธิการถามว่า “เดี๋ยวนี้  
ไม่เขียนเลยนะคะ” คิ้วของนารีขมวดจนแทบจะติดกัน ทุกอย่าง  
ดูเหมือนผูกไว้เป็นปมเดียวกันหมดอย่างไม่น่าเชื่อ

คืนหนึ่ง นารีเดินไปเดินมา ได้ยินเสียงลูกสาวพูดโทรศัพท์  
กับเพื่อนว่า “พักนี้แม่จันประสาท ไม่รู้เป็นอะไร จันก็ไม่อยากอยู่  
บ้านหรอก” นารีหยุดกึก เธอกำลังจะอ้าปากต่อว่าลูกสาวว่าทำไม  
เอาแม่ไปนินทากับเพื่อน แต่ท่าทางลูกสาวเพลิดเพลिनเจริญใจกับ  
การคุยทางโทรศัพท์มาก เธอก็เดินเลยไป สามียังไม่กลับบ้านตาม  
เคย ส่วนลูกชายเก็บตัวเงียบอยู่ในห้อง บ้านเงียบ ไม่มีเสียงโทรทัศน์  
หรือวิทยุ

จริงของลูก พักนี้เธอกำลังประสาท

“เครียดเกินไปแล้ว ต้องนั่งสมาธิ”


แต่พอนั่งลงสวดมนต์เสร็จ ก็นึกขึ้นได้ว่า ไฟดวงเล็กหลังบ้าน ยังไม่ได้ปิด มันเป็นหลอดไฟธรรมดาด้วย กินไฟมากเป็นพิเศษ เธอก็เลยยกมือขึ้นไหว้ลาสมาธิ “เดี๋ยวนะคะ” ว่าแล้วเธอก็เดินออกไปหลังบ้าน แต่พอไปถึงก็พบว่า “ไฟปิดแล้ว” นารีรู้สึกหงุดหงิดที่หลงลืมจำผิดจำถูก จึงเดินกลับ แต่พอผ่านห้องน้ำก็ได้ยินเสียงน้ำหยดกระทบลูกกากละมั่งดังเปาะ ๆ เธอก็เลยเลี้ยวเข้าไปปิดก๊อก “ใครนะ ปิดน้ำไม่สนิท” นารีเริ่มบ่น “บอกก็ครั้งก็หนแล้วว้า ให้ ออกแรงอีกนิด แค่นี้ทำไม่ได้ ก็ก๊อกมันเก่าก็อย่างนี้แหละ แค่นี้ไม่ช่วยกัน แล้วใครจะช่วย...” เดินบ่นไปบ่นมาเลยลืมแล้วว่ากำลัง จะกลับไปทำสมาธิตามเดิม ผ่านห้องรับแขกเห็นลูกสาวยังไม่เลิก โทรศัพท์ก็เลยบ่นต่อ “ใช้โทรศัพท์แบบนี้เปลืองทรัพยากร” เธอ บ่น แล้วก็เลยเพลินนั่งคุมอยู่ตรงนั้น ลักพักหนึ่งลูกสาวก็วาง โทรศัพท์ ซายตามามองแม่แบบตาขุ่น ๆ แล้วก็เดินหน้ายุงออกไป นารีเดินตาม ตั้งใจจะไปต่อว่า แต่ลูกสาวรีบปิดประตูห้องก่อน นารีก็เลยเดินบ่นอยู่หน้าห้องคนเดียว เดินเลยไปเคาะประตูห้อง ลูกชายก็ไม่ยอมเปิด

นารีรู้สึกตกต่ำเหมือนตัวเองเป็นคนที่น่ารังเกียจ ความเจ็บปวดของบ้านทำให้การกล่าวโทษตัวเองรุนแรงขึ้นอีก “นี่ไม่ใช่แม่ของพวกแก่ละสิ.....”

นารีตะโกนก้องออกไปในความเจ็บปวดของบ้าน เสียงนั้นดังก้องกลับไปกลับมา แต่ถึงกระนั้นก็ไม่มีลูกคนไหนเปิดประตูห้องออกมา นารีเดินย้อนกลับลงไปชั้นล่าง ลืมไปแล้วว่าจะไปนั่งสมาธิ เธอเดินออกไปนอกบ้านแล้วเดินเรื่อยไปตามสนาม น้ำตาไหลรินมาตามร่องแก้มเหมือนทำนบทลาย นี่เธอปล่อยให้ตัวเอง

ตกจมกับสิ่งนั้นนานเท่าไรแล้ว นานจนทำให้คนรอบ ๆ ข้างกาย  
เปลี่ยนแปลงไปตาม ๆ กัน เธอนึกถึงวันเวลาเก่า ๆ ที่บ้านหลังนี้  
เคยมีเสียงหัวเราะ เสียงพูดคุย นั่นมันนานขนาดไหนกัน เธอจึง  
ต้องมานั่งรำลึกถึงอยู่เช่นนี้ นารีนั่งลงบนเก้าอี้กลางสนาม น้ำตา  
รินไหลไม่หยุด ทันใดนั้นเอง เสียงหนึ่งก็ลอยมาตามลม ดังอยู่  
ไกล ๆ เป็นท่วงทำนองสูง ๆ ต่ำ ๆ แล้วก็ค่อยใกล้เข้ามา ใกล้เข้ามา  
จนได้ยินชัดเจนนั่นเหมือนเสียงใครใคร่ครวญร่ำให้อยู่ในตอนแรก  
แล้วก็กลับนุ่มนวลอ่อนโยนขึ้น ราวกับใครสักคนเอื้อมมือมา  
เช็ดน้ำตาให้ ลูบผมอย่างแผ่วเบาด้วย น้ำตาที่รินไหลเพราะความ  
ปวดร้าวก็กลับกลายเป็นน้ำตาแห่งความซาบซึ่งใจ ปีติยินดีในมิตร  
ไมตรีที่เขาหยิบยื่นให้ เสียงนั้นดังขึ้นอีก และเริ่มเปลี่ยนเป็นเสียง  
แห่งความร่าเริงยินดี นารีรู้สึกเหมือนได้ยินเสียงสายน้ำไหล  
ระริน ได้เห็นกระรอกน้อยกระโดดไล่ไปตามกิ่งไม้

“เสียงเพลง” นารีบอกตัวเอง นี่เป็นเสียงเพลงที่เธอได้ยิน  
เป็นครั้งแรก หลังจากได้รู้ข่าวสามีกำลังเผชิญปัญหาวิกฤติใน  
หน้าที่การงานเป็นต้นมา เธอลืมเพลงไปได้นานถึงปานนี้เชียว  
หรือ ลืมไปจนจำรสชาติของมันแทบไม่ได้ แต่แล้วเพลงที่ใครสักคน  
เปิดก็กลับลอยลมมา เยียวยาจิตใจอันซึ่งเคยระบอบซ้ำให้กลับ  
ผ่อนคลายและอ่อนโยนลง

นารีนั่งฟังเพลงคลาสสิกที่ลอยมาตามลมจนจบ แล้วจึงเดิน  
กลับขึ้นห้อง ตั้งใจว่าพรุ่งนี้เช้าจะพบกับลูกทั้งสองคนดี ๆ และจะ  
เปิดเพลง น้ำค้างรับตะวัน แต่เช้าทีเดียว 





มีเรื่องเล่าว่า คนเพื่อนรำที่พานกแขกเต้ามาสำนักภิกษุณี  
เขาสืมนกไว้ที่สำนักภิกษุณี ภิกษุณีก็ถามนกแขกเต้าว่า  
ได้ทำในใจอย่างไรบ้าง คือมีกรรมฐานอย่างไรบ้าง  
นกตอบว่าไม่รู้ ภิกษุณีจึงสอนให้ภาวนาว่า  
อริฏีๆ คือกระดูกๆ นกก็ว่าอริฏีๆ กระดูกๆ  
วันหนึ่ง นกไปตากแดดอ่อนๆ อยู่ เขี้ยวมาเฉี่ยวเอาไป  
พวกภิกษุณีและสามเณรีก็พากันตะเพิดเหยี่ยว  
เหยี่ยวก็ปล่อยนกแขกเต้าตกลงมา  
ก็พากันไปถามว่า เมื่อเหยี่ยวเฉี่ยวเอาไปนั้น  
มีความรู้สึกอย่างไร นกแขกเต้าตอบว่า  
“รู้สึกว่กระดูกกองใหญ่ จะพากรกระดูกกองน้อย  
ไปเรียรดเอาไว้ที่ไหนก็ไม่รู้”  
ดูซิ นกมันไม่ได้กลัวตาย มันรู้ของมันอย่างนี้แหละ



ଶ୍ରୀମତୀ  
୧୫/୧୧/୨୦୧୮

## ความงดงามของ แผ่นดิน

นับได้ ๗ ปีแล้วที่สาละตันนี้ให้ดอกสีชมพูหอมสดชื่นแก่  
ธรรมชาติและผู้คนที่พบเห็น

แทบทุกวันจะมีดอกบานเป็นพุกฤษฐา

สาละออกดอกครั้งแรกก็ตอนถูกล้อมย้ายยกข้ามหลังคามา  
ไว้กลางเรือน

ด้วยคิดว่าตัวเองจะยืนต้นอยู่ไม่ได้ในสภาพแวดล้อมใหม่  
แล้วจะตายกระมัง

เลยรีบผลิตดอกเป็นการใหญ่เพื่อแพร่พันธุ์ เป็นการสู้ครั้ง  
สุดท้าย

นี่คือธรรมชาติของต้นไม้

แต่ ๗ ปีแล้วที่สาละตันนี้

ยังยืนต้นแกร่ง ต่อยอด ออกช่ออ่อน มีดอกบานไม่เคยหยุด  
เพราะในวันแรกๆ ที่ย้ายต้นมานั้น มีคนใส่ใจ คอยรดน้ำ

ดูแล ให้โอกาส

สาละวันนี้จึงไม่ใช่แค่ให้ดอกหอมและกลีบสวยแก่คนรดน้ำ  
เป็นการตอบแทน

แต่ได้ให้ร่มเงาและความเบิกบานแก่ผู้มาพักร้อนบนเรือนไทย  
และให้น้ำหวานแก่ผึ้ง ต่อ ผีเสื้อ อีกด้วย

เปรียบสาละตันนี้ก็เหมือนกับคนที่ครั้งหนึ่งอาจจะล้มลุก  
คลุกคลาน อาจจะผิด อาจจะพลาดและไม่เข้มแข็ง

แต่หากมีผู้เข้าใจ ใส่ใจ ให้โอกาส ก็อาจลุกขึ้นยืนได้อีกครั้ง  
ทำดีได้อีกหน ไม่ล้มอีก ไม่ผิดอีก

แต่กลับจะเป็นประโยชน์ เป็นความงดงามของแผ่นดิน  
เหมือนสาละตันนี้ได้เช่นกัน



## กวาดเก็บใจ ในงานอาสา

บนพื้นที่ ๑๔ ไร่ในเสถียรธรรมสถาน แต่ละคนอาจมีที่แห่งความประทับใจต่างกันไป แต่ที่หนึ่งซึ่งอาจเป็นความประทับใจร่วมกันสำหรับผู้เคยมาปฏิบัติธรรม (แบบแรมคืน) คือ บริเวณซุ้มจัดเลี้ยง ภายหลังจากรับฟังหัวข้อธรรมอย่างเข้มข้นที่ธรรมศาลา เมื่อถึงเวลาพัก ทุกคนก็จะพร้อมเพรียงกันมาเติมพลังงานทางกาย ณ ที่แห่งนี้ และไม่มีคำว่าผิดหวัง เพราะอาหาร น้ำดื่มและบริการต่าง ๆ ได้ถูกจัดเตรียมไว้พร้อมสรรพ โดยผู้ทำหน้าที่ดูแลความเรียบร้อยทั้งหมด เป็นที่รู้จักกันในนาม “ป่าเหล่า”

ป่าเหล่านี้ชื่อเต็มว่า **เหล่า ประสมศรี** อายุ ๕๑ ปี อาสาสมัครผู้แข็งขันเล่าถึงที่มาของงานที่อุทิศตนเพื่อประโยชน์สาธารณะว่า

“วันหนึ่งนั่งรถผ่านมากับเพื่อน เพื่อนบอกว่าในนี้มีอาหารมังสวิรัต ก็เลยลองมารับประทาน เสร็จแล้วเราก็กินเล่น บังเอิญ

พบท่าน (แม่ชีต้นสนีย์) ตรงทางเข้าธรรมศาลา ท่านก็ทักว่ามาปฏิบัติธรรมหรือคะ ธรรมะสวัสดิ์ เราก็คสวัสดิ์คะ” ป้าเหลียวย้อนคิด ก่อนจะเล่าต่อไปว่า “เราเข้าไปในร้านอาหาร เห็นคนมาทานแล้วไม่ได้เก็บถ้วยชาม สมัยก่อน เด็กในร้านช่วยเก็บให้ แต่เด็กก็มีน้อยทำงานไม่ทัน เราเห็นก็รำคาญ เป็นคนมีระเบียบและมีพื้นฐานของการให้อยู่แล้วก็เลยช่วยเก็บ วันแรกช่วยเก็บอย่างเดียว วันที่สองเก็บด้วยล้างด้วย จนเด็กในร้านถามว่า ป้าเป็นอะไร เราบอกเราไม่รู้ อยากช่วย มีอยู่วันหนึ่ง เด็กก็แนะนำให้รู้จักป้าตุ่ม (พี่สาวแม่ชี) ก็เลยบอกป้าตุ่มว่าอยากเป็นอาสาสมัคร แต่ขอไม่ปฏิบัติธรรมและไม่แต่งชุดดำขาวด้วย เราพูดตรงๆ ขอเป็นอาสาสมัครแล้วพักค้าง ป้าตุ่มบอกตกลง สองวันเราก็หอบผ้ามาเลย เข้ามาง่าย ๆ โดยไม่มีใครเชิญอย่างนี้แหละค่ะ”

ป้าเหลลาได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในงานถักทอชุมชนนับแต่บัดนั้น การรู้จักให้เป็นคุณสมบัติสำคัญข้อหนึ่งที่เธอบอกว่า ควรมีความเข้าใจอาสาสมัครทุกคน รวมถึงความกล้าที่จะทำความดีอย่างไม่ยึดติดกับตัวตน หลายคนอาจไม่รู้ว่ามีผู้หญิงที่ทำหน้าที่เก็บกวาด



เช็ดดูผู้ที่มีความรู้ในระดับปริญญาตรี และเคยผ่านงานอาสาสมัคร มาอย่างโชกโชน ทั้งการเป็นครูคอย พยาบาลอาสา แต่ที่ที่เธอได้ เรียนรู้ใจตัวเองดีที่สุด ก็คือชุมชนแห่งการเรียนรู้แห่งนี้

“ปกติเราจะเป็นคนแข็ง คนเร็ว ถ้าถูกจะเถียงหัวชนฝา อยู่กับตนเองมาตลอดเวลา เราบอกว่าดีต้องอยู่กับดี ชั่วต้องอยู่กับชั่ว แม่ชีท่านให้สติว่า อย่าคิดอย่างนั้น คุณจะอยู่กับใครไม่ได้สักคน” เธอเล่าถึงแบบฝึกหัดในใจที่กำลังฝึกฝนจากการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นต่อไป

“ตอนทำงานใหม่ๆ เราก็ซุ่มมัว หงุดหงิด บ่นอยู่นั้น ทำความสะอาดแล้วทำไมยังสกปรกอีก ทำไมไม่รู้จักเสริจสักที ทั้งนี้เพราะเราเหนื่อย ตอนนั้นเรายังภาวนาไม่เป็น ไม่รู้ว่าภาวนาคืออะไร ธรรมะคืออะไร ขณะนี้ก็เพิ่งมารู้ สาราภาพกับแม่ชี เราไม่รู้เลยว่าการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน การอยู่ร่วมกับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นคนดีหรือคนเลว นี่คือการปฏิบัติธรรม เราเองก็ไม่ได้ดีทั้งหมดนะ ชั่วก็ยังมีแต่เราไม่ค่อยมอง ดิตยิดในความดีของตัวเองมาตลอด ตอนนี้อาตมวิเวกแล้วว่า ถ้ายังทุกข์กับการทำงานก็ไม่มีประโยชน์ที่จะทำ เราต้องดูแลความสุขในใจ ถึงจะเป็นการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง”

จากวันที่ก้าวมาในฐานะคนที่ต้องการเพียงทำงานเป็นอาสาสมัคร ไม่ต้องการปฏิบัติธรรม ๒ ปีในชุมชนแห่งนี้ บ่มเพาะให้การภาวนากลายเป็นวิถีชีวิตที่เธอพยายามจะไปถึง ต้นไม้แห่งความเมตตาได้ถูกเพาะบ่มในใจ เมตตาต่อตนเองที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่นในขณะทำหน้าที่ แม้จะเป็นงานของอาสาสมัครก็ตาม

“ทำแล้วไม่เอา ทำแล้วปล่อย” ประโยคสั้น ๆ นี้ จะมีสักกี่คนที่พยายามน้อมนำมาสู่การปฏิบัติในใจตน 

## ก๋วยเตี๋ยวเห็ดตุ๋น



ด้วยความเป็นคนรัก “เห็ด” ชนิดที่ไม่เคยมีเห็ดชนิดใดในเมืองไทยที่แม่พริ้งมิเคยรับประทาน (นอกจากเห็ดมีพิษ) เมื่อได้ยินว่า ที่เสถียรธรรมสถาน มีก๋วยเตี๋ยวเห็ดตุ๋นชนิด “ถึงเครื่องถึงเห็ด” มีหรือจะอดใจอดปากไว้ได้ รับประทานจนชุ่มปากชุ่มใจ แล้วตีซีแม่บุญรอดผู้เชี่ยวชาญในการเคี้ยวน้ำก๋วยเตี๋ยวแสนอร่อยนี้มา ๓ ปี ขอวิธีทำมาฝาก อยากรู้คุณๆ รักเห็ดเหมือนกันดังนี้ค่ะ

### เครื่องปรุง



ชา ๒ แ่ง, อบเชย ๒ ชิ้น, โป๊ยกั๊ก ๑ ซีด, พริกไทยเม็ด ๑ ซ้อนโต๊ะตำพอแหลก, น้ำตาลทรายแดง ๒ ซีด, ซอสถั่วเหลือง ๑/๒ ถ้วย ซีอิ้วขาว ๒ ซ้อนโต๊ะ, เกลือ, เห็ดหอม ๓ ซีด, เห็ดนางฟ้า ๑/๒ กิโลกรัม, หัวไชเท้า 1 หัวใหญ่, โปรตีนเกษตร ๑/๒ กิโลกรัม, ผักบุ้งหั่นท่อนสั้นๆ, ถั่วงอก, แครอตซอยเป็นชิ้นยาวๆ, ก๋วยเตี๋ยวเส้น



ข้าวกล้อง, กระเทียมเจียว, ใบตั้งโอ้

## วิธีปรุง

- ตั้งกระทะ คั่วข้าว อบเชย โป๊ยกั๊ก และพริกไทยให้หอม แล้วห่อผ้ามัดไว้

- ตั้งหม้อเล็กเติมน้ำ ตุ่นโปรตีนเกษตรพร้อมเห็ดหอมนาน ๓๐ นาที

- ตั้งหม้อใหญ่ใส่น้ำลวกก่อนหม้อพร้อมหัวไชเท้า รอกจนเดือด ใส่น้ำตาลทรายแดง และผ้าที่ห่อเครื่องปรุงไว้ พร้อมเห็ดและโปรตีนเกษตรที่ตุ๋นไว้

- รอกจนเดือดอีกครั้ง ตักราดเส้นก๋วยเตี๋ยว ผักบู้้ง และถั่วงอกที่ลวกไว้แล้ว โรยกระเทียมเจียว ใบตั้งโอ้

รับประทานได้เลยค่ะ ๒ ซามกำลังดี เพราะถ้าเกินกว่านี้คนอื่นจะอดค่ะ 



## คนเป็นพ่อแม่ ท่านห้าม...



...เพี้ยวว.....รถเก๋งสี่ล้อคันงามแซงผ่านรถของเราไป ด้วยอัตราเร่งและอาการวัดเฉวียนที่น่าเสียวไส้บนถนนสาย กรุงเทพฯ-ชุมพร สมัยที่ยังขยายถนนไม่เสร็จ รถราหนาแน่นวิ่งสวนทางกันโดยไม่มีเกาะกัน

...รถคันนั้นฟ้าบบบ.....แซงเรา แล้วก็ฟ้าบบบ.....แซงอีกหลายคน ฟ้าบบบไปมาหลายที ด้วยลีลาแบบลึบลื้อ รถทัวร์ยังเรียกพี่ปานั้น ...แล้วก็หายลับตาไป

มองเข้าไปในรถที่ติดฟิล์มทึบ ๆ เห็นหัวดำ ๆ ๔ หัว เดจาจากขนาดของหัวได้ว่าต้องเป็นพ่อขับรถพาแม่และลูกสองคนไปด้วย

ไอ้โฮ...นี่ขนาดมีลูกมาด้วยนะเนี่ย

พอจอดรถที่ปั้มน้ำมันข้างทาง อ้าว...รถสี่ล้อคันนั้นอยู่นี่ไง ขอมองหน้าหน่อยเหอะ ...คนขับวัยเสียแล้ว ไม่ใช่วัยรุ่นนั้กหน้อย

อาซ้อก็ออกสววย คูลู่ๆ ก็แสนจะน่ารัก

แล้วโหวปะป้าซ้อบรกรวกับเบือโลกอย่งนั้น...?

รีแกจะหาทางหนีหนี กิจการค้าไปได้ไมตรี แกเบือเซ็งเมีย จู้จี้ ซึ่บ่นและซึ้งก รีแกหน่ยนักการเมืองประเทศไทย... ฯลฯ ไม่รู้สาเหตุอะไรละ แต่เดาว่าคงเบือหนักหนาสาหัส ถึงได้ซ้อบรกรวแบบไม่อยากอยู่ในโลกนี้อีกต่อไปแล้ว ?

คนซ้อซ้งล้ยเรื่องชาวบ้าน พยายามมองเพื่อค้นหาร่องรอยของอาการเบือโลกอย่งว่าบนไบหน้าของล้ย

ไม่พบอะไร... แกก็ยืมเริงรำ ลูบไล้รดสววยไปพลาง หยอกเอินกับลู่ๆ และอาซ้อไปพลาง มีความสุขต้อออก

แกมไม่มีสีหน้าอาการที่ตระหนักว่า ได้กระทำการซ้อบรกรวเย้ยมฤตยูมาหมาดๆ เลย

ได้แต่ถอนหายใจเฮือกๆ... คนเป็นพ่อเป็นแม่ประมาทขนาดนี้ไต่ยงเง ล้ยแกไม่รู้เลยหรือว่า ถ้าลู่กยังเล็ก ยังช่วยตัวเองไม่ได้เนั้น ...พ่อแม่ห้ามตาย ! รายนี้ร้ายหนักซึ่บไปกว่าเนั้น ...พีแกล่นจะพาลลู่กไปตายด้วย

**คนเป็นพ่อเป็นแม่เนั้น ท่านห้ามประมาท ห้ามขาดสติ...**

ขณะกำลังจะพิมพ์ลิ่งอื่น ๆ ที่เรียงลำดับอยู่ในหัว พลันหูดิฉันก็แว่วเสียงผู้รายงานข่าวในรายการโทรทัศน์ ITV เข้าวันเนี้ (28 เมษายน) ฟังข่าวแล้ว ...ขออนุญาตเปลี่ยนพล็อตแบบเฉียบพลัน !

รายงานข่าวมืออยู่ว่า “พ่อคนหนึ่งมีบ้านอยู่ในชอย ซ้อบรกรวตู่จะไปส่งของ มีลู่กสาวนึ่งไปด้วย ผ่านหน้าบ้านหลังหนึ่งในชอยเดียวกัน ซึ่งม็ีรถวอลโว่จอดอยู่ ชอยแคบก็เลยซ้อบไปเฉี่ยวกันรถวอลโว่เข้า ที่นั้ด้วยอารามร็ีร้อนจะไปถูระกับลู่กสาว จึงเขียนชื้อ

ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ทิ้งไว้ให้ แต่เจ้าของวอลโว่ไม่เข้าใจ  
คิดว่าจะหนีจึงเกิดโต้เถียงกันขึ้น พ่อของเจ้าของรถวอลโว่ซึ่งอายุ  
อานามก็ปาเข้าไปตั้ง ๕๔ ปีแล้วนั่งอยู่ในบ้าน เห็นลูกชาย (ผู้ซึ่ง  
วัยล่วง ๓๐ แล้ว) ทะเลาะกับคนขับรถตู้ ก็เลยเดินเข้าบ้าน หยิบ  
ปืนออกมา ... ยิง... “โป้ง” ...กระสุนตัดหัวหัวใจของชายขับรถตู้ -  
เพื่อนร่วมซอย - พ่อผู้มากับลูกสาว” พังข่าวแล้วได้แต่รำพึงซ้ำกับ  
ตัวเอง อีกครั้งว่า

“คนเป็นพ่อแม่ ท่านห้ามประมาท ห้ามขาดสติระโยม”



กิล เบิร์ต

หัวใจไม่มีวันจบ



“What’s Eating Gilbert Grape...”

กิลเบิร์ตหัวใจไม่มีวันจบ”

เป็นชื่อภาพยนตร์เล็กๆ ที่อาจจะไม่ค่อยมีใครรู้จักนัก แต่ได้รับการยกย่องจากนักวิจารณ์ภาพยนตร์ว่าเป็นยอดเยี่ยมแห่งปี

ถึงจะเป็นภาพยนตร์เก่า แต่ยังพอหาซื้อและหาเช่าวิดีโอได้ค่ะ นำแสดงโดย จอห์นนี่ เด็ป และจูเลียต ลูอิส ดารานำที่กำลังมาแรงจากภาพยนตร์อีกเรื่องหนึ่งคือ *Other Sister*

เรื่องราวของวัยรุ่นชายหญิงที่เป็น ‘เด็กพิเศษ’ แต่พยายามต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งความเป็นอิสระในการตัดสินใจและดำเนินชีวิตด้วยตัวเอง

นอกจากนั้นดาราสี่สำคัญอีกคน คือ ลีโอเนาร์โด เดอคาปริโอ ผู้รับบทเป็น ‘อาร์นี’ น้องคนเล็กวัย ๑๗ ปี แต่มีพฤติกรรมเหมือนเด็ก ๗ ปี แต่โชคดีที่มีพี่น้อง ๓ คนช่วยกันดูแล โดยเฉพาะกิลเบิร์ต พี่ชายผู้เป็นเสมือนหัวหน้าครอบครัว

ผู้ใหญ่ที่แวดล้อมชีวิตของกิลเบิร์ต ล้วนแต่เป็นผู้แพ้ พ่อ ผูกคอตาย แม่...สาวงามในอดีต โศกเศร้าและอับอายต่อการจากไปของสามี หาทงหนี่ปัญหาด้วยการกินจนอ้วนไม่สามารถพาน้ำหนักกว่า ๒๐๐ กิโลกรัมไปทำงานได้ พี่ชายคนโตรับภาระไม่ไหว วันหนึ่งก็หายตัวไป ปล่อยให้ทุกอย่างเอาไว้กับน้องวัยรุ่นทั้ง ๓ ที่ไม่ยอมแพ้ช่วยกันทำงานล่วงเวลา หาเงินมาซื้ออาหารให้แม่และดูแลน้องชาย

กิลเบิร์ตเป็นชายหนุ่มรูปหล่อที่หัวเราะไม่เป็น แต่เขารักน้องชายและชอบเล่นกับน้องผู้ที่หโมเคยบอกว่าอายุได้ถึง ๑๐ ขวบก็เก่งแล้ว ดังนั้นยิ่งใกล้อายุครบ ๑๘ ปี พี่ๆ รวมทั้งแม่จึงตั้งใจมากมีเรื่องคุยกันได้ทุกวันว่าจะจัดงานอย่างไร ทำเค้กก้อนโตแค่ไหน


เพราะกิลเบิร์ตเป็นผู้ชายคนเดียวในบ้าน จึงต้องเป็นหลักในการดูแลน้องชาย จับอาบน้ำ แต่งตัว แล้วพาออกจากบ้าน ไปอยู่ในร้านขายของชำด้วย ขณะทำงานหรือขับรถไปส่งของ เพราะถ้าคลาดสายตาเมื่อไร ก็จะต้องเตือนรื้อนหน่วยกู้ภัยไปเอาตัวลงมาจากหอคอยหรือเสาไฟสูง ซึ่งหลายครั้งทำอะไรก็ไม่ยอมลง ต้องคอยกิลเบิร์ตไปหาวิธีล่อหลอก เล่นเกมหรือร้องเพลงเรียก

เสียงเพลงแห่งความอาทรนี้เองที่ทำให้กิลเบิร์ตได้พบรักกับสาวน้อย นักเดินทางตามเส้นทางฝันที่ขับรถมาแวะพักตามทางผ่าน เธอทำให้กิลเบิร์ตรู้จักหัวเราะ รู้จักสร้างความสุขกับความงดงามง่าย ๆ รอบตัว และกระตุ้นให้เขาสร้างความฝันที่เขาเลิกฝันมานานแล้วนับตั้งแต่พ่อและพี่จากไป แต่ขณะเดียวกันเธอผู้นี้

ก็ทำให้เขาใช้เวลาอาร์นี่น้อยลง ครั้งหนึ่งเขาปล่อยให้อาร์นี่นอน  
แช่น้ำตัวสั้นอยู่ในอ่างน้ำทั้งคืน ตั้งแต่วันนั้นมาอาร์นี่ไม่ยอมอาบ  
น้ำอีกเลย และอีกครั้งที่หน่วยกู้ภัยต้องใช้รถยกดึงตัวอาร์นี่ลงมา  
จากเสาไฟแรงสูง และจับอาร์นี่ซึ่งคุกเพื่อจะได้หลบจำ

แล้ววันที่เป็นปัญหาเกิดขึ้นเมื่อคนรักต้องเดินทางต่อ ความ  
รักสานต่อไม่ได้เพราะกิลเบิร์ตมีครอบครัวต้องดูแล ความกดดัน  
ทำให้เขาทุบตีน้องที่วังหนีไม่ยอมอาบน้ำ ทั้งที่เขาเคยบอกน้อง  
อยู่เสมอว่าจะไม่ยอมให้น้องเจ็บตัว แล้วเขาก็เตลิดออกจากบ้าน

แต่เพราะความรักครอบครัวทำให้เขาต้องกลับบ้านมางาน  
วันเกิดครบ ๑๘ ปีของน้องในเช้าวันรุ่งขึ้น วันที่แม่ภาคภูมิใจใน  
ความแข็งแกร่งของลูก ๆ และหัวใจที่ไม่ยอมแพ้ของกิลเบิร์ต แม่จึง  
ตัดสินใจช่วยตัวเอง ตั้งใจจะลุกขึ้นสู้ร่วมกับลูก ๆ เริ่มจากไต่บันได  
ขึ้นไปนอนชั้นบนที่ไม่เคยขึ้นมา ๗ ปี แล้วเย็นนั้นหัวใจที่ทำงาน  
หนักของแม่ก็หยุดเต้น...

เนื้อเรื่องค่อนข้างหนัก แต่ความน่ารักและเสียงหัวเราะของ  
อาร์นี่ วิธีช่วยเหลือดูแลแก้ปัญหาด้วยความรักของพี่น้อง ทำให้  
ภาพยนตร์เรื่องนี้สดใส เต็มไปด้วยบรรยากาศของความรัก และให้  
ความรู้สึกจริง ๆ ว่าความรักในครอบครัว ไม่เพียงทำให้ชีวิตที่  
บอบบาง ไม่แข็งแรง เติบโตอย่างมีความสุขเท่านั้น แต่ยังทำให้  
หัวใจของคนในครอบครัวที่เป็นผู้ให้นั้นแข็งแกร่งยิ่ง 



## อสาสมัครของโลก

“

ผู้ใดทำอาชีพอะไรก็ยังคงทำอยู่ แต่ใช้สัก  
๐.๕-๑ เปอร์เซ็นต์ของเวลา รวมตัวกันทำเพื่อผู้อื่น  
การทำเพื่อผู้อื่นจะทำให้เกิดความปีติสุข  
และเป็นการยกระดับจิตวิญญาณอย่างสำคัญ  
เรื่องอสาสมัครเพื่อสังคมนี้ทำได้ง่าย  
แต่จะมีผลกระทบทางบวกต่อสังคมที่ใหญ่มาก  
อันช่วยให้สังคมสมดุล

”

แนวคิดและยุทธศาสตร์สังคมสมานุภาพและวิชา  
ศ.นพ.ประเวศ วะสี



## สาวิกาสิกขาลัยกับคนทำงานกับเด็ก

เสียงพูดคุย หัวเราะเบา ๆ ดังขึ้นแล้วที่ธรรมศาลา  
งานของสาวิกาสิกขาลัยเพื่อการทำให้เกิดชุมชนแห่งธรรม  
เริ่มต้นอีกครั้ง

เจ้าของเสียงเป็นคนหนุ่มสาว ร่วม ๓๐ คนจากทีมงาน  
กิจกรรมนาร่องพิพิธภัณฑสถานเด็กแห่งกรุงเทพมหานครฯ บริษัท  
แปลน พับลิชชิ่ง จำกัด

“จัดกิจกรรมให้เด็ก ๆ เฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์ครับ ๓ วันนี่  
พวกผมจะมาอยู่ใกล้ ๆ ธรรมะ” หนุ่มน้อยหน้าตาอึดอัดคนหนึ่ง  
รีบอธิบายกึ่งแนะนำตัว

“เพราะทำตัวเฉียด ๆ ธรรมมาเมื่อวานครับ” เสียงแซวอีก  
เสียงแทรกมา



## ความต้องการที่หลากหลาย

หนุ่มสาวกลุ่มนี้ใครจะเชื่อว่า ในช่วงเวลาไม่กี่เดือนที่ผ่านมา พวกเขาได้มีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับเด็ก ๆ นับแสน และผู้ใหญ่ที่เป็นพ่อแม่อีกนับหมื่น เพราะงานของพวกเขาคือเป็นพี่เลี้ยงที่ต้องคอยดูแลและให้ความรู้เด็ก ๆ ที่มาสนุกและเรียนรู้กับชุดนิทรรศการ และกิจกรรมที่เรียกว่า “กิจกรรมนำร่องพิพิธภัณฑ์แห่งกรุงเทพมหานคร” ซึ่งมีอยู่ ๒ แห่งคือที่สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ และสวนเกียกกาย และทุกวันเสาร์-อาทิตย์ที่เปิดบริการ จะมีเด็ก ๆ เข้ามาใช้บริการถึงวันละ ๓,๐๐๐ คน ซึ่งหมายถึง พ่อหรือแม่อีก ๓,๐๐๐ ที่มาด้วยหรือมากกว่าถ้ามีปู่ย่าตายายติดตามมา

“เด็กไม่เท่าไรหรอกค่ะ พุดง่ายสอนง่าย ยอมเข้าคิว ยอมปฏิบัติตามกติกา แต่พ่อแม่นี่สิคะ บางคนเรียกร้องมาก ไม่ยอมฟัง จะต้องเอาให้ได้ ไม่ได้ก็โกรธก็ว่า หนูยอมรับเลยคะว่าบางครั้งก็มีอารมณ์เสีย และแสดงท่าทีที่มาคิดทีหลังก็ไม่สบายใจเลย”

มีคนพยักหน้าว่า “นั่นก็เป็นด้วยเหมือนกัน” เพราะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยเฉพาะในวันที่อากาศร้อน และมีเด็ก ๆ มามากเป็นพิเศษ หลายคนบอกว่าถ้าเกิดเหตุการณ์อย่างนี้บ่อย ๆ พวกเขาก็จะไม่รัก ไม่สนุกกับงาน เด็ก ๆ ที่เข้ามาเรียนรู้ก็จะได้ประโยชน์เต็มที่ และจะพลอยไม่มีความสุขไปด้วย นี่คือเหตุผลหนึ่งที่พวกเขาก้าวเข้ามาที่สาวิกาสิกขาลัย

## ทำงานด้วยใจที่รู้ดีและเบิกบาน

“อย่าทำงานไป ตกนรกไป”

เป็นประโยคเด็ดของแม่ชีคันสนีย์ ที่ทำให้ใจซุ่น ๆ เริ่มฉุกคิด...ไม่วู้อที่ผ่านมามากไปก็ซุ่มแล้ว

“ต้องทำงานให้สนุก และให้งานนั้นเป็นฐานแห่งการ  
ยกจิตวิญญาณของตัวเอง เราจะเคารพจิตวิญญาณของตัวเองได้  
ก็ต้องทำงานอย่างมีวินัยภายใน ซึ่งจะช่วยให้จิตของเราครบแก่  
การทำงาน

วินัยคือ ความเคยชินที่ดีงาม วินัยภายในคือการที่เราระวัง  
ตัวเองอยู่เสมอว่าจะรักษาใจของฉันทันในการทำงานทุกชนิดให้ว่าง  
จากอกุศล ให้เกิดเป็นความคุ้นเคยกับตัวเอง ให้จิตอยู่ในฝ่ายกุศล  
ทุกครั้งที่มีการกระทบจะไม่กระทบ เมื่อไม่กระทบ ก็จะไม่  
กระแทกออกไปทำใครปวดร้าวเพราะเรา ใจเราก็จะไม่เจ็บ จะว่าง  
จะชัดเจน แล้วจะมองเห็นสาเหตุของปัญหาได้ชัด จัดการปัญหา  
ต่างๆ ได้อย่างราบรื่น

จิตว่างไม่ใช่จิตที่หนีปัญหา ทำเป็นไม่รู้รู้อะไร หรือไม่  
จัดการปัญหานั้นคะ ยิ่งเจอเด็ก เจอพ่อบแม่วันละห้าพันคนอย่าง  
นี้ วันไหนไม่โกรธ กลับไปไหว้ตัวเองได้เลยคะ แต่แม่ไม่ได้บอกว่  
โกรธไม่ได้นะคะ เมื่อโกรธได้ก็ต้องจัดการให้โกรธหายไปได้  
ต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น เพราะถ้ายึดไว้ เราจะขุ่นมัว มองเห็นสาเหตุ



ปัญหาไม่ชัด จัดการปัญหาไม่ได้ ทั้งยังจะทำให้ใจเป็นทุกข์ หรือที่เรียกว่าตกนรกไปด้วย เราจึงต้องเฝ้าดูจิตทุกครั้งก็ตามองเห็น ที่หูได้ยิน ทำจิตให้ว่างจากอกุศลชะ

เราต้องเลือกว่าเมื่อมองเห็นภิกขุที่หยาบคาย เราจะทุกข์จากสิ่งที่เห็น หรือจะรักษาใจของเราให้มีวินัยภายใน รู้เท่าทันสิ่งที่เห็น ตื่นจากอารมณ์ที่เข้ามาครอบงำ แล้วจัดการอย่างมีปัญญา

การทำเช่นนี้ได้ก็ต้องฝึกฝนใจให้รู้ตื่นและเบิกบานในชีวิตประจำวัน คนทำงานกับเด็กต้องมีจิตใจเช่นนี้ให้มากค่ะ อย่ามัวแต่หาเทคนิคภายนอกที่จะเล่นจะทำกิจกรรมกับเด็ก แต่ต้องมองหาเทคนิควิธีการที่ทำให้ใจของเรามีวินัย และรู้ตื่นเบิกบานอยู่เสมอด้วย”

### จัดการอย่างกรุณา


“เมื่อมีวินัยภายในแล้ว มีปัญญาจัดการกับตัวเองไม่ให้เศร้าหมองแล้วขั้นต่อไปก็คือกรุณา กับผู้ที่เราคิดว่าเป็นปัญหากับ



เรา มองเสียว่าเขากำลังส่งสัญญาณว่ากำลังทุกข์มาก พอไม่ได้  
ตั้งใจก็มีโทษะ ถ้าเรามีทัศนคติได้เช่นนี้ เราจะเอื้อเพื่อเกื้อกูลให้  
เขาพ้นทุกข์ เราอาจจะยกมือไหว้เพื่อขอให้เขาเห็นใจ ให้เขาให้  
ความร่วมมือได้

เราเลือกได้ว่าจะจัดการอย่างใช้ความกรุณาหรืออย่าง  
ใช้อำนาจ หรือบางเวลาเราอาจจะนั่งเสียบ้างก็ได้ ทำตามอด  
เหตุหนวกเสียบ้างก็ได้ ถอยออกมาก่อน ลดความขัดแย้ง เรา  
นิ่งเพื่อไม่ให้เรื่องมันกระเพื่อมมากขึ้น คุณแลจิตใจของเราให้รอดแล้ว  
ค่อยเข้าไปใหม่จะดีกว่า แล้วใจเราจะมีกรุณามากขึ้น”

ความขัดแย้ง เหมือนดัง ๑-๑ ที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้  
สอนไว้ ว่ามีแต่สูญเสียหักล้าง ซึ่งต่างจาก ๑+๑ ที่คำตอบไม่ใช่  
เพียง ๒ แต่คือการประสาน การรวมพลังเพิ่มคุณค่า การทำงาน  
ของเจ้าหน้าที่พิพิธภัณฑ์เด็ก แม่ชีเน้นย้ำว่า นอกจากจะมีบทบาท  
เป็น ‘อาสาสมัครของโลก’ ที่มีหน้าที่หล่อเลี้ยงให้โลกนี้งดงาม  
เบิกบานแล้ว ยังมีหน้าที่ที่จะต้องให้เกิดการประสานร่วมมือ ร่วม  
พลังระหว่างสังคมกับครอบครัว อย่างผู้ที่ ‘เอาตุ้ระกับชุมชน’ เพื่อ  
ให้เกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ ชุมชนแห่งความรักที่จะทำให้เด็ก ๆ  
เติบโตอย่างมีศานติและมีธรรมอยู่ในชีวิตประจำวันตลอดไป

“ทำงานเพื่อให้จิตวิญญาณสูงขึ้น หมั่นรดน้ำพรวนดินเพื่อ  
ให้เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญาที่อยู่ในใจของพวกเขาออกงาม เพื่อให้  
พิพิธภัณฑ์เด็กฯ เกิดเป็นชุมชนแห่งรักให้ได้นะคะ” 



## ปฏิทินข่าว ประจำเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน

### เดือนพฤษภาคม

๑๖-๒๑ พ.ค.

ขอเชิญผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย  
เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเนื่องในวัน  
วิสาขบูชา

๑๗ พ.ค. เวลา

๐๗.๓๐ น.

ทำบุญตักบาตร

๐๙.๓๐ น.

ปฏิบัติบูชา

๑๓.๓๐ น.

สนทนาธรรมกับพระอาจารย์วรศักดิ์  
วรธัมโม แห่งวัดพุทธธรรม

๑๘.๓๐ น.

ปาฐกถาธรรม และนำเวียนเทียน  
โดย พระอาจารย์วรศักดิ์ วรธัมโม  
ครอบครัวแห่งสติ

๒๗-๒๘ พ.ค.

### เดือนมิถุนายน

๑-๗ มิ.ย.

ขอเชิญผู้สนใจในธรรมเข้าร่วมปฏิบัติ  
'ศิลปะการพัฒนาชีวิต' ด้วยวิธี  
อานาปานสติภาวนา

๒๕ มิ.ย.

สนทนาธรรมและนำปฏิบัติโดย  
หลวงพ่อสุเมโธ แห่งวัดอมราวดี  
ประเทศอังกฤษ

๒๕-๒๕ มิ.ย.

ครอบครัวแห่งสติ

๒๙ มิ.ย.- ๑ ก.ค.

'ธรรมะกับการเยียวยา' กับ ดร.จอห์น  
แมคคอนแนล

# สวีกา

สื่อเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

## ใบสมัครสมาชิก

- สมัครเพื่อตัวเอง  เป็นของขวัญ  สมาชิกอุปถัมภ์เพื่อมอบให้แก่สถานศึกษาทั่วประเทศ

ผู้อุปถัมภ์ ชื่อ.....นามสกุล.....

.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ผู้รับหนังสือ ชื่อ.....นามสกุล.....

.....

อายุ.....ปี อาชีพ.....

สถานที่ทำงาน/สถานศึกษา.....

ขอสมัครเป็นสมาชิก 'สวีกา'  สมาชิกใหม่  ต่ออายุสมาชิก

เป็นเวลา  ๑ ปี ราคา ๓๖๐ บาท

ขอสมัครให้  สมาชิกอุปถัมภ์  เป็นของขวัญ

๑ ปี ราคา ๓๐๐ บาท

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

โดยได้แนบ  เงินสด  ตัวแลกเงิน

ธนาณัติ  เช็คเลขที่.....

ส่งจ่าย ปน.จร.เขັบว ในนาม จันทนา ศรีมุกดา เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอย  
วัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงจรเขັบว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ หรือ  
โดยผ่าน แมซี่คั่นสนีย์ เสถียรสุด เพื่อกองทุนสวีกา ธนาคารกรุงเทพ จำกัด  
(มหาชน) สาขารามอินทรา บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๑๘๗๐๖ ๒๖๒๔ -๗

๓๖๐ บาทจากค่าสมาชิก สวีกา ของท่าน นอกจากจะทำให้ สวีกา  
หยั่งรากอย่างมั่นคง ยังจะทำให้ สวีกา แดกหน่ออย่างงดงาม ไปสู่  
สวีกาลีกชาลัย โครงการเพื่อนักบวชหญิงและผู้สนใจ เพื่อสืบสาน  
เจตนารมณ์ของการทำให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดาต่อไป



## สาวิกาสิกขาลัย ให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา

---

### โปรดสนับสนุน

สาวิกาสิกขาลัย

การศึกษาของผู้หญิงที่สนใจในธรรมทั้งหลาย  
โดยผ่านบัญชี

แมชีคันสนีย์ เสถียรสุด เพื่อกองทุนสาวิกา  
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

สาขารามอินทรา

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๘๗๐๖๒๖๒๔-๗

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เสถียรธรรมสถาน

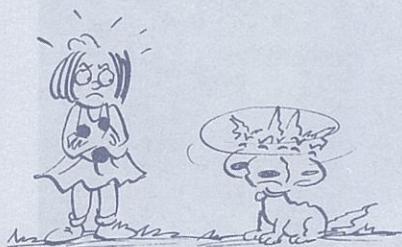
โทร. ๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๑๐-๔๗๕๖, ๕๑๐-๖๖๙๗

---

ขอเชิญผู้หญิงที่สนใจในธรรมทั้งหลายสมัครเข้าร่วม  
โครงการ “สาวิกาสิกขาลัย” ได้ที่เสถียรธรรมสถาน  
๒๔/๕ ซอยวิชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ ลาดพร้าว  
กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ โทร. ๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๐๖-  
๒๒๓๗, ๕๑๐-๔๗๕๖ โทรสาร ๕๑๙-๔๖๓๓







## สาวิกาก้าวใหม่... ก้าวไกล



เมล็ดพันธุ์หนึ่ง เมื่อฝังตัวลงในดิน ได้รับความชุ่มชื้นจากน้ำ และไออุ่นของแดด ก็หยั่งรากลึกลงยึดดิน ส่งลำต้นให้เติบโตตรงพร้อมผลิบาเล็กน้อย เชียวอ่อน สดใส

เมล็ดพันธุ์นั้นเปรียบได้ดัง...สาวิกา ที่มีท่านผู้อ่านเป็นทั้งดิน อุดมและแสงแดดอุ่น จนทำให้สาวิกาได้งอกงามเติบโตมาครบ ๓ ปี

ในขวบปีที่ ๔ที่กำลังเริ่มต้น ท่ามกลางสวนธรรมอันร่มรื่น ของเสถียรธรรมสถาน เพื่อนพ้องพี่น้องได้มารวมตัวกันอีกครั้ง ใน

บรรยากาศของครอบครัวแห่งสติ เพื่อร่วมรับรู้ความเป็นไปของ ...สาวิกาแก้วใหม่

## เปิดใจผู้อ่าน

‘คุณปอง’ หรือ **เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป** กรรมการผู้จัดการ สถาบันสวัสดิการและพัฒนาเด็ก หนุ่มหน้าใสใจสะอาด ผู้ตั้งความหวังจะขยายจำนวนสมาชิกสาวิกาถึง ๒๐,๐๐๐ เล่มให้ได้ รับหน้าที่พิสิกร เจาะหัวใจแฟน ๆ โดยมีข้อแม้ว่า ไมค์ไปไหน ใบสมัครสมาชิกไปด้วย โดยเปิดประเด็นขึ้นก่อนอย่างคมคาย ชวนคิด

“เราหยิบสาวิกาขึ้นมาเล่มหนึ่ง สิ่งที่เราเห็นไม่ใช่เพียงอักษรที่มาร้อยเป็นเรื่องราวดี ๆ แต่ความหมายที่ลึกลงไปกว่านั้นคือ สาวิกาเป็นฐานที่จะนำไปสู่สาวิกาสิกขาลัย แหล่งความรู้ที่ยิ่งใหญ่ของสตรีและนักบวชหญิง กลุ่มคนที่มารวมตัวกัน ณ ที่นี้ต่างเป็นผู้มีใจ พร้อมจะก้าวออกไปกับเรา เป็นกำลังใจ เพื่อทำให้สาวิกาสิกขาลัยเป็นจริงขึ้นมาได้”

มาฟังกันนะคะว่าผู้อ่านทั้งที่เป็นแฟนเก่าเหนียวแน่นมาตั้งแต่สาวิกายังคงบอบบางอยู่ในชื่อ ‘เพื่อนนอก เพื่อนใน’ และสมาชิกใหม่นั้นรู้สึกอย่างไรต่อสาวิกา ลือเพื่อชีวิตที่ดังงามและเป็นอิสระเล่มนี้

**คุณจุฬา สดบันทัด** “สาวิกาเป็นตัวแทนของผู้หญิง รูปเล่มดีอยู่แล้ว ตั้งแต่หน้าปก การวางรูปแบบ เนื้อหาสาระ ก้าวใหม่ที่จะเดินต่อไปเข้าใจว่าจะทำให้เด็กอ่านได้ด้วย”

แม่ซีตันสนีย์ บรรณาธิการของเรานั่งเป็นประธานในวงเสวนา ท่านอมยิ้มอย่างถูกใจ เพราะท่านพูดเสมอว่า จะต้องมีส่วนหนึ่งในสาวิกาที่เด็ก ๆ รู้ว่าเป็นเนื้อที่ของเขา



คุณอาทิตย์ ชีรวณิชกุล นุ่มน้อยวัย ๒๐ ปี นิสิตปี ๓ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ นุ่มน้อยกล่าวคำที่ทำให้พวกเราหลายคนฉุกคิด

“สาวิกาเป็นหนังสือที่ช่วยชีวิตไว้ อ่านสาวิกาแล้ว ได้ยารักษาใจ และยาบำรุง เป็นเสมือนยาจริง ๆ เพราะการเรียนหรือการดำรงชีวิต ต้องเผชิญกับคนมาก ๆ ทำให้ใจเรแตก เมื่ออ่านสาวิกาเราจะ

ได้เห็นแง่มุมดี ๆ ในชีวิตว่า ยังมีคนที่มุ่งมั่นทำงาน เพื่อให้โลกนี้  
งดงาม ที่สำคัญคือผู้มีส่วนทุ่มเทในงานนั้นเป็นผู้หญิง สาวิกา  
สามารถทำให้เราเห็นว่าผู้หญิงช่วยโลกได้มากมาย ... เงิน ๓๖๐ บาท  
กับการเป็นสมาชิก ไม่มากมายเลย ถ้าถือว่าเป็นการทำบุญช่วยเหลือ  
สังคม ขณะเดียวกันก็ได้หนังสือมาเป็นผลพลอยได้”

คุณปองรีบถือโอกาสนี้เข้าสโลแกน “วันละบาทสำหรับสาวิกา  
๑ ปี” ถูกกว่าวิตามินหรืออาหารเสริมใด ๆ แต่ถ้าถามพวกเรา  
เราจะบอกว่า “เป็นสมาชิกสาวิกาได้บ้าน ๑ หลัง” ขอขยายความ  
ต่อ ว่าบ้านหลังนี้เป็นที่ที่คุณสามารถเข้ามาดับร้อนผ่อนทุกข์  
ได้เสมอ เพียงก้าวเท้าเข้ามาในสวนธรรมอันร่มรื่น ความร้อนรุ่มใน  
ใจก็ลดลงไปไซ

บ่ายคล้อยลงอีกนิด ดูท่าว่าจกจันจะตั้งวงเสวนาแข่งกับเรา  
ไม่เป็นไรคะ ทุกชีวิตที่นี้อยู่ร่วมกันอย่างศานติ เห็นขายาว ๆ ของ  
**ดร.ชัยวัฒน์ วิบูลย์สวัสดิ์** ก้าวโหยง ๆ มานั่งพับเพียบเรียบร้อย  
ก็เลยขอให้แสดงความคิดเห็นในฐานะคุณตาใจดีผู้ติดตามให้  
กำลังใจสาวิกาอย่างสม่ำเสมอ ท่านพูดถึงพัฒนาการของสาวิกาว่า

“สาวิกาเริ่มต้นจากธรรมะในแง่ตัวบุคคล ขยายมาเป็น  
ครอบครัว ขณะนี้สาวิกาเริ่มขยายวงเป็นสังคมที่กว้างขึ้น กลายเป็น  
ครอบครัวของชุมชนหรือชาวโลกด้วย มีบทความของคน  
กำลังทำงานเพื่อสังคม มีเรื่องเด็กชาวเขา เด็กด้อยโอกาส ทำให้  
เราเห็นผลงานของคนทำงานเพื่อสังคม โดยมีเสถียรธรรมสถาน  
เป็นแกนนำ ผ่านทางตัวหนังสือบ้าง หรือในรูปแบบของการ  
อภิปรายร่วมกันบ้าง ถือเป็นก้าวที่สำคัญ เป็นจุดที่ทำทนาย คือ ใน  
ขณะที่เนื้อหาจะกว้างขึ้น มีสาระมากขึ้น ไม่เจาะจงเนื้อหาเพื่อ  
ผู้หญิงและเด็กเท่านั้น และทำอย่างไรให้ยังคงความน่าอ่าน ไม่

หนักเกินไป และออกได้ตามกำหนดเวลา”

คำถามทั้งห้าของคุณเหมือนจะแทงใจดำ แต่พวกเราก็ยอมรับอย่างหน้าชื่น ทำงานอย่างรู้ตื่นและเบิกบาน แม้เวลาจะล่วงเลยเที่ยงคืนไปแล้วทุกครั้งที่เราต้องปิดเล่มเพื่อเตรียมส่งโรงพิมพ์ กระนั้น...บางครั้งก็ยังคงอดใจจนได้ ขออภัยมา ณ ที่นี้ค่ะสำหรับเล่มที่ขาดหายไป

ครอบครัวของคนหลายวัยมาถึงแล้ว **คุณรสนา โตสิตระกูล** และสามี**คุณสันติสุข โสภณสิริ** จุงเด็กชายเล็กๆ พร้อมประคอง**คุณย่าสุมาลี**ผู้เป็นแฟนประจำของเพื่อนทุกซ์

“อ่านเพื่อนทุกซ์ของแมชีคั่นสนีย์แล้ว ทำให้หายโกรธ ชอบมาก ต้องเปิดอ่านตรงนี้ก่อน ทำให้คนมีความรัก ความเมตตาต่อกัน ให้อภัยกัน แล้วโลกนี้จะอยู่เย็นเป็นสุข”

ส่วนคุณสันติสุขและคุณรสนา ต่างก็ชอบพุทธสาวิกา ชื่นชมผู้เขียน (ศตพร) ที่เสนอประเด็นได้น่าสนใจ คุณสันติสุขยังยืนยันว่า “สาวิกาเป็นหนังสือที่เหมาะสมกับบุรุษด้วย”

เหลือบเห็นสตรีผู้มีรอยยิ้มละไมในวงหน้ามาฟังกันว่าพบสิ่งใดในสาวิกา **คุณนพพร ชีพวัฒนา**

“เป็นสมาชิกตั้งแต่ปีแรก สาวิกาเป็นหนังสือธรรมะที่อ่านเข้าใจง่าย ได้ประโยชน์กับตัวเองและช่วยเพื่อนหลายคนที่เคยคิดจะฆ่าตัวตาย ดิฉันเคยทุกซ์มาก เครียดถึงขนาดต้องเข้าโรงพยาบาลนอนไม่หลับ ตอนหลังมาอ่านหนังสือธรรมะ ทำให้ความเร่าร้อนลดลง หลังจากนั้นดิฉันกลายเป็นคนที่มีความสุขมาตลอด และพยายามแนะนำสาวิกาให้กับคนที่ได้พบปะจากการไปเป็นวิทยากรตามสถานที่ต่างๆ ระหว่างเดินทางสาวิกาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด ทำให้ไม่เหงา ไม่ว่าจะอยู่บนเครื่องบิน รถไฟ หรือโรงแรมที่พัก”

**คุณสัมพันธ์ ก้องสมุทร** ผู้เคี้ยวกรำในแวดวงหนังสือธรรมะ  
บรรณาธิการดอกไม้อีก

“ผู้ที่คิดทำสาวิกามีความเฉลียวฉลาดมาก ไม่มีตัวธรรมะ  
แต่ธรรมะอยู่ในนั้น คือมันซ่อนอยู่เหมือนภาพเขียนที่มีความตื้นลึก  
ที่ซ่อนเร้นอยู่อย่างป็นธรรมชาติ คิดว่าสาวิกาเดินมาถูกทางแล้ว”

## เปิดใจเพื่อนใหม่

หลังจากเปิดใจผู้อ่านแล้ว ก็ถึงเวลาทำความเข้าใจจักที่ทีมงาน  
สาวิกาก้าวใหม่ที่จะมาช่วยเสริมกำลังให้สาวิกาก้าวไกลยิ่งขึ้น  
ด้วยความเคารพในการทำงานของผู้อยู่เบื้องหลังทุกคนจนสาวิกา  
งดงามถึงวันนี้

**คุณธิดา มหาเปารยะ** หัวหน้ากองบรรณาธิการสาวิกา

“ผลสำเร็จของสาวิกาที่ผ่านมา เป็นความสามารถของคุณ  
แม่และทีมงานที่แข็งแกร่ง หน้าที่ของเราคือสานต่องานเก่าโดย  
มีพันธะในการทำหนังสือให้ออกได้ตรงตามกำหนดเวลา และให้  
สาวิกามี ‘รสธรรม’ ที่ผสานกับธรรมชาติอย่างลงตัว”

**คุณภาวนา อร่ามฤทธิ์** เจ้าของบทประพันธ์เพลง *เก็บ  
ดวงดาว* เพลงฮิตประจำสวนธรรม

“ในเสถียรธรรมมีสิ่งดีมากๆ ทั้งจากตัวคุณแม่ สิ่งดี ๆ จาก  
สวนธรรม ธรรมะในพระพุทธรูปเจ้า เราจะเป็นทีมที่จะเป็นสะพาน  
เก็บเกี่ยวสิ่งดี ๆ เหล่านี้ไปสู่ผู้อ่าน”

## เจาะใจนักเขียน

เปิดใจผู้อ่าน เปิดตัวเพื่อนใหม่ เรียบร้อยแล้ว มาถึงเวลา  
ของนักเขียนที่จะมาบอกความนัยกันบ้าง

**ฉัตรวรรษ องคสิงห์** เจ้าของคอลัมน์ยอดอดีตพุทธสาวิกา

“สามปีที่ทำงานสาวิกา ได้เพื่อนเยอะมาก รู้สึกถึงแรง  
เกาะเกี่ยวที่มีให้กัน มีหัวใจดวงเดียวกัน และได้เรียนรู้ว่าชีวิตเป็น  
แบบนี้เอง ต้องเกิดขึ้น ดำรงอยู่แล้วดับไป และเกิดขึ้นใหม่อีก  
เหมือนสาวิกาที่จะมีทีมงานใหม่มาช่วยเสริมกำลังกัน”

**ศันสนีย์ ศีตะพันธ์ เมอลเลอร์ หรือ แม่ไก่แจ้ ของผู้อ่าน**

“ก่อนจะมาทำสาวิกา คิดว่าสิ่งที่เรียกยากๆ หนอยว่า  
ธรรมะ หรือเรียกง่ายๆ ว่าศิลปะในการดำรงชีวิต คิดว่ามีก็ได้  
ไม่มีก็ได้ แต่เดี๋ยวนี้ ไม่มีไม่ได้แล้ว ...การเขียนหนังสือสาวิกาเป็น  
งานที่ได้นั่งและสำรวจใจตัวเองว่า เราเดินไปถึงไหนแล้ว และที่  
โชคดีกว่านี้คือ เมื่อเราได้สำรวจตัวเองแล้วก็ยังมีคนอื่นช่วยสำรวจ  
ด้วย และที่สำคัญคือมีหลักชัยคือท่านแม่ซีได้สำรวจให้ ท่านจะ  
ทราบว่าได้เดินไปตกหลุมตกเหวที่ไหนบ้าง และกำลังจะไปตกเหว  
อีกหรือเปล่า สำหรับท่านผู้อ่านสาวิกา ขอความกรุณาช่วยกัน  
สำรวจว่าขณะนี้แม่ไก่แจ้อยู่บนเส้นทางนี้แล้วมีใจเป็นอย่างไร และ  
ช่วยกันชาร์ตแบตกันและกันด้วยนะคะ”

**แม่ซีศันสนีย์** บรรณาธิการและหลักใจผู้หลอมรวมดวงใจไว้  
ทุกดวง

“แม่คงไม่มีบทสรุปสำหรับการทำหนังสือเล่มนอก แต่อยาก  
บอกว่า ด้วยอานิสงส์ใดก็ตาม จากการทำหนังสือสาวิกา ทำให้  
แม่เห็นหนังสือเล่มในของแม่ชัดขึ้น ...แม่ขอขอบคุณความเป็น  
สาวิกาทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็คนที่อยู่เบื้องหลัง คนอ่าน หรือคน  
สนับสนุน ที่ทำให้เรามีแบบฝึกหัดที่จะเข้าไปดูแลใจของเราให้  
แข็งแรงขึ้น และเป็นความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ว่า เพราะมีสาวิกา จึงมี  
สาวิกาสิกขาลัยที่จะเติบโตต่อไปเป็นการศึกษาของผู้หญิงที่สนใจ



ในธรรม แม้ได้ความกล้าหาญจากการทำหนังสือเล่มนี้ ถ้าไม่มีคนอ่าน ไม่มีคนตอบรับกับผู้หญิงทางธรรม แม่คงไม่กล้าหาญที่จะทำสาวิกาสิกขาลัย ...มุ่มมองเกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ที่ว่าสวยคงไม่ใช่เรื่องภายนอก แต่หมายถึงหนังสือเล่มในคือใจของเราว่า อ่านมันได้ชัดขึ้น เร็วต่อการที่จะรับรู้และปล่อยวางมากขึ้น นั่นต่างหากคือความสำเร็จ หวังว่าสิ่งเหล่านี้จะเตือนให้พวกเรากล้าหาญในการที่จะออกมาเอาฐานะกับสังคมมากขึ้น”

เสียงกังวานแจ่มใส ให้สติจากแม่ชีศันสนีย์ เสมือนน้ำรดรินสู่เมล็ดพันธุ์เล็กๆ อย่างสาวิกา สามปีที่ผ่านพ้น รากลึกได้หยั่งลงเพื่อพร้อมจะเติบโต แตกหน่อ เป็นร่มเงาไปสู่สาวิกาสิกขาลัยต่อไป ด้วยหวังว่าโลกนี้จะมีธรรมเป็นมารดา 🌿



## เพื่อนทุกซั

### เซ็งงาน

ดิฉันเป็นผู้หญิงยุคใหม่ แบบฉบับของ working woman ทำงานเป็นนักบัญชีอย่างทุ่มเทเต็มที่ มิได้หยุด ต่อเนื่องมา ๗ ปีแล้วคะ ได้รับความก้าวหน้าทั้งอาชีพ ทรัพย์ เกียรติตามสมควร รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าจากการได้รับการยอมรับจากคนภายนอก เดิมทีรู้สึกดีกับความสามารถของตัวเอง สนุกกับงานมาตลอด แต่ระยะหลัง ๒-๓ ปีมานี้ เกิดความเบื่อ เซ็งกับงานมาก รู้สึกชีวิตเป็นกลไกไปทั้งหมด เหมือนชีวิตขาดอะไรไป วันหยุดมีโอกาสไปพักผ่อนเกี่ยวกับเพื่อน ๆ แล้วก็ต้องกลับมาทำงานหนักต่อ เริ่มมีคำถามกับตัวเองว่า หรือชีวิตต้องเป็นอย่างนี้ ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน ครั้นจะออกนอกกรอบ ไปทำอะไรของตัวเอง เพื่อมีเวลาพักผ่อนมากขึ้น ไม่มั่นใจว่าตัวเองจะอยู่ได้จริง เพราะเห็นคนที่ปฏิเสธระบบหลายคนประสบปัญหาอื่นตามมา ทำอย่างไร เราจะมีความสุขกับการทำงานอย่างไม่เบื่อ ไม่เซ็ง หรือถ้าจะออกนอก

### ตอบ คุณมาลินี

คุณเป็นผู้หญิงเก่ง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง แต่เนื่องจากไม่ได้จัดแบ่งเวลาให้กับการดูแลจิตใจ เมื่อเกิดความรู้สึกเหน็ดเหนื่อย คิดว่าไปพักผ่อนกลับมาแล้วคงหาย เพราะช่วงที่ไปพัก เราไม่ได้เอาหัวใจไปแบกภาระงานไว้ เลยรู้สึกเหมือนได้พัก แต่พอกลับมาทำงาน ใจมุ่งอยู่กับงานและแบกงานเอาไว้อีก มันก็เกิดความรู้สึกซ้ำซากจนอดที่จะถามตัวเองไม่ได้ว่า ชีวิตเป็นได้แค่นี้เองหรือ อันนี้จะเห็นขั้นตอนการทำงานที่สำเร็จภายนอก แต่ขาดการดูแลมิติทางจิตใจ จึงเกิดคำถามว่าจะออกไปทำงานนอกระบบดีไหม สันนึกไปว่าที่เราารู้สึกอึดอัดคับข้องใจมันอยู่ข้างใน ใช่ว่าเปลี่ยนงานแล้วความอึดอัดจะหายไป ฉะนั้นถ้าจะถามว่าควรเตรียมตัวอย่างไร ก็ต้องบอกว่า ฝึกให้มีวินัยภายใน ที่จะรู้ตื่นและเบิกบานขณะทำหน้าที่

อย่าทำงานอย่างซอกซำ อย่าทำอย่างคนที่ไม่เคารพตัวเอง คือจะเอาแต่ความสำเร็จภายนอก แต่จิตทรมนทรมายคับข้อง คุณจะไม่ว่าเมื่อไม่แข็งก็ต่อเมื่อคุณไม่ซ้ำซาก คุณต้องซ้ำและสด ความสุขที่แท้จริงอยู่ในใจคุณ อย่าทำงานอย่างแสวงหาความสุข แต่จงทำงานอย่างมีความสุข ไม่ว่าจะอยู่ในระบบหรือนอกระบบก็ต้องพัฒนาจิตวิญญาณ ให้การงานเป็นฐานแห่งการยกจิตวิญญาณเป็นฐานแห่งการภาวนาในชีวิตประจำวัน ทำทุกวัน ทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ แต่สดชื่น

การรักษาใจให้เป็นปกติในขณะที่ทำงานนั้นจะทำให้เราไม่

หลงอารมณ์ ไม่ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์ จิตก็มีพลังเป็นจิตที่  
ควรแก่การงาน เป็นการเตรียมใจที่ดี การงานประสบความสำเร็จ  
ทั้งข้างนอกข้างใน

## ท้อ...ทำดี

เห็นคนดีหลายคน ทำความดีแล้วถูกรังแก รู้สึกไม่สบายใจ  
ทำไมคนชอบเอาเปรียบคนใจดีทั้งหลายที่ไม่ถือโทษ มีแต่ ให้ ให้  
ให้ แต่กลับไม่เห็นคุณค่า ถูกตอบแทนด้วยการหาประโยชน์เพิ่มเติม  
ตลอดเวลา เราควรจะใจดีแบบไหนไม่ให้อูกรังแก และได้รับการให้  
เกียรติตอบกลับไปตามสมควร เพื่อเป็นน้ำเลี้ยงใจว่า การทำความ  
ดี...ไม่สูญเปล่า

นिरนาม

## ตอบ คุณนिरนาม

ที่จริงสังคมต้องให้กำลังใจคนที่ทำความดี แต่คนที่ทำความดี  
ก็ต้องฝึกที่จะปล่อยดี จะได้ไม่ทุกข์เพราะการทำความดี แล้วท้อแท้  
ที่ไม่มีใครสนับสนุนคนดี ขอให้เราฝึกเป็นผู้ทำความดีแล้วปล่อยดี  
ไปเรื่อยๆ สังคมก็จะหันมามองดูและสนับสนุนคนดีที่แบ่งปันเวลา  
และพลังงานเพื่อผู้อื่น ช่วยกันทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะมีความ  
กล้าหาญทางจริยธรรม สนับสนุนคนดีให้ประจักษ์ในสังคม แล้ว  
ใช้ความดีงามของคนทั้งหลายมาเร้ากุศลของเราให้ทำสิ่งที่ดีงาม  
ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ในขณะที่เดียวกันก็ควรมีความกรุณาต่อผู้ที่ทำให้สังคม  
เดือดร้อน

อย่าไปตัดสิน หรือประทับใจใครว่า คนนี้เลวจนเปลี่ยนแปลง  
แปลงพฤติกรรมไม่ได้ เรากำลังพูดถึงคนดีถูกรังแก ก็ต้องพูดว่า

บางทีคนชั่วก็ถูกรังแกด้วย คนชั่วที่ไม่ได้รับโอกาสจากสังคมให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ก็ต้องถือว่าถูกรังแกเหมือนกันและถ้าเห็นว่าเห็นคนดีกำลังถูกรังแก ก็ต้องปกป้องช่วยกันดูแลอย่าให้เขาท้อถอยและต่อสู้อย่างเดียวดาย เพราะฉะนั้นขอให้กำลังใจคนทำดีทั้งหลายว่า จงรักษาคุณภาพในการใช้ชีวิตที่ดีงามของคุณต่อไป แล้วคุณก็จะเห็นว่า ความดีที่คุณไม่แบกไม่ถือ ไม่อวดอ้างว่ามีมากกว่าคนอื่นนั้นคุ้มครองคุณ

ทำความดีแล้วไม่สูญเสียเปล่าหรือคะ ทำอะไรได้อย่างนั้น มันเป็นกฎของธรรมชาติ แต่อย่าทำความดีแล้วอวดดีกันเลย มันจะทุกข์เพราะอวดดี ไม่ใช่ทุกข์เพราะทำดี


## บนทางสายเปลี่ยว

เป็นหญิงสาว อายุ ๓๕ ปี ยังไม่มีแฟน กำลังได้รับการเตือนจากคนรอบข้าง และทางบ้าน ให้รีบ ๆ ดู รีบหา เดี่ยวจะไม่ทันขบวนรถไฟเที่ยวสุดท้าย ตนเองไม่เร่งรีบ ไม่แสวงหา อยู่อย่างนี้มีความสุขดี คิดว่าสามารถมีชีวิตเพียงลำพังได้ โดยไม่มีคู่ครอง หลีกเลี่ยงแย้งว่า จะลำบากในยามแก่ ขาดคนเลี้ยงดู เหงาใจและอ้างว้าง เจียนตาย เป็นไปได้ไหมที่ผู้หญิงจะอยู่เป็นโสดอย่างมีศักดิ์ศรี โดยไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

สาวสมัย

ตอบ คุณสาวสมัย

ต้องถามใจตัวเองดูว่า เรารู้สึกต่อชีวิตของเราอย่างคนที่มีความตัวเองเป็นเพื่อนได้หรือไม่ ถ้ารู้สึกว่าการที่เราก็อบอุ้นดี ไม่เหงาไม่ว่าเหว่ ไม่ต้องอาศัยบุคคลหรือวัตถุภายนอกที่จะมาทำให้เรามี

ความสุข เราโดดเดี่ยวและไม่เดี๋ยวตายได้ ดูแลตัวเองได้ มีความสุข  
ได้ เราก็จะเห็นว่าค่าเตือนนั้นเป็นความปรารถนาดี ควรรับฟังด้วย  
ความขอบคุณ แต่อาจไม่ใช่ความต้องการของเรา ก็ฝึกฝนที่จะ  
ใช้ชีวิตอย่างคนที่ เป็นอิสระ โอกาสเช่นนี้มีมากขึ้นสำหรับผู้หญิง  
ในปัจจุบัน ผู้หญิงที่มีความชัดเจนกับการใช้ชีวิตของตัวเอง สามารถ  
จะเดินทางไปกับบุคคลทั้งหลายในสังคมนี้ อย่างคนที่เคารพกัน มี  
ผู้หญิงยุคใหม่มากมายที่จะแสดงศักยภาพให้เราเห็นว่า ชีวิตของ  
เธอสงบเย็นได้ด้วยการฟังตัวเองและยังประโยชน์ต่อสังคม ต่อ  
โลก ต่อชุมชนอันหลากหลาย ขอเพียงอ่านใจตัวเองให้ชัดว่า อะไร  
เป็นจุดยืนในชีวิตของเรา 

หากทุกซ์ของคุณยังไม่ได้รับการผ่อนคลาย  
และคุณต้องการเพื่อนสักคนรับฟังความทุกข์นั้น  
กรุณาเขียนจดหมายมายัง เสถียรธรรมสถาน  
๒๔/๕ ซอยวิชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕  
ลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐  
แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด พร้อมจะช่วย  
เป็นเพื่อน (ร่วม) ทุกข์ค่ะ

## ท้ายเล่ม

ถึงแฟน ๆ คอลัมน์ของครูหนู

เป็นอย่างไรคะ กับคอลัมน์ สุขกาย-สบายใจ ฝึกโยคะกับครูหนู ให้ประโยชน์กับแฟน ๆ สาวิกากันบ้างมั๊ยคะ จะได้ประโยชน์มากขึ้นแคไหน ต้องหมั่นปฏิบัติ และต้องมีวินัยเคร่งครัดต่อการปฏิบัติด้วย เช่นเดียวกับการปฏิบัติ อานาปานสติ เมื่อท่านได้รำเรียนแล้ว ก็ต้องนำกลับไปปฏิบัติต่อเนื่อง

ฝึกโยคะเพียรสร้างร่างกายให้แข็งแรง ฝึกอานาปานสติ ก็คือการเพียรสร้างจิตใจให้แข็งแรงเคียงคู่กันไปได้ดีค่ะ

ฉบับต่อไป ‘ครูหนู’ จะสรรหาวิธีออกกำลังกายแบบโยคะในรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับคนหลายหลากวัยและอาชีพต่าง ๆ ที่พอจะช่วยตัวเองเวลาอยู่ในสำนักงาน ให้ลองฝึกกันนะคะ

โปรดอดใจรอนะคะ ไม่ผิดหวังแน่ ๆ ค่ะ

ครูหนู (บ้านโยคะ)

## อย่าให้อดใจนานหะคะครูหนู เดี่ยวแฟน ๆ จะกลับไป กล้ำมเหืออ่อนแรงกันอีก

✉ กราบเรียนท่านแม่ชีที่เคารพ

เป็นเวลาครบ ๑ ปีที่ผมได้รับหนังสือสาวิกาที่ท่านได้กรุณา  
จัดส่งให้ผมฟรี โดยมีได้เป็นสมาชิก ทั้งนี้จากการที่ผมได้มีจดหมาย  
มาขอบริจาคหนังสือธรรมะจากท่าน เพื่อจัดเป็นธรรมทานให้  
เพื่อน ๆ ผู้ต้องขังได้อ่านเพื่อดับทุกข์ ผมจำได้ว่า ผมได้อ่านหนังสือ  
ธรรมะแจกฟรี ซึ่งขอไปตามที่อยู่ต่าง ๆ ที่ระบุไว้หลายแห่ง แต่จิต  
ของผม มุ่งมายังท่านแม่ชี จึงมีจดหมายมาถึงท่าน

ได้รับหนังสือเล่มแรก ถึงกับปีติจนน้ำตาไหล

ได้รับมาโดยตลอด ได้อ่านได้พิจารณาอย่างมีสติ ก็รู้ได้ว่า  
ทุกตัวอักษร ทุกข้อความ และเรื่องราวเนื้อหา ล้วนมีคุณค่าเกิน  
ที่จะพรรณนา ผมมองเห็นคุณค่าของหนังสือ มิได้อ่านแล้วเก็บไว้  
ผมได้ส่งหนังสือสาวิกาไปยังแดนหญิง ให้พวกเธอผู้มีกรรมได้อ่าน  
อย่างน้อยคงมีสักคนที่อาจจะมองเห็นแสงสว่าง

ผมเอง ถึงแม้จะต้องโทษ มีทุกข์ แต่ก็มีการเป็นที่พึ่งที่  
ยึดเหนี่ยว ได้สร้างบุญกุศลมาตลอด โดยการสอนหนังสือเป็น  
'วิทยาทาน' และจัดหาหนังสือธรรมะเป็น 'ธรรมทาน'

ด้วยกุศลบารมีของท่านแม่ชีที่เป็นกระแสเชื่อมจิตของผม  
ให้ได้พบกับจิตของลูกสาวผม ซึ่งเธอไม่เคยเขียนจดหมายถึงผมเลย  
และผมก็ไม่เคยเขียนถึงเธอเลย เมื่อเดือนธันวาคม ผมได้รับหนังสือ  
สาวิกา ซึ่งกำลังจะหมดอายุสมาชิก ทำให้ใจหาย เคยผูกพันใจมา  
ตลอด จึงตัดสินใจเขียนถึงลูก อยากรู้ให้เขาทำบุญต่ออายุตัวเอง  
ต่อให้พ่อ และต่ออายุสมาชิกหนังสือสาวิกา



ปรากฏว่า ในขณะที่ผมคิดถึงลูก เป็นเวลาเดียวกับที่เธอได้  
ดูรายการธรรมะของท่านทางทีวี ทำให้คิดถึงพ่อ จึงตัดสินใจเขียน  
จดหมายถึงผม

เธอบอกว่า คิดถึงพ่อเสมอ แต่ไม่รู้จะเขียนอย่างไร พ่อเขียน  
ก็ร้องไห้เสียแล้ว แต่ครั้งนี้เธอตัดสินใจเขียน เขียนมาเยอะเลย ผม  
ก็เขียนตอบไปเยอะเช่นกัน

จดหมายของผมและของลูกเนื้อหาคล้ายๆ กัน ผมแนะนำ  
ให้เธอไปที่เสถียรธรรมสถาน ให้เธอได้ตัดสินใจเอาเอง แต่ใน  
จดหมายเธอบอกว่าได้ดูรายการของท่านแม่ชี เกิดศรัทธาทันที ก็  
ตั้งใจจะไปที่เสถียรธรรม และคิดถึงพ่อ อยากจะทำอะไรเพื่อพ่อ

ความจริงแล้ว ผมส่งกระแสถึงลูกบ่อย แต่อาจจะไม่พอ  
หรือลูกไม่เปิดรับ แต่คราวนี้ส่งถึงและรับได้ ทั้งพ่อลูกต่างเชื่อว่า  
เกิดจากการชี้แนะของท่าน

เราทั้งสองอ่านจดหมายไปร้องไห้ไป ต่างปีติดีใจ เพราะ  
๒ ปีมาแล้วที่เราขาดการติดต่อกัน

ลูกสาวบอกว่าได้จัดการต่ออายุสมาชิกหนังสือสาวิกาให้  
ผมแล้ว ผมดีใจเป็นที่สุดที่จะมีหนังสือดี ๆ อ่านต่อ และระลึกถึง  
คุณแม่เสมอมา ทำให้น้ำตาไหลเหมือนเมื่อครั้งแรกที่รับหนังสือ

ผมคงไม่มีโอกาสได้ฟังและดูรายการธรรมะของท่าน เพราะ  
เป็นกฏระเบียบ คงได้อาศัยหนังสือสาวิกาเป็นสื่อเท่านั้น

**สมาชิกผู้ศรัทธา**

☞ เป็นกุศลจากธรรมะที่ทำให้ทั้งคุณพ่อและลูกสาวได้  
กลับมาหัวใจดวงเดียวกันอีกครั้ง

อนุโมทนาในสิ่งที่คุณได้ทำเพื่อเป็น ‘ธรรมทาน’ ค่ะ

☒ กราบเรียนท่านอาจารย์อุบาสิกา ศันสนีย์ ที่นับถือ  
วันนี้กระผมเพิ่งไปซื้อนิตยสาร Hard Copy มาอ่านเป็น  
เล่มแรกในชีวิต ก็เผอิญโชคดีได้พลิก ๆ ไปจนถึงหน้า ๑๓๒ ก็พบ  
บทความที่กระผมเข้าใจว่า Hard Copy คงไปขออนุญาตคัดลอก  
มาจากนิตยสารสาวิกา ฉบับเดือนก.พ. 43 กระผมอ่านแล้วก็มีความ  
ศรัทธาในแนวความคิดปฏิบัติของท่านอาจารย์มาก กระผมจึงมี  
ความปรารถนาจะอ่านนิตยสารสาวิกาต่อไป เพราะจะทำให้กระผม  
รู้เรื่องสถาบันสาวิกาลิกขาลัย เสถียรธรรมสถานมากยิ่งขึ้น

ปัจจุบันกระผมไม่มีห่วงใยอะไรแล้ว สามารถตัดขาดญาติ  
พี่น้องได้หมด ใฝ่ใจศึกษาธรรมะอย่างเดียว กระผมได้ติดตามอ่าน  
ธรรมะของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุมาโดยตลอด และได้ปฏิบัติ  
ตามธรรมะของท่านไปได้บ้างเล็กน้อย เช่น สัพเพ ธมฺมานาลํ  
อภินิเวสย เป็นต้น

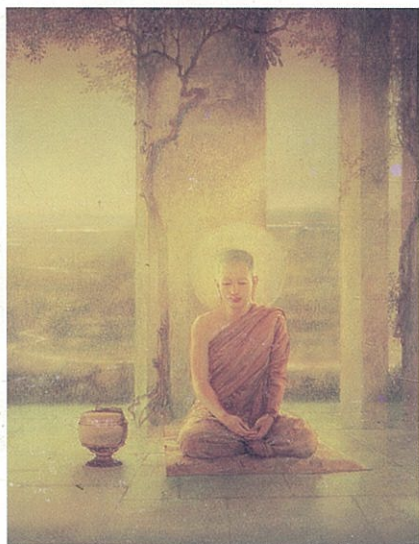
หากเป็นไปได้ กระผมขอความกรุณาส่งนิตยสารสาวิกาไป  
ให้ตามที่อยู่และช่วยบอกวิธีการชำระเงินด้วยครับ ขอบพระคุณยิ่ง

วิระ ไชยตม

☞ ถึงวันนี้คุณวิระ คงได้เป็นสมาชิกสาวิกาเรียบร้อยแล้ว มี  
ข้อคิดเห็นติชมอย่างไร อย่ารีรอที่จะเขียนมานะคะ ขอบคุณยิ่ง  
เช่นกันค่ะ

ใบสมัครสมาชิกสาวิกา พิมพ์แทรกอยู่ในสาวิกาทุกฉบับค่ะ  
ท่านใดจะหว่านธรรมเป็นทาน ก็จะได้ดอกผลอันเป็นกุศลค่ะ 🌸





**ชื่อภาพ**

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

**ฝีมือ**

ประทับยัง เขตวันมหาวิหาร

**เทคนิค**

จักรพันธ์ โปษยกฤต

**เขียนเมื่อ**

ภาพเขียนสีน้ำมัน

**เจ้าของภาพ**

๑๒ มีนาคม ๒๕๒๖

**ขนาด**

เพทาย-วารีย์ มณีไพโรจน์

๕๕ x ๔๒.๕ ซม.