

เพื่อนมีค่า
เมื่อ
ปัญหาเกิด

เพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

ชีวิต

ISSN 1685-4020

ฉบับที่ ๖๓

ปีที่ ๗



ธรรมสวัสดี



บางคนมีชีวิตที่ขาดเพื่อนไม่ได้

บางคนลงทุนหาเพื่อน

บางคนทำทุกอย่างเพื่อเพื่อน

บางคนบอกว่า 'เพื่อนมีค่าเมื่อปัญหาเกิด'

'เพื่อน' จะในความหมายใดก็ตาม

'เพื่อน' เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมชีวิตได้

ทุกสรรพสิ่ง ภายนอก ถ้าเรารู้จักใช้และใคร่ครวญ

พิจารณาอย่างถี่ถ้วน

สิ่งนั้นจะชวนให้เราพัฒนาความคิด

มีชีวิตที่รู้จักการละวางความยึดมั่นถือมั่น

อันเป็นปัญญา ภายใน

ทั้ง 'เพื่อนนอก' และ 'เพื่อนใน' ถ้ารู้จักพิจารณาและมีไว้ใช้

ก็จะทำให้ชีวิตปลอดภัยและรอดได้จากความทุกข์

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

สวทศ

นิตยสาร
เพื่อชีวิต
ทั้งดงาม
และเป็นอิสระ

ปีที่ ๘
ฉบับที่ ๖๓
๒๕๔๗

ผู้ก่อตั้ง	แม่ชีต้นสนีย์ เสถียรสุด
อาสาสมัคร กองบรรณาธิการ	แม่ชีอมรรรัตน์ ชัยบุตรดี พิกุล วิชาสประทีป ถมทอง ทองนอก ฉัตรวรัญญ์ องคลังห์ ต้นสนีย์ ศีตะบันย์ เมอลเลอร์ นีน่า ศีตะบันย์ เมอลเลอร์
อาสาสมัครถ่ายภาพ	บัณฑูรย์ เกตุวงษ์ โยธิน สกุลเกสรวิวรรณ มนตรี ศิริธรรมปิติ พรรณวดี ออมรมณีกุล
อาสาสมัครกราฟิก	หจก.ไทยฟอร์ม สตูดิโอ
ที่ปรึกษาฝ่ายต่างประเทศ	ตุ้มระย้า มังคละพุกฤษ์
ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย	นงเยาว์ สุนคนันท์
ฝ่ายประชาสัมพันธ์	สายน้ำผึ้ง รัตนงาม
ที่ปรึกษา	คุณหญิงจ่านงศรี หาญเจนลักษณ์ เดือนใจ ตีเทศน์ มนทีรา จุฑะพุทธิ สุชาติ จักรพิสุทธิ สุภาวดี หาญเมธี ศิริวรรณ เต็มผาติ
เจ้าของ	เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๐-๖๖๘๗ โทรสาร ๐-๒๕๑๙-๔๖๓๓ e-mail address: savikamag@yahoo.com
พิมพ์	บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด โทร. ๐-๒๕๘๗-๑๓๗๗
ราคา	๘๘ บาท



ปฏิบัติทิวชา

วิถีแห่งสติ

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

เชิญร่วมปฏิบัติธรรมเนื่องในวันอาสาฬหบูชา-เข้าพรรษา
ระหว่างวันที่ ๓๐ กรกฎาคม - ๑ สิงหาคม ๒๕๔๗

วันที่ ๓๑ วันอาสาฬหบูชา ๒๕๔๗

๐๗.๓๐ น. เชิญร่วมทำบุญตักบาตร

๑๗.๓๐-๒๐.๓๐ น. สวดมนต์ / ฟังธรรม และเวียนเทียน

ปฏิบัติธรรมเนื่องในวันแม่แห่งชาติ

ระหว่างวันที่ ๑๑-๑๕ สิงหาคม ๒๕๔๗

วันที่ ๑๒ สิงหาคม วันแม่แห่งชาติ

๐๗.๓๐ น. เชิญร่วมทำบุญตักบาตร

โครงการอาหารอร่อยเพราะกินกันหลายคน

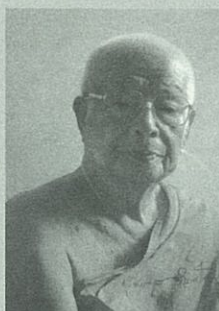


ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม (พักค้าง) ทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ ในกิจกรรม

วิเวก-วิเวก-วิเวก

สนใจ... ติดต่อขอรับใบสมัครและระเบียบการปฏิบัติได้ทุกวัน
ที่เสถียรธรรมสถาน เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.
สอบถามเพิ่มเติม ๐-๒๕๑๐-๖๖๔๗

สารบัญ



บาบาทักสนะ ๐๗

เพื่อนมีค่า...เมื่อปัญหาเกิด?

บทความพิเศษ ๒๒

มิตรสหายที่ทุกคนควรรู้จักคบ : พุทธทาสภิกขุ



วิถีชีวิต ๔๙

เพื่อนมีค่าเมื่อปัญหาเกิด

ปากการับเชิญ ๖๐



จาก 'มณีนยา' ถึง 'จันทราไฟ'

สัมภาษณ์พิเศษ ๖๖

มนทิวรา จุฑะพุทธิ บรรณาธิการนักเขียน



กับงานเขียนสำคัญชิ้นล่าสุด

สาวิกาศึกษาลัย ๗๔

คุยแคะความคิดกับหมอพริทีย์ ๑๐๐

จิตประภัสสรตั้งเต้นนอนอยู่ในครรภ์ ๑๐๖



เก็บมาเล่า...เอามาฝาก ๑๒๕

วาทะพุทธทาส ๑๓๑

สุขกาย-สบายใจ ๑๓๒



แม่ลูกมองโลก ๑๓๗

เยาวชนของโลก ๑๔๕



อาหารปรุงด้วยรัก ๑๕๑

สิ่งแหวดรัก ๑๕๕

น้ำค้างหยดใส ๑๖๐

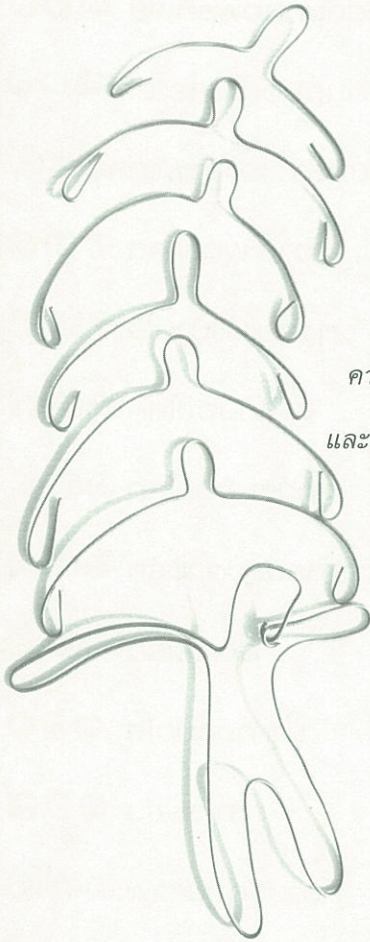
สา-ระ-ขัน ๑๖๘

ความรู้คู่สุขภาพ ๑๗๒



คุยกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกข ๑๗๕

จากปก



การขดลวดง่าย ๆ
เป็นรูปคนและเพื่อน
เป็นการสื่อถึงความเป็นเพื่อน
ของผู้คนซึ่งมีความผูกพันกัน
ความเรียบง่ายของภาพประกอบ
และความพิเศษของกระดาษชดปก

น่าจะมีส่วนทำให้
ความหมายของวลีที่ว่า
'เพื่อนมีค่าเมื่อปัญหาเกิด'


กระจ่างชัด
ไม่ถูกบิดเบือน
และแย่งความสนใจไป

วิจิตร อภิชาติเกรียงไกร



‘เพื่อน’ อะไรคือนิยามตามความเข้าใจของคุณ? ‘ปัญหา’ เมื่อคำนี้เกิดขึ้นกับคุณ คุณนึกถึงใคร? ต่างคนคงต่างมีคำตอบ

และหากจะถามต่อว่า ‘เพื่อนมีค่าเมื่อปัญหาเกิด’ นั้นจริงหรือไม่ อย่างไม่ ก็คงต้องอาศัยประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นตัวพิจารณา บางคนโชคดี มีเพื่อนเข้าใจ ให้ความช่วยเหลือ บางคนโชคร้าย แม้ความหวังโยกไม่เคยได้รับจากคนรอบข้าง หากคุณมีคนที่ดีและรู้จักคนที่อยู่ข้างกายทุกครั้งที่คุณมีปัญหาคงภูมิใจมีใจว่า คนคนนั้นคือ ‘เพื่อน’ ที่ควรจะได้รับการรักษาน้ำใจ และให้คุณค่าจากคุณ

‘สาวิกา’ ฉบับนี้ มีนานาทศนะของคนดังเกี่ยวกับ ‘เพื่อน’ มาแบ่งปัน ซึ่งหนึ่งในนั้นอาจมีความหมายตรงใจคุณ 




ศกดิ์สิทธิ์ เก่งทอง

นักแสดง




เพื่อนมีความสำคัญ เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเรา นับจากพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ลงมาก็คือเพื่อน เพื่อนคือบทเรียนชีวิต เป็นหนังสือเล่มหนึ่งของเราเลยก็เดียว และเป็นทั้งคู่ทุกข์คู่ยากของเราด้วย จริง ๆ แล้วเพื่อนเปรียบเหมือนคู่ชีวิตของเราก็มักได้ ไม่ว่าจะอายุเท่าไรเราก็ควรจะมีเพื่อน แต่ก็ควรหาเพื่อนที่ดี ต้องเลือกที่จะคบบัณฑิต เพราะคบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล

ถ้าอยากมีเพื่อนเยอะ ก็ทำตัวให้เป็นบัณฑิตนะครับ พอเราเป็นบัณฑิต เพื่อนจะมาเอง

เพื่อนมักจะรักครับ...บัณฑิตเนี่ย 



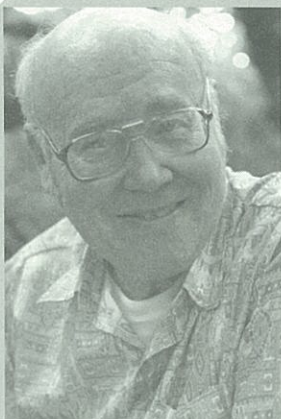
หายดี
ฉย. ได้

เพื่อนที่แท้จริงซื่อหากันไม่ได้
โลกก็ไม่ได้ จึงจำเป็นต้องมีเพื่อนที่ดี
อยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเราได้
เพื่อนเป็นของมีค่าค่ะ 



ลลิตา ศศิประภา
นักแสดง

และเราจะอยู่คนเดียวบน
และเพื่อนที่ดีก็คือเพื่อนที่



Professor Gerald W. Fry

Professor of International & Intercultural Education
Director of Graduate Studies

เพื่อนมีค่ามาก สำหรับผม ความร่ำรวย ไม่ใช่เงิน ไม่ใช่
วัตถุ ความร่ำรวยคือเพื่อน เพื่อนที่แท้จริง ถึงแม้บางทีเราจะไม่
ค่อยมีเงิน แต่ทำไมชีวิตของเราคือการมีเพื่อน ร่ำรวยเพื่อน ผมมี
เพื่อนคนไทยพันกว่าคน เพื่อนลาว เพื่อนเวียดนาม เพื่อนญี่ปุ่น
เพื่อนกัมพูชามากเหมือนกัน ถ้าคนคิดอย่างนี้ แทนที่จะใช้เงินไป
ซื้อรถคันแพง ๆ ซื้อวัตถุแพง ๆ ก็ไม่ต้อง เพราะการมีเพื่อนไม่
ต้องเสียเงิน

ความสุขอยู่ที่การมีเพื่อน ไม่ใช่อยู่ที่วัตถุ 



นายดี
จีย.



แอนนิต้า นิธิตา วงศ์ทรง

นักร้อง-นักแสดง

ทุก ๆ คนเกิดมาบนโลกนี้ต้องมีเพื่อน นอกจากครอบครัว
ดีแล้ว ก็ควรมีเพื่อนที่ดีด้วย และก็ควรจะศึกษานิสัยใจคอกันก่อน
ว่าเขาเป็นคนอย่างไร เป็นเพื่อนที่จะชักจูงเราไปในทางที่ผิดหรือไม่
เพื่อนที่ดีในความหมายของแอนนิต้าก็คือ จะต้องมีความ
หวังดีให้กันและกัน ตักเตือนกันได้ และก็ต้องรับฟังความคิดเห็น
กันด้วย

ที่สำคัญก็คือเพื่อนต้องช่วยเหลือเพื่อนในยามที่เพื่อนทุกข์
ร้อน หรือประสบปัญหา





มยุริญ ผ่องผุดพันธุ์
นักแสดง



เพื่อนเป็นคนที่เราสามารถจะคุยกับเขาได้ทุกเรื่อง โดยเฉพาะเวลาทุกข์ เขาจะเป็นผู้หนึ่งที่อยู่เคียงข้างเรา คอยช่วยเหลือเราก็กี่เป็นคนมีเพื่อนน้อย เพื่อนที่สนิทกันจริง ๆ มีไม่เกินห้า แต่เวลามีปัญหา ก็จะเข้ามาเร็วมาช่วยทันที แล้วก็โทร. ติดต่อกันเฉพาะเวลาที่มีทุกข์เท่านั้น เวลาสุขก็จะเพียงทักทายกัน แล้วก็จากกันไป เพื่อนเป็นสิ่งที่มีความค่ามากสำหรับชีวิต 🌸




น่ารักดี



นาตาชา คอฟแมน

นางแบบ-นักแสดง

เพื่อนเป็นสิ่งสำคัญ แต่ต้องดูว่าเพื่อนคนนั้นเป็นเพื่อนแบบ
ฉ.ไหน บางคนก็เป็นเพื่อนแบบรับฟังอย่างเดียว ไม่ช่วยแก้ปัญหา
บางคนก็เออออห่อหมก ในขณะที่เพื่อนบางคนก็ไม่สนใจในสิ่งที่
เราพูดเลย เพราะฉะนั้น จะดีที่สุดถ้าเรามีตัวเราเองเป็นเพื่อน คือ
เราต้องรู้จักตัวเองก่อนแต่ในขณะเดียวกันเราก็ต้องมีเพื่อนร่วมทุกข์
มีเพื่อนมนุษย์ แล้วเลือกให้ถูกว่าเพื่อนคนนี้จะใช้ในสถานการณ์อะไร
เช่น เป็นเพื่อนเที่ยว หรือเป็นเพื่อนกิน

แต่ควรมีตัวเองเป็นเพื่อนจะดีที่สุด 




แอมเบอร์ จรัสศรี

นักเรียบนะดับไฮสกูล รัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา



เพื่อนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิต บางเรื่องไม่สามารถคุยกับครอบครัว เราก็สามารถคุยกับเพื่อนได้ มีปัญหาขึ้นมา ก็ไปหาเพื่อน ให้เพื่อนช่วยได้

บางทีไม่มีเงิน ก็หยิบยืมจากเพื่อนได้ อันนี้ก็สำคัญ 



หายดี
ฉวย



เจมี บุเออร์

นักแสดง

คนเราต้องมีเพื่อน เพราะเวลามีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต บางที
มุมมองของเราด้านเดียวมันไม่รอบคอบพอที่จะตัดสินใจ

เพื่อนมีค่าอยู่ตลอดเวลา แต่พอเรามีปัญหา มีเรื่องเดือด
ร้อนขึ้นมา มันจะเป็นเวลาที่เราสามารถพิสูจน์ใจ เห็นน้ำใจเพื่อน
กันได้เลย

ไม่มีใครบนโลกนี้ที่จะอยู่โดยไม่มีเพื่อนได้ ฉะนั้น อย่าประ-
มาทในการดูแลน้ำใจเพื่อน 🍀



เดบอราห์ ชี
นักร้อง-นักแสดง



เพื่อนมีค่าตลอดเวลา ไม่ว่าจะยามสุขหรือยามทุกข์
แต่เวลามีปัญหา เดี๋ยวก็คิดว่าคนแรกที่เราควรห็นกลับมาพึ่ง
ก็คือตัวของเราเองค่ะ 🍀



ชายดี
เมีย.ใส



แทนคุณ จิตต์อิสระ:
นักแสดง

เพื่อนคือตัวแทนของความสุข ความสบายใจเมื่อเราต้อง
การที่ฟัง โดยเฉพาะที่ฟังซึ่งบางที่เราเองก็มีข้อจำกัดในการอธิบาย
ว่ามันคืออะไร เพราะฉะนั้น การมีใครสักคนมันก็เหมือนกับจิตใจเรา
มีที่ฟังที่ฟังว่าคนนั้น...เป็นคนที่เราไว้วางใจ นั่นเป็นจุดสำคัญที่สุด
ของการมีเพื่อน เพราะในสถานการณ์ที่เรามีปัญหา เรามักจะเกิด
ภาวะอยู่สามอย่าง คือความกลัว ความเหงา ความวิตกกังวล ซึ่ง
เพื่อนจะทำหน้าที่ตรงนั้นได้

แต่ถ้าจะบอกว่าเพื่อนจะมาเฉพาะตอนมีปัญหา นั่นก็ดูจะ
คับแคบเกินไป เหมือนการมีเพื่อนนั้นไม่คุ้มค่าเลย

เพื่อนหรือกัลยาณมิตรในความหมายของพุทธไม่ได้หมายถึง



ความเฉพาแคะมีปัญหาค แต่ว่าหมายถึงการมีปัญหาคด้วย หมายถึง
ความวาคการมีเพื่อนจะตองให้นัยสองนัย

หนึ่งคือ เพื่อนที่ตองเป็นคนทีเรียกวาคบัณฑิต เป็น
คนที่คอยสงเสียงสะท้อน คอยให้คำติเตอน ไมติเตอนอย่างเตียนะ
ครับ ติเตอนกับเราเองว่าเราทำพลาดทำผิดตรงไหน เพื่อจะได้แก้ไข
ปรับปรุง

สองคือ โยนิโสมนสิการ คือการทำจิตให้แยบคายผ่องใส
คือมีความคิด คิดในใจให้ได้ให้ออก พิจารณาให้ออก หรือทีเรียกวาค
ภาษาชาวบ้านทั่ว ๆ ไปว่าวิจารณ์ญาณ เพราะเขาชวนมักจะถูกมอง
ว่าเป็นผู้เยาว์ ผู้เขลา มักจะขาดวิจารณ์ญาณ คือความคิดเห็นส่วน
ทีเป็นเหตุผล เป็นหลักการ แต่เมื่อไรก็ตามทีเพื่อนรวมตัวกันคิด อย่าง



หายดี
มีย.

ในสภาวะจิตใจจะมีมุมมองว่าสามคนเิ่งเท่ากับหนึ่งคนฉลาด แปลว่า

ถ้าเรามีเพื่อนที่สามารถจะห้อมล้อมเราและคอยชี้แนะตักเตือน และ

ก็ชี้หน้าบางอย่างให้กับเราได้โดยที่เราก็สามารถมีจุดยึดจุดยืนที่เรา

พิจารณาเองเป็นด้วย สองส่วนนี้ก็จะสามารถสมดุลกันได้พอดี

เพราะฉะนั้น สรุปหน้าที่หลัก ๆ ของเพื่อนก็คือ

หนึ่ง ทำให้เราเกิดโยนิโสมนสิการ คือการบอกเราในส่วน

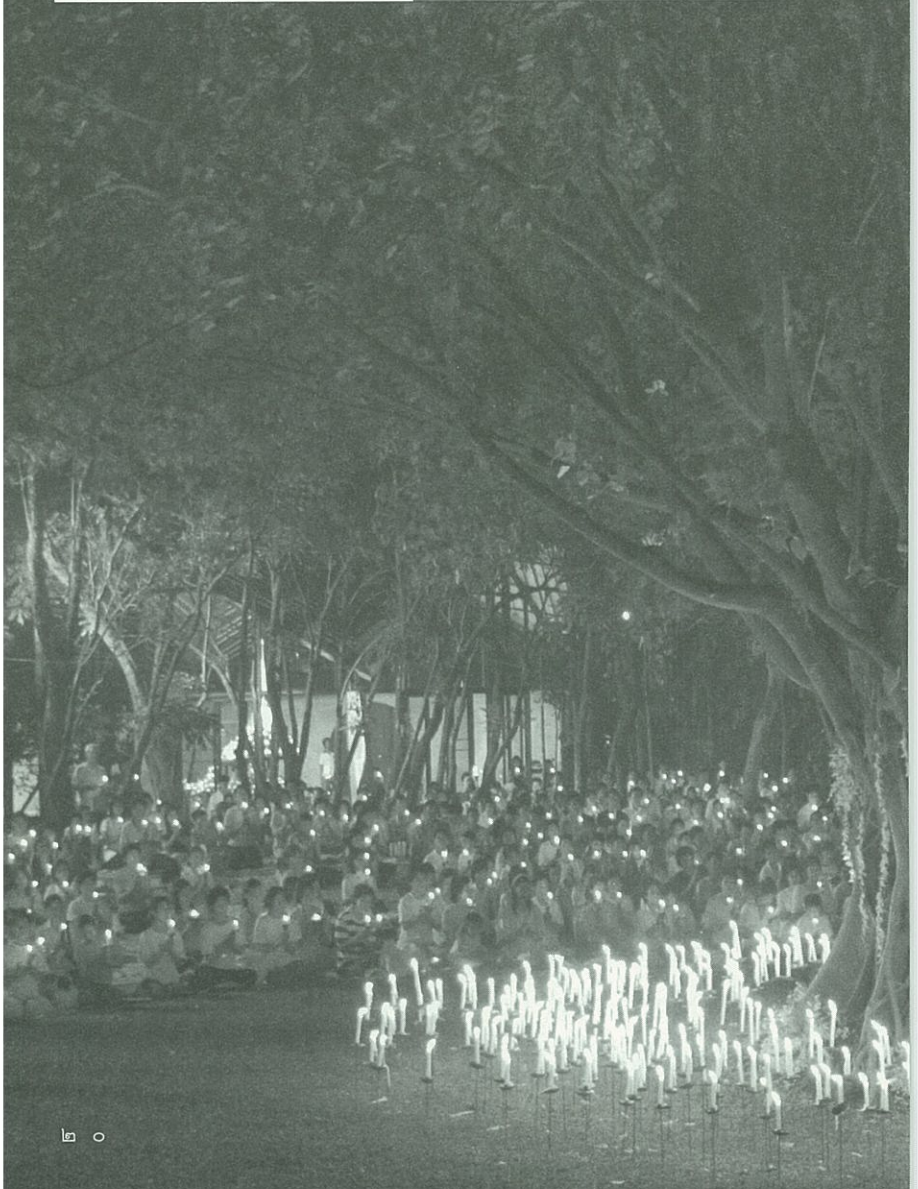
ที่เราพลาด

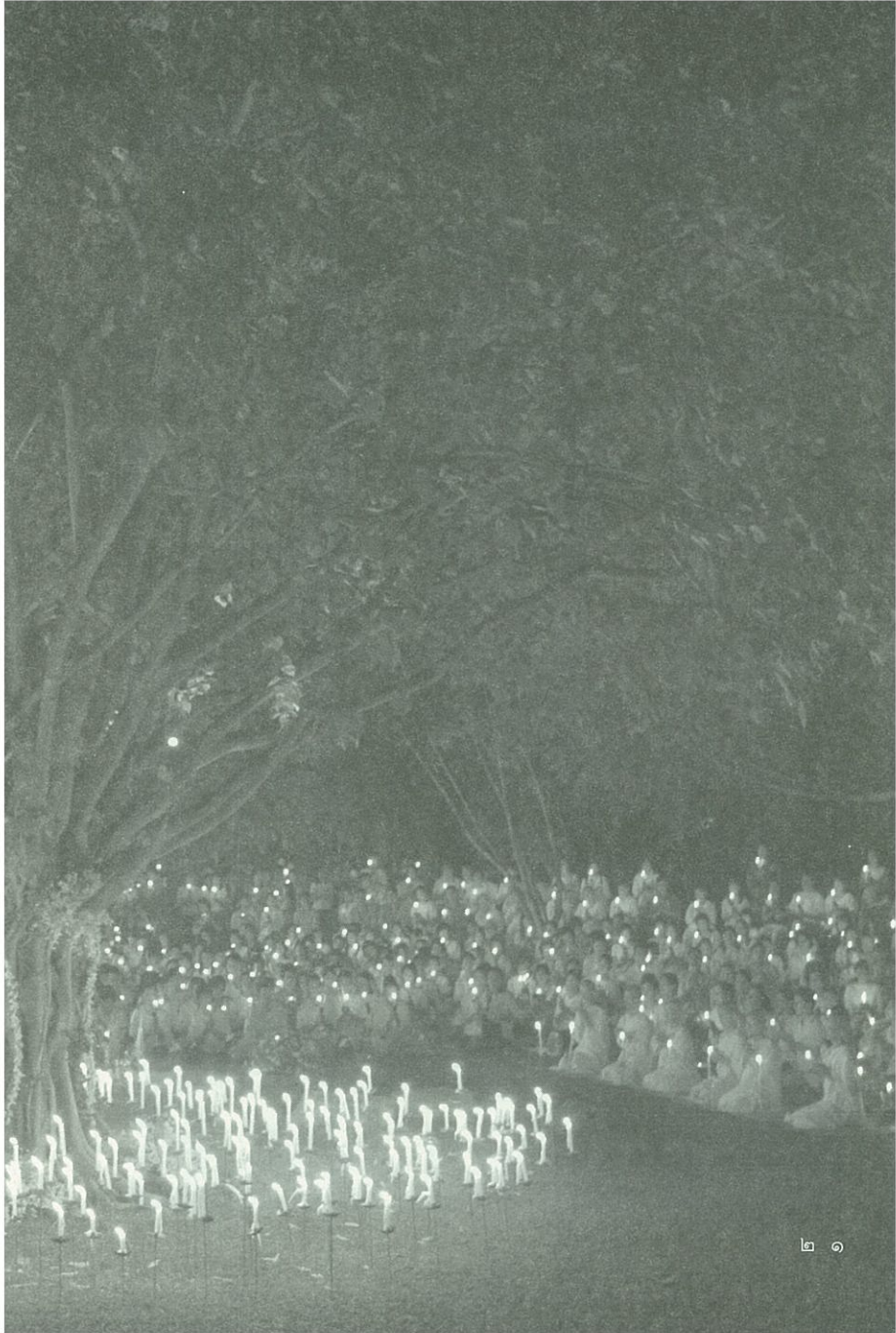
สอง เป็นกัลยาณมิตร คือเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน

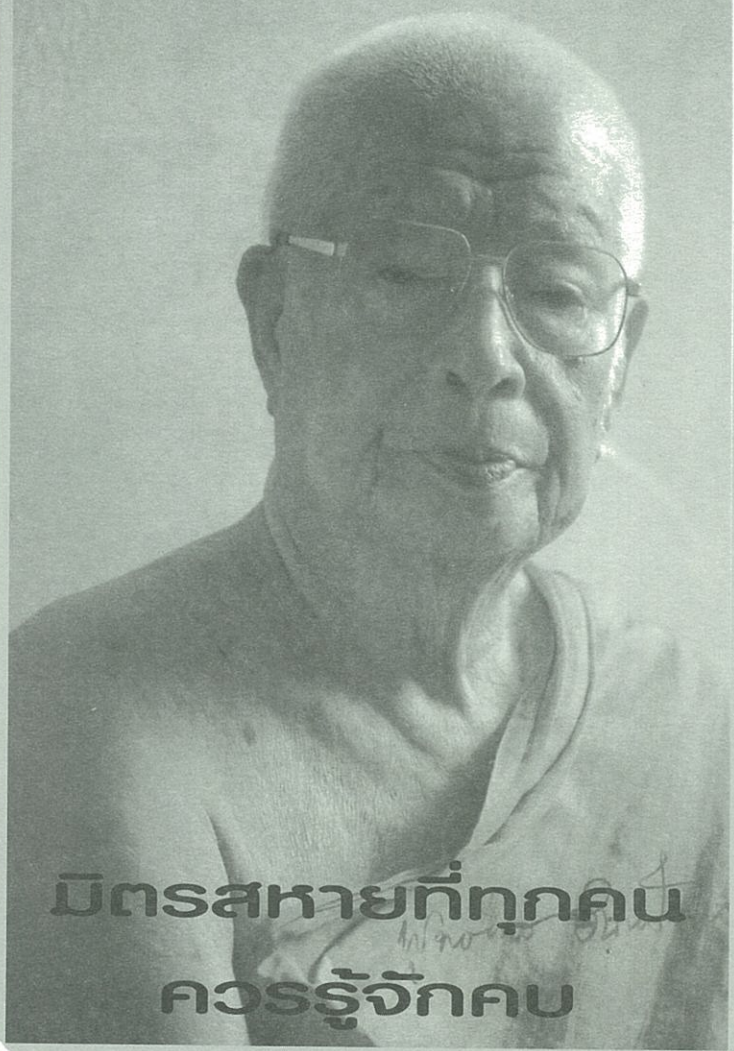
เพื่อนที่ดีไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นตอนมีปัญหา แต่ต้องช่วย

พัฒนาปัญญาให้เราได้ เพราะฉะนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุเพื่อน

ก่อนที่将有ปัญหา







มิตรสหายที่ทุกคน
ควรรู้จักคบ

มิตรหรือเพื่อนที่ควรคบเป็นอย่างไร

ในขั้นแรกนี้ เราจะพิจารณากันถึงคำว่า **เพื่อน** ให้เข้าใจกันพอสมควรเสียก่อน. เพื่อนมีความหมายกว้างมากเหมือน กัน นับตั้งแต่คำว่า **ญาติ มิตร สหาย** แล้วก็ **เพื่อน** แล้วก็ **พรรคพวก** มีอยู่หลายคำ.

คำว่า **ญาติ** แม้จะไม่ได้ออกเสียงว่าเพื่อน แต่ ก็เป็น **เพื่อนที่ดี** อยู่ตลอดเวลา. คำว่า **ญาติ** นี้แปลว่า 'ต้องรู้' คือต้อง **รู้สึก** ต้องระลึกอยู่เสมอ ก็เรียกว่า **ญาติ**. พวกที่เป็น **ญาติ** กัน นั้น หมายความว่า เราจะต้องนึกถึงเขาอยู่เสมอ ต้องรับรู้ว่าเขาเป็น **ญาติ** อย่างนี้ก็เรียกว่า **ญาติ**.

คำว่า **มิตร** นั้นมาจากคำว่า **รักใคร่** ก็คือเมตตาตนเอง; ถ้ามีความเมตตาซึ่งกันและกันก็เรียกว่าเป็น **มิตร**.

คำว่า **สหาย** คำนี้ก็แปลว่า **ไปด้วยกัน**; **ส** แปลว่า **ด้วยกัน** **อา** ยะ แปลว่า **ไป** หรือ **มา** นี้ก็แล้วแต่จะแปล ถ้า **ไป** **ด้วยกัน** **มา** **ด้วยกัน** นี้ก็เรียกว่า **สหาย** หรือ **ทำร่วมกัน** ก็เรียกว่า **สหาย**

คำว่า **เพื่อน** นี้มาจากคำว่า **สหาย** จึงมีความหมายกว้าง ซึ่งเราจะพิจารณาดูหน้าหน้าของคำคำนี้กันให้ดี. การพิจารณา

นี่ก็ไม่ยากลำบากอะไร มีเรื่องมาในพระคัมภีร์อยู่เรื่องหนึ่ง เรียกว่าเรื่องสหาย และวัดกันได้ด้วยวาจา.

มีเรื่องเล่าว่า:- มีลูกคนร่ำรวย ๔ คน ขี่รถขี่ม้าไปเที่ยวทางริมเมือง พบนายพรานคนหนึ่ง เขาบรรทุกเนื้อมาเต็มเกวียน กำลังจะขับเข้าเมือง. พวก ๔ คนนี้เขาคิดสนุกกันว่า เราจะลองฝีมือว่าใครจะขอเนื้อจากนายพรานคนนี้ได้มากกว่ากัน หรือดีกว่ากัน.

คนที่หนึ่ง เข้าไปขอด้วยใช้คำว่า ไอ้พราน ให้เนื้อแก่กูบ้าง. คนคนนี้เป็นลูกเศรษฐี เขาก็พูดกับนายพราน ซึ่งเป็นคนชั้นต่ำกว่าอย่างนั้น. นายพรานก็พูดว่า คำพูดนี้ เหมือนกับพังผืด เขาก็เลยตัดพังผืดหลาย ๆ ชิ้น รวมให้แก่คนขอคนนี้.

ลูกเศรษฐีอีกคนหนึ่ง เข้าไปขอบ้าง. เขาบอกว่า พี่พรานขอเนื้อบ้าง นายพรานก็บอกว่า เข้าที คำว่า พี่ นี้เข้าที เป็นลำเป็นสันดี; เขาก็เลยให้เนื้อกล่อมเนื้อล่อม ๆ มาส่วนหนึ่ง

ลูกเศรษฐีคนที่สาม เข้าไปขอด้วยใช้คำว่า พ่อ เรียกนายพรานว่า พ่อ ขอเนื้อบ้าง นายพรานเขาบอกว่า คำว่าพ่อนี้เป็นคำมีน้ำหนักจับถึงซั้วหัวใจ เหมือนเมื่อลูกเรียกพ่อว่า พ่อ พ่อรู้สึกจับใจถึงหัวใจ คำพูดนี้เหมือนหัวใจ. เขาก็เลยคัดเลือกพวงหัวใจ ให้แก่ลูกเศรษฐีคนนี้.

ลูกเศรษฐีคนที่สี่ ซึ่งเป็น โพรธัสต์ว้ เข้าไปขอ ใช้คำว่า เพื่อน
ขอเนื้อข้าง. นายพรานก็คิดว่า คำว่า เพื่อน นี้มีความหมายคลุมไป
ทั้งโลก. ถ้าโลกนี้ไม่มีเพื่อนแล้ว โลกนี้ไม่มีความหมาย; เพราะมีเพื่อน
อยู่ในโลกนี้ โลกนี้จึงมีความหมาย. คำว่าเพื่อน มีความหมายเท่ากับ
โลก ฉะนั้นเขาจึงให้เนื้อหมดทั้งเกวียน รวมทั้งตัวเขาเองด้วย

นี่คำว่า 'เพื่อน' มีน้ำหนักมากอย่างนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ในประเทศอินเดียซึ่งเป็นต้นตอของเรื่องราวเล่านี้ หรือถ้อยคำเล่านี้;
เขาให้น้ำหนักแก่คำว่า เพื่อน มากถึงขนาดนี้ คือ เป็นทั้งหมด ที่
ว่าโลกนี้จะต้องมี เราไม่ต้องการจะเชื่อนิทานหรือชาดกอะไรเรื่องนี้;
แต่ต้องการจะรู้ว่า คำว่าเพื่อนนี้ เคยมีน้ำหนักมาแล้วอย่างไร; ทำไม
จึงมีน้ำหนักมากกว่าพ่อ หรือพี่ ไปเสียอีก มันคงจะไม่หนักกว่า แต่
ว่างกว้างกว่า

ขอให้สังเกตดูไว้ให้ดี ๆ ความหมายของคำว่า 'เพื่อน' เพื่อน
นี้ก็แยกได้หลาย ๆ อย่าง, แล้วก็ อย่าลืม อย่างที่ผมพูดเตือนไว้เสมอ
ว่า การศึกษาความหมายของคำนั้น ให้แยกเป็น ๒ ชนิดเสมอ คือ
ภาษาคน อย่างหนึ่ง ภาษาธรรมชาติ อย่างหนึ่ง. ภาษาคน คือภาษาที่
ใช้พูดกันตามธรรมดา ภาษาธรรมชาติ คือภาษาที่ลึกซึ้ง เป็นเรื่องทาง
จิตทางวิญญาณ.

คำว่า เพื่อน ภาษาคน ก็หมายถึงเพื่อน อย่างที่เรารู้จักกัน

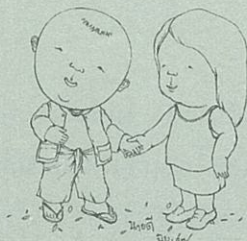
ดีแล้ว ยังจะแยกได้ว่า เพื่อนที่อยู่ในเรือน แล้วก็เพื่อนที่อยู่นอกเรือน

เพื่อนในเรือน ก็หมายถึงบุตรภรรยา สามี ซึ่งเป็นเพื่อนที่อยู่ในเรือน ร่วมเรือนอันใกล้ชิด เป็น สุหชา, สุหทยา แปลว่า สนิทใจใกล้ชิด เพื่อนในเรือนก็มีคำกล่าวที่ว่า มารดา เป็นเพื่อน เป็นมิตรในเรือน, มาตา มิตตํ สเก สมเร-มารดาเป็นเพื่อนชิดในเรือน, ภรียา ปรมา สขา-ภรรยาเป็นมิตรอย่างยิ่ง อย่างนี้ เป็นเพื่อนอย่างยั้งนี้ก็ไม่ต้องอธิบาย พอจะรู้จักกันได้ ต่อไปนี้ต้องการอธิบายเพื่อนชนิดอื่นที่ควรรู้จัก.

เพื่อนนอกเรือน ก็มีเพื่อนฝูงทั้งหลาย ที่อยู่กันคนละบ้าน และยังมีเพื่อนที่อย่างยั้ง ยิ่งกว่าเพื่อนธรรมดา เขาเรียกกันว่า เพื่อนยากบ้าง เพื่อนคู่ใจ เพื่อนสุข เพื่อนทุกข์. เพื่อนเหล่านี้ห่างออกไป; เพราะฉะนั้นจึงมีความต้องการ ต่อเมื่อมีเรื่องจำเป็นเกิดขึ้น ต้องให้ผู้อื่นช่วย เพราะเหลือความสามารถของเพื่อนในเรือนแล้ว จึงเอาเพื่อนนอกเรือนมาช่วย. นี้ก็เห็น ๆ กันอยู่ ไม่ต้องอธิบายอะไรมาก แต่ก็ต้องรู้ไว้ว่านั่นเรียกว่าเพื่อน.

ที่นี้ เพื่อนในภาษาธรรม ภาษาที่สูงขึ้นไปกว่าธรรมดา นี้ก็จะต้องคิดดู มีพระพุทธรูปประดิษฐานเรียกว่าบุคล พวกที่เป็นเพื่อนนี้ว่า ทิศเบื้องซ้าย. เรื่องนี้ถ้าคุณไปท่องนวโกวาทมาแล้ว ก็จะมีรู้ได้ดี ทิศ

ถ้าโลกนี้ไม่มีเพื่อนแล้ว
โลกนี้ไม่มีความหมาย;
เพราะมีเพื่อนอยู่ในโลกนี้
โลกนี้จึงมีความหมาย.
คำว่าเพื่อน มีความหมายเท่ากับโลก



เบื้องต้น คือ บิดามารดา, ทิศเบื้องหลัง คือ บุตรภรรยา, ทิศเบื้องขวา คือ ครูบาอาจารย์, ทิศเบื้องซ้าย คือ เพื่อน หรือมิตรสหาย มีความหมายเป็นผู้ช่วย อยู่ข้างซ้าย เหมือนกับแขนซ้าย คู่กับแขนขวา คือครูบาอาจารย์

นี่แสดงว่า เพื่อนนั้นขาดไม่ได้ ไม่ว่าในกรณีเรื่องโลก ๆ เรื่องบ้านเรือน เรื่องทำมาหากินจะขาดเพื่อนไม่ได้; แม้ในกรณีทางธรรมะ ที่เป็นการปฏิบัติ หรือการกระทำ เพื่อให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน นี้ก็ยังคงต้องการเพื่อน. ฉะนั้นจึงมี เพื่อน ที่ในความหมายสูงกว่าธรรมดา เป็นกัลยาณมิตร ช่วยชี้ทางไปนิพพาน. พระพุทธเจ้าก็เป็นจอมเพื่อน หรือเป็นยอดของเพื่อน ในกรณีอย่างนี้. นี่ถ้าหมายถึงบุคคลภายนอก จะเป็นมิตรในภาววิญญาน ในภาวธรรม.

ยังมี เพื่อนที่เป็นธรรม โดยตรงอีกทีหนึ่ง คือ ธรรม, ตัวธรรมะนั้นแหละ ที่จะเป็นเพื่อนใด ๆ. ธรรมะที่เราประพฤติได้จะเป็นเพื่อนในความหมายสูงสุด นี่คือมิตรสหายที่ทุกคนควรรู้จักคบ หมายถึงส่วนนี้เป็นใจความสำคัญ คือเป็นแกนกลาง คือธรรมะที่ช่วยได้ เรียกว่าเพื่อน

ดูให้ดีเถิด จะเห็นได้ว่า ไม่มีอะไร ที่จะช่วยคนเราได้อย่างไปกว่าธรรมะจึงควรถือธรรมะนี้เป็นกัลยาณมิตรอันสูงสุด. เพื่อนธรรมะที่เป็นมนุษย์ด้วยกัน ช่วยกันได้ก็ช่วยกันไปหลายอย่าง หลายทาง

หลายแง่ หลายมุม; แต่ไม่อาจจะช่วยได้เหมือนธรรมชาติ. ธรรมชาติเข้าไปช่วยได้ถึงจิตใจ เข้าไปถึงจิตใจเลย, ช่วยได้ลึกซึ้ง ช่วยได้มากกว่าที่เราจึงพูดกันถึงส่วนนี้ให้มาก.

คำว่า เพื่อน แม้ที่เป็นภาษาธรรม ก็ยังได้ ๒ ความหมาย เป็นบุคคลก็ได้ ถ้าบุคคลนั้นชี้ทางไปพระนิพพาน; นี่คือเพื่อนจริง ๆ. ฉะนั้น ครูบาอาจารย์ที่ชี้ทางไปนิพพาน ก็จัดไว้เป็นเพื่อนในระดับนี้. แล้วเขาก็ไม่มีใครนิยมเรียกว่าอาจารย์ เขาเรียกว่าเพื่อน แต่เรียกเต็มทีว่า กัลยาณมิตร; เดียวนี้ก็ยังไม่ใช้อยู่.

อาจารย์ที่สอนกรรมฐาน นั้น ถ้าเรียกให้ถูกต้อง เขาเรียกว่า กัลยาณมิตร เพราะถือว่าไม่มีใครพาใครไปได้ ตนต้องไปเอง. ฉะนั้น อาจารย์เป็นแต่ผู้ช่วยให้คำแนะนำบอกกล่าว นั้นเป็นเพื่อนอย่างบุคคลสูงสุด, เป็นกัลยาณมิตร ชี้ทางไปนิพพาน.

ส่วนที่เป็นเพื่อนยิ่งไปกว่านี้อีก ก็คือ ธรรมชาติ เป็นนามธรรม คือธรรมที่เราได้ประพาส ได้ปฏิบัติให้มีขึ้น ที่กาย ที่วาจา ที่ใจ แล้วธรรมะก็ช่วยระงับดับกิเลส ช่วยทุกอย่าง ที่จะแก้ปัญหาล้มเหลวไปได้ นี่ธรรมะเป็นเพื่อนสูงสุด ก็ต้องเป็นธรรมะที่ปฏิบัติถูกต้อง.

ชีวิตนี้เป็นการเดินทาง จำต้องมีเพื่อน

ในที่นี้เราจะต้องมองชีวิตกันในแง่ที่ลึก ๆ ว่าชีวิตนี้ไม่ใช่

เพียงแต่ว่าเป็นอยู่ได้แล้วจะกินอาหาร จะอาบ จะถ่าย จะไม่ต้องตาย
นี้เรียกว่าชีวิต; นี้เรียกว่ามองกันผิว ๆ เฝิน ๆ. ชีวิตแบบนี้ มองที่
วัตถุมองที่เนื้อหนัง มองที่ร่างกาย; แต่ ชีวิตในความหมายที่ลึก นี้
หมายถึงนามธรรม จนถึงกับพูดได้ว่า ชีวิตนี้เป็นการเดินทาง อยู่ใน
ตัวชีวิตนั้นแหละ ชีวิตจะเดินทางไปไหน เดินทางไปหาจุดสูงสุด สุด
ท้ายที่สูงสุด สุดท้ายที่สูงสุดที่ปลายทาง.

เราพูดได้ ตามหลักของชีววิทยา ว่า มีชีวิตที่ต่ำด้อย ตาม
วิชาชีววิทยา เป็นเซลล์เดียว เป็นอะไรทำนองนี้, แล้วก็วิวัฒนาการ
เรื่อยมาหลายร้อยล้านปี เป็นชีวิตที่สูงขึ้นมา จนเป็นพืช จนเป็นสัตว์
จนเป็นมนุษย์, กระทั่งเป็นมนุษย์อย่างเทวดาอย่างพรหมอย่างนี้. ดู
ตามทิวทัศน์อันนั้นจะเห็นได้ว่า ชีวิตนี้เป็นการเดินทางจากสัตว์เซลล์
เดียวแท้ ๆ มาเป็นสัตว์ที่ประณีตวิเศษอย่างมนุษย์ ซึ่งเดี๋ยวนี้ก็ไปโลก
พระจันทร์ได้ ไปไหน ๆ ได้ เต็มไปด้วยสติปัญญาขนาดนั้น; แต่
แล้วก็ยังไม่รู้จักใช้ธรรมะให้เป็นเพื่อน โลกนี้จึงยังไม่มีสันติภาพ เพราะ
ขาดธรรมะมาเป็นเพื่อนในการเดินทางของมนุษย์.

ถ้าจะมองกัน อีกแง่หนึ่ง ก็ว่าชีวิตนี้เป็นการต่อสู้; ถึงแม้ที่
พูดว่าชีวิตเป็นการเดินทาง การเดินทางนั้นก็เป็นการต่อสู้อยู่ในตัว
ของการเดินทาง เช่นสัตว์เซลล์เดียวจะวิวัฒนาการมาเป็นสัตว์หลาย
เซลล์ กระทั่งมาเป็นคน นี้เต็มไปด้วยการต่อสู้; เพราะว่าถ้าพ่ายแพ้
ก็ตาย สูญหายไปเสียแล้ว ไม่รู้ว่่าก็สายก็แขนง เดี่ยวนี้อยู่ได้แต่สาย

หรือแขนงที่ต่อสู้ได้ มาเป็นมนุษย์อยู่ที่นี้ ก็เรียกว่า ชีวิตคือการต่อสู้ แต่อย่างนั้นเป็นการต่อสู้ทางภายนอก ทางร่างกาย ซึ่งก็ไม่ใช่สำคัญ.

ความหมายที่สำคัญในการต่อสู้อยู่ที่ ต่อสู้ชีวิต คือกิเลส; พิจารณาถึงคนเราเดี๋ยวนี้แหละ ที่เดินทางมาจนถึงที่นี้แล้ว ด้วยการต่อสู้นี้, ยังเหลือแต่การต่อสู้ที่น่าหวาดเสียว คือต่อสู้กับกิเลส คนที่ไม่มีการต่อสู้กับกิเลส นั่นก็หมายความว่าใช้ไม่ได้ เป็นคนเลว หรือเป็นคนใช้ไม่ได้; หรือว่าพ่ายแพ้แก่กิเลสเสียแล้ว. ถ้ายังเป็นมนุษย์ที่มีเกียรติของมนุษย์อยู่ ก็ต้องต่อสู้กับกิเลส ซึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แล้วก็เจริญมากขึ้น ตามที่มันสมองเจริญมากขึ้น.

ชีวิตนี้ต้องต่อสู้กับกิเลส ซึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ให้กิเลสพ่ายแพ้ไปได้เท่าไร ความดีความงามก็มีมากขึ้นเท่านั้น; ฉะนั้นเราต้องอยู่ด้วยการต่อสู้ด้วยกันทั้งนั้น: ทางร่างกาย ก็ต้องต่อสู้ไป เรื่องกิน เรื่องอาหาร เรื่องโรคภัยไข้เจ็บ ก็ต่อสู้กันไป, ทางจิตใจก็มีการต่อสู้อย่างละเอียด อย่างเร็นลับ, เมื่อกิเลสเกิดขึ้น ก็ทำให้เราร้อนให้เป็นทุกข์ ก็ต้องต่อสู้เพื่อจะให้เย็นลง; ถ้าชนะก็จะเย็นลง สำเร็จเป็นความเย็น เป็นนิพพานน้อย ๆ อยู่เป็นคราว ๆ

ถ้าไม่มองเห็นข้อที่ว่าชีวิตเป็นการต่อสู้ ก็จะไม่มองเห็นความจำเป็นเลยที่เราจะต้องมีเพื่อนที่ดีที่สุดคือธรรมะ เหมือนกับว่าถ้าเราไม่มีศัตรู เราก็ไม่ต้องการเพื่อนมาช่วยกันต่อสู้.

ถ้าไม่มองเห็นข้อที่ว่าชีวิตเป็นการต่อสู้
ก็จะไม่มองเห็นความจำเป็นเลย
ที่เราจะต้องมีเพื่อนที่ดีที่สุดคือธรรมะ



เดี๋ยวนี้เป็นอันว่า เรามองเห็นแล้วว่า เรามี ศัตรูที่ร้ายกาจ ไม่มีอะไรร้ายเท่าไปยิ่งกว่า คือกิเลส ต้องมาต่อสู้อยู่, จำต้องมีเพื่อน มาคอยช่วยคือธรรมะ. ฉะนั้นธรรมะก็เป็นเพื่อนหรือเป็นมิตร หรือเป็นกัลยาณมิตรใดในความหมายหนึ่ง เราจึงต้องคิดหาเพื่อนในชั้น สูงสุด หรือชั้นลึกซึ้ง คือทางฝ่ายปรมาตม์ ซึ่งได้แก่ธรรมะนั้นเองเป็น เพื่อน

ตัวธรรมะนั้นเป็นเพื่อนด้วย

และเป็นเครื่องมือให้เกิดเพื่อนได้ด้วย

ที่นี้ก็เกิดแง่มุมที่จะพูด หรือจะพิจารณากันขึ้นมาตามตัว หนังสือว่า ธรรมะนั้นมีอยู่สองความหมาย ในกรณีอย่างนี้ คือ ธรรมะ ที่จะทำให้เกิดความเป็นเพื่อน หรือว่าธรรมะที่เป็นเพื่อนเสียเอง.

ธรรม ในความหมายหนึ่ง เป็นเพื่อนของเราเสียเอง แต่ธรรม ในอีกความหมายหนึ่ง เป็นเพียงเครื่องกระทำให้เกิดความเป็นเพื่อน; เช่นการที่เราจะมีเพื่อนสักคนสองคนที่เป็นเพื่อนที่ดี ก็ต้องมีธรรม มาเป็นเครื่องกระทำ คือ เพื่อนนั้นก็ต้องประกอบด้วยธรรม เราก็ต้อง ประกอบด้วยธรรม ต่างคนต่างมีธรรมจึงจะเกิดความเป็นเพื่อนที่ดี ต่อกัน อย่างนี้ก็พูดได้ตั้งแต่ชั้นต่ำขึ้นไป

เราจะเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันเท่าไรก็ต้องมีธรรมะมากขึ้นเท่านั้น; นี่คือธรรมะที่ทำความเป็นเพื่อน. ต้องประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง จะ

ต้องสงเคราะห์ จะต้องปฏิบัติต่อกันอย่างไร, ผูกพันกันอย่างไร, ให้มีธรรมะอยู่, จนกระทั่งเลื่อนขึ้นไปถึงสิ่งที่ว่าคนอื่นช่วยไม่ได้ บุคคลที่สองมาช่วยเราไม่ได้ ทำได้แต่ตัวเองคนเดียว. ทีนี้ก็ต้องมีธรรมะแท้ ๆ เป็นเพื่อน ต้องประพฤติธรรม ต้องสร้างธรรมขึ้นมา เรียกว่ามีธรรมเป็นที่พึ่ง.

พูดว่า มีธรรมเป็นที่พึ่ง ก็ต้องประพฤติธรรม ชนิดที่จะเป็นที่พึ่ง, แล้วธรรมนั้นเป็นที่พึ่งได้จริง ยิ่งกว่าเพื่อนที่เป็นคน ๆ ด้วยกัน มีธรรมะ คือตัวธรรมเป็นเพื่อนเสียเอง.

นี่ขั้นสูงสุด ชั้นละเอียด ลึกซึ้งที่สุด เพื่อน หรือสหาย หรือมิตร ก็ตาม **ที่ตินั้น คือตัวธรรมะ** ที่ตนจะต้องจัดต้องทำด้วยตนเอง. เมื่อพระพุทธเจ้าท่านตรัสเรื่องนี้ ท่านตรัสว่า **จงมีตนเป็นสรณะ จงมีตนเป็นที่พึ่ง** คือเป็นภาษาบาลีว่า อตตทีปา, อตตสรณา-มีตนเป็นที่ระลึก มีตนเป็นที่พึ่ง แล้วก็ขยายความออกเป็น ธรรมทีปา ธรรมสรณา-มีธรรมเป็นสรณะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง.

นี่หมายความว่าอย่างเดียวกัน คือ มีตนเองเป็นที่พึ่ง กับ มีธรรมเป็นที่พืงนั้นคืออย่างเดียวกัน; เพราะเป็นเรื่องที่คนอื่นช่วยไม่ได้ เป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้ง เป็นเรื่องภายในล้วน เป็นเรื่องเข้าถึงคือกิเลสโดยตรง คนอื่นช่วยไม่ได้. จะต้องปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง ให้กิเลสระงับไป ฆ่าพญามารเสีย ฆ่ากิเลสเสีย อย่างนี้ก็เรียกว่า ตน

เป็นที่พึ่งแก่ตน หรือว่าธรรมะเป็นที่พึ่งแก่ตน.

เอาตนเป็นธรรมะ เอาธรรมะเป็นตน ไม่เอาอื่นมาเป็นตน นั่นแหละคือเพื่อนแท้จริง เมื่อไรเรามีธรรมะเป็นตน มีตนเป็นธรรมะ เมื่อนั้นก็ได้เพื่อนสูงสุดเพื่อนแท้จริง เพื่อนที่ทุกคนควรรู้จักคบ.

เดี๋ยวนี้ไปมาคบกันแต่เพื่อนที่ไม่จริง คบเพื่อนไว้สำหรับตัวเองจะแก้ตัวเมื่อสูบบุหรี่ กินเหล้า. เป็นต้น หลายคนแล้วเคยบวชอยู่ที่นี้สึกไปแล้ว กินเหล้าบ้าง สูบบุหรี่บ้าง พอพบกันตอนหลัง ถามเขาว่าทำไมทำอย่างนั้น? เมื่ออยู่ที่วัดทำไมไม่ทำ? เขาบอกว่า เสียเพื่อนไม่ได้ ไปคบกับเพื่อน ก็เลยต้องกินเหล้า สูบบุหรี่บ้าง. นี่เขามีเพื่อนไว้สำหรับแก้ตัว เพื่อจะสูบบุหรี่ เพื่อจะกินเหล้า แล้วเพื่อนอย่างนั้นจะเป็นเพื่อนชนิดไหน? ลองคิดดู; ก็เป็นเพื่อนสำหรับเลวด้วยกัน สำหรับจะเป็นข้อแก้ตัวให้กันและกัน สำหรับจะเลวลงไป อย่างนี้เป็นเพื่อนสำหรับเลวลงนรก.

เราต้องมีเพื่อนชนิดที่ทำให้สูงขึ้นไป ให้จริง ให้ถูกต้องยิ่งขึ้นไป คือ มีธรรมะเป็นเพื่อน แล้วก็ มีธรรมะด้วยตนเอง เพื่อประโยชน์ให้แก่ตนเอง ในกรณีที่คนอื่นช่วยไม่ได้ เพื่อนไหนก็ช่วยไม่ได้ เมื่อเกิดอันตรายทางภายนอก เช่นน้ำท่วม ไฟไหม้ โจรปล้นอะไรก็ตาม เพื่อนช่วยกันได้ บิดามารดาช่วยได้ มิตรสหายช่วยได้ อย่างนั้นช่วยได้ แต่พอความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย หรือ กิเลส ทั้ง

หลาย ทำอันตรายเอา จะไม่มีใครช่วยได้ นอกจากเพื่อนคือธรรมะ.

เพื่อน คือธรรมะ ที่จะช่วยเราได้นั้น จะต้องทำขึ้นด้วยตนเอง ให้ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้า ท่านได้ตรัสว่า “มีตนเป็นที่พึ่ง มีธรรมะเป็นที่พึ่ง” มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ก็คือมีตนเองเป็นที่พึ่ง. ถ้าจะมองกันที่ตน ก็ต้องถามว่า ตนชนิดไหนที่จะเป็นที่พึ่งแก่ตนได้? ก็ต้องเป็นตนที่เต็มอยู่ด้วยธรรมะ, หรือ ตน ที่เป็น ธรรมะ เสียแล้ว นั้นแหละจะเป็นที่พึ่งได้. ฉะนั้น ตน กับ ธรรมะ ในที่นี้ ก็กลายเป็นสิ่งเดียวกัน โดยพฤตินัย แม้จะเรียกชื่อต่างกัน แต่โดยตัวจริงแล้ว เป็นสิ่งเดียวกัน.

มีตนเป็นธรรมะ มีธรรมะเป็นตน นี่คือเพื่อนที่แท้จริง; ส่วนเพื่อนนอกนั้น เป็นเพื่อนรอง ๆ ลงไป.

เพื่อนธรรมะที่ดีที่สุด ได้แก่สัมมาทิฐิ

ถ้าจะระบุชื่อให้ออกไปสักหน่อย ว่า มีธรรมะเป็นเพื่อนนี้ จะมีธรรมะข้อไหน? ตอบว่า ก็ได้ทุกข้อ, เพราะธรรมะนี้ไม่อาจจะแยกกันเด็ดขาดได้ ต่อเนื่องกันอยู่ทุกข้อ. แต่ถ้าจะ ให้ชัด น้อย ก็ระบุธรรมะประเภทที่เป็น สติปัญญา เป็นวิชา เป็นแสงสว่าง; ฉะนั้นจะระบุ สัมมาทิฐิ ดีกว่า ซึ่งเป็นชื่อที่ได้ยินกันอยู่บ่อย ๆ.

สัมมาทิฐิ แปลว่า ทิฐิ หรือปัญญาที่ถูกต้อง นี้ช่วยได้มาก

เอาตนเป็นธรรม:
เอาธรรมเป็นตน
ไม่เอาอื่นมาเป็นตน
นั่นแหละคือเพื่อนแท้จริง
เมื่อไรเรามีธรรม:เป็นตน
มีตนเป็นธรรม:
เมื่อนั้นก็ได้เพื่อนสูงสุดเพื่อนแท้จริง
เพื่อนที่ทุกคนควรรู้จักคบ.



ช่วยได้ลึก ขอให้สนใจคำคำนี้เถิด พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสเรื่องนี้เป็น พระพุทธภาษิตว่า “บุคคลล่วงทุกข์ได้ เพราะสมათานสัมมาทิฐิ” สัมมาทิฐิ สมათานา สพฺพํ ทุกฺขํ อฺปจฺจคฺคํ, -เพราะสมათานสัมมาทิฐิ คนล่วงทุกข์ทั้งปวงได้.

ถ้าจะให้เพื่อนข้างนอกช่วย ก็ยังเหลืออีกมาก ที่เขาช่วยไม่ได้; แต่ถ้าเรา มีสัมมาทิฐิเป็นเพื่อนช่วยแล้ว จะช่วยได้หมด ถ้ามีสัมมาทิฐิ จะเลือกเพื่อนที่ดีที่สุดได้ อย่างเช่น เป็นเพื่อนรอบนอก เป็นเพื่อนภรรยา สามมี เป็นอะไรก็ตามใจ. ถ้ามีสัมมาทิฐิ ก็สามารถเลือกคนที่ดีมาเป็นเพื่อน, แล้วยังรู้จักปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้ในการป้องกัน โจร ขโมย โรคภัยไข้เจ็บ อะไรต่าง ๆ ได้.

ธรรมะเท่านั้น ที่ว่าจะจะเป็นเพื่อนชนิดที่ ช่วยเข้าไปถึงข้างในจิตใจ; แม้ว่าจะมีอารักขาภายนอกดีอยู่แล้ว แต่ภายในยังกลัวอยู่ ความกลัวนั้นก็รบกวนอยู่ข้างใน แล้วใครจะตามเข้าไปช่วยแก่ได้; มีธรรมะเท่านั้นจะช่วยได้. สิ่งอะไรก็ตามที่ทำให้เราวิตกกังวล หวาดเสียว สะดุ้งกลัว ทำให้รำคาญ ทำให้ผวา อะไรอยู่เสมอ; อย่างนี้ ก็ต้องแก้ด้วยปัญญา คือ ความรู้ที่ถูกต้อง. ถ้าไม่ใช่ปัญญา หรือ ความรู้อันนี้เกิดขึ้น สิ่งนั้น ๆ ก็จะมาหายไป. ความกลัวก็ดี ความรู้สึที่เบียดเบียนความสงบของใจก็ดี จะหายไปเพราะธรรมะ.

ขอให้สังเกต ให้มากหน่อยในข้อนี้ ว่าเรื่องที่กลุ่มออกกลุ่มใจ

ซึ่งไม่มีใครแก้ได้ เพื่อนก็แก้ไม่ได้ บุตรภรรยา สามี ก็ช่วยไม่ได้; อย่างนี้ ต้องแก้ด้วยสัมมาทิฐิ คือความรู้ที่ถูกต้อง. ถ้าเป็นความรู้ที่ไม่ถูกต้อง ก็แก้ไม่ได้เหมือนกัน จะกลุ้มอยู่อย่างนั้น มีความทุกข์ทางใจอยู่อย่างนั้น; แต่พอมีสัมมาทิฐิเข้ามาเท่านั้น ก็มองเห็นได้หรือปลงตก ทำให้ความกลุ้มอะไรหายไปหมดเลย.

เช่นว่า มีความทุกข์เกี่ยวกับความตาย รู้ว่าจะตายแน่; ถ้าคนโง่ ก็เป็นทุกข์ เตื่อตร้อน ถ้าคนมีปัญญา ก็จะเห็นว่าไม่ต้องเตื่อตร้อนอะไร รู้ว่าถึงคราวที่จะต้องตายก็ต้องตาย ไม่ต้องเตื่อตร้อนให้เสียเวลา. นี้สัมมาทิฐิจะช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ได้ทุกชั้นทุกระดับ กระทั่งในจิตใจที่คนอื่นตามเข้าไปช่วยไม่ได้; ฉะนั้น ธรรมะคือสัมมาทิฐินี้ จะเป็นเพื่อนที่สูงสุด ในชื่อที่เรียกว่า ธรรมะเป็นเพื่อน.

ด้วยเหตุดังกล่าวมา จึงควร ต้องพยายาม ให้สุดความสามารถ ที่จะอบรมสัมมาทิฐิให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป คือ พอกพูนสัมมาทิฐิ หรือจะเรียกว่า ปัญญาก็ได้ ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเถิด แล้ว จะเป็นเพื่อนที่ประเสริฐที่สุด ที่ดีที่สุด ที่จะช่วยกันได้อย่างจริงในที่ทุกหนทุกแห่ง เพราะเมื่อสัมมาทิฐิตามติดไปอยู่ในใจด้วยแล้ว จะระงับดับทุกข์ก็ได้ดับกิเลสก็ได้.

ปัญญาอันเป็นสัมมาทิฐินี้ ย่อมดับกิเลสอยู่แล้ว จึงตัดต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ได้; เพราะกิเลสนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ สัมมาทิฐิก็ตัดเหตุที่เกิดทุกข์เสียได้ จิตใจก็ไม่มีทุกข์, หรือว่าถ้าความทุกข์ได้

เราต้องมีธรรมะเป็นสหาย

หรือมีสหายเป็นธรรมะ:

แล้วแต่จะพูดคำไหน.

เราต้องมีธรรมะ:

หรือพระธรรมกันดีกว่า เป็นสหาย,

หรือว่ามีสหายเป็นพระธรรม

นี่คือเพื่อนที่ดีที่สุด:

ธรรมสหาย หรือสหายธรรม

มีความหมายเหมือนกัน.



เกิดขึ้นแล้ว ร้อนวูบวาบอยู่ในใจแล้ว ก็สัมมาทิฏฐิเท่านั้นแหละ ที่
จะช่วยดับตัวความทุกข์โดยตรงนั้นได้. ฉะนั้นจึงกล่าวว่า กิเลสก็ดับ
ได้ ความทุกข์ก็ดับได้ เพราะเพื่อนคนนี้ คือสัมมาทิฏฐินี้เอง.

เราต้องมีธรรมะเป็นสหาย หรือ มีสหายเป็นธรรมะ แล้ว
แต่จะพูดคำไหน. เราต้องมีธรรมะหรือพระธรรมกันดีกว่า เป็นสหาย,
หรือว่ามีสหายเป็นพระธรรม นี่คือเพื่อนที่ดีที่สุด: ธรรมสหาย หรือ
สหายธรรม มีความหมายเหมือนกัน.

ต้องรู้จักความร้ายกาจของศัตรู เพื่อรู้ค่าของมิตร

ต่อไปนี้ ดูให้ตึกกันสักนิดหนึ่ง ดูให้ครบถ้วน จะดูออกไปถึง
ศัตรู เพื่อจะรู้ค่าของมิตรสหายให้ดียิ่งขึ้นไปอีก. ศัตรูก็ไม่มีอะไรที่
ร้ายกาจ ยิ่งไปกว่ากิเลส, หรือว่ากิเลสนั้นแหละมันทำความเป็นศัตรู
การที่เราจะเพาะศัตรูที่เป็นมนุษย์ เป็นคน-คนรอบ ๆ ตัวเราขึ้นมา
ได้ ก็เพราะว่าเรามีกิเลส, หรือ เขา ก็มีกิเลส.

คนพาลที่ว่าเขาเป็นศัตรูของเรานั้น ก็เพราะว่าเราทำให้เกิด
กิเลสของเรานี้ไปทำให้เขาขัดใจ, หรือว่า ตัวเขาเองก็มีกิเลสเป็น
เครื่องทำความเป็นพาลของเขาให้เกิดขึ้น; ฉะนั้นถ้าเราพูดว่าศัตรู
ที่แท้จริงคือกิเลส นี้ไม่มีทางผิด. จะหมายถึงศัตรูที่เป็นคน-คนก็
ได้; เพราะเขามีกิเลส เขาจึงเป็นศัตรูกับเรา, หรือว่าอยู่กันดี ๆ เรา
ทำให้เขาเป็นศัตรูแก่เราขึ้นมา ก็เพราะว่าเรามีกิเลส เราโง่ ไปพูด

ผิดทำผิดแสดงอะไรผิดขึ้นมา, ก็ก่อให้เกิดศัตรูขึ้นมา. นี่เรียกว่า
กิเลสคือความโง่ของเรา มันสร้างศัตรูขึ้นมาเอง.

นี่ ถ้าใครโกรธใครอยู่บ้าง, มีใครเป็นคู่ไม่พอใจกัน อยู่บ้าง
แล้ว, ก็ขอให้พิจารณาให้ดีว่า เกิด มีเหตุมาจากกิเลสของคนใดคนหนึ่ง
หรือทั้งสองคน. ถ้าว่ากำจัดกิเลสได้ ก็เท่ากับกำจัดศัตรูได้ ป้องกัน
การเกิดแห่งศัตรูได้ จึงเหมาะไว้ให้กิเลสนั้นแหละเป็นศัตรูทั้งหมดทั้ง
สิ้นเลย.

ทีนี้ ถ้าดูอีกทีหนึ่งว่า กิเลส โดยตรงนั้น เป็นศัตรูที่ยิ่งกว่า
คนที่มีกิเลส. ถ้าไม่เชื่อก็ลองไปคิดดูเองก็แล้วกัน. ศัตรูที่เป็นตัว
กิเลสโดยตรง กับ ศัตรูที่เป็นคนที่มีกิเลส ซึ่งหมายถึงคนที่เป็นตัวคน;
สองอย่างนี้ ไหนน่ากลัวกว่า หรือเป็นศัตรูกว่า?

ไปคิดดูให้ดี คนที่ปราศจากธรรมะ แล้วก็ศัตรู; เพราะ
ว่าเขาไม่มีความเป็นมิตร. เมื่อปราศจากธรรมะก็เป็นศัตรู เพราะทำ
อะไรก็ทำไปด้วยธรรมทั้งสิ้น, ทำไปด้วยกิเลส ก็เลยเป็นศัตรู; ไม่
ว่าไปที่ไหนก็เป็นศัตรู เปะ ๆ ปะ ๆ ไป, ล้วนมีแต่ความเป็นศัตรู,
ธรรมเป็นศัตรู ส่วนธรรมะนั้นเป็นเพื่อน.

ให้เราดูว่า ศัตรูเป็นคู่ปรปักษ์ คือตรงกันข้ามกับเพื่อน เมื่อ
ธรรมแท้เป็นเพื่อนแท้ แล้ว ธรรมก็เป็นศัตรู แท้ด้วยเหมือนกัน. การ

ที่จะเอาชนะศัตรูได้จริงก็ต้องอาศัยเครื่องมือที่แท้จริง คือ ธรรมะ.

เมื่อพูดว่า มิตรสหายที่ทุกคนควรรู้จักคบ หมายความว่าไกลไปถึงส่วนนี้ และ ศัตรูทั้งหลายที่คนควรจะหลีกเลี่ยงก็คืออธรรม หรือกิเลสนั่นเอง; เราสู้ได้พร้อม ๆ กันไปทั้งสองอย่างเลย เพราะตรงกันข้ามอยู่.

เพื่อนมิได้ทุกระดับ แต่ต้องเนื่องด้วยธรรม

เราต้องมีเพื่อนในทุกระดับ ทุคความหมาย, แต่ว่าในทุกระดับ ในทุกความหมายนี้ จะต้องเนื่องด้วยธรรม ไม่ปรียายใดก็ปรียายหนึ่ง. คำว่า เพื่อนในทุกความหมายจะต้องเนื่องด้วยสิ่งที่เรียกว่า ธรรม; แม้จะเป็นเพื่อนเล่นกีฬา เพื่อนเล่นอะไรต่าง ๆ ก็ต้องเนื่องด้วยคำว่าธรรม แต่ว่าเป็นธรรมชั้นต่ำ ๆ ง่าย ๆ ถ้าเป็นเพื่อนช่วยกิจการงานธรรมะก็ต้องสูงขึ้น; เพื่อนช่วยให้รอด ชี้อาชีพนิพพานได้ ก็ต้องเป็นเพื่อนสูงสุดที่เขามอบธรรมะให้แก่เรา เพื่อเป็นเพื่อนกับเรา.

ถ้าผู้ใดมี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นเพื่อนได้แล้ว ก็นับว่าถึงที่สุด แห่งความหมายอันนี้. เอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาไว้ในใจ แล้วก็เป็นเพื่อนที่ดีได้จริง, หรือจะเอาสัญลักษณ์ของท่านมาแขวนไว้ที่คอ เป็นพระเครื่องรางก็ได้ นี่ก็เป็นเครื่องกันลิม สำหรับให้ระลึกนึกคิดได้, แล้วก็ทำให้มีธรรมะขึ้นมาในใจ ทั้ง

พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ รวมอยู่ที่ธรรมคำเดียว.

พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ รวมอยู่ที่ 'ธรรม' คำเดียว หรือความถูกต้องคำเดียวก็ได้, หรือจะแยกออกเป็น ความสะอาด ความสว่าง ความสงบ ก็รวมอยู่ที่ความถูกต้องคำเดียว เป็นใจความสำคัญ และเป็นความหมายสำคัญของคำว่าพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์. ถ้าเราเอามาไว้ในใจได้ ก็เป็นเพื่อนสูงสุด เอาพระเครื่องมาแขวนคอ เป็นสัญลักษณ์ของท่าน ก็เพื่อกันลืม อย่าลืมเสีย, แล้วเราก็มีองค์จริง ๆ อยู่ข้างในแล้วก็คุ้มครองได้.

ที่นี้เรื่องคำว่า มี เพื่อน ตั้งแต่ที่เรียกว่า อย่างต่ำที่สุด ผมก็มีเพื่อนสองขาบ้างสี่ขาบ้าง อย่างเช่น สุนัขนี่ก็เป็นเพื่อนชั้นต่ำ ในความหมายที่ต่ำสุด มันก็เป็นเพื่อนช่วยได้หลายอย่างเหมือนกัน. บางทีก็จะเป็นเพื่อนที่ดี ในความหมายหนึ่งก็ได้ คือมันไม่เคยโกรธเลย. ผมสังเกตดูสุนัขนี้ เราจะตีมัน หรือว่าจะต่ามัน ทำอะไรมัน มันก็ไม่โกรธเลย; เพื่อนที่เป็นคน ๆ เขายังโกรธ ลองไปตีเขา ไปต่าเขา ไปว่าเขา เขาก็โกรธ นี่จึงเห็นได้ว่า เพื่อน นี้ก็มีในหลาย ๆ ความหมาย.

เรามีเพื่อนไว้สำหรับช่วยให้เกิดความสบายใจ พอใจ แล้วบางทีก็จำเป็นที่เราจะต้องมีสุนัขไว้เป็นเพื่อนคุ้มครองทรัพย์สินสมบัติไปในป่าในดงก็มีสุนัขเป็นเพื่อน. นี้เรียกว่าชั้นต่ำที่สุดแล้ว มีเพื่อน

เราต้องมีเพื่อนในทุกระดับ
ทุกความหมาย,
แต่ว่าในทุกระดับ ในทุกความหมายนี้
จะต้องเนื่องด้วยธรรม
ไม่ปริยายใดก็ปริยายหนึ่ง. ...

ถ้าผู้ใดมี

พระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์

เป็นเพื่อนได้แล้ว

ก็นับว่าถึงที่สุด.



เป็นเตร็จฉาน แล้วสูงขึ้นมาก็ถึงคน ในหลาย ๆ ชนิด กระทั่งมี พระพุทธเจ้า เป็นยอดสุดของเพื่อนในความเป็นบุคคล แล้วก็ล้วง เอาหัวใจของท่านมาเป็นเพื่อน คือ ธรรมะ หรือพระธรรม.

นี่เราก็เห็นได้ชัดอยู่ว่า เราจะอยู่โดยไม่มีเพื่อน คงจะไม่ได้ เป็นแน่นอน, จะอยู่ในโลกนี้หรือโลกไหนโดยไม่มีเพื่อนย่อมจะอยู่ไม่ได้; เพราะว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่จะต้องช่วยกัน. เช่น ถ้าเราไม่มีเพื่อน สำหรับทำนา เราก็จะไม่มีข้าวกิน เพราะว่าตัวเราต้องทำอย่างอื่นไป ทำนาไม่ได้ แล้วก็ต้องมีเพื่อนที่ทำหน้าที่ต่าง ๆ กันจนครบถ้วนในโลกนี้.

อย่างเช่นหน้าที่ห่อม นี่ก็มีความสำคัญมาก ขาดเสียแล้วก็ลำบาก เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ ก็ ต้องมีเพื่อนอยู่ในโลกนี้ ร่วมโลกกัน. ชาวนาก็ต้องทำนา พวกที่ทำเสื้อผ้าก็ทำเสื้อผ้า พวกที่สร้างบ้าน สร้างเรือนก็ทำไป พวกที่ทำอย่างอื่นก็ทำไปตามเรื่อง; ต่างก็ช่วยกัน เป็นเพื่อน กระทั่งมีสัตว์ มีต้นไม้ มีนก มีปลา มีอะไรเป็นเพื่อน แล้วก็มีคนหลาย ๆ ชนิดเป็นเพื่อน ที่จะทำให้อยู่ในโลกได้โดยสะดวก.

พระอริยบุคคลนั้น เป็นเพื่อนยอดสุดของบุคคล, แล้วก็ มี ธรรมะของพระอริยบุคคลนั้นเป็นเพื่อนโดยตรงทางจิตใจ. นี่เรียกว่า มีคนเป็นเพื่อน เพราะว่าเราจะอยู่ในโลกนี้คนเดียวไม่ได้ จึงต้องมีเพื่อน.

เพื่อนที่สูงที่สุด นั้น จะต้องระบุไว้ว่า อยู่ที่ตนเอง ให้ตนเอง ช่วยตนเอง; โดยการทำให้เป็นธรรมชาติ ให้มีธรรมชาติเป็นตน ให้มีตนเป็นธรรมชาติ แล้วตนเองก็เป็นเพื่อน. เพื่อนที่แท้ก็คือตนเอง แต่ต้องหมายถึงคนที่อบรมดีแล้วเท่านั้น; คนที่ไม่ได้อบรม คือแต่เดิม ๆ มาไม่ได้อบรม ก็เป็นตนป่าเถื่อน เอาเป็นที่พึ่งยังไม่ได้ เป็นเพื่อนที่ยังไม่ได้.

ถ้า คน นี้ได้รับการอบรมมา หรือว่า ได้อบรมตนเองมา โดยได้รับความทุกข์ ความเจ็บปวดอะไรมาสอนให้เองบ้าง ตน ก็จะคิดได้ รู้ได้ สังเกตได้ รู้วิธีที่จะอบรมตนเองขึ้นมาได้; ต่อเมื่อเหลือวิสัยที่จะอบรมตนเองได้ ก็ต้องอาศัยท่านผู้รู้คือ พระพุทธเจ้า พระอริยเจ้าที่ท่านเคยอบรมตนเองมากกว่า แล้วท่านบอกวิธีให้. แต่ในที่สุดตน ก็ต้องอบรมตนเอง ฉะนั้น ตนเองที่อบรมดีแล้ว เท่านั้นจะเป็นที่พึ่งแก่ตนได้


ขอให้จำเป็นคำสุดท้ายว่า คนที่อบรมดีแล้วเท่านั้น จะเป็นที่พึ่งแก่ตนได้ คือให้ตนกลายเป็นธรรมไปเสีย; เมื่อคนที่อบรมดีแล้วกลายเป็นธรรมไปเสียแล้ว เราจะพึ่งธรรม หรือจะพึ่งตน ก็ถูกทั้งสองความหมาย.

เป็นอันว่า ขอให้เราตั้งหน้าตั้งตาตั้งอกตั้งใจ ที่จะอบรมตนเองกันทุก ๆ คนเถิด. เมื่อได้ฟังอย่างนี้ หรือได้มองเห็นอย่างนี้

ก็ไม่มีหน้าที่อะไรเหลืออยู่ นอกจากพยายามอบรมตนเอง. อย่าได้ปล่อยโอกาสให้เสียไป อย่าให้เวลาเสียไป แม้แต่เล็กน้อย ให้เต็มไป ด้วยการอบรมตนเอง รู้จักขีดหลาบ รู้จักละอาย รู้จักกลัวต่อกิเลส หรือต่อความทุกข์ ซึ่งจะเป็นการอบรมอย่างดีที่สุดอยู่เสมอ.

การอบรมตนดีก็คือ ระวังดี ไม่ให้เกิดความชั่วขึ้นมา; เกิดชั่วขึ้นมาจะได้ละเสีย ที่ดีมีอยู่แล้ว ก็จะได้ทำให้ยิ่งขึ้นไป. นี้เรียกว่าเป็นการอบรมตนเองเป็นการอบรมบ่มนิสัย, หรือเป็นการสร้างบารมีแล้วแต่จะเรียก เรียกชื่อได้ต่าง ๆ กัน; แต่ในที่สุดก็เป็นการอบรมตนเอง ถ้าจะมีการศึกษา ก็ขอให้มีการศึกษาที่อบรมตนเองให้เจริญก้าวหน้า อย่ามีการศึกษาที่ทำลายตนเอง.

เดี๋ยวนี้มักจะมีการศึกษาที่ทำลายตนเอง คือ การศึกษาที่ทำให้คิดเก่ง ทำเก่ง พุดเก่ง ไปในทางที่จะไปหาเหยื่อคือกิเลส. การศึกษาในโลกปัจจุบันนี้ มันเปลี่ยนไปเสียอย่างนี้ ให้เก่งไปในทางที่จะตามใจกิเลส พอกพูนกิเลส สะสมกิเลส; การศึกษานั้น ก็ทำอันตรายแก่มนุษย์ แก่โลก ทำให้โลกไม่มีสันติภาพเลย. นี้เรียกว่าโดยส่วนรวมส่วนสังคมเป็นอย่างนี้ โดยส่วนตัวก็เป็นอย่างนี้.

ทุกคนควรจะต้องมีธรรมะเป็นที่พึ่ง ทั้งโดยส่วนตัวเอง และโดยส่วนสังคม, แล้วก็อบรมตนเองให้เป็นหน่วยของสังคมที่ดี เป็นที่พึ่งแก่ตน, แล้วจะได้เป็นที่พึ่งแก่สังคมด้วยเป็นแน่นอน. 

เพื่อนมีค่า เมื่อปัญหาเกิด

*People who share, people who care,
People whose kindness bring smiles everywhere,
People whose hearts bring with friendship to spare.
Make the world a much happier place!*

ผู้แบ่งปัน ผู้ห่วงใย ผู้มีน้ำใจที่นำพารอยยิ้มมาสู่ทุกหนแห่ง
ผู้ซึ่งหัวใจเปี่ยมไปด้วยมิตรภาพที่จะมอบให้
ทำให้โลกนี้มีความสุขขึ้นอีกมากมาย

ฉันบรรจงเปิดไดอารี่เก่าจนเกือบเปื่อยยุ่ยเป็นผงด้วยอายุขัย
เห็นข้อความหนึ่งที่เพื่อนเก่าสมัยยังผูกคอกของเขียนให้ในวันที่เราจะ
จากกัน ความรู้สึกเริ่มย้อนกลับไปสู่อีกครั้ง ครึ่งที่เพื่อน ๆ หน้าตาสดใส



ในวัยรุ่นนักรำเรานั้น ชีวิตเราต่างเติมไปด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์บ้าง ไม่สร้างสรรค์บ้าง คละเคล้ากันไป บางวันเราเดินกอดคอกันไปมา อย่างไม่ไร้สาระ มีแบ่งปัน มีทะเลาะขัดใจกันไปตามประสา แต่สิ่งหนึ่งที่ยังคงอบอวลอยู่ในใจเราเสมอ ก็คือเราเป็นเพื่อนกัน

สายน้ำไม่เคยย้อนกลับแต่มิตรภาพยังคงอยู่ในใจของเราเสมอ เมื่อเติบโตขึ้น เราต่างพลัดพรากจากกัน ชีวิตฉันต้องเดินทางออกมาทำงานกินเงินเดือนในเมืองหลวง แต่พอมีเวลากลับไปบ้านเก่า เพื่อนกลุ่มเดิมยังมารุมล้อม บางคนมีเพื่อนอีกคนมาร่วมสังสรรค์ ซึ่งก็คือ ลูก ๆ ที่อายุเข้าวัยดอกไม้งาม พอเราเจอกันก็ต่างจับกลุ่มคุยกัน ชุติคุยเรื่องราวเก่า ๆ ออกมาร่วมแจม เรียกเสียงหัวเราะอย่างไม่ขาดสาย

ถ้าคุณเชื่อในอนุภาพของคำว่า เพื่อน ฉันอยากจะเล่าเรื่อง
ของมิตรภาพที่น่ายกย่องและน่านำมาเป็นตัวอย่างที่ดั่งามระหว่าง
เพื่อนสองคนให้คุณได้รับรู้ แต่ก่อนจะเล่า ฉันขอเกริ่นให้ทราบว่
ทำไมฉันจึงเข้าไปเกี่ยวข้องกับชีวิตทั้งสอง

โดยงานที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้ฉันมีโอกาสได้เขียนเรื่องของ
ดาราสาวที่เคยแสดงมาแล้วทุกบทบาทลงในหนังสือพิมพ์ชื่อดังฉบับ
หนึ่งถึงชีวิตของเธอในช่วงนี้ที่ต้องมาสะดุดลงกลางคันเพราะเส้นโลหิต
ในสมองแตก เนื่องจากหกล้มในห้องน้ำ

เมื่อวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๔๗ มีคนพบร่างของเธอล้มหมด
สติอยู่ในห้องน้ำ จนต้องหามเข้าห้องไอซียู แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน
ศัลยกรรมสมองและไขสันหลังเปิดเผยว่า พบก้อนเลือดใหญ่ขนาดห้า
เซนติเมตรไปกดทับแกนสมอง ส่งผลให้ม่านตาขยาย การเคลื่อนไหว
ซีกซ้ายไม่ตอบสนอง จึงต้องนำตัวเข้าผ่าตัดเพื่อช่วยชีวิตอย่างเร่ง
ด่วน ถึงตรงนี้คุณผู้อ่านก็คงจะร้องอ้อ...เพราะเธอคือดารานางแบบ
ผู้คร่ำหวอดอยู่ในวงการบันเทิง นาม...ลินดา คำธัญเจริญ

ปัญหาทุกปัญหาเริ่มประดังประเดเข้ามาสู่ตัวเธอราวกับคลื่น
พายุลูกใหญ่ มันโอบล้อมเธอไว้อย่างไม่สามารถจะหนีหน้าไปไหน ณ
วินาทีแห่งความโกลาหล คุณประยูร คำธัญเจริญ พี่ชายที่แสนดีของ
เธอก็เดินทางมาดูแลน้อง ครั้นเห็นภาพเบื้องหน้า คุณประยูรถึงกับ
เอ๋อปากว่า แม้เอาชีวิตตัวเองเข้าแลกก็ยอม



สังขรณ์ชีวิตอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับเราเมื่อต้องทุกข์หรือเกิดเหตุการณ์อันไม่คาดฝันกับชีวิตก็คือ เราจะค้นพบมิตรแท้ในยามยาก และลินดาก็ตระหนักได้ว่า ‘เพื่อนมีค่าเมื่อปัญหาเกิด’ เป็นสังขรณ์ยามที่ทุกข์ท้อทรمانด้วยสารพันปัญหา โดยเฉพาะเรื่องเงินค่ารักษาพยาบาล ซึ่งก็ไม่มีใครสามารถให้คำตอบได้ว่าอาการจะหายแล้วกลับมาเป็นลินดาคนเดิมได้เมื่อไร เพื่อนที่เป็นเสมือนคนรู้จักที่ยืนเคียงข้างลินดาตั้งแต่ล้มเจ็บคนนั้นก็คือ เตือนเต็ม สาลิตุล

ฉันเองไม่เคยรู้จักลินดาเป็นการส่วนตัว แต่มิตรภาพก็ร้อยรัดเราเข้าไว้ด้วยกัน ส่วนตัวมีความตั้งใจจริงว่าอยากจะช่วยเหลือให้เธอสุขสบาย จึงพยายามเซ็ดเวลาที่เต็มเหยียดของตัวเองให้ว่าง แล้วก็เดินทางไปเยี่ยมลินดาทุก ๆ เย็น เมื่อมิตรภาพของเราเริ่มเบ่งบาน

จึงรู้เห็นความเป็นไปในการรักษาเยี่ยววา และตระหนักรู้ว่ามิตรแท้
มีอยู่จริง

ในวันอาทิตย์ที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๔๗ ฉันมีโอกาสได้มาจัด
รายการวิทยุ 'สาวิกา' ที่เสถียรธรรมสถาน ร่วมกับท่านแม่ชีคันสนีย์
เสถียรสุต ฉันเปิดประเด็นเรื่องของลินดาในท้ายรายการ ท่านแม่ชี
มีปรรากที่จะไปเยี่ยมเธอ ฉันจึงอาสาเป็นสารคดี

ในวันนั้นสังเกตว่าเธอมีความสดชื่นเหมือนต้นไม้ได้น้ำ โดย
เฉพาะช่วงที่ท่านแม่ชีกับเธอร่วมกันอธิษฐานพร้อม ๆ กับลำแสง
จากเทียนที่บรรจงประดิษฐ์จากฝีมือผู้หญิงคนหนึ่งในงานบ้านสาย
สัมพันธ์ บ้านที่สอนให้ผู้หญิงทุกคนสู้กับสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิต
แต่ยังมีความสุขได้ในปัจจุบันขณะ

ลินดาเล่าถึงมิตรภาพอันงดงามในช่วงที่ชีวิตเต็มไปด้วยปัญหา
และห้วงแห่งทุกข์ด้วยน้ำเสียงที่ไม่ค่อยจะชัดเจนนัก แต่ก็พอจะรู้เรื่อง
เนื่องจากเธอเป็นคนที่สามารถเรียบเรียงคำพูดได้เป็นอย่างดี

“ก็มีเพื่อนมากมายมาเยี่ยมเยียนและให้การช่วยเหลือ ตอน
ที่เป็นใหม่ ๆ พี่ตุ๊ก ดวงตา ตุงคะมณี มารูดการ์ตูนให้ทันที ๕๐,๐๐๐
บาท มีวันทิพย์ ภาวภูตานนท์ แล้วก็ตุ้ย นวลปรางค์ ดรีชิต มาเยี่ยม
เพื่อนทุก ๆ คนที่ไม่ได้เอ่ยชื่อก็มาให้กำลังใจกันหมด เราเลยรู้สึก
อบอุ่น และรู้สึกว่าคุณจะต้องสู้ สู้จนสุดชีวิต เพื่อคนที่อยู่เคียง
ข้างเรา...

“เพื่อนที่อยากจะพูดถึงมากที่สุดก็คือ ตุ๊ก เดือนเต็ม สาลิตุล
ซึ่งอยู่เคียงข้างเราตลอด ตั้งแต่วันที่เราไม่รู้สึกรู้สัว พาเราย้ายโรง



พยาบาลเพื่อมาพบคุณหมอมือที่มีความสามารถ พอผ่าตัดสมองเสร็จ คือ
จากโรงพยาบาลกรุงเทพ เรามีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่าย ก็พาเราไปรักษา
ตัวที่โรงพยาบาลประสาทเพื่อฟื้นฟูร่างกาย ปรากฏว่าเมื่อไปรักษาที่
โรงพยาบาลประสาท เครื่องไม้เครื่องมือในการรักษาหรือกายภาพ
บำบัดไม่พร้อม ก็พากลับมารักษาตัวที่โรงพยาบาลกรุงเทพ ซึ่งต้อง
เสียค่าใช้จ่ายสูงมาก ตึกก็ไปต่อรองกับทางโรงพยาบาลให้ลดราคา ซึ่ง
ทางโรงพยาบาลก็กรุณามาก...

“ตึก เตือนเต็มถือนี่เป็นเพื่อนที่มีคุณูปการต่อดิฉันอย่างสูง
เพราะหลังจากนั้นเธอก็แอ็กชันด้วยการพาไปออกรายการ ‘ทไวไลท์โชว์’
ของพีต้อย ไตรภพ ลิมปพัทธ์ ตรงนั้นก็มีเพื่อน ๆ ที่มีน้ำใจ ไม่ว่าจะ
จะเป็นเพื่อนในวงการด้วยกันก็ยังไม่รู้ เพื่อนแฟน ๆ ละครที่มีด้วย

กันมากมาย เพื่อน ๆ ในโรงพยาบาลก็เข้ามาเยี่ยม ไม่เว้นกระทั่ง พระภิกษุก็เดินทางมาให้พรถึงห้องที่รักษา จากนั้นก็มีรายการสมาคม ชมดาว รายการตีสิบ รายการเจาะเซฟ เผยแพร่ข่าว คุณประวิทย์ มาลินนท์ ในนามไทยทีวีสีช่อง ๓...

“ดิฉันรู้สึกในชีวิตนี้ทั้งชีวิตคงจะทดแทนเพื่อนคนนี้ไม่หมด ทุกวันนี้ตึกยังคงคอยเฝ้าอยู่เคียงข้าง ส่วนพี่ตึก ดวงตา ก็มาเยี่ยมเป็นประจำ ๆ ซึ่งขอยืนยันว่า เพื่อนทุกคนเป็นกัลยาณมิตรอย่างแท้จริง ถ้าไม่มีเพื่อนดิฉันคงไม่มีวันนี้ และคงต้องกราบขอโทษที่ไม่สามารถ เอ่ยชื่อได้หมด...

“จึงอยากจะฝาก ‘สาวิกา’ ไปถึงเพื่อนทุกคนที่มีน้ำใจต่อดิฉัน ให้ความใส่ใจในความเป็นไป ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุขก็คงไม่มีอะไรจะมา ชิดคั่น ถ้าเราเป็นเพื่อนกัน และพร้อมจะก้าวไปคู่กันเสมอ และเพื่อน ที่ดีที่สุดอีกอย่างที่ยอยากจะบอกก็คือ ธรรมะ เมื่อเราเกิดทุกข์เราจะเห็น ธรรมะ เมื่อชีวิตเป็นแบบนี้ ดิฉันค้นพบว่าสิ่งที่ยอยากจะขอขอบคุณเป็น อย่างสูงก็คือความทุกข์ ที่มาปลุกมาปลอบใจในวันนี้ ดิฉันค้นพบว่า เมื่อเราทุกข์ท้อ เราอย่าทุกข์มากจนเกินเหตุ เมื่อถึงคราวสิงโลดก็ อย่าได้ระเริงเหลิง เพราะความจริงแล้ว คนเราล้วนเกิดมาในวังวน แห่งความทุกข์ทั้งสิ้น เว้นเสียแต่ว่าเราจะจัดการกับมันอย่างไร ชีวิต เราจึงจะดำเนินไปด้วยความราบเรียบแห่งดวงจิตสงบ ยิ้มรับกับทุก เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตเรา และคิดว่าทุกอย่าง คือความธรรมดา... ขอขอบคุณเพื่อนที่ชื่อว่าความทุกข์ไว้ ณ ที่นี้ ขอขอบคุณจากใจจริงด้วยความ รัก แต่เพื่อนที่รัก ที่มีจิตใจงดงาม เต็มไปด้วยน้ำใจที่สุดทุก ๆ คน”

สำหรับ เดือนเต็ม สาลิตุล ที่นั่งอยู่ข้าง ๆ ได้บอกเล่าถึงความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนไว้อย่างน่าสนใจ

“ลินดาเป็นเพื่อนที่เพิ่งจะมาสนิทกันในช่วงที่เล่นละคร ‘ซุ่มทางรัก’ ที่ออกอากาศทางช่อง ๗ สี ในช่วงที่เรารู้จักกันนั้น ดาเคยบอกว่า ตึก ถึงตรงนี้แล้วชีวิตเค้าไม่มีใคร ส่วนตัวเองก็ไม่มีใครแล้ว เค้าอยากจะมีตัวเองเป็นเพื่อนที่คอยรับฟังปัญหาต่าง ๆ และคอยนั่งให้กำลังใจเวลาที่เค้าร้องไห้ เวลาเค้าร้องไห้เค้าจะร้องให้กับตัวเอง เราจึงรู้สึกว่ดาเป็นเพื่อนรักที่ไม่มีขอบเขตจำกัด...


“เราไม่คิดหรือว่าการที่ให้ความช่วยเหลือจะถือเป็นบุญคุณ เพราะเพื่อนยอมช่วยเพื่อนอยู่แล้ว ในวันที่เค้าล้ม ในวันที่เค้าเจ็บ เรามีแต่ความทุกข์ทรมาน สิ่งที่คิดได้ในตอนที่เห็นภาพหนึ่งของเขาในคืนนั้นก็คือ ทำอย่างไรเราจึงจะช่วยเพื่อนคนนี้ให้หายได้ เราพยายามล้นทุกวินาที นาที ชั่วโงม แล้วก็พยายามหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะให้เขาได้รับการรักษาที่ดีที่สุด และหายจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์โดยเร็ว เท่านั้นเราก็พอใจ”

รอยยิ้มที่ทาทาบบใบหน้าสวยได้รูปของเดือนเต็มสามารถสร้างความอิมเอ็บใจต่อผู้ไปเยือน

‘สาววิกา’ ขอให้กำลังใจมิตรภาพของทั้งสองฝ่าย
และไม่ว่าอะไรระจะเกิดขึ้น คงต้องขอบอกว่า

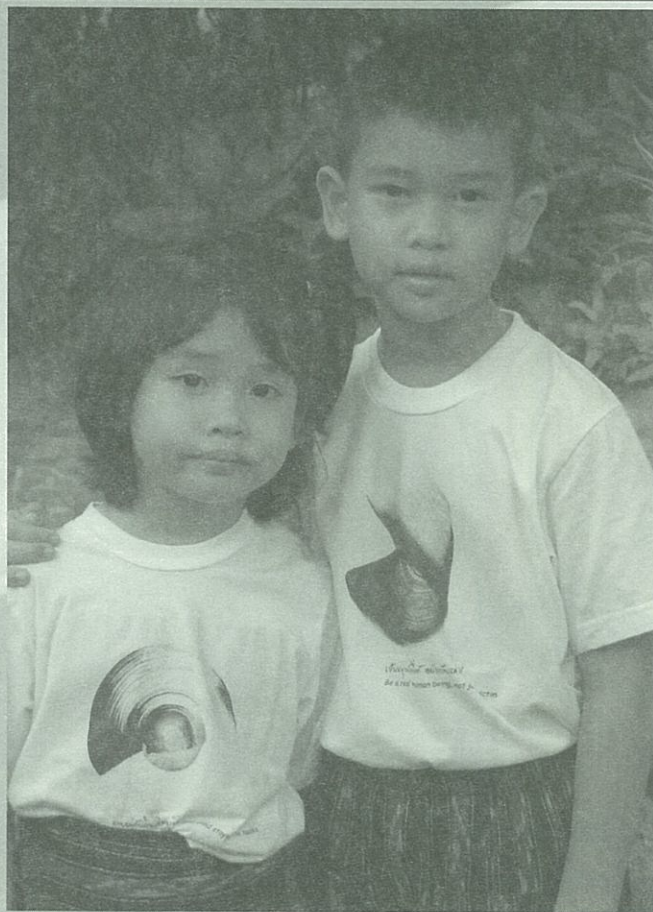
There's nothing sweeter than...

a F-R-I-E-N-D. 



**“...อยากจะฝาก ‘สาวิกา’ ไปถึง ‘เพื่อน’
ทุกคนที่มีน้ำใจต่อดิฉันให้ความใส่ใจในความ
เป็นไป ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุขก็คงไม่มีอะไร
จะมาขัดคั้น ถ้าเราเป็นเพื่อนกัน และพร้อม
จะก้าวไปคู่กันเสมอ...”**

เสื้อชุด 'เพียงรอนหนึ่งก็ดังธรรม'



รายได้จากการจำหน่ายเสื้อทุกตัว

สมทบทุนการสร้างกุฏิกรรมฐานของผู้หญิงทางธรรม

สนใจ...สอบถามและสั่งซื้อได้ที่ เสถียรธรรมสถาน

๐-๒๕๑๐-๖๖๘๗



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



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



สงบอยู่ในการทำ ทำอยู่ในการปล่อย
Peace in action, action without ego



เสียงที่ดังที่สุดในโลก คือเสียงแห่งความเงียบ
Silence speaks the loudest



เปิดใจให้กว้าง วางให้เป็น
Open your heart and let go



ฉลาดแต่อย่าขาดปัญญา
Be clever but not without wisdom



เพ่งโทษ เป็นทุกข์
Finding faults in others causes suffering for yourself



สุขทุกข์เป็นสากล
Happiness and suffering are universal



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



ทุนของชีวิต คือจิตที่ไม่ขุ่นมัว
The best investment in life is pure heart



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



ปัจจุบันขณะเป็นเวลาประเสริฐสุด
Present moment is the most precious moment

จาก มนัสนา ถึง ‘จันทรำไพ’

ที่ ‘จันทรำไพ’ กับฉันรู้จักกันมานานกว่า ๒๐ ปี ถึงจะอยู่กันคนละประเทศ แต่ก็ติดต่อกันสม่ำเสมอไม่เคยขาดหาย แรก ๆ เราจะเขียนจดหมาย ต่อมาเปลี่ยนเป็นแฟกซ์ แล้วในที่สุดก็ใช้วิธีโทรศัพท์ถึงกัน เป็นไปตามความก้าวหน้าทางวิทยาการ แล้วก็เป็นที่ไปตามระบบแข่งขันทางการค้าที่ทำให้ค่าโทรศัพท์ถูกลง

ความจริงเราน่าจะรู้จักกันตั้งแต่ครั้งกระนั้นที่เรายังตัวเล็กกะเบี๊ยก เพราะต่างก็อยู่โรงเรียนราชินีเหมือน ๆ กัน เธอเป็นรุ่นพี่ฉันหลายปี แล้วก็สวยมากตั้งแต่ยังเด็ก ๆ แล้ว ไม่ว่าใคร ๆ ก็จำเธอได้ทั้งนั้น จากราชินี เรามาเรียนจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเหมือน ๆ กัน แต่ก็ยังไม่ได้รู้จักกันอยู่ดี ทั้ง ๆ ที่พี่จันทรเป็นคนสวยของคณะสถาปัตยกรรม และเป็นดาว เมื่อต่างคนต่างเรียนจบและ

แยกย้ายกันไปมีชีวิตของตัวเอง จนในที่สุด
ต่างก็มาเป็นนักเขียนของนิตยสารเล่มเดียวกัน
กัน นั่นแหละ เราจึงได้รู้จักกัน (เสียที)

ตอนนั้นพี่จันทร์กลับมาเยี่ยมเมือง
ไทยหลังจากจากบ้านไปอยู่ไกลถึงเอกวาดอร์
เสียหลายปี นิตยสารจึงจัดงานเลี้ยงต้อนรับ
โดยเชิญนักเขียนจริง ๆ นักเขียนคอลัมน์
นักวิชาการ และผู้มีความรู้คงแก่เรียนไปกิน
อาหารกลางวันพูดคุยกันร่วม ๒๐ คน

ฉันได้นั่งใกล้พี่จันทร์ นึกชมในใจ
ว่าเธอยังสวยอยู่อย่างเดิมถึงแม้จะมีลูกถึง
หกคนแล้วก็ตาม ตอนแรก ๆ เรายังไม่ได้คุยกันมาก เพราะรอบ ๆ
ตัวเรามีแต่คนคุยกันแข็งแะ คนโน้นก็พูดคนนั้นก็พูดราวกับจะไม่มี
ใครฟังใคร ฉันได้แต่นั่งเพราะนึกอิจฉารรยใจในความช่างพูดของคน
รอบตัว การนั่งนี้บางทีก็ดีเหมือนกัน เพราะทำให้เราได้ยินมากขึ้น
และถ้าไม่เพียงแต่ให้เสียงผ่านไปเฉย ๆ แบบการได้ยิน หากแต่
ฟังแบบคิดตาม เราก็คจะได้อะไรดี ๆ เยอะเลย ฉันอดแปลกใจไม่ได้
ว่าทำไมคนเหล่านั้นจึงได้คุยไม่ไอ้อวดกันหนักหนาว่าตัวเองเก่งอย่าง
นั้นอย่างนี้ ดื้ออย่างนั้นอย่างนี้ ช่างไม่มีใครนึกถึงบ้างเลยหรือว่าที่
เขาเชิญมากินอาหารกลางวันนั้นก็เพื่อเลี้ยงต้อนรับคุณ 'จันทร์ทำไฟ'
ดูราวกับเกือบทุกคนสนใจแต่ตัวเอง ไม่ได้สนใจแขกเอก หรือแม้แต่
เจ้าภาพผู้เสียทั้งเงินทั้งเวลามาชั่งงานเลี้ยงเอาเสียเลย





'จันทราไฟ' กับ 'มณีนยา'

ฉันหันไปทางคุณ 'จันทราไฟ'
เราสบตากัน แล้วต่างคนต่างก็ยิ้ม
เข้าอกเข้าใจกันโดยไม่ต้องพูดออก
มาดัง ๆ ฉันบอกตัวเองว่าเราคง
จะเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันต่อไปอีกยาว
นานได้แน่ ๆ

แล้วก็จริง เพราะนับแต่วันนั้น
เราก็ติดต่อคบหากันเรื่อยมา เข้า

ใจในสิ่งที่อีกคนหนึ่งพูด มีมุมมองคล้ายคลึงกัน หรืออย่างน้อยก็ไป
ในทิศทางเดียวกัน ได้รับการอบรมมาในแนวเดียวกัน แล้วก็ยอม
รับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายได้ เรื่องหลังนี้แหละที่ฉันคิดว่าสำคัญ
มากในการที่เราจะคบกับใครสักคนอย่างมิตรแท้ ไม่ใช่แค่คนที่รู้จัก
กันแบบฉาบฉวยในวงสังคม

ฉันเคยพูดเสมอว่าคนเรานั้นไม่มีใครดีหมด แล้วก็ไม่มีใคร
เลวหมด ต่างก็มีข้อผิดพลาดบกพร่องด้วยกันทั้งนั้น จะคบกับใคร
ก็ต้องทำให้ยอมรับข้อบกพร่องของเขาได้ เพราะเราเองก็มีข้อ
บกพร่องเช่นเดียวกัน อย่าวัวแต่เราจะต้องทนเขา เขาก็ต้องทนเรา
เหมือนกันนั่นแหละ ยิ่งถ้าคบกับใครแล้วไม่รู้สึกรว่าต้องทนต่อข้อ
บกพร่องของเขา เพียงแต่มองเห็นและยอมรับข้อบกพร่องนั้นได้ ก็
ถือว่ามิบุญหนักหนาแล้ว

พี่จันท์เป็นคนมีความรู้กว้างขวางและมากมายหลายสาขา
เพราะเธออ่านหนังสือมาก คู่กับคนมีความรู้ด้านโน้นด้านนี้อยู่เสมอ

แล้วยังสนใจไฝหาความรู้ใส่ตัวอีกต่างหาก เธอเป็นคนมีความอดทน
อดกลั้นสูง รำคาญคนนะบ่อย (มาก) แต่ฉันยังไม่เห็นเธอโกรธใคร
อย่างเป็นทางการเป็นราวเลยสักครั้ง เธอเป็นคนใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รัก
เพื่อน แล้วก็เสียสละ อดทนเพื่อครอบครัวเสียจนไม่รู้จะชมได้ยังไง
ให้สมกับความชื่นชม

มีเพื่อนอย่างนี้กะเขาคนหนึ่งก็เรียกว่ามีบุญหนักหนาแล้ว
ละชีวิตนี้ 



สาย ๆ ของวันอากาศดีวันหนึ่ง ได้ส่ง
เสียงตามสายไปเรียนเชิญ ‘พืมนันยา’ นักเขียน-
นักแปลคนเก่งให้ฝากฝีมือไว้ในคอลัมน์ ปากกา
รับเชิญ ว่าด้วยเรื่อง เพื่อน

‘พืมนันยา’ ออกตัวว่า

“พี่ไม่ได้เขียนหนังสือมานานมากแล้ว
นะ แต่จะว่าไป พี่เป็นคนมีเพื่อนมากนะ มีเพื่อน
ทุกรูปแบบเลย ทั้งดีทั้งไม่ดี แล้วคุณนุ้ยจะเอาต้นฉบับเมื่อไหร่...อาทิศย์นึ่ง
หรือ? พอดีพรุ่งนี้พี่จะไปต่างจังหวัดซะด้วยสิ เอาเป็นว่าคุณนุ้ยโทร. ตาม
พี่หน่อยก็แล้วกันนะ”

สรุปกันตามนี้ ทว่าเมื่อเวลาคล้อยไปยังไม่ทันตกบាយดีในวันเดียวกัน
ก็ได้รับโทรศัพท์สายตรงจาก ‘พืมนันยา’ ว่า

“คุณนุ้ยอยู่ไหนกันนี้ สะดวกจะรับแฟกซ์มั๊ยคะ พี่เขียนต้นฉบับเสร็จ
แล้ว...รับได้ใช่มั๊ย เอ้า บอกเบอร์แฟกซ์มา...รูปหรือ? เอารูปลายเส้นไปก็แล้วกัน
เป็นรูปที่พี่ชอบมาก เดี่ยวจะแฟกซ์ไปพร้อมกันเลย...โอเคนะ”

โอเคอยู่แล้วค่ะพี่

แล้วอย่างนี้จะไม่ให้เรียก ‘มนันยา’ ว่า ‘มีออาซีพ’ อย่างไม่ได้

ณ วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๔๗ จำนวนเก้าแก่น้อย ๓,๔๕๕ คน

ชาวเก้าแก่น้อย...โปรดทราบ

เรามีนัดเปิดกรงปะกุกทำบุญร่วมกันในวันแม่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๗ นั้นจะ

เรียนรู้เพื่อบริหารเงิน บริหารงาน บริหารชีวิต

ทุนที่ไม่สุรุ่ยสุร่าย

นำมาซึ่งกำไร คือความสุข

เงิน คือ เครื่องมือ

งาน คือ ฐานแห่งการภาวนา

ชีวิต คือ ความสุข

วินัย คือ ความเคยชินที่ถึงงาม

สังฆะ คือ ความซื่อตรง

สนใจ...

ขอเชิญร่วมเป็นเก้าแก่น้อย ร้านไอติมธรรมรส

สูตรของ อาจารย์จักรพันธ์ ไปชยกฤต

ศิลปินแห่งชาติ

เราจะสะสมชีวิตที่ไม่สุรุ่ยสุร่าย หยอดลงกรงปะกุกทุกวัน แล้วนำความ
ดีความงามนั้นมาทำความจริงร่วมกัน โดยฝึกให้เด็ก ๆ ได้มีโอกาสบริหารเงิน
บริหารงาน บริหารชีวิต ให้มีความสุขที่ได้เป็นผู้ผลิตที่จะพึ่งพาตนเองได้ ไม่
เพราะบาง เพราะเป็นผู้มีความสุขเพียงแค่นี้ได้เสพเท่านั้น

MONEY...BUSINESS...HAPPINESS


เรามีนัดหมายกันเพื่อเรียนรู้เรื่องเศรษฐศาสตร์ที่ 'ร้านไอติมธรรมรส'
ณ เสถียรธรรมสถาน ซึ่งเป็นธุรกิจที่ใช้ ทุน...ที่ไม่สุรุ่ยสุร่าย กำไรคือความสุข
ทุกวันเสาร์-อาทิตย์

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เสถียรธรรมสถาน ๐-๒๕๑๐-๖๖๘๗



ร้านไอติมธรรมรสโฉมใหม่ เปิดบริการความ
หอม หวาน อร่อย เย็นชื่นใจ ให้ลิ้มลองตามอัธยาศัย
ไม่ว่าจะเป็น...ไอติมหลากรสสูตรของอาจารย์จักรพันธ์
ไปชยกกฤต, ไอติมแท่ง, น้ำผลไม้ปั่น, ขนมหวาน, หวาน
เย็น, น้ำสมุนไพรรเพื่อสุขภาพ ฯลฯ

แล้วพบกันนะ: ทุกวัน เวลา ๑๐.๐๐-๑๗.๐๐ น.
ร้านไอติมธรรมรส เข้าประตูเสถียรธรรมสถาน
ปทุม...เลี้ยวขวาปทุม



มนตรีรา จุฑะพุกธิ
บรรณาธิการนักเขียน
กับงานสำคัญชิ้นล่าสุด

ภาพ : เมธี รัชชวิทย์

วันนี้ มีนัดสัมภาษณ์นักสัมภาษณ์...“มนตรีรา” นักสัมภาษณ์
มืออาชีพที่เคยสัมภาษณ์ผู้คนทั้งหญิงชายหลากหลายวงการประมาณ
๓๐๐ คนเห็นจะได้ ทั้งในและต่างประเทศอีกต่างหาก

กรรมใดใครก่อ กรรมนั้นย่อมคืนสนอง “มนตรีรา” กำลังจะ
ถูกสัมภาษณ์...เกี่ยวกับผลงานล่าสุดที่เธอภูมิใจนำเสนอเป็นอย่างยิ่ง
ผลงานที่ใช้เวลาสร้างนานกว่า The Lord of The Rings
รวมกันสามภาค

ผลงานที่ทำให้เธอเปลี่ยนไป จากคนที่อ่านหนังสือสมัยใหม่
ประเภท ‘อินเทอร์เน็ต’ มาเป็นคนอ่านหนังสือแบบ ‘อินธรรม’

ล่าสุดเธอกำลังอ่านงานของหลวงพ่อพุทธทาส พระธรรมปิฎก
และอุบาสิกาคุณรัญจวน อินทรกำแหง

“ตอนนี่ใคร ๆ ก็คิดว่าพีก็กลัวบวชแล้วนะ (หัวเราะ) เพราะที่
ห้องจะมีหนังสือธรรมะกองเป็นตั้ง อย่างล่าสุดทางวัดชลประทานฯ
ส่งหนังสือท่านปัญญา (หลวงพ่อบัณฑิตานันทิกขุ) มาให้สามซอง” (เธอ
หยิบซองสีน้ำตาลออกมาให้ดู)

เธอยืนยันว่ายังไม่บวช แต่ที่ต้องตะลุยอ่านหนังสือครูบา
อาจารย์อย่างเอาจริงเอาจังขนาดนี้เป็นเพราะงานชิ้นล่าสุดที่ทำอยู่เป็น
งานชีวประวัติของบุคคลสำคัญท่านหนึ่งซึ่งเธอใช้เวลาทำงานนาน
กว่างานทุกชิ้นที่ผ่านมา เป็นงานแห่งความที่สุดหลายอย่าง

ทำนานที่สุด...

เขียนยากที่สุด...

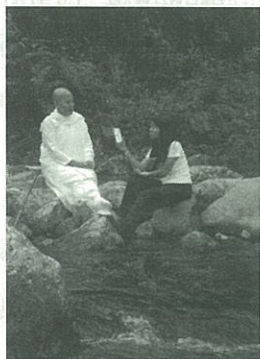
และมีความสุขที่สุด...

“หนังสือเล่มนี้ ถ้านับเวลาทำกันจริง ๆ ก็ประมาณห้าปี หลัง จากไปปฏิบัติธรรมที่เสถียรฯ ครั้งแรก ก็ไปเรียนท่านว่าอยากทำ ประวัติชีวิตท่าน ท่านตกลง ก็เลยเริ่มสัมภาษณ์กันตั้งแต่นั้นเป็นต้น มา จากนั้นก็หยุดไปช่วงหนึ่ง แล้วก็กลับมาสัมภาษณ์กันใหม่อีกครั้ง พอเขียนเสร็จไปสองตอน ท่านอ่านต้นฉบับ แก้ไขจนเสร็จแล้ว ก็ หยุดไปอีก เริ่ม ๆ หยุด ๆ มาตลอด”

เธอเล่าถึงเบื้องหลังการสร้างงานชิ้นนี้ประหนึ่งหญิงสาวกล่าว ถึงตำนานรักดอก

“สาเหตุที่
ว่าคงยังไม่ถึงพร้อม
สูงจอม...”

“ทีนี้หลัง
มาก ๆ จนครั้งหนึ่ง
ก็นัดสัมภาษณ์ตอน
ท่านเสร็จงานแล้ว



เหมยอันแสนทรหด
ทำ ๆ หยุด ๆ คิด

เหมือนผลไม้ยังไม่

จากหยุดมานาน

จะเริ่มต้นทำกันใหม่

กลางคืน หลังจาก

ก่อนสัมภาษณ์ ท่าน

บอกว่า หนังสือเล่มนี้น่าจะทำได้ด้วยการอธิษฐานจิตที่ดี แล้วท่านก็พา ไปกราบพระที่เรือนไทย พอกราบพระเสร็จท่านก็สอนให้นั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรมครูหนึ่ง โดยท่านนั่งอยู่หน้าพระพุทธรูป ฝั่งที่จะเห็นท่าน และเห็นพระพุทธรูปด้วย แล้วท่านก็พูดถึงการทำหนังสือว่า ขอให้ ตั้งจิตให้ดี เพื่อให้หนังสือเล่มนี้เป็นประโยชน์ นับเป็นช่วงเวลาของ การเริ่มต้นการทำงานที่ดีที่ประทับใจมาก”

ตอนนี้ แ่ว่วมาว่างานสำเร็จแล้วประมาณ ๖๐ เปอร์เซนต์

และกำลังจะลงตีพิมพ์เป็นตอน ๆ ในนิตยสารชื่อดังเล่มหนึ่ง

“จะลง Lips ก่อนแล้วถึงจะรวมเล่ม ทั้งหมดที่วางไว้มี ๑๕ ตอน...

“ตอนที่ ๑. สองมือแม่ที่สร้างลูก เป็นตอนที่ทำให้เห็นว่า ท่านเป็นท่านได้อย่างทุกวันนี้ เป็นเพราะสองมือแม่ ท่านเป็นคน ที่รักแม่มาก...

“ตอนที่ ๒. เสียศูนย์เพราะสูญเสีย เป็นตอนที่ท่านเสียแม่ ซึ่งการสูญเสียครั้งนี้ทำให้ท่านต้องเข้มแข็งขึ้น...

“ตอนที่ ๓. ก้าวสู่เส้นทางนางแบบ เป็นตอนที่ท่านก้าวสู่เวที ประกวด...

“ตอนที่ ๔. พีอาร์เวสต์คลับ เป็นช่วงตอนที่ท่านทำงาน อยู่ในแวดวงสังคม...

“ตอนที่ ๕. รักแรก เป็นเรื่องราวความรักของท่าน...

“ตอนที่ ๖. คู่บุญ เป็นความรักที่ส่งเสริมและสนับสนุนกัน และกัน

“ตอนที่ ๗. คือคำสอนของครูบาอาจารย์ เป็นตอนที่ท่าน บวช...

“ตอนที่ ๘. ปาฏิหาริย์มีจริง เพื่อให้เห็นถึงผลของการปฏิบัติ...

“ตอนที่ ๙. กัลยาณมิตรทางธรรม (๑)...

“ตอนที่ ๑๐. กัลยาณมิตรทางธรรม (๒)...

“ส่วนอีกห้าตอนหลัง กำลังวางโครงเรื่องอยู่ เพราะงานของ ท่านหลากหลายมาก ตอนนี้แทบกองพะเนิน ต้นฉบับมีหลายเวอร์ชัน

แล้วไฟลังงานก็เยอะแยะมาก...

“เนื้อหาแต่ละบทที่วางไว้ นอกจากจะทำให้เห็นภาพว่าท่านมีปุมหลัง มีจุดพลิกผัน จนกระทั่งมีจุดเปลี่ยนมาเป็นอย่างนี้ได้อย่างไรแล้ว แต่ละตอนจะมีการสอดแทรกธรรมะไปแบบไม่ยัดเยียดด้วย...

“อย่างตอนแรก สองมือแม่นี้ที่สร้างลูก คืออยากจะบอกว่า ผู้หญิงที่เลี้ยงลูกเอง ไม่ว่าจะมีพ่อหรือไม่มีก็ตาม ถ้าแม่ทำหน้าที่ ลูกสามารถรอดได้ ท่านทำงานบ้านสายสัมพันธ์ ท่านพูดชัดเจนว่าเพราะท่านเป็นเด็กบ้านสายสัมพันธ์คนแรก บทนี้ก็มีธรรมะสอดแทรกว่า...

“ผู้หญิงเก่งคือผู้หญิงที่ต้องกล้าที่จะหยุด หยุดในที่นี้คือหยุดที่จะทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แต่ต้องไม่หยุดในการทำหน้าที่ หลายคนหยุดแล้วหลุดในการทำหน้าที่ด้วย และมีผู้หญิงหลายคน ‘ไม่หยุด’ แล้วทำต่อไปเพื่อที่จะได้มา เรยกตัวอย่างในชีวิตจริง คือแม่หยุดที่จะมีความสัมพันธ์กับพ่อเมื่อเห็นว่าความสัมพันธ์นั้นมันไม่ถูกต้อง แต่แม่ไม่หยุดในการทำหน้าที่ของแม่ แม่รักพ่อโดยผ่านลงมาด้วยการรักเรา แม่ได้พ่อคืนมาด้วยการได้ชีวิตของเรา ถ้าแม่จะดีกับพ่อ คือแม่ดีกับลูก และการที่แม่ทำหน้าที่ของแม่ที่ไม่ไปเรียกร้องอะไรที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจกับอีกบ้านหนึ่ง แม่กำลังสอนคุณธรรมให้ลูกเห็น นั่นคือแม่หยุด ชีวิตของแม่กับชีวิตของเราหยุดเหมือนกัน...

“ถ้าใครคิดว่าตัวเองสามารถที่จะหยุดได้ ควรจะหยุดทันทีที่รู้ว่ามันไม่ถูกต้อง ไม่ว่าจะอะไรจะมาเป็นสิ่งเร้าก็ตาม เพราะถึงแม้ว่าจะดำเนินเรื่องต่อไป ก็จะเป็นการดำเนินต่อไปอย่างคนที่มีความทุกข์ปนความสุข คือมันอาจจะมีความสุขอยู่บ้าง แต่มันปฏิเสธความ

ทุกขีไม่ได้ เพราะยิ่งसानมันยิ่งผูก...

“ท่านเป็นตัวอย่างที่ทำให้เห็นว่า ไม่ว่าจะติดที่ผ่านมาจะเป็นอย่างไร แต่เราสามารถเลือกดำเนินชีวิตไปบนเส้นทางที่ถูกต้องและดีงามได้ นี่คือนิยามที่ทำให้เห็นได้ชัดและจับต้องได้...

“งานนี้เขียนยากมาก เพราะท่านเป็นแม่ชี ความเป็นนักบวชของท่านทำให้เราต้องระวังและกลั่นกรองให้ดีว่าเราจะนำเสนออะไรบ้าง งานนี้พี่ทำรีเสิร์ชเยอะมาก ถึงขนาดเข้าห้องสมุดเพื่อค้นไมโครฟิล์ม”

เธอเล่า
บอกถึงความมุ่งมั่น
พิเศษนี้

“ประทับใจ
ท่านนะ ถึงแม้ว่า
อาจไม่ว่าง ก็ไม่
ต้องขั้บรถกลับ



ด้วยสีหน้าจริงจัง
มันตั้งใจกับงานชิ้น

ใจทุกครั้งทำงานกับ
บางครั้งไปแล้ว ท่าน
รู้สึกอะไรกับการที่
บ้านโดยไม่ได้งาน...

“ช่วงหนึ่ง ทุกเย็นวันศุกร์จะต้องหอบกระเป๋าไปนอนค้างที่เสถียรฯ เพราะเราจะสัมภาษณ์กันตอนกลางคืน มีอยู่ครั้งหนึ่ง เราทำงานกันดึกมาก ตอนเช้าพี่ก็ตื่นสาย พอเดินออกมาเพื่อจะกลับบ้าน ท่านนั่งรอเพื่อที่จะส่งพี่ ทำให้พี่รู้สึกละอายที่ท่านต้องมานั่งรอ แสดงว่าท่านตื่นเช้ากว่า ทั้ง ๆ ที่เราทำงานดึกเท่ากัน...

“อยากบอกจากใจจริงว่ามีความสุขเหลือเกินกับการทำงานชิ้นนี้ มีความสุขทุกครั้งกับการเขียนหนังสือเล่มนี้ คนเราถ้าทำงาน

แล้วมีความสุข พี่ว่านั่นคือสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว”

นอกเหนือจากความประทับใจ ถ้ามถึงสิ่งที่เธอ ‘ได้’ จากการทำงานสำคัญครั้งนี้

“อย่างหนึ่งที่คนทำงานกับท่านมักจะได้เสมอก็คือ การเติบโต ถ้าหากคนนั้นไม่ปิดกั้นตัวเอง”

“อีกอย่างก็คือ ได้รู้ว่าตัวเองมีนิสัยที่ไม่ดีเยอะแยะ ซึ่งคงต้องปรับปรุงแก้ไข (หัวเราะสนุก) พูดจริง ๆ นะ งานนี้สอนอะไรหลายอย่าง สอนให้อดทน สอนให้ทำงานจริงจังยิ่งขึ้น โดยไม่มีข้อแก้ตัวด้วยนะ เพราะในหนึ่งตอนที่เขียน จะมีการแก้ไขเยอะมาก แก้หนึ่ง แก้สอง แก้สาม แก้สี่ (พูดไปหัวเราะไป) แล้วต้นฉบับสุดท้ายที่แก้ไขก็ไม่ใช่แก่น้อย ๆ นะ (เอาต้นฉบับที่มีรอยแก้ไขด้วยลายมือท่านแม่ซีมาโชว์เป็นประจักษ์พยานแห่งความยากลำบาก) ที่จริงควรส่งตีพิมพ์ไปแล้ว แต่พี่ส่งให้ท่านดูก่อน ซึ่งท่านก็จะแก้ไขจนนาทีสุดท้าย”

นอกจากจะใช้เวลาทำนานเป็นประวัติการณ์ เรื่องนี้ยังมีปาฏิหาริย์


“การที่ได้เจอท่าน ได้ทำงานร่วมกันจนกระทั่งได้ทำหน้าที่เล่มนี้ นั่นคือปาฏิหาริย์สำหรับพี่แล้ว...”

“ท่านมักพูดอยู่บ่อย ๆ ว่า ไม่มีสิ่งใดเป็นเรื่องบังเอิญนะอ้อย พี่ก็แบบ...จริงหรือคะท่าน แต่จากการเดินทางติดตามท่าน เห็นแล้วว่าสิ่งที่ท่านพูดเป็นเรื่องจริง ทำให้เรารู้ซึ่งว่า ไม่มีอะไรเป็นเรื่องบังเอิญจริง ๆ” (สีหน้าเชื่อมั่น)

ก่อนจบการสนทนา “มนทิรา” ผากถึงผู้อ่านเกี่ยวกับงานเขียนชิ้นสำคัญว่า

“ถ้าชอบอ่านหนังสือ โดยเฉพาะประวัติชีวิตบุคคล อยากให้อ่านงานชิ้นนี้ เพราะเป็นตัวอย่างที่เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนว่า การที่คนคนหนึ่งสามารถพลิกชีวิตตัวเองไปสู่เส้นทางที่เลือกได้อย่างดีงาม และเลือกเส้นทางที่ทำให้ตัวเองค่อย ๆ พันทุกข์ได้ มันเกิดขึ้นได้จริง...

“ถึงแม้อาจจะทำได้ไม่ง่าย แต่ก็เป็นตัวอย่งให้เห็นว่าทำได้...”

“ชื่อหนังสือยังไม่รู้ แต่ที่จะลงใน Lips ใช้ชื่อเรื่องสั้น ๆ ง่าย ๆ ว่า ‘แม่ชิตันสนีย์ เสถียรสุด บนเส้นทางธรรม’...และบักซ์หลัง กรกฎาคมนี้ จะตีพิมพ์เป็นตอนแรก” 

“มนทิรา”

การศึกษา ศิลปศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(คณะมนุษยศาสตร์ สาขาหนังสือพิมพ์)
มหาบัณฑิต สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์
(คณะภาษาและการสื่อสาร)

การทำงาน บรรณาธิการนิตยสารแพรวสุดสัปดาห์ (อดีต)
บรรณาธิการบริหาร www.eotoday.com
ในเครือจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ (ปัจจุบัน)
บรรณาธิการสำนักพิมพ์สามสี (ปัจจุบัน)

ผลงาน ชีวิตต้องสู้ (รวมบทสัมภาษณ์) ปี ๒๕๓๙
อยู่อย่างมีความหมาย (รวมบทสัมภาษณ์) ปี ๒๕๓๙
บนทางชีวิต นิรมล เมธีสุวกุล (ประวัติชีวิตบุคคล) ปี ๒๕๔๑
บันทึกการเดินทางของบรรณาธิการคนหนึ่ง (สารคดีท่องเที่ยว) ปี ๒๕๔๒
บันทึกความทรงจำครั้งเข้าเฝ้าองค์ทะไลลามะ (สารคดี) ปี ๒๕๔๓
นักสัมภาษณ์...มีอาชีพ (How To) ปี ๒๕๔๗

เยาวชนสนใจธรรมะ

“ศีลธรรมของเยาวชน คือสันติภาพของโลก”

พุทธทาสภิกขุ

เสถียรธรรมสถาน ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เชิญชวนเยาวชนทั้งชายและหญิงเข้าร่วม

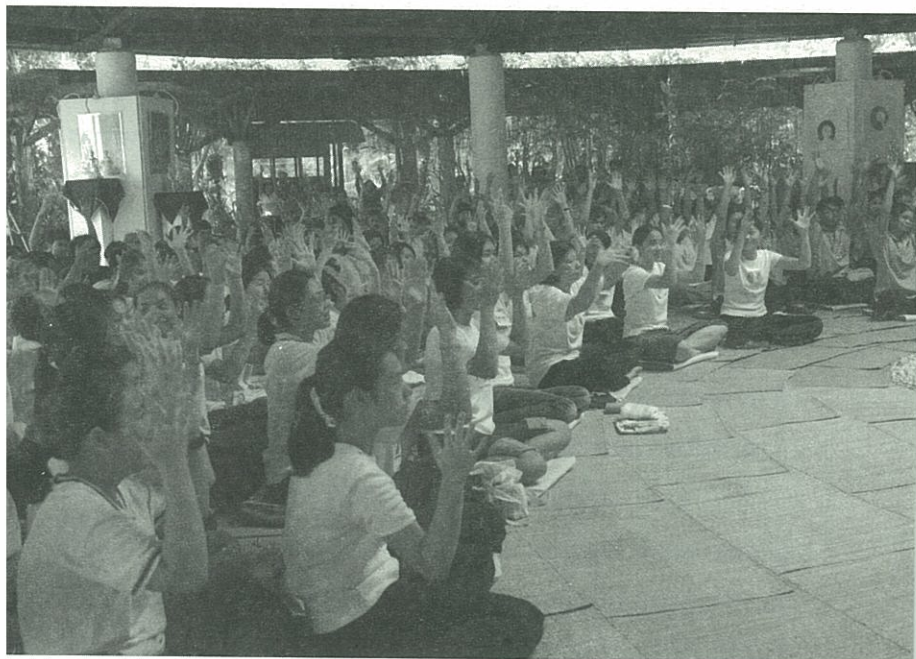
โครงการ 'ค่ายเยาวชนสนใจธรรมะ' เพื่อร่วมสร้างเยาวชนรุ่นใหม่ที่มี
ฉลาดทางความคิด และพร้อมที่จะพัฒนาจิตใจให้ก้าวหน้าไปสู่การ
พัฒนาตนเองอย่างยั่งยืนและขยายผลไปสู่การเป็นผู้นำ คือเรียนรู้การ
พึ่งพาตนเอง และการรับใช้ผู้อื่น อีกทั้งเป็นการปลูกฝังสำนึกให้
เยาวชนตระหนักถึงทุกขโทษของอบายมุขทั้งปวง เพื่อให้เยาวชน
สามารถดำรงชีวิตอย่างไม่หลงทิศทาง

โดยเริ่มจากเยาวชนนักเรียนในโครงการพัฒนาอัจฉริยภาพ
ด้านวิทยาศาสตร์ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา จำนวน ๒๘ คน ที่เข้า
ร่วมพักค้างค่ายเยาวชนระหว่างวันที่ ๗-๙ พฤษภาคม

ตามมาด้วยค่ายเยาวชนสนใจธรรมะรุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่
๒๘-๓๐ พฤษภาคม จำนวนกว่าร้อยคน ซึ่งมาจากหลายสถาบัน อาทิ
สถาบันเทคโนโลยีไทยสุริยะ รามอินทรา โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์
โรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน โรงเรียน
ลาดปลาเค้าพิทยาคม โรงเรียนพระแม่มาลีสาทร โรงเรียนสาธิต
วัดพระศรีมหาธาตุ โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ และพี่ ๆ ในมหาวิทยาลัย
ที่สนใจร่วมโครงการ

การเตรียมงานของคณะแม่ชีและบรรดาอาสาสมัครที่เลี้ยง
มิกติการ่วมกันในการทำงานสามประการ ที่ท่านแม่ชีคันสนียีให้เป็น
คาถาหลักประกันการทำงานที่เป็นกุศล คือ

๑. การรักษาจิตของตนให้มีทุนของชีวิตคือจิตที่ไม่ขุ่นมัว
๒. คนที่อยู่ข้างหน้าเราเป็นคนพิเศษเสมอ
๓. มีใจกรุณาที่จะช่วยให้เขาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม



นี่คือหลักการทำหน้าที่ของพี่เลี้ยงที่จะทำให้เกิดความรอดคือ การทำให้กายรอด ใจรอด และสติปัญญาพัฒนาขึ้น

ด้วยเสถียรธรรมสถานเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างคานติ ซึ่งจัดสภาพแวดล้อมชุมชนต้อนรับผู้มาใหม่ให้เข้าถึงธรรมะได้โดยง่าย ผ่านวิถีชีวิตชุมชนและรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งที่ผ่านมามีสามารถน้อมนำให้คนหนุ่มสาวหันมาสนใจและตระหนักว่าธรรมะศักดิ์สิทธิ์ เพราะแก้ปัญหาทุกข์ในชีวิตประจำวันได้จริง ประกอบกับการทำงานสร้างสำนึกที่จะทำให้เยาวชนเห็นทุกข์โทษของอบายมุข ๖* ที่กำลังชักจูงเยาวชน ไม่ว่าจะเป็นโฆษณา หรือ

กระแสนริโภคนิยม เช่น เหล้า บุหรี่ อาหารปนเปื้อนสารเคมี การเสี่ยงโชค การใช้เวลาหรือหาความบันเทิงจากสิ่งภายนอก เป็นต้น เชื่อว่าจะทำให้เยาวชนเกิดปัญญาในการพึ่งพาตนเองทางสุขภาพทุกมิติ และพัฒนาตนเองโดยการรับใช้ผู้อื่นต่อไป

อย่างไรก็ตาม เมื่อเยาวชนที่เป็นปัจเจกบุคคลมีปัญญาแล้วยังต้องมีกัลยาณมิตร คือชุมชนที่รองรับ และเวทีที่จะเรียนรู้จาก การปฏิบัติต่อไป จึงจะสามารถพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืนและขยายผลไปสู่การเป็นผู้นำทางธรรม คือผู้ที่เรียนรู้การพึ่งพาตนเองและการรับใช้ผู้อื่น ให้กับเพื่อนรุ่นเดียวกันต่อไปได้

จากการประเมินการทำงานของคณะแม่ชี และอาสาสมัคร พี่เลี้ยงในการทำงานกับเยาวชนรุ่นที่ ๑ พบว่า ทุกคนเรียนรู้กับเด็ก ๆ แบบเฝ้าสังเกตใจตัวเอง แม้บางครั้งจะหลุด พร้อมกับตั้งคำถามว่า “ทำไมเธอเสียงดัง?”

ยิ่งตึกสงบ เสียงที่ดังชัดกว่าคือจิตที่แสนซนของตนเอง หากเราไม่อาจสร้างจิตเงียบ เราจะได้ยินเสียงดังแล้วเอาเรื่องกับเสียงนั้นทันที จึงไม่มีอะไรที่รบกวนเราได้ยิ่งไปกว่าจิตที่ดังไปด้วยการเพ่งโทษ แส่ส่าย ไม่หยุดนิ่ง เราจึงพบว่า การกลับมาโอบกอดเด็กน้อยในใจเรา ความมีพลังและดื้อดึงในจิตใจเราด้วยความเมตตา จะทำให้เราเข้าไปสัมผัสพลังงานของเด็ก ๆ อย่างไม่ขุ่นมัวจิตใจ เพราะเขาคือครูของเรา เขาคือคนพิเศษสำหรับเรา ที่ช่วยให้เราได้เฝ้าสังเกตใจของตนเองทุกเวลา ที่จะไม่ให้พลังเปลวและประมาท ขึ้นชื่อว่า ‘เด็กดี’ มักจะมีข้ออ้างให้กับตนเองเสมอ การจัดใจไว้อย่างนี้ทำให้การเพ่ง

โทษไม่มีต่อกันในชุมชนแห่งนี้ การตัดสินว่าดีแล้ว หรือเปรียบเทียบ จะหมดไป แต่มีความเป็นเพื่อนและเป็นสิ่งแวดล้อมที่จะทำให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองโดยไม่มีผู้ใดบังคับ

ในเช้าวันเสาร์และวันอาทิตย์ ทุกคนช่วยกันจัดรายการวิทยุ 'สาวิกา' ที่กระจายเสียงทั่วประเทศผ่านคลื่นวิทยุ ม.ก. ในเวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. โดยประมาณ และสามารถรับฟังได้ทั่วโลกผ่าน อินเทอร์เน็ตที่ <http://radio.ku.ac.th> มีเหล่าบรรดาศิลปินดารา ขวัญใจวัยรุ่นที่มาร่วมกันใช้การสื่อสารในรายการวิทยุ อาทิ อี้ แทนคุณ จิตต์อิสระ เตเบอราห์ ซี หรือ เต็บบี้ บาซู และตัวแทนเยาวชนที่ร่วมกันตั้งคำถามคาใจ โดยเฉพาะคำถามเรื่องความรัก ในช่วง 'นี่แหละ ...รัก' แทนวัยรุ่นหลายคนที่กำลังฟังแล้วรอลุ้นคำตอบ แบบวิเคราะห์เจาะลึกกับคำถามโดนใจหลายคน เช่น จะทำอย่างไร เมื่อไปหลงรักเพศเดียวกัน...ความรักเปลี่ยนไป ทำอย่างไรดี...รักอย่างไร จึงจะมีความสุขที่สุด

หลังจากนั้นคือการเปิดวงสนทนากัน ในเช้าวันแรก เปิดประเด็นเกี่ยวกับเรื่องชีวิต "ชีวิตคืออะไร?" โดยมีพี่ ๆ ศิลปิน ดาราที่เข้ามาให้กำลังใจ คือ แท่ง ศักดิ์สิทธิ์ แท่งทอง และ แอนนิทานิษิตา พงศ์ทรง โดยเริ่มต้นที่การทำกิจกรรมร่วมกัน คือการดูแลกันและด้วยการนวด ส่องพลังออกไปดูแลคนที่อยู่ข้างหน้าพร้อมกับบทเพลง คุณแม่สอนให้เด็ก ๆ เรียนรู้ใช้พลังของสมาธิดูแลกันและกัน

“หมวดที่หัวไหล่ของเพื่อน ให้พลังผ่านพลังมือของเรา มีจิต
ที่ควรแก่การงาน เมื่อเราเห็นคนข้างหน้าเราเป็นสุข มันจะง่ายต่อ
การทำให้เราเป็นสุข แล้วเราจะไม่หยุดยั้งที่จะนำความสุขนี้ให้กับคน
ข้างหน้าเรา เรามีความรักความปรารถนาดีให้กับคนในโลกนี้ และ
ทำให้คนในโลกนี้อยู่รวมกันอย่างสานติ”



หลังจากนั้นเด็ก ๆ ได้มีโอกาสเปิดเผยความรู้เรื่องชีวิต และ
แลกเปลี่ยนมุมมองซึ่งกันและกันว่า ‘ชีวิตคืออะไร?’

“ชีวิตอาจจะเป็นสิ่งที่เรายืมมาจากธรรมชาติ แล้วสักวันหนึ่ง



เราก็ต้องคืนมันไป”

“ชีวิตคือปัจจุบันขณะ คือเวลาที่สำคัญที่สุด แล้วคนที่อยู่ตรงหน้าเราเป็นคนสำคัญที่สุด หน้าที่เพียงอย่างเดียวของเราคือทำให้เขาเป็นสุข”

“ชีวิตคือการทำวันนี้ของเราให้ดีที่สุด เพื่อความสำเร็จ”

“ชีวิตคือการรู้ตัวว่าวันนี้ทำอะไรอยู่”

“ชีวิตคือปัจจุบัน ไม่หลงไปในอดีตและอนาคต”

“ชีวิตคือสิ่งที่ก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้ถึงจุดหมาย”

ฯลฯ

สำหรับศิลปิน เขามอง ‘ชีวิต’ กัน
อย่างไร?

แทนคุณ จิตต์อิสระ : ชีวิต คือ
การเรียนรู้และกียอมรับมัน ชีวิตคือการมีและ
การหมดของชีวิต มีก็คือเกิด หมดก็คือดับ
ซึ่งก็คือการเกิดขึ้นมาแล้วก็รอวันหมดหมดอายุ
หมดเวลา หมดชีวิตไป ขณะเดียวกันมันก็
ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเวลาแต่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราทำด้วย
ว่าเราทำก็คือมี ถ้าเราไม่ได้ทำก็คือหมด เรา
ต้องเลือกว่าเราจะเลือกมีหรือหมดอายุด้วย
วิธีไหน ถ้าเราเลือกมีชีวิตที่อยู่ยาว ๆ ในทาง
พุทธศาสนามองมุมหนึ่งของชีวิตว่าเป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ ดัง
นั้น เป้าหมายสูงสุดของชีวิตจึงเป็นไปเพื่อการไม่ต้องกลับมาเพื่อทุกข์
คือการนิพพาน แต่นิพพานไม่ได้แปลว่าตาย ไม่ได้แปลว่าไปตาย
ซะ แต่ว่าการมีชีวิตเพื่อการหมดคือไม่ต้องมีความทุกข์ มีชีวิตเพื่อ
ไม่มีชีวิตที่ทุกข์อีก เพื่อสบายใจ เพื่อความสงบใจ เพื่อความเป็นสุข
อย่างแท้จริง

นี่คือความหมายง่าย ๆ ของชีวิตครับ...

ศักดิ์สิทธิ์ แห่งทอง : ทุกคนคงต้องการความสวยงามใน
ชีวิต ความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน เรื่องความรัก เรื่องธุรกิจ
ต่าง ๆ ความสำเร็จหรือความล้มเหลวมันก็คงเหมือนกับเงาของเรา



ซึ่งจะตามเราไปเรื่อย ๆ อยู่ที่ว่าเงาของความสำเริงหรือความล้มเหลวนั้นจะเด่นชัดในวันไหน วันนี้อาจจะเรียนได้ดี วันนี้เราอาจจะมีความสุขกับความรัก วันนี้เราอาจจะมีเงินมีทองมากมาย วันนี้เราสำเร็จ เงาความสำเร็จก็จะเด่นชัดมากขึ้น แต่วันหนึ่งเราก็อาจจะสอบตก เราเอ็นทรานซ์ไม่ติด เราต้องสอบซ่อม เราโดนหักอก หรือเกิดอะไรที่ล้มเหลวในชีวิต มันก็เหมือนกับเงาของความล้มเหลวมันเด่นชัดกว่า เจ้าเงาของความสำเร็จและความล้มเหลวนี้จะตามเราไปตลอดเวลา อยากจะบอกทุกคนว่าจริง ๆ แล้วมันก็เป็นแค่เงาของเรา มันไม่ได้เป็นตัวเราเลย เราต่างหากที่ยังอยู่กับเราเอง เพราะฉะนั้น คาดหวังกับมันน้อย ๆ และก็ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ยิ้มเยาะ ๆ เอาความเกลียดออกจากหัวใจมาก ๆ หน่อย ก็คงจะมีความสุขดีในชีวิตจริง ๆ

แล้วเราอย่าไปมองว่าชีวิตของเราขาดอะไรนะครับ มันจะไม่มีความสุข ให้มองว่าตอนนี้เรามีอะไรอยู่ แล้วมีความสุขไปกับมัน ส่วนใหญ่เรามักจะเรียกร้องจากคนอื่น จริง ๆ เราต้องเรียกร้องจากตัวเองก่อน อยากเป็นยอดมนุษย์จริง ๆ มันมีอยู่สี่ชื่อเองนะครับ ไม่ยาก พระพุทธเจ้าท่านให้ไว้ละครับ พี่ไม่ได้คิดเอง (หัวเราะ) พี่ชอบเรียกว่า 'คาถายอดมนุษย์' เอาไว้ใช้ในงาน ในการมีชีวิตเป็นนักเรียน นักศึกษาที่ดีมาก สำหรับคนที่ทำการค้าการขายก็ได้ละครับ เขาเรียกว่าอิทธิบาท ๔ นะครับ ก็มีจิตตะ ฉันทะ วิริยะ วิมังสา จิตตะ นี้เรามีความมุ่งมั่นในงานที่ทำ ฉันทะ เราก็มีความรัก มีความสนุกในงานนั้นให้ได้ ลองหาดูในสิ่งที่เราทำว่ามันสนุกตรงไหน แล้วสร้าง

ให้มันเกิดเป็นความสุข อย่าไปคิดว่ามันเป็นหน้าที่ เป็นความเหน้อย
ยากที่ต้องต้องทำ

บางที่พี่ถ่ายละครดึก ๆ อย่างเมื่อวานนี้ถ่ายบางรักฯ นะครับ
ก็ต้องหามุขเล่นกัน เพราะมัน ๐๒.๐๐ น. แล้ว บางที่เพื่อน ๆ เหน้อย
แล้วพี่ก็ต้องบอกว่า เอาละ ยางแบนแล้ว ก็ต้องสูบกันหน่อย ก็หา
อะไรมาเล่นกัน ทำให้ตัวเองรู้สึกว่างานนี้มัน
สนุกดี อีกประการหนึ่งก็คือ วิริยะ ความ
จริงแล้วบางที่เครียด ๆ มันก็เหน้อยเท่า ๆ
กับคนอื่นนั่นแหละ แต่ถ้าเกิดเรามีความอดทน
อดกลั้นขึ้นอีกนิดหนึ่ง เราจะมี ความแตกต่าง
จากคนอื่นอีกหลายเท่าตัวเลย สุดท้ายเราต้อง
ใช้ วิมังสา นะครับ สิ่งที่ทำอยู่นี้มันได้ดำเนิน
มาถูกทางหรือไม่ ใช้สติใช้ปัญญาที่เรา
วิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ที่เราทำไป
เรื่อยเปื่อย ต้องคิดว่าที่ทำนี้ เรามีสติอยู่กับ
เรื่องนั้นหรือเปล่า มีปัญญาอยู่กับเรื่องนั้นหรือ
เปล่า วิเคราะห์เรื่องที่เกิดขึ้นด้วยนะครับ ถ้าอยากเป็นยอดมนุษย์
มันก็ต้องมีสี่เรื่องนี้ครับ ไม่ว่าจะเดวิด เบ็คแฮม ธงไชย แมค
อินไตย์ บุคคลเหล่านี้มีเรื่องนี้หมดละครับ บางทีเขาอาจจะไม่รู้ตัว
แต่ตอนนี้เราได้คาถานี้แล้ว



ลองจำไปใช้ดูจะดีมากนะครับถ้าอยากจะประสบความสำเร็จ
ในชีวิต...

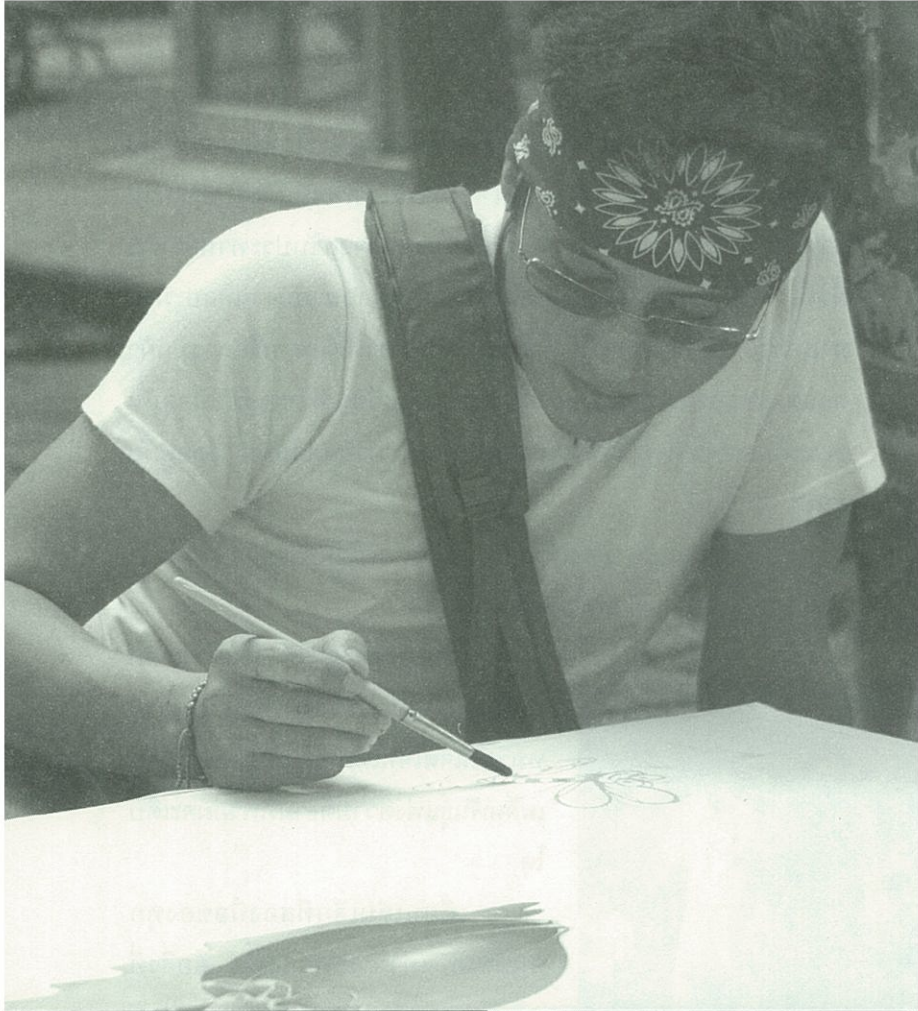
แอนนิต้า นิษิตา พงศ์ทรง : พวกเรา
อาจมีความสุขมาตั้งแต่ตอนเด็ก แต่พออายุ
๒๐ ก็กลับมีเรื่องบางอย่าง หรือมีวิกฤตมา
คันความสุขของเรา ก็อยากให้คิดว่ามันเป็น
บทเรียนที่ทำให้เราได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เข้า
มาในชีวิต และใช้เป็นบทเรียนสอนใจว่าเรา
จะไม่ทำเหตุการณ์เช่นนั้นอีกต่อไป อย่าครุ่น
คิดแต่เพียงว่า เราผิดนะ เราแย่ เราดาวน์
แล้ว ขอให้ให้กำลังใจตัวเองในอันที่จะต่อสู้
กับชีวิตต่อไป ให้โอกาสกับตัวเอง ทำให้ทุก
สิ่งทุกอย่างให้ดีขึ้น



อย่าท้อกับชีวิตค่ะ...

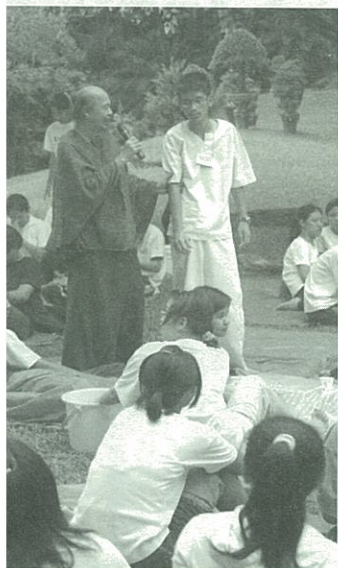
อิมอกอิมใจกับสาระในกิจกรรมภาคเช้าและความรักของหมู่
เพื่อนที่เด็ก ๆ กำลังร่วมสร้างให้เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติด้วยการพูด
คุยสื่อสารกันได้ทุกเรื่อง พร้อม ๆ กับการเปิดหัวใจที่จะรับฟัง นั่น
คือเครือข่ายของหัวใจเราทำร่วมกัน โดยมีคณะแม่ชีและพี่ ๆ ศิลปิน
ดาราที่เป็นขวัญใจของพวกเขาเป็นเพื่อนที่คอยส่งเสริมเป็นกำลังใจ

ทุกคนรับประทานอาหารกลางวันอย่างมีสติ พร้อมกับเสียง
บทธรรมตามสายซึ่งเป็นเสียงของเพื่อนที่กำลังบอกว่า อาหารมื้อนี้มา
จากไหน และมีผู้คอยยกและหิวโหยล้มตายมากมายในโลกใบนี้ ซึ่ง



จะทำให้เราตระหนักรู้มากขึ้นที่จะใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ และมีค่าใช้จ่ายกินอาหารไม่ทิ้งขว้างเท่านั้น ทุกคนยังมีโจทย์หลังรับประทานอาหารว่า เราจะทำประโยชน์อะไรได้บ้างหลังจากรับประทานอาหาร
มือนี้ หลังจากนั้นเด็ก ๆ ทุกคนได้มีโอกาสภาวนากับงานศิลปะมากมาย เช่น การทำผ้าบาติก ทำเทียน ทำตุ๊กตาให้น้อง หรือการปักผ้าตลอดจนการพับดอกบัว เยาวชนชายหญิงเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะกับการจดจ่อจิตใจที่งานของตนแบบ ‘กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน’

มือกร้าน ๆ ของเด็กช่างกลประคองผ้าผืนน้อย เขากำลังทำตุ๊กตาตัวเล็ก ๆ ด้วยหัวใจอ่อนโยน



ภาพวาดเมล็ดพันธุ์ในผ้าบาติกกับฝีมือการแต่งแต้มหยดเทียน คือความหมายในจิตใจที่เด็ก ๆ มีด้วยกัน นั่นคือเมล็ดพันธุ์แห่งความดีงามที่พร้อมจะเติบโต

เทียนเล่มเล็กที่สองมือของทุกคนประคองทำด้วยตนเองนั้น คือสิ่งที่เรานัดหมายที่จะนำมาอธิษฐานจิตก่อนจะนอนในคืนนี้

เวลาบ่ายแดดร้อนลมตกลม เสียงระฆังแห่งสติเตือนให้ทุกคนล้างมือเตรียม

จิตที่เป็นสมาธิที่ระคองไว้ดีแล้วมาเรียนรู้เรื่องยากให้สนุก นั่นคือ การเรียนรู้วงจรของความทุกข์ว่าเกิดขึ้นได้โดยอาศัยเหตุปัจจัยที่ เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท กับอาจารย์ อำนวย กลั่นประษา ผ่านงาน ศิลปะ อันเป็นวิธีการที่จะทำให้ทุกคนเพลิดเพลินที่จะมาทำความเข้าใจกับเรื่องของชีวิตที่มีความละเอียดซับซ้อน และเรียนรู้เรื่องยาก ให้ง่ายขึ้น



หลังจากสวดมนต์ทำวัตรในช่วงเย็น คุณเบิ้ล นาดาชา คอฟแมน ดารานางแบบที่ทุกคนรู้จักมาร่วมส่งกำลังใจ หลังจากนั้นทุก

คนร่วมกันจุดเทียนอธิษฐานจิต ปิดไฟทุกดวง มีเพียงแสงเทียนที่สว่างขึ้น เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้นที่ใด ความมืดก็หายไป เสียงสวดให้พรตัวเองของเด็กทุกคนก็ก้อง และร่วมเรียนรู้ไปกับคำอธิบายของคำแปลที่พรรณนาถึงชัยชนะของพระพุทธองค์ที่มีต่อพญามาร ในบทพุทธวิธีชนะมาร เป็นการอธิษฐานจิตของเด็ก ๆ เพื่อฝึกที่จะให้ตนมีชัยชนะต่อความต้อดั่งใจจิตใจ ตลอดทั้งความมีทิฐฐิหรือความรู้ผิดทั้งหลาย และมีชัยชนะที่จะไม่หลงเข้าไปสู่อบายมุขอันเป็นหนทางแห่งความเสื่อมโดยประการทั้งปวง

วันอาทิตย์ วันสุดท้ายของค่ายอบรม เริ่มต้นวันใหม่ด้วยเสียงสวดมนต์และการอธิษฐานจิตร่วมกันอีกครั้งที่ลานโพธิ์ วงกลมวงใหญ่มือต่อมือที่จับกันไว้มั่น และการอธิษฐานที่จะพัฒนาสติปัญญาและความรักที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างκανติ...

กิจกรรมช่วงเช้าหลังจากรายการวิทยุสาวิกาสิ้นสุดลง สิ้นนำสนใจที่เป็นกำลังใจจาก เต็บบี บาซุ คือ

“ในช่วงวัย ๑๗-๑๘ ปี ของเราก็คือเป็นช่วงที่ผ่านได้ยากมาก แต่ก็เป็นช่วงที่เราได้เรียนรู้อะไรมากมายเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อม เพื่อนฝูง ความรัก หรือสังคมใหม่ ๆ ถ้าเรามีโอกาสมาฝึกแล้วถือเป็นโชคดี เพราะเราจะได้เรียนรู้ตัวเองในขณะที่เรากำลังอยู่ในวัยอันตราย เพราะมีสิ่งล่อตาล่อใจเยอะ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามขอให้เราคิดถึงสิ่งที่เราได้เรียนรู้ในวันนี้และเอาไปปฏิบัติด้วย เพราะมันจะทำให้เราทำความไม่ดีได้ซ้าลง ซึ่งความไม่ดีจะเป็นทุกข์กับตัวเรา

ในที่สุด โดยเราลืมนึกว่าผลเสียที่ตีกลับ
มานั้น เราจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบเอง
ภายหลัง ทั้งนี้บางครั้งก็หนักหนาสาหัส
แล้วบางครั้งบางสิ่งบางอย่างที่ทำลงไป
แล้วก็แก้ไขอะไรไม่ได้ แต่หากเราใช้
ธรรมะในการดำรงชีวิต เราจะมีโอกาส
ทำพลาดน้อยลง และจะมีความสุขได้
มากขึ้นค่ะ...


“ในช่วงดีของเรา แต่ก่อน
ถ้าคุณแม่กระทบมา ก็กระทบกลับ
เลย ใช้อารมณ์และการประชดประชัน
เด็บบี้เชื่อว่าเด็กไทยถูกสอนไม่ให้ก้าวร้าว แต่กลับไประบายออกใน
ทางทำร้ายตัวเอง ซึ่งหนักพอ ๆ กันเลย เพราะมันก็เท่ากับการ
ทำร้ายคุณพ่อคุณแม่ และคนที่เจ็บกว่าเราก็คือคุณพ่อคุณแม่
เอง”

พร้อมกันนี้ก็จะมีเพลงเพื่อการสร้างสรรค์ชีวิตจากศิลปิน ดินป่า
จิววัน ก่อให้เกิดบรรยากาศครอครวอันอบอุ่น

“เด็ก ๆ คือดอกไม้บานของแผ่นดิน” ท่านแม่ชิตันสนีย์กล่าว
ไว้เช่นนั้น และการทำงานสร้างโลกโดยผ่านเด็กก็ยังคงมีอย่างต่อเนื่อง
ในชุมชนเสถียรธรรมสถาน เพื่อเป็นการถวายกตัญญูต่อท่านอาจารย์
พุทธทาสภิกขุ เนื่องในวันพุทธทาสที่ ๒๗ พฤษภาคม ซึ่งท่านมี



มรดกที่ฝากไว้เกี่ยวกับเยาวชน คือ

“เด็กทั้งหลายนั้นแหละ คือผู้สร้างโลกในอนาคต
เราจงพากันสร้างโลก โดยผ่านการสร้างเด็ก
อย่างถูกต้องเสียแต่บัดนี้เถิด
อย่าปล่อยให้เด็กให้เป็นไปตามบุญตามกรรมเลย
จึงจะเป็นการกระทำที่มีความรับผิดชอบอย่างสูงสุด
ของบิดามารดา ครูบาอาจารย์แห่งยุคนี้
ถือว่าเป็นยุคของสติปัญญา” 

อธิบายมุข ๖ (ช่องทางของความเสื่อม, ทางแห่งความพินาศ, เหตุย่อยยับแห่งโคตรทรัพย์)

๑. ติดสุราและของมีเงินเมา มีโทษ ๖ อย่างคือ ๑) ทรัพย์หมดไป ๑ เห็นชัด ๒) ก่อการทะเลาะวิวาท ๓) เป็นบ่อเกิดแห่งโรค ๔) เสียเกียรติเสียชื่อเสียง ๕) ทำให้ไม่รู้อายุ ๖) ทอนกำลังปัญญา ๒. ชอบเที่ยวกลางคืน มีโทษ ๖ อย่างคือ ๑) ชื่อว่าไม่รักษาทัว ๒) ชื่อว่าไม่รักษาลูกเมีย ๓) ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ ๔) เป็นที่ระแวงสงสัย ๕) เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือข่าวลือ ๖) เป็นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก ๓. ชอบเที่ยวดูการละเล่น มีโทษโดยการงานเสื่อมเสียเพราะใจกังวลคอยคิดจ้องกับเสียเวลาเมื่อไปดูสิ่งนั้น ๑ คือ รำ ขับร้อง ดนตรี เสภา เพลง เกิดเทิง ที่ไหน ไปที่นั่น ๔. ติดการพนัน มีโทษ ๖ คือ ๑) เมื่อชนะยอมก่อเวร ๒) เมื่อแพ้ก็เสียค้ายทรัพย์ที่เสียไป ๓) ทรัพย์หมดไป ๑ เห็นชัด ๑ ๔) เข้าที่ประชุมเขาไม่เชื่อถ้อยคำ ๕) เป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อนฝูง ๖) ไม่เป็นที่พึงประสงค์ของผู้ที่จะหาคู่ครองให้ลูกของเขา เพราะเห็นว่าจะเลี้ยงลูกเมียไม่ไหว ๕. คบคนชั่ว มีโทษโดยนำให้กลายเป็นคนชั่วอย่างคนที่ตนคบทั้ง ๖ ประเภทคือ ได้เพื่อนที่จะนำให้กลายเป็น ๑) นักการพนัน ๒) นักเลงหญิง ๓) นักเลงเหล้า ๔) นักเลงของปลอม ๕) นักหลอกหลวง ๖) นักเลงหัวไม้ ๖. เกียจคร้านการงาน มีโทษ โดยทำให้ยกเหตุต่าง ๆ เป็นข้ออ้างผัดเพี้ยนไม่ทำการงาน โภคะใหม่ก็ไม่เกิด โภคะที่มีอยู่ก็หมดสิ้นไป คือให้อ้างไปถึง ๖ กรณีว่า หนาวนัก ร้อนนัก - เย็นไปแล้ว ยังเข้านัก - หิวนัก อิ่มนัก แล้วไม่ทำการงาน (ที่มา : พจนานุกรม ฉบับประมวลธรรม พระธรรมปิฎก)

ส่วนหนึ่งของความในใจจากเยาวชน
หลังการเข้าค่าย
‘เยาวชนสนใจธรรมะ’
ณ เสถียรธรรมสถาน





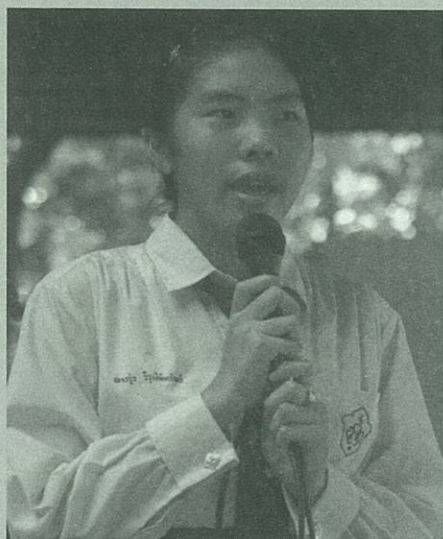
พัชรินทร์ พึ่งเย็น
โรงเรียนสตรีวรนาถบางเขน

เป็นสถานปฏิบัติธรรมที่สวยงาม
ผู้คนก็เป็นมิตร
กิจกรรมต่าง ๆ ก็ปล่อยตามสบาย
ไม่เข้มงวดจนเกินไป
ทำให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสงบและสบายใจ
ถ้ามีโอกาสจะมาอีกแน่นอน



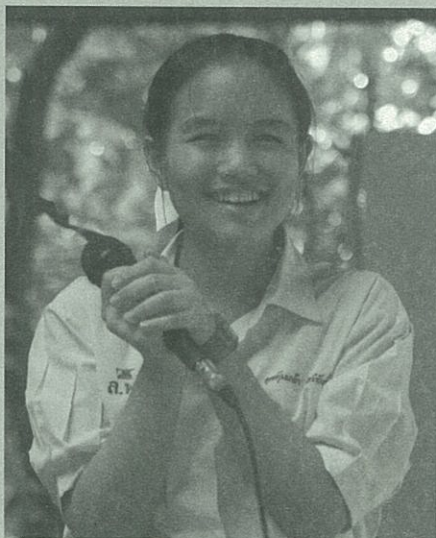
วิลาวรรณ แซ่อึ้ง
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน

ไม่เคยเข้าสถานปฏิบัติธรรมมาก่อน
เมื่อมีโอกาสได้เข้ามา
ก็รู้สึกประทับใจในสถานที่และคนที่นี่
เป็นสถานที่ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมมากที่สุด
ดีใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการเข้าค่ายครั้งนี้
เพราะให้ประสบการณ์กับชีวิตมากมาย



ดาวรุ่ง วิรุฬห์กริพย์
โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์

มาจากโรงเรียนคริสต์
และไม่เคยเข้าค่ายพุทธศาสนามาก่อนเลย
แต่พอได้เข้าค่ายนี้ ก็ได้นั่งสมาธิ ได้เดินจงกรม
รู้สึกสบายใจ และก็ได้เพื่อนมากมาย
จะนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าค่ายนี้
ไปเผยแพร่ในโรงเรียน และปฏิบัติตามอย่างเต็มกำลัง
ถ้ามีโอกาสจะกลับมาอีกครั้งค่ะ



คึมเกล้า จิตธิชินธ์
โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม

ถ่าย 'เยาวชนสนใจธรรมะ' ที่เสถียรธรรมสถาน
เป็นถ่ายที่เมื่อได้สัมผัสแล้วรู้สึกสบาย ๆ
ไม่ตึงจนเครียด
และไม่หย่อนจนขาดความเข้มงวด



ปฐมพร อัทธนาภิรมล
โรงเรียนเมี่ยมสาริตวิฑพระศรีมหาธาตุ

เวลาที่มาเสถียรธรรมสถาน
ส่วนใหญ่จะต้องมีปัญหายุ่งทุกครั้ง
แต่พอมาถึงก็จะดีขึ้น
รู้สึกเป็นสุขและสบายใจ
สำหรับการมาเข้าค่ายครั้งนี้ ก็รู้สึกเช่นเดิม
แต่มีความสุขเพิ่มขึ้นมาด้วย
เพราะได้เพื่อนมากมาย และต่างก็มีอัธยาศัยดี



ชณพล ราชพิตร
โรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย

ได้รับประโยชน์มากมายจากที่นี่
ตัวอย่างเช่น อยู่บ้านตื่นหกโมงเช้า อยู่ที่นี่ตื่นตีสี่
ถ้าผมตื่นอย่างนี้ทุกวันเป็นเวลาหนึ่งปี
ผมจะมีเวลาเพิ่มขึ้น ๗๐๐ กว่าชั่วโมง
หมายความว่า
ผมจะมีเวลาทำอะไร ๆ เพิ่มขึ้นหนึ่งเดือน
ซึ่งถ้าเป็นไปเรื่อย ๆ ชีวิตก็จะมีคุณค่าขึ้น
และการเดินทางกรมก็ทำให้มีสติรู้ตัวมากขึ้นครับ



ทูกร์มีไว้ให้นิเคิน ทูกร์ไม่มีไว้ให้นิเคิน
 ดนส่วนมาก มักจะ 'เมิน' ทูกร์
 มีเพียงสองคนคือ 'เนิน' ทูกร์
 มนุญชฺ์ทราจน ลัดม เริ่ม ต้ม ถั่วอบ 'ทรเมินทูกร์'
 แต่จะไว้ก็ง 'พรเนินทูกร์' หรือ 'ไม'...
 ขึ้นอยู่กับ ทรพิตมมากลัดวิญญู
 ะ: ทราบ 'ทรเมิน' ไว้คู่ 'ทรเนิน'
 ลัดทรเดินทบที่ มี: มอนทรแห่งทรเวิน
 ที่จ: ไม้ 'เพลิน' ในทูกร์...
 คู่ทร 'พัน' ทูกร์ ร่วมกัน



การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง

ตามรอยพระยุคลบาทพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าอทิตยาทรกิติคุณ

ชุดของขวัญทางธรรม โดย แม่ชีต้นสนีย์ เสถียรสุต



เห็นทุกข์ เพื่อ ไม่ทุกข์

ในวาระส่งความสุขและความปรารถนาดี
แด่ผู้ที่ท่านเคารพรัก

ขอเชิญท่านมอบธรรมะของพระศาสดา

ในรูปแบบ VCD และ DVD ชุด “ตามรอยพระยุคลบาทพระศาสดา”

ที่ถ่ายทำ ณ สังฆเวชนิยสถานทั้งสี่ ประเทศอินเดีย

ด้วยเนื้อหาและเรื่องราวของ

พระพุทธเจ้าสอนอะไร

ผู้หญิงกับการบรรลุธรรม

“ธรรมะ” กับการดำเนินชีวิตให้มีความสุข

โดยผู้หญิง ๓ วัย ๓ ความคิด ๓ สถานะ

แม่ชีต้นสนีย์ เสถียรสุต, ซ่อมผกา วิริยานนท์ และนี่นำ ศีตะปิ่นย์ เมอลเลอร์



VCD ราคา ๔๘๘ บาท จำนวน ๔ แผ่น (๔ ชั่วโมง)

DVD ราคา ๘๘๘ บาท จำนวน ๒ แผ่น (๔ ชั่วโมง)

แถมฟรีหนังสือ ‘ผู้หญิงกับการบรรลุธรรม’ ๑ เล่ม

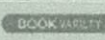
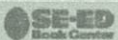
โดยรายได้เพื่อสนับสนุนการทำงานของ ‘สาวกาลศึกษาลัย’

“ขอให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา”

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เสถียรธรรมสถาน ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕, ๐-๒๕๑๐-๖๖๘๗

มีจำหน่ายที่



มาช่วงกับสนธิสนทนในใจภาวนาใจจริง เท้าใจ และมีธรรมะในการดำเนินชีวิต เพื่อสังคมที่สงบเย็นและเป็นสุข

ด้วยการส่งวิถีชีวิต ‘ตามรอยพระยุคลบาทพระศาสดา’ กลับไปที่โรงเรียนของคุณ

ในทุกการโอกาสแห่งความระลึกถึงและ ความปรารถนาดี

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง

อึดตา

ในชีวิตของมนุษย์เรา ทุกคนคงต้องเผชิญกับปัญหา มากบ้างน้อยบ้าง ต้นตอของปัญหาทุกชนิด ถ้าจะลองวิเคราะห์ให้ดี ก็อยู่ที่ 'อึดตา' หรือตัวตนนี้ละ

ทุกอารมณ์ของมนุษย์พัวพันอยู่กับคำนี้ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ โกรธ เกลียด รัก ชอบ ดีใจ มันก็เกิดจากความรู้สึกที่สัมพันธ์ กับ 'อึดตา' นี้แหละ

หมอรู้จักคำว่า 'อึดตา' โดยบังเอิญจนเริ่มสังเกต ติดตาม ธรรมชาติของคำนี้

วัยเด็กของหมอมีทั้งทุกข์และสุข แต่ความทรงจำดูจะไปทาง ความสุขเป็นส่วนใหญ่ จำได้ว่าความทุกข์ครั้งแรก ๆ ในชีวิตน่าจะเป็นตอนอยู่ชั้นอนุบาลโน้น สมัยนั้นเขามีธรรมเนียมว่าวันเกิดของ

ใครต้องเอาของขวัญมาแจกเพื่อนในห้อง
จำได้ว่าวันเกิดของหมอกก็เอาตุ๊กตาตัวเล็ก ๆ
มาแจกเหมือนกัน แต่เกิดอะไรขึ้นก็ไม่รู้จึง
ทะเลาะกับเพื่อน เลยเอาตุ๊กตาคืนจากเขา

ตอนนั้นอารมณ์เป็นยังไงก็จำไม่ได้
แต่พอผ่านมาแล้ว สิ่งที่อยู่ในใจกลายเป็น
ความทุกข์เล็ก ๆ ขนาด ที่เรียกว่าความอาย
บวกความเสียใจนิด ๆ ว่าทำไมถึงไปเอาของ
คืนจากเพื่อน

จากนั้นสิ่งที่อยู่ในความทรงจำมีแต่
ความสุข ความสนุกที่ได้เล่นกับเพื่อน ๆ
ความทุกข์ครั้งที่หนักหนาครั้งแรกในชีวิตน่า
จะเป็นเหตุการณ์ที่ไปทำให้เพื่อน ๆ โกรธ
โดยไม่ตั้งใจ เพราะมัวแต่มุ่มม่นกับความถูกต้อง
ตามที่คุณครูสอน เห็นข้อสอบรั้วก็เลย
ไปบอกคุณครูเพื่อให้เปลี่ยนข้อสอบ แต่แทน
ที่จะเปลี่ยนข้อสอบใหม่ กลายเป็นว่าคุณครู
ย้อนกลับมาลงโทษนักเรียน หมอผู้เป็นต้น
เรื่องก็เลยถูกเพื่อน ๆ ไม่พูดด้วยเสียหลาย
อาทิตย์

ความเสียใจ ความไม่เข้าใจว่าทำไม
เหตุการณ์กลายเป็นเช่นนี้ ทำให้ความขี้สงสัย

**ในชีวิตของ
มนุษย์เรา
ทุกคนคงต้อง
เผชิญกับ
ปัญหาบางอย่าง
น้อยบ้าง
ต้นคอบของ
ปัญหาทุกชนิด
ถ้าจะลอง
วิเคราะห์ให้ดี
ก็อยู่ที่
'อัตตา'
หรือ
ตัวตนนี่ละ**



ของหมอเริ่มตั้งคำถามกับวิถีคิดของมนุษย์ทั้งของเราทั้งของคนอื่น

หมอเริ่มเรียนรู้ว่าความคิดของเราเป็นตัวกำหนดการกระทำ แต่การกระทำแบบเดียวกันอาจเกิดมาจากความคิดที่แตกต่าง ในอีกด้านก็ได้รู้วามมนุษย์เรามองการกระทำแบบเดียวกันแต่มีปฏิกิริยาตอบสนองไม่เหมือนกัน

ปฏิกิริยาที่ออกไปทางด้านลบถูกเรียกว่า 'คิดมาก' หรือ 'มองโลกในแง่ร้าย' 'อคติ'

อย่างที่บอกว่าของอย่างเดียวกัน เหตุการณ์อย่างเดียวกัน แต่คนอาจมองต่างกัน พื้นฐานที่ทำให้มองต่างกันมาจากใจของแต่ละคน ถ้าเราเอาตัวเราเข้าไปผูกมาก ๆ ก็มักจะคิดแล้วเป็นลบมากกว่าเป็นบวก

ความคิดลบมีอะไรบ้าง เริ่มตั้งแต่เบา ๆ ไปจนหนักหน่วง เช่นรำคาญ เหม็นขี้หน้า หมั่นไส้ ระวัง อิจฉา เกลียด โกรธ อาฆาต

ความที่ตัวของหมอไม่เคยมีความคิดแบบนี้รุนแรงเพราะชีวิตวัยเด็กของเราบริสุทธิ์ อยู่โรงเรียนประจำร่วมกับเพื่อน พี่ และน้องที่มีความต่าง กลับไม่เคยคิดอิจฉาเพื่อนที่รวยกว่า สวยกว่า เก่งกว่า เวลาที่หมอมีความทะเยอทะยานอยากสอบได้คะแนนดี ๆ ก็จะใช้วิธีพัฒนาตัวเอง แต่ไม่ใช้วิธีแข่งกับเพื่อน ๆ เวลาอยากฝึกอยากเก่งด้านไหน ก็เพราะคิดอยากเก่งเอง ไม่ใช่อยากจะชนะใคร ชีวิตเติบโตมาโดยไม่เคยผจญกับปัญหาของการคิดด้านลบจากคนอื่น จนเมื่อสอบเข้าเรียนแพทย์ที่มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งในตอนแรกเป็นการ

เรียนรวมของแพทย์ศิริราช รามธิบดี คณะ
ทันตแพทย์ เกษัชศาสตร์ และวิทยาศาสตร์
เมื่อขึ้นปี ๒ ทุกคนต้องเตรียมตัว
แยกย้ายกัน แต่ส่วนใหญ่อยากเรียนเหมือนกัน
ทั้งนั้นทำให้ต้องมีการแข่งขันกันอย่างรุนแรง
การมาจากโรงเรียนผู้หญิงล้วนทำให้ไม่เคยมี
ประสบการณ์ของการแข่งขัน ทุกคนมีความ
อิสระเป็นตัวของตัวเองโดยไม่มีการทะเลาะ
กัน

การแข่งขันที่เกิดจากวิธีคิดในการ
เอาชนะคนอื่นทำให้คำว่า 'อึดตา' เริ่มแสดง
อาการ เพราะทุกคนต้องพยายามถีบตัวขึ้นไป
อยู่ในแถวต้น ๆ เพื่อให้ถูกเลือกเรียนแพทย์
ได้ นั่นละคือเหตุการณ์ที่ได้เห็นนิสัยของผู้
คนหลากหลายแบบที่พยายามทำให้ตัวเอง
เก่งกว่าคนอื่น โดยหวังวิชา งามอะไรก็บอก
ว่าไม่รู้

นี่คือเหตุการณ์ที่เรียกว่า ไม่อยาก
ให้คนอื่นได้ดีกว่าตัวเอง

ประสบการณ์ในชีวิตหมอมมีเรื่องราว
ของ 'อึดตา' มากมาย โดยเฉพาะ ๖-๗ ปี
มานี้ เพราะความดั่งที่เข้ามาในชีวิตจนทำให้

**หมอเริ่ม
เรียนรู้ว่า
ความคิด
ของเรา
เป็นตัวกำหนด
การกระทำ
แต่การกระทำ
แบบเดียวกัน
อาจเกิดมาจาก
ความคิด
ที่แตกต่าง**



มีปัญหา เรื่อง 'อัตรดา' สองด้าน ด้านแรกคือตัวหมอเองอาจหลงความ
ดั่งเอามาเป็นสมบัติของตัวเอง แต่ในอีกด้านหนึ่งเป็นเรื่องของการ
กระทบ 'อัตรดา' ของคนอื่น อันนี้หนักหน่อย

ลำพังตอนยังไม่ดัง ไม่เคยเป็นที่รู้จักก็ระวังเรื่องนี้อยู่แล้ว การ
สนุกสนานกับการทำงานในระบบราชการอาจทำให้คนอื่นไม่ชอบ นี่คือ
จุดเริ่มต้นคิดหาสาขาเฉพาะทางที่จะเรียนต่อ ซึ่งในที่สุดก็เลือกเป็น
พยาธิแพทย์ ทำงานในห้องส่วนตัว ไม่ค่อยมีเพื่อนร่วมวิชาชีพ มี
แต่ลูกน้องกับชิ้นเนื้อของคนไข้ ทำงานสนุกสนานมาได้ตลอดแปดปี

การยึดติดอัตรดา มักทำให้เกิดทุกข์ได้ง่าย!

เราจะสังเกตได้ว่าคนไหนมี 'อัตรดา' มากดูได้จากการตอบโต้
เวลาเกิดเหตุการณ์กระทบกับ 'อัตรดา' ของเขา

วิธีจัดการกับ 'อัตรดา' ที่หมอลองใช้ดูคือการพยายามมองออก
จากตัวของเราเอง และการถอยออกไปยืนอยู่ข้างนอกตัวตน แล้วคิด
ว่าเราเป็นคนอื่นที่กำลังมองดูตัวเราเอง จะทำให้เข้าใจเรื่องของ 'อัตรดา'
มากกว่านี้

คนที่หมกมุ่น สนใจแต่เรื่องของตนเอง มักจะมีลักษณะของ
การไม่ยอมคน โวยวาย อาฆาต เมื่อรู้สึกตัวว่ามีใครมาทำอะไรตัวเขา
ยิ่งมีความลุ่มหลงว่าตัวเองเก่ง สวย ดี เด่นกว่าใคร ยิ่งมีปัญหามาก
มาย การพยายามมองออกไปจากตัวเองจะทำให้เห็นโลกกว้าง มอง
เห็นแนวทางที่มีมากกว่าที่เราจะคิดได้เอง

หมอเจอบุคคลแบบนี้ตลอดชีวิต เพราะคนเรียนแพทย์มักมีแต่
คนเก่ง คนไหนเชี่ยวชาญทางเดียวกันก็จะได้เห็นความไม่ยอมลงให้กัน

เรียกว่าคนละคร้ายกัน ปัญหาเช่นนี้มักพบในคนที่ฉลาด เรียนสูง ๆ หากคนที่เขาคิดว่าด้อยกว่าตัวเขาได้ดีกว่า มักจะมีปฏิกิริยาตอบรับไม่ได้ เรียกว่าหลงตัวเอง

อีกด้านหนึ่ง หมอเคยลองสมมติตัวเองให้ออกไปยืนดูตัวของเรา โดยทำใจให้เหมือนว่าไม่ใช่ตัวเราสมัยเมื่ออยู่โรงพยาบาลรามาธิบดี เคยถูกอดีตหัวหน้างานใช้วาจาหยาบคายต่อหน้าธารกำนัล ความรู้สึกที่มีเป็นเพียงความเสียใจ ซึ่งเมื่อสภาพจิตใจดีขึ้น หมอก็ลองเอาตัวไปนั่งในใจของเขาดูว่าคิดอะไรถึงออกมาด่าเรา ในที่สุดก็เข้าใจว่าเพราะตัวเราเองเด่นดัง รวมทั้งเป็น Celebrity ทำให้คนที่เคยมีตำแหน่งนี้หมดโอกาสเมื่อเข้าใจก็เลยกลายเป็นความรู้สึกปลงกับตัวเองว่า เออหนอ โชคชะตาต้องเล่นตลกเหมือนเดินไม่ดูตาม้าตาเรือไปกระทบกระทั่งความรู้สึกหรือ 'อึดตา' ของผู้อื่นเขา

คิดแบบนี้ทำให้เกิดการคลายลงของอารมณ์ลบ เริ่มทำใจได้ กับการถูกผู้อื่นแตะ 'อึดตา' ของเราเอง

**เรา:
สังเกตได้ว่า
คนไหน
มีอึดตามาก
ดูได้จาก
การตอบโต้
เวลา
มีเหตุการณ์
กระทบ
กับ 'อึดตา'
ของเขา**



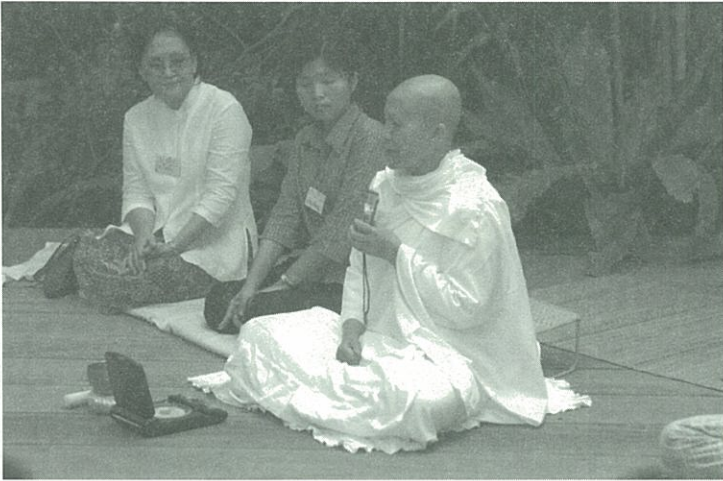
คุยกันประสา วงศาคณาญาติ

วันนี้ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๔๗ ที่เสถียรธรรมสถาน บ้าน
คุณยายจามีสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้นที่น้ำตกหลังถ้ำดิน ด้วยฝีมือของลุง
ช่างไม้ที่ใช้เวลาเพียงหนึ่งสัปดาห์ เนรมิตให้ลานดินของโรงเรียนพ่อแม่
กลายเป็น 'ลานบ้าน' ที่มีไม้กระดานแผ่นกว้างเนียนเรียบน่านั่ง มี
ลำธารดินน้ำลมไฟไหลผ่านอย่างเอื่อย ๆ ช่างเหมาะเหลือเกินสำหรับ
ทั้งหมด ๆ วัยหัดคลาน วัยเตาะแตะ และวัยซุกซน เป็นที่ที่คุณพ่อ
คุณแม่คุณย่าคุณยายจะได้มาเอกเขนกเฝ้าดูเด็ก ๆ เล่นเก็บดอก
ลั่นทมที่ร่วงหล่น เล่นหย่อนเท้าให้ลำธารเย็นเจิบไหลผ่าน แล้ว
ก็มีพระพุทธรูปกระเบื้องสีเขียวยิ้มน้อย ๆ หน้าตาใจดีให้เด็ก ๆ ได้
กราบด้วย มีท่อน้ำที่มองไปจะเห็นบึงบัววิกตอเรีย ลานไทร เรือนไทย
และด้านที่ลำธารไหลผ่านจะเห็นห้องพระบรมสารีริกธาตุ



ลานโรงเรียนพ่อแม่เพิ่งสร้างเสร็จเมื่อคืนนี้ บัจจุบันส่วนหนึ่งจากกระปุก 'แม่ชี่น้อย' ของชาวเก่าแก่น้อยแห่งร้าน 'ไอดีมธรรมรส' กว่า ๓,๐๐๐ คน เราจึงได้ลานโรงเรียนพ่อแม่ที่ไม่ใช่การเรียนในห้องเรียน แต่เรียนอยู่กับธรรมชาติ และวันนี้ก็จะเป็นการเปิดใช้ลานโรงเรียนพ่อแม่เป็นครั้งแรกในการล้อมวงคุยกันประสาวงศาตคณาญาติครั้งที่ ๑ ในโครงการ 'จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์' (สนับสนุนโดย สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ)

เช้าวันนี้ เมื่อพระอาทิตย์ขึ้น นกร้องจ๊ิบ ๆ น้ำตกไหลริน ดอกลิ้นทมร่วง ทุกอย่างดูงดงามและสดชื่น แล้วผู้หญิงที่ตั้งใจจะทำอะไรดี ๆ ร่วมกันก็ทยอยกันมาจำนวน ๓๕ คน



หลังจากชวนกันไปอธิษฐานจิตที่ห้องพระบรมสารีริกธาตุแล้ว
เราก็มาล้อมวงพูดคุย

คุณยายจำชนวนว่า “มาฟังเสียงหัวใจเต้นกัน” แล้วคุณยาย
จำก็เปิดอุปกรณ์ไฮเทคอย่างหนึ่ง หน้าตาเหมือนเครื่องเล่นซีดีพกพา
คุณยายจำบอกว่า

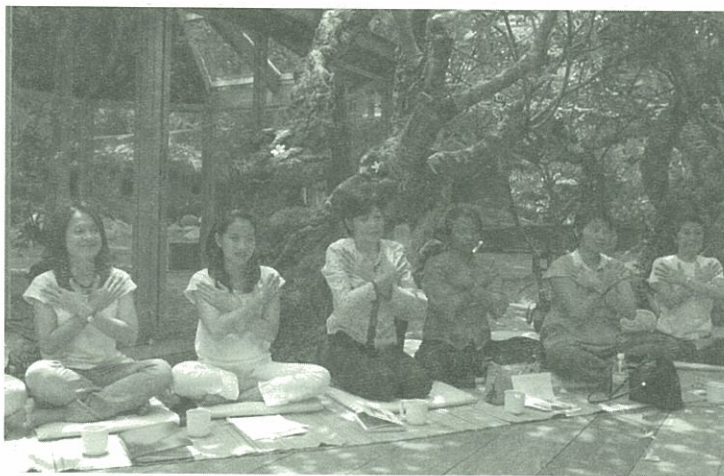
“เมื่อคืนนี้ตอนใกล้เที่ยงคืนเขากำลังใส่กระจกบานสุดท้าย
เพื่อให้ห้องเรียนพ่อแม่สัปดาห์ที่สุดเพื่อหลาน ๆ แม่นึกถึงเพื่อนแม่
คือเควินและวิกตอเรีย เขามอบเครื่องนี้ให้แม่ แม่ไม่รู้เลยว่ามีเสียง
หัวใจอยู่ในนี้ แต่พอใส่ถ่านแล้วลองกดไล่ไปจนจบ เพลงที่ ๒๐...เป็น
เสียงหัวใจเต้น...แม่อีกคิดว่าเป็นเสียงหัวใจแม่เต้น เต้นอยู่ด้วยความ
กตัญญูต่อท่านอาจารย์พุทธทาสเพราะวันนี้เป็นวันล้ออายุท่านอาจารย์

ท่านสอนว่า...หายใจเข้าสงบเย็น หายใจออกเป็นประโยชน์...แม็กก็ถือเจ้าเครื่องนี้ ภาวนากับเสียงหัวใจเต้นมาแต่เช้ามืด แล้วแม็กก็แนะนำให้พวกเรารู้ว่าแม็กมีเครื่องมือใหม่ ชวนพวกเราเดินเล่น แล้วแม็กก็เอามือไปลูบหลานในท้องของแม่ไพรวรรณ และแม็กก็รู้สึกได้ว่าหัวใจหลานเต้น แม็กก็กลับมาหนึ่งทีนี้แล้วเปิดเสียงหัวใจเต้น ไม่ได้ตั้งใจไว้ก่อน แต่แม็กก็รู้ว่าเราเริ่มต้นถูก ไม่ใช่แต่เพียงใจเต้น แต่ต้องรู้ว่าใจสงบเย็นและเป็นประโยชน์ ทุกวันนี้เราได้ยินเสียงหัวใจของเราใหม่ เวลาเราได้ยินเสียงหัวใจ หัวใจเราเต้นด้วยภาวะจิตอย่างไร เป็นจิตประภัสสรหรือมีกิเลสครอบงำ”

แล้วคุณยายแจ็กก็เปิดวงสนทนาด้วยการชวนพวกเราภาวนากับเสียงหัวใจเต้น โดยการสงบและสังเกตตนเองว่า

“เมื่อฟังเสียงหัวใจเต้นแล้วคิดอะไรกันบ้าง?”

จากนั้นเราจึงเริ่มแนะนำตัว และบอกว่าเราคิดอะไรเมื่อได้ยินเสียงหัวใจเต้น โดยเริ่มจากคุณแม่นางพยาบาลที่มีลูกเล็กที่สุดคือเพิ่งตรวจพบว่าตั้งครรภ์หนึ่งเดือนเมื่อวานนี้ไล่เสียงมาจากคุณแม่จากครอบครัวแนวพุทธที่ท้องสองได้หกเดือน แล้วจึงต่อด้วยคุณน้า คุณป้า และคุณยายเตือนใจ ศรีมารุต คุณยายนักดนตรีที่มาพร้อมลูกสาวครูต่อม อดีตพิธีกรรายการโลกใบจิว มีคุณแม่ท่านหนึ่งตั้งครุภักดิ์ได้สองเดือน ขอบอกความในใจที่มีต่อลูกด้วยเสียงเพลง ‘สองมือแม่’ ในชุดชมสวน ซึ่งมีพ่อธเนสกับแม่สุชาช่วยใส่ทำนองให้ ทำเอาพวกเราซาบซึ้งตามไปด้วย



“เจ้าคือ เลือดเนื้อของแม่ แม่เฝ้าถนอมรักษา
นอนอยู่ในท้องแม่มา เป็นดังแก้วตาดวงใจ
จะเลี้ยงเจ้าให้เข้มแข็ง ด้วยแรงสองมือให้ได้
อ่อนโยนด้วยกาย วาจา ใจ เติบใหญ่ให้เป็นคนดี”
คุณยายจำเล่าเสริมให้ฟังว่า

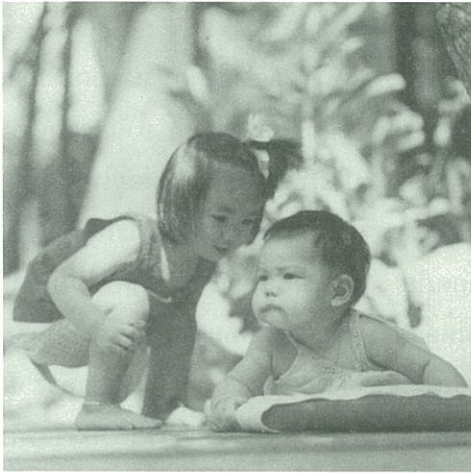
“เพลงนี้เราแต่งกันบนรถแท็กซี่ตอนไปดูงานของพระเซ็น
คิดถึงหลานบ้านสายสัมพันธ์ที่เริ่มคลาน เริ่มเดิน เริ่มจะเข้าสู่อนุบาล
ฝีมือแม่แล้ว แม่บอกครูอ้อย (อนุบาลบ้านรัก) ว่าแต่งเพลงให้แม่หน่อย
สิ เอาเด็กบ้านสายสัมพันธ์นะ ที่ไม่มีพ่อ ที่แม่เลี้ยงลูกเองนะ แต่ง
วันเดียวเสร็จ เราก็ร้องกันไปในรถ แท็กซี่ก็หันมามองกระจกหลังว่า
ผู้หญิงสองคนนี่ทำอะไรกัน ขอบคุณที่หลายคนชอบ เพราะเพลงนี้

ทำให้เด็กหลายคนไม่ถูกทำแท้ง”

จบเรื่องหัวใจเต้น คุณยายจำกั๊ชวณพวกเรากวนากับเพลง ‘ตั้งดอกไม้บาน’ เพื่อขอบคุณพ่อแม่ที่ทำให้เรารักเป็น และขยายความว่า ‘โครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์’ คืออะไร

“เพราะว่าเราถูกกระทบ แล้วไม่กระเทือน จึงทำให้เด็ก ๆ หลายคนปลอดภัย เพราะแม่เชื่อว่าแม่ทุกคนไม่มีเจตนาร้ายกับลูก แต่เวลาที่แม่หลงอารมณ์ ลูกคือเหยื่อ แม่อยากจะทำงานแทนหลาน ๆ โดยพูดกับพ่อแม่ทั้งหลายว่า เรอย่ำทำลายของที่เรารัก ด้วยอารมณ์ของเรา กรุณารักษาสิ่งที่เรารักด้วยการรักษาใจของเรา ถ้าเรารักษาใจของเรา เราจะรักษาสิ่งที่เรารักได้ทั้งหมดเลย ทุกครั้งที่เราหลงอารมณ์ ทุกครั้งที่เราดกเป็นเหยื่อของอารมณ์ คนที่เรา





รักคือเหยื่อของเรา แล้วเราถามตัวเราเองว่าเราเป็นสุขที่อยู่หรือ ที่เราเห็นสิ่งที่เรารักกำลังเป็นทุกข์ โครงการนี้เกิดขึ้นด้วยความสำนึกที่จะกตัญญูต่อแม่ กตัญญูต่อครูบาอาจารย์ กตัญญูต่อธรรมชาติ ออกซิเจนที่เราได้คือสิ่งที่ธรรมชาติมอบให้เรา เราจึงคืนคาร์บอนไดออกไซด์อย่างคนที่มีความตระหนักรู้มากขึ้น...

“ความจริงโครงการ ‘จิตประภัสสรตั้งแต่ต้นนอนอยู่ในครรภ์’ เป็นคำพูดที่แม่ได้มาในขณะที่ปฏิบัติธรรม รู้สึกเลยว่า เมื่อใดก็ตามที่แม่กำลังให้ออกาสกับชีวิตลูก และแม่ช่วยให้ ‘ทุนของชีวิตแก่ลูกคือจิตที่ไม่ขุ่นมัว’ นั้นสำคัญมาก ถ้าแม่ไม่ขุ่นมัว ลูกก็ไม่ขุ่นมัว... มันปฏิเสธสายสัมพันธ์ไม่ได้เลย ทุกครั้งที่แม่หายใจ ลูกก็ได้ลมหายใจของแม่นี้แหละเป็นลมหายใจของเขา แม่จะรู้หรือไม่รู้ก็ตามว่ามี

เขาอยู่ในห้อง แต่เขาได้ คุณแม่ท่านนี้เพิ่งรู้ว่ามิลูกเมื่อวาน แต่หนึ่งเดือนที่ผ่านมา ทุกความคิดมันตกลงไปที่ลูกหมดแล้ว เขารู้ในขณะที่เราไม่รู้ และเขารู้เร็วมากด้วย ฉะนั้น เราจะรักษาทุนของชีวิตของลูกในห้องโดยการรักษาใจของแม่อย่าให้ขุ่นมัว เป็นงานที่ชวนแม่และคนที่ต้องทำงานเรื่องแม่ทั้งหลายมาคุยกัน ไม่ว่าคุณจะทำงานเรื่องแม่ในกรณีไหน ๆ ก็ตาม คุณกำลังเป็นคุณแม่ คุณกำลังเป็นบุคคลที่ได้เรียนรู้อะไรบางอย่างจากการที่ได้เลี้ยงลูกมาแล้ว เราจะเกิดเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นเวทีที่จะมีผู้สมัครใจเดินเข้ามาคุยกันอย่างนี้ เราจะมาช่วยกันเฝ้าสังเกตว่า ตั้งแต่เด็กหนึ่งเดือนที่อยู่ในห้องของแม่ที่ตั้งใจที่จะรักษาจิตของแม่ให้เกลี้ยงเกลาจากกิเลสจะเป็นการรักษาจิตประภัสสรของลูกตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์ได้หรือไม่ ฉะนั้น แม่ทุกคนคือผู้ที่ต้องเฝ้าสังเกต จากนั้นแล้วกระบวนการของวงศาคณาญาติจะเกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงเด็กอยู่ในครรภ์ วงศาคณาญาติก็มีพวกเรานี่แหละ ตั้งแต่นักดนตรี นักกายภาพ แม่ที่ให้นมลูก คุณหมอในโรงพยาบาล บทความดี ๆ สำหรับแม่กับลูก แม่คิดว่าทั้งหมดสิ่งที่น่าสนใจมากก็คือว่า ในหนึ่งปีนี้เราต้องเดินทางไปด้วยกัน และลดตัวตนของเราเพื่อเฝ้าเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน ให้ทุกคนเฝ้าสังเกตและเรียนรู้โดยการบันทึกลงไป ในเอกสารสักเล่มหนึ่ง เพื่อเป็นการถอดความรู้ที่จะทำให้งานสร้างโลกโดยผ่านเด็ก ตั้งแต่การตั้งใจของแม่ที่จะให้การปฏิบัติจิตของหนึ่งชีวิตมาเกิดอยู่ในครรภ์มารดาที่ตั้งมั่นว่าฉันจะเป็นแม่ที่ดี แม่ต้องอธิษฐานจิตคือความตั้งใจมั่นว่า ‘ฉันจะเป็นแม่ที่ดี’ ไม่ใช่ขอให้ลูกตีมาเกิด แต่ฉันจะเป็นแม่ที่ดีหรือไม่



(จากซ้ายไปขวา) ธิดา มหาเปารยะ, รสนา โตสิตระกูล, ธเนศ สุขวัฒน์

ดีเป็นเรื่องของฉัน อย่างนี้ไม่ได้ อย่างนี้แม่เห็นแก่ตัว เพื่อปิดประตูแห่งความคิดที่เห็นแก่ตัวออกไปก่อน เราจะต้องจัดอธิษฐาน คือความตั้งใจมั่นที่จะทำให้สำเร็จ อธิษฐานไม่ใช่การอ่อนน้อม แม่ต้องตั้งใจมั่นที่จะอธิษฐานจิตว่า ‘ฉันจะรักษาชีวิตไม่ให้ถูกรอบงำอยู่ด้วยอารมณ์’ ถ้ารู้จะปล่อยให้เร็วได้อย่างไร เรามีทุกข์ไว้ให้เห็น ไม่มีไว้ให้เป็น ในคอนเซ็ปต์นี้คือ ถ้าหงุดหงิด จะถอดถอนความหงุดหงิดนั้นออกไปอย่างอ่อนโยนอย่างไร เพื่อรักษาจิตที่ประภัสสรของลูกในครรภ์ โดยเราจะเริ่มต้นพบกันไตรมาสละครั้งสำหรับแม่ท้องอย่างน้อย ๖๐ คน โดยพาพ่อมาด้วย มาฝึกการภาวนา ๔ เพื่อรักษาใจของแม่ระหว่างตั้งครรภ์ และเรามีเวทีให้แม่ที่ตั้งครรภ์ แม่ที่เตรียมจะมีครรภ์ หรือแม่ที่มีลูกแล้วและเห็นปัญหาของลูกออกมาแลกเปลี่ยนกันที่นี้ ถอดความรู้จากการปฏิบัติของพวกเราเป็นคู่มือสำหรับแม่ตั้งครรภ์สักเล่มที่เน้นเรื่องจิตใจทั้งหมด เพราะหนังสือเกี่ยวกับ



(จากซ้ายไปขวา) พญ.สุวิมล ชีวมงคล, พญ.เปรมฤดี ไปตะวนิช, วิษณุ บุนนาค

การดูแลกายมีอยู่มาก เราจะเติมสิ่งที่ขาดให้เต็ม แล้วแม่ก็อยากให้เรา
พวกเราคอยเฝ้าสังเกตตัวเอง ว่ามันทำได้หรือในสิ่งที่เป็นนามธรรม
เช่น เรารู้สึกอย่างไรบ้าง ถ้าจิตใจเธอดี ๆ เธอปลอดภัย มีกำลังของ
จิตที่บริสุทธิ์ระดับหนึ่ง จิตก็เริ่มตั้งมั่น จิตจะควรแก่การงานอย่าง
มาก คิดครั้งใดมันจะคมขึ้น พูดครั้งใดลูกฟังเรามากขึ้น ศักดิ์สิทธิ์
ขึ้น เพราะใจของแม่บริสุทธิ์ขึ้น เพราะใจของแม่ศักดิ์สิทธิ์ขึ้น...

“แม่อยากให้เราสังเกตนะะ ทุกครั้งที่แม่พูดด้วยจิตที่ไม่บริสุทธิ์
เพราะขุ่นมัวอยู่ด้วยพื้นฐานทางอารมณ์ ลูกจะต่อต้าน ไม่ใช่เพราะ
เด็กเริ่มรู้สึกต่อต้าน แต่เป็นเพราะวิธีการสื่อสารกับลูกที่ทำให้เด็กไม่มี
แม่เป็นกัลยาณมิตร เราจึงต้องพูดเรื่องการสื่อสารกันมากในโครง
การนี้ ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารทางจิต ทางวาจา หรือภาษากาย ภาษา
สัมผัส ทุกภาษา ต้องมาจากจิตที่ควรแก่การงาน แม่ทุกคนจึงต้อง
ฝึกเรื่องการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ ตั้งมั่น และควรแก่การงาน แล้ว



(จากซ้ายไปขวา) มินะ สพสมัย, ภัทรา สง่า, ยูฟา เพ็ชรฤทธิ์

ให้สังเกตต่อว่า แค่จิตควรแก่การงาน แค่เพียงตำริ สิ่งนั้นปรากฏ
ขึ้นจริงมัย ต้องทำพิสุจน์ ตำริสิ่งดี ๆ นะคะ ไม่ใช่ตำริสิ่งที่เห็น
แก่ตัว เช่นไปซื้อล็อตเตอรี่ หวังรางวัลที่หนึ่ง แต่ตำริที่จะทำสิ่งดี
งามให้เกิดขึ้นในโลก เรื่องไหนที่ว่ายาก ถ้าเตรียมจิตให้ดีเรื่องที่ยาก
ก็ง่าย ขอทำให้ทุกคนสังเกต ของที่ยาก ถ้าจิตควรแก่การงานของ
นั้นง่ายได้จริงหรือไม่...

“ต่อไปเราจะมาคุยกันว่ามันควรจะมีอะไรบ้างในสิ่งที่เราจะ
สร้างกลไกการเรียนรู้ให้เกิดขึ้น เธออยากรู้อะไรบ้างในช่วงที่เธอต้อง
อยู่นี้ ทุกอย่างเป็นการภาวนาหมด กายภาวนา โยคะ อาหารการ
กิน การจัดสถานที่ สิ่งแวดล้อม ถือเป็นกายภาวนา ศิลภาวนา คือ
การอยู่ร่วมกันระหว่างชีวิตกับชีวิตที่ไม่เบียดเบียนกันและกัน การ
ภาวนากับการนวดเป็นศิลปภาวนาได้อย่างไร จิตภาวนา ภาวนาแปล
ว่าทำให้ดีขึ้นเจริญขึ้น การที่ใจตั้งมั่นเป็นจิตภาวนา จิตเป็นนาย

กลายเป็นว่า ถ้าจิตเจริญแล้วการภาวนาก็ง่าย และสุดท้ายคือปัญญา
ภาวนา ภาวนาในโลกนี้มีสี่อย่างแค่นี้ ทำปัญญาให้เกิดขึ้นด้วย
สัมมาทิฏฐิ...

“การรักษาทุนของชีวิตไม่ให้ขุนมัวเป็นหน้าที่ของแม่ เรา
จะชวนคุณแม่ตั้งครรภ์ทั้งที่มาฝากครรภ์โรงพยาบาล เช่น โรงพยาบาล
สมิติเวช หรือที่มาปรึกษาที่สหทัยมูลนิธิ มาพูดเรื่องอาหารการ
กิน เรามีคุณยายวิชนี บุณนาค จากโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพแผนกไทย
มาแนะนำเรื่องการนวด การประคบ การนึ่งหม้อเกลือ การอยู่ไฟ
ครุหนู (บ้านโยคะ) มาสอนโยคะแม่ท้อง คุณมีนะ สพสมัย จากมูลนิธิ
ส่งเสริมการคลอดและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะมาแนะนำเรื่องการ
คลอด กลุ่มนมแม่จะมาช่วยเป็นที่เลี้ยงในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อะไร
ทั้งหลายนี้เป็นเรื่องของสังคมวงนี้หมดเลย นวดลูกเป็นอย่างไร ทำไม
ต้องนวดลูก ตะกร้านมลูกมีแม่จะมาช่วยเพนต์ ทำไมเราต้องมา
ทำตุ๊กตาฝีมือแม่ ของเล่นของลูกไม่ได้ซื้อ ไม่ได้ได้จากคนอื่น แต่
ของเล่นของลูกได้จากฝีมือแม่ เป็นของเล่นที่แม่ทำอย่างมีความสุข
ทุกฝีมือนี่ได้มัย แม่ทำตุ๊กตาตัวแรกให้ลูกบ้านสายสัมพันธ์ ทันทีที่
ลูกเกิด ตุ๊กตาตัวนี้มีผลกับจิตใจลูกมากเลย มันเสร็จในทุกฝีมือนี่
เราไม่ได้บอกว่าตุ๊กตาเสร็จแล้ว แต่งานเสร็จเพราะใจของแม่ไม่ขุน
มัวเลยทุกฝีมือนี่ แล้วเราก็จะเริ่มมีตุ๊กตาตัวโต ๆ ที่จะใช้ฝึกนวดเด็ก
แม่รสนา โตสิตระกูล (มูลนิธิสุขภาพไทย) ก็จะเตรียมเรื่องนวดเด็ก
คุณธิดา มหาเปารยะ จากรักลูกแพมีสีกรู๊ป จะมาช่วยเรื่องการถอด
ความรู้เป็นหนังสือที่จะสื่อออกไปในวงกว้าง สรุปลแล้วเราจะเริ่มใน

ทุกกิจกรรมที่แม่เป็นคนสร้างโครงการนี้...

“ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยบอกแม่ว่า คุณจะทำอะไรก็ตาม แต่ต้องมีอยู่อันหนึ่งที่คุณต้องตอบให้ได้ คุณทำให้โลกใบนี้ให้มีความสุข และงดงามในสิ่งที่คุณทำ เราไม่ถามว่าคุณทำอะไร? แต่เราถามว่าคุณทำเพื่ออะไร? วันนี้เป็นวันล้ออายุพุทธทาสภิกขุ และอีกปีก็จะชาตกาลร้อยปีท่าน แม่หวังว่าเราจะทำงานนี้เพื่ออกตัญญูต่อท่าน และแม่เชื่อว่าถ้าเราทำอะไรอย่างมีความสุขเราจะยั่งยืน ถ้างานนั้นยั่งยืน คนต้องมาถอดความรู้เรา แม่ยกเสถียรธรรมสถานให้เป็นบ้านหลังที่สองของทุกคน”



(จากขวา) ดินป่า จีวัน, นิภา ไสดาทิพย์พรชัย (ตั้ง) และเพื่อน

เข้าวันนี้ดูทุกคนมีความสุข เป็นการสัมมนาที่มีความสุขที่สุดที่เคยร่วมมา แล้วเราก็พากันไปกินอาหารสุขภาพ แล้วพบกันที่

ธรรมศาลา หลังจากภาวนากับโยคะโดยครูหนูแล้ว คุณยายจ่านำ
เดินเล่นอย่างมีสติ (เดินจงกรม) เข้าไปในเขตวิเวก ‘ศาลากัลยาณมิตร’
ซึ่งเป็นที่คุยกันภาคบ่าย โดยมีพี่จิวกับพี่ตังมาเพิ่มพลังบวกให้เรา
ด้วยเสียงเพลง ‘จิตประภัสสร’ ที่เพ็งแต่งเสร็จวันนี้เอง มีหลายคน
มาเพิ่ม เช่น คุณหมอเปรมฤดี โปตะวณิช (กุมารแพทย์ โรงพยาบาล
กรุงเทพ) คุณหมอสุวิมล ชีวมงคล (กลุ่มนมแม่) พ่อธเนศ สุขวัฒน์
(โปรดิวเซอร์เพลงชุด ‘ชมสวน’) แม่ยุพา เพ็ชรฤทธิ์ (ป้าใหญ่ศรีเอ-
ชั่น) แม่ปู๊ ภัทธา สง่า (โครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย) แม่ก๊ จารุ-
ปภา ะสี (กลุ่มนพลักษณ์) และขอภัยหลายท่านที่อาจเอ่ยนามไม่
หมด

ส่วนเราคุยอะไรกันบ้าง ติดตามฉบับหน้านะคะ 🌸

นานาชาติคนจากวงสนกนางศาคณาชาติ

โครงการ ‘จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์’ ครั้งที่ ๑



คุณไพรวรรณ อารีย์ :

ทำงานโรงงานอิเล็กทรอนิกส์ ตั้งครรภ์สี่เดือน (ท้องสอง)
ขอบุคที่มีโครงการนี้เกิดขึ้น ขอบพระคุณมาตั้งแต่เด็ก
และเชื่อว่าถ้าเรานำธรรมะมาเกี่ยวข้องกับชีวิต ชีวิต
จะไม่ทุกข์มาก แต่งงานได้ ๗-๘ ปี เคยท้องและไข่ม่อไป
เลยคิดว่ามีก็ได้ไม่มีก็ได้ ปล่อยาวไปแล้ว แต่พอมีคน
นี้ก็คิดว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็จะรับและทำให้ดีที่สุดค่ะ ขอให้เขาเป็นคนดี จะ
พยายามให้ดีที่สุดค่ะ



คุณเก็ทกุล แบนจันทร์ :

มูลนิธิดวงประทีป

ตั้งครรภ์สามเดือน (ท้องแรก)

ตอนท้องไม่รู้ตัว ช่วงสงกรานต์เราก็กะไปเล่น
ลากกับเพื่อน พอไปตรวจหมอบอกว่าคุณท้อง
...ท้องเหรอ ดีใจ แต่ก็รู้ว่าตัวเองจะท้อง
จริงหรือเปล่า ทำงานกับเด็กด้วยแล้วท้อง
ด้วย นั่นก็เด็ก นี่ก็เด็ก บางครั้งเครียด

เข้า ๆ เราเคยบอกลูกว่า ขอให้มึร่างกายที่แข็งแรง ขอแม่ทำงาน ช่วง
เย็นหนูจะเป็นอย่างไรก็ช่าง ช่วงเย็นจะพักอย่างเต็มที่ ขอไม่ให้เอาเงิน
ออกมา แต่พอมานี้รู้สึกดีขึ้น อยากเตรียมตัวที่จะเป็นแม่



เบบีน สิกธิวษ คุรุหนู แห่งบ้านโยคะ :

ต้นกล้าอาสาสมัครสอนโยคะ

หลักโยคะคือการใช้สติตามกล้ามเนื้อและ
ลมหายใจ สอดคล้องกับอานาปานสติ ถ้า
เรามีจิตตั้งมั่นเราจะได้ยินเสียงหัวใจของเรา
ว่าสั้นคลอนหรือเปล่า ลึกยาวหรือเปล่า
การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อด้วยท่วงท่า
อย่างไรจะมีบทบาทต่อการตั้งครรภ์ คนที่
ปฏิบัติโยคะระหว่างตั้งครรภ์จะคลอดง่าย

เพราะเมื่อแม่มีลมหายใจลึก ลูกได้ออกซิเจนตามไปด้วย จากประสบการณ์
ที่คุณแม่ตั้งครรภ์เรียนโยคะจนถึงคลอดกว่าสิบคนที่คลอดธรรมชาติ คุณ
แม่จะเข้าคอร์สโยคะตั้งแต่ตั้งครรภ์สี่เดือนจนคลอด ลูกเกิดมาก็เข้าคอร์ส
โยคะ



คุณบันทึกี พุทธกุล :

คุณแม่ลูกสอง กลุ่มนมแม่

กลุ่มนมแม่เป็นกลุ่มผู้หญิงที่มารวมกันสนับสนุนให้เด็กไทยได้ทานนมแม่ ตัวเองมีลูกแล้วสองคน เราได้ผ่านตรงนั้นมาแล้ว แต่เราก็อากสนับสนุน เพราะการที่แม่จะมีลูกสักคน ไม่ใช่เริ่มที่แม่ให้นมลูกเอง แต่ถ้าทำได้ก่อนหน้านี้ตั้งแต่ในครรภ์ได้...เราก็อากจะช่วย



คุณเยาวลักษณ์ ศรีสุกใส :

ทีมติดตามสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ฟังเสียงหัวใจเต้นแล้วคิดถึงแม่...คิดว่าแต่งงานไปแล้วเราจะมีเวลาดูแลลูกได้ดีเท่าที่แม่ดูแลเราหรือเปล่า...ตัวหนูเองก็กินนมแม่มาตลอด ไม่ได้ดูก็ต้องจับ มันเหมือนผูกพัน แม่เหมือนเจ้าของชีวิต แม่เป็นคนใจเย็นมาก ๆ พอตัวเองเป็นวัยรุ่นจะอารมณ์ร้อน ชอบเถียง แม่จะคอยสอนไม่เคยดุ พอเราเถียงไปปุ๊บจะรู้สึกผิดทันทีเลย จะสะท้อนทันทีเลยว่าแม่เรานิ่งมาก หลังจากนั้นคิดมาตลอดว่าจะไม่เถียงแม่อีกเลย



คุณวิวิลาห์ มงคลแก้ว :

กลุ่มนมแม่

ตัวเองยังไม่แต่งงานและยังไม่เคยมีลูกเลย ฟังเสียงหัวใจแล้วนึกถึงแม่ตัวเอง ตอนเราอยู่ในท้องแม่ หัวใจต้องเต้นอย่างนี้ และถ้าเรามีลูก หัวใจก็ต้องเต้นอย่างนี้แน่เลย รู้สึกคิดถึงแม่ค่ะ



คุณกมลวิมล สืบยารักษ์ :

แม่บ้าน ตั้งครรภ์สองเดือน (ท้องสอง)

เคยได้ยินเสียงหัวใจเต้นตอนท้องน้องพลอย (ท้องแรก) ตอนนั้นชมรายการ 'นี่แหละ...ชีวิต' คุณแม่ให้คนที่กำลังตั้งครรภ์มาภาวนากับลูก ร้องเพลงในชุดชมสวนให้กับลูก เราก็ฝึกไป กับคุณแม่ด้วย แล้วน้ำตามันก็ไหล ตอนนี้องท้องที่ได้อสองเดือนแล้ว น้องพลอยยัง

ทานนมแม่อยู่ (หนึ่งปีแปดเดือน) แล้วมันไปทำให้เลือดออก เลยบอกน้องพลอยว่าแม่มีน้องนะ ตอนนี้องต้องกินนมกล่องนะ เพราะแม่จะปวดท้อง แม่จะเลือดออก แล้วหมอก็คงฉีดยาให้แม่อีก พลอยสงสารแม่มัยเขาถึงยอมเลิกเพราะรักแม่ ตัวเองก็เคยทานนมแม่ถึงสามขวบสามเดือน จนแม่ท้องน้องได้สามเดือน ทุกครั้งที่ลูกกินนม จะคิดว่าทำไมแม่ทนได้ขนาดนั้น



คุณยายเตือนใจ ศรีบาสุต :

โรงเรียนจรรยาบรรณการดนตรี ลูกสามหลานอีกสาม

วันนี้ปลื้มใจมากที่คุณแม่นำบทเรียนบท

แรกของจรรยาบรรณการดนตรี คือจังหวะของหัวใจ

เต้น ซึ่งทั่วโลกใช้จังหวะชีพจร เป็นบทเรียนแรกของ

การเรียนดนตรี คุณแม่กำลังนำศิลปะบริสุทธิ์มา

เริ่มจิตประภัสสร เป็นการนำเสนออย่างตรงที่สุด

ตึก-ต็อก ตึก-ต็อก ของหัวใจเต้น คือดนตรีกาล

กาลเวลาที่จะเวียนมาตลอดเช่นเดียวกับวัฏจักรของการเวียนว่ายตายเกิด

ที่คุณแม่นำเสนออยู่



คุณกิตติยา เสริมศักดิ์สกุล :

ร้าน **Made By Heart** คุณแม่ลูกสอง

ต้นกล้าอาสาสมัครสอนงานศิลปะประดิษฐ์

คุณยายมีลูกสามคน และได้ศึกษารัชมะ แม่ก็เอาประสบการณ์นั้นมาสอนหนูตอนที่หนูท้อง แม่บอกว่าอารมณ์เรานี้สำคัญที่สุดนะเวลาเราเลี้ยงลูก ช่วงที่ท้องก็ทำงานศิลปะทำอะไรทุกอย่าง

ให้ลูก เพนต์ตุ๊กตาตุ๊กตาของเราตั้งแต่เด็ก ๆ มาทาสีใหม่ ปักครอสติช เตรียมตะกร้าใส่ของให้เขา จิตใจเราก็สงบด้วยงานศิลปะที่เราทำ เรียบง่ายน่ารัก ตอนคลอดเราไม่มีประสบการณ์ เราก็จะกลัว ก็เลยบอกหมอว่าบล็อกหลังเถอะ เราเลยไม่มีแรงเบ่ง ต้องใช้เครื่องช่วยดูด พอเห็นหัวลูกเป็นรอยดูดก็ตกใจว่าเป็นเพราะเราไม่อดทน พอท้องที่สองก็ตั้งใจใหม่ ที่นี้เรารู้แล้วว่าเราจะต้องเจ็บ แล้วเราจะทำอย่างไรจึงจะอยู่กับความเจ็บนั้นได้ มันก็แค่เจ็บ มันไม่ตายหรอก เพราะถ้าเราเตรียมตัวดีก็ไม่มื่ออะไรน่ากลัวเลยท้องสองเลยคล่องง่ายมาก



คุณกมลชนก กัดบุบผา :

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

เป็นคุณแม่ลูก (สาว) สอง พอเห็นชื่อโครงการแล้วรู้สึกว้าวเพราะมาก เลยขอหัวหน้ามาอยากจะมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตั้งท้องคนแรกเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษและแท้งคุกคาม เพราะเครียด พอท้องสองก็ได้ใช้ธรรมชาติบ้าง นำเรื่องสติมาใช้ สังเกตว่าลูกคนแรกกับคนที่สองจะ

มีพฤติกรรมต่างกันมาก



คุณรรณีการ์ USSWWWF :

ครูต้อม พิธีกรรายการโลกใบจิ๋ว คุณแม่ลูกสอง
ตัวเองเป็นไทรอยด์ คนเป็นไทรอยด์จะหงุดหงิด
แต่ตอนนั้นเราสอนร้องเพลง สอนดนตรีเด็ก ๆ
เราก็จะอารมณ์ดีตลอด ลูกออกมาก็อารมณ์ดี
ถ้าคุณแม่จิตใจสบาย ส่งผลถึงลูกแน่นอน และ
อยากบอกเรื่องผ่าคลอด ก็ตามแพชชั่น คิดว่า
ก็ง่ายดี...นอนแล้วก็ปลือกสันหลัง คุณหมอ
ผ่าแล้ว เราก็ยังไม่รู้อะไรเลย เอาลูกขึ้นมาแล้ว

เรายังไม่รู้รู้สึกเลย สามวันแรกแทบคลาน คนอื่นเขาให้นมลูกกันหมดแล้ว
เรายังลูกไม่ขึ้น ลูกคนแรกเลยไม่ค่อยแข็งแรง ลูกคนที่สองเลยให้นมแม่
อย่างเดียวแปดเดือน แล้วลูกก็แข็งแรงมาก



คุณอินทิรา ภควดี :

คุณแม่ปฏิบัติธรรม ตั้งครรภ์หกเดือน (ท้องสอง)
พอมีลูกและเราเองก็มีพื้นฐานทางธรรมะ ก็คิด
ว่าเราจะเอาธรรมะมาใช้อย่างไรกับการตั้งครรภ์
จึงพยายามกำหนดรู้ให้มากที่สุดกับอารมณ์ที่
เปลี่ยนแปลง สภาวะร่างกายและฮอร์โมนทำ
ให้อยู่ ๆ เราก็หงุดหงิดขึ้นมาไม่มีสาเหตุ แต่
เรารู้ตัวมัย เรารู้ตัว แม่หงุดหงิด ลูกก็หงุดหงิด

อยู่ในท้อง เขาจะดิ้นไม่หยุดเลย เพราะพระพุทธรูปเจ้าบอกว่าจิตเรามัน
ถึงกันได้ยังไง มันเป็นความภูมิใจอย่างหนึ่งที่เรากำทำ คือการที่เรา
สร้างเด็กคนหนึ่งขึ้นมาให้เขาเป็นคนที่มีความอ่อนโยนและมีความเข้าใจ
ชีวิต

Service Mind by Nokia

ปัจจุบัน อาจกล่าวได้โทรศัพท์มือถือเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตคนไทยในลำดับต้น ๆ ไปแล้ว คน ๑๐๐ คนที่เดินสวนกับเราในห้างสรรพสินค้าวันนี้ หากจะกล่าวว่าพวกเขาโทรศัพท์มือถือเสีย ๘๐% ก็คงจะไม่ผิดนัก แม้เด็กอนุบาลอายุไม่ครบสี่ขวบ พุดจายังไม่ชัดดี ยังมีโทรศัพท์มือถือเครื่องน้อยติดสายคล้องคอไว้ กันเหนียวในวันที่คุณพ่อคุณแม่ักธุรกิจมารับผิดเวลา จะได้สื่อสารกันได้...ไม่โยเย

ตลาดโทรศัพท์มือถือที่เติบโตขึ้นทุกวัน ย่อมต้องมีการแข่งขันในเรื่องบริการหลังการขายเป็นเงาตามตัวเพื่อให้ผู้ใช้บริการอุ่นใจว่ามีผู้คอยดูแลเอาใจใส่ยามโทรศัพท์มือถือยี่ห้อไหน ๆ เกิดปัญหา

และ 'คน' ผู้คอยให้บริการถาม-ตอบเกี่ยวกับปัญหานั้น สารพันนี้ นอกจากจะต้องมี 'ความรู้' เกี่ยวกับตัวโทรศัพท์และเทคโนโลยี-



โนโลยีที่เกี่ยวข้องแล้ว คงจะต้องมี 'จิตใจและอารมณ์' ที่หนักแน่น อีกทั้ง 'ไหวพริบ' และ 'การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า' ก็ดูจะเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้

เมื่อวันจันทร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๔๗ ที่ผ่านมา บริษัท Nokia ได้จัดให้มีการสนทนาเรื่อง Service Mind by Nokia ขึ้นที่ โรงแรมอมารี วอเตอร์เกต โดยมีผู้ร่วมสนทนาสี่ท่าน ได้แก่ แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ลลิตา ศศิประภา นาดาชา คอฟแมน มยุริญ ผ่องผุดพันธุ์ และดำเนินการสนทนาโดย ช่อผกา วิริยานนท์

ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก็คือพนักงานของบริษัท Nokia ในสายงานที่มีความเกี่ยวข้องกับงานบริการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความพร้อม และสร้างเสริมกำลังใจให้แก่บุคลากรผู้ทำหน้าที่ให้บริการ

ระหว่างการสนทนา นอกจากจะได้ฟังธรรมะง่าย ๆ และนำไปใช้ได้ในชีวิตจริงจากท่านแม่ชีศันสนีย์แล้ว ท่านได้สอนการภาวนาให้กับเหล่าพนักงาน และยังเปิดโอกาสให้ผู้ฟังถามคำถามเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติหน้าที่ โดยมีสามดาราสาวร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เช่น

คำถาม : อาชีพนักแสดงจะต้อง service จากหัวใจแน่นอน พอจะมีไอเดียอะไรมาแลกเปลี่ยนกันบ้างไหม

ลลิตา ศศิประภา : ต้องเริ่มต้นจากความรักในสิ่งที่เราทำนั้น ๆ ก่อน ไม่ว่าจะเป็นอาชีพอะไรก็แล้วแต่ ในอาชีพอื่น ๆ หมิวไม่แน่ใจ แต่สำหรับตัวหมิวเอง ก็ต้องมาจากอาชีพที่เรารัก เราให้ความรักกับอาชีพนั้น กับหน้าที่นั้นในการบริการ อย่างหมิวเป็นนักแสดง หมิวก็คงอยากจะทำให้ผู้ใช้บริการซึ่งก็คือผู้ชมมีความสุขที่สุดกับการที่เราแสดงเรื่องนั้น ๆ แต่ที่นี้การแสดงเรื่องนั้น ๆ ผู้ชมซึ่งมีหลายประเภทก็จะชอบไม่เหมือนกัน อันนี้อาจจะเป็นปัญหาก็ได้ ฉะนั้น ถ้าจุดประสงค์ของเราคือทำอย่างมีความสุข และทำเพื่อคนอื่นที่เขาชอบงานชิ้นนั้น หมิวก็คิดว่ามีความสุขแล้ว กับการได้รับคำชมเชยหรือว่าคำติชมจากผู้ชมก็แล้วแต่ เพราะถือว่าเราทำดีที่สุดแล้วสำหรับหน้าที่ที่รับผิดชอบขณะนั้น

คำถาม : เคยช่วยเหลือลูกค้าอย่างดีที่สุดแล้วแต่การช่วยเหลืออันนั้นกลับไม่เป็นที่พอใจของลูกค้า เลยถูกลูกค้าด่า เคยคิดว่าการช่วยเหลือคือการได้ทำบุญ แต่ทำไมการทำบุญนั้นทำให้เราไม่สบายใจ

มยุริญ ผ่องผุดพันธุ์ : หนูก็ยังยืนยันคะว่าอยากให้ทำต่อไปคะ เราทำดีกับเขา จิตเราเป็นกุศล ณ ตอนนั้น เรายิ่งให้ ยิ่งได้ หนูเชื่อว่ายิ่งให้ก็ต้องยิ่งได้ เราบริการอย่างดีที่สุดแล้ว แต่เขาไม่พอใจจิตของเขาก็อกุศลของเขา แต่จิตของเราเป็นกุศลคะ

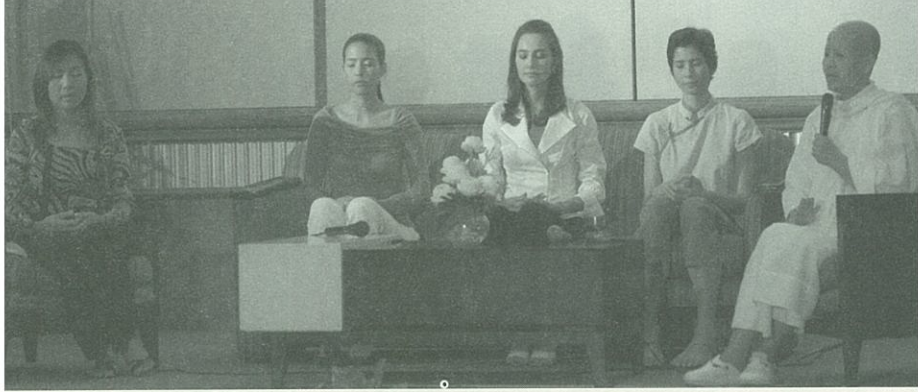
นาตาชา คอฟแมน : ทำจิตเราให้เป็นสุข เพราะเราเป็นผู้

ให้ค่ะ คนที่เป็นฝ่ายให้ ใจเป็นสุขอยู่แล้วค่ะ

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต : แม่เข้าใจคนถามเลยนะคะ เขาอาจจะไม่คิดว่าเป็นบาปหรืออก แต่เขายอมรับจริง ๆ ว่ามันทำบุญยากเหลือเกิน แต่แม่ก็มีคาถาของแม่ แม่ลองแลกเปลี่ยนเพื่ออาจจะช่วยได้ เราจะยังมีความสุขที่จะรัก แม้ว่าคนคนนั้นไม่น่ารัก เพราะความรักของเราอยู่เหนือเงื่อนไขของความเห็นแก่ตัว ลูกค้าบางคนฟังเราพูดแล้วเข้าใจ รู้เรื่อง เราก็จะรู้สึกว่ามันง่าย แต่ถ้าหากวันนั้นลูกค้าหยาบคายไม่น่ารัก แต่เรายังมีความสุขที่จะรัก มีความสุขที่จะให้ ซึ่งความสุขที่จะรักอันนี้เป็นปัญญาของเรา เพราะฉะนั้น เราจะต้องฝึกมีปัญญาในการที่จะยังรักแม้ว่าคนคนนั้นไม่น่ารัก และยั่งยืนยืนเหมือนสองสาวที่บอกว่าเรายังต้องทำต่อไป เพราะไม่มีภาระ-ทำใดที่ไม่ได้ผลแห่งการกระทำ ขณะนั้นก็อาจจะยังรับฟังเราแล้วไม่รู้เรื่อง แต่พอเขากลับออกไปสัก ๒-๓ ขณะจิต เขาอาจจะไปสำนึกก็ได้ว่าเขารู้สึกเหลือเกินว่าเขาไม่ควรกระทำต่อคนที่กำลังอยู่อีกฝั่งหนึ่งของโทรศัพท์ ทุกคนมีลมหายใจแห่งตระหนักรู้ว่าถ้าเวลาโกรธมันก็ทุกข์เหมือนกัน แม่เชื่อว่ามนุษย์ไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นชาตาน มันไม่รู้ขณะนี้ มันอาจจะไปรู้ขณะหน้า ฉะนั้น เราต้องสร้างภูมิคุ้มกัน คือยังมีความสุขที่จะรักแม้ว่าเขาจะไม่น่ารักค่ะ

คำถาม : อาชีพนี้เหมือนเป็นกระโถน มีปัญหาที่โทร. มาค่า ๆ ๆ แล้วก็ไป

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต : แม่ไม่มองอาชีพนี้เป็นกระโถน แม่ว่าควรเป็นกระถางมากกว่า มันปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งโพธิ์ในใจของเราได้



ยิ่งเรามีคนโยงเข้าหาเรา ถ้าเป็นกระโถนก็จะเก็บขยะพวกนั้นไว้ จริงไหมคะ แต่ถ้าเป็นกระถาง มันมีดินอันอุดม มันทำให้ต้นไม้เติบโตได้ เวลาที่เราเดินไปตามถนน เราเห็นอะไรเราเก็บหมดเลย ใส่หลังเราหมดเลย แล้วเราก็ก๊แบกไป เหมือนไอ้บ้าไอ้โง่เห็นพลาสติกที่คนทิ้งเราก็ก๊เอาใส่ เห็นใบตอแห้งเราก็ก๊เอาใส่ เห็นอะไรที่คนทิ้งนะ วันหนึ่ง ๆ มีคนมาทิ้งให้เราเยอะแยะ แต่เราเป็นคนที่จะเห็นแล้วไม่วาง กลับเอามาใส่หลังเรา มันก็หนัก เพราะฉะนั้น เราได้ยินได้ฟังเขาแสดงความเป็นคนเจ้าอารมณ์ในฐานะผู้ซื้อได้ แต่เมื่อฟังแล้วไม่ต้องเก็บ ไม่ต้องชิม เมื่อเข้าใจปัญหาที่แก้ไข แล้วก็วางทำอย่างนี้เรื่อย ๆ อย่าทำตัวเหมือนกระตาดาชับ คือชิมชับเสียจนกระทั่งไม่รู้ตัวเองเป็นน้ำเนาไปแล้ว เราต้องรู้จักจั้งหวะ หน้าที่คือรับฟัง แต่ว่าจิตต้องปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น หรือปล่อยวางอคติและความขุ่นมัว แล้วเข้าไปแก้ปัญหามันตรงนั้น

นอกจากนี้ ท่านแม่ชีต้นสนียังได้ฝากข้อคิดเกี่ยวกับปัญหาการทำงานว่า

“งานไม่สามารถเป็นได้ตั้งใจเราทุกเรื่อง แต่ถ้าเรามีความ



เพียรที่จะฝ่าฟัน สิ่งที่มีความรักเป็นพื้นฐาน จิตใจมันก็ตั้งมั่นอยู่กับ
สิ่งนั้นมากขึ้น แล้วเวลาที่เรพบว่าประสบการณ์ของการวิเคราะห์
หรือว่าประสบการณ์ของการแก้ไขปัญหา นั้นผ่านไปได้ การใคร่ครวญ
ด้วยปัญญาของการทำงานที่ผ่านไปได้จะทำให้เราเกิดความภาคภูมิ
ใจอีกระดับหนึ่ง ซึ่งอันนี้เป็นคุณธรรมที่ต่อเนื่องกันเลย แต่ต้องเริ่ม
มีความรัก ความเพียร แล้วต้องจดจ่อใจของเราอยู่กับสิ่งนั้น แล้ว
ใคร่ครวญมันจนผ่านมันไปได้ นี่เป็นรางวัลของการทำงานที่มันมี
ปัญหามาเป็นโจทย์”

งาน Service Mind by Nokia จบลงด้วยความประทับใจ
ทั้งกลุ่มผู้ร่วมสนทนาและกลุ่มพนักงานที่เข้าฟัง

ธรรมะ สาระ ข้อคิดสะกิดใจ และรอยยิ้ม คือสิ่งที่พนักงาน
ทุกคนเก็บเกี่ยวกลับบ้าน...

เพื่อที่วันรุ่งขึ้น เขาและเธอจะกลับมาทำงานในหน้าที่เดิม
ด้วยหัวใจดวงใหม่ - หัวใจที่พร้อมจะให้บริการที่ดีที่สุดแก่ลูกค้า 



คุณแหววดี ศรีไตรรัตน์ : แสดงแบบ

จิตประภัสสร ตั้งแต่นอน อยู่ในครรภ์

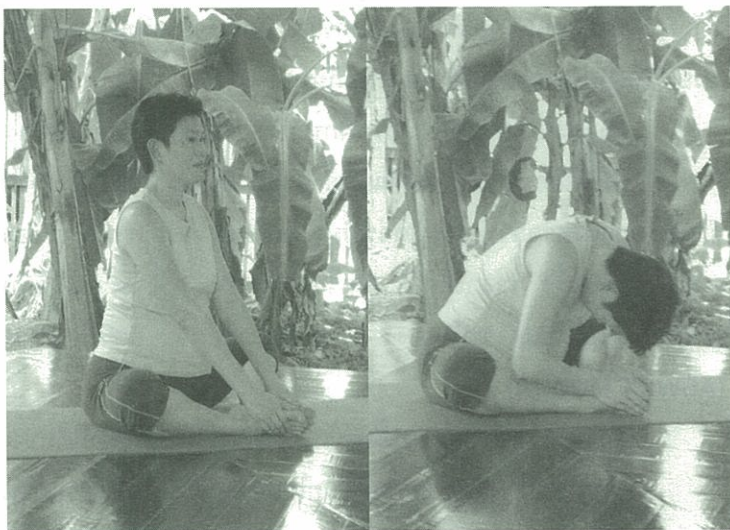
เมื่อได้ยินเสียงหัวใจตัวเองเต้น ท่านผู้อ่านจะนึกถึงอะไร ผู้เขียนตอบคำถามคุณแม่ซีคันสนีย์ว่า ผู้เขียนนึกถึงสติ ถ้าเรามีสติที่มั่นคง เราจะรู้ถึงลมหายใจเราเด่นชัดว่า หายใจสั้นหรือยาว นุ่มนวลหรือรุนแรง คำสนทนาเหล่านี้อยู่ระหว่างการสนทนาในสวนธรรมของผู้เข้าร่วมโครงการ 'จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์' ซึ่งเป็นการรวบรวมผู้ที่มีความรู้ความชำนาญจากสาขาอาชีพต่าง ๆ ที่จะมาเป็นวงศาคณาญาติสนับสนุนพ่อแม่ที่ตั้งครรภ์ และมีจิตตั้งมั่นที่จะพัฒนาตนเองเพื่อสร้างพื้นฐานชีวิตคือจิตที่ไม่ขุ่นมัวให้ลูกน้อยในครรภ์

การสร้างครอบครัวให้ดีมีสุขก็คือผู้ที่เป็นพ่อเป็นแม่ต้องเป็นผู้ที่มีศักยภาพทั้งทางกายและทางจิตที่มั่นคง ที่จะเป็นผู้ถ่ายทอดให้ลูกได้รับผลนั้นอย่างสมบูรณ์ ผู้เขียนในฐานะครูสอนโยคะ ไม่ได้เป็น

ครูที่สอนให้รู้จักแต่การจัดการกับกายเท่านั้น แต่พยายามแนะนำให้
ผู้เรียนเข้าใจหลักธรรมให้สอดคล้องกับการใช้ชีวิตด้วย และเป็นผู้
หนึ่งที่คลุกคลีกับผู้หญิงตั้งครรภ์เป็นอย่างดี จากการสังเกต คุณแม่
ตั้งครรภ์ทั้งหลายที่มีความพร้อม คือร่างกายแข็งแรงดี จิตใจสดชื่น
แจ่มใส เมื่อคลอดบุตรออกมา ทารกน้อยก็จะแจ่มใสไปด้วย เลี้ยงดู
ง่าย แต่ถ้าในขณะที่ตั้งครรภ์คุณแม่มีความเครียด ความกังวล หรือ
เจ็บป่วยบ่อย ๆ ทารกน้อยก็จะพานเลี้ยงดูยาก ผู้เขียนมักจะแนะนำ
ให้คุณแม่ตั้งครรภ์เหล่านี้ได้ปฏิบัติสมาธิโดยใช้หลักของ 'อานา-
ปานสติภาวนา' เสริม หลังจากปฏิบัติโยคะอาสนะแล้วทุกครั้ง เพราะ
วิธีของการหายใจเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้สภาวะทางอารมณ์สงบและ
ผ่อนคลาย เป็นการเพิ่มพูนพลังกำลังทั้งกำลังกาย คือจะทำให้มีพลัง
ที่จะคลอดง่าย และรู้จักผ่อนคลาย เมื่อเกิดความเจ็บปวดขณะคลอด
และกำลังทางจิต คือสงบ ไม่ตื่นเต้นตกใจง่ายขณะคลอด

จึงขอเชิญชวนคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ กำลังคิดที่จะตั้งครรภ์
หรืออยู่ในระหว่างตั้งครรภ์อ่อน ๆ หันมาดูแลสุขภาพและใจ โดยวิธีแห่ง
การภาวนา ๔ คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญา
ภาวนา ไม่เพียงแต่คุณแม่ตั้งครรภ์เท่านั้น ผู้ที่เป็นคุณพ่อ คือ หัวหน้า
ครอบครัว บุคคลสำคัญยิ่งต่อการเป็นพ่อแบบที่ดีของลูก ควรเดิน
เคียงข้างกัน ช่วยเหลือกัน เป็นคู่คิด และปฏิบัติด้วยกัน เพื่อถักทอ
สายใยแห่งชีวิตที่สมบูรณ์

ผู้เขียนขอแนะนำให้คุณแม่ตั้งครรภ์เริ่มฝึกทำโยคะที่จะแนะนำ
ต่อไปนี้ และเริ่มฝึกได้ตั้งแต่ครรภ์อ่อนไปจนถึงคลอด ว่าง่าย ๆ



ว่า ท่าดาว ภาษาสันสกฤตเรียก พัททะ โภจนอาสนะ ไม่ยากเลยคะ

- นั่งตัวตรง ยืดขาสองข้างไปด้านหน้าของลำตัว

- พับหัวเข่าเข้าหาลำตัว โดยจับฝ่าเท้าประกบกัน วางให้

ใกล้ลำตัวมากที่สุด ขณะนี้หัวเข่าสองข้างเปิดออก มือจับฝ่าเท้าไว้
ยืดกระดูกสันหลังตรง

- หายใจเข้าลึก ๆ หลังเหยียดตรง

- หายใจออกยาว ๆ ก้มลำตัวมาด้านหน้าให้ได้มากเท่าที่

จะทำได้ จนรู้สึกตึงเชิงกราน

- หยุดนิ่งสามวินาที หายใจตามปกติ

- หายใจเข้า เยกหน้ากลับมายังท่าตรง และหายใจออก


- ทำต่อเนื่องห้าครั้ง

ประโยชน์ ช่วยทำให้อุ้งเชิงกรานแข็งแรง มีผลดีต่อการคลอด
ช่วยแก้ปัญหาวัดหลังบริเวณเหนือก้นกบ

คำแนะนำ ควรฝึกทุกวัน ฝึกบ่อย ๆ เวลาใดก็ได้ที่ห้องว่าง
เกร็ดเล็ก ๆ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ สิ่งเหล่านี้อย่าคิดว่าไม่
สำคัญ คุณแม่หรือว่าที่คุณแม่ควรเริ่มดูแลตัวเองโดยการบริหารช่อง
คลอดให้บ่อยครั้ง เวลาใดก็ได้ ก็ครั้งก็ได้ การฝึกที่ถูกต้องเปรียบ
เสมือนการกลั้นปัสสาวะนั่นเอง ภาษาโยคะเรียกว่า อัศวินี มุทระ
(ASWINI MUDRA)

คุณแม่หรือว่าที่คุณแม่ตั้งครรภ์จะได้ประโยชน์เหล่านี้คือ

- พยุงอวัยวะอุ้งเชิงกรานให้อยู่ในตำแหน่งที่ดี ไม่หย่อนยาน
- ไม่เกิดอาการปัสสาวะเล็ดเวลาไอ จาม หรือหัวเราะ
- ไม่เกิดภาวะมดลูกหย่อน
- ช่วยในการคลอดบุตร

คุณแม่ตั้งครรภ์จะใช้วิธีบริหารช่องคลอดในขณะที่ทำท่าดาว
ก็ได้ค่ะ ขณะหยุดนิ่งสามวินาทีก็เริ่มบริหาร โดยทำต่อเนื่องหลาย ๆ
ครั้งค่ะ 

อยากดัง

ศิลปินค่ายดังค่ายบ้า ๓,๐๐๐ เม็ด อ้างไม่มีจะกิน!

คือพาดหัวข่าวหนังสือพิมพ์ที่ฉันมาดมันว่าต้องคุยกับลูกสาว
สองคนของฉันให้ได้

เพราะดูเหมือนว่าใคร ๆ ก็อยากดัง

ใคร ๆ ก็อยากเป็นศิลปิน

แล้วถ้าได้เป็นคนดัง หรือได้เป็นศิลปิน เขาจะมีความสุข
จริงหรือ

แต่ก่อนที่จะได้มีเวลาคุยกัน ฉันกลับได้รับโทรศัพท์จากลูก
สาวคนเล็ก

“แม่จ๋า...โมติดีเข้ารอบ ๒๐ คนสุดท้ายประกวดนางแบบ
หนังสือผู้หญิง แม่ต้องไปดูโมเดินแบบวันศุกร์-เสาร์ที่จะถึงนี้ที่เซ็น-

เตอร์พอยต์นะจ๊ะ”

ฉันตัวแข็ง นิ่งซิ่ง นึกภาพลูกสาวคนเล็กอายุ ๑๖ ปีนิด ๆ ไปนั่งน้อยห่มน้อยเดินบนเวทีสูงต่อหน้าคนนับร้อยนับพัน มือแม่เริ่มเย็น คำพูดประดังประเดเข้ามาในสมองจนต้องกัดริมฝีปากไว้ไม่ให้เลือดลือดออกไป แล้วอดทนฟังอย่างสงบ ทั้งที่ประโยคที่อยากจะตะโกนออกไปดังก้องกลับไปกลับมาในหัวด้วยโทสะ

“หนูเพิ่งอายุ ๑๖ ไปสมัครประกวดอะไร ทำไมไม่บอกพ่อแม่ ใหม่นะ แม่ขอห้ามเด็ดขาด”

แต่เมื่อแม่นิ่งเงียบ ลูกกลับตีความว่าแม่ดีใจไปด้วย เธอจึงพูดจ้อย ๆ ต่อไป

“เค้าเปิดเว็บไซต์ให้ร่วมโหวตด้วยแม่ แม่ช่วยบอกเพื่อน ๆ ช่วยกันโหวตให้ไหมนะ โม่บอกพ่อแล้วบอกพี่แล้ว เพื่อนเค้าจะช่วยกันใหญ่เลยแม่”

เอากะมันสิ กลายเป็นอุตสาหกรรมในครัวเรือนไปเสียแล้ว จุดเด่นของเจ้าลูกสาวคนเล็กที่ฉันเห็นไม่ใช่ความสวยความงามอะไรสักหน่อย

เจ้าโมจุมุกยาว หน้ายาว หลังยิ่งยาวเข้าไปใหญ่ ฉันหมายถึงช่วงคอถึงเอว ซึ่งเจ้าตัวมักตีความไปว่า

“แม่ชอบว่าโมซี่เกียจสันหลังยาว”

“ก็หนูพอมโงงโง้ออกอย่างนี้ ไหล่ก็ตก ไม่เคยออกกำลังกาย จะไม่ให้ว่าได้อย่างไร แล้วดูสิ ผิวพรรณผมเผ้ากระเซอะกระเซิง แสดงว่าขาดน้ำ กินแต่น้ำอัดลม แล้วก็ไม่ได้กินผักผลไม้”

คราวนี้ได้ผล เจ้าโมเริ่มหันมาสนใจการกินการอยู่การออกกำลังกายมากกว่าที่จะสนใจซื้อเครื่องสำอางมาพอก ซึ่งเมื่อพอกแล้วก็เกิดสิ่ว เมื่อเกิดสิ่วก็ต้องไปหาซื้อเครื่องสำอางที่เขาว่ารักษาสิ่วมาพอกใหม่ วนเวียนเป็นวงจรอุบาทว์อย่างนี้เรื่อยไป เสียเงินหาหมอ เงินไม่พอใช้ กลุ้มใจ เครียด สิ่วขึ้นใหม่อีก ไปถามเจ้าโมกับพี่สาวสิ่วว่า ลองกันมาก็หมอกี่คลินิก แต่สุดท้ายมันก็วนเวียนกลับมาคำตอบสุดท้ายจนได้

‘สวยจากข้างใน สวยด้วยสุขภาพกายใจที่ดี’

เรื่องสุขภาพใจที่ดี ตรงนี้ต่างหากเป็นจุดเด่นของเจ้าลูกสาวคนเล็ก เจ้าโมไม่เคยอายุที่จะเป็นตัวของตัวเอง สารพัดโปรเจกต์ในบ้านจึงเกิดด้วยน้ำมือของเจ้าตัวเล็ก

“ลองซุ๊ปพักทองกับขนมปังกระเทียมของโมน้อยสิแม่ โมจะเอาไปขายที่วัด”

“แม่เพื่อนเขาสอนโมทำน้ำสมุนไพร เราจะใส่ขวดไปขายที่ตลาดน้ำ”

“ซุ๊ปสมุนไพรที่รับจากโรงพยาบาลมาขาย ต้นทุนมันสูงไปหน่อยแม่ แต่ตอนนี้เขาออกแคมพูมา ดินะ แม่ลองซื้อไปใช้ก่อนไหมล่ะ”

สังเกตให้ดี ถ้าโปรเจกต์ไหนไม่ค่อยเวิร์ก เจ้าโมจะกลับมาหานายทุนคนเดิมคือแม่

ส่วนโปรเจกต์ล่าสุด ฉันเห็นเจ้าโมซั๊กผ้าตากผ้ากองใหญ่ หน้าเป็นมัน



(จากซ้าย) นีนาและโมนีก้า

“เราจะรู้ตู้เสื้อผ้า เอาเสื้อผ้าของใช้เก่าไปเปิดท้ายขายของ
ที่ตลาดนัด”

ให้คุณทายกันว่าตู้แรกที่โดนรื้อค้นคือตู้ไหน

“โอโฮ เสื้อผ้าแม่ตี ๆ ทั้งนั้น ดีที่แม่อ้วน ใส่ชุดเก่า ๆ ไม่
ได้แล้ว ให้โมเหอะ”

โมไม่เคยอายที่มีอะไรน้อยกว่าเพื่อนคนอื่น และแทนที่จะ
ชื่นชมยินดีกับเพื่อนหนุ่มน้อยสาวน้อยที่พ่อแม่เลี้ยงอย่างฟูลออปชั่น
คือคาบซ้อนเงินซ้อนทองออกมา โมกลับมีเพื่อนรอบตัวที่พ่อแม่เลี้ยง
อย่างบุฟเฟต์เฮฮาตลอด

คุณเชื่อมั๊ยว่ายังมีแม่บางบ้านเลี้ยงลูกชายเป็นนางชินเดอ-
เรลล่า คือกวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า และล้างจานให้คนทั้งบ้าน แต่

กลับโตมาเป็นแมน สุภาพบุรุษเต็มตัว พร้อมจะดูแลผู้ที่อ่อนแอกว่า
นั่นคือเพื่อนผู้ชายที่โหมพามาให้แม่รู้จักและแม่เห็นว่าเขาเป็นเด็กดี

เพื่อนผู้หญิงของโม่เป็นลูกสาวนักธุรกิจใหญ่ แต่นั่งรถเมล์
มาโรงเรียนทุกวัน

ที่สำคัญ ทุกครั้งที่ฉันพบกับแก๊งสามซ่าแก๊งนี้ เราหัวเราะ
กันทั้งวันไม่ได้หยุด

ฉันเลยคิดว่าจุดเด่นของเจ้าลูกคนเล็กอยู่ตรงที่มีสุขภาพจิต
ดี แต่การมีแม่ที่ประสาทเล็ก ๆ อย่างฉันนี่สิ อาจทำให้เจ้าโม่มี
ปัญหาก็เป็นได้

เพราะในที่สุด ฉันตัดสินใจไม่ไปดูลูกแข่งขันเดินแบบ
เราแม่ลูกจึงนำเรื่องนี้มาถกกันในช่วงการจัดรายการวิทยุ
'สาวิกา' กับคุณยายจำ เป็นรายการที่คนฟังจะได้เรียนรู้ศิลปะใน
การดูแลชีวิต และฉันก็ได้เรียนรู้อย่างมากจากการฟังครั้งนี้

คุณยายจำใช้วิธีป้อนคำถามให้น้องโม่แบ่งปันประสบการณ์
สู่ผู้ฟังที่บ้าน

“เมื่อประมาณหนึ่งเดือนที่ผ่านมา โม่ได้มีโอกาสเข้าไปอบรม
เดินแบบ แต่งหน้า ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการประกวดของนิตยสารผู้
หญิงเล่มหนึ่ง ตอนแรกที่เข้าไปเพราะโม่อยากได้ประสบการณ์ อยาก
รู้จักเพื่อน รู้จักพี่ ซึ่งเขาจริงใจ เขาสนุกสนาน ไม่ได้หวังจะได้ที่หนึ่ง
ทุกคนช่วยกันตลอดทั้งที่เป็นคู่แข่งกัน แต่เขาสนใจมากกว่าว่าไม่ว่า
จะได้ตำแหน่งหรือไม่ได้ เราก็ยังเป็นเพื่อนกันอย่างเดิม เขาทำให้เรา
ช่วยเรา โดยไม่ได้หวังอะไรจากเรา เขาไม่ได้คิดเอาชนะเรา”

“นั่นหมายความว่า การชั่งชั่งการเป็นทีหนึ่งนั้น ไม่ได้เป็นเป้าหมายของคนที่จะเข้าไป แต่การที่ได้เรียนรู้ ได้มีโอกาสอยู่ร่วมกันแบบเปิดใจให้กว้างและส่งเสริมกันและกันนั้น กลับกลายเป็นความประทับใจมากกว่าการได้ทีหนึ่ง ไซ้หมูลูก”

คุณยายจำช่วยสรุปประเด็นให้

“ไม่ได้รางวัลปอปปูลาร์โหวต เหมือนรางวัลสงสารนะคะ คือเมื่อประกาศรางวัลที่ ๑ ๒ ๓ ๔ แล้ว ก็ให้คนในเวปไซด์และในงานโหวตกันว่า ที่เหลืออยู่อีก ๑๖ คน ซึ่งไม่ได้รางวัลอะไรเลยเอาไปอีกหนึ่งรางวัล แล้วโมก็ได้มา แต่ยายจำเชื่อมั่นว่า โมรู้สึกดีตั้งแต่ยังไม่ได้ ไม่ต้องได้ก็ได้นะคะ รางวัลนี้ไม่ใช่เป้าหมาย เราได้รางวัลก็ได้ทำให้เรารู้สึกดีไปกว่าตอนแรก เพราะโมก็รู้สึกดีอยู่แล้ว”

“เราควรรู้ว่าเป้าหมายของเราคืออะไร คือมีความสุขในขณะที่ได้เดิน ได้ทำหน้าที่ หรือมีความสุขเมื่อมีคนมาตัดสินเราว่าเราควรได้รางวัล เมื่อได้รางวัลแล้วจึงมีความสุข สำหรับโม รางวัลไม่ใช่เป้าหมาย แต่ความสุขอยู่ที่การได้เรียนรู้ร่วมกัน โมจึงได้มีโอกาสเรียนรู้ถึงการเดินที่มีความเป็นเพื่อน ความจริงใจ นั่นคือเป้าหมายของโม”

“แต่ก็มีเพื่อนบางคนนะคะที่เขาเข้าไปแล้วมุงมันเพื่อรางวัลอย่างเดียว ลืมที่จะมีความสุขในระหว่างการประกวด แต่รอที่จะมีความสุขตอนได้รับรางวัล แล้วก็เสียใจเมื่อไม่ได้รางวัลอะไรเลย เขาน่าจะเหนื่อยและไม่มีความสุข”

“มันทรมานทรมาย และนั่นคือความจริงของชีวิต เพราะคือการ

ขาดปัจจุบันขณะที่เป็นความสุข และเมื่อเราเห็นเพื่อนของเราเป็น
เช่นนั้น เราก็ต้องกลับมามองตัวเราเองว่า บางขณะเราก็คือเป็นเช่น
นั้นด้วยใช่หรือไม่ และเราจะระมัดระวังที่จะไม่เป็น”

ทันทีที่ฟังจบประโยค ฉันรู้แล้วว่าทำไมฉันจึงไม่ไปดูการแข่งขันเดินแบบของลูก!

เหตุผลของฉันมาจากประสบการณ์เลวร้ายเมื่อหลายปีก่อน
ย้อนกลับไปเมื่อตอนลูกยังเด็ก อายุประมาณหกขวบ โรงเรียนเคยพาลูกและเพื่อนร่วมทีมเข้าร่วมแข่งขันเชียร์ลีดเดอร์จนเข้า
รอบชิงชนะเลิศ ครูผู้ฝึกสอนมุ่งมั่นในชัยชนะมากขนาดพาลูกของ
ฉันและเด็กร่วมทีมไปบนบานศาลกล่าวเจ้าพ่อเจ้าแม่ ฉันไม่รู้ว่ายั่ว
สมองเล็ก ๆ รัปฐูอะไรบ้าง แต่ภาพที่ฉันจำได้ไม่ลืม คือลูกกอดคอ
เพื่อนร้องไห้เสียใจน้ำตาเป็นสายบนเวที ขณะที่ทีมคู่แข่งได้รับถ้วย
รางวัลที่หนึ่งมากอดไว้ในแขนแล้วกระโดดโลดเต้นไปรอบ ๆ

ฉันคิดทบทวนกลับไปว่าภาพนั้นทำให้ฉันเสียใจเพราะเหตุใด
ฉันเสียใจเพราะฉันไม่เคยบอกลูกว่าเรามีความสุขด้วยตนเอง
ได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องรอให้ใครมาตัดสินว่าเมื่อใดหรือทำอย่างไร
เราจึงจะมีความสุข เพราะถ้าเป็นเช่นนั้น ย่อมหมายความว่าเรากำลัง
มอบชีวิตของเราไว้ในมือของคนอื่น

ณ วันนี้ ฉันได้เรียนรู้พร้อมกับลูกอีกครั้ง เพื่อยืนยันว่า บน
เวทีชีวิต จงเรียนรู้ที่จะมีความสุขในทุกขณะที่ทำหน้าที่ อย่ามัวรอที่
จะมีความสุขในผลของการทำหน้าที่ที่อยู่เลย เพราะเมื่อนั้นอาจสายไป

และวันแห่งความสุขอาจจะมาไม่ถึงคุณเลยก็เป็นได้ 

‘คุยกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกขั’
กับรายการวิทยุ ‘สาวิกา’
สื่อเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ
พบกับช่วง...‘เล่าสู่กันฟัง’
มองอย่างไร วางใจอย่างไร
กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคม
‘นี่แหละ...รัก’

สารพันคำถามเกี่ยวกับความรักของคนทุกเพศทุกวัย
เสวนาวงศาคณาญาติ
เปิดสาย ‘คุยกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกขั’
เพื่อวิเคราะห์ทุกขั และ
ชุมชนคนฟังตัวเอง
ปิดท้ายด้วยทาวนากับช่วง
‘ลมหายใจแห่งสติ’

ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.

ทางเครือข่ายสถานีวิทยุ ม.ก. กรุงเทพฯ

ภาคกลาง AM 1107 KHz

ภาคเหนือ AM 612 KHz

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ AM 1314 KHz

ภาคใต้ AM 1269 KHz

หรือฟังผ่าน <http://radio.ku.ac.th>

เพื่อนเก่า

เมื่อสองอาทิตย์ที่ผ่านมา ฉันได้รับโทรศัพท์จากเพื่อนเก่า
คนหนึ่ง

“นิน่า เป็นยังไงบ้าง นี่ฉันเอง”

เสียงที่คุ้นหูทำให้ฉันหวนระลึกถึงช่วงเวลาสามปีที่ประเทศ
เดนมาร์กซึ่งมีเธอคนนี้เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วย

“ฉันบินมาเที่ยวที่เมืองไทยละ แต่อยู่ได้แค่สองอาทิตย์เอง
นิน่าว่างออกมาเจอกันบ้างมั๊ย”

ก่อนที่ฉันจะมีโอกาสแก้ตัวว่าช่วงนี้งานที่มหาวิทยาลัยยุ่งมาก
เธอก็ออกปากอย่างคนที่รู้จักฉันดีว่า

“ยังไงซะคืนวันเสาร์เธอก็ต้องว่าง เธอต้องออกมาเที่ยวกัน
ให้ได้ ถ้าที่รักของเธอหวงมาก ก็ควงออกมาเจอฉันด้วยเลยก็ได้ ไม่

อย่างนั้นก็ไม่ต้องมาเรียกฉันว่าเพื่อนอีก”

ฉันยืนยิ้มอย่างหนักแน่นว่าฉันไม่เที่ยวกลางคืน ไม่ว่าใครในโลกจะว่าอย่างไรก็ตาม แม้แต่เพื่อนของฉันคนนี้ ฉันก็จะไม่เที่ยว ฉันจึงตอบกลับไปอย่างแน่วแน่ว่า

“ฉันไปไม่ได้จริง ๆ ไม่ใช่เพราะติดสอบอย่างเดียวหรอก แต่ฉันไม่ชอบเที่ยวกลางคืน”

การไม่รับปากเพื่อนเก่าในคืนวันนั้น ทำให้ฉันมีโอกาสดูสัมผัสความทรงจำต่าง ๆ ที่ฉัน ในฐานะเด็กเรียนเมืองนอกคนหนึ่ง ต้องเคยประสบเมื่อตอนเรียนอยู่กับ ‘เพื่อนที่เมืองนอก’ กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่คำว่า ‘เพื่อน’ ได้สร้างสถานการณ์ให้ฉันเคยเกือบต้องตัดสินใจอะไรต่อมิอะไรที่ขัดกับความเป็นตัวของตัวเอง ขัดกับความเชื่อความศรัทธาที่ฉันได้รับการปลูกฝังมา เพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งการได้รับการยอมรับในหมู่เพื่อน ฉันมีความทรงจำแบบนี้นับครั้งไม่ถ้วน โดยความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจแต่ละครั้งนั้นมาจากคำว่า ‘เพื่อน’ คำเดียว



ท่านแม่ซีคันสนีย์ เสถียรสุดเคยกล่าวกับฉันก่อนการเดินทางไปเรียนต่อในครั้งนั้นว่า “ในทุกปัจจุบันขณะ นี่น่ามีบ้านหลังในที่ที่น่าจะต้องดูแล ถ้าไม่น่ามีตัวเองเป็นเพื่อน นี่น่าจะไม่เหงาเลยในโลกนี้ เมื่อจิตสงบเราจะพบกันเสมอแหละลูก”

ในวันที่หดหู่ที่สุดในชีวิต ๒๐ ปีบริบูรณ์ของฉัน ฉันมีคำพูดประโยคนี้เป็นเพื่อน ประโยคนี้เองที่ทำให้ฉันมีโอกาสมองโลกได้ลึกยิ่งขึ้น และช่วยให้รอดชีวิตมาได้

ในชีวิตของฉัน ฉันเคยได้มีโอกาสพบเพื่อนหลากหลายรูปแบบ ในสังคมหนึ่ง ฉันเคยมีเพื่อนที่พร้อมจะฉุดกันลงต่ำด้วยคำนิยมต่าง ๆ มากมายที่ทำให้ฉันพึ่งตนเองน้อยลงทุกขณะ เพื่อนกลุ่มนี้เป็นเพื่อนที่ฉันต้องใช้ชีวิตอยู่ด้วยในโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งที่ประเทศเดนมาร์ก พวกเขามักจะวัดความจริงใจของเพื่อนจากการคล้อยตามการกระทำของกันและกัน เช่นถ้าเพื่อนในกลุ่มตีผมและสูบบุหรี่ การปฏิเสธการกระทำนี้จะทำให้เขารู้สึกว่าเราดูถูก และคิดว่าการกระทำของพวกเขาไม่ถูกต้อง การไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งถ้าใครไม่แข็งแรงพอ ฉันเชื่อว่าต้องยอมพ่ายแพ้ให้กับแรงกดดันที่ฉันได้เจอมาอย่างแน่นอน

สิ่งหนึ่งที่ฉันต้องยอมรับก็คือ ความเป็นจริงที่ว่า การถูกฉุดลงต่ำของคนเรานั้น ง่ายกว่าการพยุงตนเองให้ปฏิบัติตามสิ่งที่เราเชื่อ ยิ่งนัก ฉันเชื่อว่าปัจจุบันเยาวชนคนไทยหลายคนกำลังประสบกับแรงกดดันนี้ คือเพื่อนที่เราอยู่ด้วยนั้นมีส่วนในการตัดสินใจทำทุก ๆ อย่างในชีวิต แน่نون ในวินาทีที่ฉันต้องผ่านการตัดสินใจที่ยากเย็นหลายครั้งหลายคราทำให้ฉันท้อเหนื่อย และคิดว่าถ้ายอมให้สิ้นเรื่องสิ้นราวไป ชีวิตคงไม่ต้องทุกข์และเหงาแบบนี้ แต่ก็เกิดมีเหตุการณ์หนึ่งที่ทำให้ฉันเปลี่ยนความคิดตรงนี้อย่างสิ้นเชิง

คืนหนึ่งที่ตึกนอนในโรงเรียนประจำของฉันที่เดนมาร์ก เพื่อนคนหนึ่งของฉันแทบไม่เคยพูดคุยด้วย ได้ลุกขึ้นจากเตียงนอน และเดินไปยังห้องน้ำที่อยู่ติดกัน ฉันซึ่งนอนอยู่ได้ยินเสียงสระอื่น จึงรีบลุกไปดูว่าเธอมีปัญหาอะไร ฉันเห็นภาพเธอนั่งอยู่บนพื้นห้องน้ำ ตาแดงก่ำ เธอกำลังพยายามทำร้ายตัวเองด้วยการกินยา เธอยังร้องไห้หนักขึ้นเมื่อฉันพยายามหยุดเธอโดยการกอดเธอเอาไว้และบอกให้เธอมีสติ ฉันนั่งอยู่กับเธอในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์คนหนึ่งพร้อมจะฟังทุกปัญหาด้วยใจที่ไม่มีอคติ

คืนนั้น ฉันเห็นความเป็นจริงของธรรมชาติหลาย ๆ ข้อ ฉันเห็นความทุกข์ของคนที่ไม่มีความสุขและเหงา ที่ฉันได้ยินไม่ใช่เพียงเรื่องราวของความทุกข์ แต่เป็นเสียงที่โหยหาใครสักคนที่พร้อมจะรับฟังที่สำคัญ ฉันรับรู้ได้ถึงความสงบเย็นของตัวเองที่ช่วยให้เพื่อนคนนั้นกลับมามีตัวเองเป็นเพื่อน



ต่อมาไม่นาน ฉันย้ายกลับประเทศไทย ซึ่งเป็นการเปลี่ยนวิถีชีวิตมาอยู่อีกสังคมหนึ่ง ฉันได้พบปะกับเพื่อนอีกกลุ่มหนึ่งที่แตกต่างออกไป เพื่อนกลุ่มนี้เป็นเพื่อนที่มีเป้าหมายในชีวิตที่จะแบ่งปันความพร้อมที่ตนได้รับจากธรรมชาติให้กับสังคมโลก เพื่อนกลุ่มนี้มีศักยภาพเต็มที่ที่พร้อมจะทำได้เพื่อความผาสุกงดงามของตนเองและผู้อื่น

เพื่อนกลุ่มนี้ก็คือเยาวชนในโลกมากมายหลายสิบคนที่ฉันได้พบปะในช่วงเวลาเกือบหนึ่งปีเต็มที่ฉันได้รับโอกาสให้เดินทางไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกพร้อมกับท่านแม่ซีคินสันีย์ เสถียรสุด เพื่อน ๆ ที่ฉันพบเจอในงานการประชุมระดับโลกต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นกัลยาณมิตรที่ให้โอกาสฉันได้เปิดกว้างทางความคิดและจิตวิญญาณของตนเองผ่านการเรียนรู้ที่จะทำงานรับใช้คนอื่นในฐานะต้นกล้าอาสาสมัครของโลก



จากสองประสบการณ์สำคัญในชีวิตที่ฉันเรียนรู้ ทำให้ฉันเห็นความสำคัญอย่างหนึ่งว่า เราทุกคนต้องหันกลับมาเล็งลึกความคิดที่จะมีพฤติกรรมใดเพียงเพื่อวัตถุประสงค์ที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น แต่จงกลับมาให้ความสำคัญกับการมีตัวเองเป็นเพื่อนให้เป็นการไม่ตกเป็นเหยื่อของเพื่อนและแรงโน้มน้าวจิตใจอื่น ๆ ในโลกที่จะฉุดเราลงต่ำ เพื่อที่เพื่อนทุกคนที่เราพบตรงหน้าจะเป็นคนพิเศษที่สุด ที่จะได้รับประโยชน์จากความสงบเย็นอย่างเต็มศักยภาพแห่งการเกิดมาเป็นมนุษย์ของเรา การเลือกคบเพื่อนนั้นมีความสำคัญ แต่การใช้ชีวิตอย่างมีสติเพื่อพัฒนาจิตใจจนกระทั่งเราเป็นอิสระจากเพื่อนข้างนอกเพราะเราสามารถพึ่งเพื่อนข้างใน คือจิตใจของเราเองนั้นสำคัญยิ่งกว่า

ฉะนั้น ฉันคิดว่าเรามองคำว่า 'เพื่อน' แบบผิวเผินอย่างเดิมไม่ได้แล้ว เพราะสิ่งที่สำคัญยิ่งไปกว่าการมีเพื่อนข้างนอกมากมาย คือการใช้โอกาสแห่งการสื่อสารพบปะกันในทุก ๆ ครั้งในชีวิต ไม่ว่าจะกับใครกับอะไรก็ตาม สร้างให้เกิดการพัฒนาจิตใจในระดับปัจเจกให้เราทุก ๆ คนมีเพื่อนข้างในที่แข็งแกร่ง เพราะความสงบเย็นของคนคนหนึ่งจะเป็นประโยชน์ให้กับสังคมโลกได้โดยกว้างอย่างแน่นอน ดังคำกล่าวของท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุตที่ว่า "จิตใจที่สงบเย็น จะหลีกเลี่ยงการเป็นประโยชน์ไม่ได้"

ด้วยประสบการณ์ที่ฉันรับรู้ได้ถึงความศักดิ์สิทธิ์ของธรรมะว่าใช้ได้จริงในเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในชีวิตของฉันหลายครั้ง ทำให้ฉันมีความมั่นใจในตนเอง และการปฏิบัติเพื่อเพื่อนข้างนอกเพียงคนหนึ่งที่กำลังจะทำการที่จะนำตัวเขาเองและฉันไปสู่ความเสื่อมก็ไม่ใช่เรื่องยากอะไรเลย การปฏิบัติของฉันอาจเป็นการช่วยให้เขาได้มีโอกาสตั้งคำถามกับการกระทำของตนเองก็ได้

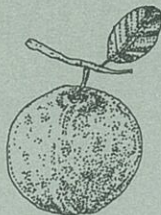
ฉัน ในฐานะเพื่อนคนหนึ่งในโลกใบนี้เชื่อว่า ศรัทธาในการที่จะทำสิ่งที่ดี และศรัทธาที่จะตั้งสัจจะต่อตนเองที่จะไม่ทำให้ใครต้องเจ็บปวดเพราะการกระทำของตัวฉันเอง จะนำพาให้เรารอดพ้นจากความทุกข์ร่วมกันได้ 

อร่อยแบบเวียดนาม

นับว่าเป็นบุญปากอย่างยิ่งที่เมื่อหลายวันก่อน ‘แม่พริ้ง’ ได้มีโอกาสนั่งเรือบินไปรับประทานอาหารเวียดนามถึงเมืองฮานอยโน่น หลายมื้อหลายจานเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยผักมาก ด้วยคุณค่า ถัอมรสอร่อย ย่อยง่าย และที่สำคัญปรุงง่ายด้วย ตักอาหารเข้าปากไปก็แยกแยะไปว่า แต่ละจานที่ดูเป็นอาหารง่าย ๆ นั้น เขาทำให้อร่อยได้อย่างไร กลับมาเมืองไทยเลยลองปรุงดู...สุดท้ายก็...อร่อยสิคะ แม่พริ้งชะอย่าง ถ้าเชื่อกัน จะลองทำตามดูก็ยินดีค่ะ



ตำฝรั่งเวียดนาม



เค รี่ อ ง ป รุ ง

หั่นหรือสับฝรั่งลูกโตที่เขาเรียกฝรั่งเวียดนามให้ได้ ๑ ถ้วย
เลือกที่เนื้อแน่น ๆ หมูสามชั้นต้ม หรือหมูยอหนึ่ง แล้วหั่นเป็นเส้น
เล็ก ๆ บาง ๆ ๑/๓ ถ้วย ใบสะระแหน่ โหระพา



น้ำ ป รุ ง

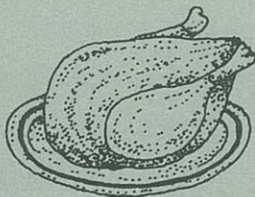
โขลกกระเทียม ๓ กลีบ พริกชี้หูสวน ๕ เม็ด เติมน้ำตาล
ปีบ ๒ ช้อนชา น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว ๑ ช้อนโต๊ะ คนให้
เข้ากัน



ล ง มี อ ต ำ

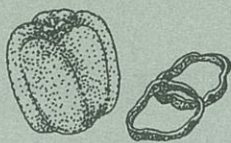
คลุกน้ำปรุงกับฝรั่งสับและหมูที่เตรียมไว้แล้วเข้ากันดีเมื่อไหว
โรยใบสะระแหน่และโหระพาลงไปได้เลย

ยำไก่เวียดนาม

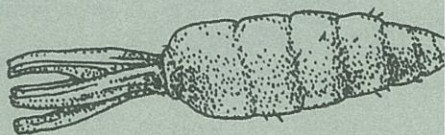


เค รี่ อ ง ป รุ ง

ต้มไก่บ้านให้ออกรสเค็มเล็กน้อย พอไก่สุกฉีกเป็นเส้น ๆ ให้
ได้ ๒ ถ้วย แครอทหั่นเป็นเส้น ๑/๔ ถ้วย หัวผักกาดขาวหั่นเป็นเส้น
๑/๔ ถ้วย พริกหวานแดงซอย ๒ ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าแดงซอยตาม

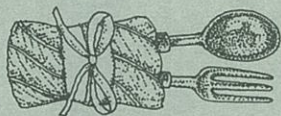


ยาวเล็ก ๆ บาง ๆ ๒ เม็ด สะระแห่น
โหระพา ตามใจชอบ



น้ำปรุง

ผสมน้ำ ๑/๓ ถ้วย น้ำมันงา ๔ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๓
ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๒ ช้อนชา พริกไทยป่น ๒ ช้อนชา คนจน
น้ำตาลกับเกลือละลาย นำไปแช่ในตู้เย็นสัก ๑ ชั่วโมง



ลงมือทำ

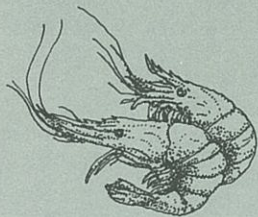
นำน้ำยำออกจากตู้เย็น ราดลงบนไก่ฉีก แครอต หัวผัก
กาดขาว และพริกหวาน คลุกเบา ๆ ให้ทั่ว เมื่อเข้าเนื้อดีแล้ว ใส่ใบ
สะระแห่น โหระพา พริกชี้ฟ้า

กุ้งทอดเวียดนาม



เครื่องปรุง

กุ้งสด ๑ กิโลกรัม น้ำมันพืช กานพลู ๒ ดอก กระเทียม ๑
หัว น้ำตาลทราย น้ำปลา



วิธีปรุง

ตั้งกระทะ พอร้อนจัด ใส่น้ำมัน

ทุบกระเทียมใส่ลงไปพร้อมگانพลู ตามด้วยกุ้ง ผัดจนเหลือง โรยน้ำตาลน้ำปลา ซิมให้ออกรสเค็มและหวาน คนไปจนน้ำ-

ตาลละลาย ตั้งไฟอ่อน ๆ ต่ไปจนเหลืองน้ำขลุกขลิก ยกลง



อาหารปรุงด้วยรัก โดย 'แม่พริ้ง'

(ฉบับรวมเล่ม) ราคา ๖๐ บาท

ตัวอย่างอาหารง่าย ๆ จากปลายจวักของ 'แม่พริ้ง'

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

สนใจ ส่งธนาคติ ๖๐ บาท สั่งจ่าย ปรณเจรเชษฐ์ โนนาม นางจันทนา จำวงศ์ลา

๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

(ค่าส่งฟรี)

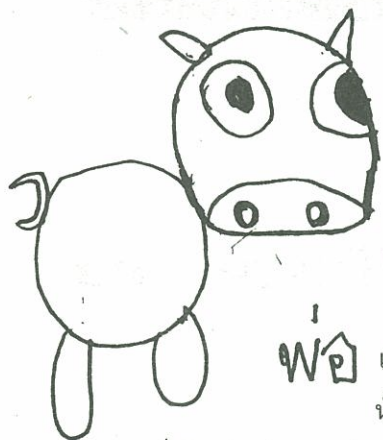
พิเศษ สมาชิกนิตยสาร 'สาวิกา' ลด ๑๕ % เหลือ ๕๑ บาท

เรื่องของน้องนาย

กาลครั้งหนึ่ง...เมื่อไม่นานมานี้ มีครอบครัวหมูนิสัยดีอยู่
ครอบครัวหนึ่ง พ่อชื่อว่า หมูแดง แม่ชื่อ หมูหนึ่ง ลูกสาวคนโตแปด
ขวบ ชื่อ หมูน่าน และลูกชายคนเล็กอายุห้า
ขวบ ชื่อ หมุนาย

ครอบครัวหมูทั้งสี่อยู่กันดี ๆ มีความ
สุข สนุกสนานกันตามประสา ถึงแม้ว่าเจ้า
หมุนาย ลูกชายคนเล็กจะเป็นเด็กพิเศษ...ที่
มีพัฒนาการค่อนข้างช้า วัน ๆ เอาแต่ยิ้ม
หวานกับเล่นชน (ถึงชนมาก) และยังคงควม
คุมอารมณ์ได้ไม่ค่อยดีนัก แต่ทุกคนใน
ครอบครัวก็ยังสามารถดูแลซึ่งกันและกัน





ได้เป็นอย่างดี

จนกระทั่งเมื่อไม่นานมานี้ มีบาง
สิ่งบางอย่างที่แปลกปลอมเกิดขึ้นใน
ตัวของเด็กชายตัวอ้วนตัน...เจ้าหมูนาย
ผู้มีอายุเพียงห้าปี มีน้ำหนัก ๒๕ กิโล
กรัม

จากการวิเคราะห์ของแพทย์ผู้
เชี่ยวชาญพบว่า เจ้าสิ่งแปลกปลอมที่ว่า
นั้นก็คือก้อนเนื้อที่มีเซลล์ผิดปกติ...หรือ

ที่เรียกกันง่าย ๆ ว่า มะเร็ง นั่นเอง

แล้วเซลล์มะเร็งขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางแปดเซนติเมตรที่
อาศัยอยู่ในตับก็เริ่มคุกคามเจ้าหมูนายตัวกลมจนน้ำหนักลดลงเหลือ
๑๙ กิโลกรัมภายในเวลาสองสัปดาห์...พอเริ่มเข้ารับการรักษา อาการ
ภายนอกที่ตามมาจนมองเห็นได้ชัดเจนอีกอย่างคือ ผิวขาวอมชมพู
แบบลูกหมูเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเข้ม

แต่เจ้าหมูนายก็ยังคงเป็นเช่นเดิม...ไม่ทุกข์ร้อนเหมือนพวก
ผู้ใหญ่...ที่พากันแอบร้องไห้ วิดกกังวล ค้นคว้า ปรึกษากันวุ่นวาย
ไม่เป็นอันกินอันนอน...

ในระหว่างที่การรักษายังคงดำเนินไป...เจ้าหมูนายที่ต้องอยู่
ในโรงพยาบาลนานนับเดือน มีเพื่อนเล่นและเพื่อนเยี่ยมมากมาย
...ทั้งเพื่อนคนไข้เด็ก ๆ (ที่เป็นมะเร็ง) ด้วยกัน คุณหมอสาวสวย คุณ
พยาบาล คุณป้าแม่บ้าน และบรรดาลุงป้าหน้าอา เพื่อนของพ่อและ

แม่ที่หมูนเวียนกันมาเยี่ยมอยู่เสมอ ๆ

ในขณะที่พวกผู้ใหญ่...ยังคงจมอยู่กับความเศร้าใจ ทุกข์ท้อ และรอคอยปาฏิหาริย์...เหตุการณ์ดี ๆ ก็บังเกิดขึ้น...

หมูนายเลิกร้องไห้แงแงอยากกลับบ้าน...ไม่เกรงกับคุณพยาบาล และไม่เรียกร้องให้แม่อยู่ด้วยตลอดเวลาเหมือนก่อน...ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะความคุ้นเคยกับสถานที่และผู้คน

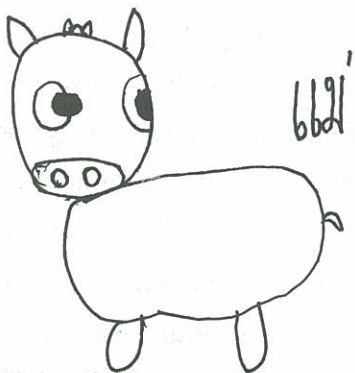
แต่ส่วนที่สำคัญที่สุด คือ หมูนายเริ่มรู้สึกว้า...เขามีเพื่อนอยู่รอบตัว

มีแก๊งเด็กป่วยที่โตกว่าและสามารถเดินไปได้เองพากันมาเล่นด้วยอยู่บ่อย ๆ คอยตรวจดูอย่างใส่ใจว่าวันนี้หมูนายมีของเล่นอะไรใหม่ ๆ บ้าง (มีแล้วเล่นเป็นไหม ถ้าไม่มีก็จะสอนให้) มีขนมอะไรที่น่าสนใจ มีใครมาเยี่ยมบ้าง วันนี้ดื่อกับพยาบาลหรือเปล่า

มีพี่ ๆ มาอ่านหนังสือนิทานให้ฟัง กับมีผู้คนเดินไปเดินมาทำโน่นทำนี่กันร่วนวายให้ดูตลอดเวลา...

จึงในวันหนึ่ง...เมื่อใกล้ถึงกำหนดกลับบ้าน หมูนายบอกกับแม่ว่า...ชอบอยู่ที่โรงพยาบาล ไม่อยากกลับบ้านแล้วนะ...ตามด้วยรอยยิ้มแสนหวาน

หมูนายมีความสุขทั้งที่ป่วยอยู่ที่โรงพยาบาล...เพราะเจ้าเด็กชายตัวเล็ก ๆ คนนี้รู้ว่าตัว



ภาพประกอบ : ด.ญ. สุพิชญา วิชาสประทีป

เองมิได้ต่อสู้กับความเจ็บป่วยอยู่เพียงลำพัง

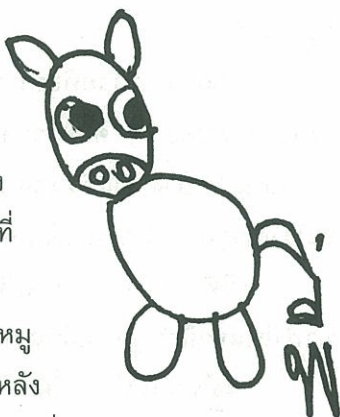
มีเพื่อนอยู่มากมาย...มีเรื่องสนุกให้คิดให้ทำ

ทั้งพ่อแม่ (และเพื่อน ๆ ของพ่อแม่) จึงพากันได้คิดว่า เรา
ต้องทำชีวิตให้มีความสุขสนุกสนานเข้าไป...ที่ต้องรักษา ก็รักษากัน
ไป แต่เราจะต้องทำให้หมูนายมีความสุขกับวันเวลาของเขาด้วย

พอได้ออกจากโรงพยาบาล...สัปดาห์แรก เราจึงชวนกันไป

ทะเล

หมูนายกับภูเขาคู่ที่เจอกัน
อยู่บ่อย ๆ แบ่งปันของเล่นกันดี แต่
ยังไม่ค่อยเล่นด้วยกันสักเท่าไร (แต่
แย่งกันเล่นกับพี่หมู่นานผู้ตามใจน้อง
ชายทั้งสองคนตามประสาพี่สาวใจดีที่
รู้ความแล้ว)



กลับจากทะเล ครอบครัวหมู
ตกลงใจว่าจะเลี้ยงลูกสุนัขตัว หลัง
จากที่ลูกหมูทั้งสองร่ำร้องอยากเลี้ยงมาเนิ่นนาน และ
ก็มีเพื่อนของแม่คนหนึ่งยกลูกหมาตัวใหญ่ให้ได้เลี้ยงทันที เด็ก ๆ
ช่วยกันตั้งชื่อให้ว่า เจ้านมสด

ต่อจากนี้ไป เวลาที่เจ้าหมูนายอยู่บ้าน (กับพ่อ ปู่ ย่า) จะ
ได้ไม่เหงา กลางวันมีลูกหมาเอาไว้เป็นเพื่อนเล่น ตอนเย็นพี่สาว
กลับจากโรงเรียนก็มีเพื่อนคุย

ช่วงที่ร่างกายแข็งแรงดีก็จะได้ไปโรงเรียน...มีเพื่อนเล่นเพื่อน

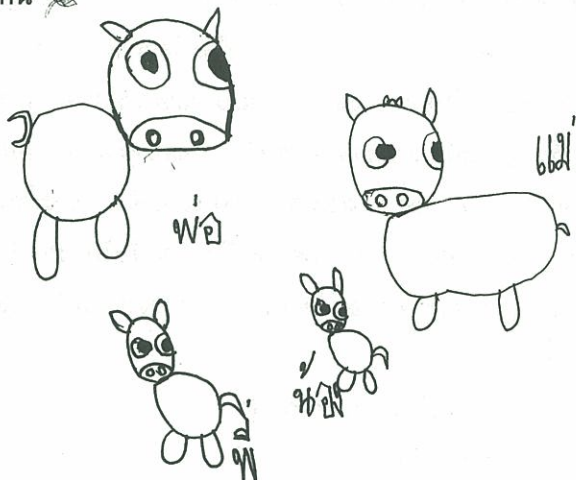
เรียนเยอะเยอะ

พอถึงกำหนดนัดหมอก็ก็นไปโรงพยาบาล ไปเจอกับเพื่อน ๆ ใน
โรงพยาบาล (ที่มีทั้งเพื่อนคนไข้เก่าที่วนเวียนเข้าออกโรงพยาบาล
กันเป็นประจำ และเพื่อนหน้าใหม่ ๆ ที่เพิ่งป่วย)

ถ้าอากาศดี ๆ มีวันหยุด ก็พากันไปเที่ยวต่างจังหวัดบ้าง...ใช้
ชีวิตในทางสายกลางที่น่าจะมีความสุขพอควร

ใช้ชีวิตง่าย ๆ ธรรมดา ๆ หัวเราะและร้องให้ตามสมควร
มีเพื่อนร่วมแบ่งปันความสุข...มีเพื่อนช่วยผ่อนคลายความทุกข์ เพียง
แค่นี้ดีก็อย่างหมู่นายก็พอใจแล้ว...พวกผู้ใหญ่จะเศร้ากันไปทำไม
หนอ...

ฉันบอกตัวเอง...บอกพ่อแม่ของหมู่นาย และพยายามชักชวน
กันไม่ให้เศร้าจนเกินไป...ทำให้สบาย ๆ เข้าไว้...แล้วพาหมู่นายไป
เที่ยวภูเขากัน 🌿



เพื่อนกัน

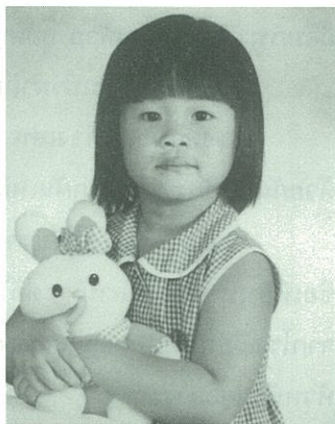
น้องหวิวกำลังเป็นโรคใหม่ที่คุณยายจำไม่ชอบใจเลย นั่นคือโรคที่ไม่เห็นคุณยายอยู่ในสายตาอีกต่อไป ปกติตอนเช้าพอคุณตาจำจอตรถหน้าโรงเรียน น้องหวิวก็นั่งรอทำท่าอืดออก บ่นเมื่อยโน่นเมื่อนี้ ลิ้มของบ้างละ หอมแก้มคุณยายบ้างละ สั่งความบ้างละ มาเร็ว ๆ นะคะ คุณตาจำขับรถดี ๆ นะคะคุณตาจำ อย่าให้คุณยายจำหัวคลอนละ เดี่ยวจะเป็นตาสีนะคุณยายจำ ประโยคเหล่านี้น้องหวิวลืมหมดแล้ว เอาแต่วิ่งพรวดเดียวหายลับไป ราวกับว่ามีอะไรที่เป็นเป้าหมายสูงสุดรออยู่ข้างหน้า บางครั้งถึงกับลิ้มของเสียด้วยซ้ำไป

“เป็นอะไรนะ ยายหวิวนี่”

คุณยายจำบ่น

คุณตาจำหัวเราะหึ ๆ
วันนี้ก็เหมือนทุกวัน น้อง
หิวกระโดดแผลีลงจากรถไปแล้ว
คุณยายจำเอื้อมมือไปปิดรถ จึง
ได้เห็นกระเป๋านักเรียนวางชูหน้า
ชูตาอยู่หลังรถ

“อ้าว...” คุณยายจำร้อง
“เดี๋ยวก่อนคุณตา ยายหิวลิ้มกระ-
เป๋า”



พอหันไปมองหาก็เห็นแต่กระโปรงแดง ๆ กางเกงแดง ๆ
เหมือนกันไปหมด “คนไหนล่ะ”

คุณตาก็หัวเราะหึ ๆ อีกตามเคย คุณยายจำจึงต้องลงจาก
รถไปเปิดประตูหลัง หยิบกระเป๋านักเรียนใบน้อยที่มีสติ๊กเกอร์รูป
การ์ตูนติดอยู่ แล้วก็ถือเดินตุ้มตุ้มตุ้มตุ้มไปตามมหาหลาน คุณตาจำ
มองตามก็ช้าจนแค้นตุ้มตุ้ม เพราะคุณยายนั้นดูเหมือนยักษ์แก่ ๆ เดิน
อยู่ในเมืองมด เดินช้า ๆ ทุ้มทุ้ม แต่สะพายกระเป๋ามีเหมือนพวกมดทั้ง
หลายนั่นด้วย

คุณยายจำเดินไปก็หมดกำลังใจไป จึงตัดสินใจเลี้ยวเข้าไป
หาครุคนหนึ่ง ตั้งใจจะฝากกระเป๋าวัว ก็พอดีกับที่ครุประจำชั้นของ
น้องหิวโผล่มา

“โอ...คุณครูแดง ๆ” คุณยายจำร้องเรียก “ฝากกระเป๋าวัว
ให้น้องหิวหน่อยเถอะค่า ดูลึคะ ไม่รู้รีบอะไรนักหนา ลงจากรถไป

ก็ล้มกระเป๋านักเรียนด้วย คุณครูช่วยสืบให้หน่อยเถอะค่ะ”

ครูแดงรับกระเป๋ามาถือไว้

“สงสัยมัวแต่ห่วงเล่น เคื่อกำลังติดยายยูริคะ ต้องมาเล่นด้วยกันทั้งเข้าทั้งเย็น รักกันเหลือเกิน”

ว่าแล้วครูแดงก็หัวเราะ คุณยายจำทำหน้าที่ชอบกลเมื่อได้ยินชื่อเพื่อนใหม่ของหลาน แต่ก็ไม่พูดว่าอะไร หากหันหลังเดินออกจากโรงเรียนเงียบ ๆ ครูแดงมองดูคุณยายที่เดินมุ่งมุ่งออกไปเหมือนหัวหน้านามดอย่างซ้ำ ๆ

พอกลับมาถึงรถ คุณยายจำก็แปลกใจ เพราะคุณตาจำนั่งยิ้มอยู่นั่นแล้ว

“อ้อ...” คุณยายร้อง “เหนื่อยแทบตาย หาไม่เจอหรอกนะ คุณ เด็กนี่มันหน้าเหมือนกันหมดเลย โชคดีเจอครูแดงเลยฝากไว้”

คุณตารีบติดเครื่องรถแต่ก็ไม่ทันใจคุณยายที่ร้องว่า

“ร้อน ๆ เปิดแอร์หน่อยคุณ”

เขยื้อนรถพอฟันหน้าโรงเรียนไปแล้วคุณตาก็ยังซ้ำภาพคุณยายเหมือนมดตัวใหญ่ไม่หาย ทำให้คุณยายซึ่งร้อนอยู่หงุดหงิดเป็นกำลังที่เห็นคุณตาอารมณ์ดี “ไม่รู้จะยิ้มอะไรนักหนา” คุณยายพาล “หลานล้มกระเป๋านักเรียนทั้งที วันหลังถ้ายายหิวลืมอีก คุณต้องเออลงไปให้บ้างนะ”

“ได้สิ” คุณตารับคำแล้วก็ยังซ้ำอยู่ เพราะเห็นภาพตัวเองเหมือนมดจอม ๆ ยาว ๆ เดินแก้ง้างอยู่ในหมู่เด็กกระโปรงแดง

กางเกงแดง

เย็นวันนั้น พอน้องหวิวขึ้นรถก็ถูกคุณยายจำต่อว่าทันที
“หวิว เดียวนี้เหลวไหลใหญ่แล้วนะ”

น้องหวิวไม่หันมามองคุณยายจำ แต่กลับหันหน้าไปทาง
กระจก มือโบกหย้อย ๆ จนเพื่อนลับตา

“ใครนะ” คุณยายจำถาม

“เพื่อนหวิว” เสียงตอบชัดเจนแจ่มแจ้ง

“ชื่ออะไร คนนี้ไม่เคยเห็น” คุณยายจำว่า

“แน่ละ” น้องหวิวทำเสียงสูง “เค้ามาใหม่ี่ เค้าย้ายมา เค้า
ชื่อยูริ”

“ยูริ คนอะไร ฎีปุ่่นหรือ” คุณยายจำถาม นัยน์ตานึกภาพ
คนที่โบกมือให้หลานหย้อย ๆ ลูกครึ่งฎีปุ่่นกระมัง เพราะหน้าขาว ๆ
ตาเล็ก ๆ

“ใช่ ๆ” น้องหวิวตอบทันที แต่ความจริงเป็นคำตอบที่ตอบ
ไปอย่างนั้นเอง เพราะรำคาญที่คุณยายพูดอะไรก็ไม่รู้ ว่าแล้วน้อง
หวิวก็ร้องเพลงเป็นภาษาฎีปุ่่นจึงมำ

คุณยายจำบ่นต่อ “หนูรู้มัยว่าทำอะไรผิด” ปากดูไป มือส่ง
ขวดน้ำส้มคั้นให้ เปิดฝาและใส่หลอดให้เรียบร้อย

น้องหวิวดูตื้น้ำส้มฟุด พลังตอบ

“ม่ายรู้...ม่ายรู้”

“เด็กอะไรพูดไม่มีหางเสียง”

“ก็ม่ายรู้จริง ๆ นี้”

เสียงตอบยืดยัน

“นี่คุณยายจ่านะ ไม่ใช่เพื่อนเล่น”

“ก็มายช่ายนะสิ”

น้องหวียังสนุกกับการเล่นกับภาษาอยู่

“ยายหวี”

คุณยายจำเสียงเขียว น้องหวีดูหน้ายิ้มอีก เสียงดังฟู๊ด ๆ ๆ ๆ

“นี่คุณยายจ่านะ เวลาพูดต้องลงท้ายว่า ‘คะ’ นะคะ เข้าใจ
มั๊ย”

“มายเข้าจาย...มายเข้าจาย” น้องหวีเอียงคอมองคุณยาย
กำลังจะต่อว่า “เจ้าคะ...เจ้าคะ” ตามที่เล่นกับยูริเป็นประจำ มือของ
คุณยายจ่าก็พาดผื่อยะเข้าให้ที่ต้นแขน

“หมั่นไส้นัก ไม่รู้ว่าเล่นอะไรนักรักษา เล่นไม่เลิก นียายนะ
ไม่ใช่เพื่อน”

น้องหวีที่กำลังจะลงท้ายอีกสักครั้งว่าเจ้าคะ...เจ้าคะ เปลี่ยน
ใจเป็นร้องไห้ “โฮ ๆ ๆ ๆ ๆ” ดังลั่นรถ จนคุณตาแทบจะยกมือขึ้นอุด
หู

คุณยายจ่าตกใจเสียงหลาน เพราะไม่รู้ว่าตัวเองตีหลาน
ผื่อยะออกไปได้อย่างไร

“คุณก็...” เสียงคุณตาจำเอ่ยขึ้น แต่มือของคุณยายจ่าหยิก
หมับเข้าให้ที่ขา คุณตาจ่าก็เลยเจียบไป คราวนี้บรรยากาศในรถก็เลย
เป็นความเหินห่าง น้องหวีนั่งหันหน้าออก คุณยายนั่งคองแข็งมอง
ตรง คุณตาขับรถไม่พูดไม่จา

พอถึงบ้าน น้องหิวก็เปิดประตูออกไปโดยเร็ว คุณยาย
เดินตาม บ่นพึมพำกับตัวเองว่า “สติหลุด ๆ”

คำวันนั้น คุณพ่อเข้มคุณแม่ไก่ได้รับรายงานเรื่องที่เกิดขึ้น
จากลูกสาว เธอสะอึกสะอื้นร่ำไห้และบอกว่า

“หนูอยากให้คุณยายเป็นเพื่อนเหมือนยูริ...จะได้ไม่ต้องพูด
ค่ะ...แล้วก็ไม่ถูกตี”

คุณยายจำยอมมาแอบฟังตอนหลานฟ้อง กลับไปถามคุณ
ตาจ๋าว่า

“นี่คุณตา ถ้าเราเป็นเพื่อนกับเด็กนี้ เราต้องทำยังไงบ้างนะ”
คุณตาจำไม่ตอบ เอาแต่หัวเราะหึ ๆ 

คุณเคยคลิก

เข้าไปใน

www.sathira-dhammasathan.org

แล้วหรือยัง?

ธรรมะเยียวยาชีวิต
ที่เบเร็งกลับมา
อีกครั้งหนึ่ง
โดย
สุภาพร พงศ์พฤกษ์
ราคา ๑๕๐ บาท

“...เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ สุภาพรเคย
กล่าวว่า ก้อนมะเร็งหายไปหรือไม่
ไม่สำคัญเท่ากับว่าเธอยังสามารถ
ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติเหมือนทุก
วัน บัดนี้เธอได้จากไปแล้ว หลาย
คนคงรู้สึกผิดหวัง เสียใจที่ตัวเธอ

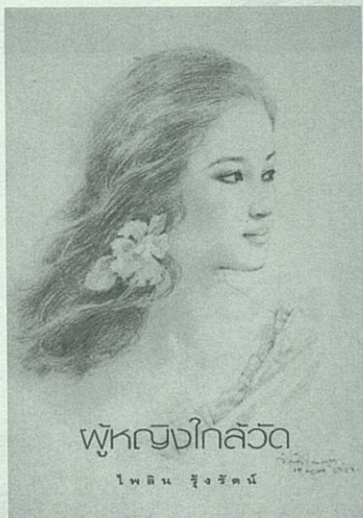
และวิธีการของเธอไม่สามารถเอาชนะโรคมะเร็งได้ การจากไปของเธอ
อาจหมายถึงความพ่ายแพ้ของผู้ป่วยมะเร็งอีกหลายคน แต่สำหรับสุภาพร
นั้นไม่ใช่บทเรียนสำคัญที่พึงสรุปจากชะตากรรมของเธอ สิ่งสำคัญกว่านั้น
ที่ควรเป็นบทเรียนสำหรับทุกคนก็คือ ตายเพราะมะเร็งหรือไม่ ไม่สำคัญ
เท่ากับการตายอย่างสงบ ถึงที่สุดแล้ว จะจากไปเพราะเหตุใดก็ไม่สำคัญ
เท่ากับว่า มีชีวิตอยู่อย่างไร และพร้อมเผชิญความตายอย่างมีสติแค่ไหน
นี่ต่างหากคือบทเรียนสำคัญที่สุดจากชีวิตช่วงสุดท้ายของเธอ”

คำขึ้นต้นโดย พระไพศาล วิสาโล

สนใจ ส่งธนาคติ ๑๕๐ บาท สั่งจ่าย ปณ.จร.เช็คว์ โนนาม นางจันทนา จำวงศ์ลา ๒๔/๕
ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ (ค่าส่งฟรี)

พิเศษ สมาชิกนิตยสาร 'สาวิกา' ลด ๑๕ % เหลือ ๑๒๘ บาท





ผู้หญิงโกสวัต

โดย

ไพลิน รุ่งรัตน์

ราคา ๑๑๐ บาท

“...ข้าพเจ้าเป็นผู้หญิงโกสวัต ไม่ใช่
ผู้หญิงเข้าวัด เนื่องจากยังเป็นมรา-
วาส และยังไม่เข้มงวดกับตัวเอง
ในการปฏิบัติธรรมพอ

การรวมเล่มครั้งที่สองได้เพิ่มบท

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

ไพลิน รุ่งรัตน์

สนใจ ส่งรณานิติ ๑๑๐ บาท สั่งจ่าย ปรณ.จรเขี้ยว โนนาม นางจันทนา จ้างวงศ์ลา ๒๔/๕
ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ (ค่าส่งฟรี)

พิเศษ สมาชิกนิตยสาร 'สาวิกา' ลด ๑๕ % เหลือ ๙๔ บาท

ไพลิน รุ่งรัตน์

๑๖๗

กายากให้ง่าย



สมปองเข้าไปหาจิตแพทย์ด้วยสีหน้าหม่นหมอง

“หมอครับ ช่วยผมด้วย ผมนอนไม่หลับมาเป็นปีแล้ว ทุกครั้งที่นอนบนเตียง ผมจะรู้สึกว่ามีใครซ่อนอยู่ใต้เตียง พอผมลงไปนอนใต้เตียง ก็มักตึงตึง ๆ ว่ามีคนอยู่บนเตียง ผมเป็นอะไรรู้ไหม หมอช่วยผมที”

“คุณไม่เป็นอะไรมากหรอก คุณคิดมากไปเอง มาหาหมอทุกอาทิตย์ แล้วหมอก็จะช่วยคุณ แต่ระหว่างที่คุณอยู่บ้าน ขอให้คุณพูดกับตัวเองก่อนนอนสัก ๑๐๐ ครั้งทุกคืนว่าห้องนี้มีฉันคนเดียว ไม่มีใครอยู่ใต้เตียงหรือบนเตียงทั้งสิ้น”

อาทิตย์แล้วอาทิตย์เล่าที่สมปองทำตามที่หมอบอกว่า ทั้งพูดกับตัวเองคนเดียวและไปคลินิกฟังหมอบรรยายนานนับชั่วโมง หนึ่ง

เดือนผ่านไปพร้อมกับเงินอีกหลายพันบาทที่จ่ายเป็นค่ารักษา สมปองก็หายหน้าไปจากคลินิก แล้ววันหนึ่ง หมอก็เจอสมปองโดยบังเอิญที่ห้างสรรพสินค้า

“คุณหายไปในไหน ไม่เห็นไปหาผมอีกเลย”

“ผมหายแล้วครับ”

“หายได้ยังไง หมอยังรักษาไม่ครบคอร์สเลย”

“ผมไปเจอหลวงพ่อกัณฐะ ท่านแนะนำให้ผมตัดขาเตี้ย ออกซะ ก็เท่านั้นเอง”



สมปองมีปัญหาทางจิตใจ เขาเป็นคนคิดมาก อาจเป็นเพราะมีปมบางอย่างในใจ จิตแพทย์พยายามอธิบายให้เขาเข้าใจ และพาเขาสำรวจปมดังกล่าว ทั้งให้ทำแบบฝึกหัดมากมาย แต่ไม่เป็นผล ผิดกับหลวงพ่อกัณฐะซึ่งเข้าใจนิสัยของคนอย่างสมปองดี แทนที่ท่านจะใช้เหตุผลอธิบายให้เขาหายวิตกกังวล ท่านแนะวิธีแก้ที่ง่ายกว่านั้น เมื่อตัดขาเตี้ย ก็ไม่ต้องห่วงว่าจะมีคนอยู่ได้เตี้ย เป็นอันว่าหมดปัญหา

การอธิบายด้วยเหตุผลนั้น ใช้ได้กับบางคน หรือใช้ได้ในบางสถานการณ์ คนที่กำลังทุกข์ร้อนอย่างหนัก เอาเหตุผลหรือแม้แต่ธรรมะมาพูดกับเขา มักจะไม่ได้ผล เพราะสมองไม่รับ คำพูดจึง

ไม่เข้าหัว แต่พอหลวงพ่อร์ดน้ำมนต์ให้หรือให้สายสิญจน์ เขากลับสงบและเป็นผู้เป็นคนมากขึ้น วิธีนี้แม้ไม่ช่วยให้เขามีปัญญามากขึ้น แต่ก็ดึงสติของเขาให้กลับมาและตั้งหลักได้เร็ว คนที่มีการศึกษามาก ดูถูกหลวงพ่อดูถูกปู่ที่ใช้วิธีแบบนี้ หาว่าเป็นไสยศาสตร์ ทำให้หลงมกมาย นั่นเป็นเพราะเขายังไม่เข้าใจจิตวิทยาของชาวบ้าน

เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ววิธีของหลวงพ่อก็เป็นการทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย ตรงกันข้ามกับวิธีการของจิตแพทย์ ซึ่งยุ่งยากซับซ้อน นอกจากใช้เวลานานแล้ว ยังสิ้นเปลืองทั้งเงินและคำพูด คนที่มีความรู้มาก มีการศึกษามาก แม้จะมีข้อได้เปรียบหลายอย่าง แต่บางครั้งก็ทำให้เรื่องง่ายกลายเป็นเรื่องยาก



มีเรื่องเล่าว่าเมื่อสหรัฐอเมริกาสามารถส่งนักบินอวกาศไปโคจรรอบโลกได้สำเร็จเป็นครั้งแรก เกิดปัญหาขึ้นมาว่าปากกาหมึกซึมและปากกาลูกกลิ้งใช้ไม่ได้ในอวกาศ เพราะแรงโน้มถ่วงน้อยมาก ทำให้การบันทึกข้อมูลต่าง ๆ เป็นไปได้ยาก จึงมีการวิจัยและพัฒนาปากกาที่จะใช้ได้ในอวกาศ นักวิทยาศาสตร์ชั้นนำหลายคนถูกดึงมาทำงานนี้ ปรากฏว่าหมดเงินไปหลายสิบล้านบาทกว่าจะได้ปากกาชนิดพิเศษ อเมริกาภูมิใจภูมิใจมาก ไปคุยอวดเรื่องนี้กับรัสเซียซึ่งเป็นคู่แข่ง แล้วถามรัสเซียว่า “เจอปัญหาแบบนี้แล้วทำยังไง”

รัสเซียตอบว่า “ก็ใช้ดินสอดแทนไง”

การทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย ต้องอาศัยการคิดนอกกรอบ ไม่ติดยึดกับทฤษฎีหรือความรู้ที่เรียนมา รวมทั้งหัดมองจากแง่มุมที่ดูเหมือนกลับหัวกลับหางด้วย การมองแบบนี้อาจช่วยให้เราเห็นในสิ่งที่คนอื่นมองไม่เห็น อย่างศุภมัย์ในเรื่องข้างล่าง



“รู้ไหมอะไรที่ฉลาดกว่าคน” ศุภมัย์ถามเพื่อนในวงอาหาร

“ก็ซูเปอร์แมนไง” เพื่อนตอบ

“ผิด โลมาต่างหาก” ศุภมัย์เฉลย

“มันฉลาดกว่าคนยังไง” เพื่อนสงสัย

“แกไม่เห็นหรือ โลมาไม่ว่าตัวไหน เล็กหรือใหญ่ก็ตาม พอถูกจับได้ไม่กี่วัน ก็สามารถฝึกให้คนมายืนอยู่บนขอบสระและโยนปลาให้มันวันละสามเวลา” 

พลังเยาวชน สร้างสุขระดับตำบล

เด็กดี...ไม่จำเป็นต้องอยู่ในกรอบเสมอไปหรอกค่ะ ดูอย่างเด็ก ๆ เยาวชน กลุ่มดินโป่ง ที่ ตำบลป่าหวายนั้ง อำเภอฝาง จังหวัดขอนแก่น ล่ะ เพราะคิดนอกกรอบ ชอบทำกิจกรรมนอกห้องเรียนก็เลยได้ดี ได้ดีจริง ๆ นะคะ และไม่ใช่ดีเฉพาะตัวด้วย แต่ยังดีไปถึงหมู่บ้าน ชุมชน ตำบล ถึงจังหวัดกันเลยทีเดียว

เพราะหลังจากที่สภาองค์กรเด็กและเยาวชนได้เข้าไปส่งเสริมเยาวชนให้ทำกิจกรรมร่วมกัน พอจบโครงการนี้แล้ว เด็ก ๆ ก็ยังมีการรวมกลุ่มและทำกิจกรรมกันมาอย่างต่อเนื่อง โดยมีน้องอังคาร ชัยสุวรรณ เป็นประธานกลุ่ม

กิจกรรมแรก ๆ ของกลุ่มก็คือ การแก้ปัญหาหาหาเสพติด ทำไปทำมาชักชวนละสี เพราะคิดงานกันเอง วางแผนกันเอง และร่วม

ทำกันเอง ที่สำคัญคือได้ผลด้วย ปัญหา
ยาเสพติดลดลง ก็เลยเป็นความภาคภูมิใจ
และทำให้เกิดกิจกรรมอื่น ๆ ตามมา ทั้ง
ในเรื่องโรคเอดส์ เพศศึกษา การสร้างเสริม
สุขภาพ และการแก้ปัญหาทะเลาะวิวาท
ในกลุ่มวัยรุ่น (ปัญหาอมตะนิรันดร์กาลที่
ผู้บริหารระดับประเทศยังแก้ไม่ตก!) โดย
จัดกิจกรรมค่ายพุทธธรรม แก้ปัญหาแบบ
องค์รวม ครอบคลุมทุกเรื่อง (แบบที่ผู้ใหญ่
คิดไม่ถึง!!!)

กลุ่มดินโป่ง ใช้กิจกรรมค่ายเป็น
เครื่องมือในการแก้ปัญหา สร้างความเข้าใจ
และสานความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นจากคำ
ว่า ‘เพื่อน’

ไม่มีการจัดตำแหน่งแบ่งหน้าที่
ทุกคนเป็นเพื่อนที่เข้ามาด้วยกันเรียนรู้
ร่วมกันคิด ร่วมกันทำงาน สมาชิกของกลุ่ม
อยู่ต่างครอบครัว ต่างโรงเรียน ต่างหมู่
บ้าน แต่ต่างก็มาทำกิจกรรมร่วมกันด้วย
ความเป็นเพื่อน มาร่วมกันดึงจุดเด่นในตัว
เองออกมาสร้างสรรค์ประโยชน์เพื่อสังคม
ร่วมกันดึงจุดดีของเพื่อนที่เคยหลงผิดให้



กลับมา...เป็นเยาวชนคุณภาพของชุมชน

แต่กว่าจะมาถึงความสำเร็จในวันนี้ได้ ต้องฟันฝ่าอุปสรรค
ไม่ใช่บ่อยเลยนะคะ และอุปสรรคสำคัญที่สุดก็คือ ‘ผู้ใหญ่’ นี่แหละค่ะ!!!

ด้วยความคิดที่นอกกรอบของ เยาวชนกลุ่มดินโป่ง ทำให้
ผู้ใหญ่ไม่เข้าใจและไม่สนับสนุนการทำกิจกรรมของกลุ่ม เพราะเคยชิน
กับการตีกรอบล้อมเด็ก

พ่อแม่ผู้ปกครองก็ไม่ชอบให้ลูกหลานไปรวมกลุ่มทำกิจกรรม
เพราะทำแล้วไม่ได้เงิน!

ครูอาจารย์ทางโรงเรียนก็ไม่สนับสนุนให้ไปเข้าค่ายร่วมกิจ-
กรรม เพราะไม่ได้อยู่ในหลักสูตร แกนนำกลุ่มไม่น่าเชื่อถือ!

แต่ด้วยความฮึด ฮึดสู้ จริงใจ และใฝ่ดี ทำให้ กลุ่มดินโป่ง
สามารถเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้ได้ บทพิสูจน์นะเธอคะ มีหลาย
งานเลยคะ เอาเป็นว่าขนาด อบต. ยังต้องจัดสรรงบประมาณสนับสนุน
กิจกรรมของน้อง ๆ กลุ่มดินโป่ง เลยนะคะ

ปัญหาต่าง ๆ ที่ผู้ใหญ่มองว่าเด็กเป็นคนสร้าง เยาวชนเป็น
คนก่อนนั้น บางทีอาจจะไม่ใช่ก็ได้นะคะ ถ้าผู้ใหญ่เข้าไปแก้ปัญหาก็
พวกเขาด้วยความจริงใจ เข้าไปคลุกคลีทำความเข้าใจกับพวกเขา ซึ่
แนะในทางที่ถูก สนับสนุนในทางที่ควร กระตุ้นและผลักดันให้พวกเขา
ดึงจุดดีจุดเด่นของตัวเองออกมาสร้างสรรค์ประโยชน์ให้กับชุมชนได้

หากเด็กและผู้ใหญ่ในแต่ละชุมชนทำงานร่วมกัน เข้าใจซึ่ง
กันและกัน ถึงแม้จะมีทุกข์ยิ่งใหญ่ขนาดไหนก็ฟันฝ่าไปได้ ‘แบบ
สบาย ๆ’ 

อยากมีแฟน

ที่ร้านอาหารดูดีมีสกุลแห่งหนึ่ง พวกเราทุกคนกินอาหารกันอย่างเอร็ดอร่อย ยกเว้นแต่เขาหรือเธอ เธอหรือเขา ที่กินแต่อาหารตา...ผู้ขายหล้อล่ำทั้งนั้น...

“อยากมีแฟนจัง ชีวิตนี้มีพร้อมทุกอย่างแล้ว หน้าที่การงานมั่นคง มีเงินให้แม่ใช้สบายทุกเดือน ส่งเสียน้องเรียนจะจบอยู่แล้ว เพื่อนฝูงก็มีเยอะแยะ ขาดอย่างเดียวชีวิตก็จะเพอร์เฟกต์ อยากมีแฟนมากกกกกกกก ทำไมไม่มีสักที”

เธอหรือเขา เขาหรือเธอ เรียกตัวเองว่า ‘ตุ๊ด’ อายุ ๒๔ ปี สถานภาพโสด อยากมีแฟนในนัยของการอยากมีเซ็กซ์ อยากรู้เพศสว่าหอมหวานหรือเหม็นคาวอย่างไร ฉันทคิดว่าความทุกซ์แบบนี้คงมีวัยรุ่น (และไม่รุ่น) อีกหลายคนที่เป็นเหมือนกัน ทุกซ์ไม่ใหญ่

แต่ใคร ๆ ก็เป็น ฉันจึงชวนเขามาคุยกับท่านแมชชีตันสนีย์ คุยไป
คุยมา เจอเจ้าตัวเหงา!!!

อ่านดู คุณอาจเจอเหมือนกัน

หนูอยากมีแฟนมาก ๆ รู้สึกอายที่ยังไม่เคยมีอะไรกับใคร
เวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อน หนูต้องแต่งเรื่องขึ้นมาว่าฉันก็เคย ฉันก็มี
เรื่องทฤษฎีหนูแคง ก็จะทำจากหนังสือมาพูดได้

ในกลุ่มนางเอกแบบหนู เขาจะคุยเรื่องการมีแฟนและการ
มีเพศสัมพันธ์อย่างเปิดเผยหรือ เป็นบทสนทนาที่ปกติหรือ

ใช่ค่ะ

เราทุกข์กับความผิดปกติในคนกลุ่มของเรา

ค่ะ

สรุปแล้วไม่ได้อยู่ที่เราเคยทำหรือไม่เคยทำ แต่เรามีความ
รู้สึก ถ้าเราไม่ทันคนที่เขาเคยทำ เราก็รู้สึกว่าเราขาดอะไรไปใน
สิ่งที่เป็นปกติของคนในกลุ่มเรา และไม่แน่นอน ถ้ามีเซ็กซ์ มันอาจ
จะไม่ตอบโจทย์เรา ถ้าเราดิ้นรนเพื่อให้มีเซ็กซ์ เมื่อมี อาจจะไม่ใช่
ความสุข การมีหรือไม่มีเซ็กซ์เป็นเพียงหนึ่งประสบการณ์ แต่การ
ที่เราจะสุขจะทุกข์ อยู่ที่ท่าทีของจิตที่มองเรื่องนี้แล้วเห็นตัวเรากับ
เรื่องนี้อย่างไร แล้วยอมรับมันตามความเป็นจริง เช่น ถ้าเราเป็นตุ๊ด
แล้วเรารู้สึกว่าเราเป็นตุ๊ดที่ไม่ต้องเหมือนคนอื่นก็เป็นสุขได้ เราก็
จะไม่ทรมานทรมาย และรู้สึกถึงคุณค่าของเรา ไม่ใช่ว่าฉันต้องเป็นอย่าง
ที่คนอื่นเป็นแล้วฉันจะมีความสุข เพราะคนที่เขาเป็นอย่างนั้นเขา

**“เรื่องเช็ชนั้นยิ่งให้ยิ่งหิว ไม่ใช่ยิ่งให้ยิ่งอ้ม
ยิ่งทอดสะพานยิ่งหิว ยิ่งทรมนทรมาย
แต่ต้องชกสะพานหนีแล้วมองดูมัน
อยู่คนละฝั่งแล้วมองดู ให้สิ่งนี้เดินเข้ามาหาเรา
แล้วค่อยบอกตัวเองว่าสุขหรือทุกข์
มันอยู่ที่ท่าทีของจิต”**

อาจจะยังตอบไม่ได้ด้วยว่าเขาทุกข์หรือสุข มันต้องใช้ปัญญานำ เรื่องเช็ชไม่ใช่เรื่องที่ทอดสะพานเดินไปหามันนะ เรื่องเช็ชนั้นยิ่งให้ยิ่งหิว ไม่ใช่ยิ่งให้ยิ่งอ้ม ยิ่งทอดสะพานยิ่งหิว ยิ่งทรมนทรมาย แต่ต้องชกสะพานหนีแล้วมองดูมัน อยู่คนละฝั่งแล้วมองดู ให้สิ่งนี้เดินเข้ามาหาเรา แล้วค่อยบอกตัวเองว่าสุขหรือทุกข์ มันอยู่ที่ท่าทีของจิต ตอนนี้เรายังไม่ได้ทอดสะพานไป หรือพยายามทอดสะพานแล้วยังไม่มีคนเดิน แล้วฉันก็ทุกข์เหลือเกิน

พยายามทอดสะพานมากเลยคะ

ทำไมหนูถึงไม่มีแฟน

หนูกลัว

เธอกลัวกับสิ่งที่เธออยาก พอเขาเริ่มไต่จากปลายเท้าของเธอ ไต่มาถึงตาตุ่ม ไต่มาที่น่อง เธอก็ติดหนึ่ เพราะเธอรูสึกว่าเธอไม่เคย ทั้ง ๆ ที่เธออยากให้เขามาถึงต้นขาของเธอ แต่เธอก็รูสึกเขินอาย เพราะว่าเธอไม่เคย

ประมาณนี้เลยคะ

เธอกลัวว่าเธอจะสมหวังหรือไม่ เลยกกลายเป็นความไม่กล้า ถ้าไม่มองด้วยปัญญา ก็จะเป็นทุกข์ แต่ถ้ามองใหม่ ไม่ทำ ไม่ใช่ไม่กล้านะ ไม่ทำ มองเป็นปัญญาว่า มันไม่สมควรหรอก คนนี้ยังไม่ใช่คนที่เราเลือกจริง เป็นเพียงคนที่เรามาขึ้นครูด้วยเท่านั้น แล้วก็ไป แล้วก็ทุกข์อีก เพราะฉะนั้นยังไม่ทำ นี่ก็เป็นปัญญา

ไม่กล้าเพราะว่ามันกลัว แต่ถ้ามีปัญญาคือคิดทบทวนว่า คนนี้เป็นตัวจริงหรือเปล่า คนนี้จะมีชีวิตที่เป็นเพื่อนกันไหม ไม่ใช่แค่เรื่องเซ็กซ์ ถ้าเขาสามารถมีเรามากกว่าเซ็กซ์ เราก็จะรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเรา ถ้าคนที่มีเราแค่เพราะอยากมีเซ็กซ์ เราก็จะรู้สึกด้อยค่าจริงไหม ฉะนั้น เราต้องมีคนที่พอมีเซ็กซ์กับเราแล้วเรามีค่าด้วย คือเป็นเพื่อนได้ เข้าใจเวลาที่สุขทุกข์ ดูแลเทกแคร์กัน และเคารพหัวใจ ไม่ใช่พอเราทำแล้วเกิดภาวะไม่เป็นไปตั้งสมปรารถนา แล้วก็บอกว่าฉันไม่คบเธอหรอก ชี้เท่อ แม่ขอถามนิดหนึ่ง หนูกลัวอะไรหรือ

กลัวไม่เหมือนเดิม สมมติมีแฟนซึ่งเราคบกันมาอยู่ดี ๆ พอมีเซ็กซ์ ความสัมพันธ์หายไปชั่วพริบตา

กลัวเขาจะดูถูกเรา เห็นเรามีค่าน้อยลงแล้วเขาก็อาจจะไปกลัวว่าของที่อยู่ในมือ ถ้าก้าวล่วงสักนิดหนึ่ง ก็อาจหายไปในอากาศ เพราะเรากลัวสิ่งนั้นจะไม่ยั่งยืน เพราะเราได้สัมผัสกันแบบที่ตื่นเต้นที่สุดแล้วก็อาจจะเบื่อ อาจจะไม่เหมือนเดิม กลัวทุกอย่างไม่เหมือนเดิม ถ้าเธอกลัวทุกอย่างจะไม่เหมือนเดิม เธอจะกลัวไปตลอดชีวิต เพราะในโลกนี้มีอะไรที่เหมือนเดิมบ้างล่ะ ถ้าเธอคิดว่าเมื่อมีอะไรกันแล้ว กลัวเขาจะไม่เหมือนเดิม เธอเตรียมผ้าเช็ดหน้าตาไว้ได้เลย

**“ถ้าความรักอยู่เหนือความเห็นแก่ตัว
ไม่ว่าเขาทำอะไร เธอก็ยังมีความสุขที่ได้รัก
แต่ถ้าเราอยากให้เขาเหมือนเดิม
เขาต้องทำเหมือนเดิม พุดคุยแบบเดิม
เป็นไปไม่ได้
เพราะเราเองก็ยังไม่เหมือนเดิมเลย”**

สองโหล มันไม่มีอะไรเหมือนเดิม แม้แต่ความรักที่มาจากความใคร่
ถ้าความรักอยู่เหนือความเห็นแก่ตัว ไม่ว่าเขาทำอะไร เธอก็ยังมีความสุขที่ได้รัก แต่ถ้าเราอยากให้เขาเหมือนเดิม เขาต้องทำเหมือนเดิม พุดคุยแบบเดิม เป็นไปไม่ได้ เพราะเราเองก็ยังไม่เหมือนเดิมเลย วันนี้เรารักคนนี้ แล้วพรุ่งนี้ พอมีตัวแปรอะไร เธอก็รู้สึกไม่ชอบคนนี้แล้ว ความคิดต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่อยู่ข้างหน้า หนู บางขณะก็ไม่เหมือนกันกับบางขณะ

แล้วหนูควรจัดการยังไงกับความกลัวคะ

ต้องจัดการกับสติปัญญาของเราก่อน เพราะความกลัวมาจากการขาดปัญญา เพราะเราคิดผิดไปแล้วว่าทุกอย่างต้องเหมือนเดิม เลยกลัวว่าทุกอย่างจะไม่เหมือนเดิม มันเป็นผลมาจากการตั้งมิจฉาทิฐิ เพราะจริง ๆ แล้วชีวิตคือกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลง คือไม่มีอะไรเหมือนเดิม คนที่เรารักเปลี่ยนได้ คนที่เราเกลียดหนักหนา อาจจะกลับมารักกัน กลับมาเข้าใจกันก็ได้ เข้าใจก็เป็นปัญญา หนูขาดทิฐิที่ควรตั้งไว้ชอบ ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ไม่เปลี่ยน

แปลง หนูกำลังฝันไว้ หนูกำลังบอกว่าที่ฉันไม่ทำ เพราะฉันต้อง
มั่นใจว่าทุกอย่างต้องคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง ถ้าอย่างนั้น จากอายุ
๒๔ เป็น ๔๒ ก็ไม่มีแฟน

เวลาที่อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่พูดคุยในเรื่องนี้หนูมักจะต้องแต่งเรื่อง
ปิดบังแต่งเรื่องเพื่ออะไรละ สำหรับแม่ แม่คิดว่าไม่จำเป็น
ที่ต้องแต่งเรื่อง แต่ถ้าในกลุ่มของหนู แม่ไม่รู้ เพราะไม่เคยไปฟัง
ด้วย แต่แม่ไม่แนะนำให้แต่งเรื่อง ถ้าเขาถามว่า เคยไหม เราอาจ
จะบอกที่น่าสนใจแต่เราไม่เห็นว่าเป็นสาระ ไม่เห็นต้องทำเก้เก๋ว่า
ฉันเก่ง แต่จริง ๆ อ่านมาจากที่อื่น

ถ้าอยู่ในกลุ่ม คนที่มีแฟนเยอะจะภูมิใจ

ผู้หญิงแบบหนูจะมีความภูมิใจคนละอย่างกับผู้หญิงจริง ๆ
ผู้หญิงจะภูมิใจถ้ารักษาความบริสุทธิ์ แต่ของหนู จะภูมิใจถ้ามีแฟน
เยอะ เห็นใหม่จะทำอย่างไรก็ไม่เหมือนจริงในสิ่งที่อยากเป็น คิดเอา
เองนะ จะเป็นผู้หญิงเฉพาะรูปร่างท่าทาง หรือจะเป็นผู้หญิงที่วิธีการ
คิดบางอย่าง เป็นคนเพศแม่ที่น่าสติปัญญาของตนเองได้ เพราะแม่
เป็นผู้ที่ธรรมชาติไว้ใจให้กำเนิดชีวิต

การปล่อยตัว ปากก็พูดไปเรื่อยว่าฉันเก่ง ฉันคล่อง ฉัน
สามารถทำอะไรต่าง ๆ ให้เธอถูกใจได้ นี่เป็นการสร้างภาพขึ้นมา
ทดแทนความเหงาบางอย่างของจิตที่ไม่เต็ม จิตที่พร่อง อันนี้ใช่
หรือเปล่า

ใช่ มันเหมือนเหงา เหมือนไม่เต็ม หนูชี้เหงา บอกไม่ถูก
ธรรมชาติที่หนูเป็นก็เริ่มจากความเหงาในใจ เราไม่พอใจ

“ผู้หญิงแบบหนูจะมีความภูมิใจ
คนละอย่างกับผู้หญิงจริง ๆ
ผู้หญิงจะภูมิใจถ้ารักหาความบริสุทธิ์
แต่ของหนูจะภูมิใจถ้ามีแฟนเยอะ
เห็นไหมว่าทำอย่างไร
ก็ไม่เหมือนจริงในสิ่งที่อยากเป็น”

ในสิ่งที่เราเป็นอยู่ แล้วก็หาสิ่งอื่นมาทดแทน แล้วเราก็ไม่สามารถ
ทำเหมือนคนอื่นได้ เราก็ไปสวิงลิงโลด เพื่อทดแทนความเหงา
ของหนูก็ไม่ออกไปโลดเต้น แต่หนูก็มีเหงาเล็ก ๆ เป็นโดยธรรมชาติ
นะ ไม่ใช่ความผิดถูก ให้เข้าใจว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติ ถ้าเรา
ไม่ยอมรับสถานภาพของการได้มาของชีวิต แล้วก็ต้องไปเป็นบาง
อย่างที่เรายากจะเป็นแต่เราเป็นไม่ได้ มันมาจากความเหงา เหงา
ที่เรายากเป็นในสิ่งที่เราไม่ได้เป็น และเราไม่เคยพอใจในสิ่งที่เรา
เป็น เราไม่เคยพอใจกับสิ่งที่เรามี ไม่เคยพอใจในบทบาทและสถาน
การณ์ที่ตัวเองต้องเป็น เรากลับต้องมีภาพมายา ต้องมีการรับรอง
โดยคนอื่น ถ้าฉันเก่งแล้วไม่มีคนอื่นรับรอง ฉันก็เหงา ถ้าฉันให้
แล้วไม่มีคนเห็นว่าฉันให้ ฉันยังเหงาเลย

เหมือนหนูเลย กลัวคนอื่นไม่รู้ ทั้ง ๆ ที่ไม่จำเป็นเลยนะคะ
ที่จริงเรามีความสุขอย่างที่เราเป็นได้ แต่เรากลับไม่เห็นคุณค่า
ของตัวเอง ไม่สุขที่ตัวเองเป็น แล้วยังไปทุกข์เพราะคนอื่นไม่เห็น
ว่าเราเป็น ถ้าเรายังไม่สุขที่เราเป็น แล้วคนอื่นจะเห็นว่าเราสุขไหม

เราอยู่กับความเหงาอย่างมีความสุขได้ไหมคะ

เราต้องไม่เหงา เหงาอย่างมีความสุขไม่ได้ เพราะความเหงาเป็นทุกข์ เราต้องกำหนดรู้ในเหงา ว่าความเหงามาจากความคิดปรุงแต่งว่าฉันเป็นอย่างนี้ไม่ได้ ฉันมีอย่างนี้ไม่ได้ ฉันเป็นอย่างที่คนอื่นยอมรับฉันไม่ได้ อาการอย่างนี้มาจากการปรุงแต่งที่ไม่เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตัวเองกำลังมี กำลังเป็น ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าตัวเองทำอะไรได้นะ แต่มันไม่ได้บางอย่างที่ตัวเองอยากเป็น เพราะฉะนั้น ต้องเปลี่ยนวิธีการคิดเพื่อไม่ให้เจ้าตัวเหงามา หรือต้องมองว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่สมบูรณ์ ไม่มีใครในโลกนี้ที่เกิดมาแล้วจะรอดพ้นจากภาวะอยากได้แต่ไม่ได้ เมื่อเราไม่ได้ เราก็น่าจะดูว่า แล้วเราจะอยากไปทำไม เราก็คควรจะดูความอยากของเรา ไม่ใช่พอไม่ได้เลยเหงา ความอยากก็เป็นต้นเหตุอยู่แล้ว ยังเพิ่มความอึดอัดเข้าไปเป็นความเหงาอีก เป็นความโกรธในสิ่งที่ไม่ได้ อีก บางคนเหงาก็ไปทำร้ายตัวเอง บางคนเหงาก็ไปทำตัวเหมือนปลากระดี่ มีบ่อน้ำน้อยก็เดินไปเถิกไปเจ็บ อาจจะรำเริงในเช็ทซ์ แต่เกลียดก็ทำให้เจ็บปวด พอหมดบ่อน้ำก็เถิก ๆ ไปบ่อโน้น แต่ทุกบ่อเจ็บปวด

เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าบอกว่า เหมือนหมาหิว แทะกระดูกเลียไปเถอะ แทะกระดูกเท่าไรก็ไม่อิ่ม เช็ทซ์ก็เหมือนเราแทะกระดูกที่ไม่อิ่ม หรือเหมือนกับเราต้องการเนื้อ เราอยากได้เนื้อไปทำอาหาร เราก็คิดว่าการสับเนื้อจะทำให้ได้อาหารอร่อย เราก็บับ...สับ...สับใหญ่เลย อยากจะได้เนื้อที่อร่อย แต่ทุกครั้งที่มิดสับเนื้อ มิดก็สับเขียงด้วย ก็ซ้ำ เราก็คได้รอยเขียงด้วย อาการอยากเกินไป

“บางคนเหวาก็ไปทำร้ายตัวเอง
บางคนเหวาก็ไปทำตัวเหมือนปลากะตัก
มีบ่อน้ำน้อยก็กินไปเกือบไป เจ็บ
อาจจะร่ำเรื่อในเช็ทซ์ แต่เกล็ดก็ทำให้เจ็บปวด
พอหมดบ่อนี้ก็เกือบ ๆ ไปบ่อโน้น
แต่ทุกบ่อเจ็บปวด”

ในเช็ทซ์คือไม่อึม มีแต่ความเจ็บปวด

ถ้าเรามองเห็นโทษของมัน เราจะหยุดได้ ของทุกอย่างในโลกมีสองชั่วเสมอ ในความสุข ถ้าเราเพลิน เราก็ถูกกัดเป็นความทุกข์ได้ ไม่ว่าจะอะไรก็ตามที่เราองไม่เห็นทั้งสองทาง เราหลงได้ง่าย เช่น เรื่องเช็ทซ์ก็มีความเอ็ดร่อยเป็นเสน่ห์ มีไว้เพื่อให้เรารู้จักการตอบสนองระบบประสาทบางอย่าง แต่ถ้าเรากินมาก ๆ เหมือนเรากินอาหารที่ปรุงรสจัดมาก ๆ ก็ร่อยปากแต่ลำบากตอนหลังคือเราต้องมองเห็นโทษของความอยากด้วย ไม่ใช่มองแต่ว่า จะประสบแต่ความสุขจากสิ่งนี้อย่างเดียว เช่น นานไปรักจัดแล้ว เขาก็ไปหารักใหม่ ก็ทุกข์อีกแบบหนึ่ง แล้วหนูพร้อมจะทุกข์หรือยัง
หนูคิดว่าความรักมีแต่เรื่องสวยงาม ไม่ค่อยได้คิดเรื่องโทษเรื่องทุกข์

หนูต้องคิดว่า ในทุกอย่างที่ได้มีการเสีย และในสิ่งที่ดูเหมือนเสีย มีบางสิ่งที่ได้ การไม่ได้ในสิ่งที่หนูอยากลองมันอาจจะได้อะไรบางอย่างก็ได้ การไม่ได้คือการได้ และการได้คือการเสียนะ

ในกลุ่มสาวประเภทสอง เราจะมีค่านิยมว่าใครไม่เคยมีเซ็กซ์
เป็นเรื่องน่าอาย

ค่านิยมที่เราทำแล้วเปลืองตัว เป็นทุกข์ จะนิยมทำไม มัน
ก็ขึ้นอยู่กับปัญญาของตัวเองในการจัดการ ปัญญาของเราคือเราไม่
นิยมในสิ่งที่คนอื่นนิยม บางคนทำเพื่อเรียกร้องว่าสิ่งที่เขาทำมันถูก
เท่านั้นนะ ไม่ต้องทำตามเพื่อนทุกอย่างหรอก ท่านอาจารย์พุทธทาส
เคยกล่าวไว้ว่า “คำว่า ‘เพื่อนเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย’ มีสองความหมาย คือ
เพื่อนมีกิเลสแล้วจมอยู่ในกองกิเลสหรือกองทุกข์ด้วยกัน น้อย่าง
หนึ่ง, เพื่อนต่อสู้กิเลสและพ้นจากกิเลส พ้นจากเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย
ด้วยกัน นี้อีกอย่างหนึ่ง; ระวังให้ดี ๆ จนเป็นเพื่อนเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย
ด้วยกันอย่างถูกต้อง” เพราะฉะนั้น ก็เลือกเอาว่าจะจะเป็นเพื่อนแบบ
ไหนกัน

ถ้าเราจะไม่นิยมในสิ่งที่เขานิยมก็เป็นปัญญา เขานิยมใน
ตัณหาแต่เรามีปัญญาในการจัดการไม่ให้เราเปลืองตัว มันผิดตรงไหน
แล้วเราก็นำวิธีการระบายพลังอย่างนี้ได้เยอะแยะเลย เธอเก่งอะไร
ล่ะ

พูด เต๋น

เธอก็น่าเรื่องระบายในเรื่องนั้น ทำไมต้องไปเข้าคิวเจ็บปวด
เหมือนที่คนอื่นเขาเคยเจ็บปวด รู้จักใช้ชีวิตให้สุข ให้รู้จักความ
เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง รู้จักเสียสละเวลาและพลังงานของเรา
เพื่อคนอื่น มันจะเหงาได้อย่างไร ถ้าเราช่วยเหลือคนที่กำลังทุกข์
ยากให้รอดพ้น ทำไมไม่เอาพลังมาช่วยผู้อื่น แม่รู้จักหลายคนที่เป็น

“คำนิยมที่เราทำแล้วเปลืองตัว

เป็นทุกข์

จะนิยมทำไม

มันก็ขึ้นอยู่กับปัญญาของตัวเองในการจัดการ

ปัญญาของเราคือเราไม่นิยมในสิ่งที่คนอื่นนิยม

บางคนทำเพื่อเรียกร้องว่าสิ่งที่เขาทำมันถูกเท่านั้นนะ”

แบบหนู มีความอัจฉริยะ และใช้พลังในการช่วยเหลือผู้อื่น ละเอียด
ประณีตในการจัดการให้ผู้อื่นรอดพ้นจากความทุกข์ เขาสมารถ เพราะ
อะไร เพราะเขาได้ใช้ชีวิตของเขาเพื่อคนอื่น เธอก็ดูสิว่าเธอได้ทำ
อะไรเพื่อใครบ้าง คุณค่าไม่ได้อยู่ที่การมีเช็ทซ์

แล้วหนูควรจัดการอย่างไรกับความเหงาคะ

เล่นเกมกับเจ้าตัวเหงา เธออยู่ตรงไหนเหงา ทำวิจัยเลยนะ
วิจัยคือเก็บสถิติ ทำอะไรเหงา จดไว้ คิดอะไรเหงา จดไว้ แล้ว
อย่าทำอย่าคิดเรื่องนั้น เราารู้สึกได้ว่าถ้าเราอยู่ในกลุ่มในชุมชนนี้ เรา
รู้สึกเหงา เราต้องหาทางวางตัวแค่ไหนให้พอดี ทำวิจัยจนกระทั่ง
เราไม่เอาตัวเองไปอยู่ในช่องทางที่ทำให้ความเหงาเกิดขึ้น ยับยั้ง
ไม่เข้าทางเพราะรู้เสียแล้วว่า ถ้าเราอยู่ในกระแสไหน เราจะถูกหว่าน
บาดชาไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าเราฝึกดูมันให้เป็น คราวนี้เราก็จะมองเห็น
หนทาง หลบหลีกเป็น เหมือนกับยกขาออกจากคมหนามได้ คม
หนามมีอยู่ใหม่ มี แต่มีปัญญายกขาออกได้

การเล่นเกมเพื่อไม่ให้ความเหงาบุกเรามาก คือการเปลี่ยน

ให้จิตไม่อยู่กับเรื่องนั้น ถ้าจิตของเราอยู่กับเรื่องนี้แล้วเรารู้สึกว่าเรา
เหงา เราขาด เราไม่เต็ม ก็แสดงว่าเรากำลังมีความไม่แข็งแรงของ
จิตต่อสิ่งที่เรากำลังปรุ้งแต่ง เพราะฉะนั้น เราต้องเอาจิตมาไว้เครื่อง
อยู่ การใช้ลมหายใจมาเป็นเครื่องอยู่หรือเครื่องมือเป็นสิ่งที่พระ
อรหันต์ทำ เราต้องฝึกมีความสุขทุกขณะที่เราเป็น แค่เพียงเราหายใจ
แล้วเรารู้ตัวว่าเรามีความสุข ความสุขที่เราได้หายใจเข้าหายใจ
ออกจะทำให้ความเหงาเข้ามาไม่ได้ ทุกครั้งที่เราหายใจแล้วเราตระ-
หนักรู้อยู่ในปัจจุบันขณะว่าแม้แต่ลมหายใจก็สร้างความสุขได้ ขณะที่
ที่ลมหายใจออกคือความรักที่เราแบ่งปันและเกื้อกูลต่อบุคคลที่อยู่ราย
รอบเรา และเป็นการให้ที่ผู้ให้มีความสุข แม้กระทั่งการหายใจออก
เรายังมีมิติที่มองได้เลยว่า ลมหายใจออกของเราเป็นธรรมชาติอย่าง
หนึ่งที่ทำให้คนให้มีความสุข เช่น แม่เดินเล่นในเสถียรธรรมสถาน
แม่ก็ระลึกว่าคาร์บอนไดออกไซด์ที่แม่คืนออกก็มีความรักของเราอยู่
ด้วย ต้นไม้ก็รับรู้ถึงความรักของเรา เพราะคาร์บอนไดออกไซด์คือ
สิ่งที่ต้นไม้ต้องการ สังเกตสิ ต้นไม้ที่หนึ่งดงาม เพราะฉะนั้น เวลา
ที่เราได้ลมหายใจเข้า แล้วเราตระหนักรู้อยู่ในปัจจุบันขณะ เราก็มี
อานิสงส์ของการใช้ลมหายใจเข้าเพื่อการหลุดพ้นของเรา ต้นไม้ก็ได้
อานิสงส์ด้วย เพราะลมหายใจเข้าของเราคือความรักของต้นไม้ด้วย
เพราะฉะนั้น คิดง่าย ๆ ว่าลมหายใจเข้าไม่ใช่ลมหายใจของฉัน แต่
เป็นความรักของสรรพสิ่งที่มีต่อฉัน มันก็เต็ม มันก็มีความรู้สึกไม่
เหงาทุกครั้งที่เราหายใจเข้า เราก็น้อมนำเอาความรักของสรรพชีวิต
เข้ามาในตัวเรา แม้กระทั่งต้นไม้ซึ่งกำลังคายออกซิเจนอยู่ เราได้

“หนูก็ไม่ต้องหนี ไม่ต้องสู้
แต่เรียนรู้ที่จะอยู่ในปัจจุบันขณะ
ก็จะมีความสุขด้วยวิธีอื่น ๆ
โดยเฉพาะการเจริญสติทุกขณะก็หายใจ
มีลมหายใจเป็นเพื่อน
มีลมหายใจที่ทำให้เรามีความสุขได้”

เพราะฉะนั้น เราก็คือสิ่งที่ต้นไม้เกื้อกูล แล้วเวลาเราคืนคาร์บอนไดออกไซด์ ต้นไม้ก็เอาคาร์บอนไดออกไซด์ไปสังเคราะห์แสง เพราะฉะนั้น ฉันทับต้นไม้คือลมหายใจเดียวกัน คนที่มีสรรพสิ่งเป็นเพื่อน เหงาตรงไหน ถึงจะอยู่คนเดียว ก็มีสรรพสิ่งเป็นเพื่อน ถึงแม้ว่ามันจะไม่ได้กอดก่าย ไม่ได้มีความพร่องที่ต้องมีอะไรมาทดแทน แม้คิดว่าถ้าหนูศึกษาธรรมะ หนูจะรู้ว่าตัวเหงาอยู่ในหัวใจของเราไม่ได้ เพราะอะไร เพราะเราไม่มีที่ว่างสำหรับมัน

หนูก็ไม่ต้องหนี ไม่ต้องสู้ แต่เรียนรู้ที่จะอยู่ในปัจจุบันขณะที่จะมีความสุขด้วยวิธีอื่น ๆ โดยเฉพาะการเจริญสติทุกขณะที่หายใจมีลมหายใจเป็นเพื่อน มีลมหายใจที่ทำให้เรามีความสุขได้ แม้แต่ลมหายใจนี้เราก็ไม่ยอมรับความรักจากธรรมชาติเข้ามา ทำให้ชีวิตของเรายังมีอยู่ และเราจะไม่อยู่อย่างตายทั้งเป็น ไม่อยู่อย่างเหงา แล้วเราก็พร้อมจะให้ และมีความสุขที่ได้ให้ แม้แต่ลมหายใจออก ซึ่งเราไม่เคยคิดว่าแค่ลมหายใจออกจะให้อะไรได้เลย เราลองไปเดินเล่นดู แล้วเราจะเห็นว่า แม้แต่เราคืนความรู้สึก ๆ ดีมาพร้อมกับลมหายใจ

ที่มันอ่อนคลายออกไป ก็จะมีปอดที่ว่างและแข็งแรงเพื่อการหายใจ
เข้าอีกครั้งอย่างกตัญญูมากขึ้น คนที่มีความกตัญญูไม่เคยเหงาเลย
ไม่ว่าเขาจะได้หรือไม่ได้ มันเต็มอยู่ด้วยความกตัญญู

หนูไม่เคยคิดเลยนะว่าหายใจออกยังมีประโยชน์


ดีกว่าหายใจออกแบบคนที่ “ทำไม้มิ่งไม่เป็นอย่างใจกู” (หายใจแรง) แม่อยากจะบอกว่า เรื่องนี้มันจะผ่านไปได้ ไม่ต้องทุกข์
เพราะมัน มันเป็นปรากฏการณ์ที่ทุกชีวิตต้องเรียนรู้ที่จะเห็นมัน
แล้วก็ผ่านมันไปได้ ไม่ต้องทรมานทรมาย เพราะความทรมานทรมายจะทำให้
เรามองเห็นมันไม่เป็นไปตามความเป็นจริง ความเหงา เวลามัน
มา มันมักจะแรง เรามักจะหึกหลบหรือกระโจนเข้าไปหามันเลย
เพราะฉะนั้น เราต้องให้มันเป็นธรรมชาติที่สุด เห็นความเหงามา
มาได้ เกิดขึ้นได้ แล้วก็เห็นมันสงบลงได้ ไปได้ มันไม่ได้มาตลอด
เวลา มันไม่ได้อยากคงที่จนกระทั่งเราบ้า ไม่หรรษา พอคิดมันก็มา
พอไม่คิดมันก็ไม่มา เรื่องเพศนี้ ตำริก็มา ประุ้งแต่งก็มา ถ้าคนมาลูป
มากล้า ถ้าเราไม่คิด เรายิ่งรำคาญเลย แต่ถ้าเราประุ้งแต่ง แค่จับ
นิดเดียวเราก็ก็นอน เพราะฉะนั้น อย่าไปเชียวโดยกรรมตำริไป อย่าไป
ส่งจิตให้ความสำคัญกับมันมากนัก เพียงแค่รับรู้ว่ามันมา แล้วทำ
ให้มันสงบระงับโดยการใช้ลมหายใจแห่งการเจริญสติที่มีปัจจุบัน
ขณะที่ยังมีความสุข เห็นไหม มา...ก็เห็นมันอย่างมีความสุข แล้ว
ก็ไป เราก็ก็นอน มันมามันไป อย่าไปผูกกับมัน ฉันอยาก
ฉันเหงา อย่าไปผูกกับตัวเรา มันมามันไป แล้วเราจะก้าวความ
รักไปเหนือขั้นที่ว่าฉันต้องได้ ต้องเป็นของฉัน แต่มันมามันไป จึง

“ความเหงาเวลามันมา มันมักจะแรง
เรามักจะหึกลบหรือกระโจนเข้าไปหามันเลย
เพราะฉะนั้น เราต้องให้มันเป็นธรรมชาติที่สุด
เห็นความเหงามา มาได้ เกิดขึ้นได้
แล้วก็เห็นมันสงบลงได้ ไปได้ มันไม่ได้มาตลอดเวลา
มันไม่ได้อยากคงที่จนกระทั่งเราบ้า”

เป็นอิสระ มองมันตามความเป็นจริง

รู้จักเจ้าตัวเองจะได้ไม่เหงา ถ้าไม่รู้จักมันก็จะเป็นมัน แต่
ถ้ารู้จักจะได้ทักทาย เพื่อจะรู้จักมันตามความเป็นจริง

อีกสามวันต่อมา นางเอกคนนี้โทร. มาเล่าให้ฟังว่าเพื่อน
เธอโทร. มาร้องให้เพราะโดนแฟนทิ้ง เธอปลอมโยนเพื่อนด้วยคำสอน
ของท่านแม่ชีคันสนีย์ “ไม่มีอะไรไม่เปลี่ยนแปลง” เธอยังเปลี่ยนเลย...

เพราะเดี๋ยวนี้...เธอไม่เหงาแล้ว 

สาวิกา

สื่อเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

เป็นสาระ...เป็นความหมาย...เป็นกำลังใจ...เป็นเพื่อน
รักใคร...มอบ 'ความงดงามและความเป็นอิสระในชีวิต' ให้เขา
วันนี้...

คุณบอกรักบอกความปรารถนาดีด้วยการมอบ

นิตยสาร 'สาวิกา'

แต่เพื่อน...แต่คนที่คุณรัก

แล้วหรือยัง

สมัครเป็นสมาชิกนิตยสาร 'สาวิกา' วันนี้

เพื่อที่

'เราและท่าน'

จะได้ร่วมกันถักทอเพื่อผู้หญิงและเด็กที่มีโอกาสน้อยกว่าเรา
“เพื่อคุณค่าของความเป็นเพื่อนมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน”

ใบสมัครสมาชิกนิตยสาร 'สาวิกา'

- สมัครเพื่อตัวเอง
- เป็นของขวัญ สมาชิกอุบลรัตน์เพื่อมอบหนังสือให้สถานศึกษาทั่วประเทศ

ผู้อุปถัมภ์ ชื่อ.....นามสกุล.....

อาชีพ.....วันเกิด.....

บ้านเลขที่.....หมู่บ้าน.....

อาคาร/ตึก.....ชั้น.....

ซอย.....ถนน.....

แขวง.....เขต.....

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

เพื่อนจดค่าเมื่อปัญหาเกิด

ผู้รับหนังสือ ชื่อ.....นามสกุล.....

อาชีพ.....วันเกิด.....

บ้านเลขที่.....หมู่บ้าน.....

อาคาร/ตึก.....ชั้น.....

ซอย.....ถนน.....

แขวง.....เขต.....

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

- สมาชิกใหม่ ต่ออายุสมาชิก
- ๖ ฉบับ ราคา ๓๖๐ บาท
- ๑๒ ฉบับ ราคา ๗๒๐ บาท
- ๒๔ ฉบับ ราคา ๑,๔๔๐ บาท

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

โดยได้แนบ ธนาณัติ ตัวแลกเงิน

เช็คธนาคาร.....เลขที่เช็ค.....

ส่งจ่าย ปณ.จร.เขี้ยว ในนาม นางจันทนา จำรงค์ลา ๒๔/๕ ซอยวิชรพล ถนน

รามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

หรือโอนเงินผ่าน แมชีตันสนีย์ เสถียรสุด เพื่อกองทุนสาวิกา

ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขารามอินทรา บัญชีออมทรัพย์

เลขที่บัญชี 187-0-62624-7

ขอขอบคุณที่สนับสนุนการเผยแพร่ธรรมะ



บริษัท **สินุดพงษ์**

ร่วมสร้างสรรค์ ชีวิตที่งดงาม และสงบสุข



บริษัท แอ็ดวานซ์ อินโฟ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน)



บริษัท อังกฤษตรางู (แอลพี) จำกัด



โรงแรมโพธิ์ชะ
จังหวัดขอนแก่น โทร. (๐๔๓)-๓๒๐-๓๒๐



การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค



บริษัท แฟนซี เปเปอร์ จำกัด



บริษัท ทีทีซี น้ำดื่มสยาม จำกัด
๐๒-๓๒๒-๘๕๖๕ ต่อ ๑๘๓, ๑๘๔ (ฝ่ายขาย)



บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด



The Rose Garden

APRIME RESORT

๐๓๔-๓๒๒-๕๘๘



บริษัท บางจากไบโอเทค จำกัด (มหาชน)



THAIRUNG

ทีอาร์แอดเวนเจอร์ มาสเตอร์ใหม่ จากไทยรุ่ง



เพื่อนที่รู้ใจใกล้ ๆ คุณ

C.P. SEVEN ELEVEN CO., LTD. ๐๒-๖๓๘-๒๐๐



สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล



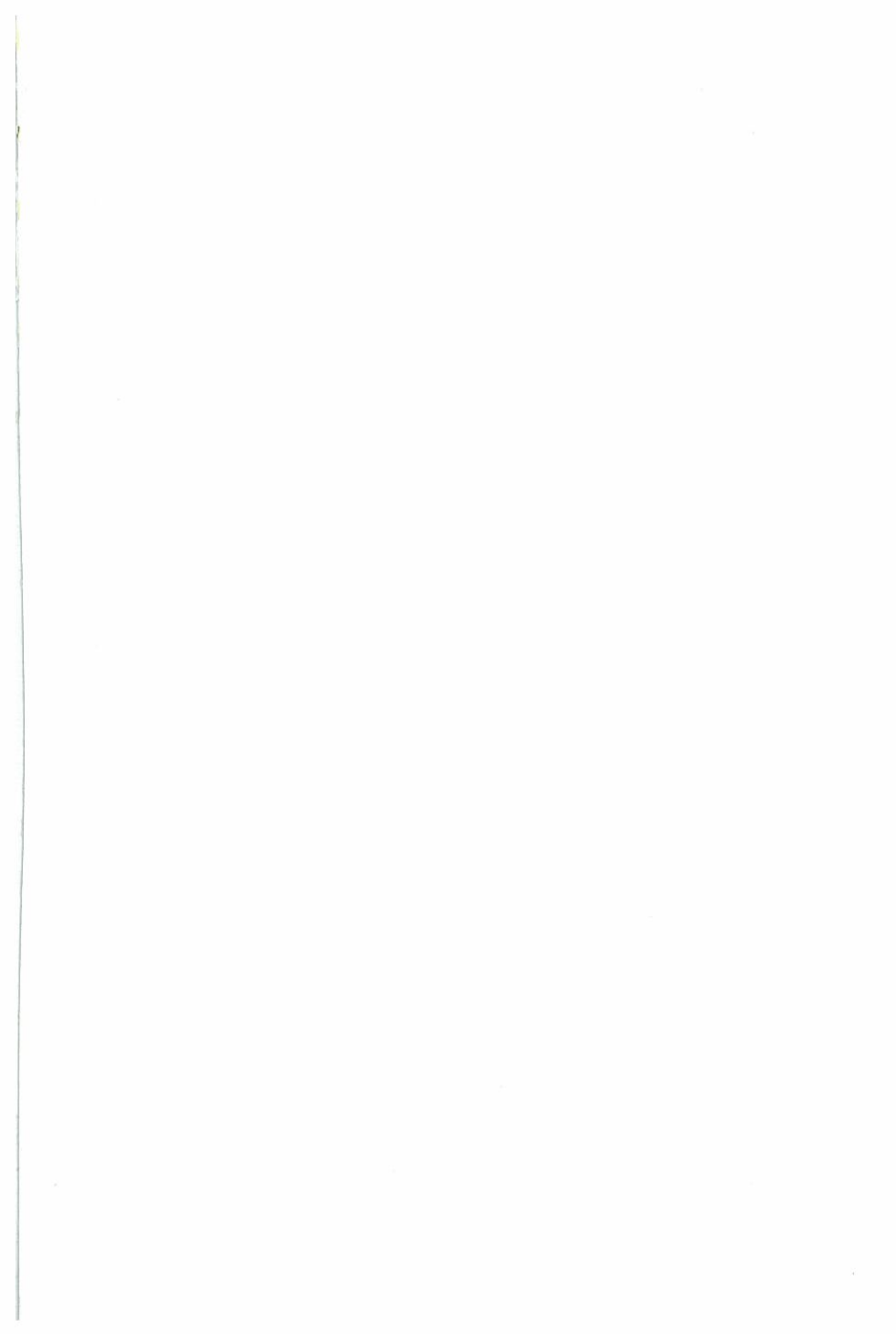
สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.)



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง



กรม

