

อนุสาวรีย์มีชีวิต

สวน

เพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

ISSN 1685-4020

ฉบับที่ ๓๑ ปีที่ ๘



Season's Greetings
and
Best Wishes for a very Happy New Year

From
Their Royal Highnesses the Crown Prince and Princess of Thailand



สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานบัตรอวยพรปีใหม่
แก่ แม่ชู้คันสนีย์ เสถียรสุต และชุมชนเสถียรธรรมสถาน

สวท

นิตยสารเพื่อชีวิต
ที่งดงามและเป็นอิสระ
ปีที่ ๘
ฉบับที่ ๗๑/ ๒๕๔๘

ผู้ก่อตั้ง แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต
อาสาสมัครกองบรรณาธิการ แม่ชีสวนีย์ แก้วประกาศิต
พิศุล วิชาสประทีป ช่อผกา วิริยานนท์ สุนทรี คล้ายบัลจืด
พรรณวดี อมรมณีกุล ถมทอง ทองนอก
อาสาสมัครถ่ายภาพ บัณฑุรย์ เกตุวงษ์ โยธิน สกุลเกษตรกรรม
มนตรี ศิริธรรมปิติ พรรณวดี อมรมณีกุล
ที่ปรึกษาฝ่ายต่างประเทศ ตูมระย้า มังคละพุกษ์
ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย นางเยาว์ สุกนธนันท์
ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สายน้ำผึ้ง รัตนงาม
เจ้าของ เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา
๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๐-๖๖๔๗ โทรสาร ๐-๒๕๑๙-๔๖๓๓
e-mail address: savikamag@yahoo.com
พิมพ์ บ. แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๗-๑๓๗๓
ราคาทุน ๕๐ บาท

ปฏิทินข่าว

วิถีแห่งสติ

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

กุ ม ภา พันธ์

- วันที่ ๑ สนทนาธรรมเรื่อง ‘ดนตรีกับศิลปะการพัฒนาชีวิต’
๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. และ ฟังดนตรี กับ ท่านเฮง เซอ พระภิกษุชาวอเมริกัน
วัดพระพุทธรูปหมื่นองค์
- วันที่ ๕ ปาร์ตี้ ‘จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์’ (ตลอดวัน)

วันที่ ๑๐-๑๔ ขอเชิญปฏิบัติธรรมเนื่องใน ‘วันมาฆบูชา’

- วันที่ ๑๓
- ทำบุญตักบาตร เนื่องในวันมาฆบูชา
ร่วมกับรายการโทรทัศน์ ‘ผู้หญิงถึงผู้หญิง’
 - เสวนา ‘รักกับเซ็กซ์’ สองสิ่งที่เหมือนไข่...แต่ไม่ใกล้เคียง
ธรรมชาติที่เขาวชนต้องเรียนรู้
 - สวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร
 - เวียนเทียน

ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม (พักค้าง)

เร ำ จ ะ พ ัน ทุ ก ข ี ร ่วม ก ัน

ทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์

สนใจ... ติดต่อขอรับใบสมัครและระเบียบการปฏิบัติได้ทุกวัน
ที่เสถียรธรรมสถาน สอบถามเพิ่มเติม ๐-๒๕๐๙-๐๐๕๕

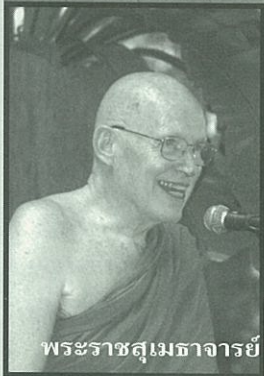
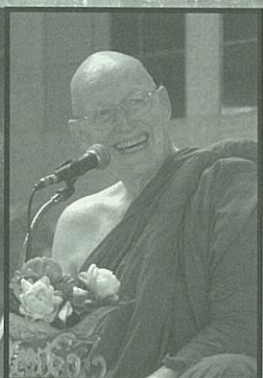
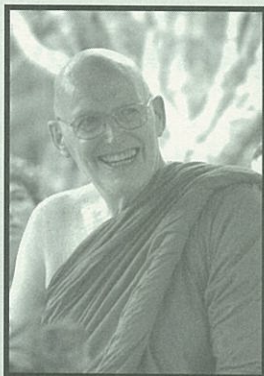
สารบัญ

บทความพิเศษ.....	๒๒๓
วาทะพุทธกาล.....	๕๓
ศัฏฐยและความคิดกับหมอพรทิวพย.....	๕๔
เล่าสู่กันฟัง.....	๕๘
สมาคมอมยิ้ม.....	๘๐
สาวिकासัจจร.....	๘๒
น้ำค้างหยดใส.....	๑๐๖
สะดุดตา.....	๑๑๑
วิถีชีวิต.....	๑๑๒
ความดีนี้...ต้องขยาย.....	๑๓๒
อาหารปรุงด้วยรัก.....	๑๔๕
สิ่งแหวดรัก.....	๑๔๙
สุขภาพ-สบายใจ.....	๑๕๓

ธรรมสวัสดิ์

ช่วงรอยต่อระหว่างปีเก่ากับปีใหม่ที่เสถียรธรรมสถานศึกคักไปด้วยผู้คน และมีครูบาอาจารย์ที่เป็นดั่งกัลยาณมิตรของเรามาเพื่อที่จะทำให้เราทำงาน ‘ชีวิตส่องใสที่ใคร ๆ ปรารถนา’ ในช่วงปีใหม่ ด้วยวิธีการที่จะเฝ้าดูจิต รู้จิตให้ติดต่อ เป็นกระบวนการของการเรียนรู้ที่ทำให้เราระลึกถึงคำสอนของ ท่านเจ้าคุณอาจารย์พุทธทาสภิกขุที่ว่า

“...เวลาคือจุดระหว่างความต้องการ กับจุดที่ความต้องการ เลิกร้างไป...ถ้าไม่มีความต้องการ เวลาที่จะไม่มีอิทธิพลเหนือเรา อย่างนี้เรียกว่าเรากินเวลา การที่คนจะกินเวลา หรือเวลาจะกินคนนั้น วัดได้ตรงที่ ถ้าไม่มีความทุกข์เลย เราก็กินเวลา แต่ถ้าเรายังกังวลทุกข์ร้อน เวลาที่กินเรา ยิ่งอยากยิ่งต้องการมากเท่าไร เวลามันก็ยิ่งเร็วมากเท่านั้น และเวลายิ่งเร็วเท่าไร ใจก็ยิ่งทุกข์มากขึ้นเท่านั้น ซึ่งบางที่เราก็ทำไปโดยไม่รู้ตัว...”

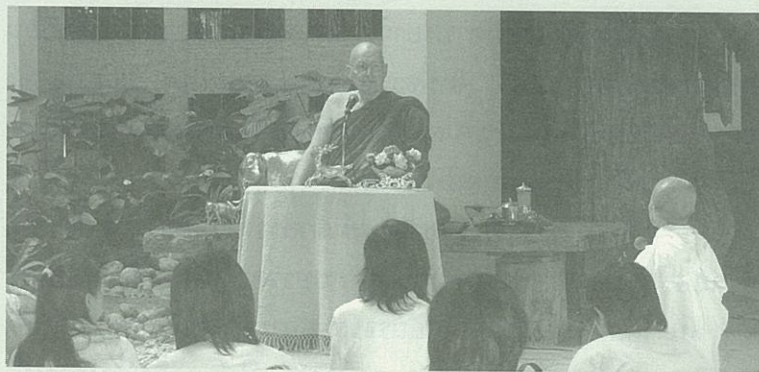


พระราชสุเมธาจารย์

และจากการที่มีครูบาอาจารย์มากมายเมตตามาเยี่ยมเยียน เสถียรธรรมสถานนี้เอง จึงมีธรรมะและคำสอนที่น่าประทับใจ ซึ่งอยากจะแลกเปลี่ยนไว้ใน ‘นิตยสารสาวิกา’ เพื่อเป็นธรรมบรรณาการ ในการก้าวเข้าสู่ปีใหม่อีกอย่างถ้วนทั่ว

เริ่มจาก พระราชสุเมธจารย์ เจ้าอาวาสวัดอมราวดี ประเทศ อังกฤษ ได้เมตตาบรรยายธรรมให้กับบรรดาญาติโยมในวันเสาร์ที่ ๒๔ ธันวาคม ซึ่งเป็นช่วงที่เสถียรธรรมสถานกำลังทำงาน ‘รำลึกถึง สีนามิ : ความโศกที่สร้างสรรค์’ พระอาจารย์ให้มองถึงเรื่องการเฝ้า ดูจิตใจว่า

“สินามิไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดีสำหรับมนุษย์ มันเกิดเอง เป็นธรรมชาติ...โลกที่เราอยู่ปัจจุบันก็เป็นอย่างนี้ เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาติ เราจะบังคับโลกนี้ให้เป็นไปตามความคิดความเห็นของเราไม่ได้ แต่เราต้องรับรู้ว่าธรรมชาติเป็นอย่างนี้มีอะไรหลายอย่างที่เรารู้ว่ามันน่ากลัวในชีวิตของเรา จากธรรมชาติก็เช่นมีพายุแรง แผ่นดินไหวก็มี ที่บ้านเกิดอาตมาอยู่สหรัฐอเมริกา ซีแอตเทิล แผ่นดินไหวเป็นประจำ เมืองไทย ศรีลังกา ก็มีสินามินี้อันตรายที่สุด สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้เรากลับมาดูจิตดูใจของเราเอง เห็นอารมณ์เป็นอย่างนี้เป็นอย่างนั้น เพราะมันน่ากลัวจริง ๆ จะบังคับไม่ให้อันตรายธรรมชาติไม่ได้ แต่เราต้องรู้ธรรมชาติ พิจารณาธรรมชาติ เราว่ามันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง...ในขณะที่กำลังนั่งในธรรมศาลานี้ เราจะบังคับไม่ให้สิ่งแวดล้อม ดิน ฟ้า อากาศเปลี่ยนหรือไม่เปลี่ยนตามใจเราไม่ได้...แต่สิ่งที่ไวใจได้ในปัจจุบันคือการกลับไปดูจิตและสติสัมปชัญญะของตัวเอง มีความรอบรู้ปัจจุบัน รู้



ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าดีหรือไม่ดี สบายหรือไม่สบาย เป็นผู้รู้อารมณ์ ...คนที่เจ้าอารมณ์จะไม่มีสติ ไม่รู้เท่าทันความทุกข์ จึงมีความทุกข์ จะไปที่ไหนก็เอาความทุกข์ไปด้วย ถ้าหากว่าเรามีสติอยู่ในปัจจุบัน อยู่ในเสถียรธรรมสถานก็ดี หรืออยู่ในตลาด หรือมีสี่นามี มีแผ่นดิน ไหว มีอะไรเกิดขึ้น ร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ มีโรค มีอะไรเกิดขึ้น แต่ยังมีสติอยู่ สิ่งเหล่านี้ที่เป็นกฎธรรมชาติ เป็นความจริง ไม่เป็นอุปสรรค ความจริงไม่ได้เป็นอุปสรรค อุปสรรคคือสิ่งที่ เราสร้างขึ้นเพราะไม่รู้จักธรรมชาติ ไม่รู้จักธรรมะ เอาตามใจตาม อารมณ์”

ข้าพเจ้ากราบเรียนเป็นปจจฉาว่า ที่กล่าวว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่รู้เท่าทันได้ยากนั้น ยากอย่างไร และจะทำสิ่งที่ยากให้ง่ายได้อย่างไร ท่านอาจารย์ก็ได้เมตตาวิชันว่า

“ที่เห็นว่ายากก็เพราะเราไม่คุ้นเคยแต่เมื่อคุ้นเคยแล้วจะเห็นว่าง่าย มันเป็นธรรมชาติ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะได้อะไร เพราะสติสัมปชัญญะไม่ใช่อารมณ์ที่จะสร้างได้ แต่ต้องอาศัยสติปัญญา บางที่เรา

ไม่รู้เป็นอะไร ครั้งแรกเราก็สงสัย อยากให้มีสมาธิ พอมีสมาธิ ก็
จะเข้าใจ อยากจะทำไมให้มีสมาธิมีอารมณ์ที่ละเอียดลออ มีความ
สงบสบายอย่างนี้ อยากได้ความสงบโดยสมาธิก็ได้ แต่ถึงที่สุดสมาธิ
มันก็หายไป แต่ถ้าเราเห็นความสงบแท้ ๆ คือจิตเดิม และจะเห็นจิต
เดิมเป็นเรื่องปล่อยเป็นเรื่องราวอารมณ์ แต่อริยสังขีเป็นคำสอนที่
จะช่วยให้เราพิจารณาวิธีถึงจิตเดิมว่าเป็นอย่างนี้ แล้วก็ยืนยัน และ
รู้ว่าจิตเดิมมันเป็นอย่างนี้ สังเกตดูแล้วเราก็จะเห็นทางพันทุกข
เป็นมรรคมงคล ๘ ด้วยสัมมาทิฐิ เห็นชอบ ความสงสัยไม่มีแล้ว
เพราะสงสัยก็ตรงคิดที่จะเห็นอย่างนี้ก็ต้องรู้อริยสังขีข้อที่หนึ่ง รู้ว่า
ทุกขเป็นอย่างนี้ อริยสังขีข้อที่สอง เหตุให้เกิดทุกข เป็นตัณหา ให้รู้
ตัณหาเป็นอย่างไร อย่างที่หนึ่ง กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ใน
ครั้งแรกเราคิดว่าไม่ควรจะมีตัณหา อยากจะทำลายตัณหา แต่ความ
จริงตัณหามันมาเอง เป็นธรรมชาติธรรมชาติ ร่างกายนี้ก็เป็นเรื่องตัณหา
สิ่งที่สวยงามเราอยากได้ สิ่งที่ไม่สวยเราอยากทิ้ง นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดา
เหมือนกัน ชอบหรือไม่ชอบ อยากได้ อยากมี อยากเป็น ภวตัณหา
นักปฏิบัติก็มีภวตัณหามาก วิภวตัณหามาก ไม่ได้เป็นเรื่องกามตัณหา
เป็นเรื่องความประสงค์อยากได้เป็นโสดาบัน เป็นอรหันต์ อยากได้
ผลดีในการปฏิบัติเพื่อจะเป็นคนอย่างนี้คนอย่างนั้น มีความทะเยอ
ทะยาน และวิภวตัณหา ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ มีอารมณ์โกรธ ไม่
อยากให้โกรธ แต่ผู้รู้ตัณหาสามอย่างนี้ก็จะเป็นผู้รู้เป็นผู้เชี่ยวชาญ
รู้ตัณหาจริง ๆ ตัณหาไม่มีปัญหา ตัณหาจะเห็นปัญญาไม่ได้ แต่
ปัญญาจะเห็นตัณหาได้ พิจารณาอย่างนี้ อริยสังขีที่สองนะ กลายเป็น
ผู้เชี่ยวชาญ เหมือนเราอยากเป็นพระอรหันต์ เราก็สังเกตว่ามีอารมณ์

อย่างนี้ เราไม่ควรปฏิเสธว่าไม่อยากมีอารมณ์อย่างนี้ ซึ่งจะสร้าง
วิภวตัณหาอีก แต่ถ้ารับรู้ว่ามีความทะเยอทะยานอยากได้อะไร มัน
มีอารมณ์อย่างไรให้รับรู้มันเป็นอย่างนี้เอง ไวใจอย่างนี้ได้นะ ผู้รู้
อารมณ์สำคัญมาก จะเห็นโทษในตัณหาและความยึดมั่นถือมั่น พระ
พุทธเจ้าเน้นให้ปล่อยและมีสติอยู่ ไม่ได้ให้กดดัน ไม่ได้ให้ทำลาย
ตัณหา รู้ตัณหาปล่อยได้วางได้ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา แล้ว
จะเห็นความดับทุกข์ได้ เป็นอริยสัจที่สาม เห็นความดับทุกข์ เวลา
ปล่อยแล้ววาง แล้วมันก็ดับเอง เราไม่ต้องบังคับ เราก็รับรู้ความดับ
ทุกข์เป็นอย่างนี้ นี่เป็นวิธีที่จะพิสูจน์เองได้ เป็นคำสอนของพระ
พุทธเจ้าที่แท้จริง”

ข้าพเจ้าขอโอกาสให้พระอาจารย์กล่าวเพิ่มเติมในส่วนที่ว่า
เวลาเราทำงานเรื่องการปฏิบัติเรื่องการเฝ้าสังเกต จำเป็นหรือไม่ที่เรา
จะต้องแยกไปอยู่เงียบ ๆ เพื่ออยู่โดยหลีกเลี่ยงการกระทบ

“ไม่จำเป็น สิ่งเหล่านี้ไม่ได้อาศัยความสงบหรือไม่สงบ สิ่ง
แวดล้อมดีหรือไม่ดี สุขภาพกายดีหรือไม่ดี สติมีได้ตลอดเวลา ทุก
สถานที่ อยู่ในสนามรบก็ยังมีสติได้ ไปภูเขา อยู่ในถ้ำ อยู่ในวัด อยู่ใน
ในเมือง หรืออยู่วัดป่า ในสำนักงาน อยู่ที่ไหนก็ไม่ใช่อุปสรรคต่อ
สติปัญญา ตอนแรกอาตมาก็คิดอยากอยู่ในป่า เพราะเราปฏิบัติใน
กรุงเทพฯ ไม่ได้ แต่เมื่ออยู่วัดป่า แล้วพวกอาตมาเป็นคนต่างชาติ
ก็ต้องกลับมาทำวีซ่า ก็ต้องกลับสู่กรุงเทพฯ ด้วย อาตมาก็กำลังติด
วัดป่า แต่การเสพติดความสงบไม่ใช่หนทางพ้นทุกข์ เพราะถ้าเราเห็น
ความสงบภายในใจแล้ว ความสงบที่แท้จริงไม่ได้เป็นเรื่องสถานที่เลย
ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง ทำงานก็ได้ อยู่กับครอบครัวก็ได้ ทำอาหารก็ได้



พระอาจารย์ปสันโนภิกขุ พระอาจารย์สุจิตโตภิกขุ พระอาจารย์อมโรภิกขุ
และคณะผู้ติดตาม

พระพุทธเจ้าเองก็ทรงยืนยัน”

วันที่ ๓๐ ธันวาคม ผู้คนมากมายทยอยเข้ามาที่เสถียรธรรมสถาน เพราะมีผู้ประสงค์ที่จะปฏิบัติธรรมในปีนี้เป็นจำนวนใกล้ ๓๐๐ คนสำหรับผู้ที่พักค้างในโครงการ ‘ชีวิตผ่องใสที่ใคร ๆ ประารถนา’ และ ๒๐ คนในจำนวนนั้นคือชาวต่างประเทศที่มาจากประเทศสหรัฐอเมริกา โดยติดตามครูบาอาจารย์สามท่าน คือ พระอาจารย์ปสันโนภิกขุ และ พระอาจารย์อมโรภิกขุ เจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี ประเทศสหรัฐอเมริกา พระอาจารย์สุจิตโตภิกขุ เจ้าอาวาสวัดป่าจิตตวิเวก ประเทศอังกฤษ ซึ่งได้เดินทางมาประเทศไทยเพื่อร่วมประชุมเจ้าอาวาสวัดสาขาของวัดหนองป่าพง ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่ocha สุภัทโท

คืนวันที่ ๓๑ ธันวาคม พระครูสังฆกิจพิมล (สุรศักดิ์ สุรญาโณ) จากวัดชลประทานรังสฤษฎ์ ได้เมตตาให้พรและแสดงธรรมเนื่องในวันส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่

“คำว่า ‘พร’ มาจากคำว่า ‘พ (พอ)’ บวกกับ ‘ร (รอ)’ ‘พอ’

คือรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนเองกระทำ ทำอย่างมีความสุขที่ได้ทำ ส่วน
'รอ' ก็คือรู้จักรอคอยเสียบ้าง ไม่ใช่อยากได้อะไรก็วิ่งเข้าไปหาสิ่งที่
ตัวเองอยาก ต้องรอคอยให้เป็น...



พระครูสังฆกิจพิมล (สุรศักดิ์ สุรญาโณ) จากวัดชลประทานรังสฤษฎ์ แสดงธรรม

“ปีนี้เป็นปีที่เราพูดเรื่องการแข่งขันกันมากขึ้น มาเปลี่ยน
เป็นการแบ่งปันกันดีไหม อย่าให้มันเป็นปีแห่งการแข่งขัน แต่ให้
เป็นปีแห่งการแบ่งปัน คำว่า ‘แข่งขัน’ กับ ‘แบ่งปัน’ มันใกล้กันมาก
คือแค่ขยาย ข ไข่ ของ ‘แข่งขัน’ ให้กว้างขึ้น มันก็กลายเป็น ‘แบ่ง
ปัน’ แล้ว”

และ พระอาจารย์สันโนภิกขุ ก็ได้เมตตาแสดงธรรมในหัวข้อธรรม ‘มงคลสูตร’ ที่นับเป็นมงคลแก่ชีวิต เป็นของขวัญชิ้นสำคัญ

เนื่องในกาลแห่งการก้าวสู่ปีใหม่

“เทวดาองค์หนึ่งได้กราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า หมู เทวดาและมนุษย์มากหลาย มุ่งหมายความเจริญก้าวหน้า ได้คิดถึงเรื่องมงคลแล้ว ขอพระองค์ทรงบอกทางมงคลอันสูงสุดเถิด สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสตอบดังนี้ว่า

“การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต การบูชาต่อบุคคลที่ควรบูชา กิจสามอย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

“การอยู่ในประเทศอันสมควร การเป็นผู้มีบุญได้ทำไว้ก่อนแล้ว การตั้งตนไว้ชอบ กิจสามอย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

“การเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก การมีศิลปวิทยา วินัยที่ศึกษาดีแล้ว วาจาที่เป็นสุภาษิต กิจสี่อย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

“การบำรุงเลี้ยงมารดาบิดา การสงเคราะห์บุตรและภรรยา การงานที่ไม่ยุ่งเหยิงสับสน กิจสามอย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

“การบำเพ็ญทาน การประพฤติธรรม การสงเคราะห์หมู่ญาติ การงานอันปราศจากโทษ กิจสี่อย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

“การงดเว้นจากบาปกรรม การเหนียวรั้งใจไว้ได้จากการดื่ม น้ำเมา การไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย กิจสามอย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

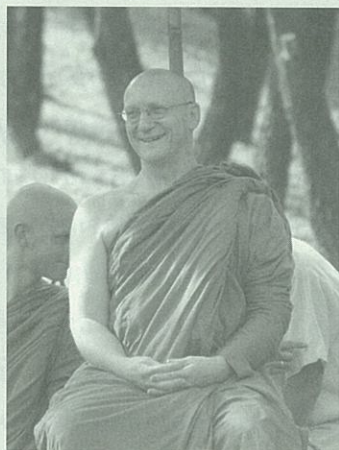
“ความเคารพอ่อนน้อม ความถ่อมตัวไม่เย่อหยิ่งจองหอง ความสันโดษยินดีในของที่มีอยู่ ความเป็นคนกตัญญู การฟังธรรมตามกาล กิจห้าอย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

“ความอดทน ความเป็นคนว่าง่าย การพบเห็นสมณะผู้สงบจากกิเลส การสนทนาธรรมตามกาล กิจสี่อย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

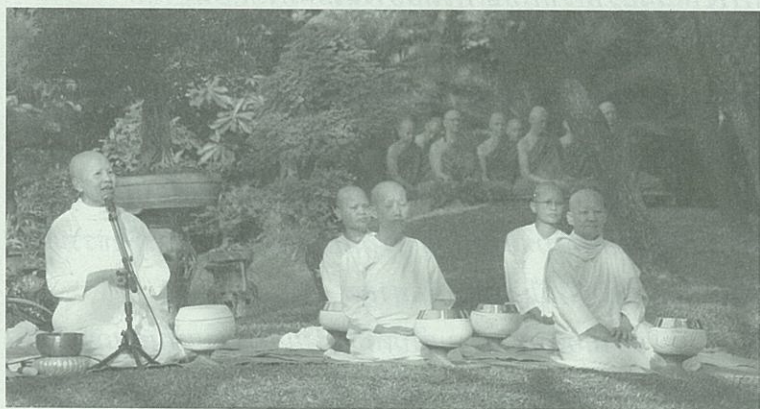
“ความเพียรเผากิเลส การ
ประพุดิพรหมจรรย์ การเห็นอริย-
สัจจ์ การทำพระนิพพานให้แจ้ง กิจ
สี่อย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

“จิตของผู้ได้อันโลกธรรม
ทั้งหลาย ถูกต้องแล้วย่อมไม่หวั่น
ไหว เป็นจิตไม่เศร้าโศก เป็นจิตไร้ทุกข์
กิเลส เป็นจิตอันเกษมสันต์ กิจสี่
อย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

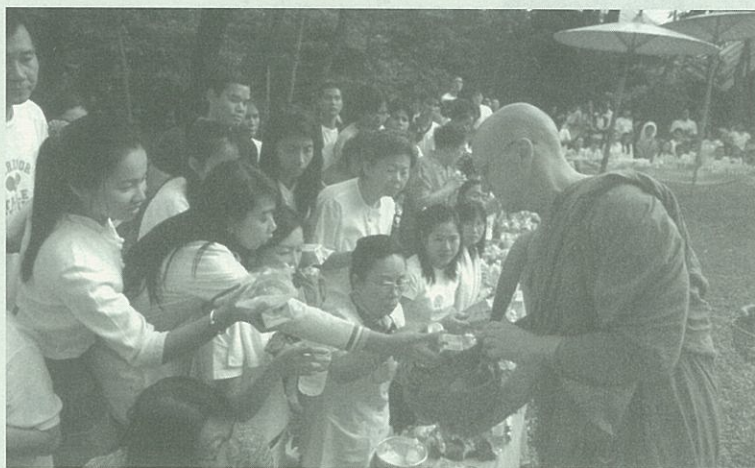
“หมู่เทวดาและมนุษย์ทั้ง
หลาย ได้กระทำมงคลทั้ง ๓๘ ประ-
การเหล่านี้ให้มีในตนได้แล้ว จึงเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง ย่อมถึง
ความสวัสดิ์ในทุกสถาน ทั้งหมดนี้เป็นมงคล คือเหตุให้ถึงความเจริญ
ก้าวหน้าอันสูงสุดของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเหล่านั้นโดยแท้”



พระอาจารย์ปสันโนภิกขุ



เช้าตรู่ของวันขึ้นปีใหม่ ๑ มกราคม ๒๕๔๙ พระอาจารย์
ปล้นโนภิกขุ นำคณะสงฆ์เจ้ารูปและคณะแม่ชีของเสถียรธรรมสถาน
รับบาตรที่มีบรรดาญาติโยมกว่า ๕๐๐ คนตั้งแถวรอใส่บาตรอย่างเนือง
แน่น

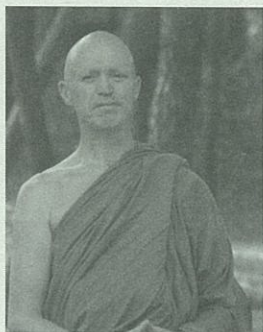


พระอาจารย์ปล้นโนภิกขุ นำคณะสงฆ์เจ้ารูป
และคณะแม่ชีของเสถียรธรรมสถานรับบาตรในวันขึ้นปีใหม่

ตกบ่าย ณ ลานโพธิ์ ซึ่งคับคั่งด้วยญาติโยมที่มาฟังธรรมนั้น
พระอาจารย์สุจิตโตภิกขุ และ พระอาจารย์อมโรภิกขุ ได้แสดงธรรม
เป็นภาษาอังกฤษโดย พระอาจารย์ปล้นโนภิกขุ เมตตาถ่ายทอดเป็น
ภาษาไทย ในหัวข้อธรรม ‘ปีใหม่...กับแขกที่ไม่ได้รับเชิญ’

พระอาจารย์สุจิตโตภิกขุ

“ธรรมเนียมฝรั่งมักต้องบอกกล่าวกันล่วงหน้าก่อนจะไปพบ
ปะเยียมเยียนใคร แต่วันปีใหม่เป็นวันที่ยอมรับกันว่าเราเยียมเยียน

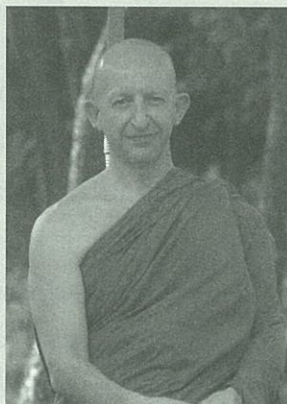


กันได้โดยไม่ต้องนัดหมาย เหมือนกิเลส
และอารมณ์ของเรา ซึ่งมักเป็นแขกที่ไม่ได้
รับเชิญ มาเยี่ยมโดยไม่บอกกล่าว เราจึงต้อง
ดูแลแขกคนนี้ให้ดี เพราะส่วนใหญ่แล้ว
แขกคนนี้จะมาอย่างร้อนรนกระวนกระวาย
ประสงค์สิ่งนั้นสิ่งนี้ให้ได้ดังใจ เราต้องต้อนรับ
แขกคนนี้อย่างเมตตา ด้วยความอ่อน
โยนและเผื่อสังเกตุ และให้หยุดนิ่งสักนาที

หรือครึ่งนาทีด้วยความสงบ และพิจารณาต่อไปว่า อะไรคือสิ่งที่จำเป็น
ต่อชีวิต (need) เพราะส่วนใหญ่แล้วมักเป็นสิ่งที่เราต้องการ (want)
แต่ไม่จำเป็น ในที่สุดเราจะพบว่า สิ่งจำเป็นที่สุดของเราคือ รักอย่าง
เมตตา (Loving kindness)”

และ พระอาจารย์อมโรภิกขุ ได้เมตตาเสริมด้วยการแสดง
ธรรมว่า

“เมื่อแขกไม่ได้รับเชิญมาเยือน
เราต้องฝึกฝนกระบวนการเผื่อสังเกตุ
ภายในใจ จนกระทั่งเจ้าของบ้าน คือผู้รู้
จะต้อนรับเจ้าตัวกิเลส หรือแขกสำคัญ
เหล่านี้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง ขอให้มั่นใจ
ได้เลยว่า ถ้าเรามีกระบวนการเผื่อสังเกตุ
ภายในที่ถูกต้องแล้ว ชีวิตของเราจะดี
ขึ้น มีความสุขขึ้น หรือทุกข์น้อยลงอย่าง
แน่นอน”



ช่วงบ่ายของวันที่ ๕ มกราคม ข้าพเจ้าได้เดินทางไปวัดญาณ-
เวศกวัน จังหวัดนครปฐมเพื่อสมทบกับคณะพระอาจารย์ปล้นโนภิกขุ
พระอาจารย์สุจิตโตภิกขุ พระอาจารย์อมโรภิกขุ และคณะผู้ติดตาม
เพื่อเข้ากราบ พระพรหมคุณาภรณ์ พระอาจารย์เมตตาแสดงธรรม
อันลึกซึ้งและเป็นประโยชน์ยิ่ง อีกทั้งยังเมตตาให้พรในวันปีใหม่แก่
คณะ

“ในทางพุทธศาสนา ประโยชน์ตนไม่ได้อยู่แค่ทรัพย์สินเงิน
ทองหรือลาภยศ ไม่ได้ทำให้เกิดความเจริญงอกงามที่เป็นเนื้อหา
สาระของชีวิต ความเจริญงอกงามในชีวิตเรานี้แหละที่เป็นประโยชน์
ตนแท้จริง ชีวิต กาย วาจา พฤติกรรมที่เราปฏิบัติก็ดีขึ้น เจริญขึ้น จิตใจ
ของเรามีสติดีขึ้น สมาธิ เมตตา กรุณา ศรัทธา คุณธรรมมากขึ้น นี่
คือประโยชน์ตนที่เป็นแก่นสาร เข้าถึงความจริงมากขึ้น มีปัญญา
มากขึ้น เมื่อเจริญประโยชน์ตนอย่างนี้แล้ว ก็เกื้อกูลต่อผู้อื่น อย่าง
น้อย ๆ เรายังมีความดีงาม มีประโยชน์ตนเพิ่มขึ้น ทางพระเรียกว่า
ภาวนา เจริญงอกงามขึ้น อย่างน้อยคนอื่นก็ปลอดภัย ประพฤติประ-
โยชน์ต่อผู้อื่นทันที พอเราดีขึ้นเจริญขึ้น ประโยชน์ตนงอกงาม คน
อื่นก็ปลอดภัย นอกจากนั้นเราก็ยังมีความสามารถที่จะช่วยเหลือเขา
ทำประโยชน์ให้เขามากขึ้น แต่ละคนจะปฏิบัติได้ ต้องอาศัยสภาพ
แวดล้อม ชุมชน สังคมที่ปลอดภัย ก็จะปฏิบัติภาวนาได้ผลดี ดังนั้น
ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ส่วนรวมก็สำคัญ เพราะเกื้อกูลต่อประโยชน์
ตน ภาวนาก็คือการทำประโยชน์ตนเจริญเพิ่มพูนก้าวหน้าไป พอ
เจริญไปจนจบก็บรรลุนิพพาน เมื่อบรรลุนิพพาน บรรลุดุจดหมาย เป็น
พระอรหันต์ คือผู้มีประโยชน์ตนอันบรรลุลแล้วโดยลำดับ หมายความว่า

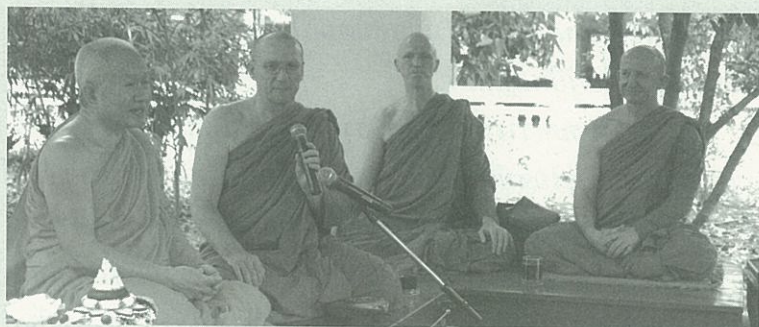


พระพรหมคุณาภรณ์

ว่าจบประโยชน์ตน เมื่อจบประโยชน์ตนก็ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตัวเอง
คราวนี้ก็ทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่...

“แต่ในระหว่างที่ยังไม่ได้บรรลุประโยชน์ตนสมบูรณ์ ประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นก็จะเกือหนุนกันไปเรื่อย ๆ มีพุทธพจน์ว่า พระโสดาบันยังมีประโยชน์ตนที่ยังไม่สมบูรณ์ แต่ท่านก็ทำประโยชน์ผู้อื่นไปด้วย อุปมาเปรียบไว้ว่า พระโสดาบันเปรียบเหมือนแม่โคตัวเองก็กินหญ้า หมายความว่าทำประโยชน์ตนไปด้วย พร้อมกันก็ยังคงแลลูกของตัวให้ได้เป็นสุข ให้ได้มีอาหารรับประทานไปด้วย พระโสดาบันท่านไม่ได้เอาแต่ประโยชน์ตน ประโยชน์ตนของท่านก็ไปพร้อมกับประโยชน์ของผู้อื่นด้วย เพราะฉะนั้น นี่ก็คือคติและหลักพระพุทธศาสนาในการดูประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ที่ท่านมากี่มองเห็นแล้วว่าทุกท่านนั้นทั้งฝ่ายพระสงฆ์ ฝ่ายญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา ก็เป็นผู้ปฏิบัติตามหลักนี้ คือทำทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น โดยเฉพาะก็คือประโยชน์ผู้อื่นจะเจริญพัฒนาได้จริงก็ต้องอาศัยตัวเอง แต่ทุกคนเจริญประโยชน์ตนให้จริงจัง เพราะฉะนั้นเราจึงได้มาพัฒนาตัวเองกัน ได้เจริญสมถวิปัสสนากัน ได้เจริญศีล สมาธิ ปัญญา กัน เพื่อให้ประโยชน์ตนมันเจริญออกงาม สมบูรณ์...

“เวลานี้ที่เป็นปัญหามากอย่างยิ่งในสังคมและในโลกก็คือคนไม่รู้จักประโยชน์ตน คือเขานึกว่าเขาจะหาประโยชน์ตน ทำประโยชน์ตน เขาก็หา และทำสิ่งที่ทำลายตนพร้อมกับทำลายผู้อื่นด้วย ถ้าวาดดูปัจจุบัน อาตมาอยู่เมืองไทยก็เลยเห็นในเมืองไทยง่ายหน่อย ท่านอยู่เมืองอเมริกาท่านก็ช่วยดูทางโน้นก็แล้วกัน ในเมืองไทยเวลานี้ปัญหาหนักเลยก็คือปัญหาเด็กเยาวชนปัญหาผู้ใหญ่ ปัญหาเยาวชน

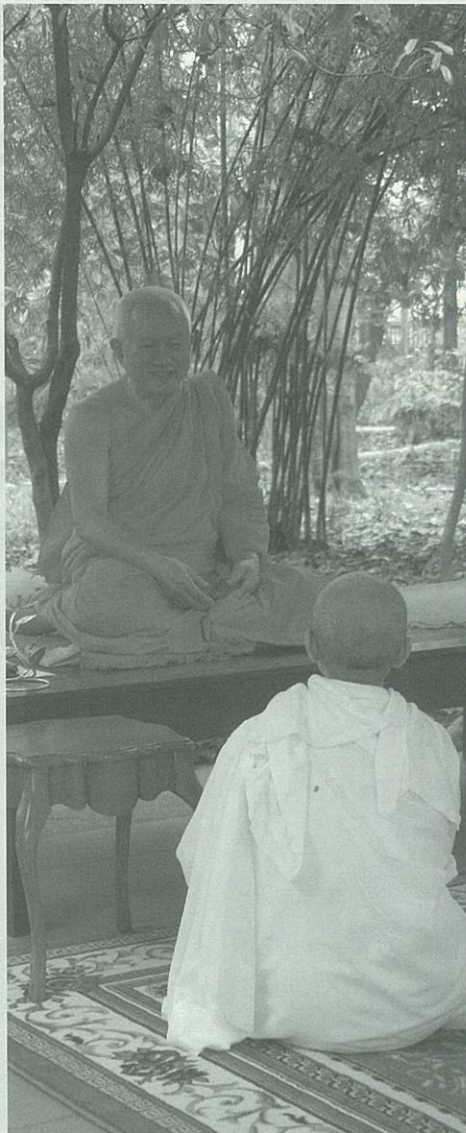


หาความสุขให้กับตนเอง เขาก็คือหาประโยชน์ตนนั่นแหละ ยิ่งมาก และประโยชน์ที่เขาหานั้นมันเป็นไปเพื่อทำลายตัวเขาเอง ทำลายชีวิต ทำลายผู้อื่น และทำลายสังคม นั่นก็คือคนเหล่านี้ไม่รู้จักประโยชน์ตน เพราะถ้าเขาสามารถรู้จักประโยชน์ตน และมาทำประโยชน์ตน ที่ถูกต้อง สร้างสรรค์พัฒนาประโยชน์ตนขึ้นไปแล้ว ชีวิตของเขาก็จะดี แล้วพร้อมกันนั้นก็จะช่วยให้สังคมเพื่อนมนุษย์อยู่เป็นสุข เจริญ งอกงามอย่างแท้จริงด้วย ที่เราต้องการสันติภาพ ที่ว่าต้องการพืช คน ไม่รู้จักประโยชน์ตนมันทำให้ยุ่ง เพราะฉะนั้นถ้าเขารู้จักประโยชน์ตน มาทำให้ถูกเท่านั้นแหละ ก็แก้ปัญหาเรื่องสันติภาพ เรื่องสงคราม อะไรได้หมด อย่างท่านโยมญาติมิตรทั้งหลายที่เป็นอุบาสิก อุบาสิกา มาปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์ตนก็ยอมรับเลย ไม่ต้องไปเถียง คือบางคนกลับมาเถียงนะถ้าไปว่าเขาว่าคุณทำประโยชน์ตน หาประโยชน์ตน เขาเถียงว่าฉันไม่ใช่ จริง ๆ แล้วคุณทำเออะ ทำประโยชน์ตน ทำให้มันถูกก็แล้วกัน ถ้าเขาทำประโยชน์ตนให้ถูกแล้ว ชีวิตเขาก็จะดี สังคมก็จะดี โยมญาติมิตรทั้งหลายมาประพฤติปฏิบัติธรรมนี้ เราเข้าสู่การเจริญพัฒนาประโยชน์ตนพร้อมกับบำเพ็ญประโยชน์ผู้อื่น

หรือประโยชน์ตนที่เกื้อหนุน
ประโยชน์ผู้อื่นอย่างถูกต้อง
แล้ว ท่านเองก็จะเป็นสุข หน้า
ตายิ้มแย้ม แจ่มใส แล้วเรา
ก็มีไมตรีจิตต่อกัน ในที่ประชุม
ก็มีความสุข อยากให้โลกเป็น
อย่างนี้หมด ไม่ต้องเดือดร้อน
มีความร่มเย็นเป็นสุขได้ด้วย
การเข้าสู่ทางที่ถูกต้องของการ
พัฒนาประโยชน์ตนประโยชน์
ผู้อื่น ก็ขออนุโมทนา

“ขออวยพรให้เจริญ
งอกงามในประโยชน์ตน และใน
การทำเพื่อประโยชน์สุขของผู้
อื่นซึ่งกว้างขวาง รวมถึงชุมชน
ใกล้เคียง ไปจนกระทั่งทั้งโลก
ขอให้ทุกคนอยู่ด้วยจิตใจที่สงบ
สุข และแผ่ความสงบสุขนี้ให้
เกิดความร่มเย็นเป็นสุขไปทั้ง
โลก ขอให้มีความร่มเย็นใน
ธรรมของพระพุทธเจ้าด้วยกัน
ทุกท่านเทอญ”

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต



...อีกก็เดียว (เดียว) กันเดียว ที่เราเฝ้าเวียนนอกกล่าว
กับตนเองและผู้อื่น...วันแล้ววันเล่า...คราแล้วคราเล่า...เพียงเพื่อ
ผ่อนผันช่วงเวลาที่เหลือน้อยนิดของชีวิตในการที่จะสร้างความดี
งามเพื่อตนเองและหัวใจดวงอื่น ๆ และเมื่อเป็นเช่นนั้น หนึ่งล้าน
วันพรุ่งนี้ก็จะผ่านไป...หมดในชั่วพริบตาบางทีในชั่วประเดี๋ยวเดียว
ที่เรากำลังชักเย่อ เอาเถิดเจ้าล่ออยู่กับตัวเองนี่เอง ที่ทุกอย่างใน
ชีวิตของเราอาจมลายหายไปจนหมดสิ้น...แม้กระทั่งลมหายใจ...
และทุกอย่างก็วูบดับลงไปในช่วงประเดี๋ยวแห่งการโยกโยนนั่นเอง
เมื่อชีวิตถูกพรากจาก แน่นอนที่สุด ย่อมไม่มีการต่อรองเพื่อร้อง
ขอโอกาส (ในการทำดี) ได้เพียงสักครั้งเดียว

ชีวิตคนเรานั้นสั้นน้อยนิด ไม่เคยมีวันพรุ่งสำหรับเรา มี
เพียงที่นี่และขณะนี้เท่านั้น เพื่อดำรงอยู่และประกอบคุณงามความ
ดีเพื่อบุคคลที่เรารัก...อย่าปล่อยให้กาลเวลาเพราะคิดว่าหนทาง
แห่งชีวิตยังทอดยาวไกล อย่าให้ปัจจุบันขณะของเราต้องดับสลาย
ไปพร้อมกับลมหายใจที่ว่างเปล่า เพราะเราอาจจะไม่มีแม้แต่หนึ่ง
วินาทีข้างหน้าเพื่อทำในสิ่งที่เราได้ตั้งใจเอาไว้แต่ยังไม่เคยลงมือ
กระทำเสียที ลองหันมาใช้ชีวิตแบบ **'ชีวิตนี้ไม่มีเดี๋ยว'** กันดูบ้าง
...ฉกฉวยเวลาที่เคลื่อนผ่านไปอย่างรวดเร็วเสียเดี๋ยวนี้ แล้วเร่งทำ
ความดีให้ก่อเกิด...เพื่อเป็น **'อนุสาวรีย์มีชีวิต'** มีความดีงาม...ที่
ดีพร้อม...ดีนาน...และดีจริง

แต่โลกใบนี้ไม่ได้รอคอยเพียงเราคนเดียวเท่านั้นที่จะปั้น
แต่งอนุสาวรีย์มีชีวิตแห่งตน หากแต่โลกกำลังรอคอยพลังแห่งมวล
ชนในการที่จะหล่อหลอมพลังแห่งแผ่นดินเพื่อรังสรรค์ความดีงาม



ที่ยิ่งใหญ่...จารึกไว้บนโลกใบ
นี้...เป็นประวัติศาสตร์หน้า
หนึ่งที่ฟังซับซ้อน เป็นตำนาน
ที่มีชีวิตของมหาชนชาวสยาม
...ที่ร่วมกันรังสรรค์ความดี
งามกลายเป็นของขวัญแห่ง
ความดีแต่พ่อของแผ่นดิน

และเมื่อวันที่ ๓๐ พฤศจิกายนที่ผ่านมา ความดี ความ
งาม ความจริง จากหัวใจหลากหลายดวงก็ได้เริ่มก่อตัว...พรังพรู
และเบ่งบาน...เข้ารับกระแสแห่ง 'โครงการทำดีเพื่อพ่อ...ไม่รอ
เดียว' ที่ริเริ่มขึ้นโดยเสถียรธรรมสถาน SOS Network และ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) เนื่อง
ในศุภวาระที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ จะทรงครองสิริราช-
สมบัติครบ ๖๐ ปี โดยทางเสถียรธรรมสถานได้จัดแถลงข่าว 'โครง
การทำดีเพื่อพ่อ...ไม่รอเดียว' เชิญชวนชาวไทยทั่วประเทศและผู้
คนทั่วโลกร่วมแสดงความกตัญญูต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่
หัวฯ ด้วยการตระหนักในหน้าที่ของตนเอง และทำความดีอย่าง
รู้รักสามัคคีให้ปรากฏเป็นรูปธรรม และในกระบวนการก่อการดี
นั้นจะก่อให้เกิดคนดีที่เป็น 'อนุสาวรีย์มีชีวิต' ของแผ่นดิน...เติบโต
...เบ่งบาน...ตั้งตระหง่านไปทั่วทุกสรรพทิศ

พร้อมกันนั้นยังได้มีการถ่ายทอดเรื่องราวความดีงามเหล่านี้ลงบนแผ่นทองแดงเพื่อหลอมรวม ๖๐ ล้านความดีเป็น 'อนุ-

สาวรีย์ ๖๐ ปี ๖๐ ล้านความดี ร้อยดวงใจ ทำดีเพื่อพ่อ...ไม่รอ
เดียว' ภายใต้โครงการตามรอยเบื้องพระยุคลบาทด้วยความรักและ
ความดี โดยมีผู้นำจากศาสนาพุทธ คริสต์ และอิสลามเข้าร่วม
ในงานแถลงข่าว พร้อมทั้งเหล่าดารานักแสดง โดยผู้ร่วมงาน
ทั้งหมดได้ร่วมกันจารึกความดีลงบนแผ่นทองแดงเพื่อ count up
ให้ครบ ๖๐ ล้านความดี โดยนัยของแผ่น 'ทองแดง' นั้นหมายถึง
ความรัก ความกตัญญู และการทำความดีโดยไม่หวังผลตอบแทน
ซึ่งชาวไทยทุกคนร่วมกันถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต กล่าวถึงความเป็นมาของ 'โครง
การทำดีเพื่อพ่อ...ไม่รอเดียว' ว่าเป็นโครงการที่สืบเนื่องมาจาก
การที่เสถียรธรรมสถานได้เชื้อเชิญเด็กที่มีจิตอาสากว่า ๒๐๐ คน
จาก ๑๐๐ เครือข่ายองค์กรจิตอาสาทั่วประเทศมาร่วมเข้าค่าย SOS
(Seeds of Spirituality) ที่เสถียรธรรมสถานเป็นเวลาเจ็ดวัน เพื่อ
ทำการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญาและการสร้างจิตอาสาเพื่อ
รับใช้สังคม และในกระบวนการดังกล่าวทำให้พบว่าเยาวชนคน
หนุ่มสาวมีศักยภาพที่จะแตก
หน่ออยู่ในสังคมไทยแบบป
พรมทั่วทุกภาคของประเทศ
และเครือข่ายเมล็ดพันธุ์แห่ง
ปัญญากว่า ๕๐๐,๐๐๐ คนก็
เกิดขึ้นทันทีเมื่อการเข้าค่าย
สิ้นสุดลง

“โครงการนี้เริ่มมา



ตั้งแต่วันที่ ๒๑ ตุลาคมที่ผ่านมา ซึ่งเป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระเจ้า พระองค์ท่านทรงเป็นผู้หญิงธรรมดาที่ทรงเลี้ยงพระราชโอรสและพระราชธิดาให้มีจิตอาสาที่จะทำงานเพื่อผู้อื่น แม้ได้มองเห็นพระราชกรณียกิจของพระราชโอรสและพระราชธิดาของ



สมเด็จพระเจ้าว่า การที่แม่หนึ่งคนเปิดประตูแห่งสติปัญญาให้แก่ลูกนั้น ร่มเงาของโพธิจิตได้แผ่ไพศาลไปอย่างไรบ้าง ดังนั้นเนื่องในวโรกาสอันเป็นมหามงคลที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ จะครองราชย์

ครบ ๖๐ ปี และมีพระชนมายุครบ ๘๐ พรรชานั้น เราควรรมาช่วยกันทำให้คนหนุ่มสาวและปวงชนชาวไทยเป็นอนุสาวรีย์มีชีวิต โดยมีความกตัญญู รู้รักสามัคคี ทำงานตามคำสอนของพระองค์ท่านโดยการทำงานรับใช้ผู้อื่นแบบไม่หวังผลตอบแทน จึงมีการเสนอโครงการนี้ให้กับรัฐบาล โดยการขับเคลื่อนของ สสส. เป็นการ count up ความดีเชิญชวนให้คนทำความดีถวายในหลวง...พ่อของแผ่นดิน”



คุณแม่เล่าย้อนให้ฟังว่าการชักชวนกันทำความดีนั้นได้เกิดขึ้นตั้งแต่สมัยพุทธกาลมาแล้ว โดยศาสดาของทุกศาสนาสอนให้ทุกคนหยุดชั่วและทำดี ดังนั้นในการทำความดีจึงต้องมีกัลยาณมิตรในการชักชวนกันเพื่อก่อให้เกิดพลังขับเคลื่อนที่ยิ่งใหญ่ นอกจากนี้ท่านเจ้าคุณอาจารย์พุทธทาสภิกขุยังได้เคยกล่าวไว้ว่า ‘เป็นคนดีก็เป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว’ ดังนั้นความดีจึงเป็นเรื่องใกล้ตัวและเป็นสิ่งที่ย่อยต่อการเข้าถึง เป็นวิถีแห่งชีวิตที่ทุกคนสามารถลงมือปฏิบัติได้ทันที โดยไม่จำเป็นต้องเป็นความดีที่ใหญ่โต หรือความดีที่ไกลตัว หากเพียงแค่ว่าแต่ละคนสามารถลด ละวางอคติต่อผู้อื่นได้ หรือรู้จักให้อภัยผู้อื่น ก็ถือ



เป็นของขวัญแห่งชีวิตที่มีค่ายิ่งนัก

“การทำความดีนั้นเราสามารถเริ่มต้นได้จากปัจเจกชน โดยเริ่มจากการทำความดีที่ทำได้จริง ไม่เกินจริง ทุกคนสามารถทำความดีอะไรก็ได้ถวายท่าน ทำในสิ่งที่ทำแล้วเป็นสุข และก่อประโยชน์และทุกคนทำงานและหน้าที่ของตนเองไปอย่างพร้อมเพรียงกัน



โดยใช้ชีวิตภายใน คือหัวใจที่กตัญญูรู้คุณเป็นพลังขับเคลื่อน
กับการอาศัยพลัง ๕ ซึ่งเริ่มจากการมีศรัทธาว่าเราต้องการมีชีวิต
เพื่อใครได้บ้าง และในวาระนี้ ก็เพื่อในหลวงของเรา เมื่อเรามี
ศรัทธาแล้ว ความเพียรก็เกิด ในการที่จะลุกขึ้นมาทำอะไรถวาย
แต่พระองค์ท่านได้ โดยไม่ต้องใช้ปัจจัยภายนอก แต่ใช้ใจแทน เมื่อ
เรามีวิริยะแล้ว เราก็มีสติ มีการตั้งใจมั่นต่อสิ่งที่จะทำ และนำไป
สู่การมีสมาธิ มีจิตบริสุทธิ์
ที่ตั้งมั่น และเมื่อเราจด
จ่ออยู่กับสิ่งที่เราจะทำให้
สำเร็จ เราก็มีปัญญา ซึ่ง
ทั้งหมดนี้เป็นกระบวนการ
ของการจัดการในการ
ประกอบคุณงามความดี”



คุณแม่อธิบายว่า
คุณค่าของการเป็นอนุ-
สาวรีย์มีชีวิตนั้น เป็นคุณค่าที่เกิดขึ้นในทันที โดยไม่ต้องรอให้
ใครออกแบบ ไม่ต้องจัดหาสถานที่ในการติดตั้ง เราอยู่ตรงไหน ใน
ทุกที่ ทุกเวลา เราก็สามารถทำดีเพื่อพ่อแบบ ‘ไม่ต้องรอเดี๋ยว’ ได้
ทันที และเมื่อนั้นคุณค่าก็จะบังเกิด การเป็นอนุสาวรีย์มีชีวิตนั้น
คือการที่เราพึ่งตนเอง เป็นรูปแบบที่ว่า ‘ใครทำใครได้’

“ขั้นตอนในการทำความดีและเป็นอนุสาวรีย์มีชีวิตนั้นเริ่ม
ได้ง่ายนิดเดียว โดยเริ่มทันที เริ่มจากการที่เราเป็นอนุสาวรีย์มีชีวิต
ด้วยสองมือและหนึ่งใจของเราเอง อยู่ตรงไหนเราก็สามารถระลึก

ถึงพระองค์ท่านได้ทุกที่ เพราะเราเข้าถึงคุณธรรมที่พระองค์ท่าน
ทรงสอน นั่นคือ การมีจิตอาสา คือทำดีโดยไม่หวังผลตอบแทน
พระองค์ท่านมีคำสอนมากมาย เช่น เศรษฐกิจแบบพอเพียง การ
อดออม และการเกื้อกูล เราสามารถนำพระราชดำรัสของพระองค์
มาปฏิบัติและปรับใช้ให้เหมาะสมกับตัวเรา แล้วเราก็จะเห็นว่า
ชีวิตดีขึ้นจริง เราต้องการความดีที่เป็น ‘ความจริง’ เราไม่ต้องการ



ความดีที่เป็นแค่เพียง
‘ปริมาณ’ และผลที่ลงทุน
โดยปัจเจกชนก็จะมีผล
เป็นมหภาคในท้ายที่สุด”

แต่การทำความดีเพื่อ
ให้บังเกิดผลดีนั้นควรอยู่
ภายใต้เงื่อนไขของการ ‘รู้’
นั่นคือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน
รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้

บุคคล รู้ชุมชน

“เรารู้เหตุในสิ่งที่เรากำลังจะทำเพราะเรามีความจงรักภักดี
ต่อในหลวง เรารู้ผลว่าถ้าทำแล้วคนทำชื่นใจ และความดีในหน่วย
ย่อยก็ส่งผลให้สังคมดีขึ้น และเราก็รู้กาลเทศะว่าเป็นช่วงเวลา
ที่เหมาะสมที่สุดแล้วในกาลนี้ที่จะถวายความดีแด่พ่อของแผ่นดินเรา
ยังรู้ชุมชนและหลักการของโลกด้วยว่าโลกในปัจจุบันนี้ผู้คนกำลัง
หิวความดี และเมื่อเรารู้เหตุทั้งสิ้นแล้ว เราก็ลงทุนด้วยหัวใจของ
เราในการก่ออภพรความดี”

คุณแม่กล่าวเสริมว่าความดีที่ถูกบันทึกลงบนแผ่นทองแดงนั้นเป็นการให้คนจับต้องรูปธรรมได้ ทุกคนจะได้รับทราบว่าเป็นศุภวาระอันเป็นมหามงคลนี้ได้มีสิ่งทีหล่อหลอมทุกคนในชาติจากทุกศาสนา ไม่ว่าจะเป็นพุทธ คริสต์ อิสลามเข้าด้วยกัน โดยมีผู้นำทางศาสนาทุกศาสนามาชวนเชิญให้ศาสนิกทุกศาสนิกมาร่วมทำความดี มีเยาวชนทุกเพศทุกวัย ทำงานกันอย่างไม่มีการแบ่งชั้นวรรณะ และให้ทุกคนเริ่มตั้งสัจจะกับตัวเองที่จะเป็นคนไทยที่ไม่หนักแผ่นดิน โดยจะมีการลำเลียงแผ่นทองแดงส่งต่อไปทั่วประเทศ เป็นการเน้นถึงการทำงานอย่างบูรณาการของทุกหน่วยงาน ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ให้เกิดการมีส่วนร่วมของประชาชนมากที่สุด

“อนุสาวรีย์มีชีวิตของเราแต่ละคนยังไม่เป็นการร่วมมือกันของการทำความดีแบบภาพรวม เพราะต่างคนต่างทำ ดังนั้นเราต้องทำให้เกิดกระบวนการของการเรียนรู้ที่จะทำความดีร่วมกัน แผ่นทองแดงที่นำมาหล่อหลอมรวมกันคือพลังที่ขับเคลื่อนของ

สังคมเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาต่าง ๆ และนำไปสู่ปัญหาที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสงบเย็น เป็นประโยชน์ การจะพลิกสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคม จำเป็นต้องอาศัยคนในสังคมทั้งหมด มันจะเกิดขึ้นได้ยากถ้ามีเพียงบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือกลุ่ม



โลกกลุ่มหนึ่งเป็นคนทำ แต่ทุกอย่างจะ
ง่ายขึ้นถ้าทุกคนร่วมมือและร่วมใจกัน
ทำของยากให้เป็นของง่าย แม้มีความ
เชื่อมั่นว่าสังคมกำลังหิวความดี มีบาง
สิ่งบางอย่างที่ส่งสัญญาณว่าทุกคน
ต้องการสิ่งนี้ ถ้าเราจะทำเรื่องความดี
ทำตอนนี้เป็นโอกาสที่จะทำได้ไม่ยาก”

ประโยชน์ที่แท้จริงของอนุ-
สาวรีย์ ๖๐ ปี ๖๐ ล้านความดี อยู่ตรง
ที่จะทำให้เกิดกระบวนการของการมี

ส่วนร่วมของประชาชนทุกคน ทั้งก่อนดำเนินการ และหลังการ
ดำเนินการเสร็จแล้ว เป็นการก่อให้เกิดกระบวนการทำความดี
ของคนไทยทั้งประเทศ ในการที่จะไม่เป็นคนที่หนักแผ่นดิน ส่วน
ตัวอนุสาวรีย์นั้นถือเป็นประวัติศาสตร์ของแผ่นดิน เมื่อทุกคนได้
มองผ่านเข้าไปในชิ้นงานประติมากรรม ก็จะพบว่าอนุสาวรีย์นี้ได้
ถูกสร้างขึ้นมาจากความรักของพวกเราทุกคนที่ไม่ใช่เพียงแค่บอก
ว่ารักในหลวง แต่ลงมือปฏิบัติจริง โดยทำจริงแบบได้ผลจริง ดัง
นั้น คำสอนของพระองค์ท่านจึงเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์ เพราะ
สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนในชาติได้

“หัวใจของการทำดี คือเราต้องทำความดีโดยไม่ติดดี ยึด
ดี ถือดี อวดดี ทะนงดี หวงดี มัวดี เมาดี หลงดี เราต้องทำดีแล้ว
ไปถึงที่สุดของดี นั่นคือการปล่อยดี แล้วเราจะมีอิสระจากทุกข์ทั้ง



ปวง สำหรับแม่แล้ว ความดีเป็นสิ่งที่มิมีเสน่ห์ ทำแล้วเป็นสุข ชื่น
ใจ โดยไม่ต้องบอกว่าเป็นความดีของเรา และความสุขเบื้องลึกที่
ก่อเกิดจากการทำความดีก็คือ คนในสังคมเห็นแก่ตัวน้อยลง เกื้อ
กูลกันมากขึ้น ใสใจกันมากขึ้น ดูแลกันมากขึ้น และเคารพหัวใจ

บทกวีในวาระพิเศษที่ระลึกถึงคุณแม่



ของทุกคนในความดีที่ทุกคนทำ กระบวนการที่ทำให้สังคมเห็นแก่
ตัวน้อยลงนั้นยิ่งใหญ่มากในทุกอนุของลมหายใจเข้าออก”

และในส่วนของคุณแม่ ความดีที่ท่านปฏิบัติอยู่ในทุกขณะ
จิตก็คือการหยุดชั่ว หยุดทำสิ่งอกุศล และทำสิ่งที่เป็นกุศล ไม่ว่า
จะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ และที่สำคัญคือ การรักษาใจไม่ให้

ทุกซ์ นอกจากนั้นคุณแม่ยัง ยอมตนให้คนใช้ ฝึกตนเพื่อใช้คน และ ไม่ร้อให้ใครใช้

“ใครใช้แม่ ถ้าแม่ทำได้ แม่จะทำ และแม่ก็ฝึกที่จะมีชีวิตที่จะไม่ทำงานคนเดียว แม่ฝึกที่จะมีความอดทนที่จะทำงานกับคนอื่น นอกจากนั้น แม่ไม่ร้อให้ใครใช้ เมื่อเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นที่ต้องการความช่วยเหลือ แม่จะไปทันที เราต้องรักษาใจของเราให้ ขาวรอบ ทำงานทุกชนิดด้วยจิตที่ไม่ขุ่นมัว”

เมื่อความดีทั้งหมดที่จารีกบนแผ่นดินทองแดงถูกรวบรวมมาที่เสถียรธรรมสถานแล้ว ความดีดังกล่าวของประชาชนทั่วประเทศ จะถูกนำเสนอในรายการโทรทัศน์ ‘๑ นาที ทำดีเพื่อพ่อ...ไม่ร้อเดียว’ ตลอดทั้งปี ๒๕๕๙ อีกด้วย

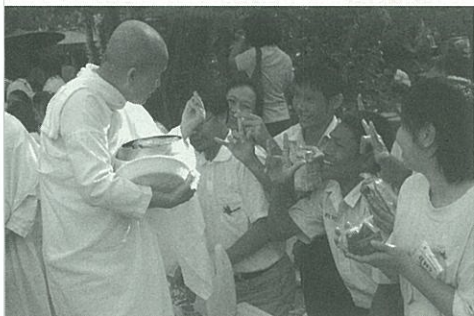
“แม่มีความซาบซึ้งในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เป็นอย่างมาก พระองค์ท่านมีความกตัญญูต่อพระมารดา ต่อแผ่นดิน และทรงเปี่ยมด้วยพระเมตตาแก่เหล่าพสกนิกร อีกทั้งยังทรงมีความสนใจในทุกสิ่งรอบตัว พระองค์ทรงมองอะไรได้ไกลกว่าคนอื่น ทรงทำเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง สิ่งแวดล้อม พลังงาน การศึกษา และการเรียนรู้ของคนไทย ทุกครั้งที่บ้านเมืองมีวิกฤต พระองค์จะทรงออกมาเผชิญกับสิ่งที่กำลังขัดแย้ง อย่างรู้ว่าเมื่อไรต้องใช้วิธีชานบ หรือเมื่อไรที่จะใช้วิธีแบบชี้ชวน พระองค์ท่านทรงปฏิบัติธรรมและทรงปกครองบ้านเมืองโดยธรรมโดยแท้”

นอกจากนั้น โครงการทำดีเพื่อพ่อ...ไม่ร้อเดียว ยังมีกิจกรรมอีกมากมายในช่วงเดือนธันวาคมที่ผ่านมา โดยเมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ได้มีการแสดงละครสะท้อนความดี ‘เราคือคุณทองแดง

We are Khun Tongdaeng' บทประพันธ์โดยท่าน ว. วชิรเมธี เป็นการเชิญชวนคนไทยถอดรหัสความกตัญญูของคุณทองแดง สุนัขทรงเลี้ยง ซึ่งไม่เคยลืมนุญคุณของแม่มะลิ นำแสดงโดยเยาวชน SOS กว่า ๓๐ คน และเพื่อเป็นการคืนชีวิตให้กับธรรมชาติ เสถียรธรรมสถานยังได้ดำเนินโครงการ 'ปลูกป่า ปลูกชีวิต ๖๐ ปี ๖๐ ล้านความดี น้อมเกล้าฯ ถวายในหลวง' ในช่วงปลายเดือนธันวาคมที่ผ่านมาด้วย

นอกจาก 'โครงการทำดีเพื่อพ่อ...ไม่รอเดี๋ยว' แล้ว ทางเสถียรธรรมสถานยังได้ริเริ่ม 'โครงการ SOS Station อนุสาวรีย์ มีชีวิต ๖๐ ปี ๖๐ ล้านความดี ร้อยดวงใจ ทำดีเพื่อพ่อ...ไม่รอเดี๋ยว' เพื่อให้คนหนุ่มสาวที่กำลังทำความดีแตกหน่ออยู่ในระดับรากหญ้า ได้เตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา เพื่อสร้างสังคมการทำงานต่อยอด SOS Network ทั้งในระดับประเทศและนานาชาติ โดยทำงานร่วมกับผู้นำเยาวชนนานาชาติที่จะมาประชุมที่เมืองไทย ในเดือนมิถุนายน ๒๕๕๙ และการประชุม Global Youth Leadership Summit ร่วมกับผู้นำเยาวชนในเวทีโลกที่สำนักงานใหญ่องค์การสหประชาชาติ ประเทศสหรัฐอเมริกา ในเดือนสิงหาคม ๒๕๕๙ โครงการ SOS Station อนุสาวรีย์มีชีวิตฯ จึงเป็นการทำงานเพื่อให้พระบรมราโชวาทของพระองค์ท่านในเรื่องของการทำความดีปรากฏเป็นรูปธรรม





จาร์ก็อยู่ในการทำงานของเยาวชนทุกคน ที่เป็นเสมือนอนุสาวรีย์มีชีวิต ซึ่งจะปรากฏในการทำงานระดับโลกด้วย

คุณแม่กล่าวว่า อุดมคติของการสร้างเยาวชนของ SOS Network ให้เป็นเมล็ดพันธุ์แห่ง

ปัญญา คือการบ่มเพาะให้เกิดคุณสมบัติของการทำงานอย่างมีจิตอาสา คือ ‘การยอมตนให้คนใช้ ฝึกตนเพื่อใช้คน ไม่รอให้ใครใช้’ เพื่อให้การทำนั้นไปถึงที่สุดของความดี คือทำดีแล้วปล่อยดีให้เกิดการทำดีที่ไม่ทุกข์...นอกจากนั้นยังเป็นการส่งเสริมเยาวชนอาสาสมัครให้มีบทบาทในการสร้างเครือข่ายความดีที่เป็นการปฏิบัติบูรณาการร่วมกับประชาชนผ่าน ‘อนุสาวรีย์ ๖๐ ปี ๖๐ ล้านความดี’ โดยผ่านกิจกรรมบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญาในหลากหลายรูปแบบ อาทิ ‘ทำดีเพื่อพ่อ...ไม่รอเดี๋ยว’ ‘สีนามิ...ความโศกที่สร้างสรรค์’ ‘ชีวิตผองใสที่ใคร ๆ ปรารถนา’ ‘สร้างโลกโดยผ่านเด็ก’ โดยการจัดให้มี World Music ‘รักอย่างไรไม่ให้ทุกข์’

ถึงแม้ ‘โครงการทำดีเพื่อพ่อ...ไม่รอเดี๋ยว’ จะมีระยะเวลาสิ้นสุดการดำเนินการในวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๙ แต่ความสำเร็จเบื้องต้นที่ได้รับนั้นมากมายเหลือเกิน ในการที่ทำให้เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการตระหนักรู้ว่าความกตัญญูเป็นคุณสมบัติที่เป็นปัญญา และใครที่มีความกตัญญู โลกในใจของคนคนนั้นจะรอดได้จากความทุกข์...



และแน่นอนที่สุด โลก
รอดได้ด้วยกตัญญู

“เด็ก ๆ ทุกคนมีความ
กตัญญู ทุกคนรักและกตัญญู
ต่อในหลวง เรามีพระองค์ท่าน
เป็นแรงบันดาลใจ เป็นกัลยาณ-
มิตรที่จะทำความดีเพื่อท่าน และ
เราใช้ความคิดที่แบบคายของเรา
ในการลงทุนที่หัวใจของเรา เพื่อ



count up ความดี กระบวนการก่อการดีได้เริ่มขึ้นแล้ว”

และแผ่นดินนี้ก็กำลังรอคอยความสำเร็จเบื้องลึกจาก
หัวใจทุกดวงที่พร้อมจะร้อยรัดพลังแห่งรักและพลังแห่งสามัคคี
เพื่อการทำความดีเพื่อพ่อ...ไม่รอเดี๋ยว 🙏

มองผ่านทัศนคติโครงการทำดีเพื่อพ่อ...ไม่รอเดียว

โดย ศ.ดร.สุวิทย์ วิบุลยสันติกุล
ค.บพ. สุชัย เจริญรัตนกุล

รองนายกรัฐมนตรี และประธานคณะกรรมการ กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“เราทุกคนสามารถใช้บทบาทและหน้าที่ของ
ตนซึ่งแตกต่างกัน หากแต่อยู่ร่วมแผ่นดินเดียวกัน
ในการแสดงความจงรักภักดี แสดงพลังต่อในหลวง
ของเรา ซึ่งเปรียบเสมือนพ่อของพวกเราทุกคนผ่าน
‘โครงการทำดีเพื่อพ่อ...ไม่รอเดียว’ โครงการนี้เป็นอีก
หนึ่งการทำงานของเครือข่ายความดีโดยเสถียรธรรม-
สถาน เครือข่ายเยาวชน SOS และ สสส. ซึ่งเป็นการ
ทำงานภายใต้โครงการ ‘ตามรอยเบื้องพระยุคลบาท
ด้วยความรักและความดี’ ซึ่ง สสส. ได้จัดทำขึ้น ทั้งนี้
เพื่อรวบรวมแนวทางและวิธีการแสดงความรักและ
ความดีของเราชาวไทยต่อในหลวงของเรา โดยในโครงการ ‘ทำดีเพื่อ
พ่อ...ไม่รอเดียว’ จะได้เชิญชวนให้พวกเราชาวไทยทั่วประเทศได้แสดง
ความรักต่อพระองค์ท่านผ่านการทำความดีโดยตัวของเราเอง ซึ่ง
เป็นการแสดงความกตัญญูต่อพระองค์อย่างแท้จริงด้วยการตระหนัก
ในหน้าที่ของตน และทำความดีอย่างรู้จักสามัคคีให้ปรากฏเป็นรูปธรรม
เพื่อเกิดอนุสาวรีย์ที่มีชีวิตก้าวเดินบนแผ่นดินนี้อย่างพร้อมเพรียงพร้อม
ทั้งถ่ายทอดเรื่องราวแห่งความดีทั้งหลายลงบนแผ่นดินทองแดงเพื่อหลอม
รวมเป็นอนุสาวรีย์ ในนามของคณะรัฐบาลไทยและ สสส. ผมขอใ้
การสนับสนุนโครงการนี้ตลอดทั้งปี เพื่อให้เกิดเครือข่ายความดีทั่วโลก



ในการนี้ รัฐบาลไทยจะได้ประสานงานไปยังประเทศต่าง ๆ ทุกภูมิภาคของโลก ให้ได้บอกกล่าวไปยังประชาชนในประเทศของเขา เพื่อให้เขาเหล่านั้นได้มีโอกาสร่วมถวายความจงรักภักดีต่อพระองค์ท่าน โดยการส่งความดีและรายชื่อของประชาชนในประเทศนั้น ๆ ผ่านมายังสถานทูตหรือสถานกงสุลของไทยทั่วโลก และให้การสนับสนุนเครือข่ายความดีของเยาวชนไทยที่จะต่อยอดไปยังการทำงานระดับนานาชาติ ด้วยการเป็นเจ้าภาพในการประชุมผู้นำเยาวชนนานาชาติที่ประเทศไทยในเดือนมิถุนายน ๒๕๕๙ เพื่อการทำงานต่อเนื่องไปยังการประชุมผู้นำเยาวชนนานาชาติ ที่องค์การสหประชาชาติ ณ มหานครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ในเดือนสิงหาคม ๒๕๕๙ พร้อมกันนี้รัฐบาลไทยจะได้จัดหาสถานที่ตั้ง ‘อนุสาวรีย์ ๖๐ ปี ๖๐ ล้านความดี’ ที่เหมาะสมต่อไป ในโอกาสนี้จึงขอเชิญชวนพี่น้องประชาชนทุกหมู่เหล่า ทุกเพศ ทุกวัย ทุกศาสนา และทุกสาขาอาชีพ ได้ร่วมกันจารึกความดีของท่านลงบนแผ่นทองแดง เพื่อหลอมรวมเป็น ‘อนุสาวรีย์ ๖๐ ปี ๖๐ ล้านความดี’ ในโครงการ ‘ทำดีเพื่อพ่อ...ไม่รอเดี๋ยว”

ก.อุว. อุบลศิลป์ ศรีแสงนาม

รองประธานคณะกรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“โครงการทำดีเพื่อพ่อ...ไม่รอเดี๋ยว เป็นโครงการที่เปิดโอกาสให้เยาวชนได้มาร่วมกันทำความดี และเกิดความรักความเข้าใจระหว่างกัน สสส. และภาคีเครือข่ายต่างสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ได้ทรงตรากตรำพระวรกายเพื่อความผาสุกของพสกนิกรตลอดเวลา ๖๐ ปีของการครองราชย์ ในโอกาสนี้

สสส. และภาคีเครือข่ายจึงร่วมกันจัดชุดกิจกรรมพิเศษในชื่อโครงการ ‘ตามรอยเบื้องพระยุคลบาทด้วยความรักและความดี’ เพื่อร่วมเฉลิมฉลองพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทั้งนี้โดยยึดถือการปฏิบัติบูชาเพื่อชาวไทยทั้งปวงได้ร่วมกระทำความดีและร้อยรวมหัวใจแห่งความรักและพลังทั้ง ๖๐ ล้านดวงถวายพระองค์ท่าน ในรูปแบบที่ทุกคนสามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวัน ไปจนถึงระดับการทำความดีที่ยิ่งใหญ่ขึ้น คือการให้ความรัก ความเมตตา และเสียสละเพื่อส่วนรวม ด้วยการปลูกฝังค่านิยมแห่งจิตอาสา ซึ่งหากคนไทยทั้ง ๖๐ ล้านคนช่วยกันอาสา รักในหลวงด้วยการทำความดีแล้ว เชื่อว่าเราจะสามารถเปลี่ยนเมืองไทยให้เป็นสังคมแห่งความผาสุกได้ในไม่ช้า...

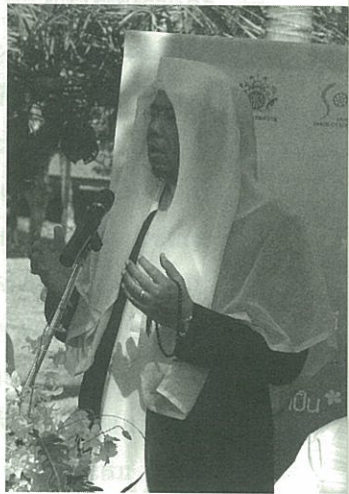


“ครั้งนี้กระผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเราชาวไทยทุกคนจะมุ่งสร้างความรักและความดีให้เบ่งบานในสังคม เพื่อแสดงความจงรักภักดีสืบไป และในโอกาสนี้ ในนามของ สสส. ผมขอขอบคุณท่านแม่ชีคันสนีย์และสมาชิกของเสถียรธรรมสถาน ที่ได้เข้าร่วมเป็นภาคีอันเข้มแข็งของ สสส. กิจกรรมของท่านนับได้ว่ามีส่วนสำคัญยิ่งในการผลักดันให้เกิดกระแสความรักความดีที่แผ่ไพศาลออกไปด้วยดียิ่งขึ้น ขอขอบคุณท่านผู้นำศาสนาทั้งสามท่านที่กรุณาให้เกียรติมาร่วมงานในวันนี้ ด้วยความรักและความดีนั้น เป็นคุณลักษณะสากล ไม่จำกัดเชื้อชาติใดศาสนาใด ชนหมู่เหล่าใด เพราะพระบรมศาสดาในทุกศาสนาก็ทรงสอนเน้นย้ำถึงความรักและความดีทั้งสิ้น”

โต๊ะอิหม่าม สันติ โทสมบุญ

ผู้แทน ๗ศาสนา จุฬาราชมนตรี

“เนื่องในศุภวาระที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชได้เสด็จเถลิงราชสมบัติครบ ๖๐ ปี ในนามของพสกนิกรชาวไทยที่นับถือศาสนาอิสลาม ขอแสดงความคารวะต่อองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่พระองค์ได้มีจิตเมตตาต่อศาสนาอิสลามด้วยดีมาตลอด แม้ซีคันสนีย์ที่เคราฟ ท่านรองนายกรัฐมนตรี ท่านตัวแทนของทุกศาสนา ครั้งหนึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้เสด็จพระราชดำเนินมาเยี่ยมชมกิจการกลาง พระองค์ท่านได้ทรงตรัสถามพวกเราที่ร่วมต้อนรับท่านอยู่ว่า “จงบอกคำสั่งสอนของศาสนาอิสลาม โดยพระศาสดาพระมุฮัมหมัดที่เป็นประโยชน์ที่สุดให้ข้าพเจ้าฟังสักตอนหนึ่งเถิด” สร้างความปลาบปลื้มปีติยินดีเป็นอย่างยิ่งกับพวกเราชาวอิสลาม ท่านจุฬาราชมนตรีจึงกล่าวตอบไปด้วยภาษาอาหรับที่มีใจความว่า ‘อิสลามเอ๋ย เจ้าจงเป็นมีอบนคือผู้ให้ แล้วความสุขต่าง ๆ จะมาสถิตในหัวใจของพวกเจ้าทุกคน’ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้ทรงฟังและตรัสตอบว่า คำสั่งสอนของพระบรมศาสดาช่างมีใจความลึกซึ้งเหลือเกิน เราขอจดจำเอาไว้ในใจ ท่านทั้งหลายที่เคราฟครับ เมื่อพ่อของพวกเราทุกคนให้ความสนิทสนมใกล้ชิดกับทุกศาสนา แล้วไหนเลยอิสลามจะแบ่งแยก อย่างที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ตรัสไว้ว่า ในหมู่เหล่าหรือสังคมหนึ่งนั้น ย่อมจะมีทั้งคนดีและคนชั่ว แต่อย่าให้คนชั่ว



ขึ้นมาปกครองคนดี ผมถือว่าวิกฤตของสังคมทั่ว ๆ ไปนั้น การแก้ปัญหาขอให้มีความตั้งใจ ในนามของจุฬาราชมนตรี ขออวยพรให้ทุกคนมีความสมานฉันท์ รักใคร่ปรองดองเพื่อพ่อของพวกเราทุกคน พระองค์ทรงเห็นดีเห็นชอบตลอดทั้งชีวิต ถึงเวลาแล้วที่พวกเราจะต้องทำให้พ่อของพวกเราทุกคนมีความสุขความเจริญ ให้พระองค์ทรงครองสิริราชสมบัตินานตราบชั่วฟ้าดินสลาย...

“ณ ต่อไปนี้ กระผมขอความร่วมมือจากทุกท่าน ช่วยกันขอพร ภาวนาให้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ของพวกเราทุกคน ท่านจุฬาราชมนตรีบอกว่า ถ้าหากท่านไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วยในครั้งนี้ ท่านจะเดินทางมาอย่างแน่นอน แต่กระนั้นก็กำชับกับผมว่าให้นำคำอวยพรของท่านมาอ่าน ณ เสถียรธรรมสถานของแม่ชีคันสนีย์ ท่านรองนายกฯ ท่านผู้นำทุกศาสนา และเยาวชนทุกคนในประเทศไทย ขอได้โปรดขอพรโดยพร้อมเพรียงกัน เหมือนกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พระองค์ทรงยกมือขอพร เหมือนกับสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ และผู้ที่อยู่เคียงข้างพระองค์ทุกพระองค์ที่เคยขอพร ขอเชิญท่านทั้งหลายจงกระทำตามที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้ทรงปฏิบัติ เพื่อให้พระองค์ทรงอายุมั่นขวัญเย็น ตราบนานเท่านั้น ณ บัดนี้

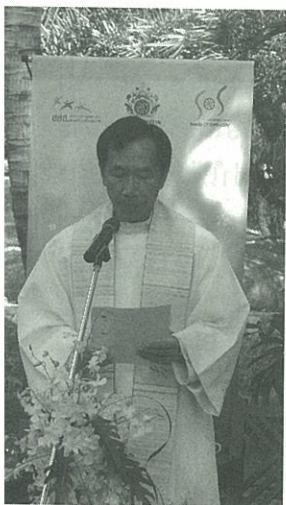
(บทสวดภาษาอาหรับ)

“ในนามของจุฬาราชมนตรี และพสกนิกรชาวไทยที่นับถือศาสนาอิสลาม ทั้งกรุงเทพฯ และจังหวัดใกล้เคียง ขออวยพรให้สถานที่แห่งนี้ คุณแม่คันสนีย์ และผู้ที่มีส่วนร่วมเกี่ยวกับสถานที่แห่งนี้ จงได้รับความสุขความเจริญ ขอพรจากพระผู้เป็นเจ้าทรงให้ท่านทั้งหลายจงอายุมั่นขวัญเย็น คิดหวังสิ่งใดก็ขอให้ประสบกับสิ่งนั้นโดยทั่วทุกประการเทอญ”

บาทหลวง เอกพงษ์ พงษ์สูงเนิน

ผู้แทนพระคาร์ดินัล ไมเคิล มีชัย กิจบุญชู

“เนื่องในศุภวาระที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ จลองค์สิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าฯ ในศาสนพิธีนี้ ปวงพสกนิกรไทยคริสต์ขอร่วมใจพร้อมกับชาวไทยทุกหมู่



เหล่า ตั้งจิตอธิษฐานภาวนา ขอพระพรจากองค์พระผู้เป็นเจ้า เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายพระพรชัยมงคลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พระบรมธรรมิกราช มหาราชของปวงชนชาวไทย ให้เราพร้อมใจกันอธิษฐานภาวนา ข้าแต่พระเป็นเจ้าผู้ทรงฉันทานุภาพ พระบิดาผู้มีพระเมตตาปวงข้าพเจ้าทั้งหลายขอโมทนาคุณและวิงวอน ขอโปรดประทานพระพรอันอุดมแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหาราชผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ข้าพเจ้าทั้งหลายวิงวอนครั้งนี้โดยพึงบารมีพระเยซูคริสต์เจ้า พระเจ้าของข้าพเจ้าทั้งหลาย อาเมน (บทสร้อย - เชิญถวายพระพร

สรรเสริญพระนามพระเจ้า เชิญถวายพระพร พระเจ้านำทางชีวิต เชิญถวายพระพร สรรเสริญพระนามพระเจ้า เชิญถวายพระพร พระเจ้านำทางชีวิต - พระเจ้าสถิตกับท่าน และสถิตกับท่านด้วย เชิญฟังพระวาจาของพระเป็นเจ้า ขอถวายพระเกียรติแด่พระองค์พระเจ้าข้า) พระเจ้าทรงรักผู้ที่ให้ด้วยหัวใจยินดี เพราะว่าพระเป็นเจ้าทรงรักผู้ให้ด้วยใจยินดี พระเป็นเจ้าทรงสามารถประทานพระพรอย่างอุดม เพื่อ

ให้ท่านมีทุกสิ่งทุกอย่างเพียงพอเสมอสำหรับตัวท่าน และยังเหลือได้
สำหรับกิจการดีทุกอย่างอีก ตามที่เขียนไว้ในพระคัมภีร์ว่า เขาแจกจ่าย
เขาให้แก่คนจน ความชอบธรรมของเขาดำรงอยู่ตลอดเวลา นี่คือพระ
วาจาของพระเจ้า (ขอพระคริสต์เจ้าทรงพระเจริญเทอญ) พี่น้องที่รัก
ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าฯ ถ้าเรายกถวายคำวิงวอน
ของเราขึ้นไปหาพระเจ้า พระบิดาผู้สถิตในสวรรค์ เพื่อถวายพร
ชัยมงคลแก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในศุภวาระ
ฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี ชาวคริสต์ชนจะสวดภาวนาที่องค์พระ
เยซูเจ้าได้ทรงสอนไว้พร้อมกันว่า...ข้าแต่พระบิดาของข้าพเจ้าทั้งหลาย
พระองค์สถิตในสวรรค์ พระนามพระองค์ทรงเป็นที่สักการะ พระอาณา
จักรของพระองค์จงมาถึง พระประสงค์ของพระองค์จงสำเร็จในแผ่นดิน
เหมือนในสวรรค์ โปรดประทานอาหารประจำวันแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ในวันนี้ โปรดประทานอภัยแก่ข้าพเจ้า เหมือนข้าพเจ้าให้อภัยแก่ผู้อื่น
โปรดช่วยข้าพเจ้าไม่ให้แพ้มารผจญ แต่โปรดช่วยให้พ้นจากความชั่วร้าย
เทอญ อาเมน ให้เราร่วมใจอธิษฐานภาวนา ข้าแต่พระเป็นเจ้าผู้ทรงฉันทา
นุภาพ พระองค์ทรงเมตตาต่อมนุษย์ทั้งหลายทั้งมวล ขอพระองค์โปรด
สดับฟังคำอธิษฐานภาวนาของข้าพเจ้าทั้งหลายด้วยเถิด ทั้งนี้ขอพึ่งพระ
บารมีของพระเยซูคริสต์เจ้า พระบุตรผู้ทรงจำเริญและครองราชย์ เป็น
พระเจ้าหนึ่งเดียวกับพระองค์และพระจิตตลอดนิรันดร อาเมน”

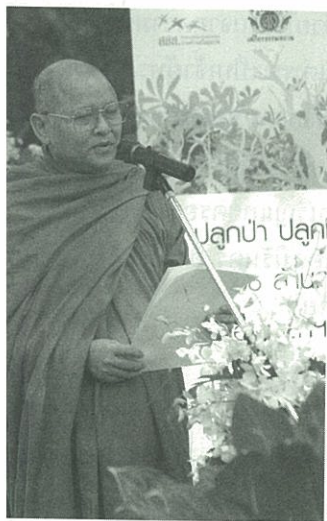
(ขอเชิญร่วมขับเพลง ‘น้ำจากพระทัย’)

พระครูสิลวิฑฒนาภิรม

เจ้าอาวาสวัดปัญญาบันฑาราม

พุทธานุกาเวณะ ธรรมานุกาเวณะ สังฆานุกาเวณะ ด้วย
อานุกาพแห่งพระพุทเจ้า ด้วยอานุกาพแห่งพระธรรม ด้วยอานุกาพ
แห่งพระสงฆ์ ขอร่วมถวายพระพรแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ภูมิพลอดุลยเดช ที่ครองสิริราชสมบัติมา ๖๐ พรรษา ในโอกาสที่เป็น
มงคลนี้ ถือว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากดวงใจของเราที่เป็นพสกนิกรใน
ประเทศไทย ๖๐ กว่าล้านคน แล้วทั่วโลกก็คงส่งกระแสจิตมาร่วมกิจ
ที่เป็นมงคลยิ่งกั้บพวกเรา เพราะตามหลักสากลที่ควรแก่การให้ความ
สำคัญ ก็คือว่า บูชาบุคคลที่ควรบูชาเป็นมงคลยิ่ง พระบาทสมเด็จพระ
เจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อพสกนิกรไทยทุกหมู่เหล่า
พระองค์มิได้มีความเมตตาที่เกี่ยวกับเรื่อง การเป็นอยู่ของประชาชน

ตามระบบของภูมิศาสตร์และกลุ่มชนเท่า
นั้น เพราะไม่ว่าประชาชนนั้นจะอยู่ในภูมิ
ภาคใด อยู่ในฐานะผู้มีน้ำใจนับถือศาสนา
ใด ก็ทรงโปรดให้ความรักความเมตตา
อย่างทั่วถึง ซึ่งเราจะเห็นได้จากพระราช
กรณียกิจของพระองค์ ซึ่งไม่ใช่การเมตตา
ด้วยพระวาจาเท่านั้น แต่พระองค์มีเมตตา
ต่อพสกนิกรด้วยพระราชกรณียกิจของ
พระองค์อย่างแท้จริง เช่นเมื่อพระองค์
เสด็จไปตามหัวเมืองต่าง ๆ เราจะมองภาพ
ออกว่าพระองค์รักและห่วงใยเราขนาด
ไหน ทั้งที่พระองค์นั้นมีลัทธิที่จะเลือก และ



ก็รู้กาลรู้ว่าช่วงเวลาไหนเป็นช่วงที่ลำบาก แต่พระองค์เป็นผู้ที่มีพระทัยแน่วแน่ ดังที่พระองค์ได้ตรัสก่อนขึ้นครองราชย์ว่า “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม” พระราชปณิธานนี้ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงด้วยกาลเวลา แต่ยืนหยัดคงอยู่คู่กับกาลเวลาให้เป็นปัจจุบันอยู่เสมอ จะเห็นได้จากการเสด็จไปประกอบพระราชกรณียกิจของพระองค์ ธรรมชาติซึ่งทรมานที่สุดในฤดูร้อน พี่น้องต้องหนีถิ่นเข้ามาอยู่ในใจกลางเมือง แต่พระองค์ทรงมองเห็นความทุกข์ของพี่น้องตรงนั้น จึงไปร่วมทุกข์ร่วมสุขกับพี่น้อง ด้วยความหมายที่ให้ความสำคัญยิ่ง คือพระองค์ไปประทับที่ภูพานราชนิเวศน์ในฤดูร้อน ไปช่วยเหลือพี่น้องทำฝาย ทำเขื่อน ให้เขาได้มีชีวิตอยู่ ไม่ต้องทิ้งถิ่น ส่วนทางภาคใต้ ซึ่งถือว่าเป็นดินแดนที่ชุ่มฉ่ำไปด้วยน้ำ ชุ่มฉ่ำไปด้วยธรรมชาติ และก็อาจจะชุ่มฉ่ำไปด้วยสิ่งที่เราทั้งหลายอยาก จะกลับมาสู่ความร่มเย็น ไม่อยากจะได้ความชุ่มฉ่ำอาบแผ่นดินมากไปกว่านี้ พระองค์ก็ทรงเสด็จไปประทับในฤดูฝน จึงทำให้สถานที่ซึ่งมีน้ำท่วม ก็ระบายน้ำ ตรงไหนที่เป็นความลำบากของประชาชน พระองค์จะทรงไปร่วมสุขร่วมทุกข์อย่างเอาชีวิตของพระองค์เข้าไปเป็นเพื่อนด้านภาคเหนือ ช่วงที่โหดร้ายที่สุดถึงจะต้องตายนั่นก็คือฤดูหนาว พระองค์ก็เสด็จไปภูผิงราชนิเวศน์ในช่วงฤดูหนาว ด้วยพระราชกรณียกิจของพระองค์ ถือว่าเป็นความรักที่ลงสู่การกระทำ จึงขออนุมอทนากับคณะกรรมการที่ร่วมจัดโครงการนี้ขึ้น ที่ทำให้ภาพการแสดงความจงรักภักดีนั้นไม่ใช่รักแต่วาจา ไม่ใช่รักแต่การสื่อสารตามแบบอย่างที่เป็นปรากฏในสังคมขณะนี้ แต่เรามารักด้วยการทำดีเพื่อพ่อ...ไม่รอเดี๋ยว เช่นลูก ๆ หลาน ๆ พี่น้องทั้งหลายที่มาด้วยกันอยู่ตรงนี้ เราคงจะไม่รักในหลวงเพียงแค่ว่า แต่เราจะต้องมีกรกระทำอะไรสักอย่างหนึ่ง

ในรอบหนึ่งปีที่เรากำลังจะถึงนี่ก็จะเป็นรอบหนึ่งปีของการกระทำ ในโอกาส
นี้ขอให้เป็นการเริ่มต้น ขอท่านทุกคนที่อยู่ ณ ที่นี้ คงจะไม่เป็นการ
เกินวิสัยที่เรามาร่วมกันสื่อความสงบถวายพระองค์ ขอทุกท่านนั่งตัว
ตรง ๆ แล้วก็ตั้งจิตอธิษฐานใจว่า ขอกระแสน้ำสงบนี้ถวายเป็นพร
ชัยแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ขอให้
เป็นการเริ่มต้นที่เราตั้งสติให้ชัด ส่งไปสู่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้า
อยู่หัวฯ ขอให้ทุกคนนั่งสงบใจเป็นเวลาหนึ่งนาที หลับตาลงเบา...เบา
สบาย ๆ ขอให้ทุกคนน้อมใจระลึกถึงองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า น้อม
บารมีธรรมนั้นลงไปสู่หัวใจ แล้วร่วมถวายพระพรแด่พระบาทสมเด็จพระ
เจ้าอยู่หัว ด้วยการกล่าวนมัสการพระคุณอันสูงส่งพร้อมกัน ณ บัดนี้
(สวดนมัสการ) ขอพระองค์ทรงมีพระชนมายุยิ่งยืนนาน เป็นที่พึ่ง
ของเผ่าไทยต่อไป

ล อ ม ร ัก . . . ก อ ฎ ก ค ว า ม ดี

บันทึก ‘ความดี’ บนแผ่นทองแดง เพื่อ
หลอมรวมเป็น ‘อนุสาวรีย์ ๖๐ ปี ๖๐ ล้านความดี’



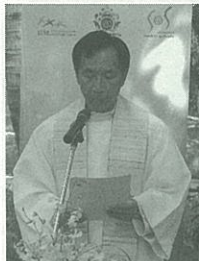
“พุทธัง รัชมัง สังฆัง ด้วยอนุภาพแห่งพระพุทธเจ้า
พระธรรม พระสงฆ์ จงอำนวยให้พระเจ้าอยู่หัวฯ
ได้รับทราบ และให้โอกาสให้ชาวพุทธได้ถวายพระ
พร ทำหน้าที่อย่างถูกต้องตลอดไป”

พระครูสีลวัฒน์นาภิรม
เจ้าอาวาสวัดปัญญาன்றาราม



“ขออวยพรจากพระผู้เป็นเจ้า จงให้พระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในวโรกาส ๖๐ ปีของในหลวง
จงเถลิงราชสมบัติ มีความสุขความเจริญตลอดไป พวก
เราชาวอิสลามขอถวายพระพรต่อพระองค์”

โต๊ะอิหม่าม สนั่น โตสมบุญ
ผู้แทนฯ พลฯ จุฬาราชมนตรี



“ขอจิตตารมณ์ ‘รักและรับใช้’ ของพระเยซูเจ้า
เป็นแนวทางดำเนินชีวิตของพี่น้องชาวไทยทุกคน
เพื่อน้อมถวายแด่ในหลวง”

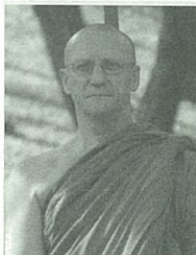
บาทหลวงเอกพงษ์ พงษ์สูงเนิน
ผู้แทนพระคาร์ดินัล ไมเคิล มีชัย กิจบุญชู

ลือ ม รั ก . . . ท อ ด้ ก ค ว า ม ด้



"I share the blessings of my life with His Majesty King Bhumipol on the 60th Anniversary of his benevolent reign."

พระราชสุเมธจารย์
เจ้าอาวาสวัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ



"Goodness arises from a good heart"

พระอาจารย์ปล้นโนภิกขุ
เจ้าอาวาสวัดอภัยคีรี
ประเทศสหรัฐอเมริกา



*"หยุดชั่วเพื่อถวายในหลวง รู้รักสามัคคีทุกขณะจิต
ยอมตนให้คนใช้ ผูกตนเพื่อใช้คน อาสา ไม่รอ
ให้ใครใช้ เป็นคนไทยที่ไม่หนักแผ่นดิน"*

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุด
เสถียรธรรมสถาน



*"พระองค์เป็นแสงสว่างและเกลือของแผ่นดินไทย
ฉันจะดำเนินตามรอยพระบาทของพระองค์ โดย
จะทำความดีทุกวัน แสดงความรักต่อทุกคนเพื่อ
เป็นแสงสว่างและเกลือด้วยเช่นกัน"*

มาแมร์ ฟรังซัวร์ ชีรานนท์
ประธานนิกบวชสตรีคาทอลิก

ล อ ม รั ก . ๗ . ก อ ด้ ก ค ว า ม ด้



“ตั้งใจอุทิศสติปัญญา เวลาช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส
และผู้พิการ”

รศ.ดร. ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์
ผู้ริเริ่มโครงการ ‘Art for All’



“ขอตั้งใจแน่วแน่ว่า จะทำความดีตามพระราช
ดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เพื่อ
ประโยชน์สูงสุดของประชาชนชาวไทยและประ-
เทษชาติตลอดไป”

ศ.นพ. สุชัย เจริญรัตนกุล



“ชีวิตที่เหลือถวายแด่พระเจ้าอยู่หัว”

ศ.นพ. อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม



“จะทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตเท่าที่จะทำได้ ตาม
รอยเท้าพ่อ”

นพ. บันทิต ศรีไพศาล
ผู้อำนวยการแผนงานเยาวชนสร้างสรรค์
เพื่อการเรียนรู้สู่สุขภาวะ (ยสส.)

ล อ ม รั ก . . . ท อ ด ั ก ค ว า ม ด ี



“ทุกคนทำอะไรก็ได้ที่คิดว่าดี คนละไม้คนละมือ โดยไม่เลือกว่าเป็นเรื่องใหญ่หรือเล็ก ไม่รอเวลา ไม่รอใคร แล้วทุกอย่างจะประกอบเป็นความดีงาม”

รัชฎาภรณ์ แก้วสนิท
ที่ปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิของผู้อำนวยการกรุงเทพมหานคร



“ขออาสาทำความดีในการเป็นผู้ให้ตลอดไป”

รัฐภูมิ อยู่พร้อม
www.1500miles.com



“จะทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง อยู่กับปัจจุบัน ใช้เหตุใช้ผลให้มาก ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม”

พล ตัณฑเสถียร
นักแสดง



“มีความรักและอกภัยให้ทุกคน เป็นลูกที่ดีและเป็นแม่ที่ดีทุกวัน”

บิน-เก็จมณี พิชัยณรงค์สงคราม
นักแสดง

ลือ ม ร ก . . . ก อ ฎ ก ค ว า ม ด



“ตอบแทนบุญคุณของแผ่นดิน สร้างชื่อเสียงที่ดีให้แก่ประเทศไทยภายในหลวง”

เจ-เจตริน วรรณะสิน

นักร้อง-นักแสดง



“จะตั้งตนเป็นหัวหน้าที่ดี เป็นเจ้านายที่ดี มีคุณธรรม เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ และรักเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์ตลอดชีวิต”

ชยะบุรณ์ ชวนไชยสิทธิ์

Centerpoint Network Co.,Ltd.



“ทำดีตลอดชีวิต”

อี-แทนคุณ จิตต์อิสระ

เซ็นเตอร์พอยต์ เซ็นเตอร์พุทธ



“ขอคืนธรรมชาติสู่แผ่นดินด้วยการปลูกต้นไม้ ซึ่งเป็นปัจจัยสี่ของคน และเป็นลมหายใจของคนด้วย เพื่อผืนแผ่นดินเกิดและเพื่อในหลวงของเรา”

ร.ด.ด. วิชัย สุริบุตธ

ล อ ม รั ก . . . ก อ ด ึ ก ค ว า ม ด ี



“ซื่อสัตย์และไม่เอาเปรียบเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน”

กบ-พิมลรัตน์ พิศลยบุตร
นักแสดง



“กตัญญูต่อบุพการี ดูแลท่านเมื่อยามชรา เป็นผู้
ฟังที่ดี เข้าใจท่านเหมือนที่ท่านเข้าใจเรา”

นุ่น-สินิทธา บุญยศักดิ์
นักแสดง



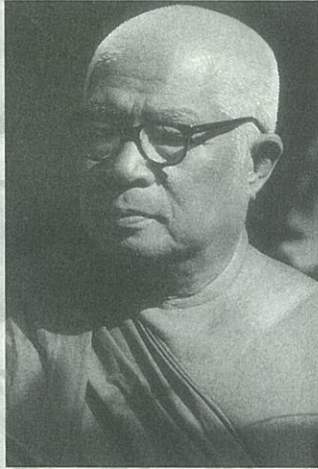
“อยากเป็นแม่ที่ดีของลูก ๆ ค่ะ”

หมีว-ลลิตา ศศิประภา
นักแสดง



“ขอเป็นหนึ่งคนที่ไม่สร้างปัญหาให้สังคม”

โมนิกา เมอลเลอร์
นักแสดง



၂. ဇာတိဇာတိ ဇာတိဇာတိ ဇာတိဇာတိ !

၁။ ဇာတိဇာတိ ဇာတိဇာတိ ဇာတိဇာတိ ဇာတိဇာတိ ?

အဖြေ : ဇာတိဇာတိ ဇာတိဇာတိ !

၂။ ဇာတိဇာတိ ဇာတိဇာတိ ဇာတိဇာတိ ဇာတိဇာတိ ?

အဖြေ : ဇာတိဇာတိ ဇာတိဇာတိ ဇာတိဇာတိ ဇာတိဇာတိ !

နတ်ကော ဇာတိဇာတိဇာတိ

หมั่นสำรวจตัวเองและสิ่งแวดล้อมอยู่เสมอ มีความยืดหยุ่นด้วย บางช่วงที่ हमารู้สึกว่ากำลังตกเป็นจุดสนใจ हमจะพยายามถอยเข้าสู่กระดอง พยายามหลบ ไม่แสดงตน ไม่ให้สัมผัส เพราะดังมากที่สุด อารมณ์ลบของผู้คนก็แรง และต้องถอยอย่างมีความสุขใจด้วย เพราะถอยไปทุกซิปก็ทำลายตัวเราเอง

หลักหรือแนวทางของการ ‘ทำใจ’ น่าจะเป็นหัวใจที่ทำให้ हमคงอยู่ได้ในระบบราชการไทย ๆ การรู้ธรรมชาติของผู้คน ของงาน ของระบบงาน จะทำให้เราเตรียมตัวเข้าสู่ภาวะวิกฤติได้ ตอนลงไปทำงานที่สีนามิ ได้มีโอกาสสัมผัสกับผู้คนในด้านลบอยู่หลายครั้ง คุณหมอนิติเวชบางท่านส่งคำพูดมากระทบ โดยรับฟัง รับรู้ ข้อมูลที่เป็นเท็จ พอมีใครบางคนใส่สีตีไข่ในช่วงก็หลงเชื่อทันที ความไม่พอใจที่มีอยู่เป็นทุนเดิมเกิดการกำเริบทันที

คุณหมอลูกศิษย์คนหนึ่งซึ่งเข้าเรียนเพิ่มเติมในสาขาวิชานิติศาสตร์เล่าให้ฟังว่า ช่วงสีนามิ हमมักจะถูกผู้สอนคนหนึ่งซึ่งเคยคุ้นเคยกันพูดกระทบทุกครั้งทีเข้าบรรยาย แลมนำข้อมูลเท็จมาบอกกล่าวคนที่เข้าเรียน ความถี่ของการพูดกระทบผันแปรตามความดังที่ปรากฏ ถ้าเรารู้จักระมัดระวังดูแลตนสม่ำเสมอ จะช่วยผ่อนหนักเป็นเบาได้

เรื่องสุดท้ายที่เชื่อว่าเป็นส่วนสำคัญของตัวเราในการทำให้ดำรงตนอยู่ได้ในท่ามกลางกระแสกระทบตลอดเวลา คือการเข้าใจสังขรณ์หรือธรรมะแห่งพุทธ ข้อนี้สำคัญที่สุด เป็นหัวใจของหัวข้อบรรยาย ไม่ว่าจะเป็นผู้นำในภาวะวิกฤติหรือการนำด้วยความกล้า มนุษย์เรามีความรู้สึกทรมานทรมานที่จะฝ่าธรรมชาติของตัวเอง

ธรรมชาติของสัตว์โลกก็คือการแสวงหาความสุขโดยไม่จำกัดความสุขในบางครั้งทำให้คนอื่นทุกข์ เราควรใส่ใจ หอมเองก็ไม่ได้เข้าวัดเข้าวาอ่านหนังสือธรรมะอะไรหนักหนา แต่โชคดียที่ยึดหลักคิดของการกลัวตกรรณ เลือกทำงานที่ได้สัมผัสความตายของคนอื่นเลยมีโอกาสรียนรู้ธรรมะได้ หอมเข้าใจมานานแล้วว่า การเกิดมาในโลกนี้คือการชดใช้กรรม และการสร้างกรรม หากคนเราเข้าใจแล้วย้อนกลับมาคิดถึงเรื่องนี้สม่ำเสมอ จะช่วยกระตุ้นความคิดได้ เรียกว่าสร้างนิสัย ‘คิดก่อนทำ’ บางครั้งหอมเรียกว่า ‘การสำรวจกรรม’

บางครั้งเราคิดก่อนทำแล้วก็ยังมีผลกระทบย้อนกลับมาอย่างไม่คาดคิด ก่อนที่หอมจะก้าวต่อไปก็ต้องคิดก่อนทำ ตรวจสอบกรรมที่ทำไปแล้วว่ามีอะไรไม่เหมาะสม มีอะไรที่ควรแก้ไขชีวิตที่ผ่านมา ๕๐ ปีสอนเราว่า ตัวเราเองนี่แหละที่กำหนดกรรมของเรา ทุกครั้งที่สัมผัสความสุขหรือทุกข์ ควรควักเอาสติปัญญาออกมากำกับเสมอ เพื่อให้กรรมที่จะเกิดต่อไปไม่บิดเบี้ยว

ชีวิตของหอมมีอุปสรรคในงานมากมาย ถ้าเข้าใจว่าเกิดแต่กรรมก็จะไม่ไปเสียเวลามองย้อนหลังให้ทุกข์ใจ แต่พยายามมองว่าเราควรกำหนดแนวทางข้างหน้าอย่างไร หากเราสามารถอ่านกรรมออกก่อนถึงเวลา เราจะเตรียมตัวได้

เกือบสิบปีหลังมานี้ หอมเริ่มเข้าใจแนวทางแห่งกรรมของตัวเองที่ถูกลิขิตให้ผ่านประสบการณ์ร้อน เผาตัวเองจนเรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองเป็น รวมทั้งการคอยระมัดระวังด้วยตัวเอง อย่างที่เคยเล่าว่าหลังทำคดีเงินจिरา ม่านเวทีที่ถูกส่งลงไปแสดงเริ่มเปิด

ออก หลังจากถูกฝึกฝนด้านหลังมานาน บทที่ถูกกำหนด...ยาก
ต้องซ้อมต้องแสดงไป

การเข้าสู่เวทีการแสดงก็คือบทบาทที่ถูกส่งลงไปเผชิญ
ภาวะวิกฤติ งานต่าง ๆ ยากยิ่งนัก ไม่ใช่ความหนักใจในเรื่องงานอย่าง
เดียว แต่เป็นความหนักหน่วงจากการถูกกระทบของอารมณ์จากผู้
คนรอบข้าง สิ่งที่เราเรียกว่าภาวะผู้นำอาจเปรียบเสมือนความสามารถ
ในการแสดงซึ่งได้เล่ามาตั้งแต่ตอนแรกว่ามีปัจจัยจากการฝึกให้รู้จัก
ตัวเรา รู้จักธรรมชาติของคนอื่น ของงาน ระบบงาน และสุดท้าย
คือรู้ธรรมชาติแห่งพุทธ

หลายคนอาจไม่มีกรรมให้ต้องเผชิญภาวะวิกฤติเหมือน
อย่างหมอ แต่หากได้อ่านบทความของหมอแล้วจะเข้าใจได้ว่า หมอ
ไม่ใช่ผู้นำ แต่เป็นผู้ไม่ชอบทำตาม ชอบคิดก่อนทำ ซึ่งลึกสุดคือ
การศึกษาว่าทำไมมนุษย์เราต้องเกิดมา เมื่อเข้าใจว่าเพื่อชดใช้กรรม
ซึ่งแต่ละคนมีความแตกต่าง แต่การเกิดมามีอีกจุดประสงค์คือ
การสร้างกรรม ซึ่งข้อนี้แหละถ้าคนเราเข้าใจตระหนัก หมอก็เชื่อ
ได้ว่าทุกคนจะสามารถเป็นได้เหมือนหมอ

ตอนที่เราก่อเกิด เราก็คือคนเดียว หรือมาแบบตัวใครตัวมัน
นี่ไม่รวมแผ่นดินสยามที่ตัวติดกัน เวลาตายก็ไปแบบตัวใครตัวมัน แล
มตายแบบไม่อาจคาดเดา หากเราสามารถเตรียมตัวให้ดีก็จะช่วย
ให้หมดกรรมแห่งการเวียนว่ายตายเกิด

สรุปว่าหมอมิใช่ผู้นำ ภาวะวิกฤติคือบทฝึกหัดแห่งกรรม
สิ่งที่ถูกอุปโลกน์ว่าเป็นผู้นำ แท้จริงคือการรู้จักตนเอง รู้จัก
ธรรมชาติ รู้จักวิถีเผชิญกรรม...เท่านั้นเอง 



ราวสิบนาฬิกาของเช้าวันที่ ๑๐ มกราคม หลังจากท่านแม่ชีคันสนีย์นำ **คุณศักดิ์ชัย** ภาย บรรณาธิการบริหารของนิตยสาร *Lips* เดินเล่นในสวนธรรมไม่นาน ภาพสเก็ตช์ที่เกิดจากการขีดเขียนเพียงไม่กี่เส้น ก็ทำให้รู้ว่าภาพจริงที่จะเกิดในอีกไม่นานต่อมาจะงดงามเพียงใด

ถัดมาอีกสองวัน โครงเหล็กถูกตัดให้เดินทางไปตามลำต้นเรียวยงของตาเบญญา และโอเอซิสจำนวน ๑,๕๐๐ ก้อนถูกบรรจุอยู่ในโครงเหล็ก และพันผูกให้แน่นหนาด้วยลวดเส้นใหญ่ ๑๒ ชั่วโมงผ่าน ก็เห็นเป็นดั่งภูเขาตัวเขื่องเลื้อยกระหวัดเกี่ยวต้นนั้นพันต้น

นี้อย่างคึกคะนอง แอบลอบมองมด
งานชนดอกไม้หลากสีที่สั่งตรงจาก
ปากคลองตลาด ไม่ว่าจะเป็...มัม
หลากสี ดาวเรือง กล้วยไม้ กว๊
หนึ่งล้านดอก แลมห่ายด้วยใบเล็บ
ครุฑและใบแก้ว...ในตอนเที่ยงคืน
รุ่งเช้าวันศุกร์ที่ ๑๓ ดอกไม้
ดอกแรกปักลงบนโอเอซิสก่อนเก้า
โมง ทีมงานของคุณศักดิ์ชัย นำโดย



(จากซ้าย) คุณจุฑามาศ เอี่ยมปรเมศวร์
คุณศักดิ์ชัย กาย
และคุณอุทัย หาญกล้า

คุณอุทัย หาญกล้า และ คุณจุฑามาศ เอี่ยมปรเมศวร์ กะ ๆ กัน
ด้วยสายตาว่า น่าจะแล้วเสร็จราวเที่ยงคืน แต่ด้วยความร่วมแรงร่วม
ใจ คนละไม้คนละมือของคนในชุมชนเสถียรธรรมสถาน เหล่าอาสา

คุณศักดิ์ชัย กาย : คอนเสิร์ต ‘ดอกไม้บาน World Music’ ในครั้ง
นี้มีโจทย์ซึ่งค่อนข้างน่าสนใจ ก็คือการตีความว่า ‘เด็กคือดอกไม้บาน
ของแผ่นดิน’ นั้นจะทำออกมาอย่างไร คราวนี้พอเราจัดทีมมาดูสวน
ของท่านแม่ชีคันสนีย์แล้ว ผมคิดว่าคนที่เข้ามาในสวนธรรมแห่งนี้ เวลา
เดินดูโดยรอบ นอกจากจะเห็นใบไม้ดอกไม้แล้ว เราจะเห็นงานศิลปะ
ซุกซ่อนอยู่ในที่ต่าง ๆ ฉะนั้น ดอกไม้ที่เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของสวน
ธรรมแห่งนี้คิดว่าจะเป็ศิลปะในแนวอินสตอลเลชั่น ที่ซ่อนอยู่กับ
บรรยากาศที่สวยงามอยู่แล้ว ก็คงจะเนรมิตได้เป็องค์ประกอบ เพราะ
สวนธรรมแห่งนี้สวยงามอยู่แล้ว คงไม่มีอะไรมาทดแทนได้ คิดว่าสวน
ดอกไม้นี้เป็นส่วนประกอบหนึ่งที่ถือเป็นเครื่องประดับเล็ก ๆ น้อย ๆ
ให้สวนธรรมที่สวยงามอยู่แล้ว



สมัคร รวมทั้งผู้ที่เข้ามาเยี่ยมชมบ้าน ก็มีได้เก๋ียงอนเมื่อถูกชักชวนให้ลงแรงกัน การมีความสุขขณะที่ทำ มิใช่ทำเพื่อให้ได้ความสุขเมื่อเห็นผล ทำให้ทุกคนทำกันอย่างสนุกสนานเบิกบานใจ ทั้งที่ ๑ ที่มงานก็คอยบอกคอยสอนคอยให้กำลังใจว่า

“ปักลงไปเลย กล้า ๆ หน่อย เดี่ยวก็ออกมาสวยเอง”

บางคนเพียงแค่ต้องทำหน้าที่เสิร์ฟน้ำ ก็ลองจัดลงเสียบบเวลาผ่านไปนานเท่าไรไม่รู้ มารู้ตัวก็ตอนมีเสียงคนร้องหิวน้ำ

บางคนอาจมีเรื่องในใจให้คิดเดินออกจากหอบประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุมาตามทาง หัวคิ้วยังขมวดมุ่น แต่เมื่อลองส่งดอกไม้ให้หนึ่งกำมือ ก็พบว่าเจ้าตัวเดินไปกลับเพื่อรับดอกไม้เพิ่มอีกหลายรอบ รอยขมวดที่หัวคิ้วก็เริ่มคลายกลับกลายเป็นรอย

ยิ้มที่ขยายามหันมาพบคนแปลก
หน้าที่ยื่นจัดดอกไม้ใกล้ ๆ กัน...

นี่เองที่เรียกว่า

‘เมื่อเอาใจ (จดจ่ออยู่กับ
การ) จัดดอกไม้ ดอกไม้ก็จัดใจ’

ส่วนบริเวณโคนต้นโพธิ์
ดอกหงอนไก่ถูกเลือกให้ใช้ในการ
ประดับประดาที่ทำให้ดูราวเปลว
เพลิงยามที่ลือกับแสงและไฟจาก
การจัดไฟของทีมงานมืออาชีพของ
คุณจิระชัย ทองทิพยา และ คุณ
อัจฉราวรรณ จุฑารัตน์ และตรงจุด
นี่เองที่เราแอบเห็น ป้าจู้ จูรี โอศิริ

ภัคยาณมิตรที่น่ารักของเสถียรธรรมสถานมานั่งจัดดอกหงอนไก่
ด้วยใจและรอยยิ้ม

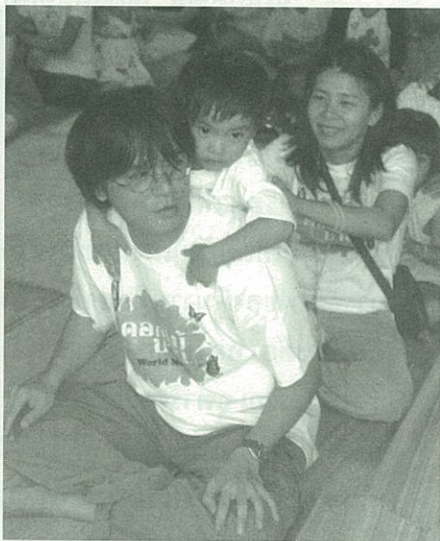
สามพุ่มเสขงูเขียวตัวเชื่องก็กลายเป็นทางสายดอกไม้บาน
สีสวยสดที่วิ่งเลี้ยวตลอดอย่างซุกซนรอคอยอดโฉมแก่เด็ก ๆ ดอกไม้
บานของแผ่นดินที่จะมาเยี่ยมเยียนในวันรุ่งขึ้น

เช้าตรู่ของวันที่ ๑๔ มกราคม แม้เข็มสั้นของนาฬิกาถ่วง
เลข ๖ จนเกือบจะทับพอดีตรงกึ่งกลางเลข ๗ บนหน้าปัด
นาฬิกา ทว่าผืนฟ้าที่ครอบคลุมพื้นที่ ๑๔ ไร่ของเสถียรธรรมสถาน
ยังคงโรยหมอกลงมาลอยอ้อยอิ่งดูราวกับจะเซซมมวลหมู่ดอกไม้
บาน...งานแห่งความสมานสามัคคีของคนกว่า ๕๐ คน





คุณอรุณชา ภาณุพันธุ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท บรอด
คาชท์ไทย เทเลวิชั่น จำกัด ผู้เอื้อเพื่อทีมงานบันทึกการแสดงคอน-
เสิร์ต ส่งผลงานและอุปกรณ์ครบครันมารอทำตั้งแต่สาย เช่น

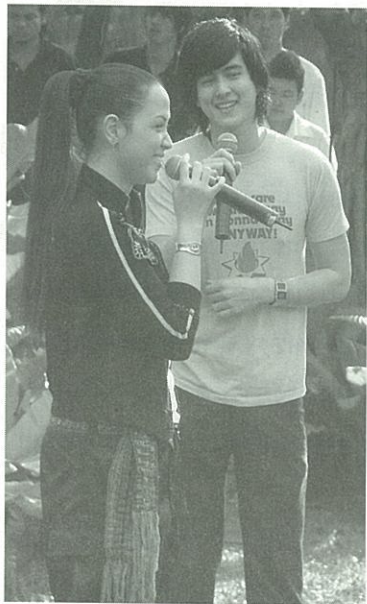


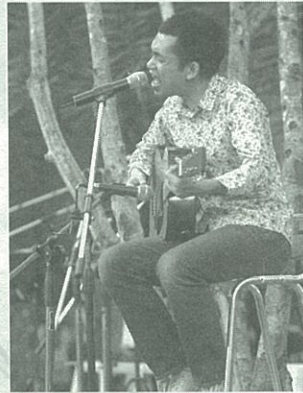
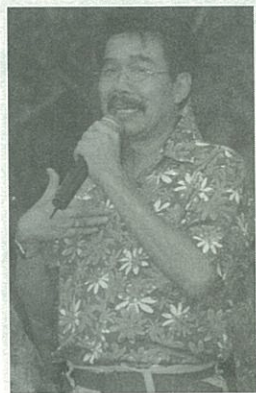
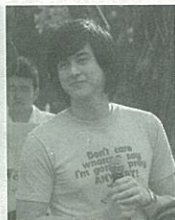
เดียวกับทีมเครื่องเสียงจาก **คุณสมชาย สัตยานุศักดิ์กุล** แห่ง เป็ด
มิวสิก ซาวนด์ ซิสเต็ม...สรุปว่า...แสง เสียง และการบันทึก...พร้อม
แล้วสำหรับวันนี้...

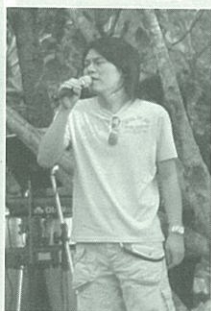
วันนี้เป็นวันเด็กแห่งชาติ ท่านแม่ซีค้นสเนียได้ไปร่วมงาน
วันเด็กฯ ซึ่งรัฐบาลจัดขึ้นที่ทำเนียบรัฐบาล และมอบของขวัญ คือ
ETV หรือบ้านหลังใหญ่แห่งการเรียนรู้ให้กับเด็ก ๆ หลังพิธีเปิด
กล่องของขวัญโดย ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร
และก่อนเดินทางกลับ ท่านแม่ซีได้เข้าฟังการแสดงความคิดเห็น
ของเยาวชนในการประชุม ‘สภาเยาวชนแห่งชาติ’ โดยมี ฯพณฯ
นายกรัฐมนตรีร่วมรับฟังด้วย

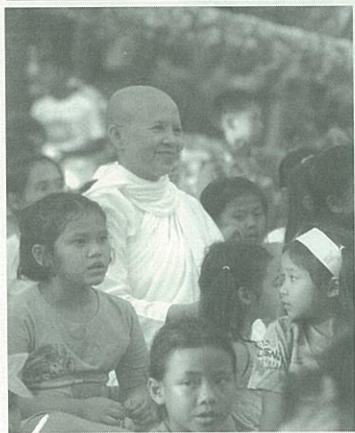
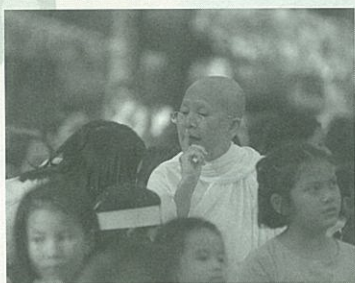
และที่เสถียรธรรมสถาน วันนี้เราเปิดบ้านต้อนรับเด็กและ
ผู้ใหญ่เกือบสองพันคนที่มาร่วมเรียนรู้กับแรลลี่ของชีวิตซึ่งทุกกิจกรรมตั้งอยู่บนพื้นฐานของอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย
และใจ ในภาคเช้าถึงบ่าย ภายใต้อคอนเสิร์ต เด็กคือดอกไม้บาน
ของแผ่นดิน **Let's Grow together...มาโตวันโตคืนกันเถอะ**
ซึ่งจะทำให้เด็ก ๆ และครอบครัวรู้ ตื่นและเบิกบานจากการทำหน้าที่
รวมทั้งรับประทานอาหารที่ ‘อร่อยเพราะกินกันหลายคน’ ที่จัดขึ้น
เป็นประจำทุกปี

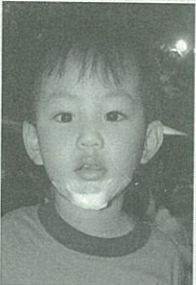
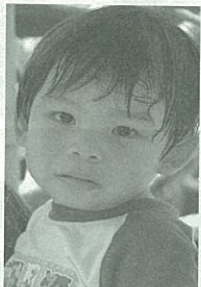
แต่สำหรับปีนี้พิเศษ นอกจากของขวัญกล่องแรกจาก
รัฐบาลไทยแล้ว ในช่วงเย็นท่านแม่ซีได้จัดให้มีคอนเสิร์ต ‘ดอกไม้
บาน World Music’ ซึ่งเป็นคอนเสิร์ตเปิดอัลบั้ม ‘ชมสวน ๓’
โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งเป็นการเดินทางของบทเพลง ‘ชมสวน’ จากเพลง











ที่กล่อมเด็ก ๆ ให้หลับอย่างเป็นสุข หรือเป็นบทเพลงแห่งสมาธิ
เมื่อตอนเรียนอนุบาล บัดนี้ถึงวันที่เด็ก ๆ ของเราเติบโตขึ้นเป็น
วัยรุ่นวัยเยาวชน คุณธเนศ สุขวัฒน์ โปรดิวเซอร์คนเก่งที่เคยฝาก
ฝีมือลายมือไว้อัลบั้ม ‘ชมสวน ๑ และ ๒’ มาแล้วอย่างเป็นทางการ
อมตะเมื่อกว่าสิบปีที่ผ่านมา จึงมี ‘ชมสวน ๓’ อัลบั้มใหม่ในรูป
ของ World Music ที่พัฒนาขึ้นตามสังคมและวัยของเด็ก ๆ

ตั้งแต่ป้ายสี่โมงครึ่ง เปิดฉากด้วยจินตลีลา จาก La
Danse ของครูเปิด วานสชา กัณฑ์โสภณ Pine Pine Kids Club
(พาย พลอย ชิง ผิง ไบตอง และวาวา) เด็ก ๆ จากเสถียรธรรม-
สถาน ในเพลง ‘ชมสวน’ โดยมี ลานนา คัมมินส์ และเจ มณฑล
จิรา ร่วมแจม และตามติดด้วยศิลปินชื่อดังมากมายที่เห็นคุณค่า
ในเด็กทยอยกันขึ้นเวทีสร้างความสนุกสนานและความอบอุ่นด้วย
เสียงเพลงในชุด ‘ชมสวน ๑ และ ๓’ และเพลงที่คุ้นหูของแต่
ละคนมาฝาก ท่ามกลางบรรยากาศครอบครัวในสวนธรรมอันร่มรื่น
ไม่ว่าจะเป็น สุดา ชื่นบาน เอ เบญญาภา กลุ่ม First Stage บอมป์-
ปอม-แก๊ง-เค็ก-เตีร์ก-ปู้กปู้ก หนึ่ง ณรงค์วิทย์ อุ้ม สิริยากร พุก-
กะเวส กลุ่มนักดนตรี ‘แฮ็ก แจ็ก และเพื่อน’ ป๊อด โมเดิร์นด็อก
กลุ่มเยาวชน SOS วิยะดา โกมารกุล ณ นคร ชรัส เฟื่องอารมย์
ครูอุ้ยอ้าย อภิสิริ จรัสขนะเพท ผู้ร้องเพลง ‘ตั้งดอกไม้บาน’ และ
องค์แรกจบลงที่เพลง Grease ท่ามกลางแสงไฟดิสน์โก้ของเด็ก ๆ
Pine Pine Kids Club

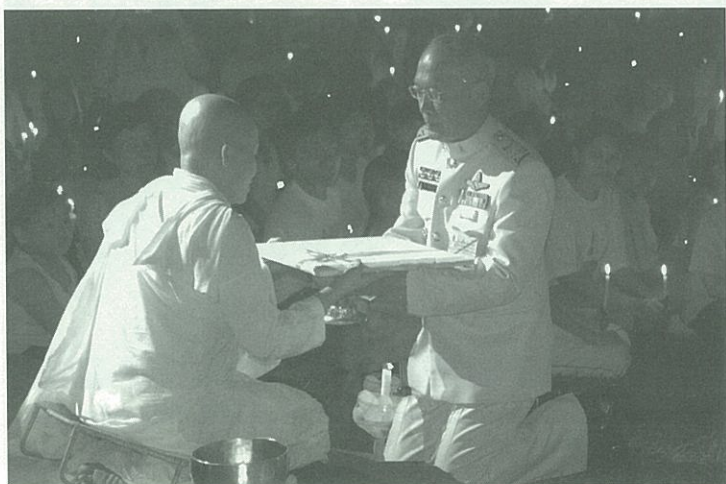
และก่อนเข้าสู่องค์ที่สอง ท่านแม่ซีได้นำภาวนาโดยให้ทุก
คนอยู่ในความสงบ จุดเทียน และตั้งจิตอธิษฐานพร้อมกัน

“ชีวิตที่อุบัติขึ้นเป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติ ชีวิตประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งมีค่าและน่าหวงแหนที่สุด ขอให้เด็ก ๆ ทุกคนเคารพในชีวิตที่เราได้มาจากธรรมชาติ การกตัญญูกับชีวิตเท่ากับเรากตัญญูต่อธรรมชาติมีความสุขที่เคารพธรรมชาติ และเรียนรู้ที่จะใช้ธรรมชาติที่เราได้มานี้อย่างคนที่ไม่ตายทั้งเป็น มีชีวิตที่ไม่ดูไ้วว่าชีวิตเป็นของเรา แต่ชีวิตเป็นสิ่งที่ธรรมชาติเกื้อกูลต่อเรา แล้วเราต้องคืนชีวิต ขอให้กลับไปภาวนาเพื่อการใช้ชีวิตที่จะรู้ ตื่นและเบิกบานเป็นปรากฏการณ์ของคนรุ่นใหม่มีหัวใจที่มีเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา เปรียบเหมือนแสงสว่างเล็ก ๆ ที่เราจะต่อกันแต่ละดวงในวันนี้ แสงแห่งปัญญาของเราในแต่ละดวงจะช่วยทำให้ความมืดสว่างขึ้น ขอให้เด็ก ๆ ทุกคนรักษาแสงสว่างแห่งปัญญาเท่ากับรักษาชีวิต และขอให้พวกเราทุกคนเป็นดังแสงสว่างแห่งปัญญาที่จะรักษาแผ่นดินนี้ให้เป็นแผ่นดินแห่งสันติสุข ไม่ว่าเราจะอยู่ในศาสนาใด วรรณะใด เพศใด ภาษาใด และแม้แต่วัฒนธรรมใดก็ตาม แสงสว่างแห่งปัญญาก็เป็นแสงสว่างแห่งปัญญา...

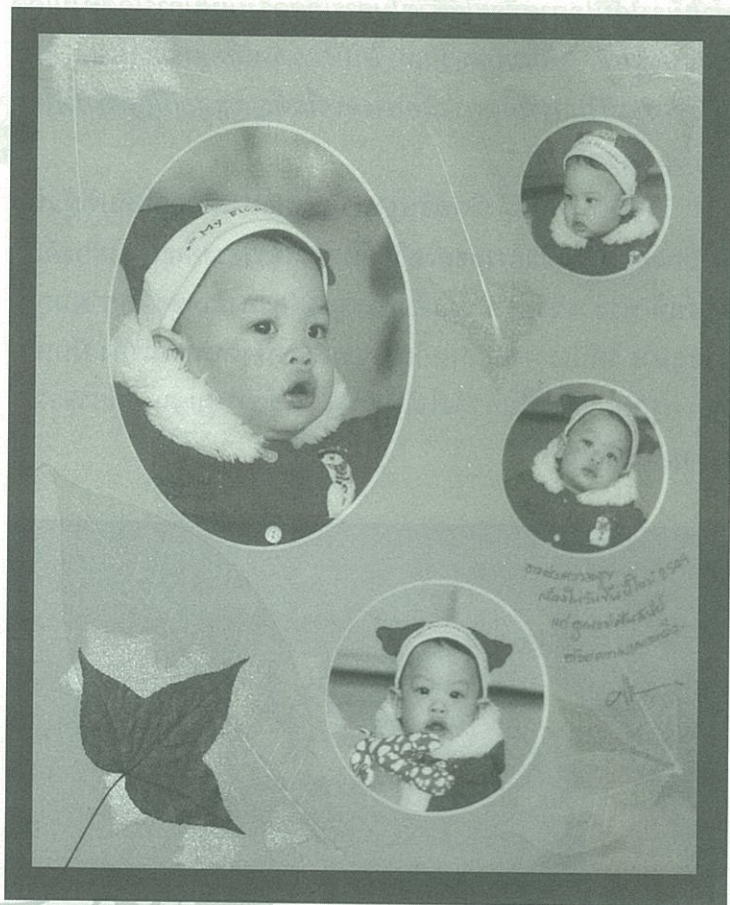
“ขอให้พิจารณาแสงเทียนอย่างสงบ ทำให้ชุมชนนี้สว่างไสวด้วยปัญญาของเราแต่ละคน สันติสุขต้องเริ่มต้นด้วยการลงมือทำที่ปัจเจกชน คือเริ่มต้นที่ตัวเรา ทุกคนจับมือกันอย่างรู้จักสามัคคี เราจะเห็นว่าสันติภาพอยู่ตรงนี้นี่เอง ไม่มีใครควรค่าต่อการเกลียดชังในชีวิตของเรา ไม่มีใครควรค่าแก่การกระทำซึ่งจะนำความเจ็บปวดไปสู่บุคคลซึ่งอยู่ข้างหน้าที่เราพิจารณาแล้วว่าเขาคือคนพิเศษสำหรับเรา เราจึงไม่ทำให้เขาทุกข์เพราะเรา วันนี้เป็นโอกาสพิเศษสำหรับเด็ก ๆ ทุกคน ที่ผู้ใหญ่ใจดีทั้งหลายได้ช่วย

กันทำงานส่งไม้ผลัดให้กับคนรุ่นใหม่ ให้มีหัวใจที่รู้ ตื่น และเบิกบาน เพื่อให้แผ่นดินไทยมีความสงบเย็นและเป็นสุขร่วมกัน แล้วทำให้เราได้มีโอกาสที่จะใช้ชีวิตในการเกิดครั้งนี้เป็นการเกิดที่ไม่เกิดอีกแห่งทุกข์ เป็นมนุษย์ที่แท้ ไม่เป็นแค่เหยื่อแห่งอารมณ์ และใช้ธรรมชาติในการเกิดครั้งนี้อย่างคนที่กตัญญูรู้คุณที่สุดทำให้โลกร่วมเย็นและเป็นสุข”

เมื่อจบการตั้งจิตอธิษฐาน ก็เป็นเวลาเดียวกันกับที่ผู้แทนพระองค์ซึ่งอัญเชิญพระของขวัญซึ่งพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ได้ประทานแก่เสถียรธรรมสถาน เดินทางมาถึง นับเป็นพระกรุณา และเป็นกำลังใจให้แก่สมาชิกชาวชุมชนเสถียรธรรมสถานเป็นล้านพัน



พระราชกรณียกิจ...
...
...



พระฉายาลักษณ์ของพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ

และพระของขวัญนั้นคือ พระฉายาลักษณ์ของพระเจ้า
หลานเธอ พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ ซึ่งมีสี่พระอิริยาบถ
หลักอทับปัจจยตาเป็นความจริงยิ่งแล้ว สิ่งทั้งหลายไม่
มีค่าว่าบังเอิญ...สิ่งนี้มี...สิ่งนี้จึงมี

จากนั้นก็เข้าสู่องค์ที่สองด้วยเพลง ‘คนดีของพ่อ’ โดย เอ
เบญญาภา และเพลง ‘เก็บดวงดาว’ โดย นก สินจัย เปล่งพานิช
ท่ามกลางดวงดาวที่พร่างพราย...

แล้วคอนเสิร์ตก็จบลงด้วยความอบอุ่น ทั้งคนจัด คนร้อง
คนฟัง และทุก ๆ ฝ่ายที่เกี่ยวข้อง กลับบ้านด้วยรอยยิ้ม

ขอบคุณ เด็ก ๆ ที่ทำให้ชีวิตของเราที่สิ้นลงมีความมั่นใจ
มากขึ้นว่าจะมีเยาวชนคนหนุ่มสาวมาสานต่องานเพื่อให้โลกนี้ผาสุก
และงดงาม

ขอบคุณ การเป็นเด็กดีที่เรามิให้กับพ่อแม่ของเรา และ
เป็นคนดีของสังคม

ขอบคุณ ต่อการเป็นพสกนิกรที่ดีที่ถวายความจงรักภักดี
แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ โดยการเป็นคนไทยที่ไม่หนัก
แผ่นดิน

มาช่วยกัน สร้างโลกนี้ให้ดีขึ้นมาอยู่ผ่านเด็ก ๆ ของเรา
ทุกคน **มาช่วยกัน** ทำให้เด็ก ๆ เป็นดอกไม้บานของแผ่นดิน **มา
ช่วยกัน** ทำให้ทุก ๆ วันเป็นวันของเด็ก อย่าให้พวกเขาไม่มีสิทธิ์มี
เสียงเพียงทุกวันเสาร์ที่สองของเดือนมกราคม

**และทั้งหมดทั้งมวลนี้ก็คือของขวัญที่มีค่าที่เราควรจะ
ให้กันในทุกวัน** 

จากใจ...ธเนศ สุขวัฒน์

โปรดิวเซอร์ อัลบั้ม 'ชมสวน ๑ ๒ และ ๓'

“ดนตรีผูกพันกับชีวิตคนเรามายาวนานตั้งแต่เกิดจนตายใน รูปแบบต่าง ๆ เช่น เวลาคนตาย คนจีนมีเพลงกงเต็กไว้ประกอบพิธีกรรม ส่วนคนไทยก็อาจจะมียวงปี่พาทย์แทน ฉะนั้นจึงถือได้ว่าดนตรี เข้าไปมีส่วนร่วมับธรรมชาติมานานแล้ว...

“สำหรับชุด ‘ชมสวน ๓’ ผมเลือกแนวเพลงเวิลด์ มิวสิก ซึ่ง กำลังเป็นที่นิยมมาเป็นสื่อ เพราะเราจะจูงใจวัยรุ่น รวมถึงชนศิลปิน วัยรุ่นมาถ่ายทอด โดยเนื้อหา ก็จะเป็น ธรรมชาติที่นำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้...

“ผมไม่รู้ว่ากับกระแสเพลง สมัยใหม่ในปัจจุบันจะเป็น อย่างไร ผมคิดเพียงว่า ถ้าไม่มีคนเริ่มก็จะไม่มี กระแสเลย อย่างเช่นตอน ทำอัลบั้ม ‘ชมสวน ๑’ ไม่มี ใครสนใจเลย แต่พอมาถึง ‘ชมสวน ๓’ ก็เริ่มมีคนสนใจเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ...

“‘ชมสวน ๓’ จะสวนกระแส เพลงในตลาดปัจจุบันอย่างรุนแรงมาก เด็กสมัยนี้ถ้าจะฟังเพลงก็ต้องเข้าไปฟังในคลับในบาร์ ซึ่งเป็นสถานที่ ที่เสียง แต่อัลบั้ม ‘ชมสวน ๓’ จะเป็นงานเพลงที่ฟังกันได้ทั้งครอบครัว ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่”



นานาทัศนะ

กับ ‘เด็ก’ ‘ดอกไม้บาน’ ‘งานดนตรี’ และ ‘สวนธรรม’

“ดอกไม้จะบานได้ดี อย่างแข็งแรง และอย่างคงทน ได้ก็อยู่ที่การดูแลรักษา เพราะดอกไม้ทุกดอกจะบานได้ก็ต่อเมื่อ ต้นไม้ นั้นสมบูรณ์ แล้วต้นไม้คืออะไร ต้นไม้ก็คือครอบครัว คนที่จะดูแลให้ดอกผลเติบโตได้ดี เพราะฉะนั้นถ้าเราเป็นพ่อแม่ เป็นครอบครัว เป็นสิ่งแวดล้อมสำหรับเขา เราต้องปูพื้นฐานให้ดี สร้างโครงสร้างเขาให้ ดี เพื่อเขาจะได้เป็นผลผลิตที่เติบโตและงดงามต่อไปได้ ดอกไม้เป็นสัญลักษณ์ของความ สดชื่น เด็กก็เปรียบเหมือนความสดชื่นแจ่มใสของสังคม ของโลก...

“ดนตรีก็เหมือนกับศิลปะ มีหลากหลายรูปแบบ บางคนชอบร็อก บางคนชอบเพลงไทยเดิม แล้วแต่ว่ารสนิยมที่แตกต่างกัน โดยภาพรวมแล้วดนตรีก็เป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่จะช่วยหล่อหลอมจิตใจให้เรามีความสุขได้ ไม่ว่าจะฟังดนตรีในสวน ฟังดนตรีในรถ หรือในห้องน้ำ ก็มีความสุขได้ ถ้าเราฟังมันด้วยใจ ฟังด้วยความรู้สึกจริง ๆ ฟังที่ไหน ดนตรีก็กล่อมเกล้าจิตใจเราอยู่แล้ว”

สินจัย เปล่งพานิช



“เด็กที่จะเป็นดอกไม้บานของแผ่นดินต้องเป็นเด็กที่คิดดี ทำดี แล้วก็มีจิตใจที่ดี เด็กไทยเราตอนนี้อาจจะมุ่งเรื่องการศึกษา หรือเรื่องของเทคโนโลยี แต่จริง ๆ แล้วดอกไม้บานต้องบานในใจ ให้เด็กมีจิตใจที่แข็งแรง เขาจะต่อสู้ในอุปสรรคทุก ๆ อย่างได้ เด็ก

ทุกวันนี้มีอุปสรรคมากมายมีสิ่งเร้าค่อนข้างเยอะ เพราะฉะนั้นเราต้องช่วยกันทำให้เด็ก ๆ ของเรามีจิตใจที่เบิกบาน ให้เขาเห็นโลกนี้สวยงาม ที่จริงแล้วโลกเราสวยงาม แต่สิ่งรอบข้างทำให้ดูหดหู่ เพราะฉะนั้นเด็กต้องแข็งแรงที่จิตใจ...

“กับคอนเสิร์ตครั้งนี้ที่รู้สึกดีใจที่พี่มาทำงาน เพราะเราใช้ดนตรีอย่างถูกต้อง เราใช้ดนตรีในการสื่อความหมายดี ๆ แล้วก็ชอบตรงที่เอา

ดนตรีมาอยู่กับธรรมชาติ แล้วอยากจะบอกว่าศิลปินทุกคนที่มาก็มาด้วยใจ เราไม่มีค่าย เราก็บอกพี่ ๆ น้อง ๆ มาช่วยกัน เป็นสิ่งที่ดีค่ะ...ดนตรีเป็นสิ่งกลมกล่อมจิตใจค่ะ เราต้องใช้ดนตรีให้เป็นดนตรีไม่ได้เป็นส่วนประกอบของอบายมุข บางทีเราไปฟังดนตรีพร้อมกับอบายมุข แต่จริง ๆ มันไม่ใช่ ถ้าหากเราใช้ดนตรีกลมกล่อมจิตใจด้วยเนื้อหาและท่วงทำนองที่ดี ใจจะพัฒนาขึ้น ตัวเราก็ดีขึ้น ฉะนั้นจึงเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุด”

ศุสชา โทณะวณิก



นานาทัศนะ

กับ ‘เด็ก’ ‘ดอกไม้บาน’ ‘งานดนตรี’ และ ‘สวนธรรม’

“เด็กคือพลัง แต่ก็ต้องอยู่ที่ผู้ใหญ่ เพราะผู้ใหญ่เป็นผู้ให้กำเนิด และเป็นผู้ที่จะต้องเลี้ยงดู และให้สิ่งที่เหมาะสมกับเขา ให้ความอบอุ่น ให้เขาได้เติบโตอย่างมีคุณภาพ มีคุณค่า และมีจิตใจที่ดีงาม ในขณะที่ผู้ใหญ่เองก็ต้องดูแลตัวเองให้ดีก่อนจึงจะมีพลังพอที่จะดูแลผลผลิตของตัวเอง ชาติก็จะดีขึ้นเอง และทุกคนก็จะมีความสุข...”

“ดนตรีเป็นสิ่งที่เหมือนกับพุดดอกออกจากจิตใจของเรา และออกมาจากความคิด เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นสิ่งที่ผู้สร้างก็ได้ปลดปล่อย ได้เยียวยาตัวเองก่อน และเพลงนั้นก็จะเป็นไปเยียวยาผู้คนรอบข้างต่อไป”

ธนชัย อุชชิน



“ไม่ใช่แค่เด็กไทยที่เป็นดอกไม้บานของแผ่นดิน เด็กทั่วโลกก็เป็นดอกไม้บานเหมือนกัน ในเมื่อเขาก็คือสังคมของเรา คนที่โตขึ้นมาและก็จะมาแทนตัวของเรา เราควรจะให้โอกาสกับเขา พยายามเห็นความงามของเด็ก และก็สนับสนุนเขาในสิ่งที่เขาอยากจะทำ”

มณฑล จิรา





“พื้นฐานแรกของคนทุกคน ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นคือครอบครัวที่เราโตขึ้นมา เราได้รับการกล่อมเกลาอบรม เชื่อว่าครอบครัวเป็นพื้นฐานที่ดีของเด็กที่จะเติบโตเป็นดอกไม้บานในวันหน้า ฉะนั้นต้องให้ความสำคัญกับตรงนี้ให้มาก”

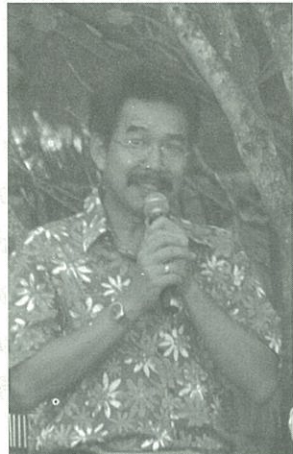


เบญญาภา สุชินุ



“คุณค่าและความงามของดนตรีอยู่ที่ว่าเราจะหยิบดนตรีมาไว้ที่ตรงไหน นำเสนอสิ่งใดออกไปมากกว่า เพลงบางประเภทก็ทำให้ไม่ดีได้เหมือนกัน แต่เพลงบางประเภทก็ทำให้ทุกอย่างสวยงาม ก็แล้วแต่เราจะหยิบดนตรีมาทำอะไร ดนตรีมันก็เหมือนกับน้ำ หยิบมาใส่แก้วอะไรมันก็จะมึรูปทรงเหมือนอย่างนั้น”

ชรัส เฟื่องอารมย์



นานาทัศนะ

กับ ‘เด็ก’ ‘ดอกไม้บาน’ ‘งานดนตรี’ และ ‘สวนธรรม’

“เด็กเหมือนดอกไม้ที่กำลังจะผลิบาน จะให้เขาผลิบานอย่างสวยงามได้เราก็ต้องรดน้ำพรวนดิน เอาใจใส่ คนก็เหมือนกัน คือเป็นสิ่งมีชีวิต แทนที่จะรดน้ำพรวนดิน ก็อาจที่จะรดด้วยความรัก ความเอาใจใส่ และมันจะผลิดอกออกมาเป็นดอกไม้ที่สวยงาม เหมือนผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพที่เติบโตขึ้นมาด้วยความรัก และเขาก็พร้อมที่จะมอบความรักให้กับคนอื่น ๆ ต่อไป และการมีงานดนตรีในสวนธรรมอย่างนี้ ก็รู้สึกดีเพราะว่าบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง

มันรู้สึกเป็นธรรมชาติ เปิดโล่ง แล้วก็สบายใจ เข้ากับธีมของงานที่เป็นเรื่องดอกไม้บาน แล้วรู้สึกว่าคนเราก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ธรรมะก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ถ้าเราเปิดใจให้สอดคล้องกับธรรมชาติเราก็จะเข้าใจและมีความงอกงามเกิดขึ้นในจิตใจด้วย”

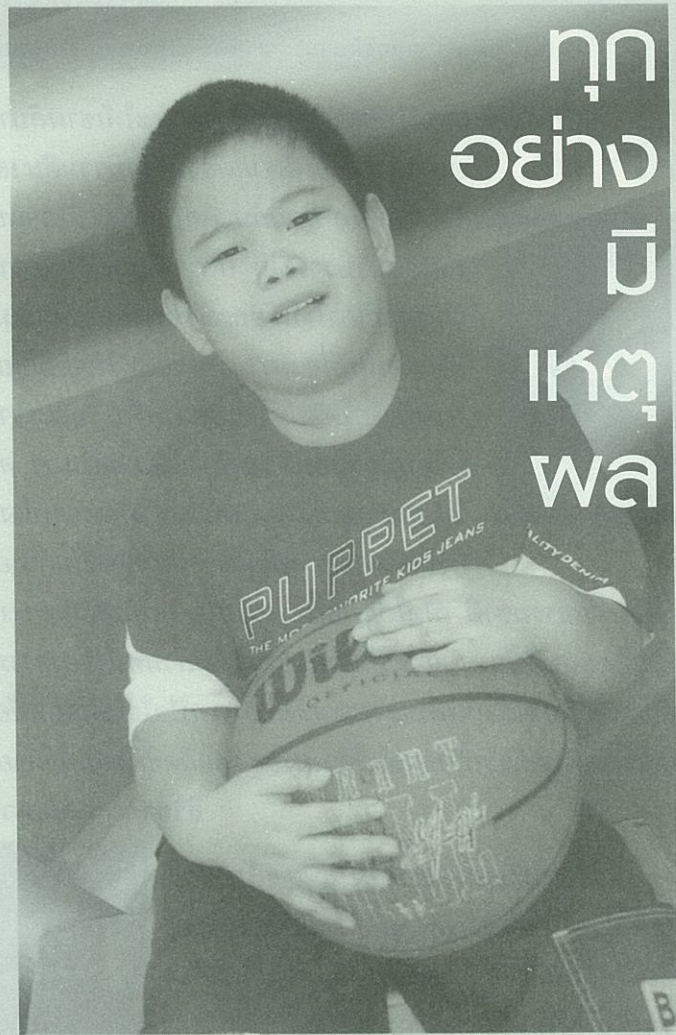
สิริยากร พุกกะเวส

“ดอกไม้จะสวย เราต้องใส่ปุ๋ย แล้วก็ต้องใส่อย่างถูกต้องด้วย ใส่ผิดดอกไม้ก็เสีย ฉะนั้นถ้าต้องการให้เด็ก ๆ เป็นคนดีในวันหน้า ก็หากิจกรรมดี ๆ ให้เขาเริ่มเรียนรู้ตั้งแต่วันนี้”

สุดา ชื่นบาน



ทุก
อย่าง
มี
เหตุ
ผล



สมาคมอมยิ้ม

“แมลงปอปีกม่วง”

หลานชายคนเขียนชอบปลูกดอกไม้และเลี้ยงปลา วันไหน
ได้ปลาตัวใหม่มา มันแปลว่าตลอดสัปดาห์นั้นถ้าไม่ต้องไปเรียน
หนังสือหรือเรียนเปียโน โอมจะวนเวียนอยู่บริเวณอ่างปลาสามใบ
อาหารปลาทำให้วันละหลายครั้ง ถามเข้าก็บอกวา
“ปลามันพูดไม่ได้ เวลาหิวก็บอกไม่เป็น โอมให้เพื่อไว้คับ”
หน้าฝน โอมจะต้องคอยบอกให้คุณแม่กางร่มให้อ่างปลา
“เดี๋ยวน้ำล้นปลาหล่นคับ”

หน้าหนาว โอมพยายามต้้อไฟเลี้ยง ขอน้ำร้อนจากกระตึก
ครั้นถามว่าเอาไปทำอะไร

“น้ำในอ่างปลาเย็นเจี๊ยบ โอมกลัวปลาจะหนาวคับ”

และเช้าวันหนึ่งเมื่อไม่นานมานี้ยังไม่หกโมงดี โอมวิ่งเข้า
มาจูงมือคนเขียนให้ลุกจากเตียงไปด้วยกันโดยให้เหตุผลว่า

“อาปุ๋ยไปดูปลากับโอมหน่อยคับ”


“ทำไมละครับ ปลามันเป็นอะไรครับ”

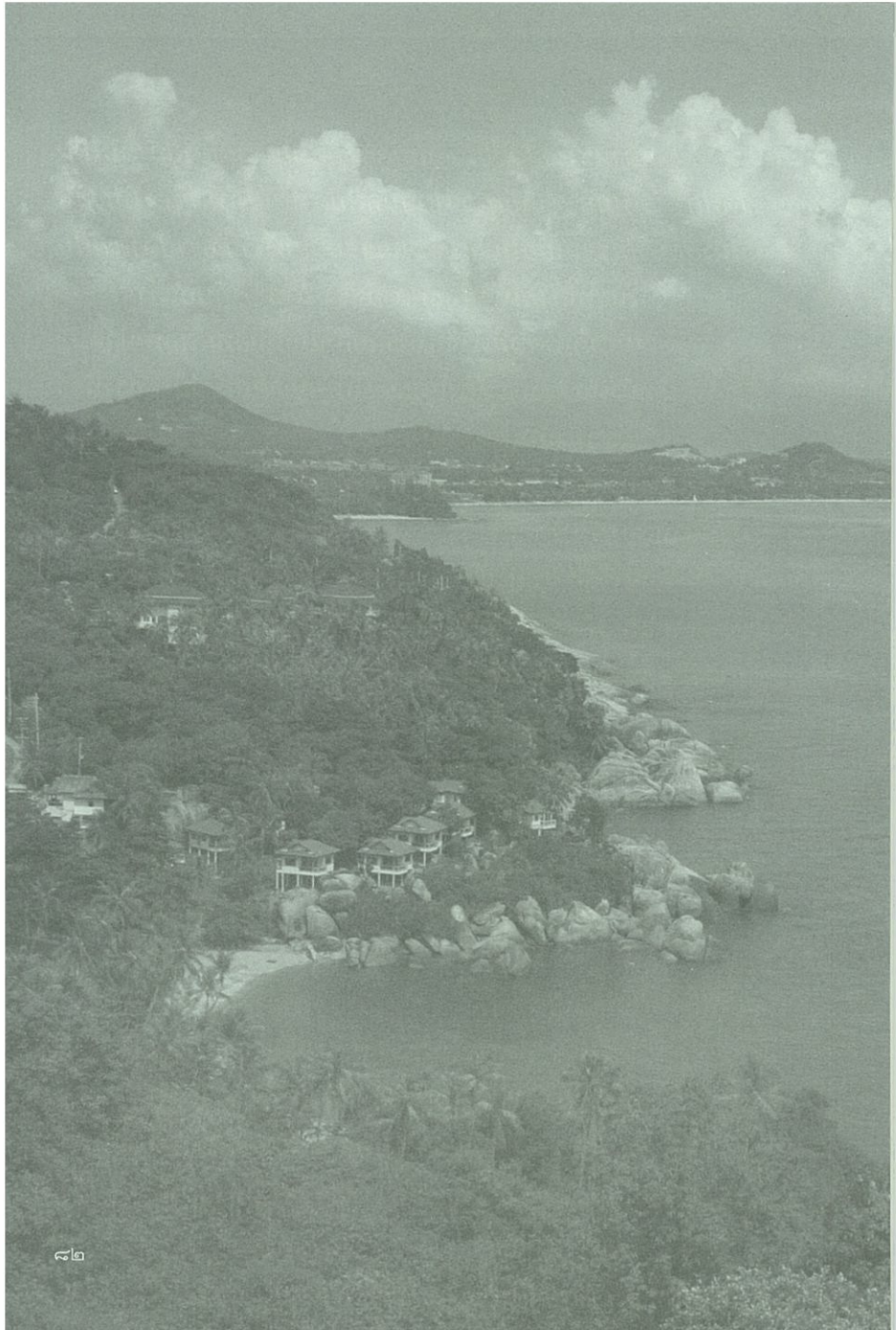
“โอมว่ามันไม่ค่อยกินอาหาร อาจจะเป็นหวัด แล้วคอเจ็บ
เพราะน้ำในอ่างเย็นเจี๊ยบเลยคับ”

แล้วสองคนอาหลานก็เดินกลมไปด้วยกัน เมื่อถึงอ่างปลา
คนเขียนพบว่าเจ้าปลาตัวที่น้องโอมกำลังห่วงนั้นหงายท้องอย่าง
เดียวตายในอ่างปลาใบเล็ก จึงบอกโอมด้วยเสียงร้อร่นว่า

“โอมครับ ปลาตัวนี้มันตายแล้วครับ หงายท้องเลย”

โอมก้มลงจ้อง ลักครูกี้เงยหน้าขึ้นมายิ้มพลางพูด

“อาปุ๋ยมองโลกในแง่ร้ายอีกแล้ว ปลาของโอมไม่ได้
หงายท้อง แต่มันกำลังว่ายน้ำทำกรรเซียงอยู่คับอาปุ๋ยคับ” 



สามวันสองคืน...กับอื่น ๆ อีกมากมายที่

เกาะสมุย

‘สาวิกา’ ขาดการ ‘สัญจร’ ร่วมกันแบบมากหน้าหลายตามานาน ครั้งนี้ทุกคนจึงมีอันต้องตะเกียกตะกายหาเวลากันจ้าละหวั่น เพื่อให้ได้สัญจร...แต่ไม่ร้อนเร่...ไปด้วยกัน...ให้จงได้ !

เรื่องของเรื่องก็สืบเนื่องมาจากวันเปิดค่าย ‘โครงการบ่มเพาะ แดกหน่อ ต่อยอด หรือ Seeds Of Spirituality -- SOS’ เมื่อวันที่ ๒๑ ตุลาคม ที่ผ่านมา เสถียรธรรมสถานมีโอกาสดำเนินการต้อนรับกัลยาณมิตรโดยมิได้นัดหมาย ซึ่งยังความปลื้มปิติเป็นอย่างยิ่งแก่เหล่าเยาวชนและชุมชน ทั้งนี้ นอกเหนือจากการเดินทางมาเยี่ยมเยียนแล้ว พระอาจารย์ภาวนาโพธิคุณ หรือ พระอาจารย์โพธิ์ เจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ยังได้เมตตาและให้โอกาสท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด และทีมงานที่วี ‘ธรรมสวัสดิ์’ วิฑู ‘สาวิกา’ และนิตยสาร ‘สาวิกา’ ไปร่วมพิธีเปิด ‘ที่ปภาวันธรรมสถาน’ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน

๒๕๔๘

ท่านแม่ชีคันสนีย์ พร้อม คุณพ่ิ่งเงาว์ -- ผู้ติดตาม จอย
พรรณวดี -- ตากล้องสาว (ใหญ่) และสื่อที่ตามกันมาติด ๆ อีกสี่
ชีวิต เริ่มจาก คุณพีโก้ คันสนีย์ -- วิทย์ อู๋ ช่อผกา -- ทวี และ
ฝ่ายนิเทศสาร -- เฟื่อง และ คนเขียน

‘สาวिकासัญจร’ คราวนี้เรา
ไป ‘เกาะสมุย’ กัน...สามวันสอง
คืนค่ะ !

๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๘

เนื่องจากช่วงเวลาที่ไปใน
คราวนี้อยู่ในช่วงปิดเล่ม ‘สาวิกา’
ฉบับที่ ๗๐ เพื่อส่งโรงพิมพ์ในวันที่
๒๑ คนเขียนและเฟื่องจึงทำงานกัน
จนกระทั่งถึงตี ๔ จึงอาบน้ำ เตรียมตัวออกจากเสถียรธรรมสถาน
ตอนตี ๔ กับ ๔๕ นาที พร้อมท่านแม่ชี คุณพ่ิ่งเงาว์ กับพีโก้ที่
บอกว่าจะมารอแต่เข้ามิด ส่วนอู๋และจอยจะไปรอที่สนามบินเลย
รอพีโก้อยู่นานจนเกินเวลานัดไปโข จึงตัดสินใจโทร. ตาม
คำตอบที่ได้รับกลับมาทำให้คนเขียนหายง่วงเป็นปลิดทิ้ง

“พีโก้ยังไม่ได้ออกจากบ้านเลยคะ”

แม้โทรศัพท์มือถือของคนเขียนจะไม่สามารถโชว์อากัป-
ภริยาของคนที่ปลายสายได้ แต่ก็เดาจากเสียงได้ว่า นอกจาก “พี
โก้ยังไม่ได้ออกจากบ้านเลยคะ” แล้ว...

“พีโก้ยังไม่ได้ลุกจากเตียงเลยคะ”

Bangkok Airways		
การบินกรุงเทพ		
FLIGHT	DESTINATION	FLIGHT
PG 0198/17	BKK	PG 0198
CARRIER		
BANGKOK AIRWAYS		
TONGNOK THOMTONG 0111		
SEAT NUMBER		
BOOKING	NO. TICKET	
	02E	02E
PLEASE NOTE		
SAMB. AIRPORT PASSENGER SERVICE CHARGE (DEPARTURE) DOMESTIC THB 300 INTERNATIONAL THB 500		

จึงลมตึกันว่า ไปปรับดีกว่ารอ...

สารถึของเราถึดีใจหาย เพราะไปถึบ้านพี่ไถในเวลาไม่นาน

อุ่นใจไปหนึ่งเปลาะว่าขึ้นเครื่องที่จะออกในอีกครั้งชั่วโมงนี้ทันแน่ ๆ

แต่จู่ ๆ หน้าของหนูอุ๊ ซ่อผกา ก็มาลอย ๆ ในความคิดของคนเขียน เมื่อคินหนูอุ๊ซ่อของเราอยู่ประชุมถึถึงเที่ยงคินจึงขับรถกลับบ้านพร้อมอาการใช้ชนิด ๆ กว่าจะถึบ้านก็คังตี ๑ ตี ๒ สมองก็เลยแปลงความคิดออกมาเป็นเสียงรำพึงว่า

“แล้วอุ๊ละ”

ท่านแม่ซีจึงให้โทร. ตามว่าอุ๊ถึถึงหรือยัง ความที่บ้านไกลกว่า

เพื่อน

โทร. ครั้งแรก -- มีเสียงเรียก

จนสายตัด

“หมายเลขที่ท่านเรียก...ไม่

สามารถติดต่อดีในขณะนี่ กรุณาฝาก

ข้อความหลังได้ยินสัญญาณ...”

โทร. ครั้งที่ ๒ -- เสียงเรียก

ดังสามครั้ง มีคนรับ

“อุ๊คะพี่”

“อุ๊ถึถึงหรือยัง”

“ยังคง แต่ตอนนี้อุ๊พูดกับพี่ไม่ได้แล้ว”

“ทำไมละ อุ๊เป็นอะไรรีเปลา่ อยู่ไหนเนีย”

เล่มที่ Vol. No. 04980	เลขที่ No. 248958
ต้นฉบับใบกำกับภาษีอย่างย่อ ORIGINAL TAX INVOICE (ABB)	
เลขประจำตัวผู้เสียภาษี ๑10.12๖3.1๐5	วันที่ Date 17 NOV 20
บริษัท การบินกรุงเทพ จำกัด - สนามบินสมุย (สนามบินเอกชน) ได้รับชำระค่าธรรมเนียมการก่อสร้างสนามบิน ค่าบำรุงรักษาสนามบิน และค่าบริการผู้โดยสารออกจากสนามบิน (ภายในประเทศ) จำนวนเงิน 300 บาท ให้เรียบร้อยแล้ว (ราคาไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม) (โปรดแนบไว้ติดตรวจ) Received the sum of three hundred Baht (Inclusive of VAT) for Airport Construction and Maintenance fees. plus Passenger Service Charge of Samui Airport (Private Airport) (Please retain and produce when demand)	
สำเนาของผู้โดยสาร (Passenger's Coupon)	บาท BAHT 300.

“ไม่เป็นไรค่ะ อ้อยอยู่บนเตียง ที่คุยไม่ได้แล้วเพราะอ้อยกำลังจะอาบน้ำค่ะ เตียวเจอกันนะพี”

กฎเหล็กว่าด้วยการเดินทางเป็นหมู่คณะที่พวกเราต้องจดเพิ่มอีกหนึ่งข้อก็คือ เมื่อคนใดคนหนึ่งตื่น ให้โทร. เช็กเพื่อนร่วมเดินทางทุกคน

รถตู้ของเราถึงดอนเมืองราวตี ๕ กับ ๔๐ นาที เช็กกระเป๋า ซึ่งน้ำหนักเบ็ดเสร็จก็ถึงเวลาขึ้นเครื่องพอดีพอดี

เป็นอันว่าเราไปสมุยกันเพียงหกคน ไม่มีหนูอ้อยช่อ เพราะ
มาไม่ทัน !



คุณเล็ก
คนสมุยใจดี

เครื่องใช้เวลาบินราวหนึ่งชั่วโมง พวกเราจึงลงเหยียบแผ่นดินสมุยเมื่อประมาณเจ็ดโมงเช้า สนามบินน่ารักดี มีชั้นเดียว โลง โปร่ง ชาวต่างชาติเดินกันขวักไขว่ *พระทิวส์ศักดิ์* เมตตามารับคณะของเราไปที่บ้านท่านอาจารย์โพธิ์ ที่อำเภอละไม โดยมี *คุณเล็ก ณีภูจักรภัทร ทองมัน* และ *คุณต๋น ชาญณรงค์ ศรีพรหม* ลูกศิษย์ของท่านอาจารย์โพธิ์มาอำนวยความสะดวกเรื่องการเดินทางให้คณะของเรา

พวกเราแต่ละคนมีทั้งยังไม่เคยมาและไม่ได้มาเยี่ยมเยียนสมุยกันเป็นเวลานานแล้ว สมุยวันนี้จึงแปลกตาไปจนแปลกใจ และสนุกเข้าไปใหญ่ตรงที่มี ‘ลูกสมุย’ ขับรถพาชมรอบเกาะ พร้อมเลกเซอร์เกรดเล็กเกรดน้อยที่อยู่นอกตำราและแผนที่ให้ได้ทั้งเฮฮาและสาระกันตลอดทาง เมื่อถึงบ้านของท่านอาจารย์ก็พบ *คุณยายดำ ขวัญละม้าย* คุณแม่ของท่านอาจารย์ น้อง ๆ และหลาน ๆ ของ

คนเขียนจึงเอียงตัว ๕๐ องศาไปตามคนข้างตัวคนเดิม

“ทำไมต้องเป็นกะละแมล่ะ”

“ก็ทำมาจากมะพร้าวไง”

“ทำมาจากมะพร้าวแล้วยังไงล่ะ”

“ก็เกาะสมุยเป็นเกาะมะพร้าวไง”



พีชธีรวัฒน์
พงษ์ฉบบันภา

“มิน่า ตอนนั่งรถมาเห็นมะพร้าวตลอด
ทางเลย”

ก่อนที่จะเกิดเป็นศึกยึดเชื้อก็พอดีมีผู้มา
เยือน...เข้ามากราบท่านแม่ชี ถูกแนะนำว่าเป็น คุณ
พีชธีรวัฒน์ พงษ์ฉบบันภา ผู้บริจาคที่ดินบนภูเขา
เพื่อสร้าง ‘ทีปภาวันธรรมสถาน’ จึงได้สนทนา
กันต่อ เมื่อพีชธีรวัฒน์ถามว่าเราจะไปไหนกันต่อ
พีโกในฐานะผู้ประกอบการทริปนี้จึงตอบว่ากำลัง
ติดต่อเพื่อที่จะเข้าเยี่ยมชม ‘Tamarind Springs

Tropical Spa’ เพราะเห็นจากนิตยสารบนเครื่องบิน พีโกนั้นเคย
มาทำรายการทีวีแล้ว จึงอยากให้เราได้เห็นด้วย คุณพีชธีรวัฒน์
จึงบอกว่า ญาติของเธอเป็นหนึ่งในผู้ก่อตั้งของที่นี่ คือ คุณเบญจ-
มาศ พงษ์ฉบบันภา เมื่อพีโกโทรศัพท์ติดต่อเพื่อขอเข้าเยี่ยมชม
คุณเบญจมาศยินดีอย่างยิ่ง แต่เสียใจที่ไม่สามารถนำชมด้วยตนเอง
ได้ เนื่องจากเธอติดธุระอยู่กรุงเทพฯ

สักพักผู้ที่เรารอคอยก็มาถึง...

หนูอู้อ่อนนั่นเอง...บินในไฟล์ต์ต่อมาตามที่เราได้ประ-
สานไว้ จึงปล่อยให้ผู้จัดการอาหารเข้าวงเดียวกับเจ้าของบ้านเสีย

เลย ท่านอาจารย์โพธิ์โทร. เข้ามาบอกว่าช่วงเย็นให้ท่านแม่ชีและคณะไปที่ ‘ทีปภาวันธรรมสถาน’ เพื่อรู้จักสถานที่กันก่อนวันพิธีในวันรุ่งขึ้น และท่านอาจารย์เองก็อยู่ที่นั่น จึงตกลงตามนั้น แล้วไม่นานคณะของเราก็ออกจากบ้านท่านอาจารย์เพื่อไป ‘Tamarind Springs Tropical Spa’

ที่ ‘Tamarind Springs Tropical Spa’ คุณเชลลี (Shelley Poplak) ได้กรุณาพาพวกเราเดินชม และให้ความรู้ทั้งที่มาและบริการของที่นี่

‘Tamarind Springs Tropical Spa’ เกิดขึ้นเมื่อหลายปีก่อน ตอนที่พวกเขาค้นพบภูเขาและลำธารเล็ก ๆ ซึ่งซ่อนตัวอยู่บนเกาะสมุย และก็ได้สร้างสปาขึ้นมาท่ามกลางความเขียวชอุ่มของธรรมชาติแบบเขตร้อน โดยเริ่มต้นสร้างขึ้นด้วยหลักการง่าย ๆ คือ นวดให้ได้มาตรฐานที่ดีที่สุดในบรรยากาศที่แตกต่าง และในเวลาไม่กี่ปีก็มีชื่อเสียงเรื่องความยอดเยี่ยมของสถานที่แห่งนี้

คุณเบญจมาศ พงษ์ฉวีบัณฑิต ซึ่งเป็นชาวเกาะสมุยนั้น กระตือรือร้นเป็นอันมากที่ได้มีส่วนร่วม กับ Samui Spa Association และด้วยความรักในบ้านเกิดเมืองนอนของเธอเอง ที่เป็นแรงขับที่สำคัญที่ทำให้เธอสร้าง Tamarind Retreat ขึ้น

ส่วนสถาปนิกของสปาที่สวยงามแห่งนี้คือคุณ Detlef Dirksen ชาวเยอรมนี เขาคนนี้ท่องเที่ยวไปทั่วเอเชีย และ



ดึงเอาความน่าสนใจจากความรู้ต่าง ๆ ในเรื่องของศิลปะในภูมิภาค
เอเชียตะวันออกเฉียงใต้มาเป็นแรงบันดาลใจ
ส่วนคุณเชลลี เธอเกิดที่ทวีปแอฟริกาใต้ มีพื้นฐานที่สนใจ
เรื่องการพิมพ์ การตลาด และการประชาสัมพันธ์ ซึ่งเธอก็นำความ
รู้เหล่านั้นมาประยุกต์กับพลังในการคิดสร้างสรรค์เพื่อทำงานใน
ตำแหน่งผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดของที่นี่



พี่ต๋อย ศิริพร บุญหาญ และคุณกาย ฮอปกินส์ แห่ง สปา สมุย

คุณเชลลีเชื่อเชิญให้พวกเรามาพักผ่อนด้วยการใช้บริการ
ที่นี่ ไม่ว่าจะเป็นการนวด ที่มีอยู่หลากหลาย เช่น นวดน้ำมัน นวด
แบบไทย นวดหลัง นวดสมุนไพร นวดหน้า นวดเท้า นวดศีรษะ
และมีการอบไอน้ำแบบสมุนไพร (herbal Steam) นอกจากนี้ก็มี
โปรแกรม การอดอาหาร (fasting) และล้างพิษ (cleansing) แต่
เราขออนุญาตกลับออกมาก่อนเพราะ คุณพี่ต๋อย ศิริพร บุญหาญ
และ คุณกาย ฮอปกินส์ แห่ง สปา สมุย (Spa Samui) ที่อยู่

เรื่อง ๆ กันนี้มีนัดถวายอาหารเพลท่านแม่ชี แล้วคณะผู้ติดตาม
จะขอกลับมาใช้บริการในตอนบ่าย

แรกเมื่อลงรถหน้าสปา สมุย ดูเผิน ๆ คล้ายไม่ใหญ่โต
ด้วยบริเวณด้านหน้านั้นคะเนจากสายตาคงจอตลอดได้ไม่เกินสิบคัน
ทว่ายิ่งเดินลึกเข้าไป ก็ยิ่งเห็นกิจกรรมต่างๆ ที่เปิดบริการวางตัวอยู่
ตรงนั้นตรงนั้นจนเต็มพื้นที่...เต็มไปหมด...จนจดพื้นชายหาด

ตอนผ่านจุดที่เป็นแผนกเสริมสวย พนักงาน ๒-๓ คน
ออกมาทักมือสวัสดิ์ท่านแม่ชีพร้อมรอยยิ้ม ครั้นเหลือบมาเห็นหนู
อุ๊ซ่อของเรา ก็เกิดอาการจำได้ โดยที่หนูอุ๊ซ่อไม่รู้ตัว คนเขียนซึ่ง
เดินตามหลังจึงได้ยินเสียงแทนว่า

“แกจำได้มั๊ย คนนั้นไง เค้าเป็นดารา ทำรายการดาวล้าน
ดวงด้วย แต่ชื่ออะไรนะ จำไม่ได้ ติดอยู่ที่ริมฝีปาก”

“คนไหนพี่ คนไหนเป็นดารา”

“คนนั้นไง ที่ใส่ชุดลาย ๆ นั้นไง...อ้อ นึกออกแล้ว”

“ชื่ออะไรพี่”

“อู๊ดไง อู๊ด ช่อผกาไง !”

แป้วววว ! จำได้จริง ๆ ค่ะพี่ แต่จำดาราคณนี้ได้ครึ่งดวง

พี่ตั๋ยเป็นสาวไทยเลือดอีสาน พุดจาโผงผาง เปิดเผย
และที่สำคัญ...ตลก โดยที่เจ้าตัวไม่รู้ตัว แต่ละประโยคของพี่ตั๋ย
ล้วนกินใจและเรียกเสียงหัวเราะไปพร้อม ๆ กัน ตอนเล่าถึงคุณ
กายผู้เป็นสามี พี่ตั๋ยบอกว่า

“แฟนพี่เป็นคนใจอ่อน เช่นชิตีพี่มาก ลูกติดสอบมาไม่ได้ตามกำหนดก็จะเสียใจเสียน้ำตา เนี่ย...ตอนที่รู้ว่าอาจารย์โพธิ์ไม่สบาย เข้าโรงพยาบาลนะ...น้ำตาผัวไหล”

น้ำตาผัวไหล! น้ำเสียงบอกความจริงใจและความเป็นไทย แท้จนหนึ่งในทีมของเราจับมือพี่ต๋อยแล้วบอกว่า

“โอ้โหพี่ ถูกใจมาก”

พี่ต๋อยจึงหัวเราะเสียดัง

“อ้าว น้ำตาผัวพี่ไหลจริง ๆ นะ”

...

ในวันแรกเรายังไม่ได้พบกับสามีพี่ต๋อย เนื่องจากคุณกายติดธุระอยู่ แต่จะมีสายเรียกเข้ามาที่โทรศัพท์ของพี่ต๋อยอยู่เนือง ๆ พี่ต๋อยก็จะยกขึ้นรับด้วยภาษาที่ชวนสงสัยว่าที่ปลายสายเป็นชนชาติใดกัน

“บั๊กฮัลโหล อยู่ที่ร้าน ต๋อยคุยอยู่กับน้อง ๆ ที่มากับแม่จ้ะ”

“บั๊กฮัลโหล เออ...เออ...ยูอยู่ไหนละ เนี่ย เดี่ยวเจอกันที่ร้าน”

และอีกหลาย ๆ “บั๊กฮัลโหล”

จึงเลยอดรันทนไม่ไหว เพราะไม่เคยได้ยิน คนเขียนจึงถามพี่ต๋อยถึงที่มาของวลีที่ติดใจ ‘บั๊กฮัลโหล’

“ก็เป็นภาษาธรรมดา ๆ นี่แหละไอ้น้องเอ๊ย ฮัลโหลก็ฮัลโหลนั่นแหละ บัก...ก็ภาษาอีสาน



ไง พี่เป็นคนอีสาน ก็เลยบั๊กฮัลโหลซะเลย ใช้มาตลอด ผัวพี่เขาก็เก็ตนะ”

“อ้อ...อ้อ...เอ้อ...พี่แน่นมาก...พี่ต๋อย !

...

“ตกลงพี่ชื่ออะไรแน่คะ เมื่อกี้ในครัวเรียกพี่ว่าพี่ต๋อย”

“พี่นะชื่อต๋อย แต่พอมายู่สมุยเนีย เขาเรียกชื่อพี่ออกเสียงเป็นต๋อยไปหมด พี่ก็...เออวะ...ต๋อยก็ต๋อย”

นี่เป็นเหตุการณ์ให้เวลาไม่มีที่ชั่วโง่งมที่อยู่ ณ สปา สมุยของเราเป็นเวลาแห่งความสนุกสนาน เพราะพี่ต๋อยปล่อยมุขไม่มีอัน

ก่อนออกจากสปา สมุย พี่ต๋อยออกมาส่งที่รถและบอกว่า ขอเชิญท่านแม่ชีมาฉันเช้าและเพลที่สปา สมุยทุกวัน รวมทั้งทุกมื้อสำหรับผู้ติดตาม

คณะของเรากลับมาที่ ‘Tamarind Springs Tropical Spa’ อีกครั้ง หลังจากผู้ดูแลเชิญท่านแม่ชีเข้าพักอิริยาบถในห้องรับรองแล้ว ก็อธิบายถึงจุดที่พวกเราจะเข้าใช้บริการ ซึ่งทุกคนลงความเห็นว่าจะเริ่มด้วยการอบไอน้ำแบบสมุนไพร (herbal steam) และต่อด้วยการนวด พวกเราสาวทั้งหกจึงเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเป็นการนุ่งผ้าถุงกระโจมอก ยืนหุ่นล่ำอาบน้ำสระผมกันเป็นหมู่คณะ แล้วก็เดินเข้าห้องอบที่ซ่อนตัวอยู่ใต้หินก้อนมหึมา หกคน



นั่งมองหน้ากันไปมา คนเขียนเข้าใจความรู้สึกของปลาหมึก กุ้ง หอยแมลงภู่ ปลาเก๋า และเห็ดฟางในหม้อต้มยำขึ้นมาทันที กลิ่นสมุนไพรและความร้อนระอุเรียกเหงื่อออกมาพลั๊ก ๆ แม้เพียงไม่กี่นาทีผ่าน แล้วเราก็เดินออกมาตักน้ำเย็นจากตุ่มดินที่ตั้งเรียงราย ราวตัวคนละขันสองขัน แล้วตรงลงสู่แอ่งน้ำตกลึก ๆ ช้าง ๆ ที่เย็นเสียมมีมี ไม่นานก็เดินเข้าห้องอบ เดินออก ราวน้ำ แช่น้ำตกล้างเข้าห้องอบ เดินออก ราวน้ำ แช่น้ำตกล้าง เป็นอย่างนี้อยู่หลายรอบ จนผ่านไปกว่าชั่วโมง จึงกลับไปยืนหุ้नล้าอาบน้ำหมู โดยมีน้อง ๆ และพี่ ๆ ที่เป็นหมอนวดมารอเพื่อพาไปยังโซนนวด ซึ่งอยู่บนเนินสูงราว ๓๐ ชั้นบันไดขึ้น มีขอตัวอยู่สองคน คือ จอย เพราะสมัครที่จะนอนอบแดดอ่อนอยู่ที่หน้าห้องอบ และคนเขียน ที่หอบงานมาจากกรุงเทพฯ นอนเขียนอยู่ข้างเตียงนวดนั่นเอง

ประมาณสี่โมงครึ่ง ทุกคนก็มารวมตัวกันที่ล็อบบี้ซึ่งท่านแม่ชีกำลังสนทนากับกลุ่มเจ้าหน้าที่ของ Tamarind พอเจอหน้ากันเราก็หัวเราะให้กันในความใสเด้งของใบหน้า โดยเฉพาะจอย ที่มี

หน้าแดงได้ใจ

ใบหน้า (กลม ๆ) อมชมพู
อย่างน่ารัก



เรามาถึง 'ที่ภา
วันธรรมสถาน' ประมาณ
ห้าโมงเย็น ทั้งที่เวลาผ่าน
ไปไม่ถึงชั่วโมงหลังจากได้
อบไอน้ำ และนวดตัว หน้า

ที่ว่าเต็งกลับเจตที่เต็งกว่า คือเบาะรถที่เต็งขึ้นเต็งลง เนื่องจากทางขึ้นยังคงเป็นหลุมเป็นบ่อ ยานพาหนะอย่างเดียวกันที่จะขึ้นไปได้คือรถขับเคลื่อนสี่ล้อ และหน้าสีอมชมพูก็กลายเป็นสีส้มอมชมพู เนื่องจากฤทธิ์ถนนลูกรัง เมื่อกราบท่านอาจารย์โพธิ์ ซึ่งท่านได้เมตตาตามาสันทนาการทักทายแล้ว ท่านแม่ซีได้รับเชิญให้ออกรายการวิทยุชุมชนผ่านการสัมภาษณ์ หลังจากนั้นก็เดินทางกลับไปพักที่บ้านของกัลยาณมิตรของท่านแม่ซี



พาหนะคู่ใจคณะของเราตลอดการเดินทาง

บ้านหลังนี้อยู่บนภูเขาเจียบสงบที่แม่ซึ่งเป็นแม่บ้านต้อนรับเราอย่างดีเยี่ยม เรากุยกันถึงแผนงานที่จะต้องทำในวันรุ่งขึ้น พักใหญ่จึงแยกย้ายกันพักผ่อน แต่ก่อนนอน เราได้นั่งมองดูพระจันทร์ด้วยกันอีกพักหนึ่ง

คืนนี้ พระจันทร์ดวงเดิมดวงเดียวกับที่กรุงเทพฯ กลมโตสวยกระจ่าง ไม่มีเงาเมฆมากล้ากรายให้ชัดเจน

ท่านแม่ซีถามขึ้นว่า

“พระจันทร์ดวงเดียวกันฟ้า พวกเรามองแล้วคิดถึงอะไรกันบ้าง”

ทุกคนก็หกความคิด ฟังคำตอบของแต่ละคนแล้วก็นั่งอมยิ้มสลับหัวเราะ ธรรมะอยู่ในวิถีชีวิตของเราเนี่อง !

“กู๊ตไนต์คะ...พระจันทร์เกาะสมุย”

๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

พวกเราทยอยตื่นกันตั้งแต่ตี ๔ ครึ่ง แต่ก็ยังสายกว่าท่านแม่ชี ซึ่งออกมานั่งภาวนาตั้งแต่ยังไม่ตี ๔ ดินนั้ก

เช้านี้พี่แมวมาวาชวนผู้ที่สนใจจะชมตลาดเข้าร่วมเดินทาง ซึ่งต้องนั่งรถไปประมาณ ๑๕ นาที มีคนขานรับสี่ คือพี่น้องเยาว์ พี่ไก่อ พี่อง และคนเขียน โดยพี่ไก่อ พี่อง และคนเขียนอาสา นั่งกระบะท้าย เพื่อให้ใบหน้าปะทะลมหนาว ซึ่งก็ได้ ‘หน้าหนาว’ กันสมใจ

ที่ตลาด คนเขียนและพี่องได้ใส่บาตรร่วมกัน แล้วก็เดินชมตลาด ส่วนเรื่องหาเสบียงสำหรับมือเข้า พี่องเยาว์ พี่ใหญ่ของเรากับพี่ไก่อรับอาสา

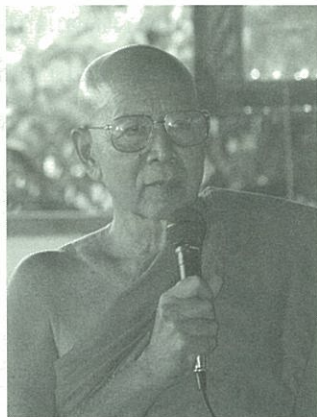
คุณเล็กมารับพวกเราราวสิบโมงเช้า เมื่อขึ้นไปถึง ‘ทีปภาวันธรรมสถาน’ ผู้คนญาติโยมเต็มศาลาล้นลงมาถึงลานกว้างข้างล่าง

‘ทีปภาวันธรรมสถาน’ สถานที่อบรมแสงสว่าง -- Hermitage For The Development Of Light ซึ่งตั้งอยู่ที่ตำบลมะเรีต อำเภอกะสมุย ด้วยการบริจาคที่ดิน และร่วมก่อสร้างโดยเหล่าผู้มีจิตอันเป็นกุศลมากมายทั้งในและนอกเกาะสมุย

ท่านอาจารย์โพธิ์กล่าวแก่ผู้ที่มาร่วมงานพิธีเปิดถึงที่มาของ ‘ทีปภาวันธรรมสถาน’ ว่า



“เพราะอิทัปปัจจยตาทำให้เรา มาพบกันที่นี่ เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี ที่ปภาวันธรรมสถานมีขึ้นเพราะกฎ อิทัปปัจจยตา และกฎอิทัปปัจจยตาที่สำคัญที่สุดคือ บรรดาญาติโยมทั้งหลายทุกคนมีจิตใจที่เป็นบุญเป็นกุศล จิตใจมีความหวังดี ไม่อิจฉาริษยา มีจิตมุทิตาเมื่อเห็นผู้อื่นทำดี เราก็ร่วมมือร่วมแรงร่วมใจ การที่อาตมาได้มาร่วมกับญาติโยมทั้งหลายบนเกาะนี้ก็เพราะว่าอาตมาเป็นลูกเกาะสมุย ออกจากสมุยไปอยู่ที่สวนโมกข์ ปัจจุบันนี้เป็นเวลา ๔๒ ปี ขณะนี้อายุก็สี่สิบเจ็ดเข้ามาทุกที ๆ ปีนี้อาตมา ๗๗ ปี เหลือเวลาไม่มาก อาตมาคิดว่าควรจะทำอะไรสักอย่างให้เป็นประโยชน์แก่ชาวเกาะสมุย เกาะสมุยของเราปัจจุบันนี้มีแต่การพัฒนา เมื่อสองปีที่แล้วอาตมาปรารถนาว่าอย่างนี้มันน่าเป็นห่วง ในฐานะเป็นลูกเกาะสมุยคนหนึ่งว่ามีแต่พัฒนา มีสนามบิน ท่าเรือเฟอร์รี่สองแห่ง โรงแรม รีสอร์ท บังกะโล สนามกอล์ฟ มีอะไรมากมายให้กับชาวต่างประเทศ แต่เรายังไม่มีที่ที่จัดให้ชาวต่างประเทศมาอยู่กับเราได้ เพราะการที่ชาวต่างประเทศจะมาอยู่กับเราได้ สถานที่นั้นต้องปลอดภัย ต้องมีวิทยากร ต้องมีอาหาร ต้องมีที่ที่สงบ อาตมาว่าเกาะสมุยยังขาดส่วนนี้ จึงพยายามจะชวนบรรดาญาติมิตรสหาย บรรดาพุทธบริษัท มาร่วมมือกันทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราอยู่โลกใบเดียวกัน ศาสนาต่างกัน อาตมาว่าที่เกาะ



พระอาจารย์กานาโพธิคุณ
เจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล

สมัยมีคนต่างชาตินามากมาย ก็ไม่ใช่คนอื่น แต่เป็นคนร่วมเกิด ร่วม
แก่ ร่วมเจ็บ ร่วมตาย ปัจจุบันนี้โลกก็แคบลง อาตมามองเห็นว่า
โลกของเราต่อไปถ้าขาดธรรมะ โลกจะมีปัญหา โยมสังเกตดูว่า



ในวันงาน
ประชาชนหนาแน่นทั้งบนศาลา
และบริเวณโดยรอบ

ธรรมชาติต่าง ๆ ก็ให้โทษ เพราะฉะนั้น
สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือธรรมะของพระพุทธ-
เจ้า พระองค์ทรงตรัสว่าพระองค์เกิดมา
ในโลกเพื่อความเกื้อกูลของคนจำนวน
มาก ทั้งเทวดาและมนุษย์โลกทั้งหลาย
เราเป็นคนไทยนับถือพุทธศาสนา อาตมา
อยากให้ญาติโยมทั้งหลายรู้สึกว่ประ-
เทศไทยเป็นเหมือนอย่างโรงพยาบาล
ของพระพุทธเจ้าสำหรับรักษาโรคทางจิต
ใจ ทางวิญญาณ ซึ่งรักษาด้วยยาธรรมด
ไม่ได้ ขอให้พุทธบริษัททุกคนช่วยเหลือ
คนที่มมีปัญหาทางด้านจิตใจให้เขาบรร-
เทาเบาบางลง เราก็จะเป็นประเทศที่มี
ประโยชน์มีคุณภาพ”

ก่อนจะกราบลาท่านอาจารย์ใน
บายนั้น ท่านอาจารย์เชิญให้ท่านแม่ซีไป
พบปะสนทนากับญาติโยมที่วัดแหลมสอ
ในคืนนี้ เนื่องจากเป็นวันลอยกระทง ผู้คนทุกเพศทุกวัยจะไปรวม
ตัวกันที่วัดเพื่อลอยกระทงร่วมกัน

คุณเล็กมารับคณะของเราออกจากสป่า สมุย ราวทุ่มเศษ



หลังจากที่พวกเราทำสัมภาษณ์คุณกายตั้งแต่บ่าย
แก่ ๆ ใช้เวลาเดินทางประมาณ ๒๐ นาทีก็ถึงวัด
แหลมสอ บนถนนซอยแคบ ๆ คลาคล่ำไปด้วยรถ
ยนต์ รถมอเตอร์ไซด์ รถจักรยาน ที่เข้าและออกจาก
วัด เมื่อเข้าใกล้วัด ก็แว่วเสียงจุดประทัด เสียงพระ
จากเครื่องขยายเสียง ครั้นยิ่งใกล้เข้าก็เห็นร้านรวง
ที่มาตั้งขายขนม น้ำดื่ม ของเล่น ให้บรรยากาศงาน
วัดที่ใกล้ตัวมานาน ที่น่าแปลกก็คือ ไม่มีมหรสพที่มักจะเป็นตัว
ดึงดูดผู้คนให้มาร่วมงาน เช่น หนังกลางแปลง ลิเก วงดนตรีลูกทุ่ง
มายากล รถมอเตอร์ไซด์ไต่ถัง การลอยกระทงจึงเป็นเรื่องหลัก
ที่คนนับพันมารวมกัน ณ ที่นี้



ครั้งแรกของการร้องสดไม่มีลิปซิง
เพลง 'ความสุขเล็ก ๆ'
และการภาวนากับการนวดที่วัดแหลมสอ

ท่านแม่ซีได้ชวนให้ผู้คนในงานภาวนากับการนวด ซึ่งทุก
เพศทุกวัยอีกนั้นแล้วที่ให้ความร่วมมือ นวดไปก็ยิ้มกันไป คุณยาย
บางคนหัวเราะน้ำหมากกระเซ็น ครั้งนี้เราไม่ได้เตรียมแผ่นซีดีเพลง
มาด้วย แต่ไม่เป็นไร...หาไม่ได้...เราร้องกันสด ๆ คว้าท่านผู้ชม
โดยหนูอุ๊ซ้อ และพี่ไก่ ที่ร้องดี...ไม่มีเพี้ยน

พวกเรายินดูผู้คนลอยกระทงและยิ้มมองพระจันทร์ดวง



ป้ากับหลาน
ที่งานลอยกระทง

โตอยู่พักใหญ่จึงกลับ ระหว่างเดินกลับมาที่รถ
เด็กน้อยหน้าตาน่าเอ็นดูสองคนยืนอยู่และมอง
ท่านแม่ชี หนึ่งในพวกเราจึงถาม

“รู้จักท่านมั๊ยครับ”

เด็กน้อยพยักหน้าคนละที รวมเป็น
สองที ท่านแม่ชียิ้ม ถามต่อว่า

“เราเคยเจอกันที่ไหนหรือเปล่าจ๊ะ”

เด็กน้อยพยักหน้าคนละที รวมเป็น
สองที แล้วยิ้ม ชี้มาที่ท่านแม่ชี

“เคยเห็น ป้า ในโทรทัศน์ !”

ท่านแม่ชีหัวเราะขำ แล้วขอให้ถ่ายรูป
ป้ากับหลานกลางลานวัดไว้เป็นที่ระลึก

คืนนั้นก่อนแยกย้ายกันพักผ่อน เรา
นั่งคุยกันถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งวัน ตอนท้ายสุดท่าน
แม่ชีก็กล่าวด้วยเมตตาว่า

“เพราะความที่เป็นเกาะเล็ก คนจึงเป็น
พี่น้องกันหมด มีคนแก่รุ่นเดียวกันมากมาย มันน่าสนใจที่ว่าถ้าหมด
รุ่นนี้ไปแล้วเด็ก ๆ จะเป็นอย่างไร ฝรั่งเศสซื้อที่ไร่ละแสนบาทไป
ขายไร่ละแสนเหรียญ เดียวนี้สมบัติมันถูกเปลี่ยนมือโดยขบวนการ
ค้าขายของฝรั่ง คนในเกาะจะสูญเสีย เพราะภาพจะกลายเป็นเมือง
ท่องเที่ยวที่มีการค้าการขายแล้วที่ปภาวันก็เกิดในท่ามกลางภาวะนี้
เหตุใดจึงมีความคิดของคนที่นี่ว่ายังให้อยู่ไม่จบสิ้น แม้ว่าจะมีคน
เข้ามาซื้อที่ดินเราก็กังต่อนรับ และเราก็กังให้ในสิ่งที่คุณยังไม่ถึง

คือเรื่อง Spiritual คนไทย...ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในแผ่นดินก็ยังมีจิตที่คิดจะให้...

“ต่อไป ทูทชาติทุกภาษาที่เดินทางสู่เกาะสมุย จะมีใช้เพียงเพื่อสัมผัสกับสาม S คือ SUN SEA SAND เท่านั้น แต่จะมีอีกหนึ่ง S คือ **SPIRITUAL** เพราะนับจากนี้ เกาะสมุยจะมี ‘ทีปภาวัน’ ธรรมสถานอันเป็นสถานที่อบรมแห่งแสงสว่าง-ส่วนขาดของเกาะสมุยที่ท่านอาจารย์โพธิ์และชาวเกาะสมุยร่วมมือร่วมใจกันเติมเต็ม”

เป็นบุญของพวกเราเหลือเกินที่ได้มาอยู่ในท่ามกลางผืนดินและผู้คนที่มีจิตใจดี ที่นอกจากจะไม่กอบโกยแล้ว...ยังเกื้อกูลอย่างไม่กีดกันเชื้อชาติ

ว่าแล้วก็เกาะกลุ่มกันกลมกลิ้งเข้าไปนอนอย่างไม่เกะกะในห้อง เพราะพรุ่งนี้มีงานที่ต้องตามเก็บกลับไปด้วย

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๙

วันนี้เราตื่นเข้ากันทุกคน แต่ก็ยังสายกว่าท่านแม่ชี ซึ่งท่านลุกขึ้นมากาวนาตั้งแต่พระอาทิตย์ยังไม่ขึ้นเช่นเคย ครั้นเห็นทีมงานนั่งเรียงหน้าแลถ่ม ท่านจึงเริ่มคุยสรุปงาน เรื่อยไปถึงคนทำงาน ย้อนไปถึงเมื่อครั้งคณะสาวิกาสัญจรไปเมืองธรรมศาลา เมื่อท่านเล่า อดีตดี ๆ ก็ราวจะมาปรากฏตัวให้เห็นเหมือนมันเพิ่งผ่านไปได้ไม่นาน ในครั้งนั้น ปัญหาในการทำงานคืออะไร เราแก้กันอย่างจริงจัง ๆ แล้วเราควรจัดการกับมันอย่างไรนั้น ท่านแม่ชีถ่ายทอดออกมาอย่างแม่นยำจนคนร่วมเดินทางในครั้งนั้นตกใจ



ขอยืนยันว่านี่คือการประชุม... ฟันธง !!!!

หลังจากนั้น เราก็พูดคุยกันถึงเรื่องนพลักษณ์ คนพูดเปิดใจพูด คนฟังเปิดใจฟัง สำหรับคนเขียนแล้วดีมาก...ดีมากจริง ๆ ที่พบว่าทั้งคนพูดและคนฟังกล้าหาญมากในการเปิดใจให้เราได้รับรู้จักเจ็ดคนที่นั่งล้อมวงกันอยู่นั้น ประกอบด้วย...ลักษณะ ๔ หนึ่งคน ลักษณะ ๕ หนึ่งคน ลักษณะ ๖ หนึ่งคน ลักษณะ ๗ สองคน ลักษณะ ๘ สองคน ขณะที่พูดคุยกันอยู่ มีเสียงโทรศัพท์เรียกเข้า

ลักษณะ ๔ กรอกเสียงลงไปว่า

“สวัสดีค่ะ พี่เล็กเหอคะ เรารู้จักกันมาสี่วันแล้ว จากคุณเล็กก็เลยกลายมาเป็นพี่เล็กนะคะ ไก่ คันสนีย์ รับสายค่ะ ไม่ทราบว่าคุณพี่เล็กมีอะไรให้ไกรรับใช้คะ อ้อ...จะมารับแล้วเหอคะ จะมาถึงสักกี่โมงคะ อ้อ...เก้าโมงเหอคะ คุณแม่ขา พี่เล็กจะมารับเราดอนเก้าโมงคะ”

เสียงลักษณะ ๘ ดังขึ้นข้าง ๆ ลักษณะ ๖ เพื่อบอกลักษณะ ๔

“พี่ไก่ออกเค้าไปว่าประชุมอยู่ ขอเป็นสิบโมงคะ”

สั้น ตรงประเด็น...โหะชะเลยคะท่านผู้ชม

ในขณะที่ลักษณะ ๖ ลุกขึ้นนั่ง คิ้วขมวด หันไปกระซิบ

ลักษณะ ๘ คนเดิม

“ทำไมมารับเร็วจัง พวกเราจะอาบน้ำกันทันหรือ”

ลักษณะ ๘ อีกคน फिरง

“บอกเค้าไปเลย ลิปโมงเจอกันที่นี่ พร้อมออก ไม่มีเลต”

นั่นปะไร ลักษณะในกายทำงานกันชัดเจนมาก พอพี่ไก่อ...

“จ้ะตกลงไก่อขอเป็นลิปโมงจะได้มั๊ยคะ เพราะว่าพวกเรา

กำลังประชุมติดพันกันอยู่เลยคะ ถ้าพี่เล็กมาก่อนเกรงว่าจะเมื่อ

ถ้าต้องมารอและนั่งฟังพวกเราคุยกันอ้อ...ได้ไหมมั๊ยคะ ขอบพระคุณ

มากคะพี่เล็ก ลิปโมงเจอกันนะคะ ธรรมสวัสดิ์คะ”

ก็วางสายแล้วหันมาสรุปสั้น ๆ ให้ฟังว่า

“อ๊วย น่ารักจริง ๆ พี่เล็ก ตกลงว่าเป็นลิปโมงนะคะพวก
เรา...”

ลักษณะ ๘ คนแรกสรุป

“โอเคคะ มีเวลาคุยอีก ๔๕ นาที
แล้วแยกย้ายกันอาบน้ำ พร้อมออกตอนลิป
โมง เอาคะ เมื่อกี้คุยถึงไหนคะ ต่อคะ”

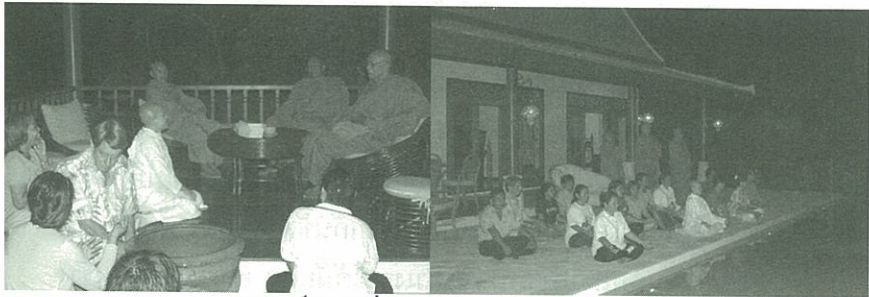
“อู๊จ๊ะ ขอปีนสัก ๒ ได้มั๊ย อยากรเป็น
ลักษณะ ๘ บ้าง เด็ดขาดดี ไม่เคยทำอย่างนี้
ได้เลย เอาแต่ล้างเลตสั้ย กังวลสารพัดตั้งแต่
ตื่น”

คนลักษณะ ๖ บอกคนลักษณะ ๘ อยู่
ในใจ

จากนั้นเราก็คุยแลกเปลี่ยนถึงทุกข์

แม่หอมของเรา





ท่านอาจารย์โพธิ์แวงมาเยี่ยม และนำพวกเราทำสมาธิ-แผ่เมตตา

ของคนลักษณะต่าง ๆ จะได้ร่วมงานกันด้วยความเข้าใจ และไม่นาน คุณเล็กก็มารับท่านแม่ชีไปฉันทเพลที่สปลา สมุย โดยมีพวกเราติดตามเช่นเคย พี่ต่อยกับคุณกายขับรถพาเราขึ้นไปเยี่ยมบ้านและรีสอร์ทบนเขาของพวกเขา ท่านแม่ชีเวียนศีรษะและหน้ามืด จึงพักที่บ้านบนเขากับพี่ไก่ โดยมีพี่ต่อยคอยดูแลใกล้ชิด ในขณะที่คุณเล็กขับรถพีนงเยาว์ จอย อู๋ เฟื่อง และคนเขียนไปตระเวนถ่ายอินเลิร์ตที่ป่าวันๆ หาดเฉวง และแวงชมหินตาหินยาย ขับไปถ่ายไป (หมายถึงขับรถไปถ่ายอินเลิร์ตไป) จนค่ำ คุณเล็กจึงพาพวกเราไปลองชิมอาหารปักษ์ใต้ขนานแท้

เมื่อกลับถึงบ้านพักสักครู่ คุณกายและพี่ต่อยก็มาส่งท่านแม่ชี ตามด้วยคณะของท่านอาจารย์โพธิ์ ซึ่งแวงมาเยี่ยมพวกเรา ก่อนที่จะเดินทางไปส่งพวกเราที่สนามบินคืนนี้

ท่านอาจารย์เมตตาสนทนากับพวกเราว่าครึ่งชั่วโมง และแนะนำให้พวกเราทุกคนทำสมาธิและแผ่เมตตาพร้อมกัน

ทুম่ครั้ง ขบวนการก็ทยอยออกเดินทางมุ่งสู่สนามบินเกาะ



สามวันสองคืนที่พวกเราจะไม่วันลืมเลือน

สมัย ที่นั่นมีญาติโยมและกัลยาณมิตรหลายท่านมารอส่งท่านแม่
ซี

สามทุ่มครึ่ง...เครื่องออกจากเกาะสมุย

สี่ทุ่มครึ่ง...เครื่องถึงกรุงเทพฯ

ห้าทุ่มครึ่ง...ถึงบ้าน

ตีห้าครึ่ง...ตื่น

หกโมงครึ่ง...ออกจากบ้าน

แปดโมงครึ่ง...ทำสาวิกาต่อ

เป็นเช่นนี้เรื่อยไป...และเรื่อยไป...

พบกันใหม่เมื่อได้สัญจร...จะมาเล่าให้ฟังอีกค่ะ



เพิ่งจะบึกได้

คุณครูถามดูความเคลื่อนไหวรอบตัวอย่างงุนงง ลูกสาวกับลูกเขยรีบร้อนและรวดเร็วราวกับสายลมที่หมุนผ่านคุณครูณาไป บางครั้งได้ยินเป็นเสียง “แม่คะ แม่ขา” ต่อจากนั้นก็ไม่ว่าแล้ว ว่าคืออะไร บางครั้งก็เป็นเสียงรถดังครืนเดียวก็ลี้ภัยไปจากบ้านไปเร็วเสียจนกระทั่งคุณครูณาจำไม่ได้ว่าเธอเคยกล่าวลาเธอหรือไม่

คุณวิฑูรย์เคยซ้ำ มาบัดนี้ก็กลับเร็วขึ้น...เร็วขึ้น มีแต่เสียงเขาเรียกหิว...หิว จนคุณครูณาออกจะใจหิว ๆ แทน เร็ว ๆ ตาจะไปละนะ แต่งตัวหรือยัง กินข้าวหรือยัง กินนมมัย กินขนมมัย กระเป๋านักเรียนเอาไปหรือยัง เป็นเด็กดีนะ คุณครูณาเพียงแค่อ่อยปากว่า “น้องหิว” แต่เรียกชื่อเท่านั้นเอง น้องหิวก็วิ่งลี้ภัยไปเสียแล้ว

โลกเคลื่อนไหวเร็วขึ้น ในขณะที่คุณครูณาเคลื่อนไหวช้าลง การเคลื่อนไหวที่สวนทางกันเช่นนี้ทำให้คุณครูณาหาจุดร่วมไม่เจอ แล้วก็ไม่เจอจุดต่างด้วย “ทำยังไงดีล่ะ” คุณครูณาถามตัวเอง

อยู่คนเดียวในความซำนั้น สาวรับใช้มาใหม่จากประเทศเพื่อนบ้าน เป็นคนว่องไวแคล่วคล่อง ถูกใจคนทั้งบ้าน และถูกใจคุณครูผดุงคนก่อน แต่สำหรับคุณครูผดุงคนใหม่แล้ว เธอน่าเวียนหัว

“อู๋ย...อู๋ย” คุณครูผดุงเรียกหา อู๋ยร้อง “ซา” แล้วรีบวิ่งเข้ามา คุณครูผดุงจะ “ทำไมต้องวิ่งด้วยล่ะ”

เด็กอู๋ยงง ทำไมต้องวิ่ง วิ่งแล้วไม่ดีหรือ เคยวิ่งแล้วถึงใจ นายจ้างเสมอ โลกเปลี่ยนไปแล้ว นายจ้างคนที่ไม่สบายจะไม่ใช่ วิ่ง นายจ้างคนที่สบายดีจะให้วิ่ง เธอต้องคอยปรับตัวว่าจะวิ่งกับใคร ไม่วิ่งกับใคร

“พาลันไปที่สนามหน่อย”

เด็กอู๋ยประคองนายผู้หญิงไปที่สนาม ผู้ออกคำสั่งเดินช้า เสียจนกระทั่งเด็กอู๋ยเหนื่อย อยากจะพาวิ่งเสียให้เร็ว ๆ เพราะยังมีอะไรที่ยังไม่ได้ทำอีกมากมาย พอถึงเก้าอี้สนามได้ สาวน้อยก็ถอนใจเฮือกใหญ่

“เฮ้อ...”

“เธอเป็นอะไร” คุณครูผดุงถาม “ทำไมร้องเฮ้อ” คุณครูผดุงถามจบ เด็กอู๋ยก็เดินไปไกลแล้ว “แม่จริง ๆ”

คุณครูผดุงนั่งอยู่ที่สนามตั้งแต่เด็กอู๋ยพาออกมาหลังคุณวิฑูรย์ออกจากบ้านไปส่งหลาน จนกระทั่งคุณวิฑูรย์กลับมา เธอขยับตัวเพียงสองครั้ง

“เป็นยังไงจ๊ะ” ผู้เป็นสามีถาม ภรรยาอมเฉย สักพักหนึ่ง เธอเริ่มสงสัยในใจว่าทำไมคุณวิฑูรย์ต้องถามด้วย

ส่วนคุณวิฑูรย์ก็รำคาญภรรยาเล็กน้อย เพราะเธอช่าง

เปลี่ยนไปตรงกันข้าม เขาปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงนี้ยังไม่ทัน และมักเผลอคิดเสมอว่า “แน่จริง ทำไมเป็นอย่างนี้ไปได้” วันนี้ก็เช่นกัน เขาเผลอคิดและเดินเลยเข้าไปในบ้าน ไปอ่านหนังสือ คั่นโน่นคั่นนี่เสียนจนใกล้เที่ยง เขาจึงนึกขึ้นได้ว่าทิ้งภรรยาไว้ที่กลางสนามคนเดียว แต่พอออกไปดู เธอก็ยังนั่งอยู่อย่างมีความสุข เขามองเธอ การล้มของเธอทำให้โลกรอบตัวของเขาเปลี่ยนไปด้วย เขาต้องทำอะไรอีกหลายอย่างที่ไม่เคยทำและไม่อยากทำ แม้กระทั่งเรื่องของอาหารการกิน นั่นไง มาอีกแล้ว เด็กอุ้ยเดินมาถามว่า

“คุณซาคะ กาวังจะกินอะไรดีคะ...” เธอถามเขาด้วยภาษาไทยสำเนียงเพื่อนบ้าน เขาอดขำไม่ได้ แต่พอมองไปที่คุณภรรยา ภรรยาเขาดูเหมือนไม่เห็นความผิดปกติของเสียงเลยแม้แต่น้อย ทั้งที่เป็นเมื่อก่อน เขาเดาเอาว่า ถ้าเป็นคุณภรรยาคนเดิม เธอจะต้องพยายามสอนให้เด็กอุ้ยออกเสียงแน่นอน

“เธอจะไปซื้อที่ไหนล่ะ” เขาถาม

เด็กอุ้ยตอบว่า “ที่ไหนก็ได้คะ คุณซาสั่งมา...”

เขายืนคิดอยู่พักใหญ่ ก็ยังสั่งไม่ได้ ในที่สุดเขาก็ทดลองหันไปถามภรรยา ซึ่งกำลังนั่งตีมด้าอยู่กับสิ่งรอบตัว

“กลางวันคุณจะทำอะไร”

นัยน์ตาของคุณภรรยาที่หันมามองเขานั้นนิ่งสงบ ริมฝีปากไม่ขยับแม้แต่น้อย

“ว่ายังไงจ๊ะ” เขาถามซ้ำ

คุณภรรยา มองดูเขา คราวนี้นัยน์ตานั้นมีร่องรอยสงสัยขึ้นมาแวบหนึ่ง ก่อนจะถามเขากลับซ้ำ ๆ ว่า “ก็คุณจะกินอะไรล่ะ”

คุณวิฑูรย์นั่ง นิ่งลิ จะกินอะไรดีล่ะ ในเมื่อแต่ก่อนหน้า
นี้เธอเป็นคนคิด เขาไม่เคยต้องลำบากเลยแม้แต่น้อย “ราดหน้า
ดีมัย...หรือว่าผัดไทย...กินร้านไหนดีล่ะคุณ” เขาเปลอปรีกษาเธอ
อีก

“ตามใจคุณ”

คุณวิฑูรย์ตัดสินใจในนาทีนั้น “ราดหน้าก็แล้วกัน ร้านปาก
ซอย เยื้องไปทางซ้ายนะ”

เด็กอัยพยักหน้า คุณวิฑูรย์หยิบสตางค์ในกระเป๋าส่งให้
เด็กเดินลอดประตูออกไปแล้ว ทุกอย่างกลับอยู่ในความสงบตาม
เดิม เหมือนคุณภรรยาดีมด้ากับสิ่งรอบตัวค้างอยู่ เธอนั่งมองผีเสื้อ
ตัวหนึ่ง ริมฝีปากออกจะยิ้มน้อย ๆ ดูมีความสุขในโลกของตัวเอง
คุณวิฑูรย์นึกถึงคุณภรรยาคนก่อน คนที่ทำให้เขารำคาญหูได้ทั้งวัน
คนที่เดี๋ยวถาม ๆ จนบางวันเขาเวียนหัว ต้องแอบไปหลบมุมอยู่
ในห้องหนังสือ แต่เธอก็ตามหาเขาจนเจอเพื่อจะถามว่า

“กาแฟมัย...คุณ”

ตอนนั้นรำคาญ แต่ตอนนี้เขากลับอยากได้เธอคนนั้นคืน
มา เพราะเขาเบื่อตัวเอง เขาเวียนหัวที่จะต้องลุกขึ้นมาเป็นศูนย์
กลางของทุกสิ่งทุกอย่าง เขาก็ไม่รู้เหมือนกันว่าตอนนั้นเธอทำได้
อย่างไร

“ร้อนมัยจ๊ะ”

เขาถามเธอ เพราะสังเกตเห็นว่าแดดเริ่มส่องลงมาตรงที่
เธอนั่ง เธอไม่ตอบเขา แต่กลับหันมาบอกว่า

“นี่ก็ออกแล้ว ฉันจะกินผัดซีอิ้วเส้นหมี่”

คุณวิฑูรย์มองหน้าภรรยา เขารู้สึกฉุนเฉียว ๆ

“ทำไมเพิ่งจะมานึกได้” เขาต่อว่าเธอ “ไอ้ฮู้ยมันไปถึงอเมริกาแล้วมั้งคุณ”

เป็นครั้งแรกที่เขารู้สึกทั้งฉุนทั้งขำ

“งั้นเหอ” ภรรยาของเขาพูด ไม่มีร่องรอยของความฉุนโกรธเช่นเขา นัยน์ตาของเธออ่อนโยนใสคล้ายนัยน์ตาของหลานสาว “ไม่เป็นไร”

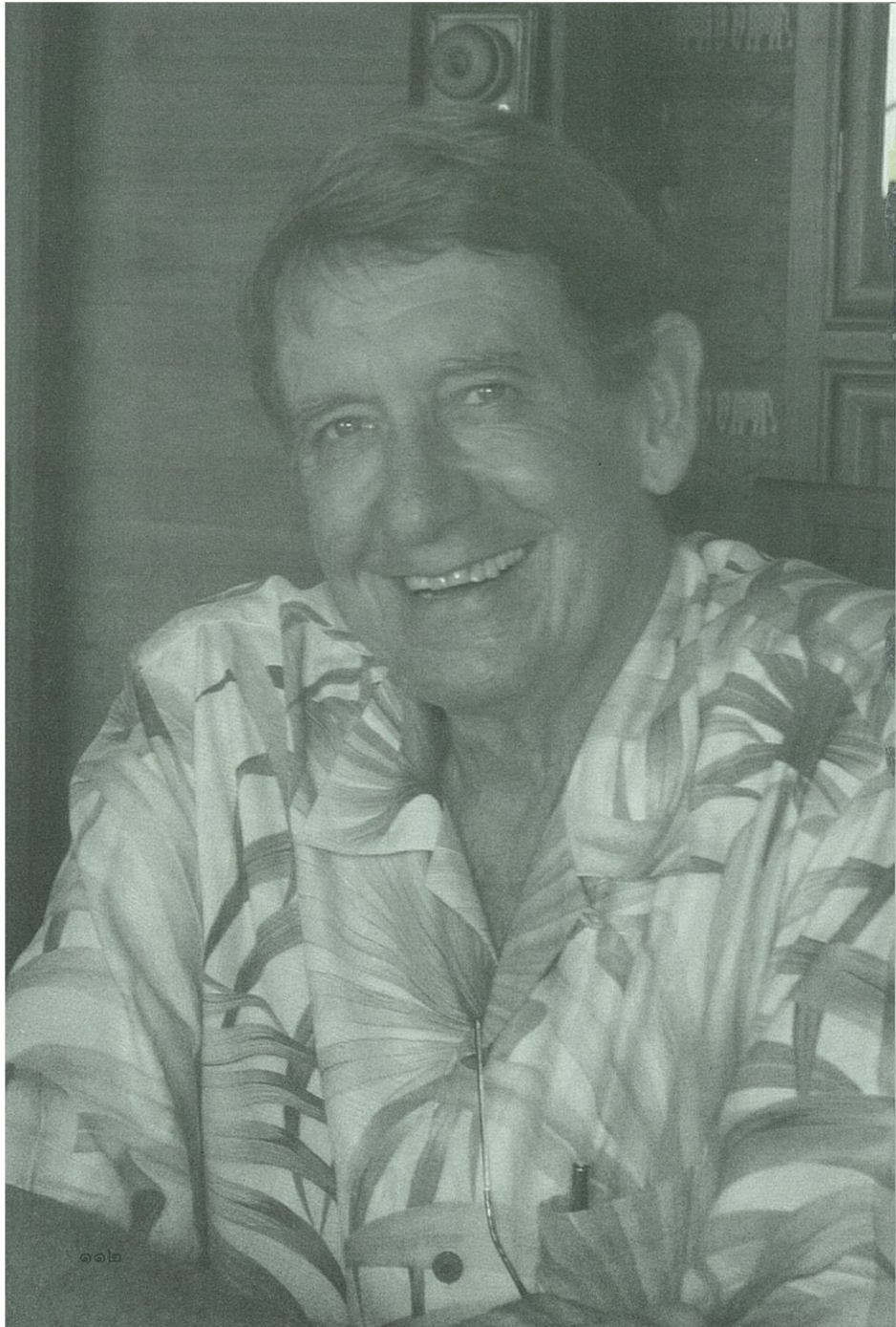
คุณกรุณาตอบ นาที่นั่นเองที่คุณวิฑูรย์รู้สึกละอายใจ นี่เขากำลังโกรธอะไร เขาสร้างอารมณ์อันน่าขำนี้ขึ้นมาได้อย่างไร ทั้งที่ไม่ควรสร้างในเมื่อสิ่งที่เขามองเห็นอยู่ตรงหน้านี้คือตัวอย่างของความเปลี่ยนแปลง ตัวอย่างของอนิจจัง เมื่อวานไม่เหมือนวันนี้ และวันนี้ก็อาจจะไม่เหมือนวันหน้า หรือว่าอาจจะเหมือน ก็ยังไม่มีการกำหนดได้แน่นอน

คุณวิฑูรย์ต่อว่าตัวเองอยู่ในใจ

ทำไมเพิ่งจะมานึกได้ 



ตั้งดอกไม้บาน ณ ลานโพธิ์



อเมริกันเบนหัวใจไทย กาย ฮอปกินส์

สองสามีภรรยาที่นั่งอยู่เบื้องหน้าคณะของเราขณะนี้ ฝ่ายหญิงเป็นคนไทยเชื้อสายอิสานวัย ๔๐ เศษ ส่วนฝ่ายชายเป็นชาวอเมริกันวัย ๖๔ ปี ทั้งสองเป็นลูกศิษย์ของพระอาจารย์ภาวนาโพธิคุณ หรือพระอาจารย์โพธิ์ ซึ่งพระอาจารย์ฝากฝังให้เป็นผู้ดูแลเรื่องอาหารการกินของคณะของเรา

กาย และ ศิริพร ฮอปกินส์ จัดเตรียมอาหารกลางวันมื้อแรกให้พวกเราอย่างเต็มที่ โดยมีน้ำผลไม้คั้นสดหลายขนานเสิร์ฟเพื่อเรียกน้ำย่อย

ศิริพร หรือ พี่ต้อย เลาให้พวกเราฟังว่ากว่าจะได้มาใช้ชีวิตร่วมกันกับคุณกายนั้น พี่ต้อยถูกลองใจหลายต่อหลายครั้ง เช่น...

“ตอนนั้นพี่เป็นแม่บ้านใจ ทำความสะอาดห้องพัก คุณกายเค้าเป็นแขกมาพัก เค้าชวนพี่ออกไปเที่ยวด้วยบ่อยๆ พี่ก็ไม่เคยไป



คุณกาย และคุณศิริพร (พี่ต๋อย) ฮอปกินส์ แห่งสปา สมุย

มีอยู่ครั้งหนึ่งเขาหลงใจ เอาเงินเป็นหมื่นเลยใส่ไว้ในรองเท้า แล้วก็ออกไปข้างนอก พี่ก็เข้าไปทำความสะอาด พอเจอ พี่ก็เก็บคืน เค้าหมัด ก็คงถูกใจ”

ทั้งสองต่างผ่านชีวิตครอบครัวมาแล้ว ฝ่ายชายมีลูกสาวหนึ่งคน (อยู่ที่ลาสเวกัส สหรัฐอเมริกา) ฝ่ายหญิงมีลูกสาวหนึ่งคนเช่นกัน (อยู่กับแม่ที่เกาะสมุย) และมีลูกชายด้วยกันหนึ่งคน

แม้ทะเลบริเวณสปา สมุยจะไม่สวยโดดเด่นเท่าทะเลมูมอื่นของหาดละไม หรือหาดใด ๆ ของเกาะสมุย ทว่าด้วยบริการเรื่องสุขภาพที่ครบวงจร ไม่ว่าจะเป็นการดีที่อกซ์ (การสวนทวาร) การอบไอน้ำและสมุนไพร การนวดแผนไทย โยคะ อาหารสุขภาพ

เครื่องมือสุขภาพ ที่สำคัญ ชาวต่าง
ชาติที่ต้องการปฏิบัติธรรม คุณกาย
ก็สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี
ด้วยเหตุนี้สปาสมุขจึงเป็นที่รู้จักเป็น
อย่างดีของลูกค้าชาวต่างประเทศทั่ว
โลก



คุณกายเริ่มสนใจดูแลสุขภาพได้อย่างไรคะ

คือจริง ๆ ตอนนั้นผมทำร้านอาหารกับบาร์อยู่ที่ฮาวายครับ
ก็ใช้ชีวิตสนุกสนานไปตามเรื่องตามราว วันหนึ่งก็มีเด็กในร้านมา
ถามผมว่าอยากจะล้างตับ (liver flush) ไหม เขาว่ามันดีต่อสุขภาพ
นะ ผมเห็นว่าเป็นความคิดที่ดี ก็เลยสนใจทำ ต่อมามีคนชวนให้
ผมวิ่งออกกำลังด้วย ผมก็เห็นว่าเป็นความคิดที่ดีอีก ผมก็ทำ แล้ว
พอคุณแม่ของผมซึ่งอยู่ที่แคลิฟอร์เนียส่งข่าวมาว่าท่านเป็นมะเร็ง
อยากให้เรากลับบ้าน ผมก็กลับไป และพยายามนำวิธีต่าง ๆ ที่
ผมใช้ดูแลตัวเองไปใช้กับท่านด้วย

จากการดูแลสุขภาพตัวเองมาขยายผลเป็นการดูแลคนอื่น ๆ ได้อย่างไรคะ

ที่จริงผมไม่ได้มีเรื่องนี้อยู่ในหัวหรอกครับ จนกระทั่งตอนที่
ผมย้ายมาอยู่เมืองไทยได้แปดปี ช่วงนั้นผมปรับลักษณะนิสัย
ของตัวเอง แล้วใช้ชีวิตแบบห่วงสุขภาพมากขึ้น แต่ก็ยังไม่สมบูรณ์
แบบนัก แล้วเผอิญก็มีคนรู้จักกันขอให้ผมมาที่เกาะสมุยนี้ เขาบอก
ว่าเขาอยากจะทำ 'รีสอร์ตเพื่อสุขภาพ' (Health Resort) ผมก็



เมื่อวันวาน

ง และถามกลับไปว่ารีสอร์ทเพื่อสุขภาพ
หมายความว่าอะไร เขาก็บอกว่าเป็นรีสอร์ท
ที่มีสนามเทนนิส และก็มีบาร์ขายน้ำผลไม้
ง่าย ๆ แบบนั้น

แล้วก็พอดีอีกตรงที่ตอนนั้นผมมี
โอกาสได้รู้จักพูดคุยกับนักเขียนอเมริกัน
ที่ช่วงนั้นเขามาอยู่เมืองไทย เขาชื่อแดนเนยล
ริดส์ (Daniel Reids) ซึ่งเขียนหนังสือ
เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพ และการ
ออกกำลังกายแบบของลัทธิเต๋า เช่นการ
เล่นซิ้ง เรื่องนี้ก็มาเป็นแรงบันดาลใจให้
ผมอีก กระทั่งผมนำมาบวกกับความรู้ที่ผม
มี และออกมาเป็นบัญญัติห้าประการเพื่อ
สุขภาพดีของผม คือการทำความสะดวก
การหายใจที่ถูกต้อง สุขลักษณะในการกิน
การออกกำลังกาย และการดูแลภายใน
(ใจ) ผมก็เริ่มอยากทำธุรกิจที่เกี่ยวกับสุข
ภาพจากตรงนั้น เพราะผมมองว่ายังมีคน
อีกมากที่ไม่รู้เรื่องสุขภาพเหมือนที่ผมเคย
เป็น ก่อนหน้านั้นคนคนเดียวที่สอนให้ผม
ได้รู้เรื่องสุขภาพก็คือคุณยายของผม ท่าน
พูดเสมอว่าให้ท่านแคร์อดกับถั่วในจานให้
หมด...เท่านั้นเองครับ

ตอนทำสปา สมัย คุณกาย อายุเท่าไรคะ

น่าจะราว ๆ ๔๘ ปีนะครับ
คือก่อนหน้านั้นผมมีโอกาสได้ไปทำ
ธุรกิจกับเพื่อนคนหนึ่ง แต่ก็ไม่ประ-
สบความสำเร็จ มาโชคดีอีกครั้งเมื่อ
มีพลังบางอย่างมากระตุ้นให้ผมเริ่ม



ทำธุรกิจของผมเอง ผมกับต๋อยมาพบที่นี้ตอนที่ที่นี่ยังสกปรก รก
ร้าง และเพราะความที่มันไม่ได้สวยนักนี่ละครับ เราก็เลยเชื่อมั่น
ได้ เราเริ่มด้วยการให้เช่าบังกะโลคินละ ๕๐ บาท สมัยก่อนราคา
แค่นั้นคนก็ยังไม่ค่อยจะมากันเลยครับ แต่เราก็คิดว่าเราอยากให้
ทุกคน มีโอกาสได้มีสุขภาพดีในราคาที่ไม่แพง

คุณทำอย่างไรคะ ธุรกิจของคุณจึงแตกต่างและประ-
สบความสำเร็จ

ที่นี่แตกต่างเพราะลูกค้าที่มามีโอกาสที่จะได้เรียนรู้ได้ช่วย
เหลือตัวเอง ได้ดูแลตัวเอง ได้ฝึกจิต เราทำให้ลูกค้ารู้สึกเหมือน
อยู่บ้าน ฝ่ายการตลาดที่ดีที่สุดของเราก็คือลูกค้า เพราะว่าไม่มีลูก
ค้าคนไหนที่กลับจากที่นี่ไปแล้วไม่บอกต่อหรือส่งลูกค้ากลับมาอีก
มันก็เลยประสบความสำเร็จครับ

อ้อ และถ้าไม่มีครอบครัวชาวไทยที่น่ารักของผม ผมก็คง
ไม่มีวันนี้ครับ ผมกับต๋อยราเริ่มกันมาสองคน จากนั้นเราก็เริ่มพา
คุณพ่อคุณแม่ของต๋อยมา ตามด้วยพี่สาว พี่ชาย แล้วก็ญาติ ๆ
มีครั้งหนึ่งผมเดินดูร้านนวดว่าใครทำงานอยู่บ้าง เพราะตอนนั้น



ภายในออฟฟิศของสภา สมุย

เห็นว่ามียูกค้ามารอขออยู่แปดคน มองเข้าไปปรากฏว่าคนนวดเป็นต้อย คุณแม่ของเธอ และพี่น้องของเธออีกหกคน นั่นละครับ ผู้สนับสนุน ตอนนีเรา มีพนักงานกว่า ๑๘๐ คนแล้วครับ เป็นญาติกัน ๔๐ กว่าคน นอกจากนั้นส่วนใหญ่ก็มาจากมุกดาหารครับ

แล้วกับอาจารย์โพธิ์ละคะ รู้จักกันได้อย่างไร

คือผมมาถึงสมุยเมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๓๓ พอช่วงสงกรานต์ วันที่ ๑๒-๑๓ เมษายน ผมเห็นพระหลายรูปมาอยู่ที่บ้านฝั่งตรงข้ามบ้านผม ผมก็สงสัยว่าใครมา ตอนหลังก็ได้ทราบว่าเป็นพระอาจารย์โพธิ์และคณะที่เพิ่งจะกลับมาจากสวนโมกข์ ท่านมาเยี่ยมครอบครัวของท่านครับ

วันนั้นคุณรู้สึกอย่างไรคะ
จำไม่ได้แล้วว่ารู้สึกอย่างไร
รู้แต่ว่าหลังจากวันนั้นผมก็ไปปฏิบัติ
ธรรมที่สวนโมกข์นานาชาติเป็นครั้ง
แรก...นาน ๑๐ วัน และปีนั้นก็ไปอีก
๒-๓ ครั้ง การได้ปฏิบัติทำให้ผมเห็น
ภาพของสิ่งที่ผมกำลังทำอยู่ในตอน
นี้ชัดเจน ความคิดมันชัดเจนขึ้นนะครับ



จากนั้นธุรกิจของเราก็เริ่มดีขึ้น คนเริ่มเข้ามามากขึ้น ผมก็
อยากขยายสถานที่ออกไป ผมพบที่สวยผืนหนึ่ง ผมอยากจะซื้อ
เอาไว้ ก็เลยเริ่มหาข้อมูลจากเพื่อนที่ทำสวนมะพร้าว ให้เขาไปลอง
สืบ ๆ ดูว่าเป็นที่ของใคร แล้วที่สุดเราก็ซื้อได้ และต่อมาเราก็สร้าง
รีสอร์ตบนที่ผืนนั้น งานเปิดรีสอร์ตยิ่งใหญ่มาก พระอาจารย์โพธิ์
ก็เมตตามาร่วมงานด้วย ท่านมาพร้อมกับพระอีก ๔๙ รูป นอกจาก
นั้นก็ยังมีแจ็ก คอห์นฟิลด์ (Jack Kornfield) (ชาวอเมริกันที่
เคยบวชในพระพุทธศาสนา ปัจจุบันเป็นผู้บรรยายในมิติด้านจิต
วิญญาณ และนักเขียนที่มีชื่อเสียงในสหรัฐอเมริกา) มาด้วยครับ
และวันนั้นเองที่ผมมีโอกาสได้สนทนากับท่านอาจารย์โพธิ์
ท่านบอกให้ผมทราบว่ที่ดินที่ผมส่งคนไปดูไว้ก่อนหน้านั้นนั้นเป็น
ของญาติท่านทั้งหมด ซึ่งนั่นก็ทำให้ผมนึกขึ้นมาได้ว่าบริเวณแถว
บ้านของผมซึ่งผมเคยพาพระอาจารย์ขึ้นไปดูนั้น ท่านเคยบอกว่า
ครั้งหนึ่งท่านได้ขึ้นมาอยู่ที่นี้กับคุณปู่ของท่านซึ่งเป็นเจ้าของที่กว่า
๒๐๐ ไร่บริเวณนี้ ผมคิดว่าท่านอาจจะช่วยผมโดยการบอกให้ญาติ



กาย และกายเกาะ ฮอปกินส์

ของท่านชายให้ผมก็เป็นได้ เพราะมันไม่ง่ายเลยที่จะซื้อที่แถวนี้

พระอาจารย์โพธิ์ได้สอนอะไรคุณบ้างคะ

ท่านสอนทุกอย่างเกี่ยวกับธรรมชาติ ท่านสอนให้ผมอยู่กับธรรมชาติ อยู่กับทุกสิ่งทุกอย่างบนโลก ท่านสอนให้เคารพธรรมชาติและเคารพคนทุกคน นอกจากนี้ก็มีอาจารย์อีกท่านหนึ่งที่ผมศรัทธามาก คือท่านสันติกโรภิกขุ ท่านเป็นพระที่มาจากชิคาโก สหรัฐอเมริกา ซึ่งคงเพราะผมมีจิตเป็นชาวตะวันตก คำสอนของท่านจึงทำให้ผมเข้าใจได้ดี มันยอดเยี่ยมมากนะครับ ที่ได้รู้ในสิ่งที่คนไทยรู้จักมาตั้งแต่เกิดว่าเราควรเคารพทุกสิ่งรอบตัวเรา ผมว่านี่เป็นหลักศาสนาที่มากับคนไทยเลยละครับ

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็คือเรื่องคนที่หมู่บ้านต๋อยครับ คือต๋อยเป็นคนอีสาน เราจึงกลับอีสานกันปีละครั้ง นี่ก็เพิ่งกลับไป สำหรับผม

กรุงเทพฯ หรือเมืองใหญ่ ๆ ไม่ใช่เมืองไทยที่แท้จริงครับ เมืองไทยที่แท้คือเวลาที่ไปในหมู่บ้านตามต่างจังหวัด เพราะเราจะได้เห็นภาพของความรักและความเอื้ออาทรที่แท้จริง

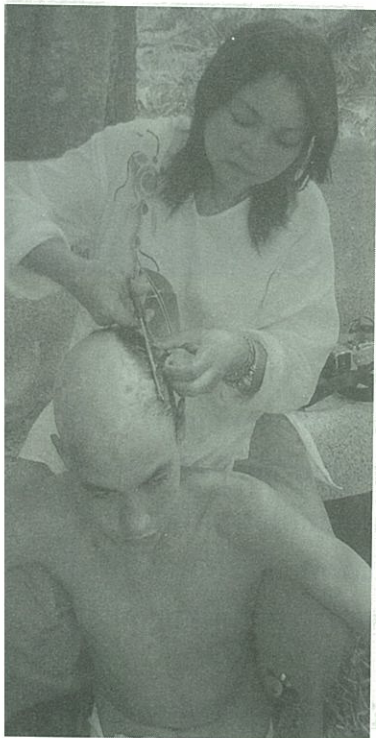


ครั้งหนึ่ง มีลูกค้าของผมที่สนใจเกี่ยวกับเรื่องสิทธิมนุษยชน

ถามผมว่า ผมดูแลลูกน้องของผมอย่างไร จ่ายเงินเดือนเท่าไร ผมก็บอกว่าผมดูแลเขาดี พอวันรุ่งขึ้น ผมก็ไปบอกกับเธอว่าเรื่องที่เธอถามนั้น เธอคิดบนพื้นฐานของเรื่องเงินเท่านั้น ทั้งที่จริง ๆ แล้วนั่นไม่ใช่สิ่งที่สำคัญที่สุด ผมบอกว่าถ้าเธอไปอีสาน ได้ไปเห็นว่าเขาใช้ชีวิตกันอย่างไร มีความสุขกันแค่ไหน ก็จะได้ทราบว่าสิ่งที่เธอคำนึงถึงนั้นไม่ใช่สิ่งที่สำคัญ สังคมเมืองไทยไม่ได้อยู่กับแบบบริโภคนิยมหรือวัตถุนิยมครับ

เท่าที่ฟัง คุณจะทดลองปฏิบัติก่อนที่จะเชื่อคำสอนใด ๆ แล้วอะไรเป็นผลจากการที่คุณฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังคะ

เขาเป็นตัวอย่างดีกว่านะครับ ที่ร้านมีสมุดเยี่ยมชมให้ลูกค้าเซ็น และก็มีลูกค้าเขียนเสมอ ๆ เลยครับว่า “คุณเปลี่ยนแปลงชีวิตฉัน” ผมก็ประหลาดใจนะครับ แต่พอมามองย้อน ก็เห็นว่าเออ ก็จริง สิ่งที่เราทำหากจะเปรียบเทียบกับเหมือนสิ่งที่ท่านอาจารย์โพธิ์ทำที่วัดสวนโมกข์ ท่านรับคนเข้าไปสอนธรรมะ ไปปฏิบัติ และก็หวังว่าความคิดบางอย่างของพวกเขาจะเปลี่ยนไปวิธีที่เขาปฏิบัติต่อโลกของเราจะเปลี่ยนไป ส่วนที่ผมทำก็เหมือนกับการขยายหรือ



พี่ต๋อยโกนผมให้กายเกาะ
เมื่อครั้งบวชเณร
ที่สวนโมกขพลาราม

กระตุ้นให้คนตระหนักรู้ เพราะบางคน
จะไม่รู้ได้เลย แต่ถ้าเราเพียงแต่เขา
ทำให้เขาค่อย ๆ รู้ไป เราก็อาจจะ
เปลี่ยนให้โลกที่มีปัญหานี้ดีขึ้นก็ได้
ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับผม ถ้า
มองย้อนกลับไป จะเห็นว่าทุกอย่าง
ที่เกิดขึ้นเป็นเพราะชะตาลิขิต คือ
เขาขีดมาแล้วว่ามันจะต้องเป็นอย่าง
นั้นอย่างนี้ การที่กายเกาะจะมาเป็นผู้
สืบทอดงานของผม ผมก็คิดว่ามัน
ได้มีการกำหนดไว้แล้ว ยิ่งเมื่อได้มา
เรียนรู้เรื่องของพุทธศาสนา ก็ยิ่งเข้าใจ
ว่ามันมีการกำหนดไว้แล้วอย่างไร

กายเกาะคือ...

ลูกชายครับ อายุ ๑๔ อย่าง
๑๕ บวชเรียนแล้ว

ช่วยเล่าถึงที่มาของชื่อลูก
ชายให้ฟังหน่อยได้ไหมคะ

‘กายเกาะ’ ก็คือเด็กหนุ่ม
ชาวเกาะครับ ‘กาย’ ในภาษาอังกฤษ
หมายถึงเด็กหนุ่ม ‘เกาะ’ ก็คือเกาะ
ในภาษาไทยครับ

น้องกายเกาะมีนิสัยใจคอ

เป็นอย่างไรคะ

เขาเป็นเด็กดีครับ ชอบช่วยเหลือคนมาก วันเกิดของเขาปีหนึ่งเราจะให้ของขวัญเขาเป็นรถแข่งโกคาร์ต เขาก็ถามเลยว่าพ่อแม่มีเงินพอไหมที่จะซื้อให้ ต่อยเขาก็ร้องไห้เพราะเราอยากจะให้ลูกใจครับ พอ

จะซื้อคอมพิวเตอร์ให้ ลูกก็ไม่อยากให้ซื้อ เพราะกลัวจะเปลืองเงินพ่อแม่ ทั้งที่เราก็มียกเงินที่จะซื้อให้ลูกได้ เคยซื้อของเล่นให้เขา เขาก็เอาไปให้เพื่อน เราก็มองว่าทำไมลูกทำอย่างนั้น พอเขาตอบว่าเขาสงสารเพื่อน เพื่อนไม่มีของเล่น เขาก็หยุดเลย ภายเกาะเป็นเด็กที่ไม่ชอบวัตถุ ไม่ติดวัตถุ ไม่อะไรเลยครับ จะชอบไปทางธรรมะ...จะบวชเสียด้วยซ้ำ ผมก็เลยบอกว่ายังไปทางโน้นไม่ได้นะลูก เรายังมีอะไรที่ต้องทำอีกมากมาย เรายังอยากที่จะให้ลูกสืบสกุล ตอนนี้ก็กำลังจะให้เรียนเกี่ยวกับสุขภาพ เรียนเพื่อจะมารักษาคน ให้ดูแลคนต่อไป เขาก็ตกลง ตามใจพ่อแม่

ตอนนี้กายเกาะเรียนอยู่ที่ไหนคะ

กายเกาะอยู่โรงเรียนไทยมาเจ็ดปีครับ วันหนึ่งผมก็คิดว่าถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องเรียนภาษาอังกฤษ เขาต้องได้รับการศึกษาที่ดีกว่านี้ ตอนแรกผมคิดว่าจะส่งเขาไปเรียนที่ลาสเวกัส ซึ่งลูกสาวของผม (กับภรรยาคนแรก) อยู่ที่นั่น เขาจะได้อยู่ในโรงเรียนที่มีระบบการศึกษาดี ๆ พอคิดเรื่องนี้ ผมก็เลยเล่าให้ลินน์ ลูกค้าของผมคนหนึ่งฟัง ลินน์เป็นครูที่มาพักกับเรา ๔-๕ ครั้งแล้วครับ





มุมหนึ่งของบ้านบนภูเขาของคุณกายและที่ต้อย

ตอนแรกผมก็ไม่ทราบว่าเธอสอนที่ไหน มาทราบตอนหลังว่าเธอสอนอยู่ที่กรุงเทพฯ ก็เลยได้คุยกัน พอเธอทราบว่าผมจะส่งกายเกาะไปอเมริกา เธอก็บอกว่าอย่าส่งไปเลย โรงเรียนที่อเมริกาก็ไม่ใช่ว่าจะดี เธอบอกว่าให้ส่งกายเกาะไปเรียนที่โรงเรียนแฮโรลด์ซึ่งอยู่แถว ๆ ตอนเมืองแทน เพราะเป็นโรงเรียนที่ดีมาก ผมก็ตกลงตอนนี้เรียนอยู่เกรดสามแล้วครับ

ก่อนจะเข้าเรียนที่นั่นกายเกาะต้องไปลงเรียนภาคฤดูร้อนก่อนเพราะภาษาเขาไม่ค่อยดีครับ เขาพูดได้ สื่อสารได้ แต่เขียนไม่ได้ ลินน์ให้กายเกาะไปอยู่กับเธอครับ เธอจะดูให้ มีข้อแม้อย่างเดียวว่า เวลาที่เธอจะกลับบ้านที่นิวซีแลนด์ เราต้องรับดูแล

แมวให้เธอเป็นข้อแลกเปลี่ยนกัน
ตอนที่กายเกาะยังเล็ก ๆ
เขามีส่วนร่วมกับที่นี่อย่างไรบ้างคะ
ไม่เท่าไรครับ เขาก็ดีกับ
เด็กทุกคน เล่นกับเด็กคนอื่น ๆ เท่า
นั่นเอง ไม่ว่าจะเป็ นลูกหลานของเรา
หรือลูกของคนในร้าน เขาดีกับทุก
คนครับ ไม่ได้แสดงออกว่าอยากทำอะไรเท่าไร



ย้อนกลับไปที่คุณกายเองบ้าง ใครเป็นคนเลี้ยงดูคุณ
กายมาคะ

คุณแม่ครับ แม่เลี้ยงผมมาคนเดียว แม่ทำงานหนักมาก
ผมเองเริ่มทำงานตั้งแต่ยังเด็ก คือตอนอายุ ๑๓ แต่โชคดีหน่อย
ที่บ้านเราฐานะค่อนข้างดี ไม่ลำบาก แต่ผมก็อยู่ในบรรยากาศที่เห็น
การทำงานมาตลอดครับ คนรอบตัวผมจะสอนให้ผมกล้าเรียนรู้
ผมยอมรับว่าผมไม่ชอบเรียนสักเท่าไร ผมเองเรียนมหาวิทยาลัย
นะครับ แต่เรียนบัญชี ซึ่งผมไม่ชอบเลย ผมชอบแฟชั่นมากกว่า
ผมเลยออกจากมหาวิทยาลัย อาชีพของผมจริง ๆ ก่อนหน้านี้คือ
เป็นคนเลือกซื้อสินค้าครับ (Merchandise buyer) ผมเลือกซื้อ
เสื้อผ้าผู้ชาย ซื้อเครื่องประดับ ทำนองนี้ครับ

เพราะอย่างนี้เองต่อมาผมจึงเลือกที่จะทำอาชีพนี้เกี่ยวกับ
กับสุขภาพ คือมันเหมือนผมก็ขายความคิดเรื่องสุขภาพดี ผม
พูดเสมอว่าผมเป็นนักธุรกิจ ผมไม่ได้เป็นผู้รู้เรื่องสุขภาพ ผมเฝ้า
มอง สังเกต และเรียนรู้เรื่องนี้มาโดยตลอด และผมก็มองเห็น



แขกเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ของสภา สมุย เป็นชาวต่างชาติจากทั่วโลก

โอกาสที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ เหมือนทุกอย่างมันมาพร้อม ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นความรู้ ข้อมูล โอกาสที่ได้เปิดที่แบบนี้ และก็เวลาที่พอเหมาะพอดีที่ผมได้มาสมุย ทุกอย่างมันเหมาะเจาะไปหมด ผมเติบโตขึ้นมาในประเทศไทยนะ ผมมองเห็นทุกอย่างตอนที่ผมอายุ ๔๐ ก่อนหน้านี้ทุกอย่างที่ผมทำมันไม่ได้ลงตัวแบบนี้ครับ

ถ้าถามเรื่องอนาคตล่ะคะ

อนาคตก็คือ หลังวันที่ ๑ ธันวาคม ๔๘ เราจะเซ็นสัญญา เปิดแฟรนไชส์ที่เกาะช้าง เป็นบังกะโล ๒๔ หลัง แล้วผมก็หวังว่าเราจะมีรีสอร์ทเล็ก ๆ กระจายอยู่ทั่วประเทศไทย ผมเคยเขียนจดหมายฉบับหนึ่งถึงผู้ใหญ่ท่านหนึ่งในคณะรัฐบาล ผมเขียนเพื่อ

ที่จะบอกว่าตอนนี้เราเริ่มทำธุรกิจดีๆ แบบที่ผมทำอยู่นี้ที่สมุย และมันก็ กลายมาเป็นแรงบันดาลใจที่อยาก จะทำให้สมุยเป็นจุดหมายปลายทาง สำหรับเรื่องสุขภาพ ผมว่าเราน่าจะ เปลี่ยนเมืองไทยจากที่เคยเป็นจุด หมายของเซ็กซ์ (Sex Destination)



มาเป็นเรื่องสุขภาพ (Health Destination) แม้จุดหมายจะไม่ได้ รับการตอบกลับ แต่นั่นก็ยังคงเป็นความตั้งใจของผมอยู่ และอย่าง ที่เห็นกันครับ จากเมื่อ ๑๔ ปีที่แล้วที่ผมเขียนจดหมาย หลาย อย่างก็เปลี่ยนแปลงไป

คือเรามี ‘สุขภาพ’ อยู่แล้วที่สมุยนี้ มันอยู่มานานมาก แล้ว มันอยู่ในศาสนา มันอยู่ลึกในวัฒนธรรม เรามีการนวด มี การอบไอน้ำ มีสมุนไพร หลายคนอยากให้เราเปิดสาขาที่ต่างประเทศ เช่น บาห์ลี หรือฟิลิปปินส์ มันอาจจะดีนะครับ และเราก็อาจ จะประสบความสำเร็จ แต่ผมมองว่าประเทศไทยเหมาะที่สุดแล้ว เรามีผู้คนที่ดี มีศาสนา มันอยู่ที่นี้ครบหมดแล้ว

อยากให้เราไปถึงที่ปภาวันธรรมสถานค่ะ

๓-๔ ปีที่แล้วผมพบที่ว่างผืนหนึ่งถัดจากวัดแหลมสอ มัน กว้างราวห้าไร่ พร้อมชาย ผมก็เลยคุยกับอาจารย์โพธิ์เพราะทราบ ว่าท่านต้องการทำ Retreat Center ที่เกาะสมุยนานแล้ว คือผม คิดว่าผมมีกำลังพอที่จะซื้อมันได้ แต่แล้วก็พลาดไปเพราะปัญหา เรื่องการเงิน หลังจากนั้นผมก็พากายเกาะไปสวนโมกข์ ประมาณ



คุณกาย พี่ต้อย และน้องกายเกาะ
ฟังธรรมที่ธรรมศาลา ณ เสถียรธรรมสถาน
วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๘

เดือนมีนาคม-เมษายน เขาบวชเณร
๕๐ วันที่สวนโมกข์ ช่วงนั้นเองที่
อาจารย์โพธิ์บอกผมว่ามีคนบริจาคที่
ดินบนเขาให้ อยากให้ผมมาช่วยกัน
ผมก็โอเค



คุณกายทำอะไรบ้างคะที่

ที่ปภาวันธรรมสถาน

ผมมีส่วนช่วยขึ้นไปสร้างที่พักผู้หญิงครับ

ทำไมจึงเลือกสร้างที่พักผู้หญิงคะ

มันเป็นอย่างเดียวกับที่เหลื่ออยู่ครับ ขาดเหลืออะไรอยู่ผม
ก็ทำอย่างนั้น อะไรที่เป็นประโยชน์ผมช่วยทั้งนั้น เพราะเกาะสมุย
เป็น Health Destination และที่ปภาวันธรรมสถานจะเป็นสิ่งที่
สนับสนุน Health Destination นี้ให้มันครบวงจร เหมือนสวน
โมกข์เองก็เริ่มที่สมุย มันจึงเยี่ยมมากที่จะมีที่ให้คนมาปฏิบัติธรรม
ครับ

ที่ปภาวันธรรมสถานช่วยอะไรคุณบ้างคะ

อย่างน้อยที่สุดมันช่วยทุกคนให้มีอาชีพครับ มันช่วยผม
ตรงที่ผมได้พาคน ๓๕ คนจากประเทศลาวมาสร้างตึก พื้นฐาน
การทำงานของผมคือการทำให้คนไทยมีงานทำ มีเงินใช้

หมายถึงว่ามันช่วยให้คุณเติบโตทางจิตใจหรือคะ

แค่เพียงผมได้ช่วยคน ผมก็พอใจแล้วครับ 

S O S

รายการวิทยุ

ขอเชิญร่วมจัดรายการ SOS Station

สถานีแห่งความดี ความงาม ความจริง

ได้ที่ สวพ. FM 91 ทุกวันอาทิตย์ ๑๐.๐๐-๑๑.๐๐ น.

โทร. ฟรีเข้ารายการ ๑๖๔๔

วิทยุสาวิกา : สื่อเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

เครือข่ายสถานีวิทยุ มก. บางเขน

ทุกวันเสาร์-อาทิตย์

เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.

กรุงเทพฯ AM ๑๑๐๗,

เชียงใหม่ AM ๖๑๒,

ขอนแก่น AM ๑๓๑๔,

สงขลา AM ๑๒๖๙

หรือรับฟังได้ที่

<http://radio.ku.ac.th>



NEWS

เว็บไซต์

www.sosstation.org

สถานีแห่งความดี ความงาม ความจริง

www.sathira-dhammasathan.org

เรื่องราวเกี่ยวกับเสถียรธรรมสถาน

www.sansanee.org

เสถียรธรรมสถาน ภาษาต่างประเทศ

www.dharmastation.org

สถานีแห่งธรรม นำใจเยาวชนให้ทำความดี

www.smustsay.com

Sex Must Say เรื่องเพศต้องพูด

www.aboutdna.net

DNA : Drink No Alcohol

สายพันธุ์ใหม่ไร้แอลกอฮอล์



นิตยสาร

สาวิกา : นิตยสารเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

ติดต่อกับสื่อทุกประเภทของเสถียรธรรมสถานได้ที่
ปณ. ๑๔๒ จรเข้บัว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

สวัสดีค่ะ

วันนี้มีเรื่องการไปอบรมจริยธรรมสองค่ายที่ผ่านมาที่อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช มาเล่าให้ฟังค่ะ คือ

ค่ายที่ ๑ วันที่ ๒-๔ ธันวาคมที่ผ่านมา เป็นค่ายผู้หญิง ราบรื่นดี ได้นำกิจกรรมของคุณยายไปใช้ด้วย นื่อง ๆ ร้องไห้กันใหญ่ แต่ค่ายผู้หญิงทำได้ล่าช้าที่สุดเพราะฝนตกหนักมาก ทำให้บางกิจกรรมต้องหยุดชะงัก และหากิจกรรมอื่นเข้ามาแทน แต่ ที่วุ่นวายที่สุดเห็นจะได้แก่การเป็นพี่เลี้ยง เพราะเวลา ๐๒.๓๐ น. น้ำจะขึ้นเกือบเข้าลานกิจกรรม พี่เลี้ยงต้องคอยเก็บสัมภาระของน้อง

แต่ที่น่าเสียใจก็คือน้อง ๆ ประเมินผลเป็นลบหมดเลย เนื่องจากเข้าใจไม่ตรงกัน แต่เมื่ออธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้ฟัง น้อง ๆ ก็ร้องไห้ และเข้ามาขอโทษ แต่พวกเราก็ได้ ถือโทษโกรธน้อง ๆ เลย

ส่วนค่ายที่ ๒ วันที่ ๙-๑๑ ธันวาคม ๒๕๔๘ ค่ายนี้เป็นค่ายของผู้ชาย ทุกกิจกรรมสนุกมาก ฝนฟ้าเป็นใจไม่ตกลงมาเลย เด็กผู้ชายทำอะไรได้เร็วมาก แต่ที่เป็นปัญหาหนักใจก็คือกิจกรรมได้ฝ่าเท้าแม่ (กิจกรรมนี้ประยุกต์จากของคุณยายจำ) โดยรูปแบบ



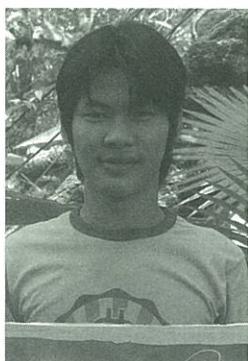
ของกิจกรรมนั้นอยากจะทำให้น้อง ๆ รู้สำนึกและยอมรับสิ่งที่ตนเองได้ทำผิดกับผู้มีพระคุณ และพร้อมจะปรับปรุงตัวใหม่ หินมาก เพราะเด็กผู้ชายต่อมน้ำตาเล็ก แต่ตอนที่หนาพูด น้องผู้ชายหลายคนร้องไห้ แล้วก็มีน้อง ๆ ออกมาสารภาพ ความผิดที่เค้าได้ทำให้พ่อแม่ของเขาเสียใจ โดยที่เราไม่ได้บังคับให้น้องเขาออกมาพูด ซึ่งความผิดของเด็กบางฟังแล้วอึ้งเลยคะ อย่างไรก็ตาม ค่ายนี้ก็ผ่านพ้นไปได้ด้วยดีและสนุกมาก

และในวันที่ ๑๖-๑๗ ธันวาคมนี้ ต้องออกค่ายที่อำเภอสิชล เป็นค่าย
ของชมรมรักถิ่นไท แล้วจะเล่ารายละเอียดให้ฟังละ

สุกัญญา ราหมาด

เขียนเมื่อ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๔๗ ๐๙:๕๖:๔๓

ถึงยายจ๋า



วันนี้มีใครบ้างนะที่จะมาบันทึกความดีใน
สถานี่แห่งนี้ แต่อย่างไรก็ตาม ผมคนหนึ่งละที่มา
บันทึกความดีในวันนี้ วันนี้ผมดีใจมากเลยที่ได้รับ
เข็มเชิดชูเกียรติรู้สึกดีและมีกำลังใจทำงานเพื่อคน
อื่น ต่อไป ผมไม่ได้หลงดี ถือดี ติดดินนะครับ แต่
วันนี้อยากบอกถึงความรู้สึกว่ามีความสุข ถึงแม้
ว่าเข็มนั้นจะไม่มีค่า แต่มันจะติดตรึงใจผมตลอดไป
เพราะนั่นคืออนุสรณ์แห่งความดีของผม

ยายจ๋า แม่ไก่อ๊ะครับ กิจกรรมดี ๆ ที่ผมเคย
ทำในเสถียรธรรมสถาน ตอนนี้ผมกำลังจะนำไปไซ

กับน้อง ๆ ที่โรงเรียนเก่าของผมในกิจกรรมการเข้าค่ายผู้นำ ผมรู้สึก
มีความสุขมากที่นึกถึงภาพเหล่านั้น

วันที่ ๕ ธันวาคมนี้ผมคงต้องผิตคำสัญญากับทุกคนที่เสถียร
ธรรมสถานนะครับ เพราะผมต้องกลับบ้านไปหาพ่อแม่ ผมไม่อยากให้
พ่อกับแม่รู้สึกเหงาเมื่อลูก ๆ บ้านอื่นเขาทานข้าวร่วมกัน ผมไม่รู้ว่าจะวัน
นั้นพ่อกับแม่จะบอกอะไรผมหรือเปล่า แต่ผมอยากบอกพ่อกับแม่
ของผมว่า ผมรักพ่อกับแม่มากที่สุดในโลก ใจจริงอยากไปที่เสถียรธรรม
สถานนะครับ อยากไปเจอกับทุก ๆ คนที่นั่น อยากไปนั่งสมาธิ อยาก
ไปเดินจงกรม อยากนวดให้เพื่อน อยากฟังเสียงคุณยายจ๋า อยากฟัง

บทความ

อยากไปจริง ๆ ขอโทษนะครับ

ทรงพล แสงทอง

เขียนเมื่อ ๓ ธันวาคม ๒๕๔๘ ๒๐:๒๘:๕๓

กำลังใจสำหรับผู้ป่วย HIV

พี่เจี๊ยบได้มีโอกาสไปช่วยเหลือผู้ติดเชื้อ HIV ขั้นสุดท้าย

และเด็กยากจนที่วัดมงคลรัตน์ คลอง
๑๒ จังหวัดปทุมธานี โดยโครงการนี้ได้
ริเริ่มก่อตั้งขึ้นโดยเจ้าอาวาส ซึ่งท่าน
ต้องต่อสู้กับความขัดแย้ง คนในสังคม
ที่ไม่ต้อนรับผู้ติดเชื้อทั้งหลายด้วย
ความมานะอดทนเป็น เวลากว่า ๒๐ ปี
จนรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ แต่พี่ไม่
เคยทอดทิ้งคนที่คิดทำดี พี่อด อดฝาย
จึงเข้ามาอาสาช่วยเหลือ หาเงินสนับสนุน
เข้ากองทุน เปรียบเสมือนน้ำทิพย์
หนึ่งหยดที่มาราชโลมหัวใจของท่านให้
ลุกขึ้นต่อสู้เพื่อผู้ด้อยโอกาสในสังคม
ต่อไป



การที่พี่ได้เข้าไปพบผู้ติดเชื้อได้เห็นสภาพของคนที่ย่ำแย่หมด
กำลังใจ หมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เหลือความหวังอยู่แม้แต่นิดเดียว
ทำให้พี่คิดว่ากำลังใจเป็นสิ่งสำคัญเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงชีวิตให้ คน
เราไม่ท้อแท้และลุกขึ้นต่อสู้กับชีวิตที่มีทั้งความสุขความทุกข์หม่นเวียน
ผ่านเข้ามาตลอดเวลา พี่ยังจำคำพูดของผู้ป่วยคนหนึ่งได้ว่า

“พู่นี่ผมก็จะต้องตาย ผมกินอะไรไม่ได้เลย ผมรู้สึกท้อแท้ ไม่มีกำลังใจที่จะต่อสู้ชีวิตอีกต่อไปแล้ว”

กำลังใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ อย่าลืมที่จะให้กำลังใจแก่ตัวเองและคนที่อยู่ใกล้ชิดคุณ ให้คิดเสมอว่าพวกเขาเหล่านั้นเป็นคนพิเศษสำหรับคุณ เพื่อน ๆ ชาว SOS ถ้ามีเวลาว่างอย่าลืมแวะไปให้กำลังใจพวกเขาเหล่านี้ด้วยนะคะ และคุณจะได้รับรู้ถึงความรู้สึกสุขใจที่เป็นผู้ให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน

อภิฤดี จรุงพาณิชย์เจริญ

เขียนเมื่อ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๔๘ ๑๖:๕๙:๓๘

ยุคความรุนแรง

วันที่ ๒๕ พฤศจิกายนที่ผ่านมาที่รุ่งได้พาน้อง ๆ นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงร่วมเดินขบวนรณรงค์ยุคความรุนแรงต่อเด็ก สตรี และการค้ามนุษย์ที่เทศบาลนครเชียงราย โดยมีรูปแบบขบวนเป็นการประกวดขบวนแฟนซี

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับที่สามมาครองค่ะ



รุ่งนภา คำดี (รุ่ง)

ส่วนพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ทำความสะอาดคูโบ (สุสานของอิสลาม)

กลุ่มเยาวชนบ้านกือบงนากอและบ้านโคกปริเม็ง ของอำเภอ
สุโขทัยได้ร่วมกับพี่ ๆ ทหารช่วยกันพัฒนาบริเวณคูโบ (สุสาน) ด้วย
การร่วมกันทำความสะอาด โดยมีเยาวชนกว่า ๓๐ คน และพี่ ๆ ทหาร
๒๐ นาย การได้ร่วมกันทำงานทำให้เกิดความรู้สึกว่าเรากับทหารเป็น
มิตรกันมากขึ้น และในฐานะแกนนำเยาวชน ผมรู้สึกว่าเป็นวันที่ดีที่สุด
วันหนึ่งที่เราได้ทำความดี ทำให้จิตสงบ และทำงานอย่างมีสติ โดยยึด
ถือคำคำหนึ่งว่า 'เราต้องลงมือทำเองก่อนที่จะให้คนอื่นใช้' เราลงมือทำ
กิจกรรมตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๑.๓๐ น. เพราะเราต้องทำกิจกรรมคือไป
ละหมาดทุก ๆ วันศุกร์

สุดท้ายนี้ขอให้สมาชิก sos ทุกคนมีความสุขในวันปีใหม่
และทุก ๆ ปี

harif@sos

ธรรมสวัสดิ์ค่ะ

เป็นไงอะ บรรยากาศวันปีใหม่ในชุมชนของ
เรา หลังจากการ count down ปีใหม่ count up ความ
ดีกันเมื่อคืนวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๔๘ มีผู้คนเข้า
มากันมากกว่า ๕๐๐ คนทีเดียว มีเยาวชน SOS มา
ช่วยงานกันหลายคน เช่น น้องพลอย พี่กิ พี่ไรอัน
(จุดเทียนและรูปหอมไฉ่ยุงให้ผู้มาร่วมงาน) ส่วนเจ้า
แพนช่วยดูแลการฉายภาพยนตร์ A Walk of Wis-
dom ขอขอบคุณเรี่ยวแรงสำคัญที่มาช่วยแม่ชีใน





ครั้งนี้ค่ะ

เช้าวันขึ้นปีใหม่ เราออกบิณฑบาต ผู้คนก็มามากเหมือนเคย เฉพาะผู้ปฏิบัติธรรมพักค้างก็กว่า ๒๐๐ คนแล้ว คนทั่วไปก็หลายร้อย เด็ก ๆ น่ารักมาก น้องสติมา และน้องอีกคนจากโครงการ 'จิตประ-
กัศตรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์' สามารถร้องเพลง 'ตั้งดอกไม้บาน' และ 'ความสุขเล็ก ๆ ในใจฉัน' ขณะทำกิจกรรมกับคณะแม่ชี (คุณยายจำ
บอกว่าจะเรียกว่าหอนก็ไม่ได้)

หลังจากนั้นพระอาจารย์ปสันโนภิกขุ พระอาจารย์สุจิตโตภิกขุ พระอาจารย์อมโรภิกขุ และคณะพระติดตามอีกห้ารูป ได้นำคณะแม่
ชีรับบาตร เป็นวันเริ่มต้นของปีที่ดีจริง ๆ เลยนะ

ขอแบ่งปันความสุขกับน้อง ๆ ด้วย และหวังว่าชาว SOS จะ
กลับมาเยี่ยมบ้านเราบ้างนะคะ

แม่ชีกิ สวนีย์ แก้วประกาศ

เขียนเมื่อ ๔ มกราคม ๒๕๔๙ ๑๒:๕๔:๐๖

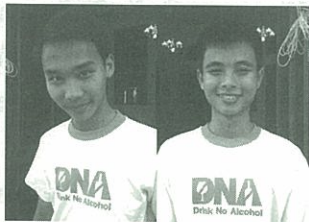
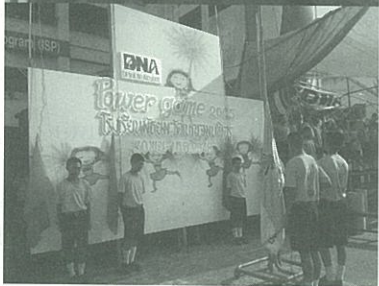
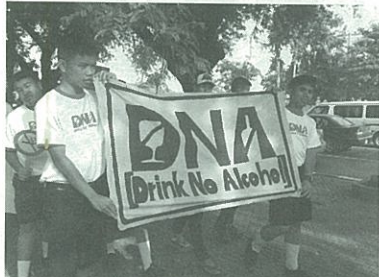
เรื่องเล่าจากเยาวชน DNA (www.aboutdna.net)

งานกีฬาของโรงเรียนเบญจมบพิตร ระหว่างวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน - ๑ ธันวาคม ที่เพิ่งผ่านมา

นี้ นอกจากจะยังคงความสนุกสนานไม่ต่างจากทุกปีแล้ว ปีนี้ยังมีกิจกรรมพิเศษเข้ามา นั่นคือการรณรงค์สกัดกั้นนักดื่มหน้าใหม่ของโครงการ DNA ที่ช่วยสร้างบรรยากาศศึกษาคึกคักและสีสน์ให้กับงาน มีทั้งริ้วขบวนพาเหรด ป้ายผ้า สแตนดี่เชียร์ เสื้อเชียร์ ฯลฯ เรียกว่ามองไปมุมไหนของโรงเรียนก็มีแต่การรณรงค์ 'ไม่ดื่ม' อยู่เต็มไปหมด

นักสกรณั ลักขณาศิริกุล (วุ่น) และ ธีรณัย เล้าอรุณ (ต๋อย) สองหนุ่ม DNA ที่ผ่านการบ่มเพาะจากค่าย DNA (Drink No Alcohol)

สายพันธุ์ใหม่ไร้แอลกอฮอล์ เป็นตัวแทนของเพื่อน ๆ โรงเรียนเบญจมบพิตร เล่าให้ 'สาวิกา' ฟังว่า หลังกลับจากค่ายอบรมของโครงการ DNA ก็มาช่วยกันทำงานขยายผล ประชุมร่วมกับประธานกีฬาของแต่ละสีว่าจะทำกิจกรรมรณรงค์อะไรบ้าง เพื่อให้เพื่อน ๆ ในโรงเรียนตระหนักถึงพิษภัยของแอลกอฮอล์ ภาพความสำเร็จทั้งหมด ที่เห็นในวันกีฬาปีนี้



จึงเป็นความร่วมมือร่วมแรงของเพื่อน ๆ ทุกคน

“โรงเรียนผมเป็นโรงเรียนชายล้วน คิดว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะลองดื่มแอลกอฮอล์ เราจึงอยากทำโครงการนี้เพื่อเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยแอลกอฮอล์ ว่าดื่มเข้าไปแล้วมีผลเสียทั้งต่อตัวเอง ต่อครอบครัว และสังคมอย่างไร”

เรื่องเล่าจากเยาวชน SMS (Sex ! Must Say)

(www.smustsay.com)

“พวกเรามีความสนใจและใฝ่ฝันที่จะสร้างและพัฒนาเว็บไซต์มาตลอด เมื่อได้รับโอกาสจากโครงการ Sex ! Must Say # 3 ในการผลิตสื่อเว็บไซต์ภายใต้หัวข้อ ‘รัก...เป็นเรื่อง’ พวกเราก็ไม่มีริ้วรอยที่จะสร้างเว็บไซต์พร้อม ๆ กับสร้างฝันของตัวเองไปด้วย”

นี่คือความรู้สึกของเยาวชนทีม Zenith โรงเรียนปัว จังหวัดน่าน ซึ่งผลงานโดดเด่นเข้าตากรรมการจนคว้ารางวัลรองชนะเลิศอันดับสองในสื่อประเภทเว็บไซต์ไปครองในงานประกวดสื่อและแสดงผลงานเยาวชน SMS Awards เมื่อวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๘ ที่ผ่านมา

วิรดา ภิบาล หรือ ‘ปอย’ ตัวแทนทีม Zenith เล่าถึงความตั้งใจของทีมให้ฟังว่า

“หลังจากสอบปลายภาคเสร็จแล้ว ทีมเรากุ้ยกันว่าจะพัฒนาเว็บไซต์ <http://www.loveofz.com/> กันต่อ ซึ่งเนื้อหาส่วนใหญ่จะเป็นการให้ความรู้กับเพื่อนๆ



รักคือทางเลือก เซ็กส์คือจุดเปลี่ยน

คู่มือสอนเรื่องความรัก
สำหรับวัยรุ่นวัยใส และ
เพื่อนที่อยากมาอ่านด้วย

คู่มือเรื่องเซ็กส์
ความรู้ที่วัยรุ่นควรรู้เกี่ยวกับ
ความสัมพันธ์ที่ถูกต้อง
และปลอดภัย

Love Anime
กิจกรรมที่สอดแทรกความรู้
เรื่องเพศในรูปเล่มแอนิเม
ที่ดูเพลินแต่ได้สาระ

Love Board
ปรึกษา ไขข้อข้องใจ
เกี่ยวกับเพศภาวะ
เพศวิถี และสุขภาพ

ติดตามชมได้ที่ www.loveofz.com

สนับสนุนโดย

XXX
DSD
sex
just
soy
Spiritual
Learning
Media of choice
Ministry of Education
Department of Curriculum
Development
National Professional Institute
Teacher / Aungmye Hlaing

เยาวชนว่าความรักคืออะไร เซ็กส์
คืออะไร พวกเราตั้งใจที่ได้เข้าร่วม
โครงการนี้ เพราะว่ามันนอกจากจะได้
พัฒนาฝีมือการทำเว็บไซต์แล้ว
ความสามารถของเรายังเป็นประ-
โยชน์และให้ความรู้กับเพื่อน ๆ วัย
รุ่นคนอื่นได้ด้วยค่ะ”

ประชุมการจัดตั้งสภาเด็กและเยาวชน จังหวัดอำนาจเจริญ

วันที่ ๑๙ ธันวาคม ก้อยได้รับ
หนังสือเชิญจาก สนง.พมจ. อำนาจเจริญ ให้
เข้าร่วมประชุมการจัดตั้งสภาเด็กและเยา-
ชนจังหวัดอำนาจเจริญ ซึ่งก็เป็นโอกาสอัน
ดีที่เด็กและเยาวชนจังหวัดอำนาจเจริญจะ
ได้มีองค์กรที่เป็นกลาง สามารถประสานงาน
เรื่องนี้ได้ง่ายขึ้น

จิราภรณ์ สังกะเพชร (ก้อย)

โรงเรียนอำนาจเจริญ



ค่าย Mini SOS แรกหน่อ ต่อยอด เป็น Mini SOS ที่เชียงราย แล้วจ้า

กิจกรรม Mini SOS เริ่มตั้งแต่วันที่ ๒-๔ ธันวาคม ๒๕๔๘ บนดอยตุง จังหวัดเชียงราย ซึ่งจัดให้กับเด็กที่เป็นชาวเขาหลายเผ่า และหลายศาสนา ซึ่งต้องมาอยู่ และทำความดีร่วมกัน

ในค่าย Mini SOS นั้น เด็ก ๆ และพี่ ๆ ทั้งหลายได้ร่วมมือกันทำงานและได้มีความสามัคคีกันภายในค่ายแห่งนี้ จากการพูดคุย มีอยู่ห้าคนที่เคยมาเข้าค่าย SOS ที่เสถียรธรรมสถาน และได้ไปแตกหน่อ ต่อยอดที่บ้านนางแล อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย เด็ก ๆ มีกำลังใจทำงานกันมาก เพราะเวลาน้อง ๆ ในค่ายให้ความร่วมมือและสามัคคีกันมาก และกำลัง



จะมีการแตกหน่อไปอีกถึงแปดโรงเรียนบนดอยตุง และขณะนี้ได้มีการหาเครือข่ายภายในโรงเรียนโดยได้มีการจัดค่าย Mini SOS ภายในโรงเรียนของพวกเขาเพื่อที่จะได้ขยายเครือข่ายออกไปอีก

ในวันพอ พวกเขาได้จัดให้มีการเขียนบันทึกความดีลงแผ่นกระดาษเพื่อถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ส่งอาจารย์ ซึ่งอาจารย์จะนำไปลงเว็บ

นัตตา สรรพวิฑู
อาสาสมัครเสถียรธรรมสถาน

แผ่นทองแดง



วันนี้...พี่ช้วนนำแผ่นทองแดงมาที่บริษัท...ให้กับหลายคนที่ต้องการแสดงความรักต่อพ่อของเรา และช่วงเช้า น้องสาวขอแผ่นทองแดง บางส่วนไปที่บริษัทแกรมมี่ด้วย...ฝากให้ศิลปิน นักแต่งเพลง หรือพนักงานที่ต้องการแสดงความกตัญญูต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ของปวงชนชาวไทย...น้อง ๆ อยากรู้ได้แผ่นทองแดงเพื่อเขียนความดีที่ต้องการทำถวายต่อพ่อหลวง ดีใจทำดีแต่เช้าเลย

กาญจนา พุ่มพวย (ข้าว)
นิตยสารสารคดี

วันจิตอาสา ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๘

SOS ล่องเรือเก็บขยะ

วันที่ ๒๗ ธันวาคม ปีก่อน เกิดปรากฏการณ์ที่ความรักความเมตตาไหลมาจากหัวใจอาสาสมัครมากมายโดยมิได้นัดหมาย ยอมตนให้คนใช้ในเหตุการณ์ธรณีพิบัติจากคลื่นยักษ์สึนามิ

เครือข่ายจิตอาสาจึงเกิดขึ้น ฝึกตนเพื่อใช้คนโดยรวมตัวกันสร้างและขยายเครือข่ายคนมีจิตใจดี ทำดีโดยไม่หวังผลตอบแทน และได้กำหนดให้วันที่ ๒๗ ธันวาคมของทุกปีเป็น วันจิตอาสา

สสส. และ SOS Network ไม่รอให้ใครใช้ จึงออกไปอาสาทำงานสืบจุดในกรุงเทพมหานคร เริ่มแต่เช้า คุณยายจำใส่เสื้อชูชีพลง



เรือต่อเจ้าพระยาเพื่อเก็บขยะ ฝึจอยนั่งหัวเรือแคนูของกลุ่ม ๑๕๐๐ ไมล์ของพีริรัฐภูมิ อยู่พร้อม ทั้งที่พายไม่เป็น แต่ช่วยเก็บขยะ อย่างขันแข็ง พ่ออั้นนำทีมลงเรือขยะ กทม. โดยมี SOS เช่น น้องกิ น้องแพน ฯลฯ เก็บกันคนละลำ จากสะพานพุทธฯ ถึงสะพานพระราม ๘

คุณยายจํานำกวางนาบนเวทีด้วย และพวกเรายังได้กวางนากับการนวดให้กับพี่ ๆ ที่กวาดขยะของกทม. ทหารเรือ ตำรวจ และ เจ้าหน้าที่ปูนซิเมนต์ไทย ที่สนับสนุนงานนี้

ผู้ใหญ่ใจดี จาก สสส. อย่างคุณหมอดูมศิลป์ ศรีแสงนาม ดร. วิลาสินี และผู้ใหญ่จาก กทม. กับปูนซิเมนต์ไทย เห็นพ้องต้องกันว่า จิตอาสา คือทางออกที่จะกู้วิกฤตชาติบ้านเมืองได้ในทุกคราวมาเป็นจิต อาสากันมากมายนะคะ

ศันสนีย์ ศีตะปิ่นย์ เมอลเลอร์
อาสาสมัครเสถียรธรรมสถาน

ธรรม ล้วน

ปลูกให้ รุ

เท่ากันปัจจุบันขณะ
ต้น

จากความหลับไหล

บัวเมา ประมาท ขาดสติ

และ เบิกบาน

ด้วยธรรมะ

ในวิถีชีวิตประจำวัน



สองนาที่

ที่ใหม่...สด...ทุกเช้า

เพื่อเราทุกคน

ทาง...โมเดิร์นไนน์ ทีวี

เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๐๒ น.

ทุกวันจันทร์-ศุกร์

และทุกวันเสาร์-อาทิตย์ พบกับรายการ

“เส้นทางสร้าง”

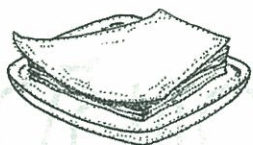
เวลา ๐๖.๕๘-๐๗.๐๐ น. ทางไทยทีวีสีช่อง ๓

ก้วยเตี่ยว กินง่าย ๆ เบา ๆ สำหรับคนเบื่อข้าว แต่อันที่จริงเส้นก้วยเตี่ยวก็ทำมาจากข้าวนี้

ก้วยเตี่ยวหลอด



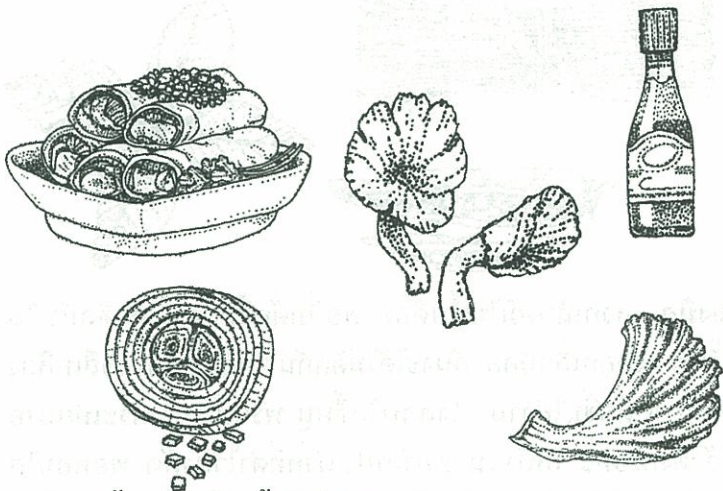
เตรียมปรุง : แผ่นก้วยเตี่ยว / เต้าหู้ขาวชนิดแข็งหั่นชิ้นเล็ก ๆ
๑ แผ่น / เห็ดนางฟ้าและเห็ดฟางฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ อย่างละ ๒
ขีด / หอมหัวใหญ่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ๑ หัว / รากผักชี ๓ ราก /
กระเทียม ๕-๖ กลีบ / พริกไทยเม็ด ๑๐ เม็ด / กระเทียมเจียว ๑
ช้อนโต๊ะ / แป้งสาลี ๑ ช้อนโต๊ะ / น้ำตาลทราย / ซีอิ้วขาว / ซีอิ้ว
ดำชนิดหวาน / น้ำมันพืช



ลงมือ : ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอร้อนผัดเต้าหู้กับซีอิ้วขาว ชิมให้ออกรสเค็มเล็กน้อย ตักขึ้น พักไว้ โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย พอเข้ากันละเอียดดี นำไปผัดกับน้ำมัน พอหอม ใส่หอมใหญ่ ผัดจนนิ่ม ตามด้วยเห็ด เติมน้ำตาล สักครู่ใส่แป้งสาลีละลายน้ำ พอจับตัวกันดี ตักขึ้น แผ่เส้นก้วยเตี่ยว ตักใส่ใส่ ม้วนห่อเป็นหลอดนำไปนึ่ง ๑๐ นาที ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยเต้าหู้ผัด กระเทียมเจียว เหยาะซีอิ้วดำ

ก๋วยเตี๋ยวห่อ

เตรียมปรุง : แผ่นก๋วยเตี๋ยว / หอมใหญ่ ๑ หัว หั่นชิ้นเล็ก /
ไก่สับหรือกุ้งสับหรือหมูสับ ๓ ชีด / กระเทียมสับ ๑ ช้อนโต๊ะ /
ผักชีหั่นฝอย ๒ ช้อนโต๊ะ / น้ำมัน / น้ำปลา / พริกไทยป่น / ผัก
กาดแก้วและผักชี



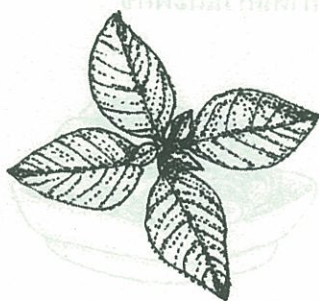
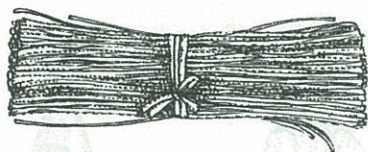
ลงมือ : ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ผัดหอมใหญ่ พอเหลืองใส่กระเทียม
ผัดจนหอม ตามด้วยไก่ เหยาะน้ำปลา โรยพริกไทย ใส่น้ำเล็กน้อย
ให้พอมีน้ำขลุกขลิก พอสุกทั่ว โรยผักชีหั่น ตักขึ้น

น้ำจิ้ม ทำง่าย ๆ โดยตำพริกชี้หนูเผ็ดตามชอบกับกระเทียม
ปรุงรสด้วยน้ำปลา มะนาว น้ำตาล

พอจะรับประทาน เส้นก๋วยเตี๋ยว วางทับด้วยใบผักกาด
แก้ว ตามด้วยไส้ที่ผัดไว้ ราดน้ำจิ้มตาม ห่อให้ดี แล้วเอาเข้าปาก
ได้เลยค่ะ

เส้นหมี่ผัดกะเพรา

เตรียมปรุง : เส้นหมี่ ๒ ชีด / เนื้อไก่สับ ๒ ชีด หรือ ๑ ถ้วย / พริกชี้ฟ้าหั่น ๕ เม็ด / พริกชี้หูสวน ๑๕ เม็ด / กระเทียมสับ ๒ ช้อนโต๊ะ / ใบกะเพรา / น้ำมัน น้ำปลา ซีอิ๊วขาวและน้ำตาลทราย



ลงมือ : ลวกเส้นหมี่ในน้ำเดือด พอ نیم ตักขึ้นผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ใส่น้ำมันลงคลุกเล็กน้อย เส้นจะได้ไม่ติดกัน ผัดกับน้ำมันพอสีเหลืองอ่อน ๆ ตักขึ้นใส่จาน โขลกพริกชี้หู พริกชี้ฟ้ากับกระเทียมรอไว้ ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอร้อนใส่พริกที่ตำไว้ลงผัด พอหอมใส่ไก่ ยีให้กระจาย ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำตาล พอไก่สุก ใส้ใบกะเพรา ตักขึ้นราดบนเส้นหมี่ที่ผัดไว้

ทาง

เดิน

ของ

ชีวิต

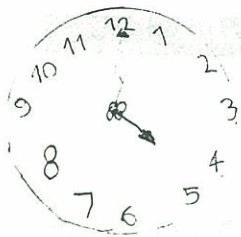
เวลาเข้าอันแสนงามเริ่มขึ้น
เมื่อไหร่...

จะมีใครสักกี่คนทันสังเกต
ในเมืองหลวงอันวุ่นวาย...
พ่อแม่หลาย ๆ คนยังคงเลือกหน
ทางสายยาว (และแสนไกล) ให้ลูก
ก้าวเดิน

เวลา...ที่มีอยู่ ๒๔ ชั่วโมง
เท่า ๆ กัน...สำหรับเด็กบางคนนั้น
แทบจะไม่พอ

หลานสาวตัวน้อย ๆ คน
หนึ่งของฉัน...บ้านอยู่รามอินทรา

ปีหน้าแม่สาวน้อยวัยสี่ขวบ
จะต้องตื่นตีห้าครึ่ง รีบอาบน้ำแต่ง
ตัวออกจากบ้านก่อนหกโมง...เพื่อ
เดินทางไปส่งพี่ชายวัยประถมหนึ่ง
ที่โรงเรียนแถบประชาชื่น แล้วค่อย
เดินทางต่อไปยังโรงเรียนของตัวเอง
ที่อยู่บางกระบือ



อาหารเช้า...แวะซื้อข้าวเหนียวกับ
หมูπίงระหว่างทาง

อาหารเย็น...ก็คงต้องเป็นก๋วยเตี๋ย
บ้าง กับข้าวสำเร็จรูปบ้าง ตามแต่จะสะดวก
ซื้อ เพราะคุณแม่คงจะไม่มีเวลาไปเตรียมทำ

สามโมงครึ่ง...โรงเรียนเลิก ต้องรีบมารับลูกสาว เพื่อที่
จะเดินทางฝารดติด...ไปรับลูกชายให้ทันเวลา (ประมาณห้าโมงเย็น)
แล้วรีบกลับบ้าน...

ถึงบ้านหกโมงเย็น...เป็นอย่างเร็ว (หนึ่งทุ่มเป็นอย่างช้า)
มีเวลา ๑-๒ ชั่วโมง...สำหรับทำการบ้าน รับประทานอาหารเย็น
แล้วรีบอาบน้ำพาเข้านอนตอนสองทุ่มตรง...เพื่อจะได้นอนให้พอ
แล้วจะได้รีบตื่น...ให้ทันเวลาตีห้าครึ่งของวันต่อไป...และต่อ ๆ ไป

เป็นอีกหนึ่งหนทางอันแสนไกลที่พ่อแม่ขีดให้ลูกเดิน...
ไปสู่โรงเรียนที่พ่อแม่อยากให้ลูกเรียน

โรงเรียน...อันเป็นความคาดหวังสูงสุดของพ่อแม่...ให้สิ่ง
ที่พ่อแม่ต้องการได้จริงหรือ

และโรงเรียนเหล่านั้น...ให้สิ่งที่ลูกต้องการได้จริงหรือ
แล้วจะหาโรงเรียนดี ๆ ไกล ๆ ที่เด็ก ๆ อยากเรียนได้
จากไหน...

ไม่ไกล...ไม่ไกล เพียงแค่ใช้หัวใจ...มองหา

โรงเรียนที่สอนวิชาศีลธรรม...ในห้องนอน โดยมีพ่อแม่นำ
สวดมนต์

โรงเรียนที่สอนเลขคณิต...ในครัว ด้วยการทำวุ้นใส่ถ้วย



เล็ก ๆ แล้วนับแบ่งให้ได้เท่า ๆ กันทุกคน

โรงเรียนที่สอนภาษาอังกฤษ-ไทย...ในโต๊ะน้ำชาริมสวน
ด้วยการชี้ชวนกันอ่านเมนูขนมหวาน

โรงเรียนที่สอนวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต...ภายใต้
ละอองหมอกยามเช้า ด้วยการเดินไปเที่ยวในตลาดชุมชนเล็ก ๆ
ละแวกบ้าน

โรงเรียนที่สอนวิชาดาราศาสตร์...ในคำคืนที่ดาวเต็มฟ้า
บนผืนเล็กลางสนามหญ้าหน้าบ้าน

โรงเรียนที่สอนวิชาศิลปะ...ได้ในทุก ๆ ที่ที่มีผนังโล่ง ๆ
(และน้ำกับสบู่)

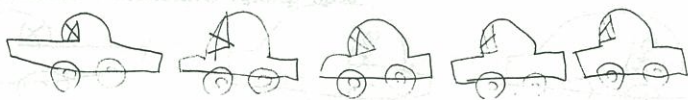
โรงเรียนที่มีพ่อแม่เป็นครูคนแรก...และเปิดทำการสอน
ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง

ลองมาคิดในมุกกลับ...จัดระดับโรงเรียนทุก ๆ แห่งให้เป็น
เพียงแค่วรรณสถานสอนพิเศษ

เป็นสิ่งที่จะมาช่วยเติมแต่งชีวิตของเรา...แต่มีใช้สาระ
สำคัญอันยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต

เลือกโรงเรียนที่ไปมาสะดวก ไม่อยู่ไกลจนเกินไป สอน
ดีพอประมาณ มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับเด็ก ๆ และที่สำคัญเอื้อ
ต่อการใช้ชีวิตประจำวันของทั้งพ่อ-แม่-ลูก

เลือกทางเดินของชีวิต...ให้อยู่บนทางสายกลาง และเดิน



ทางอย่างมีความสุขกับทุก ๆ วัน
ฉันเขียนบทความนี้ในช่วงเวลาที่หมองเศร้า...กับข่าวใน
หน้าหนังสือพิมพ์

ในช่วงเวลาที่เด็ก ๆ ของเรามีความประาะบางอย่างเหลือ
เกิน

ในโลกที่เด็ก ๆ ต้องเผชิญกับปัญหานานาประการด้วยใจ
ที่สับสนอ่อนแอ

ฉันเฝ้าแต่ตั้งคำถามว่า...ทำไม



ทำไมเด็ก ๆ ของเรา...เมื่อผิดหวังจากการเรียน...กับความ
รัก หน้าที่การงาน จึงหาทางออกด้วยการทำร้ายตัวเอง ทำร้ายคน
ข้างเคียง และทำลายชีวิตของตนเองอย่างน่าเสียดาย

มาช่วยกันเพาะหว่านเมล็ดพันธุ์ของความเข้มแข็ง กล้า
หาญ ความเบิกบาน มีน้ำใจ และเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนมนุษย์ ให้เติบโต
โตไปพร้อม ๆ กับเด็ก ๆ ของเรา

อย่าปล่อยให้พวกเขาก้าวเดินไปอย่างเดียวดาย...ในเส้น
ทางแสนไกล...ไร้สุข...เส้นนั้นเลย 

เยี่ยมครอบครัว ชาวศรีลังกา

“คนศรีลังกานิยมซื้ออาหารสดเป็นวัน ๆ และทำอาหารกินกันเองภายในครอบครัว ไม่นิยมซื้ออาหารมาเก็บไว้ในตู้เย็น เพราะฉะนั้นในศรีลังกาจึงไม่ค่อยมีภัตตาคารหรือร้านอาหารตามสั่ง จะมีแต่ร้านเบเกอรี่เท่านั้น นักท่องเที่ยวจึงต้องฝากท้องไว้กับโรงแรมหรือเกสต์เฮาส์”

ภาณุ มณีวัฒนกุล
จากหนังสือ ‘หน้าไม่สวมหน้ากากของศรีลังกา’

ผู้เขียนเห็นจริงอย่างที่คุณภาณุว่าไว้ เพราะเท่าที่เดินเล่น
ในโคลัมโบ พบแต่ร้านขายเบเกอรี่และชาเสียมาก

อาหารเช้าวันนี้ที่โรงแรมที่พัก ผู้เขียนขอประเดิมด้วย
อาหารของศรีลังกาแท้ ๆ คือ ฮอบเปอร์ หรือ สติงฮอบเปอร์ หน้า
ตาของสติงฮอบเปอร์จะเหมือนเส้นหมี่นำมาม้วนเป็นจับเหมือน
ขนมจีนหรือขนมเรไร กินกับแกงเผ็ด เป็นแกงกะทิผสมขมิ้นและ
เครื่องเทศหลายอย่าง มีไข่ต้มลอยอยู่ในแกงด้วย แถมด้วย ซัม-
บาล คือเครื่องจิ้มทำด้วยมะพร้าวขูด พริกแห้งโขลกละเอียดเหยาะ
มะนาวและเกลือให้รสกลมกล่อม ตามด้วยโยเกิร์ตทำจากนม
ควาย ราดด้วยน้ำผึ้ง ปิดท้ายด้วยผลไม้คือมะละกอ สับปะรดและ
กล้วยจำได้ว่าผู้เขียนกินสติงฮอบเปอร์ไปหลายจับทีเดียว ของกิน
เล่นอีกอย่างของศรีลังกาคือ อาโปม (คุณภาณุบอกว่าหน้าตา
เหมือนขนมครก) ผู้เขียนลองสั่งมากิน ชวนให้นึกถึงขนมฝักบัว
คือแป้งทอด มีลักษณะนูนตรงกลาง แกรมรสชาติใกล้เคียงกัน
เพราะทำมาจากแป้งและกะทิผสมน้ำตาล คนศรีลังกากินอาโปม
กับแกงปลารสเผ็ด และเครื่องจิ้มแบบต่าง ๆ ถ้าเป็นเด็ก ๆ ก็จะ
กินอาโปมกับน้ำตาลทรายแดง รสชาติหวานมัน คล้ายกับอาหาร
อินเดียทางใต้ เรียกว่า โดซ่า ซึ่งเป็นแผ่นแป้งขึ้นใหญ่กลม ๆ มี
ไส้มันฝรั่ง กินกับแกงรสชาติต่าง ๆ เช่นกัน ล้วนเป็นแกงแบบ
มังสวิวัตติ แต่อะไรก็ไม่สนุกเท่าได้เยือนในครัวของคนศรีลังกา

ครั้งหนึ่งผู้เขียนโชคดีได้ติดตามคณะท่องเที่ยวของอาจารย์

ไมเคิล ไรท์ ไปเยี่ยมเยียนเพื่อนเก่าชาวศรีลังกา และได้รับเชิญ
กินอาหารเย็นแบบชาวศรีลังกา เจ้าของร้านมีอาชีพเป็นวิศวกรชื่อ
คุณปาน ส่วนภรรยาเป็นแม่บ้าน และเป็นแม่บ้านที่มีฝีมือในการ
ทำอาหารอร่อยเสียด้วย เริ่มด้วยของกินเล่น แต่กว่าจะได้กินใช้
เวลานาน ผู้เขียนคิดว่าคนศรีลังกาใจเย็น ทุกอย่างค่อยเป็นค่อย
ไป เจ้าของกินเล่นที่ว่านี่คือ บาเยีย ซึ่งเป็นถั่วบดนำมาปั้นเป็น
ก้อน ๆ และทอดให้เหลือง กรอบนอกนุ่มใน ตามด้วยข้าวหุงกับ
น้ำกะทิ และทำเป็นชิ้นเหมือนข้าวเหนียวตัด ขนมหวานบ้านเรา
กินกับซัมบาล รสชาติเผ็ด ๆ ซึ่งมีหลายอย่าง จากนั้นตามด้วย
อาหารหลักที่หนักคือข้าวห่อใบบัว เป็นข้าวผสมเมล็ดธัญพืชนานา
ชนิด ผสมขมิ้นรวมทั้งเครื่องเทศหอม ๆ นำไปอบในเตาดิน ใช้
เวลานานเช่นกัน นำมากินกับแกงกะหรี่ คนศรีลังกาเรียกแกงกะหรี่
ว่า ไฮติ จะมีทั้งแกงปลา เนื้อแพะ รสเผ็ด หอมเครื่องเทศแกง
กับกะทิ บ้างก็แกงกับนมเปรี้ยว แลมกับพริกแห้งทอดและปลาเค็ม
ทอด เมื่อมีของคาวก็ต้องมีของหวานเช่นกัน แต่ผู้เขียนไม่สนใจ
กลับมาสนใจซาร้อน ๆ ของบ้านนี้มากกว่า เพราะวิธีการปรุงชา
คล้ายกับชาของอินเดีย คือรสเย็นหอมชื่นใจเพราะผสมเครื่องเทศ
ลงไปด้วย

เมื่อกินอาหารของเขาแล้วขออนุญาตชมครวัเขาเสียจะ
เป็นไร ความเป็นครอบครัวใหญ่และทำอาหารกินกันเอง ครวั
จึงค่อนข้างจะกว้างขวาง ทำให้คิดถึงครวัไทยโบราณที่มีฝาเป็นไม้
ระแนง ทำไว้สำหรับแขวนอุปกรณ์การครัวต่าง ๆ มีตั้งทำด้วยไม้

กว้าง ๆ สำหรับนั่งโหลคน้ำพริกและโม้แป้ง ต่างจากลักษณะครัว
ไทยปัจจุบัน ที่บางบ้านเปลี่ยนจากครกหินมาเป็นครกไฟฟ้า และ
หินโม้แป้ง (ไม่รู้จักเสียแล้ว) คนศรีลังกาจะใช้แผ่นหินเป็นรูปสี่
เหลี่ยม ผืนผ้า ส่วนหินสำหรับบดจะเป็นแท่งกลม ๆ ยาวเหมือน
ลูกฟัก ขนาดพอดีกับแผ่นหินแผ่นแรก ใช้สำหรับบดเครื่องเทศ
บางชนิด บ้านนี้ยังหุงข้าวทำแกงด้วยหม้อดิน เพราะฉะนั้นอาหาร
จึงมีกลิ่น หอมของเครื่องปรุงแท้ ๆ การทำความสะอาดเขาใช้
เปลือกมะพร้าวขัดทำความสะอาดไม่ได้ผัดไปจากคนไทยพื้นบ้าน
เรา มีกระบุง ตะกร้า รูปร่างสวยงามเอาไว้ใส่หอม กระเทียม พริก
แห้งและเครื่องเทศบางอย่าง เพลิดเพลินกับการเย็บหมกและพุด
คุยจนพรรคพวกตามว่าได้เวลาล่าตาเจ้าของบ้านเสียแล้ว

เวลาออกรบเขาบอกว่ากองทัพจะมีชัยต้องอิม แต่มี
บางคนในคณะของผู้เขียนไม่มีหน้าที่ออกรบ ใช้ความตะกละเป็น
อาวุธส่วนตัวกินเสียท้องไส้ปั่นป่วน กลืนไม่เข้าคายไม่ออก ลมใน
ท้องจุกเสียดแน่นจนหน้ามืด ก่อนอื่นต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
ก่อนค่ะ ผู้เขียนให้เขากินกานพลูไป ๒-๓ ดอก ให้เคี้ยวนาน ๆ
จนละเอียด จะคายกากหรือกลืนก็ได้ สักประเดี๋ยวเธอจะปลด
ปล่อยลมที่เป็นพิษออกมาจนเพื่อนฝูงระอาได้ แต่ผู้เขียนรู้ทัน จัด
การให้อยู่ในที่ส่วนตัวเพราะพวกเราจะได้ปลอดภัย

เมื่อถึงที่พักเรียบร้อยแล้ว ควรฝึกทำโยคะเสียหน่อย...จะช่วย
ย่อยดีค่ะ

ท่าบิดตัวแบบครึ่งตัว (Half Spinal Twist)

ท่าแบบนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ มีหน้าท้องใหญ่ ต้นขาใหญ่ หัวเข่าใหญ่ ควรเลือกฝึกท่าบิดตัวแบบครึ่งตัวเสียก่อน จนชำนาญ จึงเปลี่ยนเป็นท่าบิดตัวแบบเต็มตัว (Full Spinal Twist) เริ่มขั้นตอนการฝึกดังต่อไปนี้

๑. นิ่งเหยียดขาไปข้างหน้า ตัวตรง
๒. พับเข่าซ้าย และข้ามขาข้างขวาที่เหยียดตรง
๓. นำแขนขวาข้ามหัวเข่าซ้าย และใช้มือขวาจับข้อเท้าซ้าย ส่วนมือซ้ายวางบนพื้นข้างลำตัว เริ่มหายใจเข้าลึก ๆ
๔. หายใจออกยาว ๆ (แขม่วท้องให้มาก) พยายามบิดไหล่ซ้ายไปทางซ้ายให้มากจนรู้สึกตึง ส่วนมือซ้ายวางบนพื้นทางด้านข้างของลำตัว หายใจเข้า-ออก ๒-๓ ครั้ง

และกลับมายังท่าเริ่ม 



ขอขอบคุณสำนักพิมพ์ penpocket
เอื้อเฟื้อภาพประกอบ
จากหนังสือ โยคะปรับใจ
สงบ นาค้อไฉ่ 'ร้านนาคอินทร์'
ทุกสาขา



สํวึก

ลือ เพื่อชีวิตที่งดงม และเป็ นอิ สระ

โบสมัครสมชก

- สมัครเพื่อตัวเอง เป็ นของขวัญ สมชกอุปถัมภ์เพื่อมอบหนังสือให้สถานศึกษาทั่วประเทศ

ผู้อุปถัมภ์ ชื่อ.....นามสกุล.....

อาชีพ.....วันเกิด.....บ้านเลขที่.....

หมู่บ้าน.....อาคาร/ตึก.....ชั้น.....

ชอย.....ถนน.....แขวง.....เขต.....

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

ผู้รับหนังสือ ชื่อ.....นามสกุล.....

อาชีพ.....วันเกิด.....บ้านเลขที่.....

หมู่บ้าน.....อาคาร/ตึก.....ชั้น.....

ชอย.....ถนน.....แขวง.....เขต.....

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

ขอสมัครเป็ นสมชก 'สํวึก' สมชกใหม่ ต่ออายุสมชก

๑ ปี ราคา ๓๖๐ บาท

ขอสมัครให้ สมชกอุปถัมภ์ เป็ นของขวัญ

๑ ปี ราคา ๓๖๐ บาท

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

โดยได้แบ ธนฉัต ตั้วแลงเงิน

เช็ครนคกร.....เลขที่เช็ค.....

ส่งจ่าย ปลณ.จรเช็บว ในนวม นางจันทนจ ำวงศ์ลศ เสถียรธรรมสถน ๒๔/๕ ชอยว้ชรพล

ถนนรณอินทรศ ๕๕ แขวงท่งแ่ง เขตบงเชน กฐนทพ๑ ๑๐๒๓๐

หรือนอนเงินฝ่น แมชีศันสนีย์ เสถียรศุด เพ็อกองทุนสํวึกศ ธนคกรกฐนทพ ำกัถ

(มหชน) สชชกรณอินทรศ บัญชีชอนมทรพ์ย เลขที่บัญชี 187-0-62624-7

* ตั้งแตงฉบับที่ ๑๐ เป็ นต้นไป 'สํวึก' ปรบปรุงรคกรใหม่ แปลงกยเป็ น 'สํวึก' อดอนมวันละ ๑ บาท เล่มละ ๓๐ บาท สมชกปีละ ๓๖๐ บาท

* สํหรับสมชกเก้...จะได้อรับ 'สํวึก' จนครบคํสมชกที่ได้อระไว้แล้วค้

* และ ๓๖๐ บาทจกคํสมชก 'สมชก' ของท่น นอกจกจะทำให้อ 'สํวึก' หย้งรคกรอย่งม้นคงแล้ว ยังจะทำให้อ 'สํวึก' แตกหนอออย่งดงม ไปสู่อ 'สํวึกศลลขลลย' โครงกรเพ็อนักบวชหญิงและผู้สนใจ เพ็อสืบสนเจตนารมณของกรทำให้อโลกนี้มีธรรมเป็ นมรดคต่อไป



เสถียรธรรมสถาน

สาวิกาสิกขาลัย์

ให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา



โปรดสนับสนุน

สาวิกาสิกขาลัย์

การศึกษาของผู้หญิงที่สนใจในธรรมทั้งหลาย

โดยผ่านบัญชี

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต เพื่อกองทุนสาวิกา

ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

สาขารามอินทรา

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 187-0-62624-7

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เสถียรธรรมสถาน

ขอเชิญผู้หญิงที่สนใจในธรรมทั้งหลายสมัครเข้าร่วม

โครงการ ‘สาวิกาสิกขาลัย์’ ได้ที่เสถียรธรรมสถาน

๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕

แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕, ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๓

โทรสาร ๐-๒๕๑๙-๔๖๓๓

www.sathira-dhammasathan.org

www.sansanee.org

ขอขอบคุณที่สนับสนุนการเผยแพร่ธรรมะ



ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนา
พลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม



สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล



The Happy Family



โครงการสนับสนุนสถาบันครอบครัว

at office
Magazine for Office People



บริษัท แพน ราชเทวี กรุ๊ป จำกัด (มหาชน)
PAN RAJDHEVEE GROUP PUBLIC COMPANY LIMIT



เพื่อนที่รู้ใจใกล้ ๆ คุณ
C.P. SEVEN ELEVEN CO., LTD. ๐๒-๖๓๘-๒๐๐๐



บุณนิธิ **สิบุตพงษ์**
ร่วมสร้างสรรค์ ชีวิตทั้งดงาม และสงบสุข

กองทุนเจ็ดถ้วย จรัสศรี
การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
www.thaihealth.or.th

