

สาม

เพื่อชีวิตทั้งดงามและเป็นอิสระ
ISSN 1685-4020
ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๘๐





สวท



นิตยสารเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ
ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๘๐

ผู้ก่อตั้ง แมทธิสันสนีย์ เสถียรสุด
อาสาสมัครกองบรรณาธิการ พิภูล วิชาสประทีป
พรรณวดี อมรมณีกุล ถมทอง ทองนอก
ออกแบบปก มบุญ จงวัฒนานุกูล
อาสาสมัครฝ่ายกราฟิก โชติกา ยนต์ศรี
อาสาสมัครถ่ายภาพ สมคิด ชัยจิตวนิช
พรรณวดี อมรมณีกุล โยธิน สฤลเทศวีรรณ
ที่ปรึกษาฝ่ายต่างประเทศ คุ้มระย้า มังคละพฤษ
ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย นางเขวี่ สุคนธนันท์
ที่ปรึกษา มนทิรา จุฑะพุทธิ
ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สายน้ำผึ้ง รัตนาภม
เจ้าของ เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล
ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๖๖๙๗ โทรสาร ๐-๒๕๕๙-๔๖๓๓
e-mail address: savikamag@yahoo.com
พิมพ์ บ. แปลน พรินท์ติ้ง จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๗-๑๓๗๗
ราคา ๙๙ บาท

วิถีชีวิตของชุมชน

(วันจันทร์-วันพฤหัสบดี)

- ๐๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้า
ณ หอประติมากรรมพระบรมสารีริกธาตุ
- ๐๘.๓๐ น. วัตรชุมชน
- ๑๐.๐๐ น. เสียบธรรมะตามสาย
- ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็นและตามประเพณี
ณ หอประติมากรรมพระบรมสารีริกธาตุ
(ระหว่างวัน ทวาทศการการทำงานและทำความเพียรโดยส่วนตัว)

และ

ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมพักค้าง...ในโครงการ

อยู่เย็นเป็นสุข...พັນทุกขร่วมกัน

ทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์

วิถีชีวิตของชุมชน

(วันศุกร์)

- ๐๔.๐๐-๐๖.๐๐ น. ลมทะเลเย็น
- ๐๖.๐๐ น. โยคะสมาธิ
- ๐๗.๓๐ น. ปฐมนิเทศและทำวัตรเย็น
- ๑๙.๐๐ น. สมาทานศีล ๘ / ฝึกเจริญสติ
- ๒๑.๐๐ น. ทำความเพียรโดยส่วนตัว

(วันเสาร์)

- ๐๔.๐๐ น. ร่มเย็นแห่งสติ
๐๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้า
๐๖.๐๐ น. ธรรมรับอรุณ โยคะ-สมาธิ
๐๘.๐๐ น. พิจารณาอาหารเช้า
๐๙.๐๐ น. ร่วมฟังการจกกราชการวิทยุ 'สาริกา' (สก)
๑๐.๐๐ น. กาวนากับบทเพลง / ธรรมบรรยาย
๑๑.๓๐ น. พิจารณาอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ น. ว่างอยู่ในปัจจุบันขณะ
๑๓.๓๐ น. สมาธิภาวนา ยืน เดิน นั่ง นอน
และตอบคำถาม
๑๖.๐๐ น. นำปานะ
๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็น
๑๙.๐๐ น. ธรรมบรรยาย / สมาธิภาวนา
๒๑.๐๐ น. ทำความเพียรโดยส่วนตัว

(วันอาทิตย์)

กิจกรรมเหมือนวันเสาร์ แต่เสร็จสิ้นในเวลาประมาณ ๑๖.๐๐ น.

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

หมายเหตุ : หากท่านต้องการมาทำกิจกรรมเป็นหมู่คณะในวันธรรมภา
กรุนาติกต่อมาที่ ๐๒-๕๐๙-๐๐๘๕, ๐๒-๕๑๐-๖๖๙๗ กก ๖
ผู้สนใจมาสนทนาธรรม สอบถามปัญหาเกี่ยวกับคณะแม่ชีเป็นการส่วนตัว
เชิญได้ในวันธรรมภา เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น. และ ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น.

สวีกา

สื่อเพื่อชีวิตที่งดงาม และเป็นอิสระ

ใบสมัครสมาชิก

- สมัครเพื่อตัวเอง เป็นของขวัญ สมาชิกอุปถัมภ์เพื่อมอบหนังสือให้สถานศึกษาทั่วประเทศ

ผู้อุปถัมภ์ ชื่อ.....นามสกุล.....

อาชีพ.....วันเกิด.....บ้านเลขที่.....

หมู่บ้าน.....อาคาร/ตึก.....ชั้น.....

ซอย.....ถนน.....แขวง.....เขต.....

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

ผู้รับหนังสือ ชื่อ.....นามสกุล.....

อาชีพ.....วันเกิด.....บ้านเลขที่.....

หมู่บ้าน.....อาคาร/ตึก.....ชั้น.....

ซอย.....ถนน.....แขวง.....เขต.....

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

ขอสมัครเป็นสมาชิก 'สวีกา' สมาชิกใหม่ ต่ออายุสมาชิก

๑ ปี ราคา ๖๐๐ บาท

ขอสมัครให้ สมาชิกอุปถัมภ์ เป็นของขวัญ

๑ ปี ราคา ๖๐๐ บาท

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

โดยได้แบบ ธนาณัติ ตัวแลกเงิน

เช็คธนาคาร.....เลขที่เช็ค.....

ส่งจ่าย ปณ.จรเข้บัว ในนาม นางจันทนา จำวงศ์ลา เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวิหรรณ

ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

หรือโอนเงินผ่าน แมซซันสเนย์ เสถียรสุด เพื่อกองทุนสวีกา ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

สาขารามอินทรา บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 187-0-62624-7

ค่าสมาชิก ๖๐๐ บาทของท่าน นอกจากจะทำให้ **สวีกา** หยิ่งรักอย่างมั่นคง ยังทำให้ **สวีกา** แดกหน่ออย่างงดงาม ไปสู่ **สวีกาสิกขาลัย** โครงการเพื่อนักบวชหญิงและผู้สนใจ เพื่อสืบสานเจตนารมณ์ของการทำให้โลกนี้มี **ธรรม** เป็นมารดาต่อไป

สารบัญ

มาเยี่ยมมาเยือน

๑๔

เรื่องเล่าจาก ๒๔/๕ ซอยวัชรพล

๑๗

สัมภาษณ์พิเศษ

๔๐

พักสายตา

๕๔

วาทะศิลป์ (ป๋) ปิน

๕๕

เก้าอี้สนทนา

๕๗

พุทธทาสรำลึก

๗๔

ชีวิต...เลือกได้

๗๖

ธรรมะสามัญประจำบ้าน

๙๒

ทำดี กู้แผ่นดิน	๙๔
วัยรุ่นกับคุณหมอ	๙๖
สะกดตา-สะกิดใจ	๙๙
จินน้ำสมุนไพรมะพร้าวที่เรือนไทยริมน้ำ	๑๐๐
หมั่นคอยดูแลและรักษา ‘หัวใจ’	๑๒๐
Hollywood Beliefs	๑๒๔
คิด...คิด...คลิก !	๑๓๓
อ้อ กับ เอ้อ	๑๓๘
ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพ	๑๔๓



การให้ธรรมะชนะการให้สิ่งปวง



**กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์**



กระทรวงศึกษาธิการ



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

สยาม

น้ำดื่ม สยาม

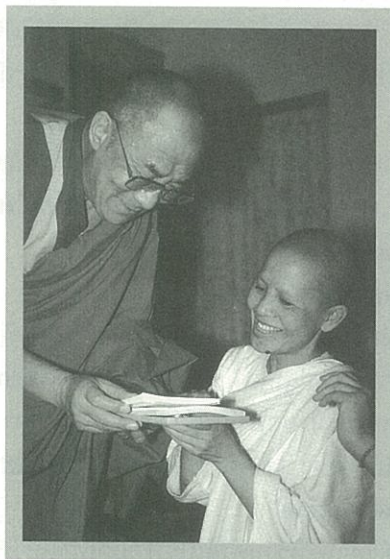
บริษัท ทีทีซี น้ำดื่มสยาม จำกัด

www.siamdrink.com Call Center ๐๒-๙๐๘-๐๘๘๐



**สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ**

ขอขอบคุณที่สนับสนุนการเผยแพร่ธรรมะ



“ข้าพเจ้าเชื่อว่าการศึกษาเป็นหัวใจของการบรรลุนิพพาน การศึกษาในที่นี้ต้องศึกษาให้เป็น ศึกษาแล้วต้องได้ผล การที่จะปฏิบัติให้ได้ผลดีนั้น เราจำเป็นต้องเข้าใจในพระธรรมเป็นอย่างดีก่อน ความศรัทธาที่ถูกต้องต้องเป็นศรัทธาที่ตั้งมั่นอยู่บนปัญญา เมื่อเป็นเช่นนี้ การศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก”

พระดำรัสขององค์ทะไลลามะ ประทานแก่สาวิกาสิกขาลัย

ณ เมืองธัมมศาลา ประเทศอินเดีย

๙ มิถุนายน ๒๕๔๒

พ . ศ . ๒ ๕ ๓ ๐

๒๐ ปีผ่านพ้น เราได้เรียนรู้กับการสร้างโลก ทั้งโลกภายในและโลกภายนอก จากโลกภายนอกอันร้อนแฉ่งที่ดินแตกระแหง ไร่แม่ต้นหญ้าสักหย่อมที่จะให้ความชุ่มเย็น พวกเราได้ใช้ความกตัญญูในใจมาช่วยกันปลูกป่ากลางเมือง เพื่อให้เรามีชุมชนเล็ก ๆ ในเมืองใหญ่ที่ได้ชื่อว่ามหานคร
แน่นอนว่าไม่ใช่เรื่องง่าย ทว่าแม้จะยากสักเพียงไร ถ้าใจมีความกตัญญูแล้วไซ้...

โลกภายนอกก็รอดได้ เพราะโลกภายในมีใจที่กตัญญู
จากวันนั้น...เราช่วยกันใช้ใจปลูกป่ากลางเมืองใหญ่

พ . ศ . ๒ ๕ ๕ ๐

ถึงวันนี้...ป่ากำลังปลูกใจคน

พวกเรากำลังปรับจากการทำงานเชิงรับมาเป็นการทำงานเชิงรุก

จากใจปลูกป่า...สู่ป่าปลูกใจ ด้วยการสร้าง **'สาวิกาสิกขาลัย'** การศึกษาที่สนับสนุนการบรรลुरुธรรม ขอให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา ที่จะเริ่มรับสมัครปีการศึกษาแรก ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ในหลักสูตร **'พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย'**

ด้วยว่าเรื่องชีวิตและความตายเป็นประเด็นปัญหาเชิงสังคมที่กำลังได้รับความสนใจมากขึ้นโดยลำดับ เพราะรูปแบบวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคมสมัยนี้โน้มเอียงไปทางด้านวัตถุนิยมปัจเจกชนนิยม และบริโภคนิยมมากยิ่งขึ้น ประกอบกับระบบครอบครัว ชุมชน สังคม และวัฒนธรรม อ่อนแอลงและขาดพลังในการปกป้องคุ้มครองชีวิตของคนในสังคม อีกทั้งทัศนคติและรูปแบบการปฏิบัติของสังคมสมัยใหม่ต่อชีวิต ความเจ็บป่วย และความตาย ได้เน้นมิติทางด้านวัตถุหรือร่างกายมากเกินไปจนกระทั่งละเลยระบบชีวิตแบบองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งมิติทางร่างกาย จิตวิญญาณ สังคม และวัฒนธรรม ในฐานะที่พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นการอธิบายเรื่องชีวิตและความตายแบบเป็นองค์รวม ครอบคลุมทั้งชีวิตในอดีตชาติ ปัจจุบันชาติ และอนาคตชาติ ทั้งมิติทางสังคม ร่างกาย และจิตวิญญาณ

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ...

ผลิตพุทธศาสตร์มหาบัณฑิตให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องชีวิตและความตาย ชีวิตตั้งแต่เกิดจนตายตามหลักไตรสิกขาอย่างเป็นองค์รวม พร้อมทั้งสามารถนำพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี

ผลิตพุทธศาสตร์มหาบัณฑิตให้มีความสามารถในการใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติทุกระยะด้วยความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

ผลิตพุทธศาสตร์มหาบัณฑิตให้สามารถวิจัย สร้างองค์ความรู้ชีวิตและความตาย และเผยแพร่หลักคำสอนพระพุทธศาสนาให้ครอบคลุม ชุมชน และสังคม ได้แสดงบทบาทในการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย รวมทั้งพิธีกรรมหลังความตาย และ

ผลิตพุทธศาสตร์มหาบัณฑิตให้มีจิตวิญญาณของอาสาสมัครในการทำงานเพื่อรับใช้มนุษยชาติอย่างสงบเย็นและเป็นประโยชน์อย่างไม่เลือกปฏิบัติ และนี่...คืออีกหนึ่งก้าวของ 'เสถียรธรรมสถาน'

ในกาลนี้ ขอเชิญท่านทั้งหลายที่รู้จักการทำงานของเรและศรัทธาในการทำงานที่ยกจิตวิญญาณของมนุษยชาติให้สูงขึ้นโดยการนำธรรมะกลับมาในใจของผู้คนร่วมเป็นเจ้าภาพผ้าป่าสามัคคี ๒๐ ปี เสถียรธรรมสถาน เพื่อสร้าง 'สาวิกาสิกขาลัย' การศึกษาเพื่อส่งเสริมการบรรลุธรรม

ขออนุโมทนาบุญล่วงหน้าต่อทุกท่านที่มีศรัทธาร่วมบำเพ็ญทานบารมีแห่งการให้ปัญญาร่วมกัน


คุณคือผู้ร่วมสร้างประวัติศาสตร์ในการสร้างโอกาสให้คนบรรลุธรรมกับการทำงานในก้าวต่อไปกับเรา

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

ขอให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด



๒๕๓๐ ถึง ๒๕๕๐...

๒๐ ปีที่ผ่านมา

จากทุ่งนาที่ร้อนแล้ง

วันนั้น...เราชวนกันใช้ใจปลูกป่ากลางเมืองใหญ่

วันนี้...ป่ากำลังปลุกใจคน

๒๕๕๐...

จากการทำงานเชิงรับ...สู่การทำงานเชิงรุก

ด้วยการสร้าง ‘สาวิกาสิกขาลัย’

การศึกษาเพื่อส่งเสริมให้การบรรลุนิยาม

คืออีกก้าวอย่างของ ‘เสถียรธรรมสถาน’

ขอเชิญร่วมเป็นเจ้าของภาพ
ผ้าป่าสามัคคี ๒๐ ปี เสถียรธรรมสถาน
เพื่อสร้าง 'สาวิกาสิกขาลัย' การศึกษาเพื่อส่งเสริมการบรรลุนิพพาน
ณ เสถียรธรรมสถาน วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ เวลา ๑๐.๐๐ น.

๓๐,๐๐๐ กอง กองละ ๓,๐๐๐ บาท

หลายคน ๑ กอง หรือ ๑ คนหลายกอง ขึ้นอยู่กับความพร้อมของท่าน
และเพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกแก่ท่านที่ประสงค์จะร่วมบุญกุศลใน
ครั้งนี้ ท่านสามารถทำบุญผ่าน บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี เสถียรธรรมสถาน

ธนาคารกรุงไทย สาขารามอินทรา กม. ๔

เลขที่บัญชี 174-1-11765-8

ธนาคารกรุงเทพ สาขาซอยเทสโก้ โลตัส วัชรพล

เลขที่บัญชี 002-0-05008-6

ธนาคารธนชาติ สาขาซอยวัชรพล

เลขที่บัญชี 082-2-00413-3

ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยวัชรพล

เลขที่บัญชี 796-2-00055-4

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาซอยวัชรพล

เลขที่บัญชี 161-2-10637-9

เมื่อท่านนำปัจจัยเข้าบัญชีเสถียรธรรมสถานเรียบร้อยแล้วได้โปรด
ยืนยันการโอนพร้อมทั้งส่งโทรสารใบนำฝากและระบุชื่อที่อยู่ของท่านให้ชัดเจน
ไปที่ คุณจินทนา จำวงศ์ลา ๐-๒๕๑๙-๔๖๓๓ หรือที่ e-mail address :
sdsweb@gmail.com ทั้งนี้เพื่อการส่งใบอนุโมทนามายังท่านในโอกาสต่อไป

ขออนุโมทนาที่มีศรัทธาร่วมบำเพ็ญทานบารมีแห่งการให้ปัญญา

สรรพทานัน ฐมมทานัน ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



เมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ ที่ผ่านมา **พระเชมธัมโม*** พระภิกษุชาวอังกฤษ และลูกศิษย์ ได้มาเยี่ยมชมชุมชนเสถียรธรรมสถาน และได้เมตตาลงนามในสมุดเยี่ยมไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

“อาตมาได้มายังสถานที่สวยงามแห่งนี้หลังออกมาจากวัดของอาตมาที่ประเทศอังกฤษเพียง ๒ วัน อาตมารู้สึกมีความสุขมากที่ได้เห็นผู้คนมากมาย อุทิศตน ต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า

อาตมารู้สึกว่าเป็นโอกาสพิเศษที่ได้มาอยู่ในท่ามกลางผู้คนซึ่งให้คำมั่นว่าจะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบและอยากจะทำให้กำลังใจทุกท่านว่าจงยึดมั่นและรักษาไว้ซึ่งศีล ศีลนั้นจะปกป้อง และจะเปิดให้คุณให้ได้รู้จักกับความจริงแห่งชีวิต จะช่วยเผยให้คุณเห็นกิเลส ทำลายกิเลส และปลดปล่อยคุณให้เป็นอิสระจากกิเลส ดังนั้น โปรดจงปฏิบัติตนให้ถึงพร้อมเพื่อประโยชน์และความสุขของผู้อื่น”

*พระเชมรัมโมเป็นชาวอังกฤษโดยกำเนิด ในช่วงต้นของชีวิต ท่านได้เข้ารับศึกษาด้านการแสดง และเป็นหนึ่งในกลุ่มผู้ก่อตั้งศูนย์การแสดง Drama Centre London ก่อนที่จะออกจากกลุ่มเพื่อไปตั้งบริษัทโรงภาพยนตร์ของตัวเอง

ระหว่างนั้น ท่านมีโอกาสศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างจริงจัง และเมื่อความสนใจและศรัทธามีมากขึ้น ท่านจึงหันมานับถือศาสนาพุทธ และตัดสินใจออกเดินทางเพื่อแสวงบุญยังดินแดนแห่งพุทธศาสนาหลายประเทศ อาทิ อิหร่าน ปากีสถาน อัฟกานิสถาน อินเดีย ก่อนเดินทางสู่ประเทศไทย และบรรพชาเป็นสามเณรที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ แล้วเดินทางไปศึกษาธรรมที่วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี โดยมีพระโพธิญาณเถร หรือ หลวงพ่อชา สุภทฺโท พระนักปฏิบัติ ซึ่งเป็นเจ้าอาวาสในขณะนั้น เป็นพระอุปัชฌาย์ให้ท่านในการอุปสมบทเป็นพระภิกษุในกาลต่อมา

พระเชมรัมโมศึกษาและปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่ชาอยู่เป็นเวลา ๕ ปี ด้วยความเคารพรักและศรัทธาในคำสอนแบบ ‘บอกให้รู้ ทำให้ดู’ และวัตรปฏิบัติของหลวงพ่ชา เมื่อท่านเดินทางกลับบ้านเกิดในปี ๒๕๒๐ ท่านจึงได้นิมนต์หลวงพ่ชาไปกับท่านด้วย และหลังจากหลวงพ่ชาเดินทางกลับมามีไม่นาน ท่านก็ได้ก่อตั้งวัด ซึ่งต่อมาได้ชื่อว่า ‘วัดป่าสันติธรรม’ (The Forest Hermitage) ขึ้นที่ประเทศอังกฤษและดำเนินการเผยแผ่หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเรื่อยมา

นอกจากการเผยแผ่ธรรมะให้คนทั่วไปแล้ว พระเชมรัมโมยังได้จัดตั้งองค์กร ‘องคฺุลิมาล’ ขึ้น เพื่อสร้างโอกาสให้ผู้ต้องขังในเรือนจำได้มีโอกาสเรียนรู้ถึงหลักคำสอนของ

พระพุทธศาสนาและฝึกหัดปฏิบัติธรรม ซึ่งท่านมองว่าเป็นการช่วยแก้ปัญหาใน ๒ ทาง คือช่วยลดปัญหาทางจิตใจของผู้ต้องขังเอง และช่วยลดปัญหาให้เรือนจำไม่ต้องมาคอยแก้ปัญหาที่เกิดจากสภาพความกดดันทางจิตใจของผู้ต้องขัง

ในช่วงแรก องค์กรนี้ประสบปัญหาค่อนข้างมาก เนื่องจากไม่มีเรือนจำใดอนุญาตให้ท่านเข้าไปสอน พระเชมรัมโมได้เพียรพยายามขอร้อง ซึ่งแจ้งถึงเหตุผลต่าง ๆ กระทั่งมีเรือนจำแห่งหนึ่งตกลงเมื่อปรากฏผลว่าผู้ต้องขังมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้นมากทางเรือนจำจึงเปิดโอกาสให้ท่านได้เข้าไปสอนอย่างเต็มที่ จนปัจจุบันท่านได้เข้าไปสอนพุทธศาสนาแก่ผู้ต้องขังในเรือนจำถึง ๒ ใน ๓ ของเรือนจำทั้งหมดในประเทศไทย

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ เนื่องในวโรกาสวันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระราชินีเอลิซาเบทที่ ๒ พระเชมรัมโมได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ชั้น Officer of the Most Excellent Order of the British Empire (OBE) จากสมเด็จพระราชินี ในฐานะที่เป็นพระภิกษุที่ได้ทำคุณประโยชน์ในด้านการสอนพระพุทธศาสนา และการปฏิบัติธรรมให้แก่เหล่านักโทษในเรือนจำของสหราชอาณาจักร

นับเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา รูปแรกที่ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นสูงนี้

ด้วยความวิริยะอุตสาหะและความตั้งใจจริงที่มุ่งจะนำพุทธศาสนาเข้าสู่หัวใจของคนของท่านมหาเถรสมาคมจึงได้พระราชทานสมณศักดิ์... ‘พระภาวนาวิเทศ’ เพื่อยกย่องคุณงามความดีและสร้างขวัญกำลังใจให้กับพระเชมรัมโมด้วย

เรื่องเล่าจาก ๒๔/๕ ซอยวัชรพล

วันแม่ปีนี้ ที่เสถียรธรรมสถาน

“ สักขิน ”



สุวิทย์ ชันธารุจน์



นิติพงษ์ ห่อนาค

วันอาทิตย์ที่ ๑๒ สิงหาคม วันแม่แห่งชาติที่ผ่านมา มีครอบครัวที่มาใช้เวลาที่มีค่าร่วมกันที่เสถียรธรรมสถานเป็นจำนวนกว่า ๕๐๐ คน ในบรรยากาศเอื้อเฟื้อแผ่และอบอุ่นเป็นกันเอง

เริ่มต้นจากกิจกรรมต้อนรับเช้าวันใหม่เพื่อชีวิตที่สดใสด้วยการร่วมกันใส่บาตรเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล

แต่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถหลังจากนั้นก็เป็นการแลกเปลี่ยน ‘แกะกล่องสารคดี...ทำดีกู้..แผ่นดิน’ เรื่องราวของความดี การเสียสละ การให้ และการอาสาของคนในสังคมที่ออกอากาศทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๔.๕๐ น. ทางโมเดิร์นไนน์ทีวี และสถานีวิทยุทั่วประเทศ สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ



ใจตนย์ ศรีวังพล

ศุภสิพร บุญบงการ

สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีแขก
รับเชิญจากแวดวงต่าง ๆ มาร่วมเปิด
ใจสนทนา อันได้แก่ คุณสุวิทย์ ชัน
ธาโรจน์ ผู้อำนวยการสำนักงานกิจการ
สตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวง
การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ
มนุษย์ คุณนิติพงษ์ ห่อนาค นักแต่ง
เพลงชื่อดังผู้แต่งเพลง 'ทำดี... คุ้มแผ่นดิน'
) คุณใจตนย์ ศรีวังพล Deputy

Managing Director สวพ. ๙๑ คน
ไทยที่อาสาช่วยสังคมในเรื่อง ปัญหา
จรรยากรรมกว่า ๑๕ ปี และ คุณศุภสิพร
บุญบงการ รองผู้อำนวยการสำนัก
ประชาสัมพันธ์ สำนักงานมูลนิธิชัย
พัฒนา ตัวแทนสาวไฮโซที่วันนี้เธอ
เลือกแล้วที่จะนำความพร้อมที่มีอยู่
กลับมาช่วยคนที่ด้อยโอกาสกว่า ●



ใครคนหนึ่งเคยพูดไว้ว่า “ไม่มีเครื่องมือในการสร้างเสริมความคิดสร้างสรรค์และพัฒนาการของเด็กขึ้นใดมีประสิทธิภาพดีเท่าหนังสืออีกแล้ว” ซึ่งคำพูดนั้นก็สอดคล้องกับข้อมูลที่แผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน (สสย.) โดยการสนับสนุนของสำนัก

งานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดทำขึ้น โดยข้อมูลดังกล่าวระบุว่า ‘หนังสือมีบทบาทสำคัญต่อการเสริมสร้างพัฒนาการเด็กทุกด้าน ทั้งด้านสติปัญญา ภาษา สังคม อารมณ์ และจิตใจ’

เป็นที่ทราบกันดีว่าหากเราอ่าน



หนังสือให้เด็กเล็ก ๆ ฟัง เด็กก็มักจะนั่งนิ่งและตั้งใจฟังอย่างจดจ่อเพื่อที่จะได้ทราบเรื่องราวในหนังสือ การที่เด็กได้นั่งนิ่ง ๆ อย่างจดจ่อนี้เอง จะช่วยให้เด็กมีสมาธิดีขึ้น และก็จะสามารถพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ให้ดีขึ้นได้ ยิ่งไปกว่านั้น หาก

หนังสือที่อ่านเป็นหนังสือที่ให้ข้อคิด สอดแทรกคุณธรรม คติสอนใจ และคุณลักษณะนิสัยอันดีงามต่าง ๆ ด้วยแล้ว ก็นับเป็นโอกาสอันดีที่เด็กจะได้ซึมซับและรับเอาเรื่องราวเหล่านั้นเข้าไปเพื่อพัฒนา กล่อมเกลาจิตใจ และนำไปส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างบุคลิก



และลักษณะนิสัยของตนในอนาคต
ในฐานะนายกสมาคมผู้จัดพิมพ์
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย **คุณริสรวล อร่ามเจริญ** จึงนำ
ความถนัดในงานหนังสือเด็กมาบวก
เข้ากับความรู้ความเข้าใจเรื่องเด็ก ซึ่งเป็น
หนึ่งในองค์ความรู้หลักที่เสถียร

ธรรมสถานงานทำงานด้วยมากกว่า ๒๐
ปี และความตั้งใจของ **ท่านแม่ชี
ศันสนีย์ เสถียรสุด** ซึ่งมีความตั้งใจ
ที่จะทำหนังสือธรรมะสำหรับเด็กมา
โดยตลอด การ์ตูนชุดธรรมะสำหรับเด็ก
เล่มแรก **‘ดั่งดอกไม้บาน’** หรือ
‘Flowers Bloom’ จึงเกิดขึ้น



“ข้าพเจ้ามีความตั้งใจที่จะทำหนังสือธรรมะสำหรับเด็กเล่มนี้นานแล้ว แต่เวลาและโอกาสยังไม่เอื้ออำนวย แต่เมื่อ **พีปอง (เรื่อง-ศักดิ์ ปิ่นประทีป กรรมการผู้จัดการ มูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก)** มาคุยกับข้าพเจ้าว่า เนื่องในปีที่ ๒๐ แห่งการ

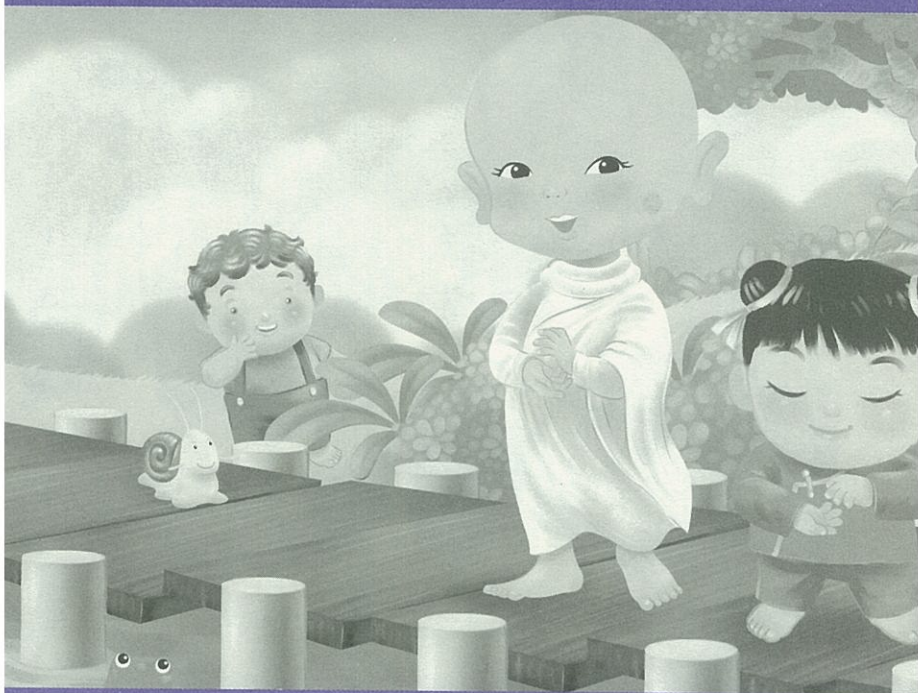
ทำงานของเสถียรธรรมสถาน อยากให้มีหนังสือธรรมะสำหรับเด็กออกมาเสียที เพื่อเป็นตัวอย่างของการทำงานเพื่อเด็กที่เป็นชัดเจนและเป็นรูปธรรม พีปองเชื่อมั่นว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นมงคลชีวิตของเด็กทุกคน และเป็นหนังสือที่พ่อแม่ทุกคนควรอ่าน



เพื่อร่วมกันสร้างลูกเพื่อโลก เมื่อมา
ประกอบกับการที่คุณริสรวลได้มา
ปวารณาตัวว่าอยากช่วยทำงานในวาระ
เดียวกัน จึงเป็นโอกาสดีที่หนังสือ
เล่มนี้ได้เกิดขึ้น”

‘ตั้งดอกไม้บาน’ เป็นผลงาน
การวาดภาพของ ‘อะตอม’ คุณพ่อ

ลูกสองที่นำเด็ก ๆ หลากหลายเชื้อ
ชาติ สีผิว ศาสนา มาโลดเล่นอยู่ใน
ทุกหน้าของหนังสือ โดยแต่ละหน้า
จะสอดแทรกธรรมะจากแม่ชีคันสนีย์
ซึ่งร้อยเรียงเป็นวลีและประโยคสั้น ๆ
ทั้งในภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อให้
เด็ก ๆ ได้ฝึกนิสัยการรักการอ่าน



ฝึกสมาธิผ่านการนั่งอ่านหนังสือหรือการนั่งฟังนั้ๆ และได้ปลุกฝังให้เด็กมีจิตใจที่สงบและงดงามไปกั้กับตัวหนังสือและตัวการ์ตูนในสวนสวย

นอกจากหนังสือปกแข็งเล่มนี้แล้ว ในปกหน้าของหนังสือยังแนบดีวีดีแอนิเมชันบทเพลงแห่งสติ ‘ตั้ง

ดอกไม้บาน’ (พร้อม behind the scene) ไว้ให้เป็นอีกหนึ่งวิธีการที่จะฝึกให้เด็ก ๆ ได้ตามลมหายใจผ่านการ์ตูนที่ไม่มีพิษมีภัยและบทเพลงไพเราะซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างดีทั้งในภาษาไทยและภาษาอังกฤษด้วย

เพราะเสถียรธรรมสถานเชื่อว่า



**‘เด็กเป็นดอกไม้บานของแผ่นดิน...
เด็กเป็นอย่างไร โลกย่อมเป็นอย่าง
นั้น’** การ์ตูนเล่มนี้เกิดขึ้น
และเมื่อวันแม่ที่ผ่านมา ได้มี
การเปิดตัวหนังสือ **‘ตั้งดอกไม้บาน’**
โดยมี **พี่ปอง** **เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป**
มาเป็นผู้ดำเนินรายการ ท่ามกลาง

บรรยากาศอันอบอุ่นของครอบครัวที่
มาใช้เวลาร่วมกันที่เสถียรธรรมสถาน
บนปกหน้า **‘ตั้งดอกไม้บาน’**
เป็นรูปแม่ชีน้อยผายมือออกอย่างร่า-
เริงเพื่อโอบกอดเด็กเจ้าเนื้อหน้าตา
สดใสหลากหลายเชื้อชาติ ศาสนา
และสีผิวที่กำลังวิ่งเล่นกันในสวน



สวยท่ามกลางแดดอ่อน ดอกไม้ใบ
ไม้ปลิวแล้ววางตัวลงบนพื้นหญ้า
ครั้นพลิกเข้าไปด้านในที่ละ
หน้า...ทีละหน้า ก็พบว่าเด็กน้อยแก้ม
เดิมนวดลวดลายวิ่งไปมาบนสนาม
หญ้าสีเขียวสดอย่างมีชีวิตจนราวกับ
จะได้ยินเสียงหัวเราะดังขึ้นตรงนั้น

ตรงนี้ของแต่ละหน้าที่เปิดผ่านไป
โดยมิได้ละลืมครอบครัวกับพ่อแม่
ลูก เจ้ากนน้อย ๒ ตัวที่บินเร่ร่อน หอย
ตากแค้นแดงอ้อมหวานคลานตัวม
เตี้ยม ผีเสื้อหลากสี กระรอกน้อย
แสนซน หรือแม้แต่ดอกบัวที่แข่งกัน
บานกลางสระอันดาราฉายไปด้วยใบ

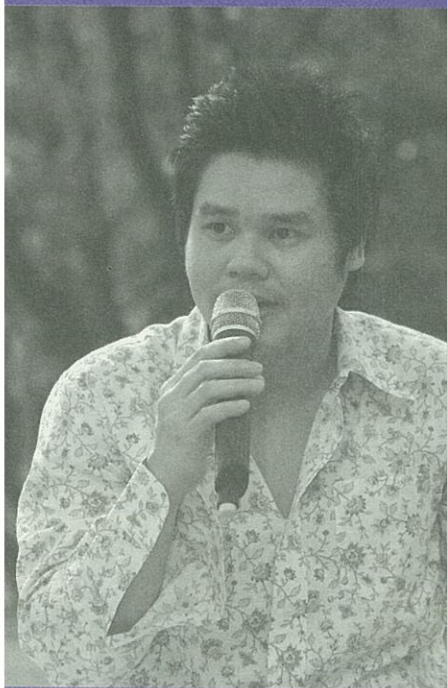


บัวสีเขียวเข้ม ทั้งดอกลีลาวดีที่โรย
ตัวลงประดับพื้นหญ้าสวยงามไปทั่ว
อันเป็นเสน่ห์ที่ดึงดูดใจและสายตา
ได้เป็นอย่างดี

และเมื่อยามชักรวนให้กลับสู่
ปัจจุบันขณะ เจ้าตัวน้อยก็สงบจิต
และปล่อยใจให้บางเบาแต่เบิกบานได้

อย่างน่ารักน่าชังตามค่าง่ายๆ ไม่ก็คำ
ที่วางตัวอยู่อย่างลงตัวในแต่ละหน้า

“ปล่อยหัวใจชุกชนให้ตื่นพลัน
ธรรมชาติชวนกันสู่ปัจจุบันขณะ
ลมหายใจเข้า...จิตอ่อนโยน
ลมหายใจออก...จิตผ่อนคลาย
ดั่งดอกไม้บาน...จิตเบิกบาน



ภูผาใหญ่กว้าง...จิตหนักแน่น
ดั่งสายน้ำจำเริญ...จิตสงบเย็น
ดั่งนภาภาค...อันบางเบา...จิต
เบาสบาย
หายใจเข้า...รู้...หายใจออก...รู้
...รู้ ตื่น และเบิกบาน”
และเพื่อให้เด็กทั้งโลกมีรอย

ยิ้มผลิบานอย่างยั่งยืนเปรียบเสมือน
เด็กมีธรรมชาติเป็นเหมือนรากฐานของ
ชีวิต...เหมือนรากของต้นไม้ที่แข็งแรง
ซึ่งจะส่งผลให้ต้นไม้ต้นเติบโต ออก
ดอกออกผล ผลิบานได้ตามฤดูกาล
ที่เหมาะสม อย่างเร่งรัดเด็กจนเกินไป
จนกลายเป็นดอกไม้ที่บ้านเร็วจนเกิน



ไป และเหี่ยวเฉาลงในเวลาอันสั้น
การนำธรรมะกลับสู่หัวใจเด็ก
ก็เป็นประหนึ่งการสร้างรากที่แข็งแรง
ให้ต้นไม้ ฉะนั้นการให้ธรรมะกับลูก...
ให้กับเด็กของโลก ย่อมชนะการให้
ทั้งปวง และดอกไม้จะบาน...หอมน่า
ชื่นใจ อยู่ยาวนาน มันคง และหอมทวน

ลมในทุกฤดูกาล *ฟังเพลงใหม่*
นอกจากนี้ สามหนุ่มอารมณ์ดี
จากครอบครัววินเจริญได้พาคุณพ่อ
และคุณแม่มาเยี่ยมเยียนเสถียรธรรม
สถาน พร้อมมอบความบันเทิงผ่าน
บทเพลงที่เล่นสด ๆ ในแบบอะคูสติค
ไม่ว่าจะเป็นเพลงที่คุ้นหูอย่าง ‘นิทาน



หิ้งห้อย' 'ทะเลใจ' หรือเพลงพิเศษที่
'สินเจริญบูรพาเทอร์' แต่งให้กับเสถียร
ธรรมสถานแบบสด ๆ ซึ่งเป็นเพลง
สั้น ๆ ทว่ามี เนื้อหากินใจ

“เพียงลมพัดผ่าน สราญหัวใจ
คือแสงธรรมที่นำฉาย ส่องทาง
ชีวิตมีดมน

ให้ใจเจ้าดวงน้อย ๆ ไม่จมกับ
ความสับสน

ขอให้ทุกคนร่วมเย็นเสถียรด้วย
ธรรม...ในสถานแห่งนี้

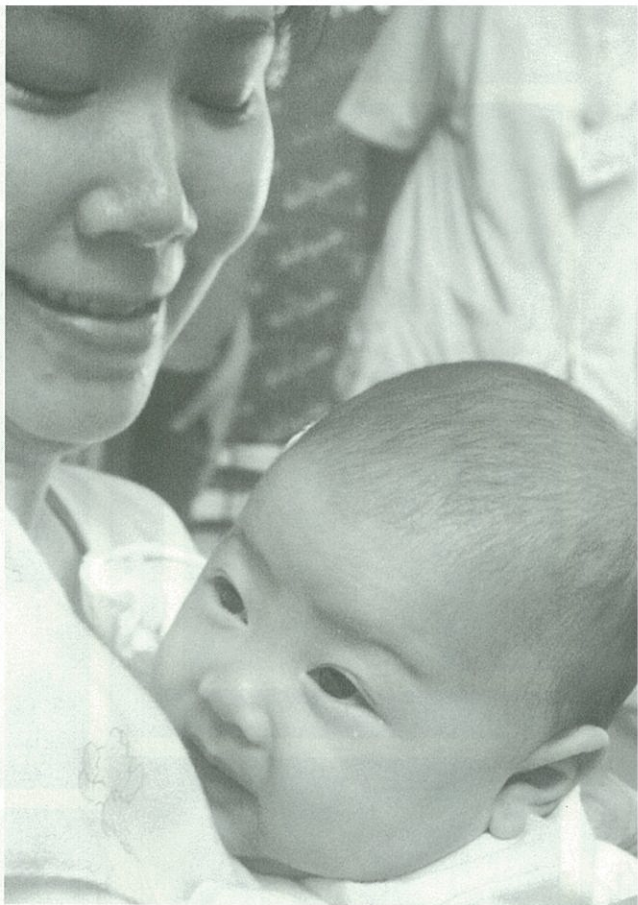
ขอให้ทุกคนร่วมเย็นเสถียรด้วย
ธรรม...เสถียรธรรมสถาน” ●

รูปเล่าเรื่อง

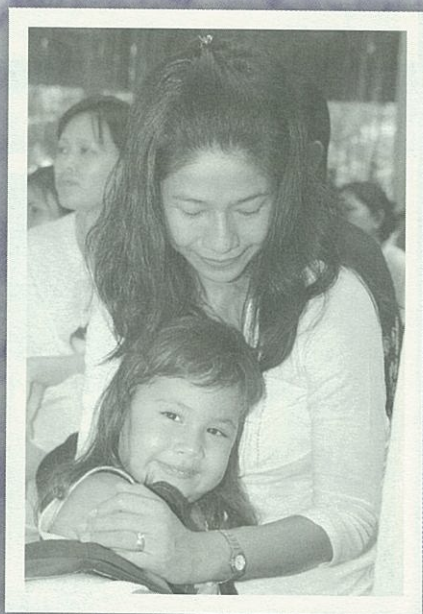
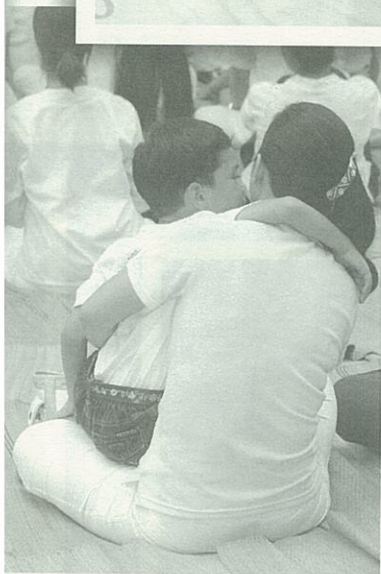
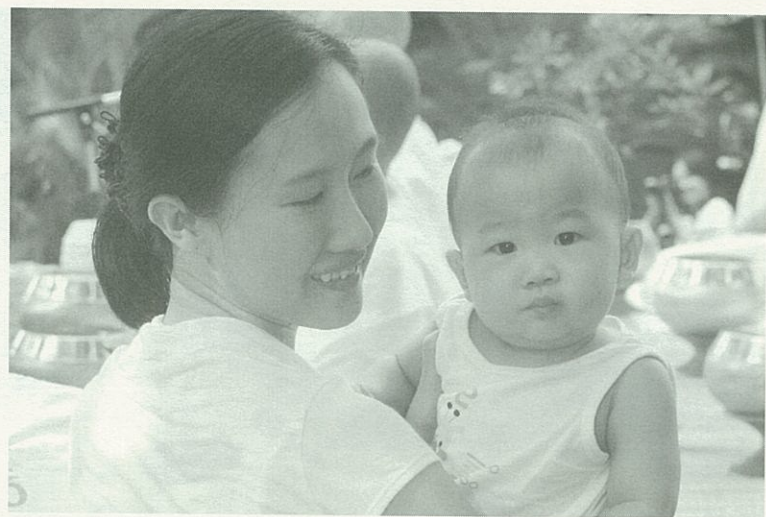


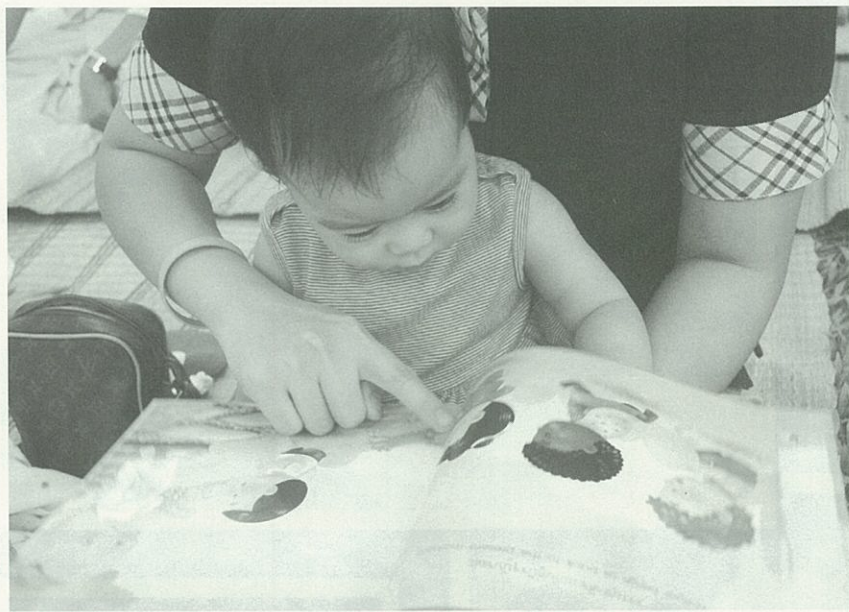
Mom and Me

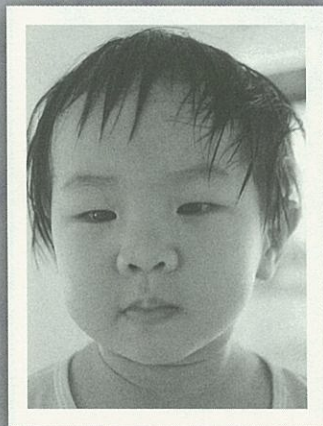
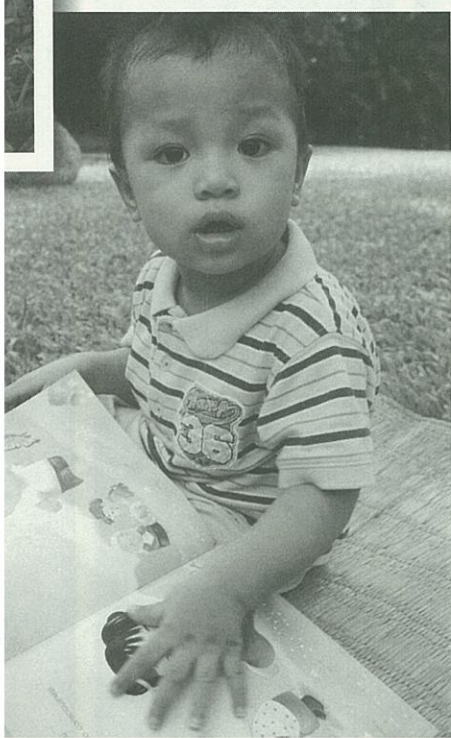
ที่สวนธรรม

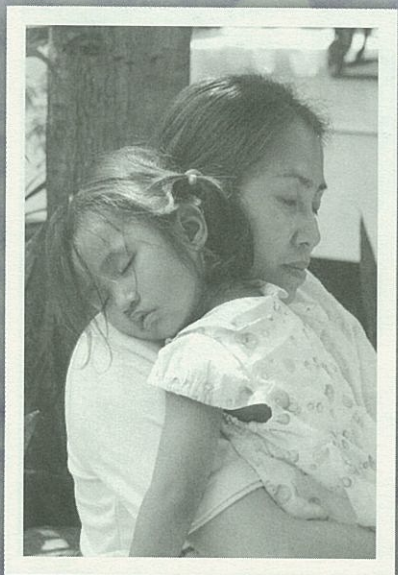
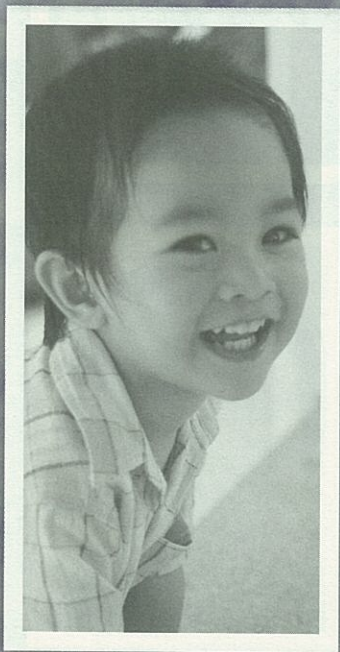
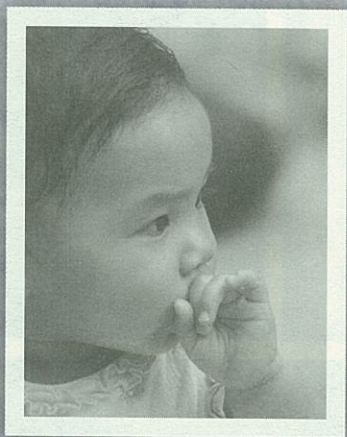


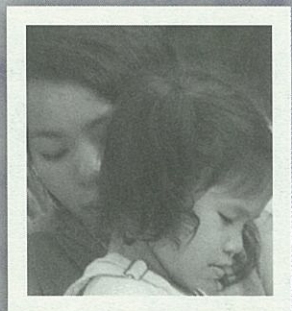
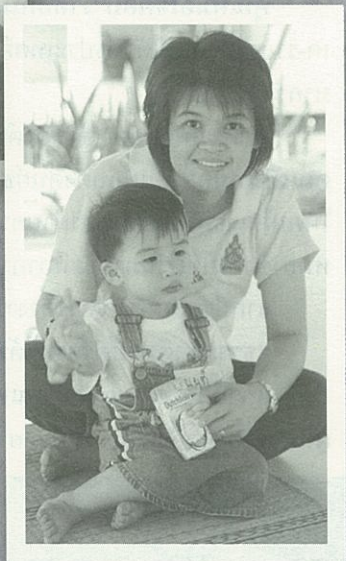
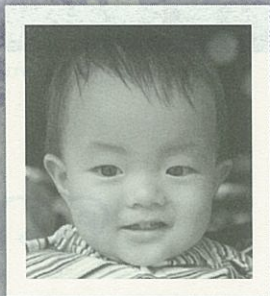
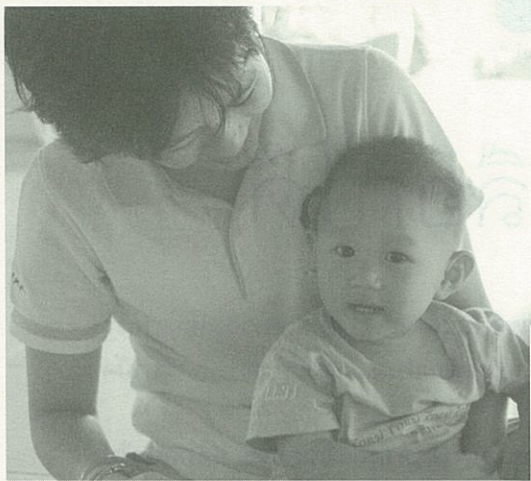












คุณเลือกได้

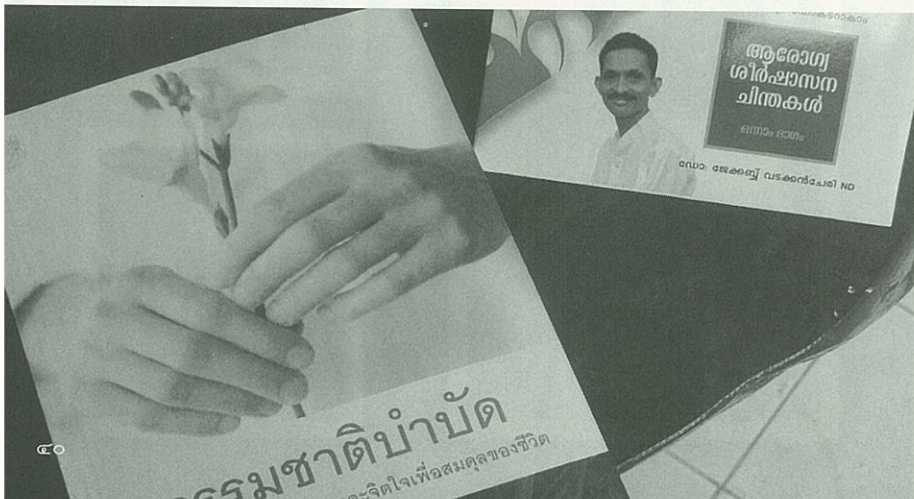
คุณหมอเจคือบ วาทักกันเชรี เป็นแพทย์ทางเลือกชาวอินเดียนเดียจากรัฐ
เค-ราลา ทางตอนใต้ของประเทศอินเดียน ซึ่งมีประสบการณ์ทางธรรมชาติบำบัด
มากกว่า ๒๐ ปี

คุณหมอเจคือบ เจ้าของคำขวัญ ‘เข้ามาคุณเป็นคนไข้ กลับออกไป
คุณเป็นหมอ’ เป็นผู้ก่อตั้งศูนย์ธรรมชาติบำบัดขึ้น ๔ แห่งที่รัฐเค-ราลา โดย
ให้คนไข้เข้ามาดูแลตนเองผ่านกระบวนการธรรมชาติบำบัดตามแนวของคุณ
หมอ ซึ่งคนไข้ส่วนมากจะมีอาการดีขึ้นและกลับบ้านอย่างมีความสุข

จากประสบการณ์การทำงานอันยาวนาน ทำให้คุณหมอสรุปได้ว่า

“ธรรมชาติบำบัดรักษาได้ทุกโรค แต่ไม่ทุกคน”

และนี่คือบทสัมภาษณ์ คุณหมอเจคือบ วาทักกันเชรี ที่ขอฝากไว้สำหรับ
ผู้ที่สนใจในศิลปะแห่งการเยียวยาร่างกายและจิตใจ เพื่อความสมดุลของชีวิต



ข้อผกา ธรรมชาติบำบัดเป็นคำที่คนไทยได้ยินมานานแล้ว แต่อยากจะขอให้คุณหมอเล่าให้ฟังอีกสักครั้งค่ะว่าธรรมชาติบำบัดคืออะไร

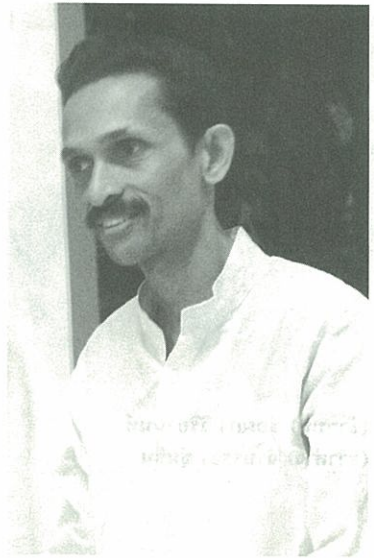
เจเค็อบ ธรรมชาติรู้ว่าจะดูแลร่างกายอย่างไร เมื่อมีธรรมชาติจึงมีการเยียวยา การเยียวยาคือธรรมชาติ ในขณะที่โรคภัยไม่ใช่สิ่งที่เป็นธรรมชาติ และเพื่อให้ไม่มีโรค เราจึงจำเป็นต้องทำงานกันอย่างหนักมาก เพราะการจะทำให้โรคภัยหายไปในพื้นที่ทันใจเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ง่ายตายนัก การมีสุขภาพที่ดีคือพรจากธรรมชาติ ก่อนที่คุณจะเกิดขึ้นมา การมีสุขภาพที่ดีมันอยู่กับคุณอยู่แล้ว เรียกได้ว่าชีวิตมาก่อน ร่างกายมาทีหลัง

ข้อผกา หมายความว่าอย่างไรคะชีวิตมาก่อน ร่างกายตามมาทีหลัง

เจเค็อบ ก็เหมือนกับรถยนต์ที่เราต้องสร้างตัวถึงขึ้นมาก่อน แล้วพอมือเครื่องยนต์ มีน้ำมัน มันถึงจะแล่นได้ มันถึงจะมีชีวิต

ข้อผกา อยากให้คุณหมออธิบายถึง ‘ชีวิต’ ของมนุษย์ค่ะ

เจเค็อบ ก่อนเกิดก็ต้องมีสเปิร์มของพ่อและไข่ของแม่ที่ต่างก็มีชีวิตอยู่แล้วมาผสมกันจึงเกิดเป็นร่างกายขึ้น ชีวิตจึงวิเศษ มีจิตวิญญาณ เหมือน



อุบัติขึ้นด้วยการสรรค์สร้างของธรรมชาติ ตั้งแต่เกิดจนตาย ชีวิตก็สร้างร่างกายขึ้นมา ถ้าร่างกายไม่อยู่แล้วชีวิตก็สิ้น พลังชีวิตสร้างร่างกายขึ้นมาเหมือนเครื่องจักรเครื่องกลที่จะทำงาน ฉะนั้นชีวิตของเราจึงอยู่ได้ด้วยพลังแห่งชีวิตนั่นเอง ไม่ว่าเราจะหลับ



(ซ้ายบน) ช่อผกา วรรณานท์

(ขวาล่าง) จันรรจา ชุ่มชื่น

หรือ ๑ เดือน จะมีเซลล์ผิวหนังเกิด
ขึ้นใหม่ จริง ๆ แล้วเซลล์เกิดและ
ตายในทุก ๆ วินาที แต่เซลล์แต่ละ
ส่วนจะมีอายุไม่เท่ากัน

เมื่อเรารู้ว่าเซลล์ทำงานอย่างนี้
มันก็ขึ้นอยู่กับเราแล้วละว่าเราจะให้
อาหารกับเซลล์อย่างถูกต้องหรือ
เปล่า ถ้าเราให้อาหารที่ถูกต้อง เซลล์
ทุกเซลล์ก็จะไปทำงานอย่างถูกต้อง
เราก็จะไม่ป่วย ซึ่งอาหารของเซลล์
ไม่ใช่เฉพาะอาหารที่เรากินทางปาก
เท่านั้น แต่มันยังมีอากาศและน้ำด้วย
เพราะฉะนั้นทั้ง ๓ อย่างล้วนจำเป็น
สำหรับการเจริญเติบโตของเซลล์
การผลิตเซลล์และการเกิดเซลล์ใหม่
เพราะฉะนั้นการเยียวร่างกายจึง
เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ไม่ได้เลย เพราะมัน
เกิดแล้วตาย...เกิดแล้วตายตลอด
เวลาเราก็แค่เยียวยาเซลล์ที่มันกำลัง
จะตายก็แค่นั้นเอง

หัวใจของธรรมชาติบำบัดคือ
เชื่อว่าร่างกายรู้วิธีที่จะดูแลและเยียว
ยาตัวเองอยู่แล้ว นี่เองคือเหตุผลที่
ทำไมยารักษาโรคจึงประสบความสำเร็จ
เหลวในการรักษาโรคต่าง ๆ เนื่องจาก
เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายมีระบบที่จะ
ซ่อมแซมตัวเองอยู่แล้ว จึงไม่ต้อง
พึ่งพาอะไร

หรือตื่น มันจะทำงานอยู่ตลอดเวลา
แต่ในเวลาหลับมันจะทำงานใน
ลักษณะของการซ่อมแซม ซึ่งเป็น
ศิลปะอย่างหนึ่ง ตัวอย่างเช่น เซลล์
เม็ดเลือดแดงมีอายุได้ ๑๒๐ วัน พอ
พ้น ๑๒๐ วัน ก็ต้องมีเซลล์ใหม่เกิด
ขึ้นมาแทนเซลล์เก่า แล้วทุก ๓๐ วัน

ยาทุกชนิดคือยาพิษ เพราะยาที่เรากินเข้าไปมันไม่ได้ไปรักษาจริง ๆ แต่มันไปกดอาการเอาไว้

ความแตกต่างอยู่ที่ธรรมชาติบำบัดรักษาที่ต้นตอของโรค ในขณะที่แพทย์แผนปัจจุบันรักษาตามอาการของโรค

เราจะต้องทำให้ชีวิตของเราดำเนินไปอย่างถูกต้อง เพราะชีวิตของมนุษย์นั้นแสนจะยาวนาน

ข้อผูก แต่ทำไมปัจจุบันนี้คนเราจึงอายุไม่ยืนล่ะคะ

เจคือบ ก็คงคล้าย ๆ กับปลาที่ว่ายอยู่ในตู้ปลาของบ้านคุณ น้ำในตู้มันสะอาดมั๊ย เพราะคุณภาพของน้ำเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าน้ำในตู้ปลาสกปรก ก็จะทำลายชีวิตปลาให้สั้นลง เช่นเดียวกัน ถ้าสุขภาพร่างกายเราไม่สมบูรณ์ของเหลวในเลือดจะทำให้เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเกล็ดเลือดมีอายุถึง ๑๒๐ วันอย่างที่มันควรจะเป็นได้หรือไม่ ซึ่งคุณภาพของกระแสเลือดก็จะทำลายอายุของเราให้สั้นลง และเมื่อเม็ดเลือดแดงมีอายุสั้นลงไปครึ่งหนึ่ง คือเหลือ ๖๐ วัน ก็จะมีผลก็จะทำให้ตัวเรามีอายุสั้นลงด้วย

ข้อผูก เพราะฉะนั้นถ้าคุณอยากจะมีอายุ ๑๐๐ ปี คุณก็จะต้องทำร่างกาย

“เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายมีระบบที่จะซ่อมแซมตัวเองอยู่แล้ว จึงไม่ต้องพึ่งพาอะไร”

ให้แข็งแรง คุณต้องสูดอากาศที่บริสุทธิ์ และถูกวิธีกินอาหารที่ดี มีประโยชน์ แล้วดื่มน้ำที่สะอาด น้ำที่ถูกต้อง แต่อย่างไรจึงจะเรียกว่าถูกต้อง

เราจะหายใจอย่างถูกต้องเพื่อนำเอาอากาศเข้ามาบำรุงเซลล์ในร่างกาย

“คุณจำเป็นต้อง
หายใจให้ถูกวิธี ถ้า
หากคุณต้องการมี
สุขภาพที่แข็งแรง
สมบูรณ์ เพราะคน
สมัยใหม่นี้หายใจ
กะปริกะปรอย ไม่พอ
ที่จะไปเลี้ยงเซลล์ที่มี
อยู่หนึ่งร้อยล้านล้าน
เซลล์ในร่างกาย”

กายเราเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างไร จะหา
น้ำดื่มแบบไหนที่ใช่ อาหารที่กิน อัน
ไหนใช่ อันไหนไม่ใช่ แล้วคุณหมอจะ
อากาศ น้ำ อาหาร อันไหนสำคัญ
ที่สุดคะ

เจcio ถ้าไม่หายใจ คุณอยู่ได้กี่วัน
กันล่ะ คุณจำเป็นต้องหายใจให้ถูก

วิธี ถ้าหากคุณต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง
สมบูรณ์ เพราะคนสมัยใหม่นี้
หายใจกะปริกะปรอย ไม่พอที่จะไป
เลี้ยงเซลล์ที่มีอยู่หนึ่งร้อยล้านล้าน
เซลล์ในร่างกาย (คุณหมอเจcio
กรุณาหายใจให้ดูเป็นตัวอย่าง ซึ่ง
ระยะการหายใจเข้าออกแต่ละครั้ง
นั้นยาวมาก ถ้าเทียบกับคนปกติ) ถ้า
เราหายใจลึก ลมหายใจก็จะยาว
เพราะปอดมันเหมือนถัง เก็บอากาศ
ได้เยอะ แต่ถ้าเราหายใจผิว ๆ อากาศ
จะไม่เพียงพอต่อการดูแลเซลล์ และ
ก็จะไม่มีมวลอากาศพอที่จะทำให้
เซลล์ทั้งหมดในร่างกายแข็งแรงได้

จันรรจา จะเห็นได้ว่าอากาศเป็น
อาหารที่สำคัญมากของเซลล์ อย่างลืม
ว่าในร่างกายมีเซลล์ทั้งหมดหนึ่งร้อย
ล้านล้านเซลล์ ถ้าหายใจสั้น หายใจ
ไม่เป็น หายใจไม่ลึก แล้วเราจะเอา
อากาศที่ไหนไปเลี้ยงเซลล์

ช่อผกา มันมีส่วนทำให้คนเราอายุ
ไม่ยืนใช้มั๊ยคะ
เจcio เป็นเหตุผลหลักเลย แล้ว
โรคมุมิแพ้ ไมเกรน ไชน์สั่นก็เกิด
จากการหายใจผิดวิธีทั้งสิ้น กรุงเทพฯ
มีที่สอนโยคะเต็มไปหมด ก็ควรจะไป
เรียนกัน เพราะเขาจะสอนปราน-
ยามะ (การฝึกเพื่อควบคุมลมหายใจ)

ซึ่งเป็นวิธียาใจที่ถูกต้อง

ในการหายใจเข้า ร่างกายไม่ได้ต้องการเฉพาออกซิเจนและไฮโดรเจน แต่ในการหายใจเข้ามันเต็มไปด้วยพลังชีวิตแห่งจักรวาล พลังชีวิตแห่งธรรมชาติ ถ้าเราบีบเอาแต่ออกซิเจนเข้าไป ร่างกายก็จะไม่ได้พลังจากธรรมชาติ ถ้าคุณเป็นเกษตรกรที่ทำงานอยู่กลางแจ้งในท้องทุ่ง คุณก็จะได้พลังงานจากรังสีคอสมิกด้วย

ข้อผกา อันนั้นเป็นชีวิตของเกษตรกรนะคะ แต่ถ้าเป็นคนกรุงเทพฯ ที่มีชีวิตอยู่ในคอนโดมิเนียมล่ะคะ มีทั้งแอร์ มีเครื่องฟอกอากาศ มีทางไดมัยะคะที่จะทำให้เราได้อากาศที่ดี

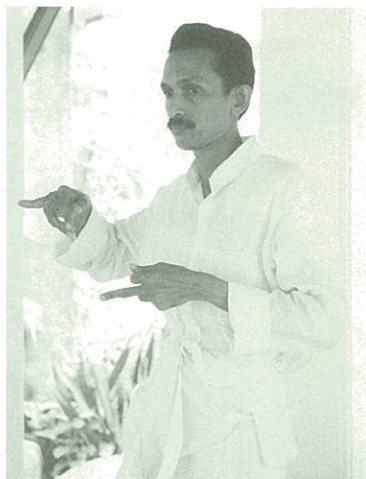
เจ็ค็อบ เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท แล้วเชิญพลังชีวิตเข้าไปในห้อง

ข้อผกา สรุปลืออยู่ในห้องแอร์ได้เฉพาอากาศ แต่ไม่ได้พลังชีวิต

เจ็ค็อบ แล้วก็ขึ้นไปทำโยคะปรณยามะบนชั้นสูงสุดของคอนโดฯ หรือถ้าชีวิตวุ่นวายนักวันเสาร์อาทิตย์ก็ขับรถออกไปต่างจังหวัด ไปชายทะเลสูดอากาศบริสุทธิ์เพื่อสัมผัสพลังชีวิต

ข้อผกา นั่นคือส่วนแรก แล้วส่วนที่ ๒ ละคะ

เจ็ค็อบ ส่วนที่ ๒ คือน้ำ น้ำสำคัญมาก เพราะน้ำเป็นตัวควบคุมคุณภาพ



ควบคุมการไหลเวียนของเลือดและอื่นๆ อีกมากมาย คุณรู้มั๊ยว่าถ้าคุณดื่มชา ๑ แก้ว คุณต้องใช้น้ำเปล่าถึง ๘ แก้ว จึงจะล้างขาน้ำนั้นออกหมด

ข้อผกา แล้วกาแฟล่ะคะ

เจ็ค็อบ ลองสังเกตดูว่าเวลากาแฟหยดลงไปทีเลื่อ ๑ หยด มันติดทน



สิ้นเชิง จำไว้ว่าร่างกายต้องการเพียง
น้ำสะอาดเท่านั้น

จันรรจา ต้องเป็นน้ำดื่ม น้ำสุก หรือ
ไม่คะ

เจคือบ ในโลกนี้ไม่มีสิ่งมีชีวิตใดที่
กินน้ำดื่ม ยกเว้นมนุษย์

ข้อผกา ก็คนเรามีมันสมอง จึงคิด
สร้างไฟขึ้นมาแล้วก็ต้มน้ำได้ ทำไม
ถึงไม่ให้กินน้ำดื่มล่ะคะ

เจคือบ เพราะการต้มน้ำคือการ
ทำลายเชื้อโรค ดุสิตว์ปาลี แข็งแรง
ไม่มีโรค แล้วทำไมเราจึงยอมทิ้งองค์
ความรู้ที่ธรรมชาติให้มาเพียงแค่นี้ได้
ต้มน้ำแปลก ๆ ละ คนเราผมหงอก
ก็เพราะบริโภคอาหารต้ม น้ำดื่ม และ
เกลือ คุณแม่ที่กินเค็มมากตอนท้อง
ลูกจะผมหงอกตั้งแต่หนุ่ม ๆ สาว ๆ
เลย

ด้วยความเจริญก้าวหน้าทาง
วัตถุ ปัจจุบันนี้เราจึงเริ่มที่จะใช้และ
ทำลายสิ่งที่เป็นธรรมชาติ แต่มันคง
ยากที่จะกลับไปใช้ชีวิตแบบธรรม-
ชาติเช่นเดิมทว่าจะทำอย่างไรให้กลับ
มาอยู่ในสภาพที่พอดี ไม่ดื่มน้ำและ
กินอาหารจากตู้เย็น แต่ให้กินอาหาร
และดื่มน้ำที่อยู่ในอุณหภูมิห้อง

ข้อผกา ดิฉันขอแกล้งถามหน่อย
เถอะคะว่า มันเกิดอะไรขึ้นกับตู้เย็น

มัย แล้วถ้าเราดื่มเข้าไปในร่างกายเรา
ทั้งแก้ว มันจะเกิดอะไรขึ้น

สำหรับพวกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็เช่นกัน น้ำไม่สามารถทำความ
สะอาดสิ่งเหล่านี้ได้ และดับกับไตก็
จะถูกทำลายด้วย ถ้าอยากมีสุขภาพ
ดีก็ต้องห่างไกลจากแอลกอฮอล์โดย

คะ ซ้อมมาตั้งแพง แต่ไม่ให้ใช้นะคะ
เจคือบ ผมนอนุญาตให้คุณมีตู้เย็นได้
ถ้าคุณอยากจะมีห้องดับจิตในบ้าน
เพราะมันดีมากที่จะเก็บศพ ตู้เย็น
คือที่เก็บสิ่งที่ตายแล้วทั้งสิ้น

อาหารในโลกนี้แบ่งได้เป็น ๓
ชนิดคือ อาหารที่ยังมีชีวิต ยกตัว-
อย่างเช่น ถ้าเราโยนลงดินแล้วมัน
สามารถมีชีวิตขึ้นมาใหม่ได้ เช่นการ
กินมะเขือเทศ ทางวิทยาศาสตร์คุณ
ก็จะได้ไซเตียม โปรตีนสเซียม ลังกะสี
เหล็ก แต่ในทฤษฎีของธรรมชาติ
บ๊าบัด คุณได้ชีวิต เพราะในลูกมะเขือ
เทศมีพลังชีวิต เราไม่สามารถเห็น
พลังชีวิตได้ในเนื้อสัตว์ทุกประเภท
เพราะมันตายแล้ว เป็นอาหารที่ตาย
แล้ว เป็น dead food

ข้อผกา แล้วถ้าเราเอาปลาเป็น ๆ ไป
ปรุงอาหารโดยไม่ได้ฆ่ามันก่อน เรา
จะได้พลังชีวิตมั๊ยคะคุณหมอ

เจคือบ ยังไงเสียเมื่อมันเข้าไปอยู่
ในกระบวนการของร่างกาย มันก็ตาย
อยู่ดี แต่อย่างไรก็ดี อาหารที่ตายแล้ว
ก็ยังดีกว่าอาหารปืศาจ เพราะมันยัง
มีชีวิตต่อได้อีก ๔ ชั่วโมง เหมือนคน
ตาย ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมงผ่านไป ตัว
ก็จะเริ่มเย็นลง ๆ จนแข็งทื่อ พลังงาน
หายหมด เป็นซากศพในที่สุด ฉะนั้น

*“ด้วยความเจริญ
ก้าวหน้าทางวัตถุ
ปัจจุบันนี้เราจึงเริ่มที่
จะใช้และทำลายสิ่งที่เป็น
เป็นธรรมชาติ แต่มัน
คงยากที่จะกลับไปใช้
ชีวิตแบบธรรมชาติ
เช่นเดิม”*

ถ้าปรุงอาหารแล้วก็ต้องกินภายใน ๔
ชั่วโมง

ข้อผกา คุณหมอบอกว่าอาหารมีอยู่
๓ ประเภท คืออาหารมีชีวิต อาหาร
ตายแล้ว แล้วก็อาหารปืศาจ ดิฉัน
อยากทราบจริง ๆ เลยว่าอาหารปืศาจ
นี้ใครทำคะ

“ลักษณะของผีคือดูดเลือดออกจากร่างกายของคุณใช่ไหม นี่ก็เช่นเดียวกัน อาหารที่เรียกว่าอาหารปีศาจก็จะดูดเอาพลังชีวิตออกมาจากร่างกายคุณ”

เจค็อบ ลักษณะของผีคือดูดเลือดออกจากร่างกายของคุณใช่ไหม นี่ก็เช่นเดียวกัน อาหารที่เรียกว่าอาหารปีศาจก็จะดูดเอาพลังชีวิตออกมาจากร่างกายคุณ น้ำตาลทรายขัดขาวเป็น ถูๆ ที่คุณๆ ซื้อมาบริโภคกันมันจะขโมยแคลเซียม

จากกระดูกและฟันของคุณ เพราะในกระบวนการทำ น้ำตาลทรายมันได้ดึงสิ่งเหล่านี้ไปแล้ว พอมันเข้ามาอยู่ในกระเพาะ อยู่ในกระบวนการย่อยของเรา มันจึงดึง แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบีรวม ของเราไป **ข้อผกา** นอกจากน้ำตาลทรายขาวแล้วมีอะไรอีกคะ

เจค็อบ แป้งที่ใช้ทำอาหารฝรั่งทั้งหลายแหล่ เบเกอรี่ต่าง ๆ เด็ก ๆ ที่เติบโตมากับการกินอาหารฝรั่งและเบเกอรี่จะอ้วนและเป็นความดันต่ำ สุขภาพแย่ ห่อเหี่ยว หน้าซีด

ที่จริงน้ำตาลทรายแดงกับน้ำผึ้งน่าจะดีที่สุด เบเกอรี่ที่กินเข้าไปมันทำให้เราอ้วน มันเต็มท้อง แต่แป้งขัดขาว น้ำตาลขัดขาวที่เป็นส่วนผสมนั้นร่างกายไม่ต้องการทั้งสิ้น เพราะแทนที่มันจะทำให้เซลล์ของเรามีพลังคือมี Vital Life มากขึ้น มันกลับทำให้เราอ่อนแอลง

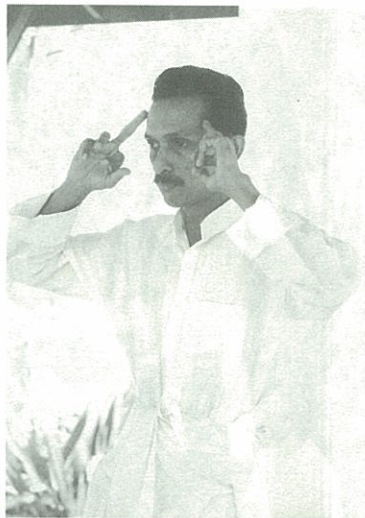
ข้อผกา คุณหมอบอกเหมือนกับว่าเวลาเห็นหน้าเราแล้วบอกได้เลยว่าสุขภาพเราเป็นเช่นไร

เจค็อบ ถูกต้อง เพราะไบหนานันบรรจุข้อมูลทุกชนิด และมลภาวะในชีวิตของเราทั้งร่างกายและจิตเลย

ข้อผกา ถ้าอย่างนั้นอยากจะขอให้

คุณหมอดูหน้าของดิฉันหน่อยค่ะ
เจคือบ เป็นหน้าของของคนที่ทำงานหนัก มีความกระตือรือร้นสูง ซึ่งก็เท่ากับเป็นการทำร้ายตัวเองโดยการผลักดันในตัวเองทำงานเยอะ ๆ ทำนั่น แล้วก็ทำนี่ ทำโน่น ทำต่อ ๆ ไปไม่หยุด ปัญหาใหญ่ของคุณคือคุณไม่มีเวลาสงบนิ่งสบาย แม้แต่เวลาที่จะเพลิดเพลินกับการกินอาหาร คุณจึงมีปัญหาสุขภาพเรื่องกระเพาะอาหาร เรื่องการย่อย และท้องผูก แต่คุณจะไม่มีปัญหาเรื่องโรคหัวใจ ไม่ต้องกังวลกับเรื่องความดันโลหิตจริง ๆ แล้วอวัยวะภายในคุณแข็งแรงมาก

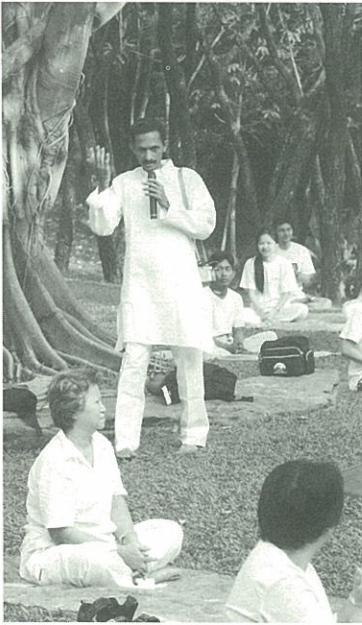
ข้อผูก ดิฉันสังเกตว่าคุณหมอยจะทำนายสุขภาพใจและกายไปพร้อมกัน
เจคือบ ตัวตนของเราใหญ่ที่สุด มันประกอบไปด้วยความคิดนึก การตัดสินใจ และวิถีของเรา แล้วก็จะมีจิตเป็นผู้จัดการให้คอยทำนู่นทำนี่ และมีร่างกายคอยทำตาม ฉะนั้นเราจึงต้องกลับมารู้จักตัวตนของเรา และถ้าเราสามารถสื่อสารกับตัวเราเองได้ เราจะรู้ว่าเราเจ็บป่วยตรงไหนอย่างไร เพราะกระบวนการสื่อสารของร่างกายมันจะสื่อสารกันตลอดโดยอัตโนมัติ และสื่อสารกันทั้งระบบ ไม่ได้สื่อสาร



แยกเป็นอวัยวะ ๆ ไป

ข้อผูก เพราะมนุษย์ตัดตอนการสื่อสารเป็นชิ้น ๆ เราจึงไม่ค่อยจะเข้าใจความหมายที่แท้จริงของมัน

เจคือบ ก็เหมือนการตั้งเสียงของกีตาร์ ที่เราจะไม่ตั้งทีละเส้น แต่เราจะจูนทั้งหมด เพราะฉะนั้นโดยหัวใจ



สำคัญของธรรมชาติบำบัดคือการจูนทุกอย่าง คืออากาศ น้ำ อาหาร ไปพร้อม ๆ กัน และที่สำคัญคือจูนไปที่จิตใจของเราด้วย

ข้อผลกา ดังนั้นบทสรุปของธรรมชาติบำบัดคือการให้ความสำคัญกับอากาศ น้ำ อาหาร แต่เท่านั้นยังไม่พอ เรายัง

ต้องกลับมาทำความเข้าใจกับร่างกายของเรา

เจคือบ และเรายังต้องสร้างความสมดุลของ ๕ สิ่ง คือ หายใจถูกต้อง ดื่มน้ำถูกต้อง ทานอาหารถูกต้อง ทำงานอย่างถูกวิธี และสุดท้ายพักผ่อนอย่างถูกวิธี

ข้อผลกา เป็นสุขศึกษาเบื้องต้นเลยนะคะ แต่พวกเราตกกันทุกคน

จันรรจา คุณข้อผลกาเคยบอกว่าฟังดูมันเหมือนเป็นเรื่องง่าย ๆ แต่คนกลับชอบไปทำเรื่องยาก ๆ กัน จริง ๆ แล้วเรื่องง่าย ๆ นี่แหละสำคัญ

ข้อผลกา ใช่ เพราะถ้าไม่ได้เรื่องพื้นฐาน ยอดข้างบนก็หักหมด

จันรรจา แล้วตอนนี้ข้างบนของพวกเรากำลังจะหักนะคะ

ข้อผลกา ใช่คะ ฉะนั้นเราจึงต้องมาสร้างฐานรากกัน

สุดท้ายคะ ดิฉันอยากจะขอให้คุณหอมแนะนำว่าถ้าเราจะกลับมาฟังเสียงร่างกายเพื่อรู้จักตัวของเราเอง ต้องเริ่มต้นที่ไหน อย่างไรคะ จะได้เป็น how to สำหรับผู้อ่านทุกท่านด้วย

เจคือบ ผมไม่ขอให้เชื่อ แต่อยากให้พิสูจน์เอง ลองใช้เวลาดูสัก ๓ วัน หรือ ๗ วัน หรือ ๑-๒ เดือน ก็ได้ที่

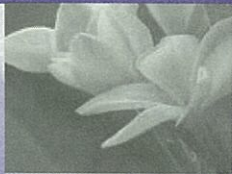
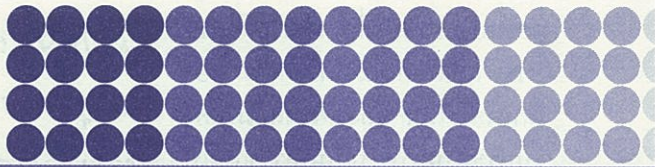
จะรับประทานสิ่งที่ถูกต้อง หรือรับประทานแต่ผักและผลไม้ แล้วก็ลองฝึกหายใจให้ถูกต้อง แล้วก็กลับมาลองรับประทานอาหารแบบเก่า แล้วให้คุณลองคิดดูว่าคุณจะไปทางไหน เพราะร่างกายของคุณจะบอกคุณเองว่าอันไหนใช่ อันไหนไม่ใช่

ข้อหก และนี่ก็เป็นเสียงส่วนตัวที่คุณจะต้องสร้างขึ้นเองในตัวคุณนะคะ ฟังมันค่ะ แล้วลองเปรียบเทียบกับเสียงเก่า หรือคุณจะใช้โปรแกรม ๒ เดือน แล้วก็กลับไปกิน devil food อีกครั้งหนึ่ง แล้วคุณจะรู้เองว่าเสียงไหนที่คุณควรจะใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไป

เจ็ค็อบ ลองดูง่าย ๆ ก่อนก็ได้ คือหยุดกาแฟ แล้วลองดื่มอีกครั้ง หลังจากนั้นก็มาลองฟังเสียงของร่างกาย ดูว่าร่างกายจะสื่อสารอะไรออกมา คุณจะเห็นว่ามันเปลี่ยนไป

แล้วค่อยตัดสติใจเอาตอนนั้น

“เรายังต้องสร้างความสมดุลของ ๕ สิ่ง คือหายใจถูกต้อง ดื่มน้ำถูกต้อง ทานอาหารถูกต้อง ทำงานอย่างถูกต้อง และสุดท้ายพักผ่อนอย่างถูกต้อง”



๑๔-๑๕ ตุลาคมนี้

สนใจติดต่อ

แม่ชีทัศนาศา/แม่ชีกาญจนา

หรือโทร. ๐๘-๖๓๐๓-๐๒๕๕

และขอเชิญร่วมฟังบรรยายจาก

คุณหมอเจ็ค็อบ วาทักกันเซรี

เวลา ๑๔.๐๐ น. ในวันที่ ๒๕ กันยายนนี้ที่

เสถียรธรรมสถาน



Nature Cure



ธรรมชาติบำบัด ตำรับอินเดีย

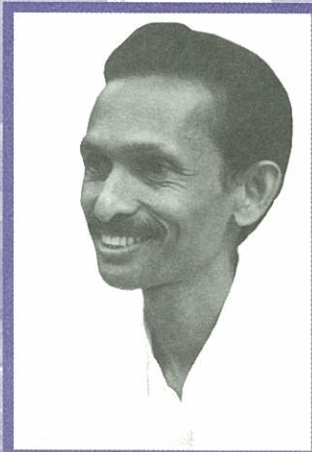
โดย

คุณหมอมอเจค็อบ วาทักกันเชรี่

Dr. Jacob Vadakkunchery

นักธรรมชาติบำบัด

จากรัฐเค-ราลา อินเดียใต้



ศิลปะแห่งการเยียวยาร่างกายและจิตใจ เพื่อความสมดุลของชีวิต

พักสายตา

“ แม่ชีสอนีย์ แก้วประกาศ ”

เชิดแม่ชีปล้ำใจ



ขอ

ขอ



รูปประกอบ สมคิด ชัยจิตวนิช



“พี่รักลูก เพราะลูกเป็นสมบัติอันมีค่าในชีวิตมีค่าที่สุด เป็นเลือดเนื้อเชื้อไข เป็นตัวเราออกไป เพราะฉะนั้นถ้าถามว่าความรักอะไรที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ในความคิดของพี่ก็คือรักลูก รักลูกนี้สุด ๆ แล้วถ้าลูกเจ็บ ลูกป่วย หรือมีอะไร พี่จะทุกข์ร้อนตามไปด้วย อย่างลูกกลับบ้านผิดเวลา พี่จะตายซะให้ได้เลย สุขหรือทุกข์ที่สุดในชีวิตนี้เกิดจากลูกนะ ส่วนความรักที่มีต่อแม่ เราเรียนรู้มาจากการมีลูกว่าพ่อแม่รักเราอย่างไร มันเป็นความอบอุ่นว่าดูสิ เราแก่จนปานนี้แม่ก็ยังห่วงเรานะ”

ดวงดาว จารุจินดา

สาวิกา ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๑



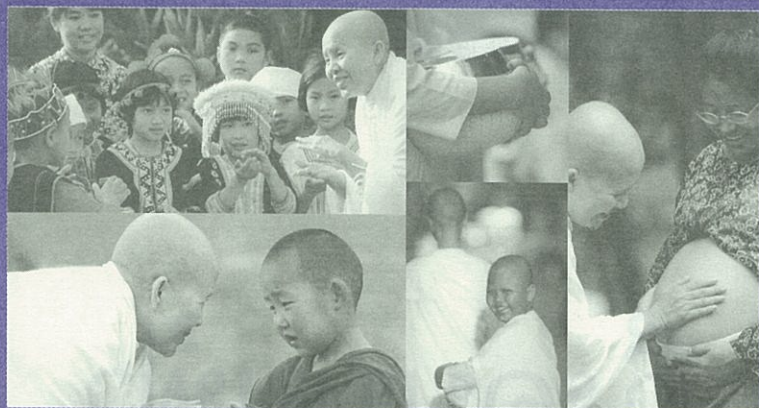
‘กรุณาแห่งหัวใจ’... ‘A Noble Mission’

นำเสนอหลักธรรมของพระพุทธศาสนาผ่านมุมมองและการทำงาน
ของ **แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด**

ตลอดระยะเวลา ๒๗ พรรษาแห่งการเป็นพุทธสาวิกา

“หัวใจของการทำดีคือ เราต้องทำความดีโดยไม่ติดดี
ยึดดี ถือดี อดดี ทะนงดี หวงดี มัวดี เมาดี หลงดี เกินดี
เราต้องทำดีแล้วไปให้ถึงที่สุดของดี นั่นคือการปล่อยดี
แล้วเราจะมีอิสรภาพจากทุกข์ทั้งปวง”

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด



รายได้จากการจำหน่ายหนังสือเล่มนี้
เพื่อสนับสนุนการทำงาน
เนื่องในวาระครบรอบ ๒๐ ปี ของเสถียรธรรมสถาน
เพื่อสร้าง

สาวิกาสิกขาลัย

การศึกษาเพื่อส่งเสริมการบรรลุมรรค

การสั่งจองหนังสือ

ขนาดหนังสือ : ๑๐ x ๑๐ นิ้ว กระดาษอาร์ต พิมพ์สี่สีทั้งเล่ม

(ราคาสั่งจอง ๑,๗๙๘ บาท จากราคาจริง ๒,๐๐๐ บาท)

สามารถสั่งจองได้ ๒ ทาง คือ

๑. จองด้วยตัวเอง พร้อมชำระเงินได้ที่เสถียรธรรมสถาน

ในวันจันทร์-วันอาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.

๒. จองทางธนาคาร ชำระเงินผ่านทางธนาคารกรุงเทพฯ สาขารามอินทรา
ชื่อบัญชี แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เลขที่บัญชี 187-4-049099 (ออมทรัพย์)

กรณีจองด้วยตัวเอง กรุณาเก็บหลักฐานการจองและใบเสร็จรับเงินเพื่อเป็น
หลักฐานในการรับหนังสือที่เสถียรธรรมสถานในปลายปี ๒๕๕๐

กรณีจองผ่านธนาคาร กรุณาแฟกซ์ใบ Pay in พร้อมชื่อที่อยู่ที่ชัดเจนมาที่
๐๒-๕๑๙-๔๖๓๓ และเก็บใบ Pay in เพื่อเป็นหลักฐานในการรับหนังสือ
ที่เสถียรธรรมสถานในปลายปี ๒๕๕๐

เก้าอี้สนทนา

“ พิภพ กับ ณมทอง ”

ถึงคนบนฟ้า



เมื่อเอ่ยถึงวงการกีฬาเมื่อกว่า ๑๐ ปีที่ผ่านมา อาจกล่าวได้ว่าไม่มีใครไม่รู้จัก **‘ย. โย่ง’** หรือ **เอกชัย นพจินดา** ผู้เป็น **‘ตำนานคัมภีร์ลูกหนังของเมืองไทย’** ด้วยบทบาทของผู้ประกาศข่าวกีฬาของช่อง ๗ สี นักพากย์ฟุตบอล พิธีกร นักจัดรายการวิทยุ นักเขียนบทความเรื่องกีฬา ฯลฯ นั้นมีชั้นเชิงที่หาตัวจับยาก บวกกับความเป็นคนจริงจัง ชยันต์แข็ง รับผิดชอบสูง ยิ้มง่าย มองโลกในแง่ดี มีน้ำใจ กตัญญูรู้คุณ และรักครอบครัว ทำให้เขาเป็นที่รักของคนที่ได้รู้จักและร่วมงาน

ทว่าวันหนึ่งเขาก็ทำให้คำที่คนตะวันตกมักกล่าวกันว่า **‘ชีวิตเริ่มต้นเมื่อสี่สิบ’** ผิดเพี้ยนไป ด้วยว่าขณะที่เขากำลังเจริญก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในการทำงานและชีวิตครอบครัว **‘ย.โย่ง’** จากไปอย่างกะทันหันด้วยอาการหัวใจวายเฉียบพลัน เมื่อวันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๔๐ ท่ามกลางความเศร้าสลดของครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ผู้ร่วมงาน และแฟน ๆ ทั่วประเทศที่ชมชอบลีลาการพากย์ฟุตบอลของเขา

แน่นอนว่า มีผู้สานต่องานให้เป็นที่ไปตามที่เขาตั้งใจไว้ ไม่ต่างกับครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย **ยุรี ภรรยาคู่ชีวิต** และ **แดงโม** หรือ **เด็กหญิงทวิพร นพจินดา** (วัย ๖ ขวบในขณะนั้น) **‘แม่ยุ’** ทุ่มเทแรงกายแรงใจดูแล **‘น้องโม’** อย่างเต็มที่ รวมถึงเครื่องญาติที่ให้ความรักความอบอุ่น จนเมื่อกว่าปีที่ผ่านมานี้ **‘แม่ยุ’** ล้มป่วยลงด้วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และจากไปอยู่กับ **‘พ่อโย่ง’** ของ **‘น้องโม’** เมื่อวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๐ ที่ผ่านมานี้

น้องโม แแดงโม หรือ **เด็กหญิงทวิพร** ในวันนั้น เมื่อ ๑๐ ปีผ่าน เธอได้เติบโตขึ้นเป็น **นางสาวทวิพร นพจินดา** วัย ๑๖ ปี กำลังศึกษาอยู่ในชั้นม. ๖ ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลดเค้ามแม่และพ่อมาเต็มเปี่ยม โดยเฉพาะการมองโลกในแง่ดี อ่อนโยน มีชีวิตชีวา ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีความคิด เปี่ยมเหตุผล

ณ วันที่มาคุยกับ **‘สาวิกา’** ที่ **‘เก้าอี้รับแขก’** น้องโม ร่าเริงสดใส ช่างคุย เปี่ยมด้วยพลังใจ เป็นสาวน้อยที่มีทั้งพ่อและแม่อยู่ในหัวใจ

ฝากบอก **‘ถึงคนบนฟ้า’** ว่า...สบายใจได้แน่นอน เพราะเธอทั้งเข้มแข็งและกล้าหาญ...อ่านกันได้...แค่พลิกหน้าถัดไปค่ะ



ความดี

เท่าที่จำได้ คุณพ่อสอนไม่ว่า อย่างไรบ้างคะ

คุณพ่อไม่เชิงพูดสอนค่ะ แต่เหมือนพ่อพูดลอย ๆ มากกว่า เช่น “โม การเรียนมันไม่ใช่ทุกอย่างของชีวิต มันไม่ใช่ที่เราจะได้ทุกอย่างจากการเรียนที่โรงเรียน... เล่นบ้างเหอะ” ตอนนั้นหนูก็ตั้งใจที่ไม่ต้องเอาแต่เรียนก็เล่น ๆ ๆ แต่พอโตขึ้นหนูก็เข้าใจว่าที่พ่อพูดหมายความว่าอะไร เพราะว่าการเล่นทำให้คนเรารู้จักชีวิตในแบบที่มีอิสระ และสร้างสรรค์มันได้ด้วยตนเอง มันเหมือนเป็นการเรียนรู้โดยไม่ต้องอาศัยข้อมูลเก่าของใครมาป้อน ทำให้เราสามารถกำหนดอนาคตที่เราต้องการจริง ๆ ได้ แล้วอีกอย่างก็คือพ่อมีความสุขเป็นหลักในการดำเนินชีวิต พ่อทำให้คนอื่นมีความสุข แล้วก็ทำให้ตัวเองมีความสุข ตอนที่พ่อทำงานเยอะ ๆ พ่อเคยพูดกับแม่ แล้วแม่ก็เล่าให้หนูฟังว่า ที่พ่อทำทุกวันนี้ก็เพื่อครอบครัว พวกเราจะได้มีความสุขในอนาคต แล้วพ่อก็ทำงานอย่างมีความสุข

แล้วคุณแม่ล่ะคะ

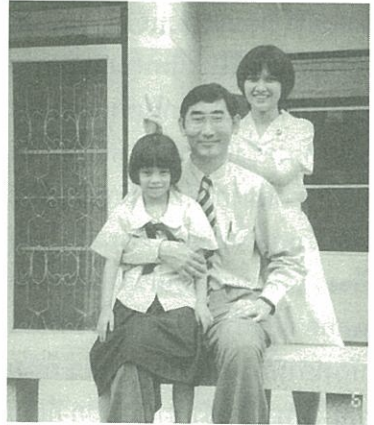
แม้มีชีวิตอยู่ด้วยการเทกแคร์คนอื่น เป็นห่วงคนอื่น เหมือนกับมี

ที่หนูเป็นหนูในทุกวันนี้ได้ ก็เพราะสภาพแวดล้อม แล้วก็จิตใจตัวเองด้วย สภาพแวดล้อมที่วาก็คือตั้งแต่เด็ก ๆ จนโตมา หนูต้องรับเรื่องอะไร เจอเรื่องอะไร คุณพ่อคุณแม่ก็ช่วยตลอด ท่านจะคอยแนะนำแล้วก็คอยอยู่เคียงข้าง เช่น คุณพ่อ แม้ว่าท่านจะเสียไปตั้งแต่หนูยังเด็ก ๆ แต่คุณพ่อก็ยังช่วยหนูอยู่ในแง่ของความดี ท่านเคยทำความดีไว้ แล้วท่านก็สอนหนูไว้ แน่นนอน ท่านอยากให้หนูเป็นคนดีด้วย หนูก็ยึดคุณพ่อเป็นที่ตั้งด้วย พ่อเราเป็นคนดี เราก็ต้องทำ

ความเป็นแม่สูง ส่วนหนึ่งอาจจะเป็น เพราะอาชีพแม่ที่เป็นพยาบาลด้วย จริง ๆ แล้วแม่ก็เป็นผู้หญิงธรรมดา คนหนึ่งที่พยายามจะทำให้ชีวิตตัวเอง และคนอื่นดีที่สุดในชีวิต พยายามทำให้ชีวิต ของลูกดีที่สุดในชีวิตผ่านการกระทำต่าง ๆ แม่ไม่ชอบเรื่องโรแมนติก จะซื่อ ยนิต ๆ แต่จะแสดงออกด้วยคำบ่น ๆ แม่จะเป็นคนไม่ค่อยพูด แต่เราดูออก ว่าท่านอยากจะทำให้เราเป็นยังไง แม่ ต้องการจะบอกอะไรเราหรือว่าแม่รัก เรามากขนาดไหน เพราะหนูอยู่กับ แม่ตลอด สนุกกับแม่มาก

ตอนคุณพ่อเสีย โมงยังเล็กอยู่เลย

ตอนพ่อเสียใหม่ ๆ หนูก็อยู่กับ แม่ แล้วก็ญาติ ๆ ตอนนั้นหนู ๖ ขวบ ก็รู้เรื่องบ้างแล้ว คือรู้ว่าพ่อเสียชีวิต หนูก็ร้องไห้อยู่วันหนึ่ง แล้วก็ไม่มีร้อง ละคือมันไม่เข้าใจ รู้ว่าตายแล้วหายไป แต่ตอนเด็ก ๆ มันไม่มีจินตนาการว่า จะยังไง จะเศร้ายังไง หรือจะนึกถึง ท่านตอนไหน มันไม่มีตรงนั้น มันก็ เหมือนกับเล่นไปวัน ๆ บางทีก็คิดถึง พ่อ แต่ก็ไม่ใช่คิดถึงแบบที่คนโต ๆ เค้าคิด อาจจะคิดว่า ถ้าพ่ออยู่พ่อต้อง ซื่ออันนี้ให้เราแน่เลย พ่อต้องมาเล่น กับเรา มันก็ไม่ได้คิดแบบเศร้า เพราะ



มันเป็นเด็ก

ทราบว่ามีปฏิบัติธรรมด้วย

ใช่ค่ะ ตอนหนูอายุ ๖ ขวบ แม่ หนูซื้อหนังสือพุทธประวัติมา เป็น หนังสือผู้ใหญ่ หนูก็จำไม่ได้ว่าอืทำ ไหน แต่หนูชอบ คือหนูดูแล้วก็...เอื หนังสืออะไร ตอนแรกหนูก็ดูแต่รูป เพราะอ่านไม่ออก แต่ก็ดูรูปแล้วรู้ว้า เป็นอย่างนี้ ๆ คุณนำหนูที่ปฏิบัติธรรม ก็เล่าให้ฟังว่าพระพุทธเจ้าเป็นยังไง แล้วตอนเด็ก ๆ หนูก็จะเหมือนมีพระ พุทธเจ้าเป็นไอดอล เป็นฮีโร่ เหมือน ผิงรากลึก ๆ อยู่ในจิตใจนะค่ะว่าพระ พุทธเจ้าเก่งที่สุดแล้ว ไม่มีใครเก่งเกิน พระพุทธเจ้า เวลาจะนอนหนูก็จะเอา หนังสือมาวางใกล้ ๆ พอเจอใครหนู ก็ถาม ๆ ๆ เรื่องนี้คืออะไร ปรินิพพาน

คืออะไร ตอนแรกหนูก็ไม่รู้ แล้วก็มี
คนอธิบายให้ฟังว่านิพพานคือสภาวะ
ของการดับทุกข์ การพ้นซึ่งกรอบแห่ง
ทุกข์ หมดซึ่งสังสารวัฏ ตอนเด็กฟัง
แล้วก็รู้ว่าดีมาก เทียวไปบอกคนโน้น
คนนี้ว่าหนูจะอยู่อย่างนิพพาน ผู้ใหญ่
ก็งง โตขึ้นมาก็ชอบเรื่องอย่างนี้มา
ตลอด แล้วน้ำก็พาหนูไปนั่งสมาธิใน
ห้องเค้านั้นแหละ ตอนแรก ๆ ก็เริ่ม
พุท-โธ หายใจเข้า หายใจออก ก็เลย
ทำมาตั้งแต่เด็ก ๆ รู้สึกว่าเป็นเรื่อง
สนุก ไม่รู้ทำไม รู้แต่ว่ามันแปลกดีที่
ต้องมานั่งดูลมหายใจของตัวเอง ทั้ง
ที่ปกติชีวิตประจำวันต้องยุ่งกับเรื่อง
โน้นเรื่องนี้ มันแปลกประหลาด มา
นั่งแล้วก็ดูลมหายใจตัวเองไม่เหมือน
ใคร ชอบมาก แล้วพอโต ตอนประ-
มาณซัก ๑๐ ขวบ มีค่ายปฏิบัติธรรม
ของเด็ก แม้รู้ว่าหนูชอบ ก็เลยให้หนู
ไป พอหนูไป ก็เลยสนุกเข้าไปใหญ่

ที่ว่าสนุก สนุกยังไงละ

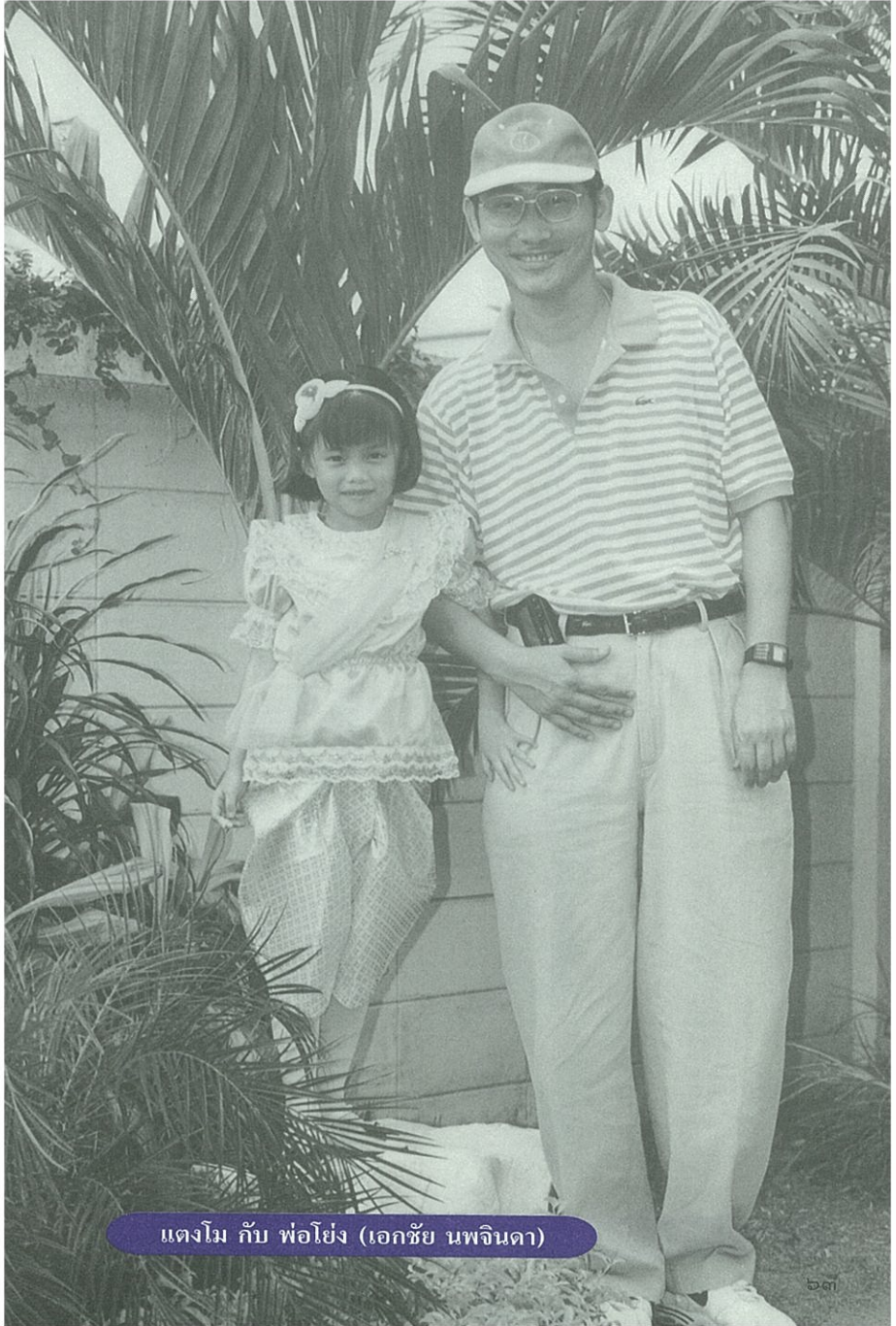
สนุกของหนูก็คือ ช่วงเช้าก็จะ
เรียนเกี่ยวกับเรื่องพุทธประวัติ แล้ว
ก็ตอนบ่ายก็จะเรียนเกี่ยวกับการนั่ง
สมาธิ เดินจงกรม คือมันชอบไปเอง
มันเหมือนกับมีความสุข สงบ แล้ว
พอช่วงวัยรุ่น ขึ้นม.ต้น ก็เล่น ๆ ๆ กับ
เพื่อน ทำให้ไม่ค่อยได้มีเวลานั่งสมาธิ

เท่าไร แต่หนูก็เอาปรัชญาในศาสนา
พุทธมาใช้ในชีวิตประจำวันแทน คือ
ช่วงนั้นถ้ามีเรื่องหรือว่าเพื่อนทะเลาะ
กัน หนูก็จะช่วยแนะนำ จะช่วยพูด
แบบสมานสามัคคี แล้วก็ไม่ทะเลาะ
กับเขาละ

จริง ๆ แล้วการนั่งสมาธิมันก็
เหมือนกับการดูตัวเอง การไม่ไปปรุง
แต่ง ไปยุ่งกับเรื่องข้างนอก เหมือน
ว่ามีเรื่องอะไรมากระทบใจปุ๊บ มันมี
ผลทันทีเลยสำหรับคนทั่วไป เพราะ
จิตใจจะหมกมุ่นกับภายนอกตลอด
เวลา กระทบแล้วจะกระทบทันที
แต่ถ้าคนนั่งสมาธิเก่ง ๆ เวลาที่มีเรื่อง
มากระทบ คำจะยังนิ่งอยู่ได้ เพราะ
เค้าอยู่กับตัวเอง ไม่ไปวนวายอะไร
มากมายกับเรื่องข้างนอก แต่นั่นต้อง
เก่งจริง ๆ หนูยังไม่ขนาดนั้น แค่ก็ใน
ระดับนี้ ก็พอทนได้ รับได้

คนรอบข้างว่าอย่างไรบ้างคะ กับเรื่องปฏิบัติธรรมของโม

คนเค้าจะไม่ค่อยเชื่อว่าหนูชอบ
แบบนี้ เขาจะว่าโง่ทหรือเปล่า แก
บ้าหรือเปล่า อย่างแกนะเธอจะไป
ปฏิบัติธรรม เพราะหนูเป็นพวกไม่อยู่
นิ่ง หนูชอบแนวฟังก์ ๆ ชอบแนวนั้น
มันเป็นชีวิตที่มีความสุขในทางโลก
แต่ในทางธรรมเราก็ต้องทำได้ คนเรา



แตงโม กับ พ่อโย่ง (เอกชัย นพจินดา)



พร้อมหน้าพร้อมตา...พ่อโย่ง แม่ยุ และแตงโม

ต้องยืดหยุ่น มีความสุขในโลกก็ได้
ทางธรรมเราก็ต้องทำได้ ไม่ใช่มัดติด
กับทางโลก

มันเหมือนกับว่าสภาพแวดล้อม
ยังกำหนดให้ต้องไปเส้นนี้ คือวันหนึ่ง
ถ้าหนูเดินออกจากบ้าน...โอเค หนู
จะไปบวชละ แล้วใครจะดูแลคุณยาย
ล่ะ แล้วคนอื่นอีก ญาติ ๆ อีก ที่เค้า
บอกว่าโมเหมือนความหวังในการ
ทำงาน ดูแลบ้าน เป็นหัวหน้าครอบครัว
คนใหม่ พวกเค้าเลี้ยงเรามาตั้งแต่
เด็ก ๆ นะ ตรงนั้นมันก็ต้องดำเนิน
ต่อไป แต่หนูเชื่อว่าถ้าหนูอยากจะทำ
ไปจริง ๆ มันก็ต้องไปได้ ถ้ามันพร้อม
จริง ๆ นะคะ อยากจะไป ก็หลุดไป
เลย ไม่มีอะไรแล้ว ตอนนี้นั้นมีเรื่อง
ของความรับผิดชอบด้วย แต่ไม่ใช่ว่า
ตอนนี้หนูไม่มีความสุขนะคะ คืออยู่
อย่างนี้หนูก็มีความสุข หนูมีความสุข
ฝันว่าอยากทำอะไร แล้วหนูก็มีความ
รู้สึกว่ามันควบคุมกันไปได้ พอว่างเรา
ก็ไปปฏิบัติธรรมได้นี้หนูก็เพิ่งไปปฏิบัติ
ธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน
ที่ขอนแก่น ของหลวงพ่ोजรัญ ธิต-
ธมโม มา ๑ วัน กลับมาก็ช่วยเรื่อง
ทางโลกได้ เขียนหนังสือได้ มีสมาธิ
ในการเรียน กับเพื่อน กับคนรอบข้าง
เวลาคนมาปรึกษาหนู หนูก็ตอบเค้า

ได้ หนูอยู่ทางนั้นได้เหมือนกัน ไม่
ได้ทุกข์

ได้อะไรจากการปฏิบัติธรรม บ้างคะ

ประสบการณ์ที่ได้จากการไป
ปฏิบัติธรรมทำให้หนูรู้ว่าเส้นทางนี้
ให้ความสุข มนุษย์ทุกคนล้วนอยาก
จะพัฒนา เรารู้ว่าอะไรสุขเราก็ออยาก
จะไปทางนั้นละ แล้วความสุขจากทาง
นี้มันเป็นสุขที่นิ่งอยู่เฉย ๆ ก็รู้สึกดี
กว่าถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ มันเป็น
ความสุขที่หาไม่ได้ในโลกนี้ หนูไม่
อยากเชื่อเลยว่าแค่นั่งสมาธิเฉย ๆ
เมื่อเรานั่งได้ถึงจุดจุดหนึ่ง เราจะรู้จะ
ดีกว่าเป็นดาราสอลลิวู้ด...ทำนองนั้น
คือมันเป็นเรื่องที่อยู่เฉพาะตัว มันต้อง
สัมผัสถึงจะเข้าใจ คือเป็นเหมือนผล
พลอยได้จากความสงบ เวลานั่งสมาธิ
จิตจะนิ่ง มันก็เลยมีความสุข

ทราบว่าคุณแม่ก็ปฏิบัติของ โมก็ปฏิบัติธรรมด้วย

คะ แม่เริ่มปฏิบัติธรรมตอนพ่อ
เสีย ตอนนั้นแม่ซ็อก ตกใจ เพราะ
ว่าปกติพ่อดูแลทุกอย่างในชีวิต พ่อ
ทำทุกเรื่องในครอบครัว พ่อเป็นทุก
สิ่งทุกอย่าง แล้วพอพ่อไป ทุกอย่าง
ก็มาลงที่แม่ แม่ก็เป็นคนธรรมดา
ยังตั้งตัวไม่ทัน พี่สาวของแม่ก็แนะ

นำให้แม่ไปเดินจงกรม พอแม่เดินก็ตีไปเลย รู้สึกว่าอยู่ได้ ทำได้ รับผิดชอบได้ ก็ไม่เศร้า ไม่อะไร เลี้ยงลูกต่อมา ความเศร้าที่เคยมีอยู่มากมายมหาศาลก็ลดเหลือแค่นี้ แม่ไปนั่งทำตัวเอง คือตอนเดินมันก็เหลือแค่นั้น มันเห็นแค่นั้น แม่เก่งมาก แม่เก่งกว่าหนูเป็นพัน ๆ เท่า

จากนั้นแม่ก็เริ่มปฏิบัติค่ะ ก่อนนอนทุกคืนแม่จะนั่งสมาธิ แล้วประมาณตี ๔ ก็จะตื่นมาเดินจงกรม เป็นอย่างนี้แทบทุกวัน ตอนไม่สบาย พอนั่งสมาธิก่อนนอนแล้วก็จะหลับยาว แล้วตื่นตอนเช้ามาเดินจงกรม

คุณแม่เป็นแม่แบบที่ดีของโม

แม่เป็นฮีโร่ของหนู แต่พ่อเป็นมากกว่า แม่เป็นคนที่หนูอยากดูแล มันเหมือนหนูอยากเป็นทั้งคนที่ดูแลคนอื่นและเป็นคนที่ถูกดูแล กับพ่อ หนูรู้สึกว่าการเทิดทูน เพราะพ่อเข้มแข็ง พ่อแกร่ง ฟังฟังได้ แม่ก็ฟังฟังได้นะคะ แต่หนูรู้สึกว่าอยากดูแลแม่มากกว่า คงเป็นเพราะแม่เป็นผู้หญิงมาก ๆ แต่ลูกกลับเซอร์ ๆ เพราะว่าได้พ่อมาเยอะ หนูเหมือนพ่อ หนูไม่เหมือนแม่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอารมณ์ เรื่องการพูดจา แม่จะเป็นคนจุกจิก ๆ บ่น ๆ แล้วพ่อก็จะเป็นคนไม่เคยเถียง

แม่ พ่อก็จะ...เออ ฉันไม่เถียงกับเธอหรอก ฉันขี้เกียจเถียง หนูก็เหมือนพ่อ หนูก็จะ...แม่ ขอโทษ ขอโทษไปเลย แล้วก็จบเรื่อง นิสัยไม่เหมือนกันเลย หน้าเหมือนกันอย่างเดียว

โมคือมัยคะ

ถามว่าคือมัย (ทำท่าคิด) คือหนูเป็นคนมีความคิดเป็นของตัวเองสูง จะชี้แจงเหตุผล แต่จะไม่ไว้ตัว คือหนูจะไม่รับในตอนแรก เพราะหนูเป็นพวกมีจิตวิญญาณในการต่อต้าน หนูจะเป็นประเภท...ใช่เหรอ แน่ใจเหรอ หนูจะเชื่ออะไรยาก ใครบอกอะไรหนูต้องคิดก่อน เพราะหนูเชื่อตัวเองมากที่สุดไง แต่หนูเลือกก็ที่จะเชื่อแม่ด้วย เวลาที่มีเรื่องอะไร หนูก็จะบอกให้แม่ฟังหนูนะ ฟังแล้วแม่อีกจะพิจารณา ถ้ามันจริง แม่อีกโอเค ฉันลูกก็ทำอย่างที่คุณตัดสินใจ เพราะแม่อีกยอมรับการตัดสินใจของลูก แต่ถ้าหนูพูดไปแล้ว มันไม่ดี แม่อีกจะ...มันไม่ใช่ซะโม ที่ลูกคิดมันยังไม่ถูกยังไม่เต็มร้อย แล้วก็บอกว่าต้องทำอย่างนี้ ๆ หนูก็ต้องเชื่อ เพราะแม่บอกอยู่เสมอว่าพ่อแม่ทุกคนหวังดีกับลูก หนูฟังมาตั้งแต่เด็ก ๆ ซึ่งมันก็จริงนะคะ อันนี้หนูก็เชื่อเอง ไม่มีใครมาบังคับให้หนูเชื่อว่าพ่อแม่ต้อง

ดีกับหนู แต่หนูเลือกที่จะเชื่อเอง

ความเป็นคนมีความมั่นใจสูง ทำให้อยู่ในสังคมยากมั้ยคะ

ก็นิดหน่อยค่ะ กับสังคม ส่วนที่บ้านไม่ค่อยเท่าไร เพราะที่บ้านเข้าใจหนู แต่ที่โรงเรียนหนูก็มีปัญหาบ้าง หนูเป็นคนมีเพื่อนเยอะ แต่เอาเข้าจริงหนูก็เบื่อบอะไรหลาย ๆ อย่างที่หนูคิดไม่ตรงกับเค้า...ทำนองนั้นค่ะ

แล้วโมแก้ปัญหาอย่างไรคะ

ง่าย ๆ ค่ะ คือปล่อยวาง ก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น สังคมมันใหญ่กว่าเราอยู่ในสังคม เราจะเดินออกมาก็ไม่ได้ เราก็คงต้องอยู่อย่างนั้น สมมุติว่าเราเดินไปพร้อม ๆ กับเค้า แต่เราก็อ้างอิงอยู่เสมอว่าฉันไม่ได้อยากเดินทางนี้จริง ๆ หรือ ก็ต้องปล่อยวางไป หรือก็ต้องดูสถานการณ์อีกที คือถ้าบางทีเรามีช่องทางที่จะเป็นตัวของตัวเอง เราก็คงไปทางนั้น แต่ถ้ามันไม่มีช่องทาง เรายิ่งไปเดิน มันก็ยังมีทุกซัดะ จะทุกข์ไปทำไม เราก็คงต้องทำใจกับมันให้ได้

โมเชื่อว่าธรรมะจะช่วยได้

หนูว่าเราเอาธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายนะคะ ถ้าเข้าใจหลักคือจะมีหลักธรรมมากมาย มีฆราวาสธรรม หลักธรรมผู้ครองเรือน ก็ใช้



แบบนั้น เราจะไปใช้แบบพระที่อยู่ป่า แบบที่ต้องไม่ให้เกิดกิเลสเลย มันเป็นไปได้ เรายังอยู่ในโลก เราไปห้าง เห็นเสื้อผ้าสวย อยากได้เสื้อผ้า มันต้องมีอยู่แล้ว คนดำเรา เราก็ต้องรู้สึกไม่ตีบ้างเอาเป็นว่าเราไม่ไปทำร้ายใคร เรามีเส้นของเราว่าเราจะไม่ไปกินเส้นนั้นนะ เราจะไม่แย่งไปกว่านี้ ถ้าเราแย่งเมื่อไหร่เราต้องพยายามขึ้นมาให้ได้

แล้วบางทีธรรมะมันก็เป็นเรื่องของใจ เราทำใจเรา ก็แค่นั้นเอง คือเราทำใจอย่างนั้น แล้วพฤติกรรมมันก็เป็นไปด้วย เคยคิดเหมือนกันนะคะว่าไปเฮ ๆ บ้างดีกว่า ไปมีความสุข แต่ไปนึกมาก็...เอ๊ะ ตอนนั้นเราจะเป็นยังไงนะ จะฟุ้งซ่าน บ้าบอ หนูหึหึแหละ ก็ผิดศีลอีก ก็เลย...ไม่เอาดีกว่า

แล้วเรื่องการจากไปของคุณ

แม่ ไม่ทำใจอย่างไรคะ

มันไม่ใช่ทำใจนะคะ มันคือวางใจ ตอนแรกที่รู้ว่าแม่เป็นมะเร็ง หนูแทบบ้า หนูร้องไห้เหมือนคนเสียสติ ตอนเด็ก ๆ หนูผูกทุกอย่างกับแม่ เรื่องนี้มันเหมือนด่านที่หนูต้องฝ่าไปให้ได้ ปกติหนูไม่ค่อยแคร์อะไร แต่หนูแคร์แม่หนูมากที่สุด พอพี่หนูมาเตือนว่า...โม หยุตได้แล้ว หนูเลยคิดว่าถ้าหนูไปด้านเชือกเส้นที่จะดึงแม่ออกไป หนูก็ไม่ใช่คน หนูจะกลายเป็นอะไรสักตัวที่บ้าร้องไห้ แต่เพราะหนูยังอยากเป็นคนอยู่ หนูก็เลยต้องเรียนรู้ที่จะตัดเชือกออก หนูยังรักแม่เหมือนเดิม หนูพูดได้เลยว่าหนูยังรักแม่เหมือนเดิมทุกอย่าง แต่เหมือนกับว่าไอ้ตรงที่ทำให้หนูเกิดความทุกข์นะ มันไม่มีแล้ว แล้วหลังจากที่แม่ไม่สบาย หนูก็กลับมาเข้าหาธรรมชาติ เป็นเรื่องเป็นราวเลย สวดมนต์ นั่งสมาธิ และไปนั่งกรรมฐานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน แล้วก็ใช้ชีวิตอยู่กับแม่ให้มากที่สุด

เล่าให้ฟังได้มั๊ยคะ

มันเป็นเวลาปีหนึ่งเต็ม ๆ ที่หนูสู้กับแม่มาตลอด สู้มาเต็มที่แล้ว ทำทุกอย่างที่คิดว่าอยากทำกับแม่ พูดกับแม่ดี ๆ ทุกวัน ให้กำลังใจทุกวัน



แล้วก็ช่วยเหลือแม่ทุกอย่าง หยิบโน่นหยิบนี่ นวดให้ทุกวัน เวลาเป็นไข้ก็เช็ดตัว ป้อนยา ก็ทำทุกอย่างเท่าที่จะทำได้ในตอนนั้น หรืออย่างบางเรื่องที่หนูไม่คิดว่าจะทำได้ เช่น ตอนนั้นหนูเป็นคนที่ไม่เก่งเลขมาก เรียนก็ตกบ้าง ได้ ๑ บ้าง หนูเคยบอกแม่ว่าหนูคงไม่ได้เยอะไปกว่านี้แล้วใน



แต่งโม กับ แม่ยุ (ยุรี นพจินดา)

ชีวิตนี้ แต่ตอนแม่ป่วยหนูทำเลขได้ ๓.๕ หนูทำได้ ไม่อยากจะทำแล้ว แม่ก็รู้ด้วย แม่ดีใจมาก บอกว่า...ได้ ๔ เมื่อไหร่แม่จะลุกขึ้นมาเดินดีสิโก้ ทั้ง ๆ ที่ตอนนั้นแม่อยู่ที่โรงพยาบาล
ช่วงนั้นความรู้สึกของโมเป็นอย่างไรบ้างคะ

ตอนที่แม่ป่วยเยอะ ๆ แม่ไป

อยู่โรงพยาบาล หนูก็ไปเยี่ยม ตลอดเวลา ๑ ปี หนูมีความหวังเสมอ แม่เองก็มีกำลังใจเสมอว่าต้องรอด แม่เคยจิตตกอยู่ประมาณครึ่งหนึ่งว่าจะรอดหรือไม่รอด แต่ก็แป็บเดียว แม่มีกำลังใจเสมอว่าฉันยังต้องอยู่ ต้องอยู่ทำบุญ ฉันยังต้องมีชีวิตอยู่ แล้ว หนูก็...ใช่ แม่ ต้องเป็นอย่างนั้น หนู

มาทำใจได้จริง ๆ ก็ตอนที่น้องชายแม่
ที่เค้คศึกษาธรรมะอยู่ตลอดมาสอนว่า
พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าความตายเป็น
ธรรมดาในโลกนี้ มันเป็นเรื่องที่ต้อง
เกิดแน่ ๆ ถ้าคุณผูกใจว่าคนนี้จะตาย
ไม่ได้แน่ คุณก็ต้องทุกข์แน่ ๆ แล้ว
เราก็ต้องวางใจ ตัดใจ คนเรามันต้อง
ตาย ก็เจริญมรณานุสติกับตนเองและ
คนอื่นด้วย มันอาจจะดูโหดร้าย แต่
บางทีต้องคิดอย่างนี้จริง ๆ นะคะ เห็น
คนเดินมา เดี่ยวคนนี้จะชักรวันเค้คก็ต้อง
ตาย หนูพยายามไม่คิดเรื่องนี้ในแง่
ร้าย แต่คิดเหมือนให้ใจวางลงไปได้
ให้ใจมันหยุดคิด พยายามมองให้มัน
เป็นเรื่องธรรมดา

โมบอกว่าคุณแม่อยากมีชีวิต อยู่ต่อไปเพื่อทำบุญ

ใช้คะ แม่อยากอยู่ต่อเพื่อที่
จะทำความดี มันมีมนต์ที่แปะอยู่ตรง
หัวนอนแม่ที่แปลว่า ทุกวันขอให้คุณ
พระคุ้มครองเพื่อให้อยู่ต่อเพื่อจะ
ทำความดี แล้วพอช่วงหลัง ๆ มันต้อง
ไป มันก็เป็นเรื่องปกติธรรมดา แม่เอง
ก็รู้ตัวว่าร่างนี้พอแล้ว ร่างนี้เกินกว่า
ที่จะใช้ทำอะไรอย่างที่คุณแม่อยากจะทำ
ได้แล้ว ตอนสุดท้ายที่ไปลา ตอนนั้น
รู้...มันรู้สึกได้ หนูเดินเข้าไปแล้วจับ
มือแม่ บอกว่าแม่ ถ้าร่างนี้มันทุกข์

นักแม่ก็เปลี่ยนเถอะ ถ้าเป็นหนู หนู
ก็เปลี่ยนเหมือนกัน หนูพูดเรื่องจริง
ถ้าวันนึงเราเป็นอย่างนั้น ถ้ามะเร็ง
มันกินไปแล้ว ถึงแม่แม่เราจะอยาก
ทำความดี แต่ร่างนี้มันก็ไม่ได้แล้วละ
ก็ต้องเปลี่ยน ก็ต้องทำอย่างนั้น ตอน
นั้นหนูทำใจได้แล้วใจคะ ถ้าเป็นวันที่
เพิ่งเป็นใหม่ ๆ หนูก็คงเป็นบ้าไปเลย
แต่วันนั้นมันเหมือนกับจิตมันพัฒนา
ขึ้นถึงจุดที่มันโอเคมันรับได้กับเรื่องนี้
เพราะว่าพยายามจะพิจารณาแล้วบอก
ว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา

ตอนที่เป็นอย่างนี้ แม่จะไม่ค่อย
พูดกับใคร แม่จะอยู่ในสมาธิตลอด
แต่แม่จะมีสติมาก ขนาดวันสุดท้าย
มีพยาบาลมาเจาะเลือด แม่ก็จะมอง
ว่าเจาะถูกมั้ย ใช้สายตามองในฐานะ
ที่เป็นพยาบาลเก่า แม่เคยดูแลคน
ป่วยโรคนี้นี่แม่จะรู้ว่าให้ยาตัวนี้แล้วจะ
เป็นอย่างไร แม่จะบอกให้หยุดยาตัว
ไหนและลดยาตัวไหน เป็นภาษา
ภาษาหนูฟังไม่รู้เรื่อง ตอนสุดท้ายที่จะไป
แม่บ่นว่าให้หมอพื้นเยอะไป จะเบล
แม่ตั้งใจจะสวดมนต์ ก็เลยไม่เอา พอ
จะไปจริง ๆ แม่ก็บอกให้จัดท่า..จะไป
ละนะ จัดท่าให้ดี จะไปแล้วนะ

วันที่แม่ไป หนูอยู่ด้วยตลอด
พระท่านบอกหนูว่า การจากไปของ



คุณแม่ในวันนั้นเป็นหนังสือธรรมะเล่มใหญ่ หลายอย่างที่เกิดขึ้นในวันนั้นสอนเรา คือที่หนูเข้าใจได้ถึงทุกวันนี้ เป็นเพราะว่ามันเหมือนกับถึงจุดที่สุดไปแล้ว มันไม่มีอะไรติดค้างในใจ หนูมีโอกาสมากในการตัดสินใจว่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ก่อนที่แม่จะตาย มันมีทุกอย่างตรงนั้น แล้วมันก็เหมือนได้ทำทุกอย่าง มันเคลียร์ มันโล่งไปหมดแล้ว แม่เราก็ไปอย่างมีความสุข หน้าท่านก็ยิ้ม

รู้สึกจะทำทุกอย่างครบถ้วนแล้ว ?

ก่อนที่แม่จะล้มป่วยหนูก็ติดตามตลอดนะคะ คือปกติหนูจะขอมแม่

อยู่แล้ว ถ้าถามว่าเสียงไหม หนูเป็นคนที่ไม่เคย ขอมรับ ไม่โกหก แต่หนูไม่ใช่คนที่เสียงแล้วทำให้แม่เสียใจ หนูเสียงด้วยเหตุผล หนูจะไม่ว่าแม่อย่างโน้นอย่างนี้ ไม่มีเลย มันเลยไม่มีความรู้สึกที่เราไม่น่าทำอย่างนั้นเลย คือนึกเรื่องนี้ขึ้นมาอีกทีหนูก็ยังง...เอ๊ะ เป็นไปได้ไง ทำไมไม่รู้สึกอย่างนั้น แต่พอนึกดี ๆ แล้วก็คือ ทุกครั้งที่ทะเลาะกัน สุดท้ายหนูก็จะปฝ่ายขอโทษเสมอ หนูมันใจร่อยเปอร์-เซ็นต์ ทุกครั้งที่เราทะเลาะกัน สุดท้ายหนูจะขอโทษแม่เสมอ เพราะอะไร ก็เพราะเค้าเป็นแม่ของหนูค่ะ หรือสมมุติว่าหนูถูก แม่ก็จะบอกแม่ผิด

แม่ขอโทษ หนูฟังแล้ว...โอ้โฮ แม่ขอโทษเธอ ก็ตกใจ เฮ้ย คนเป็นแม่ขอโทษด้วยเธอ เลือดเนื้อในตัวหนูทุกอย่างคือของแม่ แล้วทำไมแม่ต้องขอโทษสิ่งที่ออกจากตัวแม่ด้วยล่ะ หนูก็...ตายแล้ว ทำอะไรลงไป หนูก็จะไปขอโทษแม่ กราบเท้า แล้วก็กอด ๆ แม่

โหมวางแผนชีวิตไว้อย่างไรคะ

ใช้ชีวิตต่อไปอย่างเต็มที่และมีความสุข มันก็คือให้หนูเลือกเอง หนูคิดไว้แล้วนะคะว่ามันจะเป็นยังไง มันเหมือนคนมีความฝัน มีความต้องการที่จะไปถึงจุดจุดหนึ่ง แต่มันเหมือนกับ...บางทีถ้าเราพูดมันมากไปมันอาจจะไม่ชัด เช่นเราบอกว่าเราจะเป็นอย่างนี้ ๆ นะ แต่ถ้าวันนึงมันไม่ใช่ ก็เหมือนกับว่าเราจะพูดไปทำไม ทำให้มันดีกว่าที่พูดไปก็เท่านั้น

แล้วถ้ากลับไปเปลี่ยนแปลงเรื่องในอดีตได้ โหมมีอะไรที่อยากจะเข้าไปแก้ไขบ้างมั๊ยคะ อย่างเช่นบางเรื่อง ที่ทำไปแล้วเสียใจ

เสียใจในการกระทำของตัวเอง เหนือคะ มันนึกไม่ออกคะ คือสมองหนูมันประหลาด หนูจะจำเรื่องราว ๆ ไม่ได้เลย ถ้าถามว่าตอนเด็ก ๆ มีเรื่องอะไรเสียใจมั๊ย หนูก็นึกไม่ออก คือ

มันก็อาจจะมี แต่หนูก็ลืมไปแล้ว... ทำนองนั้น หนูจำได้แต่เรื่องตลก ๆ มากกว่า สมมุติหนูคิดถึงแม่ หนูจะไม่คิดถึงแง่ที่ท่านตายไปแล้ว จากไปแล้ว หนูจะคิดถึงว่า ถ้าแม่เค้าเห็นหนูกินหูก แม่ก็จะ...สกปรกจริงเลยลูกฉัน...หนูคงคิดเรื่องซ้ำ ๆ มากกว่า

แล้วชีวิตโหมตอนนี้ ?

ถ้าหมายถึงชีวิตที่ไม่มีแม่ละก็ แม่เคยพูดไว้ว่า ถ้าแม่ไปแล้ว แม่ขอให้โหมจงเต็มที่กับชีวิตและมีความสุข คือลูกมีอิสระแล้ว อยากทำอะไรก็ทำเลย แม่เชื่อในการตัดสินใจของลูกว่า ลูกจะทำในสิ่งที่ถูก เพราะแม่สอนมา แม่คุมตลอด ต้องเป็นอย่างนี้นะ ตรงนี้ไม่ดีนะ ลูกต้องแค้นนะ อย่าซี้เกียจอย่างตอนช่วงม. ๒ หนูชอบพูดคำหยาบ เพราะติดเพื่อนมา แม่ก็พยายามไม่ให้พูด จนหนูเลิกพูดไปเลย สิ่งที่แม่สอนมามันอยู่ในตัวหนูครบถ้วน ทุกวันของหนูเต็มที่แล้ว

คนบางคนอยู่ด้วยกันทุกวันจนแก่จนเฒ่า แต่ทะเลาะกันทุกวัน มันจะมีความสุขเหรอ ใช่มั๊ย...หนูอยู่กับแม่แค่ ๑๖ ปี แต่เป็น ๑๖ ปีที่เต็มที่ ในขณะที่คนอายุ ๘๐ ปี อาจจะไม่มิตตรงนี้ก็ได้อ...

แต่หนูมีแล้ว



“...หนูไม่ห่วงแม่แล้ว หนูรู้สึกว่าได้ทำหน้าที่ดีที่สุด หลังจากพ่อเปลี่ยนภพไปนั้น หนูก็เรียนรู้ที่จะรับหน้าที่ดูแลแม่สืบต่อพ่อมาตลอด หนูพยายามช่วยแม่ทุกอย่างและไม่ให้แม่เสียใจ หนูรู้สึกภูมิใจตั้งแต่วันแรกที่หนูเกิดมา จนถึงวันสุดท้ายที่หนูส่งแม่ให้พ่อดูแลต่อ หนูเชื่อว่าได้ทำดีที่สุดกับแม่แล้ว และน้ำตาแห่งความอ่อนแอจะไม่มีกับหนูค่ะ

หนูอยากให้ลูกทุก ๆ คนกตัญญูกับพ่อแม่ตั้งแต่วันนี้ เพราะเมื่อวันที่ท่านจากไปแล้ว น้ำตาที่จะออกมาเป็นเพียงแค่น้ำตาเล็กๆ ซึ่งปราศจากความสลดใจ เช่น...ฉันน่าจะทำแบบนี้กับแม่นะ หรือ...ทำไมเราไม่ดีกับแม่ให้มากกว่านี้ สิ่งเหล่านี้ไม่หลงเหลือในใจของคุณเลยคะ

พระพุทธเจ้าสอนเราว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดาของโลก หนูคิดว่าถ้าเราวางใจกับสิ่งเหล่านี้ได้ เราจะอยู่บนโลกได้อย่างดีเยี่ยม แต่ถ้าไม่ได้ ก็ต้องทุกข์กันไป แต่คุณเลือกได้นี้คะ

แม่คะ หนูรักแม่ และจะเป็นคนดีมากที่สุดเท่าที่จะทำได้คะ เลือดเนื้อของพ่อกับแม่จะไม่สูญเปล่า หนูจะทำหน้าที่ให้สมกับที่เกิดมาเป็นลูกพ่อโย่งกับแม่ยุแน่นอนนะคะ”

ลูกรักของแม่กับพ่อ

แดงโม*

* แดงโมเขียนถึงคุณแม่ ใน ‘อันเป็นที่รัก...ยุรี นพจินดา’
หนังสือที่ระลึกเนื่องในวันพระราชทานเพลิงศพ นางยุรี นพจินดา
วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๐

วีนแม่

๑) วีนแม่ มีวีนแม่ ทำอะไร?
 " " " "

๒) "แม่ของโลก" หรือ "แม่ของลูก"
 ล้วนแต่มีอันจะ ๒ ความหมาย
 : ๑. แม่โลก - ๒. แม่ของแม่
 ๑. แม่โลก ก็เกิด "ลูกของแม่" - "โลกของแม่"

๓) ส = โฉมแม่ ชนืดไหน ก็ตาม
 ลูกชั้นแน่ละ ทำให้ใจ
 ๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐. ๑๑. ๑๒. ๑๓. ๑๔. ๑๕. ๑๖. ๑๗. ๑๘. ๑๙. ๒๐. ๒๑. ๒๒. ๒๓. ๒๔. ๒๕. ๒๖. ๒๗. ๒๘. ๒๙. ๓๐. ๓๑. ๓๒. ๓๓. ๓๔. ๓๕. ๓๖. ๓๗. ๓๘. ๓๙. ๔๐. ๔๑. ๔๒. ๔๓. ๔๔. ๔๕. ๔๖. ๔๗. ๔๘. ๔๙. ๕๐. ๕๑. ๕๒. ๕๓. ๕๔. ๕๕. ๕๖. ๕๗. ๕๘. ๕๙. ๖๐. ๖๑. ๖๒. ๖๓. ๖๔. ๖๕. ๖๖. ๖๗. ๖๘. ๖๙. ๗๐. ๗๑. ๗๒. ๗๓. ๗๔. ๗๕. ๗๖. ๗๗. ๗๘. ๗๙. ๘๐. ๘๑. ๘๒. ๘๓. ๘๔. ๘๕. ๘๖. ๘๗. ๘๘. ๘๙. ๙๐. ๙๑. ๙๒. ๙๓. ๙๔. ๙๕. ๙๖. ๙๗. ๙๘. ๙๙. ๑๐๐.
 มากกว่าแม่ ทำเอง. เกล็ดก็สั่ง ^{อยู่} ที่นี้
 ทำไม่เกิดมี คำว่า "ลูกของแม่" //

๔) ต้นไม้ - วัชระ - คน ล้วน มีแม่
 พระ - พระ อภัสสโกภัสสิท ล้วน มี -
 ทำสิ่งด้วยให้ แม่ เป็น อะไร? - แม่



① ឧបាសិកា ឬ គោតម គឺ ជើង
រោង បង្កើត ឬ បង្កើត ឬ បង្កើត ឬ បង្កើត

② ក្នុង ព្រះ បរម រាជ ក្រឹត្យ ច្បាប់
 រាជ ក្រឹត្យ ច្បាប់ ១១៥ - បំបាត់ បង្កើត
 រាជ ក្រឹត្យ ច្បាប់ ១១៥ ក្នុង ឈ្មោះ
 ក្រឹត្យ ច្បាប់ ១១៥ គឺ ជើង រោង បង្កើត
 ក្រឹត្យ ច្បាប់ ១១៥ គឺ ជើង រោង បង្កើត

③ ក្នុង ព្រះ បរម រាជ ក្រឹត្យ ច្បាប់
 គឺ ជើង រោង បង្កើត

ชีวิตเลือกได้

“ แผลงปอปกมอ ”

ความสุขคือ...
การภาวนากับการทำงาน

แม่ชีกาหลง คีร์สันติกุล เป็นคนไทยภูเขาเผ่าม้ง เกิดบนภูเขาสูงที่จังหวัดน่าน แม่ชีมียี่พี่น้อง ๘ คน และ ด้วยความที่เป็นลูกคนโตของครอบครัว ในวัยเยาว์จึงได้ทำงานมากมาย เพราะชาวม้งมีธรรมเนียมเหมือนคนจีน ที่จะฝึกลูกสาวให้ทำงานอย่างหนัก ด้วยถือว่าเมื่อลูกสาวโตแล้วต้องแต่งงานออกไปอยู่บ้านอื่น ต้องไม่ให้บ้านอื่นรังเกียจ ต้องพึ่งตัวเองได้เมื่อไม่อยู่กับพ่อแม่แล้ว

ตอนอายุ ๑๒-๑๓ ตื่นมาก็ต้องทำกับข้าว ตักน้ำ ซักผ้า โม่ข้าวโพด ตำข้าว เลี้ยงหมู บางวันก็เอาวัวไปกินหญ้า ต้องทำงานให้เสร็จก่อนจึงจะได้ไปโรงเรียน ทำให้รู้สึกเหน็ดเหนื่อยและคิดว่าชีวิตจะมีอะไรที่ดีกว่านี้ไหม คนเราทำอย่างนี้ซ้ำ ๆ เพื่ออะไร

ทว่าขณะที่มีคำถามเกิดขึ้นในใจ เด็กหญิงกาหลงในขณะนั้นก็มิมีโอกาสได้ศึกษาคำสอนพระพุทธเจ้ามากขึ้น เช่น ตอนที่เรียน ป.๕ มีวิชาเบญจศีลเบญจธรรม และหน้าที่พลเมือง ซึ่งได้เรียนเรื่องพระพุทธประวัติแบบย่อ ๆ ทำให้รู้สึกว่าประทับใจ ครั้นเรียนสูงขึ้น ๆ ก็มีโอกาสดูเรียน ได้อ่านหนังสือวิชาพระพุทธศาสนาและศึกษาคำสอนพระพุทธเจ้ามากขึ้น กอปรกับมีโอกาสดูตักบาตรบ้าง ได้หิ้วปิ่นโตไปถวายพระที่สำนักสงฆ์ในหมู่บ้านตอนเช้าก่อนไปโรงเรียนเป็นประจำ

ทำให้เมล็ดพันธุ์แห่งโพธิ์ที่มีอยู่ ค่อย ๆ พัฒนาขึ้น

ความรู้สึกตอนนั้นเป็นอย่าง ไรคะ

รู้สึกเวลาไปถวายอาหารแล้วรับพระจะมีความสุข แต่ก็ยังไม่รู้ว่าเป็นชีวิตที่สงบเย็น แต่พอโตแล้วได้อ่านคำสอน มันทำให้เรารู้สึกมีความมั่นใจว่า การทำตามที่พระพุทธเจ้าสอนทำให้ชีวิตมีความหวัง มีความหวังคือไม่ต้องกลับมาเวียนอย่างเดิม ๆ

อีกแล้ว มีโอกาสที่จะพัฒนาให้ดีขึ้นได้ แล้วพันทุกข์ได้ ชอบหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่บอกว่าเราสามารถออกจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ชอบตรงนี้ ตอนนั้นแม่ชียังไม่รู้ว่าการเวียนว่ายตายเกิดเป็นอย่างไร รู้แต่ว่าไม่อยากจะเกิดอีกแล้ว

**ทำไมจึงไม่อยากจะเกิดอีกแล้ว
ล่ะคะ**



เพราะแม่ซีสังเกตเห็นว่าบางที
สามีภรรยาเขาตีกัน ก็นึกสงสัยว่า
ทำไมชีวิตต้องเป็นอย่างนี้ ทุกคนโต
มา ถ้าแต่งงาน ต้องเจอปัญหาชีวิต
อย่างนี้ด้วยหรือ หรือเห็นว่ามีคนตาย
คนที่อยู่ที่หลังก็ร้องไห้ปานใจจะขาด
สามีตาย ภรรยาก็ร้องไห้เหมือนใจจะ
ขาด ลูกตาย แม่ก็ร้องไห้ใจจะขาด เรา
เลยรู้สึกว่าการโตขึ้นมันต้องเป็นอย่าง
นี้ด้วยหรือเปล่า

แล้วตัวอย่างของคนที่มีความ สุขล่ะคะ

ก็ให้เห็น แต่รู้สึกกว่าที่เราเห็นคน
ทุกข์มันชัดกว่า คนที่เราเห็นเค้าร้อง-

ไห้ก็เคยมีความสุข แต่ต่อมาเราก็เห็น
เค้าทุกข์ได้ เราทุกคนชอบความสุข
แต่ไม่อยากจะทุกข์ แม่ซีจึงตั้งคำ
ถามกับตัวเองว่าทำยังไงจึงจะไม่เป็น
อย่างที่เราเป็น พอศึกษาหลักธรรม
ของพระพุทธเจ้ามากขึ้นก็เข้าใจว่า ถ้า
เราไม่ยอมให้ชีวิตตัวเองเป็นไปอย่าง
ชาวบ้านทั่ว ๆ ไป เราก็ไม่ต้องเดินตาม
ที่เค้าเดิน แต่เดินตามที่พระพุทธเจ้า
สอน นี่คือนจุดที่ทำให้เรามั่นใจว่าคำ
สอนของพระพุทธเจ้าจะไม่นำพาให้
เราทุกข์อย่างแน่นอน ก็เลยเริ่มศึกษา
จริงจังตอนอยู่มหาวิทยาลัยยังได้อ่าน
หนังสือพระไตรปิฎกฉบับดับทุกข์เล่ม
เล็ก ๆ เรียบเรียงโดย ‘ธรรมรักษา’
ภาพก็ยิ่งชัดเจนมากขึ้น

ตอนเรียนมหาวิทยาลัย แม่ซี เลือกเรียนคณะอะไรคะ

ความจริงแล้วเมื่อสมัยเรียนชั้น
มัธยมต้องการเรียนพยาบาล แต่
ความสามารถไม่ถึงจึงเปลี่ยนไปเรียน
วิชาชีพ เพื่อมีวิชาชีพอิสระ และเป็น
ครูได้ด้วย พอเรียนจบปวส. ก็ไปสอบ
เรียนต่อปริญญาตรี ไปสอบหลายที่
แต่สอบติดที่คณะศึกษาศาสตร์ มหา
วิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มช. นี่เองที่มี
โอกาสไปบวชภาคฤดูร้อนที่คณะจัด
ขึ้น ตอนนั้นนักศึกษาผู้หญิงจะบวช

เนกซิมมะ ซึ่งก็เหมือนกับผู้ปฏิบัติ
ธรรมศีล ๘ คือสมาทานศีล ๘ ต่อ
หน้าพระภิกษุสงฆ์ แล้วก็ปฏิบัติธรรม
ส่วนนักศึกษากับอาจารย์ ผู้ชายที่
สมัครไปก็บวชพระ บวชกันอยู่ ๑๐
วัน

พวกเราได้บวชกับ ท่านพระ
เทพกวี (จันทร์ กุลโล) ที่วัดป่าดารา
ภิรมย์ อำเภอแรมิม จังหวัดเชียงใหม่
ตอนนั้นท่านคือ พระพุทธพจนวราภรณ์
เจ้าอาวาสวัดเจติยหลวง โดยท่านก็
สอนกรรมฐานให้ ท่านสอนดี ทำให้
เรารู้จักเข้าใจชีวิตที่สงบเย็นมันเป็น
อย่างไร ก็เลยเบนเข็มชีวิตตั้งแต่นั้น

ความจริงตอนบวชครั้งนั้นไม่
อยากออกเลย อยากบวชยาว เพราะ
เป็นชีวิตที่สงบเย็นมาก แล้วก็ เป็น
ชีวิตที่อิสระ เป็นชีวิตที่รู้สึกว่าคุณกับ
จิตตัวเอง ชอบ แต่ว่าหน้าที่ของคุณ
ยังอยู่ ต้องกลับมาทำต่อ ก็เลยอธิษ-
ฐานจิตต่อหน้าพระประธานในวัดนั้น
ว่า ถ้าทำหน้าที่ในชีวิตลูกเสร็จแล้ว
จะกลับมาบวชอีก แล้วก็เริ่มปฏิบัติ
จริงจังตั้งแต่นั้นมา พอเรียนจบก็ทำ
งาน เพราะมีภาระต้องช่วยพ่อแม่ส่ง
น้องอีก ๑ คน แม่ชี้ทำงานที่ศูนย์
ควบคุมผู้อพยพที่จังหวัดพะเยา ซึ่ง
เป็นองค์กรที่ได้รับทุนจาก E.S.F

(Écoles Sans Frontières) ซึ่งเป็น
องค์กรช่วยเหลือและขยายโอกาส
การศึกษาแก่ผู้ด้อยโอกาสด้วยการ
ศึกษาของประเทศฝรั่งเศส เขาต้อง
การคนจบปริญญาตรีด้านการศึกษา
พูดภาษาฝรั่งเศสได้ สมัยนั้นไม่ค่อยมีใคร
ไปสมัคร พอเราสมัคร คุณสมบัติ
เหมาะกับตำแหน่งนั้นพอดี ก็ได้ไป
ทำงานตรงนั้น พูดถึงก็ยากนะ เพราะ
ว่าต้องพิมพ์ดีดเป็น ตอนนั้นเราก็กัง
ไม่เป็น ขับรถไม่เป็น ภาษาอังกฤษก็
ไม่เป็น ๓ อย่างนี้ต้องไปซ้อมฝึกหัด
ให้เป็น แม่ชี้ทดลองงาน ๖ เดือนแรก
น้ำหนักลดไป ๑ กิโล ก็ได้ประสบ-
การณ์ดี เพราะว่าได้ทำงานครบวงจร
เลย ต้องขับรถเอง เขียนรายงาน
ภาษาอังกฤษเอง พูดภาษาอังกฤษเอง
พิมพ์งานและดูแลบริหารจัดการโรง
การเอง แล้วก็ เป็นครูด้วย แต่ไม่ใช่
ครูสอนนักเรียนผู้อพยพโดยตรง แม่
ชี้สอนผู้อพยพที่ต้องไปสอนไปดูแล
ผู้อพยพด้วยกันให้เขาเป็นครูอีกที
หนึ่ง

แล้วในช่วงทำงานศูนย์อพยพ
ตรงนั้น ก็ได้มีโอกาสรู้จักกับ คุณแม่
ชีพิสมัย ตระกูลอุปพงษ์ ซึ่งเป็นลูก
ศิษย์ของ หลวงพ่อแก้ว ซึ่งเป็น
ลูกศิษย์ของ หลวงพ่อชา วันจันทร์-



โมกข์หรือก ที่สำคัญอีกอย่างก็คือ งานที่คุณแม่ทำตรงนี้ ท่านก็ทำงานช่วยเหลือคนด้อยโอกาสเหมือนกัน เราก็เลย...ยังไงต้องบวชนะ คิดไว้ว่าบวชแค่ ๑ เดือน ก็โทร.ไปขออนุญาต ผู้ดูแลโครงการ ท่านบอกอนุญาต ก็เลยบวช

ระหว่างรุดงค์อยู่ที่สวนโมกข์ คุณแม่ค้นสนีย์ท่านคงเห็นแล้วว่าเราตั้งใจ ท่านก็บอกว่า “กาหลง ถ้าเธอทำได้นะ เธอจะสามารถตัดกพชาติให้สั้นลง” ประโยคนี้เป็นประโยคเด็ดที่ถูกใจที่สุดเลย จำได้ว่าท่านพูดที่โรงมหรสพทางวิญญูณณ์ คิดว่าถูกแล้ว...ใช่ ท่านพูดถูก แล้วไปครั้งนั้น หลวงพ่อโพธิ์ท่านแจกหนังสือมรดก

ธรรมให้แม่ซึ่งทุกท่าน ช่างในเขียนว่า จุดกำเนิดพุทธทาส : และสวนโมกข์ ตอนหนึ่งว่า

“เราเดินตามโลกตั้งแต่นาทีที่เกิดมาจนถึงนาทีที่มีความรู้สึกนี้ ต่อไปนี้เราจะไม่เดินตามโลกและลาโลกไปหาสิ่งที่บริสุทธิ์ ตามรอยพระอรียะที่ค้นแล้วจนพบ หากเราขึ้นเดินตามโลก และเป็นการเดินทางหลังโลกตามหลังอย่างไม่มีเวลาทัน ถึงแม้ว่าเราจะได้เกิดอีกตั้งแสนชาติก็ดี บัดนี้เราจะไม่เดินตามหลังโลกอีกต่อไป; จะอาศัยโลกแต่กาย; ส่วนใจเราจะทำให้เป็นอิสระจากโลกอย่างที่สุด เพื่อเราจะได้พบความบริสุทธิ์ในขณะนั้น...

เรายังพบอีกว่าการเป็นห่วงญาติ

พี่น้อง เพื่อน และศิษย์ เป็นการ
ทำลายความสำเร็จแห่งการค้นหา
ความสุขและความบริสุทธิ์ ซึ่งเรา
ตั้งใจพยายามจะหามาให้แก่พ่อแม่
พี่น้องที่เรากำลังเป็นห่วงอยู่นั่นเอง
ขึ้นเป็นดังนี้ เราคงตายเสียก่อนเป็น
แน่ เราจะทำตามอย่างพระพุทธเจ้า:
ตามคำบอกเล่าของพระองค์เองว่า
พระองค์ออกค้นหาความบริสุทธิ์
ขณะที่พ่อแม่พี่น้องมีน้ำตาเต็มหน้า
เพราะไม่อยากให้จากไป (ในบาลีแท้
ยังไม่พบการหนีออกบวช) การที่เรา
ปลงตกเช่นนี้ เป็นการทำให้เราฟรี
ขึ้นอีกเปลาะหนึ่ง และหวังว่าพ่อแม่
พี่น้องของเราคงปลงตกเช่นเดียวกัน:
แม้ว่าบางทีเราจะต้องจาก จนไม่อาจ
พบกันเลยก็ได้...”

พอเราอ่านตรงนี้ก็บังเอิญใช่...
เราก็จะเดินตามรอยพระพุทธเจ้า
และเดินตามรอยหลวงพ่อกุฑกษัตรา
ตัดลินใจจะไม่สึก ช่วงนั้นความคิด
มันตึกกันมากเลย ช่วงจะสิ้นเดือน คุณ
แม่ให้หิวเวก แต่เราไม่ได้หิวเวก เพราะ
มัวแต่คิดว่าจะไปหรือจะอยู่ จะอยู่
หรือจะไป บังเอิญอ่านพบคำสอนของ
หลวงพ่อกุฑกษัตราด้วย ก็เลยกังวล
นอนหลับฝัน ฝันเห็นว่ามีคนมาขอ
แต่งงาน แล้วพ่อแม่ไม่เคยถามเรา

เลย ยกเราให้เรียบร้อย ทำพิธีกิน
เลี้ยงเสร็จแล้ว เหลือแต่แต่งชุดเจ้า-
สาวเพื่อจะก้าวพ้นธรณีประตูบ้านพ่อ
แม่ แล้วไปอยู่บ้านผู้ชาย ในความฝัน
พิธีกินเลี้ยงเสร็จแล้วแต่ยังไม่ทันแต่ง
ตัวชุดเจ้าสาว คุณแม่ค้นสนีย์เดินมา
ยิ้มอย่างเบิกบาน คว่ำแขนเราไปกับ
คุณแม่ เราก็เลยได้พ้นจากการแต่ง
งาน รู้สึกดีใจมากเลย เรารอดจากการ
แต่งงาน พอตื่นมาก็เลยไม่สึกละ ถ้า
สึกไป จะตายหรือจะเป็นอะไรก็ไม่รู้
ก็เลยตัดลินใจไม่สึก ปริญญาคุณแม่
ว่าหนูไม่สึก แล้วก็เลยโทร.ไปบอก
คุณพ่อว่า ยังไม่สึกนะ ขอต่ออีก ๒-
๓ เดือนก่อน อยู่ต่อมา ตัดลินใจแล้ว
ก็ไปลาออกจากงาน ไปชนของจาก
สำนักสงฆ์จิตมาไว้ที่นี้ พอกำลังจะอยู่
ครบ ๑ ปี คุณแม่จึงอนุญาตให้ไป
เยี่ยมบ้าน ก่อนหน้านั้นแม่ซึ่งจะขอท่าน
ไปเยี่ยมบ้านหลายครั้ง ครั้งล่าสุดคุณ
แม่บอกว่า “กาหลง แม่ขออนุญาตไป
เยี่ยมบ้านเธอด้วยนะ” ก่อนหน้านั้น
ท่านก็บอกแต่ว่ารอก่อน ไว้ไปพร้อม
กัน เราเชื่อว่าท่านรู้ว่าเราไปแล้วคงไม่
รอดกลับมาแน่นอน คือคงต้องแพ้
ทางพ่อแม่ ท่านก็ไปด้วย ไปด้วยกัน
กับแม่ชินิตยา ไปกัน ๓ คน ท่านไป
นอนที่บ้านแม่ชี ๓ คืน ท่านไปคุยกับ



จะเปลี่ยนแปลงอย่างไรที่ช่างมันเถอะ
เราแก้ไขมันไม่ได้ แต่สิ่งที่ใกล้ตัวเรา
ที่สุดก็คือ จิตเราจะต้องอยู่เหนือ
ความโลภ โกรธ หลง โลกภายในใจ
เราสำคัญกว่า เพราะโลกข้างนอกนั้น
เราจะรู้แค่นั้น เราก็กแก้ไขมันไม่ได้
เราก็กแก้แล้วก็ไม่มียผลต่อการเปลี่ยน
แปลงภายในจิตของเรา แม้ซีจึงปลง
สังเวยว่ามีเหตุอย่างนี้เกิดขึ้น หรือ
ถ้ามีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นก็ปลงสังเวย คือ
ไม่ยินดียินร้ายว่ามันเป็นอย่างนี้ รู้ตัว
ว่าทุกอย่างก็อยู่บนความไม่เที่ยงแท้
แน่นอน เราได้ความคิดอย่างนี้เพราะ
ว่าเรามีโอกาสเติบโตมากับจุดที่ด้อย
โอกาสที่สุด จนกระทั่งจุดที่ได้โอกาส
มาก ๆ แม้ซีได้โอกาสจากผู้คนมาก
มาย ครูบาอาจารย์ สถาบัน ให้โอกาส
ตลอดเลย เราได้รับโอกาสจากหน่วย
งานของรัฐบาลที่เกื้อกูล หน่วยงานที่
ดี เปรียบเทียบหลาย ๆ อย่างเข้าด้วย
กันแล้ว สิ่งที่แม่ซีต้องการก็คืออยาก
จะมีจิตที่อยู่เหนือการเปลี่ยนแปลง
ของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ไม่ว่า
โลกจะดีหรือจะร้าย เราก็กไม่ทุกซ์
อยากจะได้สภาวะจิตอย่างนั้น

พ่อแม่ และท่านก็ไปสอนเจ้าหน้าที่
โรงพยาบาลเมืองน่านด้วย ท่านได้
อธิบายให้พ่อแม่ฟัง แม่ซีจึงได้บวช
ต่อมา รู้สึกว่าโล่งมากเลย เมื่อบวช
ใหม่ ๆ นั้น ท้นที่ที่ปลงผมแล้วบวชซี
แม่ซีรู้สึกว่า โอ้โฮ อิสระแล้ว แล้วก็
รู้สึกว่า เป็นชีวิตที่...บอกไม่ถูกเลยละ
เป็นความสุขที่สุด เหมือนกับเราเบา
มากเลย เป็นชีวิตที่เหมือนกับลอก
คราบออก

เมื่อรู้ว่าได้อยู่ต่อ รู้สึกอย่างไรบ้างคะ

ก็จิตใจสะอาด ใจที่ชีวิตนี้เราเลือก
เส้นทางนี้ เรารู้สึกว่ามันเป็นเส้นทาง
ที่มันโปร่งใสแล้ว มันเบา ไม่ต้อง
รุ่งรังกับอะไรอีกแล้ว

ชีวิตนักบวชเป็นอย่างไรบ้างคะ

อาจจะเป็นเพราะว่าเราเคยทำ
งานข้างนอกแล้ว เราเคยเรียนหนังสือ
แล้ว เราจึงรู้สึกว่าโลกภายนอกมัน

ได้ก็เปอร์เซ็นต์แล้วคะตอนนี้

ตอนนี้อธิบายไม่ได้ แต่อย่าง
น้อย ๆ ก็คือเข้าใจอะไรมากขึ้นแล้ว

ว่า พอมีอะไรเกิดขึ้น เรามีความห่วง
ไหวไม่น้อยลง และมีความทุกข์น้อยลง
เพราะเราเห็นว่ามันเป็นธรรมดาอย่าง
นี้เอง สมัยก่อน ยังไม่ได้ฝึกฝน ยัง
ไม่เข้าใจ ก็จะคิดแต่ว่าทำไมเป็นอย่าง
นี้ล่ะ ทำไมต้องเป็นเรา ถ้ามีเหตุอะไร
เกิดขึ้นกับคนใกล้ตัวเรา ก็จะรู้สึก
รับไม่ได้ แต่ตอนนี้เข้าใจแล้วว่าสัตว์
โลกเป็นไปตามกรรม ทุก ๆ สิ่งมีการ
เปลี่ยนแปลงตลอด เราบังคับบัญชา
ไม่ได้ อย่างตัวเรา เรายังบังคับบัญชา
มันไม่ได้เลย เวลาป่วยก็ป่วย ร่างกาย
เราจะเป็นอย่างไรก็เป็น โดยเฉพาะตอนที่
ผ่าตัดเอาทรวงอกออกเนี่ย แม่ซี
เห็นความจริงของชีวิตอย่างหนึ่งว่า
เรายังบังคับบัญชาชีวิตไม่ได้ เวลามัน
จะเป็นอะไร มันก็เป็นอย่างที่มีมันเป็น
แล้วเราก็มีหน้าที่เห็นมัน เข้าใจมัน
อย่างที่มีมันเป็น อย่างไม่ทุกข์ เพราะ
ร่างกายและจิตใจนี้มีชีวิตตัวเรา เราจึง
บังคับให้เป็นดังใจไม่ได้

ทุกข์มีัยคะตอนป่วย

ทุกข์สิ ทุกข์ว่าเราจะตายเร็ว
แล้วหรือ เรายังไม่ได้บรรลุธรรมเลย
และถ้ายังไม่ได้บรรลุ ยังไม่มีคุณธรรม
ตายแล้วเกิดใหม่ จะไปเป็นอะไรก็
ไม่รู้

คำว่า 'บรรลุธรรม' ของแม่ซี

หมายถึงอะไรคะ

คืออย่างน้อย ๆ ในหลักคำสอน
ของพระพุทธเจ้าคือบรรลุนิโรธดับ
นิโรธดับก็คือละสากยทิฏฐิ ละสึลล-
พัตปรามาส ละวิภิจจนา คือละความ
ยึดถือตัวตน ยึดถือรูปนามที่มีอยู่ ละ
กายและจิตว่าเป็นของตัวเอง ละ
ความสงสัยในคำสอนพระพุทธเจ้า
ละความยึดติดกับการปฏิบัติทั้งมกาย
ถ้าปฏิบัติ ๓ อย่างนี้ได้ละก็ จิตก็อิสระ
จากการตกอบายภูมิ มันก็คุ้มกับเกิด
มาเป็นคนครึ่งหนึ่ง แต่ถ้าเมื่อไรเรา
ยังไม่ถึงตรงนี้ เป็นคนธรรมดา ตาย
ไปแล้วก็มีโอกาสไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน
ไปตกนรก ไปเป็นเปรตอสุรกายก็ได้

สำหรับชีวิตของนักบวช แม่ซี คิดว่าแม่ซีได้ทำอะไรกับคนอื่น ๆ บ้างคะ

แม่ซีว่าแม่ซีได้มีโอกาสให้บ้าง
เพราะว่าเราไม่ต้องมีห่วงตัวเองแล้ว
ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับเรื่องของตัวเอง
แต่ก่อนต้องซื้อเสื้อผ้าให้ตัวเอง ต้อง
ซื้ออาหารกิน สมัยทำงาน เสื้อผ้า
รองเท้าต้องเข้าชุดกันก็ต้องพึ่งตัวเอง
ได้ระดับหนึ่ง เพราะฉะนั้นบางจุดก็
ยังมีความเห็นแก่ตัวอยู่ แต่พอเป็น
แม่ซี ชุดแม่ซีก็ได้มาจากการบริจาค
อาหารก็มีณทบาท ชาวบ้านเขาทำมา



ให้ทาน ทาน ๒ มือ ทานน้อยด้วย น้ำปานะก็เป็นของบิณฑบาตของชาวบ้าน ที่อยู่ก็ชาวบ้านเขาสร้างให้ ไม่ต้องอะไรมากเลย เราก็ใช้สติปัญญากับกำลังกายเท่านั้นแหละ ก็ช่วยอย่างนี้ ให้เต็มที่เลย

คำว่าให้เต็มที่ ให้อย่างไรคะ

ให้เต็มที่ก็อย่างเช่น ให้กำลังกายในการดูแลสถานที่ปฏิบัติธรรม ให้สะอาด ดูแลที่พักของผู้ปฏิบัติธรรม แล้วก็ให้คำปรึกษากับคนที่มีความทุกข์ เราได้ช่วยเขา แต่ที่เป็นผลพลอยได้ก็คือสิ่งเหล่านี้มีคุณกับเรา เป็นการฝึกตัวเอง แม่ชียอมรับว่า ณ วันนี้ ที่แม่ชีเข้าใจธรรมอย่างลึกซึ้งระดับหนึ่งนั้น เป็นเพราะแม่ชีได้มีโอกาสทำงานมากตั้งแต่เด็ก กระทั่งทุกวันนี้ แม่ชีต้องขอบคุณย้อนหลัง ตั้งแต่การเกิดบนภูเขาเลย เราอยู่ใน

ครอบครัวที่เราก็คือเป็นคนโตแล้วก็ทำงานเยอะ ทำให้เราได้เห็นอะไรหลายอย่าง กระตุ้นให้เราได้ไฝหาคความสว่างของชีวิต ทำให้เราแข็งแรง ทำให้เราอดทน

ปัจจุบันแม่ชีรับผิดชอบดูแลหอประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุห้องนี้งานเยอะ งานละเอียด ใช้กำลังกายเยอะ แม่ชีก็ต้องขอบคุณที่ได้ฝึกวิทยายุทธตั้งแต่เด็ก และรอดได้จนกระทั่งทุกวันนี้ ก็เพราะอาศัยแรงกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ

ปัจจุบันคุณพ่อคุณแม่เป็นอย่างไรบ้างคะ

ตอนนี้แฮปปี้แล้ว แต่ก็ไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าสุดท้ายประสบอุบัติเหตุ แล้วเราไปดูแล ท่านก็ยังไม่อยากให้เราสึกกลับไปดูแลท่าน เพราะลูกคนอื่น ๆ มีภรรยา มีสามีหมดแล้ว

ไม่สะดวก แต่เราไปดูแล เราดูแล
ใกล้ชิด พ่ออยากให้สึกออกไปดูแล
ท่าน แต่แม่นั้นเข้าใจ แม่บอกว่า
เลือกไปแล้วก็ไปเถอะ ไม่ต้องห่วง
ทางนี้มีหลาย ๆ คนอยู่ แม่ชีสัมผัส
ได้ว่าช่วงที่ไปอยู่บ้านดูแลพ่อแม่เนีย
ทำให้ท่านห่วงเรา บาระที่ ๓ ทุ่มเรา
ยังถูห้อยไม่เสร็จ เพราะว่าเราต้องอาบ
น้ำให้แม่ เหมือนอาบให้เด็กเล็ก ๆ
เลย อาบให้ตั้งแต่หัวถึงเท้า เพราะ
ท่านช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องดูแล
อาหารทุกอย่าง กว่าจะได้นอนก็ ๓
ทุ่มแล้ว คุณแม่ไม่สบาย คุณแม่ยัง
นั่งเฝ้าอยู่เลย เพราะว่าอยู่ชนบท มัน
เงียบ บ้านอยู่ไกล ท่านกลัวว่าเราเป็น
ผู้หญิง เวลาออกไปนอกบ้านจะเจอ
อะไรไม่ดี ท่านก็ห่วง เราก็เลยคิดว่า
นี่ขนาดเป็นแม่ชีท่านยังห่วง ถ้าเป็น
ชาวบ้าน เป็นสาวโสดไปอยู่บ้าน ท่าน
จะห่วงแค่ไหน แต่ในความรู้สึกลึก ๆ
ของแม่ ท่านเข้าใจเรา ล่าสุดโทร.ไป
ท่านก็ไม่มีอะไรแล้ว แม่ชีก็เลยคิดว่า
ถ้าสึกออกไปก็เสียเวลาเปล่า ไม่รู้สึก
ไปทำไม เพราะว่าสิ่งที่แม่ชีปรารถนา
ก็คือพัฒนาจิตใจ ถ้าสึกออกไป เรา
ก็ยังไปรุ่งรังกับอะไรต่อมิอะไรที่มัน
ไม่จำเป็น

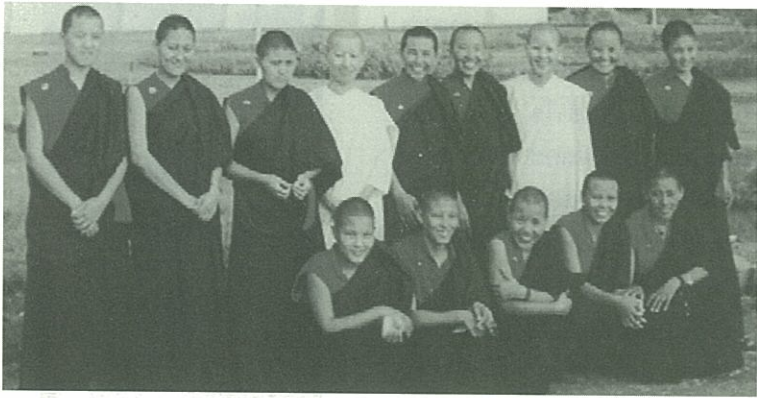
กับชีวิตที่แม่ชีเลือก แม่ชีรู้สึก



แม่ชีกับลูกศิษย์

อย่างไรคะ

ชีวิตที่เลือกแล้วเป็นชีวิตที่ประ-
เสริฐ ในความคิดของแม่ชี ชีวิตแบบ
นี้เป็นชีวิตที่แม่ชีเลือกถูกแล้ว แล้วก็
อยากจะเชิญชวนทุกคนมาลองใช้
ชีวิตแบบแม่ชีดูนะคะ แต่ต้องมีเป้า-
หมายชัดเจน เพราะชีวิตแบบนี้ไม่ได้
สบายแบบชีวิตทางโลก... ถ้าพูดถึง
ความสบายตามความรู้สึทึ่ทะยาน
อยาก ไหลไปตามความสะดวกสบาย
มันไม่ใช่อย่างนั้น แต่สบายในมิติของ
ความเบาใจ เบากาย การปฏิบัติตรง
นั้นเหมือนปลาที่ต้องกลัวว่ายทวน
กระแส น้ำขึ้นไป ไม่ว่ายตามกระแส
น้ำไหลลง แต่เมื่อว่ายทวนขึ้นไปข้าง
บนแล้วจะเบา นี่คือนิสัยที่แม่ชีสัมผัส
ได้



มีวอกแวกมั้ยคะ

มีสิคะ ปุจฉาอยู่ ครั้งล่าสุดที่
คุณพ่อคุณแม่ได้รับอุบัติเหตุแล้วแม่ซี
กลับไปดูแลท่าน พอกลับมาก็มีบาง
ขณะรู้สึกว้าว เอ๊ะ เราจะไปดูแลท่าน
แล้วเราค่อยมาบวชใหม่ดีมั๊ย แต่ก็คิด
ว่าแล้วถ้าเกิดช่วงนั้นเราทนกระแส
ทางโลกไม่ไหว เราก็เดินถอยหลัง
นะสิ เราก็ต้องถูกดึงไปอยู่แวดวงของ
วิถีชีวิตแบบชาวบ้านที่ขัดแย้งกับหลัก
ปฏิบัติอันชอบธรรม ก็เหมือนกับการ
เดินถอยหลัง ก้าวออกมาไม่พ้น แต่
ถ้าเราอมให้ท่านประนามว่าเห็นแก่
ตัว เราไม่ต้องติดใจไม่ต้องให้ใครมอง
เห็นว่าเราดิหรือก เห็นแก่ตัวไปเถอะ
แต่จุดที่ใครมองว่าเราเห็นแก่ตัวเนี่ย
เราทำได้ในสิ่งที่ถูกต้องตามสังฆธรรม
ระหว่างกฎแห่งมนุษย์กับกฎแห่ง

กรรม และกฎแห่งสังฆธรรม เราจะเอา
อะไร แม่ซีเลือกกฎแห่งสังฆธรรมเพราะ
กฎมนุษย์อาจจะทำไม่ถูกต้องตามกฎ
แห่งกรรม กฎแห่งธรรมชาติ แม่ซี
ยอมที่จะทำตามกฎแห่งธรรมชาติที่
ถูกต้องดีกว่า เพราะเราเชื่อว่าถ้าเรา
ทำสิ่งนี้ พ่อแม่ก็ได้โดยตรง ก็เลย
ปรึกษาคุณแม่ซีคันสนีย์

มีอยู่วันนึงคุณแม่ถามเกี่ยวกับ
ความรู้สึกนี้แหละ เราก็เลยบอกว่า
กำลังสงสัยว่าจะช่วยพ่อแม่ชาติเดียว
หรือจะช่วยอีกหลาย ๆ ชาติ ช่วย
ชาติเดียวก็คือไปช่วยให้ท่านสบาย
กายสบายใจในชาตินี้ แต่บุญกุศลที่
จะตามท่านไปข้ามภพข้ามชาติคงจะ
มีน้อย แต่การที่เราไม่ได้ช่วยท่านใน
ชาตินี้อย่างที่ท่านต้องการ แต่เรา
บำเพ็ญกุศลเต็มที่ แล้วกุศลตรงนี้

ส่งถึงท่านเมื่อท่านละโลกนี้ไปแล้ว มันข้ามภาพข้ามชาติ เพราะเราย้อนหลังไป ตั้งแต่เล็ก เราไม่เคยให้ท่านผิดหวังเลย เป็นลูกคนที่ท่านพอใจ ท่านชมเราให้พี่บำ น้ำ อ่า ฟิง และท่านก็เล่าให้เราฟังว่า ลูกคนนี้ถ้าเป็นผู้ชายก็ดี ดีที่สุดในลูกทั้งหมด ไม่ดีด้วย แล้วก็เป็นที่รักดี เสียหายที่ เป็นผู้หญิง เราก็ไม่ค่อยใจ ทำไม เป็นผู้หญิงผิดตรงไหนล่ะ ก็ไม่ค่อยใจสิ เหมือนกันนะ ท่านบอกว่าถ้าเป็นผู้ชายจะอยู่กับท่านตลอดไป...เป็นผู้หญิงก็อยู่ได้ไม่ใช่หรือ เราก็เลยนึก เออ ถ้าเป็นผู้หญิง เป็นสาวแก่อยู่บ้าน ท่านก็คงห่วงแน่นอน ไม่มีความสุขหรอก ท่านคงคิดว่าอีกหน่อยเราจะอยู่กับใครบวชอย่างนี้แหละดีแล้วนะ เราก็ตัดสินใจว่า ไม่ละ เอาอย่างนี้ละ

ทุกวันนี้เวลามีคนทุกข์เข้ามาปรึกษาแม่ชี ส่วนใหญ่ปัญหาเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรคะ

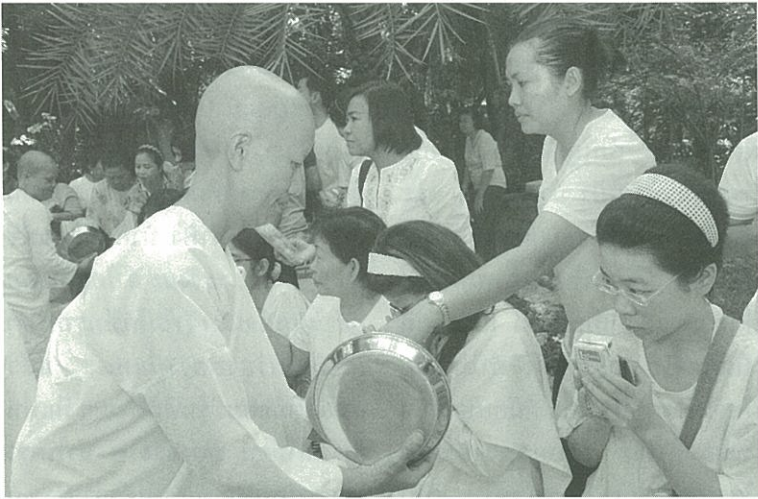
ปัญหาครอบครัวคะ

แล้วแม่ชีใช้ประสบการณ์ส่วนใดมาสอนคะ เพราะทราบว่าแม่ชีไม่เคยมีแฟน และไม่เคยมีครอบครัวมาก่อน

คือจุดที่ทำให้กลัว ไม่อยากมีแฟน ก็เพราะว่าเมื่อสมัยเป็นนักเรียน

มัธยม นำสาวของแม่ชีเป็นคนสวยมาก แล้วมีผู้ชายมาจีบ แต่ก็จีบไม่ได้ ญาติที่อยู่หมู่บ้านเดียวกันได้ยินผู้ชายไปคุยกันว่า โธ่เอ๊ย มันจะเก่งแค่นี้ ทำให้มันต้องทั้งหมดฤทธิ์ แล้วญาติคนนั้นก็มาเล่าให้หน้าฟิง นาก็เล่าให้แม่ชี ฟิง “กาหลง...ระวังนะ ถ้าใครมาชอบอย่าไปสนใจนะ เค้าไม่ได้รักเราหรอก เค้ามีแต่เรื่องอย่างนี้แหละ” แล้วสมัยอยู่มัธยมมีรุ่นพี่ที่สวย ๆ มีแฟนก็เรียนไม่จบ ท้องจริง ๆ ทำให้เรารู้สึกว่ามันเป็นอย่างที่เค้าว่าจริง ๆ ที่สุดก็จบแค่เรื่องนี้ เรารู้สึกว่าไม่ได้มันสวนทางกับความรู้สึกของเรา แม่ชีก็กลัว ตอนเป็นวัยรุ่นก็มีผู้ชายมาชอบเยอะเหมือนกัน แต่พอเราได้ความรู้ตรงนี้ ทศนคติของเราเปลี่ยนไปเลย ถ้าเป็นเพื่อนผู้ชายก็มีนะคะ เป็นเพื่อนได้ เพราะฉะนั้นถึงจะเป็นสาวแก่ก็ช่างเถอะ ถ้ามีผู้ชายคนไหนมาทำท่าแบบแปลก ๆ จะรู้เร็ว แล้วเราก็รู้สึกว่ามันเบื่อละ โลกนี้มันไม่ค่อยปลอดภัยสำหรับเรา

แต่สำหรับเรื่องปัญหาครอบครัว เรื่องเหล่านี้แม่ชีให้คำปรึกษาตั้งแต่สมัยทำงานอยู่ศูนย์ควบคุมผู้อพยพแล้ว เวลาเค้ามาเล่าให้เราฟัง เราก็ฟังเรื่องราวของเค้า แต่ไม่ได้มอง



เรื่องราวของเค้าเป็นหลัก มองว่า
เค้าทุกข์อะไร แม่ชี้ให้หลักคำสอน
พระพุทธเจ้าเรื่องอริยสัจ ๔ เป็นหลัก
ถ้าเป็นเมื่อก่อนที่ไม่ได้ปฏิบัติจริงจัง
และยังไม่เข้าใจในเรื่องอริยสัจ ๔
ชัดเจน เราก็จะเอาเรื่องกฎแห่งกรรม
เอาธรรมะเรื่องที่พื้น ๆ เท่าที่มีได้มา
ให้คำปรึกษา แต่ตอนนี้พัฒนาขึ้น
จากหลักกฎแห่งกรรมมาเป็นหลัก
อริยสัจ ๔ ละ พอฟังเรื่องราวของเค้า
เรื่องราวเค้าจะพิสดารแค่ไหนก็ช่าง
เราก็ต้องดูความทุกข์ของเค้าขณะนี้
ให้เค้าเล่าย่อ ๆ ให้ฟัง เสร็จแล้วก็
ถามว่าทำไมเค้าถึงทุกข์ ให้เค้าบอก
เหตุผล แล้วเราก็เอาหลักอริยสัจ ๔

วิเคราะห์ให้ฟังว่าเค้าทุกข์เพราะอะไร
จากนั้นก็แนะนำให้เค้าคิดเอง จะไม่
ตัดสินเราจะไม่แนะนำให้เค้าทำอย่าง
ที่เราคิด แต่จะเราวิเคราะห์ให้ฟังว่า
เค้าทุกข์เพราะอะไร แล้วก็ให้เค้า
ค่อย ๆ เข้าใจชีวิตของเค้าเอง

**เมื่อมัคคะเวลามีปัญหาเหมือน
เดิม แต่แค่เปลี่ยนหน้าคนเข้ามา
พูด ๆ ไป**

ถ้าในขณะที่เหนื่อยมาก ๆ ก็
รู้สึกว้า เออ ทำไมมันตื้อไปหมดเลย
เพราะว่าฟัง ๆ ๆ อย่างเดียว แต่สิ่ง
ที่แม่ชีสัมผัสได้คือบางขณะก็เหนื่อย
แต่ไม่มีความรู้สึกว้าเบื่อ เพราะขณะ
ที่เราฟัง เราอยากให้คนที่ฟัง คนที่เค้า

อยู่ต่อหน้าเรา เค้าพันธ์ทุกข์ จิตเราใน
ขณะนั้นอยากจะช่วย ไม่มีความรู้สึก
ว่าเบื่อ แต่อาจจะเหนื่อยนะ ถ้าวรับ
ฟังและให้คำปรึกษาหลาย ๆ คน

มันยิ่งย้ำไหมคะว่าเลือกทาง ถูกแล้วที่ไม่ออกไปอยู่ข้างนอก

ใช่ แล้วการที่มีคนที่มีความ
ทุกข์มาให้เราฟัง เราไม่ได้เป็นผู้ให้
อย่างเดียวนะ เราเป็นผู้รับด้วย เรา
ได้เรียนรู้เรื่องโลก ๆ ว่า เค้ามืออย่าง
นี้ด้วยหรือ เรื่องอย่างนี้เราไม่เคยเจอ
มาก่อน ไม่เคยเห็นมาก่อน ไม่เคยได้
ยินมาก่อน มันทำให้เราได้เรียนรู้นะ
แล้วมันก็ทำให้เรามากำลังจิตที่จะพุ่ง
ไปข้างหน้าว่าถ้าเราแข็งแรงมากกว่านี้
เราจะช่วยคนได้มากกว่านี้ คือจิตที่
เราอยากจะช่วยให้เค้าพ้นจากความ
ทุกข์ เพราะฉะนั้นเหนื่อยก็จริง แต่
ว่าเป็นความเหนื่อยที่มีปิติลึก ๆ ซ่อน
เร้นอยู่

ความสุขของแม่ชีคืออะไรคะ

ความสุขของแม่ชีก็คือการ
ภาวนากับทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการทำ
งานกับกำลังกายที่เคลื่อนไหว การได้
ให้คำแนะนำธรรมะกับชาวบ้าน หรือ
การให้คำปรึกษากับคนที่มีความทุกข์
สิ่งที่แม่ชีสัมผัสได้ก็คือ จิตที่มีความ
สด เพราะว่ามันเกิดความปิติ คือ

ความอิมใจที่ได้มีโอกาสทำอย่างนี้
ได้เรียนรู้อย่างนี้ แม้แต่ปิด กวาด เช็ด
ถู ถ้าเราปิดกวาดเช็ดถูแบบจิตอยู่กับ
ปัจจุบันขณะ จิตไม่ได้วอกแวกไป
เรื่องอื่น ไม่ได้พยายาม ไม่ได้เพลน
ในรูปรส กลิ่น เสียง สัมผัส ไม่
ลึกลงเสีย ไม่พุ่งชาน ก็ทำให้ได้
หลักปฏิบัติมากขึ้น ทำให้ดูแลจิตตัว
เอง และรู้สึกว่าเราเริงกับการปฏิบัติ
ไม่ว่าทำอะไรก็ตามถือเป็นการปฏิบัติ
ทุกขณะ แม้ชีมีความรู้สึกเหมือนกับ
ว่าเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ต้องสังเกต
ทุกวันเลย มีเรื่องให้เราสังเกตทุกวัน
ไม่ซ้ำ แล้วรู้สึกว่ามันเริงกับการ
สังเกต แม้ว่างานจะซ้ำ ๆ แต่จิตไม่
ซ้ำ มันเริงตรงนี่ค่ะ

สุดท้ายแม่ชีขอกราบขอบพระ
คุณทุกคน ทุกหน่วยงาน ทั้งภาครัฐ
และเอกชน ที่เกื้อกูล ช่วยเหลือ
และให้โอกาสแม่ชีทุก ๆ อย่างเป็น
อย่างดีเสมอมาจนกระทั่งทุกวันนี้
และโดยเฉพาะอย่างยิ่งกราบขอบ
พระคุณพระบารมีแห่งพระธรรม
อย่างหาที่สุดมิได้

**บุญกุศลใดที่แม่ชีได้บำเพ็ญ
มาแล้วในอดีต ปัจจุบัน ขออุทิศแด่
ท่านทั้งหลายจงพบแต่ความสุขสงบ
เย็น ตลอดไป**

รูปประกอบ : แม่สีดาณีย์ แก้วประกาศิต

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐

ที่ตั้งแห่งการทำบุญ, ทางทำความดี

๑. **ทานมัย** ทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ
๒. **ศีลมัย** ทำบุญด้วยการรักษาศีลหรือประพฤติดี
๓. **ภาวนามัย** ทำบุญด้วยการเจริญภาวนาคือฝึกอบรม
๔. **อปจายนมัย** ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม
๕. **เวैयाวัจจมัย** ทำบุญด้วยการช่วยชวนขยายรับใช้
๖. **ปัตติทานมัย** ทำบุญด้วยการเจียดส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น
๗. **ปัตตนาโมทนามัย** ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น
๘. **ธัมมัสสวนมัย** ทำบุญด้วยการฟังธรรมศึกษาหาความรู้
๙. **ธัมมเทศนามัย** ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมให้
๑๐. **ทิจจุชุกัมม** ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง

ข้อ ๔ และข้อ ๕ จัดเข้าใน **ศีลมัย**

ข้อ ๖ และ ข้อ ๗ ใน **ทานมัย**

ข้อ ๘ และ ข้อ ๙ ใน **ภาวนามัย**

ข้อ ๑๐ ได้ทั้ง **ทาน ศีล และภาวนา**

ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ทำดี กู้แผ่นดิน

นิติพงษ์ ห่อนาค

ทำดี กู้แผ่นดิน

ทำดี...เริ่มที่ไม่เลว

“อะไรคือเรียกว่าทำดี อย่างแรกเลยคือ ทำไม่เลว เขาเป็นว่าทำไม่เลวก่อน อย่างที่คือพยายามทำไม่เลวก่อน คือทำดีเราก็อาจจะนึกออกบ้าง นึกไม่ออกบ้าง แล้วเทียบตัวเองกับคนทำงานอีกหลายจุดที่ทำงานอยู่ภาคใต้ หรืออะไรก็ตาม ความดีของเราเล็กน้อยมาก นาน ๆ ที่เราอาจจะทำดีได้บ้าง ไปบอกคนโน้นว่าทำอะไรเป็นที่ฟังที่ปรึกษาอะไรใครได้บ้างควรทำตัวยังไง อันนี้คือความดีที่พอจะทำได้ เหนือสิ่งอื่นใดเลยก็ตาม เท่าที่แต่งเพลงมา ไม่เคยชักจูงให้เขามีทัศนคติที่ผิด ไม่เคยคิดทำร้าย มีแต่ให้อภัย อย่างเพลง ‘ก้อนหินก้อนนั้น’ หรือเพลง ‘ครึ่งหนึ่งของชีวิต’ ของแอม (เสาวลักษณ์ ลีละบุตร) เป็นเพลงที่อยากทำให้คนรู้สึกว่าคุณมีค่ามีความหวังที่จะทำอะไรที่น่าภูมิใจกับตัวเอง ก็เลยพยายามจะแต่งเพลงเหล่านี้ออกมาเรื่อย ๆ เพื่อให้เค้าฟังแล้วรู้สึก เออ...ฉันมีค่านะ...

“ทุกคนมีทั้งความดีและความ

ไม่ดีในตัวเอง แต่อย่างน้อยเชื่อว่าทุกคนมีสัญชาตญาณที่อยากจะเป็นคนดี ส่วนเรื่องดี ทำได้แคไหน ไม่ต้องไปกังวล บางคนอาจจะทำดีได้มากเลยนะ ชื่อที่ดินสร้างโรงพยาบาล นั่นเขามีโอกาส แต่ถ้าเราซื้อไอติมให้เด็กแห่งหนึ่ง มันก็มีโอกาสเท่ากัน ความดีมันเทียบกันไม่ได้เมื่อโอกาสต่างกัน แต่ไม่ว่าคนเราจะมีฐานะหรือโอกาสต่างกันแค่ไหน สามารถทำไม่เลวได้เท่ากัน ทีนี้พอถึงวันที่เราอยากบอกว่าบ้านเมืองของเราจะอยู่รอดได้ด้วยอะไร คืออยู่รอดด้วยคนเอาความดีมาผสมกัน เอาความรู้สึกดีต่อกัน เอาความรู้สึกชื่นชม รู้สึกไว้ใจกัน รู้สึกรักกัน รู้สึกอยากร่วมมือกันมารวมกันได้ ทุกคนอาจจะมีอยู่ในตัว เรื่องเจ็บช้ำน้ำใจ เรื่องไอนั้นมันไม่ดี เรื่องไอนั้นมันไม่ดี ก็ลืม ๆ มันไปบ้าง เอาความดีที่เค้ามี่ เค้าเคยทำไอนี้ เค้าเคยทำไอนั้น สิ่งที่ดีนะ ไอนั้นนะเอามารวมกัน...

“มันน่าจะดีพลังมาก”

ธรรมชาติ การรวม

คุ้ม

ช่วงนี้มีข่าวของคดีที่เกิดจากความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งของต่างและในประเทศ เช่นวัยรุ่นอเมริกัน เชื้อสายเกาหลีใช้ปืนกราดยิงผู้คนในมหาวิทยาลัยแล้วยิงตัวตายตาม โดยมีการเตรียมการณั้ไว้ก่อน มีการถ่ายวิดีโอบันทึกไว้ หลังการเสียชีวิต พ่อแม่เปิดเผยว่าเด็กมีอาการผิดปกติแบบออทิสติกมาก่อน

ต่อมาที่ประเทศญี่ปุ่นก็เกิดคดีสะเทือนขวัญ ลูกตัดหัวแม่บังเกิด-

เกล้าแล้วหิวมาแจ้งความที่โรงพักด้วยตัวเอง เมื่อตำรวจไปตรวจที่ห้องพัก จึงพบศพส่วนของลำตัว คดีนี้พ่อแม่ ทั้งลูกทั้งสองไปตั้งแต่เด็ก แต่จะเป็นเพราะเหตุใดก็ไม่อาจรู้ได้ พี่น้อง ๒ คนอยู่กันตามลำพังขณะเกิดเหตุ ผู้เป็นแม่ซึ่งเพิ่งจะเดินทางมาเยี่ยมจึงเกิดเหตุสะเทือนขวัญ

มาต่อกันที่คดีสะเทือนขวัญของไทย ผู้ชายคนหนึ่งใช้มีดแทงเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ใช้อาวุธสงคราม

ยingtสำรวจและประชาชนตายและเจ็บหลายคน ในที่สุดเจ้าตัวก็ถูกสำรวจวิสามัญ ซึ่งเบื้องหลังของฆาตกรรายนี้ก็ป็นเด็กที่พ่อแม่ลืมแจ้งเกิดควา ๖ ปี ชีวิตระหกระเหิน พ่อกับแม่หย่ากัน พ่อลืมละลาย แม่เอาลูกไป แต่ก็คงไม่ได้ดูแลดีนัก เพราะเขาต้องตระเวนไปตามที่ต่าง ๆ เหมือนกับต้องการแสวงหา แถมมีภาพของการเข้าไปปฏิบัติธรรมในสถานที่แห่งหนึ่งซึ่งผู้เกี่ยวข้องรีบออกมาปกป้องว่าการมาปฏิบัติธรรมที่นี่ไม่ได้ทำให้จิตใจของเขารุนแรงขึ้น

๓ คดีนี้ได้ให้หะไรกับสังคมบ้าง ในส่วนของเด็ก ๆ อาจจะยังดีใจอยู่ไม่ค่อยออก บางคนก็อาจมีสภาพภูมิหลังคล้าย ๆ กับผู้ก่อเหตุทั้ง ๓ คดี หมออยากชวนให้เด็ก ๆ ดึงธรรมะมาใช้แก้ปัญหาวิตให้ได้ หลายตอนมาแล้ว หมอเล่าว่ามนุษย์เรามาจากไหน ซึ่งทางวิทยาศาสตร์ก็คือมาจากพ่อผ่านเชื้ออสุจิ จากแม่ผ่านไข่ แต่ทำไม...เราต้องเกิดเป็นลูกของพ่อแม่คู่นี้ วิทยาศาสตร์ตอบไม่ได้ มีแต่ธรรมะเท่านั้นที่อธิบายได้

อย่างที่เคยเล่าแล้วว่าหมออยู่กับงานผ่าศพมากกว่าหมื่นศพ ได้คำตอบของชีวิตว่า หลังความตายยัง



ต้องมีการชดใช้กรรม เรียกได้ว่าถ้ามีกรรมดีอยู่มากก็เกิดมาในสภาพที่ดีหน่อย มีกรรมไม่ดีก็คงต้องมาชดใช้ ซึ่งเมื่อเข้าใจหลักธรรมข้อนี้ก็จจะรู้ว่ามนุษย์เกิดแต่กรรมที่ทำไว้ในอดีตชาติ กรรมของ ๓ ฝ่ายคือผู้เกิด พ่อและแม่ลงตัวกันพอดี ทำให้ในวัยเด็กอาจช่วยลดอุณหภูมิแห่งความเจ็บแค้น

โกรธเคืองผู้คนที่ละเลยทอดทิ้งเราได้
ซึ่งมีทั้งพ่อแม่พี่น้องครูบาอาจารย์

ถ้ามีแต่มานั่งคิดน้อยใจชะตา
ชีวิต โทษทุกคนรอบตัว ทวงถามใน
สิ่งที่เขาควรให้ ก็จะต้องทำให้อารมณ์
ลบเติบโตจนฝังรากของความรู้สึก
ร้าย ๆ ไว้มาก วิธีแก้ก็คือพยายาม
มองหามุมดี ๆ ที่เกิดความสุขให้ได้
ตรงไหนทุกซอกก็อย่าพยายามตอกย้ำ
ให้มาก เพราะจะไม่เกิดการเรียนรู้
ใด ๆ

หมอได้ดูรายการ ‘คนค้นคน’
ตอนปูเย็นกับสาวน้อยชื่อ ‘แมลงปอ’
ซึ่งเป็นสัมพันธ์ภาพที่น่ารัก ยิ่งได้รู้
ภูมิหลังของแมลงปอก็ยิ่งอยากนำมา
เป็นตัวอย่างให้กับเด็ก ๆ ที่เติบโต
มาแบบภูมิคุ้มกันความรักบกพร่องแต่
กลับไม่ค้นแปรตัวเองให้กลายเป็น
เด็กมีปัญหาจิตใจของแมลงปอน่ารัก
มาก และเป็นตัวอย่างที่ทำให้เห็น
ชัดว่า ‘การมีความคิดบวก’ จะทำให้
ธรรมชาติฝังรากในใจได้ง่ายกว่า ‘ความ
คิดลบ’

วัยเด็กต้องเริ่มจากการหัดคิด
บวก เพราะธรรมชาติแห่งวัยมักจะ
พาใจไปตามกระแส...

วัยรุ่นจึงมีกร้อนแรง



พบกับรายการวิทยุ

เสาวภา

ทุกวันเสาร์-อาทิตย์

เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.

ทางเครือข่าย

สถานีวิทยุ ม.ก.กรุงเทพ

ภาคกลาง

AM 1107 KHz.

ภาคเหนือ

AM 612 KHz.

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

AM 1314 KHz.

ภาคใต้ AM 1269 KHz.

สะกดตา-สะกิดใจ

ศิลปะ การพิมพ์ การออกแบบ ตัวอักษร

งานศิลปะฝีมือของ
อาจารย์เจริญ กุศลสุวรรณ

๑๙๙๑

จินน้ำสมุนไพรมที่เรือนไทยริมน้ำ

กับ “ แม่ชีสันสนีย์ เสถียรสุด ”

หัวใจเราเชื่อว่า น้ำตาริน

รูปประกอบ : โยธิน สกุดเกษตรวิรรณ

เอ่ยชื่อ **คัชชาเทพ เอี่ยมศิริ** คงไม่มีใครรู้จักมักคุ้น

แต่ถ้าได้ยินคำเรียกขานว่า **ธงธง มกจ๊ก** ละก็ เป็นได้รู้จักมักจี่กันทั่วประเทศ

คัชชาเทพมีนิสัยสนุกสนาน ทำให้คนรอบข้างมีความสุข เพื่อน ๆ ไม่อยากเก็บความสุขไว้ในวงแคบ จึงตัดสินใจเขียนใบสมัครประกวดตลกให้คัชชาเทพได้รับรางวัลที่ ๒ และเข้าร่วมงานกับตลก *คณะจาตุรงค์ มกจ๊ก* แม้จะเข้าวงการในวัยที่ช้ากว่าคนอื่น ๆ หากก็สามารถวิ่งสูดตลกแนวหน้าในเวลาไม่นาน ด้วยพรสวรรค์และบุคลิกเฉพาะตัว โดยเฉพาะบทบาทในละครซิตคอมเรื่อง ‘เป็นต่อ’

เมื่อถามถึงที่มาของชื่อซึ่งแปลกทว่าจำง่าย ธงธงก็อธิบายด้วยแววตาขี้เล่นและน้ำเสียงสนุกสนานว่า

“หนูเกิดวันลอยกระทง แม่ก็เลยตั้งชื่อว่ากระทง ที่นี้พอเข้าวงการ ที่จาตุรงค์ถามว่าจะใช้ชื่ออะไร พอดีตอนนั้น **ทาทา ยัง** กำลังดัง แล้วหนูชอบน้องเค้ามาก ก็เอาเลย...ชื่อ **ทงทง** แล้วกัน แต่มีคนบอกว่าดวงของหนูถ้าใช้ ธ ธง แล้วจะดี หนูก็เลยตั้งชื่อตัวเองว่า **ธงธง**”

ผู้ชมที่เคยดูการแสดงของ **ธงธง มกจ๊ก** คงคุ้นเคยกับบทบาทการแสดงที่เรียกรอยยิ้มและเสียงหัวเราะได้เป็นอย่างนี้ แต่ผู้ชายคนนี้ยังมีอีกหลายมุมที่อยากให้เรารู้จัก...

มีคนเล่าให้ฟังว่าธงธงเป็นคนมีอารมณ์ขัน สนุกสนาน แล้วก็มีความที่ ทำให้คนสบายใจได้ ตัวจริงเป็นอย่างนั้นหรือเปล่าลูก

ก็เป็นอย่างนั้นครับ คล้าย ๆ ใน ‘เป็นต่อ’ แต่ก็ไม่ใช่ทั้งหมด แล้วช่วงนี้หันมาศึกษาธรรมะมากขึ้น ก็เลยนิ่งขึ้น

ทำไมต้องมาศึกษาธรรมะล่ะจะ
หนูโศคร้ายตรงที่ว่าเห็นทุกซ์

ก่อนแล้วจึงเห็นธรรมะ

อ้าว! น่าจะโชคดียิ่งจะถูกระที่เห็นทุกซ์ก่อน เค้าว่ากันว่าเห็นทุกซ์แล้วจึงจะเห็นธรรม ไม่ใช่โศคร้ายหรอกลูก ถ้าเราคิดว่าเราโศคร้าย จิตเราก็จะซ้ำเติมตัวเรา แต่ถ้าเราคิดว่าอะไรก็ตามที่ทำให้เราได้เข้าถึงธรรมอันนั้นนะโชคดียิ่งนั้น แม้สิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่เรียกว่าร้าย มันก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เรามาสู่เรื่องดี จาก

ร้ายก็กลายเป็นดี แล้วตรงจงเจออะไรมา หรือจ๊ะ

แรกเริ่มเดิมทีก่อนที่จะเข้ามาปฏิบัติธรรม หนูเจอทั้งการเจ็บไข้ได้ป่วยของพี่สาว คือพี่สาวตรวจพบว่าเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย แล้วหนูก็รู้สึกไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน งานถูกถอดไปหลายตัวในขณะที่ภาระมันมากขึ้นเพราะหนูกลายเป็นหัวหน้าครอบครัว เลยทุกข์ใจไม่รู้ว่าจะทำยังไง แล้วก็เหมือนคนไทยทั่วไป ที่เวลามีทุกข์ก็อยากจะสะเดาะเคราะห์ หนูก็ไปตระเวนตามวัดวาอาราม ตามเกจิอาจารย์ต่างๆ เพื่อจะได้หมดทุกข์หมดโศก หมดเคราะห์หมดกรรม แต่ก็ไม่หาย ยังไงก็ยังไม่หาย ก็ไม่รู้ว่าทำยังไง บังเอิญหนูเจอกัลยาณมิตรที่ดี น้องกิ๊ก มยุริญ ผ่องผุดพันธ์ เราเล่นเรื่อง ‘เป็นต่อ’ ด้วยกัน ช่วงนั้นเพิ่งเปิดกล่อง หนูก็ไม่รู้จักตัวตนของน้อง แต่ทราบว่าน้องเค้ชอบปฏิบัติธรรม หนูก็เลยไปถามน้องเค้าว่า น้องกิ๊กขา ไปวัดบ่อยๆ เนี่ย พระอาจารย์หรือหลวงพ่อดีที่ไหนที่ตั้งหรือว่ารดน้ำมนต์แล้ว สะเดาะเคราะห์ให้หายไปเลยมีมัย พี่อยากไปสะเดาะเคราะห์พี่รู้สึกว่าคุณทุกขมันถาโถมมาเยอะมาก น้องก็บอกว่า “พี่ตรงขา

ถ้าพี่ตรงอยากจะหมดเคราะห์หมดโศกหมดโรคหมดภัย มีสิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้ตรงได้ คือการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพี่ตรงสนใจหนูจะพาไป” หนูก็เลยได้เข้าสู่ธรรมะ ได้ปฏิบัติ

จนแสดงว่าตัวจริงตอนที่เล่นเป็นกอล์ฟใน ‘เป็นต่อ’ กับเป็นพี่ตรงตัวจริง ๆ นี่มีเรื่องที่ชอบอยู่ แล้วพอไปปฏิบัติธรรมหนูเห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวเองอย่างไรบ้างจ๊ะ

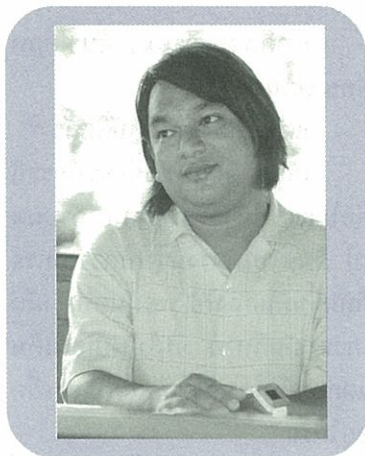
หนูบอกก่อนว่าตอนแรก ๆ ที่เข้าไปในวัด รู้สึกโกรธน้องหน่อย ๆ ว่าพาดันมานั่งทำอะไรนั่งสมาธิก็ปวดเมื่อยมาก เดินก็ฟุ้งมาก แล้วมันหายทุกข์ตรงไหน ทุกข์ก็ยังอยู่ในอกเรานี่เอง คราวนี้พอเข้าห้องปฏิบัติธรรมก่อนเข้าห้องกรรมฐาน หรือออกจากห้อง ก็ต้องกราบพระอย่างมีสติ หนูก็ยกหนอ มาหนอ พนมหนอ กราบหนอ พอศิระะถึงพื้น...สติมาปัญญาเกิด ๓๐ ปีที่ผ่านมาหนูไม่เคยกราบพระอย่างมีสติ การกราบพระโดยใช้สติคืออะไรเราไม่เคยรู้ เป็นไปได้ยังไง เราโตมาขนาดนี้ อ้อ...นี่ไง ที่เราว่าเราไม่ได้อะไรเลยในการปฏิบัติธรรม แต่เราก็ได้กราบพระเป็น แล้วในขณะที่กราบ มันน่าอัศจรรย์ยิ่ง ความทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลของหนูมันหายไปไหน

หนูก็ถึงบางอ้อว่าคนเราเวลามีทุกข์ ถ้าเรามีสติ ทนอยู่กับปัจจุบัน ทุกข์ก็ทำอะไรเราไม่ได้ หนูก็เลยได้ธรรมะข้อนี้มาใช้โดยการไปปฏิบัติธรรมครั้งแรกและครั้งเดียว ตอนนั้นออกมาก็เลยตั้งใจไว้ว่าจะพยายามรักษาศีล ๕ ไม่ให้พร่อง ก็เลยเลิกดื่มสุรา

อนุโมทนานะจ๊ะ เพราะถ้าดื่มสุราก็เท่ากับเราเสพสิ่งที่ทำลายสติ ถึงแม้ว่าเราจะเจริญสติ ไปปฏิบัติธรรม แต่ถ้าเราเสพสิ่งที่ทำลายสติ มันก็ดูขัดแย้ง กันแสดงว่าอย่างน้อยก็เข้าใจแล้วละว่าทุกข์มีไว้ให้เห็น ทุกข์ไม่มีไว้ให้เป็น ถ้าจิตของเราในขณะนั้นมันมีสติ ถึงทุกข์มันจะอยู่ข้างหน้า แต่มันก็จะไม่มาทรมานใจเรา เราไม่หลงทุกข์ แต่เราเห็นทุกข์ เรายังมีอารมณ์ แต่เราไม่หลงอารมณ์ เรามองเห็นว่าอารมณ์มา อารมณ์ไป หัวใจของเราไม่มีที่วางให้อารมณ์มาฝังอยู่ เหมือนอย่างของที่ตรงก็ยังมีความโกรธ โกรธม้วย เป็นคนขี้โกรธม้วยลูก

จริง ๆ แล้วก่อนปฏิบัติธรรม หนูเป็นคนโกรธง่ายมาก ขับรถอยู่เนี่ยใครปาดหน้าไม่ได้เลยครับ ขับไปปาดต่อเค้าอีก

นั่นแสดงว่าโกรธแล้วพวยบาทแล้วยังไปเอาคืน



“ถ้าดื่มสุราก็เท่ากับเราเสพสิ่งที่ทำลายสติ ถึงแม้ว่าเราจะเจริญสติไปปฏิบัติธรรม แต่ถ้าเราเสพสิ่งที่ทำลายสติ มันก็ดูขัดแย้ง”

เอาคืน ผูกเวรหมายมั่น ก่อภพ
ก่อชาติกันอีก

แต่พอหลังจากปฏิบัติแล้ว ?

เดี๋ยวนี้ดีขึ้น บางทีเวลาโกรธก็
คือโกรธ ก็ให้รู้ว่าโกรธหนอ กำหนด
ไป มันช่วยได้ตรงที่ว่าไอ้ความโกรธ
ที่มันขึ้นมันก็ลงไป พอมันเห็นว่ามัน
โกรธ มันก็หาย มันไม่เหมือนเดิม
แต่ก่อนมันโกรธแล้วมันก็ถาโถม กรีด
อยู่ในรถ

จมไปกับอารมณ์นั้น แต่เดี๋ยวนี้
พอเห็นโกรธ ก็เห็นสภาวะแห่งการ
คลายตัวของมัน คือเห็นความโกรธ
มา เห็นความทนอยู่ได้ยากของความ
โกรธ แล้วก็เห็นว่าความโกรธไม่มี
ของฉัน ความโกรธไม่มีฉัน ความ
โกรธมันไม่มี มันไม่มีตัวตนที่เราจะ
จับต้องได้ ถ้าเราเห็นอย่างนี้ เห็นความ
สละทิ้ง สลัดคืนอยู่เรื่อย ๆ มันก็เข้า
สู่วิมุตติ คือการปล่อยนั่นแหละลูก
พอเราเข้าใจอย่างนี้ ชีวิตเป็นสุขขึ้น
มัยะ

ชีวิตเป็นสุขมากขึ้น เดี่ยวนี้ขับ
รถแล้วไม่ทรมานทรมาน เรียกว่าในสภาพ
สังคมปัจจุบันนี้ หนูขับรถแล้วหนูดี
ขึ้น อาจจะไม่ได้ดีที่สุดใน แต่ก็ดีขึ้น มัน
เห็นพัฒนาการของตัวเอง โดยเฉพาะ
คนรอบข้างที่มานั่งรถที่เราขับ เอ๊ะ !

เดี๋ยวนี้ทำไมดูแปลก ทำไมไม่ไว้วาง
แล้วพอเวลาที่มีรอยอยากจะเลียวอก
ก็ให้ทางเด้าก่อนเพื่อที่ว่าเราจะได้ไม่
ติดขัดบกร่อง พยายามมองให้แง่ดี
เข้าไว้

ทุกอย่างก็เป็นข้อเตือนสติให้
เราไม่ทำเหตุด้วยความประมาทแบบ
คนหลงอารมณ์อีก สมัยก่อนขับรถ
ปาดคนอื่นก็เพราะหลงอารมณ์ สติ
ขาด พอมันไม่มีสติเป็นดังเครื่องมือ
ที่จะทำให้เรารู้ว่าสิ่งนี้ไม่ควรทำ ไอ้สิ่ง
ไม่ควรทำก็จะทำละ เพราะว่ามันโดน
ใจเราไง มันสะใจเรา เพราะว่าตอน
นั้นเราอยู่ในภาวะของคนทีหลง คน
หลงทำอะไรก็หลงทั้งนั้น

ใช่ครับ สะใจ สิ่งที่ได้คือความ
สะใจ

แต่เราไม่รู้ว่ที่สะใจนั้นนะเรา
กำลังสวมมงกุฎอยู่ในนรกนะ

ตอนที่ยังไม่ปฏิบัติธรรมไม่รู้แต่
พอปฏิบัติธรรมแล้วถึงได้รู้ เวลาเรา
โกรธหนึ่งครั้งเราได้ไปสัมผัสภพภูมิ
นรก ภพภูมิเปรต เหวอ

ไปทะเลาะกับคนก็เป็นเดรัจฉาน
...ไม่เอาละ

ไม่เอา

ดีจัง ดูเหมือนจะบรรลुरुธรรมะ
หนูพยายาม เป็นคนที่อยากจะ

เป็นคนดี หนูไม่ได้บอกว่าหนูเป็นคนดีนะ แต่หนูพยายามที่จะเป็นคนดีให้ได้ หนูก็ไม่รู้หนูจะทำได้แค่ไหน

แล้วทุกข้มัยลูกเวลาพยายามที่จะเป็นคนดี

ไม่ทุกข์ครับ

ดี เพราะถ้าความพยายามนั้นเป็นความทุกข์ก็เรียกว่าหลงเหมือนกัน แม้เราอยากจะทำดี แต่เราอาจจะไปยึดติดก็ได้ แต่ตอนนี้เราแค่เพียงไม่ชั่วรู้ทันตัวเองเอาไว้ เพื่อที่เราจะได้รู้ว่าสบายจริง ๆ คืออะไร นี่คงมีความรักหรือยังจ๊ะ

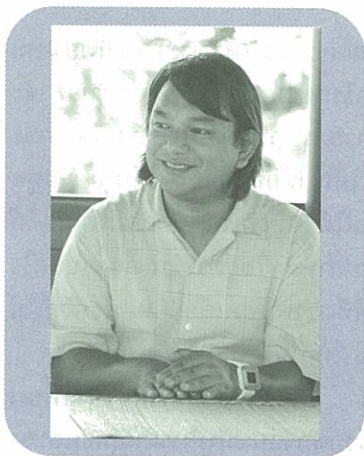
มีครับ

แล้วเป็นอย่างไร สมหวังผิดหวังอย่างไรลูก

ตอนนี้หนูก็สมหวังดี แล้วคนที่เรารักก็ปฏิบัติธรรมด้วยกันเค้าเป็นคนอยู่กับบ้าน ไม่ค่อยไปไหน ก็มีมีความสุขดีครับ ส่วนมากเรื่องที่ถูกข้เกิดขึ้นจากพี่สาว จากครอบครัวเราเอง จากพี่สาวที่เป็นมะเร็งนะครับ

แล้วตอนนี้เป็นอย่างไรรึจ๊ะ

เสียชีวิตแล้วครับ แต่ว่าตอนที่ไปปฏิบัติธรรมก็พยายามจะเอาความรู้ใหม่ ๆ ที่ได้มาบอกเค้า เช่น คนเราก่อนจิตจะดับนั้น ถ้าจิตเราเกาะกับกุศลไว้ ก็จะไปเกิดในภพภูมิที่ดี...หนู



“ชีวิตเป็นสุขมากขึ้น
เดี๋ยวนี้ขับรถ
แล้วไม่ทุรนทุราย
เรียกว่าในสภาพสังคม
ปัจจุบันนี้
หนูขับรถแล้วหนูดีขึ้น
อาจจะไม่ได้ดีที่สุดใน
แต่ก็ดีขึ้น
มันเห็นพัฒนาการ
ของตัวเอง”

ไม่เคยตาย (หัวเราะ) แต่ก็พยายามอธิบายให้เค้าฟังว่า คนเราเวลาจะตาย ทวารทั้ง ๕ มันจะเริ่มปิด เราจะเริ่มไม่ได้ยิน เริ่มมองไม่เห็น เริ่มพูดไม่ได้ สิ่งหนึ่งที่เรารู้ได้คือลมหายใจ ให้ไปกำหนดรู้อยู่ตรงนั้น ก็น่าแปลกใจที่พี่สาวหนูพอเสียชีวิตแล้วเค้าก็ไม่มาให้เห็น ไม่ก๊ก ไม่ก๊ก ไม่ฝัน

เราก็ทำหน้าที่ในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์จนหน้าที่เราสัมฤทธิ์ผล เราได้ทำ เราก็ได้ในสิ่งที่เราทำ มันก็เป็นกุศลแล้วละลูก แล้วการที่เค้าได้เราเป็นเพื่อนในช่วงสุดท้ายนั้น เราก็เหมือนเป็นเพื่อนที่ให้เค้าได้คืนอย่าง เป็นสุขที่ได้คืนไม่ฝันไว้ แม่ถือว่ามันได้บุญนะคะ ถึงเค้าจะเป็นมะเร็ง แต่เค้าก็มีเพื่อนที่จะทำให้เค้าได้ไปอย่างชนิดที่มีตัวเองเป็นเพื่อนได้ในที่สุด อันนี้สำคัญ เป็นอนิสงสันะลูก พี่สาวเสียไปนานหรือยังลูก

ปีที่แล้วครับ

เค้ามีครอบครัวมั๊ยจ๊ะ

ครับ แต่พอพี่สาวเสียชีวิตได้ ๖

เดือน อยู่ ๆ พี่เขยหนูเค้าก็ไม่หายใจนอนหลับแล้วไม่ตื่น เสียชีวิตตามไปด้วย ทั้ง ๆ ที่เป็นคนแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ตอนนั้นหนูก็เลยได้รับมรดกจากพี่สาว คือลูกของเค้าที่เรา

ต้องมาเลี้ยงเป็นลูกของหนู

ก็ชอบแล้วจ๊ะ

๑๘ ปีแล้วครับ

ถ้าเค้าเป็นคนดี หนูก็จะไม่ต้องลำบากมาก หนูต้องพยายามเลี้ยงให้เค้าเป็นคนดี

หนูก็พยายามพาเค้าไปปฏิบัติธรรม พยายามให้หลานเห็นสังฆกรรมของชีวิต

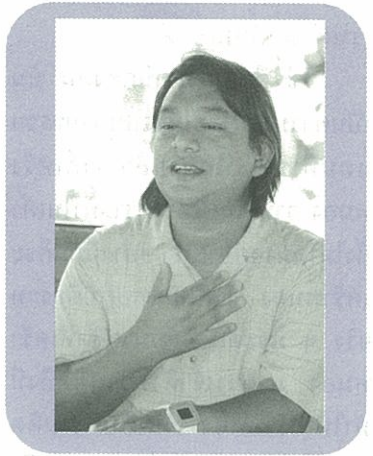
นอกจากปฏิบัติธรรมแล้ว หนูทำอะไรอีกบ้างจ๊ะ

หนูเคยไปให้ธรรมะเป็นทานที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ แล้วก็มี้เด็กถามคำถามอยู่คำถามนึง ซึ่งหนูตอบไม่ได้ มันคาใจมาก หนูก็อยากจะมาเรียนถามคุณแม่ คือน้องผู้หญิงคนหนึ่งคิดถึงพี่สาวที่อยู่ต่างประเทศ ก็เลยถามหนูว่าจะใช้ธรรมะข้อไหนในการดับทุกข์นี้ หนูอึ้ง เพราะหนูก็ไม่มีธรรมะข้อไหนจะดับทุกข์นี้เหมือนกันของเค้าเป็นการจากเป็น แต่ของหนูจากตาย เราไม่มีสิทธิ์จะเจอกันแล้วก็เลยไม่รู้จะตอบอย่างไรครับ

เจอลิ ทำไมจะไม่เจอ หนูก็เจอพี่สาวอยู่ในตัวหนูนี่แหละ เวลาที่หนูคิดดี มโนกรรมของหนูที่อยู่ในฝ่ายกุศลก็ทำให้เรามีกุศลที่จะอุทิศไปให้คนที่จากตาย กรณีของพี่สาวตรง

ถ้าหนูอยากจะอยู่ใกล้พี่สาว ก็คือ ต้องให้พี่สาวของเราอยู่ในกุศลด้วยกัน อย่าให้อยู่ในอกุศลด้วยกัน นึกถึงแต่สิ่งที่เป็นการทำให้เกิดความปิติสุข ในการที่จะช่วยเหลือผู้อื่น หรือแม้แต่การที่จะทำให้เรามีจิตใจที่มันแบ่งปัน เสียสละ การเสียสละของเรา ก็คือการระลึกถึงบุคคลที่เรารักด้วย เพราะว่าถ้าเค้าอยู่ เค้าก็จะได้ทำในสิ่งที่เราทำ แต่ในเมื่อเค้าไม่ได้อยู่ เราก็ได้ทำในสิ่งนี้ เพื่อที่จะยังรักเค้า แล้วเค้าก็อยู่ในการกระทำของเรา การระลึกถึงใครสักคนหนึ่ง ให้ระลึกถึงกันในกลุ่มที่จะได้ทำร่วมกัน ก็เหมือนกับยายหนูคนนั้นที่เค้าคิดถึงพี่เค้าที่อยู่ต่างประเทศ เค้าก็ดูแลตัวเค้าให้ดีที่สุด ถ้าเค้าไม่ชัวร์เลย พี่เค้าก็จะสบายใจที่สุด ถ้าเค้าเป็นคนที่มีศักยภาพ ในการพึ่งตัวเองได้ ไม่ทำให้ตัวเองไหลไปสู่ที่ต่ำทรมาน พี่นึกถึงน้องที่ไร ก็รู้ว่าน้องเอาตัวรอดได้ พี่ก็เป็นสุข พี่ก็สบายใจ เพราะฉะนั้นการระลึกถึงกันก็คือระลึกถึงคนที่เรารัก เพื่อเตือนให้ตัวเรารักตัวเราอย่างไรอย่างไม่เห็นแก่ตัว รักตัวเราอย่างเวลาที่ใครสักคนที่รักเรานึกถึงเราแล้วเป็นสุขกับเราด้วย

นึกถึงในสิ่งที่ดี เวลาเค้านึกถึง



“การเสียสละของเราก็คือ การระลึกถึงบุคคลที่เรารักด้วย เพราะว่าถ้าเค้าอยู่ เค้าก็จะได้ทำในสิ่งที่เราทำ แต่ในเมื่อเค้าไม่ได้อยู่ เราก็ได้ทำในสิ่งนี้ เพื่อที่จะยังรักเค้า แล้วเค้าก็อยู่ในการกระทำของเรา”

เราเค้าจะได้เป็นสุขด้วย

ใช่ คือเวลาเรานึกถึงคน มัน เป็นความคิดใจจะ มันเป็นนามธรรม แทนที่เราจะนึกถึงแล้วเราก็มอง หมอง ว่าทำไมเค้าห่างเรา ทำไมเค้า ถึงไม่ได้มาอยู่ใกล้เรา อย่างนี้มันก็จะ เสร้าหมอง ถ้าเป็นการปฏิบัติธรรม จริง ๆ ก็จะต้องกลับมาดูจิตที่ เสร้า หมอง มาดูว่าเจ้าตัวความคิดถึงที่ ทำให้ เสร้าหมอง มันเป็นความคิด ถึงแบบเห็นแก่ตัว เป็นความคิดถึง ชนิดที่มีตัวตนของเราที่อยากให้มี นั้นเป็นตั้งใจเรา แต่ถ้าเราคิดถึงว่า ขณะนี้ที่มีความสุขเพราะเห็นเราเป็น สุข ที่มีมีความสุขเพราะเห็นเราไม่ทุกข์ ที่มีมีความสุขเพราะเห็นเราไม่ช้ำ คราว นี้การคิดถึงมันเปลี่ยนเป็นการปฏิบัติ เป็นการกระทำ ที่จะทำให้เราได้เข้าไปสู่การปฏิบัติธรรมในการปฏิบัติตัว เราที่จะทำให้เราไม่ไหลไปสู่ความ เสื่อม หรือความ เสร้าหมอง คือไม่ ทุกข์ มันก็เป็นแรงบันดาลใจว่านึกถึง ใครสักคนหนึ่งเพื่อให้เราได้ทำกุศล มากขึ้น เพื่อให้คนที่รักเราหรือคนที่ เสร้ากันนั้นได้อยู่ในกุศลกับเราด้วย

หนูจะได้ตอบคำถามเด็กได้

แล้วมันตอบคำถามตัวหนูได้ มัยละลูก

ได้ครับ

งงงต้องรับผิดชอบครอบครัว อย่างไม่บังจะ

รับผิดชอบเยอะมากครับ

ครอบครัวใหญ่หรือจะ

ครับ พี่น้อง แล้วก็ญาติ

หนูเลี้ยงทุกคนเลยหรือ

ใช่ครับ เราเป็นคนเดียวที่หา เงินได้ แม้มันไม่แข็งแรง พี่ชายก็ไม่แข็งแรง ลูกหลานก็เต็มบ้านไปหมด

แล้วหนูสอนลูกหลานให้ใช้เงิน ยังไงละลูก ถ้าหนูต้องหาคนเดียว อย่างนี้

หนูไม่ได้สอนอะไรเค้าเลย

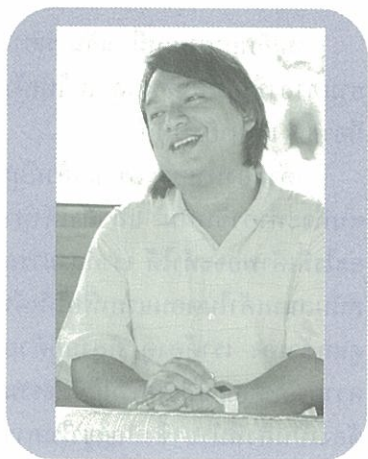
ถ้าเราให้เค้าแล้วผลักเค้าตก เหว เรียกว่าเราช่วยเค้าหรือลูก ถ้าเค้า ไม่ได้หาเงินเอง แต่เค้าเป็นคนใช้เงิน เค้าจะสุขก็ต่อเมื่อเค้าได้เสพ อย่างนี้ เราผลักเค้าตกเหวแล้วนะ เราต้อง ช่วยให้เค้ามีความสุขเพราะการเป็น ผู้ที่รู้จักหาและรู้จักเสพนะลูก ความ กตัญญูไม่ได้หมายความว่าเราต้องไป หาอะไรให้คนใช้หรือคนจะนะ แต่เรา ต้องสอนให้คนใช้เป็น สมมุติถ้าวันนี้ ฆงงงตายไปแล้ว เค้าจะอยู่อย่างไรจะ

หนูก็พยายามบอกเค้าว่าต้อง รู้จักเก็บ อย่าฟุ่มเฟือย ทั้งแม่ ทั้งพี่ ทั้งหลาน ๆ หนูก็จะให้เป็นอาทิตย์ ๆ

ก็จะโอนให้เค้าเลย ทุกคนจะมีเงิน
อาทิตย์ของตัวเอง แล้วเค้าก็จะไป
บริหารเงินก้อนนั้นกันเอง

แล้วเคยบอกเค้ามั้ยว่าเหนื่อย
ไม่บอกครับ เพราะหนูก็มีความสุขดี

แต่หนูจะมีความสุขโดยการไม่
ให้คนที่หนูรักยืนอยู่บนขาของเขาเอง
นะ หนูจะแบกสิ่งนี้ไปได้นานเท่าไร
ล่ะลูก ธงธงต้องกล้านะ เมื่อมาปฏิบัติ
ธรรมแล้วต้องมีปัญญาะลูก ถ้าให้
คน ต้องไม่ทำให้เค้าตกเหว อย่าผลัก
เค้าตกเหว จริงอยู่ หนูมีความรับผิดชอบ
ชอบ แม่เชื่อ หนูมีความสามารถ แม่
ก็เชื่ออีก แต่หนูต้องคิดนะว่า ถ้าทุก
อาทิตย์เค้าต้องรอเงินที่หนูให้ เค้าจึง
จะอยู่ได้ แล้วเค้าไม่รู้จึกที่จะพึ่งตัวเอง
เลย หรือถ้าเค้าไม่ใช้น้อยลง แล้วหนู
ต้องหาให้ได้มากอย่างที่เค้าอยากได้
แล้วละก็ สำหรับแม่ แม้ว่าหนูต้อง
เชื่อไว้ว่าชีวิตของเราไม่ได้ยั่งยืน เรา
อาจตายลงวันไหนก็ได้ แล้วคนที่เรา
รักจะอยู่อย่างไรหรือลูกอย่างลูกของ
พี่สาวอายุ ๑๘ แล้ว เค้าต้องช่วยตัว
เองได้ในระดับหนึ่งแล้ว แม้ว่าคนที่
คนในครอบครัวใช้เงินเกินตัวโดยอยู่
บนพื้นฐานที่หนูจะต้องไปหามา มันไม่
ยุติธรรมนะลูก



“ถ้าเค้าไม่ได้หาเงินเอง
แต่เค้าเป็นคนใช้เงิน
เค้าจะสุข
ก็ต่อเมื่อเค้าได้เสพ
อย่างนี้
เราผลักเค้าตกเหวแล้วนะ
เราต้องช่วยให้เค้า
มีความสุข
เพราะการเป็นผู้ที่รู้จักหา
และรู้จักเสพ”

หนูก็พยายามเหมือนกัน พยายามหาอาชีพให้คนที่เราดูแล ให้เค้ามีอาชีพ แต่หา ยังไม่ได้

เค้าต้องหาเอง เพราะเค้าเป็นคนที่จะทำอาชีพนั้น แล้วถ้าเค้าหาอะไรที่เค้าพอจะทำได้ เรายังสามารถสนับสนุนเค้าในตอนแรกเพื่อให้เค้าดูแลตัวเอง เราต้องดู ต้องอยู่ด้วยความรอบคอบ แม้ว่ากาปฏิบัติธรรมต้องเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งปัญญาในการที่จะรู้จักใช้ชีวิตอย่างไรกับคนที่อยู่ใกล้ตัวเราด้วย ไม่ใช่ตัวเราเท่านั้นนะลูก

ครับ

แล้วใช้เองจริง ๆ มากไหมจ๊ะ ไม่ค่อยได้ใช้ครับ ก่อนหน้าไปปฏิบัติธรรมเห็นอะไรหนูก็อยากได้ไปหมด อยากได้ก็ซื้อ หนูจะหมดไปกับการแต่งบ้าน กับเสื้อผ้าอาหารณ์แต่เดี๋ยวนี้...

แต่เดี๋ยวนี้ซื้อน้อยลง

น้อยลง เสื้อผ้า ๓-๔ เดือนซื้อที นอกจากต้องออกรายการแล้วเสื้อผ้าใส่ไม่ได้ ก็ต้องซื้อใหม่ (หัวเราะ)

สรุปแล้วก็คือการปฏิบัติธรรมทำให้เรารู้จักการจัดการตัวเรามากขึ้น แต่ยังไม่รู้ว่าจะพูดกับคนอื่นอย่างไรให้เค้าฟังตัวเองได้

ครับ สงสารเค้าไปหมด

ซึ่งเค้าก็ต้องรู้ว่าสิ่งเหล่านี้ได้มาอย่างไร แล้วเค้าก็ต้องต้องอยู่ในฐานะที่รู้ว่าสักวันหนึ่งก็ต้องไม่มีน้ำจืดคนนี่ แล้วทุกข์เรื่องอื่นล่ะจ๊ะ

ก็มีความทุกข์กับเพื่อนร่วมงานบ้าง อย่างเช่นให้เราทำงานในสิ่งที่เราไม่อยากจะทำ งานบางงานที่มีมันเกินไป เช่นเจ็บตัวเกินไปในความรู้สึกเรา เราขัดแย้งกับสิ่งที่เค้าอยากจะทำให้เราทำ แต่เราก็คงต้องทำ ก็เลยทุกข์

เราสื่อสารมัยลูก

หนูไม่ได้สื่อสาร

ถ้าจะให้แม่สังเกต แม้ว่าตรงจะเป็นคนจิตใจดี ซื่อเกรงใจคน แล้วก็เลยไม่สื่อสารในบางเรื่องที่เรารู้สึกว่าคุณก็ไม่ใช่หรือกนะ เหมือนไม่รู้ว่าสื่อสารอย่างไรให้เค้าเข้าใจ

กับคนที่เค้าไม่มีธรรมะหรือกับคนที่เค้าอึดใจเยอะ ๆ หนูก็ไม่กล้าไปบอกกับเค้า เพราะถ้าบอกไปแล้วเค้ารู้สึกไม่ดี หนูก็ไม่รู้ว่าอะไรมันจะเกิดขึ้นกับหนูอีก มันจะหนักขึ้นมัย หนูก็เลย...ไม่เป็นไรดีกว่าเดี๋ยวมันก็ผ่านไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป คิดอย่างนี้

แต่ถ้าเป็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปแบบลมตัวเองไปเรื่อย ๆ เหมือนเก็บลูกกระเบิดไว้ เก็บกดไว้ มันก็ไม่

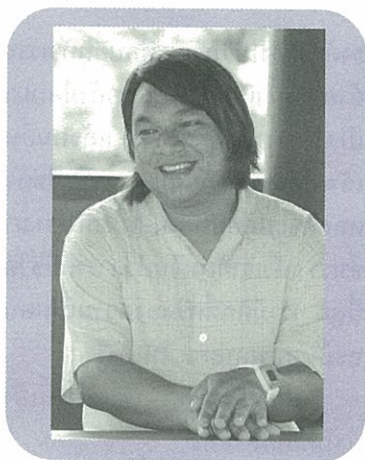
ได้คลี่คลายนะลูก มันเป็นการคิด
ปลอบโยนตัวเองว่า เออ ! มันเกิด
ตั้งอยู่ดับไป แต่ว่าใจของเราไม่ได้โล่ง
โปร่ง เบากับสิ่งที่เราคิด อย่างนี้เค้า
เรียกว่ากลบถูกระเบิด วันหนึ่งมันอาจ
จะบึ้มขึ้นมาเพราะเราผูกมัดเจ้าเงื่อน
ปมอันนี้อยู่เรื่อย ๆ ทางที่ดีหนุดต้อง
เปิดเผย แต่อย่าเปิดเผยแบบสร้าง
ความขัดแย้ง ให้เปิดเผยให้รู้ความ
จริงที่เราคิดที่เรารู้สึก การสื่อสารเป็น
เรื่องจำเป็นนะลูก เพราะถ้าหนูไม่พูด
ออกไปหนูก็ทุกข์ ทุกข์ทั้งกาย ทุกข์
ทั้งใจ แม่ถามหน่อย ที่หนูไม่พูด
เพราะหนูกลัวเค้าจะไม่ให้หนูทำหรือ
เปล่าลูก

ไม่ใช่ครับ แต่กลัวว่าเค้าอาจจะ
มองว่าหนูเป็นคนเรื่องมาก

นั่นเราก็อ่าพูดแบบที่เรื่องมาก
สิ แต่เหมือนเรากำลังเปิดเผยความ
ทุกข์ของเราแล้วถ้าไม่รู้จะพูดอย่างไร
ก็ใช้ความมีอารมณ์ขันของเราบอก
เขาสิลูกทำไมคนที่ทำให้คนอื่นหัวเราะ
ได้ต้องร้องไห้ละ ไซ้มัย ทำไมตรง
ต้องร้องไห้ในขณะที่คนอื่นหัวเราะเรา
ละ

ทำไมเศร้าจัง (เสียงเครือ)

ไซ้มัยละลูก คนดูการแสดงเค้า
ได้หัวเราะ แต่ใครจะรู้ว่าคนอย่างง



“ทำไม
คนที่ทำให้คนอื่น
หัวเราะได้
ต้องร้องไห้ละ
ไซ้มัย
ทำไมตรงต้องร้องไห้
ในขณะที่คนอื่น
หัวเราะเราละ”

รงต้องร้องไห้ในขณะที่คนอื่นหัวเราะ
ถ้าอย่างนี้ แม่จะกรุณาเลยถ้ามีคนมา
เปิดเผยความทุกข์ให้ฟัง แล้วคนอื่น
เค้าจะต่างอะไรกับแม่ล่ะ เราไม่ใช่ตัว
ตลกที่จะปล่อยให้คนอื่นมาทำเรา มา
ซ้ำเรา แล้วเราต้องเจ็บปวด เราก็มีชีวิต
นี้ลูก เรามีศักดิ์ศรีของความเป็นคน
ฉะนั้นหนูพูดเถอะ ให้เค้ารู้

หนูไม่กล้าพูด แต่เดี๋ยวนี้เค้า
คงไม่ค่อยทำแล้ว

ปลอบใจตัวเองอีกแล้ว

หนูคิดในแง่ว่า ถ้าเราไปเปลี่ยน
คนอื่นไม่ได้ เราเปลี่ยนมุมมองของ
ตัวเองน่าจะดีกว่า

แล้วหนูเปลี่ยนมุมมองอย่างไร
หนูก็คิดว่าถ้าเจ็บ เดียวมันก็
หายเจ็บ ถ้าทุกข์ เดียวมันก็หายทุกข์

จริง ไม่ผิดเลย แต่ไม่ถูกต้อง
โดยธรรม การปล่อยให้คนอื่นรังแก
โดยที่เค้าไม่รู้ว่าเป็นเค้ากำลังรังแกเราการ
ปล่อยให้คนอื่นทำในสิ่งที่ไม่รู้แล้ว
เราเจ็บปวด แม้ว่าจริงปฏิบัติธรรม
บรรลุได้ระดับหนึ่งแล้ว คือไม่เจ็บใจ
แต่เราก็ต้องสื่อสารให้คนที่ไม่รู้รู้ ให้
เค้ารู้ว่านี่เราเจ็บนะ แล้วที่นั่นร้องไห้
อยู่ขณะนี้ ใจก็เจ็บด้วยนะ ที่เค้าทำ
กับเรา มันจบไปแล้วตอนนั้น เจ็บกาย
มันหายไปนานแล้ว แต่เจ็บใจมันยัง

อยู่ อย่างนั้นเค้าเรียกปลอบ ปลอบ
อย่างนั้นเค้าเรียกกลบทุกซ์ กลบไป
ก่อน ไม่เป็นไร พอทนได้ อย่างดีเรา
ก็แค่อดทน แต่มันจะไม่เกิดการ
เปลี่ยนแปลงซึ่งจะเป็นอันตงส์ของ
กุศลอย่างหนึ่ง พี่คงไม่ต้องทำอะไร
ทำกุศลก็คือทำสิ่งนี้ให้ปรากฏขึ้นโดย
ที่ไม่มีจิตที่มีความพยายาม ไม่มีจิต
ที่อาฆาต ไม่มีจิตที่กลัว แต่ควรพูด
ให้คนอื่นรับรู้ พี่คงเป็นคนขี้ใจน้อย
ไหมเนีย

มากครับ (ตอบพลาถยัม) คน
อื่นอาจจะมองว่ามันดูเป็นเรื่องเล็ก ๆ
แต่หนูขี้ใจน้อย เลยดูเป็นเรื่องใหญ่
หรือเปล่า อีกอย่างที่ไม่กล้าพูดก็
เพราะหนูกลัวหนูจะร้องไห้ก่อน

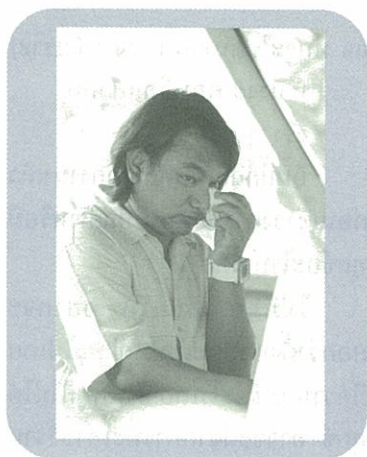
ถ้าร้องไห้จะยิ่งดีใหญ่ เพราะ
เค้าจะได้รู้ว่าเราเป็นคนที่จิตใจหวน
ไหวเรื่องนี้จริง ๆ ถ้าเราร้องไห้ คนอื่น
เค้าจะมาหาว่าเราดัดจริตหรือลูก นี่ไง
ที่พี่คงร้องไห้อยู่ตอนนี้ แม้มันไม่เห็น
ว่าเป็นการดัดจริตนี้ แต่มันเจ็บที่ใจ
จริง ๆ มันเหมือนเราก็ก๊ว ๆ นะ แต่
ต้องเอาหัวเข้าไปในปากกระเซ้ เอา
น้ำ ! แล้วแม่จะคอยฟังว่าเมื่อไหร่จะ
กล้าบอก

ดูสิ แทนที่จะสนทนาเรื่อง
สนุกกับคุณแม่ แต่กลับเศร้าทุกเรื่อง

ทำไมชีวิตถึงเศร้าขนาดนี้

ทำไมชีวิตเศร้าขนาดนี้...ชีวิตไม่เศร้า ที่จริงชีวิตไม่เศร้า แต่ถ้าคิดกับชีวิตแล้วใจเศร้า แสดงว่าคิดผิด ถ้ามองชีวิต ถึงแม้บางทีมันหดหู่ ยาก ไร้ ดูเหมือนคิดมาก แต่คิดถูก ไรท์ ทุกข์ยังไม่เศร้าเลย ก็ทุกข์แค่กาย แต่ไม่ทุกข์ใจ ชีวิตมันมี ๒ ทุกข์ ทุกข์กายกับทุกข์ใจ ยกตัวอย่าง ถ้าเค้าเตะเรา เราทุกข์กาย แต่ถ้าทำเราน้อยใจ เนี่ย เราทุกข์ใจ เพราะฉะนั้น อย่าเก็บพูดไปเลย อย่าให้ทุกข์ใจ ระวังจะเป็นคนที่เก็บนะ แม่กลัวว่าถ้าวันหนึ่งเก็บไม่ไหวมันจะเกิดการทำร้ายตัวเอง พอถึงเวลานั้น คนที่อดทนมาตลอด คนที่ดีมาทั้งชีวิตทำไมถึงต้องจับเจ้า อยู่กับความทุกข์กระทั่งมันไม่อยากจะอยู่แล้ว ไม่ได้ ต้องไม่เก็บ ไชยคุณแจ ดอกนี้ก่อน เปิดเผย อย่าเก็บอะไรไว้ในลิ้นชัก ในหลืบของใจมากเกินไป แล้วอย่าแกล้งซ่อนเร้นมันโดยใช้เสียงหัวเราะของเราปิดบังไม่ให้คนอื่นรู้ใจเรา แล้วก็ให้เค้าสนุกไปวัน ๆ ความทุกข์ที่กักกร่อนอยู่ในใจของเรามาก ๆ มันเหมือนเราอยู่อย่างตายทั้งเป็นคนที่อยู่อย่างตายทั้งเป็นนั่นน่าสงสารมาก

เดี๋ยวหนูจะบอก หนูจะไขกุญ-



“ทำไมชีวิตเศร้าขนาดนี้
...ชีวิตไม่เศร้า
ที่จริงชีวิตไม่เศร้า
แต่ถ้าคิดกับชีวิต
แล้วใจเศร้า
แสดงว่าคิดผิด”

แจ หุ่นจะไขลึนซั๊กนั้เอง (หัวเราะ)

หัวเราะ กลบอีกแล้วลูก

จริง ๆ ครับ

อันนี้ก็คือเป็นทุกข์จากงานแล้ว ก่อนเข้าวงการละลูก มีปัญหาหรือมีทุกข์อะไรบ้างมั๊ย

ไม่มีทุกข์เลยครับ อยากจะบอกว่าตั้งแต่ตั้บน้อยคู้มใหญ่หนูไม่เคยมีความทุกข์อะไรเลย บ้านหนูก็ไม่ได้ทุกข์ อาจจะมีจากการทะเลาะวิวาทบาดหมางของคนในครอบครัวบ้าง เวลาที่พ่อตีแม่แล้ว ทุกข์บ้าง เวลาพ่อตีแม่แล้วแล้วขาดสติไปทะเลาะกับแม่ อันนี้ก็เป็นความทุกข์ในวัยเด็ก แต่มันก็ไม่ไ้ทุกข์มากนัก ไม่ได้อยู่ในใจ หรือทุกข์กับความยากจนตอนเด็ก ๆ...เราอยากมี เรากั้ต้องทำงาน มันก็เป็นวัฎจักร หนูก็ไม่ได้ทุกข์ไปกับมัน มันไม่เคยมีทุกข์อะไรที่มันจะหนักหนาสาหัสเท่ากั้บตอนที่เข้าวงการบันเทิงแล้ว แล้วก็รู้สึกว้าทำไมทุกข์มันเยอะขึ้น ๆ พอเราเป็นหัวหน้าครอบครัว พอภาระเยอะขึ้น ทุกข์ก็มากขึ้นตามลำดับ หน้าที่มันเยอะขึ้น หน้าที่ของการเป็นนักแสดง หน้าที่ของการเป็นลูก หน้าที่ของการเป็นหัวหน้าครอบครัว มันเยอะขึ้น แล้วแต่ละอัน ๆ มันก็เลยหล่อหลอมเป็น

ทุกข์...

ที่มากขึ้น

ใช้ครับ ตอนเด็ก ๆ ตอนที่ยังไม่ไ้ได้เข้าวงการ ก็เลยไม่เคยทุกข์ไปกับมันมากมาย คือมันเป็นความทุกข์ประจำวัน ไม่ใช่ความทุกข์ที่เกิดจากการรับผิดชอบคนมากขึ้น ยิ่งมีบทบาทและความสำเร็จมาก ก็ยิ่งต้องรับผิดชอบมาก ทั้งเรื่องงาน เรื่องแม่ เรื่องพี่ เรื่องหลาน แล้วก็ยังมีเรื่องจิตใจกับเพื่อนร่วมงาน บางทีมันก็เลยแปลก คนเราเค้บออกกันว้ายังสูง ยิ่งหนาว พอเราไ้ไ้เข้าไปเป็นหัวหน้าคน ความรับผิดชอบก็เยอะขึ้น ความทุกข์เรากั้จะเยอะขึ้น มุมมองเรากั้เลยต้องเปลี่ยน อะไรที่แต่ก่อนคิดว่าเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ มันก็จะไม่ใช่แล้ว เพราะก่อตัวรวมกันเป็นเรื่องใหญ่ไ้ แต่ว้าหนูก็โชคดีด้วย เดียวนี้หนูก็ปล่อยวางไ้มากขึ้น ถึงมันจะไม่ได้ทั้งหมด ถามว้าปฏิบัติธรรมแล้วหายทุกข์มั๊ย ไม่หายทุกข์ แต่หนูก็อยู่กับทุกข์ไ้ อยู่กับมันไ้ได้อย่างไม่พุ่มพวย ไม่ทรมานทรมาย ไม่วิตบ้บม อยู่กับมันไ้ อย่างมีสติบ้าง ไม่มีสติบ้าง ก็อยู่ในขั้นที่เรปฏิบัติไปเรียนรู้ไป

หมายความว่าตอนนี้ที่ตรงกั้ไ้เห็นว่า การเข้ามาสนใจการปฏิบัติ

ธรรมทำให้เราอยู่กับทุกซีได้อย่างเป็น
สุขมากขึ้น

ใช่ครับ มีทุกซี แต่ไม่ทรมทุราย
กับทุกซี

ตอนนี้อายุเท่าไรแล้วลูก

๓๐ แก่ ๆ แล้วครับ หนูเข้า
วงการตอนอายุมากแล้ว ๓๐ กว่า ๆ

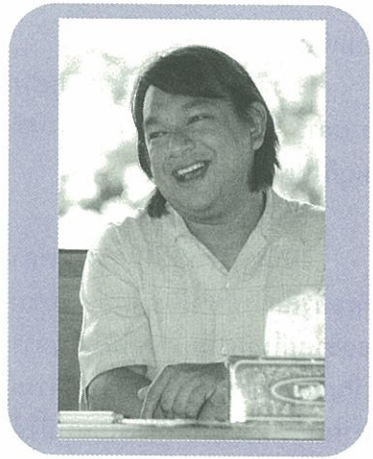
แล้วนอกจากงานแสดง ตรง
ทำอะไรอยู่บ้างจ๊ะ

ก็เคยมีธุรกิจส่วนตัวเล็ก ๆ ครับ
คุณแม่ แล้วถ้ามีเวลาว่างหนูก็ชอบ
ที่จะไปให้ธรรมะเป็นทาน งานกุศล
ชอบมาก เพราะอย่างน้อย ๆ อาจ
จะเป็นช่วงที่มีชื่อเสียงระยะสุดท้าย
(หัวเราะ) แต่มันก็ยังได้ทำกุศล ที่
ผ่าน ๆ มาเราก็ไม่ได้สังเกตเห็นในจุดจุด
นี้ ก็คิดแค่ว่าเราประกอบสัมมาอาชีพ
ของเราเรื่อยไป แต่จริง ๆ พอมาเริ่ม
ปฏิบัติธรรม เราก็เลยรู้อย่างน้อย ๆ
การเป็นนักแสดงก็ช่วยให้เราได้ให้
ธรรมะเป็นทานกับคนโน้นคนนี้เยอะ
มาก

แล้วไปให้ที่ไหนบ้างล่ะลูก

ส่วนใหญ่หนูก็จะไปเป็นผู้ช่วย
วิทยากรให้กับเด็กที่ไปปฏิบัติวิปัสนา-
กรรมฐานที่วัดผาณิตาราม แล้วก็ไป
ตามมหาวิทยาลัยบ้าง

แล้วไปพูดกับใคร หรือไปพูด



“ถามว่าปฏิบัติธรรมแล้ว
หายทุกซีมั๊ย
ไม่หายทุกซี
แต่หนูก็อยู่กับทุกซีได้
อยู่กับมันได้อย่างไม่พุ่มพวย
ไม่ทรมทุราย
ไม่วิตบี้ม
อยู่กับมันได้อย่างมีสติบ้าง
ไม่มีสติบ้าง
ก็อยู่ในขั้นที่เราปฏิบัติไป
เรียนรู้ไป”

คนเดียวเลย

บางทีก็ไปเป็นหมู่คณะ อย่าง
รายการ ‘ธรรมะในใจ’ สัจจร บางที
หนูก็ไปพูดคนเดียว

ไปที่ไหนกันมาบ้าง

ไปที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพมา
ก็เลยรู้สึกว่ามันเป็นประโยชน์
และหนูก็เลยรู้สึกภาคภูมิใจในการ
เป็นนักแสดงของหนูว่ามันก็สามารถ
ถ่ายทอดความเป็นประโยชน์นี้ได้
เคยมีคนโทร.มาหาหนูเพื่อที่จะขอ
เบอร์วัดบ้าง เวลาที่มีเรื่องทุกอย่างอะไรให้
หนูแก้ปัญหาคลายทุกข์ หนูก็เลยได้
ตอบคำถาม มันก็เลยรู้สึกดี แล้วก็อิม
แอมกับบุญกุศล

ได้ทำกุศล คือไม่ต้องไปหาเงิน
อย่างเดียวเพื่อเอาเงินไปทำบุญละ
ได้ทำกุศล เอาตัวเราเนี่ยแหละเป็นกุศล
ที่ดี ดีลูก อันนี้ก็เป็นประเด็นที่ดี เป็น
นักแสดงที่ใช้การมีชื่อเสียงไปทำกุศล
เวลาพูดธรรมะกับเด็กจริง ๆ ตก
มัยลูก ไหนลองซิ พูดธรรมะซักตอน
ซิ สมมุติว่าแม่เป็นเด็ก

หนูก็ไปเล่าเรื่องสนุกสนานที่
เล่าประสบการณ์ซึ่งเอาธรรมะเข้าไป
อิงได้ ก็มีอยู่เรื่องที่เล่าแล้วได้เสียง
ฮาตลอด คือเรื่องการมาปฏิบัติธรรม
ตอนปฏิบัติธรรมแรก ๆ หนูสงสัย

ว่าปฏิบัติธรรมแล้วห้ามพูด ห้ามคุย
ห้ามมีเสียงอะไรเลยหรือ แล้วถ้าเกิด
เราพยายลม เราจะทำยังไง เด็ก ๆ ก็
ซำกั้น

แล้วก็ก็มีเรื่องโทรศัพท์มือถือ
ตกส้วม เรื่องมันเป็นอย่างนี้ คือคน
เราเวลาใหม่ของใหม่เข้ามาในชีวิต ก็จะมี
ดีใจ รถใหม่ เสื้อใหม่ อะไรที่มันเป็น
ของใหม่ อันนี้ของของฉัน ฉันรักมัน
เหลือเกิน วันนั้นหนูได้มือถือใหม่มา
ตอนเข้าห้องน้ำ หนูก็เอามือถืออวางไว้
บนตัก แล้วก็นั่งอ่านหนังสือพิมพ์
อ่าน ๆ ไปก็ด่างขาโดยไม่รู้ตัว มีเสียง
ของตกส้วม ก็ยังไม่สำนึก นึกว่ามีใคร
มาแอบดูหนู หนูก็ เอ๊ะ! ใครมาแอบ
ดูวะ หันซ้ายหันขวาดู ก็ไม่มี ก็ยังไม่
สำนึกอีก อ่านหนังสือต่อจนไฟมัน
ชอร์ต มันก็เลยสว่างเป็นแสงสีฟ้า
วาว...วาวอยู่ในชักโครก ก็ตกใจ แต่
ยังไม่นึกว่าเป็นมือถือ นึกว่าเป็นพวก
หิ้งห้อยมาต่อยกัน หนูก็ลุกขึ้น พอลุก
ขึ้นได้ก็ เอ๊ะ ! มันไม่ใช่หิ้งห้อยแล้ว
สิ สิ่ง que เห็นก็คือของที่เรารักมากเพิ่ง
ได้มา มันลงไปนอนอยู่กับของที่เรา
ไม่รักมันแล้ว อะไรประมาณนี้

แล้วตอนจบเป็นยังไงจ๊ะ

เด็ก ๆ ก็จะถามว่า แล้วที่ธง
ธงทำยังไงคะหนูก็สติมาชิครับคราวนี้

แต่จะหยิบก็ไม่กล้าหยิบ ก็เลยใช้เท้าของเราหนีบสายชำระแล้วกดไปที่มือถือ เพื่อที่จะยันมันไว้ข้าง ๆ ชักโครก เราจะได้กดน้ำเพื่อระบายออกไปบ้าง แต่หารู้ไม่ พอกดชักโครกปุ๊บ มือถือมันใจร้อนกว่า เพราะมันมีน้ำหนัก มันลงพรวดเลยนะ หนูก็เลยต้องคว้าเดี๋ยวนั้น คว้าแล้วก็เอมาล้างทำความสะอาด ก็เล่าเรื่องนี้ให้เด็กฟัง แล้วบอกว่า...จำไว้ ถ้ามันมาเป็นของของเราแล้วจะนำมาซึ่งความทุกข์แน่นอน ทุกสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะทุกข์เพราะมันหาย ทุกข์เพราะมันจะเสื่อมสภาพ แล้วก็เปรียบเทียบให้เด็ก ๆ ฟังว่ามันก็เหมือนเกม เวลาเด็กอยากจะได้ ก็เป็นทุกข์ พอได้มาก็เป็นทุกข์ที่ต้องมีการรักษา พอมันเก่า ก็ทุกข์ในการเบื่อนำมัน เห็นมัย แล้วเรายังอยากจะได้อะไรกันอยู่อีก อย่างนี้เป็นต้นครับคุณแม่

เวลาเล่าอย่างนี้จริงจะอึดหนักบ้านแจ่งเลยนะลูก

(หัวเราะ) แล้วก็มืออยู่ครั้งนึง หนูกลับไปหาครูที่โรงเรียนเก่าตอนชั้นประถมฯ ที่จังหวัดโคราช เรื่องนี้หนูเล่าเพื่อจะบอกว่าถ้าผิดศีลข้อ ๕ มันไม่ใช่อะไร ระหว่างที่หนูเดินเข้าไปในโรงเรียน หนูก็เจอลูกภารโรงคนหนึ่ง



“หนูสงสัยว่า
ปฏิบัติธรรมแล้ว

ห้ามพูด

ห้ามคุย

ห้ามมีเสียงอะไรเลยหรือ

แล้วถ้าเกิดเราพยายลม

เราจะทำยังไง”

เค้าถามว่า คุณตรงงมาหาใคร หนูก็บอกว่ามาหาอาจารย์ประจำชั้นครับ เค้าก็ถามว่า “คุณตรงงเรียนที่นี่หรือครับ อาจารย์ชื่ออะไรครับ” อาจารย์ถูกจันทร์ ลุงการโรงก็บอก “อ้อ ! แกเสียชีวิตแล้วครับ” อาจารย์สวาทละครับ “อาจารย์สวาทก็เสียชีวิตแล้วครับ” เฮ้ ! แล้วหนูจะมาหาอาจารย์อะไรดีละ เพราะหนูจำได้แค่ ๒ คน นั้น ลุงการโรงก็เลยถามว่า “คุณตรงงจบไปตอน พ.ศ. อะไรครับ” หนูก็เลยบอกหนูจบประมาณ ปี ๒๕๒๖-๒๕๒๗ หนูไม่แน่ใจ ลุงการโรงก็เลยบอก “อ้อ ! คุณตรงงก็เป็นรุ่นน้องพีลี” โปรดสังเกต ตอนนีัสรรพนามจากลุงเป็นพี่แล้ว แล้วลุงการโรงก็ถามต่อว่า “แล้วตอนคุณตรงงเรียนใครเป็นประธานนักเรียน” หนูตอบทันทีเนื่องจากจำได้แม่น เพราะประธานนักเรียนหล่อมมาก หนูเคยแอบปิ้งเค้าตอนเด็ก ๆ “ประธานนักเรียนชื่อสุดเขตครับ” พี่เค้าว่าไงรู้มั๊ย “ถ้าสุดเขต ก็รุ่นเดียวกับพีลี” หนูก็เลยถาม เดียวก่อน...ที่อยู่ทับอะไร เค้าบอกทับ ๑ ซึ่งมันคือห้องหนู หนูก็...แล้วพี่ชื่ออะไร “พี่ชื่อสังพร” หนูก็...อ้าว ! ไอ้สัง คือเป็นเพื่อนกันไงสนิทกันมาก แต่หนูจำเค้าไม่ได้ เค้า

แก่มาแล้วเค้าก็แก่เพราะเค้าดื่มสุราเพราะผิดศีล ข้อ ๕ เลยทำให้เค้าแก่ได้ขนาดนี้ จนต้องเรียกเค้าว่าลุง พอเล่าให้เด็ก ๆ ฟัง เขาก็จะซำกัน เป็นธรรมชาติ

งั้นวันหลังจะชวนมาคุยที่นี้บ้างก็ได้ทำประโยชน์แล้วละ รู้จักของตัวเองแล้วละว่าเราทำได้ดี และทำกับใคร การมีโอกาสนี้จะได้ทำอย่างนี้ให้ต่อเนื่องเท่ากับเป็นการทดแทนสิ่งที่เราได้จากสังคม เราได้ความรักจากประชาชน เราได้ความรักจากสังคมเราก็คือสิ่งที่เป็นประโยชน์คืนแก่สังคม เค้าบอกว่า การให้ธรรมะเป็นทานชนะการให้ทั้งปวง เพราะฉะนั้นการไปอย่างนี้ก็มีสิ่งทีชนะใจของตัวเอง ตอนไปทำอย่างนี้มันไม่มีกิเลส มันก็ให้อย่างมีความสุขที่ได้ให้ แล้วถ้าแม่ถามว่าทุกวันนี้ความสุขของตรงงคืออะไร หนูจะตอบว่าอย่างไรจะ

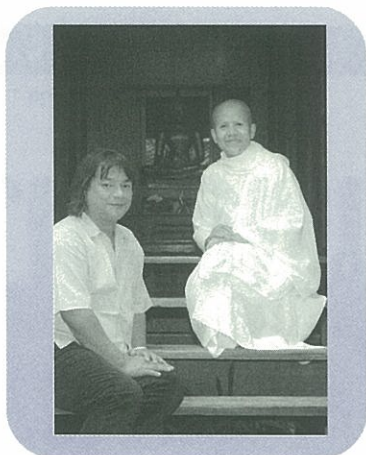
หนูคิดว่าชีวิตก็มีความสุขอยู่แล้ว ถ้ามันไม่มีทุกข์นะ เพราะว่าในชีวิตของคนเราทุกข์มันมีมามี มันก็มีมา แต่มันไม่ได้มีมาในทุกขณะจิต ไอ้ช่วงที่มันไม่ทุกข์ มันก็สุขแล้ว ทุกข์มันมาไม่ถึงเรา นั่นก็คือความสุขแล้ว อย่างเช่นที่คุณแม่ถามหนูมาอย่างนี้แล้วหนูระลึกไว้ในตอนนั้น หนูก็เกิด

ทุกข์ แต่ในขณะนั้นที่คุณแม่ยังไม่
ได้ถาม หนูก็เป็นสุข ณ ปัจจุบันนี้ที่
ไม่ได้ตอบคำถาม หรือไม่ได้มีสิ่งใด
มาให้หวั่นถึงสิ่งต่าง ๆ มันก็มีสุข
จริง ๆ แล้วสุขมันมีอยู่ สุขมากกว่า
ทุกข์

คือเวลาที่ไม่ทุกข์นั้นแหละสุข
แล้วจริงๆเป็นคนทุกข์น้อยใจ ถึงสุข
เยอะ

ใช่ หนูเป็นคนทุกข์น้อย หนูถึง
บอกตั้งแต่ต้นแล้วว่าหนูเป็นคนสนุก
กับชีวิตตั้งแต่เด็ก ๆ มาทุกข์ตอนเข้า
วงการแล้ว มาทุกข์ตอนเป็นหัวหน้า
ครอบครัวนี้แหละ เพราะความรับผิดชอบ
สูง นี่แหละคือทุกข์ ฉะนั้นคนที่
ไขว่คว้าอยากจะได้ตำแหน่งหน้าที่
สูง ๆ อยากจะได้อำนาจบารมีอย่าง
เหลือเกินนั้น คุณหาว่าไม่ว่านั่นแหละ
คือความทุกข์อย่างใหญ่หลวง จะเอา
ไปทำไม ไม่มีภาระ ไม่มีหน้าที่ก็ได้อยู่
แล้ว...

เพราะยิ่งสูงยิ่งหนาว



“ในชีวิตของคนเรา
ทุกข์มันมีมามาก
มันก็มีมา
แต่มันไม่ได้มีมา
ในทุกขณะจิต
ไ้ช่วงที่มันไม่ทุกข์
มันก็สุขแล้ว
ทุกข์มันมาไม่ถึงเรา
นั่นก็คือความสุขแล้ว”

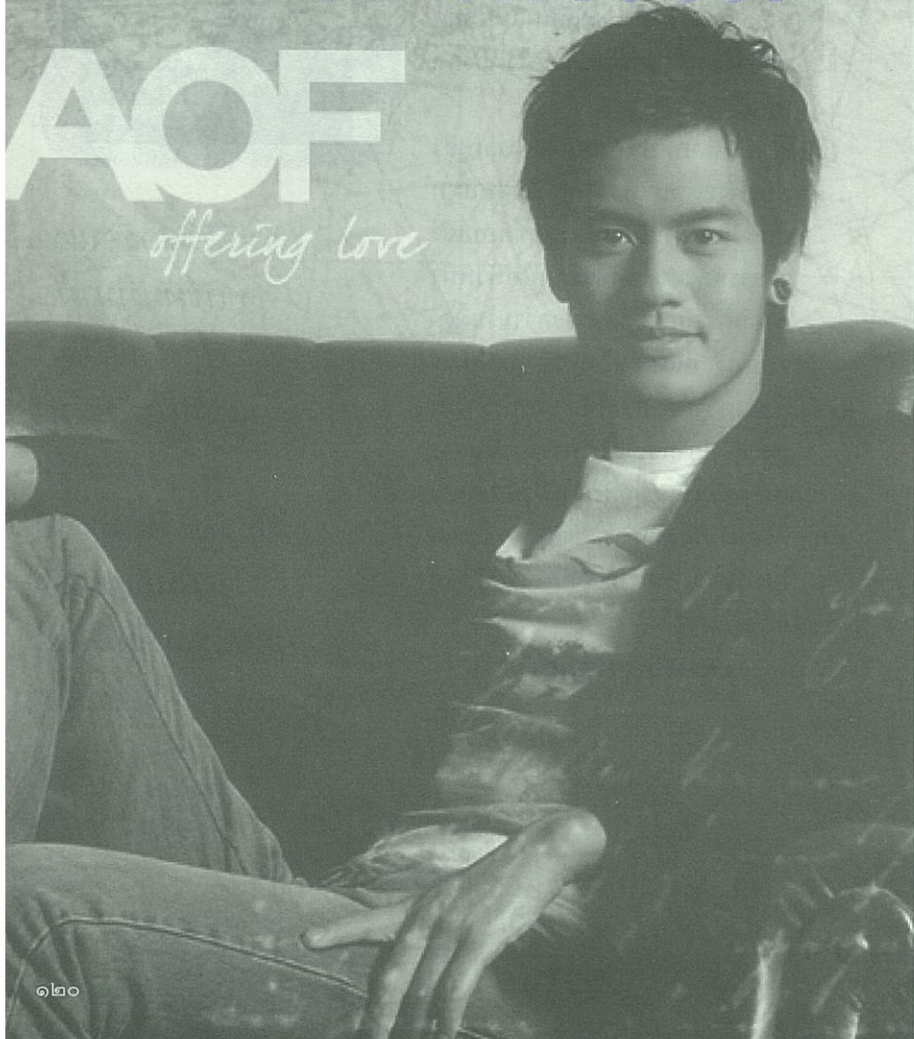
หมั่นคอยดูแลและรักษา 'หัวใจ'

“ ดีเจอ้อย นภาพร ไกรวิทย์วารีกุล ”

เพลงฆาตกรรม

AOF

offering love



“เพลงฆ่าคนได้มัย”

มีคนถามขึ้นมาในวันหนึ่ง

“อะไรก็ฆ่าเราได้ค่ะถ้าเรายอม”

อันนี้ตอบในฐานะดีเจมาตกรคนหนึ่งซึ่งเปิดเพลงฆ่ากันทุกเย็นที่ ‘green wave’ ด้วยความไม่ได้ตั้งใจจริง ๆ ค่ะ

และที่บอกได้อีกอย่างก็คือ...

เพลงช้าที่เพราะที่สุด คือเพลงที่ตรงชีวิตเรามากที่สุด บางเพลงฟังก็ทีก็เพราะขึ้นปกติ แต่ถ้าช่วงอกหัก เพลงเพลงเดียวกันนั้นจะฟังเพราะมากขึ้นเทพ คนเศร้า ๆ หลายคนเลยชอบฟังเพลงเศร้าให้กระหน่ำซ้ำเติมหัวใจเข้าไป และก็ไม่ใช่ชอกกันเพลงเดียวกันนะ ถ้าได้เพลงเศร้าชุดใหญ่ คอมโบ้เซ็ด จะยิ่งปลาบปล้ำ เสพสุขกับเพลงเศร้ากันแทบคลานค่ะ

ถ้าเราสามารถหาเจอว่าเพลงเศร้าเพลงไหนตรงกับชีวิตเรามากที่สุดได้ละก็ แปลว่าเราไม่ได้เศร้าอยู่คนเดียว คงมีใครสักคนที่เคยร้องให้กับเพลงนี้เหมือนเรา และไม่แน่ว่าป่านนี้คนคนนั้นอาจจะเฉย ๆ กับเพลงนี้ไปแล้ว เราก็คงไม่ต่างกัน บางเพลงถ้าฟังตอนบาดเจ็บ โอ้โฮ...น้ำตาไหลอย่างกับไขก็อก ครั้นพอเวลาผ่านไป เพลงนี้อาจจะเป็นแค่เพลงหนึ่งที่เรา

ร้องตามได้ และเล่าให้เพื่อนฟังซ้ำ ๆ ว่า

“แแกเชื่อมัย ลันเคยร้องให้กับเพลงนี้”

เพลงยังคงเป็นเพลงเดิม คนร้องคนเดิม แต่อารมณ์กับความรู้สึกของคนฟังต่างหากที่เปลี่ยนไป

เปิดเพลงไทยมาก็หลายร้อยหลายพันเพลง ล่าสุดนี้มีเพลงไทยเพลงหนึ่งตกเป็นข่าวใหญ่ลงหนังสือพิมพ์อยู่หลายวัน คือเพลงของ **น้องออฟ ปองศักดิ์** ในอัลบั้มชุดล่าสุด Offering Love นี่แหละค่ะ ชื่อเพลง ‘**แทงข้างหลังทะลุถึงหัวใจ**’ เพลงที่มีหลายฝ่ายออกมาแสดงความห่วงใยพร้อมตั้งข้อหาว่าเพลงนี้อาจทำให้คนฟังฆ่าตัวตายได้ ด้วยเนื้อเพลงที่จี๋หัวใจ และออฟพร้อมดีจนห้ามคนฟังอินไปตามเพลงไม่ได้ เริ่มว่ากันรุนแรงถึงขั้นอยากให้เพลงดังชะงะจนไม่รับผิดชอบต่อสังคม ว่ากันไปนู่น ถึงขนาดมีคนเสนอว่าอยากให้มีการจัดเรตของเพลงเหมือนจัดเรตรายการทีวี เรื่องเริ่มใหญ่ไปเรื่อย ๆ หลังจากเรื่องแฉับแว๊วกลายเป็นเรื่องใหญ่ระดับชาติมาก่อนหน้านี้ บ้างก็แสดงอาการรู้เอะและทำเหมือนรู้ทันไปทุกเรื่อง บอกว่านี่คือรูปแบบการโปรโมตเพลงอีก

อย่างหนึ่ง

มีอีกเยอะค่ะ แสดงความคิดเห็นกันได้อิสระ ตามประสาประเทศประชาธิปไตยลูกผสม

พีนัม สีฟ้า คนเขียนเพลงนี้เดือดเนื้อร้อนใจ โทรมารักษาหลายครั้ง...มันแรงมากขนาดนั้นเลยหรือที่เขียนเพลงมาเป็น ๑๐ ปี ที่ไม่เคยมีเจตนาที่จะทำร้ายใครด้วยเพลงของตัวเอง และเพลงของสีฟ้าแต่ละเพลงที่พี่เขียน มันก็เป็นเพลงเศร้า ๆ เศร้ากว่าเพลงนี้ด้วยซ้ำ ทำไมเพลงนี้ถึงโดนดำ ฟังง...

หยิบเพลงนี้มาฟังอีกหลายครั้ง ในฐานะแฟนเพลงที่ชอบเนื้อเพลงของพีนัม สีฟ้า เปิดเพลงที่พี่เขียนมาหลายเพลง ‘แทงข้างหลังทะลุถึงหัวใจ’ คือเพลงเพราะมาก มากขนาดที่ต้องหยุดฟังทุกครั้ง แต่คำที่ทะลุหัวใจคนที่หวังประชากรโลกจะหยุดหายใจ น่าจะเป็นคำว่า ‘อยากตาย’ ที่อยู่ในเพลง

“ไม่ใช่นิยาย ไม่ใช่ละคร ที่ฉันมองเห็นอยู่นี้ ที่แท้มันคือความจริง คือคนสองคนที่บอกรักกัน และคนในนั้นหนึ่งคน...คือคนที่ฉันรักหมดหัวใจ

สิ่งที่เธอแสดง ทุก ๆ ถ้อยคำ

เหมือนเธอนั้นพูดกับฉัน แต่ผู้ชายคนนั้นมันไม่ใช่ฉัน

ฉันเหมือนคนไม่มีกำลัง และหมดแรงจะยืนจะลุกจะเดินไป

ฉันเหมือนคนกำลังจะตายที่ขาดอากาศจะหายใจ

ฉันเหมือนคนที่โดนเธอแทงข้างหลังแล้วมันทะลุถึงหัวใจ

เธอจะให้ฉันมีชีวิตต่อไปอย่างไร

ไม่มีอีกแล้วกับเธอ ไม่มีเหลือซักอย่าง อยากตาย

บทบาทของเธอ สิ่งที่เขาทำ ทุกตอนมันเหมือนตอกย้ำให้ฉันต้องเสียน้ำตา

ภาพที่คุ้นเคยที่ที่คุ้นตานั้นเสี่ยงที่เธอพูดจา ท่าทีเหล่านั้น ฉันไม่เคยลืม...

เสียใจ แค่ไหน ถ้าอยากรู้ บอกเธอได้คำเดียว...อยากตาย”

กรมสุขภาพจิตจึงรีบเอาข้อมูลประชาชนคนไทยที่อยากตายออกมาโชว์ว่า แต่ละปีมีคนอยากไปก่อนวัยอันควรมากมายสูงขึ้นทุกปี ผู้หญิงอยากตายมากกว่าผู้ชาย แต่คนที่ตายได้สมใจกลับเป็นผู้ชายมากกว่า ในสังคมยุคนี้มีเรื่องชวนอยากตายเยอะ

แล้ว เลยไม่อยากให้เพลงเป็นอีกหนึ่ง
สิ่งที่จุดประกายให้คนดำดิ่งลงสู่ความ
ซึมเศร้าเบื้องลึก ซึ่งก็เป็นเหตุเป็นผล
ที่เข้าใจได้ค่ะ

โลกนี้มันกลม บางคนอยู่ขอบ
ซ้าย บางคนอยู่ขอบขวา แต่ก็เป็นส่วน
หนึ่งของโลกใบเดียวกัน ขอแค่
ค่อย ๆ คุยกัน อย่าคิดว่าคนที่อยู่อีก
ขอบของโลกไม่รักโลกเท่ากับที่เรา
สังคมไทยควรมีคนคิดเยอะ ๆ คิด
มาก ๆ เอาไว้บ้างก็ดี บางคนรู้สึก
ว่าเพลงที่ออกมาร้องอยากแย่งแฟน
คนอื่นจะทำให้คนฟังอยากใช้สามี
ร่วมกับคนอื่นอย่างทันตาเห็น หรือ
เพลงที่มีคำว่าอยากตายจะทำให้คน
ฟังร่วมปลิดชีวิตตัวเองไปตามเพลง
แต่ก็ควรมีคนคินน้อย ๆ ประเภทฟัง
เพลงเถิด มันเพราะดี คนเราเจอเรื่อง
เครียดเรื่องอื่นมาเยอะแล้ว ร้องตาม
เพลงดัง ๆ ให้สบายใจ เพราะต่อให้
เปิดเพลง ‘รักกันไว้เถิด’ ทุกวัน ก็ยัง
เห็นฆ่ากันตายเกลื่อนในหน้าหนังสือ
พิมพ์

มีดคม ๆ ซักเล่ม บางคนใช้
ปอกผลไม้ป้อนคนที่เรารัก บางคน
ใช้มีดเล่มเดียวกันฆ่าตัวตายเพื่อประ-
ชดคนที่เรารัก ความผิดไม่ได้อยู่ที่มีด
ซะทั้งหมด

คนเรากลือกำเนิดมาจากความ
รักของพ่อแม่ ขอให้เติบโตมาด้วยความ
รักตัวเอง ฆ่าตัวตายเพื่อคนที่
ไม่รักเราแล้ว เพื่อมาทำร้ายหัวใจ
คนที่เรารัก มันคุ้มตรงไหน ถ้าวันไหน
หัวใจเราแข็งแรงพอ ไม่ร้องให้กับ
เพลงที่เราฟังอีกแล้ว เห็นคนรอบ ๆ
ตัวเหงานิ่ง ซึม กว่าที่เคยเป็น ลาม
เขาซึ่กนิต มีอะไรหรือเปล่า ไหวโซ่
มัย ประโยคง่าย ๆ สั้น ๆ สามารถ
ประคองหัวใจและชีวิตใคร ๆ มาได้
นักต่อนัก

ว่าจะโทร.ไปรายงานพี่น้อง สี่ฟ้า
เสียหน่อยว่าใน www.pantip.com
มีคนไปตั้งกระทู้ไว้ว่า มีใครที่ฟังเพลง
‘**แทงข้างหลังทะลุถึงหัวใจ**’ ของออฟ
แล้วอยากฆ่าตัวตายตามบ้าง ซึ่งก็มี
คนเข้าไปแสดงความเห็นกันอย่าง
สนุกสนาน

นี่แหละสังคมไทย ควรมีคนคิด
มาก ๆ อยู่ร่วมกันกับคนคินน้อย ๆ
แต่ที่ไม่ควรขาด...

คือคนช่างคิดค่ะ



who wanted to give back and support the war effort. So she and her friend Yvonne, another actress, set off with the army for a couple of weeks to entertain the soldiers.

One day, after performing to the troops, Sara and Yvonne were driving back to their hotel in a taxi during a monsoon storm when they suddenly found a group of street children huddled in the corner of the road, trying to find shelter from the pouring rain. Sara and Yvonne couldn't believe the sight that they were seeing. The children were shivering, barely clothed; they looked so frightened and alone.

The emotion the women felt for these children took over and they stopped the taxi, jumped out of the car and rushed over to try to help but when they got to the children they realized they didn't know what to do.

สำเร็จในฮอลลีวู้ด แต่เธอต้องการที่จะตอบแทนและสนับสนุนกองทัพเธอและเพื่อนนักแสดงอีกคนที่ชื่อ Yvonne จึงเดินทางไปประเทศญี่ปุ่นเพื่อปลอบขวัญทหารเป็นเวลา ๒-๓ สัปดาห์

วันหนึ่งหลังเสร็จสิ้นการแสดงระหว่างที่ Sara และ Yvonne นั่งแท็กซี่กลับบ้านที่พักท่ามกลางพายุฝน เธอทั้งสองเหลือบเห็นเด็กจรจัดกลุ่มหนึ่งพยายามหาที่หลบฝนอยู่ที่มุมถนน ทั้งสองแทบไม่เชื่อสายตาตัวเองว่ามีเด็กที่แทบจะเรียกได้ว่าตัวเปลือยเปล่ายืนหนาวสั่นอยู่ริมถนนเด็ก ๆ ดูหวาดกลัวและดูเหมือนว่าอยู่กันตามลำพัง



ความรู้อีกรู้สึกสงสารและเมตตาเด็กกลุ่มนี้ ทำให้ Sara และ Yvonne บอกให้แท็กซี่จอดและวิ่งลงไปเพื่อจะช่วยเหลือ แต่เมื่อไปถึงตัวเด็ก ๆ ทั้งสองก็คิดไม่ออกว่าจะช่วยเด็ก ๆ ได้อย่างไร สิ่งที่ทำในตอนแรก คือเอา

They gave the children their coats to shelter under but this was not enough and so, without thinking, they packed the children into their taxi and smuggled them back to their hotel. Once in the hotel room, they gave the children a hot bath and got them fed and dry.

When the army officer heard what Sara and Yvonne had done, he was furious. He instructed that they immediately take the children back where they found them. He told them that they were there to sing for the troops, not play Mother Theresa and to follow army orders. But Sara and Yvonne stood their ground. They fought to keep the children, saying that they couldn't let them go back on the streets; they had to find them a place to stay.

The two women walked around the town looking for

เสื้อผ้าดีดของพวกเธอคลุมเด็ก ๆ ไว้ แต่การช่วยเหลือเท่านั้นไม่เพียงพอ ทั้งคู่จึงตัดสินใจพาเด็ก ๆ ขึ้นรถแท็กซี่ และลักลอบเอาเด็กเข้าไปในโรงแรมด้วย เมื่อถึงห้องพัก เธอให้เด็กอาบน้ำอุ่น และสั่งอาหารมาให้ทาน



นายทหารในกองทัพไม่พอใจอย่างมากเมื่อทราบถึงสิ่งที่ Sara และ Yvonne ทำลงไป จึงออกคำสั่งให้ Sara และ Yvonne พาเด็กกลับไปปล่อยไว้ตรงที่ที่พบ พร้อมเตือนว่าเธอทั้งสองคนมาประเทศญี่ปุ่นเพื่อร้องเพลงปลอบขวัญทหาร ไม่ใช่มาเล่นบทบาทของแม่ซีเทเรซา และเมื่อทั้งคู่มากับกองทัพ ก็ต้องอยู่ในคำสั่งของกองทัพ แต่ Sara และ Yvonne ไม่ยอมแพ้เธอต่อสู้เพื่อที่จะดูแลเด็กต่อไป โดยอ้างว่าเธอไม่สามารถที่จะปล่อยเด็กไปอย่างอนาถาได้ และจำเป็นต้องหาที่พักพิงที่ปลอดภัยให้เด็กให้ได้ก่อน

Sara และ Yvonne ติดต่อ

neglected children by building villages for the children to live in; a safe home that is full of love. The children work with trained child abuse counselors. Some of these children have suffered horrific abuse, such as being buried alive or burned with cigarettes. As part of their therapy they take care of abused animals so they can learn to trust and love again. Sara and Yvonne have received a Nobel peace nomination for their dedicated work.

When asked what compelled Sara to help those children on that rainy day 50 years ago, she answered that it was God that led her to the children and it was God that had compelled her to fight on their behalf and it is God that has continued to guide her to dedicate her life to saving children today. Sara and Yvonne have no regrets about giving up their acting careers.

ช่วยเด็ก ๆ โดยการสร้างชุมชนที่เด็ก ๆ จะได้พักอาศัยในบ้านที่ปลอดภัยและเต็มไปด้วยความรักที่ปรึกษาหรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลเด็กที่ถูกทำร้ายจะช่วยฟื้นฟูสภาพทางจิตใจให้กับเด็ก ๆ หลายคนที่ถูกทำร้ายมาอย่างสาหัส ไม่ว่าจะเป็เด็กที่ถูกฝังทั้งเป็น หรือถูกจี้ด้วยบุหรี่ ส่วนหนึ่งของการฟื้นฟูทางด้านจิตใจคือให้เด็กดูแลสัตว์ที่ถูกทำร้ายบาดเจ็บหรือสัตว์ที่ป่วย ซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้เด็กรู้จักความรักและความไว้วางใจอีกครั้งหนึ่ง จากผลงานดังกล่าว Sara และ Yvonne ได้รับการเสนอชื่อเข้าชิงรางวัลโนเบลในสาขาสันติภาพด้วย



เมื่อมีคนถามว่า เมื่อ ๕๐ ปีที่แล้วเหตุใดหรืออะไรทำให้เธอรู้สึกว่าจะต้องช่วยเด็ก ๆ เหล่านั้น Sara ตอบว่า เธอเชื่อว่าพระเจ้าเป็นเจ้าของทรงนำทางให้เธอไปพบ ทรงดลบันดาลให้เธอต่อสู้เพื่อเด็ก ๆ และพระเจ้าเป็นเจ้าของที่ทรงนำทางให้เธออุทิศชีวิตเพื่อช่วยเหลือเด็ก ๆ ในโลก ทั้ง Sara และ Yvonne ไม่รู้สึกเสียใจเลยที่

They feel that seeing a child learning to smile again after being so badly abused is better than any Oscar or a lifetime of applause.

Sara's story reminded me of a quote that Mae Chee Sansanee once said *"Don't waste your life pondering past lives, it is the actions that you do today that are important."* There is no better example of this than Sara O'Meara's story. She is a great lesson to us all. We always think we have a plan for our lives. We want to be a singer, we want to be a wealthy soccer player or a famous actress but God sometimes has a greater plan for us that is even bigger than we have dreamed for ourselves; a plan that can bring us even greater happiness and joy. So next time you are walking down the street and you see someone that may be suffering, perhaps, like Sara and

เธอทิ้งชีวิตการเป็นดารา เธอคิดว่า การที่ได้เห็นเด็กที่เคยถูกทำร้ายอย่างสาหัสได้ยิ้มอีกครั้งเป็นรางวัลที่ยิ่งใหญ่กว่ารางวัลออสการ์ หรือเสียงปรบมือจากผู้ชมตลอดชีวิตการแสดงของเธอ



เรื่องของ Sara ทำให้ดิฉันนึกได้ถึงสิ่งที่แม่ซันสนีย์เคยพูดไว้ท่านบอกว่า *"อย่าเสียเวลานั่งคิดถึงเรื่องที่ผ่านมา สิ่งสำคัญคือสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ในปัจจุบันขณะ"* เรื่องของ Sara O'Meara ได้พิสูจน์สิ่งที่ท่านแม่ชี้พูดอย่างชัดเจน ชีวิตของ Sara เป็นบทเรียนสำหรับเราทุกคน เรามักคิดเสมอว่าเรามีแผนของชีวิตไว้แล้ว เราอยากเป็นนักร้อง อยากเป็นนักฟุตบอลที่ร่ำรวย หรืออยากเป็นดาราที่โด่งดัง แต่พระเจ้าเป็นเจ้าของแผนชีวิตที่ยิ่งใหญ่เกินกว่าที่เราจะคาดคิดสำหรับชีวิตของเราก็เป็นได้ ซึ่งแผนนั้นก็ย่อมเป็นแผนชีวิตที่จะทำให้เรามีความสุขและเบิกบาน เพราะฉะนั้นต่อไปถ้าท่านเดินไปตามถนน และเห็นใครสักคนที่กำลังทุกข์ บางที่ท่านอาจจะทำอย่างที่ Sara และ Yvonne

Yvonne, you should stop and see if there is anything you can do to help. You never know, it might not just be their life you are saving...

but they could also have been sent to save yours.

ทำก็ได้ คือหยุดดูว่าท่านจะช่วยอะไร คนคนนั้นได้บ้างหรือไม่ ไม่แน่นอน... บางทีสิ่งที่ท่านกำลังจะทำนั้นอาจไม่ได้เป็นเพียงแค่การช่วยชีวิตของคนผู้นั้น...

ทว่าอาจจะเป็นการช่วยชีวิตของท่านเองด้วยก็ได้

victoria holt

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

วิกตอเรีย โฮลท์

วิกตอเรีย โฮลท์ เป็นชาวอังกฤษโดยกำเนิด เธอเป็นผู้กำกับและผู้ผลิตสื่อทางโทรทัศน์ที่เน้นทางด้านจิตวิญญาณที่ฮอลลีวูด และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เธอเป็นทั้งผู้เขียนบทและผู้กำกับภาพยนตร์เรื่อง 'ก้าวอย่างแห่งปัญญา' ซึ่งเป็นชีวประวัติและผลงานของแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

ติดตามชมรายการ

'ธรรมสวัสดิ์'

โดย...

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

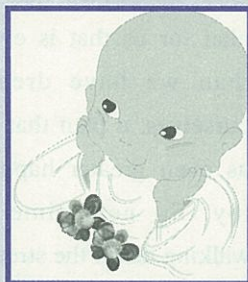
ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๖.๐๐-๑๖.๑๒ น.

ทาง...โมเดิร์นไนน์ทีวี

ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๖.๐๐ น. และ ๑๙.๐๐ น.

ทาง H Plus Channel

๑๓๒



๒ ๘ ทันตาเห็น !

ฉันมีโอกาสกลับไปออกทะเล
ข้ามวันข้ามคืนเพื่อ ‘ดำน้ำ’ กับผอง
เพื่อนอีกรอบเมื่อต้นปีที่ผ่านมา

ปะการังหัก ๆ หลุด ๆ น้ำทะเล
ที่แปรปรวนและแสนจะขุ่น แลมยังมี
แมลงประหลาดออกอาละวาดได้น้ำ
มากมาย จนฉันเป็นผดผื่นคันทั่วทั้ง
ตัว แต่การได้มาใช้ชีวิตข้ามวันข้าม
คืนอยู่บนเรือท่องเที่ยวที่ออกแบบ
พิเศษสำหรับนักดำน้ำกลางทะเลลึก
กลับทำให้ฉันมีความสุขได้อย่างไม่
น่าเชื่อ

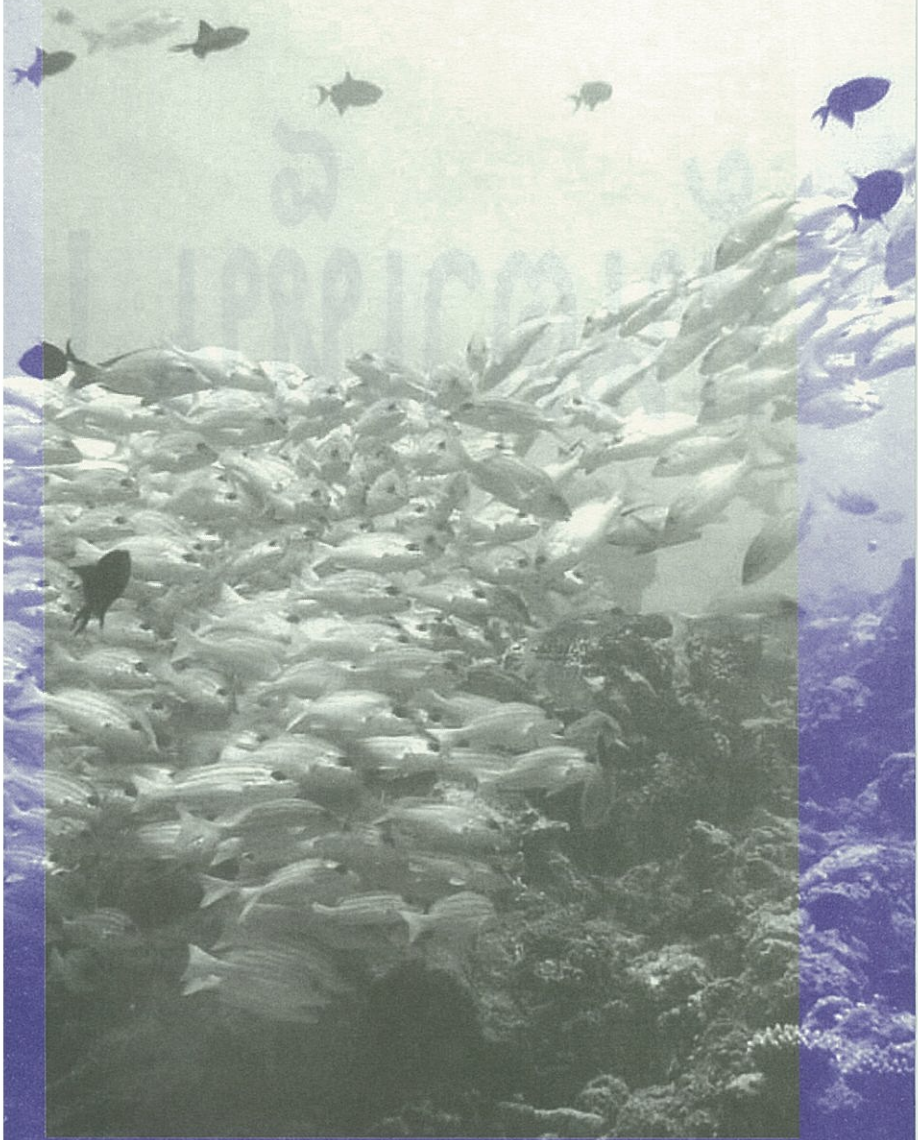
เท่าที่เห็นมีเพียงทะเลสีฟ้าเข้ม

อยู่เบื้องหน้า แม้ในบางเวลาจะรู้สึก
โดดเดี่ยวเว้งว่างไร้เรือลำอื่นร่วมทาง
แต่ก็นั่นละ ฉันยังคงมีความสุขอย่าง
ประหลาดเมื่อได้ยืนเกาะขอบระเบียง
เรือมองดูรอยต่อระหว่างน้ำกับฟ้า

‘เส้นขอบฟ้า’ คือสถานีแห่งการ
ภาวนาที่ทรงพลังสูงสุดสำหรับฉัน

ขอบน้ำตัดกับขอบฟ้ายามแล่น
เรือออกไปในทะเลลึก เกิดเป็นภาพ
และพลังจากธรรมชาติที่เปิดโล่งสุด
ลูกहुลูกตา ไม่ว่าจะมองทั้งฝั่งซ้าย
หรือฝั่งขวาก็จะเห็นเพียงเส้นนี้ลาก
ยาวต่อเนื่องเป็นแนวตรงไร้จุดสิ้นสุด

“DIVERSITY MATTERS”



....แสนไกล ช่วยนำส่งสภาวะจิตของ
ฉันให้เกิดความสงบและทรงพลังได้
อย่างรวดเร็ว

ไปดำเนินที่ไร จิตใจฉันจึงเริ่ม
ซบถ !

ก่อนเที่ยงของวันหนึ่ง ฉันกระ-
โดดลงดำน้ำเป็นโดฟที่ ๒ ขณะที่ฉัน
กำลังเพลิดเพลินกับปลากะเบนตัว
เล็กที่สยายครีบพลิวหวานรูปทรง
กลมสวยเหมือนขอบกระโปรงนัก
บัลเล่ต์ยามขยับเต้นบนเวที ใจของ
ฉันลอยออกจากร่างพุ่งตรงไปฝากไว้
กับเจ้ากระเบนน้อยจนสูญเสียการ
ทรงตัวใต้น้ำ มารู้สึกตัวอีกทีก็ตอนที่
กำลังดำดิ่งสู่ก้นทะเล

ฉันรีบเหยียดขาขึ้นตรงก่อนที่
ร่างกายจะชวนเซไปมากกว่านี้ ปลาย
รองเท้าตีนกบจิกกดลงบนพื้นทราย
เบื้องล่าง แต่เมื่อฉันกวาดตาก็มอง
บริเวณปลายเท้าที่กำลังจิกเหยียด
ลงไปนั้น ฉันก็ได้เห็น ‘เม่น’ ตัวหนึ่ง
กำลังปลิวไปตามแรงเหยียบของฉัน
กำหนดนามสี่ตัวหัก ‘เปี๊ยะ’ ร่วงกราว

“ตายแล้ว...น้องเม่นเขาจะเจ็บ
ไหมนี่”

ฉันรีบส่งกระแสนจิตไปยังน้อง
เม่น

“ขอให้เธอรับทราบด้วยเถิดว่า

ฉันไม่ได้มีเจตนาใด ๆ ที่จะทำร้ายเธอ
มันคืออุบัติเหตุที่เกิดจากการเหม่อ
และขาดสติของฉันล้วน ๆ ต้องกราบ
ขออภัยและขอโทษกรรมให้ฉันด้วย
นะ...น้องเม่นจ้า”

สิ้นเสียงอธิษฐานในใจ ฉันก็ยก
มือขึ้นไหว้อย่างงามให้กับเม่นน้อย
ผู้น่าสงสาร...

แล้วก็กลับขึ้นเรือ

๓ ชั่วโมงถัดมา ฉันก็กระโดด
ลงดำน้ำในโดฟถัดไป และเช่นเคย
...ยังคงเผลอเผลอกับความสวยของท้อง
ทะเล และมองดูสัตว์น้อยสัตว์ใหญ่
ใต้น้ำจนสูญเสียการทรงตัวเป็นระยะ
คราวนี้ปลายรองเท้าตีนกบที่กำลังจะ
จิกเหยียบในอีกไม่กี่วินาทีข้างหน้ามี
เม่นน้อย ๓ ตัวนอนเรียงอยู่ในรัศมี
‘บาทา’

‘ถ้าฉันหดเท้ากลับ เม่นทั้ง ๒-
๓ ตัวนั้นจะปลอดภัย แต่ฉันคงต้อง
เอียงกระเท่เร็วเพราะขาดที่ยึดประ-
คองตัว แต่ถ้าฉันกดปลายเท้าลงตอน
นี้ การทรงตัวของฉันจะกลับคืนมา
และน้องเม่นคงหนามหัก แต่คงไม่
เป็นโรทรอก ธรรมชาติสร้างไว้ให้หัก
ได้ก็งอกได้’

ภายหลังซักเยื่อในจิตอยู่ ๒-๓

วินาทีฉันก็ตัดสติใจเบียดเบียนเพื่อน
ตัวน้อยยัดทะเลเพื่อความสะดวก...
ของตัวเอง

คืนนี้มี Night dive หรือการ
ลงดำน้ำยามราตรีจุดดำน้ำยามฟ้ามีด
เช่นนี้ต้องหาที่ตื่น ๆ สักหนอยเพื่อ
ความปลอดภัย คนเรือจึงขนพวกเรา
ลงเรือยาลำเล็กขับออกไปใกล้ฝั่ง
แล้วหายใจ...ลงทะเล

ฉันดำดิ่งลงเป็นคนแรก นำหน้า
ครูฝึก เพียงอึดใจเดียวก็พบว่าท่าม-
กลางแสงสลัวจากกระบอกไฟฉาย
ใต้น้ำ ฉันกำลังหายใจลอยเลียบ
หน้าผาลงไปอยู่ในซอกหินที่ชันาบ
ข้างทั้งฝั่งขวาฝั่งซ้าย และมีสิ่งมีชีวิต
จำนวนมากเกาะติดผาหินทั้งสองฝั่ง
จนดำทะมึนไปหมด

และก็ทำให้ฉันรู้สึกกลัวทันที
ที่เห็น...

เพราะมันคือ ‘ฝูงเม่น’

ฉันเจ็บแปลบที่ข้อเท้าเพราะ
ครูดผ่านฝูงเม่นกลุ่มหนึ่ง ร่างที่ล่อง
ลอยไร้การควบคุมมาหยุด ‘กึก’ อีก
ครั้งเมื่อก้นฉันทะกอลงบนก้อนหิน
ใต้ทะเล เพื่อน ๆ ร่วมกัวนรีบว่ายน้ำ
มาหาแล้วพาตัวฉันออกจากซอกหิน
และฝูงเม่น ฉันส่งสัญญาณชูนิ้วหัว

แม่มือโป่งแปลว่าชอกกลับขึ้นบก...

ไม่เอาอีกแล้วโดฟนี่

เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ฉันถูกเม่น
ตำ มันเจ็บแสบและปวดร้าวเอาการ
ฉันนับรอยแผลที่ข้อเท้าพบว่าจำนวน
รูที่ถูกเม่นตำเป็นเลข ๔ พอดิบพอดี
‘มันเท่ากับหนามของเม่นที่ฉันทัน
ตั้งใจเหยียบจนหักเมื่อ ๔ ชั่วโมงที่
ผ่านมา’

ฉันตกใจ ไม่อยากจะเชื่อเลยว่า
ทำไมเวรกรรมจะติดจรวดได้เร็วถึง
เพียงนี้

“ทำสิ่งใด...ได้สิ่งนั้น”

เป็นเสียงกระซิบตอบกลับมา
แต่ก็อดสงสัยไม่ได้ว่า แล้วทำไมสิ่ง
นั้นจึงได้กลับมาถึงตัวรวดเร็วนัก

เส้นขอบฟ้าได้นำพาดวงจิตของ
ฉันเข้าสู่ความสงบจากธรรมชาติรอบ
ตัว...เกิดเป็นพลังของจิตจนเข้าขั้น
‘เฮียน’...ฉันจึงเป็นผู้โชคคิที่ได้สม
ปรารถนาอยู่เนื่อง ๆ ผิดแต่ว่าในวัน
นี้ความปรารถนาที่ตั้งไว้มันเป็น...

‘อกุศลแห่งการฆ่า’

ฉันจึงได้สิทธิ์นั้น...เดี๋ยวนี้

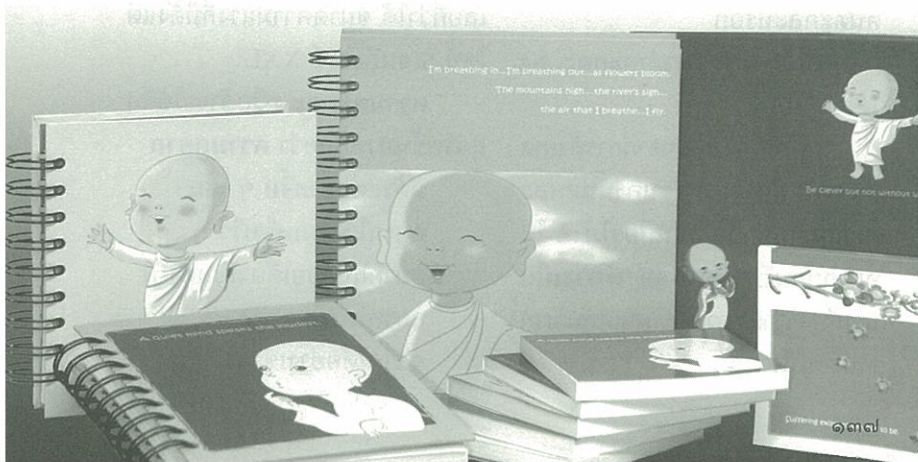
มา...เตือนความจำ...ด้วยการจดลงในสมุดบันทึก...สวยงาม
มา...เตือนตา...ด้วยรูปการ์ตูนแม่ชื่อน่ารัก...หลากหลายขนาด
มา...เตือนใจ...ด้วยธรรมะอ่านสบาย...เข้าใจง่าย

กับ

สมุดบันทึกแม่ชื่อน่ารัก

๓ ขนาด (สมุดริมลวดใหญ่, สมุดริมลวดเล็ก, สมุดฉีก) ๑๐ ถาย

ไ ต์ ที . . . เ ส ถี ย ร ฐ ร ร ม ส ถ า น



ตะกอละ vs ดีแตก

คงไม่มีใครอยากถูกตำว่าเป็น
คนตะกอละหรอก

ขึ้นใครมาตำเราว่าตะกอละ..คง
ได้เจอกันแน่

แต่เมื่อความจริงจากการสังเกต
ตัวเองได้เปิดเผยว่าเราเองนั่นแหละ
ตะกอละที่สุด...ใจก็อดเหี่ยวไม่ได้ ไม่
อยากยอมรับก็ต้องยอม เพราะเห็น
เองกับตาว่ามีความตะกอละเยอะมาก
จนน่าตกใจ

มีทุกวัน...ทุกชั่วโมง...ทุกนาที
เลยก็ว่าได้ ขนาดความแรงก็มีตั้งแต่
ไซซ์ S จนถึงไซซ์ XXL

ความตะกอละ หรือถ้าจะใช้ชื่อ
สุภาพขึ้นมาหน่อยว่า **ความอยาก**
มีตั้งแต่อยากจิบ ๆ เช่น
อยากให้งานเสร็จเร็ว ๆ
อยากกินถ้วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ
อยากให้รถหายติด
อยากได้อย่างเขาบ้าง

อยากนอนเฉย ๆ ไม่ต้องทำงาน
อยากดี เช่น อยากทำอะไรก็ได้ให้เขารู้ว่าฉันดี
อยากได้คำชื่นชม
อยากเป็นคนดี
อยากบอกรัก...เธอ
อยากให้เธอมีความสุข (ฉันต้องได้รับความสุขนั้นด้วย)

อยากเลว เช่น อยากประชดประชันให้เจ็บแสบที่สุด
อยากแก้แค้น
อยากเถียงให้ชนะ
อยากอึดหน้าคน
นี่ อยากได้ก็เกา

และอยากอื่น ๆ อีกมากมาย...
คงไม่ยากที่จะคิดถึงความอยากในชีวิตคุณ



ผู้เขียนพบว่าเจ้าความตะกละนี้มีอยู่ในทุกอณูของชีวิตเรา เหมือนรังมดที่มีมดตัวเล็ก ๆ จำนวนมากมาย หากไม่ระวัง ไม่รู้ตัว หรือตามรู้ไม่ทัน มันก็พัฒนาเป็นนางพญาตัวใหญ่ที่นำเกรงขาม หากไม่ให้อย่างที่มันอยาก ความทุกข์ที่ปรากฏก็จะแรงขึ้น ๆ จน

ต้องยอมมันในที่สุด ซึ่งพวกเราคงคุ้นเคยกับความทุกข์อย่างนี้ดี

แต่มีความทุกข์อีกอย่างหนึ่งที่น่าสนใจก็คือความทุกข์ที่มาพร้อมกับ ‘ตัวอยาก’ ไม่ว่าจะให้หรือไม่ให้มันก็ตาม จะว่าไป ความอยากก็ไม่ได้น่าเกลียดมากนักหรอก เพราะเราก็เกิดมาพร้อมมันนี่แหละ อันที่จริงแล้วมันก็เป็นเพียงธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งที่เราต้องเรียนรู้เท่านั้นเอง

คนเราทั่วไปคงไม่มีใครต้องการให้ความตะกละพอกพูนหรอก แต่การหยุดความตะกละก็ไม่ได้หมายความว่าจะไม่ให้สิ่งนั้นกับมันเท่านั้น เพราะบางที เมื่อเราไม่ให้มัน หรือยิ่งห้ามมัน มันก็จะยิ่งพยายามทุกวิถีทางที่จะเอาให้ได้ และก็กลายเป็นการต่อสู้ระหว่างเรากับมันว่าจะสามารถขมความอยากนี้ได้นานแค่ไหน

เคยได้ยินคำว่า ‘ดีแตก’ ไหม ตราบใดที่เรามีกำลังมากกว่า มันก็จะไม่แสดงอาการใด ๆ ให้เห็น แต่เมื่อไรที่กำลังเราน้อยกว่า มันก็จะระเบิดตูมเป็นความโกรธอันแสนสะเทือนไปทั่วทั้งตัวเราและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เปลือกความดีกระเด็นออกไปโดนคนโน้นคนนี้ ความต้องการทั้งหลายที่ถูกกดไว้ก็จะสำแดงฤทธิ์ ความต้อง

การจะเอาพวยพุ่ง และอาจพุ่งแรงกว่าคนทั่วไปด้วย



การไม่ให้สิ่งนั้นตามความอยาก เป็นวิธีหนึ่งที่จะป้องกันไม่ให้เกิดการกระทำที่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ในชีวิตประจำวันเราก็ใช้วิธีนี้บ่อยครั้ง เพื่อคุมความประพฤติตนเองไม่ให้เบียดเบียนใคร แต่ครั้งนี้ขอนำเสนอวิธีที่ท่านผู้รู้แนะไว้ ซึ่งน่าจะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพและให้ผลทั้งระยะยาวและระยะสั้น คือ

เมื่อเกิดความอยากขึ้น ก็ให้รู้ก่อนว่ามีความอยากเกิดขึ้น (เพื่อรู้จักตัวอยาก) หลังจากนั้นจึงพิจารณาด้วยเหตุผลว่าสมควรทำสิ่งนั้นหรือไม่ เช่นอยากกินไอศกรีมก็รู้ว่าอยากกิน ลองสังเกตความรู้สึกทางใจของความอยาก ซึ่งอาจจะต่างกันไปในแต่ละคน สำหรับผู้เขียน ความอยากเป็นคล้าย ๆ กับมีอะไรมาดันยุกยิกที่อก หากความอยากแรง มันก็ดันแรง หาก

ความอยากน้อย มันก็ดันน้อย แต่โดยรวมแล้วมันร้อน ๆ มันไม่สุข (เป็นสภาวะทุกข์ของความอยาก ซึ่งไม่ใช่ทุกข์ที่เกิดจากความอยากแล้ว ไม่ได้ บางครั้งเราจึงพูดได้ว่า แก่ออยากก็ทุกข์แล้ว ไม่จำเป็นว่าจะสมอยากหรือไม่) ขณะที่เรารู้ว่าความอยากเกิดขึ้น (เมื่อความรู้สึกตัวเกิดขึ้นจริง) ความอยากก็หายไป แต่ก็วางใจไม่ได้ เพราะมันอาจจะเกิดความอยากซ้อนขึ้นอีกในขณะต่อไป ก็ให้รู้ทันความอยากตัวใหม่ต่อไป รู้อย่างที่เขาเป็น

พอความอยากหายไป (ความอยากไม่ได้หายเพราะเราใช้กำลังภายในกดไว้ แต่หายเพราะมีสติระลึกได้ทัน) คราวนี้ก็ถึงเวลาที่จะใช้กินตัวเอง ดูว่าเราสมควรจะกินไหมด้วยเหตุด้วยผล ตัวอย่างเช่น หากเราอยู่ในขณะเดินทางท่องเที่ยว กินไอศกรีม ก็ไม่เห็นจะผิดอะไร เพราะไม่เดือดร้อนใคร ก็กินไป หากเราไปอยู่ในงานศพ เขากำลังโศกเศร้าสวดศพกันอยู่ รดไอศกรีมผ่านมาแล้วอยากกิน ก็ไม่ควรหาเรื่องให้ลูกคนรอบข้างดำใจ อย่างเหยียดหยามว่าไร้สกุลตอนที่ลูกไปซื้อไอศกรีมมากินอย่างเมามัน ขณะพระสวด

หากเราไม่เคยฝึกดูใจตนเอง

บ้าง เราจะมองไม่เห็นเลยว่ามีความรู้สึกใดบ้างเกิดขึ้นในขบวนการกินไอศกรีมที่น่ารื่นรมย์ของเรา ซึ่งก็น่าเสียดายที่เสียโอกาสในการเรียนรู้ความจริงในชีวิตประจำวันไป เช่น แม้ตอนคว้าไอศกรีมรสโปรดเข้าปาก ก็ไม่รู้ว่าเกิดความอยากกินเข้าเต็ม ๆ พอไอศกรีมละลายได้ที่ ก็ไม่รู้ว่าเกิดความพอใจในรสชาติอันแสนอร่อย พอไอศกรีมหมดแล้ว เกิดอยากกินอีก ก็ไม่รู้ว่าความอยากตัวใหม่เกิดขึ้นอีกแล้ว ส่วนจะกินด้วยใหม่หรือไม่ก็ต้องดูเงินในกระเป๋าก่อน

ผลระยะยาว การมีปัญญาเห็นความจริง

วิธีนี้เป็นวิธีที่ทำให้จิตใจได้เรียนรู้ตัวจริงของความอยาก เห็นความทุกข์ของความอยาก เมื่อดูมันบ่อย ๆ ก็จะรู้ว่าเจ้าความอยากนั้นมาแป๊บเดียว เดี่ยวมันก็หายไป ก็เข้าตำรา... ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป นี่คือการเรียนรู้ความจริงจากใจเราเอง ที่เรียกกันว่าปัญญา

ท่านผู้รู้สอนว่า **‘ธรรมะอยู่ที่กายกับใจ’** เมื่อเราทำเหตุคือการตามรู้ความอยากของเราไปเรื่อย ๆ ผลคือการปล่อยวางความอยาก เมื่อตามดูมากเข้า ก็จะดูได้ละเอียดขึ้นไปถึงต้น

ตอความอยาก ก็จะเข้าใจกระบวนการเกิดความอยาก จนในที่สุดจิตใจปล่อยวางความอยากไปเองอย่างอัตโนมัติ ความอยากที่มาบ่อย ๆ จะค่อย ๆ หายไปที่ละน้อย และถูกแทนที่ด้วยความเบิกบาน

ผลระยะสั้น มีสุข สะสมบุญในชีวิตประจำวัน

หากเราทำได้อย่างนี้กับทุกเรื่อง ที่เข้ามาในชีวิตเราก็จะเป็นคนที่มีการเรียนรู้ความจริงในทุกการกระทำ ทุกเวลา ไม่เลือกสถานที่ ทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกตัว (ความรู้สึกตัวจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราหมั่นสังเกตจิตใจตนเองบ่อย ๆ) จิตจะมีความเบิกบาน เป็นมหากุศล กุศลที่ยิ่งกว่ากุศลใด ๆ

ผลพลอยได้ เฉียบในความคิดและการตัดสินใจ



การตัดสินใจในชีวิตเราจะคมและมีคุณภาพ เพราะการตัดสินใจนั้นไม่ได้มาจากพื้นฐานของความอยาก

จึงไร้อคติ กล้ามองสิ่งที่เกิดขึ้นตาม
ความจริง แล้วพิจารณาด้วยเหตุผล...
แค่นี้ ก็ไม่ต้องสงสัยว่าชีวิตจะหล่นล้ำ
ลึกเพียงใด

ผู้เขียนเองก็มีได้เก่งเลิศเลอ
อะไร เพียงเป็นนักทดลองคนหนึ่ง
กำลังคลำทาง ผิดบ้าง ถูกบ้าง เห็น
บ้าง ไม่เห็นบ้าง ทันทที่สุด ไม่ทันทที่สุด
แต่ที่แน่ ๆ อย่างหนึ่งคือ ไม่ถอยออก
จากการตามรู้ใจแน่ เพราะมันสนุกยิ่ง
กว่าเดินทางทั่วโลกเป็นไหน ๆ แดม

ผลที่ได้ยิ่งเกินคุ้มยิ่งกว่าได้ตัวเครื่อง
บินฟรีข้ามทวีป ยังไม่มีรางวัลไหนใน
โลกที่ให้ได้เท่านี้ เพราะผลนี้ได้กัน
ข้ามชาติเลยทีเดียว

อ้อ...ยังอยากได้สุข ก็ให้รู้ว่า
อยากได้สุข

รูปประกอบ : นอด ศุภวิทย์

อุกฤษฏ์ สุรมิฉนนติ มนต์ิสุ อุกฤษฏ์
ปิยบุจ อนุนปานมุหิ อตุเถ ชาเต จ ปณฺทิตํ

เมื่อเกิดเหตุร้ายแรง
ย่อมต้องการคนกล้าหาญ
เมื่อเกิดข่าวตื่นเต้น
ย่อมต้องการคนหนักแน่น
เมื่อมีข่าวน้ำบรินุรณ
ย่อมต้องการคนที่รัก
เมื่อเกิดเรื่องราวลึกซึ้ง
ย่อมต้องการบัณฑิต

จากหนังสือ 'อมฤตพจนา' พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพ

“ รศ.ดร.ปาริชาติ สถาปิตานนท์ ”



ร่ม ลม และน้ำฝน

“ขอให้ระวัง วันนี้อาจมีลมกระโชกแรง”

เสียงคำเตือนจากวิทยุดังแว่วๆ ในขณะที่ฉันคว้าร่มมาเตรียมพร้อม
แหม...ฤดูฝน...ไปไหนมาไหน
ซินไม่พก ‘ร่ม’ ละก็...

มีหวัง ‘เปียก’ และอาจป่วย
ตามมาแบบไม่รู้ตัว

แล้วฉันก็ได้ใช้ร่มจริง ๆ
น้ำฝนโปรยปรายลงมาอย่าง
หนัก เมื่อฉันก้าวเท้าออกจากอาคาร
ที่พัก

แถมด้วยกระแสลมที่กระโชก
แรงอีกต่างหากค่ะ

เล่นเอาน้ำฝนไม่ตกจากพาดฟ้า
ลงมาตรง ๆ

ฉันต้องตั้งสติให้ดี และหันร่ม
ให้ถูกรับทิศทาง

เพราะบางครั้งลมก็พัดเอาน้ำ
ฝนกระจายสายไปมา

ครั้นลมเปลี่ยนทิศ...น้ำฝนก็
เปลี่ยนทิศตามด้วย

รอบนี้น้ำสาดด้านขวา...รอบหน้า
ฝนกลับสาดด้านซ้าย

...

แต่อะไรก็ไม่ร้ายเท่ากับกระแส
ลมหรือ

ฉันต้องใช้ข้อมือกำ 'ร่ม' อย่าง
แน่น และกะให้แม่น ๆ ว่าลมจะสาด
ฝนมาทางไหน

ทำใจได้ละ...เมื่อต้องมาเดินอยู่
ท่ามกลางสายฝน

แต่ถึงร่มจะไม่หลุดมือ และสติ
จะไม่หลุดจากตัว

ฉันก็หนีไม่พ้นที่เนื้อตัวจะเปียก
ไปด้วยน้ำฝน

ก็เจ้าแรง 'ลม' ที่กระโชกอย่าง
แรง

เล่นกระซอกเลียจรมของฉัน
พลิกไม่เป็นท่า

...

ร่ม ลม และน้ำฝน
กำลังเตือนให้ฉันรำลึกว่า
ชีวิตเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรม-
ชาติ...ใช่ไหม ?

อย่าไปโกรธ...โทษอะไรเลย...
ถ้าวันหนึ่งเราจะต้องเปียกฝน

กันบ้าง

สาม

"รอยยิ้มในหัวใจเด็กทั้งโลกกำลังพลิบาน"



ISSN 1685-4020



หอสมุดแห่งชาติ

กรุงเทพฯ

๒๓๐