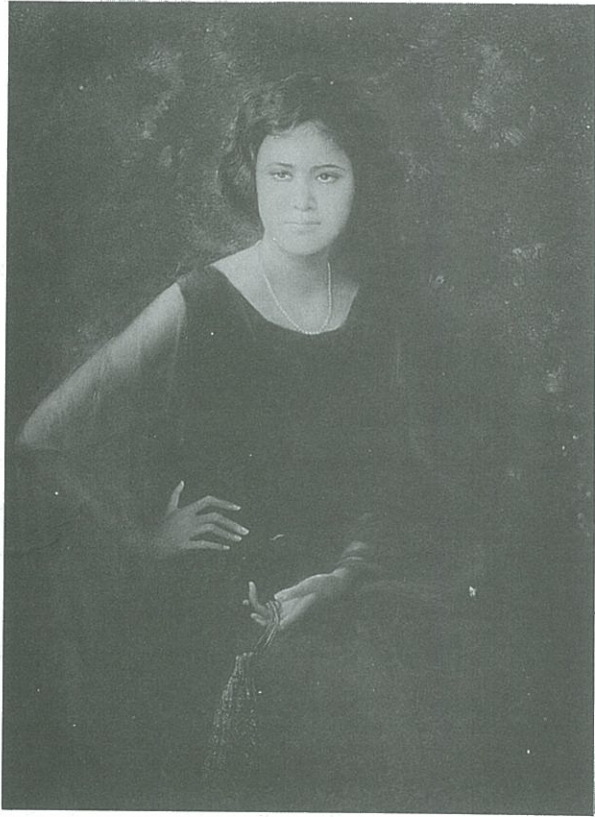


# สวาท

นิตยสารเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ  
ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๔๐







พระบรมสาทิสลักษณ์ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ภาพเขียนสีน้ำมัน ๑๑๓.๘ x ๘๔.๕ ซม.

ฝีมือ จักรพันธ์ โปษยกฤต

เขียนเมื่อ กันยายน ๒๕๓๓

เจ้าของภาพ กองทุนเสถียรธรรม แห่งเสถียรธรรมสถาน

# Ugala

$๑+๑ = ?$       นี่คือนักถามที่หลงพ่อพุทธทาสภิกขุเคยตั้งใจคุย  
กับพวกเรา

**ตอบว่า ๒**      ใครก็ตอบได้แม้แต่เด็ก

**ถูก แต่ไม่ทั้งหมด**

$๑+๑$  หมายถึงการรวมกัน การผนึกกำลังกัน การทำงานร่วมกัน การเข้าใจซึ่งกันและกัน ส่งเสริมกัน และอื่น ๆ ที่จะหมายรวมถึง การสานประโยชน์ให้เห็นคุณค่าของการมีโอกาสใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันที่ส่งผลให้ชีวิตนั้นงดงามและเป็นอิสระอย่างแท้จริง

$๑+๑$  **ผลจึงมหาศาล** ในความหมายที่ท่านอาจารย์ได้เมตตาชี้แนะสั่งสอน

สาวิกา เป็นหนึ่งแบบฝึกหัดที่เรากำลังช่วยกันทำอยู่ เพื่อถักทอให้เกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตเพื่อศานติ เป็นชุมชนชุมชนที่จะทำงานสร้างชีวิตของคนทุกเพศ ทุกวัย ให้มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ อยู่อย่างไรทันสมัย อยู่อย่างไรไม่ทุกข์ ในวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและแบ่งปัน

หนึ่งปีของการเรียนรู้จากการทำงานร่วมกัน ทำให้เราได้เห็นความงาม ความดี และความจริงของชีวิต ในมิติของ การพึ่งตัวเอง

จากใจของเพื่อนร่วมงาน และ น้ำใจของสมาชิก ที่ส่งมาอย่าง  
มากมาย ทำให้เราได้มีโอกาสทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคมมากขึ้น

ขอขอบพระคุณต่อทุกท่านที่มีส่วนร่วมต่องาน สร้างชีวิตที่  
งดงามและเป็นอิสระ โลกใบนี้จึงสวยด้วยน้ำใจของเราทุกคน  
สนับสนุน สาวิกา เพื่อคุณค่าของความเป็นเพื่อนมนุษย์ที่เท่า  
เทียมกัน

**ธรรมสวัสดิ์**

**แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด**

---

สาวิกา ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๖ ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๔๐ จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม  
เจ้าของ เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ ลาดพร้าว  
กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ โทร. ๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๐๙-๒๒๓๗, ๕๑๐-๔๗๕๖ โทรสาร ๕๑๙-  
๔๖๓๓ บรรณาธิการ พิกุล วิชาสประทีป กองบรรณาธิการ จัดสรรบุญ องค์สิงห์,  
รัศมี มณีนิล ผู้จัดทำ สำนักพิมพ์สามสี ๘๑/๘ ถนนเพชรเกษม บางแค ภาชี-  
เจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐ โทร. ๔๑๓๑๒๑๒ **เพลท** หจก. เลย์ โปรเซส โทร. ๘๘๓-  
๐๓๖๐-๑, ๔๓๓-๕๔๓๓ **พิมพ์** บริษัท 21 เซ็นจูรี่ จำกัด โทร. ๘๘๓-๐๔๑๗-๘

---

ประหยัดเงิน ๑ บาท ต่อ ๑ วัน เล่มละ ๓๐ บาท ต่อ ๑ เดือน

๓๖๐ บาท ต่อสมาชิกภาพ ๑ ปี (๑๒ ฉบับ)

ร่วมใจกันเป็นสมาชิก “สาวิกา”

คือร่วมใจกันหา “วัดขึ้น” ให้สังคม

### ใบสมัครสมาชิก “สาวิกา”

ชื่อ \_\_\_\_\_ นามสกุล \_\_\_\_\_

ที่อยู่ \_\_\_\_\_

หมายเลขโทรศัพท์ \_\_\_\_\_

อายุ \_\_\_\_\_ อาชีพ \_\_\_\_\_

สถานที่ทำงาน / สถาบันการศึกษา \_\_\_\_\_

#### ขอสมัครเป็นสมาชิก “สาวิกา”

เป็นเวลา  ๑ ปี (๑๒ ฉบับ) ราคา ๓๖๐ บาท

๑ ปี (๑๒ ฉบับ) ยินดีจะร่วมสนับสนุนการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้มากกว่า ๓๖๐ บาท เป็นจำนวนเงิน \_\_\_\_\_ บาท

เริ่มตั้งแต่ฉบับที่ \_\_\_\_\_ ปีที่ \_\_\_\_\_

โดยได้แนบ  ตัวแลกเงิน  ธนาณัติ  เช็ค

ส่งจ่าย ปณ. จรเขี้ยว ในนาม แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ ลาดพร้าว

กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

# สารบัญ

<u>สัมภาษณ์พิเศษ จักรพันธ์ โปษยกฤต</u>	๖
<u>อ้อยตาลหวานลิ้น</u>	๙
<u>บรรพชาด้วยกตัญญูตา</u>	๑๐
<u>พระยโสธราเถรี ภิกษุณีที่ถูกกล่าวหาว่าพระสวามีทอดทิ้ง</u>	๑๘
<u>ประตูลสุวรรณค์</u>	๒๔
<u>วันนี้...กับสิ่งดี ๆ ในชีวิต...แนน ชลิตา เพลงอารมณ์</u>	๒๘
<u>บันทึกจากแม่ถึงลูก...เจ้าชายน้อย</u>	๓๗
<u>โลกรอดเพราะกตัญญู</u>	๔๔
<u>จากฟ้ากลับสู่ฟ้า เทเรซา...นักบุญของผู้ยากไร้</u>	๔๕
<u>ความรักหลายมิติ</u>	๕๖
<u>หนังสือน่าอ่าน</u>	๖๖
<u>เพื่อนทุกซั</u>	๖๙
<u>ปฏิทินข่าว</u>	๗๖
<u>คุยกันท้ายเล่ม</u>	๗๘





พระบรมสาทิสลักษณ์ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี อันงามสง่าที่ปรากฏบนปก **สาวิกา ฉบับนี้** เป็นผลงานของจิตรกรฝีมือเอกนาม **จักรพันธ์ โปษยกฤต**

ตอนสายของวันหนึ่งในปลายเดือนกันยายนที่ผ่านมา ท่ามกลางบรรยากาศร่มครึ้มกลางสวนสวย อาจารย์จักรพันธ์ได้กรุณาเล่าให้ฟังถึงที่มาของภาพเขียนภาพนี้

“ผมได้รับการติดต่อจากคุณหญิงเทพิน วงศ์วิทยา ประธานมูลนิธิช่วยการสาธารณสุขชุมชน ในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ โดยผ่านทางคุณพัชรินทร์ บุรณสมภพให้เขียนพระบรมรูปของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เพื่อจะนำไปประมุขเนื่องในงานเฉลิมพระเกียรติและถวายพระพรในวโรกาสที่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีทรงเจริญพระชนมายุ ๙๐ พรรษา ในวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๓๓ ...

“พระองค์ประทานพระรูปถ่ายมาให้คุณหญิงเทพินจำนวนหนึ่ง มีพระรูปทุกวัย และฉลองพระองค์แบบต่าง ๆ พระรูปที่ผมเลือกนี้เป็นพระรูปที่ถ่ายตอนเสด็จอยู่เมืองนอก โดยถ่ายในสตูดิโอ เห็นครั้งแรกก็ประทับใจ เพราะงดงามมากเหลือเกิน คุณหญิงท่านเล่าให้ฟังว่าเป็น ชุดที่ใส่ไปดูโอเปร่า เป็นชุดกลางคั่นสีดำ และมีผ้าชีฟองคลุมไหล่ เครื่องประดับมีเพียงสร้อยไข่มุกเส้นเดียว กับกระเป๋ากลางคั่น ๑ ใบ เป็นกระเป๋าดำสีสวย เป็นพระรูปที่น่าเขียนมาก ช่างเขียนคน

ได้ได้เห็นก็ต้องเกิดความรู้สึกอยากเขียน งดงามมากจริง ๆ

“จริง ๆ แล้วฉลองพระองค์ของพระองค์เป็นสีดำ แต่ผมเขียนเป็น Indigo blue คือสีน้ำเงินที่เข้มมาก ผ้าบาง ๆ ที่คลุมไหล่ก็ใช้สีน้ำเงินเข้ม ซึ่งตอนเขียนส่วนนี้นั้นสนุกมาก

“ผมเริ่มเขียนตั้งแต่เดือนมีนาคม ๒๕๓๓ ใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะแล้วเสร็จ เพราะภาพสีน้ำมันต้องเขียน ๆ หยุด ๆ เพื่อให้สีแห้ง ระยะเวลาจึงเขียนถี่ขึ้นหน่อย เพราะเป็นการเก็บรายละเอียดของงาน

“คุณหญิงเทพินได้ถามถึงค่าใช้จ่ายในการวาดภาพสีน้ำมัน โดยกล่าวว่าทางมูลนิธิช่วยการสาธารณสุขชุมชนยินดีเป็นผู้รับผิดชอบ ผมได้เรียนคุณหญิงเทพินว่า ผมเป็นประชาชนคนหนึ่งที่เคยพรักและนับถือพระองค์ท่าน ครั้งนี้ถือเป็นโอกาสที่เอื้อให้ผมได้เขียนรูปถวาย ประกอบกับความประทับใจในพระรูปของพระองค์ ทั้งยังเป็นการทำบุญโดยเสด็จพระราชกุศล จึงไม่คิดค่าใช้จ่ายแต่ประการใด”

...

จากกุศลจิตของมูลนิธิช่วยการสาธารณสุขชุมชน ในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ผมนวกกับความบังดาลใจในการเขียนของอาจารย์จักรพันธ์ โปษยกฤต...

พระบรมสาทิสลักษณ์ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี จึงปรากฏด้วยประการฉะนี้

และนี่...คือที่มาของความงดงามแห่งพระสาทิสลักษณ์ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี



### อ้อยตาลหวานลิ้น

เคยกินอ้อยไหมล่ะ กินจากปลายไปโคนมันเป็น  
ยังไง นั่นแหละยิ่งใกล้โคนเข้าไป ความหวานมันก็ยิ่ง  
เพิ่มขึ้น ๆ ขนาดว่าเหลือแค่นี้ว่ามีเท่านี้มันยังไม่อยากทิ้ง  
เลย มันเสียดาย มดง่ามอยากจะกินด้วยยังไม่ได้กิน  
ให้มันเป็นอย่างนั้น ปฏิบัติธรรมให้เหมือนคนกินอ้อย

หลวงพ่อชา สุภัทโท

## บรรพชาด้วยกตัญญูตา

เมื่อครั้งที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว “พ่อ” ของพวกเราชาวไทยสูญเสีย “แม่” ผู้ยิ่งใหญ่ไปเมื่อปี ๒๕๓๘ คราวครั้งนั้น หัวใจของคนไทยทั้งแผ่นดินก็ร่วมทุกข์ไปกับพระองค์ท่าน และในปีเดียวกันนั้นก็เกิดอุทกภัยครั้งใหญ่ ในหลวงของเราแม้พระองค์ท่านจะทรงเศร้าพระทัยเพียงใดต่ออาการจากไปของ “แม่” แต่ด้วยหน้าที่ของ “พ่อแห่งแผ่นดิน” ก็ยังทรงเมตตาดูแลแก้ปัญหาของประชากรราษฎร

หิ่งห้อยยังจำได้ดี กับภาพที่พระองค์เสด็จไปงานพระบรมศพทุกวัน โดยในพระหัตถ์มีงานแก้ไขปัญหาน้ำท่วม พร้อมทั้งข้าราชการมายืนคอยที่หน้าบันไดเพื่อที่จะคอยฟังนโยบายจากพระองค์ท่านแล้วนำไปปฏิบัติ

นึกขึ้นมาครั้งใด หิ่งห้อยก็ซาบซึ่งใจยิ่งนัก กับการทำหน้าที่ทั้งการเป็น “พ่อของแผ่นดิน” และ “ลูกที่กตัญญู” ในขณะเดียวกัน

เมื่อค่ำคืนของวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๓๘ หิ่งห้อยได้มีโอกาสติดตามคณะแม่ชีจากเสถียรธรรมสถาน โดยการนำของแม่ชีคันสนีย์

เสถียรสุด ไปถวายบังคมพระบรมศพสมเด็จพระเจ้าแม่ชีเล่าว่า

“สมเด็จพระเจ้าเป็นผู้หญิงที่ยิ่งใหญ่ในใจของเรา พระองค์มีชีวิตที่เรียบง่าย เห็นคุณค่าของทุกเวลาที่จะทำให้เกิดประโยชน์ มีความประหยัด มีความอดทน มีความเสมอต้นเสมอปลาย ที่สำคัญพระองค์ท่านมีธรรมะในใจ สนใจการปฏิบัติธรรม ผลของการปฏิบัติธรรมของพระองค์ท่านได้ปรากฏออกมาให้เราเห็น พระองค์เป็นคนธรรมดาที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา มีความสุขกับการทำงาน ท่านเป็นครูที่ยิ่งใหญ่ พวกเราจึงมีความสุขที่จะแสดงความกตัญญูและความจงรักภักดีด้วยการถวายงานนี้ในมิติของการปฏิบัติ”

นี่เอง ที่มาของโครงการบวชแม่ชีศีล ๑๐ เพื่อแสดงกตเวทิตาคุณ และถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีของเสถียรธรรมสถาน

“...ก็เป็นครั้งหนึ่งในชีวิตของลูกผู้หญิงนะคะ ที่เรามีโอกาสใช้ชีวิตช่วงหนึ่งบวชเรียน เพื่อแสดงความกตัญญูต่อพ่อของแผ่นดิน กตัญญูต่อสมเด็จพระเจ้าที่พวกเราเคารพเทิดทูน ในวันที่เกิดของพระองค์ท่าน ที่ไม่มีพระองค์ท่านแล้ว...

“ในช่วงเวลาของการได้อยู่ร่วมกันในการบวชครั้งนี้ ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า ถ้าจะมีสถานที่ที่เปิดโอกาสให้ผู้หญิงซึ่งประสงค์จะเลือกเส้นทางของการเป็นนักบวชสตรีจริง ๆ เราควรจะจัดการศึกษาให้พวกเธออย่างไร ไม่ว่าพวกเธอจะบวชภาคฤดูร้อน บวชสักพรรษา บวชชั่วคราว หรือจะบวชไปตลอดชีวิต เด็กผู้หญิงควรมีโอกาสเหมือนกับเด็กผู้ชายในการใช้ชีวิตพรหมจรรย์แห่งการเป็นนักบวช ได้ศึกษาเล่าเรียนในหลักไตรสิกขา คือ ศีล ซึ่งเป็นพฤติกรรมทางกาย สมาธิ เรื่องของจิตใจ และปัญญา ในชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่



### พลีเพื่อพบ

ปลอดภัยและสามารถส่งเสริมการเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่”

แล้วชีวิตพรหมจรรย์แห่งการเป็นนักบวชนั้นเป็นเช่นไร

“ชีวิตพรหมจรรย์คือชีวิตที่อยู่บนเส้นทางแห่งปัญญา มีอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นเส้นทาง นักบวชดำรงชีวิตโดยอาศัยชาวบ้านเลี้ยงดู ต้องไม่หลอกลวงชาวบ้าน เพราะฉะนั้นจึงเป็นชีวิตที่ต้องฝึกฝนตัวเองอย่างมาก เพื่อให้สามารถไวใจตัวเองได้ ตักเตือนตัวเองได้ ไม่ว่าจะอยู่ต่อหน้าหรือลับหลังคนอื่น เราก็จะเป็นบุคคลที่วางใจตัวเราเองได้ ยกมือไหว้ตัวเองได้ เคยมีผู้ถามพระสารีบุตรว่า อะไรทำได้ยาก

พระสารีบุตรตอบว่า การบวชเป็นเรื่องที่ยาก บวชแล้วยินดีในเพศนักบวช คือรักษากฎการเป็นนักบวชก็ยากขึ้นไปอีก ที่นี้เมื่อยินดีในเพศนักบวชแล้ว ก็ต้องปฏิบัติหน้าที่ของการเป็นนักบวช ยิ่งยากไปอีกขั้นหนึ่ง และที่ยากที่สุดคือ ปฏิบัติให้เข้าถึงการบรรลุพระอรหัตต์ แต่ยิ่งได้ทำของยากก็ยิ่งเพิ่มประสบการณ์ เพิ่มปัญญาณะคะ จึงเป็นโอกาสดี มากที่จะได้ฝึกฝนตนเอง...

“การที่มีคำกล่าวในทำนองว่าผู้หญิงมักจะอิจฉาตระหนี่ความรู้ โทหกเก่ง ไม่มีปัญญา หรือปัญญาไม่ดี ไม่มีเหตุผล ไม่รู้ดีรู้ชั่ว เป็นคำกล่าวที่ทำทนาย น่าจะลองพิสูจน์ดู มีวิธีการที่พระพุทธเจ้าสอน เอาไว้ว่า ถ้าในชุมชนใดก็ตาม มีคนที่ไม่ละอาย ไม่เกรงกลัวต่อบาป ให้พูดกับคนที่พอจะพูดได้ก่อน และปล่อยคนที่พูดยากไว้พูดทีหลัง เราก็ลองทำดู และก็เห็นว่าวิธีการของพระผู้มีพระภาคเจ้าใช้ได้จริง ถ้ามีบางคนละเมิดพระธรรมวินัย เพื่อนสมณะด้วยกันก็จะบอกกล่าว ตักเตือนด้วยเมตตา เราก็อยู่กันอย่างนักบวช เมื่อมีปัญหาอะไร ก็เอาธรรมะมาแก้ไขปัญหานั้น ๆ เป็นการฝึกแก้ปัญหาลดด้วยหลักธรรม พวกเราเรียนรู้ธรรมะได้ชัดขึ้น เมื่อมาอยู่รวมกันเป็นชุมชน อยากรจะบอกว่าอย่าเกรงกลัวข้อผิดพลาดเลยคะ แต่จงเรียนรู้จากความผิดพลาด แล้วจะรู้จักว่าธรรมะศักดิ์สิทธิ์อยู่ในชีวิตประจำวันนี่เอง เราส่งเสริมให้สมาชิกของชุมชนทำหน้าที่ รู้ว่าทุกคนมีความสำคัญที่จะร่วมกันสร้างชุมชนอย่างเท่าเทียม ทุกคนมีโอกาสที่จะทำให้ชุมชนเติบโตได้ ต้องกล้าหาญในการทำสิ่งที่คิดว่าถูกต้องให้ถึงที่สุด ทำงานให้เหมือนนอน คือทำทุกวัน ทำอยู่ได้ดิน ไม่มีใครเห็น ชุมชนของผู้หญิงที่มีที่มาหลากหลายนั้น การอยู่รวมกันต้องให้ความสำคัญกับการขัดเกลาจิตใจให้เกลี้ยงเกลาอยู่เสมอ เป็นโอกาสที่ดีของเด็กผู้



(บน) ท่านเจ้าประคุณ พระญาณวโรดม ประธานบรรพชา กับคณะแม่ชี

(ล่าง) คณะแม่ชีแห่งเสถียรธรรมสถาน





หญิงนะคะ ที่ได้เข้ามาอยู่ในชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้มีเมตตาต่อกัน ให้อภัยกัน ชื่นชมยินดีซึ่งกันและกัน รู้จักที่จะหนักแน่น มั่นคง หรือวางเฉยต่อสิ่งที่เห็นว่ามันสุดวิสัยจริง ๆ ด้วยปัญญาของเรา...”

“การมีชีวิตที่สงบสักระยะหนึ่งนั้น จะช่วยให้เราสามารถยกความสงบมาพิจารณาชีวิตได้อย่างชัดเจนขึ้น”

*โครงการดี ๆ แบบนี้มีเพียงปีละครั้งเท่านั้นหรือ*

“หลังจากเราเห็นประโยชน์จากงานนี้แล้ว เราก็มีโครงการนักบวชสตรีรุ่นที่ ๒ ในปีถัดมา คราวนี้มีจุดประสงค์เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสฉลองปีกาญจนาภิเษก ครองสิริราชสมบัติครบ ๕๐ ปี ซึ่งในโอกาสนี้เราได้เข้าเฝ้ารับพระสังฆราชาโฆวาทจากสมเด็จพระสังฆราชด้วยค่ะ”

และนี่คือส่วนหนึ่งของพระสังฆราชาโฆวาทสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก

“สตรีภาพนั้น แม้ว่าจะมิได้บวชเป็นภิกษุสามเณรในพระพุทธศาสนา แต่ก็สามารถบวชเป็นแม่ชีและปฏิบัติพระธรรมวินัยได้ดังที่คณะแม่ชีได้มีอยู่ในประเทศไทยและในประเทศอื่น ๆ อีกเป็นอันมาก และโดยเฉพาะในบัดนี้ แม่ชีทั้งหลายที่มานี้ ก็ได้เข้ามาบวชเป็นแม่ชีและปฏิบัติพระธรรมวินัยตามฐานะของแม่ชีตามที่ได้แถลงแล้วนั้น มีการถือศีล ๑๐ ประการ เป็นต้น เพราะฉะนั้นจึงขออนุโมทนาอำนวยการ...

“การบวชในพระพุทธศาสนานั้น เป็นการบวชที่ประณีตยิ่งขึ้นกว่าพวกที่ไม่ได้ถือบวชอีกชั้นหนึ่ง แม้ว่าจะมิได้บวชเป็นภิกษุสามเณร แต่ก็สามารถบวชเป็นแม่ชีและปฏิบัติได้เช่นเดียวกับภิกษุสามเณรทั้ง



(บน) แม่ชีคันสนีย้นำคณะแม่ชีเข้าเฝ้าสมเด็จพระสังฆราช

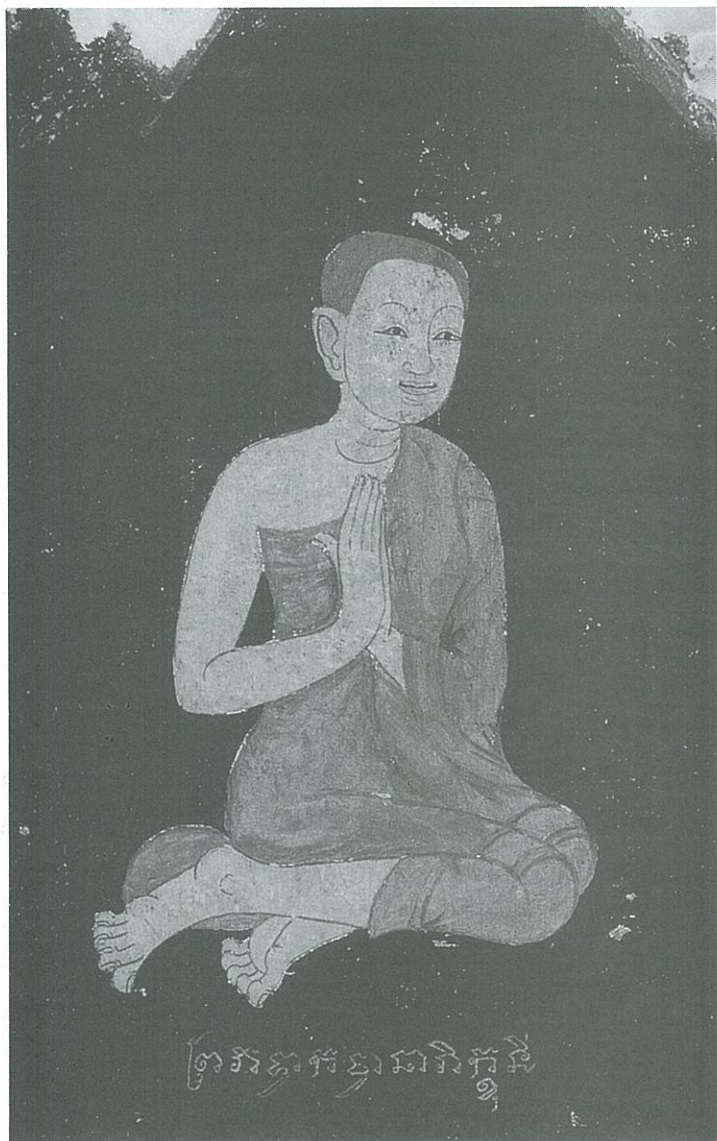
(ล่าง) อาหารที่ดีที่สุดอยู่ในบาตรของเรา



หลาย จึงไม่ควรที่จะน้อยเนื้อต่ำใจเพราะเหตุดังกล่าวนั้น เมื่อบวชเป็นแม่ชีแล้วก็ตั้งใจปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ศึกษาพระพุทธศาสนาทางการศึกษานั้นก็ประกอบด้วยการเล่นและการปฏิบัติ การเล่นเรียนต้องมาก่อน ก็จะต้องมีความรู้ว่าจะทำอะไร จะทำอะไร ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน และน้อมนำมาประพฤติดังนี้แล้ว ก็สามารถจะบรรลุผลของการปฏิบัติทั้งในเบื้องต้นจนถึงอย่างสูงเป็นมรรคผลนิพพานดังกล่าวนี้ได้เสมอกัน จึงขอให้ตั้งใจปฏิบัติ ตั้งใจศึกษาเล่นเรียน และตั้งใจปฏิบัติตามคำสั่ง แม้เพียงชั่วคราวก็จะบังเกิดผล และตั้งใจน้อมจิตที่จะได้มาปฏิบัติบวชเรียน แม้เป็นแม่ชื่อนี้ก็ถวายแต่สมเด็จพระบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พร้อมทั้งสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ พระราชโอรส ธิดา และพระราชวงศ์ รวมเข้าเป็นประเทศชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซึ่งรวมเป็นประเทศไทย เพื่อให้สถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ สถิตถาวรอยู่ตลอดไป”

...

จบเรื่องเล่าคราวนี้ด้วยความชื่นใจในแรงกตัญญูของคนไทย หากมีโครงการอันเป็นกุศลเช่นนี้อีกเมื่อไร สัญญาว่าจะไม่ลืมเก็บเกี่ยวเรื่องราวมาฝากกันแน่นอน



## ภิกษุณีที่ถูกกล่าวหาว่าพระสาวิกทอดทิ้ง

ในทางโลก...ทุกสิ่งมักจะมีคู่กันเสมอ ไม่ว่าจะเป็นอย่างที่สามัญ  
ที่สุด จนกระทั่งถึงสิ่งที่ลึกซึ้งละเอียดอ่อนที่สุด ลักษณะคู่กันเช่นนี้ใน  
คัมภีร์ของจีนจะเห็นเด่นชัดมากในเรื่องของหยินและหยาง

เอกเช่นเดียวกัน...

พระประวัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อครั้งยังเป็น  
เจ้าชายสิทธัตถะ ก่อนที่จะเสด็จออกบรรพชา พระองค์ได้อภิเษก  
สมรสกับเจ้าหญิงยโสธราแห่งเมืองเทวทหะ ซึ่งมีรูปโฉมงดงามยิ่งนัก  
จึงได้ชื่ออีกชื่อหนึ่งว่า **เจ้าหญิงพิมพา** แปลว่า “รูปทอง” ทรงเป็น  
พระธิดาของพระเจ้าสุปปพุทธะ กษัตริย์แห่งเมืองโกถิยวงศ์

พระนางยโสธราประสูติวันเดียวกันกับเจ้าชายสิทธัตถะ และมี  
พระเชษฐภคินีพระองค์หนึ่งคือ พระเทวทัต

ภายหลังที่พระองค์อภิเษกกับเจ้าชายสิทธัตถะแล้ว ได้ทรง  
เสวยสุขในฐานะเป็นเจ้าหญิงแห่งกรุงกบิลพัสดุ์ และทรงประสูติพระ  
โอรสที่เป็นประมุขไซ้ของคัล้องพระทัยพระนามว่า **“พระราหุล”**

ชีวิตของเจ้าหญิงพระองค์นี้น่าจะสมบูรณ์พร้อมด้วยพระสวามี  
และพระโอรส แต่ความแปรผันก็เกิดขึ้น และเป็นสิ่งทดสอบความเข้ม  
แข็งและความเสียสละไม่แพ้พระสวามีที่ตัดสินใจสละราชสมบัติออก  
กบรพชา เพราะเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชา ในสังคม

อินเดียขณะนั้นถือว่าหญิงที่สามีทั้งเป็นหญิงกาลกิณี และถือว่าเป็นหญิงหม้าย แต่ถึงแม้ว่าพระองค์จะทรงระทมทุกข์น้อยใจอย่างไรก็ตาม แต่เพื่อแสดงถึงความรักแท้ที่มีต่อพระสวามีซึ่งครองเพศนักบวช พระเมาสีซึ่งผู้หญิงทุกคนหวงแหน พระนางก็ทรงตัดเสี้ยว ทั้งไม่ประดับประดาพระองค์ด้วยเครื่องทรง คงนุ่งห่มผ้าย้อมน้ำฝาดเท่านั้น

นี่คือหัวใจที่แข็งแกร่งและภักดีของเจ้าหญิงพระองค์นี้ ชีวิตที่ขาดคู่มิได้ทำให้พระองค์ทรงท้อถอย และแม้ว่าในขณะนั้นจะถูกตราหน้าว่าเป็นหญิงกาลกิณี ถูกพระสวามีทอดทิ้ง หากแต่พระองค์ก็ยังมั่นใจในภารกิจที่พระสวามีทรงกระทำ และมีใจหนักแน่นอยู่กับการเลี้ยงดูพระโอรสองค์น้อย ซึ่งภายหลังเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะได้บรรลุนิพพานเป็นสมเด็จพะสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จไปโปรดพระประยูรญาติและรับบาตรที่กรุงกบิลพัสดุ์ พระนางยโสธราได้นำพระราหุล เจ้าชายพระองค์น้อยออกไปเฝ้าพระพุทธรองค์ แล้วให้ทูลขอสมบัติจากพระบิดา ซึ่งพระพุทธรองค์ก็ทรงรำพึงในใจว่า

“เราจะให้สมบัติแก่ลูกเราก็ได้ แต่สมบัติเหล่านั้นก็มีอันหมดไป อย่างกระนั้นเลย เราจะให้สัตตอารย์ทานอันเป็นสมบัติที่ไม่มีใครทำลายได้”

จากนั้นจึงทรงมีพระบัญชาให้พระสารีบุตรให้การบรรพชาพระราหุลเป็นสามเณรเมื่อพระชนมได้ ๗ พรรษา

ฝ่ายพระนางยโสธรา เมื่อทราบข่าวการบวชเป็นสามเณรของพระราหุลก็ร่ำไห้อาลัย

บัดนี้ ผู้เป็นที่รักอย่างยิ่งที่สุดในชีวิตของพระนาง คือพระสวามี และพระโอรสล้วนจากไปสู่เส้นทางของบรรพชิต พระนางอยากจะขอลอกบวชตามไป แต่พระเจ้าสุทโธทนะและพระนางมหาปชาบดี-

โคตมิได้ทรงทัดทานเดือนสติ และขอร้องให้อยู่ดูแลทั้งสองพระองค์ จนกระทั่งต่อมาเมื่อพระเจ้าสุทโธทนะสิ้นพระชนม์ พระพุทธองค์ได้ไปถวายพระเพลิงพระศพแล้ว ได้เสด็จไปประทับที่กุฎาคารศาลา ปามหาวัน เขตเมืองเวสาลี แคว้นวัชชี ในโอกาสนั้น พระมหาปชาบดีโคตมิได้พาเจ้าหญิงชาวศากยะ ๕๐๐ นางตามเสด็จไปทูลขอ บวช ณ ที่นั้น ทางฝ่ายเมืองกบิลพัสดุ์ได้มีการเลือกเจ้าศากยะขึ้น ครองราชสมบัติแทนพระเจ้าสุทโธทนะ ผลปรากฏว่าจากการคัดเลือก ของสภา ได้เจ้าชายมหานามะ พระโอรสองค์ใหญ่ของเจ้าชายอมิตโธทนะผู้เป็นพระอนุชาของพระเจ้าสุทโธทนะขึ้นครองราชสมบัติแทน

วันนั้นเองที่พระนางยโสธราทรงเห็นซึ่งถึงความไม่เที่ยงธรรม ของราชสมบัติที่มาถูกเปลี่ยนมือกันครอบครอง จึงทรงครุ่นคิดเรื่อง การออกบวช

ดังนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จขึ้นมาประทับที่วัดเชตวัน เขต เมืองสาวัตถี แคว้นโกศล ซึ่งอยู่ไม่ไกลนักจากเมืองกบิลพัสดุ์ พระนางจึงทรงพาเจ้าหญิงศากยะ ๒๕๐ นางไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วทูล ขอบวช ซึ่งเวลานั้นพระมหาปชาบดีพร้อมด้วยพระภิกษุณีบริวารก็ ตามเสด็จไปอยู่ที่นั่นด้วย พระพุทธเจ้าทรงบวชให้พระนางด้วยวิธีให้ รับครุธรรม ๘ ประการ เหมือนอย่างที่ประทานแก่พระมหาปชาบดี ขณะนั้นพระนางยโสธราทรงมีพระชนมายุ ๔๐ พรรษา

สิ่งสำคัญที่ได้ศึกษาย้อนไปถึงอดีตชาติของพระนางยโสธรา กับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็พบว่า ทรงมีชาติภพที่เกี่ยวข้อง เนื่องเคียงคู่กันมาตลอด ตั้งแต่ครั้งที่พระนางเกิดในวรรณะพราหมณ์ ในเมืองอมรวดี มีชื่อว่า “นางสุมิตตา” วันที่ชาวเมืองช่วยกันถ่างทาง รับเสด็จพระพุทธเจ้าที่ปังกร ฤๅษีสุมเมธ ซึ่งเป็นอดีตชาติของพระ

พุทธเจ้า (ชาตินั้นเป็นชาติแรกที่ได้รับพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าที่บัง-  
กรว่าจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า) ได้มาอุทิศตัวนอนลงบนโคลนตม  
ทอดเป็นสะพานให้พระพุทธเจ้าที่บังกรพร้อมด้วยพระสาวกเหยียบผ่าน  
แล้วเกิดศรัทธา เพราะเข้าใจดีว่าฤๅษีสูเมธนั้นปรารถนาโพธิญาณ  
จึงได้น้อมดอกบัว ๕ กำถวาย และตั้งจิตปรารถนาขอให้ได้เกิดเป็น  
บาทบริจาริกาทุกชาติ เพื่อช่วยให้ฤๅษีสูเมธให้ได้บรรลุโพธิญาณ  
สมปรารถนา และขอได้มีส่วนบรรลุนิพพานด้วย

จากชาตินั้น บุญส่งผลให้เกิดเป็นคู่ชีวิตของฤๅษีสูเมธในชาติ  
ต่าง ๆ ได้ร่วมบำเพ็ญบารมีสนับสนุนให้ได้บรรลุโพธิญาณ จนกระทั่ง  
ถึงพุทธบูชาทกาลของพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน ได้เกิดมาในตระกูล  
พระญาติฝ่ายพระพุทธรมารดา อภิเชกสมรส และได้บรรลุโสดาปัตติ-  
ผลก่อนบวช เมื่อบวชแล้วได้บรรลุอรหัตผล ได้เรียนกัมมฏฺฐานจาก  
พระพุทธเจ้าโดยตรง โดยที่พระนางมีความสามารถพิเศษในการ  
สอนธรรม ตรวจสอบสวนความสามารถของแต่ละคนและแนะนำการ  
ปฏิบัติธรรมได้ผลเป็นเลิศ จึงประสบความสำเร็จอย่างยิ่งในการสอน  
การปฏิบัติจิต

พระพุทธเจ้าทรงตั้งท่านไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะด้านผู้ได้มหา  
อภิญญา คือ น้อมนึกเพียงครั้งเดียวก็สามารถระลึกชาติได้ถึง ๑ อสง-  
ไขยกับอีก ๑๐๐,๐๐๐ กัป (ซึ่งมีตำราอธิบายไว้ว่า พระสาวกผู้ที่ได้  
บรรลุมหาอภิญญาอย่างนี้มี ๔ ท่านคือ พระสารีบุตร พระมหา  
โมคคัลลานะ พระพากุละ และพระภัททากัจจानา หรือพระยโส-  
ธราภิกษุณี ซึ่งสามารถระลึกชาติได้มากกว่าพระสาวกรูปอื่น)

ประเด็นสำคัญของการศึกษาประวัติพระภิกษุณีรูปนี้อยู่ที่การ  
ตระหนักถึงพลังใจและความตั้งมั่นของสตรี โดยเฉพาะสตรีที่ถูกทอด-



ทิ้งให้ดำรงชีพเลี้ยงบุตรอยู่เพียงลำพัง ไม่ว่าจะเป็นเพราะเหตุผลใดก็ตาม สิ่งที่เกิดขึ้นคือสตรีนั้นจะต้องเข้มแข็งฝ่าฟันมรสุมนานาประการ เพื่อนำชีวิตของลูกน้อยให้รอดพ้นและเติบโตอย่างมีศักยภาพเพื่อสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและสังคมต่อไป

สตรีผู้นั้นไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด กษัตริย์หรือสตรีสามัญ ความเข้มแข็งและการตระหนักรู้ในการกระทำหน้าที่อย่างดีงามจะได้รับการจารึกและกล่าวขาน ในฐานะสตรีผู้มีหัวใจเข้มแข็ง ดุจดั่งเช่นพระนางยโสธรา ซึ่งตระหนักว่าความเสียสละทั้งหมดมิใช่เพื่อตนเอง ในพระวาทะครั้งสุดท้ายเมื่ออายุได้ ๗๘ พรรษา ซึ่งเป็นเวลาที่เห็นควรดับขันธ และได้ไปเฝ้าพระพุทธองค์เพื่อขอพุทธานุญาตนั้น พระองค์ได้กล่าวสรรเสริญและกล่าวถึงความจงรักภักดีในชาติต่าง ๆ ที่มีต่อพระพุทธเจ้าขณะเสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์

ข้อความนั้นได้บอกชัดถึงความสำคัญในฐานะของผู้ทำหน้าที่แล้วอย่างสมบูรณ์...

“หม่อมฉันยอมรับทุกข์มากมายนับไม่ถ้วนในแต่ละชาติ ก็เพื่อประโยชน์แก่พระองค์ที่จะได้บรรลุโพธิญาณ ในแต่ละชาตินั้น ถึงคราวมีสุข หม่อมฉันก็ยินดี และถึงคราวมีทุกข์ หม่อมฉันก็ไม่เสียใจ หม่อมฉันยินดีในทุกกาลเทศะ ก็เพื่อประโยชน์แก่พระองค์ที่จะได้บรรลุโพธิญาณ”

---

ข้อมูลจาก :

ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ ษัฎเสนา. สตรีในพุทธกาล, กรุงเทพฯ : ส่องศยาม, ๒๕๓๙.

บรรจบ บรรณรุจิ. ภิกษุณี : พุทธสาวิกาครั้งพุทธกาล, กรุงเทพมหานคร :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.



ภาพสีฟู่กันโดย เขมานันตะ

# ประสูติ

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีทหารลูกพระอาทิตย์แต่งเครื่องแบบครบเครื่องพร้อมทั้งดาบซามูไร ปืนปายขึ้นเขาไปหาอาจารย์ สาธุอิน ความต้องการก็อยากไปคุยกับพระ ให้พระแก้ข้อสงสัยที่ตัวเองก็ชักจะไม่เชื่อครามครัน มันเป็นหลักความคิดนึกที่เก็บงำไว้แต่ผู้เดียวนานมาแล้ว จะเอ่ยปากกะผู้ใด ก็กลัวจะถูกคนอื่นเขาหาว่าเป็นคนไม่มีศาสนา สู้อุตส่าห์ต่อร่างมาไกล มาหาพระอาจารย์องค์ที่ทุกคนในญี่ปุ่นเขาถือว่าท่านเก่ง

ทหารคนนั้นเอ่ยปากถามท่านอาจารย์ว่า “ท่านอาจารย์ขอรับ ถ้าเราจะมาว่าให้ตรงตามเป็นจริงกันแล้ว นรกสวรรค์เป็นของมีจริงหรือ?”

ท่านอาจารย์หันขวับมาจ้องหน้าเจ้าของคำถามทันที แทนที่จะเริ่มแก้ข้อสงสัย หรืออธิบาย ท่านกลับย้อนถามเอาทหารคนนั้นว่า “เธอ นะใคร?”

“กระผมเป็นซามูไรครับ” ทหารคนนั้นแจ้งสถานะความเป็นนักรบของตนโดยชื่อ ท่านอาจารย์ก็กลับขึ้นเสียงเอาอีกว่า “อาไร! ทหารทะเลไหนนะ! เจ้านายคนไหนนะ ช่างไปเอาคนอย่างเธอขึ้นมาเป็นลิวี่ลือไฟร์พล? หน้าอย่างกะขอทานนะ!”

โดนหลู่เกียรติเข้าจัง ๆ เช่นนั้น ทหารคนนั้นโกรธพลุ่งจัดลุก  
ขึ้นฉับไว ใช้มือขวากุมด้ามดาบ ยังไม่พออีก ท่านอาจารย์ฮาคุอินยัง  
ส่ายทักกล่าวต่อไปอีกว่า “ฮิ มีดาบด้วยรี! คมหรือเปล่านะ ตัดหัวฉัน  
ได้ไหมนั่น” เหมือนอย่างกะเอาน้ำมันสาตไสไฟที่เริ่มคุ ทหารผู้ปรีม  
ล้นด้วยศักดิ์ศรี ไม่ฟังอิริาค่าอิรมอันใด มือตีหน้าตามันเป็นไปของ  
มันเอง ชักดาบออกจากฝักเมื่อไหร่ไม่รู้ตัว...ก็พอดีได้ยินท่านอาจารย์  
เปลี่ยนระดับเสียงด้วยน้ำใจกรุณาปรานีเยี่ยงพระมาโปรดสัตว์หน้าโง่  
ว่า

“นี่ไง ลูกเอ๊ย ประตุนรกแล้วละ! ที่เรอกำลังเป็นอยู่ทั้งเนื้อทั้ง  
ตัวขณะนี้แหละ กำลังเหยียบประตุนรกแล้วละ ถ้ามีประตูแล้ว นรก  
จะมีหรือไม่มีล่ะ?”

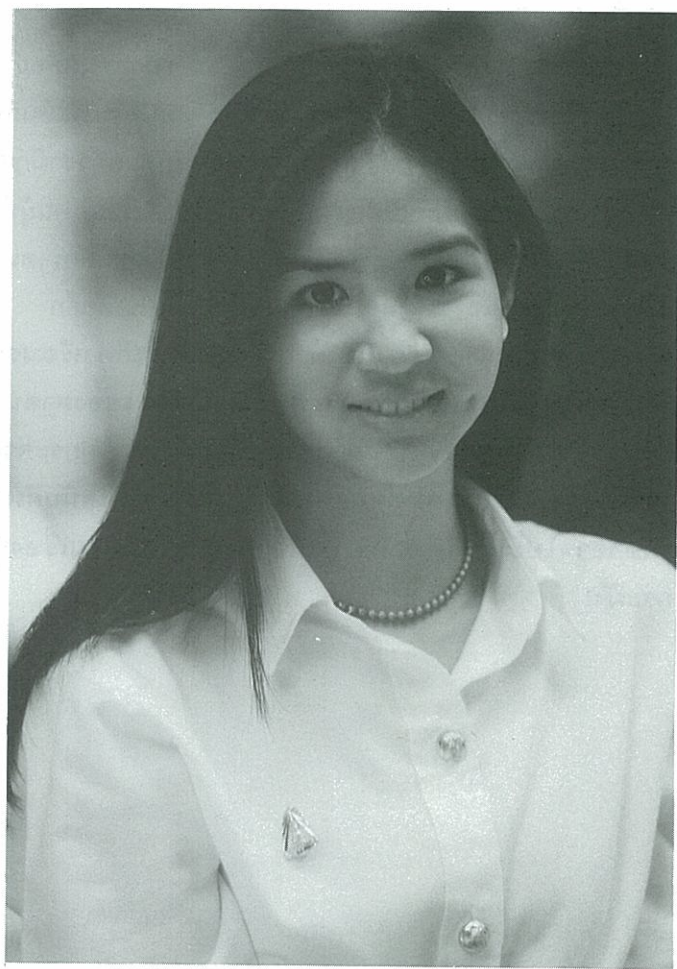
ฉับพลันทันที่นั่นเหมือนกัน นักดาบขามูโรของเราก็กำนึกตัว  
สำนึกบาป มือไม้แข็งซาอ่อน ทรวดตัวลงกราบแทบเท้า ไหว้แล้วไหว้อีก  
ขออภัย และยอมตัวเป็นศิษย์ ยอมหมดทั้งกายตั้งใจตั้งแต่บัดนี้ไป  
ท่านอาจารย์เลยถือโอกาสกล่าวชี้แจงขึ้นอีกวาระหนึ่งว่า “นี่ไง ลูกเอ๊ย  
ประตูสวรรค์ละ! ที่เรอกำลังเป็นอยู่ทั้งเนื้อทั้งตัวขณะนี้ กำลังเหยียบ  
ประตูสวรรค์แล้วละ ถ้ามีประตูสวรรค์แล้ว สวรรค์จริง ๆ จะมีหรือไม่  
มีล่ะ?” นิทานก็จบ

จากเรื่องราวที่เล่ามานี้เราท่านย่อมทราบในเนื้อนิทานเรื่องนี้เอง  
แม้มันจะเป็นข้อความโต้ตอบสั้น ๆ แต่ก็บรรยายถึงมโนกรรม วชิกรรม  
กายกรรม ที่ท่านอาจารย์เห็นทั้งหลายใช้สอนศิษย์ ให้รู้ ให้เห็นกัน  
เดี๋ยวนั้น ณ ที่นั่งอันเดี๋ยวนั้น ว่ามันเป็น อกุศลกรรมบถ ซึ่งธรรมะ  
หมวดสำคัญนั้น พวกเราใช้เรียนใช้ท่องกันถึง ๑๐ อย่าง และแจก  
ลูกออกไปถึง ๔๐ อย่าง สวดเรียงข้อแต่ละอย่างใน ๔๐ อย่างนี้ต้อง

ใช้เวลาเป็นชั่วโมง ถ้าจะอธิบายยกตัวอย่างเรียงลำดับข้อกัน ต้องใช้เวลาหลายอาทิตย์ เสร็จแล้วยังเลื่อน ๆ กลัวว่ามันจะเรียงข้อนั้นก่อน ข้อนี้หลังพะวักพะวน

ดูเอาเถิดท่านทั้งหลาย มันเป็นการเหลือปากว่าแรงเหลือเกินที่จะต้องมานั่งอธิบายข้อความที่ลึกลับ ละเอียด แต่นำสืบให้เห็นกันสด ๆ ไม่ได้ เกี่ยวกับนรกสวรรค์ ยิ่งในพวกคนหนุ่มที่ถือตัวว่ามีการศึกษาสมัยใหม่ หรือทรงศักดิ์เป็นถึงชั้นนั้นชั้นนี้ ยิ่งแล้วใหญ่ คนผู้ทำหน้าที่วิไลขนาดจะไปทำอย่างไรกะคนพวกนี้ ดีไม่ดีอาจฉกเจตนาอยากรู้อยากถามของเขาให้ลงแหงแห่งมิจฉาปฏิฐิมืดมิดไปเสียอีก

การที่ใครก็ตามเริ่มอยากรู้และถามเรื่องตายเกิด หรือนรกสวรรค์ พึงให้รู้เถิดว่าเขากำลังบ้ายหน้าสนใจเรื่องของศาสนา มาบ้างแล้ว อย่าได้ไปตั้งข้อรังเกียจเขา ถ้าชี้แจงให้เขาไม่กระจ่างก็ควรบอกให้เขาไปถามคนที่สมควรต่อ ๆ ไปเถียงผู้มีใจนักกีฬา บางทีเขาอาจไปโดนที่เด็ดอย่างท่านอาจารย์ฮากูอินในเรื่องนี้บ้างกระมัง!



# วันนี้...กับสิ่งดี ๆ ของชีวิต

## แนน ชลิตา เฟื่องอารมภ์

ไม่น่าเชื่อเลยว่าสาวน้อยหน้าใส ท่าทางทันสมัยดูคล่องแคล่ว ว่องไวคนนี้ จะเคยเข้าฝึกปฏิบัติธรรมเป็นเวลา ๕ วันได้สำเร็จ

สาวน้อยที่สวมบทบาทหลากหลาย โลดแล่นในจอโทรทัศน์ คนเดียวกันนี้ ยังนิยมชมชอบกับการนั่งสมาธิมาตั้งแต่อายุ ๑๖ เธอ ให้เหตุผลว่า ทำเพราะอยากลองในสิ่งที่ดีมีประโยชน์

จากเด็กสาวที่ฝึกนั่งสมาธิจากตำรับตำรา ลองผิดลองถูก มา เป็นสาวน้อยแห่งรั้วสีชมพู นิสิตชั้นปีที่ ๔ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ยังคงเห็นคุณค่าของธรรมะต่อชีวิต และมีมุมมองความคิดที่น่าสนใจมิใช่น้อย

เรานัดพบเธอตอนบ่ายอ่อน ๆ ในวันที่เธอเพิ่งเสร็จจากการ สอบ ท่ามกลางความวุ่นวายของงานไม้ บริเวณหน้าคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาฯ

**สาวิกา**      ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมคะ ว่าทำไมน้องแนนถึงหัน มาสนใจธรรมะ

**ชลิตา**      จริง ๆ แนนสนใจมานานแล้ว ไม่ได้เพิ่งมาสนใจตอน

โต เพราะว่าตั้งแต่เด็ก ๆ คุณแม่จะใส่บาตรทุกวัน ก็เลยเป็นเรื่องที่  
เราเห็นมาตลอด ไม่ว่าจะป็นวันเกิด วันปีใหม่ หรือวันอะไรก็แล้วแต่  
ถ้ามีเวลาก็จะใส่บาตร อย่างการบริจาคเงินก็จะทำอยู่เสมอ ไปทำบุญ  
ทำสังฆทาน อยู่โรงเรียนพุทธก็จะมีการสวดมนต์อยู่เป็นประจำ เรา  
ได้คลุกคลีกับเรื่องพุทธศาสนามาตั้งแต่เด็ก ก็เลยสนใจเรื่องนี้ และก็  
อ่านหนังสือเพิ่มเติมบ้างเมื่อมีเวลา

สาวิกา แล้วเริ่มสนใจการนั่งสมาธิตั้งแต่เมื่อไหร่คะ

ชลิตา คือมีอยู่ช่วงหนึ่ง ตอนจะเอ็นทรานซ์ มีคนแนะนำว่า  
ให้ลองนั่งสมาธิดู เพราะจะทำให้เรามีปัญญา มีสมาธิในการอ่าน  
หนังสือมากยิ่งขึ้น ก็เลยลองทำ ก็รู้สึกที่เราจำอะไรได้ดีขึ้น

สาวิกา ฝึกนั่งสมาธิมาจากที่ไหนคะ

ชลิตา ฝึกเองจากหนังสือค่ะ ถ้าจำไม่ผิด เพราะนานมาแล้ว  
แนนก็ลองฝึกลองถูกมาเรื่อย ก็ไม่ได้เก่งหรือทำได้ถูกต้องตรงเป๊ะ  
สมาธิแนวแน่นมากมาย แต่ก็จะทำเสมอเท่าที่จะทำได้นะคะ

สาวิกา จำได้ไหมคะว่าตอนที่เริ่มนั่งครั้งแรกนั้นนั่งนานอายุ  
เท่าไร

ชลิตา ลึกประมาณ ๔-๕ ปีที่แล้ว ก็ ๑๖ ปีคะ

สาวิกา รู้สึกอย่างไรบ้างคะในตอนนั้น เช่น เบื่อ เมื่อย ง่วง  
อยากจะหลับ อยากจะเลิก

ชลิตา ก็รู้สึกนะคะ แต่คิดว่าในเมื่อเราตั้งใจจะทำแล้วก็ต้อง  
ทำให้ตลอด ตอนแรก ๆ ก็รู้สึกอย่างนั้นเหมือนกัน แต่พอทำทุกวันจน  
เคยชินความเบื่อมันก็หายไป ก็รู้สึกว่า เออ ดีเหมือนกันนะ เมื่อ  
ความนิ่งเข้ามาแทนที่

สาวิกา ทุกวันนี้ยังนั่งสมาธิอยู่ไหมคะ



**ชลิตา** ช่วงนี้เป็นช่วงสอบค่ะ ก็จะพยายามนั่งเท่าที่สามารถทำได้ แต่ก็ไม่ค่อยได้นั่ง เพราะรายงานเยอะมาก มีทุกวันเลย และก็ต้องสอบทุกวันด้วย ก็เลยไม่ค่อยมีเวลา ช่วงนี้ยอมรับว่าห่างเหินค่ะ (ยิ้ม)

**สาวิกา** ทราบมาว่าแนนเคยเข้าอบรมการปฏิบัติภาวนาที่เสถียรธรรมะด้วย มีใครแนะนำหรือเปล่านั้นคะ

**ชลิตา** น้ำหนูค่ะ ครูชมชื่น สิทธิเวช ท่านเป็นครูสอนโยคะที่เข้ามาสอนในเสถียรธรรมะ พอดีช่วงนั้นแนนอยากลองทำดู เกิดมาทั้งทีอยากลองทำสิ่งที่มีประโยชน์ตรงนี้บ้าง ก็เลยพูดเปรย ๆ ว่าปิดเทอมนี้อยากจะไปฝึกธรรมะ น้ำหนูก็เลยบอกว่าที่เสถียรธรรมะมีการฝึกปฏิบัติ ก็เลยลองไปดู วันแรกเข้าไปดูสถานที่ก่อนว่าจะอยู่ได้หรือเปล่านั้น พอไปดูแล้วก็ชอบ เพราะไม่เหมือนกับที่ปฏิบัติธรรมทั่วไป มีต้นไม้เยอะเหมือนสวน มีน้ำ ดูสงบ และก็ดูไม่เป็นธุรกิจ เพราะแนนไม่ชอบอะไรที่เป็นธุรกิจ ดูเหมือนบ้านมากกว่า และแนนก็ชอบคุณแม่ (ท่านแม่ชีคันสนีย์) เลยอยากไปฝึก ปฏิบัติ ๕ วันค่ะ อยู่ครบด้วยนะคะ ไม่ได้กลับก่อน (ทำหน้ายิ้มภูมิใจ)

**สาวิกา** แล้วเป็นอย่างไรบ้างคะในวันแรก ๆ

**ชลิตา** แรก ๆ ทรมานมาก ยอมรับเลยว่าทรมาน เพราะต้องตื่นตีสี่ ซึ่งปกติไม่เคยตื่นเช้าแบบนี้ อย่างเข้าที่สวดที่เคยตื่นก็ประมาณตีห้าครึ่ง นี่ตีสี่ แถมยังต้องมาสวดมนต์ กวาดพื้น นั่งสมาธิ ก็คิดว่าจะไหวไหมเนี่ย ต้องเฝ้าอยู่ด้วยตัวเอง แต่พอผ่านมาได้สองวันก็มั่นใจว่าอยู่ได้แน่นอน รู้สึกชอบแล้ว เพราะ ๒ วันที่ผ่านมาทำให้เราได้อยู่อย่างสงบ ได้คิดทบทวนอะไรที่ผ่าน ๆ มา ทำให้เรามีสมาธิจดจ่ออยู่กับเรื่องที่เราทำขณะนั้น อย่าไปคิดฟุ้งซ่าน อย่าไปคิดเรื่อง



อนาคตหรืออดีตอะไรอย่างนี้ ก็รู้สึกว่าได้จ้งเลยที่ได้ทำอะไรตรงนี้ลงไป ความอยากกลับบ้านก็หายไป เพราะอะไรที่เราปฏิบัติมาเรื่อย ๆ มันจะเกิดความเคยชิน จากที่เคยทำไม่ได้ จากขั้นตอนที่แย่มากที่สุด พอผ่านมาได้ก็จะธรรมดา เฉย ๆ ไม่มีปัญหา ชิน

**สาวิกา** หลังจากการปฏิบัติครั้งนั้น น้องแนนได้ใช้ประโยชน์จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ระหว่างการอบรมนี้อย่างไรบ้าง

**ชลิตา** แนนได้ใช้เรื่องความเป็นสมาธิมาก เมื่อเราจดจ่อกับการทำอะไรเราก็จะมีสมาธิกับตรงนั้น อย่างเช่น อาบน้ำก็มีสมาธิกับการอาบน้ำ เรียนหนังสือก็มีสมาธิกับการเรียนหนังสือ จิตใจเราไม่ไปฟุ้งซ่านเรื่องอื่น มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำ สิ่งก็ตามมาก็คือเราทำได้แม่น อย่างขับรถ ถ้าเรามีสมาธิเราก็ไม่ขับรถผิดกฎ ไม่ขับรถชนใคร ก็เอาสิ่งเหล่านี้แหละค่ะมาใช้กับชีวิตประจำวัน และก็ทำวันนี้

ให้ตี อย่าไปคิดถึงอดีต อย่าไปคิดเรื่องอนาคตว่าจะต้องดีอย่างไร  
ดีอย่างไร ทำปัจจุบันให้ดี แล้วก็จะดีเอง

สาวิกา ปกติน้องแนนเป็นคนยังไง คิดมากไหม

ชลิตา ไม่ค่ะ ไม่คิดมาก โชคดีอย่างที่เป็นคนไม่ชอบเก็บอะไร  
มาคิด ไม่ค่อยฟุ้ง ไม่เพื่อฝัน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีที่จะนั่งเฉย ๆ แล้วคิดนู่น  
คิดนี่ เป็นคนไม่ชอบอยู่แล้วนะค่ะ จะคิดบ้างก็คิดแต่เรื่องที่ว่าจะทำ  
สอบได้ไหม ประมาณนี้มากกว่า แต่ถ้าคิดว่าอยากมี อยากเป็นอะไร  
อย่างนี้ไม่เคยคิด ก็เลยไม่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ และก็เป็นคนไม่  
ค่อยมีความทุกข์ ไม่เครียด ไม่มีอะไร ที่ทำสมาธิก็เพราะอยากทำ ไม่  
ได้มาทำเพราะมีความทุกข์

สาวิกา การนั่งสมาธิมีผลทำให้จิตใจเราเปลี่ยนไปบ้างไหมคะ

ชลิตา ที่สังเกตได้ก็คือ ใจเย็น เพราะเราก็พยายามปล่อย  
อะไรหลายอย่างที่เราได้เรียนรู้มาว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ยั่งยืน แต่  
ก่อนแนนเป็นคนซีโมโห แบบหงุดหงิดง่ายมาก อารมณ์เสียเร็วมาก  
พออะไรมากระทบอารมณ์ก็จะหงุดหงิดทันที แต่ตอนนี้อะไรที่ปล่อย  
ได้ก็จะปล่อย เพราะโกรธไปมันก็ช่วยอะไรไม่ได้ ทำให้จิตใจเราชุ่ม  
ซึ้งชุ่มฉ่ำไปเปล่า ๆ

สาวิกา เวลามีปัญหาหรือมีเรื่องเครียด น้องแนนมีวิธีจัดการ  
อย่างไรคะ

ชลิตา ถ้าเครียดจะนั่งเฉย ๆ นั่งไปเรื่อย ๆ ก็จะรู้สึกดีขึ้นเอง  
อารมณ์ต่าง ๆ ก็จะเย็น อะไรที่เราคิดไม่ออก แก่ปัญหาไม่ได้ตอนใจ  
ร้อน เมื่อเราอารมณ์ดีขึ้น เย็นขึ้น ก็จะสามารถมองเห็นลู่ทางที่จะ  
แก้ไขปัญหาได้

สาวิกา ระหว่างที่นั่ง ฟังเพลงด้วยหรือเปล่าคะ

ชลิตา ไม่ค่ะ นั่งเฉย ๆ (ยิ้มยิ้มนัย)

สาวิกา กับเพื่อน ๆ เคยมีการคุยกันเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้บ้างไหมคะ

ชลิตา เพื่อนก็รู้ว่าแนบไปปฏิบัติ ก็สนใจจะไปทำบ้าง ตามว่าเป็นอย่างไร แนบก็บอกว่าดี ก็เล่าให้ฟังว่าดีอย่างไร เขาก็สนใจกัน

สาวิกา แล้วมีบ้างไหมคะที่เขารู้สึกว่าเรื่องแบบนี้ไม่ใช่เรื่องที่วัยรุ่นจะสนใจ เป็นเรื่องของคนแก่มากกว่า

ชลิตา ก็มีบ้าง ประเภท...ไม่น่าเชื่อเลยนะว่าเธอนะเธอจะไปปฏิบัติธรรม เพราะคุณเป็นคนทันสมัย ไม่น่าจะมาสนใจเรื่องอย่างนี้ ก็บอกเขาว่า มันไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องรูปร่างภายนอก มันอยู่ที่ว่าเราสนใจหรือเปล่า แล้วอีกอย่าง แนบว่าธรรมะเป็นเรื่องที่เราสามารถเข้าถึงได้ตั้งแต่เด็ก ๆ ไม่จำเป็นว่าต้องแก่แล้วจึงหันหน้าเข้าวัดเข้าวา ไม่น่าจะใช้อย่างนั้น พอมีอายุถึงจะหันไปฟังวัด ฟังเพื่ออะไรล่ะคะ แนบว่าเด็ก ๆ นี่แหละเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดเพราะเป็นผ้าขาว ไม่มีสิ่งใดมาเปื้อนกระเทปจิตใจ ฉะนั้น ใจจะใสและบริสุทธิ์มาก เหมาะกับการปฏิบัติธรรม แนบว่ามันจะได้ผลดีกว่า อย่างแนบ แนบว่ายังเข้าช้าไปด้วยซ้ำ เพราะอายุสิบหกสิบเจ็ดมันก็มีเรื่องให้คิดได้ตามประสาวัยรุ่น แนบว่ายิ่งเด็กยิ่งดี เพราะถ้าเราปลูกฝังให้เขาเห็นความสำคัญตรงนี้มากเท่าไร เขาก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคตมากเท่านั้น

สาวิกา คิดว่าครอบครัวมีส่วนมากใหม่กับความสนใจในเรื่องนี้

ชลิตา มากค่ะ คุณแม่จะนั่งสมาธิและสวดมนต์ทุกวัน คุณแม่เป็นตัวอย่างที่ดีมาก แนบว่าจุดเริ่มที่สนใจมากจะมาจากแนบเป็นเด็ก ได้เห็นครอบครัวปฏิบัติอย่างนี้ก็เลยทำให้เราเจริญรอยตามไป

ในทางที่ดี แต่ถ้าครอบครัวไม่เคยปลูกฝัง แน่นก็อาจจะไม่สนใจก็ได้  
ใช่ไหมคะ เพราะบางคนไม่เคยเห็นก็จะไม่ทำ แต่เราเห็นอยู่แล้ว  
ฉะนั้นการทำมันก็เป็นเรื่องง่ายขึ้น และอีกอย่าง ที่บ้านสนับสนุน  
อย่างมาก คุณแม่สอนแน่นให้สวดมนต์ทุกวัน คุณแม่ค่อนข้างให้  
ความสนใจในเรื่องพุทธศาสนามากค่ะ

สาวิกา แล้วคุณพ่อล่ะคะ

ชลิตา คุณพ่องานเยอะมากค่ะ แต่ถ้ามีโอกาสก็จะทำ อย่าง  
ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ หรือว่าครอบครัวเปิดร้าน วันเกิด คุณพ่อก็จะทำ  
บุญ คือทำเป็นบางโอกาส แต่คุณแม่ทำประจำทุกวัน

สาวิกา น้องแนนรู้สึกอย่างไรกับการที่สังคมทุกวันนี้เปลี่ยนแปลง  
เร็วมาก ทุกอย่างต้องเร็ว ผู้คนต้องเร่งรีบ แล้วแบบนี้การนั่งสมาธิ  
หรือการปฏิบัติธรรมจะเป็นเรื่องที่สอดคล้องไปด้วยกันได้หรือไม่  
สำหรับชีวิตของคนรุ่นใหม่

ชลิตา ยิ่งสังคมเปลี่ยนแปลงเร็วมากเท่าไร แน่นว่าเราต้อง  
ปรับตัวให้เข้ากับสภาวะที่เปลี่ยนไปมากเท่านั้น การปรับตัวเองไม่ใช่  
การก้าวเดินตามสังคม การปรับตัวเองหมายถึงเราควรจะมีจุดยืน  
ของเราให้ชัดเจน การที่เรา นั่งสมาธิบางคนอาจจะคิดว่าเป็นเรื่องเสีย  
เวลา แต่แน่นว่าเราอย่าไปนั่งเพื่อหวังอะไรเลยคะ นั่งเพื่อให้เกิดสติ มี  
ความสบายใจดีกว่า อย่าไปคิดว่านั่งแล้วต้องนำเบิ้อแน่ ๆ เลย คือ  
อย่าไปกำหนดกฎเกณฑ์กับมัน แน่นว่าจะทำให้เราทำตรงนี้ได้ดีค่ะ

สาวิกา แล้วกับสภาพเศรษฐกิจแบบนี้ คิดว่าจะมีส่วนช่วยชาติ  
ได้อย่างไรบ้าง

ชลิตา เราต้องหวังเศรษฐกิจของบ้านเมือง อย่าคิดว่าการใช้  
จ่ายของคนคนหนึ่งจะไม่ส่งผลกระทบต่อประเทศชาติ ถ้าเราคิด

อย่างนี้จะยังทำให้เกิดผลเสีย เพราะถ้าคิดกันแบบนี้ทุกคน เศรษฐกิจไทยไม่มีวันดีขึ้นแน่นอน แต่ถ้าเราคิดว่าจะช่วยเหลือประเทศชาติอย่างไร ช่วยกันคนละไม้คนละมือ แน่ว่ามันต้องมีทาง ทุกอย่างย่อมมีทางแก้ไข อย่างแรกที่ช่วยได้อย่างแรกคือ ชื่อของให้น้อยลงหรือไม่จำเป็นก็ไม่ซื้อเลย ดูว่าจำเป็นแค่ไหน อย่างแต่ก่อนชอบซื้อรองเท้า เดี่ยวนี้ก็ใช้ที่มีอยู่ หรือเสื้อผ้าเนี่ย แต่ก่อนต้องซื้อเยอะมาก ต้องไม่ใส่ซ้ำกันเลย เดี่ยวนี้แทนที่เราจะไม่ใส่ซ้ำก็เอามาเปลี่ยนกัน สลับกันใส่ ก็กลายเป็นชุดใหม่ได้ ก็ช่วยในเรื่องพวกนี้แหละค่ะ

และนี่คืออีกหนึ่งความคิดของคนรุ่นใหม่ที่มีมองเห็นคุณค่าของธรรมะในพระพุทธศาสนา ซึ่งตลอดเวลาของการสนทนากับเธอ ทำให้เรารู้สึกว่าโลกคงจะดีขึ้นไม่น้อยถ้าคนรุ่นใหม่จะกล้าคิดกล้าปฏิบัติ ในสิ่งที่แตกต่างในทางสร้างสรรค์ กล้าหาญที่จะก้าวเดินไปตามทางแห่งสติปัญญา เป็นพุทธสาวิกาทำมกลางยุคสมัยอันเร่งร้อน



ข้อความในบัตรรอยพรของเพื่อนรักพร้อมภาพประกอบที่ดูอบอุ่นนุ่มนวลทำให้แม่รู้สึกซาบซึ้งและมีความสุขเหลือเกินที่มี ‘เจ้าชายน้อย’ มาอยู่ในอ้อมอก แม่ไม่เคยคาดคิดมาก่อนเลยว่า วันหนึ่งเจ้าชายน้อยในฝันจะมาเป็นตัวเป็นตน เห็นเนื้อเห็นหนังจริง ๆ ให้แม่ได้สัมผัส และนำแม่ไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เต็มไปด้วยความฝัน มลิ่งเมลิอง เพียงเพราะมีลูกชายของแม่มาช่วยแต่งเติมจินตนาการ และย้อนวัยของแม่ไปสู่วัยบริสุทธ์ที่ครั้งหนึ่งผู้ใหญ่ทุกคนได้เคยผ่านผ่านมาแล้ว และอาจจะถูกลบเลือน จนมีดมิดด้วยความจริงวัยที่ค่อย ๆ ผลักไสความรู้ไ้เพียงสาออกไปจนไกลเกินไขว่คว้า

‘เจ้าชายน้อย’ (Le petit prince) ในโลกวรรณกรรมของอังตวน เดอ แซงเตกซูเปรี ที่สอนให้ผู้ใหญ่ทั่วโลกได้รู้ถึงคุณค่าของวัยบริสุทธ์ และจินตนาการสวยสดงดงามว่าเป็นอันใด เจ้าชายน้อยในชีวิตจริงของแม่ก็สอนให้แม่ตระหนักเฉกเช่นนั้น

ทันทีที่แม่ได้รู้ว่ายังมีอีกชีวิตอยู่ในร่างของแม่ ความปิติตื่นตันไม่รู้มาแต่ไหนไหน แม่ถามตัวเองว่า “นี่ฉันกำลังจะเป็น ‘แม่’ แล้วหรือ” ความรู้สึกแรกคือ เหมือนหยุดโลกไว้ตรงหน้า รวมศูนย์ความรู้สึกทั้งหมดมาที่ชีวิตใหม่ แล้วแม่อีกนั่งรินน้ำตาด้วยความยินดี

ในสมุดบันทึกปกแดงของแม่ได้เขียนถึงความรู้สึกบางส่วนในครั้งนั้นเอาไว้ว่า...

“เป็นไปได้อย่างไรกัน” ฉันทูทานประโยคนี้ออกไปกับสูติแพทย์ เมื่อผลตรวจบัสสาวะปรากฏออกมาว่า

“คุณมีครรภ์ครับ”

ฉันจึงไปอย่างคิดไม่ถึง และรีบถามความรู้สึกตัวเองว่าเป็นอย่างไร



เป็นความรู้สึกพิเศษจริง ๆ ยากจะบรรยาย ฉันรีบตรวจสอบ  
ความรู้สึกตัวเองต่อไปว่า เคยรู้สึกยินดีต่อข่าวใดของตัวเองเท่าครั้งนี้  
มาก่อนหรือไม่ และได้คำตอบว่า ‘ไม่มี’

‘ลูก’ ฉันไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่า วันหนึ่งฉันจะเป็นผู้ให้กำเนิด  
ลูกได้ และมีโอกาสเรียกใครว่า ‘ลูก’ แม้ฉันจะเป็นผู้หญิงและไม่มี  
ปัญหาสุขภาพใด ๆ

“คุณแต่งงานเมื่อไร”

หมอลาก

“๒๖ สิงหาคมที่ผ่านมาค่ะ”

“ประจำเดือนครั้งสุดท้ายเมื่อไร”

“๒๖ กันยายนค่ะ”

“คุณตั้งท้องได้เดือนกว่าแล้ว”

“เป็นไปได้อย่างไรกัน” ฉันอุทานซ้ำ เพราะประจำเดือนเพิ่ง  
ขาดไปเพียงสัปดาห์ และบรรยากาศงานแต่งงานยังไม่ทันจางกลืน

เหตุการณ์นี้จึงทำให้ฉันได้ความรู้เพิ่มเติมว่า การนับระยะเวลา  
ตั้งครรถ์นั้น เริ่มนับตั้งแต่วันแรกของรอบเดือนครั้งสุดท้าย ดังนั้น  
การที่ประจำเดือนฉันขาดไปเพียงสัปดาห์ จึงหมายถึงว่าฉันมีอายุครรถ์  
๑ เดือน ๑๐ วันแล้ว ประมาณปลายมิถุนายนของปีหน้า ฉันก็จะ  
คลอดลูก...ฉันจินตนาการรวดเร็วไปถึงวันนั้น คงมีความสุขอย่างประ-  
หลาดที่เห็นใครบางคนออกมาจากตัวเรา และจะมีรูปร่างหน้าตา  
อย่างไรหนอ ฉันมองเห็นหน้าลูกจิ้มลิ้มอยู่ในมโนภาพ แม้เบื้องหน้า  
จะมีคุณหมอนั่งเขียนประวัติคนไข้อย่างตั้งอกตั้งใจ อย่างนี้เองหนอ  
ที่เขาว่ากันว่า มองเห็นด้วยใจ มิใช่ด้วยตา...

ในระหว่างตั้งครรถ์เดือนที่ ๓ จำได้ว่าแม่ไปเสียดิฉันที่วัด

พุทธโสธร นำแปลกใจมากที่ข้อความตอนหนึ่งได้ทำนายถึงลูกแม่ไว้ว่า “ถามลูกรักในครรภ์เหมือนมันหมาย ว่าคงจะรู้เห็นว่าเป็นชาย จบทำนายที่สี่เท่านั้นเออฯ”

แม่แปลกใจมากที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์สามารถล่วงรู้กระทั่งเพศของลูกในครรภ์แม่ได้อย่างกับเป็นเครื่องอัลตราซาวนด์ จนเมื่อแม่ท้องได้ประมาณ ๑๘ สัปดาห์หรือสี่เดือนเศษ คุณหมอนัดเจาะโครโมโซมเพื่อตรวจสอบสติปัญญาของลูก แม่ถึงได้รู้คำตอบ

บันทึกวันที่แม่ไปเจาะน้ำคร่ำที่โรงพยาบาลเพื่อดูผลโครโมโซมนั้น แม่เขียนถึงลูกไว้ว่า...

ลูกรัก...

วันนี้แม่รู้สึกทำความผิดพลาดที่สุดตั้งแต่ที่รู้ว่าจะเป็นแม่คน และเชื่อว่าลูกก็คงมีความรู้สึกร่วมเช่นนั้นด้วยอย่างแน่นอน ที่อยู่ดี ๆ แม่ก็ให้ใครไม่รู้เข้าไปทำร้ายลูกถึงรวงรัง อยากรู้ว่าถ้าลูกพูดได้ ลูกจะตำหนิแม่ว่าอย่างไรไหม แม่ขอโทษจ้ะ

หมอแนะนำให้แม่เจาะโครโมโซมหรือเจาะน้ำคร่ำเพื่อตรวจสอบสติปัญญาของลูกในท้อง ด้วยเกรงว่าหญิงมีครรภ์วัยเกิน ๓๐ อย่างแม่อาจทำให้มีเปอร์เซ็นต์เสี่ยงต่อการที่เด็กเป็น ‘ดาวน์ซินโดรม’ หรือปัญญาอ่อนนั่นเอง ตามสถิติที่วงการแพทย์ค้นพบ แม้ลูกยังไม่ลืมตาออกมาดูโลก แต่แม่ก็เชื่อว่าลูกจะมีสติปัญญาที่ดี และสามารถต่อสู้กับโลกภายนอกได้อย่างชาญฉลาด สัมผัสพิเศษขณะลูกอยู่ในท้องแม่บอกให้แม่รู้เช่นนั้น

“เจ็บมากไหมคะหมอ” แม่ถามเสียงสั่นเครือด้วยรู้สึกเจ็บไปแล้วล่วงหน้า และโดยเฉพาะเจ็บแทนลูกรักที่จะมีเข็มปลายแหลมไปทิ่มแทงรูล้ำถึงโลกส่วนตัวของลูก

“ผมยังไม่เคยเจ็บเลย” คุณหมอมีอารมณ์ขัน แล้วถามแม่ว่า  
พอใจในคำตอบไหม

ทีมแพทย์และพยาบาลรุมล้อมแม่ จับแม่ให้นอนลง ทำอัลตรา-  
ซาวนด์เพื่อหาตำแหน่งเหมาะสมในการเจาะหน้าท้องเพื่อรบกวนลูก  
ให้น้อยที่สุด คุณหมอคนหนึ่งเอาปากกามาหมายเหตุที่ประมาณ  
ตำแหน่งกึ่งกลางใต้สะดือพร้อมดูภาพบนจอไปด้วย ปากก็พากย์กำกับ  
ประกอบขณะที่ภาพบนจอเคลื่อนไปมา เหมือนกำลังดูภาพยนตร์ที่มี  
เรื่องราวน่าติดตาม โดยมีตัวเอกก็คือลูกรักของแม่

“โอ้โฮ ดินน่าดูเลย มีหูด้วย มีตั้งด้วยละ นั้น ยัมหวานเสีย  
ด้วย...”

บทพากย์ของหมอทำให้แม่ลืมหิว และหัวเราะออกมา ขนาด  
แม่ยังไม่เห็นภาพบนจอ แต่ก็รู้ว่าลูกน่าเกลียดน่าชังเหลือเกิน ใครนะ  
ที่บอกว่าห้ามชมเด็กว่าน่ารัก เพราะจะทำให้เด็กคนนั้นตาย

“อ้า ยกแขนขึ้นบนศีรษะ อย่าเอามือลงมาช่วยผมนะ เจ็บ  
นิดเดียว” หมอออกคำสั่ง แล้วใช้เข็มเจาะลงไปบนหน้าท้องทันที แม่  
รู้สึกเจ็บลึกถึงท้องน้อยจนต้องร้องครางออกมาเบา ๆ

แล้วหมอก็เอาเข็มอีกเล่มสูบน้ำสีเหลืองหม่นจากท้องแม่  
ไปหนึ่งเข็มขนาดเขื่อง ขณะนั้นแม่รู้สึกเศร้าที่สุด รีบคุยกับลูกอยู่ใน  
ใจว่า

“ลูกรัก ถึงลูกจะเป็นอย่างไร แม่ก็รักลูกนะจ๊ะ” พร้อมกับคิด  
ต่อไปว่า ถ้าผลออกมาว่าลูกไม่ปกติแม่จะอย่างไร จะเลี้ยงไว้ต่อไป  
หรือ...คำแนะนำของหมอกฎเด็กไม่ปกติ แม่แต่จะคิดหรือเขียนลง  
ไป แม่ยังไม่กล้า

“อ้า เสร็จแล้ว อีกหนึ่งเดือนรู้ผล”

คุณหมอยืนยันถึงร้อยเปอร์เซ็นต์ แล้วเลื่อนจอมาตรงหน้าเพื่อให้แม่ได้ชมลูก

“นี่ไง ดินแก่งจ้ง นี่หัว นี่แขน นี่ขา เห็นไหม อ้าว นี่ไอ้จู้”

“ว่าไงนะคะ ผู้ชายหรือ” แม่ตกใจด้วยคิดไม่ถึงว่าลูกวัยสี่เดือนเศษจะสามารถมองเห็นเพศได้แล้ว

“ไต่ะจิ้น อย่างนี้ต้องฉลอง” คุณหมอรีบแสดงความยินดีอย่างจริงจัง โดยไม่สนใจว่าแม่อยากได้ลูกสาวหรือลูกชาย ชวนให้น่าน้อยใจจากผลออกมาเป็นลูกสาว หมอรู้ได้อย่างไรว่าแม่ไม่อยากจะลูกผู้หญิง

“เอ๊ะ คุณไม่อยากจะลูกชายหรือ” คุณหมออุกคิดเพราะเห็นแม่ทำสีหน้าแปลก ๆ

“ยินดีค่ะ” แม่ตอบออกไป ลูกหญิงหรือลูกชายจะต่างกันอย่างไร เพศไม่สามารถจะเปลี่ยนความหมายของลูกให้ผิดแปลกออกไปได้สำหรับแม่ ที่เคยได้ยินว่าบางสังคมเมื่อหญิงใดคลอดลูกสาวก็จะนำเด็กนั้นไปทำลายเสีย แม้จนบัดนี้แม่อีกยังไม่อยากเชื่อ แม่แอบนึกตำหนิหมอที่แสดงความยินดีต่อเพศของทารกไม่เท่าเทียมกัน น่าเสียใจแทนลูกสาวทุกคนที่พ่อแม่และสังคมไม่ต้องการ

แม่หวังว่าไม่ว่าลูกจะเป็นหญิงหรือชาย ขอให้ลูกเป็นคนดี คนเก่งในสังคมนั้นหาไม่ยาก แต่นับวันคนดีในสังคมยิ่งหายากขึ้นทุกวัน แม้ไม่ทำชั่ว แต่หากไม่สร้างสมความดีเลย ก็ยังไม่สามารถเรียกได้ว่าเป็น ‘คนดี’ แม่จึงปรารถนาสูงสุดให้เด็กทุกคนที่จะเกิดมาและเกิดมาแล้วสร้างสมความดีงามให้เป็นเมล็ดพันธุ์ดีของสังคม เพื่อที่ว่าจะช่วยกันหว่านเมล็ดพันธุ์ สร้างโลกให้สวยสดงดงามและสันติสุขเหมือนดินแดนในเทพนิยายของเจ้าหญิงเจ้าชายหลังการขจัดเหล่าร้าย

ได้อภิเษกสมรส และพลกนิกรมีความสุขกันถ้วนหน้า

อย่างไรก็ตาม ในที่สุด แม่ก็ได้ถูกผู้ชายตามผลการตรวจของแพทย์แผนปัจจุบัน ตามคำทำนายของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และตามความฝันหลายครั้งของแม่ที่มีลูกมาปรากฏกาย

ชีวิตน้อย ๆ อันบอบบาง

อยู่ในความดูแลของเธอแล้ว

เขาจะเฝ้าคอยเธอ

เพื่อรอรับการปกป้องและชี้นำ

สำหรับทางชีวิตอีกยาวไกลที่เขาต้องก้าวต่อไป

ชีวิตน้อย ๆ อันบอบบาง

อยู่ในความดูแลของเธอแล้ว

เขาจะศึกษาบทเรียนแรก

อันเปี่ยมล้นด้วยรักจากเธอ

ฉันดีใจ

ที่ชีวิตน้อย ๆ นั้น

ได้อยู่ในความอบอุ่น

ของมือ 'แม่' ผู้แสนดี

บทกวีที่ถอดความจากภาษาอังกฤษของ Linda Lee Elrod โดยเพื่อนรักในบัตร์รอยพรมีความหมายดีงาม แม่จะเก็บเอาไว้อ่านให้ตัวเองฟังเพื่อจะได้ตระหนักถึงบทบาทของ 'แม่' ที่มีต่อลูกรักอย่างยิ่งใหญ่เพียงใด

สัญญาว่าแม่จะดูแล 'เจ้าชายน้อย' คนนี้ให้ดีที่สุด

(อ่านต่อฉบับหน้า)



### โลกรอดเพราะกตัญญู

อันบุคคล	กตัญญู	รู้คุณโลก
อุปโภค	บริโภค	มิให้หลาย
ข้าวหรือเกลือ	ผักหรือหญ้า	ปลาหรือไม้ ฯลฯ
รู้จักใช้	อย่าทำลาย	ให้หายไป;
อหนึ่ง คน	ต่อคน	ทุกคนนี้
ล้วนแต่มี	คุณต่อกัน	นั้นเป็นไฉน
มองให้ดี	ดูให้เห็น	เช่นนั้นไซ้
โลกรอดได้	เพราะกตัญญู	รู้คุณกัน;
ประเทศชาติ	ศาสนา	มหากษัตริย์
รวมเป็น	อิตตภาพไทย	ใหญ่มหันต์
รอดมาได้	เพราะรักใคร่	อย่างผูกพัน
เพราะกตัญญู	ณผู้มี	ที่ใจเออยฯ

พุทธทาสภิกขุ

## จากฟ้ากลับสู่ฟ้า

### เทเรซา...นักบุญของผู้ยากไร้



ภาพจากหนังสือพิมพ์ "เดลินิวส์" ฉบับวันจันทร์ที่ ๘ กันยายน ๒๕๔๐

แอกเนส กอนซา หรือ แม่ดอกไม้แรกแย้ม น้องน้อย  
แห่งครอบครัวโบจาเซีย ชาวอัลบาเนียโดยกำเนิด เกิดเมื่อวันที่ ๒๖  
สิงหาคม ๒๔๕๓ ที่เมืองสคอปเจ

...ซึ่งนั่นหมายถึง ๘๗ ปีที่ผ่านมา...

วัยเด็กของลาซาร์ พี่ชาย เอจ พี่สาว และแอกเนส กอนซา ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขท่ามกลางความรักความเอาใจใส่ของพ่อ และแม่ผู้เป็นคาทอลิกที่เคร่งศาสนา จึงเป็นธรรมดาอยู่เองที่เด็กน้อย ทั้งสามจะคุ้นเคยกับการสวดมนต์ พิธีมิชซา การช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ ยากไร้ตามอย่างผู้เป็นแม่ โดยเฉพาะแอกเนส กอนซ่าน้อย ที่ดูจะ เต็มใจและเต็มทีกับกิจกรรมทางศาสนาและการช่วยเหลือเหล่านี้ แม้ วันหนึ่งความโศกเศร้าแห่งการสูญเสียหัวเรือใหญ่จะมาเยือนครอบครัว โบจาเซีย การจากไปของผู้เป็นพ่อนำมาซึ่งความสับสนคลอนทาง จิตใจและฐานะความเป็นอยู่อย่างทันที การทำความรู้จักกับเพื่อน ใหม่ที่ชื่อความยากจนคือสิ่งที่ครอบครัวโบจาเซียไม่อาจปฏิเสธ หาก ก็เป็นเพียงหนึ่งช่วงเวลาแห่งการล้มลุกคลุกคลาน แม่...หางเสื่ออัน เป็นที่ยึดเหนี่ยวสุดท้ายของครอบครัวยืนหยัด...สลัดความทุกข์ระทม ได้ในระยะเวลาอันสั้น ดังจะเป็นตัวอย่างแห่งความอดทนและอด- กลั้นแก่ลูก ๆ ที่จะต้องอยู่เผชิญโลกนี้ต่อไป...

แอกเนส กอนซา โบจาเซีย วัย ๙ ขวบ ในเวลานั้น ซึมซับ และรับทราบความไม่แน่นอนแห่งชีวิต และกอดคอกับความยากจน อย่างเข้มแข็ง กล้าหาญ และเข้าใจ

...

จาก ๙ ขวบปีแรกแห่งชีวิตที่ค่อนข้างพรักพร้อม กับ ๙ ปีที่ยืน อยู่ท่ามกลางความยากจน เป็นเวลา ๑๘ ปี ของแอกเนส กอนซา โบจาเซีย ที่ไม่เคยละเลยการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในวิสัยที่ทำได้

วันหนึ่งในวัย ๑๘ ปีของเธอ...วัยแรกแย้มแห่งวัยสาว วัยแห่ง การรักสวयरักงาม แอกเนส กอนซา โบจาเซีย กลับขออนุญาตผู้เป็น แม่เดินทางสู่ความเป็นผู้เผยแพร่ศาสนา ด้วยความมุ่งหมายสูงสุด...



การช่วยเหลือประชาชนผู้ยากจนและทนทุกข์ในสังคม...ตามเจตจำนง  
ที่ให้ไว้กับตนเองเมื่อครั้งมีอายุ ๑๒ ปี ที่จะเป็นผู้เผยแพร่สารแห่ง  
ความรักของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ

ความต้องการอย่างแรงกล้าในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ของ  
บุตรสาว มีพลังแกร่งกล้าเกินกว่าผู้เป็นแม่จะแสดงความเห็นแก่ตัว  
ในการห่วงหวงตัวบุตรสาวไว้ ทั้งที่สิ่งนี้...สิ่งที่เรียกว่าความรักของ  
แม่...จะยิ่งใหญ่เพียงใดก็ตาม

แม่ของแอกเนสกับเจสฟีสาว ยืนโบกมือลาทั้งน้ำตาขณะที่  
รถไฟค่อย ๆ เคลื่อนขบวนออกจากสถานีซาเกรบ เพื่อพาสาวน้อยไป  
สู่ชีวิตใหม่ พวกเขาไม่มีทางรู้เลยว่า อนาคตของแอกเนสจะเป็น  
อย่างไร

...

แอกเนสได้บวชเป็นซิสเตอร์ในนิกายโรมันคาทอลิก และ  
ประจำที่โบสถ์ลอเรโต ประเทศไอร์แลนด์ อยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง จึงถูก  
ส่งไปเป็นซิสเตอร์ฝึกหัดที่ประเทศอินเดีย โดยเริ่มสอนหนังสือที่เมือง  
ดาร์จีลิง ซึ่งในช่วงของการเป็นซิสเตอร์ฝึกหัดนี้เอง ชื่อ แอกเนส ได้  
ถูกเปลี่ยนเป็น เทเรซา ตามชื่อของซิสเตอร์ฝรั่งเศสนิกายคาร์เมไลท์  
นักบุญแห่งลิสีเอซ ซึ่งคำสอนของซิสเตอร์ท่านนี้ที่ว่า “...เป็นไปได้ที่  
เราจะรับใช้พระเจ้าด้วยการทำงานที่ธรรมดาที่สุดและน่าเบื่อที่สุดให้  
ดีที่สุดและด้วยความเบิกบานใจที่สุดเท่าที่จะเป็นได้...” เป็นที่ประ  
ทับใจแก่ซิสเตอร์เทเรซาอย่างยิ่ง และแม่จะต้องเรียนรู้เรื่องอีกมาก  
มาย แต่ซิสเตอร์เทเรซาก็มีความสุข

ที่เมืองดาร์จีลิง นอกจากงานสอนแล้ว ซิสเตอร์เทเรซายังได้



ภาพจากหนังสือพิมพ์ "เดลินิวส์" ฉบับวันจันทร์ที่ ๘ กันยายน ๒๕๔๐

ช่วยงานที่โรงพยาบาล ซึ่งที่นี่ ชิสเตอร์เทเรซาได้พบกับเหตุการณ์จริง ๆ ชีวิตจริง ๆ ชีวิตที่มีแต่ความยากจนและความทุกข์ทรมานเป็นครั้งแรก การทุ่มเทแรงกายแรงใจกับงานหนักที่โรงพยาบาลนำมาซึ่งความอึดเอิบใจแก่ชิสเตอร์เทเรซา เธอได้ช่วยเหลือผู้คนที่ตกอยู่ในความทุกข์ ความยากจนดังที่ได้ตั้งใจไว้แต่แรก

ในอีก ๓ ปีต่อมาชิสเตอร์เทเรซากับเพื่อนชิสเตอร์ได้เข้าปวารณาตนครั้งแรก และถูกส่งตัวไปเอ็นทัลลีในกัลกัตตาเพื่อสอนวิชา ภูมิศาสตร์และประวัติศาสตร์ที่โรงเรียนลอเรโตคอนแวนต์ ทั้งยังได้แบ่งเวลาไปสอนที่โรงเรียนเซนต์แมรี ซึ่งในเวลาต่อมา เมื่อชิสเตอร์เทเรซาปวารณาตนเป็นชิสเตอร์ตลอดชีวิตแล้ว ก็ได้รับการแต่งตั้งให้

เป็นผู้อำนวยความสะดวกโรงเรียนเซนต์แมรีแห่งนี้ด้วย นอกจากนี้เหล่าซิสเตอร์ยังได้เดินทางออกนอกบริเวณคอนแวนต์เพื่อไปให้การศึกษาแก่เด็กยากจนอีกหลายโรงเรียน

ชีวิตที่สงบราบเรียบภายในกำแพงคอนแวนต์ของซิสเตอร์เริ่มเปลี่ยนไป การเดินทางไปและกลับระหว่างคอนแวนต์และโรงเรียนนอกบริเวณ สองข้างทางเต็มไปด้วยชีวิตที่ไม่เต็มชีวิต ความยากจน ความทุกข์ยากกระจายอยู่ทั่วไปในกัลกัตตา เป็นเวลาเกือบ ๒๐ ปีที่ซิสเตอร์เทเรซาเก็บบันทึกภาพแห่งความทุกข์ยากเหล่านั้นไว้เต็มสองตาและหนึ่งหัวใจ...อย่างเงียบเขียบ

กระทั่งล่วงเข้าปี ๒๔๘๙ ในวันที่ ๑๐ กันยายน บนขบวนรถไฟสู่ตารัจสิง เพื่อ “การเข้าเงียบ” ประจำปี...

“ท่ามกลางความสงบและการอธิษฐานภาวนาที่แน่วแน่มุ่งไปสู่องค์พระผู้เป็นเจ้า ฉันได้ยินการทรงเรียกจากส่วนลึกของการทรงเรียกอย่างชัดเจน

“เสียงแห่งการทรงเรียกดังกล่าวชัดเจน คือให้ฉันออกจากวัดและไปช่วยคนยากจน นี่เป็นพระบัญชา และฉันรู้ว่าชีวิตที่ฉันมีอยู่นี้เป็นของใคร แต่ฉันไม่รู้ว่าฉันจะไปที่นั่นได้อย่างไร

“ฉันรู้สึกอย่างแรงกล้าว่า พระคริสต์ทรงประสงค์ให้ฉันรับใช้พระองค์ท่ามกลางคนยากจนที่สุด คนที่ไม่มีใครเอาใจใส่ ชาวสลัมคนที่ถูกทอดทิ้ง คนไร้ที่พำนักอาศัย พระคริสต์ทรงเชิญชวนฉันให้รับใช้พระองค์และติดตามพระองค์ในความยากจน และให้ดำเนินชีวิตเหมือนกับคนที่ตกอยู่ในความต้องการ ที่พระคริสต์สถิตอยู่ด้วยกันกับเขา ทรงทนทุกข์ร่วมกับเขาและรักเขา”

เสียงเพรียกที่ก้องอยู่ในหู ทำให้ซิสเตอร์เทเรซาไม่อาจทำใจนิ่ง



ภาพจากหนังสือพิมพ์ "เดลินิวส์" ฉบับวันจันทร์ที่ ๔ กันยายน ๒๕๔๐

เฉย ทว่าความคิดนี้ถูกร้องขอให้รอเวลาที่เหมาะสม และเวลาที่  
เหมาะสมก็เดินทางมาถึงในวันหนึ่งของอีก ๒ ปีถัดมา

ด้วยคณะซิสเตอร์แห่งลอเรโตเป็นเสมือนทุกสิ่งทุกอย่างของซิส-  
เตอร์เทเรซา การเดินออกจากการเป็นซิสเตอร์คณะลอเรโตจึงไม่ใช่  
เรื่องง่ายสำหรับความรู้สึก

ทว่า ซิสเตอร์เทเรซาในวัย ๔๐ ปี ก็เดินอย่างมั่นใจออกจาก  
ประตูคอนแวนต์ ด้วยมีภารกิจหน้าที่รออยู่ จากชุดซิสเตอร์อันหนา  
หนักแบบยุโรป กลายเป็นสำหรับราคาราว ๑ ดอลลาร์ ตัดจากผ้าฝ้าย  
สีขาว เชิงประดับด้วยริ้วสีน้ำเงิน ที่ไม่ต่างอะไรกับเครื่องนุ่งห่มของ

คนยากจนทั่วไป

ภารกิจแรกของซิสเตอร์หลังเดินทางออกจากกัลกัตตาสู่เมือง  
ปัตนะคือการทุ่มเทกับการเรียนรู้วิธีปฐมพยาบาลจากคณะซิสเตอร์ที่  
ดูแลผู้ยากไร้ทั่วโลก เพื่อช่วยเหลือแพทย์และพยาบาล ในการดูแลผู้  
ยากไร้ที่มีอยู่เกลื่อนกลาด ไม่ว่าจะเป็นการให้ยา ฉีดยา ทำคลอด ไม่  
นับเป็นการเหลือปากว่าแรงของซิสเตอร์ คนยากจนซึ่งใจทุกคนมี  
ค่าแห่งความเป็นหนึ่งชีวิตที่ไม่อาจถูกมองข้าม ทุกที่ที่ต้องการความ  
ช่วยเหลือ... ซิสเตอร์ร่างเล็กในชุดสำหรับชาวจะปรากฏตัวอยู่พร้อม  
ความช่วยเหลือที่ไม่แบ่งชั้นวรรณะ

ไม่นานหลังจากนั้นซิสเตอร์เทเรซาได้ตัดสินใจเดินทางกลับเมือง  
กัลกัตตา ที่ซึ่งผู้ยากไร้จำนวนมากในสลัมกำลังรอคอยความช่วยเหลือ

กระท่อมหลังเล็ก โถงและไร่เจ้าของถูกแปรสภาพเป็นโรงเรียน  
ชั่วคราว เด็กมอมแมม ๒-๓ คน คือนักเรียนรุ่นบุกเบิก...แน่นอนว่ามี  
เพียงพันทายเป็นกระดานดำชั้นดี ความพร้อมที่จะเรียนลงตัวกับ  
ความพร้อมที่จะสอน วันรุ่งขึ้น...และวันรุ่งขึ้น จึงมาพร้อมกับจำนวน  
นักเรียนที่เพิ่มขึ้น รวมถึงอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ได้รับบริจาค  
ด้วยความเห็นประโยชน์จากการนี้

ซิสเตอร์เทเรซาเริ่มงานของเธอตรงนี้...ที่การให้การศึกษาแก่เด็ก  
เพราะดูจะเป็นวิถีทางเดียวที่จะนำพาพวกเขาไปสู่ชีวิตความเป็นอยู่ที่  
ดีขึ้น ส่วนการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยเจ็บ และคนยากจนไร้ที่พึ่ง  
ก็ยังคงดำเนินไปด้วยสองมือของเธอ แม้จะเหน็ดเหนื่อยสายตัวแทบ  
ขาด หากก็ไม่สามารถสั่นคลอนความตั้งใจและความมุ่งมั่นลงได้

เช้าวันหนึ่งที่หน้าประตูบ้านพัก สาวน้อยคนหนึ่งปรากฏตัวขึ้น

พร้อมความประสงค์ที่จะช่วยงานซิสเตอร์เทเรซา...ช่วยเหลือผู้ยากไร้ จาก ๑ เป็น ๒ เป็น ๓ ...คณะแรกของซิสเตอร์เทเรซามีด้วยกัน ๑๒ คน ภายใต้คำปฏิญาณ “ยากจน บริสุทธิ์ เชื่อฟัง และเมตตา”

ทุกวันนี้คณะซิสเตอร์จะแยกย้ายกันออกให้ความช่วยเหลือแก่ประชาชน ความแปลกหน้าที่มาพร้อมกับความช่วยเหลือหมดไป คงมีเพียงความอบอุ่นใจ ความคุ้นเคยให้แก่กัน ผู้ยากไร้...ชนชั้นที่ไม่มีใครต้องการ บัดนี้พวกเขาตระหนักแล้วว่าอย่างน้อย...สำหรับซิสเตอร์กลุ่มนี้พวกเขายังคงค่าความเป็นคน มีชีวิต มีเลือดเนื้อ มีความรู้สึก ซิสเตอร์เทเรซา...คือผู้ให้ชีวิตใหม่แก่พวกเขา

จะมีสิ่งใดอบอุ่นใจเท่าการได้รู้ว่า ยามเราเจ็บป่วย ทุกข์ท้อ ยังมีใครบางคนพร้อมจะยื่นมือคอยข้างเราด้วยความจริงใจ แม้ในมือจะไม่มียาสักเม็ด

การทำงานของคณะซิสเตอร์ของซิสเตอร์เทเรซาดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ในราวปี ๒๔๙๓ พระสันตะปาปาปิอุสที่ ๑๒ อนุมัติให้มีการก่อตั้งสถาบันมิชชันนารีเพื่อการกุศลขึ้นเพื่อช่วยเหลือประชาชน และในช่วงนี้เองที่ซิสเตอร์เทเรซาขอแปลงสัญชาติเป็นพลเมืองของอินเดีย เพื่อแสดงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับผู้รับความช่วยเหลือและผู้ให้ความช่วยเหลืองานของซิสเตอร์ และเพื่อความสะดวกในการทำงาน

ภาพซิสเตอร์ร่างเล็กหอบหิ้วผู้หญิงซึ่งนอนป่วยอยู่ข้างถนน เนื้อตัวถูกหนูแทะ และบาดแผลมีหนองไหลไป ส่งโรงพยาบาลโดยลำพัง สร้างความประทับใจแก่ผู้พบเห็น แม้ไม่สามารถช่วยเหลือได้มากมายในเรื่องการเงินเนื่องจากเพิ่งผ่านพ้นภาวะสงคราม ก็ยังคงมีการบริจาคตามกำลัง กระนั้นซิสเตอร์เทเรซาและคณะก็ยังคงทำงานเพื่อสังคมต่อไปอย่างหนัก

บ้านพักสำหรับคนโกล้ตาย, บ้านพักสำหรับเด็กที่ถูกทอดทิ้ง, สถานบำบัดผู้ป่วยโรคเรื้อน เกิดขึ้นท่ามกลางความสับสนของสังคม

ภาพการทำงานอย่างเสียสละของซิสเตอร์ถูกเผยแพร่ออกไป ซิสเตอร์เป็นที่รู้จักดีของบรรดาคนยากจน ความช่วยเหลือของคุณซิสเตอร์บัดนี้มีได้จำกัดอยู่แต่ในอินเดีย พระสันตะปาปา จอห์น พอล ที่ ๒ อนุญาตให้สถาบันมิชชันนารีเปิดบ้านพักนอกประเทศอินเดียได้ แห่งแรกคือที่เวเนซุเอลา ต่อมาคืออิตาลี แทนซาเนีย (นอกจากนี้ ในเวลาต่อมา คณะซิสเตอร์ยังได้เดินทางไปให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยในประเทศต่าง ๆ เช่น เด็กขาดแคลนในเอธิโอเปีย, ผู้ประสบภัยจากรังสีของโรงไฟฟ้าที่เชอร์โนบิลรั่วไหล, ผู้ประสบเหตุแผ่นดินไหวที่อาร์เมเนีย หรือชาวบ้านในชุมชนแออัดในแอฟริกาใต้)

การทำงานอย่างหนักของซิสเตอร์เทเรซาเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ในปี ๒๕๑๔ ซิสเตอร์เทเรซาได้รับรางวัลสันติภาพ จอห์น พอล ที่ ๒๓ และรางวัลนานาชาติจอห์น เอฟ. เคนเนดี และรางวัลนานาชาติอัลเบิร์ต ชไวท์เซอร์ ในปี ๒๕๑๘ ในปี ๒๕๒๒ ซิสเตอร์เทเรซาได้รับรางวัลโนเบล สาขาสันติภาพ

“ฉันคิดว่าตัวเองไม่คู่ควร แต่ก็คิดว่ารางวัลนี้จะทำให้ผู้คนได้เห็นและตระหนักถึงสภาพที่แท้จริงของคนยากจนมากยิ่งขึ้น...

“ฉันยินดีรับรางวัลนี้ในนามของผู้ทิวโหย ผู้ไร้เครื่องนุ่งห่ม ผู้ไร้ที่อยู่อาศัย คนพิการ ผู้ด้อยโอกาส และผู้ที่ถูกทอดทิ้ง”

คือส่วนหนึ่งของคำกล่าวของซิสเตอร์เทเรซาในวันรับรางวัลโนเบล สาขาสันติภาพ เมื่อเดือนธันวาคม ค.ศ. ๒๕๒๒ ณ ประเทศนอร์เวย์ รางวัลอันทรงเกียรติซึ่งคู่ควรยิ่งกับผู้ที่ถูกชีวิตทั้งชีวิตให้กับคำว่า สันติภาพ โดยแท้จริง สมดังคำกล่าวในหนังสือพิมพ์อชิง-



ภาพจาก “นิวสวิท” ฉบับประจำเดือน กันยายน ๑๙๙๗

ต้นโพสท์หลังการรับรางวัลของซิสเตอร์ว่า

“...หลายปีมาแล้วที่ผู้ที่ได้รับรางวัลส่วนใหญ่จะเป็นนักการเมืองและนักการทูต นาน ๆ ครั้งที่คุณคณะกรรมการผู้พิจารณารางวัลโนเบลของนอร์เวย์จะใช้รางวัลเป็นเครื่องเตือนใจชาวโลกว่าสันติภาพในโลกใบนี้ยังมีอีกหลายประเภท การเมืองไม่ใช่หนทางเดียวในการสร้างสันติภาพ...”

ซิสเตอร์เทเรซาอุปมาเสมอถึงงานของเธอว่า เป็นเพียงหยดน้ำหยดหนึ่งในมหาสมุทรอันปั่นป่วน

ทว่า...หากเธอมิได้ทำงาน มิใช่ว่ามหาสมุทรก็จะขาดน้ำไปหยดหนึ่ง...มิใช่หรือ หยดน้ำหยดเดี๋ยวนี้ แม้มืออาจดับความปั่นป่วนได้หมดสิ้น แต่ในความรุ่มร้อนแห่งใจของผู้ทุกข์เข็ญ หยดน้ำหยดเดียวกันนี้แสนชุ่มฉ่ำและชื่นเย็น



ในคำของวันศุกร์ที่ ๕ กันยายน ๒๕๔๐ ด้วยอาการหัวใจวายเฉียบพลัน ชิสเตอร์เทเรซาผู้เป็นสัญลักษณ์ของการอุทิศตนเพื่อผู้ยากไร้ จากโลกนี้ไปอย่างสงบในบ้านพักหลังชมช่อ

การจากไปของชิสเตอร์เทเรซาเป็นความสูญเสียครั้งสำคัญของโลก หากทางที่ชิสเตอร์ได้ถักทอไว้เพื่อคนยากจน คนไร้โอกาส คนที่เจ็บป่วยทุกคนจะยังคงทอดยาวออกไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ชิสเตอร์กว่า ๒,๕๐๐ คนทั่วโลก บาทหลวงและอาสาสมัครกว่า ๔๐๐ คน ทั้งในอินเดียและทั่วโลก ยังคงทำหน้าที่ช่วยเหลือผู้คนอย่างเข้มแข็งภายใต้การนำของชิสเตอร์เนอร์มาราผู้สืบทอดตำแหน่งผู้อำนวยการใหญ่ของสถาบันมิชชันนารีเพื่อการกุศล

...

จากวันนั้น...วันที่ฟ้าส่งทารกเพศหญิงคนหนึ่งมาเกิดพร้อมกับหัวใจที่ยิ่งใหญ่เมื่อ ๘๗ ปีที่ผ่านมา บัดนี้แล้วถึงวันที่ฟ้าอำแขนงรอบคนคนเดียวกันนี้กลับสู่ฟ้าอีกครั้ง...

และคงเป็นวันที่ชิสเตอร์เทเรซาไม่อาจปฏิเสธคำเรียกขานที่เคยได้รับได้อีก

**“ขอให้ฉันตายเสียก่อนแล้วค่อยมาเรียกฉันว่านักบุญของผู้ยากไร้”**

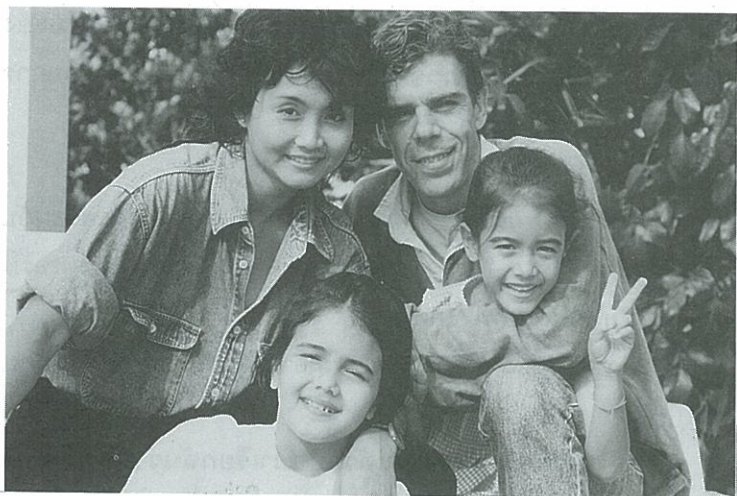
---

**ข้อมูลจาก :**

เทเรซา แม่ชีรางวัลโนเบล สาขาสันติภาพ, ธรรมกร ตั้งแนวสันติ (แปล), สำนักพิมพ์สุริยบรรณ, กรุงเทพฯ, ๒๕๓๖.

เทเรซา แม่พระของผู้ยากไร้, วรธนา วงษ์ฉัตร (แปล), สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, กรุงเทพฯ ๒๕๔๐.

## ความรักหลายมิติ



### “ความรักชนะทุกสิ่ง”

แม่คนหนึ่งของข้าพเจ้าเคยพูดไว้ ที่เขียนว่า ‘แม่คนหนึ่ง’ เพราะข้าพเจ้ามีแม่หลายคน ใครรักข้าพเจ้า มีพระคุณต่อข้าพเจ้า อยากให้ข้าพเจ้ามีสุข ข้าพเจ้าเรียก ‘แม่’ หมด ที่น่าแปลกก็คือ แม่ของข้าพเจ้าคนนี้ ตามฐานะแล้วคือแม่ของสามี หรือเรียกอย่างไทยว่า แม่ผัวนั้นแหละ

พูดแล้วเหมือนโกหก แม่ผิวของข้าพเจ้าตรงข้ามกับแม่ผิวในหนังสือและนิตยสารชั้นนำทุกประการ พูดง่าย ๆ แม่ผิวรักข้าพเจ้าเท่ากับรักลูกชายของตัวเอง

แม่คนนี่ของข้าพเจ้า ชื่อ มิสซิสเคียสทิน

ตอนที่พ่อและแม่บังเกิดเกล้าไปแต่งงานให้ข้าพเจ้าได้อยู่กินกับสามีชาวต่างชาติในต่างแดนนั้น พ่อและแม่ยื่นร้องให้ตอนสังลาแล้วหันไปพูดกับมิสซิสเคียสทินแม่ของสามีว่า

“ฝากลูกด้วย”

ข้าพเจ้าเข็ดน้ำตาจางวณอยู่ แต่ก็ได้ยินแม่สามีตอบไปชัดถ้อยชัดคำว่า

“ฉันจะรักเขาเหมือนลูกสาวของฉัน” แล้วแม่ก็ทำเช่นนั้นจริง ๆ คุณเคยเห็นแม่ผิวที่ไหนเข็ดเนื้อเข็ดตัว ดูแลลูกสะไภ้ตอนป่วยมั๊ย แม่ผิวคนนี้ทำ คุณเคยเห็นแม่ผิวเป็นทุกข์เมื่อลูกสะไภ้มีทุกข์และขึ้นอกขึ้นใจอย่างจริงใจเมื่อลูกสะไภ้มีสุขมั๊ยละ แม่ผิวของข้าพเจ้าคนนี้ทำหมด

คำที่แม่ปลอบใจข้าพเจ้าเวลาที่ท้อใจ ก็คือประโยคที่ว่า

**“LOVE CAN CONQUER ANYTHING”** หรือ **“ความรักชนะทุกสิ่ง”**

ประโยคสั้นง่ายได้ใจความ ที่ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาเกือบยี่สิบปีเพื่อตามหาความหมายที่แท้จริงของประโยคนั้น

ชีวิตครอบครัวตลอดหกปีในต่างแดน ข้าพเจ้าได้ใช้ความรักเป็นอาวุธต่อสู้กับทุกปัญหาที่เดินหน้าเข้ามา ความรักในมิตินั้น เป็นมิติแห่งความรักแบบชายหญิง คู่ผัวตัวเมีย ซึ่งในวัยนั้นเราเป็นผู้ที่กักและยึดติดว่าหอมหวานนัก

เราสร้างครอบครัวของเราอย่างมั่นคงแข็งแรงภายใต้การดำรงชีวิตเรียบง่าย ใกล้ชิดธรรมชาติ ในดินแดนหนาวเย็นไกลโพ้นที่คนส่วนใหญ่ถูกสอนให้เคารพธรรมชาติ รักธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ และรู้จักคุณค่าของธรรมชาติ

ข้าพเจ้าโชคดี เพราะแม้ว่าจะหาวีดีโอไทยในต่างแดนไม่ได้ แต่ข้าพเจ้าก็ได้มีโอกาสตามคุณนายเคียสทิน แม่สามีไปโบสถ์ เพราะแม่ทำหน้าที่เป็นผู้เล่นเพลงด้วยออร์แกน คือเครื่องดนตรีขนาดใหญ่ในโบสถ์ฝรั่งในวันที่โบสถ์มีพิธี และเราทั้งคู่ครอบครัวได้ใช้โบสถ์ฝรั่งเป็นสถานที่สงบเย็น ยึดเหนี่ยวใจตลอดมา โดยข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี

และที่แปลกที่สุดก็คือ คุณนายเคียสทินศึกษาคำสอนในพระพุทธานุญาตตลอดชีวิต และกลับเป็นว่าเธอผู้นี้เองที่ใช้คำสอนเหล่านั้นปลอบโยนข้าพเจ้าเมื่อพบทุกข์และท้อถอย ทั้งที่ข้าพเจ้าต่างหากที่เรียกตนเองว่าพุทธศาสนิกชนมาตลอดชีวิตเช่นกัน แต่ห่างไกลกับคำสอนเหล่านั้นยิ่งนัก

ภาพเงาตาของวันสุดสัปดาห์ที่ติดอยู่ในความทรงจำของข้าพเจ้าจากชีวิตในช่วงนั้นคือบ้านชนบทหลังย่อมของแม่และพ่อของสามี บ้านหลังนั้นมีชื่อว่า Lygten ซึ่งเป็นภาษาสแกนดิเนเวีย แปลได้ความว่า ‘ดวงไฟอันอบอุ่น’ หรือ ‘แสงสว่างแห่งความสุข’

เนินหญ้าสีเขียวตัดเรียบ ต้นไม้เป็นระเบียบสะอาดตา ดอกไม้บานสะพรั่งเต็มลานบ้าน คุณนายเคียสทินจะเก็บเมล็ดทุกอย่างฝังลงดิน และให้ออกมาเมล็ดนั้นเติบโต ทุกเมล็ดที่ผ่านมือแม่จะผลิบานเขียวออกมาไม่ช้านานอย่างน่ามหัศจรรย์ให้เราได้ตื่นตื่นกัน แม้แต่ผลไม้ไทยทุกชนิดที่ข้าพเจ้าชอบหิ้วไปจากเมืองไทย แม่จะรับไว้อย่าง

ชื่นชม แต่ต้องอย่างเบามือ ชักถามอย่างสนอกสนใจ และปลิดขิมอย่างทะนุถนอม และแน่นอนว่า แม่เก็บเมล็ดไว้ใส่ลงดิน เราหม่อมให้กันอย่างเหลือเชื่อเมื่อกลับไปเห็นครัวอบอุ่นของแม่เต็มไปด้วยกระถาง กล่อง หรือกระป๋องใช้แล้วใบเล็กใบน้อยข้างหน้าต่างที่นาน... นานจะมีแดดอ่อนตกกระทบสักที ในกระถางเหล่านั้นมีใบเขียวและลำต้นอ่อนหน้าตาแปลกโผล่ขึ้นมาจากดิน ทั้งที่นอกบ้านหิมะตกขาวโพลน มีเมื่อยืนยิ้มอธิบายชื่อผลไม้ไทยด้วยสำเนียงแปร่ง

“มะ...ข่าม...นี่มะ...ละ...กอ พาพาย่า นี่...นอย...หน้า...โอ...คำนี้จำยากมาก”

ที่บ้านนี้มีตารางเวลากำหนดตกลงระหว่างกันชัดเจนว่ากี่โมงทำงาน กี่โมงพักผ่อน กี่โมงมีกิจกรรมร่วมกัน เวลาทำงาน ใครมีหน้าที่ทำอะไรก็ไปทำ

คุณปู่่วนอยู่กับสวนผักที่ปลูกเองดูแลเองด้วยน้ำบาดาลและวิถีธรรมชาติ คุณปู่เก็บผักนั้น ผลไม้นี้ส่งเข้าไปในครัวให้คุณย่าทำอาหารและขนมอร่อยยอดเยี่ยมมาให้เรากินกัน บางครั้งผักผลไม้มีมากจนกินไม่ทัน คุณย่าก็จะทำผักดองหรือแยมเก็บไว้ไปขายในนगरกุศล

เราสองคนพ่อแม่หนุ่มสาววุ่นกับลูกเล็กตลอดวันสุดสัปดาห์แบบนี้ เจ้าตัวเล็ก ๆ ของเรามุดอยู่ตามดงสตอร์วเบอร์รี่ หรือปีนอยู่บนต้นแอปเปิล ปากคอปเประะเปื้อนไปด้วยผลไม้ที่ชอบ สวนของคุณปู่คุณย่าเป็นสวนวิเศษ กินกันจนพุงกางก็ไม่มีวันหมด นานครั้งเด็ก ๆ ก็จะวิ่งมาเกาะพ่อกับแม่ให้ได้กอดได้รัดเสียที

พระเอกของข้าพเจ้ามีศัพท์พิเศษคำหนึ่งซึ่งเขาบัญญัติขึ้นเอง หลังจากหัดพูดภาษาไทยไปได้สักหน่อย เขามักเรียกอาการที่ลูกเผลอ



Lygten ดวงไฟอันอบอุ่น - แสงสว่างแห่งความสุข

เข้ามาหาเราพร้อมกับกางแขนจนสุดว่า ‘หิวทอด’ แล้วเราก็จะยกลูกขึ้นมากอดจนลูกดิ้นขลุกขลักหัวเราะกันเอิกอากทั้งพ่อแม่มดลูก แล้วเราก็มองหน้ากันอย่างรู้ใจว่า ‘ไม่เพียงแต่ลูกเท่านั้นที่ ‘หิวทอด’ ว่าเป็นไปแล้วพ่อก็ ‘หิวทอด’ จากลูกและ ‘หิวทอด’ ซึ่งกันและกันด้วยเช่นกัน

ฝรั่งกอดกันบ่อยมาก เหมือนเราสวัสดิกัน คงเป็นเพราะประเทศนี้หนาว และคงเป็นประเพณีที่สืบทอดกันมา ถ้าคนไทยเรามากอดกันพ่ำเพรื่อในอากาศร้อนจัดก็คงแปลก เพราะเราไม่มีประเพณีเช่นนั้น แต่ในทางกลับกัน ทำให้ข้าพเจ้าคิดไปว่า เด็กฝรั่งจะมีโอกาสได้รับการกอดรัดพิดเหวี่ยงมากกว่าหรือไม่ เพราะถ้าคิดอย่างเด็กข้าพเจ้าคงไม่ว่าอะไรที่แม่จะกอดรัดข้าพเจ้าบ่อย ๆ ทั้งที่เหวี่ยงท่วม

ตัวอย่างในเมืองไทยนี้แหละ

ถ้าคนไทยคนไหนยังนึกภาพอาหารนี้ไม่ออก ไม่เป็นไร เพราะข้าพเจ้าเองก็เคยตกใจเอามาก ๆ เมื่อเห็นสามีกอดคุณแม่ของเขาครั้งแรก เขาจะวิ่งเข้าหากัน กอดจนแน่นพร้อมกับลูกชายตัวโตก็ยกแม่ลอยขึ้นมาจากพื้น หลังจากนั้นข้าพเจ้าก็รู้ได้ทันทีว่า ‘กอดอันแสนอบอุ่น’ ที่สามีมีให้ข้าพเจ้าและลูกนั้นมาจากไหน

หกปีผ่านไปอย่างรวดเร็ว อย่างที่มีคนเคยพูดไว้ว่า

“...กาลเวลาสั้นยิ่งนัก ในความรู้สึกของผู้ปรีดา...”

และแล้ววันหนึ่งเราก็ตัดสินใจโยกย้ายถิ่นฐานมายังบ้านเกิดเมืองนอนของข้าพเจ้า เมืองไทยที่แสนรัก ด้วยหน้าที่การงานของเราทั้งสองคนเป็นหลัก ซึ่งเราเห็นพ้องต้องกันว่า

**“ที่ไหนไม่สำคัญ เรามีความรักเป็นอาวุธ ความรักชนะทุกสิ่ง”**

เมืองไทยของข้าพเจ้าครั้งนี้เปลี่ยนไปมาก ชีวิตสงบเงียบในวัยเด็กของข้าพเจ้าหายวับไปเสียข้างไหน รถยนต์และผู้คนแน่นขนัดไปทั้งถนน ผู้คนแห่แหนกันไปสูดไอเย็นในห้างสรรพสินค้าในวันหยุดสุดสัปดาห์แทนการออกไปปูเสื่อกินข้าวสุดอากาศต้นไม้ใบหญ้าอย่างที่ข้าพเจ้าเคยทำในตอนเด็ก

เราก่อสร้างร่างตัวด้วยกันในเมืองใหญ่บนแผ่นดินแม่ของข้าพเจ้าพร้อมลูกน้อยสองคน ซึ่งนับวันจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ลูกเริ่มพ้นอกแม่พ่อไปอยู่โรงเรียน พ่อและแม่เริ่มงานที่นับวันจะประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นทุกที เรามีทุกอย่างที่ ‘อยากมี’ และเรามีทุกอย่างที่บางครั้ง ‘ไม่เห็นจำเป็นต้องมี’ แต่เราก็มี

“...ก็ใคร ๆ เขาก็มีกัน...” เราพยายามแย่งเข้าข้างตนเอง

เรายินดีกับการรับประทานอาหารนอกบ้านแทนการนั่งล้อมวงรับประทานอาหารกับข้าวฝีมือเราเอง เราเพลิดเพลินกับการออกไปดูภาพยนตร์มากกว่าการนั่งดูโทรทัศน์เครื่องเดียวกัน และเราเริ่มเคยชินกับการต่างคนต่างทำกิจกรรมของตน ต่างคนต่างอยู่ พ่อแม่เริ่มทำงานมากขึ้น ลูกเริ่มเรียนมากขึ้น มีกิจกรรมกับเพื่อนมากขึ้น การพูดคุยระหว่างพ่อแม่ลูกเริ่มน้อยลงทุกที เมื่อพูดสั้นลง น้อยลง ความไม่เข้าใจกันจึงทวีคูณ การกระทบกระทั่งกันตามมา

“ฉันจะเสียคุณไปไหม...” ข้าพเจ้าถามเขาด้วยน้ำตาและด้วยความยึดมั่นถือมั่นเป็นเจ้าของกับอีกหลายต่อหลายประโยค ในความมืดมนเดียวดายยามบัพยุหารุมเร้า

“เมื่อไรที่เราจะกลับไปมีความสุขเหมือนเก่าอีก...เมื่อไรหนอ...”

ใครคนหนึ่งเคยพูดไว้ว่า

“...กาลเวลานั้นช้า	สำหรับผู้ที่รอคอย
เร็วเหลือหลาย	สำหรับผู้หวาดผวา
ยาวนานนักหนา	สำหรับผู้เศร้าสลด...”

ในที่สุดเราเริ่มถามกันและกันและถามตัวเองว่า

“ความรักชนะทุกสิ่งจริงหรือ”

จนกระทั่งวันหนึ่ง เราสี่คนพ่อแม่ลูก ได้มีโอกาสเข้าไปในสถานที่แห่งหนึ่งพร้อมกัน ใช้เวลาเพียงช่วงสั้นทำกิจกรรมร่วมกัน

ต้นไม้เขียวยืนต้นใหญ่น้อยร่มเย็น ดอกไม้หอมกรุ่น ลานหญ้าตัดเรียบสะอาดเป็นระเบียบแบบนี้ ไม่น่าเชื่อว่าจะดำรงอยู่ได้ท่ามกลางความร้อนระอุของเมืองใหญ่เช่นนี้ ผู้คนยิ้มแ้มเป็นมิตรดำเนินชีวิตเรียบง่าย ไม่รีบร้อนวุ่นวาย ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนโลกนี้เย็น



ลง

เรามองหน้ากันและคิดพร้อมกันว่า

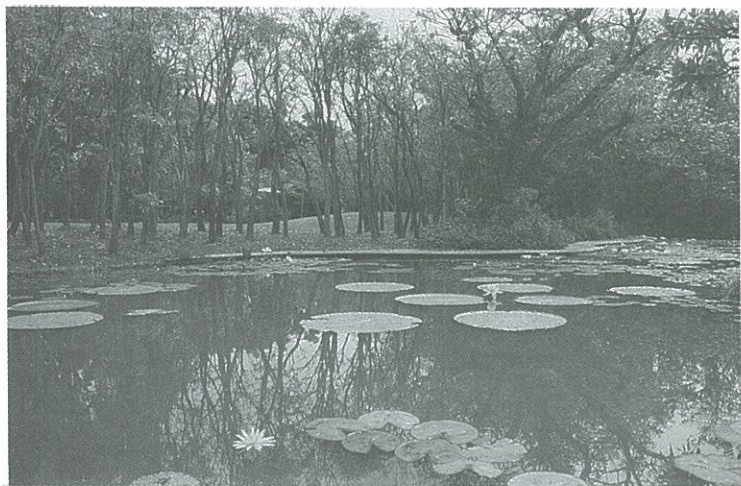
“เราเคยเห็นสถานที่แห่งนี้มาก่อน หรือคล้ายกับที่แห่งนี้ ...ที่  
ไหน”

เจ้าตัวเล็กของเราซึ่งบัดนี้เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ชวนเพื่อนวิ่งเล่นที่  
สวนดูต้นไม้ดอกไม้กันตามประสา ปล่อยให้พ่อแม่เดินจูงกันเข้าไป  
เพื่อศึกษาสถานที่นั้นมากขึ้น

สถานที่นี้ สวย สะอาด สงบ และมีชื่อว่า ‘สถานที่อันมีธรรมชาติ  
ที่ยั่งยืน’ ซึ่งก็คงไม่ห่างไกลจากความหมายของคำว่า ‘แสงสว่าง  
แห่งความสุข’ ในสถานที่เก่าของเราในต่างแดนเท่าไรนัก ที่สำคัญที่นี่  
คือ ‘บ้าน’ เหมือน ‘บ้านอันอบอุ่นที่เปิดรับเราด้วยความอาทร’ อย่างที่  
เราเคยมี และเมื่อเดินก้าวลวงลึกเข้าไป เรายังพบว่า ช่วงเวลาที่เรา  
กำลังเผชิญอยู่นี้ ช่างคล้ายกับวันเวลาเก่าที่เคยมี เนินหญ้าเขียวตรง  
หน้า และต้นไม้เรียงรายโอบโอบร่มครีမ် อีกทั้งกิจกรรมที่เรามีด้วยกัน  
เรียบง่าย อ่อนโยน มีระเบียบ และเป็นหนึ่งเดียวกัน กิจกรรมนั้นเป็น  
กิจกรรมของ ‘การให้’

ภาพนักบวชในชุดขาวเดินเรียงรายเป็นแถวยาว รับของจาก  
มือเล็กมือน้อยของเด็กตัวเล็ก ๆ ที่มีหัวใจดวงโตของการ ‘ให้’ สีหน้า  
และท่าทางจึงดูตั้งอกตั้งใจและมั่นคงยิ่งนัก วงแขนของคนสูงอายุ  
และคนวัยกลางคนโอบกอดลูกหลานไว้ด้วยความตั้งใจที่ว่า อย่าง  
น้อยในสังคมที่สับสนวุ่นวาย สังคมที่แยกเราออกจากกัน เราก็ยังมี  
วันนี้... วันที่เราจะได้อยู่ร่วมกัน

ข้าพเจ้าและสามีมองหน้ากัน เราทั้งสองกำลังคิดถึงแม่และ  
‘บ้าน’ ที่เคยมีความรักเป็นอาวูธ แต่ในวันนี้เรากำลังค้นพบความรัก



สถานที่นี้ สวย สะอาด สงบ  
และมีชื่อว่า 'สถานที่อันมีธรรมชาติที่ยั่งยืน'

ในอีกมิติหนึ่ง เป็นมิติของการให้ การไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่เบียดเบียนธรรมชาติ เราจะรู้คุณธรรมชาติและรู้คุณคนที่ทำงานหนักเพื่อให้เราได้สุขสบาย

ด้วยความรักในมิติใหม่นี้ เป็นความรักที่จะถักทอชีวิตให้เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ จะสอนให้เราไม่ยึดถือยึดมั่น และรู้จักพอ และในครั้งนี้เราจะสร้าง 'บ้านแห่งความสุขสว่าง' ของเราขึ้นอีกครั้งหนึ่ง แต่ครั้งนี้ 'บ้าน' หลังนั้นจะไม่จากเราไปไหนอีก เพราะเราจะร่วมกันสร้างขึ้นอย่างมีสติไว้ในใจของเรา

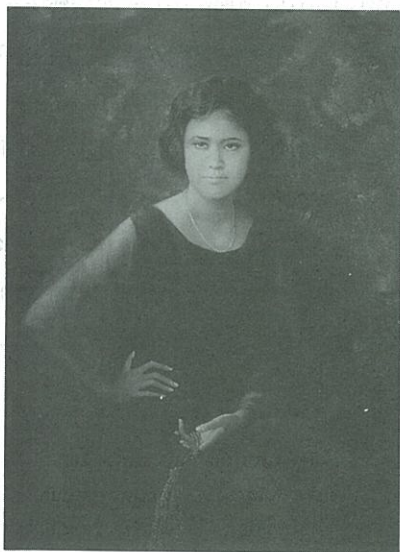
เสียงเบาพลิวมาตามลม

“...ชีวิตคือปัจจุบัน ไม่ใช่อดีต ไม่ใช่อนาคต จงทำวันนี้ให้ดี โดยไม่ประมาท ทุกคนเกิดจากธรรมชาติ อยู่กับธรรมชาติอย่างรู้คุณ

ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ พร้อมที่จะจากไปและจะคืนทุกสิ่งให้กับ  
ธรรมชาติ เมื่อวันนั้นมาถึง...”

ข้าพเจ้าเอื้อมมือไปกุมมือสามีไว้ เวมองหน้ากันอย่างเข้าใจ  
และซาบซึ้งในความรัก บทกลอนที่ใครผู้หนึ่งเคยพูดไว้เริ่มชัดเจนใน  
ความทรงจำ

“...กาลเวลาเนิ่นช้า	สำหรับผู้ที่รอคอย
เร็วเหลือหลาย	สำหรับผู้หวาดผวา
ยาวนานนักหนา	สำหรับผู้เศร้าสลด
สั้นยั้งนัก	ในความรู้สึกของผู้ปรีดา
ทว่า...สำหรับผู้มีรัก	กาลเวลาจักเป็นนิรันดร์...”



สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี  
กับการเลี้ยงดูพระโอรสและพระธิดา :  
ทรงสร้างสรรค์ปากเพียร ใฝ่เรียนใฝ่รู้

“ ดร. ฉันทนา ภาคบงกช ”

คุณเคยสงสัยบ้างไหมว่า เหตุใดในหลวงองค์ปัจจุบันของเรา  
จึงทรงมีพระอัจฉริยภาพรอบด้าน ได้รับการยกย่องจากทั่วโลกว่าทรง  
เป็นกษัตริย์นักพัฒนาผู้ทรงงานหนักที่สุดในโลก เป็นคิงออฟแจสซ์  
เป็นจิตรกรฝีมือเยี่ยม เป็นนักกีฬาผู้เก่งกาจ และ ฯลฯ

ที่สำคัญ ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่พสกนิกรเคารพรักเทิดทูน  
ยิ่งกว่าพระมหากษัตริย์พระองค์ใดในโลก

ถ้าคุณเคยมีคำถามทำนองนี้ในหัวใจ ลองอ่านหนังสือเล่มนี้ดู  
สิครับ แล้วคุณจะพบคำตอบ

หนังสือเล่มนี้ชื่อ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี  
กับการอบรมเลี้ยงดูพระโอรสและพระธิดา : ทรงสร้างสรรค  
พากเพียรใฝ่เรียนใฝ่รู้ เขียนโดย ดร. จันทนา ภาคบงกช อาจารย์  
ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร เนื้อหาประกอบด้วยข้อความจากการประทานสัมภาษณ์  
ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิ-  
วาสราชนครินทร์ ที่ผู้เขียนรวบรวมมาจากที่ต่าง ๆ บวกกับการ  
สัมภาษณ์พระพี่เลี้ยงและข้าราชการใกล้ชิด เกี่ยวกับวิธีการอบรม  
เลี้ยงดูของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีที่มีต่อพระโอรสพระ  
ธิดา และที่น่าสนใจยิ่งขึ้นไปอีกก็คือ มีการแสดงความคิดเห็นในเชิง  
วิชาการที่ทำให้เราตระหนักว่า การเลี้ยงดูในวัยเด็กนั้นมีความสำคัญ  
มากต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพในอนาคต

ผมอ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยความตั้งใจในพระปรีชาสามารถอัน  
ละเอียดอ่อนลึกซึ้งในการเลี้ยงพระโอรสพระธิดาของสมเด็จพระศรี-  
นครินทราบรมราชชนนี พระองค์ท่านทรงส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านด้วยวิธีการ  
อันเรียบง่าย สอดคล้องกับธรรมชาติของวัย ตลอดจนจนความเป็นไป  
และเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ยกตัวอย่างเรื่องการเล่นและการ  
เลือกของเล่นที่ผู้ใหญ่บางคนอาจมองไม่เห็นความสำคัญ แต่สำหรับ  
พระองค์ท่านทรงให้ความสำคัญอย่างมากด้วยวิธีการธรรมชาติแบบ  
ไทย ๆ ที่ไม่สิ้นเปลือง แต่ได้ผลคุ้มค่ามหาศาล ดังที่ผู้เขียนคือ ดร.

ฉันทนากล่าวไว้อย่างน่าคิดว่า

“การเล่นมีความสำคัญต่อการพัฒนาทางการคิด สติปัญญา และความสนใจใฝ่รู้ ขณะนั้นไม่มีใครคาดได้ว่าสิ่งที่พระองค์ เล่นจะกลายเป็นคุณอนันต์ต่อประเทศชาติในเวลาต่อมา”

ถ้าสงสัยว่าวิธีการที่พระองค์ใช้เป็นอย่างไร และของอะไรบ้าง ที่ทรงเลือกให้พระโอรสพระธิดาเล่นก็คงต้องไปหาอ่านดูกันเองละครับ

นี่เป็นเพียงส่วนเสี้ยวของหนังสือเล่มนี้ที่ทำให้เรามองเห็นได้อย่างแจ่มชัดถึงที่มา หรือเบื้องหลังของพระปรีชาสามารถและพระจริยาวัตรอันงดงามของพระโอรสพระธิดาทุกพระองค์

หนังสือ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีกับการอบรมเลี้ยงดูพระโอรสและพระธิดา : ทรงสร้างสรรค์พากเพียร ใฝ่เรียนใฝ่รู้ จึงเป็นหนังสือที่คนไทยน่าจะได้อ่านเพื่อศึกษาทำความเข้าใจ ตลอดจนนำแนวทางในการอบรมเลี้ยงดูพระโอรสพระธิดาของพระองค์ท่านมาเป็นแบบอย่างในการอบรมเลี้ยงดูลูกหลานของเราบ้าง เด็กไทยจะได้เติบโตเป็นคนคุณภาพ มีสติปัญญา ช่วยกันพัฒนาสร้างชาติบ้านเมือง

ลองอ่านดูเถอะครับ แล้วจะรู้สึกว่าคุณค่าเป็นหนี้บุญคุณพระองค์ท่านมากเหลือเกิน

---

หมายเหตุ สนใจหนังสือ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีกับการอบรมเลี้ยงดูพระโอรสและพระธิดา : ทรงสร้างสรรค์พากเพียร ใฝ่เรียนใฝ่รู้ ติดต่อสอบถามได้ที่เสถียรธรรมสถาน

### คนดีที่จากไป (ก่อนวัยอันควร)

อ่านข่าวตอนนี้แล้วรู้สึกเศร้าใจ ที่คนดี ๆ ต่างก็ตายกันไปอย่างรวดเร็ว ล่าสุดคือชาวเครื่องบินตก การตายรวมหมู่อย่างนี้ถือว่าเป็นชะตากรรมใช่ไหมคะ แล้วทำไมคนดีเหล่านี้ต้องมาพบจุดจบแบบนี้ ทางศาสนาพุทธอธิบายการตายไว้อย่างไร อยากให้แม่ชีให้ความกระจ่างเรื่องการตาย สงสัยว่าคนทำดีทำไมตายโหดร้ายเหลือเกิน

### นิรนาม

ตอบ คุณ ‘นิรนาม’

ความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มันเป็นสุรอบของชีวิตเราทั้งนั้น จะตายเมื่อไรก็ตาม แต่ต้องตายแน่ อย่างกรณีเครื่องบินตกต้องถือว่าเป็นชะตากรรมร่วมกัน เพราะการที่เรามีโอกาสได้ทำกิจกรรมร่วมกันเป็นหมู่คณะ แล้วต้องสูญเสียหมู่คณะไปพร้อมกันในเวลาเดียวกันอย่างคาดไม่ถึง ก็ถือว่าคนที่อยู่บนเครื่องบินลำนั้นรับชะตากรรมร่วมกันจริง ๆ

ที่นี้คนดีทำไมต้องพบจุดจบแบบนี้ ที่จริงเวลาที่คนทำความดีเขาได้ดีแล้ว แต่ที่ถามว่าทำไมเขาถึงพบจุดจบแบบนี้ บางที่เราไม่รู้หรือกว่าวิบากกรรมที่เขาทำมา สะสมมาด้วยกัน มันจะมาพบเจอเมื่อไร คนเหล่านี้อาจจะเคยมีโอกาสมักร่วมกันแล้วพอถึงเวลานั้นมันก็ปรากฏผลออกมา การตายบางทีมันก็แลกกับอะไร

บางอย่างเหมือนกัน เป็นการตายเพื่อที่จะรักษาแผ่นดินตายในหน้าที่ เพราะฉะนั้นการสูญเสียครั้งนี้ก็เป็นการสูญเสียที่ทำให้คนที่ยังอยู่ พิจารณาว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรกับโอกาสที่เรายังมีอยู่ จะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมั่งง่ายไปวัน ๆ หรือจะใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาทในทุก วัน อันนี้ก็เป็นที่สติปัญญาของคนอยู่ เพราะเรามีโอกาสเห็นการตายที่มัน สะเทือนใจของคนแทบจะทุกคนที่ได้ยินข่าว

ดังนั้น ถ้าเมื่อเราใช้การตายอันนี้เป็นครู ว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ได้จริง ๆ มันเหมือนลมพัดที่เดียวแล้วเทียนดับไปเลยทั้งที่เนื้อเทียน ยังดี ไล่เทียนยังอยู่ เราก็ควรจะใช้เวลาที่เหลืออยู่ในชีวิตของเราทำ แต่สิ่งที่ดีงาม เพื่อจะทำให้โอกาสที่ยังมีอยู่ในปัจจุบันนี้เป็นคนที่มี ชีวิตอยู่จริง ๆ ไม่ได้อยู่อย่างตายทั้งเป็น ในศาสนาพุทธก็มีการพูดถึง เรื่องความตาย ตอนหนึ่งที่จะยกมาอ้างได้ก็คือ ครั้งหนึ่งพระพุทธ-เจ้าทรงถามพระอานนท์ว่าอานนท์ เธอนึกถึงความตายวันละกี่ครั้ง พระอานนท์ทูลตอบว่าคิดถึงความตายวันละ ๑,๐๐๐ ครั้ง พระพุทธ-เจ้าตรัสตอบว่า อานนท์ นับว่าเธอยังประมาทอยู่มาก เราตถาคตนึก ถึงความตายทุกลมหายใจ

ความตายมีอยู่หลายระดับ อย่างแรกก็คือ ตายจริง ๆ คือถึง สุตระบของชีวิต ส่วนการตายอีกอย่างหนึ่งคือ ตายชะก่อนตาย ก็ คือการตายจากความชั่วร้าย ตายจากกิเลส ตายจากความยึดมั่นถือ มั่น

ส่วนบางคน ตายจากความดีงาม อันนี้น่ากลัว สังคมปัจจุบัน มีคนที่ไม่ละอายที่จะทำความชั่วร้ายมีความเป็นอยู่ที่เบียดเบียนกัน มากขึ้น พวกนี้ก็คือพวกที่ตายทุกวันเหมือนกัน แต่เป็นการตายจาก ความดี ถ้ามีคนเหล่านี้มาก ๆ สังคมจะเดือดร้อน ซึ่งจะเห็นว่า



ปัจจุบันนี้มีคนตายจากความตีมากขึ้น สังคมก็ขาดสันติสุข-สันติภาพมากขึ้น คนกลุ่มนี้จะต้องถูกคุมกำเนิด ทำให้เมล็ดพันธุ์แห่งความชั่วมันฝ่อ

จะเห็นว่ามนุษย์ทุกวันนี้อยู่บนปัจจุบันขณะที่กำลังตาย ขึ้นอยู่กับว่าจะเลือกตายแบบไหน ตายแบบคนที่ตายซะก่อนตาย ตายจากความชั่ว ตายจากกิเลส ตายจากความยึดมั่นถือมั่น หรือตายจากความดีงาม

### หัวอกคนตกงาน

ผมเป็นคนหนึ่งที่ถูกระแสฟองสบู่แตกกระทบเข้าอย่างจัง คือทำงานมานานถึง ๗ ปี จู่ ๆ ก็ถูกเลย์ออฟโดยไม่ได้รับเงินชดเชย ขณะนี้กลายเป็นคนตกงาน และสภาวะอย่างนี้ก็ไม่รู้ว่าจะหางานทำได้ที่ไหน ไม่รู้จะทำยังไงกับชีวิตที่เหลือดี แม่ชี้ช่วยแนะนำหน่อยนะครับว่าคนตกงานในตอนนี้ควรจะจัดการกับชีวิตของพวกเขาอย่างไร

### คนมีกรรม

ตอบ คุณ 'คนมีกรรม'

ตั้งสติให้ดี ต้องคิดเป็น คือคิดให้มันถูกซะแล้วชีวิตจะไม่ทุกข์เพราะตกงาน ตามตัวเองว่าชีวิตคืออะไร เราเกิดมาทำไม สิ่งสูงสุดในชีวิตของเราคืออะไร และสิ่งสูงสุดที่มนุษย์สามารถพัฒนาตัวเองไปให้ถึงได้มันคืออะไร แล้วเราจะไปให้ถึงไหม? เราอาจจะให้กำลังใจตัวเองซะหน่อยว่า เราโชคดีที่ได้พักผ่อน การพักผ่อนครั้งนี้เราจะทำอะไร เราก็ต้องรู้ว่าเรามีสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราอย่างไร ในชีวิตจริงของแต่ละบุคคลอาจจะไม่เหมือนกัน ดูชีวิตตัวเอง ไม่ต้องไปฟังโทษ

คนอื่น ดูตัวเราแล้วหยุดเฟ่งโทษ เพราะเมื่อใดก็ตามที่เราเฟ่งโทษ เฟ่งโทษบริษัท เฟ่งไปที่กระแสเศรษฐกิจ เฟ่งไปที่คนบริหารบ้านเมือง เฟ่งไปที่คนโกงกินบ้านเมือง จิตใจของเราก็จะขุ่นมัว พอขุ่นมัวมันจะคิดอะไรไม่ออก คิดอะไรไม่ดี คิดวนเวียน ววนวน ความคิดอย่างนี้มันทำลายศักยภาพของเรา

พอตั้งสติคิดใหม่ได้แล้ว หันมามองดูตัวเองมีข้อดีอะไรที่เป็นจุดแข็ง เรามีจุดเด่นทำอะไรได้ดีเป็นจุดที่ต้องตีออกมาเพื่อที่จะช่วยตัวเอง ฟังตัวเองให้ได้ ส่วนการที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างไรในขณะนี้ เราจะต้องมีค่าใช้จ่าย ขอให้พิจารณาถึงชีวิตของท่านโดยการแยกให้เห็นว่าชีวิตมันประกอบไปด้วยร่างกายและจิตใจ ให้ความร่างกายของเรามันต้องการอะไรจริง ๆ ร่างกายมันก็ต้องการปัจจัยสี่ ถ้าอะไรที่มันเกินจากปัจจัยสี่แล้วมันจะเป็นเรื่องของค่านิยมที่ผิด เป็นเรื่องของความฟุ้งเฟ้อ เป็นเรื่องของการใช้ชีวิตอย่างคนที่จะต้องตะเกียกตะกายหามาเพื่อจะต้องมีมันละก็ ตัดได้ใหม่ อย่างเช่น อาหารการกินที่จะทำให้ร่างกายของคุณแข็งแรง มันจำเป็นไหมที่จะต้องไปกินของแพง มันจำเป็นไหมที่จะต้องออกไปกินอาหารตามสวนอาหาร หรือตามห้องอาหารที่เขามีค่าบริการสูง ๆ เราทำอาหารกินเองได้ไหม แล้วอาหารมือนั้นเราสามารถที่จะปลูกอะไรมันขึ้นมาเองได้บ้าง ซึ่งรายละเอียดเหล่านี้ต้องพิจารณาให้เป็น กินอาหารที่ประหยัดแต่ว่าเป็นประโยชน์ เรารู้จักออกกำลังกายทำร่างกายให้แข็งแรง รู้จักพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่สูบบุหรี่ ไม่กินเหล้า ซึ่งมันจะเป็นค่าใช้จ่ายอีกตัวหนึ่ง เราก็ตัดออกไป ก็เดือนโยบาย ประหยัด ประโยชน์ ปลอดภัย เพื่อให้เรามีร่างกายที่แข็งแรง รู้จักการบริหารร่างกายเราก็ไม่เจ็บป่วย เมื่อเราไม่เจ็บป่วย เราก็ไม่ต้องใช้เงินซื้อยารักษาโรค ก็เป็นการ

ประหยัดอีกทางหนึ่ง มีอาหาร มียารักษาโรค ที่นี้ก็เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เราก็พิจารณาดูว่าเสื้อผ้าที่เรามีอยู่แล้วก็ไม่ต้องซื้อ เราสามารถที่จะใช้สลับกันหรือว่าดูแลให้มันงามประณีตได้ โดยการรู้จักตกแต่งร่างกายของเราให้ถูกกาลเทศะ เราก็ยังมีชีวิตที่ผ่องใส ที่อาจจะได้ใส่เสื้อผ้าเก่า แต่ว่ามันเป็นความใหม่ที่เราใช้สติปัญญาในการทำมันขึ้นมา ไม่ใช่เพราะการซื้อหามาอย่างสมัยก่อนที่เรามีงานทำ มีเงินเดือน ฉะนั้น เสื้อผ้าก็เป็นอีกอันหนึ่งที่เราเห็นว่า เป็นประตุนึงที่เราจะประหยัดได้อย่างชัดเจน ที่อยู่อาศัย ถ้าเผื่อว่าเรามีบ้านของเราเอง ก็ดูแลค่าใช้จ่ายในบ้านให้ประหยัด แต่ถ้าเผื่อว่าเราต้องเช่าบ้านอยู่ เราต้องพิจารณาดูว่าบ้านหลังโตเกินไปแล้วมันมีค่าใช้จ่ายมาก เราไปอยู่ที่มันย่อมกว่าแล้วมันมีค่าใช้จ่ายที่น้อยลงได้ไหม ในขณะที่เราไม่มีรายได้เข้ามา เราก็ต้องพยายามลดค่าใช้จ่ายลง อันนี้เป็นวิธีการที่จะทำให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ถ้าเรามีหนี้มีสินหรือว่าเราต้องผ่อนผ่อนผ่อนนี้ หรือว่าเราเคยมีค่านิยมของการใช้ชีวิตของเราที่มันไม่เป็นอิสระ หมายถึงเรามีอะไรที่มันจะต้องรับผิดชอบส่งค่างวด อยู่เยอะ ก็ให้พิจารณาทีละเรื่อง อะไรที่ปลดลงได้ให้ปลดลงไปทีละเรื่อง ถ้าเผื่อว่าเราไม่มีเงินแล้วเราจะต้องรับภาระที่จะมีรถเอาไว้ คุณต้องคิดว่า คุณจะเลือกอะไร ระหว่างการใช้ชีวิตที่เป็นอิสระจากการที่จะต้องส่งรถ กับการมีรถแต่ชีวิตคุณไม่เป็นอิสระ ก็พยายามตัดมันออกไป และในขณะเดียวกัน เราต้องพยายามที่จะทำงานที่ทำให้เราสามารถใช้ชีวิตของเราอย่างมีคุณค่าได้ ถ้าเผื่อว่าเราประหยัดแบบไม่ส่งเสริมให้เรามีชีวิตชีวา การประหยัดนั้นมันก็เป็น การประหยัดที่ไม่มีแรงบันดาลใจ จิตใจก็จะไม่ห่อเหี่ยว ฉะนั้นก็ขอให้คุณพยายามใช้ชีวิตของคุณให้มีคุณค่าโดยการทำให้มันให้มาก ถ้า

ช่วงนี้เป็นช่วงที่คุณมีเวลาว่างมากแล้วคุณกำลังมองหางาน เป็นงานอิสระที่คุณทำเอง แต่ว่ายังไม่รู้จะเริ่มต้นอะไร คุณพร้อมที่จะไปเรียนรู้อะไร คุณพยายามใช้โอกาสที่คุณมีอยู่นี้เป็นไปเพื่อถักทอสิ่งดีงามให้กับสังคมที่อยู่รอบข้างตัวคุณได้หรือไม่ เช่นคุณกลับไปที่บ้านที่มีญาติ มิตรของคุณ แล้วคุณก็พยายามที่จะใช้โอกาสตรงนี้สร้างความรักความอบอุ่นให้กับสมาชิกของคุณได้หรือไม่ มองดูพื้นที่เล็ก ๆ ในบ้านของเราที่พ่อแม่เราอยู่ พอที่จะทำมาค้าขายอะไรที่เป็นงานอิสระ ตั้งร้านเล็ก ๆ ที่จะขายกล้วยเตี๋ยหรือว่าสามารถที่จะทำโรงเพาะเห็ด ขายเห็ดที่เพาะ หรืออะไรก็ตามที่เรามองเห็นว่ามันสามารถจะเป็นงานที่ทำให้เรามีความสุขอยู่กับมัน แล้วก็ใช้มันเป็นไปเพื่อถักทอความรักของเรา กับสมาชิกที่อยู่รอบข้างตัวเรา

ที่นี้อีกก้าวหนึ่งก็คือ ถ้าเราเป็นคนที่มีศักยภาพ ตอนนี้นักระดับกลางหรือว่าปัญญาชนตกงานกันเยอะ เป็นไปได้ไหมที่เราจะรวมกลุ่มของคนเก่งทั้งหลายเหล่านี้ อย่างแม้ซีคันสนีย์ก็เชิญชวนกันว่ามาทำหมู่บ้านคนตกงานหรือคนว่างงาน มาช่วยกันสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่อยู่ร่วมกันอย่างศานติ อยู่เรียบง่าย ไม่ขโมยธรรมชาติ แล้วเราก็คาดว่าคนเหล่านี้มีศักยภาพอะไรที่จะสานประโยชน์ร่วมกันได้ เป็นความสุขที่ได้จากการทำงาน ความสุขไม่ใช่ได้มาจากเงินเดือน แต่มันสามารถมีความสุขได้จากการทำงานที่ถักทอด้วยกัน เราก็พยายามที่จะมารวมตัวกันและก็ทำประโยชน์อะไรให้กับสังคม เช่น เป็นอาสาสมัครในการที่จะช่วยเหลือเด็กที่ขาดโอกาส หรือว่าไปเป็นครูสอนหนังสือในชนบท หรือว่าไปเป็นบุคลากรให้กับชาวบ้าน แต่ว่าเราต้องศึกษาให้ดีว่า ถ้าเราเข้าไปแล้ว เราจะไม่ไปทำให้ชุมชนของเขาล่มสลายเพราะความคิดของเราจะคะ อันนี้ก็

ข้อควรระวัง เรามาทำงานโรงงานตีเหล็กให้เป็นอาวูรกันดีใหม่ เพราะตอนนี้เหล็กก็กำลังร้อนดี สภาวะบ้านเมืองต่าง ๆ ก็ทำให้เราเห็นว่าสิ่งที่มันผ่านมามันเป็นมายาพอสมควร ถ้าเราใช้โอกาสตรงนี้ และกิติเหล็กที่ร้อนเพื่อใช้เป็นอาวูรของแผ่นดินได้ เราก็จะได้บุคคลที่ว่างงานหรือตกงานตอนนี้เป็นทรัพยากรของแผ่นดินได้เหมือนกัน พิจารณาไปที่ละเรื่อง ๆ ก็หวังว่าคุณจะเห็นคุณค่าของชีวิตของคุณในกิจกรรมอื่น ๆ ไม่ใช่แค่เราจะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อเราสามารถที่จะทำงานและได้เงินเดือนมา แล้วก็เอาเงินเดือนนั้นมาซื้อความสุข เราอาจจะทำงานและไม่ได้เงินเดือนเหมือนคนอื่น แต่เราสามารถมีความสุขเป็นผลตอบแทนจากการทำงานที่เป็นอิสระได้

ทุกชีวิตที่เกิดมามีความต้องการพบกับปัญหา ต่างกันก็แต่มากหรือน้อย รุนแรง หรือเบาบาง เมื่อเกิดเครื่องหมายคำถามหรือปัญหาขึ้นในใจ ไม่ว่าจะอยู่ในเพศ วัย วุฒิ หรือฐานะใด โปรดอย่าลังเลที่จะให้นำกระดาษนี้มีส่วนช่วยคลี่คลายปัญหา ด้วยการส่งปัญหาของคุณมาที่แม่ชีต้นสนีย์ เสถียรสุต เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ ลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ วงเล็บมุมซองว่า “เพื่อนทุกข์”



ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๐

- ๑๔-๑๖ พฤศจิกายน ศิลปะการพัฒนาศีวิต  
ด้วยวิธีอานาปานสติ
- ๒๑-๒๓ พฤศจิกายน ศิลปะการพัฒนาศีวิต  
ด้วยวิธีอานาปานสติ
- ๒๔ พฤศจิกายน เวลา ๑๖.๐๐ น. เชิญชวนผู้ที่  
สนใจเรื่องลมหายใจ ดนตรี และชีวิต ร่วมกิจกรรมวันดนตรี  
แห่งสติ ในบรรยากาศครอบครัวกลางสวน พาสมาชิกในครอบ-  
ครัวและอาหารอร่อยมาแบ่งปันกันรับประทานพร้อมเรียนรู้เรื่อง  
“ชีวิตที่จะเจริญสติในทุกอิริยาบถได้อย่างไร?”
- ๓๐ พฤศจิกายน วิวฒน์กับวิมุตติ โดยท่านสันติ-  
กโรภิกขุ และแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

## ประจำเดือนธันวาคม ๒๕๔๐

๔-๑๔ ธันวาคม ศิลปะการพัฒนาชีวิต ด้วยวิธี  
อานาปานสติ และปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศลต่อพระ-  
บาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา

๒๗ ธันวาคม ดนตรีแห่งสติ ลมหายใจ ดนตรี  
และชีวิต (ดนตรีกลางสวน)

๒๘ ธันวาคม วิวัฒน์กับวิมุตติ โดยท่านสันติ-  
กโรภิกขุ และแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

๓๑ ธันวาคม ๒๕๔๐ - ๔ มกราคม ๒๕๔๑ ปฏิบัติภาวนา  
ชีวิตผ่องใสที่ใคร ๆ ปราารถนา เป็นการให้ของขวัญปีใหม่แก่  
ตัวท่านเอง และเพื่อค้นพบ ชีวิตใหม่ ชีวิตไท ในปีพุทธศักราช  
๒๕๔๑ นี้

“สาวิกา” ในรูปของ “นิตยสารเสียง” ซึ่งจะเป็นการ  
บันทึกเรื่องราวในคอลัมน์ต่าง ๆ ของนิตยสาร “สาวิกา” เป็น  
เสียงลงในเทปคาสเซ็ท สำหรับท่านผู้สูงอายุ และเพื่อนผู้ตา  
บอด และผู้ประสบปัญหาในการใช้สายตาได้รับรู้เรื่องราวไป  
พร้อม ๆ กัน

สนใจติดต่อได้ที่เสถียรธรรมสถาน ๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๑๐-  
๒๒๓๗ และ ๕๑๐-๔๗๕๖

## คุยกันท้ายเล่ม

“ บ อ ก อ ”

ได้รับวารสาร “สาวิกา” หลายเล่มแล้ว ไม่ได้ตอบขอบคุณวารสารบรรจุสาระชีวิตที่น่าสนใจ เป็นบทความที่เป็นประโยชน์ต่อวิถีชีวิต

กิจกรรมของเสถียรธรรมสถานมีประโยชน์ต่อประเทศชาติมาก โดยเฉพาะต่อสตรี สตรีที่ถูกฝึกดีแล้วจากเสถียรธรรมสถานจะเป็นสตรีที่มีคุณภาพ ไม่ว่าจะไปเป็นแม่ชี หรือออกไปเป็นพลเมือง หรือได้เป็นคุณแม่จริง ก็จะเป็นแม่ชีที่ดี เป็นพลเมืองที่ดี และเป็นคุณแม่ที่มีคุณภาพ

### จ่านงค์ สวมประจำ

ดิฉันได้รับหนังสือ “สาวิกา” แล้ว ด้วยความขอบคุณอย่างยิ่ง รู้สึกมีความสุขใจที่ได้อ่าน รูปเล่มสวยงามน่ารัก กะทัดรัด สะดวกแก่การพกใส่กระเป๋าติดตัว ถ้าจะเปลี่ยนแปลงขนาดก็คงน่าเสียดาย แต่เข้าใจว่าทางเสถียรธรรมสถานและคณะผู้จัดทำคงมีเหตุผลที่สำคัญและเหมาะสมอยู่แล้ว อยากอ่านประวัติและเรื่องราวของบรรดาพุทธสาวิกาองค์อื่นอีกจนครบทุกองค์ เขียนในลักษณะเดียวกันกับท่านอุบลวรรณานารีที่นำมาลงไว้ในสาวิกาเล่มล่าสุด ดีที่สุด

ขอร่วมในกุศลกรรมครั้งนี้ ด้วยปัจจัยจำนวนหนึ่งพันบาทถ้วน และหวังว่าคนไทยโดยเฉพาะเยาวชนและหญิงไทยอีกจำนวนมากจะ



มีโอกาสได้รับประโยชน์จากธรรมะของพระพุทธองค์ผ่านทาง“สาวิกา”  
และเสถียรธรรมสถานอย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณและอนุโมทนาค่ะ

รศ. ดร. ธรรมบุญ โรจนะบุรานนท์

ขอต้อนรับสู่ “สาวิกา” ฉบับ ๖ ที่เจ้าเนื้อขึ้นค่ะ ในเล่ม  
ประกอบด้วยคอลัมน์ใหม่ ๆ หลากหลายคอลัมน์ อ่านแล้วถูกใจหรือ  
ไม่อย่างไรกับคอลัมน์ต่าง ๆ เขียนจดหมายหรือไปรษณียบัตรมาคุย  
กันบ้างนะคะ ไม่ว่าจะเป็นการตีเพื่อก่อ หรือการขอร้องให้ชุ่มชื่นหัวใจ  
ใจนั้น กองบรรณาธิการขอน้อมรับด้วยความเต็มใจ

แล้วพบกันฉบับที่ ๗ ค่ะ

“คุยกันท้ายเล่ม” เปิดกว้างรอรับความคิดเห็นของทุกท่าน  
อยู่ตรงนี้ ไปรษณียบัตรทุกใบ จดหมายทุกฉบับมีค่าอย่างยิ่ง กรุณา  
ส่งทุกความคิดเห็นของท่านมาได้ที่...เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอย  
วัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ ลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐



## เราก้าวไปในอีกหนึ่งรูปแบบ

พบกับแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ในรายการ “สาวิกา”  
ทุกวันจันทร์-ศุกร์

โดยตั้งแต่วันจันทร์ถึงอังคาร ติดตามการวิเคราะห์ข่าว-  
วิเคราะห์ทุกข์ กับเรื่องราวน่าสนใจจากหน้าหนังสือพิมพ์และ  
นิตยสาร ในแนวคิดวิทยาเชิงพุทธ

วันพุธพบกับพุทธสาวิกา การศึกษาชีวิตของพุทธสาวิ-  
กาครั้งพุทธกาล เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีของสตรีในปัจจุบัน

สำหรับทุกวันพฤหัสบดีและวันศุกร์ พบกับ “เพื่อน  
ทุกข์” หากมีข้อข้องใจ ต้องการคำปรึกษา ไม่ว่าจะ เป็น  
ปัญหาเรื่องความคิด ชีวิตครอบครัว การงาน การศึกษา  
โทรศัพท์ปรึกษาแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ได้โดยตรงใน  
รายการที่เบอร์ ๙๔๕-๖๐๓๐

เพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ ติดตามรายการวิทยุ  
“สาวิกา” ได้ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา ๑๕.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.  
สนับสนุนโดยบริษัทวิทยุในเครือข่ายสถานีวิทยุ ม.ก. AM  
STEREO NETWORK

ภาคกลาง	๑๑๐๗	ภาคอีสาน	๑๓๑๔
ภาคเหนือ	๖๑๒	ภาคใต้	๑๒๖๙





**เรือนกาย เรือนใจ  
บ้านแห่งชีวิต**

บ้านหลังนอกที่ส่งเสริมให้บ้านหลังใน หรือบ้านใจ  
อบอุ่น มั่นคง หนักแน่น อาจหาญ ที่จะ ปล่อยวาง ใน  
ขณะที่ทำหน้าที่ และพบกับความเป็นอิสระที่แท้จริง