

เพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

ISSN 1685-4020

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๖๘

# ลลวาท

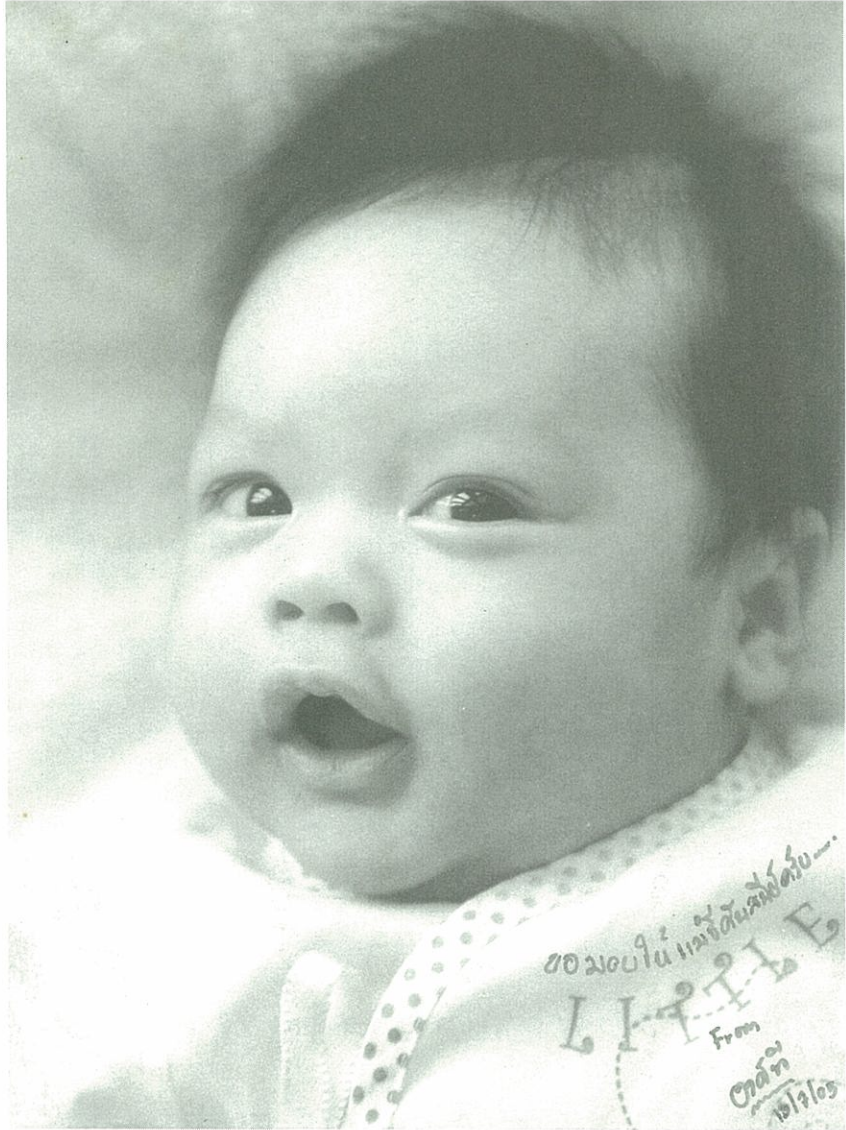


# ๑๘ ปี



แห่งการทำงานอันศักดิ์สิทธิ์





พระฉายาลักษณ์ของพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ  
พระราชทานจาก  
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร  
และ  
พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าชรีรัศมี พระวรชายาฯ

เมื่อวันที่ ๑ และ ๓ กันยายน

พ.ศ. ๒๕๔๗ และ

๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

เสด็จบรมเสด็จ

มุขมนตรีแห่งการเสด็จที่จจะอยู่ร่วมกันอย่างคานติ

ได้มีโอกาสเสด็จถวายการต้อนรับ

พระ : เจ้าจรวงศ์ เสด็จ

พระ : องค์ เจ้าศรีรัศมิ์

พระ : วิชา ยา

ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ

สยามมกุฎราชกุมาร

ซึ่งเสด็จเป็นการส่วนพระองค์ เพื่อสนทนารธรรม ปฏิบัติ

ธ ร ร ม

และตามประทับ

เพื่อถวายสักการะ

พระบรมสารีริกธาตุ

ณ หอประดิษฐาน

พระบรมสารีริกธาตุ

ยังความปลื้มปิติ

เป็ น ลี น พื น

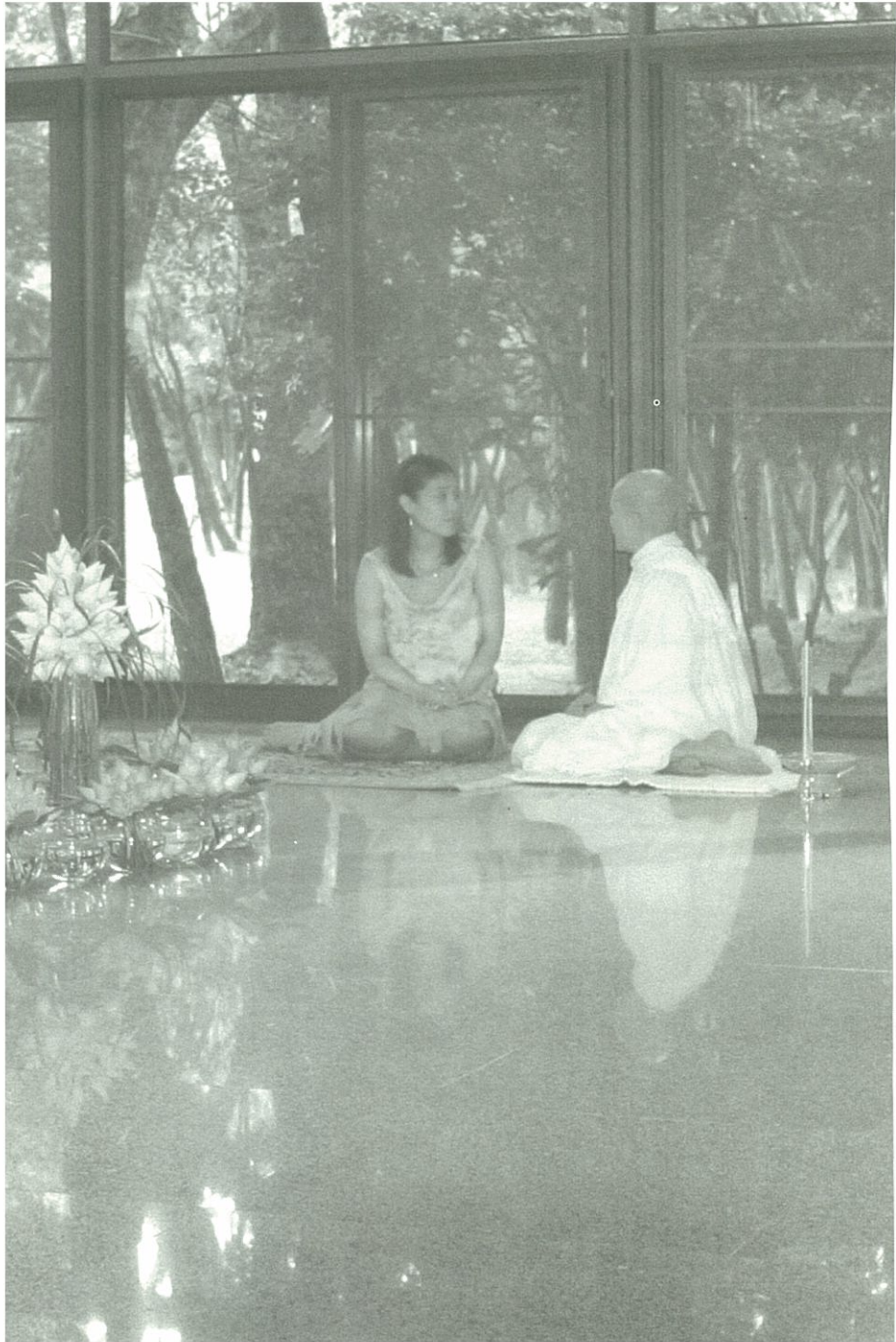
แก่ ชาว ชุ ม ช น

อย่างหาที่สุดมิได้

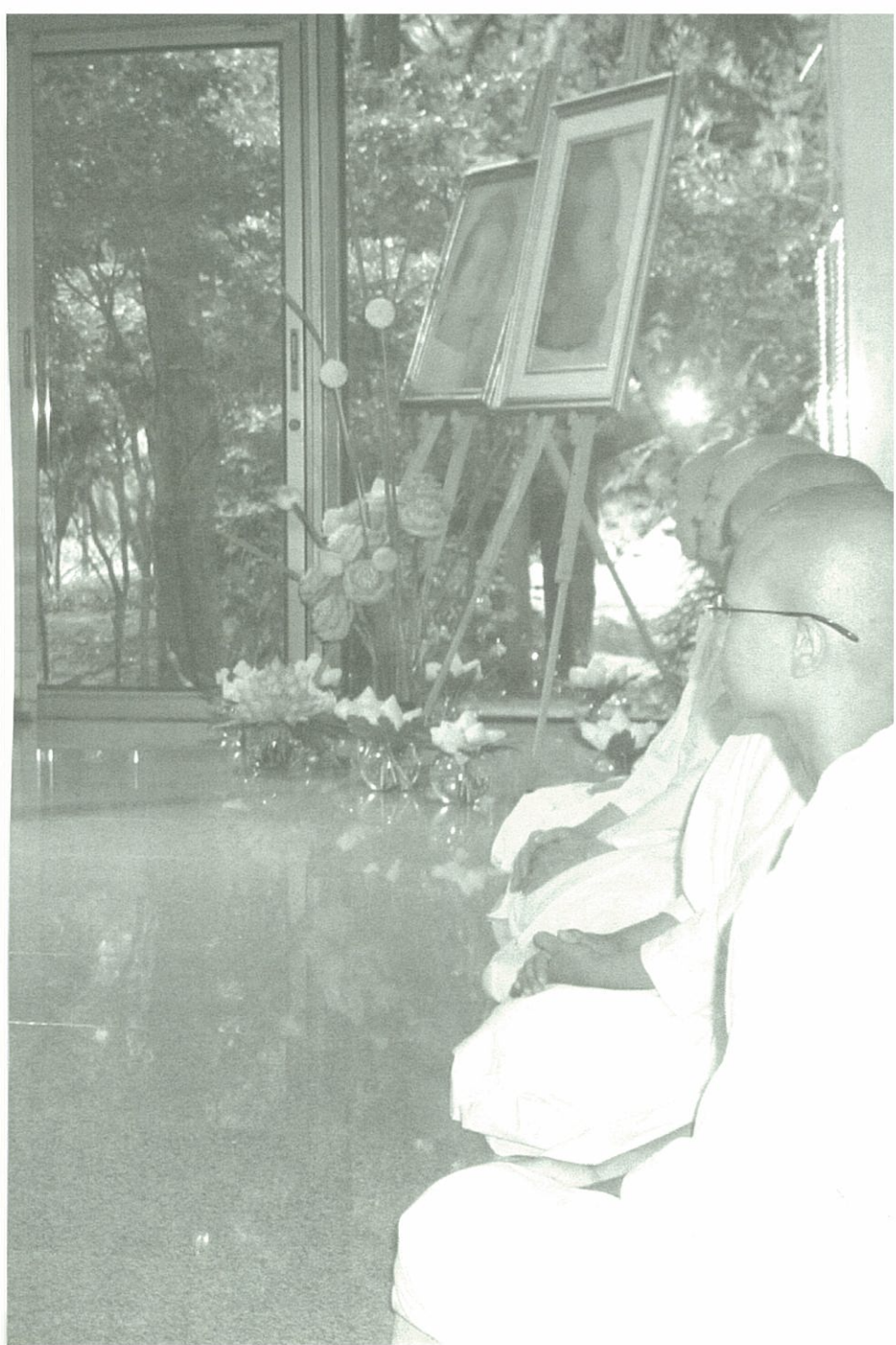






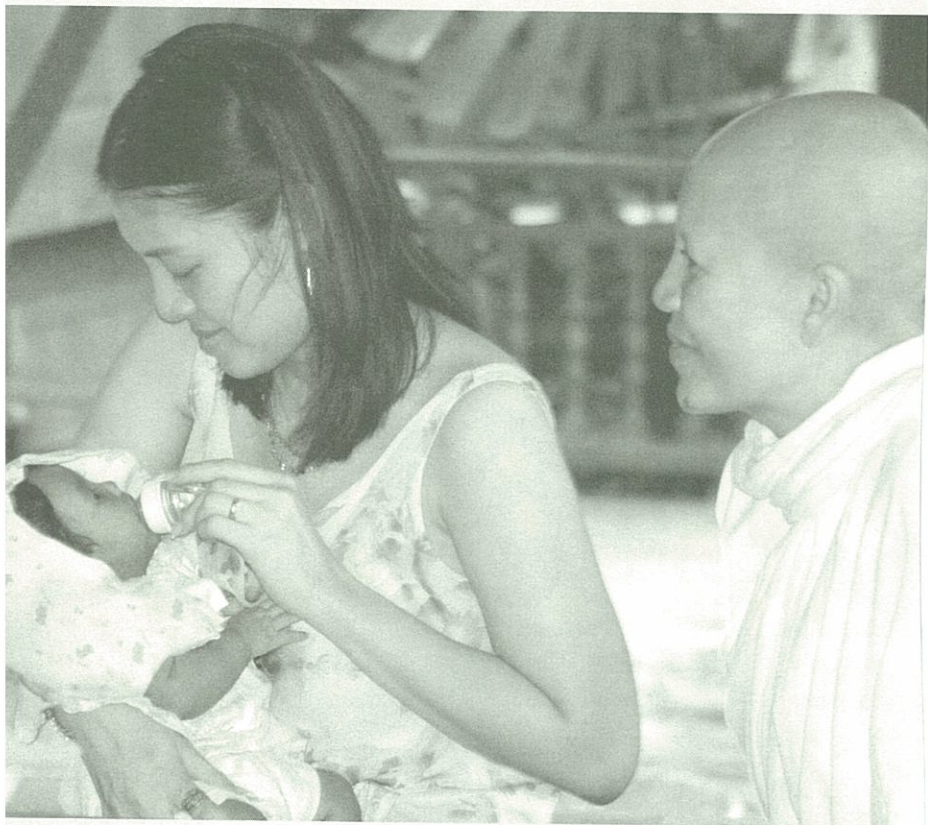










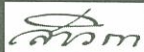


▲  
ทรงเมตตา 'สตีมา' สมาชิกในชุมชนเสถียรธรรมสถาน

บรรยากาศการรับเสด็จ การสวดมนต์ การปฏิบัติธรรมร่วมกัน  
และการตามประทีปภายนอกหอประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ







นิตยสาร  
เพื่อชีวิต  
ทั้งคางาม  
และเป็นอิสระ

ปีที่ ๘  
ฉบับที่ ๖๙  
๒๕๕๘

ผู้ก่อตั้ง

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

อาสาสมัครกองบรรณาธิการ

แม่ชีสวนีย์ แก้วประกาศ

พิบูล วิชาสประทีป ถมทอง ทองนอก

คันสนีย์ ศีตะปิ่นย์ เมอลเลอร์ ช่อผลา วิริยานนท์

สุนทรี คล้ายบัณฑิตย์ พรรณวดี อมรมณีกุล

กรทอง กรมสุริยศักดิ์

อาสาสมัครถ่ายภาพ

บัณฑิตย์ เกตุวงษ์ โยธิน สกุลเกษรวิวรรณ

มนตรี ศิริธรรมปิติ พรรณวดี อมรมณีกุล

ที่ปรึกษาฝ่ายต่างประเทศ

ตุ้มระย้า มังคละพฤกษ์

ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย

นางเยาว์ สุนทรนันท์

ฝ่ายประชาสัมพันธ์

สาयน้ำผึ้ง รัตนงาม

เจ้าของ

เสถียรธรรมสถาน

๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕

แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน

กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗

โทรสาร ๐-๒๕๑๙-๔๖๓๓

e-mail address:

savikamag@yahoo.com

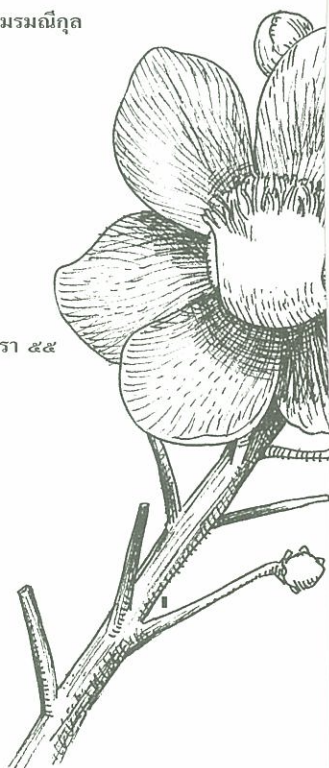
พิมพ์

บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด

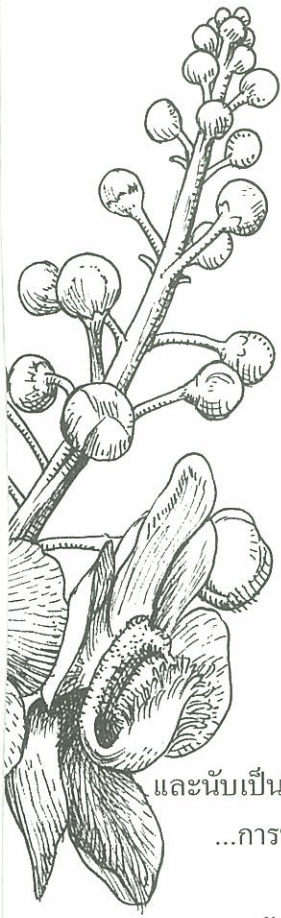
โทรศัพท์ ๐-๒๕๘๗-๑๓๗๗

ราคา

๙๙ บาท



# ธรรมสวัสดิ์



...ยอมตนให้คนใช้

...ฝึกตนเพื่อใช้คน

...ไม่รอให้ใครใช้

ทำงานเหมือนรู้ใจพ่อ...คือพระพุทธองค์

อาสาออกมาทำงานรับใช้พระธรรม

ดังพุทธประสงค์...

ให้จาริกไปเพื่อประโยชน์และความสุข

ในนามพุทธสาวิกา

คือปณิธานที่ข้าพเจ้าปฏิบัติ

ตลอดชีวิตการทำงานที่ผ่านมา

ถึงวันนี้...

วันที่นิตยสาร 'สาวิกา' ขึ้นปีที่ ๙

'เสถียรธรรมสถาน' ทำงานมา ๑๘ ปี

และนับเป็นปีที่ ๒๕ แห่งการทำงานเพื่อพระธรรมของข้าพเจ้า

...การทำงานอันศักดิ์สิทธิ์...ศักดิ์สิทธิ์ซึ่งหมายถึงการงาน

ที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคน...ของตนได้...

และข้าพเจ้าจะยังคงทำงานต่อไป...บนทาง...ทางที่ดำเนิน

ตามคำตรัสสรรเสริญพุทธสาวิกาวา

“ธิดาของเราเป็นผู้มีปัญญามาก ฉลาดในทาง และมีใช้ทาง”

● แม่ ชี ศัน ส นี ย์ เ ส ถี ย ร ส ุต ●

# สารบัญ

- ๐๑...เรื่องพิเศษ
- ๑๘...ที่นี่...มีตำนาน
- ๓๙...สิ่งแวดล้อม
- ๔๒...สาวิกาสิกขาลัย
- ๗๔...สา-ระ-ขัน
- ๗๘...จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์
- ๑๐๒...สุขกาย-สบายใจ
- ๑๐๖...ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว
- ๑๒๔...สมาคมอมยิ้ม
- ๑๓๔...วาทะพุทธทาส
- ๑๓๕...น้ำค้างหยดใส
- ๑๔๒...สาวิกาสังฆจร
- ๒๐๑...อาหารปรุงด้วยรัก
- ๒๐๕...คุยแคะความคิดกับหมอพรทิพย์
- ๒๑๐...คุยกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกข์









ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม (พักค้าง) ทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ ในโครงการ

วาระพิเศษ ๑๕ วัน

### ในศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา

การปฏิบัติจิตตภาวนาด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือหรือที่เรียกว่า ‘อานาปานสติภาวนา’ เป็นวิธีการภาวนาที่อบรมจิตให้เกิดความเป็นอิสระในการภาวนา ไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งใด เพราะลมหายใจมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ เพียงแต่ให้รู้จักใช้ลมหายใจให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น และประโยชน์สูงสุด คือเป็นเครื่องมือภาวนาให้เกิดความสงบภายใน จนสามารถใคร่ครวญธรรม และเข้าถึงสภาวะของธรรมสัจจะได้นั้นคือเห็นชัดอยู่ในสภาวะของความเป็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวง

\*\*\*\*\*

**วันแรกของการเข้าอบรม (โปรดส่งใบสมัครก่อน โดยดาวน์โหลดใบสมัครได้จาก [www.sathira-dhammasathan.org](http://www.sathira-dhammasathan.org))**

เริ่มลงทะเบียนเข้าพักได้ตั้งแต่ ๑๔.๐๐ น.

ปฐมนิเทศ ๑๗.๓๐ น.

#### วิถีชีวิตของชุมชน

- ๑๔.๐๐ น. ระฆังแห่งสติ
- ๑๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้า
- ๑๖.๐๐ น. ธรรมรับอรุณ โยคะ สมาธิ
- ๑๗.๐๐ น. ภาวนากับการทำงาน
- ๑๘.๐๐ น. พิจารณาอาหารเช้า
- ๑๙.๐๐ น. ร่วมจัดรายการวิทยุ ‘สาวิกา’
- ๒๐.๐๐ น. ธรรมบรรยาย/สมาธิภาวนา
- ๒๑.๓๐ น. พิจารณาอาหารกลางวัน
- ๒๒.๐๐ น. ว่างอยู่ในปัจจุบันขณะ
- ๒๓.๓๐ น. เดินเล่นอย่างมีสติ
- ๒๕.๐๐ น. คุยกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกข์
- ๒๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็น
- ๒๙.๐๐ น. สนทนาธรรม/ตอบคำถาม
- ๒๑.๐๐ น. ทำความเพียรโดยส่วนตัว

## สิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องเตรียมมา

- \* การแต่งกาย  
เสื้อขาว/ผ้าถุงขาว กางเกงขายาวหรือกระโปรงยาว สีขาว/ดำ  
(ไม่นุ่งกางเกงรัดรูป ขาสั้น หรือแต่งกายไม่สุภาพ)  
ผ้าถุง ผ้าขาวม้า (ผู้ชาย) สำหรับเปลี่ยนอาบน้ำ  
กางเกงวอร์มหรือกางเกงหลวมใส่สบาย สำหรับออกกำลังกาย
- \* ผ้าห่ม/ถุงนอน/เครื่องนอนส่วนตัว  
(มีหมอนและเสื่อจัดไว้ให้ทุกท่าน)
- \* ผ้าพลาสติกขนาดเท่าตัว (สำหรับนอนได้) เพื่อใช้ในกิจกรรม  
ธรรมรับอรุณ หรือโยคะที่สนามกับพื้นหญ้าที่เปียกชื้น
- \* เครื่องใช้ส่วนตัวในห้องน้ำ (ผ้าเช็ดตัว สบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน  
ยาสระผม)
- \* ใช้รองเท้าแตะ ฟองน้ำ (ไม่มีส้น)
- \* ไฟฉาย ยาทากันยุง (ร่ม เฉพาะฤดูฝน)
- \* ขวดน้ำส่วนตัวสำหรับดื่มมีไว้ประจำตัวในที่พัก

## หลักฐานประกอบการสมัคร

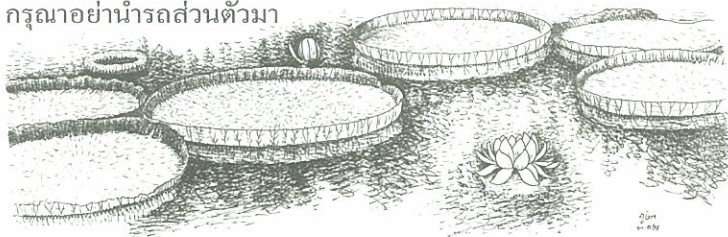
- \* รูปถ่ายสีหรือขาวดำ ถ่ายไม่เกิน ๖ เดือน  
ขนาด ๑-๒ นิ้ว ๑ รูป
- \* สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน

หมายเหตุ : ส่งหลักฐานการสมัครพร้อมใบสมัคร (ล่วงหน้าอย่างน้อย ๑ วัน) ด้วยตัวเอง

หรือทางโทรสาร หมายเลข ๐-๒๕๑๙-๔๖๓๓

กรณีที่ท่านสมัครไว้ แต่ไม่สามารถที่จะมาปฏิบัติได้ ขอความกรุณาโทร. แจ้งยกเลิก เพื่อให้โอกาสแก่ผู้ปฏิบัติอื่นต่อไป

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ ๐-๒๕๑๙-๐๐๙๕ ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๓  
และเนื่องจากมีปัญหาไม่มีที่จอดรถ ในการปฏิบัติธรรมพักค้าง ขอความ  
กรุณาย่านารถส่วนตัวมา



# เสด็จสวรรคต



# ธรรมสวัสดิ์ ที่นี้ เสถียรธรรมสถาน

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๐ ที่ดินตรงนี้ยังคงรกร้างว่างเปล่า แม้คนกรุงเทพฯ จะซาชินกับคำว่ารถติด ทว่าชอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ ดินยังเป็นลูกรังสีแดง ฟ้าเป็นสีฟ้าสุดลูกหูลูกตา ด้วยว่าปราศจากสิ่งปลูกสร้างใด ๆ หรือต้นไม้สักต้นให้เห็น นาน ๆ จึงจะมีรถแล่นผ่านมา...เพื่อที่จะผ่านไปสู่จุดหมายปลายทางอื่น

ครั้น พ.ศ. ๒๕๔๘ หรือ ๑๘ ปีผ่าน ตึกกรมอาคารร้านค้าจับจองสองข้างถนนชอยวัชรพลจนบัดนี้ราคาที่ดินบริเวณนี้สูงขึ้นอย่างคาดไม่ถึง หมู่บ้านจัดสรรราคาแพงพากันซ่อนตัวอย่างสงบในถนนทุกแยก...ตรงนี้...ตรงนั้น...และก็ตรงโน้น ชอยวัชรพลถูกรอคลุมด้วยความเจริญทางวัตถุ ไม่เหลือเค้ารอยแห่งอดีต

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๐ แยกจากถนนรามอินทรา เข้าสู่ชอยวัชรพล เรื่อยมาประมาณ ๕๐๐ เมตรทางซ้ายมือ ที่ดินผืนหนึ่ง

ถูกปักปิ่นอย่างง่าย ๆ เพื่อบอกความเป็นเจ้าของ ไม่นานหลังจาก  
ปรับดิน ปลูกต้นไม้และปักกลด ที่ดิน ๑๕ ไร่เศษนี้ก็เริ่มทำงาน  
เริ่มสานกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพระศาสนาที่ตั้งใจไว้ เพื่อให้ที่ตรงนี้  
เป็นสถานที่ที่มีธรรมชาติอันเสถียร ดังชื่อ...เสถียรธรรมสถาน...

ครั้น พ.ศ. ๒๕๔๘ เสถียรธรรมสถาน เปรียบเหมือนป่า  
กลางกรุง...เป็นหยดน้ำเล็ก ๆ เป็นความจำเป็นที่ทำให้ชีวิตงอก-  
งามได้...เป็นบ้านหลังที่ ๒ ที่ปลอดภัยของคนทุกคนอย่างไม่เลือก  
ชนชั้น วรรณะ เพศ วัย และการศึกษา และที่สำคัญ...เป็นชุมชน  
แห่งการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสันติ โดยใช้ธรรมะเป็น  
พื้นฐาน

ว่าแต่ว่า...คุณเคยไปเสถียรธรรมสถานหรือยัง ?

บนถนนรามอินทรา เลี้ยวซ้ายเข้าซอยวัชรพล (ซอย ๕๕)  
ตรงเข้ามาราว ๕๐๐ เมตร กำแพงอิฐสีแดงเป็นแนวยาวทางซ้ายมือ  
มีป้ายเด่นชัดว่า...เสถียรธรรมสถาน

ทันทีที่ผ่านประตูเข้าไป เบื้องหน้าคือบ้านดินหลังคาจาก  
หลังย่อมที่ชื่อว่า...



**ชุมชนสวัสดิ์**

เสียงทักทายก็ดังขึ้นพร้อม  
กับโบหน้ายิ้มแย้ม

**“ธรรมสวัสดิ์ค่ะ”**

ธรรมสวัสดิ์ คือ การทัก  
ทาย เป็นห้องที่เราทักทายกันด้วย

ธรรมะ เพราะ สวัสดิ์ แปลว่า ความดี ความงาม ความเจริญรุ่งเรือง และความปลอดภัย ห้องนี้จึงต้องเต็มไปด้วยสิ่งที่พ้องกับคำว่า ธรรมสวัสดิ์ เพราะเราจะปลอดภัยอยู่ด้วยธรรมะ ฉะนั้นห้องนี้จึงมีคาถาว่า คนข้างหน้าเป็นคนพิเศษสำหรับเรา โดยเราจะเรียนรู้กับคนข้างหน้าให้เขามีชีวิตที่ไม่ทุกข์เพราะเรา แต่หากว่าเขากำลังทุกข์ เราก็จะช่วยเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ และทำให้ความทุกข์นั้นสงบระงับลง

ทุกคนจะต้องแวะลงทะเบียนและทำความรู้จักมักจี่กันตรงนี้เป็นเบื้องแรก ให้อาสาสมัครซึ่งอยู่ประจำซุ้มคอยอำนวยความสะดวก และให้ข้อมูลรู้จักจุดประสงค์แห่งการมาเยี่ยมเยียน จะได้แนะนำได้อย่างถูกต้องตรงตามจุดประสงค์ ไม่เสียเวลา



แต่หากคุณมาที่นี่เป็นครั้งแรก และอยากรู้จักเราแล้วละก็...

...ขอพินิจนะ แล้วเดินต่อไปอีกไม่กี่ก้าวก็จะพบบ้านดินสองหลังทางขวามือ หลังแรกคือ ร้านไอติมธรรมรส ที่สร้างจากดิน สูงโปร่ง มุงด้วยแฝก ซึ่งมาจากความตั้งใจของผู้ชายที่อยู่ในทัณฑสถานกับเด็ก ๆ ที่มีปัญหาเรื่องยาเสพติดมาช่วยกันโปะช่วยกันปั้นกับศิลปินนายดี

ร้านไอติมนี้คล้าย ๆ สโมสรในการทำกิจกรรมหลายอย่าง

เช่นเป็นที่นัดหมายของผู้คน เป็นที่ประชุมของชุมชน เป็นที่ลง  
ทะเบียนของผู้มาปฏิบัติธรรมพักค้าง เป็นแกเลลอรี่ศิลปะของเด็ก  
น้อยจากโครงการ ‘จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์’ ซึ่งนับ  
วันจะมีเพิ่มขึ้น ๆ จนคุณยายจำของเด็ก ๆ จำหน้าและจำชื่อได้ไม่  
หมด และที่สำคัญ เป็นที่นั่งพักผ่อนเย็นใจ และกินไอติมอร่อย ๆ  
คลายร้อนของเด็ก ๆ ในทุกวันหยุด

ไอติมหลายรสของร้านนี้เป็นสูตรของ **อาจารย์จักรพันธุ์**

**โปษยกฤต ศิลปินแห่งชาติ**

ที่เมตตาให้สูตรและสอนไว้

เมื่อหลายปีก่อน ผลไม้ที่นำ

มาทำไอติมก็มาจากทั้งที่ชาว

บ้านให้และเราซื้อมาเองตาม

ฤดูกาล

ส่วนรสชาติจะเป็น

อย่างไรนั้น...



บอกได้คำเดียวว่า

**“ต้องมาชิมเองค่ะ”** แล้วจะติดใจ !

คาถาประจำร้านไอติมธรรมรสคือ **ทุนไม่สุรุษสุร่าย** **กำไร**

**คือความสุข** มีไว้เพื่อที่จะบอกเด็ก ๆ ว่าเราจะใช้ชีวิตที่ไม่สุรุษ-

สุร่าย แล้วอดออมความสุขสุรุษสุร่ายออกมาเป็นทุนที่ส่งผลเป็นกำไร

ที่มีความสุขร่วมกัน โดยเราจะสะสมชีวิตที่ไม่สุรุษสุร่ายนั้นหยอด

ลงกระปุกแม่ขึ้นน้อยทุกวัน แล้วนำความดีความงามนั้นมาทำความ

จริงร่วมกัน เป็นการฝึกให้เด็ก ๆ ได้มีโอกาส **บริหารเงิน บริหาร**

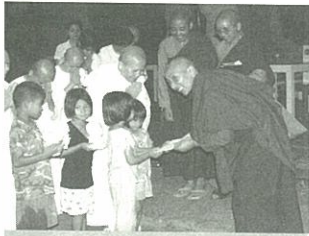


**งาน บริหารชีวิต** ให้มีความสุขที่ได้เป็นผู้ผลิตที่จะพึ่งพาตนเองได้ ไม่เปราะบาง เพราะเป็นผู้มีความสุขเพียงแค่นี้ได้เสพเท่านั้น ครั้นกระปุกเต็ม...ก็นำมาเปิดบัญชีที่เสถียรธรรมสถาน และเงินที่ได้จะถูกนำเข้าโครงการ **‘สัจจะออมทรัพย์’** ขณะนี้มีความเคลื่อนไหวของการเดินทางของกระปุกแม่ชีน้อย ดังนี้

การเดินทางของกระปุก ‘แม่ชีน้อย’	จำนวนกระปุก	ยอดบริจาค
จำนวนกระปุก ‘แม่ชีน้อย’ ที่รับกลับบ้าน	๕,๖๒๒	๕๒๑,๑๒๕.๖๒๕
จำนวนกระปุก ‘แม่ชีน้อย’ ที่กลับมาเปิดครั้งที่ ๒	๖๑๖	๑๖๖,๑๑๖.๐๐
จำนวนกระปุก ‘แม่ชีน้อย’ ที่กลับมาเปิดครั้งที่ ๓	๑๒๔	๗๒,๑๕๑.๑๒๕
จำนวนกระปุก ‘แม่ชีน้อย’ ที่กลับมาเปิดครั้งที่ ๔	๓๕	๑๑,๑๕๑.๑๒๕
จำนวนกระปุก ‘แม่ชีน้อย’ ที่กลับมาเปิดครั้งที่ ๕	๑๒	๓,๕๑๑.๐๐
จำนวนกระปุก ‘แม่ชีน้อย’ ที่กลับมาเปิดครั้งที่ ๖	๓	๑,๖๖๐.๐๐
จำนวนกระปุก ‘แม่ชีน้อย’ ที่กลับมาเปิดครั้งที่ ๗	๒	๑,๕๑๑.๐๐
จำนวนกระปุก ‘แม่ชีน้อย’ ที่กลับมาเปิดครั้งที่ ๘	๑	๓,๕๑๑.๐๐
จำนวนกระปุก ‘แม่ชีน้อย’ ที่กลับมาเปิดครั้งที่ ๙	๑	๑๑๕.๐๐
<b>รวมยอดบริจาค</b>		<b>๑,๖๑๑,๑๖๖.๑๒๕</b>

กองทุนได้นำเงินจากโครงการ **‘สัจจะออมทรัพย์’** ไปสร้าง **‘กำไรคือความสุข’** ในสี่ส่วนด้วยกันแล้ว ได้แก่

๑. สร้างกุฏิกรรมฐานสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ฉะนั้นเพื่อชีวิตที่งดงามเพราะการทำหน้าที่ และเป็นอิสระจากความทุกข์ เด็ด ๆ



จึงสามารถชักชวนวงศาคณาญาติมาร่วมปฏิบัติธรรมในวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือวันสำคัญทางศาสนาก็ได้

๒. สร้างโรงเรียนพ่อแม่ เพื่อการเรียนรู้และฝึกฝนในการดูแลอารมณ์ความรู้สึกของกันและกันระหว่างคนในครอบครัว อันจะนำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุขของบ้าน

๓. ส่งไปช่วยเหลือเด็ก ๆ ในประเทศและเพื่อนในแดนไกล ได้แก่ ประเทศแทนซาเนีย แชมเบีย เซเนกัล มองโกเลีย แคว้นลาดักในอินเดีย และร่วมสร้างสวนพุทธธรรมในอินเดีย

๔. สนับสนุนการดูแลบำรุงรักษาพีตัมไม้ในเสถียรธรรมสถาน ให้อินต้นอวดลีเขียวสดใสและให้ออกซิเจนกับพวก

เราได้หายใจอย่างมีสติ

แล้วก็ไซ้แต่จะมีเฉพาะความอรร้อยล้นและก็การทำบุญร่วมกันเท่านั้น ความสนุกทางตาเราก็มีรอทำอยู่เช่นกัน

ที่ไหน ?

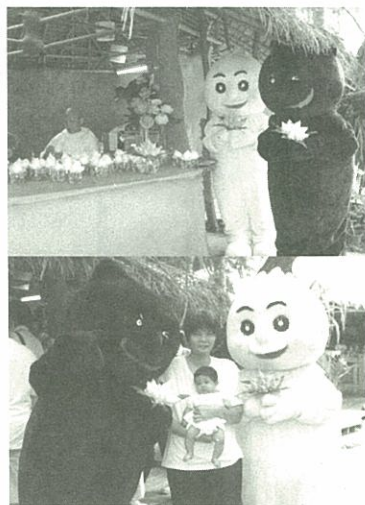
ก็ได้ด้วยไอติมของเด็ก ๆ นั่นเอง เพราะโตะไอติมที่นี่ไม่ธรรมดา เพราะออกแบบโดยศิลปิน...ดินป่า วิจารณ์ แถมยังมีศิลปินมากหน้าหลายตา อาทิ อาจารย์อำนาจ กลั่นประชา อาจารย์แนบ

โสตถิพันธุ์ รัชชัญญ์ เทิดวงศ์ วรรณพร นิมบรรจง แม่อุ๋น นายดี  
ช่างปั้น มาช่วยกันแสดงฝีมือวาดเส้นลงสีลงบนโตะ เรียกว่า  
โตะแต่ละตัวมีเพียงหนึ่งเดียวในโลกเท่านั้น

ถัดไปเพียงคันด้วยลานเล็ก ๆ  
ที่เด็ก ๆ ใช้สำหรับล้างถ้วยโตะก็คือ  
บ้านดินที่ตั้งของ **ซุ้มดอกไม้** ที่ซึ่งอวล  
ด้วยกลิ่นอ่อน ๆ ของดอกบัวตลอดวัน  
เพราะเป็นที่เตรียมดอกไม้ให้สำหรับคน  
ที่จะเข้าไปนมัสการพระบรมสารีริกธาตุ  
ศาลาของร้านดอกไม้คือ **คนจัดดอกไม้**  
**ดอกไม้จัด (ใจ) คน** โดยความหมายก็  
คือ **ที่จริงดูเหมือนคนเป็นคนจัดดอกไม้**  
**เราจึงจัดดอกไม้ตามใจของเรา แต่ความ**  
**จริงแล้วดอกไม้จัดใจเราให้เรากลับสู่**  
**ปัจจุบันขณะ คนจัดดอกไม้ บางครั้ง**  
**จัดตามกิเลส แต่ดอกไม้จัดคนโดยไม่มีกิเลส เพราะฉะนั้นที่**  
**ตรงนี้จึงฝึกให้คนจัดดอกไม้ เพื่อที่จะให้ดอกไม้จัดใจคน**

**และดอกไม้ที่นี้ก็จัดใจคนมานับไม่ถ้วนแล้ว**

ซุมนั้นนับเป็นสิ่งที่ดีมากสิ่งหนึ่งทีเดียว เพราะมีคน  
จำนวนมากยึดการพับดอกไม้เป็นฐานการภาวนา และเมื่อคนนำ  
ดอกไม้ขึ้นไปอธิษฐานจิต ก็เกิดเป็นอานิสงส์ที่เชื่อมโยง บ้างก็พับ  
ไปภาวนาไปปรึกษาปัญหาไป หนึ่งในนั้นคือผู้หญิงท้องคนหนึ่งซึ่ง  
มาภาวนากับการพับดอกไม้และปรึกษากับแม่ชีประจำซุ้ม





ตั้งแต่อายุครรภ์ได้สี่เดือนจนคลอด ปัจจุบัน **เด็กหญิงสติมา** หรือ **หนูดอกบัว** กลายเป็นขวัญใจของสมาชิกชุมชนแห่งนี้

ส่วนดอกไม้ที่ใช้งานในทุก ๆ วัน แหล่งที่มาของดอกไม้ก็มีหลายแหล่ง เช่น คุณยายสูงอายุท่านหนึ่งที่ต้องเลี้ยงดูหลานเล็ก ๆ สองคน ท่านมีสระบัวที่ฝั่งหน้าบ้านเอาไว้ แม้ว่าดอกบัวจะเล็กเพราะไม่ได้ใส่ปุ๋ย แต่ใจของคุณยายใหญ่โต ลูกชายของคุณยายเก็บบัวมาส่งให้เราอาทิตย์ละครั้ง ดอกไม้อีกส่วนหนึ่งมาจากแม่ค้าที่ตลาด

ถวายเป็นกุศล หรือที่บ้านธัญญะก็ให้ผู้ชายที่อยู่ในนั้นปลุกดอกไม้แล้วส่งเข้ามา อีกส่วนก็มาจากการบริจาคดอกไม้ที่ปากคลองตลาด ชาวบ้านก็ถวายเป็นกุศลมา อาสาสมัครบางกลุ่มนำมามอบให้ด้วยจิตสาธารณะ เป็นเสมือนการเชื่อมโยงถึงชุมชนข้างนอกที่อาจจะไม่มีโอกาสเข้ามาด้วยตนเองได้ และก็มีบ้างที่ที่สุดก็เข้ามาเยี่ยมเยียนชุมชนของเรา

เยื้องกับซุ้มดอกไม้ก็ได้แก่ **หอประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ** ที่ประดิษฐานของพระบรมสารีริกธาตุซึ่งได้รับประทานจาก...

สมเด็จพระมหานายะกะ ประธานสงฆ์สยามนิกายอรัญวาสี **ประเทศศรีลังกา** เพื่อเป็นการสืบสานสัมพันธไมตรีระหว่างประเทศไทยกับศรีลังกา เนื่องในโอกาสครบรอบ ๒๕๐ ปีที่พระอุบาลีมหาเถระได้เป็นพระธรรมทูตไปยังประเทศศรีลังกา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆ-



ปริณายก ประมุขสงฆ์แห่ง ประเทศไทย

และท่านรินโปเช เต็งชัง ผู้มีความเชี่ยวชาญในเรื่องการ  
ระลึกชาติ จากเทือกเขาหิมาลัย ประเทศทิเบต

เป็นมิติของการส่งเสริมให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ  
ธรรมและทำให้คนเข้าสู่ปัจจุบันขณะ เพราะเห็นว่าความตายเป็น  
ที่สุดรอบของชีวิต เราจึงต้องทำปัจจุบันขณะให้ดี และไม่ตายทั้ง  
เป็นอย่างไร และเยียวยาอย่างไร

นอกจากนี้ บรรดา ‘พ่อแม่จากโครงการจิตประภัสสรตั้ง  
แต่นอนอยู่ในครรภ์’ ยังได้มาอธิษฐานจิตเพื่อขอเป็นพ่อแม่ที่ดี  
อย่างมากมาย

ที่หอนี้จะมีการทำวัตรเช้าทุกวันในเวลาเก้านาฬิกา และ  
ทำวัตรเย็นทุกวันเวลาหกโมง สวดมนต์แล้วจะมีการตามประทีป  
ถวายสักการะพระบรมสารีริกธาตุ

นอกจากหอประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุด้านระเบียง  
ไม้จะพบ ดันพระศรีมหาโพธิ์ ซึ่งได้รับประทานมาพร้อมกับพระ  
บรมสารีริกธาตุจากประเทศศรีลังกา เมื่อครั้งฉลองความสัมพันธ์

๒๕๐ ปีระหว่างไทย-ศรีลังกา

ครั้งแรกที่เสด็จมาถึงเสถียรธรรมสถานยังคงเป็นกิ่งต้นโพธิ์น้อย ต้องเข้าห้องอนุบาลอยู่นานหลายเดือน แล้วจึงปลุกลงดินจริง เมื่อวันประสูติของพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติที่ผ่านมา โดยเราสามารถอธิษฐานจิตรดน้ำต้นโพธิ์ให้เจริญงอกงามและใจของเราก็เจริญขึ้นด้วย

และถัดมาที่เห็นเป็นลานเขียวกว้างมีต้นโพธิ์ใหญ่ คือ ลานโพธิ์ ซึ่งต้นโพธิ์มีอายุกว่า ๕๐ ปี ยืนนิ่งสงบอวดฟอร์มสวย ลานนี้รองรับกิจกรรมนานา ไม่ว่าจะเป็นการสนทนาธรรมกับคนกลุ่มใหญ่

เมื่อถึงวันสำคัญทางศาสนาและเทศกาลสำคัญก็จะมีการตั้งแถวยาวเหยียด ตั้งตารอทำใส่บาตรกัน และบางวันก็มีการออกกำลังด้วยการรำไทเก๊ก ชี่กง และโยคะ

มองเฉียงไปทางด้านขวาจะพบ หมู่ เรือนไทย สถาปัตยกรรมอันงามสง่า ด้วยฝีมือการออกแบบของ อาจารย์ กัญญา สุวรรณศิริ ศิลปินแห่งชาติ เรือนไทยแห่งนี้ประกอบด้วยหอพระและศาลาโล่ง โดยมีประโยชน์ใช้สอยคือ เป็นเรือนปฏิบัติสมาธิภาวนา

ถัดเข้าไปด้านหลังบนเนื้อที่สี่ไร่เป็นที่พักของผู้ปฏิบัติธรรม และมี ศาลากัลยาณมิตร เป็นพื้นที่สำหรับสนทนาธรรม แบ่งมุม





หนึ่งเป็นกองทำงานเพื่อใช้สื่อในการ  
ขยายธรรมะ เพราะที่นี่ไม่มีสาขา แต่  
ขยายการทำงานผ่านสื่อ คือ บริษัท  
สปีริชวล เอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด

จากลานโพธิ์จะเห็นศาลาดิน  
ทรงกลมหลังคาสูงโปร่งเด่นเป็นสง่า มี  
ชื่อว่า ธรรมศาลา ศาลานี้พื้นอัดแน่น

ด้วยดินแล้วปูทับอีกชั้นด้วยเลื่อเติมพื้นที่ รอบข้างรายล้อมด้วย  
ต้นไม้ขนาดใหญ่ ภายใต้กลุ่มโถงอินโดนีเซียที่ห้อยระย้า มีหมู  
เก้าอี้ซึ่งเตรียมไว้สำหรับผู้สูงอายุที่นั่งพับเทียบกับพื้นไม้ถนัดด้วย  
ในทุกวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ศาลานี้จะรองรับผู้คนเข้าออกกว่า ๓๐๐-  
๕๐๐ คน ส่วนหนึ่งได้แก่ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมในโครงการ ‘เรา  
จะพันทุกข์ร่วมกัน’ ทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ และบุคคลทั่วไปที่  
สนใจในธรรม

กิจกรรมมากมายหลายอย่างถูกจัดขึ้นที่นี่เนื่องจากความ



กว้างขวางของพื้นที่ อีกทั้งความครบครันของอุปกรณ์เครื่องเสียงที่  
เอื้ออำนวยความสะดวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งทุกวันเช้าวันเสาร์-วัน  
อาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. จะมีการจัดรายการวิทยุ 'สาวิกา'  
สื่อเพื่อชีวิตทั้งดงามและเป็นอิสระ สด ๆ จากเสถียรธรรมสถาน  
เพื่อออกอากาศทั่วประเทศทางเครือข่ายสถานีวิทยุ มก. กรุงเทพฯ  
ภาคกลาง AM 1107 KHz. ภาคเหนือ AM 612 KHz. ภาค  
ตะวันออกเฉียงเหนือ AM 1314 KHz. ภาคใต้ AM 1269 KHz.  
หรือฟังผ่าน <http://radio.ku.ac.th> โดยอาสาสมัครจิตสาธารณะ  
มากมายผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาจัด มี คุณชนนีส สุขวัฒน์  
คุณใจตนิย์ ศรีวังพล คุณช่อผกา วิริยานนท์ แม่-ลูก คັນสนีย์  
คีตะปิ่นย์ เมอลเลอร์-นีน่า เมอลเลอร์ พร้อมทั้ง คุณกัลยาณะ

หลังจากนั้นท่านแม่ชีคັນสนีย์จะขึ้นสอนธรรมะในหัวข้อที่  
น่าสนใจอันได้แก่ พระพุทธเจ้าสอนอะไร ? พันทุกข์ได้อย่างไร ?  
ทุกข์มาจากไหน ? ปฏิจตสมุปบาท อริมรรคมืองค์ ๘ และ อุปกิเลส  
๑๖

ในภาคบ่ายก็จะมีกรฝึกนอนอย่างมีสมาธิ การเดินเล่น  
อย่างมีสติ (เดินจงกรม) เป็นทิวแถวเข้าไปในป่า ระยะทางประมาณ  
๐.๕ กิโลเมตร พร้อมกับมีเสียงอ่านบทธรรมของท่านดิช นัท ฮันท์  
ดังตลอดลวดทาง

เสร็จสรรพเรียบร้อย ช่วงเวลาที่ทุกคนตั้งตาคอยก็มาถึง  
คือท่านแม่ชีคັນสนีย์เปิดโอกาสให้ทุกคนถามคำถามที่ค้างคาใจ  
ทั้งปัญหาทางโลกและทางธรรม 'คุยกันเหมือนเป็นเพื่อนทุกข์'

นอกจากนี้เพื่อให้โอกาสในการพันทุกข์ร่วมกันเป็นของคน





ไทยทั่วประเทศ จึงเกิดเป็นรายการ  
ธรรมชาติ สั้น ๆ สองนาทีก่อนเช้า เพื่อ  
รับวันใหม่อย่างมีสติ ‘ธรรมสวัสดิ์’  
หกโมงเช้า ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ ทาง  
โมเดิร์นไนน์ทีวี

ออกจากธรรมศาลามาตาม  
ทางปูนจะพบ...สะพานแห่งสติ อยู่  
ทางเบื้องซ้าย ไม้แต่ละชิ้นที่วางพาด สลับสูงต่ำเรียงตัวเป็นสะพาน  
ยาวผ่านสระบัวกระดิ่งอวดดอกชมพูใบเขียวสวยงาม แต่ระวังให้  
ดี...ชื่ออะไรก็ให้ระวังตามนั้น จะข้ามสะพานแห่งสติทั้งที ต้องมี  
สติตอนข้าม มิฉะนั้นอยู่ ๆ อาจจะผลุบหายไประหว่างสายตาคอนข้าง  
หลังอย่างไม่มีสาเหตุ...ลงไปเก็บดอกบัวโดยไม่ได้ตั้งใจ

ผ่านสะพานแห่งสติมาจนสุดทาง มองไปทางซ้ายจะพบ  
ทางปูนที่นำไปสู่ลานกว้าง ห้าสิ่งสำคัญที่รวมตัวกันอยู่อย่างสงบ  
สวยงาม และลงตัวก็คือ...

ลานโรงเรียนพ่อแม่ ศาลาแปด  
เหลี่ยมเปิดโล่ง สำหรับทำกิจกรรม ซึ่ง  
ส่วนใหญ่จะเป็นของครอบครัวพ่อแม่ ลูก  
เช่น กิจกรรมในโครงการ ‘จิตประภัสสร  
ตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์’ ‘ครอบครัวแห่ง  
สติ’ และเป็นที่พักผ่อนนอนเล่นเอ็นจอย  
ของเด็ก ๆ ที่มาเดินเล่น



ที่สำคัญคือ การเอาใจดูแลจิตใจพ่อแม่

กลางลานด้านหน้า...มีประติมากรรม...อนุสาวรีย์แห่ง  
ความดี ความงาม ความจริง โดยรูปทรงหลักนั้นคือคล้ายมาจาก



รูปทรงของผู้หญิงที่กางมือออกทั้งซ้าย  
และขวาเพื่อโอบอุ้มรูปทรงต่าง ๆ ทั้ง  
๘๒ ชิ้นที่ถูกห้อยแขวนไว้ รูปทรง  
เหล่านั้นหมายถึงผลแห่งคุณความดี  
ของผู้ที่ประกอบกรรมดี ประติมา-  
กรรมชิ้นนี้ถือกำเนิดขึ้นเนื่องในวโร-

กาสเฉลิมพระชนมายุครบ ๘๒ พรรษา ของสมเด็จพระนางเจ้า  
สิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ซึ่งเหล่าพสกนิกรได้ประจักษ์แล้วใน  
พระราชภารกิจเพื่อบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่ประชาชนชาวไทยอย่าง  
ต่อเนื่อง จึงร่วมใจกันแสดงกตัญญูตาด้วยการบริจาคทรัพย์และ  
แผ่นโลหะซึ่งจารึกชื่อผู้ที่เป็นความดี ความงาม และความจริง  
ของตนเอง แล้วนำมาเป็นส่วนหนึ่งในการหล่อประติมากรรม

ผู้ออกแบบและดูแลการผลิต คือ คุณวิจิตร อภิชาติเกรียง-  
ไกร ศิลปินที่ได้รับรางวัลเหรียญทองประติมากรรม 'ร่วมโพธิสมภาร'  
ประติมากรรมบรอนซ์ จากศิลปกรรมเทิดถ้ำกาญจนาภิเษกสม-  
โภช พ.ศ. ๒๕๓๘

ส่วนเสียงน้ำที่ตกชู่อยู่ข้าง ๆ  
คือ น้ำตกแห่งสติ ซึ่งเกิดจากความ  
ร่วมแรงร่วมใจของเด็ก ๆ ในบ้านสาย-  
สัมพันธ์ที่มาเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องธารน้ำ  
ไหล แล้วปิดเทอมหนึ่ง เด็ก ๆ ก็



ลูกขึ้นมาทำน้ำตกกัน โดยเริ่มตั้งแต่การดูทิศทางน้ำไหลของการเก็บใบไม้ การขุดดินขุดทราย การขนหินขนต้นไม้ และชักชวนผู้ใหญ่ใจดีมาช่วยลงแรง เทปูนโบกปูน ติดตั้งระบบน้ำไหล จนสำเร็จเป็นน้ำตกได้ทันใจในไม่กี่วัน นับเป็นอีกหนึ่งจุดที่บรรดาเด็ก ๆ ให้ความสนใจมาแหวะเวียน และก็มีน้อยรายที่กลับออกไปพร้อมเสื้อผ้าแห้งสนิท ด้วยอดใจไม่ไหว ต้องกระโจนเข้าวักน้ำเย็น ๆ เล่นกับเพื่อนตัวน้อย ๆ



ครั้นเสร็จจากภารกิจเล่นน้ำ ก็พากันมานอนนั่งตาก-ลม และตา-กลมบน เวทีเด็ก ซึ่งเป็นยกพื้นเล็ก ๆ ทำด้วยไม้ที่มีไว้สำหรับการผ่อนพักอิริยาบถ แล้วในบางครั้งาก็ถูกจัดเป็นเวทีให้เด็ก ๆ แสดงละครกันอย่างสนุกสนาน หรือถ้าผู้ใหญ่จะมาขอใช้เป็นที่พูดปะพูดคุยสนทนาวงเล็ก ๆ เด็ก ๆ ก็...จัดให้ ไม่มีปัญหา

เลยขึ้นเนินเล็ก ๆ ไปก็จะเป็นทางเข้า อุโมงค์ดิน ที่ตอนแรก ๆ อาจจะไม่กล้าเข้ากัน แต่พอได้เข้าสักครั้ง รับรองว่าจะติดใจ เพราะภายในอุโมงค์ทั้งสงบและทั้งเย็น ติดที่อาจจะดูมืดไปสักหน่อย ทว่าถ้ามีไฟดวงน้อย ๆ ก็จะพบว่า เป็นมุมที่เหมาะสมกับการนั่ง ๆ อยู่กับตัวเองเป็นอย่างยิ่ง

อุโมงค์ดินแห่งนี้สำเร็จลงด้วยกำลังของพี่ ๆ ในเรือนจำร่วมมือร่วมใจกันทำ โดยใช้เวลาเพียงสองอาทิตย์ก็แล้วเสร็จ อุโมงค์นี้อยู่ในเส้นทางเดินจงกรมในทุกบ่ายด้วย แลมเวลาฝนตกหรือ



ทานได้ไม่รู้เบื่อ และสำหรับวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัต-  
ฤกษ์ เพิ่มเมนูพิเศษ อาทิ เต้าหู้-เผือกทอด กวยจั๊บ ส้มตำไทย  
ส้มตำผลไม้ ยำวุ้นเส้น ก๋วยเตี๋ยวคั่ว หอยทอดแปลงร่าง ขนมจีน  
น้ำยา ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน แต่บอกไว้ก่อนว่า...อาหารทุกจานเป็น  
มังสวิรัต ถ้าอยากลอง...ก็เลือกได้ตามอัธยาศัยตามวันตามคติกา  
ก็แล้วกัน อีกฝากหนึ่งของร้านเป็นส่วนของขนมและอาหารแห้ง  
ซึ่งเปิดกิจการมาตั้งแต่ช่วงเศรษฐกิจฟองสบู่แตกที่ผู้คนถูกพักงาน  
จึงหันมาเอาดีทางการทำขนมและของเล็กของน้อยขายพอเป็น  
รายได้ แล้วมาฝากจำหน่ายจนถึงทุกวันนี้ โดยระหว่างร้านอาหาร  
และร้านขายของขบเคี้ยวจะพบเคาน์เตอร์น้ำเล็ก ๆ ที่จำหน่ายน้ำ  
ดื่ม เช่น กระเจี๊ยบ แก้วชวย ลำไย มะตูม เป็นที่ติดอกติดใจ และ  
ที่สะดุดตาก็คือภาพใบหน้าเด็ก ๆ ในอารมณ์ต่าง ๆ ที่ประดับอยู่  
เต็มฝาผนังสองด้าน สงสัยละซิ...ที่มาก็คือท่านแม่ชีคันสนีย์เดิน  
ทางไปทำงานในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก เมื่อพบกับเด็ก ๆ ก็จะทำให้  
ถ่ายรูปเด็ก ๆ กลับมาไว้ที่นี่

และเมื่อรับประทานแล้วทุกคนมีส่วนช่วยเหลือชุมชนด้วย  
การนำภาชนะไปเก็บยังที่ที่จัดไว้

ที่นี่...รับประทานเข้าไปก็ขนานกันบ้าง พัก  
ให้อาหารย่อยสักหน่อยจะดีกว่า เพราะจุดต่อไป...  
บอกได้คำเดียวว่า...ไม่น่าพลาด...

เดินเล่นกันมาพอสมควร ประกอบกับ  
อาหารจานอร่อยเริ่มย่อยได้ที่ หากอยากพักผ่อน  
นิ่ง ๆ ให้คลายความเมื่อยขบแล้ว ตรงไปเลยค่ะ





ติดกับร้านสายสัมพันธ์นี้เอง อยากชวนให้ลองเคาะประตูเยี่ยมชม **ธรรมศาสตร์** ซึ่งมีหมอนวดผู้ชำนาญการนวดด้วยสมาธิประจำอยู่ทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นการนวดศีรษะ นวดตัว นวดเท้า นวดประคบ นวดอโรมา นวดน้ำมัน ในบรรยากาศสบาย ๆ สดชื่น

อวลด้วยกลิ่นสมุนไพร และผ่อนคลายกับการนอนอ่านหนังสือที่จัดเตรียมไว้ อีกทั้งเสียงธรรมชาติที่มาจากลำโพง ซึ่งนับเป็นการนวดแบบสมาธิที่ทั้งผู้นวดและผู้ถูกนวดได้ทำภาวนาร่วมกัน

**ผ่อนคลายหายเมื่อยพร้อมที่จะกลับบ้านกันแล้วใช่ไหมคะ ?**

แต่จะปล่อยกลับไปก็ใช่ที่ หากคุณยังไม่ได้เข้าไปสัมผัสบรรยากาศในอาคารกระจกสะอาดตาซึ่งอยู่ตรงข้ามกับชุมชนสวัสดิ์พิอดิบพอดิ

ถูกต้องค่ะ เรากำลังหมายถึง **Open Secret** ร้านที่รวมงานหนังสือ

ศิลปะ ลมหายใจ ดนตรี และชีวิต ด้วยแนวความคิดที่ว่า **ที่นี่ไม่มีความลับ** Open Secret เป็นเปรียบเสมือนห้องรับแขกของที่นี่ที่ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการใช้ชีวิตแบบพึ่งตนเอง เมื่อผ่านประตูกระจกใสเข้าไปจะสัมผัสกับเสียงนุ่มใสสบายโสตของเพลง *‘ชมสวน’* และ *‘happiness’* ที่เปิดคลอ ทำให้ความร้อนกายภายนอกลดไปได้กว่าครึ่ง ผลิตภัณ์ส่วนใหญ่ใน Open Secret เป็นผลิตผล



ของสมาชิกในชุมชนที่ภาวนาผ่านการทำงาน นับเป็นสินค้าที่ผลิตด้วยหัวใจ เช่น ดอกไม้เทียน งานปิดทอง ตุ๊กตาผีมือแม่ เลื่อยยึดเทป วีซีดี ดีวีดี หนังสือธรรมะ นอกจากนี้ก็ยังมี น้ำมันสมุนไพร เทียน กำยาน เครื่องหอม แก้วอัฐมาธิ ผ้าไหมจีน หินสวยงาม โมบาย และงานศิลปะ ของศิลปินเช่นนายดี แม่่อุ่น ทุกอย่างถูกจัดวางอย่างเรียบง่ายและสะอาดตา เรียกได้ว่าเดินชมและซื้อหาของที่ระลึกติดไม้ติดมือกันได้ตามอัธยาศัย

และสำหรับผู้ที่ชมงานปิดทองภายในร้านแล้วสนใจอยากจะทำเอง จะเรียนรู้ด้วยตนเอง อาจารย์พรหมน ผ่องพักตร์ ผู้เชี่ยวชาญการทำทองเปิดคอร์สสอนการปิดทองด้วย

ติดต่อสอบถามแคะนเตอร์ภายในร้าน ถามได้ค่ะ...ไม่ดู

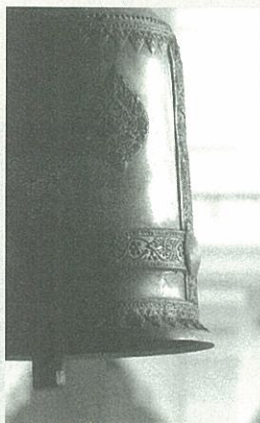
ทั้งนี้ ในวันเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ บ้านเรายังมีกิจกรรมสำหรับเจ้าตัวน้อยของคุณพ่อคุณแม่ด้วย อาทิ การทำเทียนเจล ผ้าบาติก และของจิ๋ว ที่นอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินกับเด็ก ๆ แล้ว ยังทำให้เด็กมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมตรงหน้า รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รู้จักการรอ รู้จักรับผิดชอบ



ชอบ เป็นผลพลอยได้ติดตัวเด็ก ๆ ไปด้วย

เวลาตลอดเช้าถึงบ่ายในหนึ่งวันที่คุณใช้ไปในชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสานตืนี้ คงจะนำมาซึ่งความอึดมอก อึดใจ และอึดท้องกลับไปถ้วนหน้ากัน เสถียรธรรมสถานเปิดกว้างสำหรับทุกคน และไม่มีวันปิด จะมีก็แต่เวลาที่ถูกสมมติขึ้นมาเพื่อสะดวกแก่การทำงานและการดูแลสถานที่ว่า เปิดทำการ ตั้งแต่ ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๘.๐๐ น. ว่างเมื่อไร เสถียรธรรมสถาน เปิดประตูต้อนรับเสมอ...จะมานั่งเล่น มาเดินเล่น มาทานอาหาร มาสวดมนต์ มานมัสการพระบรมสารีริกธาตุ มาภาวนากับการนวด มากวาดใบไม้ มาเดินจงกรม มาทำเทียนเจล มาทำของจิว มาทำผ้าบาติก มาอ่านหนังสือ มาฟังธรรม มาสนทนาธรรม อะไรก็ได้...ตามแต่ใจคุณ อย่าลืมว่า...คุณคือหนึ่งในคนข้างหน้าที่เป็นคนพิเศษสำหรับเรา...ตั้งแต่พบกันที่ซุ้มแรกแล้ว...

“ธรรมสวัสดิ์ค่ะ” 



รายการวิทยุ

‘สาวิต’

สื่อเพื่อชีวิตทั้งดวงบาและเป็นอิสระ:

ทุกวัน เสาร์-อาทิตย์ เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น.

ทางเครือข่ายสถานีวิทยุ บ.ก. กรุงเทพฯ

ภาคกลาง AM 1107 KHz.

ภาคเหนือ AM 612 KHz.

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ AM 1314 KHz.

ภาคใต้ AM 1269 KHz.

หรือฟังผ่าน

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



สิ่งแวดรัก / รักมิตา



# นก กับ หน่อ

เมื่อ ๒-๓ วันก่อนฉันแวะไปที่ร้านขายต้นไม้เจ้าประจำ เพื่อซื้อปุ๋ยใส่ต้นไม้ และได้ต้นกะเพรากับต้นโหระพามาอย่างละ ๓-๔ ต้น

ก่อนหน้านั้นฉันพยายามปลูกเจ้าต้นไม้สองชนิดนี้อยู่หลายต่อหลายครั้ง แต่ก็ไม่เป็นผล...พอต้นเริ่มงอก ใบอ่อนสีเขียวชื่นใจได้พักทยอยแสงตะวันเพียงเช้าแรกก็มีอันต้องถูกนกจิกกิน

และเป็นการกินที่ไม่เคยปรานี...กินหมดทุกใบจนเกลี้ยงเหลือแต่ตอก้าน แล้วพอเจ้าต้นไม้ที่นำส่งสารพยายามผลิใบใหม่ ออกมาที่ไรก็คอยมาจิกกินอีก จนในที่สุดทั้งกะเพรา-โหระพาก็เลยพากันยอมแพ้ แห่งเขียวเจาดายไปที่ละต้นสองต้นจนหมดไปเป็นรุ่น ๆ

เคยลองใช้แก้วน้ำพลาสติกเจาะรูมาครอบ  
เอาไว้ แต่ภูเขา ลูกชายก็ชอบมาเก็บออกไป (สงสัย  
จะคิดว่าแม่ทิ้งขยะไม่ถูกที่) ใช้วิธีเอาไม้ปัก เอา  
ถุงพลาสติกมาผูกไว้ให้ลมพัดแกว่งไกวโล่นก...  
ก็ไม่เป็นผล

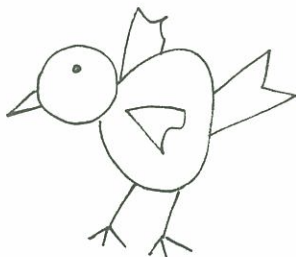


หลายคนบอกว่า...กะเพราโหระพานี้พวก  
นกชอบมาจิกกินเพราะเป็นยาดี ได้ยินแบบนี้แล้วฉันเองได้แต่  
นึกน้อยใจ ทำไมหนอ พวกนกจึงได้ใจร้ายเสียจริง ต้นไม้ดี ๆ มี  
ประโยชน์กับตัวเองแท้ ๆ กลับไม่ยอมปล่อยให้เขาเติบโตเป็น  
ต้นใหญ่ ผลิตดอกออกไปไว้ให้กินกันได้นาน ๆ เล่นรุมกันจิกกิน  
จนเฉาตายเสียตั้งแต่ยังอ่อน ๆ แบบนี้...ช่างน่าเสียดาย

ในที่สุดฉันตัดสินใจฮึดสู้อีกครั้ง ด้วยการซื้อต้นกะเพรา  
และโหระพานาตสูงราวหนึ่งฟุตมาปลูกกันเป็นหมู่คณะกะว่าคราว  
นี้นกกินไม่ทันแน่ ๆ

และแล้วความพยายามก็สัมฤทธิ์ผล ต้นไม้งามดี มี  
นกบินมาโฉบ ๆ ดูบ้าง แต่ก็ไม่ได้จิกกินใบหรือทำให้ต้นไม้เสียหาย

นี่ก็สงสัยว่านกจะชอบกิน  
ใบอ่อน ๆ ไม่ชอบใบแก่ ถ้าอย่าง  
นั้นก็คงต้องรอหน่อย ปล่อยให้ต้น  
ไม้เติบโตใหญ่ เกิดดอกใบเยอะ ๆ แล้ว  
ค่อยมามองหาช่อดอกช่อใบอ่อน ๆ  
เอาเองก็แล้วกัน



เรื่องราวหลาย ๆ ชีวิตที่เคย

พบเห็น บางทีก็เป็นเช่นต้นกะเพรา โหระพาอ่อน ยังไม่ทันที่จะเติบโต มันคง แข็งแรงดี ก็มีอันถูกลิตรอนจนอ่อนแอ และหมดกำลังลงไปอย่างน่าเสียดาย เสียดายความตั้งใจดี ๆ...เสียดายที่ น่าจะเติบโตใหญ่อกงาม

ผิดกับเจ้าหนอนอ้วนที่ทะทะกินใบมะกรูด (ใบมะกรูดก็เป็นยาดีและเป็นอาหารที่แสนอร่อยของเจ้าหนอนน้อยบางชนิดเช่น

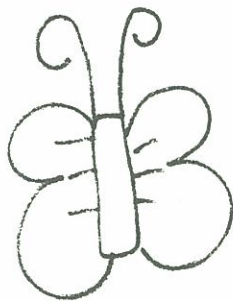


กัน) ถึงจะทะเอา...ทะเอาจนใบโกโรนเกลี้ยงต้นอย่างไร เจ้าต้นมะกรูดก็ยังคงยืนต้น ผลิดอก

ออกใบให้หนอนรุ่นใหม่ ๆ ได้อาศัย ได้พึ่งพิงไปแสนนาน

โดยส่วนตัวแล้วฉันไม่เคยเกลียดหนอน ออกจะรู้สึกว่ามีน่ารักน่าเอ็นดู สามารถจับต้องได้ และมักทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้...แอบเอาใบไม้ปิด ๆ ไว้ (ไม่ให้คนอื่นเห็น) เวลาที่พบเจอกันในกอผักสวนครัวหน้าบ้าน...ถือว่าแบ่งผักกันกินนิด ๆ หน่อย ๆ อีกไม่เท่าไรเจ้าหนอนก็จะกลายเป็นผีเสื้อแสนสวยบินไปกับสายลมแล้ว

ดู ๆ ไปเหมือนนกจะเป็นตัวร้ายกว่าหนอน (แถมยังชอบจับหนอนไปกินอีกต่างหาก...สรุปว่าคงจะร้ายกว่าจริง ๆ) 🦋



8.30  
9.00 ธรรม มาตกา  
9.30  
10.00 ๑) เพื่อประโยชน์แก่บุคคล  
1. 9 เดือน แม่ ได้รับประโยชน์ที่รักได้เป็นอย่างดี  
2. เด็กแรกเกิดทุกปีมี ต่อมาแม่ได้มารดา -  
9 เดือน แม่ ได้ความเหน็ดเหนื่อย มากทีเดียว  
11.00  
11.30 3. แม่จะมารดา ออมรวมลูก อีกรวมมาได้มารดา  
12.00 แม่ มี ลูกชาย ๗ คน พ่อแม่ แม่ มารดา แม่ ได้  
12.30 - กลุ้มใจ  
13.00 ๒) เพื่อประโยชน์แก่ ตัวลย  
13.30 1. ธรรม แม่ ลูกชาย ๗ คน พ่อแม่ แม่ ได้  
14.00 ๕. แม่ ได้ มารดา มารดา มารดา มารดา มารดา มารดา  
14.30 และ ได้ มารดา มารดา มารดา มารดา มารดา มารดา  
15.00 ๓. แม่ ได้ มารดา มารดา มารดา มารดา มารดา มารดา  
16.00 ๑) เพื่อประโยชน์แก่ ตัวลย  
16.30 1. ธรรม แม่ ลูกชาย ๗ คน พ่อแม่ แม่ ได้  
17.00 2. แม่ ได้ มารดา มารดา มารดา มารดา มารดา มารดา  
3. แม่ ได้ มารดา มารดา มารดา มารดา มารดา มารดา  
4. แม่ ได้ มารดา มารดา มารดา มารดา มารดา มารดา

# “สาวกสิกขาลย”

# ขอให้โลกนี้มี

# ธรรมาจริยธรรม

# เป็นมาเรต

- ๑) คือโลก ออกจากความในนี้ให้
- ๑) ก่อตั้ง ระเบียบ “ธรรมิกสังคมาจริย”
- ๑) ปรียัดความเข้าใจ ด้วยลายตาหารี
- ๑) ให้มีความในใจ จัดการดีพิเศษของประเพณ
- ๑) ประทศข้อเท็จจริงต่างสาขานี้ยวกัน
- ๑) ชีวิตทั้งหมด เป็นชีวิต เลือวกับ
- ๑) ๗ชีวิต อุปสัด ทนรทศที่ทั้งให้ให้

สาวกสิกขาลย / ศันสนีย ศีตะปันย เมอลเลอร์

เมื่อครั้งที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ‘พ่อ’ ของพวกเราชาวไทยสูญเสีย ‘แม่’ ผู้ยิ่งใหญ่ไปในปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ครานั้น หัวใจของคนไทยทั้งแผ่นดินก็ร่วมทุกข์ไปกับพระองค์ท่าน

ในคำคืนของวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๓๘ คณะแม่ชีจากเสถียรธรรมสถาน โดยการนำของแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ได้เดินทางไปถวายบังคมพระบรมศพสมเด็จพระเจ้าแม่ชีเล่าว่า

“สมเด็จพระเจ้าแม่ชีเป็นผู้หญิงที่ยิ่งใหญ่ในใจเรา พระองค์มีชีวิตที่เรียบง่าย เห็นคุณค่าของทุกเวลาเวลาที่ที่จะทำให้เกิดประโยชน์ มีความประหยัด มีความอดทน ความเสมอต้นเสมอปลาย ที่สำคัญพระองค์ท่านมีธรรมะในใจ สนใจการปฏิบัติธรรม ผลของการปฏิบัติธรรมของพระองค์ท่านได้ปรากฏออกมาให้พวกเราเห็น พระองค์เป็นคนธรรมดาที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา มีความสุขกับการทำงาน ท่านเป็นครูที่ยิ่งใหญ่ พวกเราจึงมีความสุขที่จะแสดงความกตัญญูและความจงรักภักดีด้วยการถวายงานนี้ในมิติของการปฏิบัติ”

นี่เอง ที่มาของโครงการบวชแม่ชีศีล ๑๐ เพื่อแสดงกตเวทิกุณ และถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีของเสถียรธรรมสถาน

“นับเป็นครั้งหนึ่งในชีวิตของลูกผู้หญิงที่เรามีโอกาสใช้ชีวิตช่วงหนึ่งบวชเรียนเพื่อแสดงความกตัญญูต่อ

พลี...เพื่อ...พบ





ท่านเจ้าประคุณ พระญาณวโรดม วัดเทพศิรินทร์ ประธานบรรพชา  
กับคณะแม่ชีแห่งเสถียรธรรมสถาน เมื่อวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๓๘



พ่อของแผ่นดิน กตัญญูต่อสมเด็จพระยาที่พวกเราเคารพเทิดทูน ใน  
วันเกิดของพระองค์ท่าน...ที่ไม่มีพระองค์ท่านแล้ว”

สองปีถัดมา หลังจากเห็นประโยชน์จากงานนี้แล้ว เสถียร-  
ธรรมสถานก็ได้จัดให้มีโครงการนักบวชสตรีรุ่นที่ ๒ ครั้งนี้มีจุดประ-  
สงค์เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในวโรกาสฉลองปีกาญจนาภิเษก ครองสิริราชสมบัติครบ ๕๐  
ปี ซึ่งในโอกาสนี้คณะแม่ชีได้เข้าเฝ้าสมเด็จพระสังฆราชเพื่อรับ

## พระสังฆราชโฆวาท

“สตรีภาพนั้น แม้ว่าจะมิได้บวชเป็นภิกษุสามเณรในพระพุทธศาสนา แต่ก็สามารถบวชเป็นแม่ชีและปฏิบัติพระธรรมวินัยได้ดังที่คณะแม่ชีได้มีอยู่ในประเทศไทยและในประเทศอื่น ๆ อีกเป็นอันมาก และโดยเฉพาะในบัดนี้ แม่ชีทั้งหลายที่มานี้ ก็ได้เข้ามาบวชเป็นแม่ชี และปฏิบัติพระธรรมวินัยตามฐานะของแม่ชีตามที่ได้แถลงแล้วนั้น มีการถือศีลถือปฏิบัติเป็นต้น เพราะฉะนั้นจึงขออนุโมทนาอำนวยการ...”

“การบวชในพระพุทธศาสนานั้น เป็นการบวชที่ประณีตยิ่งขึ้นกว่าพวกที่ไม่ได้ถือบวชอีกชั้นหนึ่ง แม้ว่าจะมิได้บวชเป็นภิกษุสามเณร แต่ก็สามารถบวชเป็นแม่ชี และปฏิบัติได้เช่นเดียวกับภิกษุสามเณรทั้งหลาย จึงไม่ควรที่จะน้อยเนื้อต่ำใจเพราะเหตุดังกล่าวนั้น เมื่อบวชเป็นแม่ชีแล้วก็ตั้งใจปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ศึกษาพระพุทธศาสนา ทางการศึกษานั้นก็ประกอบด้วย การเล่าเรียนและการปฏิบัติ การเล่าเรียนต้องมาก่อน ก็จะต้องมีความรู้ว่าจะทำอะไร จะทำอะไร ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน และน้อมนำมาประพฤติ ดังนี้แล้ว ก็สามารถจะบรรลุผลของการปฏิบัติทั้งในเบื้องต้นจนถึงอย่างสูงเป็นมรรคผลนิพพานดังกล่าวนี้ได้เสมอกัน จึงขอให้ตั้งใจปฏิบัติ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน และตั้งใจน้อมจิตที่จะได้มาปฏิบัติบวชเรียน แม้เป็นแม่ชีนี้ก็ถวายแต่สมเด็จพระบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พร้อมทั้งสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ พระราชโอรส ธิดา และพระราชวงศ์ รวมเข้าเป็นประเทศชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซึ่งรวมเป็นประเทศ

ไทย เพื่อให้สถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ สถิตถาวรอยู่ตลอดไป”

## ...สิบปีต่อมา...

### รางวัลของแม่ ผู้ยุติความรุนแรงในใจ

“ขณะรับรางวัล...ข้าพเจ้าหวนนึกถึงผู้หญิงที่ข้าพเจ้าเรียกว่า ‘แม่’ ในวันนั้น...แม่...ยุติความรุนแรงในใจของตัวเองนับตั้งแต่วันที่รู้ว่ากำลังมีชีวิตน้อย ๆ อยู่ในครรภ์ จวบจนวันที่ให้กำเนิด แม่ไม่เคยใส่เมล็ดพันธุ์แห่งความเกลียดชังอันจะนำมาซึ่งความรุนแรงลงในใจของลูก มันจึงส่งผลโดยตรงให้ลูกของแม่คนนี้น่าประสพการณ์เหล่านั้นมาสร้างบ้านสายสัมพันธ์ ซึ่งในวันนี้...เด็ก ๆ รุ่นแรกในงานบ้านสายสัมพันธ์อายุได้มากกว่าสิบปีแล้ว พวกเขาเป็นคำตอบที่ชัดเจนของงานการยุติความรุนแรง และนับเป็นการตอกย้ำได้เป็นอย่างดีว่า เมื่อใดก็ตามที่เรายุติความรุนแรงที่เกิดจากการคิดผิดได้ เราจะสามารถเติบโตในชีวิตที่เหลืออย่างแท้จริง ขณะจิตนั้น...ข้าพเจ้าขอมอบรางวัลให้ผู้หญิงทุกคนที่สามารถยุติความรุนแรงภายในใจของตน...เจ้าของที่แท้...คือแม่ทุกคน เพราะเราเชื่อว่าสองมือแม่นี้ที่สร้างลูก เหมือนมือแม่ที่สร้างเรา...”

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

งาน *Sounds of Sacred Awards* ประเทศสหรัฐอเมริกา

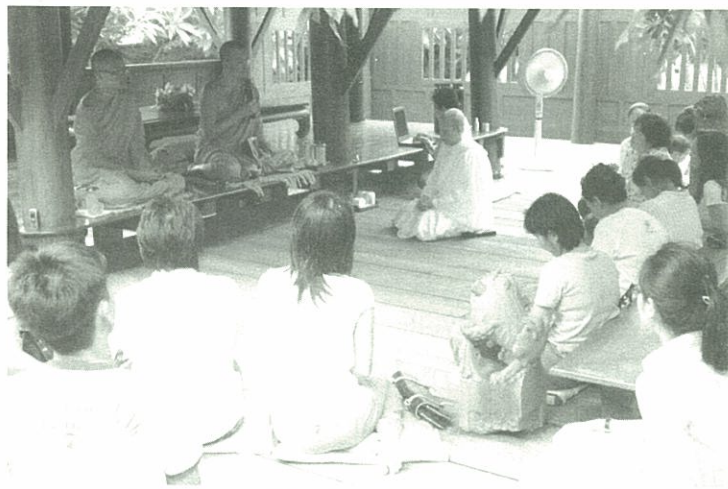
วันที่ ๑๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๘





The Living Wellness Foundation ที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวของผู้ที่เล็งเห็นความสำคัญของการนำศานติกลับสู่ใจผู้คนในโลก ได้มอบรางวัล Spiritual Leadership Award ผู้นำจิตวิญญาณในฐานะผู้ยุติความรุนแรงในเด็กและสตรี ให้แก่ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด โดยรางวัลนี้เป็นรางวัลที่รังสรรค์ขึ้นเพื่อประกาศให้โลกได้รับรู้ถึงการทำงานเรื่องการพัฒนาจิตใจของผู้นำจิตวิญญาณและสันติภาพโลก โดยมีนัยเพื่อวิงวอนให้ชาวโลกหันมาสนับสนุนการก้าวอย่างเดินทางลักทอสันติภาพของโลกร่วมกัน พร้อมทั้งมีเป้าประสงค์ที่จะหาทุนเพื่อสนับสนุนการทำงานของผู้ที่ได้รับรางวัล โดยการมอบรางวัลในครั้งนี้ถือเป็นครั้งแรก และก็มีผู้ที่ทำคุณูปการต่อโลกท่านอื่น ๆ ได้รับรางวัลในครั้งนี้เช่นกัน ได้แก่ องค์ทะไลลามะ Kunzang Dechen Lingpa Ashley Judd Robert Sturman, Seane Corn และ Kitaro

ถ้าปัญญาในการพันทุกซ์ คือดอกผลของเมล็ดพันธุ์แห่งการทำงานสร้างชีวิตบนหนทางแห่งการพัฒนาตนด้วยพระธรรมและปฏิบัติจนเห็นผลจริง รางวัลผู้นำจิตวิญญาณ ในฐานะผู้ยุติความรุนแรงในเด็กและสตรีของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด จะ



พระราชรัตนรังษี (ว.ป. วิรุฑโธ) มาให้กำลังใจคณะสาวิกาสิกขาลัย

เปรียบเสมือนการถอดรหัสความรู้จากตำราหน้าแรกของการทำงาน  
สาวิกาสิกขาลัยที่ดำเนินมาตลอดระยะเวลายาวนานถึง ๒๕ พรรษา  
บนก้าวย่างแห่งปัญญาของท่านแม่ชี กับ ๑๘ ปีของเสถียรธรรม-  
สถาน ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อที่จะอยู่ร่วมกันอย่างคานติ

ธรรมชาติอ่อนเอื้อและเกื้อกูล ให้กำเนิดวิถีชีวิตชุมชน  
เรียบง่ายที่เรียนรู้อยู่ร่วมกันด้วยเมตตา ทำงานค้นหาศักยภาพ  
ภายในตน และผลิตผลิตินที่จะรักษาความสุขไว้ ซึ่งเกิดได้จาก  
การพัฒนาสติปัญญาเท่านั้น

เสถียรธรรมสถาน แปลว่า สถานที่ที่มีธรรมะอันมั่นคง  
ซึ่งถ้าเรามองกลับเข้าไปในใจของเรา เสถียรธรรมสถานจะมีความ  
หมายอย่างลึกซึ้งว่า สถานที่ที่มีความมั่นคงที่อยู่ในใจของเรา นั้น

คือ สภาวะของจิตที่มีธรรมชาติเป็นตั้งมารดาคุ้มครองนั่นเอง

ภายในระยะเวลา ๑๘ ปีต่อมา เสถียรธรรมสถานได้กลายเป็นเวทีแห่งการเรียนรู้งานสร้างชีวิตในทุกกระดับ นับตั้งแต่ระดับปัจเจกชน ไปจนถึงระดับโลก

ตั้งแต่การเยียวยาเชิงรับในงานบ้านสายสัมพันธ์ซึ่งได้ถือกำเนิดขึ้นเมื่อ ๑๔ ปีมาแล้ว จนมาถึงปัจจุบัน คือการป้องกันเชิงรุกในงานจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ รหัสความรู้ได้ถูกถอดอย่างต่อเนื่อง จนเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญาได้แตกหน่อ ต่อยอดจนสามารถสานรักและถักทอสันติภาพในโลกได้อย่างน่าอัศจรรย์ในงานร่วมเป็นเจ้าของการจัดประชุมผู้นำสตรีทางศาสนาและจิตวิญญาณเพื่อสันติภาพโลกในสหัฐวรรษใหม่นี้

### วิถีชีวิตทันสมัยที่ไม่ทุกข์

“...ถ้าผู้หญิงได้พัฒนาสติปัญญา ผู้หญิงจะเปลี่ยนแปลงโลกนี้ เพราะผู้หญิงเป็นแม่ของทั้งหญิงและชาย คือเป็นแม่ของมนุษยชาติ...จะเป็นการเรียนรู้ที่ทำให้ชีวิตเราทันสมัยอย่างแท้จริง คือมีปัจจุบันขณะที่ไม่ทุกข์ อยู่ในปัจจุบันอย่างคนที่พัฒนาตัวเองให้รอดและใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นได้อย่างสานติ...การปฏิบัติขั้นพื้นฐานก็คือการใช้ชีวิตของเราไม่ว่าจะเป็นกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ให้อยู่ในฝ่ายกุศลในทุก ๆ การกระทำ เพื่อว่าจะไม่ทำให้ใครเจ็บปวด เพราะเราจะดูแลชีวิตของเราด้วยความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม และนี่ก็เป็นอันสงฆ์อย่างมากสำหรับสังคมด้วย...ถ้าโลกนี้มีผู้หญิงทางธรรมทางศาสนาที่ออกมาทำงานเพื่อช่วยเหลือ

มวลมนุษยชาติได้อย่างมีศักยภาพมากขึ้นเท่าไร ปัญหาในสังคม  
ก็จะน้อยลง”

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

เสวนา ‘จะอย่างไรให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา’

๒๕ มิถุนายน ๒๕๔๘

ด้วยมองเห็นโอกาสของผู้หญิงในสังคมไทยมีไม่มากนัก  
ทั้งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าผู้หญิงสามารถบรรลุธรรมได้ เพศไม่เป็น  
อุปสรรค และยังพบอีกว่ามีผู้หญิงจำนวนมากทีเดียวที่ประสงค์  
จะใช้ชีวิตบนเส้นทางพรหมจรรย์ คือมีความตั้งใจของผู้หญิงกลุ่ม  
นี้อยู่ เพียงแต่ว่าชุมชนน้อยนักที่เปิดโอกาสให้เป็นชุมชนของนัก  
บวชหญิงที่จะมีข้อวัตรปฏิบัติที่ส่งเสริมให้อยู่ร่วมกันอย่างงดงาม  
มีวิถีชีวิตแห่งการศึกษาที่ไปด้วยกัน เหมือนชุมชนของพุทธดั้งเดิม  
ที่บวชแล้วต้องเรียน โดยใช้หลักไตรสิกขา รักษาศีล ฝึกสมาธิ  
และเจริญปัญญา อย่างส่งเสริมให้มีวิถีชีวิตที่เกื้อกูลกัน

สาวิกาลิกขาลัยเป็นการศึกษาเพื่อผู้หญิงและผู้สนใจใน  
ธรรมทั้งหลาย ที่มีจิตสำนึกเสียสละ กล่าวหาญ พร้อมจะอุทิศชีวิต  
เพื่อรับใช้มวลมนุษยชาติ โดยจัดให้มีการดำเนินชีวิตและเรียนรู้  
ร่วมกันในชุมชนที่มุ่งพัฒนาตนให้เจริญอกงาม โดยมีธรรมเป็น  
รากฐานของการศึกษา อบรม และฝึกฝน ทั้งด้านปริยัติ ปฏิบัติ  
ตลอดถึงความพิเศษเพื่อส่งเสริมให้มีความรู้และความเข้าใจเท่า  
ทันโลก เหตุการณ์ สิ่งแวดล้อม และบุคคล รวมทั้งศิลปะการสื่อ  
สารและการเผยแผ่ธรรมะให้แก่ธรรมทายาทหญิงเพื่อให้มีชีวิต



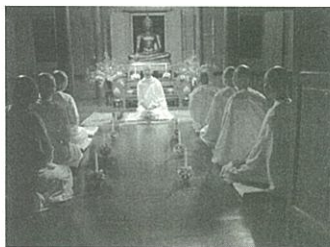
งดงามเพราะการทำหน้าที่และพบกับความเป็นอิสระอย่างแท้จริง  
คือความอิสระจากการยึดมั่นถือมั่น

ทั้งนี้ โดยมีปรัชญาพื้นฐานการจัดการศึกษา คือ  
ใช้ความจริงเป็นตัวตั้งในการจัดการศึกษา ใช้วิชาเป็นปัจจัย  
ส่งเสริม

เป็นการศึกษาธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายที่เชื่อมโยง  
กันตามกฎอภิปัจจัยตา ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติที่ว่า เมื่อสิ่งนี้เป็น  
ปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น การเรียนอย่างนี้จะช่วยปลดปล่อยจิตใจให้  
เป็นอิสระ

มองเห็นความดี ความงาม และความจริงของสรรพสิ่ง  
ต่าง ๆ ตามธรรมชาติเชื่อมโยงด้วยการฝึกให้รู้จักมีสติควบคุมใน  
ทุก ๆ การกระทำด้วยความประณีต จนสามารถพัฒนาจิตให้  
ละเอียดอ่อน มีความสุขและความสงบที่ดึงไปสู่ปัญญา ซึ่งจะนำ  
ไปสู่ความรักและความเมตตาอันไพศาลแก่มวลมนุษยชาติ อันเป็น  
จุดเริ่มต้นสันติภาพของโลก

เรียนรู้จากการทำงาน การเรียนรู้ที่เกิดจากการทำงานเป็น  
การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงและกว้างขวาง เพราะได้สัมผัสและได้ใช้



สติปัญญาพิจารณาได้ทุกอย่างที่ผ่านเข้ามา ถ้าเราฝึกทำงานอย่าง  
รู้ตื่น และเบิกบาน เกิดความสุขในการทำงาน กุศลจิตในการทำงาน  
นั้นจะเป็นประโยชน์ตนและประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อสังคม ต่อโลก  
เป็นการเรียนรู้อันยิ่งใหญ่ในการทำงาน

ฝึกปฏิบัติการเจริญสติปัญญา เพื่อความเป็นอิสระของ  
ชีวิตอย่างแท้จริง

สังคมมนุษยชาติจะได้มีธรรมทายาทฝ่ายหญิง หรือธรรม-  
มาตา ออกไปทำงานอยู่ ณ ทุกหย่อมย่านของโลก ซึ่งสอดคล้อง  
กับเป้าหมายสูงสุดที่วางเอาไว้ นั่นคือ

‘ขอให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา’

เพราะถ้าผู้หญิงหนึ่งคนมีสติปัญญาขึ้นมา ผู้ได้ประโยชน์  
ไม่ใช่ผู้หญิงหรือผู้ชาย แต่เป็นมนุษยชาติ !

โรจนพรพิทยางานวิญญาน

ความสนุกสนานทางสติปัญญา

“...เพราะตั้งใจว่า ปี ๒๕๕๙ ชาตกาล ๑๐๐ ปี ท่านอาจารย์

พุทธทาส เปร่วมทำกุศลถวายให้ท่านอาจารย์ โดยการปฏิบัติตาม คำสอนของท่าน คือเรื่องโรงมหรสพทางวิญญาณ เป็นความสนุก- สนานทางสติปัญญา คือการทำให้คนรุ่นใหม่รู้ว่าธรรมะเป็นเรื่อง ไม่ยาก และใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ทำให้คนที่ไม่สนใจธรรมะหัน มาสนใจธรรมะให้ได้ เมื่อมีธรรมะแล้ว ผู้นั้นจะมีความสุขที่ได้ เรียนรู้กับการมีจิตที่คิดจะให้ ประารถนาที่จะไม่ทำให้อันที่อยู่ข้าง หน้าเจ็บปวดเพราะเรา และยังรู้จักที่จะขอบคุณคนที่อยู่ข้างหน้า ที่ให้โอกาสเราได้เห็นคุณค่าในตนเอง”

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

เสวนา ‘พุทธประวัติจากพระโอบอ้อม’

๒๕ กันยายน ๒๕๔๘

จนบัดนี้ นับได้ ๑๘ ปีแล้ว ที่เสถียรธรรมสถานยังคงทำงาน หนักอย่างต่อเนื่องในการเผยแผ่พระธรรมสู่สังคมทุกระดับ ผ่าน การนำเสนออย่างมีศิลปะมากมายในงานอันหลากหลายตามความ เหมาะสม อาทิ การถอดรหัสความรู้จากงานในอดีตเกี่ยวกับเด็ก เช่น ‘เปิดโลกกว้างสำหรับเด็กพิเศษ’ ‘นิกส์คู่คุณธรรม’ ‘อนุบาล ฝีมือนักแม่’ ‘เพลงชมสวน’ ‘บ้านวันอาทิตย์’ และ ‘ศูนย์เด็กก่อน เกณฑ์วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต’ มาเป็นงานในปัจจุบันคือ ‘ครอบครัว แห่งสติ’ และ ‘โรงเรียนพ่อแม่’ จากงาน ‘ค่ายพุทธบุตร’ ‘โลกสวย ด้วยน้ำใจ’ ในอดีต มาเป็นงานในปัจจุบัน คือ อบรมอานาปานสติ ภาวนา ทุกศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ ซึ่งมีคนขอเข้ามาปฏิบัติธรรมกว่า ร้อยคนทุกสุดสัปดาห์ ทั้งนี้ยังไม่รวมบริษัทห้างร้านและองค์กร

การศึกษาที่น่ากลุ่มเข้ามาศึกษาศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยพระธรรมในวันธรรมดาอีกมากมาย รวมทั้งการทำงานร่วมกับนักบวชในงานพัฒนาสถานภาพแม่ชีไทยอีกด้วย

ในทุกงาน เสถียรธรรมสถานจะเน้นย้ำถึงการสร้างแต่ละชีวิตให้พึ่งตนเองได้ และไปให้ถึงความสงบเย็นจากการพ้นทุกข์ เพื่อให้ชีวิตที่ได้มาครั้งหนึ่งจากธรรมชาติเป็นไปเพื่อประโยชน์สูงสุดต่อมวลมนุษยชาติ นั่นคือ งานต้นกล้าอาสาสมัครนั่นเอง และจากจิตอาสาในงาน ก่อให้เกิดการเรียนรู้ธรรมะจากงานอย่างสนุกและเป็นสุข เช่น งานการผลิตสื่อทางธรรมในเครือข่ายสาวิกาสื่อเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ อาทิ นิตยสาร ‘สาวิกา’ รายการวิทยุ ‘สาวิกา’ รายการโทรทัศน์ ‘นี่แหละชีวิต’ ‘เพื่อนทุกข์’ ‘ธรรม-สวัสดิ์’ และเว็บไซต์ [www.sathira-dhammasathan.org](http://www.sathira-dhammasathan.org)

เมื่อเมล็ดพันธุ์ปัญญาถูกหว่านลงใจ ต้นกล้าต้นใหม่ ต้นแล้วต้นเล่า ก็แตกหน่อ ต่อยอด กลายเป็นเครือข่ายของหัวใจ แผ่ขยายไปอย่างไร้ขอบเขต

เมื่อเสถียรธรรมสถานคือบ้านหลังนอกแข็งแรง บ้านในใจคือบ้านหลังในแข็งแกร่ง ทำให้บ้านได้มีโอกาสเปิดต้อนรับเพื่อนทางธรรมอย่างไม่เลือกปฏิบัติ ประหนึ่งหยดน้ำเล็กบนแผนที่สันติภาพโลก ที่มีเพื่อนเป็นทุน ทุนที่มีลมหายใจเป็นหนึ่งเดียวกัน และมีจิตที่เชื่อมถึงกันด้วยความเบิกบานแจ่มใสไม่ขุ่นมัวด้วยอคติและเฟื่องโทษ ทำให้ทุกแห่งทุกที่ในโลกนี้คือบ้าน ความงดงามในความต่างจึงเกิดขึ้นในงานสานรักและถักทอสันติภาพโลก ร่วมกับเพื่อนต่างชาติ ต่างศาสนา ภาษาและสีผิว ที่มีทุกข์และสุขร่วม





กันเป็นสากล ไม่ว่าจะเป็นการไปช่วยเหลือดอนซีในเขมรเมื่อกว่าสิบปีที่ผ่านมา การพัฒนาสถานภาพแม่ชีไทย หรือการได้รับโอกาสจากคณะสงฆ์ไทยให้ติดตามไปประชุม The Millennium World Peace Summit ที่มหานครนิวยอร์กในปี ๒๕๔๓ และได้ร่วมก่อตั้ง The Global Peace Initiative of Women ที่มีผู้หญิงจาก ๖๐ ประเทศจับมือกันเพื่อการทำงานช่วยเหลือสตรีและเยาวชนเรื่องสันติภาพโลก ตลอดเวลาที่ผ่านมาเสถียรธรรมสถานทำงานสนับสนุนและเตรียมการสร้างผู้นำเยาวชนสู่การเป็นผู้นำด้านสันติภาพในการประชุมสุดยอดผู้นำเยาวชนโลก (Global Youth Leadership Summit) ที่จะเกิดขึ้นในปีหน้าโดยองค์การสหประชาชาติ เป็นผู้จัด และการตระหนักในปาฏิหาริย์แห่งการตื่นของสื่อจากงานภาพยนตร์สารคดี A Walk of Wisdom ที่ได้รับคัดเลือกเข้าประกวดในเทศกาลหนังดังหลายแห่ง เสถียรธรรมสถานได้เรียนรู้และถักทอร่วมกับเพื่อนชาวตะวันตกในการนำวิถีชีวิตของการใช้ธรรมะของพระพุทธเจ้าในการดำเนินชีวิตอย่างสงบเย็นและเป็นประโยชน์ต่อไป



## خانรับสาวิกาสิกขาลัย

สิบปีผ่านของเสถียรธรรมสถาน กับการศึกษาของผู้หญิงที่เรียกว่าสาวิกาสิกขาลัย เพื่อให้เกิดความกว้างขวางขึ้นในการยกระดับจิตใจของผู้หญิง ให้เชื่อว่าผู้หญิงมีศักยภาพในการค้นทุกซึ่ได้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) และเสถียรธรรมสถานจึงได้ประชุมหารือเกี่ยวกับการทำงานสาวิกาสิกขาลัย เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้หญิงทั้งที่เป็นนักบวชและอุบาสิกาได้มีโอกาสศึกษาและปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุด เพื่อเป็นกำลังในการทำงานเผยแผ่พระธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ท่านแม่ชีคันสนีย์พร้อมกลุ่มต้นกล้าอาสาสมัครเข้าร่วมประชุมกับ **พระเทพโสภณ** อธิการบดีและกรรมการสภามหาวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อหารือเรื่องความร่วมมือในการทำงาน จากนั้นคณะสงฆ์ ๑๑ รูป จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นำโดย **พระวิสุทธภักิรธาดา** และ **พระครูปลัดสุวัฒนวัชรคุณ** ได้มาเยี่ยมเยียนเสถียรธรรมสถาน และหารือเกี่ยวกับแนวทางการจัดตั้งสถาบันและร่างหลักสูตรของสาวิกาสิกขาลัย

หลังจากนั้นก็ได้อัดให้มีการสัมมนาสาวิกาสิกขาลัย ครั้งที่ ๑ ที่เสถียรธรรมสถาน โดยให้มีการเรียนรู้ว่า ‘จะอย่างไรให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา’ เพื่อนำไปสู่การมีสาวิกาสิกขาลัย เบื้องแรกของการทำงานจริงคือการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในหัวข้อ ‘สาวิกาทำไม ? ทำไมสาวิกา ?’ เพื่อปรับทัศนคติหรือทำความเข้าใจร่วมกัน

ผู้ร่วมสัมมนาได้แก่เหล่าอาสาสมัครในสายงานต่าง ๆ เช่น อาจารย์และนักวิชาการ - ดร.สิริวรรณ จุฬากรณ์ ดร.ปาริชาติ สถาปิตานนท์ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดร.จรรยา พุคยาภรณ์ จากมหาวิทยาลัยศรีปทุม

สื่อมวลชน - ช่อผกา วิริยานนท์ (พิธีกร) ไจตนัย ศรีวังพล (นักจัดรายการวิทยุ สวพ. ๙๑) มนสิกุล โอวาทเภสัชช์ (คอลัมนิสต์จากเนชั่นสุดสัปดาห์) มนทิรา จุฑะพุทธิ (กรรมการผู้จัดการ บริษัท สปิรชวล เอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด) สายน้ำผึ้ง รัตนงาม (ประชาสัมพันธ์) คาโอรุ คิโนชิตะ (อาสาสมัครจากประเทศญี่ปุ่น ซึ่งกำลังศึกษาระดับปริญญาเอกที่มหาวิทยาลัยมินิโซตา สหรัฐอเมริกา) ฯลฯ

การระดมความคิดเป็นไปอย่างสนุกสนาน และมีความเห็นตรงกันว่าปัจจัยอันจะทำให้สิ่งที่เราพูดคุยกันเป็นความจริงขึ้นมาได้คือ ทูม ดังนั้นโจทย์ที่พวกเราช่วยกันระดมความคิดคือ ๑๘ ปีของเสถียรธรรมสถาน เรามีอะไรบ้างที่เป็นทูม และเพราะเสถียรธรรมสถานเป็นบ้านของทุกคน อาสาสมัครจึงแสดงความคิดเห็นกันอย่างเสรี คำตอบที่ได้เกิดที่ใจและอยู่ที่ตาของแต่ละคน ทูมใน

วงสัมมนาครั้งนี้จึงได้แก่ **ธรรมะของพระพุทธองค์ พระบรมสารีริกธาตุและเสียงสวดมนต์อย่างสม่ำเสมอ** วิธีการสอนของแม่ชี **คันสนีย์ อาสาสมัครที่มีสัมมาทิฐิ หลักการและวิถีชีวิตของชุมชน** **สื่อมวลชนและเครือข่ายของการประชาสัมพันธ์ ต้นไม้และธรรมชาติ** **การทำงานอย่างไม่เลือกปฏิบัติ** **เครือข่ายระหว่างองค์กรกับองค์กร ฯลฯ**

อย่างไรก็ดี พวกเราเห็นพ้องต้องกันว่า **คน** คือ **ทุนที่สำคัญที่สุด** ดังที่อาสาสมัครทุกคนได้มาอยู่ร่วมกันในการระดมความคิดครั้งนี้

### **ก้าวอย่างแห่งปัญญา พาเราพันทุกข์ร่วมกัน**

บนเส้นทางชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ....

๒๔ ชั่วโมงที่สดใส ด้วยธรรมชาติอ่อนเอื้อและเกื้อกูล..

ด้วยลมหายใจที่เป็นหนึ่งเดียวกัน..

ด้วยลมหายใจที่เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ...พระแม่แห่ง

ธรรมชาติ

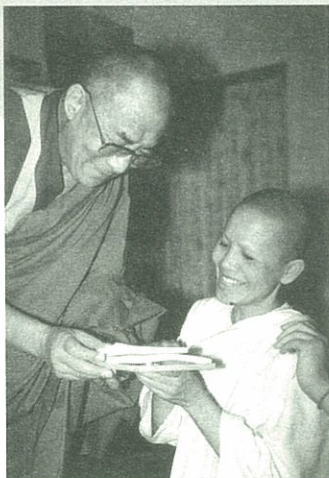
วิถีชีวิตแห่งการเรียนรู้ที่มีชื่อว่า **สาวิกาสิกขาลัย...**

วิถีชีวิต...ที่จะไปให้ถึงศักยภาพสูงสุดของชีวิต คือ

**ทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่มีไว้ให้เป็น**

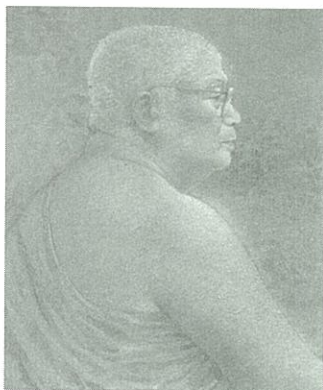
**เห็นทุกข์ เพื่อเป็นสุขร่วมกัน** 

# นานาทักษะ



“ข้าพเจ้าเชื่อว่า  
การศึกษาเป็นหัวใจ  
ของการบรรลุธรรม  
การศึกษาในที่นี้  
ต้องศึกษาให้เป็น  
ศึกษาแล้วต้องได้ผล  
การที่จะปฏิบัติให้ได้ผลดีนั้น  
เราจำเป็นต้องเข้าใจในพระธรรม  
เป็นอย่างดีก่อน  
ความศรัทธาที่ถูกต้อง  
ต้องเป็นศรัทธาที่ตั้งมั่นอยู่บนปัญญา  
เมื่อเป็นเช่นนี้การศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก”

พระดำรัสขององค์ทะไลลามะประทานแก่สาวกสิกขาชัย  
ณ เมืองธัมมศาลา ประเทศอินเดีย  
๙ มิถุนายน ๒๕๔๒



๑) สภานิติ : ก่อร่าง (คือ) รวบรัดข้อปฏิบัติ  
 เหมือนมี ยี่สิบแปดข้อ อยู่ในนั้น  
 เหมือนมี มหาวชิราวุธ อยู่ในนั้น  
 เหมือนมี วิบรุต อยู่ในนั้น  
 เหมือนมี สภานิติวิเทศ กระทั่งรวมอยู่ในนั้น  
 รวบรัดข้อปฏิบัติ สภานิติวิเทศ ที่มีการปฏิบัติ  
 ดำเนินงานไปมาตามธรรมชาตินี้.

● คุณสมบัตินิติ : มีคุณธรรมสูง สงบเย็น ความเป็นประโยชน์  
 [ริเริ่มแล้ว - ปฏิบัติแล้ว - เป็นแล้ว - สอนให้  
 ทำงานเพื่อพระพุทธองค์ [มีใจเพื่อโลกธรรมได้ธรรม]

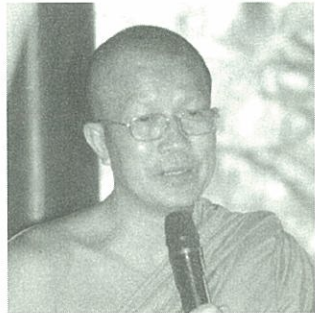
พุทธมรณวิเทศวิเทศ



“...พุทธสาวิกา  
คือผู้หญิงที่ฟังคำสอนของ  
พระผู้มีพระภาคเจ้า แล้ว  
นำไปทบทวน ไคร่ครวญ  
ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ได้...”

*พระพรหมคุณาภรณ์*

“...สิ่งที่จะสอดแทรก  
อยู่ในหลักสูตรของ ‘สาวิกาสิกขา-  
ลัษ’ ก็คือ ๑. ต้องมีคำสอนของ  
พระพุทธเจ้า (พุทธวจนะ) เป็น  
หลัก ๒. ต้องมีลีลาการนำเข้าไป  
สู่บุคคลอย่างเข้าใจโลกและเข้าใจ  
สังคม



คนที่จะนำศาสนาไปเกี่ยวข้องได้มากที่สุด คือคนที่เข้าใจ  
โลก เรียนรู้โลก พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้แจ้งโลก พุทธศาสนามีหลัก  
ธรรมดี แต่เราขาดศิลปะในการนำเสนอให้ทันสมัย ทำให้  
ไม่สามารถนำพุทธศาสนาไปสู่กระแสโลกได้อย่างมั่นใจ สังคมจึง  
ไม่ตอบรับ...”

*พระราชรัตนรังษี (ว.ป.วีรยุทธโช)*



“ก่อนบวช ร่างกายและจิตใจอ่อนแอ ไม่มั่นใจในตน ไม่กล้าเปิดเผย ไม่กล้าแสดงออก พอเริ่มเข้าโครงการสาวิกาสิกขาลัย ก็ใช้ธรรมะเป็นการพัฒนาจิต และใช้โยคะเป็นการพัฒนากาย รู้สึกว่าตัวเองแข็งแรงขึ้นมาระดับหนึ่ง กล้าเปิดเผยและนำเสนอในสิ่งที่ตัวเองอยากถ่ายทอดต่อผู้อื่น ได้เรียนรู้การทำงานซึ่งเป็นฐานแห่งการ

ปฏิบัติซึ่งก็เป็นการได้ช่วยเหลือผู้อื่นไปด้วย ทุกวันนี้เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เป็นผู้นำตัวเองมากขึ้น และเป็นผู้นำคนอื่นได้ในระดับหนึ่ง ไม่เคยคิดมาก่อนว่าตัวเองจะสามารถเป็นได้อย่างนี้ ขอขอบคุณโครงการสาวิกาสิกขาลัย ขอขอบคุณคุณแม่ชีคันสนีย์ เสถียรธรรมสถาน กัลยาณมิตร และสูงสุดที่จะขอบคุณ...คือพระธรรม”

แม่ชีพิศมัย ผิวขาว

“รู้หลักการทำงานควบคู่ไปกับการดูแลจิตใจ มีความมั่นคงกับชีวิต เพราะเข้าใจแจ่มชัดว่าไม่มีการทำอะไรที่ไม่ได้ผล เข้าถึงความจริงว่าการดูแลจิตใจตัวเองได้ระดับหนึ่งสามารถเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์คนอื่นได้มาก รู้หลักการใช้ชีวิตที่มี





ความสุขในทุกขณะได้ รู้จักคำว่าจิตสาธารณะได้อย่างลึกซึ้ง เพิ่ง  
เข้าใจว่าการศึกษาคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า และนำไปปฏิบัติ  
ได้จริงในชีวิตประจำวันไม่ได้จำกัดเฉพาะรูปแบบนักบวชเท่านั้น”

*แม่ชีกาหลง ศิริสันติกุล*



“เรียนรู้เรื่องความอดทนจากการทำงาน  
รับใช้ผู้อื่น เรื่องความอยากของตัวเองที่  
คิดว่าเป็นนักบวชต้องอยู่หนึ่ง ๆ ปฏิบัติ  
ภาวนาอย่างเดียว ภายหลังได้เรียนรู้ว่า  
การทำงานก็คือการปฏิบัติในอีกรูปแบบ  
หนึ่งซึ่งเป็นบททดสอบการปฏิบัติของเรา  
เอง และได้เห็นอานิสงส์ของการช่วย  
เหลือผู้อื่น ตอนแรกในเวลาทำงานก็นึก  
ถึงตัวเองเป็นอันดับแรก แต่ตอนนี้เวลาทำงานนึกถึงคนอื่นก่อน  
ตัวเอง ทำให้หายเหนื่อยและตั้งใจทำงาน”

*แม่ชีสวนีย์ แก้วประกาศ*



“ได้เรียนรู้คำสอนที่ถูกละ  
ทิ้งจากโครงการสาวิกาสิกขาลัย  
ได้รับมอบหมายให้ทำงานชুমดอก  
ไม้ การพับดอกไม้ทำให้เห็นความ  
จริงมากขึ้น เห็นตัวตัณหาชัดเจน  
รู้จักการปล่อยวางมากขึ้น เช่น

แต่ก่อนการจัดแต่ละแจกันต้องแต่งแล้วแต่งอีก ต้องสวย ต้องดี ต้องมีคนชอบ ต่อมาเราก็เห็นมันเหี่ยวทุกวัน ทุกกระถาง ระยะเวลาหลังเราก็เลยจัดอย่างที่มีมันควรจะเป็น และนี่คือการปล่อยวางที่ได้เห็นอนิจจังมากขึ้น”

แม่ชีสมหมาย เสือคง



“เรียนรู้ธรรมะ มีธรรมะ เป็นมารดา ให้ธรรมะเข้าไปอยู่ในใจ ไว้ใช้ในการแก้ปัญหาสารพัดทุกข์ ไปจนถึงการอยู่เหนือสุขเหนือทุกข์”

สายสัมพันธ์ ปัญญศิริ  
ผู้ดูแลเสถียรธรรมสถาน

“การที่ผู้หญิงจะมีชีวิตอยู่ในโลก เป็นความจำเป็นอย่างมากที่ต้องมีธรรมะเป็นที่พึ่ง ผู้ชายก็เช่นกัน เพียงแต่ว่าผู้หญิงมีรายละเอียดในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกมาก จากงานจิตประภัสสรฯ พบว่าที่นี่คือเวทีที่ดีมากในการนำเสนอโลกให้แก่ลูก...และได้เรียนรู้จากโรงเรียนพ่อแม่ว่า เมื่อเราเรียนรู้ที่จะเปิดใจรับ



ฟังคนอื่น เขาก็จะเปิดเผยความทุกข์กับเรา และทำให้เราพบว่า ความทุกข์ของเราเล็กน้อย...”

สุนทรีย์ คล้ายบัณฑิตย์  
ผู้ประสานงานโครงการ ‘จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์’



“เคยรู้มาจากที่อื่นว่า ที่ไต้หวันมีรัก ที่นั่นมีทุกข์ แต่การเรียนรู้จากที่นี่ทำให้ชีวิต พลิกผัน จนพบว่าที่ไต้หวันมีทุกข์ ที่นั่นยอม มีรักมีเมตตา ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้จริงใจ และจริงจังกับงานสร้างชีวิตตนเอง เพื่อ เอาดีให้ได้สักทีที่เกิดมาเป็นคน...”

“สาวกาสึกขาล้ายคือการศึกษาที่มีปริญญาเป็นชีวิต มีหน่วยกิตเป็นลมหายใจ มีความรู้เกิดได้ในปัจจุบันขณะ”

คันสนีย์ ศีตะปิ่นย์ เมอลเลอร์  
อาสาสมัครเสถียรธรรมสถาน

“เสถียรธรรมสถานใช้ทั้ง ธรรมะและศิลปะในการหล่อเลี้ยง และหล่อหลอมให้มีจิตสงบระงับ จากความทุกข์และความเร่าร้อนต่าง ๆ ที่นี่ใช้ทั้งธรรมชาติ ศิลปะแขนงต่าง ๆ และธรรมะในการ เรียนรู้ชีวิต เพื่อให้เหมาะกับจริต



ของแต่ละคน เช่นบางคนมุ่งสู่การฟันทุกซี่โดยตรง แต่บางคนมุ่งสู่การดำรงชีวิตที่รู้ตื่น เบิกบาน...ธรรมะที่สื่อผ่านงานศิลปะ เช่นบทเพลงชมสวน เข้าใจง่าย ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ และเป็นสากล เพื่อนฝรั่งยังชอบ”

*เตือนใจ ดีเทศน์ วุฒิสมาชิกจังหวัดเชียงราย*

“ที่นี้สงบ ได้อยู่กับตัวเอง และมีเวลาคิด ให้ได้ค้นพบความจริง และเข้าใจในความเป็นไปของชีวิต”

*ชัยวัฒน์ วิบูลย์สวัสดิ์*



“รู้จักตัวเองมากขึ้นโดยผ่านการปฏิบัติธรรมในงาน”

*โยธิน สกุลเกษตรกรรม*

*ตากล้องโทรทัศน์รายการ 'ธรรมสวัสดิ์'*

“ต้นกล้าที่ดีต้องเรียนรู้สังขารแห่งการทำความดี คือการเดินสวนกระแสน้ำ กระแสน้ำคือธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ทุกคนที่มักจะไหลลงต่ำตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องใช้แรง การทำดีคือการเดินสวนกระแส น้ำ แม้จะเดินลำบาก แต่ยิ่งเดิน



ยังเข้มแข็ง...

“มุ่งมั่นทำดี แล้วก้าวเดิน อย่าวอกแวก อย่ายึดดี อย่าวางผลตอบแทน”



แพทย์หญิง คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์

“เมื่อหนึ่งปีที่ผ่านมา สามิของฉัน ประสบอุบัติเหตุทำให้เป็นอัมพาตตั้งแต่ช่วงอกลงไป ตั้งแต่นั้นเราก็ได้เผชิญชีวิตที่ยากลำบากและสถานการณ์ที่ท้าทาย ซึ่งส่วนมากก็ไม่ได้เป็นทางบวก แต่เพราะความมั่นใจและความชัดเจนของท่านแม่ชีคັນสนีย์ ทำให้เราเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่ในแต่ละวันได้อย่างมีแสงสว่าง มีกำลังใจและความหวังสำหรับอนาคต ท่านแม่ชีคັນสนีย์และชาวเสถียรธรรมสถานทุกคนมีแต่ความรักให้เร ชีวิตเราจึงดีขึ้นทุกครั้งที่มาเยี่ยมเยือน”

ชนตรา มาร์ติน และดร.มิเชล บาเดล

ทันตแพทย์ชาวอเมริกันผู้ตัดสินใจอยู่เมืองไทย อาศัยพระธรรมเป็นที่พึ่ง และได้มาเสถียรธรรมสถานอย่างสม่ำเสมอ

“การสอนเรื่องความทุกข์และความสุขได้ช่วยให้ฉันเรียนรู้ที่จะเฝ้าสังเกตความคิดและยอมรับอย่างที่มีนัยเป็น การเดินเล่นอย่างมีสติและชีวิตที่ไม่ต้องเร่งรีบ ซึ่งเป็นวิถีชีวิตในเสถียรธรรมสถานทำให้ทุกก้าวย่างเต็มไปด้วยความมั่นคงและทำให้เกิดพลัง



ในการขับเคลื่อนชีวิต ขอขอบคุณท่านแม่ซี  
ที่มีวิสัยทัศน์ในการสร้างธรรมสถานแห่งนี้”

แอน เอ็ดเวิร์ด

ครูสอนภาษาอังกฤษและโยคะชาวออสเตรเลีย

“สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากเสถียร-  
ธรรมสถานคือการมองไปที่ความรู้สึก  
ของคนคนหนึ่งแทนที่จะมองแค่พฤติ-  
กรรมของเขาเท่านั้น ถ้าใครสักคน  
กำลังทำสิ่งที่ไม่ดีกับฉัน ฉันต้องตระ-  
หนักว่าเขากำลังมีทุกข์ และไม่โกรธ  
เขา แต่มีความกรุณาต่อความทุกข์ที่  
เขามี และอีกคำสอนหนึ่งที่เปลี่ยนมุมมอง  
และชีวิตของฉัน คือทุกอย่าง  
เปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรคงที่ถาวร เวลา



ที่ฉันตื่นขึ้นมาพร้อมกับความเศร้า ฉันก็จะรู้ว่าในที่สุดความเศร้านี้  
ก็จะผ่านไป สิ่งนี้ช่วยให้ฉันจัดการความรู้สึกของตัวเองได้ดีขึ้น  
และทำให้เผชิญกับชีวิตที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ได้ดีขึ้นด้วย”

วิกตอเรีย โสท์ ผู้กำกับชื่อดังของฮอลลีวูด

“ได้เรียนรู้ว่าโลกมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องความเศร้า ความสงบ ความหดหู่ เมื่อเรารู้ว่าเมื่อความเศร้าเกิดขึ้น เราเรียนรู้ที่จะยอมรับมัน และเรายอมรับมัน แล้วเราก็จะรู้วิธีว่าจะทำอะไรต่อไป”



บาร์บารา ฮาชิบุคา ชาวแซมเบียผู้เป็นหัวหน้าผู้นำเยาวชนทวีปแอฟริกา ในการประชุมผู้นำเยาวชนระดับโลก มาเรียนรู้การเป็นอาสาสมัครที่เสถียรธรรมสถานสองเดือน



“แม่ชีคันสนีย์สอนฉันเรื่องการอยู่กับปัจจุบันขณะซึ่งช่วยฉัน อย่างมากในการจัดลำดับกำหนดการที่ยุ่งเหยิงในชีวิตทุกวันนี้ ในฐานะแม่ นักศึกษาและผู้หญิง ท่านแม่ชีคันสนีย์ยังสอนฉันให้มีปัญญาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติกับสรรพสัตว์

ฉันรู้สึกว่เสถียรธรรมสถาน เป็นบ้านหลังที่ ๒ ของฉัน”

คาโอริ คิโนซิตะ (น้ำหวาน) อาสาสมัครนักศึกษาปริญญาเอกชาวญี่ปุ่น สาขาการพัฒนาศึกษานานาชาติ จากมหาวิทยาลัยมินิโซตา สหรัฐอเมริกา มาเรียนรู้กับชุมชนเสถียรธรรมสถานสองเดือน



“ที่นี่มีเวลาให้เรียนรู้...โลกภายใน  
และโลกภายนอก

ที่นี่มีเวลาให้ฝึกฝน...ที่จะแบ่งปัน  
ความสามารถ พลังงาน และเวลาอย่างลด  
ตัวตน

ที่นี่มีเวลาให้พิสูจน์...ว่าเราเลือกที่  
จะไม่ทุกข์ซ้ำได้

ขอบคุณงานที่นี่ที่ทำให้รู้จักคุณค่าของตัวเอง ทำให้เห็น  
ความรู้สึกนึกคิดที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของเราเอง

ทำให้เรียนรู้ที่จะยอมรับความเป็นตัวของตัวเองทั้งบวก  
และลบ”

*พรรณวดี อมรมณีกุล*

*อาสาสมัครผู้ประสานงานต่างประเทศ เสถียรธรรมสถาน*

“เมื่อก่อนเอาแต่อ่านหนังสือ  
ธรรมะอยู่คนเดียว แล้วก็หาทางปฏิบัติ  
ด้วยตัวเอง สะเปะสะปะไปตามเรื่อง  
ตามราว จากวันที่คุณแม่ซัดสนียให้  
โอกาสเข้ามาศึกษาในสาขาสิกขาถ้อย  
ทำให้ได้พบแนวทางการศึกษาที่เหมาะสม  
เพื่อการปฏิบัติไปสู่การหลุดพ้น  
และที่สำคัญเมื่อเรามาอยู่รวมกันเป็น  
กลุ่ม เราได้ฝึกที่จะลดทิฐิ ลดตัวตน





ซึ่งมันคือหนทางที่จะนำเราไปถึงคำสอนของพระพุทธองค์ที่ว่า  
สิ่งทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ตรงนี้แหละที่จะทำให้เราครอง  
ชีวิตทั้งในด้านการงานและส่วนตัวอย่างเป็นสุข”

ใจคนย์ ศรีวังพล ผู้ดำเนินรายการวิทยุ สวพ. FM 91



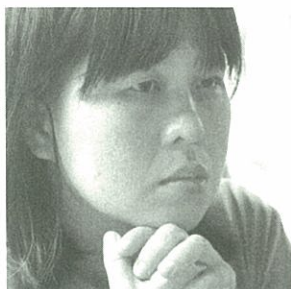
“ต้องขอขอบคุณเสถียร-  
ธรรมสถานเป็นอย่างมากที่เมื่อ  
สิบกว่าปีที่แล้วได้นิมนต์และเชิญ  
ครูบาอาจารย์ที่ให้ความสำคัญของ  
การปฏิบัติ มาอบรมด้านศีล สมาธิ  
และปัญญาให้พวกเราเป็นระยะ  
เวลา ๗-๑๐ วันอย่างสม่ำเสมอ  
อีกทั้งเสถียรธรรมสถานยังเปิด

โอกาสให้พวกเราได้ทำงานแบบ ‘บุญภาคี’ ด้วยศักยภาพของ  
แต่ละคนกัน

ดีเอกเตอร์สิริวรรณ จุฬากรณี

อาจารย์ประจำสาขาวิชาฝรั่งเศส คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“การเรียนการสอนในโครง-  
การสาวิกาสิกขาลัยเป็นธรรมะที่ยิ่ง  
เรียนยิ่งสนุก เพราะมันอยู่ที่ตัวเรา  
เรียนที่จะค้นหาตัวเองแล้วก็นำไป  
ปฏิบัติในชีวิตจริง สถานที่ก็เป็น  
กัลยาณมิตรที่ดีมาก เพราะเวลาอยู่



ในโลกข้างนอก มันต้องเร่งรีบไม่มีวันจบ เวลาเข้ามาที่นี่รู้สึกเย็นสบาย ไม่ต้องเร่งรีบ กิจกรรมทุกอย่างในนี้เตือนให้เรามีสติ ไม่ว่าจะป็นภวานากับการกิน หรือเดิน อยากให้มีสถานที่อย่างนี้อีกมาก ๆ เรียนธรรมะเพื่อให้อัจฉริยะพระพุทธรเจ้าเป็นวิชาสุดยอด เพราะเป็นวิชาที่สอนให้หยุดกิน และหยุดเสพ”

*มนสิกุล โอวาทเภสัชช์ คอลัมน์นิสต์หนังสือพิมพ์เดอะเนชั่น*



“ชีวิตทุกวันนี้แสนวุ่น เพราะเลือกแล้วที่จะมีชีวิตจริงแบบคนทางโลก กิจกรรมจึงเยอะจนแยะ

การกลับมาศึกษาเพื่อเข้าใจความหมายที่แท้จริงของชีวิตจากการทำงานในเสถียรธรรมสถานจึงทำให้ได้วิถียุทธบทธสำคัญว่าจะอยู่กับความยุ่ง ความวุ่น และปัญหาที่มากมาย

ได้อย่างไร ไม่เพียงอยู่อย่างไม่ทุกข์ แต่น่าจะมีความสุขมากขึ้น เริ่มทำได้บ้างแล้วจริง ๆ เพราะธรรมะสอนให้ธรรมดา เมื่อเริ่มยินยอมธรรมดาที่ใจ อะไร ๆ ก็ผ่านไปได้ด้วยดี...ทั้งวันทั้งคืน”

*ช่อผกา วิจารณ์นท์ อาสาสมัครเสถียรธรรมสถาน*

“ทำนิตยสาร ‘สาวิกา’ มาปีนี้ก็เข้าปีที่ ๘ ซึ่งก็เท่ากับเข้ามาเดินเล่นเย็น ๆ ใจในเสถียรธรรมสถานแปดปีเท่ากัน ชอบใจในวิถี



ที่ว่า ‘**ธรรมชาติ**’ อยู่อีกโหล เพราะ  
หลากหลายเรื่องราวรอบตัวขณะทำงาน  
อยู่ ณ ที่นี้...ถูก**ธรรมชาติ**ให้เป็นไปด้วย  
ธรรมชาติ

เพราะงาน...จากคนไม่รู้**ธรรมชาติ**  
ด้วยไม่เคยใกล้ ไม่เคยศึกษาเป็นเรื่อง  
เป็นราว จึงเขยิบเข้าใกล้...กลายเป็นรู้  
บ้าง...เป็นเงาตามตัว แต่สิ่งที่มั่นใจก็  
คือ**ธรรมชาติ**ศักดิ์สิทธิ์จริงๆ เลยได้ใจแอบ  
ฝากความหวังไว้กับตัวเองว่าจะต้องรู้ให้  
มากขึ้น...และมากขึ้นอีก เมื่อถึงวันนี้จึง  
เกิดอีควลีหนึ่งขึ้นในใจว่า ‘**ธรรมชาติ**  
**จับ**’ เพราะ**ธรรมชาติ**นั้นแล้ว...ที่**จับ**ให้หัน  
มาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในโครง  
การ ‘**สาวิกาสิกขาลัย**’

ขอบคุณงาน...ที่มาเป็นแพ็กเกจ  
พร้อมกับ**ธรรมชาติ**และแบบฝึกหัดทดสอบ  
ความอดทน

เพราะตลอดระยะเวลาแปดปี  
...ชีวิตมีรสชาติ...ที่สุด

พิบูล วิชาสประทีป  
อาสาสมัครทำงานนิตยสาร ‘**สาวิกา**’

# หัวหมอ



นักธุรกิจเสนอรถเบนซ์คัน  
หมาให้แก่นักการเมืองคนหนึ่งเพื่อแลก  
กับการเซ็นสัญญาอนุมัติซื้อสินค้า  
ของตัว

“คุณก็รู้ว่าผมรับไม่ได้” นักการเมืองตอบ “นี่มันสินบน  
ชัด ๆ”

“อย่างนี้ดีไหม ผมขายรถคันนี้ให้ท่าน” นักธุรกิจตอบ  
“คันละ ๒๐๐ บาทขาดตัว”

“งั้นผมขอสองคัน” นักการเมืองรีบตะครุบ

เรื่องข้างบนนี้จะเรียกว่าอะไร หากไม่ใช่ ‘ทุจริตโดยไม่ผิด  
กฎหมาย’

กฎหมายหรือกฎระเบียบนั้น ไม่ว่าจะร่างให้ดีแค่ไหนก็  
มีจุดอ่อนอยู่เสมอ อย่างน้อยก็เปิดช่องให้คนทำความชั่วได้โดย  
ไม่รู้สึกรู้ว่าผิด เพราะตีความเข้าข้างตัวเอง เคยมีเรื่องเล่าว่า คราว  
หนึ่ง นัสดูดินเก็บสร้อยเพชรได้ที่ข้างถนน ตามหลักศาสนาที่เขา  
นับถือ เมื่อใครก็ตามพบของหาย เขาจะต้องไปประกาศในตลาด  
หรือที่สาธารณะว่าพบของดังกล่าวดังกล่าวสามครั้ง หากไม่มีใครแจ้งเป็น

เจ้าของ ของชิ้นนั้นจึงจะตกเป็นของเขาได้ นัสรูตินั้นใจหนึ่งก็อยากได้สร้อยเพชรนี้มาก แต่ก็จำต้องทำตามบัญญัติของศาสนา ดังนั้น เขาจึงย่อ่งไปตลาดตอนตีสอง และประกาศเบา ๆ สามครั้ง แน่นอน ไม่มีใครมาแจ้งว่าตนเป็นเจ้าของเพราะที่นั่นไม่มีใครสักคนนอกจากเขา ดังนั้นสร้อยเพชรนั้นจึงตกเป็นของนัสรูตินอย่างเต็มภาคภูมิ



ถ้าหากจะเป็นคนดี เพียงแค่ทำตามกฎหมายหรือบทบัญญัติของศาสนาอย่างเดียวย่อมไม่พอ เพราะกิเลสของคนเรานั้นเก่งมากในการตีความกฎหมายให้เข้าข้างตนเอง หรืออาศัยช่องว่างของบทบัญญัติในการสนองความอยากของตัวเอง แม้แต่ข้อตกลงกับตัวเองหรือกับคนอื่นก็ยังสามารถบิดพลิ้วได้ เช่น รับปากกับแฟนว่าจะไม่มีเมียอื่น แต่ก็เลี้ยงไปมี 'กิ๊ก' แทน รับปากว่าจะไม่กลับบ้านดึก ก็เลยกลับบ้านแต่เช้ามีดแทน

กฎหมายหรือบทบัญญัติจึงไม่ใช่หลักยึดที่ปลอดภัย แม้จะกอดกฎหมายหรือบทบัญญัติไว้แน่นหนาเพียงใดก็อาจผล่อทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องก็ได้ ถ้าจะให้แน่ใจจริง ๆว่าจะไม่ผล่อ 'บกพร่องโดยสุจริต' ก็คือต้องฟังเสียงมโนธรรมของตน มโนธรรมนั้นไม่สนใจกฎหมายหรือกฎระเบียบเท่ากับความต้องการ แม้กฎหมายจะเปิดช่อง แต่มโนธรรมอาจไม่อนุญาตให้ทำเพราะเป็นสิ่งที่ผิด หากคุณเจอกระเป๋าสตางค์ตก ในนั้นมีเงินหลายหมื่นบาท แน่นอน

ว่าคุณสามารถเก็บไปเป็นของตนได้โดยไม่รู้สึกผิดกฎหมายหรือ  
ผิดศีล แต่ในส่วนลึกของจิตใจ คุณย่อมรู้สึกดีว่าการทำเช่นนั้นไม่  
ถูกต้อง ตรงนี้แหละเป็นหน้าที่ของกิเลสที่จะอ้างเหตุผลสารพัด  
ว่าทำไมจึงควรเก็บเงินในกระเป๋าใบนั้นไว้ เช่น อ้างว่าไม่รู้ใครเป็น  
เจ้าของ แต่ถ้าในกระเป๋ามีบัตรประชาชน ข้ออ้างก็จะเปลี่ยนเป็นว่า  
ฉันไม่มีเวลาไปตามหาเจ้าของ หรือมีเช่นนั้นก็อ้างว่า ที่กระเป๋า  
เงินของฉันหายไม่มีใครเอามาคืน แล้วเรื่องอะไรฉันจะไปคืนกระ-  
เป๋าใบนี้ให้เจ้าของ ถือว่าเป็นกรรมของสัตว์ก็แล้วกัน เขาอาจทำ  
กรรมไม่ดีมาก่อน เลยต้องสูญเงินก้อนนี้ไป ฯลฯ

มโนธรรมมักรบกวนจิตใจเวลาเราทำสิ่งไม่ถูกต้อง หลาย  
คนจึงรู้สึกรำคาญและไม่อยากฟังเสียงมโนธรรมของตัวเอง แต่สำหรับ  
คนที่หมั่นทำความดีด้วยมโนธรรมของตัวเอง จะพบกับความสุขภายใน  
และภูมิใจกับตัวเอง เมื่อถึงคราวจะจากโลกนี้ไป ก็ไปอย่าง  
สงบ ไม่มีอะไรต้องเสียใจ

กฎหมายหรือกฎระเบียบนั้น เราต้องระวังไม่ให้กิเลสใช้  
เป็นเครื่องมือสนองความอยากของมันอย่างที่คนหัวหมอบชอบทำ  
แต่ขณะเดียวกันก็อย่าถึงกับพาเชื่อชนิดที่ทำตามระเบียบเป๊ะโดย  
ไม่ใช่ปัญญา



ชายผู้หนึ่งนำรถไปตรวจสภาพที่กรมการขนส่งเพื่อขอป้าย  
ทะเบียน หลังจากรอพักใหญ่ ก็มีชายผู้หนึ่งเดินเข้ามาหา แล้ว

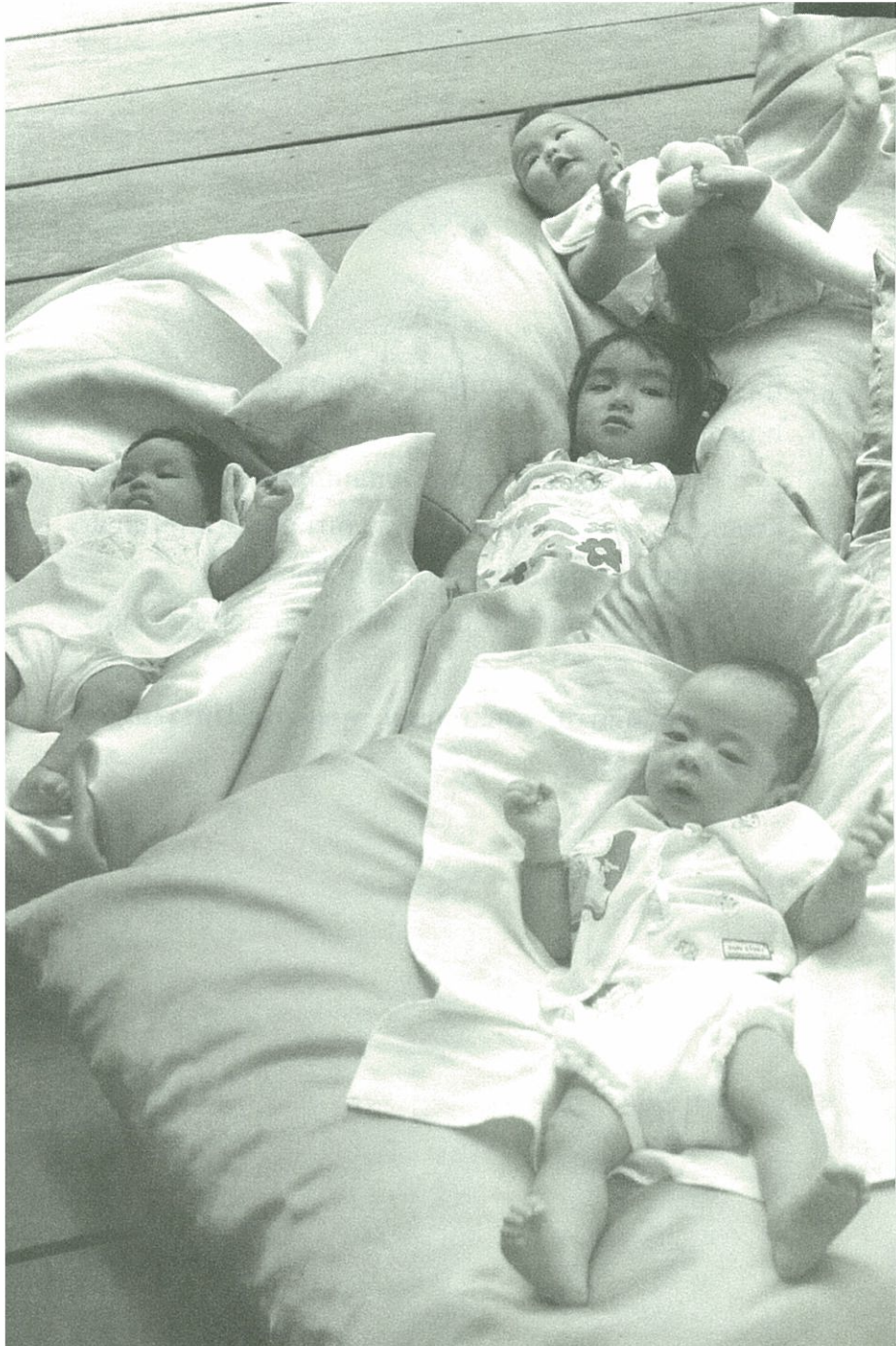


พูดว่า “สวัสดีครับ ผมชื่อบุญสม คุณเอารถมาตรวจสภาพใช้ใหม่ครับ”

ระหว่างที่ตรวจดูรถเขาก็กรอกแบบฟอร์มไปด้วย แต่พอกรอกเสร็จ คุยกับเจ้าของรถสักพัก ก็หาแบบฟอร์มนั้นไม่เจอ บุญสมจึงบอกว่า “ไม่เป็นไร เรามาเริ่มใหม่ก็แล้วกัน”

พอได้แบบฟอร์มใบใหม่ เขาก็หันหน้ามาที่เจ้าของรถแล้วพูดว่า

“สวัสดีครับ ผมชื่อบุญสม คุณเอารถมาตรวจสภาพใช้ใหม่ครับ” 





จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ / แม่ชะเอม

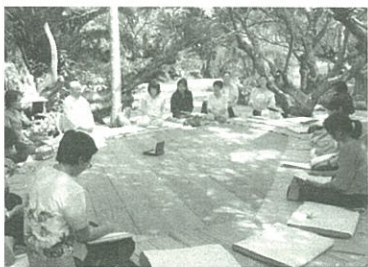


จิตประภัสสร  
ตั้งแต่นอน  
อยู่ในครรภ์  
คุณของชีวิต  
ที่พ่อแม่  
ให้ลูกได้

## สองมือแม่

“เจ้าคือเลือดเนื้อของแม่  
นอนอยู่ในท้องแม่มา  
จะเลี้ยงเจ้าให้เข้มแข็ง  
อ่อนโยนด้วยกาย วาจา ใจ

แม่เฝ้าถนอมรักษา  
เป็นดังแก้วตาดวงใจ  
ด้วยแรงสองมือให้ได้  
เติบโตใหญ่ให้เป็นคนดี”



ย้อนหลังไปในเช้าสดใสวัน  
หนึ่งของเดือนพฤษภาคมปี ๒๕๔๘  
วันนั้นเป็นวันล้ออายุท่านอาจารย์พุทธ-  
ทาส ณ ลานโรงเรียนพ่อแม่ ภายใน  
เสถียรธรรมสถาน มีเสียงบทเพลง  
กล่อมลูกจากชุด ‘ชมสวน’ ชื่อเพลง  
‘สองมือแม่’ ดังคลอเบา ๆ ก่อนนำเข้าสู่กิจกรรมวงศาณาญาติ  
ที่มีผู้ใหญ่ใจดีมาล้อมวงคุยกันว่า...เราจะทำให้เด็กที่จะเกิดมามี  
‘ทุนของชีวิต คือจิตที่ไม่ขุนมัว’ ติดตัวมาตั้งแต่แรกปฏิสนธิจิตได้  
อย่างไร นั่นคือวันแรกของการเริ่มต้นโครงการ ‘จิตประภัสสรตั้ง  
แต่นอนอยู่ในครรภ์’ อย่างเป็นทางการ

บทเพลง ‘สองมือแม่’ ในอัลบั้ม ‘ชมสวน’ นี้ แต่งขึ้นโดย  
ผู้หญิงสองคนที่ไม่เคยเป็นแม่ หลายปีก่อนเมื่อท่านแม่ชีเดินทาง  
ไปดูงานของพระเชนที่ญี่ปุ่นพร้อมด้วยครูอุ้ย จากโรงเรียนอนุบาล  
บ้านรัก วันหนึ่งบนรถแท็กซี่ ท่านแม่ชีกำลังคิดถึงหลาน ๆ ที่บ้าน  
สายสัมพันธ์ที่เริ่มคลาน เริ่มเดิน และบางคนก็เข้าโรงเรียนอนุบาล

จึงขอให้ครูอ้อยแต่งเพลงให้เด็ก ๆ บ้านสายสัมพันธ์ ที่แม่เลี้ยงคนเดียวไม่มีพ่อ เพียงไม่กี่นาทีเพลงที่มีเนื้อร้องอันกินใจก็แล้วเสร็จ ผู้หญิงสองคนร้องเพลงนี้กันในรถจนคนขับแท็กซี่เมืองญี่ปุ่นต้องแอบมองทางกระจกส่องหลังว่าสาวไทยสองคนนี้เป็นอะไร นอกจากเพลงนี้จะเตือนสติแม่ทำให้เด็กหลายคนไม่ถูกทำแท้งแล้ว ยังเป็นเพลงที่แม่มากมายใช้กล่อมลูก เพื่อย้ำกับตัวเองว่าสองมือแม่ทำให้ลูกเป็นคนดีได้

## จากแม่ที่พร้อม ที่พร้อม

เหตุที่บอกว่าวันนั้นเป็นวันที่โครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์เริ่มต้น ‘อย่างเป็นทางการ’ ก็เพราะความจริงแล้ว เสถียรธรรมสถานทำงานกับแม่ที่ตั้งครรภ์มานานกว่าสิบปี และจากการทำงานอย่าง ‘เฝ้าสังเกต’ คือการเรียนรู้จากการทำงาน เริ่มจากการสร้างโลกโดยผ่านเด็กในงานเริ่มแรกคือ ‘บ้านสายสัมพันธ์’ บ้านที่ใช้ธรรมชาติเยียวยาผู้หญิงที่ตั้งท้องนอกสมรส เป็นแม่ที่ไม่มี ความพร้อมเลยที่จะมีลูก การทำงานอย่างหนักและต่อเนื่องได้ช่วยให้ผู้หญิงนับพันคนเลือกที่จะไม่ทำแท้ง แต่เลือกที่จะเป็นแม่ที่เลี้ยงลูกคนเดียวอย่างภาคภูมิใจ แม่หลายคนเปลี่ยนสถานภาพจากผู้รับความรุนแรงมาเป็นผู้ให้ชีวิตแก่ลูกตนเองและเป็นอาสาสมัครทำงานเกื้อกูลแก่ลูกคนอื่นด้วย



การทำงานบ้านสายสัมพันธ์ทำให้เกิดความเข้าใจในปัญหาของเด็กและผู้หญิงอย่างลึกซึ้งว่า ความจริงแล้วปัญหาทั้งหลายมีต้นเหตุจากทฤษฎีของคนในสังคมที่ใช้ชีวิตแบบไม่ตระหนักรู้เท่าทันกับความเป็นจริง...แต่การทำงานปลายเหตุเช่นนี้ต้องใช้พลังมากเหลือเกิน ในการทำให้เด็กแต่ละคนรอดทั้งชีวิตและจิตใจ จากการเฝ้าสังเกตเราจึงพบ ‘คานงัด’ ของการสร้างโลกโดยผ่านเด็ก เป็นการลงทุนน้อยแต่ได้กำไรมหาศาล นั่นคือการทำงานที่ต้นเหตุ ตั้งแต่เด็กมาปฏิสนธิจิต นั่นคืองานของการสร้าง ‘จิตประภัสสร คือจิตที่สงบเยือกเย็น ปราศจากอารมณ์ที่ขุ่นมัว’ เป็นการสร้าง ‘ครอบครัวแห่งสติปัญญา’ ส่งเสริมให้ครอบครัวมีรากฐานแห่งความรัก มีความเข้าใจ เรียนรู้ เปิดกว้าง ละวางอคติ

## ลูกพร้อมแล้ว แม่พร้อมหรือยัง

ความพร้อมที่จะมีลูกและครอบครัวที่มั่นคงนั้นจะใช้อะไรวัดหน้าที่การงาน สถานะทางการเงิน หรือสติปัญญาของสมาชิกในครอบครัว จากการเฝ้าสังเกตพบว่าปัจจุบันพ่อแม่กำลังมีเป้าหมายในชีวิตเปลี่ยนไป แม้กระทั่งการคาดหวังกับการมีลูก เราไปคาดหวังกับคนอื่นว่าเขาจะทำให้ลูกเราดี ไม่ว่าจะ เป็นหมอ ครู สังคม สื่อ โดยเราลืมไปว่าหัวใจของการทำให้เด็กหนึ่งคนเกิดมาแล้วทำให้โลกใบนี้มีความสุขและงดงามได้



นั่น จิตใจของคนที่ทำให้ชีวิตต้องพร้อม คือเป็นจิตใจที่เบิกบานกับการให้ชีวิต ไม่ใช่มีจิตใจที่อยู่กับความอยากหรือความกลัว อยากให้ลูกดีมาเกิด อยากให้ลูกเลี้ยงง่าย หรือกลัวลูกไม่แข็งแรง สมบูรณ์ กลัวแห้ง ฯลฯ

และการที่จะสร้างครอบครัวที่มั่นคงนั้น ต้องสร้างตั้งแต่เมื่อชีวิตอุบัติขึ้น ทำอย่างไรเด็กดี ๆ จึงมาเกิด จะนั่งฝันหรืออ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์คงไม่ได้ แม่ต้องมีความตั้งใจที่จะเตรียมตัวเตรียมจิตของตัวเองที่จะทำให้มีคุณธรรมจนลูกดีมาปฏิสนธิในครรภ์ ไม่ใช่แค่เพียงเตรียมโรงพยาบาลเพื่อลูกเท่านั้น แต่ต้องเตรียมบ้านให้ลูก ซึ่งเป็นบ้านหลังในของลูก ที่แม่ต้องแข็งแรงทั้งทางกายและทางใจ เพราะยามที่ลูกอยู่ในครรภ์ ลูกจะเรียนรู้โลกผ่านการรับรู้โลกของแม่โดยตรง โดยเฉพาะลมหายใจของแม่ที่บอกถึงความรู้สึกสุขทุกข์นานา จิตประภัสสรของลูกจึงเริ่มที่ตัวแม่ เพราะ ‘แม่รู้สึกอย่างไร ลูกรู้สึกอย่างนั้น’



## เตรียมบ้านหลังใน คือจิตประภัสสรให้ลูก

จิตประภัสสร คือภาวะของความแจ่มใส เยือกเย็น เพราะรู้ตื่นและเบิกบาน ซึ่งเป็นภาวะจิตดั้งเดิมของมนุษย์

จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ หมายถึงจิตของลูก



ที่มีภาวะของความแจ่มใส เยือกเย็น เพราะแม่  
รักษาภาวะของความรู้ตื่นและเบิกบานตั้งแต่ลูก  
มาอยู่ในครรภ์ ระวังทุกกระทบไม่ให้กระเทือน  
จิตเดิมที่ประภัสสรของลูก จิตประภัสสรจึงเป็น  
ทุนแห่งชีวิตที่ผู้เป็นแม่สามารถที่จะมอบให้กับ  
ลูกได้ตั้งแต่เขาเริ่มปฏิสนธิ ถือเป็นอริยทรัพย์ที่  
ลูกสามารถนำติดตัวไปได้ตลอดชีวิต เพื่อใช้  
ชีวิตในโลกนี้อย่างไม่เป็นทุกข์

ทุนนี้ไม่ใช้เงิน ไม่ว่าแม่จะเป็นใคร ยาก  
ดีมีเงิน เพียงแม่มีใจ แม่ทุกคนทำได้ ด้วยการให้  
ชีวิตน้อย ๆ ได้รับความหมายใจแห่งการเกื้อหนุน...เป็นลมหายใจแห่ง  
สติ...เป็นลมหายใจเข้าที่สงบเย็น...เป็นลมหายใจออกที่เป็นประ-  
โยชน์...เป็นลมหายใจแห่งความเมตตากรุณา

## ‘โครงการจิตประภัสสร ตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์’ คืออะไร

โครงการนี้เป็นการสร้างความตระหนักรู้ให้พ่อแม่ทั้งหลาย  
ว่า เราอย่าทำลายสิ่งที่เรารักด้วยอารมณ์ของเรา กรุณารักษาสິง  
ที่เรารักด้วยการรักษาใจของเรา ถ้าแม่รักษาใจให้ลูกกระทบแล้ว  
ไม่กระเทือน จะทำให้ลูกปลอดภัย แม่ทุกคนไม่มีเจตนาร้ายกับ  
ลูก แต่เวลาที่แม่หลงอารมณ์ ลูกคือเหยื่อ มันปฏิเสธสายสัมพันธ์

ไม่ได้เลย เพราะขณะตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่แม่ลูกได้ใช้ลมหายใจเดียวกัน ดังนั้นทุกครั้งที่มีแม่หายใจ ลูกก็ได้ลมหายใจของแม่ นี่แหละเป็นลมหายใจของเขา แม่จึงให้ออกาสกับชีวิตลูกได้ด้วยการรักษาลมหายใจของแม่อย่าให้ขุ่นมัว

## กิจกรรมในโครงการ

### ●● อธิษฐานจิต

เริ่มจากการเปลี่ยนทิวทัศน์ในการมีลูกจากการอยากได้ลูกดี มาเป็นความคิดที่จะเป็นแม่ที่ดี เพื่อปิดประตูแห่งความคิดที่เห็นแก่ตัว ออกไปก่อน โดยชวนแม่มาอธิษฐานจิตต่อพระบรมสารีริกธาตุที่ ‘จะเป็นแม่ที่ดีที่มีจิตประภัสสร’ โดยตั้งใจจะรักษาใจ วาจา ใจ ไม่ให้ขุ่นมัว ตลอดการตั้งครรภ์ ซึ่งพ่อแม่ก็มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้แม่มีชีวิตประจำวันที่ไม่ขุ่นมัว ในขณะที่เดียวกัน พ่อแม่ต้องฝึกที่จะมองโลกอย่างเข้าใจความจริง และใช้อายตนะทั้งหกอย่างไม่หลงอารมณ์ เพื่อให้ลูกเห็นแบบอย่างของการใช้ชีวิตอย่างมีสติและปัญญา และพร้อมจะเรียนรู้กับ...ทุกคน...ทุกที่...ทุกสถานการณ์ และอยู่ในโลกอย่างมีความสุข...พ่อแม่จึงต้อง ‘พร้อม’ ที่จะเป็นพ่อแม่เสียก่อน เพราะพ่อแม่ที่พร้อมย่อมให้กำเนิดลูกที่พร้อม ลูกที่พร้อมย่อมทำให้โลกไม่พร่อง





## ●● การแผ่เมตตา

แม่ที่ตั้งครรภ์ไม่ต้องรอให้ลูกออกมาแล้วจึงค่อยแผ่เมตตา การแผ่เมตตาให้กับลูกและสรรพชีวิตทุกชีวิตบนโลกนี้ทำได้ตั้งแต่ก่อนหรือขณะที่ตั้งครรภ์ เพราะแม่ที่มีจิตใจที่คิดจะให้ ลูกก็ได้ให้เป็นที่เรียบร้อยแล้วตั้งแต่อยู่ในท้อง แม่คิดอะไร ลูกที่อยู่ในท้องก็คิดอย่างนั้น แม่คิดดี ลูกก็ได้ความดี เด็กก็มีมิติแห่งการบ่มเพาะผ่านทางแม่ได้ทั้งสองทาง ทางบวกคือผ่านทางปัญญาของแม่ ผ่านการดำรงชอบของแม่ และในทางลบ ถ้าแม่มีอคติ มีความเกลียดชังในใจแม่ ลูกก็จะได้รับผลลบนี้ด้วย

## ●● การสื่อสารกับลูกในครรภ์

การเตรียมจิตใจให้ประภัสสรก่อนสื่อสารกันสำคัญมาก การฝึกให้แม่ทำอย่างนี้ตั้งแต่มีครรภ์เป็นการฝึกที่จะเลี้ยงลูกที่จะเกิดมา เพราะแม่ที่มีลูกแล้วจะรู้ดี ทุกครั้งที่แม่พูดด้วยจิตที่ขุ่นมัว ลูกจะต่อต้าน เพราะวิธีการสื่อสารกับลูกด้วยจิตที่ขุ่นมัวทำให้ลูกรู้สึกว่าไม่มีแม่เป็นกัลยาณมิตร ลูกจึงต่อต้าน ไม่ฟัง ไม่พูดดี ๆ ในโครงการนี้จึงฝึกเรื่องการสื่อสารกันมาก ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารทางจิต ทางวาจา หรือภาษากาย ภาษาสัมผัส ทุกภาษาต้องมาจากจิตที่ควรแก่การงาน แม่ทุกคนจึงต้องฝึกเรื่องการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ ตั้งมั่น และควรแก่การงานเพื่อการสื่อสารที่เข้าถึงหัวใจของคนในบ้าน พ่อแม่จะฝึกการสื่อสารนี้ผ่านกิจกรรม ‘ภาวนา



กับการกล่อมลูก’ และ ‘ภวานากับการนวด’ โดยใช้บทเพลงแห่งสติเป็นเครื่องมือ

### **ภวานากับการกล่อมลูก**

เป็นการฝึกให้พ่อดูแลแม่และแม่ดูแลลูก โดยพ่อจะโอบแม่ ใช้มือทั้งสองประคองมือแม่ แม่จะจับมือพ่อไว้แล้ววนที่ท้องโตของแม่ไปด้วยกัน พ่อจะบอกลูกผ่านบทเพลงว่าพ่อจะกอดเจ้า และอยู่เคียงเจ้าทุกครั้งที่พ่อมีโอกาส การทำอย่างนี้ทำให้ผู้หญิงที่เป็นแม่ของลูกอบอุ่น และหัวใจของลูกก็จะอบอุ่นไปด้วย

ด้วยปัจจุบันขณะที่มีลมหายใจแห่งความสงบและความสุข การสัมผัสอย่างนี้ทางการแพทย์พิสูจน์แล้วว่าลูกในท้องรับรู้ได้จริง และเป็นการกระตุ้นพัฒนาการ แต่เราเชื่อว่าด้วยจิตของพ่อแม่ที่ประภัสสรย่อมมีพลังแห่งการสัมผัสยิ่งกว่า เพราะลูกสัมผัสได้ถึงใจที่มีความสุขของพ่อแม่ ทุกครั้งที่ทำกิจกรรมนี้เราจะเห็นภาพของพ่อที่มีน้ำตาแห่งความปิติหรือซบหน้าลงกับบ่าของแม่อย่างซาบซึ้งกับการทำหน้าที่ ห้วงเวลานี้จะเป็นเวลาที่พ่อแม่ประทับใจและมีกำลังใจที่จะทำสิ่งที่ดีเพื่อลูกร่วมกัน

### **ภวานากับการนวด**

การนวดเป็นการสื่อสารที่จะบอกว่าคนข้างหน้าเป็นคนที่พิเศษสุดของเรา เป็นการทำให้ไม่เอาบุญคุณ แต่เป็นการ



ขอบคุณที่เขาได้ให้โอกาสเราได้ทำสิ่งนี้ พ่อแม่ฝึกสื่อสารอย่างนี้  
ต่อกันด้วยการนวด พ่อจะช่วยนวดหัวไหล่ให้แม่ จดจ่อจิตกับ  
ลมหายใจที่อ่อนโยนและผ่อนคลายจนจิตใจพ่อสงบ และเมื่อพ่อ  
มีความสุขสงบ ก็จะแบ่งปันไปให้กับแม่ เป็นการสื่อสารว่าพ่อขอบ  
คุณแม่ที่ทำให้ลูกในท้องมีความสุข หลังจากนั้นแม่ก็จะนวดให้  
พ่อบ้าง การสื่อสารโดยการนวดของพ่อจะบอกว่ายังมีพ่ออีกคน  
ที่จะช่วยประคับประคองแม่ให้คลายจากความกังวลใจ ความกลัว  
ความหงุดหงิดได้

## ●● ศิลปะกับลมหายใจแห่งสติ



เป็นช่วงแห่งการฝึกสมาธิ  
และพัฒนาจิตใจของพ่อแม่ โดยฝึก  
ที่จะมี ‘กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน’  
งานศิลปะเป็นการทางานทางกายให้  
จิตที่มีธรรมชาติของความฟุ้งกระจาย  
ได้จดจ่ออยู่กับอารมณ์ในปัจจุบัน เมื่อ  
แม่เรียนรู้จากการทำงานศิลปะอย่างใด  
อย่างหนึ่งที่นำมาเป็นเครื่องมือฝึกแล้ว แม่จะสัมผัสได้ถึงผลของ  
ความสุขสงบและพบว่าเมื่อจิตอยู่กับปัจจุบันขณะ แม่จะสามารถ  
มีจิตที่ตั้งมั่นและทำสิ่งที่ยากให้ง่ายได้

นอกจากนี้ การทำงานศิลปะยังเป็นการร้อยรัดหัวใจของ  
พ่อแม่ลูกเข้าด้วยกัน งานศิลปะที่นำมาใช้จะเป็นการทำสิ่งต่าง ๆ

ที่เป็นของเล่นให้ลูก เป็นสิ่งที่มีความอ่อนโยน ทำด้วยมือเป็นหลัก เช่น ตุ๊กตาฝีมือแม่ เป็นตุ๊กตาขนาดที่ลูกกอดได้ แม่จะวางข้างเตียง เมื่อลูกคลอດ เป็นตุ๊กตาตัวแรกของลูก นิทานสั้นๆ เล่าเรื่องราวที่พ่อแม่ฝันถึงลูกไว้ ตุ๊กตาแม่อุ้มลูก บอกถึงความรักความทะนุถนอมที่แม่มีให้ลูก

## ●● บันทึกไว้เมื่อเราใช้ลมหายใจเดียวกัน

พ่อแม่จะเริ่มจากช่วยกันทำสมุดบันทึกสั้นๆ แล้วใช้บันทึกสิ่งที่แม่เรียนรู้และพัฒนาตลอดการตั้งครรภ์ โดยหลังจากแม่ตั้งใจจะรักษาใจไม่ให้ขุนมัวแล้ว แม่จึงฝึกที่จะเฝ้าสังเกตตัวเองทั้งกายกรรม วาจกรรม มโนกรรมว่าทำได้หรือไม่อย่างไร โดยเฉพาะมโนกรรมเป็นสิ่งที่เป็นามธรรม คนอื่นไม่รู้แต่เราทำได้ แม่จะบันทึกว่าการมีลูกทำให้แม่มีพฤติกรรมในการใช้ชีวิตหรือวิธีคิดต่อชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร



## ●● เดินเล่นอย่างมีสติ

คือการเดินจงกรมนั่นเอง เป็นการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายและตั้งใจมั่นในปัจจุบันขณะ การเดินเป็นกิจวัตรประจำวันอยู่แล้ว แต่การเดินอย่างมีความสุขนอกจากจะเป็นการออกกำลังกายแล้ว ยังเป็นการออกกำลังใจด้วย เพราะกายจะแข็งแรงต้องเคลื่อนไหว ใจจะแข็งแรงต้องอยู่นิ่ง การเดินเล่นอย่างมีสติ

จึงเป็นการฝึกใจให้อยู่นิ่งในขณะที่กาย  
จำเป็นต้องทำกิจในชีวิตประจำวัน



## ●● ฝึกโยคะแม่ท้อง

การฝึกโยคะสำหรับแม่ท้องนั้น  
ก็คือการช่วยให้อุ้งเชิงกรานแข็งแรง  
มีผลดีต่อการคลอดและช่วยแก้ปัญหา



ปวดหลังบริเวณเหนือก้นกบ คนที่  
ฝึกโยคะระหว่างตั้งครรภ์จะคลอดง่าย  
เพราะหลักของโยคะคือการใช้สติตาม  
กล้ามเนื้อและลมหายใจ และเมื่อแม่  
มีลมหายใจลึก ลูกก็จะได้ออกซิเจน  
ตามไปด้วย

## ●● เปิดเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เป็นการชวนแม่และคนที่ทำงานเรื่องแม่ทั้งหลายมาคุย  
กัน และมาช่วยกันเฝ้าสังเกตว่า ตั้งแต่เด็กหนึ่งเดือนที่อยู่ในท้อง  
ของแม่ที่ตั้งใจที่จะรักษาจิตของแม่ให้เกลี้ยงเกลามากจากกิเลส จะ  
เป็นการรักษาจิตประภัสสรของลูกตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ได้อย่างไร  
ฉะนั้นแม่ทุกคนคือผู้ที่ต้องเฝ้าสังเกต และเป็นครูของกันและกัน

## ●● สร้างวงศาคณาญาติ

วงศาคณาญาติเกิดจากคนที่มีแรงบันดาลใจร่วมกันที่จะ

ช่วยให้การเกิดของเด็กเป็นเสมือน ‘ดอกไม้บานของแผ่นดิน’ มีตั้งแต่ นักดนตรี นักกายภาพ แม่ที่ให้นมลูก คุณหมอ พยาบาล ครู นักเขียนบทความดี ๆ ฯลฯ ส่วนแม่ที่มาพบกันมีทั้งแม่ที่เตรียมตั้งครรภ์ แม่ที่กำลังตั้งครรภ์ หรือแม่ที่มีลูกแล้วและเห็นปัญหาของการเลี้ยงลูกออกมาแลกเปลี่ยนกันที่นี่ เป็นวงศาความญาติที่ทำงานอย่างลดตัวตนของเราเพื่อรับฟัง ฝ่าสังเกตุ และเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน

เมื่อเราได้ลูกที่ดีของโลกแล้ว กิจกรรมแห่งสติต่าง ๆ ยังคงถูกสานต่อไปอีกอย่างต่อเนื่องเพื่อประโยชน์สูงสุด เด็กที่คลอดแล้วทุกคนจะได้รับการดูแลเรื่องการกินนมแม่ หลังจากนั้นจะนัดกันมาขลิบผม และจะมีกิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรดาลูกกับแม่และพ่อ กิจกรรมหลังคลอดนี้เรียกว่า ‘โรงเรียนพ่อแม่’ เป็นการเรียนรู้ของพ่อแม่ที่จะสร้างบ้านหลังในคือหัวใจที่แข็งแรงให้ลูก และเปิดโลกให้ลูกด้วยมุมมองที่มีสัมมาทิฐิของพ่อแม่ (ทุกวันอาทิตย์ที่ ๒ ของเดือน) การทำงานกับครอบครัวอย่างต่อเนื่องนี้ก็เพื่อสร้างวงศาความญาติ สร้างชุมชนและเครือข่ายการดูแลเด็กที่แข็งแรง มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ใครที่คลอดก่อน มีประสบการณ์ก่อนแล้วก็มาทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงกลุ่มสำหรับสมาชิกโครงการรุ่นต่อไป ซึ่งเป็นการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ เป็นการสร้างครอบครัวแห่งสติปัญญาที่แท้จริงและยั่งยืน...

เสถียรธรรมสถานคือชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วม



กันอย่างκανติ ดังนั้นการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้คือการสร้างรากฐานของสังคมให้แน่นหนา เป็นบริการที่เราให้ได้อย่างยั่งยืนเมื่อเด็กเติบโตไปตามอายุของเขา ใจเขาก็โตไปด้วย เมื่อแม่พ่อไม่เหงา ลูกก็ไม่เหงา สมัยก่อนครอบครัวจะมีวงศาคณาญาติเกื้อกูลกัน แต่ในวิถีชีวิตปัจจุบัน รูปแบบของครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว การสร้างครอบครัวและชุมชนแบบคนในเมืองให้เป็นวงศาคณาญาติกันจึงเป็นโครงการระยะยาวไปเรื่อย ๆ

## สร้างกลไกการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นด้วยการภาวนา ๔

เบื้องหลังวิถีคิดของกิจกรรมทุกอย่างในโครงการมาจากตัวของแม่เองที่อยากรู้อะไรบ้างในช่วงที่ท้องอยู่นี้ เพื่อเป็นการรักษาใจ ฝึกกระทบแต่ไม่กระเทือน เพื่อเป็นแม่ที่ดีให้ได้ โดยทุกอย่างในการใช้ชีวิตเป็น ‘การภาวนา’ ได้ทั้งหมด ไม่ใช่ต้องมาวัด ต้องนั่งสมาธิ ฟังธรรมเท่านั้น

ภาวนานั้นแปลว่าทำให้ดีขึ้นเจริญขึ้น แบ่งเป็น ๔ ด้านคือ

๑. **กายภาวนา** คือการดูแลกายให้พร้อมและแข็งแรง ซึ่งก็คือการออกกำลังกายของแม่ และเกี่ยวข้องกับการกิน อยู่ หลับนอน การสัมพันธ์กับวัตถุและข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีปัญญา

๒. **ศีลภาวนา** คือการใช้ชีวิตที่ไม่เบียดเบียนของแม่กับลูก ของพ่อกับแม่ แม่แต่ของพ่อกับลูกในท้องแม่ ครอบครัวอยู่ร่วมกันโดยการเคารพหัวใจของลูก ไม่ทำให้ความทุกข์ยากเกิดขึ้นกับจิตของคนที่เรารัก

๓. **จิตตภาวนา** คือการพัฒนาจิตใจของแม่ให้เข้มแข็งหนักแน่น เป็นการรักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ ไม่ขุ่นมัว ฝึกให้มีสติและสมาธิในชีวิตประจำวัน

๔. **ปัญญาภาวนา** คือกระบวนการจัดการของแม่เพื่อก่อให้เกิดปัญญา แม่ต้องคิดให้ถูกต้องโดยธรรม ในช่วงเก้าเดือนที่ลูกอยู่ในท้อง แม่ต้องคิดให้ถูกต้องว่าการมาเกิดของลูกเป็นโอกาสของแม่ที่จะฝึกศึกษาใจ และการสร้างจิตประภัสสรให้กับลูก เป็นหน้าที่ของแม่เป็นการลงทุนให้ลูก เพราะเมื่อแม่คิดดีลูกก็จะคิดดี แม่มีจิตใจที่อ่อนโยน ลูกก็จะอ่อนโยน ถ้าแม่โกรธความโกรธ ความขุ่นมัวก็จะตกไปที่ลูก ถ้าแม่เครียดแม่ก็กำลังทำร้ายลูกไปด้วย การรักษาใจของแม่ก็คือการรักษาใจของลูก และการรักษาใจของลูกก็คือการรักษาโลกเอาไว้ เพราะเราได้เด็กดีมาเกิด แม่พ่อทุกคนจึงมีหน้าที่สร้างลูกที่ดีให้แก่โลก นี่คือการคิดมีลูกอย่างมีปัญญา

## **ทุนของชีวิต คือจิตที่ไม่ขุ่นมัว**

ถ้าเด็กหนึ่งคนไม่มีความขุ่นมัวไม่มีริษยา เพราะพ่อแม่ให้โอกาสมาอย่างดี เท่ากับเรากำลังให้สิ่งมหัศจรรย์กับลูก ไม่มีปาฏิหาริย์ใดจะเทียบเท่ากับปาฏิหาริย์ของจิตที่ประภัสสร การที่แม่มีจิตที่ไม่ดำริไปในทางที่ผิดเลย จิตของแม่เปรียบเสมือนสนามแม่เหล็ก เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ จิตที่ดีที่ลูกรักษาไว้ได้จะดึงความดีเข้ามา แม่ที่รักษาพลังของจิตที่ไม่มีความขุ่นมัวเลยก็จะส่งผลไปยังลูก เด็กที่คลอดออกมาจะมีจิตประภัสสร

ทุนของชีวิตของลูกอยู่ที่พ่อแม่ต้องบ่มเพาะ พ่อแม่ต้อง

มีสติ สติที่หล่อเลี้ยงพ่อแม่ นั่นหล่อเลี้ยงลูกด้วย ในขณะที่เขายังดูแลตัวเองไม่ได้ เขาต้องอาศัยผู้หญิงคนหนึ่ง และในขณะที่แม่ขาดเมตตาต่อตัวเอง แม่จะขาดเมตตาต่อลูกทันที ความหนักแน่นและความไม่สะเทือนหัวนไหวของแม่จะเป็นกุศลกกรรม เป็นทุนแห่งความแข็งแกร่งกับลูก ซึ่งการลงทุนของแม่ก็คือการให้สิ่งที่ดีที่สุดกับลูก และการที่แม่จะเป็นผู้หญิงที่ลงทุนให้กับโลกก็คือการลงทุน โดยที่ไม่ต้องใช้ทรัพย์สินจากภายนอกเลย แต่เป็นอริยทรัพย์ซึ่งเป็นทรัพย์สินภายในในการเลี้ยงดูใจลูก อย่ารอว่าคลอดออกมาแล้วค่อยทำ เพราะนั่นคือสายไปแล้ว

## เด็กแต่ละคนที่มาเกิด เขามีกรรมเป็นกำเนิด

พ่อแม่ทุกคนพึงตระหนักว่านอกจากเด็กจะมีกรรมเป็น

กำเนิดของชีวิต กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กรรมเป็นที่พึ่งอาศัยแล้ว เขายังมีจิตใจของพ่อแม่เป็นสิ่งแวดล้อม พ่อแม่จึงต้องเป็นที่เลี้ยง เป็นปัจจุบันกรรมที่ดีให้ลูก พ่อแม่ต้องตั้งใจไม่ให้เกิดมาของเขาเป็นการเกิดอีกแห่งทุกข์ เขาทำกรรมใดเขาได้กรรมนั้นเป็น

ของเขาอยู่แล้ว ถึงแม้เขาจะมาอยู่ในท้องเรา...ในฐานะที่เรามีโอกาสเป็นพ่อแม่ลูกกันในคราวนี้ เราควรจะส่งเสริมให้เขามี



ปัจจุบันกรรมที่มีพื้นจิตของแม่ที่ร้ายแรงที่สุด อย่าเอาความกลัวในอดีตหรือความคาดหวังในอนาคตมาทำร้ายปัจจุบัน เวลาเราอยู่กับลูก ก็คือการที่เราอยู่กับอีกหนึ่งชีวิต ซึ่งเป็นชีวิตและดวงใจที่เรารัก ให้เราคิดอยู่ตลอดเวลาว่าขณะนี้ เป็นขณะสุดท้ายที่เราจะได้อยู่กับเขา เพราะขณะนี้ไม่แน่นอน ชีวิตในขณะนี้เราอาจไม่มีก็ได้ เรากลับมาต่อรองไม่ได้ ถ้าพูดถึงความรักที่เรามีต่อลูก ให้พูดว่าชีวิตเรามีแค่ขณะนี้ อย่างนั้นตอนความรักของเราโดยการทำร้ายลูกด้วยการบ่มเพาะอคติ และมีฉันทิปฏิบัติ อย่างรอที่จะทำความสุขในขณะนี้...เพราะชีวิตมีอยู่ขณะนี้...ที่นี่...และ...ขณะนี้

ครอบครัวจิตประภัสสรนัดพบกันทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน เพื่อที่พ่อแม่จะมาฝึกฝนการใช้ชีวิตที่ ‘กระทบแล้วไม่กระทบเนื่องด้วยการหลงอารมณ์’ เห็นคุณค่าของปัจจุบันขณะที่จะใช้การพบกันครั้งนี้ของพ่อแม่ลูกในการทำหน้าที่และสร้างกุศลร่วมกัน

และวันนี้...วันที่กว่าหนึ่งปีผ่าน...ตอนที่ว่า ได้ทยอยผลิตกำไรกลับมาให้เราได้ชื่นชม เนื่องจากพ่อแม่ ว่าที่พ่อแม่ และเด็ก หลากวัยจากหลายครอบครัวในโครงการ ‘จิตประภัสสรตั้งแต่อนอยู่ในครรภ์’ จะเข้ามาที่เสถียรธรรมสถาน พาลูกมาเรียนธรรมะที่เหมาะสมกับแต่ละวัยที่เป็นเด็กอ่อนแรกเกิด พ่อแม่ก็ทยอยกันเข้ามาตั้งแต่เช้า และเข้าไปในหอประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ คล้ายกับพาเจ้าตัวน้อยมานมัสการเพื่อขอบคุณว่าชีวิตอีกชีวิตได้เกิดขึ้นมาแล้ว ที่โตหน่อยก็คลานกันตัวมเตี้ยม หน้าตาเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส ส่วนที่อยู่ในวัยตั้งไข่หัดเดินก็ส่งเสียงอ้อแอ้ทักทาย

กัน...

แม้เขาจะยังคงเป็นต้นอ่อน กิ่งก้านใบจะยังไม่แข็งแรงพอ ก็ขอให้พ่อแม่เลี้ยงเขาเหมือนเรากำลังปลูกต้นไม้ ช่วยเป็นสภาพแวดล้อมที่ดี รดน้ำพรวนดิน ให้น้ำ ให้ความเอาใจใส่ และเฝ้าสังเกต...ส่วนการเติบโตและผลิบาน...เป็นหน้าที่ของเขาเอง

ขอให้ระลึกว่า...เด็กก็มีพลังมาก

เขาไม่ได้มาอยู่เพื่อนอนเฉย ๆ ให้เลี้ยงง่าย

แต่เด็ก ๆ กำลังมาทำให้เราพิสูจน์ว่าเรารักเขาจริงหรือเปล่า หรือว่าเราจะรักเขาเวลาที่เขานำรักเท่านั้น แล้วเวลาเขาทุกข์กาย เขาดิ้น เขาร้อง เขาโยเย เราทนได้ขนาดไหน

ถ้าเรามีศักยภาพในการอดทนได้สูงสุด ในขณะที่ลูกกำลังบอกว่าเขาต้องการเราตอนเด็ก ๆ นี้แหละ เด็กคนนี้...เวลาโต สุขหรือทุกข์อย่างไร...เขาจะไวใจเรามากที่สุด

โครงการ 'จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์' เป็นอีกหนึ่งวิธีการที่จะทำให้สังคมนี้มีคนดี คนงาม และคนจริงมาอยู่ร่วมกัน เพื่อสร้างสังคมมนุษยชาติที่มีศานติสุขอยู่ในใจ และนอกจากจะมีชีวิตที่สงบเย็นแล้ว ยังเป็นประโยชน์ร่วมกัน

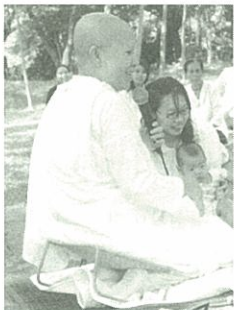
ไม่ว่าคุณจะทำตั้งตั้งครรภ์อ่อน ๆ...ครรภ์แก่ใกล้คลอด...คุณมีลูกเล็ก ๆ...หรือแม้แต่คุณยังไม่พร้อมจะมีลูก...คุณก็สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ เพราะประตูแห่งการช่วยกันทำให้เด็กมี 'ทุนของชีวิต คือจิตที่ไม่ขุ่นมัว' ไม่เคยปิด

ติดแค่เพียงว่า...

คุณพร้อมที่จะลงทุนให้โลกใบนี้แล้วหรือยัง ?

## จากใจของผู้ที่ร่วมโครงการ และวงศาคณาญาติ

**แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด**



“เวลาที่แม่หลายคนบอกว่าเลี้ยงลูกให้  
ดีไม่ได้เพราะยากจน ไม่มีบ้าน ไม่มีเวลา ไม่มี  
พ่อของลูก ถามว่าแล้วเรามีจิตที่ไม่ชุ่มมัว  
หรือไม่ ถ้ามีเราก็สามารถที่จะเลี้ยงลูกให้ดี  
ได้ ชีวิตเราควรจะราบรื่นก่อนจะรำรวย  
ขณะที่เราโอบกอดลูกโดยไม่มีอคติใด ๆ  
ไม่คิดถึงเรื่องที่ไม่สบายใจ ถึงแม้จะมีช่วง  
เวลาน้อยที่ได้โอบกอด แต่ก็เป็นขุมทรัพย์  
ที่เราได้มอบให้กับลูกของเรา เมื่อแม่มีจิตที่ดี ลูกในท้องเราจะ  
คุ้นเคยกับสิ่งดี ๆ ความคุ้นเคยจะกลายเป็นวินัยภายในของลูก  
อย่างรอการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ เราพิสูจน์ได้เอง เราจะเลี้ยงลูก  
ให้เติบโตด้วยสติปัญญาของแม่ที่เจริญสติตลอดเวลา...”

**คุณพ่อธเนส สุขวัฒน์**

**Producer เพลงชุด ‘ชมสวน’**

“หลายคนคิดว่าพ่อไม่มีความสำคัญ  
ความผูกพันกับลูกเท่าใดนัก เนื่องจากสาย  
สะดือไม่ได้ต่อกัน แต่จริง ๆ แล้วพ่อสามารถ  
ที่จะให้กำลังใจ ดูแลปรนนิบัติแม่ของลูกใน



ยามที่ตั้งครรภ์ได้ พ่อสามารถช่วยให้แม่มีจิตใจที่ดีมีความสุข แล้วส่งผ่านไปสู่ลูก เหมือนเราได้อุ้มท้องด้วยกัน นั่นคือพ่อต้องอุ้มแม่ของลูกตอนที่แม่อุ้มท้อง โอบอุ้มหัวใจให้ความกลัวของแม่บรรเทาลง”

**นายแพทย์วิรัช ชวาลัยไพบูลย์**

**สูตินรีแพทย์ โรงพยาบาลกลาง**



“สิ่งที่รบกวนแม่ท้องมากที่สุดคือความทุกข์ อย่าไปกังวลกับความทุกข์ ในการตั้งครรภ์ต้องใช้ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นอย่างมาก ถ้าเอาทุกข์เข้ามาทุกข์ก็จะเยอะขึ้นเรื่อย ๆ ทุกข์ที่เราไปรับเข้ามาระหว่างการตั้งครรภ์ก็เช่นจะได้ลูกผู้ชายหรือผู้หญิงจะไปคลอดที่โรงพยาบาลไหน จะคลอดแบบธรรมชาติหรือจะผ่าท้องดี ความกังวล

เหล่านี้จะทำให้คุณแม่มีแต่ความไม่สบายใจ การที่เราไปกังวลสิ่งต่าง ๆ ล่วงหน้านั้นไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไร อย่าไปกลัวเรื่องที่เป็นธรรมชาติ แต่ละเอียดง้าว แต่ละเอียดอนที่ผ่านไปนั้นเป็นเพียงบททดสอบเบื้องต้นเท่านั้น”

**คุณแม่ทองเปลว มหานพวงศ์ชัย**

**คุณแม่ที่ทุกข์เพราะแท้ง ปัจจุบันคลอดลูกสาวชื่อหนูดี**

“เคยเสียลูกมาถึงสองคนแล้ว คนแรกเสียไปเมื่อตั้งครรภ์



ได้เจ็ดเดือน คนที่ ๒ แท้งไปเมื่อตั้งครรภ์  
ได้ไม่ถึงสองเดือน นี่เป็นครั้งที่ ๓ ก่อนมา  
กังวลมาก พอมาฟังคุณแม่ศันสนีย์สอน  
ว่าให้เราอยู่กับปัจจุบันก็เริ่มเบาขึ้น พยายาม  
ไม่คิดเรื่องอดีต เราก็ไม่กังวลว่าอนาคต  
จะเป็นอย่างไร ปัจจุบันเราทำให้ดีที่สุด...  
และทุกซั่มไว้ให้เห็น ไม่มีไว้ให้เป็น...มัน  
ก็เลยคิดขึ้นมาว่าทุกซั่มต้นเหตุมันคืออะไร ถ้าเราหาไม่ได้ก็พยายาม  
ตัดมันออกไป ได้สองข้อนี้เราก็ตบสายใจขึ้น”

## นภพรรณ รักมิตานนท์ นักเขียนนิทาน

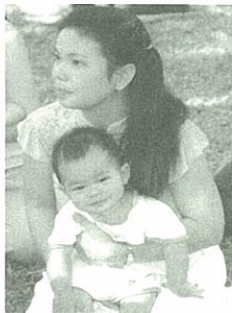
“ตอนเขียนบันทึกก็ให้ลูกชาย (น้องภูเข่า) พบว่าเราสามารถ  
เก็บความรู้สึกในแต่ละช่วงเวลาไว้ได้อย่างแจ่มชัด อีกหน่อยถ้า  
เราไม่อยู่บนโลกใบนี้แล้ว ลูกยังได้อ่าน  
อยู่ การจดบันทึกก็คือการที่เราพูดคุย  
กับลูกผ่านทางตัวอักษร เล่าให้ลูกฟังว่า  
แม่รู้สึกอย่างไรกับลูก ลูกมีการเปลี่ยนแปลง  
และพัฒนาไปอย่างไรในขณะ  
ที่อยู่ในครรภ์ นอกจากนั้นยังได้เขียนสิ่ง  
ที่เราเป็นห่วงเป็นใยเขาด้วย พร้อมทั้ง  
คำสอนดี ๆ ที่เขาสามารถอ่านได้ตลอด  
เวลา และนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงได้”



## คุณแม่ทิพย์ สืบทอง

### คุณแม่น้องกัปตัน

“การที่เราตั้งใจเรื่องจิตประสาทส  
ไม่ใช่ที่เราจะต้องคลอดง่าย ลูกออกมา  
จะต้องเลี้ยงง่ายเท่านั้น แต่มันช่วยเราใน  
เรื่องอารมณ์ของตัวเอง ตัวเองเดิมเป็น  
คนอารมณ์ร้าย ขี้บ่น แต่พอมีลูกกลับ  
อารมณ์เย็นลงได้ เพราะโบราณเขาจะบอก  
ว่าเราเป็นอย่างไรลูกจะออกมาเป็นอย่าง  
นั้น ถ้าเราไปว่าคนนั้นลูกจะเป็นอย่างนั้น  
จากที่ใจร้อน ตอนท้องเวลาเดินเราก็จะเดินทุกอย่างก้าวอย่างมี  
สติ คนเขาเดินรีบ ๆ กัน เราก็จะเดินค่อย ๆ เขาอยากจะแซง  
เราก็จะหลีก เป็นอย่างนี้จริง ๆ”



## คุณแม่เสียงพิณ ชื่นกิจมงคล

### คุณแม่น้องหนอ



“ขณะที่เราท้องไม่รู้จะช่วยลูกหรือเปล่า  
แต่ช่วยแม่ เราจะรู้สึกรู้สึกมีความสุขขึ้น ถ้า  
พูดถึงผลที่ออกมา อย่างน้องหนอก็ไม่ใช่  
เด็กเรียบร้อย แต่เขาสามารถจะสื่อสารกับ  
เราได้ คู่ยกกันรู้เรื่อง เขาก็ร้องเป็นธรรมดา  
ร้องค่อนข้างดัง เพราะเป็นเด็กเสียงดัง แต่  
เราก็จะรู้ว่าเขาปวดฉี่เขาก็จะร้อง เขาก็จะกำลังจะ

ออกเขาก็ร้อง ร้องเป็นระยะ เช่นเขาผายลมแล้วอีปี่ดออกมาเขาก็จะร้องเพราะเขาไม่ชอบ แต่เราสามารถคุยกันเข้าใจตามแบบที่เขาเป็นและเราเป็น เพราะทุกขณะจิตของเรามันถูกกระทบเยอะก็อยู่ที่ว่าเราทำจิตเราให้ไม่ขุ่นมัวได้มากน้อยแค่ไหน คิดว่าลูกที่คลอดมาไม่จำเป็นต้องเลี้ยงยากหรือเลี้ยงง่าย เพราะลูกเขาก็มีธรรมชาติของเขา เขาอาจจะเหมือนเป็นเด็กร้องไห้เสียงดัง แต่ถ้าสื่อสารกันได้ เราก็พอใจแล้ว”

ไม่ว่าทุกคนจะมีความเห็นส่วนตัวเช่นไร ทว่า คุณพ่อที่เข้าร่วมโครงการตั้งแต่รุ่นแรกต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า

“จะได้ลูกจิตประภัสสรหรือเปล่าไม่รู้ รู้แต่ว่าวันนี้ได้แม่จิตประภัสสรกลับบ้าน”

**คุณแม่กับคุณลูก...เห็นด้วยไหม !**

ปุตฺตา วตฺตุ มนุสฺसानํ

ลูกเป็นหลักที่ฟากฝั่งของหมู่มนุษย์  
(เด็กทั้งหลายเป็นฐานรองรับไว้ซึ่งมนุษยชาติ)



# ทำบุญ ในวัดเล็ก ๆ ที่ศรีลังกา

สุกชาย-สมชายใจ / ครูหนู

มาศรีลังกาในครั้งนี้เป็น  
การติดตามนักบุญชาวพุทธ  
เพื่อมาทำบุญถวายผ้าป่าที่วัด  
พุทธเล็ก ๆ ในศรีลังกา เท่า  
ที่สังเกต คณะชาวพุทธไทยมี  
ความตั้งใจ ศรัทธาในการทำ  
บุญสูงมาก เริ่มจากการเตรียม  
สิ่งของมาถวายพระ อุดมไป  
ด้วยเครื่องอัฐบริขารมากมาย  
มีทั้งอาหารแห้ง ดอกไม้ ธูป  
เทียนของใช้บางอย่างที่จำเป็น  
(บางอย่างอาจไม่จำเป็นสำหรับ  
วัดก็มี)

เมื่อเดินทางถึงวัด ผู้เขียนประทับใจกับรอยยิ้มของคน  
สิงหลเป็นสิ่งแรก พวกเขายิ้มง่ายกว่าคนอินเดียที่เคยพบ แม้ว่า  
ยังไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ชาวบ้านในละแวกนั้นพร้อมใจกันมาต้อนรับ  
เพราะรู้ว่าวัดมีงานบุญ ผู้สูงอายุบางคนมาทักทาย “อายุบวร”  
ลูบเนื้อลูบตัว และก็พูดเป็นภาษาสิงหล เดาเอาว่าคงพูดดีมากกว่า  
พูดร้ายแน่นอน ก่อนเข้าโบสถ์ ทางวัดจัดการต้อนรับตามประ  
เพณี คือมีการจัดแถวโดยนำผู้หญิงสาวสวยชาวพุทธถือพาน  
ดอกไม้มามอบให้เพื่อเป็นสิริมงคล หลังจากได้ทำพิธีถวายผ้าป่า  
และรับพรเรียบร้อยแล้ว ทางวัดจะมีการจัดเลี้ยง ในความคิด  
ของผู้เขียนขณะนั้นรู้สึกเกรงใจทางวัด เพราะวัดเป็นวัดเล็ก ๆ คง



ยังขาดแคลนหลายสิ่งหลายอย่าง ไม่น่าที่่ต้องจัดเลี้ยงเป็นการใหญ่ดังที่เห็น แคน้ำชาและของว่างน่าจะพอ อีกอย่าง พระที่่ำนท่านทำหน้าที่ดูแลญาติโยมเอง คือเสิร์ฟอาหารด้วยตนเอง (เป็นเพราะวัดขาดแคลนบุคลากร หรือเป็นธรรมเนียมก็ไม่รู้ได้) แต่ญาติโยมชาวพุทธไทยก็สนองศรัทธาโดยการรับประทานเสี้อิ่มเอมเหมือนเป็นอาหารมื้อสุดท้ายของชีวิต เดินพุงยื่นออกจากวัดด้วยความอึดเอิบ ปากก็บอกว่าวันนี้อิ่มบุญเหลือเกิน

พูดถึงดอกไม้และการแต่งกายไปวัดของคนศรีลังกา เป็นกิจกรรมหนึ่งที่เห็นกันบ่อย ๆ ชาวพุทธศรีลังกานิยมไหว้พระและถวายพระด้วยดอกไม้ ชาวพุทธไทยนิยมทำเป็นมาลัยอย่างสวยงามไปถวายพระพุทธรูป คนอินเดียนิยมใช้ดอกดาวเรืองร้อยเป็นมาลัยพวงยาวไปถวายพระพุทธรูปและเทวสถาน ดอกไม้ที่คนศรีลังกานิยมใช้ถวายพระคือดอกไม้ที่มีกลิ่นหอม ไม่นิยมดอกไม้พลาสติก และดอกไม้ที่นั้นส่วนใหญ่จะต้องเก็บจากต้นเท่านั้น จะไม่เก็บดอกไม้ที่ร่วงหล่นบนพื้นดินตามธรรมชาติ นอกจากนี้คนศรีลังกายังชอบใช้ดอกไม้เป็นดอก ๆ ไม่นิยมร้อยมาลัยเหมือนเมืองไทยและอินเดีย ส่วนใหญ่จะใช้ดอกบัวสีชมพูมากที่สุด นอกนั้นก็จะเป็นดอกกล้วยไม้ ดอกพุด ดอกมะลิ

เรื่องการแต่งกาย ผู้หญิงและเด็กหญิงจนถึงคนสูงอายุที่เคร่งครัดและเรียนพุทธศาสนาในวันอาทิตย์จะแต่งกายเรียบร้อยด้วยชุดขาวที่เป็นกระโปรงหรือผ้าซิ่นสีขาว ถ้าไม่ใส่ชุดขาวเธอจะ

ใส่เสื้อเชิ้ตขาว กระโปรงยาวคลุมเข่าสีเทา สีดำ ไม่ใช่สีฉูดฉาด ส่วนผู้ชายสวมกางเกงขายาว เสื้อเชิ้ต หรือไม่ก็นุ่งโสร่งและเสื้อเชิ้ตเป็นต้น

ผู้เขียนเดินสำรวจไปรอบวัด ซึ่งชมกับบรรยากาศภายในวัดที่ล้อมรอบด้วยต้นไม้ใหญ่ มีทั้งต้นสะเดา ต้นมะพร้าว ต้นมะขาม และอีกหลายต้นที่ไม่รู้จักชื่อ พร้อมทั้งพูดคุยต่างภาษากันกับสาว ๆ ชาวพุทธที่มาต้อนรับ ถ้ามองถึงวิธีการนุ่งโสร่งได้อย่างสวยงามเพื่อจะนำมานุ่งด้วยตนเองบ้าง คำตอบคือ คนศรีลังกา นุ่งโสร่งแบบเดียวกับคนไทยโบราณ

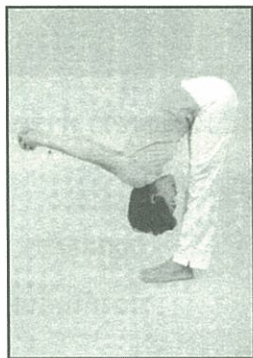
มีผู้ร่วมเดินทางมาถามว่า เธอมีปัญหาจากการนั่งรถมาหลายวัน เดี่ยวขึ้นรถ เดี่ยวลงรถ แม้แต่อยู่บนรถก็หลายชั่วโมง กล้ามเนื้อตั้งแต่คอ ไหล่ หลัง ไปจนถึงกล้ามเนื้อขาด้านหลังแข็งตึงไปหมดแล้ว จะมีวิธีคลายได้อย่างไร ครูหนูโปรดช่วยที

ขอแนะนำว่า...ลองฝึกทำต่อไปนี้ดูค่ะ

### ทำยืดไหล่ (Shoulder Stretch Pose)

๑. ยืนตัวตรง เท้าชิด นิ้วมือประสานกันไว้ด้านหลัง
๒. หายใจเข้าลึก ๆ ยืดกระดูกสันหลัง แอ่นอกเล็กน้อย มองตรงไปข้างหน้า
๓. หายใจออกยาว ๆ (แถมว่าท้อง) ก้มลำตัว ก้มศีรษะ ไม่เกร็งคอ เข่าตรง หยุดลมหายใจ ๓ วินาที หรือหายใจเข้า-ออกตามปกติ

๔. เหยียดขึ้น หายใจเข้าลึก ๆ และกลับมายังท่ายืนตรง  
ทำต่อเนื่องกัน ๓-๕ ครั้ง



รูปประกอบ...จากหนังสือ โมเดิร์นโยคะ  
ขอขอบคุณ สำนักพิมพ์เพนทีอิกเกต

### ประโยชน์

ผ่อนคลายอาการตึงที่เอ็นใต้เข่า

ป้องกันและผ่อนคลายอาการตะคริว

นวดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่และหลังส่วนบน ส่งเลือด

ไปเลี้ยงใบหน้า 

ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว / ช่อผกา วิจารณ์นท์

# ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว



“กับโครงการ ‘ทำดีไม่ต้องเสีย’ นั้น อาตมาพอใจในสี่อย่าง คือ ติดหู ติดตา ติดอก ติดใจ แต่สองข้อแรกนั้น ติดแล้ว เราต้องรอการพัฒนาให้ถึงขั้นที่ ๒ หนักขึ้นไปอีก ก็คือ ติดอก ติดใจ ให้เขาเห็นผลให้ได้ เราก็ต้องพัฒนาสู่ตรงนี้ให้คนทั้งหลาย ปฏิบัติได้ และให้คนยอมรับว่าพุทธลีลาเป็นอย่างไร ให้เลียนแบบได้อย่างน้อยสองประเด็น คือฉลาดและสง่างาม...

“ขอเสริมว่าต้องมี ‘ธรรมทัศนศึกษา’...การใช้เครื่องมือสื่อสารทั้งหมดที่ทำให้คนเห็น ‘ธรรมบรรยาย’...การใช้สื่อให้ความรู้ อธิบายเรื่องทฤษฎีต่าง ๆ ทางพุทธศาสนาผ่านกระบวนการผู้ศึกษามา ‘ธรรมสาธยาย’...คือเรื่องของการสวด การท่องจำคำสอนในศาสนาตัวเอง จำเป็นต้องมี ไม่มีไม่ได้ ต่อไปก็ ‘ธรรมปฏิบัติ’...ลงมือปฏิบัติจริง ปฏิบัติง่าย ๆ ได้ผลมาก...

“ยุคนี้สังคมไทยกำลังต้องการบุคคลต้นแบบ ต้องนำพุทธวจนะมาเรียงร้อย บทไหนใช้กับคนไหน จะสื่อสารให้คนปัจจุบันนำไปใช้ได้อย่างไร คำสอนของพระพุทธเจ้าเหมือนยาหม้อใหญ่ แต่แม่ชีต้นสนีย์มาย่อยแยกเป็นแคปซูล บริโภคง่ายหายเร็ว กินก็ได้ทาก็ได้ การปฏิบัติธรรมไม่ใช่ยากทุกเรื่อง แต่บางเรื่องต้องง่าย...

“คนในสมัยพุทธกาลกับสมัยนี้มีลีลาชีวิตไม่ต่างกัน สุดแต่แต่สมัยไหนใครจะแสดงอย่างไร ตัณหา ราคะ ทิฐิ มีมานะเป็นแบ็กอัฟ เป็นต้นเหตุของปัญหาทุกยุคทุกสมัยไม่ต่างกัน ลีลาไม่ต่างกัน แต่เทคนิคการบรรลุธรรมที่ต่างกัน”

พระราชรัตนรังษี (ว.ป.วีรยุทธ)

เมื่อวันวิสาขบูชาที่ผ่านมา โครงการ ‘ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว’ ได้เกิดขึ้นจากความเห็นพ้องต้องกันของกลุ่มผู้ทำงานพระพุทธรศาสนามากมายว่าเราควรจะใช้กาละวันวิสาขบูชานี้ชักชวนให้ชาวพุทธได้ลุกขึ้นมาทำหน้าที่ของชาวพุทธอย่างแท้จริงเสียที

ย้อนกลับไป...ในคืนวันเพ็ญเดือน ๖ เมื่อกว่า ๒๕๙๓ ปี ณ ดินแดนชมพูทวีป บุรุษผู้หนึ่งได้พิสูจน์ให้โลกเห็นว่าพลังแห่งความตั้งใจมั่นที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จ...โดยไม่มีเดี๋ยว เป็นจุดเริ่มต้นที่สามารถนำพาให้มนุษย์หลุดพ้นจากห้วงแห่งความทุกข์ทั้งปวงได้ มหาบุรุษผู้นั้นคือ...องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้ในคืนวันวิสาขบูชา ด้วยเพราะการตั้ง ‘สัจจะอธิษฐาน’

ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ รัฐบาลไทยโดยการนำของ ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี พันตำรวจโท ทักษิณ ชินวัตร มีความมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะผลักดันให้ประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลางการเผยแผ่พระพุทธรศาสนาของโลกให้ได้ในอีกสามปีข้างหน้าหรือในปี พ.ศ. ๒๕๕๐



ซึ่งจะเป็นปีมหามงคลที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ จะทรงเจริญพระชนมายุครบ ๘๐ พรรษา การผลักดันงานสำคัญครั้งนี้จึงเป็นไปเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระองค์ท่านผู้เป็นที่รักยิ่งของคนไทยทั้งชาติ ศูนย์คุณธรรมฯ จึงชักชวนเสถียรธรรมสถานในฐานะชาวพุทธให้ได้นำเสนอแนวทางที่จะเชิญชวนชาวพุทธทั้งในประเภท ‘ดี’ และชาวพุทธประเภท ‘เดี๋ยว’ ให้มาปฏิบัติบูชาร่วมกัน และนำยุทธวิธีของพระพุทธองค์ที่ได้ทรงค้นพบแล้วในคืนแรกแห่งวันวิสาขบูชาเมื่อกว่า ๒,๕๐๐ ปีก่อนมาใช้ นั่นคือการตั้ง ‘สัจจะอธิษฐาน’

‘สัจจะอธิษฐาน’ คือการตั้งใจมั่นที่จะทำสิ่งที่ยากให้สำเร็จ และอธิษฐานไม่ใช่การอ่อนวอนขอ แต่เป็นการลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง โดยผู้ที่ตั้งสัจจะอธิษฐานให้สำเร็จได้นั้นพึงมีธรรมที่ควรตั้งมั่นไว้ในใจสี่ประการคือ

**ปัญญา...**คือความรู้ชัด หยั่งรู้ในเหตุผล พิจารณาให้เข้าใจในสถานะของสิ่งทั้งหลายจนเข้าถึงความจริง

**สัจจะ...**คือความจริง ความดำรงมั่นในความจริงที่รู้ชัดด้วยปัญญา เริ่มแต่จริงวาจาจนถึงปรมัตตสัจจะ



กว่าจะมาเป็นดี-เดี๋ยว



จาคะ...คือการละจากสิ่งอันเคยชิน ข้อที่เคยยึดถือไว้  
รวมทั้งสิ่งทั้งหลายอันผิดพลาดจากความจริงเสียได้ เริ่มตั้งแต่  
ละอามิส จนถึงละกิเลส

อุปสมะ...คือความสงบ ระวังโทษข้อขัดข้องมัวหมอง  
วุ่นวาย อันเกิดจากกิเลสทั้งหลาย และทำจิตใจให้สงบได้ เพียง  
เราไม่ประมาทจากความรู้ชัด ดำรงมั่นในความจริง ยอมสละความ  
เคยชินที่ยึดไว้ จนเข้าถึงความสงบ เมื่อนั้น...พลังอธิษฐานจะเป็น  
ความศักดิ์สิทธิ์ด้วยการกระทำของเราเอง



## ก่อนจะเป็น ‘ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว’

ภารกิจในการขับเคลื่อนยุทธวิธี ‘สั่งจะอธิษฐาน’ ของพระพุทธองค์สู่ผู้คนในศตวรรษที่ ๒๑ นี้จึงตกเป็นของเหล่าชาวพุทธในนามบริษัท สปิริชวล เอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด (SPIRITUAL ENTERTAINMENT) ซึ่งเป็นการทำงานของกลุ่มคนที่น่ามรดกทางปัญญาของท่านพุทธทาสภิกขุ มาปฏิบัติให้เกิดผลจริง เพราะคนรุ่นใหม่ใส่ใจในเรื่องสนุกสนาน แต่ความสนุกสนานนั้นควรมีสาระที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตด้วย จึงเกิดเป็นหลักในการทำงานเพื่อให้เป็นความสนุกสนานทางปัญญา

และจากคำปรารภของท่านแม่ชีคันสนีย์ที่ว่าเราควรรีให้ความสำคัญกับการสื่อสารกับเด็ก ๆ เพราะเด็กยังใฝ่รับเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย เพียงแต่ผู้ใหญ่มักเห็นความสำคัญของเขาน้อยเกินไป จากโจทย์ทุกข้อดังกล่าวทีมงานจึงระดมความคิดเห็นเพื่อหาวิธีการขับเคลื่อนยุทธวิธีของพระองค์ ที่สุดแล้วจึงลงตัวกันที่การกลับมาตรวจสอบความดีความชั่วในตัวของมนุษย์ทุกคน หรือการค้นหาตัวดีตัวร้ายในกายเรานั้นเอง ซึ่งท่านแม่ชีได้ขยายความสิ่งนี้ไว้ว่า

“ที่จริงแล้วมันเป็นเรื่องของ HERE AND



การ์ดสั่งจะอธิษฐาน



คุณโอ้  
มบุญ  
จวัฒนานุกูล

NOW ที่นี้และเดี๋ยวนี้ เป็นปัจจุบัน ถ้าเดี๋ยวเมื่อไร ผิดผ่อนเมื่อไร แปลว่าประมาท จงทำปัจจุบัน ขณะที่ไม่เดี๋ยว สำหรับสิ่งที่เป็นกุศล แล้วก็ไม่ได้เี่ยว สำหรับการหยุดสิ่งที่เป็นอกุศล”

### กำเนิด ‘ดี-เดี๋ยว’

เพื่อให้เข้าถึงหัวใจเด็ก และสะกิดโดนใจผู้ใหญ่ไปพร้อมกัน จึงเห็นควรที่จะสร้าง ‘ดี-เดี๋ยว’ ให้เป็นตัวตุ๊กตาสัญลักษณ์ (MASCOT) และคิดทำเป็นตัวตุ๊กตาสองตัว และมีชื่อที่ตั้งให้ครั้งแรกว่า ตัวดี



(ไม่ประมาท) และ ตัวร้าย (ประมาท) เมื่อทีมงานคิดหาแนวการทำงานได้แล้ว ภาระต่อไปจึงตกอยู่กับศิลปินหนุ่มน้อยผู้รั้งตำแหน่งอาร์ตไดเรกเตอร์ของบริษัทสิทธิพิชวลฯ คุณโอ้ มนูญ จงวัฒนานุกูล ที่ต้องสร้างสรรค์ว่าตัวดีและตัวร้ายในการรณรงค์ครั้งนี้ควรมีหน้าตาอย่างไร

“ผมก็เริ่มสเก็ตช์ คือเริ่มจากตัวง่าย ๆ ก่อน เป็นตัวตุ๊กตาญี่ปุ่นรูปดวงดาวห้าแฉก เป็นหมอนของน้องโตะซัง ๆ ก็ผ่านมาหลายแบบ ผมพยายามใช้คู่สีตรงข้ามเป็นตัวแทนของมัน เริ่มจากขาวกับดำก่อน เชี่ยวกับแดง สีครีม สีฟ้า เพื่อให้มันลดทอนความรุนแรงลง สุดท้ายก็มาลงที่ขาวกับดำ แล้วก็ลดทอนความยุ่งยากหลาย ๆ อย่าง เติมทางเข้าไป อย่างตัว ‘เดี่ยว’ หางก็จะเป็นกากบาทผิดเป็นสัญลักษณ์ คือมันทำผิดอยู่ ส่วน ‘ดี’ ตอนแรกหางเป็นเครื่องหมายถูก แต่มันดูแปลก ๆ ซี้ ๆ ก็เลยเปลี่ยนเป็นวงกลม”

หลายวันผ่านไป คุณโอ้ก็กลับมาพร้อมกับกระดาษห้าแผ่น ห้าแบบ แต่แบบที่ทุกคนทะเลาะกันให้คือ ตุ๊กตาน่ารักตาโต สีขาวกับสีดำ ทุกคนลงความเห็นเห็นว่าตัวขาวหน้าตาใจดีใจดี มันน่าจะชื่อ ‘น้องดี’ ทำให้คุณโอ้ผู้ทำคลอดเกิด



การตัดสินใจจะอธิษฐาน



ไอเดียปิ้งขึ้นมาทันทีว่า จันตัวดำก็ต้องเป็น ‘น้องเตี้ยว’ เพราะ ดี  
ก็ทำเลย แต่ตัวไม่ดีก็ต้อง เตี้ยว

“แรก ๆ เลยไอเดียก็มาจากตัวเทวดาและตัวปีศาจที่มา  
เกาะไหล่ของการ์ตูนฝรั่ง เทวดาสีขาวจะมาชักชวนให้ทำความดี  
แต่จะมีปีศาจสีดำมาเกาะไหล่อีกข้างเพื่อเชื่อเชิญให้ทำความชั่ว  
แล้วเราก็มาคิดต่อว่ามันคือเราทุกคน ทุกคนสามารถมีความดี  
อยู่ในธรรมชาติของเรา แต่อยู่ที่ว่าเราจะทำหรือไม่ทำเท่านั้นเอง  
เมื่อเราผัดผ่อนเผอเรอ หรือประมาท ก็คือ ‘เตี้ยว’ นั่นเอง แล้ว

ผมก็วางว่าดีกับเดี๋ยวนั่นคือพี่น้องกัน เหมือนอยู่ใน  
ตัวของคนคนเดียว เป็นครอบครัวเดียวกัน แล้ว  
แต่เราจะดีอะไรขึ้นมาใช้ จะว่าไปแล้วบางทีเดี๋ยวนั้น  
ก็ไม่ใช่ว่าจะเลวไปเสียทั้งหมด เพราะถ้าเราจะทำ  
ความชั่วก็ควรจะได้เดี๋ยวนั้นหรือรอสักหน่อยก็คงจะดี”

### ‘ดี-เดี๋ยวนั้น’ มีชีวิต

MASCOT ‘ดี-เดี๋ยวนั้น’ เริ่มปรากฏตัวตามที  
ต่าง ๆ ในรูปแบบที่หลากหลาย ทั้งโปสเตอร์ สติก  
เกอร์ ที่คั่นหนังสือ แม้กระทั่งช่องทางบนเว็บไซต์  
เป็นอีการ์ด สกรีนเซิร์ฟเวอร์ และวอลล์เปเปอร์  
รวมทั้งโปสเตอร์ หรือบัตรสัจจะอธิษฐาน ซึ่งเป็น  
อิริยาบถและเรื่องราวต่าง ๆ ของ ‘ดี-เดี๋ยวนั้น’ ทั้ง  
เก้าเวอร์ชัน โดยคนทำงานอยากให้ตอกย้ำบาง  
อย่างในความเข้าใจของผู้คน เพราะการทำดีบาง  
ครั้ง อาจต้องต่อสู้กับความเดี๋ยวนั้นเหมือนกัน บาง  
ครั้งเราอาจต้องการใครสักคนช่วยชี้แนะและเป็น  
เพื่อน เพื่อนจึงเป็นเสมือนกัลยาณมิตรคอยเตือน  
คอยดึงรั้งในยามอ่อนแอ จึงเกิดเป็นการสร้าง  
สังคมแบบที่เพื่อนเตือนเพื่อน คนรักเตือนคนรัก  
พ่อแม่เตือนลูก นั่นคือที่มาของ ‘บัตรสัจจะอธิษ-  
ฐาน’ ที่มีสามส่วนด้วยกันคือ ส่วนแรกให้เจ้าตัว  
เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร และเก็บไว้เป็นที่



การ์ดสัจจะอธิษฐาน



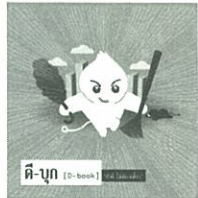
ระลึกว่านี่คือความตั้งใจทำดีของเรา ส่วนที่ ๒ คือส่งให้คนที่คุณรัก เพื่อบอกว่าคุณจะทำความดีนี้เพื่อใคร และเพื่อให้คนที่เรารักได้ช่วยดูแลกัน เช่น แม่อยากทำดีให้ลูก แต่ก็อาจเผลอบ้าง ลูกจึงช่วยทวงแม่ได้ว่า “ไหนแม่ว่าจะไม่โกรธอีก” ลูกจึงเป็นกัลยาณมิตรให้แม่ได้ และช่วยเตือนกันและกัน ส่วนสุดท้ายคือส่วนที่ ๓ ส่งไปยังสำนักนายกรัฐมนตรี เพื่อให้ให้นายกรัฐมนตรีรวบรวมความตั้งใจทำดีของคนไทยทั้งชาติทุกเล้าๆถวายเป็นแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวต่อไป

จากยอดพิมพ์บัตรสี่แสนใบที่แจกจ่ายไปทั่วประเทศ ศูนย์คุณธรรมฯ ได้รวบรวมบัตรที่ส่งกลับมาอย่างสำนึกนายกฯ เพื่อทำเป็นงานวิจัยให้ทราบถึงพฤติกรรมของคนในสังคมว่าใส่ใจที่จะแก้ไขและพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในเรื่องใด หรืออีกนัยหนึ่งคือสังคมไทยมีเรื่องใดให้เราต้องช่วยกันเยียวยา

### ‘ดี-เดียว’ และสัจจะอธิษฐาน ของนายกรัฐมนตรี

กลางเดือนเมษายน...คณะทำงานได้เข้าพบท่านนายกรัฐมนตรีเป็นครั้งแรกเพื่อนำเสนอโครงการ ‘สัจจะอธิษฐาน’ ท่านรับทราบพร้อมรับปากจะให้การสนับสนุนการขับเคลื่อนโครงการผ่านสื่อ พร้อมตอบรับเป็นฟรีเซ็นเตอร์ในภาพยนตร์โฆษณา สองสัปดาห์ผ่านไป...ท่านนายกฯ เป็นผู้นำการตั้ง ‘สัจจะอธิษฐาน’ ผ่านภาพยนตร์โฆษณาทางโทรทัศน์ ด้วยสัจจะของหัวหน้าครอบครัวคนหนึ่งที่จะขออธิษฐานเพื่อเปลี่ยนแปลงบางสิ่งในตัวเอง...เพื่อคนที่เรารัก

“ถึงแม้งานจะหนัก ปัญหาจะมาก พ่อจะรักษาอารมณ์ที่เบิกบาน เมื่ออยู่กับแม่และลูก ๆ ตลอดไป”



ดีบุก (D-book)



๖ พฤษภาคม ๒๕๔๘ วันที่ประวัติศาสตร์การขับเคลื่อนงานศาสนาต้องจารึกไว้ เมื่อปาฏิหาริย์แห่งสื่อมีจริง คณะผู้บริหารและเจ้าของสื่อสารมวลชนทุกชนิดในประเทศไทยกว่า ๓๐ คน ทั้งโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และเครื่องมือสื่อสารยุคใหม่ เช่น โทรศัพท์มือถือ รวมตัวกัน ณ ห้องสี่เขียว ตึกไทยคู่ฟ้า ทำเนียบรัฐบาล เพื่อหาแนวทางรวมพลังแห่งสื่อช่วยสะกิดเตือนให้ผู้คนได้ ‘ตื่น’ จากความมัวเมา ตื่นจากอวิชชา ตื่นจากการ ‘เดี้ยว’ เพื่อ



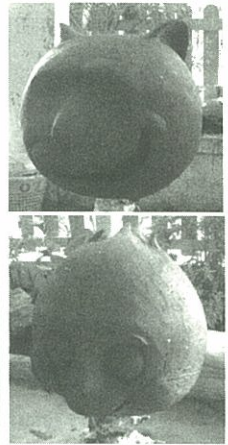
เป็นคน 'ดี' สื่อโทรทัศน์ทุกช่องใช้เวลาสำหรับ  
โฆษณาโครงการ ผู้ประกาศพูดแทรก และมีบท  
สัมภาษณ์ 'สัจจะอธิษฐาน' จากคนที่ประชาชนรู้จัก  
วิทยุก็เช่นกัน...ท่านนายกฯ พูดย้ำในรายการของ  
ท่าน ดีเจจากค่ายต่าง ๆ กล่าวเชิญชวนศิลปินชื่อ  
ดังร่วมการเคลื่อนไหว หนังสือพิมพ์ลงข่าว โทร-  
ศัพท์มือถือส่งข้อความย้ำ ประชาชนส่ง SMS ให้  
กันเพื่อร่วมตั้ง 'สัจจะอธิษฐาน' คนรุ่นใหม่เข้ามา  
ดาวน์โหลดรูปภาพดี-เดียว และบัตรสัจจะอธิษ-  
ฐานได้จากเว็บไซต์ [WWW.DHARMASTATION.ORG](http://WWW.DHARMASTATION.ORG)  
กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ หรือ  
แม้แต่กรุงเทพมหานครร่วมใช้ช่องทางกระจาย  
บัตรไปทั่วประเทศ กรมประชาสัมพันธ์เคลื่อนทัพ  
ผ่านช่องทางการสื่อสารทุกด้าน องค์กรมูลนิธิทั่ว  
ประเทศติดต่อขอร่วมโครงการ

คงไม่มีครั้งใดที่ธรรมะจะร่วมสมัยได้เท่า  
ครั้งนี้ เมื่อทุกคนจากทุกภาคส่วนของสังคม...  
ได้ร่วมกันทำหน้าที่ตามบทบาทที่มีเพื่อเป็นพุทธ-  
บูชาเช่นเดียวกับสโลแกน...

**'๑ คน ๑ สัจจะ ทำดีได้ ไม่ต้องเดียว'**

**อนาคต 'ดี-เดียว'**

จาก 'สัจจะอธิษฐาน' ถู 'ทำดีไม่ต้อง



หน้าคั่น ๑

เดียว' กระแสแห่งสำนึกดีได้เริ่มต้นที่ปัจเจกชน ก้าวต่อไปจึงควรร  
หาหนทางเพื่อต่อเชื่อมทุกพลังแห่งปัจเจกชนให้เป็นพลังของสังคม  
หนึ่งในทีมสร้างสรรค์งานของบริษัทสปีริวอลฯ กล่าวว่า

“เราทำดีแบบ ๑ คน ๑ สัจจะมาแล้ว เรามาช่วยกันทำให้  
ความดีมันต่อเนื่องต่อไป รวมทั้งช่วยกันทำความดีเพื่อให้สังคม  
มีคนดีมากขึ้น ซึ่งเน้นไปที่เด็ก เพราะอย่าคิดว่าเด็กเป็นแค่เด็ก  
จริง ๆ แล้วเด็กมีเรี่ยวแรง เด็กมีพลังในตัวมาก มีความคิดดี ๆ ใน  
ตัวเองมาก เราจะใช้ทุนที่ทางโครงการมีอยู่แต่ไม่มากนัก เพื่อสนับสนุน  
เขา โดยโปรเจกต์เหล่านี้เขาต้องคิดทำด้วยตัวเอง เพราะเรา  
เชื่อว่าถ้าเราทำอะไรผ่านเด็ก เด็กนี่แหละคือทุนของสังคม”

นี่คือการสนับสนุนพลังความคิด ความใฝ่ฝัน ความมุ่งมั่น  
และโครงการดี ๆ ของเด็กและเยาวชนไทยใน ‘โครงการดีบุก’

ส่วนวัยรุ่นวัยใสที่มีวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปสู่โลกไซเบอร์  
มากขึ้นทุกวัน ทีมทำงานจึงสร้างความต่อเนื่องผ่านเว็บไซต์ [www.DHARMASTATION.ORG](http://www.DHARMASTATION.ORG)  
โดยตั้งใจที่จะต่อยอดผลงานออกไปอีก  
เช่นจากคำว่า ‘ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว’ เราก็เปิดเป็น WEBBOARD ว่า  
เธอทำได้หรือยัง เธอยังโกรธอยู่หรือเปล่า ลดน้อยลงอย่างที่หวัง  
ไหม หรือวันนี้ตั้งใจทำอะไรดี ๆ กับแม่ แต่แล้วก็เผลอตวาดแม่  
ไป ลองใหม่ พยายามนะ เว็บไซต์นี้จึงถูกสร้างให้กลายเป็นชุมชน  
แห่งการเรียนรู้ที่จะทำดีไปด้วยกัน กลายเป็นไดอะรี่ออนไลน์ของ  
เด็กยุคใหม่ที่เป็นกัลยาณมิตรแก่กันได้ในโลกไซเบอร์

ฝันต่อไปอันไกลนี้ ‘ดี-เดี๋ยว’ น่าจะได้กลับมาอีกครั้ง  
ในรูปของการ์ตูนคอมมิค พร้อมมุกและแก๊กเพื่อส่งเสริมสำนึกดี

ในเด็กและเยาวชน เป็นการ์ตูนเล่มที่เป็นเสมือนเพื่อนสนิทติดตัวเด็ก ๆ ไปในทุกที่ และไม่นานนี้เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชาวพุทธทุกเพศทุกวัยคงจะได้พบกับ ‘ดี-เด็ย’ โฉมใหม่ที่มีชีวิตชีวมากขึ้น เพราะมาในแบบเคลื่อนไหวในการ์ตูนอนิเมชันหลังข่าวภาคค่ำ !!

ขาดแต่เพียงเจ็ดนิ้ว ที่จะช่วยทำคลอด ‘ดี-เด็ย’ โฉมใหม่นี้เท่านั้น 🙏



“ทำดีไม่ต้องเด็ย”



อ่านเดี่ยวเดียวกับ 'เดี่ยว-ดี' / มนูญ จงวัฒนานุกูล





# ดี-เดียว กับพี่อู๋... น้องโอม

พี่น้องสองศรี ‘พี่อู๋กับน้องโอม’ นั้น ให้สงสัยกันว่า เจ้าตัว ‘ดี-เดียว’ คืออะไร เพราะเห็นในทีวีบ่อย ๆ ทั้งอาป๋วยก็มีการ์ดสติสไตที่มีรูป ‘ดี-เดียว’ มาให้ตั้ง ‘สัจจะอธิษฐาน’ ซึ่งจะว่าไปก็งักันต่อกับคำว่า ‘สัจจะอธิษฐาน’ กว่าจะอธิบายให้เข้าใจได้เล่นเอาเหนื่อย เพราะเอาแต่มองหน้าทำตาใส

“อาป๋วยเริ่มใหม่อีกทีได้มั้ยคะ หนูเกือบจะเข้าใจแล้วค่ะ”

“โอมด้วยคับอาป๋วยคับ”

“ฟังนะคะพี่อู๋กับน้องโอม ตัวสีดำนี้อคือคุณ ‘เดี่ยว’ ค่อนข้างจะเกร ดื้อไม่น่ารัก แล้ว...”

“อ้อ หนูรู้แล้ว ตัวสีขาวคือคุณ ‘ดี’ ไม่เกร ไม่ดื้อ แล้วก็น่ารัก ใช่มั้ยคะ”



พี่อู๋

พี่อุ๊โชว์พาวความเป็นพี่ดีกรี ป.๒/๒

“จ้จพี่อุ๊ก็เป็นคุณ ‘เด็ยว’ ซิคับอาปู้ยคัับ” น้องโอมมองหน้า  
พี่สาวก่อนเอ่ย

“ทำไมละครับโอม”

“ก็พี่อุ๊ตัวดำนี่คัับอาปู้ยคัับ”

“โอมไม่ได้เรื่องเลยคะอาปู้ย โอมไม่มีทางรู้หรือกว่ามันเป็น  
การเปรียบเทียบ ไม่ดี เกเร ดื้อ ก็ต้องสิดำ”

“จ้จพี่อุ๊ก็เป็นคุณ ‘เด็ยว’ อยู่ดีนั่นแหละ  
คัับอาปู้ยคัับ เพราะพี่อุ๊ชอบแกล้งน้อง”

“อาปู้ยขา หนูไม่เป็นคุณ ‘เด็ยว’ นะคะ หนู  
จะเป็นคุณ ‘ดี’ หนูเก็บเลโก้ให้โอมทุกวัน โอมเล่น  
แล้วไม่เก็บ โอมนั่นแหละเป็นคุณ ‘เด็ยว”

“โอมไม่เป็นซักหน่อย”

“โอมเป็น...”

น้องโอม

“โอมไม่เป็น พี่อุ๊ใจร้าย ชอบว่า  
น้อง”

“พี่ใจดี แต่โอมนั่นแหละชอบ  
เถียงพี่ นิสัยไม่ดี”

เหตุการณ์ดำเนินไปอีกราวสิบกว่า  
นาทีเห็นจะได้กว่าทั้งคู่จะแยกย้าย ก่อนจบ  
เจ้าหัวกลมผู้น้องชายบ่นกระปอดกระแปดว่า

“พี่อุ๊นั่นแหละเด็ยวดีเด็ยวร้าย โอม  
ไม่เล่นด้วยแล้ว” 





เห็นทุกข์ เพื่อ ไม่ทุกข์  
ขอเชิญมอภธรรมะของพระศาสดา  
ในรูปแบบ VCD และ DVD ชุด  
“ตามรอยพระยุคลบาทพระศาสดา”  
ที่ถ่ายทำ ณ สถานที่จริง  
คือ สังเวชนียสถานทั้งสี่ ประเทศอินเดีย  
ด้วยเนื้อหาและเรื่องราวของ  
พระพุทธเจ้าสอนอะไร  
ผู้หญิงกับการบรรลุดุธรรม  
‘ธรรมะ’ กับการดำเนินชีวิตให้มีความสุข  
มาช่วยกันสนับสนุนให้เยาวชนไทยรู้ เข้าใจ  
และมีธรรมะในการดำเนินชีวิต  
เพื่อสังคมที่สงบเย็นและเป็นสุข



# การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง

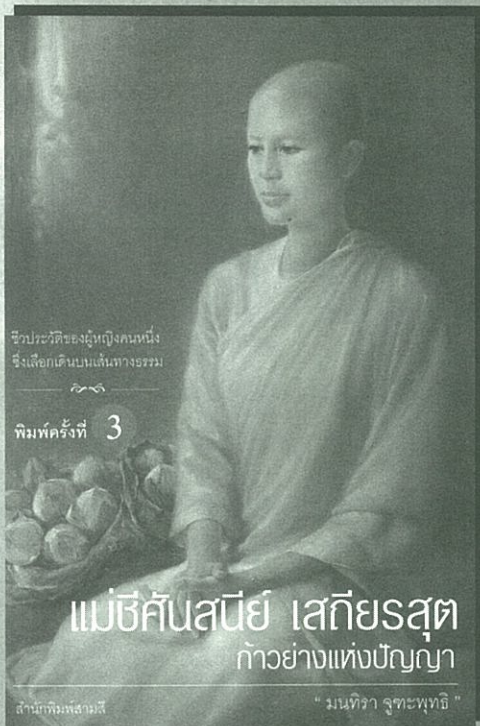


ทุกข์มีไว้ในเห็น   ทุกข์ไม่มีไว้ในเห็น  
คนส่วนมาก มักจะ 'เห็น' ทุกข์  
มีเพียงง่ามหน้ามือที่ 'เห็น' ทุกข์  
มนุษย์ทุกคน ล้วนเริ่ม ต้น ด้วย 'กรรมเป็นทุกข์'  
แต่จะไปถึง 'พรเห็นทุกข์' หรือ 'ไม่'...  
ขึ้นอยู่กับ การพัฒนาสติปัญญา  
ระหว่าง 'กรรมเป็น' ใน 'รู้' 'พรเห็น'  
คือพรเห็นโทษที่ 'มี' กรรมจนกระทั่ง 'พรเห็น'  
ที่ 'ไม่' 'เพลิน' ในทุกข์...  
รู้ 'พ้น' ทุกข์ ร่วม กัน

โดยรายได้เพื่อสนับสนุนการทำงานของ  
'สาริกาสิกขาลัย'

“ขอให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา”  
ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เสถียรธรรมสถาน ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕, ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗



จำนวน ๓๓๖ หน้า หน้าที่ ๑๖ หน้า ราคา ๒๙๕ บาท

### แม่ชีคັນสนีย์ เสถียรสุต ก้าวอย่างแห่งปัญญา

โดย มนทิตรา จุฑะพุทธิ

หนังสือชีวประวัติเล่มสำคัญที่นำเสนอเรื่องราวชีวิตของผู้หญิงคนหนึ่ง  
ซึ่งเลือกเดินบนเส้นทางธรรมด้วยก้าวอย่างแห่งปัญญา ที่แสดงให้เห็นว่า

ไม่ว่าอดีตจะเป็นเช่นไร แต่เราสามารถเลือกดำเนินชีวิต

อยู่บนหนทางแห่งความถูกต้องและดีงามได้

เพราะอดีตไม่สำคัญเท่าปัจจุบัน

และอนาคตก็ขึ้นอยู่กับกระทำในปัจจุบัน...เป็นสำคัญ...

ทั้งการดำเนินชีวิตของท่านยังเป็นตัวอย่างที่ประจักษ์ชัดว่า...

ศักยภาพสูงสุดของการเกิดมาเป็นมนุษย์

คือการพัฒนาตนเองสู่การพ้นทุกข์

หาซื้อได้ตามร้านหนังสือทั่วไป และที่เสถียรธรรมสถาน

“สิ่งที่ประทับใจจากหนังสือเล่มนี้ คือการที่คนคนหนึ่งเคยเจอทุกข์ ผ่านทุกข์ แล้วจนถึงวันหนึ่งไม่เหลือทุกข์นั้นไว้ในใจแล้วยังนำทุกข์นั้นมาสอนให้คนอื่นได้เรียนรู้ทุกข์โดยที่ไม่ต้องไปเผชิญเอง ถือว่าประเสริฐสุด ซึ่งการจะพ้นทุกข์ที่แท้จริงนั้นก็คือการเอาตะกอนที่ขุ่นมัวทิ้งไปจากใจ นี่ คือวิธีที่แท้จริง



อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว จะได้ทั้งวิธีคิดและปฏิบัติ”

แพทย์หญิง คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์

“ได้รู้จักกับแม่ชีคันสนีย์ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ เพราะเป็นพิธีกร ร่วมกันในรายการสุขสันต์วันเสาร์ ก็เลยสนิทสนมกันเป็นพิเศษ และเมื่อมาเจอกันตอนที่อยู่ในสมณเพศ หรือเป็นแม่ชีคันสนีย์ที่มีชื่อเสียง ก็รู้สึก่วาวิธีพูดและวิธีคิดของท่านเป็นจริง เลียบคม และชวนให้คิด

สุดท้าย ผมอยากจะบอกว่า ระหว่างผมและท่านแม่ชี ไม่มีใคร เป็นพุทธ ไม่มีใครเป็นอิสลาม แต่เราเป็นคนไทยเหมือนกัน ที่มุ่งมั่น จะทำให้บ้านเมืองมีความสุข ให้ประชาชนมีชีวิตที่สวยงาม ผมขอชื่นชม และสนับสนุนหนังสือดี ๆ เล่มนี้ให้ขายดี”



ดำรง พุฒตาล สมาชิกวุฒิสภา กรุงเทพมหานคร

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่กำลังแสวงหาตัวตนที่แท้จริงของคุณ ลองมา  
ทำความรู้จักกับ...

๑๔ บุคคลที่มีวิถีชีวิต วิถีธรรม  
วิถีงาน อันหลากหลาย น่าสนใจ  
ทั้งตัวตน แง่คิด และมุมมอง อาทิ  
พระพรหมคุณาภรณ์  
ศ.นพ. เสม พริ้งพวงแก้ว  
อาจารย์กรุณา กุศลาสัย  
ศาสตราจารย์ ระพี สาคริก  
อุบาสิกา คุณรัฐจวน อินทรกำแหง  
ท่านผู้หญิงดุษฎี พนมยงค์  
ไพบูลย์ ดำรงชัยธรรม  
เดือนใจ ดีเทศน์  
แล้วคุณอาจจะได้คำตอบ



จำนวน ๓๓๖ หน้า ราคา ๑๗๙ บาท



ธรรมเหยียวยาวชีวิตที่มะเร็งกลับมาอีกครั้งหนึ่ง / สุภาพร พงศ์พฤกษ์

๑๕๐.

ผู้หญิงใกล้ตัว / ไพลิน รุ่งรัตน์

๑๑๐.

อาหารปรุงด้วยรัก / แม่พริ้ง

๖๐.



เพื่อนทุกข์ / แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

๑๐๐.

เพื่อนทุกข์ ๒ / แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

๑๐๐.

สา-ระ-ชั้น คติธรรมในจำขัน / สามสสิ่ง

๘๐.

สา-ระ-ชั้น-ชั้น คติธรรมในจำขัน ๒ / สามสสิ่ง

๖๐.

## วิธีการสั่งซื้อหนังสือ

ธนาคาร, ตู้แลกเงิน (เท่าราคาหนังสือ) / ค่าส่งฟรี

สั่งจ่าย ปณ.จรเข้บัว ในนาม นางจันทนา จำวงศ์ลา

๒๔/๕ ซอยวิชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง

เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

เช็คหรือการโอนเงิน (เท่าราคาหนังสือ) / ค่าส่งฟรี

สั่งจ่ายหรือโอนเงินผ่าน แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต เพื่อกองทุนสาวิกา

ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขารามอินทรา

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 187-0-62624-7

(กรณีโอนเงิน กรุณาפקซ์ใบสั่งซื้อและใบโอนเงินมาที่ ๐-๒๕๑๙-๔๖๓๓)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เสถียรธรรมสถาน

๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕, ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗

รายได้จากการจำหน่ายหนังสือ

สนับสนุนโครงการ 'สาวิกาสิกขาลัย' ณ เสถียรธรรมสถาน

งานสร้างโลกโดยผ่านเด็ก ร่วมเรียนรู้ได้ในโครงการ

※ จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์

ทุนของชีวิตที่พ่อแม่ให้ลูกได้  
สำหรับพ่อแม่ที่เตรียมตัวหรือกำลังตั้งครรภ์  
ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน

※ โรงเรียนพ่อแม่

การจัดการอารมณ์ของพ่อแม่  
เพื่อสร้างบ้านหลังใน คือใจที่แข็งแรงให้ลูก  
สำหรับครอบครัวที่มีลูกวัยแรกเกิด - ๖ ปี  
ทุกวันอาทิตย์ที่ ๒ ของเดือน

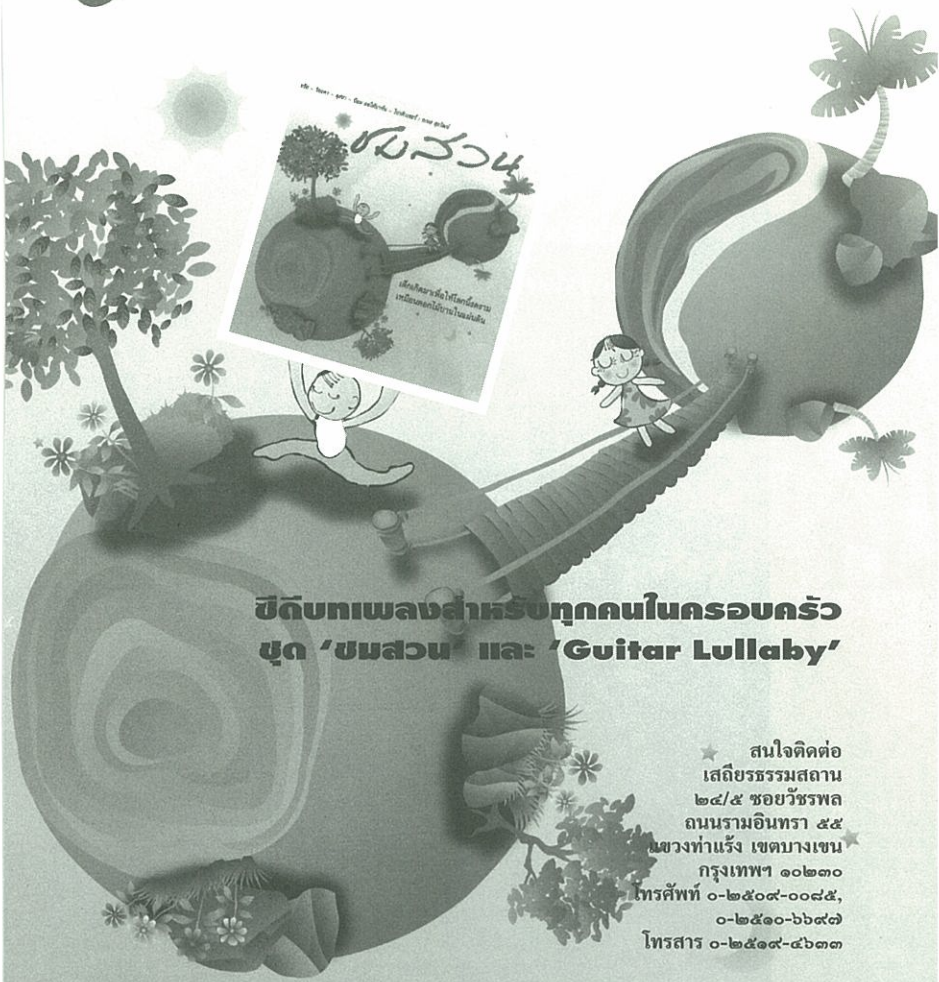
※ ครอบครัวแห่งสติ

ให้เด็กมีบุญที่อยู่ในครอบครัวที่ผู้ใหญ่มีสัมมาทิฐิ  
สำหรับทุกเพศทุกวัยได้ใช้ชีวิตที่เบิกบานร่วมกัน  
ในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์

※ บ้านเรือนแห่งความรักและสานติ

โรงเรียนอนุบาล  
ที่มีการจัดกระบวนการเรียนรู้  
ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสานติ  
สำหรับพ่อแม่ที่มีลูกอยู่ในวัย  
๒ ๑/๒ - ๖ ปี  
สนใจการเรียนการสอน  
โปรดติดต่อได้ที่  
โทร. ๐-๒๕๑๙-๘๑๖๑  
๐-๒๙๔๘-๐๘๐๒ กิด ๐

# ชมสวน



ซีดีบทเพลงสำหรับทุกคนในครอบครัว  
ชุด 'ชมสวน' และ 'Guitar Lullaby'

★ สนใจติดต่อ  
เสถียรธรรมสถาน  
๒๔/๕ ซอยวิชรพล  
ถนนรามอินทรา ๕๕  
แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน ★  
กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕,  
๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗)  
โทรสาร ๐-๒๕๑๙-๔๖๓๓

วาทะพุทธทาส



ทุกคนสามารถเป็นพุทธทาสได้  
ถ้าเขาต้องการโดยบริสุทธิ์ใจ  
คือรับใช้ในการเผยแผ่พุทธศาสนา  
ด้วยการทำตัวอย่างในการปฏิบัติให้ดู  
มีความสุขให้ดู  
จนผู้อื่นพากันทำตาม

พุทธทาส วิมลจิตฺโต



# โลกใบนี้เข้ามา

หลานหิวมาร้องเพลงให้คุณยายฟังทุกวัน คุณกรุณากลับบ้านได้ในอีกหนึ่งเดือนต่อมา แต่ต้องทำกายภาพบำบัดต่อไปอีก หมอผู้ตรวจรักษายกขาบอกว่า

“โอ๊ย น่าแปลกใจนะครับ ตอนแรกทำท่าไม่ค่อยดี แต่บทจะฟื้นขึ้นมา คุณยายก็ปาฏิหาริย์เลยครับ” คุณวิฑูรย์ยิ้มกับหมอ ภาพลัสมันซ์ทางกายของหลานสาวกับภรรยาปรากฏขึ้นในมโนภาพ เขารู้ว่าบทบาทของหนูหิวครั้งนี้มีมากเหลือเกิน

“กำลังใจดีครับ” เขายกขา

“ใช่...” หมอพยักหน้าเห็นด้วย

กลับมาบ้านแล้ว คุณกรุณาพบว่าแป้วแห้วมีบ้านใหม่เป็นกรงขัง และบ้านมีคนเพิ่มอีกหนึ่งคน เป็นสาวใช้วัยสิบเจ็ดปี หน้าตาสดสวยขาวใส

“ชื่ออู๋คะแม่ เอาไว้ดูแลแม่” ลูกสาวบอก “แล้วก็คอยช่วยทำงานบ้านกับเลี้ยงแมว”

“เปลืองตังค์เปล่า ๆ” ผู้เป็นแม่บ่นพึมพำ นัยน์ตามองไป



ที่แป้วแหวที่ถูกลง “แมวกก็เหมือนกัน ไปกักไปขังมันทำไม...”  
หญิงสูงวัยหยุดไปพักหนึ่ง ลูกสาวเอะใจมองหน้าแม่ เห็นน้ำตา  
คลอเต็มตา คุณวิฑูรย์พลอยกังวลไปด้วย

“แม่เป็นอะไรไปคะ” ลูกสาวไม่สบายใจ

“เราไปกักขังเขาอะไร แม่เองก็เพิ่งถูกกักขังมา อยู่ในโรง  
พยาบาลนั้นก็เหมือนกับถูกขังอยู่แล้ว ไปไหนมาไหนไม่ได้ ลำบาก  
กาย ไม่เป็นอิสระ แม้ไม่มีใครเขาว่า แต่เราก้ไปไม่ได้ เหมือนกับ  
ถูกขังไหมล่ะ ซ้ำยังถูกขังทางใจอีกนะ ใ้รู้ไหม คนพูดไม่ได้แต่รู้  
คิดมันเหมือนคนอยากออกไปข้างนอกแต่ออกไปไม่ได้ ต้องวน  
เวียนอยู่กับภายในของตัวเอง วันแล้ววันเล่า บางวันเห็นแสงสว่าง  
ที่ตรงรูโหนสักแห่งหนึ่งก็ดีใจ อยากจะเปล่งเสียงออกไป แต่รูนั้น  
มันก็หายวับไป ต้องทวนทวนต่อไปอีกจนกว่ารูนั้นจะมา แม่บอก  
ตามตรง พอเห็นแป้วแหวเดินไปเดินมาในกรงแล้วแม่ไม่สบาย  
ใจ...แม่คิดถึงตัวเองที่เดินวนไปวนมาอยู่ในใจของตัวเอง...”

ผู้เป็นลูกยกมือผู้เป็นแม่ขึ้นมาแนบแก้ม แล้วโน้มตัวลง  
กอดแม่

“แม่อย่าคิดมากนะคะ ใ้เป็นห่วง”

น้ำตาแม่ร่วง น้ำตาลูกร่วง คุณวิฑูรย์เมินหน้าไปทางอื่น  
นาที่นั่นเอง แสงสว่างของบ้านก็วิ่งปรี๊ดปรี๊ดเข้ามาในห้อง ส่งเสียง  
ใสราวกับแก้วกังวาน

“คุณยายจ้า ๆ ข้างนอกมีมืดด้วยละ”

คุณยายหันมารับร่างคุณหลานเข้ามากอด คุณลูกสาวลอย  
ห่าง จรดจมูกลงที่แก้มใส

“ชื่นใจของยาย ไปเล่นที่ไหนมา”

“ไปดูมดเพื่อคุณยาย”

“อะไรนะ” คุณยายยิ้ม

“หิวไปดูมดเพื่อคุณยาย...โรงเรียนมดนะ”

“เป็นยังไงโรงเรียนมด” คุณยายยังยิ้มอยู่

“เอ้อ ก็มีมดเยอะ ๆ เดินกันเป็นแถว ๆ บางตัวก็ถูกคุณครูหยิกด้วย”

“เอ มีด้วยเหรอ มดถูกคุณครูหยิก หนูเห็นได้ยังไง”

“แหม ทำไมจะไม่เห็น นี่ ๆ มดคุณครูมันทำอย่างนี้ นี่ ๆ...” ว่าแล้วหนูหิวก็ยกมือคุณยายขึ้นมา แล้วเอามือของตัวเองเข้าไปแตะ ๆ “นี่ ๆ คราวหลังต้องทำการบ้านมานะ ห้ามลอกเพื่อน ๆ...”

เสียงแจ้ว ๆ ยิ่งเล่าก็ยิ่งออกอาการ ทุกคนมีรอยยิ้มระบายอยู่บนใบหน้า คุณครูถามองไปรอบ ๆ บ้าน ครอบครัวน่าชื่นใจอย่างนี้เอง เธอค่อย ๆ ลูกยื่น แล้วก้าวเท้าที่ไม่มั่นคงเพราะโรคักัยออกไปด้วยใจมุ่งมั่น



“จะไปไหนนะ...คุณ” คุณวิฑูรย์ถามด้วยความเป็นห่วง

“ไปดูโรงเรียนมด”

ลิ้นเสียงคุณยาย เด็กหญิงหิวก็ร้องไชโยออกมาดังลั่น แล้วขมิ้มันเดินนำหน้าคุณยายไปทันที

คุณวิฑูรย์หีบรวงเท้ามาวางให้ที่หน้าประตูอย่างคู่ชีวิตที่ใส่ใจ ลูกสาวมองการกระทำของคุณพ่อด้วยความชื่นชม “ไม่เอาหรือคะคุณ ฉันไม่ใส่หรือ อยากเหยียบดิน อยากสัมผัสโลกล



ด้วยเท้าของตัวเอง คุณคิดดูนะ ฉันเอาตัวเองไปแขวนอยู่บนตึก  
นั่นเสียตั้งกี่วัน ขอฉันเหยียบดินสักวันหนึ่งเถิด”

“หิวด้วย” แล้วรองเท้าคู่น้อยก็กระเด็นหวิว ร้อนถึงแม่  
โกต้องตั้งกัณฑ์เทศน์เรื่องมารยาทอยู่ยาวเพื่อย คุณยายยังยิ้ม และ  
คุณหลานก็ก้มหน้ารับคำดูของคุณแม่แต่โดยดีก่อนเดินไปหยิบรอง  
เท้าคู่เล็ก ๆ ที่กระเด็นไปคนละทิศละทางมาวางไว้คู่กับรองเท้า  
ของคุณยายที่หน้าประตู

โลกนอกบ้านสดใส ต้นไม้ใบเขียวสดสว่างกว่าทุกครั้งที่เคยเห็น  
คุณกรุณาเดินเหยียบไปบนหญ้าสีเขียวช้ำ ๆ ความเย็น  
ของดิน ความนุ่มของหญ้า วิ่งจากฝ่าเท้าเข้าสู่หัวใจ ทีละก้าว ๆ แซ่ม  
ซ่า หลานสาวตัวน้อยจับมือเดินเคียงข้าง คุณยายมองดูเธอ ใน  
ใจนึกภาพเมื่อครั้งที่ยังแข็งแรงกว่านี้และจับจูงหลานน้อยให้หัดเดิน  
หลายครั้งที่หลานเดินตามไม่ทัน ต้องเขย่งตามจนคุณตาต้องร้อง  
บอก

“คุณยาย หลานเดินไม่ทันแล้ว”

มาวันนี้ ความเปลี่ยนแปลงได้มาปรากฏตรงหน้าแล้ว ไม่ใช่  
คุณหลานที่เดินช้า กลายเป็นคุณยายที่ต้องก้าวทีละก้าว... แซ่มซ่า  
นัยน์ตาหลานสาวที่มองนั้นเต็มไปด้วยความฉงนฉงาย ทำไมหนอ  
คุณยายจึงเดินช้านัก

“เจ็บมัย...ยายจ๋า”

ความเอื่ออาทรจากเสียงเล็ก ๆ นัยน์ตาแจ่วใส ทำให้คุณ  
ยายตื่นตัว ไม่อาจพูดตอบได้ นอกจากส่ายหน้า

เดินไปสักพักหนึ่ง คุณหลานก็ร้องขึ้นอีก

“อย่างนี้ก็ยังวิ่งไม่ได้หรอกนะ...นะ”

คุณยายพยักหน้ายิ้ม

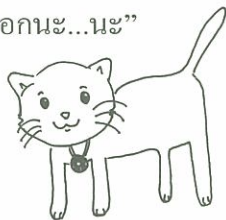
“อย่างนี้ก็ตามแป้วแห้วไม่ทันหรอกนะ...นะ”

คุณยายพยักหน้ายิ้มอีก

“ดีเหมือนกัน” คุณหลานสรุป

“ดียังไงล่ะ” คุณยายสงสัย

“คุณยายจะได้ไม่ล้มอีกทีละ...”



นัยน์ตาคู่นั้นช่างใสสวยเสียจนคุณกรรณาอดไม่ได้ที่จะ  
ต้องหยุดเดิน แล้วดึงร่างกายเข้ามากอดไว้ 

## คลิกคุณภาพ !

ติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหว

และการทำงานในโครงการต่าง ๆ

ของ

**เสถียรธรรมสถาน**

ได้ที่

**[www.sathira-dhammasathan.org](http://www.sathira-dhammasathan.org)**

ภาคภาษาอังกฤษและญี่ปุ่น ติดตามได้ที่

**[www.sansanee.org](http://www.sansanee.org)**



ลมหายใจเข้า



ลมหายใจออก



ตั้งดอกไม้บาน



ภูเขาใหญ่กว้าง



คิ่งสายน้ำจำเริญ



ตั้งนภาภส...อันบางเบา

๑๔๐

# ธรรม ลักลิต

ทุกวันจันทร์-ศุกร์

เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๑๒ น.

ทาง...โมเดิร์นไนน์ ทิว

สองนาทีกี่ใหม่...

สด ทุกเช้า...เพื่อเราทุกคน

ปลุกให้ **รู้**

เท่าทันปัจจุมันขณะ

## ตื่น

จากความหลับใหล

เมิวเมา ประมาท ขาดสติ

และ **เบิกบาน**

ด้วยธรรมะในวิถีชีวิตประจำวัน

# บ่มเพาะ แดกหน่อ ต่อยอด เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา Seeds of Spirituality S O S

ในยุคสมัยที่ 'เยาวชน' เป็นผลของสังคมวิกฤต  
บ้างร้องขอเพราะขาดแคลน บ้างตกเป็นเหยื่อเพราะเหงา  
บ้างยอมจำนนปล่อยชีวิตไปอย่างไร้จุดหมาย  
สังคมกำลังหาทางออกแต่เจอทางตัน



มีเยาวชนอีกมากมายที่กำลังพยายามก้าวเดินในแบบของตัวเอง  
เยาวชนเหล่านี้มีพลังภายในเหมือน 'เมล็ดพันธุ์'  
ที่อุดมสมบูรณ์เต็มที่  
ด้วยการ 'บ่มเพาะ' ของผืนดินและฤดูกาลตามธรรมชาติ  
เป็นเมล็ดพันธุ์ที่พร้อมจะ 'แตกหน่อ'  
เป็นต้นกล้าที่อาจหาญต่อแดดร้อนและลมแรง  
มุ่งมั่นที่จะ 'ต่อยอด' ให้เติบโตเป็นไม้ใหญ่  
ที่ให้ร่มเงาแก่สรรพชีวิตอื่น



ถ้าคุณคือหนึ่งในเมล็ดพันธุ์อันอุดม  
ที่กำลังแสวงหาแบบอย่างการใช้ชีวิตอย่างมี 'ปัญญา'  
เพราะตระหนักว่า...การได้มาซึ่งอิสระและการยอมรับนั้น  
ต้องเริ่มจากการ 'ฟังตัวเอง' ให้ได้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง  
มาร่วมกัน 'บ่มเพาะ แดกหน่อ ต่อยอด เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา'  
เพื่อวางเส้นทางที่จะพาสังคมออกจากทางตัน  
และถักทอกันสร้างสรรค์ชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

ขอเชิญเยาวชนเข้าร่วมโครงการ 'บ่มเพาะ แดกหน่อ ต่อยอด เมล็ดพันธุ์แห่ง  
ปัญญา' ค่าฯ SOS (Seeds of Spirituality) สนใจติดต่อ เสถียรธรรมสถาน  
โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๐-๖๖๔๗ หรือคุณสุนทรี คล้ายบัณฑิตย์ ๐-๑๙๙๑-๑๙๙๕





# เสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์

## *Sacred Sounds*

ขอเชิญร่วมกันเดินทางสู่ลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา รวมเวลาแปดวัน (วันที่ ๑๔ - ๒๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๘) เพื่อเรียนรู้โลกภายนอกและภายในผ่านการทำงานในบทบาทของสาวิกาคนหนึ่งซึ่งได้รับโอกาสให้ติดตาม ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เพื่อเดินทางไปรับรางวัล *Spiritual Leadership Award* ผู้นำจิตวิญญาณในฐานะผู้ยุติความรุนแรงในเด็กและผู้หญิง ในงานการรับรางวัลเสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์ *Sounds Of the Sacred Awards Gala* ในวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๘

เมื่อประมาณสองเดือนที่ผ่านมา คุณแม่ได้รับอีเมลจากสหรัฐอเมริกาฉบับหนึ่งเพื่อเรียนเชิญท่านไปรับรางวัลในฐานะผู้นำจิตวิญญาณผู้ยุติความรุนแรงในเด็กและผู้หญิง ที่ลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา หลังจากคุณแม่พิจารณาและตอบ

ตกลง ผู้เขียนก็เริ่มประสานงานติดต่อเรื่องตัวเครื่องบิน กำหนดการเดินทาง กำหนดการกิจกรรม และที่สำคัญ คุณแม่จะเป็นประโยชน์สูงสุดในการทำงานเพื่อพระธรรมได้อย่างไร

การเดินทางแต่ละครั้งจะมีเป้าหมายต่างกัน อย่างคราวนี้ งานรับรางวัลเสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์ มีความหมายลึกซึ้งมาก ผู้เขียนจึงทำทนายกับตัวเองว่า ในฐานะที่เป็นสาวิกาคณหนึ่งในโครงการสาวิกาสิกขาลัยเราจะเรียนรู้และฝึกฝนให้เสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์เกิดขึ้นกับเราได้อย่างไร เสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์คืออะไร



...นี่คือสิ่งที่ต้องเรียนรู้ในการเดินทางครั้งนี้ และหนึ่งสิ่งที่ลืมไม่ได้ในการจัดกระเป๋า คือ หนังสือเล่มยักษ์ขนาดประมาณ Text Book ภาษาอังกฤษสมัยเรียนปริญญาโท หรือหนังสือประมาณ Static Text Book ของเด็ก วิชาฯ สมัยปริญญาตรี นานโซมาแล้วที่ไม่

ได้จับหนังสือเล่มโตขนาดนี้ แต่เมื่อสองวันก่อนนี้เอง สาวิกาทุกคนได้รับมอบหมายจากท่านแม่ซีคັນสนีย์ให้อ่านหนังสือเล่มยักษ์ที่ชื่อ 'พุทธประวัติจากพระโอษฐ์' เพื่อมาแลกเปลี่ยนกันถึงสิ่งที่แต่ละคนประทับใจในหนังสือเล่มนี้ โดยนัดหมายการแลกเปลี่ยนจะมีขึ้นในวันที่ ๒๕ กันยายน ซึ่งเป็นการเรียนในรูปแบบครั้งแรกของโครงการสาวิกาสิกขาลัย กว่าจะกลับถึงกรุงเทพฯ ก็ประมาณเที่ยงคืนของวันที่ ๒๑ เมื่อเวลาอีก ๒-๓ วันในการโหลดข้อมูลออกจากตัวเองมาเป็นข้อมูลและรูปเพื่อถ่ายทอดเรื่องราวให้ชุมชน

ได้ทำงานต่อ รวมทั้งอาการเจ็ตแล็กแล้ว คงหาเวลามานั่งอ่านยาก  
อยู่ เลยตัดสินใจหอบขึ้นเครื่อง จากกรุงเทพฯ ถึงแอลเอประมาณ  
๑๘ ชั่วโมง มันต้องได้อ่านมั่งละน่า

## Road Map to Liberation from Suffering

The oldest path...Heritage of the Lord Buddha.

โรัดแม็บ...สู่ทางพ้นทุกข์

เส้นทางเดินที่เก่าแก่ที่สุด...มรดกของพระพุทธเจ้า

พบพุทธปรัชญาบนเครื่องบิน TG 774 กรุงเทพฯ - แอลเอ ๑๔ กันยายน ๒๕๔๘

หกโมงครึ่งของวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๔๘ พี่ทัศนฯ หนึ่งใน  
ในพุทธสาวิกาที่มุ่งจะบรรลุธรรมโดยวิธีการสวดมนต์ และอาสา  
นำสวดมนต์ในเกือบทุกการปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถานจน  
เสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์ได้เข้าไปทำปฏิกริยาบางอย่างภายใน ทำให้  
ให้เธอเยือกเย็นขึ้นอย่างเห็นได้ชัด พี่ทัศนฯอาสาขับรถพาคุณแม่  
มาส่งที่สนามบิน

เสียงเรียกขึ้นเครื่องแล้ว...

หลับไปหนึ่งตื่น...หนังสือเล่มสีดำวางแผ่บนตัก แสงไฟ  
ดวงเล็ก ๆ ที่ฉายตรงลงมาบนตัวหนังสือ...จะไหวไหมเนี่ย แต่พอ  
พลิก ๆ ดู ก็พบว่าไม่น่าเบื่อบ้างที่คิด อ่านไป ๆ ก็ยิ่ง...ใช่เลย ใช่  
เลย นี่เองหลักฐานว่าพระพุทธเจ้าพูดอย่างนี้จริง รู้แล้วละว่าทำไม  
ครูบาอาจารย์จึงมีความคิดแยกกาย นั่นเพราะการได้อ่านสิ่งเหล่า

นี่จากพระพุทธเจ้าโดยตรงเป็นเหมือนแผนที่ เป็นการบ่มเพาะแนวความคิดในมุมมองพุทธศาสนาจริง ๆ คือ พระพุทธเจ้าที่เราเคารพในฐานะชาวพุทธนั้น พระองค์ทรงคิดต่อเรื่องที่เกิดขึ้นอย่างไร มีทำอย่างไร และพระองค์ทรงทำอย่างไร พระองค์ทรงเป็นแม่แบบที่ดีในการบ่มเพาะความคิดของคนเสียจริง ๆ อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ มีเหตุมีผลอย่างไร เขียนไว้หมดแล้ว...ผู้เขียนชักเริ่มสนุกอ่านข้ามไปมา เลือกล้อเล่นที่สนใจ ประทับใจบทหนึ่งซึ่งพระองค์สอนว่า “ถึงแม้การพูดแล้วเป็นที่รัก หากไม่เป็นประโยชน์ก็ยังคงดูว่าควรพูดแค่ไหน” มันละเอียดอ่อนจริง ๆ...อ่านแล้วรู้สึกโง่ โง่ว่าทำไมปล่อยให้ชีวิตล่วงเลยมาขนาดนี้แล้วจึงได้อ่านของดีอย่างนี้ ไม่งั้นคงมีวิธีคิดอะไรที่ดีกว่านี้ตั้งนานแล้ว คือจากการเดินทางติดตามคุณแม่ไปในหลายการประชุมเพื่อสันติภาพทั่วโลกมาเป็นเวลาสี่ปี ทำให้เห็นว่าวิธีที่พระพุทธเจ้านำเสนอนี้แหละ เป็นวิธีที่คนทั่วโลกกำลังค้นหา คือการแก้ปัญหาด้วยสันติวิธีและก็ได้ผลอย่างเหลือเชื่อมาตั้ง ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว ก็เลยให้กำลังใจตัวเองเสียหน่อยว่ายังไม่สายเกินไป โชคดีมากแล้วที่หนังสือเล่มนี้เป็นภาษาไทย คนไทยก็มีโอกาสมากกว่าใครเพื่อน ต้องกราบขอบพระคุณอย่างสูงต่อผู้อยู่เบื้องหลังการทำหนังสือเล่มนี้ คือท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ

แต่ถึงจะสนุกอย่างไร ก็มีแอบหลับไปบ้างพองาม เพราะเนื้อหาแน่นสนุก แต่ขนาดของเล่ม...ก็ลดความฮึกเหิมพอตัวทีเดียว

## Wisdom Sprouts from Understanding

### Love With Wisdom is Not Suffering.

ความเข้าใจเป็นพื้นฐานของปัญญา ความรักที่มีปัญญา...ไม่ทุกข์

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด นำปัญญาสู่หัวใจสองแม่ลูกผู้เติบโตในสังคมฮอลลีวูด ณ  
ทำเนียบท่านกงสุลใหญ่ ลอสแอนเจลิส ๑๔ กันยายน ๒๕๔๘

ทุกการเดินทางไม่เคยไร้หัวใจของคนไทย พี่แห้ว (พรพิมล รุ่งเรืองสุข) เลขาธิการสภาสตรีไทยแห่งแคลิฟอร์เนียภาคใต้ ซึ่งใช้ชีวิตอยู่ในต่างแดนไม่น้อยกว่า ๑๘ ปี เธอเป็นอาสาสมัครช่วยประสานงานการเดินทางครั้งนี้ และช่วยงานสถานกงสุลอยู่เป็นนิจ พี่แห้วพาเรามาสู้อย่านแฮนค็อกพาร์ก ซึ่งเป็นที่ตั้งของบ้านพักท่านกงสุลใหญ่ประจำลอสแอนเจลิสที่เรียกกันว่าทำเนียบ ในครั้งนี้ ท่านกงสุลใหญ่ อธิสิทธิ์ สอนไว และภรรยาคือ คุณดิฉี สอนไว ได้นิมนต์คุณแม่มาพักที่ทำเนียบ



(จากซ้าย) ผู้เขียน  
คุณดิฉี สอนไว คุณแม่  
และคุณพรพิมล รุ่งเรืองสุข

เกือบห้าโมงเย็น ได้ยินเสียง

เปิบซี่ หมาตัวเล็กที่ขนตายาวมาก ส่งเสียงว่ามีคนมาหน้าประตู...ต้องเป็น ทารา กูเบอร์ แน่ ๆ เพราะเราได้นัดหมายกันไว้เนิ่นนานแล้ว ผู้เขียนชะงักไปดูหน้าต่าง ไข่เธอจริง ๆ ด้วย มาพร้อมกับลูกสาววัย ๓๕ ชื่อโจดี้ ต้องขอเล่าถึงความเป็นเธอให้ฟังสักหน่อยก่อน สามีมของทารา กูเบอร์เป็นผู้กำกับภาพยนตร์ที่มีบทบาท



ทारा กูเบอร์ และ  
โจดี ลูกสาว

สำคัญมากในฮอลลีวูด เธอมีฐานะดีมากถึงมากที่สุด มีลูกหลายคน ผู้เขียนเคยไปเยี่ยมบ้านเธอครั้งหนึ่งในฐานะตัวแทนคุณแม่ไปในงานเปิดตัวหนังสือของ ดีปาค โขป้า เธอสามารถรวบรวมผู้คนในแวดวงฮอลลีวูดกว่า ๑๐๐ คนมาที่บ้านของเธอบนยอดเขาในเขต เบเวอร์ลี ฮิลส์ ซึ่งเรียกว่าคุณาสน่าจะเหมาะสมกว่า เพราะมันหรูอย่างสุดยอด และก็กว้างใหญ่ไพศาล

เมื่อต้นปีที่ผ่านมามี ทารา กูเบอร์ และ ลูกสาวได้พบคุณแม่ สองแม่ลูกสาวซึ่งในคำสอนของคุณแม่ และมีความมุ่งมั่นที่จะมา

ปฏิบัติธรรมที่เสถียรธรรมสถาน แต่ไม่ทันที่จะได้เดินทางมา คุณแม่ก็ไปปรากฏตัวที่เมืองเขาแล้ว ทันทีที่ทราบข่าวการมาเยือนของคุณแม่ เธอก็ขอนัดหมายทันที เห็นหน้าตาของสองแม่ลูกตอนเดินเข้าทำเนียบก็พอจะมองออกว่าคงมาด้วยความกตัญญูใจอะไรงงอย่าง หลังจากพูดคุยซักถามกันไปสักพัก ผู้เขียนได้เห็นการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเมื่อคุณแม่กล่าวว่า “เราต้องเปลี่ยนวิถีการคิด เปลี่ยนมุมมองที่มีต่อโลก เพราะการคิดแบบนี้ทำให้ทุกข์ ความสัมพันธ์แม่ลูกต้องมองกันอย่างไรไม่มีใครเป็นของใคร เราไม่ได้ทุกข์เพราะคนอื่นทำ แต่เราทุกข์เพราะเราคิดผิดไปเอง ความรักก็คงมีให้กันอยู่แล้ว แต่ต้องเป็นความรักที่ประกอบไปด้วยความเข้าใจ เพราะความเข้าใจเป็นพื้นฐานของปัญหา ความรักนั้นจึง

ไม่ทุกข์” สองแม่ลูกหันมามองตากัน พยักหน้า รอยยิ้มก็ปรากฏขึ้น  
สำหรับผู้เขียนแล้ว นี่เป็นตัวอย่างอันงดงามของนักบวช  
ในพุทธศาสนาที่ทำหน้าที่ตามมรดกของพระศาสดาที่ว่า...เธอจง  
จาริกไปเพื่อประโยชน์และความสุขของมหาชน...ได้อย่างสมบูรณ์  
การได้เห็นอย่างนี้เป็นทั้งแรงบันดาลใจและสายลิตจอยู่ในตัว  
เราจะกล้าชั่วได้อย่างไร...เพราะมันเห็นอยู่เต็มสองลูกตาทุกวัน

พูดถึงชาวฮอลีวูดแล้วก็น่าสนใจมาก เพราะนี่ไม่ใช่ครั้งแรก  
ที่ได้รับรู้ แต่จากการแปล การได้ยิน การได้ติดตามคุณแม่ทำ  
ให้เห็นได้จริง ๆ ว่าคนในฮอลีวูดส่วนใหญ่มักมีปัญหาเรื่องความ  
สัมพันธ์ภายในครอบครัว เพราะเด็กที่ถูกเลี้ยงในฮอลีวูดจะเติบโต  
มากับข้อกำหนดที่ต้องทำตัวเองให้สวย รวย เก่ง ตั้งแต่เล็ก ต้อง  
รักษาหน้าพ่อแม่ไว้สุดชีวิต เนื่องจากการแข่งขันสูงมากในทุกอณู  
ของวงการ เด็กจึงถูกกดดันมาก แม้จะมีสิ่งอำนวยความสะดวก  
มากเกินพอ แต่ก็ไม่สามารถเติมเต็มส่วนที่ขาดได้เลย ความรัก  
อย่างไม่มีเงื่อนไขและความเข้าใจเป็นสิ่งที่เด็กที่นี้ขาดมาก เด็กที่  
เติบโตในสิ่งแวดล้อมมายาอย่างสังคมฮอลีวูดที่นับถือเงินและ  
ความสวยงามเป็นใหญ่จึงนำเสนออย่างยิ่ง แต่ก็โชคดีที่พวกเขา  
กำลังเริ่มหันกลับมาสนใจด้านจิตใจมากขึ้น

ส่งเธอกลับบ้านตอนสองทุ่ม คุณแม่ขอตัวพักผ่อน ผู้เขียน  
ก็รู้สึกเป็นเกียรติมากฮะงานนี้ เพราะสุขภาพบุรุษใจดี ท่านกงสุล  
ใหญ่เชิญทานอาหารเย็นร่วมกับครอบครัวของท่าน ท่านเมตตาเล่า  
เรื่องราวต่าง ๆ ในเมืองใหญ่แห่งนี้ให้ฟัง คนไทยที่นี้มีหลายกลุ่ม  
กิจกรรมเยอะ การทำงานจึงต้องหนักแน่นมาก เห็นจะจริงแฮะ

เพราะมาอยู่ยังไม่ถึงวัน ผู้เขียนเห็นโปรแกรมที่จะเกิดขึ้นเฉพาะ  
แปดวันที่เราอยู่ที่นี้ก็ต้อนรับกันไม่หวาดไม่ไหวแล้ว กิจกรรมมีไม่  
เว้นแต่ละวัน ขอยอมรับว่าทุกคนในทำเนียบทำงานหนักจริง ๆ ค่ะ

### **The Sacred Sound of Disengagement With the Senses.**

**เสียงจะศักดิ์สิทธิ์ก็ต่อเมื่อไม่เอาเรื่องกับเสียงนั้นที่มากระทบใจ**

ขณะขึ้นเวทีเป็นลำ ในงานเสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์ ๑๕ กันยายน ๒๕๔๘

วันนี้แล้วสินะ วันสำคัญที่สุดของการเดินทางครั้งนี้ กลาง-  
วันวันนี้ที่ทำเนียบคึกคักมาก เพราะมีเลี้ยงอาหารกลางวันคณะ  
กระบี่กระบองและตะกร้อชาวไทยสิบกว่าชีวิตที่มาแสดงเป็นการ  
แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมในกลางเมืองแอลเอ ได้ข่าวว่าเมื่อวานไป  
เปิดการแสดงมาแล้วครั้งหนึ่ง เป็นที่ตื่นตาตื่นใจของฝรั่งมาก ถึง  
แม้จะพินหัก แขนเดาะ แต่พวกเขาที่ยอมรับแล้วบอกว่า

“เป็นเกียรติกับผมเหลือเกินที่ได้มีประวัติศาสตร์แขนเดาะ  
ที่นี่”

แน่นอนว่ามาแอลเอก็ต้องได้พบวิกตอเรีย โฮลท์ ผู้กำกับ  
ภาพยนตร์ A Walk of Wisdom เธอรีบขี้งรถจากอีกมุมหนึ่งของ  
เบเวอร์ลี ฮิลส์ เพื่อเอากอดมาฝากคุณแม่แต่เช้า เธอนับเป็นอิน-  
เตอร์เนชันแนลสาวิกาคนหนึ่งก็ว่าได้ เพราะเธอเรียนรู้จากการได้  
ยินคุณแม่สอนธรรมะร้อยรอบพันรอบในการตัดต่อภาพยนตร์  
สารคดีชีวประวัติของท่าน เมื่อประตูเปิด เธอก็เข้ากอดคุณแม่ด้วยความ  
เคารพและความคิดถึง จากนั้นก็ถึงตาผู้เขียน เรากอดกัน



ได้อย่างลึกซึ้งเพราะเราแบ่งปันสุขทุกข์ข้ามแดนกันบ่อย ๆ ไม่ว่าจะ  
เป็นอีเมลหรือโทรศัพท์ เราชวนเธอรับประทานอาหารกลางวัน  
ที่มีข้าวเหนียว ส้มตำ ลาบ ซุปหน่อไม้ รสชาติที่เมืองไทยเป็นไง  
ก็อบปี้มาอย่างนั้น...อร่อยมาก

ท่านกงสุลเชิญนักข่าวไอทีวีที่มากำทำข่าวผู้หญิงมุสลิมมา  
ที่ทำเนียบ พอนักข่าวพบคุณแม่ก็วิ่งตรงดิ่งเข้ามาถามเลยว่าคุณ  
แม่มาทำอะไรที่นี่ พอคุณแม่เล่าให้ฟังว่ามารับรางวัลในคืนนี้ เข  
าก็ขอสัมภาษณ์และขออนุญาตตามเข้าไปทำข่าวในงานคืนนี้ด้วย นั่น  
คือเหตุผลที่มีข่าวในเมืองไทยอย่างรวดเร็วและนี่ก็เป็นอีกหนึ่งเหตุ  
การณ์ที่คงไม่ใช่ความบังเอิญ เพราะคุณแม่สอนเสมอว่าไม่มีอะไร  
บังเอิญบนโลกใบนี้ ทุกอย่างมีเหตุมีปัจจัย มาทราบภายหลังว่า  
ท่านกงสุลและคนในทำเนียบ รวมถึงคนในแอลเอหลายคนได้เห็น  
ข่าวการให้สัมภาษณ์นี้ในช่วงบ่ายของวันรุ่งขึ้น รู้สึกตื่นเต้นและเป็น  
ปลื้มกันมาก และที่สำคัญมันเกิดขึ้นในทำเนียบแห่งนี้ ซึ่งเปรียบ  
เสมือนส่วนหนึ่งของพื้นที่ในประเทศไทย คุณแม่กับผู้เขียนไม่มี  
โอกาสได้ดู เพราะออกไปทำงานข้างนอก แต่ได้รับการรายงานทันที  
ที่เปิดประตูเข้าทำเนียบ

ขณะที่คุณแม่กำลังให้สัมภาษณ์ทีวี วิคตอเรีย มือเขียน  
สคริปต์ก็อดไม่ได้ที่จะเสนอตัวช่วยเขียนร่างสุนทรพจน์ให้คุณแม่  
คืนนี้ แต่หารู้ไม่ว่าคุณแม่ไม่นิยมการเขียนสคริปต์ ผู้เขียนจึงแปล  
สดเช่นเคย และนี่ก็เป็นอีกหนึ่งแบบฝึกหัดที่ผู้เขียนจะต้องเรียน  
รู้ที่จะเอาชนะความกลัวและความไม่มั่นใจที่จะต้องแปลสดต่อหน้า  
ท่านผู้มีเกียรติชาวฮอลลีวูดนับร้อย ความกังวลเริ่มพอกพูน โหน



อาวุธครบมือ  
พร้อมลุย !

จะเรื่องที่ว่าจะทำอย่างไรกับอุปกรณ์ต่าง ๆ จะเอา  
ภาพนิ่งและวิดีโอมาได้อย่างไร เพราะเขาไม่อนุญาต  
ให้นำขาตั้งกล้องเข้าไปในงานกาลาเสียด้วยสิ แล้ว  
อัดเสียงยังไงล่ะ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องหอบเทียน  
อีกหนึ่งถุงใหญ่ และมีกล้องดิจิทัลยี่ห้อคล้องคอ  
แถมมือขวาควงกล้องวิดีโออยู่ แค่นี้ก็ดูไม่จืดแล้ว  
กับชุดไทยนุ่งซิ่นสีแดงแสนสวยของเรา โชคดีนะ  
ที่ในงานมีพระเอกขี่ม้าขาวมาช่วย คือพี่ปู หรือคริส  
ตากล้องคนไทยที่ถ่ายทำ A Walk of Wisdom  
ผู้เขียนจึงโยนกล้องทั้งสองให้เลยตอนขึ้นเวทีกับ  
คุณแม่ จบไปหนึ่งเรื่องใหญ่

ส่วนเรื่องการแปล คุณแม่ช่วยทำให้ง่าย  
ขึ้นโดยพูดให้สั้นลงเพื่อให้ผู้เขียนแปลง่ายขึ้น คุณ  
แม่ให้กำลังใจที่สุด

และเนื่องจากยังเป็นนักแปลฝึกหัด ก็อด  
ประหม่าไม่ได้ ความกลัวเกิดขึ้นอีกแล้ว มีเสียง  
หนึ่งตะโกนอยู่ในหู อีกไม่กี่ชั่วโมงนี้แล้วสินะ...ตื่น-  
เต้น ๆ...จะซ้อมอะไรก็ได้ไม่ได้ เพราะมันต้องแปล  
สด พอคุณแม่เห็นภาพที่ผู้เขียนพยายามจะท่อง  
ศัพท์โน้มนี่แบบลน ๆ ก็คงรู้อยู่แล้วว่าความกลัว  
เข้าครอบงำลูกศิษย์คนนี้เสียแล้ว ถ้าปล่อยไว้อย่าง  
นี้คงพังกันทั้งงานนอกงานใน...ซึ่งตอนนั้นก็ไม่รู้  
ตัวเลยว่าตัวเองกำลังตกอยู่ในความกลัว รู้แต่

ว่าตื่นเต้นแบบเครียด ๆ อารมณ์นั้น...ถ้าเรตามารู้ไม่ทัน มัน  
ลากเราไปจริง ๆ นะ คุณแม่เอ๋ยเดือนสติหนึ่ง ๆ สั้น ๆ ว่า “เราไม่  
ต้องดีสมบูรณ์แบบทั้งหมดหรอก แค่เป็นอย่างที่เราเป็นนั่นแหละ”  
เอื้อ...ได้คิดซะ เรากลับอะไรอยู่เนี่ย กลัวว่าตัวเองจะทำได้ไม่ดี  
ที่สุดอย่างที่คาดหวังไว้...อย่างนี้ที่บ้านเรียกติดตินีนา พอรู้ว่าใจ  
มันอยากจะได้ดี มันเลยทุกข์ ไขแล้ว...หลุดเลย

เสียงเชิญคุณแม่ขึ้นเวทีของลินด์ซีย์ แวกเนอร์ดังขึ้น ผู้  
เขียนบอกตัวเองก่อนลุกจากเก้าอี้ท่ามกลางเสียงปรบมืออันกึก  
ก้องว่า ได้แค่นี้แหละแค่นั้นนะเอ็ง เป็นตัวเองอย่างที่มันเป็นนี่แหละ  
แล้วความมั่นใจก็เกิดขึ้น ยืมได้ ขณะเดินตามหลังคุณแม่ขึ้นเวที  
หากใจเรารู้เกี่ยวกับการก้าวเดิน ไม่มีความคิดใดแทรกเข้ามาได้ พอ  
อยู่บนเวที ก็รู้สึกได้เลยว่ามันเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง การ  
แปลมันก็ลงตัวราบรื่น และเป็นไปในทางทำนองเดียวกันกับการ  
พูดของคุณแม่ คำพูดสลับไปมาเหมือนระลอกคลื่นในทะเลที่วิ่ง  
ไล่ตามกัน เพิ่งตระหนักเดี๋ยวนี้เองว่าการแปลก็เป็นศิลปะแขนง  
หนึ่ง การแปลให้เข้าหากันต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง และสุดท้าย  
ถึงแม้จะรู้ตัวเองว่ามีข้อผิดพลาดที่แปลไม่หมดบ้าง ไม่ตรงอีกนิด  
หน่อย แต่ก็ต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับความจริงและให้อภัยในความ  
ผิดพลาดของตนเองเพื่อการพัฒนาต่อไป ซึ่งเรื่องที่จะยอมรับใน  
ความไม่เก่งความผิดพลาดของตัวเองเป็นเรื่องยากมากในอดีตของ  
ผู้เขียน เพราะแทนที่มันจะคิดได้ กลับมักโทษตัวเอง แล้วเหี่ยว  
ใจ ท้อใจ หดตัว ไม่กล้า...สำหรับการเดินทางคราวนี้จึงต้องเตือน  
ตัวเองอยู่เสมอว่า...เสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์คือเราจะไม่เอาเรื่อง

กับเสียงที่อยู่ภายในตัวเราด้วย

การทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการแปล การเดินทาง การเป็นตากล้อง เป็นการเรียนรู้อย่างมากในการมีเวทีด้านนอกให้ทดสอบจิตใจภายใน ต้องขอขอบพระคุณคุณแม่จริง ๆ ที่ให้โอกาส และไม่ใช้เวทีนี้เวทีเดียวที่คุณแม่ให้ หรือไม่ใช่ผู้เขียนเพียงคนเดียวที่ได้รับโอกาสจากคุณแม่ ผู้เขียนเชื่อว่าทุกคนมีเวทีของตัวเอง เพียงแต่เราจะรู้และใช้เวทีด้านนอกเพื่อการพัฒนาให้เกิดเวทีภายในหรือไม่ เวทีที่จะมีเสียงสรรเสริญและนิทาให้เราได้ฝึกเผชิญและเรียนรู้กับโลกภายในใจ และอย่าประมาทไปว่าเรามีเสียงข้างนอกอย่างเดียวที่ต้องเผชิญ บางที่เราลืมไปว่าเสียงที่อยู่ภายในใจของเราี่แหละที่มักจะทำร้ายเรามากที่สุด

(เอ...พูดอะไรออกไปนะนี้...เอาเป็นว่าย่อนหน้าที่ผ่านมาเป็นผู้เขียนตอนมีสติก็แล้วกัน มันมาได้แวนเดียวเท่านั้นแหละ ต้องรีบถ่ายถอด เดี่ยวมันก็คืนสู่สภาพเดิมแล้ว เวลาอย่างนี้ไม่มีมากนักในชีวิตเรา...โดยเฉพาะผู้เขียน...ฮา)

## Silence Speaks the Loudest.

### เสียงที่ดังที่สุดคือเสียงแห่งความเงียบ

แม้ชีวิตสั้นๆ เสถียรสุด ณ งานรับรางวัลเสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์

การปรบมือที่เคารพความสงบถูกนำมาเสนอในฮอลลีวูด ๑๕ กันยายน ๒๕๔๘

ณ The Fraier's of Beverly Hills ซึ่งเป็นที่ตั้งของ  
สมาคมนักแสดงตลกชาวฮอลลีวูดอันเป็นที่จัดงานการรับรางวัล  
เสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์ มองผ่านหน้าต่างรถ เห็นดาราสาวที่ได้  
รับรางวัลในฐานะช่วยบรรณรงค์ต่อต้านโรค  
เอดส์ และเป็นที่รู้จักในฐานะครูสอน  
โยคะให้กับชาวฮอลลีวูด ฉอน คอร์น  
กำลังถูกแสงแฟลชกระหน่ำ

๖.๓๐ น. คุณแม่ก้าวอย่างดูบน  
พรมแดงที่มีสายตาช่างภาพนับสิบกำลัง  
จ้องเตรียมกดชัตเตอร์อย่างไม่ให้พลาด  
สายตา แต่เพียงไม่กี่จิตใจเสียงชัตเตอร์  
ก็กระหน่ำรัวถี่ราวกับปืนกล...ภาพที่เห็น

อยู่ตรงหน้าเหมือนในข่าวที่เราเคยเห็นดาราสอลลีวูดดัง ๆ ไป  
งานใหญ่ ๆ...ยังงัยงั้นเลย พรมแดงกับแสงแฟลช เสียงชัต-  
เตอร์ เสียงช่างภาพ ทางนี้ครับ...อีกทีครับ...ดังกระหึ่มอยู่ข้าง  
หลังเชือกบาง ๆ นอกพรมแดง ผู้เขียนรีบหยิบกล้องน้ำหนักรอง  
กิโลาฯ ที่แขวนอยู่บนคอขึ้นมากดชัตเตอร์ รัวอย่างไรก็ไม่ทันช่าง  
ภาพมืออาชีพอีกนับสิบชีวิตนั้น และอารามตกใจ หยิบกล้องวิดีโอ



(ซ้าย) อลิซาเบท เบิร์กเลย์  
(ขวา) ฉอน คอร์น

ไม่ทันคะ มันอยู่ในกระเป๋าเป้สีแดงด้านหลัง พอได้สติคว่ำก๊อ้ง  
 วิดีโอได้ ก็เดินตามคุณแม่เข้าไปด้านใน มีคนมากมายทักคุณแม่  
 ตามทาง แล้วทางมันก็แคบมากกกกกก น่าอนาถตัวเองมาก ทั้ง  
 เป้ข้างหลัง ทั้งถุงใบโตใส่เทียนดอกไม้ซึ่งเป็นของขวัญที่จะนำมา  
 มอบให้ผู้รับรางวัลจากสมาชิกในชุมชนเรา กับผ้าถุงชิ้นสีแดงที่  
 เกือบจะหลุด...โอ้รู้สึกสมเพศตัวเองยิ่งนัก...อยากสวยก็อยากสวย  
 แต่มีอาจทิ้งอุปกรณ์สำหรับการทำภารกิจอันสำคัญในวันนี้ได้



จูเลีย โอมาน

เลย...ก็เลยกลายเป็นบ้าหอบฟาง และนับ  
 เป็นการฝึกสติที่ดีมาก เพราะต้องระวังไม่ให้  
 เป้สีแดงด้านหลังไปชนเอาเพชรใครหลุด  
 หรือกระแทกดาราสู้แสนสวยจนหน้าจะมำ  
 ระหว่างทางเราได้แวะเข้าไปกราบพระอาจารย์  
 จากทิเบตที่ได้รับรางวัลในครั้งนี้ด้วย คือ  
 Kunzang Dechen Lingpa จากนั้นผู้ก่อตั้ง  
 มูลนิธิ Living Wellness ชื่อฟิลิปส์ ได้  
 นำคุณแม่เข้าไปในงานซึ่งเต็มไปด้วยผู้มีศรัทธา  
 ภาพในวงการบันเทิง  
 ดนตรี ศิลปะ และ

### จิตวิญญาน

คุณแม่ได้รับการต้อนรับอย่าง  
 อบอุ่นจากทุกคนในนั้น ไม่ว่าจะเป็น  
 ลินด์ซีย์ แวกเนอร์ ลินดา เกรย์ ทารา  
 กูเบอร์ อลิซาเบท เบิร์กเลย์ จูเลีย



ฝาแฝดนักจิตวิทยา

โอมาน (นางเอกชื่อดังจากเรื่อง Legends of the Fall) รวมทั้ง นักจิตวิทยาฝาแฝดหญิงที่มีชื่อเสียง (สองคนนี้อายุ ๕๐ กว่าแล้ว แต่หน้าเหมือนคนอายุ ๓๐ ไร้ริ้วรอย...ขอบอก) และผู้ได้รับรางวัลทั้งหมดก็อยู่ในนั้นแล้ว รวมทั้งฉอน คอร์น และโรเบิร์ต สเตอร์แมน จำชื่อผู้ชายคนนี้ไว้ก่อนนะคะ แล้วจะเล่าให้ฟังทีหลังคะ

คิทาโร่เข้ามาสวัสดิทักทายคุณแม่ เขาช่างเป็นผู้ชายที่มีความอ่อนน้อมเสียนี้กระไร (หัวใจเราเริ่มมีขั้วเอียง ๆ...) ผู้เขียนรีบวิ่งจากที่กำลังถ่ายรูปอยู่สอดตัวผ่านคนนับสิบที่กำลังกลุ่มรวมอยู่รอบคุณแม่มายืนอยู่ข้างกายท่าน เรื่องความไวอย่างนี้ถนัดอยู่แล้ว คุณแม่บอกกับคิทาโร่ว่า “ได้ยินชื่อเสียงคุณมานาน แต่ไม่เคยพบเจอ และไม่ผิดหวังที่ได้เจอกันในครั้งนี้ คุณงดงาม

(ชาย) คิทาโร่  
(ขวา) ท่านกงสุลใหญ่  
และภรรยา  
เป็นเกียรติมาให้กำลังใจ

มากในความถ่อม  
ตัวของคุณ” คิทา-  
โร่ยิ้มรับและก้มลง  
ไหว้อย่างงดงาม



แฟนตัวจริง  
อย่างผู้เขียน  
ไม่พลาดอยู่แล้ว



ท่านกงสุล

ใหญ่และภรรยาก็มาเป็นเกียรติในงานด้วย และได้เข้ามาแสดงความยินดีกับคุณแม่ รวมทั้งกลุ่มสภาสตรีไทยแห่งแคลิฟอร์เนียภาคใต้ที่ได้มาร่วมเป็นเกียรติเกือบสิบท่าน รู้สึกว่างาน



กลุ่มสภาสตรีไทย  
แห่งแคลิฟอร์เนียภาคใต้  
และลินดา เกรย์

คิทาโร่  
กับเสียงขลุ่ยบนเวที



นี่กองเชียร์ไทยจะมากกว่าใครเพื่อน  
สักพักเราก็ได้รับเชิญให้เข้าไปในงานกาลารับรางวัลซึ่งจัดเป็นงาน  
ดินเนอร์ มีเวทีที่จัดอย่างสวยหรู และ  
พระอาจารย์จากทิเบตผู้ได้รับรางวัล  
ได้สวดมนต์เป็นการเปิดพิธี ทุกคน  
ในที่นั่งั้นเงียบและภาวนากับเสียงสวด  
มนต์ในคำคตินั้น น่าดีใจจริง ๆ ที่ได้  
เห็นพระพุทธรูปศาสนาแผ่ขยายมาถึง  
ศูนย์กลางการແພ່ร์ข่าวสารของโลก

คือฮอลดีวูด เมื่อจบการสวดมนต์ พระเอกหนัง  
บู๊ชื่อดัง สตีเวน ซีกัล เป็นผู้มอบรางวัลแด่พระ  
ทิเบตที่ใช้เสียงสวดมนต์เป็นเสียงเพื่อสันติภาพ  
จากนั้นก็มีการแสดงดนตรีสลับกับการมอบ  
รางวัลแด่ อาร์ก บิชอป เดสมอนด์ ตูตู แอชลีย์  
จัดด์ ฉอน คอร์น โรเบิร์ต สเตอร์แมน พร้อม  
การประมุขภาพเขียนของโรเบิร์ต ปิดท้ายด้วย  
เสียงขลุ่ยอันสะกดใจของคิทาโร่ เขาเก็บรางวัล  
ล้ำค่าไว้ท้ายสุด และตอนนี้ก็จะเป็นพิธีการ  
มอบรางวัลให้คุณแม่ โดยมีลินด์ซีย์ แวกเนอร์  
เป็นผู้ประกาศรางวัลด้วยความเคารพ และให้  
เกียรติอย่างยิ่ง

“หากคุณมีโอกาสดูหนังไปประเทศ



ไทย คุณต้องไม่ลืมแวะไปเยี่ยมแม่ซีที่เสถียรธรรมสถาน เพราะที่นั่นไม่เพียงแต่สวยและร่มรื่นไปด้วยต้นไม้ แต่เป็นที่ที่คุณจะสัมผัสได้ถึงพลังแห่งความสงบ ฉันได้มีโอกาสไปพักค้างที่เสถียรธรรมสถาน ซึ่งก็ประทับใจอย่างมาก ท่านแม่ซีเป็นบุคคลที่น่ามหัศจรรย์จริง ๆ และทำงานอย่างมากเพื่อโลก เมื่อคุณได้อยู่ต่อหน้าท่านแล้ว คุณจะสัมผัสได้เอง ท่านเดินทางมากมายในโลกเพื่อช่วยเหลือคนให้พ้นทุกข์ จึงอยากขอแนะนำเอกสารคดีชีวิตประวัติและการทำงานของ ท่านผ่านภาพยนตร์เรื่อง A Walk of Wisdom ซึ่งได้รับการตัดต่อใหม่อย่างดีสักสิบนาที ขอเชิญชมค่ะ”

ขณะที่หนังเริ่มฉายบนจอยักษ์กลางเวที แม้ว่าจะเป็นภาพที่เคยเห็นซ้ำแล้วซ้ำเล่าในการดูหนังเรื่องนี้ อย่างนับครั้งไม่ถ้วน แต่ความรู้สึกปลื้มปีติก็ผุดขึ้นในใจ มันไม่ใช่ดีใจเพราะหนังของคุณแม่ได้มาฉายท่ามกลางชาวฮอลีวูดหรอกนะ แต่สิ่งที่เห็นทำให้รู้ว่าจะไม่มีความสำเร็จได้เลยหากขาดพี่น้องใน...ชุมชนเสถียรธรรมสถาน ที่มุ่งมั่นจะมีความสุขกับการทำงานยุติธรรมรุนแรงในเด็กและผู้หญิง ไม่ว่าจะเป็นการดูแลผู้หญิงเหล่านี้ของคณะแม่ซี คนในชุมชนที่ไม่ปฏิเสธคนทุกข์ที่อยู่ข้างหน้า และเป็นเพื่อนร่วมทุกข์จนเขาแข็งแรง

คุณแม่เล่าให้ฟังว่า เมื่อตอนหนังฉายก็รู้สึกนึกถึงคนใน



ลินด์ซีย์ แวกเนอร์  
ผู้ประกาศรางวัล

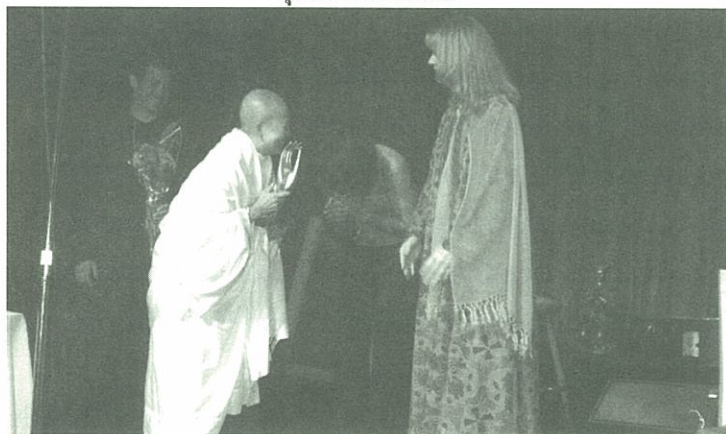
ชุมชน รางวัลนี้เป็นของพวกเขา เราแค่มาเป็นตัวแทน เมื่อหนึ่ง  
จบลง ทุกคนปรบมือกันอย่างสนั่นหวั่นไหว ลินด์ซียกกล่าวขึ้นใน  
ทันใดว่า

“เพื่อให้ท่านแม่ซีได้คุ้นเคยกับที่นี่เหมือนเป็นบ้านของท่าน  
ฉันจึงขออธิบายนิดหนึ่งว่า ที่เสถียรธรรมสถานเขาไม่ปรบมือเพื่อ  
แสดงความชื่นชมกันหรอกนะ แต่จะใช้วิธีแสดงความชื่นชมด้วย  
การยกมือขึ้นทั้งสองมือแล้วเขย่าอย่างนี้ (ทำท่าประกอบ) เพื่อ  
เคารพความสงบ และเสียงที่ดังที่สุดในโลกคือเสียงแห่งความเงียบ  
ขอให้ทุกคนต้อนรับท่านแม่ซีด้วยการแสดงความชื่นชมในแบบของ  
ท่าน”

แล้วคนทั้งงานก็ยกมือขึ้นเขย่าด้วยรอยยิ้มบนใบหน้า  
ความเบิกบานเกิดขึ้นในใจคนที่นี้แล้ว

ขณะเดินสู่เวทีคุณแม่ก็ทักทายผู้คนด้วยความอ่อนน้อม

คุณแม่ขึ้นรับรางวัล



และก้าวขึ้นสู่เวทีด้วยความมั่นใจ เพื่อรับรางวัลผู้นำจิตวิญญาณ  
ในฐานะผู้ยุติความรุนแรงในเด็กและผู้หญิง (Spiritual Leadership  
Award) รางวัลเป็นรูปฝ่ามือสีเงินอ่อนช้อยมาก (ดูคั่น ๆ นะ...  
แล้วก็มาตีบทราบภายหลังว่า Made in Thailand...เฮ้)

คุณแม่เดินไปนั่งเก้าอี้กลางเวทีพร้อมรางวัลในมือและรอย  
ยิ้มที่ไม่หายไปจากใบหน้า ส่วนผู้เขียนนั้นยืนอยู่มุมหนึ่งของเวที  
และทำงานแปลด้วยความมั่นใจ “ทำเท่าที่ทำได้ และเป็นอย่าง  
ที่มันเป็น” แล้วเสียงอันนุ่มนวลของคุณแม่ก็ดังขึ้น

“ธรรมสวัสดิ์ดีคะ ข้าพเจ้าขอเชิญชวนท่านทั้งหลายกลับ  
สู่ปัจจุบันขณะสักอึดใจหนึ่ง และขอให้ปัจจุบันขณะเป็นเวลา  
ที่ประเสริฐที่สุดในชีวิตของเรา ชีวิตที่เราสัมผัสได้  
มีอยู่ในปัจจุบันขณะเท่านั้น ถ้าคุณอยากให้  
ปัจจุบันขณะเป็นเวลาทีประเสริฐสำหรับคุณ  
คุณมีสิทธิ์เลือกที่จะอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างมี  
ความสุข หรือไม่มีความสุข คุณเลือกหรือยัง  
คะที่จะมีปัจจุบันขณะอย่างมีความสุข ถ้าคุณ  
เลือกกรุณายกมือขึ้น (ทุกคนยกมือขึ้น แคม  
ด้วยเสียงหัวเราะ) มนุษย์มีสิทธิ์ที่จะเลือก และ  
เราต้องเคารพการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ของเรา  
ต้องเคารพธรรมชาติ และต้องเรียนรู้ที่จะอยู่  
กับความจริงในโลกใบนี้ ไม่ว่าโลกจะเป็นอย่าง  
ไรก็ตาม เราต้องไม่ทุกข์...



กล่าวสุนทรพจน์  
บนเวที

“ข้าพเจ้าขอขอบคุณ และรู้สึกซาบซึ้งที่คุณให้โอกาสผู้



หญิงตัวเล็ก ๆ มาเป็นผู้แทนของเด็กและผู้หญิงในประเทศไทย  
 ข้าพเจ้าเดินทางมาคราวนี้ในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์ ในขณะที่เพื่อน  
 อเมริกันกำลังอยู่ในภาวะที่ปฏิเสธไม่ได้กับความจริงในเรื่องพายุ  
 เฮอริเคน แคทริน่า ข้าพเจ้าเองก็มีประสบการณ์ตรงที่อยากจะ  
 แลกเปลี่ยนกับท่านเช่นกัน เมื่อวันที่ ๒๖ ธันวาคม ปีที่แล้ว ทวีป  
 เอเชียของเรา และประเทศไทยได้เผชิญกับภัยพิบัติสึนามิ

ถึงแม้ว่าวันนี้เราจะยิ้มได้ แต่ในวันนั้นเราเต็มไปด้วยความ  
 กลัว เราไม่ได้ปล่อยให้ทุกอย่างผ่านไปโดยที่ไม่ได้ลุกขึ้นมาทำอะไร  
 แต่เราลุกขึ้นมาทำทุกอย่างมีสติและเข้าใจความกลัว ความกลัวไม่  
 ได้ทำให้อะไรดีขึ้น ความหวาดระแวงจะทำให้เรามีความอดคิดและ  
 เฟื่องโทษ ฉันจำได้ถึงวันแรกที่มีการสูญเสีย เราตั้งสติและกลับ  
 มาบอกตัวเองว่า ถ้าเรามีชีวิต เราจะได้ทั้งหมดของโลกนี้กลับ  
 มา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ รวมทั้งพระบรมวงศานุวงศ์ ทรงลงมาทำงานช่วยเหลือพวกเราอย่างไม่มีชนชั้น รวมทั้งเด็ก ๆ และผู้หญิงที่เคยถูกระทำทารุณกรรมก็ลุกขึ้นมาเรียนรู้กับเหตุการณ์นี้ อย่างคนที่บอกว่า ถ้าเราเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เราได้แสดงศักยภาพของความเป็นมนุษย์ที่จะมีความกรุณาต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ข้าพเจ้าเริ่มต้นบอกเด็ก ๆ เหล่านั้นว่า ให้เริ่มรู้จักเจ้าความกลัวในหัวใจของเรา และเริ่มดูแลความกลัวอย่างอ่อนโยน

เมื่อหายใจเข้า เรารู้ว่าความกลัวอยู่ในตัวเรา เราจะไม่ปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้นจริง และเมื่อเราหายใจออกอย่างอ่อนโยน เราเห็นว่า การดูแลความกลัวทำให้ความกลัวค่อย ๆ สงบระงับ เราไม่รังเกียจความกลัว แต่เราก็ไม่ยอมให้ความกลัวอยู่ในหัวใจของเรา เมื่อเรากลับสู่ปัจจุบันขณะและตามดูความกลัว เราจะเห็นว่าความกลัวไม่ได้เกิดขึ้นจากข้างนอก แต่ความกลัวเกิดขึ้นจากความคิดข้างใน เมื่อเราดูอยู่ได้ความกลัว เราทราบดีว่าชีวิตเราไม่เป็นอิสระ เมื่อเรามีอำนาจที่จะพึ่งพาตัวเองให้ความกลัวสงบระงับ เราจะพบกับความเป็นอิสระอย่างแท้จริง

ขอให้คุณกลับสู่ปัจจุบันขณะ และดูแลจิตใจของคุณให้ปราศจากอคติและความกลัว เมื่อคุณมีความมั่นคงด้านใน เปิดใจกว้างและวางอคติ คนข้างหน้าจะเป็นคนพิเศษสำหรับเรา ไม่มีใครควรค่าแก่การเกลียดชังของเรา ข้าพเจ้าได้นำความรักของเด็ก ๆ และผู้หญิงจากประเทศไทยมาสู่คุณ และจะนำความรักของคุณที่นี้ไปสู่เด็ก ๆ ในประเทศของเรา



(บน) กับลินดา เกรย์  
และวิกตอเรีย โฮลท์  
(ล่าง) กับโรเบิร์ต  
สเตอร์แมน

ข้าพเจ้าเป็นตัวแทนของเด็กและผู้หญิงในประเทศไทยที่มารับรางวัลนี้ และขอสัญญากับคุณว่าสิ่งที่ได้รับจากรางวัลนี้จะกลับไปช่วยเด็กและผู้หญิงในโลกใบนี้ การช่วยเหลือของคุณจะกลับไปสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้เราตามความรู้สึกที่เป็นการศึกษาของ ‘สาวกสิกขาลัย’ การศึกษาที่จะทำให้เด็กและผู้หญิงบรรลุธรรม

ถอดหัวใจของคุณเอาไว้  
อย่าลืมปัจจุบันขณะที่คุณเลือก  
ได้

ขอให้คุณเลือกที่จะมีปัจจุบัน  
ขณะที่ประเสริฐที่สุด  
ขอบคุณมากค่ะ”

แทนเสียงปรบมือ จากเวที ฉันทน์  
เห็นมือที่โบกเขย่าไปมาอยู่เต็มในทุก  
พื้นที่ที่กวาดตาไป ไม่เพียงแต่มือเท่านั้น

ยังมีรอยยิ้มมากมายส่งตรงมายังท่านแม่ชี

และที่ทุกคนรอคอย รางวัลสำคัญที่สุดในคำคตินี้ เป็นพิธีมอบรางวัลแด่องค์ทะเลลามาะในฐานะผู้จุดประกายแห่งปัญญาเพื่อศานติสุขในโลก โดยลามาะผู้แทนองค์ทะเลลามาะขึ้นมารับ

รางวัลแทน ท่านกล่าวคำพูดได้อย่าง  
ฉะฉานและงดงามมากกว่า

“ไม่เพียงแต่เฉพาะองค์ทะไล-  
ลามะ และผู้นำจิตวิญญาณเท่านั้นที่มี  
ความงดงามภายใน แต่เราทุกคนก็มี  
หัวใจที่งดงามได้ หากเราเปิดใจให้กว้าง  
และเมื่อนั้นดวงตาแห่งปัญญาที่ซ่อนอยู่  
ภายในก็จะเปิดเผยตัวเอง ทำให้เรามอง  
เห็นศักยภาพภายในของเราและคนอื่น  
เราจะสอนตัวเองและเป็นที่พึ่งของตัวเอง  
ได้อย่างแท้จริง”

เสียงปรบมือดังสนั่นหวั่นไหว

และขณะที่คุณแม่กำลังเดินออกไปด้านนอก เธอก็พบสาวสวยคน  
หนึ่งดักรอสัมภาษณ์คุณแม่ เธอเป็นพิธีกรรายการทีวีของอเมริกา  
ชื่อ Entertainment & Sport today ซึ่งเป็นรายการทีวีของไทม์  
วอเนอร์ ออกอากาศทั่วอเมริกา ตรงนี้มีที่มาที่ไปว่าก่อนหน้านี้เขา  
ได้ไปสัมภาษณ์ ดาราที่มีชื่อเสียง เช่น ลินดา เกรย์ และลินด์ซีย์  
แวกเนอร์ ทั้งสองไม่ได้พูดเรื่องตัวเองเลย พูดถึงแต่ท่านแม่ซึ่งว่า  
เป็นผู้หญิงที่มีพลังมาก และเป็นผู้หญิงที่ทำงานมากเพื่อโลก พวก  
เธอได้รับแรงบันดาลใจอย่างยิ่งจากท่านแม่ซึ่ง เธอคงไม่มางานนี้หาก  
ไม่ใช่เพราะจะมาเพื่อมีโอกาสพบท่านแม่ซึ่งและชื่นชมในงานที่  
ท่านทำต่อโลก จึงทำให้ผู้สัมภาษณ์มุ่งตรงมาขอสัมภาษณ์คุณแม่  
พิธีกรสาวแสนสวยถามคุณแม่เรื่องความรู้สึกต่องานคืนนี้ และ



ผู้แทนพระองค์  
ขององค์ทะไลลามะ

จบการสัมภาษณ์ด้วยการขอให้คุณแม่ช่วยสอนผู้คนในฮอลีวูด เรื่องการลดละเกี่ยวกับการยึดติดวัตถุ รวมทั้งช่วยสอนเธอด้วย เพราะเธอก็เป็นหนึ่งในกลุ่มคนที่ยึดติดวัตถุและต้องการออกมาจากการยึดติด คุณแม่สอนง่าย ๆ ว่า

“ถ้าพูดอย่างไม่โกหกกัน เรื่องนี้คุณต้องช่วยตัวเอง คุณต้องเลือกต้องมองในบทบาทที่คุณเป็นอยู่อย่างไม่ปฏิเสธมัน คุณจะยังคงทำหน้าที่ข้างนอก แต่ใจของคุณค่อย ๆ มอง และละมันทีละน้อย...ทีละน้อย คุณจะทำหน้าที่อย่างมีความสุขมากขึ้น และความสุขที่คุณได้ทำจะทำให้คุณได้วางสิ่งนี้ คุณจะไม่วางสิ่งนี้เพราะคุณทุกข์ แต่จะวางสิ่งนี้ด้วยความสุข”

พิธีกรคนนั้นอินไปเลยคะ รีบกล่าวขอบคุณและลาคุณแม่ แม่ สงสัยจะรีบกลับไปลดละการยึดติดเป็นแน่

เกือบเที่ยงคืนแล้ว...ยังนอนไม่ได้อยู่ดี ต้องทำการส่งรูปเล่าบรรยากาศ และส่งคำพูดคุณแม่บนเวทีไปยังเมืองไทยซึ่งยังเป็นเวลากลางวัน เพื่อเป็นข้อมูลให้ชุมชนในเมืองไทยที่กำลังรอฟังข่าวได้ติดตามบรรยากาศการรับรางวัลของคุณแม่ครั้งนี้

มัวแต่วุ่นอยู่กับงาน...เงยหน้ามาอีกทีตอนตีสี่...สลบเลย



## Respect Life by Living Without Suffering.

### เคารพชีวิตด้วยการใช้ชีวิตอย่างไม่ทุกข์

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต สนทนากับโทนี่ ครันซ์ ผู้กำกับภาพยนตร์ชื่อดัง

๑๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๘

วันนี้เป็นวันที่ ๓ ของการเดินทางเท่านั้นเอง แต่นึกว่า  
อยู่มาได้สักเดือนแล้ว

แปดโมงแล้ว ยังไม่อยากตื่นเลยจริง ๆ แต่คุณแม่มีนัด  
ให้สัมภาษณ์กับคุณวัลลภาจากหนังสือพิมพ์เสรีไทยตอน ๙.๓๐ น.  
เธอทำงานช่วยผู้หญิงไทยที่นี่ด้วย ซึ่งเราก็คงได้ทำงานร่วมกันต่อ  
ไป ตอนบ่ายมีอีกนัดกับผู้กำกับภาพยนตร์ชื่อดังที่เป็นหุ้นส่วนทาง  
ธุรกิจของวิกตอเรียชื่อ โทนี่ ครันซ์ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับความเชื่อถือ  
มากในวงการฮอลลีวูด และเป็นผู้อำนวยการสร้างรายการทีวีชื่อ 24  
(Twenty-four) ซึ่งกำลังดังมากในอเมริกาขณะนี้ รวมทั้งเป็นผู้  
กำกับภาพยนตร์เรื่อง Mulholland Drive (ถนนที่มีชื่อเสียงใน  
เบเวอร์ลี ฮิลล์) และยังคงได้รับรางวัลลูกโลกทองคำและรางวัล  
เอ็มมี่ด้วย เขาเคยเป็นเอเจนต์ที่มีชื่อเสียงในการรวมดาราร่วมผลิต  
ภาพยนตร์เช่นเรื่อง ER และ West Wing ขณะนี้เขาเป็นเจ้าของ  
บริษัทที่ผลิตภาพยนตร์และรายการโทรทัศน์ชื่อ Flame Television  
ซึ่งมี ๔๘ โครงการอยู่ในมือ

วิกตอเรียกับเขากำลังร่วมทำงานในโครงการทีวีเกี่ยวกับ  
จิตวิญญาณเรื่อง Gift ซึ่งจะเริ่มถ่ายทำในเดือนตุลาคมที่จะถึง  
นี้



วิกตอเรียมารับเราไปพบโทนี่ที่  
ที่ทำงานเขา ซึ่งเคยเป็นโรงถ่ายหนังของ  
ชาร์ลีส แชปปลิน (Charles Chaplin)  
โทนี่มุ่งมั่นจริงจังในการทำงานมาก เขา  
สนใจคุณแม่มาก และก็ตื่นเต้นที่จะได้  
พบคุณแม่มากด้วย วิกตอเรียเล่าว่าโทนี่  
ต้องการให้ทีมงานเขาทุกคนได้มีโอกาส  
สนทนาเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณกับคุณ  
แม่ ซึ่งปกติแล้วเขาไม่เคยให้พนักงาน  
หยุดงานเพื่อการประชุมเช่นนี้ โทนี่ขอ  
โอกาสสนทนากับคุณแม่เป็นการส่วน  
ตัวในช่วงแรก เขาเริ่มถามปัญหาเรื่อง

ความกลัวของคนอเมริกันต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความปลอดภัย  
คืออะไร แล้วก็มาถึงเรื่องการจัดการกับความกลัวภายในจนมา  
ถึงคำถามที่อยากจะให้รู้กันแบบคำต่อคำกับคุณแม่เลยว่าผู้กำกับ  
ชื่อดังท่านนี้มีความกังวลอะไรในใจ

**โทนี่** ในโลกธุรกิจของวงการฮอลลีวูดที่นี่ ทุก ๆ นาทีคือการ  
แข่งขัน มีการแข่งขันกันตลอดเวลา ท่านเป็นคนที่ไม่เห็นโลกกว้าง  
และเดินทางมากคนหนึ่ง โลกธุรกิจที่นี่แตกต่างจากโลกธุรกิจที่  
ท่านเคยได้พบมาหรือไม่

**คุณแม่** ในมุมมองของข้าพเจ้า โลกของธุรกิจไม่ได้แตกต่างกัน  
หรอก ข้าพเจ้าคิดว่าการแข่งขันในวงการธุรกิจเป็นการแข่งขัน  
กับคนอื่น แต่บางทีเราก็ลืมไปว่าคู่แข่งที่แท้จริงคือตัวเราด้วย

เพราะฉะนั้นหากเราทำงานธุรกิจอย่างไม่มีความสุข เราอาจจะชนะคนอื่น แต่แพ้ตัวเอง

ในโลกนี้ยังมีงานที่ยากกว่า ก็คือ ถ้าคนมุ่งหวังที่จะเอาชีวิตรอด ก็จะเอาชนะแต่กับคนข้างนอก คนที่ทำงานเรื่องจิตวิญญาณก็จะเอาเพียงแค่เรื่องข้างใน การจะอยู่ในโลกธุรกิจที่เอาชนะคนข้างนอกด้วยและชนะตัวเองด้วยนับเป็นเรื่องที่ยาก

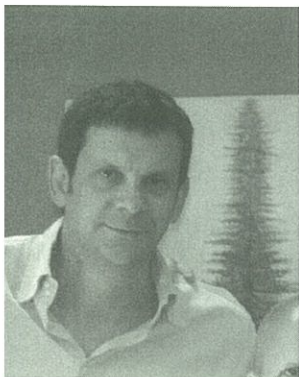
โทนี่ งานของผมคือการนำเรื่องจิตวิญญาณเข้าไปในงานทีวีที่ผมทำอยู่ แต่มันยังเป็นแค่บางส่วน

คุณแม่ แค่คุณได้เริ่มต้น มันก็ดีมากสำหรับโลกแล้ว เพราะมันไม่ได้ง่ายหรอกค่ะ มันท้าทายมากที่คนจะเริ่มต้น ยังไม่ต้องพูดถึงว่าจะสำเร็จหรือไม่ แต่คุณก็ได้ชื่อว่าเริ่มทำงานที่ยากนี้แล้ว

โทนี่ (ยิ้มกว้าง) และรู้ได้เลยว่าเขาคงต้องการให้ทีมงานได้ยินสิ่งนี้ จึงขอตัวไปเชิญหนุ่มสาวไฟแรงมากด้วยความสามารถหลากหลายสี่ผิวเกือบสิบคนที่มึหน้าตามุ่งมั่น จริงจังกับงาน โดยโทนี่เริ่มด้วยการสรุปให้ทีมของเขาฟังว่าเขาได้คุยอะไรกับคุณแม่ไปแล้วบ้าง จากนั้นเขาก็เริ่มถามต่อด้วยความใคร่รู้อย่างยิ่ง

โทนี่ ผมเคยเดินทางไปเมืองไทย ได้เห็นว่าถึงแม้เยาวชนไทยจะคลั่งไคล้ดาราฮอลลีวูดเหมือนกับที่อื่น ๆ ในโลก แต่พวกเขาก็มีจิตสำนึกในเรื่องการบริการสูงมาก มีน้ำใจสูงมากกว่าที่อื่น ๆ มันมีอะไรเชื่อมโยงกับเรื่องจิตวิญญาณหรือไม่

คุณแม่ มันเป็นเรื่องของวัฒนธรรมที่มีรากฐานมาจากแนวคิดด้านพุทธศาสนา พื้นฐานคนไทยมีความสุขที่จะให้อยู่แล้ว เช่นเมื่อตอนเด็ก ๆ ข้าพเจ้าถูกสอนเสมอที่จะให้สิ่งที่ดีที่สุดกับคนอื่น พวกเขา



โทนี่ ครันซ์

เราทำอย่างนี้ทุกเช้าเลย คนที่เดินเข้ามาในบ้านเราไม่ต้องมีนัดหมายก็ได้ แต่กินข้าวกับเราได้หมด (มีเสียงฮือฮาดังขึ้น) และมันเป็นความสุข นี่คือนี่สิ่งที่ถูกบ่มเพาะมาใน ๕๐ ปีของชีวิตข้าพเจ้า แต่ปัจจุบันน่าเสียดายที่เขาวชนละเลยสิ่งทั้งดงามเหล่านี้ไป มันยังคงมีอยู่ในสังคมไทย แต่ปริมาณน้อยลง

ทีมงานหนุ่มผิวดำคนหนึ่ง ในขณะที่วัฒนธรรมฮอลลิวูดแพร่กระจายไปทั่วโลกแล้วก็มีผลต่อเยาวชน ไม่ว่าจะเป็นการมีฮีโร่ที่เป็นดาราดัง และอยากเป็นอย่างนั้น

บ้าง ท่านคิดว่าหากเราทำเรื่องจิตวิญญาณกับสื่ออย่างจริงจัง มันจะมีผลต่อโลกเหมือนกับความแรงของวัฒนธรรมฮอลลิวูดที่มีต่อโลกในปัจจุบันนี้หรือไม่

คุณแม่ จริง ๆ แล้วฮอลลิวูดสร้างปาฏิหาริย์ให้คนตื่นก็ได้ และทำให้คนหลับก็ได้ ปาฏิหาริย์ของสื่อมีอิทธิพลมากต่อโลกใบนี้ ดังนั้นหากเราทำวิธีการเดิม ๆ ไม่มีวันที่จะช่วยโลกได้ เราจึงต้องใช้เทคนิคและวิธีการที่ฮอลลิวูดทำกับคนมาช่วยเรื่องจิตใจ เพื่อที่จะทำให้คนได้ตื่น การทำงานจิตวิญญาณต้องพึ่งพาเครื่องมือคือสื่อที่สำคัญคือต้องใช้สื่อในยุทธวิธีที่จะช่วยให้คนพึ่งตัวเองได้ด้วย และนั่นคือ อานิสงส์ของคนรุ่นเรา

ทุกคนตั้งใจฟังอย่างยิ่ง...เงียบ...หญิงสาวทำลายความ

เจียบด้วยคำถามที่ว่า ท่านคิดว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต  
คุณแม่ (ตอบพร้อมรอยยิ้มบนใบหน้า) การเรียนรู้ที่จะเคารพตัว  
เอง คือต้องใช้ชีวิตอย่างไม่ทุกข์ไม่ว่าคุณจะเลือกเป็นอะไร คุณ  
เลือกที่จะเป็นอะไรก็ได้ แต่ต้องเคารพในสิ่งที่คุณเลือก ใช้สิ่งที่  
คุณเลือกทำให้ชีวิตของคุณไม่ทุกข์ นั่นแหละคือการเคารพชีวิต  
เคารพตัวเอง



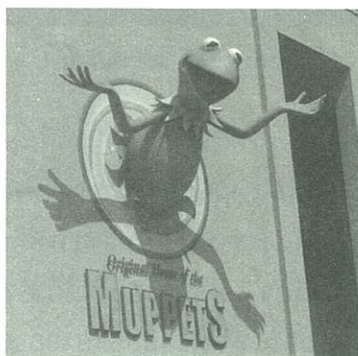
โทนี่ ครันซ์ และทีมงาน

มีคำถามอีกหลายคำถามที่ลึกซึ้ง โดยเฉพาะวิธีการทำ  
สมาธิ ซึ่งชาวตะวันตกมักสงสัยและคิดว่าการทำสมาธิต้องนั่งหลับ  
ตานาน ๆ คุณแม่แสดงความคิดเห็นว่าการปฏิบัติธรรมไม่ได้อยู่  
แต่ทำนั่งสมาธิอย่างเดียว แต่ต้องอยู่ในวิถีชีวิตของเราด้วย ไม่  
ว่าจะ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำได้ในทุกอิริยาบถ และยังได้สนทนา

ต่อเรื่องของการทำสื่อในมิติด้านจิตใจ (Spiritual Media) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นกลไกในการช่วยให้คนตื่นจากความทุกข์ ซึ่งคุณแม่เน้นเรื่องปาฏิหาริย์แห่งการตื่นของสื่อ หากเราใช้สื่อให้เป็น สื่อจะสามารถช่วยคนให้ตื่นจากความทุกข์ได้อย่างมหัศจรรย์ และพวกเขาก็เป็นส่วนหนึ่งของจักรวาลของเครื่องจักรกลในฮอลลีวูดที่สามารถขับเคลื่อนให้โลกเกิดความสงบเย็นได้

นอกจากนั้นก็ได้ถามคุณแม่ถึงวิธีที่จะทำงานอย่างไรให้มีความสุข คุณแม่สอนว่าคนเก่งมีมากมายในโลก แต่เก่งอย่างไร หากไม่รู้จักวิจิตรดูแลใจตนเองก็ทุกข์ทั้งนั้น คุณแม่อธิบายถึงการเฝ้าดูความรู้สึก อารมณ์ที่มาที่ไป ความคิดที่ทำให้ทุกข์ คุยกันพลางสอนการปฏิบัติกันพลางไปเลย

หน้าตาอันเคร่งขรึมของหนุ่มสาว บัดนี้ได้เปล่งประกายแห่งความเข้าใจ ต้องขอบคุณโทนี่สำหรับการตัดสินใจให้ทีมงานได้มาเพิ่มพูนปัญญาและเติมพลังใจ เพราะหากใจไม่พร้อม งานก็ไม่พร้อม



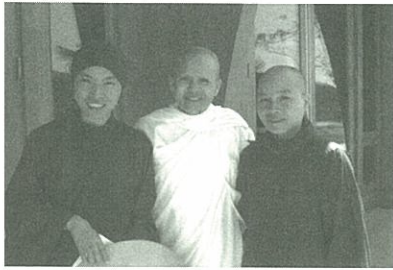
## Be Beautiful, Be Yourself.

### จงงามด้วยการเป็นตัวของตัวเอง

ท่านติช นัท ฮันห์ ณ สถานปฏิบัติธรรมเดียร์ปาร์ก วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๔๘

วันนี้เป็นวันแห่งการเดินทางโดยแท้ คุณน้ำเพชรมารับเพื่อไปเยือนสถานปฏิบัติธรรมเดียร์ปาร์ก (Deer Park Monastery) ของท่านติช นัท ฮันห์ ภิกษุผู้อพยพมาจากเวียดนาม ซึ่งขณะนั้นมีการอบรมห้าวันในหัวข้อ ‘การใช้ความกรุณาอย่างลึกซึ้งในการเยียวยาชนต่างสีผิว’ (Colors of Compassion)

ขณะที่เราเดินทางไปถึงขณะท่านติช นัท ฮันห์ กำลังตอบคำถามแก่ผู้ปฏิบัติธรรมจากทุกสีผิว คนเอเชีย คนผิวดำ คนละติน อเมริกัน และคนผิวขาวกว่า ๒๐๐ คนในทุกเพศและทุกวัย ซึ่งเรื่องที่ถามก็ได้แก่เรื่องของความสงสัยภายนอกและความสงสัยภายใน ความสงสัยภายนอกก็จะเป็นความสงสัยในเรื่องของความเท่าเทียมของเพศและสีผิว ผลกระทบจากสงคราม เรื่องการกดขี่ เรื่องความไม่ยุติธรรม ส่วนเรื่องคำถามภายในก็จะเป็นเรื่องของการจัดการความรู้สึก จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้อย่างไร จะจัดการกับความโกรธและความกลัวได้อย่างไร และการตอบคำถามของท่านติช นัท ฮันห์ ก็เน้นให้คนเข้าไปสังเกตความคิด แล้วแนะนำให้ใช้ความกรุณาเป็นเครื่องมือที่จะทำให้เขาเข้าใจความรู้สึกในพื้นฐานของความเข้าใจ มีสติปัญญาในการเห็นเพื่อไม่เป็น นอกจากนี้ก็ได้สอนให้คนต่างชาติรู้จักวัฒนธรรมของการใช้ชีวิตที่จะเจริญสติ แล้วเฝ้าสังเกต การตามดูความรู้สึก และใช้กระบวนการของวิถี



(ขวา) ภิกษุณีกรรณา

ชีวิตของชุมชนที่มีวินัยร่วมกัน แม้กระทั่งการใช้เสียงโทรศัพท์ หรือเสียงการเจริญระฆัง เป็นการให้เรา กลับสู่ปัจจุบันขณะ หยุดความคิด การพูด การสื่อสาร แล้วกลับมาดูใจเรา การทำอย่างนี้บ่อย ๆ ระหว่างวัน จะทำให้เกิดวินัยของชุมชนที่ดี มันก็เป็นการเตือนกัน ท่านใช้ความเป็นสังฆะที่แข็งแกร่งปฏิบัติให้ดูและ

มีความสุขให้เห็น

สำหรับเรื่องการเยียวยาชนต่างสีผิวนั้น ท่านดิช นัท ฮันท์ ได้แนะนำเรื่องการเคารพบรรพบุรุษ เพราะหากเรามีรากของตนเอง และเคารพในสิ่งที่เราเป็น เราจะอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นคงภายใน ความโกรธไม่ได้ทำอะไรดีขึ้น ความเข้าใจเป็นพื้นฐานของปัญญา เราจึงควรเรียนรู้ที่จะเข้าใจคนที่อยู่ใกล้เราถึงความทุกข์ที่เขาที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมที่เขาแสดงออก หากเรามีปัญญาเราก็จะไม่โกรธ

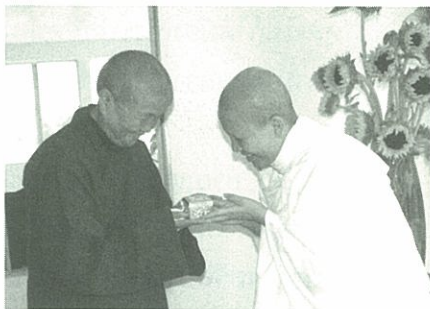
มองไปรอบ ๆ นอกห้องโถง พี่น้องชาวเวียดนามซึ่งเป็นลูกศิษย์ลูกหาของท่านดิช นัท ฮันท์ กำลังทำงานกันอย่างเข้มแข็งมาก จะเห็นได้ว่าเพื่อนที่ไม่มีแผ่นดินของตัวเองอยู่กลับตระหนักรู้ถึงคุณค่าของการได้มีชีวิตอยู่ในสังคมโลกอย่างชนิดที่รู้ว่าคนที่มีแผ่นดินเกิดอยู่นี่โชคดีเพียงใด นอกจากนี้คนเหล่านี้ยังทำงานหนักบนแผ่นดินอื่นในเรื่องการสมานฉันท์ เรื่องการแบ่งแยกสีผิว



ตลอดจนเรื่องความอยู่ดีธรรมใน  
สังคมอีกด้วย

คุณแม่ได้พบภิกษุณีกรุณา  
ที่เคยไปพักที่เสถียรธรรมสถาน  
เมื่อหลายปีก่อน บัดนี้ท่านเติบโต  
ขึ้นมากจนได้เป็นเจ้าของวาสนาที่  
สถานปฏิบัติธรรมเดียร์พาร์ก  
แห่งนี้ ส่วนอีกท่านหนึ่งซึ่งแต่ก่อนยังเป็น  
นวกะ ตอนนี้อยู่เป็นภิกษุณีแล้ว ท่านทั้ง  
สองยังคงทักทายคุณแม่เหมือนเดิม และ  
ดีใจมากได้พบคุณแม่อีกครั้งที่นี่ นอกจากนี้  
ยังได้พบภิกษุณีอาวุโสที่ทำงานหนักและเป็น  
กำลังสำคัญของท่านดิช นัท ฮันท์ ท่านกำลัง  
ง่วนอยู่กับการทำงาน สักพักท่านเดินตรงมา  
กระซิบกับคุณแม่ว่าต้องขอภัยสำหรับการ  
นัดหมายกับท่านดิช นัท ฮันท์ เนื่องจากท่าน  
ปวดท้องมาก และกำลังเดินทางไปหาหมอ  
หากคุณแม่จะอยู่พักค้าง พรุ่งนี้จะจัดให้พบท่าน หากคุณแม่ก็มี  
งานที่รอการประสานกับทางเมืองไทย จึงไม่อาจพักค้าง

เมื่อทานอาหารเสร็จ ท่านแวะมากระซิบคุณแม่อีกกว่าท่าน  
ดิช นัท ฮันท์ ฝากของที่ระลึกเป็นภาพพุทธานุภาพฝีมือท่านเอง ชื่อ  
'Be Beautiful Be Yourself.' งดงามด้วยการเป็นตัวของตัวเอง



มอบของที่ระลึกจากชุมชนแต่  
ภิกษุณีอาวุโสกำลังสำคัญ  
ของท่านดิช นัท ฮันท์



คุณแม่อีกได้มอบกระปุกปิดทองฝีมือสมาชิกในชุมชนเสถียรธรรม-  
สถาน ผากถวายท่านดิช นัท ฮันท์ ด้วย

บายแก่ ๆ คณะของเราออกจากเดียร์พาร์กไปแวะกราบ  
พระอาจารย์เจฟ Geoffrey DeGraff (Thanissaro Bhikkhu)  
เจ้าอาวาสวัดป่าเมตตา (Metta Forest Monastery) ซึ่งอยู่ทาง  
เหนือของเมืองซาน ไดเอโก ไม่ไกลจากสถานปฏิบัติธรรมเดียร์พาร์ก  
ท่านเป็นพระฝรั่งพูดไทยได้ คิษย์หลวงพ่อดี สายหลวงปู่มั่น เป็น  
คนแปลหนังสือท่าน ก. เขาสวนหลวง เป็นภาษาอังกฤษ ชื่อหนังสือ  
Pure and Simple เป็นโชคดีของเราที่ได้โอกาสพบและสนทนา  
กับท่าน เพราะท่านเพิ่งกลับมาจากข้างนอกเมื่อคืนนี้เอง ที่นี่มีนก  
ฮัมมิงเบิร์ดเป็นฝูงเลย มากินน้ำในที่ที่เขาจัดเตรียมไว้ให้ นกที่ตัว  
เท่าหัวแม่มือขยับปีกเร็วอย่างกับผี ปากแหลมมาก มีคอสีฟ้า เรา  
รีบวิ่งกลับทำเนียบเพื่อให้ทันการโทร. เข้ารายการวิทยุ 'สาวิกา' ใน  
เวลา ๑๙.๓๐ น. แล้วยังต้องส่งต้นฉบับ 'มองนอกดูใน' ใน 'คม  
ชัดลึก' อีก

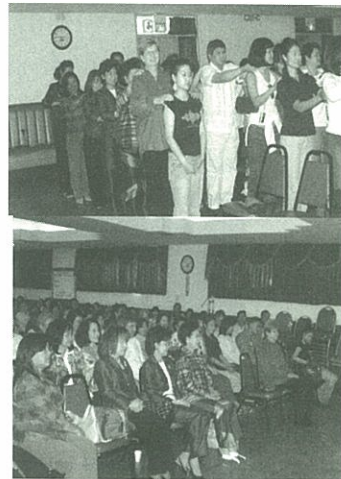
**Viewing the World as It Truly is,  
Instead of What We Want It to Be.**

**มองโลกอย่างที่มันเป็น อย่ามองอย่างที่อยากให้เป็น**

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ณ วัดไทยลอสแอนเจลิส ๑๘ กันยายน ๒๕๔๘

วันนี้ตอนบ่ายโมงครึ่ง คุณแม่มีนัดหมายพูดคุยกับกลุ่มคนไทย ณ วัดไทยลอสแอนเจลิส ที่วัดคึกคักไปด้วยผู้คนมากมาย มีทั้งการแสดงละครหรือ ละครบ๊องบ๋องด้วย มีการออกร้านอาหารเต็มไปหมด เรามุ่งตรงไปห้องบรรยายธรรมด้านล่าง คุณแม่เริ่มบรรยายทันทีเพราะเกือบร้อยชีวิตรออยู่ สักพักเห็นคุณแม่เรียกสาวผมจุกสไตล์จับคนหนึ่งขึ้นมากอด...ใครกันนะ อ้อ...อดีตแม่ชีเซอร์รี่ที่เคยบวชเรียนในเสถียรธรรมสถานนั่นเอง เธอใช้เวลาช่วงหนึ่งของชีวิตเรียนรู้โลกภายใน บัดนี้สาววิภาคนี่ได้เติบโตและงดงามขึ้นมากในวิถีทางที่เธอเลือก พี่สาวใหญ่ในชุดไหมสีม่วงนำโดยคุณลักษณะมี วิจิตรวาทการ ประธานสภาสตรีไทยแห่งแคลิฟอร์เนียภาคใต้เป็นเจ้าภาพการจัดงานครั้งนี้นั่งเรียงกันอยู่แถวหน้าอย่างตั้งใจ คุณแม่เริ่มสอนเรื่องการดูแลความรู้สึกและอีกหลายเรื่องมากมายที่สุกใจชาวไทยในแอลเอ โดยเฉพาะคำสอนเรื่องการนิทาน

ภาพนากับการนวด  
ที่วัดไทยลอสแอนเจลิส



“นิทานคือสิ่งที่เราผู้อยู่กับโลกปฏิเสธไม่ได้ ถ้าเราฟังด้วยความรู้สึกไม่พอใจ แสดงว่าเรามองโลกอย่างที่เรายากให้เป็น เพราะเราไม่ยอมให้ใครมานิทาน แต่ความจริงคือมีคนนิทานเรา เราไม่มองโลกอย่างที่มันเป็น แต่มองอย่างที่อยากให้เป็น เราจึงทุกข์ เราควรกลับมาสนใจดูโลกภายในของเราก่อน”

มีพี่คนหนึ่งเล่าให้ฟังว่าเธอน้ำตาร่วงขณะที่ฟังคุณแม่พูดว่า “การที่เกลียดมีรสเค็ม เราปฏิเสธมันไม่ได้ แต่เราทำน้ำดีได้” สงสัยจะกระทบใจเข้าอย่างจัง

คุณแม่เชษฐาวิฑิตเรียและเกวินมาพูดคุยกับคนไทยด้วย วิฑิตเรีย โฮลท์ ผู้กำกับภาพยนตร์ A Walk of Wisdom กล่าวกับคนไทยตามคำเชิญคุณแม่

“สวัสดิ์ค่ะ ฉันมีความยินดีมากที่ได้มาที่นี่ ฉันไม่แน่ใจว่าใครได้ดูหนังบ้างแล้ว ความจริงหนัง A Walk of Wisdom มีผลกระทบอย่างยิ่งต่อชุมชนฮอลลีวูด และได้ถูกนำเสนอต่อชาวอเมริกันและทั่วโลก หนังเรื่องนี้ช่วยให้ชาวตะวันตกได้เข้าใจธรรมะ

วิฑิตเรีย โฮลท์  
และเกวิน เคลลี



และเพราะแม่ชีคันสนีย์มีชีวิตที่ไม่ธรรมดา ชุมชนฮอลลีวูดชอบเรื่องราวชีวิตของแม่ชีมาก เวลาที่เขาดูภาพยนตร์ เขาสามารถเข้าใจในสิ่งที่สอนได้ และนี่เป็นสิ่งที่วิเศษที่สุด ฉันได้รับอีเมลขอบคุณจากคนทั่วโลกตลอดเวลาที่ทำภาพยนตร์เรื่อง

นี่ มีคนดูที่บอกว่าชอบเมืองไทยมากแค้ไหน ชอบคนไทยแค้ไหน เขาประทับใจในเรื่องจิตสำนึกของการให้บริการ ความถ่อมตัว และความอ่อนโยนของชุมชนชาวไทยทั่วโลก พวกคุณมีวัฒนธรรมที่งดงาม มีประเทศที่งดงาม ฉันได้เห็นขณะที่ผลิตภาพยนตร์เรื่องนี้ ชอบคุณมากคะที่สนับสนุนงานของท่านแม่ชี ไม่ว่าแม่ชีไปที่ไหนในโลกท่านก็เป็นที่ยรัก ฉันก็เป็นคนหนึ่งที่เกิดหลุมรักท่าน ดังนั้นการทำงานผ่านท่านแม่ชีจะช่วยเหลือคนได้อย่างมากมาย ชาวตะวันตกมีวัตถุดิบทองมากมาย แต่ก็มี ความทุกข์มากด้วยการสอนของแม่ชีสามารถช่วยเขาได้ ดังนั้นเราดีใจมากที่ท่านแม่ชีได้มาสู่โลกตะวันตก และจะมีคนเดินเข้ามาหาท่านอีกมากมาย ในอนาคตเพื่อรับฟังคำสอนของท่าน...ชอบคุณคะ”

ติดตามด้วยเกวิน เคลลี หนุ่มรูปหล่อผู้มากความสามารถอย่างยิ่งในการจัดงานใหญ่ และเป็นผู้จัดงานการรับรางวัลครั้งนี้ เขากล่าวถึงที่มาให้ฟังว่าองค์กร Living Wellness ได้พยายามค้นหาคนจากทั่วโลกแล้วตัดสินใจกันว่าใครที่ควรได้รับรางวัล เขาได้ให้รางวัลคนมากมายที่ทำงานเพื่อช่วยเหลือมนุษยชาติทั่วโลก และแน่นอนหนึ่งในนั้นคือแม่ชีคันสนีย์ ท่านมีสิ่งที่น่าสนใจกว่านั้นคือ ท่านกลางผู้คนมากมายที่เข้าร่วมงานคืนนั้นล้วนเป็นคนที่ มีชื่อเสียงในฮอลลีวูดและมีประวัติที่น่าสนใจมาก แต่ทุกคนกลับให้ความสนใจกับสุนทรพจน์ของท่านแม่ชีคันสนีย์

“เวลาที่ท่านพูดบนเวที หลายคนไม่ว่าจะทำอะไรอยู่ตอนนั้นจะหยุดและมีรอยยิ้มบนใบหน้า เขาเงิบและตั้งใจฟัง ยกมือ

ขึ้นโบก ผมยืนสังเกตอยู่เบื้องหลัง ไม่ว่าจะคนด้านหน้าหรือด้านหลัง เขาทำสิ่งเดียวกัน เราารู้ได้เลยว่าเขากำลังมีความสุขในใจ และให้เกียรติท่านแม่ซีคัสสนีย์มาก ผมแน่ใจว่ายังมีอีกหลายคนในโลกนี้ที่ารู้สึกอย่างนี้เมื่อมีโอกาสได้ดูหนัง A Walk of Wisdom และได้สนทนาและสัมผัสท่าน”

### **I Have Little Happiness in my Heart.**

#### **ฉันมีความสุขเล็ก ๆ ในใจฉัน**

ภาวนากับการนวด ณ เวทีคอนเสิร์ตเสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์

เพลงของโลก ๑๘ กันยายน ๒๕๓๘

จากวัดไทยที่ซึ่งไปคอนเสิร์ตเสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์เพลงของโลก (Sounds of the Sacred, Songs of the Earth) เพื่อเฉลิมฉลองสันติภาพโลก สถานที่จัดคอนเสิร์ตอยู่บนเขาอันศักดิ์สิทธิ์ที่เคยเป็นที่อยู่ของชาวอินเดียนแดงเผ่าโทพังก้า คุณแม่ได้รับเชิญให้มานำภาวนาที่นี่ เราได้พบชาวอินเดียนแดงหลายท่าน นักดนตรีเพื่อสันติภาพ หกโมงเย็นหลังจากฟังเสียงสวดมนต์จากพระทิเบตแล้ว คุณแม่ขึ้นเวทีคอนเสิร์ตเชิญชวนผู้คนที่มาฟังคนให้กลับมายู่กับปัจจุบันขณะ และขยับตัวเข้ามาใกล้ชิดกันมาพอที่จะจับไหล่กันและกันได้ ทุกคนให้ความร่วมมืออย่างดี เราจะมาเรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมหนึ่งที่มีความสุขร่วมกัน แต่ก่อนอื่นขอให้รักษาข้อ ตกลงสามข้อว่า ข้อ ๑ ขอให้คุณมีความสุขเล็ก ๆ ในใจ

๒ แบ่งปันความสุขนั้นให้กับคนข้างหน้า และเรียนรู้ที่จะไม่ทำให้เขาเจ็บปวดเพราะเรา และ ๓ โปรดขอบคุณคนที่อยู่ข้างหน้าที่ทำให้เรารู้สึกมีคุณค่า เพราะมีเขาเราจึงได้ให้ เอ้า ต่อแถวกันเข้ามา จับให้ถึงกันนะคะ เราจะมาทวนากับการนวดพร้อมบทเพลง A Little Happiness เสียงเพลง ‘ฉันมีความสุขเล็ก ๆ ในใจฉัน’ ดังขึ้น ทั้งบนเวทีและกลางสนามหญ้าด้านล่างเต็มไปด้วยผู้คนวางมือบนไหล่ของอีกคนหนึ่งแล้วนวดเบา ๆ รอยยิ้มส่งถึงกัน เสียงหัวเราะดังขึ้นเป็นระยะ โดยเฉพาะตอนให้กลับหลังหันนวดคืนเป็นการขอบคุณคนที่ทำให้เรามีความสุข ทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะ เป็นเด็กตัวเล็กตัวน้อยหรือผู้ใหญ่ ชายหญิงภาพที่ต่างคนต่างนั่งแยก

ในตอนแรก เริ่มเกาะเกี่ยวเป็นแถวยาว คุณแม่กล่าวว่า “คุณรู้สึกได้ไหมว่าคุณกำลังส่งถ่ายความรักผ่านมือไปยังคนข้างหน้า ความสุขเกิดขึ้น ที่นี่และเดี๋ยวนี้ด้วยการกระทำง่าย ๆ ความสุขไม่ได้อยู่ที่ไหนไกล แต่อยู่ในใจเรานี่เอง” ทุกคนแสดงความชื่นชม



คอนเสิร์ต  
เสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์

ด้วยการยกมือขึ้นเขย่าแทนการตบมือ ขณะที่คุณแม่เดินลงจากเวทีอย่างสงบพร้อมรอยยิ้ม

วิกตอเรียแอบกระซิบคุณแม่ทันทีว่า “ชอบคุณจริง ๆ คะ ท่านแม่ซี เพราะคนอเมริกันโดยทั่วไปเขาไม่สัมผัสกันหากไม่รู้จักกัน นี่ก็เป็นการช่วยให้พวกเขาเรียนรู้ที่จะก้าวข้ามเส้นกีดขวางที่เคยมีและมีความสุขได้ง่าย ๆ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ มองดูซิคะ...คนพูดคุยกันมากขึ้นหลังจากกิจกรรมที่ท่านนำภาวนาเมื่อสักครู่”

ปฏิบัติการแห่งการมอบความสุขนี้ คุณแม่ใช้มาแล้วมากมายในเวทีโลก และมันได้ผลจริง เพราะคนได้สัมผัสถึงความสุขที่มีอยู่จริงในปัจจุบันขณะ และเรียนรู้ที่จะมีความสุขจากเรื่องง่าย ๆ ที่ทำได้เอง เรียนรู้ที่จะมีความสุขที่ได้ให้ และเรียนรู้ที่จะแบ่งปันความสุข รวมทั้งลดตัวตนในฐานะผู้ให้และผู้รับ

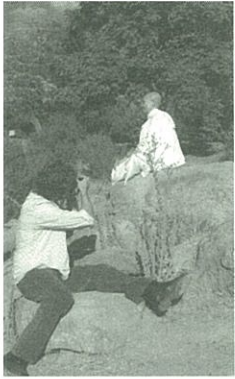
### **Peace in Action, Action without Ego.**

#### **ทำอยู่ในการปล่อย ปล่อยอยู่ในการทำ**

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต สนทนากับโรเบิร์ต สเตอร์แมน ศิลปินหนุ่มผู้ได้รับรางวัลผู้มีวิสัยทัศน์รังสรรค์งานศิลปะในเวทีเดียวกัน ๑๙ กันยายน ๒๕๔๘

เมื่อวานนี้ เราก็ได้พบกับโรเบิร์ต สเตอร์แมน ทีมงานคอนเสิร์ต เขาขออนุญาตถ่ายภาพพอร์ตเรตคุณแม่ เมื่อถ่ายภาพเสร็จก็ขอตกแต่งเพิ่มเติม และเมื่อเสร็จแล้วจะขอมาถวายคุณแม่ด้วยตนเองในวันรุ่งขึ้น รวมทั้งขอเวลาสนทนาตีมน้ำชากับคุณแม่





ด้วยสักครึ่งชั่วโมง วันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๔๘ เขามาตามนัดหมาย คุณแม่ชวนเขามาทำงานกับเยาวชน และแลกเปลี่ยนมุมมองกับชาวสาวิกา เขาตอบ “ด้วยความยินดียิ่ง” ขอให้บอกได้เลยว่าเมื่อไร แล้วการสนทนาก็ลึกขึ้นไปเรื่อย ๆ จนถึงการแบ่งปันความรู้สึกและเปิดใจอย่างเต็มที่ อันนี้หากได้ฟังคนเดียวคงน่าเสียดายแย่ เลยเก็บมาเล่าสู่กันฟังค่ะ

คุณแม่ ขณะที่คุณทำรูปคุณได้เรียนรู้อะไรบ้าง

โรเบิร์ต ผมกลัวน้อยลง คิดน้อยลง ใจใหญ่ขึ้น แต่บางทีผมก็บ้ามาก คิดมาก และบางทีผมก็กลัวมากด้วย

คุณแม่ คุณจัดการกับความกลัวและความคิดของคุณอย่างไร

โรเบิร์ต ผมก็ออกกำลั๊งกาย และอยู่เงียบ ๆ

คุณแม่ หลังจากที่คุณจัดการแล้วความคิดเป็นอย่างไร

โรเบิร์ต ความคิดผมก็เงียบลงมาก ผมเห็นว่าความคิดมาจากตัวตน

คุณแม่ เก่งมากเลยที่คุณเห็น บางคนเห็นแล้วปฏิเสธว่านี่ไม่ใช่ตัวตน คนกลุ่มนี้จะยากในการเอาออก แต่เวลาที่คุณเห็นว่าความคิดมาจากตัวตน มันจะง่ายในการเอาออก เราต้องเรียนรู้ที่จะ ‘ทำอยู่ในการปล่อย และปล่อยอยู่ในการทำ -- Peace in Action, Action without Ego.’ หลังจากที่คุณจัดการให้ความกลัวและ



โรเบิร์ตมอบรูปให้คุณแม่



ความคิดน้อยลงแล้วคุณเป็นอย่างไรต่อไป  
โรเบิร์ต ผมรู้ว่าชีวิตมันใหญ่ขึ้น ไม่มีใคร  
สำคัญกว่าใคร เรามาในโลกนี้เพื่อมาทำ  
สิ่งที่ดีที่สุด แต่ก่อนผมคิดว่าตัวเองสำคัญ  
ที่สุด และผมก็นึกขึ้นมาได้ว่า ทุกคนเกิด  
มาแล้วก็ตาย สิ่งอื่นก็ไม่สำคัญอีกแล้ว  
แม้กระทั่งการหาเงินมาก ๆ เพราะทุกอย่าง  
ในชีวิตไม่ถาวรทุกอย่างในชีวิตผ่านมาผ่าน  
ไป เราควรจะเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันอย่าง

คุ้นเคย และนี่คือสิ่งที่ผมเรียนรู้ทุกครั้งที่ทำงานกับการทำภาพ  
คุณแม่ ชีวิตคือกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรคงที่เลย  
ความคิดก็ไม่คงที่ ความรู้สึกก็ไม่คงที่ แล้วความสุขกับความทุกข์  
ความชอบกับความชังจะคงที่ได้อย่างไร เหมือนคุณวาดภาพ ความ  
สุขกับความทุกข์ปรากฏขึ้น แล้วความสุขกับความทุกข์ก็เปลี่ยน  
แปลง ความสุขกับความทุกข์ก็ไม่คงที่เช่นกัน ถ้าเราเห็นว่าความ  
สุขความทุกข์ก็ไม่คงที่ เราจะมีวิหาคะ คือความจางคลายจากการ  
ยึดติดว่านั่นเป็นของเรา นี่เป็นของเรา แต่เราจะทำหน้าที่อย่าง  
ไม่ยึดติดในหน้าที่ เรามีความสุขอยู่ในการกระทำ ทำแล้วใจของ  
เราก็ปล่อยวางจากความยึดมั่น แล้วเราก็เป็นอิสระจากการกระทำ  
มีหลายคนบอกว่าหากเราเห็นความไม่เที่ยงเราก็ไม่ต้องทำอะไร  
อีกเลย เขาเข้าใจผิด แต่คนที่เห็นเรื่องนี้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง จะ  
ทำอย่างมาก แต่ทำแล้วปล่อยวางในผล เรายังต้องทำหน้าที่ เรา  
ต้องรู้จักการใช้ชีวิต เราต้องรู้จักการพุดคุย เพราะเรายังต้องทำ

งานกับผู้คน แต่เราไม่ยึดติด เรารู้จักการทำจิตของเราให้เป็นอิสระ ในขณะที่กำลังสื่อสารกับผู้คนในโลกใบนี้ และการสื่อสารอย่างนี้คือเสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์ คุณอย่าลืมนะว่าคุณกับเรารับรางวัลเสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์ด้วยกัน (หัวเราะขึ้นพร้อมกัน) และฉันคิดว่าเสียงแห่งความศักดิ์สิทธิ์คือเสียงอย่างนี้ ไม่ใช่เสียงข้างนอกหรือ เสียงที่เราพูดจะศักดิ์สิทธิ์ได้ก็ต่อเมื่อเสียงนั้นมันเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราให้เป็นอิสระมากขึ้น เราอาจไม่ได้ยืนยันที่หูหรืออก แต่เราสัมผัสมันได้ที่หัวใจ คำว่าศักดิ์สิทธิ์หมายถึงการเปลี่ยนแปลงให้สิ่งนั้นดีขึ้น ถ้าเราพูดกับตัวเองได้และเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นอิสระได้ หัวใจของเราศักดิ์สิทธิ์

โรเบิร์ต เอเมน

(ผู้เขียนกระซิบว่า...เอเมน ภาษาไทยเรียกว่า...สาธุ)

โรเบิร์ต สาธุ (พร้อมยกมือไหว้)

ผู้เขียนขอเสนอความเห็นว่าคุณที่หล่อหลอมให้ผู้ชายคนนี้เป็นคนที่มีโลกได้ลึกซึ่งมากส่วนหนึ่งมาจากการจดจ่อในการทำงานของเขา ซึ่งมีวิธีคือ ถ่ายภาพนิ่งก่อนแล้วนำภาพนั้นมาตกแต่งขณะที่ยังเปียกอยู่ ธรรมชาติของน้ำจะเคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงเสมอ เมื่อแห้งภาพจะเป็นอีกแบบหนึ่ง การได้เห็นความเปลี่ยนแปลงในงานทุกวัน อาจทำให้เขาได้เข้าใจความจริงของชีวิตบางอย่าง และเราก็เรียนรู้ได้ว่าการศึกษารัชมะไม่จำกัดอยู่ในรูปแบบตายตัว หากแต่สามารถศึกษาผ่านอะไรก็ได้ที่เป็นธรรมชาติ เพราะธรรมะคือธรรมชาติ...มิใช่หรือ

## Networking the World by

## Opening our Hearts and Letting Go.

### การลักทอโลกเกิด...หากเปิดใจกว้างและวางอคติ

เมื่อผู้หญิงที่ทำงานในสามทวีป เอเชีย แอฟริกา อเมริกาจับเข้าคุยกัน ๑๙ กันยายน

๒๕๔๘

วันเดียวกันนี้เอง มาริลิน แทม มอลลี เมลซิง และคุณหมอกเลน มาสนทนากับคุณแม่ที่ทำเนียบ มาริลินเป็นผู้ประสานล่วงหน้าหนึ่งเดือนสำหรับการนัดหมายครั้งนี้



มาริลิน  
แทม

มาริลิน แทม นักธุรกิจสาวใหญ่จากฮ่องกง ซึ่งประสบความสำเร็จอย่างมากในวงการธุรกิจระดับนานาชาติ เธอได้นำหลักการในการใช้ชีวิตที่ทำให้ประสบความสำเร็จมาเขียนเป็นหนังสือชื่อ ‘คุณจะใช้ในสิ่งที่คุณมีอยู่อย่างไรที่จะได้ในสิ่งที่คุณต้องการ’ (How to use what you’ve got to get what you want) ขณะนี้ได้ตีพิมพ์และถูกแปลเป็นเจ็ดภาษา ขายดีอยู่ทั่วโลก และเธอเป็นผู้ก่อตั้งองค์กรเล็กแต่ทำงานลักทอมากมายคือ us

มอลลี



foundation (มูลนิธิ อัส นะจีะ ไมโซ ยูเอส) ด้วยความคิดที่ว่าเธอต้องการลักทอสันติภาพให้เกิดขึ้นในโลกโดยทำตัวเป็นเสมือนโครเชต์ตัวเล็ก ๆ ลักให้คนที่ทำงานจริงในโลกได้มีโอกาสพบกัน ซึ่งคือ

ความหมายว่า อัส (us) แปลว่าเรา เธออธิบายว่ามูลนิธินี้จึงไม่ใช่ของคุณหรือของฉัน หรือของใคร แต่เป็นของเรา และนี่ก็เป็นความตั้งใจอันหนึ่งที่เธอถักทอให้ ไสมา ลักขมีเทวี ผู้หญิงอินเดียที่ทำงานอย่างหนักเพื่อผู้หญิงและเด็กที่จะได้ทำงานร่วมกับท่านแม่ชี เราจะทำงานเพื่อสร้างการศึกษาด้านจิตใจให้กับผู้หญิงร่วมกันในโครงการ ‘สาวิกาลิกขาลัย’ ไสมา ลักขมีเทวีมีความตั้งใจที่จะมาเยือนเสถียรธรรมสถานในเดือนเมษายน ๒๕๕๙ และมาริลินได้ขออนุญาตคุณแม่เพื่อให้นักศึกษามหาวิทยาลัยที่ได้รับทุนระดับผู้นำของอเมริกา (เป็นหนึ่งในห้าสิบผู้ที่ได้รับทุนจากทั้งประเทศอเมริกา) มาเรียนรู้กับการเป็นอาสาสมัครที่เสถียรธรรมสถานสามเดือน เขาตั้งใจเลือกเมืองไทยซึ่งมีหลักสูตรรวมเก้าเดือน โดยต้องเป็นอาสาสมัครหกเดือนรวมในหลักสูตร



อีกหนึ่งท่านที่เธอถักทอให้พบกันในครั้งนี้คือมอลลี เมลซึ่ง เป็นชาวอเมริกันซึ่งทำงานอยู่ในทวีปแอฟริกา เธอและครอบครัวใช้ชีวิตอยู่ที่ประเทศเซเนกัลมา ๓๐ ปีแล้ว โดยได้แรงบันดาลใจจากการที่เคยเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยนไปเรียนรู้กับชาวเซเนกัล แล้วเธอก็ตัดสินใจไปช่วยให้เกิดการพัฒนาศึกษาพื้นฐานโดยเน้นเรื่องสิทธิมนุษยชนเพื่อชาวชนบททั่วแอฟริกา เธอเป็นผู้ก่อตั้งองค์กร Tostan ซึ่งประสบความสำเร็จมากในการสร้างความตระหนักรู้จนชาวบ้านสามารถตัดสินใจและเลือกวิถีชีวิตที่ดีขึ้นได้

ด้วยตนเอง โดยมีวิธีการสร้างกลุ่มพูดคุยและให้การศึกษาในเรื่องสุขภาพที่สอดแทรกเรื่องสิทธิมนุษยชน เรียนรู้เรื่องสิทธิของผู้หญิง ผู้ชาย และเด็ก จนเกิดความเข้าใจในหมู่บ้านหนึ่ง และจากหมู่บ้านหนึ่งสู่หมู่บ้านหนึ่งด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องของผู้หมู่บ้านจึงเกิดการ ทำงานร่วมกันถึงหนึ่งพันหมู่บ้านในประเทศเซเนกัล กูเนียม เบอร์นา ฟาสโซ และซูดาน เป็นการทำงานที่สามารถพัฒนาวิถีชีวิตชาวบ้านได้อย่างยั่งยืนจนกระทั่งองค์การยูนิเซฟต้องการที่จะนำไปเป็นแม่แบบในการขยายผลทั่วทวีปแอฟริกา

เรามีโครงการที่จะทำร่วมกันคือ สร้างให้เกิดการสื่อสารและเชื่อมโยงระหว่างเด็กไทยและเด็กในทวีปแอฟริกาเพื่อเรียนรู้และเติบโตไปด้วยกัน โดยจัดเด็กไทยสิบคนจับคู่กับเด็กแอฟริกันสิบคนเขียนจดหมายถึงกันและช่วยเหลือกัน และอาจมีการแลกเปลี่ยนเยาวชนเพื่อการเรียนรู้กับโครงการของเธอในทวีปแอฟริกา และชุมชนเสถียรธรรมสถาน

ขณะที่กำลังเขียนบันทึกฉบับนี้ ผู้เขียนก็ได้รับอีเมลที่น่ารักจากมอลลีว่า “ฉันรู้สึกประทับใจอย่างยิ่งกับการได้พบท่านแม่ซี และคุณชอบคุณท่านแม่ซีมากสำหรับการทำงานของท่านและความเบิกบานที่ท่านนำมาให้ในการพูดคุยวันนั้น ถึงแม้มันจะเป็นการประชุมที่เรียบง่าย ฉันก็จะไม่มีวันลืม และฉันยังห่มผ้าไหมสีสวยที่ท่านให้ฉันทุกวันเลย” (คุณแม่ให้ผ้าคลุมไหล่ที่เต็มไปด้วยความรักของชุมชนกับเขาก่อนจากกันวันนั้น) และนี่ก็เป็นอีกแรงบันดาลใจที่ทำให้บันทึกนี้เสร็จได้อย่างรวดเร็ว

มาริลิน แทม แข็งขันในการทำหน้าที่ของเธอมาก เธอไม่  
ลืมที่จะพาเพื่อนของเธอมาพบคุณแม่ด้วย คุณหมอเกรน วูลแมน  
(Glenn D. Wollman, M.D.) เป็นคุณหมอมือที่มีการศึกษาโดย  
ผสมผสานระหว่างตะวันตกและตะวันออก ในแบบที่หลากหลาย  
โดยมีหลักการคือ ความสมดุลของสุขภาพที่ดีจะนำมาซึ่งประโยชน์  
สูงสุดและท้ายสุดได้ถวายเพลงสมาธิเพื่อการนอนหลับที่ลึกขึ้นชื่อ  
Living Suite กับคุณแม่

คุณแม่สอนเสมอในทุกครั้งของการเดินทางว่า

*“การถักทอโลกจะเกิดขึ้นเสมอ หากเราเปิดใจให้กว้าง  
และว่างอคติ งานจะใหญ่ขึ้น ตัวตนเล็กลง”*

### **True Freedom Occurs**

#### **When You Can Depend on Yourself.**

#### **อิสรภาพที่แท้จริงอยู่ที่การพึ่งตนเอง**

แมซซันสนีย์สนทนากับด็อก วอนเนอร์ เอเยนต์ที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงใน  
วงการชอปลิวต์ ณ โรงแรมเบเวอร์ลี ฮิลล์ วันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๔๘

นี่เป็นนัดที่สามของบ่ายวันนี้ วิกตอเรียพาเรามาพบด็อก  
วอนเนอร์ ซึ่งเป็นเพื่อนและเป็นเอเยนต์ของวิกตอเรีย เขาเคยได้  
ดูภาพยนตร์ A Walk of Wisdom และเมื่อได้ยินจากวิกตอเรีย  
ว่าท่านแม่ซึ่งจะมาที่ลอสแอนเจลิส จึงรีบเข้าวิกตอเรียขอนัดคุณแม่  
สนทนาเป็นการส่วนตัว ณ โรงแรมเบเวอร์ลี ฮิลล์ บริเวณลาน

โลงร่มีรินด้วยต้นไม้ที่มีพื้นที่ไม่มากนัก โตะน้ำซาเล็ก ๆ เกือบสิบ โตะจัดวางอยู่อย่างกลมกลืน มีวงดนตรีเล็ก ๆ อยู่มุมหนึ่งของ ลาน เรานั่งพูดคุยกันอยู่บนโตะกลมไม้ไต้ต้นไม้มบนลานนั้น วิกตอเรีย เล่าให้ฟังว่า สถานที่ตรงนี้เป็นบ่อเกิดของการทำสัญญามากมาย ในวงการฮอลลีวูด เพราะเป็นจุดนัดพบสำคัญของผู้กำกับ ดารา เพื่อตกลงกันเรื่องธุรกิจฮอลลีวูด หนึ่งหลายเรื่องเริ่มต้นที่นี้ ที่ นี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์ของเรื่องราวในวงการฮอลลีวูด



ด็ก วอนเนอร์ และภรรยา

ขอเล่าประวัติด็กเล็ก น้อย ด็กเป็นเอเจนต์ที่ประสบความสำเร็จมากคนหนึ่ง เขามีบทบาท และได้รับความเชื่อถืออย่างสูงใน วงการฮอลลีวูด เพราะเขามีวิสัย ทัศน์ในการมองว่า อะไรที่คนจะ ตอบรับ อะไรที่คนไม่ตอบรับ เขา จึงเป็นเหมือนดัชนีที่สำคัญอันหนึ่ง

ที่คนในฮอลลีวูดให้ความสำคัญ (อ้อ ต้องทำความเข้าใจก่อนว่า เอเจนต์ไม่ได้หมายถึงนายหน้า แต่คือคนที่ดูแลทั้งเรื่องภาพพจน์ ประสานงานติดต่อเพื่อส่งให้ดารานั้นบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองวาง ไว้ และเป็นคล้ายที่ปรึกษาด้วย) ด็กเป็นชายหนุ่มหน้าตาดีราวกับ ดาราหนึ่งเลยละ สุภาพ อ่อนโยน มีอารมณ์ขันและดูใจดีมาก ด็กเริ่มบทบาทนาก่อนด้วยเสียงที่อ่อนโยน

ด็ก ฮอลลีวูดจะรับใช้อะไรท่านแม่ซีได้บ้างครับ



**คุณแม่** ฮอลีวูดช่วยปลุกให้คนตื่นจากความทุกข์ได้นะ ฉันคิดว่าฮอลีวูดต้องเป็นความบันเทิงที่มีสติปัญญา (Spiritual Entertainment)

**ด็ก** มันยากที่จะทำนะ ฮอลีวูดเป็นอะไรที่ไม่น่ารักเท่าไร แต่ก็คงมีบางจุดที่สามารถทำให้เป็นอย่างนั้นได้

**คุณแม่** เราน่าจะช่วยให้คนทำงานในฮอลีวูดมีความสุขนะ

**ด็ก** (หัวเราะเบา ๆ) ทำให้ชาวฮอลีวูดมีความสุขนะหรือ ท่านคงทำให้หลายคนตกงานเลยละท่านแม่ชี ตัวอย่างเช่น นักจิตวิทยา (ก็ไม่ต้องให้คำปรึกษาอีกต่อไปเพราะคนมีความสุขกันแล้ว) คนขายยากล่อมประสาท (ก็ขายไม่ออกเพราะไม่ต้องติดยากี่สุขได้) คนทำศัลยกรรม (ก็ไม่มีลูกค้าที่จะมาดึงหน้าให้สวยเพราะทุกคนมีความพอใจและมีความสุขกับความสวยอย่างธรรมชาติ) คนขายรถ (ขายไม่ออกเพราะมีความสุขก็ไม่ต้องซื้อรถหลายคัน)

แล้วท่านแม่ชีกับด็กก็หัวเราะกัน

**ด็ก** แต่ว่าไปแล้วทุกคนก็พยายามที่จะมีความสุขละครับ เพียงแต่ระดับความสุขต่างกันไป

**คุณแม่** ความสุขในความหมายของเราคือความสุขที่มองสิ่งที่อยู่ข้างหน้าอย่างที่มีนัยเป็น ไม่ใช่อย่างที่เรายากให้เป็น ความสุขมันอยู่ตรงนี้ และอิสราเอลจะอยู่ตรงที่คุณพึ่งตัวเองให้มีความสุขได้นั้นแหละ

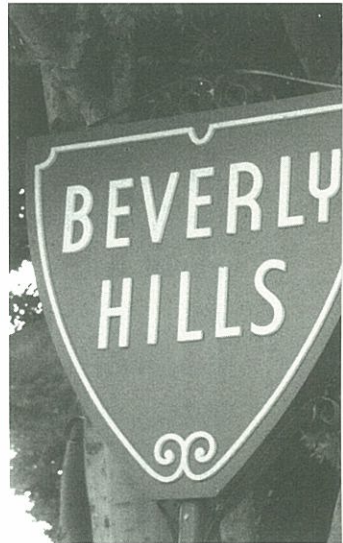
**ด็ก** อิมม์ ท่านพูดถูก

**คุณแม่** เราสอนให้คนพึ่งตัวเองให้ได้ เพราะการพึ่งตัวเองจะทำ

ให้เขาเป็นอิสระ

**ด็ก** ใช่... ในความสัมพันธ์ระหว่างความรัก เราก็ต้องพึ่งตัวเองด้วย แต่มันก็ยากเหมือนกันนะครับที่บางครั้งเราต้องกล้าที่จะบอกว่าฉันต้องการพึ่งตัวเอง บางทีก็ทำให้คนรักเราโกรธได้ เพราะเรามักจะคิดว่าการพึ่งกันเท่านั้นทำให้เกิดความสุข

**คุณแม่** เราคงต้องเลือกเวลาบอกที่เหมาะสม การตายก็เช่นกัน เวลาเราตาย เราตายคนเดียว ดังนั้นในที่สุดเราจะรู้ว่าเราต้องมีศักยภาพในการที่จะไปให้ถึงที่สุดของเป้าหมายด้วยการพึ่งพาตัวเอง เราต้องฝึกฝนให้ตัวเองพึ่งตัวเองให้มากที่สุด หากเราพึ่งตัวเองได้ เราจึงสามารถแบ่งปันให้คนอื่นได้ ทีมเวิร์กก็แข็งแรงเหมือนเรามีคนรัก ทั้งสองต้องพึ่งตัวเองได้ จึงแบ่งปันกันได้ และเราก็จะมีทีมเวิร์กที่เข้มแข็งร่วมกันคือครอบครัว เพราะคุณพึ่งตัวเองได้ที่จะมีความสุข คุณก็มีความสุขไม่ว่าคนที่คุณรักจะเป็นอย่างไร ถ้าคุณแข็งแรงพอที่จะมีความสุขที่จะรักคนที่คุณรักได้ ไม่ว่าคนรักของคุณจะเป็นอย่างไร คนที่คุณรักก็จะมีความสุขไปด้วย หากคนรักของคุณทำเช่นเดียวกันได้ คุณทั้งสองก็จะสามารถแบ่งปันความสุขซึ่งกันและกันได้ คุณก็จะเป็นครอบครัวที่แข็งแรง ขณะเดียวกันคุณก็เป็นอิสระจากกันได้ และยังมีความสุขเวลาที่อยู่ด้วยกันด้วย



ติก (ติกพูดต่ออย่างไม่เว้นวรรคจากประโยคของคุณแม่เลย)

...แล้วเราก็มีความสุขเวลาที่เราฟังตัวเองได้ด้วย

ติกถามปัญหาส่วนตัวเรื่องความสัมพันธ์ของเขากับภรรยา เรื่องจะพัฒนาความสัมพันธ์กับลูกอย่างไรดี และแลกเปลี่ยนมุมมองชีวิต มีช่วงหนึ่งเขากลามเกี่ยวกับสิ่งที่เราไม่อยากจะเจอในชีวิต แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ สิ่งนั้นเกิดขึ้นและอยู่กับเรา เหมือนหนามที่มันดำอยู่ในเท้าเรา ซึ่งทำให้เราไม่อยากจะเดินต่อ จะมีวิธีจัดการกับสิ่งนี้อย่างไร

คุณแม่ คุณก็จะระแวงเวลาที่คุณเดิน เพราะหนามอยู่ในเท้า บางครั้งคุณกลัวสะดุดแล้วเจ็บ ในการเดินให้กดลูกส่วนที่เป็นหนามน้อยที่สุด

ติก ผมว่าเราก็ใส่รองเท้าให้มันหนา ๆ เวลาเดินจะได้ไม่เจ็บ

คุณแม่ เวลาที่คุณถอดรองเท้ามันก็จะเจ็บอีก

ติก งั้นผมว่ายนํ้าดีกว่า ไม่ต้องเอาเท้าแตะพื้นเลย

คุณแม่ เวลาที่คุณว่ายน้ำไปถึงฝั่ง คุณก็ต้องเดินอยู่ดี

ติก ผมละจนมุมท่านจริง ๆ (เอามือกุมศีรษะ...หัวเราะใหญ่)

คุณแม่ (อมยิ้ม) คุณหนีมันไม่พ้นหรอก เพราะมันอยู่ในเท้าของคุณ ทางที่ดีนะ ทนเจ็บอีกครั้ง กรีดเอาหนามออก แล้วคุณจะพบกับความเป็นอิสระที่แท้จริง

ติก (หัวเราะหน้าแดง)

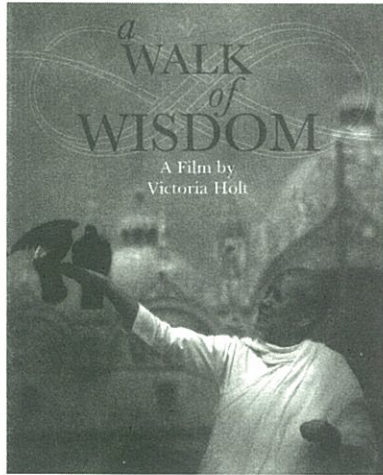
การสนทนาที่เปิดหัวใจฟังกันและกัน มักจะมีการเรียนรู้ที่พร้อมให้ปัญญาเกิดได้เสมอ

## Evening of Enlightenment.

### คำคืนแห่งการบรรลุธรรม

ณ โรงแรมเบเวอร์ลี ฮิลล์ สถานที่ประวัติศาสตร์ในการเซ็นสัญญาในวงการฮอลลีวูด ๑๙ กันยายน ๒๕๔๘

โรงแรมเบเวอร์ลี ฮิลล์ เป็นสถานที่ที่เป็นประวัติศาสตร์ในการเซ็นสัญญาต่าง ๆ และอย่างไม่คาดฝัน ที่นี้ก็เป็นที่จุดกำเนิดงาน Evening of Enlightenment ที่ทางกลุ่มผู้มีศักยภาพในวงการฮอลลีวูดที่ศรัทธาในคุณแม่อาสารวมตัวกัน โดยมีตัวตั้งตัวตีคือ ดีกกับภรรยา และวิกตอเรีย ที่จะชวนลินด์ซีย์ แวกเนอร์ ลินดา เกรย์ โทนี ครันซ์ ทารา กูเบอร์ และชาวฮอลลีวูดที่เห็นความสำคัญเรื่องสติปัญญา โดยมีจุดประสงค์เพื่อนำสติปัญญาเข้าสู่ใจคนฮอลลีวูด เพราะเล็งเห็นถึงปัญหาที่ชาวฮอลลีวูดกำลังเผชิญโดยเฉพาะปัญหาครอบครัวและสภาวะจิตอึดอัดภายในใจ บ่ายวันนั้นคนงานทำงานระดับมือโปรรถกันถึงเหตุผลที่ควรจัด และทำไมต้องเป็นแม่ชี ดีกมั่นใจอย่างยิ่งว่าทุกคนจะได้เรียนรู้และได้ความคิดบางอย่างกลับไปใช้กับชีวิตตนหลังจากสนทนากับแม่ชี เขาารู้สึกอยากแบ่งปันสิ่งนี้ให้กับชาวฮอลลีวูดด้วยกัน วิกตอเรียเสริมว่า หลังจากเฝ้าสังเกตพฤติกรรมของคนที่ฮอลลีวูดหลังจากได้ดูหนังท่านมาเป็นเวลาเกือบสองปี เธอสามารถสรุปได้ว่าชาวฮอลลีวูดสนใจชีวิตแม่ชีมากทั้งก่อนบวชที่เคยเป็นนางแบบ และหลังบวชซึ่งแม่ชีมีความเบิกบานและมีรอยยิ้มอยู่เสมอ พวกเขาสงสัยว่าท่านทำได้อย่างไร...และนี่เองจะเป็นบุญแก่สำคัญที่จะไข



เข้าไปในหัวใจของชาวฮอลลีวูด ชีวิตของท่านสามารถเชื่อมโยงกับชีวิตชาวฮอลลีวูดได้ นั่นคือเหตุผลว่าทำไมต้องเป็นท่านแม่ชี

ภรรยาดี๊กชื่อ แจนิส แบล็ก วอนเนอร์ ซึ่งเข้ามาร่วมสนทนาด้วยในตอนท้าย (ดี๊กรักและทะนุถนอมภรรยามาก) แจนิสเป็นลูกสาวมหาเศรษฐีธุรกิจอสังหาริมทรัพย์และเป็นผู้ที่ทำงานเพื่อการกุศลมากคนหนึ่ง เธอเป็นประธานอยู่หลายองค์กร และเพิ่งกลับมาจากกาเปิดธุรกิจใหม่คือจำหน่ายเทียนหอมในย่านเบเวอร์ลีฮิลล์ ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากที่นี่

แจนิสเสนอรูปแบบการจัดงานอย่างกระตือรือร้นว่าควรเป็นรูปแบบใดเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ กลุ่มคนที่เชิญมาต้องเป็นคนที่มีความสำคัญในวงการฮอลลีวูด ต้องมีการฉายหนัง A Walk of Wisdom เพื่อให้คนได้รู้จักงานของท่าน และดี๊กเสริมว่าจุด

เด่นของงานคือ การสนทนาธรรมของท่านแม่ชีกับชาวฮอลีวูด

เมื่อได้ฟังแล้วเกิดหัวใจพองโต ไม่ใช่ว่าคุณแม่จะเข้าวงการแต่อย่างใด หากเป็นเพราะเห็นว่าการทำให้คนทำงานในฮอลีวูดเข้าใจธรรมะ และนำไปใช้ได้ในชีวิตได้จริง จะมีอานิสงส์และคุณูปการต่อการทำงานสื่อของพวกเขา ซึ่งก็คือสื่อของโลก สิ่งที่เขาเรียนรู้จากการใช้ชีวิตที่เป็นสุขขึ้นจะถูกนำเสนอในงานของเขาอย่างไม่ต้องสงสัย และหากคนกลุ่มนี้มีจำนวนมากก็จะมีกำลังมากพอที่จะเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิตของชาวฮอลีวูดและของชาวโลกในปัจจุบันนี้ด้วย เราต้องยอมรับความจริงที่ว่าอิทธิพลของฮอลีวูดที่มีต่อโลกนั้นมากมายเพียงใด ไม่มีเยาวชนในประเทศใดในโลกที่ไม่รู้จักดาราดังจากฮอลีวูด หรือหนังที่สร้างในฮอลีวูด และอิทธิพลนี้มีกำลังมากพอที่จะหล่อหลอมชี้นำสังคมโลก เพราะประชากรจำนวนครึ่งหนึ่งของโลกเป็นเยาวชน หากเราใช้กำลังอันมหาศาลของฮอลีวูดทำให้เยาวชนกลับมาสนใจเรื่องภายในจิตใจ รู้จักดูแลอารมณ์ตัวเองได้ โลกจะเป็นสุขมากขึ้นขนาดไหน นี่คือการทำงานเยาวชนระดับโลกกับคนอีกชั่วหนึ่งที่ถูกมองข้ามศักยภาพที่แท้จริง

เราตกลงกันว่า Evening of Enlightenment จะเกิดขึ้นในอีกเจ็ดเดือนข้างหน้า และฉันเชื่อว่าคำคืนนี้ไม่ใช่คำคืนสุดท้าย แต่เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของเส้นทางธรรมในฮอลีวูด เพราะเคยได้ยินคุณแม่พูดเสมอว่า

“คนหิวกระหายใคร่รู้เรื่องใจ หากเราทำอาหารให้อร่อย ไม่ต้องเรียกเขา เขาก็มา ไม่ใช่เพราะเราเก่งนะ แต่เพราะเขาหิว

โลกกำลังต้องการสิ่งนี้ มันเป็นเวลาที่ถูกตุ้มที่เหวี่ยงไปสุดโถง  
ด้านหนึ่งกำลังจะเหวี่ยงกลับ”

...เราก็คงต้องเฝ้าสังเกตกันต่อไปว่า ลี้อะจะแสดงปาฏิ-  
หารีย์ให้คนตื่นได้อย่างไร ?

ก่อนจาก วิทตอเรียลาคุณแม่ว่า

“ขอบคุณท่านแม่ซึ่งสำหรับทุกคำสอน...ฉันมั่นใจในการ  
ดำเนินชีวิตมากขึ้น และรู้ว่าฉันต้องพึ่งตัวเองให้มาก และฉันจะ  
ไม่ทิ้งความตั้งใจที่จะนำเรื่องสติปัญญาเข้าไปในทุกงานที่ฉันจะทำ  
ในฮอลลิวูด ท่านจะอยู่ในใจฉันเสมอ”

เราคงมีอาคันตุกะอีกมากมายจากทั่วโลกที่จะมาเยี่ยม  
เยือนชุมชนเสถียรธรรมสถาน และเรียนรู้ไปกับเราในงานสาวิกา  
สิกขาลัย เพราะเราเชื่อว่าทุกคนเป็นครูของเรา

TG 775 แอลเอ - กรุงเทพฯ

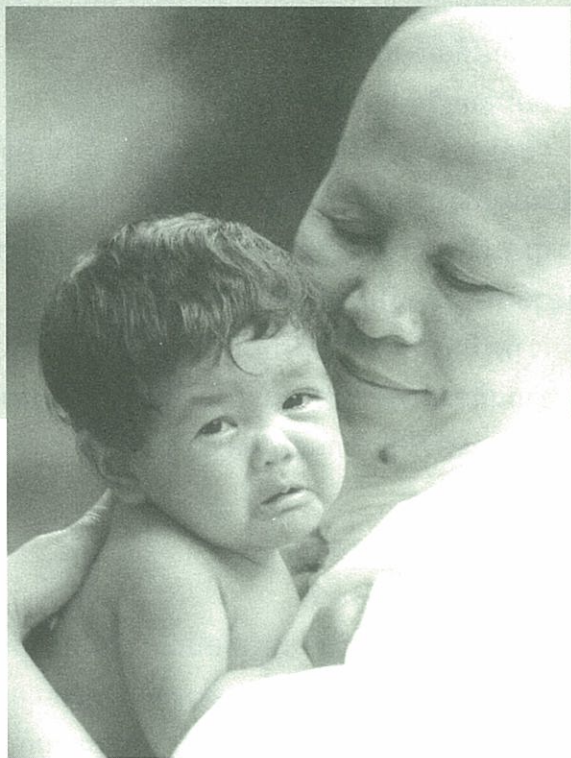
๒๐ ถึง ๒๑ กันยายน ๒๕๔๘

ถึงเมืองไทยโดยสวัสดิภาพเกือบเที่ยงคืน คุณแม่ตรงไป  
กราบพระบรมสารีริกธาตุ คนในชุมชนต่างรอคอยคุณแม่อย่างจด-  
จ่อ สำหรับผู้เขียน ระหว่างทางกลับบ้านก็ได้ทบทวนกับตัวเอง  
ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเดินทางในครั้งนี้ อย่างน้อยที่คิดได้ใน  
ตอนนี้ก็คือ

...การฝึกที่จะไม่เอาเรื่องกับทุกเสียงที่กระทบ และยอม  
รับตัวเองอย่างที่เป็น...

แล้วคุณล่ะ...ได้เรียนรู้อะไร 

สะดูดดา / สมคิด ชัยจิตวานิช - พรรณวดี อมรมณีกุล



“หนูเชื่อสติมา  
แต่วันนี้...‘สติ’ ของหนูยังไม่ ‘มา’ ค่ะ !”





“ဘဝပ်...!!!!!!!”

# เสียงดี 'เพียงรอน้ำหนึ่งก็ถึงธรรม'



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



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



สงบอยู่ในการกระทำ ทำอยู่ในการปล่อย  
Peace in action, action without ego



เสียงที่ดังที่สุดในโลก คือเสียงแห่งความเงียบ  
Silence speaks the loudest



เปิดใจให้กว้าง วางให้เป็น  
Open your heart and let go



ฉลาดแต่อย่าขาดปัญญา  
Be clever but not without wisdom



เพ่งโทษ เป็นทุกข์  
Finding faults in others causes suffering for



สุขทุกข์เป็นสากล  
Happiness and suffering are universal



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



ทุนของชีวิต คือจิตที่ไม่ชุ่มแก้ว  
The best investment in life is pure heart



กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน  
Body moves with actions, but mind stays with



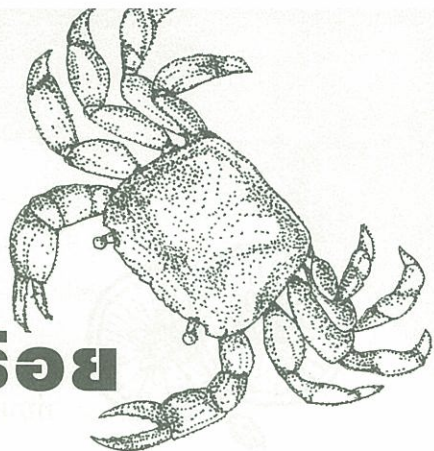
ปัจจุบันขณะเป็นเวลาประเสริฐสุด  
Present moment is the most precious

รายได้จากการจำหน่ายสื่อทุกตัว

สมทบทุนการสร้างกุฏิกรรมฐานของผู้หญิงทางธรรม ณ เสถียรธรรมสถาน

สนใจ...สอบถามและสั่งซื้อได้ที่ เสถียรธรรมสถาน

๐-๒๕๑๐-๖๖๘๗



# ปูเค็ม...อร่อย

พอเห็นชื่อเรื่อง

หลายคนแอบกลืนน้ำลาย

นึกถึงปูเค็มตัวสีดำแดงในส้มตำบ้าง ในยำปูเค็มบ้าง

แต่หลายคนทำท่าขมลูกขนพอง

เพราะกลัวอาการจืด ๆ ที่มักตามมากับความอร่อย

เพราะปูต้องมาจากปูดิบ ดองเค็มด้วยน้ำปลา หมักใส่ไหไว้

พอได้ที่ก็เอามาทำอาหารรับประทานกันได้ทันที

ซึ่งแน่นอนว่า

‘แซ่บหลาย’

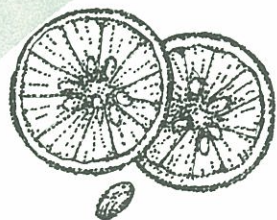
แต่ต้องเสียงดวงเอาด้วยเช่นกันว่าจะมีอาการอะไรตามมา

ปูที่ใส่กะละมังขายในตลาดมีสองชนิด

คือปูแสมตัวสีน้ำตาลดำอมม่วง ตัวอวบอ้วน นิยมใส่ในส้มตำ

กับปูแป้นตัวเล็กแบน สีน้ำตาลออกเหลือง

นำไปทำหลนปูอร่อยเพราะมีมันมากและกรอบนิ่มกว่า



## ยาปูเค็ม

ก่อนอื่นควรนำไปนึ่งหรือปิ้ง

ก่อน

จากนั้นแกะปฐส่วนขาออกจาก

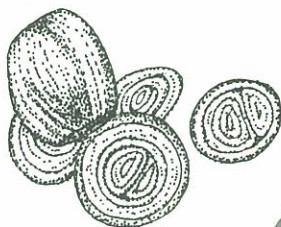
กระดอง ตัวหนึ่งแยกออกเป็น ๔ ชิ้น

ส่วนกระดอง จะใส่ลงไปด้วย หรือจะควักเอาเฉพาะมัน  
ที่อยู่ข้างในออกมา แล้วทิ้งกระดองไปก็ได้

คนน้ำตาลปีบเล็กน้อยกับน้ำมะนาว  
ราดลงไปบนตัวปู

ตามด้วยพริกขี้หนูซอย หอมแดง  
ซอย มะดันซอย หรือมะม่วงซอย

ถ้าชอบรสของขิง ให้ซอยขิงใส่ลง  
ไปด้วย



ยาปูเค็มนี้ บางคนหยอดหัว  
กะทิลงไปเวลาทำเสร็จแล้ว เพื่อให้  
มีน้ำมากขึ้น คลุกข้าวร้อน ๆ  
กินอร่อยนัก

รูปประกอบ...สถาพร ริยะสุ

## หลนปูเค็ม

เครื่องปรุง

ปูแป้นดอง ๘-๑๐ ตัว

หมูสับ ๑/๒ ถ้วย กะทิ ๒ ถ้วย

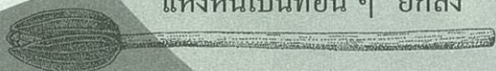
หอมแดงซอย ๑๐ หัว

น้ำมะขามเปียก ๓ ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ พริกแห้งเม็ดใหญ่ ๒ เม็ด

วิธีปรุง

ล้างปูเค็มทั้งตัว แกะขาออกจากกระดอง ตັงหม้อ ใส่กะทิ  
พอเดือด ใส่หมูสับ ปูเค็ม หอมแดง น้ำมะขามเปียก น้ำตาล  
ชิมรสให้ได้รสเปรี้ยว เค็ม หวาน โรยด้วยพริก  
แห้งหั่นเป็นท่อน ๆ ยกลง




## แกงสาวยับปูเค็ม

เครื่องปรุง

ปูแสมดอง ๕ ตัว สาวยับ ๕ สาย กะทิ ๓ ถ้วย หอมแดง  
ซอย ๕ หัว น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ลอกเปลือกสาวยับที่หุ้มบาง ๆ ออก เด็ดเป็นท่อน ๆ ยาว  
๑ ๑/๒ นิ้ว ล้างปูเค็ม แกะกระดองและตะขิงออก เด็ดเล็บบอก  
ตั้งกะทิให้เดือดด้วยไฟกลาง ใส่ปูเค็ม สาวยับ  
ต้มให้เดือด ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา ใส่หอมแดง  
พอสาวยับสุกยกลง



ชวนกันมารับกระปุก  
และเปิดบัญชีได้ทุกวัน  
ที่...ร้านไอติมธรรมรส

เราจะสะสมชีวิตที่ไม่สุ่ยสุ่ยหาย ออกดลงกระปุกทุกวัน  
แล้วนำความดีความงามนี้มาทำความจริงร่วมกัน  
โดยฝึกให้เด็ก ๆ ได้มีโอกาสบริหารเงิน บริหารงาน บริหารชีวิต  
ให้มีความสุขที่ได้เป็นผู้ผลิตที่จะพึ่งพาตนเองได้  
ไม่เปลือง เพราะเป็นผู้มีความสุขเพียงแค่นี้ได้เสพเท่านั้น  
MONEY...BUSINESS...HAPPINESS

เรามีจุดหมายกันเพื่อเรียนรู้เรื่องเศรษฐศาสตร์กับชีวิต  
ที่ 'ร้านไอติมธรรมรส'  
ณ เสถียรธรรมสถาน  
ซึ่งเป็นธุรกิจที่ใช้ ทูน...ที่ไม่สุ่ยสุ่ยหาย กำไรคือความสุข  
ร้านไอติมธรรมรส เปิดทุกวัน...จันทร์ถึงอาทิตย์ ๑๐.๐๐-๑๗.๐๐ น.

# ผู้นำในภาวะวิกฤต (๑)

หลังผ่านเหตุการณ์สึนามิ หมอถูกขอให้ถ่ายทอดประสบการณ์ในหัวข้อคล้าย ๆ กันคือ ‘ผู้นำในภาวะวิกฤต’ และสมาคมผู้บริหารบริษัทอาหารใหญ่ในต่างประเทศขอเชิญให้ไปบรรยายเรื่อง ‘Leading with courage’ หรือ ‘นำด้วยความกล้าหาญ’ ที่กรุงบูดาเปสต์

ด้วยเพราะถูกเชิญในหัวข้อที่คล้าย ๆ กัน ก็เลยย้อนกลับมาสังเคราะห์ว่าทำไมจึงถูกเชิญให้พูดในหัวข้อนี้ และจะถ่ายทอดอะไรในหัวข้อนี้

สำหรับเหตุผลที่ถูกเชิญนั้น น่าจะเป็นเพราะเหตุการณ์สึนามินี้หนักหนาเหมือนการออกรบ สนามรบนี้กว้างนัก โดยไม่รู้ว่าจะถูกส่งมาให้เจออะไรมากมาย ภายหลังจึงรู้ว่าสถานการณ์หนักหนายิ่งนัก สารพัดปัญหาหურมเร้าเข้ามา นี่กระมัง ที่เรียกว่า **สภาวะวิกฤต** แต่อีกคำคือ **ผู้นำ** นี่เองที่หลายคนอาจเข้าใจไม่ถูกต้องนัก แท้จริงแล้วหมอไม่ใช่ผู้นำ แต่เป็นคนที่ไม่ชอบตามมากกว่า

สภาวะวิกฤตคืออะไร ? ต้องทำความเข้าใจให้ตรงกันก่อน นิยามที่ชัดเจนคงต้องเปิดพจนานุกรม แต่ถ้าจะให้เข้าใจง่าย ๆ ก็น่าจะหมายถึงภาวะที่การบริหารจัดการทำได้ยาก เป็นภาวะที่หนัก



สรุปว่าเป็นอะไรที่ยากและหนัก

ภาวะที่ยากและหนักน่าจะหมายถึงปริมาณงานที่มากเกินไป กำลังคน กำลังทรัพย์ และจะหนักขึ้นถ้ากำลังคนที่มีอยู่น้อยกว่าปกติ อย่างเช่นกรณีสีนามิ มีคนตายร่วม ๕,๐๐๐ คน แต่เมืองไทยมีหมอนิติเวชอยู่ ๕๐ กว่าคนเท่านั้นเอง การจัดการจึงยากยิ่งนัก

ความหนักและความยากยิ่งหมายถึงสภาพของงานซึ่งสกรปรก เหม็น น้ำเหลืองเยิ้ม หนอนยัวเยี้ย การจัดการเรื่องศพ เรื่องของการตามหาญาติ ทั้งการตอบคำถามญาติก็เป็นเรื่องที่สาหัสเช่นกัน

ในสภาพงานเช่นนี้หมอมักลยทุกข์อย่างไร ก็คงต้องอธิบายก่อนว่าเป็นการมองย้อนหลังไปยังเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาจากสีนามิ ย้อนขึ้นไปก็คือเรื่อง ๗๘ ศพตกใบ การรื้อคดีคุณห้างทองสารพัดงานหนัก ๆ

จุดสำคัญคงเป็นเรื่องของตัวเองข้อแรกนี้เป็นกรรมเก่ากำหนดไว้ ทำไมทุกคนเกิดมาต่างเวลา ต่างสถานที่ หมอเกิดราศี ธนู ลัคนาเมษ ธาตุไฟ ใจร้อน ชอบลุย ชอบทำอะไรทำหาย กับงานหนัก ๆ หมอมักรู้สึกอยากเข้าไปช่วยมากกว่าความกลัว ความกังวล ข้อนี้เป็นเรื่องที่มีมาแต่เกิด

ข้อสองคือสิ่งที่หล่อหลอมของแต่ละคนมีความสำคัญมาก ประสบการณ์ในชีวิตถือเป็นแบบฝึกหัดให้ฝึก เริ่มจากการถูกส่งไปอยู่โรงเรียนประจำตั้งแต่เด็ก ๆ ถือเป็นกรเข้าสู่แบบฝึก



หัดบทแรก เพราะต้องมีการรักษาระเบียบวินัย ทำให้เรียนรู้การ  
อยู่ในสังคมและการทำความดี นักเรียนวัฒนาวิทยาลัยถูกหล่อ  
หลอมให้เป็นตัวของตัวเอง มีความกล้า ซึ่งก็มีความกล้าที่จะทำ  
ดีด้วย

สิ่งที่ใคร ๆ อาจเรียกว่าความกล้าหรือความเป็นผู้นำ ความ  
จริงคือความเป็นตัวของตัวเองที่ถูกฝึกจนเคยชิน สภาพสังคมไทย  
ทุกวันนี้ ผู้คนมักไม่กล้าทำสิ่งดี ๆ จะอาจ จะรีรอ ลังเล จุดนี้สำคัญ  
หมอมักไม่นั่งรอคำสั่ง แต่จะวิเคราะห์สถานการณ์เอง แล้วคิดว่าตัว  
เราเกี่ยวข้องไหม จะมีส่วนช่วยได้อย่างไร และในทางตรงข้าม หาก  
สิ่งที่จะทำเป็นสิ่งไม่ดี หมอจะไม่ทำ แม้ว่าผู้คนในสังคมจะทำ  
เหมือนกันหมด

ข้อนี้แหละที่อาจทำให้มองเห็นภาพของหมอชัดเจนแตกต่าง  
จากคนอื่น ความจริงแล้วในสังคมน่าจะมีคนคิดเช่นหมออีก  
มาก เพียงแต่เขามีปฏิกิริยาตอบสนองช้ากว่า ต้องรอให้คนอื่นลง  
มือก่อน ในเหตุการณ์สีนามิ หมอลงไปตั้งแต่วันแรก เพราะรู้ว่า  
ปัญหาหนักมาก เราช่วยได้แน่นอน ไม่ต้องรอให้ใครออกคำสั่ง นี่  
คือสิ่งที่ได้มาจากโรงเรียน

แบบฝึกหัดในเรื่องแรกเป็นเรื่องของความกล้า แบบฝึก  
หัดที่ ๒ คือการสร้างความอดทน มนุษย์หากไม่เคยลำบากก็มัก  
ไม่มีความอดทน หมอผ่านความกดดันทั้งเรื่องอารมณ์ เรื่องการ  
ถูกบังคับจากคุณพ่อ การปรับตัวให้อยู่ในครอบครัวเป็นบทแรก  
ของการฝึกความอดทน ตามมาด้วยประสบการณ์ที่ต้องช่วยเหลือ  
ตัวเอง คุณพ่อคุณแม่มีช่วงแห่งความรุ่งเรืองและตกต่ำ เคยตก

“...สภาพสังคมไทยทุกวันนี้  
ผู้คนมักไม่กล้าทำสิ่งดี ๆ  
จะอาจ จะริรอ สังเล  
จุดนี้สำคัญ  
หมอมักไม่นั่งรอคำสั่ง  
แต่จะวิเคราะห์สถานการณ์เอง  
แล้วดูว่าตัวเราเกี่ยวข้องไหม  
จะมีส่วนช่วยได้อย่างไร...”

งานนานกว่าสิบปี ทำให้ได้ฝึกความลำบากเกือบไม่มีจะกิน ต้อง  
ช่วยเหลือตัวเอง ขายหนังสือ เขียนยามขายเป็นรายได้พิเศษสำหรับ  
ตัวเองและน้อง ๆ

คู่กันมากับความอดทนคือการคงไว้ซึ่งกำลังใจในการมีชีวิต  
หลายคนที่ต้องเผชิญ กับความลำบากมักจะท้อแท้ในการมีชีวิตอยู่  
แต่หมอไม่ชอบแนวคิดแบบนั้น เพราะมันทำให้ทุกข์ ธรรมชาติ  
ของหมอชอบอยู่อย่างสดชื่น กระตือรือร้น ไม่ชอบความอับเฉา  
ในชีวิต หากใครคิดว่าตัวเองต้องทุกข์ ซึมเศร้าตลอดเวลา ลอง  
หันไปดูเรื่องราวความทุกข์ของคนอื่นบ้าง จะทำให้ชีวิตคิดแปร  
เปลี่ยนเป็นสุขขึ้นมาได้

ปัจจัยในเรื่องที่ ๒ มีส่วนทำให้หมอทำงานในระบบราชการ  
มานาน ทั้ง ๆ ที่บุคลิกไม่น่าอยู่ได้ คือการรู้ธรรมชาติของสังคม

เรียกว่ารู้เขารู้งาน รู้ระบบของงาน ตัวจริงของหมอไม่ใช่คนมีอุดมการณ์หรือมีจุดมุ่งหมายในชีวิตแน่วแน่สูงส่ง หลักการที่ยึดเอาไว้ลึกสุดมีข้อเดียวคือ เป็นคนกลัวบาป จะทำอะไรก็คิดให้ดีกว่าสิ่งที่เป็นบาปหรือไม่ ต้องคิดด้วยตัวเอง ไม่ใช่อะลุ่มอล่วยตามสังคม

การเลือกสาขาอาชีพเกิดจากแนวคิดว่าอยากทำอะไรที่เราชอบ ทำแล้วสนุก มีความสุข และต้องเป็นสิ่งที่ดีด้วย ก่อนเลือกจึงต้องเข้าใจงานที่เราทำว่าเป็นอย่างไร การเลือกเป็นหมอนิติเวชทำให้หมอได้มีโอกาสเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องออกตรวจคนไข้ตามเวลาทุกวัน กำหนดตารางได้ แล้วยังเปิดโอกาสให้แต่งตัวตามสไตล์ที่ชอบ เนื่องจากเป็นงานที่อยู่ในโลกใบเล็ก ๆ อยู่ขอบ ๆ ของโรงพยาบาล ไม่พลุกพล่าน ผู้คนที่เข้ามาเจอเจอเป็นพวกหมดลมหายใจเป็นส่วนใหญ่

เมื่อเราเป็นคนเลือกงานเองด้วยความเข้าใจ เราก็จะมีความศรัทธา มุ่งมั่น มีความสุขกับงานที่ทำ

ควบคู่ไปกับการรู้งานก็คือการรู้เขา คือการรู้จักธรรมชาติของมนุษย์ที่จะร่วมทำงานด้วยกัน หรืออาจต้องโคจรมาเจอเจอความจริงหมอเข้าใจเรื่องนี้ดีอยู่แล้วว่ามนุษย์เราไม่ชอบเห็นใครดีใครเด่นกว่าตัวเอง แต่แก่นของชีวิตหมอนั้นไม่ใช่การพยายามทำตัวให้ดีให้เด่นกว่าคนอื่น แต่เป็นเพราะคนอื่นไม่ค่อยมีศรัทธาใน การทำดี การทำดีของเราก็เลยกลายเป็นดีกว่า เเด่นกว่าคนอื่น

**ข้อนี้แหละที่ต้องทำความเข้าใจให้ลึกซึ้ง เพราะส่งผลกระทบพอควร** 



คุยกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกซ์ / แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

ตั้งแต่เกิดมา หนูทำไม่ดีกับแม่ ทำให้แม่เสียใจมาตลอด  
ตอนนี้หนูอยากกลับตัวกลับใจ อยากทำตัวใหม่ให้ดีที่สุดเพื่อแม่  
หนูควรทำอย่างไรคะ ?

เด็กกลับใจ

“เมื่อหนูรู้สึกได้ว่าทำไม่ดีกับคุณแม่ แล้วอยากกลับตัว  
แสดงว่าหนูเริ่มมีhiriแล้ว ความรู้สึกละอายและอยากเริ่มต้นใหม่  
ก็แสดงว่าหนูก็มีหนทางแห่งสติปัญญาแล้ว hiriเป็นธรรมะที่ทำให้  
โลกในใจของหนูเริ่มที่จะขาวสะอาดแล้วเกรงกลัวต่อบาป และ  
หากเราเป็นแม่ของหนูแล้วเห็นหนูคิดได้แบบนี้ ก็อยากจะบอก  
ว่าแม่เริ่มที่จะนอนตายตาหลับได้แล้ว เพราะไม่ว่าลูกจะอยู่ในที่  
ลับหรือที่แจ้ง... ลูกแม่จะปลอดภัย เพราะเขาเริ่มมีหัวใจที่มีตนเอง

เป็นเพื่อน เขาเริ่มที่จะมีตัวเองเป็นที่พึ่ง เหมือนการที่หนูรักใคร่  
สักคน หนูจะไม่เอาชีวิตของหนูไปใกล้ชิดกับความชั่วร้าย และจะ  
พยายามทำให้ชีวิตห่างไกลจากสิ่งที่ทำให้หนูตกต่ำ ซึ่งก็คือหนูจะ  
ไม่เอาตัวของหนูไปใกล้อกกลัวกับความชั่วให้คนที่รักหนู และคน  
ที่หนูรักต้องทุกข์เพราะหนู...

ถ้าถามว่าหนูกำลังทำอะไรกับพ่อแม่หนู ?...

เราตอบแทนให้เลยว่า...

หนูกำลังกตัญญูต่อพ่อแม่ !

**Q.** ดิฉันเข้าร่วมโครงการ 'จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์'  
รุ่นแรก ๆ มีประโยชน์มากจริง ๆ ค่ะคุณแม่ จิตใจสบายขึ้น เพราะ  
ความเครียดความกังวลเกี่ยวกับลูกในท้องน้อยลง และรู้จักดูแล  
อารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้ดีขึ้น แต่สิ่งที่กังวลอยู่ก็คือ ดิฉัน  
จะเลี้ยงลูกให้ดีได้อย่างไรท่ามกลางสังคมที่ร้อนร้ายและรุนแรงนี้ ?

**คุณแม่มีมือใหม่**

**A.** เมื่อเราเริ่มต้นตั้งแต่การอธิษฐานจิตที่จะปฏิบัติตัวให้อยู่  
บนหนทางที่ถูกต้อง คือการใช้การปฏิบัติของเราเป็นรากฐานสำคัญ  
ที่จะทำให้พลังของจิตที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมีพลังที่จะรับอีกหนึ่งชีวิต  
อันมีจิตประภัสสรที่จะมานอนอยู่ในครรภ์ของเรานั้น ช่วงนี้ถือเป็น  
การทำงานในขั้นแรกที่ทำแล้วเราจะได้กำไรในเรื่องต่อ ๆ ไป แต่

เป็นกำไรก็ต้องอาศัยการลงทุนต่อไป ไม่ใช่ใช้ทุนเดิมจนหมด...

การรักษาจิตของเราให้ประภัสสรก่อนที่อีกชีวิตหนึ่งจะมานอนอยู่ในครรภ์ของเรา แล้วใช้เวลาในอีกเก้าเดือนทำจิตใจให้อยู่ในฝ่ายกุศลที่จะทำให้เด็กได้มีโอกาสที่จะเติบโตทางร่างกายที่ค่อย ๆ สร้างให้สมบูรณ์ ในขณะที่จิตใจก็ค่อย ๆ บ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความรู้ตื่น และเบิกบาน เป็นการลงทุนที่คุณได้กำไรทันทีเมื่อลูกคลอดออกมา ซึ่งคุณก็ได้เห็นแล้ว...


เรื่องปัญหาการเลี้ยงลูกนั้น ขอจงอย่าวิตกกังวล จากนี้ไปให้อยู่บนหนทางแห่งปัญญา สร้างความเคยชินที่ดีงามที่จะทำให้เราสามารถที่จะสร้างพลังแห่งกุศลหล่อเลี้ยงชีวิตของสมาชิกในครอบครัว แล้วตระหนักไว้ว่าถ้าเราทำให้ปัจจุบันขณะมีทุนของชีวิตคือจิตที่ไม่ขุ่นมัวไปในบทบาทและหน้าที่ในทุกการกระทำ สิ่งเหล่านี้จะต่อยอดเป็นเหมือนการลงทุนไปเรื่อย ๆ อันจะทำให้เด็กหนึ่งคนมีความเข้มแข็งทางจิตใจ พร้อมทั้งจะเผชิญกับโลกซึ่งมีความห้วนโหดที่รุนแรงมากขึ้น เหมือนกับเราสร้างอริยทรัพย์ไว้ภายในเพื่อที่จะได้มีทุนไว้สำหรับใช้จ่ายกับโลกที่กำลังอยู่ในภาวะของการกระหายหิวของผู้คนในโลกนี้ที่กำลังแสวงหาผลประโยชน์ เด็กคนนี้จะเติบโตในครอบครัวที่ไม่หิวโหย จะไม่เหงา จะเป็นเด็กที่รู้เท่าทันโลก และต้นตัวทั่วพร้อมที่จะมีชีวิตอย่างไม่ปฏิเสธโลก และด้วยความเบิกบานนี้จะทำให้เขาไม่ตกเป็นเหยื่อ ถ้าเขาไม่หลงอารมณ์ แต่รู้เท่าทันอารมณ์ เขาก็จะรู้เท่าทันโลก และจะไม่หลงโลก...

คุณอย่ามัวกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง แต่ขอให้คุณยังคงลง

ทุนอย่างต่อเนื่อง และอย่าประมาทโดยคิดว่างานคุณเสร็จแล้ว เพราะงานการเลี้ยงดูเด็กหนึ่งคนที่จะทำให้เขาแข็งแรงที่สุดทั้งกาย และจิตใจเป็นงานที่จะต้องทำตลอดชีวิต ถ้าเราแน่ใจว่าเด็กหนึ่งคนที่เกิดมาแล้วจะอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีโลกภายในที่สมบูรณ์ เขาก็จะเริ่มพบอำนาจบางอย่างของการมีชีวิต ซึ่งเป็นอำนาจภายใน...

อิสรภาพที่แท้จริงคือความมีอำนาจภายในตนเองที่จะพึ่งตนเองได้ เราต้องการให้เด็กมีอิสระอย่างนี้ เพราะเขาจะสามารถมีชีวิตที่พึ่งตัวเองได้ในทุก ๆ เรื่อง ทั้งเรื่องร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เราจะฝึกให้เด็กคนหนึ่งรู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อมีโลกมากระทบ ไม่ว่าจะเป็นสรรเสริญ นินทา การได้มา การจากพราก หรืออะไรที่ท้าทายเขาอยู่...ให้เขาสามารถรักษาใจไม่ให้กระเทือน โดยไม่ปรุงแต่งอย่างไม่รู้เท่าทันความเป็นจริง...

อิสรภาพนี้เป็นอำนาจภายในซึ่งเราไม่สามารถได้จากวัตถุภายนอก หรือทรัพย์สินเงินทอง คุณจึงต้องอาศัยการเลี้ยงดูเด็กให้มีอิสรภาพภายในอย่างนี้ แล้วเมื่อเขารู้ว่าอำนาจภายในตนเองเหนือการพึ่งพาภายนอก เขาจะไม่ใช้อำนาจของเขาทำให้คนอื่นทุกข์ เขาจะไม่เบียดเบียน เขาจะเป็นที่รัก อำนาจเป็นสิ่งสำคัญในโลกนี้ และอำนาจภายในจะกลับทำให้เขาเป็นที่รัก...

ฉะนั้น เราจึงทำให้ลูกของเรามีอิสรภาพ เพราะมีชีวิตที่พึ่งพาตัวเองได้ เพื่อให้เขามีอำนาจในการต่อสู้กับโลกใบนี้ เป็นอำนาจภายในที่จะไม่ตกเป็นเหยื่อของโลกภายนอก 

# สวัสดี

สวัสดี เพื่อชีวิตที่งดงาม 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 'สวัสดี'  สมาชิกใหม่  ต่ออายุสมาชิก

๑ ปี ราคา ๓๖๐ บาท

ขอสมัครให้  สมาชิกอุปถัมภ์  เป็นของขวัญ

๑ ปี ราคา ๓๖๐ บาท

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

โดยได้แนบ  ธนาณัติ  ตัวแลกเงิน

เช็คธนาคาร.....เลขที่เช็ค.....

ส่งจ่าย พล.จรเข้บัว โนนาม นางจันทนา จำวงศ์ลา เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวิชรพล

ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

หรือโอนเงินผ่าน แม็คซันสนีย์ เสถียรสุด เพื่อกองทุนสวัสดี ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

(มหาชน) สาขารามอินทรา บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 187-0-62624-7

\* ตั้งแต่ฉบับที่ ๓๐ เป็นต้นไป 'สวัสดี' ปรับปรุงราคาใหม่ แปลงกายเป็น 'สวัสดี' อดออม วันละ ๑ บาท เล่มละ ๓๐ บาท สมาชิกปีละ ๓๖๐ บาท

\* สำหรับสมาชิกเก่า...จะได้รับ 'สวัสดี' จนครบค่าสมาชิกที่ได้ชำระไว้แล้วค่ะ

\* และ ๓๖๐ บาทจากค่าสมาชิก 'สมาชิก' ของท่าน นอกจากจะทำให้ 'สวัสดี' หยิ่งร่าอย่างมั่นคงแล้ว ยังจะทำให้ 'สวัสดี' แดกหน่ออย่างงดงาม ไปสู่ 'สวัสดีสิกขาลัย' โครงการเพื่อนักบวชหญิงและผู้สนใจ เพื่อสืบสานเจตนารมณ์ของการทำให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดาต่อไป





เสถียรธรรมสถาน

## สาวิกาสิกขาลัย

ให้โลกนี้มีธรรมเป็นมรดก

---



### โปรดสนับสนุน

สาวิกาสิกขาลัย

การศึกษาของผู้หญิงที่สนใจในธรรมทั้งหลาย

โดยผ่านบัญชี

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต เพื่อกองทุนสาวิกา

ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

สาขารามอินทรา

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 187-0-62624-7

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เสถียรธรรมสถาน

---

ขอเชิญผู้หญิงที่สนใจในธรรมทั้งหลายสมัครเข้าร่วม

โครงการ ‘สาวิกาสิกขาลัย’ ได้ที่เสถียรธรรมสถาน

๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕

แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕, ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗

โทรสาร ๐-๒๕๑๙-๔๖๓๓

[www.sathira-dhammasathan.org](http://www.sathira-dhammasathan.org)

[www.sansanee.org](http://www.sansanee.org)

ขอขอบคุณที่สนับสนุนการเผยแพร่ธรรมะ



ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนา  
ผลิตผลอินทรีย์เชิงคุณธรรม



สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล



The Happy Family



โครงการสนับสนุนสถาบันครอบครัว

at office  
Magazine for Office People



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



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



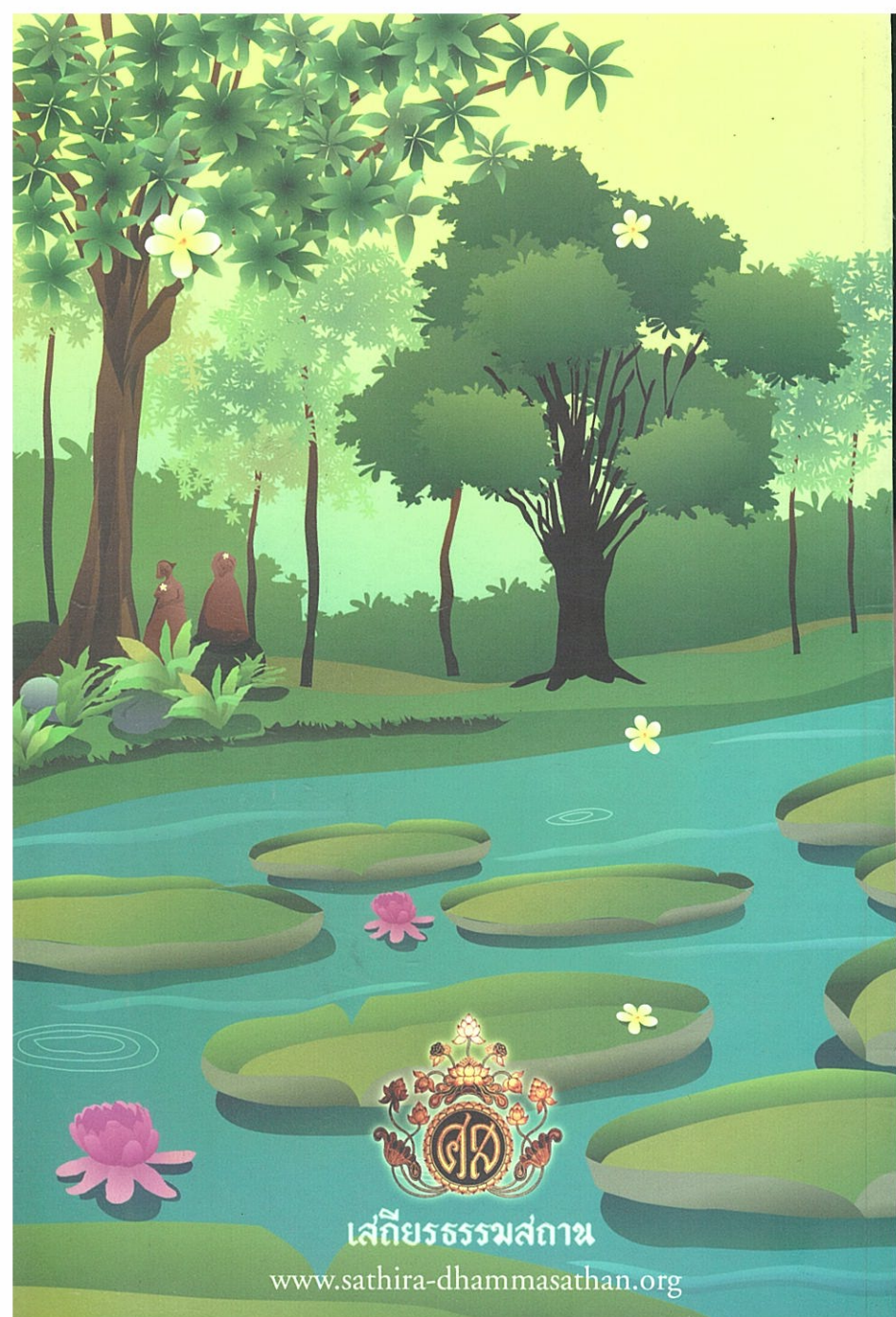
ร่วมสร้างสรรค์ ชีวิตที่งดงาม และสงบสุข

กองทุนเจลีชว จรัสศรี  
การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)





เสถียรธรรมสถาน

[www.sathira-dhammasathan.org](http://www.sathira-dhammasathan.org)