

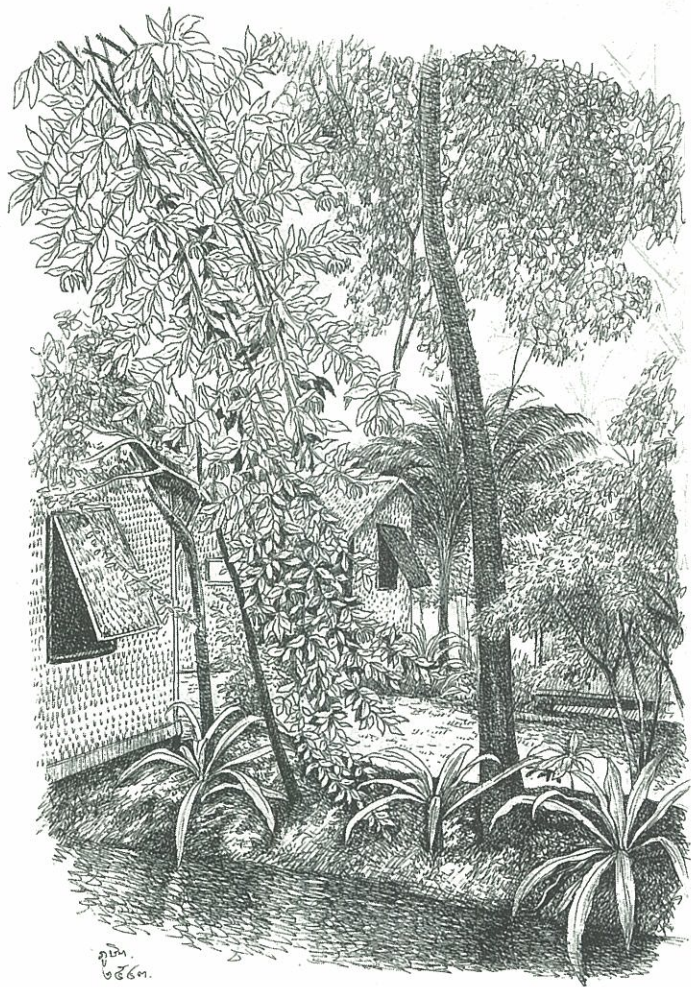
เสาวภา

ปีที่ ๔

ฉบับที่ ๓๕ กันยายน ๒๕๔๓

นิ ต ย ส า ร เ พื่ อ ชี วิ ต ที่ ง ด ง า ม แ ล ะ เ ป็ น อี ส ร ะ





กฤษณ.
๒๕๕๓.

ไม้โลก ไม้โกรธ ไม้หลง เป็นสุขภาวะทางจิตวิญญาณ



หิว แล้วไม่โห่หิว
หิว แล้วไม่โม่โห่หิว
อืม แล้วยังชี้ไกรธ
อืม แล้วสงบเย็น พอเป็นประโยชน์ได้บ้าง

ลองพิจารณาดูว่า เราอยู่ในกลุ่มใด
ถ้าสุขภาวะทางจิตดี สังคมก็จะร่มเย็นขึ้น

ธรรมสวัสดิ์
แม่ชีคันสนีย์ เลทธิขจรสุต

สารบัญ

นิตยสารเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

สารบัญ

เรื่องเด่นประจำฉบับ

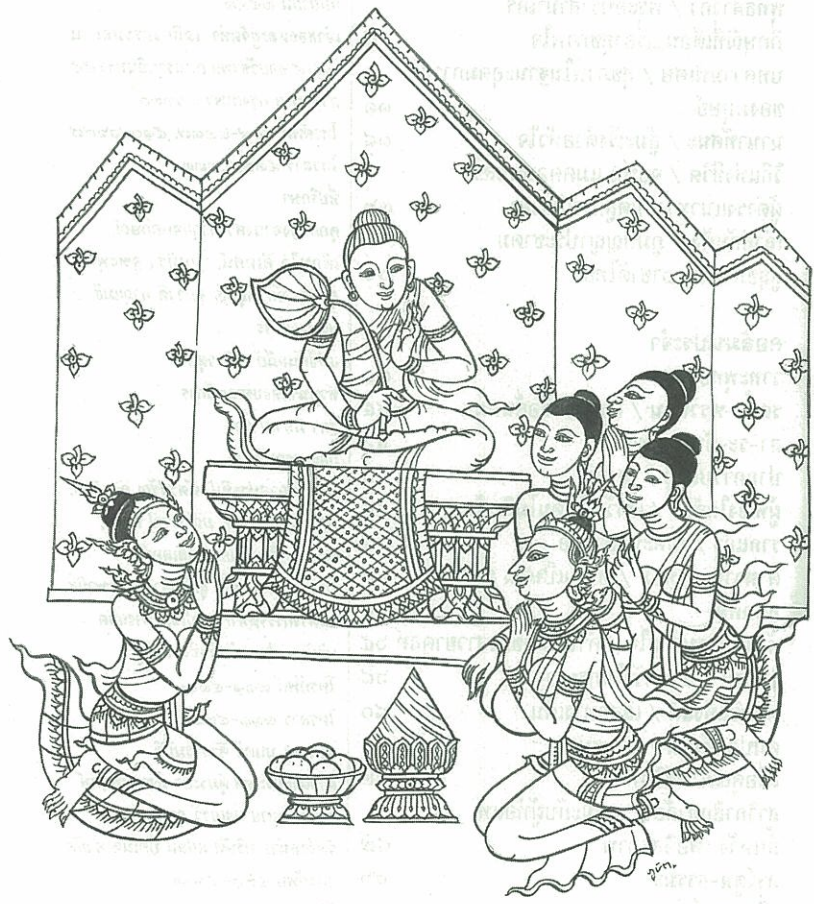
พุทธสาวิกา / พระอปรามาศมาเถรี
ภิกษุณีที่เตือน...เรื่องสุภาพใจ
บทความพิเศษ / สุภาพในฐานะอุดมการณ์
ของมนุษย์ ๑๑
น่านาทศนะ / สู้มั่งรั่งด้วยหัวใจ ๑๘
วิถีแห่งชีวิต / จอห์น แมคคอนแนล...
ผู้ดำรงแนวทางสันติสู่การเหยียวยາ
เล่าสู่กันฟัง / ภูมิปัญญาประชาคม
สู่สุภาพประชาชาติไทย ๗๐

คอลัมน์ประจำ

วาทะพุทธทาส ๓๑
รดน้ำ-พรวนดิน / ครูผู้เฒ่าชื่อล้นทม... ๔๕
สา-ระ-ขัน / บทเรียน ๔๖
ปากการับเชิญ / 'สลินี'
ผู้หญิงไกลตัว / ชาววันที่มีคนไม่กินข้าว... ๕๕
รากแก้ว / โยคะบริหารคอ ๕๙
คำหวาน-น้ำหอม / หวานเป็นลม ขมเป็นยา
หยุดคิด ๖๒
ห้องแห่งลมหายใจ / คำให้การของสาวยาคุณลท์ ๖๕
ริมสวน / สวนครัวในกระถาง ๖๘
ดนตรีแห่งสติ / เลือกทางเดิน ๘๐
คนปลูกต้นไม้ / สวนธนาฯ
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า ๘๒
สาวิกาสิกขาลัย / ธรรมะกับผู้ที่อ้า
ลิ้นหิว เพื่ออิสระภาพ ๘๗
การ์ตูน-ธรรมะ ๙๖
เพื่อนทุกซ์ ๙๗
ปฏิทินข่าว ๑๐๐
คุยกันท้ายเล่ม ๑๐๓

สาวิกา ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๓๕ ประจำเดือน
กันยายน ๒๕๔๓
๕ เจ้าของและผู้จัดทำ เสถียรธรรมสถาน
๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕
ลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
โทรศัพท์ ๕๐๙-๒๒๓๗, ๕๑๐-๖๖๙๗
โทรสาร ๕๑๙-๔๖๓๓
ที่ปรึกษา
คุณหญิงจันทรี ชาญเจนลักษณ์,
เดือนใจ เตีทัศน์, มนทิรา จุฑะพุทธิ,
สุชาดา จักรพิสุทธิ์, สุภาวดี ชาญเมธี
บรรณาธิการ
แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด
หัวหน้ากองบรรณาธิการ
ธิดา มหาปารยะ
กองบรรณาธิการ
พิกุล วิชาสประทีป, ฉัตรวรัญ องค์กริทธิ์,
นิศาร วนาพงษ์, มณีวรรณ ดีวงษ์,
คันสนีย์ ศีตะบันย์ เมอลเลอร์,
ภาวนา อร่ามฤทธิ์, สุกัญญา ไทยะพานิช
บริหารการจัดทำ/จัดรูปเล่ม/การผลิต
บริษัท แพลน พับลิชซิง จำกัด
โทรศัพท์ ๙๑๑-๔๒๑๑
โทรสาร ๙๑๑-๔๙๔๘
ช่างภาพ มนตรี ศิริธรรมเปิด
ฝ่ายต่างประเทศ คัมภีระยา มังคะพะฤกษ์
ฝ่ายกฎหมาย เนงยาวี สุกอนันท์
จัดจำหน่าย บริษัท แพลน บุ๊คเน็ต จำกัด
โทรศัพท์ ๕๕๑-๘๐๓๓
โทรสาร ๕๕๔-๕๓๕๐
พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด
โทรศัพท์ ๘๐๓-๒๖๙๔-๗

महा



พระอปราสามาเถรี ภิกษุณีที่เตือน ... เรื่องสุขภาพใจ

พุทธสาวิกาฉบับที่แล้วได้นำเสนอเรื่อง พระนางสามาวดี ซึ่งเป็นอุบาสิกาคนสำคัญที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้มีเมตตาธรรมสูง และเพื่อให้เป็นการต่อเนื่องกัน ในฉบับนี้จะได้นำเสนอพระประวัติของพระภิกษุณีซึ่งเป็นพระสหายสนิทและได้รับฟังธรรมในคราวเดียวกันกับพระนางสามาวดี หนึ่งในจำนวนนั้นคือ พระอปราสามา

พระอปราสามา เกิดในวรรณะไวศยะ ตระกูลเศรษฐี ชาวเมืองโกสัมพี แคว้นวังสะ เป็นพระสหายสนิทของพระนางสามาวดี ที่มีโอกาสได้ฟังธรรมจากสาวใช้ในราชสำนักคือนางบุษชุดตรา ซึ่งได้แสดงธรรมตามที่ได้รับฟังมาจากพระพุทธรเจ้าให้พระนางและ

บรรดาพระสหายสนิทพร้อมทั้งหญิงบริวารคนอื่น ๆ อานิสงส์
ในครั้งนั้นทำให้พระนางสามารถได้บรรลुโสดาบัน และทำให้พระ
อุปราชามาเกิดจิตศรัทธาเลื่อมใส นับเป็นจุดเริ่มต้นอันนำไปสู่การ
ออกบวชเป็นพระภิกษุณีในเวลาต่อมา

พระประวัติของพระอุปราชามาที่จะนำเสนอนี้ มีข้อนำ
พิจารณาในเรื่องการสร้างเสริมสัมมาทิฐิ ซึ่งการสร้างเสริมนี้มี
หลักการ ๒ ประการคือ โปรโตโมสะ อันเป็นองค์ประกอบฝ่าย
ภายนอก เป็นปัจจัยทางสังคม และโยนิโสมนสิการ อันเป็นปัจจัย
ภายในตัวบุคคล ทั้ง ๒ หลักการอาจเรียกรวม ๆ ว่าเป็นวิธีการแห่ง
ศรัทธา และวิธีการแห่งปัญญาตามลำดับ

ประวัติของพระอุปราชามาถือเป็นปรากฏการณ์ที่สามารถ
ชี้ให้เห็นข้อธรรมใน ๒ หลักการดังกล่าวได้ชัดเจน กล่าวคือเมื่อ
พระอุปราชามาได้รับฟังธรรมจากนางขุชชุตตรา ซึ่งแม้สถานภาพ
ทางสังคมจะเป็นเพียงแค่นางใช้ในราชสำนัก มีหน้าที่จัดหาดอกไม้
มาตกแต่งประดับวังเท่านั้น แต่ในทางธรรมแล้วมนุษย์ทุกคนมีความ
เสมอภาค ไม่มีการแบ่งชนชั้น ศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ที่
นางใช้นางนี้สามารถแสดงออกมาให้เห็นทางปัญญาคือการเก็บข้อ
ธรรมที่ได้รับฟังมาจากองค์พระศาสดา และนำมาถ่ายทอดต่อได้
อย่างครบถ้วนกระบวนความ สำหรับพระอุปราชามาแล้วเสียงจาก
นางขุชชุตตรานี้เรียกได้ว่าเป็น โปรโตโมสะ อันหมายถึงเสียงจาก
ผู้อื่นซึ่งจะทำให้ผู้รับฟังเกิดสัมมาทิฐิหรือความเห็นที่ถูกต้อง เป็น
เสียงที่บอกกล่าวชี้แจงความจริง มีเหตุผล เป็นประโยชน์ เป็นเสียง
ที่เกิดจากความรักความปรารถนาดี โดยเสียงดังามถูกต้องเช่นนี้
เกิดจากแหล่งที่ดี คือคนดี คนมีปัญญา คนมีคุณธรรม ในที่นี้ก็คือ

นางขุขุชุตตรานั้นเอง ดังนั้นจึงไม่สามารถใช้สถานภาพทางสังคม หรือชนชั้นมาแบ่งแยกระหว่างนางกับผู้ฟังธรรม หากแต่ต้องยกนางเสมอกล้ายามมิตร เนื่องจากเป็นบุคคลที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาศักยภาพ อันเป็นองค์ประกอบภายนอกที่มีส่วนช่วยสร้างศรัทธาธรรมขั้นต้นที่สำคัญยิ่ง ถือเป็น การเริ่มต้นที่ดี ทำให้การก้าวหน้าไปสู่จุดหมายได้ผลรวดเร็วขึ้น โดยเฉพาะเมื่อศรัทธานั้นไปตรงกับสิ่งที่ถูกต้อง เท่ากับว่ากล้ายามมิตรได้ช่วยให้ผู้เดินทางสามารถทุ่มแรงทุ่มเวลาไปได้ แต่ในทางกลับกัน หากนางขุขุชุตตราให้เสียงอันจะก่อให้เกิดศรัทธาในสิ่งผิดก็จะมีผลตรงกันข้าม คือทำให้ผู้ฟังเกิดความหลง ชักเข้ามามากยิ่งขึ้น

การได้สดับธรรมจากกล้ายามมิตรถือเป็น การเริ่มต้นในการเข้าสู่เส้นทางเพื่อมุ่งสู่การหลุดพ้น แต่ปัจจัยหลักที่ทำให้พระอุปราสามารถเข้าถึงธรรมและเข้าสู่เพศบรรพชิตอย่างแท้จริงก็คือ การสิ้นพระชนม์ของพระนางสามาวดีพร้อมนางกำนัล ๕๐๐ นางที่ถูกไฟคลอกจากผลความริษยาของพระนางมาคันทิตยา ซึ่งทำให้พระสหายสนิทอย่างพระอุปราสามารถรู้สึกสลดใจมาก วิบากกรรมที่เห็นเป็นตัวอย่างนี้ทำให้เริ่มเบือนหน้าชีวิตฆราวาสที่ต้องอยู่อย่างแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น และประจักษ์ชัดถึงความผันแปรของชีวิตที่ต้องเวียนว่ายตายเกิดและประสบสุขสลับทุกข์ตลอดเวลา

พระอุปราสามาเมื่อบวชแล้วก็บำเพ็ญเพียรอย่างหนัก แต่ ๒๕ พรรษาล่วงไปแล้ว ท่านยังไม่สามารถบังคับจิตใจให้สงบลงได้ สาเหตุเนื่องมาจากภพสยดสยองที่พระนางสามาวดีและเหล่านางบริวารถูกไฟคลอกตายในกองเพลิง ภาพเหล่านี้แม้เวลาจะผ่านไปมาถึง ๒๕ ปี ก็ไม่สามารถลบออกไปจากใจและความรู้สึกของท่านได้ และ

ส่งผลให้ไม่ได้บรรลุผลขันธ์ใดเลย การณ์เป็นเช่นนี้ตราบจน
ท่านล่วงเข้าสู่วัยชรา หากแต่ท่านก็ยังคงพากเพียรปฏิบัติธรรมต่อไป

จนกระทั่งวันหนึ่ง ความพากเพียรของท่านก็สัมฤทธิ์ผล เมื่อ
ได้มีโอกาสพบกัลยาณมิตรธรรมผู้ทรงประเสริฐ โดยพระพุทธเจ้า
ได้ทรงตรัสสอนให้ท่านปรับเปลี่ยนความคิด และเมื่อได้เจริญ
วิปัสสนาตามคำตรัสสอนอยู่ ๗ วัน พระอปราสามา ก็ได้บรรลุ
อรหัตผล

เมื่อบรรลุอรหัตผลแล้ว ท่านได้พิจารณาการปฏิบัติธรรมที่
ผ่านมา ได้กล่าวเป็นวาจาอนุสรณ์ไว้ว่า

ตั้งแต่บวชมาได้ ๒๕ ปี

เราไม่รู้สึกรู้ว่าได้ความสงบสักขณะหนึ่งเลย

เราบังคับจิตไม่ได้

จึงไม่ได้ความสงบ

แต่ครั้นระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าได้

เราก็เกิดสะดุ้งกลัว

เราทุกข์มามากแล้ว

(บัดนี้) ยินดีอยู่ในความไม่ประมาท

จึงละตัณหาได้หมด

เราทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้แล้ว

สัมฤทธิ์ผลในขั้นสุดท้ายของพระอปราสามาทำให้อดต้องย้อน
มองกลับไปทีหลักวิธีการแห่งปัญญา หรือโยนิโสมนสิการ อันเป็น
การใช้ความคิดอย่างถูกต้อง คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์

นับเป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระในด้านการ
หยั่งรู้สภาวธรรม โยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญา แต่เป็นปัจจัยให้
เกิดปัญญา คือให้เกิดสัมมาทิฐิ สำหรับกรณีพระอปราสามาความ
เชื่อมโยระหว่าง ๒ หลักการนี้คือ เมื่อได้ศรัทธาจากกัลยาณมิตร
ซึ่งเป็นปัจจัยฝ่ายปรโตโฆสะ อันเป็นศูนย์รวมที่ยึดเหนี่ยวของจิต
และเป็นพลังพร้อมอยู่ภายใน ถือศรัทธาเป็นทางเดิน ชวนให้ตั้งใจ
ศึกษาและก้าวไปเพื่อความวิวัฒน์ การเข้าสู่การเป็นพระภิกษุณี ซึ่ง
มีปัจจัยแวดล้อมภายนอกนับเป็นเงื่อนไขที่เอื้อให้เส้นทางง่ายและ
ราบรื่นขึ้น แต่ภายในก็ยังมีวิชาตณหา ซึ่งขณะนั้นโยนิโสมน-
สิการภายในของพระอปราสามามีกำลังไม่พอสกัดวิชาตณหา
และเมื่อรับรู้อารมณ์ กระบวนความคิดก็จะแล่นต่อไปทันที นั่นคือ
จุดของการช่วงชิงบทบาทกัน ถ้าวิชาตณหาเข้ามาชิงเอาความ
คิดไปได้ก่อน ก็จะนำไปสู่ความติดตัน วกวนอยู่ที่แห่งหนึ่งแห่ง
ใดอย่างพรำมัว ฟุ้งซ่านสับสน หวาดกลัว กังวล ถือเป็นกระบวน
กรรมของวิชาตณหา อันประกอบด้วย การปรุงแต่งของสังขาร
ตามการรับรู้ของอารมณ์ คือความชอบใจ ไม่ชอบใจ และเอาภาพ
ความคิดที่ยึดถือมาเทียบทาบ เป็นจุดก่อตัวและปรุงแต่งความคิด
ประสบการณ์ที่ได้รับก่อนบวช

ตลอดเวลา ๒๕ ปีของการถือสมณะเพศนี้ พระอปราสามา
ไม่สามารถนำเอาโยนิโสมนสิการที่เป็นภาคปฏิบัติการมาใช้เพื่อมุ่ง
กำจัดอวิชชาโดยตรงได้ ซึ่งนอกจากจะทำให้ไม่สามารถมองเห็นตาม
ความเป็นจริงแล้ว ยังทำให้เกิดความขุ่นมัว เศร้าหมอง หวั่นหวาด
ผิดหวัง กอดตันและคับข้องใจต่าง ๆ อันเรียกว่าทุกข์ จัดเป็นทุกข์
ทางใจและมีผลต่อสุขภาพะ หากเมื่อได้รับฟังคำตรัสสอนขององค์
พระศาสดาอันเป็นคุณประโยชน์ต่อกระบวนการพัฒนาปัญญา

แล้ว ทำให้พระอปราสามาสามารถกำจัดอวิชชา ใช้โยนิโสมนสิ-
การหล่อเลี้ยงสติ เห็นเหตุปัจจัย เกิดความรู้ความเข้าใจตามความ
เป็นจริง สามารถเดินทางต่อจนกระทั่งไปสู่จุดหมายคือการบรรลุ
อรหัตผลในที่สุด

สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้เข้าสู่เงื่อนไขที่คล้ายคลึงกับพระภิกษุณี
การมีโยนิโสมนสิการในระดับเบื้องต้น ก็เป็นกิจที่ทุกคนสามารถ
จะกระทำได้ เพียงแต่คอยชักกระแสความคิดให้เข้ามาเดินใน
แนวทางดีงามที่ได้เรียนรู้หรือคุ้นอยู่ก่อน ความสำคัญคือการมีสติ
จำเป็นจะต้องใช้ในกิจทุกอย่าง โยนิโสมนสิการนี้เป็นอาหาร
หล่อเลี้ยงสติ ช่วยให้สติที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ช่วยให้สติที่เกิดขึ้น
แล้วเกิดต่อเนื่องไปอีก ผู้ที่มีความคิดเป็นระเบียบ ความคิดแล่น
เรื่อย ได้เรื่องได้ราว เดินเป็นแถวเป็นแนวย่อมคุมสติไว้ใช้ได้เรื่อย
แต่คนที่คิดอะไรไม่เป็นหรือในเวลา que ความคิดไม่เดิน ไม่มีจุด ไม่มี
หลัก สติก็จะพลัดหาย...

ซึ่งสุดท้ายในบรรทัดนี้ ทุกคนคงอยากย้อนกลับมามองแล้ว
ตั้งคำถามกับตนเองว่า พระประวัติของพระภิกษุณีรูปนี้ เป็นปัจจัย
ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิอย่างไร และสามารถเชื่อมโยงข้อธรรมกับ
ประสบการณ์หรือการรับรู้อารมณ์ของตนเองได้มากน้อยเพียงไร
ผู้รอตอบพร้อมอยู่แล้ว... ไม่ใช่ใครอื่น... ก็ท่านผู้อ่านนี่เอง



บรรณานุกรม

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). พุทธธรรม, กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ในพระบรมราชูปถัมภ์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, ๒๕๓๒.

บรรจบ บรรณรุจิ, ภิกษุณี : พุทธสาวิกาครั้งพุทธกาล, กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ-
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สุขภาพในฐานะ อุดมการณ์ของมนุษย์

มนุษย์ต่างจากสัตว์ที่มีมิติทางคุณค่า

สัตว์มีแต่ธรรมชาติล้วนๆ ที่บางท่านอธิบายธรรมชาตินั้นสั้นๆ ว่า กิน-ขี้-ปี้-นอน แต่มนุษย์นอกจากมีธรรมชาติแล้วยังมีคุณค่าอีกด้วย เช่น บาปบุญคุณโทษ อุดมคติ อุดมการณ์ หรือความดี บางทีก็เรียกว่าเป็นมิติทางจิตวิญญาณ (spirituality) หรือคุณค่าอันสูงส่ง บุคคล หรือองค์กร หรือสังคมที่ไม่มีคุณค่าเป็นที่ยึดเหนี่ยว จะไม่มีพลังที่จะยึดเหนี่ยวตัวเองไว้ด้วยกัน เหมือนเครื่องหลวมหลุดออกจากกันได้ง่าย ขาดความเป็นปกติและป่วย วิกฤติ และแตกสลายในที่สุด

ฉะนั้น การที่จะทำอะไรให้มีพลัง อย่าไปมองเพียงด้านเทคนิค ต้องมองหาคุณค่า คุณค่ายิ่งลึกซึ้งหรือสูงส่งก็จะมีพลัง เรื่องสุขภาพถูกทำให้เป็นเฉพาะทางเทคนิคมากเกินไป แต่หย่อนทางด้านคุณค่า จึงไม่มีพลังที่จะสร้างสุขภาพให้เกิดแก่คนทั้งมวล ใน

เบื้องต้นนี้จึงจะพูดถึงสุขภาพในฐานะเป็นมงคลอันสูงสุดและ
อุดมการณ์ของมนุษย์

สุขภาพเป็นมงคลสูงสุด

เมื่อพระสงฆ์ถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จะ
กล่าวว่า ทีฆายุโก โทตุ มหาราชฯ คือ ให้ทรงมีสุขภาพดี พระชน-
มายุยืนยาว ทุกวันพระให้พรประชาชนว่า อายุ วัฒน โส สุขัง พลัง
นั่นเป็นเรื่องสุขภาพล้วน ๆ ที่เดียว กล่าวคือ

อายุ = เป็นผู้อายุยืน เพราะสุขภาพดี ปราศจากโรคภัย

วัฒน = มีผิวพรรณดี ไม่ซีด ไม่โลหิตจาง โลหิตจาง
สะท้อนความเป็นโรค ความยากจนก็ทำให้โลหิตจาง ผู้มีผิวพรรณดี
ไม่ซีดเขียว จึงสะท้อนสุขภาพะ (well-being) ทุก ๆ ด้าน

สุขัง = การมีความสุขหรือสุขภาพะคือการมีสุขภาพดี
อันเป็นยอดปรารถนาของทุกคน ซึ่งจะได้กล่าวในรายละเอียดต่อไป

พลัง = การมีกำลัง การมีกำลังสะท้อนความมีสุขภาพดี
และการมีกำลังทำให้มีความสุข การไม่มีกำลัง ความอ่อนเพลีย ทำ
ให้ขาดความสุข

ฉะนั้น พระพร อายุ วัฒน โส สุขัง พลัง จึงเป็นสุขภาพอย่างยิ่ง
เป็นมงคลชีวิต เป็นที่ปรารถนาของคนทั้งปวง เป็นอุดมการณ์ของ
มนุษย์

อันที่จริงคติเกี่ยวกับสุขภาพมีมาแต่โบราณ คนจีนเรียกพระ
จักรพรรดิว่า ‘บ้วนส์่วย’ หรือ ‘พระหมื่นปี’ อันหมายถึงขอให้
พระองค์มีสุขภาพดีและพระชนมายุยืนนาน ในพระราชวังมี
สัญลักษณ์ต่าง ๆ เช่น เต่า นกกระเรียน อันแสดงถึงความมีอายุยืน
‘ฮก ลก ชิว’ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์แห่งความเป็นมงคลก็รวมถึงการมี

สุขภาพดีด้วย มนุษย์ได้แสวงหาความมีสุขภาพดีหรืออายุวัฒนะ ด้วยประการต่าง ๆ เช่น ยาอายุวัฒนะ อาหารที่จะทำให้สุขภาพดี การออกกำลังกาย โยคะ ไทเก๊ก การทำสมาธิ ฯลฯ

คติโบราณเกี่ยวกับสุขภาพกว้างขวาง

สุขภาพ หมายถึงวิถีชีวิตทั้งหมด ไม่คับแคบแบบปัจจุบัน ที่ลดทอนเรื่องสุขภาพให้เหลือแค่เทคนิคและเน้นโรคภัย มากกว่าสุขภาพ เมื่อคับแคบก็ตีบตัน

ยิ่งพิจารณาอย่างละเอียดถึงคำนิยามของคำว่า สุขภาพ จะยิ่งเห็นว่าสุขภาพไม่ใช่เรื่องของโรงพยาบาล มดหมอ หยูกยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของความถูกต้องทั้งหมดทีเดียว

คำนิยามคำว่า สุขภาพ ขององค์การอนามัยโลกมีดังนี้

Health is complete physical, mental, social and spiritual well-being, ...

สุขภาพ = สุขภาวะที่สมบูรณ์

ทางกาย

ทางจิต

ทางสังคม

และทางจิตวิญญาณ

นี่คือคำนิยามของคำว่าสุขภาพแบบสุด ๆ

มีความครอบคลุมและลึกซึ้งสุดพรรณนา สามารถนำมาเป็นอุดมคติหรืออุดมการณ์ได้

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ย่อมหมายถึงร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุร้าย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริม

สุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้หมายถึงทางกายภาพด้วย สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึงจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัว ลงไปด้วย เพราะตราบใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึงมีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีกราดรภาพ มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจการทางสังคม

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (spiritual well-being) หมายถึงสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระเจ้า เป็นต้น ความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อนุชย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (self transcending) จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง เบาสบาย มีความปิติแผ่ซ่านทั่วไป มีความสุขอันประณีตและล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ สบายอย่างยิ่ง สุขภาพดีอย่างยิ่ง มีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม

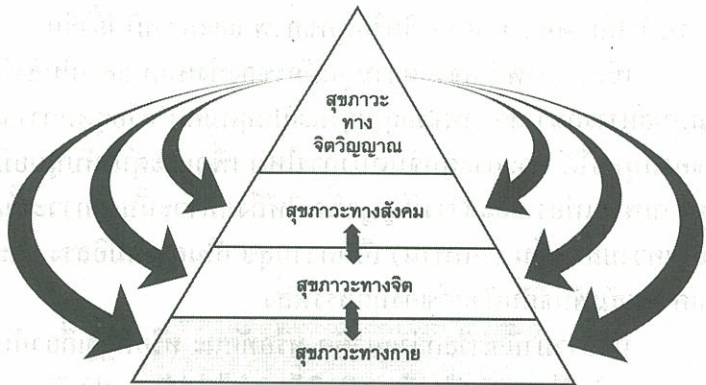
สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นยอดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างแรง ต่อสุขภาพอีก ๓ มิติ ถ้าขาดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริง และขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง เมื่อขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง ก็จะมีทุกข์ขาดหรือพร่องอยู่เรื่อยไป ต้องไปหาอะไรเติม เช่น ยาเสพติด ความฟุ้งเฟ้อ หรือความรุนแรง

การติดยาเสพติด การติดความฟุ่มเฟือยและความรุนแรง เกิดจากโรคพร่องเพราะมนุษย์ขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง เนื่องจากการพัฒนาในช่วงที่ผ่านมาติดอยู่ที่ระดับต่ำเท่านั้น คือระดับทางวัตถุ ตราบใดที่ยังไม่ยกระดับการพัฒนาไปถึงพัฒนาการทางจิตวิญญาณแล้วไซ้ จะไม่สามารถแก้ปัญหาการขาดสุขภาวะได้

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่าเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องของความถูกต้องทั้งหมด

ไม่ใช่เป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ หรือเป็นส่วนเสี้ยวอย่างที่เรานำเข้าใจกันเป็นส่วนมาก

คำว่า **health** หรือสุขภาพในภาษาอังกฤษ มีรากศัพท์มาจากคำว่า **whole** หรือทั้งหมด สุขภาพเกิดจากความเป็นทั้งหมด ไม่ใช่เรื่องแยกส่วน



ภาพแสดงสุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณที่เกี่ยวพันกัน
ไปมา สุขภาวะทางจิตวิญญาณส่งผลกระทบอย่างแรงต่อสุขภาวะอีก ๓ มิติ


ความเป็นทั้งหมด ความเป็นหนึ่งเดียวกัน และ ความสมดุล

ตรงนี้เรามาถึงหลักการของสุขภาพในเรื่องความเป็นทั้งหมด ความเป็นหนึ่งเดียวกัน และความสมดุล สุขภาพเกิดจากความถูกต้องของทั้งหมด ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ซึ่งมีองค์ประกอบขยายไปอีกอย่างกว้างขวางทั้งเรื่องเศรษฐกิจ จิตใจ ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การเมือง การศึกษา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบในระบบสุขภาพทั้งสิ้น ทุกส่วนต้องเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียวและมีความถูกต้องจึงจะเกิดสุขภาพในร่างกายเรามีอวัยวะอยู่มากมาย ถ้าต่างส่วนต่างไป ไม่เชื่อมโยงจนมีความเป็นหนึ่งเดียวกัน ร่างกายก็จะแปรปรวนเป็นอย่างยิ่ง เหมือนสังคมที่แปรปรวนอยู่ในทุกวันนี้ เมื่อทั้งหมดเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันก็จะเกิดความสมดุล ดุลยภาพทำให้เกิดความเป็นปกติ หรือสุขภาพ และความยั่งยืน การขาดความพอดีหรือการเสียดุลยภาพทำให้เกิดความผิดปกติหรือทุกขภาพ และความไม่ยั่งยืน

เมื่อสุขภาพเกิดจากความถูกต้องของทั้งหมด และเป็นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนา สุขภาพจึงอยู่ในฐานะเป็นอุดมคติ หรืออุดมการณ์ของมนุษย์ได้ ที่จะกระตุ้นจินตนาการใหม่ เพื่อกระตุ้นให้มนุษย์มีความพากเพียร และสร้างปัญญาที่จะให้ถึงสภานั้น สภานั้นเป็นความสงบเย็น (นิพพาน) เป็นความสุข เป็นความมีอิสระ และมีความสัมพันธ์กันด้วยดีของทุกสรรพสิ่ง

ที่กล่าวมานี้จะเรียกว่าแนวคิด หรือทัศนะ หรือทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพ ทฤษฎีใด ๆ ถ้าเป็นสัมมาทฤษฎีก็จะนำไปสู่สัมมาปฏิบัติและได้ผลดี แต่มีจลาทฤษฎีก็จะนำไปสู่มีจลาปฏิบัติและเกิดผลร้าย

เรื่องทฤษฎี มีผลกระทบที่แรงมากไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง ฉะนั้น

ควรจะสนใจเกี่ยวกับทฤษฎีในเรื่องสุขภาพให้มาก และถ้าจะปฏิรูประบบสุขภาพกันแล้ว การปฏิรูปที่ลึกที่สุดคือการปฏิรูปทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อสร้างจินตนาการใหม่ของสังคมในเรื่องสุขภาพ 

(คัดจากหนังสือ สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์ ผู้สนใจอ่านฉบับเต็ม ติดต่อ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข โทรศัพท์ ๕๕๑-๑๒๘๖-๕๓ โทรสาร ๕๕๑-๑๒๕๕)

ขอเชิญสุขภาพสตรีมาดูแลสุขภาพกันค่ะ

ที่บ้านธรรมชาติ

บริการ นวด อบ ประคบ สมุนไพร

เพื่อการผ่อนคลายและช่วยลดอาการปวดเมื่อย
กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต บำรุงผิวพรรณ
คุณแม่หลังคลอด คอร์สอยู่ไฟจะช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำนม
กระตุ้นให้เรื้อนร่างกายสู่สภาวะปกติเร็วขึ้น

ดูแลเส้นผม ด้วยสมุนไพรธรรมชาติ ปลอดภัยจากสารเคมี
ถนอมผิวหน้าและผิวกาย ช่วยลดรอยด่างดำบนใบหน้า

กระตุ้นรูขุมขน มีผิวเนียนนุ่ม

ด้วยพืชพรรณจากธรรมชาติ เช่น ส้ม แดงกวา น้ำมัน น้ำผึ้ง อโวคาโด

เปิดบริการ วันอังคาร-อาทิตย์ โทรศัพท์ ๕๑๓-๒๒๓๔, ๕๑๓-๑๐๐๑

รายได้สนับสนุน การทำกิจกรรมของ มูลนิธิเพื่อนหญิง

สู้ มะเร็ง ด้วยหัวใจ

ไม่มีใครคาดคิดว่าตนเองจะประสบโรคร้าย แต่เมื่อต้องเผชิญกับภาวะนั้นจริง ๆ จะทำใจอย่างไร หลายคนทำใจไม่ได้ จบจนถึงช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต จากไปด้วยความทุกข์กังวล ขณะที่ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยสามารถรวบรวมพลังใจ ยอมรับและอยู่ร่วมกับความเจ็บป่วยจนมิตรผู้มาเยือน พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส นำความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาเป็นแบบฝึกหัดของการเข้าไปเรียนรู้ตัวเองจนตระหนักถึงคุณค่าและความหมายของชีวิตดียิ่งขึ้น ถึงวันนี้เชื่อว่า จะปราศจากโรค เพียงแต่มั่นใจไม่สามารถกักร้อนฐานที่มันสำคัญของการมีชีวิตคือจิตใจ...ได้อีกต่อไป

ประสบการณ์ของการอยู่ร่วมกับมะเร็งจาก ๓ ท่านต่อไปนี้มุ่งหมายนำเสนอเพื่อเป็นอุทาหรณ์และกำลังใจแก่ผู้ที่กำลังเจ็บป่วย ตลอดจนไปถึงผู้มีสุขภาพดีทั้งหลาย

สุภาพร พงศ์พฤกษ์ ผู้ที่ทดลองใช้ธรรมะดับทุกข์ในชีวิต
ยังชีพด้วยการแปลหนังสือแนวจิตวิญญาณ และรวมกลุ่มกับ
กัลยาณมิตรอบรมธรรมะกับการเยียวยา

“ก่อนเป็นมะเร็งทำงานในหน่วยงานชาวพุทธระหว่าง
ประเทศ ชื่อว่า องค์กรพุทธศาสนิกสัมพันธ์เพื่อสังคม (INEB)
ในองค์กรนี้ต้องทำงานกับกลุ่มพระ แม่ชี และชาวพุทธหลาย
ประเทศ ก็ทำงานแบบสนใจทั่วไป แต่ไม่มีอะไรเป็นความเร่งด่วนที่
ทำให้เราจริงจังกับการปฏิบัติ จนเมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง
เต้านม ไปหาหมอหลายหมอ และเกือบตัดสินใจผ่าตัด เผอิญได้
พบพระอาจารย์สมนึก นาโถ วัดปลักไม้ลาย

จ.นครปฐม ท่านบอกว่า คนที่เป็นมะเร็ง

เป็นผู้มีบุญกรรม (กรรมเก่า) ท่านบอก

เป็นโอกาสดีจะได้ใช้ ‘พุทธโอสถ’

ตอนนั้นไม่เคยคิดถึงคำนี้เลย ทั้ง ๆ

ที่ทำงานในหน่วยงานพุทธ คิดว่า

ธรรมะจะมาใช้กับโรคร้ายแรง

อย่างนี้ได้อย่างไร มันไม่ทัน

การ ไม่น่าจะไปด้วยกับ

โรคที่หมอบอกว่าต้อง

ผ่าตัด ต้องฉายแสง

ใช้เคมีบำบัด

การหันมาใช้

ธรรมะ



เป็นสิ่งที่ไม่น่าจะเป็นไปได้ในความรู้สึกขณะนั้น

พระอาจารย์สมนึก นาโถ แนะนำให้ทำสมาธิแบบเข้มข้น ซึ่งคิดว่าเป็นไปไม่ได้เลย ชีวิตในช่วงวิกฤตอย่างนั้นที่จะทำสมาธิแบบเข้มข้น แล้วสามารถขยับมะเร็งออกไปได้ แต่ท่านมีกุศโลบายคือให้ท่านยาสมุนไพรรักษา เสมือนเป็นการรักษาด้วย แล้วก็ทำสมาธิท่านให้ทำทุกวัน

พอทำสมาธิปรากฏว่ากลัวมาก จากนั้นได้รับคำแนะนำว่าไม่ต้องผลัดไสความกลัว ให้ดูเฉยๆ ต่อมาจึงเริ่มคุ้นเคยกับความกลัว เวลานั่งสมาธิทุกเช้าได้ดูความกลัวของตัวเอง ในที่สุดเกิดคำถามว่าเรากลัวอะไรกันแน่ ในที่สุดค้นพบว่าเรากลัวตัวตนจะถูกทำลาย เพราะคิดหลงมาตลอดเวลาว่าเราเก่ง ที่อาจารย์สาทิธ ใช้คำว่า “กูแน่” นี่จริง คือเป็นเรื่องอัตตา ตัวตนทั้งสิ้น จึงไม่ยอมตาย กลัวตายมาก การทำสมาธิทุกวันทำให้เห็นตรงนี้ ขณะเดียวกันก็ช่วยให้คุ้นเคยกับความกลัวโดยไม่รู้ตัว พอความกลัวคลี่คลายไปก็เกิดปัญญา มีความเพียรในการทำกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการกินอาหารธรรมชาติ การฝึกโยคะ การว่ายน้ำ ใช้เวลาคลี่คลายประมาณ ๖ เดือน ช่วงแรกพอไปตรวจสุขภาพ พบว่าได้ผลดี ก็เกิดความเชื่อมั่นในแนวทางนี้มากขึ้น

การบำบัดด้วยอาหารจะใช้วิธีกินแบบพระ คือ ไม่ยึดเรื่องรสชาติ เพราะอาหารแมกโครไบโอติกส์สำหรับผู้ป่วยจริงๆ แล้วไม่อร่อย เวลากินจะกินแบบเจริญสติ เคี้ยวให้ละเอียดมากกว่า ๑๐๐ ครั้ง จนเป็นน้ำค่อยกลืนลงไป การค่อยๆ กินจะทำให้จิตใจละเอียดอ่อน เวลากินจะสัมผัสถึงที่มาของอาหาร และรู้สึกถึงบุญคุณของอาหาร มีท่าทีในการกินอย่างพอดี ขณะเดียวกันก็ให้หล่อเลี้ยง

ร่างกาย และยังไม่เบียดเบียนชีวิตอื่น ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ ถ้าเรารู้ตรงนี้ เราก็จะมีการประมาณในการกิน และที่สำคัญสำหรับสุขภาพ คือการไม่ใส่สิ่งเป็นพิษเข้าไปในร่างกายเรา อาหารสมัยใหม่ในทัศนะของเราถือว่าไม่ค่อยเป็นอาหาร เช่น ขนมปังที่เป็นแป้งสีขาว ซึ่งถือเป็นแป้งสีขาวอย่างเลว หรือถ้าเป็นน้ำส้มก็เป็นแบบน้ำส้มเคมี ไม่ได้มาจากผลส้มจริงๆ ก็เลยแปลกใจว่า คนเราใช้เงินเยอะในการบริโภคอาหาร แต่กลับไม่ได้อาหารจริงๆ

ในทัศนะของเรา อาหารที่นำมาบริโภค ต้องเป็นอาหารที่ชำระร่างกายให้สะอาด ขณะกินรู้สึกกำลังทำสิ่งที่ดีให้ร่างกายตนเอง เป็นสัมมากรรมมันตะในมรรคมืองค์ ๘ คือ การกระทำที่ชอบ หรือการกระทำที่ถูกต้อง

เมื่อรู้ว่าต้องเดินทางไปไหน จะเตรียมกล่องอาหารไปเอง เมื่อก่อนเคยเตรียมมากเพราะกลัวอด แต่ตอนหลังคิดว่า ชีวิตไม่จำเป็นต้องกลัวอด ก็จะเตรียมง่าย ๆ คือ อาจจะมีกล้วย มีส้ม ซึ่งไม่เป็นการระคายเคือง หรืออาจจะมีถั่ว ข้าวกล้อง ผักผักง่าย ๆ ประดูแต่งเองแบบง่าย ๆ ถ้าไปไหนที่ลำบากเตรียมไม่ทัน ก็จะคิดถึงผลไม้ สักลมไทยโชคดีตรงนี้ มีผลไม้ไม่เคี้ยวขาด

กิจกรรมที่เป็นเรื่องการบำบัดตัวเองอีกอย่าง คือ การแปลหนังสือ วันหนึ่งพี่ประชา (หุตานุวัตร) ซึ่งเป็นคนแรกที่แปลหนังสือของท่าน ดิชนัท อัมภ์ เมื่อ ๒๕ ปีที่แล้ว (*ปฎิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ*) ก็เอาหนังสือมายื่นให้ บอกให้ช่วยแปล จะเอาไปลงเป็นตอน ๆ ในหนังสือ ตอนนั้นก็ไม่ได้สนใจอยากแปล แต่ว่าอยากช่วยงานเขา พอแปลไปมันดีสะะ หนังสือแนวจิตวิญญาณเป็นเสมือนกระจกย้อนดูตัวเรา เพราะจะพูดเรื่องความโกรธ ความรัก ความเมตตา ปมปัญหาต่างๆ เราต้องอยู่พึ่งพาอาศัยกัน เวลาทำ

งานแปล รู้สึกเหมือนเราไปหานักบำบัด หรือไปส่งกระจกแล้ว กระจกช่วยสะท้อนความเป็นไปภายในตัวเราออกมา ช่วงหลังเลย กลายเป็นว่าเป็นความเพลิดเพลินในการที่จะทำงานแปลวันละ ๑ หน้า ก็เลยรู้ว่า การมีกิจกรรมแบบนี้เป็นความเหมาะสมในการ บำบัด

เคยได้พบท่านดิช นัท ฮันท์ ท่านบอกว่าจุดประสงค์ในการทำงานของท่านทั้งหมดเป็นไปเพื่อการบำบัด ท่านแนะนำว่าให้ทำงานแปลอย่างช้า ๆ จะดีกับตนเอง จึงแปลหนังสือเล่มที่สอง (วิถีแห่งบัวบาน) แปลช้ามาก เป็นเรื่องเกี่ยวกับภาวณา ก็เลยต้องภาวณาตามไปด้วย

ได้ประโยชน์จากการแปลงานของท่าน เพราะท่านสามารถตีความธรรมะให้ง่าย แต่ยังคงความลึกซึ้งอยู่ อย่างการตีความเรื่องศีล ๕ เป็นการเปิดโลกทัศน์ส่วนตัวของเราเลยว่าธรรมะมีพลัง การห้ามดื่มสุราเมรัยในศีลข้อ ๕ โดยทั่วไป คนก็จะนึกแต่ ห้ามดื่มเฉพาะสุรา แต่ความหมายของท่าน คือ ต้องไม่บริโภคสิ่งที่เป็นพิษด้วย 'นัย' นี้ การกินน้ำตาลมากเกินไป การกินอาหาร junk food (อาหารขยะ) ก็ไม่ต่างจากการดื่มสุรา

เมื่อ ๘ ปีที่แล้ว ก่อนที่จะเป็นมะเร็ง เป็นคนตั้งเครียด มีลักษณะการทำงานแบบคาดหวังให้ได้ผลตอบแทน ต้องการให้คนชมว่าเก่ง ว่าแน่ แต่ถึงตอนนี้ ถึงแม้ไม่มีคนชม เราก็สามารถจะรู้สึกดีกับตัวเองได้ว่าได้ทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน โดยไม่ต้องมีคนชม แต่เราชื่นชมตัวเองได้ ใช้เวลานะกว่าจะเข้าใจตรงนี้ ดร.จอห์น แมคคอนแนลเป็นคนชี้ให้เห็น บอกว่า เราไม่ต้องกังวล เพราะนั่นเป็นความคาดหวังของคนอื่น แต่สาระที่แท้จริงคือ ทำ

อย่างไรให้เราสามารถมีชีวิตที่เป็นสุขได้แม้เราจะเป็นมะเร็ง และ
ท้ายที่สุดถ้าต้องเผชิญกับความตาย ก็น่าจะเป็นประสบการณ์ที่น่า
สนใจอีกอย่าง (หัวเราะ) ในความรู้สึกของเรา มันไม่ใช่ประสบการณ์
ที่ต้องวิ่งหนีอีกต่อไป เพราะทุกคนต้องผ่านประสบการณ์แบบนี้
ทั้งนั้น เพียงแต่ตอนนี้ เราสามารถทำให้เหตุปัจจัยของเราอยู่ใน
ลักษณะที่เกื้อกูลต่อชีวิตได้ก็น่าจะพอแล้ว

สำหรับคนที่กำลังป่วยเป็นมะเร็งหรือโรคใดก็ตาม การ
บำบัดขั้นแรก คือ การยอมรับทุกข์ ตรงนี้สำคัญมาก แล้วธรรมะ
จะเข้ามามีบทบาท พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมที่ช่วยฝึกฝนใน
เรื่องความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เราเห็นคุณค่ามากในเรื่อง
ของมุทิตา พวกคุณน่าจะไม่ค่อยมีตรงนี้ ไม่ค่อยชื่นชมคนอื่นรวมถึง
ตัวเองด้วย มุทิตาจิตมีความสำคัญมากในการที่จะใช้ชีวิตสัมพันธ์
กับคนอื่น รู้สึกยินดีเมื่อคนอื่นได้ดีได้มีความสุข รู้จักชื่นชมกับ
สิ่งรอบข้าง รู้คุณค่าสิ่งต่างๆ อุเบกขาเป็นหลักธรรมที่ต้องฝึกฝน
เช่นกัน เพื่อไม่ให้เกิดความตึงเครียด ไม่ใช่เป็นการอุเบกขาแบบ
ไม่รู้ร้อนไม่รู้หนาวนะ แต่ว่าต้องเข้าใจเหตุปัจจัยเป็นอย่างนี้ ก็ต้อง
ออกมาอย่างนี้ ถ้าเข้าใจเรื่องเหตุปัจจัย เราจะสามารถรักษาจิตให้
เป็นกลาง ซึ่งจะเป็นผลดีต่อสภาพจิตและสุขภาพของเรา”

**คุณศักดิ์ ขอดเตชะ อายุ ๔๓ ปี เจ้าหน้าที่บริการ
นักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง**

“ผมเป็นมะเร็งที่กระดูกข้อสะโพกขาขวา แล้วลามไปที่
เชิงกราน ตอนนี้ตัดขาออกไปข้างหนึ่ง อาการเริ่มต้นจากปวดขา

ก่อน ก็ไปหาหมอ เอกซเรย์ดูหลายครั้งก็ไม่รู้ว่าเป็นอะไร หมอให้ยาแก้ปวดมาทาน เป็นอย่างนี้อยู่ ๕-๖ เดือน จนครั้งสุดท้ายหมอบอกว่าต้องเจาะเข้าไปดูว่าเป็นอะไร เอาชิ้นเนื้อมาตรวจดูพบว่าเป็นเนื้อไม่ดี ก็บอกให้ตัดเฉพาะกระดูกที่ข้อสะโพกโดยใส่ข้อสะโพกเทียม แต่ก็เกิดอาการอักเสบ

ตอนรู้ว่าเป็นมะเร็ง ผมใช้ชีวิตอย่างชีวิต ผมอ่านหนังสือของดร.สาทิส อินทรกำแหงทุกเล่ม ปฏิบัติตามทุกอย่างอยู่ ๓ เดือน ตอนนั้น รู้สึกว่าร่างกายเรากลับคืนมา ๘๐ เปอร์เซ็นต์ ไม่ทานเนื้อ หมู ไช้ นม ทานแต่ผัก ข้าวกล้อง น้ำผลไม้ แล้วสวนทวารด้วยกาแฟ (detox) แต่พอไปหาหมอเพื่อไปดูขาที่ต้องใส่กระดูกใหม่ หมอบอกน้ำหนักน้อยไปให้บำรุง ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวใส่กระดูกแล้วจะติดเชื่ออีก เป็นคำแนะนำที่ตรงข้ามกับแนวชีวิตจิต ก็เลยต้องเลือกที่จะเชื่อหมอบ เพราะกลัวว่าจะเดินไม่ได้ ช่วงนั้นขาจะห้อยอยู่ ไม่มีกระดูกเป็นแกนยึด ตอนกลางคืนก็ปวดขา แต่ไม่ได้เอะใจว่าจะมีเนื้อร้ายเกิดขึ้นอีก

พอหมอนัดตรวจเตรียมจะใส่กระดูก ซึ่งครั้งนี้ต้องใส่เหล็กแทน ปรากฏว่าหมอบพบว่ามีก้อนเนื้อไม่ดีที่ต้องผ่าตัดทันที ไปถึงก็เอกซเรย์ตั้งแต่ขาถึงอก ก็พบว่า มีจุดที่ปอดด้วยแต่จะทำตรง



มาก่อน ในที่สุดก็ต้องตัดขา เพราะก้อนเนื้อร้ายขึ้นใหญ่มาก

คิดว่าเราเป็นมะเร็งได้อย่างไร แต่พอมาใคร่ครวญดู ผมคิดว่ามะเร็งน่าจะเกิดจากการจัดการกับชีวิตและอารมณ์ของผม เรื่องความเครียดดูภายนอกอาจเห็นว่าเป็นคนใจเย็น นั่นเป็นการเก็บกดที่มีอะไรแล้วเราไม่ได้แสดงออก เวลาทำงาน บางทีเห็นอะไรที่ไม่เป็นธรรมก็อยากจะทำให้เป็นสิ่งที่ดี ที่ยุติธรรมถูกต้องเท่าที่ทำได้ แต่พอทำไม่ได้ ก็เก็บมาคิด ทำให้เครียด

ผมเป็นคนชอบช่วยคนอื่น ชูระของใครช่วยหมด ตัวเองลำบากไม่เป็นไร

สำหรับคนเป็นมะเร็ง กำลังใจสำคัญมาก ครอบครัวต้องเข้าใจ พอผมมาทานอาหารแนวธรรมชาติ แฟนเขาจะจัดการเรื่องอาหารให้ทุกอย่าง ต้องหิ้วผลไม้เป็นกิโลๆ เพื่อเอามาปั่นน้ำ ๓-๔ แก้ว ให้ผมทาน

ตอนที่ลูกยังเล็กๆ ผมจะดูแลลูกเอง ทั้งอาบน้ำ เช็ดอูจาระ ทำทุกอย่างเพราะแฟนผมจะรังเกียจ พอผมป่วย เขาต้องทำให้ผมทุกอย่าง ผมนอนกระดิกตัวไม่ได้ จะถ่ายปัสสาวะ อูจาระ เขาทำให้หมด เป็นผู้หญิงที่ปรับตัวได้ดีมาก

ระหว่างที่ยังไม่ได้ตัดขา ผมไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน ๗ วัน เพราะรู้ว่าคนเป็นโรคนี้นี้จะต้องรักษา ‘ภายใน’ ด้วย ถิ่นนั่งสมาธิ เเดินจงกรมตลอด เครื่องมาก ผมใช้ไม้เท้าช่วยเดิน ก็ได้ความสงบทางจิตมาเยอะ อีก ๒-๓ วัน ผมจะผ่าตัดที่ปอดอีก ก็เลยมาหาที่สงบ นั่งสมาธิ เห็นว่าเสถียรธรรมสถานอยู่ใกล้บ้าน ก็เลยมา

สิ่งที่ได้จากที่นี่ คือ การปรับเปลี่ยนวิธีมองปัญหา วิธีคิด วิธีจัดการได้ดีกว่า ให้ความคิดละเอียดขึ้น ปล่อยวางมากขึ้น มีสติ

มากขึ้น ที่ผ่านมาระไปตามความคิดเรามากเกินไป ไม่ได้ตามลมหายใจ ถ้าเราเย็น ครอบครัวยังจะได้ความเย็นจากเรา พบคุณแม่ชันท่านถามว่า เป็นอย่างไรบ้าง ผมบอกออกจากที่นี่ไปก็ต้องเข้าโรงพยาบาลผ่าตัด ท่านบอกช่างมันเถอะ ส่วนไหนที่ต้องตัดก็ตัดไป ที่เหลือเท่าไรก็เอาเท่านั้น เรามีสติ ให้ใช้ลมหายใจเป็นตัวกำหนดและพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น ก็ได้คิด เออจริง ถ้าสามารถปล่อยวางร่างกายได้ แล้วพัฒนาจิตใจ จะทำให้รู้สึกที่ไม่ท้อ คนที่ร่างกายสมบูรณ์ก็พยายามเอาเราเป็นแบบอย่าง ถือว่าเป็นการให้บทเรียนซึ่งกันและกัน

ข้อคิดอีกอย่างหนึ่งที่ได้คือ อย่าไปคาดหวังจากคนอื่นมากมาย เวลาเราบอกให้ลูกช่วยแบ่งเบางานจากแม่บ้าง เพราะแม่เหนื่อยอยู่คนเดียว เราก็ช่วยอะไรไม่ได้ แต่พอเขาไม่ทำผมก็จะหงุดหงิด คำหนึ่งที่คุณแม่พูดเสมอคือ อย่าไปใช้กิเลส หรือความเห็นเราตัดสินคนอื่น เราเคร่งครัดกับลูกเรามาก คือ เคร่งกับคนอื่นผ่อนคลายกับตัวเอง แต่คุณแม่ชี้ว่าให้เคร่งกับตัวเอง ผ่อนคลายกับคนอื่น เป็นคำสั้น ๆ ที่ให้ความหมายกว้างมาก คุณแม่สอนว่าคนทำดี เราต้องมีมุทิตาต่อเขา ถ้าทำไม่ดีก็ต้องมีความกรุณาต่อเขา ให้โอกาสเขาทำดี พอคิดได้แบบนี้เราก็จะจัดการกับวิถีชีวิตได้ง่ายขึ้น จะไม่เครียดเลย

ตอนผมอยู่โรงพยาบาล ผมอ่านหนังสือ ๔ เล่ม ของคุณหมอสาทิส มีคนบอกว่าเขาโชคดีที่เป็นมะเร็ง ผมก็งง ในขณะที่ผมคิดว่า ผมโชคร้ายที่เป็นมะเร็ง ผมไม่เชื่อ ผมคิดว่าเขาเสแสร้งมากกว่า พอถึงวันนี้ผมเข้าใจคำพูดนั้นแล้ว การเป็นมะเร็งทำให้เราเห็นความงามของชีวิต เราได้เห็นว่าคุณที่เกี่ยวข้อกับเราเป็นอย่างไร เห็นความดีของเขามากขึ้น เราจะได้เห็นความห่วงใยของ

เพื่อนฝูง ซึ่งเมื่อก่อนเราไม่เห็น เพราะเราเป็นคนให้บริการคนอื่น มาตลอด จึงไม่ค่อยได้เห็นสิ่งเหล่านี้เท่าไร

ในวันนี้มะเร็งทำให้ผมเข้าถึงคำพูดที่ว่า มะเร็งทำให้เห็น ความดี เห็นน้ำใจของเพื่อนมนุษย์อย่างที่คุณอื่นบอกไว้แล้ว”

คุณศักดิ์ทิ้งท้ายอย่างคนที่มีกำลังใจดียิ่งว่า สิ่งที่เขาจะนำไปด้วยขณะเข้าห้องผ่าตัดในวันรุ่งขึ้น คือ “การตามลมหายใจเข้า ลมหายใจออก”

คุณโชติ สุวิภกิจ ประธานชมรมปู้ล้านนา จ.เชียงใหม่ อายุ ๗๐ ปี

อดีตข้าราชการบำนาญ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ผู้ริเริ่ม ก่อตั้งชมรมปู้ล้านนาเมื่อวันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๒ มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ทุกคนที่เคยเป็น กำลังเป็นหรือผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับผู้เป็น มะเร็งได้มีโอกาสเผยแพร่ แลกเปลี่ยนความรู้และอนุเคราะห์เกื้อกูล กันในหมู่สมาชิก

“ผมเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่เมื่อ ๕ กันยายน ๒๕๓๕ คุณหมอรักษาโดยผ่าตัดลำไส้ไป ๒ ฟุตกว่า ผมยังสบายอยู่ ไม่มีปัญหาเรื่อง ลำไส้ ผ่าไปแล้วอาการดีขึ้น คุณหมอบอกไม่ต้องใช้เคมีบำบัด หลังจากนั้น ๒ ปี มีอาการเกิดขึ้นใหม่ที่บริเวณตับ ต้องรักษาโดยการให้ เคมีบำบัดอยู่ ๑๐ เดือน นอกจากรักษาโดยวิธีแพทย์แผนปัจจุบัน แล้ว ผมใช้แนวการรักษาของดร.สาทิส ผมยังไม่เคยพบท่านแต่อ่าน จากหนังสือที่ท่านเขียน รวมถึงแนวทางของดร.บรรจบ ชุณห- สวัสดิ์กุล มาช่วยด้วย

ผมทานน้ำอาร์ซีทุกเช้า ดื่มน้ำผักปั่น งดเนื้อสัตว์ทุกอย่าง (ปลากินบ้างเท่าที่จำเป็น) detox โดยการสวนทวาร ทำทุกวัน ระหว่างเคมีบำบัด ทานวิตามินในปริมาณโคสูงมาก วิธีที่ผมรักษา อยู่ไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุด แต่เป็นสิ่งที่ผมอยากจะบอกให้คนอื่นทราบ หลายคนถามผมว่าผมป่วยเป็นมะเร็งตับจริงหรือ เพราะผมยังสามารถทำงาน และมีคุณภาพชีวิตปกติทุกอย่าง ยกเว้นผมต้องเอา ปีนโตไปทานแบบชีวิตจิต เวลากินเลี้ยงจะอาศัยปากคุยมากกว่าทาน

คนเป็นมะเร็ง ผมคิดว่าเราต้องยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น และ ต้องยอมรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลายอย่างที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ ที่สำคัญต้องมีศรัทธาในการบำบัดรักษา คุณจะใช้วิธีใดก็ตาม ขอให้ ทำอย่างต่อเนื่องและมีความเชื่อมั่นในการรักษา การประเมิณผล ร่างกายด้วยตัวเราเองเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ บางคนเห็นหน้าผมบอกว่า วันนี้ดูแข็งแรงสดใส แต่เราอาจไม่เป็นอย่างนั้นก็ได้ เราขอมเป็นผู้ รู้จักตัวเองดีที่สุด เช่น ทุกวัน หกโมงเช้าต้องตื่นตามปกติ แต่ ถ้าตื่นขึ้นมาแล้ว รู้สึกอ่อนเพลีย มีความรู้สึกอยากจะนอนต่ออีก ชั่วโมง แสดงว่าร่างกาย อ่อนเพลียแล้ว หรือถ้าเคยทำ กิจกรรมใดเป็นประจำแล้วจู่ๆ วันนั้นทำไม่ได้ ร่างกายกำลัง บอกเราว่าผิดปกติ วันไหน ผมนั่งทำงานอยู่ดีๆ แล้วโงกไป แสดงว่าวันนั้นร่างกายเกิดความผิดปกติขึ้นแล้ว ผมต้อง



แก้ปัญหาด้วยการออกกำลังกาย เล่นไทเก๊ก เพื่อระบายเหงื่อออกไป แล้วร่างกายจะรู้สึกดีขึ้น สิ่งเหล่านี้เจ้าตัวต้องเป็นคนสังเกตติดตามอย่างสม่ำเสมอด้วยตัวเอง จะรู้ได้ว่าทำอย่างไรสุขภาพตัวเองจะดีขึ้น

ผมไม่อยากจะพูดว่าตอนนี้ผมแข็งแรง แต่อยากจะบอกว่า ก่อนที่ผมจะเป็นมะเร็งผมอ่อนแอกว่านี้มาก ผมเสียตายว่าเมื่อสมัยหนุ่ม ๆ ไม่ได้ศึกษาเรื่องพวกนี้ไว้ล่วงหน้า ตอนนี้อยากบอกคนที่ยังไม่เป็นทั้งหลาย ให้หันมาศึกษาหาความรู้หน่อยนะครับว่า มะเร็งเกิดจากอะไร ปัจจุบันมีหนังสือออกมามากมาย อะไรเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เลี่ยงได้ควรเลี่ยง แม้แต่การดื่มสุราสมัยเป็นผู้จัดการกอง เทียงผมก็ยังไม่กินเบียร์ เขาก็แม่โจง ดับผมจึงเป็นแบบนี้ อยากให้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงให้หมด แล้วท่านจะได้ไม่ต้องเป็นมะเร็งอย่างผม

สิ่งสำคัญที่ใช้อยู่ร่วมกับมะเร็งคือ กำลังใจ ไม่มีคนไหนจะเอาชนะอุปสรรคได้ โดยไม่ผ่านการพิสูจน์ คนเป็นมะเร็งถึงสุดท้ายจะโดนเนื้อมาก แต่ก็ต้องสู้อีกนาน ถ้าพี่เลี้ยงให้น้ำเป็น รั้วชีวิตดูแลอย่างเหมาะสม ให้กำลังใจอย่างต่อเนื่อง ถึงจะโดนชกจนเลือดเข้าตา แต่ถ้ายกหมัดสูง ๆ กันไว้ สุขดี ๆ ไม่แน่ว่าอาจจะหาจังหวะนี้ออกคู่ต่อสู้ได้เหมือนกัน”

เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิตฉันใด ความมีกัลยาณมิตรก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของมรรคมืองค์ ๘ ฉะนั้น

พระพุทธองค์ตรัสว่า กัลยาณมิตร เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์

ทุกคนสามารถเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยสร้างกำลังใจแก่เพื่อน
ร่วมทุกข์ เพื่อให้ขอบฟ้าที่ปรากฏ แจ่มจรัสด้วยแสงเงินแสงทอง
อันเป็นความหวัง เป็นพลังของชีวิตสืบไป



เด็กยุคหิน

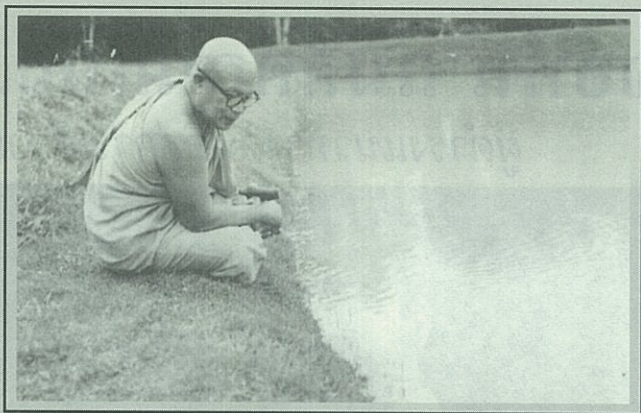
นานๆ พ่อของนุชา กับนို့ตจะมี
เวลาหยุดได้ทั้งวันเสาร์และวันอาทิตย์
จึงคิดจะอุทิศเวลาให้กับวันหยุดอย่าง
เต็มที่ โดยพาลูกๆ ไปพักผ่อนในป่าชนิดที่ต้อง
นอนกลางดินกินกลางทราย



พ่อผู้อยากให้ลูกซาบซึ้งกับธรรมชาติ
เริ่มโดยชวนลูกไปตัดกิ่งไม้แล้วหาใบไม้มาปูทับ
ทำ 'เตียง' แล้วกันหินล้อมในลำธารน้ำเย็นเจี๊ยบ ตัดกระบอกไม้ไผ่
ใส่น้ำลงแช่ บอกว่าเป็น 'ตู้เย็น' จากนั้นหาก่อนหินมาตั้งเป็นเสา บอก
ลูกว่าเป็น 'เตา' จุดไฟแล้วพาดไม้เสียบเนื้อเค็มแห้งที่เตรียมมา ส่วน
แม่ถือก้อนหินรอกทุบเนื้อที่ย่างแล้วให้นุ่ม

ลูกทั้งสองตื่นเต้นกับเตาหินมาก นို့ตวัย ๖ ขวบเขยิบเข้าไป
ใกล้ ส่งยิ้มหวานจ้อให้พ่อ

“จวนมืดแล้ว เมื่อไหร่เราจะไปเก็บก้อนหินมาทำ 'ทีวี' ละ
ครับ ผมอยากดูการ์ตูนแล้ว”



...ไปหาโรงพยาบาลของพระพุทธเจ้า
ที่จะทำให้หายจากความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้
ธรรมศาสตร์โดยแท้จริง มันจะแก้ปัญหาทางวิญญาณ

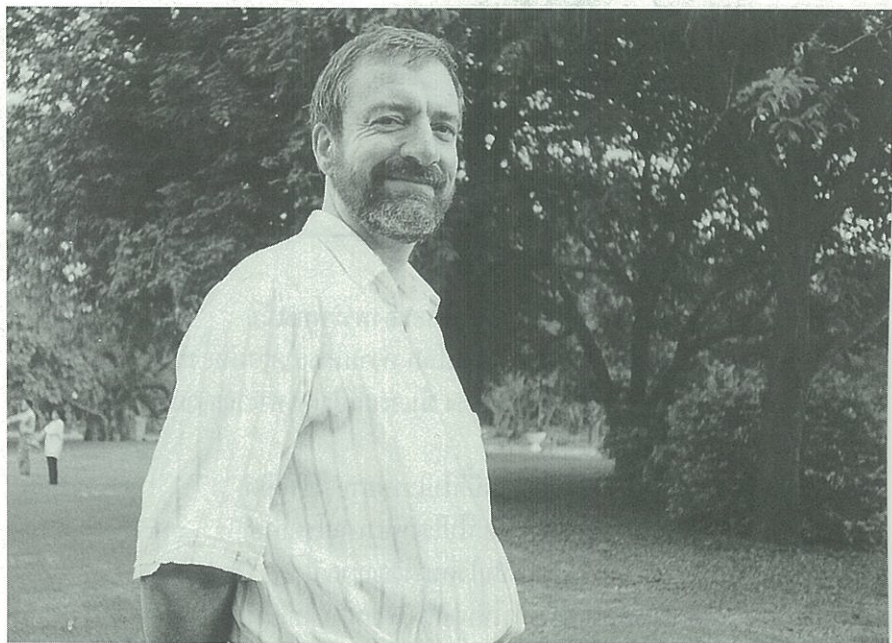
...เป็นโรคจิตนี้ก็ไปโรงพยาบาลโรคจิต
เป็นโรคกายก็ไปโรงพยาบาลโรคกาย
ถ้าเป็นโรคทางวิญญาณนี้
ต้องใช้ธรรมศาสตร์ ทำให้หายโง่ หายหลง ให้ละกิเลสได้ในที่สุด
ชำระล้างมัจฉาทิฏฐิให้มันหมดไป
แล้วสัมมาทิฏฐิก็เกิดขึ้นเป็นธรรมศาสตร์

ธรรมศาสตร์มี เมื่อมีการปฏิบัติ

พุทธทาส อินทปัญโญ

จอห์น แมคคอนแนล...

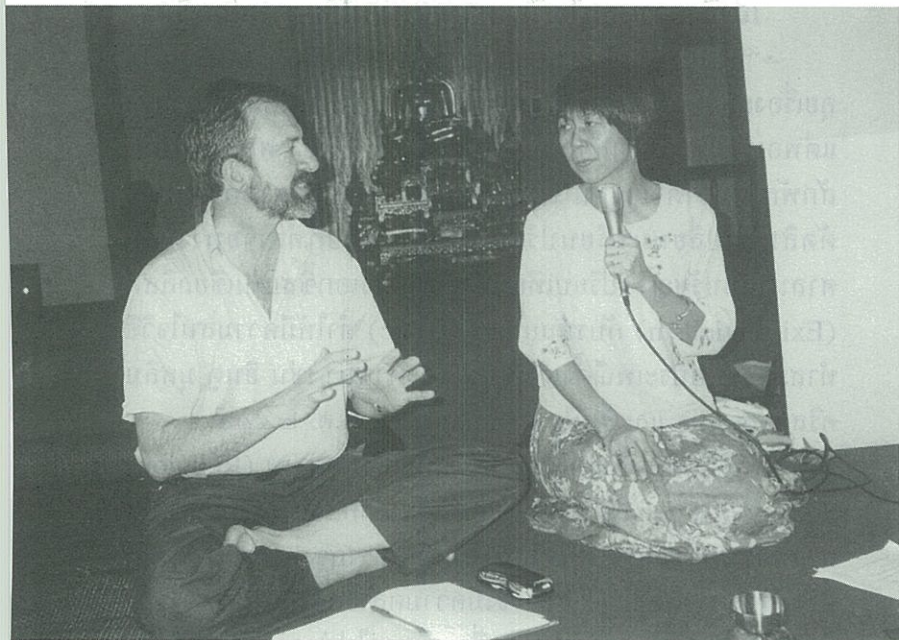
ผู้ดำรงแนวทางสันติสู่การเยียวยา



ภาพโดย สิริมา ชรรษชาติอโศก

ดร.จอห์น แมคคอนแนล ชาวอังกฤษ
ได้รับปริญญาเอก สาขาปรัชญาศาสนา จาก
มหาวิทยาลัยแลงคาสเตอร์ ประเทศอังกฤษ และ
มีบทบาทในการไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้งในหลาย

ระดับ เช่น การไกล่เกลี่ยระหว่างบุคคลในองค์กร การไกล่เกลี่ย
ทางการเมืองในสถานการณ์ที่รุนแรง และยังให้การฝึกอบรมเรื่อง
การไกล่เกลี่ยในหลายประเทศ จากประสบการณ์ที่ทำงานด้านนี้
และพื้นฐานความสนใจศึกษาปรัชญาทางพุทธศาสนา ทำให้เขา
เขียนหนังสือ *ศาสตร์และศิลป์แห่งการระงับความขัดแย้ง* *คู่มือ*



ภาพโดย มูลนิธิเพื่อนหญิง

สำหรับชาวพุทธผู้ใฝ่สันติ (Mindful Meditation : A Handbook
for Buddhist Peacemakers) แปลเป็นภาษาไทยโดย พระไพศาล
วิสาโล วิไลรัตน์ โสพสจินดา สุภาพร พงศ์พฤกษ์ อวยพร เชื้อนแก้ว
ปัจจุบันเขาร่วมกับเพื่อนผู้เป็นกัลยาณมิตร ให้การอบรมด้าน

การบำบัดรักษา ธรรมะกับการเยียวยา โดยจัดอบรมขึ้นในประเทศต่าง ๆ รวมทั้งในประเทศไทย น่าสนใจว่า ทำไมฝรั่งคนหนึ่ง จึงมาสนใจพุทธศาสนา และศึกษาธรรมะจนนำมาสู่การบำบัดช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์

เล่าถึงความสนใจเรื่องศาสนาและปรัชญาหน่อยซิคะ

“ลุงของผมเป็นศาสตราจารย์ในโบสถ์ที่สก็อตแลนด์ ผมได้คุยเรื่องแนวคิดที่เป็นธรรมะและปรัชญากับลุงมาตั้งแต่อยู่ในวัยรุ่น แต่พอเข้ามหาวิทยาลัยกลับไปเรียนด้านชีววิทยา พอเรียนไปได้สักพัก พบว่าตัวเองสนใจเรื่องศาสนากับปรัชญามากกว่า ก็เลยตัดสินใจเปลี่ยนมาเรียนปรัชญา พอเรียนจบก็ทำวิจัยทางด้านศาสนากับปรัชญา เปรียบเทียบปรัชญาแนวเอกซิสเทนเซียลิสต์ (Existentialism) กับรหัสัยนัย (Mystic) ทำให้มีความสนใจวิธีทำสมาธิแบบประเพณีดั้งเดิมของแต่ละศาสนา เช่น ฮินดู มุสลิม คริสต์และพุทธ และเริ่มฝึกสมาธิมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๕

ผมเป็นสมาชิกของศาสนสมาคมแห่งมิตรภาพ (Religious Society of Friends) หรือที่เรียกกันว่า เควิกเกอร์ เควิกเกอร์เป็นศาสนิกชนกลุ่มเล็ก ๆ ที่มีศาสนาคริสต์เป็นรากฐาน แต่ก็ตระหนักดีถึงปรัชญาของแต่ละศาสนา ซึ่งมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องความรัก และเมตตาธรรม และโอกาสที่จะพัฒนาไปสู่ความพ้นทุกข์ สิ่งที่เป็นลักษณะร่วมของเควิกเกอร์กับพุทธก็คือทั้งสองฝ่ายไม่เน้นเรื่องความเชื่อ แต่เน้นให้มีการค้นหาสัจธรรม แสวงหาด้วยตนเอง แล้วจึงนำมาสู่การปฏิบัติ”

จอห์นค้นพบอะไร และปฏิบัติอย่างไรคะ

“ช่วงที่ผมเรียนปริญญาเอก มีปัญหาเรื่องดวงตา คล้าย ๆ มีก้อนเนื้อในหลอดเลือดอยู่ในจอเรติน่า คล้ายมีควันหรือม่านมาปิดบังตาไว้ ทำให้มองไม่เห็น หมอวินิจฉัยว่าเป็นโรค Eal’s Disease ซึ่งเป็นแบบที่เกิดขึ้นเองโดยหาสาเหตุไม่ได้ หมอคนแรกรักษาโดยยิงแสงเลเซอร์เข้าไปบริเวณหลอดเลือด หมอคนที่ ๒ รักษาโดยหยอดสารสเตอรอยด์เข้าไปที่ดวงตา แต่ทั้ง ๒ วิธี ก็มีปัญหาเพราะส่งผลให้เนื้อเยื่อบริเวณคอหอยคอดผลิตตัวเองด้วยเช่นกัน คือเซลล์ดีก็หยุดทำงานไปด้วย เลยมาพิจารณาดูว่า การรักษาทั้ง ๒ วิธีไม่รู้จะจบลงตรงไหน ไม่รู้จะหายหรือเปล่า ก็เลยตัดสินใจหยุดการรักษา หมอผู้เชี่ยวชาญบอกว่าภายใน ๓ ปีเธอจะต้องตาบอด

ระหว่างนั้นผมกำลังศึกษาเรื่องการนั่งสมาธิอยู่ เป็นการนั่งเพื่อเจริญสติ ก็เลยเริ่มที่จะภาวนามากขึ้น (ช่วงนั้นได้เรียนรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่บังเกิดขึ้นมากมาย) พอปฏิบัติไปได้ระยะหนึ่ง เริ่มรู้สึกว่าสภาพดวงตาไม่เป็นปัญหาแล้ว รู้สึกว่าเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดความทุกข์ไม่ได้อยู่ตรงนั้นอีกแล้ว มันค่อย ๆ จางหายไป อีกวิธีหนึ่งที่ผมใช้คือ จินตภาพบำบัด สมัยเป็นวัยรุ่น ผมจะไปที่น้ำตกบ่อย ๆ ก็เลยใช้ภาพของน้ำตกที่ลงมาจากภูเขา ให้ชำระล้างตั้งแต่ศีรษะลงไป กวาดล้างสิ่งที่เป็นปัญหาในตัวออกไป ๓ ปีผ่านไป ตาผมก็ไม่ได้บอด”

นี่คือจุดเริ่มต้นของการบำบัดเพื่อผู้เจ็บป่วยหรือคะ

“หลังจากที่ดวงตาไม่มีปัญหาแล้ว ผมก็ไม่ได้สนใจเรื่องการบำบัดมากขึ้นแต่อย่างใด จนได้ข่าวว่ากัลยาณมิตรคนหนึ่งคุณสุภาพร (พงศ์พฤษ) ป่วยเป็นมะเร็ง ซึ่งการนั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม สามารถจัดการกับปัญหาในระดับพื้นฐานได้ ผมได้พูดคุยแลกเปลี่ยน และ

ร่วมทำงานเรื่องวิถีการบำบัดมะเร็งกับเธอในระหว่างที่หมออยู่เมืองไทย พอกลับไปอังกฤษก็เขียนจดหมายคุยกันสม่ำเสมอ อาการของเธอก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ ตอนนั้นยังไม่ได้มีความคิดจะจัดฟีกอบรมหรือทำงานด้านการบำบัดเลย จนกระทั่ง ๖ ปีต่อมาคุณสุภาพพบว่าเธอยังมีก้อนเนื้อออกเล็ก ๆ อีกก้อนหนึ่ง เป็นการกลับมาของมะเร็งครั้งที่ ๒ ทำให้เกิดความคิดนี้ขึ้นมา ก็เลยชวนคุณสุภาพว่าเรามาทำงานฟีกอบรมเรื่องการบำบัดกันดีกว่า ผมยังจำเสียงคุณสุภาพได้ เธอพูดว่า “ฉันยังไม่รู้เลยว่า ตอนที่เธอมาฟีกอบรมฉันจะมีชีวิตอยู่หรือเปล่า”

พอดีผมมาจัดอบรมการไถ่เกลียดความขัดแย้งที่ประเทศศรีลังกา ก็ใช้เวลาช่วงหนึ่งเดินทางมาที่กรุงเทพฯ เพื่อมาเยี่ยมคุณสุภาพ ตอนที่นั่งเครื่องบินมาก็คิดถึงภาพของคุณสุภาพเมื่อ ๖ ปีก่อน พอรู้ตัวว่าเป็นมะเร็ง หน้าตาซูบซีด อ่อนล้า ดิ่งเครียด สภาพแย่มาก คิดในใจว่าเดี๋ยวเจอกันที่สนามบินคงต้องเข้าไปปลอมโยนปรากฏว่าใบหน้าของคุณสุภาพที่ได้เห็นเป็นใบหน้าที่เบิกบาน แจ่มใส อิศระ เพราะเธอไม่ได้ปล่อยให้ความกลัวทับถมตัวเธอ เธอเผชิญหน้ากับความกลัว และจิตใจของเธอได้รับการบำบัดแล้ว”

การทำงานด้านไถ่เกลียดความขัดแย้งและการบำบัด เยียวยามีความสัมพันธ์กันอย่างไรคะ

“สิ่งที่ผมใช้เป็นหลักในการทำงานคือธรรมะ จากการศึกษาด้านศาสนาและปรัชญา ผมพบว่าทุกศาสนามีมิติทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งสามารถนำมาใช้แก้กฏได้เมื่อมีความทุกข์ เพียงแต่จำเป็นต้องทดลองนำมาใช้ในชีวิตจริงว่าเป็นอย่างไร ผมเคยไปประชุมเวิร์กเกอร์ นั่งล้อมเป็นกลุ่มเป็นวงกลม โดยใช้ความนิ่ง

เงียบ (silence) เป็นหลัก แต่ละคนจะเข้าไปสู่ความเงียบด้านใน
ของตัวเอง ถ้าเขารู้สึกว่าควรแบ่งปันให้กับทุกคนในที่ประชุม
ทราบ เขาก็จะพูดออกมา พ่อคนหนึ่งเล่าถึงลูกสาวที่ป่วยเป็นลูคีเมีย
(มะเร็งในเม็ดเลือด) จากนั้นสมาชิกในกลุ่มก็จะแสดงออกถึงความ
ศรัทธาต่อกันโดยเชื่อมโยงถึงความกลัวของพ่อคนนี้ เป็นการปฏิ-
สัมพันธ์ทางจิตใจที่คนเราสื่อถึงกันโดยตรงได้ด้วยจิตวิญญาณ เป็น
ประสบการณ์ที่ผมประทับใจมาก

ส่วนการทำงานด้านธรรมะกับการไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้ง ผม
มีความรู้สึก ว่า ขณะที่นั่งสมาธิ พลังที่เกิดขึ้นสามารถนำมาใช้แก้
ปัญหาได้ อย่างเช่นตอนที่เข้าไปไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่าง
ฝ่ายรัฐบาลกับฝ่ายตรงข้ามที่ประเทศศรีลังกา ในขณะที่ทั้ง ๒ ฝ่าย
ต่างใช้อาวุธกันอยู่ ถ้าเราเข้าไปแบบธรรมะเพื่อจะไปพูดเรื่องสันติวิธี
จะเห็นว่าพลังมันแผ่วเบามากเพื่อเทียบกับอำนาจปืน แต่ก็ยังมีพลัง
บางอย่าง เป็นพลังที่เกิดจากอำนาจจิตในการพยายามทำความเข้าใจ
ทั้ง ๒ ฝ่ายโดยไม่ถูกบิดเบือน และอำนาจที่เราอาจไม่ได้นึกถึง คือ
อำนาจของความเมตตากรุณา”

คิดว่าได้อะไรจากการทำงานนี้คะ

“ผมรู้สึกได้รับเกียรติและเป็นอันสงบสุขกับตัวเอง เวลาจัด
ฝึกอบรม ผมก็ไม่รู้ว่าจะนำไปสู่อะไร จะปรับเนื้อหาตลอดเวลาให้
สอดคล้องกับกลุ่ม ผมจะเสนอในประเด็นให้ได้มีการทดลองร่วม
กัน แบ่งปันกัน เพื่อให้มีการเคลื่อนไปข้างหน้า เปิดโอกาสให้คนได้
เข้ามาทดลองเรื่องธรรมะกับประสบการณ์ของแต่ละคน

ผมเชื่อว่าถ้าใช้ธรรมะเป็นพื้นฐาน ไม่ว่าจะเป็นการไกล่เกลี่ย
ข้อขัดแย้งหรือการเยียวยา มันจะประสบความสำเร็จ พูดอย่างนี้

ไม่ได้หมายความว่า จะเอาวิธีการทางด้านธรรมะกับการเยียวยา เข้าไปเป็นคู่แข่งกับวิธีการรักษาทางแพทย์ น่าจะเป็นการเปรียบเทียบว่า แพทย์ช่วยให้เกิดการรักษา แต่ธรรมะช่วยให้เกิดการบำบัดเยียวยา

แรงบันดาลใจที่ทำให้เกิดงานนี้ คือ ได้อ่านหนังสือ *คู่มือมนุษย์* ของท่านพุทธทาส เป็นงานที่ประณีตทางด้านจิตใจ ลึกซึ้ง และมีคุณค่ามาก”

นำความเป็นนักทดลองของพระพุทธเจ้า มาประยุกต์ใช้ในการจัดอบรมอย่างไรคะ

“พระพุทธเจ้าทรงเป็นนักทดลองที่ยิ่งใหญ่ ในพระสูตรต่างๆ เราจะเห็นวิธีการที่พระพุทธองค์ทรงบอกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตในการปฏิบัติภาวนา เช่น ปฏิบัติสมาธิด้วยวิธีการนี้จะเข้าถึงคุณภาพจิตเช่นนี้ พระองค์ไม่เคยหยุดอยู่เพียงข้อจำกัดใด ๆ คือ ออกไปจากข้อจำกัด หรือเวลาที่พระพุทธองค์มองเหตุปัจจัยของการยึดมั่นถือมั่น พระองค์ไม่ได้คาดเดาว่า ถ้าเราทำอย่างนี้จะต้องเป็นอย่างนั้น หากแต่เฝ้าสังเกตว่าเกิดอะไรขึ้น และพร้อมที่จะปรับให้เหมาะสม ถ้าจะพูดถึงพระพุทธองค์ในด้านการทรงเป็นนักไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้ง ก็จะเห็นได้จากบทบาทที่ทรงไกล่เกลี่ย เมื่อเกิดการขัดแย้งขึ้นในกรุงโกสัมพี ทรงพยายามไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างสงฆ์ ๒ ฝ่าย โดยใช้วิธีการหลายๆ อย่างและหลายขั้นตอน อันแสดงให้เห็นการเป็นนักทดลองของท่าน

โดยทั่วไปพวกเราจะรู้สึกว่าพระพุทธองค์ทรงเป็นสัพพัญญู คือเป็นผู้รู้รอบ แต่สิ่งหนึ่งที่เราอาจไม่เห็นคือ ทรงทำความเพียรเป็นอย่างยิ่ง ทรงเข้าสู่สภาวะแห่งการหลุดพ้นด้วยการทดลอง ตรงนี้ จะเห็นว่าเรากับพระพุทธองค์อยู่ในฐานะเดียวกันได้ ตรงที่ทรงเป็น

ตัวอย่างให้เห็นว่า เราก็สามารถทดลองกับชีวิตของเราได้เช่นกัน”

การค้นพบหนทางแห่งการพ้นทุกข์ของพระพุทธเจ้า สอนอะไรแก่เราจะ

“สิ่งที่ทรงสอนเราคือ เมื่อคุณมีทุกข์ คุณก็ทดลองซิ ทดลอง
ในการที่จะเข้าถึงทุกข์ของคุณ เห็นการปฏิบัติธรรมเป็นการทดลอง
ทุกข์ เข้าใจทุกข์ ต้องทดลองที่จะเชื่อมโยงตัวเองเข้ากับความทุกข์
ของคุณ

สำหรับตัวผมเอง ผมเป็นหนี้บุญคุณทุกข์อันยิ่งใหญ่ ปัญหา
เรื่องดวงตาที่เกิดขึ้นทำให้ผมได้เข้าสู่การบำบัดด้วยตัวเอง ถ้าไม่มี
วิกฤตครั้งนั้น คงไม่มีวิธีการเข้าถึงหรือใกล้ชิด ‘สัจจะ’ การใช้ทุกข์
ของตัวเองทดลองให้เข้าถึงสัจจะ ถือเป็นคุณค่าอันยิ่งใหญ่ที่ได้
เรียนรู้จากทุกข์”

จอห์นกำลังจะพูดถึงอริยสัจ ๔ ไซ้ไหมคะ

“คนทั่วไปไม่ชอบเผชิญหน้ากับความทุกข์ เราก็หาวิธีหนี
ทุกข์กัน ๕๐๐ วิธีทีเดียว ซึ่งเป็นการสร้างปัญหาที่เป็นทุกข์ให้
สาหัสยิ่งขึ้น ถ้ามว่าเราจะปฏิบัติอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นหนทางแห่งการ
ดับทุกข์ได้อย่างไร

ข้อที่ ๑ คือการหันกลับมาเผชิญหน้ากับความทุกข์ของคุณ
แล้วจะพบว่าทุกข์มีหลายระดับ ในสังขยุดตนิกาย พระพุทธองค์ทรง
เปรียบเทียบความทุกข์ เหมือนเป็นสนามรบสำหรับบุคคลที่เป็น
ผู้ไม่เจริญ เมื่อบุคคลนั้นถูกยิงด้วยธนู ศรแรกที่มาปักหน้าอกทำให้
เกิดทุกข์ทางกาย ซึ่งเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่พอมีศรดอกที่ ๒ มา
ผู้เป็นเหยื่อที่ไม่เจริญนี้ก็ยิ่งเอาออกไปรับศรดอกที่ ๒ อีก ซึ่งศรดอก

ที่ ๒ ทำให้เกิดความเจ็บปวดทางใจ และค่อนข้างเป็นศรที่เราปรุง
แฉ่งขึ้น คือผลกระทบจากกายส่งผลถึงจิต ทั้งนี้ทุกข์อาจจะเริ่มจาก
ทุกข์ที่มันธรรมดา แล้วจบด้วยความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ซับซ้อน รู้สึก
ว่าเรटकเข้าไปในกับดักแห่งทุกข์ ไม่รู้ว่าจะออกทางไหน ฉะนั้น
อริยสัจข้อแรก คือ ทุกข์ ให้เรากำหนดรู้ว่านี้คือทุกข์

ข้อที่ ๒ ทุกข์ไม่เคยเกิดขึ้นเดี่ยว ๆ แต่จะเป็นผลอันเกิด
จากกระบวนการทำงานทางจิต เมื่อไหร่ก็ตามที่เรามีสติ เราจะเริ่ม
เห็นกระบวนการทำงานของจิตที่ทำให้เกิดทุกข์ เมื่อตัดสินใจว่าจะ
เผชิญหน้ากับความทุกข์แล้ว ก็เปรียบเหมือนเรटकกลงไปในน้ำ
แทนที่จะตะเกียกตะกายโดยไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร เราต้องยอมรับ
ว่าเราต้องทำความรู้จักกับน้ำแล้ว เราจะต้องช่วยตัวเองแล้ว ยอมรับ
ว่านี่คือทุกข์ เมื่อเราเข้าใจน้ำก็จะรู้ว่าต้องว่ายน้ำอย่างไร ถ้าจะหยิบ
ยกคำที่ท่านพุทธทาสท่านใช้ ก็คือ มีอุปกรรมแห่งสติ มีเครื่องมือ
แห่งสติให้เราเผชิญหน้ากับทุกข์ พอเราเริ่มมีสติก็จะเห็นว่าทุกข์ที่
ทับถมลงมา ไม่ใช่อะไรที่ใหญ่โต แต่มันคือกระบวนการทางจิตที่
ก่อให้เกิดทุกข์ ซึ่งเครื่องมือแห่งสติจะทำให้เราเข้าใจปัญหาของเรา

ข้อที่ ๓ เป็นเสมือนคำมั่นสัญญา ถ้าจะเปรียบให้เข้าใจง่าย
ก็เป็นดั่งคำมั่นสัญญาจากฝ่ายธรรมะของพระพุทธองค์ที่บอกว่
ไม่ว่าคุณจะมีทุกข์ที่ยิ่งใหญ่แค่ไหน ถ้าเข้าไปจัดการตรงรากโคน
ของปัญหา ก็จะมาถึงการยุติแห่งทุกข์ เช่น แม้ความขัดแย้งจะ
ยิ่งใหญ่แค่ไหน หรือแม้ว่าคุณจะมีก้อนมะเร็งก็ตาม หรือว่าคุณต้อง
ท้อแท้สิ้นหวัง แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณเริ่มต้นจัดการรากเหง้าของ
ปัญหา กระบวนการที่ก่อให้เกิดทุกข์จะมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นแน่ ๆ

ข้อที่ ๔ เป็นมุมมองทางด้านจิตวิญญาณ ๘ มุมมอง ซึ่ง
เราสามารถทำให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของเราได้จากการศึกษาเรื่อง

มรรคมือองค์ ๘ นั่นคือ *สัมมาทิฐิ* ความเห็นที่ถูกต้อง *สัมมาสังกัปปะ* ความนึกคิดที่ดีงาม ปราศจากความทะยานอยาก คิดร้าย หรือมุ่งทำลาย *สัมมาวาจา* การไม่พูดโกหก ไม่ใช้คำหยาบ หรือนินทาว่าร้าย *สัมมากรรมันตะ* การไม่ฆ่า ไม่ขโมย ไม่ประพฤติผิดทางเพศ *สัมมาอาชีวะ* ไม่ประกอบกิจการงานที่เบียดเบียน เป็นภัยต่อผู้อื่น *สัมมาวายามะ* ความเพียรเอาชนะอกุศลกรรม *สัมมาสติ* การตระหนักรู้ทั้งกายและจิต *สัมมาสมาธิ* การตั้งมั่นแห่งจิต จิตที่เป็นกุศล

จอห์นมีวิถีชีวิตเช่นไรคะ เมื่ออยู่ที่อังกฤษ

“ผมมีอาชีพอิสระ ผมสอนและบรรยายในมหาวิทยาลัยต่างๆ ในอังกฤษ และที่อื่น ๆ ในเรื่องเกี่ยวกับพุทธศาสนาและการสร้างสันติภาพ หากไม่มีงานสอน ผมก็ทำวิจัย และเขียนหนังสือ ซึ่งเป็นงานที่เชื่อมโยงสอดคล้องสัมพันธ์กันได้อย่างดี และผมชอบที่จะนำภาคปฏิบัติจากประสบการณ์มาเขียนถึง นี่คือที่มาของการเริ่มต้นเขียนหนังสือ *ศาสตร์และศิลป์แห่งการระงับความขัดแย้ง* ขณะนี้คุณสุภาพรกับผมกำลังทำภาคปฏิบัติ (workshops) ในแง่ของธรรมะและการเยียวยาตามที่เราได้เขียนหนังสือเล่มหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้ ผมสามารถทำงานร่วมกับกลุ่มที่มีความเชื่อต่างๆ กันได้เป็นอย่างดี แต่ยังคงใช้วิถีทางแห่งพุทธะในการแก้ปัญหา ตัวอย่างเช่นสิ่งที่ผมเน้นคือ จิตวิทยาแบบพุทธสามารถช่วยให้ประสบการณ์ของชาวคริสต์ลุ่มลึกยิ่งขึ้น ตามที่พระสงฆ์องค์หนึ่งเคยพูดกับผมว่า “จิตบริสุทธิ์ คือจิตบริสุทธิ์” ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นชาวพุทธ ชาวมุสลิม หรือชาวคริสต์”

เล่าถึงครอบครัวหน่อยซีคะ

“ผมมีภรรยาชื่อ เอรีก้า และมีลูก ๓ คน (ทอมัส อายุ ๑๔ ขวบ, อัดัม อายุ ๑๐ ขวบ และเอสเตอร์ อายุ ๘ ขวบ) เอรีก้าทำงานด้าน NGO ของอังกฤษ โดยเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่ลูกจ้างที่มีปัญหาและให้คำปรึกษา (advocating) เรื่องผลประโยชน์ในศาลอุตสาหกรรม (Industrial Tribunals) เอรีก้า และผมทำงานด้วยกันในศรีลังกา แต่หลังจากนั้นมา อาชีพของเราก็แตกแขนงออกไป เธอสนใจในเรื่องการช่วยเหลือให้ประชาชนได้รับสิทธิของตนมากขึ้น ผมกำลังใช้จิตวิญญาณเป็นแรงขับเคลื่อนในการสร้างสันติภาพและการเยียวยา เราพยายามสนับสนุนกันในการทำหน้าที่ของแต่ละคน เธอยินดีที่จะรับภาระดูแลลูกขณะที่ผมไม่อยู่ (๒-๔ เดือนใน ๑ ปี) ในระหว่างที่ผมอยู่บ้าน ผมก็จะทำหน้าที่เป็นทั้งพ่อและแม่ และให้เวลาเธอเพื่อเข้าเรียนหลักสูตรต่างๆ เราให้เกียรติในงานของแต่ละคน”

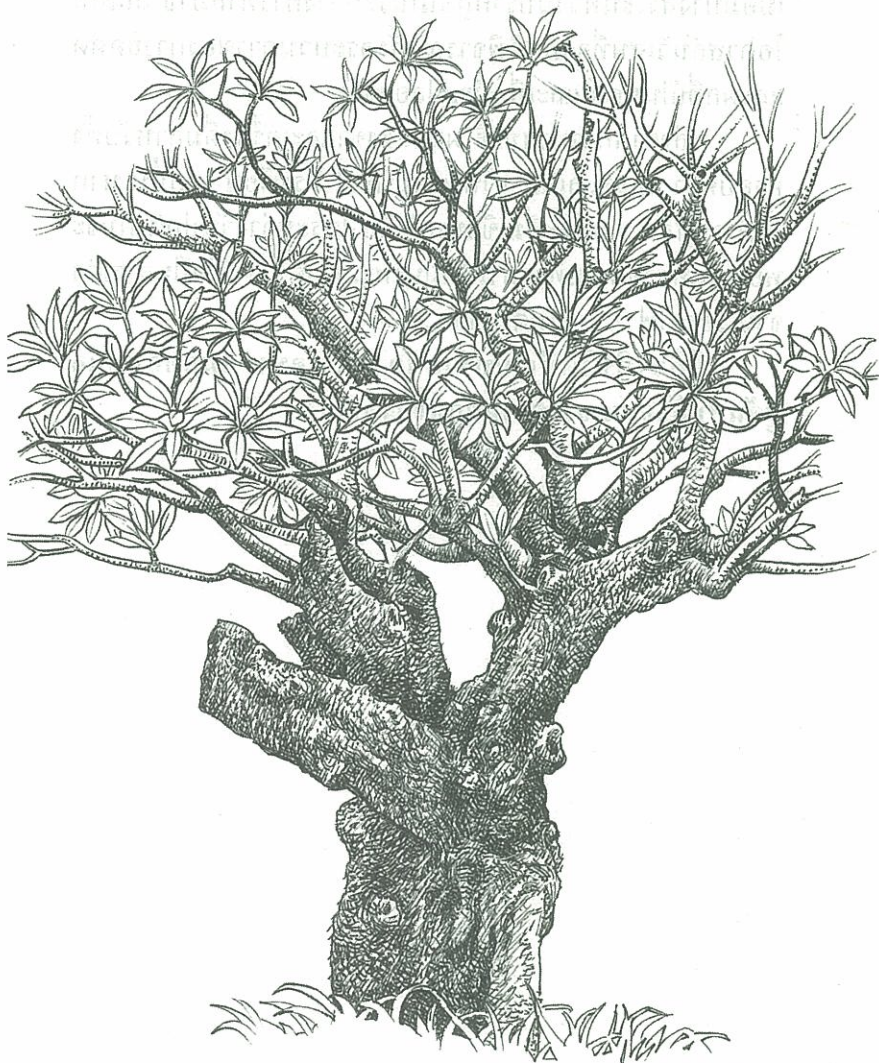
การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันเป็นอย่างไรบ้างคะ

“ปกติผมจะตื่นประมาณ ๐๕.๓๐ น. และนั่งสมาธิประมาณ ๑ ชั่วโมง ผมจะเริ่มต้นด้วยการมีสติอยู่กับลมหายใจ เมื่อลมหายใจสงบแล้ว ผมจะตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ และเมื่อครบ ๑ ชั่วโมงแล้ว ผมจะแผ่เมตตาให้กับสรรพชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ต้องการการเยียวยา จากนั้นผมจะส่งความรู้สึกนั้นออกไป และนั่งนิ่งสักครู่ นี่เป็นวิธีการหนึ่งที่ธรรมดามาก แต่ผมพบว่ามันเข้ากันได้กับสติปัญญา และปรับสภาวะได้อย่างลึกซึ้ง/แท้จริง (deep transformative/true) ผมปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน ประโยชน์ที่ได้รับคืออุปนิสัยทางใจ ความห่วงใย และความกังวลในจิตใจได้สำนึกที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันก็จะปรากฏออกมาบางครั้งในระหว่างการทำสมาธิ

เมื่อมีบางสิ่งเช่นที่ว่านี้ปรากฏขึ้นในระหว่างการทำสมาธิ ถือเป็นโอกาสอันพิเศษที่จะมีสติพิจารณาทั้งกระบวนการของการยึดติด และผลที่เป็นทุกข์ และเพื่อที่จะปล่อยวาง

หลังจากการทำสมาธิ ผมจะชงชาและเครื่องดื่มสำหรับทั้งครอบครัว และดูแลเด็กๆ ให้พร้อมที่จะไปโรงเรียน จากนั้น หากไม่มีงานสอน ผมก็จะเริ่มเขียนหนังสือ ในระหว่างวันหยุด ผมจะพยายามหากิจกรรมที่จะทำให้ผมบริหารจัดการได้ บางทีก็เป็นการล้างจาน รอรถไฟ หรือการเดิน ฯลฯ...”

นี่คือวิถีชีวิตที่เรียบง่ายของดร.จอห์น แมคคอนแนล ผู้ค้นพบสัจธรรมจากความทุกข์ของตนเอง 



הבן בן 60.

ครูผู้เฒ่าชื่อล้นทม ...

ล้นทมเป็นไม้อายุยืนชดกับชื่อที่บอกชัดเจนถึงความระทมทุกข์
อายุของล้นทมนับได้ถึง ๓๐๐ ปี จนได้ชื่อว่าเป็นเสมือนผู้เฒ่า
ที่สอนให้เห็นถึงความอดทนและเรียบง่าย

เมื่อหาที่ยืนต้นได้เหมาะสม ซึ่งขอเพียงไม่เฉอะแฉะ
ล้นทมก็จะไม่เรื่องมาก และไม่ขอะอะไรอีก
เหมือนกับจะบอกว่าหน้าที่ในการยืนอยู่ให้ได้คือของคนทั้งหมด

ถึงฤดูแล้งน้ำน้อย ล้นทมจะปลิดขั้วทิ้งใบ
เหลือเพียงกิ่งต้นทอดเลื้อยอย่างมีลีลา
เพื่อให้มีน้ำพอรหล่อเลี้ยงลำต้นและดอกตูมได้บานหอมตลอดแล้ง
จนเมื่อฝนแรกมาเยือน ล้นทมก็จะระบัดใบให้ร่มเงาอีกครั้ง

ล้นทมไม่ล้มง่าย ล้นทมไม่มีแมลงมารบกวนและล้นทมไม่มีเชื้อรา
ล้นทมใบร่วง ล้นทมให้ดอก ล้นทมแตกใบอยู่เช่นนี้มานานับร้อยปี
ล้นทมจึงเป็นเหมือนครูผู้เฒ่าผู้เฝ้าสอนธรรมะ
ให้เห็นแบบอย่างของความอดทน

มีขันติและเรียบง่ายอย่างแท้จริง 

บทเรียน

ขอพาไปเที่ยวเมืองนอกสักวัน

สมพงษ์ร่อนฟ้ามายู่ที่กรุงเทพฯ ขณะที่ยังไม่ถึงหอพักกลางเมือง ก็มีกระต่ายนายหนึ่งมากระซิบถามว่าอยากซื้อนาฬิกาบนหอนั้นหรือไม่

เศรษฐีผู้ซื้อทุกอย่างที่ขวางหน้ามาแล้ว ตอบทันทีว่า “แน่นอน”

“เอามาให้ผมแสนหนึ่งสิ แล้วผมจะไปเอาบันไดมา”

พอได้เงินแสนรูปจากสมพงษ์ ชายผู้นั้นก็หายวับไป หลังจากรออยู่หลายชั่วโมง สมพงษ์ก็รู้ว่าเขาถูกหลอกแล้ว

วันรุ่งขึ้น สมพงษ์เดินไปบนถนนเส้นเดิม และแล้วชายคนเดิมก็เข้ามาถามว่าอยากซื้อนาฬิกาบนหอนั้นหรือเปล่า หมอนั้นคงความจำไม่ดี จึงไปหลอกเหยื่อรายเดิมซ้ำอีก แต่สิ่งที่หมอนั้นจำได้

แม่นยำถูกต้องก็คือข้อความว่า “เอาเงินมาให้ผมแสนหนึ่งสิ แล้วผมจะไปเอาบันไดมา”

สมพงษ์ให้เงินเขาแสนหนึ่งเช่นเคย แต่คราวนี้พูดว่า “ฉันไม่ใช่ไอ้หน้าโง่งนะเพ้ย คราวนี้แกอยู่ที่นี่ ฉันจะไปเอาบันไดมาเอง”

เจอเหตุการณ์ครั้งเดียว สมพงษ์ก็รู้ว่าตนถูกหลอก เขาดูเหมือนจะสรุปบทเรียนได้เมื่อเจอหมอนั้นเป็นครั้งที่สอง แต่แล้วเขาก็สรุปบทเรียนผิด เพราะไปคิดว่าความผิดพลาดครั้งแรกเกิดจากการปล่อยให้หมอนั้นไปเอาบันได เขาคิดว่าทางที่ถูกเขาควรไปเอาบันไดเอง

ทำไมเขาถึงสรุปบทเรียนผิดพลาด คำตอบก็คือเขาไปให้ความสำคัญกับบันไดมากกว่าตัวหมอนั้น ดังนั้นแทนที่จะจับตัวหมอนั้นเอาไว้ เขากลับนึกถึงวิธีการที่จะให้ได้บันไดอย่างแน่นอนที่สุด นั่นก็คือเขาต้องไปเอาบันไดมาเอง

การที่สมพงษ์ให้ความสำคัญกับบันไดมากกว่าตัวหมอนั้น มองในแง่หนึ่งก็คือการให้ความสำคัญกับเทคโนโลยีมากกว่า ตัวคน ด้วยเหตุนี้เรื่องของสมพงษ์จึงไม่ใช่แค่เรื่องของคนโง่งเท่านั้น หากยังเป็นภาพสะท้อนพฤติกรรมของคนทุกวันนี้ด้วย เพราะว่าเวลาเกิดปัญหาอะไรขึ้นมา แม้เราจะรู้ว่ามีอะไรสักอย่างที่ผิดปกติ แต่ใช้หรือไม่ว่าแทบทุกครั้งเรามักสรุปว่าเป็นเพราะเทคโนโลยี มากกว่า เป็นเพราะทัศนคติหรือพฤติกรรมของผู้คน

ตัวอย่างเช่นเมื่อมีปัญหาการจราจรติดขัด เราจะนึกถึงสะพานลอยหรือทางด่วนขึ้นมาทันที ครั้นสร้างแล้ว การจราจรกลับแน่นขนัดอีก เราก็มักสรุปว่าเป็นเพราะสร้างสะพานลอยหรือทางด่วนน้อย

เกินไป เพราะฉะนั้นต้องสร้างเพิ่มอีก แต่เราแทบจะไม่ได้นึกถึง การปรับแก้พฤติกรรมหรือนิสัยของผู้คน เช่น หากทางทำให้คนใช้ รถน้อยลงหรือหันมาใช้ขนส่งมวลชนมากขึ้น

ในทำนองเดียวกัน เวลาเรามีความทุกข์ เราก็มักนึกถึงการ ชื้ออุปกรณ์อำนวยความสะดวกมาปรนเปรอตน ครั้นพบว่าความ ทุกข์ไม่ได้น้อยลง แทนที่จะคิดว่าปัญหาอยู่ที่ตัวเราหรือจิตใจของเรา หรือไม่ กลับสรุปว่าเป็นเพราะเรามีของน้อยเกินไป ดังนั้นจึงต้อง หาซื้อของมาเพิ่มอยู่เรื่อยไม่รู้จักจบสิ้น

การสรุปบทเรียนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ใครที่ไม่รู้จัก สรุปบทเรียนก็มีปัญหาไม่รู้จัก อย่างไรก็ตาม การสรุปบทเรียน อย่างเดียวไม่พอ ต้องสรุปให้ถูกด้วย ถ้าสรุปผิด ปัญหาเก่า นอกจากจะไม่ได้แก้แล้ว ยังเกิดปัญหาใหม่ตามขึ้นมาอีก แต่จะ สรุปบทเรียนอย่างไรถึงจะถูก อันนี้ขึ้นอยู่กับวิธีคิดด้วย ใครที่ คิดแคบ ๆ หรือติดยึดกับความคิดของตน จนไม่รู้จักเปลี่ยนแปลง จะสรุปอย่างไรก็สรุปผิดวันยังค่ำ ดังเรื่องข้างล่างซึ่งก็เกิดขึ้นที่ เมืองนอกเช่นกัน

นายพลบ้านนอกซึ่งไม่ค่อยอ่านหนังสือ ชอบกินเหล้า พุดจา ขวานผ่าซาก ได้รับเชิญไปงานราตรีสโมสรกลางกรุงลอนดอน เขา มีความสุขมากที่ได้มีโอกาสเต้นรำบอลรูมกับคุณหญิงผู้เด่นดังใน วงการไฮโซ

ระหว่างเต้นรำ คุณหญิงอยากสร้างบรรยากาศสนุก ๆ จึงยก ปรีศนาขึ้นมาถามว่า

“ท่านคะ อะไรเอ่ย ตรงกลางกลมสี่เหลี่ยม รอบ ๆ เป็นแฉก สีขาว”

นายพลตอบทันทีว่า “ก็รัฐทวารนะซี คุณหญิง”

คุณหญิงตกใจจนช็อกและเป็นลมล้มลง เพราะไม่คิดว่าจะเจอ
ด้วยคำหยาบคายเช่นนั้น หลังจากพยุงเธอไปปฐมพยาบาล เพื่อน
ของนายพลก็ถามว่าเหตุใดเธอจึงเป็นลม นายพลก็เล่าให้ฟัง เพื่อน
จึงบอกว่า

“ไปตายยังนั่นได้ยังไง ที่จริงคำเฉลยก็คือ ดอกเดซี่ หรือจะ
ตอบว่าไขดาวก็ได้”

นายพลทำท่าทางแล้วถามว่า “แล้วดอกเดซี่หรือไขดาวมัน
เข้าไปอยู่ในรัฐทวารได้ยังไง” 

ขอเชิญดูแลและรักษาสุขภาพด้วยการนวด

मानवदण्डनไทยเพื่อสุขภาพ

นวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพกันเถอะ

โดย

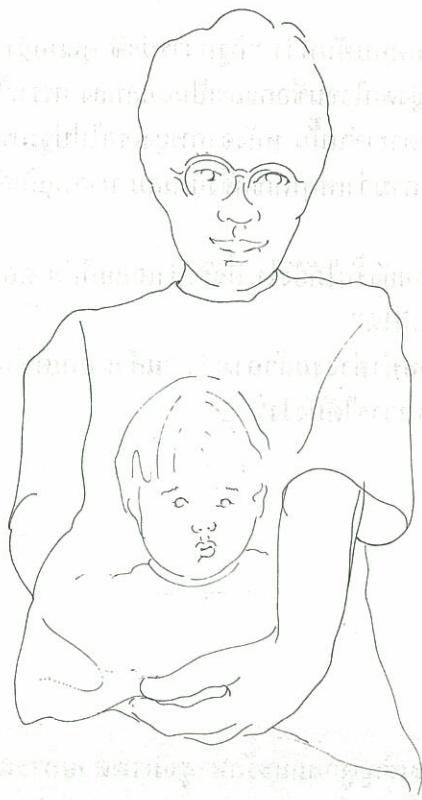
โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพแผนไทย

ภายใต้การควบคุมของกระทรวงศึกษาธิการ

เปิดบริการทุกวัน

ตั้งแต่ ๐๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.

ณ เสถียรธรรมสถาน



‘สาลินี’ จบจากคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมานานหลายปีแล้ว ทำงานเป็นครีเอทีฟบริษัทโฆษณามาตลอดจนถึงวันนี้ เธอบอกว่าอาชีพนี้ส่งผลจากงานโฆษณานี้แหละที่ทำให้เธออยากเขียนหนังสือขึ้นมา (คล้ายเครียด) เริ่มด้วยพรวนดินด้วยใจ ที่ใครๆ ชื่นชอบ ต่อด้วย *พ่อแม่พันธุ์ใหม่* ในนิตยสารพลอยแถมเพชร และยังเขียนคอลัมน์ *Modernism* ในนิตยสาร *Image* อีกด้วย

เรื่อง *ไฮกุ* วิทยาศาสตร์ นี้ เธอตั้งใจเขียนให้สาวิกาโดยเฉพาะค่ะ

ไฮกุ วิทยาศาสตร์

ไม่ได้ตั้งใจมาจับคู่ความขัดแย้งให้หง แล้วไม่ได้มาทักทายให้
คุณต้องมาใช้ตัวช่วย จะได้ผ่านเข้าชิงคำถามสุดท้ายได้เงินล้านกลับ
บ้านเสียตัวอย่างรายการทีวี แต่ถ้าคุณงงนิดๆ ก็ดีทีเดียว

ว่ากันว่าปัญญา ความรู้ของคนเราก็มาจากความงงนิดๆ สงสัย
ใครรู้หน่อยๆ และความรู้สึกแย้งอยู่ลึกๆ นี้แหละ ความรู้สึกกระอัก
กระอ่วนที่เรามักตั้งคำถามกับตัวเองว่าใช่หรือไม่ใช่นี้แหละ ที่พาเราไป
สู่ความรู้ใหม่ๆ ที่เพิ่มเข้ามาอีกนิดในหยักสมองของเรา บางทีก็เพิ่มมา
เข้าที่เป็นรายละเอียดที่หัวใจ ความสุขที่ได้รู้เป็นสิ่งหนึ่งที่คนเราเสพได้
เสมอๆ ความสุขที่เราได้รู้อาจจะเทียบกันไม่ได้ และเป็นคนละประเภท
กับความสุขที่เข้าถึงเงินล้านที่ทำขึ้นมา แต่ที่แน่ๆ เงินล้านหมดได้ แต่
ความสุขที่เสพความรู้อยู่เสมอ นั้นระดับอสงไขย

ถึงตรงนี้ ความรู้สึกกระอักกระอ่วนของคุณคงปริ่มเต็มที
วิทยาศาสตร์ ฟิสิกส์ การคำนวณ ยานอวกาศ อะตอม นิวเคลียร์ มาเจอ
กับไฮกุ บทกวีสั้นๆ ของญี่ปุ่นที่ใช้ถ้อยคำเพียงไม่กี่คำ หาสาระข้อคิด



*Time travel
is forbidden
but kids
do it anyway.*

การเดินทางข้ามกาลเวลา
เป็นเรื่องต้องห้าม
แต่เด็ก ๆ ก็ทำ

*Spring showers.
My best friends rusts.
ฝนโปรยแห่งฤดูใบไม้ผลิ
เพื่อนรักของฉันเป็นสนิม*

*On blackhole's edge,
indecision drifts me in.
ริมขอบหลุมดำ
ความลังเลค่อย ๆ ดึงดูด
ฉันเข้าไป*

จากขุนเขาลำเนาไพร สายน้ำ ธรรมชาติ
ดูช่างแตกต่าง ชัดแย้งราวกับอยู่
กันคนละโลก เห็นเค้าก็ว่ากันว่า
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีไม่ใช่หรือ
ที่ทำลายธรรมชาติอันบทกวีไฮกุ
พรรณนาอยู่โครม ๆ ไหงมาจับมือ
ประสานกลมเกลียวกันได้

คุณว่า ไฮกุ ที่ว่ามาทั้งหมดนี้
เป็นวิทยาศาสตร์หรือธรรมชาติ หรือ
กำลังจะพาให้คุณไม่แยกแยะวิชา-
ศาสตร์ออกจากธรรมชาติ หรือมันก็
ไม่ได้แยกกันแต่ไหนแต่ไร หรือแท้จริง
แล้ววิทยาศาสตร์ก็คือธรรมชาติ ไม่
ได้มีอะไรเดินขนานกัน ไม่ได้มีอะไร
เป็นฝ่ายตรงข้ามกับอะไร อันที่จริงแล้ว
มันรวมเป็นหนึ่งเดียวกันอยู่เสมอ

ไอน์สไตน์ เข้าถึงธรรมชาติ
ของตัวเลขและการคิดคำนวณขั้นสูง
จนสามารถอธิบายกฎเกณฑ์ทาง
ฟิสิกส์ของจักรวาลได้ และสามารถ
อธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น เรื่อง
ของ space และเวลาให้เข้าใจได้ใน
เชิงวิทยาศาสตร์ ณ บางจุดธรรมชาติ
ก็ราวกับมีระบบเป็นเหตุเป็นผลแบบ
วิทยาศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ก็ช่าง

เต็มไปด้วยจินตนาการถึงจักรวาล
อันไกลโพ้น และชีวิตที่ต่างจากราว
ก้นนิยายฟุ้งฝัน

แต่ดูเหมือนว่าไม่ว่าเราจะมอง
ธรรมชาติในมุมวิทยาศาสตร์ หรือ
วิทยาศาสตร์ในมุมของธรรมชาติ
ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ปัญญาของมนุษย์
ได้ก่อสร้างมันขึ้นมา อาจจะมีเพียง
มนุษย์เท่านั้นที่มี ‘ตา’ และ ‘ใจ’ ที่
ละเอียดพอและมี ‘สมอง’ ที่พัฒนา
เพียงพอจะอธิบายโลกด้วยปัญญา
ปัญญาเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่สุด
ของมนุษย์โดยแท้ ปัญหานี้คงไม่มี
สังกัดว่าอยู่หมวดไหน หากเราปล่อย
ให้มันเป็นอิสระ

เราอาจได้ความสุขอีกมาก
มาย จากการให้ปัญญาของเราและ
หัวใจของเรา มองมุมนี้รอบ
ตัว และได้ความสุขจากการได้ ‘รู้’
ที่เราเบิกบานได้ไม่รู้จบ

หมายเหตุ สนใจไอศูวิทยาศาสตร์หาอ่าน
ได้จาก www.scifaiku.com



*The lid closes on my
sleeping tube.
My dreams are
filled with
thoughts of you.*

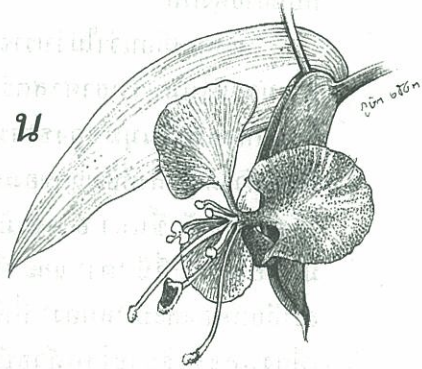
ฝากระสวยนอนของฉัน
ปิดลง
ฝันของฉันเต็มไปด้วย
ความคิดคำนึงถึงเธอ

*Void mariners
riding the solar zephyr;
dandelion seeds.*

ผู้ลี้ภัยจะไป
ในความแจ้งสว่าง
ซบซึ่ไปกับบอญ
แห่งสุริยจักรวาล

ละอองดอกแดนดิเลียน

เช้าวันที่มีคน ไม่กินข้าว...



นารีนอนตื่นสายมาสองสามวันแล้ว ด้วยเหตุผลว่า เจ็บคอ
เหลือกำลัง อาจเป็นเพราะโรคหวัดที่กำลังระบาดอยู่ทั่วไป หรืออาจ
เป็นเพราะร่างกายของนารีเองเริ่มทรุดโทรม การเคยเป็นคนเข้มแข็ง
ไปไหนมาไหนแล้วคล่องว่องไวดูจะเปลี่ยนไป นารีนึกถึงสตรี
สูงอายุนคนหนึ่งที่รู้จักดี เธอเคยบ่นให้ฟังเมื่อตอนเกษียณอายุ
ราชการใหม่ๆ ว่า

“ตอนนี้ใจฉันเดินเร็วกว่าขา”

นารีฟังแล้วยังหัวเราะขำๆ แม้จะรู้ว่าเป็นเรื่องจริง แต่ก็ยังไม่
อาจสัมผัสได้ แต่มาตอนนี้ นารีรู้สึกเหมือนมันอยู่แว็บๆ เสียแล้ว

เธอเดินหน้ายุ่งออกมาจากห้อง ลูกสาวเดินสวนมาพอดี เธอ
ร้องทักว่า

“แม่...เป็นไรนะ หน้าตาไม่สบายเลย”

นารีพยักหน้า

“เออ...ไม่ค่อยดี” เธอว่า “เจ็บคอ”

“ก็นอนพักเสียบ้างสิ แม่ล่ะ” ลูกสาวผู้กำลังจะเปลี่ยนฐานะมาเป็นแม่ดูเธอ “ไปไหนมาไหนไม่เคยว่างเว้น หนูยังเวียนหัวแทนเลย”

“เจ็บคอ...” นารีย้ำ “ไม่ใช่เวียนหัว”

“พอไปแล้วหรือ” เธอถามลูก ลูกสาวพยักหน้า

“ไปแต่มีด ไม่รู้งานอะไรนักหนา ระวังนะ พ่อก็ทำงานหนัก แม่ก็ทำงานหนัก ป่วยทั้งคู่จะลำบาก”

นารีมองหน้าลูกสาวแล้วขำ นี่เธอคงจะแก่แล้วจริงๆ เพราะได้เวลาถูกลูกสาวดูเสียแล้ว แต่พอเดินออกไปถึงครัวเธอก็กลับมาทำหน้าที่แม่ตามเดิม เพราะสภาพที่เห็นนั้นทำให้เธอเจ็บคอหนักขึ้นไปอีก ในอ่างล้างจานมีจานวางไว้ใส่อาหารอะไรบางอย่างที่บอกได้ว่าทำมาจากไข่

“นี่ลูกจะทำอะไรกินนี่” เธอถามลูกสาว

คนที่เพิ่งกลับสถานะกับแม่ตอบทันที

“หนูจะทำไข่ต้มนั่นแหละ แต่มันแตกหมดทุกฟองเลยนี่ แย่นะแม่ หนูต้มไข่ก็ยังไม่เป็นเลย”

นารีหัวเราะ “อย่าเปิดไฟแรงสิ...”

“หนูก็เปิดจนสุดนั่นแหละ”

“จะกินมัย เดี่ยวแม่ต้มให้ใหม่ มีน้ำพริกแมงดาเจ้าอร่อยอยู่ในตู้เย็นไงล่ะ คลุกข้าวกินอร่อยนะ”

“ไม่ละ...หนูจะไปแล้ว” ลูกสาวว่าแล้วก็เดินลับหายไป

นารียื่นเก็บเศษอาหารและล้างจานอยู่พักหนึ่ง อากาศเจ็บคอแล่นขึ้นมา ทำให้เธอรู้สึกเป็นกังวล ‘สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ’ นารี

บอกตัวเองขณะเอื้อมมือหยิบจานขึ้นมา ทันใดนั้นจานใบเก่งก็ลื่นหลุดจากมือหล่นลงไปใต้องล่างจาน กระทบกับใบเก่งอีกใบที่วางอยู่ มีเสียงดัง “เพลิง” แล้วจานใบบนกับใบล่างก็แยกออกเป็นสี่ใบ

“ไอ้ย” นารีร้อง

ลูกชายซึ่งเดินลงมาจากห้องนอนพอดี โผล่หน้าเข้ามาดูทำตาเป็นปริศนา นารียิ้มให้ลูก “แม่ทำงานแตก” เธอบอกลูก ‘มัวแต่เป็นห่วงสุขภาพงานแตก’ เธอนึกต่อว่าตัวเองอยู่ในใจ ขณะเก็บเศษกระเบื้องที่แตกลงถุงแยกไว้ต่างหาก

เย็นวันนั้นนารีต้องไปหาหมอเจ้าประจำ หมอล้อว่า “เจ็บคอจนจะลงไปถึงกระเพาะแล้วล่ะ” ด้วยเหตุที่อากาศติดเชื่อนั้นลึกลงทุกที “อย่าเพิ่งอาบน้ำนะคะ อย่าดื่มน้ำเย็น ดื่มน้ำอุ่นมากๆ พักผ่อนเยอะๆ กินยาตามคำสั่งจนหมดนะคะ”

นารีทำตามหมอสั่งด้วยความกลัว กลัวจะป่วยนาน

เช้าวันนั้น นารีทำข้าวต้มปลากระพง รุ้สึกอารมณ์ดีที่ได้ปลาสดเหลือเชื่อ

“วันนี้แม่ทำอร่อยนะ” เธอบอกกับลูกสาว คนตื่นเช้าที่เข้ามาป่วนเบ๊ยนอยู่ในครัว ดูวิธีทำข้าวต้มปลากระพง แล้วก็เดินออกไปนั่งดูข่าวภาคเช้า

สักพักหนึ่งลูกชายก็เดินลงมาจากห้องนอนอีก นารีรีบพูดประโยคเดิม “วันนี้แม่ทำอร่อยนะ” ลูกชายพยักหน้า ทำท่าสนใจ ข้าวต้มมือเช้าตามความตื่นเต็นของแม่

“อร่อยแน่นะ แม่”

เขานั่งลงที่โต๊ะอาหาร หันหลังให้นารีที่อยู่ในครัว มีเสียงดกข้าวต้มดังก๊อ๊กก๊าก พลันก็มีเสียงถามมาอีกว่า

“แม่ๆ ข้าวต้มแม่ต้องใส่ชออะไรหรือเปล่า”

นารีนึกขึ้นมาได้ว่า ลูกชายเป็นคนชอบใส่ชอสนิข้าวต้ม เธอเดินไปหยิบขวดชออส ตั้งใจจะเอาไปให้ลูกชาย ขณะก้าวขาเดิน ออกจากห้องครัวนั่นเอง นารีก็ตระหนักในประโยชน์ที่สตรีผู้สูงอายุ เคยบอกกับเธอ ‘aimันเดินเร็วกว่าเท้า’ เพราะนาที่ที่ก้าวเท้าออกไปนั่นเอง เธอก็สะดุดขาตัวเองล้มลง มีเสียงดัง “ผลุบ” และตามมาด้วยเสียง “โซ้งเซ้ง” เพราะขวดชออสกระเด็นไปถูกชั้นวางของ นารีมองไปที่ลูกชาย เห็นแต่แผ่นหลังที่ไม่ขยับเขยื้อน

“แม่”

ลูกสาวร้องเสียงดัง วิ่งผ่านเลยลูกชายเข้ามาประคับประคอง “เป็นอะไรหรือเปล่า”

นารีค่อยๆ ลุกขึ้นยืน เธอไม่เจ็บเท่าไรแต่ตกใจตัวเองที่มีอาการก้าวเท้าไม่ทันใจ นาที่นั่นเอง เธอมองไปที่ขวดชออสที่กระเด็นอยู่ มองไปที่ลูกชายที่ยังนั่งนิ่งอยู่ที่โต๊ะอาหาร ความน้อยใจแล่นขึ้นมาจนถึงขอบตา

“ดูรี นี่ถ้าแม่ตายไปจะรู้มัยนี้”

เธอพูดใส่หลังลูกชาย

“แม่ล้มลง ไม่มีหรือจะมาช่วยแม่ aimันดำจริงๆ”

สิ้นเสียงนารี ลูกชายก็ลุกขึ้นจากโต๊ะอาหาร แล้วเดินออกจากบ้านไปเงียบๆ โดยไม่ได้กินข้าวต้มปลากระพงของเธอ

นารีมองตามลูกไปด้วยความน้อยใจและหวังใยพร้อมกัน

เย็นวันนั้น ลูกชายไม่กินข้าวบ้าน นารีปรวิตกจนแทบจะป่วยใหม่อีกครั้ง อีกสองวันต่อมา ลูกสาวเดินมาบอกกับนารีว่า

“แม่ไปโกรธมันได้ยังไง ก้อมันบอกว่ ก็นีกว่แม่ทำอะไร

หล่นแตกอีกนะสิ... เพราะแม่ทำเป็นประจำอยู่แล้ว มันว่าอยู่ดีๆ ก็
ถูกด่า...”

“เออ...ก็น่าหรอก แม่ล้มก็ไม่ช่วย อยู่ห่างแค่นี้เดียว” นารี
ทำเป็นบ่นเบาๆ แต่สบายใจขึ้นเมื่อรู้ว่าลูกไม่ได้ใจไม่ได้ใส่ระกำนัก

ลูกสาวหัวเราะ

“ก้อมันบอกว่ มันไม่ได้มีตาหลังนี้ จะรู้ได้ไงว่ แม่ล้ม”

“อ้อ” นารีร้องอยู่ในคอ

“แม่ด่ามันแรงด้วยนะ...” ลูกสาวว่าอีก

“อ้อ” นารีร้องในคออีก

“แม่โกรธมันแรงไป”

“แม่ไม่ได้โกรธหรอก”

“อ้าว...แล้วแม่เป็นอะไรล่ะ...”

นารีพิมพ์ “แม่ตกใจตัวเอง” นารีนึกถึงประโยคคำพูดของ
ผู้อาวุโสคนนั้นอีก

“โกรธที่เท่าไม่ทันใจ”

“แม่นี่ตกลง...” ลูกสาวว่า

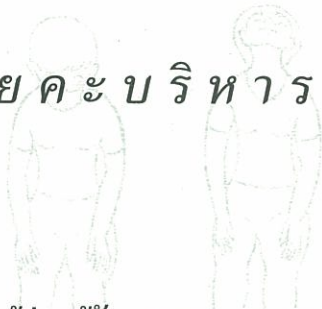
“ใช่...ตกลงจริงๆ” นารียอมรับ “จะตกลงขึ้นทุกวันด้วย”

“โอย...แย่เลย” ลูกสาวหันมายิ้มล้อ นารียิ้มกับลูก แต่ใจ
ไม่วายวิตกกังวลกับโรคประจำวัยโรคใหม่ เท่าไม่ทันใจ



กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
 ปีที่ ๑-๓ ฉบับแก้ไข

โยคะบริหารคอ



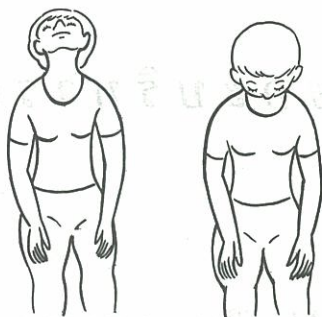
คุณผู้อ่านผู้รักสุขภาพของครุหนู ได้ทำออกกำลังบริหารไหล่ไป ๒ ครั้งแล้ว คราวนี้บริหารคอกันบ้างนะคะ บางท่านอาจมีปัญหาเมื่อยคอเป็นประจำ ลองมองหาสาเหตุนะคะ อาจเกิดจากการนอนหนุนหมอนที่สูงหรือแข็งเกินไป การนอนตะแคงตัวเกือบทั้งคืน พอพลิกตัวเข้าก็อาจเกิดปัญหาคอแข็ง เคล็ดขอกขึ้นได้ การวางตำแหน่งของร่างกายไม่ถูกวิธีขณะทำงาน อาชีพที่พบบ่อยว่ามักประสบปัญหาเมื่อยคอ ปวดกล้ามเนื้อคอ ได้แก่ หมอพนักฆ่าทำผม ช่างตัดเสื้อผ้า เลขานุการ เป็นต้น

ครุหนูขอแนะนำทำออกกำลังคอแบบง่ายๆ ปฏิบัติได้ทันทีเวลาไหนก็ได้ แบ่งเป็น ๔ แบบ จะปฏิบัติแบบใดแบบหนึ่ง หรือทำให้ครบทั้ง ๔ แบบ ก็ยังดีใหญ่ค่ะ สุดแล้วแต่ว่าคุณผู้อ่านจะอยู่ในเวลาและสถานที่ใด

แบบที่ ๑ เยกคางและก้มคอ

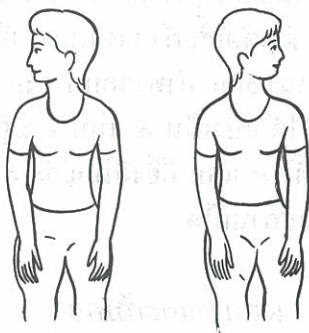
วิธีปฏิบัติ นิ่งลำตัวตรง คอตั้งตรง หายใจเข้าแหงนหน้า เยก

กางเขนมองเพดาน จนรู้สึกตึงใต้คาง หายใจออก
 ค่อยๆ ก้มหน้าลงมองพื้นช้าๆ แต่อย่าให้หลังค่อม
 ทำซ้ำกัน ๓-๕ ครั้ง



แบบที่ ๒ หันคอไป-มา

วิธีปฏิบัติ นั่งลำตัวตรงเช่นเดิม หายใจเข้า หน้ามองตรง (จุด
 เริ่ม) หายใจออก หันคอไปทางซ้ายช้าๆ และ
 พยายามมองไปทางซ้ายให้สุดสายตาและกลับมายัง
 จุดเริ่ม



แบบที่ ๓ เอียงคอหรือตะแคงคอไป-มา

วิธีปฏิบัติ

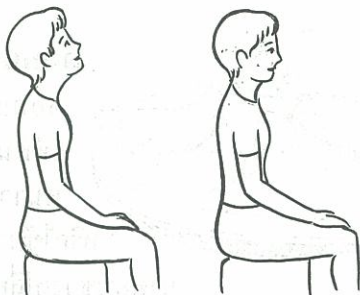
นั่งลำตัวตรง เหมือนแบบที่ ๑ และ ๒ หายใจเข้า หน้ามองตรง (จุดเริ่ม) หายใจออก เอียงคอไปทางซ้าย (อย่าเอียงใหญ่) จนรู้สึกตึงคอด้านขวาและกลับมายังจุดเริ่ม จากนั้นทำซ้ำ หายใจเหมือนเดิม โดยเอียงคอไปทางขวา (อย่าเอียงใหญ่) จนรู้สึกตึงคอด้านซ้าย ทำซ้ำกัน ๓-๕ ครั้ง



แบบที่ ๔ ยึดคอ

วิธีปฏิบัติ

นั่งลำตัวตรง หายใจเข้า ยึดลำคอไปด้านหน้าของลำตัว เกร็งคอเล็กน้อย นับ ๑ ถึง ๓ หายใจออก หดลำคอกลับมายังจุดเริ่ม ทำต่อเนื่อง ๓-๕ ครั้ง



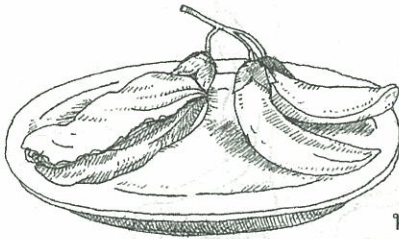
หวานเป็นลม ขมเป็นยา



ว่ากันว่า ความชอบในความขม ความหวานของอาหาร เป็นตัวบ่งชี้อายุได้ เพราะยิ่งอายุมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งชอบอาหารรสขมมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งผู้สูงวัยที่ชอบกินของขมหลายท่านเฉลย มาว่าคงเป็นเพราะธรรมชาติของร่างกายที่อ่อนแอลงเรียกกรองด้วยรู้ว่า

“หวานเป็นลม ขมเป็นยา ไล่ละนังหนู”

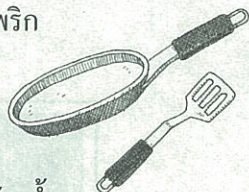
อาหารของเราวันนี้จึงขอเอาใจผู้สูงวัยเป็นพิเศษ เพราะจะประกอบด้วยผักและสมุนไพรที่มีรสขมนำ แต่ลูกๆ หลานๆ จะร่วมวงด้วยก็ไม่ผิดกติกาละ



ดอกแคสดได้

ดอกแคนี้โบราณท่านแนะนำให้กินในช่วงปลายฝนต้นหนาวเพื่อป้องกันไข้หวัด หรือไข้หวัดที่มักจะฉวยโอกาสมาตอนช่วงเปลี่ยนฤดู

เครื่องปรุง ดอกแค ๒๐ ดอก น้ำพริก
แกงคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะ เนื้อปลาชุก ๑ ถ้วย
แบ่งสำเร็จรูปสำหรับซุบทอด



วิธีปรุง เด็ดไส้กลางดอกแคออก ล้างน้ำ
ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ผสมเนื้อปลากับน้ำพริกแกงคั่ว ยัดไส้ในดอกแค
กลัดด้วยไม้กลัด ซุบแบ่ง นำไปทอดจนสุกกรอบ



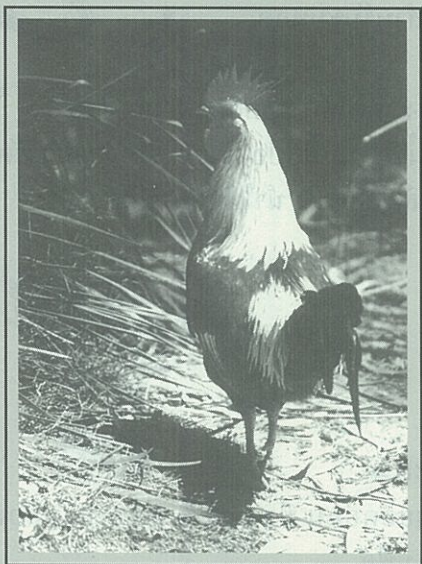
ยำชะอม

ชะอมยอดอ่อน มีธาตุเหล็กช่วยบำรุงเลือด ช่วยขับลม
แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

เครื่องปรุง ยอดชะอมหนึ่ง ๑ ๑/๒ ถ้วย มะเขือเทศหั่น ๑/๒
ถ้วย ข่าซอย ๑/๔ ถ้วย หอมแดงซอย ๑/๔ ถ้วย เครื่องน้ำพริก
พริกแห้ง ๒ เม็ด หอมแดง ๕ หัว เกลือ ๑ ช้อนชา

วิธีปรุง นำเครื่องน้ำพริกผัดกับน้ำมัน ตามด้วยมะเขือเทศ
ตักออกมากลุกกับชะอม ข่า หอมซอย ผักชี ต้นหอม





กายนี้เป็นเพียงเครื่องอาศัย
เพื่อประกอบกรรมดี ละเว้นกรรมชั่ว
ในการทำความดีก็ไม่ติดดี ไม่หลงดี ไม่เมาดี
ที่ทำดีไปก็เพื่อปล่อยวาง
แล้วจิตก็บริสุทธิ์อยู่ในขณะปัจจุบัน

คำให้การของ สาวยาคุลท์



แม่เหตุการณ์นั้นจะล่องเลยไปเป็นเวลาสี่ปี ทว่าอาการผวา
เมื่อได้ยินเสียงโทรศัพท์กลางดึกยังคงอยู่กับผู้เขียนตราบเท่า
ทุกวันนี้

สองนาฬิกาสิบห้านาทีของเช้าวันที่ ๒๕ เมษายน พ.ศ.
๒๕๓๕ เสียงเรียกของโทรศัพท์ฟังคล้ายเสียงกรีดร้อง ผู้เขียนลุก
ขึ้นนั่งเกือบจะพร้อมกับพี่สาว ด้วยต่างหลับไม่สนิท เราปล่อยให้
โทรศัพท์ส่งเสียงเรียกอยู่อย่างนั้น ผู้เขียนซึ่งปกติจะเข้มแข็งกว่า
พี่สาว ดูจะหมดเรี่ยวแรงเพราะรู้แน่แท้ใจถึง ‘ข่าว’ ที่จะได้รับฟัง
พยักหน้าให้พี่สาวที่น้ำตาเริ่มรินออกมาแล้วทำหน้าที่รับฟังคำ
พิพากษานั้น

‘แม่’ บอกด้วยเสียงเรียบว่า “ป้าเสียแล้วนะลูก”

แล้ว ‘แม่’ ก็โทร. บอกลูกๆ ของ ‘แม่’ อีกสองครอบครัว

ด้วยประโยคเดิมอันร้ายรานใจ

เมื่อพบหน้า ลูกทุกคนไม่ได้เห็นน้ำตาของ ‘แม่’ แต่เรารู้ว่า มันไหลย้อนกลับเข้าไปในใจ ‘แม่’ ได้ยินเพียงคำปลอบโยนให้ลูก คลายทุกข์ทั้งที่ควรจะเป็นหน้าที่ของลูกที่พึงกระทำต่อ ‘แม่’ ผู้สูญเสียคู่ทุกข์คู่ยากไปอย่างไม่มีวันกลับ

‘แม่’ เล่าว่า ‘แม่’ ขออนุญาตคุณหมอเข้าไปในห้องไอซียู ด้วย แต่คุณหมอไม่อนุญาต หากที่สุดก็จนด้วยเหตุผลที่ ‘แม่’ ให้อำนาจให้ข้าได้มีเพื่อนในนาที่ที่ข้าจะจากไป

กระบวนการในการช่วยให้หัวใจทำงานอีกครั้งดำเนินไปท่ามกลางความเจ็บงั้นในหัวใจ ‘แม่’

ข้าคงจะเหน็ดเหนื่อยและเจ็บปวดจากความพยายามนั้น และความพยายามในครั้งนั้นของคุณหมอล้มเหลว!

ร่างที่นอนอยู่บนแท่นสีขาว ไม่ต่างอะไรกับยามหลับสนิท แปลกไปก็แต่อกที่เคยกกระเพื่อมขึ้นลงสม่ำเสมอพร้อมเสียงกรนเบาๆ บัดนี้...ไม่มีแล้ว

พิธีหนึ่งซึ่งในขณะนั้นสำหรับผู้เขียนแล้ว เป็นพิธีที่ทารุณจิตใจอย่างหนัก หากก็ต้องปฏิบัติตาม คือ การป้อนข้าวให้ป้า ที่เคยสงสัยเสมอว่าเหตุใดผู้ใหญ่จึงติดใจผู้เขียนใช้ตะเกียบผัดด้านในการรับประทานอาหารหมดไป เพราะในการรับประทานอาหารป้อนในครั้งนี้ เขากำหนดให้ใช้ตะเกียบอีกปลายหนึ่ง ทั้งขณะป้อน ผู้ป้อนจะต้องพูดว่า “ตอนพวกเราเป็นเด็ก ป้าดูแลป้อนข้าวป้อนน้ำให้ บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะดูแล ป้อนข้าวป้อนน้ำให้ป้า” ผู้เขียนคงรู้สึกตกใจในภาพนี้ หากตนเองมิใช่หนึ่งในผู้กระทำการดังกล่าว และเนื่องจากเป็น ‘ลูกคนสุดท้าย’ ในพี่น้องหกคน จึงต้องฟังข้อความดังกล่าว

ถึงห้าครั้ง และเห็นน้ำตาของพี่สาว และพี่ชาย (ที่ไม่เคยเห็นมาก่อน) กว่าจะถึงลูกคนสุดท้าย ผู้เขียนรู้สึกเหมือนใจจะขาด

ความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตเกิดขึ้นครั้งหนึ่งแล้ว เป็นความสูญเสียอันเกิดจากการพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก บุคคลผู้ให้กำเนิด

ภาพครั้งยังมีพ่อแม่ลูกครบสมบูรณ์ แม้เมื่อเปรียบเทียบแล้ว จะมิได้ลดทอนความอบอุ่นลง หากมันคือความขาดหาย เหมือนจิ๊กซอว์ที่ขาดหายไปหนึ่งชิ้น แต่ยังคงบอกได้ว่าเป็นรูปอะไร

เคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า “พ่อแม่ก็เหมือนยาคุณท์ รับประทานก่อนหมดอายุ” ฟังแล้ว หะแรกก็ตลก แล้วก็เห็นจริงตามว่า ขณะที่ยังเห็นหน้ากันอยู่ ดูแลกันได้ ดีๆ กันไว้ จะประเสริฐที่สุด ไม่ใช่ว่าเสียบุพการีไปก็มานั่งใส่บาตรให้ ไอนุ่นพ่อฉันชอบกิน ไอนี่แม่ฉันชอบกิน ถึงไม่ถึง ไม่มีใครรู้

จึงขอชักชวนว่า...

มาเป็นสาวยาคุณท์กันเถอะ!



สวนครัวในกระถาง

ปีนี้ ฝนดีเหลือเกิน ทำเอาผักหลายอย่างที่ไม่ชอบฝนแพงจนแม่ค้าไม่ค่อยยอมแบ่งขายที่ละ ๓ บาท ๕ บาทอีกแล้ว

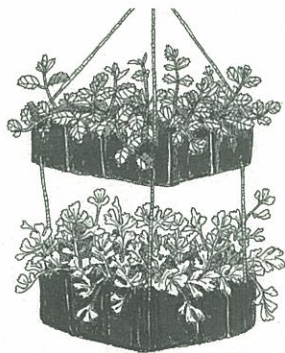
มาทำสวนครัว ปลูกผักเล็กๆ น้อยๆ กินกันดีกว่า จะกินแค่ไหน ก็เด็ดมาแค่นั้น ไม่ต้องซื้อผักชีหรือสาระแหน่ที่ละกำโต เพื่อจะเด็ดแคใบไม่กี่ใบเอามาโรยหน้าอีกต่อไป

สวนครัวของเราจะปลูกในกระถาง ฝนตกก็ยกเข้าร่มได้ ทั้งยังเป็นไม้ประดับได้ด้วย จะเป็นกระถางตั้งหรือห้อยแขวนเป็นชั้นๆ ตามหน้าต่างหรือใต้ชายคาก็ดูสวยงาม

เลือกผักก่อน

ผักในกระถางที่ออกงามได้ดีคือผักที่หยั่งรากดิน เช่น ผักกาดหอม ผักชี สาระแหน่





บัวบก หอมแดง กระเทียม กุยช่าย

เลือกซื้อเมล็ดพันธุ์

เลือกเมล็ดพันธุ์ที่คัดสรรและเก็บอย่างดี
แหล่งขายเมล็ดพันธุ์คือที่ตลาดนัดจตุจักร
ปากคลองตลาด ร้านขายเครื่องมือ

ทางการเกษตร

รู้จักรู้จัก

- **หอมแบ่ง** ตัดรากแห้งออก แยกออกเป็นหัวเดี่ยว ผึ่งหัวลงในดิน ให้ปลายหัวอยู่เสมอผิวดิน ปิดฟาง รดน้ำ พองอกได้ ๑๕ วัน เอาฟางออก รดน้ำให้ชุ่ม ดูแลอย่าให้ดินแห้ง

- **สะระแหน่** ใช้น้ำขุดปักชำ ยาว ๓ ซม. ปักเอนราบกับดิน ตั้งไว้ในที่ร่ม ๑๕ วันจึงค่อยออกแดด รดน้ำเช้าเย็น ดูแลให้ดินร่วนซุยอยู่เสมอ

- **ผักชี** หว่านลงดินร่วนโปร่ง ละเอียด ชุ่มน้ำ กลบดินทับบาง ๆ คลุมฟาง รดน้ำ ๔-๘ วัน จะแทงดินขึ้นมา พยายามตั้งกระถางให้ได้แสงแบบกึ่งร่มกึ่งแดด

- **กะเพรา โหระพา แมงลัก** หว่านเมล็ดโดยไม่ต้องกลบคลุมด้วยฟาง รดน้ำเช้า ต้นจะงอกภายใน ๗ วัน หรืออาจใช้กิ่งปักชำก็ได้ รดน้ำวันละ ๑ ครั้ง ให้ได้รับแสงแดดทุกวัน

ไม่นานก็จะมีสวนครัวในกระถาง ที่กินได้อร่อยกว่าซื้อมา
แน่นอนค่ะ

ภูมิปัญญาประชาคม สู่สุขภาพประชาชาติไทย

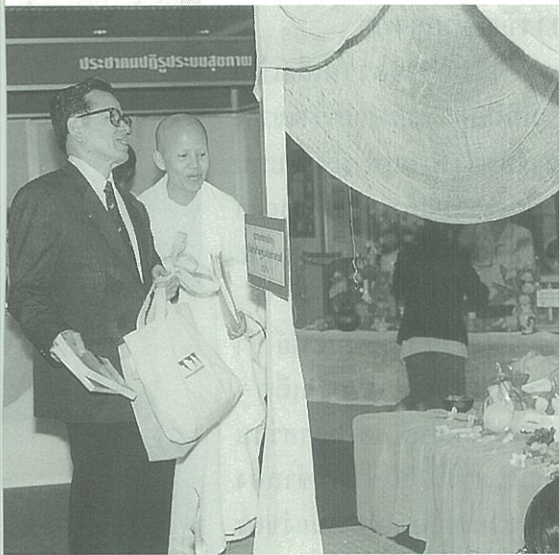
กลางเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา สระแหม่มมีโอกาสติดตามแม่ชีคันสนีย์ ไปสังเกตการณ์ประชุมวิชาการสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ภายใต้วหัวข้อภูมิปัญญาประชาคม สู่สุขภาพประชาชาติไทย ที่ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค งานนี้เป็นงานใหญ่ระดับชาติ มีผู้เข้าร่วมกว่าพันคน มีการรวมกำลังภูมิปัญญาประชาคมต่าง ๆ มาระดมสมองกันอย่างเต็มที่ เรียกว่ารวมสุดยอดวิทยายุทธ์ของผู้ที่สนใจเรื่องสุขภาพที่สมบูรณ์กันเลยทีเดียว ทั้งนี้เพื่อนำข้อสรุปที่ได้จากการประชุมไปร่างเป็นพ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ เพื่อจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพของประชาชนอย่างกว้างขวางและเป็นจริงที่สุด

ศ.นพ.ประเวศ วะสี แสดงทัศนะถึงความจำเป็น



ต่อการปฏิรูปสุขภาพไว้อย่างน่าสนใจในหนังสือ *สุขภาพในฐานะ
อุดมการณ์ของมนุษย์* ดังข้อความตอนหนึ่งว่า

“คนไทยต้องการความคิดใหม่ และจินตนาการใหม่เกี่ยวกับ
สุขภาพ จึงจะสามารถสร้างสุขภาพได้ ความคิดเก่าและจินตนาการ
เก่าไม่สามารถสร้างสุขภาพได้จริง และก่อความเสียหายร้ายแรง เมื่อ
นึกถึงคำว่าสุขภาพ เรามักจะเห็นภาพโรงพยาบาล มดหมอ หยูกยา
เท่านั้น โรงพยาบาล หมอและยาเป็นเรื่องทางเทคนิค เมื่อเป็นเรื่อง
ทางเทคนิคก็เป็นเรื่องของคนจำนวนน้อยเท่านั้นที่เกี่ยวข้องได้
ไม่ใช่เรื่องของคนทั้งหมด และเมื่อคิดถึงว่าสุขภาพเป็นเรื่องของ
โรงพยาบาล ระบบสุขภาพของเราจึงเป็นระบบตั้งรับ คือ รอให้
ผู้คนสุขภาพเสียหรือเจ็บป่วยเสียก่อนแล้วจึงค่อยมาโรงพยาบาล



คุณหมอประเวศ วัฒนาให้กำลังใจผู้ร่วมสุขภาพทางจิตวิญญาณ

ทำให้คนไข้ท่วมทับ
สังคม สนใจแต่การ
ทุ่มทรัพยากรลงไป
การสร้างโรงพยาบาล
แต่เท่าไรก็ไม่พอ ปีนี้
ประเทศไทย มีค่าใช้จ่าย
เรื่องสุขภาพเกือบ
๓๐๐,๐๐๐ ล้านบาท
และเพิ่มขึ้นด้วยอัตรา
กว่าร้อยละ ๑๐ มา
หลายปีติดต่อกัน แต่
คนไทยก็ยังเจ็บป่วย
ล้มตายโดยไม่จำเป็น
เหลือคณานับ ไม่ว่าจะ

เป็นโรคหัวใจ มะเร็ง อุบัติเหตุ ยาเสพติด และอื่นๆ อีกทั้งระบบบริการของเรายังดีไม่พอ ถ้าสภาพยังเป็นเช่นนี้ต่อไป เราจะวิ่งเข้าสู่สภาวะวิกฤติมากขึ้นเรื่อยๆ นั่นคือเงินหมดแต่ไม่สามารถทำให้คนไทยมีสุขภาพดีและได้รับบริการเป็นที่พอใจ เป็นที่ลำบากทั้งประชาชนและผู้ให้บริการ

ในการสร้างความคิดใหม่และจินตนาการใหม่ต้องคำนึงถึงนิยามของคำว่า สุขภาพ ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามว่า

“Health is complete physical, mental, social and spiritual well-being.” นั่นคือ

สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ”

สุขภาวะในมิติทางจิตวิญญาณ

เป็นที่น่ายินดีที่คณะกรรมการจัดงานเล็งเห็นความสำคัญของสุขภาวะในมิติที่มีความหมายกว้างขวางขึ้นกว่าที่เคยเป็นแต่เฉพาะเรื่องทางกายเท่านั้น ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อสานติ เสถียรธรรมสถาน ได้รับโอกาสเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอวิถีชีวิตของการดูแลสุขภาวะในมิติแห่งจิตวิญญาณ

พี่น้องร่วมชุมชนประกอบด้วย แม่ชีคันสนีย์ ป้าคุ่ม พี่หน้อย พี่กร แม่ครูต่าย ลุงสมชาย รวมถึงเด็กๆ ผู้นำรักในชุมชนอีกหลายชีวิต รู้สึกยินดีต่อโอกาสร่วมเรียนรู้ แบ่งปันประสบการณ์ในครั้งนี้ วิถีชีวิตที่จำลองมาให้เห็นเป็นเรื่องของชุมชนช่วยเหลือตนเองในแง่ของสุขภาพโดยมีความเอื้ออาทรและใส่ใจในกันและกัน การ



มีปัจจุบันขณะอย่างรู้ตื่น เบิกบาน ในขณะที่ทำหน้าที่ ไม่ว่าจะเป็
นในขณะที่ทำเทียน ทำดอกไม้ หรือการนวดเพื่อสุขภาพ

คุณสุภาพร ธารินเจริญ หรือพี่หน้อย ที่ปรึกษาโครงการ
โลกสวยด้วยน้ำใจ ผู้เป็นอาสาสมัครของชุมชนตั้งแต่ปี พ.ศ.
๒๕๓๓ บอกถึงรายละเอียดในการสร้างชุมชนตัวอย่างในครั้งนีว่

“ต้องการให้ตัวอย่างของชุมชนที่มีสภาวะทางจิตที่สมดุล
มีความเบิกบานแจ่มใสสม่ำเสมอ มีฉันทะในการทำกิจกรรมที่อยู่
ข้างหน้า เช่น แม่ครูต่าย อาจสอนให้เด็กทำเทียน เพื่อนำเทียนไป
ใช้ในห้องเรียน ระหว่างทำเทียนเราจะเบิกบานแจ่มใส ปัสคึกกำลัง
ทำดอกไม้ แต่คุณป้าก็เบิกบานกับการทำดอกไม้ั้นๆ คนมาเรียน
อาจไม่ได้ทำดอกไม้เก่งนะ แต่ได้เรียนรู้ความเบิกบานแจ่มใสของ



เด็กๆ ร่วมสร้างชุมชน 'สภาวะทางจิตวิญญาณ' ด้วยความเบิกบานแจ่มใส

การทำงานโดยไม่รู้ตัว
และระหว่างที่เบิกบาน
แจ่มใสจะมีสารเอนโด-
ฟิน หรือที่เรียกว่า
สารสุข หลังออกมา
ความสุขเล็กๆ จะเกิด
ขึ้น ขณะเดียวกันเรา
จะแข็งแรง เราจะมีภูมิ
ด้านทานโรค สภาวะ
นั้นเป็นสภาวะที่แท้จริง
ของจิต ถ้าเราสร้างได้
อย่างสม่ำเสมอ จะเป็
นการป้องกันโรคซึ่งดี
กว่าการแก้ไข”

เท่าที่สระแหวนยื่นสังเกตการณ์อยู่ที่ซุ้มของเรา มีคนมาเยี่ยม ๆ มอง ๆ ไม่น้อยทีเดียว บางคนมาทำดอกไม้ บางคนขอเรียนรู้การทำเทียน ส่วนคนที่พอมีเวลาสักหน่อยมักจะใช้บริการการนวดเพื่อสุขภาพ มีคุณหมอลหลายคนให้เกียรติเข้ามาร่วมเรียนรู้อย่างไม่ถืออึดตาตัวตนเลย แต่ละคนที่เข้ามาแสดงถึงความมีมิตรไมตรี ปรากฏรอยยิ้มให้เห็นเป็นระยะ ทำให้เกิดบรรยากาศของความอบอุ่น เป็นเสมือนคลื่นแห่งความรัก ความปรารถนาดีที่ถ่ายเทสู่กัน ถึงจะไม่มีเครื่องวัดปริมาณความสุขเป็นตัวเลข แต่ถ้าเอาใจไปสัมผัสรับรู้ ย่อมสามารถเข้าถึงความสุขทางจิตวิญญาณดังที่คุณหมอประเวศให้นิยามไว้อย่างแน่นอน

สร้างเสริมวิถีสุขภาพ

การสัมมนาซึ่งจัดขึ้นถึง ๒ วันครึ่ง เต็มไปด้วยหัวข้อสัมมนาที่น่าสนใจมากมาย พลิกจากคู่มือที่แจกให้สื่อมวลชน พบว่ามีการแยกกลุ่มย่อย เปิดห้องสัมมนา นำเสนอการวิจัยแบบเจาะลึกอย่างใกล้ชิด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สนใจสามารถระดมความเห็นอย่างมากมาย ประเมินการว่ามีไม่น้อยกว่า ๓๐ หัวข้อ เช่น การแพทย์พื้นบ้านพัฒนาสุขภาพ พัฒนาความเป็นไท ขบวนการคุ้มครองผู้บริโภค ขบวนการพิทักษ์สุขภาพ ระบบควบคุมป้องกันโรค การกระจายอำนาจกับระบบสุขภาพ ฯลฯ ดูแล้วน่าสนใจชวนติดตามไปหมด แต่ที่ได้เข้าไปฟังอย่างค่อนข้างต่อเนื่อง ก็หัวข้อ **สร้างเสริมวิถีสุขภาพ**



ภายในห้องสัมมนา มีวิทยากรหลายท่านร่วม

แบ่งปันความรู้ที่น่าสนใจ แต่ทุกท่านล้วนผ่านประสบการณ์ตรง
ในการทดลองทำดู เรียนรู้ เข้าใจมาแล้วจึงมานำเสนอในครั้งนี้

คุณสันติ ศิริประชัย จากชมรมกายบริหารลมปราณชั้นสูง
นำเสนอตัวอย่างการสร้างเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายใน
รูปแบบของไทยเท็ก ท่านเป็นผู้หนึ่งซึ่งเคยประสบปัญหากระดูกหัก
บริเวณบั้นเอวรัษาที่โรงพยาบาลไม่หาย แต่หลังจากฝึกไทยเท็ก
ปรากฏว่าความผิดปกติหายไป รวมทั้งโรคภูมิแพ้ก็หายไปด้วย
คุณลุงบอกถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมากมาย เช่น ช่วย
ให้สุขภาพแข็งแรง ไม่ต้องพึ่งยา มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง
ไม่เป็นภาระกับลูกหลาน ก่อเกิดสุขภาพจิตที่ดี นอนหลับสบาย
ไม่ค่อยเป็นหวัด ที่สำคัญยังทำให้กล้ามเนื้อปอดแข็งแรง เพราะ



จัดดอกไม้ จัดใจเราไปพร้อมกัน

ต้องสูดลมหายใจเข้า
นำออกซิเจนสู่ร่างกาย
เมื่อหายใจออกก็ขับ
คาร์บอนไดออกไซด์
รวมถึงสิ่งไม่ดีใน
ร่างกายออกไป ชมรม
ของคุณลุงมีสมาชิก
ที่ป่วยเป็นความดัน
โลหิตสูง ปอดอักเสบ
ไม่เว้นแม้กระทั่งผู้ป่วย
มะเร็ง แต่หลังจากฝึก
ไทยเท็กแล้วพบว่า
อาการบรรเทาลงอย่าง
เห็นเด่นชัด

ดร.พิชัย โทวิวิษญ์ จากสหพันธ์มังสวิรัตแห่งประเทศไทย และได้รับการยกย่องให้เป็นบุคคลมังสวิรัตแห่งปี ค.ศ. ๑๙๕๘ จากสมาคมมังสวิรัตเมืองบอมเบย์ ประเทศอินเดีย ท่านกินอาหารมังสวิรัตเป็นการเสริมสุขภาพให้แข็งแรงต่อเนื่องมาถึง ๗ ปีแล้ว จากการปฏิบัติวิถีสุขภาพดังกล่าวมีผลให้หายจากโรคริดสีดวงทวาร ร่างกายสมส่วนขึ้น ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัย ทั้งยังเป็นการสร้างเมตตาจิตให้เกิดขึ้นภายในใจ และยังมีส่วนช่วยประชาคมโลกที่อดอยากให้มีอาหารบริโภคเพิ่มขึ้นอีกด้วย

“การเลี้ยงสัตว์ต้องใช้พื้นที่รวมถึงอาหารและน้ำมากกว่า การเลี้ยงพืช เหตุผลที่ยังมีคนอดอยากอยู่เพราะการจัดการเกี่ยวกับเรื่องอาหารไม่ถูกต้อง ถ้าทุกคนกินมังสวิรัต จะไม่มีคนอดอยาก เพราะสามารถใช้พื้นที่ ใช้อาหาร ใช้น้ำ เหล่านั้นมาเลี้ยงมนุษย์เราได้มากกว่าที่ไปเลี้ยงสัตว์ แต่เรากลับนำอาหารไปเลี้ยงสัตว์แล้วก็ไปกินสัตว์อีกที กลายเป็นเรากินอาหารชั้นสอง แล้วก็ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บมากมาย”

แม้ขันสนีย์ เสถียรสุด นำเสนอวิธีสร้างเสริมสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการมีสติอยู่ในทุกขณะที่มีสิ่งต่างๆ มากระทบในชีวิตประจำวัน อันถือเป็นการสร้างเสริมสุขภาพะทางจิตวิญญาณ

“สุขภาพะทางจิตวิญญาณหมายถึง เมื่อมองเห็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องแล้วไม่โกรธ เมื่อหิว ไมโมโหหิว จริงอยู่ความหิวเป็นทุกข์ทางกาย แต่การโมโหหิวเป็นทุกข์ทางจิตวิญญาณ พระพุทธเจ้าก็มีความทุกข์ทางกายแต่พระองค์ไม่ทุกข์ทางจิตวิญญาณ เราฟังเสียงนินทาถามว่าเสียงนินทายังมีอยู่มั๊ย มีอยู่ แต่คนที่ไม่เอาเรื่องคือคนที่ได้ยินเสียงนินทาแล้วไม่ทุกข์ไปตามเสียงที่ได้ยิน ส่วนคนที่ได้ยิน

เสียงนินทาแล้วทุกข์เพราะเสียงนินทา นั้นแสดงว่าคนนั้นยังอ่อนแอทางจิตวิญญาณ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ จึงเป็นการฝึกฝนที่จะให้ใจอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างมีความตั้งมั่นในสิ่งที่มากระทบแล้วไม่หวั่นไหว

วิถีชีวิตในชุมชนของเรามีข้อตกลงร่วมกันว่า เราจะทำแบบฝึกหัดของเราอย่างคนที่จะใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาทในเหตุ เพื่อให้เราพ้นจากความทุกข์นั้น จะมีปัจจุบันขณะที่ไม่ทุกข์ก็ต้องระมัดระวังในการใช้ชีวิตตามกฎแห่งกรรมว่า ทำอะไรได้อย่างนั้น กฎของกรรม คือ กฎของธรรมชาติที่ต้องเคารพนั่นเอง เราต้องเคารพแม้กระทั่งข้าวหนึ่งเม็ด ซึ่งเป็นองค์ประกอบของดิน น้ำ ลม ไฟ และน้ำใจของคนอีกหลายคนกว่าข้าวเม็ดนั้นจะมาถึงเรา

ขอให้เรามีพลังของชีวิต โดยการรู้จักการกระทำชีวิตไปในทางไม่ประมาทในเหตุ ด้วยสติปัญญาของเรา และอยู่บนหนทางคือ อริยมรรค และอย่าลืมว่ากิจต่อมรรคคือภาวนา เราต้องมีมรรคภาวนาอยู่ในทุกขณะจิต แล้วเราจะไปถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ เพราะพวกเราทุกคนมีเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา ขอเพียงแต่เราหมั่นรดน้ำพรวนดิน แล้วเราจะรู้ว่า การเกิดของเรานั้น ศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ที่จะไปถึงได้ คือการมีชีวิตอย่างไม่ทุกข์”

จากการได้เข้าร่วมฟังประชุมวิชาการในครั้งนี้ ช่วยเปิดปัญญาให้เห็นความจริงว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ที่ต้องการสร้างเสริมขึ้นในประชาคมไทยนั้น แท้จริงแล้วไม่จำเป็นต้องอาศัยนวัตกรรมทางสาธารณสุขที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากมาย ไม่จำเป็นต้องแสวงหาเครื่องมือใหม่ๆ มาเป็นคำตอบในการรักษาดังที่เป็นอยู่เท่านั้น หากแต่คือการลองกลับมามองหา คุณค่า ภูมิปัญญา ที่มีอยู่เดิม นำมา

เรียนรู้ พัฒนาให้เข้มแข็งขึ้น โดยเฉพาะคุณค่าภายในใจของเราเอง
ด้วยความเชื่อมั่นว่า หากเราทุกคนใจร่วมกันพัฒนาภูมิ-
ปัญญาดังกล่าวขึ้นมา และร่วมกันสานต่อด้วยความเอาใจใส่

นายแพทย์ สมชาย เทเวธา ผอ.ร.พ.เชียงใหม่ อ.เชียงใหม่ จ.มหาสารคาม

คุณหมอสมชายได้ให้เกียรติมาเยี่ยมชม ชุมชนสุขภาพ
มิติทางจิตวิญญาณของเสถียรธรรมสถาน รวมทั้งได้เข้าร่วม
กิจกรรมการนวดเพื่อสุขภาพ

โรงพยาบาลเชียงใหม่ที่คุณหมอดูแลอยู่ มีการให้บริการ
การแพทย์ทางเลือกในรูปแบบของการใช้ยาสมุนไพร และการ
นวดฝ่าเท้าด้วย

“ผมคิดว่าสุขภาพภาวะในมิติทางจิตวิญญาณ เป็นทางเลือก

คุณหมอสมชาย
ขณะรับบริการนวดเพื่อสุขภาพ



พระพุทธพจน์ที่ว่า อโรคยา ปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ จะปรากฏเป็นจริงขึ้นในสังคมไทยมากกว่าที่เป็นอยู่



หนึ่งที่น่าสนใจ เพราะว่าปัจจุบัน เราศึกษาแบบวิทยาศาสตร์ แต่วิทยาศาสตร์ไม่ได้ตอบคำถามในเรื่องของจิตใจ ซึ่งอันที่จริง จิตวิญญาณถือเป็นพลังเข้มแข็งที่สุดในการรักษา จิตที่รักษาโดยบริสุทธิ์จึงจะมีพลังในการช่วยให้คนไข้อย่างหายจากเจ็บป่วย

หมอทุกคนควรกล้ายอมรับการแพทย์ทางเลือก และควรเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณด้วย เพราะคำว่า หมอ หรืออย่างที่คนสมัยก่อนเรียก ชินแส หมายถึงผู้รู้หรือครูด้วย ที่เหนือกว่านั้น คือจะต้องเข้าใจและสามารถแสดงออกในการเป็นผู้นำที่จะสร้างความดี ต้องสามารถควบคุมตนเอง ไม่ให้โลกโกรธหลงไปตามกระแสแพทย์เชิงพาณิชย์และต้องให้บริการแก่คนไข้ด้วยความเสมอภาค

ผมจะทำวัตรเช้าเป็นกิจวัตรประจำวัน จากนั้นจะสวดชัยมงคลคาถาชินบัญชร นั่งสมาธิ แผ่เมตตา และจะปฏิบัติตนต่อพระอุปราชกาลที่ ๕ และในหลวงของเราว่าจะทำอะไร ตอนเย็นกลับบ้านก็จะทบทวนสิ่งที่ทำผ่านมาตลอดวัน เพราะการทำงานทุกอย่างย่อมมีปัญหาเหมือนกับเชือกเส้นหนึ่งที่เกิดปมขึ้น แล้วถามว่าจะมีสักกี่คนที่จะคลายปมนั้น ถ้าเผื่อว่าไม่มีการทำเป็นปัจจุบัน ปมดังกล่าวในวันต่อๆ ไปก็ยังไม่คลาย เป็นปมซ้อนปมซับซ้อนขึ้นไปอีก ในการนั่งสมาธิหรือการปฏิบัติธรรม เป็นมิตทางจิตวิญญาณที่จะคลายปมตรงนี้ และแก้ปัญหามากมายเรื่อง เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลบางคนพูดจาไม่ดีกับชาวบ้าน ผมเห็นแล้วก็เรียกเขามาพูดคุย แล้วก็ใช้วิธีแผ่เมตตาไปด้วย ปรากฏว่าเขามีพฤติกรรมที่น่าพอใจขึ้น”

เลือกทางเดิน

ถ้าใครใคร่ไปสวรรค์ ทำบุญทุกวัน ปล่อยสัตว์ปลา
ถือศีล สวดมนต์ ภาวนา (ซ้ำ) ละความชั่วช้า ทำแต่ความดี
ทำใจ ให้บริสุทธิ์ ให้ผ่องผุด ตามวิถี
ใครทำ ได้ดังนี้ (ซ้ำ) สิ้นชีวิต ได้ไปสวรรค์เอย

ถ้าใครใคร่ไปนรก หมั่นโกหก ฉกชิงข้าวของ
ฆ่าคน ปล้นเงินทอง (ซ้ำ) ตะถีบถอง ด่าพ่อแม่ตน
เป็นซู้ลูกเมียของเขา เอาแต่เมา ทั่วทุกแห่งหน
ตายไป ต้องทุกข์ทน (ซ้ำ) ต้องเวียนวนลงนรกเอย
เลือกดูให้ดีดี ว่าเรานี้จะไปทางไหน
ไปสวรรค์ นรก อย่างไร (ซ้ำ) อยู่ที่ใจของเราเอง
ทำดียอมต้องได้ดี ทำไม่ดี ได้ดีไหน
เป็นกรรมตามเราไป (ซ้ำ) ภพชาติไหน ก็ไม่พ้นกรรม

คำร้อง : สุชาติ สาทราบัญ

ทำนอง : ตามแก่อยากมีเมียสาว

คุณลุงสุชาติ สาตราภัย เจ้าของบทเพลง *เลือกทางเดิน* เป็นสมาชิกชมรมปู้ล้านนา* นำเนื้อเพลงเขียนด้วยลายมือตัวเองมา ยื่นให้แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ที่ชุ่มสุขภาวะทางจิตวิญญาณ พร้อมกับขับขานบทเพลงให้ฟังด้วยความเบิกบานแจ่มใส ไม่มีท่าทีความ เศร้าหม่นใดๆ จนหลายคนไม่เชื่อว่าท่านเป็นมะเร็งและสูญเสีย แขนไปข้างหนึ่ง

แรกเริ่มเดิมที คุณลุงประพันธ์เพลงนี้ให้แก่ณแรกที่จังหวัด เชียงใหม่ ได้สวดสรภัญญะ เมื่อทราบวาเสถียรธรรมสถาน มีเด็ก ๆ ผู้เป็นอนาคตของชาติร่วมสร้างชุมชนอยู่ด้วย จึงไม่ลังเลที่จะนำ บทเพลงนี้มาฝาก เพื่อให้ลูกหลานไทยได้มีโอกาสขับร้อง ท่องจำ ไว้ในใจ ด้วยหวังว่าหัวใจน้อยๆ จะได้ซึมซับคุณธรรมความดีไว้ ภายในใจตั้งแต่ยังเล็ก เมื่อเติบโตใหญ่จะได้มีความมั่นคงทางใจ เป็น ภูมิคุ้มกันต่อความชั่วทั้งปวง

ในวัย ๗๕ ปี คุณลุงมีความสุขกับการประพันธ์เพลง และ ขับขานเพื่อนำความบันเทิงมาสู่ผู้อยู่รอบข้าง

* ชมรมปู้ล้านนา เป็นการรวมตัวกันของกลุ่มผู้ที่เคยเป็น กำลังเป็น หรือผู้มี หน้าที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยเป็นมะเร็ง ได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูลในการบำบัดรักษาโรคมะเร็งและอนุเคราะห์เกื้อกูลกันในหมู่สมาชิกของกลุ่ม ตั้งอยู่ที่ จ.เชียงใหม่ โทร. (๐๕๓) ๘๐๖๕๔๕

สวนธนาฯ เพื่อ คุณภาพชีวิต ที่ดีกว่า



ต้นไม้ คือเพื่อนชีวิต

เจ้าคุณอากาศพิทยแทนข้า

คำขวัญนี้มีได้เกินจริง ยิ่งภาวะอากาศเสื่อมลงเท่าใด เราก็
จะได้เข้าถึงความจริงข้อนี้มากขึ้นเพียงนั้น สังเกตดูง่าย ๆ ทุกวันนี้
ผู้คนจำนวนมากจะไปรวมกันอยู่ที่สวนสาธารณะ ซึ่งเป็นแหล่งรวม
ของต้นไม้มานานานพันธุ เพราะต้องการพักผ่อนหย่อนใจ ออกกำลังกาย
รวมถึงรับเอาอากาศบริสุทธิ์เข้าไปชำระร่างกายให้สดชื่น

สำหรับผู้อยู่อาศัยในย่านฝั่งธน สวนธนาบุริรมย์ เป็นสถานที่
ซึ่งได้รองรับผู้คนจำนวนมาก เนื่องจากเป็นสวนสาธารณะที่ร่มรื่น
เหมาะแก่การพักผ่อนหย่อนใจของประชาชน พื้นที่ส่วนใหญ่
ประกอบด้วยพรรณไม้ยืนต้นอายุหลายสิบปี ภายในมีสวนหย่อม

ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ มีน้ำตก น้ำพุ ศาลาชมวิว ศาลาพักผ่อน
ชุ่มไม้เขียว และแปลงพรรณไม้หอมชนิดต่างๆ ใครที่มีโอกาสได้มา
เดินเล่นที่นี่ รับรองว่าจะต้องติดใจทุกคน

คุณสมพร เชียงทอง หัวหน้าผู้รับผิดชอบดูแลสวนฯ
บอกถึงวิถีชีวิตของผู้มาใช้บริการในสวนฯ ว่ามีความหลากหลาย
มีทั้งผู้มีฐานะไปถึงผู้ใช้แรงงานทุกเพศทุกวัย ในวันหยุดจะมีผู้เข้า
มาใช้บริการไม่ต่ำกว่าห้าพันคน

“ช่วงเช้าจะเป็นกลุ่มคนที่มีฐานะมาเจอกันแล้วก็มาตั้งเป็น
ชมรม เขาจะมารับอากาศบริสุทธิ์ คนสูงอายุมา
เดินออกกำลังกาย รำมวยจีน ฟูดุค
ร้องเพลง สักสรรค์กัน มีการอนุญาต
ให้ใช้เครื่องขยายเสียงได้แต่ห้าม
เสียงดังรบกวนคนอื่น สังเกตว่าสวน
เราจะเป็นแหล่งนัดพบกันทำให้
อายุมาพบกันทำให้หายเหงา สุขภาพจิต
ดี มีรอยยิ้มให้เห็นเสมอ ดูแล้ว เป็นกลุ่มสูงอายุ
ที่มีความสุข



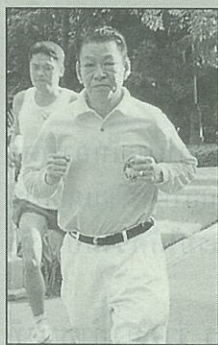
อีกกลุ่มเป็นผู้ใช้แรงงาน จะเข้ามาพักผ่อนในวันอาทิตย์
หรือในช่วงวันหยุด เขาจะหลบร้อนมานั่งพักผ่อนอาหาร ชมดอกไม้
และถ่ายรูปกัน ตอนเย็นที่สวนฯ จะมีกิจกรรมให้ความบันเทิง
มีการเปิดเพลงให้ฟัง”

ด้วยความตระหนักในอาชีพข้าราชการ ว่าต้องทำหน้าที่
บริการที่ดีที่สุดแก่ทุกฝ่าย คุณสมพรซึ่งมีปกติเข้ากับคนทุกชนชั้น
ทุกเพศวัย ได้บริหารสวนฯ ให้มีลักษณะของสวนซึ่งจะเอื้อ
ประโยชน์แก่กลุ่มคนต่างๆ ให้มากที่สุด เช่น อนุญาตให้ใช้สวน

เพื่อให้ความรู้แก่เด็ก นักเรียน ทั้งในภาครัฐและเอกชน มีการแนะนำให้รู้จักพันธุ์ไม้ดอกไม้ต่างๆ ประสานกับเขตให้เด็กมาเดินทางไกล หรือฝึกค่ายลูกเสือ

“บางโรงเรียน เช่น รุ่งอรุณ มาขอให้เด็กมีโอกาสปลูกต้นไม้ในสวน หรือให้เด็กมารู้วิธีการวางท่อน้ำว่าเป็นอย่างไร เพื่อให้เด็กได้รู้แหล่งที่มาของน้ำ ความสัมพันธ์ของธรรมชาติและสิ่งต่างๆ แล้วก็เชิญเราให้บรรยายประกอบความรู้ บางครั้งครูก็บอกว่าเกรงใจ กลัวหัวหน้าเหนื่อย แต่เราก็ตกลงว่า ไม่เป็นไรเพราะหน้าที่เราคือบริการ และการที่โรงเรียนมาทำกิจกรรมที่สวนฯ ก็ทำให้เรายิ่งตระหนักในคุณประโยชน์ของงานที่ทำอยู่ยิ่งขึ้น”

คุณประชา ถนอมพงษ์พันธ์ ประธานชมรมสวนธนบุรีรมย์



“ตัวผมเองย้ายบ้านมาอยู่ย่านฝั่งธน ประมาณ ๑๐ กว่าปีมาแล้ว หลังจากบ้านเสร็จ ๑ ปี ผมได้เริ่มเข้ามาออกกำลังกายที่สวนฯ เพราะช่วงแรกที่มาสุขภาพไม่สู้จะดีนัก หลังจากนั้น พอได้มาพบปะผู้คน ทั้งผู้อาวุโส คนระดับเดียวกัน และผู้เยาว์ด้วย ได้ออกกำลังกาย ได้อาหารตา อาหารใจ อากาศบริสุทธิ์จากต้นไม้ สิ่งที่ดีที่สุดคือได้ออกกำลังกายทุกเช้า ก็ได้ตรงนี้ช่วยฟื้นฟูสุขภาพทุกอย่างให้ดีหมด สวนแห่งนี้มีการพัฒนาทุกระยะ เรื่องการจัดดอกไม้ ต้นไม้ให้สวยงามอยู่ตลอดเวลา และมีเจ้าหน้าที่ดูแลความเรียบร้อยอยู่

การประสานประโยชน์ในการให้บริการสวนฯ กับชุมชนที่อยู่อาศัยใกล้ๆ เป็นความใส่ใจอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งหัวหน้าสวนแห่งนี้ไม่ละเลย มีการอนุญาตให้ชุมชนใช้พื้นที่ของสวน เป็นทางผ่านเชื่อมต่อไปยังชุมชนในเวลาไม่เกินสองทุ่ม รวมถึงส่งเสริมกิจกรรมของเยาวชนในรูปแบบต่างๆ

“กิจกรรมที่จัด เราจะขอความร่วมมือไปยังหน่วยงานต่างๆ เช่น วันเด็กของชุมชน เราประสานกับชมรมเพื่อสุขภาพสวนฯ เรื่องขอทุนการศึกษา ขออุปกรณ์กีฬา ของเล่นเพื่อให้เด็กมาสนใจกีฬา จะได้ห่างไกลจากยาเสพติด”

ที่สำคัญในการบริหารให้สวนฯ เป็นแหล่งตอบสนองผู้คนที่

เสมอ พวกเรามาใช้สวนก็มีความรู้สึกผูกพัน ทั้งๆ ที่บ้านตัวเองก็มีสวนนะ ประมาณ ๘ ไร่ แต่ทำไมไม่เหมือนกับมาที่นี่ เพราะที่นี่เราได้ความผูกพัน มีเพื่อนพ้องผู้หลักผู้ใหญ่มากมาย ทุกคนได้มาพักกายโอภาปราศรัย คนที่ตื่นเช้าแล้วมาสวนได้ ผมมีความรู้สึกว่าจะเป็นคนดีนะ ส่วนใหญ่จะเป็นเช่นนั้น คนดีเจอกับคนดีก็เกิดความรักประทับใจ หลังจากมาที่นี่แล้วเราได้รู้จักคนเป็นร้อย ไม่ว่าจะยากดีมีจน รวยขนาดไหนก็แล้วแต่ ทุกคนที่มาล้วนมีใจเดียวกันคือ ตั้งใจมาเอาสุขภาพจิตใจและร่างกายที่ดี และก็ได้อะไรกลับไปทุกคน”



ได้ค่อนข้างดี จนผู้เข้ามาใช้บริการเกิดความพอใจ มีที่มาจากน้ำใจ
ที่หัวหน้าสวนมีให้แก่เจ้าหน้าที่ชั้นผู้น้อย

“มีคนชมว่าสวนสวย เราบอกไม่ใช่ฝีมือของเราคนเดียว
เราทำหน้าที่บริการคอยสอดส่องดูแลเท่านั้น แต่สวนจะสวยได้
ด้วยคนสวน และคนงานในระดับปฏิบัติการ เขาจะตัดหญ้ามัย จะดู
แลต้นไม้ให้สวยงามหรือไม่ขึ้นอยู่กับเขา เวลาประชาชนชมรมเพื่อ
สุขภาพสวนชนฯ มาเสนอว่าจะให้ขั้วหัวหน้า เราบอกไม่ต้อง ถ้า
จะให้ ขอให้สนับสนุนเจ้าหน้าที่ผู้มีรายได้น้อยจะดีกว่า ปีที่แล้วชมรม
ก็มอบขั้วให้คนสวนเป็นจำนวนไม่น้อย เพื่อเป็นการสร้างขวัญ
กำลังใจในการทำงาน”

ความงดงามของต้นไม้บานาพันธุ์ รวมถึงบริการต่าง ๆ ที่
จัดเตรียมขึ้นในสวนสาธารณะแห่งนี้ คุณสมพรบอกว่าทั้งหมดเป็น
ไปเพื่อส่งเสริมให้ผู้คนมีสุขภาวะทางกายและจิตที่ดี อันเป็น
องค์ประกอบสำคัญสำหรับชีวิตที่มีความสุข 🌿



ธรรมะกับผู้ท้อแท้ สิ้นหวังเพื่ออิสรภาพ



เมื่อต้นเดือน
กรกฎาคมที่ผ่านมา
มูลนิธิเพื่อนหญิงร่วม
กับเสถียรธรรมสถาน
ได้จัดฝึกอบรมเชิง
ทดลองในหัวข้อที่
ท้าทายต่อการปฏิบัติ

ธรรม คือ ธรรมะกับผู้ท้อแท้สิ้นหวังเพื่ออิสรภาพ เพียงชื่อเรื่อง
ก็คงรู้แล้วว่าข้องเกี่ยวผูกพันโดยตรงกับทุกข์ของผู้หญิง

ดร.จอห์น แมคคอนเนล (Dr. John A. McCornell)
วิทยากรของเราเป็นชาวอังกฤษและเป็นนักปฏิบัติธรรม ซึ่งเห็นว่า
หนึ่ง ธรรมะเป็นกระบวนการของการทดลองจากประสบการณ์
จริงในชีวิต สอง ไม่มีประสบการณ์ด้านใดของชีวิตที่ไม่เกี่ยวข้อง

กับธรรมชาติ โดยเฉพาะด้านที่เป็นจิตวิทยาเชิงพุทธ สาม พระ-
พุทธองค์ไม่สอนธรรมะที่นำมาปฏิบัติในชีวิตจริงไม่ได้ ชีวิตของเรา
จึงเป็นเสมือนกระจกฉายของการปฏิบัติธรรม ดร.จอห์นยังเห็น
ด้วยกับวิธีการสอนธรรมะที่แยกคางของหลวงพ่อบุญทนายว่า การฝึก
ภาวนายังไม่ใช่การปฏิบัติธรรม เป็นเพียงเปลือก ส่วนการปฏิบัติ
ที่แท้จริงคือการที่เราประสบกับอารมณ์ และวิธีการเผชิญกับ
อารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะนั้นต่างหาก

คำสอนเดียวเท่านั้น

คำสอนเรื่องเดียวของพระพุทธเจ้า คือ ทุภักซ์และการหลุดพ้น
จากทุภักซ์ เป็นการบำบัดโดยตรงต่อผู้ที่มีทุภักซ์หรือผู้เจ็บป่วย แม้กาย
จะป่วยแต่ใจจากคลายทุภักซ์

หมายรู้ความท้อแท้สิ้นหวัง

ความท้อแท้ สิ้นหวังเป็นนามธรรมที่ขับเคลื่อนในชีวิตจริง
ของทุกคน หรือใครจะบอกตัวเองว่าไม่เคยประสบกับความท้อแท้
สิ้นหวัง (ทุภักซ์) คงต้องมาดูกันเสียก่อนว่า เมื่อเจ้าความท้อแท้
สิ้นหวังสำแดงเดช เจ้าเรือนจะเป็นอย่างไร เพื่อนฝูงหลายคนที่กำลัง
อยู่ในทุภักซ์ หรือแม้จะผ่านมาแล้ว ต่างก็พูดตรงกันว่า มันรู้สึกอ่อนล้า
ไม่มีแรง หดหู่ เศร้าหมอง ไม่ต้องการทำอะไรทั้งสิ้น ไม่คิดถึงใคร
ทั้งนั้น โลกรอบตัวมันมืดมิด อ่างว้าง

อะไรทำให้ท้อแท้

เมื่อจะเยียวยาอาการ ก็ต้องมามองสาเหตุของความท้อแท้
สิ้นหวังคืออะไร เมื่อเปิดอกคุยกัน คำตอบที่เป็นปมปัญหาหลักี่พรั่งพรู

ออกมา บางคนออกหักดั่งเป่าะ บางคนถึงขนาดมีลูกเต้าด้วยกันแล้ว
ยังเป็นอื่นไปได้ (เจ็บตรงหัวใจ ยังไม่นับเรื่องลงไม้ลงมือจะฆ่าแกง
กัน) หรือแม้แต่ความขัดแย้งกับเพื่อนฝูงก็กินใจเอาได้ทั้งนั้น
หรือบางครั้งสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ฟาฝนก็เป็นใจให้หุดหู่ได้
เหมือนกัน

เกิดขึ้นได้อย่างไร

ตรงนี้ดร.จอห์นอยากให้เราดูให้ชัดว่า ใช่ว่าปัญหาทุกปมจะ
นำไปสู่ความท้อแท้สิ้นหวัง ให้กลุ่มหันหน้าเข้าหากัน จับคู่คุย
แลกเปลี่ยนปัญหาเพื่อค้นหาว่า ทำอย่างไรปมปัญหาจะไม่นำไปสู่
ความท้อแท้สิ้นหวังและวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหา

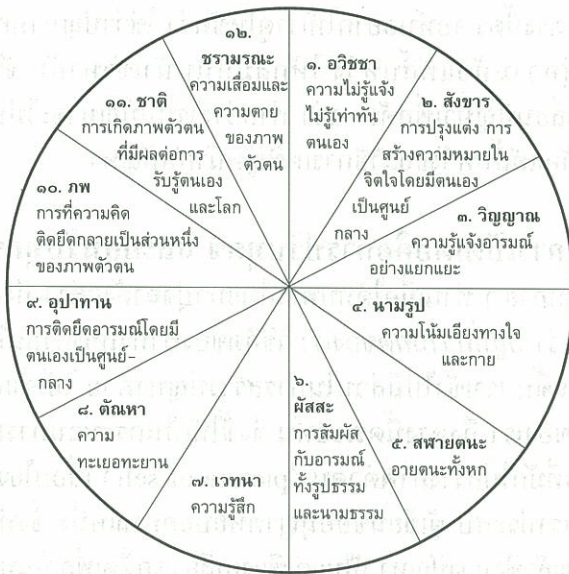
การเปิดเผยคือการปรับทุกข์ และยอมรับทุกข์

หลาย ๆ ท่านเมื่อได้ทบทวนในแนวปฏิจจาดังกล่าว ถึงกับเอ่ย
ออกมาว่า *อยู่ที่ความคิดของเรา* วิธีคิดของเราทำให้เรื่องมันใหญ่โต
ซับซ้อนขึ้น เราเข้าไปมีส่วนในการสร้างปัญหาด้วย ไม่ใช่แต่เพียง
คู่ทุกข์ของเรา ถึงตรงนี้ดร.จอห์น จึงชี้ให้เห็นกระบวนการทำงาน
ของจิตที่มักไปสร้างภาพตัวตน (picture of self) เชื่อมโยงอยู่กับ
ทุกข์ที่เราประสบ ผู้เขียนขออนุญาตหยิบยกกรณีหนึ่ง ซึ่งท่านผู้
ได้ผ่านแล้วซึ่งบ่วงปัญหา เป็นแต่เพียงเหยี่ยวคู่อิตเพื่อเป็นบทเรียน
อดีตที่เป็นดั่งรอยแผลเป็นที่คอยเตือนใจไม่ให้เราไปกรีดขั้วรอยแผล
ถึงตอนนี้จะไม่เจ็บไม่ปวดกับมันอีกแล้ว แต่แน่นอนว่าต้องมีร่องรอย
ของแผลเป็นอยู่ ซึ่งเป็นเสมือนเครื่องหมายแห่งสติ

วงจรปฏิบัติสมุพบาท : เครื่องมือแห่งสติ

เรื่องราวที่ท่านถ่ายทอดออกมา ช่างเป็นชีวิตที่โลดแล่นไปตามโทสะ โมหะ โลภะ อย่างไม่น่าเชื่อว่าจะทำได้ในยามที่เร่าๆ ท่านๆ ครองสติดี ๆ อยู่... แต่ตอนที่เกิดขึ้นนั้นมันโลดแล่นทะยานได้อย่างน่าเกลียด เหมือนการปกแผ่อำนาจของพญามารอย่างไรอย่างนั้น

ภาพแสดงวงจรปฏิจกสมุปบาท
จากหนังสือ ศาสตร์และศิลป์แห่งการระงับความขัดแย้ง



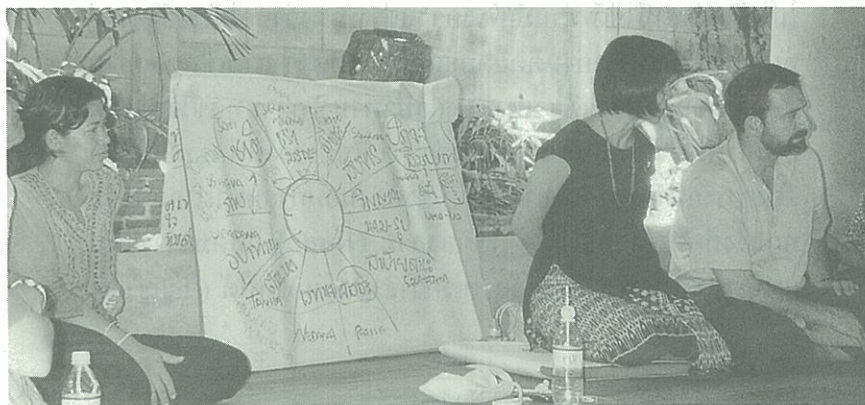
การสร้างภาพตัวตนและการเข้าไปติดยึด

ท่านผู้ทุกข์ท่านนี้เห็นว่าตัวเองเป็นคนดี น่ารัก เป็นภรรยาที่ซื่อสัตย์ รักสามีเป็นที่สุด แล้วก็ยังเป็นคนใจบุญสุนทาน เข้าวัดช่วยงานวัดเป็นประจำ และท่านยังเห็นว่าตัวเองเป็นเหยื่อ เป็นผู้ถูกกระทำ (จากสามี) นี่คือภาพที่ท่านมีต่อตัวเอง (ชาติ-ภาพตัวตน

ที่เราสร้างเกี่ยวกับตัวเอง) ท่านก็เห็นตัวท่านเองเป็นเช่นนี้มาตลอด และภาพตัวตนที่เราพกใส่กระเป๋าติดตัวนี้ อาจมีได้หลายภาพ ซ้อนๆ กันอยู่

เมื่อมีคนใกล้ชิดซึ่งเป็นลูกหลานมาบอก (ผัสสะ-สิ่งที่กระทบจากภายนอกที่ส่งผลต่อการทำงานของจิต ความคิดถึง ห้วงอดีตก็ถือว่าเป็นสิ่งกระทบได้ ที่จะส่งผลต่อในห้วงโซ่ต่อไป) ว่าสามีเริ่มไปติดพันผู้หญิงคนใหม่ เกิดความไม่รู้ ก็เขาเป็นของฉัน ตกเข้าไปในห้วงของความคิด (อวิชา-ไม่รู้) เริ่มคิดต่างๆ นานา เป็นไปได้หรือ เราไม่ตีตรงไหน (สังขาร-จิตเริ่มปรุงแต่ง) เขามีคนใหม่จริงๆ กระทบ (วิญญาน-สำนึกรู้ไปตามการปรุง) เริ่มสังเกตเวลาการกลับบ้านของสามี (สพายตนะ-สื่อแห่งการรับรู้สิ่งภายนอก แยกแยะจับต้องสิ่งที่สื่อแนวโน้มตามตัวรู้) แต่ก็ยังวางใจในสามี ยังรัก ปฏิบัติสามีอย่างดี (นามรูป-กายและจิตที่เป็นอยู่) จนกระทั่งมีหลานเอาภาพที่สามีไปกินข้าวนอกบ้านกับผู้หญิงคนที่น่าสงสัย (ผัสสะ)

เธอก็เริ่มทุกข์ร้อน (เวทนา) สามีเราไปมีอื่นจริงด้วย ต้องรู้ว่าได้ว่าจริงหรือไม่ กระสับกระส่าย รอดถึงพรุ่งนี้ไม่ได้แล้ว ต้องเอามอเตอร์ไซด์ไปดูให้รู้แน่ (ตัณหา-ความต้องการ ความทะยาน



อยาก) พอเห็นเขาอยู่ด้วยกัน ก็คิดขึ้นมาว่านี่เป็นสามีของฉันนะ (อุปาทาน-ความยึดมั่นที่เฉพาะเจาะจง) ความคิดความเชื่อที่ว่าสามีเคยบอกว่าไม่เป็นไร ถึงจะมีลูกเล็กไม่ได้ก็ไม่เป็นไร (ชาติก็กลับมา) แต่เมื่อภาพถูกสั่นคลอน ก็เกิดการปกป้องภาพตัวตน ก็เขาบอกว่าไม่เป็นไร เรายังเชื่อมากยิ่งขึ้น (ภพ) ด้วยเหตุผลที่ว่า ตัวเองไม่สามารถที่จะมีลูกเล็กๆ ได้ ทั้งๆ ที่แต่ไหนแต่ไรมาสามีก็บอกว่าไม่เป็นไรหรอก เรามีลูกโตๆ อยู่แล้ว (ลูกติดของสามี) เราก็อยู่กันไปอย่างนี้ แก่เฒ่าก็มีลูกหลานมาดูแลเอง ภาพตัวตนที่ตัวเองเป็นภรรยาที่สามีให้ความเข้าใจ (ชาติ) ถูกสั่นคลอน คราวนี้แหละทำานก็ทุกข์ตรมเศร้าหมอง คิดวนเวียนรอบแล้วรอบเล่า (ชรา-มรณะ) ตามหึ่งหวง อ้อนวอน ฉันทุกกระทำ ฉันทไม่ดีตรงไหน (ภพ-เป็นสภาพที่เป็นไปอย่างไม่รู้ตัว ตามภาพตัวตนที่มีอยู่ในใจ) แต่ในห้วงหนึ่งของอารมณ์ก็ยอมรับ ความยึดมั่นในสภาพเริ่มจางคลาย เหนือหย่าย (ชรา-มรณะ)

วงจรแห่งทุกข์ปั่นรอบแล้วรอบเล่า

อ่อนขอให้สามีทุกอย่าง จะเอาผู้หญิงคนใหม่มาอยู่ด้วยกันก็ได้ ท่านไม่ได้คิดกันโทษว่าผู้หญิงคนนั้นไม่ดี และในขณะนั้นก็ไม่ได้คิดว่าสามีไม่ดี ท่านมีเพียงความปรารถนาว่าขอให้เขายังคงอยู่กับท่าน (ตัณหา) ท่านติดยึดอยู่กับความคิดว่า สามีเป็นของท่าน ต้องเป็นของฉันคนเดียวเท่านั้น (อุปาทาน) ความทุกข์ใจอันเกิดจากภาพที่ตัวเองยึดมั่นมาตลอดว่า เราเป็นภรรยาที่ดี เราเป็นคนดี ต้องการรักษาภาพนี้ไว้อย่างไม่รู้ตัว จึงต้องนอนก่ายหน้าผากออกตรมทุกครั้งที่เห็นข้าวของเครื่องใช้ของสามี (ผัสสะ) ก็คิดมาวางแผนมากมาย (สังขาร) รู้แต่ว่าต้องไขว่คว้าสามีกลับมาให้ได้ (วิญญาน)

เริ่มประพฤติปฏิบัติในทางที่ดีต่อเอาสามีกลับมา (รูป-นาม) โดยเชื่อว่าสามีเป็นของฉัน (อุปาทาน) กลายเป็นผู้หญิงที่ตามรังควาญหึงหวงอย่างไม่รู้ตัว เจ้าคิดเจ้าแค้นถึงขั้นวางแผนจะจัดการกับสามีให้หายคุ่มแค้น (ภพ-ภาวะที่เป็นไปตามภาพที่เราขีด) ทั้งหมดนี้ท่านไม่รู้ว่าจิตมันตกเข้าไปในห้วงโഴ้ของการคุ่มแค้น เขาเป็นของฉันคนเดียวเท่านั้น (อวิชา-ความไม่รู้)

วงจรการทำงานของจิตที่เป็นไปทางอวิชา หรือที่เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาทมันทำงานตลอดเวลา บั่นแล้วบั่นเล่าอย่างไม่รู้ตัว กลับไปกลับมา อยู่ในห้วงสมุทรทุกข์เอาทีเดียว

สติ : กุญแจดอกเล็กไขบานประตูใหญ่หนัก

ท้ายสุดท่านวางแผนฆ่าสามีอย่างไม่น่าเชื่อว่าภรรยาที่เคยรักภักดี ทำทุกอย่างเพื่อสามีจะทำได้ มาได้สติเมื่อแม่ของท่านต้องเข้าโรงพยาบาล เพราะข่าวที่ถึงหูแม่ว่าลูกสาวถึงกับจะฆ่าสามีแต่ไม่สำเร็จ ท่านชะงักงันพลันสติบังเกิด เกือบจะเป็นมาตุฆาตเอาทีเดียว คำพูดของแม่ที่ว่า “แม่ขอชีวิตของเขานะลูก ลูกฆ่าเขา เขาตาย ลูกก็ติดคุก แม่จะเป็นทุกข์สักเพียงไร หากลูกเป็นอะไรไป แม่จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างไร” จึงเป็นที่มาแห่งสติ ที่เข้ามาตัดห้วงโぞ้แห่งทุกข์ของท่าน ซึ่งท่านเองบอกว่าการที่จะแก้ปัญหานั้นไม่จำเป็นต้องมีทางออกเหมือนท่านแต่ทางเดียว แต่ขอให้มีธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจ

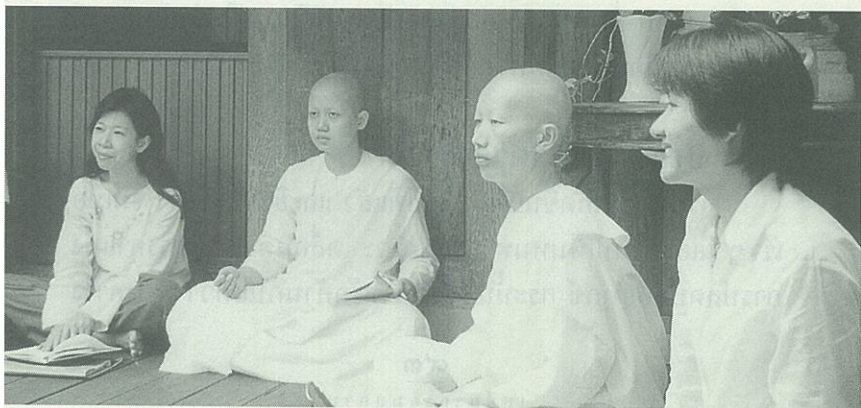
ปัจจัยตั้ง รู้ได้ด้วยตนเอง

เรื่องราวนี้เกิดขึ้นเมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว และยึดเชื่อเรื้อรัง จนเมื่อเร็ว ๆ นี้เองที่ท่านเห็นหนทางสู่สุขภาวะ เคลื่อนตัวเข้าสู่มรรคาแห่งการปลดปล่อยทุกข์ กระนั้นก็ยังมีการซ้ก้านกันอีกว่า ท่านทำใจ

ได้แล้วจริงๆ หรือ หรือว่ายังคงเจ็บปวด ตรงนี้เป็นความมดงาม
ที่เดียวที่คนผู้มีหัวอกเดียวกันหันหน้าเข้าหากัน เราเปิดกว้างกะ ให้
มีการซักถามแลกเปลี่ยนกัน แสดงว่าห่วงทุกข์ที่ครอบงำ ผู้ทุกข์นี้
ยิ่งใหญ่ นัก ห่วงโซ่วงจรที่เราถูกครอบงำ เป็นตัวสะกดไม่ให้เรามุ่ง
ถึงภาวะของผู้ที่หลุดจากวงจรไปได้

ห่วงโซ่ที่เปราะบาง ให้สติแทรกได้

ถามว่าการที่เราทำความเข้าใจการทำงานของจิต อย่างที่
แสดงให้เห็นตามห่วงปฏิจสมุปบาท ซึ่งไม่จำเป็นต้องเรียงกันตาม
ขั้นตอน (อาจย้อนไปย้อนมาเป็นปัจจัยหนุนเนื่องต่อกัน) จะช่วย
ได้อย่างไร เราคงไม่เห็นที่เราติดยึดกับภาพตัวตนที่เราสร้างขึ้นมา
อย่างไร ที่ต้องทุกข์มากก็เพราะเราไม่เข้าใจตรงนี้ จนกว่าเราจะเกิด
สติขึ้นมาในห่วงใดห่วงหนึ่ง ซึ่งดร.จอห์นพยายามชี้ให้เราเห็นว่า
ขั้นตอนที่เราสามารถกำหนดสติให้แทรกเข้าไปได้ง่ายขึ้น คือ ช่วง
ชรา-มรณะ เพราะเป็นห่วงโซ่ที่เราจะตื่นตอนดึกๆ ครุ่นคิด เหนื่อย
อ่อน เศร้าหมอง และเหนื่อยหน่ายเพราะความคิดที่ซ้ำแล้วซ้ำอีก
และห่วงค้นหาเนื่องจากยังคงเป็นความต้องการทะยานอยาก ไม่ได้
ได้เจาะจงลึกว่าเป็นความต้องการอะไร ซึ่งจะทำได้จนอยาก




กงล้อแห่งธรรมะที่จะขับเคลื่อนจากทุกข์

เราไม่ได้คุยกันเรื่องนี้เรื่องเดียวณะคะ การที่เราทดลองคุยกัน โดยเอาประสบการณ์จริงเป็นตัวตั้ง แล้วเอาเครื่องมือแห่งสติมาเป็น การเคลื่อนธรรมะเข้าไปในทุกข์ของชีวิต ก็ยังเป็นการทดลองอยู่

เราเริ่มต้นด้วยอริยสัจสี่ในภาคปฏิบัติ งานนี้เราเจาะเฉพาะ อารมณ์ที่ท้อแท้สิ้นหวัง และบอกได้ว่าเป็นแต่เพียงขั้นตอนการ เริ่มต้นที่จะทดลองหันกลับมาเผชิญหน้ากับทุกข์ของเราเสียที หากไม่รู้ทุกข์ จะออกจากทุกข์ได้อย่างไร และหากสิ่งที่พระพุทธเจ้า ท่านแสดงต่อเราไม่อาจแก้ทุกข์ให้จางคลายได้จริง อิศรภาพที่ผู้คน เข้าถึงรุ่นแล้วรุ่นเล่า ก็ยอมไม่มีอยู่จริง ซึ่งเรารู้ว่าสิ่งนี้ไม่จริงมีตัวอย่าง ให้เราเห็นมากมายจากคนที่เห็นธรรมเพราะเห็นทุกข์สิ้นทุกข์ เพราะรู้ทุกข์

การฝึกอบรมเชิงทดลอง

เราใช้ตัวเราที่เป็นอยู่ในขณะนี้ และ (ทุกข์) อย่างนี้แหละ เป็นฐานในการฝึกเฝ้าดูการทำงานของจิต เราจะเริ่มรายการและ ปิดรายการด้วยการนั่งสงบชั่วคราว เพื่อน้อมใจเข้าสู่การเรียนรู้ และ ในช่วงกลางคืน ทีมวิทยากรก็จะรับปรึกษาปัญหา คือรับฟัง เพื่อ ว่าจะเห็นทางออกที่หลากหลาย (เสรีภาพ)

มีการแนะนำการทำสมาธิในแบบต่างๆ เพื่อให้เกิดความนิ่ง สงบรับ้าง และเพื่อใช้ความสงบเป็นพื้นฐานเฝ้าดูความรู้สึกความ คิดทุกอย่างที่บังเกิดขึ้น เป็นการตั้งต้นเปิดประตูการปฏิบัติธรรม ให้ใช้อาการท้อแท้สิ้นหวังเป็นโอกาสในการเข้าถึงทุกข์ ถอนราก ถอนโคนทุกข์ แล้วการเปลี่ยนแปลงจักบังเกิดขึ้นแน่นอน 

ทำไมโดนเรา
ถึงจน



ก็เพราะเกิดมา
จนนะ...ทำไมได้



มีทำไมจนเกิดมาจน



ดูๆ...อึ้งๆไม่เห็นมันจนเลย



W 4 L 6 P

เพื่อนทุกซั

ทุกซัของแม่

ครอบครัวหนูรักและเข้าใจกันดี แต่ลูกสาวคนเดียวน่าเอ็นดูของหนูวัย ๗ ขวบ ป่วยเป็นโรคหัวใจพิการ (ผนังหัวใจ, ลิ้นหัวใจรั่ว) ซึ่งรับทราบมานานแล้ว ตั้งแต่อายุ ๑ เดือน เรามีความหวังกันมาตลอดว่าลูกจะหายโดยไม่ต้องผ่าตัด แต่ไม่ได้เป็นอย่างนั้น ลูกสาวได้รับการผ่าตัดเมื่อ ๒ เดือนที่ผ่านมา ตัวหนูรู้สึกแย่ที่สุดในชีวิตที่รู้ว่าลูกต้องผ่าตัด แล้วยิ่งเลวร้ายมากที่สุดเมื่อรู้ว่าผลการผ่าตัดออกมาไม่ดีขึ้นเลย ลูกมีอาการหอบ เหนื่อยมากกว่าเดิม หนูท้อแท้เหลือเกินค่ะ หากเป็นไปได้อยากถ่ายทอดความเจ็บปวดนั้นมาจากลูก

หนูอยากขอความเมตตาจากคุณแม่ มีธรรมข้อไหนบ้างคะที่สามารถทำให้หนูมีกำลังใจมากกว่านี้ เพราะหนูต้องเป็นทุกอย่างให้ลูกสาว

‘หัวใจแม่ของลูก’

ตอบ คุณหัวใจแม่ของคุณ

หัวใจของแม่ เมื่อมองเห็นลูกทุกครั้ง แม่ทุกข์มากกว่าหลายเท่า ขอแสดงความเห็นใจค่ะ แต่ถ้าเพื่อแม่เอาแต่ทุกข์ แม่อาจขาดพลัง ในการช่วยลูกน้อย ขอให้คุณแม่ดูแลจิตใจตัวเองให้เข้มแข็งเพื่อจะเป็นผู้เปิดประตูจิตวิญญาณของลูกน้อยให้ถึงที่สุด เท่าที่คุณแม่จะมีเวลาอยู่กับลูกได้ในขณะนี้ เราคงจะฝืนธรรมชาติไม่ได้ แต่เราจะเข้าใจการที่จะนำชีวิตของเราคืนสู่ธรรมชาติอย่างคนที่รู้ตัวทั่วพร้อมได้ ลูกจะเรียนรู้กับคุณแม่ได้ในภาวะสุดท้ายนี้เท่านั้น ขอให้คุณแม่กอดลูกน้อยเอาไว้ ด้วยความตั้งมั่นที่จะไม่ฝืนธรรมชาติ แต่ด้วยความรู้เท่าทันกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นและต้นจากความหวาดกลัว ความหวั่นไหว ความไม่ยอมให้ลูกตาย ขอให้เรารู้ว่าเราจะเผชิญทุกสิ่งไปพร้อมกับลูก หายใจเข้า... ดึงใจของลูกไว้กับแม่ ให้รู้ว่าแม้กระทั่งลมหายใจเดียว ถ้าจะเป็นเฮือกสุดท้ายก็จะเป็นลมหายใจที่ลูกกับแม่เป็นหนึ่งเดียวกัน ที่มีความรู้ตื่นและเบิกบาน

เมื่อหายใจเข้า...เราเป็นเพื่อนร่วมทุกข์กับลูก กรุณาเขาอย่างถึงที่สุด ปรารถนาจะให้เขาพ้นทุกข์ด้วยใจที่ไม่หวั่นไหว เมื่อหายใจออก...เรารู้ว่าจะคืนความรักความเมตตา และแบ่งปันความสงบเย็น ไปยังสรรพชีวิตทั้งหลาย ขอให้คุณแม่มีความสุขกับลูกจนถึงวาระสุดท้ายของลูก และนั่นคือภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดที่คุณแม่และลูกจะมีชีวิตอย่างคนที่กตัญญูต่อโลกแล้ว เมื่อจิตใจเข้มแข็งขึ้น การจัดการอย่างมีปัญญา ก็ตามมา

ถ้าทำได้อย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น คุณแม่ก็จะไม่มีคำว่าเสียใจอีกเลยคะ 

สาวิกาบนหน้าปัดวิทยุมาแล้วค่ะ

สตูดิโอ ๑๐๗ ร่วมกับ เสถียรธรรมสถาน

ขอเชิญติดตามรายการวิทยุ “สาวิกา”

สื่อเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

ทางวิทยุคลื่นคุณภาพชีวิต ไลฟ์ เอฟเอ็ม ๑๐๗ มิวสิค แอนด์ ทอล์ค

ทุกวันเสาร์ และอาทิตย์ เวลา ๑๗.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น.



กับช่วงเวลาเล่าสู่กันฟัง...

เรื่องที่กำลังขอดฮิตอยู่ในสังคมกับมุมมองแห่ง
ธรรมะ

...เสวนาวางศาคณาญาติ...

เปิดประเด็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงศิลปะในการ
ดำรงชีวิต โดยเปิดสายสดให้ผู้ฟังร่วมกันจัด
รายการด้วยการถามปัญหา หรือเปิดหัวข้อสนทนา
โทร. ๒๕๖-๑๕๓๑

...ลมหายใจแห่งสติ...

หยุด! ... เพื่อดูใจตัวเอง ด้วยอานาปานสติภาวนา

โดย แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต

กับเพื่อนร่วมงาน

ศันสนีย์ สีตะปิ่นย์ เมอลเลอร์ และ กัลยาณะ

“สาวิกา” คือ สื่อที่พวกเราทุกคนร่วมใจกันถักทอเพื่อยกจิตวิญญาณ

ของเราให้เจริญขึ้นจากการเฝ้าดูจิต รู้จิต ให้ติดต่อกันปัจจุบัน

ขณะที่ทำหน้าที่ด้วยการรู้ตื่น และเบิกบาน ปราศจากศัตรู

ภายใน คือ เครื่องเศร้าหมองแห่งจิตทำให้เราเข้าใจถึง

ชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์มากขึ้น...





ปฏิทินข่าว ประจำเดือนกันยายน-ตุลาคม

เดือนกันยายน

๒๑ ก.ย.

สมุนไพรมานชีวิตรประจำวัน

โดยคุณโอภาส เขมฐากุล

มูลนิธิสุขภาพไทย

เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.

ฉายสไลด์และบรรยายความรู้

เกี่ยวกับสมุนไพรมาน

เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.

สาธิตการทำยาแก้ไอ,

การทำน้ำมันไพล ยาหม่องไพล

ยาแก้หอบหืดสำหรับเด็ก

เดือนตุลาคม

๑-๗ ต.ค.

ศิลปะการพัฒนาชีวิต

ด้วยอานาปาณสติภาวนา

๑๓-๑๕ ต.ค.

ปฏิบัติธรรมเนื่องในวันออกพรรษา

๑๔ ต.ค.

เวลา ๐๗.๓๐ น.

ตักบาตรเทโวโรหณะ

๒๐-๒๓ ต.ค.

ปฏิบัติธรรมเนื่องในวันปิยมหาราช

๒๔-๒๕ ต.ค.

ครอบครัวแห่งสติ

สนใจติดต่อ

โทรศัพท์ ๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๐๙-๒๒๓๗, ๕๑๐-๖๖๙๗

สวีกา

สื่อเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

ใบสมัครสมาชิก

- สมัครเพื่อตัวเอง เป็นของขวัญ สมาชิกอุปถัมภ์เพื่อมอบให้แก่สถานศึกษาทั่วประเทศ

ผู้อุปถัมภ์ ชื่อ.....นามสกุล.....

.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ผู้รับหนังสือ ชื่อ.....นามสกุล.....

.....

อายุ.....ปี อาชีพ.....

สถานที่ทำงาน/สถานศึกษา.....

ขอสมัครเป็นสมาชิก 'สวีกา' สมาชิกใหม่ ต่ออายุสมาชิก

๑ ปี ราคา ๓๖๐ บาท

ขอสมัครให้ สมาชิกอุปถัมภ์ เป็นของขวัญ

๑ ปี ราคา ๓๐๐ บาท

เริ่มตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....วันที่สมัคร.....

โดยได้แนบ เงินสด ตั๋วแลกเงิน

ธนาณัติ เช็คเลขที่.....

ส่งจ่าย ปณ.จรเข้บัว ในนาม จันทนา ศรีมุกดา เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอย
วัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงจรเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ หรือ
โดยผ่าน แมชชีคันสนีย์ เสถียรสุด เพื่อกองทุนสวีกา ธนาคารกรุงเทพ จำกัด
(มหาชน) สาขารามอินทรา บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๑๔๗๐๖ ๒๖๒๔ -๗

๓๖๐ บาทจากค่าสมาชิก สวีกา ของท่าน นอกจากจะทำให้ สวีกา
หยิ่งรากอย่างมั่นคง ยังจะทำให้ สวีกา แตกหน่ออย่างงดงาม ไปสู่
สวีกาลีกชาลชัย โครงการเพื่อนักบวชหญิงและผู้สนใจ เพื่อสืบสาน
เจตนารมณ์ของการทำให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดาต่อไป



สาวิกาลิกขาลัย

ให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา



โปรดสนับสนุน

สาวิกาลิกขาลัย

การศึกษาของผู้หญิงที่สนใจในธรรมทั้งหลาย

โดยผ่านบัญชี

แมชีคันสนีย์ เสถียรสุด เพื่อกองทุนสาวิกา

ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

สาขารามอินทรา

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๘๗๐๖ ๒๖๒๔-๗

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เสถียรธรรมสถาน

ขอเชิญผู้หญิงที่สนใจในธรรมทั้งหลายสมัครเข้าร่วม

โครงการ “สาวิกาลิกขาลัย” ได้ที่เสถียรธรรมสถาน

๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ ลาดพร้าว

กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ โทรศัพท ๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๐๙-

๒๒๓๗, ๕๑๐-๖๖๙๗ โทรสาร ๕๑๙-๔๖๓๓

ค่อยๆ เริ่มหายไป อัจฉริยะจริงๆ นะคะพลังจักรวาล แต่อย่างไร
พื้นฐานก็มาจากสมาธิและการปล่อยวาง ตอนนี้อย่างหมดคะ
ให้แม่อ่านสาวิกา แม่ก็ชอบ ส่งหนังสือมาให้ตลอดนะคะ ชอบอ่าน
เพื่อนทุกขั้คะ

‘นวลจันทร์’

นวลจันทร์

☞ ขอเป็นกำลังใจให้คุณนวลจันทร์ได้ทำงานเพื่อยัง
ประโยชน์ต่อผู้อื่นคะ

☒ กราบนมัสการ แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

พร้อม จ.ม.นี้ ได้ส่งเงินแนบมา ๕๐๐ บาท เพื่อบำรุง
“สาวิกา” นิตยสารแห่งคุณภาพชีวิต ๓๖๐ บาท ส่วนที่เหลือขอให้
เป็นค่าใช้จ่ายในเสถียรธรรมสถาน แม้จะเป็นเงินเล็กน้อย แต่ถวาย
ด้วยความศรัทธาจริงๆ ได้พบข่าวสารของท่านในโอกาสต่างๆ ประทับใจและขอเป็น
กำลังใจ นำธรรมไปสู่ประชาชนผู้ทุกข์ และผู้ยากไร้ อย่างที่ท่าน
ปฏิบัตินี้ ชอบแล้ว

คิดว่าที่ไต้หวัน เมื่อท่านไปที่นั่นจะเย็น

ขอส่งกำลังใจแก่คณะสาวิกาที่จัดทำรูปเล่มประณิตยั้งนัก
ปกสวย เนื้อในมีภาพพักตาเหมาะกับเนื้อหา จึงขอส่งคำชมจาก
ใจของผู้อ่านมายังผู้จัดทำให้ปรากฏไว้

งานงาม สวมประจำ

☞ เงินแม่เพียง ๑ บาท ก็ช่วยจรรโลงให้โลกนี้มีธรรมเป็น
มารดาได้คะ





ชื่อภาพ

ฝีมือ

เทคนิค

นางวันทองสังเวียน

จักรพันธ์ โปษยกฤต

ภาพเขียนสีน้ำมัน