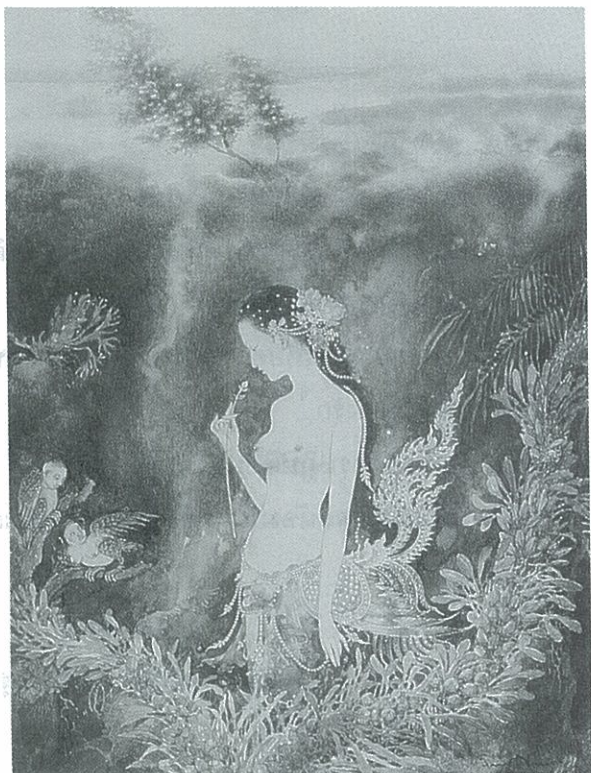


ลิลิต

นิตยสารเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ
ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓





กนิรีและตัวอรหันในป่าหิมพานต์

- ฝีมือ : จักรพันธุ์ ไปษยกฤต
เทคนิค : ภาพเขียนสีน้ำมันกระดาษ
เขียนเมื่อ : พ.ศ. ๒๕๓๙
ขนาด : ๓๐ คูณ ๒๓ เซนติเมตร
เจ้าของ : ม.ร.ว. อัจฉรีเพราพรรณ วรณพฤกษ์

ฉ ร ร ม ส วั ส ตี

ความรัก...มาจากไหน?

ความรัก...ไม่ได้มาจากฟ้า หรือมาจากสายลม

ชุมพลลังงานแห่งรัก มาจากการเฝ้าสังเกตอย่างมีสติ

ความรักไม่ใช่เรื่องของคนคนเดียว

การถนอมรัก...จึงต้องอาศัยความกรุณาเป็นรากฐาน

มาช่วยกันทำมิติแห่งรัก...

อันเป็นผลมาจากการปฏิบัติกันให้มากขึ้นเกิด

เพราะจิตที่เปี่ยมรักจะน้อมนำมาซึ่งความสุขและสันติ

ธรรมสวัสดิ์

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

สาวิกา ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒๙ ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๔๓ จำนวนพิมพ์ ๖,๐๐๐ เล่ม เจ้าของ
เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ ลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ โทร.
๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๐๙-๒๒๓๗, ๕๑๐-๔๗๕๖ โทรสาร ๕๑๙-๔๖๓๓ กองบรรณาธิการ พิบูล
วิภาสประทีป, ฉัตรวรรษ อองคสิงห์, นิสากกร วนาพงษ์, รัศมี มณีนิล, เตือนใจ ดีเทศน์, คันสนีย์
คีตะบันย์ เมอลเลอร์ ช่างภาพ มนตรี ศิริธรรมบิต ฝ่ายต่างประเทศ ตุ่มระย้า มังคละพุกษ์
พิสุจน์อักษร มณีวรรณ ดิวงษ์ ผู้จัดทำ เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา
แขวงจรัลเขี้ยว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ ราคา ๓๐ บาท จัดจำหน่าย บริษัท แพลน
เน็ต จำกัด โทร. ๕๘๖-๙๕๕๕ เฟลท หจก.เลย์โปรเซส โทร. ๘๘๓-๐๓๖๐-๑ พิมพ์ บริษัท
21 เซ็นจูรี่ จำกัด โทร. ๘๘๓-๐๔๑๗-๘

ส า ร บั ญ

| | |
|--|----|
| พุทธสาวิกา | ๕ |
| พระอภิรูปนันทาเถรี ภิกษุณีที่ประจักษ์แจ้งในรัก | |
| หยุด - คิด | ๑๒ |
| สาวिकासัญจร | ๑๓ |
| สองวันสองคืนที่เขียงราย กับความหมายแห่งคำว่า 'รัก' | |
| เล่าสู่กันฟัง | ๓๖ |
| เมตตารวมกับการมองความขัดแย้ง | |
| นานาทัศนะ | ๔๖ |
| รักอย่างไรให้ใจเกิดสุข | |
| วาทะพุทธทาส | ๕๖ |
| สาระชั้น | ๕๗ |
| สุขกายสบายใจ | ๖๐ |
| ปากกาธิบดี | ๖๓ |
| รักอมตะ - ดร. นิธิ เอียวศรีวงศ์ | |
| ผู้หญิงใกล้วัด | ๖๘ |
| สาวิกาสิกขาลัย | ๗๕ |
| เพื่อนทุกข์ | ๘๑ |
| คุยกันท้ายเล่ม | ๘๕ |



เดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม ๒๕๔๓

- ๑-๕ ก.พ. คณะแม่ชีวิเวก
- ๗-๑๑ ก.พ. คณะอาจารย์และเจ้าหน้าที่วิทยาลัยอาชีวศึกษา
ฉะเชิงเทราปฏิบัติธรรมเพื่อถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
- ๑๓-๒๑ ก.พ. ศิลปะการพัฒนาศีวิต
กับคณะจากโรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์
- ๑๘-๒๑ ก.พ. ปฏิบัติธรรมในวันมาฆบูชา
- ๒๕-๒๗ ก.พ. Family Camp
เฟื่องจิตพิณใจกาย กับโรงเรียนรุ่งอรุณ
- ๒๗ ก.พ. “การเมืองไซ้ (เพียง)...เรื่องของผู้ชาย”
เวลา ๑๔.๓๐ น.
- ๒๕-๒๖ มี.ค. วันครอบครัวแห่งสติ

พระอภิรૂปนันทาเถรี

ภิกษุณีที่ประจักษ์แจ้งในรัก

ความรักเคย...เจ้าสถิตอยู่ ณ ที่แห่งใด...

เจ้าทำงานอย่างไร...ในใจคน...

ความรัก...

ถ้าให้นิยาม บางคนอาจบอกได้ว่าเป็นความรู้สึกลึกซึ้งจริงใจ ปรารถนาดี และอยากจะเป็นคนสำคัญของใครคนหนึ่งไปชั่วชีวิต ในขณะที่ใครคนนั้นที่เรารู้สึกด้วยอาจจะเปื้อนนายอย่างขีดสุด

ยิ่งอยากเจอ...เขาก็พยายามหนีห่าง จนถึงกับมีการเปรียบเทียบว่าความรักเป็นดั่งเงา ยิ่งหนีก็ยิ่งวิ่งตาม ความหมายของความรักจึงเป็นได้หลายนัย ขึ้นอยู่กับว่าใครเป็นผู้นิยาม? นิยามในเวลาใด? และมีสภาพใดเป็นบริบท?

แต่สิ่งหนึ่งที่แน่แท้ก็คือความรักมิได้เกิดขึ้นหรืออยู่อย่างโดด ๆ หากแต่มีองค์ประกอบในการก่อกำเนิด มีที่มาที่ไป และเป็นกระบวนการที่พลวัตอยู่ในตัวเอง มิใช่จู่ ๆ ก็ผุดขึ้นในใจคน แยมกสีบังดงาม และดำรงอยู่เช่นนั้นชั่ววันรันดร์ ตรง

กันข้าม...ความรักก็เป็นเหมือนทุกสิ่งในโลกนี้ มีกระบวนการของการก่อรูป มีช่วงเปลี่ยนผ่าน ช่วงดำรงอยู่ และสุดท้ายก็อาจโรยราหรือดับไป ทั้งหมดทั้งสิ้นนี้แวดล้อมด้วยเงื่อนไขที่ล้อมรอบผู้เป็นเจ้าของความรักนั้น ความสำคัญจึงน่าจะอยู่ที่ว่า ณ เวลาใด และด้วยความรู้สึกอย่างไรที่ผู้เป็นเจ้าของจะจัดการกับความรักที่สถิตอยู่ภายในใจตน ไม่ว่าจะป็นภาพในอดีต อารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หรือจินตนาการที่วาดฝันไว้อย่างงดงามในอนาคต

พุทธสาวิกาฉบับนี้จะนำผู้อ่านล่องเข้าไปในมิติแห่งความรักท่ามกลางบรรยากาศในชมพูทวีปสมัยพุทธกาล สมัยที่ยังมีเจ้าชายและเจ้าหญิงแห่งแคว้นต่าง ๆ ในครั้งนั้นมีเจ้าหญิงองค์หนึ่งแห่งแคว้นสักกะ ทรงพระนามว่าเจ้าหญิงนันทา เป็นพระธิดาของเจ้าศากยะ เขมกะ และเนื่องจากเจ้าหญิงทรงมีพระสิริโฉมงดงามยิ่งนัก จึงเรียกกันในเวลาต่อมาว่า อภินันทา

ความมีรูปโฉมงดงามของเจ้าหญิงพระองค์นี้ยืนยันได้จากการที่มีเจ้าชายศากยะหลายพระองค์ต่างหมายปองเจ้าหญิงจนถึงขั้นวิวาทกัน และแม้ว่าผู้ที่มารักใคร่ขอบพองเจ้าหญิงล้วนแล้วแต่เป็นเจ้าชายทั้งในแคว้นเดียวกันและต่างแคว้น แต่เจ้าหญิงก็ยังมิได้ผูกสมัครักกับเจ้าชายองค์ใดเป็นการแน่นอนอันเป็นเหตุให้มีการทะเลาะวิวาทในหมู่เจ้าชายเหล่านี้ ดังนั้นเพื่อตัดปัญหา เจ้าเขมกะจึงจัดการให้เจ้าหญิงรับรับหมั้นเจ้าชายศากยะผู้สูงศักดิ์พระองค์หนึ่ง และเตรียมจะจัดการอภิเษกสมรสในเวลาต่อมา

หากแต่ยังไม่ทันได้กระทำพิธีอภิเษก เพียงแค่เสร็จจากพิธีหมั้นและคล้อยหลังไป เจ้าชายศากยะที่เพิ่งได้เป็นพระคู่หมั้นก็ถูกลอบทำร้ายจนสิ้นพระชนม์ สันนิษฐานว่าสาเหตุอาจจะมาจากเจ้าชายศากยะพระองค์ใดพระองค์หนึ่งที่มาปกป้องเจ้าหญิงอภिरูปนั้นท่าอยู่ เหตุร้ายครั้งนั้นทำให้พระบิดามารดาเห็นว่า หากอยู่ในเพศฆราวาสต่อไปเจ้าหญิงจะไม่ปลอดภัย อีกทั้งเจ้าชายศากยะทั้งหลายก็จะพลอยบาดเจ็บเพราะต่างชิงรักของเจ้าหญิง ดังนั้นเพื่อเป็นการตัดปัญหาอีกครั้งหนึ่งจึงขอให้เจ้าหญิงออกบวชเพื่อประโยชน์กับตัวเจ้าหญิงเอง และเพื่อความสงบสุขสงบของวงศ์ศากยะทั้งหลาย ซึ่งเจ้าหญิงอภिरูปนั้นทากียอมทำตามพระประสงค์ด้วยความไม่เต็มใจนัก

จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนผ่านของสังคมไม่ได้เปลี่ยนแปลงสรรพสิ่งไปเสียทั้งหมด เหตุการณ์ลักษณะคล้ายคลึงกันเช่นนี้เรายังพบได้ในสังคมปัจจุบัน รูปโฉมอันงดงามของผู้หญิงเป็นที่ดึงดูดต้องตาต้องใจจนถึงขั้นนำไปสู่ความต้องการเพื่อให้ได้มาซึ่งไม่ว่าความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นกับเจ้าชายองค์ใด เจ้าชายองค์นั้นก็คงขมวดรวมไว้ภายใต้หัวข้อสั้น ๆ ว่า รัก คำเดียว แต่จากตัวอย่างของเจ้าหญิงอภिरูปนั้นทาบได้บอกชัดว่าเมื่อมีเหตุการณ์ไม่คาดฝันเกิดขึ้น เจ้าเขมกะจัดแจงหมั้นหมายตราจองเจ้าหญิงให้กับเจ้าชายศากยะพระองค์หนึ่ง...สนามรักแห่งนี้มีผู้ชนะเสียแล้ว ลู่วิ่งที่ทุกคนต่างออกจากจุดสตาร์ทพร้อมกันมีนักวิ่งเพียงคนเดียวที่แซงหน้าผู้อื่นขึ้นไปได้ จะด้วยความ

สามารถหรืออะไรก็ตามที่...แต่โชคดีของนักวิ่งผู้นั้นได้เปลี่ยนความรักหรือดอกไม้ในใจของเจ้าชายศากยะทุกองค์ที่เหลือให้กลายเป็นมีดดาบแหลมคม และมีคนหนึ่ง...หรืออาจจะร่วมกันหลายคนซึ่งในใจอัดแน่นด้วยอวิชชาอันนำหน้าด้วยความโกรธแค้นที่มีต้นรากจากความรัก ฟุ้งดาบนั้นปลิดชีพเจ้าชายศากยะผู้โชคดีพระองค์นั้น...

และคงไม่มีใครหยุดยั้งได้...ถ้ามีดดาบเล่มเดียวกันจะพุ่งตรงไปปลิดชีพเจ้าหญิงอภिरูปนันทาเสียอีกองค์หนึ่งให้ตายตกไปตามกัน ด้วยสมมติฐานว่า...เมื่อเข้าไม่ได้ คนอื่นก็อย่าหวัง...

อนิจจา...ความรัก...ไม่ว่าจะกี่ยุคสมัย เจ้าก็เป็นภัยต่อผู้ที่ใช้เจ้าไม่เป็นเสมอมา ความรักที่อัดแน่นไปด้วยความโลภ โกรธ หลงและเห็นแก่ตัว คร่าชีวิตผู้อื่นมาแล้วนักต่อนัก นั่นคือตัวอย่างในมิติของผู้ที่ใช้รักไม่เป็นและกระทำความรุนแรงต่อผู้อื่น แต่ในอีกมิติที่แตกต่าง...เมื่อผู้ใช้รักไม่เป็นกระทำความรุนแรงต่อตนเอง...มีตัวอย่างใหม่?

เจ้าหญิงนั้นแม้ว่าจะออกบวชแล้ว แต่เนื่องจากเป็นไปเพราะความไม่สมัครใจจึงมิได้ตั้งใจจะฟังธรรมหรือปฏิบัติเพื่อให้บรรลุอรหัตผล มิหนำซ้ำยังหลีกเลี่ยงที่จะเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าด้วยความเกรงว่าพระองค์จะทรงแสดงธรรมตำหนิรูปและตรัสถึงโทษของรูป เนื่องจากพระอภिरูปนันทาหลงไหลอยู่ในความสวยงามของตนเอง และคิดว่าไม่สามารถทนฟังธรรมที่ตำหนิรูปกายซึ่งตนเฝ้าทะนุถนอมและภูมิใจในความงดงามนี้ได้

พระพุทธเจ้าทรงทราบความคิดนี้ แต่ยังไม่ทรงคิดหาวิธี

แก้ไขเพราะทรงเห็นว่ายังไม่ถึงเวลา เนื่องจากพระอภิรูปนั้นหา
มีอุปนิสัย* ยังไม่พร้อมที่จะฟังคำสอนของพระองค์ จนวันหนึ่ง
หลังจากตรวจดูอุปนิสัยและทรงเห็นว่าพระภิกษุณีรูปนี้มีอุป
นิสัยแก่กล้าสามารถฟังและเข้าใจคำสอนของพระองค์ได้แล้ว
จึงตรัสผ่านพระมหาปชาบดีให้พระภิกษุณีหมื่นเวียนกันเข้ารับ
โอวาทจากพระองค์ตามลำดับพรรษา พระภิกษุณีทุกรูปปฏิบัติ
ตามพระพุทธานติ ยกเว้นพระอภิรูปนั้นหาที่พยายามหลบหลีก
ไม่ยอมไป ครั้นถึงวาระท่านก็ให้พระภิกษุณีรูปอื่นไปก่อน
พระพุทธานุเจ้าทรงทราบก็ตรัสผ่านพระมหาปชาบดีอีกว่า เมื่อถึง
วาระของพระภิกษุณีรูปใด ให้พระภิกษุณีรูปนั้นมาเอง อย่าส่ง
พระภิกษุณีรูปอื่นมาแทน

พระอภิรูปนั้นหาไม่สามารถขัดพระพุทธานติได้ จึงจำใจ
ไปเฝ้าพระพุทธานุเจ้าพร้อมกับเพื่อนพระภิกษุณี ขณะที่ท่านเข้าไป
ไปในโรงธรรม ณ วัดเชตวันนั่นเอง พระพุทธานุเจ้าก็ทรงเนรมิต
สาวสวยนางหนึ่งขึ้นมา อายุราว ๑๖ ปี นุ่งผ้าแดง แต่งตัวสวย
งาม ยืนถวายงานพัดอยู่ใกล้พระองค์ซึ่งประทับนั่งอยู่บนพุทธ
อาสน์กลางโรงธรรม ความมดงามของหญิงสาวผู้นั้นทำให้พระ
อภิรูปนั้นหาถึงกับตะลึงไปและเต็มไปด้วยความหลงใหล ทั้งยัง
ลงความเห็นในใจว่าหญิงสาวผู้นั้นมีรูปโฉมงามกว่าตนเองมาก

พระพุทธานุเจ้าทรงทราบความคิดของพระอภิรูปนั้นหาและ
ประสงค์จะช่วยให้คลายความรักและความหลงใหล จึงเนรมิต
ให้รูปนั้นมีอายุมากขึ้นตามลำดับ ตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี ไปจนถึง
หญิงวัยกลางคน และกลายเป็นหญิงชรา สภาพกายพินาศ

ผมหงอก หนึ่งเหยี่ยว หลังโกง ถือไม้เท้าก ๆ เงิน ๆ สูดท้าย
รูปเนรมิตนั้นล้มลงดินนอนกลิ้งเกลือกจมกของอุจจาระปัสสาวะ
ของตนเองอยู่จนกระทั่งสิ้นใจ และทันใดนั้นเองก็ขึ้นอืด มี
น้ำเหลืองและหมู่นอนไหลออกจากทางตา หู จมูก ปาก
ทวารหนักและทวารเบา

พระอภิรูปนั้นทาเห็นดังนั้นก็เกิดความสลดใจและนำมา
เปรียบเทียบกับตนเอง จนเห็นแจ้งว่าร่างกายไม่ว่าจะเป็นของใคร
ต่างก็ล้วนต้องแก่ เจ็บ ตาย ไม่มีร่างกายของใครจะเที่ยงแท้
ยั่งยืนบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้เลย พระพุทธเจ้าทรง
ทราบถึงสภาพจิตของท่านในขณะนั้นก็ทรงตรัสสอนให้พิจารณา
ดูว่าร่างกายเป็นของไม่สะอาด น่าเปื่อย น่าเกลียด และอบรม
จิตให้มันคงแน่นอน พระดำรัสนั้นความว่า

“นันทก ดูเถิด ดูร่างกายที่ไม่สะอาด

มีของสกปรกไหลเข้าไหลออก ซึ่งคนใจต้องการกันนัก

ร่างกายของหญิงนี้เป็นฉันไค ร่างกายของเธอก็เป็นฉันนั้น

นันทา ดูเถิด ดูธาตุ ๔ คือดิน น้ำ ไฟ ลม

(ที่ประชุมกันเข้าเป็นร่างกาย) ให้เห็นเป็นของว่างเปล่า

นันทา เธออย่ากลับมาในโลกนี้อีกเลย

จงคลายความต้องการเกิดใหม่ให้ได้

เพื่อจักได้อยู่อย่างสงบ”

จบพระธรรมเทศนานี้ พระอภิรูปนั้นทาได้บรรลุโสดา
ปัตติผล จากนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสพระธรรมเทศนาอีกบท
หนึ่ง ความว่า

“เมือง คือร่างกาย สร้างด้วยโครงกระดูก
ฉาบไว้ด้วยเลือดและเนื้อ นี่เป็นที่มารวมลง
ของความแก่ ความตาย ความถือตัว และ
ความลบล้าง”

ได้รับฟังพระธรรมเทศนาบทนี้ พระอภิวุฒินันทาก็ได้บรรลุ
อรหัตผลในเวลาต่อมา อันสมกับที่ได้ตั้งใจปรารถนาไว้ตั้งแต่
ในครั้งอดีตชาติ

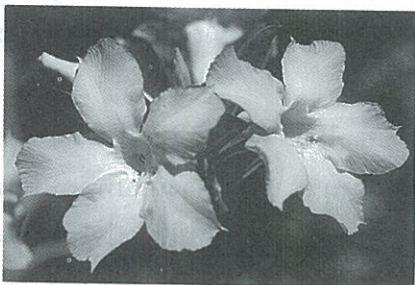
ความรักเคย...ไม่ว่าเจ้าจะสถิตอยู่ ณ ที่แห่งใด...ก่อรูปด้วย
แรงดึงดูดประเภทไหน ท่ามกลางบริบทที่สนับสนุนส่งเสริมใน
ทางบวกหรือลบ และกำลังทำงานอย่างไรในใจคน...

ขอให้รู้ว่า ยังมีกัลยาณมิตร...มีพระธรรมอันเป็นที่
พึ่งที่เคารพและพึ่งยึดถือ แนะนำแนวทางแก่ผู้เป็นเจ้าของ
ความรักให้ดำเนินความรักของตนอย่างผู้มีสัมมาทิฐิ เพื่อ
ความรักนั้นจะได้ลดความรุนแรงในใจผู้คน เกื้อกูลสังคม
จรรโลงโลกและมวลหมู่มนุษยชาติทุกคนสืบไป

๑ อุปนิสัย คือความประพฤติที่เคยชินเป็นพื้นมาในสันดาน, ความดีที่เป็น
ทุนหรือเป็นพื้นอยู่ในจิต, ธรรมที่เป็นเครื่องอุดหนุน

บรรณานุกรม

เทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) (พระ). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวล
ศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพฯ : ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๓๒.
บรรจบ บรรณรุจิ, ภิกษุณี : พุทธสาวิกาครึ่งพุทธกาล. กรุงเทพฯ :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.



ภาพ : มนต์ ศิธรรมเบ็ด

“ให้ความรักโดยไม่หวังอะไรตอบแทน คือ เขาจะรักหรือไม่รักเรื่องของเขา แต่ว่าเราจะให้ เราพอใจกับการให้ แต่ไม่มีความต้องการในความรักเพื่อแก้ความรู้สึกเปล่าเปลี่ยวหรือว่างเปล่าในใจของตัวเอง มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ความรักเป็นที่พึ่งไม่ได้ แต่ธรรมะเป็นที่พึ่งได้ ธรรมะเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในชีวิตมนุษย์”

เพื่อนนอกเพื่อนใน
ชยสาโรภิกขุ

สองวันสองคืนที่เชียงราย กับความหมายแห่งคำว่า ‘รัก’

สองปีที่แล้ว คณะสาวิกาสัญจรของเราสนุกกันมาก กับชีวิตห้าวันบนภูเขาสูงในขอบเขตของจังหวัดเชียงราย ขากลับก็ยังกรุ่น ๆ อยู่ในใจว่า เมื่อไหร่จะได้ไปอีกกันอีก

อยู่ ๆ ก็ได้รับโทรศัพท์ว่าให้เตรียมจัดกระเป๋า พวกเราจะไปสัญจรเชียงรายกัน เพราะสำนักกิจการนักศึกษาและชมรมพุทธศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงราย ได้เรียนเชิญ แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด, พี่นก นิรมล เมธิสุวกุล, พี่อ้อย มนทิรา จูทะพุทธิ และ พี่แดง เตือนใจ ดีเทศน์ มาร่วมเสวนาในหัวข้อ ‘นักศึกษา กับ สังคม และ ความรัก’ เช่นเดียวกับโรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ศรีบุรินทร์ ได้เรียนเชิญแม่ชีคันสนีย์และคณะไปเสวนาในโครงการอบรมพนักงาน หลักสูตร ‘พุทธทัศน์ในการบริการปี ๒๐๐๐’

อะไร ๆ ก็ดี เสียตรงที่คนคุ้นเคยหลายคนหายหน้าไป

คณะที่เดินทางไปเชียงรายครั้งนี้ได้แก่ แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด, คุณนงเยาว์ สุคนธนนท์ ทนายประจำเสถียรธรรม-

สถาน, ฟีนิก นิรมล เมธีสุวกุล ขวัญใจคนทุกวัย, พี่อ้อย มนทิรา จุฑะพุทธิ และคนเขียน (คราวนี้ในฐานะ ‘ผู้ติดตามที่ตามติดอย่างซิดกระชั้น’ เสียบ...ประหนึ่งนินจา)

กำหนดการเดินทางคือค่ำวันที่ ๒๓ มกราคม กว่าที่พวกเราจะฝ่าการจราจรที่ติดขัดเป็นอาจินไปถึงสนามบิน บวกกับการงานส่วนตัวที่แต่ละคนเผชิญมาทั้งวัน เป็นผลทำให้ไม่กระจัดกระเจิงเท่าที่ควร แม่ชีคันสนีย์, พี่อ้อย มนทิรา และคุณนงเยาว์ นั่งอยู่ด้วยกัน ฟีนิกนั้นนั่งอย่างสบายอารมณ์และสบายไสตอยู่ด้านท้าย ส่วนคนเขียนจับจองที่นั่งอีกฝั่งปากอย่างรู้อยู่

ใช้เวลาไม่ถึงชั่วโมง ที่สนามบินจังหวัดเชียงใหม่ คุณหญิงศิริจันทร์ ภิรมย์ภักดี และ พี่แดง เตือนใจ กรุณามารับคณะของเรา และส่งพวกเราเข้าที่พักที่ สันติบุรี ซึ่งเป็นสนามกอล์ฟของคุณหญิง อยู่ห่างจากสนามบินราว ๒๐ นาที

เมื่อไปถึง สิ่งเดียวที่สัมผัสได้ท่ามกลางความสลัวรางของยามค่ำคืนก็คือความใหญ่โตโอฬารของบ้านพักรับรอง (บ้านไม้) ที่คุณหญิงกรุณาให้คณะของเราเข้าพักตลอดเวลาที่อยู่ที่นี้

หนึ่งในเราผู้หลงรักบ้านไม้เป็นทุนเดิม พี่อ้อย มนทิราเกิดตกหลุมรักบ้านถึงกับขอสมัครเป็นคนสวนของสันติบุรีต่อคุณหญิง

คืนแรก พวกเรานั่งคุยปรึกษาเรื่องงาน และเรื่องสัตเพหระอยู่นาน กว่าจะหลับลงได้เวลาก็ผ่านเที่ยงคืนไปหลายชั่วโมง

ฟ้าไม่กั้น พระจันทร์ดวงเดียว คนเขียนดื่มกินบรรยากาศ



‘สันติบุรี’ ร่มเย็น...เขียวสด...เป็นสุข

เหงาเต็มหัวใจ

เราจับเข้าวันใหม่กันด้วยกาแฟร้อนที่ถูกระคองอุ่นอยู่ในมือ แก้วส้มสีเขียวสดลูกใหญ่ลูกตาของสนามกอล์ฟซึ่งเมื่อคืนเราเห็นเป็นเพียงเงาตะคุ่ม คนเขียวนเกิดอาการแพ้คลอโรฟิลล์ขึ้นมาทันทีทันใด (ยืนยันว่าไม่ใช่อาการของการ ‘เหม็นเขียว’ แน่แน่นอน) หลังกาแฟรสดี ฟีนิกและพี่อ้อยสนุกอยู่กับการวาดรูป คนแรกเป็นครู คนที่สองเป็นคุณหนูนักเรียนศิลปะคนใหม่ มีคนเขียวนจิพกาแฟถ้วยที่สองอยู่ไม่ห่างเพื่อรอชมผลงาน คุณนางเยาว์ตามออกมาร่วมวงเมื่อผลงานผ่านไปหลายรูป ทว่าศิลปินมือใหม่ยังคงมุ่งมั่นกับการวาด มันคงไม่วอกแวก เพียงเพื่อจะพบว่า หนึ่ง



ฝีมืออาจารย์นก



ลูกศิษย์หน้าใหม่...ฝีมือก็ช่ยอย

ในนั้น เจ้าต้นหนวดปลาหมึกที่เป็นแบบ กลับกลายเป็นต้นตาล
ในมือของเธอ พี่นกดู้เป็นอาจารย์ยิ้มหวานและให้กำลังใจว่า

“อิมม์ สวย”

ด้วยวันนี้ คณะของเรามีโปรแกรมเสวนาที่โรงพยาบาล
ตอนบ่าย จึงไม่เร่งร้อนนักสำหรับกิจกรรมส่วนตัว เสรีจาก
ข้าวต้มรอบเช้า คณะของเรา และพี่แดงซึ่งมาสมทบในตอน
เช้า มีโอกาสได้ไปเยี่ยมชมงานวันกล้วยไม้แห่งชาติ ครั้งที่ ๔ ณ
สวนสาธารณะฉลองสิริราชสมบัติครบรอบ ๕๐ ปี บริเวณเชิง
สะพานแม่ฟ้าหลวง แม่ชีศันสนีย์นั้นก็มีผู้ที่เคยพบท่านผ่านจอทีวี
หรือหน้าหนังสือ ‘สาวิกา’ ได้เข้ามาพูดคุยทักทายตลอดการ
เดินชมกล้วยไม้กับพี่แดง เต็มใจ ในขณะที่พี่นกดู้ นิมลของเรา
เก็บรอยยิ้มจากคนเดินสวนทางได้ตะกร้าใหญ่เท่า ๆ กับตะกร้า
ยักษ์ที่ตั้งโชว์ในงาน คนเขียนทำตัวเป็นฝั่งตัวอวบเซซชมกล้วย
ไม้ช่อโน้นช่อนี้เพลินไป พี่อ้อย มนทิดาไม่น้อยหน้า ชื่นชม
ดอกแคทลียาเป็นพิเศษ แถมหยอดมุขก่อนจะเดินผ่านไปว่า

“ถ้าเหม้ม แคทลียามาด้วย ก็คงจะสวยกว่านี้”

เห็นจะจริง แต่จะให้ดี...เอาวิลลีมาด้วยก็ได้ล่ะ

หลังจากเก็บเกี่ยวความหวานและสีส้มจากกล้วยไม้มานานา
พันธุ์จนจุใจแล้วก็เดินทางต่อไปไร่บุญรอด ๒ ซึ่งปลูกข้าวบาร์เลย์
เพื่อรับประทานอาหารกลางวัน ต้นข้าวบาร์เลย์ที่เราเห็นยังแสน
จะเยาว์วัยเล็กกระจุ๋ เพราะยังไม่โต ส่วนอาหารกลางวันซึ่ง
ทางไร่เตรียมไว้รับรอง ทุกอย่างอร่อย ให้คะแนนเต็มสิบสำหรับ



พบปะ...ทักทาย...พูดคุย

ความสด ไม่ว่าจะเป็น เห็ดผัดน้ำมันหอย ผัดผักที่เก็บมาจากไร่
ไข่เจียว แกงจืด

เมื่อเต็มเสียบึงให้ท้องของกองทัพเสร็จ กองทัพที่เดินด้วย
ท้องของเราก็เคลื่อนขบวนตรงไปยังโรงพยาบาลเกษมราษฎร์
ศรีบูรินทร์ ซึ่ง คุณสุชาดา และ คุณวัลลภ จักรพิสุทธิ์ (สามี) ไป
รอสมทบกับคณะของเราที่นั่น

ขณะนั่งรอที่ห้องรับรอง ที่วีได้เสนอข่าวกลุ่ม 'ก๊อดอาร์มี'
บุก ยึดโรงพยาบาลราชบุรี นับเป็นการดูข่าวทำนองเดียวกันนี้
ที่อินที่สด เพราะได้อยู่ในสถานที่จริง เพียงแต่ต่างโรงพยาบาลเท่า
นั้น

หัวข้อเสวนาในวันนี้คือ พุทธทัศน์ในการบริการปี ๒๐๐๐



รวิวิธมณีในเพลง 'ดั่งดอกไม้บาน' ที่โรงพยาบาลเกษมราษฎร์

ซึ่งเป็นที่น่ายินดีที่ผู้บริหารของโรงพยาบาลแห่งนี้ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรม ท่านแม่ชีจึงมีโอกาสดำเนินการปฏิบัติด้วย สำหรับการเสวนา คุณวิศิษฐ์ วังวิญญู 'เพื่อน' อีกคนหนึ่งของเราซึ่งปัจจุบันขึ้นมาตั้งรกรากที่เชียงราย เป็นผู้ดำเนินการเสวนา จุดที่น่าสนใจก็คือมีการสนับสนุนเรื่องการให้บริการที่ดีว่า ควรให้คำแนะนำในการป้องกันด้วย ไม่ใช่จะตั้งรับและการแก้ไขเท่านั้น ตอนท้ายพี่แดง เตือนใจ คุณสุชาติดา ฟีนกนิรมล พี่อ้อย มนทิรา ชื่นแจ่ม พร้อมเด็กชายยิง บุตรชายของคุณใหญ่ วิศิษฐ์ การเสวนาจบลงด้วยรวิวิธมณีประกอบเพลง 'ดั่งดอกไม้บาน' ที่พร้อมเพรียงทั้งผู้นั่งอยู่บนเวทีและผู้ฟัง หลังจากนั้นก็เป็นเวลาอาหารเย็นของพวกเรา เนื่องจากจะต้องไปเสวนา

ในหัวข้อ นักศึกษากับสังคมและความรัก ต่อกันที่สถาบัน
ราชภัฏเชียงใหม่

คนเขียนเอง หลังจากสระสระตาแล้วว่า ด้วยวัยที่อ่อนกว่า
และประสบการณ์ด้านความรักยังเลยเลขศูนย์มานิดหน่อย ตัดสิน
ใจแฝงกายเป็นนินจาอยู่เช่นเดิมในกลุ่มนักศึกษาผู้ฟัง (หวังกลม
กลืนกับเด็ก)

พี่แดง เตือนใจกล่าวแนะนำคณะของเรา หลังจากทำความ
รู้จักกันแล้ว แต่ละท่านก็เผยถึง ความรัก ในมุมมองของตน เริ่มที่
พี่อ้อย มนทิรา

“ถ้าเทียบกับท่านอื่นในเรื่องความรัก ดิฉันอ่อนด้อยมาก
ท่านแม่ซึ่งจะพูดให้ฟังเสมอว่า ขอให้มีความรักแบบกว้างขวาง
ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ ดิฉันเป็นคนมีความรักจำกัด มีที่สุด
มีประมาณ ไม่เข้าใจหรอกคะคำนี้ ดิฉันขอพูดในมุมมองความ
รักในทัศนะของตัวเอง ซึ่งคิดว่าอาจจะเหมาะกับวัยของนักเรียน
นักศึกษา

“ถ้าถามถึงเรื่องความรัก ดิฉันคิดว่าไม่มีอะไรจะเหมาะ
กับวัยนี้เท่ารักที่จะเรียนรู้ จำได้ว่าตัวเองสมัยเป็นนักศึกษา ตอน
นั้นอ่านหนังสือเยอะมาก และมีอยู่เล่มหนึ่งไปอ่านหนังสือที่
ผู้หญิงฝรั่งคนหนึ่งได้รางวัลพูลิตเซอร์ ตอนนั้นสนใจอยาก
เรียนทางด้านสื่อสารมวลชนอยู่แล้ว พออ่านเรื่องนี้มันเป็นกำลัง
ใจมากกว่า นี่แหละทางนี้ฉันจะเลือก ตอนนั้นจำความรู้สึกไม่ได้
นะคะว่าอยากจะได้พูลิตเซอร์หรืออยากจะเป็นนักข่าว แต่ก็
เลือกทางนี้ และมันก็ทำให้เห็นว่าถ้าเราเลือกรักในสิ่งที่ถูกต้อง

ในจังหวะที่เป็นวัยของเรา เส้นทางข้างหน้าของเรามันจะตรง และมันจะชัดเจน ดิฉันเชื่อว่าถ้าเราเลือกในสิ่งที่จะเป็นรากฐานต่อไปในอนาคตได้ถูกต้อง มันก็จะทำให้อนาคตของเราสดใส

“ตลอดเวลา ๔ ปี ที่เรียนมา ภาพมันชัดมากเลยว่าเราจะทำอะไร เราเรียนหนังสือพิมพ์ก็จริง แต่ท้ายที่สุดเราเลือกฝึกงานนิติยสาร เพราะฉะนั้นทางเลือกตอนนั้นมันชัดมาก ระยะเวลาต่อมาในการทำงานมันจะเป็นความสุขและสนุกอย่างเดียว ถ้าสมมติเราเลือกผิด เลือกในสิ่งที่เราไม่ได้อะไรเราจะเสียเวลานานมาก และมันจะมีความทุกข์ ทำในสิ่งที่ไม่รักเป็นทุกข์มากเลยคะ ตัวเองไม่เคยทำ คติในการทำงานหรือทำอะไรในชีวิตมีอยู่อย่างเดียวคือสุขกับสนุก ถ้าใครไม่เอาความสนุกมาล่อหรือความสุขมาล่อไม่ไป”

ไม่ต้องแปลกใจหากจะบอกว่า ตลอดการพูดจา พี่อ้อย มนทிரาชของเราได้รับเสียงเฮและปรบมือบ่งบอกความชอบใจ

ส่วน พี่นก นิรมล นั้นพูดเป็นคนที่สอง ห้องประชุมเงียบด้วยแค่ขึ้นต้นถึง ความรัก ของตัวเองก็กินใจเสียแล้ว

“พี่นกเดินทางเข้ากรุงเทพฯ แยกพาความรักไปด้วย เป็นความรักของพ่อแม่ พวกเขาจะมีไหม ออกจากหมู่บ้าน พ่อแม่มีเงินก็บาทก็สตางค์ก็ส่งเสียพวกเขาเธอเรียนหนังสือ ไม่มีตังค์ก็ขายนาขายไร่ส่ง มาพบทีหลังว่าลูกมาเอาตังค์ไปซื้อยาบ้า ไปซื้อยาเสพติดในขณะที่พ่อแม่ขอเงินทุกบาททุกสตางค์ให้เรียนหนังสือ มีความคาดหวังว่าลูก ๆ จะได้เติบโตเป็นคนดี มีอนาคต ดังนั้นไม่ว่าจะทำอะไรก็แล้วแต่ ที่มันบิดเบนไปจากความรักที่เราแบก

มาจากหมู่บ้าน คิดสักหน่อย พี่นกออยากจะให้รักตัวเองให้มาก ไม่ใช่แปลว่าให้เห็นแก่ตัว พวกเราหลาย ๆ คนมักจะทำร้ายตัวเอง บางทีรู้เท่าไม่ถึงการณ์ บางทีก็ทำไปโดยรู้ไม่เท่าทัน หรือ บางครั้งทำไปโดยนึกว่าเป็นดีสำหรับตัวเอง แต่แท้จริงแล้วหลาย ๆ ครั้งเราทำลายตัวเองเพราะเราไม่รู้ไม่เท่าทัน เรานึกว่าดีแล้วสำหรับเรา พี่นกออยากจะให้คิดนิดหนึ่ง รักตัวเองในที่นี้ไม่ได้แปลว่าเห็นแก่ตัว แต่หมายถึงว่าให้คิดก่อนว่ามันดีแล้วจริงไหมสำหรับเรา สำหรับอนาคตของเรา รวมทั้งอนาคตของสังคมของประเทศชาติด้วย แน่นอนละ! เมื่อเรารู้จักรักตัวเอง แล้วเราก็มีเรี่ยวแรง ความเข้มแข็งพอ แล้วเรารู้จักความรัก รู้คุณค่าความรักที่พ่อแม่ให้ พี่น้องให้ เพื่อนให้ ถ้าเรามีความรักเราก็จะมีความหวัง และก็สามารถเดินไปข้างหน้าได้ มันจะเดินไปสู่เส้นทางที่เราหมายตา พี่นกว่าอย่างน้อยมันไม่เลวลงไปกว่าที่เราเป็นอยู่ มีแต่จะดีขึ้น พี่นกออยากจะเสนอตรงนี้ อยากให้ทุกคนรู้จักรักตัวเอง แฝ่แสงที่เป็นแสงแห่งความรักความเอื้ออาทรให้กับเพื่อน ๆ ที่อยู่ใกล้ ๆ เพื่อแผ่ความรักให้คนใกล้ตัวเรา ไม่ได้แปลว่าไม่ให้มีความรักแบบคนหนุ่มคนสาวนะคะ จะมีก็ได้พี่นกอไม่ว่าหรอก แต่อยากให้ให้ความรักกับคนที่ใกล้ ๆ ตัวและก็แผ่ออกไป ขยายวงกว้างขึ้น เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ให้มากขึ้น พี่นกอสนับสนุนเต็มที่นะ กับพี่อ้อยที่บอกว่าเราจะต้องรู้จักการเรียนรู้ และสิ่งหนึ่งที่พี่นกอเชื่อนะคะ เราเรียนรู้ตั้งแต่เกิดจนตาย พี่นกอก็ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เรียนรู้จากคน เรียนรู้จากสถานการณ์ เรียนรู้จากเรื่องราวต่าง ๆ พี่นกอมาพูดคุยเรื่องนี้ก็เรียนรู้จากพวกคุณ พี่นกอพบว่าที่เขาบอก



น้อง ๆ นักศึกษาอุณหนาผาคั่ง

ว่าไม่มีใครแก่เกินเรียนก็คือ เราเรียนที่โรงเรียนจนจบ เรียนที่สถาบันจนจบ แล้วเราจะพบว่าเราจะต้องเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ จากสังคมอีกมาก ทั้งจากการทำงาน จากการอ่านหนังสือ จากการดูทีวี เรียนรู้ในเรื่องวิถีชีวิตที่คุณอาจจะไม่ได้เห็นในชีวิตประจำวัน เพราะฉะนั้นการเรียนรู้เรามีอยู่ตลอดเวลา แต่รู้มากไปบางทีก็ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราเรียนรู้ก็คือ เรียนรู้ที่จะรักคนอื่น รู้จักช่วยเหลือ รู้จักเมตตา เพราะอันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ ประเทศชาติของเราคนแก่เยอะพอแล้ว เรายังขาดคนดีและคนที่มอบความรักให้กับคนอื่น ๆ คนที่หวังดีต่อคนอื่น ๆ ด้วยนะคะ พี่นึกคิดว่าเราน่าจะเป็นบ่อเกิดแห่งความรักต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะทำความสุขแก่ตนเองและผู้อื่นด้วย

“ฟีนกมีความรู้สึกว่าคุณคนเรามักจะมีความฝัน ฝันบางอย่างเหลือเชื่อ ฝันบางอย่างใกล้ความจริง ฝันบางอย่างซึ่งเราเคยฝันตอนเป็นเด็ก เราได้ทำแล้ว กำลังเป็นอยู่ อย่างเช่นวัยเด็กของพวกเขาหลายคนฝันว่าจะได้เรียนหนังสือต่อสูง ๆ เด็ก ๆ หลายคนฝันว่าจะได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ คุณอย่าลืมนะความฝันที่คุณเคยมี มนุษย์เราจะเป็นทุกซึกก็คือ เราฝันอยากได้อะไรได้นี้ พอเราได้มา มันก็ไม่มีค่า หลาย ๆ ครั้งที่คุณมีความรู้สึกว่าคุณอาจจะมีความฝันบางอย่างที่เราอยากทำ เก็บไว้เป็นเข็มทิศ เป็นดวงดาวที่จะส่องทางให้เราเดินไป แต่ในขณะที่เดียวกันสิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่ ณ ปัจจุบันจะเป็นแรงที่จะให้เราค่อย ๆ เดินไปสู่สิ่งที่เราต้องการนั้น

“ฟีนกเชื่อว่ามนุษย์ที่จะประสบความสำเร็จจะผนวกสองอย่างไว้ด้วยกัน คือความสามารถกับโชคชะตา ความสามารถที่ว่ามันก็คือถ้าเราอยากจะเป็นอะไรเราต้องฝึกฝน ไม่ใช่ก็ใกล้เคียง ต้องคิดอย่างนี้ให้ได้ จังหวะโอกาสหรือโชคชะตาที่มาถึงสิ่งที่เราจะต้องไขว่คว้าให้ทัน บ่อยครั้งที่ฟีนกพบว่าจังหวะโอกาสที่ดีได้มาถึงใครหลาย ๆ คน แต่ว่าเขาไม่มีความพร้อม ตัวเองไม่พร้อมพอที่จะพิสูจน์ตัวเองที่จะคว้าจังหวะโอกาสตรงนั้นให้ได้ในช่วงเวลาที่เหมาะสม มันก็จะผ่านหน้าเราชั่วจะพริบตาแล้วก็หายไปเลยประหนึ่งดาวหาง เราไม่รู้หรือว่าจังหวะที่ดีจะมาเมื่อไหร่ ถ้าเราเผลอกะพริบตาก็อดกัน แต่ว่าเมื่อจังหวะที่ดีมาถึงและเรามีความพร้อมอย่างเต็มที่ที่เราจะประสบความสำเร็จนะคะ นี่เป็นสิ่งที่สำคัญและก็อยากจะฝากไว้”

สำหรับ 'ความรัก' ในแง่มุมของ แม่ชีคันสนีย์ ท่านเริ่มต้นด้วยการใช้คำถาม

“ความรักมาจากไหน? รู้ไหม? หลายคนคงพยายามที่จะหาคำตอบนะคะ เราไม่จำเป็นที่จะต้องตอบตอนนี้ก็ได้ แต่อย่างน้อยเราสัมผัสได้ว่าความรักไม่ใช่เรื่องของคนเพียงคนเดียวจริงไหม? แต่ความรักเป็นเรื่องของคนหนึ่งคนกับสรรพสิ่งทั้งหลายด้วย ไม่ว่าจะเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน สรรพสัตว์ทั้ง หลาย แม้กระทั่งสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย เราจะเห็นว่าองค์ประกอบของความรักนั้นมันมาจากพื้นฐานแห่งความเข้าใจ การที่เราจะมีชีวิตกับใครสักคนหนึ่ง เราจะเห็นว่าถ้าเมื่อเราปรารถนาที่จะเข้าไปเป็นเจ้าของของคนคนนั้น ความรักจะเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ทันที

“เราต้องมองก่อนว่าถ้าความรักมาจากความเข้าใจ ความรักที่มีแหล่งพลังงาน ความรักที่มาจากพื้นฐานของความเข้าใจ เราจะไม่ปรารถนาที่จะเข้าไปเป็นเจ้าของใครหรือ ลองสังเกตดูให้ดี ความรักไม่ใช่ทฤษฎี และความรักก็ไม่ใช่ตัวเลขที่เขียนว่า รอเรือไม่หันอากาศออกไ้ และความรักก็ไม่ใช่การนั่งฝัน...แต่ความรักเป็นผลแห่งการปฏิบัติของเราที่เราจะต้องเฝ้าสังเกตอย่างมีสติ เธอเป็นคนหนุ่มสาวที่กำลังอยู่ในวัยที่จะมีความรัก เธอควรมีสติปัญญากับความรักให้มาก ถ้ามว่าทำไม? ความรักมันทำให้เราชื่นบาน อย่างลัวที่จะรัก แล้วอย่างลัวที่จะถูกรัก แต่จงรักให้เป็น และถ้าเมื่อว่าความรักหมายถึงการใช้ชีวิตของเรากับคนที่เรารัก อย่าปรารถนาที่จะไปเป็นเจ้าของเขา

หรือตัดสินใจพฤติกรรมของเขา แต่จงเรียนรู้ว่าในความเป็นเขา นั้นมันมีอะไรที่เป็นข้อเด่นและข้อด้อย และพยายามเข้าใจในข้อด้อยของเขา พยายามที่จะมองอย่างลึกซึ้งซึ่งว่าอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย อย่ามองแค่พฤติกรรม ถ้าเธออยากจะถนอมรักของเธอ เข้าประเด็นให้เห็นเลยว่าความรักที่มาจากความเข้าใจนั้นมันจะทำให้เราสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงมุมมองของเราที่จะมองไปยังบุคคลที่เรารักได้อย่างเข้าใจและลึกซึ้งกว่า นี่เป็นหน้าที่และปฏิบัติกรกับความรักเลย และพวกเธอต้องปฏิบัติด้วย เธออย่าปฏิเสธว่าเธอจะไม่รัก และเธออย่าปฏิเสธเมื่อเธอถูกรัก แต่เธอจงรักให้เป็น

“รักให้กว้างขวาง รักให้กว้างอย่างไม่มากที่สุดไม่มีประมาณ ...ไม่ได้หมายถึงปริมาณของความรัก แต่หมายถึงมุมมองของเราที่จะรักนั้นให้มันกว้างขวาง ไม่เลือกปฏิบัติ และอย่ารักเฉพาะคนที่น่ารัก คนที่น่ารักอยู่แล้ว ไม่ลำบากหรอกที่จะมีคนรัก แต่จงรักแม้กระทั่งคนคนนั้นกำลังแสดงกิริยาที่น่าเกลียด และแม้ว่าเขาจะทำกับเราให้ต้องเผชิญกับสิ่งที่มันปวดร้าว เวลา มองความรักอย่ามองอย่างเห็นแก่ตัว อย่ามองอย่างเลือกปฏิบัติ และอย่ามองอย่างตัดสินคนที่เรารักแค่เพียงการกระทำ เมื่อใดก็ตามที่เธอตัดสินคนอื่น เธอก็ปิดโอกาสการเรียนรู้ของเธอแล้ว นอกจากเธอจะรักไม่เป็นแล้วเธอยังถูกรักได้ยากด้วย ความรักเป็นผลแห่งการปฏิบัติก็ต่อเมื่อเธอต้องเข้าใจอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะเวลาที่เธอกำลังมีความต้องการที่จะให้ความรักนั้นมันเป็นไปตั้งใจเธอ เธอก็ต้องกลับมาดูใจของเธอก่อนว่าขณะนั้นความ

ต้องการของเธอมันประกอบไปด้วยปัญญาหรือเปล่า ความรัก
ของคนที่มียุญญานั้นจะทำให้เธอได้รับบทเรียนอะไรบางอย่างที่
รู้ว่าเธอโชคดีเหลือเกินที่เธอมีรัก ใครกำลังมีความรัก คนที่ไม่
เคยมีความรักเลย และคนที่รักใคร่ไม่เป็น และคนที่ไม่เคยถูกรัก
เลย และแถมยังรักตัวเองไม่เป็นอีก ต้องถามว่ามันเหงาไหม
รักตัวเองก็ไม่มี มีไหม ไม่เคยเป็นคนถูกรักเลย และรักคนอื่น
ก็ไม่ได้ด้วย

“เวลาที่พวกเราพบว่าเรามองสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยความเข้าใจ
เราจะรักสิ่งนั้น ถ้าเธอเป็นคนเฝ้าสังเกตอย่างมีสติ เธอจะเห็น
ว่าเมื่อเรามองสิ่งหนึ่งสิ่งใด ไม่ใช่เฉพาะผู้หญิงผู้ชาย อะไร
ก็ตามแม้แต่ธรรมชาติด้วยความเข้าใจ เธอจะรักสิ่งนั้นอย่างลึก
ซึ้ง นี่เป็นปฏิบัติการที่พวกเราต้องขยายมุมมองของเรา ถ้าเรา
เห็นว่าคำพูดของเราหนึ่งคำ สร้างความสุขก็ได้ สร้างความทุกข์
ก็ได้ ความรักที่ผ่านกรใช้วจา ความเข้าใจที่จะใช้วจาของ
เราเพื่อถนอมรักนั้นมันจะมีทันที มันไม่ต้องมาสอนกันในระบบ
ฮาวทู ถ้าเมื่อเราสามารถที่จะมองเห็นว่าวจาของเราเป็นประตู
หนึ่งที่จะทำให้เกิดการสื่อสารถึงความเข้าใจถึงความรักด้วยใจ
ของเรามียุญญา เราจะรู้เองว่าปฏิบัติการของเราในการใช้
วจา นั้นสร้างความสุข ไม่ใช่สร้างความทุกข์ เราจะเห็นว่าการ
ใช้วจาของเราก็จะไม่หยาบคายเลย เมื่อเราไม่หยาบคาย เรา
ย่อมเป็นบุคคลที่ถูกรักได้ง่าย และถ้าเมื่อเราสามารถที่จะใช้
ชีวิตของเราไปกับสิ่งแวดล้อม ไปกับสรรพสัตว์ เราก็จะไม่
เบียดเบียนเขา เราจะไม่เป็นผู้ฆ่า กับสิ่งแวดล้อม เราจะเป็นผู้

สงวนรักษารัฐธรรมนูญ ไม่เป็นบุคคลที่ขโมยรัฐธรรมนูญ และกับ
สังคมมันก็ขยายออกไปกว้าง ๆ จริงไหมคะ สังคมก็ไม่ได้หมายถึง
ถึงหมู่คนเท่านั้น แต่หมายถึงการอยู่รวมกันของสรรพสิ่ง
ทั้งหลายที่พึ่งพิงอิงอาศัยกัน ทุกอย่างที่มีมันเชื่อมโยงกันแบบนี้
ที่มันมีความเข้าใจเป็นรากฐาน หรือเป็นแหล่งพลังงานมันจะ
ทำให้เราดำรงอยู่อย่างสันติ

“ความรักกับสังคมและนักศึกษาในที่นี้ มันเป็นความ
รับผิดชอบร่วมกัน มันจึงไม่ใช่เรื่องของใครคนหนึ่งคนใดเท่านั้น
อยากให้คิดถึงเรื่องการดำรงชีวิตของเราอย่างคนที่ตระหนักรู้ที่
จะเป็นบุคคลที่รักเป็น ถ้าเรารักเป็น เรามีความสุขที่ได้รัก เราก็
จะถูกรัก และสิ่งที่ว่ามันง่ายมากก็คือการฝึกที่จะเป็นบุคคลที่รู้ว่
ความรักไม่ใช่เรื่องของวัตถุ ขออย่า ความรักไม่มีราคา”

ส่วนความรักในมุมมองของพี่แดง เตือนใจ พี่แดงทำ
ความตั้งแต่เมื่อครั้งยังเป็นนิสิตสาว และโยงโยมาสู่ความรักที่พี่
แดงจะปลุกฝัง

“ความรักประเทศชาติค่ะ ประเทศชาติของเราตอนนี้
ลำบาก นักศึกษายังสนุกไร้สาระได้ไหมคะ นักศึกษาต้องเป็นผู้
ที่ทำตัวรักประเทศชาติอย่างมีสาระ รักประเทศชาติรักประชาชน
หน้าที่ของนักศึกษาที่มีความรักต่อประเทศชาติและประชาชน
คือศึกษาว่าประชาชนของเรามีความทุกข์อะไร และเราจะใช้
ความเป็นนักศึกษาไปช่วยอะไรเขาได้

“ความรักควรจะเป็นความรักอย่างไร ขอให้เป็นการรัก
ต่อประชาชนผู้ทุกข์ยากและต่อประเทศชาติของเราที่จะหมดหนี้

หมดสิ้น และเป็นประเทศที่พึ่งตัวเองได้อย่างที่ในหลวงพูดให้
พิจารณาตัวเองว่า เราจะทำหน้าที่ของนักศึกษาและบัณฑิตใน
อนาคตอย่างไร”

จบเสียงปรบมือ คุณวิศิษฐ์ได้อ่านคำถามในมือ โดยมอบ
หมายให้แม่ชีคันสนีย์เป็นผู้ตอบ

“ผู้ชายรักผู้หญิงที่เซ็กซ์ แต่ผู้หญิงรักผู้ชายด้วยใจ ใจ
หรือไม่? ผู้หญิงรักผู้ชายด้วยใจ แล้วผู้ชายรักผู้หญิงด้วยสมอง
จริงหรือเปล่า?”

“ถ้ามองความรักเป็นเรื่องของการเคารพกันโดยการทำ
หน้าที่ เธอจะมีความสุขมากกว่าความต้องการแค่เพียงในเรื่อง
ของเซ็กซ์เท่านั้น เคยมีคำถามถามว่า ถ้าเราต้องการเซ็กซ์เราจะ
จัดการตัวเราอย่างไร สมมติว่าเราบอกว่าเซ็กซ์มันทำให้เกิดมี
ชีวิตชีวา การอยู่อย่างมีชีวิตชีวา เหมือนกับการเรากินข้าวแล้ว
เราต้องการอะไรที่มันปรุงเข้าไปให้ข้าวนั้นอร่อย เช่น ต้องการใส่
พริกลงไป ถ้าเรากินมันพอดี ก็ไม่เผ็ดร้อน แต่ถ้ากินเกินพอดี
เธอคนกินนั้นแหละเผ็ดร้อน

เซ็กซ์เป็นเรื่องที่เราปรุงแต่งขึ้นมา จึงต้องหาความพอดี
กับมัน อย่าเป็นเหยื่อของมัน จงพัฒนาความรักด้วยสติปัญญา
จะทำให้เกิดแต่สิ่งงดงามนะคะ ใช้ความรักเป็นไปเพื่อการสร้าง
สรรค์”

ต่อคำถาม-คำตอบในข้อนี้ คุณวิศิษฐ์ได้เสริมข้อคิดที่นำ
สนใจว่า

“ผมอยากจะพูดในมิติหนึ่งนะครับ แต่คิดว่าเป็นการตอบ

คำถามด้วย คือว่าคำว่าเหยื่อผมอยากจะตอบคำว่าเหยื่อ ของ
ท่านแม่สินะครับ คนในสมัยนี้ได้กลายเป็นเหยื่อโดยเฉพาะวัยรุ่น
และวัยรุ่นครอบครัวครบคัมมาถึงนักศึกษาในมหาวิทยาลัยด้วย เราเป็น
เหยื่ออย่างไร?

“ผมรู้สึกว่าการชักชวนนำมาใช้ในทางพาณิชย์กรรม หรือเอา
มาถูกใช้และทำให้เรากลายเป็นเหยื่อ ผมอยากรู้ว่า เป็นไปได้
ไหมที่เราจะพบรักที่ดีและน่าพอใจ เป็นไปได้ไหมที่ผู้หญิงจะไม่
เป็นวัตถุทางเพศ เราจะใช้ชีวิตอย่างไรที่จะทำให้เราในฐานะ
ของผู้หญิงมีความงามที่แท้จริง ที่ไม่ขึ้นกับระบบโฆษณา มี
ความงามที่เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงและพบรักที่แท้จริง
แล้วงาม เป็นไปได้ไหมที่ผู้ชายจะไม่เป็นเหยื่อ จะไม่มองผู้หญิง
เป็นวัตถุทางเพศ คำตอบก็คืออาจจะยากมาก ในสมัยนี้ โดย
เฉลี่ย ถ้าผู้ชายจะมองผู้หญิงเป็นวัตถุทางเพศใช่ไหม? คำ
ตอบก็คือใช่”

คุณวิเศษจุดประเด็นที่ชวนให้ขบคิดกันต่อไป ในขณะที่
พี่อ้อยส่งคำถามถัดมาให้กับพีนก

“เขาถามว่ารักในสิ่งที่ทำ หรือทำในสิ่งที่รักคะ พีนก”

“พี่แดงแอบตอบนะคะ ทั้งสองอย่างเลย ถ้าสิ่งใดที่เรา
ทำอยู่เราก็ต้องรักสิ่งนั้น แล้วก็ทำในสิ่งที่รักด้วยคะ แต่ถ้า
เลือกในสิ่งที่รักไม่ได้ ก็ต้องรักในสิ่งที่ทำ”

ส่วนพีนกยกมือขอเสริมจะขอแจกหนังสือของพีนกแก่
เจ้าของคำถามที่ถูกใจพีนก โดยมี

“บางคนเลือกที่จะรักเรียนรู้ได้ แต่เลือกทำไม่ได้ ไม่

สามารถเดินไปในเส้นทางที่ตัวเองการได้แล้วละก็ จะทำอย่างไร?"

“เงินมีอิทธิพลต่อความรักไหม?”

เป็นอาทิ

และที่เด็ดสุด คงจะเป็นการตอบคำถามของใครไปไม่ได้
นอกจากพี่อ้อย มนทิราของเรา

น้องนักศึกษาคนหนึ่งเขียนคำถามมาว่า

“รักคนที่เขาไม่รักเรา จะทำอย่างไรดี”

คำตอบจากพี่อ้อย มนทิรา เรียกเสียงฮาเต็มที่นั่งบนและ
ล่างเวที

“อย่าไปยุ่งกับมันคะ”

บรรยากาศ ‘เฮ’ ที่เดียว เนื่องจากน้อง ๆ นักศึกษาให้
ความสนใจ ตั้งใจฟัง มีการปรบมือ เสียงหัวเราะ เมื่อถูกใจ
ประหนึ่งดูคอนเสิร์ตก็ไม่ปาน แต่งานนี้ฟรี ไม่เสียตังค์

ด้วยบรรยากาศ ด้วยตัวผู้เสวนา และด้วยวาระโอกาส
ของ ‘สาวิกา’ ฉบับนี้ ว่าด้วย ‘ความรัก’ และด้วยนักศึกษา
สถาบันราชภัฏชายหญิงทั้ง ๔ ชั้นปี งานนี้พิสูจน์ว่า เป็นการ
ทำงานที่สนุกมากงานหนึ่ง

สำหรับแม่ชีคันสนีย์นั้น ทางสถาบันราชภัฏได้ขอเชิญให้
กลับไปบรรยายให้เหล่าครู-อาจารย์และเจ้าหน้าที่ของสถาบันฟัง
อีกครั้งในหัวข้อ ‘คุณธรรมของครู’ ระหว่างวันที่ ๒๒-๒๓ กุมภาพันธ์

คณะของเราออกจากสถาบันราชภัฏด้วยใบหน้าเปื้อนยิ้ม



แม่ชีคันสนีย์ กับผู้ใหญ๋ใจดี คุณหญิงศิริจันทร์ ภริมย์ภักดี

เดินทางกลับ ‘สันติบุรี’ ที่พักด้วยความเหนื่อยแต่สนุก
สำหรับคืนนี้ไม่ยากเลยที่เราจะหลับกันสนิท

เช้าที่สองที่เชียงราย คนเขียนละเลียดกาแฟอย่างอึมอึม
ใจ เก็บบรรยากาศไว้ให้มากที่สุดเพื่อวันพรุ่งที่จะนั่งดื่มกาแฟแต่
เพียงเดี๋ยวเดียวที่กรุงเทพฯ อาหารเช้าสำหรับวันนี้จบลงง่าย ๆ มี
เวลาพูดคุยแลกเปลี่ยนแบบไม่เร่งร้อนอะไร และเที่ยงนี้คุณหญิง
ศิริจันทร์ ภิรมย์ภักดีได้นัดหมายให้ไปพบกันที่ไร่บุญรอด ๑ เพื่อ
รับประทานอาหารกลางวันที่นี่ คุณหญิงศิริจันทร์ได้แนะนำให้
เรารู้จักกับ คุณข้าวเม่า บุตรสาวของคุณหญิง คุณข้าวเม่าพา
พวกเราชมการปลูกส้ม มะนาว ซึ่งชวนให้ติดใจในไซซ์ยักษ์ของ
ผลมะนาว และกลิ่นหอมชื่นใจของดอกมะนาว รวมทั้งรสชาติ
อันกลมกล่อมของส้ม

จากไร่บุญรอด ๑ เรามีไร่แม่ฟ้าหลวงเป็นจุดหมาย เพื่อ
ชมงาน ๑๐๐ ปีสมเด็จพระเจ้า ซึ่งมีนิทรรศการต่าง ๆ มากมายที่ให้
ทั้งความรู้และความเพลิดเพลินในความสวยงาม เรียกว่าอึมทั้ง
สมองอึมทั้งตา และนับเป็นโอกาสดีที่เราได้พบกับ ดร.สุเมธ
ตันติเวชกุล ที่นี่ แม่ชีคันสนียได้ชักชวนให้ท่านมาร่วมพูดคุยใน
หัวข้อ ‘การเมืองไซ (เพียง)...เรื่องของผู้ชาย’ ที่เสถียรธรรม-
สถาน ในวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ซึ่งดร. สุเมธได้ตอบรับด้วยความ
เต็มใจ

ตอนค่ำ เราจับเครื่องบินเที่ยวสุดท้ายกลับบ้าน พร้อม
ความประทับใจในงานที่สนุก ความเอื้ออารีของผู้ใหญ่ใจดี คือ



คุณข้าวเม่ากับผลผลิตในไร่ของเธอ...มะนาวยักษ์

เมตตาธรรมกับการมองความขัดแย้ง

ทุกวันนี้ดูเหมือนเรามีชีวิตอยู่ท่ามกลางความขัดแย้ง เรารับรู้เรื่องราวความขัดแย้งของทั้งตัวเราเองและคนรอบข้าง ตั้งแต่ความขัดแย้งระดับเล็ก ๆ ไปจนถึงระดับที่ต้องใช้กำลัง ประหัตประหารกันด้วยกองทัพ เราต่างปมเพาะความโกรธ ความไม่พอใจ ความเกลียดชังเอาไว้ในใจจนกลายเป็นความขัดแย้งที่พร้อม จะลุกลามทั้งในระดับบุคคลจนถึงระดับสังคม เริ่มจากหน่วยที่เล็กที่สุดผูกพันกันมากที่สุด เช่น ครอบครัว ไปจนถึงระดับ กลุ่มคน ชุมชน ประเทศและระหว่างประเทศ ความขัดแย้งที่สั่งสมไว้พร้อมจะระเบิด ความรุนแรงออกมาทุกขณะ ทุกครั้งที่เปิดหน้าหนังสือพิมพ์จะเห็นข่าวฆาตกรรม ข่าวทำร้ายร่างกายกันด้วยความรุนแรง ซึ่งบ่งบอกถึงความโกรธ เกลียดชังไม่เว้นแม้แต่เด็กตัวน้อย ๆ ซึ่งควรได้รับการทะนุถนอมไปจนถึงผู้ใหญ่ที่อ่อนแอกว่าและผู้ทั้งหมดทางสู้

เราปล่อยให้ความกลัว ความโกรธ ความเกลียดชัง และความโหดร้ายเข้ามาครอบงำจิตวิญญาณของเราโดยไม่รู้ตัว เพื่อนคนหนึ่งเคยบอกว่า เขาเคยเจอคนคนหนึ่งซึ่งเพิ่งฆ่าคนมาแต่ยังคงยิ้มได้อย่างร่าเริง เขาสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้นกับจิตวิญญาณ



ของคนที่...
ของคนคนนั้น

ในระดับสังคม เราพร้อมจะเห็นดีเห็นงามเมื่อผู้ที่ถูกตรา
ว่ากระทำผิดร้ายแรงได้รับการลงโทษอย่างรุนแรง โดยลืมไปว่า
เราเองกำลังกระทำการที่ร้ายแรงเช่นกัน การกระทำตอบได้ผู้
กระทำผิดต่อเราเป็นความชอบธรรมในความรู้สึกของเราแม้ว่า
การกระทำนั้นจะรุนแรงจนถึงชีวิต ในความขัดแย้งเราพอใจ
เป็นผู้ชนะ และเป็นผู้ประสบความสำเร็จโดยไม่สนใจว่าการ
กระทำนั้นจะทำให้ผู้อื่นเจ็บ ปวดและสูญเสียเพียงไร เรามักจะ
เห็นว่าคนอื่นผิด เป็นคนเลวเพียงเพราะเขามีความคิดเห็น ความ
เชื่อ การกระทำ หรือรูปร่างหน้าตา สีผิว แตกต่างจากเรา ทุก
วันนี้เพียงแค่พูดจาไม่ถูกหูหรือขัดรบกวนหน้ากัน ก็สามารถ
ประหารชีวิตกันได้แล้ว

เรามักจะคิดว่าเราถูกและมองหาคนผิด และรู้สึกมีความชอบธรรมที่จะทำร้ายผู้อื่นที่เราคิดว่าผิดซึ่งทำได้ทั้งทางวาจาโดยใช้คำพูด ทางใจ คิดเคียดแค้นสาปแช่ง และทางกาย ด้วยการทำร้ายร่างกาย ซึ่งไม่ว่าด้วยทางใดก็ตามเราได้บ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความขัดแย้งไว้ในจิตใจของเราเรียบร้อยแล้ว

ความขัดแย้งจึงมักลงเอยด้วยความเจ็บปวดของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสมอ จิตวิญญาณของเราคุกรุ่นและหยาบกระด้างต่อการสูญเสียของผู้อื่น เราจึงขาดโอกาสแสดงความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ในวินาทีที่เขาต้องการเป็นที่สุด ตรงกันข้ามเรากลับปล่อยให้ความโกรธ ความเกลียดชังเข้าครอบงำและเชื้อเชิญความรุนแรงเข้ามาสู่จิตใจ สู่หัวใจ สู่จิตวิญญาณ สู่ชีวิต และสู่สังคมของเรา

เราเคยชินกับการปฏิบัติต่อความขัดแย้งด้วยความเย็นชา และขาดเมตตาจนเราเชื่อว่าวิถีทางเดียวที่เราทำได้คือโต้ตอบกลับให้เท่าเทียมกับที่เราได้รับหรือมากกว่า โดยไม่รู้ตัวเรากำลังยอมรับสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ขาดเมตตาจิตต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และเรากำลังเป็นเพียงอันหนึ่งซึ่งทำให้ความขัดแย้งทวีความรุนแรงขึ้น

ในฐานะชาวพุทธเราจะกล่อมเกลาและพัฒนาคุณภาพทางจิตวิญญาณของเราอย่างไรให้มีเมตตาจิตต่อผู้อื่นมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเรามีความขัดแย้งเราจะจัดการกับปัญหาและข้อขัดแย้งอย่างไรโดยไม่ทำให้ตัวเราเองและผู้อื่นต้องเจ็บปวด

เป็นที่น่ายินดีที่เราชาวพุทธควรตระหนักว่าพระพุทธองค์

ได้หาทางออกไว้ให้พวกเราในการแก้ปัญหาที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์ โดยการให้เครื่องมือที่วิเศษสุด ซึ่งเราทุกคนสามารถปฏิบัติ พร้อมทั้งมีอำนาจเต็มที่ในการใช้และควบคุมเครื่องมือเหล่านี้

เสถียรธรรมสถานร่วมกับเสมสิกขาลัยได้จัดให้มีการอบรมเล็ก ๆ ซึ่งมีอานิสงส์สูงยิ่ง เรื่องพุทธธรรมกับการระงับข้อขัดแย้ง และการไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้ง โดยจัดการอบรมกันที่เสถียรธรรมสถานในเดือนมกราคมที่ผ่านมา

วิทยากรผู้นำการอบรม คือ ดร.จอห์น แมคคอร์แนล มหา บัณฑิตทางพุทธปรัชญาชาวอังกฤษซึ่งออกตัวว่ามีได้เป็นผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนาแต่อย่างใด และเป็นผู้ซึ่งเรียกตัวเองว่าเป็นทั้งชาวพุทธและชาวควอเกอร์ (Quaker เป็นกลุ่มชาวคริสต์ที่เชื่อมั่นในสันติวิธีและคัดค้านการทำสงคราม และมีชื่อเสียงในเรื่องสันติเป็นที่ยอมรับไปทั่วโลก) คุณจอห์นเป็นควอเกอร์ก่อนที่จะมาศึกษาพุทธศาสนาอย่างจริงจัง และเป็นผู้ปฏิบัติสมาธิทุกวันติดต่อกันเป็นเวลากว่า ๒๐ ปี คุณจอห์นมีความเชื่อมั่นอย่างหนักแน่นและเชื่ออย่างมั่นคงว่าธรรมะคือการการทดลอง โดยการนำธรรมะไปปฏิบัติใช้ทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน เช่นการเข้าไปทำงานทางด้านสันติวิธีในเหตุการณ์สำคัญ ๆ หลายเหตุการณ์ในประเทศศรีลังกาเป็นเวลากว่า ๔ ปี และใช้เวลา ๒ ปีในเมืองไทยเขียนตำราเรื่องศาสตร์และศิลป์แห่งความขัดแย้ง โดยขณะที่เขียนตำราเล่มนี้ได้ทดลองให้หลักธรรมะในการอบรมกลุ่มต่าง ๆ ในเรื่องของ การระงับความขัดแย้งทั้งในประเทศไทยและประเทศกัมพูชา โดยการทดลอง

แล้วแก้ไข แก้ไขแล้วนำไปใช้ใหม่หลายครั้งหลายหน ประกอบกับอ่านพระไตรปิฎกจนเชี่ยวชาญ และทดลองปฏิบัติด้วยตัวเองจนเข้าใจ แล้วจึงนำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยน คุณจอนห์นกล่าวว่าพระพุทธรองค์สอนไม่ให้เราเชื่อในหลักธรรมของพระองค์ในทันที แต่ให้เราได้ทดลองทำด้วยตัวเองก่อนเมื่อได้ผลแล้วจึงเชื่อ

ผู้ที่เข้าอบรมนอกเหนือจากคณะแม่ชีและคณะสาวิกา จากเสถียรธรรมสถานแล้วยังมีพระภิกษุอีกหลายรูปซึ่งท่านเดินทางมาจากจังหวัดไกล ๆ อาจารย์มหาวิทยาลัย นักศึกษามหาบัณฑิต น้อง ๆ ที่ทำงานเพื่อการพัฒนาสังคม ทันตแพทย์ และแม่บ้านผู้ มีความสุขกับการดูแลให้ความรัก ความอบอุ่น แก่ครอบครัวรวมทั้งหมดเกือบ ๓๐ ชีวิต และด้วยความเมตตาของแม่ชีคันสนีย์ แม่ชีทุกรูป และพี่ ๆ น้อง ๆ ชาวสาวิกา ตลอดจนเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายไม่เว้นแม้แต่คุณยาม ทำให้ผู้เข้าร่วมอบรมทุกคนได้รับการดูแลเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลา ๕ วันของการอบรม ซึ่งสะท้อนถึงเมตตา จิตของผู้คนในชุมชนนี้ ที่มีต่อแขกผู้มาเยือน พวกเรานั่งเป็นวงกลมบนเบาะนุ่มภายในธรรมศาลา ซึ่งเมื่อมองไปรอบ ๆ จะเห็นความเขียวขจีของพันธุ์ไม้ชนิดต่าง ๆ ที่โอบล้อมอยู่รายรอบ ขณะที่นั่งเป็นส่วนหนึ่งในวงกลมมองไปทางซ้ายจะเห็นสีเขียวบริสุทธิ์เหมือนดอกพุทธรักษา คือ แม่ชีและคณะสาวิกา ทางขวาจะเป็นสีหมากสุกของจีวรพระภิกษุ บริเวณระหว่างกลางจะมีหลากหลายสีสันของคณะฆราวาสด้วย ส่วนผสมที่ลงตัวเช่นนี้ประกอบกับอันสงฆ์จาก

ความรู้ที่ได้จากคุณจอห์น ทำให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้เรียนรู้และ
เข้าใจแง่มุมชีวิตที่หลากหลายและปฏิบัติต่อกันด้วยความเข้าใจ
มีเมตตริจิต และเอื้ออารี

มุมมองสำคัญที่คุณจอห์นนำเสนอคือคุณจอห์นมองพระ
พุทธองค์เป็นนักวิทยาศาสตร์ เป็นนักทดลอง ธรรมะของพระ
องค์ล้วนผ่านการทดลองมาแล้วทั้งสิ้น และพระองค์ยังเป็นนัก
ไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้ง นอกเหนือไปจากการเป็นนักการศึกษา
นักปรัชญา และเป็นพหุสูตทางปัญญาที่คนทั่วโลกรู้จัก

คุณจอห์นได้นำเสนอการประยุกต์หลักธรรมสำคัญของ
พุทธศาสนาที่สามารถนำไปปฏิบัติใช้ให้สอดคล้องกับกระบวนการ
การสร้างสันติในชีวิตประจำวันทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม

หลักธรรมสำคัญทางพุทธศาสนาที่คุณจอห์นนำเสนอคือ
เมตตาธรรมและสติ เมื่อเกิดปัญหาเราต้องมีสติ เพื่อมิให้ถูก
ครอบงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความโลภ หรือความหลงที่
จะทำให้เราเลียงปัญหาและไม่ยอมรับความเป็นจริงและเราต้อง
มีเมตตาธรรมเพื่อให้เรามีใจกว้างพอที่จะเปิดรับและเข้าใจต่อ
สถาน การณ์และปัญหาที่เกิดขึ้น

หลักธรรมสำคัญของพุทธ
ศาสนาซึ่งเปรียบ เปรียบเหมือนเครื่องมือในการสร้างสันติและระงับข้อ
ขัดแย้งในการนำเสนอของคุณจอห์นข้อแรกคือ อริยสัจสี่ คุณ
จอห์นนำอริยสัจสี่มาใช้ในการวิเคราะห์ความขัดแย้งได้อย่างแยบ
ยล

ทุกข้อในความหมายรวมของคุณจอห์นกว้างกว่าแค่การ
เจ็บป่วยหรือทุกข์ใจ แต่เป็นทุกข์ที่จับต้องได้ในชีวิตประจำวัน

ของเราที่รวมถึงปัญหาและข้อขัดแย้งด้วย ซึ่งมองว่าความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติและเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นในสังคมทั่วไป เพราะฉะนั้นจึงเป็นสิ่งที่เราไม่ควรหลีกเลี่ยง แต่เป็นสิ่งที่ต้องยอมรับและเผชิญหน้า เพื่อทำความเข้าใจกับรากเหง้าหรือต้นตอของข้อขัดแย้งนั้น เปรียบเสมือนหมอกที่วินิจฉัยโรคที่มุ่งจะระงับเหตุของโรคมากกว่ารักษาอาการของโรค

สมุทัย การหาต้นตอของปัญหาข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้นเพื่อตระหนักถึงกระบวนการภายในที่เป็นรากเหง้าของความขัดแย้ง

นิโรธ รู้สาเหตุและมองเห็นกระบวนการภายในที่เป็นต้นตอของความขัดแย้ง และถ้าต้องการยุติความขัดแย้งจะต้องยุติที่ต้นตอ ขึ้นอยู่กับเราว่าจะเลือกอย่างไร

มรรค วิธีทางที่นำไปสู่การยุติความขัดแย้งและสร้างสันติ โดยใช้มรรคคือองค์แปด

หลักธรรมข้อที่ ๒ ที่คุณจอห์นนำเสนอคือ การใช้อกุศลมูล โลกะ โทสะ โมหะ มาทำความเข้าใจกับตัวตนของเราที่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เรามองสิ่งต่าง ๆ ผิดไปจากข้อเท็จจริง และใช้หลักกุศลมูล อโลกะ อโทสะ อโมหะ มาทำให้เรามีมุมมองใหม่ซึ่งเป็นมุมมองที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ความเข้าใจ ความเมตตา และด้วยจิตใจที่ต้องการ 'ให้' มากขึ้น

หลักธรรมสุดท้ายที่นำเสนอในการอบรมครั้งนี้คุณจอห์นได้นำพุทธธรรมสำคัญยิ่งทางพุทธศาสนา คือ หลักปฏิบัติจสุมปบาท มาแสดงการวิเคราะห์ถึงกระบวนการภายในของวิถีแห่งจิตที่เป็นสาเหตุทำให้ความขัดแย้งที่ก่อตัวขึ้นและเกี่ยวเนื่องเป็น

ขบวนการจากสิ่งหนึ่งไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง คุณจohner เห็นความขัดแย้ง เป็นเพียง 'กระบวนการแห่งการก่อ' ซึ่งเกิดจากทำงานของวงจร ปฏิจจุสมุปบาท ทั้ง ๑๒ วงจรนี้ซึ่งทำงานรับต่อกันเป็นห่วงโซ่ ซึ่งทันทีที่เรามีสติรู้ตัวว่ากำลังตกอยู่ภายใต้ห่วงใดห่วงหนึ่งของ วงจร เราก็สามารถเลือกที่จะหยุดกระบวนการแห่งการก่อที่จะ นำไปสู่ความขัดแย้งที่อาจรุนแรงขึ้นได้ในทันที

ถ้าเรามองความขัดแย้งเป็นเพียงกระบวนการแห่งการก่อ ทุกข์และเข้าใจถึงกระบวนการทำงานของวงจรปฏิจจุสมุปบาท เราก็สามารถแผ่เมตตาจิตให้กับตัวเอง และผู้อื่น เพราะเรารู้ว่าผู้ใดก็ตามที่มีปัญหาความขัดแย้งแสดงว่าเขากำลังตกอยู่ในวังวน ของกระบวนการแห่งการก่อทุกข์โดยไม่รู้ตัว และความเข้าใจ จะนำความเมตตาเข้ามาสู่จิตใจของเรา คุณจohner ได้นำเรื่องราว หลายเหตุการณ์ ในครั้งพุทธกาลมาเป็นตัวอย่าง ซึ่งแสดงถึง เหตุการณ์ที่พระพุทธองค์ได้ใช้พุทธธรรมในการแก้ไขข้อขัดแย้ง ต่าง ๆ ซึ่งเป็นการยืนยันว่าพุทธธรรมเป็นสิ่งที่ต้องนำมาทดลอง ใช้กับชีวิต มิใช่มีไว้เพื่อเคารพบูชา

ในบางช่วงผู้เข้าร่วมอบรมถึงกับน้ำตาซึมและร้องไห้เมื่อทบทวนถึงข้อขัดแย้งที่ผ่านมาในชีวิต และเริ่มมองเห็นวาระหวังที่เกิดปัญหาเรามีได้ใช้สติและมีได้มองปัญหาด้วยความเข้าใจเรา จึงขาดเมตตาธรรมในการคลี่คลายปัญหา ตลอดระยะเวลาในการอบรมท่านแม่ชีเจ้าของสถานที่ได้นำสวดมนต์ทุกเช้า เดินจงกรมท่ามกลางแมกไม้ในช่วงบ่าย และนำทำวัตรร่วมกันทุก ๕ โมงเย็น ซึ่งช่วยกลมเกลียวจิตใจของพวกเขาทุกคนที่เข้า

อบรมให้สงบและอ่อนโยนลง บรรยากาศรอบกายเต็มไปด้วย
ไมตรีจิตและเอื้ออารีต่อกัน

ความพิเศษประการหนึ่งของการอบรมครั้งนี้คือ ผู้อบรม
เป็นฝรั่งซึ่งเข้าใจธรรมชาติของชาวพุทธอย่างลึกซึ้ง และผู้แปลเอง
เมื่อเจอคำอธิบายที่เป็นนามธรรมและเป็นภาษาธรรมะที่เข้าใจ
ยาก ผู้แปลจะมองสบตาแม่ชีคั่นสนียซึ่งคอยส่งกำลังใจให้อยู่
ตลอดเวลา เมื่อใดเห็นแม่ชียิ้มและพยักหน้าแสดงว่าเข้าใจถูก
ต้องแล้ว

อานิสงส์ของการอบรมครั้งนี้ทำให้หลายชีวิตที่เข้า
ร่วมในการอบรมทั้ง ๕ วัน เห็นแนวทางในการใช้ชีวิตที่
สันติที่เอื้ออารีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันอันเป็นกุศลยิ่งทั้ง
ต่อตนเองและผู้อื่น อานิสงส์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นเป็นเพราะ
กุศลจิตของผู้จัดคือเสมสิกขาลัย ของคุณจ้อหั่นและผู้เข้า
ร่วมทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเสถียรธรรมสถาน ซึ่งเปิด
กว้างเสมอสำหรับทุกชีวิตที่ต้อง การเพื่อนและทุกชีวิตที่
ต้องการสร้างจิตวิญญาณที่เป็นกุศลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

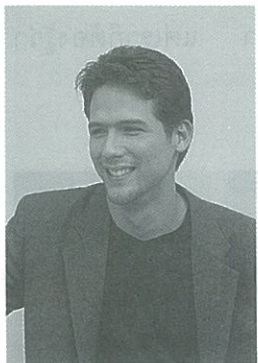
รักอย่างไรให้ใจเกิดสุข

กูมีภาพนักร้องเดือนแห่งความรัก แม้จะไม่ใช่วัฒนธรรมของเราซึ่งเป็นชาวพุทธ แต่เราก็มิได้ปฏิเสธ เพราะความรักเป็นความงดงามอย่างหนึ่งของชีวิต ช่วยให้เราสังคมน่าอยู่และช่วยกล่อมเกล่าจิตใจของมนุษย์ได้ในระดับหนึ่ง อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับมนุษย์มาแสนนาน ทางพุทธศาสนาความรักหมายถึงความเมตตา แต่ในทางโลกความรักอาจเรียกได้ว่าเป็นคำคำเดียวที่ใครต่อใครต่างก็พยายามให้นิยามและความหมายแก่มัน หรืออีกที่ความรักคงเป็นคำที่มีความหมายมากที่สุดในโลกก็ได้ เมื่อพูดถึงความรักส่วนใหญ่คนจะนึกถึงความรักระหว่างคนสองคน เราจึงถือโอกาสนี้มองความรักผ่านสายตาของคนหนุ่มสาวในยุคนี้ว่า รัก ในมุมมองของพวกเขาเป็นอย่างไร

●● โอลิเวอร์ พูพาร์ท (อิน)

(นักแสดง นายแบบ พิธีกร)

ความรักมักมีสองด้านให้เราเห็น เป็นทั้งความสุขอึดอ้อมและเป็นทั้งความทุกข์ที่คอยกัดกินใจ รักจึงเป็นดาบสองคมใน



ความหมายของ (อัน) โอลิเวอร์ พูพาร์ท
“ถ้ารักกัน เข้าใจกัน ทุกอย่าง
คุณมีความสุข สดใส ทำอะไรก็ดีไป
หมด แต่มีชั้นมันก็ต้องมีลง ถ้ารักมาก
ก็คงต้องเกลียดมากเมื่อถึงคราวที่ความ
รักมันหมดไป

“เวลารักใคร อย่ารักให้เกินร้อย
มันสอนให้เรารักตัวเองให้มากกว่า รัก

ตัวเองในที่นี้ไม่ได้หมายความว่ารักตัวเอง หลงตัวเอง แต่ให้
ถามตัวเองว่ายังรู้สึกมีความสุขกับความรักนั้นมั๊ย ถ้าความสุข
มันหมดไปแล้ว หรือความรักทำให้เราเป็นทุกข์หรือทำให้เรารู้สึก
ไม่สบายใจก็หยุดชะงักว่า แต่ในแง่ของจิตใจมันบังคับกันลำบาก
เวลารักแล้วจะห้ามไม่ให้คิดถึง ห้ามไม่ให้รู้สึกผิดหวัง มันยาก
คงต้องใช้เวลา”

ความรักก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตของเขา
เพราะ มันได้ให้ความสุข ให้ความอิมและสุขภาพจิตที่ดีแก่เขา
และเขาคิดว่าความรักควรเริ่มต้นมาจากความเข้าใจ

“ควรคุยกัน พูดกันบ่อย ๆ เวลามีปัญหาหรือไม่สบายใจ
ไม่ว่าจะเล็กหรือน้อยขนาดไหนก็พูดให้ต่างฝ่ายต่างเข้าใจกัน
ให้ต่างฝ่ายได้รับรู้ว่าปัญหามันอยู่ตรงไหน มีอะไรก็พูดกันตรง ๆ
ง่ายกว่ากันเยอะ และไม่เสียเวลา

“บางทีความรักประเภทมองตากันแล้วถูกใจมันก็ดีกว่า
ความรักที่สร้างขึ้นด้วยความเข้าใจ ในแง่ที่ว่าความรักแบบนี้

ความสุขมันมาเร็วและให้ความสุขมากกว่า แต่เราก็ต้องรู้ว่า
ความสุขแบบนี้มันไม่ยั่งยืนยาว”

●● สิริยากร พุกกะเวส (อุ้ม)

(นักแสดง นางแบบ พิธีกร)



“ความรู้สึกดีต่อใครคนหนึ่งเป็น
พิเศษ ความผูกพันหรือการอยู่กับใคร
แล้วเรารู้สึกสบายใจและมีความสุข”

นี่คือคำว่ารักในความหมายของ (อุ้ม)

สิริยากร พุกกะเวส ความรักของเธอ

ถือเป็นสิ่งสวยงามและสำคัญสำหรับ

ชีวิต เธอเปรียบเทียบความรักเป็นเหมือนสายน้ำที่หล่อเลี้ยงชีวิตให้
สามารถดำรงอยู่ต่อไปได้ และเป็นสิ่งที่มนุษย์จะขาดเสียมิได้

“ความรักเป็นเหมือนน้ำ มันทำให้ชีวิตสดชื่นมีชีวิตชีวา
เป็นสิ่งที่ดีอย่างหนึ่งของชีวิต คนเราควรจะมีความรักเพราะความ
รักให้ความสุข ให้แรงบันดาลใจในการที่จะกระทำการต่าง ๆ ใน
ชีวิต รวมทั้งทำให้เรามองโลกในแง่ดีอีกด้วย”

หากบอกว่าความเข้าใจเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับความ
รักก็คงไม่ผิดนัก และสำหรับอุ้มนอกจากความเข้าใจแล้ว ความ
เห็นอกเห็นใจกัน การไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางและการเอาใจ
เขามาใส่ใจเราก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะรักษาความรักเอาไว้ให้มั่นคง
สุดท้ายเธอยังฝากบอกอีกว่า อยากให้ความรักเป็นของคู่โลก

และคงอยู่ตลอดไป

●● ดอม เหตระกูล

(นักแสดง นายแบบ)

ความรักได้ให้อะไรกับเขามากมายจนกระทั่งมาเป็นวันนี้ของ ดอม เหตระกูล นับแต่ความรักจากพ่อและแม่ที่ให้ชีวิต รวมไปถึงความรักจากคนอื่น ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ตั้งแต่ยังเด็กจนเริ่มมีชีวิตการทำงาน

ถือเป็นกำลังใจและความหวังดีที่ได้รับอยู่เสมอมา ดอมเชื่อว่าคนเราอยู่ได้ด้วยความหวังและกำลังใจ ซึ่งเขาก็ได้รับสิ่งเหล่านี้จากความรักของคนรอบข้าง และความรักอีกเช่นกันที่สอนให้เขาได้รู้จักกับสิ่งต่าง ๆ มากมายที่จะทำให้ดำรงชีวิตไปได้อย่างมีความสุข

“ความรักสอนให้เราต้องรับผิดชอบ สอนให้รู้จักตัวเอง สอนให้รู้จักกับคำว่า ‘ความสุข’ ไม่ว่าจะเป็นรักเพื่อน พ่อแม่ คนรัก หรืออาชีพการงาน มันทำให้เรามองเห็นความสุขของตัวเองได้มากยิ่งขึ้น

“ความรักน่าจะเป็นความปรารถนาดี ความหวังโยโดยที่ไม่ได้หวังผลตอบแทน ไม่จำเป็นจะต้องลงเอยด้วยการมีครอบครัวหรือการแต่งงาน ไม่จำเป็นต้องอยู่ด้วยกันตลอดเวลา ไม่



จำเป็นที่จะไม่มีวันพลัดพรากจากกัน มันเป็นเหมือนกำลึงใจ เป็นทุก ๆ อย่าง เราจะไปให้ความหมายหรือคำจำกัดความมัน ไม่ได้”

โดยทั่วไปเรามักได้ยินว่าความรักเป็นดอกไม้ที่เบ่งบานใน หัวใจ เป็นเหมือนน้ำผึ้งที่ให้ความหอมหวานแก่ชีวิต เป็นยา พิษที่ทำให้จิตใจหม่นหมอง และเป็นอีกหลายสิ่งทีล้วนแต่ให้ ความหมายต่อชีวิต แต่ความรักของดอมก็กลับเป็นเหมือนนาฬิกา ซึ่งให้ความหมายถึง ‘การให้’ แก่คนที่เขารัก นาฬิกาที่ยังคงทำ หน้าที่เดินไปข้างหน้าอย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย เพื่อบอกเวลาที่ถูก ต้องเสมอ ไม่ว่าจะมีคนหันมามองเวลาหรือไม่ก็ตาม และเขา ก็จะทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด

“สิ่งสำคัญที่สุดคือทำให้มีแต่ความรู้สึกที่ดี ๆ บางคนรัก มากหวงมาก บางคนรักมากโกรธมาก แต่สำหรับผมรักมากก็ อยากรให้เขามีความสุขมาก ๆ เขามีความสุขเราก็มีความสุขไป ด้วย”

●● แอน ทองประสม

(นักแสดง นางแบบ)

“แอนอยากให้เราทุกคนให้ความรักกันด้วยใจจริง ๆ ให้ ด้วยความซื่อสัตย์ ให้กันด้วยความหวังดี ไม่ใช่รักเพราะ ต้องการผลประโยชน์จากสิ่งที่เรารัก ถ้าเรารักใครสักคนหรือรัก สิ่งใดก็ตามเราไม่จำเป็นต้องได้ประโยชน์จากคนคนนั้น หรือ



สิ่งสิ่งนั้นเลย บางครั้งเราอาจจะยอม
เสียผลประโยชน์กับสิ่งที่เรารักก็ได้”

ความรักเป็นเรื่องของความรู้สึก
เป็นนามธรรมซึ่งแต่ละคนต่างมีมุมมอง
แ่งคิด ทักษะคติกับความรักที่ต่างกัน
ออกไป แต่แน่นอนว่าทุกคนรู้สึกว่
ความรักเป็นความรู้สึกที่ดี ยามที่เกิด
มีความรู้สึกนี้ขึ้นในหัวใจใครก็ตาม สิ่ง
ที่ผู้นั้นจะสัมผัสได้ก็คือความสุขที่

สัมผัสได้ด้วยใจ

“การเกลียด การอิจฉาคนอื่นทำให้เกิดความทุกข์กับตัว
เอง แต่การรักคนอื่นมันทำให้จิตใจเราดีไปด้วย ทำให้เรามอง
โลกในแง่ดี ถ้าสมมติเราทุกคนมีความรักให้กันและกันเราจะ
ไม่รู้สึกลัวหวาดระแวงกับสิ่งรอบข้าง เราไม่ต้องมานั่งซึ่งใจว่าคน
ทำอย่างนี้กับเรา เขาคิดดีหรือคิดไม่ดี แอนคิดว่าถ้ามีเรื่องความ
รักเข้ามามันทำให้คนเราคิดดีทำดี ไม่มีการอิจฉาริษยากัน

“การมีความรักความจริงใจและการมีเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญ
บางทีการที่เรามีความรักแต่ไม่มีเหตุผลมันก็แย่ ความรักกับ
เหตุผลสองอย่างนี้มันเป็นเรื่องที่ต้องแยกกัน เพราะมีแต่เรื่อง
อารมณ์ของความรักให้กันอย่างเดียวคงอยู่ด้วยกันไม่ได้ มัน
ต้องขึ้นอยู่กับพื้นฐานของเหตุผลด้วย เพื่อทำความเข้าใจซึ่งกัน
และกัน เข้าใจทั้งตัวเองและคนอื่น และเราต้องซื่อสัตย์ จริงใจ
กับทุกสิ่งที่เรารัก คือรักเขาให้เป็น รักให้ถูกลักษณะ”

หลากหลายทัศนะ มุมมองที่มีต่อความรักล้วนแต่มีความหมายที่มีลักษณะไม่ต่างกันมากนัก แม้ความรักจะเป็นเรื่องที่คนพยายามทำความเข้าใจกับมันอย่างมากก็ตาม แต่คนจำนวนไม่น้อยบอกว่าความรักเป็นเรื่องที่ยากจะเข้าใจ ยากต่อการให้ความหมาย หรือยากที่จะให้คำจำกัดความ แต่หากเรารับรู้ทุกสิ่งด้วยความเข้าใจแล้ว ความรักก็ไม่ใช่เรื่องยากที่จะเข้าใจเลย เราลองมาดูความรักซึ่งมีกระบวนการคิดที่อิงกับหลักทางพุทธศาสนาในทัศนะของ ดร.จักรภพ เพ็ญแข คงจะทำให้เข้าใจและเห็นภาพของความรักได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

●● **ดร. จักรภพ เพ็ญแข**
(ผู้ดำเนินรายการโทรทัศน์
อาจารย์วิทยากรพิเศษ
คอลัมนิสต์)



“ความรักคือความรู้สึกหลุดพ้นจากตนเองไปสู่ผู้อื่น ปัญหาของคนที่รักไม่เป็นหรือรักไม่ทนก็เพราะว่ารักตัวเองมากเกินไป แต่เมื่อวันหนึ่งเราพบคนที่เราสามารถอุทิศตัวให้เขาได้โดยไม่มีเงื่อนไข เห็นความสุขของเขาเป็นความสุขของเรา นั่นแปลว่าเราหลุดจากผลประโยชน์ของเราไปสู่ผลประโยชน์ของเขาแล้ว”

หลายสิ่งถูกหยิบยกขึ้นมาเทียบค่าหรือเป็นตัวแทนของ

ความรัก ให้ค่า ให้ความหมายแทนความรู้สึกต่าง ๆ ที่มาจาก คำว่ารัก สำหรับ ดร. จักรภพ ความรักเป็นสิ่งสำคัญและมีค่า มากเทียบเท่ากับชีวิต หากไม่มีความรักก็คงไม่มีชีวิต ชีวิตคง แห้งแล้งและอยู่ไปอย่างไร้ความหมายหากรักใคร่ไม่เป็นหรือไม่ มีใครรัก ทุกคนเกิดมาย่อมต้องมีความรักไม่ว่าจะรักสิ่งใดก็ตาม และดร.ยังได้ย้ำถึงความรักที่หลุดพ้นไปจากตัวเองอีกว่า

“ความรักที่มันหลุดจากตัวเองไปได้ มันทำให้มีลมหายใจที่จะก้าวเดินต่อไปข้างหน้าได้ หากหมกมุ่นกับตัวเองมากเกินไป ไม่ว่าจะเป็ผลประโยชน์ ความต้องการหรือความอยาก ใช้ สิ่งเหล่านี้เป็นตัวตัดสินใจทั้งหมด คนนั้นจะมีความทุกข์มาก กลายเป็นรักที่สร้างทุกข์ไป”

ความรักยังคงเป็นสิ่งงดงามที่ให้คุณค่าและความหมายแก่ ชีวิต และให้เหตุผลในการดำรงอยู่ของชีวิตในแต่ละวันของเขา ไม่เพียงแต่การทำงาน การศึกษาหรือการทำสิ่งใดก็ตามที่ต้องมีการบริหารจัดการ ความรักเองก็ต้องบริหารจัดการให้ถูกเช่นกัน

“มันเหมือนทุกอย่างที่ต้องบริหารจัดการ ต้องรู้จักให้ ต้อง รู้จักวางแผน บางครั้งเราเผลอนึกว่าความรักเป็นเรื่องอัตโนมัติ ถ้ารักกันวันนี้แล้วปีต่อ ๆ ไปต้องรักกัน มันไม่ใช่ ความรักวิ่ง ขึ้นวิ่งลงได้ตามความประพฤติเราและของเขา เพราะฉะนั้นต้อง บริหารมันให้ดี พยายามทำให้เกิดความพอดีในความรัก เรียกว่าภาวะความเป็นปกติของความรัก คือรักพอสมควร อย่าไป ทำตามอารมณ์”

ความหลงเป็นสิ่งที่น่ากลัวสำหรับความรัก เรายกแยกไม่

ออกระหว่างหลงกับรัก และความหลงนี่เองที่ทำให้ความรักเกิดการยึดติด ว่าความรักต้องเป็นเช่นนั้นเช่นนั้น ยึดติดกับการที่อีกฝ่ายให้คุณค่าแก่ตัวเรา ยึดติดว่าสิ่งนั้นเป็นที่พึงพิงทางใจ เป็นกำลังใจให้แก่ตนเอง เกิดเป็นความหวงแหน จนบางครั้งลืมมองไปว่าสิ่งที่ได้มานั้นอาจไม่ใช่ความรักแต่เป็นเพียงคนรักเท่านั้น ฉะนั้นหากบริหารจัดการได้ไม่ดี ความรักก็อาจกลายเป็นหลงได้โดยที่ไม่รู้ตัว

“ผมไม่อยากให้เกิดความหลงขึ้นในความรัก คนที่เริ่มมีความรักจะต้องสร้างสมดุลระหว่างสองสิ่งนี้ได้ คือ หนึ่งความรัก สองคือความหลง ความหลงมันคือการยึดติดว่าความรักของเราจะต้องเป็นเช่นนั้นเรื่อยไป คนที่หลงมากกว่ารักมักจะรู้สึกว่ามันนี่เป็นของเรา คนนี้เป็นแฟนเรา สามิเรา ภรรยาเรา และ ไม่ยอมแบ่งปันเขาให้กับใคร ไม่ยอมให้เขาได้พัฒนาการ ไม่ยอมให้เขาเป็นคน แต่พยายามทำให้เขาเป็นวัตถุสิ่งของที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา แสดงว่าเปลี่ยนข้างจากรักมาเป็นหลงแล้ว คนที่ซี้หึงคือคนที่หลงมากกว่ารัก”

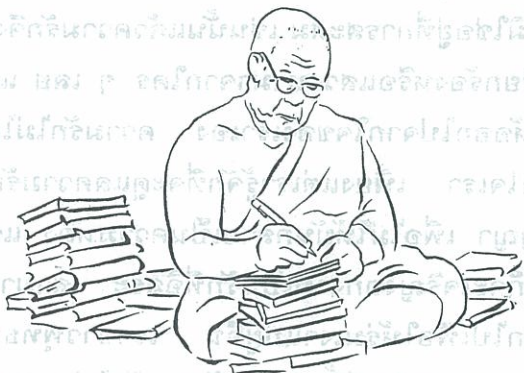
และสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับความรักที่ดร.จักรภพฝากไว้ในตอนท้ายคือ

“คนเราทุกคนเกิดมาล้วนเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น เราถูกธรรมชาติสร้างให้เห็นแก่ตัวตั้งแต่เราเป็นเด็ก ๆ ถ้าไม่อย่างนั้นเราคงตายไปนานแล้ว เราต้องรู้จักสู้ รู้จักขอ เราถึงจะอยู่รอด แต่เมื่อเราโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ วุฒิภาวะหนึ่งที่ต้องเกิดกับเราคือ เมื่อเราอยู่รอดแล้วเราต้องลดความรักในตัวเราไปให้กับคนอื่น ๆ

หรือคนที่เรารัก เพราะฉะนั้นสิ่งที่ดีที่สุดคือการลดความสนใจ
ตัวเองไปสู่การสนใจผู้อื่น”

ในทางพุทธศาสนากล่าวว่า ชีวิตที่มีความสุขอยู่ที
การให้ มีโชยู่ที่การสะสม เช่นนั้นแล้วความรักจึงไม่ใช่สิ่ง
ที่ต้องเรียกร้องหรือแสวงหามาจากใคร ๆ เลย แต่เป็นสิ่ง
ที่ต้องให้ออกไปจากใจของเราเอง ความรักไม่ได้อยู่ไกล
เกินกว่าใจเรา เพียงแต่เรารู้จักที่จะดูแลความรักด้วยสติ
และปัญญา เพื่อไม่ให้มันกลายเป็นความหลง แล้วต้นรัก
ของเราก็จะเจริญงอกงามเป็นรักที่อิสระ สามารถแผ่กิ่ง
ก้านออกไปเพื่อให้ร่มเงาแก่ผู้อื่น เราชาวพุทธน่าจะถือ
เอาโอกาสวาเลนไทน์นี้ มองย้อนกลับไปดูความรักของ
ตนและพัฒนาความรักนั้นให้อยู่เหนือเงื่อนไขแห่งการยึด
ติดใด ๆ เพื่อรักจะได้เป็นสิ่งที่ให้ความสุขได้อย่างแท้จริง (๑)

กิตติม-พี-ธม ธรรมคุณ
พุทธนิสิตสงฆ์



“...เด็ก ๆ ต้องไม่ถูกทำให้เกิดความสำคัญผิดไปว่า บิดามารดามีหน้าที่จะต้องรักเรา ช่วยเรา ตามใจเรา บิดามารดาจะรักเราหรือไม่รักเรานั้น ท่านถือเอาความถูกต้องเป็นใหญ่ เด็ก ๆ จะต้องรักผู้อื่น หรือรักสัตว์อื่น เท่ากับรักตัวเองเป็นอย่างน้อย เพราะว่าเขาเป็นเพื่อนของเรา เป็นเพื่อนที่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเหมือนเรา...”

‘บ้านมนุษย์ แต่-ยัง-เด็ก’

พุทธทาสภิกขุ

ไม่ยอมแพ้

พ่อลูกคู่หนึ่งขึ้นชื่อลือเลื่องว่าไม่ยอมแพ้ใคร วันหนึ่งพ่อจัดงานเลี้ยงที่บ้าน จึงให้ลูกชายไปตลาดซื้อเครื่องเคราทำกับข้าว

ขณะที่ลูกชายเดินกลับบ้าน พ่อถึงสะพานแคบ ก็มีชายคนหนึ่งเดินสวนทางมา ทั้งสองต่างไม่ยอมให้ทางกัน ต่างอ้างว่าเดินขึ้นสะพานก่อน จึงสมควรต้องไปก่อน เกยกันอยู่นานตกลงกันไม่ได้จึงยืนขวางอยู่อย่างนั้นนานนับชั่วโมง

สวนพอรอไม่ไหว เพราะแขกมาถึงแล้ว แต่ยังไม่ได้อาหารเลย จึงออกไปตามหาลูก ถึงที่เกิดเหตุ พ่อรู้เรื่องกับบอกลูกชายว่า

“ลูกกลับบ้านไปทำอาหารเลี้ยงแขกก่อน พ่อจะยืนแทนที่ลูกเอง”

คนบางคนนั้นไม่ยอมแพ้ใคร คิดแต่จะเอาชนะลูกเดียว แม้แต่เรื่องเล็กน้อย ก็ไม่ยอมลงให้ ผลสุดท้ายก็เป็นฝ่ายเดือดร้อนเอง ถ้าลูกเพียงแต่ยอมหลีกทางให้ ก็ทำอาหารเลี้ยงแขกได้ตรงเวลา และถ้าพ่อไม่ตื้อดั่งแข็งขืนคิดเอาชนะแทนลูก ปานนี้ก็ด้สังสรรค์พร้อมหน้ากับแขกแล้ว

คนที่ตั้งต้นจะเป็นฝ่ายชนะอย่างเดียว มักหลงเอยด้วยความ
พ่ายแพ้ สงครามหรือการวิวาทบาดหมางทุกครั้ง แม้จะมีฝ่าย
ที่เรียกตัวเองว่าเป็น ‘ผู้ชนะ’ แต่ที่จริงทุกฝ่ายกลับเป็นผู้แพ้
เพราะวิบัติยับเยินกันไปหมด

คนที่มีปัญญาขั้นสูงรู้ว่าบางครั้งการตั้งต้นเอาชนะมีแต่จะ
นำความสูญเสียมาให้ อย่างเรื่องเล่าข้างบนนี้มีแต่คนโง่เท่านั้น
ที่คิดแต่จะเอาชนะ ชนะแล้วก็ได้อะไร มีแต่ความถือตัวตน
เท่านั้นที่เพิ่มพูนขึ้น ส่วนประโยชน์ที่ควรจะได้กลับหลุดลอยไป
หมด

ลองถามตัวเองดูบ้างว่า ที่เราคิดจะเอาชนะเรื่องนั้นเรื่องนั้น
คิดรอบคอบแล้วหรือ ภรรยาที่ตั้งหน้าตั้งตาจะเอาชนะสามี (ที่มี
หัวใจหลายห้อง) มักหลงเอยด้วยการสูญเสียสามีไปมีนักต่อนัก
แล้ว พ่อแม่ที่คิดจะเอาชนะลูกจอมดีก็คนล้นที่ต้องเจ็บปวด
เพราะความดีดั่งของตน การโอนอ่อนหรือยอมในบางเรื่องที่ไม่
สลักสำคัญนั้น บ่อยครั้งสามารถชนะใจคนอื่นได้ ด้วยเหตุนี้
โบราณถึงว่า ‘แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร’

ถ้าอยากเป็นผู้ชนะ ลองเอาชนะกิเลสหรือมานะ (ความ
ถือตน) จะมีดีกว่าหรือ

นอกจากการไม่ยอมแพ้ใครแล้ว การไม่ยอมเสียเปรียบ
ใคร ก็ก่อความเดือดร้อนแก่เจ้าตัว อย่างเรื่องข้างล่าง

สองพี่น้องออกเงินซื้อรองเท้าหนังคู่หนึ่ง แต่ปรากฏว่าพี่
ชายสวมรองเท้าคู่นั้นเกือบตลอดเวลา เพราะต้องออกไปทำงาน
น้องชายไม่แฮปปี้เลยเพราะออกเงินเท่ากัน เวลากลางวัน พอพี่

ชายหลับ น้องชายจึงเอารองเท้ามาสวมเดิน

เมื่อรองเท้าขาด พี่ชายชวนน้องให้ออกเงินซื้อรองเท้าคู่ใหม่อีก

น้องชายสั่นหัวทันที แล้วตอบว่า “ซื้อรองเท้าคู่ใหม่ฉันคงไม่ได้หลับไม่ได้นอนเช่นเคย”

ถ้าไม่อยากเสียเปรียบ ก็ต้องเตรียมใจที่จะเสียอย่างอื่นแทน ลองตรองดูก็แล้วกันว่าคุ้มหรือไม่

เขย่งย่อสองแบบ

ฉบับนี้ครูหนูจะมาชวนแฟน ๆ สาวิกาให้ดูแลกำลังขา หัวเข่า ข้อเท้า ด้วยการฝึกทำย่อเขย่ง ดังเช่นน้องเป้และคุณแม่กำลังฝึกกัน ไม่ยากเลยคะ

วิธีปฏิบัติ

ยืนตรง ปลายเท้า สันเท้าชิดกัน ถ้าคนอ้วนหรือหัวเข่า แข็ง ครูหนูขอแนะนำว่าให้ยืนแยกเท้าห่างกันเล็กน้อย เหมือน เลขสิบเอ็ด

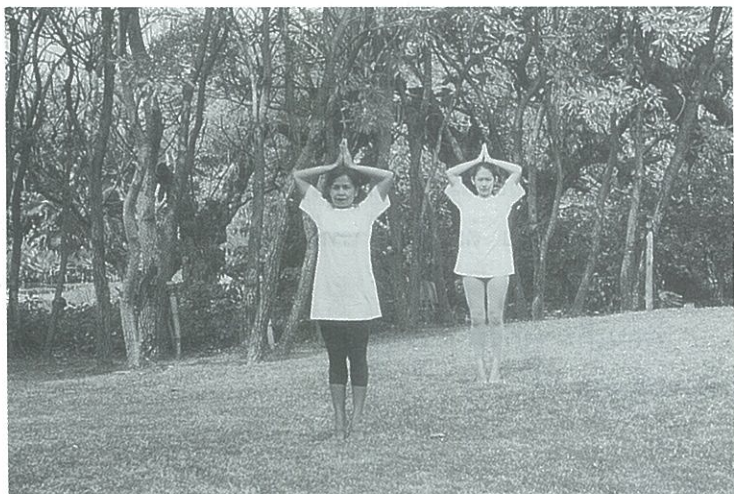
พนมมือวางไว้บนศีรษะ หรือจะยึดแขนไปข้างหน้าลำตัว ให้เสมอไหล่ หรือจะเอามือจับไว้ที่ราวบันได หรือจะเกาะ กำแพงไว้ก็ได้เนะคะ กันกันกระแทกพื้นคะ

หายใจเข้า เขย่งสันเท้าพื้นพื้น

หายใจออก ค่อย ๆ ย่อลำตัวลงในลักษณะงอเข่า จนกระทั่งสันเท้าวางบนพื้น

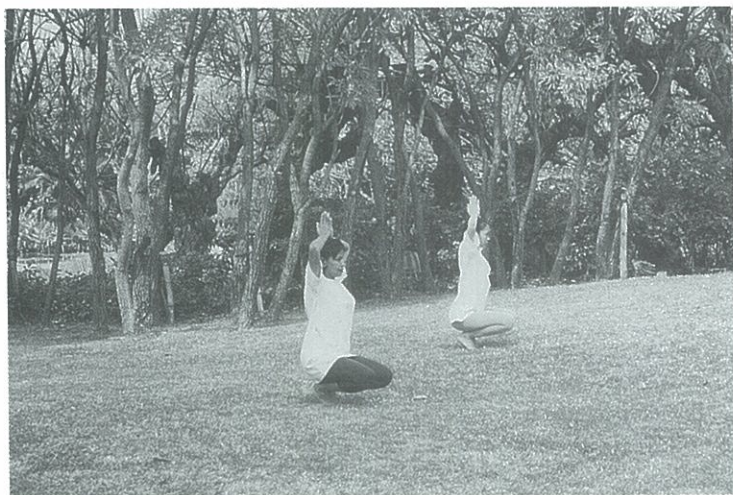
หายใจเข้าอีกครั้ง เขย่งสันเท้าพื้นพื้น และค่อย ๆ ลุกขึ้น ยืน

หายใจออก วางสันเท้าลงบนพื้น เท่ากับ ๑ ครั้ง ทำซ้ำ กัน ๕-๘ ครั้ง หรือ ๑๐ ครั้ง ก็ได้



ท่าเข่งย่อ แบบที่ ๑

ท่าเข่งย่อ แบบที่ ๒



ประโยชน์

เป็นการป้องกันเข่าเสื่อม แก้ปัญหาอาการปวดเข่า สร้างความแข็งแรงให้หัวเข่า ข้อเท้า แก้ปัญหาอาการตะคริวที่น่องได้ (ให้ฝึกบ่อย ๆ) จะช่วยให้มีกำลังขาที่แข็งแรง

ทำให้น่องสวย สมารถในการทรงตัวดี

ข้อแนะนำ

ก่อนเดินจงกรม ควรอุ่นเครื่องด้วยท่าเขย่งย่อสัก ๑๐ ครั้ง จะดีมาก 

๑. ท่าเขย่งย่อ

๒. ท่าเขย่งย่อ

รักอมตะ

คำตัดพ้อของหญิงชายที่ได้ยินอยู่เสมอ ทั้งในนิยาย, ละครทีวี, หรือในชีวิตจริงก็คือ ความไม่มั่นคงของความรัก เคยพร่ำพรอดกันมาถึงความรักที่ไม่มีวันเสื่อมคลาย กาลเวลาก็ทำให้คำพร่ำพรอด, คำปฏิญาณ, คำสัญญา เหล่านั้นกลายเป็นลมปากไปหมด

อันที่จริง ในบรรดาความรู้สึกต่าง ๆ ที่มีต่อคนอื่นนั้น เรา มักยอมรับว่าย่อมแปรเปลี่ยนไปได้ตามกาลเวลา แต่ยกเว้นอยู่ อย่างเดียวคือความรัก เป็นความรู้สึกที่ดูจะไม่ยอมให้มีการแปร เปลี่ยนไปตามกาลเวลาเหมือนความรู้สึกอื่น ๆ เลย

ความรักที่คลายลงจึงมักหมายถึงความผิดของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ด้วย

แต่มีอารมณ์ความรู้สึกอะไรในโลกนี้หรือที่เที่ยงแท้แน่นอน โดยไม่แปรเปลี่ยน ในเมื่ออารมณ์ความรู้สึกย่อมเกิดขึ้นจากการ ประจุแต่งทั้งสิ้น และอะไรที่ประจุแต่งก็ย่อมไม่คงทนถาวร เพราะ ส่วนต่าง ๆ ที่นำมาใช้ประจุแต่งไม่ได้อยู่นิ่งกับที่ หากผันแปรไป เรื่อย ๆ ตามแต่จะถูกนำไปประจุแต่งใหม่อยู่ตลอดเวลา

อย่างไรก็ตามความรู้สึกที่แปรผันอยู่ตลอดเวลานี้ก็สามารรถ ใช้เป็นฐานความผูกพันระหว่างบุคคลที่ยั่งยืนได้ อย่างน้อยก็ชั่ว



ชีวิตของทั้งสองฝ่าย แต่จะทำได้ก็ต้องเริ่มต้นด้วยการยอมรับ
เสียก่อนว่า ความรู้สึกรักนี้ไม่อยู่คงที่ หากแปรเปลี่ยนไปได้ตลอด
เวลา

ความรักที่ให้แก่ใครก็ตาม ไม่ว่าจะรุนแรงเด็ดขาดแค่ไหน
ก็ตาม ล้วนสมมติให้วัตถุแห่งความรักนั้นหยุดนิ่งกับที่ ไม่แปร
เปลี่ยนไปอย่างไรอีกเลย เช่นรักผู้หญิงสักคนหนึ่ง ก็ถือความ
น่ารัก, ความดี, ความงามของเธอเป็นสิ่งที่ต้องดำรงอยู่อย่างนั้น
อย่างไม่เปลี่ยนแปลง

แต่ภาพของหญิงที่รักนั้นก็มักเป็นภาพที่ไม่หมดเปลือก
มีส่วนที่มองไม่เห็นอันจะเผยออกมาให้เห็นในภายหลัง ซึ่งทำ
ให้ภาพของเธอที่เคยรักเปลี่ยนไป กลายเป็นปัจจัยใหม่ที่ก่อให้เกิด
เกิดการปรุงแต่งใหม่ ถึงไม่สิ้นรัก แต่ก็เป็นการมรณ์ความรู้สึกรัก

ที่ไม่เหมือนเดิมเสียแล้ว

ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับวัตถุแห่งความรักซึ่งสำคัญกว่า ที่กล่าวแล้วก็คือความเปลี่ยนแปลงในเงื่อนไข เช่นความเสื่อมโทรมทางร่างกาย ซึ่งมักถูกฝ่ายหญิงยกเป็นเหตุเสมอว่า ทำให้ความรักของผู้ชายเสื่อมลง ทั้ง ๆ ที่โดยทั่วไปแล้วเป็นความเปลี่ยนแปลงที่ใคร ๆ ก็คาดเดาได้มาแต่ต้นแล้ว ความเปลี่ยนแปลงในเงื่อนไขที่สำคัญกว่า และทำให้วัตถุแห่งความรักไม่ดำรงคงอยู่เหมือนเดิมซึ่งน่าพิจารณามากกว่า ก็คือสถานะทางสังคม, เศรษฐกิจ, จิตใจ, ทศนคติ, ฯลฯ

ในฐานะมนุษย์ สิ่งเหล่านี้ย่อมเปลี่ยนไปอยู่ตลอดเวลา เช่นหญิงที่ชายคนหนึ่งรัก คือเด็กสาวที่มีอิสระ ย่อมแตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับหญิงที่เป็นแม่ หรือคนบางคนเป็นคนจนที่น่ารัก แต่เป็นคนรวยที่น่าเกลียด ความคิดเห็นและพฤติกรรมของคน เปลี่ยนไปได้ตามการเรียนรู้และความเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ

ไม่มีวัตถุแห่งความรักอะไรจะเหมือนกับสิ่งที่เราทุ่มเทความรักให้ในตอนแรก

ถ้ารู้เสียอย่างนี้ แทนที่จะรักษาความรักไว้ด้วยคำสาบาน, คำปฏิญาณ, คำสัญญา ฯลฯ ความรักระหว่างบุคคลสองคนน่า จะยั่งยืนกว่า ถ้าจะทำอย่างน้อยสักสองอย่างคือ ๑) เรียนรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกันและกัน และเรียนรู้ที่จะยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปเหล่านั้น และ ๒) ทำให้ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดเป็นความ 'น่ารัก' เช่น เป็นเด็กสาวที่น่ารัก, เป็นเมียที่น่ารัก, เป็นแม่ที่น่ารัก, เป็นแม่ยายที่น่ารัก, เป็นยายที่น่ารัก

ฯลฯ (หรือสถานะของฝ่ายชายในทางกลับกัน) การมองความรักในเชิงพุทธ ซึ่งวิเคราะห์ให้เห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของความรัก กลับดูจะทำให้เกิดความผูกพันที่ยั่งยืนกว่าการมองความรักเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่ถาวรระหว่างปัจเจก

น่าประหลาดที่ในวรรณคดีไทยการพูดถึงความรักระหว่างระหว่างปัจเจกที่นำไปสู่คำตัดพ้อเช่น “เมื่อยามรักนำดัมผักก็ว่าหวาน” หรือ “โอ้ออนิจจาความรัก เพิ่งประจักษ์ซึ่งดังสายน้ำไหล...” เพิ่งปรากฏในสมัยหลัง คือนับตั้งแต่ต้นรัตนโกสินทร์ลงมา หากไม่พบความรักลักษณะนี้ในวรรณคดีสมัยอยุธยา

ในทางตรงกันข้ามกับการฝากความหวังไว้กับความรัก วรรณคดีไทย (แม้ในยุคต้นรัตนโกสินทร์) กลับพูดถึงการปรับตัวให้เหมาะสมกับการแปรเปลี่ยนของบทบาทที่ต้องเปลี่ยนไปตามกาลเวลา เช่นเมื่อแม่สอนลูกสาวที่กำลังจะแต่งงานไปเป็นเมียของคนอื่น ก็จะสอนถึงบทบาทหน้าที่ของเมียที่ดี, แม่ที่ดี, แม่เรือนที่ดี, นายที่ดี, บ่าวที่ดี ฯลฯ ซึ่งผู้หญิงคนหนึ่งจะต้องเผชิญในชีวิตแต่งงาน ถ้าจะพูดถึงความรู้สึกที่คงทนถาวรอยู่บ้างก็คือ ความจงรักภักดีข้อสัตย์ต่อสามี

แน่นอนว่าวรรณคดีไทยไม่ได้มองผู้หญิงเท่าเทียมกับชาย ฉะนั้นคำสอนที่เกี่ยวกับชีวิตครองเรือนจึงเน้นไปทางผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย แต่เฉพาะเนื้อหาของคำสอนนั้นน่าสนใจตรงที่ว่า ไม่ได้สอนให้ผู้หญิงทอดอาลัยไว้กับคำสารภาพรักของผู้ชายเพื่อรักษาครอบครัวให้ดำรงอยู่อย่างยั่งยืนตลอดไป หากสอนให้ปรับเปลี่ยน

บทบาทของตนเอง ไปตามความเปลี่ยนแปลงซึ่งต้องเกิดขึ้นกับชีวิตเป็นธรรมดา

เฉพาะในเรื่องความรักเช่นนี้ ดูจะเป็นคำสอนเกี่ยวกับการครองเรือนแก่ผู้หญิงที่สอดคล้องกับหลักไตรลักษณ์ในพระพุทศศาสนาดี

เปรียบเทียบกับนวนิยายไทยในสมัยปัจจุบัน จะเห็นความแตกต่างในด้านทัศนคติต่อความรักระหว่างวรรณคดีเก่ากับนวนิยายปัจจุบันอย่างชัดเจน นวนิยายให้ความสำคัญแก่ความรักระหว่างปัจเจก และตามอุดมคติแล้ว ควรเป็นความรักซึ่งคงที่ไม่เปลี่ยนแปลงตลอดชั่วกาลอีกด้วย (แม้แต่เมื่อแปรเปลี่ยนเป็นผีแล้ว ก็ยังมีความรักและคาดหวังคู่ครองให้มีความรักเหมือนเดิมทุกอย่าง) จึงเป็นความรักอมตะ

ทัศนคติความรักเช่นนี้เป็นที่ยอมรับ, รู้จัก และคุ้นเคยในหมู่หญิงชายร่วมสมัยด้วย

น่าประหลาดอีกเหมือนกันที่ในยุคสมัยแห่งความรักอมตะ ครอบครัวยุคใหม่ขาดความมั่นคง และสถานภาพการสมรสของคนไทยมีความยั่งยืนน้อยลงอย่างน่าตกใจ

ศ.ดร. นิธิ เอียวศรีวงศ์ เป็นนักวิชาการที่มีแง่คิดและทัศนคติอันคมคายเสนอต่อสังคมอย่างสม่ำเสมอ เป็นอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่กำลังจะเกษียณอายุ และเป็นผู้ริเริ่มก่อตั้ง 'มหาวิทยาลัยเที่ยงคืน' ทางเลือกของการศึกษาไทยที่เชียงใหม่ ได้รับรางวัลวัฒนธรรมเอเชีย (พูโกโอกะ) ประจำปี ๒๕๔๒ ในฐานะผู้มีผลงานค้นคว้าทางวิชาการดีเด่น

ผ้าคลุมไหล่ผืนหนึ่งในวันหนาว

จู่ ๆ ลมหนาวก็พัดเข้ามาเยือนทั่วประเทศไทยในวันที่ นารีเดินทางไปเยี่ยมแม่ที่บ้านจันทบุรี เป็นเวลาบ่ายสองโมง เมื่อรถจอดที่สถานีขนส่งปลายทาง เธอมองผ่านหน้าต่างรถ ปรับอากาศลงไปเห็นคนที่เดินอยู่ในบริเวณนั้นใส่เสื้อกันหนาว กันทุกคน พอก้าวถึงหน้าประตูรถ ลมหนาวก็พัดกระโชกมา ต้อนรับ นารีห่อกายบ่นพึมพำกับตัวเองว่า “หนาว” คนขับรถ รับจ้างที่ยืนออกันอยู่ตรงหน้าประตูรถถามกันเชิงแซะ

“มาสด้ามัยคร้าบ มาสด้ามัย”

นารียิ้มเมื่อได้ยินคำว่ามาสด้า นี่คือบ้านเกิดของเธอโดยแท้ คำว่ามาสด้า เป็นคำเรียกรถรับจ้างในจังหวัดบ้านเกิดของเธอ เช่นเดียวกับคำว่า ‘แท็บ’ ที่ใช้เรียกแผงชักฟอก ต่อให้เป็น รถยี่ห้ออื่น ๆ เขาก็จะถามว่า “มาสด้ามัยคร้าบ”

เธอพยักหน้าให้คนถามคนหนึ่งและเดินไปขึ้นรถรับจ้างคัน เล็ก ๆ ที่ไม่ใช่ยี่ห้อมาสด้า ลมหนาวยังไม่สะใจตามมาต้อนรับหน้า ต้อนหลัง จนเธอต้องขยับผ้าคลุมไหล่สีน้ำตาลลายขีด มีเชิง เป็นลายม้า ผืนโปรดให้แนบตัวมากขึ้น

“หนาวนะ...หนาวมากี่วันแล้วล่ะ”

... (faded text) ...

... (faded text) ...

... (faded text) ...



"นางสาวสมศรี นามสกุลเดิม" ...

... (faded text) ...

... (faded text) ...

... (faded text) ...

“โอ้ย” คนขับรถร้อง “เมื่อเช้านี้เองครับ จู่ ๆ ก็หนาว”

นารีไปถึงบ้านแม่ที่อยู่เป็นเวลาไม่นานนัก แม่ใส่เสื้อหนาว
จนตัวกลมเดินออกมาจับ

“หนาว” แม่พยักพเปิดเมื่อเห็นนารีตัวกลมไม่แพ้กัน
“แกมมีลมด้วย” แม่บอกพลางชี้ให้ดูต้นขนุนข้างบ้านที่กิ่งฉีกหัก
ลงมา “ตื่นเช้ามาก็เป็นอย่างนี้แล้ว”

นารีไต่ตามทุกซอกซุ้แม่แล้วเดินเลยไปบ้านพี่สาว คุยกัน
เรื่องอากาศหนาวอีกพักใหญ่จึงกลับมาบ้านแม่ พอเดินเข้ามา
ใกล้ตัวบ้านก็ได้กลิ่นแกงपालอยมา พอเดินเข้าไปในครัว นารีก็
เห็นแม่กำลังผัดเครื่องแกงหอมฉุย

“แน่ะ” นารีร้อง “แม่...แกงป่า”

แม่หันมาหัวเราะ “ของโปรดไม่ใช่รี”

นารีนั่งไปนิดหนึ่งด้วยความรู้สึกกระตบใจ สมัยที่เข้ามา
เรียน ในกรุงเทพฯ แม่ทำแกงป่าให้เธอกินทุกครั้งที่เธอกลับบ้าน
จนเธอแต่งงานมีลูกแล้ว แม่ก็ยังเห็นเธอเป็นลูกเล็ก ๆ คนเดิม

“แม่จะไปลำบากทำไม คำน้ำพริกแกงเองละซี”

แม่หันมายิ้ม “ไม่เป็นไรหรอก นาน ๆ คำที”

เย็นนั้นนารีกินแกงป่าไปน้ำตาไหลพรากไป “โอ้ย อร่อย”
แล้วเธอก็หันมาบอกแม่ว่า

“เผ็ดขนาดหายหนาวเลยนะแม่”

แม่หัวเราะ

นารีไม่ยอมอาบน้ำ อุณหภูมิลดต่ำลง และลมก็แรงมาก
ขึ้นด้วย แม่เปิดโทรทัศน์ดูข่าวภาคค่ำ พอเห็นภาพคนแก่หนาว

ตาย แม่ก็ปิดโทรทัศน์ทันที “ดูไม่ไหว สงสาร” แม่ว่า
“คุยกันดีกว่า”

นารีว่า “แล้วก็นอนแม่คุย” แม่นารีสนใจเรื่องธรรมชาติ ได้คุย
เรื่องถูกใจก็พูดได้ยาวนาน จนนารีวงแล้ววงอีก แม่เห็นท่า
ลูกสาวไม่ต่างไปจากตอนเด็ก ๆ ก็ไล่ให้ไปนอน แต่พอตักตัก
นารีก็ลุกขึ้นมาจามเป็นการใหญ่ เธอรีบเปิดกระเป๋าหยิบผ้า
คลุมไหล่ผืนเก่งมาพันคอ

แม่ลุกมานั่งดูลูกสาวจามเหมือนสมัยเด็ก ๆ แล้วบ่น
“โรคแพ้อากาศนี่เมื่อไหร่จะหายสักทีนะ”

“เป็นชั่วชีวิต” นารีบอกแม่ซ้ำ ๆ

“ผ้าผืนนี้สวยนะ” แม่ชม

นารียิ้ม “ใช่ ผืนเก่งเลยนะแม่ ชอบมาก”

รุ่งเช้า อากาศหนาวเย็นขึ้นไปอีก นารีลาแม่กลับบ้าน
เพราะเป็นหวัดลูก แม่บอกให้รีบกลับไปเถิด เพราะอากาศ
กรุงเทพฯ หนาวน้อยกว่านี้ แม่หวังว่านารีจะไม่แพ้อากาศเท่าที่
บ้านเกิด นารีหวัดลูก แม่หวัดนารี ดูช่างเป็นแม่ลูกคู่กันทางกัน
เป็นพัลวัน

นารีติดรถพี่สาวออกมาขึ้นรถปรับอากาศ พี่สาวเห็นนารี
ดูจริงจังก็เข้าว่า “ระวังตกรถนะ” นารีก็เลยเก็บผ้าคลุมไหล่ผืน
เก่งใส่กระเป๋าใบเล็ก แต่พอขึ้นนั่งบนรถ ก็เกิดอาการจามติด ๆ
กันขึ้นมาอีกสองสามที นารีจึงเปิดกระเป๋าเอาผ้าคลุมไหล่ผืน
เก่งออกมาพันคออีก ผ้าคลุมไหล่ผืนใหญ่พอพันคอเข้าก็อึดอัด

ลักพักหนึ่งนารีจึงเลิกพันคอหันมาคลุมไหล่แทน แต่รถ
ปรับอากาศปรับอากาศได้อุ่นกว่าภายนอก ลักพักหนึ่งนารีก็
รู้สึกร้อน เธอจึงพับผ้าคลุมไหล่ผืนเก่งพาดไว้บนตัก รถวิ่งสี่
ชั่วโมงกว่าจึงถึงกรุงเทพฯ นารีมองดูคนกรุงเทพฯใส่เสื้อกัน
หนาวกันตอนบ่ายแก่ ๆ ด้วยความตื่นเต้น

นารีนั่งแท็กซี่กลับบ้าน และเพลิดเพลินกับการเล่าให้พ่อ
ลูกฟัง เมืองจันทร์หนาวด้วยมีลมด้วย จนกระทั่งลืมสังเกตว่า
ตัวเองขาด ๆ เกิน ๆ มา รู้ตัวว่าสติหลุดไปจริง ๆ เมื่อกกลางดึก
รู้สึกหนาวจัด และลุกขึ้นมาหยิบผ้าพันคอผืนเล็กมาพันคอ
ตอนนั้นเองที่เธอนึกถึงผ้าคลุมไหล่ผืนเก่ง

เธอรู้สึกคล้ายคลึงคลบลว่าไม่เห็นวางอยู่ตรงส่วนไหน
ของบ้าน ทั้งที่ชื่อของออกจากกระเป๋าหมดแล้ว

“หรือมันจะหายไปแล้ว”

พอนึกขึ้นได้ นารีก็ลุกขึ้นเดินหาผ้าคลุมไหล่ผืนเก่งกลาง
ดึก เดินไปก็ค่อย ๆ เรียบเรียงขั้นตอนการกลับบ้านที่ละชั่วโมง
จนลงไปเป็นนาที ในที่สุดเธอก็ค่อนข้างแน่ใจว่า เธอวางมันไว้
บนตักและได้ทำมันเลื่อนหล่นไปตอนที่ลงจากรถปรับอากาศ

“โธ่เอ๊ย” นารีรู้สึกสังเวชตัวเอง นั่นมันผ้าคลุมไหล่ผืน
เก่งนะ เป็นผ้าลายขิดทอประณีตหายาก ผืนก็ใหญ่ แม้ไม่ได้ซื้อ
เอง แต่จากลายก็รู้ว่าแพง ซ้ำยังมีความหมายเป็นล้นพ้น
เพราะคนที่ให้มาเป็นผู้ใหญ่ที่นารีรักและนับถือเป็นอย่างยิ่ง

“เรานี้แย่จริง ๆ เสียแรงเป็นคนโกล้วัด สติหลุดไปตั้ง
หลายชั่วโมง”

นารีก็เห็นว่าตัวเองอยู่พักหนึ่ง ก็นึกได้ว่า การที่รู้สึก เสียหายมากขนาดนี้ แสดงว่าเธอเป็นคนตีวัดวัตถุขนาดหนัก เสียหายผ้าผืนนี้เพราะมันแพง เพราะมันสวย เพราะมันเป็นความผูกพัน ลองถ้ามันเป็นผ้าพันคอเขมรผืนละสิบห้าบาท ละ จะเสียหายไหม ก็คงไม่ เพราะฉะนั้นเพื่อแสดงว่าไม่ติดข้อง เธอก็บอกตัวเองว่า ต้องไม่เสียหายจนเกินไป

หลังจากทำท่าเหมือนจะปล่อยวางได้อยู่สองนาทีก่อน ใจของ นารีก็วิ่งกลับไปอยู่ที่คนให้ผ้าคลุมไหล่ พี่เขาจะว่าอย่างไรถ้ารู้ว่าเราทำผ้าคลุมไหล่ผืนเก่าผืนเก่งหายไปแล้ว เขาคงเสียใจ แต่ บางทีมันอาจจะไม่หายก็ได้ แต่หลังจากนั้นอีกสองนาทีก่อน นารีก็กระโดดกลับไปทำการปล่อยวาง ไม่ติดข้องในวัตถุ แล้วก็ กระโดดกลับไปตีความเสียหายในเสี้ยวเวลาที่ถัดมา กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้นเป็นร้อย ๆ ครั้ง จนกลับไปยังเตียงนอนแล้ว เธอก็ยังนอนไม่หลับ ได้แต่ตาแข็งค้างด้วยความเสียหายอยู่อย่าง นั้น

เช้าวันรุ่งขึ้น นารีเล่าเรื่องให้ลูกสาวฟัง เธอหัวเราะคิก ๆ “หายไปก็ตีผ้าแม่เก่าโทรมจะตายไม่รู้จะเสียหายไปทำไม” “ตาย” นารีร้อง “เธอมาว่าผ้าของฉันเก่าโทรมจะตาย นี่ มันผ้าเก่านะ รู้จักมั๊ย ผ้าเก่านะ เหมือนของเก่าอะไรพวกนี้นะ” ลูกสาวส่ายหน้าแล้วเดินจากไป

นารีรู้สึกเสียหายทิวักล้าไปจนกระทั่งถึงเย็น ลมหนาวกระโชกมาอย่างแรง และชาวโทรทัศน์ก็เสนอภาพคนตายเพราะ

อากาศหนาวอีก ที่หน้าจอโทรทัศน์นั่นเองนารีนึกขึ้นได้ นี่เขา
มาให้โอกาสบริจาคทานแล้ว อากาศหนาวจัดอย่างนี้ ใครได้
ผ้าผืนเก่งของเธอไปก็คงอบอุ่นไปถึงหัวใจ เธอมีเงินติดกระเป๋า
“ดูสิ ไม่ต้องไปถึงวัดก็มีโอกาสได้บริจาคทาน” เธอเอ่ยขึ้น
คือที่ขมวดมาตลอดวันของนารีคลายลง และรอยยิ้มฆ่า
ตัวเองกับรอยยิ้มปิติในการคิดได้ก็ปรากฏขึ้นบนใบหน้าของเธอ
ดีจน กระทั่งลูกสาวบอกว่า “แม่หน้าตาดีขึ้นแล้ว” นารีได้ยิ้มก็
ฆ่าใหญ่ “วันนี้แม่ได้ทำทาน” นารีตอบลูก “ดี” ลูกสาวว่า แต่
กลับไม่ถามว่าทำทานเรื่องอะไร นารียิ้มจนกระทั่งคำไป
จนกระทั่งเข้านอน

“บ๊า” เธอดำตัวเอง

เออหนอ แคผ้าคลุมไหล่ผืนเดียวยังสละยากปานนี้...

“นี่ไปโยกโยกอะไรดูนี่โยกอะไรคนพวกนี้มันดิ้นไปโยก”
นี่ โยกอะไรคนพวกนี้มันดิ้นอะไรกัน” เธอจึง “เฮ้อ”
“นี่มันโยกอะไรคนพวกนี้มันดิ้นอะไรกัน” เธอจึง “เฮ้อ”
ไปก็คนใจดีมันโยกอะไรกัน
-ระทดคนพวกนี้มันดิ้นอะไรกันไปก็คนใจดีมันโยกอะไรกัน
ระทดคนพวกนี้มันดิ้นอะไรกันไปก็คนใจดีมันโยกอะไรกัน



สาวิกาสิกขาลัย์ ให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา



ทางของนักบวชสตรีนั้นไม่มีหนทางอื่น
นอกจากการดำเนินตามรอยพระยุคลบาท
ขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า
ผู้ทรงเป็นพระบรมครูผู้ประเสริฐ
เป็นทางที่ดำเนินตามคำตรัสสรรเสริญ
พระนางเขมาผู้เป็นสาวิกาว่า
“ธิดาของเราเป็นผู้มีปัญญามาก
ฉลาดในทางและมีใช้ทาง”

(จากพระธัมมปทัญญูกถาแปล

ภาค ๘ หน้า ๑๙๙)

ขอเชิญผู้หญิงที่สนใจในธรรมทั้งหลายสมัครเข้าร่วมโครงการ
'สาวิกาสิกขาลัย์' ได้ที่ เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล
ถนนรามอินทรา ๕๕ ลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ โทร. ๕๐๙-
๐๐๘๕, ๕๐๙-๒๒๓๗, ๕๑๐-๔๗๕๖ โทรสาร ๕๑๙-๔๖๓๓

เส้นทางพรหมจรรย์: สายน้ำที่ทวนกระแส

เมื่อลูกผู้หญิงคนหนึ่งได้เลือกเส้นทางแห่งพระธรรมที่มีจุดมุ่งหมายสู่ชีวิตที่เป็นอิสระ นั่นมิได้หมายความว่าเธอผู้นั้นจะเปลี่ยนจากการสวมกางเกงหรือกระโปรงเพื่อมาห่มขาว ลดอาหาร ๓ มื้อและขอกินเล่นจุบจิบให้เหลือเพียง ๒ มื้อก่อนเพล แต่นัยก็คือเธอจะต้อง ลด ละ เลิกกิเลสในวิถีชีวิตบนเส้นทางพรหมจรรย์

อันเป็นเส้นทางที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า...เป็นเหมือนอย่าง วายน้ำทวนกระแส...เหนื่อย...แต่ต้องพยายาม

และที่นำอนุโมทนาอย่างยิ่งก็คือระหว่างเส้นทางเดินนี้ สมาชิกสาวิกาสิกขาลัยล้วนมีกัลยาณมิตรแวดล้อมและพร้อมช่วยแนะแนวปฏิบัติเพื่อให้การเดินทางเป็นไปอย่างราบรื่น และท่านหนึ่งก็คือ ท่านพระครูภาวนาไชยคุณ (โพธิ์ จันทสโร) เจ้าอาวาสแห่งสวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๔๓ แมชชีคันสนีย์ เสถียรสุดได้ไปกราบเรียนเล่าให้ฟังถึงความคืบหน้าของโครงการ ‘สาวิกาสิกขาลัย’ ซึ่งท่านอาจารย์ก็ได้รับฟังและเมตตาแสดงทัศนะไว้โดยได้คัดลอกมา

บางส่วนดังนี้

“การประพฤติพรหมจรรย์นี้เป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่มีคุณค่า แต่ว่ามันยาก มันค่อนข้างจะเหนื่อย ต้องพยายาม มันยาก เหมือนอย่างไตไม้อันเดียวและมันสิ้นด้วย ข้างล่างก็อันตราย พลาดนิดเดียวก็ตก มันไม่ถึงฝั่งนั้น ฉะนั้นการที่จะผ่านไปได้ไม่มีอะไรที่จะดีเท่ากับสติสัมปชัญญะและความเพียรที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า อาตมาปี สัมปะชาโน สะติมา เป็นธรรมะหลักที่จะต้องปฏิบัติ

สติหมายถึงต้องมีสัมมาสติ...

สัมมาสติ หมายถึงการระลึกถึงอารมณ์ที่ทำให้เกิดบุญ เกิดกุศล มันมีมาก ยกตัวอย่างว่าเราต้องการจะใช้ชีวิตประพฤติพรหมจรรย์ ก็ให้นึกถึงพระพุทธเจ้า อ่านประวัติพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะหนังสือพุทธประวัติจากพระโอบุสฐีที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้รวบรวม จะมีประโยชน์มากกว่าพระพุทธเจ้าได้ดำเนินชีวิตอย่างไร ปฏิบัติต่อทุกข้ออย่างไร ทำไมพระองค์ถึงออกบวชปรารภอะไร พอมาอ่านแล้วมันจะมีสัมมาสติ นึกถึงพระธรรมพระธรรมนี้ไม่ใช่พระธรรมธรรมดา ธรรมะสำคัญที่สุดคือปฏิจ-สมุปาบท อิทปปัจจยตา พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นเห็นธรรม” ทุกข์มันเกิดขึ้นเพราะอย่างนี้ ทุกข์จะดับเพราะอย่างนี้ จะต้องศึกษา เมื่อตาเห็นรูป เมื่อหูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นกระทบกับรสกายเป็น โผฏฐัพพะ คือจิตกระทบกับอารมณ์ โดยเฉพาะเมื่อจิตกระทบอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญที่สุด เพราะว่าการที่จะควบคุมอินทรีย์

ทั้งหมันสำคัญอยู่ที่ควบคุมจิต คือถ้าเราไม่ควบคุมจิต อกายก็ไม่ได้ควบคุมอื่น ๆ ก็ไม่ได้ควบคุม

ฉะนั้นให้มีสติรู้เมื่อผัสสะ ตาเห็นรูป วิญญาณเกิด วิญญาณเกิดแล้วก็มันเป็นผัสสะ ๓ อย่างทำงานด้วยเป็นผัสสะ พอผัสสะแล้วจะต้องเกิดเวทนา เวทนาถ้าเรายังไม่มีสติมันก็เกิด ตัณหา เกิดอุปาทาน เกิดภพ เกิดชาติ ทุกข์ก็เกิดทุกครั้งที่มีการกระทบกับอารมณ์ เพราะฉะนั้นต้องมีสติ มีสติตรงนี้ พอเรามีสติตรงนี้เกิดการระลึกถึงพระธรรมชั้นหัวใจไม่ใช่ว่าพระธรรมธรรมดา ฉะนั้นพระธรรมที่ระลึกสวดสวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว มันคือเรื่องทุกข์กับเรื่องดับทุกข์ ไม่ใช่เรื่องอื่น เรื่องทุกข์กับเรื่องดับทุกข์ ถ้าเรามีสติ มีสัมปชัญญะและก็มีสติเพียรอยู่อย่างนี้ ทุกครั้งที่ผัสสะ มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ ระลึกอยู่ ก็จะเป็นสัมมาสติที่สูงที่สุด ระลึกถึงพระธรรมด้วยการปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนั้นคือพระสงฆ์ ตัวพรหมจรรย์อยู่ตรงนี้ พรหมจรรย์จริง ๆ นี่พระพุทธเจ้าตรัสว่าอาทิพรหมจรรย์ คือตรัสว่าเมื่อตาเห็นรูป เกิดจักขุวิญญาณ ๓ ประการถึงกันเรียกว่า ผัสสะ ผัสสะแล้วเกิดเวทนา ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะ เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน เกิดภพ เกิดชาติ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันมี พอเราตื่นขึ้นมามันก็มีผัสสะเราก็ต้องมีสติ มีสติมาควบคุม เห็นก็สักว่าเห็น ฟังก็สักว่าฟัง ผัสสะก็สักว่าผัสสะ เวทนาจึงรู้สึกว่าจะเวทนา ไม่ว่าจะสุขหรือเป็นทุกข์ แม้คนเป็นพระเจ้าก็ยังมีทุกข์เวทนาอย่างน้อยก็ทางกาย ตากแดดร้อนอย่างนี้มันก็ต้องมีทุกข์เวทนาทางกาย เราก็รู้ว่านี่

มันก็เป็นสังขาร มันก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ศึกษา
อย่างนี้คือตัวพระธรรมจริง ๆ คือตัววิปัสสนา อาศัยความเพียร
อาศัยความพยายาม ต้องมีสติ ต้องมีสัมปชัญญะ สัมปชัญญะ
นี่คือปัญญาที่มันเอามาใช้ปฏิบัติงาน...

ข้อแนะนำที่เป็นสารธรรมเช่นนี้ไม่เพียงแต่เป็นเสมือน
ของฝากจากสวนโมกข์แก่สมาชิกในชุมชนสาวิกาสิกขาลัย
ทุกคน หากยังเผื่อแผ่แด่ผู้สนใจเส้นทางนี้ทุกท่าน ความ
เมตตาของเหล่ากัลยาณมิตรจะเป็นดั่งนภาภาคอันกว้าง
ใหญ่ไพศาล เป็นสายธารอันจำเริญ เป็นแสงรัวฉายเรือง
รอง ส่องวิถีชีวิตของลูก ผู้หญิงทุกคนที่ปรารถนาจะบูชา
พระธรรมให้ค้ำจุนชีวิตให้มีกำลังใจในการ อยู่ร่วมกันอย่าง
เมตตาและเกื้อกูลภายในชุมชนแห่งธรรมนี้ เพื่อจะได้
ประดับประดาซึ่งกันและกันในการเดินทางไปสู่จุดหมาย
ปลายทางคือชีวิตที่เป็นอิสระอย่างแท้จริง เนื่องจากไร้สิ่ง
ซึ่งใช้ตรวนพันธนาการของกิเลสใด ๆ ทั้งหลายทั้งปวง (๘)



สาวมัน...หวนใจ

ดิฉันเป็นคนเชื่อมั่นในตัวเองสูง ไม่แคร์ความรู้สึกใคร เจ้าอารมณ์เป็นที่หนึ่ง แม้แต่เรื่องบนเตียง หากไม่ถูกใจก็หันหลังให้ทันที ทำอย่างไรจึงจะลดตึกร้ออารมณ์ลงไปได้

สาวปี ๒๐๐๐

ตอบ คุณ 'สาวปี ๒๐๐๐'

คุณเป็นคนที่ยืนยันในตัวเองสูง แต่กระทบแล้วกระทบง่ายจึงทุกข์มากเพราะหลงอารมณ์ ถึงแม้จะมีความเชื่อมั่นในตัวเองแต่ก็พ่ายแพ้พายุอารมณ์ของตัวเอง แล้วยังผูกเงื่อนปมแห่งอารมณ์ไว้อีก ดูลิไม่เว้นแม้แต่เรื่องบนเตียง คุณก็จะถูกดูว่าเป็นคนน่าสงสารอยู่ไม่น้อยที่จะหาความสุขเอาเสียไม่ได้เลย ไม่ว่าจะกับเรื่องอะไร

ถ้าอยากลดตึกร้อของอารมณ์ ก็ควรทำความเข้าใจเสียก่อนว่า อารมณ์ก็เป็นแค่เพียงอารมณ์เท่านั้น จิตเป็นผู้รู้ไว้ อย่าหลงมัน แค่คุณเห็นถึงความไม่เที่ยงของอารมณ์ที่มากกระทบเห็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ คุณก็อยู่บนหนทางของความพ้นทุกข์แล้ว เมื่อมีอารมณ์มากกระทบจึงอย่าหวั่นไหว หนักแน่นเข้าไว้เหมือนภูเขาใหญ่ เมื่อมีลมมากกระทบก็ยังมีมั่นคงอยู่ ลมก็พัดผ่านไป เราจะไม่กระเทือนได้ง่ายก็ต่อเมื่อฝึกฝนให้เห็นทุกข์

โทษของการปล่อยใจให้กระเทือนบ่อย ๆ จนเราขาดความสุข
ในปัจจุบันขณะที่ได้ใช้ชีวิตจริง จงรักษาความสุขในความเชื่อ
มั่นไว้ด้วยนะคะ จะได้ไม่มีคนเจ็บปวดเพราะคุณมากนัก

ขอให้คุณตื่นจากพายุของอารมณ์เถิด แล้วความเชื่อมั่นก็
จะแปรเปลี่ยนเป็นความตั้งมั่นแห่งจิต ลองฝึกหายใจอย่างมีสติ
เพื่อเปิดประตูเข้าสู่ความตั้งมั่นแห่งจิตจะดีกว่า แล้วชีวิตของ
คุณก็จะเป็นอิสระอย่างมั่นใจได้จริง ๆ

๐๐๐๗ ปีศาจ
เช็กซีไลน์...เช็กซี (ท่า) ลาย!

๐๐๐๘ ปีศาจ มนต์ มนต์
ปัจจุบันนี้มีบริการแปลก ๆ ไว้ให้เด็ก ๆ คุณแม่คิดอย่างไร
กับ Sex Line คลายเครียดที่อยู่บนหน้าหนังสือพิมพ์วันนี้คะ

นิรนาม

เราต้องยอมรับความจริงว่า Sex มีอิทธิพลในกลุ่มของ
เด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่อยากรู้ อยากลอง จึงได้เกิดบริการ
พิสดารอยู่เรื่อย ๆ ทำให้เกิดคำถามว่า ทำไมเด็กต้องไปอาศัย
บริการอย่างนี้คลายเครียด มันเครียดอะไรกันนักกันหนา
สังคมปัจจุบันสร้างเงื่อนไขอะไรกับเด็ก ๆ จนเขาต้องไปหา
ทางออกอย่างนี้กันมากขึ้น

เด็กเหงาอะไร? เหงาความรักกระนั้นหรือ? เด็ก ๆ
แยกแยะได้หรือไม่ ระหว่าง Sex กับความรัก

Sex เป็นความต้องการของร่างกาย ถ้าหากถูกยั่วยุก็จะเกิดความต้องการทางเพศ แต่ความรักต้องใช้สติปัญญาจัดการในการตัดสินใจ การที่มีการให้บริการทาง Sex อย่างเปิดเผยเช่นนี้ก็เพียงพอเพื่อต้องการเงินทอง มันเป็นสัญญาณที่เตือนให้พวกเราควรปลูกฝังจริยธรรมให้เด็กกล้าหาญมากขึ้น อย่าตกเป็นเหยื่อของธุรกิจนี้

???!!!???

เกิดมาแล้ว มีความรู้สึกไม่ตรงกับเพศของตัวเอง มีนิสัยพูดตรงไปตรงมา มีกิริยากระโดดกระเดก ทุกข์เหลือเกินที่คนชอบตัดสินว่าหยาบคาย และมักจะถูกมองอย่างไม่เป็นธรรม

สาวก้ามะลอ

ตอบ คุณ 'สาวก้ามะลอ'

เกิดมาแล้วควรพยายามที่จะไปให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ไม่ว่าจะรู้สึกเป็นเพศไหนก็ตาม การพูดตรงไปตรงมาก็เป็นสิ่งที่ถ้ามีความจริงใจ ดีกว่าการพูดเสแสร้ง กิริยากระโดดกระเดกก็ฝึกหัดขัดเกล่าได้ อย่าทุกข์เพราะมองอย่างเอาเรื่องกับความชอบชังของคนอื่น ๆ เลย จงมองกลับเข้าไปในตัวของเราที่กำลังทุกข์อยู่ว่ามันไร้สาระอย่างไร ถ้าคุณจะปล่อยให้ทุกข์มันยาวนานต่อไปแม้ขณะจิตเดียว นี่จะเป็นมุมมองที่เป็นธรรมกับตัวคุณเอง อย่าแสวงหาความชอบธรรมจากคนอื่นเลย

คุณค่าของคนอยู่ที่การกระทำ กรรมแปลว่าการกระทำ เราต้องเชื่อในกฎแห่งการกระทำซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติ เพราะ ความที่สิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น กรรมในอดีตของคุณ คุณ อาจจะทำอะไรผิดในศีลข้อกาเมสุมิจจาจารา เวระมะณี จึงทำให้มีผลกรรมเป็นอย่างปัจจุบันนี้ แต่นั่นก็ยังไม่สำคัญเท่ากรรม ในปัจจุบันว่าคุณกำลังทำอะไรอยู่ ถ้าตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจของคุณกระทบกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ แล้วใจของคุณมีต้นเหตุเข้าครอบงำ คุณก็จะทุกข์เพราะได้เห็น ได้ยิน ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสทางกายและใจ จงอยู่กับ การกระทำในปัจจุบันอย่างมีสติเกิด แล้วรักษาจิตให้เป็นกุศลไว้ คุณจะมียุทธใหม่ที่ดีกว่ากรรมเก่า ได้แน่นอนไม่ว่าคุณจะเกิด เป็นอย่างไรก็ตาม ขอให้มีสติ-ปัญญาในการ ดำรงชีวิต เรื่อง ของสติ-ปัญญา ไม่มีเพศ ไม่มีชนชั้น ไม่มีวรรณะ ไม่มีรวยไม่มีจน ขอให้มั่นใจ

ผิดคอนเส็ป

ลูกคือแก้วตาดวงใจ...จริงหรือ? มีแม่ประเภทหนึ่งที่ขาย ลูกกิน ควรเรียกแม่ประเภทนี้ว่าอย่างไร

แม่นอกคอก



เมตตาธรรม ที่แท้คือ
 เป็นเครื่องครอบจักรวาล ครอบคลุม
 ทั่วทุกมุมโลก ครอบคลุม

**พลังของ
 ความ
 เมตตาธรรม**
 ทำนตาโล่ ลามะ



ความดีของข้าพเจ้า
 ได้พร้อมแล้ว ภาวดี
 เมตตาธรรม สักสิลทุก
 ภาวดี

ได้พร้อมชาติแล้ว
 เมตตาธรรม ความดี
 อ่อนโยน แต่มีพลังมาก
 เป็นพลัง อันแข็งแกร่ง
 ภายในอย่างแท้จริง



ความดีเมตตาธรรม
 และ ความดีเป็นสิ่งวิเศษ
 ในชีวิต ไม่ยุ่งยาก ง่าย
 แต่ยากที่จะฝึกฝน



WALL ๐ ๐ แปลจาก BOOK OF WISDOM

สาขาวิชา

สื่อเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

ใบสมัครสมาชิก

- สมัครสาขาวิชาเพื่อตัวเอง
 สมัครสาขาวิชาเพื่อมอบเป็นของขวัญ
 สมัครสมาชิกอุปถัมภ์เพื่อมอบสถานศึกษาทั่วประเทศ

ผู้อุปถัมภ์ ชื่อ.....นามสกุล.....

รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

ผู้รับหนังสือ ชื่อ.....นามสกุล.....

รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

อายุ..... ปี อาชีพ.....

สถานที่ทำงาน / สถานศึกษา.....

ขอสมัครเป็นสมาชิก 'สาขาวิชา' สมาชิกใหม่ ต่ออายุสมาชิก
เป็นเวลา ๑ ปี ราคา ๓๖๐ บาท

ขอสมัครให้ สมาชิกอุปถัมภ์ เป็นของขวัญ
 ๑ ปี ราคา ๓๖๐ บาท

เริ่มตั้งแต่วันที่.....ถึงฉบับที่.....วันที่สมัคร.....

โดยได้แนบ เงินสด ตัวแลกเงิน

ธนาณัติ เช็คเลขที่.....

ส่งจ่าย ปณ. จรเข้บัว ในนาม จันทนา ศรีมุกดา เสถียรธรรมสถาน
๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงจรเข้บัว เขตลาดพร้าว
กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ หรือโดยผ่าน แม็คซีคัสสนีย์ เสถียรสุด เพื่อ
กองทุนสาขาวิชา ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขารามอินทรา
บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๑๘๗๐๖๒๖๒๔-๗

ดิฉัน ขอส่งปัจจัยจำนวน ๑,๐๐๐ บาท เพื่อสมทบทุน ในการจัดทำหนังสือสาวิกา ที่ท่านแม่ชีกรุณาส่งให้ตลอดมา ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อชีวิตมากค่ะ

ดิฉันขอเสนอให้คณะผู้จัดทำลงเรื่องและบทสัมภาษณ์ ของท่านอาจารย์ชยสาโร แห่งวัดป่าบ้านานาชาติ ให้ด้วย จักขอบ พระคุณอย่างยิ่ง

อรพร เต็มวานิช

ข้อเสนอแนะของคุณอรพร กองบรรณาธิการรับไว้ พิจารณาแล้วค่ะ

คิดถึงคอลัมน์ 'เล่านิทานเซ็น' จังเลยค่ะ น่ารักดี จะมี โอกาสได้อ่านอีกไหมคะ

คนแก่หิวนิทาน

ฉบับนี้ประเดิมคอลัมน์ 'การ์ตูน - ธรรมะ' ค่ะ สั้น ๆ หน้าเดียวจบ โดยคุณวัลลภ จักรพิสุทธิ การ์ตูนนิสต์ระดับโลกซึ่งเขียนการ์ตูนลงประจำใน 'นิตยสารกัทโหม' รับรองไม่ ผิดหวังค่ะ ชอบใจอย่างไร ส่งข่าวกันบ้างนะค่ะ

ขอรับการตอบคำถามของแม่ชีคันสนียีในคอลัมน์ 'เพื่อน

ทุกข์' ไม่ทราบว่าคุณจะกรุณาตอบปัญหาทางจดหมาย
เป็นการส่วนตัวได้หรือไม่คะ

สาวลิลิ๊บบ

ขณะนี้ฉันสนใจส่งปัญหา คำถามเข้ามาขอคำแนะนำ
นำจากคอลัมน์ 'เพื่อนทุกข์' มากมาย รวมถึงการมาขอคำ
ปรึกษาด้วยตนเองที่เสถียรธรรมสถาน คำถามทุกคำถาม
ปัญหาทุกปัญหา มีความสำคัญเท่าเทียม แต่ขออนุญาต
ตอบผ่านหน้ากระดาษนะคะ เพราะอาจเป็นประโยชน์แก่
อีกหลาย ๆ ชีวิตได้



การ์ดภาพเขียน
ดินสอบนกระดาษ
ฝีมือ จักรพันธ์ ไปรษณฤต
รายได้เพื่อสนับสนุนการจัดการศึกษา
ในงาน "สาวิกาสิกขาลัย"
ขอให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา

