

# สวท

เพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ  
ISSN 1685-4020  
ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๓๙



## อาสาสมัคร

## ปันรักเพื่อโลก

- ▣ ฐนส สุวัฒน์...จัดให้ !
- ▣ วันนี้อง...วสุ ||สงสิงแก้ว
- ▣ ย้อนรอย 'สิริวัตร'
- ▣ หมั่นคอยดูแลและรักษา 'หัวใจ'...ตัจอ้อย นภาพร





พจนานุกรม



นิตยสารเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ  
ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑๙

ผู้ก่อตั้ง แม่ชีสันสนีย์ เสถียรสุด  
อาสาสมัครกองบรรณาธิการ พิภูล วิชาสประทีป  
พรณวดี อมรมณีกุล ถมทอง ทองนอก  
ออกแบบปก มบุญ จงวัฒนาบุญกุล  
อาสาสมัครฝ่ายกราฟิก โชติกา ยนต์ศรี  
อาสาสมัครถ่ายภาพ สมคิด ชัยจิตวินิช  
พรณวดี อมรมณีกุล โยธิน สกุลเกษวีวรรณ  
ที่ปรึกษาฝ่ายต่างประเทศ ตุ่มระย้า มังคละพฤกษ์  
ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย นางเยาว์ สุนทรนันท์  
ที่ปรึกษา มนทิรา จุฑะพุทธิ  
ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สายน้ำผึ้ง รัตนงาม  
เจ้าของ เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล  
ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗ โทรสาร ๐-๒๕๑๙-๔๖๓๓  
e-mail address: savikamag@yahoo.com  
พิมพ์ บ. แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๕๘๗-๑๓๗๗  
ราคา ๙๙ บาท

## วิถีชีวิตของชุมชน

(วันจันทร์-วันพฤหัสบดี)

๐๕.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า ณ หอประถมิขฐานพระบรมสารีริกธาตุ วชิขุมขน
๐๘.๓๐ น.	เสียบธรรม-ตามสาย
๑๐.๐๐ น.	ทำวัตรเย็นและตามประศึป ณ หอประถมิขฐานพระบรมสารีริกธาตุ
๑๘.๐๐ น.	(ระ-หว่าบวัน ทาวนาทกับการทำงานและทำความเพียรโดยส่วนทัว)

และ

บอเชษฐร่วมปฏิบัตัธรรมพัทค้ำบ...ในโครงการ

# อยู่เย็นเป็นสุข...พันทุกบร่วมกัน

ทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์

## วิถีชีวิตของชุมชน

(วันศุกร์)

๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.	ลบทะเบียงน
๑๖.๐๐ น.	โยคะสมาธิ
๑๗.๓๐ น.	ปฐมนิเทศและทำวัตรเย็น
๑๙.๐๐ น.	สมาทานศีล ๘ / ฝึกเจริญสติ
๒๑.๐๐ น.	ทำความเพียรโดยส่วนทัว

## (วันเสาร์)

๐๔.๐๐ น.	ระฆังแห่งสติ
๐๕.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า
๐๖.๐๐ น.	ธรรมรับอรุณ โยคะ-สมาธิ
๐๘.๐๐ น.	พิจารณาอาหารเช้า
๐๙.๐๐ น.	ร่วมฟังการจกทรายการวิทย์ 'สาวิกา' (สก)
๑๐.๐๐ น.	ภาวนากับบทเพลง / ธรรมบรรยาย
๑๑.๓๐ น.	พิจารณาอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ น.	ว่างอยู่ในปัจจุบันขณะ
๑๓.๓๐ น.	สมาธิภาวนา ยืน เดิน นั่ง นอน และตอบคำถาม
๑๖.๐๐ น.	น้ำปานะ
๑๘.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น
๑๙.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย / สมาธิภาวนา
๒๑.๐๐ น.	ทำความเพียรโดยส่วนตัว

## (วันอาทิตย์)

กิจกรรมเหมือนวันเสาร์ แต่เสร็จสิ้นในเวลาประมาณ ๑๖.๐๐ น.

สนใจ...ติดต่อขอรับใบสมัครและระเบียบการปฏิบัติได้ทุกวัน  
ที่เสถียรธรรมสถาน สอบถามเพิ่มเติม ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕  
หรือ [www.sdsweb.org](http://www.sdsweb.org)

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

# สวีกา

สื่อเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

## ใบสมัครสมาชิก

- สมัครเพื่อตัวเอง  เป็นของขวัญ  สมาชิกอุปถัมภ์เพื่อมอบหนังสือให้สถานศึกษาทั่วประเทศ

ผู้อุปถัมภ์ ชื่อ.....นามสกุล.....  
 อาชีพ.....วันเกิด.....บ้านเลขที่.....  
 หมู่บ้าน.....อาคาร/ตึก.....ชั้น.....  
 ซอย.....ถนน.....แขวง.....เขต.....  
 จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ผู้รับหนังสือ ชื่อ.....นามสกุล.....  
 อาชีพ.....วันเกิด.....บ้านเลขที่.....  
 หมู่บ้าน.....อาคาร/ตึก.....ชั้น.....  
 ซอย.....ถนน.....แขวง.....เขต.....  
 จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ขอสมัครเป็นสมาชิก 'สวีกา'  สมาชิกใหม่  ต่ออายุสมาชิก

๑ ปี ราคา ๖๐๐ บาท

ขอสมัครให้  สมาชิกอุปถัมภ์ เป็นของขวัญ

๑ ปี ราคา ๖๐๐ บาท

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

โดยได้แบบ  ธนาฉัตติ  ตัวแลกเงิน

เช็คนาคาร.....เลขที่เช็ค.....

ส่งจ่าย พล.จรเข้บัว โนนาม นางจันทนา จำวงศ์ลา เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล  
 ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐

หรือโอนเงินผ่าน แม่ชีคีนสนีย์ เสถียรสุด เพื่อกองทุนสวีกา ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)  
 สาขารามอินทรา บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 187-0-62624-7

ค่าสมาชิก ๖๐๐ บาทของท่าน นอกจากจะทำให้ สวีกา  
 ยิ่งร่าเริงอย่างมั่นคง ยังทำให้ สวีกา แดกหน่ออย่างงดงาม  
 ไปสู่ สวีกาสีกขาลัย โครงการเพื่อนักบวชหญิงและผู้สนใจ  
 เพื่อสืบสานเจตนารมณ์ของการทำให้โลกนี้มี ธรรม เป็นมารดาต่อไป

# สารบัญ

จากปก	๑๓
ธรรมะสั้นจร	๑๖
เก้าอี้สนทนา	๒๘
วาทะศิลป์ (ป) ปิน	๖๓
อาหารปรุงด้วยรัก	๖๔
สัมภาษณ์พิเศษ	๖๖
พุทธศาสนารำลึก	๙๓
สะกดตา-สะกิดใจ	๙๔
จับน้ำสมุนไพรที่ร้อนไทยริมน้ำ	๙๖



ธรรมะสามัญประจำบ้าน	๑๑๖
หมั่นคอยดูแลและรักษา ‘หัวใจ’	๑๑๘
เรื่องเล่าจาก ๓๔/๕ ชอยวัชรพล	๑๒๒
สิ่งแวดล้อมรัก	๑๓๖
Hollywood Beliefs	๑๔๐
วัยรุ่นกับคุณหมอ	๑๔๘
อ้อ กับ เอ้อ	๑๕๑
บนถนนยาวบนสร้างโลก	๑๕๔
ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพ	๑๕๗



## การให้ธรรมะชนะการให้หิ้งปวง



กระทรวงการพัฒนาศึกษา  
และความมั่นคงของมนุษย์



กระทรวงศึกษาธิการ



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)



สำนักงานกองทุน  
สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ

**สยาม**<sup>™</sup>  
น้ำดื่ม สยาม

บริษัท ทีทีซี น้ำดื่มสยาม จำกัด  
[www.siamdrink.com](http://www.siamdrink.com) Call Center ๐๒-๗๑๘-๑๘๘๐

ขอขอบคุณที่สนับสนุนการเผยแผ่ธรรมะ

วันอาสาฬหบูชาเวียนมาถึงอีกครั้งหนึ่ง และเป็นวันอาสาฬหบูชาที่ ๒๐ ของการสร้างเสถียรธรรมสถาน ซึ่งทำให้ข้าพเจ้าได้มองเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นของสิ่งที่ทำมาเมื่อ ๒๐ ปีผ่าน ตามพุทธประสงค์ที่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงให้ไว้กับพุทธสาวก และพุทธสาวิกาวา

“ให้จาริกไปเพื่อประโยชน์สุขของมหาชน”

ภาพในวันวานที่ผ่านมาสะท้อนให้เห็นถึงการงานที่ไม่ใช่ใครคนหนึ่งคนใดทำได้ ทว่าคือการลดตัวตนของคนทำงานทุกคน ไม่ว่าคนคนนั้นจะงานมากหรืองานน้อย งานใหญ่หรืองานเล็ก หรืองานอะไรก็ตาม ๒๐ ปีที่ผ่านมา เสถียรธรรมสถานมีอุดมคติว่า เราจะทำงานให้สนุก เป็นสุขในขณะที่ทำงาน กิน เก็บ ใช้ แต่พอประมาณ ที่เหลือแบ่งปันเพื่อนมนุษย์...แล้วเราก็เห็นเหล่าว่าอาสาสมัครยังร่าเริงอยู่ในงาน ไม่ว่างานจะมีปัญหาหรืออุปสรรค

อย่างไร แต่ปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นก็กลายมาเป็นปัญญาและความ  
ชำนาญมากขึ้นในการทำงานก้าวต่อ ๆ ไป งานจึงเป็นฐานแห่งการภาวนา  
ของอาสาสมัคร งานจึงเป็นฐานแห่งการภาวนาของพวกเรา และพวกเรารู้  
ว่าโลกใบนี้คงงามได้ด้วยน้ำใจที่อาสาสมัครมาทำแบบฝึกหัดร่วมกันเพื่อ  
ตรวจสอบว่าธรรมะศักดิ์สิทธิ์จริงหรือไม่ แล้วการที่เราได้มีโอกาสดูได้เห็น  
ความสุขทั้งของตนเองและผู้อื่นนั้น ซึ่งก็ทำให้เราได้เข้าใจถึงความศักดิ์สิทธิ์  
ของพระธรรม เห็นความศักดิ์สิทธิ์ของการใช้ชีวิตที่มีก้าวอย่างเข้าสู่ความ  
ตายที่สิ้นลง เป็นความชัดเจนที่เราจะคืนชีวิตแต่ละก้าวอย่างคนที่มีความ  
ตายเป็นที่สุรอบของชีวิต ทว่าเราก็ใช้ชีวิตอย่างไม่ตายทั้งเป็น เพราะเรา  
ได้ใช้พลังงานของเราเพื่อรับใช้ผู้อื่นได้ ความชุ่มชื้นที่เกิดขึ้นในหัวใจของ  
อาสาสมัครแต่ละคนจึงเป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้

ปีนี้เป็นปีที่เรครบรอบ ๒๐ ปีแห่งการทำงานของเสถียรธรรมสถาน เรา  
ได้เห็นชุมชนคนตัวเล็ก ๆ ของเราเติบโตขึ้นด้วยการทำงานที่ยังคง ไว้ซึ่งอุดม-  
คติเดิม และยังได้ร้อยเรียงน้ำใจของอาสาสมัครทุกคนออกมาเป็นภาพให้  
คนทั่วไปได้ร่วมเรียนรู้ไปกับเรา โดยสิ่งที่เราทำตลอดมาและจะทำต่อไปก็คือ  
การส่งเสริมให้เกิดอาสาสมัครเพื่อมนุษยชาติที่จะใช้การงาน นั้นเป็นการทำ  
หน้าที่ และลงดงามในขณะที่ทำหน้าที่ และเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น

และเป้าหมายของเราเมื่อ ๔ ปีที่ผ่านมากับการทำนิตยสาร ‘สาวิกา’ ก็  
คือได้เห็นการก่อร่างสร้างตัวของ ‘สาวิกาสิกขาลัย’ จากการแสวงหาคำตอบ  
ของชีวิตด้วยการติดตามเฝ้าดูการทำงานของกายของใจของพวกเราทุกคนนั้น  
ก็ทำให้พวกเราเห็นว่า มันมีสิ่งที่วัดได้ถึงความเติบโตทางจิตใจของเราด้วย  
การทำงานที่เราช่วยรอยได้ ว่าเราควรแก้ไขอะไร ปรับปรุงอะไร และเพิ่ม  
เติมอะไร

มาถึงวันนี้ ในอีกไม่กี่เดือนข้างหน้า เสถียรธรรมสถานก็จะครบ ๒๐ ปี  
แห่งการทำงาน...การทำงานที่บอกได้ถึงตัวตนของคนทำงานที่เล็กลง เพราะ  
พวกเราต่างใช้ชีวิตกตัญญูต่อพระธรรมโดยการทำงาน เพื่อประโยชน์และ  
ความสุขต่อตัวเองและผู้อื่น ซึ่งทำให้เรานั้นใจมากขึ้นกับ ‘สาวิกาสิกขาลัย’  
**‘สาวิกาสิกขาลัย’ คืออะไร**

## สาวิกาสิกขาลัย คือการศึกษาที่ส่งเสริมให้ผู้หญิงบรรลุธรรม...ขอ ให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา

การศึกษาของเราจะเป็นเรื่องชีวิตและความตาย ซึ่งจะเรียนรู้ชีวิตที่  
งดงามตั้งแต่เกิดจนตาย

เพื่อเป็นการทำงานรับใช้พระธรรม ‘สาวิกาสิกขาลัย’ จึงควรเป็นกระ-  
บวนการการเรียนรู้ที่ทำให้เราได้ค้นพบชีวิตและจิตใจของตัวเองที่เติบโตขึ้น  
ด้วยการส่งเสริมให้เกิดการศึกษาธรรม ธรรม และบรรลุธรรม อันจะทำให้  
เรารู้ว่าสิ่งที่มีค่าสูงสุดของชีวิตคือการทำหน้าที่อย่างงดงาม และเป็นอิสระ  
จากความยึดมั่นถือมั่น

ในวาระครบรอบปีที่ ๒๐ ของการทำงานของเสถียรธรรมสถาน ข้าพเจ้า  
ขอบอกกล่าวและเชิญชวนให้ท่านได้มีส่วนในการขับเคลื่อนงานการศึกษาที่  
ทำให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดาด้วยกัน ทั้งด้านงานอาสาสมัคร สำหรับท่านที่  
สนใจจะแบ่งปันเวลาและพลังงานมาร่วมงานกัน หรือสนใจที่จะสนับสนุนด้วย  
การเข้ามาช่วยสร้างสาวิกาสิกขาลัย โดยการบริจาคปัจจัยที่ท่านมีอยู่เพื่อส่ง  
เสริมให้เกิดการสร้างสถาบันนี้ เพื่อมาร่วมยินดีในการร่วมกันทำให้ผู้หญิงมี  
สถานที่ที่ปลอดภัย ที่มีใจปลอดภัยเฉพาะทางกาย แต่เป็นความปลอดภัย  
ทางจิตใจด้วย ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ คำสอน หรือแม้แต่วิธีการใช้ชีวิตของ  
เราที่รู้จักจะเข้าใจตัวเอง แล้วประพฤติต่อโลกอย่างที่โลกเป็น แต่เราไม่  
เป็นทุกข์ โดยกรุณาส่งการสนับสนุน หรือติดต่อมาที่เสถียรธรรมสถาน

...

วันอาสาฬหบูชา...วันแห่งการเคลื่อนวงล้อแห่งธรรมให้หมุนรุดหน้า  
เวียนมาถึงอีกครั้งหนึ่งแล้ว...

นับเป็นโอกาสอันดีที่เราจะมาร่วมใจกันอย่างพร้อมเพรียงในการเคลื่อน  
ธรรมะเข้าสู่ใจคน...

**เริ่มวันนี้...**

**เพื่อชีวิตที่รู้ ตื่น และเบิกบานที่แท้จริงร่วมกัน**

**แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด**

## จากปก

“แบบลองปอปิกม่อจ”

‘สาวิกา’ ฉบับนี้ นำผลงานของ **อาจารย์ประเทือง เอมเจริญ** ซึ่งให้เกียรติเขียนไว้ในวันคอนเสิร์ต ‘ดั่งดอกไม้บาน’ มาขึ้นปกค่ะ

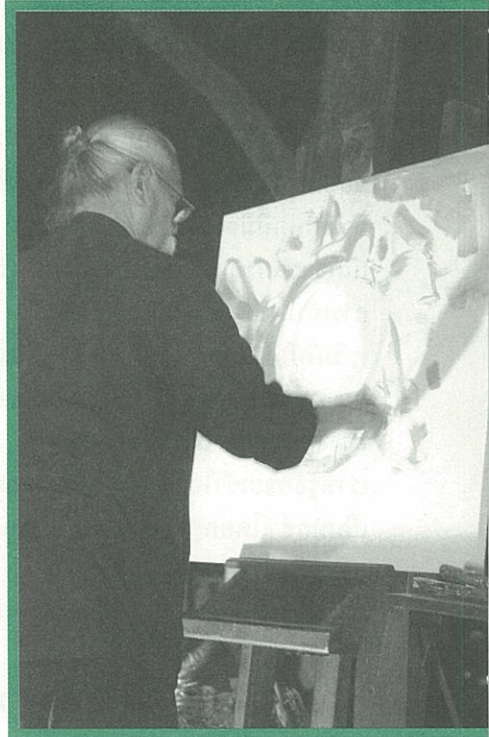
ส่วนภาพนี้จะมีที่มาและความหมายอย่างไรนั้น...

นับจากบรรทัดนี้ไป...

มีคำตอบให้ค่ะ

“สังคมนี้ต้องการความสว่าง ชีวิตทุกคนที่เกิดมาต้องมีความหวัง อยู่ที่ความสว่าง ต้องสร้างความสว่าง ให้เกิดในตัวทุกคนให้ได้ ให้มีความสว่างเป็นที่พึ่ง เราจะหวังพึ่งความมิดม่น หวังพึ่งอะไรต่าง ๆ ไม่ได้เลย ก็กำหนดใจว่าเราจะแทนค่าของดวงจิต เราจึงทำวงกลมสีขาวว่าความบริสุทธิ์ ตรงนั้นแทนอะไร แทนทั้งสุญญตา ทั้งความสว่าง และทั้งการบรรลุดุรหันต์ สัญลักษณ์ที่อยู่ในวงกลมก็คือดวงจิตของเรา หรือจะเอาไปเทียบกับดวงตะวันก็ได้ ดวงจันทร์ก็ได้ อะไรก็ได้ ที่เป็นพลัง ผมทำรูปนี้แบบไม่ตั้งใจ เพราะเวลาที่ทำรูปพวกนี้มันจะไม่ใช่เป็น

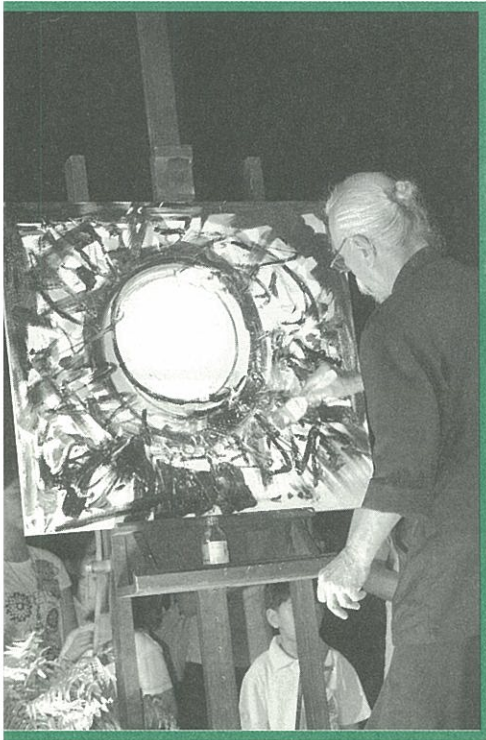
รูปที่ผ่านกระบวนการคิดหรือวางแผนมาก่อน ถ้าเตรียมการ ถ้าวางแผน มันจะไม่บริสุทธิ์ อะไรที่ออกมาเดี๋ยวนั้น สด ๆ จริง ๆ เลย อันนั้นเราถือว่าบริสุทธิ์ เพราะฉะนั้นผมไม่ได้วางแผนว่าจะวาดรูปอะไร จะใช้สีอะไร



แต่เตรียมไปให้พร้อม สีมี่ทุกสี มีความพร้อมทุกอย่าง แล้วก็ดูความพร้อมตรงนั้นว่าเราควรจะทำอะไร...

“ผมมองว่าเวลามันก็บ่ายขึ้น ๆ

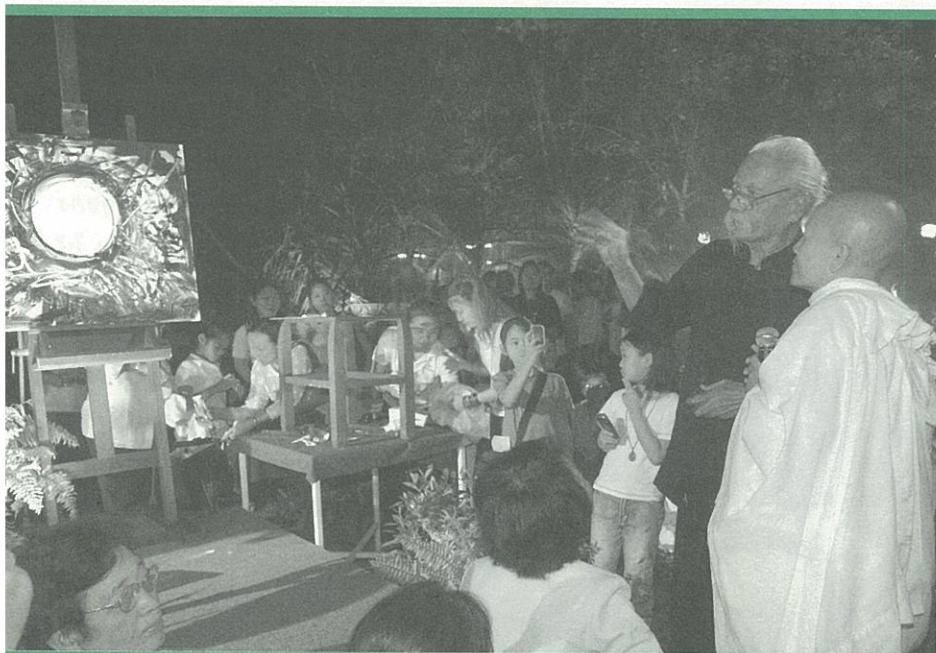
ตั้งแต่เราเข้าไป แล้วก็เย็นลง ๆ ก็  
ยังคิดว่า เออ...ดีแล้ว ที่เค้าจัดเวลา  
ให้เราตอนนี้ เพราะมืดหมดแล้ว เวลา  
อยู่บนเวทีไฟส่องมากก็จะเห็นเฟรม  
ขาว ๆ แล้วจะเริ่มต้นจากความสว่าง  
เราจะเริ่มต้นจากอันนี้เป็นอันดับแรก



แสงสว่างคือสิ่งที่ผมทำเป็นอันดับ  
แรก จากนั้นทำรัศมี ทำแสงที่อยู่  
รอบ ๆ ตัว ฟังเสียงดนตรี ว่ามันมี  
จังหวะอะไรที่สด สอดคล้องประสาน

สัมพันธ์กัน เสียงเป่า เสียงร้อง เสียง  
ของอะไรต่าง ๆ ลีลานักเต้น มันเป็น  
ความเคลื่อนไหวที่มาจากจิตเป็นตัว  
กำหนดทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นในขณะที่  
เดี่ยวเดี่ยวที่เราทำไม่กินาที จิตของ  
เราเป็นคำสั่งบริสุทธิ์ทั้งหมดเลย ให้  
เกิดความสว่าง ให้เกิดความมีดหมาย  
ความว่าพฤติกรรมของจิตในช่วงเวลา  
นั้นคือจิตที่บริสุทธิ์ จิตที่สร้างสรรค์  
ไม่มีเจตนาารมณ์อื่นเลย เป็นจิตที่มี  
เจตนาารมณ์เดียว คือต้องการให้เกิด  
ความสว่างกระจ่างชัดขึ้นในจิตใจของ  
ผู้คน...

“ส่วนรายละเอียดต่าง ๆ ที่มี  
น้ำหนักของสี สีเส้นที่แตกต่าง มัน  
คือชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์จริงๆ  
มนุษย์มีทุกสี สีขาว สีเหลือง สีแดง  
สีดำ สีม่วง สีเทา แล้วก็มีความมืด  
มีความสว่าง ซึ่งทุกชีวิตต้องอยู่กับ  
กลางคืนส่วนหนึ่ง กลางวันส่วนหนึ่ง  
อยู่กับจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัส ศุกร์  
เสาร์ อาทิตย์ ซึ่งเป็น ๗ สี เราจึง  
พยายามจะเติมความจริง พุดง่าย ๆ  
คือสิ่งจะทั้งหมดถูกหลอมรวมอยู่  
ในจิตของเราอย่างเดียว แล้วระบาย  
ออกในเวลา เค้าจะพาไปยังไงก็ให้  
เค้าพาไป นี่คือวิธีการทำงานของผม  
เพราะฉะนั้นคนจะไม่เข้าใจ เด็กบอก



‘อะไรไม่รู้ ไอ้โห ละเลย’ นั่นแหละ  
 ถูกต้อง ละเลยนะใช่แล้ว เพราะเรา  
 ไม่ปรุงให้มันฝืนจากความเป็นจริง เรา  
 ไม่บังคับว่าต้องประคองมือ ต้องเหลา

สี ต้องอะไร เราเอาที่ใจเป็นยังงี้ จิต  
 เป็นยังงี้ สิ่งที่ทำเป็นอย่างนั้น...  
**นั่นคือสิ่งที่ผมทำวันนั้น”**



## ทำดี คุ้มแผ่นดิน

นิติพงษ์ หนองนา (ดำริ้อง) อภิโชค เงินทุนสุข (กำหนด/เรียงบเรียง)  
ศิริลักษณ์ นามประดิษฐ์ (นักริ้อง)

คนเรามีเนื้อที่หัวใจ กว้างขวางมีไว้เท่าเท่ากัน แต่ต่างสะสมความดีที่ใจได้ต่างกัน  
บางคนความดีนั้นก็มีมากมาย บางคนกลับมีนิดเดียวเท่านั้น  
คนดีแต่ไหนต้องมั่งมีเเลว คนเลวแต่ไหนต้องมิดี แต่สิ่งเหล่านี้ก็อเพ็งงในใจรู้เท่ากัน  
แต่อยู่ลงในหัวใจให้ลึก จะเจอ:ความดีที่ซ่อนเก็บไว้ที่ไหนเเลว

วันนี้ บ้านเราต้องการ แด่กอนใจส่วนดี เพื่อเอามารวมด้วยกัน  
บริจาค ความดี จากใจพวกเรากุดคน แต่เพียงเสี้ยวหนึ่ง  
เพื่อบ้านเรานี้ ได้สุขงุ่นน่าน

ทำดีมีผลเพื่อตนเอง ทำดีมีผลเพื่อคนอื่น คือความชุ่มชื้นที่ทำให้ดินได้ปลูกกัน  
ไม่ว่าจะ:ดีอพร:เจ้าต่างองด ไม่ว่ามุมมองที่มีต่างไป ไม่เหนียวกัน

วันนี้ บ้านเราต้องการ แด่กอนใจส่วนดี เพื่อเอามารวมด้วยกัน  
บริจาค ความดี จากใจพวกเรากุดคน แต่เพียงเสี้ยวหนึ่ง  
เพื่อบ้านเรานี้ ได้สุขงุ่นน่าน

เพื่อพ่อของเรากุดคน  
ทำดีเพื่อคุ้มแผ่นดิน ทำดีเพื่อบ้านเราสุขงุ่นน่าน

ขอขอบคุณ บริษัทแกรมมี่ เอ็นเตอร์เทนเม้นต์ จำกัด (มหาชน)

ติดตามสารคดีชุด

## 'ทำดี คุ้มแผ่นดิน'

ทุกวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา ๑๔.๕๐ น.

ทางโมเดิร์นไนน์ทีวี

# บนเส้นทางสาย มิตรภาพ

การได้พบใครสักคนหนึ่งเหมือน  
กับเราได้พบญาติ

เมื่อวันเสาร์ที่ ๒๓ มิถุนายนที่  
ผ่านมา ข้าพเจ้าก็ได้มีโอกาสเดินทาง  
มาพบญาติมิตรที่ประเทศจีน ซึ่งเป็น  
ศิลปินที่เคยมาแสดงภาพในนิทรรศการ  
ศิลปะพุทธศาสนาไทย-จีน ‘ความ  
บันดาลใจจากพุทธธรรม’ เนื่องใน  
วโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้า  
อยู่หัวทรงมีพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา  
ณ หอศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
วังท่าพระ เมื่อปลายเดือนพฤษภาคม  
กลับมาประเทศจีนคราวนี้จึง  
เหมือนกลับมาเยี่ยมญาติในบรรยากาศ

ภาคที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น จริงใจ  
มิตรภาพจึงเบ่งบานตลอดเส้นทาง  
ของการพบปะพูดคุย

อาจารย์ชวลิต แซ่เจิน ผู้อำนวยการ  
การศูนย์ศิลปะเถาสน ซึ่งเดินทางมา  
เสถียรธรรมสถานด้วยการแนะนำของ  
ฉันทิมา คู่อรุณ หนึ่งในพุทธสาวิกา  
ของสาวิกาสิกขาลัยผู้มีความปรารถนา  
ที่จะพาข้าพเจ้าไปเยี่ยมเยียนพี่น้อง  
จีน เป็นผู้ประสานงานที่เต็มไปด้วย  
ความหวังดีในการสร้างมิตรภาพด้าน  
ศิลปะและพระพุทธศาสนาระหว่าง  
ไทยกับจีนได้อย่างดีเยี่ยม

การเดินทางในคราวนี้ อาจารย์



ชวลิตได้พาคณะของเรามาพักที่โรงแรมฟูเจียโฮลว ซึ่งเจ้าของโรงแรมเป็นศิลปินใหญ่ มีนามว่า หย่งยู่ยู่ แซ่หวัง

โรงแรมแห่งนี้ตกแต่งอย่างสวยงามด้วยภาพวาดอันทรงคุณค่าของศิลปินจีน อาจารย์หย่งยู่ยู่ได้พาพวกเราเดินชมห้องศิลปะที่มีบนทุกชั้นของโรงแรมซึ่งเป็นห้องของลูกและหลาน อันถ่ายทอดวัฒนธรรมการทำงานศิลปะของชาวจีนที่ส่งผ่านมรดกให้ลูกหลานได้ค้นหาตัวเองจากงานศิลปะที่ชอบ และใช้ศิลปะนี้เป็นงานหล่อเลี้ยงเพื่อค้นหาอิสรภาพของชีวิต

โรงแรมฟูเจียโฮลว

คุณหย่งยู่ยู่ แซ่หวัง กับงานเขียนภาพหมึกจีน ‘เพียงรอยหนึ่งกึ่งกิจกรรม’ ของข้าพเจ้า





จัตุรัสเทียนอันเหมิน

หลังจากนั้นคณะของเราก็ได้ไปชมบรรยากาศในยามบ่ายของ *จัตุรัสเทียนอันเหมิน* ซึ่งตั้งอยู่ใจกลางกรุงปักกิ่ง

จัตุรัสแห่งนี้ถูกล้อมรอบด้วยสถาปัตยกรรมที่มีความสำคัญ อันได้แก่หอประตูเทียนอันเหมินที่ตั้งอยู่ทางทิศเหนือสุดของจัตุรัส ธงแดงดาว ๕ ดวงผืนใหญ่โบกสะบัดอยู่เหนือเสาธงกลางจัตุรัส อนุสาวรีย์วีรชนใจกลางจัตุรัส มหาศาลาประชาคมด้านทิศตะวันตกของจัตุรัส ตลอดจนพิพิธภัณฑการปฏิวัติแห่งชาติและพิพิธภัณฑประวัติศาสตร์ชาติจีนทาง

ฝั่งตะวันออก นอกจากนี้ทางด้านทิศใต้ยังมีหอรำลึกถึงท่านประธานเหมา และหอประตูเจิ้งหยางเหมิน

ในอดีตจัตุรัสเทียนอันเหมินได้เกิดเหตุการณ์ทางการเมืองซึ่งเป็นวีรกรรมของเหล่าบรรพชนผู้มีจิตใจหาญมาหลายครั้งหลายหนในช่วงประวัติศาสตร์ยุคสาธารณรัฐจนถึงยุคปัจจุบัน

ทุกวันนี้ จัตุรัสเทียนอันเหมินนับเป็นจัตุรัสใจกลางเมืองที่ใหญ่ที่สุดในโลก และเป็นจุดที่นักท่องเที่ยวให้ความสนใจมาเยี่ยมชม

เด็กวัยรุ่นยุคใหม่กับผมทรงนำ  
สมัยกลุ่มหนึ่งที่มาเที่ยวเดินเล่นขอ  
อนุญาตถ่ายภาพกับข้าพเจ้าเป็นที่  
ระลึก

การเยือนกรุงปักกิ่งคราวนี้เรา  
มีนัดหมายที่สำคัญคือการเข้าพบ  
ท่านเต็งหลิน ธิดาคนโตวัย ๖๖ ปีของ  
ท่านเต็งเสี่ยวผิง ผู้เปิดประตูจีนสู่โลก  
สากล ซึ่งมีส่วนทำให้ประเทศจีนมี  
ความเจริญและพัฒนาจนถึงทุกวันนี้

ท่านเต็งหลินเป็นจิตรกร และ  
สนใจงานศิลปะ ท่านให้เกียรติส่งผล  
งานศิลปะเข้าร่วมในนิทรรศการครั้งนี้  
ซึ่งนับเป็นการกระชับความสัมพันธ์  
อันดีระหว่างไทยกับจีนที่เปรียบดัง  
พี่น้องกัน

ข้าพเจ้าได้เรียนรู้วัฒนธรรมที่  
นำยกย่องของชาวจีนผ่านการพบปะ  
กับท่านเต็งหลินว่า...

คนยิ่งใหญ่ที่แท้จริง จะเป็นคน  
เรียบง่าย สุภาพ ให้เกียรติ ถ่อมตน  
จริงใจ และกตัญญู

เมื่อท่านเต็งหลินได้พบข้าพเจ้า  
บทสนทนาที่ท่านยกขึ้นเป็นการทัก  
ทายคือการเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า ขณะ  
นี้ท่านและคนทั้งบ้านกำลังติดตามดู  
ภาพยนตร์ทีวีเรื่องหนึ่งซึ่งได้ถ่ายทอด



กับกลุ่มวัยรุ่นชาวจีน

การทำงานของพระถังซำจั๋งที่จาริกไป  
ประเทศอินเดียด้วยความยากลำบาก  
เพื่อนำพระไตรปิฎกมาสู่ประเทศจีน  
และท่านยังเล่าอย่างมีอารมณ์ขันว่า  
วันนี้วันเสาร์ไม่มีรายการนี้ก็เลยอดดู  
ทั้งบ้าน และไม่มีอะไรเกิดขึ้นอย่าง  
บังเอิญ ท่านรู้สึกดีใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้  
มีโอกาสนพบข้าพเจ้าซึ่งเป็นนักบวช  
ในพุทธศาสนา เราได้คุยกันถึงเรื่อง  
การปฏิบัติและการเยียวยาเรื่องโรค  
เบาหวานที่ท่านเต็งหลินกำลังประสบ  
อยู่ว่า

“พระพุทธเจ้าตรัสว่า ลูกศรถูก  
ที่กาย เบาหวานก็เป็นที่กาย แต่เบา  
หวานไม่เป็นที่ใจ ก็ไม่มีลูกศรที่ใจ  
เป็นเรื่องถูกต้องที่ท่านจะดูแลตัวเอง  
ให้ดีโดยไม่จริงจังและเข้มงวดจนเกิด  
เป็นความกังวล เป็นความทุกข์”



ท่านเด็จพระสันตปาปาฟรานซิสเป็นตัวอย่างที่มีความหมายว่า 'สิริมงคล สมดังปรารถนา' มอบให้ข้าพเจ้า

สิ่งที่ข้าพเจ้านำไปมอบให้ท่าน คือ ภาพวาดด้วยหมึกจีน ‘เพียงรอยหนึ่งก็ถึงธรรม’ ซึ่งข้าพเจ้าวัดด้วยฝีแปรงในขณะจิตเดียว เมื่อคลี่ภาพนั้นออก ท่านตั้งหลินก็แสดงความขอบคุณในมิตรภาพระหว่างเรา และขอให้ข้าพเจ้าเซ็นชื่อในภาพ โดยท่านตั้งหลินเองก็ได้ตัวตัวพู่กันจีนเป็นตัวอักษรมอบให้ข้าพเจ้าทันที อักษรนั้นมีความหมายว่า

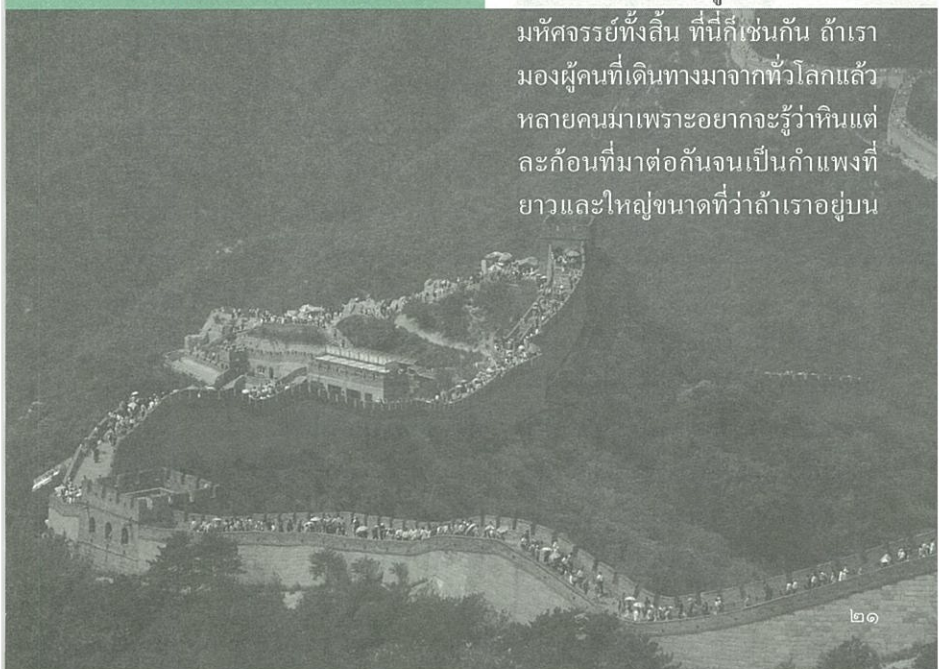
**‘สิริมงคล สมดังปรารถนา’**

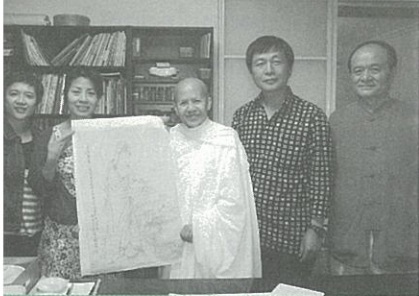
และเช้าของวันถัดมา ข้าพเจ้า

ได้ไปถ่ายทำรายการ ‘ธรรมสวัสดิ์’ ที่กำแพงเมืองจีน กำแพงยาวสุดลูกหูลูกตาที่มีป้อมคั่นเป็นช่วง ๆ ของจีนสมัยโบราณนี้สร้างในสมัยพระเจ้าจินซีฮ่องเต้เป็นครั้งแรก กำแพงส่วนใหญ่ที่ปรากฏในปัจจุบันสร้างขึ้นในสมัยราชวงศ์หมิง เพื่อป้องกันการรุกรานจากพวกมองโกลและพวกเติร์ก หลังจากนั้นยังมีการสร้างกำแพงต่ออีกหลายครั้งด้วยกัน และนับเป็นหนึ่งในเจ็ดสิ่งมหัศจรรย์ของโลกยุคกลางที่มีผู้คนจากทั่วโลกหลังไหลมาชมเนื่อง ๆ และอย่างเนืองแน่น

สิ่งมหัศจรรย์ทั้งหลายในโลกนี้มีประวัติศาสตร์ที่อยู่เบื้องหลังความมหัศจรรย์ทั้งสิ้น ที่นี้ก็เช่นกัน ถ้าเรามองผู้คนที่เดินทางมาจากทั่วโลกแล้วหลายคนมาเพราะอยากรู้อะไรเห็นแต่ละก้อนที่มาต่อกันจนเป็นกำแพงที่ยาวและใหญ่ขนาดที่ว่าถ้าเราอยู่บน

กำแพงเมืองจีน





ศิลปินหญิง เฉินซิว มอบภาพพระโพธิสัตว์  
อวโลกิเตศวรกวนอิม

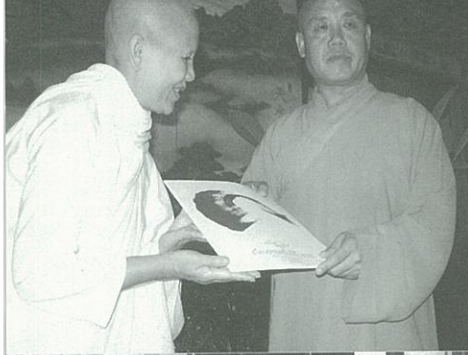
ดวงจันทร์แล้วมองลงมายังโลกก็จะเห็นกำแพงเมืองจีนนี้มีผู้คนที่ใช้พลังงานอยู่ด้วยความเพียร และเบื้องหลังความเพียรและพลังงานนี้ก็มี การสูญเสียชีวิตอย่างมากมาย คำถามก็คือ กำแพงเมืองจีนนี้จะช่วยป้องกันอะไร

ได้ในความเข้าใจของพวกเขาตอนนี้ก็คือเราสามารถใช้สิ่งที่เราเห็นเพื่อที่จะมาสร้างกำแพงแห่งสติปัญญาขึ้นในหัวใจของเรา ที่ทำให้เราปลอดภัยได้เพราะเราได้มีโอกาสใช้สติปัญญานี้เผื่อระวังมิให้อารมณ์ไดอารมณหนึ่งเข้ามาทำให้เราหลงไป และถ้าเราไม่หลง เราก็จะยังมีชีวิตที่ไม่ตายทั้งเป็น เพราะฉะนั้นให้กำแพงใหญ่ขนาดไหน แต่ความปลอดภัยก็ต้องอาศัยการเจริญสติ การพัฒนาสติปัญญาของเราที่จะทำให้เราอยู่กับโลกได้อย่างไม่หลงโลก และเราก็จะปลอดภัย

นอกจากนี้ข้าพเจ้ายังมีโอกาสได้พบปะและสนทนาแลกเปลี่ยนเรื่องงานศิลปะกับศิลปินอีกหลายท่าน และได้รับมอบภาพด้วยไมตรีของมิตรในแดนไกลถึง ๖ ภาพ โดยหนึ่งในนั้นคือ ศิลปินหญิง ชื่อ **เฉินซิว** ซึ่งได้เขียนภาพพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรกวนอิมจับมือเด็ก มอบให้ข้าพเจ้า โดยมีนิยว่าข้าพเจ้าทำงานกับเด็กมาตลอด จึงมอบภาพ **‘ผู้หญิงที่ให้แก่เด็กที่มีคุณธรรมกับโลก’**

และข้าพเจ้ายังได้ไปเยือนวัดสำคัญที่สวองามและน่าประทับใจอีก ๒ แห่งอีกด้วย





วัดกวางจี



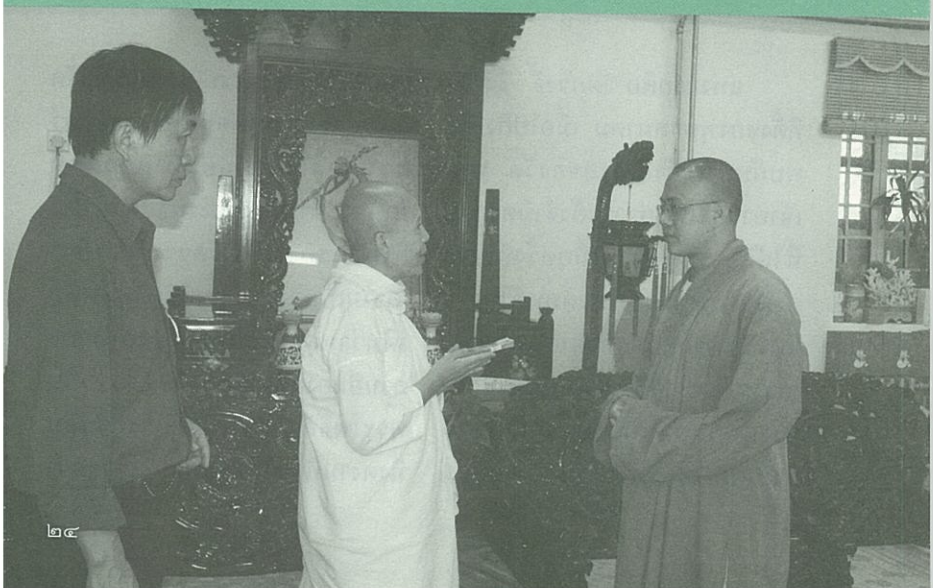
พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรกวณอิม  
ที่ตั้งงามที่สุดในประเทศ

แห่งแรกคือ วัดกวางจี ซึ่งเป็นที่ตั้งของพุทธสมาคม เมื่อไปถึงก็ได้พบกับท่านเจ้าอาวาสของวัด ท่านเจ้าอาวาสได้กล่าวว่ายังจำมิตรภาพที่ได้รับจากคนไทยเมื่อครั้งที่คณะสงฆ์ของท่านได้มาสวดมนต์ในงานนิทรรศการศิลปะพุทธศาสนาไทย-จีน ‘ความเป็นบาลีจากพุทธธรรม’ ในประเทศไทยได้เป็นอย่างดี และท่านยังเมตตาให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น

และพาคณะของเราเดินชมจนทั่ววัด และได้พามาหยุดอยู่ที่พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรกวณอิมที่ตั้งงามมาก โดยพระนามของพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรกวณอิมมีความหมายว่า ‘ความเป็นอิสระ’ และได้อธิบายเพิ่มเติมว่าพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรกวณอิมองค์นี้ได้รับการยกย่องว่าเป็นพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรกวณอิมที่ตั้งงามที่สุดในประเทศ มีอายุกว่า



วัดหลินกวง ที่ประดิษฐานของพระบรมสารีริกธาตุ ส่วนพระกราม (ในครอบแก้ว)



พันปี ที่สำคัญคือไม่สามารถที่จะทำรูปจำลองได้เลยไม่ว่าจะใช้ความพยายามเพียงใดก็ไม่ประสบความสำเร็จ

จึงทำให้เข้าใจได้อย่างหนึ่งว่าเมื่อพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรกวณโณิมคือผู้แทนแห่งความเมตตากรุณา ฉะนั้น ถ้าเรามีความเมตตากรุณาอยู่ในใจของเราเสมอ พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรกวณโณิมก็จะอยู่ในใจของเราเสมอเช่นกัน

จากนั้น คณะของเราได้เดินทางไปที่ วัดหลินกวง ซึ่งวัดนี้เป็นที่ประดิษฐานของพระบรมสารีริกธาตุ ในส่วนพระกราม ซึ่งอยู่ในครอบแก้วที่สวยงามมาก ท่านเจ้าอาวาสได้เมตตาเล่าให้พวกเราฟังว่า สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา สยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จมานมัสการพระบรมสารีริกธาตุนี้ถึง ๓ ครั้งแล้ว และเมื่อเร็ว ๆ นี้ท่านนายกรัฐมนตรี พลเอก สุรยุทธ์ จุลานนท์ ก็เพิ่งมานมัสการเช่นกัน และเมื่อคณะของเราไปถึงห้องประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุแล้ว พวกเราก็ได้อธิษฐานร่วมจิตกันว่า

“ในก้าวย่างที่เหลือของชีวิตสิ่ง  
ที่ข้าพเจ้าตั้งใจไว้ก็คือ จะเป็นพุทธ-  
สาวิกาที่ประพฤติดี ประพฤติชอบ  
และถวายชีวิตนี้เป็นพุทธบูชาต่อพระ

องค์ จะใช้ชีวิตที่รู้ ตื่น และเบิกบาน  
จากนี้เพื่อทำงานที่เป็นพุทธประสงค์  
เพื่อศึกษาธรรม วัฒนธรรม อันเป็นเครื่อง  
ออกจากทุกข์ และเป็นไปเพื่อประ-  
โยชน์และความสุขของมหาชน”



เพื่อนของอาจารย์หวังหย่งยู่  
มอบรูปดอกบัว

ในเช้าวันสุดท้ายของการเดินทาง อาจารย์หวังหย่งยู่ได้นำคณะของเราไปที่บ้านของศิลปินอีกท่านหนึ่ง และศิลปินท่านนั้นก็ได้นำรูปดอกบัวมอบให้ข้าพเจ้า

และท้ายสุดก่อนจะอำลาจากประเทศจีน ข้าพเจ้าได้ไปถ่ายทำรายการ ‘ธรรมสวัสดิ์’ ที่พระราชวังกู้กง มาฝากแฟนรายการในทุก ๆ เช้าวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา ๖ โมงทางโมเดิร์นไนน์ทีวี



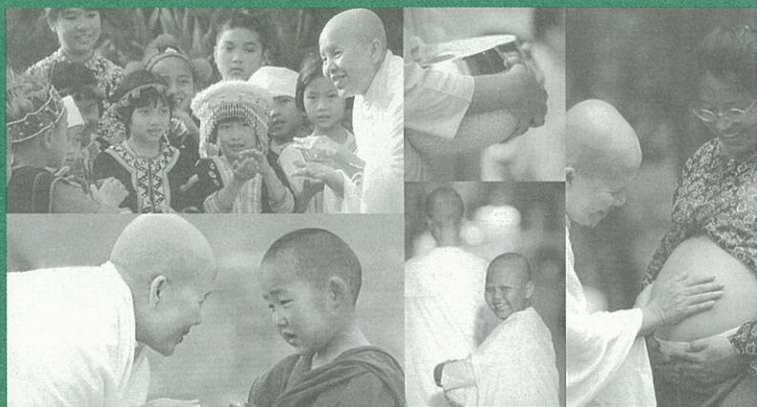
### ‘กรุณาแห่งหัวใจ’...‘A Noble Mission’

นำเสนอหลักกรรมของพระพุทธศาสนาผ่านมุมมองและการทำงานของ  
ของ **แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด**

ตลอดระยะเวลา ๒๗ พรรษาแห่งการเป็นพุทธสาวิกา

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

**แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด**



รายได้จากการจำหน่ายหนังสือเล่มนี้  
เพื่อสนับสนุนการทำงาน  
เนื่องในวาระครบรอบ ๒๐ ปี ของเสถียรธรรมสถาน  
เพื่อสร้าง

## สาวิกาสิกขาถีย์

การศึกษาที่ส่งเสริมให้ผู้หญิงบรรลุธรรม

### การสั่งจองหนังสือ

ขนาดหนังสือ : ๑๐ x ๑๐ นิ้ว กระดาษอาร์ต พิมพ์สี่สีทั้งเล่ม

(ราคาสั่งจอง ๑,๑๙๘ บาท จากราคาจริง ๒,๐๐๐ บาท)

สามารถสั่งจองได้ ๒ ทาง คือ

๑. จองด้วยตัวเอง พร้อมชำระเงินได้ที่เสถียรธรรมสถาน

ในวันจันทร์-วันอาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.

๒. จองทางธนาคาร ชำระเงินผ่านทางธนาคารกรุงเทพ สาขารามอินทรา

ชื่อบัญชี แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เลขที่บัญชี 187-4-049099 (ออมทรัพย์)

กรณีจองด้วยตัวเอง กรุณาเก็บหลักฐานการจองและใบเสร็จรับเงินเพื่อเป็น  
หลักฐานในการรับหนังสือที่เสถียรธรรมสถานในปลายปี ๒๕๕๐

กรณีจองผ่านธนาคาร กรุณาฝากชื่อบัญชี Pay in พร้อมชื่อที่อยู่ที่พักเงินมาที่ ๐๒-  
๕๑๙-๔๖๓๓ และเก็บใบ Pay in เพื่อเป็นหลักฐานในการรับหนังสือ  
ที่เสถียรธรรมสถานในปลายปี ๒๕๕๐

เก้าอี้สนทนา

“แมลงปอปีกมอจ”



# ธเนศ สุขวัฒน์... จัดให้ !

เวลา ๒๔ ชั่วโมงของคุณ...ถูกจัดสรรอย่างไรกัน  
ในชีวิต...คุณให้ความสำคัญกับสิ่งใดบ้าง  
กว่าจะถึงวันนี้...นิยายชีวิตของคุณสนุกสนานเพียงไร  
ทำอะไรเพื่อคนอื่น...คุณสะเคยไหม  
คุณได้ฝากอะไรไว้ให้โลกนี้บ้าง...เมื่อถึงวันที่ต้องไป  
เคยถูกถามด้วยคำถามแบบนี้บ้างไหม  
แล้วถ้าเป็นคุณ...คุณจะตอบคำถามเหล่านี้อย่างไร  
ฉบับนี้ ‘สาวิกา’ เก็บเกี่ยวเรื่องราวของ **ธเนศ สุขวัฒน์** โปรดิวเซอร์  
คนเก่งของบทเพลง ‘ชมสวน’ อัลบั้ม ๑-๓ และเป็นผู้อยู่เบื้องหลังความ  
สำเร็จของศิลปินอีกมากมายมาถ่ายทอดสู่กันฟัง  
เกร็ดชีวิต วิธีการคิด และการมองโลกของเขา...ไม่เบาเลย  
และเวลากว่า ๑๓ ปีกับงานอาสาสมัครที่เขาทุ่มเทผ่านงานดนตรีที่  
ถนัดและรักกันนั้น น่าที่จะเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนอีกมากมายที่ยังกล้า ๆ  
กลัว ๆ ที่จะเข้ามาในแวดวงอาสาสมัคร  
เพราะแต่ละงานที่มีเข้ามาถ้าหากว่าจะเป็นการมีส่วนร่วมแล้วละก็  
**ธเนศ สุขวัฒน์...จัดให้ ! เสมอ**

ผมเรียนที่โรงเรียนไตรมิตร  
วิทยาราม แล้วย้ายมาโรงเรียน  
เรียนเค้าจะดังสายวิทย์ คนที่จบมา  
ส่วนมากก็วิทย์ จบไปเข้าหมอเข้า  
วิศวฯฯ กันหมด มีผมที่ผ่าเหล่าผ่า  
กอกออกมาสอบสถาปัตย์ปีแรกไม่ติด  
ปีสองก็ไปทำงานทำให้เวลาดูหนังสือ  
น้อยไป ก็ไม่ติดอีก เลยเบนเข็มไป  
เรียนรามฯ แทน แต่ความที่เรายัง  
อยากเรียนศิลปะ เรียนสถาปัตย์ฯ  
คนที่เราเทรนก็เลยติดหมด ทุกคน  
ยังงมมากกว่าผมหลุดได้ยังไง อาจจะ  
เป็นว่าตอนช่วง ม.ศ.๔ ม.ศ.๕ ผม  
เล่นดนตรีอาชีพแล้ว สมัยก่อนเด็ก  
เล่นดนตรีอาชีพหายากมาก คนเล่น  
ก็ตาร์เป็นก็น้อยมาก เพราะไม่รู้จะไป  
เรียนกันที่ไหน ก็อาศัยเรียนเองจาก  
หนังสือ ช่วงตุลาฯ มหาวิทยาลัย  
ต่าง ๆ ตามโรงเรียน ตามมหาวิทยาลัย  
จะเล่นเพลงเพื่อชีวิตกัน เราที่เล่น  
ดนตรีอาชีพแล้วก็ไปรวมกลุ่มกับเค้า  
ด้วย ไปเล่นกับวงของมหาวิทยาลัย  
รามคำแหง

ลืมบอกไปว่าตอนที่เข้ารามฯ  
ผมเข้าคณะนิติศาสตร์ คือเลือกฝึก  
ไปเลย เพราะไม่มีคณะที่เราอยาก  
เรียน ถ้ามพ่อว่าอยากจะให้เรียน  
อะไร พ่อผมที่เป็นนักการเมืองอยู่

เป็น ส.ส. ก็บอกว่าเรียนนิติฯ ผม  
เลยไปเรียนนิติฯ เรียนให้พ่อนะ แล้ว  
ก็เรียนและเล่นดนตรีไปพร้อมกัน  
กลางคืนเล่นดนตรีที่ห้องอาหาร กลาง  
วันก็ไปทำกิจกรรมนักศึกษา ไปเล่น  
ดนตรีเพื่อชีวิต

พอเล่นดนตรีอาชีพไปเรื่อย ๆ  
วงโน้มนวงนี้ ก็อาศัยเงินตัวเองที่หาได้  
ทั้งหมด ส่งตัวเองเรียนหนังสือ เพราะ  
ว่าตอนนั้นคุณพ่อทำฟาร์มไก่ แต่มัน  
เกิดเหตุการณ์เหมือนใช้หัวदनกเข้า  
มา ทำให้ภาคอุตสาหกรรม ภาคเกษตร  
กรรมต่าง ๆ ได้รับความกระทบไปหมด  
ไก่อินโดนเต็ม ๆ เลย ต้องเอาไปทิ้ง  
ทะเล เมื่อทางบ้านมีภาวะอย่างนี้  
โครงการที่คุณพ่อจะให้ผมไปเรียนที่  
โรงเรียนอัสสัมชัญศรีราชาก็เลยงดไป  
ย้ายไปอยู่โรงเรียนวัดไตรมิตรฯ แทน  
พอเราอยู่วัดก็ช่วยทางบ้านประหยัด  
ค่าใช้จ่ายได้มากและก็คิดว่าไม่อยาก  
พึ่งทางบ้านอีก เราก็เลยเล่นดนตรี  
หาเงินเลี้ยงตัวเองมาตลอด ชีวิตมัน  
ก็เลยผันแปร

ผมไม่เคยเรียนดนตรีจริงจัง ๆ  
จึง ๆ เลยนะ แต่อาศัยครูปักลักจำเอา  
อ่านโน้ตไม่ได้เลย เล่นแบบฝึกทักษะ  
อย่างเดียว ใช้หูอย่างเดียว ปรากฏว่า  
เล่นได้อยู่พักนึง ความอยากรู้อยาก



เห็นของตัวเองก็มากขึ้นเรื่อย ๆ เลย  
ตัดสินใจเข้าไปเรียนโน้ต แต่ว่าการ  
ไปเรียนโน้ตของสยามกลการเนี่ย ถ้า  
ไม่ได้ก็ต้องไปนับหนึ่ง ไอ้คลาสที่เรา  
เข้าไปก็เป็นคลาสรวม ก็ต้องไปนั่ง  
เรียนกับเด็ก มั่นก็ขำนะ (หัวเราะขำ)  
คือตัวเราก็เล่นจะเก่ง แต่ว่าเล่นโน้ต  
แล้วผู้เด็กไม่ได้ ก็เลยรู้สึกว่ายังไม่ใช่  
ก็เลยหยุดไป แล้วหันมาใช้ทักษะ  
ของตัวเองอย่างเดิม คือช่วงนั้นเค้า  
จะมีแข่งขันบ่อย ๆ เราก็ลองของเข้า  
ประกวด ปีนั้นวงอิสซัน (Isn't) ได้ที่  
หนึ่ง พอมาอีกปีนึง เป็นคุณปานศักดิ์  
(รังสิพราหมณกุล) เค้าได้ เราตกมา  
สองปี พอปีที่สาม เริ่มรู้ทางกรรมการ  
ละว่าอ้อ...กรรมการชอบแบบนี้ เริ่ม  
จับทางได้ เราก็เลยเปลี่ยนเพลงใหม่  
หาทิศทางของกรรมการให้ได้ พอปี  
นั้นเราเข้าแข่ง ก็ได้แชมป์

### **ตอนนั้นใช้ชื่อว่าอะไรคะ**

‘พีระมิด’ ครับ เล่นเป็นคันทรี่  
เวสต์เทิร์น เป็นอเมริกันแบนด์ เหมือน  
กับลูกทุ่งอเมริกัน มีแบนโจ แมน-  
โดลิน กีตาร์ สลับกันเล่นได้หมด แล้ว  
ก็เล่นเพลงแต่งเอง วันแข่ง พอเล่น  
เพลงพวกคันทรี่สนุก ๆ เสร็จ เราก็  
มาปิดท้ายด้วยบทเพลงที่แต่งเอง  
เรียบเรียงเอง เพลงที่ทำให้ชนะใจ



กรรมการและชนะใจคนทั้งฮอลล์ คือ  
เพลงที่ชื่อ ‘บทสวดมนต์พระพุทธ-  
คุณ’

### **แววมมาตั้งแต่ตอนนั้นเลย**

แววมมาเลย เราเอาเพลงธรรมะ  
เข้าไปเรียบเรียงเป็นโฟล์ก แล้วก็  
เรียบเรียงเสียงประสานใหม่ มาได้  
เนื้อเพิ่มเติมเข้าไป ตอนทำไม่ได้คิด  
อะไรมาก คิดแค่ว่ามันแปลก ขาย  
ความแปลก ขายความตัวเอง เรียบ  
เรียงเอง เพราะสมัยนั้นเค้าต้องก๊อบ-  
บี้กันหมดเลย เล่นเหมือนแผ่น

จากการได้แชมป์สยามกลการ  
ปีนั้น เราก็ได้มีโอกาสไปเล่นที่โรงแรม



มณเฑียร สมัยก่อนโรงแรมมณเฑียร  
จะเป็นโรงแรมที่ดังที่สุด วงที่ดัง วง  
ที่เป็นมืออาชีพจะต้องอยู่ที่นั่น อย่าง  
วงพีเต๋อ (เรวัต พุทธินันทน์) วงดิโอ-  
เรียนทอลฟังก์ (The Oriental  
Funk) วงดิอิมพอสซิเบิล (The Im-  
possible) วงบัตเตอร์ฟลาย (Butter-  
fly) ย้ายมาเป็นโทรแองเกิลเลค (Tri-  
angle Lake) อยู่ที่นั่นหมด เผอิญ  
เจ้าของโรงแรมมณเฑียรเค้าได้เห็น  
ผมออกทีวี เค้าก็บอกว่าใครช่วยไป  
ตามไอ้ฉวนี่มาหน่อยซิ แล้วบังเอิญ  
อาจารย์ที่ผมเคยไปเรียนกีตาร์ด้วย  
เค้าไปเล่นกีตาร์คลาสสิกที่โรงแรมนี้

เค้าก็เลยโทร.มาตามให้ผมเข้าไป

ก็เหมาะพอดีกับที่สยามกลการ  
เปิดคอร์สศิลปะศึกษาขึ้นมา สอนดนตรี  
เต็มวันเลย จันทร์-ศุกร์ เหมือนเรียน  
มหาวิทยาลัย ช่วงเช้าเรียนทฤษฎี  
ช่วงบ่ายฝึกปฏิบัติ คือเรียนเป็นหลัก  
สูตร เรียกว่าหลักสูตรศิลปะศึกษา  
เอาอาจารย์มาสอน สอนเหมือนคณะ  
ครุศาสตร์เป๊ะเลย เราเป็นรุ่นแรกที่  
เรียนที่นั่น ก็ค่อย ๆ เรียนไป คราว  
นี้เพื่อนร่วมรุ่นกลายเป็นผู้ใหญ่หมด  
ผมเลยมีกำลังใจเรียน จากวันนั้นทำ  
ให้เราเริ่มได้เรื่องโน้ตกลับมาเข้าเรื่อง  
ของระบบดนตรี แล้วตรงนั้นอาจารย์

ที่สอนเรามาจากพ่ายัพ เป็นลูกศิษย์ของอาจารย์บุรุษ (แกสตัน) มาอีกทีพอได้ไปเล่นที่ห้องมณฑิยรทองของโรงแรมมณฑิยรก็ได้รู้จักกับวงดิอัสซัน ได้รู้จักกับพี่เต๋อ เราก็ตื่นเต้นมาก ได้เข้าไปเล่นกับวงมี้อาชีพเยอะ คุณอัสนี่ (โชติกุล) เคื่ก็เห็นเราเล่น เคื่ก็บอกเล่นดี น่าจะไปเรียนดนตรีนะ ก็เลยบอกไปว่า ผมเรียนอยู่แล้ว ก็คุยกันว่าเรียนที่ไหน ก็บอกเคื่ไปว่าตัวเองเป็นคนก็ตาร์ เป็นคนที่เล่นมาทางร็อก ๆ ทางคันทรี่ คุณอัสนี่ก็เลยชวนไปเรียนที่ศศิธิยะ ไปเรียนกับอาจารย์ณู อันตระกูล เป็นการหนีจากเครื่องเป่าไปเป็นออเคสเตรชั่น เรียนเกี่ยวกับวงออเคสตราเรียนเรื่องของการเรียบเรียงเสียงประสาน จบแล้วก็ไปเรียนทางซาวนด์เอ็นจิเนียร์ที่บัตเตอร์ฟลาย พอได้ไปเห็นวงฟิลิปปินส์ซึ่งเล่นแสดนดาร์ดแจ๊ส ตรงนั้นก็เป็จุดที่ทำให้ชีวิตเริ่มเปลี่ยนอีกครั้ง ผมไปขอสมัครเป็ลูกศิษย์นักดนตรีฟิลิปปินส์ ให้เคื่สอนแจ๊สให้ ก็เลยหันไปสนใจเรื่องของดนตรีแจ๊สมากขึ้น ช่วงนั้นประมาณปี ๒๕๒๕ เป็ช่วงที่เรียนอย่างนี้ แล้วก็เรียนรวมๆ และเล่นดนตรีที่โรงแรมมณฑิยรควบคู่ไป

ด้วย ชีวิตวนอยู่อย่างนั้นเลยครึ่งกลางวันซ้อม ไปเรียนบ้าง ไม่ไปเรียนบ้าง อ่านหนังสือไปสอบแล้วก็เรียนดนตรีผสมกันไป เป็ชีวิตแห่งการเรียนที่หนักหน่วงมาก ๆ เลย

### **แต่มีความสุขไข่ม้อยคะ**

มากครึ่ง แล้วก็ได้เงินเดือนมาก ๆ ในขณะเดียวกัน ตอนนั้นเงินเดือนปริญญาตรีประมาณ ๓,๐๐๐ บาท ผมได้เกือบ ๒๐,๐๐๐ แล้ว ทีมณฑิยรที่เดียวผมได้ ๑๘,๐๐๐ ผมก็เลยคิดว้อเคื่กับมัน แล้วก็ยึดเป็อาชีพจนเรียนจบ แล้วการไปเรียนที่บัตเตอร์ฟลายซึ่งเป็บริษัททำเพลงโฆษณาด้วย ก็ทำให้ผมได้ค้นพบงานโฆษณา เพราะพอเราเรียนจบตรงนั้น อาจารย์ก็ป้อนงานโฆษณาเข้ามาให้ทำ เลยได้ทำงานโฆษณาตั้งแต่ตรงนั้น

### **ยกตัวอย่างงานที่คุณธนศำหน้อยได้ไหมคะ**

เยอะครึ่ง สมัยนั้นมีโฆษณาฮอนด้า โฆษณาพิชซ่าฮัท โฆษณารองเท้า เต็มไปหมด เพลงโฆษณาก็ทำ สนุกกับงานโฆษณาอยู่พักนึงเลย เพราะว้อดนตรีมีความหลากหลาย ก็เลยเริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างเล่นดนตรีกลางคืนกับกลางวัน คิดในใจว้อจะออกมาทำงานละ ไม่เล่น

กลางคืนแล้ว จะทำงานโฆษณาอย่าง  
เดียว จะได้มีเวลามากขึ้น ปรากฏว่า  
ปีนั้นเริ่มมีค่ายเทปเกิดขึ้น ปี ๒๕๒๗  
บริษัทแกรมมี่เปิด พี่เต๋อก็ชวนให้ไป  
อยู่ด้วยกันที่แกรมมี่ แต่บังเอิญผมมี  
เพื่อนอยู่คนนึงจะเปิดค่ายเทปขึ้นมา  
เหมือนกัน ชื่อค่ายครีเอทีฟ ศิลปิน  
ก็มี พี่ปุ่น (ไพฑูริย์เกียรติ เขียวแก้ว)  
อู๋ย (รวีวรรณ อินดา) วงเฉลียง คุณ  
ปานศักดิ์ วงกะท้อน เต๋าก็เลยชวน  
ว่ามาช่วยทางนี้ดีกว่า เพราะว่าทางนี้  
เป็นบริษัทเปิดใหม่ เพื่อนที่ชวนตอน  
นั้นก็คือ คุณชนินทร์ โปสากิวัฒน์  
เพราะตอนนั้นเค้าทำอยู่ด้วยกัน การ  
ทำงานตรงนั้นทำให้เราเจอเพื่อนมาก  
ขึ้น แล้วก็คนที่ทิศทางเหมือนกัน ตรง  
นั้นก็ทำให้ได้กลับมาทำอัลบั้ม ได้ทำ  
เพลง และเริ่มทำงานเป็นโปรดิวเซอร์  
ศิลปิน ขณะนั้นก็เล่นดนตรีแบ็กอัพ  
ไปด้วย เล่นจนเริ่มออกไปเดินสาย  
ตามที่ต่าง ๆ เล่นทัวร์คอนเสิร์ตด้วย  
แล้วมีคนมาติดต่อถามว่าไปอเมริกา  
มั๊ย เขาอยากให้ไปเล่นอเมริกา ผม  
ก็...โอ้โฮ เรื่องในฝันเลย ไปอเมริกา  
แล้วทำอะไร ไปเล่นดนตรี เค้าให้วัน  
ละร้อยเหรียญ วันหนึ่งได้ ๒,๖๐๐ บาท

### เมื่อ ๒๐ ปีที่แล้ว

ใช่ครับ ผมเลย...เออ ก็เอาสิ

ที่พัคฟรี มีอาหาร เล่นวันอาทิตย์กับ  
วันจันทร์ สนุกละครับ ชีวิตเริ่มสนุก  
แล้ว ก็ไปครับ ตัดสินใจไป ก็ไปเล่น  
ไปที่โน่นเงินไม่ได้ใช้เลย แล้วยังได้  
ทิปอีกวันละเกือบร้อย ก็เอาทิปมาใช้  
เงินที่ได้ก็เก็บ ๆ ๆ

### ไปร้องที่ไหนคะ

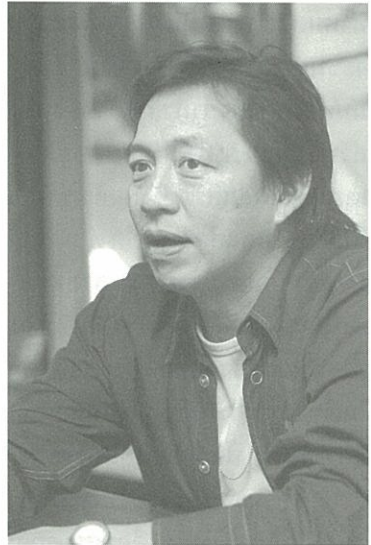
ร้านอาหารไทยครับ ตอนนั้น  
คนไทยที่จะไปส่วนมากก็เป็นโรบิน-  
ฮู้ดทั้งนั้น แต่ผมไปแบบถูกต้อง เลย  
ต้องไป ๆ กลับ ๆ ระหว่างที่ไปอยู่ที่  
อเมริกาก็เลยได้ไปเรียนรู้คอร์สต่าง ๆ  
ที่เราอยากจะเรียนรู้ทั้งหมด ตอนนั้น  
เริ่มสนุกอีกแล้ว ชีวิตก็เริ่มเปลี่ยน  
แล้วก็ให้ผมติดต่อนักร้องจากเมือง  
ไทยไปเดินสายที่โน่น เราก็เลยกลายเป็น  
เป็นเอเยนต์ที่คอยดูแลไป

แล้ววันหนึ่งก็คือ พี่บุปผา แผลม  
หลวง แม่ของ เบิ้ล ภัทยา (วงษ์กระ-  
จ่าง) ก็โทร.เรียก บอกว่ามีโครงการ  
'อาเซียนเฟสตีวัลออฟซอง' (Asian  
Festival of Song) อยากให้ผมไป  
ช่วย เป็นตัวแทนประเทศไทยไปประ-  
ชุมอาเซียน ผมก็...โอ้โฮ กะจะตั้ง  
รกรากอยู่ที่อเมริกาแล้ว แต่มันจะได้  
เป็นตัวแทนประเทศไทยเลยนะ ครั้ง  
หนึ่งในชีวิต เป็นตัวแทนประเทศไทย  
ก็ได้เป็นตัวแทนไปที่ประเทศบรูไน

ครับ

พอเสร็จงานและได้กลับมาอยู่เมืองไทย ผมก็ต้องหาที่เล่นประจำก่อน ก็ปรากฏว่าทางเจเอสแอลจะทำรายการขึ้นมาอีกรายการหนึ่ง ชื่อ 'จันทร์กะพริบ' ปกติเค้าจะติดต่อให้เราทำดนตรีในรายการให้บ่อย ๆ อยู่แล้ว ช่วงนั้นเราก็เลยมาช่วย เจเอสแอลทำงานในส่วนของรายการทีวีได้เข้าไปดูแลเรื่องของดนตรีในรายการทีวี ได้ทำเพลงประกอบ ทำโชว์ ก็สนุกมาก นอกจากรายการ 'จันทร์กะพริบ' ก็มีรายการ 'วิก ๐๙' 'ยุทธการขยับเหงือก' ตอนนั้นลงเกือบทุกรายการเลย คือเราเข้าไปดูแล ก็จัดวงขึ้นมาดูแล และกำกับฯ โชว์ให้เค้าเป็นโชว์โดเร็กเตอร์ สนุกครับ วัน ๆ ไม่ต้องทำอะไรเลย มีแต่รายการอัดอาทิตย์ชนอาทิตย์วนอยู่อย่างนี้ แต่ด้วยความที่เป็นคนขยันและชอบหาอะไรแปลก ๆ ทำ ระหว่างนั้นก็ออกไปเล่นแบ็กอัฟฟให้ช่อง ๓ ในวันว่างและเล่นแบ็กอัฟฟิลิปินแกรมมีด้วยอยู่ตรงนั้นทำให้เห็นเบื้องหลังของการทำรายการทีวีทั้งหมด เป็นการเรียนรู้ไปโดยปริยาย ทำเพลง ๆ อยู่ ๑๐ ปีกับจันทร์กะพริบครับ

ทำให้ได้ใช้ประสบการณ์และ



ความรู้ที่เรียนมา แต่สิ่งที่ได้เรียนรู้นั้นมาก ๆ คือเรื่องของการทำโชว์ ผมได้เห็นมากขึ้นว่าดนตรีที่เราทำในเทปเนี่ย มันเป็นดนตรีที่ไม่มีภาพ มีแต่เสียง แต่พอไปทำตรงนั้น มันจะต้องมีภาพด้วย ระหว่างที่คิดว่าภาพดนตรีจะเป็นยังไง โชว์จะหน้าตาเป็นยังไง ทำให้เราเริ่มมองมากขึ้น ในระหว่างนั้นก็รับฟรีแลนซ์ทำอะไรไปเรื่อย มีคนมาติดต่อให้เป็นคอนเสิร์ตซัพพอร์ต คือเค้าต้องการคนที่มีความรู้เรื่องดนตรีเข้าไปเป็นโคออดิเนเตอร์ ผู้ประสานงานเวลาจะมีคอนเสิร์ตจากต่างประเทศเข้ามาโชว์ เราต้องมีความรู้ในการดูแลระบบเครื่องเสียง

ทั้งหมด เพราะคนที่มาจากเมืองนอก จะขงเครื่องดนตรีฝรั่งเข้ามา ระบบ มันค่อนข้างยุ่งยาก ก็ต้องประสาน ส่วนนั้นด้วย ผมได้ไปเป็นโคออดิเนเตอร์ของคอนเสิร์ตฝรั่งเยอะมากเลย ก็ได้ไปช่วยดูแลคอนเสิร์ต ตอนนั้นมี Deep Purple มีวงอะไรหลายวงเข้ามาเยอะ ก็ไปดู เราก็เลยได้เห็นการทำงานของฝรั่ง และได้ประสบการณ์ในเรื่องการทำงานอินเตอร์เนชั่นแนลเกี่ยวกับเรื่องโชว์และคอนเสิร์ต

ก็ทำมาจนถึงช่วงรอยเปลี่ยนของชีวิตอีกครั้งหนึ่ง คือประมาณปี ๒๕๓๕ เพราะคุณพ่อ (*ประเสริฐ สุขวัฒน์*) ซึ่งเป็น ส.ส. อยู่จะเลิกเล่นการเมือง ก็เลยต้องการหาทายาทมาสานต่อ พ่อถามว่าธเนศอยากมาเล่นการเมืองมั๊ย เล่นดนตรีมานานแล้ว ตอนที่ได้จบปริญญาใหม่ ๆ ผมก็เอาปริญญานิติศาสตร์ที่ได้ไปให้พ่อ ท่านก็ดีใจแล้ว เพราะสมัยก่อนมันต้องจบปริญญาตรี พอให้เสร็จก็บอกกราบลาละ (หัวเราะ) ไปเล่นดนตรีที่ใจตัวเองชอบ ขอไปทำงานที่ใจตัวเองชอบอยู่ ๑๐ กว่าปี พ่อก็กลับมาถามว่าเล่นการเมืองมั๊ย เพราะท่านอยากจะทำ แต่ก็เสียดายฐานการเมืองที่

มีอยู่ทั้งหมด พ่อเล่นการเมืองตั้งแต่ปี ๒๕๑๙ จนถึงปี ๒๕๓๐

## ในบรรดาพี่น้อง คุณพ่อมองคุณธเนศให้เป็นทายาททางการเมืองคนเดียวเลยหรือคะ

ก็เพราะน้องเป็นน้องสาว แล้วเราก็เรียนนิติฯ ด้วย ผมเลยตัดสินใจลงแทนคุณพ่อ ตอบแทนท่าน ช่วงนั้นก็ยุ่งกับชีวิตเหมือนกันนะ ที่บ้านบอกว่าอย่าเล่นดนตรีเลย เพราะอายุเยอะแล้ว ให้มาทำงานการเมืองดีกว่า ก็เลยลอง วันนั้นคุณพ่อก็เลยพาผมเข้าไปให้ทางพรรคดูตัวดูหน่วยกัน และดูความเป็นนักการเมืองของเรา สุดท้ายก็ตัดสินใจลงพรรคพลังธรรม คืนวันนั้นคะแนนผมอยู่ที่ ๓ จนกระทั่งประมาณ ๕ พุ่ม และแพ้ไป ๒,๐๐๐ คะแนน หลุดออกมาที่ ๔ คือเค้าเอา ๓ คนใจครับ เราก็เลยหลุด แพ้เค้าคนเดียว ทางพรรคก็เสียดาย แต่ตรงนั้นก็ทำให้เราไม่ได้เป็น ส.ส.

## โล่งอกมั๊ยคะที่ไม่ได้

ก็โล่งอก แต่ก็หงอยไปเหมือนกันนะ เพราะว่าไปสอบตกมา เป็น ส.ส. สอบตก คุณตุ้มเห็นเรากำลังว่าง และเห็นเรากำลังมี ๆ อยู่ ก็เลยชวนมาเป็นโปรดิวเซอร์อัลบั้มชุดใหม่ให้

เค้า เราก็ทำ เพราะเป็นเพื่อนกัน ทำงาน 'จันทร์กะพริบ' กันมานาน เลยบอก...เอาสิ เอาสิ อยากทำ ตัดสินใจทำงาน ก็เลยลุยเลย ทำงานอึดข้มให้คุณตุ้ม ช่วงนั้นปี ๓๕ ทำงานกัน ๒ ปี พอปี ๓๗ ก็เลยได้เป็นแฟน และแต่งงาน ผมกับคุณตุ้มเราใกล้ชิดกันมา ๑๐ กว่าปีแล้ว ก็คุยกัน บอกว่าเรามาเป็นเพื่อนกันดีกว่า อยู่กันไปแค่ว่า จะได้ช่วยกันดูแลกัน เวลานั้นคุณตุ้มดังมาก ๆ เลยนะ ถามว่าเราได้พิธีกรรมระดับ ๑ ใน ๕ ของประเทศมาเป็นแฟน เราจะโง่ไม่เอาเหรอ เราก็บอกตัวเองว่า นี่มันดีที่สุดในชีวิตเราแล้ว จากเด็กวัดคนนึง ไต่ขึ้นมา แล้วเค้าเลือกเราเป็นแฟน ก็คบกัน พอคบกัน คุณแม่คุณตุ้มบอกอย่าคบกันเลย เพราะมันจะดูไม่ดีกับลูกสาวเค้า ลูกสาวเค้าภาพพจน์ดีมาตลอด เดี่ยวเลิกงานดึกแล้วไปทานข้าวกัน อะไรอย่างนี้ เพราะบางที 'จันทร์กะพริบ' ก็เลิกเที่ยงคืน ทีหนึ่งไปนั่งทานข้าวที่ฟู้ดแลนด์ เดี่ยวคนจะมองภาพเราไม่ดี คุณแม่เลยบอกว่าให้หมั้นกันเลยแล้วกัน (หัวเราะ) ก็มานั่งคุยกัน และไปปรึกษาคุณแม่ของตัวเอง บอกท่านว่าทางคุณสุสชาเค้าบอกให้หมั้นกัน คุณแม่บอกว่า...จั้นแต่งกันไปเลย



แล้วกัน เสียเวลา (หัวเราะ) ก็เลยปรึกษาผู้ใหญ่ แล้วนัดผู้ใหญ่มากินข้าวกัน ท่านก็เห็นดีด้วย เออ...แต่งงานไปเลยเถอะ ก็เลยโอเค แต่งงานเลยครับ แต่งงานกันปี ๒๕๓๗ แต่งงานกัน ๒ ปีถึงจะมีน้องชาย ใช้เวลาปรับตัว ๒ ปี ขอตัวเองครับ ระหว่างคุณกับผม ต่างคนก็ต่างมาเจอกัน อาจจะยังไม่บาลานส์กัน ก็ขอปรับตัวเองนิดนึง ก็ใช้เวลาปรับตัวเอง ๒ ปีที่จะให้เข้ากัน พอเข้ากันได้แล้วถึงจะมีลูก รู้สึกว่าไม่ค่อยจะทันสมัย (หัวเราะ) แต่งงานแล้ว ๒ ปีมีลูก คนอื่นเค้าแต่งงานแล้ว ๒ เดือนมีลูก ๒ ปีเข้าไปหน่อย ผมมีลูกก็เกือบ ๔๐



แล้ว

**แล้วคุณธเนศเข้ามาทำงาน  
อาสาสมัครที่เสถียรธรรมสถานได้  
อย่างไรคะ**

ตอนเช้า ๆ เวลาผมขับรถไปทำงานที่เจเอสแอล ผมจะฟังวิทยุไปด้วย ปรากฏว่าวันหนึ่งผมหมุนไปเจอคุณแม่คັນสนีย์จัดรายการวิทยุเปะเลย ก็ฟังคุณแม่พูดไปเรื่อย ๆ ท่านบอกว่าใครมีปัญหาอะไรโทร.เข้ามาถามได้ เอละสิ สมัยนั้นผมเพิ่งซื้อ

โทรศัพท์มือถือมาใหม่ ๆ อันเบ้อเริ่มใหญ่เป็นกระดุกหมาเลย กำลังฮิตมาก ผมก็...เอละวะ ได้โทร.ในรถกันละคราวนี้ เเทจจริง ๆ เลยตัดสินใจโทร.ไป ก็ได้คุยกับคุณแม่คັນสนีย์ ผมถามท่านว่าผมเป็นคนใจร้อน จะทำยังไงดี ท่านบอกว่าคุยทางโทรศัพท์ มันคุยได้สั้น ให้แวะมาเยี่ยมที่เสถียรธรรมสถาน จะได้คุยกัน ผมก็เลยเข้ามาที่เสถียรธรรมสถานและได้พบคุณแม่



สมัยก่อนต้นไม้ยังไม่เยอะเท่า  
ปัจจุบัน รู้สึกกันดารและมายาก แต่  
ก็สงบดี ก็เลยชวนภรรยา คือคุณตุ้ม  
(ศุสชา โทณะวณิก สุวัฒน์) เข้ามา  
ที่นี่ด้วย บังเอิญคุณตัน (จันทร์ศรี ศิริ-  
ตัน) รู้จักกับท่านอยู่แล้ว และก็อยาก  
จะสัมภาษณ์คุณแม่ด้วย ก็เลยส่งคุณ  
ตุ้มเข้ามา โดยผมเป็นคนชักนำคุณ  
ตุ้มเข้ามาที่นี่ แล้วก็ได้พบกับคุณแม่  
ตั้งแต่ครั้งนั้น

ผมมองว่าเสถียรธรรมสถานตั้ง  
อยู่ตรงนี้เหมาะสมมาก แต่น่าจะมีสื่อ  
เข้ามาช่วยกันทำงาน ก็เลยบอกคุณ  
แม่ไปว่าน่าจะเอาสื่อเข้ามาช่วย จะได้  
ทำให้คนรู้จักที่นี่มากขึ้น และจะได้  
ช่วยกันเผยแพร่ธรรมะออกไปกว้าง ๆ  
แล้วผมก็บอกว่า เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน  
เดี๋ยวผมจะช่วย คุณตุ้มช่วย แล้วก็  
ดึงคนที่เรารู้จักรอบ ๆ ตัวเราในแวด  
วงทีวีเข้ามาช่วยกันทำ บังเอิญผมได้  
พบแม่ครูอู๋ (อภิสิทธิ์ จรัสขนะเพท)  
ที่ทำโรงเรียนอนุบาลบ้านรัก ซึ่งเป็น  
โรงเรียนอนุบาลที่ดังมาก พอมองครู  
อู๋ปุ๊บ ก็รู้สึกว่าได้เจอเลย เป็นครูสอน  
เด็ก ๆ แล้วบังเอิญผมเพิ่งจะแต่งงาน  
และกำลังจะมีลูกพอดี ก็เลยได้แรง  
บันดาลใจที่จะเปิดโรงเรียนสอนดนตรี  
(โรงเรียนดนตรีและศิลปะศุสชา หรือ

Middle C) ขึ้นมาบ้าง ก็ขอไปดูงาน  
ที่โรงเรียนครูอู๋ แล้วก็เอางานเพลง  
ของครูอู๋มาช่วยกันแปลง บอกคุณ  
แม่ว่า ผมจะทำเทปให้คุณแม่ชุดหนึ่ง  
เป็นบทเพลงธรรมะ โดยเอาบทเพลง  
ที่คุณแม่สอนเด็กนี่ละมาทำ ก็มานั่ง  
ประชุมกันที่นี่ และมีข้อสรุปว่าเราจะ  
ใช้ชื่อ 'ชมสวน' เพราะผมเห็นว่าสวน  
ที่นี่สวย ผมจะทำให้คนรู้จักเทปชุดนี้  
โดยให้คุณแม่เอาไปแจก หรือไปจัด  
จำหน่าย พอคนรู้จักเทปชุดนี้ก็จะรู้จัก  
เสถียรธรรมสถานมากขึ้นไปด้วย ก็  
เลยทำกันขึ้นมา นี่เป็นจุดเริ่มต้นของ  
การเข้ามาที่นี่ และด้วยความที่ได้รู้จัก  
คุณแม่ผ่านทางรายการวิทยุ ณ วันนี้  
จึงปวารณาตัวมาเป็นดีเจจัดรายการ  
วิทยุ เพื่อที่จะทำให้คนอื่นได้เข้ามา  
ที่นี่เหมือนที่ผมได้รู้จักคุณแม่ผ่านทาง  
รายการวิทยุบ้าง

อีกประการหนึ่ง เมื่อผมโตมา  
กับสายศาสนา ศาสนาให้ชีวิตผม  
พระให้ข้าวมกิน ให้อาหารผม ให้ได้  
เรียนหนังสือจนจบ ผมจึงคิดว่าผม  
จะต้องทำงานตอบแทนศาสนาโดย  
การเข้ามาเป็นอาสาสมัครทำงานเพื่อ  
ศาสนา เพื่อตอบแทนถิ่นกำเนิดที่เรา  
เคยเกิดมา ตอนนี่ผมเป็นอาสาสมัคร  
ของเสถียรธรรมสถานมาประมาณ



มุสซา - พาย - ธเนศ สุขวัฒน์

๑๓ ปีแล้ว ผมมาหลังครุอุยน์ิดเดียว  
ไล่ ๆ กัน

**ทำงานเพื่อพระศาสนาที่ไหน  
ก็ได้ ไม่จำเป็นต้องที่วัดไตรมิตร ?**

ไม่จำเป็น ผมเองเคยโดนพระ  
ตุ เพราะเล่นกีตาร์ในวัดดังเกินไป ผม  
ก็เลยไม่กล้าเอาดนตรีเข้าไปที่วัดไตร-  
มิตร แต่เวลาวัดมีงานอะไรผมก็จะ  
ไปช่วยในฐานะศิษย์เก่าของโรงเรียน  
วัดจะจัดงานอะไร ผมไปช่วยตลอด  
ทุกปี ยกเว้นการเอาดนตรีเข้าไปในวัด  
เพราะคิดว่าไม่เหมาะ แต่ที่มำทำ ที่  
นี้ก็เพราะคุยกับคุณแม่แล้ว และ  
ท่านก็เห็นว่าการนำความรู้ด้านดนตรี  
ที่ผมมีบวกกับประสบการณ์สามารถ  
ช่วยงานธรรมะได้ ก็เลยมาครับ

**การทำงานเพลง ‘ชมสวน ๑-  
๓’ ยากง่ายอย่างไรคะ**

อย่าง ‘ชมสวน’ ชุดที่ ๑ เนี่ย  
‘มาพวกเรามาชมสวน สวนชวนให้ใจ  
ชื่นบาน’ เป็นบทกลอน เราก็มาใส่  
ทำนองใส่ดนตรีไป ‘มาพวกเรามาชม  
สวน...สวนชวนให้ใจชื่นบาน’ (ร้อง  
เป็นเพลง) คือใส่ให้มันน่าฟังและร้อง  
ได้มากกว่ามาท่องบทกลอน จากนั้น  
ทำเทปชุดที่ ๒ ก็เข้ามาประชุมกับคุณ  
แม่ คุณแม่เรียกประชุมบ่อยครับ...  
วันหนึ่ง คุณแม่มาบอกว่าท่านจะไป

ประชุม ‘ผู้นำสตรีทางศาสนาและจิต  
วิญญาณเพื่อศานติภาพโลก’ ที่กรุง  
เจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ท่าน  
อยากได้เพลงสักเพลงหนึ่งเพื่อไปนำ  
ภาวนา แล้วก็เล่าให้ฟังว่าเด็กคนหนึ่ง  
บอกแม่ของเขาในขณะที่เธอกำลัง  
โกรธว่าอย่าลืม ‘ความสุขเล็ก ๆ ใน  
ใจ’ ผมก็...ไอ้คำนี้เธอ มีอยู่แค่นี้เอง  
เธอ แล้วจะทำให้เป็นเพลงได้ยังไง  
เนี่ย ก็เลยตัดลึนใจว่า เธออย่างนี้ก็  
แล้วกัน เดี่ยวผมเอาไปใส่ทำนองใหม่  
แต่คุณแม่ก็ให้โจทย์มาอีกว่า มันน่า  
จะมีภาษาอังกฤษด้วย เลยกลายเป็น  
ที่มาของเพลง Little Happiness

คราวนี้ภาษาอังกฤษมันยาก  
ผมกลัวไม่ลึก็เลยไปขอความช่วยเหลือจาก *คุณเต้ย* หรือ *ดร. อภิวัฒน์  
วิฒนางกูร (คุณณพล วิฒนะชยังกูร)*  
ให้ช่วยตรวจคำผมให้หน่อย เพราะว่า  
เค้าเป็นอาจารย์ภาควิชาภาษาอังกฤษ  
แล้วก็เป็นคนบดีของคณะมนุษย-  
ศาสตร์ (มหาวิทยาลัยกรุงเทพ) ขอ  
ให้คุณเต้ยช่วยดูให้ผมหน่อยว่าคำนี้  
น่าจะใช้อย่างไรดี คุณเต้ยก็ช่วยดัด-  
แปลงมาเป็น I feel little happiness  
of my heart ก็เลยเอามาบิด ทำเป็น  
ทำนอง แล้วก็แต่งไปเรื่อย ๆ ครับ  
ใช้เวลาคืนนั้นคืนเดียวทั้งมิคซ์ อัด



ดนตรี แล้วตอนเช้าก็ส่งให้คุณแม่ขึ้น  
เครื่องไปเลย เป็นการทำดนตรีที่เร็ว  
มาก คือคุณแม่เกริ่นแค่นิดเดียว แล้ว  
ทำงานแคว้นเดียวจบ ที่ยากก็เพราะ  
มันมีแค่คำเดียว ผมนึกถึงหลักของ  
วงเดอะบีเทิลส์ที่บอกว่า ทำดนตรี  
ให้มันง่ายที่สุดและเพราะที่สุด ก็ใช้  
หลักนั้น คือวนไปวนมา ลูปไปลูปมา  
จนมันได้ แล้วก็เล่นดนตรีเอง เล่น  
เปียโนเอง ง่าย ๆ เดิมเข้าไป...จบ  
ไม่มีอะไรเลย แต่ก็รู้สึกว่ามันลงตัว

หลังจากนั้นผมก็มองว่าเมื่อมัน  
เป็นเพลง Little Happiness แล้ว  
เนี่ย ก็อยากทำเทพชายเสียเลย ก็  
เลยคิดว่าจะทำยังไงต่อ และเพราะ

บทเพลงนี้คุณแม่ไปนำภาวนา ก็เลย  
ได้อิเดียบทเพลง ‘ชมสวน’ ชุดที่  
๒ ขอทำเป็นบทเพลงเพื่อการภาวนา  
ทั้งอัลบั้มเลยได้มัย เพราะชุดที่ ๑ ทำ  
เป็น ‘อัลลาบาย’ ไปแล้ว เป็นเพลง  
กล่อมเด็ก คือด้านหนึ่งเด็กร้อง อีก  
ด้านหนึ่งผู้ใหญ่ร้องกล่อมเด็ก ชุดที่  
๒ จึงขอทำเป็นเพลงภาวนา ก็เลยทำ  
บทเพลงที่เหลือทั้งหมดมาทำเป็น  
เพลงภาวนา เป็นเพลงสมาธิ เป็น  
เพลงบรรเลงโดยใช้กีตาร์

### แล้วชุดที่ ๓ ละคะ

หลังจาก ‘ชมสวน’ ชุดที่ ๒  
ผมเว้นไปนานมากเลย เพราะไปทำ  
โรงเรียนดนตรีของตัวเอง แล้วก็ไป

ทำธุรกิจให้คนอื่นด้วย ช่วงนั้นโปรเจกต์เต็มไปหมดเลย มีบริษัทต่าง ๆ ให้เราไปช่วยทำโชว์ ผมก็ไปทำโชว์ให้กับรายการวิทยุ ไปบริหารคลื่นวิทยุ ไปดูแลเรื่องอีเวนต์ของวิทยุต่าง ๆ จัดกิจกรรม จัดคอนเสิร์ต จัดโชว์ ได้ไปจัดอีเวนต์อย่างเปรียวซูเปอร์โมเดล ทำเกี่ยวกับการประกวดของผู้หญิงสวย ๆ ทั้งหลาย แล้วก็ค้นพบว่าตัวเองไม่ค่อยถนัดกับงานที่ต้องชุลกกับผู้หญิงมากนัก (หัวเราะ) จะถนัดในเรื่องเพลงและทำโชว์มากกว่า ทำได้ปีหนึ่งก็ถอนตัวออกมา เขียนโปรเจกต์โชว์ใหม่ เป็นเรื่องการทำโชว์บิสซิเนสโดยตรงเลย อันนี้บริษัทอาร์เอสเขาสนใจ ก็เลยไปนั่งบริหารให้กับบริษัทมิสเตอร์โชว์บิสด้วย

พอทำอัลบั้มชุดที่ ๒ ให้คุณแม่เสร็จ วันที่เปิดโรงเรียนสอนดนตรี คุณพ่อก็กลับมาอีกละ มาบอกว่ามีผู้ใหญ่สนใจจะให้ผมลงมือตั้ง ส.ส. ผมก็เลยตัดสินใจว่าเอาอย่างนี้ก็แล้วละกัน ผมขอสละสิทธิ์ เพราะคิดว่าไม่ไหวละ เลยโยนให้น้องสาวไปเลย น้องสาวคนนี้เป็นผู้จัดการโรงเรียนดนตรีของผมอยู่ ก็เลยขอร้องให้น้องสาวไปลงแทน ขอถ่ายละ ไม่เอาแล้ว ให้เลื้อยใหม่ไปเลยก็แล้วกัน ปรากฏ

ว่าปีนั้นน้องสอบได้ ก็ได้เป็น ส.ส. เมื่อ ๒ ปีที่ผ่านมา ตอนที่อยู่อาร์เอส คุณพ่อก็มาอีกครั้ง เป็นการมาครั้งสุดท้ายของท่าน ท่านบอกว่าอยากให้ผมมาทำงานการเมืองให้ท่านเยอะ ๆ ตอนนั้นท่านใกล้จะเสียแล้ว ผมก็เลยบอกคุณพ่อว่า เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน ผมกับน้องสาวจะช่วยกันดูก็รับปากคุณพ่อไว้ว่าถ้ามีโอกาส ผมจะกลับมาตรงนี้ได้ ไม่ต้องห่วง ผมจะทำ แล้วท่านก็เสีย เราก็ยังทำงานตรงนี้อยู่ ยังไม่ได้คิดอะไร แต่ปีที่คุณพ่อเสียไป น้องสาวที่เป็น ส.ส. อยู่ก็มาบอกผมว่ากำลังทำงานเกี่ยวกับเด็ก เยาวชน สตรี และผู้สูงอายุอยู่ เพราะฉะนั้นขอเชิญผมเข้าไปเป็นที่ปรึกษาของคณะกรรมการกิจการเด็ก เยาวชน สตรี และผู้สูงอายุ ผมก็เอาเลย ครั้งนี้ไม่ใช่ด้วยตำแหน่งแล้ว แต่ด้วยความอยากทำงานกับเด็ก เพราะว่าทำงานกับคุณแม่อยู่ ก็เลยได้เข้าไปเป็นที่ปรึกษา ทำงานในคณะกรรมการ ทำอยู่ ๒-๓ ปี ก็เลยได้ทำงานการเมืองควบคู่ไปด้วย ตามที่สัญญาให้คุณพ่อ ปรากฏว่าปีนั้นก็ไม่ได้ทำอัลบั้มให้เสถียรธรรมสถานเลย มาได้ทำอีกทีก็หลังเลือกตั้ง ส.ว. ผมกะว่าจะออกจากอาร์เอส

เพราะจะลงสมัคร ส.ว. คือตอนที่ผมเป็นกรรมการ ผมก็ได้พบกับ ส.ว. หลาย ๆ ท่านที่ทำงานตรงนี้ เช่น *พีแดง เตือนใจ ดีเทศน์* ผมก็ปรึกษาท่าน ท่านก็บอกว่า ทำงานการเมืองต้องทำอย่างนี้...อย่างนั้นะ ผมก็เลยตัดสินใจลงสมัคร ส.ว. จังหวัดสมุทรปราการ เพราะไม่อย่างงี้ก็กลัวพรรคการเมือง ทั้ง ๆ ที่มีคนมาติดต่อให้ลงพรรคเยอะมากเลย เพราะตอนนั้นคะแนนเรามากก็เลยตัดสินใจว่าครั้งนี่จะเป็นอีกครั้งหนึ่งที่จะวัดตัวเองเลยจะลง ตอนนั้นผมก็มาปรึกษาคุณแม่ณะ ก็คิดว่าจะเดินมาทางนี้ มาทำงานเรื่องของเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงวัย แล้วก็ทำเรื่องสื่อมวลชนด้วย ผมตั้งใจจริงเลยว่า เราเป็นคนทำงานทีวี มีความรู้เรื่องเด็ก แล้วก็เคยทำงานให้บ้านเมือง ก็ลง ส.ว. เสียเลย ชื่อผมว่ามา ๑ ใน ๓ ของโพลล์ตลอดสู้กันรุนแรงมาก ปรากฏว่าผมติด ๑ ใน ๕ แล้วก็เข้าที่ ๕ คะแนนก็ไม่ได้ทิ้งกันมาก ไม่ก็พัน ห่างกันนิดเดียว ตอนนั้นผมอยากทำงานเรื่องนี้เต็ม ๆ เพราะผมตั้งใจ ผมขยับลงพื้นที่มาก ช่วงนั้นผมก็เลยหายหน้าจากเสถียรธรรมสถานไป มีเข้ามาบ้างเหมือนกัน แต่เป็นช่วง ๆ เข้ามาก็มาบอกคุณ

แม้ว่าผมติดพื้นที่มาก ๆ ระหว่างนั้นก็ลงเรียนปริญญาโทที่คณะรัฐศาสตร์ไปด้วย ปรากฏว่าปฎิวัติ ทุกอย่างจบหมด ส.ว. ไม่ต้องพูดถึง ก็เลยหันมาคุยกับคุณแม่ ท่านบอกว่าตรงนั้นคงไม่ใช่ที่ทางของพ่อธเนสแล้วละ แต่ถ้าผมยังอยากทำงานเกี่ยวกับเด็ก และเยาวชนอยู่ ก็ให้กลับมาทำงานที่เราทำอยู่ตรงนี้

ผมก็บอกว่า “คุณแม่ครับ งั้น ‘ชมสวน’ ชุดที่ ๓ เกิดพุงนี้เลย” สำหรับชุดที่ ๓ ‘ดั่งดอกไม้บาน’ ครั้งนี้คุณแม่บอกว่าเด็กที่พ่อธเนสเริ่มทิ้งห่างไปเขาเริ่มโตเป็นวัยรุ่นแล้วนะขอให้ทำเป็นวัยรุ่นหน่อย เพราะฉะนั้นชิ้นนี้เลยออกมาเป็นวัยรุ่น โดยชุดนี้ผมได้คนทำงานเพิ่มขึ้นมาอีก ๑ คนคือ *คุณต่อพงศ์ นิ่มนวล* คุณต่อนี้เป็นเพื่อนที่สนิทกัน ๑๐ กว่าปีแล้ว เคยเล่นดนตรีกันมาก่อน พอมาพบกันอีกทีก็ชวนเขาเข้ามาช่วยทำงานอัลบั้ม ‘ดั่งดอกไม้บาน’ แทบจะเรียกได้ว่าชุดนี้ทำกัน ๒ คนเลย ที่เหลือก็จะเป็นคนอื่นที่มาช่วยทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ คุณต่อช่วยแต่งเพลง ช่วยเรียบเรียง จนงานเสร็จออกมา ผมก็ได้ความเป็นวัยรุ่นของเขาที่แหละเข้ามาช่วยมองในมุมของเด็กวัยรุ่นที่เขา



คุณต่อพงศ์ นิ่มนวล (ขวา)

ทำงานอยู่ เพราะคุณต่อทำงานเพลง ให้กับศิลปินวัยรุ่นที่ดัง ๆ ของอาร์เอส เยอะมาก เขาเข้าใจงานเพลง เรียกว่าลายมือคล้าย ๆ กัน ก็เลยทำให้ทำงานด้วยกันได้ดีมาก ๆ คือทำงานเร็วมาก แล้วก็ออกมาเป็นงานเพลง อัลบั้ม 'ดั่งดอกไม้บาน' ในแนวอาร์แอนด์บีเล็ก ๆ เป็นวัยรุ่น เพราะมุมมองของคนทำที่เป็นวัยรุ่น

อัลบั้ม 'ดั่งดอกไม้บาน' นี้ผมเขียนสะสมจากการที่มาทำรายการวิทยุนะครับ นั่งฟังคุณแม่ไปผมก็จดไป แล้วก็มานั่งแบออกมามาว่าจะเขียนเพลงเรื่องอะไร หลังจากนั้นก็จะเอา

ที่จด ๆ ๆ มานั่งเขียน อย่างวันที่รับโจทย์ 'ธรรมโฆชน์ ธรรมยาตรา' จากคุณแม่ ไอ้โห...แต่คำว่า 'ธรรมโฆชน์' ก็นึกดนตรีไม่ออกแล้วว่าจะเป็นอย่างไร จะแต่งมันเป็นเพลงขึ้นมายังไง อยู่ ๆ คุณแม่ก็พูดว่าธรรมโฆชน์ ผมก็คิดหนักว่าจะไปร้องยังไงให้มันเพราะไม่ง่ายนะ ก็นั่งคิด แล้วก็บอกท่านว่า เอาอย่างนี้นะครับคุณแม่ ผมเป็นคนที่ชอบทำการบ้าน ขอเรื่องเกี่ยวกับท่าน อาจารย์พุทธทาสภิกขุให้ผมดูหน่อย คุณแม่ท่านก็ยกเอกสารมาให้ปึกหนึ่งเลย ผมก็...ตายแล้ว ปึกหนึ่งเลย จะเขียนยังไงให้เหลือเป็นเพลงหน้า





เดียวกันเนี่ย ก็ไปนั่งอ่าน แต่เป็นคน  
ที่ชอบอ่านหนังสืออยู่แล้ว ก็เลยลุย  
อ่านไป ปรากฏว่าอ่านแล้วก็เขียนข้อ  
ความที่น่าจะเกี่ยวข้องออกมากองไว้  
ได้ประมาณ ๓-๔ หน้ากระดาษ แล้ว  
ก็ค่อย ๆ ดึง ตอนแรกเขียนเพลงได้  
ออกมายาวประมาณ ๒ หน้า เอาไม่  
ออกใจครับ มันแน่นมาก แล้วค่อย ๆ  
ดึง ดึงออก ๆ ๆ แบบรักพี่เสียดาย  
น้อง ดึงอันนี้เข้า ดึงอันนี้ออก แล้ว  
ก็ค่อย ๆ ยอมทิ้ง จนมันออกมาเหลือ  
หน้าเดียว ในที่สุดก็เหลือเท่าที่เห็น  
แต่ก็ยังเสียดายข้อมูลที่อ่านแล้วกอง  
ไว้ เยอะมากเลยที่ไม่ได้เขียนลงไป  
แต่ก็คิดว่ามันมันเป็นแค่เพลงนะ ไม่ใช่  
สารคดี มันคงบอกได้ระดับหนึ่ง ไม่  
ได้เล่าทั้งหมด ก็ประมาณแค่นี้ก่อน  
ก็แล้วกัน

หรืออย่างเพลง ‘ตะกอนใจใน  
แก้วน้ำ’ คุณต่อพงศ์ทำทำนองมาให้  
บอกพี่ ๆ ลองฟังเพลงนี้ดู ผมก็ฟัง  
นี่มันอาร์แอนด์บีเลย เอ๊ะ...แล้วทำ  
ยังไงต่อดี ก็คิด...คิด...แล้วก็...เอาละ  
วะ ไส้ธรรมะลงในอาร์แอนด์บี เล่น  
ปฏิจตสมุปปาทเลยก็แล้วกัน ก็เลย  
นั่งเขียนเพลงนี้

**ใช้เวลาในการเขียนเนื่อนาน  
มัชคะ**

ปฏิจตสมุปปาทใน ‘ตะกอนใจ  
ในแก้วน้ำ’ นี้ใช้เวลาเขียนประมาณ  
๒ เดือน อันนี้นานหน่อย เพราะว่า  
ขึ้นไม่ถูก เขียนมากอง ๆ ไว้ แล้วก็  
นึกว่าจะเล่นยังไง เขียนยังไงให้ฟัง  
ง่าย ตอนแรกมันฟังยากนะ มันมี  
ผัสสะ มีรายละเอียดมาก ยุ่งไปหมด  
เลย มาตอนหลังผมก็...ไม่เอาละ ไม่  
ได้ ต้องหาวิธีให้ฟังแล้วไม่รู้ว่ากำลัง  
ฟังเทศน์อยู่นะ ก็พยายามดึงลงไป  
แล้วก็มาปรึกษาคุณแม่ ยกเอาท่อน  
ที่ยากไปอยู่ในท่อนพูดตอนต้นไปเลย  
แต่ตอนที่ยากกว่าของเพลงนี้ก็คือ  
เขียนเนื้อส่งคุณแม่ แล้วคุณแม่แก้  
กลับมายากกว่าไอ้ที่ผมเขียนอีก มัน  
เป็นยิ่งกว่าเทศน์อีกนะ (หัวเราะ) ผม  
เลยบอกคุณแม่ว่า โอ้โฮ...ไม่ไหวนะ  
...ไม่ไหวนะ...มันไม่ไหว โผฏฐัพพะ  
ผัสสะ กระทบแล้วไม่กระทบไป  
อย่างนั้นแล้ว จนผมต้องดึงคำที่เป็น  
ธรรมะมาก ๆ ออกไป แล้วก็บอกว่า  
คุณแม่ครับ ขออนุญาตนะครับ ขอ  
เอาแค่นี้พอ จากนั้นให้คนฟังไปถาม  
คุณแม่เองดีกว่าว่าตรงนี้นั้นคืออะไร  
ตื่นขึ้นมาตอนเช้าแล้วถามตัวเองถาม  
อะไร ผมต้องการคำถามแค่นั้น แล้ว  
ให้คนฟังไปถามต่อ คุณแม่จะเป็นคน  
อธิบายเอง ผมมีหน้าที่ทำให้เด็กเดิน

เข้ามาถามคุณแม่ ก็เลยเขียนเพลงนี้ขึ้นมา ตอนแรกจะใช้ชื่อ ‘ปฏิจกสมุ-  
บาท’ แต่ตอนหลังนั่งคิดใหม่ เอาชื่อ  
ง่าย ๆ ‘ตะกอนใจในแก้วน้ำ’ ก็แล้ว  
กัน มันจะได้คล้องกับเพลงที่คุณต่อ  
ทำดนตรีมาหน่อย ดูเป็นอาร์แอนด์บี  
อะไรอย่างนี้...ก็โอเค ความจริงเพลง  
นี้เวลาฟังต้องเปิดดังมาก ๆ เพราะ  
คุณต่อเค้าทำดนตรีให้วัยรุ่น เค้าทำ  
มันมาก

**แสดงว่าเวลาเขียนเนื้อเพลง  
ชุดนี้จะค่อนข้างเครียด เพราะมีคำ  
และเนื้อหายาก ๆ เป็นโจทย์**

ก็คิดว่าจะทำยังไงให้มันลงตัว  
ที่สุด แล้วเชื่อมัยคริบว่าเพลงเหล่านี้  
ผมมักแต่งในรถ แต่งตอนผมหาเสียง  
ช่วงลงสมัคร ส.ว. คนขับรถก็ขับไป  
ผมนั่งอยู่ท้ายรถ ก็เปิดเพลงไป เขียน  
เพลงไปเรื่อย ๆ ยังไม่ถึงพื้นที่ ผมก็  
นั่งเขียนไปเรื่อย ๆ เขียนไปแล้วก็มา  
นั่งดู นั่งแก้ บางทีก็เปลี่ยน แล้วก็  
หยุดไป แล้วก็หยิบมานั่งดู นั่งร้อง  
พอไม่ลงตัวก็แก้ใหม่

**จะมี ‘ชมสวน’ ชุดที่ ๔ ตาม  
มามั้ยคะ**

ทำไว้แล้วนะคริบ

**ชุดนี้สำหรับวัยไหนคะ**

ตอนนี้เป็น ‘ชมสวน’ ชุดที่ ๔

ธรรมชาติ ยังไม่สมบูรณ์ครับ แต่คำ  
แรกที่ลอยมาคือธรรมชาติ ก็สืบ  
เนื่องมาจากวันเปิดตัว ‘ธรรมโฆษณ  
ธรรมยาตรา’ ท่าน ว. วชิรเมธี บอก  
กับผมว่าคุณธนนี่แต่งเพลงธรรม-  
โฆษณดีนะ จับธรรมมาแต่งตัววัยรุ่น  
ขึ้นเยอะเลย ผมก็บอกบอกว่าเหอ  
ครับ ท่านฟังแล้วไม่ด่าโหม้ยครับที่  
ธรรมโฆษณี่ร็อก แต่มันต้องเป็นแบบ  
นั้น เพราะดนตรีต้องเร้าให้คนเค้าเดิน  
ปรากฏว่าท่านว. บอกว่ามาทำเพลงให้  
อาตมาหน่อยสิ ผมบอกว่าจะจริงหรือ  
ครับท่าน ท่านก็บอกว่าอาตมาเขียน  
หนังสือไว้เยอะนะ ผมก็อ่านหนังสือ  
ของท่านอยู่แล้ว เอาอย่างนี้ เดี่ยวผม  
ลองไปหาดูว่ามีเล่มไหนที่ผมสนใจ  
ผมก็ไปหยิบหนังสือของท่าน ว. มา  
เล่มหนึ่ง เล่มที่ผมหยิบมาคือ ‘ธรรมะ  
ราตรี’ และผมก็คิดว่า ชื่อนี้ผมชอบ  
แะะ ก็เริ่มเขียนโครงไปเรื่อย ๆ แล้ว  
ผมขึ้นจาก ‘ธรรมะราตรี’ ก่อนเป็น  
เพลงแรก แล้วผมก็มองว่าดนตรีมัน  
จะไปยังไง แล้วมันจะเล่าเรื่องยังไง  
เรียกได้ว่าชุดที่ ๔ นี้ผมได้แรงบันดาลใจ  
ใจมาจากท่าน ว. ครับ

**เป็นอาสาสมัครของเสถียร  
ธรรมสถานมา ๑๓ ปี ถ้าจะถามถึง  
ความสุขที่ได้รับจากการเป็นอาสา**

## สมัครเล่น

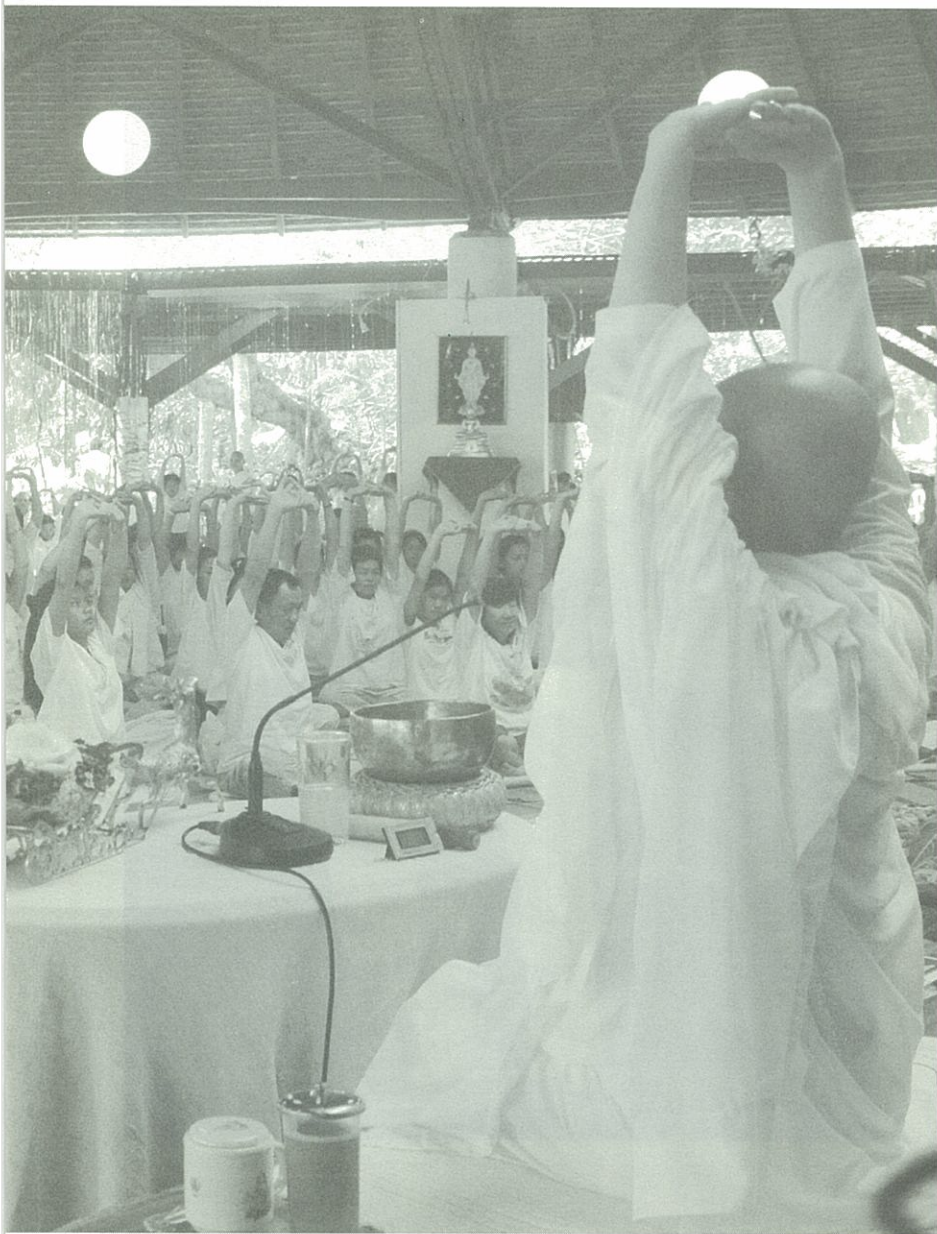
ความสุขที่ได้...ต้องขอบอกนิด  
นึ่งว่า ผมเป็นคนที่รักษาสุขภาพ ผม  
ไม่สูบบุหรี่ ผมไม่กินเหล้า ผมไม่ได้  
เที่ยวกลางคืน เพราะฉะนั้นสิ่งที่เกิด  
ขึ้นก็คือ ผมจะเป็นคนสุขภาพดี คน  
เราถ้าอยากให้อายุยืน เราทำยังไง  
ครับ สุขภาพดี...ก็ต้องออกกำลังกาย  
สิครับ แล้วถ้าถามต่อว่าถ้าอยากให้อายุ  
ยืน สุขภาพดีล่ะ ทำอย่างไร สุขภาพใจ  
ดี...ก็ต้องทำใจให้มีสมาธิ ซึ่งเราก็ต้อง  
รู้ว่าจะทำอย่างไรให้ใจนิ่ง อาจจะได้  
จากการสวดมนต์ หรือได้จากการทำ  
งานที่เกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ ดังนั้นผม  
จึงคิดว่าการทำสมาธิเป็นสิ่ง  
ที่ดี สมัยที่เรียนมหาวิทยาลัยเราได้  
ออกค่าย ได้เล่นดนตรีให้เด็กฟัง ได้  
เล่นดนตรีให้คนในคุกฟัง ไปสร้างโรง  
เรียนในชนบท แต่การมาเป็นอาสา  
สมัครครั้งนี้ ทำงานที่เราถนัดให้คุณ  
แม่ มันก็เป็นการเปิดโอกาสให้เรา  
ได้ฝึกใจ ถ้าคุณอยากให้อายุยืนใจดี  
คุณต้องฝึกใจให้คุณรู้สึกว่าจะใจได้ผ่อน  
คลาย ใจสบาย ถามว่าทำยังไง...ฟัง  
ธรรมะ เข้ามาสนทนาธรรม ทำสมาธิ  
ก็เป็นอีกจุดหนึ่ง ที่จะทำให้อายุยืน  
ได้ สิ่งเหล่านี้ ถ้าไม่มีใครช่วยแนะ  
นำคุณ มันจะทำให้คุณเข้าถึงยาก การ



ที่มานั่งฟังคุณแม่ มานั่งดู มาทำสมาธิ  
ฝึกจิตใจอยู่นิ่ง สิ่งพวกนี้ช่วยมาก ๆ  
เลย ผมเคยทำธุรกิจแล้วไม่ประสบความสำเร็จ เคยทำโน่นทำนี่ แล้ว  
ผมรู้สึกเสียใจ ผมก็ใช้วิธีทำใจให้  
นิ่ง แล้วผมก็ไม่รู้สึกเป็นทุกข์กับมัน  
สิ่งที่ได้ตอบแทนจากการมาเป็นอาสา  
สมัครให้ที่นี่ก็คือการได้เรียนรู้ธรรมะ  
ควบคู่ไปด้วย ในขณะที่ท่านเทศน์ เรา  
ก็ได้ฟังท่านไป อย่างปฏิเสธสมมุติบาท  
เมื่อฟังท่านเทศน์ไปเรื่อย ๆ เราจะ  
เริ่มจับทางออก เริ่มค้นพบว่าจริง ๆ  
มันเป็นอย่างนี้ แล้วลองไปฝึกจริง ๆ  
ก็ทำได้ แต่บางครั้งก็ยังมีหลุดเพราะ



กับบทภาตีเจอาสามัค





เราเองเป็นมนุษย์ที่ยังอยู่ในโลก ยังใช้ชีวิต แต่อย่างน้อย ๆ เวลาเราหลุดเราก็รู้ว่าเราหลุดเพราะอะไร ฉะนั้นเราก็โอเค ครั้งหน้าจะจับใจใหม่

อีกข้อที่ได้เรียนรู้จากการเป็นอาสาสมัครก็คือ สิ่งแวดล้อมดีทำให้คนดีไปด้วยครับ ผมเชื่อมั่นอยู่อย่างหนึ่งว่าสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันทำให้เด็ก ๒ คนโตมาเป็นคนละแบบกันได้ เด็ก ๒ คน คนหนึ่งโตในวัง อีกคนหนึ่งโตในวังโจร เด็กต้องต่างกันแน่นอน การที่ผมโตมากับวัด การได้เข้ามาทำงานให้เสถียรธรรมสถาน ผมว่าสิ่งแวดล้อมผมดีนะ ทำให้ผมมีความคิดที่ดีในใจ ผมมั่นคง ผมไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ทั้งที่ผมเล่นดนตรี เพื่อนผมสูบกันหมด ภัยซงกัญชา แต่ผมไม่ยุ่ง เพราะคิดว่าจะเล่นดนตรีอย่างเดียว อีกอย่างหนึ่งคือผมเป็นคนมีสัจจะ ตอนผมไปเล่นดนตรีที่พัฒนาพงศ์ พ่อแม่ผมก็เป็นห่วง เพราะผมไปเล่นดนตรีกับเพื่อน ๆ ที่สูบบุหรี่ สูบยา สูบกัญชา แต่ผมให้สัญญากับพ่อกับแม่ไว้ว่าจะไม่สูบบุหรี่ จะไม่กินเหล้า อันนี้คือผมทำให้พ่อแม่สบายใจ ท่านไม่ห่วงผม ผมเล่นดนตรีเพราะใจรักอย่างเดียว และเมื่อผมให้สัจจะกับพ่อแม่แล้ว ผมก็ไม่ทำ จนวันนี้ผม

อายุ ๕๐ แล้ว ผมยังไม่สูบบุหรี่ ไม่กินเหล้าเลย เพราะสัจจะที่เราให้กับพ่อแม่เรา

### มีงานมากมายอย่างนี้ ไม่ทราบว่าคุณธนสแบ่งเวลาอย่างไรคะ

งานอาสาสมัครตอนนี้จะเป็นงานที่ผมเข้ามาจัดรายการวิทยุ เข้ามาประชุมกับคุณแม่ในหลาย ๆ โปรเจกต์ที่คุณแม่บอก แล้วก็ก็มีเรื่องของการทำเพลง แต่ที่ทำเป็นประจำจริง ๆ คือเรื่องการทำเพลงกับเรื่องรายการวิทยุ สำหรับการแบ่งเวลานั้น ผมจะโชคดีอยู่อย่างหนึ่ง คือตอนนี้ไม่ได้ทำงานกินเงินเดือนบริษัท ผมเป็นเจ้าของกิจการเอง ผมเลยสามารถแบ่งเวลาได้ว่า ตอนเช้าผมจะทำอะไรบ้าง เช้าผมก็ออกกำลังกายอยู่กับลูก พาลูกไปส่งโรงเรียน กลับมาผมก็จะมาเคลียร์งานทั้งหมด ซึ่งจะเป็นงานอินเทอร์เน็ต งานคอมพิวเตอร์ ตอนบ่ายก็จะนั่งหาไอเดีย แล้วชอร์ตโน้ตเอาไว้ ตอน ๔ โมงเย็นไปรับลูก กลางวันถ้ามีประชุมที่เสถียรธรรมสถานก็จะเข้ามาที่นี้โดยเก็บงานที่ทำช่วงนี้ไปทำกลางคืน แต่ถ้ามีงานห้องอัด ต้องทำงานกับคุณต่อ ก็จะนัดกันก่อนว่าวันนี้ ๖ โมงเย็นจะไปทำงานที่สตูดิโอของเขา หรือมาที่สตูดิโอของผม แล้ว

ก็ทำงานคู่กันไปในตอนกลางคืนถึง  
ดึก ๆ จนกว่าจะง่วง ถ้าวันไหนมีประ-  
ชุมก็จะทงงานไว้ทำกลางคืนหมดเลย  
ถ้าถามว่ากับครอบครัวหุลุดมัย  
ตอนเช้า ผมทานข้าวกับภรรยาทุกวัน  
ส่งลูกเองทุกวัน จะนั้นผมได้เวลากับ  
ครอบครัวผมเต็มหมดเลย ๑๕ นาที  
เช้า ๑๕ นาทีเย็นที่ขับรถไปส่งลูกเนี่ย  
วันไหนรถติดก็ได้ครึ่งชั่วโมง ผมได้  
คุยกับลูกทุกเช้า ทุกเย็น แล้วพอตอน  
กลางคืนผมไปทำงาน คุณตุ้มก็กลับ  
มาจากทำงาน ก็จะไปกล่อมลูกนอน  
ทุกคืน เราจึงไม่หลุดจากลูกและการ  
เกี่ยวพันเลย จะเป็นอย่างนี้มาตลอด  
วันเสาร์-วันอาทิตย์ผมต้องสอนที่โรง-  
เรียน ที่โรงเรียนมีครูอยู่ ๒๐ กว่าคน  
ครูก็สอนกัน เราเข้าไปตรวจดูโรงเรียน  
เด็กนักเรียนมี ๒๐๐ กว่าคน ก็เยอะ  
นะ แต่เขาก็วัน ๆ มาเรียนกันอย่างนี้  
สอนดนตรี สอนเปียโน สอนกีตาร์  
สอนแซกโซโฟน เครื่องเป่าทั้งหมด  
สอนร้องเพลง แล้วก็สอนเต้น ลูก  
ก็จะไปเรียนเต้นด้วย บางทีก็สอนตี  
กลอง ลูกก็ไปเรียนตีกลอง ไปเรียน  
เปียโน แล้วก็ถึงเพื่อน ๆ ที่โรงเรียน  
ของลูกมาเรียนด้วยกัน เพื่อที่จะทำ  
กิจกรรมกลุ่ม ขณะเดียวกันตอนเช้า  
ก็จะเข้ามาจัดรายการวิทยุ ซึ่งผมต้อง

ตื่นเช้ามากเพื่อจะมาเข้ารายการแล้ว  
ก็กลับออกไปตอนเที่ยงเพื่อไปสอน  
ก็จะเป็นสอนวันเสาร์-วันอาทิตย์ แต่  
ก่อนจัด ๒ วันเลย ตอนนี้อยังโชคดี  
ว่ารายการวิทยุเหลือแค่วันเดียว

### พาย พาย คิตส์ กลับก็เกิด จากตรงนี้ ?

พาย พาย คิตส์ กลับมาจาก  
ตรงนี้เลย คือเกิดจากลูกเราและกลุ่ม  
เด็กที่อยู่ให้ห้องของเค้า ผมก็ดูเด็กที่  
มีความสามารถแล้วเอามารวม ๆ กัน  
เพื่อให้เค้าทำกิจกรรมร่วมกัน แล้ว  
สิ่งที่ได้ตรงนั้นคือเราได้เด็กนักเรียน  
ที่มีฝีมือเข้ามาทำงานด้วย บางคนเก่ง  
ก็ส่งไปทำเทป เป็นสตาร์ไปก็หลาย  
คนแล้ว ก็แบ่งเวลาตัวเองแบบนี้ ให้อ  
เรื่องแบ่งเวลานี้หมามากเลย เพราะว่า  
แบ่งอย่างนี้มาตั้งแต่เรียนรามฯ แล้ว  
ถ้าควบคุมตัวเองไม่ได้ เราจะเรียนไม่  
จบ เพราะตอนนั้นเรียนดนตรีด้วย  
เรียนรามฯ ด้วย เล่นดนตรีด้วย มัน  
หนักกว่านี้มาก นี่ผมจบหลายทีมาก  
เลย ผมเป็นคนชอบเรียนรู้ ผมไป  
เรียนครุศาสตร์ จุฬาฯ ในเรื่องของ  
การทำโรงเรียน เพื่อที่จะทำโรงเรียน  
ไปเรียนเรื่องของเคทีไอ เรื่องของการ  
ชีวิต แล้วก็ไปเรียนมินิเอ็มบีเอที่มหา  
วิทยาลัยหอการค้าไทย





พาย พาย คิสส์ คลับ

### คุณตุ้มว่าอย่างไรบ้างคะ ที่ สามมีงานล้นมือแบบนี้

เค้าบอกว่าไอ้โห...เข้าไปทำงาน  
เยอะนะ แล้วจะเอาเวลาที่ไหนพัก  
คุณตุ้มกลัวผมไม่มีเวลาพัก เพราะ  
ผมเป็นคนที่ไม่หยุดนิ่ง และเป็นคน  
ที่มีระเบียบ คือวันหนึ่งต้องเข้าอิน-  
เตอร์เน็ตกี่ชั่วโมง ต้องอ่านหนังสือกี่  
ชั่วโมง ผมจะตั้งไว้เลย

### คุณธเนสอ่านหนังสือประ- เภทไหนคะ

ผมกำหนดไว้เลยว่าจะต้องอ่าน  
หนังสืออย่างน้อยวันละ ๒ ชั่วโมง  
อ่านหนังสือทุกประเภท หนังสืออะไร

ก็ได้ อ่านเพื่อที่จะหาความรู้รอบตัว  
คุยกับเขาแล้วเราต้องไม่ตก แล้วก็  
ต้องท่องเน็ตอีกเป็นชั่วโมง ถ้าวันไหน  
ไม่ได้เข้าเน็ตก็จะอ่านหนังสือแทน  
บางทีกลับมาดึก ๆ ก็ใช้ช่วงก่อนนอน  
อ่านหนังสือหนึ่งชั่วโมง แล้วก็สวด  
มนต์ นั่งสมาธิก่อนนอน

ฟังดูแล้วชีวิตของคุณธเนสก็  
มีพร้อมแล้วทุกอย่าง มีโอกาสเลือก  
ที่จะหยุดทำงานอาสาสมัครเพื่อให้  
มีเวลาอยู่กับตัวเองมากขึ้น มีเวลา  
พักผ่อนมากขึ้น ไม่ต้องแบ่งเวลา  
มากมายขนาดนี้ แต่ทำไมยังเลือก  
ที่จะทำคะ





คนเราเนี่ย ถ้ารู้จักที่จะใช้ชีวิตให้เป็น แล้วเริ่มแบ่งเวลา โดยจะใช้เวลากับตัวเองก็ได้ คือเขาอาจจะเลือกที่จะนอนตื่นสาย แต่ถ้าเรารู้จักใช้สิ่งที่เรามีอยู่ให้เป็นประโยชน์กับคนอื่นมากขึ้นก็จะเป็นเรื่องที่ดีมาก คนเรามีเวลาอยู่สองหมื่นกว่าวันเอง ไม่รู้จะตายวันไหน เพราะฉะนั้นถ้าทำอะไรให้มีประโยชน์ได้มากที่สุดก็ทำเถอะ ผมบอกกับลูกเสมอว่า พ่อไม่ได้อยู่กับลูกจนถึงวันตาย พ่ออาจจะตายวันไหนก็ได้ หรืออาจจะเป็นพรุ่งนี้ก็ไม่รู้อย่าไปคิดว่าคนเราต้องตายเมื่ออายุ ๖๐ เราไม่มีทางรู้ ฉะนั้นเมื่อเรามีโอกาสแล้ว ความรู้ก็มี ประสบการณ์ก็มี แล้วก็มีความตั้งใจ ก็ทำเลย

ตอนที่มาคุยกับคุณแม่ ผมเคยคิดว่ารอให้รวยก่อนแล้วผมจะทำรวยก่อนแล้วค่อยมาทำงานให้สังคม แต่กลับไปคิดอีกทีหนึ่งว่าแล้วเมื่อไหร่จะรวย เมื่อไหร่จะพอ แล้วเมื่อไหร่จะได้เริ่มกันล่ะ คุณแม่ก็เลยบอกว่าให้เริ่มพรุ่งนี้เลยทำให้ผมเริ่มคิดใจว่าผมไม่ต้องรอจนผมรวย ผมเริ่มทำเมื่อผมพร้อมเลยดีกว่า อย่างที่คุณถามก็คือว่า ผมใช้เวลาของผมมาจัดรายการวิทยุ ผมก็ทำให้ตัวเองมีความสุข แต่ก่อนจะจัดรายการวิทยุ ผม

ต้องทำการบ้านมาก่อน ผมต้องไปนั่งค้นหาข้อมูลก่อนที่จะพูด เพราะผมรู้ว่าสิ่งที่ผมพูดไปมันมีประโยชน์กับคนฟัง ฉะนั้นในเวลาหนึ่งชั่วโมง ผมจะพูดอะไรดีที่มันจะได้เนื้อได้หนัง ไม่ใช่วันนี้อะไรจะพาล่ามอะไรก็พาล่ามให้มันหมดชั่วโมงไป ผมทำการบ้านมาก่อนเสมอว่าผมจะเอาอะไรมานำเสนอ และผมจะต้องต่างจากดีเจคนอื่นตรงไหน ผมทำอย่างนี้มาตลอด ผมเป็นคนที่ทำกรบ้านมาตลอด เพื่อให้คนฟังเอาไปใช้ได้จริง แล้วทำได้จริง ก็จะเป็นอย่างนั้น เลยเลือกที่จะมาเป็นอาสาสมัคร

### **นิยามของคำว่า ‘อาสาสมัคร’ สำหรับคุณธนส์คืออะไรคะ**

คนเราใช้เวลาบอกว่าเป็นอาสาสมัครทำงานเพื่อสาธารณะ จะต้องคิดว่าไปติดคุก แล้วมาทำงานใช้ เมื่อนอกนั้นนะ ขับรถชนต้องติดคุก แต่ถ้ามั้ยอยากติดคุกก็ให้ไปทำงานรับใช้สาธารณะ เช่น ไปขัดสะพานลอย ไปกวาดถนน ผมคิดในใจว่าอ้องานอาสาสมัครเนี่ยเป็นงานมีเกียรติ ไม่ใช่คนที่จะทำผิดต้องมาทำ ผมคิดว่าคนเราได้เกิดมาครั้งหนึ่งแล้วจะต้องทำเรื่องดี ๆ ให้คนอื่นบ้าง ผมเคยสอนลูกว่า ถ้าเกิดมาครั้งหนึ่งแล้วมาใช้ของที่คน

อื่นเค้าคิดมาอย่างเดียว เช่น ไฟฟ้า โทรศัพท์ ก็เท่ากับลูกมาใช้ของที่เค้าคิดมาให้หมดเลย แล้วลูกไม่คิดจะสร้างอะไรให้โลกเลยหรือ ไข่ม้อย ตอนนีพ้อแต่งเพลงไว้ให้โลกแล้วนะ เมื่อพ้อตายไป คนก็ยังเปิดเพลงของพ้อ มันยังมีสิ่งที่พ้อฝากเอาไว้บนโลก แต่ถ้าเราไม่สามารถที่จะสร้างอะไรไว้ให้โลกได้ เราก็กมาทำงานสาธารณะเถอะ คินอะไรกลับไปให้กับโลกนี้บ้าง ไม่ว่าจะช่วยกันเก็บกวาดหรือว่าช่วยกันปลูกต้นไม้ให้มีออกซิเจนกลับมา อย่างน้อย ๆ เราก็ช่วยทำให้โลกนี้ดีขึ้น ก็พยายามสอนลูกอย่างนี้ แล้วก็พยายามจะบอกคนอื่น ๆ ว่าการจะเป็นอาสาสมัครทำงานเพื่อสาธารณะนั้นให้เริ่มทำตั้งแต่วันพุงนี้เลย หรือเริ่มตั้งแต่วันนี้ได้ก็ดี เพราะว่ามันจะทำให้คุณได้พบกับคนอื่น ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวคุณ แล้วถ้าคุณมีลูก ก็ขอให้คุณรักลูกคนอื่นเหมือนรักลูกของตัวเองด้วย ผมเองยังไม่คิดว่าตัวผมคือใครเลย ผมคิดว่าผมก็แค่มายืมร่างใครอยู่ก็ไม่รู้เนี่ย มาช่วยกันพุงโลกนี้ไว้ โดยใช้โลกนี้ให้มันมีประโยชน์มากที่สุดดีกว่า อย่าให้โลกนี้ต้องหนักไปกว่าเก่าเลย

ทุกวันนี้ผมมีเงินเดือน จริง ๆ

ผมไม่ต้องทำอะไรแล้วก็ได้ ผมก็ไปใช้ชีวิตของผมอย่างมีความสุข แต่ผมยังต้องมานั่งทำงานอยู่ ไม่เห็นจำเป็นเลยว่าการทำงานอาสาสมัครต้องทำเพื่อเอาหน้า ทุกครั้งที่เดินเข้ามาในเสถียรธรรมสถาน ผมถอดตัวตนทิ้งไว้ที่หน้าประตูหมดแล้ว จะให้ผมทำอะไรก็ได้ ให้ผมลงไปยกน้ำไปเสิร์ฟให้คนนั้น ให้ผมกวาดนั่นนี่ ผมทำได้หมด เพราะผมไม่ได้เอาตำแหน่งเข้ามาในเสถียรธรรมสถานใจครับ แล้วผมก็คิดว่าสิ่งที่ผมทำไม่เห็นจะต้องไปลงหนังสือพิมพ์หรือตีพิมพ์ร้องป่าวอะไรมากมาย ผมทำงานอยู่เบื้องหลัง โดยไม่ต้องมีตัวตน ผมมาทำงานแบบไม่มีตัวตนอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นสิ่งที่ผมทำ ผมมีความสุขที่ได้ทำมัน ผมรู้สึกว่าการที่เราหลอกตัวเองไม่ได้ เราทำแล้วภูมิใจเป็นพอ...จบ

### เป็นความภูมิใจ

ใช่ มันเป็นความภูมิใจ แล้วลูกของคุณจะเห็นเอง ไม่ต้องไปบอก บางทีลูกก็ถามผมว่าวันนี้พ่อไม่ไปจัดรายการวิทยุเหรอ ผมก็ตอบว่าคุณพ่อให้คนอื่นเขาจัดบ้างลูก คุณพ่อจัดหมดเดี๋ยวคนอื่นไม่ได้จัด (หัวเราะ) ก็สอนเค้าว่าแบ่งปันคนอื่นให้เค้ามาจัดรายการบ้าง ไม่ใช่ไปยึดไว้คนเดียว



### น้องพายมองว่าคุณพ่อเป็นฮีโร่ไหมคะ

หลายครั้งเค้าก็มองเหมือนกันนะ ผมไปสร้างกิจกรรมที่โรงเรียนเค้าไว้เยอะใจครับ ไปทำโน่นทำนี่ แล้วเพื่อน ๆ ก็ชอบบอกว่า “โห...พ่อนายเจ๋ง” ก็เป็นฮีโร่ในกลุ่มเพื่อนลูก อยู่ที่โรงเรียน ผมจะชื่อ ‘พ่อพาย’ คือเป็นพ่อของน้องพาย ทุกคนจะรู้จักผมหมดในฐานะ ‘พ่อพาย’ บางคนยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่าผมชื่ออะไร

### คุณธนสะอาดทำงานอาสาสมัครไปเรื่อย ๆ ใช่มั๊ยคะ

ใช่ครับ เพราะว่าปีนี้ผม ๕๐

แล้วไง ผมคิดว่าชีวิตผมก็อยู่ได้แล้ว  
ครอบครัวผมก็มั่นคงแล้ว บ้านผมก็  
มี วันหนึ่งผมก็กินนิดเดียวเอง ไม่เห็น  
จะต้องไปหาอะไรมากมาย แล้วกับ  
อาชีพการงาน ผมก็ทำงานได้ระดับ  
หนึ่งแล้ว ผมก็ได้เจอฝันที่ผมอยาก  
ทำแล้ว ผมทำงาน ผมมีความสุขแล้ว  
ผมก็หันมาทำในสิ่งที่อยากจะกลับ  
คืนให้กับสังคมบ้าง

### ชีวิตสมบูรณ์แล้ว

ถามว่าสมบูรณ์มั๊ย ผมมีภรรยา  
ที่ดี มีลูกที่น่ารัก ครอบครัวผมไม่เคย  
ทะเลาะกัน มีความสุข วันหนึ่ง ๆ ผม  
ก็กินนิดเดียว ใช้เงินก็น้อยมากเลย  
ส่วนที่เราคิดจะทำโรงเรียนก็เพื่อให้  
คนที่ เป็นพนักงานในโรงเรียน เด็ก ๆ  
ที่มาสอนมีรายได้ เพราะใจแคร์รักอยู่  
แล้ว แล้วก็ถ่ายทอดดนตรีให้กลับไป  
สู่เด็ก ๆ ที่เค้าชอบ มันเป็นเรื่องที่  
ชอบอยู่แล้ว เพราะมันเป็นธุรกิจที่  
กลับคืนมาสู่สังคม เป็นสิ่งที่เราชอบ  
มาก ๆ เราก็มีความสุขที่เห็นเด็ก ๆ  
มาเรียน บางช่วงเด็กอาจจะน้อย แต่  
บางช่วงก็มาเยอะ มันเป็นวงจรของ  
โรงเรียน ที่จริงแล้วผมอยากจะอาสา  
สมัครด้วยซ้ำไป คือสอนฟรี แต่ไม่มี  
ใครมาอาสากับผมเลย (หัวเราะ) ผม  
ก็เลยเก็บเป็นค่าเล่าเรียน แต่ว่าไม่

แพงเหมือนคนอื่น นี่ก็เลยเป็นเรื่อง  
ของตัวเองที่ยังมีความสุขกับการทำ  
งานอาสาสมัครที่ตัวเองทำ แล้วตอน  
นี้ดนตรีที่ผมทำในเชิงพาณิชย์ก็มา  
เปลี่ยนเป็นดนตรีที่มีธรรมะมากขึ้น  
แต่ในขณะเดียวกันกลับไปมองงาน  
เก่า ๆ ของตัวเอง งานก็ยังพองตัวเอง  
อยู่ว่าผมชอบทำงานที่มีสาระ เพราะ  
ทุกอัลบั้มจะมีสอดแทรกลงไปเสมอ

**ในฐานะที่ทำงานอาสาสมัคร  
มานาน คุณธนสมิอะอะไรจะแนะนำ  
หรือชักชวนอาสาสมัครรุ่นใหม่ ๆ  
บ้างไหมคะ**

ผมเคยทำค่ายอาสา เคยเล่น  
ดนตรีให้เด็กด้อยโอกาส เด็กในสลัม  
และก็คนติดคุกฟัง ผมเคยเป็นมิวสิก  
ไดเรกเตอร์ในการโชว์การกุศลต่าง ๆ  
เช่นงานรวมใจที่เอาเงินไปให้การกุศล  
ก็ทำไปหลายครั้ง ผมใช้ความเป็นคน  
ดนตรีของผมนำอาชีพของผมไปทำ  
งานอาสาสมัครให้กับสังคม ผมอยาก  
จะบอกว่างานอาสาสมัครเป็นงานที่  
ทำแล้วมีความสุขใจ แล้วสังคมก็ได้  
การตอบแทนจากความรู้และความ  
สามารถที่เรามี เป็นการทำงานให้กับ  
ประเทศของเราเอง วันนี้ผมจึงอยาก  
จะเชิญชวนเลยครับ ว่าให้ทุกคนเลิก  
คิดถึงตัวเองได้แล้ว เราควรจะหันมา

คิดถึงแผ่นดินบ้าง ผมมีโปรเจกต์ที่  
อยากจะทำงานให้แผ่นดิน อยากทำ  
งานถวายแต่พระบาทสมเด็จพระเจ้า  
อยู่หัว ทำอะไรก็ได้ ตอนนี้จะสอด-  
คล้องกับสิ่งที่คุณแม่ชีคันสนีย์ทำอยู่  
ก็คืองานธรรมชาติเพื่อแผ่นดิน กู้  
แผ่นดิน กู้ธรรมชาติ ผมคิดว่าท่านกับ  
ผมมาในทางที่ถูกแล้ว คือคิดไปในทิศ  
ทางเดียวกัน แล้วก็คิดว่าจะต้องเดิน  
หน้าทำงานอย่างนี้ เพราะประเทศเรา  
ตอนนี้หลายคนเอาแต่ตัวเอง ไม่ได้  
หันมามองสังคมที่เราต้องใช้ร่วมกัน  
ถ้าเราไม่ช่วยให้แผ่นดินอยู่ได้ วันหนึ่ง  
ประเทศไทยจะเป็นอะไรก็ไม่รู้ ผมมี  
ความถนัดทางเรื่องดนตรี ผมก็ทำตรง  
นี้ ผมอยากให้คนที่มีความรู้และความ  
สามารถทุกคนได้แบ่งปันความรู้และ  
ความสามารถของเขาเข้ามาทำงาน  
ธรรมชาติ หรือจะทำงานอื่นก็ได้ แต่งาน  
ธรรมชาติที่เรากำลังจะทำกันมันต้องการ  
อาสาสมัครมาก งานธรรมชาติที่เราพูด  
ถึงไม่ได้หมายถึงการนั่งสวนมนต์ แต่  
เป็นการนำธรรมชาติกลับมาสู่วิถีชีวิตคน  
เพื่อให้เขามีจิตใจที่ดีขึ้นในการที่จะ  
อยู่ในสังคม เมื่อจิตใจดี เขาก็จะคิด  
โพลีทีฟ คือคิดบวกหมด เมื่อคนเรา  
คิดบวก ก็ไม่ทำงานลบ ผมคิดว่าผม  
สอนลูกผมคนเดียวไม่ได้ ผมจึงต้อง



ทำ ‘พาย พาย คิธส์ คลับ’ ขึ้นมา  
เพื่อสอนสังคม บอกคนที่อยู่รอบ ๆ  
ตัว บอกเพื่อน ๆ ของลูกด้วย ให้เค้า  
มีกลุ่มคนที่คิดบวก เพื่อนของลูกทุก  
คนก็เหมือนลูกผม เพราะฉะนั้นผม  
จะสอนเด็ก ๆ ทุกคนว่าอย่าคิดลบนะ  
ลูก อย่าคิดเนกาทีฟ คืออย่าคิดอะไร  
ที่มันไปในแง่ลบ ให้คิดบวก แล้วก็ทำ  
งานเพื่อสาธารณะมาก ๆ ผมถือว่า  
ผมทำงานในวงการ ผมเป็นคนที่ถูก  
คนรู้จัก เราจึงควรเอาตัวเราเองเป็น  
ตัวอย่างให้คนอื่นเห็น เพื่อสร้างแรง  
บันดาลใจให้คนที่อยากจะเข้ามาทำ

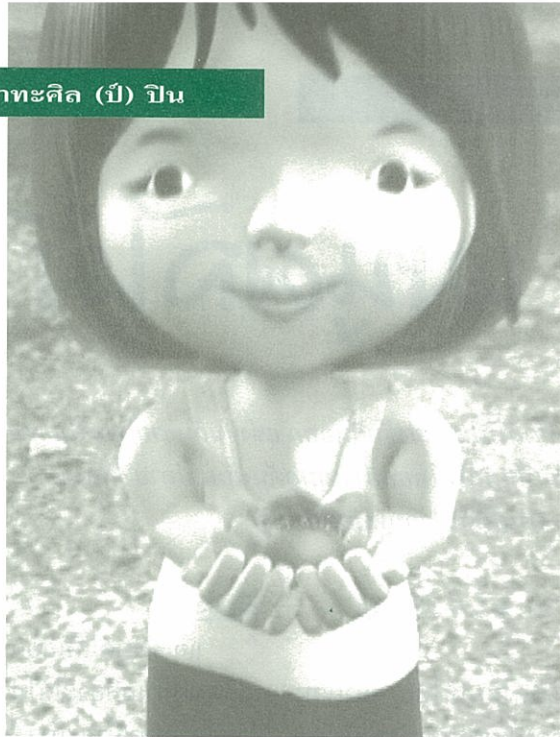
งานตรงนี้

ผมอยากขอเชิญชวนให้น้อง ๆ ทุกคนที่มีความรู้ความสามารถ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องคอมพิวเตอร์ เรื่องวิศวกรรม เรื่องการถ่ายรูป เรื่องการเขียนหนังสือ ทุกเรื่องที่คุณมีความรู้ให้เข้ามาช่วยกันทำงานที่เสถียรธรรมสถาน มีการทำงานเกี่ยวกับสื่อธรรมะเยอะมากที่เราจะเผยแพร่ออกไป และทั้งหมดก็เป็นสื่อที่ทันสมัย ฉะนั้นคนรุ่นใหม่จะเข้ามาทำงานตรงนี้ได้ดีมาก ๆ สื่อที่ทันสมัยและตรงกับใจเด็กจะทำให้เด็กมีการพัฒนาทางจิตใจที่สมบูรณ์

แล้วก็ขอเชิญชวนทุกท่านให้ลองเข้ามาที่เสถียรธรรมสถาน มาลองดูว่าเราจะสามารถแบ่งปันความรู้และความสามารถของเราให้กับคนอื่น หรือช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างไรบ้าง โดยการลดความเห็นแก่ตัวลง แล้วเราก็จะเริ่มพบว่าตัวตนที่แท้จริงของเราเป็นอย่างไร และเริ่มเห็นจิตใจของเรา ถ้าอันไหนไม่ดี เราก็ยอมรับและพร้อมจะแก้ไข

**แล้วในที่สุดเราก็จะเป็นมนุษย์  
ที่สมบูรณ์ได้**





“การเป็นอาสาสมัครต้องเริ่มจากตัวเราเองก่อน คือจิตใจเราต้องมีความสุข การจะมีความสุขต้องอาศัยพื้นฐานของศาสนามาช่วยกล่อมเกลา ไม่ว่าจะเป็นศาสนาไหนก็สอนให้เป็นคนดีทั้งนั้น มีโคลเองเป็นคาทอลิก แต่ก็เข้าวัดด้วย เพราะเราอยู่เมืองไทย การเข้าวัด เราก็ได้ฟังสวดมนต์ ได้ทำสมาธิ แล้วเราก็ได้สิ่งดี ๆ อยู่เรื่อย ๆ คิดว่าสิ่งนี้วัยรุ่นไม่ควรมองข้ามไป ถ้าคิดจะเที่ยวก็ทำได้ แต่อย่าให้พิดศีล และจะต้องมีความพอดีในทุกสิ่งที่เราทำ ถ้าเรารักหาวัฒนธรรมที่ดีงามเอาไว้ ทุกสิ่งก็คงจะดี”

(นิโคล เทริโอ...นิตยสาร ‘สาวิกา’ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔๐)

# เมนูผลไม้

ช่วงนี้ผลไม้ไทยแข่งขันกันออก แข่งขันกันขาย ราคาไม่แพง ทั้งรสชาติ  
ยังคงความเป็นผลไม้ไทยอย่างเสมอต้นเสมอปลาย ลองจับมาทำเป็นของ  
คาริ๊บประทานให้ชื่นใจกันหน่อยเป็นไร

## ย่ำ รา ช นิ

ในบรรดาผลไม้ไทย หลายคน  
ยกให้มังคุดเป็นราชินีแห่งผลไม้ค่ะ  
เพราะฉะนั้นจานนี้อร่อยเหาะ



### เครื่องปรุง

มังคุด ๘-๑๐ ผล, ไข่ต้ม กุ้งต้ม  
หมูต้มฉีกฝอย อย่างละ ๑/๒ ถ้วย  
หอมแดงซอยละเอียดเจียว ๖ หัว  
กระเทียมซอยละเอียดเจียว ๘ หัว  
น้ำปลา ๑/๒ ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว ๓  
ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ  
พริกชี้หูสวนหั่นละเอียด ๔-๕ เม็ด

## วิธีปรุง

แกะมังคุด ให้เลือกกลีบที่ไม่มี  
เมล็ด แช่น้ำเกลือจะได้ไม่ดำ ผสมน้ำ  
ยำจากน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล พริก  
ชี้หู ชิมให้ได้รสเปรี้ยว เค็ม หวาน  
คลุกมังคุด หมูต้ม ไข่ต้ม กุ้งต้ม ราด  
น้ำยำ คลุกให้เข้ากันเบา ๆ

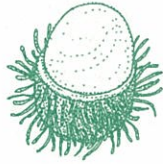


## มา หั อ

ชื่อนี้เป็นชื่อที่คนโบราณเขา  
เรียกขานกันมาค่ะ นัยว่าอร่อยมาก  
กินแล้วชื่นใจได้แรง เหมือนม้าที่วิ่ง  
หือหรือวิ่งเต็มฝีเท้าเลยทีเดียว

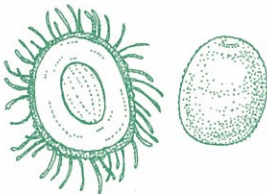
## เครื่องปรุง

เงาะโรงเรียนงาม ๆ ผ่าซีก แะ  
เมล็ดออก ๑๐ ผล หรือสับปะรดหั่น  
เป็นชิ้น ๆ ก็ได้, หมูติดมันบด ๑/๒  
ถ้วย, ถั่วลิสงคั่วบด ๒-๓ ช้อนโต๊ะ,  
หอมแดงซอยเจียว ๑๐ หัว กระเทียม  
ซอย ๑๐ กลีบ, รากผักชี ๔ ราก พริก  
ไทย ๑๐ เม็ด น้ำตาลปี๊บ ๒ ช้อนโต๊ะ  
น้ำปลา ๓ ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าแดง  
ซอย ๑-๒ เม็ด น้ำมันพืช



## วิธีปรุง

ตำกระเทียม รากผักชี พริก  
ไทยให้ละเอียด นำไปผัดกับน้ำมัน  
จนหอม ตามด้วยหมูบด พอหมูสุก  
ใส่ถั่วลิสง ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ น้ำ-  
ปลา ผัดต่อไปจนเหนียว แล้วใส่หอม  
เจียว ตักขึ้น พอเย็น นำไปหยอดลง  
ในเงาะที่แกะเมล็ดออกแล้ว หรือวาง  
ลงบนชิ้นสับปะรด ตกแต่งด้วยพริก  
ชี้ฟ้าซอย



## สับปะรดต้มหมู

### เครื่องปรุง

สับปะรดอมเปรี้ยวอมหวาน  
หั่นเป็นชิ้นอย่างบางนัก ๑/๒ ผล พริก  
ไทย ๑๐ เม็ด หอมแดง ๖ หัว ราก  
ผักชี ๓ ราก ปลาช่อนย่างหรือปลา  
กรอบ ๑/๒ ถ้วย หมูสามชั้นหั่นเป็น  
ชิ้น ๆ ๑/๒ ถ้วย น้ำมันมะขามเปียก  
น้ำปลา และน้ำตาลปี๊บ



### วิธีปรุง

ตำพริกไทย กระเทียม หอม  
แดง ให้ละเอียด ตามด้วยปลา ตำ  
จนเป็นเนื้อเดียวกัน ตั้งน้ำพอเดือด  
ใส่เครื่องที่ตำไว้ เดือดอีกครั้งใส่หมู  
พอหมูใกล้เปื่อยใส่สับปะรด ปรุงรส  
ให้ออกเค็ม เปรี้ยว และหวานเล็กน้อย  
ด้วยน้ำปลา น้ำมันมะขามเปียก และ  
น้ำตาลปี๊บ



ภาพประกอบ : สภาพร ธิยะสุ

สัมภาษณ์พิเศษ

“แมลงปอปีกมัจฉา”

ดร. สิริวรรณ  
จุฬากรณี

บ้านครอบครัว

# 'สิริฉัตร'

ดร. ฉัตรอรทัย  
องคสิทธิ์



เกือบ ๑๕ ปีที่ผ่านมา ผู้หญิงคนหนึ่งเดินเข้ามาในเสถียรธรรมสถาน ด้วยจุดมุ่งหมายในการมาปฏิบัติธรรม หลังจากนั้นก็ได้บวชธรรมาวาสช่วยงานที่ตนเองถนัดที่สุด นั่นคือการเป็น ‘ล่าม’ ทั้งภาษาฝรั่งเศสและภาษาอังกฤษ  
ถึงวันนี้ ผู้หญิงคนเดิมที่กลายเป็นพี่สาวใจดีของเหล่าอาสาสมัครรุ่นน้อง ๆ ก็ยังคงอาสาช่วยงานพระธรรมตามความถนัดอยู่เนื่อง ๆ เท่าที่เวลาและโอกาสจะอำนวย แต่ที่พลาดเสียมิได้ก็คือ คำปรึกษาและกำลังใจที่พี่คนนี้มีให้น้อง ๆ ทุกคนในทุกครั้ง

และเมื่อกว่า ๑๐ ปีที่ผ่านมา เมื่อเอ่ยถึงนามปากกา ‘ศตพร’ แฟนตัวจริงขนานแท้และดั้งเดิมของ ‘สาวิกา’ คงจำได้ดีถึงคอลัมน์ ‘พุทธสาวิกา’ ซึ่งเขียนถึงผู้หญิงในสมัยพุทธกาลที่บรรลุธรรม โดยคนอ่านเกือบจะทุกคนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ‘ศตพร’ เขียนได้เข้าใจง่าย และเห็นภาพตามประหนึ่งมีเธอนั่งอยู่ในเหตุการณ์

ด้วยบุคลิกที่ว่องไว ทว่าอิมง่าย มองโลกในแง่ดี และมีวินัยในการทำงานสูง ทำให้น้อง ๆ อาสาสมัครทุกคนพยายามเอาเป็นแบบอย่าง พี่สาวคนแรกคือ...

**พี่เจ๊ียบ** หรือ **ดร.สิริวรรณ จุฬากรณ์**

พี่สาวคนที่สองมีชื่อว่า...

**พี่เจ๊ียบ** หรือ **ดร.ฉัตรวรัญ องค์กรสิงห์**



ดร.สิริวรรณ และ ดร.ฉัตรวีญ เป็น ๒ ใน ๑๑ สมาชิกคณะ 'สาวิกาสัญจร' เมื่อครั้งเดินทางไปเข้าเฝ้าท่านทะไลลามะ ที่เมือง ธรรมศาลา ประเทศอินเดีย ระหว่างวันที่ ๔-๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๒



๒ คน ต่างคน...ต่างมา...ต่างความถนัด...ต่างความรับผิดชอบ  
แต่วันหนึ่งความต่างได้มารวมตัวเพื่อเติมเต็มให้งานเขียนชิ้นหนึ่ง  
งดงาม ภายใต้นาม **'สิริฉัตร'** ...และนามนี้ก็มิมีผลงานตามมาในแบบเฉพาะ  
ตัว ทว่าก็มีแฟนประจำไม่น้อย

เนื่องในวาระครบรอบ ๒๐ ปีของเสถียรธรรมสถานที่กำลังจะมาถึง  
'สาวิกา' ชวนสอง (พี่) เจ็บบ-อาสาสมัครที่เป็นกำลังสำคัญของเสถียรธรรม-  
สถานมาพบปะและแลกเปลี่ยนกัน ส่วนหนึ่งก็เพื่อย้อนรอย 'สิริฉัตร' และ  
อีกส่วนหนึ่งนั้น ก็คือการบอกเล่าเรื่องราวของอาสาสมัครในแง่มุมของแต่ละคน

ในวันนัดหมาย ท่ามกลางสายฝนที่กระหน่ำอยู่ภายนอก สองพี่เจ็บบ  
ได้นั่งรำลึกความหลัง...ครั้งเดินทางไปเข้าเฝ้าท่านทะไลลามะ ที่ธรรมศาลา  
ประเทศอินเดีย ผ่านรูปถ่ายเก่า ๆ ที่ 'สาวิกา' จัดเตรียมไว้ให้...ด้วยรอยยิ้ม  
หลังจากวางรูปสุดท้ายลงบนโต๊ะ...

**บรรยากาศการสนทนาแบบเจ็บบ...เจ็บบก็เริ่มขึ้น**

**แล้วฝนก็เจ็บบเสียงไป...**

**ทั้ง ๆ ที่ยังเห็นหล่นเป็นสายอยู่ภายนอก**

## นามปากกา ‘สิริฉัตร’ มีที่มา อย่างไรคะ

**ดร. ฉัตรวราญ** ครั้งนั้นจะได้ไปอินเดียเป็นครั้งแรกในชีวิต ก่อนเดินทางไปกับคุณแม่ ที่ประชุมก็กล่าวถึง *เจ็บบ สิริวรรณ* ได้ยินชื่อแล้วรู้สึกว่าคุณนี่ต้องเก่งแน่เลย ไปเจอที่เจ็บบครั้งแรกที่สนามบิน ก็ยังไม่สนิทกัน แต่ตอนที่เกิดนามปากกา ‘สิริฉัตร’ นั้นเป็นตอนที่เราไปอยู่กันที่ nunnery เดินจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ตอนนั้นก็เริ่มที่จะใกล้ชิดกัน แต่ไม่มีความรู้สึกว่าจะต้องเขียนหนังสือด้วยกัน ตอนที่เดิน ที่เจ็บบก็จะเล่าอธิบายตลอดเวลา เจออะไรมาก็จะเล่าให้ฟัง เลยรู้สึกว่าผู้หญิงคนนี้ช่างสังเกต มีความรู้ และใส่ใจ เวลาที่เรียนรู้อะไรจะใส่ใจมาก แล้วเวลาไปสัมภาษณ์นักบวชสตรีที่ nunnery ด้วยกัน คำก็พูดคุยเรื่องปรัชญา เราฟังไม่รู้เรื่อง แต่ก็รู้สึกว่าต้องตามผู้หญิงคนนี้อยู่เสมอ แต่ก็ตามไม่ค่อยทัน เพราะเค้าจะเร็วมาก พอเสร็จจากการสัมภาษณ์ตรงนี้แล้วจะไปอีกที่หนึ่ง มันต้องเดินผ่านสนามหญ้า ซึ่งเป็นจุดที่มีความเงียบสงบมาก ตอนที่เดินตามเค้าไปมันก็สงบมาก เหมือนเราจดจ่อ แล้วความเงียบสงบนั้นก็ทำให้เกิดนามปากกา

‘สิริฉัตร’ ขึ้นมาอย่างไม่มีปีไม่มีขลุ่ยก็เลยบอกที่เค้าไปว่า “ที่เจ็บบ *เดี๋ยวเราเขียนหนังสือด้วยกันนะ ใช้นามปากกาว่า ‘สิริฉัตร’*” แต่ชื่อนี้ก็เป็น การเขียนแบบธรรมดา เพราะว่าเราเอาเทพที่ไปด้วยกันมามากอด และมากลา แต่ ‘สิริฉัตร’ ชั้นที่ ๒ จะเหนือชั้นกว่าชั้นแรก คือเมื่อที่เจ็บบไปบังกะลอร์ ไปงาน ‘ธรรมคีตา’ แต่พี่ไม่ได้ไป พอที่เจ็บบกลับมา ก็โทร. มาบอกว่า “*เจ็บบ พี่ไปบังกะลอร์มา พี่อยากเขียนเรื่องนี้ แต่พี่เขียนไม่ได้ เจ็บบต้องมาเขียน*” ก็เลยมานั่งคุยกันในร้านอาหารที่จุฬาฯ แล้วที่เจ็บบก็เล่าให้ฟัง พร้อมทั้งให้ดูรูป ดูโบรชัวร์ จำได้ว่ามีรูปหนึ่งเป็นรูปผู้หญิงอินเดีย เต็มและมีกำไลข้อเท้า ที่เจ็บบก็เล่าให้ฟังถึงเสียงกลอง เค้าตีกันอย่างนี้นะ พระอาทิตย์สีมันออกมาแบบนี้ พี่ก็ทั้งโน้ตทั้งอัดใส่เทป แต่ตอนเขียนไม่ได้เปิดเทปฟังเลย เขียนไปตามที่ที่เจ็บบเล่า แต่จะวางโครงเรื่องว่าจะเปิดเรื่องอย่างนี้ ตามด้วยเรื่องนี้ และจบด้วยตรีนี้งานชิ้นนั้นเป็นงานที่คนหนึ่งเป็นตาให้อีกคนหนึ่ง คือคนหนึ่งไปพบเห็นเหตุการณ์แล้วกลับมาเล่าให้เราฟัง และสิ่งที่เค้าสื่อก็ทำให้เราสามารถเห็นภาพได้ ก็เลยมีความรู้สึก



ว่า ‘สิริฉัตร’ เกิดขึ้นได้ถ้าเราเข้าใจกัน เรายอมรับนับถือกัน เราให้เกียรติซึ่งกันและกัน เราสองคนสามารถรวมกันได้และทำงานด้วยกันได้ แม้ว่าโดยตัวตนเราจะเป็นคนละคนกัน แต่ถ้าเราเข้าใจกัน โดยพื้นฐานของจิตวิญญาณมีธรรมะที่เสมอกัน มันจะไปด้วยกันได้ ลองคิดดูว่านี่เป็นแค่พลังของคนสองคนเท่านั้น แล้วถ้ามีคนอย่างนี้อีกเยอะ ๆ สังคมเราจะเป็นอย่างไร จะดีงามแค่ไหน

**ดร. สิริวรรณ** ตอนที่ไปอินเดีย ช่วงที่เราจะไปกราบท่านทะเลลามะ มันมีเรื่องราวน่าสนใจน่าถ่ายทอดให้กันฟัง ตัวเองก็อยากเขียน แต่รู้ว่าฝีมือในการเขียนเราไม่ถึง พอเจียบชวนก็ตกลงเลย หลายครั้งที่เดินทางกับท่านแม่ชี ทางกอง บก. ก็จะขอให้เขียนเรื่องราว เหมือนศรีลังกา เขมร หรือหลาย ๆ ที่ พี่ก็จะเขียนแบบลำดับเรื่อง แต่การจะสร้างให้มีสีสันเกิดขึ้นนั้น พี่ยังทำไม่ได้ แต่พอได้อ่านคอลัมน์ ‘พุทธสาวิกา’ ของเจียบ ก็รู้สึกว้าว เออ...เค้าเขียนเรื่องเมื่อครั้งพุทธกาล แล้วมีอะไรก็ร้อยเข้าไปให้มีเทคนิค มีการเล่าว่าที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร และมีบทสนทนาเหมือนกับเค้าได้ยินมาเอง เมื่อครั้ง



ที่ไปธรรมศาลาก็เกิดความประทับใจในสิ่งต่าง ๆ ที่เห็น และมีความรู้สึกว่าจะอยากถ่ายทอดออกมาเป็นเรื่องราว แล้วเจียบเค้าอยู่ในเหตุการณ์เค้าได้เห็น เค้าได้เลือกว่าเขาจะเล่าเรื่องอะไร แต่ที่ ‘ธรรมศิตา’ พี่ประทับใจจริง ๆ พี่ก็มาเล่า และบอกว่าพี่เชื่อในฝีมือเจียบ ก็ให้ไปเขียนเอาละกันนะ เพราะรู้ว่าจะต้องเอามาลงใน ‘สาวิกา’ แนนอน คนอื่นก็เขียนเรื่องอื่น เราก็มาเล่าในเรื่องของสีสัน เค้าก็เขียนออกมาเหมือนเค้าอยู่ในเหตุการณ์ อันนี้ก็ต้องบอกว่าเป็นความสามารถเฉพาะตัวของเจียบเค้า



เวลาเราไปทำงานอาสาสมัครเราจะ  
มีข้อจำกัดเรื่องเวลา แต่ถ้าเราเอาคน  
ไหนมาบวกกับเราได้ หรือเราไปบวก  
กับใครได้ งานนั้นก็สำเร็จ

### อยากทราบทัศนะเกี่ยวกับคำ ว่า ‘อาสาสมัคร’ ค่ะ

**ดร. ฉัตรวรัญ** คิดอย่างไม่ต้อง  
เอา ‘อาสา’ มาผนวก เอา ‘สมัคร’  
มาผนวกเลยนะค่ะ พี่รู้สึกว่ามีพลัง  
เหลืออยู่เยอะ แล้วก็พลังที่เรา  
เติมอ้อมแล้วด้วย โดยเฉพาะเรื่องของ  
เงินทอง มันมีมิติที่น่าสนใจ ๒ อย่าง  
นะ คือ หนึ่ง...เราเติมอ้อมแล้ว กับสอง  
...เราขาด แต่ที่แน่ ๆ เลยมันมาจาก  
แหล่งเดียวกันคือมีพลังที่เหลือเยอะ  
ทั้งพลังกายและพลังปัญญา คิดอยาก  
จะทำโน่นทำนี่ พี่ก็เลยรู้สึกว่ามันต้อง  
มีแหล่งบางแหล่งที่จะระบายพลังของ  
เราออกมา ทีนี้พี่มาสังเกตตัวเองว่า  
พี่ไม่ค่อยได้ไปเป็นอาสาสมัครที่ใช้  
แรงกายเลย ไม่ว่าจะที่ไหนก็ตาม ใน  
ขณะที่คนอื่น ๆ รอบตัวเค้าจะอยู่ใน  
แวดวง เช่นคุณพ่อของพี่ท่านจะไป  
เป็นอาสาสมัครที่ใช้แรงกาย พี่เองก็  
เคยมีกิจกรรมแบบนี้เข้ามา แต่พี่ก็  
ไม่ได้เข้าไปทำ อย่างเช่นอาสาสมัคร  
อ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง พี่สนใจ  
นะ แต่ก็ไม่เคยได้เข้าไปทำซักที

จริง ๆ นามปากกานี้มันเป็นเรื่องของ  
อาสาสมัคร ๒ คนซึ่งเอาศักยภาพที่  
ตัวเองมีมาบวกกัน เพื่อทำงานให้ผู้  
อื่นมารับประโยชน์จากสิ่งที่เรามี

‘สิรินัตร์’ เกิดจากไม่มีเวลาด้วย  
เหมือนเรื่อง ‘ธรรมคิดตา’ ที่บ๊องกะลอร์  
พี่รู้ว่าพี่ไม่มีเวลาจริง ๆ และรู้งาน  
เขียนมันต้องใช้เวลา การต้องเขียน  
ให้ถึง ๓-๔ หน้ามันต้องมีเวลาในการ  
เล่าเรื่อง พี่ไม่มีเวลาในเรื่องนี้ แต่พี่  
จะมีทักษะในการเล่าให้คนเข้าใจได้  
ภายใน ๑ ชั่วโมงเจ็บบ่เค้ามีทักษะ มี  
ความสุขเวลาที่เค้าได้นั่งเขียน และ  
เค้าก็มีเวลาทำงานให้มันเกิดขึ้นมาได้

**ดร. สิริวรรณ** พี่ก็เคยทำเล่ม  
นึ่ง มันใช้เวลานะ

**ดร. ฉัตรวรัญญา** ใช่ ๆ รู้สึกว่า  
ความสนใจของเราไม่พอ แต่พอการ  
เป็นอาสาสมัครครั้งแรกในชีวิตเรา  
คือที่เสถียรธรรมสถาน มันก็ทำให้เรา  
ย้อนกลับไปถามตัวเองว่า เออ...แล้ว  
ทำไมเราเลือกมาทำอาสาสมัครที่นี่

**ดร. สิริวรรณ** ตอนสมัยเป็น  
นิสิตนักศึกษา เจียบเคยทำอะไรมั๊ย

**ดร. ฉัตรวรัญญา** ไม่ค่ะ ไม่เคย  
ไม่เคยทำกิจกรรมอาสาสมัครอะไร  
เลย จริง ๆ แล้วงานอาสาสมัครไม่  
ได้อยู่ในความคิด ไม่เคยเห็นว่าชีวิต  
นี้มันต้องเสียสละ มันต้องทุ่มเท ไม่  
เคย ไม่เป็นเลย เจียบไม่ใช่พนักงานจ  
กรรมมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว

**ดร. สิริวรรณ** ในส่วนตัวพี่ พี่  
คิดว่าคำว่า ‘อาสาสมัคร’ มันเพิ่งมา  
ในตอนนี่ แต่ตอนที่พวกเราเริ่มเข้า  
มาเกี่ยวข้องกับเสถียรธรรมสถาน เรา  
ไม่ได้คิดเรื่องอาสาสมัครในลักษณะ  
ที่ว่าเราจะทำอะไรให้ที่นี่ แต่เรารู้ว่า  
ในการที่จะพัฒนาตัวเอง เราน่าจะมี  
ที่ที่เปิดโอกาสให้เราได้เรียนรู้ตัวเอง  
แล้วก็ทำอะไร ๆ จากสิ่งที่ตัวเรามี  
คืองานอาสาสมัครที่เสถียรธรรม  
สถานของพี่เริ่มต้นจากว่าเรามีศรัทธา

ภาพอะไร เราก็ทำบุญด้วยสิ่งที่เรามี  
เพราะว่าเสถียรธรรมสถานเป็นเวที  
หนึ่งที่เปิดโอกาสให้เราได้ร่วมทำบุญ  
เราไม่มีปัจจัย ไม่มีเงินทองที่มาลง  
กันเป็นล้าน ๆ แต่ถ้าถามถึงความคิด  
ที่ออกนอกบ้านไปเจอคนแล้วได้ไป  
ทำกิจกรรมร่วมกัน อันนี้เป็นธรรม  
ชาติของตัวเอง ที่อาจจะเคยเห็นจาก  
คุณพ่อ คุณพ่อที่เป็นคนชอบทำกิจ  
กรรม ท่านจะเป็นสมาชิกของชมรม  
ต่าง ๆ มากมาย แล้วเราก็เห็นว่านอก  
จากคุณพ่อจะทำธุรกิจส่วนตัวแล้ว  
ท่านยังมีเพื่อนมากมาย แล้วก็  
เพื่อนที่หลากหลายวัย หลากหลาย  
การศึกษา มาก คุณพ่อก็จะพาลูก ๆ  
ไปหาเพื่อนของท่าน แล้วสอนให้เร  
ารู้สึกว่าการพูดคุยอย่างนี้เป็น  
การเปิดโลก แล้วบางทีไปไหนมา  
ท่านก็จะถ่ายรูปมาให้ดู เราก็จะ  
เห็นเลยว่ามันสนุกกับการที่ได้ไป  
เจอคน ตอนเรียนอยู่มัธยมฯ  
เพื่อนก็ชวนไปทำกิจกรรม  
มีทั้งกิจกรรมทางด้านการเมือง  
กิจกรรมเพื่อสังคม ฯลฯ เราก็ได้รู้จัก  
และได้เห็นอะไรบางอย่างในตัวเอง  
และคนอื่น ๆ แล้วก็ได้กลับมาพัฒนา  
ตัวเราในเรื่องของความกล้าพูดบ้าง  
สมัยก่อนพี่เป็นคนที่ไม่ค่อยเป็น  
อายุ เข้าหาคนอะไรก็ไม่ค่อยได้ โลก

ฉัน...ฉันอยู่ของฉัน...พอใจแล้ว แต่  
กิจกรรมได้ช่วยพัฒนาตัวที่

**ดร. นิตรวรณู** เจ็บมีอีกแนว  
คิดหนึ่ง คือแนวคิดของการแลกเปลี่ยน  
เพราะมันเป็นเหมือนสิ่งที่ติดเราอยู่  
เวลาเจ็บไปทำงานในสังคมข้างนอก  
คือทำอาชีพของเจ็บ เจ็บก็ได้รับค่า  
ตอบแทนมา แต่การเป็นอาสาสมัคร  
นั้น งานยิ่งมาก เรายิ่งก็ต้องใช้เวลา  
ว่างของเราที่มีอยู่ไปกับมันมาก

**ดร. สิริวรรณ** เป็นภาระ

**ดร. นิตรวรณู** ไซ้ มันเป็นภาระ  
เป็นภาระทั้งทางกายและทางใจเลย  
บางทีวันเสาร์วันอาทิตย์ก็ต้องมาประ-  
ชุม ดึกตื่นก็มาประชุม มาทำโน่น ทำ  
นี่ แล้วยังมีงานกลับไปทำต่ออีก เจ็บ  
ก็สงสัยว่า เอ๊ะ...อะไรเป็นแรงดึงดูด  
ทำให้เรามา มาอย่างต่อเนื่องด้วยนะ  
แล้วเจ็บก็พบว่ามันเหมือนกับเรา  
เป็นอิสระนะ คือคล้าย ๆ ว่าจะทำก็  
ได้ ไม่ทำก็ได้ แต่เราเองเลือกที่จะทำ  
เพราะทำแล้วเรารู้สึกดีโดยไม่จำเป็นต้อง  
ต้องมีการแลกเปลี่ยนหรือตอบแทน  
ด้วยเงินทองเสมอไป แต่เหมือนเรา  
ยกระดับความรู้สึกของเราว่า บาง  
ครั้งเราก็แลกเปลี่ยนกับสิ่งที่เรามอง  
ไม่เห็น ซึ่งเป็นความรู้สึกลึก ๆ เป็น  
ความรู้สึกเชิงนามธรรมว่า...

**ดร. สิริวรรณ** มีเพื่อน เหมือน  
เราได้มาเจอคนที่ไม่เคยรู้จักกันเลย  
เหมือนที่กับเจ็บ จริง ๆ แล้วเราสอง  
คนไม่รู้จักกันเลย อย่างที่เนี่ยรู้จัก  
เจ็บผ่านงานเขียนก่อน แล้วพอไป  
ได้ทราบท่านทะเลาะดราม่าด้วยกัน ตอน  
นั้นที่ค่อยรู้สึกว่าจะจริง ๆ แต่ละคนก็  
มีอะไรที่น่าสนใจ แล้วหลังจากนั้นก็  
อยากจะมีโอกาสได้ทำงานร่วมกันต่อ  
แต่บางทีใจมันไว มันเลยทำให้เกิด  
อาสาสมัครเร็วขึ้น...ไฉน (หัวเราะ)

**ดร. นิตรวรณู** เจ็บว่าอาสา  
สมัครมันเหมือนเราได้มารวมกลุ่ม  
กันแล้วก็ทำงานอะไรสักอย่างหนึ่ง  
แต่ต้องเป็นคนที่มีทัศนคติใกล้กัน มี  
เรื่องร่วมกัน คอยเรื่องเดียวกัน ชัดคอก  
กันก็ไม่สนุกนะ

**ดร. สิริวรรณ** แต่จริง ๆ ชัดคอก  
กันก็คงได้ เพราะเวลาที่อาสาสมัคร  
ของเสถียรธรรมมาทำงานร่วมกัน  
พวกเราก็มีหลายเรื่องให้เห็นไม่ตรงกัน  
แล้วก็อาจจะทำให้เราชะลอตัวเอง  
กับบางเรื่องลง แต่ก็ยังเป็นโอกาสอีก  
เหมือนกันที่ทำให้ต่างคนต่างได้เปิด  
ใจกัน ได้คุยกัน ทำให้คิดถึงตอนที่  
เราเข้ามาเป็นอาสาสมัครกันใหม่ ๆ  
แล้วพี่ไม่เข้าใจบางประเด็น ตอนนั้น  
พี่รู้สึกว่า เอ๊ะ...มันเป็นยังไงนะ พี่ไม่

เข้าใจ แต่เนื่องจากการใช้ชีวิตที่เป็น  
อาสาสมัครจึงทำให้เราได้นั่งล้อมวง  
กินข้าวกัน นั่งคุยกัน เสาให้ฟังว่าตอน  
นี้เรารู้สึกอย่างไร แล้วเราจะทำอะไร  
ดี ก็ได้แลกเปลี่ยนกัน แล้วพอได้ทำ  
งานมากขึ้น ๆ มันก็กลายเป็นกระจก  
สะท้อนตัวเราเอง ทำให้พี่ได้คิดว่า  
ชีวิตของอาสาสมัครด้วยกันมันมี  
ความเป็นที่เป็นน้อง มันมีส่วนทำให้  
เราได้พัฒนาตัวเราเอง

### ระหว่างอาสาสมัครด้วยกัน เวลาทำงานมีการกระทบกันหรือไม่ อย่างไรคะ

**ดร. สิริวรรณ** บังเอิญว่ามัน  
ทำงานคนละเรื่องกันไง อย่างพี่ พี่  
อาจจะมีความมั่นใจของพี่ในเรื่องของ  
ภาษาฝรั่งเศส แต่พี่ไม่ได้มาแสดงออก  
ตรงนี้เลย พี่จะมาชนกับใครล่ะ ไซม์ัย  
แต่พี่ก็อาจจะมิชนนิดหน่อย กับคนที่  
ต้องทำงานต่อเนื่องกับพี่ยาว ๆ เพราะ  
เราถ้าวิจารณ์แล้วเราก็กล้าจะบอก  
ว่าอย่างนี้ไม่ใช่ คือด้วยการพูดจาของ  
เราซึ่งบางทีก็ตรงมากเกินไป

**ดร. ฉัตรวรัญ** พี่ว่าอันนี้น่า  
สนใจ คือว่าการเป็นอาสาสมัคร ก็  
อย่างที่บอกไปแล้วว่าเราเลือกได้ เรา  
เลือกได้ว่าทำงานอะไร ไม่ทำงาน  
อะไร แต่งานข้างนอก...คือเจ็บพยา-



ยามจะเปรียบกับงานข้างนอกเสมอ  
นะคะพี่เจ็บเพื่อมันจะได้เห็นว่าด้าน  
นี้ งานข้างนอก หรืองานวิชาชีพเนี่ย  
มันได้ตั้งค์ มันได้เงินเดือน

**ดร. สิริวรรณ** มันเลยต้องยอม  
หรือ (หัวเราะ)

**ดร. ฉัตรวรัญ** แต่อาสาสมัคร  
นี่ไม่ต้อง เราเป็นนายตัวเอง เราทำ  
ก็ได้ ไม่ทำก็ได้ แต่เรามาทำเพราะทำ  
แล้วเรารู้สึกดี เจ็บก็เลยอยากจะ  
เปรียบเทียบกับ อาสาสมัครมันอิสระ  
เราเลือกได้ อย่างพี่เลือกมาเขียน  
หนังสือเพราะพี่ชอบไปบางคนมาเป็น  
ดีใจ มาทำงานศิลปะ มาใช้พรสวรรค์



สิ่งทีตัวเองชอบ ทำตามความฝันที่ตัวเองอยากทำผ่านงานอาสาสมัคร มันเป็นเหมือนแหล่งที่ทำให้เราได้ใช้พรสวรรค์เหล่านี้ ได้ใช้ความรู้เหล่านี้ อันนี้เป็นอีกพอยต์หนึ่ง ดังนั้นถ้าแหล่งไหนต้องการที่จะดึงดูดอาสาสมัคร เขาก็จะมีกลุ่มของคนที่ชอบในเรื่องนั้น ๆ อยู่ แล้วก็เข้าไปทำ

**ดร. สิริวรรณ** พี่ว่าบางทีที่มันเจอความขัดแย้งก็เป็นเพราะเมื่อไหร่ก็ตามที่มันจัดเป็นกลุ่มขึ้นมา กลุ่มนั้นก็ต้องมีความต่อเนื่องในการพบกัน และมีการบริหารจัดการบางอย่าง แล้วตัวตนของแต่ละคนจะออกมา

ปะทะกัน ช่วงต้น ๆ พี่คิดว่าเป็นการเรียนรู้ที่ธรรมชาติมากเลยที่คนเราจะชนกัน จะปะทะกัน แต่พอนานเข้าเราก็น่าจะรู้ว่า ฉันมา...ฉันมีความตั้งใจที่ฉันอยากมาเรียนรู้แบบนี้ เพื่อนเค้าก็มีความตั้งใจแบบนี้ แล้วโดยเฉพาะเราอยู่บนเส้นทางของการปฏิบัติธรรม และทุกคนก็กำลังจะเปลี่ยนแปลง เพียงแต่บางครั้งเราจะหลุดตรงที่เรารู้สึก...ฉันรับไม่ได้ ถึงเธอจะเปลี่ยนแปลง แต่จังหวะนี้ ฉันรับไม่ได้ เธอจะต้องลดนะ อึดตาของเธอจะต้องน้อยกว่านี้...พี่คิดว่าบางทีเราจะรู้สึกอย่างนั้นนะ แต่ในส่วนตัวพี่ต้องบอกว่า พี่เข้ามาอยู่ในส่วนกลไกของการบริหารจัดการของเสถียรธรรมสถาน น้อยมาก ฉะนั้นคนจะเห็นอึดตาตัวตนของพี่ไม่มาก หรือพี่จะไปปะทะอึดตาตัวตนกับผู้อื่นไม่มาก มีแต่ช่วงเวลาการเดินทาง ถ้าเมื่อไหร่เป็นการเดินทาง ๑๐ วัน ๒๐ วัน ซึ่งอาจจะมีน้อยมาก มันก็อาจจะเห็นตรงที่ว่าทำไมเค้าเลือกแบบนี้ แล้วทำไมเราเสนอแบบนี้ มันรับกันไม่ได้

**ดร. จิตร์วิญญู** แต่ในการทำหน้าที่สอนนะค่ะพี่เจ๊บบ เรายอมรับว่าแต่ก่อนเราปะทะกันสูงเหมือนกัน แล้วก็ก็มีเรื่องดีไม่ตีเข้ามาด้วยนะค่ะ

แล้วเมื่อไหร่มีการดีไม่ดีเข้ามาในงาน มันจะไม่แตกต่างกับงานข้างนอกเลย อย่างการเป็นอาสาสมัครที่เสถียร ธรรมสถาน เจ็บว่ามีคุณสมบัติพิเศษ ก็คือมันต้องการที่จะฝึกจิตด้วย แม้ว่าโดยลักษณะงานอาสาสมัครจะเป็น การให้และความรู้สึกที่เราให้ มันก็ เป็นการยกระดับจิตอยู่แล้ว แต่แหล่ง ของมันก็คือเสถียรธรรมสถานซึ่งยังเป็นสัญลักษณ์ของการยกระดับจิต ขึ้นไปอีก แต่ตอนที่เรามาทำนิตยสาร 'สาวิกา' ต้น ๆ มันปะทะกันเยอะ

**ดร. สิริวรรณ** กอง บก. ใจ มัน ต้องเข้าที่ประชุม อย่างนี้ใช่ไหม

**ดร. ฉัตรวรัญ** เรียกว่ามันแทบ จะจำลองชีวิตการงานที่เป็นวิชาชีพ มาอยู่ในนี้เลย เราทะเลาะกัน เหน็ด- เหน้อย แล้วก็ไม่ตรงเวลา เราจะไม่ ทำก็ได้นะ แต่ถ้าทำ...คนอื่นก็จะได้ ประโยชน์ หรือเราทำหนังสือออกมา แล้วมันมีการส่งต่อออกไป แล้วมัน เห็นได้ชัด เช่นเราเดิน ๆ อยู่เห็นมี คนอ่าน เราก็ภูมิใจว่าเราทำหนังสือ แล้วมีคนอ่าน เจ็บเองก็ไม่เคยทำ หนังสือแบบนี้ ดังนั้นประเด็นที่ ๓ ที่ คิดว่าอาสาสมัครเป็นแหล่งของการ รวมคนซึ่งดับเบิ้ลหลากหลายด้วย คน ที่ทำนิตยสารชื่อดังต่าง ๆ อาจจะมา

จากวารสารฯ มาจากนิเทศฯ ก็เป็นคน ประเภทเดียวกันทั้งนั้นเลย แต่คนที่ มาเป็นอาสาสมัครกองบรรณาธิการ ของ 'สาวิกา' เนี่ย มีอสมัครเล่นทั้ง นั้น ดีเจ็กมา อาจารย์ก็มา คนเขียน นิยายก็มา

**ดร. สิริวรรณ** อย่างที่เป็นคน เขียนสารคดี แต่คนอ่านอ่านแล้วไม่ สนุกกับพีด้วย คือมันเป็นดับเบิ้ลของ ดับเบิ้ล มันสนุกมาก มันหลากหลาย มันก็เลยลดอีโก้ของตัวเอง ซึ่งมันก็ ไม่ได้เท่ากับอีโก้ของวิชาชีพปะะ ๆ แต่ มันผสมส่วนของความหลากหลายที่ เข้ามา และความที่ไม่ต้องจำเจกับงาน วิชาชีพ แต่ได้ทำอะไรใหม่ ๆ เราก็เลย ร่วมกันสร้างสรรค์ไปเรื่อย ๆ แล้วการ สร้างสรรค์งานบนเส้นทางธรรมะมัน ก็มีชงด้วยกัน ถ้าใคร...เฮ้ย มันจะหลุด แล้วนะ จะโกรธแล้วนะ ก็ต้องตบ ๆ กันเข้ามา

**แล้วคุณภาพของงานที่ออกมาแตกต่างหรือไม่คะ ระหว่างงานที่คนทำจบมาโดยตรงกับงานที่ได้มือสมัครเล่นมาช่วยกันทำ**

**ดร. ฉัตรวรัญ** ที่ไม่รู้สิกรื่อง คุณภาพเลย มันเป็นหนึ่งในคนละ แบบ เพราะนิตยสารชื่อดังต่าง ๆ พูดย ตามตรงเลยว่าที่ไม่อ่าน ที่ถึงพยายาม

เทียบกับวิชาชีพกับโลกอาสามัคร  
อยู่เสมอ เพราะมันเทียบกันไม่ได้  
วิชาชีพมันแลกด้วยเงิน คนซื้อก็ต้อง  
ซื้อด้วยเงิน เพราะฉะนั้นกลุ่มลูกค้า  
มันต้องเป็นฐานผู้บริโภค แล้วก็เต็ม  
ไปด้วยหน้าโฆษณา 'สาวิกา' ไม่มีหน้า  
โฆษณาเลย ไขมันมันคนละแบบกัน  
ดังนั้นฐานตรงนั้นมันก็แตกต่างกันแล้ว  
มันก็ไม่ใช่มารฐานด้วย แต่ปัญหา  
มันเกิดขึ้นตรงที่คนมีมาตรฐานของ  
วิชาชีพ ว่าคนทำหนังสือต้องแบบนี้...  
ก็มาเลย เราก็อ้อโห...หนังสือมันต้อง  
แบบนี้หรือวะ ไม่เคยรู้มาก่อนเลย  
แต่มันเป็นความรู้ไง ดังนั้นข้อดีของ  
การเป็นอาสามัครก็คือ ทุกคนมา  
แล้วทุกคนให้หมด พี่ว่าเป็นเรื่องดี  
ที่เคยเจอนะ ทุกคนให้หมดเลย อย่าง  
ทำงานมูลนิธิเสถียรธรรมสถานเนี่ย  
มาเลย ประสบการณ์ NGO มันต้อง  
อย่างนี้ เอาประสบการณ์ออกมากอง  
มันได้เพียว ๆ มันไม่เหมือนบางเวที  
ที่เราเข้าไปแล้วผู้เข้าร่วมประชุมต้อง  
ก็กดซื้อมูล เพราะมันเป็นโลก เป็น  
โลกียะ มันต้องแข่งขัน มันก็จะกัก ๆ  
ไง แต่เรารู้ พอมาทำงานอาสามัคร  
เราทุกคนมีมาตรฐานเดียวกัน ทุกคน  
ไม่รับเงิน ทุกคนถูกวางมาตรฐานเดีย  
กันหมด เหมือนกับถอดเพชรถอด

ทองออกหมด แล้วก็ไม่รู้ละ ใครราย  
ใครจน ประมาณนี้

**เพราะมันไม่ใช่เรื่องของเรา  
หรือไม่จะ จึงไม่จำเป็นต้องกักอะไร**

**ดร. ฉัตรวรวิทย์** พี่ไม่รู้สิก็อย่าง  
นั้นนะ แต่รู้สึกเหมือนกับว่างานอา  
สามัครทำให้เราเกิดความเท่าเทียม  
ทุกคนมาแบบไม่รับเงินเดือน ไม่รับ  
อะไรเลย ก็คือเท่ากัน แล้วคุณก็จะ  
ไม่เทียบชั้นด้วย ไอ้โลกธุรกิจ โลก  
ของการงานมันยังเทียบชั้นได้ไอ้โน่น  
ซีนั่น ไอ้โน่นซีนี้ คนโน้นเป็น รศ. คน  
นี้เป็น ดร. ยอมรับว่ามาอยู่ในวงนี้พี่  
ไม่ต้องสนใจอะไรเลย จะบอกอีกโลก  
นึงมันก็ไม่เชิง แต่เป็นการมาแบบ  
ให้ที่นี้หมดมันเป็นประโยชน์ต่อผู้คน  
เหมือนเส้นทางมันเคลียร์ไปหมด ไม่  
ต้องตั้งข้อสงสัยอะไรเลย อย่างคน  
ที่มาจากวิชาชีพแล้วก็บอกพวกเราว่า  
งานหนังสือมันต้องอย่างนี้...อย่างนี้  
นะ งานทีวีมันต้องอย่างนี้นะ...อย่าง  
นี้นะ เราก็จะไม่ตั้งข้อสงสัยกับเขาเลย  
แล้วก็บอกตัวเองว่านั่นนะความรู้...  
ความรู้ทั้งนั้นเลย แต่ถ้าเราอยู่ในโลก  
วิชาชีพสิ เราก็คงจะแบบ เอ๊ะ...ไอ้  
(ลากเสียงยาว) ประมาณนี้เพราะมัน  
ไอ้ที่นี้หมดทั้งองค์กรนะ แต่ที่นี้...  
ไม่ต้อง ที่นี้...พอจบออกจากโต๊ะนี้



แล้วก็...ไม่มีได้ ไม่มีเสีย

**ดร. สิริวรรณ** อันนี้พูดในรูป-  
ธรรมเป็นงานหนังสือนะ พี่ก็รู้ว่าทุก  
คนอาสามาเป็นมือเขียนให้ แต่ขณะ  
เดียวกัน เราก็มีบรรณาธิการหนึ่งคน  
แล้วบรรณาธิการกับเจ้าของจะดูแล  
ในส่วนของแนวคิดและภาพลักษณ์  
ของหนังสือที่จะออกไป ฉะนั้นพี่ว่า  
ที่สุดก็คือคนที่มาเป็นอาสาสมัคร  
เขียนให้ก็ไม่มีความกังวลในประเด็น  
นี้ มันไม่มีอะไรที่จะต้องมาเซ็นเซอร์  
กัน ก็คือว่าฉันก็ทำไปให้ดีที่สุด แล้ว  
สมมติบรรณาธิการมาบอกว่าจะขอ  
เซ็นเซอร์นะ ตรงนี้ใช้ไม่ได้ เราก็ไม่  
ได้ว่าอะไร เพราะว่ามันเป็นภาพของ  
หนังสือคุณ ภาพหนังสือของเสถียร  
ธรรมสถาน ในเมื่อท่านแม่ซื้ออ่านแล้ว  
ท่านคิดถึงคนอ่าน บรรณาธิการเองก็  
คิดถึงคนอ่านว่าเค้ารับยังงี้ ก็ไม่เห็น  
ว่าเราต้องเสียหายนะอะไร บางทีขอเอา  
ออกหนึ่งย่อหน้านะ ขอตัดตรงนี้ออก  
นะ ขอตัดตรงนั้นออกนะ เราก็ไม่ได้  
ว่าอะไร จริงรีเปลา่เจ็บ

**ดร. จัตวรัญ** ใช๋ บางทีบอก  
เราว่าอยากได้เรื่องอย่างนี้...อย่างนี้...  
มาก (ลากเสียงยาว) เราก็ทำอยู่นาน  
มาก เสร็จแล้วก็ไม่มีเอาลงเลย มีหลาย  
ชิ้นด้วยนะ (พูดทำนองน้อยใจแต่ก็



ยิ้มหวานให้คนทั้งโต๊ะ) แต่จริงๆ แล้ว  
การเข้ามาเป็นอาสาสมัครมันก็เข้ามา  
เพื่อลดนะ ดังนั้นเราเขียนแล้วเขาไม่  
เอา ถามว่าเราเสียอะไรมั๊ย เราารู้เลย  
ว่าเราไม่เสียอะไร เพราะตลอดเวลา  
ที่เราค้นคว้า เราก็ได้ เราถือว่าเราได้  
มันเป็นความรู้สึก เป็นแนวคิดตั้งแต่  
เบื้องต้นนะ พี่ถึงพยายามเปรียบ  
เทียบว่ามันไม่ใช่โลกธุรกิจ ถ้าโลก  
ธุรกิจ โอ้โฮ...ฉันไปนอนคิดมาเป็น  
อาทิตย์ไม่เอาของฉันเหอ บ้าไปเลย  
แต่...ไม่เป็นไร พี่ก็เก็บไว้ (ยิ้ม)

**ไม่พอใจหรือเปล่านั้น**

**ดร. จัตวรัญ** ไม่ค่ะ ถึงบอก



ว่าแนวคิดเรื่องอาสาสมัครของเรานั้นปฐมาตั้งแต่ต้นแล้วใจคะ คนที่เป็นอาสาสมัคร จิตใจมันจะถูกยกระดับของการให้มากขึ้นหนึ่งแล้วเกือบค่อนข้างจะพันธงนะ ดังนั้นพอทำไปแล้วมันก็เหมือนนักวิ่ง ถ้าสู่น้ำมันสตาร์ทได้ชะแล้ว ถึงมันเจออะไรอีก มันก็ไปเรื่อย ๆ มันไม่มีถอยหลังหรือกมันมีแต่จะหยุดนิ่งเมื่อเหนื่อย ตรงนี้อยากจะพูดถึงอีกประเด็นหนึ่งด้วยนะคะว่า ในความคิดของพี่นะ ชีวิตของคนที่มาเป็นอาสาสมัครเท่าที่พี่ประสบมาก็คือเราวางสัดส่วนไม่ดีระหว่างงานประจำกับงานอาสาสมัคร

แต่มันก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ในชีวิตด้วยนะ บางคนอาจจะ...ฉันไม่เอาละ ใ้งานโลก ๆ ฉันอยากจะมาทำงานอาสาสมัครอย่างเดียว ได้บุญ

**ดร. สิริวรรณ** ที่บางทีทำให้เค้าสะดุดก็คือเค้าต้องดำรงชีวิต ไข่ม้อย ทั้ง ๆ ที่เค้าก็รู้สึกว่าการเวลาของเค้า ใจของเค้าอยากมาเป็นอาสาสมัครทำงาน แต่เค้าก็ต้องดำรงชีวิต ประเด็นนี้อาจจะทำให้คนท้อก็ได้

**ดร. นัตวรัญ** ไซ้ ๆ ถ้าเกิดคนวางน้ำหนักระหว่างงานอาสาสมัครกับงานวิชาชีพที่คิดว่ามันจะเสริมกันไปเลย แล้วก็ไอ้ความรู้สึกคับแค้นใจในงานวิชาชีพมันก็จะมาทดแทนด้วยงานอาสาสมัคร คือมันจะมาหล่อเลี้ยงไปด้วยกัน แต่ต้องวางน้ำหนักดี ๆ มีบางคนรับงานอาสาสมัครเยอะ เพราะว่าความรู้สึกเกือกูลในความรู้สึกของเพื่อนมนุษย์เนี่ยมันมาก น้ำหนักของความเห็นใจมันสูง ยิ่งถ้ามีชีวิตครอบครัวด้วยนะ ถ้าวางน้ำหนักเหล่านี้ไม่ดี มันจะไปเลย บางทีมันจะปฏิเสธไปเลย นี่ก็เป็นเรื่องที่ต้องคำนึงถึง

**พี่เจี๊ยบ นัตวรัญ** บอกไว้เมื่อตอนต้นว่าอืมเรื่องเงินทอง แล้วก็ มีพลังเหลืออยู่มาก จึงรู้สึกอยากจะ

## เอาออกมาช่วยเหลือคนอื่น สำหรับ พี่เจียบ สิริวรรณ ละคะ

**ดร. สิริวรรณ** ไม่ทราบ พี่ไม่ได้มีเงินทองพอ (หัวเราะสนุก)

**ดร. ฉัตรวรัญ** พี่หมายถึงพลังจริง ๆ ตัวเองก็ไม่ได้ถึงกับมีเงินทองพอ แต่ที่มาเป็นอาสาสมัครก็เพราะลาออกจากงาน ไม่มีงานทำเป็นหลักเป็นแหล่ง แล้วไม่อยากจะปฏิเสธคนที่ขอให้ช่วย นิยายอย่างหนึ่งของอาสาสมัครคือปฏิเสธไม่เป็น พี่เองก็เหมือนกัน ปฏิเสธไม่ค่อยเป็นใครให้ทำอะไรก็รับเค้ามามาทำด้วยความเกรงใจ

**บางครั้งอาจไม่ได้เต็มใจด้วย  
หรือเปล่าคะ**

**ดร. ฉัตรวรัญ** ใช่ ซึ่งบางครั้งก็นึกว่าฉันจะไปจัดการงาน ๒-๓ ชิ้นนั้นได้อย่างไร บางทีก็ทำให้งานออกมาไม่ค่อยดี

**ดร. สิริวรรณ** แต่ถ้าทำต่อไปนะ งานอาสาสมัครจะสอนเราเองว่าเราต้องรู้ขีดจำกัด เพราะตอนแรกคนที่ เป็นอาสาสมัครจะพูจะมีความรู้สึกว่าฉันทำโน่นทำนี้ได้ แล้วก็รู้สึกภูมิใจที่เราได้เอาสิ่งที่เรามีไปให้คนอื่น แต่ขณะเดียวกันมันเป็นกิจกรรมที่สอนตัวเราเองตรงที่ว่าเราต้องรู้ว่าขีดจำกัดของตัวเองมีมากน้อยแค่ไหน และ

ขณะเดียวกันคนรอบข้างเรา คนใกล้ตัวเรา คนที่บ้านเราเอง มีความสุขมัยกับกิจกรรมที่เราทำ พี่เป็นคนทำกิจกรรมตั้งแต่เด็ก แล้วพี่เห็นว่าบางทีที่บ้านพี่ก็ขัดแย้งกับการที่พี่ทำกิจกรรมสารพัดเรื่องนอกบ้าน แต่ขณะเดียวกันบางทีพี่ดูแลแม่บ้างมัย พี่ดูแลน้องบ้างมัย พี่มีเวลาที่จะเดินทางไปต่างจังหวัดกับคนใกล้ตัวบ้างมัย พี่ก็ไม่ได้ทำ ของอย่างนี้เราจะค่อย ๆ ได้เรียนรู้ไปเรื่อย ๆ ต้องบอกว่าเป็นอาสาสมัครมาเป็น ๒๐ ปี ถึงได้เรียนรู้ว่ามันมีจังหวะ แล้วก็ต้องเรียนรู้ข้อจำกัดว่าเราควรจะให้เวลากับอะไร เพราะอาสาสมัครเป็นเรื่องของเวลา คือการให้ด้วยเวลา เรามีย ๒๔ ชั่วโมง เราดูแลตัวเองแค่ไหน เราดูแลคนในบ้านเราแค่ไหน เราได้ทำอะไรที่เลี้ยงตัวเราเอง ดังนั้น พอโตขึ้นแล้ว นอกจากจะเรียนหนังสือในมหาวิทยาลัยแล้ว มันจะต้องทำมาหากิน ๘ ชั่วโมงอยู่กับเรื่องทำมาหากินแล้วในหน่วยงานที่เราประกอบอาชีพก็มียงานอาสาสมัครให้ทำ เพราะจริง ๆ แล้วเวลาเราไปทำงาน เราก็อยากทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ที่เราเจอในที่ทำงานอีกจริงมัย เจียบเองเคยทำงานที่อยู่ในวงอาชีพของตัวเองที่ไม่ได้เกี่ยวกับ

เรื่องค่าตอบแทนมีบ้างมั้ย มันก็มี

**ดร. จัตรวรัญญู** เมื่อก่อนเจ๊ชอบคิดว่าถ้ามีค่าตอบแทนปุ๊บ เราจะไม่เรียกงานอาสาสมัครทันทีนะ งานอาสาสมัครคืองานที่ไม่มีค่าตอบแทนจริงๆ แล้วไอ้คำว่าอาสาสมัครที่ไม่มีค่าตอบแทนก็เป็นนิยามนะ คือเป็นนิยามของสากลเลยก็ว่าได้ ถ้าถามว่า volunteer คืออะไร คำก็จะเป็นแบบ...สละเวลาให้ ให้เวลาและความรู้ที่มี ไม่มีค่าตอบแทน แต่ส่วนใหญ่มันจะเป็นเรื่องของเวลา เทเวลาให้ แต่มันก็มีแนวคิดที่ว่า อาสาสมัครอาจจะได้ค่าสวัสดิการหรือค่าเดินทางนิด ๆ หน่อย ๆ เป็นการช่วยเหลือ เมื่อเป็นเช่นนี้สังคมก็เลยได้กรอบของอาสาสมัคร เกณฑ์อายุคนไว้วัยหนึ่ง คือวัยที่หมดจากระบบการจ้างงานแล้ว ก็เป็นวัย ๖๐ ประมาณนี้ นึกออกมั๊ยคะ เหมือนคนที่เกษียณอายุแล้วควรจะมาเป็นอาสาสมัครกาชาด จริง ๆ แล้วแนวคิดนี้ไม่ถูกต้อง เพราะมันเหมือนกับว่าคนควรจะเริ่มนึกทำความดี หรือเสียสละให้คนอื่นได้ก็ต่อเมื่อตัวเองพ้นวัยจ้างงาน พ้นวัยแห่งการตอบแทนด้วยเงินเดือนอะไรแล้ว ซึ่งมันไม่ใช่เรื่องถูกต้อง ที่ถูกต้องก็คือว่า มันควรจะมีอาสาสมัครตั้งแต่วัย

เยาว์ ตั้งแต่เรายังเด็ก ๆ ตั้งแต่เรายังมีแรงทำ ก็ทำไปเรื่อย ๆ เหมือนแนวคิดหยอดกระปุกวันละบาทที่รู้สึก ว่าถ้าเราคิดถึงเรื่องของอาสาสมัคร เรื่องของการทำความดี การพลีตัวเองให้กับผู้อื่น ให้แบบตั้งเกณฑ์เอาไว้ให้สะสมไปที่ละหน่อย ๆ เพื่อจะได้อะไรซักอย่างหนึ่งเวลาที่เราได้ลดอดีตของเราไปวันละนิดละหน่อยเหมือนการนั่งสมาธิ หรือนั่งสงบจิตสักวันละ ๕-๑๐ นาที มันก็จะสะสมไปเรื่อย ๆ มันจะเป็นการวางแผนชีวิตให้กับตัวเอง

**ดร. สิริวรรณ** ส่วนที่คิดว่าคนในครอบครัวน่าจะมีการฝึกฝน คือ บ่มเพาะ หรือใช้คำว่าจิตอาสา แต่จริงๆ แล้วคือบ่มเพาะให้ลูกให้หลาน ให้เด็กที่อยู่ในครอบครัวของเราคิดถึงสาธารณะ คิดถึงผู้อื่นนอกจากตัวเองด้วย ซึ่งอันนี้เป็นเรื่องในระยะยาว คำเกิดมาแล้ว คำต้องเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ของประเทศ ของโลก จิตใจเพื่อสาธารณประโยชน์มันควรจะเกิดขึ้น โลกอยู่ได้ด้วยสาธารณประโยชน์ เพราะเราไม่ได้อยู่ด้วยตัวเอง ตอนเด็ก ๆ ถึงพ่อแม่จะไปจ้างคนมาเลี้ยงเราก็ก็ตาม แต่ถ้าสมมติว่าจิตใจเค้าคิดถึงแต่เรื่องของเงินทองที่

จะได้ในแต่ละเดือนเพื่อไปชำระหนี้สิน ไปไปซื้อที่นา หรืออะไรก็ตาม เค้าจะไม่ได้เลี้ยงเราด้วยความรัก แล้วเค้าจะอยู่กับเราไม่ได้จนถึง ๑๐ ปี ๒๐ ปี เค้าจะอยู่ไม่ได้ ไซ้มัย แล้วก็ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูให้มองผู้อื่น ทำอะไรให้กับคนอื่น เหมือนเจ๊บบอกว่าหยอดกระปุกวันละบาท วันละบาท ไม่ใช่เพื่อตัวเอง แต่ว่าวันละบาทแล้วลูกก็จะได้ออมของลูกเอง แล้วต่อมากลูกก็จะได้อาเงินออมของลูกไปให้คนอื่น จากสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้ ลูกก็จะไปทำเพื่อประโยชน์ของคนอื่นได้จริง ๆ แล้วเมืองไทยเราได้สัมผัสคนใจบุญสุนทานมากมาย แต่การคิดเรื่องที่เป็นของสาธารณะเรายังมีไม่มาก เหมือนเราสู้สึกว่าพันริ้วบ้านเรา ความสกปรกที่มันเกิดขึ้นก็ไม่ใช่ของเรา คืออะไรที่เพื่อประโยชน์ของคนหมู่มากเราจะคิดไม่ได้ แล้วการที่จะเริ่มเรื่องจิตอาสาหรืออะไรก็ตาม ควรจะเริ่มตั้งแต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ บมเพาะตั้งแต่เด็ก ๆ เลย มันจะช่วยได้ในระยะยาว ทำไมยุโรปเค้าถึงมีไม่ใช่เพราะว่าจิตใจเค้ากว้างกว่าพวกเรานะ แต่มันคือการบ่มเพาะกันมาแล้วมองให้เห็นว่าในมิติของการเติบโตมันมีทั้งเราและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา



**แล้วคนที่มิใจอยากทำงานอาสาสมัครจริง ๆ แต่เขาไม่พร้อมที่จะทำโดยไม่รับค่าตอบแทนล่ะคะ**  
**ดร. ฉัตรวรัญ** มันมีช่องทางมากมายนะที่คิดว่าสำหรับคนที่จะทำงานอาสาสมัครเนี่ย ขอให้เรามีใจรัก แค่นั้นแหละ พอเรามีใจรักปุ๊บ เราจะมีช่องทางจนได้ เหมือนกับที่พี่บอกว่าพี่อยากจะเป็นคนอ่านหนังสือเสียงให้กับคนตาบอด เมื่อก่อนที่พี่ยังเด็กอยู่นะ พี่ก็จดเอาไว้ว่าที่ไหนที่เค้ามีบ้าง แต่ก็ไม่ได้ไปทำ เพราะใจมันไม่ไปจริง ๆ ต่อมาก็ก้าวหน้า ไปซื้อคอมพิวเตอร์ ไปซื้อเครื่องมีอะไรต่ออะไร



มาถึงการเขียน ตั้งใจว่าจะอ่านแน่ ๆ แต่ก็ได้ไม่ได้ทำสักที ก็รู้สึกหัวใจเรานั้นไม่ไปเรื่องนี้ แต่อย่างมาเสถียรธรรมสถานเนี่ย มันเหนือขึ้นไปกว่านั้น ต้องบอกก่อนว่า พี่ปฏิบัติธรรมครั้งแรก ตอนอายุ ๒๐ กว่า ก็ประทับใจมาก แล้วพอเขาให้กรอกแบบฟอร์มว่ามีความรู้สึกอย่างไร เราก็เขียนลงไปว่าอยากจะเป็นนักเขียน จะเขียนเรื่องธรรมะให้คนอ่าน นี่เป็นการอธิษฐานจิต เป็นการตั้งเจตนารมณ์ แล้วก็เฝ้ารอโอกาสนั้น โดยที่เราไม่รู้เลยว่าความตั้งใจในขณะที่เพิ่งออกจากกระบวนการทำสมาธิมันเป็นจิตที่ผ่องใส เป็น

จิตที่อยากทำดีอย่างมาก แล้วเราก็ปฏิบัติลงไปที่หมดทั้งสิ้น...ใส่ลงในกระดาษแผ่นนั้น

**ดร. สิริวรรณ** มันเป็นเมล็ดพันธุ์

**ดร. จัตรวรัญ** ใช่ แล้วเราก็เก็บเกี่ยวโดยเราไม่รู้เลยว่ามันออกดอกออกผล

**อธิษฐานจิตอย่างนั้นด้วยความที่เป็นอาชีพของพี่เจียบหรือไม่คะ**

**ดร. จัตรวรัญ** ใช่ค่ะ ตอนนั้นพี่เป็นนักเขียน เขียนหนังสือ ตอนนั้นเริ่มเข้ามาอยู่กรุงเทพฯ ได้ใกล้ชิดพ่อแม่ ท่านก็สอนอย่างใกล้ชิด พี่ก็เลยได้เขียนหนังสือมาตั้งแต่ปริญญาตรีปริญญาโท พอทำงานก็ยังเขียนมาตลอด ที่จริงแล้วคือมีแววการเขียนหนังสือมาตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว มันอยู่ในเนื้อในตัวของเรา คุณแม่ของพี่ท่านจะสอนการเขียนหนังสือให้โดยไม่ต้องสอนอะไรมาก เพียงแต่ท่านทำต้นฉบับเสร็จ แล้วก็ เอ้า...เจียบตรวจหน่อย เราก็...ตัวไหนตัวผิดก็นั่งตรวจมันถูกบังคับให้อ่านทุกวันนะ เช่นเดียวกัน เรามีความรู้สึกว่าถ้าเรามีความรักในบางเรื่องแล้วเราอยากอาสาสมัคร ตอนนั้นเราไม่รู้จักอาสาสมัครด้วยซ้ำ แต่พี่บอกว่าอยากจะ

เขียนหนังสือธรรมะให้คนอ่าน แล้ววันหนึ่งเมื่อปัจจัยมันเหมาะสม เราก็มีเวทิต่างเขียน เวทิต่างเป็นเรื่องสำคัญสำหรับอาสาสมัคร แต่ว่าเวทิต่างจะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับจิตของเราว่าฝึกใฝ่ในเรื่องใดอยู่ เราตั้งเจตนาในเรื่องใด เช่นบางครั้งบางคนมีความรู้สึกที่ปวดร้าวเวลาเห็นคนตาบอด จิตก็อาจจะโน้มเอียงไปทางช่วยเหลือคนตาบอด หรือบางคนก็ช่วยเหลือสัตว์ เราต้องรู้จักตัวเองว่า จิตมันโน้มเอียงไปทางใด แล้วเราจะทำงานอาสาสมัครได้ดี

**ดร. สิริวรรณ** กรณีที่เจ็บปวดถึงเรื่องตั้งจิตอธิษฐาน เพราะเจ็บเพิ่งออกจากค่ายกรรมฐานมา ทำให้พินิจถึงว่าทำไมที่จึงสนใจอยากมาเป็นล่ามในวงการธรรมะ เดิมที่พินิจงานล่าม เพราะพินิจเห็นคุณพ่อได้ประโยชน์จากล่าม เวลาเดินทางไปต่างประเทศท่านจะถ่ายรูปมาแล้วเล่าให้ฟังว่านี่ล่ามกับพ่อ มีทั้งล่ามภาษาจีน ภาษาอังกฤษ อันนั้นตั้งแต่เด็ก ๆ ยังไม่ ๑๐ ขวบเลย พินิจเห็นแล้วก็เกิดแรงบันดาลใจ จนกระทั่งเป็นสาว พินิจกลับมาจากเมืองนอกตอนนั้นพินิจเรียนจบปริญญาเอกแล้ว ก็ทราบว่าคุณพ่อจัดการสัมมนาทางด้านพุทธศาสนาใน

เมืองไทย และค้นหาล่ามอยู่ ก็มาถามเราว่าทำได้มั๊ยส่วนตัวเรารู้ว่าการเป็นล่ามชนบท ล่ามเรื่องการพัฒนาชนบท งานพัฒนาในเมือง งานสังคมงานธุรกิจมันเป็นยังไง มันเหมือนเราตอบใจทียได้ว่าถ้าเราเจองานแบบนี้เราจะแก้ยังไง แต่พอบอกว่าล่ามทางด้านพุทธศาสนา เรานึกไม่ออกเลย เพราะความรู้เราก็ไม่มีด้วยซ้ำ แล้วจะทำยังไง แต่เพราะช่วงหลังเรามีความสนใจในพระพุทธศาสนา เราอยากรู้เรื่องจิต อันนี้เลยทำให้พินิจคิดว่าเวลามีคนเสนอมานี้แล้วพินิจก็กระโดดลงไปได้ เพราะมันต้องมีอะไรที่ท้าทายเรานะ อย่างที่บอกว่าคนที่จะเป็นอาสาสมัครในเรื่องต่าง ๆ ที่ตัวเองทำ มันจะต้องมีความสนใจในเรื่องนั้น

**ดร. จิตรวรรณ** พินิจกำลังจะบอกว่าอาสาสมัครต้องมีต้นทุน ต้นทุนอะไรก็ไม่ว่า แต่ต้องเป็นต้นทุนที่...

**ดร. สิริวรรณ** ต้องเป็นต้นทุนความสามารถ แล้วก็ความรักด้วยนะ

**ดร. จิตรวรรณ** อืม...ความรักเจตนาธรรมณ์ หรืออะไร ในใจเราต้องมีต้นทุนมา แล้วมันก็ถูกพัฒนามาเรื่อย ๆ ชีวิตเรานั้นก็เดินไป ๆ เจอผู้คน แต่ว่าเมื่อไรก็ตาม...เหมือนกับว่าเรามีแม่เหล็กบางอย่าง ทำให้พอ

เราเห็นประสบการณ์นี้ปุ๊บ เราจะเก็บ  
เกี่ยวมาทันที จนกระทั่งวันหนึ่งเมื่อมัน  
พร้อม... มันพร้อมก็คือว่าอาสาสมัคร  
บางคนที่ต้องทำงานเช้าเจดเย็น... เช้า  
เจดเย็น แทบจะไม่มีเวลาเลย แต่วัน  
หนึ่งพอเปลี่ยนงานปุ๊บ ไม่ต้องทำงาน  
จันทร์ถึงเสาร์ละ เปลี่ยนงานใหม่ ค่า  
ให้ทำงานจันทร์ถึงศุกร์ วันเสาร์หยุด  
ปั๊บเนี่ย คนคนนั้นจะวิ่งรีบเข้าไปทำ  
งานอาสาสมัคร ที่เชื่อในเรื่องของ  
เจตนาธรรม เพราะว่าเราเชื่อในพลัง  
จิตที่สมบูรณ์ สำหรับใครที่อยากจะ  
เป็นอาสาสมัครนะคะ อยากจะพูด  
ให้กำลังใจว่า ถ้าอยากจะเป็นอาสา  
สมัครทำประโยชน์เพื่อคนอื่นจริง ๆ  
แล้ว ชีวิตจะเปลี่ยนไปทันที จิตที่จะ  
ถึงการให้มันจะสมบูรณ์พร้อม แล้ว  
จิตภายในของเรามันจะส่งกำลังแรง  
ไป กระทั่งหาช่องทาง สแกนสิ่งที่  
เหมาะสมกับเรา แล้วให้เราพุ่งไป  
เพื่อที่จะทำประโยชน์เพื่อคนอื่น ที่  
เชื่อ ถ้าถามว่าทำไมถึงเชื่อเช่นนั้น  
ก็เพราะที่ว่าเราต้องเชื่อในเรื่องพลัง  
งานที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา มีพลังงานที่  
ต้องการความช่วยเหลือจากเราอีก  
เยอะแยะ เราเป็นมนุษย์ เราสามารถ  
ช่วยเหลือคนได้เยอะแยะ แต่บางที  
พลังงานบางอย่างไม่สามารถช่วยได้

ดังนั้นเค้าก็จะช่วยทำให้เราบรรลุถึง  
จุดที่เราช่วยคนอื่นได้ เพราะมนุษย์  
จะต้องมีขอบข่าย พลังงานต้องเชื่อม  
โยง ต้องเกาะร้อยกันไป ถ้าคนคนหนึ่ง  
ได้พันทุกข์ อีกหลาย ๆ พลังงานก็  
ได้พันทุกข์ไปด้วย ดังนั้นเลยตอบ  
คำถามนี้ได้ว่าคนบางคนที่ยากจนเสีย  
ใจ ไม่มีแรงจะมาสละเวลา ก็ขอให้  
ตั้งจิตเจตนาธรรมไว้ให้มั่นคง แล้วก็  
จะได้ทำงานอาสาสมัครดังที่ตั้งใจ

**ดร. สิริวรรณ** อีกส่วนหนึ่งนะคะ  
พอหลังจากที่มีโอกาสได้ปฏิบัติมาก  
ขึ้น ครูบาอาจารย์เองท่านก็บอกว่า  
การทำประโยชน์เพื่อคนอื่นก็เป็น  
การพัฒนาตัวเราเอง อันนี้พูดในเชิง  
เห็นแก่ตัวไหม้ย (หัวเราะ) แต่จริง ๆ  
คือมันใช่ การที่เราได้ทำประโยชน์  
เพื่อคนอื่นเป็นสิ่งที่ทำให้เราได้เห็น  
จุดอ่อนของตัวเอง แล้วอะไรที่มันเป็น  
สิ่งที่ดี มันก็ได้พัฒนาต่อไปเรื่อย ๆ  
พึดคิดว่าแนวคิด... ใช้คำนี้แล้วบางคน  
อาจจะรู้สึกว่ามันเกี่ยวข้องกับธรรมะ  
แต่มันก็จริง คือการเป็นธรรมบิกร  
ธรรมบิกรเป็นสิ่งหนึ่งที่เป็นงานของ  
ผู้ที่สนใจในเรื่องการปฏิบัติธรรม แต่  
ถ้าเผื่อว่าเราพูด ๆ เข้าไป จิตอาสา  
ก็เกิดขึ้นได้กับคนที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม  
มันเป็นการสร้างคุณประโยชน์ ที่



เรียนหนังสือที่ประเทศฝรั่งเศส คน  
ประเทศนี้เค้าไม่ค่อยนับถือทางด้าน  
ศาสนามากนัก เพราะเค้าเห็นอะไร  
ในศาสนาที่มีผลเข้ามาเกี่ยวข้องกับ  
สังคมเยอะ แต่ขณะเดียวกันเค้ากลับ  
เป็นชาติที่มีจิตสำนึกเพื่อมนุษยธรรม  
มาก แล้วเค้าก็คิดประโยชน์อะไร  
เพื่อส่วนรวมไว้เยอะ เพราะฉะนั้นสิ่ง  
ที่เค้าพูดมันไม่ใช่เรื่องของธรรมบิกร  
แต่เป็นงานที่มันเกิดขึ้น เรื่องของการ  
เป็นอาสาสมัคร ไม่ว่าจะ เป็น ‘แพทย์  
ไร้พรมแดน’ หรือ ‘ผู้สื่อข่าวไร้พรม-  
แดน’ ก็เป็นอาสาสมัคร เวลาเค้าพูด  
อะไร ทุกอย่างก็คือไร้พรมแดน ไม่มี  
อะไรที่เป็นของเรา ไม่ใช่ว่าฉันทำ  
อะไรเพื่อครอบครัวฉัน ฉันทำอะไร  
เพื่อชุมชนของฉัน ฉันทำอะไรเพื่อ  
สังคมของฉัน เพื่อประเทศฉัน แค่นี้  
มันยังไม่พอมันจะต้องมองไปถึงผู้อื่น  
เยอะ ๆ แล้วก็มีความสุขที่ได้ให้  
ที่เกิดขึ้นในใจของเรา นักการเมือง  
เอง ถ้ามองอาชีพนักการเมืองในฐานะ  
อาชีพ แต่ไม่มีจิตอาสา เค้าก็ไม่ใช่ นัก  
การเมืองที่สมบูรณ์

**ดร. จิตวรวิญญู** ที่มีความรู้สึก  
ว่าบางครั้งแยกก็เหมือนแยก ไม่แยก  
ก็เหมือนไม่แยก พี่มองว่าการที่คน  
จะมาทำอะไรมันมันขึ้นอยู่กับเงื่อนไข



บางทีมีคำถามว่าถ้า บก. ‘สวีกา’ ไม่  
ทำที่เสถียรธรรมสถาน ก็ไปทำนิตย-  
สารเล่มอื่น ๆ ได้ แต่ที่ บก. เลือกที่  
จะทำที่เสถียรธรรมสถาน มันย่อมมี  
ปัจจัยอะไรบางอย่าง เช่น เราชอบ  
งานหนังสือแบบนี้ หนังสือที่ไม่เป็น  
พาณิชย์มาก หนังสือที่ได้ทำประ-  
โยชน์ให้ผู้คน หนังสือที่ได้เกาะเกี่ยว  
อะไรดี ๆ เอาไว้ แล้วเราก็ได้ใช้ความ  
รู้ความสามารถของเราทำงานตรงนี้  
และได้พัฒนาตัวเองไปด้วย อย่างตัว  
พี่เองก็ถือว่าเป็นนักวิชาชีพที่ยกระดับ  
จิตวิญญาณของตัวเองขึ้นมาแล้ว  
อย่าง บก. มีความรู้ในการทำหนังสือ



แล้วมีคนมาขอให้ไปทำหนังสือลับ เฉพาะพร้อมเสนอคำตอบแทนที่มากกว่า แต่ บก. ก็ไม่ทำ อย่างนี้เรียกว่า คนละระดับจิตวิญญาณ ดังนั้นที่ว่า แยกก็เหมือนแยก ไม่แยกก็เหมือนไม่แยก บางครั้งเราก็ไม่สามารถจะแยกความเป็นอาสาสมัครออกจากชีวิตหรือความเป็นจริงได้ มันไม่ควรจะแยกด้วย แต่บางคนจะตัดสินใจอะไรทำในสถานการณ์ไหน มันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยนั้น ๆ อย่างเช่น วันหนึ่งอาจจะมีคนมาบอกว่าจะเปิดหนังสือเล่มหนึ่ง มาขอให้ บก. ไปทำแบบเป็นอาสาสมัคร ถ้า บก. พอเพียงแล้วก็

อาจจะไปทำให้มันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย บางครั้งเราชอบมีความคิดแบบทวินิยม คือการคิดแบบแบ่งพวก ซึ่งผู้ทำงานอาสาสมัครไม่ควรมีความรู้สึกแบบนี้แต่พื้กับพื้เจ็บบเราอยู่ในสถานะที่เราได้เริ่มงานมาก่อน แล้วเรามีช่องทางให้เลือกได้ว่าจะไม่มาทำงานประจำที่นี่ เพราะถ้าพื้มาทำงานที่นี่ พื้จะไม่หลุดจากกรอบ พื้ต้องมีโลกของพื้ พื้ก็จะรู้ระดับตัวเองว่าพื้ต้องแยกเพื่ออะไรก็ตาม พื้จะรู้ใจตัวเอง

**ดร. สิรวิธรรม** การเป็นอาสาสมัครต้องคอยดูแลใจตัวเองว่ามันสมดุลหรือไม่สมดุลระหว่างทางเลือกของเราเอง ความสุขของเรากับคนรอบข้างเรา โดยเฉพาะคนในครอบครัวจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราตั้งคำถามกับงานอาสาสมัครของเราอยู่ตลอดเวลา

**ดร. ฉัตรวรัญญู** ปัจจัยแวดล้อมหรือสิ่งผลักดันให้อาสาสมัครเป็นอาสาสมัครอีกอย่างก็คือครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นส่วนสำคัญถ้าเมื่อไหร่คนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดของเราว่าเราไปทำงานที่ไม่ได้เงิน เขาจะมีปฏิกิริยาทันที แต่ถ้าเราสามารถอธิบายให้คนใกล้ชิดฟังได้ว่าเรามี Compensate อย่างไร มีการ

แลกเปลี่ยนอย่างไร เราได้รับความ  
สุขนะ แต่ถ้าคนในครอบครัวเห็นว่า  
เราได้รับการดูแลจากงานที่เราไปทำ  
อย่างสมควร เราเลี้ยงดูตัวเองได้ ไม่  
ถูกเอาเปรียบ และมีความสุข อย่าง  
นั้นก็หลุดไปเลย ตัวเองก็มีความสุข  
คนรอบข้างก็มีความสุข มันก็ไม่มี  
อะไรที่จะต้องไปปิดกั้นเส้นทางที่เค้า  
จะเดินไปสู่เป้าหมายของเค้าอีกแล้ว  
ซึ่งเป้าหมายในที่นี้ไม่ได้หมายถึงแค่  
การได้เงินได้ทองนะ แต่เป้าหมายนี้  
มันไกลกว่านั้น มันคือความสุข ความ  
สงบ และสุดท้ายไปถึงการละ การให้  
การออกจากความเป็นตัวตนของตัวเอง  
เอง และพัฒนาไปเรื่อย ๆ อาสาสมัคร  
เป็นเส้นทางหนึ่ง เป็นเครื่องมือที่กรุย  
ทางช่วยให้เราไปถึงการบรรลุ หรือ  
การพ้นจากตัวตนของตัวเอง แต่ถ้า  
เราไม่รู้จักระ การให้ การเสียสละ  
การทุ่มเท อย่างอดทน อย่างปราศ-  
จากหวังผลตอบแทน ณ วันนี้ เราก็  
ไม่มีทางจะบรรลุไปถึงสิ่งที่พระศาสดา  
พูดไว้นั้น ๆ

**ดร. สิริวรรณ** คือการที่เราจะ  
พัฒนาตัวเองได้นั้น ส่วนหนึ่งมัน  
ต้องมีชุมชน เราจะพัฒนาตัวเองอยู่  
ในป่าก็ได้ เพราะเรารู้แล้วว่าเราต้อง  
การที่จะเอาเรื่องของความกลัว เรื่อง

อะไรหลายอย่างที่เป็นจุดอ่อนของ  
เรามาก แต่ปาดตรงนั้นก็เป็นป่าชุมชน  
ป่าเป็นกระจกสะท้อน และในขณะที่  
เดียวกันถ้าเรามีชุมชนที่ประกอบด้วย  
คนอยู่ในขณะนี้ก็เป็นส่วนที่สะท้อน  
และทำให้เราได้เห็นตัวเรา ทำให้เรา  
ได้เห็นทั้งจุดแข็ง จุดอ่อน ตอนแรก  
พึดคิดว่าเรามาอยู่กับคนอื่นแล้วเราจะ  
เห็นแต่จุดอ่อน แต่เรากลับเห็นจุด  
แข็งของตัวเองด้วย ในขณะเดียวกัน  
คนที่มาเป็นอาสาสมัครแล้วอยากจะ  
ให้คนอื่นเห็นแต่จุดแข็งของตัวเอง แล้ว  
รู้สึกรับไม่ได้กับการที่คนมาเห็นจุด  
อ่อน ก็ต้องถอยออกจากงานอาสา  
สมัคร แต่จริง ๆ แล้วเราต้องมอง  
ว่างานอาสาสมัครมันเป็นส่วนที่เรา  
ได้พัฒนาทั้งสองส่วนแล้ว โดยเฉพาะ  
ถ้าเราสนใจอยากจะพัฒนาตัวเราเอง  
เราจะเห็นว่าพื้นที่ตรงนี้ หมายถึงงาน  
อาสาสมัครนะ จะทำให้เราได้มองเห็น  
ทั้งสองส่วนของเรา

**ดร. ฉัตรวรัญ** มีข้อเสนอแนะ  
สำหรับอาสาสมัครด้วยค่ะ ข้อที่ ๑ คน  
ที่จะมาเป็นอาสาสมัครไม่ควรหลอก  
กัน เพราะว่าในชีวิตจริง ในโลกของ  
การทำงาน เราถูกบีบบังคับด้วยเงินทอง  
ด้วยซี ด้วยตำแหน่ง หรือด้วยมาตร-  
ฐานเกียรติยศทางสังคมมากมาย จน

กระทั่งเราต้องหลอกกัน ในหน้ากาก  
เข้าหากัน แต่เมื่อไหร่ที่เรามาทำงาน  
อาสาสมัคร เราคิดว่าเราดึงเค้าเข้ามา  
เพื่อปลดปล่อยภาวะทางจิตวิญญาณ  
ที่มันบีบรัดทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเอง  
ทำให้เราต้องเป็นไปตามสภาพสังคม  
แต่การมาทำงานอาสาสมัคร นอกจาก  
เราจะได้ใช้ศักยภาพแล้ว เราต้องเผ่า  
สังเกตุและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน  
อะไรที่เป็นนิสัยที่ไม่ดีในระหว่างการ  
ทำงาน ถ้าเราบอกเค้าได้เราต้องบอก  
เราต้องช่วยทำให้ราบรื่น แล้วพวกเรา  
จะทำสิ่งเหล่านี้ได้ดี เพราะเรามา  
อย่างเท่าเทียม ทุกคนไม่ได้รับเงิน  
เดือน ถึงจะได้รับเงินเดือน แต่ก็ได้  
รับเงินเดือนอย่างเท่าเทียม เพราะ  
เราใช้ที่นี้เป็นเวทีเหมือนกัน

ข้อที่ ๒ ก็คือ คนที่เป็นอาสา  
สมัครควรจะกลับไปมองตัวเองและ  
ครอบครัว ดูว่าจะดึงใครเข้ามาเป็น  
อาสาสมัคร ไม่ต้องห่วงว่าจะเป็นคน  
หรือผู้ใหญ่ แต่เมื่อไหร่ที่ตัวเองเป็น  
หยดน้ำใส ๆ แล้วเอาหยดน้ำนี้ไปใส่  
คนอื่นได้ ช่วยวันละนิดวันละหน่อย  
ช่วยทำให้มีใจอาสาสมัครทางจิต  
วิญญาณได้ มันจะเป็นแรงกระเพื่อม  
ของน้ำไปใช้ในครอบครัวก่อน เพราะ  
จะได้ช่วยถักทอจิตวิญญาณของอาสา

สมัครที่มันจะหายไปบนคลื่นแห่งการ  
แข่งขันแบบนี้ และต้องทำตัวเองให้  
เป็นตัวอย่าง ทำให้คนอื่นรอบ ๆ ข้าง  
เห็นว่าเราควรจะมาเป็นอาสาสมัคร  
กัน

ข้อสุดท้าย เราอาจจะไม่ต้องให้  
คำนิยามของอาสาสมัครในเรื่องของ  
การได้รับค่าตอบแทน หรือไม่ได้รับ  
ค่าตอบแทน หรืออะไรก็ตามที่เราไม่  
ควรนิยาม แต่เราก็ดูเหตุปัจจัย ดู  
ศักยภาพ ดูความสนใจ ดูความรู้สึก  
คนที่อยากทำงานเป็นเบื้องต้น แล้ว  
เราก็สร้างชุมชนอย่างที่ว่า ถักทอ  
เชื่อมร้อยกันเข้าไปในเหตุการณ์ มี  
วัตถุประสงค์ สถานที่ หรือเนื้องาน  
เป็นตัวตั้ง แล้วเชื่อมร้อยผู้คนเข้าไป  
มันก็จะกลายเป็นลักษณะสภาพที่  
อาจจะไม่ใช่อาสาสมัครเต็มที่ แล้ว  
มาให้นิยามกันว่าคนนี้ใช่อาสาสมัคร  
คนนี้ไม่ใช่อาสาสมัคร แต่มันจะเป็น  
ลักษณะของการแบ่งปันมากกว่า

**ดร. สิริวรรณ** จริง ๆ แล้วคำ  
ว่าอาสาสมัครไม่ได้เป็นสิ่งที่ทำคู่กับ  
เรื่องของอาชีพ บางทีแม้แต่การทำ  
งาน ถ้าเรามีจิตอาสาที่จะพัฒนาองค์กร  
มากขึ้น อันนี้ก็เป็นความกระตือ  
รือร้น เป็นพลังงานที่มีอยู่ในตัวเรา  
ซึ่งในขณะที่ทำงานเราก็มีได้เหมือน

กัน พี่ทำงานในมหาวิทยาลัย บางทีมันก็มีงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนของเรา แม้แต่การเรียนการสอนที่เราต้องทำก็จะมีงานอาสาสมัครที่เราอาสาไป เช่นอาสาทำหน้าที่ไบนท์หน้าที่นี่ เราจะเลือกหรือไม่เลือกก็ได้ แต่ถ้าเราทำก็จะมีประโยชน์ต่อองค์กร องค์กรก็จะก้าวต่อไปได้ หรือเป็นประโยชน์ต่อนิสิตและคนอื่น ๆ ไม่จำเป็นที่เราได้ค่าตอบแทนแล้วเราจะทำให้เท่านี้ เท่าที่เราทำให้ได้ จริง ๆ แล้วมันไม่ใช่ แล้วก็อยากให้ทุกคนมีความสุขกับการที่ได้ให้ ได้มีจิตอาสา

แม้แต่ตัว บก. เองที่ชวนหลานมาวาดรูปลงใน ‘สาวิกา’ หรือเค้ายอมให้ถ่ายรูปแล้วเอารูปมาลงใน ‘สาวิกา’ เค้ายาจจะภูมิใจก็ได้ แต่ขณะเดียวกันเค้ายก็เขินนะ แต่การที่ได้ทำอย่างนั้นเป็นการฝึกหลานตั้งแต่ต้น พี่เชื่อว่าตอนเค้า ๑๐ ขวบ ตอนเค้าเข้ามหาวิทยาลัย ตอนเค้าจบแล้ว วิถีคิดของเค้าต้องงานสาธารณะอาจจะพัฒนาไปมากกว่าตัว บก. เสียอีก

**สุดท้าย มีความเป็นไปได้แค่ไหนคะที่ ‘สิริฉัตร’ จะกลับมาพบกันใน ‘สาวิกา’ อีก**

**ดร. ฉัตรวรรษุญ** เป็นไปได้แน่นอนอนค่ะ ก็ยังคิด ๆ อยู่ว่าถ้าเกิดเรา



มีเรื่องอะไรที่ปิ้ง ๆ คงได้มาทำงานร่วมกันอีก เพราะช่วงหลังไม่ค่อยได้เจอกัน เราเดินมาเส้นทางนี้แล้ว เราจะไม่มียวันถอยกลับ เส้นทางธรรมะนั้นไม่มีวันถอยกลับ มีแต่หยุด นิ่ง ทบทวน และใคร่ครวญ เป้าไปนอกทางเมื่อไหร่ก็นั่งพักแล้วกลับมาใหม่ ใช่มั้ยคะพี่เจ๊ียบ

**ดร. สิริวรรณพยัคฆ์หน้าพลา**  
**ยิ้มแทนคำตอบ**



ดร. สิริวรรณ จุฬากรณี

อาจารย์ประจำสาขาภาษาฝรั่งเศส  
คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดร. ฉัตรวรัญ องค์กรสิงห์

ผู้ดำเนินรายการ 'โลกใบเดียวกัน'  
ทุกวันเสาร์ ๖.๓๐-๗.๐๐ น. ทางโมเดิร์นไนน์ทีวี



# กต อุตตา .

๑) กต อุตตา เตโชจ = ชูมา สีตารทพ  
 แลแล้ว เดิมแล้ว ไร่ไร่ เช่นงั้นสา  
 จิวทักไรซ์ ตบรักไรซ์ ๕ มั่งปีทา  
 เมื่อก่ออุตตา ๖ = เหนยไร ๕ มั่งไร่

๒) แก่เอกมก จ = ไร่ไร่ กต อุตตา  
 ๕๑ อุตตา เป็นตัวนิ่ม เลดสั้นหัว  
 ๓๖ มั่งไร่ ๕๑ มั่งไร่ โพงมะมีแก้ว  
 ๑๖๑๑ ตัว หวีหัวไร่ ไร่๑๖๑๑

๓) มิมหันรัก แลนทนม คอมอุตตา  
 เป็นตัวกู ๕๑๑๑๑ ไร่๑๑๑๑๑  
 ไร่๑๑๑๑๑ ไร่๑๑๑๑๑ " ไร่๑๑๑๑๑  
 ไร่๑๑๑๑๑ อุตตาอื่น ๑๑๑๑๑

๔) กต อุตตา ไร่๑๑๑๑๑ ไร่๑๑๑๑๑  
 ๑๑๑๑๑ ไร่๑๑๑๑๑ ไร่๑๑๑๑๑  
 ๑๑๑๑๑ ไร่๑๑๑๑๑ ไร่๑๑๑๑๑  
 ไร่๑๑๑๑๑ ไร่๑๑๑๑๑ ไร่๑๑๑๑๑

## สะกดตา-สะกิดใจ



“การทำงานด้วยใจที่เปิดกว้างเป็นเรื่องสำคัญ ใจที่เปิดกว้างนี้รวมถึงการไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางหรือนึกถึงตัวเองมากเกินไป ไม่เช่นนั้นจะเกิดอัตตาขึ้น การทำงานแม้จะเสียสละเพียงใด แต่อัตตาก็อาจเกิดขึ้นได้ ทำอะไร ก็อยากให้ผลออกมาถูกใจฉัน ให้คนยอมรับฉัน พอคนไม่เข้าใจฉัน ก็จะทุกข์ เสียใจว่าทำไมเขาไม่เข้าใจฉัน ฉันอุตส่าห์เสียสละมากมาย นี่เป็นเพราะเราปล่อยให้อัตตามาเป็นใหญ่ มันก็เลยดึงเอาทุกอย่างมาสนองอัตตา หรือเรียกร้องให้ถูกใจอัตตา เวลาถูกคนวิจารณ์ก็คิดแต่ว่า “ทำไมเขามาว่าฉัน” นี่เป็นมุมมองของอัตตา แต่ถ้าวเราเปลี่ยนคำถามเสียใหม่เป็นว่า “เออ ที่เขาพูดมา มันจริงไหม มันถูกไหม” เราจะได้ประโยชน์ เพราะเปิดโอกาสให้เรามาใคร่ครวญว่า



สิ่งที่เขาพูดนั้นเป็นประโยชน์แก่เราแค่ไหน แต่มันจะไม่ถูกใจเราก็คงตาม  
อัตรานั้นพอเกิดขึ้นแล้วมันจะเกิดอาการถือพวกถือพ้อง รวมทั้ง  
มีการแบ่งเขาแบ่งเรา ใครที่ทำงานกับเรา เราก็คือว่าเป็นพวกเรา ใคร  
ที่ทำงานกับองค์กรอื่น ก็ถือว่าเป็นพวกอื่น เกิดการแข่งขันกัน จนอาจ  
เกิดความขัดแย้ง อันนี้เราต้องระวัง เพราะคนเรามักชอบแบ่งเขาแบ่ง  
เราโดยไม่รู้ตัว ทั้ง ๆ ที่ก็ทำงานอย่างเดียวกัน ช่วยเหลือคนเดือดร้อน  
เหมือนกัน แต่บางทีก็มาทะเลาะกันเพียงเพราะว่าอยู่คนละองค์กรกัน  
กลายเป็นว่าเราไม่ได้ทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แต่ทำงานเพื่อตัวเรา  
เอง อัตรามักทำให้เกิดแบ่งพวกแบ่งพ้องอยู่เสมอ อย่าให้มันเข้ามาเป็น  
ใหญ่ ไม่งั้นจะกระทบกันง่าย แต่ถ้าเรามีอัตราน้อยลง การทำงานจะ  
มีความสุข ไม่ว่าจะเจอความล้มเหลวหรือความสำเร็จ ก็ล้วนมีบทเรียน  
ต่าง ๆ ให้เรารับรู้ ล้มเหลวก็มีประโยชน์ คือทำให้รู้ว่าอะไรที่ไม่ควรทำ  
สำเร็จก็มีประโยชน์ เพราะรู้ว่าอะไรที่ควรทำเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อ  
ส่วนรวม ล้มเหลวก็ไม่ทุกข์ เพราะงานล้มเหลวแต่ตัวฉันไม่ได้ล้มเหลว  
ด้วย สำเร็จก็ไม่ลืมหิว เพราะไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง

ทำงานโดยมีอัตราน้อยเท่าไรก็จะสนุกและเป็นสุขมากเท่านั้น  
และช่วยให้ชีวิตมีความสงบเย็นมากขึ้นด้วย ท่านอาจารย์พุทธทาสเคย  
กล่าวว่า ชีวิตที่ดีคือชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์ ที่ผ่านมาระดับ  
ใช้ชีวิตอย่างมีประโยชน์อย่างยิ่ง แต่ก็อย่าลืมหิวความสงบเย็น ขอให้  
สัมผัสกับความสงบเย็น ขณะที่ทำสิ่งมีประโยชน์ด้วย”

พระไพศาล วิสาโล  
จากบทความเรื่อง  
‘บรรเทาทุกข์ด้วยใจที่เป็นสุข’  
สาริกา ฉบับที่ ๖๗

จินน้ำสมุนไพรที่เรือนไทยริมน้ำ

กับ“แม่ศรีบสขี้อัลเสถียรสุด”

วันนี้ของ...

วสุ แสงสิงแก้ว

เห็นผู้ชายคนนี่ครั้งแรกตอนที่เขายังคงเป็นหนุ่มน้อยคิวเข้มยื่นหวดลูกเทนนิสในภาพยนตร์โฆษณา ‘ไมโล’

จากนั้นได้พบเขาอีกครั้งตอนเป็นเพื่อนนักเรียนในห้องเรียนแผนกศิลปะฝรั่งเศส ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา พญาไท

แล้วจู่ ๆ วันหนึ่งเขาก็บอกเพื่อนร่วมชั้นเรียนว่าตอนนี้เขาเป็นพระเอกหนังแล้วนะ โดยแสดงหนังเรื่อง ‘เปรี้ยว’ และใช้ชื่อว่า ‘วิซุ วัชรพันธ์’ จากนั้นพวกเราราว ๑๐ คนก็เดินเรียงแถวซื้อตั๋วเพื่อไปนั่งเรียงหน้ากระดานดูเพื่อนของเราเป็นพระเอกหนัง หลังจากนั้นฟังเรื่องย่อจากเขาอยู่หลายรอบ

หลังจากนั้นประมาณ ๒ ปีเห็นจะได้ ในวันนัดทานข้าวของกลุ่มเพื่อนเก่าภายหลังแยกย้ายกันไปเรียนในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เขา...ซึ่งในวันนี้เป็นหนุ่มน้อยหน้าใสของคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ก็บอกพวกเราว่า เขากำลังจะเป็นนักร้องแล้วนะ โดยใช้ชื่อว่า ‘ผไท เดชศิริ’ แล้วจากนั้นเพลง ‘จีป/ ร.ด.’ ก็ฮิตทั่วบ้านทั่วเมือง

แล้วด้วยภาระหน้าที่ แต่ละคนก็เดินตามทางที่ตัวเองเลือก

เวลาผ่านไปสิบกว่าปี ในเช้าวันหนึ่ง ‘สาวิกา’ เขิญเขา...วสุ แสงสิงแก้ว ผู้ช่วยผู้อำนวยการกองการข่าว กรมสารนิเทศ กระทรวงการต่างประเทศ มาเยี่ยมเยียนเสถียรธรรมสถาน ในฐานะแขกคนสำคัญที่จะมาสนทนาทานแม่ชีคันสนีย์ในคอลัมน์นี้...

เขาตอบรับอย่างเต็มใจ

วันนี้ วสุ แสงสิงแก้ว เป็นหนุ่มใหญ่ อนาคตไกล แต่ในดวงตาคู่นั้นอย่างไรเสีย...ก็ยังคงเป็น ‘จีป’ ที่จริงใจคนเดิมของเพื่อน ๆ

วสุ แสงสิงแก้ว กำลังจะเล่าเรื่องของเขาให้เราฟังกันค่ะ

ผมเชื่อว่าคนที่ให้คุณพ่อคุณแม่ เวลามีลูกขึ้นมา ท่านก็คงจะมองเห็นตอน มองอนาคตอะไรต่าง ๆ ไว้ให้ นอกเหนือจากการศึกษาหรือการอบรมบ่มเพาะจะให้เป็นคนดีของ

สังคม เช่นอาจจะอยากให้เครื่องมือสักอย่างสองอย่างติดตัวเพื่อที่จะเป็นปัจจัยประกอบ หรือเป็นอาวุธ เพื่อที่จะเข้าไปสร้างสังคมของตัวเองได้ในกรณีของผม เท่าที่เคยคุยกับคุณ

พ่อ ท่านเคยดูไว้ ๒ อย่าง คือเรื่อง ดนตรีกับกีฬา

**ท่านถามว่าเราชอบอะไร หรือ ท่านมีไว้ ๒ อย่างให้เราเลือก**

มีไว้ให้เลือกครับ แต่ก็เลือก โดยท่านเอง เพราะตอนนั้นเรายัง เด็กเกินไปที่จะเลือกด้วยตัวเอง แล้ว ก็มาลงตัวที่กีฬา เพราะดนตรีเป็น สิ่งที่ไม่เคยได้รับอิทธิพลหรือได้รับการ ถ่ายทอดจากคุณพ่อเลย แต่อาจจะ ได้จาก *คุณอาป้อม (เตชะพิทยัง แสง-สิงแก้ว)* บ้าง แต่สรุปก็คือ ถูกให้หัด กีฬาตั้งแต่เด็ก ๆ ก็คือเทนนิสครับ คุณพ่อผมท่านเป็นคนที่เอาจริงเอาจัง เป็นคนที่อาจจะมองเป้าหมาย แล้ว ก็ไม่มองเล็ก ไม่มองสั้น เช่นเขียน หนังสือ ท่านก็จะบอกว่าเขียนอย่างไร จึงจะได้ซีไรต์ หรือถ้าเล่นกีฬา ก็ทำ อย่่างไรจึงจะให้ไประดับแชมป์โลก คือตั้งเป้าสูงไว้ก่อน ทีนี้พอตั้งเป้าไว้ สูง เราก็หมดสิทธิ์เบี้ยว จะไปบอก ท่านนี้พอแล้ว ท่านนั้นพอแล้ว มัน พูดไม่ได้ ผมโดนตั้งเป้าเยอะอย่างนี้ มาตั้งแต่เด็ก ตำราเดียวกับคุณอา เตชะพิทยัง โดนเหมือนกัน โดนคุณ พ่อฝึกมาทั้งสองคน น้องชายกับลูก ชาย ผมก็เลยต้องเล่นกีฬาตั้งแต่ยัง เด็กมาก ประมาณ ๖ ขวบ ชีวิตต้อง

มีโปรแกรมตั้งแต่ตอนนั้น ไม่ว่าจะ เป็นเวลาตื่น เวลาหลับ หรืออาหาร ที่จะทานเข้าไป

**ตารางชีวิตถูกกำหนดไว้ให้เป็น แชมป์โลก**

ยังไม่เคยได้เป็นแชมป์โลกครับ แต่ถูกกำหนด ถูกฝึกมาอย่างนั้นเลย ช่วงวัยเด็กนี่ผมก็รู้สึก แหม...มันเป็น มาตรการที่ผิดมนุษย์มนาเขา

**รู้สึกเลยไหม๊จะ**

รู้สึกครับ...รู้สึก เพื่อน ๆ เขา ได้ไปเที่ยว ได้ไปไหน ๆ กัน

**ตอนนั้นรู้สึกอึดอัดไหมคะ**

อึดอัดครับ

**แล้วโมโหมั้ย**

ก็นับว่าเป็นช่วงที่รู้สึกคับข้อง ใจมาก ตอนนั้นที่ปรึกษาที่ดีที่สุดก็คือ คุณอาป้อม เพราะว่าเคยผ่านกระ- บวนการเดียวกันมา แต่คุณอาท่าน พ้นไปแล้ว

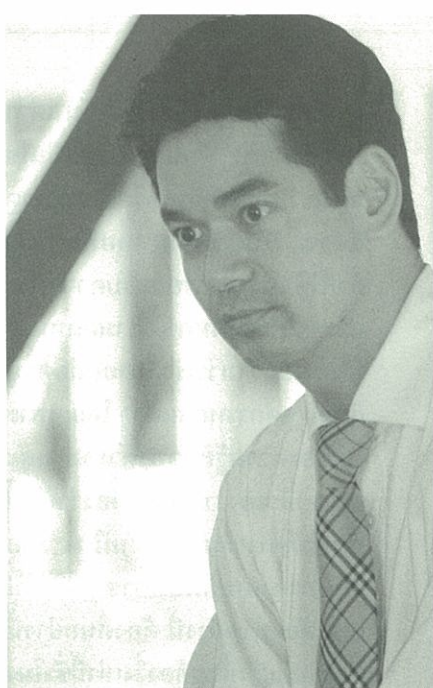
**แล้วท่านให้คำปรึกษาอย่างไร บ้าง**

ก็บอกให้ทนครับ ยังไงก็หนีไม่ พ้น ยังไงก็ต้องอยู่บ้านเดียวกัน ที่ เดียวกัน ก็บอกให้ทน ๆ หน่อย จน กระทั่งถึงระดับหนึ่ง ท่านจะปล่อยเรา ไปเอง และหลังจากนั้นก็ค่อย ๆ เข้าใจ ซึ่งตอนนั้นผมก็มองไม่ออก

แล้วผมก็เขี้ยวไว้เยอะมาก แต่ก็นั้นแหละครับ พอมาถึงจุดที่พ้นจากกรอบเหล่านั้น พ้นจากการฝึกมา เราก็มีสิ่งที่ได้ถูกพัฒนาขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว เป็นความเคยชินของชีวิต แล้วก็ติดตัวเราจนถึงปัจจุบัน

**มันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เราปฏิเสธไม่ได้เลย คือจะเข้าใจหรือไม่เข้าใจก็ตาม แต่มันฝังเข้าไปและเป็นชีวิตของเราไปแล้ว**

ครับ self discipline มันเกิดพอเราถูกจับกรอบของวินัยตรงนี้ใส่เข้ามาในตัว มันก็ดูตึงจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของเรา เป็นสิ่งซึ่งติดตัวมาทีนี้พอเวลาผ่านไปบทเรียนสมัยที่เราลงแข่งมันก็เข้ามาสอนเราเองโดยไม่รู้ตัว คือต้องคิดเอง ประยุกต์เอง เช่นเรื่องความอดทน ถ้าพูดกันหยาบ ๆ ก็คืออดทนต่อการถูกทูป ถูกอัดมาในสนามแข่ง ถ้าทนไม่ได้ก็ร้องไห้ เดินออกไปซะ ยกธงขาว จบ หมายความว่าถ้าหากคิดว่าเราสู้ไม่ได้ ก็ยกธงขาว แล้วก็เดินออกมา ซึ่งถ้าอยู่ต้องการจะเป็นวินเนอร์ มันทำไม่ได้ มันก็ประยุกต์ใช้มากับเรื่องชีวิต เรื่องงาน เรื่องส่วนตัว เพราะว่าปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ มันก็จะมิเข้ามาตามครรลองของชีวิต มีเรื่องให้เราได้ทดสอบอยู่



เสมอ เราก็รู้สึกว่าต้องตั้งตัวเองด้วยความอดทน แล้วก็มีความสุขเหมือนเกมในสนาม

**มันน่าสนใจตรงที่ว่าเป็นผู้ชายแล้วเราเข้าใจได้ เราบอกได้ว่าถ้าเราไปไม่ถึง เราก็ร้องไห้ แล้วก็ยอมยกธง แม้ว่าผู้ชายที่ยอมรับอะไรอย่างนี้ได้ต้องได้รับการบ่มเพาะพอสมควร เพราะในความดื้อดึงของมนุษย์ ถ้าหากว่ามันจะเอาแล้วเอาไม่ได้ มันก็มีวิธีการที่จะไปแบบข้าง ๆ คู ๆ ฤ ๆ ไถ ๆ แล้วมันก็จะเจ็บปวด แต่**

ถ้าเมื่อเรารู้ว่าเราจะไปตรงนั้น แต่ว่าไปไม่ถึง แล้ววินัยหรือการตัดสินใจของเราบอกให้หยุดหรือถอยแล้วคุณนี่อาจจะเป็นชัยชนะโดยที่เราไม่รู้ตัวก็ได้ เพราะการยอมรับความเป็นจริงทำให้เราไม่ทุกข์ ความอดทนไม่ได้หมายความว่าเราต้องยอมอึดอยู่กับมัน แต่การหยุดแล้วดู โดยเฉพาะในเรื่องความรู้สึกของตัวเอง และเมตตาตัวเอง แม่กลับมาองว่าอันนี้เป็นวินัยภายใน วินัยมันมี ๒ วินัย วินัยภายนอกก็คือมีตารางชีวิตไปเลย ต้องทำอย่างนี้ ต้องตื่นอย่างนี้ ต้องกินอย่างนั้นจะต้องวิ่งเท่านี้ชั่วโมงนะถึงจะแข็งแรงวิธีอย่างนี้เป็นวินัยภายนอกซึ่งจะอึดอึดได้ถ้าถูกบังคับ แต่วินัยภายในคือความเคยชินที่ดีงาม ที่จะทำให้เราได้เข้าใจความนึกคิดของเราและยอมรับความเป็นเราได้ในขณะนั้น ในสนามอาจดูเหมือนคุณแพ้อันอื่นโช้ยคะ ยกรงขาวถอยออกมา แล้วผู้ชายร้องให้สำหรับแม่อีกดินะ ไม่ใช่หน้าเกลียด คนที่ร้องให้ไม่ได้แล้วไประบายความทุกข์ยากด้วยการเปลี่ยนเป็นความรุนแรงสิ แม้ว่าไม่น่ารัก ไม่รู้ว่ามันเป็นวิธีการสอนของทางกีฬาหรือเปล่าที่ทำให้คนรู้แพ้รู้ชนะ ทำให้คนถอยเป็น

โช้ยครับ ก็เป็นหลักข้อหนึ่งด้วย คือผมว่าถ้าสู้จริง ๆ แล้วแพ้นั้นก็ช่วยไม่ได้โช้ยมั้ยครับ แต่มันก็แปลว่าเราจะต้องกลับมาซ้อม กลับมาเตรียมตัว กลับมาตั้งสติใหม่ เพื่อจะกลับไปทดสอบตัวเองอีกครั้งที่นั่นก็คิดตรงที่บางครั้งพอเราลงไปในสนาม แล้วลองเปรียบเทียบเกมเทนนิสกับชีวิตจริง ๆ ไม่ว่าจะพร้อมด้วยปัจจัยประกอบหรือปัจจัยสนับสนุนแค่ไหนก็ตาม พอลงสนามไปแล้วเนี่ย เราก็คู่แข่งมีเท่ากัน ไม่มีใครมากกว่ากันไม่ได้แปลว่าเรามาจากบ้านที่ดีกว่าสนามซ้อมที่พร้อมกว่าแล้วลงไปเราจะชนะ เราต้องลงไปด้วยใจที่พร้อมสู้ เพราะว่าบางทีการลงไปเล่นกับคู่ต่อสู้ แม้เขาจะเริ่มต้นมาจากศูนย์ แต่ถ้าแรงผลักดันของเขาที่จะลงมาเป็นผู้ชนะในคอร์ตมันมีค่ากับเค้ามากเคื่อก็สู้เต็มเหนี่ยว อย่าง *ธนากร ศรีชาพันธุ์* ที่ชายคนโตของภราดร ก็ตีกันมาแต่เด็กเลย เค้านั่งรถมาครั้งละ ๘ ชั่วโมงจากขอนแก่น นอนในรถตูมาเพื่อที่จะมาลงแข่ง แล้วต้องชนะ

เต็มที่ ทุกคนก็มีเป้าของตัวเอง

ครับ ปัจจัยประกอบทั้งหลายแหล่ ปัจจัยนอกสนามของเรานี้จะไม่

ได้มีความหมายเลย ถ้าลงไปแล้ว มันสมองสองมือกับจิตใจของเราไม่สู้ แต่ถ้าสู้ไม่ได้ ถ้าแพ้ มันก็เป็นเรื่องของกีฬา มันก็เหมือนชีวิต ผมว่า บางทีความอดทนหรือวินัยที่ถูกฝึกมากก็คือเตรียมที่จะให้ถูกชีวิตทาบ้าง

**ไม่ได้บอกว่าจะต้องสำเร็จ คนมีวินัยไม่ต้องคิดว่าตัวเองจะไม่ถูกทาบ ก็ทำให้เต็มที่ แต่ถ้าถูกทาบ วินัยช่วยให้เราอยู่กับการถูกทาบนั้นอย่างเข้าใจมากขึ้น**

ก็ต้องยอมรับและพร้อมที่จะกลับไปลงสนามได้อีกครั้งนะครับ ผมคิดว่าเมื่อโตขึ้นมาแล้วค่อย ๆ มองกลับไป มันก็เป็นบทเรียนชีวิตที่แฝงมา เราต้องนั่งคิด นั่งประยุกต์อะไรเอาเอง

**พอออกจากสนามเทนนิสมาสู่สนามชีวิต มีส่วนไหนที่การเลี้ยงดูของคุณพอช่วยส่งเสริมให้**

หน้าที่การงาน สถานภาพ หรืออะไรทั้งหลายสำหรับผมมันไม่ใช่เรื่องจริง มันเป็นมายา ดังนั้นสิ่งที่จะทำให้เรารู้สึกว่าชัดเจนกับจิตใจเราหรือชีวิตเราจริง ๆ ก็คือเราต้องศึกษาใจตัวเองว่าเราต้องการอะไร หรือว่าอะไรที่ทำให้เรามีความสุขได้จริง ๆ ในชีวิต ผมว่าคนเกือบทุกคนก็อาจจะผ่านช่วง



เวลาที่พูดไม่จริงกับตัวเองบ้าง แต่การพูดไม่จริงกับตัวเองอาจจะเกิดขึ้นจากความไม่รู้ รู้เท่าไม่ถึงการณ์ อ่อนประสบการณ์ หรืออยู่ในช่วงสับสนของชีวิต ขณะที่อยู่ในช่วงนั้น เราอาจจะอยากจะเป็นโน่นเป็นนี่ หรือคิดว่าถ้าเราเป็นอย่างนั้นได้แล้ว เราจะมีความสุข ถ้าตั้งเป้าหมายอย่างนี้ไว้ แล้วเดินทางไปถึง เราจะมีความสุข ทุกคนก็คงมีภาพตรงนั้นอยู่ แต่ที่สุดแล้วมันจะทำให้จิตใจของเราสุขจริง ๆ หรือเปล่า นั่นคือโจทย์ เพราะ



บางทีพอไปถึงตรงนั้นแล้ว เรากลับพบว่ามันว่างเปล่า มันจับต้องจริง ๆ ไม่ได้

**บางทีกลับจะเหงาเสียด้วยซ้ำ เพราะไม่รู้จักตัวเอง**

ใช่ครับ มันก็มีช่วงเคว้งคว้างอย่างก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตัดลึนใจทิ้งทุกอย่างออกบวช ผมว่าท่านก็คงรู้สึก และมองดูทุกอย่างรอบตัวว่าดูช่างไม่มีแก่นสาร

**มันยังไม่เป็นความหมายของชีวิตที่ท่านมี ยังหาคำตอบไม่เจอ**

มาแล้วก็เท่านั้น มันก็แค่นั้นเอง

คือไม่ใช่มันไม่มีค่านะ แต่ว่ามันยังไม่เป็นที่สุดสำหรับคนที่แสวงหา สำหรับพระองค์แล้ว เมีย ลูก ก็มีค่า พ่อ แม่ ก็มีค่า แต่จิตย์มันมีอยู่ว่า ถ้ายังมีทุกข้อยู่ จะพ้นทุกข์ได้อย่างไร แล้วก็เลยมหาดูว่าจะพ้นทุกข์ได้ด้วยวิธีการไหน เรื่องแรกก็คงจะทิ้งไอ้สิ่งที่มิก่อน แต่สิ่งนี้แม้ว่ามันน่าสนใจนะ เพราะแม่ไม่คิดว่าคนหนุ่ม ๆ จะพูดเรื่องเหล่านี้ หรือจะถอดรหัสบางอย่างที่มันมีในสมัยพุทธกาล

ผมว่าสิ่งที่มีความมันขึ้นอยู่กับว่า



จิตใจเราให้ค่ากับมันแค่ไหน อย่างไรก็ตาม หรือเปล่า ถ้าสิ่งที่มีค่าในทางโลก ก็แน่นอน วัตถุประสงค์ทั้งหลายก็มีค่า เราคิดว่าอะไรทำให้จิตใจเรามีความสุขได้จริง ๆ พอมาถึงซักระยะของชีวิตแล้ว มันก็มองไม่ค่อยยาก

### ตอนนี้ก่อนชีวิตแล้วหรือลูก

ครับ เพราะผมก็เลข ๔ แล้ว มันเห็นตอนปลายของชีวิตแล้ว มันไม่เหมือนตอน ๒๐ ต้น ๆ ที่มองแล้ว มันยังเป็นภาพเบลอละ ๗ บวกกับผมรับราชการด้วย ก็เห็นเส้นทางง่ายว่า สุดทางก็คืออริบดี ปลัดกระทรวง ผู้ว่า ทูต เป็นทหารก็อยากเป็นพลเอก เป็นนักธุรกิจก็อยากได้หมื่นล้าน มันก็ตั้งเป้าตัวเองเอาไว้ได้ เราตั้งเป้าไว้แล้วมันจะเห็นภาพ สมมตินะครับ ถ้าเราจะรีไทร์ตัวเองซักตอนอายุ ๕๕ หรือ ๖๕ มันคงพอจะมองเห็นความเป็นไปได้ว่าเราจะพาตัวเองไปได้แค่ไหน แต่คำถามที่ผมเคยคิดไว้ก็คือ ถ้าไปถึงจุดนั้นจริง ๆ สิ่งนั้นมันเติมเต็มจิตใจเราจริง ๆ หรือยังเท่านั้นเอง ผมมองว่าในขณะที่เวลาในชีวิตและเวลาในโลกมนุษย์หดสั้นลงเรื่อย ๆ บางทีมันก็ไม่มีประโยชน์ที่จะคิดว่าต้องไปถึงตรงนั้นก่อน ถึงจุดสูงสุดก่อน แล้วถึงจะค่อยมา ผมได้คุยกับ

หลายคน คำก็บอกเดียวเป็นนายพล ก่อนค่อยมาสนธิจักรมระ ซึ่งผมว่ามันเป็นข้ออ้างที่...ไม่ใช่ บางทีไ้อการค้นหาความหมายชีวิตมันก็มีมากกว่าการที่เราจะถูกเซ็ดโปรแกรม แล้วก็ตั้ง แล้วก็มองไว้ คนเรา เรื่องทำงานมันเหมือนม้าแข่งถูกปล่อยจากของบางทีมองซ้ายมองขวามองหลังไม่เห็น มีที่ปองตาโล่ มันก็ควบไปเรื่อย เบียดลู่ข้าง ๆ ไปให้ได้เยอะที่สุด แล้วก็ไปถึงเส้นชัยให้ได้ก่อนคนอื่น ซึ่งจริง ๆ พอไปถึงจุดแล้ว มันอาจจะ เป็นม้าแข่งที่หาความหมายชีวิตตัวเองไม่พบ แล้วก็ไปตามสังขาร แล้วเจ้าของเค้าก็หันไปขุนม้าตัวใหม่ บางทีมีคนมาบอกว่าคุณเก่งจังนะ ถ้าไม่ได้คุณ องค์กรจะเป็นอย่างนั้น นั่น นี่... ไม่ใช่ เพราะไม่มีเรานั้นก็มีคนอื่นเข้ามา ระบบมันก็ต้องดำเนินต่อไปด้วยตัวเอง ในขณะที่แต่ละวัน หายใจเข้า หายใจออกทิ้งไปเรื่อย ๆ ชีวิตมันก็สั้นลง มันจะมีเวลาที่จะหาความหมายอะไรได้มากกว่านั้นอีกหรือเปล่า ผมว่ามันเป็นสิ่งที่น่าสนใจ

**ในขณะที่ชีวิตกำลังเติบโต แต่เรากลับบอกว่าชีวิตสั้นลง แล้วจิตมันเจริญขึ้นหรือเปล่า ถือเป็นบทสนทนาที่ดี คุณจับเข่าคุยถึงความ**

ตายมัยคะ แล้วเวลานึกถึงความตายนึกยังไง นึกในสภาพไหน นึกอย่างไร เข้าใจมัน แล้วก็ตายลงทุกขณะ เราอยู่กับมันอย่างตายทั้งเป็น หรือเรากลัวมัน

ตอนเด็กก็เคยคิดแบบเด็ก ๆ ว่าการตายก็เหมือนกันทั่วโลก พอโตขึ้นมาหน่อยก็เริ่มรู้ หรือคิดว่ารู้ว่าเอาละ...เกิดมานี่มันเป็นทุกข์ เพราะถ้าไม่ทุกข์ ไม่มีกรรมเก่า มันก็ไม่เกิดแล้ว มันยังถูกส่งมาเกิดได้ก็แปลว่ามันต้องมีอะไรให้ชดให้ใช้กันต่อไป คิดเหมือนปลุกต้นไม้ครับ คุณแม่ คือรดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ยยังไง เราก็จะได้ต้นไม้อย่างนั้น แต่คิดอยู่อีกอย่างคือ อย่างน้อยเราก็คงไม่ได้เป็นอะไรที่แย่มากหนาในภพในชาติที่ผ่าน ๆ มา เพราะว่าชีวิตนี้เกิดมามันก็ยังมียะไรช่วยรองรับเยอะ ซึ่งก็ถือเป็นต้นทุนในกระเป๋าก็คิดว่าทำยังไงจะต่อยอดตรงนี้ออกไปได้ ถ้าพูดหยาบ ๆ ก็เหมือนลงทุนคิดกำไร แต่แทนที่มันจะเป็นกำไรที่เป็นวัตถุดิบก็เป็นกำไรที่ติดตัวเราใส่กระเป๋าไปชาติหน้าได้

### แล้วในชาตินี้ล่ะลูก

เราก็คิดเป็นต้นทุนเอาไว้ครับ ว่าอย่างน้อย ต้นทุนเราตอนนี้ก็คือ

พยายามคิดดี พูดดี ทำดีเอาไว้ ไม่คิดร้าย ไม่พูดร้าย ไม่ทำร้ายใคร หรือถ้ามันจะเกิดความรู้สึกที่จะทำเรื่องอย่างที่ว่าขึ้นมา มันก็ต้องหาเครื่องมือที่จะควบคุมมันให้ได้ หาสติ ก็คือฝึกสติให้มันมาจับให้ทัน

เจริญสติให้ทันว่าเวลามันเกิดวาบขึ้นมา โมหะจนอยากทำร้ายใคร หรืออะไรอย่างนี้ มันก็ต้องจับตรงนั้นให้อยู่ ไม่งั้นก็โง่ จีบเป็นคนใจร้อนมัย

ตอนเด็ก ๆ ก็มีใจร้อนครับ

การเป็นนักการทูตนี้มันแบบต้องมีมาตรฐานของกระทรวงการต่างประเทศหรือเปล่า เพราะเวลาไปคุยกับท่านทูตทั้งหลาย รู้สึกว่ามันก็จะมีการของการถูกฝึกมาว่าจะต้อง nice ยังไง อะไอย่างนี้ อันนี้เป็นภาพของอาชีพ หรือว่าเป็นตัวตนที่แท้จริง

คิดว่าบางทีเราอาจจะวัดกันแต่แรกพบ ด้วยภาพ ด้วยบุคลิก ที่พบกันได้ไม่นานแล้วก็ไปตัดสิน กันตรงนั้นแต่แรก ความพลาดมันก็คงจะมีได้ ฉะนั้นคนเราเจอกันก็ต้องพยายามสร้างความรู้สึกที่ดีให้กันแต่แรกเห็นอยู่แล้ว ผมว่ามันก็เป็นสิ่งที่เป็นจิตวิทยาขั้นแรก ๆ ก็อยากจะให้คนรู้สึก

ดีกับเรา

มันเป็นคุณธรรมด้วยนะลูก พวกเราคุยกันเสมอเลยว่า อย่าคิดว่าการที่เราเจอใครสักคนข้างหน้าเรา เป็นการเจอครั้งแรก มันต้องมีเหตุปัจจัยที่ทำให้เรามาพบกัน เพียงแต่เราจำไม่ได้ว่าเราเคยรู้จักคนคนนี้ แม่นิ่งคุยก็ยังไม่รู้เลยว่าเคยรู้จักจีบมาจากไหน ก็ยังนึกไม่ออก แต่ว่าความสำคัญมันก็คือมันนึกอยู่เลยว่า ต้องไม่ใช่การพบกันครั้งแรก ฉะนั้นถ้าเราจะพบกับใครสักคน เราไม่ควรจะทำให้คนนั้นเจ็บปวดเพราะเรา พอเรามีภักดีอีกอันนี้ของเรา มันก็ง่ายมากเลยที่เราจะเดินทางไปในโลกนี้ โดยไม่ใช่เพราะมารยาททางสังคม แต่มันเป็นสำนึกของเราว่าใครสักคนที่นั่งอยู่ข้างหน้าเรา ใครสักคนที่เป็นเพื่อนร่วมงานเรา ใครสักคนที่ให้ชีวิตเรา คนเหล่านี้มีบุญคุณ มันมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกันมาก่อน เพียงแต่เราไม่ได้รับริชชิตาได้เหมือนอย่างที่คุณกัน แม้มันไม่เหมือนที่เราไม่เคยรู้จักกันมาก่อนแต่ว่าวันนี้เรามีวัตถุประสงค์ก็คือเราจะทำงานร่วมกันในการที่จะถอดความเข้าใจของเราที่เราได้คุยกันในวันนี้ เพื่อเป็นแรงบันดาลใจ



ใจให้กับคนอ่าน ซึ่งเรื่องที่มีมันเป็นชีวิตของเราอาจจะไปสะกิดใจเค้า หรืออาจจะถามคำถามที่เค้าไม่เคยถามตัวเอง คุณแม่นิ่งถามจีบไปเรื่อย ๆ เพื่อที่จะได้เห็นตัวตนของการทำงานตรงนี้ ที่เราเข้าใจตัวเราในระดับหนึ่ง มันก็ไม่ใช่เรื่องยากอะไร แต่มันเป็นเรื่องของการรู้จักชีวิตที่เราจะมีปฏิสัมพันธ์ หรือปฏิสัมพันธ์ธรรมกับใครสักคน แล้วแม้ว่าสำคัญนะ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องชีวิตคู่ บทบาทของพ่อแม่ลูก หรือแม่

แต่ชีวิตของคนที่เดินสวนกันในสังคม ซึ่งเราอาจจะไม่ได้ลงรายละเอียดกับคนทุกคนที่เดินสวนกับเรา แต่มันจะต้องมีคนบางคน que เดินสวนเราแล้วให้เราใส่ใจ แล้วเราให้ความสนใจ คืออย่างน้อยเราก็มีความสุขที่จะได้คุยด้วย แล้วการที่ได้คุยในเรื่องเล็ก ๆ คุยในเรื่องชีวิต คุยในเรื่องที่มันจะทำให้เราอาจจะเข้าใจคนที่อยู่ข้างหน้าเรามากขึ้น มันไม่ใช่เรื่องมารยาท แล้วก็ไม่ใช่เรื่องสังคม แต่มันเป็นเรื่องความสุขความทุกข์ของเรา มันเป็นเรื่องความสุขของเรา บางคนก็อาจจะปฏิเสธโอกาสที่ตัวเองมีอยู่ แล้วก็ไปคิดเอาเองว่ามันเป็นความทุกข์

เรียนตามตรงว่า บางทีผมออกไปพบปะกับใครตามหน้าที่การงาน เราก็มีเหมือนกับมีหมวกของเราอยู่ หรือว่ามีการได้กำหนดบทบาทของตัวเอง กำหนดบทบาทของตัวเองไว้ แล้วในระดับหนึ่ง ส่วนที่ว่าจะไปคุยกันได้ดีแค่ไหน อะไร อย่างไรนั้น จะเป็นอีกเรื่องหนึ่ง บางคนอาจจะพบว่าคุยเริ่มต้นจากเรื่องงานแล้วมันต่อยอดไปเรื่องอื่นได้ อย่างคนที่มีความสนอกสนใจตรงกัน คล้ายกัน ในขณะที่ที่บางคนคุยกันแล้วมันจะมีอรั้ออก

มาบอกว่าสัมผัสกันได้แค่ไหน บางคนแค่พอเริ่มอ้าปากพูดเราก็รู้สึกว้าว... โอเค ไม่มีทางที่เราจะคุยกับเขามากกว่านี้ ก็เท่านั้น จบแล้ว สัมผัสแล้วก็แยกย้าย แต่มาพบคุณแม่วันนี้ ผมมาอย่างไม่มีหมวกอะไรครอบหัวมาเลย ก็คือ มาแบบเปิดใจ มาแบบกว้างที่ว่าง แล้วก็พร้อมที่จะรับฟังคำสั่งสอน คำแนะนำ

แมกก็ได้คิดอย่างนั้นเลย แต่แม่ตั้งใจที่ได้คุยกับนักการทูตคนนึงแล้วยังคุยทำงานกับคุณพ่อ (พลเรือตรี นายแพทย์วิฑูร แสงสิงแก้ว) ในฐานะที่ได้ทำงานร่วมกัน...ที่จริงก็ชื่นชมคุณพ่ออยู่ ท่านมีมาตรฐานของท่านชัดเจน แล้วเวลาท่านเสนออะไรบนโต๊ะทำงาน พวกเราก็จะฟังเพราะฉะนั้นจริง ๆ แล้วถ้าเราฟังคนทุกคนด้วยหัวใจของเราที่พร้อมจะบวก มันก็เป็นประโยชน์

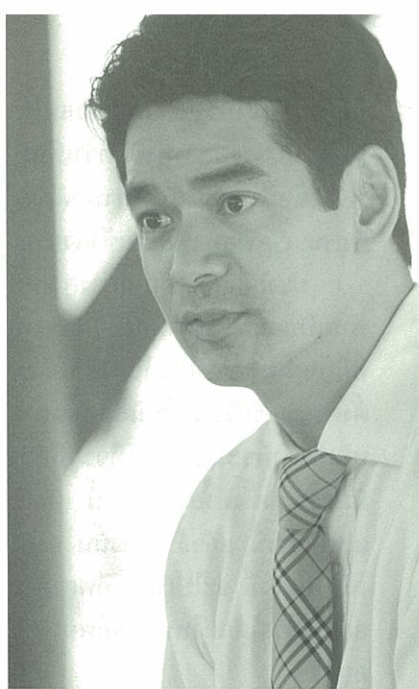
พอเข้ามาในนี้แล้ว เรื่องอายุ เรื่องเวลาดูเหมือนจะหยุดนิ่งนะครับ เข้ามานี้ก็ให้คุณแม่เห็นเป็นน้องเป็นหลานนะครับ บทบาทต่าง ๆ มันก็ไม่ใช่เรื่องหลัก ๆ ของชีวิต คือถ้าพรุ่งนี้ลาออก ไม่ได้เป็นนักการทูตอีกแล้ว ก็ถือว่าเป็นมนุษย์ผู้ชายคนนึง แล้วตอนนี้มีความสุขกับสิ่ง

## ที่เป็นอยู่มั้ยลูก

ผมอยู่กับมันได้ครับ คืออยู่กับมันได้ แต่ก็อย่างที่เรียนคุณแม่ก่อนหน้านั้นนะครับว่า บางทีก็ตั้งคำถามกับตัวเองเหมือนกันว่าพอไปถึงจุดหมายปลายทางแล้ว มันจะเป็นคำตอบให้กับใจเราได้รึอเปล่าเช่่นตั้มบี้ เพราะ ว่าตอนเด็ก ๆ เราก็มองภาพอย่างนี้ พอมาถึงจุดนี้แล้ว...เอ๊ะ เริ่มเห็นข้าราชการเกษียณแล้ว บางทีเกษียณวันนี้ ๒-๓ เดือนก็ยังมีมาเดินวนไปวนมา ยังเหมือนกับ...ถ้าพูดอย่างไม่สุภาพหน่อย ก็เหมือนโอบปาติกะที่ยังติดอยู่กับสถานที่

## ยังไม่ได้ไปเกิด โอบปาติกะคือยังล่องลอยอยู่

ยังมีความผูกพัน ยังติดที่อยู่ออย่างใกล้ชิดที่สุดก็อย่างคุณพ่อเอง เกษียณมาแล้วเป็นสิบปี แต่ทุกครั้งที่มีเปลี่ยนแปลงหรือรัฐมนตรีใหม่เข้ามา ก็ยังมาเชิญไปเป็นที่ปรึกษาจริง ๆ แล้วคุณพ่อก็ยังแอบปีที่ที่มีคนมาเคาะประตูมาหา แต่ก็เคยคุยกับท่านว่า เอ๊ะ...มันพันช่วงที่น่าจะทำอะไรได้มากที่สุดแล้วก็ดีที่สุดในชีวิตข้าราชการที่พ่อกุมิใจแล้ว ตอนนี้อยู่โค้งสุดท้าย เลยชวนคุณพ่อกับมาหาคำตอบให้ชีวิต ก็บอกท่านว่าลองมาหา



คำตอบให้กับชีวิตจริง ๆ หน่อยตั้มบี้ พ่อ

## พูดอย่างนี้เลยหรือลูก

พูดอย่างนี้ครับ สอนสังฆราช ผมยังรู้สึกจริง ๆ ว่า...อันนี้ก็ไม่ทราบว่ามันฝังจิตฝังใจมาแต่เด็กหรือเปล่า ที่ตอนที่เราศึกษาธรรมะ เค้าบอกว่า บุตรธิดาเนีย ตอบแทนบุญคุณพ่อแม่เท่าไรก็ไม่หมดจริง ๆ เอาชิ้นบ่าซ้ายบ่าขวา รับเท่าไรก็ไม่หมดจริง ๆ มีหน้าที่เลี้ยงดู มีหน้าที่ให้ความสุข แต่ที่เขาบอกว่าที่เป็นกุศลกรรมที่สุด

คือการชักนำหรือชักชวนพ่อแม่เข้าวัดได้ นั่นน่าจะเป็นสิ่งที่ดีกว่าเพื่อน

ถือว่าประเสริฐ ความกตัญญูที่ประเสริฐ คือพาพ่อแม่เข้าถึงธรรม น่าจะดีที่สุดครับ อย่างคุณพ่อกับคุณแม่เป็นคนวิทยาศาสตร์สูง เป็นคนที่มีเหตุผลผลสูง แล้วก็ขี้สงสัย ชอบตั้งคำถามไปเรื่อย เป็นนิสัยคนฉลาด บางทีเค้าก็จะมีขั้นตอนที่จะรู้ว่ามันจะต้องตั้งคำถามอย่างนี้ ตั้งคำตอบอย่างนี้ แล้วถ้าอย่างนั้น อย่างโน้น อย่างนี้ จะไปเรื่อย ก็พยายามอยู่ ไม่รู้ว่าได้แค่ไหน แต่ก็พยายามอยู่ครับ

แต่ความหมายลึก ๆ ของเรื่องนี้ก็คือ พ่อแม่ที่อยู่ในตัวเรานี่แหละ สมมติว่าเราเข้าใจว่าการพาพ่อแม่เข้าถึงธรรมเป็นกุศลที่ดีที่สุดสำหรับบทบาทการเป็นกัลยาณมิตร กุศลิกานั่นหมายความว่ามันมี ๒ นัยที่ทำได้จริง ๆ นัยที่หนึ่ง คือพาท่านเข้ามาศึกษาธรรม ให้อยู่อย่างสงบเย็น และเป็นสุขจนถึงที่สุดรอบของชีวิต กับอีกอันหนึ่งก็คือ คุณพ่อคุณแม่จะอยู่ใกล้เรา อยู่ในภพในชาตินี้ อยู่ในปัจจุบันขณะที่เราหรือเปล่าก็ตาม แม้บางคนอาจจะตายไปแล้ว อาจแยกกันอยู่หรืออะไรก็ตาม แต่

ว่าในมิติของความเป็นชีวิต ท่านอยู่ในตัวเรา คือการมีชีวิตที่มีเราอยู่ในวันนี้ เลือดเนื้อของท่านก็คือเลือดเนื้อของเรา ฉะนั้นการพาพ่อแม่เข้าถึงธรรมในมิติเชิงลึกก็คือตัวเรานี่แหละ เมื่อเราพาตัวเราเข้าถึงธรรม เราเข้าใจธรรม เราศึกษาธรรม เรารู้ธรรม แล้วเราเบิกบานเพราะความทุกข์ตามมาไม่ถึง นั่นคือความกตัญญูที่เราพาส่วนที่เป็นชีวิตของเรา คือพ่อแม่ของเราที่อยู่ในเลือดเนื้อของเรา คือเลือดเนื้อของท่านเข้ามาถึงการบรรลุธรรมได้ด้วย อันนี้เป็นนัยที่เราต้องลงทุนเป็นปัจเจก

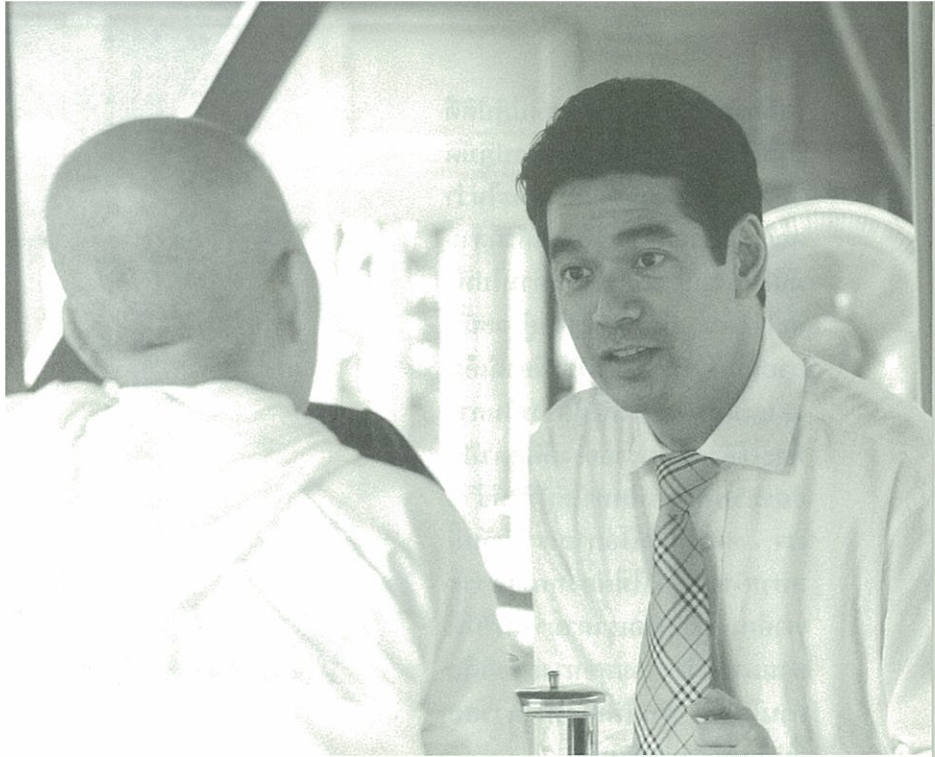
ถ้าเราสามารถที่จะเข้าสู่การหลุดพ้นได้ นั่นหมายถึงอานิสงส์ของการทำงานของเรา มันถึงพ่อแม่เราเลย แม้ว่าท่านจะตายไปแล้ว หรือถึงแม้ว่าท่านจะไม่ได้อยู่กับเราในสังคมปัจจุบัน ท่านอาจจะอยู่ในสิ่งที่ท่านชอบ แต่ว่าเราได้พาตัวเราซึ่งมีชีวิต มีส่วนที่เป็นพ่อเป็นแม่ในตัวเราเข้าสู่การบรรลุธรรม อันนี้คือเรื่องที่เราต้องลงทุนกับตัวเรา คือเป็นปัจเจก เหมือนอย่างแม่ แม่ของแม่ของแม่ก็ตายไปตั้งแต่แม่อายุ ๑๕ ทุกวันนี้เวลาที่ทำอะไรใน

เสถียรธรรมสถาน เวลาที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อานิสงส์ในการปฏิบัติของลูกมันถึงคุณแม่นะ และไม่ว่าคุณแม่จะไปเกิดเป็นอะไรแล้วก็ตามมันถึงกันอยู่ มันเหมือนท่านไปทำอะไรก็ตาม ท่านก็ถึงเราอยู่ ฉะนั้นสายสัมพันธ์มันจึงไม่ใช่เพียงดีเอ็นเอ แต่มันหมายถึงสำนึกร่วมในการที่จะใช้ชีวิตของเราอย่างดีที่สุด เป็นอิสรภาพที่สุด เพื่อให้ผู้ที่ให้ชีวิตเรา หรือผู้ที่ให้โอกาสเราในวันนี้สบายใจหรือว่าไม่ต้องทุกข์เพราะเราอีกแล้ว หรือเราสามารถทำให้ท่านมากกว่าความสุขทางกายก็คือท่านโล่งใจ ท่านเห็นเราพาตัวรอด อันนี้เป็นมิติซึ่งเป็นนัย

เวลาคุยกันถึงเรื่องนี้ว่าพ่อแม่ต้องเข้าใจนะว่าลูกกำลังมาใช้ชีวิตอย่างนี้ สิ่งที่ดีที่สุดก็คือ เราต้องอนุโมทนา คือถ้าลูกมาสนใจในธรรมะแล้ว พ่อแม่บางคนไม่เข้าใจแล้วก็คิดว่าทุกข้ออะไรหรือถึงเข้ามาหรือกระแนะกระเหนาะว่ามันกินได้หรือธรรมะเนี่ย แล้วเราก็คิดว่าลูกก็คือเครื่องจักรกลในการหาเลี้ยง ความสัมพันธ์หรือสายสัมพันธ์ที่พูดในตอนต้นจะไม่เกิดเลย เพราะจริง ๆ แล้วพ่อแม่บางคนก็มองว่า



ความสะดวกสบายของลูก กับความสะดวกสบายที่ลูกให้กับเรา มันกลับกลายเป็นหน้าที่ของการเลี้ยงดู แต่จริง ๆ แล้วมันเป็นแค่เพียงเลี้ยวหนึ่งของโอกาสที่เราซึ่งเป็นพ่อแม่เป็นแม่จะได้ดูแลกัน แต่ความสำคัญก็คือตัวเรา ถ้าเราเอาพ่อแม่ที่อยู่ในตัวเราเข้าถึงธรรมได้ ก็เป็นเรื่องประเสริฐที่สุด แล้วเข้าถึงธรรมในที่นี้ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องเป็นนักบวชนะ เพราะการเข้าสู่กระแสของอริยะไม่จำเป็นต้องเป็นนักบวช



ก็เข้าได้ ขอเพียงมีศีล ๕ บริสุทธิ์  
ถอดถอนศากยทิวฑู ก็คือโลกนี้มัน  
ไม่มีฉันท เราเข้าใจด้วยสัมมาทิฐูอัน  
นี้ ไม่มีวิจิกจฉา ไม่มีควมสงสัยว่า  
ทำชั่วได้ดี ทำดีได้ชั่ว ไม่สงสัยในกฎ  
แห่งกรรม ไม่สงสัยในคุณแห่งพระ  
รัตนตรัย แล้วก็ไม่มีศีลพทพรมาส  
คือไม่มงมาย ไม่รู้มากแล้วรู้ผิด เช่น  
เราเชื่อในศีลพรดว่ามันจะทำให้เรา  
เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้โดยที่เรา  
ไม่ลงมือปฏิบัติมันก็จะเป้นแค่เพียง

อากรรม แต่มันจะถึงมรรค ผล นิพ  
พานได้ก็ต่อเมื่อเราต้องมิมรรคจิต  
มรรคภาวนา เพราะฉะนั้นเวลาที่เรา  
บอกว่าไม่มีศากยทิวฑู ไม่มีศีลพท  
พรมาส ไม่มีวิจิกจฉาแล้ว รู้ว่าทำ  
อะไรได้อย่างนั้น ถ้าเราละวางได้ เรา  
ก็เบาได้ ถ้าเราให้ได้ แสดงว่าเรา  
มี ถ้าเราให้ไม่ได้ แสดงว่าเราไม่มี  
ฉะนั้น จิตที่คิดจะให้มันเบา มัน  
เป้นปฏิบัติกรที่เราต้องลงทุนกับ  
ตัวเรา เราก็กำลังพาพ่อแม่เราถึง



ธรรมด้วย คราวนี้มันไม่มีรีวัต มันไม่มียูนิฟอร์ม มันไม่มีลมหายใจของลูกหรือลมหายใจของพ่อ แต่มันคือลมหายใจเดียวกัน มันคือลมหายใจของโลก ถ้าใครทำได้ก็พ้นได้ เพราะการลงมือทำ

ถ้าเมื่อทำได้จับก็กำลังพาคุณพ่อเข้าถึงด้วย โดยเหมือนเป็นการทำให้ดู มีความสุขให้เห็น อันนี้มันก็เป็นมิติที่เราที่กำลังพยายามกันอยู่กับคนรุ่นใหม่ เพราะที่นี้มีคนรุ่นใหม่เข้ามาทั้งนั้นเลยอย่างรุ่นที่แล้วอายุ ๙-๒๙ เกือบร้อยคนแล้ว ในบรรดา ๑๔๐ กว่าคน เราก็คุยเรื่องเหล่านี้ เราพยายามมองว่าธรรมะไม่ต้องอยู่ในรีวัต ไม่ต้องอยู่ในยูนิฟอร์ม ไม่ต้องอยู่เฉพาะในชนบทธรรมนิยม ประเพณี แต่ว่าธรรมะต้องอยู่ในไลฟ์สไตล์ของคนคนนั้น คุณต้องมีชีวิตที่จะรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เรื่อย ๆ เจริญความตระหนักรู้เท่าทันการกระทบอยู่ในทุกการกระทบ แล้วถ้าคุณไม่วูบไม่วาม ไม่เพลินชอบ เพลินชังหรือกระทบ มันก็ไม่ปรุงแต่งอะไรอย่างโง่ ๆ มันก็ไม่กระเทือน พอกระทบแล้วไม่กระเทือน มันก็ไม่กระแตกให้เจ็บปวด เพราะฉะนั้นเราก็กำลังปฏิบัติธรรม พ่อแม่เราก็

ถึงธรรมด้วย

เด็กรุ่นใหม่ ๆ ที่คุณแม่บอกว่าได้สนใจเข้ามาปฏิบัติธรรม เขามาด้วยความสนใจของตัวเองหรือครับ

มาด้วยความสนใจค่ะ แทบไม่น่าเชื่อเลยนะคะ กลุ่มหนึ่งมาจากโรงเรียนนานาชาติ คราวที่แล้ว พี่มาคนเดียวก่อน คราวนี้อาน้องมาอีก ๑ คน เต็มมาด้วยความสมัครใจ มาเพราะสนใจ แม่ถามว่านี่ลูกบังคับมาหรือเปล่า เจ้าคนเล็กสุด ๙ ขวบ บอกว่าตามพี่มา พอถามว่าลูกบังคับหรือเปล่า ก็บอก...เปล่า แต่อยากมากับพี่ เพราะเห็นพี่กลับไปแล้ว พี่เปลี่ยนแปลง กลุ่มนี้เยอะขึ้น บ้านแม่คนแก่ไม่ค่อยมีนะ

ก็อย่างที่เรียนคุณแม่ อายุและทุกอย่างหยุดตั้งแต่เข้ามา แล้วเวลาที่มีคนรุ่นใหม่ ๆ เข้ามา คำถามที่คุณแม่เจอบ่อย ๆ คืออะไรครับ

รักยังงไม่ทุกข์เป็นคำถามที่ถามบ่อยที่สุด

เข้ามารักในเสถียรธรรมสถาน นี่ไม่ทุกข์แน่ ๆ เพราะเป็นรักบริสุทธิ์

มันเป็นชีวิต ถ้ามันเป็นชีวิต มันก็มีความรัก ชีวิตที่ไม่มีความรัก แม้ว่าไม่มีหอรอก ถ้าแม่ไม่ปลุกต้นไม้ด้วยความรักมันจะมีเสถียรธรรม-

สถานมัย ปลุกไปเกลียดไป มันคง  
ไม่ออกงามหรือ

คำถามเป็นแบบนี้เลยคะ เป็น  
ปกติทุกเสาร์-อาทิตย์ คนหนุ่มสาว  
จะถามแบบนี้ ส่วนคนที่รักกัน แล้ว  
นาน ๆ ก็จะถามว่าจะอยู่กับปัจจุบัน  
ยังไงที่จะไม่ทำให้ตัวเองต้องไปจม  
อยู่กับอดีต เพราะว่าบางคนอยู่กับ  
ปัจจุบันแต่เอาอดีตมาข่มขืนตัวเอง  
บางคนก็เป็นเรื่องแตกแยก ผู้หญิง  
บางคนไม่เคยรู้ว่าผู้ชายไปมีอะไร  
พอวันนึงมารู้เข้าก็ทุกข์ ใจที่ไม่รู้นะ  
ไม่ทุกข์นะ ที่เรบอกทุกข์ เพราะ  
ไม่รู้ กลายเป็นไม่รู้ไม่ทุกข์ แต่พอมา  
รู้แล้ว โอ้โห...อันนี้ก็เป็นความรัก  
ของคนที่อยู่กันเป็นคู่แล้ว แล้วมัน  
กำลังจะแยกละ มันตัดสินใจจะอยู่  
หรือจะหย่า บางทีก็ต้องตอบอย่าง  
นี้เลยว่าอยู่หรือหย่า ไม่เป็นปัญหา  
หรือก ขอให้อยู่และหย่าแบบอย่า  
ทุกข์ก็แล้วกัน คืออยู่กับได้ หย่าก็ได้  
แต่อย่าทุกข์ก็แล้วกัน ถ้าอยู่แล้ว  
ทุกข์ ก็พิจารณาว่าจะพึ่งพาตัวเอง  
ยังไง ถ้าหย่าแล้วทุกข์ หย่าก็ไม่ใช่  
คำตอบ มันก็ต้องไปจบว่าทุกข์หรือ  
ไม่ทุกข์

รูปแบบแต่ละคนไม่เหมือนกัน  
ไม่เหมือนกัน พึ่งพาตัวเองก็

ต่างกันด้วย

ให้ชัดเจนตรงกลางว่าอยู่แบบไหน  
มีความสุขที่สุด ก็นั่นคือคำตอบที่ใช้  
ที่สุดสำหรับแต่ละปัจเจกบุคคล

คือพูดจริง ๆ ถ้าพอใจอยู่กับ  
สิ่งไหน สิ่งนั้นก็ไม่ทุกข์นะ ใจที่มีที่  
เป็น ถ้าไม่พอใจก็เป็นทุกข์ ใจที่เรา  
มีเราเป็นอยู่ ถ้าเราไม่พอใจ เรายัง  
ทุกข์เลย แต่บางทีเราจะเห็นว่าเรา  
ก็ไม่ได้มีในสิ่งที่มันควรจะมี แต่ใจ  
มันก็อยู่ได้ ก็เพราะว่ามันพึ่งพาตัว  
เองได้ พอมันพึ่งพาตัวเองได้ มันก็  
เป็นอิสระแล้วละลูก ไม่มี ไม่เป็น  
ก็ไม่ทุกข์ สมัยก่อนเนี่ย ยังมี ทั้งเป็น  
แล้วเป็นทุกข์

คิดว่าได้แล้วจะสุข ปรากฏว่า  
ได้แล้วยิ่งทุกข์ เป็นอย่างนั้นมัยครับ  
จริง ๆ แล้วถ้าพอเพียงมันจะนำไป  
ประยุกต์ใช้ได้หมดเลย

ที่จริงคำว่าพอเพียงเอามาจาก  
หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวสอน  
เรื่องพระพุทธศาสนาทั้งนั้น แต่ว่า  
ท่านทำให้มันง่าย ท่านทำให้คนอื่น  
ที่ไม่สนใจศาสนารับได้ เวลาเราไป  
บวชเนี่ย เราก็ได้รับคำสอนแรก  
เลยนะว่าเป็นผู้รู้จักประมาณใน  
การบริโภค ก็เศรษฐกิจพอเพียง

เป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค  
มีปัญหาในการเสพ ไม่ใช่เสพแล้ว  
จึงสุข แต่เราสามารถที่จะเป็นผู้ผลิต  
แล้วมีความสุขในฐานะเป็นผู้ผลิต  
นี่ก็เศรษฐกิจพอเพียงไม่ใช่หรือลูก  
ถ้าใจมันพอแล้ว มันก็สุขได้ง่าย สุข  
ง่ายเพราะใช้น้อย เศรษฐกิจพอ  
เพียง สุขที่เป็นผู้ขอ คือมีด้วยตัว  
เองไม่ได้ เก็บด้วยตัวเองไม่ได้ ก็  
แล้วแต่ศรัทธาของคนให้ จี๊ปนี่บวช  
หรือยังลูก

เคยบวชครับ บวชที่วัดสระเกศ  
แล้วหลังออกพรรษาก็ไปฝึกปฏิบัติ  
อยู่ที่วัดหนองป่า ผมไปอยู่เป็นเดือน  
เลย แต่นั่นก็ ๑๐ กว่าปีแล้วครับ ตอน  
นั้นราชการให้ลาได้ ๔ เดือน เราก็ลา  
๔ เดือน แต่ว่าตอนสึกก็น้ำตาร่วง  
เลย ไม่อยากออกมา

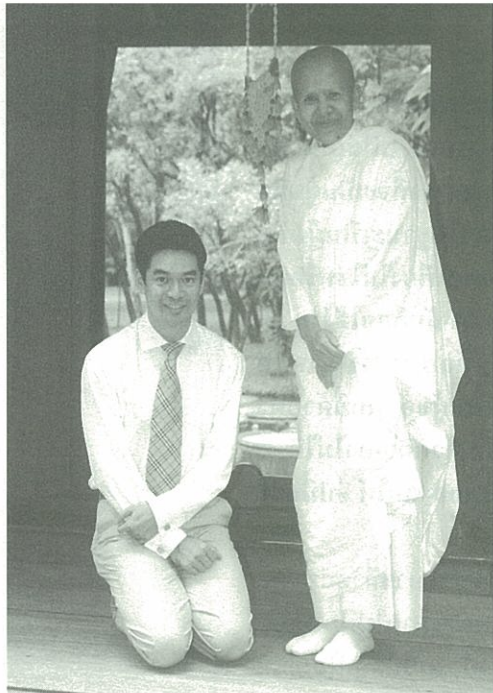
มันรู้สึกว่ามันจะกลับมาในที่  
ที่ไม่ปลอดภัย จะเห็นเลยว่าตอน  
เราบวชอยู่มันเหมือนเราปลอดภัย  
พอถึงผ้าออก มันไม่ปลอดภัย สมัย  
ก่อนยังไม่ทันจะสึกเลย ๑ ปีแรกแม่  
ก็คิดสีกทุกวัน ตอนนั้นยังรู้สึกไม่  
ปลอดภัย เดียวนี้สบายเลย จะถึง  
ไหนไม่รู้ แต่คงตายอยู่ในหนทางที่  
เราเลือก

ผมว่าเป็นมหากุศลชั้น คืออยู่



ในสถานะที่เรียกว่าให้อย่างเดียวแล้ว  
ไม่เก็บเข้าตัว ให้อย่างเดียว ยิ่งกว่า  
เป็นกุศลแล้ว

พวกเราถือศีล ๑๐ นะ ไม่มี  
อะไรเป็นของตัวเอง สมบัติทุกชิ้นของ  
คุณแม่ก็ยกให้มูลนิธิเลย ให้กองทุน  
เสถียรธรรม ให้ทำงานรับใช้  
พระธรรมไปอย่างนี้ หมายความว่า  
เราต้องฝึกเลยว่าพຽงนี้ไม่มีเราได้  
แล้วก็ต้องแน่ใจเลยว่ามันไม่ติดค้าง  
อะไร แล้วในใจในทุกคนที่นอน อัน  
นี้เป็นวินัยของแม่เลยนะ คือทุก  
อย่างจบ จบลงให้เร็วที่สุด ถ้าขณะ



นั้นจบไม่ได้ ก็ไม่ให้เกิน ๑ คิน คือ ก่อนนอนต้องจบ ต้องไม่นอนอย่าง ค้างคา เราทำงานกันมา ๒๐ ปี สร้าง สังฆะ มีการบวชกันทุกเดือน มีการ ศึกษาที่ทำให้ผู้หญิงบรรลุนิพพาน เพราะเราไม่ม่งาย เราแน่ใจเลยว่า คำสอนของเราไม่ผิด โดยเฉพาะ เรื่องของการลดตัวตน มันเป็นเรื่อง ที่เราก็อายุอยู่กับคนที่บวชแล้วก็ ไม่บวช ก็พยายามฝึกกันอยู่ แล้ว เราก็บอกว่านี่เป็นปีแรกที่เราจะขอ แม่เป็นนักบวชที่ไม่เคยขอ มันก็ ไม่ได้เป็นสิ่งที่จะดีนัก พุดจริง ๆ จุ

แข็งของการทำงานคือต้องยกงาน แล้วให้คนอื่นเข้ามาช่วย ถึงจะ เรียกว่าจุดแข็ง ไม่ใช่เราพึ่งตัวเอง ได้เราจึงมีจุดแข็ง แต่ต้องเปิดให้ คนอื่นร่วมด้วย แล้วมันต้องไม่ใช่ เป็นงานของเรา มันต้องเป็นงานที่ เป็นของโลก

มีอะไรให้ผมรับใช้จากตรงนั้น ได้ ผมยินดีครับ

วสุ แสงสิงแก้ว กล่าวไว้เช่น นั้นก่อนจะลากลับ



“สมคิด ชัยจิตวนิช”...ภาพประกอบ

## สารนิยธรรม ๖

ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความให้ระลึกถึง ธรรมเป็นเหตุที่ระลึกถึงกัน หลักการอยู่ร่วมกัน ได้แก่

**๑. เมตตาทายกรรม** ตั้งเมตตาทายกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมคณะด้วยความเต็มใจ แสดงกริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

**๒. เมตตาวาจกรรม** ตั้งเมตตาวาจกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอน แนะนำตักเตือนด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

**๓. เมตตามโนกรรม** ตั้งเมตตามโนกรรม ในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

**๔. สาธารณโภคี** ได้ของสิ่งใดมาก็แบ่งปันกัน คือ เมื่อได้สิ่งใดมาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อย ก็ไม่หวงไว้ผู้เดียว นำมาแบ่งปันเฉลี่ยแจกจ่าย ให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน ข้อนี้ใช้ **อัมปฏิวักตตโคติ** ก็ได้

**๕. สีลสามัญญตา** มีศีลบริสุทธิ์เสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม ถูกต้องตามระเบียบวินัย ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจของหมู่คณะ

**๖. ทิฏฐิสามัญญตา** มีทิฏฐิตีความเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ มีความเห็นชอบร่วมกัน ในข้อที่เป็นหลักการสำคัญที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น ลึนทุกข์ หรือขจัดปัญหา

ธรรม ๖ ประการนี้มีคุณคือเป็น  
สารนิยยะ (ทำให้เป็นที่ระลึกถึง) เป็น  
ปियกรรม (ทำให้เป็นที่รัก) เป็น  
ครุกรรม (ทำให้เป็นที่เคารพ) เป็นไปเพื่อความ  
สงเคราะห์ (ความกลมกลืนเข้าหา

กัน) เพื่อความไม่วิวาท เพื่อความ  
สามัคคี และเอภิกภาพ (ความเป็นอัน  
หนึ่งอันเดียวกัน)

ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสตร์  
ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๑๒  
พ.ศ. ๒๕๔๖

# รักตัวเอง เท่าเพลงไหน

เปิดเพลงให้ใคร ๆ ฟังมาเกือบ ๑๕ ปีแล้วค่ะ ประกาศความแก่กัน ะอย่างนั้น คนฟังเติบโตจากรุ่นสู่รุ่น บางคนฟังกันมาตั้งแต่สมัยมัธยมต้น จนเรียกจบ แต่งงาน มีลูกไปแล้ว ๔ ดิเจย์ครองโสดอย่างเหนียวแน่น แม้จะอยู่ในภาวะล่อแหลม เกือบหล่นจากคานบ้างแล้วก็ตาม แต่ก็ถือว่า เลยวัยอันควรในการเริ่มต้นครอบครัวกันเลยทีเดียว

เปิดเพลงไทยมาหลายยุคคะ ถ้าอยากรู้ว่าคนแต่ละยุคนิสัยใจคอ เป็นอย่างไร ให้ดูจากเพลงที่เค้าชอบ ฟัง เพลงไทยเมื่อสักประมาณสิบกว่าปีนั้น เพลงเศร้า จะเศร้าแทบตาย

สะเทือนใจ จนใช้ชีวิตต่อไม่ได้

“อย่าทำฉันเลย สงสารฉันบ้าง อย่าเดินแยกทาง อย่าจากฉันไป...”

“สงสารกันหน่อยได้ไหม ใจมัน รับอีกไม่ไหว เมื่อเธอมีรักใหม่ ทำไมต้องพามาเจอ...”

เพลงเศร้าช่วงหลัง ๆ จะออกแนวเศร้า แต่อยู่ได้ ร้องให้ ๆ แต่ไม่ตาย แคโคม่า

“แม้ว่าจะต้องเสียความรักไป แม้ว่าจะไม่เหลือใครซักคน มันจะเจ็บ จะช้ำก็เหิน แต่คนคนนี้ไม่ท้อใจ แม้ว่าในวันนี้มีน้ำตา จะข่มมันให้ไหลอยู่ข้างใน ความฝันนั้นจบไป แต่ยังเหลือตัวฉัน”



ประมาณช่วง ๕ ปีหลัง เพลงประเภทเสียงต่อศีลธรรมอันดี และเสียงต่อคุณระเบียบบรรทัดนี้ได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่อง ความรักประเภทฉันรักเธอมาก รับผิดชอบต่ออย่าง เธอจะมีใครอีกที่ลืบลคนช่างเถอะ ฉันพร้อมจะเป็นหนึ่งในวิตามินรวมของเธอ เพลงที่ต้องหลบ ๆ ซ่อน ๆ แบนได้บ้างไม่ได้บ้าง ฮิตกระชูด เช่นเพลง *‘อยากเก็บเธอไว้ทั้งสองคน’* ทาทา ยัง *‘เมื่อเขามาฉันจะไป’* เอ็นโดรฟิน และเพลง *‘คนเลวที่รักเธอ’* ปันดดา เรื่อง-วุฒิ โดยเฉพาะเพลงนี้เมื่อถูกห้ามเปิดออกอากาศโดยเด็ดขาด ได้ข่าวว่าก็ยังทำให้ธุรกิจจิงโตนเงินทะเลัก เพราะฟังทางวิทยุไม่ได้ ก็เลยไปขอโหลดใส้โทรศัพท์มือถือกันใหญ่ จนต้องมาตั้งคำถามกันว่า ตกลงเพลงทำให้สังคมเปลี่ยนไปหรือว่าเพลงแค่สะท้อนสังคมให้เห็นว่า คนเดี๋ยวนี้นั้น หัวใจสี่ห้องเก็บได้ห้องละคน ไม่เป็นเรื่องผิดปกติกอีกต่อไป

มาช่วงปีสองปีนี้ เพลงไหนที่ฟังแล้วเหงาสุด จืดใจคนโสดที่ฟ้าไม่ส่งใครมาให้รักซะที คือเพลงชั้นอันดับ ๑ ทุกสถานีวิทยุ

*“จะมีใคร...ใครรัก คนหน้าตา  
อย่างฉัน...ที่มันธรรมดา...ไม่เข้าตา*

*เหมือนใคร ๆ”*

*“จะมีไหมสักคนมาเปลี่ยนชีวิต  
ของฉัน เธอคือใคร ที่จะรักจริง ไม่  
ทอดทิ้งกัน อยากจะรู้ จะมีไหมสัก  
ใจจะได้เจอเธอ อยากรู้เธอคือใคร ที่  
จะเป็นรักสุดท้ายของฉันจริง ๆ สักที”*

บางวันฝนตกฟ้าครึ้ม อยู่ ๆ ก็  
มี sms ส่งเข้ามาชื่นชมว่าเพลงเพราะ  
เหลือเกินเฮ้...มันต่างจากวันอื่นตรง  
ไหนเนี่ย เลยสรุปกับตัวเองว่า บางที  
เพลงเพราะในระดับมาตรฐานค่ะ แต่  
เพราะมากขึ้นหรือเปล่า อยู่ที่อารมณ์  
ของคนฟังด้วยเหมือนกัน

เพลงที่เพราะที่สุด คือเพลงที่  
ตรงกับชีวิตเรา

คนมีความสุขต่างก็รื่นรมย์กับ  
ความสุขของตัวเอง

คนกำลังเศร้ากำลังเหงามักจะ  
อยากหาเพื่อน เพราะอยากรู้ว่า เรา  
เศร้าและเหงาอยู่คนเดียวหรือเปล่า  
ถ้าเมื่อไหร่ที่รู้ว่าเรามีเพื่อนร่วม  
เหงา มีเพื่อนร่วมเศร้า ความรู้สึกทุกซ์  
จะน้อยลง

การฟังวิทยุเพื่อฟังเพลงเศร้า  
กระหน่ำทำร้ายความรู้สึกตัวเองบางที  
ก็ไม่ได้แย่เสมอไป อย่างน้อยก็รู้ว่า  
เราไม่ใช่คนแรกที่ร้องให้กับเพลง ๆ นี้  
และเราไม่ใช่คนสุดท้ายที่จะเจอเรื่อง



ร้าย ๆ แบบนี้ด้วย

ตอนนี้ถ้าฟังวิทยุอยู่ทุกวัน จะมีเพลงอยู่เพลงหนึ่งเปิดกันบ่อยมาก มีคนอยากฟังเพลงนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ครั้งแรกที่ได้ยิน ข้า ๆ ในความประหลาดของเนื้อเพลง แต่แอบเดาอยู่นิด ๆ ว่าเพลงนี้ดังแน่

ลองดูเนื้อเพลงนะคะ ตรงกับชีวิตใครบ้างหรือเปล่า

“...กุหลาบแดงยังงี้ก็ดูสวยดี  
สื่อความหมายเป็นคำเอ่ยแทนหัวใจ  
กุหลาบขาวก็ดูคู่ควรกับรักยิ่งใหญ่  
เลือกดอกไหนให้ตรงกับใจของฉัน...  
แต่ถ้าใครถามว่าฉันจะมอบให้กับใคร  
คงได้แต่แอบยิ้มและแกล้งทำเป็นเงิน  
แต่ในใจของฉันมันช่างเศร้าเหลือเกิน  
ถ้าใครบังเอิญได้รู้ความจริง...”

ว่าชื่อกุหลาบให้ตัวเอง ฉันชื่อ

กุหลาบให้ตัวเอง ต้องทนเดียวดาย  
วังเวงอยู่อย่างนี้ จะส่งความรักไปให้  
ใครเมื่อคน ๆ นั้นไม่เคยมี บอกรัก  
ตัวเองอีกทีนะเรา...

เก็บดอกไม้รอคอยเพื่อใครสัก  
คน ที่ไม่รู้ว่าฉันจะเจอเมื่อไหร่ กลีบ  
ดอกไม้รอวันเวลาจะโรยร่วงไป ต่าง  
อะไรกับใจที่มันยิ่งเหงา...

แต่ถ้าใครถามว่าฉันจะมอบให้  
กับใคร คงได้แต่แอบยิ้มและแกล้งทำ  
เป็นเงิน แต่ในใจของฉันมันช่างเศร้า  
เหลือเกิน ถ้าใครบังเอิญได้รู้ความ  
จริง...

ว่าชื่อกุหลาบให้ตัวเอง ฉันชื่อ  
กุหลาบให้ตัวเอง ต้องทนเดียวดาย  
วังเวงอยู่อย่างนี้ จะส่งความรักไปให้  
ใครเมื่อคนคนนั้นไม่เคยมี บอกรักตัว  
เองอีกทีนะเรา”

เพลง ‘ชื่อกุหลาบให้ตัวเอง’ ตะ  
คนเขียนเนื้อร้องคือ คุณอุทัย บุน-  
ทริรัตน์ อยู่ในอัลบั้มชื่อ voice mail  
บางคนฟังเพลงนี้แล้วบอกว่าเศร้ามาก  
เพราะเราชินกับการวัดคุณค่าของตัว  
เองจากสายตาของคนอื่น อย่างวัน



วาเลนไทน์ วันกุหลาบแพงของโลก เราตั้งตารอว่าปีนี้จะได้มาซั๊กกีช้อจากใครบ้างนะ แล้วพอไม่ได้ก็โศกเศร้า สะเทือนใจเหมือนไม่มีใครเห็นความสำคัญ ทั้งที่จริง ๆ เรื่องที่เศร้ากว่าคือ เราไม่เห็นความสำคัญของตัวเอง

บางคนรู้สึกว่าการรักตัวเองเกิดขึ้นหลังจากรักคนอื่น แล้วพอคนอื่นทิ้งเรา เราเลยต้องหันมารักตัวเองมาก ๆ ซึ่งไม่จริงค่ะ ไม่ว่าจะรักใครก็ตาม เราเริ่มจากรักตัวเองก่อนทั้งนั้น ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือเปล่าก็ตาม บางคนรักคนที่ไม่ดีพอ แค้นทำร้ายจิตใจและพุดจาแย ๆ ใส่เราสารพัด แต่เราก็อักรักเค้าอยู่ได้ เพราะเรารักตัวเอง เราจึงเลือกที่จะทำตามใจเราเองเสียมากจนรู้สึกว่าการพยายามทนทุกข์ทรมานเพื่อคนที่เรารักคือการทำเพราะรัก แต่ลืมที่จะเวทนาตัวเอง รักเค้าเราก็ไม่ควรต้องเจ็บมาก คนอื่นทิ้งเราไม่ทรมานเท่าเรานั้นแหละที่ทั้งตัวเอง

นานแค่ไหนแล้วคะที่เราไม่ได้คุยกับตัวเองเลย ว่าเหนื่อยเกินไปหรือเปล่า ตอนนี้อายากทำอะไรที่สุด เพราะบางคนทำในสิ่งที่ควรทำทุกวัน จนลืมไปว่าสิ่งที่เราอยากทำคืออะไร

กุหลาบมีตั้งหลายสีวาเลนไทน์ที่ ราคาแพงระยับ บางคนก็รู้ความ

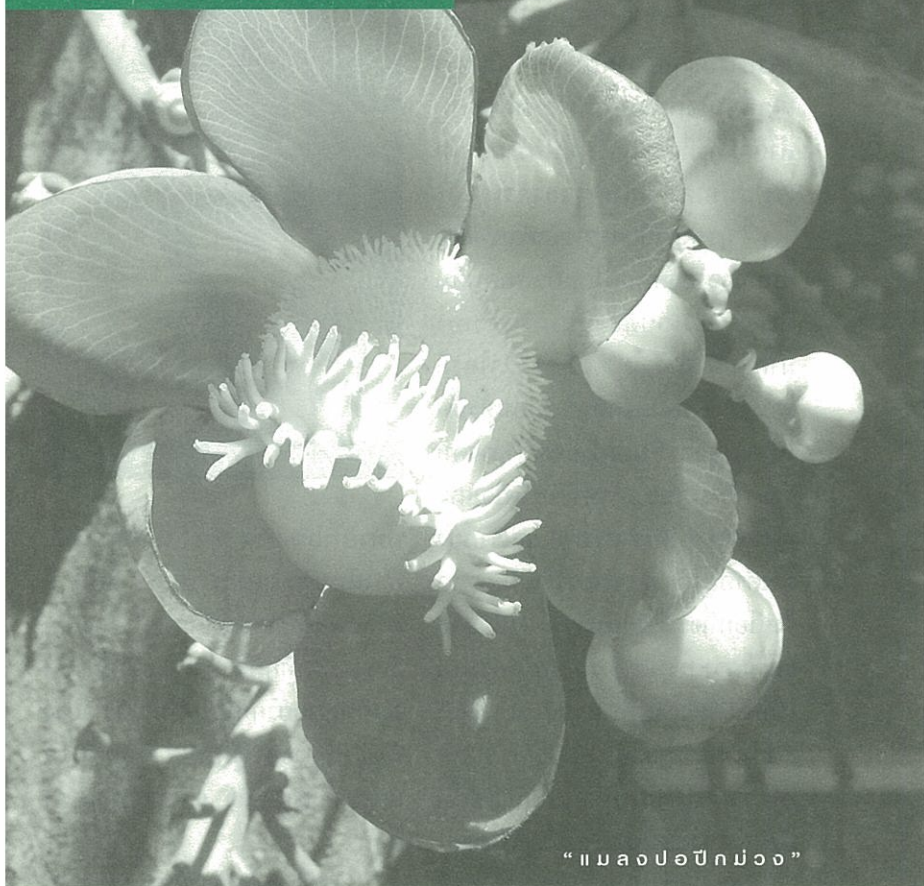


ดีเจอ้อย นภาพร

หมายไปหมดว่า กุหลาบสีขาวแทนความหมายว่าอะไร สีแดง สีส้ม สีเหลือง แทนความรู้สึกอะไรบ้าง ในวันธรรมดาที่กุหลาบราคาย่อมเยา หากสักสีที่เราอยากเลือกให้ตัวเอง อย่างน้อยเราอาจเพิ่งรู้ก็ได้ว่า เรานะรักตัวเองมาตั้งนานแล้ว แต่ไม่ยอมแสดงออก

รักตัวเองไม่ต้องเกิดตอนอกหัก เพราะรักคนอื่นเสมอไป

**รักตัวเอง เกิดได้ทุกวัน และวันไหนที่รักตัวเองเป็น เราอาจจะรักคนอื่นแบบที่ไม่บาดเจ็บเหมือนทุกครั้งที่ผ่านมา**



“แมลงปอปีกมัจฉา”

เมื่อวันวิสาขบูชาที่ผ่านมา ผู้คนมากมายได้หลั่งไหลกันมาใส่บาตรที่  
เสถียรธรรมสถาน และตกตอนสายก็มีการปลูก ‘ต้นสาละ’ เพื่อคืนสีเขียว  
ให้ป่า คืบคลานหายใจให้โลก

คนทุกเพศทุกวัยร่วมใจคนละไม้คนละมือ ก่อนเที่ยงเล็กน้อย ‘ต้น  
สาละ’ อายุ ๓ ปีก็ยืนเด่นเป็นสง่าตรงจุดนี้ จุดนั้น และจุดโน้น

ไปดูกันค่ะว่า บรรดาคนปลูกต้นไม้มีมือใหม่เขาสนุกกันอย่างไรบ้าง







A young man with dark hair, wearing a light-colored polo shirt, is speaking into a microphone. He has a name tag on his chest. Behind him, two other young men are visible, one looking down and another with glasses looking forward. The background consists of trees and foliage.

‘ลุงชม’ คนนี้เอง  
ที่เพาะและดูแล ‘ต้นสาละ’ ให้เราท่านได้ปลูกกัน







ดีเจอ้อย นภาพร

พาครอบครัวและชาวแฟนรายการมาปลูก 'ต้นสาละ' ร่วมกัน







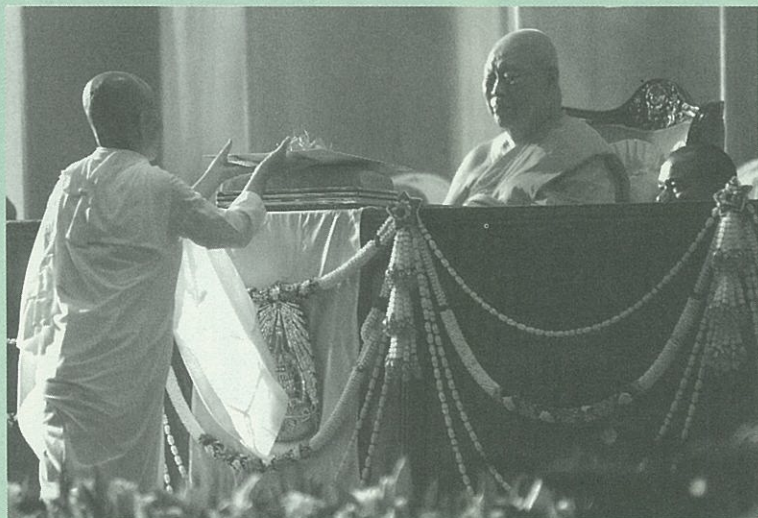




A & A

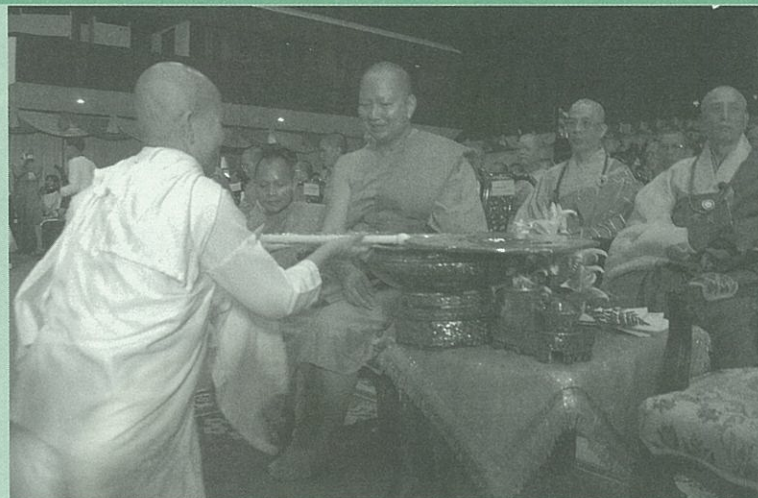
เก็บมาเล่า...เอามาฝาก

“แมลงปอปีกม้วน”



สมเด็จพระพุทธาจารย์ประธานปริญาพุทธศาสตรคุณกวีบัณฑิตกิตติมศักดิ์

พระธรรมโกศาจารย์มอชิตราปิตรและชุดแม่ชี





สภามหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้มีมติเป็นเอกฉันท์ให้มอบปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์แก่

๑. แมซซังสนีย์ เสถียรสุด สาขาวิชาธรรมนิเทศ
๒. อุบาสิกาบงกช สิทธิพล สาขาวิชาการสอนพระพุทธศาสนา
๓. คุณหญิงสมปอง วรรณิสสร สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
๔. นายสิริ เพ็ชรไทย สาขาวิชาบาลี
๕. ศาสตราจารย์พิเศษ เสฐียรพงษ์ วรรณปก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

และเมื่ออาทิตย์วันที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๐ ที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยได้จัดพิธีประสาทปริญญา ประจำปี ๒๕๕๐ แก่ผู้สำเร็จการศึกษาพุทธศาสตรบัณฑิต รุ่นที่ ๕๒ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต รุ่นที่ ๑๖ และพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๓ รวมผู้สำเร็จการศึกษาทุกระดับ จำนวน ๑,๗๑๙ รูป/คน ณ หอประชุมพุทธมณฑล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม โดย พระเดชพระคุณเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช เดินทางมาเป็นองค์ประธาน

(จากซ้าย) นายสิริ เพ็ชรไทย, ศาสตราจารย์พิเศษ เสฐียรพงษ์ วรรณปก ศาสตราจารย์พิเศษจันทงค์ ทองประเสริฐ และแมซซังสนีย์ เสถียรสุด



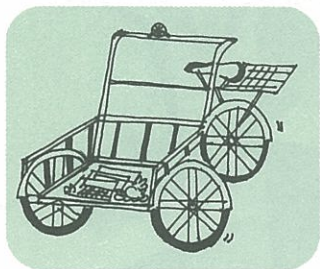
## บริษัทจัดการขยะ

ถึงขยะ...บ้านพักชั่วคราวของ  
ข้าวของเหลือใช้จากบ้านเรือนของเรา

แต่ในขณะที่เดียวกันก็เป็นแหล่ง  
ชุมทรัพย์ล้ำค่าของผู้คนที่สนใจ...คน  
กลุ่มหนึ่งที่ใคร ๆ พวกกันเรียกชื่อตาม  
ยานพาหนะที่พวกเขาใช้เดินทาง ซึ่ง  
ทั้งบรรทุกของและคนในครอบครัว

**ชาเลนจ์...**หรือพนักงานบริษัท  
จัดการขยะ...นั่นเอง

พวกซีรอลชาเลนจ์ (ซึ่งเดิมทีก็คือ  
รถสามล้อถีบที่มีกระบะบรรทุกของ  
อยู่ข้างหน้า/ปัจจุบันบางกลุ่มอาจใช้  
เป็นรถมอเตอร์ไซด์แทน) จะว่าไป  
แล้วก็เปรียบเหมือนเจ้าของกิจการ



อิสระ ไม่ต้องขึ้นตรงกับใคร สามารถ  
เลือกเวลา...เลือกสถานที่ทำงานได้  
ตามใจ ใส่ชุดอะไรก็ได้...เริ่มงานเมื่อ  
ไหร่ก็ได้...ฟังดูเกือบเป็นอาชีพที่น่า  
สนใจ...ถ้าหากไม่มีข้อเสีย คือรายได้  
ไม่ค่อยแน่นอน และทำงานลำบาก  
มากในวันที่ฝนตก กับวันที่แดดจ้า  
(เพราะฝนตกจะเปียกกระดากและ  
ยามแดดแรงจะร้อนสุด ๆ)

สำหรับฉันแล้ว การเป็นพนักงาน  
จัดการขยะอย่างพวกชาเลนจ์นี้...  
เป็นอาชีพที่น่าเห็นใจ

จริงอยู่ อาจมีบ้าง...บางคนอาจ  
มีตาซึ่งที่ไม่ชัดตรง...บางคนชอบเท  
ของที่ไม่ต้องการออกแล้วเอาแต่ถัง  
กระดากใบใหญ่ที่เราวางทิ้งไว้หน้า  
บ้านไป...

แต่ถ้าหากมองอย่างพยายาม  
เข้าใจแล้ว เราจะพบว่า...พวกเขาช่วย  
จัดการขยะให้เรา พวกเขามีสตางค์



น้อยนิด พวกเขาลำบากกว่าเรา และพวกเขาใช้ชีวิตอยู่บนถนนที่วันวายรีบเร่งจนบางครั้งอาจหลงลืมที่จะใส่ใจในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่คนในสังคมเดียวกันอย่างพวกเราต้องช่วยกันเยียวยาคนที่ผ่านหน้าบ้านเราทุกวันเหล่านี้

หลายคนเคยบอกกับฉันว่าไม่อยากขายกระดาษให้กับพวกเขาเลย เพราะชอบโดนกดราคาบ้าง ถูกโกงตาชั่งบ้าง

ถ้าอย่างนั้นก็ไม่ต้องขาย ยกให้เขาไปเลย...ฉันว่า (ความจริงน่าจะแลมเงินให้เป็นการช่วยเหลือเขาไปทำให้บ้านเราหายรกเสียด้วยซ้ำ)

ลองคิดดู...หนังสือพิมพ์เก่าๆ นิตยสารที่เราไม่ต้องการ แผ่นใบปลิวโฆษณา กระป๋องน้ำอัดลม ขวดแก้ว ขวดพลาสติก ขวดยา ขวดแชมพู ลังกระดาษเก่าๆ เอาไปขายเป็นเงินก็ได้ไม่กี่สตางค์ แต่ถ้าหากเอาไปทำ

ให้คนมีความสุขขึ้นได้ ทำให้คนที่ไม่เคยยิ้มกับใคร...ได้ตั้งใจ ได้รู้จักการให้...และได้รู้จักการเป็นผู้รับที่ดี

### สิ่งไหนจะมีคุณค่ากว่ากัน

ในขณะที่โลกร้อนขึ้น...และเราเองเป็นผู้ร่วมกระทำ ยังมีผู้คนอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งทำหน้าที่รวบรวม และจำแนกประเภทขยะที่ยังนำกลับมาใช้ใหม่ได้...เอาไปจัดการ...เป็นผู้คนกลุ่มเล็ก ๆ ที่กำลังช่วยโลกของเราอยู่อีกทางหนึ่ง (แม้พวกเขาเองอาจไม่รู้ตัว)



และแน่นอน...คนกลุ่มนี้ใช้ทรัพยากรน้อยกว่าพวกเรา...ใช้ไฟฟ้าและน้ำมันน้อยกว่าพวกเรา...แต่ในยามที่โลกร้อน...พวกเขาก็ร้อนด้วยเวลาที่ฝนตก พวกเขาก็เปียกก่อน...

**ดังนั้น โปรดแสดงความเห็นใจอย่างง่าย ๆ ด้วยการยกขยะให้พวกเขาเถิด**



## สิ่งแหวดรัก 'รักมิตา'

๑๒๘ หน้า  
ราคา ๘๘ บาท

ไม่ว่าจะเป็นงานเขียนประเภทใด นิทาน  
บทกวี บทบันทึก เรื่องสั้น นวนิยาย

คนอ่านของ 'รักมิตา' ไม่เคยพลาดที่จะได้  
พบกับความอ่อนโยนของเด็ก ผู้หญิง ผู้สูงวัย  
และความสวยงามของธรรมชาติ...ไม่อย่างใด  
...ก็อย่างหนึ่ง

และสองสิ่งที่คุณอ่านจะได้จากงานเขียน  
ของ 'รักมิตา' คือ... 'ความรู้สึกอุ่น ๆ ในใจ' และ  
'ความสุขที่ลอยอ้อยอิ่งอยู่ไม่ไกล' โดยเฉพาะ  
'สิ่งแหวดรัก' เล่มนี้ 'ความอุ่นอันเกิดจากความ  
สุขที่ได้อ่าน' ลอยอ้อยอิ่ง...นึ่ง ๆ และเนิ่นนาน  
...อยู่รอบกาย... เป็นหนังสือที่เหมาะสมอย่างยิ่ง...  
สำหรับทุกหัวใจ...ที่มี 'รัก' แหวดล้อม

วางจำหน่ายที่ร้านซีเอ็ดบุ๊คทุกสาขา และที่เสถียรธรรมสถาน



## ธรรมะอ่านสบาย

ธรรมะสั้น ๆ เบาสบาย เข้าใจง่าย...เรื่อง  
ความรัก แม่ และ ความสุข กับ แม่ชีคันทน์ สนิบสนุนโกศล

ราคาเล่มละ ๒๕ บาท สนับสนุนได้ที่...เสถียรธรรมสถาน



๑๔๔ หน้า พิมพ์สี่สี  
ปกอ่อน ๑๕๕ บาท ปกแข็ง ๒๑๐ บาท



๒๒๔ หน้า ราคา ๑๓๕ บาท



๑๙๒ หน้า ราคา ๑๑๐ บาท



๑๖๘ หน้า ราคา ๑๑๐ บาท

สนใจ...หาซื้อได้ที่ร้านขายหนังสือชั้นนำทั่วไป หรือติดต่อสำนักพิมพ์ครอบครัว และ  
สำนักพิมพ์ธรรมดา โทร. ๐๒-๘๘๘-๑๐๒๖, ๐๒-๘๘๘-๘๓๕๖

Hollywood Beliefs



Conscious  
Conversations  
สนทนาอย่างมีสติ

victoria holt

*My local tea house has started holding a 'Conscious Conversations' evening once a month to gather people who are practicing a spiritual life so that they may share their stories, feel connected and support each other through their daily life in Hollywood. I thought I would join this group of conscious tea drinkers and see what was brewing.*

When I arrived, Paul Ryan, our warm and welcoming host for the evening plus a group of about twenty people, ages ranging from 20 to 60, greeted me. Initially the twenty of us sat in a circle, staring at each other, smiling shyly, excitingly anticipating whom everyone was and what the night was going to bring. The host asked us all to introduce ourselves and share why we had felt compelled to come to the Conscious Conversations evening. As various

ร้านน้ำชาใกล้ๆบ้านที่ดิฉันแวะไปนั่งเป็นประจำได้จัดกิจกรรมที่เรียกว่า 'สนทนาอย่างมีสติ' ในช่วงค่ำเป็นประจำทุกเดือน เดือนละครั้ง กิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อรวบรวมผู้คนซึ่งกำลังเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอย่างมีจิตวิญญูณ มาร่วมกันแบ่งปันเรื่องราวต่าง ๆ ที่แต่ละคนได้ประสบเพื่อร่วมสร้างสายสัมพันธ์ รวมไปถึงการเป็นกำลังใจให้กันและกันในการดำเนินชีวิตในฮอลลีวูด ดิฉันคิดว่าตัวเองน่าจะไปร่วมกิจกรรมกับ 'นักดื่มชาอย่างมีสติ' กลุ่มนี้ และดูว่าเขากำลัง 'ชง' อะไรกัน

Paul Ryan เจ้าภาพในคืนนั้นรอดต้อนรับดิฉันอย่างอบอุ่นอยู่ที่ร้าน นอกจาก Paul แล้วก็ยังมีคนที่มียุระหว่าง ๒๐-๖๐ ปี อยู่อีกประมาณ ๒๐ คน ตอนแรกพวกเรานั่งกันเป็นวงกลม มองกันไปมองกันมา พร้อมส่งยิ้มเงิน ๆ ให้กัน แต่ลึก ๆ แล้วพวกเขาต่างก็ตื่นเต็น้อยากจะรู้ว่าใครเป็นใคร และอยากจะรู้ว่าคืนนี้การ 'สนทนาอย่างมีสติ' จะเป็นอย่างไร Paul ให้เราแต่ละคนแนะนำตัว และบอกว่าทำไมเราถึงอยากมาร่วมในกิจกรรมนี้ หลังจากหลายคนแนะนำ

people began to speak, I soon realized I was sitting between an actor from France called Pierre and a producer from India called Raj; opposite me was a shaman healer\* called Harry, Jean and Michael, a couple in their fifties, whose eyes were full of love and Robert, a good looking young man in his early twenties, who dreamed of being a singer.

Without any hesitation, the conversation began to flow. It seemed that most of the group had come because they wanted to connect with people on a deeper level, have a real conversation about the important things in life, rather than just talk about work. Most people in Hollywood won't talk to someone unless they know that person can help them with their career. It was a relief to sit with people who just wanted to be there to discuss spirituality, who were willing to share the human

ผ่านไป ดิฉันจึงทราบว่าข้างหนึ่งของดิฉันคือ Pierre นักแสดงจากฝรั่งเศส อีกข้างคือ Raj ผู้กำกับฯ จากอินเดีย และคนที่นั่งตรงข้ามดิฉัน ชื่อ Harry เป็น shaman healer\* ถัดไปเป็นคู่ชายหญิงวัยห้าสิบที่มีดวงตาที่เต็มเปี่ยมด้วยความรัก Jean และ Michael อีกคนคือ Robert ชายหนุ่มรูปหล่อวัย ๒๐ ต้น ๆ ผู้มีความฝันที่จะเป็นนักร้องในอนาคต

บทสนทนาสั้นไหลไปอย่างไม่มี การสะดุด แม้ว่าเราจะเพิ่งได้พบกัน คงเป็นเพราะเกือบทุกคนในกลุ่มต้องการที่จะสร้างสายสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งและมีความหมายกับคนอื่น ๆ อยากจะสนทนากันในเรื่องที่สำคัญ และมีความหมายต่อชีวิตมากกว่าจะนั่งคุยกันด้วยเรื่องของงานหรืออาชีพที่ฮอลีวูด ผู้คนจะเจรจากันก็ต่อเมื่อเห็นว่าผู้ที่ตนจะพูดด้วยนั้นสามารถช่วยตนเองในเรื่องงานหรืออาชีพได้เท่านั้น การได้สนทนากับคนที่ล้วนแต่ต้องการพูดถึงเรื่องของจิตวิญญาณ ต้องการแบ่งปันเลี้ยวชีวิต บอกเล่าว่าเขาคือใคร และที่สำคัญที่สุด คือการได้สนทนากับคนที่ตั้งใจและเต็มใจที่จะฟังซึ่งกันและกันนั้น เป็นการบำบัด



side of who they are and most importantly, were willing to listen.

Paul, the host, asked us what kinds of things we have learned through our spiritual journey. One woman in her thirties, who was single, shared with us that the most important thing that she has learned, is to love herself; so much so that despite being single, she now takes herself out on a date every week, whether to a movie or out for dinner or to a play. She sits alone with her dinner for one and brings a journal for company so that she can write down her thoughts as she is out on her date with herself. She told us that she goes on these special dates, to show herself that she doesn't need to be with another person to feel worthy and to treat herself with love. Pierre, the French man sitting beside me, spoke next. In animated broken

และการผ่อนคลายที่สำคัญยิ่ง

Paul ซึ่งเป็นเจ้าภาพ ขอให้แต่ละคนเล่าว่าเราได้พบอะไรบ้างในการใช้ชีวิตอย่างมีจิตวิญญาณ ผู้หญิงโสดวัย ๓๐ คนหนึ่งเล่าให้พวกเราฟังว่า สิ่งสำคัญที่สุดที่เธอเรียนรู้ก็คือการเรียนรู้ที่จะรักตัวเอง แม้ว่าเธอจะไม่มีนัดกับคนอื่น ๆ แต่เธอจะพาตัวเองออกไปเที่ยวอาทิตย์ละครั้งเสมือนกับการออกไปเที่ยวตามนัดกับชายหนุ่ม เธอไปดูภาพยนตร์ ดูละคร ไปทานอาหารเย็นตามร้านอาหาร แม้ว่าจะไปคนเดียว เธอก็จะเอาสมุดอนุทินไปแทนเพื่อนร่วมทางทุกครั้ง และใช้เวลาที่อยู่คนเดียวนั้นบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระหว่างการมีนัดกับตัวเอง สตรีผู้นี้ขยายความว่า การทำตัวประหนึ่งมีนัดเช่นนี้เป็น การบอกตัวเองว่า เธอสามารถที่จะรัก และรู้สึกถึงความมีค่าของตัวเองได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีคนอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง Pierre ชายฝรั่งเศส พูดเป็นคนถัดไป Pierre ใช้ภาษาอังกฤษที่ตะกุกตะกัก ทว่าทรงพลังอธิบายว่า สิ่งสำคัญที่สุดที่เขาเรียนรู้คือ เขาจะต้องมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขทุกวัน Pierre ขยายความเพิ่มเติมว่า คนฝรั่งเศสรักชีวิต

English; he explained that the most important thing he has learned is to ensure that he experiences joy everyday. He explained that the French love life, whether it is good food, wine, the arts or falling in love, so he lives life to the fullest and doesn't want to miss one moment of all the rich fruits that this world has to offer.

Then, the most fascinating point of the evening arrived, when the loving couple opposite me shared with the group how they are living their life. The woman announced that she feels so complete and full with God's love that she is now living a celibate life. Everyone immediately began to stir in their seats, trying to digest her words. How can she be celibate if she is in a relationship? Our eyes moved to Michael, the man sitting next to her, whose eyes revealed his deep devotion and

และรักการมีชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิตกับอาหารดี ๆ ไวน์ หรือการมีความรัก ดังนั้น Pierre จึงตั้งใจที่จะใช้ชีวิตอย่างสุด ๆ และจะไม่ยอมปล่อยเวลาแม้แต่จิตใจให้ผ่านไปโดยไม่ได้ชื่นชมกับสิ่งสวยงามต่าง ๆ ที่โลกมีให้

แต่จุดที่ตรึงใจที่สุดในคืนนั้นเกิดขึ้นเมื่อคู่ของ Jean และ Michael ที่นั่งตรงข้ามดิฉันลุกขึ้นเล่าถึงการใช้ชีวิตคู่ Jean เล่าว่าความรักที่เธอมีต่อพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของความรักที่สมบูรณ์และเต็มล้นจนเธอไม่มีความปรารถนาอื่นใด และดำเนินชีวิตโดยถือพรหมจรรย์ ทุกคนในกลุ่มขยับตัว พยายามคิดและทำความเข้าใจในสิ่งที่ Jean พูด Jean จะถือพรหมจรรย์ได้อย่างไร ในเมื่อเธอมีชีวิตคู่ เราทุกคนหันไปมอง Michael ผู้ชายที่นั่งอยู่ข้าง ๆ เธอ ผู้ชายที่มองคู่ของเขาด้วยความรักและความศรัทธา Michael ยืนยันในสิ่งที่ Jean พูด ว่าเขาทั้งสองคนใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันโดยไม่มีความสัมพันธ์ทางกายแต่อย่างใด และเล่าว่า ก่อนที่เขาจะพบกับ Jean เขามีความสัมพันธ์อย่างเจ็บปวดกับคนอื่นมาก่อน และเมื่อได้เลิกแล้วต่อกันไป

love for his partner. Michael confirmed that it was true and that he and Jean have a non-physical relationship. He told us that before meeting Jean, he had been in a terribly painful relationship and after his break up he had asked God to send him a very special woman, different to the women he'd met before. After sending out that prayer, he had soon met Jean. Michael admitted that he had once enjoyed having sex but that he was happy to be living this new way with Jean and was finding that their love for one another and God was enough. Jean explained that their spiritual relationship was helping them both to experience each other on a deeper level and that the energy they would normally give to sex, they were able to give to helping the world. I looked at the expression on the French actor's face; it was as if he had just seen a ghost. In his broken English he told us all that

Michael ได้สวดมนต์ขอพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าของให้ประทานผู้หญิงที่พิเศษสุด ผู้หญิงที่ไม่เหมือนกับผู้หญิงอื่น ๆ ที่เขาเคยพบให้เขาด้วย หลังจากนั้นไม่นาน Michael ก็พบกับ Jean แม้ว่าก่อนหน้าที่ Michael จะพบกับ Jean เขาจะมีความสุขกับการมีเพศสัมพันธ์ แต่เมื่อพบและอยู่กับ Jean อย่างถือพรหมจรรย์แล้ว เขาพบว่าเขามีความสุขกับการใช้ชีวิตคู่แบบนี้ เพราะความรักที่มีให้ต่อกันและต่อพระเจ้า เป็นเจ้านั้นมากมายเกินกว่าความสุขอื่นใด Jean ได้เสริมว่าการมีความสัมพันธ์เฉพาะทางจิตวิญญาณต่อกันเช่นนี้ ทำให้ทั้งคู่เข้าใจกันและกันได้ดีมากยิ่งขึ้น และทั้งคู่สามารถที่จะนำพลังที่ไม่ได้ใช้ไปในการมีเพศสัมพันธ์ไปช่วยเหลือโลกได้มากขึ้น ดิจินหันไปมองหน้า Pierre ซึ่งกำลังทำหน้าที่เหมือนลูกผีลูกคน Pierre ใช้ภาษาอังกฤษอันตะกุกตะกักบอกทุกคนว่า แม้เขาจะเคารพการตัดสินใจของสองสามีภรรยาก็ตาม แต่สำหรับเขาแล้ว ความสุขจากการมีสัมพันธ์ทางเพศเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของชีวิต ไม่มีใครหรือสิ่งใด แม้แต่พระเจ้าเป็นเจ้าของที่จะทำให้ Pierre งดการกระทำดังกล่าวได้ แม้ว่าทุกคนจะหัวเราะซ้ำ Pierre

even though he respected the couple's decision, sex was a very important part of his life and that there was no way he was ever going to give it up, not for anyone, not even God. We all laughed so hard at his reaction but as I looked at the couple, I could see that they were happy with their chosen lifestyle; as far as they were concerned their relationship was complete.

After two hours of delightful and intimate conversation, I felt like I was sitting amongst a group of old friends. The host posed one final question asking us all to share what we would like to have more of in our lives. Robert, the young singer, said that he just wanted to be able to sing for a living and be recognized for his gift. I suggested he sang for the group and so he stood up and sang a sweet song about love and hope. We all cheered his beautiful rendition

แต่เมื่อมองดู Jean และ Michael ดิฉันก็เห็นชัดถึงความสุขที่ฉายชัดอยู่สำหรับทั้งคู่แล้ว ความสุขที่เกิดจากการเลือกวิถีชีวิตและความสัมพันธ์นี้เป็นความสัมพันธ์ที่สมบูรณ์ครบถ้วนแล้วทุกประการ

ภายหลังจาก ๒ ชั่วโมงของการสนทนากันอย่างใกล้ชิดและรื่นรมย์ ดิฉันรู้สึกเสมือนว่ากำลังนั่งคุยอยู่กับเพื่อนเก่าแก่แสนดีที่รู้จักกันมานาน Paul ถามคำถามสุดท้ายของคืนนี้ว่า พวกเราแต่ละคนอยากได้อะไรในชีวิตเพิ่มขึ้นอีกบ้าง Robert ผู้มีความฝันจะเป็นนักร้องบอกว่าเขาอยากจะทำเพลงให้ดีพอที่จะเป็นนักร้องอาชีพได้ และอยากให้ผู้คนยอมรับในพรสวรรค์ของเขา ดิฉันเสนอให้ Robert ร้องเพลงให้พวกเราฟัง เขาลุกขึ้นและร้องเพลงเกี่ยวกับความรักและความหวังที่แสนหวาน เราทั้งกลุ่มปรบมือให้บอกว่าเขามีพรสวรรค์ และควรพยายามต่อไปเพื่อให้ถึงฝัน เมื่อถึงคราวที่ดิฉันต้องตอบ ดิฉันมองไปรอบ ๆ และเห็นแต่ใบหน้าของผู้คนที่เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตา เมื่อนึกถึงเหตุการณ์แสนประเสริฐ นึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ดิฉันได้เรียนรู้ ได้

and as he had wished, we recognized his melodic gift and encouraged him to keep going with his dream. When it came to my turn to say what I wanted more of in my life, I looked around the circle of loving, enlightened and supportive faces and thought back to the wonderful evening I had just experienced and all that I had learned and I thought to myself,

**I want more of this.**

พบ รวมถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในคืนวันนี้ แล้วดิฉันก็บอกตัวเองได้ทันที...

**ว่านี่แหละคือสิ่งที่ดิฉันต้องการให้มากยิ่งขึ้นในชีวิต**

\*ผู้เชี่ยวชาญโรคภัยหรือความทุกข์ โดยอาศัยอำนาจศักดิ์สิทธิ์ หรือใช้จิตควบคุมกาย การรักษาเช่นนี้มีมาตั้งแต่ครั้งประวัติศาสตร์ ซึ่งผู้รักษามักจะใช้วิธีลูบไล้ด้วยน้ำมัน ใช้มือสัมผัส และการภาวนา



## victoria holt วิกตอเรีย โฮลท์

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

วิกตอเรีย โฮลท์ เป็นชาวอังกฤษโดยกำเนิด เธอเป็นผู้กำกับและผู้ผลิตสื่อทางโทรทัศน์ที่เน้นทางด้านจิตวิญญาณที่ฮอลลีวูด และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เธอเป็นทั้งผู้เขียนบทและผู้กำกับภาพยนตร์เรื่อง 'ก้าวอย่างแห่งปัญญา' ซึ่งเป็นชีวประวัติและผลงานของแม่ชี คันสนีย์ เสถียรสุต

# ผีมีจริง



คราวที่แล้วยกตัวอย่างความคิดในด้านลบ คือความกลัว คนไทยเรามีความกลัวอยู่เรื่องหนึ่งที่เป็นมากกว่าฝรั่ง และหมอเองก็ทำงานใกล้ที่สุด...น่าจะตอบได้คือ...

ความกลัวผี

ผีคืออะไร ?

ใครเคยเห็น ?

หมอเชื่อว่าถ้าเอาคนที่ตอบว่าเคยเห็นมาเข้าเครื่องจับเท็จส่วนใหญ่ น่าจะรู้สึกไปเองมากกว่า

คนไทยเราถูกขู่เรื่อง ‘ผี’ กันมาตั้งแต่เด็ก ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยเห็น

กัน ผู้ใหญ่ชอบหลอกเด็ก ๆ ว่าถ้าไปเล่นซ่อนหากันในที่ลับตา ผีอาจจะมาจับเอาตัวไป เหมือน ๆ กับหลอกว่าอย่าชนะ เดี่ยวหมอจับผ้า หรือไม่ก็จับจิตยา คำขู่แบบนี้ น่าจะมีในคนไทยเท่านั้น เวลาไปเดินตลาดก็มักพบกับเหตุการณ์ที่พ่อแม่กำลังดุลูกที่ซนหรืออแงแบบนี้

ในวัยเด็กหมอเองก็ถูกหลอกแบบนี้เหมือนกัน ทั้งเพื่อน พี่ และน้อง ๆ ในโรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย ชอบหลอกเรื่องผีญี่ปุ่น เพราะสมัย

สงครามโลกครั้งที่สอง ญี่ปุ่นเคยยึด  
ตึกนอนนักเรียนเป็นโรงพยาบาล มี  
คนเล่าว่าทหารญี่ปุ่นตายหลายคน จะ  
จริงหรือเปล่าก็ไม่รู้ รู้แต่ว่าหมอถูก  
ฝึกให้คิดก่อนจะตัดสินใจ ใครบอก  
อะไร เราเห็นอะไร หรืออ่านพบอะไร  
ต่อม ‘เอ๊ะ’ จะทำงานก่อนแล้วว่า  
‘ทำไม’

คำคำนี้แหละที่เปิดมิติของการ  
วิเคราะห์พอดิดว่าทำไมก็ต้องกลับมา  
ตั้งคำถามว่าที่ฟังมาหรืออ่านมาจริง



หรือ รู้ได้ไง มีเหตุผลอะไร และทำไม  
ถึงเป็นอย่างนั้น

เรื่องผีนั่นสมัยเด็กก็มีความ  
รู้สึกกลัวอยู่บ้าง แต่เพราะไม่สามารถ  
หาข้อมูลยืนยันได้ว่ามีจริงและไม่เคย  
สัมผัสเหตุการณ์ใดๆ ก็เลยยังไม่ปัก  
ใจเชื่อ แต่ก็ไม่ประมาท เพียงแต่เริ่ม  
สังเกตว่าเด็กฝรั่งไม่ค่อยกลัวผี นำ  
แปลก หมอจึงเริ่มต้นด้วยความคิด  
สำรวจว่าใครกลัวผีบ้าง ก็พบว่ามีแต่  
เด็ก ๆ เท่านั้นที่พูดกันเรื่องผีเป็นตุ  
เป็นตะ คนที่ใกล้ชิดที่สุดคือแม่พ่อ ไม่  
เคยกลัวและไม่เคยขู่ ก็เลยคิดว่าเดิน  
ตามพ่อแม่ไว้ก่อนนั่นแหละดี

หมอเองมาเริ่มค้นหาจริงจังเอา ก็เมื่อ  
ทำงานกับศพ ซึ่งได้เห็นตอนคนใช้หมดลม  
หายใจต่อหน้าต่อตาบนเตียง แบบอยู่บน  
ท้องถนนถูกรถชน รวมทั้งได้ผ่าศพที่เขานำมา  
ให้ตรวจซึ่งมีทั้งคนที่รู้จักและไม่รู้จัก มาแบบครบ  
ส่วนและเป็นท่อน ๆ เป็นกระดุกทุกเชื้อชาติ เชื่อ  
ใหม่ว่าไม่เคยมีใครมาเข้าฝันมาโผล่เป็นนิมิตชัด ๆ  
หรืออ้วบ ๆ แวม ๆ รวมทั้งไม่ไปผ่านใครอื่นมาถึงหมอ

เลย

เมื่อเจอแบบนี้หมอก็เริ่มคิดว่า ผีไม่น่าจะมีจริง

แต่ด้วยวิธีคิดที่ต้องตั้งคำถามเพื่อให้เกิดความแม่นยำของข้อมูล  
จึงเริ่มใช้ธรรมชาติมาจับโดยเวลาผ่าศพก็จะคิดว่าทำไมคนนี่จึงต้องตายแบบนี้  
คนอื่นเป็นแบบอื่น คนที่มีชีวิตแบบเดียวกันจำเป็นต้องมีจุดจบแบบเดียว

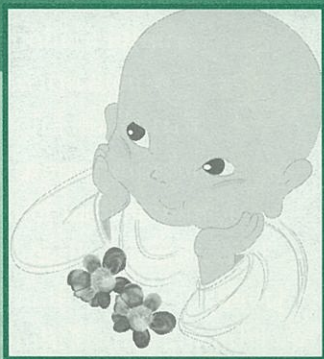
กันไหม ก็เริ่มได้คำตอบว่าไม่เหมือน  
วิชาเลข เพราะหนึ่งบวกหนึ่งอาจไม่  
เป็นสองเสมอไป

บางคนที่มีกรรมดีต้องมาตาย  
อย่างหืดหู่ บางคนทำสิ่งชั่วร้ายมาก  
มายกลับเสียชีวิตง่ายโดยที่ยังไม่ทัน  
รับกรรมเลย สงสัยไปมากก็เริ่มคิดว่า  
ชีวิตหลังความตายเพื่อรอเวลากลับ  
มาเกิดใหม่นั้นมีแน่นอน และช่วง  
เวลาที่ยังหาร่างมาเกิดไม่ได้ ต้องล่อง  
ลอยไปมานั้นแหละคือช่วงของ ‘ผี’  
หรือ ‘วิญญาณ’ นั่นเอง

หมอน่าจะเป็นคนที่ตอบเรื่อง

ผีได้ดีเพราะอยู่กับศพมานาน แลม  
อยู่แบบวิฤตติถึงสองครั้ง คือตอน  
ตากใบที่มีผู้เสียชีวิต ๙๘ ศพ และ  
ตอนสิ้นนามิประมาณ ๓,๐๐๐ ศพ บอก  
ได้ว่าไม่เคยฝัน ไม่เห็นไม่มีกรรมมา  
ชอบคุณจากผีทั้งหลาย ไม่เคยมีใคร  
มาโฉบให้เห็นเลยสักครั้ง แต่หมอมิ  
วิธีคิดแบบใช้เหตุและผลคือเราช่วย  
เขาทั้ง ๆ ที่เขาสื่อไม่ได้ เขาก็น่าจะ  
รักเรามากที่สุดและคงรู้ว่า ต่างจาก  
มนุษย์ที่ไม่ค่อยน่ารัก

คิดแบบนี้ก็เลยบอกว่าผีมีจริง  
แลมน่ารักกว่าคนอีก



ติดตามชมรายการ **‘ธรรมสวัสดิ์’**

โดย...**แม่ชีต้นสนน้อย เสด็จรสุด**

ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๐๒ น.

ทาง...โมเดิร์นไนน์ทีวี



# สิทธิ์พิเศษ

# ความเรียงบาง

ไม่รู้ว่าโชคดิหรือโชคร้าย ตัวเดินทางจากกรุงเทพฯ ถึงปารีสเต็มจำต้องใช้ไมล์สะสมทั้งชีวิตออกตัวชั้นหนึ่ง เกิดมาก็เพิ่งเคยนั่งชั้นเฟิสต์คลาสครั้งนี้แหละ

อิม ! ขอบอก..บริการสุดยอดจริง ๆ ไม่ใช่แค่บนเครื่องบินนะ เริ่มตั้งเช็กอินก็เช็กที่เคาน์เตอร์พิเศษ ไม่ต้องยืนรอเหมือนเคย มีคนดูแลนำทางจนส่งผ่านด่านตรวจด้วยเส้นทางลัดสั้นสุดแล้วก็นั่งรถพิเศษที่ไปส่งถึง Lounge First Class จากนั้นก็เปิดห้องรับรองพิเศษ มีทุกอย่างครบ ไม่ว่าจะเป็นทีวีจอแบน Wireless Internet อาหารสั่งได้ ว้าว ! อะไรจะขนาดนั้น

แถมยังมาเชิญตอน Final Call ไม่ต้องชะเง้อดูเวลาลากตัวเครื่องที่นั่งเฟิสต์คลาสมีเพียง ๑๐ ที่นั่ง ด้านหัวเครื่องบิน มองไปรอบข้างเสมือนอยู่คนเดียวในห้องกว้างอันเงียบสงบ พื้นที่รอบกายก็กว้างขวาง ไม่ชนกันเหมือนชั้นประหยัดที่เพียงแค่นั่งข้างก็เกือบจะได้สัมผัสหน้าของเพื่อนร่วมทางเสียแล้ว เก้าอี้หรือก็เป็นแบบแคปซูล ยืดได้ระนาบ นอนได้เหมือนอยู่บนเตียงที่บ้าน แลมนยังมีเก้าอี้รองขาให้เผื่อเมื่อยอีกด้วย มีชุดนอนพร้อมเครื่องใช้ไม้สอยเตรียมให้เสร็จสรรพ อาหารก็ประณีต ใส่จานชามกระเบื้องเลือกได้ตามเมนู มีคนคอย

ดูแลใส่ใจเป็นพิเศษ แคขยับก็ถาม แล้วว่าต้องการให้ช่วยอะไร

ผู้เขียนเป็นคนเดินทางมาก คนหนึ่ง แต่ก่อนตอนเรียนก็เที่ยวทั่วไทย ช่วงห้าหกปีหลังถึงได้มีโอกาสเดินทางต่างประเทศ ความถี่ก็อยู่ที่สองเดือนครั้ง หรือบางทีเดือนละสองครั้ง การเดินทางโดยเครื่องบินไม่เป็นเรื่องแปลก แต่การเห็นใจตัวเองเป็นเรื่องน่าสนใจที่อยากนำมาเล่า เมื่อได้รับการบริการสุดสวีตเช่นนี้ ช่วงแรกก็รู้สึกแปลกตื่นตาตื่นใจไปกับบริการเอื้องหลวงของเรา...



มันช่างแตกต่างอะไรกันขนาดนี้ แล้วก็ตามมาด้วยความรู้สึกชอบ...ดีจัง ไม่ต้องแบกของ สะพายกล้อง อันหนักอึ้ง เทน็อยแ่กกว่าจะเดินไปถึงประตูขึ้นเครื่อง ทุกอย่างดูสะดวกสบายครบครัน ใจตัวเองก็ดูเหมือนไม่มีอะไร มีความสุขดี แต่พอถึงเจตใจเข้าจริง ๆ มันเกิดความรู้สึกว่าเราดีกว่าคนอื่น เพราะมีคนมาดูแลเราอย่างพิเศษ...ตรงนี้แหละเริ่มเฉลียว

ใจว่า เราตกเป็นเหยื่อเสียละมั้ง หากขึ้นเฟิสต์คลาสอีกสองทีคงติดลมบน อยากได้แต่ความสะดวกสบายอย่างนี้อีกแน่ ๆ อาการเหมือนคนติดไอติมรสสุดโปรดนั่นแหละ ไม่ต่างกันเลย หรือความรู้สึกที่ได้รับการดูแลพิเศษก็ไม่ต่างกับการที่เราอยากมีใครสักคนให้ความสำคัญเราเป็นพิเศษ จึงต้องหาก็กหาแพนมาตอบสนองความต้องการนี้ บางคนยิ่งไปกว่านั้น คือหาความสำคัญจากรอบตัว ไม่ว่าเรื่องอะไรตัวเองจะต้องเข้าไปมีบทบาท มีความสำคัญ

บ่อยครั้งที่เราถูกล่อด้วยเรื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ อย่างแนบเนียน ถ้าเราไม่ทันใจตัวเอง ก็ต้องตกเป็นเหยื่อและเมื่อตกเป็นเหยื่ออย่างนี้ บ่อยครั้งจึงเกิดความเคยชินกับความสบายเหล่านั้น กลายเป็นทนไม่ได้หากไม่สบาย และก็เป็นเหตุให้ต้องหาเงินมากมายซื้อความสบายเป็นวงจรแห่งการตะเกียกตะกายเพื่อแข่งขันชิงความเป็นหนึ่ง เพราะเชื่อว่ายิ่งเก่งเท่าไรยิ่งจะได้รับค่าตอบแทนมากเท่านั้น โดยค่าตอบแทนบางทีก็ไม่ใช่แค่ตัวเงิน แต่อาจมาในรูปของเกียรติยศ ชื่อเสียง หรือความเป็นพิเศษนั่นเอง



แล้วสิทธิพิเศษในชีวิตคุณล่ะ  
คืออะไร...

ผู้เขียนไม่แปลกใจแล้วว่าทำไม  
วิถีชีวิตของนักบวชจึงเรียบง่ายนัก  
ก็เป็นเพราะการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย  
เป็นพื้นฐานสำคัญ เป็นการสร้างสิ่ง  
แวดล้อมที่เอื้อให้จิตใจพร้อมที่จะ  
พัฒนา

พวกเราที่ใช้ชีวิตทางโลกอย่าง  
เต็ม ๆ น่าจะลองใช้บางช่วงของชีวิต  
ฝึกอยู่กับความเรียบง่ายบ้าง โดยไม่  
ต้องถึงกับต้องบวช เอาแค่ลองไม่อยู่  
ห้องแอร์ เดินแทนการนั่งรถในระย  
ะไกล กินง่าย ๆ ไม่ต้องตามสั่งมาก  
นัก จะได้เรียนรู้ความแตกต่างของจิต  
ระหว่างการได้สิทธิพิเศษและความ  
เรียบง่าย จะได้ว่าสิ่งไหนเป็นส่วน  
เกิน

สำหรับผู้เขียนเองนั้นได้เรียนรู้  
แล้วว่า จุดหมายขั้นต่ำสุดของการ  
เดินทางคือการเอาตัวจากที่หนึ่งไปถึง  
อีกที่หนึ่งให้ปลอดภัย ของแถมอื่น ๆ  
นั้นเป็นเพียงส่วนที่เกินความจำเป็น

ไม่มีก็ไม่เป็นไร แต่หากได้รับก็ไม่ได้  
ปฏิเสธหากแต่ต้องรู้ทันตัวเองว่าเกิด  
อะไรขึ้นในใจ จะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อ  
ซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนกลายเป็นความเห็น  
ผิดว่าต้องได้อย่างนี้จึงจะสุข ซึ่งที่จริง  
มันก็เห็นผิดจนสะสมมาตั้งแต่ไหน  
แต่ไรแล้วว่า กายกับใจเป็นของเรา จึง  
ต้องหาสิ่งที่คิดว่าดี เป็นความสุขมา  
ปรนเปรอกายและใจให้มีความสุข  
ว่าไปแล้วจะไปห้ามไม่ให้คิดอย่างนี้ก็  
ไม่ได้ เพราะมันสะสมมานาน วิธี  
เดียวที่จะรื้อความเห็นผิดนี้ออกไป  
ได้ก็คือการฝึกมีสติตามดูใจ จนเห็น  
ความจริงเข้าสักวัน...

แล้วเมื่อไรที่เห็นความจริงก็จะ  
สามารถปล่อยวางได้เอง

การมีสติเห็นทันใจตัวเองไม่ใช่  
มีประโยชน์แค่เพียงการเห็นความจริง  
ของธรรมชาติในใจเพื่อการพ้นทุกข์  
ระยะยาวเท่านั้น แต่หากมีประโยชน์  
ต่อการใช้ชีวิตประจำวันของเราด้วย  
ท่านผู้รักกล่าวว่า...

**การเจริญสติมีแต่คุณทำเฉียว**



บนถนนเยาวชนสร้างโลก

“อสมร.”

# มูลนิธิศกภภาพเยาวชน



รายการ ผ่าเสี้ยนยาแดง

... ทุกประเด็นปัญหาเยาวชน เรายังมีหน้าที่เสมอ มาร่วมทางออกอกกับเราเสมอเยาวชน ...

ออกอากาศทาง แอร์เรชั่นแชนแนล เชียงใหม่ ( We TV เคเบิ้ลทีวี ) ทุกเย็นวันเสาร์ เวลา 17.00 - 18.00 น.  
<http://www.tv90.org> / e-mail : [tyep@lxhlo.co.th](mailto:tyep@lxhlo.co.th) , [pinnarak@hotmail.com](mailto:pinnarak@hotmail.com)





“จื่อ นางสาวกนกพร ภักดี เจ้า...”

กนกพร หรือ ย้อย เด็กสาววัย ๑๗ ปี ของโรงเรียนสันกำแพง บอกกับ ‘สาวิกา’ ด้วยสำเนียงสาวเหนือแท้ ๆ ในตอนต้นของบทสนทนา ก่อนที่จะเล่าถึงที่มาที่ไปในการเข้ามาเป็นอาสาสมัครของมูลนิธิ ‘ศักยภาพเยาวชน’ มูลนิธิที่ดำเนินงานทุกอย่างตามปรัชญาขององค์กรที่ว่า ‘เมื่อเยาวชนได้ใช้และพัฒนาศักยภาพของตนเองผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เท่าทันสถานการณ์อย่างรอบด้าน สอดคล้องกับรากฐานและวิถีชีวิตที่เขากำลังเผชิญ จะสามารถบูรณาการการเรียนรู้สู่การดำเนินชีวิต การช่วยเหลือเพื่อนเยาวชน และมีบทบาทสำคัญในการร่วมพัฒนาสังคม ทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างสมดุล’

มูลนิธิศักยภาพเยาวชน ก่อตั้งขึ้นโดยใช้ชื่อโครงการว่า ‘วัยรุ่นป้องกันเอ็ดส์’ หรือ ‘ไทยัพ’ (TYAP Thai Youth Action Programs) เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๘ โดย Tamar Fenaud, Frans Balamouf และ Jerramy Hess นักศึกษาปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยบราวน์ ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมูลนิธินี้เปิดโอกาสให้เยาวชนได้พัฒนาและใช้ศักยภาพของตนเองในการแก้ไขปัญหาโรคเอดส์ ต่อมาไทยัพมีอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่เพิ่มขึ้นเป็นเยาวชนทีมบริหารจัดการชาวไทย พวกเขาจึงได้ร่วมกันสานต่อและพัฒนาโครงการต่าง ๆ ของไทยัพมาจนถึงปัจจุบัน

โครงการที่ไทยัพจัดขึ้นทุกโครงการจะมีแนวคิดพื้นฐานเป็นการพัฒนาศักยภาพเยาวชนในทุก ๆ ด้าน และมีข้อจำกัดเพียงข้อเดียวคือในเรื่องของเขตพื้นที่



ซึ่งต้องอยู่ภายในจังหวัดเชียงใหม่ โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นก็มีหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาแก๊งเด็กเชียงใหม่ให้รู้จักและปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง หรือการให้ความรู้กับเยาวชนในเขตชุมชนแออัด ฯลฯ แต่การพัฒนาที่ไทยพีบีเอสฯ และทำให้มูลนิธินี้เป็นที่รู้จักมากขึ้น ก็คือการจัดการอบรมให้ความรู้ในเรื่องเอดส์ และเรื่องเพศกับเยาวชนวัยรุ่นที่มี



กนกพร กักดี

อายุประมาณ ๑๒-๑๕ ปี

“เวลาที่เข้าไปสอนเรื่องเพศน้อง ๆ เค้าก็อายกันนะคะ แต่เราก็พยายามจะบอกว่าที่นี่มีแต่เพื่อน ๆ กันทั้งนั้น จะพยายามทำให้เค้ารู้สึกเหมือนกับอยู่กับเพื่อน ให้เค้ากล้า

แสดงออก กิจกรรมต่าง ๆ ที่เตรียมไป เช่นกิจกรรมการเล่นแนะนำตัวให้น้องทำความรู้จักกันก็ช่วยได้ค่ะ”

แต่ก่อนที่เยาวชนอย่างผู้จะ สามารถออกไปให้ความรู้แก่น้อง ๆ ในเรื่องบทเรียนเรื่องโรคเอดส์ เพศศึกษา และทักษะชีวิตได้นั้น เยาวชนแกนนำจะต้องเข้ารับการอบรมจากผู้มีความรู้ในมูลนิธิก่อน ไม่ว่าจะเป็นการเข้าร่วมในโครงการ ‘พัฒนาศักยภาพแกนนำเยาวชน’ ซึ่งนอกจากจะเปิดโอกาสให้เยาวชนได้ใช้พลังงานในทางสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาตนเองและสังคมแล้ว ยังเป็นการสนับสนุนให้อาสาสมัครที่ผ่านการอบรมเป็นผู้จัดกิจกรรม พร้อมทั้งเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งเครือข่ายเยาวชนด้วย

“เริ่มแรกหนูก็เป็นเยาวชนในโครงการก่อนค่ะ มีพี่ ๆ จากโครงการนี้เข้าไปสอน ให้ความรู้ หลังจากนั้นพอพี่ ๆ จะจัดค่ายอีกครั้ง ก็เลยโทร.มาถามว่าหนูสนใจจะเป็นแกนนำเยาวชนในชุมชนไปจัดอบรมให้ความรู้กับน้อง ๆ บ้างไหม หนูสนใจ ก็ตกลงค่ะ”

นอกจากโครงการ ‘พัฒนาศักย-



ภาพแกนนำเยาวชน' แล้ว ไท้ยังยังมีกิจกรรมเพื่อเยาวชนอีกหลากหลายกิจกรรม โดยทุกกิจกรรมมีจุดมุ่งหวังเพื่อดึงเอาศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเยาวชนทุกคนออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

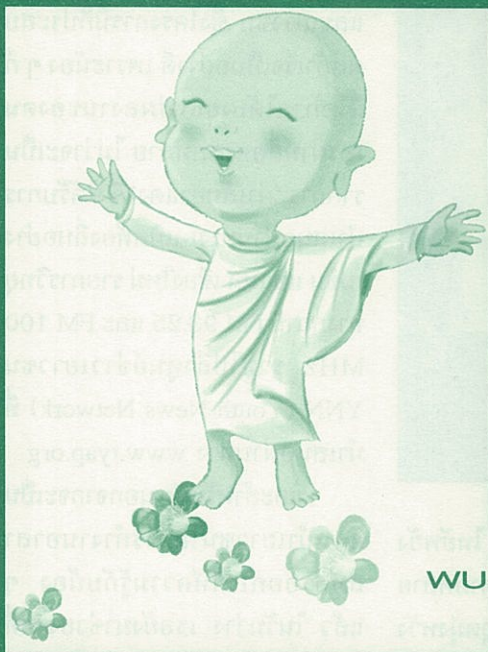
เช่น โครงการ 'เครือข่ายสื่อเพื่อเด็กและเยาวชน' ที่พยายามสื่อสารสถานการณ์ปัญหา ศักยภาพสิทธิ บทบาท หน้าที่ของเด็กและเยาวชน เพื่อสร้างให้เกิดความเข้าใจและร่วมกันหาแนวทางแก้ไข โดยเน้นไปที่การสร้างส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน รวมถึงการใช้กิจกรรมที่เกิดขึ้นในกระบวนการสื่อสารเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะชีวิตเด็ก

และเยาวชน ซึ่งโครงการนี้ก็ประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี เพราะน้อง ๆ ก็มีโอกาสดำเนินเผยแพร่ผลงานของตนเองผ่านสื่อหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นรายการ 'ผ่าเส้นยาแดง' ซึ่งได้รับการนำเสนอผ่านทางเคเบิลท้องถิ่นอย่างเนชั่น แชนแนล เชียงใหม่ รายการวิทยุทางสถานี FM 93.25 และ FM 100 MHz รวมไปถึงศูนย์ข่าวเยาวชน YNN (Youth News Network) ที่นำเสนอผ่านทาง [www.tyap.org](http://www.tyap.org)

และสำหรับยู๊ย นอกจากจะเป็นแกนนำเยาวชนในการทำงานอาสาสมัครออกไปให้ความรู้กับน้อง ๆ แล้ว ในวันว่าง เธอยังมาช่วยงานที่สำนักงานของมูลนิธิอีกด้วย

*“ถ้าว่างก็จะมาค่ะ เพราะอยากช่วย แล้วก็สนใจที่จะทำงานด้านนี้อยู่ แล้วงานอาสาทำให้หนูได้เรียนรู้ และให้ประสบการณ์มากมาย ก่อนหน้านี้หนูเป็นคนขี้อาย ไม่กล้าแสดงออก พอได้มาทำงาน ได้ไปอบรม ไปโน่นไปนี่ ก็มีความกล้ามากขึ้น...”*

**และที่สำคัญ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทั้งกับตัวหนูเอง และน้อง ๆ ที่ได้รับความรู้ด้วยค่ะ”**



พบกับรายการวิทยุ



ทุกวันเสาร์-อาทิตย์

เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.

ทางเครือข่ายสถานีวิทยุ

ม.ก. กรุงเทพ

ภาคกลาง AM 1107 KHz.

ภาคเหนือ AM 612 KHz.

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ AM 1314 KHz.

ภาคใต้ AM 1269 KHz.



ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพ

“รศ.ดร.ปาริชาติ สถาปิตานนท์”... เรื่องและภาพประกอบ

# ดอกไม้บาน

คุณเคยล้นให้การเปลี่ยนแปลง  
เกิดขึ้นเร็ว ๆ บ้างไหม

ในช่วงเดือนสองเดือนที่ผ่านมา  
...ฉันแอบล้นให้ ‘ดอกไม้’ บานค่ะ  
สำหรับคนเมืองร้อนที่ต้องมา  
ใช้ชีวิตอยู่กับอากาศที่หนาวเหน็บใน  
เมืองหนาว ๆ

การได้แอบล้นให้ ‘ปุ่ม’ เล็ก ๆ  
บริเวณกิ่งไม้ที่เต็มไปด้วยหิมะเกาะมา  
เป็นเดือน ๆ ค่อย ๆ เติบโต

นับเป็นความสุขใจเล็ก ๆ ที่หา  
ได้ง่าย ๆ แบบใกล้ ๆ ตัว

“เอ...จะเป็นดอกไม้สีขาว...สี  
ชมพู...สีม่วง...หรือสีเหลือง”

ฉันมักจะตั้งคำถามกับตัวเอง  
ไปพร้อม ๆ กับการแอบล้นไปกับกิ่ง  
ไม้โกร๋น ๆ ที่แห้งกรังมาหลายเดือน...

ให้เปลี่ยนสภาพเป็น ‘ดอกไม้’  
หรือ ‘ใบไม้’ ในเร็ววัน  
หลายครั้งที่ฉันล้นแก้ว...



ก็สภาพอากาศเกิดแปรปรวน  
...แสงแดดหดหาย...  
...สายลมกระโชกแรง...  
และตามมาด้วยพายุหิมะที่โหม  
กระหน่ำเข้ามา  
เจ้า ‘ปุ่ม’ ต่าง ๆ จึงยังคงเป็น  
ปุ่มต่อไป  
แล้วแบบนี้จะโทษว่าธรรมชาติ  
แกล้ง...  
หรือมนุษย์เป็นผู้ทำให้สภาพ  
อากาศของโลกแปรผันกันละนี่  
แล้วในที่สุดดอกไม้ก็บานจริงๆ

ดอกไม้บานเต็มกิ่ง...เต็มต้น  
...เต็มเมือง...แบบตื่นตาตื่นใจ

เล่นเอาฉันทสุขตา...สุขใจ...หลัง  
จากคืนมานาน

แต่แล้วยังไม่ทันไร...

สายฝนก็เริ่มโปรยปราย

สายลมก็เริ่มกระโชกแรง

กลีบดอกไม้ค่อย ๆ ร่วงลงสู่พื้น

ดิน

และใบไม้อ่อน ๆ ค่อย ๆ เติบโต

ขึ้นมาแทนที่ดอกไม้แสนสวย

“แหม...ถ้าหยุดเวลาไว้ได้...คง  
ดีไม่น้อย”

ไซ้ไหมคะ

แต่เป็นไปไม่ได้หรอกค่ะ

เราจะหยุดดอกไม้ ‘บาน’ ไม่ให้  
‘ร่วงโรย’ ไม่ได้หรอก

ก็การเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่ง  
ของธรรมชาตินี่นา

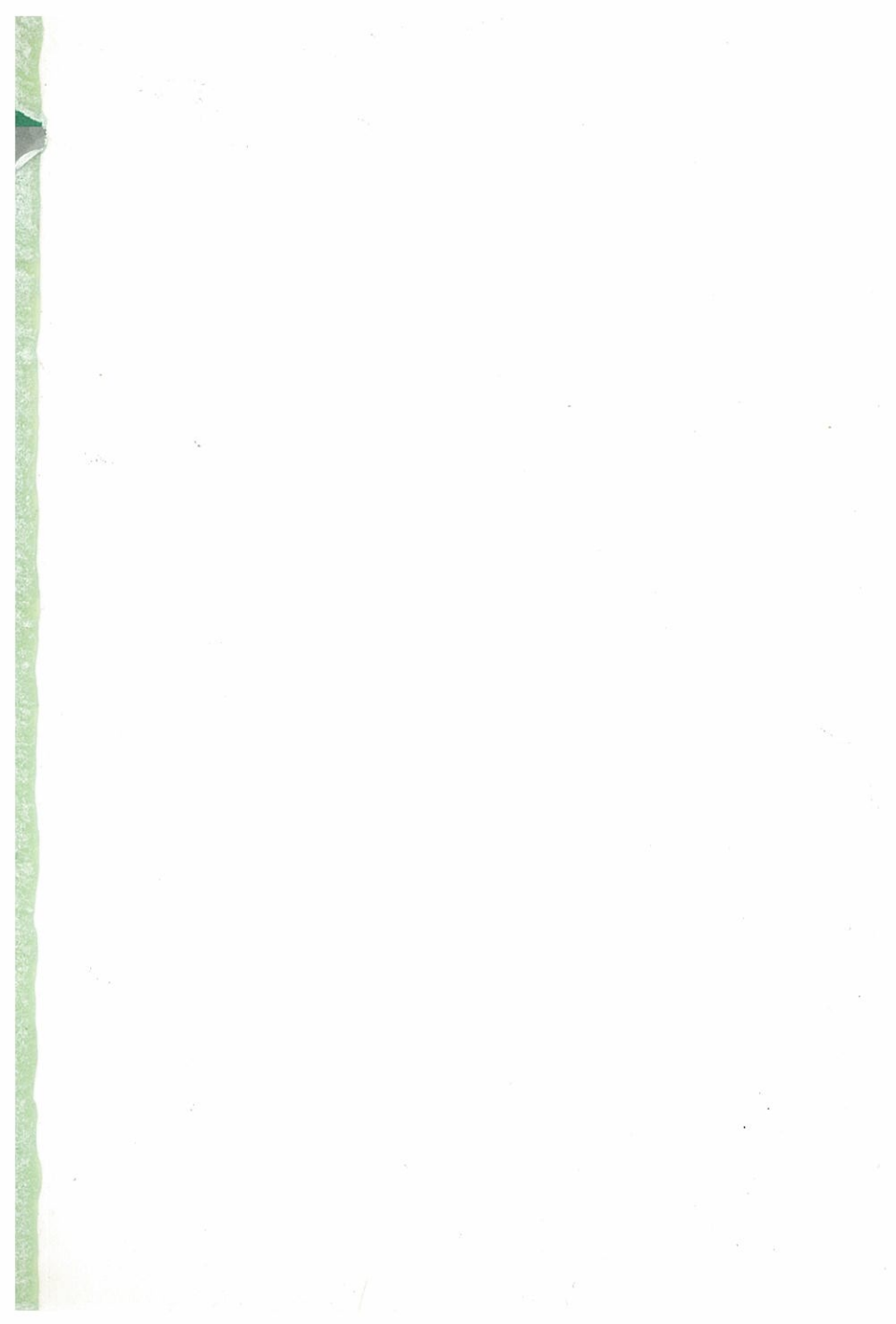
เมื่อสิ่งหนึ่งมา...อีกสิ่งหนึ่งก็  
ย่อมต้องจากไป

แต่อย่างน้อยเราก็เก็บภาพแห่ง  
ความประทับใจในขณะที่ลุ้นให้ดอกไม้  
บานไว้ได้เสมอ

และเราก็ค่อยมาลุ้น...

ให้ดอกไม้บานกันใหม่...

**ดีไหมคะ**





สัท

## เป้าหมายของอาสาสมัคร

### ▣ เป้าหมายภายในตัวเอง

มีตัวตนที่เล็กลง เล็กลงจนถึงที่สุดแห่งการมีตัวตน คือไม่มีตัวตน ทำงานอย่าง 'มีแต่การกระทำ แต่ไม่มีตัวผู้กระทำ' เพราะถ้าทำงานแล้ว 'ตัวตนใหญ่' จะทุกข์มาก!

### ▣ เป้าหมายภายนอก

ถ้าทำงานแล้วตัวตนไม่มี

อาณิสสงส์ของการทำงานจะเป็นไป เพื่อสันติภาพในโลกนี้อย่างไม่ลือลอบกฏบัต  
ขออนุโมทนาต่อการทำงานของอาสาสมัครที่ทำให้โลกนี้พาสุกุแสงงดงาม  
เพราะการทำหน้าที่ของท่าน

ขอให้ท่านมีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์

ขอให้ท่านทำงานอย่างทำกายด้วยการตรวจสอบตัวท่านเอง

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด



ISSN 1685-4020



9 771685 402076