



วินิตา หงษ์
๑ เมษายน ๒๕๓๘

ลาวกา

ปีที่ ๕

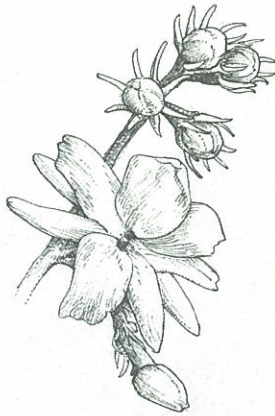
ฉบับที่ ๔๒ เมษายน ๒๕๔๔

นิตยสารเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ



ภาพ. ๒๕๕๕.

คุณคร...แล้วย้อนดูกิเลสของตัวเอง



ชีวิตที่โลดแล่นไปตามกระแสแห่งตัณหา
ต่างจาก
ชีวิตที่ดำเนินไปตามกระแสแห่งปัญญา
อย่างไร
ใครจะเป็นคนพิสุจน์

ธรรมสวัสดิ์
แม่ชีคันสนีย์ เลทธิวรสุต

สวีกา

นิตยสารเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

ส ว ก ี บ ั ญ

เรื่องเด่นประจำฉบับ

มองใหม่ในพุทธสวีกา / แม่เปี้ย : กิเลส

บนแผ่นฟิล์ม

๔

บทความพิเศษ / ปลูกรัก

๑๔

นานาทัศนะ / ตกหลุมรัก

๓๘

เล่าสู่กันฟัง / ขึ้นต้นด้วยมะ(เร็ง)

ลงท้ายด้วยมะ(ธรรมะ)

การเยียวยาของป่าแฉล้ม แสงจันทร์

๘๔

คอลัมน์ประจำ

ปากกาธิบดี / พลอย จริยะเวช

๔๘

สา-ระ-ขัน / ความพอดี

๕๔

ผู้หญิงใกล้ตัว / ประจักษ์

๕๗

รากแก้ว / โยคะแก้ปวดประจำเดือน (๑)

๖๔

รดน้ำ-พรรณดิน / คือความเรียบง่าย

๖๔

คำหวาน-น้ำหอม / มีอะไรบ้าง

๖๖

ครอบครัวแห่งสติ / เด็ก ๆ...สายน้ำ...

๖๘

หนามจ้าว...ฟองน้ำ

๖๘

ริมสวน / สายธารแห่งความสุข

๗๔

วาทะพุทธทาส

๗๗

คนปลูกต้นไม้ / ก้าวสู่ฝันวันครอบครัว

๗๗

สุขสันต์

๗๘

อ่านใจตน / การดับทุกข์

๘๒

การ์ตูนธรรมะ

๙๑

เพื่อนทุกข์

๙๔

ปฏิทินข่าว

๙๙

ท้ายเล่ม

๑๐๒

สวีกา ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔๒ ประจำเดือน

เมษายน ๒๕๔๔

เจ้าของและผู้จัดทำ เสถียรธรรมสถาน

๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕

ลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

โทรศัพท์ ๕๐๙-๒๒๓๗, ๕๑๐-๖๖๙๗

โทรสาร ๕๑๙-๕๖๓๓

ที่ปรึกษา

คุณหญิงจางศรี หาญเจนลักษณ์,

เดือนใจ ดีเทศน์, มนทรา จุฑะพุทธิ,

สุชาติ จักรพิสุทธิ์, สุภาวดี หาญเมธี

บรรณาธิการ

เมษิ์คันสนีย์ เสถียรสุด

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

ธิดา มหาเปารยะ บรมนันท์

กองบรรณาธิการ

พิกุล วิลาศประทีป, ฉัตรวิญญู องคสิงห์,

นิตานร วนาพงษ์, มณีวรรณ ติวังษ์,

คันสนีย์ ศีตะปณีย์ เมอลเลอร์,

ภาวนา อร่ามฤทธิ์, สุกัญญา ไทยะพานิช

บริหารการจัดทำ/จัดรูปเล่ม/การผลิต

บริษัท แพลน พับลิชชิ่ง จำกัด

โทรศัพท์ ๙๑๑-๔๒๑๑

โทรสาร ๙๑๑-๔๙๔๘

ช่างภาพ มนตรี ศิริธรรมเปิด

ฝ่ายต่างประเทศ ตัมระย้า มังคละพฤกษ์

ฝ่ายกฎหมาย นางเยาว์ สุนธนันท์

จัดทำจำหน่าย บริษัท แพลน บุกเน็ต จำกัด

โทรศัพท์ ๕๙๑-๘๐๓๓

โทรสาร ๙๕๔-๕๓๕๐

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด

โทรศัพท์ ๘๐๓-๒๖๙๔-๗

แม่เบี้ย : กิเลสบนแผ่นฟิล์ม



อิศตริกข์บอสรพิษ ผู้หญิงกบฏ สองสิ่งนี้ควรหลีกเลี่ยงให้ไกล เพราะภายใต้เสน่ห์และความงดงามเขี้ยวอนั้นเป็นอันตรายอย่างยิ่ง...

นั่นคือข้อใหญ่ใจความที่โปรยบนแผ่นโปสเตอร์ และความเห็นส่วนใหญ่ของคอลัมน์นิสต์เมื่อเขียนถึงภาพยนตร์เรื่อง *แม่เบีย้* บทประพันธ์อันเลื่องชื่อของ คุณวาทิช จรุงกิจอนันต์ ซึ่งเคยเป็นภาพยนตร์มากกว่าหนึ่งครั้ง จำได้ว่าครั้งหนึ่งบทบาทของ เมขลา ก็สร้างชื่อเสียงให้ คุณภัสสร บุญยเกียรติ ดังเปรี้ยงไม่แพ้กับคุณนภคประภา นาคประสิทธิ์ ในครั้งนี้ แม้ว่าจะมีกระแสวิพากษ์วิจารณ์ว่า *แม่เบีย้* ในเวอร์ชันใหม่ ทั้งร้อนแรง...เซ็กซี่ และตริงตาตริงใจผู้ชมได้มากกว่าเก่า นักเศรษฐศาสตร์อาจมองการลงทุนของผู้สร้างคุ้มกับเงินค่าตัวที่ต้องจ่าย นักนิเทศศาสตร์อาจรู้สึกดีกับบทบาทภาพยนตร์และความสามารถของทีมงานในเทคนิคเยี่ยมๆ ของการนำเสนอ แต่ไม่ว่าผู้ชมจะสวมแว่นของศาสตร์ใดๆ มองก็ตาม สิ่งที่สำคัญกว่าก็คือ น่าจะตั้งคำถามกับตัวเองว่า เรื่องราวของแม่เบีย้บนแผ่นฟิล์มนี้ ให้อะไรกับตัวเองและสังคม

หลังจากผู้เขียนได้ชมภาพยนตร์แล้วแวะเข้าห้องน้ำ เจอเด็กสาววัยรุ่น ๓ คนซึ่งจำได้ว่านั่งชมภาพยนตร์ด้วยกันในแถวที่เยื้องไปด้านหลัง แต่ละคนอายุไม่เกิน ๑๖ ปี มีเสียงคุยกัน คนหนึ่งให้คำจำกัดความว่า “เมขลาบ้าผู้ชาย ฆูหลงรักคน” อีกคนแสดงความเห็นว่า “นี่ถ้าฆูเสียชีวิตตั้งแต่แรก เรื่องนี้ก็คงไม่เกิด”

คำของเด็กๆ ทำให้ต้องมาคิดต่อ นั่นซิ...ถ้าเมขลาฆ่า ‘คุณ’ หรือฆูฆ่าเสียชีวิตตั้งแต่แรก เสียพนันและชนะชลกงจะไม่ต้องตาย...แต่ถ้าทั้งสองคนนั้นไม่ตาย อะไรจะเกิดขึ้น...เสียพนันจะเพิ่มความขมขื่นใจหาโอกาสกลับมาરીฟื้นความสัมพันธ์เก่าๆ ได้อีกอย่างนั้นหรือ เพราะเมขลาที่ประกาศชัดแล้วว่า ความลึกซึ้งเหล่านั้นอยู่บนข้อตกลงที่ต่างก็เต็มใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย เสียพนันจึงควรจะต้อง

ยอมรับและถอยไปเสียเมื่อวันหนึ่งเมขลาเกิดไม่เต็มใจ แต่การที่เสียพจน์ยังมีความปรารถนา อยากได้ อยากเอา แม้ตัวเองมีเมียอยู่ก่อน ซึ่งโดยมาตรฐานจริยธรรมและสิทธิมนุษยชนแล้วเสียพจน์ต่ำกว่ามาตรฐานแน่นอน... ถ้าอย่างนั้น ฐู ซึ่งแสดงบทบาทเป็นผู้พิทักษ์เมขลา ก็อาจจะทำถูกที่ชิงลงมือฆ่าเสียพจน์ แต่ที่น่าสนใจคือทั้งกับเสียพจน์และขณะชลล้วนปะทะกับฐูมากกว่าหนึ่งครั้ง เสียพจน์นั้นในครั้งแรก ฐูทำแค่เจ็บ ปล่อยให้เสียพจน์กระเสือกกระสนไปหาเซรุ่มได้ แต่ครั้งหลังเมื่อเสียพจน์ถือปืนที่มีประสิทธิภาพทางเทคโนโลยีสูงเดินอาดๆ เข้าไปหมายจะเอาชีวิตคราวนี้ฐูเอาตาย คือฝังเขี้ยว ฟันพิษเต็มที่ทั้งขา ทั้งคอ... สรุปคือเสียพจน์แพ้งู

ในแง่ของการต่อสู้ แพ้ชนะ เสียพจน์ควรตาย แต่ขณะชลล่ะ...สมควรที่จะถูกฆ่าด้วยหรือเปล่า

ถ้ามองในแง่ที่ขณะชลเป็นพระเอก เมขลาเป็นนางเอก และเรื่องควรจะแฮปปี้เอนด์ ฐูก็ควรถูกฆ่าเสียก่อนตั้งแต่แรกอย่างที่ได้เด็กสาวว่า หรือถ้าจะใส่น้ำหนักลงบนดาซังเพื่อให้เกิดความยุติธรรม ขณะชลก็ควรได้บทเรียนบ้างโทษฐานที่แอบนอกใจเมีย เอาเออะ...แม้เมียในเรื่องจะแสดงบทบาทของผู้หญิงที่ไม่มีเหตุผล ปากร้าย ไม่รู้จักคิด สนใจความเห็นของคนในสังคมรอบข้างมากกว่าความสงบสุขภายในครอบครัว เมื่อจับได้ว่าขณะชลโกหกและแอบไปมีสัมพันธ์ลึกลับกับเมขลา ก็ไม่รู้จักใช้ความอดทน แถมทำเรื่องให้ใหญ่โตด้วยการก่อเหตุทะเลาะไล่ส่ง แต่เมื่อขณะชลเกิดไปหาเมขลาเข้าจริงๆ ก็เสียใจถึงลูกไปนอนสงบสติอารมณ์บ้านแม่ ปล่อยให้ลูกอยู่บ้านคนเดียวจนเกิดโดนฝังต่อย ทำให้เมขลาและขณะชลต้องวิ่งโร่มาช่วยเหลือ เมียแบบนี้อาจทำให้



คนคุณคิดว่าคนที่ชนะชลทิ้งไปก็สมควรแล้ว...แต่นั้นแหละ...ยังไเสีย...ก็ยังมีถือว่าชนะชลทำผิดต่อลูกตวน...ลูกชายตัวน้อยซึ่งไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไรกับความใคร่ของพ่อ ดังนั้นการที่งูให้ตกใจแต่ก็ถูกชนะชลตอบโต้ด้วยมีดฟันอ้อยที่ลุมทิมให้ไว้ป้องกันตัวก็น่าจะเพียงพอ...

โลกทัศน์ก่อเกิดความคิดและทำให้คนหาเหตุผลไปได้แตกต่างกัน การถกเถียงอภิปรายจึงดำเนินไปอย่างหลากหลายแล้วแต่ใครจะสวมแว่นครอบใดมอง แต่สำหรับคอลัมน์นี้จะมองเมฆลาในฐานะที่เป็น พุทธสาวิกา ซึ่งหมายถึง ผู้หญิงที่เป็นพุทธศาสนิกและเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ซึ่งไม่ได้หมายถึงเฉพาะแก่นับถือศาสนาพุทธ แต่ควรจะต้องเป็นบุคคลที่รับเอาวิธีคิดแบบพุทธศาสนาเข้าไปเป็นหลักในการดำเนินชีวิตด้วย ดังนั้นแม่เบียและเมฆลาจึงจะถูกมองในประเด็นว่า “อะไร” ที่เป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดเรื่องราวเหล่านี้



เมขลา เป็นเพียง
ผู้หญิงธรรมดาๆ คนหนึ่ง
ในสังคมที่ไม่ได้บ้าผู้ชาย
แต่มีทุกสิ่งที่คุณอื่นมี คือ
มีส่วนที่น่าใคร่ น่าปรารถนา
ในทางพุทธถือว่าเป็นส่วน
ดีหรือส่วนอรรถของกาม
คือรูป เสียง กลิ่น รส และ
การสัมผัสทางกาย ที่เรียก
ว่า กามคุณ อันเป็นองค์
ประกอบที่ทำให้เกิดความ
ใคร่ ความอยาก และยิ่งเมื่อ
กามคุณเหล่านี้ประสาน

กับท่าทีในเชิง อกุศลกรรม คือการกระทำที่ไม่ดี ไม่ฉลาดทำให้
เสื่อมเสียคุณภาพชีวิต เช่น แต่งเนื้อแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าชั้น
หมิ่นเหม่ ซึ่งเมขลาจะจับจองเครื่องแต่งกายลักษณะนี้เกือบทั้งเรื่อง
เมื่ออยู่บ้านเรือนไทยที่สุพรรณก็เป็นผ้าแถบแค้คียบ มัดเฉพาะ
ส่วนอก ปลอ่ยเนื้อนมให้ดันขึ้นมาอย่างล่อตา ผ้าชั้นที่จับพันๆ
ท่อนล่างไว้ก็ขอบต่ำเสียจนเห็นสะดือกลมยวนตา หรือตอนที่
เข้าไปนั่งดื่มเหล้าในผับเพื่อดับทุกข์ เมื่อรู้สึกตัวเองเป็นฝ่ายหลง
รักชนะชลอยู่ข้างเดียวก็แต่งชุดเปิดเปลือยไม่ต่างกัน เสื้อผ้านั้นถือ
เป็น วัตถุกาม เป็นสื่อนำเสนอถึง มโนกรรม อันเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน
ดังนั้น ด้วยเสื้อผ้าหมิ่นเหม่ ด้วยทำนองขูดมะพร้าว ถลกผ้าถุงขึ้น
มาล่อแหลมจนเห็นต้นขาแบบนั้น ไม่เฉพาะชนะชล...แต่ไม่ว่า
ผู้ชายคนไหนก็ไม่พ้นที่จะต้องเกิดความตริในกาม เกิดความนึก

คิดในทางที่ต้องพัวพันเพื่อสนองความอยากในกามนั้น

สิ่งที่ควรแสดงความเสียใจต่อชนะชลก็คือ ความตรึงนึกคิดของเขาซึ่งถือเป็น กิเลส ได้ก่อให้เกิดความเศร้าหมองในดวงจิต ทิฐฐิ ที่เกิดขึ้นในตัวชนะชลคือความเห็นผิด ความหลง ความอยากได้ใคร่เป็นเจ้าของเมขลา ความคิดเหล่านั้นทำให้เกิดความฟุ้งซ่านตามมา สติปัญญาที่เคยหุ้มเทให้กั้งงานอาชีพถูกรบกวนด้วยกิเลสเหล่านั้น ชีวิตครอบครัวซึ่งเคยดำเนินไปอย่างสงบสุขล้วนถูกรบกวนด้วยความหลงผิด อันความปรารถนาในสิ่งที่ไม่ใช่ของตนนี้รุนแรงนัก เพราะแม้ขณะที่ปฏิบัติภารกิจอยู่กับเมียที่ถูกต้องทั้งทางพฤตินัยและนิตินัย ก็ยังอดคิดถึงผู้หญิงอีกคนไม่ได้ ตรงนี้ต้องขอบใจคนกำกั้บที่สามารถทำให้คนดูสัมผัสได้ถึง อารมณ์อันชะงักงันของผู้หญิงที่เป็นเมีย ได้รู้สึกถึงความอดทน...ได้เห็นการให้อภัยด้วยการพลิกตัวเข้าไปก่ายกอดชบไบหน้ากับอกสามีอันแสดงถึงอาการไม่ถือโกรธ พร้อมแก้แทนให้เสร็จสรรพว่า “ไม่เป็นไร... คุณอย่าเครียดกั้งงานนักชคคะ”

กิเลสนี้เป็นตัวร้ายนัก เพราะไม่เพียงแต่





ทำลายล้างดวงจิตอันแจ่มใสของตนเองซึ่งเคยปกครองวิถีชีวิตให้ดำเนินไปได้อย่างสุขสงบให้เปลี่ยนแปลงไปแล้ว ก็เลศตัวเดียวกันนี้ยังก่อให้เกิด โทสะ อันเป็นความคิดและสืบเนื่องต่อถึงกาย วาจา และใจที่เป็นการประทุษร้ายผู้อื่น นำสนใจที่ตัวละครทุกคนในเรื่องนี้ได้นำเสนอกิเลสตัวโทสะนี้ได้อย่างชัดเจน ความรัก ความใคร่ที่เมฆลาเคยมีกับเสียพจน์ในอดีต ทำให้ภรรยาหน้าหมวยเกิดความหึงหวง กล่าววาจาอันเป็นเครื่องประทุษร้ายเมฆลาให้ได้อับอายผู้คน หรือความปรารถนาที่เมฆลามีต่อขณะชลก็ทำให้ ไหม ภรรยาที่ถูกต้องเกิดความขุ่นข้อง ก่อความระแวง และแม้ครั้งหลังขณะชลจะไม่ได้โกหกที่มาร่วมงานกีฬาโรงเรียนของลูกเกือบไม่ทันเพราะติดประชุม แต่ วิจิจจนา ซึ่งเป็นกิเลสอีกตัวก็ทำให้ไหมเกิดความสงสัยเคลือบแคลงจึงแสดงพฤติกรรมอันเป็นการประทุษร้ายต่อขณะชลและพลอยฟ้าพลอยฝนไปถึงลูกที่ไม่รู้โอหน่อเห็นด้วย แต่คนที่น่าสงสารที่สุดก็คือเสียพจน์ เขาไม่

รู้ว่า โมหะ หรือความหลงที่อยู่ในตัวเขาทำให้ไม่รู้ถูกผิด ไม่สำนึกว่าถูกจนครั้งแรกเพราะไปรังแกจะข่มขืนเมขลา ความเขลาบวกกับความไม่สมหวังทำให้เขาสะสมความอาฆาตแค้น รอเวลา...และคว่ำปิ่นกลับไปอีกครั้งเพื่อหมายเอาชีวิตงู

แต่สุดท้ายเมื่อต้องแลกชีวิตกับชีวิต ความหลง ความเขลา ความเห็นผิดเป็นชอบนี้ ก็เอาชีวิตเสียพจนัไปในที่สุด

ในทางสังคมวิทยาอธิบายถึงระบบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสังคม มนุษย์เป็นผู้สร้างสังคม สร้างระบบคุณค่าและก่อกำเนิดบริบททางสังคมที่เป็นสภาพแวดล้อมรอบตัวมนุษย์นั้น เมขลาเป็นคนหนึ่งซึ่งถือกำเนิดขึ้นมาในแวดล้อมของครอบครัวที่วิถีชีวิตเต็มไปด้วยกิเลส บิดาของเมขลามีภรรยาอยู่แล้ว ๓ คน ต่อมาได้โกสุม...แม่ของเมขลามาเป็นภรรยาคนที่ ๔ ความสาวและสวยกว่าทำให้โกสุมต้องอดทน อดกลั้น ต่อสู้กับความริษยาของภรรยาคนก่อน ๆ ของสามีอย่างยิ่ง ต้องทำงานหนักและระดมทั้งเสน่ห์ปลายจวัก เสน่ห์ในเนื้อตัวเพื่อทดแทนความรู้สึกสูญเสียในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์จากการถูกกลั่นแกล้ง และเมื่อให้อำนาจแก่ผู้ชายเป็นใหญ่ในบ้าน โกสุมก็ต้องกระทำทุกอย่างเพื่อตั้งสามีไว้ แม้กระทั่งการใช้เสน่ห์ในมุ้งท่ามกลางสายตาของเมขลาในวัยเด็ก ดังนั้น จึงเข้าใจได้ถึงที่มาที่ไปในพฤติกรรม วาจา และใจของเมขลาซึ่งเต็มไปด้วยความมั่นใจในเสน่ห์ในเนื้อในตัวของตน

นั่งดูไปดูมา...ยังเชื่อว่าหากพ่อและแม่หรือแม่แต่ตัวเมขลาเองรู้จัก คีล หรือข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมและฝึกกาย วาจา ใจให้ตั้งอยู่ในความดีงาม มีความประพฤติชอบ คงไม่สั่งให้ชีวิตที่น่า



สงสารของเมขลาต้องคำดิ่งเช่นนี้ ชีวิตของลูกผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งเป็นผู้มีความรู้ มีความสามารถในฐานะเจ้าของบริษัททัวร์ ยังจะสามารถก่อเกิดประโยชน์ตนเองและสังคม โดยเฉพาะต่อคนที่นิยมชมชอบเรือนไทย ประเพณีไทย และความรู้แบบไทยๆ ได้อีกมากมายนัก

ในตอนจบ การนำเสนอในภาพยนตร์ ทำให้คิดว่าเมขลาคงคิดได้ คงรู้จัก กิเลส ทั้งหลายทั้งปวงซึ่งอยู่เบื้องหลังเรื่องราวเหล่านี้ แต่กระนั้นโทสะสุดท้ายในตัวเมขลาก็ยังสำแดงเดชเมื่อกลับไปที่บ้านเรือนไทย และพบ ‘คุณ’ รออยู่ในห้อง เมขลาลูแกโทสะบีบคองจนเลือดทะลัก และหลังจากจับฟาดกับพื้นจนตายสนิทเลือดสาดกระเซ็นไปทั่วห้อง ภาพเมขลาที่มีซากงูในมือก็ค่อยๆ เดินจมลงสู่ก้นเบื่อน้ำลึก...

งูจะแทนความหมายอะไรขึ้นกับใจของคนตีความ...จะเป็น

อุปสรรคขัดขวางความรัก...หรือกิเลสที่เป็นความรัก ความผูกพัน...แต่ไม่ว่าจะแทนอะไรก็ตาม การตายของงูจะมีประโยชน์อะไร หากเมฆลาจะตายไปพร้อมกับกิเลสในใจที่ยังฟูเฟื่อง...เพราะกิเลส นั้นเติบโต งอกงามและเดินร่ำมีชีวิตได้ในตัวคน การกำจัดกิเลส พร้อมกับความตายไม่ใช่เรื่องแปลก คนตายทุกคนไม่สามารถนำ พากิเลสไปด้วยได้ทั้งนั้น

แต่สิ่งทำทนายที่ยิ่งกว่าคือ การกำจัดกิเลสในตัวละครที่ชีวิต ยังดำรงอยู่

ดังนั้น หากจะขอบคุณใครสักคนหรือสองคนในการนำเสนอ ภาพยนตร์เรื่อง*แม่เบี้ย*นี้ คนแรกก็คงเป็น คุณวณิช จรุงกิจอนันต์ ผู้สามารถประพันธ์เรื่องราวของชีวิต ผูกโยงตัวละครทุกตัวที่ล้วน มีกิเลสได้อย่างให้แง่คิด

กับอีกคนคือ *คุณนภดล น้อยบำรุง* ผู้กำกับ...ซึ่งเติมเต็ม ความสมบูรณ์ของกิเลสบนแผ่นฟิล์มเรื่องนี้ 

ปิดเทอมนี้ ขอเชิญเด็ก ๆ มาเรียนรู้
ศิลปะการป้องกันตัว “ไทยยุทธ์”

“ไทยยุทธ์” เป็นศิลปะการต่อสู้ของไทยแขนงหนึ่ง
ที่พัฒนาแนวทางการต่อสู้ป้องกันตัวให้สมบูรณ์ขึ้น
ทั้งในการฝึกเพื่อบริหารร่างกาย จิตใจ และปัญญา

โดยใช้ความอ่อนอ่อนแปรเปลี่ยนให้เป็นพลัง

มีทั้งความงดงามและความเป็นจริง

เรียนทุกวันเสาร์ของเดือนเมษายน เวลา ๑๕.๐๐ น.

บทความพิเศษ

ดิช นัท ฮันท์ เขียน
สตีล ชันติวรพงศ์ แปล



เกี่ยวกับผู้เขียน



ดิช นัท ฮันท์ ภิกษุในพุทธศาสนานิกายเซน ชาวเวียดนาม อยู่ในเพศบรพชิตมากกว่า ๕๐ พรรษา นอกจากเป็นผู้เผยแผ่ธรรมแล้ว ท่านยังดำเนินกิจกรรมเพื่อสันติภาพมาโดยตลอด ดร.มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ ได้เสนอชื่อท่านเข้ารับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ เมื่อ ปี ค.ศ. ๑๙๖๗

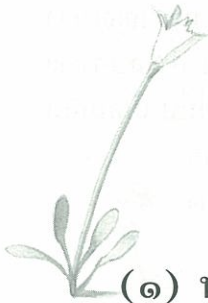
ปัจจุบันท่านจำพรรษาอยู่ที่หมู่บ้านพลัม ทางภาคใต้ของฝรั่งเศส ท่านสอนธรรมะ นำการปฏิบัติภาวนา ทำสวน เขียนบทกวี และเขียนหนังสือมากกว่า ๗๕ เล่ม ฯลฯ ท่านเดินทางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อนำพุทธธรรมไปเผยแผ่แก่เพื่อนร่วมทุกข์ในส่วนต่างๆ ของโลก

เรื่อง *ปลูกรัก* เป็นหนึ่งในงานเขียนของดิช นัท ฮันท์ ที่สะท้อนให้เห็นปัญหาของพระหนุ่มที่ ‘ตกหลุมรัก’ ภิกษุณีสาว ท่านได้นำประสบการณ์ในวัยหนุ่มของตนเองมาบอกเล่า เพื่อชี้ให้เห็นว่าจะหลุดพ้นจากสภาวะอารมณ์อันเป็นเรื่องของธรรมชาตินี้ได้อย่างไร ซึ่งน่าจะเป็นแบบอย่างให้พระหนุ่มเถรน้อยทั่วไปได้ศึกษาถึงวิธีใช้ธรรมะเบื้องต้น ดึงจิตออกจากการลุ่มหลงในความรัก

หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ความสัมพันธ์ทางใจระหว่างท่านและภิกษุณีรูปนั้น คล้ายคลึงโดยใช้หลัก *พรหมสมรส* ซึ่งเป็นการสมรสแบบประเสริฐ เป็นความรู้สึกที่ติงามต่อกัน และท่านได้ใช้ความรักนั้นเพื่อยกระดับจิตวิญญาณให้ก้าวหน้าขึ้นบนวิถีแห่งพรหมจรรย์

สำหรับชายหญิงผู้กำลังจะก้าวสู่ ‘ห้วงรัก เหวล็ก’ ก็อาจได้แง่คิดซึ่งจะทำให้ความรักนั้นเป็นสิ่งสูงค่า ละเมียดละไม ช่วยยกระดับจิตวิญญาณของตนได้

บทความที่จะเสนอต่อไปนี้ ขอตัดตอนมาเฉพาะบทที่เป็นประเด็นของอารมณ์ ‘ตกหลุมรัก’ (ไม่ลำดับตามบท) และขอขอบคุณ อาจารย์สตีล ชันติวรพงศ์ ผู้แปล ซึ่งอนุญาตให้นำบทความมาตีพิมพ์ในสาวิกา



ปลูกรัก

(๑) หยาดฝนแห่งธรรม

เมื่อสามปีก่อนอาตมาได้บรรยายธรรมเป็นตอนๆ เกี่ยวกับความรักครั้งแรกของอาตมา ทุกคนที่หมู่บ้านพลัม ชุมชนซึ่งอาตมาพำนักและปฏิบัติธรรมในประเทศฝรั่งเศส ต่างสงบฟังอย่างตั้งใจ พวกเขาฟังด้วยตัวตนของเขาทั้งหมด ใจแค่ฟังด้วยสมอง ซึ่งติดอยู่แค่เหตุผล เมล็ดพันธุ์แห่งความรัก ความเข้าใจซึ่งฝังลึกอยู่ในจิตสำนึกของพวกเขาได้รับการสัมผัส อาตมาเห็นว่าเขาไม่แค่ง่วงคำพูดของอาตมาเท่านั้น หากแต่กำลังฟังสิ่งที่ตัวเขาพูดด้วย ถ้าเรื่องราวน่าสนใจ เธอก็ยอมฟังได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากนัก สมาริจะเกิดขึ้นเองโดยเราไม่ต้องใช้ความพยายาม แล้วความเข้าใจก็จะตามมา

เมื่อฟังธรรมะ ก็จงปล่อยให้หยาดฝนแห่งธรรมได้ซึมซาบสู่ผืนดินแห่งจิตสำนึกของเธอด้วย อย่าคิดมาก อย่าโต้แย้ง หรือเปรียบเทียบ การเล่นกับถ้อยคำหรือความคิดเท่ากับเรารองรับ

น้ำฝนใส่ถังไว้แก่นั้น แต่หากเธอปล่อยจิตสำนึกให้ได้รับหยาดฝน เมล็ดพันธุ์ซึ่งฝังลึกอยู่ในตัวเธอก็จะมีโอกาสได้รับน้ำบำรุงเลี้ยงตัวมันด้วย

ตามคติพุทธศาสนานั้น จิตสำนึกประกอบด้วยสองส่วน คือ ห้วงวิญญาน (อภยวิญญาน) กับจิตวิญญาน (มโนวิญญาน) ห้วงวิญญานเป็นที่ฝังตัวของเมล็ดพันธุ์แห่งชีวิตเรา ประสบการณ์ทั้งหลาย ทุกสิ่งที่เราเคยทำเคยได้รับจะฝังตัวอยู่ที่นั่น เมื่อเมล็ดพันธุ์นี้ได้รับน้ำ มันก็จะแสดงออกมาในจิตวิญญาน การเจริญสติก็คือ การรดน้ำพรวนดินสวนแห่งห้วงวิญญานของเรา เมื่อเป็นชาวสวนเราก็ต้องวางใจ ผืนดินของเรา รู้ว่าเมล็ดพันธุ์แห่งรักและความเข้าใจ เมล็ดพันธุ์แห่งการรู้แจ้งและความสุข ล้วนมีอยู่แล้วบนผืนดินนั้น เมื่อเป็นอย่างนี้ เวลาฟั่งธรรมะเราจึงต้องไม่คิดมาก ไม่ต้องจดบันทึก ขอเพียงแต่เราอยู่ตรงนั้น ปล่อยให้เมล็ดพันธุ์แห่งความรักความเข้าใจซึ่งฝังลึกอยู่ในตัวเราได้รับการรดน้ำ ไม่แต่ครูเท่านั้นที่จะพูดธรรมะกับเราได้ ต้นไม้สีม่วง เบญจมาศเหลือง และแสงสีทองของดวงอาทิตย์อัสดงล้วนพูดกับเราได้พร้อมๆ กัน สิ่งใดก็ตามที่สามารถรดน้ำให้แก่เมล็ดพันธุ์ซึ่งอยู่ลึกสุดในห้วงวิญญานของเราได้ สิ่งนั้นย่อมเป็นธรรมะแท้

เมื่อผู้หญิงตั้งครภร์ อะไรมางอย่างได้เกิดขึ้นทั้งในร่างกายและจิตวิญญานของเธอ ทารกในครรภ์ทำให้ชีวิตเธอเปลี่ยนไปพลั้งใหม่ๆ เกิดขึ้นในตัว เธอสามารถทำหลายๆ อย่าง ซึ่งก่อนๆ นั้นเธอไม่อาจทำได้ เธอยิ้มง่าย มันใจมวลงมุษย์มากขึ้น กลาย



เป็นลำธารลึกล้ำนำความสุขเบิกบานมาสู่ผู้อื่น แม้ยามเมื่อเธอรู้สึกไม่สบาย ความสงบสุขแท้จริงก็ยังมีอยู่ในตัวเธอ และคนอื่นๆ ก็สัมผัสได้

พวกเราผู้ฝึกเจริญสติสามารถเรียนจากสิ่งนี้ พุทธะน้อยๆ มีอยู่แล้วในห้วงวิญญาณของเรา เราจึงควรให้โอกาสพุทธะนั้นได้ ตื่นขึ้น เมื่อสัมผัสพุทธะองค์น้อยในตัวเรา-เมื่อดิ้นรนแห่งความรักความเข้าใจซึ่งฝังอยู่ในตัวเรา-โพธิจิต หรือจิตแห่งความรัก ความรู้แจ้งจะเปี่ยมล้นอยู่ในตัวเรา นับแต่หน้าที่นั้น ทุกสิ่งที่เราพูด หรือกระทำก็จะบำรุงเลี้ยงพุทธะองค์น้อยในตัวเรา เราจะมีแต่ความเบิกบานมั่นใจและมีพลัง พุทธศาสนamahayan เชื่อว่า การทำให้โพธิจิตตื่น หรือการได้สัมผัสจิตแห่งการรู้แจ้งหรือจิตแห่งความรักนี้เอง คือการเริ่มต้นปฏิบัติธรรม

จิตแห่งความรักอาจถูกความหลงลืมหรือความทุกข์ทับถม จมลึกอยู่ในห้วงวิญญาณของเรา ครูมีหน้าที่ช่วยรดน้ำทำให้จิตนี้ได้แสดงตัว ครูในพุทธศาสนานิกายเซนอาจสอนด้วย *กุงอัน* (ภาษาญี่ปุ่น *โกอัน* หมายถึงปริศนาธรรม) ซึ่งถ้าทั้งครูและศิษย์ โขคิดมีความชำนาญเพียงพอ จิตแห่งการรู้แจ้งของศิษย์ก็จะได้รับสัมผัสนี้ กุงอันจะฝังลึกอยู่ในห้วงวิญญาณของศิษย์ การปฏิบัติของเขาจึงมุ่งบำรุงเลี้ยงกุงอันนี้ เฟื่องสมารถอยู่ในกุงอัน ไม่ว่าจะกำลัง กวาดพื้น ถ้างานหรือฟังเสียงระฆัง วางใจกุงอันในห้วงวิญญาณ ของตนเช่นเดียวกับหญิงมีครรภ์วางใจร่างกายเธอที่บำรุงเลี้ยงทารก

การเข้าใจธรรมะอย่างลึกซึ้งซึ่งจะต้องค่อยเป็นค่อยไป ถ้าเธอ บอกอาตมาว่าเธอเข้าใจดีแล้ว อาตมาออกจะรู้สึกไม่สบายใจ เธอ คิดว่าเธอเข้าใจ แต่จริงๆ แล้วเธออาจไม่เข้าใจเลย แต่ถ้าเธอบอกว่าเธอยังไม่เข้าใจ อย่างนี้อาตมาค่อยสบายใจขึ้นมาหน่อย เมื่อเธอ

ฟังด้วยตัวคนทั้งหมดของเธอ ปล่อยตัวอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่ หยาดฝนแห่งธรรมก็จะประพรมเมล็ดพันธุ์ซึ่งอยู่ลึกสุดในห้วงวิญญาณของเธอ เมื่อเมล็ดพันธุ์แห่งความเข้าใจได้รับน้ำพรุ้งนี้เมื่อเธอล้างจาน หรือมองท้องฟ้าสีคราม เมล็ดนั้นอาจหยั่งรากแตกใบ แล้วดอกผลแห่งความรัก ความเข้าใจ ก็จะเติบโตงดงามจากห้วงวิญญาณของเธอ

(๒) รัก แรก

ตอนอาตมาพบเธอ เธออายุยี่สิบปี เราทั้งคู่อยู่กับที่วัดรู้ตัวทั่วพร้อม บนที่ราบสูงในเวียดนาม อาตมาเพิ่งจัดอบรมพุทธศาสนาเบื้องต้นเสร็จไปใหม่ๆ ท่านเจ้าอาวาสถามอาตมาว่า “ไต่* ทำไมท่านไม่พักงานสักระยะ อยู่กับเราที่นี่ต่อไปอีกสี่ห้าวันแล้วค่อยกลับไปช่วงอื่น” อาตมาตอบ “นั่นสิครับ ทำไมจะไม่ได้ล่ะ”

วันนั้นอาตมาอยู่ในหมู่บ้าน ช่วยกลุ่มหนุ่มสาวซ่อมละคร ซึ่งพวกเขาจะแสดงในเทศกาลตรุษปีใหม่ แต่เห็นคนอื่นใด อาตมาอยากช่วยปรับปรุงพุทธศาสนาในประเทศของเรา ทำให้พุทธศาสนาสามารถสัมพันธ์เชื่อมโยงกับความต้องการของคนหนุ่มสาวได้



อาตมาอายุยี่สิบสี่ปี เป็นกวีและศิลปิน มีพลังสร้างสรรค์เต็มเปี่ยม ช่วงนั้นประเทศเรากำลังทำสงครามกับฝรั่งเศส ผู้คนล้มตายมากมาย สหายธรรมของอาตมาท่านหนึ่งคือไต่ ทัม ดวง เพิ่งถูกฆ่าไปไม่นาน ตอนอาตมาเดินขึ้น

*ไต่ คือ คำเรียกพระภิกษุในภาษาเวียดนาม



บันไดกลับวัดนั่นเอง อาตมา
เห็นภิกษุสาวรูปหนึ่งยืนทอด
สายตามองเนินเขาซึ่งอยู่ไม่ไกล
ออกไป แค่เห็นอากัปภิกิริยาที่เธอยืน
อาตมารู้สึกเสมือนสายลมสดชื่นโชย
ผ่านหน้าอาตมาไป อาตมาเคยเห็นภิกษุณีมา
แล้วมากมาย แต่อาตมาไม่เคยรู้สึกอย่างนี้
มาก่อนเลย

เพื่อเธอทั้งหลายจะได้เข้าใจ อาตมาขอเล่า
ประสบการณ์บางอย่างซึ่งเกิดขึ้นก่อนหน้าเหตุการณ์นี้หลายปี ตอน
เก้าขวบ อาตมาเห็นปกนิตยสารเล่มหนึ่งเป็นรูปพระพุทธเจ้า
ประทับนั่งอย่างสงบอยู่บนพื้นหญ้า อาตมารู้ตอนนั้นเองว่าอาตมา
อยากมีความสุขสงบอย่างนั้นบ้าง อีกสองปีต่อมา เมื่อพี่น้องของ
อาตมาทั้งห้าคนพูดคุยกันว่า เราอยากเป็นอะไรเมื่อเราโตขึ้น
โฮ พี่ชายของอาตมาบอกว่า “ฉันจะเป็นพระ” นี่เป็นความคิดที่
แปลก แต่อาตมารู้ว่าอาตมาก็อยากเป็นพระเหมือนกัน เหตุผล
ส่วนหนึ่งเป็นเพราะอาตมาได้เห็นภาพพระพุทธเจ้าบนปกนิตยสาร
เล่มนั้น เด็ก ๆ มักใจกว้างและประทับใจอะไรได้ง่าย ๆ อาตมาจึง
หวังว่าผู้สร้างภาพยนตร์หรือนักจัดรายการโทรทัศน์จะได้คำนึงถึง
เรื่องนี้ให้มาก ๆ

หกเดือนหลังจากนั้น นักเรียนในชั้นของเราได้ออกไป
ทัศนศึกษาที่ภูเขานาซอน อาตมาเคยได้ยินว่าฤๅษีคนหนึ่งพำนัก
อยู่บนภูเขานี้ อาตมาไม่รู้หรือกว่าฤๅษีคืออะไร แต่รู้สึกอยากพบท่าน
อาตมาได้ยินผู้คนพูดกันว่า ฤๅษีคือคนที่อุทิศชีวิตแสวงหาความ

สุขสงบเหมือนพระพุทธเจ้า เราเดินทางไกลหกไมล์ไปยังภูเขานาซอน จากนั้นปีนเขาขึ้นไปอีกราวๆ ชั่วโมง แต่พอไปถึง ครูบอกว่าฤๅษีไม่อยู่ที่นั่นเสียแล้ว อาตมาผิดหวังมาก อาตมาไม่เข้าใจว่าทำไมฤๅษีจึงไม่ชอบพบคนมากๆ ดังนั้นตอนเพื่อนนักเรียนพักกินอาหารเที่ยง อาตมาจึงเดินขึ้นไปหาต่อๆ หวังจะไปพบฤๅษีตามลำพัง แล้วทันใด อาตมาก็ได้ยินเสียงน้ำไหล อาตมาเดินตามเสียงนั้นจนไปพบแอ่งน้ำงามมากซ่อนตัวอยู่ระหว่างโขดหิน เมื่อก้มมองลงไป อาตมาเห็นกรวดทุกก้อน ไบไม้ทุกใบในท้องน้ำ อาตมาคุกเข่าดื่มน้ำซึ่งทอประกายใสในแอ่งนั้น รู้สึกชุ่มชื่นอัมเอิบใจอย่างยิ่ง ราวอาตมาได้พบฤๅษีเลยทีเดียวนะ จากนั้นอาตมาล้มตัวนอน แล้วก็หลับไป

ไม่กี่นาทีต่อมาเมื่อรู้สึกตัวตื่น อาตมาไม่รู้ว่าตัวเองอยู่ที่ไหน แต่ก็นึกถึงเพื่อนร่วมชั้นขึ้นมาได้ ตอนเดินลงภูเขามาหาเพื่อนๆ นั้น ข้อความประโยคหนึ่งผุดขึ้นในใจอาตมา ไม่ใช่ประโยคภาษาเวียดนามแต่เป็นภาษาฝรั่งเศส “ฉันได้ลิ้มรสน้ำอร่อยที่สุดในโลก” เพื่อนๆ ดีใจเมื่อเห็นอาตมากลับมา แต่อาตมากลับคิดถึงแต่ฤๅษีกับแอ่งน้ำเท่านั้น ตอนเพื่อนๆ กลับไปวิ่งเล่นสนุกกันอีกครั้ง อาตมากินอาหารเที่ยงไปเสียๆ

แล้วที่ชายอาตมาก็ได้บวชเป็นพระ ทุกคนในครอบครัวเป็นห่วงกันมากกว่าชีวิตพระคงลำบาก อาตมาจึงไม่กล้าบอกพวกเขาว่าตั้งใจจะเดินตามทางของพี่ชาย แต่เมล็ดพันธุ์ในตัวอาตมายังเติบโตต่อไป

สี่ปีต่อมาความฝันอาตมาก็กลายเป็นจริง อาตมาได้บรรพชาเป็นสามเณรที่วัดคือเฮียว ไกลๆ นครเว้ ในเวียดนามภาคกลาง



(๔) ความงามฤดูใบไม้ผลิ

โปรดนึกถึงความรักครั้งแรกของเธอ ค่อยๆ คิดช้าๆ นึกภาพว่า รักแรกนั้นเกิดขึ้นอย่างไร เกิดที่ไหน อะไรนำเธอไปสู่เวลานาทีนั้น ย้อนนึกถึงประสบการณ์นั้น มองเข้าไปอย่างสงบลึกซึ้งด้วยความเมตตาและเข้าใจ เธอจะพบอะไรหลายอย่างซึ่งตอนนั้นเธอไม่สังเกต พุทธศาสนิกายเช่นมีปริศนาธรรมว่า “ก่อนพ่อแม่เธอเกิด เธอหน้าตาเป็นอย่างไร” นี่เป็นการเชื่อเชิญให้เธอเดินทางเพื่อค้นพบตัวตนที่แท้จริงหรือหน้าตาที่แท้จริงของเธอ จงมอง ‘รักครั้งแรก’ ของเธออย่างลึกซึ้ง และพยายามมองให้เห็นโฉมหน้าที่แท้จริงของมัน เมื่อทำอย่างนี้เธอจะเห็นว่า ‘ความรักครั้งแรก’ ของเธอ แท้จริงแล้วอาจไม่ใช่รักครั้งแรก เหมือนกับที่หน้าตาตอนเธอแรกเกิด อาจไม่ใช่หน้าตาดั้งเดิมของเธอ ถ้าเธอมองอย่างลึกซึ้ง เธออาจเห็นใบหน้าดั้งเดิมที่แท้จริงและอาจเห็นรักครั้งแรกที่แท้จริงของเธอด้วย รักแรกของเธอยังอยู่ตรงนี้ ยังอยู่กับตัวเธอเสมอ ยังหล่อหลอมเป็นชีวิตเธอ นี่คือที่เรานำมาภาวนากัน

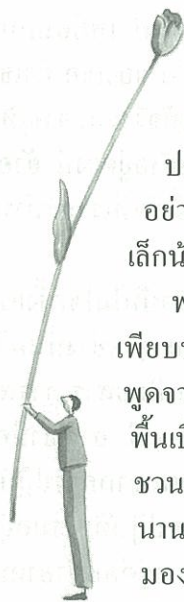
ตอนอาตมาพบเธอครั้งแรกนั้น จริงๆ แล้วนั้นไม่ใช่ครั้งแรกที่เราได้พบกัน ไม่อย่างนั้นแล้วมันจะเกิดได้ง่ายๆ อย่างนั้นหรือ ถ้าอาตมาไม่ได้เห็นภาพพระพุทธรเจ้าบนหน้าปกนิตยสาร การพบกันของเราก็คงเป็นไปไม่ได้ ถ้าเธอไม่เป็นภิกษุณี อาตมาก็คงไม่รักเธอ มีความสงบล้าอยู่ในตัวเธอ อันเป็นผลจากการปฏิบัติอย่างจริงใจ ความสงบซึ่งไม่มีในตัวคนอื่น เธอปฏิบัติธรรมอยู่ที่สำนักภิกษุณีที่นครเว้และมาปรากฏกายอย่างสงบอยู่ต่อหน้าอาตมาเหมือนรูปพระพุทธรเจ้าที่ทรงประทับนั่งบนพื้นหญ้า การที่อาตมา



ได้ไปเยี่ยมท่านฤๅษี ได้ลิ้มรสน้ำบริสุทธิ์ในแอ่งน้ำของท่าน นั่นก็
เป็นส่วนหนึ่งของการพบครั้งแรกระหว่างเรา ในช่วงเวลาที่อาตมา
ได้เห็นเธอ อาตมาเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อาตมารักอยู่ในตัวเธอ

เธอเดินทางมาเขตที่ราบสูงนี้ก็เพื่อมาเยี่ยมครอบครัว แต่
เมื่อเป็นภิกษุณี เธอจึงอยากพักที่วัด เธอได้ขำว่าการอบรมพุทธ
ศาสนาเบื้องต้นที่อาตมาจัด เธอจึงหวังจะมาพบอาตมา แต่อาตมา
ไม่เคยได้ยินได้ฟังอะไรเกี่ยวกับเธอ เมื่ออาตมาขึ้นบันไดไปถึงชั้น
บนสุด อาตมาค้อมกายทักทาย และถามชื่อเธอ เราทั้งสองเข้าไป
ในศาลาเพื่อพูดคุยทำความรู้จักกันมากขึ้น ปกติศาลาทุกแห่ง จะ

มีที่นั่งพิเศษสำหรับเจ้าอาวาส อาตมาจึงนั่งตรงนั้น เพราะท่าน
สมภารไม่อยู่วัดสามสี่วัน และท่านได้ขอให้
อาตมาทำหน้าที่แทนท่าน อาตมาเชิญให้
เธอนั่งตรงหน้าอาตมา แต่เธอกลับนั่งเบี่ยงไป
เล็กน้อย สมาชิกในชุมชนของเราจะไม่นั่ง
ประจันหน้ากับเจ้าอาวาส ซึ่งก็เป็นเพียงรูปแบบ
อย่างหนึ่ง เมื่อจะมองหน้ากัน เราจึงต้องเอียงคอ
เล็กน้อย



พฤติกรรมของเธอในฐานะภิกษุณีนั่นสมบูรณ์
เพียงพร้อม ไม่ว่าจะอากัปกิริยายามขยับเขยื้อน ยาม
พูดจาหรือยามมอง เธอสงบเงียบทอดสายตามอง
พื้นเบื้องหน้า ไม่พูดนอกจากตอบคำถามเมื่ออาตมา
ชวนคุย อาตมาเองก็รู้สึกเคอะเขิน ไม่กล้ามองเธอ
นานเกินหนึ่งหรือสองวินาทีแล้วต้องรีบหลบสายตา
มองพื้น พอผ่านไปสักสี่ห้านาทีอาตมาก็กล่าวลา
เธอกลับไปที่กุฏิ อาตมาไม่รู้ว่าจะได้เกิดอะไรขึ้น รู้

แต่ว่าจิตใจที่เคยสงบกลับถูกรบกวน อาตมาพยายามเขียนบทกวี แต่ก็แต่งไม่ได้สักวรรค อาตมาจึงอ่านบทกวีที่คนอื่นเขียน หวังว่านั่นอาจช่วยทำให้อาตมาสงบลงได้บ้าง

อาตมาอ่านบทกวีของเหงียน บินห์หลายบท เขารำพันความคิดถึงที่เขารู้สึกต่อแม่และน้องสาว อาตมาก็รู้สึกอย่างนั้นเหมือนกัน ถ้าเธอभवพระตั้งแต่อายุยังน้อย เธอจะคิดถึงครอบครัวมาก ในประเทศเวียดนามก่อนอ่านบทกวีประเภทนี้ เธอต้องจุดธูปจุดเทียน แล้วจึงท่องโคลงกลอน อาตมาจำได้ว่าตอนท่องกลอนนี้เป็นภาษาจีนโบราณนั้น อาตมาน้ำตาซึม

ราตรีอยู่ที่นี้แล้ว
ลมฝนแว่วบอกข่าว
ว่าอย่างเข้าฤดูใบไม้ผลิ
แต่ข้าสินอนเดียวดาย
ความฝันมากมายยังไม่เป็นจริง

กลีบดอกไม้ปลิวคว้าง
คล้ายดั่งเข้าใจความฝันและความหวังของข้า
กลีบบางปล่อยตัวช้าๆ สู่พื้นหญ้า
อย่างเงียบงัน



อาตมาท่องบทกวีต่อไปตลอดบ่ายจนค่ำ อาตมาคิดถึงบ้าน จึงท่องบทกวีเสียงดัง เพื่อระบายความรู้สึกในหัวใจที่อาตมาเองก็ยังไม่เข้าใจ พอหกโมงเย็น นักเรียนในชั้นที่อาตมาสอนก็มาเคาะประตูนิมนต์อาตมาไปฉันอาหารค่ำ ก่อนท่านเจ้าอาวาสไปจากวัด

ท่านได้ขอให้เธอเป็นคนเตรียมอาหารเที่ยงและอาหารค่ำไว้ให้อาตมาทุกวัน

อาตมานั่งจิบข้าวเงียบๆ กับภิกษุณีสาว จากนั้นเรดื่มน้ำชาและพูดคุยกันเบาๆ เธอเล่าให้อาตมาฟังว่าเธอเล่าเรียนอะไรมาบ้างผ่านการฝึกเป็นภิกษุณีมาอย่างไร ก่อนจะเข้าเป็นสมาชิกสถาบันชาวพุทธที่เมืองเว้ เธอก็มหันามองพื้น ขำเลียมองอาตมาก็

ตอนตอบคำถามเท่านั้น เธอสวยสงบ มีเมตตาคล้ายพระโพธิสัตว์กวนอิม อาตมามองเธอช่วงสั้นๆ เป็นครั้งคราว ซึ่งถ้าเธอเห็นว่าอาตมามองเธอนานๆ

เธอคงรู้ดีที่ว่าอาตมาไม่สุภาพ หลังจากผ่านไปสักสิบหรือสิบห้านาที อาตมาขอตัวออกไปที่พุทธศาลา เพื่อสวดมนต์และนั่งสมาธิ

วันรุ่งขึ้นอาตมาไปสวดมนต์และนั่งสมาธิที่พุทธศาลาอีกครั้ง หลังจากผ่านไปสี่ห้านาทีอาตมาได้ยินเสียงเธอสวดมนต์อยู่ใกล้ๆ เมื่อสวดมนต์จบ เธอออกไปจากศาลาและคุยกันก่อนอาหารเช้า เช้าวันนั้นเธอไปเยี่ยมครอบครัวและอาตมาอยู่ที่วัดตามลำพัง ตอนบ่ายอาตมาไปเป็นคนช่วยหนุ่มสาวซ่อมละครในหมู่บ้าน ตอนเดินขึ้นบันไดกลับวัดอาตมาเห็นเธอนอนอยู่หน้าวัด กำลังมองไร่ชาบนเนินเขาเหมือนเมื่อวันก่อน เรากินอาหารค่ำด้วยกัน จากนั้นอาตมาอ่านบทกวีที่อาตมาแต่งเองให้เธอฟัง พอกลับไปห้องพัก อาตมาอ่านบทกวีตามลำพัง วันนี้ทุกอย่างเหมือนเดิม ไม่มีอะไรผิดไปจากเมื่อวาน แต่อาตมาเข้าใจความรู้สึกภายในของตน อาตมารู้ว่าอาตมารักเธออยากอยู่ใกล้เธอ อยากนั่งใกล้ซิด เฟ่งพิจารณาเธอ



คืนนั้นอาดมานอนไม่ค่อยหลับ วันรุ่งขึ้นหลังจากสวดมนต์ และนั่งสมาธิแล้ว อาดมาชวนเธอไปก่อไฟในครัว วันนั้นอากาศหนาวและเธอก็ตอบตกลง เราดื่มน้ำชาด้วยกัน อาดมาพยายามจะบอกเธอว่าอาดมารักเธอ อาดมาพูดอะไรหลายอย่าง แต่ไม่อาจพูดคำนี้ออกมาได้ พยายามพูดเรื่องอื่นๆ หวังว่าเธอจะเข้าใจ เธอตั้งใจฟังอย่างเห็นใจ แล้วเธอก็กระซิบตอบ “ดิฉันไม่เข้าใจที่ท่านพูดเลยสักคำ”



แต่วันต่อมาเธอบอกอาดมาว่าเธอเข้าใจนี้เป็นเรื่องยากแล้วสำหรับอาดมา แล้วเธอละเมื่อยิ่งยากกว่าละหรือ ความรักของอาดมาเหมือนพายุ แล้วเธอก็ถูกพัดพาไปตามกำลังแรงของพายุนั้น เธอพยายามจัดขึ้นแต่สุดท้ายก็ยอมรับ เราต่างต้องการความเห็นอกเห็นใจ เรายังหนุ่มยังสาว ถูกพัดพาไปตามกระแสอารมณ์ แต่ความต้องการส่วนลึกของเราคือต้องการเป็นภิกษุเป็นภิกษุณี เพื่อกระทำการที่เธอหวังอยากทำมานาน แต่เรามาติดบ่วงความรักเสียแล้ว

คืนนั้นอาดมาเขียนบทกวีไว้บทหนึ่ง

ฤดูใบไม้ผลิกรายมาอย่างช้าๆ เรียบงัน
ปล่อยฤดูหนาวผันผ่านไปอย่างสงบ
บ่ายนี้ภูเขาลายสีความอาลัย
ดอกไม้สงครามทำลายล้าง
บ้างขาวบ้างม่วงร่วงโรยกลีบ

ฝ่ากรอยความตายความพลัดพราก
มากมายไม่อาจนับ

บาดแผลค้อยๆ เพยลึกลงในใจฉัน

รอยแผลนั้นคือดีเลือด

ธรรมชาติของมันคือความพลัดพราก

ความงามฤดูใบไม้ผลิมาขวางกั้นฉันไว้

แล้วฉันจะป่ายป็นภูเขาได้อย่างไรกัน

ฉันเจ็บปวดทรมาน วิญญาณก็เหินห่าง

หัวใจราวหวนไหว ดุจสายพิณบาง

พลีบรรเลงกลางราตรีลมแรง

ใช่ ฤดูใบไม้ผลิมาถึงแล้ว นี่ไง

แต่ที่ได้ยินคือเสียงร่ำไห้

โศกเศร้าอาลัยไม่ผิดเพี้ยน

แหว่เวียนมากับเสียงวิหคร้อง

เปรียบบอกความรักและความเศร้าในใจฉัน

โชนเล่า จักรวาลไม่ไยดี

ฉันค่อมเดี่ยวย่านธานี

จนเดี๋ยวนี้ก็ยังอยู่อย่างเดี่ยวยาย

เส้นทางหลายสายทอดสู่บ้านเรา

ทางเหล่านั้นพุดกับฉันอย่างเงียบๆ

ฉันเรียกหาความสมบูรณ์สูงสุด



ฤดูใบไม้ผลิกรายมา

แผ่ไปลิบทิศา

แต่อนิจจาบทเพลงฤดูวสันต์

นั้นเป็นเพียงลำน้การจรจร

อาตมาเขียนบทกวีนี้เพื่อระบายความรู้สึก ทำอย่างไรเราจึงจะยังรักษาความรักล้ำค่านี้ไว้ได้ทั้งๆ ที่เรายังเป็นภิกษุเป็นภิกษุณี ปกติพระจะไม่นำเรื่องนี้มาบอกกล่าวกัน แต่อาตมาคิดว่า จำเป็นต้องพูด ไม่อย่างนั้นแล้วเมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้กับคนหนุ่มสาว พวกเขาจะจัดการกันได้อย่างไร ใครๆ คิดกันว่าถ้าเป็นพระก็ต้องไม่มีเรื่องรักมาเกี่ยวข้อง แต่บางครั้งความรักก็มีพลังแรงกว่าความตั้งใจของเธอ เรื่องนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับหลักปฏิบัติ ความมีสติ โพธิจิต สังฆะ และการเปลี่ยนแปลงจิตวิญญาณของตัวเอง

(๖) เ ค รื่ อ ง คุ้ ม คร อ ง

นี่เป็นเรื่องยากใจแก่เธอมากกว่าอาตมา เธอศรัทธาและวางใจอาตมาในฐานะเป็นสหธรรมิกรุ่นพี่ ส่วนอาตมานั้นก็รู้สึกจริงๆ ว่าจะต้องรับผิดชอบต่อเธอ เมื่อถึงวันที่เจ้าอาวาสจะกลับมาวัด เธอสงบเสียบมาก เธอพูดและเดินเหมือนวันก่อนๆ แต่รอยยิ้มยังมีประกายแจ่มใส เมื่อเธอได้รับความรัก ความมั่นใจอันไพบุลย์จะเปล่งจากตัวเธอ

วันนั้นเป็นวันสิ้นปีทางจันทรคติ เราดื่มชาและสนทนาธรรมกันหลายชั่วโมง เราเป็นภิกษุเป็นภิกษุณีรุ่นแรกๆ ในเวียดนาม ที่ได้รับการศึกษาแบบตะวันตก เหนืออื่นใดคือเราอยากช่วยพี่น้อง

ร่วมชาติในภาวะสงคราม แต่คำสอนของสถาบันพุทธศาสนาไม่มีการปรับตัวมานานหลายศตวรรษ แรงคลใจของเราก็ือนำสันติภาพ ความปรองดองสมานฉันท์อย่างพี่น้องมาสู่สังคม เรารู้สึก หงุดหงิดที่ครูบาอาจารย์ไม่เคยพูดถึงเรื่องเหล่านี้ ขนบประเพณี ทุกอย่างจำเป็นต้องปรับตัวเป็นระยะๆ ให้ทันกับประเด็นเร่งด่วน ที่เกิดขึ้นในสังคม และต้องเสนอแนวปฏิบัติที่จำเป็น เพื่อปรับเปลี่ยนขนบประเพณีนั้นให้อยู่นานได้ต่อไป

อาตมาพำนักและปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดเล็ก ๆ ขานเมืองไชน่อน ร่วมกับพระหนุ่มอีกห้ารูป เราลาออกจากสถาบันพุทธศาสนา ที่กรุงเว้ เพราะรู้สึกที่ไม่ได้รับคำสอนอย่างที่เรต้องการ ที่ไชน่อน นี้เอง อาตมาได้เป็นบรรณาธิการจัดพิมพ์วารสารชาวพุทธออกมา ฉบับหนึ่ง และชุมชนสงฆ์ของเราก็อาศัยรายได้จากการจำหน่าย วารสารนี้เลี้ยงตัวเอง เรายกษุทั้งหกรูปได้เข้าโรงเรียนเรียนหนังสือ นอกจากวิชาอื่น ๆ แล้วเราเรียนปรัชญาตะวันตกและวิทยาศาสตร์ ด้วย เพราะมีความเชื่อว่าวิชาเหล่านี้จะช่วยทำให้เราสามารถนำ

สภาพความเป็นจริงในชีวิตมาเชื่อมโยงกับการ ปฏิบัติพุทธศาสนาในประเทศของเราได้ เธอ ต้องใช้ภาษาในยุคสมัยของเธอแสดงคำสอนใน พุทธศาสนาด้วยวิธีที่ผู้คนสามารถเข้าใจได้



เรารู้ชัดจากการพูดคุยธรรมะนี้เองว่า อุดมคติเราตรงกัน เธอเคยเสนอความคิดแก่ สหธรรมิกนางหนึ่งว่า พวกเขาน่าจะจัดตั้ง ศูนย์ปฏิบัติสำหรับภิกษุณีสาว ๆ เหมือนกับ ที่พวกเราพระหกรูปปฏิบัติกัน อาตมาบอกเธอ ว่าเธออาจใช้วัดแห่งหนึ่งไม่ไกลจากวัดที่อาตมาอยู่

เป็นศูนย์ปฏิบัติอย่างนั้นได้ อาตมาไม่เฉลียว
ใจสักนิดว่าส่วนหนึ่งของข้อเสนอนี้เกิดจาก
แรงเร้าของอาตมาที่หวังอยากเจอเธออีก



บ่ายสามโมงแล้วเจ้าอวาสก็ยังไม่กลับ
มา เราจึงคุยกันต่อ อาตมาบอกเธอว่า ในอนาคต
อาตมาอยากเห็นภิกษุและภิกษุณีเปิดสอนโรงเรียน
มัธยม เข้าไปดูแลโรงเรียนอนุบาล บริหารศูนย์สุขภาพ
เหล่านี้ล้วนเป็นการปฏิบัติเจริญสติพร้อมๆ ไปด้วย
การทำงานช่วยเหลือผู้อื่น ไซ้แค่พูดแต่เรื่องเมตตา
แต่เราต้องแสดงเมตตาโดยการกระทำด้วย และต่อ
มาทุกสิ่งเหล่านี้กลายเป็นความจริง ทุกวันนี้ภิกษุและภิกษุณีใน
เวียดนามได้ช่วยเหลือโสเภณี สอนหนังสือเด็กข้างถนน และทำ
งานสังคมสงเคราะห์หลายๆ ด้าน แต่ในสมัยนั้นโครงการ
เหล่านี้เป็นแค่ความฝัน ขณะเราอภิปรายเรื่องนี้กัน อาตมาเห็นว่า
เธอสบายใจ อาตมาจึงพูดต่อไปเรื่อยๆ จนรู้สึกเจ็บคอ เมื่อเห็น
อย่างนั้นเธอจึงเข้าไปหยิบยาจิบแก้ไอจากในห้องมาให้อาตมา
อาตมายังจำเครื่องหมายการค้าบนกล่องได้ Pates des Vosges
ถ้าเจ้าอวาสเป็นคนยื่นกล่องยານี้ให้อาตมา อาตมาไม่คิดว่า
อาตมาจะยังจำชื่อนี้ได้

หลังอาหารเย็น เรานั่งสมาธิและสวดมนต์ จากนั้นแยกกัน
กลับห้องพัก เราทั้งคู่นอนไม่ค่อยหลับกันมาแล้วสามคืน เรารู้ว่า
คืนนี้ต้องนอนหลับให้พอ เพื่อจะได้ดูสดชื่นต่อหน้าเจ้าอวาส ซึ่ง
คาดว่าจะต้องกลับมาถึงวัดพรุ่งนี้แน่ๆ แต่คืนนั้นอาตมาก็หลับไม่
ลงอีก ตีหนึ่งแล้วก็ยังนอนหลับตาโผลงอยู่ อาตมาคิดถึงเธออย่าง
รุนแรง อยากอยู่ใกล้ๆ อยากนั่งอยู่ด้วยกัน เพื่ออาตมาจะได้มองเธอ

ฟังเธอพูดอาดมารู้ว่า
ที่เราจะมีเวลาอยู่
อาดมารู้สึกอยาก
ห้องเธอหลายครั้ง
ชวนเธอไปคุยกัน
แต่ก็ไม่อาจทำตาม
เพราะเราต่างได้
อาดมาต้องให้เกียรติ
รู้สึกว่าคุณก็อาจกำลังตื่น
ประตูห้อง เธอก็คงยินดีที่จะไปนั่งคุยต่อที่ธรรมศาลา แต่อาดมา
ฝืนความรู้สึกนี้ได้ อะไรบางอย่างซึ่งมีพลังแรงได้คุ้มครองเธอและ
คุ้มครองอาดมาไว้ได้



นี่เป็นครั้งสุดท้าย
ด้วยกันตามลำพัง
ลุกไปเคาะประตู
หลายหน อยาก
ต่อที่ธรรมศาลา
ความอยาก
ตกลงกันแล้วและ
คำพูดนั้น อาดมา
อยู่ ถ้าอาดมาไปเคาะ

ตลอดคืนนั้นและสามวันสามคืนก่อน อาดมาไม่เคยคิดที่
จะจับมือหรือจูบหน้าผากเธอ เธอเป็นตัวแทนของทุกสิ่งทุกอย่าง
ที่อาดมารัก ไม่ว่าจะเป็นอุดมคติเกี่ยวกับความเมตตา ความเอื้อ
อาทร การนำพุทธธรรมสู่สังคม ตลอดจนการตระหนักรู้ถึงสันติ-
ภาพและความสมานฉันท์ ความปรารถนาในใจอาดมาศักดิ์สิทธิ์
และมีพลังแรง จนการกระทำอย่างเช่น การจับมือหรือการจูบหน้า
ผากก็จะกลายเป็นการล่วงเกิน เธอเป็นตัวแทนของทุกสิ่งที่สำคัญ
ในชีวิตอาดมา ซึ่งอาดมาไม่อาจทำให้พินาศไปได้

เธออยู่ในห้องของเธอราวกับเจ้าหญิง และโพธิจิตในตัว
อาดมาได้คุ้มครองป้องกันเธอไว้ อาดมารู้ว่าถ้าเกิดอะไรขึ้นกับเธอ
เราทั้งคู่ก็จะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง-พระพุทธเจ้า อุดมคติเกี่ยวกับ
เมตตา และความปรารถนาที่จะนำธรรมะมาสู่ชีวิตจริง อาดมาไม่ต้อง
ใช้ความพยายามใดๆ ในการปฏิบัติหลักการนี้ ความปรารถนาอย่าง

แรงกล้าของเราที่ต้องการประจักษ์แจ้งในธรรมได้คุ้มครองเราทั้งสองไว้ การจะมีชีวิตต่อไปนั้น อาตมาต้องไม่เป็นอะไรน้อยกว่าการเป็นภิกษุ และเธอต้องเป็นภิกษุณี ในเมื่อแม่ทัพได้คุ้มครองเธอไว้แล้ว ก็เป็นไปไม่ได้ที่อาตมาจะเปิดประตู เดินไปที่ห้องของเธอแล้วเคาะประตู ซึ่งถ้าอาตมาทำอย่างนั้นทุกอย่างก็จะพังพินาศ

(๘) อ้อ ล า

เช้าวันปีใหม่ หลังจากนั่งสมาธิและสวดมนต์ด้วยกันแล้ว เราได้ยินเสียงผู้คนจากหมู่บ้านเข้ามาที่วัด ต่างนำผลไม้ ดอกไม้ และทุกอย่างที่จำเป็นมาฉลองเทศกาลตรุษปีใหม่ อาตมาช่วยพวกเขาตกแต่งพุทธศาลา ส่วนเธอนั้นช่วยอยู่ในครัว จากนั้นท่านเจ้าอาวาสก็กลับมาถึงวัด ดูเหมือนไม่มีใครรู้ว่าได้เกิดอะไรขึ้น ไม่รู้แม้แต่สุภาพสตรีที่ช่วยเราเตรียมอาหารวันที่สองของเทศกาลปีใหม่ อาตมาต้องไปจากที่นี่เพื่อกลับไปวัดต้นสังกัด อาตมามีความหวังน้อยมากว่าจะได้พบเธออีก

อาตมากลับวัดเดิม
แต่เหล่าสหธรรมิกไม่
วันของอาตมากงจะ
แม้ว่าอาตมาจะเดิน
เพียงคนเดียวมากขึ้น
เรียกชื่อ เธอ ด้วย
คลายความคิดถึงลง
อาตมาทำได้ก็คือ
ต่อไป



อย่างผิดไปเป็นคนละคน
ได้สังเกตชีวิตประจำ-
ดำเนินไปตามปกติ
น้อยลง ใช้เวลาอยู่
บ่อยครั้งที่อาตมา
เสียงเบาๆ เพื่อจะ
บ้าง แต่ทั้งหมดที่
ศึกษาและปฏิบัติ

แล้ววันหนึ่งเมื่ออาตมากลับมาถึงวัด อาตมาก็ได้พบเธอ เธอทำตามคำพูดที่อาตมาเคยให้ไว้ เธอกับภิกษุณีอีกคนย้ายมาอยู่ที่วัดร้างไกลๆ วัดของเรา ก่อตั้งศูนย์เล็กๆ เพื่อให้ภิกษุณีสามารถศึกษา ปฏิบัติ และมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเพื่อสังคม เราพระทั้งหกสบายใจมากที่ภิกษุณีซึ่งมีอุดมการณ์และความมุ่งมั่นร่วมกับเรามาอยู่ใกล้ๆ อาตมาเสนอให้เธอเหล่านั้นมาศึกษาธรรมร่วมกับเรา

เพื่อช่วยให้สหાયธรรมของเธอได้พัฒนาภาษาจีน อาตมาจึงขอให้เธอแปลหนังสือของนักวิทยาศาสตร์ชาวจีน ผู้หนึ่งซึ่งศึกษาพุทธศาสนาออกมาเป็นภาษาเวียดนาม และอาตมาได้ช่วยตรวจสอบและแก้กลางงานแปล ขึ้นนี้หลายๆ ตอน สหાયธรรมของเธอยังไม่เข้าใจ ต้นฉบับภาษาจีนดีพอ ส่วนตัวเธอเองนั้น เพื่อให้ได้พัฒนาภาษาฝรั่งเศส อาตมาจึงมอบหนังสือพุทธศาสนาภาษาฝรั่งเศส ให้เธอแปล การทำอย่างนี้ทำให้เธอทั้งสองได้พัฒนาภาษาจีน ภาษาฝรั่งเศส ตลอดจนความเข้าใจพุทธศาสนายิ่งขึ้น แต่ทุกครั้งที่อาตมาสอนเธอ เรามักอยู่ด้วยกันนานกว่าจำเป็นเสมอ แค่อ่านสามสัปดาห์ สหธรรมิกของอาตมาก็เห็นและเข้าใจว่าเรารักกัน (การจะไม่สังเกตเห็นนั้นน่าจะยากมาก) แล้วอาตมาก็แปลกใจมากเมื่อพวกเขาสามารถรับเรื่องนี้ได้โดยไม่วิพากษ์วิจารณ์แต่อย่างใด อาตมายังนึกขอบคุณพวกเขาจนถึงทุกวันนี้

แต่เมื่อสหાયธรรมของเธอรู้เรื่องนี้ เธอรับไม่ได้ วันหนึ่ง



อาดมาเห็นเรอน้ำตาลคลอ แล้วอาดมาก็เข้าใจ และรู้ว่าอาดมาต้อง
แก้ปัญหานี้

วันรุ่งขึ้นหลังจากจบบทเรียนแล้ว อัดมาพูดกับเธอว่า
“ซือโก* อัดมาคิดว่าเธอควรไปอยู่ที่วันโฮ สถาบันพุทธศาสนา
แห่งใหม่ที่ซานออย เราจะต้องศึกษา ปฏิบัติ และแสวงหาต่อไป
แล้ววันหนึ่งข้างหน้า เราจะค้นพบ”

สถาบันพุทธศาสนาแห่งนั้นดำเนินการโดยภิกษุณีซึ่งมี
ทัศนคติเปิดกว้างมาก อัดมาหวังว่าเมื่อไปอยู่ที่นั่นแล้วเธอจะ
สามารถโน้มนำภิกษุณีคนอื่น ๆ ให้ช่วยกันทำให้เกิดความ
เปลี่ยนแปลงอย่างที่เรเคยพูดแลกเปลี่ยนกัน นี่เป็นการตัดสินใจ
ที่ยากมาก เพราะเธอต้องไปอยู่อีกมุมหนึ่งของประเทศ แต่อาดมา
รู้สึกว่อาดมาไม่มีทางเลือก

เธอค้อมศีรษะ พูดคำเดียวว่า “ค่ะ” เธอศรัทธาและวางใจ
อาดมาอย่างยิ่ง อัดมาจะไม่รู้สึกว่ต้องรับผิดชอบได้อย่างไรกัน
อาดมาโศกเศร้าใจอย่างที่สุด ในตัวนั้นยังมีธาตุความผูกพัน.....

แต่เสียงแห่งปัญญา ก็ย้ำเตือนว่เราทั้งสองต่างต้องเป็นตัว
ของตัวเอง ต้องพยายามแสวงหาจนเกิดความตระหนักรู้ นี่เป็น
หนทางเดียว อัดมายังจำนาที่ที่เรจากกันได้ เรานั่งเผชิญหน้ากัน
ดูเหมือนเรามีแต่ความเศร้าเสียใจ แล้วเธอก็ลุกขึ้นยืน ยื่นสองมือ
จับศีรษะอาดมา รังตัวอาดมาไปใกล้ตัวเธออย่าง เป็นธรรมชาติยิ่ง
อาดมาปล่อยให้เธอกอด นั่นเป็นครั้งแรกและครั้งสุดท้ายที่เรได้
ถูกเนื้อต้องตัวกัน เรต่างค้อมกายคำนับ แล้วจากกัน

*ซือโก คือ คำเรียกภิกษุณีในภาษาเวียดนาม

(๕) ธรรมสามตรา

คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าทุกคำสอนต้องมีตรารธรรมสามประการ คือ อนิจจัง อนัตตา และนิพพาน ธรรมตราแรกคือ อนิจจัง ไม่มีสิ่งใดคงสภาพเดิมอยู่แม้แค่ชั่วขณะจิต เสรภาลิตัสกกล่าวไว้ว่า เราไม่อาจอาบน้ำสองครั้งในแม่น้ำสายเดิมได้ ส่วนขงจื้อกล่าวขณะมองแม่น้ำว่า “มันไหลตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน” สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนเราว่า อย่าแค่พูดถึงอนิจจัง แต่ต้องใช้อนิจจังนี้เป็นเครื่องมือช่วยให้เรารู้จักมองความเป็นจริงอย่างลึกซึ้งจนเห็นแจ้ง และหลุดพ้นเป็นอิสระ

เรามักจะพูดกันอย่างฉาบฉวยว่า โลกนี้มีทุกข์เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นอนิจจัง แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนเราให้รู้จักมองลึกซึ้งลงไปอีก ถ้าไม่มีอนิจจัง ชีวิตก็ไม่อาจมีอยู่ได้ เราจะแก้ความทุกข์ได้อย่างไรถ้าทุกสิ่งไม่เป็นอนิจจัง ลูกสาวของเราจะเติบโตเป็นสาวงามได้อย่างไร สถานการณ์โลกจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีได้อย่างไร เราจำเป็นต้องพึ่งอนิจจังเพื่อความหวังและเพื่อความยุติธรรมในสังคม ถ้าเธอเป็นทุกข์ นั่นใช่เพราะสิ่งต่างๆ เป็นอนิจจัง แต่เป็นเพราะเธอเชื่อว่าสิ่งนั้นๆ ยั่งยืน เวลาดอกไม้ไม่ร่วงโรย เธอไม่ค่อมทุกข์เพราะเธอเข้าใจว่าดอกไม้เป็นอนิจจัง แต่เธอไม่อาจยอมรับความเป็นอนิจจังของคนที่เรารัก เธอเป็นทุกข์มาก



เมื่อเขาเหล่านั้นเสียชีวิตไป ถ้าเรามองให้ลึกซึ้งเข้าไปในความเป็นอนิจจัง เธอก็จะทำดีที่สุดเพื่อทำให้คนที่เธอรักเป็นสุขตอนนี้ การรู้เท่าทันอนิจจังย่อมมีผลในทางสร้างสรรค์ ทำให้เธอฉลาด มีความรักความเมตตามากขึ้น อนิจจังเป็นสิ่งดี ถ้าไม่มีอนิจจังแล้วอะไรต่างๆ ก็ไม่อาจเป็นไปได้ ด้วยอนิจจังนี้ประตูทุกประตูย่อมเปิดเพื่อการเปลี่ยนแปลง แทนที่จะบ่น เราควรพูดว่า “อนิจจังจงเจริญ” อนิจจังเป็นเครื่องมือช่วยปลดปล่อยเรา

ธรรมตราที่สองคืออนัตตา ถ้าเธอเชื่อว่าตัวตนยั่งยืน เชื่อว่ามันจะดำรงอยู่ตลอดไป และเชื่อว่าตัวตนอยู่แยกเป็นอิสระจากกันแล้วละก็ ไม่อาจพูดได้ว่าความเชื่อนี้เป็นความเชื่อในพุทธศาสนา อนิจจังมองจากมิติของเวลา ส่วนอนัตตามองจากมิติของขอบเขต

เมื่อเราปฏิบัติวัชรสูตร และมองให้ลึกซึ้งเข้าไปในความคิดเกี่ยวกับตัวตน บุคคล สัตวะ และชีวะ เราจะเห็นว่าไม่มีเส้นแบ่งระหว่างตัวตน-ความไม่ใช่ตัวตน, บุคคล-อบุคคล, สัตวะ-อสัตวะ, ชีวะ-อชีวะ, ขณะเราก้าว่างอยู่บนพื้นโลกสี่เขี้ยวนี้ เรารู้ว่าตัวเรา ย่อมประกอบด้วยอากาศ แสงแดด แร่ธาตุและน้ำ รู้ว่าเราเป็นลูกของโลก เป็นลูกของท้องฟ้า มีความสัมพันธ์กับทุกสรรพสิ่ง ทั้งที่มีชีวิตและไร้ชีวิต นี่คือการปฏิบัติอนัตตา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราสัมผัสรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ด้วยสมาธิ ให้เห็นแจ้งถึงอนิจจัง อนัตตา และการอิงอาศัยกันของสรรพสิ่ง

ธรรมตราที่สามคือนิพพาน ซึ่งหมายถึง ‘การดับ’ ทุกข์ดับ ความยึดมั่นอยู่กับถ้อยคำและความคิด ความทุกข์เบื้องต้นสามอย่างของมนุษย์ก็คือ โภคะ หลง ความหลง (อวิชชา) คือความไม่สามารถเข้าใจความเป็นจริงได้ นับเป็นขั้นแรกสุดของความทุกข์ทั้งสามประการนี้ เพราะความหลงจึงอยากได้สิ่งนี้ที่อาจทำลายเรา

และเราก็โกรธนั่นโกรธนี่หลายๆ อย่างด้วย เราพยายามจะยึดโลกตามที่เราต้องการ แล้วเราก็ทุกข์ นิพพานคือการดับทุกข์ทั้งปวง เป็นเครื่องแสดงถึงการเกิดแห่งอิสรภาพ การดับของสิ่งหนึ่งย่อมนำไปสู่การเกิดของอีกสิ่งเสมอ เมื่อความมืดหมดไป แสงสว่างก็เกิดขึ้น เมื่อความทุกข์หมดไป สันติสุขก็จะเข้ามาแทนที่


นักปราชญ์หลายคนกล่าวว่านิพพานคือการทำลายล้างหรือการดับของทุกสิ่ง ชาวพุทธจึงมุ่งไปที่ความไม่มีไม่เป็น อย่างนี้เท่ากับเขาถูกกฏนิพพานกัดเข้าแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในหลายๆ พระสูตรว่า แม้นักบวชและพราหมณ์กล่าวว่าคำสอนของพระพุทธองค์เป็นการทำลายล้าง เป็นคำสอนที่มุ่งไปที่ความไม่มีไม่เป็น แต่คำกล่าวนั้นก็ไม่ถูกต้อง พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องนิพพานแก่เราก็เพื่อช่วยเราให้พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นอยู่กับความคิดเรื่องอนิจจังและอนัตตา ถ้าเรามาคิดกับดักของนิพพานเข้าอีก เราจะรอดได้อย่างไรกัน

ถ้อยคำและ
เรียนรู้ที่จะใช้อย่าง
หลินจี อาจารย์เซน
พระพุทธเจ้าขวางทางอยู่
หมายความว่า ถ้าเธอคิดว่า
ตัวขัดขวางไม่ให้เธอได้รับ
เกี่ยวกับพุทธะ ก็เท่ากับเธอติด
ทางเดียวที่เธอจะปลดปล่อยตัว
การณ์ตรงเกี่ยวกับพุทธะ คือ
เกี่ยวกับพระพุทธเจ้าไปเสีย
ปฏิบัติ ถ้าเธอยึดมั่นอยู่กับ



ความคิดอาจมีประโยชน์ ถ้าเรา
ชำนาญ ไม่ไปติดกับดักมัน
กล่าวว่า “ถ้าเธอเห็น
ก็จงฆ่าพระองค์ซะ” ซึ่ง
พระพุทธเจ้าเป็น
ประสบการณ์ตรง
อยู่กับสัญญาเดิมๆ
เอง และได้ประสบ-
เธอต้องฆ่าความคิด
ก่อน นี่คือการลัดลับในการ
ถ้อยคำหรือความคิด เธอ

ก็จะเสียโอกาสการเรียนรู้ที่จะก้าวพ้นไปจากการใช้สมองปรุงแต่งความเป็นจริงนี้ นับเป็นศิลปะมากเลยทีเดียว ครูต้องช่วยสอนศิษย์ให้รู้วิธีที่จะไม่ปรุงแต่งความคิด ถ้าเธอมีแต่สัญญาปรุงแต่ง เธอจะไม่มีวันหลุดพ้นได้เลย การฝึกมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในธรรมชาติแท้จริงของสรรพสิ่ง การสัมผัสโดยตรงกับความจริง ใช้ด้วยการใช้ถ้อยคำและความคิดบรรยายความเป็นจริง นี่คือการปฏิบัติธรรมที่แท้

ทุกๆ คำสอนที่มีไตรชาธรรมสามตรานี้คือพุทธธรรมที่แท้จริง พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องอนิจจัง ก็เพื่อให้เราใช้อนิจจังเป็นเครื่องมือมองสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง แต่ถ้าเราติดกับดักของอนิจจัง พระองค์ก็ยังประทานเครื่องมืออีกอย่างหนึ่งคืออนัตตา แต่ถ้าเรายังติดกับดักอีก พระองค์ก็ยังเทศนาเรื่องนิพพาน ความดับทุกข์ และดับความยึดมั่นถือมั่น ในพระสูตรนิทานร้อยเรื่องพระพุทธเจ้าทรงเล่าเรื่องชายกระหายน้ำว่า เมื่อชาวบ้านแนะนำให้เขาไปที่แม่น้ำ เขาเห็นน้ำมากมายจนงง จึงถามชาวบ้านว่า “แล้วข้าจะดื่มน้ำนี้ให้หมดได้อย่างไร” เขาจึงไม่ดื่ม แล้วก็ตายบนฝั่งแม่น้ำนั่นเอง พวกเราหลายคนก็ตายอย่างเดียวกันนี้ ถ้าเรากอดคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้เป็นแค่ความคิด เราจะตายเพราะความทุกข์ซึ่งเกิดจากความไม่เข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่ง แต่ถ้าเราปฏิบัติพุทธธรรม ประยุกต์ให้เข้ากับสติปัญญาของเรา เราก็มีโอกาสได้ดื่มน้ำ และข้ามแม่น้ำไปสู่อีกฝั่งได้ 

ผู้สนใจติดตามอ่านฉบับเต็มได้จากหนังสือ *ปลุกรัก* สำนักพิมพ์สยาม
โทรศัพท์ ๒๒๕-๙๕๓๖-๓๙

ต ก ห ลู ม ร ัก

“...ความรักเอ๋ย...เจ้าลอยลมมาหรือไร มาดลจิต มาดลใจ
เสนาหา...

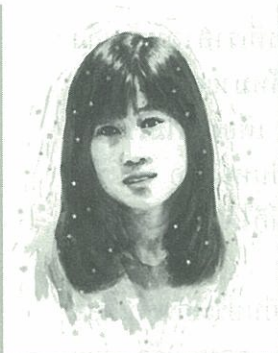
รักนี้จริงจากใจหรือเปล่า หรือเข้าเราให้เฝ้าพร่ำหา
หรือแกล้งเพียงแต่แผลมา ยั่วอุราให้หลงลำพอง...”

เข่าว่ากันว่า คนไม่เคยรัก ฟังเพลงนี้แล้ว อยากลองรัก
เพื่อฝึกไฝเรียนรู้

เข่าว่ากันว่า คนเคยรัก ฟังเพลงนี้ได้ซาบซึ้งนั้ก อยากรักอีก
แต่เคยสังเกตหรือไม่ว่า ท่อนต่อไปของเพลงนี้ มีเนื้อความ
ว่าอย่างไร..

“...สงสารใจฉันบ้าง...วานอย่าสร้างรอยซ้ำซ้ำเป็นรอยสอง...
รักแรกซ้ำน้ำตานอง...ถ้าเป็นสอง ฉันคงต้องขาดใจตาย...”

คุณเคยเฝ้ามองหรือไม่ว่า...ใจของคุณเป็นอย่างไรในขณะ
‘ตกหลุมรัก’



“...ตกหลุมรักคล้ายกับการอ่านหนังสือ
เพราะเต็มไปด้วยความคาดหวัง
...แต่ต่างกันตรงที่อ่านหนังสือบ่อย
แต่ตกหลุมรักนั้น นานทีปีหน...”

ปราชัย พันแสง นักเขียน

“ตกหลุมรัก ถ้านำมาเปรียบเทียบกับหนังสือนี้ใช้ที่สุดเลย เช่น เราเห็นหนังสือเล่มหนึ่งปกสวยมากเลย ชื่อเรื่องดีมากเลย น่าสนใจมากเลย เราก็ซื้อมาอ่านโดยที่เราไม่รู้จักเลยว่า คนเขียนคนนี้เป็นใครมาจากไหน แต่พออ่านดูแล้ว เขาอาจจะเขียนไม่ดี เนื้อเรื่องไม่ใช่อะไรที่เราคาดไว้ เราก็อาจจะผิดหวัง แต่บางเล่มปกสวยดี ชื่อดี เอามาอ่านแล้ว เออ...เนื้อเรื่องก็ดี ก็ยิ่งทำให้ชอบมาก เช่นเดียวกับการตกหลุมรักกับคน บางทีเราเห็นเขา ฟังเขาพูดนิดหน่อย ก็ชอบไปแล้ว แต่พอคบกันไปมากขึ้น ปรากฏว่าไม่ใช่แบบที่เราคิดไว้ เรายอมรับไม่ได้ ก็อาจผิดหวัง

แต่ก็มีนะ ที่หนังสือบางเล่มปกก็ไม่สวย ไม่เคยคิดอยากจะอ่านเลย จับก็ไม่คิดจะจับ ทั้งที่เห็นอยู่ทุกวัน อยู่บนหิ้งใกล้ตัวแท้ๆ ไม่เคยแตะ แต่ปรากฏว่า วันดีคืนดีนอนเล่นอยู่ ไม่มีอะไรจะทำ หยิบมาอ่าน อ้าว...เฮ้ย...ทำไมดีจังเลย รู้จักอ่านเสียนานแล้ว

เวลาเราตกหลุมรัก เราต้องระมัดระวังตัวเราเอง การคาดหวังของเรา เช่น การชอบปก ชอบชื่อเรื่อง เป็นการหลงใหลอะไรสักอย่างหนึ่งที่เต็มไปด้วยความคาดหวัง อาจผิดหวังได้ และขณะ

เดียวกันก็ต้องระมัดระวังอีกด้วยว่า บางทีการที่เราคาดหวังแล้ว ผิดหวัง เพราะสิ่งที่ไม่ดีในสายตาของเรา ไม่ได้หมายความว่า เป็นสิ่งไร้ค่า ที่จริงแล้วสิ่งนั้นดีและมีค่าในแบบหนึ่ง เพียงแต่ไม่ใช่แบบของเรา เราไม่ชอบเท่านั้นเอง เช่น ถ้าเปรียบเป็นหนังสือ หนังสือที่เราไม่ชอบ อาจเป็นหนังสือดี ได้รางวัลซีไรต์ก็ได้ เราไม่ควรจะนำตัวเราไปตัดสินคุณค่าของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ซื้อหนังสือบ่อย แต่ตกหลุมรักไม่บ่อย เป็นประเภทรักเดียวใจเดียว จะไม่ตกหลุมรักพร้อมกันที่หลายหลุม ตกหลุมรักแต่ละหลุมนานมาก ถึงแม้จะไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเสียทั้งหมด แต่จะยอมคบหากันไปเรื่อยๆ ก่อน ยอมที่จะใช้เวลาศึกษาเรียนรู้ เพราะตกหลุมรักแต่ละหลุม มันเหนื่อย มันใช้พลังงานมาก ควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้ มันเหมือนกับจิตใจหลุดการควบคุม ที่จริงแล้วไม่ค่อยชอบที่เราไม่สามารถควบคุมตัวเราได้ ดังนั้นจึงพอใจที่จะตกหลุมรักนานๆ ครั้ง ถ้ามีอะไรที่เราไม่เข้าใจกับคนที่เรารัก เราจะพยายามเรียนรู้ ทำความเข้าใจ เพราะการปรับความเข้าใจกับรักเก่า จะง่ายกว่าการที่เราจะไปเริ่มเรียนรู้กับรักใหม่

ตกหลุมรักทุกครั้ง จะทำให้เรารับมือกับครั้งใหม่ได้ง่ายขึ้น ควบคุมตัวเองได้มากขึ้น รักครั้งแรกๆ อาจเปิดหนังสือให้เขาอ่านตลอดเล่มเลย รักแล้วบอกหมดเลย แต่รักครั้งต่อมา เราอาจเปิดให้เขาอ่านเพียงแค่อ่าน เราจะไม่ควบคุมตัวเองได้มากขึ้น เราจะเริ่มตั้งสติ เมื่อเรารู้ตัวว่า เอาละ ฉันตกหลุมรักแน่แล้วคราวนี้ ฉันจะทำอย่างไรดีจึงจะเจ็บตัวน้อยที่สุด แต่ถ้าเจ็บตัวไปแล้ว ก็จะยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่เราเลือกเอง เป็นเอง หนังสือบางเล่มก็ไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด บางเล่มก็ดี แต่เราไม่ชอบ หรือหนังสือไม่ถูกกับเราไม่ชอบ เราก็ต้องยอมรับ

ไม่กล้าบอก ไม่กล้าแนะนำใครเรื่องนี้เลย บอกใครไม่ได้ แต่
สถานการณ์เป็นเรื่องของใครของมัน ตัวใครตัวมัน เพียงแต่เรา
ต้องดูแลตัวเอง ควบคุมความรู้สึกนึกคิดของตัวเองให้ได้มาก
ที่สุดไม่เพียงแต่เรื่องการตกหลุมรัก รวมถึงเรื่องอื่นทั้งหมด ต้อง
ควบคุมได้ เพื่อให้ถูกต้องเหมาะสมในเงื่อนไขและกฎเกณฑ์ที่มีอยู่”



“...ตกหลุมรักบ่อย...

แต่ต้องใช้ความพิถีพิถันชีวิต ยับยั้งใจให้ได้...

พ่อแม่สอนเรื่องคู่ครอง...”

คานันทีนิ พันธุ์ชูจิตร (อ่อม) อายุ ๒๕ ปี นักแสดง และ นางแบบ

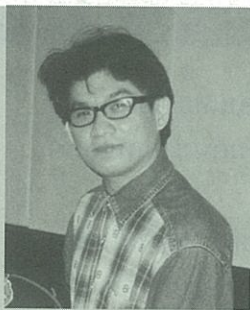
“อาการตกหลุมรักจะตื่นเต้น รู้สึกเหมือนเคยเจอกับคนนี้
มาก่อน เจอกันในฝันหรือเปล่านะ หรือเคยพบกันมาก่อนแต่จำ
ไม่ได้ และมีอาการเหมือนอยากพูดคุยด้วย

ตกหลุมรักได้บ่อย กับทุกคนที่เป็นคนพิเศษ ไม่จำเป็นต้อง
หมายถึงการมีคนรักเท่านั้น แต่จะกับเพื่อน หรือกับคนที่เราคุยกัน
ไปได้ทุกเรื่อง ส่วนใหญ่จะเป็นคนที่ดีกับเรามากๆ เช่น เราจะถูก
ใจและชอบมองผู้ชายที่มีลักษณะเป็นแฟมิลี่แมน หรือเป็นพ่อบ้าน
ชอบแอบมองผู้ชายที่อ้วนลูก เลี้ยงลูก เก็บเขามาเป็นความประทับใจ
เป็นต้นแบบของครอบครัวที่อบอุ่น อยากได้คนลักษณะนี้มาเป็น
คนรัก แต่ไม่ใช่คนนี้ เพราะถูกสอนมาว่า ไม่ให้แย่งของของใคร

ไม่ว่าจะเป็นอะไรทั้งนั้น

เราต้องยังความรู้สึก ความคิดของตนเองให้ได้ เป็นเรื่องสำคัญของผู้หญิง ความผิดชอบชั่วดีจะยับยั้งผู้หญิงไว้ได้ พ่อกับแม่เป็นแบบอย่างที่ดี เขาดูแลกันและกันอย่างดีมากเสมอ และสอนเราในเรื่องการใช้ชีวิตคู่ สอนว่าไม่ให้มีแฟนที่ละหลายๆ คน ต้องดูแลให้ถี่ถ้วน และต้องดูแลที่ละคน

คิดเหมือนกันว่าผู้หญิงค่อนข้างเสียเปรียบ เพราะผู้ชายสามารถเลือกผู้หญิงได้ที่ละหลายๆ คน ดังนั้นเมื่อผู้ชายผิดหวังจึงมีสำรอง แต่ผู้หญิงไม่เป็นเช่นนั้น ถ้าผู้หญิงตกหลุมรักกับผู้ชายคนหนึ่ง ก็จะคาดหวังมาก หุ่่มเทมาก เมื่อผิดหวังก็จะผิดหวังมาก เป็นธรรมดา เช่น ถ้าวันหนึ่งคนรักของเราเกิดไปตกหลุมรักกับคนอื่นอีก เราจะผิดหวังมาก เพราะคิดว่าเมื่อรักกัน ก็น่าจะซื่อสัตย์ต่อกัน เมื่อเราซื่อสัตย์ต่อเขา เขาก็ควรเป็นเช่นเดียวกัน”



“...การตกหลุมรัก

ทำให้ผมคิดถึงเธอสามเวลาหลังอาหาร

เสียการเรียนและเสียงาน...”

ธรรมรัฐ ศิริเจริญ (โต้ง) อายุ ๓๗ ปี นักจัดรายการวิทยุ ๑๐๕.๕ อีซีเอฟเอ็ม

“ตกหลุมรัก คือ การที่ผมมีความรู้สึกถึงกับใครสักคนพิเศษกว่าคนอื่น พิเศษขนาดที่ว่า ผมต้องการรู้ว่าเธอชอบอะไร

สนใจอะไร อยากได้อะไร ผมคิดอยู่แต่ว่าจะทำอะไรให้เขาได้บ้าง

ผมจะมีอาการคิดถึง ๓ เวลาหลังอาหาร คิดถึงหน้าของ เธอตลอดเวลา คิดว่าเธอกำลังทำอะไร ถ้าผมจะมีโอกาสเจอเธอ ผมจะทำอะไรให้เธอประหลาดใจได้บ้าง อาการทางกาย ก็คือ ถ้าผมเดินไปเจอกลุ่มเพื่อนของเธอ ผมก็จะถามรายละเอียดในเรื่องของเธอ จะขอคำแนะนำจากเพื่อน ผมจะอย่างไรให้เธอประทับใจ เมื่อผมพบตัวเธอ อยู่ต่อหน้าเธอ ผมจะพูดจาอย่างระมัดระวัง มีอาการสำรวม ทุกอย่างเป็นพิเศษ ผิดไปจากเดิม และนี่แหละ เป็นที่มาของการเปลี่ยนแปลงหลังจากที่หมดรักแล้ว หรือรักน้อยลงก็จะไม่ทำแบบนี้แล้ว

เวลาที่เราดอกหลุมรัก มันจะมีดบาดด้าน คิดอะไรเองไม่ถูก สมัยหนุ่มผมตกหลุมรักสี่ครั้ง แต่ไม่ซ้ำซ้อนกัน คือรักทีละคน ถ้าเป็นสมัยเด็กจะเสียการเรียน โดดเรียน โดดสอบ สอบตกต้องซ่อม พอเป็นหนุ่มก็เสียงาน ทำงานไม่ได้เต็มที่ จะพะวัภพะวน รีบทำให้เสร็จ ถ้าถามจริงๆ แล้ว ผมว่าไม่ดี ความรักที่มีให้เพื่อนร่วมงาน จะดีกว่า จะเป็นความสัมพันธ์สร้างสรรค์และยั่งยืน ไม่รุนแรง แต่ยาวนานกว่า ตกหลุมรักนั้น ขึ้นเร็วก็ตกเร็ว เหมือนกับการตั้งความหวังไว้สูง แล้วไม่ได้ตามนั้น เวลาผมไม่สมหวังในรัก ผมจะใช้วิธีหักดิบ คือตัดใจแล้วไม่หันหลังกลับมาอีกเลย

คำแนะนำ คือ ควรพิจารณาให้ถี่ถ้วนทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งต้องดูกันนาน พี่สาวที่นับถือคนหนึ่งเคยสอนไว้ว่า วันที่หนึ่ง ฟังใจในหน้าตา วันที่สอง วาจาน่าเลื่อมใส วันที่สาม กิริยาน่าพอใจ วันที่สี่ นิสัยคล้ายๆ กัน วันที่ห้า ความรู้คู่กันได้ วันที่หก ชอบในอารมณ์ขัน วันที่เจ็ด ชาติตระกูลเกิดมาเหมาะสมกัน เพียงเจ็ดวัน คงครองคู่ อยู่กันก็ปีก็คืนเอาเองก็แล้วกัน”



“...บางคนบอกว่า ดิฉันพูดเหมือน
มีธรรมะ แต่ดิฉันตอบปัญหาทางเพศ
และดูเป็นคนลามก...”

ดวงหทัย ศรัทธาทิพย์ อายุ ๓๗ ปี นักจัดรายการวิทยุ
คลื่นรัก คลื่นชีวิต เอฟเอ็ม ๙๙.๕

“ตกหลุมรักเป็นอย่างไร ไม่เคยปรากฏแก่ตัวดิฉันคะ เพราะสำหรับดิฉันแล้ว การตกหลุมรักคือ อาการหน้ามืดตาคลาย พยายามมองข้ามข้อเสียของอีกฝ่ายหนึ่ง โดยพยายามหาเหตุปัจจัยมาหักล้างอุปสรรคและมองข้ามความชั่วของอีกฝ่ายหนึ่งให้ได้

ดิฉันเป็นคนกลางๆ ในทุกเรื่อง จนพ่อและแม่ต้องพาไปหาจิตแพทย์ว่าผิดปกติหรือเปล่า ตัวอย่างเช่น ไปออกกรายการเกมโชว์ ทำแจ็กพ็อตแตกครั้งล้าน แล้วดิฉันมีอาการเฉยๆ จนผู้กำกับต้องขอเทคหรือขอถ่ายทำฉากนี้ใหม่ ก็มีคนนี่คนเดียวคะ อีกตัวอย่างก็คือ ตอนดิฉันเป็นเด็กสักหกขวบ ญาติทางฝ่ายคุณพ่อห้าคน ค่อยๆ ทอยยกันตายด้วยสาเหตุต่างๆ ดิฉันได้เห็นภาพของญาติที่รู้ข่าวร้ายแล้วมีอาการทุกขเวทนาต่างๆ กัน โทรศัพท์หล่น เป็นลมหัวฟาดพื้น เป็นต้น ก็ถามตัวเองว่า ทำไมเขาเป็นขนาดนั้น เราต้องเป็นอย่างนั้นด้วยหรือ

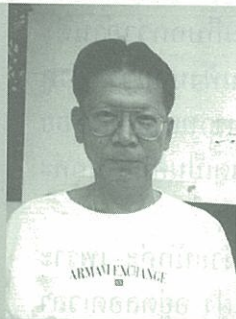
เมื่อดิฉันมาเป็นนักแสดง ทุกคนอ้าปากค้างว่าขัดกับบุคลิก เป็นที่สุด ยิ่งมาเขียนหนังสือ ยิ่งทำให้ดิฉันได้เฝ้ามองชีวิตคนรอบ

ตัวมากขึ้น ส่วนการตอบปัญหาเชิงทฤษฎีก็เป็นเรื่องที่คุณรอบตัวถามกันมาก เพราะเป็นสาวโสดไม่ได้แต่งงาน มาพูดเรื่องที่คุณหญิงเขาไม่กล้าพูดกัน แต่เราพูดให้เป็นเรื่องปกติธรรมดา คนฟังดิฉันพูดแล้วโทร.เข้ามาถามว่า ทำไมพูดเหมือนคำสอนอาจารย์ท่านโน้นท่านนี้ ฟังแล้วสบายใจ ดิฉันก็บอกว่าอ่านคำแนะนำท่านพุทธทาส ท่านปัญญา พระพยอม คนฟังบอกว่า ฟังดูเหมือนดิฉันมีธรรมะ ดิฉันเคยพูดให้นักศึกษามหาวิทยาลัยฟังบ่อย แต่ไม่เคยพูดให้ญาติธรรมฟัง ดิฉันว่าบุคคลิกดิฉันดูเป็นคนลามกค่ะ อาจเพราะจัดรายการตอบปัญหาเรื่องเพศทางวิทยุ

อาการตกหลุมรัก คงจะเกิดกับดิฉันไม่ถนัดนักค่ะ เพราะดิฉันแวดล้อมด้วยครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง อยู่ตลอดเวลา ใกล้ชิดกันมาก ผู้ชายคนไหนเข้าใกล้ดิฉันสักคน จึงมีคนช่วยดูแลพิจารณาว่าเขาเข้ามาเพราะอะไร เพราะเงิน เพราะหน้าที่การงาน ยิ่งเราทำงานเขียนบท เขียนหนังสือ เราแทบจะรู้จักทุกคน โดยเขาไม่ต้องพูดอะไรออกมาด้วยซ้ำ ก็ต้องเขียนบทใส่ปากให้ตัวละครพูด เราก็พอจะตามทันว่า เขาพูดอย่างไร เขาคิดอะไรอยู่ เราจะเก็บรายละเอียดได้มาก ใจจึงยังไม่เคยหิววับเพราะตกหลุมรักค่ะ

ใจหิวอยู่คนเดียวคือ ดิฉันมีคุณแม่ซึ่งแสดงออกนอกหน้าต่อทุกคนรอบข้างว่า เธอลำเอียงรักดิฉันมากกว่าคนอื่นทั้งหมด คุณแม่ขอสัญญากับดิฉันว่า ห้ามตายนะลูก ห้ามตาย อย่าตายนะ แล้ววันหนึ่งดิฉันไปถ่ายทำละครกลับมา แม่ตาย เขาบอกว่า แม่เป็นลมตาย ตายขณะกำลังมีความสุข พูดคุยหัวเราะว่าพี่สาวจะไปได้แต่งงาน แล้วแม่อีกสัปดาห์ก็ตาย ดิฉันใจหายวับ คิดว่า แม่มาขอสัญญากับดิฉันแล้วทำไมแม่เองไม่รักษาสัญญา แต่ดิฉันไม่ร้องไห้ไปพักหนึ่ง แล้วลุกขึ้นแต่งตัวไปจัดงานศพ ขณะที่รอบข้างเขา

คร่ำครวญกัน ดิฉันไม่ลางาน ทำงานไปตามหน้าที่ ไม่เคยขาดงาน เพราะแม่ตาย พ่อตาย ปีนั้นดิฉันได้รับรางวัลเมฆลาดด้วย ดิฉันเป็นคนรักษาหน้าที่การทำงานเคร่งครัดมากค่ะ”



“...เรื่องเพศไม่ใช่เรื่องลึกลับ
แต่เป็นเรื่องที่คนหลีกเลี่ยง
ที่จะพูดถึง ตกหลุมรักคือความพึง
พอใจในทางเพศ...”

วาณิช จรุงกิจอนันต์ นักเขียนรางวัลซีไรต์

“ตกหลุมรัก คือเรื่องปกติของคนที่จะพึงพอใจใครคนใดคนหนึ่งในทางเพศ อาการตกหลุมรัก ก็จะแตกต่างกันออกไปแล้วแต่นิสัยของคน อย่างของผมจะไม่ค่อยออกอาการ เพราะผมพยายามหลีกเลี่ยงที่จะให้มีคนรู้ จะแอบพอใจอยู่เงียบๆ ไม่อยากให้ใครรู้ โดยเฉพาะเธอคนนั้น

ผมว่าการตกหลุมรักนี้มันไม่ถ่วงนะ ยากที่จะเกิด เพราะถือว่าเป็นอาการหนัก ส่วนอาการที่เบากว่านั้น คืออาการพึงพอใจ เช่นอาการที่ศิลปินมีความพึงพอใจในงานของเขาหรือในขณะที่ทำงาน อาการนั้นไม่ใช่อาการตกหลุมรัก ศิลปินจึงไม่จำเป็นต้องตกหลุมรักบ่อย ๆ ในขณะที่สร้างงานศิลปะ

ตกหลุมรักคือการที่เราต้องมีจิตใจจดจ่ออยู่กับคนคนนั้น คิดถึงครุ่นคิด สร้างภาพ สร้างจินตนาการ มักจะมีความหึงหวงเข้ามาด้วย

การควบคุมได้หรือไม่ คงขึ้นกับคน เช่น พยายามหาสิ่งต่างๆ มาฝึนความรู้สึกของตนเองไว้ เช่น ขนบประเพณี ศีลธรรม หรือ ค่านิยม ซึ่งบางครั้งก็ควบคุมได้ บางครั้งก็ควบคุมไม่ได้ บางครั้ง มันก็ไหลไป และผมว่า มันขึ้นกับชะตากรรมด้วยนะ และอีก อย่างหนึ่งก็ขึ้นกับอีกฝ่ายหนึ่งด้วย ของอย่างนี้ไม่มีใครจะมายืนยันได้ว่ามันจะเลยเถิดไปหรือไม่

เรื่องเพศไม่ใช่เรื่องลึกลับแต่เป็นเรื่องที่คนหลีกเลี่ยงที่จะพูดถึง ทั้งที่เป็นเรื่องปกติสามัญในชีวิตมนุษย์ แต่คนก็ไปกลัวกันเอง หา รู้ไม่ว่าสังคมโตเร็ว ก้าวหน้ากว่าเมื่อก่อนมาก ควรจะมีการสอน เรื่องนี้เสียโดยเร็วและถูกต้อง ควรจะพูดกันอย่างปกติให้เข้าใจ หา ทางป้องกันให้รู้ถูกหรือผิด ดีกว่าไปเรียนรู้เองอย่างผิดๆ ถูกๆ”



รายการวิทยุ สาวิกา เพิ่มเวลาแล้วจะ

รายการวิทยุสาวิกา เพิ่มเวลาเป็น ๒ ชั่วโมง ให้แฟน ๆ จุใจ

ติดตาม เคล็ดลับในการดำเนินชีวิต โดย ธรรม

เพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

ได้จาก

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต และทีมงาน

ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. ทาง F.M.๘๗.๕ อ.ส.ม.ท.

และอย่าพลาดชม

รายการโทรทัศน์ เพื่อนทุกข์ ทางช่อง ๘ อ.ส.ม.ท. ทุกวันจันทร์-ศุกร์

เวลา ๐๕.๒๘-๐๕.๓๐ น. และทางช่อง ๑๑

ทุกวันอังคาร เวลา ๑๐.๕๕ น.



พ ล อ ย จ ริ ย ะ เ ว ช

เด็กหญิงจากครอบครัว 'สมุทรวณิช' จบการศึกษาจากคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และไปเรียนต่อวิชาการจัดการท่องเที่ยวที่ประเทศออสเตรเลีย

ปัจจุบัน อายุ ๓๑ ปี เป็นนักเขียนบทความประจำนิตยสาร อิมเมจ, ดีเอ็นเอ และหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน เคยมีผลงานตีพิมพ์ในนิตยสารลิปส์, จีเอ็ม, หนังสือพิมพ์มติชน และเป็นนักแปลอิสระให้กับนิตยสารหัวนอกหลายฉบับ

ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ มีผลงานเขียนรวมเล่มออกมาสองเล่ม 'เพลินกับพลอย' (แพรวสำนักพิมพ์) และเป็นบรรณาธิการหนังสือที่ออกเกิดบู๊คชื่อ 'สิบห้าเมือง เรื่องเที่ยว' ส่วนปี พ.ศ. ๒๕๔๔ นี้ มีผลงานแปลนวนิยายอังกฤษหนึ่งเล่มชื่อ 'ไดอารี่ของบริดเจ็ต ไจนส์' (สำนักพิมพ์อิมเมจ) และกำลังจะมิงานเขียนอีกหนึ่งเล่มกับแพรวสำนักพิมพ์ ออกวางแผงในเดือนเมษายนนี้

ลงมือกับเรื่องใกล้ตัว

สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตของฉัน คือการที่ฉันถูกเลี้ยงดูให้เติบโตมาโดยน้ำมือของคนรุ่นก่อนฉันถึง ๓ รุ่นด้วยกัน คือรุ่นพ่อแม่ ปู่ย่า และรุ่นทวด (แม่ของปู่)

ยิ่งโตขึ้น ฉันยิ่งทิ้งความน่าสนใจของผู้ใหญ่ในครอบครัว และรู้ตัวว่ามีอะไรต่อมิอะไรมากมายในการกระทำของท่านทั้งหลาย เป็นตัวอย่างให้ฉันซึมซับรับมาปรับใช้ในชีวิต

ฉันเริ่มคิดค้นหาที่มาของการมองโลกในแง่ดีของตัวเอง เป็นอันดับแรกค่ะ หลังจากที่ใครต่อใครเขาถามฉันออกบ่อยว่าฉันทำอะไร จึงได้เป็นคนอารมณ์ดีอยู่เสมอ

เพราะฉันสั่งสมพลังทางบวกไว้ในอารมณ์แยะกระมังคะ ฉันดูมาจากคนอื่นอีกต่างหาก สิ่งดี ๆ นี้ฉันเรียนรู้มาจากทวดค่ะ

ตั้งแต่จำความได้ ฉันเห็นทวดเป็นคนอารมณ์ดี ยินดี มีความสุขกับเรื่องดีในชีวิตของผู้อื่นเสมอ เวลาทวดคุยอะไร เล่า

อะไรให้ฉันฟัง ถ้าเป็นเรื่องของผู้อื่น ฉันมักได้ยินแต่ประโยคที่เริ่มต้นว่า “ทวดว่าดีจังเลยนะที่...” (ตามด้วยข่าวคราวนำยินดีของญาติมิตรหรือคนรอบข้าง)

ดูท่าทางทวดกระปรีกระเปร่าเฮฮากับเขา เหมือนเรื่องดินนั้นเกิดขึ้นกับตัวทวดเอง ปรกติตาของทวด ดูแล้วช่างมีความสุขดีจัง อันนี้ฉันรับมาเต็มๆ ค่ะ ฟังเรื่องดีของคนอื่นแล้วรู้สึกอึดอัด เบิกบาน

มาถึงเรื่องปู่บ้างนะคะ ในหนึ่งสัปดาห์ ฉันนอนกับปู่ย่า สองสามคืนสลับกับการนอนกับทวดบ้าง นอนบ้านพ่อแม่บ้าง

แต่ฉันซึ่งปู่กับปู่เป็นพิเศษ ปู่ไปรับฉันกลับจากโรงเรียน ทุกเย็นนี้ค่ะ เราได้คุยจ้อกันในวันทุกวัน ปู่ชอบเล่าเรื่องข่าวสารทั่วโลกให้ฉันฟัง บางทีก็มีเรื่องประวัติศาสตร์บ้านเราแต่เก่าก่อน เรื่องโบราณของไทยหลายสมัย เรื่องต้นตอสืบสวนจากนวนิยายของอกาธา คริสตี้ก็มี ปู่หลอกกล่อว่ามาจากเรื่องภาษาอังกฤษ ทำให้ฉันอยากอ่านภาษาอังกฤษได้เร็วไว

ปู่ฉันเทคนิคแยะ ชอบเล่าเรื่องแบบก๊ากไว้ แล้วให้ฉันเดาต่อไปหลายๆ แบบว่าเรื่องที่ปู่เล่าจะจบอย่างไร กระตุ้นต่อมช่างสงสัย ดีนักแล รอยหยักในสมองของฉันคงผลิบานแยะแน่ๆ ตอนนั่งรถกับปู่

ปู่ยังเป็นคนทำให้ฉันรักการเขียน มีหลายคนที่คิดว่าฉันได้เชื่อการเขียนมาจากพ่อเป็นแน่ (ตอนนี้ฉันเป็นนักเขียนบทความเหมือนพ่อของฉันค่ะ) จริงๆ แล้วฉันว่าได้มาจากปู่ต่างหาก

ปู่เป็นนักจดบันทึกตัวยง มีสมุดจดเรื่องราวต่างๆ มากมาย เป็นหีบ ที่ฉันประทับใจที่สุดคือ บันทึกเล่มที่ปู่จดเหตุการณ์วันที่

ฉันเกิดมาดูแลลูกสะใภ้ของปู่ (แม่ฉันไงคะ) เริ่มเจ็บท้องก็โหมง
กินยาที่ หลาน (ฉัน) ออกมาดูแลโลกเวลาเท่าใด ปู่ดีใจแค่ไหน เมื่อ
ฉันกลับมาถึงบ้าน

ฉันแอบยิ้มเมื่อเห็นว่าปู่จดแม้กระทั่งอุณหภูมิของแอร์ใน
ห้องที่หลานนอน ย่าแซวเรื่องนี้ออกบ่อยว่าปู่ใส่ใจฉันสุดขีดตั้งแต่
ฉันเกิด ขนาดปิ่นปรับอุณหภูมิแอร์ทุกชั่วโมง มหัทศวรรษการจด
เรื่องราวของปู่จับใจฉัน

ฉันว่าฉันรักการเขียนเพราะบันทึกของปู่ค่ะ

ส่วนพ่อของฉัน ผู้ซึ่งเป็นผลิตผลแห่งการเลี้ยงดูของคุณ
สองรุ่นข้างต้น ก็ได้เติบโตมาเป็นตัวอย่างที่ดีให้ฉันดูเป็นแนวทาง
เรื่องการใช้ชีวิตให้หลากหลาย

ฉันทิ้งกับการแบ่งเวลาของพ่อ พ่อเฉลี่ยเวลาให้ครอบครัว
การทำงาน (สอนหนังสือและเขียนหนังสือ) และความชอบส่วนตัว
(ตีเทนนิส วายน้ำ เฮฮากับลุงๆ อาๆ, เพื่อนพ่อ) อย่างพอดีพอดี
โดยไม่สุดโต่งทุ่มเทปล่อยใจไปที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดมากมายอย่างเดียว
พ่อมีกงานแยะแต่หอบงานกลับมาทำที่บ้าน แม่ ฉัน พี่น้อง เห็นพ่อนั่ง
ทำงานที่บ้านแล้วอุ่นใจใกล้ขีดดี

ความหลากหลายคงช่วยสร้างความพอดีในการดำเนินชีวิต
ตัวอย่างข้างต้นนี้ คือเสี้ยวหนึ่งของการเรียนรู้ทางอ้อมที่
ฉันได้รับจากการได้เห็นวิถีปฏิบัติตัวของคนในครอบครัว เป็น
หลักยึดในการใช้ชีวิตที่สร้างความมั่นคงในจิตใจของฉันได้ใน
ระดับหนึ่ง

ฉันยังไม่ได้เล่าถึงย่าและแม่เลย งานหลักของสุภาพสตรี
ทั้งสองคือ แม่ของบ้านเต็มตัว ดูแลพวกเราให้มีความสุข อิ่มหนำ

สำราญ ประพฤติตัวให้ดี มีวินัย

รายละเอียดที่สร้างความเป็นระเบียบในชีวิตฉันนั้น มาจากแม่และย่าทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการมัธยัสถ์หัดเก็บออม ความอดทน กิริยามารยาท และเรื่องราวปลีกย่อยที่สวयงามอื่นๆ ฉันอยากเป็นแม่บ้านที่เพียบพร้อมเยี่ยงท่านทั้งสอง

อยากเขียนเล่าให้หมดจึ่งค่ะว่า ฉันได้เรียนรู้อะไรจากคนในครอบครัวบ้าง ยังมีคำสอนทางตรงอีกมากมายที่ฉันได้รับฟังมา แต่เกรงว่าจะเกินเนื้อที่ของ *ปากการับเชิญ* นะสิคะ ฉันจึงมานั่งนึกหัวข้อสรุปดีกว่าว่า แก่นหลักที่ฉันได้เรียนรู้จากครอบครัวของฉันนั้น จริงๆ แล้วคืออะไร

คำตอบที่ได้ ฉันว่าคงเป็นคำว่า “หน้าที่” ฉันพบว่าคนในครอบครัวของฉันให้ความสำคัญกับหน้าที่ มากกว่าคำว่า “สิทธิ”

ทุกคนลงมือทำหน้าที่ของตนจนเต็มความสามารถ ทำเรื่องใกล้ตัวให้ดีเสียก่อน

หน้าที่ของสามี ภริยา บิดา มารดา บุตร การลงมือปฏิบัติตามหน้าที่ที่ตนเองมี คงจะง่ายกว่า และดีกว่าการไปเรียกร้องสิทธิอื่นใด

สิทธิ แปลว่า ความอยากจะทำอะไร จะได้ อยากจะมีสิทธิ ฟังดูทुरนทुरาย

ต่างจากหน้าที่ คือ การให้

ทวด-อาจารย์ผู้ถ่ายทอดวิชาคุณดลลังทางบวคของฉัน เป็นตัวอย่างชัดเจนที่สุดในเรื่องสิทธิและหน้าที่ ทวดเป็นผู้หญิงที่มีชีวิตครอบครัวแตกร้างค่ะ ทวดผู้ชายของฉันเสน่ห์ร้าย สาวเพียบ

ทำให้ทวดฉันเสียใจอยู่นาน จนในที่สุดต้องเลิกทวด หอบปุของ
ฉันหนีจากไปตั้งแต่ปุฉันสองขวบ และเลี้ยงดูปุมาโดยลำพัง

เมื่อสิทธิในความเป็นภริยาล้มเหลว สิทธิของทวดถูกถูกรอน
ทวดล้มเลิกการเรียกร้อง ไม่ฟูมฟาย ไม่สงสัยว่าทำไมถึงต้องเป็นเรา
ทวดตัดใจจากสิทธินั้น และมุ่งมองไปยังหน้าที่ที่ทวดมี ทวดยังมี
สิทธิในหน้าที่ หน้าที่ความเป็นแม่ เป็นย่า เป็นทวด

ฉันว่าทวดใช้สิทธิในหน้าที่ของทวดได้เก่งมากเลยคะ ทวด
ตัดใจจากความผิดหวัง ตั้งสติลงมือลงแรงลงใจเลี้ยงดู อบรม บ่ม
ความรักให้คนในครอบครัวอย่างแข็งแรง อารมณ์ดี มองโลกใน
ด้านบวก ทั้งอารมณ์ซ้าๆ ลบๆ ผลลัพธ์ที่ได้ ทำให้ผู้ชายใน
ครอบครัวเราปฏิบัติต่อผู้หญิงอย่างดี ไม่ทำให้ผู้หญิงเสียใจ

ทำให้ฉันมีปุ มีพ่อ อา ลุง เป็นผู้ชายที่วิเศษ ตรงรู้จักความ
รับผิดชอบและปฏิบัติตัวในหน้าที่ทางครอบครัวของเขาอย่างดีที่สุด

ฉันเองก็เชื่อในเรื่องหน้าที่ของการเป็นผู้ให้ มากกว่าหวังใน
สิทธิที่จะได้รับเช่นกัน

เมื่อแปดปีก่อน ตอนฉันตัดสินใจว่าจะเริ่มสร้างครอบครัว
ใหม่กับคนที่ฉันรัก พ่อบอกว่าฉันจะมีครอบครัวที่ดีแน่ๆ เพราะ
มันอยู่ที่ตัวฉันคนเดียวเลย อย่าได้หวังอะไรมาจากสามีเชียวนะ
ถ้าอยากให้เขาทำดีกับฉันในเรื่องใด ฉันก็ต้องปฏิบัติดีๆ แบบที่ฉัน
ต้องการไปก่อน อย่าไปหวังว่าเขาจะปรับตัว อย่าหวังนั่นหวังนี่
ทำหน้าที่ของตนเองให้ดี แล้วจะมีความสุข ลงมือกับเรื่องใกล้ตัว
จัดการกับตัวเรา เริ่มต้นที่ตัวเรา

ด้วยการทำความรู้จักกับพลังในการทำตามหน้าที่ 

ค ว า ม พ อ ดิ

ฉบับนี้ขอย้อนกลับไปสมัยราชวงศ์ซ้อง

เจ้าเมืองต้องการส่งข่าวด่วนให้แม่ทัพที่ชายแดน แต่เกรงว่า
จะไม่ทันการ จึงให้ม้าตัวหนึ่งแก่ผู้นำสาร

ผู้นำสารได้ม้าแล้ว ก็ตีม้าวิ่งเต็มเหยียด ส่วนตนเองวิ่งตาม
หลังม้า ขุนนางผู้หนึ่งเห็นเข้าก็อดสงสัยไม่ได้ จึงถามว่า “เรื่อง
นี้เร่งด่วนนัก ทำไมเจ้าไม่ขี่ม้า”

ผู้นำสารตอบว่า

“วิ่งหกขา ก็ต้องเร็วกว่าสี่ขาสิครับ”

สี่ขาเร็วกว่าสองขา ก็จริงอยู่ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าหกขา
ต้องเร็วกว่าสี่ขา ความเป็นจริงนั้นมิใช่บัญญัติไตรยางค์ แต่บ่อย
ครั้งคนเราก็เผลอคิดอย่างนั้น เช่นคิดว่า ยังมีเงินมากเท่าไร ก็ยิ่งสุข
มากเท่านั้น ถ้าเงินแสนทำให้มีความสุข เงิน ๑๐ ล้านก็ยิ่งทำให้

สุขุขโสมสรเพิ่มขึ้น แต่ชีวิตจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ มีเงินมากมาย มหาศาลดังกล่าวกลับจะทำให้สุขน้อยลงกว่าตอนที่มิมีแค่แสน เพราะไหนจะต้องคอยห่วงกังวลว่าใครจะมาขโมยไป ไหนจะต้องครุ่นคิดว่าจะเอาเงินไปลงทุนที่ไหนถึงจะได้ผลตอบแทนสูงสุด ไหนจะต้องปวดหัวที่ใครต่อใครก็มาขอเงิน ครั้นมิให้ก็กลัวจะผิดใจกัน แลผมยังคิดไม่ตกว่าจะเอาเงินไปซื้ออรรถยี่ห้อไหน หรือเที่ยวประเทศไหนดี เพราะมีทางเลือกมากมายจนงงไปหมด ฯลฯ


ความสุขนั้นมิใช่กราฟเส้นตรงที่จะพุ่งสูงขึ้นเรื่อยๆ ตามจำนวนเงินและทรัพย์สินที่มี แต่คล้ายกับกราฟรูปประฆังหรือครึ่งวงรี คือตอนที่ไม่มีเงินเลยก็ทุกข์ พอมีเงินก็เริ่มมีความสุข ที่แรกความสุขก็เพิ่มตามจำนวนเงิน แต่ถ้าเลยจุดพอดีไปแล้ว มีเงินเพิ่มขึ้นกลับจะทำให้ความสุขลดลง ถึงตอนนี้ยิ่งมีมากเท่าไร เส้นความสุขก็ยิ่งดิ่งลงมากเท่านั้น จึงไม่น่าแปลกใจที่คนรวยล้านฟ้าส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร แคจะนอนให้หลับก็ต้องกินยาเป็นกำ ถ้าไม่ยอมให้ความสุขลดลง ควรกลับไปหาความสุขพอดี ซึ่งเป็นจุดที่ความสุขพุ่งสูงสุด ความพอดีที่ว่าก็คือชีวิตที่พออยู่พอกิน ไม่อยากจนและไม่ฟุ้งเฟ้อ หากมีความสะดวกสบายพอสมควร

ถ้าสี่ขาคือความเร็วที่เหนือสองขาและหกขา ความพอดีก็คือความสุขที่เหนือความยากไร้และความฟุ้งเฟ้อนั่นเอง

ก่อนจบ ขอแถมเรื่องเบาๆ ที่แฝงข้อคิดจากราชวงศ์ซ้องเช่นกัน

ชายคนหนึ่งถือไม้ยาวจะเข้าประตูเมือง ครั้งแรกถือแบบแนวตั้ง แต่เนื่องจากประตูเมืองสูงไม่พอ จึงเข้าไม่ได้ ครั้นเปลี่ยนมาถือแบบแนวนอน ก็ติดอีกเพราะประตูเมืองกว้างไม่พอ

ชายชราคนหนึ่งเห็นเข้า จึงออกความคิดว่า
“ถึงฉันจะไม่ใช่ผู้รู้ แต่ก็พอมีประสบการณ์อยู่บ้าง ทำไม
เธอไม่ตัดไม้ลำนี้เป็นสองท่อนเล่า”

คุณคิดว่าเรื่องนี้แฝงข้อคิดหรือเปรียบเทียบอะไรบางอย่าง
เกี่ยวกับคนเราบ้างหรือไม่ ลองคิดดูเล่น ๆ ก็แล้วกัน ใครนึก
ออกก็ช่วยเขียนมาบอกบ้าง 

ขอเชิญผู้สนใจในการเรียนรู้เรื่องงานศิลปะภาพวาดสีน้ำ
สีชอล์ก สีอะคริลิก และสีน้ำมัน กับศิลปินอิสระ



อาจารย์อานาจ กลั่นประชา



เน้นวิถีแห่งการเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดสมาธิ

ในระหว่างการทำงานและมีความสุขบนความเบิกบาน

ห้องเรียนเปิดทุกวันเสาร์ เวลา ๑๐.๐๐ น.-๑๓.๐๐ น.

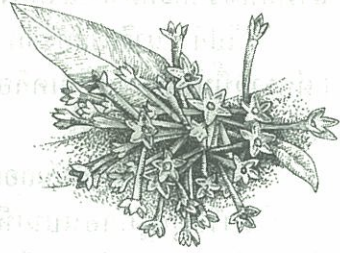
และทุกวันอาทิตย์ เวลา ๑๓.๐๐ น.-๑๗.๐๐ น.

สนใจติดต่อสอบถามได้ที่เสถียรธรรมสถาน

โทร. ๕๐๕-๐๐๘๕, ๕๑๐-๔๗๕๖, ๕๑๐-๖๖๕๗



ปรงอร่อย



นารีโผล่หน้าเข้าไปในห้องพักของคุณวจีเป็นคนแรก มีเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมทั้งสองตามติดไม่ได้ห่าง เรอมองไปที่ประตูด้านหลังและก็เห็นมันเกาะพงาดเด่นเป็นสง่าอยู่อย่างท้าทาย ความจริงเธอก็ไม่ชอบมันเท่าไร ถ้ามีคนอื่นที่ทำได้ดีกว่า เธอก็คงไม่ทำเองหรอก แต่คราวนี้ดูหน้าคุณวจีกับคุณน้องเชอรี่แล้ว เห็นทีจะขัดศรัทธาไม่ได้

นารีหันซ้ายและขวา คุณวจีรีบส่งไม้กวาดให้
“เอาน้อง”

นารีเดินถือไม้กวาดเข้าไปจนใกล้ไม่มากนัก กระยะแบบมันใจว่ามันไม่กระโดดมากอดคอแน่นอนแล้ว ก็ยื่นไม้กวาดไปหามันก่อน มีเสียงดนตรีด้านหลังดังประกอบขึ้น “อื อื”

ปลายไม้กวาดจิ้มหน้ามันเข้าแล้ว มันก็คงไม่ชอบใจเหมือนกัน จึงขู่แหว่งขึ้น จนเห็นปากอ้าแดง นารีร้อง “แฮ่” แล้วถอยหลังมาหนึ่งก้าว ทิมหลังก็ถอยหลังมาอีกสองก้าว

“กลัวมันกระโดดใส่” นารีสารภาพบ้าง

“เอาหมวกมัย” คุณวชิยื่นข้อเสนอ นารีพยักหน้า หมวกใหม่พรมสีดำที่คุณวชิใส่กันน้ำค้างยื่นมาถึงมือ นารีโดยจับปล้น นารีใส่หมวกกะทัดรัดแล้วก็ก้าวเข้าไป

“ไปสิ” นารีกระทุ้งอีกครั้ง หวังให้มันหนีขึ้นไปบนเพดาน แต่คราวนี้มันทำเฉย ไม่เคลื่อนไหว นารีขี้นมอง ถอยหลังหันรีหันขวาง

“เราเปิดประตูให้มันออกไปดีกว่า”

นารีมองดูกลอนบนเห็นเปิดอยู่ที่ดีใจ แต่พอดันประตูก็ปรากฏว่าติดกลอนล่าง นารีมองดูมันที่เกาะอยู่ด้านบน ทำท่าจะนั่งเปิดกลอน แต่ก็ทำไม่ได้เพราะไม่กล้าเข้าใกล้ ในที่สุด เธอก็เอาไม้กวาดอันเดิมดันกลอน ปลายไม้กวาดอ่อนก็ลู่ไปตามแรงดัน คุณวชิผู้เป็นทัพหลังรีบส่งรมสีดำกันยาวไ้

“เอานี่ดีกว่า”

นารีวางไม้กวาด รับรมมาเชียดกลอน ความกลัวทำให้ระยเคการเฉี้ยไม่พอดี จะเข้าใกล้มากก็กลัว อยู่ไกลมากก็เฉี้ยไม่ถึง คุ้กแกนิ่งมองอย่างงงๆ

“สงสัยไม่ได้หรอก” นารีเริ่มท้อใจ ไม่กล้าขยับเข้าใกล้ไปอีก นึกเห็นภาพตุ๊กแกอยู่บนหมวกใหม่พรมสีดำที่อยู่บนหัวของเธอ คงน่าเกลียดพิลึกละ

“ไหวมัย” เสียงคุณวชิถาม ส่วนเชอรีเสียบสนิท ไม่มีเสียง ‘อีกทีนะ’ นารีนึกในใจ พลางออกแรงเชียดกลอนเต็มที่ กลอนดั่งขึ้นไปในทันที เสียงดังแก็ก พร้อมกับที่คนลื้นถอนหายใจออกมา กันเฮือกใหญ่

“เออ” นารีร้องพร้อมกับเอาปลายรมดันประตูออกไปจนเปิด

กว้าง ตุ๊กแกผู้ขังนั่งริบกระโดดออกไปพร้อมกับที่บานประตูเหวี่ยงออก

“โอ๊ย...ไปเสียที” คุณวจีร้องเสียงดัง นารีหันกลับ ทั้งสองคนหัวเราะกันใหญ่ นารีทำหน้าสงสัย คุณวจีอธิบายว่า “นำคู่มือละดูท่าของคุณเสียก่อนซิ ใส่หมวก นุ่งผ้าถุง ถีอ้อม ใส่ตุ๊กแก”
ว่าแล้วผู้หญิงผู้กล้าตุ๊กแกทั้งสามก็หัวเราะกันกึกกัก

เรื่องตุ๊กแกเข้าไปว่ายนอนอยู่ในการนั่งสมาธิและเดินจงกรมภาคบ่ายของวันนั้นทั้งวัน พอดกเย็นตอนเดินกลับบ้านพัก คุณวจีกับเชอรีรีบมาขึ้นรอนารี

“ไปด้วยกัน เผื่อมันมาอีก”

นารีหัวเราะ “ไม่มาแล้ว...มันจะมาอะไรกันบ่อยๆ”

“ไม่รู้ล่ะ” คุณวจีว่า “พีกัถนี่”

พอลถึงบ้านพัก สองสาวเจ้าของห้องก็ส่งนารีเข้าไปเป็นทัพนหน้าอีกครั้ง นารีเดินเข้าไปสำรวจไ้จนทั่วทุกมุมห้อง ไม่พบมันแม้แต่เงา

“ไม่มีเลยพี่...ยกเว้นแต่ในชอกตุ้”

นารีชี้เข้าไปในชอกตุ้เสื้อผ้าที่ตั้งชิดข้างฝา

“ดูให้หน่อยสิพี่ เผื่อมันอยู่” เชอรีว่า

นารีรับไฟฉายอันเล็กมา เปิดสวิทช์แล้วฉายเข้าไปในชอกตุ้ ลำตัวลายสีส้มเทาเป็นจุดๆปรากฏขึ้นในสายตา ดวงตาของมันต้องแสงไฟเป็นสีแดงวาว

“เอาล่ะสิ” นารีว่า “เชอรีให้พี่ดูว่ามันอยู่หรือไม่ ไซม์ย๊ะคะ”

“กะะ” เชอรีรับคำ

“แล้วถ้ามันอยู่ละคะ จะให้ทำยังไงต่อ”

“พี่พูดเล่นใช้มั๊ย” เซอร์ถามเสียงสั้นนิด ๆ

“พูดจริง”

เท่านั้นเองทั้งคุณจ๊อและเซอร์กระโดดแผล้วออกไปยืนนอกห้อง นารีมองดูฟ้าที่อ่อนแสงลงทุกขณะ ถ้าได้ตุ๊กแกไปจากฝาห้องไม่ได้ ค็นนี้น่ากลัวผู้ปฏิบัติธรรมสองคนนี่ต้องย้ายไปนอนห้องนารีแน่นอน และจะย้ายไปอีกนานเท่าไรก็ไม่รู้ ไม่ได้รังเกียจ แต่มันไม่ใช่การแก้ปัญหาแน่นอน นารีเดินไปชะโงกหน้ามองหาคนงานหนุ่มคนหนึ่งนั่งอยู่แถวนั้นพอดี

“คุณ ๆ มานีหน่อย...”

ไอ้หนุ่มมองซ้ายขวา เมื่อเห็นว่าเรียกตัวแน่นอน ก็รีบวิ่งมาหา

“ช่วยไล่ตุ๊กแกให้หน่อย ไล่นะ ห้ามตี”

นารีสั่งชัดเจน

หนุ่มหน้าซีด ทำหน้าแปลก ๆ แล้วออกปากว่า “อะ...ผมกลัวตุ๊กแกครับ”

คุณจ๊อปล่อยหัวเราะพริต เซอร์ร้อง “อ้าว” นารียั้งง

“ทำไมกลัวล่ะ เป็นผู้ชายทำไมกลัวล่ะ” นารีถามออกไปโดยไม่รู้ตัว

“อ้าว” ไอ้หนุ่มงด้วย “ตีนมันเหนียวนะครับ มันเคยกะแจะแขนผมหนหนึ่ง แกะไม่ออกเลยครับ”

สามสาวทำหน้าที่หวาดเสียว ถอยไปรวมกันเป็นกระจุกเดียว

“ไม่เอาหรือครับ” ไอ้หนุ่มว่า

“ไม่ได้” นารีเปลี่ยนใจใหม่ “เธอต้องไปตามพวกมาไล่ให้ห้องนี้นะ...ไป ไปตามเพื่อนมา ใครก็ได้ มาไล่ให้หน่อย มาไล่นะ ไม่ใช่ตี”

คุณจ๊อรีบสนับสนุน “ไป ๆ รีบไปเรียกเพื่อนมาช่วยกัน...”

หนุ่มพื้นบ้านมองดูสาวชาวกรุงต่างวัยอย่างงงๆ ขำๆ เขาเดินหายไปพักหนึ่งจึงกลับมาพร้อมเพื่อนและไม้ยาว สามสาวผู้เผชิญ ‘มาร’ ถอยไปอยู่ห่างๆ และยื่นคุมหกรรมการไล่ตุ๊กแกที่ค่อนข้างเอิกเกริก ครึ่งชั่วโมงผ่านไปทุกอย่างเรียบร้อยดี มีการเอาไม้มาตอกปิดช่องเพดานเรียบร้อย คุณวจีพออกพอใจ และตกแต่งรางวัลให้พอสมควร แต่ก่อนจาก เจ้าหนุ่มคนหนึ่งยังมั่นไม่หายอธิบายว่า

“โอ๊ย...ไม่น่ากลัวหรอกครับ แค่ตุ๊กแก”

“อ้าว...แล้วอะไรน่ากลัวล่ะ” คุณวจีถามยิ้มๆ นึกว่าจะได้คำตอบออกมาเป็นงูเงี้ยวเขี้ยวขอพวกเดียวกัน

ไอ้หนุ่มทำหน้าที่ยิ้มๆ แล้วว่า

“โอ๊ย...รถชนกันสิครับ โครมเดียว เลือดกระจาย นั่นแหละครับ บนนั่นแหละ”

มือดำๆ ชี้ไปที่ถนนซึ่งอยู่ห่างจากบ้านพักไม่เกินสองร้อยเมตร

“ดี๊ๆ ละก็...เป็นต้องได้ซินเสียง”

“ไปๆ ไม่ต้องเล่าแล้ว...” คุณวจีโบกมือ เซอร์หน้าเสียบในขณะทีนารีร้อง “เฮ้อ...”

คืนนั้น เรื่องตุ๊กแกตกอันดับไปแล้ว แต่เรื่องใหม่ที่ไฉนก็ทำให้สามสาว ‘ปรุง’ กัน ‘อรรอย’ ทั้งคืน

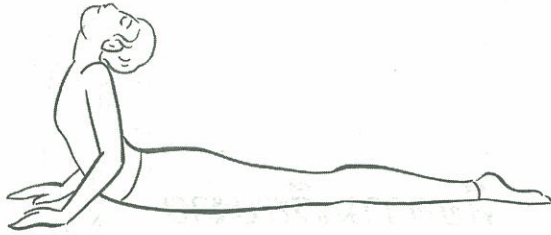
ไม่น่าเลย มีน่าละ เวลาปฏิบัติธรรมเขาถึงไม่ยอมให้พูดคุยกับใคร มัน ‘อรรอย’ ขนาดวันรุ่งขึ้นนั่งสมาธิไปหลับไปนั่นแหละค่ะ 

โยคะแก้ปวดประจำเดือน (๑)

หมวดที่ผ่านมา เราบอกกันด้วยเรื่องโยคะอาสนะที่เกี่ยวข้องกับการดูแลหมอนรองกระดูก มีสาว ๆ หลายคนในเสถียรธรรมสถานได้มาปรึกษาครูหนูเมื่อเข้าไปแนะนำการออกกำลังกายแบบโยคะ ในระหว่างการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาน่าว่า หลายท่านมีปัญหาปวดท้องก่อนหรือระหว่างมีประจำเดือน บางท่านปวดนิดหน่อย บางท่านก็ปวดมาก และก็พานไปปวดหลังด้วย พอจะมีคำแนะนำบ้างหรือไม่

ไม่ใช่เรื่องยาก เพราะปัญหาเหล่านี้ดูจะเป็นเรื่องปรกติของร่างกายในระหว่างมีรอบเดือน แต่ถ้าเราได้บริหารกายเตรียมความพร้อมก็จะทำให้สบายขึ้น ถ้าไม่หนักหนาถึงขนาดเป็นก้อนเนื้ออกที่แปลกปลอมขึ้นมา ให้ปฏิบัติตามท่าที่จะแนะนำต่อไป ๓ ท่าคะ

คำแนะนำ ให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ อาจจะเป็นตอนเช้าก่อนเข้าห้องน้ำ หรือก่อนนอนก็ได้ ยกเว้นตอนมีรอบเดือนคะ



๑. กุซงคอาสนะ หรือ ท่างู

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนคว่ำราบกับพื้น (ควรมีผ้ารองลำตัวด้วย) ขาสองข้างพยายามให้ชิดกัน (ถ้าไม่สามารถชิดกันได้ ก็แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย) หลังเท้าราบกับพื้น

๒. มือสองข้างวางอยู่ใต้ไหล่ ปลายนิ้วมือเสมอรระดับไหล่ ส่วนข้อศอกงออยู่ข้างลำตัว

๓. หายใจเข้าลึก พร้อมแยกกาง แขนงหน้า และยกหน้าอกขึ้นช้าๆ จนกระทั่งสะดือพินพื้นเล็กน้อย ส่วนข้อศอกยังคงงออยู่

๔. หยุดนิ่ง หยุดลมหายใจ ๓ วินาที

๕. หายใจออก ผ่อนยาวๆ ค่อยๆ ลดหน้าท้อง ลำตัวลง จนกระทั่งหน้าผากวางบนพื้นตามลำดับ เท่ากับ ๑ ครั้ง ควรทำต่อเนื่องประมาณ ๕ ครั้ง

ประโยชน์ ช่วยนวดกล้ามเนื้อส่วนหลัง เริ่มตั้งแต่คอไปจนถึงบริเวณเอว เสริมสร้างให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นแข็งแรง แก้ปัญหาปวดหลัง

ช่วยทำให้กล้ามเนื้ออดฤก รั้งไข้ ไต ดับอ่อนแั่งแรง คลายความเครียดก่อนมีประจำเดือน แก้ประจำเดือนไม่ปรกติ

คือความเรียบง่าย



ดอกไม้สีม่วงช่อนี้ เก็บติดมือมาจากริมทาง
ปักลิ้มไว้ในแจกันหลายวันแล้ว
กลีบยังสด ใบยังเขียว ชวนให้ต้องสืบถามรู้จักชื่อ
บุษบาภิรมทาง เบญจรงค์ห้าสี อ่อมแซบ

สีดอกหลากสี ทั้งม่วง ชมพู เหลือง ขาว
หนึ่งช่อถ้าบานพร้อมกัน จะได้ดอกสะพรั่ง
เพียงไม่กี่ช่อก็ปักได้แน่นแจกัน
หรือจะเลือกเก็บดอกหนึ่ง
มีไม้เสียบก้านดอกก็ประดับแก้วเครื่องดื่มได้เหมาะเจาะ
ยามแตกยอดทอดช่อ แม่ครัวเคยเก็บไปผัดน้ำมัน ทำน้ำแกง

ขึ้นง่าย ดอกงาม บานทน มากประโยชน์ใช้สอย
จึงได้ชื่อเป็นดอกไม้แห่งความเรียบง่าย
บานประดับดินทั้งยามฝนแรกหรือฝนแล้ง
เมื่อเก็บไปรวมเป็นช่อใหญ่ในแจกัน ประดับแก้วเพียงหนึ่ง
หรือเมื่อแซมเสียบเป็นส่วนประกอบกับดอกไม้อื่น

ความเรียบง่ายทำให้เกิดการใช้ได้ง่าย
ความเรียบง่ายช่วยลดตัวตน
ความเรียบง่ายช่วยให้การถักทอกับผู้อื่นไม่ใช่เรื่องยาก
ความเรียบง่ายจึงเป็นปาฏิหาริย์ยิ่ง



ขอเชิญชมนิทรรศการงานปั้นดินของ
นายดี ช่างหม้อ

ในชุด “เด็ก คือ ดอกไม้บานในแผ่นดิน”
พบกับเรื่องราว สีหน้า ท่าทาง และอารมณ์ของเด็ก ๆ
โดยผ่านการปั้นดินที่เรียบง่ายแต่เบิกบานในหัวใจคนปั้น
ในวันเสาร์ที่ ๒๘ เมษายน ศกนี้
และร่วมกันก่อเตาเผาดินเพื่อวาดฝันให้เด็กรักงานปั้น

มือเบา ๆ



เหลียวไปทางไหน มีแต่คนที่รักและดูแลสุขภาพมากขึ้น
หลายคนลงทุนไปซื้อเครื่องออกกำลังกายราคาเป็นร้อยเป็นพันมาใช้
อย่างเช่นคนโกสัวแม่ฝรั่ง เป็นต้น เข้านี้ตื่นขึ้นมา เห็นนอนแผ่
ฟุ้งอืด เอาหัวหนุนเครื่องหลับอยู่ไม่รู้ออกกำลังกายทำอะไรกัน
แน่...เห็นแล้วก็ให้ดีกว่า เออหนอ...นี่ถ้ารู้จักดูแลสุขภาพให้ดีกว่านี้
โดยเฉพาะเรื่องอาหาร คงไม่ต้องมาซัดอ้วนกับเครื่องให้หมดทำ
เสียหลออย่างนี้

เลยมีอาหารมือเบาๆ แต่หนักด้วยคุณค่าสำหรับร่างกาย
มาฝากคุณๆ เป็นสูตรของคุณป้า แจ่มจันทร์ ติริประดิษฐ์ ซึ่งจะ
มาขายอาหารที่เสถียรธรรมสถานทุกวันเสาร์-อาทิตย์ค่ะ

กระเพาะปลามังสวิรัต
เครื่องปรุง



เห็ดฟาง เห็ดหูหนูขาวและดำอย่างละ ๒ ข้อนโตะ เห็ด
หอม ๕-๖ ดอก แคมพูเจ

ยอดมะพร้าวอ่อน แบ่งทำยายม่อม ๒ ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

๑. ทำน้ำชุป โดยต้มเห็ดหอมก่อน พอพองได้ที่ ซ้อนขึ้น
มาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปต้มต่อ

๒. ใส่ยอดมะพร้าว เห็ดต่างๆ แคมหมูเจ ปรุงรสด้วย
ซอสภูเขาทองและซีอิ้วขาว

๓. ละลายแป้งทำยายม่อมใส่ กะดูอย่าให้เหนียวเกินไป
(อย่าใช้แป้งข้าวโพดหรือแป้งมัน เพราะจะทำให้น้ำชุปข้นตัวเร็ว
ไม่เหนียว) ยกขึ้น โรยพริกไทย ผักชี

น้ำนมगा

เครื่องปรุง



นมถั่วเหลือง ๑/๒ ก.ก. งาป่นละเอียด ๓ ซ้อนโต๊ะ
จมูกข้าวสาลี ๒ ซ้อนโต๊ะ น้ำตาลทรายแดง ๓ ซ้อนโต๊ะ

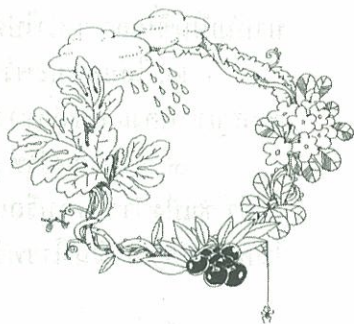
วิธีทำ

๑. นำส่วนผสมทั้งหมดมาปั่นให้ละเอียดเนียน ต้มได้ทันที
หรือจะเก็บใส่ตู้เย็น เอาออกมาต้มเย็นๆ หรืออุ่นให้ร้อนในหม้อ
ตุ๋นก็ได้

๒. น้ำนมगाของคุณป่าแจ่มจันทร์สูตรนี้ ทั้งหอม ทั้ง
อร่อยค่ะ คุณป่าบอกว่า ปรุงขึ้นมาสสำหรับคนที่ไม่ชอบงา ไม่ชอบ
จมูกข้าว เลยลองเอามาผสมกับนมถั่วเหลืองดู ปรากฏว่าอร่อย
และมีประโยชน์มาก ทานได้ตั้งแต่เด็กเล็ก ๆ เลยทีเดียวค่ะ



เด็ก ๆ ...สายน้ำ...
หนามจิว...ฟองน้ำ



เย็นวันหนึ่งกลางฤดูฝนที่เชียงราย... พวกเราสามคน
พ่อลูกสายเมฆและใบคาออกมาเดินเล่นในชอยริมน้ำข้างบ้าน
ลำธารน้ำที่ไหลผ่านเป็นสายน้ำเล็กๆ ที่แยกมาจากแม่น้ำกกใหญ่
ลัดเลาะจากเชิงเขาสู่หมู่บ้าน สองฟากฝั่งร่มครึ้มด้วยต้นไม้
ใบหญ้าเขียว

บทเรียนของพ่อเริ่มต้นอย่างเป็นไปเอง ไม่ได้ตระเตรียม
อะไรมากมาย

“นี่เขาเรียกดอกอะไร รู้ไหม” พ่อชี้ไปที่ดอกไม้สีสวย
บาดใจสาวน้อย

“อะไรพ่อ ชื่อดอกอะไรคะ”

“สวย แต่มีพิษ กินไม่ได้ไง ที่พ่อเคยบอกแล้ว”

“อ้อๆ ‘กากอง’ ไซ้ใหม่คะ”

“ผูกกรอง ยังจำได้นี้ เก่งมาก”

ที่สายเมฆเดินไปหยุดไปเป็นระยะ คอยเก็บมะแว้งลูกเล็กๆ

ที่เริ่มสุก จากสีเขียวกลายเป็นสีเหลืองๆ ส้มๆ เต็มต้น สายเมฆ
เด็ดลูกมะแว้งติดมาพวงหนึ่ง แล้วถามว่า

“พ่อครับ ลูกนี้กินได้ใช่ไหมครับ”

“กินได้ๆ คราวก่อนพ่อเจ็บคอ มาเด็ดไปอมๆ สามสี่ลูก
พอหายไอ หายเจ็บคอเลย มะแว้งนี้เป็นยาแก้ไอ แก้เจ็บคอ” พ่อ
ตอบ และพากันเดินต่อไปเรื่อยๆ

“ลูกเห็นยอดเถาไม้เลื้อยที่ใบหงิกๆ นั้นไหม” พ่อชี้มือ
ไปที่ต้นไม้ข้างทาง

“อะไรหรือพ่อ ต้นอะไรคะ” เสียงใบคาถามอย่างอยากรู้
อยากเห็น

“ต้นนี้กินได้นะลูก เขาเรียกว่ามะระขี้นก พ่อชอบกินยอด
อ่อนของมะระขี้นก นี่จิ้มน้ำพริกปลาทุอร่อยที่สุด มะระขี้นกนี้
มักจะขึ้นปะปนกับพวกหญ้าและวัชพืช จนบางที่แยกแทบไม่ออก
กลมกลืนเป็นพวกเดียวกับวัชพืชที่กินไม่ได้เลย เวลาเราดูต้นไม้
ต้องสังเกตดีๆ บางทีมักจะมีต้นไม้ที่มีประโยชน์แอบซ่อนอยู่ใน
ดงหญ้า”

เดินกันไปพักใหญ่ ก็มาถึงแนวต้นจ๊วที่ชาวบ้านปลูกเป็น
แถวริมคลอง หมู่บ้านที่เราอยู่เมื่อก่อนมีต้นจ๊วเยอะมาก จึงได้ชื่อว่า
“บ้านป่าจ๊ว” จ๊วเป็นต้นไม้ที่มีความงามแบบโบราณอยู่ในตัว
สมกับชื่อ หนามแหลมที่ยื่นออกมาเป็นปุ่มๆ รอบลำต้นสีดำดูน่า
เกรงขาม

“พ่อจะเล่าอะไรให้ฟัง สมัยพ่อเป็นเด็กๆ เวลาไปตกปลา
ในคลองหลังบ้าน ถ้าไม่มีทุนเกี่ยวเบ็ด ก็ใช้หนามจ๊วนี้แหละทำเป็น
ทุน มันลายน้ำได้” พ่อเล่าพร้อมกับเดินเข้าไปแกะหนามจ๊วที่ต้น

“สายเมฆขออันหนึ่งนะพ่อ” สายเมฆพูด

“หนูด้วย ๆ” ไบคาตะโกนบ้าง

พ่อเอื้อมมือไปเกาะหนามจิ้ง แต่ไม่สามารถใช้มือกดหรือดันให้หนามหลุดออกจากลำต้นจิ้งได้ เพราะรอบโคนหนามมีฐานกว้างและแข็งแรง ยึดติดแน่นกับลำต้น พ่อมองไปรอบ ๆ ด้วยอยากได้เครื่องทุ่นแรงอะไรสักอย่าง สายเมฆตาไว วิ่งไปหยิบเศษกระเบื้องที่พื้นข้างทางมายื่นให้พ่อใช้แซะรอบโคนหนาม ได้ผลตามคาด พ่อได้หนามจิ้งขนาดเขื่องมาสองอัน

“เศษกระเบื้องอันนี้ดีนะพ่อ ใช้แทนมีดได้ เขี่ยมยอดไปเลยเดี๋ยวเราลองเอาหนามจิ้งนี้ไปลอยน้ำกันนะพ่อ” สายเมฆพูดด้วยน้ำเสียงกระตือรือร้น

แววตาของไบคาและสายเมฆ ฉายแววตื่นเต้นกับสิ่งที่ตัวเองเรียนรู้จากพ่อในวันนี้ ท่าทางของลูกทั้งสองดูปลื้มมากกว่าได้ของเล่นที่ซื้อใหม่เสียอีก

ใกล้ค่ำแล้ว ท้องฟ้ายามนี้ดูงดงามลึกลับไปด้วยเมฆสีดำทะมึน อีกไม่นานฝนคงจะเทลงมายกใหญ่ สายเมฆตั้งท่าจะถามอะไรบางอย่าง นับแต่เดินออกจากบ้านมา สีหน้าและแววตาสงสัยที่พ่อรู้สึกได้ตลอดเวลาเมื่อพ่อชี้ชวนดูต้นนั้นต้นนี้ คล้ายกับมีคำถามบางอย่างซุกซ่อนอยู่ จวบจนเมื่อเรากำลังเดินกลับบ้าน สายเมฆจึงถามขึ้นด้วยเสียงดังฟังชัด

“พ่อ ๆ พ่อคิดว่าทั้งหมดที่พ่อพูดเมื่อคืนนี้ พวกฝรั่งเขารู้กันหรือยัง”

“ก็คงรู้บ้าง ไม่รู้บ้าง” พ่อตอบ

“สายเมฆว่า ถ้าสายเมฆเป็นประเทศไทย สายเมฆจะไป

จดลิลิทธิทุกอย่างที่พ่อเล่าให้ฟังนี้ ก่อนที่พวกต่างชาติจะไปจด
นะพ่อนะ” สายเมฆพูดด้วยน้ำเสียงที่แน่นแน มั่นใจในความคิด
ตัวเอง สีหน้าจริงจังขึงขังอย่างที่พ่อไม่เคยเห็นมาก่อน

“ไม่เป็นไรหรอกลูก พวกเขาเอามันไปไหนไม่ได้หรอก”

พ่อพยายามอธิบายให้ลูกสบายใจจากเรื่องราวข่าวสารที่ลูกรับรู้มา

“มานี่สิ พ่อจะให้ดูอะไรบางอย่าง เห็นไหมตรงนั้น ไย
แมงมุมที่ทอแน่นจนเป็นก้อนขาวๆ นุ่มๆ เกาะติดใบไม้ล่ะ รู้ไหม
มันเป็นยาสมานแผลได้อย่างดี ถ้าเราถูกมีดบาดเลือดออก เอา
ก้อนไยแมงมุนั้นมาแปะที่ปากแผลแล้วกดไว้ สักพักเลือดจะหยุด
ไหล และแผลจะสมานเร็ว”

“พ่อครับๆ อันนี้พวกฝรั่งรู้หรือยัง จดลิลิทธิหรือยัง”
สายเมฆรีบตะโกนถามด้วยความวิตกกังวล

โค้งน้ำก่อนถึงหน้าบ้าน น้ำในลำธารไหลผ่านต้นไมยราบ
ยักษ์ที่ขึ้นรกที่บออยู่ในน้ำ ทำให้เกิดฟองน้ำสีน้ำตาลกองใหญ่ และ
ดูคล้ายภูเขารูปปากที่กลืนกินสายน้ำที่พุ่งผ่านเข้าไปหามัน

“ลูกๆ เห็นตรงนั้นไหม ฟองน้ำกำลังกลืนกินสายน้ำเข้า
ไปทั้งหมด” พ่อชี้ไปที่ฟองน้ำสีน้ำตาลกองใหญ่ เด็กๆ ทั้งสอง
จ้องมองตามและพยักหน้าหงึกๆ

“เออ จริงด้วย ดูเหมือนน้ำถูกกลืนหายเข้าไปในฟองน้ำ
หมดเลย” สายเมฆจ้องฟองน้ำตาไม่กะพริบ

“ดูเหมือนน้ำถูกฟองน้ำกินเข้าไปใช่ไหม แต่ความจริงนะ
น้ำไม่ได้ถูกฟองน้ำกลืนกินหรอก มันแค่ไหลผ่าน ฟองน้ำสีน้ำตาล
กองใหญ่ยักษ์นั้นไม่สามารถกลืนกินอะไรหรอก เห็นไหมด้านหลัง
ของฟองน้ำก็ยังมีน้ำไหลเอื่อยออกมาไม่สิ้นสุด ที่เราเห็นว่าฟองน้ำ

กลืนกินน้ำเข้าไปทั้งหมด ก็เป็นเพียงภาพลวงตาที่เราจินตนาการ
ไปเอง เรื่องจดลิจลิตซ์ก็เหมือนกันนะลูก ฝรั่งเศสหรือคนต่างชาติก็
เปรียบเหมือนฟองน้ำยักษ์นั่นไง เขาไม่สามารถจะเอาอะไรไปได้
หมดหรอก ต่อให้เป็นพ่อของฝรั่งเศสก็เถอะ ความรู้มีไม่สิ้นสุดอยู่รอบๆ
ตัวเราเหมือนสายน้ำไหลลูก” พ่อพูดไปหัวเราะไป

“ฮ่าๆๆ ต่อให้พ่อของฝรั่งเศส ฮ่าๆๆ” สายเมฆหัวเราะชอบใจ
เสียงดังกั้นชอยหน้าบ้าน

สามคนพ่อลูกเดินจูงมือกันกลับบ้าน พร้อมมะระขี้นก
และตำลึงคนละกำมือ 

ผู้หญิง : จะรีบไปไหน
ผู้ชาย : ไปดูการ์ตูนธรรมะ
ที่เสถียรธรรมสถาน

ผู้หญิง : มัวชักช้าอยู่ทำไมละ
ผู้ชาย : อ้าว...



๒๘ เมษายนนี้ เชิญชมนิทรรศการ การ์ตูนธรรมะ
ร่วมเสวนากับคุณวัลลภ แม่นยำ
การ์ตูนนิสต์แห่ง New York Time
มาร่วมสร้างศิลปะในสวนธรรม
เพื่อช่วยกันทำงานสร้างโลกโดยผ่านเด็ก

“หายใจได้ VS. หายใจเป็น”

“ใครบ้างหายใจไม่ได้ ยกมือขึ้น” คนหายใจไม่ได้คงไม่มีโอกาสยกมือนัยมือตอบคำถามนี้แน่! นั่นลองเปลี่ยนคำถามใหม่...เป็น

“ใครหายใจเป็นบ้าง” มีคนยกมือหลายคน นั่นขอถามว่า หายใจได้ กับ หายใจเป็น แตกต่างกันอย่างไร มีผู้อธิบายว่า

“หายใจได้” คือยังหายใจอยู่ ยังมีโอกาสได้หายใจ แต่ลืม บางทีลืมไปว่ากำลังหายใจอยู่ ไม่รู้ตัวว่าหายใจมาตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน เพราะมัวแต่ทุกข์ เครียด งก โมโห หลงผิด ส่งจิตออกนอก สร้างปัญหา คือนำปัญหาเข้าหาตัวเองตลอดเวลา ไม่มีความสุขเลย

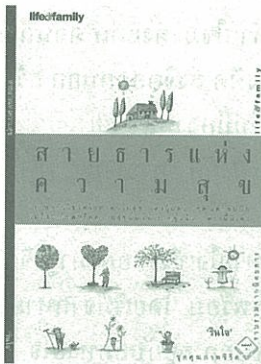
แล้ว “หายใจเป็น” แตกต่างอย่างไรกับ “หายใจได้” ผู้รู้นั้นอธิบายเพิ่มเติมว่า

“หายใจเป็น” คือ รู้จักนำลมหายใจเข้า-ออก มาจงจิตไว้ เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม โดยเริ่มจากหายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก อยู่กับลมหายใจ ไม่ส่งจิตออกนอก ถ้าผลออกไปก็ดึงกลับมาใหม่ ถ้าทำได้ต่อเนื่องทุกขณะจิต ความทุกข์ ความเครียด ความงก ความโกรธ ก็จะเข้ามาทำร้ายเราไม่ได้ ทำให้เรามีความสุขแบบถาวรด้วย

ถ้ามีศิลปะและเทคนิคในการหายใจเช่นนี้อยู่ ทำไมคนเราจึงปล่อยเวลาอันมีค่าไปกับการ “หายใจทิ้งไปวันๆ” แล้วแบกปัญหาแบกความทุกข์ใจไว้อีก?

“มาฝึกหายใจเป็น และฝึกหายใจกับการเดินเล่นอย่างมีสติกันเถอะ”
ได้ทุกวันและวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา ๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ที่เสถียรธรรมสถาน
โทรศัพท์ ๕๐๕-๐๐๘๘, ๕๑๐-๖๖๕๗ โทรสาร ๕๐๕-๘๖๓๓ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย)

สายธารแห่งความสุข



‘รินใจ’ เขียน
สำนักพิมพ์ Life & Family
ราคา ๕๕ บาท

ถ้าจะถามว่า อะไรคือสุดยอดปรารถนาในชีวิตของคนเราคำตอบที่ได้คงแตกต่างกันหลากหลายตามวิธีคิดและภูมิหลังของแต่ละคน แต่สุดท้ายก็คงไม่มีใครปฏิเสธว่า ความสุขใจ นั้นแหละคือสิ่งที่ทุกคนต่างไขว่คว้าแสวงหา ทั้งที่สิ่งนั้นอยู่ใกล้แสนใกล้แค่ในใจเราเท่านั้น

‘รินใจ’ ผู้เขียน *สายธารแห่งความสุข* ย้ำเตือนให้ผู้ที่กำลังมีความทุกข์จากสิ่งเร้าภายนอก หันกลับมาแสวงหาความสุขจากภายใน โดยให้เวลากับการดูแลจิตใจตัวเอง ดังความตอนหนึ่งที่ผู้เขียนอุปมาไว้อย่างชวนคิด

แท้จริง คำจารใสมีอยู่แล้วกลางใจเรา คำจารนี้พร้อมจะเติมพลังให้ชีวิต ซโลมจิตให้ชื่นบานทุกเวลา แต่เรามักจะมองไม่เห็น เพราะคำจารนี้ถูกปล่อยทิ้งจนสิ้นเงินทับถมจนไร้ร่องรอย ซ้ำยังอาจเติมด้วยขยะมูลฝอย จนกลายเป็นพื้นที่รกร้าง

ยังไม่สาย หากเราจะฟื้นคำจารใสให้กลับคืนมา ได้พื้นที่รกร้างกลางใจเรานั้น ยังมีคำจารใสที่แอบซ่อน พร้อมจะชุบชูใจเราให้เบิกบานอยู่เสมอ เช่นเดียวกับหลังบ้านอันรกเรื้อของเราซึ่งสามารถแปรเปลี่ยนเป็นป่าน้อยๆ ที่มีคำจารใสชวนชื่นชม


เมื่อได้เฝ้าสังเกตใจตนเองแล้ว 'รินใจ' ยังชักชวนให้ผู้อ่านได้ฝึกหัดยกหินก้อนใหญ่ที่กดทับหนักหน่วงอยู่ในใจโดยใช้ 'ลมวิเศษ' ...หรือลมหายใจนั่นเอง

การน้อมใจให้จดจ่ออยู่กับลมที่เคลื่อนเข้าเคลื่อนออกอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ลมหายใจของเรามีพลังมากขึ้น มันเข้มแข็งมันคงขึ้น เพราะมีใจเป็นเพื่อนนั่นเอง

ลองทำแบบนี้อย่างช้าๆ ไม่เร่งรีบ ติดต่อกันสัก ๑๐ ครั้ง หินกองที่สุมจะค่อยๆ หล่นไปจากใจที่ละก้อนสองก้อน แรกๆ อาจเป็นแค่ก้อนเล็กๆ แต่ถ้าเราทำนานขึ้นและต่อเนื่อง ใจไม่วอกแวกหรือละจากลมหายใจแอบไปโผล่แดนที่อื่น ทีนี้หินก้อนใหญ่ๆ ก็ถึงคราวต้องไปบ้าง

เพียงได้สัมผัสบางบทบางตอนในหนังสือ ใจของเราอาจเริ่มโปร่ง โล่ง เบา ความเครียด ความโกรธจางคลาย ...ยังมีตัวอย่างอีกหลายเรื่องที่ล้วนชวนให้ผู้อ่านติดตามค้นหา 'ด้านใน' ของชีวิตได้ทั้งสิ้น เช่น ชีวิตที่ลุ่มลึก เครียดคลายได้ ถ้าใจคอยเป็น

หยุดให้เป็นก็เย็นได้ เริ่มสหัสวรรษใหม่ที่ใจเรา ฯลฯ วิธีเขียนแบบ
อ่านง่าย ๆ สบาย ๆ ของ ‘รินใจ’ พลอยทำให้เราได้ฝึกฝนใจไปโดย
ไม่รู้ตัว

สายธารแห่งความสุข รวบรวมจากข้อเขียนของ ‘รินใจ’ ที่
ตีพิมพ์เป็นตอน ๆ ในนิตยสาร *Life & Family* นำมาจัดรวมเล่ม
ได้อย่างสวยงาม ด้วยภาพประกอบลายเส้น ซึ่งช่วยเสริมให้
หนังสือดูน่าสนใจยิ่งขึ้น เหมาะอย่างยิ่งที่จะหาซื้อไว้เติมพลังให้
ตนเองและแบ่งปันสู่ผู้ที่รักนับถือ 

ขอเชิญชมนิทรรศการภาพวาดชุด “มาลัยดอกไม้ในดวงตา”

การเปิดหัวใจมองทุกสิ่งด้วยความตื่น
เบิกบาน รู้ถึงคุณค่าของสรรพสิ่งที่ถักร้อยอยู่รอบตัวคุณ
เป็นมาลัยพวงใหญ่ ที่กลุ่มจิตรกรหลายวัย

ศิษย์อาจารย์อำนาจ กลั่นประชา

จะร่วมกันสร้างสรรค์ศิลปะในใจเด็ก

ในโครงการ บ้านศิลปะสำหรับชุมชน

ในวันเสาร์ที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๔๔ เวลา ๙.๐๐ น.

และในเวลา ๑๓.๓๐ น. ขอเชิญร่วมเสวนา

เรื่อง “ศิลปะ...กับงานสร้างโลกโดยผ่านเด็ก”

ผู้ร่วมเสวนา...

คุณวัลลภ แม่นยำ, อาจารย์อำนาจ กลั่นประชา และนายดี ช่างหม้อ



มันร้อน ย่อมไม่ปรกติ

ศีลข้อที่สาม ที่ว่า ไม่ประทุษร้ายของรักของผู้อื่น
คือ ไม่ประพฤติล่วงกามะสุมิฉาจาร นี้
ก็เพราะว่านั่นมันไม่ปรกติ
ลองไปทำเข้าเถอะ มันวุ่นวายทั้งภายนอกและภายใน
มันเกิดเรื่องภายนอกจะฆ่าฟันเพราะเหตุนี้
หรือภายในก็ร้อนไปด้วยกิเลส ไม่ปรกติได้
มันต้องหยุดเสีย เลิกเสีย จึงจะปรกติ

พุทธทาส อินทปัญโญ

ก้าวสู่ฝัน วันครอบครัวสุขสันต์



ปิดเทอมมาถึงแล้ว ผู้ปกครองจำนวนมากต่างมองหาซัมเมอร์แคมป์ดีๆ ให้ลูกเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้จัดเตรียมทุกอย่างไว้เสร็จสรรพ ขณะที่คุณพ่อคุณแม่กลุ่มหนึ่งในนามมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว กำลังใช้เวลาในวันอาทิตย์ทดลองจัดกิจกรรม เพื่อเรียนรู้ไปพร้อมกับเด็กๆ โดยอาศัยสวนของครอบครัวจตุรภุชพงศ์ เป็นเสมือนห้องเรียนแสนสนุก ชวนธรรมชาติ

สวนที่เคยสงบงามอยู่เงียบๆ วันนี้คึกคักเป็นพิเศษ รับการมาเยือนของ ๑๐ ครอบครัว

กิจกรรมอย่างไม่เป็นทางการ เริ่มขึ้นพร้อมกับการทำ

หน้าที่ของแต่ละคน เด็กๆ ไม่รอช้าชวนกันลงแพ โดยมีผู้ใหญ่คอยดูแลอยู่ไม่ห่าง อย่างไม่แบ่งแยกลูกเขาลูกเรา ชรรษชาติกับเด็กเป็นของคู่กัน แค่นี้ได้ต้องแพสังเกตุสิ่งรอบตัว ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างจากเมือง ก็ปลูกหัวใจของนักสำรวจน้อยให้พองโตไปพร้อมกับการเรียนรู้อย่างเพลิดเพลิน

วอร์มอัปกิจกรรมอย่างไม่เป็นทางการได้สักพัก คุณพ่อท่านหนึ่งขันอาสาเป็นพิธีกร เชิญชวนกลุ่มให้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างเป็นทางการขึ้นสักนิด ด้วยการแนะนำตัวเองและสมาชิกในครอบครัว

“ผม วิษณุวัช อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว มีอาชีพหน้าที่ให้เขาครอบครัวเรามีกัน ๔ คน ลูก ๒ คน ภรรยา ๑ คน ที่มาวันนี้เราตั้งใจจะมาร่วมสร้างสรรค์เพื่อลูก เพื่อทุกๆ คน”

“ผม เด็กชายตติยะ กำลังเรียนชั้น ป.๔” พ่อหนูน้อยในวงแขนคุณพ่อแนะนำตัวเองอย่างเจินอายุ โดยมีคุณพ่อคอยให้กำลังใจ

“เขาเรียนได้ที่ ๓๐ กว่า จาก ๔๐ กว่า เขาเก่งด้านอารมณ์ จินตนาการ แต่เรื่องวิชาการที่ครูสอนนี้ไม่ค่อยถนัด” คุณพ่อเล่าสบายๆ ลำดับที่ดูจะไม่มีคามหมายนัก

“สมัยคุณอาเรียนได้ที่ ๓๗” (ฮา) นี่เป็นเสียงสนับสนุนบรรยากาศของความเอื้ออาทร รู้จักให้เกียรติ รับฟังผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นกับสมาชิกวัยใด เกิดขึ้นตลอดการแนะนำสมาชิก ก่อนจะเข้าสู่กิจกรรมชมสวน ชวนกันสำรวจพืชพันธุ์ที่พบเห็น พร้อมกับจัดทำแผนที่การเดินทางส่วนครอบครัว

แดดทอแสงแรงขึ้นกว่าในยามเช้า เป็นเสมือนบททดสอบความเข้มแข็งของผู้เดินทาง สองเท้าของเด็กๆ ก้าวเดินอย่าง

สนใจใคร่รู้ไปพร้อมกับพ่อแม่ ซึ่งเป็นเหมือนเพื่อนร่วมการผจญภัย
เดินไปคุยไป ใครไม่รู้จักต้นไหน จะได้รับคำแนะนำจาก
ผู้รู้ ซึ่งมีชีวิตยากรพิเศษที่ไหน หากคือคุณพ่อคุณแม่ที่ร่วมแบ่ง
ปันความรู้สู่กัน ข้อดีของการรวมตัวกันคือสิ่งนี้เอง และหากไม่
รู้จริงๆ คุณลุงผู้ดูแลสวนจะเป็นผู้เฉลยคำตอบให้หายข้องใจเป็น
คำตอบสุดท้าย และเด็ก ๆ ยังได้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสรรพคุณ
ของพรรณไม้นานาชนิด

เมื่อเที่ยงกำลังจะมาถึง คุณพ่อ ๒ คน ช่วยกันติดเตาถ่าน
(ที่ร้างมานานาน) อย่างขมิขมั้น เตรียมจะย่างไก่ ด้านคุณแม่เตรียม
มะละกอดิบพร้อมเครื่องเคราสำหรับส้มตำไทย ให้ลูกแสดงฝีมือ
ขณะที่กระทะสำหรับทอดไข่เจียวก็รอท่าพร้อมรับมือผู้สนใจ

น้องปรานต์ อายุ ๔ ปี แสดงฝีมือส้มตำร่วมกับคุณแม่
ขณะที่น้องฮวงเด็กผู้หญิงตัวเล็ก ๆ อีกคน โชว์ฝีมือทอดไข่กับ
คุณพ่อที่เธอรัก จึงไม่แปลกที่จะเห็นเด็ก ๆ เจริญอาหารกันถ้วนทั่ว
เพราะบรรยากาศที่มีส่วนร่วมช่วยคุณพ่อคุณแม่นั่นเอง

อิมมอร้อยกันแล้ว ชวนกันล้อมวงเล่านิทานวงกลม โดย
เล่าเรื่องต่อ ๆ กัน ตามแต่จินตนาการ คุณแม่มีฉันทนา จุดประกาย
โดยขึ้นชื่อเรื่องว่า “กล้วยผจญภัย” ใช้สถานการณ์ที่ทุกคนเพิ่ง
เผชิญร่วมกันตอนเข้ามาनों

“...ณ สวนแห่งนี้ มีต้นไม้านาชนิด มีต้นอะไรบ้าง
เอ๋ย...”


คุณแม่ตั้งคำถามชวนให้เด็ก ๆ คิดต่อและใช้จินตนาการร้อย
เรียงเรื่องราวอย่างสนุกสนาน มีลูกรับลูกส่งในขณะที่เล่า โดยเด็ก ๆ
สามารถติดตามและมีส่วนร่วมอย่างไม่เบื่อหน่าย จนที่สนุกสนาน

จบลงอย่างแฮปปี้เอนดิง แต่กิจกรรมเรียนรู้จากกล้วยยังไม่จบ เพราะผู้ใหญ่ทั้งหลายกำลังจะชวนเด็ก ๆ ไปประดิษฐ์ของเล่น จากต้นกล้วยกันต่อ โดยมีคุณพ่อเป็นผู้ร่วมคิดประดิษฐ์ ในที่สุด ก็ได้ของเล่นที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ ไร้พิษภัย

แดดโรยตัวลงที่ละน้อยคล้อยสู่เวลาเย็น ผู้ใหญ่ล้อมวงคุย กันถึงข้อสรุปจากการจัดงาน ขณะที่เด็ก ๆ พวกกันสนุกกับของเล่น ธรรมชาติ คุณน่อง (คุณแม่ลูกสอง) ผู้พกพาหัวใจมาเต็มร้อย แสดงความขอบคุณครอบครัวเจ้าของสวน

ส่วนคุณรุ่งโรจน์ ครอบครัวเจ้าของสวน กล่าวอย่างถ่อม ตัวว่า

“ผมถือว่าเป็นโอกาสที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน ครอบครัวอื่นให้ โอกาสผมมากกว่า ผมไม่เคยคิดจะมาพักผ่อนที่นี่มาก่อน เพราะ ร้อนมาก หรือถ้าจะมาชมสวนเพียงครอบครัวเดียว ลูก ๆ ก็คงไม่ ยอยากมา ไม่มีแรงจูงใจ เพิ่งได้ดูสวนจริงจังก็วันนี้แหละ แลผมยัง ได้ทำมาทำงานกล้วยด้วยตัวเองเป็นครั้งแรก เป็นการเรียนรู้ที่ตีร่ว มกับครอบครัวอื่น ซึ่งถือว่าทุกคนต่างมีคุณค่าต่อกันทั้งสิ้น”

นี่เป็นเพียงทัศนะบางส่วนที่แสดงถึงความเอื้ออาทรที่มี ต่อกัน ไม่เฉพาะคนในครอบครัว หากคือการแบ่งปันไปสู่ครอบ- ครวอื่นด้วย การรู้จัก ให้ และ รับ เป็นความงดงามที่ต่างได้เรียนรู้ และกำลังสานใยลงในหัวใจของเด็ก ๆ ซึ่งรับรู้ได้ว่า บนหนทางการ เรียนรู้ที่ไม่จำเป็นต้องแสวงหาความเป็นเลิศนั้น ทุกคนสามารถมี ความสุขร่วมกันได้อย่างเท่าเทียม 


ติดต่อ มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว โทร. ๕๘๗-๘๔๘๔, ๕๘๗-๓๑๑๕

การปฏิบัติธรรมต้องหยุด เลิกพูด เลิกคิดเรื่องของโลก เพราะจะเสียเวลาเปล่าๆ มันต้องมาคิดแล้วคิดอีกในเรื่องของตัวเอง ตราบใดที่ยังไม่มีสติปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาตัวเอง ใจก็จะล่องลอยท่องเที่ยวไปตามอารมณ์

ฉะนั้นคนที่มีความรู้สึกตัวเป็นลำดับมานี้ จะต้องมีความคิดนึกศึกษาที่เป็นเรื่องของตัวเองจริงๆ ต้องถามตัวเองบ่อยๆ ว่า เกิดมาทำไม เกิดมาเอาอะไร เกิดมาเป็นอะไร จะได้ตอบออกมาตามที่รู้ด้วยสติปัญญาที่ได้ศึกษาธรรมะว่า เกิดมาเพื่อจะศึกษาให้รู้ความจริง เพื่อจะปฏิบัติให้เป็นการดับทุกข์ดับกิเลสให้เบาบางจนกลายเป็นที่สุด

คนที่พิจารณาตัวเองอยู่เป็นประจำ และตื่นอยู่ด้วยสติ ก็จะสามารถต่อสู้กับกิเลสได้ เพราะกิเลสตัณหาอุปาทานในตัวนี้มันเหมือนหนอน มันยุบยับไปทั้งนั้น จะต้องมีความขยันหมั่นเพียรอยู่ตลอดเวลาทุกอิริยาบถ

เมื่อได้พิจารณากิเลสตัณหาเป็นประจำแล้ว รู้ว่ามันเกิดขึ้นมาในลักษณะใด หรือบางขณะอาจผลอไหลไปทำตามมันเข้าเหมือนผลอไปจับไฟ พอร้อนก็ต้องปล่อยเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่ยึดมันเสียอย่างก็หมดเรื่อง มันก็จะกลัวทุกข์โทษของตัณหามากขึ้นทุกที ต้องตั้งสติพิจารณาตัวเองให้มาก สำรวมกาย วาจา ใจให้ดี ปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท

การน้อมเอาธรรมะมาประพฤติปฏิบัติ แล้วนำมาพิจารณาซ้ำ ๆ ซาก ๆ จะทำให้รู้ตัวรู้ตนขึ้น ออกจากทุกข์จากโทษได้ เหมือนคนที่ล้มตาก็เห็นแสงสว่างของความจริงหรือภายในจิตนี้ โดยอาศัยธรรมะเป็นเครื่องประโลมจิต เป็นยาที่เข้ามารักษาโรคกิเลสให้หมดสิ้นไป 

ขึ้นต้นด้วยมะ (เรียง)
ลงท้ายด้วยมะ (ธรรมะ)
การเยียวยาของป่าแฉล้ม แสงจันทร์



ทีมของเรา จันและคุณจอห์น (Dr. John McConnell) ได้รับแรงบันดาลใจ ings กับเรื่องราวของป่าแฉล้ม ป่าคนนี้แหละ เป็นวิถยากรตัวจริงเป็นธรรมาครชินะคะ แหล่งแห่งธรรมที่เคลื่อนไหวไปกับกระแสสังคมอย่างมีชีวิตชีวา เป็นเส้นใยแห่งธรรมให้กับสังคมของเรา

เราค้นพบธรรมาท่านนี้ที่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หาดใหญ่ ด้วยโครงการบูรณาการภูมิปัญญาตะวันออกสู่การพยาบาลแบบองค์รวม ที่เราไปเป็นวิทยากร ธรรมะกับการเยียวยาสำหรับผู้มีมะเร็งเป็นเพื่อนเรือนกาย ในการฝึกอบรมเชิงทดลองประสบการณ์ จัดขึ้นครั้งล่าสุด เมื่อวันที่ ๒๕-๒๖ กุมภาพันธ์นี้ ก่อนที่คุณจอห์นจะบินกลับไปอังกฤษอย่างเหนื่อยอ่อน แต่มีความสุข

“ป่าแฉล้มนี้แหละที่มีจิตใจในการเผชิญกับทุกข์...ดูผู้ปฏิบัติตรงตามธรรมคำสอนของพระพุทธองค์”

ป่าแฉล้มคนธรรมดาสามีญ วัย ๕๕ ปี ค้าขายอยู่ในตลาดจังหวัดตรัง ด้วยเรือนร่างผอมบาง แต่แววตาสดกระจ่าง ป้าตอบฉะฉานว่าเป็น “มะเร็งปากมดลูกช้า” มะเร็งอันดับหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้หญิงไทย

“...หมอบอกป้าว่าเป็นมะเร็งปากมดลูก ‘หากป้าไม่รักษาละก็้อ ป้าอยู่ได้อย่างมากปีเดียวนะป้า ป้าอย่าไปหาหมอพระหมอบ้านเข้าละ’ ตอนแรกหมอหนุ่มท่านนั้นไม่ยอมบอกป้าหรือก ว่าป้าเป็นมะเร็ง จนป้าคะยั้นคะยอให้หมอบอกตรงๆ นั้นแหละ”

“ป้าไม่ตกใจ รู้สึกเฉยๆ” ป้าพูดถึงความรู้สึกเมื่อรับรู้ว่าเป็นมะเร็ง พวกเขาที่นั่งล้อมวงฟังเรื่องป่าแฉล้ม ถึงกับชักค้ำนป้าว่า

“ป้ารู้หรือเปล่าว่า มะเร็งนี่คืออะไร เป็นโรคร้ายนะป้า”

“ป้าคิดหรือเปล่าว่า มะเร็งคือความตาย”

“ป้าไม่ได้ถือว่ามะเร็งคือความตาย ถ้าถึงเวลาของป้า ป้าก็ต้องไป ถ้าไม่ถึงเวลาของป้า ป้าก็อยู่ต่อ”

วาทะเช่นนี้บอกได้ว่าเจ้าตัวรู้สึกอย่างไรต่อความตาย ต่อชีวิต

และยังสะท้อนอีกหลายอย่างที่เดียว เป็นช่องว่างของการเรียนรู้ระหว่างกลุ่มที่เป็นตัวแทนการศึกษาตามระบบ กับกลุ่มที่มีการศึกษาพอช่วยเหลือตัวเองได้ แต่มีความรู้ที่เป็นเนื้อเดียวกับกระแสนิยมในสังคมยุคของตน กลุ่มคนที่มีวัตถุนิยมทรัพย์ไม่ขาดแคลน กับกลุ่มคนที่มีสินทรัพย์พออยู่พอกิน แต่พอใจในชีวิตแห่งตน

แม้แต่หมอก็อ้างอิงไม่ยากบอกความจริงกับป่าแฉล้ม ทำที่โดยรวมของสังคมสมัยใหม่ที่มีต่อมะเร็ง มันน่ากลัว มันทำให้อ้างอิงต้องรีบจัดการอย่างถอนรากถอนโคน กลายเป็นความรุนแรงในแวดวงของการรักษา

เป็นการสร้างภาพให้มะเร็งเป็นสิ่งน่ากลัว มะเร็งได้กลายเป็นภัยคุกคามคร่าชีวิตแห่งยุคสมัย “หากท่านพบก้อนที่ผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์” กลไกที่ขยายความกลัวให้หนักแน่น จนไม่มีที่ทางให้สติและปัญญาคิดหาทางออกอื่น

ยังมีกลไกที่ทำให้มะเร็งเป็นเรื่องน่ากลัว ก็ยังมีทางเลือกไม่มากนัก หรือถ้าเกิดมีทางเลือกใหม่ขึ้นมา จะถูกกระหน่ำโดยอ้างถึงความสามารถในการตรวจสอบได้

แต่อะไรที่ทำให้คนอย่างป่าแฉล้มไม่หวั่นไหว กลไกสร้างความกลัวเจ้ามะเร็ง ไม่อาจทำให้ป่าแฉล้มกลัวได้ “ภูมิธรรมที่ยังรากลึกในจิตวิญญาณของคนรุ่นป่า ได้แทรกอยู่ในตัวป่า ปรากฏเป็นท่าทีต่อการตัดสินใจ ปลงได้ ไม่มีอะไรมาขยี้แย้งในหัวใจให้ปวดร้าว ซึ่งต่างจากคนรุ่นใหม่ที่อยู่ด้วยเหตุผล แต่ขาดศรัทธา ศาสนาของคนรุ่นใหม่ปนเปื้อนด้วยการสนองความอยากของศาสนิก...” พระอาจารย์จรัส สุทธิโม แห่งสวนธรรมสากดหาดใหญ่ ธรรมากรอีกท่านก็มีมุมมองที่เห็นว่า ทำที่ต่อชีวิต ต่อ



กลุ่มผู้ช่วยเข้าร่วมอบรมธรรมะกับการเยียวยา

ทุกวันนี้แหละ จะเป็นตัวบอกระยะ

ป่าแฉล้มอาจไม่รู้หลักธรรม แจงไม่ได้ว่าอะไรเป็นอะไร ใช้
อนิจจังอนิจจาที่ผู้เฒ่าติดปากกันหรือเปล่า รู้แต่ว่าตัวเองก็เป็น
อย่างนี้ ตัวเองคิดเองอย่างนี้แหละ ธรรมะเป็นหนึ่งในเดียวกับตัว
ป่าแฉล้ม จึงไม่ต้องมาลืมิใช้ธรรมะแยกส่วนโดยไม่รู้ตัว หรือลอง
ใช้ธรรมะอย่างไม่ค่อยแน่ใจนัก

โซว่าป่าแฉล้มจะไม่มองหาทางเลือก “ป่าเห็นมาแล้วคนหนึ่ง
เขามีฐานะ เป็นมะเร็งอย่างที่ป่าเป็นนี้แหละ มีห้องแถวให้เช่าก็
ต้องขายเพื่อเอามารักษาตัว มีสวนปาล์มก็ต้องขายเพื่อเอามา
รักษาตัว พอสมบัติหมด ตัวก็ตาย”

ป่าแฉล้มกลับมองว่ามะเร็งเป็นโรคที่กินเงินกินทอง
“ป่าคงไม่มีสมบัติเอามารักษาตัวอย่างนั้นป่าจึงต้องรักษา
ใจ ป่าเชื่อว่าหากใจป่าดี ป่าก็ชนะแล้วครั้งหนึ่ง ป่าคิดของป่า
อย่างนี้แหละ”

ทางเลือกที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของป่าแฉล้ม และฉันเชื่อว่ายังมีผู้ทุกข์จำนวนมากที่ตัดสินใจอย่างป่าแฉล้ม ปัญหาคงอยู่ที่ทำอะไรให้หนทางที่ป่าแฉล้มเลือก ได้รับการยกระดับให้เป็นทางเลือกในการรักษา มากกว่าจะคอยห้ามปรามว่า “อย่า...นะ”

ทำอย่างไรให้ทางเลือกสำหรับคนกลุ่มที่มีเงื่อนไขอย่างป่าแฉล้มมีมากขึ้น

ป่าแฉล้มเลือกที่จะไปรักษากับหมอพระ และหมอบ้าน เปลี่ยนไปตามเงื่อนไขชีวิตที่ยังคงต้องมีการเรื่องครอบครัว เลี้ยงหลาน รักษาอยู่ ๔ ปี สองปีหลังก็ปรับยุทธศาสตร์การรักษาด้วยการกินอาหารเจ แต่ว่าทั้งหมดนี้ไม่อาจรับมือกับมะเร็งได้ เกิดมีก้อนเนื้อหรือถุงน้ำนี้แหละตรงบริเวณท้องน้อย มันใหญ่ขึ้นจนทำให้ป่าแฉล้มนอนลูกนั่งลำบาก ต้องหันมาหาหมอ ก็โดนหมอดูเอา แต่โชคดีที่เจอหมอผ่าตัดใจดี เจอหมอฉายแสงใจดี

วันที่เราพบป่าแฉล้ม เป็นการฉายแสงครั้งสุดท้ายสุด กลับบ้านได้ โดยที่ยังมีก้อนเนื้ออยู่บริเวณปากมดลูก เนื่องจากใหญ่มาก หมอทำอะไรไม่ได้แล้ว

ป่าแฉล้มไม่ได้คิดเสียด้วยซ้ำว่าตัวเองตัดสินใจผิดหรือถูก ยังคิดว่า “อย่างน้อยป่าอยู่ได้นานกว่าหนึ่งปี” ตามคำทำนายของหมอ

ป่าแฉล้มนั่งสมาธิหลังสวดมนต์ ไม่ได้ปิดตัวเองว่าเรื่องธรรมะนี้รู้แล้ว ความสำนึกในเรื่องสุขภาพของป่าแฉล้มหยั่งรากลึกยิ่งขึ้น อันเป็นที่มาของการเยียวยาอย่างแท้จริง

ป่าแฉล้มสนใจที่จะมาเข้าร่วมธรรมะเพื่อการเยียวยา เพื่อจะหาวิธีการปฏิบัติตัวให้ดีขึ้น ได้ถามเรื่องอาหารว่าอันนั้นกินได้

หรือไม่ได้สำหรับตัวเอง

หัวใจของธรรมชาติเพื่อการเยียวยา ไม่ใช่เรื่องหายหรือไม่หาย โดยเฉพาะในความหมายทางกาย จะมีประโยชน์อะไรละ หากเครื่องมือสมัยใหม่บอกว่าท่านหายขาดแล้วนะ แต่ท่านต้องอยู่โดยมีท่าทีต่อชีวิตตั้งสายพิณที่จิ้งจิง ต้องเฝ้าระวังและสะดุ้งตื่นกลัวความตาย ว่าเมื่อไหร่คุณมะเร็งจะมาใหม่ เสียใจกับการตัดสินใจในอดีต หรือจะเป็นสายพิณที่หย่อน แล้วแต่อะไรจะเกิดขึ้น ปล่อยให้เป็นการระงับของหมอ

ป่าแฉล้มกลับบ้านโดยที่ยังมีเจ้าก้อนเนื้อตรงปากมดลูก แต่ไม่มีความขัดแย้งในใจ ไม่หวั่นไหว มะเร็งก็เป็นอย่างที่มีนเป็นแหะ ป่าแฉล้มรักษาไปตามอาการที่ต้องรักษากาย

ทราบที่ป่าแฉล้มรักษาใจ มะเร็งไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้หวาดสะดุ้งกลัวต่อความตาย ในระดับจิตวิญญาณแล้ว ภาวะอย่างนี้ไม่ใช่สิ่งสูงสุดของการเยียวยาหรือ



ผู้รักสุขภาพเชิญทางนี้
ร้านเลมอนฟาร์ม ณ เสถียรธรรมสถาน
เปิดแล้วค่ะ

ชุมชนเสถียรธรรมสถาน ร่วมกับ เครือข่ายเลมอนฟาร์ม
ขอเชิญผู้รักสุขภาพ เลือกร้านอาหารธรรมชาติ
ปลอดภัยจากสารพิษ
พบอาหารธรรมชาติ เพื่อสุขภาพดีของทุกคน
ตั้งแต่ ๒๘ เมษายน เป็นต้นไป



เชิญเลือกซื้อ



ผักสดเกษตรธรรมชาติ (organic) สะอาด สดใหม่ทุกวัน

ข้าวหอมมะลิคุณภาพชั้นหนึ่งเลมอนฟาร์ม

จากกลุ่มเกษตรกรไร้สารพิษ

ไข่ไก่-ไข่เป็ด / ไก่บ้าน-หมูบ้าน



จากชุมชนผู้ผลิต ปลอดภัย ปลอดฟอร์มาลิน

ถั่วและงา (ปลอด GMO)



ขนม ไอศกรีมถั่วเหลือง รสชาติดี จนคุณต้องชื่นชอบ

การลงทุนใด จะยิ่งใหญ่กว่าการลงทุนเพื่อสุขภาพ

เรายินดีที่เป็นส่วนหนึ่ง ในการสร้างเสริมสุขภาพแข็งแรงให้คุณ

บริโภคอาหารสุขภาพ ของ เลมอนฟาร์ม

สนับสนุนชุมชนเข้มแข็ง ร่างกายแข็งแรง



ความวิ่ง



ความดี



ความงาม



ความงาม...ความดี...เอ๋ย!
อันนี้มันต่างกันดี



เปิดตัว “เพื่อนทุกข์”

คุณ...ใช้ใหม่ ที่เคย...

หิ่ง...หวง...ห้วงหา รักของข้า...ใครอย่าแตะ

เหน้อย...ทุกข์...ท้อ...เพียงขอการยอมรับ

หัวฟุ้งชนฝา...เพียงเพราะว่า “ข้าไม่คิด”

ไม่ยอมง้อ...ไม่ยอมงอ เพราะกลัวเสียฟอร์ม

ตะเกียกตะกาย...ไขว่คว้า...ให้ได้มาไม่รู้จบ

ฆ่าได้...หยามไม่ได้...บุญคุณต้องทดแทน...แค้นต้องชำระ...

ถ้า...ใช่...เชิญรวมพลคนที่ “ใช่” หรือ “เคยใช่”

อาทิตย์ที่ ๑ เมษายน นี้ เวลา ๑๕.๓๐-๑๘.๐๐น. ณ ห้อง Meeting Room ๔

ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ในงานเปิดตัวหนังสือ “เพื่อนทุกข์” เล่ม ๒

ฟังการวิเคราะห์ทุกข์ในประเด็น “อย่าคิดเป็นหนึ่งในอาณาจักรแห่งทุกข์”

พบ แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุด แห่งเสถียรธรรมสถาน

คุณมนตรี จุฑะพุทธิ บรรณาธิการบริหาร WWW.EOTODAY.COM

และบรรณาธิการสำนักพิมพ์สามสี

ดำเนินรายการโดย

คุณสุภรรัตน์ นาคบุญนำ พิธีกรช่วงสะเก็ดข่าว TV.๗

คุณใจดนะ ศรีวังพล DJ ข่าวจราจร สวท.๕๑

คุณศันสนีย์ ศีตะบันย์ เมอลเดอร์ พิธีกรอิสระ, DJ วิทยุสาวิกา

และเชิญแวะเลือกเป็นเจ้าของหนังสือ ‘เล่มนอก’...เพื่อการอ่านหนังสือ ‘เล่มใน’ (ใจ)

ได้ที่บูท G ๒๕๓ ในงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ ๒๕ ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

บางทีคุณอาจเปลี่ยนใจที่จะไม่เป็นหนึ่งในอาณาจักรแห่งทุกข์อีกต่อไป...ก็ได้

จากใจบรรณาธิการ

หนังสือ “เพื่อนทุกข์” เล่มที่ ๑ และเล่มที่ ๒

คุณมนตรี จุฑาพุทธิ

บรรณาธิการบริหาร WWW.EOTODAY.COM

และบรรณาธิการสำนักพิมพ์สามสี

“นับเนื่องจากวันนั้น...จนถึงวันนี้ เป็นเวลากว่า ๕ ปีที่ได้รู้จักเสถียรธรรมสถาน และเมธีคันสนีย์ เสถียรสุด

๕ ปีที่มีความตั้งใจยังคงแน่วแน่ไม่แปรเปลี่ยน

นั่นคือ จะทำประโยชน์คืนกลับให้กับแผ่นดินผืนนี้ สมกับที่เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อสันติ แห่งนี้ได้ทำหน้าที่ “ให้” มาโดยตลอด

“เพื่อนทุกข์” เล่มแรก เป็นรูปธรรมขึ้นมาจากการเริ่มต้นของคนสองคน แต่ ๑ บวก ๑ ไม่ใช่ ๒ ดังที่ท่านพุทธทาสสอนไว้

เพราะตลอด ๕ ปีแห่งการทำงาน เรามี “เพื่อนร่วมทาง” มากมาย และเพราะ ๑ บวก ๑ ไม่ใช่ ๒

วันนี้จึงมี “เพื่อนทุกข์” เล่มสอง

ด้วยเจตนารมณ์ที่ยังคงเดิมไม่เปลี่ยนแปลง นั่นคืออยากจะให้ “เพื่อน (ร่วม) ทุกข์” ทุกคนได้พ้นทุกข์

แม้เพียงชั่วขณะแห่งการอ่านหนังสือเล่มนี้ ก็ยินดีเหลือเกินแล้ว”

ผู้สั่งซื้อหนังสือ “เพื่อนทุกข์” เล่ม ๑ และเล่ม ๒

คุณคือผู้หนึ่งที่มีส่วนสนับสนุน “โครงการสาวิกาสิกขาลัย” เพื่อให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา

เป็นการทำงานเพื่อเปิดประตูแห่งปัญญาแก่ผู้หญิง เด็ก และสมาชิกทุกคนในครอบครัว ให้เกิดสันติสุขในใจ และสร้างสันติภาพในโลก

สนใจติดต่อ

เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซ.วัชรพล ถ.รามอินทรา บางเขน กรุงเทพฯ

๑๐๒๓๐ โทร.๕๑๐-๖๖๕๗ ๕๐๕-๒๒๓๗, ๕๑๐-๕๗๕๖

โทรสาร ๕๑๕๔๖๓๓ Website : savika.org

เพื่อนทุกข์

ชีวิตบนเส้นด้าย

เมื่อคืนนี้ดิฉันนั่งดูรายการ เจาะใจ พบหญิงสาวผู้หนึ่งนั่งเล่าเรื่องราวที่เธอต้องเผชิญกับคนขับรถประจำทางใจโหดที่คิดจะลวนลามเธอและที่สุดก็คิดฆ่าเธอ เพราะเกรงว่าเธอจะจำหน้าได้ตลอดเวลาที่นั่งดูเธอเล่าเหตุการณ์อันน่าสะพรึงกลัวนั้น ดิฉันเห็นเธอสะอื้นเป็นครั้งคราว เมื่อเธอสะท้อนถึงความน่ากลัวและความเจ็บปวดที่ถูกตีซ้ำแล้วซ้ำเล่าบนศีรษะจนแตกและเลือดไหลไม่หยุด ส่วนคนดูอย่างดิฉันก็สะอื้นอยู่ในอกว่า ทำไมเรื่องเลวร้ายอย่างนี้จึงเกิดขึ้นบนท้องถนนที่มีผู้คนขวักไขว่ แต่ไม่มีใครรู้เรื่องและช่วยเธอได้เลย

ถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับคนใกล้ตัวหรือกับดิฉันเอง เราจะทำอย่างไร จะมีสติประคับประคองชีวิตให้รอดมาได้ อย่างหญิงสาวผู้นี้หรือเปล่า น่ากลัวมากค่ะ พวกเราจะทำอย่างไรกันดีคะ

‘จงน’

ตอบคุณ‘จงน’

จากเหตุการณ์สะเทือนขวัญของผู้คนในสังคม เพราะมีอาชญากรรมบนรถโดยสารประจำทางที่มีคนขับกระทำการอัน

โหดเหี้ยมต่อผู้โดยสารสาว ผู้ตกเป็นเหยื่อที่ได้เปิดใจผ่านรายการ *เจาะใจ* นั้น มีคนดูจำนวนมากมายที่ตั้งคำถามกับตัวเองว่า ถ้าเป็นเราจะทำอะไร ต้องขอบคุณรายการดีๆ อย่างรายการ *เจาะใจ* ที่นำเสนอเรื่องราวนี้ เพราะมันทำให้เกิดสำนึกร่วมกันของผู้คนในสังคมที่จะช่วยกันหาทางออก และช่วยกันป้องกันเหตุร้ายไม่ให้เกิดขึ้นกับเด็กและผู้หญิงที่ต้องตกเป็น “เหยื่อ” ของความมั่งงายประมาทและขาดสติของคนที่ไม่เห็นแก่ตัว

เราคงต้องผนึกกำลังทำงานร่วมกัน และสานประโยชน์กันให้มากขึ้นเพื่อจะให้ความรู้กับผู้คนในสังคม ให้เร่งพัฒนาสติปัญญาให้รู้เท่าทันปัจจุบันขณะ และมีอย่างก้าวที่ไม่ประมาทขาดสติ เรียนรู้การเผชิญเหตุการณ์อย่างมีสติ เรียนรู้การควบคุมลมหายใจ เพื่อควบคุมความเจ็บปวดทางกายและความหวาดกลัวทางจิตใจ พร้อมทั้งเรียนรู้ที่จะใช้ศิลปะในการป้องกันตัว และมีความรู้เรื่องกฎหมาย และการจดจำรูปพรรณสัณฐานของคนร้าย

อย่ามัวแต่กลัวอยู่เฉยๆ มาเรียนรู้และฝึกปฏิบัติร่วมกัน เพื่อจะมีชีวิตที่แข็งแรงและป้องกันตัวเองให้พ้นภัยด้วยการพึ่งพาตัวเอง “ผู้หญิง”...กับการมีชีวิตที่แท้ ไม่เป็นแค่ “เหยื่อ” เป็นประเด็นที่เราได้ชวนรายการ *เจาะใจ* ให้มาช่วยกันทำงานเพื่อให้ความรู้กับผู้คนในสังคม ศักยภาพของสื่อที่แท้จริง ควรจะทำให้ผู้คนในสังคมพ้นจากความทุกข์ ด้วยการพัฒนาสติปัญญา

รายการ *เจาะใจ* ซึ่งเป็นรายการที่มีคุณภาพได้ร่วมมือกับ “สาวिकासิกขาลัย” จัดเวทีแห่งการเรียนรู้เพื่อสอนผู้หญิงให้มีชีวิตที่ไม่ประมาทขาดสติ และมีความกล้าหาญทางด้านจริยธรรม รู้จักการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมที่สับสนวุ่นวายอย่างไม่ส่งเสริมให้เกิดการเบียดเบียน ไม่ข่มขู่ให้คนมุ่งร้าย คิดทำร้าย ถ้าคุณสนใจการศึกษา

เพื่อช่วยผู้หญิงและเด็กให้มีชีวิตที่แท้ ไม่เป็นแค่เหยื่อ ก็มาเรียนรู้กับเราได้เลยล่ะ ครั้งแรกนี้จะจัดขึ้นในวันเสาร์ที่ ๗ เมษายนศกนี้ล่ะ และคงติดตามได้จากรายการ เจาะใจ ในครั้งต่อๆ ไปล่ะ

ห้วงรักเหวลึก

ดิฉันกำลังทุกข์ใจเป็นอันมากเพราะไปรักผู้ชายที่มีภรรยาแล้ว ครั้งแรกเราคบกันในฐานะเพื่อนร่วมงาน เมื่อสนิทสนมกันมากขึ้น เราต่างก็ชอบพอกัน แล้วก็กลายเป็นความรัก บางครั้งดิฉันก็อดคิดไม่ได้ว่าตัวเองกำลังทำความผิด เพราะกำลังทำร้ายความรู้สึกของผู้หญิงคนหนึ่งที่ไม่รู้ชื่อไหนชื่อไหน เขาก็ได้แต่พูดว่าเขากำลังจะหย่าร้างกับภรรยา ดิฉันเชื่อคำพูดของเขา เราใช้เวลาอยู่ด้วยกันแทบจะตลอดเวลา จนบางครั้งดิฉันก็รู้สึกสงสารภรรยาและลูกของเขา แต่ด้วยความรักของเรา ดิฉันก็อดฝันไม่ได้ว่าอีกไม่นานเราจะได้แต่งงานกันอย่างถูกต้อง

เกือบหนึ่งปีผ่านไปแล้ว เขาก็ยังไม่ได้หย่าร้างกับภรรยาเสียที ในขณะที่ความสัมพันธ์ของเราไปไกลเสียแล้วล่ะ ดิฉันจะมั่นใจได้อย่างไร ว่าสิ่งที่ดิฉันฝันจะไม่เป็นเพียงฝันลมๆ แล้งๆ

คุณแม่คะ ดิฉันหวาดระแวงว่า นอกจากดิฉันจะไม่ได้เขามาอย่างถูกต้องแล้ว ชื่อเสียงและหน้าที่การงานก็พลอยจะมัวหมองเพราะคนใกล้ชิดเริ่มมองดิฉันด้วยสายตาแปลกๆ บางครั้งก็อดหวาดไม่ได้ว่ากำลังถูกจับผิด เราทั้งคู่มีการศึกษาสูง และทำงานในสถาบันการศึกษา ซึ่งการประพฤติผิดทำนองคลองธรรมนี้ย่อมมีผลต่อการทำงาน ดิฉันจะออกจากวังวนนี้ได้ยังไงคะ คุณแม่กรุณาให้แสงสว่างด้วย


‘ดอกแก้ว’

ตอบคุณ ‘ดอกแก้ว’

หยุด...แล้วพิจารณาเรื่องนี้อย่างคนที่เอาความรักที่ไขว่คว้า
แย่งชิง ออกไปจากหัวใจของคุณเสียก่อน คำมั่นสัญญาใดที่ทำให้
ใจของคุณถลำทำสิ่งที่คุณเองก็กำลังละอายต่อการกระทำของตัว
เองในขณะนี้ มันเป็นความเห็นแก่ตัวทั้งนั้น

หยุด...แล้วมองเข้าไปในใจของเราอย่างมีสติ ระลึกรู้ให้เท่า
ทันความรู้สึกที่มันปรากฏอยู่ในใจของเราในขณะนี้ มันทรมาณใหม่
มันกล้าหาญใหม่กับความรักที่เห็นแก่ตัวอย่างนี้ ความรู้สึกในใจ
ของคุณมันกำลังฟ้องว่าเราทำเหตุถูกต้องหรือทำเหตุด้วยความ
ประมาท เมื่อรู้ว่าผลมันทุกข์ทรมาณก็ไม่สายที่จะเปลี่ยนเหตุหรือ
การกระทำของคุณเสียใหม่ ไม่มีคำว่าสายสำหรับคำว่า “หยุด” ที่
จะทำเหตุแห่งทุกข์ต่อไป เมื่อรู้อยู่แก่ใจอย่างนี้แล้ว รีบช่วยตัวเอง
ให้ออกมาจากวังวนของชีวิตด้วยวิธีการง่ายๆ คือ “หยุด” แต่จะ
ทำให้ยากถ้าไม่เห็นว่าคุณเองกำลังทุกข์เพราะความเห็นแก่ตัวของ
คุณเอง คุณจะเริ่มทุกข์ซ้อนทุกข์อีกหลายเรื่อง ทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจ
ทุกข์เพราะหวาดระแวงว่าคนจะรู้

สรุปก็คือ ทุกข์เพราะความไม่รู้เท่าทันความเป็นจริงของ
การกระทำของคุณ จงทำใจให้เข้มแข็งแล้วเปลี่ยนอวิชชาในใจของ
คุณมาเป็นความเมตตาต่อตัวเอง ที่จะหยุดตัวเองเสีย ทุกอย่างก็
จะดีขึ้นกับชีวิตของคุณ ด้วยความกล้าหาญทางด้านจริยธรรมที่
คุณมีต่อตัวเอง โดยการ “หยุด”

ถ้าคุณหยุดก็หลุดเอง ง่ายๆ อย่างนี้แหละค่ะ 



ปฏิทินข่าว ประจำเดือนเมษายน-พฤษภาคม

เดือนเมษายน ๒๕๕๔

- ๑ ๑๕.๓๐ น. เปิดตัว “เพื่อนทุกข์” เล่ม ๒ ในงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์
- ๓ ๐๕.๐๐ น. “สาวกสิกขาลัย” ร่วมกับ รายการ “เจาะใจ” จัดเสวนา เรื่อง “ผู้หญิง” กับ การมีชีวิตที่แท้ ไม่ใช่เป็นแค่ “เหยื่อ” เพื่อให้ความรู้กับผู้หญิงและเด็ก
- ๑-๘ ศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา
- ๕ บวชเรียนภาคฤดูร้อนของเด็กและผู้หญิงที่สนใจในธรรมปฏิบัติธรรมเนื่องในวันสงกรานต์
- ๑๒-๑๖ ทำนุศรัทธาบาตรวันสงกรานต์
- ๑๓ ๐๗.๓๐ น. ประชุมผู้นำหญิงทางศาสนาในภาคพื้นเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เพื่อเข้าร่วมวางแผนและสนับสนุนสภาผู้หญิงโลก
- ๒๖-๒๘ ขอเชิญชมงานนิทรรศการปั้นดินของนายดี ช่างหม้อในเรื่องราว “เด็กคือดอกไม้บานในแผ่นดิน” และขอเชิญชมนิทรรศการภาพวาดชุด “มาลัยดอกไม้ในดวงตา” โดยกลุ่มจิตรกร อ.อำนาจ กลั่นประชา
- ๒๘ ๐๕.๐๐ น. ขอเชิญร่วมเสวนาเรื่อง “ศิลปะ...กับงานสร้างโลก โดยผ่านเด็ก” ผู้ร่วมเสวนา คุณวัลลภ แม่นยำ อ.อำนาจ กลั่นประชา และนายดี ช่างหม้อ
- ๒๕ ครอบครัวยุคใหม่แห่งสติ



ปฏิทินข่าว

เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๔

- ๑-๔ ศิลปะการพัฒนาศีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา
กับนักศึกษาแพทย์ทหาร มหาวิทยาลัยพระมงกุฎ
- ๕-๘ ปฏิบัติธรรมเนื่องในวันวิสาขบูชา
- ๗ ๐๗.๓๐ น. ทำบุญตักบาตรเนื่องในวันวิสาขบูชา
๐๕.๐๐ น. ปฏิบัติบูชาตลอดทั้งวัน
๑๗.๓๐ น. ทำวัตรเย็น ร่วมกันสวดธรรมจักกัปปวัตตนสูตร
๑๕.๐๐ น. ฟังธรรมและเวียนเทียนร่วมกัน
- ๕-๑๓ ศิลปะการพัฒนาศีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา
กับค่ายเยาวชนคนรุ่นใหม่
“มีชีวิตที่ทันสมัยเพราะมีใจรู้ตื่นและเบิกบาน
- ๒๕-๒๗ ปฏิบัติธรรมเนื่องในวาระแห่งการระลึกถึงวันพุทธทาส
- ๒๗ ๑๓.๓๐ น. วันพุทธทาส ขอเชิญร่วมเสวนาเรื่อง
“มรดกท่านอาจารย์พุทธทาส ...คุณค่า
และความหมายในสังคมดิจิทัล”
นำเสวนาโดย แมชชีคันสนีย์ เสถียรสุด,
คุณอรศรี งามวิทยาพงศ์, คุณวิศิษฐ์ วังวิญญู...
๒๖-๒๗ กรอบแก้วแห่งสติ
- ๒๖ ๑๕.๓๐ น. ศิลปะการป้องกันตัวไทยพุทธ

สนใจติดต่อ โทรศัพท์ ๕๐๕-๐๐๘๕, ๕๑๐-๖๖๕๗, ๕๐๕-๒๒๓๗

สวีกา

สื่อเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

ใบสมัครสมาชิก

- สมัครเพื่อตัวเอง เป็นของขวัญ สมาชิกอุปถัมภ์เพื่อมอบให้แก่สถานศึกษาทั่วประเทศ

ผู้อุปถัมภ์ ชื่อ.....นามสกุล.....

.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ผู้รับหนังสือ ชื่อ.....นามสกุล.....

.....

อายุ.....ปี อาชีพ.....

สถานที่ทำงาน/สถานศึกษา.....

ขอสมัครเป็นสมาชิก 'สวีกา' สมาชิกใหม่ ต่ออายุสมาชิก

๑ ปี ราคา ๓๖๐ บาท

ขอสมัครให้ สมาชิกอุปถัมภ์ เป็นของขวัญ

๑ ปี ราคา ๓๖๐ บาท

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

โดยได้แนบ เงินสด ตัวแลกเงิน

ธนาณัติ เช็คเลขที่.....

ส่งจ่าย ปณ.จรเข้บัว ในนาม จันทนา ศรีมุกดา เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอย

วัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงจรเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ หรือ

โดยผ่าน แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต เพื่อกองทุนสวีกา ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

(มหาชน) สาขารามอินทรา บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๑๘๗๐๖ ๒๖๒๔ -๗

๓๖๐ บาทจากค่าสมาชิก สวีกา ของท่าน นอกจากจะทำให้ สวีกา
หยั่งรากอย่างมั่นคง ยังจะทำให้ สวีกา แดกหน่ออย่างงดงาม ไปสู่
สวีกาลิกชาลย์ โครงการเพื่อนักบวชหญิงและผู้สนใจ เพื่อสืบสาน
เจตนารมณ์ของการทำให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดาต่อไป



ทำไม...ผู้หญิง...เด็ก...จึงตกเป็น “เหยื่อ”

“เหยื่อ” รายต่อไปจะเป็นใคร? เลี้ยงลูกอย่างไร ให้เขาเป็น “คน”
ทำอย่างไร ไม่ให้ลูกติดยา...ไม่มีวัชเช็กซ์ วัชรุ่น...วัชรุ่น...จริงหรือ? พ่อ...แม่...ไม่เข้าใจหนู
แต่งก่อนอยู่...อยู่ก่อนแต่ง...เลือกอย่างไร...ไม่ทุกข์ ทำอย่างไร เมื่อเขา “ปันใจ”

“เมียหลวง...เมียน้อย” ...เรื่องจริงนอกจอ

เจ้านายลำเอียง...ลูกน้องนินทา...เพื่อนเลื้อยขาเก้าอี้...ได้โต๊ะเป็นพิช
ลูกค้ำจู้...งานด่วนทั้งปี...เจ้านายเงี้ยว ตกงาน...ขาดทุน...ล้มละลาย...เครียดขึ้นสมอง
ปู่ ย่า ตา ยาย ขวัญใจลูกหลาน...ใช่หรือ?

ปัญหาเหล่านี้ “ไกลตัวคุณ” ...จริงหรือ?

“คุณ” คือ ผู้หนึ่งที่สามารถนำคน และคนที่คุณรัก ให้อุด
พ้นจากปัญหาเหล่านี้ได้ ด้วยการร่วมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาให้
แก่ผู้หญิง เด็ก และสมาชิกทุกคนในครอบครัว โดย สนับสนุน
โครงการ “สาวิกาสิกขาลัย” ขอให้โลกนี้...มีธรรมเป็นมารดา หนึ่ง
ในงานเปิดประตูทางปัญญาสู่ครอบครัวไทย

หนทางในการสนับสนุนโครงการ “สาวิกาสิกขาลัย”

๑. สมัครสมาชิกนิตยสาร “สาวิกา” สื่อเพื่อชีวิตที่งดงามและ
เป็นอิสระ เพียงประหยัดวันละ ๑ บาท ช่วยตนและช่วยสังคม

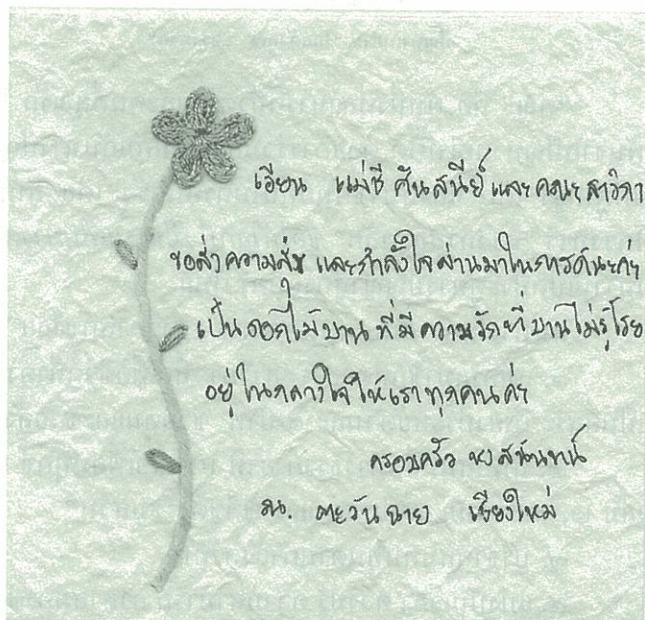
๒. สนับสนุนสื่อทางธรรม อาทิ หนังสือเพื่อนทุกข์ เล่ม ๑
เล่ม ๒, เทปธรรมะ เทปเพลง และ ซีดีชุด “ชมสวน”

๓. บริจาคสมทบทุนตามกำลังศรัทธา

๔. แบ่งปันเวลา ความรู้ ความสามารถ อาสาสมัครช่วยงาน
ในโครงการ “ต้นกล้า...อาสาสมัคร”

สนับสนุนสาวิกาสิกขาลัย โดยผ่านบัญชี แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เพื่อกองทุนสาวิกา
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขารามอินทรา บัญชีออมทรัพย์เลขที่ ๑๘๗๐๖ ๒๖๒๔-๗

คุยกันท้ายเล่ม



✉ กราบเรียน คุณแม่จีศันสนีย์

กระผมได้ดูรายการ*ทไวไลท์ โชว์*ของคุณไตรภพทางช่อง ๓ ได้กล่าวถึงหนังสือเล่มหนึ่งซึ่งเขียนโดยคุณแม่ ซึ่งกระผมศรัทธาในแนวทางการปฏิบัติธรรมของคุณแม่ ไม่ทราบว่าหนังสือนี้มีจำหน่ายที่ไหน ผมไปหาไม่มี

ผมจะหาไปให้น้องสาวซึ่งมีอาชีพเป็นพยาบาล หรือเป็นหนังสือให้เปล่า กระผมก็ขอ ๑ เล่ม เพราะหน้าที่การงานเขาเครียดมาก

จึงขอขอบพระคุณมากมา ณ ที่นี้ ขอแสดงความเคารพอย่างสูง

ณัฐวัฒน์

📖 การัดสวยทำเองกับมือใบนี้ส่งมาไกลมาจากเชียงใหม่ เจ้าของมีจิตศรัทธางานสาวิกาสึกขาลัย จึงส่งมาให้เสถียรธรรมสถานอีกเกือบ ๑๐๐ ใบ เพื่อหารายได้สมทบทุนการศึกษาของผู้หญิงที่สนใจในธรรม (ดูภาพหน้าซ้าย)

นอกจากนี้เรายังได้รับน้ำใจจากผู้ชายน่ารักคนหนึ่งแห่งรายการ*ทไวไลท์โชว์* ขอบคุณ คุณไตรภพ ลิมปพัทธ์ ผู้จุดความสนใจให้ผู้ชมทั่วประเทศได้รู้จักและถามถึงสาวิกากันมากมาย ทั้ง

ขอเชิญชวนผู้สนใจ สาวิกา สมัครเป็นสมาชิก
โดยตรงกับเสถียรธรรมสถาน (โปรดดูใบสมัครในหน้า๑๐๐)
รายได้จากการเป็นสมาชิก สามารถเพิ่มพูนการทำงานของ
สาวิกาสึกขาลัยให้ก้าวไกลยิ่งขึ้น

ทางจดหมายและโทรศัพท์

พร้อมกันนั้น สาวิกาสิกขาลัษยังจับมือร่วมกับรายการ
เจาะใจ เพื่อทำงานร่วมกันในการให้ความรู้กับผู้หญิงและเด็ก ไม่ให้
ตกเป็นเหยื่อของความรุนแรง

ทุกแรงใจ ทุกความสนใจและทุกน้ำใจไมตรีที่ทุกท่านมีให้
กับสาวิกา ถือเป็นกำลังใจที่พร้อมกันเพื่อให้การทำงานของสาวิกา
สิกขาลัษบรรลุเป้าหมาย คือการให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา
เป็นการทำงานที่ยั่งยืนเพื่อมนุษยชาติอย่างแท้จริง



อันเนื่องจากปก

เขียนเมื่อ : ๒ เมษายน ๒๕๓๘

ฝีมือ : จักรพันธ์ โปษยกฤต

เทคนิค : สีน้ำบนกระดาษ



“อย่าคิดเป็นที่หนึ่งในอาณาจักรแห่งทุกข์”