



# เสาวภา ปีที่ ๔

ฉบับที่ ๓๓ กรกฎาคม ๒๕๕๓

นิตยสารเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ





วิมล ม.พ. ๒๕๔๓

เข้าพรรษาคือการรุดหน้าเข้าไปในมรรคผลยิ่งขึ้น

## ธรรมสวัสดี

เข้าพรรษา คือ เข้าฤดูฝน  
ฤดูฝนนี้...  
มาช่วยกันหว่านไปรยเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา  
ให้งอกงามอยู่ในใจกันเถิด  
แล้วเราจะได้รับร่มเงาแห่งโพธิ  
ซึ่งเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในชีวิตของเรา...

## ธรรมสวัสดี

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต



# สวีกม

นิตยสารเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

## ส ว ร บั ญ

### เรื่องเด่นประจำฉบับ

พุทธสวีกา / พระนางสามาวดี

ผู้มีทศนะในวินัย

บทความพิเศษ / เข้าพรรษา ออกพรรษา

นานาทศนะ / ฝึกฝนตน...เข้าพรรษา

วิถีแห่งชีวิต / ศ.นพ.เสม พริ้งพวงแก้ว

ผู้มองปัญหาคือความสำเร็จ

เล่าสู่กันฟัง / ดอกบัวบานทางทิศตะวันตก

ครอบครัวแห่งสติ / เทียววันหยุด

### คอลัมน์ประจำ

รดน้ำ-พรวนดิน / สายหยุด...

สา-ระ-ขัน / เจ้าระเบียบ

ปากกาธิบดี / เสฐียรพงษ์ วรรณปก

คำคม-คำคิด

ผู้หญิงใกล้วัด / ถ้าเขาเป็น...

คำหวาน-น้ำหอม / มะนาวกับชะเอม

รากแก้ว / ฝึกโยคะในที่ทำงาน

วาทะพุทธทาส

ห้องแห่งลมหายใจ / ใครจะไปรู้

ริมสวน / บันทึกชีวิตรัก มิตร ชัยบัญชา

มากกว่า...คำว่า 'บันทึก'

คนปลูกต้นไม้ / ปันน้ำใจในงานวิทยุชุมชน

สวีกาสิกขาลัย / ศาสนสัมพันธ์

เพื่อนมนุษย์ชาติ

การ์ตูนธรรมะ

เพื่อนทุกข์

ปฏิบัติข่าว

คุยกันท้ายเล่ม

สวีกา ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๓๓ ประจำเดือน  
กรกฎาคม ๒๕๔๓

๔ เจ้าของและผู้จัดทำ เสถียรธรรมสถาน

๑๔ ๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕

๒๐ ลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

โทรศัพท์ ๕๑๐-๖๖๙๗, ๕๐๙-๒๒๓๗

๒๘ โทรสาร ๕๑๙-๕๖๓๓

๖๔ ที่ปรึกษา

๗๖ คุณหญิงจางันศรี ชาญเจนลักษณ์,  
เดือนใจ ดีเทศน์, มนทิตรา จูฑะพุทธิ,  
สุชาติ จักรพิสุทธิ์, สุภาวดี ชาญเมธี

บรรณาธิการ

๑๓ แม็คคีนสันนิย์ เสถียรสุด

๕๒ หัวหน้ากองบรรณาธิการ

๕๖ อิตา มหาเปารยะ

๕๑ กองบรรณาธิการ

๕๒ พิฑูล วิชาสประทีป, ฉัตรวรัญ องค์กรingham,  
๕๕ นิศากร วานพงษ์, มณีวรรณ ดิวังษ์,  
๖๒ ศันสนีย์ ศีตะบันย์ เมอลเลอร์,  
๖๓ กาวนา อร่ามฤทธิ์, สุกัญญา ไทยะพานิช

๗๓ บริหารจัดการ/จัดรูปเล่ม/การผลิต

บริษัท แปลน พับลิชชิ่ง จำกัด

๘๐ โทรศัพท์ ๙๑๑-๔๒๑๑

๘๓ โทรสาร ๙๑๑-๔๙๔๘

๘๗ ช่างภาพ มนตรี ศิริธรรมปิติ

๙๓ ถ่ายต่างประเทศ คัมระย้า มังคละพุกฤษ

๙๔ ถ่ายกฎหมาย นางเยาว์ สุนธอนันท์

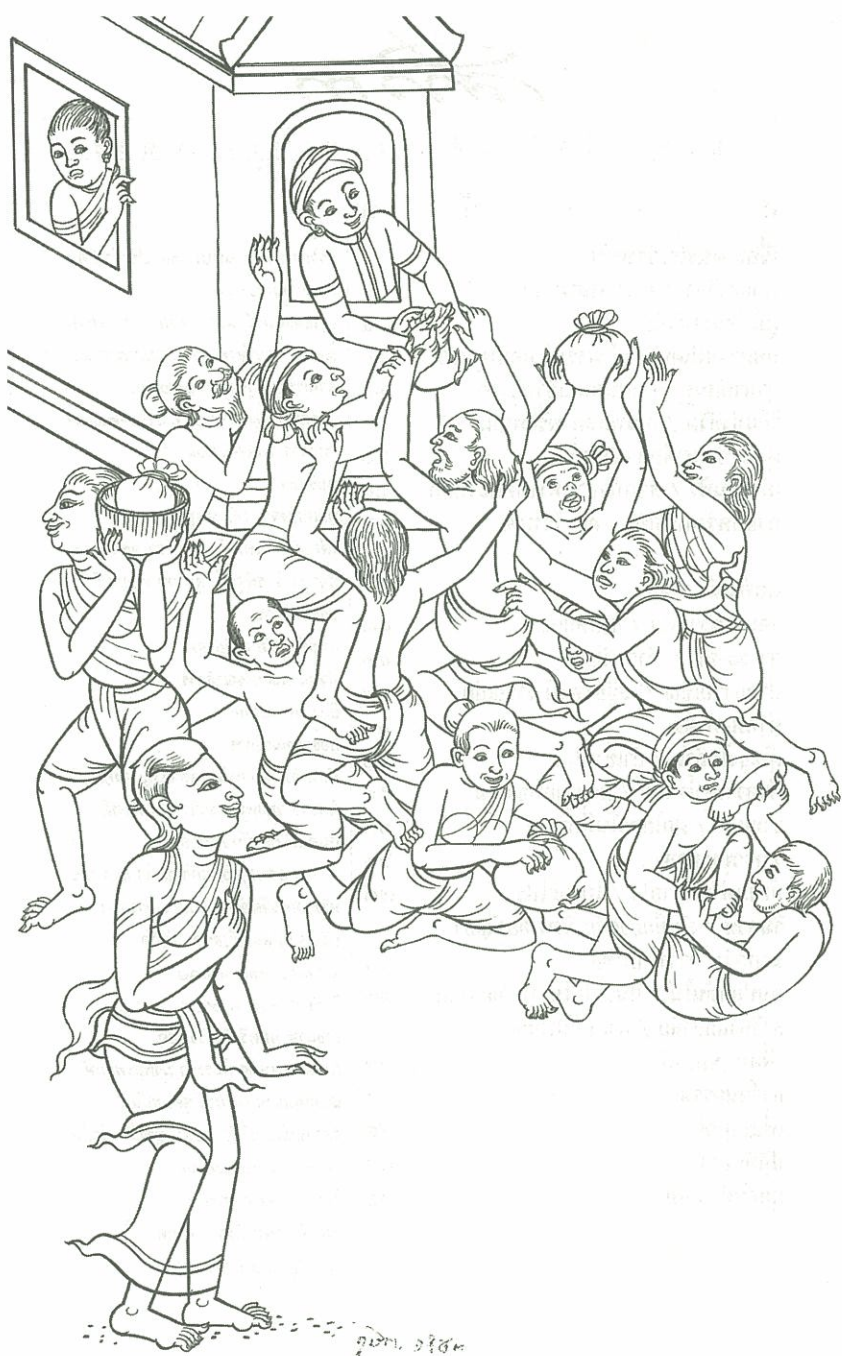
๙๕ จัดจำหน่าย บริษัท แปลน บุกเน็ต จำกัด

๙๘ โทรศัพท์ ๕๙๑-๙๐๓๓

๑๐๑ โทรสาร ๙๕๔-๕๓๕๐

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด

โทรศัพท์ ๙๐๓-๒๖๙๔-๗



## พระนางสามาวดี ผู้มีทักษะในวินัย

พุทธสาวิกานับนี้ขอนำเสนอเรื่องราวชีวิตของอุบาสิกา  
ซึ่งมีความมั่นคงในพระพุทธศาสนา ประพฤติปฏิบัติตนตามหลัก  
ธรรมคำสอนจนได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้มีคุณสมบัติเป็นเลิศ

เนื่องจากประวัติชีวิตของพระนางสามาวดีมีรายละเอียด  
หลากหลาย การศึกษาจึงสามารถเชื่อมโยงกับชีวิตสังคมได้ใน  
หลายประเด็น ซึ่งจะขอแบ่งการนำเสนอออกเป็น ๒ ตอนตาม  
ช่วงเวลา *ตอนแรก* จะเป็นช่วงต้นของชีวิต ซึ่งแม้จะอยู่ในวัยเยาว์  
แต่สามารถมีทักษะในเรื่องการจัดระเบียบ อันเป็นธรรมที่นำพา  
ชีวิตไปสู่ความรุ่งเรือง *สำหรับตอนสอง* จะนำเสนอช่วงชีวิตต่อ  
จากนั้นจนถึงบั้นปลาย

พระนางสามาวดีถือกำเนิดในตระกูลเศรษฐี เป็นธิดาของ  
ภักทวดี เศรษฐีแห่งเมืองภักทวดีนคร แคว้นวังสะ ในช่วงชีวิต  
ตอนต้นมีความเป็นอยู่ที่สุขสบายเนื่องจากเป็นธิดาของท่านเศรษฐี

ต่อมาเมื่อนั้นเกิดภัยพิบัติ แห้งแล้ง ข้าวยากมากแพง  
ผู้คนพากันอพยพออกจากเมือง แม้ครอบครัวของภักทวดีเศรษฐี  
ก็ไม่ละเว้น ต้องเผชิญกับความอดอยากเช่นกัน จึงจัดการรวบรวม  
ผู้คนภายในบ้านอพยพย้ายครอบครัวออกไปอยู่ที่เมืองโกสัมพี ซึ่ง  
มีสหาคือเศรษฐีโฆสกเปิดโรงงานอยู่ ท่านภักทวดีเศรษฐีได้พา  
บุตรและภรรยาขึ้นขบวนเกวียนอพยพเดินทางออกจากเมือง

ขบวนเกวียนได้เดินทางรอนแรมมาหลายวันจนถึงประตู  
เมืองโกสัมพี โรงงานของท่านเศรษฐีโฆสกเป็นที่รู้จักกันดี สามาวดี  
จึงได้เข้าไปขออาหารจากมิตตากลุมพีซึ่งเป็นผู้จัดการโรงงาน เมื่อ  
ได้อาหารแล้วก็นำมาให้บิดามารดารับประทาน

แต่เนื่องจากทั้งท่านภักทวดีเศรษฐีและภรรยาเดินทางมา  
ด้วยความเหน็ดเหนื่อยและหิวโหย หลังจากอิ่มแล้ว ท่านทั้งสองก็  
ถึงแก่ขาดใจเนื่องจากรับประทานเข้าไปมาก

“

นางสามาวดีได้เห็นความไม่สงบที่เกิดขึ้น เกิดความคิดจะจัดให้  
การบริจาทานอาหารในโรงงานนั้นเป็นไปด้วยความเรียบร้อย  
นางจึงแนะนำให้บิดาบุญธรรมกันรั้วเพื่อให้ผู้มีรับทานอยู่ในแถว  
อย่างเป็นระเบียบ

”

การจากไปอย่างไม่คาดคิดเช่นนี้ยังความโศกเศร้าทุกข์ทเว



ให้แก่สามาวดียิ่งนัก การต้องสูญเสียมารดาและบิดาไปพร้อมกัน  
ในเมืองที่มีแต่คนแปลกหน้า ทำให้รู้สึกว่าคุณเองถูกทอดทิ้งเหลือ  
อยู่เพียงผู้เดียว จึงเดินร้องไห้ผ่านไปหน้าโรงพยาบาล มิติดากกุ่มพี  
เห็นเข้าก็จำได้ว่าเป็นผู้ที่มาขออาหารไปเมื่อวันวาน จึงได้ถาม และ  
เมื่อได้ทราบความทั้งหมดก็ยิ่งเกิดความสงสาร จึงรับไปเลี้ยงในฐานะ  
บุตรบุญธรรม สามาวดีจึงมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และได้ช่วยมิติดา  
กกุ่มพีดูแลงานในโรงพยาบาลด้วยความขยันขันแข็ง

โรงพยาบาลของโหมสกลเศรษฐีนั้นเป็นที่รู้จักกันดีในหมู่ผู้ยากไร้  
แต่ละวันจึงมีผู้คนที่ลำบากหิวโหยจำนวนมากเดินทางมาขออาหาร  
ที่โรงพยาบาลมากขึ้นทุกที ทำให้การปันอาหารและสิ่งของในโรงพยาบาล  
เป็นไปอย่างไร้ระเบียบ ผู้คนที่หิวโหยต่างก็แย่งส่งเสียงอื้ออึง  
บางครั้งถึงกับทุบตีกันเป็นอลหม่านเพื่อแย่งการได้ก่อนหลัง ได้  
มากได้น้อย ซึ่งการทะเลาะเบาะแว้งและความวุ่นวายนี้เกิดขึ้นเป็น  
ประจำ

นางสามาวดีได้เห็นความไม่สงบที่เกิดขึ้น เกิดความคิดจะจัด  
ให้การบริจจาคทานอาหารในโรงพยาบาลนั้นเป็นไปด้วยความเรียบร้อย  
นางจึงแนะนำให้บิดาบุญธรรมกันรู้เพื่อให้ผู้มารับทานอยู่ในแถว  
อย่างเป็นระเบียบ ซึ่งเมื่อมิติดากกุ่มพีจัดการตามที่นางแนะนำ  
ก็ได้ผล เสียงอะอะเอ็ดอึงและการทะเลาะเบาะแว้งชกต่อยกันก็  
เปลี่ยนไป ผู้คนที่เดินทางมาจากที่ต่าง ๆ และเข้ามาในโรงพยาบาลนี้  
ต่างพร้อมใจกันปฏิบัติตามระเบียบที่นางวางไว้จนเป็นสถานแห่ง  
ที่ไม่มีเสียงเอ็ดอึงเช่นดังก่อน

การเปลี่ยนแปลงนี้ทำความประหลาดใจให้กับโหมสกลเศรษฐี  
ยิ่งนัก และเมื่อสอบถามได้ความ จึงเรียกนางสามาวดีไปพบ แสดง  
ความพอใจในการจัดการนี้และรับนางเป็นธิดาของตน กับตั้งมอบ

บริวารสาวใช้ให้จำนวนหนึ่ง นางสามาวดีจึงอยู่กับท่านเศรษฐีอย่างมีความสุขเป็นต้นมา

ในกาลก่อน ชาวเมืองจะต้องไปอาบน้ำที่หน้าธารณะซึ่งเป็นประเพณีที่นิยมกัน วันหนึ่งนางสามาวดีก็ไปอาบน้ำพร้อมเหล่าข้าทาสบริวาร บังเอิญท่าน้ำนั้นอยู่ใกล้วังของพระเจ้าอุเทน ซึ่งเมื่อพระองค์ได้ทอดพระเนตรเห็นเข้าก็ทรงพอพระทัย ส่งทหารคนสนิทออกไปแอบกระซิบถามว่านางเป็นใคร ครั้นได้ทราบว่าเป็นธิดาของโฆสกเศรษฐี พระเจ้าอุเทนก็พอพระทัยยิ่งนัก ได้จัดการส่งสาส์นแสดงพระประสงค์ขออนางจากท่านเศรษฐีโดยไม่รอช้า

ตามปกติของชาวบ้านชาวเมืองทั่วไป เมื่อเจ้าผู้ครองเมืองออกปากขอลูกสาวกับครอบครัวใด ก็ถือว่าเป็นเกียรติยศแก่ครอบครัวนั้น และส่วนมากก็จะรับยกลูกสาวให้ แต่สำหรับท่านโฆสกเศรษฐีซึ่งรักและห่วงใยในธิดามาก เกรงว่าหากยกนางให้พระเจ้าอุเทนแล้ว หากภายหลังพระองค์ขัดพระทัยในเรื่องใดอาจมีคำสั่งให้โบยตีได้ จึงรีรอไม่ตอบรับตามพระราชสาส์น ซึ่งทำให้พระเจ้าอุเทนขุนเคืองนัก จึงทรงหาเรื่องกลั่นแกล้งท่านเศรษฐีด้วยประการต่างๆ ทำให้ท่านเศรษฐีทุกข์ใจนับแต่นั้นมา

นางสามาวดีเห็นท่านเศรษฐีเจ็บขมริม เวลาอาหารก็รับประทานได้น้อยกว่าปกติ จึงเข้าไปถาม ซึ่งท่านเศรษฐีก็อดไม่ได้ที่จะระบายความในใจให้ฟัง นางสามาวดีเมื่อทราบว่าตนเองเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ใจเช่นนั้น ก็หวนระลึกว่าแม้นางจะไม่ใช้ธิดาโดยสายเลือด แต่ท่านเศรษฐีก็ให้ความเมตตาโดยสม่ำเสมออันเป็นความกรุณาอย่างยิ่งแล้ว ดังนั้นแม้ตนมิได้พอใจที่จะออกรื้อน แต่ก็ควรตอบแทนในความกรุณาโดยการปลดปล่อยความ

ทุกข์ร้อนใจของท่านเศรษฐีบ้าง จึงสัญญากับท่านบิดาว่า จะไม่ทำการใดที่เป็นการขัดเคืองต่อพระเจ้าอุเทนเลย อันเป็นการป้องกันมิให้พระเจ้าอุเทนมีสาเหตุที่จะโอบตื๋นางได้

ท่านเศรษฐีได้ยินก็เบาใจ ถวายนางสามาวดีให้เป็นมเหสีของพระเจ้าอุเทน พร้อมให้บริวารนางทาสีทั้งหลายติดตามเข้าไปปรนนิบัตินางในวังด้วย

ประวัติของพระนางสามาวดีที่น่าสนใจยังมีต่อ ซึ่งยิ่งทวีความเข้มข้นตราบนกระทั่งสิ้นพระชนม์ หากแต่เมื่อนำประวัติเฉพาะช่วงตั้งแต่วัยเยาว์จนกระทั่งถึงวัยสาวมาเสนอ ข้อพิจารณาคือพระประวัติในช่วงนี้ให้ประเด็นที่น่าสนใจอะไรบ้าง

ประเด็นคือ การที่นางสามาวดีซึ่งขณะที่ยังเป็นธิดาบุญธรรมของมิตตาคกุมพินัน ได้ช่วยแก้ปัญหาคความไม่เป็นระเบียบด้วยการแนะนำให้สร้าง ‘รั้ว’ อันส่งผลให้เกิดวินัยในหมู่ผู้เข้ามารับทานในโรงทานแห่งนั้น

“

คำสอนและหลักปฏิบัติที่สะท้อนถึงเจตนารมณ์ของพระพุทธศาสนาในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมได้มากที่สุดก็คือ คำสอนและหลักปฏิบัติในชั้นศีล เพราะศีลเป็นระบบการควบคุมชีวิตด้านนอกที่แสดงออกทางกายวาจา เป็นระเบียบว่าด้วยการจัดสภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมให้เรียบร้อยและเกื้อกูลแก่การดำรงอยู่ด้วยดีของหมู่ชนนั้น

”

๙

ในหนังสือ *พุทธธรรม* โดยท่านเจ้าคุณอาจารย์ พระเทพ-  
เวที ประยุทธ์ ปยุตโต ในตอนที่ ๔ ชีวิตควรให้เป็นอย่างไร  
เป็นบทความประกอบที่ ๒ ในเรื่อง ศิลป์กับเจตนารมณ์ทางสังคม  
นั้นได้กล่าวว่า คำสอนและหลักปฏิบัติที่สะท้อนถึงเจตนารมณ์ของ  
พระพุทธศาสนาในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมได้มากที่สุดก็คือ  
*คำสอนและหลักปฏิบัติในขั้นศีล* เพราะศีลเป็นระบบการควบคุม  
ชีวิตด้านนอกที่แสดงออกทางกายวาจา เป็นระเบียบว่าด้วยการ  
จัดสภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมให้เรียบร้อยและเกื้อกูลแก่  
การดำรงอยู่ด้วยดีของหมู่ชนชั้น ให้บังเกิดความผาสุกแก่สมาชิก  
ทั้งปวงของหมู่ชนอันจะเอื้ออำนวยให้ทุกคนสามารถบำเพ็ญกิจ  
กรรมที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิต

“

เนื่องจากพระพุทธศาสนามุ่งถึงความหลากหลาย จึงมิได้วาง  
ประมวลบัญญัติให้มวลมนุษย์ทั้งหมดต้องปฏิบัติเสมอกัน เป็น  
เรื่องของมนุษย์หมู่หนึ่ง หากเห็นว่างามก็อาจนำข้อธรรมที่มีอยู่  
มากมายมาเลือกกำหนดเป็นวินัยบังคับใช้แก่พวกตน

”

ทั้งนี้ศีลพื้นฐานก็คือ ศีล ๕ ถือเป็นข้อกำหนดอย่างต่ำ  
โดยพระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนตามฐานะที่เป็นธรรม คือเป็นคำ  
แนะนำที่ผู้ปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติย่อมก่อให้เกิดผลดีหรือผลร้ายไป  
ตามกฎแห่งกรรมดา ถ้าผู้ใดเห็นชอบว่าควรประพฤติก็ยกเอาข้อ  
ธรรมขั้นศีลมาเป็นข้อปฏิบัติของตน ดังนั้นธรรมขั้นศีล ๕ ข้อ  
ก็ได้ชื่อว่าเป็น สิกขาบท ๕ หรือข้อฝึกหัดความประพฤติ ๕ อย่าง


ซึ่งสิกขาบทนี้เองทำให้ศีลระดับธรรมกลายเป็นศีลระดับวินัย เพราะวินัยก็คือประมวลแห่งสิกขาบท

เนื่องจากพระพุทธศาสนาคำนึงถึงความหลากหลาย จึงมิได้วางประมวลบัญญัติให้มวลมนุษย์ทั้งหมดต้องปฏิบัติเสมอเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นเรื่องของมนุษย์หมู่หนึ่ง ชุมชนหนึ่ง หากเห็นว่างามก็อาจนำข้อธรรมที่มีอยู่มากมายมาเลือกกำหนดเป็นวินัยบังคับใช้แก่พวกตน โดยบัญญัติขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและความมุ่งหมายของแต่ละชุมชน

สำหรับชุมชนภิกษุสงฆ์ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตั้งขึ้นเอง เพื่อให้เป็นชุมชนที่มีสภาพเกื้อกูลแก่การปฏิบัติที่มุ่งตรงต่อจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา และเผยแพร่ความดีงามที่เกิดจากการปฏิบัติให้กว้างขวางออกไปเพื่อประโยชน์สุขของชาวโลกนั้น พระองค์ได้ทรงบัญญัติระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ขึ้นควบคุมความเป็นอยู่และความประพฤติทั่วไปของภิกษุที่เป็นสมาชิกของชุมชนสงฆ์ เพื่อให้เกิดผลตามหลักการ และวัตถุประสงค์ ซึ่งโดยนัยเดียวกันนี้คำที่พบบ่อยอีกคำหนึ่งก็คือ อริยวินัย ที่แปลได้ว่าแบบแผนของพระอริยะ ระบบชีวิตหรือระบบการฝึกฝนอบรมของอารยชน

เราไม่อาจทราบได้เลยว่า เมื่อพระนางสามาวดีในวัยเยาว์ได้แนะนำให้มีตาคาถกภูมิสร้างรั้วเพื่อจัดระเบียบในโรงทานนั้น พระนางคิดอย่างไร แต่ผลจากการนำข้อธรรมมาปฏิบัติบอกให้รู้ว่าการสร้างรั้วเพื่อแก้ปัญหานี้ทำให้ระบบความสัมพันธ์ของผู้คนที่เข้ามาในโรงทานนั้นเป็นไปด้วยดี กิจกรรมการให้ทานซึ่งเป็นการตั้งใจที่จะกระทำดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่คนยากไร้ของโฆสก

เศรษฐีบรรลุผลตรงตามวัตถุประสงค์ ประเด็นเรื่องการจัดระเบียบ  
สังคมนี้จึงชัดเจนนักเมื่อได้พิจารณาถึงการสมათานศีลตามหลัก  
คำสอนของพระพุทธองค์

ประวัติของพระนางสามาวดียังมีประเด็นชวนให้พิจารณา  
อีกหลายแง่มุม ซึ่งนอกจากจะจบในตอนหน้าแล้ว ผู้สนใจยังจะ  
สามารถติดตามอ่านได้อีกในฉบับต่อๆ ไปว่า คุณงามความดีอย่าง  
สูงสุดของพระนางสามาวดี ผู้เป็นอุบาสิกาซึ่งได้รับการยกย่องว่า  
เป็นผู้มีความเมตตาเป็นเลิศนี้ มีผลต่อการบรรลุนิพพานของสหาย  
สนิทอีก ๒ องค์ซึ่งบวชเป็นพระภิกษุณีอย่างไร 

#### บรรณานุกรม

พระพุทธเวที (ประยูรธ ปลายโต). พุทธธรรม, กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
ในพระบรมราชูปถัมภ์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, ๒๕๓๒.  
จิตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ ษฎฺเณ. สตรีในพุทธกาล, กรุงเทพฯ : ส่องสยาม, ๒๕๓๙.

## สายหยุด ...

กลิ่นของสายหยุด  
มาพร้อมกับเวลาค่ำสนิท  
ถ้าอยากเห็นดอกไม้เหลือง  
เหมือนดวงจันทร์  
ก็ไม่อยากเลยถ้าเดินตามกลิ่นหอมจัดไป



สายหยุดจะส่งกลิ่นไปจนถึงเช้า  
ใครที่อยากได้กลิ่นหอมของสายหยุด  
จึงต้องตื่นแต่เช้าแล้วสูดเอาความหอมนั้นไว้  
เพราะพอสาย กลิ่นก็เหมือนจะระเหยไปกับไอแดด

ไม่ว่าใคร...

ก็ไม่สามารถทำให้สายหยุดคงความหอมไว้ในยามสาย  
กลิ่นของสายหยุดคือความไม่เที่ยง

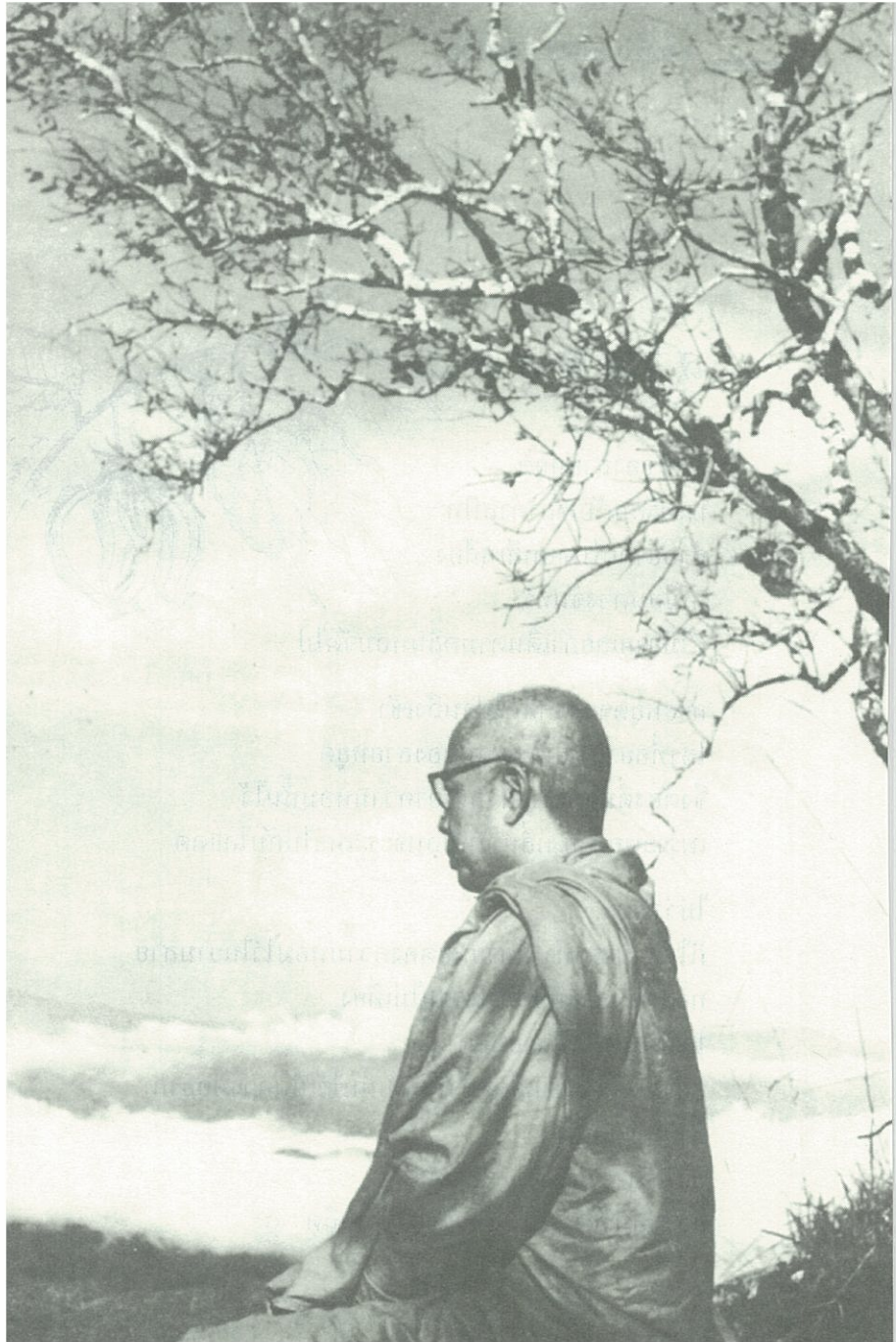
ใครที่หลงกลิ่นสายหยุด

อยากหยุด อยากยึดความหอมนั้นไว้เป็นความอยาก  
จึงมีแต่จะทุกข์

ยอมรับความจริงของสายหยุด

และยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิตเถิด







## เข้าพรรษา

## ออกพรรษา

สิ่งควรคิดในคาบสมัย์แห่งการเข้าพรรษา และการออกพรรษานี้ คือฝนตกหนัก ซึ่งทำให้ทั้งคนและสัตว์เสมือนหนึ่งถูกจับยัดกักไว้ และฝนแล้ง ซึ่งเป็นเสมือนหนึ่งการปล่อยให้เป็นอิสระออกไป เรามาถือเอาคติแห่งการเข้าและออกพรรษาให้ได้ตามที่ควร

เมื่อมนุษย์เราถูกความเจ็บไข้จับตัวกักไว้บนเตียงที่นอนป่วย ไปไหนมาไหนไม่ได้ตามใจชอบในบางคราวนั้น ดูเหมือนว่าส่วนมากเห็นกันว่าเป็นความทุกข์ น่ารำคาญเป็นอย่างยิ่ง แต่ที่แท้จริงแล้ว ถ้าหากว่า การจับยัดไม่มี การถูกปล่อยเป็นอิสระ ก็ไม่อาจมีได้เลย และทั้งมนุษย์เราก็จักไม่ปรารถนาความอิสระอันไร้ค่า ไร้ความหมายนั้นด้วย ถ้าไม่มีความหิวกระหาย การบริโภคและความรู้สึกอรร้อยก็จักมีขึ้นไม่ได้ เมื่อเป็นดังนี้แล้ว การที่จะเลือก

เอาแต่ฝ่ายเดียวข้างเดียว ย่อมเป็นความคิดที่ใครๆ ไม่อาจช่วยเหลือได้เลย มีอยู่ทางเดียวก็แต่จงออกไปให้พ้นเสียทั้งจากการถูกกัก และการถูกปล่อยเท่านั้น จึงจะได้รับความพอใจอันแท้จริง โดยนัยนี้ ความหมายแห่งคำว่า “อิสระของนิพพาน” และคำว่า “อิสระของเราท่าน” ตามธรรมดานั้น จะต้องแตกต่างกันโดยไม้อาจนำมาเปรียบเทียบกันได้แต่อย่างใด

ความเป็นอิสระ หรือการถูกกักกันที่โลกอำนาจให้มัน ทั้งสองอย่างนี้ ยังไม่แตกต่างกันนัก เพราะการปล่อยออกไปนั้น ยังอยู่ภายในขอบเขตของอำนาจ ซึ่งเป็นใหญ่ในโลก เช่นเดียวกับการ

๑๑

อิสระภาพที่แท้จริง เช่นอิสระภาพแห่งนิพพานจึงไม่อยู่ในวิสัยที่ใครจะให้กันได้ หรือริบไปจากกันได้ มันจึงเป็นอิสระภาพที่แท้จริง ซึ่งเมื่อได้มาแล้วไม่มีวันได้หรือเสียอิสระภาพอย่างหนึ่งอย่างใดต่อไปอีกเลย นั่นคือ อิสระภาพที่ไม่ต้องมีผู้ให้ผู้ปล่อย

๑๒

ปล่อยว้าวควายออกในตอนเช้า และจะถูกด้อนกลับ หรือสมัครใจกลับมาเองในตอนเย็น ซึ่งทั้งนี้เพราะว่า ควายเหล่านั้นหาได้รู้จักตัวอิสระภาพอันแท้จริงไม่ ตลอดเวลาที่ยังไม่รู้จักอิสระภาพอันแท้จริง ก็ยังต้องหลงในอิสระภาพอันโยกโคลงอยู่นั่นเอง คืออิสระภาพที่ต้องมีผู้ปล่อย ครั้นถึงกำหนดแล้ว ก็จักกลับยื่นมือเข้ามาในห่วงใหม่ ถ้าไม่เพราะจำใจ ก็เพราะสมัครใจ เช่นเดียวกับฤดูกาลของดินฟ้าอากาศที่หมุนเวียนไปในรอบปีหนึ่ง ถ้าการหายใจเข้ากับการหายใจออกเป็นของธรรมดาเท่ากันแล้ว โฉนเรจักเรียกร่องร่ำหาอิสระภาพ

ชนิดที่ยังเหมือนกับการถูกกักกันนั้นด้วยเล่า เมื่อเรานอนบนเตียง  
เจ็บไข้ เราก็ควรจะทำอะไรได้เท่ากับเมื่อวิ่งเล่นอยู่ในสนามกีฬา  
ฝนจะตกหรือไม่ตกก็ตาม เราจักต้องไม่เสียอะไรไปเพราะเหตุนั้น  
เพราะฉะนั้น ในบัดนี้ไม่ว่าเรากำลังเป็นสุขอยู่ หรือกำลังทุกข์อยู่  
สิ่งที่เราจะต้องทำ ก็คือว่า เราจักก้าวข้ามให้พ้นไปเสียทั้งความสุข  
และความทุกข์

ยามเข้าพรรษาฝนตก ทั้งฤดูหีตต์และบรรพชิต ต้องทำงาน  
ในร่ม ออกพรรษาแล้วทำงานกลางแจ้ง และมีรัศมีการทำงานไกล  
แต่ถึงกระนั้น ก็ยังชื่อว่าต้องทำงานอยู่ตนเอง ใครมีหน้าที่อย่างไร  
ก็ต้องทำอย่างนั้นตามหน้าที่ เมื่อเป็นดั่งนั้น การเข้าพรรษาหรือ  
ออกพรรษา จึงไม่แตกต่างกันโดยนัยนี้ ต่อเมื่อใดได้เข้าถึงขีดที่จะไม่  
ต้องเข้าพรรษาหรือออกพรรษา ไม่มีข้อถูกผูกมัด หรือถูกปล่อย  
โดยประการทั้งปวงแล้วนั้น จึงจะมีสิ่งที่พอจะเรียกว่า “อิสรภาพ”  
อิสรภาพที่โลกมีให้ นั้น เป็นเพียงตอนหนึ่งแห่งวงกลมของการไหล  
เวียนไปภายใต้อำนาจของสิ่งที่บังคับให้โลกนี้หมุนไป แม้ว่าส่วนนี้  
จะผิตตรงกันข้ามกับอีกส่วนหนึ่งในปริยายหนึ่ง ฉะนั้นเมื่อเรากำลัง  
ได้หรือกำลังเสียอิสรภาพก็ตามในโลกนี้ เราไม่ควรจะมีความรู้สึกที่  
ฟูขึ้นหรือเหี่ยวลงแต่อย่างใด หน้าที่ของเรายังคงมีอยู่อย่างเดียวกัน  
คือหน้าที่แห่งการข้ามออกไปเสียให้พ้นจากวงเวียนแห่งการได้ ๆ  
เสีย ๆ ซึ่งอิสรภาพ เราจะกำลังเข้าพรรษาหรือออกพรรษา เราจะต้อง  
ทำกิจของเราทั้งนั้น กิจที่จะทำให้เราข้ามออกไปพ้นจากการที่จะ  
ต้องมัวเมา ๆ ออก ๆ พรรษากันอยู่รำไป เพราะว่าที่นี้ไม่มีอิสรภาพ  
อันแท้จริง

อิสรภาพอันแท้จริง กับคำว่า “นิพพาน” นั้นเป็นคำ ๆ เดียว  
กัน อิสรภาพของนิพพาน ไม่อยู่ในวงอำนาจของผู้กักหรือผู้ปล่อย

ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นเอกชน สังคม หรือประชาคมก็ตาม อิสรภาพ  
ของนิพพาน ไม่ใช่เป็นเพียงอิสรภาพที่มีอยู่ในบทเรียน หรืออิสรภาพ  
อันอยู่ในวงจำกัด

ปลาที่เขาล่องจากขวดหรือไห ลงในบ่อกว้างย่อมจะนึกว่า  
ได้อิสรภาพ แต่ว่าบ่อนั้นมันเป็นบ่อที่อยู่ในวงอำนาจของเจ้าของ  
ที่เขาจะจับมาขายหรือฆ่าแกงเมื่อไรก็ได้ เพราะฉะนั้นเราไม่เรียก  
ว่า ปลานั้นได้รับอิสรภาพ แม้ชนิดที่เป็นโลกๆ แม้ปลานั้นจะถูก  
ปล่อยลงแม่น้ำลำคลองหรือลงทะเลไป มันก็ยังไม่เป็นอิสระไปจาก  
การที่จะถูกจับขึ้นมาใหม่ ด้วยความพยายามของคนพวกอื่น เราก็ค  
ไม่เรียกอีกว่ามันได้อิสระไปจากอำนาจของมนุษย์ แต่ว่าการที่ปลา  
ตัวนั้นเห็นแก่เหยื่อ หรือหลงในความช่วยวนอย่างใดอย่างหนึ่ง  
แล้วยื่นคอเข้าบ่วงนั้นแล้ว ใครเป็นผู้ทำให้มันเสียอิสรภาพนอกจาก  
ตัวมันเอง หาใช่หาจากคน จากคลอง จากทะเลไม่

ถ้าปลามนุษย์นี้เล่า เมื่อต้องการอิสรภาพ เมื่อไม่หาจากตัวเอง  
มันจะไปหาจากอตุณิยม เช่น เข้าฝนออกฝน นอนเจ็บ ลุกจากเตียง  
ให้เขาก็กแล้วให้เขาปล่อย อยู่แล้วก็จะต้องเข้าๆ ออกๆ อยู่ร่ำไป  
ไม่ออกจากการเข้าการออกไปได้เลย การออกไปหาพระนิพพาน  
จึงไม่ใช่การออกตามความหมายธรรมดา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่ง  
ก็ไม่ใช่การออก การไปนิพพานก็ไม่ใช่การไปตามธรรมดา หรือ  
กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็ไม่ใช่การไป อิสรภาพที่แท้จริง เช่น อิสรภาพ  
แห่งนิพพาน จึงไม่อยู่ในวิสัยที่ใครจะให้กันได้ หรือรีบไปจากกัน  
ได้ มันจึงเป็นอิสรภาพที่แท้จริง ซึ่งเมื่อได้มาแล้ว ไม่มีวันได้หรือ  
เสียอิสรภาพอย่างหนึ่งอย่างใดต่อไปอีกเลย นั่นคือ อิสรภาพที่ไม่  
ต้องมีผู้ให้ ผู้ปล่อย

เข้าพรรษาถูกกักตัว ออกพรรษาถูกปล่อยตัว จนกว่าจะถึง

เวลาถูกกักใหม่ นี่คือการรู้สึกของคนทั่วไป ทั้งนี้เป็นเพราะอนุ  
นิยมและวินัยนิยม แต่ท่านผู้หลุดพ้นแล้วจากสิ่งสมมติอันโยกโคลง  
หาความรู้สึกดังว่ามานั้นไม่ ท่านไม่มีการเสียอิสรภาพ เพราะท่าน  
อยู่เหนือความต้องการอิสรภาพ

นั่นแหละคืออิสรภาพเหนืออิสรภาพ อิสรภาพที่มีพระพุทธ-  
ธรรมเป็นเครื่องปล่อย 

(แสดงธรรมเมื่อวันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๕๕)

### ศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา

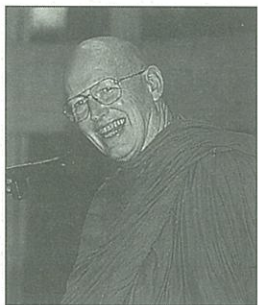
อานาปานสติภาวนา เป็นวิธีการภาวนาที่อบรมจิตให้เกิดความ  
เป็นอิสระในการภาวนา ไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งใด เพราะลมหายใจมีอยู่ตาม  
ธรรมชาติ เพียงแค่ให้รู้จักใช้ลมหายใจให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น และ  
ประโยชน์สูงสุด คือเป็นเครื่องมือภาวนาให้เกิดความสงบภายใน จน  
สามารถใคร่ครวญธรรม และเข้าถึงสภาวะของธรรมสัจจะได้ นั่นคือ  
เห็นชัดอยู่ในสภาวะของความเป็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวง

ขอเชิญชวนผู้สนใจในธรรมทั้งหลายเข้าร่วมปฏิบัติอานาปานสติ  
ภาวนา วันที่ ๑-๒ ของทุกเดือน ณ เสถียรธรรมสถาน

## ฝึกฝนตน... เข้าพรรษา

“ไตรมาส” เป็นคำที่มักนำมาใช้ในการประเมินผลทางธุรกิจ ไตร แปลว่า สาม มาส แปลว่า เดือน ระยะเวลา ๓ เดือนสามารถบอกถึงความคืบหน้าในการดำเนินงานที่ผ่านมา ว่ามีสิ่งใดควรแก้ไข ปรับปรุงหรือคงไว้เพื่อสานต่อ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพของงาน ทุก ๓ เดือนก็จะประเมินผลกันครั้งหนึ่ง

ในทางพุทธศาสนา คำนี้ดูจะสอดคล้องสัมพันธ์ที่สุดกับ ฤดูกาลของการเข้าพรรษา ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่หลายคนใช้ในการตรวจสอบประเมินผลตัวเองเช่นกัน ดังที่ท่านเจ้าคุณสุเมธจารย์ (หลวงพ่อสุเมโธ เจ้าอาวาสวัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ) ได้แสดงข้อธรรมเกี่ยวกับวันเข้าพรรษาไว้ เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติแก่ พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย เมื่อท่านมาเยือนเสถียรธรรมสถาน ๒๕ มิถุนายนที่ผ่านมา



“เข้าพรรษาเป็นโอกาสพิเศษที่พระ-  
พุทธเจ้าอยากให้พระได้อยู่ในวัด ไม่ให้  
จาริกไปไหน ตัวเราเอง ถึงจะอยู่เมืองนอก  
แต่ก็ยังคงการเข้าพรรษาไว้เหมือนกับ  
ตอนที่อยู่เมืองไทย ขอให้ช่วงเวลานี้เป็น  
โอกาสดีที่จะทำความเพียร คุจิตใจของตน  
ให้มาก พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้น ใช้ชีวิต

อยู่อย่างง่าย ๆ สิ่งที่ไม่จำเป็นในชีวิตก็ให้ยกเว้นในเวลา ๓ เดือน  
พยายามอย่างนี้ ทำให้เราสร้างขันติบารมีมากขึ้น

แล้วให้พิจารณาถึงการใช้ชีวิตว่า ไม่ยึดติดกับความสุขสบาย  
เพราะไม่ใช่สิ่งที่จำเป็น คิดอย่างนี้ก็จะประโยชน์ เห็นตัวเอง  
มากขึ้น และเราก็จะรู้ความสามารถของตัวเองว่าเป็นอย่างไร

เข้าพรรษาจึงถือเป็นโอกาสที่จะทำความเพียร ถ้าอยากจะ  
อยู่อย่างผู้มีความสงบมากขึ้น ต้องลดภาระทางโลกลง เรียนรู้การ  
อยู่อย่างง่าย ๆ ด้วยความสงบใจมากขึ้น เพราะทุกวันนี้ อาการตั้งเครียด  
ทั้งหลายที่เป็นกันอยู่เกิดขึ้นเพราะคนไม่รู้จักประมาณ มีสิ่งหลอก  
ล่ออยู่มาก ถ้าไม่ใช้สติปัญญาที่จะรู้ว่าอะไรมีประโยชน์ มีคุณค่า  
สำหรับชีวิต เราจะกลายเป็นเหยื่อ เช่นเดียวกับคนติดยาเสพติด  
ซึ่งมักจะคิดว่าถ้าไม่มีมันจะตาย จะเต็มไปด้วยความทุกข์ แต่พอ  
เลิกยาเสพติดเข้าจริง ๆ จะเห็นว่ามี ความสงบมากขึ้น สิ่งที่ดีแล้ว  
เราปล่อยได้ เป็นสิ่งที่ควรนำไปฝึกปฏิบัติ เหมือนกับที่ท่านเจ้าคุณ  
พุทธทาสบอกว่าอดัมยะตา (ภูไม้เอากับมึงแล้วไว้ย)

ต่อไป ลองมาฟังทัศนะความคิดเห็นของกลุ่มบุคคลที่คุ้นหน้า  
คำตากันใน ‘สื่อ’ ดูบ้าง ว่ามีความคิดเห็นอย่างไรต่อฤดูกาลแห่ง  
การเข้าพรรษา



**ศิริบูรณ์ ญัฐพันธ์ ผู้กำกับ  
รายการและควบคุมการผลิต  
รายการโทรทัศน์**

“ความจริงแล้วทุกวันนี้น่าจะเป็นวันสำคัญสำหรับเรา เพราะว่าการดำรงตนของเรา คือทุกกลมหายใจเข้าออก แต่การที่เรากำหนดวันใดวันหนึ่งขึ้นมาอาจเป็นเครื่องเตือนใจเราว่า ถึงวันนี้แล้วเราได้ทำความดีอะไรเพิ่มเติมหรือยัง เราอาจทำอะไรด้วยความพลั้งเผลอหรือหลงลืมไป หรืออาจเพลินไปกับการใช้ชีวิตประจำวันของเราจนทำให้เราลืมหรือขาดธรรมะไปบ้าง การเข้าพรรษาจึงถือเป็นวาระพิเศษที่จะเตือนตัวเองให้ใช้ชีวิตอย่างมีสติมากขึ้น พยายามทำให้ตัวเองเป็นประโยชน์ ใช้ธรรมะกับการทำงาน กับแต่ละบทบาทที่รับผิดชอบอยู่ให้สมบูรณ์ขึ้น และสิ่งที่ยากจะทำเพิ่มเติมคือชักชวนให้คนทำความดีมากขึ้น อย่างน้อยที่สุดช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน รณรงค์ให้คนมีศีลมีธรรมในจิตใจมากขึ้น เพื่อช่วยสังคมของเรา”



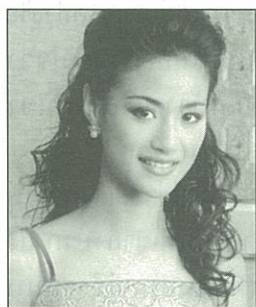
**สินิทธา บุญยศักดิ์ นักแสดง  
นักศึกษาชั้นปี ๔ คณะศิลปกรรม  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-  
วิโรฒประสานมิตร**

“สำหรับหนู เข้าพรรษาถือเป็นโอกาสที่จะได้ทำบุญต่อบาตรเพิ่มขึ้น และตั้งใจว่าจะพยายามสวดมนต์ทำวัตร



เข้าทำวัตรเย็น ให้มากขึ้นด้วย ฝึกสมาธิบ้างเพื่อให้ตัวเองมีสติ  
เกิดปัญญาที่จะนำตัวเองไปในทางที่ถูกต้อง

วัยรุ่นปัจจุบันมีสิ่งเร้ารอบข้างมากมาย มีเวลาอยู่กับครอบครัว  
น้อยลง พ่อแม่ไม่ได้อยู่กับลูกเท่าไร อยากให้ถือเอาช่วงเข้าพรรษา  
เป็นเวลาที่อยู่กับครอบครัวให้มากขึ้น สร้างครอบครัวที่อบอุ่น  
เพื่อจะเกิดประโยชน์อีกทางสำหรับเข้าพรรษานี้แหละ”



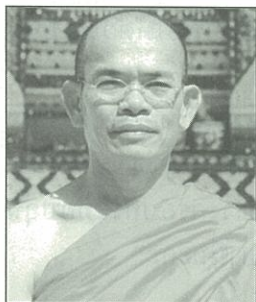
(ภาพจากหนังสือหญิงไทย)

**กมลฉัฐ ปรียะวัฒน์ นักแสดง  
นักศึกษาชั้นปี ๓ คณะนิเทศศาสตร์  
สถาบันราชภัฏสวนดุสิต**

“ตลอดเวลาที่ผ่านมา ไม่ได้จริงจัง  
กับเข้าพรรษาเท่าไร แต่ในปีนี ถ้าทำได้  
จะเข้าวัดให้บ่อยขึ้น อยากไปนั่งสมาธิ  
หรืออยากจะทำเจตสิก ๗ วัน

ฝนไม่ค่อยได้นั่งสมาธิบ่อยนัก แต่  
จะปฏิบัติด้วยการควบคุมอารมณ์ เป็นการฝึกฝนตัวเอง ถ้ามีสิ่ง  
ไม่ดีเกิดขึ้นกับตัวเอง พยายามสงบและมีสติ และอยู่กับปัจจุบัน  
ขณะให้มากที่สุด พยายามจะไม่เพื่อเจ้า ฟุ้งเพื่อ ฟุ้งชานกับสิ่งที่  
ยังมาไม่ถึง ซึ่งเป็นเรื่องที่ฝนนำมาใช้ในชีวิตประจำวันตลอด

ฤดูกาลเข้าพรรษาเป็นเสมือนแรงดลใจให้คนหันมาทำความ  
ดีมากขึ้น ฝากถึงน้องๆ ที่เป็นคนรุ่นใหม่ว่า ให้หันหน้าเข้าวัดบ้าง  
นะคะ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจและทำให้เราไม่  
ฟุ้งชานด้วย ขอให้หันหน้ามาทางธรรม และอย่าลืมเชื่อฟังผู้ใหญ่  
มาก ๆ”



**เทพ โพธิ์งาม นักแสดงตลก  
ชื่อดัง**

“ทุกปี ช่วงเวลาเข้าพรรษาหรือออกพรรษา ผมจะต้องกลับไปทำบุญที่วัดบ้านเกิด จ.ปราจีนบุรี อุทิศกุศลไปถึงปู่ย่าตายายและแม่ ทำให้เราสบายใจขึ้น แต่เชื่อว่าจะไปเฉพาะวันสำคัญๆ

(ภาพจากหนังสือชีวิตดาราดับพิเศษ)

เท่านั้น วันธรรมดาผมก็ไปนะ เาถูกไปด้วย ถ้าวันหยุดก็พาไปเลี้ยงพระหรือใส่บาตรอยู่เสมอ อย่งไรก็ตาม เข้าพรรษาทั้งทีน่าจะมีอะไรเพิ่มเติมอีกหน่อย ผมตั้งใจว่าจะไปทำทานด้วย ให้เด็กพิการบ้าง ให้คนแก่บ้าง หรือคนที่เขาลำบากยากจนกว่าเรา แบ่งปันความสุขให้เขาบ้าง

เวลาเห็นคนที่ลำบากกว่า ควรคิดว่าเราก็เชื่อว่าเขาจะเดือดร้อนเหมือนอย่างเขา ทำไมต้องเครียดหรือคิดมาก คนที่เขาลำบาก ยังไม่เห็นเขาเดือดร้อน เขายังยิ้มแย้มแจ่มใสทั้งที่นอนอยู่ข้างถนนก็เลยคิดได้ว่า จะไปเครียดทำไมกับสิ่งที่ไม่ใช่เรื่องจริงทั้งนั้น วันหนึ่งเราก็ต้องเป็นเหมือนเขา ตายเหมือนเขา เสาเหมือนเขา”

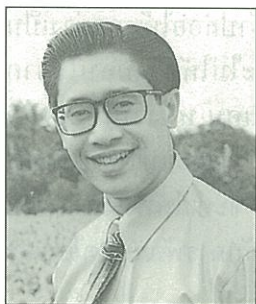


**กมลชนก โกมลฐิติ นักแสดง  
กรรมการผู้จัดการบริษัท แมคซิม  
เน็ตเวิร์ค จำกัด**

“ในช่วงเข้าพรรษากวางพยายามแบ่งเวลาเข้าวัดทำบุญบ้างและรักษาศีล ๕ ให้ได้ทั้งหมด หรือให้ต่างพร้อยน้อย

ที่สุด ปกติกวางเป็นคนที่ไม่จำเป็นไม่โกหกนะคะ นอกจากบางเรื่อง  
ที่พูดไปแล้วมีผลเสียต่อคนอื่น เรื่องคำพูดเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ง่าย  
ไม่ใช่เพียงไม่พูดโกหก แต่รวมถึงการพูดที่ไม่ทำร้ายคนอื่น ไม่  
พูดจาหยาบคาย ส่อเสียด นินทาเพื่อเจ้า ซึ่งสำหรับคนในสื่อ คีล  
ข้อนี้ไม่ง่าย กวางพยายามระวังโดยเลือกรับงานที่พอใจ

การเป็นพิธีกรรายการเด็กที่ทำอยู่ต้องระวังคำพูด มีเนื้อหา  
อะไรหรือไม่ที่หมิ่นเหม่ต่อการให้เด็กรับสิ่งที่ไม่ดี รวมทั้งการแต่ง  
กาย ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี ส่วนคีลข้ออื่น ๆ ประพฤติพิศในกาม  
ตี๋มสุรา ลักทรัพย์ ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เหล่านี้กวางไม่ละเมิดอยู่แล้ว  
ถ้าเป็นไปได้ กวางอยากให้ทุกคนงดเว้นการเบียดเบียนกัน ไม่ทำ  
ความเดือดร้อนให้คนอื่น จะทำให้โลกเราน่าอยู่ขึ้น”



อาจารย์จักรภพ เพ็ญแข  
ผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท มาลาการ  
จำกัด

“เข้าพรรษาเป็นความซาบซึ้ง  
ของพระพุทธองค์ในหลายเรื่องด้วยกัน  
ซึ่งเราควรนำมาคิดใคร่ครวญในช่วง  
เข้าพรรษาแต่ละปี ประการแรกคือเรารู้  
กันมาว่าพระพุทธเจ้าไม่ต้องการให้พระสงฆ์ไปเดินในจังหวัดที่  
ชานชาวไร้กาลังเพาะกล้าข้าว หรือว่ากล้าไม้ขึ้นมาในฤดูกาลที่  
มีฝนตกมาก เมื่อพระลดปริมาณการเดินทาง มาอยู่จำพรรษามากขึ้น  
จึงเป็นการลดโอกาสที่จะเกิดความกระทบกระทั่งกันระหว่าง  
บรรพชิตกับฆราวาส ซึ่งถือเป็นความซาบซึ้งของพระองค์ท่าน


ในแง่ของการบริหาร

ประการที่สอง ชีวิตคนเราถ้ามองจากพุทธทัศนะ เป็นสิ่งที่ต้องเผชิญกับความประมาทอยู่เสมอ ธรรมะข้อที่ว่าด้วย อประมาท คือความไม่ประมาท เป็นข้อที่พระพุทธองค์เน้นย้ำมาโดยตลอด พุทธสมัย ว่าชีวิตคนเราประมาทเมื่อไรเป็นตายเมื่อนั้น ประมาทเมื่อไรเป็นทุกข์เมื่อนั้น ถ้าถามว่ามันเกี่ยวกับเข้าพรรษาอย่างไร เกี่ยวตรงที่วาระรอบปีหนึ่งๆ ซึ่งมี ๑๒ เดือน น่าจะมีช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งซึ่งเราหยุดคิดอย่างจริงจังว่าเราได้ใช้ชีวิตไปอย่างไรใน ๕ เดือนที่ผ่านมา และใช้เวลา ๓ เดือนนี้ในการชำระแค้นใจใหม่ เติมพลังให้ตัวเอง ประเมินผลเพื่อจะเอา ๓ เดือนนี้ช่วยให้เรากลายเป็นคนใหม่ขึ้นมาใน ๕ เดือนต่อไป ข้อนี้คือพุทธวิธีที่ทรงปรับใช้กับพระสงฆ์

ประการที่สาม เป็นช่วงเวลาที่สามารถเรียกว่าเป็น Intensive Course ที่เราได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ เพิ่มเติม ถ้าปล่อยให้ทุกอย่างเป็นแบบเรื่อย ๆ มาเรื่อย ๆ ทำเมื่อไรก็ได้ เราจะไม่ให้ความสนใจมากนักหรอก ถ้ากำหนดขึ้นมาว่านี่แต่ละช่วงพิเศษ หนึ่งวันนี่ สองวันนี่ เหมือนห้างสรรพสินค้ามีมิดไนต์เชลล์ คนจะแห่ไปซื้อสินค้าในช่วงนั้น ทั้งที่ความจริง ไปเดินเมื่อไรก็ได้ จะทำให้พระเกิดความสนใจต่อการศึกษาธรรมะ กับการนั่งสมาธิ กับการพัฒนาจิตใจ และการเรียนรู้มากขึ้นกว่าช่วงปกติ

ผมเองรำลึกถึงเข้าพรรษาทุกปีด้วยการตั้งใจเป็นสามประเด็นด้วยกันคือ หนึ่ง เราจะใช้ชีวิตอย่างไรให้เบียดเบียนน้อยที่สุด สอง จะใช้ชีวิตอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดความประมาท และสาม จะใช้ชีวิตอย่างไรให้เกิดความพิเศษและเกิดความขยัน ฝึกฝนตนเองเพิ่มเติม นอกจากนั้นผมตั้งใจที่จะเตือนตนเองบ่อยขึ้น ไปวัดตามปกติ แต่

มีการรักษาศีลรักษาศรัทธา ศีลห้าก็สมาทานไว้ และพยายามให้ต่างพร้อยน้อยที่สุด ขณะเดียวกันเราเจอใครที่เรารัก เราผูกพันด้วย ก็พยายามเตือนให้ละเว้นอะไรได้บ้างก็ควรทำ อย่างน้อยในช่วงนี้ อดเหล้าอดยา เว้นโกหกพกลม ไม่นินทาว่าร้าย ไม่มีเพศสัมพันธ์ นอกเหนือคู่สมรสก็สมควรทำ แต่ถามว่าทำไปเฉพาะสามเดือนนี้แล้วเลิก จะมีประโยชน์แค่ไหน

มันก็ยังมีประโยชน์ในแง่ที่ทำให้คนนั้นรู้ว่าหลักการแห่งความดีความชั่วอยู่ตรงไหน ถึง ๕ เดือนหลังกลับมาทำสิ่งที่เป็นความหลง ผิดศีลธรรม ก็ยังสามารถกำหนดในใจว่า สิ่งที่ดีกว่านั้นคืออะไร ทำให้มีหลักในชีวิตอยู่บ้าง” 

## สองนาทีกับแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุด

ในรายการ “เพื่อนทุกซ์”

ทางสถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง ๕ อ.ส.ม.ท.

ทุกวันจันทร์ - วันพฤหัสบดี เวลา ๐๕.๓๐ น.

และทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย ช่อง ๑๑

ทุกวันอังคาร เวลา ๐๐.๕๕ น.



ศ.นพ.เสม พริ้งพวงแก้ว  
ผู้มองปัญหา...  
คือความสำเร็จ

เมื่อวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ที่ผ่านมา เป็นวันแห่งความปิติที่บุคคลจากหลากหลายวงการได้มาร่วมแสดงมุทิตาจิตต่อศาสตราจารย์ นายแพทย์เสม พริ้งพวงแก้ว ปูชนียบุคคลในวงการสาธารณสุข และการพัฒนาชนบท ผู้ประกอบคุณความดีหลายประการให้กับบ้านเมือง และยังคงทำงานเพื่อประโยชน์ของส่วนรวมมาต่อเนื่องยาวนาน ครบถึงวันที่ท่านมีวาระครบรอบอายุ ๕๐ ปี ในวันนี้ มูลนิธิเด็กร่วมกับมูลนิธิสุขภาพไทยจึงได้เปิดอาคารเสม-แลดัม พริ้งพวงแก้ว ณ ศูนย์สุขภาพ มูลนิธิสุขภาพไทย ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งคุณความดีของท่านที่มีต่อสังคมไทย

นับเป็นความเมตตาที่คุณพ่อเสมอกรุณาให้ชาวคณะสาวิกา  
ได้เข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ณ บ้านพักถนนสุขุมวิท แรกก้าวเท้าเข้า  
บ้านก็ได้สัมผัสถึงความร่มเย็นของต้นไม้ และความสงบเย็นที่แผ่  
จากท่านเจ้าของบ้าน เรือนพักของท่านและคุณแม่แจ่มแวดล้อม  
ด้วยกลุ่มบ้านหลายหลังของลูกๆ ในพื้นที่ ๓ ไร่



บริเวณชานนอกบ้านเป็นมุมสงบของคุณพ่อและคุณแม่  
สำหรับนั่งเขียน-อ่านหนังสือ ฟังเสียงนกกาไก่ และยังเป็นที  
‘ร้องทุกข์’ ของชาวบ้านที่เดินทางไกลมาขอคำแนะนำปรึกษาจาก  
‘คุณหมอ’ ผู้เป็นเสมือนที่พึ่งของผู้ทุกข์ยาก

ในวัย ๕๐ คุณพ่อเสมอยังดูแข็งแรงแจ่มใส และมีความจำ  
เป็นเลิศ แม่ชีคันสนียจึงขอให้ท่านเล่าเคล็ดลับในการดูแลสุขภาพ



“การดูแลสุขภาพต้องดูทั้งกายและใจ เราต้องมีทั้งอาหารทางรูปและอาหารทางนาม ฝรั่งเศสดูเรื่องสุขภาพจากผัสสะทั้ง ๕ ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย แต่เขาขาด ‘ใจ’ เราพิเศษกว่าเขา เพราะเรามีใจ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมาก

เมื่อหูได้ยินสิ่งที่ไม่ถูกใจ เราไม่โกรธ ไม่เสียใจ ให้นึกว่ามันเป็นเรื่องของธรรมชาติ ที่เขาด่าเราเพราะเขาไม่เข้าใจ เขามีอวิชา (ความไม่รู้) จึงด่าเรา ถ้าเขาเข้าใจอย่างเรา คงไม่ด่าเรา เพราะฉะนั้นเราต้องขอบคุณเขา เพราะถ้าเขาไม่ด่าให้เราเสียใจ เราก็จะไม่มีกรรมะ หรือถ้าหูหรือตาเราเห็นท่าทางไม่สุภาพ เราต้องสงสารเขา ไม่ใช่ว่าเขาอยากจะถูกดูถูกเรา ก็ควรให้อภัย...

สำหรับผัสสะทางตา ต้องมีเนกขัมมะ (การไปให้พ้นจากกาม) เห็นก็คือเห็น ไม่ชื่นชม ประชด่งจนทำให้เกิดปัญหา พุทธศาสนาจึงเห็นว่า การจะหลุดพ้นได้ ต้องหลุดจากกามธาตุ ซึ่งฟรอยด์ยืนยันว่า มนุษย์เรามี sex drive มาตั้งแต่เกิดจนแก่ก็ยังมีปัญหาทางเพศที่วนเวียนกันก็เพราะขาดการควบคุมสติ ขาดหิริ โอตตัมปะ เราไม่ละอาย ไม่กลัว บ้านเมืองจึงยุ่งยากอยู่ทุกวันนี้”

ปัญหาเรื่องโรคเอดส์เป็นงานหนึ่งที่มูลนิธิเสม พริ้งพวงแก้ว กำลังดำเนินการเพื่อช่วยเหลือเด็กที่เป็นเอดส์ คุณพ่อบอกว่า “ต้องช่วยเขา เขาว่าแห้วมาก ยิ่งคนพูดกันว่ายังไม่มียารักษาโรคนี้ ก็ยิ่งทรมาน แท้จริงธรรมโอสธสำคัญยิ่งกว่าตัวยาใด ๆ”

คุณพ่อเสมอได้ชื่อว่าเป็น หมอนักพัฒนา ท่านเป็นนักศึกษาแพทย์รุ่นแรก ๆ ที่เลือกออกไปทำงานในชนบท ผลงานแรกคือปราบอหิวาตกโรค ซึ่งระบาดหนักในจังหวัดสมุทรสงคราม ประสบความสำเร็จจนได้รับการกล่าวขวัญ จากนั้นท่านก็เลือกใช้ชีวิตใน

ต่างจังหวัดอีกเกือบ ๒๐ ปี จนมีคำสั่งให้ย้ายมาเป็นผู้อำนวยการ  
คนแรกของโรงพยาบาลหญิง

ถึงวันนี้ท่านเป็นครูบาอาจารย์มีลูกศิษย์ลูกหาเต็มเมือง  
ท่านมองแพทย์รุ่นใหม่ที่เป็นศิษย์อย่างไร

“ตอนพ่อเป็นนักเรียนแพทย์ เงินเดือน ๑๕ บาท กินข้าว  
วันละ ๓ มื้อ พ่อจะมีสตางค์เหลืออีก ๑๐ สตางค์ทุกวัน เดือนหนึ่ง  
ก็ได้ ๓ บาท เวลานั้นเงิน ๑ บาทซื้อถ้วยเดียวได้ ๒๐ ชาม เราก็  
ตั้งใจเรียนหนังสือไม่ให้ตกไม่ให้ซ้ำ เราารู้สึกว่าเงิน ๑๕ บาท  
ความจริงเขาไปเอาเงินมาจากพี่น้องประชาชนมาเป็นค่าเครื่องมือ  
สอนเราซึ่งแพงมหาศาลเลย แต่เราก็ได้ใช้เงินที่เขาให้มาเป็นค่า  
เล่าเรียน มีความรู้สึกว่าเป็นเมื่อเรียนจบต้องไปทำงานใช้หนี้ประชาชน  
พอเรียนจบปุ๊บ ก็ตัดสินใจไปสมทบสงครามเลย

พ่อเคยพูดไว้ว่า เป็นหน้าที่ของคนแก่อ่างผมว่าจะทำ  
อย่างไรให้เด็กรุ่นใหม่ดีกว่าตัวผมให้ได้ ครูมีหน้าที่ทำให้ศิษย์ดี  
กว่าตัว (ท่านเน้นเสียง นัยน์ตาเป็นประกายด้วยความมุ่งมั่น) ครู  
สมัยโบราณจะติดตามลูกศิษย์ไปเรื่อย อย่างพ่อจะต้องติดตามลูก  
ของพ่อ ทั้งลูก ทั้งไม่ได้” (พูดถึงตรงนี้ น้ำเสียงท่านเครือ และ  
น้ำตาซึม)

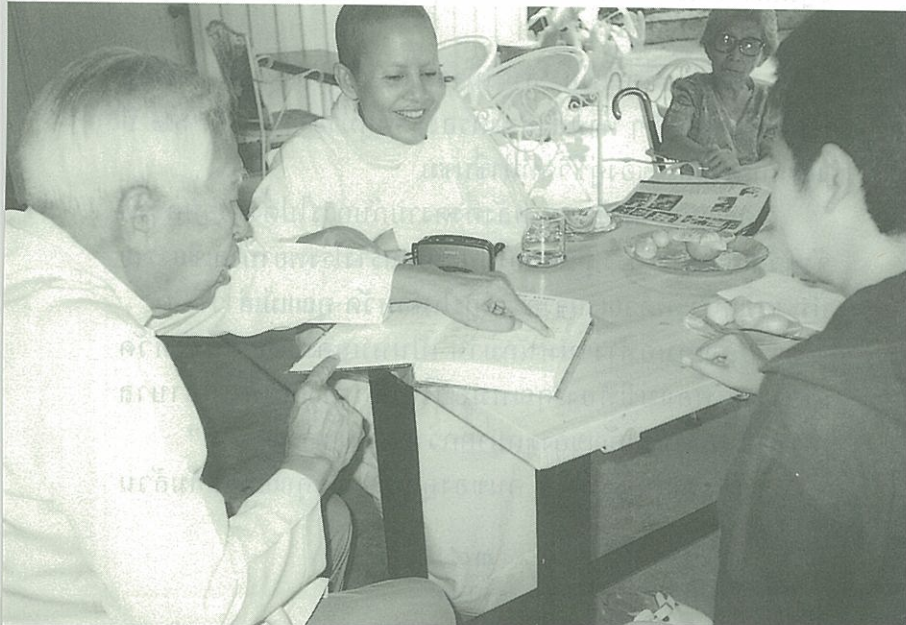
วิถีชีวิตของท่านและแนวทางในการปฏิบัติตนที่ยังประโยชน์  
ต่อผู้อื่นเป็นนิมิตอันนี้เอง จึงเกิดการศึกษารูปแบบใหม่ขึ้น ในนาม  
เสมสิกขาลัย ซึ่งมาจากชื่อของท่านนั่นเอง

“การศึกษาของเสมสิกขาลัยถือว่าครูกับศิษย์เป็นกัลยาณมิตร  
เพราะฉะนั้นศิษย์ก็มีโอกาสที่จะเถียงครูได้ ต้องการให้ศิษย์นอกครู  
ถ้าไม่มีการนอกครูก็ไม่มีของใหม่ หัวใจของเสมสิกขาลัยคือ อยู่

ร่วมกันได้โดยมีความเห็นที่ต่างกัน (unity by diversity)”

คุณพ่อเสมอเคยเป็นรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ถึง ๓ สมัย ท่านย่อมเคยผ่านปัญหาความขัดแย้งทั้งปวงมาแล้ว น่ารู้ว่าท่านวางใจในเรื่องนี้อย่างไร

“สังคมที่วุ่นวายทุกวันนี้เพราะเราเน้นประโยชน์ประสงค์ของเรามากเกินไป พ่อจะสอนเสมอว่าถ้าจะกตัญญูต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อย่าทำเพียงอามิสบูชา ให้ปฏิบัติบูชาด้วย ต้องสอนให้คนเป็นที่พึ่งแห่งตน พวกที่เดือดร้อนที่เขื่อนปากมูล เขามาหาพ่อ พ่อบอกว่าปัญหาทั้งหลายต้องแก้ที่ตัวเรา ไม่ใช่ไปเรียกร้องเอาเงินกับใครที่ไหน... แผ่นดินนี้ลูกเอ๋ย แผ่นดินเป็นตู้ ATM ทรายใดที่เราม้วนนิ่งเฉยๆ ตะโกนด่าใครเขา มันไม่ใช่ทางที่จะสำเร็จ ให้ทำมาหากินอย่างแม่ไก่เอ๋ย ไก่กินแต่ดินก็อยู่



ได้นั้นได้ ตู้ ATM ก็อยู่ที่การขุดคุ้ยของเราฉันนั้น

เราต้องมองปัญหาเป็นความสำเร็จที่ซ่อนตัวมา ถ้าไม่มีปัญหา ย่อมไม่มีความสำเร็จ ทำอย่างไรถึงจะไม่ให้มีทุกข์หรือทุกข์น้อย

ปัญหานั้นกระตุ้นให้เราทำงาน เพราะฉะนั้น เราต้องขบคุ้ยปัญหา มีเมตตาจิตต่อปัญหา เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ก็ไม่มีอะไรมาปิดกั้นเราได้ จะมีพลังเกิดขึ้นในจิตอย่างมหาศาล เท่ากับเราทำสมาธิ หลายคนคิดว่าต้องไปแก้ปัญหาคับด้วยการนั่งสมาธิ ไม่จำเป็นเลย งานที่เราทำสำเร็จนั้นแหละเป็นความภูมิใจของเราเอง

ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่คือ ต้องละลายตัวตน แต่ถ้าทำแล้วยังมีตัวตน ความสำเร็จจะทำให้เรามีอหังการ ทำให้เราเหนือมนุษย์อื่นเขา”

ไม่ต้องสงสัยอีกแล้วว่า เหตุใดคุณพ่อจึงเป็นตัวอย่างของบุคคลที่มีสุขภาพกายแข็งแรงและจิตใจแจ่มใส ธรรมะที่เต็มเปี่ยมอยู่ในกายในใจของท่าน เป็นสิ่งที่คนรุ่นหลังนำศึกษาเป็นแบบอย่าง

ระหว่างที่คุณพ่อ ‘สนทนาธรรม’ กับแม่ชี คุณแม่แฉล้ม นั่งอมยิ้มอยู่ใกล้ๆ ท่านทั้งสองครองชีวิตคู่มายาวนานถึง ๖๒ ปี และเป็นตัวอย่างของคู่ชีวิตที่น่าชื่นชม

คุณแม่แฉล้มมีความหลังที่งดงามกับการไปตั้งครอบครัวที่จังหวัดเชียงราย ครั้งคุณหมอไปบุกเบิกสร้างโรงพยาบาลเชียงราย ประชาชนเคราะห์ด้วยเงินจากรายการในจังหวัด คุณแม่เล่าว่า

“คุณหมอทำงานหนักมาก เป็นหมอกคนเดียวในจังหวัดเชียงราย พ่อแม่มีห้อง คุณหมอก็ให้เลิกทำงานเป็นพยาบาล เพราะเห็นความสำคัญของคุณมากกว่าอนาคตทางการงาน”

บุตรชายหญิงทั้ง ๕ คนของคุณพ่อและคุณแม่แฉล้มล้วน

เติบโตขึ้นที่จังหวัดเชียงราย ท่ามกลางธรรมชาติเขียวสงบ สวยงาม  
ซึ่งมีส่วนเพาะบ่มให้ทุกคนรักธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทุกคนมี  
แบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต และประสบความสำเร็จในหน้าที่  
การงาน ได้แก่ คุณทวีวัฒน์ ศัลยแพทย์หัวใจที่สหรัฐอเมริกา  
คุณชัชวาลย์ ประธานกรรมการผู้จัดการบริษัท ดีไซน์ ๑๐๓ คุณ  
ชาญวิทย์ วิศวกร คุณสุมิตรา เกษียณอายุจากโรงแรมดุสิตธานี  
และคุณสุภาวดี ทำงานอยู่ที่ประเทศอังกฤษ

**การเลี้ยงดูลูก ๕ คน ค่าใช้จ่ายสูงอย่างสมัยนี้หรือไม่คะ**

“เราอยู่กินอย่างประหยัด ทั้งครอบครัวจ่ายค่าอาหารวันละ  
๕๐ สตางค์ สมัยนั้นไข่ไก่ฟองละสตางค์เดียว คนไข้บางคนก็เอา  
ข้าวมาให้ พ่อจะมีวิธีจัดสรรเงิน สมมติว่าได้เงินเดือนมา ๑๐๐ บาท  
จะแบ่ง ๓๐ บาทเป็นค่าใช้จ่ายประจำวัน ๓๐ บาทไว้ลงทุน  
๓๐ บาทไว้เก็บ ส่วน ๑๐ บาทสุดท้ายจะเอาไว้ใช้ในเหตุการณ์  
ฉุกเฉินต่างๆ ทำอย่างนี้มาตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน จะทำบัญชีค่า  
ใช้จ่ายทุกเดือน ลูกๆ ก็จะได้นิสัยประหยัดจากพ่อแม่”

คุณพ่อเดินเข้าไปในบ้าน และหยิบหนึ่งในสมุดบันทึกเล่ม  
ใหญ่ที่ทำเป็นกิจวัตรมานับสิบๆ ปี เปิดให้ดูเรื่องราวที่เขียนบันทึก  
และทำบัญชีระดับมืออาชีพ

**คุณพ่อมีหลักในการเลี้ยงดูลูกอย่างไรคะ**

“สิ่งที่ปลูกฝังเขาเสมอมาคือ ความซื่อสัตย์สุจริต รู้จักหน้าที่  
มีความรับผิดชอบ แบ่งปันเกื้อกูลผู้อื่น เวลาสอน พูดแล้วก็ต้อง  
ทำให้เขาเห็น ถ้าบอกให้ลูกขยัน เราต้องขยันหมั่นเพียรให้ลูกดู  
แสดงความมีน้ำใจ ความเสียสละให้เห็น พ่อแม่มีส่วนสำคัญที่สุด

ท่านเจ้าคุณอาจารย์พุทธทาสพูดเรื่องนี้เสมอว่า ผู้หญิงควรทำหน้าที่ของแม่เพื่อยกจิตวิญญาณของลูก ไม่มีใครอีกแล้วที่จะให้จิตวิญญาณต่อลูกได้ดีเท่ากับแม่... ไม่มีอีกแล้ว เรามองเห็นอนาคตของลูกเหนือสิ่งอื่นใด ลูกต้องมีแม่คอยดูแลเสมอ”

ในวัยเยาว์ของคุณพ่อได้รับการดูแลเช่นนี้หรือไม่คะ

“บิดาเสียชีวิตตั้งแต่พ่อยังเด็ก แม่เลยมีความสำคัญเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดในชีวิต”

ถ้าจะให้หนักถึงคุณแม่ จะนึกถึงอะไรคะ

“ความดี ความเมตตา ความเอาใจใส่ ความเป็นแม่สำคัญมาก นโปเลียนเคยกล่าวไว้ว่า “การทำให้ประชากรมีคุณภาพดี ต้อง



คุณแม่แฉล้ม พริงพวง-แก้ว ภรรยาคุณชิวิต ร่วมสุขร่วมทุกข์มาถึง ๖๒ ปี

“คุณหมอบุเป็นคนที่เลี้ยงไม่ยาก คือว่าอะไรก็ได้ (หัวเราะ) รับประทานก็ง่าย เป็นคนที่ยิ่งใหญ่ มีความขยันหมั่นเพียร ประพฤติตัวให้มีความก้าวหน้าอยู่เรื่อย ๆ จนอายุสมควรแล้ว ท่านก็หยุดอยู่แค่นั้น ไม่โลภมาก ไม่ลืมหัด ในฐานะภรรยา สิ่งที่คุณภูมิใจมากคือ มีสามีที่ไม่นอกกลุ่มนอกทาง ไม่ต้องคอยติดตามสอดส่องดูแล”

ทำให้มีแม่ที่ดีเสียก่อน” รัฐบาลต้องดูแลคนที่จะเป็นแม่ให้มีโอกาสเป็นพิเศษ ต้องลาคลอดได้ ๓ เดือน ระหว่างที่เป็นแม่อ่อนนั้น ก็ไม่ให้ทำงานที่หนักหน่วงมาก ถ้ารัฐบาลต้องการมีประชาชนที่มีคุณภาพดี ต้องใจกว้างต่อผู้หญิงที่เป็นแม่ทุกคน”

### คุณพ่อดูแลตัวเองอย่างไรละในแต่ละวัน


“พ่อเข้านอนประมาณ ๓ ทุ่ม ดื่นตี ๔ เพราะนอนพอแล้ว และตื่นเพราะเสียงไก่ขัน ก็จะเริ่มทำสมาธิ ยังไม่ลุกออกมา เพื่อไม่ให้เป็นที่เดือดร้อนแก่แม่เขา แม่เขานอนอยู่ จะไม่ทำให้เขาวุ่นวาย พอตี ๕ ก็ลงมาข้างล่าง จัดโต๊ะเตรียมอาหารเช้าเอง พ่ออยู่กับแม่ ๒ คน แล้วก็เก็บเสื้อผ้าไปซักบ้านลูกคนโน้น เขามีเครื่องซักผ้าเสร็จแล้วก็มาแวะบ้านลูกคนนี้ อาบน้ำ สีฟัน แล้วเก็บกวาด

### คุณชัชวาลย์ พริงพวงแก้ว (บุตรชาย)

“เมื่อนึกถึงคุณพ่อ พวกเรามักจะเห็นภาพท่านเป็นนักต่อสู้ที่มีอุดมการณ์สูง มีคุณสมบัติของนักการทูตอย่างเต็มตัว เมื่อมีเวลาว่างท่านจะสอนลูก และให้ข้อคิดที่ต้องไปขบคิดต่อ และปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น อยู่ร้อนแล้วจะได้นอนเย็น เป็นต้น

ในระหว่างที่ทำงานรับใช้ชาติบ้านเมืองอยู่นั้น ท่านไม่ค่อยมีเวลาคอยดูแลคู่ชีวิตมากนัก ทำงานวันละ ๑๕-๑๖ ชั่วโมง ๖ วันต่อสัปดาห์ แต่ท่านก็ไม่เคยหยุดนิ่ง ท่านจะศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในศาสตร์ด้านต่าง ๆ ไม่เฉพาะแต่สาธารณสุข ศาสตร์ ท่านยังสนใจด้านการบริหาร ประวัติศาสตร์ พุทธศาสนา เมื่อคู่ชีวิตของท่านมีอายุครบ ๘๔ ปี สุขภาพอนามัย

ห้องนอน เช็ดถูอะไรเอง ทำความสะอาดห้องน้ำ ประมาทข้าวโม่  
หนึ่ง แล้วทานข้าวเช้า ฟังวิทยุ อ่านหนังสือพิมพ์ เริ่มเขียนบทความ  
หลังอาหารก็ช่วยเขากวาดใบไม้ที่กวาดไม่หมด เป็นการออกกำลังกาย  
กาย บ่าย ๓ โมงก็กวาดใบไม้อีก ตกเย็น ๖ โมงครึ่งก็ขึ้นห้อง  
นอนไปเตรียมเครื่องอาบน้ำ เครื่องนอนให้แม่เขา แล้วเปิดฝักบัว  
ให้แม่อาบน้ำ เสร็จแล้วก็วางเสื้อผ้าไว้ให้ ทำอย่างนี้ทุกวัน เป็น  
ความสุข ตอนที่เขาเป็นสาว เราไปทำงาน ก็ไม่มีเวลาเตรียมให้”

ความภาคภูมิใจที่ได้มีชีวิตยืนยาวมาถึง ๕๐ ปี คืออะไรคะ  
“ความสบายใจ...ไม่มีอะไรจะมาบั่นทอนชีวิตเราได้ ทำทุก  
อย่างให้เกิดความสบายใจ แม้งานจะยากเย็น จะต้องมึนอุปสรรค เรา  
สามารถจะค่อยๆ เข้าไปแก้ไข จนแม้ขณะนี้ก็ยังไม่สำเร็จ” 

อ่อนเปลี้ยลง กอปรกับมีลักษณะอาการหลงลืมง่าย ท่านจึงหัน  
กลับมาดูแลชีวิตของท่านอย่างจริงจัง เป็นห่วงเป็นใยอยู่ตลอดเวลา  
เวลา ลูก ๆ ก็รู้สึกภูมิใจเมื่อเห็นพ่อแม่มีความสุขอยู่ด้วยกันใน  
บั้นปลายของชีวิต ผลัดกันมาเยี่ยมเยียนอยู่สม่ำเสมอ บางคน  
ไปตอนเช้า บางคนไปตอนเย็น”

คุณสุมิตรา นาคะพงศ์ (บุตรสาว)

“ในฐานะลูก เราภูมิใจในความเมตตาที่ท่านมีให้ ลูก  
คนไหนเดือดร้อนมาหาคุณพ่อ ท่านจะให้คำแนะนำทุกอย่าง  
แม้แต่เพื่อนของลูกบางคนที่มีปัญหามาหาคุณพ่อ ท่านก็จะให้  
แนวคิด ความเมตตาของท่านยังแผ่ไปถึงสัตว์ต่างๆ ที่บ้าน





ตุ่มน้ำที่เรียงรายนับสิบใบ  
เป็นที่กักเก็บน้ำฝน  
ซึ่งคุณหมอต้มกินเป็นยาอายุวัฒนะ

จะเลี้ยงไก่และหมาเอาไว้ ท่านก็จะชี้ให้ดูว่าไก่อกับหมามันยังอยู่ด้วยกันได้ แล้วทำไมคนดี ๆ ต้องมาทะเลาะกัน คุณพ่อจะสอนว่าถ้าให้ความเมตตาซึ่งกันและกัน ก็จะอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข ท่านเน้นเสมอว่าอย่าดูถูกใคร ให้นึกถึงอกเขาอกเรา

การปฏิบัติที่คุณพ่อมีต่อคุณแม่เป็นภาพที่น่าประทับใจ คุณพ่อจะคอยดูแลเสื้อผ้าอาหารการกินให้ทุกวัน คุณแม่มีอาการหลงลืม บางครั้งจะถามซ้ำแล้วซ้ำอีก คุณพ่อก็จะใช้ความอดทน ไม่เคยหงุดหงิด ฉุนเฉียว บางครั้งเราเสียอีกที่หงุดหงิด คุณพ่อก็จะบอกว่าสงสารแม่จังลูก ถ้าคุณแม่ถามบ่อยครั้งเข้า ท่านจะใช้วิธีเสียบไม้ตอบ หลังจากทีตอบไปหลายหนแล้ว เป็นวิธีสื่อสารให้คุณแม่เข้าใจ”

## ธรรมนูญของชีวิต

นายแพทย์เสม พริ้งพวงแก้ว เป็นผู้มีความห่วงใยในคุณภาพชีวิตของประชากรไทย ทุกครั้งที่มีโอกาสได้รับเชิญไปพูด ณ ที่ใด ท่านจะฝากธรรมนูญของชีวิต ๑๐ ประการให้ทุกคนช่วยกันดูแลเพื่อความเจริญของตัวและบ้านเมืองดังนี้

๑. มีบ้านที่ดี หมอมองว่าปัญหาของเด็กปัจจุบันนี้อยู่กับครอบครัว ครอบครัวเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ไม่มีที่ไหนในโลกนี้ที่จะมีความสุขมากกว่าบ้าน ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บ้านดี

การมีแม่ที่ดีเป็นหัวใจของบ้าน トラบใดที่เรามีแม่ที่ดี ลูกก็ดีไปด้วย แม่เดี๋ยวนี้ไปทำงานนอกบ้าน การดูแลลูกก็ทำได้ไม่เต็มที่เพราะเหนื่อย เครียด

ลูกไม่ได้กินนมแม่ ไม่ได้รับสิ่งที่ดี ไม่ได้รับความอบอุ่น จึงจะเป็นได้ว่าเด็กสมัยนี้มีความรุนแรง เพราะขาดการมีปฏิสัมพันธ์

พ่อแม่สมัยนี้รู้สึกผิดที่ไม่ได้ดูแลลูกเอง ก็พยายามให้เงินแทน ลูกก็คิดว่าเงินนี่คือสิ่งที่สร้างความสุขได้ พอโตขึ้นมาเขาก็มุ่งเงินอย่างเดียว ก็ทำทุกอย่างให้ได้มา มันทำให้ความเป็นมนุษย์หายไป

๒. ได้รับอาหารที่ดี พ่อแม่ต้องหมั่นดูแลเอาใจใส่อาหารการกินของลูก ให้ได้รับอาหารครบ

๓. มีสุขภาพดี ต้องฉีดโรคคอตีบ โรคนี้ว ทาลัสซีเมียที่เกิดกับเด็กให้หมดไป

๔. การศึกษาทั่วถึง สามารถเริ่มได้ตั้งแต่ที่บ้าน พ่อแม่เองก็เป็นผู้ครุได้ เด็กทุกคนต้องได้รับการศึกษา ไม่ถูกกีดกัน

ผู้ใหญ่ทุกคนต้องเป็นครูของเด็ก การศึกษาต้องสอนทั้งทางโลกและทางธรรม

๕. มีอาชีพ การงานทำไม่ยากเลย เมื่อทุกคนมีที่ดินทำกินก็ต้องพยายามฟื้นแผ่นดินของตัวเองให้เป็นประโยชน์ของตัวเองให้ได้ เราต้องทำตามพระราชดำรัสเรื่องพออยู่พอกิน

ปัญหาวิกฤติเศรษฐกิจที่ผ่านมาทำให้คนกลับไปทำประโยชน์กับผืนดินได้


๖. มีลูกไม่มาก มีการวางแผนครอบครัวที่ดี เพื่อคุณภาพในการเลี้ยงลูก

๗. มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

๘. มีความร่วมมือร่วมใจในการพัฒนา ไม่มองแต่ประโยชน์ของตนอย่างเดียว

๙. มีศีลธรรมจรรยา ต้องเอาศีลธรรมจรรยากลับมา คนเรามีความรู้แต่ขาดธรรมะ ต้องใช้ธรรมะควบคุมความรู้ไม่อย่างนั้นเราจะไม่มีโอกาสเป็นชาติที่ดี

๑๐. มีความสุขในครอบครัวและสิ่งแวดล้อม เมื่อเราทำสิ่งต่าง ๆ ที่บอกมาได้ แน่นอน ครอบครัวเราจะมีความสุขและสิ่งแวดล้อมก็ดีขึ้นด้วย

อยากฝากลูกหลานให้แก้ไขสิ่งเหล่านี้ให้ได้ ก็รู้ว่าเป็นสิ่งที่ทำยาก แต่จะไม่ทำก็ไม่ได้ ไม่อย่างนั้นบ้านเมืองเราก็ไปไม่รอด ขอให้ทุกคนพยายามทำและยึดถือเป็นธรรมเนียมของชีวิต 

## เจ้าระเบียบ

บอกก่อนนะครับว่าสองเรื่องข้างล่างนี้ไม่ใช่เรื่องขัน ถ้าใคร  
เกิดขำขึ้นมา อย่าว่าก็แล้วกัน

หญิงผู้หนึ่งมาขึ้นเรือเพื่อแลกเงินกับพนักงานธนาคาร

“ขอคูบัตรประชาชนครับ” พนักงานทำตามระเบียบของ  
ธนาคาร

“อะไรกัน” หญิงผู้นั้นอุทานด้วยความตกใจ แล้วพูดว่า

“สมเกียรติ นี่ฉันเป็นแม่ของเธอนะ”

จบเรื่องที่หนึ่ง

วิมลจะซื้อรองเท้าคู่ใหม่ จึงวัดเท้าด้วยตัวเองอย่างพอดี  
พอดี แต่พอไปถึงร้าน ก็พบว่าลืมเชือกวัดไว้ จึงรีบกลับบ้านไปเอา  
เชือกวัด

ครั้งกลับไปที่ร้านขายรองเท้า ปรากฏว่าร้านปิดแล้ว จึง

กลับบ้านด้วยความหงุดหงิด เพื่อนบ้านทราบความ จึงถามว่า  
“ทำไมไม่ลองรองเท้าเองล่ะ”

วิมลตอบว่า

“ฉันเชื่อเชือกที่วัดมากกว่าตัวเอง”

เรื่องที่สองจบแล้วครับ

ทั้งสองเรื่องบรรยายสถานการณ์ต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันก็คือเรื่องทั้งสองสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมอย่างเดียวกัน นั่นคือการติดยึดกับระเบียบแบบแผน หรือเกณฑ์วัดอย่างเหนียวแน่น จนไม่เพียงแต่จะมองข้ามวิจารณญาณหรือความรู้สึกนึกคิดของตนเองเท่านั้น หากยังมองข้ามความเป็นจริงไปด้วย ทั้ง ๆ ที่เห็นโหนโท้วว่าแม่มาเบิกเงิน แต่สมเกียรติก็ยังต้องขอคูบัตรประชาชนของแม่ เพียงเพราะธนาการมีระเบียบเช่นนั้น

คนอย่างวิมลแม้จะดูเชื่ออย่างไม่น่าเชื่อ แต่ใช่หรือไม่ว่าบ่อยครั้งเราก็ไม่แน่ใจว่าตัวเองเป็นใช่หรือเปล่าจนกว่าเทอร์โมมิเตอร์จะยืนยัน ทั้ง ๆ ที่ความรู้สึกม ๆ ก็บอกอยู่แล้ว

การเชื่อสิ่งนอกตัวมากกว่าตัวเองยังรวมถึงการติดยึดกับวัตถุสิ่งของ จนเอาสิ่งนั้นมาเป็นเกณฑ์วัดคุณค่าของตนเอง คนเป็นอันมากไม่มั่นใจในตนเองจนกว่าจะได้ใส่โรเล็กซ์ จีร์ดเบนซ์ หรือมีบ้านราคาหลายล้าน คุณค่าของตนเองนั้นอันที่จริงดูได้จากคุณงามความดีและสติปัญญาของตนเอง ถ้ามีองค์คุณเหล่านั้นอยู่กับตัว ก็มั่นใจในตนเองได้โดยไม่ต้องเอาทรัพย์สินนอกตัวหรือสินค้ายี่ห้อดังมาเป็นเครื่องวัด

ระเบียบแบบแผน เกณฑ์วัด ค่านิยมของสังคม ถ้าไปยึดมั่นเป็นสรณะ จนละเลยความเป็นจริงหรือมองข้ามเนื้อหาสาระ

กลายเป็นการหลงติดรูปแบบเมื่อไร ก็กลายเป็น ‘สัลพัตปรามาส’  
เมื่อนั้นผลก็คือเกิดความทุกข์ทั้งเราและเขา

ระเบียบแบบแผนนั้นควรมีขึ้นเพื่อรับใช้เรา แต่บ่อยครั้งเรา  
ก็ยึดมันจนกลายเป็นนายเรา พ่อแม่เป็นอันมากกำหนดกฎระเบียบ  
ขึ้นมาในบ้านเพื่อหวังให้ลูกเป็นคนดีมีความสุข แต่แล้วก็ยึดมัน  
ถึมมันกับระเบียบ จู้จู้จุกจิก เอาเป็นเอาตายกับมัน จนลืมมองดูผล  
ที่เกิดกับลูก ปรากฏว่าระเบียบที่ยึดเหนี่ยวแน่นกลับเป็นตัวผลักไส  
ให้ลูก ๆ ปฏิเสธกฎเกณฑ์ กลายเป็นคนไม่มีวินัยตามใจตัว หาไม่ก็  
ทำให้ลูกไม่มีความสุขเวลาอยู่บ้าน คิดแต่จะหนีบ้านหรือห่างพ่อ  
แม่ให้ไกล เลยไปมั่วสุมกับเพื่อนไม่ดีแทน ถ้าเจอแบบนี้ อย่าไป  
โทษลูกเลย โทษตัวเองเถิด

แม้แต่ระเบียบหรือกฎเกณฑ์ที่มุ่งหมายพัฒนาคนให้เป็นคนดี  
ที่เรียกว่าศีลหรือวินัย ก็ต้องระวังไว้เหมือนกัน ถ้าไปติดยึดมันมาก ๆ  
จะเกิดปัญหาได้ อย่างเรื่องข้างล่าง

ชายผู้หนึ่งมาปรึกษาหมอ บอกว่าเป็นโรคปวดหัวอย่างแรง  
ตลอดเวลา ขอให้คุณหมอช่วยหน่อย

คุณหมอเริ่มวินิจฉัยทันที

“คุณดื่มเหล้ามากเกินไปหรือเปล่า”

“เหล้านะเหรอ คนอย่างผมไม่แตะต้องของสกปรกพรรค์  
นั้นหรอก” ชายหนุ่มตอบ

“คุณสูบบุหรี่หรือเปล่า”

“บุหรือนะน่ารังเกียจจะตาย มีแต่คนโง่ที่คาบมัน”

“แล้วคุณไปเที่ยวชุกชนบ้างไหม”

“ผมเป็นคนมีธรรมะนะครับคุณหมอ”

“บอกหมอจิ” หมอพูด “อาการปวดหัวของคุณ มันเจ็บแปลบๆ เหมือนมีอะไรกดขี่ไหม”

“ครับ” ชายหนุ่มตอบ

“หมอรู้แล้ว ปัญหาของคุณก็คือออร์คมีของคุณรัดแน่นเกินไปนั่นเอง สิ่งที่คุณต้องทำคือคลายมันออกซะบ้าง”

การอยู่ในศีลธรรม ไม่ข้องแวะกับอบายมุขนั้นเป็นของดี แต่พึงทำความเข้าใจ มิใช่ไปติดยึดมันจนเกิดอหังการ เห็นตนเองดีเลิศประเสริฐศรี ส่วนใครที่ไม่ได้ทำอย่างตัว ก็มองว่าแย่หมด

จุดมุ่งหมายของศีลหรือวินัยนั้นคือ เพื่อให้ชีวิตมีความสุขและเจริญอกงาม แต่ถ้าเอามาใช้ก่อกุศล โดยที่ตัวเองไม่รู้สึกรู้สีก มีความสุขจากศีลเลย ศีลย่อมกลายเป็นของหนักที่ต้องแบกเอาไว้ตลอดเวลา จากเคร่งก็กลายเป็นเครียด และเป็นทุกข์ในที่สุด





เสฐียรพงษ์ วรรณปก สามเณรเปรียญธรรม ๘ ประโยค  
รูปแรก อุปสมบทในพระบรมราชูปถัมภ์ในรัชกาลปัจจุบัน และเป็น  
สามเณรเปรียญธรรม ๘ ประโยครูปที่ ๓ สมัยสอบด้วยข้อเขียน  
ในสมัยรัตนโกสินทร์

ปัจจุบันเป็นศาสตราจารย์พิเศษ สาขาปรัชญาศาสนา  
มหาวิทยาลัยศิลปากร เป็นราชบัณฑิตสำนักธรรมศาสตร์และ  
การเมือง ประเภทปรัชญา สาขาศาสนศาสตร์ เป็นอาจารย์พิเศษ  
มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และเป็น  
อาจารย์บรรยายเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา และจริยธรรมตาม  
สถาบันต่างๆ



## มาเข้าพรรษากันเถอะ

วัสสุปนายิกา แปลตามศัพท์ว่า เข้าจำพรรษา พรรษาคือ  
ฤดูฝน การอยู่ประจำที่ใดที่หนึ่งในฤดูฝนตลอดสามเดือน ไม่ไปพัก  
ค้างแรมที่ไหน เรียกว่าเข้าจำพรรษา

เดิมทีเดียว พระในพุทธศาสนายังไม่มีพุทธานุญาตให้เข้า  
จำพรรษา ท่านเที่ยวจาริกไปสอนธรรมยังแคว้นต่าง ๆ ไม่  
กำหนดว่าหน้าร้อน หน้าหนาว หรือหน้าฝน ในฤดูฝน ท่านก็ยัง  
เที่ยวจาริกไป ไม่มีที่พำนักประจำ มีคนเขาดำหนดว่า ถึงหน้าฝน  
แม้แต่นกก็ยังอยู่ประจำรังของมัน สมณะสาวกบุตรนี้ช่างกระไร  
เที่ยวเหยียบย่ำข้าวกล้าชาวบ้านไปทั่ว ไม่รู้จักอยู่ประจำที่เสียเลย

ความจริง พระท่านคงมิได้เหยียบข้าวกล้าเขาให้เสียหายนะ  
ดอกครับ เป็นเพียงสำนวนเท่านั้นและเป็นสำนวนเชิงตำหนิ หว่า  
พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเที่ยวไป ไม่รู้จักพำนักประจำที่บ้าง

ความรู้ถึงพระกรรมสมเด็จผู้มีพระภาค จึงทรงบัญญัติ  
ให้พระสงฆ์จำพรรษา หรืออยู่กับที่ตลอดสามเดือนในฤดูฝน

ที่ว่าอยู่ประจำ ไปไหนไม่ได้นั้น ก็ไม่จริง ไปได้ ไปต่างบ้านต่างเมืองที่ไหนไกลนาก็ได้ แต่ขอให้กลับมาทัน ‘รับอรุณ’ หรือถ้ามีเหตุจำเป็น เช่น บิดามารดาป่วย อุบัติหารณ์อาจารย์ป่วย ต้องการไปดูแลท่าน จะไปค้างที่อื่นก็ได้ แต่ให้กลับมาภายใน ๗ วัน

สำหรับพระนั้น ก่อนเข้าพรรษา จะต้องแสวงหาที่มุงที่บังอันเหมาะสมจะพำนักประจำตลอดสามเดือนให้ได้ ถึงวันแล้ว ก็อธิษฐานจิตว่าจะอยู่ที่นี้ตลอดสามเดือน เรียกว่า อธิษฐานพรรษา

ระยะเข้าพรรษาจึงเป็นช่วงที่พระท่านไม่ไปไหนถ้าไม่จำเป็นเอาเวลาส่วนมากปฏิบัติฝึกฝนจิต เพื่อบรรลุธรรมผลชั้นสูงๆ ต่อไปช่วงสามเดือนในพรรษา เริ่มตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำเดือน ๘ จนถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๑๑ จึงเป็นช่วงฝึกฝนตนอย่างเข้มงวด

เฉพาะที่เมืองไทย ในฤดูกาลพรรษาจะมีธรรมเนียมพิเศษคือ กุลบุตรที่อายุครบ ๒๐ ปีบริบูรณ์ จะบวชเรียนมากที่สุด ส่วนมากก็จะอยู่ตลอดพรรษา ออกพรรษาแล้วจึงลาสิกขากลับไปทำงานตามเดิม ฤดูพรรษาจึงนับเป็นระยะเวลาที่ชาวไทยส่งบุตรหลานมาบวชเรียน หรือมารับการฝึกฝนอบรมมากที่สุด

คำนิยามเกี่ยวกับผู้บวชเรียนมีสูงมาก สังคมถือว่าผู้บวชเรียนแล้วเป็นบัณฑิต (ผู้ฉลาด) ออกเสียงว่า “บัน-ทิด” หรือเป็น ‘คนสูง’ แล้ว พ่อแม่ส่วนมากจะไม่ยอมยกบุตรสาวให้แต่งงานกับคนที่ยังมิได้ผ่านการเป็น ‘บัณฑิต’ หรือ ‘คนสูง’ เป็นอันขาด ต่อมากำว่า บัณฑิตหายไปแล้ว ทิด และก็เขียนว่า ทิด แทนจนบัดนี้ ใครที่ไม่รู้ที่มา ก็ยากจะโยงได้ว่า ทิด-ทิด เป็นคำเดียวกัน

การเข้าพรรษาคูณินๆ เป็นพิธีกรรมสำหรับพระภิกษุเท่านั้น สามเณรมีส่วนบ้างเฉพาะวันเข้าพรรษา (พูดให้ชัดก็คือ สามเณรมี

แต่เข้าพรรษา ไม่มีออกพรรษา) คฤหัสถ์อย่างเราไม่น่าจะเกี่ยวข้องกับ  
ที่จริงจะว่าเกี่ยวก็เกี่ยว ไม่เกี่ยวก็ไม่เกี่ยว ขึ้นอยู่กับว่า  
'เกี่ยว' นั้นหมายเอาเกี่ยวในระดับใด

ถ้าเป็นการเลือกที่มุ่งที่บังอันมิดชิดปลอดภัย ถึงวันเข้า  
พรรษาแล้วก็ตั้งสัตยธิษฐานว่า "เราจะอยู่จำพรรษา ณ อาวาสนี้  
(ณ ถ้ำแห่งนี้ ณ... ฯลฯ) ตลอดสามเดือนในฤดูฝน" แล้วก็อยู่  
ณ ที่นั้น โดยไม่ไปพักค้างคืนที่ไหนตลอดสามเดือน นอกจาก  
มีกิจธุระจำเป็นตามที่บัญญัติไว้ในพระวินัย ถ้าอย่างนี้ คฤหัสถ์  
ไม่เกี่ยว เป็นพิธีกรรมสำหรับพระภิกษุเท่านั้น

แต่ถ้าคิดว่าชาวบ้านทั้งชายหญิงเป็นพุทธศาสนิกชน มี  
หน้าที่อุปถัมภ์บำรุงพระสงฆ์ วัดวาอาราม และพระพุทธรศาสนา  
โดยรวม ชาวบ้านอย่างเราก็ย่อมเกี่ยวข้องกับอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้  
คือชาวบ้านได้มีโอกาสถวายจตุปัจจัยไทยทาน ทำบุญตักบาตร  
ถวายผ้าอาบน้ำฝน เข้าวัดฟังธรรมในช่วงเข้าพรรษา นับว่าได้ทำ  
ประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและแก่พระพุทธรศาสนา

อีกเรื่องหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามก็คือ ประเพณีบวชเรียนนั้น  
มิใช่เฉพาะกุลบุตรที่บวชเป็นพระเป็นเณร ได้มีโอกาสศึกษา  
ปฏิบัติธรรม ตลอดจนเตรียมความพร้อม เพื่อออกมารับใช้ชาติ  
หลังจากออกพรรษาแล้วนั้น พ่อแม่ของพระเณรที่บวชก็ดี ญาติ  
พี่น้องก็ดี นับว่าได้ประโยชน์จากการบวชเรียนของลูกหลานด้วย  
คำพูดที่ว่า "ได้บวชลูกชายแล้ว เท่ากับได้เกาะชายผ้าเหลือง  
ขึ้นสวรรค์" นั้นเป็นความจริงที่สุด มิใช่สักแต่ว่าเป็นโยมบวชลูก  
ให้เป็นพระแล้ว พ่อแม่จะได้ขึ้นสวรรค์ ความหมายจริงๆ ก็คือ การ  
บวชลูกชายเป็นเหตุปัจจัยให้พ่อแม่ได้ทำคุณงามความดี ละเว้น  
การกระทำที่ไม่เหมาะสมไม่ควรอะไรบางอย่าง เช่น พ่อแม่ไม่เคย

(หรือเคยเป็นบางครั้ง) ทำบุญตักบาตร ก็ได้มีโอกาสทำ เพราะมี  
ลูกชายบวชเรียน

ไม่เคยเข้าวัดฟังธรรม ก็ได้เข้าวัดฟังธรรมบ่อยขึ้น ได้เรียนรู้  
พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามากขึ้น

เคยมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์บางอย่าง เช่น ดิดเหล้า ดิด  
การพนัน หลังจากบวชลูกแล้วก็มีความละเอียด (หรือกลัวพระลูกจะ  
ละเอียด) ก็งดเว้นจากสิ่งเหล่านั้น อย่างน้อยชั่วสามเดือนในพรรษา  
สรุปก็คือพ่อแม่บางคนไม่เคยทำบุญทำกุศล ก็ได้มีโอกาส  
ทำบุญทำกุศล เพราะอานิสงส์ที่มีลูกชายบวชในพระศาสนา อย่างนี้  
ไม่เรียกว่าได้ ‘เกาะชายจิวรลูกขึ้นสวรรค์’ หรือครับ

สตรีบางท่านน้อยอกน้อยใจว่าไม่มีโอกาสได้บวชเรียน  
เหมือนบุรุษ อย่าได้น้อยใจเลยครับ การบวชในสาระจริงๆ คือการ  
งดเว้นจากพฤติกรรมที่ไม่ดี (ว่ากันว่า บวช มาจาก ป = ทั่วพร้อม,  
โดยสิ้นเชิง - วช = งดเว้น รวมเป็น บวช ว่าอย่างนั้น สงสัยแปล  
แบบนี้เป็นการ ‘จับบวช’) เป็นบุรุษก็ทำได้ เป็นสตรีก็ทำได้ ไม่มีใคร  
ได้เปรียบเสียเปรียบ

การบวชภายนอก เป็นเพียงสัญลักษณ์ ผู้บวชก็เป็นพระ  
โดยสมมติ (สมมติว่าเป็นพระ) ถ้าจะให้ เป็นพระ (ที่แปลว่าผู้  
ประเสริฐ) จริงๆ ก็ต้องสามารถละเว้นสิ่งควรละเว้น บำเพ็ญสิ่งที่  
ควรบำเพ็ญและพัฒนาจิตใจให้สะอาดผ่องใส ไร้กิเลสเครื่องมัวหมอง  
พระพุทธโอวาทที่ว่า “ไม่ทำชั่วทั้งปวง ทำความดีให้ถึง  
พร้อม ทำจิตของตนให้ผ่องใส” บุรุษหรือสตรี พระหรือโยม  
ก็ทำได้ทัดเทียมกัน จึงไม่ควรน้อยเนื้อต่ำใจแต่ประการใด

วันเข้าพรรษามีประโยชน์สำหรับชาวพุทธทุกคน เรามา  
เข้าพรรษากันเถอะครับ 



หนทางของคนฉลาดคือการสานทอรั้งขึ้นมาห่อหุ้มตัวเองไว้  
ภายในรั้งนั้นเองที่เราพยายามสืบทอดนิสัยใจคอเฉพาะตัวไว้  
เมื่อเราสร้างรูปแบบพื้นฐานของนิสัยและความคิดขึ้นมาใหม่อยู่ตลอดเวลา  
เมื่อนั้นเราก็ไม่มีทางผ่านพ้นออกมาสู่อากาศบริสุทธิ์  
ออกมาสู่โลกภายนอกอันสดชื่นได้เลย  
ตรงกันข้าม กลับห่อหุ้มตัวเองไว้  
ในสิ่งแวดล้อมอันดำมืดของตน  
มีเพื่อนอยู่เพียงหนึ่งเดียว  
คือกลิ่นเหงื่อไคลของตัวเองเท่านั้น

(จากหนังสือ ชัมบาลา ผู้เขียน เซอเกียม ตรุงปะ ผู้แปล พงนา จันทรสันติ)



## ถ้าเขาเป็น...

นารีเฝ้ามองลูกชายเติบโตเป็นหนุ่มด้วยความรู้สึกกังวล เธอแอบกระซิบบอกสามีเสมอๆ ว่า “กลัวลูกจะเสียคน...”

“แล้วมันเสียหรือยังล่ะ” สามีถาม

“ไม่รู้...” นารีตอบ

“แก่อะไรอยากให้เขาเป็นคนยังไงล่ะ...” สามีถามอีก

นารีนิ่ง เธอตอบคำถามนี้ไม่ได้ชัดเจนนัก “ไม่รู้ซี... อยากให้เป็นคนดี...”

สามีหัวเราะก๊าก

“สูตรสำเร็จเลยนะ...”

“เป็นห่วงลูกชายมากกว่าลูกสาวอีก” เธอบ่นต่อ “สภาพแวดล้อมมันน่ากลัวกว่าเขอะ...” สามีหัวเราะ บ่นอยู่ในลำคอว่า “ไหนคุยว่าไปวัด ทำไมยังขี้บ่น ขี้กังวลเหมือนเดิม...”

นารีนิ่ง นึกในใจว่า ‘อะไรกันนี่ แค่นั่นก็ยังไม่ได้อีก’

วันหนึ่ง นารีออกไปธุระนอกบ้านโดยใช้บริการรถประจำทาง  
ปรับอากาศ ปรากฏว่าเป็นวันที่ตรงกับการประชุมผลเอ็นทรานซ์  
พอดี จากกลับบ้าน นารีจึงพบว่าตามท้องถนนและบนรถเมล์มีคน  
หนุ่มสาวมากกว่าปกติ ล้วนแต่หนุ่ม ๆ สาว ๆ คนรุ่นเดียวกับลูก  
ของเธอทั้งสิ้น พอเห็นเสื้อสายเดี่ยวมากเข้า นารีก็ใจคอไม่สบาย  
นึกถึงเสื้อของลูกสาวที่ยังไม่เดี๋ยวลักตัวก็ค่อยสบายใจ แต่พอหัน  
ไปเห็นหนุ่มน้อยตัวใหญ่โตแก่งก้างเดินกันเป็นแถว นารีก็เริ่มนึก  
ถึงลูกชาย เด็กผู้ชายผมยาวเป็นเรื่องไม่ตื่นเต้นอีกแล้ว ไม่เหมือน  
สมัยพ่อของลูกเป็นหนุ่มที่ถูกผู้ใหญ่ก่อนขอตัวว่า “พอฮิปปี้”

นารีดูคนหนุ่มสาวเพลिनจนก้าวขึ้นรถประจำทางสาย  
กลับบ้านล่าช้ากว่าที่ตั้งใจไว้ รถแน่นกว่าที่คิด และความหวังที่จะ  
ได้นั่งก็ไม่มี

‘ไม่เป็นไร...เดี๋ยวก็นั่ง’

นารีคิดเอาเอง แต่จนแล้วจนรอดก็ไม่มีคนลง นารีถอยหน้า  
ถอยหลังตามที่กระเป๋าบอกจนกระทั่งติดอยู่แค่ม้านั่งที่รูปรอยของ  
ล้อรถสูงขึ้นไป คนนั่งต้องยกขาขึ้นสูง นารีรู้สึกเหมือนมีอะไร  
เกะกะมากกว่าปกติ พอชายตามองเห็นหนุ่มน้อยวัยรุ่นหน้าละอ่อน  
แต่ตัวยาวแก่งก้างสองคนขึ้นไปนั่งเบียดอยู่ด้วยกันบนม้านั่งเดียว  
หน้าตาสองหนุ่มน้อยสะอาดสะอ้าน มองไม่ออกว่ากำลังวิตกกังวล  
กับชีวิตเพราะสอบไม่ได้ แต่ก็มองไม่ออกว่ากำลังตื่นเต้นยินดีกับ  
ชีวิตเพราะสอบได้หรือเปล่า แต่ก็ดูว่ารักกันเหลือเกินเพราะยอม  
นั่งกันบนที่นั่งเดียว ทั้งที่ตัวก็ไม่เล็ก

นารียิ้ม ๆ นึกถึงลูกชายว่า เคยทำอะไรอย่างนี้หรือเปล่าจะ  
กลับบ้านไปต้องถามเสียหน่อย ถ้าเคยจะได้บอกว่าย่าไปนั่งรวม  
กันเลย มันดูไม่สง่างามเท่าไร

สักพักหนึ่ง รถวิ่งผ่านประตูน้ำ คนก็ยิ่งขึ้นมาบนรถมากขึ้นไปอีก นารีถูกเบียดโดยผู้หญิงคนหนึ่งอย่างแรงจนเซลด้า แต่พอมองไปที่ล้อก็อึ้งเพราะคนที่ขึ้นมาเป็นผู้หญิงตัวเล็ก ๆ ที่อ้วนเด็กตัวเล็ก ๆ ประมาณสองสามขวบขึ้นมาด้วย เธอถูกดันเข้ามาจนยืนอยู่ด้านหน้าของหนุ่มน้อยสองคนนั้น ในขณะที่นารีถูกดันจนถอยมาอยู่ด้านหลัง นารีเพ่งมองไปที่ด้านหลังของสองหนุ่ม ภาวนาให้เขามีน้ำใจ ลูกให้แม่และเด็กนึ่ง แต่ปรากฏว่าไม่เป็นผล เพราะสองหนุ่มมองคุณแม่และลูกตรงหน้าราวกับคุณหญิงในจอที่จับต้องไม่ได้

เด็กน้อยยังรำเรงอยู่ แม่อึ้งไม่ไหวจึงวางเด็กลงบนขอบล้อที่เป็นที่วางเท้าของสองหนุ่ม เด็กชายตัวเล็กนึ่งห้อยเท้า เอาหน้าซบอยู่กับขาแม่ พยายามแหงนเงยเพื่อหาอากาศหายใจ แม่ตัวเล็กสวดมนต์ที่มองอย่างเห็นใจแล้วอึ้ง ๆ มีผู้หญิงอยู่รอบ ๆ อีกสองสามคนก็พลอยอึ้งอย่างเห็นใจไปด้วย คนที่นั่งเก้าอี้เยื้องไปด้านหลังเป็นคนแก่ที่ไม่ทันเห็นด้วยซ้ำว่ามีเด็กชายตัวเล็ก ๆ ขึ้นมา ส่วนคนที่นั่งเก้าอี้ด้านหลังคงมองไม่เห็นอะไรเลย เพราะคนแน่นมาก นารีหันไปมองสองหนุ่มนั้นอีกครั้ง

‘ทำไมไม่ลูกนะ สุภาพบุรุษน้อย ๆ’

ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ความคิดของนารีก็เป็นเพียงความคิด เวลาผ่านไปอย่างเชื่องช้าเพราะรถติด เด็กชายตัวเล็กสัปหงกคา่มือแม่ แม่ตัวเล็กหมดหนทางเลือก เธอยกตัวลูกชายขึ้นพาดบ่าให้เขาซบหลับอย่างสบาย หนุ่มน้อยสองคนมองภาพตรงหน้านิ่งเฉย นารีเริ่มกระสับกระส่าย อยากจะถามว่า

‘คุณครูไม่เคยสอนหรือไง ไ้อ้หนู’

ผู้หญิงรอบ ๆ สงก่าลังใจให้คุณแม่ นารีมองไปรอบ ๆ ล้วนแต่เป็นผู้หญิงอ่อนวัย เธอนึกถึงวัยของตัวเองเทียบกับวัยของหนุ่มน้อย



เราเป็นแม่เขาได้ เขาก็รุ่นไถ่เคียงกับลูกของเรา ช่วยเขาก็เหมือน  
ช่วยลูกชายของเรา เขาคงกระดากอายุไม่กล้าทำตัวเป็นสุภาพบุรุษ  
เขาอาจจะเป็นเด็กมัธยมปลายเพิ่งมาจากบ้านนอก ยังไม่รู้อาจจะ  
ปรับตัวเองให้เข้ากับความเป็นเมืองหลวงอย่างไร เราในฐานะที่แก่  
กว่าเขา เป็นผู้ใหญ่เท่าแม่ของเขา เขาก็ควรจะบอกเขา

นารีมองดูตัวเองอีกครั้งก่อนตัดสินใจ

เธอเอื้อมมือไปสะกิดที่ไหล่ของหนุ่มน้อยคนที่นั่งข้างนอก  
“นี่น้อง...”

นารีหยุด รู้สึกเหมือนคนที่รายรอบหันมามอง

“ลูกให้เขานั่งหน่อยสิ เขามีลูกเห็นไหม ลูกเขาหลับด้วย”

นารีมั่นใจว่า ทุกประโยชน์ของเธอครบถ้วน ไม่ตกหล่น ซ้ำยัง  
เก็บอารมณ์ไว้อย่างดี ไม่โกรธ ไม่เกรี้ยวกราด แต่ขอความเห็นใจ  
ร่วมกันอย่างคนที่มีความสุภาพจะสามารทำได้

หนุ่มน้อยหันมามองนิดหนึ่ง แล้วหันไปมองหน้าเพื่อน  
ไม่ใช่ร้องขอคำปรึกษาว่าเขาควรหรือเราควรจะทำอะไร หากแต่เป็น  
การมองแบบจำๆ แปลกใจนิดๆ ยายแก่คนนี้พูดอะไรกับเรานะ  
แกบอกให้เราลูกให้คนอื่นนั่ง ประหลาดสินดี นี่มันยุคอะไรแล้วนะ  
มีรอยยิ้มบางๆ ปรากฏบนใบหน้าอ่อนเยาว์ คนที่นั่งด้านใน  
เฉยชากว่า รวากับว่าเขากำลังนั่งอยู่บนยอดเขาเอเวอเรสต์ ไม่เห็น  
ใครและไม่เกี่ยวข้องกับใครทั้งนั้น เสียงของนารีและสายตาของ  
เพื่อนไม่ได้เข้าไปแผ้วพานแม้แต่ปลายโศดประสาทของเขา

เจ้าประคุณเอ๊ย นี่เป็นมนุษยยุคหินหรืออย่างไร จึงไร้ความ  
รู้สึกถึงปานนี้

นารียืนนิ่ง ไม่ใช่ความโกรธที่ไหลพล่านอยู่ภายใน แต่เป็น  
ความเศร้าสลัดใจอย่างลึกซึ้ง

“ไม่เป็นไรหรอกๆ”

เสียงอ่อนเบาอย่างเกรงอกเกรงใจของแม่ตัวเล็กดั่งขี้ผึ้ง เธอ ยิ้มให้นารีแบบให้กำลังใจแบบปลอบประโลมใจ

‘เป็นสิ’

นารีนึกอยู่ในใจ

เป็นสิ เป็นมากทีเดียว สิ่งที่เกิดกำลังเกิดอยู่ตรงหน้าของเธอคือสภาพของสังคมปัจจุบันอันเหลือเชื่อ

“โรงเรียนไม่ได้สอน”

ผู้หญิงคนหนึ่งร้องขึ้นอย่างอดรันทนไม่ได้

ไม่มีถ้อยคำใดแหลมคมพอที่จะไปสะกิดหนุ่มน้อยบนจุดเยือกแข็งทั้งสองคนได้ นารียอมแพ้ เธอไม่สามารถยืนอยู่บนรถประจำทางคันนั้นต่อไปได้ ไม่ต้องลูกแล้วหนุ่มน้อย จันยอมแพ้นารีคิดจะลงจากรถแน่นอน แต่ขอให้มีโอกาสได้พูดอีกสักครั้ง เธอหันหน้าไปทางสองหนุ่มน้อย ไม่เอื้อมมือไปสะกิดอีกแล้ว เพราะไม่ต้องการให้เกิดการสัมผัสใดๆ เขาน่ารังเกียจราวกับโรคภัยนั้นทีเดียว

“ทีคุณ” นารีเปลี่ยนสรรพนาม “ยังเมื่อจันต้องขอนั่งเบียดกันสองคน แล้วเขาเป็นผู้หญิงและอุ้มลูกด้วย ช่วยเขาแค่นี้ช่วยไม่ได้”

นารีหันหลังให้และไม่มองที่จุดเยือกแข็งนั้นอีกเลย

หลวงตาฟังเรื่องของนารีจนหูชาไปข้างหนึ่ง แล้วถามกลับเบาๆ ว่า

“เสียใจนะดีแล้ว...แต่ไม่เมตตาเขาบ้างเลย...ที่เขาผิดบอดขนาดนี้นะ”

“ไม่” นารียืนย่น

หลวงตาหัวเราะ

“ไม่เอาน่า โยมนารี อย่ามีคบอดไปด้วยสิ...”

นารีก็มลังกราบจนติดพื้น “เจ้าคะๆๆ” เธอตอบรับถึยิบแบบ  
มีอารมณ์

“ถ้าเขาเป็นลูกชายของโยมล่ะ” น้ำเสียงของหลวงตาเรียบๆ

นารีเงยหน้าขึ้นสบตาพระ

“ว่าไงล่ะ ถ้าเขาเป็นลูกชายโยมล่ะ...”

คำถามนั้นทำให้ความรู้สึกที่แค้นอลวนอยู่สิ้นสุดลง นารี  
ก้มลงกราบหลวงตาอีกครั้ง “นั่นแหละเจ้าคะ ที่ดิฉันกลัวที่สุด”

“เมตตา” หลวงตาดอบสั้นๆ

นารีสงสัย

“เราจะเมตตาเขาอย่างไร หลวงตาหมายความว่าเราจะต้อง  
ไปเที่ยวเมตตาผู้ร้ายกันทั้งเมืองหรือเจ้าคะ”

“ไม่ใช่” หลวงตาหัวเราะ “โยมพาลแล้ว...”

“ไม่ได้พาลสักหน่อย” นารีเถียง

หลวงตาไม่สนใจเถียงต่อ “ถ้าโยมไม่เมตตา จิตใจโยมก็จะ  
แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะโยมก็อยากแต่ลงโทษเขาโดยไม่หา  
ทางแก้...ลองนึกดูสิ ถ้าเขาเป็นลูกชายของโยม โยมจะอย่างไร...”

นารีกลับบ้านด้วยคำสำคัญประจำวันของหลวงตา “ถ้าเขา  
เป็นลูกชายของโยม....” 

## มะนาวกับ ชะเอม



อะแฮ้ม...อะฮึ่ม...รอบตัวของแม่พริ้งมีแต่เสียงกระแอม  
ไอ ทั้งไอแห้ง ไอเปียก ไอมีเสมหะ

ของยาดรตชะาบ ๕ ตัว ยาเม็ดมะแว้ง ถูกแจกจ่ายไปทั่วใน  
หมู่ผู้ไม่นิยม ‘ยาฝรั่ง’ ซึ่งก็ต้องกล้ำกลืนฝืนกินกับรสชาติอันแสน  
ขม ครั้งละหนึ่งกำมือ หลายคนรวมทั้งแม่พริ้งด้วยจึงยอมไอให้  
เป็นที่รำคาญของตัวเองและเพื่อนข้างตัวต่อไป

แล้วก็เหมือนมีพระมาโปรด ด้วยวันหนึ่งได้ไปร่วมงานเปิด  
อาคารที่ทำการมูลนิธิเด็กและมูลนิธิสุขภาพไทย เลยได้ดื่มน้ำชนิด  
หนึ่งที่น่ามาเลียงผู้มาร่วมงาน

“น้ำมะนาวชะเอม” ที่พอดื่มเข้าไปแล้ว ให้ความรู้สึกทั้ง  
ดับร้อน แก้กะหาย ที่สำคัญชุ่มคอ หายระคายเคือง จนแม่พริ้ง  
ไม่ยอมไปไหน ยืนเกาะอยู่ข้างโหลใส่น้ำ ทำตาละห้อยถามหา  
ผู้ปรุงหาสูตรเป็นการใหญ่

คุณธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ จากศูนย์สุขภาพ มูลนิธิสุขภาพไทย เจ้าของสูตรช่วยให้ฟังว่า ตั้งใจปรุงให้เป็นน้ำสมุนไพรที่ทั้งแก้ไอ แก้เจ็บคอ ช่วยขับเสมหะ และขับลมในท้อง จากคุณสมบัติของมะนาวที่แก้ไอ แก้เจ็บคอ ชะเอม ที่ช่วยขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ แก้อาการไอแห้ง ๆ กระจวานและกานพลู ที่เป็นตัวช่วยแต่งกลิ่นและยังช่วยขับลมในท้อง



เครื่องปรุงและวิธีปรุงน้ำมะนาวชะเอมมีดังนี้ค่ะ  
คั้นน้ำมะนาว ๒ ลูก

ซื้อชะเอมมา ๓ แท่ง แท่งขนาดเท่านิ้วก้อย  
ชะเอมซื้อได้จากร้านเครื่องยาจีนยาไทยทั่วไป ถ้าจะให้แน่  
ให้ไปที่ร้านเจ้ากรมเปือไถ่ๆ วัดสามปลื้มค่ะ ชะเอมนี่เราจะสับเป็น  
ชิ้นเล็กๆ



ดอกกานพลู ๓ ดอก กระจวาน ๒ เม็ด ตำให้แหลก  
น้ำตาลทราย เกลือ  
ได้ครบแล้ว ก็ต้มน้ำชะเอม และดอกกระจวาน กานพลูกับน้ำ  
๒ แก้ว รอให้เดือดสัก ๕ นาที ยกลง นำมากรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาล พออุ่น เติมน้ำมะนาวและเกลือเล็กน้อย  
จิบขณะกำลังอุ่นๆ แก้ไอ ขับเสมหะดีนัก

ถ้าจะใส่น้ำแข็ง ก็เป็นน้ำสมุนไพรดับกระหาย ช่วยให้ชุ่มคอ  
ชื่นใจจริงๆ ค่ะ



## ฝึกโยคะในที่ทำงาน

ครูหนูกลับมาแล้วค่ะ แฟนๆ สาวิกายังฝึกฝนโยคะอาสนะ กันสม่ำเสมอหรือเปล่า อย่าลืมนะคะว่าสุขภาพกายดีย่อมส่งผลต่อ สุขภาพใจด้วย ถ้าร่างกายเปรียบเสมือนต้นไม้ ลำต้นที่เติบโตตรง ยืนหยัดต่อสู้กับพายุลมฝนได้ ก็ต่อเมื่อต้นไม้นั้นมี ‘รากแก้ว’ ที่ หยั่งลึกและแข็งแรง มาช่วยกันดูแลร่างกายเสียแต่วันนี้เถอะค่ะ

คราวนี้ครูหนูขอแนะนำเสนอการบริหารร่างกายในสำนักงาน ปฏิบัติตามได้ง่าย ลดความเมื่อยขบตามร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เกิด อาการต่อเนื่องถึงปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดกระบอกตา หรือ หายใจไม่สะดวก

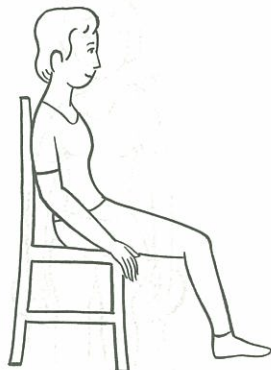
เริ่มจาก ท่านั่ง ก้นก่อนเลยนะคะ ลองสังเกตว่าเก้าอี้ที่นั่งอยู่ มีสภาพอย่างไร ถ้าเริ่มเก่าแล้วและไม่สามารถเปลี่ยนใหม่ได้ ควรหา หมอนหนาพอประมาณมาเป็นเบาะรองและหนุนหลังอีกใบ ถ้า หมอนหนาเกินไปจะทำให้ปวดบั้นเอวและหลังได้ ควรปรับเก้าอี้ให้ พอดีกับโต๊ะทำงาน ไม่เตี้ยจนเกินไป ให้อยู่ในระดับที่จะวางงาน

และสายตามองเห็นได้ถนัดชัดเจน อ้อ และแสงไฟก็ไม่ควรเจิดจ้าเกินไปค่ะ

## นั่งอย่างไรให้ถูกวิธี



ท่าที่นั่งที่ถูกต้อง



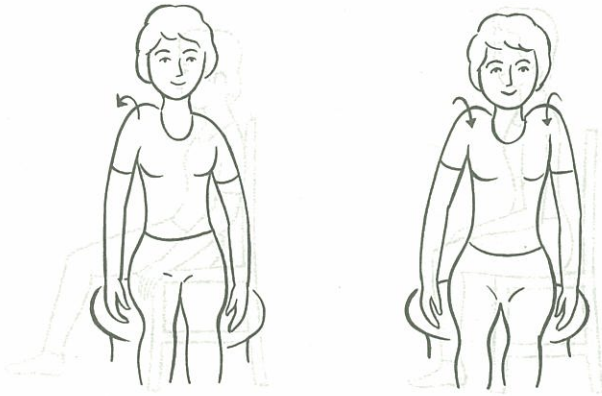
ท่าที่นั่งที่ผิด

เวลานั่งทำงานควรนั่งตัวตรง ฝ่าเท้าวางราบบนพื้นได้ กล้ามเนื้อคอและกล้ามเนื้อไหล่ไม่ควรเกร็งเพราะเมื่อทำงานไปนานๆ จะทำให้มีอาการปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อคอ เพราะกล้ามเนื้อไม่ได้รับการผ่อนคลายเท่าที่ควร

เมื่อมีอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณนี้ มีวิธีผ่อนคลายในท่าโยคะง่ายๆ ได้ ดังต่อไปนี้

**ท่าโยคะสำหรับออกกำลังไหล่ คอ และหลังช่วงบน**  
ท่าออกกำลังไหล่ ในท่าหมุนไหล่ (Shoulder Circling)

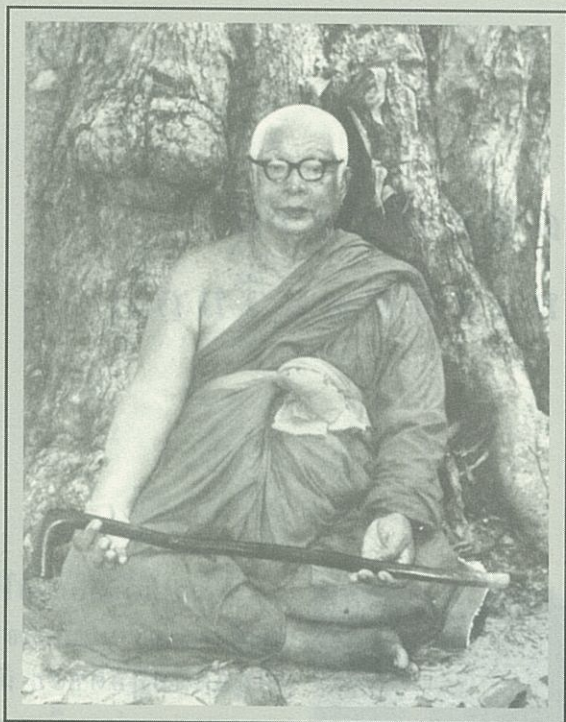
**วิธีปฏิบัติ** นั่งตัวตรง สันหลังตั้งตรง คอไม่เกร็ง (นั่งเก้าอี้หรือ  
ยืนก็ได้) ปล่อยแขนทั้งสองตามสบายไว้ข้างลำตัว จากนั้นหมุน  
ไหล่ซ้ายๆ เบาๆ ในลักษณะทวนเข็มนาฬิกา ๔-๕ ครั้ง สลับกับหมุน  
ไหล่ในลักษณะตามเข็มนาฬิกา ๔-๕ ครั้ง



**ข้อแนะนำ** ควรเริ่มหมุนไหล่ที่ละข้างก่อนสลับกัน แล้วจึง  
หมุน ๒ ข้างไปพร้อมกันอย่างช้าๆ สบายๆ และหายใจเข้า-ออก  
ตามปกติ

**ฉบับหน้า** เป็นท่าโยคะสำหรับออกกำลังกายไหล่ อีก ๒-๓ แบบ  
แล้วพบกันนะคะ

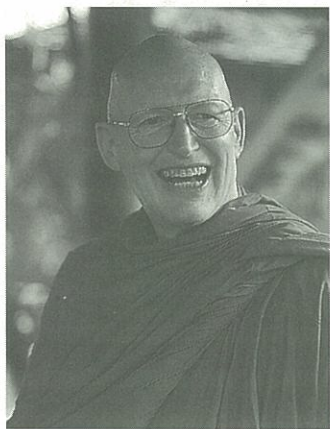




การเซ็นคนหนุ่มคนสาว  
ที่หลงรักสยวรักงามให้เข้าวัดฟังธรรมนั้น  
ว่ากันว่ายากยิ่งกว่าการช่มเขาโคให้กินหญ้า  
แต่การที่จะช่มขึ้นดวงวิญญาณอันดื้อดึงของตน  
ให้เข้าไปสู่เขตอันไม่มีแม่แต่ความปรารถนา  
เพื่อความเป็นอยู่ของตัวเองนั้น  
ดูเหมือนจะเป็นการยากยิ่งกว่า

พุทธทาส อินทปัญโญ

## ดอกบัวบาน ทางทิศตะวันตก



การได้มีโอกาสใกล้ชิด  
และฟังพระธรรมเทศนาจากพระ  
ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ นับเป็น  
มงคลสูงสุดอย่างหนึ่งของชีวิต  
พุทธพจน์ระบุไว้เช่นนั้น เสถียร-  
ธรรมสถานจึงคัดักเป็นพิเศษขึ้น  
อีกครั้งเมื่อญาติโยมทราบข่าวการ  
กลับมาเยือนเมืองไทยของท่าน  
เจ้าคุณสุเมธจารย์ เจ้าอาวาสวัด  
อมราวดี ประเทศอังกฤษ เมื่อวันที่

๒๕ มิถุนายน ภายในธรรมศาลาอบอวลไปด้วยบรรยากาศแห่ง  
ธรรม และความตั้งใจที่ดีของพุทธศาสนิกชน เพื่อรับฟังธรรม และ

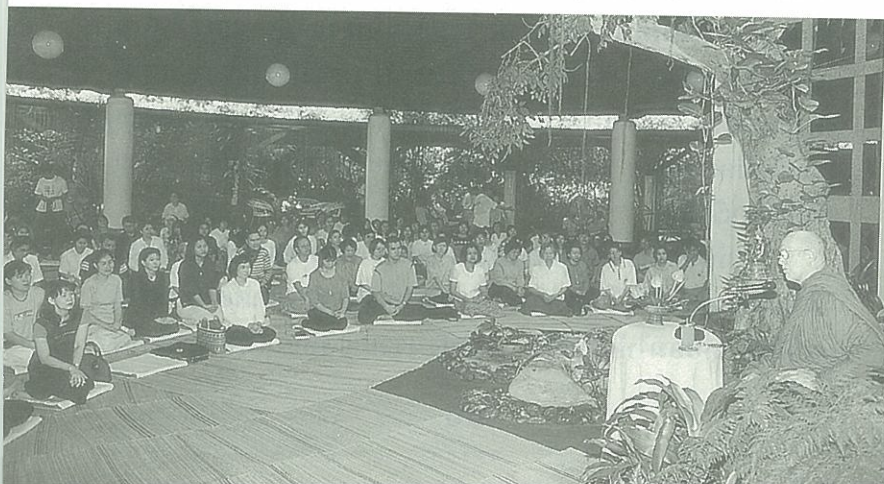
เรื่องราวของการเผยแผ่พุทธศาสนาในต่างแดนจากพระสุปฏิปันโน  
ที่ตนเคารพบูชา

“ดอกบัวกำลังจะบานทางทิศตะวันตก” หลวงพ่อชากกล่าว  
คำพูดนี้ไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๐ มาจนปีนี้ พ.ศ. ๒๕๕๓ คำ  
กล่าวนี้เป็นจริงเพียงใด ผู้สามารถจะให้คำตอบนี้ได้ดีที่สุด คงไม่  
พ้นลูกศิษย์ของหลวงพ่อ ซึ่งได้สานต่อเจตนารมณ์ของอาจารย์  
ด้วยความหวังที่จะทำให้ผู้คนบนโลกใบนี้มีธรรมะเป็นที่พึ่ง

### คนไทยรู้จักภาวนามากขึ้น

ก่อนจะไปถึงความคืบหน้าของการเผยแผ่พุทธศาสนาใน  
ต่างแดน ท่านเจ้าคุณสุเมธาจารย์ได้พูดถึงพุทธศาสนาในเมืองไทย  
ว่าเป็นเรื่องน่ายินดีที่คนไทยมีการปฏิบัติพุทธศาสนาถูกทางขึ้น  
แล้ว จากเดิมที่นิยมทำบุญ ขอหวย ได้หันมาให้ความสนใจกับการ  
ภาวนาเพิ่มขึ้น

“หลวงพ่อกษมาไม่ค่อยชอบที่คนไทยมาหาท่านเพื่อจะขอ  
หวย หรืออยากได้ของศักดิ์สิทธิ์ ท่านห้ามไม่ให้สอนเรื่องอย่างนั้น



ชาวบ้านที่จังหวัดอุบลบางที่อยากได้เลขก็มาถามที่หลวงพ่อชา หลวงพ่อบอกว่า พวกนี้เป็นของงมงาย ไม่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา คนไทยชอบแต่เรื่องศักดิ์สิทธิ์ ไม่ชอบธรรมะ มาวันนี้เห็นคนไทย ชอบธรรมะมากขึ้น เป็นเรื่องน่ายินดี

ได้เห็นการเผยแผ่ศาสนาของแม่ชีศันสนีย์มาหลายปี ก็ได้เห็นการปฏิบัติที่ประเทศไทยกำลังจะเจริญในเรื่องพระพุทธศาสนา เมื่อก่อนเราเป็นห้วงเมืองไทย คนไทยมีแต่ทำบุญ ไม่รู้จักการภาวนา ไม่อยากปฏิบัติ แต่ทุกวันนี้มากรุงเทพฯ ทุกครั้ง จะมีญาติโยมนิมนต์ไปแสดงธรรมให้สอนการปฏิบัติธรรม”

### ศรัทธาพุทธเพราะหลักความจริง

ท่านเจ้าคุณสุเมธาจารย์เล่าถึงความคิดทางศาสนาของท่านว่า เดิมทีนั้น ท่านศรัทธานับถือศาสนาคริสต์ตามบรรพบุรุษ ตั้งแต่อายุ ๖ ขวบ คุณพ่อมักจะพาไปโบสถ์เพื่อให้คอยช่วยงานบาทหลวงในวันอาทิตย์ เมื่อเริ่มวัยรุ่น ด้วยความเป็นคนที่ชอบพิจารณาเรื่องราวของชีวิตมนุษย์จึงเกิดความสงสัย ตั้งคำถามกับตัวเองว่า เกิดมาทำไม กอปรกับสังคมอเมริกัน เป็นสังคมรักอิสรภาพ ทำให้คิดจะทำตามความคิดเห็นของตน และได้ตอบสนองกิเลสตัณหาตามใจอยากอยู่ระยะหนึ่ง แต่ก็ยังไม่สามารถให้คำตอบสำหรับความหมายของชีวิตได้ จิตยังรู้สึกสับสน วุ่นวาย และไม่มีความสุข จนในที่สุดมาพบพุทธศาสนาเกิดสนใจจนอยาก จะศึกษาเรียนรู้

“เกิดศรัทธาในพุทธศาสนา เพราะพระพุทธเจ้าสอนให้เราพิจารณาธรรมะที่เห็นถึงความจริง ที่สำคัญจิตของเราต้องเห็นด้วยตนเอง ไม่ยอมให้เชื่อง่ายๆ แบบงมงาย แต่สอนให้พิจารณาใน

ธรรมชาติแท้ของความจริงว่าเป็นอย่างไร แล้วก็ให้ปฏิบัติรักษาที่กาย วาจา ใจของเรา ให้เรารับผิดชอบการกระทำของเรา รวมถึงการอยู่กับมนุษย์ในสังคม”

แต่ในสมัยนั้นพุทธศาสนายังไม่ได้รับการยอมรับในต่างประเทศ ท่านอยากจะหาอาจารย์มาช่วยในการฝึกสมาธิให้ ก็ไม่สามารถหาได้แม้แต่คนเดียว จึงเป็นเหตุให้ท่านต้องเดินทางมาหาความรู้ทางเอเชีย

### การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างแดน

ท่านเจ้าคุณสุเมธาจารย์เล่าถึงการเผยแผ่พุทธศาสนาในต่างแดนด้วยรอยยิ้มว่า

“ติดกับทุกวันนี้ที่การเผยแผ่ก้าวหน้าขึ้นอย่างเห็นเด่นชัดในแคลิฟอร์เนีย นอกจากจะมีครูบาอาจารย์ที่จะสอนสมาธิ วิปัสสนาแก่ผู้สนใจแล้ว ยังมีการสร้างวัดขึ้นด้วย ที่สำคัญมีบรรยากาศของการประชุมหารือในกลุ่มผู้สนใจศาสนาพุทธเกิดขึ้นเป็นระยะ รวมถึงมีการยอมรับในแนวทางปฏิบัติอย่างกว้างขวาง ไม่แบ่งแยก

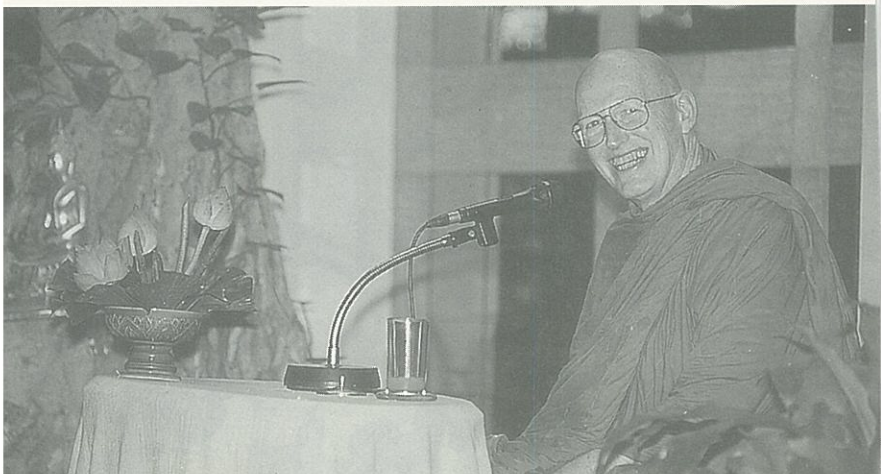


ฝึกฝายเป็นนิทาน มหายาน ทิเบต หรือเซน

ที่สหรัฐอเมริกา ปัจจุบันนี้มีลูกศิษย์มาปฏิบัติเป็นพันคน มีคนหลายแบบมาปฏิบัติ ผู้ใหญ่ที่เป็นนักการเมืองก็มี คนอเมริกัน ทุกวันนี้นิยมชมชอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาก เมื่อ ๔๐ ปีที่แล้ว ถ้าพูดถึงคำนี้ ไม่มีใครรู้ว่าเป็นอย่างไร แต่ทุกวันนี้มีความเข้าใจขึ้นมาก และเห็นความสำคัญด้วยว่า พุทธศาสนาสามารถนำมาแก้ปัญหาคความทุกข์ของชีวิตได้จริง”

ที่น่าสนใจและถือเป็นก้าวใหม่ที่เกิดขึ้นของการเรียนรู้ พุทธศาสนาในอังกฤษ คือการเปิดโรงเรียน โดยใช้ชื่อ **Dhamma School** อย่างเปิดเผย

“คนอังกฤษก็กลัว เป็นห่วงมากกว่าการศึกษาทุกวันนี้เป็นการศึกษาที่เน้นการแข่งขันมาก ทำให้เด็กมีอาการเครียด และเกิดปัญหาตามมาในเรื่องอารมณ์ เด็กบางคนยอมรับการแข่งขันไม่ไหว ก็จะมีความรู้สึกดูหมิ่นตัวเอง ทำให้คนเป็นพ่อเป็นแม่เกิดความกังวลในเรื่องนี้ จึงเป็นโอกาสที่จะพยายามเปิดโรงเรียนที่สอนเรื่องธรรมะ และรู้ทางโลกไปด้วยกัน”



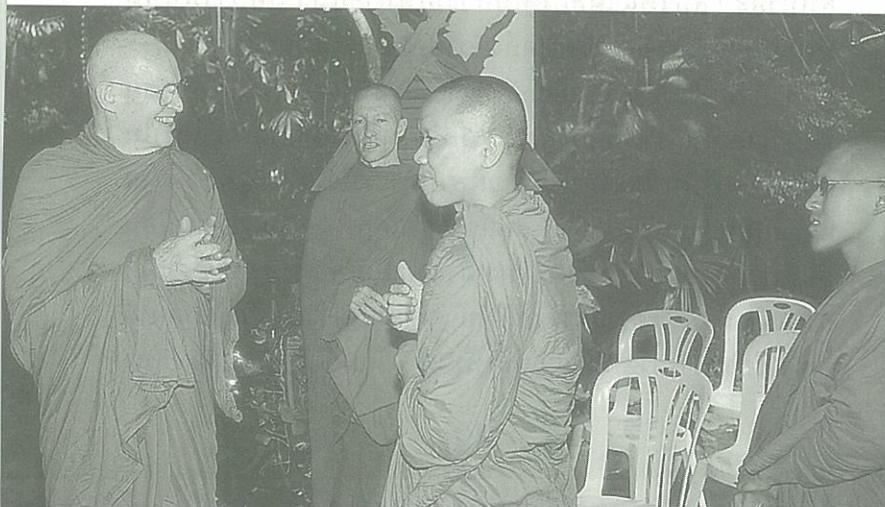
ผลการเปิดโรงเรียนดังกล่าว พบว่าเกิดผลดี ทำให้เด็กรู้จักตัวเอง สามารถนำมาใช้ในชีวิต และที่สำคัญรู้ถึงความสามาถในการเป็นมนุษย์ที่มีใจบริสุทธิ์มาแต่ดั้งเดิม

### กำลังใจจากหลวงพ่ocha

การอยู่ในกลุ่มคนที่คิดไม่เหมือนเรา ย่อมก่อให้เกิดความหวั่นไหวเป็นธรรมดาว่าเราจะสามารถอยู่ร่วมในสังคมนั้นได้หรือไม่ ในปีแรก ๆ ของการนำพุทธศาสนาไปเผยแผ่ที่ประเทศอังกฤษ ท่านสุเมโธเกิดความสงสัยไม่แน่ใจว่า พุทธศาสนาจะดำรงอยู่และเผยแผ่ไปได้อย่างไรในประเทศที่คนส่วนมากไม่มีความรู้เรื่องนี้มาก่อน ตรงข้ามกับหลวงพ่ochaผู้เป็นครูบาอาจารย์ ซึ่งไม่มีคำวสงสัยเกิดขึ้นแม้แต่น้อย

“หลวงพ่ochaบอกว่า ธรรมะเป็นเรื่องของความดี ถ้าที่ไหนยังมีคนดี พระภิกษุสงฆ์ก็อยู่ที่นั่นได้ เป็นชาวพุทธก็ดี หรือเป็นศาสนาอื่นก็ดี ถ้าเป็นเรื่องความดีของมนุษย์ อยู่ที่ไหนย่อมอยู่ได้”

ในช่วงเริ่มต้นของการบุกเบิกสร้างวัดมีความยากลำบาก



เกิดขึ้นพอสมควร เพราะถูกทางรัฐบาลอังกฤษควบคุมเข้มงวด ท่านต้องใช้เวลาถึง ๒ ปี ที่จะทำให้เข้าใจวัตถุประสงค์ของธรรมะ และเห็นใจให้สร้างได้ ซึ่งได้ทำการฝังลูกนิมิตไปเมื่อปีที่แล้ว

“วันที่ ๔ กรกฎาคมนี้จะครบรอบ ๑ ปี โดยสมเด็จพระพี่นางฯ จะเสด็จไปเป็นประธานและอาตมาจะนิมนต์หลวงพ่อกจากเมืองไทย ที่เคยอยู่ร่วมกันที่วัดหนองป่าพงมาร่วมงาน เพราะอยากให้พระสงฆ์ที่นั่นเห็นการเผยแผ่ศาสนาของเรา ว่าเราเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อกษา ชื่อเสียงของหลวงพ่อกษาจะได้เผยแพร่ไปถึงประเทศอังกฤษ ยุโรป อเมริกา เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก ให้คนต่างประเทศได้มีศรัทธา มีความสนใจในการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาต่อไป”

### ดอกบัวบานสะพรั่ง

นอกจากนั้นยังมีเรื่องน่ายินดีที่ท่านเจ้าคุณสุเมธชาจารย์นำมาฝากญาติโยมด้วยอีกข่าวหนึ่ง เป็นเรื่องเกี่ยวกับจิตตวิเวก สถานปฏิบัติธรรมอีกแห่งที่ท่านดูแลอยู่ ได้รับความสนใจจากผู้ปฏิบัติเป็นจำนวนมาก จนต้องมีการก่อสร้างศาลาธรรมเพิ่มเติมเพื่อให้สัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่มีความเหมาะสม) ต่อการปฏิบัติ ท่านเจ้าคุณสุเมธชาจารย์ได้พูดถึงความคืบหน้าในเรื่องนี้ว่า

“มีการวางศิลาฤกษ์เมื่อปีที่แล้ว ปีนี้จะเริ่มก่อสร้างศาลาธรรม จิตตวิเวกเป็นวัดแรกที่อังกฤษ เรากัรรักษาที่นี่ให้คล้ายกับวัดป่าในเมืองไทย มีพื้นที่ป่าไม้ประมาณ ๔๐๐ กว่าไร่ เป็นป่าที่สวยงาม และมีกุฏิหลายหลังแล้ว ลูกศิษย์จะอยู่ในกุฏิทำความเพียรเหมือนกับที่พวกเราอยู่ที่วัดหนองป่าพง สิ่งแวดล้อมดี ธรรมชาติดีช่วยให้อารมณ์สงบเพราะธรรมชาติไม่ทำให้จิตใจยุ่งยากลำบาก อยู่กับต้นไม้ภูเขา มีสระน้ำ น้ำตกด้วย แต่สิ่งที่ขาดในวัดป่าจิตตวิเวกคือ ศาลา




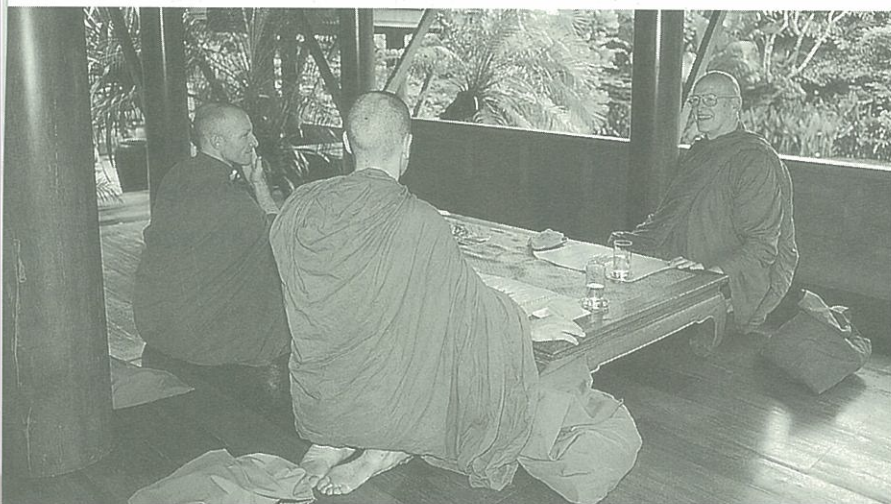
ธรรมที่มีอยู่เล็กน้อยเกินไป ปัจจุบันได้รับอนุญาตให้สร้างห้องประชุม เป็นห้องกรรมฐาน ซึ่งกำลังดำเนินการอยู่”

โอกาสนี้แม่ชีคันสนีย์ ได้เชิญชวนพุทธศาสนิกชนที่มาร่วมชุมนุมกันให้มีโอกาสสนับสนุนการทำงานเผยแผ่พุทธศาสนาโดยผ่านท่านเจ้าคุณสุเมธราชจารย์ไปยังจิตตวิเวกตามแต่กำลังศรัทธา ด้วยเชื่อมั่นว่าบุญที่หว่านไปนั้นจะไม่สูญเปล่าไปไหน หากจะเกิดเป็นดอกผล ช่วยให้พุทธศาสนาได้เผยแผ่กว้างไกลยิ่งขึ้นต่อไป

เมื่อปี พ.ศ.๒๕๒๐ หลวงพ่อชาได้จาริกไปต่างประเทศเป็นครั้งแรก ในหนังสืออุปลมณีบันทึกข้อความของหลวงพ่อชาว่า

“ต้องยอมเสียสละทุกอย่างให้แก่พระพุทธศาสนา เพื่อประชาชนส่วนมาก ในเวลานี้ดอกบัวกำลังจะบานทางทิศตะวันตก อยู่แล้ว หาประโยชน์ตนและหาประโยชน์ผู้อื่น สอนตนแล้วก็สอนคนอื่น ทำตัวอย่างไรก็สอนผู้อื่นอย่างนั้น สอนผู้อื่นอย่างไร ตัวก็ทำอย่างนั้น นี่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า”

ถึงวันนี้ ธรรมะจากใจของหลวงพ่อก็ทำให้เกิดดอกบัวบานขึ้นทางทิศตะวันตก และเป็นดอกบัวที่กำลังบานสะพรั่งยิ่ง 





ตามแนวสันเขานั้นเอง ที่เขาเริ่มใช้แท่งเหล็กแทงดิน  
เพื่อให้เป็นหลุมสำหรับหยอดเมล็ดโอ๊คแล้วจึงกลบ  
หลุม เขากำลังปลูกต้นโอ๊ค...

ผมถามว่าที่ดินตรงนั้นเป็นของเขาหรือ ชายเลี้ยงแกะ  
ปฏิเสธ ผมถามอีกว่า เขารู้หรือเปล่าว่าที่ดิน  
ตรงนั้นเป็นของใคร เขาก็ไม่ทราบ...แต่  
เดาเอาว่าเป็นสาธารณสมบัติ หรือไม่ก็  
เป็นของใครสักคนที่ไม่สนใจใยดีมัน



ชายเลี้ยงแกะไม่สนใจสักนิด  
ที่จะรู้ว่าที่ดินที่เขาปลูกต้นโอ๊คอยู่นั้นเป็นของใคร  
เขาปลูกโอ๊คทั้ง ๑๐๐ เมล็ดด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง  
เขาปลูกต้นโอ๊คมา ๓ ปีแล้วในที่รกร้างว่างเปล่าแห่งนี้



จากหนังสือ คนปลูกต้นไม้  
ฌ็อง ฌีโคโน เขียน  
กรรณิการ์ พรหมเสาร์ แปล

## ใครจะไปรู้



อันว่าตัวของคนเขียนนั้นถือสัญชาติไทย ศาสนาประจำตัวประจำใจก็ได้แก่ ศาสนาพุทธ แต่เป็นพุทธศาสนิกชนที่อยู่ข้างจะไกลวัด ทำบุญใส่บาตรนะเคยบ่อย ๆ ชนิดไม่เจาะจงพระ ไม่เจาะจงวัด เจาะจงเพียงอย่างเดียว คือคนที่จะไปทำบุญและใส่บาตรด้วยกัน สิลหาก็ท่องได้ แต่ถ้าถึงสิลสิบ เป็นต้องหาข้อสิบไม่เจอทุกครั้ง

และความเป็นคนไกลวัด ศัพท์แสงที่เขาใช้และเข้าใจกันในทางศาสนาจึงไม่เป็นที่เข้าใจของเรา คุณก็คงจะเป็นเรื่องไกลตัวสำหรับคนไกลวัด แต่เมื่อมีอันต้องงும்มือตัวเองเดินใกล้วัดเข้า จึงพบว่าเป็นเรื่องที่ไม่รู้...ไม่ได้ เพราะกว่าจะรู้...ก็กู่หน้าตัวเองไม่ทันเสียแล้ว

ครั้งหนึ่ง ขณะกำลังจับผิดตัวอักษร (ปริ๊พ่นั่นเอง) คอลัมน์ คบบัณฑิต ของ *สาวิกา* โดย 'ศรีน' ซึ่งเป็นนามปากกาของ พระครูปลัดปิฎกวิวัฒน์ หรือ ท่านอินสร แห่งวัดญาณเวศกวัน ปรากฏคำบางคำที่ไม่เข้าใจ เปิดพจนานุกรม...ก็ไม่สามารถให้ความ

กระจ่างได้ จึงโทรศัพท์ไปวัดญาณเวศกวันเพื่อสอบถามเจ้าของ  
คอลัมน์โดยตรง

มีคนมากน้ำใจต่อสายให้ สักครูก็ส่งภาษาไปบอกว่าคุณอยู่ในสายแล้ว

“สวัสดิ์คะท่าน” เริ่มต้นก็ชนทางตันแล้ว ผู้รู้นั่งใกล้ๆ รีบส่งภาษาปากให้ว่า “ต้องใช้คำว่านมัสการคะ” จึงพูดใหม่ทันทีว่า

“นมัสการคะท่าน ปุ๋ยคะ”

ก็มีเสียงทุ่มๆ มาตามสายว่า

“อ้อ...เจริญพร”

เจริญพร! งงทันที ใครกัน...เจริญพร อ้อ! หลาดขึ้นมาบัดดลว่าชื่อเราคงโหล ท่านจึงต้องบอกชื่อจริงกำกับมาด้วย จะได้ปรึกษากันไม่ผิดเรื่องและไม่ผิดตัวบุคคล จึงตอบไปทันทีว่า

“ไม่ใช่เจริญพรคะ ชื่อ...” ตามด้วยชื่อจริงของคนเขียน

“...”

ปลายสายเงียบไปเหมือนกำลังคิดอะไรบางอย่าง คนเขียนจึงกรอกเสียงลงไปไม่ให้ขาดการติดต่อ

“ท่านคะ”

“อ่า...เจริญพร”

แม้จะเป็นบัวที่อยู่ใกล้ดมมากที่สุด แต่ก็เป็นการใกล้แบบขอยู่ด้านบนของตม จึงเริ่มตจิดๆ ว่าเราคงเข้าใจผิดอะไรบางอย่างเป็นแน่ หยุดคิด ๒ วินาที แล้วพุทธิปัญญาก็พลันพวยพุ่ง จิตกระโดด ทยอยสะอึกเหยียบปลายยอดหญ้า เปลี่ยนเรื่องทันทีทันใด

“ท่านคะ คือในคอลัมน์ คบบัณฑิต มีคำว่า...”

เข้าเรื่องงานแบบไม่มีปี ไม่มีอินโทร และก็ไม่มีโปรดักชั่น ทั้งจบการสนทนาในเวลาทีสั้นมาก

วางหูโทรศัพท์แล้วก็คว้าพจนานุกรมเล่มเดิมมาพลิกเป็นระวิง  
“เจริญพร เป็นคำเริ่มที่ภิกษุตามเนรพุดกับสุภาพชน และเป็นคำรับ”

คนเขียนปิดพจนานุกรมลงอย่างช้าเชื่อง...เงืองหงอย  
ก็นึกว่า “เจริญพร” นั้นประมาณเพื่อน ๆ โยมศิริพร  
ใครจะไปรู้! 🍌



## ลิงไม่มีหาง

“จัตรา” วัย ๑๐ ขวบเป็นเด็กพิเศษในโรงเรียน  
แห่งหนึ่ง ถึงจัตราจะไม่เหมือนเด็กคนอื่น แต่จัตราก็ชอบ  
เล่นท่ายบัญหามาก วันนี้เป็นอีกวันที่จัตราได้มีโอกาสท่ายบัญหาผู้ใหญ่  
ที่มาเยี่ยมเยือนโรงเรียน “ถ้าลิงถูกตัดหางลิงจะเป็นอะไร?  
ตึก...ตอก...ตึก...ตอก” เสียงเล็กๆ งาม

ผ่านไปอดีตใจ ยังไม่มีใครคิดออก

“ขอมแพ้ครับ” ผู้ใหญ่ล้วงนยกมือ

“อย่าคิดมากสิ ลิงก็เป็นแผลใจครับ”



## เที่ยววันหยุด



วางแผนกันมาตั้งแต่หลายวันก่อนว่า สัปดาห์นี้มีวันหยุดยาวๆ พ่อกับแม่จะพาลูกๆ ไปพักผ่อนต่างจังหวัด

เด็กร้องเฮ... อยากไปเล่นดินเล่นทราย พ่อดีใจ... จะได้อยู่กับครอบครัวหลังจากงานยุ่งติดกันมาหลายสัปดาห์ ส่วนแม่นั้นไม่ต้องพูดถึง เบื่อหน้ากรุงเทพฯ เต็มที่

ทุกคนดีใจจะได้คลายชีวิตเครียดๆ ออกไปหาความสุข ธรรมชาติรอบครัว ในบรรยากาศที่สบายๆ ไม่เคร่งเครียด อากาศดี ทิวทัศน์ดี...

ตั้งใจกันว่าจะออกเดินทางแต่เช้าสัก ๗ โมง “เพราะฉะนั้นทุกคนอย่านอนตึกนกันนะ” เสียงแม่เตือนหลังกินข้าวเย็น

“ครับ...” สามหนุ่มรับคำเป็นดิบดี

แต่การณ์ปรากฏว่า หลังมือเย็น รายการภาพยนตร์ทางยูบีซี มีเจมส์บอนด์ย้อนยุคมาฉายให้ดู ลูกกันไปพักใหญ่ มีรายการฟุตบอลนัดพิเศษอีก อาร์เซนอลกับลิเวอร์พูล ...มันส์หยดแน่ ทั้งสามหนุ่มจ่อมจมอยู่หน้าจอจนตึกตื่น ส่วนแม่นั้น สลึปไปนานแล้ว

เขารุ่งขึ้น ๓ โมงยังงัวเจียด ๘ โมงยังเตรียมข้าวของไม่เสร็จ เสียงแม่เริ่มบ่นงมำ แล้วก็ดังขึ้นๆ เรื่องราวก็แตกกิ่งก้าน หลากรสชาติสีสันแพรวพราว

“หารองเท้าเธอ ทำไมไม่หาตั้งแต่เมื่อวาน มาหาทำไมเอาวันนี้” นั่นเรื่องของเจ้าคนโต “ไม่รู้จักวางแผนเตรียมตัวอะไรเลย โจรจนปานนี้แล้ว แบบนี้ต่อไปจะไปทำอะไรได้” เอาแล้ว... เครื่องติดแล้ว...เดี๋ยวออกไปได้อีกไกลโง

“เตรียมของเสร็จแล้ว ทำไมไม่ยกไปขึ้นรถล่ะ ยังมานั่งดูทีวีต่ออีกทำไม” นี่หันมาตะปบเจ้าตัวเล็กบ้าง “ไม่มีน้ำใจเลยใช่ไหม ทำแต่เรื่องของตัวเอง เสร็จแล้วเสร็จกัน ไม่สนใจเรื่องของคนอื่นเลยนะ...” มาเป็นชุด แล้วก็ไปได้อีกสองสามชุด

“นัดอะไรไม่เคยเป็นนัด ปีก่อนตอนจะไปเยี่ยมพ่อแม่ชั้นก็แบบนี้ ไอ้เฮ้ศาลารายทุกที่...” อันนี้ก็ดหมับที่คอพ่อ “...คนเรานัดอะไรแล้วก็ต้องทำตามนัด ผู้ใหญ่ทำเป็นตัวอย่างให้เด็ก อีกหน่อยเด็กก็ทำตาม”

เหวอะหวะแต่เช้าทั้งพ่อทั้งลูกเลย

อีกสิบนาทีเก้าโมง รถประจำครอบครัวจึงได้ถูกขับไปออกจากประตูบ้านไป

ในรถเงียบกริบ ไม่มีใครพูดใครจา นานๆ มีเสียงหายใจเอือกๆๆ สลับกันไปมาระหว่างพ่อกับแม่ ด้วยลีลาต่างกัน ของแม่เอือกๆ แบบฮึดฮัดอย่างกับเอาภูเขาไฟซุกไว้ในอก ส่วนของพ่อเอือกๆ แบบ...เมื่อไรโลกนี้จะหยุดหมุนเสียทีหนอ

ส่วนเจ้าสองตัวเล็กรู้ทางลม ทำไม่รู้ไม่ชี้ หันหน้าออกนอกกรอบไปคนละทาง

ตลอดทางเจออะไร แม่เอามาคิดได้เป็นวรรคเป็นเวร ล้วนโยงโยงผูกมัดรัดคนข้างตัวได้ทั้งนั้น

เห็นนกฝูงเล็ก ๆ พวกมันบินไปเกาะกิ่งไม้ “ดูสิ...นกที่ออกจากรังแต่เช้า ป่านนี้หาหนอนกินจนอ้ม กลับเข้ามาพักผ่อนแล้ว ไ้เราříเพ็งจะออกไป แบบนี้จะไปทำมาหากินได้ที่ไหน...?”

เห็นต้นมะม่วงแตกใบอ่อน ชูช่อล่อลมอยู่เต็มสวน “แม่แต่ต้นไม้มันยังทำอะไรพร้อมเพรียง ผลช่อก็ผลพร้อมกัน คนเรามีสมองแท้ ๆ ทำอะไรคนละหนุบละหนับ ไม่ร่วมใจทำให้ดี” .....

สองร้อยกิโลเมตรนี่คิดไปได้ร่วมสองร้อยเรื่อง ทุกเรื่องลงเอยที่ความผิดของสามคนในรถนี้แหละ ที่ทำให้ไปถึงที่หมายไม่ตามแผน

แดดเริ่มร้อนแดดส่องเข้ามา จนต้องควานหาแว่นดำมาสวมใส่ “เนี่ย ถ้าออกแต่เช้า ก็ได้เห็นวิวสองข้างทางเป็นสีสดใสอย่างที่ผมเป็น ไม่ต้องใส่แว่นดำให้ขุ่นมัว...”

ขุ่นมัว...เอ๊ะ ...ขุ่นมัว !!??

แว่นทำให้เราขุ่นมัว หรือว่าใจเราเองที่ขุ่นมัวกันแน่หา... สงสัยในใจเบา ๆ อย่าให้คนอื่นได้ยิน เดียวได้ใจ

เออนะ ตั้งใจจะอยู่พร้อมกันในครอบครัว ก็ได้อยู่แล้ว ออกมาพ้นเมืองที่วุ่นวายจอแจ ก็ได้มาแล้ว ธรรมชาติงดงาม ทิวทัศน์ดี ๆ อากาศดี ๆ ก็มีมาแล้ว...โหงใจเราขุ่นมัว ทุกคนขุ่นมัว ทั้งครอบครัวขุ่นมัว ไม่ต้องใส่แว่น มันก็มัวชั่วไปหมดแล้ว

.....แม่ชักได้คิด คว่ำสถิติมาตรงใหม่...

ทำไมเราจะต้องไปเร่งร้อนนักหนา หวังว่าจะได้สนุกสุขสันต์เต็มที่ที่ปลายทาง พอคิดว่าจะไม่ได้ก็หงุดหงิดโมโห ความจริงเรื่องมันผิดแผนผิดพลาดไปแล้ว ก็เตือนกันหน่อย แล้วให้มัน



แล้วไป จะไปมีว่รหาคความสุขสร้างสวรค์ที่ปลายทางทำไ ใน  
เมื่อระหว่างทาง ความสุขมันก็สร้างได้แล้ว ปัจจยที่จะเอือความ  
สุขให้เราก็มีครบทุกอย่ง พ่อแม่ลูกเราพร้อมหน้า...

แอบมองลูก ๆ ทางกระจกส่องหลัง สองคนนั่งเสียบ หน้าใส ๆ  
ที่น่าจะร่าเริงตื่นเต้น กลับนิ่งเฉย นี่ถ้าแม่ไมโวยชะมากมา  
ตั้งแต่เช้า ปานนี้คงคุยกันจ้อ ล่นรดไปแล้ว เหลือบแลคนขับข้าง ๆ  
ที่นั่งหน้าตรงเปืออย่างพลขับของท่านนายพล ...พ่อก็เหมือนกัน  
ถ้าแม่ทำใจสบาย ๆ เสียบ้าง ปานนี้ก็หัวร่อว่า หาเรื่องสนุกมาหยอก  
เินแม่กับลูกประสาพ่อจีเล่น สนุกสนานกันไปแล้ว

ผีร้ายที่ไหนหนอมาดลใจให้เราเป็นถึงอย่างนี้...

แน่ะ...ยังโทษคนอื่นอีก ผีเพอที่ไหนกัน

...โทษตัวเองนั่นแล มีสติอยู่กับตัว แต่ไม่รู้จักคว่ำสติ

“พ่อ...ลูก...แม่ขอโทษนะคะ วันนี้สติแตกไปหน่อย”



ขอเชิญคุณแลและรักษาสุภาพด้วยการนวด

โดยแพทยจากสถาบันแพทยแผนไทย

ทุกวันเสาร์ และอาทิตย์

ตั้งแต่ ๐๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.

ณ เสถียรธรรมสถาน

บันทึกชีวิตรัก  
มิตร ชัยบัญชา  
มากกว่า...  
คำว่า 'บันทึก'



ฉันเชื่อว่าเป็น บันทึกชีวิต คุณจะเรียกความสนใจคนอ่านได้ไม่  
รู้เบื่อ อาจเป็นเพราะธรรมชาติอย่างหนึ่งของ 'คน' นั้น ชอบรับรู้  
เรื่องราวของ 'คนอื่น' ก็เป็นได้

การมีโอกาสได้อ่านหนังสือ บันทึกชีวิตรัก มิตร ชัยบัญชา  
เขียนโดย กิงดาว ดารณี ส่วนหนึ่งนั้นเพราะยังเป็น 'คน' ที่มี  
ธรรมชาติอยากรู้อยากเห็นอย่างที่ว่า แต่ทว่า...ชื่อ มิตร ชัยบัญชานั้น  
เป็นข้อใหญ่ใจความให้ต้องควักสตางค์ซื้อหามาไว้ในครอบครอง  
โทษฐานที่เป็นแฟนหนังกันมาเนิ่นนาน

มิตร ชัยบัญชา เสียชีวิตจากอุบัติเหตุ ตกจากเฮลิคอปเตอร์ ระหว่างการถ่ายทำภาพยนตร์เรื่องอินทรีทอง ด้วยวัยเพียง ๓๖ ปี (เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๓) ท่ามกลาง



ความรัก ความอาลัย ความเสียใจ และเสียดายของคนไทยทั้งประเทศ

ปีนี้ปีที่ ๓๐ แห่งการจากไป บันทึกเล่มนี้นับเป็นอนุสรณ์รำลึกถึง มิตร ชัยบัญชาที่เหมาะสมด้วยกาลและเทศะ

๔๕๖ หน้าที่อ่านจบลงไป ได้ อรรถรสไม่แพ้การอ่านนวนิยายชีวิตรักที่ครบทุกรสที่ชีวิตคู่สามีภรรยาจะพึงมี ซึ่งในที่นี้คือรักระหว่าง มิตร ชัยบัญชา กับ กิ่งดาว ดารณี ผู้หญิงที่เขารักมากที่สุด บางบทบางตอนวาดภาพไม่ได้ นึกไม่ถึงว่า มิตร ชัยบัญชา เป็นแบบนี้... แบบที่ต้องยัมหัวเราะกับตัวเองบ้าง หรือแปลกใจ ประหลาดใจ ตกใจ ในสิ่งที่ได้อ่านบ้าง คำที่เคยเห็นเขาเพียงในบทบาทการแสดง แต่สิ่งหนึ่งที่ประทับใจก็คือ มิตร ชัยบัญชา ให้ความสำคัญกับ เพื่อน ของเขาสูงมาก เพื่อน เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตเขา และกับคำว่า เพื่อน ก็ทำให้เห็นถึงความเมตตา ความกรุณา และการให้อย่าง บริสุทธิ์ใจและปราศจากเงื่อนไขของเขาอย่างชัดเจน สมแล้วที่ผู้ชาย คนนี้มีชื่อว่า มิตร

และเหนืออื่นใด บันทึกชีวิตรัก มิตร ชัยบัญชา นับเป็นหน้าหนึ่งของประวัติศาสตร์ภาพยนตร์ไทยที่ให้สาระความรู้มากมายเกี่ยวกับวงการบันเทิงในยุคหนึ่งพร้อมกับความสนุกสนาน

รสชาตินั้น...กลมกล่อม...ชอบอก!

ถ้าโลกนี้เปรียบเหมือนโรงละครใหญ่ ตัวละครก็คงไม่ใช่ใคร  
เราๆ ท่านๆ นั้นใช่...ก็เป็น 'ดารารับบทบาท' ได้เหมือนๆ กัน  
พูดถึง 'ดารารับบทบาท' สำหรับวงการภาพยนตร์ไทยนั้น  
มีมากมาย แต่ที่จะเข้าไปอยู่ในหัวใจคนไทยทั้ง  
ประเทศ และอยู่ยืนยงตลอดกาลนั้น...อาจมีได้...  
แค่ 'หลายคน'

และ 'หนึ่งในหลาย' ที่ว่านั้น มิตร  
ชัยบัญชา อยู่ในอันดับต้นๆ

จะว่าไปก็ 'คนเป็นที่พึ่งแห่งคน'  
เสาะหามาอ่านเพื่อความสนุกสนานของ  
แต่ละบุคคลก็แล้วกัน...



บันทึกชีวิตรัก มิตร ชัยบัญชา 

สนใจหนังสือ บันทึกชีวิตรัก มิตร ชัยบัญชา ส่งธนาณัติ ตัวแลกเงิน  
๓๕๐ บาท สั่งจ่ายสำนักพิมพ์สามสี ๒๓/๔ หมู่ ๑๐ หมู่บ้านธีราคร  
ถนนพุทธมณฑลสาย ๒ ซอย ๑๓ แขวงบางไม้ เขตภาษีเจริญ ๑๐๑๖๐  
ในนาม นางสาวมนตรีรา จุฑะพุทธิ

# ป ั น น ้ำ ใจ ใน ง า น วิ ท ย ชุ ม ช น

....น้ำเอ๋ย น้ำใจ ของใครให้มา  
เหมือนการพึ่งพา ภาษาอังกฤษเข้าใจ...

คำร้องโดย สีฟ้า  
ขับร้อง/ทำนอง อัสนี/วสันต์ โชติกุล

เวทีแห่งการป็นน้ำใจเริ่มต้นขึ้นแล้ว จากการทำหน้าที่ของ  
อาสาสมัครในโครงการโลกสวยด้วยน้ำใจ หนึ่งในกิจกรรมของ  
เสถียรธรรมสถาน ครานี้ผู้เปิดโอกาสแห่งการเรียนรู้เป็นหญิงสาว  
ผู้มีดนตรีในหัวใจ และบูชาพระธรรมเหนืออื่นใด เธอใช้คุณสมบัติ  
ทั้ง ๒ ประการมาทำประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น

ทุกวันหยุดเสาร์อาทิตย์ หรือวันหยุดพิเศษ หากไม่ติดภารกิจ

ใด เราจะได้ยินเสียงไฟเราะอ่อนหวานชวนติดตามของเธอผ่านเสียงตามสาย ซึ่งเป็นเสมือนหนึ่งวิทยุของชุมชน เพื่อแจ้งข่าวสารความเคลื่อนไหวของกิจกรรมทั้งหลายของผู้ฟัง รวมถึงนำเอาสาระความรู้มาฝากในฐานะกัลยาณมิตรที่ต้องการแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้แก่กัน

“ธรรมสวัสดิ์ค่ะ ขอต้อนรับเข้าสู่ชุมชนแห่งการเรียนรู้ นะคะ ไม่ว่าท่านกำลังทำอะไรอยู่ บางคนอาจกำลังรับประทาน อาหารอร่อย ชมสวน เดินเล่น เราขอเป็นเพื่อนท่านในยามนี้ วันนี้ มีของฝากเป็นเกร็ดความรู้ เป็นปัญหาซึ่งหลายท่านกำลังประสบ

อยู่ เรามาดูว่าจะมีวิธีการจัดการกับความ

เครียดอย่างไร สำหรับท่านที่เป็น

แฟนนิศยสารสาวิกา ฉบับใหม่

ล่าสุดที่อยู่ในมือดิฉันแล้ว

หน้าปกสวยมาก เป็นรูป

นางอัปสรดีดกระจับปี มี

เนื้อหาเกี่ยวกับดนตรี

ที่น่าติดตาม ท่านผู้

สนใจสามารถถามหา

หนังสือได้ทางด้านหน้า

ประตูทางเข้านะคะ

ช่วงนี้ฟังเพลง “ความรัก

ของต้นไม้” กันก่อน อีก

สักครู่จะมีเนื้อหาภายในเล่ม

มาฝากกันค่ะ”



หนึ่งในตัวอย่างการสื่อสารที่เกิดขึ้นจากการทำหน้าที่ผู้  
ดำเนินรายการ ของคุณ ‘กัลยาณ’ อันมีความหมายถึง “ดีงาม”  
เธอเป็นผู้หนึ่งที่ได้เข้ามาปฏิบัติธรรม และได้ตระหนักในคุณค่า  
ของพระธรรม เธอบอกถึงที่มาของการจัดรายการวิทยุชุมชนว่า

“ก่อนจะมาดำเนินรายการวิทยุ เป็นอาสาสมัครอยู่ทาง  
ด้านหน้ามาก่อน คอยต้อนรับผู้คน และประชาสัมพันธ์ด้วยตัวเอง  
แบบหนึ่งต่อหนึ่ง หรือหนึ่งต่อคนจำนวนหนึ่ง ซึ่งทำได้ไม่มาก  
ต่อมาท่านแม่ชีคันสนีย์ก็มาชวนทำรายการวิทยุ เพราะต้องการ  
เข้าถึงกลุ่มคนให้กว้างขวางขึ้น ที่นี้มีกิจกรรมหลายอย่าง มีความ  
จำเป็นต้องบอกกล่าวให้ผู้มาเยือนทราบ ว่า ขณะนี้เสถียรธรรมสถาน  
ทำอะไรอยู่ ให้เขาเข้าใจมากขึ้น เชิญชวนให้มาร่วมกิจกรรมในชุมชน  
และนำข้อคิดที่ได้กลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน”

นั่นคือวัตถุประสงค์ของการทำหน้าที่ ‘ดีเจ’ ทางธรรมของ  
อดีตดีเจมืออาชีพในทางโลก ซึ่งเคยผ่านการทำรายการวิทยุมา  
เป็นเวลานาน ทั้งสังกัดบริษัท และเป็นดีเจอิสระ อาทิ รายการ ฟังก์  
แอนด์ บลู รวมถึงการทำ Bus Sound - วิทยุบนรถเมล์

“ตั้งแต่ทำหน้าที่ดีเจจะมีความคิดอยู่อย่างหนึ่งว่า ไม่ว่าจะ  
ทำรายการวิทยุครึ่งชั่วโมงหรือที่ชั่วโมงก็ตาม นอกจากทำให้  
ผู้ฟังเกิดความสบายใจแล้ว จะต้องมีส่วนให้ด้วย โดยการสอด  
แทรกเรื่องความคิดต่อสังคม หรือมิติของจิตวิญญาณลงไป อาจผ่าน  
ทางบทเพลง หรือเหตุการณ์ใดที่หยิบยกขึ้นมาคุยในรายการ จะไม่  
ทำรายการบันเทิงอย่างเดียวโดยไม่มีแก่นสาร พอมาจัดรายการ  
ธรรมะ มีความแตกต่างตรงที่ว่า ตรงนี้เป็นสถานปฏิบัติธรรม ต้อง

ระมัดระวังเพิ่มขึ้น ทั้งจากคำพูด เนื้อหา และการกระทำ นั่นก็เป็นโอกาสที่ทำให้เราได้ฝึกฝนตนเองในเรื่องสติมากขึ้น”

เธอเล่าถึงหน้าที่ที่รับผิดชอบอยู่ด้วยท่าทีและน้ำเสียงเป็นมิตร เหมือนขณะดำเนินรายการ พร้อมกันนี้ได้บอกถึงประโยชน์จากการเป็นอาสาสมัคร ในโครงการโลกสวยด้วยน้ำใจ

“ชีวิตของคนเราโดยทั่วไป มักจะมีแต่คำว่า ลูกเรา น้องเรา สามีเรา และจะทำทุกอย่างเพื่อบำรุงบำเรอสิ่งที่เป็นของเราตลอดเวลา การเป็นอาสาสมัครทำให้ได้เรียนรู้ตัวเอง และการแบ่งปันคุณประโยชน์กับเพื่อนมนุษย์ คำว่า แบ่งปัน ไม่ได้หมายถึงทรัพย์สินอย่างเดียวนะ ยังหมายถึงการช่วยเหลือเกื้อกูล น้ำใจ สติปัญญา โอกาสที่รู้จักให้และรับจากคนอื่น ลดความเป็นตัวตน เอาคำว่า ของเรา ทั้งไปเสียบ้าง เป็นการขัดเกลาความเห็นแก่ตัวได้เป็นอย่างดี

สำหรับผู้สนใจจะเป็นอาสาสมัคร ไม่ต้องกังวลว่าจะแบ่งเวลาไม่ได้ อยากบอกว่า ไม่มีการผูกมัดใดๆ อาจมาได้แค่ ๑๐ วันต่อปีหนึ่งวัน หรือ ๑ ชั่วโมง ก็สามารถทำได้ทั้งสิ้น ขอเพียงช่วงเวลาที่มา มาเพื่อที่จะเรียนรู้การให้แก่ผู้อื่น ให้แก่ตัวเอง และมีความสุขขณะทำหน้าที่ เท่านั้นก็เพียงพอ”

น้ำใจ คำที่ฟังดูแสนอบอุ่นคำนี้ กำลังจะพบเห็นยากขึ้นทุกทีในสังคมปัจจุบัน หากในชุมชนแห่งนี้มิได้สูญหายไปไหน เพราะการเริ่มต้น ‘ให้’ ของคนคนหนึ่ง เท่ากับเป็นการสืบต่อของการ ‘แบ่งปัน’ โดยไม่ขาดสาย 



## ศาสนสัมพันธ์ เพื่อมนุษยชาติ



“ธรรมะสวัสดิ์” คำทักทายด้วยสีหน้าและรอยยิ้มของแม่ชี  
คันสนีย์ เสถียรสุด ท่ามกลางบรรยากาศที่มีธรรมะดุจมารดาและ  
มีธรรมชาติดุจญาติ ทำให้พวกเรา ๓๖ ชีวิต ประกอบด้วยพระ  
ภิกษุ บาทหลวง ซิสเตอร์ และฆราวาส ซึ่งเป็นวิทยากร นักศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหิดล และซิสเตอร์คาทอลิกคณะต่างๆ ทั่วประเทศ  
ที่มาเข้าร่วมสัมมนาศาสนสัมพันธ์ ณ ศูนย์อบรมนักบวชหญิง  
สามพราน และได้เป็นผู้มาเยือน เยี่ยมชม และรับฟังบรรยาย ณ

เสถียรธรรมสถาน เมื่อวันที่ ๓๐ พฤษภาคม ที่ผ่านมา ได้รับการต้อนรับที่น่าประทับใจและเกิดแรงบันดาลใจหลายอย่าง

## ได้ดู ได้รู้ ได้เข้าใจ

“สืบทอดว่า ไม่เท่าตาเห็น” วันนี้พวกเราได้มาถึงเสถียรธรรมสถาน ได้มาเห็นกับตา ได้ฟังกับหู ทำให้ได้รู้ได้เข้าใจ เกินกว่าที่เราจะคิดจินตนาการเอาเองได้

กว่าจะเป็น เสถียรธรรมสถาน วันนี้ได้ ต้องลงทุนลงแรง และลงชีวิต พร้อมกับเวลา ความพยายามและความร่วมมือจากหลายผู้หลายฝ่าย โดยเฉพาะตัวบุคคล แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุด ผู้กล้าตัดสินใจริเริ่มโครงการร่วมกับเพื่อนสตรีทางธรรม ดำเนินงานอย่างเจียมๆ ในคราแรก มาจนกระทั่งก่อเกิดเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ เพื่อเปิดโอกาสแก่ผู้หญิง และผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย ภายใต้อชื้อ สาวิกาสถาถาลย์ ดังที่แม่ชีศันสนีย์ได้กล่าวว่า

“สาวิกาสถาถาลย์เป็นการจัดการศึกษาโดยใช้ความจริงเป็นตัวตั้ง เอาวิชามาสนับสนุน การให้ความรู้แก่คณะแม่ชี โดยหลักการแล้วเอาเรื่องทุกข์และสุขเป็นตัวตั้ง ไม่มีการสอบวัดผล หรือการรับประกาศนียบัตรใดๆ แต่วัดจากการดูว่า มีชีวิตที่มีความสุขขึ้น ปลดปล่อยความยึดมั่นถือมั่น หรือแกะไข่ตรวนแห่งความยึดถือได้หรือเปล่า”

บรรยากาศเขียวชอุ่มชุ่มเย็นใจจากต้นไม้ใบหญ้า ป่าปลูกเนินดิน และหนองน้ำ รับกับความเจียมสงบของบรรยากาศแห่งธรรมะผู้เป็น มาตา (มารดา) และเป็นศูนย์กลาง ศูนย์หลัก และศูนย์รวมน้ำใจไสรัทธา ของบรรดาแม่ชี สมาชิกชาวเสถียรธรรมสถานทั้งหลาย

สายธารธรรมที่ชุ่มเย็นใจ ปรากฏธรรมที่สาดส่องฉายแสง  
ธรรมสู่ใจ ย่อมทำให้พวกเราผู้มาร่วมเสวนาสนทนาธรรมกับท่าน  
และคณะแม่ชีแห่งเสถียรธรรมสถานในวันนี้ ได้รับส่วนของความ  
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบานในธรรมะด้วยใจซาบซึ้งและเอิบอิ่ม

**หลากหลายความประทับใจและแรงบันดาลใจ**  
ด้วยตัวและหัวใจที่สัมผัสกับบรรยากาศและบุคคลภายใน



เสถียรธรรมสถาน ทำให้เกิดความประทับใจและแรงบันดาลใจ  
หลากหลายในหมู่พวกเราผู้เยี่ยมชม บางคนได้ย้อนกลับทบทวน  
ความหมายและจุดมุ่งหมายของชีวิต อะไรคือต้นธารที่มาของชีวิต  
การอยู่ในกระแสของต้นธารธรรมะหรือพระผู้เป็นเจ้าของ (สำหรับ  
พี่น้องคาทอลิก) นั้นเป็นอย่างไร และจะอย่างไรให้ชีวิตอันสันนิท  
ของเรามีค่ายั่งยืน ส่งผลต่ออนุชนรุ่นหลังและเพื่อนมนุษย์ ผู้ร่วม  
ธรรมชาติอันจำกัดแห่งการเกิดแก่เจ็บตายอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้  
บางคนเมื่อได้รับความสดชื่นร่มเย็นเป็นสุขจากธรรมชาติ  
ของต้นไม้ สายลม แสงแดดและสายน้ำในเสถียรธรรมสถาน ก็

รู้สึกสงบเย็นในจิตใจ พร้อมทั้งได้รับคำอ้างอิงถึงธรรมประยุกต์ จากแม่ชีคันสนีย์ และการร่วมอริยาบถเดินจงกรม “วิถีแห่งสติ” ที่คอยควบคุมสติให้เจริญเท่าทันทุกขณะปัจจุบัน เพื่อว่าเราจะไม่ปล่อยสติให้อยู่ในความประมาท อนึ่ง ชีวิตที่ครองธรรมะก็ควรกลมกลืนกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราฉันมิตร โดยไม่คิดทำลาย และเบียดเบียนกันอีกเลย

บางคนก็รู้สึกบันดาลใจไปสู่ความตั้งใจ เห็นใจ และร่วมใจ



ในความรู้สึกนึกคิดผิดชอบและทุกข์สุขของสตรี ที่ยังไม่ได้รับสิทธิหน้าที่ และโอกาสเท่าเทียมกับชาย คำกำชับที่ได้รับจากแม่ชีคันสนีย์ต่อเรื่องนี้ก็คือ สตรีหรือแม่ชีเราต้องมีเอกลักษณ์เป็นจุดยืน และทำหน้าที่ด้วยความเข้มแข็งบนเส้นทางชีวิตที่เลือก โดยไม่ต้องกลัวหรือเฉยใจจากเส้นทางแห่งธรรมะตามปณิธานที่ตั้งไว้

“จะสอนแม่ชีเสมอว่าอย่ารู้สึกต่ำต้อย เรามีโอกาสเท่าเทียมในการบรรลุธรรม การยกย่องผู้หญิงทางธรรมคือ เธอต้องเป็นผู้หญิงที่บรรลุธรรมให้ได้ นั่นคือการยกย่องนักบวชด้วยกัน ถ้าผู้หญิงทางธรรมมีว่แต่ทะเลาะกัน เธอก็ไม่มีอานิสงส์อะไรบนเส้นทางนี้ ไม่ต่าง

จากชาวบ้านที่อยู่ไปโดยไม่พัฒนาตนเอง เธอจะไม่ตำด้อยก็ต่อเมื่อ เธอไม่ขี้ขี้ตัวเอง”

## สานรับปณิธานของท่านอาจารย์พุทธทาส

ปณิธาน ๓ ประการของท่านเจ้าคุณอาจารย์พุทธทาส ได้รับการสนองตอบและสานต่อจากสมาชิกของเสถียรธรรมสถาน นั่นคือ การสร้างความเข้าใจให้ถึงแก่นแท้ของศาสนาของตนและของ



กันและกัน แล้วร่วมกันนำศาสนธรรมสร้างสรรค์ช่วยสังคมให้พ้นภัยจากวัตถุนิยมครอบงำ ปณิธานดังกล่าวข้างต้นจะส่งผลอุดมและยั่งยืนเพียงไร ก็ขึ้นอยู่กับ การประพฤติปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันโดยส่วนตัว และการประสานร่วมแรงร่วมใจกันโดยส่วนรวม ดังความตั้งใจจากบาทหลวงท่านหนึ่งที่กล่าวว่า

“พวกเราคือตระกูลมนุษยชาติ มันพี่น้องเพื่อนร่วมโลก เราน่าจะมาร่วมเรียนรู้กันแบบนี้ มากกว่าต่างคนต่างอยู่ เพื่อจรรโลงโลกซึ่งมีกระแสต่างคนต่างอยู่ในปัจจุบัน เมื่อผู้มีธรรมแยกจากกัน อธรรมก็ผ่นึกกำลังกัน จึงควรมีกองทัพธรรมโดยศาสนิกไม่ว่า

ศาสนาใดก็ตาม มารวมตัวกัน โดยมีจุดหมายก็เพื่อศาสนสัมพันธ์ ซึ่งหากเป็นจริงขึ้นมา จะเป็นความหวัง เป็นพลัง เป็นแสงสว่าง และเป็นพลาณภาพของธรรมที่จะแผ่ไปสู่สังคม”

สิ่งดีงามจะตามมา หากเราลงมือปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง และเจียบสงบ ผลนั้นจะบันดาลใจให้คนอื่นที่พบเห็นได้รับรู้ ครอบงำ และสนับสนุนต่อไป

ด้วยหน้ากระดาษจำกัด เราไม่อาจเก็บรายละเอียดของทุก



ประสบการณ์ที่น่าประทับใจของทุกคนมาเสนอแบ่งปันได้ครบถ้วน ทำได้เพียงเขียนพอให้เห็นภาพรวมของการรับรู้และความรู้สึกนึกคิดต่อการมาเยี่ยมเยือนในครั้งนี้

ที่สำคัญยิ่งและด้วยจริงใจ พวกเราปรารถนาที่จะเป็นกำลัง และเป็นกัลยาณมิตรทางธรรมต่อกัน อย่างต่อเนื่องไปตราบนานเท่านาน “เสถียรธรรมสถาน” จะเป็นคำระลึกถึงและกล่าวถึงจากปากและใจของพวกเราต่อไป ด้วยไมตรีจิตที่ไม่เสื่อมคลายจากความทรงจำของเรา

สวัสดีสวัสดี...  
เออคงสบายดี  
ฉันก็เรื่อยมาจ๊ะ



โรงเรียนเปิดเทอมแล้วจ้า  
ฉันเริ่มฉันเรียนอย่าง  
เต็มใจ...



เออ...และหมาของฉัน  
มันก็ดีใจด้วยที่โรงเรียน  
เปิดเทอม...



ว 4409

## เพื่อนทุกข์

### ติ่ม ผจญภัย

ดิฉันเพิ่งอ่าน สาวิกา ได้ไม่กี่ฉบับ และเริ่มชอบมากขึ้นเรื่อย ๆ หลายปัญหา หลายชีวิตที่น่ามาลง เป็นตัวอย่างให้ได้เรียนรู้ วันนี้มีเรื่องอยากชวนคิดชวนคุย และอยากรู้ความเห็นของคุณแม่ชีค่ะ

ช่วงหลายเดือนที่ผ่านมา กระแสการเลือกตั้งมาแรงมาก ใคร ๆ ที่ลงสมัครก็พากันออกมาหาเสียง ทั้งหญิงชายเก่งกล้ามีวิธีการไม่แพ้กันเลย ในจำนวนผู้สมัครหญิงที่เป็นตัวเก็ง น่าสนใจทุกคน แต่คนที่น่าทึ่งที่สุดเห็นจะเป็นผู้สมัครที่พลาดจากเวที สว.

ดิฉันกำลังพูดถึง ติ่ม-บินไทยค่ะ ในช่วงที่สมัคร สว. นั้น เธอก็มีวีรกรรมน่ารัก ๆ ให้นักข่าวได้ฮือฮากันอยู่ไม่ขาด เช่น ให้สัมภาษณ์ว่า ครั้งหนึ่งจะไปหาเสียง ก่อนขึ้นเวที ผู้จัดงานก็เปิดเพลงรักหนุ่มเมืองตรงให้เธอ หรือให้สัมภาษณ์ว่า ไปเยี่ยมแม่ถ้วนบ่อย ๆ ครั้นมาถึงเวทีผู้สมัครผู้ว่ากทม. คุณติ่ม แสดงอภินิหารอีก คราวนี้ไปปรากฏตัวในวันประชุมสภา ร้องเรียก “คุณชวน



คุณชวน” นักข่าวก็ช่างเขียนเป็นนิยายนะคะ แถมยังมีข่าวต่อเนื่อง  
ชุดคู่ย์ประวัติคุณภักดิพร โดยไม่นึกถึงเด็กชายปลื้มที่ไม่รู้โอโหน  
อิเหน่อะไรด้วย

ดิฉันสงสัยอีกแล้วค่ะ ใครกันที่ไม่ปกติ นักข่าวที่ลงข่าว  
(ยังกับนิยาย) หรือคุณติ่ม ที่แสดงละครผิดเวที...หรือนั่นจะเป็น  
วิธีเรียกร้องอย่างหนึ่งของผู้หญิง

คุณแม่ซีเห็นอย่างไรกับกรณีนี้ หรือกับเธอคนนี้ โปรดตอบ  
ในสาขาวิภา ดิฉันจะรออ่านค่ะ

‘อรประวีณา’

## ตอบ คุณอรประวีณา

อย่าสงสัยเลยคะว่าใครไม่ปกติ ไม่ว่าจะเป็นักข่าวที่ลงข่าว  
หรือว่าคุณผู้หญิงที่กำลังแสดงให้เราดู ลองมองลงมาในใจของเราว่า  
ในขณะที่มองดูนั้น ใจของเรามีอคติกับการมองเรื่องนี้หรือเปล่า  
ถ้าใจไม่มีอคติ เราก็สามารถเรียนรู้กับเหตุการณ์นี้ และทำความเข้าใจ  
เข้าใจอย่างลึกซึ้ง เห็นสุขเห็นทุกข์ของเธอ มองเธอเป็นเพื่อนมนุษย์  
มองอย่างมีเมตตาต่อคนที่กำลังแ่่นอยู่ในเรื่องราวนี้

ขอให้เรากลับมารักษาความเป็นปกติแห่งจิตของเราไว้ก่อน  
ที่จะมองดูคนอื่น อย่าปรุงแต่ง อย่าคิดมาก เราอาจจะทุกข์เพราะ  
ความคิดมากของเราก็ได้ ถ้าถามความคิดเห็นที่มีต่อผู้หญิงคนนี้ก็คง  
ต้องบอกว่า เรารู้สึกต่อเธอเหมือนเพื่อนร่วมทุกข์ เราจะไม่ตัดสิน  
เธอ ไม่ตัดสินการกระทำของเธอ แต่มองดูว่าเพราะเหตุปัจจัยใด  
เธอจึงมีการกระทำเช่นนี้ ต้องฝึกลมมองทุกอย่างตามกระแสเหตุปัจจัย  
ซึ่งเป็นกระแสแห่งปัญญา อย่ามองคนด้วยกระแสแห่งตัณหา  
คือกระแสแห่งความอยากของเรา มันจะเป็นการเพ่งโทษ จะ

เปรียบเทียบให้ฟังเหมือนเวลาเราเฝ้าสังเกตต้นไม้ที่เราปลูก ถ้าต้นไม้ไม่งาม เราจะไม่โทษต้นไม้ เราต้องมาคิดว่า เราดูแลต้นไม้อย่างไร ต้นไม้จึงไม่งาม พฤติกรรมของคนเราก็ก็นี้อีกเหมือนกัน ดูว่าถูกปลูกฝังมาอย่างไร อาจจะมีเหตุการณ์ในชีวิตที่หลายคนอาจคาดไม่ถึง อันเป็นเหตุปัจจัยแห่งความปวดร้าว

เราควรฝึกที่จะไม่ตัดสินคน และควรที่จะทำความเข้าใจต่อพฤติกรรมนั้น ด้วยปัญญาอีกต่างหากด้วย

## ฉันรักผิวเขา

ต้องกราบขออภัยอย่างสูงที่เขียนจดหมายมารบกวนเวลาของแม่ชี แต่หนูไม่รู้จักหันหน้าไปปรึกษาใคร ขอความกรุณาจากแม่ชีช่วยชี้แนะด้วยค่ะ หนูมีเรื่องทุกขใจมากเลยคะ

ตอนนี้หนูอายุ ๒๗ ปี เป็นหม้าย มีลูกสาว ๑ คน รักกับผู้ชายคนหนึ่ง ทำงานบริษัทเดียวกัน เราคบกันประมาณเกือบสองปีได้แล้วค่ะ เขามีครอบครัวแล้ว มีลูกสาว ๒ คน หนูและเขามีความสัมพันธ์ลึกซึ้งต่อกัน แต่ไม่ได้มีอะไรกันบ่อยนัก

หนูพยายามห้ามใจตัวเองหลายครั้งแต่ก็ล้มเหลว หนูเคยบอกเลิกกับเขา แต่เขาไม่ยอม เขาบอกว่าเขาเองก็รักหนู หนูไม่อยากจะตกอยู่ในสภาพนี้ จะตัดสินใจอย่างไรดี

‘สาวหลงทาง’

## ตอบ ‘สาวหลงทาง’

คุณเป็นแม่ที่มีลูกสาว สิ่งที่คุณกำลังกระทำอยู่นี้ ถึงแม้คุณจะรักเขาและเขาก็รักคุณ แต่คุณรู้ว่าในความรักของคุณทั้งคู่ ได้เกิดความเศร้าหมองแห่งจิตของคุณ คือคุณรู้สึกผิดชอบชั่วดี จึงรู้ว่าสิ่ง

ที่ไม่ถูกต้อง แต่เนื่องจากคุณไม่มีกำลังพอที่จะหยุดมัน โดยเฉพาะพลังแห่งการหยุดยั้งที่จะไม่ให้ชีวิตเราไหลไปสู่กุศล จึงขอให้กำลังใจคุณแม่ลูกสาวคนนี้ให้กลับมากดูแลจิตใจตัวเองดีกว่า

ความรักที่คุณมีต่อชายคนนั้นเป็นความรักที่บริสุทธิ์จริงหรือ หรือว่าเป็นความรักที่ประกอบหรือเจือด้วยกามราคะ ความรักที่มีพื้นฐานแห่งการเห็นแก่ตัว ความรักแบบนี้เป็นเหตุแห่งความทุกข์ ถ้าคุณยังชินรักต่อไป คุณจะได้รับความทุกข์ต่อไป ซึ่งคุณรู้อยู่แก่ใจดี สิ่งที่คุณควรเคารพในตัวคุณมากที่สุดในการเป็นมนุษย์คือจะต้องไม่ปล่อยให้ชีวิตไหลไปสู่ความหายนะ การภาวนาถือการหยุดยั้งตัวเองที่จะไม่ไหลไปสู่ความเสื่อม ขอให้คุณมีวิถีแห่งการภาวนาในการที่จะดำรงชีวิตอย่างคนที่หยุด แล้วดูว่าความสุขที่ได้จากความรักนี้ เป็นความสุขที่ทำให้คุณรู้สึกละอายหรือเปล่า

อย่างไรก็ตาม เรื่องนี้คงหยุดไม่ได้ง่าย เพราะว่ามีเรื่องความสุขในการเสพด้วย แต่ขอให้สังเกตดูเถิดว่า เมื่อได้เสพมากความตื่นตื้นจะน้อยลง มันจะค่อยๆ จืดชืดไปเอง แล้ววันหนึ่งคุณจะเห็นว่าความรักที่บอกว่ามีอยู่นั้นเริ่มเปลี่ยนแปลงไป คุณจะค่อยๆ ถอนตัวออกมาได้ ขอให้กำลังใจ คุณเฝ้าสังเกตตัวเองอย่างมีสติถอยออกมาจากการทำเหตุประมาทนี้ ยังไม่สายที่จะหยุด ขอให้จ้องดูความรู้สึกตัวเองให้ดีว่า ความรักมีอยู่ตลอดเวลาหรือเปล่า หรือว่ามีอยู่ในขณะที่อยู่กับเขาเท่านั้น และมีความละอายแล้วสูญเสียความมั่นใจเมื่อต้องอยู่กับคนอื่นที่รู้เรื่องของคุณหรือไม่

ไม่มีใครบอกให้คุณหยุดได้หรอกค่ะ นอกจากคุณจะมีhiri หรือความละอายที่จะหยุดตัวเอง ขอให้คุณช่วยเหลือตัวเองอย่างคนมีความกล้าทางจริยธรรม และเคารพการใช้ชีวิตของคุณอีกครั้ง หลังจากผ่านเหตุการณ์นี้ไปได้



## ปฏิทินข่าว ประจำเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม

### เดือนกรกฎาคม

๒๙ - ๓๐ ก.ค.

ครอบครัวแห่งสติ

### เดือนสิงหาคม

๑-๓ ส.ค.

ศิลปะการพัฒนชีวิตด้วยอานาปานสติ

ภวานกัฏฐ์กลุ่มข้าราชการและเจ้าหน้าที่

สถานสงเคราะห์เด็กพิการปากเกร็ด

ประชุมเรื่องการจัดการศึกษาเพื่อเด็ก

ปฏิบัติธรรมเนื่องในวันแม่แห่งชาติ

๔ ส.ค.

ทำบุญตักบาตร

๑๑ - ๑๓ ส.ค.

ปฏิบัติธรรมระลึกถึงพระคุณแม่

๑๒ ส.ค. เวลา

๐๗.๓๐ น.

เดินเล่นอย่างมีสติ

๐๙.๓๐ น.

ฟังการอภิปรายเรื่อง

๑๓.๓๐ น.

สู่แรงเกิดของแม่

๑๔.๓๐ น.

ครอบครัวแห่งสติ

๒๖-๒๗ ส.ค.

สนใจติดต่อ

โทร. ๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๑๐-๖๖๙๗, ๕๐๙-๒๒๓๗

# 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 ๓๐๐ บาท

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

โดยได้แนบ  เงินสด  ตัวแลกเงิน

ธนาณัติ  เช็คเลขที่.....

ส่งจ่าย ปน.จรเข้บัว ในนาม จันทนา ศรีมุกดา เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอย  
วัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงจรเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ หรือ  
โดยผ่าน แมงชีตันสนีย์ เสถียรสุด เพื่อกองทุนสวีกา ธนาคารกรุงเทพ จำกัด  
(มหาชน) สาขารามอินทรา บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๑๘๗๐๖ ๒๖๒๔ -๗

๓๖๐ บาทจากค่าสมาชิก สวีกา ของท่าน นอกจากจะทำให้ สวีกา  
หยิ่งรากอย่างมั่นคง ยังจะทำให้ สวีกา แดกหน่ออย่างงดงาม ไปสู่  
สวีกาลีกาหลาย โครงการเพื่อนักบวชหญิงและผู้สนใจ เพื่อสืบสาน  
เจตนารมณ์ของการทำให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดาต่อไป



## สาวิกาสิกขาลัย

ให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา

---



### โปรดสนับสนุน

สาวิกาสิกขาลัย

การศึกษาของผู้หญิงที่สนใจในธรรมทั้งหลาย

โดยผ่านบัญชี

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต เพื่อกองทุนสาวิกา

ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

สาขารามอินทรา

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๘๗๐๖ ๒๖๒๔-๗

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เสถียรธรรมสถาน

โทร. ๕๑๐-๖๖๙๗, ๕๐๙-๒๒๓๗

---

ขอเชิญผู้หญิงที่สนใจในธรรมทั้งหลายสมัครเข้าร่วม

โครงการ “สาวิกาสิกขาลัย” ได้ที่เสถียรธรรมสถาน

๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ ลาดพร้าว

กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ โทร. ๕๑๐-๖๖๙๗, ๕๐๙-

๒๒๓๗ โทรสาร ๕๑๙-๔๖๓๓

## คุยกันท้ายเล่ม

☒ ติดตามผลงานของแม่ชีคันสนีย์มานานแล้วค่ะ ที่เขียนมาวันนี้ ก็เพื่อจุดประสงค์สองอย่าง คือ หนึ่ง ต้องการจะขอบคุณคุณแม่ร่วมไปถึงสมาชิกเสถียรธรรมสถานที่ได้เป็นแรงบันดาลใจในการทำความดี...และช่วยปลุก รวมถึงเสริมศรัทธาต่อความดีงามของเพื่อนมนุษย์ด้วย...เหมือนการมองออกไปนอกหน้าต่าง แล้วเห็นคนอื่นกำลังปลูกดอกไม้บนแผ่นดิน ความสวยงามของดอกไม้ไม่เพียงแต่จะทำให้ผู้พบเห็นชื่นใจ แต่ยังเป็นเหมือนแรงบันดาลใจให้ผู้พบเห็นอยากปลูกดอกไม้...หรืออยากมีส่วนทำให้แผ่นดินนี้ งดงามขึ้นมาบ้าง...

ขอบคุณจากใจจริงนะคะ

ส่วนวัตถุประสงค์ที่สองที่เขียนมาคือ ต้องการจะเขียนมาให้กำลังใจคุณนวนจันทร์ที่ประสบกับเหตุการณ์ต้องติดเชื้อเอชไอวีด้วยความบังเอิญอย่างที่สุด

คุณนวนจันทร์ทราบไหมคะว่า คุณทำให้ดิฉันทิ้งมากใน

ความเข้มแข็งของคุณ คุณเข้มแข็งและสงบพอที่จะเขียนจดหมาย  
อย่างมีสติ ไม่ตีโพยตีพายหรือโทษนั่นโทษนี่...ผู้ที่ได้รับทราบเรื่องราว  
ของคุณอาจจะรู้สึกเห็นใจคุณที่บังเอิญเคราะห์ร้าย แต่ในขณะที่  
เดียวกัน ดิฉันเชื่อว่า เขาก็จะต้องทิ้งตัวคุณพร้อมกับอคติภูมิใจแทน  
ตัวคุณไม่ได้ กับความเข้มแข็งและสงบเย็นของจิตใจคุณ

ขณะที่คุณมองชีวิตคุณที่กำลังค่อยๆ จบลงเหมือนเทียนที่  
กำลังจะมอดแสง...แต่ขอให้รับรู้ด้วยนะคะ...ว่าความเข้มแข็ง และ  
การเตรียมตัวที่หมั่นจดจางามของคุณเป็นเหมือนเทียนที่ต่อแสง  
แห่งพลังชีวิต และ “สติ” ให้กับคนที่ร่างกายแข็งแรง แต่บางครั้ง  
จิตใจอ่อนแออย่างดิฉัน ให้หวนกลับมาพิจารณาเรื่องการเมืองการมีชีวิตอยู่  
ของตนเอง

ชัยมนตรี

✍️ **จริงค่ะ ความเข้มแข็งของคุณนวลจันทร์ ทำให้หลายคน  
ต้องหันมาพิจารณาตนเอง**

✉️ เมื่อวานผมกลับไปบ้านพบว่า หนังสือสาวิกา ส่งมาถึง  
แล้ว ก็ดีใจมาก รีบเปิดออกอ่านคอลัมน์ *เพื่อนทุกข์* ก่อนเลย เมื่อ  
เปิดพบก็รู้สึกตื่นตันใจอย่างบอกไม่ถูก ที่พบจดหมายของตัวผม  
เองถูกเลือกขึ้นมาตอบในฉบับนี้ ทั้งที่ผมเพิ่งส่งไปไม่นาน ผม  
ต้องขอกราบขอบพระคุณคุณแม่คันสนีย์เป็นอย่างสูงที่เมตตาต่อ  
ความทุกข์ของลูกผู้โง่เขลาคนนี้ รู้สึกดีใจมากกว่า “เราไม่ได้อยู่คนเดียว  
ยังมีคุณแม่ผู้เมตตา ช่วยรับรู้และเข้าใจความทุกข์ของเราอยู่”  
ธรรมะที่คุณแม่นำมาดักเตือนนั้น ผมขอน้อมรับใส่เศียรใส่เกล้า ถือเป็น  
มงคลของชีวิตอันยิ่งใหญ่ ที่ผมจะต้องนำมาพิจารณาปฏิบัติให้



เกิดผลต่อไป ณ ขณะนี้ ความทุกข์ของผมได้รับพระพรช่วยชำระล้าง  
คลายลงบ้างแล้ว แต่ผมคงต้องฝึกฝนอีกมากกว่าจะรักได้อย่างมีสติ  
ปัญญา และไม่เบียดเบียนตนเองโดยสมบูรณ์ตามที่คุณแม่สอน  
แต่อย่างไรก็จะพยายามครับ และเชื่อว่าจะต้องทำได้แน่สักวันหนึ่ง  
เพื่อให้คุณแม่ได้ภูมิใจว่าความเมตตาของคุณแม่ไม่สูญเปล่า ถ้าทำ  
สำเร็จได้เมื่อไร ผมจะเขียนมาบอกคุณแม่อีกนะครับ ขอให้คุณแม่  
ช่วยเป็นกำลังใจให้ผมด้วย

‘ลูกผู้มีกรรม’

ขณะกำลังสร้างกรรมใหม่เพื่อเอาชนะกรรมเก่าให้ได้

แม่ชีศันสนีย์จะอยู่เป็น ‘เพื่อนร่วมทุกข์’ ของคุณเสมอ  
เขียนมาเถอะคะ

แม่ชี ศันสนีย์ เทพ  
อรุณสวัสดิ์ จิตตวิเวกธรรมาร คดีปี แล้ว ไปไหนไม่ได้  
พี่สาว พี่ชาย พี่สาว พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย  
ไปไหนไม่ได้ พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย  
เขียน อธิษฐาน ขอให้พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย  
คิดถึงพี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย  
คิดถึงพี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย  
คิดถึงพี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย  
คิดถึงพี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย  
คิดถึงพี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย พี่ชาย

☒ ลุงพิชัยเขียนไปในธรรม ถูกธรรมหรือไม่ มีสิทธิ คิดได้  
ในสากล

จงระวังใจตนค้นหาเรื่องเครื่องร้อน กลางคืนเป็นคว้น  
กลางวันเป็นไฟ ใหม่วิจิต

มโนบุพพังกะมา รัมมา โลกนี้มีใจเป็นใหญ่ เป็นประธาน  
อยากเป็นพระให้เป็น อยากเป็นพวกพาลก็โอ. เค. จะไปเทอยู่  
บางขวางยามว่างงานก็ตามใจท่าน อยากเป็นขอทานก็ให้ได้สบาย

ปัญหาหัวใจ แก้ไม่ได้ไปหาพระแท้ อย่าแสร้งไปหาพระผี อย่า  
ไปสะเดาะเคราะห์ให้เขาเจาะกระเปาะเป่ากระหม่อม พร้อมที่จะแก้  
ด้วยสติปัญญาพาหายโง่ จะได้ไขว้ความเป็นคนพุทธผู้ฉลาดปราศ  
โมหะ

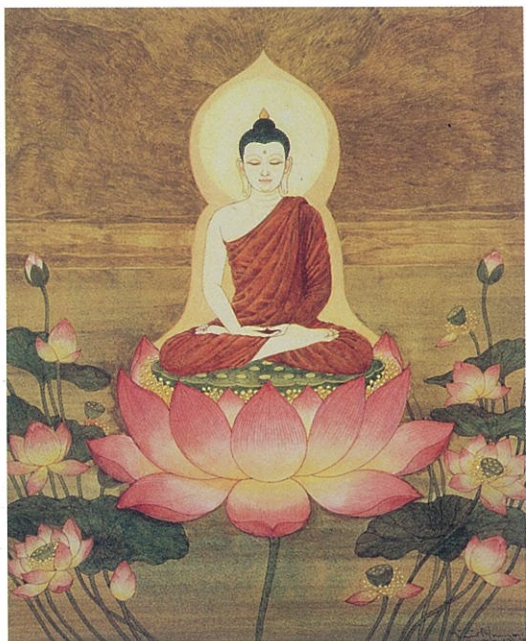
โลกนี้มีทุกข์แท้แน่นอน ยังมีคนหลอกคนกันเองด้วยกล  
อุบาย ชักย้ายแยบยลคนล่อลวง แพร่แชร์ลูกโซ่ลวงแล้วลวงอีก  
หลีกไม่พ้นคนผีหลอก

บ้านขาดรักก็มี รักล้นก็มี รักพอดีมีได้อย่างไร ในเมื่อรักไม่  
เที่ยง ใครทำให้เที่ยงไม่ว่ากัน ทำได้แค่ไหนมันก็แค่นั้น สำคัญตรง  
ไม่เที่ยงตามกฎไตรลักษณ์ พระท่านว่า นานาจิตตัง รักและชัง  
ระวังภัยทำลายตน

ชีวิตติดทุกข์ ในคุกโลก ถูกปกปิดสนิทด้วยฤทธิ์วิชา  
พามืด

☒ แม้กายของลุงพิชัยจะถูกจำกัดอยู่ในรณเฑาะ แต่ธรรมะ  
ที่อยู่ในใจย่อมนำพามาซึ่งอิสรภาพ 





ชื่อภาพ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ฝีมือ

จักรพันธ์ โปษยกฤต

เทคนิค

ภาพเขียนสีน้ำบนกระดาษ

เขียนเมื่อ

๒๕ กันยายน ๒๕๒๕

เจ้าของ

ชาดา บุญสูง

SE-ED  
BOOK CENTER



2 224090 001688

33

30 00