

ธรรมสวัสดิ์

ฉบับที่ 3 | มีนาคม 2554

www.sdsweb.org



ชอบก็เพลิน

ไม่ชอบก็เพลิน

เพลินคือทุกข์

‘ละเพลิน’ คือสุข



จากใจบรรณาธิการ

บัดนี้เคยเขียนพ็อกเก็ตบุ๊กมา 4-5 เล่มแล้วค่ะ ที่มาของเนื้อหาที่มาจากประสบการณ์ส่วนตัวบวกกับเรื่องราวและเหตุการณ์ใกล้ตัวไปจนถึงไกลตัว การเขียนหนังสือทำให้ต้องพบปะพูดคุยกับบรรณาธิการของพ็อกเก็ตบุ๊กเล่มนั้นๆ อยู่บ่อยครั้ง ได้รู้เกี่ยวกับการทำงานของคนที่เป็นบรรณาธิการมาบ้างพอระดับความรู้ เพราะไม่เคยมีความคิดว่าจะต้องมาเป็นบรรณาธิการหนังสือ ทว่าจู่ๆ ก็ได้รับการชวนให้เป็น 'บรรณาธิการ' ของนิตยสาร 'ธรรมสวัสดิ์' แต่ก่อนที่จะหันปฏิเสธรออกไป ก็มีประโยคดังตามมาว่า บรรณาธิการฉบับนี้จะมี 4 สาวด้วยกัน อันได้แก่ ศ.ดร. ปารีชาติ สถาปิตานนท์, เสาวลักษณ์ ลีละบุตร, นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล และ ดิฉัน...โจตนีย์ ศรีวังพล เห็นชื่อน้องๆ ที่น่ารักที่เคยร่วมงานกันมาแล้ว ดิฉันก็ใจชื้น แล้วก็ตอบตกลงในทันที แล้วการประชุมของเราทั้งสี่คนก็เกิดขึ้นและจบลงอย่างรวดเร็วราวกับเรื่องโกหก และสุดท้าย สามน้องสาวก็ยกมืออย่างเป็นทางการให้ดิฉันซึ่งเป็นพี่ใหญ่เป็นตัวแทนในการมาเกริ่นมากล่าวกับคนอ่านนิตยสาร 'ธรรมสวัสดิ์'

สรุปความตามการประชุม เราทั้งสี่เคยมีโอกาสได้ดูภาพยนตร์เก่าๆ เรื่อง The sound of music เวอร์ชันที่ Julie Andrews แสดงนำ เป็นหนังน่ารักในใจเรื่องหนึ่งค่ะ และความเป็นหนังเพลง ในเรื่องก็เลยมีเพลงเพราะๆ มากมาย แต่หนึ่งในเพลงที่ได้ยินแล้วติดอยู่ในใจก็คือ เพลง My favorite things โดยติดใจกับท่อนหนึ่งของเพลงที่บอกว่า

"When the dog bites
When the bee stings
When I'm feeling sad
I simply remember my favorite things
And then I don't feel so bad".

...บางครั้งเวลาที่เรามีความสุข เมื่อได้นึกถึงสิ่งที่เราชอบ ของที่เราโปรด กิจกรรมที่เราทำแล้วมีความสุข เราก็มักจะลืมความทุกข์ไปได้ชั่วขณะหนึ่ง...

ขณะประชุม น้องแอม เสาวลักษณ์ ก็ยืมเพลงนี้ไปด้วย แล้วก็บอกว่า "เวลาอยู่บ้านแอมร้องเพลงนี้บ่อย" ดังนั้น นิตยสาร 'ธรรมสวัสดิ์' ฉบับนี้ เราทั้งสี่จะมาบอกเล่าถึงเรื่องราวของการจัดการ 'ความสุข' โดยเริ่มต้นจากการนึกถึง 'ความสุข' ซึ่งทำให้เราหลงลืม 'ความทุกข์' ไปได้ในช่วงสั้นๆ ก่อนที่เราจะมาคุยกันถึงการไม่เกิดอีกแห่งทุกข์ ที่มีธรรมชาติของพระพุทธร่องค์เป็นแผนที่นำทางค่ะ... **sa**

โจตนีย์ ศรีวังพล

เวลามีความสุข...คนเราก็มักหาทางให้หลุดจากความทุกข์นั้นให้เร็วที่สุด มีทั้งทำได้บ้าง...ไม่ได้บ้าง บางครั้งอาจไม่ต้องถึงขั้นหมดทุกข์ แค่เพียงทำอย่างไรให้ทุกข์เบาบางลงไปบ้างก็เหลือเฟือแล้ว เคยมีคำถามถามตัวเองเหมือนกันค่ะว่า เวลาตัวเองมีความสุข หรือมีปัญหากำทำให้ไม่สบายใจ เราทำอย่างไร หรืออะไรที่ทำให้เราพ้นทุกข์ในครั้งนั้นๆ มาได้ ถ้าจะให้ตอบว่าวิธีการมีดังต่อไปนี้คือ หนึ่ง สอง สาม สี่ ก็คงจะไม่ได้ เพราะดิฉันเป็นพวกเห็นดีเห็นงามกับการใช้ยาแรง มีวิธีการเดียวคือลงมือทำเลย...คือหันมาเพิ่ญุกหนักกันเลย แบบที่เรียกว่า 'ทุกข์ก็ทุกข์วะ ใ้หมับรัฐฯ กันไป' แล้วก็อยู่กับความทุกข์นั้นให้ได้ และในที่สุดเมื่อกินกำลังของเราไม่ได้เอง เชื่อกะว่ามันไม่อยู่กับเรานาน มันมาแล้วมันก็ไป

แต่เมื่อถูกคนอื่นถามในคำถามเดียวกันนี้ คือเวลาทุกข์ทำอย่างไร อะไรทำให้หลุดจากความทุกข์ หรือทำอย่างไรจึงพ้นจากความไม่สบายใจ เมื่อนั่งลงคิดอย่างจริงจัง ถ้าไม่อยากใช้ยาแรงให้ตัวเองหลุดจากความทุกข์ หรือพ้นจากความไม่สบายใจโดยใช้ยาสามัญ คำตอบที่ได้ก็ไม่ได้ฟันธงว่าทำอย่างนี้แล้วพ้นทุกข์แน่นอน แต่อาจจะเป็นทางเลือกที่จะไม่ทุกข์ โดยหาสิ่งที่ชอบทำ ทำในสิ่งที่ชอบ 3-4 สิ่งที่คิดออกนี้ นับเป็นสิ่งที่นำความสุขมาให้ เมื่อ 'ชอบ' ก็ 'เพลิดเพลิน' เมื่อ 'เพลิดเพลิน' ก็ 'ลืม' เรื่องอื่นๆ ที่อาจก่อ 'ทุกข์' ให้ก็ได้ ของชอบอย่างแรกที่ชอบนำเสนอคือ **อาหารจานโปรด** การกินของดิฉันอาจไม่ใช่การเสาะหาร้านอาหารอร่อย ร้านอาหาร ร้านแพง แต่ค่อนข้างไปในทางกินเพื่ออยู่เสียมากกว่า จึงไม่แปลกที่จะหาคำตอบให้ตัวเองไม่ได้ว่า...ชอบกินอะไร เพราะกินอะไรก็ได้ กินทุกอย่างที่ขวางหน้า ดิ้นนอนดึมน้ำเปล่า น้ำมะพร้าว มีผลไม่กินผลไม้ มีผักกินผัก มีไข่กินไข่ มีของที่คนซื้อมาฝากก็กินตามนั้น กลางวันน้องๆ ที่ทำงานกินอะไร ก็กินด้วย ตอนเย็นก็หาอะไรกินแถวที่ทำงาน จะพิเศษหน่อยก็ตอนไปกินกับผู้คนถึงจะมีเมนูโน่นนี่นั่น ก็เลยไม่มีอาหารจานโปรดที่ต้องแสวงหาในการกิน แต่ก็มีบางครั้งที่เวลารว่าง หรือมีเพื่อนสนิทๆ มาบ้าน ก็จะทำอาหารง่ายๆ ที่เพื่อนคนนั้นชอบกินกัน คุยกัน ก็เป็นสิ่งที่ชอบทำ

นอกจากนี้ เนื่องจากยุคนี้สมัยนี้เป็นยุคสื่อสารไร้พรมแดน ผู้คนมากมายออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลา รู้ทันทั่วถึงทุกมุมโลกแคปลายนิ้วสัมผัส แล้วเราก็มีโลกส่วนตัวในเครือข่ายสังคม หรือ social network ในนามของ facebook ต่างก็โพสต์ข้อความหรือรูปภาพต่างๆ นานาตามความชอบของตนเองและกลุ่มผองเพื่อน...ของเพื่อน...ของเพื่อน กว้างไกลเชื่อมโยง ราวกับใยแมงมุม กระทั่งวันใดคืนใดมีโอกาสได้พบเพื่อนสมัยขาล้านคอของด้วย เพราะเป็นเพื่อนของเพื่อนของเพื่อน แล้วก็วันมาพบเราที่เป็นเพื่อนเก่าแก่กันมานาน...ในโลกส่วนตัวออนไลน์ของเรา ดูช่างส่วนตัวเสียจริงๆ แต่กระนั้นก็เถอะ ดิฉันก็ยังชอบ facebook ตั้งชื่อตัวเองว่า Vov Spirit ย่อมาจาก Voice of Volunteer Spirit เสียงหนึ่งของจิตอาสา

ทำไมไม่ VovS เป็นอักษรย่อของตัวเองหน้าของแต่ละคำ ทำไมถึงเป็น Vov ไม่มีอะไรมาไปกว่าเพราะชอบตัวอักษร Vov ที่เหมือนสัญลักษณ์อะไรบางอย่างที่สามารถแปลได้หลายอย่างตามปรารถนาของผู้พบเห็น ชอบคำว่า Spirit เพราะมันบอกอะไรได้หลายอย่างที่เกิดจากจิตใจที่มุ่งมั่นจะทำอะไรด้วยการอาสา รับใช้ ที่ต้องใส่ชื่อตัวเองลงไปเต็มๆ ว่า Jaitana Sriwangpol Vov Spirit เพื่อให้รู้ว่าเป็นคนจริงๆ ตัวเป็นๆ และอย่างน้อยๆ เมื่อเห็นคำว่า Spirit ก็อาจจะบ่งบอกถึงที่มาที่ไปได้...ว่าขออาสาแบ่งปันด้วยใจ สิ่งที่โพสต์ลงไป...ก็โพสต์ด้วยใจ

โพสต์อะไร...ก็โพสต์สิ่งที่มีโอกาสได้อ่านหนังสือ 5 เล่มจากการทำงานของท่าน อาจารย์พุทธทาสภิกขุที่รวบรวมถ้อยคำของพระพุทธเจ้าจากภาษาบาลีเป็นภาษาไทย ประกอบด้วย พุทธประวัติจากพระโฆษฐ์ อริยสัจจากพระโฆษฐ์ ภาคต้น ภาคปลาย ปฏิจจสมุปปาทจากพระโฆษฐ์ และ ชุมทรัพย์จากพระโฆษฐ์ ที่ ท่านแม่ซี คັນสนีย์ เสถียรสุด ได้กรุณาแนะนำให้อ่าน

จากวันนั้นถึงวันนี้นับเป็นปีที่ 7 ที่ใช้เวลาว่างจากการทำงานประจำ ค่อยๆ อ่านทีละเล็กละน้อยด้วยความรู้สึกอึ้งอ้อมใจเหมือนหมอบกราบอยู่แทบพระบาทฟังคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เหมือนกับ **การได้กินอาหารจานโปรดโดยไม่ต้องไปเสาะแสวงหา**

วันที่ได้รู้จัก facebook ด้วยการแนะนำของน้องรักคนหนึ่ง จึงมีโอกาสได้ถ่ายทอดสิ่งที่อ่านออกมาเป็นตัวหนังสือ ยกคำสอนของพระพุทธร่องค์ที่ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุได้แปลเอาไว้มาเผยแพร่ต่อ ค่อยๆ อ่านค่อยๆ เลือกเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่แวะมาเยือนให้นำไปใช้ในวิถีชีวิตประจำวันให้ได้มากที่สุด โดยปกติจะโพสต์ข้อความเฉพาะวันจันทร์ถึงศุกร์ เพราะเป็นวันที่อยู่ในกรุงเทพฯ หากต้องเดินทางก็จะหยุดชั่วคราวเพื่อจัดสรรเวลาให้ตัวเองได้ทำเรื่องอื่นตามสมควร นอกจากข้อความจากหนังสือทั้ง 5 เล่ม หากมีโอกาสก็จะโพสต์คำสอนจากพระคัมภีร์ของศาสนาคริสต์และศาสนาอิสลามบ้าง เพราะได้มีโอกาสอ่านแล้วเช่นกัน พร้อมการแบ่งปันภาพบรรยากาศที่ได้จากการท่องเที่ยวสัญจรไปตามที่ต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ

การอ่านคำของพระบรมศาสดาทั้งอ่านเองและออกอากาศทางสถานีวิทยุ สวพ.91 นับเป็นความโปรดปรานอย่างยิ่ง หากวัดจากความทุกข์ที่ได้ทำ สิ่งที่ไม่ย่อหย่อนไปกว่ากันก็มี นั่นคือการท่องเที่ยวไปด้วยความระลึกรู้ตามทีพระบรมศาสดาได้บอกสอน เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเราเบิกบานกว่าสิ่งไหนๆ...

ใช่ค่ะ ดิฉันชอบ **การท่องเที่ยว** ท่องไปในที่ที่ไม่เคยไปทั้งต่างจังหวัด ต่างประเทศ ซึ่งแน่นอนอยู่แล้วว่าชอบตามกิเลสนี้แหละค่ะ ชอบลึกลงไปในระดับเซลล์เลยก็ว่าได้ เคยสังเกตตัวเองอยู่บ่อยๆ ว่าถ้าพรุ่งนี้จะได้ไปเที่ยว หรือไม่ถึงขั้นเที่ยว แคการได้ขับรถไปต่างจังหวัด คืนนั้นหัวใจจะลึกลง ดิ้นเต้นเร้าใจจนไม่อาจข่มตาให้หลับ เที่ยวบ่อยเท่าไรก็ยิ่งตื่นตื่นสนุกสนานเท่านั้น จนต้องหาที่อยู่ที่เหมาะสมๆ ให้กับความคิดที่เตลิดเปิดเปิงนั้นด้วยลมหายใจเข้าออก...เข้าออก...ธรรมดาๆ นี้เอง ที่สุดก็ได้ท่องเที่ยวไปด้วยความรู้ตัวว่า อ้อ! ที่รู้สึกๆ อยู่ นึกถึงสิ่งทั้งนั้น การท่องเที่ยวจึงเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการศึกษาทั้งโลกข้างนอกและโลกข้างใน (ใจ)

และของชอบอีกอย่างของดิฉันคือ **เพื่อน** ค่ะ เพื่อนคือคนที่อยู่รอบๆ ตัวเรา



ศ.ดร. ปาริชาติ
สถาปัตยกรรม

อาจารย์ประจำคณะนิเทศศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การเปลี่ยน ‘ความทุกข์’ เป็น ‘ความสุข’ ของดิฉันในวันนี้ ง่ายๆ ใกล้เคียง

ทำอาหาร

การมุ่งหน้าเข้าครัว และสร้างสรรค์เมนูอร่อยๆ มักเป็นวิธีที่ดิฉันหยิบมาเป็น ‘ตัวช่วย’ เวลาที่ ‘ใจ’ มัวหมอง เมนูเด็ดๆ เหล่านี้ มักไม่ใช่เมนูที่ย่างยากหรือซับซ้อน บางทีแค่นำผลไม้ในตู้เย็น ผสมกับน้ำเชื่อม น้ำแข็ง และปั่นในเครื่องเบลนเดอร์จนแหลกละเอียด ก่อนเทใส่แก้ว และดื่มให้ชื่นใจ

บางทีก็แค่ตอกไข่ใส่ชาม ออกแรงตีให้ฟองขึ้นฟูๆ แล้วเทลงในน้ำมันร้อนๆ บางทีแค่ลับ...ลับ...ลับ ‘กระเทียม’ แล้วก็นำลงไปเจียวในกระทะให้หอมฟุ้ง แล้วนำมาคลุกกับข้าวสวย และมันกุ้งในขวดแก้ว แถมด้วยผักชีก่าโตที่ซอยจนละเอียด หรือมะม่วงดิบที่ซูดเป็นเส้นฝอยๆ ทำไมจะไม่หายทุกข์ล่ะ...

ก็แค่กายขยับ...ตาก็ต้องจ้องหาจุดโฟกัส...พร้อมๆ กับใจที่มีเรื่องใหม่ๆ ใกล้เคียง ตัวให้จดจ่อ รวมทั้งความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ

แถมทุกข์ก็ค่อยๆ คลี่คลาย และระบายไปกับความแรงในการ ‘ตี’ (ไข่) ‘ลับ’ (กระเทียม) หรือไม่กี่เริ่มเห็น ‘สังขรณ์’ ผ่านสรรพพลังต่างๆ ว่า...ไม่มีอะไรอยู่ยั่งยืนแน่นอน อย่างผักใบเขียวที่แค่ผลอกก็ยังเหี่ยวคาตู้ หรืออาหารบางอย่างที่ทั้งค้างจนหมดอายุขัย พอ ‘ใจ’ เริ่มสงบ ก็ถึงเวลาแห่งความสุข กับการฉลองง่ายๆ ด้วยการละเมียดละไมในการสัมผัสรสชาติของอาหารที่อยู่ในปาก และกลืนลงไปอย่างช้าๆ เพื่อเติมเต็มคุณประโยชน์ให้กับร่างกาย

อยู่กับความสงบ

บ่อยครั้งที่ดิฉันเลือกคลี่คลายความทุกข์ด้วยการแสวงหา ‘ความสงบ’ ส่วนใหญ่มักเป็นความสงบในบ้าน เช่น นั่งเฉยๆ บนโซฟา หรืออนอนนิ่งๆ บนที่นอน พร้อมๆ กับหลับตาหายใจลึกๆ และเปิด ‘หู’ ฟังเสียงต่างๆ ที่แว่วเข้ามากระทบประสาทหู

บางทีก็เป็นเสียง ‘นก’ บางทีก็เป็นเสียง ‘ลม’ กระแทกกับโคมบายริมน้ำต่าง ส่งเสียงดังกรู๊งกริ้ง แต่วันก็เป็นเสียง ‘ฝน’ สลับกับ ‘ฟ้า’ ที่ร้องคำรามอยู่ภายนอก

แต่บางครั้งดิฉันก็เพิ่งความรู้สึกให้จดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของเสียงของหัวใจ ลมหายใจ และเลือดที่กำลังสูบฉีดผ่านหลอดเลือดอย่างแรง พร้อมๆ กับตั้งคำถามกับตัวเองว่า

- “ฉันทุกข์ไปทำไม”
- “ไม่มีใครทุกข์กับฉันหรอก”
- นอกจากกายและใจของดิฉันเอง
- แต่บ่อยครั้งที่ดิฉันก็เลือกที่จะหลีกเลี่ยงทุกข์ด้วยการเติมเต็มความสุขแบบใกล้ๆ ตัว อย่างเช่น การนั่งอยู่ริมระเบียงบ้าน แล้วฟังสายตาไปยังอะไรง่ายๆ ในสวนที่กำลังเคลื่อนไหว เช่น บรรดาปลาหางนกยูงที่กำลังแหวกว่ายอยู่ในบ่อน้ำ หรือแมลงปอที่บินโฉบเฉี่ยวแถวๆ สายน้ำตกจำลองเล็กๆ ที่ไหลลงสู่บ่อบัว สลับกับแสงแดดที่กระทบสายน้ำเป็นประกาย
- “ฉันต้องผ่านพ้นทุกข์ไปให้ได้” มักเป็นข้อความที่ดิฉันท่องในใจไปพร้อมๆ กัน
- เพราะดิฉันเชื่อว่า
- “แค่ใจเป็นสุข...ทุกข์ อย่างก็จะเป็นสุข”

เดิน...เดิน...เดิน...ท่ามกลางย่านการค้าที่วุ่นวาย

ด้วยความเป็นคนเมือง เต็มโตและใช้ชีวิตอยู่ในย่านการค้าที่วุ่นวาย ทำให้ดิฉันค่อยๆ ค้นพบตัวเองว่า บางทีการเดิน...เดิน...เดิน...ไปข้างหน้า ท่ามกลางย่านการค้าที่วุ่นวาย ก็สามารถช่วยให้ดิฉันคลี่คลายความทุกข์ได้เช่นกัน

บางทีดิฉันเหนื่อยจนแทบหมดแรง หรือท้อแท้จนต้องไขว่คว้าหา ‘ยาบารุง’ ดิฉันพบว่า ‘ยาบารุงใจ’ ที่สำคัญ คือการกระโดดเข้าไปเดิน...เดิน...เดิน...ในย่านการค้าที่วุ่นวาย ดิฉันมักเดินไปพร้อมๆ กับการสังเกตอาการกิริยาของผู้คนที่ผ่านไปผ่านมา ทั้งคนที่เร่งรีบ คนที่กำลังหอบหิ้วข้าวของพะรุงพะรัง หรือคนที่กำลังขายของอย่างขยันขันแข็ง

บางทีดิฉันก็เปิดบทสนทนาของคนขาย แต่ไม่ใช่เพียงแค่ถามว่า “สินค้าราคาเท่าไร” หรือ “แต่ดิฉันมักมีคำถามอื่นๆ ตามมาเสมอ เช่น “วันนี้ขายได้ขนาดไหน”, “พอกินไหม”, “ต้องส่งเสียใครบ้างไหม” คุณว่า...แปลกไหม ที่ ‘หู’ ของดิฉันมักได้ยินเรื่องราว หรือความทุกข์ของเขาที่ชื่อ ‘ระบาย’ ให้คนแปลกหน้าอย่างดิฉันฟัง

“ฟังทุกข์เขา...เหลือใจทุกข์เรา” ดิฉันมักหลงเอยด้วยการสรุปว่า ‘ทุกข์’ อยู่ในทุกๆ ที่ ทุกๆ เวลา トラบใดที่ ‘ใจ’ เรายังไขว่คว้าหา ‘ทุกข์’

ในทุกช่วงของชีวิต นิยามของเพื่อนสำหรับดิฉันคือ เพื่อนเสมือนญาติ ไม่ว่าเขาจะเป็นใคร อายุ อาชีพ หรือเพศใด เขาคือเพื่อน เพราะเชื่อว่าเราต่างก็รู้จักกันมาแล้ว เพียงแต่เพิ่งมีโอกาสได้พบกันในวันๆ ต่างๆ เพื่อนจึงมีอยู่ทุกที่ ทุกสถานการณ์ และที่สุดของเพื่อนที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในชีวิต นั่นคือลมหายใจของตัวเอง เพราะจะทุกข์ สุข ตื่นเต้นเร้าใจ กลัว กังวล ลับสน หมองหม่น เศร้าโศก ร่ำไรรำพัน มาเถอะ ดิฉันพร้อมรับมือได้ トラบใดที่มีลมหายใจเป็นเพื่อน ซึ่งที่สุดกับการมีลมหายใจ ก็จะทำให้เรารู้ว่า...แท้จริงแล้วไม่มีใครที่ทุกข์ สุข ตื่นเต้นเร้าใจ กลัว กังวล ลับสน หมองหม่น เศร้าโศก ร่ำไรรำพัน และ...ไม่มีอะไร

แม้ว่าเราจะมีหลายสิ่งหลายอย่างในโลกนี้ที่ชอบ แต่ก็ต้องเตือนอยู่เสมอๆ ตามที่พระพุทธองค์ทรงเตือนว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดมีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก ตณหานันเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดขึ้นในสิ่งนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้น...”¹

“ภิกษุทั้งหลาย ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ มีภาวะเป็นที่ยินดีในโลก ตณหานันเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดขึ้นในสิ่งนั้นๆ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นๆ...”²

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดเพิลิตเพลินอยู่ในจักขุ (ตา) โสตะ (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กายะ (กาย) มนะ (ใจ) ผู้นั้น เท่ากับเพิลิตเพลินอยู่ในสิ่งที่เขินทุกข์ เรากล่าวว่าผู้ใดเพิลิตเพลินอยู่ในสิ่งที่เขินทุกข์ ผู้นั้นย่อมไม่หลุดพ้นไปได้จากทุกข์ ดังนี้”³

หากไม่เตือนตัวเองอย่างนี้ สิ่งที่เราชอบ เรารัก เรายินดี ทำให้เรามีความสุข จะทำให้ทุกข์เพราะความเกลียดชัง โศกเศร้า ร่ำไรรำพัน ทูบอกร่ำไห้ เมื่อไหร่ก็ได้

^{1,2} พุทธศาสนิกชน อริยสัจจากพระโอบุสฐ์ ภาคต้น หน้า 322-323 มห.ที. 10/343/297
³ พุทธศาสนิกชน อริยสัจจากพระโอบุสฐ์ ภาคต้น หน้า 296-297 สพ.ส. 18/16/19

ศ. ดร. ปาริชาติ สถาปิตานนท์ เปิดบ้านหลังสวย และเปิดครัวนำรักษาอาหารพิเศษต้อนรับ **โจตณีย์ ศรีวิงพา** หลังอาหารมื้อเที่ยงที่อิมกึ่งกึ่งกึ่งกึ่งก็ถึงเวลาของการเปิดใจสนทนาแบบพูดคุยกัน เกี่ยวกับคำว่า **‘อาหาร’** ตามความชอบของแต่ละคน ที่ต่างคนต่างก็อึดใจจากการได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน



โจตณีย์ วันนี้อาหารอร่อยมากค่ะ แล้วก็ชื่นชมอาจารย์โฉนดะ ที่มีงานมากมาย แต่ยังมีเวลาที่จะหาสุนทรีย์ให้กับตัวเองในหลายๆ ด้าน เช่นเรื่องอาหาร พี่ว่าคนที่ใส่ใจเรื่องอาหาร และมีเวลาให้กับอาหารนั้นเป็นคนที่จะมีความสุข

ปาริชาติ หลักคิดง่ายๆ ของโฉนดะคือ การเชื่อว่ากองทัพเดินด้วยท้อง เช่นเดียวกับชีวิตของเรา เราต้องจัดสรรเวลา อย่างน้อยให้ได้พักผ่อน ที่สำคัญคือเราต้องหาให้ได้ว่า อะไรคือสิ่งที่เรารู้สึกว่าทำให้เราได้พักจริงๆ สำหรับตัวเองแล้ว การได้ทานอาหารที่อร่อยคือการได้พัก เป็นการเติมให้เราได้มองหาอะไรใหม่ๆ ยิ่งไปกว่านั้นการทำอาหารจะเป็นการพักผ่อนยิ่งถ้าทำแล้วมีคนทาน แล้วมีเสียงตอบรับที่ดีคนที่ได้ทานมีความสุข คนทำก็มีความสุขที่เรียกได้ว่า...ทริคคุณ (หัวเราะ)

โจตณีย์ อาจารย์ชอบอาหารแบบไหนคะ

ปาริชาติ ความชอบไม่มีชัดเจนค่ะ แต่ที่รู้คือตัวเองชอบอาหารรสจัด แต่โดยหลักการแล้ว ในเชิงสุขภาพนั้นอาหารรสจัดน่าจะไม่ดีกับสุขภาพ ในเชิงของศาสนาบอกว่าการทานอาหารรสจัดเป็นการปรุงแต่งมากเกินไป สิ่งที่กำลังพยายามทำก็คือว่า เมื่อตอนเด็กๆ เราทานได้เยอะ ตอนนี้อาหารทานได้น้อย เราก็พยายามลดความเข้มข้นของตัวอาหารต่างๆ ลง ทั้งเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม

โจตณีย์ แล้วถ้าให้เลือกทาน จะทานอะไร

ปาริชาติ งานโปรดของตัวเองคือข้าวผัด จับอะไรมาผัดเป็นชอบหมดค่ะ ทำบ่อยมาก

โจตณีย์ แล้วทานกับใครถึงจะอร่อยคะ

ปาริชาติ แล้วแต่จังหวะค่ะ บางทีก็ทานกับเพื่อนๆ เพื่อนมากก็ทำ เพราะมันเป็นอาหารจานเดียวที่เร็วที่สุด บางทีก็นั่งทานคนเดียว

โจตณีย์ วันนี้ที่อาจารย์ทำก็อร่อยมากค่ะ

ปาริชาติ วันนี้ที่ทำคือ crab cake กับสลัดทูน่าค่ะ คือไปติดใจสมัยตอนที่ไปอยู่ที่บอสตัน แล้วก็ไปเห็นเมนูหนึ่งที่เขาทำกัน เราก็งือ! ปกติเป็นคนไม่ชอบทานอาหารฝรั่ง แต่พอไปเจอก็รู้สึกถูกใจ เพราะมันเหมือนปูจ๋า ของบ้านเรามีเนื้ปู เนื้อหมู ไช้ไก่ ของเขามีเนื้ปู ไช้ไก่ ขนมปังป่น ของเขาเราใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย น้ำปลา ของเขาใส่มีสตาร์ต มายองเนส พริกไทย แล้วก็ทอดเหมือนกัน

โจตณีย์ ดีค่ะ น่าสนุก แล้วก็อร่อยด้วย แต่ปกติที่ไม่ค่อยได้ทำอาหาร

ปาริชาติ แล้วปกติที่เลิกใช้ชีวิตยังไงคะ

โจตณีย์ เข้ามืออะไรที่ก็จะทานอย่างนั้น ดิ้นเข้ามาจะตีมน้ำสองแก้วใหญ่ อีกพักนึงก็ตีมน้ำมะพร้าว แล้วก็อ่านข่าว ‘หน้าหนึ่งเซ็กซี่’ ออกอากาศตอน 6.30 น. อ่านข่าวจบแล้ว บางวันไม่มีอะไรเลยก็ทานโยเกิร์ต ผลไม้ นม ก็จบแล้วมือเช้า มือกลางวันก็ทานที่ออฟฟิศ บอกร้องๆ ว่าทานด้วยนะ สั่งเผื่อด้วยนะ หรือบางทีน้องๆ ทำกับข้าวอะไรก็จะเอามาฝาก มาแบ่งกันทาน ตอนเย็นก็ทานกับออฟฟิศ แล้วก็กลับบ้าน

ปาริชาติ ฟังแล้วนึกถึงวัฒนธรรมไทยนะคะ คือแบ่งปัน ไม่แปลกใจที่พี่เลิกทำงานสวพ.91 ซึ่งเป็นงานที่พยายามช่วยเหลือสังคม โฉนดะมันเหมือนภาพสะท้อนที่อยู่เบื้องหลังอาหาร มันบอกถึงวิถีชีวิตที่มีนิสัยของการเกื้อกูลกัน

โจตณีย์ ใช่ค่ะ โดยปกติเรื่องอาหารนี่พี่ไม่ค่อยได้มีโอกาสเลือก แต่ถ้าต้องเลือก นั้นแสดงว่าต้องมีคนไปทานด้วย เช่นไปกับเพื่อนๆ แต่ถ้าให้ไปเดินซูเปอร์มาร์เกตซื้อของมาทำอะไรทานเอง ไม่ค่อยมีค่ะ มีอยู่วันนึง ทำงานเพลินจนค่ำ แล้วก็มานึกได้ว่ายังไม่ได้อ่านหนังสือ ก็เลยไปเดินดูในออฟฟิศ ก็เจอผักกาดกระโปงกับไข่เค็ม แต่มันไม่มีข้าวต้ม ก็เลย...

ปาริชาติ เอามาอย่า

โจตณีย์ ไม่ค่ะ ย้ำมันพยายามไป (หัวเราะกันสนุก) พี่ไม่มีความพยายามขนาดนั้น ก็ทานอย่างนั้นเลย แล้วก็คิดว่า เออ...ก็ดี เป็นการดับเวทนา แต่บางทีพี่ก็คิดว่าเราก็แย่นะ ไม่มีสุนทรียภาพในการทาน ไม่มีอะไรที่ละเอียดละเมียดละไมในการทานเลย คือทานอะไรก็ได้ แล้ววันๆ อาจารย์ทานอาหารครบ 3 มื้อมั๊ยคะ

ปาริชาติ ไม่ค่ะ ยิ่งแก่ตัวยิ่งทานน้อยลง

โจตณีย์ แก่ตัว? (หัวเราะกันเสียงดัง)

ปาริชาติ ปัจจุบันแทบจะเรียกได้ว่าทานมื้อเดียวคือมือกลางวัน ยกเว้นว่าไปงานเลี้ยงสังสรรค์ มื้อเช้าก็จะประมาณชีวิตคนเมืองทั่วไป คือ น้ำเต้าหู้บ้าง นมบ้าง กล้วยน้ำบัว ถ้ารีบมากก็ทานไปขับรถไป

โจตณีย์ คือทานอาหารตามที่ร่างกายต้องการ

ปาริชาติ แต่อย่างไรก็ตามก็จะพยายามให้สมดุลระหว่างสัดส่วนของผัก คาร์โบไฮเดรต กับเนื้อสัตว์ แล้วพี่เล็กละคะ ดูแลตัวเองอย่างไร ทานวิเศษมีมั๊ยคะ

โจตณีย์ ของพี่ก็คล้ายๆ อาจารย์ค่ะ คือเข้ามืออะไรที่ก็จะทานอย่างนั้น แต่จริงๆ ชอบแนวผักๆ ปลาๆ ตอนเย็นก็หาแถวละแวกออฟฟิศ ทานแล้วก็กลับบ้าน เพราะไม่ค่อยทำอาหารที่บ้าน นอกจากวันไหนที่เพื่อนมาหา ก็จะทำกล้วยเตี้ยๆ ทำสลัด แล้วก็ตกลงคือ...บางทีบางคนบอกว่าเวลาที่ทานอาหารที่ขมวดคือไปด้วย

ปาริชาติ พี่เล็กเจริญสติเหอะคะ (หัวเราะกันสนุก)

โจตณีย์ พี่ก็เพิ่งสังเกตตัวเองว่าทำไมพี่ถึงขมวดคือ ก็เพิ่งมารู้ตัวว่าพี่ทั้งสายตาเอียง สายตาลั้น สายตายาวในคราวเดียวกัน ก็พยายามคลายคือ เอาสติมาจับให้ไม่ขมวด แต่จริงๆ แล้ว เวลาทานอาหารที่ทาน

ไป ไม่ได้คิดอะไร อย่างมาบ้านอาจารย์ก็เออ...ดี มีโน่นมีนี่ดูดี มีเครื่องครัวสวยๆ แต่บ้านพี่ไม่มีเลย สิ้นของชีวิตไม่มีเลย เพราะชีวิตก็ไปทำงาน เข้าซูเปอร์มาร์เกตก็ได้แต่ผักกับโยเกิร์ตมา กลับบ้านก็อยู่คนเดียว อ่านหนังสือ แล้วเมื่อประมาณ 7 ปีที่แล้ว ท่านแมซึคันสนีย์แนะนำให้อ่าน...

ปาริชาติ พี่เล็กชอบอ่านหนังสืออะไรคะ

โจตณีย์ เป็นชุดของท่านอาจารย์พุทธทาส มีพุทธประวัติจากพระโฆษฐ์ อริยสงฆ์จากพระโฆษฐ์ ภาคต้น ภาคปลาย ปฏิจัมภพาทจากพระโฆษฐ์ ชุมทรรพจากพระโฆษฐ์ เริ่มอ่านตั้งแต่ปี 2547 อ่านแล้วก็ติดใจ มันมีความรู้สึกมาก่อนที่เราจะนอน เหมือนเราได้เฝ้าพระพุทธเจ้า แล้วฟังพระองค์ตรัสเรื่องนี้ เรื่องนั้น เรื่องนั้น อ่านแล้ววางไม่ลงจริงๆ อ่านไปเรื่อยๆ ทุกๆ วัน แล้วก็ค่อยๆ หยิบสิ่งเหล่านี้ออกมา รู้สึกว่าเราอ่านหนังสือของครูบาอาจารย์แล้วก็เอะอะ ของหลวงปู่ชาก็อ่าน พอมาเจอคำของพระพุทธเจ้า ก็รู้สึกเหมือนมันทำให้เราอิมเหมือนอาหารอย่างหนึ่ง อ่านแล้วอิม

ปาริชาติ ธรรมชาติของมนุษย์มีอาหารอยู่หลายด้าน ด้านหนึ่งคืออาหารกายที่เราต้องพยายามให้เกิดสมดุลของชีวิต อีกด้านนึงก็เปรียบเหมือนเป็นอาหารใจ ที่ถ้าหากเรามองข้าม เราก็ไม่รู้ว่ามีวันไหนที่ร่างกายเราจะขาดสารอาหารสำหรับจิตใจหรือเปล่า แล้วยังอาหารสมองที่เราต้องเติมเต็มด้วยหนังสือ ด้วยข้อมูลต่างๆ

โจตณีย์ เปรียบเทียบกับอาหารที่เราทานเข้าไป ถ้าให้พี่เลือก พี่เลือกที่จะอ่าน แล้วพี่ก็จะเพลินของพี่ไป ส่วนอาหารกายนั้น อะไรก็ได้ เป็นมือๆ ไป แค่นี้พอตามที่ร่างกายต้องการ ถ้าจะถามว่าอาหารโปรดของพี่คืออะไร ก็อาหารใจ 5 เล่มนี้แหละ ทำให้เราได้พบคำที่พระพุทธองค์สอนเราตรงๆ แล้วนำมาปฏิบัติได้

ปาริชาติ เพิ่งไปเจอนักจิตวิทยาท่านนึง บอกว่า สิ่งสำคัญของหนังสือคือ ไม่ใช่ว่าอ่านแล้วจบ...อ่านแล้วจบแต่อยู่ที่อ่านแล้วใจได้มั้ย อ่านแล้วได้เอาไปใช้บ้างหรือเปล่า ถ้าอ่านแล้วเอาไปใช้ก็จะเป็นคุณูปการที่เราจะได้แก่ตัวเราเอง

โจตณีย์ เห็นด้วยค่ะ อ่านแล้วได้เอาไปใช้ ได้ทดลองปฏิบัติ เออ...มันจริงนะ เราก็ยังมีกำลังใจอยากอ่านเพิ่ม...อ่านเพิ่ม พระองค์พูดอะไรอีก สอนอะไรอีก

ปาริชาติ แล้วได้เอามาใช้ในการจัดรายการวิทยุมั๊ยคะ

โจตณีย์ ใช่ค่ะ ทุกเช้าพออ่านข่าวจบแล้ว ก็จะมีธรรมะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งของท่านอาจารย์พุทธทาส แล้วก็จะดบท้ายด้วยคำขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกวัน

ปาริชาติ เป็นการให้ประโยชน์คนอื่นด้วย อาหารใจงานนี้ไม่ได้ทานคนเดียว แต่ให้คนอื่นได้ทานด้วย

โจตณีย์ ถือเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง อ่านแล้วอยากแบ่ง อยากให้คนอื่นรู้ด้วย เค้าน่าจะรู้นะ

ปาริชาติ แล้วเสียงสะท้อนเป็นยังไงคะ

โจตณีย์ ก็ชอบนะ อย่างเวลาพี่ไปพบลูกค้า ไปพบผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่หลายท่านฟัง ก็บอกว่าชอบธรรมะที่เราเอามาแบ่งปัน เรารู้สึกว่า เออ...ดีนะ คนอื่นได้ประโยชน์ด้วย แล้วก็ยังมีแบ่งปันใน facebook ด้วย อันนี้เป็นแบบเต็มๆ เลย ว่าพระพุทธองค์ตรัสว่านั่นโน่น แบบฮาร์ดคอร์เลย ก็จะมีคนเข้ามาคอมเมนต์เรื่อยๆ ว่าดีนะ นำไปใช้แล้ว เป็นอย่างนั้นอย่างนั้น

ปาริชาติ แล้วพี่กะประมาณอย่างไรคะ สำหรับอาหารใจงานนี้ ที่จะทำให้อ่านแล้วพอดี ทำให้เราอ่อนหลับฝันดีในแต่ละวันนะคะ

โจตณีย์ พี่ว่าการเรียนรู้ทุกอย่างมันต้องเฉลี่ย ต้องไม่หนักไปในด้านใดด้านหนึ่ง พอเราอ่าน เราทำความเข้าใจแล้ว เราก็ต้องมาทดลองปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ไม่ใช่ฟังแล้วก็ยังฝันอ่านต่อ

ปาริชาติ หมายความว่าพี่เล็กใช้ร่างกายเป็นปรอทวัดความอิม

โจตณีย์ ใช่ค่ะ วัดว่าร่างกายเราพอหรือยัง เหมือนเวลาที่เรานั่งสมาธิ ร่างกายเราจะบอกเองว่า...พอแล้วนะ เวลาอ่านหนังสือก็เหมือนกัน ใจเราอาจจะยังตื่นตื่นสนุกสนานกับสิ่งที่อ่าน แต่ร่างกายเราเริ่มล้า เริ่มหาวนอน ก็จะหยุด ปกติพี่จะอ่านประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วก็นั่งสมาธิต่อ แล้วก็หลับ เพราะพี่ต้องตื่นเช้าทุกวัน ฉะนั้นพี่ต้องนอนไม่ดึก จะได้นอนเต็มที่ แล้วตื่นขึ้นมาใช้ร่างกายของเราอย่างมีประสิทธิภาพได้

ปาริชาติ เป็นการจัดสมดุลให้ชีวิต

โจตณีย์ ก็เหมือนกับการทานอาหาร ถึงแม้ว่าอาหารนี้เราจะชอบแค่ไหน อร่อยแค่ไหน เราก็คงจะไม่ทานจนเต็มแน่นกระเพาะ แต่จะเหลือที่ว่างสำหรับการย่อยบ้าง

ปาริชาติ แล้วเกี่ยวกับเรื่องทานอาหารเนี่ย ธรรมะจากพระโฆษฐ์ได้กล่าวถึงบ้างมั๊ยคะ

โจตณีย์ มีค่ะ นี่ใจคะ (ยกหนังสือข้างกายขึ้นมาเปิด) พระองค์ตรัสไว้ใน พุทธประวัติจากพระโฆษฐ์ หน้า 289 บาลี คณิกโมคคัลลานสูตร อุปริ.ม. 14/82/94. ตรัสแก่พราหมณ์ชื่อคณิกโมคคัลลานะ ที่บุพพาราม ใกล้กรุงสาวัตถี ว่า “พราหมณ์! ในกาลใด ภิกษุหนึ่งเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ดีแล้ว ตถาคตยอมแนะนำให้ยิ่งขึ้นไปอีกว่า มาเถิดภิกษุ! ท่านจงเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะอยู่เสมอ จงพิจารณาโดยแยบคาย แล้วจึงฉัน ไม่ฉันเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับตกแต่ง แต่ฉันเพียงเพื่อให้กายนี้ตั้งอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อป้องกันความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ โดยคิดว่าเราจักกำจัดเวทนาเก่า (คือหิว) เสีย แล้วไม่ทำเวทนาใหม่ (อิมจนธิดธิด) ให้เกิดขึ้น ความที่อายุดำเนินไปได้ ความไม่มีโทษ เพราะอาหาร และความอยู่อาสวาสสุภังการจักมีแก่เรา ดังนี้”

ปาริชาติ พี่เล็กคะ เป็น google ชัดๆ เลยคะ (หัวเราะกันสนุก)



สาวลักษณ์
สีละบุตร

นักร้องเสียงดีที่พ่วงตำแหน่งนักแต่งเพลง และนักเขียนฝีมือดี



นภาพร
ไตรวิทย์วารีกุล

ดีเจอ้อยแห่งกรีนเวฟ 106.5 เอฟเอ็ม ที่มีแฟนประจำทั้งรายการวิทยุและหนังสือทุกเล่มที่เขียน อาทิ หลังไมค์มีไออุ่น, รักดีดีที่สร้างได้ใน 6 วัน, เรื่องไหนก็ไม่ใหญ่เท่าหัวใจ, อ่านแล้วชอกชอด

สมัยก่อนเป็นคนที่มีงานอดิเรกเยอะมาก มีของแก็เบือ แก็เซ็ง แก็เหงา แก็ทุกข์เยอะมากๆ เพราะชอบทำอะไรหลายอย่าง แต่ปัจจุบัน ที่ว่ามากมายหายไปหมด ที่เคยทำก็ไม่ค่อยทำ เหมือนยาชานานนั้นไม่ได้ผลแล้ว เตี้ยวันนี้พอมีความทุกข์ขงออยู่ สิ่งที่ทำคือหยิบ IPOD ขึ้นมาฟังไฟล์เสียง **คำเทศนาของหลวงปู่ชา สุภัทโท** วัดหนองป่าพง

เวลาที่ไม่ไหวจริงๆ เวลาที่กำลังยุ่งๆ ต้องเป็นอันนี้ทุกครั้ง...เสียบหูฟัง เปิด และเวลาฟังก็ไม่ได้มีหัวข้อเฉพาะ สุ่มกดเอาเลย หลายครั้งหลายหนที่เครียดถึงขั้นจนตรอก ชนิดที่เกือบจะได้ก่อเวรกับใครต่อใคร จนแจ่มแจ้งที่จนจะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตัวเองจะเสียใจภายหลังออกไปแล้ว ก็จะใช้วิธีนี้ พอกดเปิดแล้วเราจะรู้สึกเหมือนกลับไปเป็นเด็ก รู้สึกอยากให้ผู้ใหญ่ช่วย เหมือนเราต้องขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ จากครู จากอาจารย์ กดเสิร์จก็นึกในใจเล่นๆ ไม่ถึงกับเป็นพิธีกรรมอะไรว่า ขออาราธนาหลวงปู่ชาช่วยคุ้มครองสติให้หน่อย อารักขาสติให้หนูหน่อย หลวงปู่ช่วยที หลวงปู่ช่วยด้วย ไหมไหวแล้ว!

แต่เรื่องที่น่าแปลกใจก็คือ แม้จะไม่ได้เจาะจงเปิด แต่เปิดที่ไรก็เจอที่นั่น สมมุติว่ากำลังขับขึ่งเรื่องอะไรอยู่สักอย่างหนึ่ง กำลังยุ่งๆอยู่ พอเปิดไป เบ็บเดียว ท่านก็พูดเรื่องนั้น ท่านก็เทศน์ของท่านเป็นปกตินะ เป็นแถบเสียง แต่ไม่รู้ว่าจะทำไมตอบได้ทุกครั้งที่ ท่านต้องพูดอะไรบางอย่างซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่เราจะมีอยู่ทุกที ตอนนี่เลยเป็นของที่ไปไหนต้องเอาไปด้วย

เวลาใส่หูฟัง คนอื่นอาจจะคิดว่ากำลังฟังเพลงอยู่ แต่จริงๆ คืออยู่ในห้องฉุกเฉิน หลวงพ่อชา สุภัทโท เป็น ER - Emergency Room...ใส่หูฟัง ซีเล็กไปที่หลวงพ่อบุชาและอธิษฐานในใจว่าให้ท่านช่วยให้สติ

ด้วยความที่ต้องเดินทางบ่อยมาก โดยเฉพาะด้วยเครื่องบิน เลยมีบ่อยๆ เหมือนกันที่เที่ยวบินเจอกับสภาพอากาศที่เลวร้าย คนอยู่ร่วมสถานการณ์ในเครื่องบินลำเดียวกันขณะที่เครื่องบินกำลังเขย่าๆ จะแสดงออกอยู่ 2-3 อย่าง มีทั้งสวดมนต์ ทั้งนั่งสมาธิ มีทั้งรูด้าย สมัยก่อนเราอาจจะตื่นตระหนกตกใจสวดมนต์เหมือนกัน แต่หลังๆ นี่จะนั่งหลับตาเฉยๆ แล้วนึกถึงหน้าของลูกๆ ซึ่งก็คือน้องหมา 3 ตัว **ตลก ตะลึง ดีดี** แล้วก็แมวอีกตัว 2 ตัวที่บ้าน จะนึกถึงเวลาที่มันทำอะไรตลกๆ น่าเอ็นดู แล้วแอบนึกในใจไปด้วยว่า ถ้าเครื่องบินตกไปตอนนี่ เราต้องไปเกิดเป็นหมาแหงๆ

เวลาต้องไปทำงานแล้วเจออุปสรรคหรือปัญหาที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ไหมไหวแล้ว นี่เรามาทำไมเนี่ย อายากกลับบ้านจัง ก็จะมีนึกถึงหน้าลูกๆ ที่บ้านอีกนั่นแหละว่า...เอาน่า...มันก็ไม่อยากถึงขนาดจะเป็นจะตายไม่ใช่หรือ หนๆ เอาน้อย เพราะถึงยังไงมันก็เป็นงานสุจริต จะอดอดดับขงใจยังงี้ก็ทำไปนะ เรามีลูกคือคิดเหมือนคนมีลูกนะ ถือว่าได้ค่าอาหารเม็ดไปเลี้ยงลูกตั้งหลายมื้อ แล้วเวลาลูกไม่สบาย เจ็บป่วยต้องไปหาหมอ งานตรงนี้ก็เป็นการดีที่คิดค้น ค่ายาต่างๆ...ก็เอวจะ จะบ่นไปทำไม ซึ่งหลายครั้งก็ทำให้เรามีเป้าหมายในการที่จะอดทนทำเรื่องนั้นๆ เพราะเดียวเราก็กลับบ้านแล้ว และลูกๆ ก็รออยู่ กระดิกหางกันใหญ่เลย เสียหน้าเสียตา ความสุขของเราอยู่ตรงนั้น

เวลาคิดถึงลูกนะจริงๆ แล้วไม่ได้คิดเฉพาะที่ประสาทตา แต่จะนึกถึงกลิ่นของมันด้วย โดยเฉพาะตรงกลางหน้าผากมันที่เราชอบลูกลมมัน ชอบหอม จ้ากลืนลูกได้ เพราะหอมลูกก่อนนอนทุกคืน หอมนี้มันด้วยก็จะนึกถึงขนมมัน นึกถึงเวลาที่ลูบหัวมันเล่น เกาพุงมันเล่น จับหางมันเล่น นั่นแหละความสุข เป็นหนึ่งใน my favorite things ของจริงเลย นี่ดิ้นะที่ยังไม่ถึงขั้นเลียหัวลูก มันนั้นก็จะเป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เลยแต่จะว่าไป ถ้าเคยเลีย ก็คงนึกถึงเหมือนกัน ว่ารสชาติปะแล่มๆ อย่างเนี่ย...ลูกซ่าน!

อีกอย่างคือ **การฟัง** คนที่เขาโทร.เข้ามาคุยในรายการทั้งที่ Love 8 1009 และ Club Friday ซึ่งอันนี้ จะบอกว่าเป็น my favorite thing เต็มที่ก็คงไม่เชิง เพราะบางครั้งก็รู้สึกดีที่ได้ฟัง ได้แบ่งเบาปัญหาและความทุกข์ของคนอื่น ทำให้เรากลับมาเห็นว่ายังมีเพื่อนร่วมทุกข์บนโลกใบนี้ ที่สำคัญคือทุกครั้งมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นต่อเรื่องที่ฟัง ซึ่งถ้าคนที่เล่าเรื่องและขอความช่วยเหลือฟังเรา แล้วได้อะไรไปบ้าง ได้เรื่องไปคิดต่อคิดตามบ้าง อันนั้นก็ทำให้รู้สึกดีแล้ว...ไม่ต้องเชื่อหรืออก แค่คิดตามบ้าง เท่านั้นเองที่บอกว่าไม่เชิง เพราะบางครั้งเราเองก็กำลัง 'เยอะ' อยู่ ข้อมูลล้นอยู่ รับอะไรไม่ไหว การฟังครั้งนั้นมันก็จะไม่ได้เป็น my favorite thing เพราะมันรู้สึกล้า ฟังแล้วเหนื่อย มันจะมี 2 แบบไป ฟังแล้วอยากคิด อยากช่วย ช่วยได้ก็จะรู้สึกดีขึ้นสำหรับตัวเอง

แต่ในบางวันบางวาระก็จะ...ไม่ไหวแล้ว ก็เป็นไปก็เหมือนกัน

สิ่งที่ชอบๆ มักต้องทำบ่อยๆ ค่ะ อย่าไปในที่ชอบๆ เฉพาะตอนหมดลมหายใจแล้วเท่านั้น คนอื่นอาจจะบอกว่าเรามีโลกอยู่ใบเดียว แต่ตัวเองจะทำให้ชีวิตเรามีอยู่ 3 โลกค่ะ และเราต้องมีความสุขให้ครบใน 3 โลกด้วย

โลกใบแรกคือ **โลกส่วนตัว** ค่ะ โลกใบนี้เจียบๆ นิ่งๆ ถ้าได้นอนนี่จะมีความสุขมากที่สุด ใช้ชีวิตอยู่กับลมหายใจของตัวเอง เคยมีเรื่องทุกข์จากความเง่งเง่าไม่เข้าเรื่องของตัวเองค่ะ มัวแต่คิดถึงปัญหาที่ไม่ต้องไปแก้ แค่แยกกับมันอย่างเดียว ยิ่งคิดยิ่งทุกข์ หลุดออกมาไม่ได้ ทางแก้ก็ไม่มี เลยลองใช้วิธีไม่คิด

โอ้โฮ! ยากมาก เอาใหม่ ลองคิด แต่เอาความคิดของเราไปผูกไว้กับลมหายใจ

หายใจเข้าให้บอก...มีความสุข หายใจออกให้บอก...ไม่ทุกข์ คิดแค่นี้ หายใจเข้า...ความสุข หายใจออก...ไม่ทุกข์ พอทำได้สักพัก แปลกดีที่ความทรมานน้อยลงจริงๆ สุขทุกข์มันอยู่แค่นี้ค่ะ อยู่ที่เราไปคิดเยอะกับมัน แต่ที่ยากที่สุดคือ ทำยังไงไม่ให้คิดนั้นละ วันหนึ่งเราก็จอกทางออกว่า แค่เอาความคิดไปผูกไว้ที่อื่น เราก็จีบเพราะเรื่องนั้นน้อยลงแล้ว แต่ถ้าเรื่องที่เจอมันหนักจนรับไม่ไหว สะกดคำว่า 'ความสุข' ไม่ออก หลอกตัวเองว่าไม่ทุกข์ก็ไม่ได้ ให้คิดใหม่ หายใจเข้า...นับหนึ่ง หายใจออก...นับสอง หายใจเข้า...นับหนึ่งอีกที หายใจออกบอกตัวเองว่า...สอง ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้ถูกแก้ แต่เรากลับแยเพราะมันน้อยลงเลยใช้วิธีนี้มาตลอด

วันที่เหนื่อย รู้สึกต้องรีบหรือล้นกับอะไรมาทั้งวัน ปิดกวาดความรู้สึกและเคลียร์อารมณ์ได้ด้วยวิธีนี้เหมือนกัน นอนหลับตานิ่งๆ เจียบๆ หายใจเข้า หายใจออก หากคำที่ใช้เป็นส่วนตัวก็ได้ชนะคะ ไม่ผิดกติกา เพื่ออยากได้คำที่ถูกจริตกว่าก็ไม่ว่ากัน หายใจเข้า...หน้าตึง หายใจออก...หน้าใส ก็ใช้ได้ แบบไม่ต้องใช้เลเซอร์

และเมื่อมีความสุขกับโลกส่วนตัว สุขต่อไปคือ **โลกส่วนเรา** ค่ะ

ความสุขอีกอย่างในชีวิตคือการพาคนที่เรารักไปเที่ยวค่ะ อาจเป็นเพราะครอบครัวเราไม่ได้มีมาตั้งแต่ต้น ตอนนั้นก็แค่มีมั่ง ไม่มีมั่ง แต่ก็ไม่ถึงขนาดหายใจไม่ออกเท่าเมื่อก่อน เมื่อมีเวลา สิ่งที่ต้องควานหาคือโปรแกรมเที่ยว ไม่ต้องหุรหุรอลังการ แคไปด้วยกันก็มีความสุขมากแล้ว บางครอบครัวก็หันมาหันมาหาเงิน โดยอ้างกับตัวเองและครอบครัวว่า อนาคตเราจะดีสบายๆ ช่วยถามตัวเองเสียงดังๆ กว่าว่า แล้วถ้าอยู่ไม่ถึงขนาดดล่ เราจะมีสุขกับอะไร อาจเป็นเพราะตัวเองถือมรณานุสติทุกลมหายใจ กระมังคะ วันนี้เท่านั้นที่เป็นของเรา อยากทำอะไรรีบเถอะ สุขให้ทัน สนุกให้ไว เปลี่ยนที่หายใจ เปลี่ยนที่กอดกัน แค่นี้ก็เป็นสิลันชีวิตแล้ว

มีอีกหลายสถานที่ในโลกที่เราไม่มีโอกาสได้เห็น ไปด้วยกันกับคนที่เรารัก บางทีปลายทางไม่สำคัญเท่าตอนเดินทางไปด้วยกัน หาโปรแกรมที่เหมาะสม ทริบไหนลุยก็ลุย ถ้าพาคุณแม่ไปด้วยต้องช่วยกันเยอะหน่อย โปรแกรมไหนเดินมาก เดินน้อย ท่านจะไหวไหม เห็นคนที่เรารักยิ้ม และสนุกกับเส้นทางที่จัดให้ หัวใจจะพองโตค่ะ

ความสุขในโลกที่สาม คือ **โลกส่วนรวม** เข้าไปดู เข้าไปฟังชีวิตคนอื่น เลยเป็นคนชอบคุยกับผู้คนค่ะ ตำราชีวิตเล่มนี้ไม่ได้อยู่ในห้องสมุด แต่อยู่รอบๆ ตัว การได้คุยกัน ฟังกัน หัวใจเปิด สมองเบิกบาน ได้รู้ว่าชีวิตเราไม่ได้อ่านอยู่คนเดียว ยิ่งรู้ว่าการฟังของเรา ช่วยให้คนเล่าสบายใจ อยู่ๆ ก็สุขกับการให้ แม้จะเป็นการให้ที่เล็กน้อยเหลือเกิน หลายๆ เรื่อง แคเล่าก็เบาแล้ว ถ้ามีเวลาลองเป็นผู้ฟังที่ดีให้กับใครสักคนแล้วจะรู้ว่า ชีวิตเราไม่ได้โดดเดี่ยวจนเกินไป อย่างน้อยมีใครสักคนอยากเล่ามุมอ่อนแอของเขาให้เราฟัง

โลกนี้มันใหญ่โตเกินกว่าที่เราจะสัมผัสได้เองทุกมุม แต่การคุยกันมันทำให้เราได้แตะโลกในมุมกว้างขึ้น จะเป็นคนซบแท็กซี่ เด็กชายพวงมาลัย พนักงานรับจอดรถ หรือใครๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต แคคิดจะคุยกับเขา โลกของเราที่ใหญ่ขึ้นแล้ว

ความสุขง่ายๆ ใน 3 โลกค่ะ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อใครๆ เจอหน้ากันเมื่อไหร่ อย่าลืมเข้ามาคุยกันนะคะ อย่างน้อย โลกส่วนเราจะได้แบ่งทุกข์กับสุขให้กันและกันได้บ้างไม่มากก็น้อย



สาวลักษณ์ สิละบุตร

เวลาบ่ายแดดไม่แรง แสงสวย ฝน ริมทะเล เกาะทะเล จังหวัด
ประจวบคีรีขันธ์ **แอม สาวลักษณ์ สิละบุตร** กับ **ตีเจ้อย
นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล** นักร้องกับตีเจ้อยที่น้อยคนนักจะไม่รู้จัก
นั่งคุยกันประสาพี่น้องและเพื่อนร่วมงาน เนื่องจากบ่อยครั้งที่ทั้ง
สองได้มีโอกาสมาจัดรายการ **Club Friday** ของ กรีนเอฟ
106.5 เอฟเอ็ม ร่วมกัน และประเด็นการคุยในวันนั้น ก็มีที่มาจาก
งานที่ทั้งสองมีโอกาสได้ทำร่วมกัน คือเรื่องของ ‘คำถาม’ และ ‘คำ
ตอบ’ ในรายการ **Club Friday** นั่นเอง

ดริงๆ แล้วการมีโอกาสได้จัดรายการ Love 8 1009 และ Club Friday สำหรับตัวเองมันคืองาน แต่ถ้ามันจะมีอะไรที่ได้จากการทำงาน มันก็เป็นเหมือนผลพลอยได้ในบางครั้งมากกว่า แต่ไม่ใช่ทุกครั้ง เพราะในทุกสายที่เราได้รับฟังก็ไม่เหมือนกัน บางสายเรารู้สึกดีที่ช่วยเค้าได้ บางสายเรารู้สึกแย่ที่ช่วยเค้าไม่ได้ ปัญหาทั้งหมดแทบจะมาจากเราไม่ยอมรับความจริงของคนเราทุกคน เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ที่เชื่อมโยงไปกับทุกปัญหาเลย เท่าที่จัดมาหลายครั้ง ทั้ง Love 8 1009 ทั้ง Club Friday ปัญหาคือการยอมรับความจริง บางครั้งก็ทุกอย่างกระจ่างอยู่ตรงหน้า แต่คนมักจะเลือกเชื่อในสิ่งที่ตัวเองอยากเชื่อ เลือกมองในสิ่งที่ตัวเองอยากจะมอง และไม่อาจปล่อยมือไปจากสิ่งที่ตัวเองยึดไว้ได้ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นความทุกข์แค่ไหนก็ตาม เรื่องที่คนจะโทร.เข้ามาอย่างสม่ำเสมอคือเรื่องความรัก ซึ่งก็ดี เพราะความรักเป็นประเด็นที่ค่อนข้างหายาก และดูฉลาด คือเห็นภาพชัด คือแม้กระทั่งคนที่ทำให้ชีวิตของเรามีปัญหามากมาย แต่ก็ไม่มีใครจะยอมรับว่าปัญหานั้นมีอยู่ หรือว่าคนคนนั้นไม่รักเรา เรื่องนี้เจ็บปวดมาก ไม่สามารถยอมรับได้ว่าเค้าไม่รักเรา หรือไม่รักเราแล้ว หรือไม่วันที่จะรักเรา คือทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเลย คือเป็น 3 tenses เลย (หัวเราะ) มันเป็นเรื่องของการไม่อาจยอมรับได้ เจ็บปวด แล้วการยอมรับความจริงนี้มันครอบคลุมไปทุกเรื่องเลย ไม่สามารถยอมรับความจริงเกี่ยวกับตัวเองได้ เรื่องนี้ก็เยอะ ตัวเองเป็นอย่างนี้ คิดอย่างนี้ แต่เวลาใครชี้หรือตักต้อนให้ ก็จะบอกว่าไม่เป็น ชันไม่ได้เป็นนะ แต่จริงๆ คุณเป็นค่ะ เพราะฉะนั้นมันก็เป็นประเด็นหลักๆ ที่ทำให้คนเรามีความทุกข์ เพราะเรามักจะปิดหูปิดตาด้วยความจริงที่เราไม่อยากจะเห็น ไม่อยากฟัง หลงๆ คนไม่ยอมฟัง แต่ในขณะที่หลายๆ คนอยากฟัง ชอบฟัง คือถ้าพร้อมแล้วก็จะฟัง มีเพื่อนช่วยเอาเข็มสะกิดนิดเดียวมันก็หลุดแล้ว

แต่จริงๆ แล้วมันก็เกี่ยวกับประเด็นที่ตั้งไว้ในแต่ละครั้งด้วย อย่างเมื่อเร็วๆ นี้ คือ รักแท้มีจริงมั๊ย ก็คุยกันเรื่องรักแท้ต่างๆ นานา รักแท้มีจริงมั๊ย รักแท้แพ้อะไร แพ้ใกล้ชิดบ้าง แพ้ระยะทางบ้าง แล้วแต่เขาจะตั้งประเด็นกันมา มีคำว่า ‘รักแท้’ เป็นตัวชูโรงหลายๆ ครั้งเวลาที่ตอบแล้ว หรือเราเบรกโฆษณา คนจัดสองคนก็จะหันมามองหน้ากัน แล้วก็พูดพร้อมกันว่า จ้า...เค้ารักน้องจ๋า! จบข่าว ! แล้วก็ปอๆ อีกเหมือนกันที่เราจะปรึกษากันว่า ด้วยวิมุติของเราชั่วโมงนี้ จริงๆ แล้วเราต้องตอบเค้าว่าอะไร เราต้องตอบเค้าเป็นภาษาโลกหรือภาษารธรรม ทั้งๆ ที่เรารู้ว่าเค้าก็ต้องตอบเป็นแบบโลกๆ นั่นละ แต่บางครั้งมันเหมือนกับเรามองอะไรไปไกลๆ แล้วมันทะลุไปแล้ว ใจจริงไม่อยากจะตอบแบบนั้นอีกแล้ว ส่วนลึกในใจจริงๆ ยากจะตอบอีกอย่างหนึ่ง แต่มันไม่ถูกกาลเทศะ ถ้าเรานั่งคุยกันหลายๆ คนในเสถียรธรรมสถาน ก็คงจะตอบอีกแบบหนึ่ง ต้องดูว่าอยู่ในที่ที่ใช่ และคนกำลังคาดหวังอะไรตรงนั้น ก็จะตอบอีกแบบหนึ่ง

คนมีความทุกข์เกี่ยวกับเรื่องความรักเยอะมาก โทร.กันมาตลอดเวลา แล้วก็นิยามกันไปมากมาย สุดแต่จะนิยามไป แต่เราต้องตอบไปให้เหมาะสมตามท้องเรื่องที่มีประโยชน์ ทั้งๆ ที่ในใจเราคิดว่า จะเอาจริงๆ

เธอ มีเวลาฟังมั๊ย รีบไปไหนปะ ติดธุระที่ไหนปะ (หัวเราะสนุก) รู้สึกว่า เรามาคูว่าอะไรแท้ อะไรไม่แท้กันเลยดีกว่า แต่มันจะกลายเป็นรายการธรรมะไป ซึ่งก็จะซ้ำตัวเองว่า นี่มันอะไร (ของกรูวะ) เนี่ย แต่มันก็เป็นแค่สิ่งหนึ่งที่บางครั้งรู้สึกขัดแย้งในใจ ในสิ่งที่เราก็ตอบไปนั้นแหละ เราไม่ได้ตอบส่งเดชนะ เราก็ตอบในสิ่งที่มันเป็นประโยชน์กับเค้า แต่อีกคนในตัวเรานี้คันยุกๆ เลย แบบขอเขียนบางอย่าง ยกบางอย่างออกไปเลยเหอะน้อง ทั้งท่อนเลยนะ เพราะมันไม่ใช่เลย แต่มันทำไม่ได้ ถ้าเป็นรายการธรรมะก็ต้องทิ่มไปที่เหตุเลย แล้วยกเหตุมันออก เพื่อเปลี่ยนผลที่เกิดขึ้นเลย แต่พอมันเป็นรายการตอบปัญหาความรักแล้ว มันไปให้ถึงเหตุตรงนั้นไม่ได้ มันไปไม่ได้ มันได้แต่ตรงที่ปลายเหตุ ผลที่เกิดขึ้นเป็นการวิเคราะห์จากปลายเหตุ แต่ถ้าเป็นรายการธรรมะที่ก็จะไม่เสียเวลาอีก ก็ย้อนไปที่เหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นเลย

พี่อ้อย นภาพร เคยบอกว่าความรักเป็นเรื่องที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แต่คนไม่ค่อยยอมให้ดับไป ก็เป็นจริงอย่างที่พี่อ้อยว่า เพราะความรักเป็นเรื่องที่เห็นชัดที่สุด ถึงแม้จะเป็นความรักที่ห่วยๆ ก็ยังไม่ยอมปล่อยให้ดับไป มันแย่มากๆ แล้ว แต่ก็ยังไม่ยอมปล่อยให้ดับ in the name of love อยู่ นั่นแหละ ในนามของความรักอยู่นั่นแหละ ก็ยังคงทำลายสุขภาพตัวเองต่อไปอยู่นั่นแหละ เพราะไม่สามารถ let go ได้ ไม่สามารถปล่อยให้ดับไป ซึ่งเราสองคนเคยคุยกันบ่อยๆ ไม่ใช่เฉพาะเรื่องความรัก ทั้งเรื่องงาน เรื่องอะไรๆ หลายเรื่องโดยอยู่บนพื้นฐานของประโยคเดียวกันนี้ คือถ้าเรื่องไหนเรายอมรับความจริงได้ เริ่มจากยอมรับว่าความจริงมันเป็นยังไง อะไรที่จริงอยู่ตรงหน้าเรา เราจะทุกชั้นน้อยลงไปตั้งครั้งเลยนะ ถ้าเราไม่เริ่มจากการมองทุกอย่างตามความเป็นจริงก่อนแล้ว มันเป็นการยากมากที่เราจะแก้ทุกข์ ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม เพราะมันทำให้เรากินยาผิดตลอดเวลา เราไม่ได้กินยาที่มีรักษาโรคจริงๆ เราไม่ยอมรับว่าเราป่วยเป็นโรคอะไร อันนี้คือความลวง ความไม่จริง ซึ่งเรามักจะสร้างมันขึ้นมาสำหรับตัวเอง แล้วลวงใครก็ไม่เท่าลวงตัวเอง ถ้าคนเราไม่สามารถยอมรับความจริงเรื่องใดๆ ได้ เช่นเรื่อง...การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หรือสิ่งต่างๆ ที่เป็นสัจธรรมของโลก มันไม่มีทางที่จะแก้อะไรได้

ไม่ว่าเราสองคนคุยอะไรกันก็มักจะย้อนกลับมาคุยกันตรงนี้เสมอว่า เรามายอมรับความจริงกันดีกว่า เฮ้ย! มันเบาไปกว่าครึ่งจริงๆ นะ ปัญหาที่มีก็ยังไม่เหลืออยู่ ไม่ใช่ว่ามันจะหมดไป แต่มันคล้ายๆ ฐานในการตั้งสติของเรา คือก่อนที่เราจะลงมือจัดการกับปัญหา เราต้องยอมรับความจริงก่อนว่า ตัวเราเองมีส่วนทำให้เกิดขึ้นหรือเปล่า อย่างนี้อ่างแรกเลย ปัญหามันเกิดจากตัวเรา คนอื่น เราคิดไปเอง หรือว่ามันเกิดขึ้นจริงๆ หรือว่ามันอยู่ในใจเรา อย่างไรก็ตาม แต่เราต้องหาให้เจอก่อน แล้วยอมรับมันก่อน แล้วถ้าเราเป็นอย่างนั้นจริงๆ ถ้าเราหาหาใส่หัวจริงๆ หรือถ้าเรามีความทุกข์เพราะเราคิดผิดหรือเราปรุงแต่งไปจริงๆ หรือเราไม่สามารถยอมรับความเป็นจริงได้ เราต้องมองตรงนี้ก่อน ก่อนที่เราจะทำอะไรทั้งหมด เหมือนกับเวลาเราไปหาหมอ ถ้าเราตรวจเจอโรคร้ายอะไรสักอย่าง เราต้องเห็นมันก่อน เราต้องทำให้ได้ก่อนว่าเราเป็นโรคนั้นนะ แล้วเราก็จะเริ่มกินยาที่มีผลและปะไว้ว่าสำหรับรักษาโรคนั้นนะ แต่ถ้าเราเกลียดกลัวคำนั้น เราไม่สามารถยอมรับได้ เราก็จะไปกินยาอื่นที่อ้อมจักรวาลตลอดเวลา มันก็เลยไม่หาย

การยอมรับความจริงเป็นเรื่องยากมาก หรือยิ่งยอมรับว่าปัญหาบางอย่างมันเกิดขึ้นจากการกระทำของเรา ยิ่งยากมาก แล้วเราก็มักเบือนหน้าหนี ทำเป็นไม่เห็น ทำเป็นว่ามันไม่มีอยู่ แล้วก็กลับไปแก้ปัญหาดวงอื่นที่มันไม่ใช่ต้นเหตุ นี่แหละเป็นที่มาของทุกวันนี้ ชีวิตที่ตอนนี้ก็คือ...พี่รู้สึกว่าการที่พี่เหลือน้อย

ฉะนั้น พี่จะไม่อ้อมค้อมเพราะพี่คิดว่ามันเสียเวลาของชีวิตมาก



บทสัมภาษณ์
ไตรวิทย์วารีกุล

เรื่องชาวบ้านคืองานของพวกเราค่ะพี่แอม แต่เรายุงในที่ของเรา ถ้าเขาอยากให้เราุงก็โทรมา วางสายก็จบไป ปัญหาความรัก ไม่มีใครแก้ได้ หนูเชื่อแบบนี้ “แฟนจะไปแต่งงานกับคนอื่น ทายังไงดีคะพี่อ้อย” ทำใจคะ ตอบซื่อๆ ที่หลายคนถือสา โห! พี่ตอบง่ายนะ

แต่มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ จะช่วยน้องวางแฟนทำลายงานแต่งเหมือนในละคร...มันก็ดราม่าไป ในที่สุดการทำแบบนี้ทำให้ผู้ชายคนนั้นกลับมาเลือกเราหรือ...ไม่มีทาง ไม่มีปัญหาเรื่องไหนที่ไม่ต้องทำใจ มันคือขั้นตอนแรกๆของทุกปัญหาความรักที่พี่แอมเรียกมันว่า ‘ยอมรับ’ นั่นละ

ที่พวกเราทำหน้าที่ตอบๆ กันอยู่ ไม่ได้ตอบปัญหา แต่ช่วยหาวิธีทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้ก่อน สุขทุกข์มันต่างกันที่วิธีคิด แค่อำนาจยึดติดกับความรู้สึก บางคนแฟนทิ้งไปมีคนอื่น 3 ปีแล้ว เรายังร้องไห้อยู่ทุกวัน เข้าใจในความเศร้าไหม...เข้าใจ แต่ทำไมต้องไว้อาลัยกันยาวนานขนาดนั้น

ช่วงที่เราเอาหน้าซุกหมอนนอนร้องไห้ เขากำลังกอดผู้หญิงคนใหม่ที่ไม่ใช่เรา เขามีความสุขของเขาไปแล้ว เราจะจมกองทุกข์กับวันเก่าๆ อีกทำไม บางทีมันใจร้ายกับตัวเองไปหน่อย ถ้ายังร้อง...เขายังรักเรา จะช่วยร้องด้วยอีกแรง แต่ถ้าไม่...เอาเวลาร้องให้ไปทำอะไรดีๆ ให้ตัวเองไม่ดีกว่าหรือ ไม่ว่าจะหยุดร้องให้ หรือยังพุ่มพวยไรสติ เราไม่ได้มีผลต่อเขาอีกแล้ว เขาไม่รัก ไม่ดูแล เรายังต้องถล่มรักและใส่ใจให้ตัวของเราเอง อีกหลายร้อยเท่า สองเราก็จะช่วยโหมพลังกันแบบนี้เนอะพี่แอมเนอะ แม้จะรู้ว่าตอนปัญหาเกิดกับหัวใจตัวเองบ้าง...เราจะแพ้วพ่ายหมดรูปแค่นั้นก็ตาม

ปัญหาคนอื่นเราใช้ ‘หัวใจ’ ปัญหาของตัวเองเราใช้ ‘ใจ’ ปัญหาคนอื่น...สติปัญญาเกิด เพราะหัวใจไร้ความรู้สึก เราไม่ได้รักลึกซึ้งกับคนคนนั้นเท่าที่น้องรัก แต่พอปัญหาเกิดขึ้นกับเรา สิ่งทีพูดปาวๆ อาจจะเป็นสิ่งที่ทำได้ยากเต็มที แต่ก็ต้องทำ...ไม่มีครั้งไหนในชีวิตที่เราใช้เพียงอย่างเดียวหนึ่งในการแก้ปัญหา หัวใจ สมองต้องใช้ทั้งคู่ สุดแต่เราจะใช้อะไรก่อน และส่วนใหญ่...เราใช้หัวใจและความรู้สึกนำหน้า ก่อนสติจะตามมาทัน

ไม่นานมานี้ มีน้องคนหนึ่งโทร.เข้ามาในรายการ Love 8 1009 น้องเป็นผู้หญิงธรรมดาที่อยากมีรักดีๆ ช่วยดูแลกันและกันและกันเกิด อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย น้องมีทฤษฎีความรักอยู่ครบ รักเขาต้องเชื่อใจเขา ไว้ใจเขา ไม่เง่า ไม่ตาม ไม่จิก น้องติดอยู่อย่างเดียวคะ ที่ไม่ได้ขอยุทฤษฎีออกมาใช้ในโลกแห่งความเป็นจริง น้องเลยทิ้งไว้ใจ เชื่อใจ หลับตา ปิดหู เชื่อในจินตนาการ โดยไม่ยอมเชื่อสัญชาตญาณว่า เขาปิดบังอะไรเราอยู่หรือเปล่า โทร.ไปไม่รับสาย หายไปเป็นอาทิตย์ กลับมาก็หัวทิ่ม เราก็ไม่กล้าถามอะไร เพราะทฤษฎีว่าไว้ อย่างเง่า อย่าตามจิก แต่ทฤษฎีไม่ได้บอกน้องหรือว่า คนรักกัน มีโลกส่วนตัวได้ แต่อย่าทำให้โลกส่วนตัวเราเดือดร้อน เธอมีความลับได้ แต่ความลับนั้นมันผิดต่อฉันหรือเปล่า

จนวันหนึ่งฟ้าส่งเพื่อนมาช่วยเบิกเนตร เพื่อนรักไปเห็นเขาเดินจูงมือกับผู้หญิง เพื่อนรักเพื่อน ยอมให้เพื่อนถูกหลอกไม่ได้ เลยช่วยสืบ จนรู้ว่าที่เขาหายไปติดต่อกไม่ได้มันเขาไปอยู่ที่ไหน น้องหญิงใจสู้ของเราบุกเดี่ยวเลยคะ ไปเคาะประตูห้องที่คอนโดฯ ของเขา เขาโผล่หน้าออกมาก็ตกใจ สิ่งที่เห็นคือ...เขามีผู้หญิงอีกคนอยู่ในห้องเขาจริงๆ

เขาปิดประตูใส่หน้าแบบไม่ต้องคิดคำโกหกอีกต่อไป

พอถล่มความไว้ใจทั้งหมดให้ แล้วไม่ได้อย่างที่หวัง อารมณ์พุ่งพล่านทั้งหมดที่กดทับไว้ก็ระเบิดออกมาในคราวเดียว เธอพุ่มพวยทุบประตู ต่ำทอ จนเขาต้องเปิดประตูออกมา พร้อมกับปืนที่ปลายกระบอกปืนจ่อหน้าเรา

“มึงหยุดได้หรือยัง กลับไปได้แล้ว” เขาคนนี้หรือ...คือคนที่เคยบอกรักเรามากที่สุด น้องทั้งเสียใจ ทั้งซ็อก กลับมาเรียกสติทั้งคืน ตอนเช้าโทร.กลับไปหาเขาอีก เขาคงหลับอยู่ พอรับสายเขาก็กระหน่ำตำราจันทูชา ทว่าโทร.มาปลุก

เกือบ 10 นาทีที่น้องเล่า ไม่มีประโยคไหนทำให้รู้สึกได้เลยว่า...เขาน่ารัก เขาควรที่จะได้รับความรักดีๆ ที่

น้องทุ่มเท น้องโทร.เข้ามาเพื่อถามว่า น้องจะทำยังไงต่อไปดี เพราะรักเขามาก และให้อภัยได้ทุกอย่าง น้องจำได้ทุกอย่างที่เขาทำให้ตอนยังติดต่อกัน เขาดูแล และเคียงข้างเรา

“แต่เขาก็เอาปลายกระบอกปืนจ่อหัวน้องนะ” พี่ขอเรียกสติน้องอีกที

“เขาคงไม่โหดะพี่” โห! น้องคนดี หาเหตุผลดีๆ ให้เรื่องแยๆ ของเขาอีกแล้ว

“แต่น้องรักเขามาก และเขาก็เคยบอกว่ารักน้องมากเหมือนกัน” น้องยืนยันและพยายามให้พี่พูดให้ได้ว่า จะ เขารักน้องมาก แต่พี่ไม่พูดหรอก พี่เชื่อว่าพ่อและแม่รักเรามากกว่าผู้ชายคนนั้นหลายเท่า ท่านเคยเอาปืนจ่อเราแบบนั้นหรือเปล่า ถามจริงๆ

น้องเงียบ...

ปัญหาความรักแก้ไม่ได้คะ ยอมรับได้อย่างเดียว หลายเรื่องมีทางออก แต่เราไม่มีแรงออก ยอมคาประตูทิ้งๆ ที่รู้ว่าเรากำลังอดทนเพื่อเขาจนใจร้ายต่อตัวเราเอง

ความรักเกิดขึ้นจากคนสองคน เกิดขึ้นไม่พร้อมกัน ตั้งอยู่นานจะใช้เวลาใกล้เคียงกัน และน่าจะดับไปคนละเวลากัน มันถึงเจ็บปวดแบบนี้ เมื่อความรักของคนหนึ่งดับไป ในขณะที่รักของอีกคนยังตั้งอยู่...

อย่าไร้ค่าต่อหน้าเธอ พูดคำนี้บ่อยๆ คะ พี่แอม หนูถึงชอบเพลง ‘ฉันยังอยู่ได้คนดี’ ของพี่แอมมากๆ ฉันจะเดินไปตายไกลๆ ต่อให้อายุตายคาที่อยู่ตรงนี้ก็ตาม

รักเขา...ก็ต้องรักตัวเอง รักเขา...เห็นแต่เขา...ไม่เห็นแม่แต่เงาของเรา...มันทรมาณไปหน่อย ไม่ว่าจะรักใครทำให้เราเจ็บ แต่รักตัวเองจะทำให้เรารอด ต่อให้ทำได้ทั้งหมดนี้ เขาก็เชื่อว่าเขาเลือกเรา แต่อย่างน้อยเราจะทรมาณเพราะเขาน้อยลง

หลายครั้งที่มีคนพูดว่า ขอคุณคะ พี่อ้อย พี่แอม พี่ฉอด ที่ช่วยหนูจริงๆ หนูก็ช่วยพี่มากที่เดียวเนะ เราเอาเรื่องจริงในชีวิตมาสอนกัน ไม่ต้องเจอเองกับทุกเรื่องในชีวิตคะ หัวใจเปื่อยหมด ฟังคนอื่น คิดตาม แล้วหาวิธีรับมือกับเรื่องของตัวเอง พี่แอมบอกว่า หลายครั้งที่เจอปัญหาของตัวเองแล้วไม่พร้อมจะฟัง แต่หนูเป็นประเภท...ว่ามา...ลุยกัน หลายครั้งกำลังแยๆ กับเรื่องตัวเอง พอฟังเรื่องคนอื่น มันกลับทำให้เรารู้สึกดีขึ้นกับเรื่องของเราเอง ไม่ใช่จิตใจที่เห็นคนอื่นแยกว่า แค่ว่า...เห็นคนเจอเรื่องหนักกว่าเค้ายังรอด เราก็ต้องรอดเหมือนกัน...

ความสุขของเรา ไม่ได้อยู่ที่ว่า เรามีอะไร แต่อยู่ที่เรารู้สึกยังไงกับสิ่งที่เรามีต่างหาก เห็นชวน้องเน่ห้เหล่าสุดนะพี่ น้องเกิดมามีขนเต็มตัว จนต้องลงกินเนสส์บุ๊ก ในฐานะเด็กที่มีขนยาวที่สุด เวลาไปไหนนอกจากหวีผม น้องต้องหวีขนที่ขึ้นปกคลุมเต็มหน้า แต่น้องยังยิ้ม และมีความสุขกับทุกวัน แถมคุยว่า

“คนอื่นกว่าจะได้ลงกินเนสส์บุ๊กต้องพยายามแทบตาย ทำนู่นทำนี่ หนูแค่คุย 2-3 ประโยคก็ได้ลงแล้ว” ว่าแล้วน้องก็หัวเราะ ดูสิ คนหน้าใสๆ บางคนยังหัวเราะได้ไม่บ่อยเท่าน้องเลย

ถ้าโลกจะสอนความเปลี่ยนแปลงให้มนุษย์ คงสอนผ่านความรัก ธรรมะมันอยู่ในทุกลมหายใจของชีวิตเกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป...มันใช้ได้กับทุกสิ่ง ถ้าวันนี้รักที่เรามี มันกำลังจะดับไป ความสุขของเรา กำลังจะดับไป ก็ทำใจและเชื่อว่า ทุกซัที่เข้ามาแทนที่ เดี่ยวมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ซัซัซั ก็ดับไปเหมือนกัน จะกลัวอะไร...

การสิ้นสุดของสิ่งหนึ่งคือการเริ่มต้นของสิ่งหนึ่งเสมอ กับคนบางคน ความอดทนสิ้นสุดลงเมื่อไหร่ความสุขก็เข้ามาแทนที่ไวเท่านั้น





เมื่อทุกข์เกิด...

๒ เราทั้งหลายต่างก็พยายามหาหนทางที่จะพ้นจากทุกข์ เราไม่ชอบทุกข์ ทุกข์ทำให้เราต้องดิ้นรนกระวนกระวาย กระทั่งถึงกับต้องตีกอกชกหัว บางครั้งแค่ทำตัวเองยังไม่พอใจ ผู้คนรอบข้างก็พลอยโดนแรงเหวี่ยงของทุกข์ไปด้วยครั้งแล้วครั้งเล่า เราจึงหาวิธีการหาทางเพื่อที่จะไปให้พ้นๆ จากทุกข์ หรือให้ทุกข์ไปให้พ้นๆ จากเรา

เพราะเราชอบสุข สุขทำให้เราชื่นตาชื่นใจ สบายกายสบายใจ รื่นรมย์โลมณัส เราชอบแบบนี้ เพราะมันทำให้ใจเราฟูฟ่องไม่ถูกบีบคั้น เราผ่อนคลาย โลกสดใสสวยงาม

เราจึงหาสิ่งอื่นอารมณ์อื่นมาแทนที่สิ่งที่เรียกว่า **ทุกข์**

เราหันไปหาสิ่งที่เราชอบ หาอะไรที่เราเพลิดเพลินเจริญใจ ระบายออกบ้าง หามุมสงบให้ตัวเองบ้าง ฟังเรื่องราวรับรู้เรื่องทุกข์ของคนอื่นเพื่อแบ่งเบาทุกข์ของตัวเอง หาที่ยึดเหนี่ยวจิตใจถูกบ้างผิดบ้าง แต่ในที่สุดเราต่างก็รู้ว่า มันก็แค่หันเหความสนใจไปแค่ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น เพราะสักพักเราก็จะกลัวว่าสิ่งที่เรากำลังสุขอยู่นี้มันจะหลุดลอยหายไป และวันหนึ่งไม่ช้าก็เร็วมันก็ไปจากเราจริงๆ

ทุกข์หลากหลายรูปแบบจึงยังคงเรียงหน้าเข้ามาให้เราต่อกร หมดยุคหนึ่งต่อเรื่องนี้แล้วยังมีเรื่องโน้น ต่อคิวยาวเหยียดด้วยการรับรู้จากสิ่งที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้สัมผัส ได้รู้สึกทางใจ แค่ว่าได้เห็นในแต่ละวันก็เป็นร้อยเป็นพันนับครั้งไม่ถ้วน เมื่อเห็นแล้วรับรู้แล้วก็รู้สึกชอบไม่ชอบ แล้วก็เกิดความอยาก ความยึด แล้วทุกข์ก็เกิดขึ้น นี่เป็นแค่ตา แล้วยังช่องทางอื่นอีก ทั้งหู จมูก ลิ้น กาย และใจ มันช่างมากมายเหลือคณานับในทุกวี่วัน ซึ่งหากเราเชื่อมั่นในคำสอนขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า และเดินตามทางที่พระองค์ทรงชี้แนะ เราจะเป็นผู้หนึ่งที่ถึงที่สุดแห่งทุกข์

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อเสด็จประทับอยู่ในที่หลีกเร้นแห่งหนึ่งได้ ทรงกล่าวธรรมปริยายนี้ (ตามลำพังพระองค์) ว่า

“เพราะอาศัยตาด้วย รูปทั้งหลายด้วย จึงเกิดจักขุวิญญาณ (การรับรู้ทางตา) ; การประจวบแห่งธรรม 3 ประการ (ตา+รูป+จักขุวิญญาณ) นั่นคือผัสสะ;

- เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา;
- เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา;
- เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน;
- เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ;
- เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ;
- เพราะมีชาติเป็นปัจจัย, ขรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาสทั้งหลาย จึงมีขึ้นพร้อม : **ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้...**(กรณีหู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็อย่างเดียวกับตา)...
- เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา;
- เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา.
- เพราะความจางคลายดับไปโดยไม่เหลือแห่งตัณหานั้น จึงมีความดับแห่งอุปาทาน;
- เพราะมีความดับแห่งอุปาทาน จึงมีความดับแห่งภพ;
- เพราะมีความดับแห่งภพ จึงมีความดับแห่งชาติ;

เพราะมีความดับแห่งชาตินั้นแล, ขรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาสทั้งหลาย จึงดับสิ้น **ความดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้”**

สมัยนั้น ภิกษุองค์หนึ่งได้ยินแอบฟังพระผู้มีพระภาคเจ้าอยู่ พระผู้มีพระภาคเจ้าทอดพระเนตรเห็นภิกษุผู้ยินแอบฟังนั้นแล้ว ได้ทรงกล่าวกะภิกษุนั้นว่า “ดูก่อนภิกษุ เธอได้ยินธรรมปริยายนี้แล้วมิใช่หรือ”

“ได้ยินพระเจ้าข้า”

“ดูก่อนภิกษุ เธอจง **รับเอา** ธรรมปริยายนี้ไป ดูก่อนภิกษุ เธอจง **เล่าเรียน** ธรรมปริยายนี้ ดูก่อนภิกษุ เธอจง **ทรงไว้** ซึ่งธรรมปริยายนี้ ดูก่อนภิกษุ ธรรมปริยายนี้ **ประกอบด้วยประโยชน์ เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์**” ดังนี้แล*

พระพุทธรองค์ทรงสอนสิ่งที่ใกล้ตัวเราที่สุด คือให้เราสังเกตในสิ่งที่อยู่ในตัวของเรา เกิดขึ้นในตัวของเรา เห็นได้อย่างชัดเจนด้วยตัวของเราเอง ด้วยหนทางที่เราสามารถเดินตามได้ด้วยตัวของเราเอง นั่นคืออริยมรรคมีองค์แปด อันประกอบด้วยสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมาภังคะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ คือปัญญา ศีล และสมาธิ

อยู่ที่ว่าเราจะรับเอา เล่าเรียน และทรงไว้ ดังคำของพระพุทธองค์หรือไม่ แต่ที่แน่ๆ เมื่อรู้แล้วไม่ทำ มันก็มีค่าเท่ากับ...ไม่รู้ ก็เพราะไม่รู้นี่แหละ...ถึงต้องเวียนว่ายอยู่บนกองทุกข์กองใหญ่อย่างไม่รู้จักจบสิ้น **๒๖**

* (พุทธทาสภิกขุ ปฏิภาณมุนีปาฐกพระโอษฐ์ หน้า 239-245)
 สูตรที่ 5 คหปติวารค อภิสมณสังยุตต์ นิทาน.ส 16/89/166, และสูตรที่ 10 โยคัมเขมิวารค สฬายตนสังยุตต์ สฬ.ส. 18/111/163 ; กล่าวตามลำพังพระองค์ในคราวประทับที่ลลึงเร้น ซึ่งมีภิกษุรูปหนึ่งยินแอบฟังอยู่ด้วย



ข่าวคราว
ความเคลื่อนไหว

ระหว่างวันที่ 12-28 กุมภาพันธ์ 2554 ที่ผ่านมา นิทรรศการชีวิต ‘ว่าด้วยรัก...หัวใจผู้หญิง...หัวใจแม่...หัวใจโพธิสัตว์’ ที่จัดขึ้นที่เสถียรธรรมสถาน ได้รับความสนใจจากผู้คนที่มีศิลปะในหัวใจ แวะเวียนชมงานศิลปะของศิลปินผู้มีชื่อเสียงกันอย่างไม่ขาดสาย รวมทั้งงาน ‘หัตถกรรมจากมือแม่ สร้างใจเมือง’ ซึ่งเป็นการรวมตัวของงานหัตถศิลป์ที่หาชมได้ยาก 10 ฐาน อันได้แก่ ชั่นลงหินบ้านบุ, งานเครื่องมุกอยุธยา, งานหล่อสำริดอยุธยา, งานปั้นหม้อ, งานผ้าฝ้ายทอมือลายน้ำไหล, งานผ้าฝ้ายอ้อมคราม, งานบายศรี เครื่องแขวน งานเครื่องหอม และงานจักสานพนัสนิคม

“ถือเป็นเกียรติที่ได้มาร่วมงาน เพราะเป็นโอกาสอันดีที่ได้เผยแพร่เรื่องงานปักปรูดให้กับเด็กๆ และคนรุ่นใหม่...จริงๆ การเรียนรู้งานปักปรูดของกลุ่มของเราไม่ได้รับการสั่งสอนโดยตรงจากผู้รู้ แต่เกิดจากความใกล้ชิดกับแม่ การใช้ชีวิตอยู่ในวัฒนธรรมที่ทำเรื่องนี้ จึงค่อยๆ ซึมซับสิ่งเหล่านี้ และบังเอิญที่ชอบตรงกัน เราก็เลยรวมกลุ่มกันสร้างงาน แม้มีส่วนสำคัญมากในการเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของลูก...ในทุกความสำเร็จ มีผู้หญิงอยู่ข้างหลังค่ะ” (แพรวพรรณ แยมไทย ฐานงานปักปรูด)

“ปัจจุบันงานปั้นหม้อแบบนี้ไม่ได้รับความนิยมแล้ว เพราะนำไปใช้ประโยชน์ไม่ค่อยได้ จะมีก็แต่เอาไปต้มยา หรือทำพิธีอะไรบางอย่างเท่านั้น แต่พอมีกระแสการอนุรักษ์ขึ้นมา ก็ทำให้พอจะขายได้ การปั้นของเราไม่เหมือนคนอื่น เป็นแบบโบราณ ดั้งเดิม ของที่อื่นจะใช้การหล่อขึ้นมาเลย แต่ของเราใช้ปั้นด้วยสองมือที่ละเอียด...ผู้หญิงเป็นทุกอย่างในบ้าน นอกบ้านก็ไม่บกพร่อง เรื่องรักษาศิลปวัฒนธรรมต่างๆ ให้คงไว้ ผู้หญิงเป็นส่วนสำคัญมาก” (คุณป้ากิ่งแก้ว ชินะกุล ฐานงานปั้นหม้อ)

และในวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2554 เวลา 16.55 น. พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชสยามมกุฎราชกุมาร เสด็จพร้อมด้วย พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ ทรงเททองหล่อพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ‘หัวใจผู้หญิง หัวใจแม่ หัวใจโพธิสัตว์’ และทรงเป็นประธานในพิธีมหาพุทธาภิเษกเหรียญพระอารยตารามหาโพธิสัตว์

ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมงานมากมาย อาทิ คุณอง เชม, คุณวิชชา ราว, พล.ต.ต. สถาพร วิมุตตานนท์, คุณเพ็ญประภา ตั้งคารวคุณ, คุณวราวงศ์ ไชยวรรณ, คุณเมตตา อุทกะพันธุ์, คุณจันทิรา กิตติธิตกุล, คุณเกศณี จิรวัดณรงค์, คุณวีณา อรรถนุเกษม, คุณสุภาภรณ์ อธิรกุล, คุณชาติชาย ไชยะวิสุทธิ, คุณฉันทิมา คู่อรุณ, คุณกรรณิกา ศิริกันตารณณ์, คุณวราพรรณ ชัยชนะศิริ, คุณเพลิน เพชรแก้ว, นพ. สหัชชัย และ พญ. อัญชลี มุสิกะภุมมะ ฯลฯ





จาก พุทฺถ์อติง

จาก บรรณารักษ์ พุทฺถ์ วิภาประทีป

เดือนนี้เดือนมีนาคม...เดือนของผู้หญิง นิตยสาร 'ธรรมสวัสดิ์' ขอธรรมสวัสดิ์คนอ่าน ด้วย... เรื่องสุข ทุกข์ และ พันทุกข์ ของผู้หญิงเก่ง 4 คน ใจตนย์ ศรีวังพล, เสาวลักษณ์ ธิละบุตร, ศ. ดร. ปาริชาติ สถาปิตานนท์ และ นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล ปัญหาครอบครัวที่ไม่น่าเกิดขึ้นจริง แต่เกิดขึ้นจริงแล้ว และผู้หญิงคือคนที่ต้องทนทุกข์ ใน 'ทุกข์มิไว้ให้เห็น ไม่มีไว้ให้เป็น' กับ 'ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด' พร้อมคอลัมน์ประจำครบถ้วนค่ะ

บนเส้นทางธรรมที่ผ่านมา กับทุกชิ้นงานที่ทำด้วย 'หัวใจผู้หญิง หัวใจแม่ หัวใจโพธิสัตว์' ทำให้เราได้รับพลังของผู้หญิงที่อาจหาญโดยธรรม ใช้โอกาสที่ตัวเองมีทำหน้าที่อย่างรักษาลิทธิด้วยความถ่อมตัว...เราจึงไม่ต้องไปเรียกร้องสิทธิ์จากใคร

หลังจากงานครบรอบ 24 ปีแห่งการทำงานเพื่อพระธรรมของเสถียรธรรมสถาน และการสมโภช 30 ปีบนเส้นทางธรรมของข้าพเจ้า ซึ่งยิ่งทำให้ได้เห็นถึง 'พลังของผู้หญิง พลังของแม่ พลังของโพธิสัตว์' ต่อจากนั้น ข้าพเจ้าได้เดินทางไปร่วมงานสัมมนาพระธรรมทูตโลกที่ประเทศอินเดีย ซึ่งทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนได้เดินทางกลับไปหาพ่อ ด้วยเป็นธิดาของพระพุทธองค์...อีกครั้ง

องค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในธรรมทนายาทสูตรว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นทนายาทแห่งธรรมของตถาคตเถิด อย่ายืนทนายาทแห่งอามิสเลย คือ ธรรมะของตถาคตอันใด เธอทั้งหลายจงเป็นผู้รับไว้ซึ่งธรรมะอันนั้นเถิด ส่วนตถาคตมีอามิสใดแล เธอทั้งหลายอย่ารับซึ่งอามิสนั้นเลย"

ฉะนั้น ในเดือนของผู้หญิงนี้ ขอเราจงกลับมาทำหน้าที่ของผู้หญิง...ที่เป็นธรรมทนายาท...เป็นลูกของพ่อ...กันโดยพร้อมเพรียง

และเนื่องใน 'วันสตรีสากล' วันสตรีสากลนั้นน่าจะเป็นวันที่เดือนให้ผู้หญิงทุกคนนึกถึงการต่อสู้...คือสู้กับกิเลสของตัวเอง

คำว่า 'สากล' ควรหมายถึงการดำรงชีวิตที่จะอยู่กับสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในจักรวาลนี้อย่าง...

- ไม่เบียดเบียน
ไม่ข่มเหงคะนองร้าย
ไม่ให้ร้ายป้ายสี
ไม่พยายาบาท
ไม่ผูกโกรธ

ผู้หญิงสากลพึงดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาทขาดสติอันจะเป็นเหตุทำให้ถึงความพันทุกข์ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิตของคนที่เกิดมาครั้งหนึ่ง

ธรรมสวัสดิ์ แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด



'ทุกข์มิไว้ให้เห็น ไม่มีไว้ให้เป็น' แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

'ผู้หญิง' ก็ 'คน' จะทนทำไม

เคยมีคนกล่าวไว้ว่า 'ผู้หญิงคือพลังเงียบ'

และก็มีคนเคยตั้งคำถามกับข้าพเจ้าว่า ถ้าผู้หญิงเป็นพลังเงียบ แล้วผู้หญิงจะช่วยโลกนี้ได้อย่างไร

คำตอบที่มีในครั้งนั้นคือ ถ้าพลังของผู้หญิงเป็นพลังของความเงียบ ในความเจียวนั้นต้องหมายถึงเจียบจากการเอาเรื่อง และต้องทำหน้าที่ พลังนั้นจึงจะดัง และเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ เมื่อใดก็ตามที่เราไม่เอาเรื่อง...จะไม่เป็นเรื่อง และเมื่อไม่เป็นเรื่อง...ก็จะไม่ทุกข์เพราะสิ่งที่ปรากฏขึ้น เจียบจากการเอาเรื่อง คือเสียงที่ดังที่สุดในโลกนี้ เพราะเป็นเสียงแห่งความเจียบจากการยึดมั่นถือมั่น

แต่การ 'ไม่เอาเรื่อง' ก็มีข้อยกเว้นเป็นประเด็นๆ ไป

"ดิฉันอยู่กับสามีมา 32 ปี มีบุตร 3 คน อายุ 30 27 และ 26 ตามลำดับ ทุกคนจบการศึกษาและมีงานทำ แต่สามีเป็นคนเจ้าชู้มาก ตั้งแต่ลูกยังเล็ก จนปัจจุบันอายุ 50 ปีแล้ว ก็ยังคงมีความต้องการทางเพศสูงมาก เมื่อก่อนตอนลูกยังเล็ก ดิฉันต้องยอมทนทุกอย่าง กระทั่งยอมนอนบนเตียงเดียวกับสามคนกับผู้หญิงอื่นของสามี เพราะเขาเป็นคนหาเลี้ยงครอบครัว แม้แต่ลูกจ้างและหลานสาวก็ไม่ละเว้น ครั้งล่าสุด ก็ลักลอบได้เสียกับน้องสะใภ้ ขณะที่ให้มาช่วยทำงานบ้าน ทำให้ดิฉันและน้องชายเสียใจมาก เป็นเหตุการณ์ที่สุดจะทน ดังนั้น ลูกสาวลูกชายของดิฉันจึงบังคับให้หย่าขาดกับสามีอย่างเด็ดขาด เพราะลูกอับอาย ดิฉันก็อยากจะหย่า แต่สามีไม่ยอมหย่า ตามติดตลอดเวลา แต่ก็ไม่ได้ยอมเลิกกับน้องสะใภ้ ดิฉันทุกข์ใจมาก ขอทางสว่างด้วยเถอะค่ะ"

คุณเดินทางมาก่อนชีวิตแล้ว ในชีวิตที่ผ่านมา มีประสบการณ์ของความอดทนในเรื่อง 'ถนอมคนที่เรารัก' ไม่ใช่ 'ถนอมรัก'

คิดว่าปัจจุบันคุณคงไม่ได้รักสามีแล้ว แต่คุณถนอมคนที่คุณรักไว้ ด้วยเงื่อนไขต่างๆ ที่คุณต้องอดทน เช่น อดทนเพื่อรักษาคนที่เรารักไว้ อดทนต่อลูกจ้างที่คุณต้องอาศัยเขา อดทนกับหลาน ทั้งที่รู้ว่าสามีนอนกับหลาน คุณมีความอดทนสูงมาก อดทนเป็นเลิศ แต่อยากถามว่า...

ความอดทนนี้เพื่ออะไร?
อาจจะเจ็บปวดค่ะ แต่ก็คงต้องถามตัวเองว่าคุณอดทนเพื่ออะไร
เพื่อจะรู้ว่าคุณทุกข์เพราะอะไร คุณยอมแลกเปลี่ยนกับสิ่งที่คุณเห็นว่ามีค่า โดยการใช้เวลากับความทุกข์ มันคุ้มกันไหม ผู้ชายต้องเข้าใจเรื่องนี้ด้วย

เพราะเวลาเกิดปัญหา ผู้หญิงมักเป็นฝ่ายอดทน...เพื่อลูก เพื่อหน้าตา คนอื่นจะได้ไม่รู้ว่าฉันล้มเหลวเรื่องความรัก ไม่รู้ว่าชีวิตครอบครัวฉันล้มละลาย แต่ภาวะของคนที่อยู่บนรถมักจะเป็นผู้หญิง เพราะผู้ชายมักจะมีความคิดกับเรื่องนี้ในอีกมิติหนึ่ง คือมันเกิดขึ้นแล้วมันก็จบได้ มันเกิดขึ้นแล้วจะมาพูดซ้ำพูดซากอีกทำไม มันก็ไหลไปได้อย่างต้องเข้าใจ ผู้ชายยังต้องการ ผมก็ยังมีคุณอยู่ คุณก็ยังเป็นที่หนึ่งอยู่ แต่ผมขอมีเบอร์ 2 เบอร์ 3 เพราะมันเป็นธรรมชาติของผู้ชาย ส่วนผู้หญิงกลับมีความรู้สึกว่าคุณสูญเสียความเชื่อมั่น ฉันไม่ติตรงไหน คนอื่นดีกว่าฉันอย่างไร ฉันเป็นแม่ แล้วลูกฉันจะทำอย่างไร

ความทุกข์ของคุณน่าเห็นใจมาก เพราะต้องอยู่กับผู้ชายที่มีความต้องการทางเพศอย่างไม่รู้จักความพอดีจนละเมิดศีลธรรม ละเมิดความเป็นญาติ มีอะไรกับหลาน ละเมิดความเป็นมนุษย์ มีอะไรกับคนรับใช้ เสพสุขโดยไม่ละอายว่าคนที่อยู่ในครอบครัวจะรู้สึกอย่างไร ความละอายไม่มี หิริไม่รู้จัก สามารถนอนกับผู้หญิงอื่นบนเตียงเดียวกับภรรยา และลูกก็รับรู้

ความอดทนเป็นสิ่งที่มนุษย์ควรมี แต่ถ้าความอดทนนั้นขาดปัญญา กลับจะยิ่งทำให้สิ่งนั้นหมักหมม จมอยู่ในอเวจี แล้วจะทนเพื่ออะไร

หากยิ่งทนยิ่งเลว ความอดทนนั้นเป็นปัญญาหรือเปล่า ผู้หญิงต้องกล้าที่จะลุกขึ้นมาถาม

มนุษย์ทุกคนมีความอดทน แต่อดทนเพื่ออะไร ถ้าอดทนเพื่อเอากิเลสออกไป ยิ่งอดทนก็ยิ่งเบา ก็ควรอดทน แต่ที่ยอดทนยิ่งเอา ไม่ละอาย ยิ่งรู้สึกว่าการทำได้มากขึ้นๆ จนไม่รู้บาปบุญคุณโทษ ทุกคนทุกข์ทรมาน...

อวิชชาหนาหนัก!
ที่คุณบอกว่าอยากจะหย่า...
คุณคิดเข้าไปหรือเปล่านั้น!
แล้วผู้ชายคนนี้ก็ควรได้รับการบำบัดอย่างยิ่ง
ถ้าคุณเดินออกจากชีวิตเขาไปได้แล้ว สิ่งหนึ่งที่คุณควรทำเพื่อเขาเป็นครั้งสุดท้ายคือ

เยียวยาเขา และให้อภัยด้วย



กำลังใจ

พระพรทมบังกลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญาบันกัญ)

“เสถียรธรรมสถานนี้ ผู้จัดสร้างมีจุดมุ่งหมาย เพื่อส่งเสริมการศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ และเผยแผ่ธรรมะ แก่คนที่ยังไม่รู้ไม่เข้าใจ หรือคนที่รู้ที่เข้าใจแล้ว แต่ยังไม่ก้าวหน้า ก็มาพัฒนาให้ก้าวหน้าขึ้น เพราะการมีธรรมะเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิต ชีวิตที่มีธรรมะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ชีวิตที่ขาดธรรมะเป็นชีวิตที่พร่อง” ☸



พระราเชตน์รังษี (อ.บ. วัชรภาโธ)

“การสร้างอาคารสาวิกาสิกขาวิทยาลัยที่กำลังเกิดขึ้นนี้สื่อความหมายถึงพระพุทธเจ้าที่ประดิษฐานพระพุทธรูปศาสนา โดยจะใช้สถานที่นี้ให้เกิดการรวมกลุ่มในหมู่สังฆะ คือหมู่ศากยธิดาทั้งหลาย เพื่อให้เกิดหลักคำพระพุทธศาสนา คือพระธรรม เราจะมี การปรารถธรรม โดยใช้สื่อของคำว่า ‘ประชุม’ มาเป็นส่วนของการระดมความคิด เราใช้หลักของพุทธะ พระพุทธเจ้าคือผู้นำ นำทั้งทางโลกและทางธรรม ดังนั้นการก่อสร้างขึ้นมานี้ก็เป็นสัญลักษณ์ของเรือนเพาะชำแห่งพระรัตนตรัย หัวใจของเราท่านทุกคนต้องมุ่งเน้นไปสู่พระรัตนตรัย” ☸



“บนเส้นทางของพุทฺทญิง ความอ่อนโยนที่จะเรียนรู้ได้เท่าทันความเป็นจริง และเข้มแข็งที่จะต่อสู้ อย่างเด็ดเดี่ยว เพื่อความเป็นอิสระอย่างแท้จริง มีในผู้หญิงทุกคน”

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต

‘ชีวิตใหม่’

หลังจาก 7 วันในคอร์ส

‘ธรรมชาตึบ่าบัต’



‘ธรรมชาตึบ่าบัต’
ศันญา เศรษฐบุตร

ดิฉันเคยคิดมาตลอดว่าการเยียวยาร่างกายด้วยธรรมชาตึบ่าบัตจะต้องใช้เวลานานมาก แต่เมื่อได้สัมผัสแล้วจริงๆ กลับพบว่ามันเร็ว ง่าย สบาย และประหยัดมาก ดิฉันเคยไปรับการรักษามาแล้วเกือบทุกแขนง อะไรที่ใครว่าดีคุณแม่จะพาไปหมด ยกเว้นแต่ไสยศาสตร์เท่านั้นที่ไม่ได้ทำ

ดิฉันตัดสินใจเข้าคอร์สธรรมชาตึบ่าบัต รุ่นที่ 1 ของเสถียรธรรมสถาน (จำนวน 7 วัน) ตามคำแนะนำของลูกสาว ก่อนจะถึงวันที่ต้องเข้าผ่าตัดสมองเพียงไม่กี่วัน

ขณะที่อยู่ในคอร์ส ดิฉันโชว์อยู่คนเดียวตลอด คือหมดสติอยู่คนเดียวแม้แต่ในห้องน้ำ ตื่นมาหัวโนตรงโน้นตรงนี้ไม่ซ้่าที่เดิม ก็อย่างที่บอก คือตัดสินใจหักดิบ งดยาทุกชนิด (รวมทั้งยานอนหลับ ยาคลายเครียดด้วย) เพราะไหนๆ ก็ไม่มีอะไรจะเสียอีกแล้ว ถ้าไม่หายก็ขึ้นเตียงผ่าตัด ยาที่เคยทาน กาแฟ ชาที่เคยดื่ม อย่างหนัก (เพราะชอบอาเจียน ต้องให้ชมๆ คอไว้ จะได้ไม่อาเจียนยาออกมา) อาหารเสริมที่สารพัดจะบำรุง งดหมด 3 คืนแรกในคอร์สนี้จึงแทบตาย นอนไม่ได้เลย เพราะปวดทั้งหัว ปวดทั้งตัว ปวดจนตัวชาไปหมด ได้แต่นอนประคองลมหายใจเป็นเพื่อนตามที่ท่านแม่ชีศันสนีย์ท่านสอนให้แยกกายกับจิตออกจากกันให้ได้ ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็ทนไป นึกถึงแต่คำสอนของท่านที่ว่า ‘จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว’ ‘ทุกขมีไว้ให้เห็น ไม่มีไว้ให้เป็น’ อะไรทำนองนี้

วันที่ 4 ค่อยยังชั่ว ตาที่เคยมัวๆ กลับชัดขึ้น อาการปวดเบาบางลงมาก เนื้อตัวเริ่มเบาสบาย รู้สึกมีความสุข นอนหลับได้ คนที่ไม่เคยทานยาอะไรๆ จะไม่มีทางรู้เลยว่าเวลาที่เรายุดยาได้เพียงแค่วันเดียวนั้นมันมีค่ามากมายขนาดไหน นี่ดิฉันหยุดยามาได้ 3 วัน มันจึงดีใจจนบอกไม่ถูก เพราะไม่เคยหยุดยาเลยตั้งแต่อายุ 9 ขวบ

คุณหมอเจคือบ วาทักกันเชรี จากประเทศอินเดีย ซึ่งเป็นคุณหมอประจำโครงการ ‘ธรรมชาตึบ่าบัต’ ให้ดิฉันทำตามข้อปฏิบัติของธรรมชาตึบ่าบัตอย่างเคร่งครัดและเข้มข้น เพราะดิฉันถือเป็นคนที่หนักพอสมควรสำหรับคุณหมอ เพราะเป็นหลายโรค และแต่ละโรคนั้นก็เรื้อรัง และเกี่ยวเนื่องกับยาและกระบวนการรักษาโดยตรง ให้ทานแต่ผลไม้อย่างเดียว ประมาณ 3-6 เดือน (คุณหมอบอกว่ากว่าดิฉันจะขับพิษยาทั้งหมดในร่างกายได้ก็คงกินเวลาประมาณ 3 ปี และกว่าจะทานข้าวได้ก็เกือบ 1 ปีหลังจากนั้น) เพื่อนร่วมคอร์สบางคนที่ต้องทานผลไม้ 1 อาทิตย์ บางคน 1 เดือน ต่างก็ร้องโอดโอยไปตามๆ กัน กลัวว่าจะขาดสารอาหารนั้นนั่นนั่น แต่ดิฉันนั่งยิ้ม จนคุณหมอเรียกไปถามว่าทำไมดิฉันจึงดูมีความสุข ดิฉันตอบคุณหมอไปว่า ผลไม้เมืองไทยมีมากมาย หลากสีหลายรส

แปลว่าตั้งแต่เนี่ยยาของดิฉันก็จะอ่อยๆ ทั้งนั้น

พอจบคอร์ส ดิฉันก็กลับบ้าน คุณแม่คุณพ่อส่งสารลูกสาวจึงปิดครัว แล้วทานผลไม้เป็นเพื่อนลูก เราทุกคนจึงมีมิตรผลไม้เป็นอาวูร คุณพ่อซึ่งป่วยเป็นโรคเก๊า โรคความดันโลหิตสูง และมีอาการเลือดคั่งที่ก้านสมอง คุณแม่ซึ่งป่วยเป็นโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง ก็อาการดีขึ้นตามลำดับ น้ำหนักลด และค่อยๆ แข็งแรงขึ้น (เดี๋ยวนี้คุณแม่คุณแม่วางก้นออกเที่ยวแล้วค่ะ)

สามีของดิฉันเคยบอกว่าก่อนหน้านี้นี้ทุกครั้งที่เขาได้รับโทรศัพท์จากทางบ้านใจเป็นต้องตกไปอยู่ที่ตามู เพราะไม่รู้ว่าจะภรรยาจะไปหมดสติหรือเสียชีวิตอยู่ที่ไหน แต่ปัจจุบันเขาบอกว่าเหมือนได้ภรรยาคนใหม่ สดใสแข็งแรงขึ้น และเมื่อคนอื่น ๆ เช่น ญาติๆ บรรดาคุณแม่ผู้ปกครองเพื่อนของลูก คุณครูที่โรงเรียนลูก คุณหมอ และคนที่เคยเห็นตอนดิฉันแยๆ ไปไหนก็ไม่ไหว ต้องบล็อกรถ บล็อกหลัง ถือไม้เท้า นั่งรถเข็น เข้า-ออกแต่โรงพยาบาล เห็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของดิฉัน เขาก็เข้ามาถาม ดิฉันก็เล่าเรื่องธรรมชาตึบ่าบัตให้ฟังโดยทั่วกัน

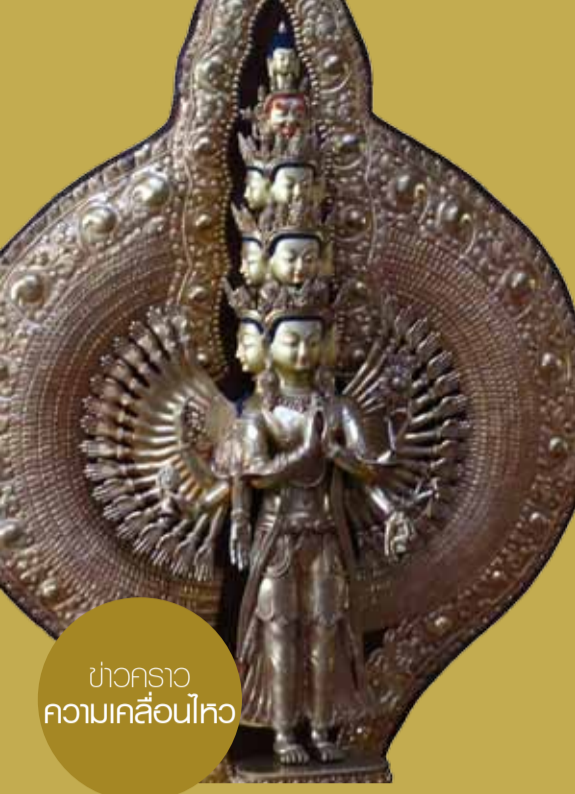
เวลาผ่านไปราว 6 เดือน น้ำหนักของดิฉันลดลงกว่า 30 กิโลกรัม โดยผิวไม่เหี่ยวล้ากนิต รอบเดือนที่เคยหยุดไปหลายปีก็กลับมาเป็นปกติ อาการของโรคต่างๆ ก็ดีขึ้นตามลำดับ และไม่ต้องการทานยาใดๆ อีกเลยตั้งแต่เข้าคอร์ส

เมื่อคุณหมอลงมาประเทศไทยอีกครั้ง ครั้นเห็นว่าดิฉันยังคงเอาใจจริงเอาใจกับการเยียวยาด้วยธรรมชาตึบ่าบัต ก็ชวนให้ไปให้กำลังใจผู้อื่น และเริ่มสอนการดูแลผู้ป่วยให้ โดยให้ดิฉันติดตามไปดูการตรวจรักษาเคสต่างๆ และเมื่อคุณหมอลงมาประเทศอินเดีย ถ้าดิฉันมีเคสผู้ป่วย ก็จะโทรไปขอคำปรึกษาเสมอ

จากครั้งแรกที่เคยคิดว่าถ้าอาการตัวเองหายดีแล้ว ดิฉันจะกลับไปทำงานกฎหมายที่ดิฉันรัก แต่พอหายเข้าจริงๆ เวลาส่วนใหญ่ของดิฉันกลับหมดไปกับการให้คำปรึกษา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เยี่ยมผู้ป่วยในที่ต่างๆ ในฐานะกัลยาณมิตร

ยามว่างดิฉันก็จะเข้าอบรมการเยียวยาผู้ป่วยและศึกษาเรื่องเกี่ยวกับธรรมชาตึบ่าบัตต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นพวกสมุนไพรรักษา การจัดการกระดูกแบบจีน การปรับสมดุลภาวะร้อน-เย็น ฯลฯ ซึ่งยิ่งเรียนก็ยิ่งค้นพบว่าธรรมชาตึบ่าบัตไม่ได้มีอะไรที่ยุ่งยากมากมาย...

อยู่ที่ความพยายาม การเฝ้าสังเกต การเข้าใจศาสตร์แห่งการใช้ชีวิต และไม่เอาพิษเข้าใส่ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งดิฉันจะเล่าให้ฟังในโอกาสต่อไป ☸



ข่าวคราว
ความเคลื่อนไหว

วันที่ 8 มีนาคม 2554 หรือ “วันสตรีสากล” นับเป็นวันแห่งความปลื้มปีติอีกครั้งของชาวชุมชนเสถียรธรรมสถาน ที่ได้เปิดบ้านต้อนรับ **ผู้หญิงพันมือ** หรือ **พระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ กวนอิมพันมือ** ซึ่ง ท่านเจ้าคุณพระราชมุนี เจ้าอาวาสวัดไทยกุสินาราเฉลิมราชย์ ได้มอบให้เนื่องในวาระครบรอบ 24 ปีแห่งการทำงานเพื่อพระธรรมของเสถียรธรรมสถาน และการสมโภช 30 ปีบนเส้นทางธรรมของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต เพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการทำงานเพื่อพระธรรมสืบไป **SA**



อาสาสมัคร
จากแคนาดา
Joel Kaushansky

A Canadian volunteer who stayed and volunteered for Sathira-Dhammasathan for 2 months 4 years ago



โจเอล คาซานสกี

“ผมกำลังจะจบจากมหาวิทยาลัยแมกิลล์ ประเทศแคนาดา ในเดือนพฤษภาคมปีนี้ อากาศที่นี้กำลังเปลี่ยนแปลงเริ่มหนาวขึ้น ผมสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติทุกวัน เวลาที่ผมเห็นใบไม้เปลี่ยนสีและกำลังร่วงจากกิ่ง ผมจะเห็นรอยยิ้มในใจผม และคิดถึงคำสอนที่ท่านแม่ชีคันสนีย์ได้สอนผม...

“ขอบคุณมากครับสำหรับการให้โอกาสในการเรียนรู้จักชีวิตที่เสถียรธรรมสถาน”

I will graduate in May 2011 from McGill University, Canada. The weather has started to change here (getting much colder) and I am observing the impermanency of nature every day when I see the leaves change color and fall from their branches. When I see this I smile inside and think of what Ven. Mae Chee Sansanee have taught me.

Thank you very much for giving me the learning opportunity of life at Sathira-Dhammasathan. **SA**

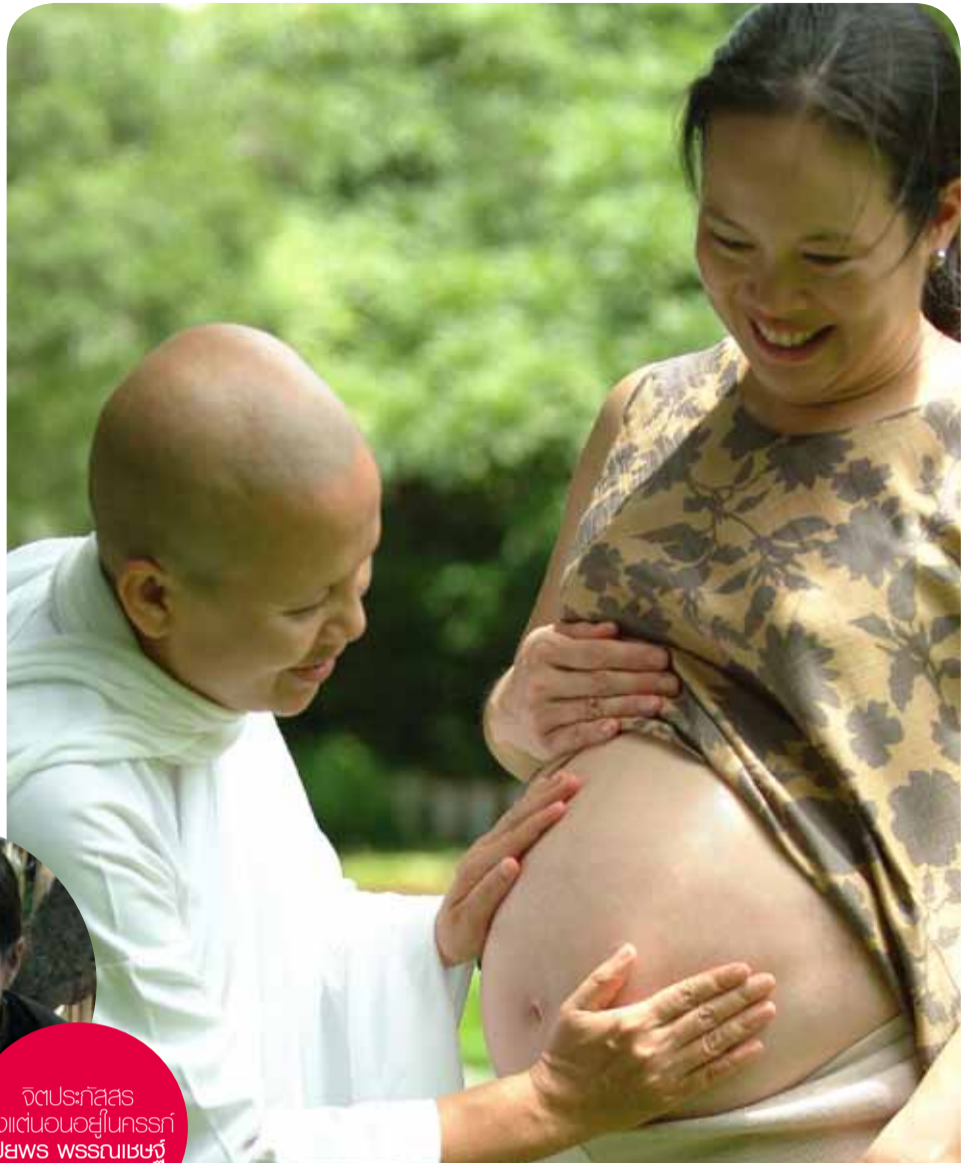
ข่าวคราว
ความเคลื่อนไหว



เสถียรธรรมสถาน ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เปิดตัว **โครงการหนังสือ ‘ว่าด้วยรัก (หัวใจผู้หญิง หัวใจแม่ หัวใจโพธิสัตว์)’** 7 หนังสือสะท้อนสังคม จากประสบการณ์จริงของผู้หญิง 7 คนที่เคยถูกกระทำ ความรุนแรงในรูปแบบต่างๆ แต่สามารถยุติความรุนแรงในหัวใจตนเองได้ โดยถ่ายทอดผ่านมุมมองของ 7 ผู้กำกับฯ แถวหน้าของเมืองไทย เพื่อเป็นบทเรียนให้กับสังคมได้มองเห็นความทุกข์ของผู้หญิงในโลก อีกทั้งเป็นกำลังใจให้ผู้ที่เคยถูกกระทำ ความรุนแรงได้มีกำลังใจ กำลังใจสู้ต่อไป

“เป็นเรื่องราวของผู้หญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในรูปแบบต่างๆ ซึ่งจะเป็นอุทาหรณ์และกำลังใจให้กับผู้ที่ได้รับรู้เรื่องราวมากกว่า 20 ปี ดังนั้น **โครงการหนังสือ ‘ว่าด้วยรัก (หัวใจผู้หญิง หัวใจแม่ หัวใจโพธิสัตว์)’** จึงถือกำเนิดขึ้นเพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ของพวกเธอให้ชาวโลกได้รับรู้ว่า ‘ที่ใดมีแสงสว่าง ความมืดบนโลกนี้ก็จะหายไป’ เปรียบได้กับความมืดในชีวิตของพวกเธอที่หายไปพร้อมกับอดีต เธอจึงใช้ชีวิตและมีลมหายใจอยู่กับปัจจุบันขณะ” **แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต** กล่าว

สังคมจะได้รับรู้เรื่องราวจากหนังสือทั้ง 7 เรื่อง



จิตประภาส
ตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์
Paws Wssnuxexu

การเดินทางของความ เป็นแม่

จากชีวิตสาวโสดที่ชอบทำงานจนค่ำมืด มีเพื่อนฝูงมากมาย วางเมื่อไหร่ก็เฮฮา รานอรรอย พอมีวันหยุดยาวก็เฮกันไปเที่ยว ในปีหนึ่งก็พอจะเก็บโอกาส 2-3 ช่วงมาดูแลใจตัวเอง เพียงเพื่อสร้างมุมสงบเล็กๆ บนโลกใบใหญ่ใบนี้ เมื่อมาถึงวันที่จะเปลี่ยนชีวิตเข้าสู่การเป็นแม่ แม่จะเตรียมตัวเตรียมใจมาดีแล้ว ก็ยังเหมือนโลกกลับตาลปัตร แต่จะเป็นไปในทิศทางไหน เป็นอย่างไร ก็ไม่ใคร่ทราบแน่ชัดนัก มีความรู้สึกเหมือนการเดินทางเข้าสู่อีกมิติของชีวิตที่จะต้องค่อยๆ ค้นหา ทำความเข้าใจ ทุ่มเทกับมัน จวบจนวันนี้ **พี่พอ** ก็กว่า 8 ขวบแล้ว ภาพทุกอย่างได้ตกผลึกและกระจ่างชัดมากขึ้น เมื่อมองจากวันนี้ย้อนกลับไป การเดินทางของความ เป็นแม่เป็นมิติที่ละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง น่าทึ่ง น่าเรียนรู้ ยิ่งนัก สิ่งแรกที่สร้างความแปลกใจเกินคาดคือการสื่อสารกันได้ระหว่างแม่กับลูกในท้อง คนโบราณชอบบอกให้คนท้องดูของสวยๆ งามๆ ตอนท้องก็ดูนะคะ แต่ไม่เข้าใจว่าดูแล้วแล้วใจเอ๋ย ไม่สนุกเลย...ไปทำงานดีกว่า ทั้งที่เป็นคุณแม่พุงโตก็ยังคงสนุกกับการทำงานที่ต้องแก้ปัญหา ต้องคิด ต้องทำให้เสร็จโดยเร็ว ลัก 5 โมงเย็นทุกวัน พี่พอที่อยู่ในท้องก็มีนัดบิตชี๊ก็เกียจเกาแอมแม่ ทักทายกัน แล้วแม่ก็ทำงานนูน นี่นั่นต่อถึงทุ่ม เป็นอย่างนี้ทุกวัน แถมด้วยบางวันไม่เห็นด้วยกับเจ้านาย มีเถียงกันจนพี่พอเครียด เตะอยู่หลายชั่วโมง ตอนพี่พอคลอดออกมา พี่พอตัวเล็กนิดเดียว น้ำหนักน้อยกว่าขั้นต่ำของมาตรฐาน พี่พอเป็นเด็กช่างคิด ช่างวางแผน ชอบคิดค้นหาวิธีทำอะไรแบบของตัวเอง และก็ชอบให้ทุกอย่างเป็นไปตามที่คาดหวัง จนแม่เป็นห่วงบ่อยๆ เพราะคิดว่าพี่พอน่าจะมีความสุขมากกว่านี้ถ้า ‘อะไรก็ได้’ มากกว่านี้อีกสักหน่อย เอ! นี่จะเป็นผลจากที่แม่ทำงานมากไปหรือเปล่านะ แม่ได้แต่ตั้งคำถามให้ตัวเอง...

ตอนตั้งท้อง **น้องฟ้า** ชีวิตของแม่เป็นอีกแบบ แม่โชคดีที่ได้เลือกทำงานเบาๆ แม่ได้เลี้ยงพี่พอเอง ได้มีเวลาพาลูกไปเล่น ไปว่ายน้ำ ไปวัด ไม่ต้องเร่งรีบ ไม่เครียด ได้สงบๆ สบายๆ น้องฟ้าคลอดออกมาแข็งแรง อารมณ์ดี มองทุกอย่างในโลกในแง่ดีและสวยงามไปหมด ใครอยู่ใกล้ฟ้าก็มีความสุข ลูกๆ ทำให้แม่ตั้งใจได้เสมอๆ พี่พอทำให้แม่ตั้งใจในความสามารถที่จะเข้าใจเรื่องยากๆ เช่น ตอนอายุ 3 ขวบ พี่พอชอบเรื่องประวัติศาสตร์อียิปต์ วันหนึ่งพี่พอยืนยันว่าจะตามแม่ไปงานศพ สวดจบบ๊ีบพี่พอดถามว่า “เมื่อไหร่เค้าจะทำมัมมี่กัน” เอ...ก็จริงนะลูก หนูสามารถเชื่อมโยงเรื่องได้อย่างน่าชมเชย น้องฟ้าได้ทำให้แม่ตั้งใจกับการใช้ทัศนคติที่ดีในการทำอะไรสักอย่าง เช่นเมื่อแม่ทำขนมหล่นไป 2 ชิ้น น้องฟ้าก็บอกว่า “ไม่เป็นไรคะ เรายังมีตั้งอีก 2 ชิ้นนะคะ” ดิฉันเชื่อว่าสิ่งที่เป็นแม่สัมผัสในตอนตั้งท้อง สามารถสื่อและถ่ายทอดถึงลูกได้อย่างลึกซึ้ง และจะหยั่งลึกเป็นฐานรากของคนตัวเล็กๆ ที่อาจจะสร้างสิ่งใหญ่ๆ ให้กับโลกใบนี้ได้ ดังนั้นช่วงเวลาที่เราตัวเล็กอยู่ในท้องจึงเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่คุณพ่อคุณแม่จะเลือก ‘อะไร’ เป็นเรื่องสำคัญ เราจะมองโลกอย่างไร คิดอย่างไร ใช้ชีวิตอย่างไร เป็นช่วงที่คุณเชื่อมโยงกับลูกได้อย่างลึกซึ้งยิ่งยวดที่สุด... **เพราะวิ่งหนีก็ไม่ได้ อุดหูกก็ไม่ได้ เถียงก็ไม่ได้...แล้วคุณจะทำเวลาไหนที่ ดีกว่านี้ได้อีกละ... SA**

ปิยพร พรรณเชษฐ์ : คุณแม่ในโครงการ ‘จิตประภาสตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์’



โรงเรียนพ่อแม่
เบนตร แก้วเล็ก

จาก ‘พ่อแม่คือครูคนแรกของลูก’ สู่ ‘ลูกคือครูของพ่อแม่’

หลายช่วงชีวิตที่ผ่านมาของผม ผมได้มีโอกาสพบรักหลายรูปแบบ ตั้งแต่ เล็ก ได้รับความรักจากพ่อแม่ ที่ว่ามากมายและยิ่งใหญ่ แต่ผมก็ยังไม่ ขาบซึ่งเท่าไรนัก รักเพื่อน...รักพี่น้อง...ก็ยิ่งธรรมดา อย่างเข้าวัยรุ่น พบรักของ หนุ่มสาว สมหวัง...ผิดหวัง...มาหลายครา เหตุใดหนอ ความรักที่ช่างสดใส และงดงามยิ่งกลับสร้างความสุขความทุกข์ได้มากมาย มีครอบครัวครองคู่กัน อยู่สองคน ทั้งที่มีการปรับตัวซึ่งกันและกัน และตั้งอยู่บนความเข้าใจร่วมกัน ว่า ‘จะอยู่ด้วยกันอย่างไรให้มีความสุข มิใช่จะจากกันด้วยเหตุผลอะไร’ รักก็ มิได้สดใส ราบรื่นดังใจคิด...

จวบจนกระทั่งเราสองคนได้ไปหลงรักคนแปลกหน้าคนหนึ่งซึ่งจะเข้ามาใน ชีวิตของเรา ที่เราสองตั้งใจจะทุ่มเทความรักอย่างสุดหัวใจ และมอบทุกสิ่งทุก อย่างในชีวิตที่มีให้แก่เขาคนนั้น ก็คือ...ลูกของเรานั่นเอง

วันนี้จะเป็นอย่างไรบ้างหนอ...จะมีความสุขในทุกๆ วันอย่างนี้หรือเปล่า กับ การเลี้ยงดูดูแล ทั้งที่เหนื่อยแสนเหนื่อย หากเมื่อวันนั้นที่รอคอยการมาถึง ของเด็กน้อย แล้วผมไม่ได้มีโอกาสเข้ามาเรียนรู้วิถีชีวิตแห่งสติจากเสถียรธรรม สถาน ผ่านโครงการ ‘จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์’ และ ‘โรงเรียน พ่อแม่’ ตลอดระยะเวลาหลายๆ ปีที่ผ่านมา ในการที่ดูแลฟูมฟักเด็กน้อย คนหนึ่ง อย่างไม่เพียงที่จะตอบสนองความต้องการด้านกายภาพของเขาเท่านั้น แต่สามารถบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความดีภายในจิตใจ ซึ่งมีไม่เรื่องง่ายๆ เลย ในการที่เรามีลูกหนึ่งคนแล้วจะไม่คาดหวัง จะไม่วาดฝันอนาคตของลูก แต่จาก ความรักที่ยิ่งใหญ่ในครั้งนี้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งการปฏิบัติตัว

และความคิด พร้อมทั้งมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการเลี้ยงลูกที่จะให้เป็นคนดี มี ความสุข ก่อนที่จะเป็นคนเก่ง โดยใช้พระธรรมเป็นเครื่องมือ เราสองคนต้อง กลับมามองดูตัวเอง เปลี่ยนแปลงตัวเอง ลดอัตตา ปลดวางอคติ ทุกลังแก แฝ ไปถึงการครองตนในการทำงาน และความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างอีกด้วย อีกทั้งเรียนรู้แนวทางการเลี้ยงดูลูกอย่างที่ถูกเป็น มิใช่เลี้ยงอย่างที่เราอยากให้ เขาเป็น จากวิถีชีวิตของเด็กน้อย ทุกๆ คนที่อยู่รอบข้างค่อยๆ ถักทอสร้างความ สอดคล้องของวิถีชีวิตระหว่างบ้าน วัด (เสถียรธรรมสถาน) และโรงเรียน (บ้าน เรียนแห่งรักและศานติ) วันเวลาผ่านไปกว่า 5 ปี จากพ่อแม่คือครูคนแรกของ ลูก มาเป็นเพื่อนร่วมทางเรียนรู้ไปด้วยกัน

ถึงวันนี้ ในหลายๆ ครั้งที่ผู้ใหญ่อย่างเราๆ กำลังจะขาดสติ ทำเรื่องเล็กๆ ให้ กลายเป็นเรื่องใหญ่ ลูกคือครูของเราที่คอยสอน คอยเตือนสติเราในการมอง โลก ในยามเมื่อเผชิญกับปัญหา ‘ทุกขมิไว้ให้เห็น ไม่มีไว้ให้เป็น’ คำสอนของ คุณยายจำ หรือ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ที่ออกมาจากปากของเด็กน้อย

ขอขอบคุณเจ้าดวงตะวันที่ก่อสร้างความรักในครั้งนี้ ทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลง และเกิดความรักอีกมากมายที่รายล้อมรอบตัวเรา ขอกราบ นมัสการและขอบพระคุณคุณยายจำในทุกคำสอน ทุกลมหายใจที่ทำงานอย่าง เป็นสุขในสวนธรรม อีกทั้งวงศาคณาญาติในโรงเรียนพ่อแม่ และพ่อครูแม่ครู จากบ้านเรียนแห่งรักและศานติ

รักเป็น...ไม่เป็นทุกข์

เพื่อเป็นบทเรียน และเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่จะทำให้ สังคมได้มองเห็นความทุกข์ของผู้หญิงทั่วโลก และ ทำให้ผู้หญิงที่เคยถูกกระทำรุนแรงมีกำลังใจ กำลังใจในการต่อสู้กับชีวิตได้อย่างสง่างาม และสิ่ง ที่สำคัญที่สุดคือการทำให้สังคมได้รับการเยียวยา และยุติความรุนแรงที่มีต่อผู้หญิงและเด็ก

พรรณพันธ์ ทรงช่า โปรดิวเซอร์ โครงการ หนังสือ ‘ว่าด้วยรัก (หัวใจผู้หญิง หัวใจแม่ หัวใจ โภธิสัตว์)’ เปิดเผยว่า หนังสือทั้ง 7 เรื่องถ่ายทอด จากเรื่องจริง ประสบการณ์จริงจากท่านแม่ชีคันสนีย์ ที่ได้ทำงานรับใช้และช่วยเหลือสังคมตลอดมา บอก

เล่าเรื่องราวของผู้หญิง 7 คนโดย 7 ผู้กำกับฯ แถว หน้าของเมืองไทย และสิ่งสำคัญในการจัดทำหนังสือ ทั้ง 7 เรื่องนี้คือ การสร้างคนจากงาน อันได้แก่ กลุ่มเด็กๆ ที่เป็นลูกของผู้หญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในรูปแบบต่างๆ โดยจะได้รับการฝึกอบรม เกี่ยวกับการผลิตหนังสือ จะได้เข้าไปมีส่วนร่วม และเรียนรู้การทำงานไปพร้อมๆ กับผู้กำกับฯ แต่ละ ท่าน ซึ่งได้แก่

ภิญญา วัชรธรรม (เรื่อง ‘เรียน/รู้/รัก’), สรวารุญ วิเชียรสาร (เรื่อง ‘แสงสุดท้าย’), สรัสวดี วงศ์สมเพชร (เรื่อง ‘หนูไม่ใช่ดังชยะ’), ปิยะพันธุ์

ชูเพ็ชร (เรื่อง ‘ความหวัง’), รมณัฐ จริตกุล (เรื่อง ‘คนใกล้ตัว’), เคมะ ยัมสมบุญ (เรื่อง ‘เจ้านาย’) และ ช่อพกา วิริยานนท์ (เรื่อง ‘ผู้หญิงคนนี้ไม่ อยากชื่อนู๋อรอด’)

โครงการหนังสือ ‘ว่าด้วยรัก (หัวใจผู้หญิง หัวใจแม่ หัวใจโภธิสัตว์)’ มีกำหนดฉายพร้อม กันทั่วประเทศ ในวันที่ 17 พฤษภาคม 2554 ทางอินเทอร์เน็ตและโรงภาพยนตร์ทั่วไป ผู้สนใจ สามารถติดตามผลงานได้ที่ sostvclub หรือ www.sostvclub.com และสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่ www.sdsweb.org



กำลังใจ

พระวิเทศธรรมรังษี (สุรศักดิ์ ชิวานนุโท)

พระวิเทศธรรมรังษี (สุรศักดิ์ ชิวานนุโท) หรือ หลวงตาซี ประธานสงฆ์วัดไทยแห่งกรุงวอชิงตัน ดี.ซี. เป็นสหายนธรรมของ พระครูภาวนาภิธาน (เล็ง ยสินธโร) ซึ่งเป็นพระอุปัชฌาย์ของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2552 ท่านแม่ ชีคันสนีย์ได้เดินทางไปร่วมงานบำเพ็ญกุศลอายุ วัตนมงคลครบ 7 รอบ 84 ปี พระวิเทศธรรมรังษี (สุรศักดิ์ ชิวานนุโท) พระวิเทศธรรมรังษีได้เมตตา ให้กำลังใจการทำงานของเสถียรธรรมสถานและท่าน แม่ชีคันสนีย์ว่า

“สหายนธรรมเราไม่อยู่ แต่ลูกสาวอยู่ ก็คำจุนกันต่อไป...”

“คันสนีย์ แปลว่าคนรักธรรมะ คนรักธรรมะเป็น คนเจริญ เดียวนี้คนมีธรรมะน้อยลง...น้อยลง ความ เจริญจึงลดลงไปเรื่อยๆ...ทำอย่างไรจะรวมพลังคนรัก ธรรมะให้มากขึ้นเพื่อช่วยเหลือคน นำสงสารคนขาด ธรรมะ คนพึ่งธรรมะมาก แต่คนรักธรรมะลดน้อยลง ที่เสถียรธรรมสถานก็ยังมี ที่พยายามชวนคนให้รัก ธรรมะ เพราะคนรักธรรมะมากขึ้นเมื่อไหร่ สังคมก็ รมเย็นเป็นสุขเมื่อนั้น...”

“พุทธประสงค์ของพระพุทธองค์ คือธรรมวิhari คือมีธรรมเป็นเครื่องอยู่อาศัย พระพุทธองค์ตรัสว่า ให้ทำอุระสองอย่าง คือ เมื่อมีชีวิตที่สงบเย็นแล้ว จึงดำรงชีวิตเพื่อประโยชน์และความสุขของมหาชน เพราะฉะนั้นเราจึงควรจะเร่งทำประโยชน์ให้มากขึ้น เท่าที่จะทำได้ ให้สังคมส่วนใหญ่ได้รับความสุขจาก งานของเรา...”



“หากคุณกำลังทุกข์เพราะความเครียด อย่า คิดไปจัดการกับคนที่ทำให้คุณเครียด แต่ให้จัดการกับ ความเครียด เพราะความเครียดอยู่ในตัวคุณ เพียงแค่ คุณหายใจอย่างอ่อนโยนและผ่อนคลาย ความเครียดก็ จะสงบไปเอง”

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

ต้นกล้า
อาสาสมัคร



นายตี ช่างหม้อ (อุษฎิ รัชฌ์ณ)

(ศิลปินเจ้าของผลงานดินปั้นมากมายในเสถียรธรรมสถาน อาทิ บ้านดิน ตุ๊กตาดินเผา ออกแบบกระปุกแม่ชีน้อย)

“การเป็นอาสาสมัครให้กับเสถียรธรรมสถาน ท่านแม่ชีคันสนียได้ให้โอกาสในการเรียนรู้การทำงานด้วยจิตที่เป็นสาธารณะ ทำอย่างไม่หวังถึงผลตอบแทน ทำงานนั้นๆ เพื่อประโยชน์สุขของคนหมู่มาก ขณะทำงานก็เป็นสุข เพราะไม่ต้องคิดว่าจะเอา จะได้ เมื่องานเสร็จก็มีผลเป็นความชื่นใจ และเมื่องานส่งผลเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ก็มีผลเป็นความภูมิใจ ขอขอบพระคุณคุณแม่ที่ปลูกฝังอุปนิสัยนี้ให้”



ช่อพกา วิริยานนท์

(พิธีกรและซีอีโอบริษัททำสื่อ ช่วยงานด้านสื่อสารพัฒนาคณะคนเชื่อว่า เป็นแบรนด์แอมบาสซาเดอร์ของเสถียรธรรมสถาน)

“เริ่มมาเป็นต้นกล้าอาสาสมัครครั้งแรกเมื่อสิบปีก่อน ด้วยความคิดแค่ว่า จะใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อคนอื่นบ้าง เพราะช่วงนั้นวันวายอยู่แต่การหาเงินให้ตัวเอง แต่เมื่อทำไปสักพักความคิดก็เริ่มเปลี่ยน คล้ายกับดิฉันได้ปฏิบัติภารกิจนางงามรู้สึกภูมิใจในตัวเองในฐานะผู้ให้ แต่สุดท้ายกลับได้เห็นว่า เราต่างหากที่เป็นผู้รับ ได้รับทั้งความสุขที่เป็นความอึดในใจ ได้ตัดสินใจตัวเองหลายเรื่อง และสุดท้ายคือได้พบว่าอันสิ่งจากการได้เคยใช้เวลาและพลังงานในชีวิตของเราเพื่อชีวิตของคนอื่นบ้าง เป็นดั่งคำปณิธานที่ช่วยให้หัวใจเราเข้มแข็งขึ้นมาได้...ในเวลาที่ต้องเผชิญหน้ากับความตาย เพราะปีที่แล้วคุณหมอนิฉันฉีดยา...คิดว่าดิฉันเป็นมะเร็ง!”



พัสวีย์ อนุเสวณ

(นักธุรกิจ, ครีเอเตอร์ของเพจของเสถียรธรรมสถาน www.facebook.com/sdsface)

“ก้าวแรกของการมาเป็นอาสาสมัครที่เสถียรธรรมสถาน เริ่มจากจิตที่ต้องการทำประโยชน์ งานที่อาสาเข้ามาทำทำให้เราเติบโตขึ้นจากการเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ รวมไปถึงการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอก เกือบ 2 ปีกับงานอาสาสมัคร ขอขอบคุณท่านแม่ชีคันสนียและพี่น้องชาวชุมชนเสถียรธรรมสถานทุกท่านที่ให้โอกาสค่ะ”



สาวกศึกษาลัย
นวิธนา ฤกษ์นทอง

ทวีวัฒนา ฤกษ์นทอง เป็นนิสิตสาวกศึกษาลัยรุ่น 1 เคยทำงานเป็นนักข่าวหนังสือพิมพ์กรุงเทพฯ ธุรกิจ และบริหารงานพัฒนาทรัพยากรบุคคลของเครือเนชั่นฯ ก่อนจะป่วยหนัก ปัจจุบันจึงยังเรียนไม่จบ แต่สิ่งสำคัญคือ (เกือบจะ) ไม่ป่วยแล้ว จึงเป็นโอกาสให้ได้ไปารณาตัวทำงานรับใช้พระพุทธศาสนา และช่วงนี้ได้เป็นจิตอาสาดูแลผู้ป่วยมะเร็งอยู่ที่โรยศาล วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร



ใจ ที่แม่ให้มา

ช่วงเวลาหนึ่งของชีวิต เมื่อฉันสูญเสียแม่ผู้ให้กำเนิดไป ฉันคิดไปว่าโลกของฉันพังทลายและสิ้นสุดลงแล้ว ชีวิตนับจากนั้นต่อไปคงจะไร้ซึ่งความหมายใดๆ ฉันอุทิศตนให้กับความโศกเศร้า ไร้สติและทุ่มเทร่างกายไปกับการทำงานเพื่อหวังจะให้ชีวิตมีความหมายขึ้นมาอีกครั้ง

สิ่งสำคัญที่ฉันไม่เคยนึกถึงเลยคือ **‘แม่ไม่เคยจากฉันไปไหน’** เพราะฉันคือเลือดเนื้อเชื้อไขของท่าน สายเลือดทุกหยดหยดที่ยังมีชีวิตและไหลเวียนหล่อเลี้ยงอยู่ในร่างกายของฉันแล้วแต่ยังเป็นสายเลือดของแม่ทั้งสิ้น เมื่อฉันทำดี แม่ก็ยังยิ้มให้ฉันเหมือนเคย เมื่อฉันสร้างกุศล แม่ก็จะได้กุศลไปพร้อมกัน

นี่เป็นเพราะวันหนึ่งที่มีมิตรเก่าแก่ของฉันปรากฏตัวขึ้นและพาฉันไปพักรักษาใจที่เสถียรธรรมสถาน ทำให้ฉันได้มีโอกาสเรียนรู้ความจริงข้อนี้ จาก **ท่านแม่ชีคันสนีย เสถียรสุด** ผู้ที่ต่อมาเป็นจุดดั่งมารดาคนที่สองของฉัน ที่นอกจากจะนำธรรมะที่ยังปิดอยู่ให้เปิดขึ้นในความเข้าใจของฉัน ท่านยังชี้ทางให้ฉันกตัญญูต่อพระคุณของแม่บังเกิดเกล้าด้วยการรู้จักปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้คนรอบข้างตามควรแก่กาล

ความเข้าใจในเรื่อง **‘การทำความคิดเพื่อแม่’** ที่คุณแม่สอนว่า **‘ใจของแม่และของฉันคือใจดวงเดียวกัน’** และเพราะใจดีๆ ของแม่...ที่ส่งต่อมา ฉันจึงมั่นใจว่าแม่จะต้องดีใจที่ลูกได้เรียนรู้และเข้าใจความหมายแห่งดวงใจของแม่เช่นนี้

ในหนังสือเกี่ยวกับการต่อสู้กับโรคมะเร็งเล่มหนึ่งบอกว่าคุณเราหากปล่อยให้ความทุกข์ครอบงำไปนานๆ โดยเฉลี่ยประมาณ 2 ปี โรคร้ายอย่างมะเร็งจะคืบคลานเข้ามาทำร้ายคุณได้ ซึ่งดูเหมือนจะไม่ผิดไปจากความเป็นจริงนักในกรณีของฉัน ด้วยการใช้ชีวิตที่หลงลืมตนไปเสียพักใหญ่ จึงเปิดโอกาสให้โรคตัวอักษบเล่นงานร่างกายของฉันอย่างหนัก

การป่วยครั้งนี้ทำให้ฉันได้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ เลิกทำงาน ย้ายที่อยู่เพื่อไปรักษาตัว ต้องดูแลตัวเองอย่างจริงจัง โชคดีที่ฉันได้เรียนรู้แล้วว่าดูแลผู้ป่วยหนักได้อย่างไร จากชั้นเรียน **สาวกศึกษาลัย** ฉันจึงมั่นใจว่าจะอยู่กับตัวเองได้ (เพราะฉันเป็นผู้ป่วยหนักด้วยตัวเอง) และเมื่อได้มาใช้ชีวิตแบบคนป่วยเป็นเวลาหลายเดือนจนอาการดีขึ้นแล้ว ฉันจึงเปลี่ยนฐานะจากคนป่วยมาเป็นจิตอาสา ช่วยงานของโรยศาล ตลอดจนช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยใหม่ได้บ้างตามสมควร

การเรียนรู้และเข้าใจชีวิตจากความเจ็บป่วย ทำให้ฉันเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ถูกต้องมากขึ้น และที่นี้เองที่เปิดโอกาสให้ฉันได้นำความรู้จาก **‘ใจ ที่แม่ให้มา’** ไปเยียวยาผู้อื่นเพื่อสร้างกุศลให้แม่ได้ด้วยการทำงานในฐานะจิตอาสาของโรยศาล วัดคำประมง ซึ่งอยู่ที่จังหวัดสกลนคร โดยที่นี้รับบำบัดรักษาผู้ป่วยมะเร็งอย่างเป็นองค์รวมด้วยสมุนไพรไทยและสมาธิบำบัดควบคู่ไปกับการแพทย์ทางเลือกต่างๆ โดยไม่ปฏิเสธการแพทย์แผนปัจจุบัน

นับจากนั้นจนถึงบัดนี้ก็เป็นเวลาเกือบจะถึง 1 ปีเข้านี้แล้วที่...‘ใจ ที่แม่ให้มา...’ของดิฉันยังมีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำสิ่งดีๆ เพื่อคนอื่น

หมายเหตุ

ขออุทิศคุณงามความดีทั้งหลายหากจะพึงมีจากงานเขียนชิ้นนี้แก่มารดาและบิดา ที่และน้องผู้ล่วงลับไปแล้วของดิฉัน



ไปเยี่ยม มาเยือน

ในช่วงวันมาฆบูชาที่ผ่านมา นอกจากเสถียรธรรมสถานจะเปิดบ้านต้อนรับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่มาใช้เวลา 4 วัน 3 คืนอยู่กับลมหายใจของตัวเองในโครงการศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนามากกว่า 500 ชีวิตแล้ว ในท่ามกลางบรรยากาศของนิทรรศการชีวิต **‘ว่าด้วยรัก...หัวใจผู้หญิง...หัวใจแม่...หัวใจโพธิสัตว์’** ที่เริ่มมาตั้งแต่วันที่ 12 กุมภาพันธ์ ชุมชนของเรายังมีกัลยาณมิตรจากแดนไกลมาเยี่ยมเยือนอีก 2 คน

คนแรกคือ **ฮง เขม** ผู้มอบองค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์กลับบ้าน ซึ่งเดินทางจากประเทศแคนาดาเพื่อมาร่วมพิธีมหาพุทธาภิเษกเททองหล่อพระอารยตารามหาโพธิสัตว์เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ เธอได้ร่วมแบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับองค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์แก่เพื่อนผู้ปฏิบัติไว้ว่า

“องค์ตารานี้มีชื่อเรียกเฉพาะว่าสยาม ครั้งแรกที่ได้พบ พระองค์มีผู้คนเกาะมากมาย และถึงแม้ว่าพระวรกายจะเป็นสีดำและมีผู้คนเกาะมากมาย แต่พระองค์ท่านก็ยังส่องแสงเป็นประกาย ทำให้ดิฉันรู้สึกประทับใจมาก และเมื่อดิฉันนำพระองค์กลับบ้านที่บ้าน ก็รู้สึกทันทีว่าพระองค์ไม่ควรเป็นสมบัติของใครคนใดคนหนึ่ง แต่ควรจะอยู่ในที่สาธารณะที่คนทั่วไปจะสักการะได้ สยามที่เป็นชื่อของพระองค์นี้เป็นชื่อเดียวกับสยาม ซึ่งเป็นชื่อเก่าของประเทศไทย โดยอดีตย้อนไปในสมัยก่อนหน้านั้น บริเวณนี้เป็นพื้นที่ที่มีการสักการะพระองค์อย่างกว้างขวาง สยามเป็นสัญลักษณ์ของการออกไปช่วยเหลืออย่างไม่เกรงกลัวสิ่งใดๆ นั่นคือที่มาของเท้าที่พร้อมจะก้าวออกไปข้างหน้า และก็เป็นสัญลักษณ์เฉพาะของพระองค์ในเรื่องของความไม่เกรงกลัวใดๆ พระองค์จะได้ยินเสียงร้องขอความช่วยเหลือของโลกเสมอ ดังนั้นพระองค์จึงเป็นสัญลักษณ์ของความเมตตากรุณาที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งหลาย ถ้าเทียบกับในพระสูตร ความรักของพระองค์เปรียบเสมือนความรักของแม่ที่มีต่อลูก ซึ่งเป็นความรักที่ปราศจากเงื่อนไข ทุกคนที่ได้มาเยือนเสถียรธรรมสถานนับว่าโชคดีมาก เพราะท่านแม่ซึ่งมีความเป็นแม่ที่ดูแลตั้งแต่เด็กเล็กๆ จนบางครั้งเข้าสู่วัยชราแล้วก็ยังเป็นยังเป็นลูก...เป็นลูกศิษย์ได้...”

“การที่ดิฉันได้มีโอกาสเดินทางมาที่นั่นนับเป็นความโชคดีและรู้สึกดีต่อคุณอย่าง

เต็มเปี่ยม เพราะมิได้เห็นเพียงพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ที่งดงามส่องสว่างอยู่ท่ามกลางสาธารณชนเท่านั้น แต่ยังได้เห็นงานของท่านแม่ซึ่งดิฉันสืบทอดมาตลอด 24 ปีที่ผ่านมา ซึ่งเมื่อ 24 ปีที่แล้วที่นี้เป็นผืนดินที่แห้งแล้งและไม่มีอะไรเลย ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าที่นี่จะเป็นที่ที่พระพุทธศาสนาจะเติบโตสืบไป และขออวยพรให้ท่านแม่ซึ่งมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อท่านจะได้ชื่นชมเดือนงล้อแห่งธรรมจักรนี้ต่อไป”

และคนที่สองคือ **วิชชา ราว** นักร้องหญิงชาวอินเดีย ซึ่งเสียงของเธอก่อให้เกิดแรงกระเพื่อมขึ้นในโลกมากพอสมควร วิชชาฝึกฝนการร้องเพลงจาก ท่านรินโปเช จัมยั้ง เคนเซ (Jamyang Khyentse Rinpoche) ซึ่งเป็นศาสตร์ที่เกือบจะสูญหายไปแล้วจากประเทศอินเดีย การมาเยือนเสถียรธรรมสถานของวิชชาในครั้งนี้ก็เพื่อนำเสียงของเธอมารับใช้พระพุทธองค์ ก่อนที่จะได้ยินเสียงอันทรงพลังของเธอ วิชชาได้กล่าวกับชุมชนของเราว่า

“ขอขอบคุณท่านแม่ซึ่งดิฉันสืบทอดมาและเสถียรธรรมสถานที่ทำให้ดิฉันได้มาอยู่ที่นี่ ดิฉันรู้สึกเหมือนได้กลับบ้านอีกครั้งหนึ่ง เพราะในการเดินทางของจิตวิญญาณนั้น เมื่อไรที่เราได้มาใช้ชีวิตร่วมกัน เมื่อนั้นก็เปรียบเหมือนเราเป็นครอบครัวเดียวกัน ในวันที่ดิฉันจะสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย และการอธิษฐานจิตของพระโพธิสัตว์ ซึ่งการอธิษฐานจิตของพระโพธิสัตว์นั้น มีบทหนึ่ง ที่กล่าวว่าคำสอนเพียงน้อยของพระพุทธองค์ก็สามารถทำให้เราเห็นทาง และเมื่อเราปฏิบัติตามคำสอนนั้น เราจะสามารถเดินไปในทางที่ถูกต้องได้ รวมทั้งตราบไต่ที่คนบนโลกยังคงมีความทุกข์ พระโพธิสัตว์จะยังคงอยู่เพื่อพาผู้คนเหล่านั้นให้พ้นทุกข์...”

“ดิฉันเชื่อว่าแม้การมอบบทเพลงถวายพระพุทธรูปเจ้าและพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ รวมทั้งการแบ่งปันการร้องเพลงของดิฉันให้กับผู้อื่นจะเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อย หากก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถช่วยบรรเทาทุกข์ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายได้”

ร้านหนังสือ กลางสวน

รุ่งอรุณแห่งความรู้สึกตัว
(ฉบับปรับปรุง)

เขมานันทะ สำนักพิมพ์อมรินทร์
ธรรมะ ราคา 105 บาท



รวบรวมบทสนทนาของเขมานันทะ เมื่อครั้งได้รับเชิญไปบรรยายธรรมในสหรัฐอเมริกา นับเป็นการอธิบายการเจริญสติปัญญา และการภาวนาที่กลั่นมาจากองค์ความรู้และประสบการณ์กว้างขวางของผู้เข้าใจศาสนาอย่างลึกซึ้ง ทั้งเนื้อหาและการปฏิบัติ



รุ่งตะวัน แวงตัง
ดร. ปาริชาติ สถาปิตานนท์ สำนักพิมพ์วันว่าง / 280 บาท

หนังสือเล่มนี้คัดจากประสบการณ์การเดินทางไปยังดินแดนต่างๆ ทั่วโลก ของ ดร. ปาริชาติ สถาปิตานนท์ ทั้งในทวีปเอเชีย แอฟริกา ยุโรป อเมริกาใต้ อเมริกาเหนือ ที่จะพาคนอ่านสัมผัสดินแดนที่สวยงามในหลากหลายมิติ หวังว่าเมื่ออ่านหน้าสุดท้ายจบ คุณจะพบแรงบันดาลใจที่จะออกเดินทางไปเรียนรู้โลกกลมๆ ใบนี้บ้าง



ธรรมาสารทุกภาษา
ปิยพร พรรณเชษฐ์ สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ / 119 บาท

เรื่องสนุกๆ จากชีวิตหลากหลายสีของ ปิยพร พรรณเชษฐ์ คุณแม่ของน้องพอฟ้า อดีตแม่ชีที่อายุน้อยที่สุดในประเทศไทย ที่เต็มอกไปด้วยอารมณ์ขัน ความคิดสร้างสรรค์ สังขธรรม และแนวคิดดีๆ รวมทั้งฮาวทูที่ผู้เขียนพิสูจน์ด้วยตัวเองแล้วว่าใช้ได้จริง พร้อมบทประณ-วิสัยทัศน์ที่จะให้ความกระจ่างในทางธรรมแก่ผู้อ่าน



เข้าใจ...ความรัก
ภัทริน โชติธัญกุล สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ / 149 บาท

เข้าใจ...ความรัก ชวนคุณมาสะกดคำว่า ‘รัก’ ด้วยสติ เพื่อให้คุณพร้อมรักอย่างไม่เป็นทุกข์ เรียนรู้ความรักหลากหลายมุมมองที่จะนำ ‘ความรักที่สวยงามทางโลก’ มาผสานเข้ากับ ‘ความจริงของชีวิต’ ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และพัฒนาความรักไปสู่ความรักขั้นสูงสุดที่ปราศจากทุกข์ คือ ‘เมตตา’



พุทธ: พุทธสาวิกา
เมธีคันสนีย์ เสถียรสุด สำนักพิมพ์สาวิกา / 250 บาท

พบกับความน่ารัก ไร้เดียงสา ในขณะเดียวกันก็มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะใช้เวลาปิดเทอมเพื่อก้าวเดินบนเส้นทางนักบวชของเหล่าพุทธสาวิกาน้อยๆ กว่า 80 ชีวิต รวมทั้งธรรมะสอนใจสั้นๆ จากท่านแม่ซึ่งดิฉันสืบทอดมา เสถียรสุด



สุขเบาเบา
อนพัทธ์ สำนักพิมพ์ be Bright / 99 บาท

คนเราพยายามออกไปค้นหา ‘ความสุข’ ทั้งที่ความจริงแล้วความสุขนั้นอยู่ใกล้แค่ปลายจมูก แต่เราไม่เคยมองเห็น 25 บทความสุขในหนังสือเล่มนี้ เปรียบเสมือน ‘แผนที่ความสุข’ ที่ทำให้เราพบหนทางสร้างสุขโดยไม่ต้องพึ่งพิธีกรรมใดๆ อีกทั้งตระหนักว่า... เพียงแค่รู้จัก ความสุขก็มาอยู่ตรงหน้าเสียแล้ว

สำนักพิมพ์ได้ต้องการให้ ร้านหนังสือกลางสวน เป็นสื่อในการประชาสัมพันธ์ ส่งหนังสือพร้อมรายละเอียดถึง **พิบูล วิทยาลัย** บรรณารักษณนิตยสาร ‘ธรรมาสวัสดิ์’ 24/5 ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา 55 แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10230

โครงการ พุทธสาวิกาศิล 10

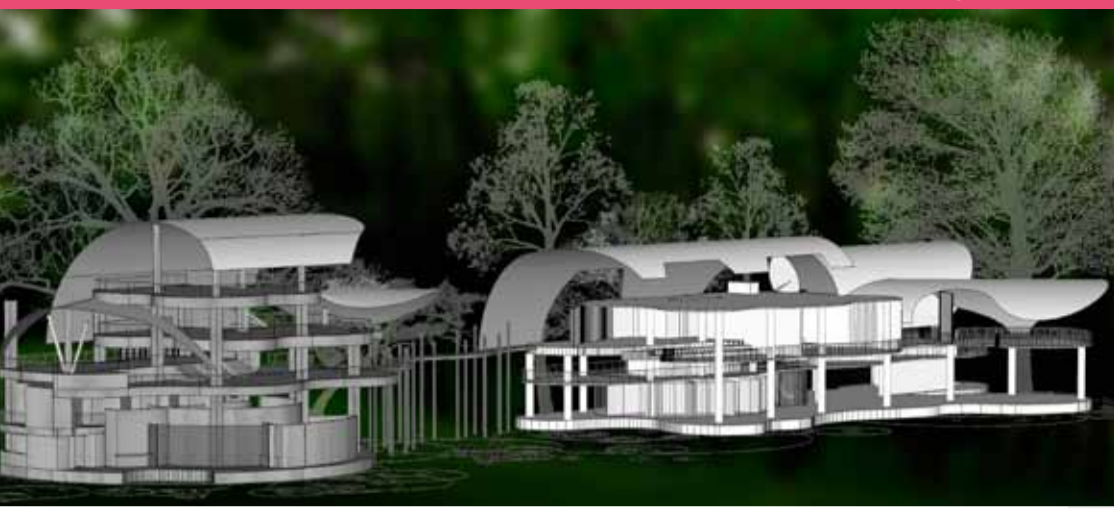
ขอเชิญผู้ปกครองของเด็กหญิงอายุตั้งแต่ 7 ปีขึ้นไป ที่สนใจนำบุตรหลานเข้ามาเรียนรู้การใช้ชีวิตที่เป็น **‘ธิดาของพระผู้มีพระภาคเจ้า’** ในโครงการ **‘พุทธสาวิกาศิล 10 ภาคฤดูร้อน’** ระหว่างวันที่ 6-18 เมษายน 2554 ติดต่อขอทราบรายละเอียดได้ที่ เสถียรธรรมสถาน โทร. 02-519-1119, 02-510-6697 หรือเว็บไซต์ www.sdsweb.org

เตรียมกายเตรียมใจสู่ความเป็นอริยะ **IWS: อริยะสร้างได้...ไม่ใช่สิ่งสุดวิสัย**

ภาคฤดูร้อน
6-18 เมษายน 2554



ขอเชิญร่วมทำบุญมหากุศลสร้าง อาคารสาวิกาสิกขาลัย อาคารประยุกต์พลังงาน เพื่อส่งเสริมการบรรลุธรรม



พระอารยตารามหาโพธิสัตว์

ทรงเป็นสัญลักษณ์ของความดีที่มีการกระทำด้วยจิตที่หลุดพ้น ทรงมีความกรุณาและปัญญาพร้อมที่จะช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็วสำหรับผู้ที่ระลึกถึงท่าน ทรงได้รับการบูชาอย่างยิ่งในเรื่องความสามารถเอาชนะสถานการณ์ที่ยากลำบาก ทรงเป็นแสงสว่างแห่งความรัก



ร่วมบุญมหากุศลสร้างอาคาร สาวิกาสิกขาลัย

‘เรือนเพาะชำแห่งพระรัตนตรัย’ เพื่อนำธรรมะเดินทางสร้างอริยชน และอาราธนา พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ (ซึ่งผ่านพิธีมหาพุทธาภิเษกแล้ว) ไปบูชาที่บ้านของท่าน โดยมีสังฆะนักบวชสตรีของเสถียรธรรมสถานจะภาวนา สวดมนต์ และตามประเพณีเพื่อความเป็นสิริมงคล...เพื่อเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี...แต่ท่านและครอบครัว...ทุกวันโดยมีรายนามของผู้บริจาคปรากฏอยู่ที่ฐานขององค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ณ เสถียรธรรมสถาน

ชื่อ-นามสกุล และที่อยู่ของผู้รับธรรมบรรณาการ	เอกสารร่วมบุญมหากุศล
ชื่อ.....นามสกุล.....	
ที่อยู่ บ้านเลขที่.....ชอย.....ถนน.....	
แขวง / ตำบล.....เขต / อำเภอ.....จังหวัด.....	
โทรศัพท์.....โทรศัพท์มือถือ.....	
Email-address.....	
<input type="checkbox"/> 365 บาท อาราธนา <input type="checkbox"/> พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ครึ่งเนื้อสัมฤทธิ์ หรือ <input type="checkbox"/> พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ครึ่งเนื้อมันปู จำนวน.....องค์	
<input type="checkbox"/> 590 บาท อาราธนา <input type="checkbox"/> พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ครึ่งเนื้อทรายทอง หรือ <input type="checkbox"/> พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ครึ่งเนื้อสามกษัตริย์ จำนวน.....องค์	
<input type="checkbox"/> 2,000 บาท อาราธนา พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ครึ่งเนื้อทราย 4 องค์ (ครบชุด) จำนวน.....ชุด	
<input type="checkbox"/> 2,500 บาท อาราธนา พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ครึ่งเนื้อทรายธรรมดา <input type="checkbox"/> ดำ <input type="checkbox"/> ทอง หรือ <input type="checkbox"/> สามกษัตริย์ จำนวน.....องค์	
<input type="checkbox"/> 3,000 บาท อาราธนา เหรียญพลังงานรูปพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ จำนวน.....เหรียญ	
<input type="checkbox"/> 14,000 บาท อาราธนา พระอารยตารามหาโพธิสัตว์เหลี่ยมทองประชัมพิเศษ จำนวน.....องค์	
<input type="checkbox"/> 100,000 บาท อาราธนา พระอารยตารามหาโพธิสัตว์เนื้อหยกทั้งดวงม จำนวน.....องค์	
<input type="checkbox"/> 1,000,000 บาท อาราธนา พระอารยตารามหาโพธิสัตว์เท้าองค์จริง (เนื้อสัมฤทธิ์ ขนาดหน้าตัด 9 นิ้ว) จำนวน.....องค์	
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น.....บาท	

- ➔ โอนเงินผ่านบัญชีออมทรัพย์
- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาวัชรพล (รามอินทรา) บัญชี ธรรมสวัสดิ์ โดย แมชชีคันสนีย์ เสถียรสุด เลขที่บัญชี 161-220838-3
 - ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยวัชรพล บัญชี แมชชีคันสนีย์ เสถียรสุด เพื่อธรรมสวัสดิ์ เลขที่บัญชี 796-2-08849-4
 - ธนาคารกรุงเทพ สาขาซอยรามอินทรา กม.4 บัญชี ธรรมสวัสดิ์ โดย แมชชีคันสนีย์ เสถียรสุด เลขที่บัญชี 187-437-7508

- ข้อแนะนำ**
1. ตัดเอกสารการร่วมบุญมหากุศลตามรอยประ หรือถ่ายเอกสาร หรือดาวน์โหลดจาก www.sdsweb.org
 2. กรอกรายละเอียดให้ครบถ้วนและชัดเจน
 3. ใส่เครื่องหมาย ✓ ในกรอบที่ประสงค์จะทำบุญ
 4. ส่งเอกสารการร่วมบุญมหากุศล และใบโอนเงิน ไปที่ เสถียรธรรมสถาน 24/5 หมู่ 8 ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา 55 แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10230 หรือที่โทรสาร 02-519-4633, 02-945-5935 (ในกรณีที่ต้องการโหลดเอกสารการร่วมบุญมหากุศลจากเว็บไซต์ กรุณากรอกแบบฟอร์มให้เรียบร้อย จากนั้นแชทไฟล์ในชื่อของท่าน แล้วส่งกลับไปที่อีเมล sdsweb.webmaster@gmail.com)
 5. 10 นาทีหลังจากส่งแฟกซ์แล้ว กรุณาโทรยืนยันการส่ง-การรับที่เบอร์ 02-519-1119, 02-510-6697

สาวิกาสิกขาลัย กำเนิดขึ้นตามพุทธประสงค์ ที่มุ่งสอนธรรมะในฐานะแก่นของชีวิต เพื่อส่งเสริมการบรรลุธรรมตามอุดมคติของพุทธศาสนา คือ การมีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์ โดยนำหลักพุทธศาสตร์มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในทุกช่วงวัย ผู้เรียนสาวิกาสิกขาลัยสามารถใช้โครงการ กิจกรรม และวิถีชีวิตของเสถียรธรรมสถานเป็นแหล่งความรู้และห้องทดลองเรื่องชีวิตที่เห็นผลของการปฏิบัติจริง เพื่อนำหลักพระพุทธานุภาพมาเยียวยาบุคคลและสังคมที่กำลังทุกข์ อันเนื่องมาจากการใช้ชีวิตที่ไม่เข้าใจวิถีชีวิตและความตาย ผู้จบหลักสูตรจะได้ประสาทปริญญาจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขณะนี้กำลังเปิดรับสมัครนิสิตใหม่

ปริญญาโท รุ่นที่ 4 ปีการศึกษา 2554 หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต
ปริญญาตรี รุ่นที่ 1 ปีการศึกษา 2554 หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
ประกาศนียบัตร คณะพุทธศาสตร์

เปิดรับสมัครตั้งแต่ 1 มกราคม 2554 ถึง 30 เมษายน 2554

ณ สาวิกาสิกขาลัย เสถียรธรรมสถาน หรือสมัครทางไปรษณีย์

จำหน่ายของถึง สาวิกาสิกขาลัย เสถียรธรรมสถาน 24/5 ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา 55 แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10230

ทำไมต้องหัวใจโพธิสัตว์

“การจะช่วยเหลือมนุษย์จะต้องมีหัวใจเป็นพุทธะ หรือหัวใจเป็นพระโพธิสัตว์ การที่เราจะช่วยเหลือคนอื่นได้ เราต้องช่วยตัวเองให้ได้ก่อน ด้วยการช่วยตัวเองให้เข้าถึงพุทธะ หรือต้องถึงการเสียสละ คือความเป็นพระโพธิสัตว์ ต้องยอมรับว่าประเทศไทยเรานั้น ตั้งแต่ 700 กว่าปีก่อน สมัยยุคสุโขทัย เราเป็นเอกราช มีพระนิพพานเป็นที่ตั้ง แต่โลกนี้ยังมีความเดือดร้อนอยู่เป็นอันมาก คือยังมีทุกข์โศกโรคภัย ยังมีเกิดแก่เจ็บตายอยู่ จึงจำเป็นต้องมีหัวใจของโพธิสัตว์ที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่เกิดร่วมโลกกับเราให้ข้ามพ้นไปด้วยกันได้ ไม่ใช่ไปเฉพาะตัว ซึ่งก็เป็นการดีที่ไปเฉพาะตัวได้ แต่ถ้ายังมีเพื่อนมนุษย์จำนวนมากที่ยังมีทุกข์โศกโรคภัย มีทุกข์ทางกาย มีทุกข์ทางใจอยู่เป็นจำนวนมาก ก็จำเป็นต้องมีหัวใจโพธิสัตว์ ในสากลโลกที่มีพระโพธิสัตว์จำนวนมาก เรียกว่าอริยธรรมที่จะเป็นพระพุทธเจ้า แต่ละพระองค์ก็มีปณิธานต่าง ๆ นานา ซึ่งอารยตารามหาโพธิสัตว์ที่ท่านแม่ชีคันสนีย์ได้อัญเชิญมาสถิตอยู่ ณ เสถียรธรรมสถานนี้ เป็นพระโพธิสัตว์ที่ปรารถนาจะบรรเทาทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจของมวลมนุษย์ให้ได้ในสภาพของการเป็นสตรี เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ถือว่าท่านแม่ชีคันสนีย์ได้นำเอาหัวใจพระโพธิสัตว์มาไว้ที่นี้ให้กับพวกเรา ซึ่งถือว่าเป็นการสืบสานปณิธานที่ดีของอารยตารามหาโพธิสัตว์ ซึ่งพระองค์มีปณิธานที่จะช่วยเหลือมวลมนุษย์ โดยเฉพาะผู้ที่เป็นสุภาพสตรี ให้หมดทุกข์ทางกายและทางใจ อาตมาดีใจ และขออนุโมทนาแก่ท่านแม่ชีคันสนีย์ และต้องยอมรับว่าท่านเองก็มีหัวใจเป็นพระโพธิสัตว์เช่นนั้นจริง จาก



การที่อาตมารู้จักตั้งแต่ท่านอยู่ที่วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต อาตมาได้ติดตามท่านและได้รู้ว่าท่านมาอยู่ตรงนี้ก็ดูท่านเรื่อยมา และวันนี้ก็ยังชัดเจนว่าท่านได้ทำหน้าที่ของผู้เสียสละเพื่อสุภาพสตรี ตั้งปณิธานของอารยตารามหาโพธิสัตว์ ซึ่งเป็นภาคหนึ่งใน 21 ภาค...

“ปณิธานที่ท่านแม่ชีคันสนีย์สร้างสาวิกาสิกขาลัย ก็เป็นปณิธานที่พระโพธิสัตว์ปรารถนาและต้องการ คือให้มอญองค์ความรู้ อันนี้ถือว่าเป็นสุดยอดปณิธานของพระโพธิสัตว์ คือต้องมีความรู้...คือปัญญา สาวิกาสิกขาลัยจะเป็นสถาบันที่ทำให้คนมีความรู้ ความเข้าใจ เกิดปัญญาในองค์ความรู้ของพระโพธิสัตว์ ซึ่งตรงนี้จะเป็นเรื่องที่ทำให้คำว่าพระโพธิสัตว์ไม่ตายและเกิดขึ้น ณ สถานที่แห่งนี้...

“อาตมาอาจจะใช้คำนี้ว่า ที่นี้...ที่แรก...ที่บุกเบิก...ของคำว่า ‘พระโพธิสัตว์’ อย่างเป็นทางการเป็นราว และมีสถาบันอย่างสาวิกาสิกขาลัย เป็นที่รองรับความคิดปณิธาน และผลิตคนออกมาอย่างมีปัญญา ถือว่าเป็นไปตามอย่างที่พระพุทธรูปปรารถนาว่า ‘อดีตโรจติ ปัญญา สุขมาสมพุทธสาวโก - สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าย่อมเจริญรุ่งเรืองด้วยปัญญา’...”

“ถือเป็นเรื่องที่น่าอนุโมทนามาก”

นิตยสาร ‘ธรรมสวัสดิ์’ ขอให้ปลอดภัยโดยธรรม
 ขอขอบคุณทุก ‘ความร่วมมือ’ ที่ทำให้นิตยสาร ‘ธรรมสวัสดิ์’ สำเร็จได้อย่างงดงาม และขอขอบคุณทุก ‘ความร่วมมือ’ ในการมอบปัจจัยสนับสนุนการพิมพ์
 คุณคือหนึ่งในผู้ร่วมสร้าง เรือนเพาะชำแห่งพระรัตนตรัย
 คุณคือหนึ่งในผู้ร่วมให้ ธรรมะ
 ขอขอบคุณ...สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ และครอบครัว, คุณกอบพร เลียงอุดม, คุณพิณสวัสดิ์ สุวรรณประกร, คุณบุษณี จุลเจริญนทร์ และครอบครัว บริษัท วิลลาวัลย์ จำกัด, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศรีไทยใหม่ วัลลภภัณฑ์, ห้างหุ้นส่วนจำกัด บางกอกสลักภัณฑ์, คุณปิยพร พรรณเชษฐ์ และครอบครัว, คุณรัชชิต คุณารักษ์, คุณวัลลภา สติธราวัล, บริษัท ห้างทองลายกนก จำกัด, ธนาคารไทยพาณิชย์
การให้ธรรมะ...ชนะการให้ทั้งปวง

คุณเป็นหนึ่งในประวัติศาสตร์ที่จะร่วมเผยแพร่ ‘ธรรมสวัสดิ์’ เพื่อความปลอดภัยโดยธรรมของสังคม วันเกิดของคุณในปีนี้ ขอเชิญร่วมสนับสนุนการพิมพ์นิตยสาร ‘ธรรมสวัสดิ์’
 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 02-519-1119



ร่วมเป็นหนึ่งในวิถีชีวิตของเสถียรธรรมสถาน...
 อาทิตย์ที่ 1 ของเดือน จิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์
 อาทิตย์ที่ 2 ของเดือน บวชพุทธสาวิกาศีล 10
 อาทิตย์ที่ 3 ของเดือน โรงเรียนพ่อแม่
 อาทิตย์ที่ 4 ของเดือน ธรรมชาติบำบัด
 ปฏิบัติธรรมทุกศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ และวันนักษัตรฤกษ์



ขอขอบคุณช่างภาพฟรีเบอรี่
 สุกรี สุกปลั่ง, ธนานันท์ สังข์โต, ธนยศ พนาคุณนารถ, อูทรา ศรีพันธ์, ฌมทอง ทองนอก, ณัฐกาล ฤทธิสมบุรณ์, อุทกษ เอกบุญรักษากุล

