

ธรรมะ♡ จากดวงใจแม่

ปิยโสภณ (พระศรีญาณโสภณ)
วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก



ศาสนาน้ำนม คือ การอบรม
บ่มเพาะ ปลุกฝัง จริตนิสัยใจคอ
กิริยามารยาท ชาติตระกูล
ลูกไม่ต้องกังวลใจน้ำนมของแม่ฉันใด
ก็ไม่ต้องกังวลใจคำสอนของแม่ฉันนั้น



ธรรมะจากดวงใจแม่



ศาสนาน้ำนม



คำอนุโมทนา ธรรมะก่อนนอน

ได้อ่านข้อเขียน ‘ศาสนาน้ำนม’ ที่พระศรีญาณโสภณ (สุวิทย์ ปียวิฑฺฒ) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก เขียนขึ้นในรูปจดหมายก่อนนอน ตามที่ คุณนภดล ไกรฤกษ์ ประรภว่า น่าจะมีธรรมะก่อนนอน สำหรับเยาวชน เพื่ออธิบายความหมายศาสนาของพ่อแม่ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าชื่นชม ทำให้เข้าใจได้ว่า **เยาวชนคือ รากแก้วของแผ่นดิน อนาคตของประเทศชาติอยู่ที่**

อนาคตของเยาวชน และอนาคตของวงศ์ตระกูล อยู่ที่อนาคตของลูก

การสอนความดี ความซื่อ ถูกผิด ผ่านพ่อแม่ เป็นการสอนที่เป็นธรรมชาติที่สุด ดีที่สุด เข้าใจง่ายที่สุด เพราะพ่อแม่จะกลั่นกรองทุกอย่างให้เหมาะสมกับลูก เสมอ เหมือนกับปรุงยาหรืออาหาร บำรุงด้วยวิตามิน ต่างๆ ให้ง่ายต่อการกลืนกิน โดยกลั่นเป็นน้ำนมให้ลูก ดื่มนมแทนอาหารหยาบ น้ำนมแม่จึงเป็นอาหารทิพย์

๑๐
ข้อเขียนนี้เหมาะสำหรับให้ลูกอ่านก่อนนอนหรือ พ่อแม่อ่านให้ลูกฟังก่อนนอนวันละบท แล้วอ่านบทวนซ้ำอีกในวันต่อไป ยิ่งเหมาะสำหรับส่งให้ลูกหลานที่อยู่ ไกลบ้าน ไปศึกษาเล่าเรียน หรือทำงานการในที่อื่น เพื่อให้จิตใจอบอุ่น แทนความรัก ความห่วงใยที่พ่อแม่มีต่อ ลูก เสมือนมีพ่อแม่อยู่ใกล้ก่อนนอน

ขอเชิญชวนคุณพ่อคุณแม่ทุกท่าน หันมาสร้าง วัฒนธรรมการอ่านหนังสือให้ลูกฟังก่อนนอนหรืออ่าน



หนังสือดีก่อนนอนกันเถิด อ่านอย่างน้อยวันละ ๑๐ นาที
แทนการให้ลูกดูหนัง ดูทีวี จนดิ๊กตื่นและหลับไปอย่าง
อ่อนเพลีย โดยไม่ได้อะไรเป็นคติ มาหัดให้เป็นนิสัยของ
ชนชาติไทยเรา พยายามหาหนังสือดีๆ เข้าบ้าน ให้มีห้อง
ความรู้ประจำบ้าน นอกจากห้องบันเทิง ห้องนอน ห้องกิน
ห้องเล่น การอ่านหนังสือดีก่อนนอน เหมือนกินวิตามิน
บำรุงร่างกาย

ถ้าทุกบ้านเรือน ‘กอดลูกไว้แน่น’ โดยเอาใจใส่ลูก
แต่เยาว์วัย ประเทศชาติ วงศ์สกุลก็จะมีรากแก้วที่มั่นคง
เพราะบ้านคืออยู่อารยธรรมของโลก พ่อแม่คือต้นกำเนิด
ศาสนา

อ่านธรรมะก่อนนอน คือการอบรม บ่มเพาะ ปลูกฝัง
‘ความดี’ ให้ซึมซับเข้าไปในสายเลือด จิตวิญญาณที่
ได้ผลที่สุด นี่คือการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ เป็นการสร้าง
ภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดสำหรับชีวิตน้อยๆ

ขออนุโมทนาบุญอย่างยิ่งต่อ พระศรีญาณโสภณ



ที่ตั้งใจผลิตงานวิชาการ อันมีคุณค่าทางจิตใจ และนำเสนอความคิดอันดีงาม เพื่อสร้างเยาวชนของชาติให้เข้มแข็ง ปลูกรากแก้วให้ชีวิต ปลูกความคิดให้สังคม ตามรอยพระยุคลบาท บวร. ด้วยดีตลอดมา กระทั่งเวลานี้ได้เป็นที่นิยมแพร่หลายทั้งในกรุงเทพฯ และชนบทอย่างน่าชื่นชม

ขออนุโมทนานุญผู้มีจิตศรัทธา เป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือเผยแพร่ทุกท่าน ขอให้ท่านและครอบครัวจงมีแต่ความอุดมร่มเย็นเป็นสุข มีความอุดมสมบูรณ์ไพบูลย์ยิ่งในชีวิตและการงานตลอดไป เทอญฯ

ขออำนวยการ

พระเทพญาณวิศิษฐ์

เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

กรุงเทพมหานคร



เกริ่นนำ

น่านม คือโอสถทิพย์ น่านม คือเลือดบริสุทธิ์ที่
กลั่นจากอกแม่ น่านมอุดมด้วยวิตามินแร่ธาตุชั้นเลิศที่
ทารกปรารถนา นอกจากนั้น น่านมยังมีแร่ธาตุแห่งความ
รักอันบริสุทธิ์ มีวิตามินแห่งความดีอยู่ครบถ้วน **ศาสนา**
น่านม คือ ศาสนาแห่งความดีงามที่ปราศจากพิษภัย
ที่แม่กลั่นออกมาสอนลูก ศาสนาน่านม คือ การอบรม
บ่มเพาะ ปลูกฝัง จริตนิสัยใจคอ กิริยามารยาท ชาติ
ตระกูล ศาสนาน่านม คือรากแก้วอันมั่นคงของทุก
ศาสนาที่โลกมี ลูกไม่ต้องกังวลใจน่านมของแม่ฉันใด ก็
ไม่ต้องกังวลใจคำสอนของแม่ฉันนั้น น่านมแม่บำรุงกาย
แต่คำสอนแม่บำรุงใจ

ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่า **พ่อแม่คือต้นกำเนิด**
ศาสนา บ้านคืออยู่อารยธรรมที่ยิ่งใหญ่ของโลก
ศาสดาใดในโลก ก็ล้วนแต่มีพ่อแม่ผู้ให้กำเนิดก่อนเกิด
เป็นศาสดา ศาสดาสอนโลก ก็สอนเรื่อง ดี ชั่ว ถูกผิด



บาปบุญคุณโทษ พ่อแม่สอนลูกก็สอนเช่นเดียวกัน คือ
คอยย้ำเตือนแต่เรื่องบาปบุญคุณโทษ ถูกผิด ดีชั่วให้ลูกรู้
และเข้าใจอย่างทะนุถนอม อดทน

พ่อแม่จึงเป็นศาสดาประจำบ้าน ลูกทุกคนเป็น
ศาสนิก ศาสนาใดๆ ในโลก ก็ดูจะไกลตัว หากเราไม่
เริ่มต้นเรียนรู้ศาสนาที่บ้าน

พ่อแม่สอนลูกด้วยการ อบ รม บ่ม เพาะ ปลูก ฝัง
จริต นิสสัย ใจคอ กิริยา มารยาท ซาติตระกูล พ่อแม่อาจ
พูดย้ำคำเดียวอยู่ได้เป็นเวลาแรมปีหรือตลอดชีวิต ซึ่ง
ไม่มีใครอื่นสนใจจะพูดกับเราได้ยาวนานเพียงนั้น เรา
อาจเบื่อหน่าย รำคาญพ่อแม่ อยากหนีให้ไกล แต่วันหนึ่ง
หากบ้านขาดพ่อเรือนขาดแม่ไป เราจะรู้สึกเหมือนขาด
ดวงแก้วของชีวิตไป ความว้าเหว่ เจ็บเบเหาจะตามมา

ขอให้ลูกทุกคนดีใจและภูมิใจเกิดที่มีพ่อแม่อยู่ใกล้
ตัว หมั่นดูแลรักษา ทำนุบำรุง เอาใจใส่ท่าน เสมือนหนึ่ง
ศาสนิกดูแลศาสดาเถิด เคารพเทิดทูนศาสดา คือพระพุทธ-



เจ้าอย่างใด ก็ควรจะเคารพบูชาพ่อแม่ของตนอย่างนั้น

ศาสนาน้ำนม คือศาสนาของพ่อแม่ ที่ละเอียดอ่อน
ดีงาม และทรงคุณค่าต่อชีวิต เป็นศาสนาที่บำรุงชีวิตที่ละ
เล็กทีละน้อย โดยที่เราไม่รู้สึกรัดขัด ผื่นใจ เหมือนกับ
น้ำนมแม่ที่มีวิตามินทุกชนิดรวมอยู่ แม่ให้ดื่มกินอย่างดู
ดีมโดยเราไม่ต้องกังวลใจ กระทั่งเราเติบโตใหญ่ขึ้นมา
แสวงหาอาหารเลิศรสต่างๆ ได้ด้วยตัวเอง

น้ำนมของแม่ คืออาหารกายโอชารส การอบรม
บ่มเพาะของพ่อแม่ คือสุดยอดของคำสอน ศาสนาของ
พ่อแม่จึงเป็น ศาสนาน้ำนมโดยแท้

การอบรมบ่มเพาะปลูกฝังของพ่อแม่ คือรากแก้ว
ของศาสนาต่างๆ ที่โลกมี ศาสนาทุกอย่างเริ่มต้นที่พ่อแม่
อารยธรรมอันงดงามของโลกเริ่มต้นที่อ้อมกอดอันอบอุ่น
ของพ่อแม่

ข้าพเจ้าขอเชิญชวนทุกท่านมารณรงค์นับถือ เคารพ
เทิดทูน บูชาศึกษาปรัชญา ‘ศาสนาน้ำนม’ กันเถิด เพื่อ



เพาะเมล็ดพันธุ์ความดี เพื่อช่วยกันปลูกรากแก้วของ
ความดีให้มั่นคงถาวร เพื่อให้สังคมของเราเป็นสังคมที่
อุดม ร่มเย็น เป็นสุข เป็นบ้านที่มีแต่ความอุดมสมบูรณ์
ไพบูรณ์ ตลอดไป

ข้าพเจ้าได้นำเสนอจดหมาย ‘แม่สอนลูก’ อันเป็น
จุดเริ่มต้นแห่ง ‘ศาสนาน้ำนม’ จำนวน ๙ ฉบับ ว่าด้วย
การพึ่งตนเอง เวลาในชีวิต เพื่อน มาตุภูมิ การสร้าง
อนาคต ความรัก ศาสนา ความกตัญญูตเวที และความ
รับผิดชอบประโยชน์ส่วนรวม ข้อความนี้เหมาะสำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาขึ้นไป

ข้าพเจ้าขอแนะนำให้ผู้เป็นลูกอ่านก่อนนอน หรือ
คุณแม่อ่านให้ลูกฟังก่อนนอน อ่านช้าๆ สบายๆ เพียง
วันละฉบับ เลือกอ่านจดหมายฉบับที่ตรงใจท่านก่อน
อย่าอ่านที่เดียวจบเล่ม การอ่านช้าๆ ความเจียบ ความ
สงบ สภาพสมองร่างกาย จิตใจที่สงบนิ่งดีแล้ว จะซึมซับ
กลิ่นกรองความรู้สึกต่างๆ ลงไปในจิตใจโดยธรรมชาติ





เสมือนมีแม่พ่อคอยเตือนสติ ให้กำลังใจอยู่ข้างเตียงนอน
ทุกคืน

เออละ! ถึงเวลาอ่านจดหมายของแม่ก่อนนอนแล้ว
ข้าพเจ้าไม่รบกวนเวลาแห่งความสุขของท่าน

ขอท่านผู้อ่านของข้าพเจ้า จงมีความสุขร่มเย็นเป็น
สุขในชีวิต มีความอุดมสมบูรณ์ไพบูลย์ยิ่ง เป็นรากแก้ว
อันมั่นคงของวงศ์ตระกูล และประเทศชาติสืบไป

ปิยโสภณ

ปิยโสภณ



จดหมายก่อนนอนฉบับที่ ๑

การพึ่งตนเอง

ลูกรักของแม่...

แม่จับปากกาเขียนจดหมาย เพื่อบอกจดหมาย
ของแม่ที่มีต่อลูก แม่รักแม่ห่วงใยและอยากให้เข้าใจว่า
ลูกของแม่เป็นบุคคลสำคัญของครอบครัวเรา ขอให้ลูก
ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน อย่าเกเรเหลวไหล **อย่าคิดว่ามีพ่อ**
แม่เป็นที่พึ่งแล้วชีวิตจะมั่นคง อย่าคิดว่าพ่อแม่มี
เงินทองทรัพย์สินมากแล้วชีวิตจะอุดมสมบูรณ์ อย่า
คิดว่าพ่อแม่มียศมีตำแหน่งใหญ่โตแล้วชีวิตจะ
ปลอดภัย ลูกต้องพึ่งตนเองให้ได้ เพราะการพึ่งตนเอง
ได้ คือความมั่นคงที่แท้จริงของชีวิต เพราะลูกก็ภูมิใจ
พ่อแม่ก็ปลื้มใจ

ความภูมิใจของพ่อแม่ อยู่ที่ลูกพึ่งตนเองได้
ลูกควรหัดพึ่งตนเองตั้งแต่เรื่องเล็กน้อย ถ้ายังเด็ก ควร



ธรรมะจากดวงใจแม่

หัดเก็บพื่นตนเอง พับผ้าห่มเอง อาบน้ำเอง ล้างหน้า
แปรงฟันเอง ซักผ้า ตากผ้าเอง โตขึ้นหน่อยค่อยหัดช่วย
พ่อแม่ ปล่อยให้ทำงานอื่นๆ อย่าคิดว่ามีคนรับใช้ทำให้
แล้ว ไม่ต้องทำ โดยธรรมชาติพ่อแม่จะภูมิใจเมื่อเห็นลูก
ทำอะไรให้ แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ภูมิใจ ลูกควรหัดคิด
หัดทำให้พ่อแม่ชื่นใจ

ความภูมิใจของแม่ในเรื่องเหล่านี้ เป็นความรู้สึก
มั่นใจและภูมิใจว่า วันหนึ่งข้างหน้า ลูกของแม่จะพึ่งตนเอง
ได้ และจะทำให้คนอื่นมาพึ่งพาอาศัยได้อีกด้วย

แม่จะเล่าความรู้สึกอย่างหนึ่งให้ฟัง แม่เฝ้าสังเกต
ความเปลี่ยนแปลงของเด็กๆ รอบๆ บ้านเรา แม่เห็นว่า
เด็กคนใดก็ตามที่ชอบทำอะไรเอง ไม่อวดเก่งขอร้องให้
พี่เลี้ยง หรือพ่อแม่พี่ทำให้ เด็กคนนั้น เมื่อโตขึ้นจะมีนิสัย
มุมนะบากบัน ไม่พรั่นพรึงต่ออุปสรรค จะมีความเจริญ
ก้าวหน้า ไม่อดอยาก จิตใจจะหนักแน่น มั่นคง

ที่สำคัญเขาจะไม่เป็นคนขี้บ่น ไม่เป็นคนงอมืองอเท้า



ก่อนทำอะไรจะรู้จักคิดให้ละเอียด เพราะไม่ต้องรอพึ่งพา
อาศัยความคิดของคนอื่น หากแต่คิดด้วยสติปัญญาความ
สามารถของตัวเอง แม้ผิดพลาด เขาก็จะมีวิธีบรรเทาทุกข์
จะรู้จักวิธีแก้ปัญหานั้นๆ ได้ด้วยตนเอง

ลูกคงไม่ทราบหรอกว่า ความวิตกกังวลของแม่ที่มี
ต่อลูกๆ นั้นมีอะไรบ้าง ต่อเมื่อลูกของแม่โตเป็นพ่อคนแม่
คนแล้วนั้นแหละ ลูกจึงจะเข้าใจความรู้สึกนี้ วันนี้ถึงแม่
จะพูดจะบอกอะไร อาจเป็นเพียงลมปากที่ผ่านหู แต่เชื่อ
เถอะลูกรัก วันหนึ่งข้างหน้า ลูกแม่จะได้หยิบขึ้นมาใช้
อย่างแน่นอน เพราะนี่เป็นเรื่องจริงของชีวิต ที่เป็นตัว
ปัญญาของแม่

การหัดทำอะไรเอง คิดค้นสิ่งใหม่ๆ เป็นสิ่งสำคัญ
มากในชีวิตของคน พ่อแม่มักดีใจเมื่อเห็นลูกซุกซน ชักถาม
ไม่หยุดนิ่ง จนบางครั้งพ่อแม่เหน็ดเหนื่อย จนปัญญากับ
ปัญหาที่ถูกถามนั้นๆ แม้จะเหนื่อยแต่ก็เป็นหยาดเหงื่อ
แห่งความรัก ความปลาบปลื้มยินดี ไม่มีสิ่งใดเปรียบได้



ขอให้ลูกรักของแม่ จงเป็นที่พึ่งของตน สมเด็จพระสันตปาปาเจ้าตรัสว่า **ตนเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ ตนเป็นคติแบบอย่างของตน ชนะตนได้เป็นผู้ประเสริฐสุด** นั้นหมายความว่า การพึ่งตนเริ่มต้นที่การฝึกหัดขัดเกลา จริต นิสสัยใจคอ กิริยา มารยาท ซาติตระกุล วางตนให้เป็นที่เชื่อถือ เป็นที่เคารพยำเกรงของคนวัยเดียวกัน **บุคลิกการวางตัวสำคัญพอๆ กับความรู้ความสามารถ**

๒๑
ลูกต้องเป็นที่พึ่งทางใจของตนให้ได้ ยิ่งคราห่างไกล แม่ ลูกยิ่งต้องพึ่งตนเอง ดูแลรักษาตนเองให้ดี พ่อแม่อยู่ห่างไกล ส่งมาถึงได้เพียงดวงใจและความรัก สิ่งที่แม่ทำได้ก็เพียงแต่บอกกล่าวตักเตือนลูกรักของแม่ทางจดหมายนี้เท่านั้น หากลูกไม่ปฏิบัติตาม หรือละทิ้งเสีย แม่ก็ไม่อาจทำสิ่งใดอื่นได้

แม่รู้ว่า ลูกมีความรู้ ลูกมีความสามารถ แต่ลูกต้องมีความคิดพึ่งตนเองด้วย ประโยชน์ของวิชาความรู้



อยู่ที่ฟังตนได้ มิใช่ความรู้ท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอด อย่างโบราณว่าไว้

ลูกควรหัดฟังตนเอง จากจุดเริ่มต้นง่ายๆ ตั้งแต่ การกิน การนอน วิธีคบเพื่อน ควรคบคนเช่นไร ตลอดถึง วิธีแก้ปัญหาในชีวิต ลูกควรศึกษาชีวิตการต่อสู้ของ บุคคลสำคัญให้มาก อ่านประวัติคนเก่งคนดีแล้วเก็บไว้ สอนใจตัวเอง แม้แต่คนสามัญธรรมดารอบตัวเราก็ สำคัญมาก ควรพูดคุยซักถามประวัติเขา แล้วนำเอา จุดเด่นมาแก้ปัญหาชีวิตเรา

เพื่อให้ลูกรักของแม่มีหลักยึดในชีวิต แม่ขอวาง กรอบความคิดในการฟังตนเองไว้ง่ายๆ คือ ขอให้ลูกตั้ง ปณิธานไว้อย่างมั่นคงเสมอว่า

๑. ลูกจะเป็นผู้เรียนรู้ จะฝึกฝนตนเอง ไม่ เกียจคร้าน หนึ่งงานยาก เอาแต่สบายใส่ตัว หนักไม่เอา เบาไม่สู้ การยอมลำบากนั่นเอง คือการฝึกฟังตนเอง ใคร ชอบสบาย หนึ่งความยาก คนนั้นจะฟังตนไม่ได้ และจะ



ขอเพียงใครก็ยาก ให้ลูกของแม่ตั้งมโนปณิธานไว้ให้สูงถึง
ขนาดว่า หากมันโลกนี้ไม่มีใครเลย มีเพียงเราคนเดียว
เราก็จะดำรงชีวิตอยู่ได้

ความคิดเช่นนี้ มิใช่เย่อหยิ่งสูงอวดตัว แต่หมายถึง
การสร้างกำลังใจ กำลังความคิดพึ่งตนเองให้สูงเอาไว้
แล้วฝึกตนเองให้เข้มแข็งขึ้นตามลำดับ

๒. ลูกควรคิดเสมอว่า **การตั้งใจเรียน เป็นเสมือน
อุปเทียน ส่วนการตั้งใจทำงาน เป็นเสมือนดอกไม้
งาม เพื่อบูชาพระคุณของพ่อแม่** คือให้ลูกตั้งใจไว้ว่า
จะเรียนบูชาคุณพ่อแม่ อย่าเรียนหรือทำงานเพื่อตนเอง
ถ้าลูกทำอะไรเพื่อตนเองอย่างเดียว ลูกจะเกิดความโลภ
จนเกินตัว หรือมีฉะนั้น ก็จะทำใจได้ง่ายๆ

ให้ยึดหลักว่า จะเรียนบูชาพระคุณพ่อแม่ ครู
อาจารย์ แล้วหลักดำเนินชีวิตของลูกจะมั่นคง ลูกจะตก
น้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ ลูกของแม่จะมีแต่ความเจริญ
ก้าวหน้า รุ่งเรือง แม่เมื่อรำรวย ก็เป็นความรำรวยที่เปี่ยม



ด้วยความสุขสมบูรณ์ มิใช่ร่ำรวยแล้วร้อนรน

วันนี้ แม่ขอจบเพียงเท่านี้ก่อน แม่ขออาราธนาคุณ
พระปรีดรักรษาลูกรักของแม่ให้ปลอดภัย สุขกายสบายใจ

หลับให้เป็นสุขนะลูก

จาก...

ดวงใจของแม่

