

# ธรรมสวัสดี

DHAMMA  
SAWASDEE | e-MAGAZINE

ตาราฟาร์ม...หลุมหลบภัย Covid-19

“ คอบเสิร์ต 'คนเอาต๋าม'  
คือคนที่ 'ไม่ทิ้งตาย' และ  
'กล้าเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี' ”

“ อาหาร  
บำรุงธาตุ  
ซูปปลา  
และ  
ขนมโคหิวรท ”

14 JANUARY 2021

5

Community learning •



# DHAMMA SAWASDEE

ขอให้ปลอดภัย โดยธรรม



“เราจะใช้ Covid-19 shut down กิเลส ให้ชัดเจนเป็นรูปธรรม...และเราจะยังคงใช้ชีวิตอยู่ในสถานการณ์นี้อย่างไร อย่างคนที่มีชุมพลังชีวิตที่เรียกว่าปาฏิหาริย์มีจริง”

เพียงแต่ที่ภาพด้านบนก็จะพบกับโอวาธรรมของ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้เราอยู่รอดปลอดภัยจาก Covid-19

# ร่วมสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้

เสถียรธรรมสถาน ชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างศานติ เป็นชุมชนที่เปิดโอกาสให้คนในทุกช่วงวัยของชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย เข้ามาร่วมเรียนรู้ เพื่อสร้างสังคมของการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นวงศาคณาญาติ จากเหตุการณ์ไฟไหม้ทำให้เสถียรธรรมสถานเห็นความสำคัญของการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ในโลกของสังคมเหมือนจริง หรือโลก online ผ่านเครื่องมือที่เรียกว่า ธรรมสวัสดิ์ e-Magazine มิติใหม่ของหนังสือ ที่ช่วยเชื่อมโยงการเรียนรู้ของคน ตั้งแต่ปฏิสนธิจิตจนคืนชีวิตสู่ธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้ที่มีพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแก่นในการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการพัฒนาคนในแต่ละช่วงวัยของชีวิต ผ่านกุศโลบายที่ใช้การทำงานเป็นฐานของการภาวนา (ภาวนาในที่นี้หมายถึงทำให้ดีขึ้น เจริญขึ้น)

ธรรมสวัสดิ์ e-Magazine จึงเป็นอีกหนึ่งพื้นที่ในโลก online ที่จะทำให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข พันทุกซ์ร่วมกัน ด้วยการนำเสนอวิธีการใช้การทำงานเป็นฐานของการภาวนาผ่านงานสร้างชีวิต ปลูก ปรุง แปร ปั้น และเปลี่ยน ที่หุบเขาโพธิสัตว์ งานจิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ งานโรงเรียนพ่อแม่ งาน ISV International Spiritual Volunteer งานอานาปานสติภาวนา งานเหยียวยา พวกเราจึงขอเชิญชวนทุกท่าน มาเป็นหนึ่งในผู้สร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างศานติบนโลก online ด้วยการสนับสนุนการทำงานเหล่านี้ผ่าน ธรรมสวัสดิ์ e-Magazine เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการสมัครเป็นสมาชิกเพียงวันละบาท ปีละ 365 บาท หรือตามกำลังศรัทธาเพื่อนำองค์ความรู้ในงานเหล่านี้ของเสถียรธรรมสถานออกไปสู่สังคมได้มากขึ้น เป็นประโยชน์ได้ไกลขึ้น และเป็นความยั่งยืนได้ด้วยการสนับสนุนของทุกคน

## วิธีสมัครเป็นสมาชิก

1. เข้าไปที่ LINE ค้นหาคำว่า sdsemag แล้วกดเข้าร่วม หรือแตะที่ลิงก์ <https://lin.ee/pUtlUBQ>

## ขอเชิญร่วมพัฒนา ธรรมสวัสดิ์ e-Magazine

ทุกความเห็นของท่านมีค่า ขอเชิญร่วมกันพัฒนา ธรรมสวัสดิ์ e-Magazine ผ่านการแสดงความคิดเห็นที่ลิงก์นี้ <https://forms.gle/4YrrJ7HhSNSgs2n69>

“การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง” ขอบขอบคุณต่อการสนับสนุนเพื่อสร้างความยั่งยืนในการเรียนรู้ และสร้างสังคมดีๆ ให้กับคนรุ่นต่อไป



สแกน QR Code นี้เพื่อ  
โอนค่าสมาชิกก็ได้นะเจ้าคะ



# ตาราฟาร์ม...หลุมหลบภัย Covid-19

แต่ภาพนี้เพื่อชมวิดีโอ



หลุมหลบภัยที่มีชีวิต คือการพึ่งตนเองได้ ให้คนอื่นเป็น เป็นที่ที่รวมกันทำดี เราต้องมีดี แล้วเอาดีมา รวมกัน ที่ไม่ใช่वादดี แต่เอาดีมาใช้เพื่อทำลายอัตรตาดัวตนของเรา เพื่อใช้ดีของเราให้เป็นประโยชน์ อย่างสูงสุด ตาราฟาร์มจึงเป็นฟาร์มที่สร้างวิถีชีวิตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะปลูก ปรง แปร ปั้นและเปลี่ยนอย่างมีปัญญา เพื่อช่วยให้สังคมพ้นจากภัย และอยู่รอดปลอดภัยไปด้วยกัน



ตาราฟาร์ม...หลุมหลบภัยที่มีชีวิต  
จากอรุณรุ่งถึงรุ่งอรุณ

<https://shorturl.asia/7HV4U> แต่ที่ลิงก์นี้เพื่อชม Photo Book วิถีชีวิตของ “ตาราฟาร์ม” จากอรุณรุ่งถึงรุ่งอรุณ

# ฟังธรรม...รู้ธรรม

พืดเจอร์ใหม่สำหรับผู้ที่ชอบฟังธรรมโดยไม่อ่าน ไม่ดู แต่ชอบฟังเสียงโอวาธรรมของ ท่านแม่ชี คັນสนีย์ เสถียรสุด จะเปิดช่องทางใหม่ให้กับผู้ที่ชอบฟังแต่เสียงโดยเฉพาะผ่าน Sound Cloud ในช่อง **Dhammasawasdee Podcast** แต่ที่ง่ายกว่านั้นคือ ท่านเพียงแค่แตะลิงก์ที่พวกเราแปะไว้ให้ข้างล่างนี้ ท่านก็จะรับฟังเสียงของ ท่านแม่ชีคັນสนีย์ เสถียรสุด เพื่อฟังธรรมได้ทันที



ชีวิตต้อง Move On...  
Strong อย่างมีสติ  
Dhammasawasdee



[shorturl.at/syUVX](https://shorturl.at/syUVX)



คนเลี้ยงโค  
Dhammasawasdee  
Podcast



[shorturl.at/bhC23](https://shorturl.at/bhC23)



คนที่เห็นคุณค่าของตัวเอง  
จะออกจากทุกข์ได้  
เร็ว



[shorturl.at/dehPW](https://shorturl.at/dehPW)

# ระดมบุญมหากุศล “คนเอาถ่าน”

“คนเอาถ่าน” คือคนที่ “ไม่ทิ้งดูตาย” และ “กล้าเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี”

ระดมบุญมหากุศล “คนเอาถ่าน” ร่วมฟังเพลง ร่วมซ่อมสร้าง ร่วมปลูกกำลังใจ สร้างความเสถียรสู่เสถียรธรรมสถาน กับ “คนเอาถ่าน” วันเสาร์ที่ 23 มกราคม 2564 เวลา 16.00-19.00 น.



**คนเอาถ่าน**  
คือคนที่... ‘ไม่ทิ้งดูตาย’  
และ ‘กล้าเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี’

ระดมบุญมหากุศล “คนเอาถ่าน”  
ร่วมฟังเพลง ร่วมซ่อมสร้าง  
ร่วมปลูกกำลังใจ สร้างความเสถียร  
สู่ เสถียรธรรมสถาน กับ “คนเอาถ่าน”

เสาร์ 23 มกราคม เวลา 16.00-19.00 น.  
พบกับศิลปินจิตอาสา  
ศรีไศล สุชาตวุฒิ / สุดา ชื่นบาน / สบาย ภาสกรณ์



 ถ่ายทอดสดทั่วโลกผ่านทาง / เสถียรธรรมสถาน / MadameTuang / Sunearthiti / Thespypasakorn

พบกับศิลปิน

ศรีไศล สุชาตวุฒิ

สุดา ชื่นบาน และสบาย ภาสกรณ์

รับชมได้ทาง

#เพจเสถียรธรรมสถาน <https://www.facebook.com/sdsface/>

#เพจMadameTuang <https://www.facebook.com/MadameTuang>

#เพจ The Spy Pasakorn <https://www.facebook.com/thespypasakorn>

#FB เอิร์ธ คัลย์ <https://www.facebook.com/sunearthitti>

#เป็นเพื่อนร่วมทุกข์กับเสถียรธรรมสถาน  
ได้ที่

ชื่อบัญชี มูลนิธิเสถียรธรรมสถาน บัญชี  
ออมทรัพย์ ธ.กสิกรไทย เลขบัญชี  
796-2-02843-2 พร้อมส่งหลักฐานร่วม  
บุญได้ทางกล่องข้อความเพจเสถียรธรรม  
สถาน [m.me/sdsface](https://m.me/sdsface)

เพื่อเป็นการระลึกย้อนกลับไปยังบรรยากาศเก่าๆ ในยุคสมัยที่เพลงเหล่านี้กำลังเฟื่องฟู พวกเราทีม ธรรมสวัสดิ์ e-Magazine จะขอพาทุกท่านให้ย้อนกลับไปฟังเพลงที่ยังคงเป็นอมตะได้ทางลิงก์ต่างๆ ข้างล่างนี้ ลองฟังดูนะคะ เพราะการที่ได้ทำความรู้จักกับเพลงเหล่านี้ก่อน เวลาที่เราดูคอนเสิร์ตในวันเสาร์ที่ 23 มกราคม จะทำให้เราจะสนุกกับคอนเสิร์ตมากขึ้นแน่นอน

ฟังเพลง "เก็บรัก" ศรีไศล สุชาตวุฒิ

<https://www.youtube.com/watch?v=UOH3AX9qAA4>

ฟังเพลง "เพลงสุดท้าย" สุดา ชื่นบาน

<https://www.youtube.com/watch?v=6MQCewv8mgA>

รวมทุกเพลง "สปาย ภาสกรณ" The Golden Song

[https://www.youtube.com/watch?v=WXhDahb\\_Wzg](https://www.youtube.com/watch?v=WXhDahb_Wzg)

ฟังเพลง ปล. ฉันรักเธอ

ศิลปิน : ศรีไศล สุชาตวุฒิ และ สปาย ภาสกรณ

<https://youtu.be/BRBRyREmlsc>



และทุกเรื่องราวย่อมน่าสนใจที่ไป เพียงแต่ที่ภาพด้านบนท่านจะได้รับรู้เรื่องราวที่ผ่านไปของการจัดคอนเสิร์ตในครั้งนี้อย่างละเอียดครบถ้วน

# เพลิงทำลายล้างวัตถุได้

## แต่ไม่อาจทำลายล้างพลังแห่งรักและศรัทธาได้

### นายรากหญ้า

ทันทีที่เพลิงสงบ กองพิสูจน์หลักฐานสำรวจตรวจสอบเรียบร้อย การเก็บเคลียร์พื้นที่ก็เริ่มขึ้นทันที ด้วยพลังแห่งความกตัญญูของบรรดาลูกศิษย์ และลูกหลานในชุมชนฯ โดยไม่ต้องบอกกล่าว ทุกท่านที่ทราบข่าวก็มากันทันที ใครมีคนให้คน ให้มีแรงมาลงแรงช่วย ใครมีเครื่องมือส่งเครื่องมือมาช่วยทันที สนับสนุนอาหารเครื่องดื่มกันอย่างไม่ขาดสาย

อัศวินของพวกเรา คุณวิวัฒน์ สิงห์ชัย มาทันทีในวันแรก ช่วยบริหารจัดการการเคลียร์ร่วมกับสำนักงานเขตบางเขน การวางแผนดี ช่วยให้ผมที่เข้ามาภายหลังทำงานได้ง่ายขึ้น





พระเดชพระคุณ พระธรรมโพธิวงศ์ (วีรยุทธ์ วีรยุทธฺโธ) เจ้าอาวาสวัดไทยพุทธคยา หัวหน้าพระธรรมทูตสายอินเดีย-เนปาล พร้อมด้วยคณะสงฆ์ มาแสดงธรรมบทสำคัญในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หลวงพ่อท่านกล่าวไว้ดงามอย่างที่ได้ฟังแล้วชีวิตงอกงามแน่นอนแม้เพลิงเพลิงจะไหม้ไป ท่านกล่าวเป็นภาษาธรรม ‘เก่าไป...ใหม่มา’ ท่ามกลางเพลิงที่เผาไหม้จนเหลือแต่กองเถ้าถ่าน ท่านแสดงธรรมให้เป็นกำลังใจยิ่งนักว่า “พวกเธอนี้เป็น ‘คนเอาถ่าน’”



อดีตพุทธสาวิกานาน คุณปสุตา ศรีสัมป่อย เมื่อทราบข่าวก็มาทันที พร้อมพนักงาน ในบริษัทอีก 150 ท่าน



คุณตี ธีระ พรหมปัทมะ อาสาสมัครหัวใจโพธิสัตว์ กำลังเดินทางไปหุบเขาโพธิสัตว์ ถึงสมุทรสงครามแล้ว เมื่อทราบข่าวได้กลับรถมาสู่เสถียรธรรมสถานทันที พร้อมกับการวางแผนตัดกำแพง แม้จะมีความกังวลในหลายเรื่อง แต่ท่านอาจารย์คุณแม่ก็ให้คำแนะนำว่าสมควรตัดกำแพง เพื่อความสบายใจของเพื่อนบ้าน และจะได้ให้เครื่องมือหนักเข้ามาขนย้ายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น กำแพงเราแก้ไขเปลี่ยนแปลงใหม่ได้



**“กำแพงเราแก้ไขเปลี่ยนแปลงใหม่ได้ แต่ใจของคนเราต้องรักษาไว้”**

อาจารย์ปิติ นิยมชาติ เป็นอีกท่านหนึ่งที่เดินทางมาพร้อมกับรถแบ็คโฮ รถหกล้อ พร้อมการวางแผนอย่างมืออาชีพ และแจ้งความประสงค์อย่างถ่อมตนว่าค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นกับรถแบ็คโฮ รถหกล้อ ขอเป็นเจ้าภาพเองทั้งหมด เราคาดว่าจะใช้รถทั้งสิ้น 5 วัน



คุณนันทพงษ์ จันทรตระกูล และคณะ จาก SCG แสดงความห่วงใย และเข้ามาในพื้นที่



พี่โบ้ คุณวีระ สรแสดง จาก Res-Q-Farm มาพร้อมผักเคล...เพื่อถวายท่านอาจารย์คุณแม่ และ พืชชำแสนอร่อยเพราะได้กินกันหลายคนสำหรับทีมสะอาดใจดีและจิตอาสาฯ

อาจารย์ทองก้อน ดร. ดำรงค์ศักดิ์ แก้ววงษ์ใหม่ เดินทางจากหุบเขาโพธิสัตว์มาให้กำลังใจทีม และ ให้คำแนะนำในการเคลียร์พื้นที่



อดีตพุทธสาวิกาต้อบ คุณปฎิญาญา ควรรตระกูล เจ้าของหมู่บ้านปัญญาและสนามกอล์ฟปัญญา  
คุณปีใหม่ สมนตร์รัตน์ มาพร้อมแคตตี้ และเจ้าหน้าที่อีก 30 ท่าน ทำได้ทุกหน้าที่ที่จะช่วยเสถียรธรรม-  
สถาน บ้านหลังที่สองได้



โออิชิ คุณอุกฤษฏ์ อินทรพัทตร์ เยาวชนค่าย SOS รุ่นที่ 2 (เมื่อปี พ.ศ. 2547 อายุ 17 ปี) หลังจากทราบว่าเกิดเหตุการณ์ไฟไหม้ ก็รู้สึกว่าจะต้องมาช่วย ด้วยมีสำนึกว่าเสถียรธรรมสถานคือบ้าน คุณยายจำ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด คือครู ค่าย SOS บ่มเพาะให้เด็กน้อยคนนี้อ่อนโยนและมีจิตที่คิดจะให้ตั้งแต่ นั้นมา จึงชักชวนเพื่อนๆ 30 ชีวิต จากมูลนิธิเพชรเกษม มาช่วยคุณยายจำเคลียร์บ้าน



ยังมีอีกหลายท่านที่สอบถามมาทางผมและพร้อมจะเข้ามาร่วมทันทีที่เราขาด...ไม่ว่าจะเรื่องใดก็ตาม อาทิต

คุณชาติชาย โฆษะวิสุทธิ  
คุณต่าย สายธาร นิยมการณ์  
คุณผึ้ง-คุณยาว จาก 'ยาวเครน'  
คุณทูล จาก 'ไฮปามีเครน'  
คุณคมกล้า คุณพร จาก 'อำนวยการเจริญเครน'  
ครอบครัวคุณคก

คณะนิสิตสาวิกาสิกขาลัย  
อดีตพุทธสาวิกา

อาสาสมัครหัวใจ โพธิสัตว์ โครงการจิตประภัสสร โรงเรียนพ่อแม่ ก็สอบถามเข้ามาหลายครอบครัว  
กราบขออภัยด้วยครับถ้าผมไม่ได้กล่าวถึงท่านใด คณะใด

จะเห็นได้ว่า ไฟไหม้...ไม่ได้มีแต่การสูญเสียเท่านั้น ในเสียมมีได้...ได้เห็นคนที่รักชุมชนๆ ของเรา ได้  
เห็นคนที่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์อย่างมากมายในหลากหลายมิติ การเกิดของไฟกองนี้อาจจะมาเตือนให้เรา  
ใช้ไฟเผากิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง อคติ อวิชชา ให้มอดไหม้ไปเสียด้วยเลย

จงพัฒนาสติปัญญาในการดำรงชีวิตเพื่อต่อสู้กับภัยอีกหลากหลายรูปแบบ เช่น โควิด เพราะศึกนี้  
ใหญ่หลวงนัก

**“โลกรอดได้ด้วยปัญญา”**

# เครือข่ายครอบครัวแห่งสติ เมื่อมีหัวใจเดียวกัน เราคือครอบครัวเดียวกัน



## คนใจใหญ่ สุนทรี กุลนันทน์

“เดินถึงเป้าช้าหน่อยแต่เราพาคนเดินไปด้วยกันได้...มันมีความสุขกว่า”

พีสมศรี - สมศรี รัตนบุรี หนึ่งในผู้ได้รับรางวัลอวอร์ด ผู้บริหาร หจก. ลากทักซิณพลาสติก อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช และกองทุนช่วยคนแสนสาหัส บอกเราเมื่อ 3 ปีก่อนเมื่อร่วมเป็นองค์กรตัวอย่างโครงการสตรีคือสติว่า ‘ทำไมจึงพาพนักงานและครอบครัวทำงานจิตอาสามากมาย’ ตั้งแต่การแป็กของบริจาค ทำความสะอาดชุมชน งานกู้ภัยทั้งอุบัติเหตุรายวันและภัยธรรมชาติ สร้างบ้านให้ผู้ยากไร้ และการบริจาคให้วัด โรงเรียน โรงพยาบาล ฯลฯ จนคนเมืองคอนเรียกว่า...พี...แม่

พีสมศรีกล่าวอย่างถ่อมตัวว่า

“เราเป็นบริษัทเล็กๆ ที่ตั้งขึ้นมาเพื่อ 14 จังหวัดภาคใต้ เวลาให้เราไม่ได้มีเงินมาก แต่เราให้ใจไปด้วย” ให้อใจกลับยิ่งใหญ่และเป็นรูปธรรมของ CSR ที่มาจากจิตสำนึกของการคืนสู่สังคมอย่างแท้จริง จึงอยากชวนมารู้จัก พีสมศรี “ผู้นำแห่งสติ” ที่ดูแลคนทั้งนอกและในองค์กรด้วย “หัวใจแม่ หัวใจโพธิสัตว์”

จากบทสัมภาษณ์ล่าสุดกับ 3 คำถามว่า

“ทำไมถึงเป็นคนใจใหญ่อย่างนี้”

“ทำไมถึงคิดว่ายิ่งต้องให้มากขึ้น...ทั้งที่ Covid-19 ทำให้คนกลัว ไม่กล้าใช้เงิน”

“ให้อย่างไรถึงเปลี่ยนใจคนรับได้...ไม่ใช่แค่สงเคราะห์”



## ทำไมถึงเป็นคนใจใหญ่อย่างนี้ “ใจเรามันใหญ่เสียแล้ว...ทั้งที่เงินมันไม่ได้ใหญ่เลย”

พี่สมศรีจะเป็นคนที่ยิ่งใหญ่มากแต่เล็กๆ แล้ว ในใจนะ ชอบช่วยเหลือคนอื่น ชอบดูแลคนอื่น ที่โรงเรียนเขาจะเรียกเราว่าพี่ เราจะรู้สึกว่าเป็น ‘พี่’ ของใครสักคน ในคำว่า ‘พี่’ มันยิ่งใหญ่มากนะ ต้องเป็นพี่ที่ดี เราหยิบยื่นจากสิ่งที่มี เราไม่จำเป็นต้องรวย พี่สมศรีไม่ใช่คนร่ำรวย เราหยิบยื่นจากสิ่งเล็กๆ ที่เรามี เราหยิบยื่นสิ่งที่เราให้ได้ คือน้ำใจ การฝึกจิตอาสาต้องตื่นมาจากข้างใน แล้วเราก็ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ถ้าสิ่งเล็กๆ เรามีโอกาสช่วยใคร เราจะทำไปเรื่อย การทำความดีไม่ต้องรอเวลา ถ้าเราอยากสร้างสุขต้องสร้างจากใจเราก่อน เริ่มตั้งแต่ตอนนี้ การให้น้ำใจ พี่สมศรีเคยไม่มีเงิน เคยมีเงินในกระเป๋าแค่ 200 กว่าบาท เราเห็นเขาขายของหน้าเสร้าน เราซื้อของเขา 160 บาท ทำให้เขารู้สึกกระปรีกระเป่า มีพลัง เรารู้สึกว่าเงิน 160 บาทมีค่าต่างกันเยอะ เราเห็นอย่างนี้ก็มีความสุข เรายังอยากให้ ใจเรามันก็อยากให้อยู่ตลอดเวลา เพราะใจเรามันใหญ่เสียแล้ว ทั้งที่เงินมันไม่ได้ใหญ่เลย



ทำไมถึงคิดว่ายิ่งต้องให้มากขึ้น...ทั้งที่ Covid-19 ทำให้คนกลัวไม่กล้าใช้เงิน  
“เราให้เพื่อทำให้คนไม่กลัวที่จะให้”

ตอนนั้น (Covid-19 รอบแรก) มันเกิดความกลัว มันยากลำบาก ทุกคนประหยัด เก็บเงิน เพราะไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น คน (ที่เคยให้) ก็กลัว ทำให้เงินในกระเป๋าไม่ขยับ แต่พี่สมศรีกับทีมงานคิดต่างว่าไม่ใช่ ถ้าเราอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร มันก็ไม่ใช่ ตอนนั้นเราไปหาใครไม่ได้ เราจึงเรียกเขา (คนที่เคยร่วมงานจิตอาสา) เข้ามาหาเรา ช่วยเอาของทั้งหมดที่เราทำไปให้หมู่บ้านนั้นหมู่บ้านนี้ ให้เขาเห็นว่ายังมีคนที่คิดจะให้อยู่ แล้ว Covid-19 ทำไมถึงไม่กระทบกับธุรกิจพี่สมศรี พี่สมศรีขายสินค้าจำเป็นต้องใช้และค้าขายใน 14 จังหวัดภาคใต้ เราไม่ได้ค้าขายระดับประเทศ เป็นบริษัทเล็กๆ ที่ทำขึ้นมาเพื่อธุรกิจใน 14 จังหวัดภาคใต้ พี่นพของคนที่ได้มันมีใจกันอยู่แล้วว่าเราต้องช่วยกัน สิ่งต่างๆ ที่เราได้ทำมันมองไม่เห็น แต่มันมาเยียวยาโรงงานเราได้



**ให้อย่างไรถึงเปลี่ยนใจคนรับได้...ไม่ใช่แค่สงเคราะห์  
“เรายื่นพลังให้ใครได้...เราทำเลย เขาจะได้ไม่กลัว พลังให้คนอื่นมามีพลังกับเรา”**

เราดูในกระเป๋าเราก่อน เรากลัวไหม เราป้องกันเราไว้ เรามีแค่นี้เราโอเคอยู่ ส่วนต่างตรงนั้นเราจะทำอะไร เราไม่เดือดร้อน แต่ไม่ใช่ประมาณ ถ้าเรามีส่วนต่างตรงนั้นเราก็เอาออกไปช่วยคนอื่น เราไม่เขียม มีโอกาสทำทำเลย เพราะคนอื่นเขาเดือดร้อนกว่าเรา เรามีแค่นี้พอแล้ว นอกจากที่เราทำแล้ว คนที่ได้รับแล้วเขามีพลังว่า มีคนคนหนึ่งที่ไม่กลัว เขายังมาแจกเราทั้งที่คนอื่นเขากลัว ถ้าพี่ยื่นพลังให้ใครได้ เขาจะได้ไม่กลัว เขาจะได้คิดว่าถ้ามีโอกาสฉันจะทำเลย ฉันจะทำอย่างพี่เขา แล้วมีคนอีกมากที่มาทำอย่างพี่สมศรี หลังจากนั้นพลังทุกอย่าง พลังให้คนอื่นมามีพลังกับเรา



‘ครอบครัวแห่งสติ เรียนรู้กับแม่สมศรี’ โดย เอ็มเอ็ม นภัสสร กุลนันทน์ (อายุ 18 ปี) และ จ๊ะจ๋า แพรววนิต วรรณมบัณฑิต (อายุ 14 ปี) เขาวชน ISV Club & Teen ทำ ธรรม

ติดตามงานจิตอาสา และ หจก.ลาภทักษิณพลาสติก ของพี่สมศรีและทีมงาน ได้ทาง  
[shorturl.at/kAMN4](https://shorturl.at/kAMN4)  
[shorturl.at/qsuxN](https://shorturl.at/qsuxN)  
<https://www.facebook.com/Laptaksinplastic>



# ISV

## International Spiritual Volunteer

จากการบวชพุทธสาวิกาสู่งาน ISV  
นาถลดา เปี่ยมสาขา (คิตดี) อายุ 15 ปี ISV 1



สวัสดีค่ะ หนู คิตดี ISV 1 ค่ะ จุดเริ่มต้นครั้งแรกที่เสถียรธรรมสถาน ที่หนูจำได้ดีคือ การได้บวชที่อินเดีย และได้อยู่กับกัลยาณมิตร ทุกๆ คน การไปอินเดียในครั้งนั้นหนูได้พบเจอหลายอย่าง การได้เห็นสถานที่ต่างๆ ที่พระพุทธเจ้า ได้ทรงเดินทางไปในั้นเป็นเรื่องที่น่าปิติมากเลยคะ และผลของการบวช จากคนที่หุดหิดงายทำให้หนูกลายเป็นคนที่ใจเย็นขึ้น และควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้นคะ และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การบวชครั้งนั้นเป็นจุดเริ่มต้นของการได้พบเจอคนดีๆ ได้เรียนรู้คำสอนของคุณยายจำ และได้กลายมาเป็น ISV ในวันนี้

และการได้เป็น ISV CLUB เป็นการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งของหนูคะ หลังจากหนูได้มาเข้าค่าย ISV ทำให้หนูได้กลับมาเจอเพื่อนๆ ที่เคยบวชด้วยกันและไม่ได้เจอกันนานแล้ว รวมทั้งได้เจอเพื่อนใหม่ที่

กลายเป็นเพื่อนแท้ของหนูในตอนนี้ เหมือนกับว่าการได้กลับมาเจอกันครั้งนี้เป็นการต่อยอดมิตรภาพของเราให้งอกงามมากขึ้น และเป็นการปลูกมิตรภาพที่เกิดขึ้นใหม่ใน ISV ด้วยค่ะ การได้มาอยู่ใน ISV ทำให้หนูได้รู้จักการเป็นผู้รับใช้และได้เจอกับประสบการณ์ใหม่ๆ และการได้พบกับทุกๆ คนทำให้หนูมีครอบครัวที่ใหญ่ขึ้น และทำให้หนูมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนขึ้น

ตั้งแต่เด็กๆ พ่อกับแม่ก็จะบอกหนูเสมอว่าเป็นหมอดินนะ หนูน่าจะเป็นหมอนะ นั่นทำให้ในหัวหนูมีความคิดอยู่ตลอดว่าอนาคตหนูจะเป็นหมอ เพราะหนูก็ยังไม่รู้เหมือนกันว่าหนูอยากจะเป็นอะไร แต่พอเริ่มโตขึ้นหนูก็รู้สึกเหมือนโดนกดดันมากขึ้นจนหนูก็ไม่มั่นใจว่าหนูอยากจะเป็นหมอจริงๆ ไหม จนวันหนึ่งหนูมีโอกาสดูไปช่วยคนผ่าตัดตาที่ประเทศเนปาล ตอนนั้นหนูได้อยู่ห้องวัดความดันค่ะ โดยคุณตาคุณยายที่มาผ่าตัดตาจะต้องมาวัดความดันที่ห้องนี้ก่อน ถ้าความดันสูงจะยังไม่ผ่าตัดไม่ได้ หนูเห็นภาพของคุณตาคุณยายที่มาด้วยความหวังเพื่อที่จะผ่าตัดตา แต่ก็มีบางคนที่ยังผ่าตัดไม่ได้เพราะความดันสูง

ตอนนั้นหนูรู้สึกเห็นใจและอยากช่วยให้เขาได้ผ่าตัดตามากๆ ค่ะ พอเขาสามารถผ่าตัดตาได้ หนูและเพื่อนๆ รู้สึกดีใจมากๆ และนั่นเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้หนูได้รู้ว่า การเป็นหมอนั้นมีความสุขที่ตรงนี้เอง การได้เห็นคนไข้ได้รับการผ่าตัดและหายดี มันมีความสุขมากๆ และหนูก็เห็นถึงหัวใจของการเป็นจิตอาสาของคุณหมอทุกๆ คน คุณหมอเมตตาหนูและเพื่อนๆ มาก ทั้งสอนงานและให้โอกาสพวกหนูได้ลงมือทำ การได้อยู่ห้องวัดความดันและได้เจอคุณหมออาสาในตอนนั้น เป็นจุดที่ทำให้หนูรู้สึกประทับใจมากๆ ค่ะ ทำให้หนูรู้สึกว่าเราอยากจะเป็นหมอ โดยไม่ใช่ความต้องการของพ่อแม่

อีกหนึ่งอย่างที่หนูรู้สึกประทับใจจากประสบการณ์ใน ISV ก็คือ 'เพื่อน' เป็นความรู้สึกที่อยากจะขอบคุณเพื่อนๆ ที่คอยรับฟังเมื่อหนูประสบปัญหา ช่วยเหลือกำลังใจเวลาที่หนูท้อ คอยช่วยเหลือเวลาที่หนูลำบาก ตอนที่หนูขึ้นเขาไปกับเพื่อนๆ แล้วกำลังจะเป็นลมหน้ามืด เพื่อนๆ ก็คอยอยู่เคียงข้างและเดินไปพร้อมกัน ขอบคุณ นะ^^

และหนูอยากขอบคุณคุณยายจำที่ทำให้หนูได้พบกัลยาณมิตรที่ดี และขอบคุณที่สอนให้หนูก้าวข้ามความรู้สึกท้อไปได้ ขอบคุณที่ทำให้หนูได้เผชิญหน้ากับปัญหา และสามารถผ่านมันไปได้ค่ะ ขอบคุณพี่จอยที่ชวนหนูเข้า ISV Club ด้วยนะคะ

ขอบคุณจริงๆ ค่ะ 😊



# The way to ISV

## Nardlada Piamsakha (Kiddee) 15 years old ISV 1

Hello, I'm Kiddee ISV 1. The first place I remembered at Sathira Dhammasathan, a place I remember well, was ordination in India and got to know my best friend. Going to India at that time, I met many things. To see places that the Lord Buddha traveled was a very joyful matter. And the results of the ordination may help me to become a calmer person without knowing. From people who are easily frustrated, they become more calm and have more control over their emotions. And the most important thing is that ordination was the beginning of meeting good people. I learned from the teachings of Venerable Nun Sansanee Sathirasut .

And has become an ISV today and to be an ISV CLUB is a change again of me. After I entered the ISV camp, I came back to meet my friends. Who had been ordained together and had not met for a long time and met new friends who have become my true friends now. It is as if coming together this time will extend our friendship growing more and more. And it is growing new friendships in ISV. By being in ISV, I got to know how to be a giver and to experience new experiences, meeting everyone is like I have a larger family. And it gave me clearer goals in life. Since childhood my parents always told me that it's good if I was a doctor, I should be a doctor. That gives me the idea in my head that the future will be a doctor because I don't know what I want to be ... But as I grew older, I felt like I was under more pressure that I wasn't convinced of myself whether I really wanted to be a doctor. Until one day, I had a chance to help the eye surgery person in Nepal. At that time I was in the pressure measurement room. This room will be the first room for people undergoing eye surgery. People who has eye surgery must first come to measure the pressure. If the blood pressure is high, surgery cannot be performed. I saw a picture of Grandpa and Grandma who came with hope for eye surgery but there are some people who still cannot operate because of high blood pressure. At that time, I was very empathetic and wanted to help them undergo eye surgery. When they was able to perform eye surgery, me and my friends are very happy. And that was the turning point that made me realize that it is this guy who is happy here. Seeing the patient getting surgery and getting well, it is very happy. And I can see the heart of every doctor's volunteering. The doctor was very kind to me and my friends, they teaching me and giving me opportunities to do it. Being in the pressure measurement room and seeing the volunteer doctor at the time was a very touching point. It is the point that makes me feel that I want to be a doctor, which is not the need of parents.

And one more thing that I have been impressed with from my experience with ISV is 'Friends'. It is a feeling that I want to thanks my friends for listening when I have a problem. Helping to encourage me in the time when I'm discouraged. Helpful in times of trouble. When I went up the hill with my friends and I was about to faint, friends were there and walked along together, thank you ^^ . And I want to thank you Venerable Nun Sansanee Sathirasut for making me meet a good friend and thank you for teaching me and making me overcome my feelings of discouragement. Thank you for allowing me to face the problem and be able to get through it.

Thank you P'Joy for inviting me to the ISV as well. Many thanks. 😊

# โฮมสคูล

นางสาวจิตาภา สว่างพร้อม (นานี่) อายุ 16 ปี ISV 7



ธรรมสวัสดิ์ค่ะทุกๆ ท่าน วันนี้เราจะมาแบ่งปันประสบการณ์ ทั้งความรู้และแรงบันดาลใจเกี่ยวกับการเรียนนอกระบบของเราให้ทุกท่านได้ฟังกันค่ะ ก่อนอื่นอยากจะชวนพวกเรามาทำความรู้จักกันก่อนนะคะ เราชื่อนานี่ค่ะ ชื่อจริง นางสาวจิตาภา สว่างพร้อม ปัจจุบันอายุ 16 ปี แล้วค่ะ เราเป็นนักศึกษาที่เรียนนอกระบบค่ะ หรือที่หลายๆ คนรู้จักในชื่อ Home school นั่นเองค่ะ แต่เดิมที่เราเองก็เป็นนักเรียนที่ต้องใส่ชุดนักเรียนและยังต้องตื่นแต่เช้าถึงเปียผูกโบเหมือนเพื่อนๆ หลายคนนั่นแหละค่ะ เด็กลงๆ แสบทุกคนก็คงคิดว่าเป็นเรื่องที่ค่อนข้างน่าเบื่อใช่ไหมล่ะคะ เราเองก็คิดเหมือนเพื่อนๆ ทุกคนเลยนะคะ และสิ่งเหล่านี้ก็เป็นหนึ่งในอีกหลายสาเหตุที่เราเลือกที่จะออกมานั่นเอง

อันที่จริงแล้วเราเองก็ไม่ได้จัดว่าเป็น Home school ร้อยเปอร์เซ็นต์หรอกนะคะ เพราะว่าเรายังต้องเรียนในระบบออนไลน์ของ ‘สถาบันการศึกษาทางไกล (Distance Education Institute)’ อยู่ค่ะ เราเพียงแค่เรียนเพื่อเอาวุฒิจบ ม. ปลาย เท่านั้นเอง ในจุดเริ่มต้นของความคิดที่จะออกมาเรียนนอกระบบ... ซึ่งทั้งนี้ทั้งนั้นต้องขออนุญาตก่อนเลยนะคะว่าคุณพ่อเป็นคนที่ดีสตั้มมากพอสมควรเลยนะคะ ส่วนคุณแม่เองก็ชอบทำอะไรที่ไม่ค่อยเหมือนใคร และยังมีคุณครูที่ปรึกษาที่เป็นคนรอบรู้อีกด้วย ทั้งสามท่านเลยสนับสนุนเราแบบเต็มกำลังเลยละค่ะ แต่ถ้าถามว่าใครเป็นต้นคิดไอเดียนี้ ก็ต้องขอยกให้คุณพ่อเลยนะคะ ขอบขอบคุณทั้งสามท่านมากๆ เลยนะคะที่คอยผลักดันมาตลอด

กว่าจะมาถึงตรงจุดที่ลงตัวแบบนี้ได้ก็อยากจะบอกทุกคนว่าเส้นทางมันไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบเสมอไปค่ะ แนนอนว่าเราไม่ต้องตื่นเช้าไปโรงเรียน ไม่จำเป็นต้องมีครุมาสั่งการบ้าน มีเวลาทำงานอดิเรกที่ชอบ แต่ความรู้สึกแรกหลังจากที่ออกมาจาก โรงเรียนมาเรียนเอง...สำหรับเราและครอบครัว ความเค้งคว้างมันมหาศาลมากๆ เลยค่ะ คุณพ่อคุณแม่รวมถึงเราต้องปรับตัวและมีความเด็ดเดี่ยวพอสมควรเลยค่ะ เนื่องจากการออกมาเรียนเองแบบนี้เป็นเรื่องที่ดูค่อนข้างจะแปลกแยกออกไปจกญาติพี่น้องในตระกูลมาก เราจึงต้องรับมือกับการตั้งคำถามมากมาย

“หนูไม่ไปโรงเรียนเหรอ”

“อ้าว! แล้วแบบนี้จะทำงานอะไร”

“จะเข้าสังคมได้หรือไม่ไปโรงเรียนเนี่ย”

เราต้องเจอกับคำถามพวกนี้จนเบื่อเลยล่ะ และการต่อสู้ไม่ได้มีเพียงแค่นั้นล่ะ ปัญหาใหญ่ที่สุดสำหรับเราคือ ‘การปรับตัวและการแบ่งเวลา’ มันยากพอควรเลยล่ะที่จะไม่ทำตัวเอ้อระเหย ทำตัวเอื่อยเฉื่อย หลังจากที่เพิ่งถูกปลดปล่อยจากสิ่งที่เราไม่ชอบแล้วมาอยู่นอกกรอบแบบนี้มันเหมือนกับฝันไปเลยล่ะ ซึ่งนั่นก็เป็นปัญหาที่แก้ยากและส่งผลเสียมากๆ เพราะคนอื่นเขาจะมองว่าเราไม่ทำอะไรค่ะ (>u<;

แต่โชคดีที่เราเป็นคนที่มีแพนิกเอามากๆ เหมือนกับเซนอิตซีไม่ผิดเลยล่ะค่ะ TT ชี้กังวลไปซะหมดไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน เรื่องเพื่อน หรือเรื่องอนาคตของตัวเอง ซึ่งนี่ก็เป็นแรงผลักดันที่เราเริ่มมีเป้าหมาย เช่น การไปสอบ TOEIC และเตรียมสอบ GED รวมถึงการ Self Study ที่ช่วยเพิ่มทักษะและความรู้ของตัวเอง เช่น การมาอบรมที่ค่าย ISV การอ่านวรรณกรรมภาษาอังกฤษ ฝึกกรี๊ดร้องข้อมูล หรือดู Netflix ก็เป็นตัวเลือกที่ดีมากเหมือนกัน ถ้าเพื่อนๆ คนไหนเป็นสายอาร์ตๆ หน่อย เราขอแนะนำ The Midnight Gospel เลยค่ะ

สุดท้ายนี้อยากจะบอกกับเพื่อนๆ ที่กำลังมีความกังวลในการเริ่มการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่อะไรอยู่ก็ขอให้เชื่อมั่นในตัวเองไว้ค่ะ ถ้าเพื่อนมีคนที่ให้คำปรึกษาและสนับสนุนอยู่ก็อย่ากลัวไปเลยล่ะ แรกๆ มันอาจจะค่อนข้างยากไปหน่อย แต่พอปรับตัวได้และมีเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อนๆ จะต้องประสบความสำเร็จในเรื่องนั้นๆ อย่างแน่นอนค่ะ



# HOME SCHOOL

**Jidda Sawangprom (Nanee) 16 years old ISV 7**

Hello everyone today I am going to share my experience about my Home School life, including the information and inspiration for you guys.

So at this moment let's get to know each other first! My name is Nanee, Jidapa Sawangprom. I am a student who studied out of school or in the way that everyone knew as "Home School." Actually, I used to be the student who has to do my hair and need to wear a student uniform like most of you guys. Have you ever been thinking about all these rules are boring? well... me either. And all I had said that is one of the reasons that I decided to walk out.

Actually, I am not one hundred percent Home school because I still have to work out with the "Distance Education Institute." For me, I am just doing it for my High School certificate. At the beginning about the Home School idea... anyway I have to tell you first that my father is an artist, my mother is the person who kinda doesn't like the boring things and I also have my intelligent teacher who is my best adviser ever! The original idea was created by my father. I love them so much, thank you for their big support.

Until now I am finally found the comfort point that I am happy with but life isn't a bed of roses of course that I don't have to wake up early, I don't need to do a lot of homework like before and I also have time to focus on my hobbies. But for me and my family, we felt like the emptiness is full fill our hearts. My parent and I need to adjust and be strong because Home School is a kinda weird and unusual thing that my cousin, my sibling didn't satisfy with. I need to handle a lot of question from many people like:

"Why you don't go to school?"

"So how are you going to find a job?"

"What about your socializing?"

I have to deal with all these questions till I get bored but the fight doesn't end yet. My biggest trouble is " Changing my lifestyle and time management " It seems hard for me not to be lazy after I just stop going to school. It is like a dream. It will be getting worst if I can not deal with it because the other people will think I drop out of school and do nothing. (>u<;

But it is a good thing that I am an easy panicking person just completely the same as Zenitsu (TT! I get nervous about everything even about friends, family, and most of all " My future " So it forces me to make a goal for my success like the TOEIC test and study for GED including to I start to do Self-study to develop my knowledge and skills example: ISV volunteer training, reading novels-comics all in English, try to get better at searching information and watching Netflix is a good choice too. If someone who reads this wants some imagination fantasy Series to watch I recommend " The Midnight Gospel " for you.

So, the last thing I wanted to tell you guys who out of confidence about having a big change in life to believe in yourself, if you have an adviser and supporter so don't be afraid. At first, it might be hard for you but if you start to work hard and focus on it I am sure that success and happiness will come to you. I wish you all have a great day.

# ธรรมะเยียวยา ภาวนากับการดูแลร่างกาย



**“การรู้จักร่างกายเป็นเรื่องสำคัญในการเยียวยา การสังเกตเฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงของสถานะต่างๆ  
ในร่างกายก็เป็นการพิจารณาธรรม”**

ในคลิปวิดีโอนี้เป็นเรื่องราวของการรู้จักเด็กตามธาตุ และการดูแลเด็กและผู้สูงวัยในสภาวะการณ์ของ Covid-19 พวกเราอยากให้ทุกท่านได้ลองติดตามรับชมเรื่องราวเหล่านี้ เพื่อเตรียมร่างกายของเราให้แข็งแรง เพื่อเป็นการตั้งรับกับสถานการณ์การระบาดของไวรัส Covid-19 ได้

**และหากใครต้องการติดตามความคืบหน้าของสถานการณ์  
Covid-19 สามารถดูได้จากลิงก์นี้  
[shorturl.at/cjK27](https://shorturl.at/cjK27)**

# อาหารอร่อยกินกันหลายคน “อาหารบำรุงธาตุ”



แต่ภาพนี้เพื่อชมวิดีโอ

“มันอารมณ์ดี”



แต่ภาพนี้เพื่อชมวิดีโอ



“ไข่ฟองดู”

แต่ภาพนี้เพื่อชมวิดีโอ



“ซูปปลาและขนม โคห้าวรก”

# เปลี่ยนความคิด...ชีวิตเปลี่ยน



ทั้งหมดของการทำงานของเสถียรธรรมสถานที่ท่านได้อ่านไปแล้วมาจากการเติบโตของการสร้าง  
สังคมของนักบวชผู้หญิง เสถียรธรรมสถานจัดให้มีการบวชทุกวันเสาร์ที่ 2 ของเดือน

ท่านสามารถอ่านรายละเอียด

ของโครงการ "บวชพุทธสาวิกาศิล 10"

เพิ่มเติมได้ที่ : <http://bit.ly/2zgizhF>

 ติดต่อสมัครบวชได้ที่ 02 -519-1119 หรือไลน์ไอดี @sdsnun

#สอบถามรายละเอียดโครงการบวชพุทธสาวิกาศิล 10 คลิก [m.me/sdsface](https://m.me/sdsface)

# อ่านหนังสือเล่มนอก...เพื่อรู้จักหนังสือเล่มใน



“การพัฒนา ‘ปัญญา’ ให้งอกงามเป็นสิ่งที่สามารถทำได้...ไม่ใช่สิ่งสุดวิสัย  
มี ‘ปัญญา’ เมื่อไร ‘อิสระจากทุกข์’ ก็จะปรากฏขึ้นเมื่อนั้น”  
แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

‘ปัญญา’ คือพื้อกเกิดบຸ້กัที่รวบรวมวาทธรรม  
ของ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด  
ที่เปิดอ่านเมื่อไรก็ได้ข้อคิดสะกิดใจเมื่อนั้น  
มอบ ‘ปัญญา’ ให้คนที่คุณรัก  
เพื่อให้เขา ‘พบสุข’ เพราะ ‘เป็นอิสระจากทุกข์’  
สนับสนุนการพิมพ์ เล่มละ 39 บาท  
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 02-519-1119  
หรือติดต่อสั่งซื้อได้ที่ @sdsgift