

ธรรมาสวัสดิ์

DHAMMA SAWASDEE | e-MAGAZINE

คำสอนที่คิดถึง

Teachings we remember with fondness

VOL.20 DECEMBER 2022

รำลึก 1 ปี ท่านแม่ชีคันสนีย์
คือนลมหายใจสู่ธรรมชาติ

#คำสอนที่คิดถึง 01-02

สายสัมพันธ์ ปัญญศิริ

ประธานมูลนิธิเสถียรธรรมสถาน

กรรมยุติธรรมเสมอ
ทำอย่างไรได้อย่างนั้น
ต้องหยุดที่ตัวเอง



พรณวดี อมรมณีกุล

เลขานุการมูลนิธิเสถียรธรรมสถาน

'ความรักที่ไม่มีเงื่อนไข'
คุณแม่ (ท่านแม่ชีศันสนีย์)
ให้โอกาสทุกคน ในทุกโอกาสที่สามารถ
ให้ได้ ให้แล้ว...ให้อีก ไม่มีวันหมด

ท่านทำให้ดู และมีผลให้เห็นเป็นความ
รัก ศรัทธา มิตรภาพ และกตัญญู

จนทำให้เชื่อว่า 'ความรักที่ไม่มีเงื่อนไข'
เป็นไปได้จริง และทำได้ เพียงแต่ต้องมี
ความเข้าใจ และความอดทนมากๆ

ขอกราบคุณแม่ด้วยหัวใจ

'ความรักที่ไม่มีเงื่อนไข' เป็นมรดกธรรม
อันทรงคุณค่าที่คุณแม่มอบให้ และจะ
ขอสืบต่อสู่คนรุ่นถัดไป





แต่ที่ภาพเพื่อชมคลิป

ท่านเดินทางไกล ไม่หันกลับ สะอาด สว่าง สงบแล้ว

She has gone far away and won't be back anymore.
She is now immaculate, shining bright and perfectly at peace.

สายสัมพันธ์ ปัญญศิริ

'สายสัมพันธ์ ปัญญศิริ คุณยายตุ้ม' ผู้ปลื้มในงานบรรพชาธรรม

โดย ดร. เพชรยุพา บุณยศิริจรุญ

ต้นไม้งามคือต้นไม้ที่ผู้คนได้อาศัยร่มเงา
ธรรมะที่เข้าถึงได้ลึกซึ้ง คือธรรมะที่มีผู้คนต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง
นี่คือความรู้สึกที่สัมผัสได้จากการได้มีโอกาสชิดใกล้คุณยายตุ้ม สายสัมพันธ์ ปัญญศิริ
สุภาพสตรีผู้มีรอยยิ้มอ่อนโยนสดใส ผู้ยืนอยู่เคียงบ่าเคียงไหล่ น้องสาวที่ถวายเป็นชีวิตเพื่อพระธรรม
นามท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสตุ แม่ท่านจะคืนลมหายใจสู่ธรรมชาติเมื่อขบปี ที่ผ่านมา ทว่าทุก
ท่วงท่าของชีวิตของท่านบนหน้ากระดาษบางๆ นี้ ยังอวลละมุนกระทบความรู้สึกของ
บรรดาลูกศิษย์และผู้ใกล้ชิด หากตามเก็บถ้อยคำสอนของท่านที่ระบัดบายในอากาศ มาเรียงกัน
ขึ้นใหม่เป็นตัวหนังสือ มวลแห่งถ้อยคำยังส่งแรงกระทบต่อความรู้สึก ทั้งส่งแรงกระเพื่อมต่อ
ความคิดจิตใจได้อย่างทรงพลัง

แม้วันนี้ในโลกซึ่งทะยานไปข้างหน้า ท่ามกลางความรู้สึก ความคิดเหล่านั้นก็ได้กระจัด
กระจายไปไหน เพราะมีลมใต้ปีกอันแข็งแกร่ง ผู้เคยอยู่เบื้องหลังทุกความสำเร็จของเสถียร
ธรรมสถานในฐานะหลังบ้านเสมอมา และวันนี้ คุณยายตุ้ม สายสัมพันธ์ ปัญญศิริ ได้มาทำ
หน้าที่หน้าบ้าน เป็นเสาหลักสานต่อทุกงานที่ท่านแม่ชีคันสนีย์ได้มีดำริไว้

รอยยิ้มสู้อย่างเย็นชื่น ถ้อยคำแห่งความอาทรที่ฉายออกจากแววตาอันอ่อนโยนของคุณ
ยายตุ้ม ส่งผลให้เสียงเพรียกที่ทุกคนมีต่อท่านแม่ชีคันสนีย์ ที่ยวนใจแห่งโหย ช้ำแรกสู่หัวใจ ได้
รับการชุบชูใจจากคุณยายตุ้มก็ทำหน้าที่สานต่องานนั้น ด้วยหัวใจอันแข็งแกร่ง โดยมีมือทุกมือ
ของบรรดาลูกศิษย์คอยโอบล้อมสานต่ออย่างแข็งแกร่ง

คุณยายตุ้มผู้ปฏิบัติธรรมในเครื่องแบบของฆราวาสมานานเนิ่น ยังคงเดินทางจากแม่น้ำ
สายที่มีน้องสาว ไปสู่อีกสายที่ไม่มีทางขาดสาย

เชื่อเหลือเกินว่าเสถียรธรรมสถาน จะก้าวไปด้วยมวลมิตรและชุมชนอันงดงาม มีครูบา
อาจารย์ให้ยึดเหนี่ยว และยังคงเคียงร่ำกับทุกงานใหญ่ ที่ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสตุ ได้วางไว้
ให้เป็นมรดกธรรม

เพราะหัวใจอันเข้มแข็งของคุณยายตุ้ม สายสัมพันธ์ ปัญญศิริ สอนให้สงบงามทุกยามที่
ต้องเผชิญหน้ากับทุกปัญหา และกล้าปล่อยวางได้ทุกขณะจิต

#คำสอนที่คิดถึง 03-04

แม่ชีพิสมัย ผิวขาว

สังฆะ เสถียรธรรมสถาน

31 ตุลาคม 2565

69 ปีชาตกาล

ท่านอาจารย์คุณแม่ชีคันสนีย์ เสถียร
สุต

รำลึกวันคล้ายวันเกิดปีที่ท่าน

อาจารย์คุณแม่ไม่อยู่

คำถาม : เวลาคิดถึงคุณแม่ต้องทำ
อย่างไร

คำตอบ : ต้องทำงาน

เป็นคำถามคำตอบที่จะได้ยินก่อนเดิน
ทาง

Manont Napat

สังฆะ เสถียรธรรมสถาน

วันนั้น ...

วันนี้ ...

ยังมีท่านในทุกลมหายใจของการเป็น
ผู้รับใช้"เมื่อได้รับโอกาส จงใช้โอกาสที่ได้รับ ไป
รับใช้ไปทำกุศล"

#คำสอนที่คิดถึง

05-06

สมชาย แสงอรุณ

สะใจดี เสถียรธรรมสถาน

สมชาย เธอจะอธิษฐานพรพราดด้วยกันไหม...
(เป็นคำถามที่ทำให้ผมได้ทบทวนภายใน)

22 กุมภาพันธ์ 2523

วันเกิดทางธรรม #แม่ชีคันสนีย์เสถียรสุต

15 พฤศจิกายน 2523

ผมได้มาอยู่ในร่มเงากุศลของท่านกว่า 41 ปี จากนาย
ผู้หญิง > นายหญิง > นายแม่ > คุณแม่ > ท่าน
อาจารย์คุณแม่

คำถามนี้ของท่านย้อนหลังไปกว่า 20 ปี ก่อนวันเข้า
พรรษา 1 วัน จำปีไม่ได้ เวลาค่ำ ในระหว่างเดินตรวจ
งานในเสถียรธรรมสถาน

คำตอบผมในวันนั้น #คุณแม่ครับ มรรคคือหนทาง
ทางอื่นผมไม่มีแล้วครับ เป็นคำตอบที่ง่ายมาก เพราะ
ท่านบ่มเพาะผมมาอย่างยาวนาน...

จากคำตอบของผม...#ไม่มีบทสนทนาอื่นต่อ มีแต่รอย
ยิ้มของท่านอาจารย์คุณแม่
หลังจากนั้นเดินตรวจบ้านอีกนานพอสมควรก่อนจะส่ง
ท่านขึ้นที่พัก โดยไม่มีการสนทนาใดๆ เลย



Watcharee Suksri

เลขานุการ เสถียรธรรมสถาน

"อย่าดีกับคนไกลตัว แล้วชั่วกับ
คนในบ้าน"

อย่ามัวทำงานนอกบ้าน จนลืม
ทำงานด้านใน คือการรักษาใจของ
ตัวเอง



MaeOou Chanya Sresthaputra



“กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน คือ
ท่าน อาจารย์คุณแม่...ทิ้งไว้”

#คำสอนที่คิดถึง
07-08

SomPle Jongsaeng

" ทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น
พบเห็นจะเฒ่าแล้วก็บ้ายบาย "

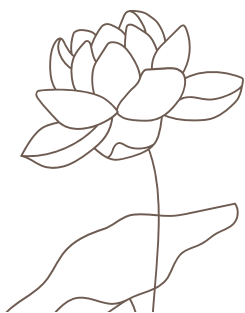


Sansanee Sitapan



จากวันแรกจนวันสุดท้าย
จากคำสอนแรกจนคำสอนสุดท้าย
แม่สอนลูกเรื่องเดียว คือ "พันทุกข์"
สมัยสาว ทุกข์จากรัก (หลายรัก)
สมัยแก่ ทุกข์จากไม่รัก (หลายโรค)
หนทางไปสู่การพ้นทุกข์ ไม่ง่ายนะแม่!
#A_Walk_of_Wisdom
ก้าวอย่างแห่งปัญญา
คือรหัสลับของเรา เป็นชื่อของงานธรรมะ
ภาพยนตร์ชีวิตของแม่ ที่ลูกลงเสียงไว้
และนำออกฉายทั่วโลก หาทุนช่วยผู้หญิง
งานหนึ่งที่ได้รับโอกาสทำงานกับแม่
คือพากย์หนังเรื่องนี้ สร้างโดยทีมฝรั่ง พากย์ฝรั่ง
ด้วยเสียงลูกศิษย์คนนี้
ฉายเพื่อช่วยผู้หญิงมากมายทั่วโลก
ผ่าน UN และ UNIFEM แม่ว่างาน
หนังยาวเป็นชั่วโมงลงเสียงซ้ำๆ นับ 10 รอบ
ใช้ไม่ได้ จนแม่บินกลับมาเดินภาวนาด้วยนั้นแหละ
การพากย์ภาษาอังกฤษจึงจบ
#วันสุดท้าย ก่อนแม่จากไป เราคุยกัน
ที่ธรรมาธรรม มีคนเปิดประตูพอดี
เสียงท้าวตรีตึงตุตใจให้เข้าใกล้
เสียงแม่ชีสวดมนต์นี้ จำได้ไม่มีลืม
ยิ่ง 2 ปีนี้ท้าวตรีกับแม่เข้าคำ
จึงท่องจำได้ขึ้นใจ สงบดี
สิ้นเสียงแม่เมตตา ก้มกราบพระ
เจยหน้ามา น้ำตากบ
ท่านแม่ชื่อยุ่ไกลสุดตา แต่เหมือนใกล้แบบซุกตักได้
ทุกภาพและเสียงของท่าน อาบรดเยือกเย็นเหมือนฝน
เมตตารินไหลปกแผ่ไปทั่ว ย้ำผลภาวนาที่ผ่านมา
ทั้งหมดว่า เราเดินข้ามะงุมมะงาหราในสังสารวัฏ วนไป
วนมา
เกรี้ยวกราดเพราะขลาดกลัว ลูกนอนเพราะลี้เล
รักแล้วเลิก เลิกแล้วรัก ล้มแล้วลุก ลุกแล้วล้ม วนไป

#A_Walk_of_Wisdom ไข่มัยแม่
คำนี้ คลานเข้าใกล้แม่ ไม่กล้าแม่จะตะปลายเท้าท่าน
เพราะอายุที่เดินช้า ภาวนาช้า เป็นทายาทกรรมของแม่
แทนที่จะเป็นทายาทกรรม
ภาพย้อนเหมือนหนังกรอกลับ
20 กว่าปีที่เคยจดจำสัมผัสได้
ในวันแรกที่พบกัน ที่นี่
แม่ชีสีขาวแบบบางในดงไม้เขียว นั่งเขียนหนังสือ
นิ้วมือเรียวยาวเล็บมนสะอาดเคลื่อนไหวนุ่มนวล
ท่านเงยหน้า ยิ้มทักด้วยเมตตาทั้งนัยน์ตาและริมฝีปาก
เราก้มกราบท่านใกล้ปลายเท้านุ่มบาง พันผ้าครองหอม
กรุ่น ส่งแผ่นกระดาษงานให้ท่าน หัวกระดาษมีรูปหัวใจ
สีชมพู ซึ่งออกแบบเองจนน่ารัก ให้เป็นกระดาษเขียน
จดหมายถึงใครคนหนึ่ง แต่วันนี้หากกระดาษอื่นไม่ทัน จึง
ใช้ส่งงานให้ท่านแม่ชีแทน
"รักผู้ชายคนนั้นรี" ท่านถามตรงๆ แทงใจในรักลับๆ
พยายามยิ้มเท่กลบเกลื่อน เวลาผ่านไปจึงได้รู้ว่า
แม่รู้ทุกเรื่อง แม่รอดด้วยเมตตา รอว่าวันหนึ่งเราจะเรียนรู้
และยูเทิร์นกลับมา
#A_Walk_of_Wisdom ไข่มัยแม่
ขอบคุณครอบครัวตัวต. ที่เขียนกลอนถวายเยี่ยมคุณแม่
ขอบคุณพี่จอย ให้โอกาสหาควิ ส่งไม้เท้าให้ตาแต่เปิดปิด
ติดไม้เท้าให้แม่ไปอ่านบทวิถวายท่าน เมตตารดลงใจ
เมื่อท่านชอบใจว่า
"แม่ไม่ได้ยินไปอ่านบทวิถ्यानแล้ว"
เสียงเบาแต่ชัดเจนเมื่อแม่เคลื่อนไหวเหมือนลอยมาในเก้าอี้
แม่ผอมบอบบาง งามเหมือนพระพุทธรูป นัยน์ตาก็มีจ้ำ
แต่วันนี้ แม่ต้องแสดงธรรมให้ลูกดูชัดเจนชัดๆ เชื่อหรือ
เพื่อสอนให้ลูกฟัง เพราะทั้งสังสารวัฏมันยากไข่มัยแม่
แต่ก็แค่บทสุดท้ายของ #A_Walk_of_Wisdom ไข่มัยแม่
บทที่ทุกคนต้องเดินไปถึงสักวัน
แม่พยักหน้า
"ไม่ต้องกลัว ไม่มีอะไรน่ากลัว"
โมเมนต์นั้น แม่สวยงามเหมือนพระพุทธรูปปางพิเศษ
ลูกนั่งชานาน แต่พยายามงอให้น้อยลงทุกวัน แม่จะได้ไม่
เหนื่อย จะเป็นทายาทกรรมให้แม่ให้ได้ จะไม่เป็นเพียง
แค่ทายาทกรรม
จนวันนี้ ลูกเพิ่งรู้ว่า
"ปล่อยช่างยากนัก หลงรักช่างง่ายกว่า"
เสียงแสดงธรรมสดครั้งสุดท้ายของแม่
ในคำคืนวันลอยกระทงยังก้อง



ใจตนย์ ศรีวังพล



'การจากพราก'

แม้ท่านจะสอนตั้งแต่วันแรก
แต่ก็ไม่ได้เตรียมใจสำหรับวันนี้
...วันสุดท้าย

กับคำสอนสุดท้าย ก่อนส่งท่านขึ้นรถไปโรงพยาบาล
"ถึงแม่จะไม่อยู่ ธรรมะของพระพุทธเจ้า
ก็ยังคงอยู่นะลูก"

คำสอนของท่านจึงอยู่ในทุกที่
ในทุกการกระทำของท่าน
ทั้งคิด พูด

และทำงานหนักเพื่อผู้อื่น
ตลอดชีวิตของท่าน

...กระทั่งวันสุดท้าย
นี่คือคำสอนที่ระลึกถึงเสมอ

คิด พูด ทำ เพื่อผู้อื่น
ให้...มากกว่าที่เคยให้

ให้...ไม่มีประมาณ
เหมือนต้นไม้

ไม่เคยปฏิเสธที่จะ...ให้
ทุกคนที่อยู่ใต้ต้น

จึงได้รับออกซิเจนโดยเท่าเทียมกัน

#คำสอนที่คิดถึง
10-11

ทวีวัฒนา ทุนคุ้มทอง

“คนที่รักตายจาก แต่ความสุขที่ได้รักยังอยู่
ให้เราใช้ชีวิตที่เหลือเพื่อทำกุศลให้แก่คนที่
จากไป”



ภาพจำและคำสอน

โดย ทวีวัฒนา ทนคุ้มทอง
นิสิตสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ รุ่น 1

“คำสอนที่คิดถึง” ของคุณแม่ สำหรับตัวผู้เขียนเองนั้นถ้าจะเรียกว่าเป็น “คำสอนที่คิดถึง...ตลอดเวลา” ก็คงจะไม่ผิดจากความ เป็นจริงนัก เพราะไม่ว่าจะทำอะไร ก็จะมีคำสอนของคุณแม่คอยกำกับเสมอ เช่น เมื่อหลงลืมลมหายใจ ก็จะระลึกถึงคำว่า “หายใจเข้าอ่อนโยน หายใจออกอ่อนคลาย” ที่จะช่วยให้กลับมา มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะอีกครั้ง

ในเวลาที่มีเรื่องไม่สบายใจ ก็จะคิดถึงคำว่า “จงอยู่กับโลก อย่างไม่เป็นทุกข์”

หรือเมื่อทุกข์เพราะการสูญเสีย ท่านก็เคยบอกว่า “คนเราไม่ จากเป็นก็ต้องจากตายเสมอ” เพราะการเกิดกับการตายเป็น แพ็กเกจคู่ และ “คนที่รักตายจากแต่ความสุขที่ได้รักยังอยู่” ด้วยเหตุนี้คำสอนของคุณแม่จึงยังคงดังอยู่ในใจของผู้เขียน เรื่อยมา

แต่ถ้าจะพูดอีกอย่างว่า เรื่องคำสอนของคุณแม่นั้นเป็นเรื่อง ใหญ่ ก็ถูกต้องอีก เพราะงานของท่านนั้นดูแลครอบคลุมทุก ช่วงวัยตั้งแต่เกิดจนตายอย่างที่เราทราบกันดี

ถ้าถามว่า: ‘ใหญ่แค่ไหน’

ก็ต้องตอบว่า : บอกได้แค่ว่าใหญ่กว่างานวิทยานิพนธ์ 1 เล่มและงานวิจัยอีก 1 เล่มรวมกัน

เหตุผลคือ ช่วงที่ผู้เขียนรู้จักคุณแม่ 10 กว่าปี ทำงานวิจัยเกี่ยวกับท่าน 2 เล่ม และพบว่านั่นเป็นเพียง ส่วนหนึ่งของการทำงานเผยแผ่พระธรรมผ่านโครงการและกิจกรรมต่างๆ มากมาย ครอบคลุมทุกช่วง วัย และในทุกๆ งาน ทุกๆ กิจกรรม ท่านมักจะมีคำสอนที่เรียบง่ายแต่ลึกซึ้งเสมอ ยกตัวอย่างเช่น

“ลงทุนในเหตุ ปฏิเสธผลไม่ได้”

“จิตใจเราเพื่อเข้าใจคนอื่น”

“อย่าทำให้ใครเป็นทุกข์เพราะเรา”

“แม่คือโลกของลูก” ฯลฯ

ที่สำคัญท่านสอนว่าอย่างมง่าย ทุกอย่างมีเหตุและผลเสมอ และในโลกนี้ไม่มีเรื่องบังเอิญ ฯลฯ

เมื่อคิดถึงคำสอนของคุณแม่ จึงเหมือนว่ากำลังเดินตามหลังท่านอยู่ ไม่มีคำสอนใดที่ไม่คิดถึง เพราะใน ทุกๆ การเคลื่อนไหว ก็จะได้ยินเสียงเตือนของท่านแว่วมาว่า “กายเคลื่อนไหวใจต้องตั้งมั่นนะลูก...ให้มี สติคอยอารักขาจิต อย่าปล่อยให้จิตไหลลงสู่ที่ต่ำ วิชาของพระพุทธเจ้า คือผู้ฉลาดในทางและไม่ใช่ ทาง” เสียงนี้เมื่อหันไปมองก็จะพบกับสายตาแห่งความเมตตาและใบหน้างดงามที่มีรอยยิ้มน้อยๆ อย่าง อ่อนโยน ส่งมาให้เสมอ

ในยามที่ท่านจากไปไกลเกินกว่าจะคลานเข้าไปกราบท่านใกล้ๆ หรือได้สัมผัสพลังแห่งความเมตตาที่ แส่นจะอบอุ่นอ่อนโยนอีกแล้ว จึงมีแต่คำสอนของท่านให้ระลึกถึงและน้อมนำไปปฏิบัติเป็นเครื่อง นำทางในการใช้ชีวิตให้อยู่ในมรรคาแห่งการตื่นรู้ สมกับที่ท่านเมตตาสั่งสอนอบรมเอาไว้...



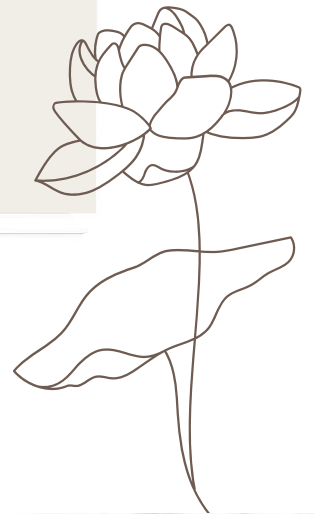


ข้อผูกา วิทยานนท์

คุณแม่ศันสนีย์ คือแม่คนที่สอง
ในชีวิตข้าพเจ้า ท่านมีศิลปะชั้น
สูงในการสอนธรรมโดยไม่ต้อง
สอน แต่คำสอนนั้นสามารถ
เปลี่ยนคนบ้างงานและคือด้าน
อย่างข้าพเจ้า ให้เจอความพอดี
ในชีวิต และการทำงานได้จริงๆ

#จงทำเหตุอย่างเต็มที่
แล้วปล่อยวางในผล

คิดถึงคุณแม่ นะคะ



#คำสอนที่คิดถึง
12-13

สายน้ำผึ้ง รัตนงาม

จ๊ะเอ๋...พบเจอ อกุศล
บ้ายบาย...ทันที



#คำสอนที่คิดถึง 14-15

พญ. กอบกาญจน์ ชุณหสวัสดิกุล

จิตอาสาธรรมาศรม เสถียรธรรมสถาน

'สุข สงบเย็น และเป็นประโยชน์'
เป็นคำที่คุณยายพูดทุกครั้งเมื่อสอนเสร็จ
เป็นการเตือนเราในฐานะลูกศิษย์
ให้ทำตัวพร้อมเป็นผู้รับใช้และมีหัวใจโพธิสัตว์
ทุกครั้งที่ได้เจอกัลยาณมิตรศิษย์ร่วมคุณยาย
ข้างนอก ในบทบาทต่างๆ กัน ก็มีใจสื่อถึงกัน
พร้อมช่วยเหลือกันด้วยความจริงใจเสมอ
#1ปีแม่ชีคันสนีย์คินสู่ธรรมชาติ
เป็นบุญของลูกเหลือเกินที่ได้มีโอกาสดูแลคุณ
ยายจำในช่วงสุดท้ายก่อนคินสู่ธรรมชาติ
ได้เห็นการเจริญโพชฌงค์ ความมีสติ
ความกล้าหาญของคุณยาย ที่แม้กายป่วยมี
เวทนาเพียงใด แต่ใจของคุณยายเบิกบานและ
ทำประโยชน์อยู่เสมอ ทุกวินาทีของคุณยายเป็น
ประโยชน์เพื่อผู้อื่นจริงๆ จนบางครั้งลูกถึงกับ
น้ำตาคลอ ร้องให้ออกมา กลับเป็นคุณยายที่เข้า
มาปลอบและกอดอย่างอ่อนโยน ความเมตตา
ของคุณยายมากมายยิ่งนัก



นพ. ทิปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล

จิตอาสาธรรมาศรม เสถียรธรรมสถาน

'อยู่อย่างมีความหมายและตายอย่างมีคุณค่า'
น่าจะไม่ใช่เพียงคำสอนที่ถูกบอกเล่า แต่คุณ
ยายจำปฏิบัติให้เราเห็นจริงๆ ซึ่งน้อยนักที่ผู้
ป่วยระยะสุดท้ายหลายๆ คนจะทำได้ ท่านไม่
เคยห่วงหรือทุกข์ร้อนใจว่าจะตายหรือไม่ แต่
ที่ท่านเปรยคือ จะทำอะไรให้เวลาที่เหลือ
อยู่ของท่านมีคุณค่ามากที่สุดก่อนที่จะละ
สังขารไป

#1ปีแม่ชีคันสนีย์คินสู่ธรรมชาติ

ภาพการจากไปของท่านทำให้ลูกศิษย์อย่าง
พวกเราเห็นว่า หากเราตายเสียก่อนตาย ความ
เจ็บป่วยทางกายก็ไม่อาจทำให้เราป่วยใจได้
และนั่นเองที่ทำให้เราอยู่อย่างมีความหมาย
และไม่หน่ายที่จะทำประโยชน์จนลมหายใจ
สุดท้ายของชีวิต...ก้อยที่เกี่ยวสัญญากับคุณ
ยาย คือปณิธานที่หม่อมจะช่วยสืบสานงาน
ด้านธรรมาศรมที่เสถียรธรรมสถาน บ้านของ
พวกเราอย่างสุดความสามารถครับ

#คำสอนที่คิดถึง 16-17

สมคิด ชัยจิตวานิช

ช่างภาพจิตอาสา เสถียรธรรมสถาน



วันนี้เมื่อปีที่แล้ว

ยังอยู่ในช่วงของการบวชที่หุบเขาโพธิสัตว์ เป็นการบวชเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ท่านมีธาตุขันธ์กลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม แต่ก็ไม่มีปาฏิหาริย์ใดเกิดขึ้น นอกจากสังกรรมของชีวิต... ท่านกลับคืนสู่ธรรมชาติ ในวันที่ 7 ธันวาคม 2564

ภาพนี้ถ่ายเมื่อวันที่ 20/07/47

เป็นภาพแรกๆ ที่ได้ถ่ายท่าน ตอนนั้นยังทำงานเป็นช่างภาพอยู่ที่แผนก outlook นสพ. Bangkok Post พี่นิกข่าวมาสัมภาษณ์ท่าน เลยได้มาถ่ายภาพประกอบบทความ

หลังจากนั้นมาอีกปีกว่า จึงลาออก แล้วมาช่วยท่านทำงานเมื่อต้นปี 2549 ได้ติดตามท่านไปในที่ต่างๆ เพื่อเผยแพร่ธรรมะ ได้เห็น ได้ยินคำสอนมากมาย มีคนเคยถามว่ามีโอกาสได้อยู่ใกล้ชิด ท่านสอนอะไรเป็นพิเศษไหม เคยตอบไปหลายครั้งแล้วว่า... ท่านจะสอนโดยการทำให้ดู น้อยครั้งมากที่จะเรียกมานั่งฟัง คำสอนโดยตรง อาจเป็นด้วยท่านรู้ว่า เป็นช่างภาพที่ถ่ายไปฟังไปอยู่แล้ว

คำสอนสุดท้ายที่ท่านทำให้ดูนั้น

คือ ไม่มี “การพบ” ไต ที่ไม่มี “การจากพราก”

...ทุกสิ่งล้วนอนิจจัง

พรรณพันธ์ ทรงขำ

ผู้กำกับภาพยนตร์จิตอาสา เสถียรธรรมสถาน

ปัจจุบันขณะคือเวลาที่ประเสริฐที่สุด
Here and Now



#คำสอนที่คิดถึง 18-19

ธัชญภัค ธนัชศุภมงคล

ช่างภาพจิตอาสา เสถียรธรรมสถาน

"โอวาทปาฏิโมกข์...ไม่ทำชั่ว ทำแต่ความดี ทำจิตให้ผ่องใส"

คำสอนซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

คุณยายจำ (ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด) ได้ให้โอวาทไว้ เมื่อหลายปีก่อนที่ได้รับโอกาสกราบขอขมาลาบวช...แม้ว่าจะมิได้ปฏิบัติทุกลมหายใจเข้าออก แต่ก็ยังคงยึดมั่นทำต่อเนื่องอย่างเป็นอาจิม



บุญญาภัศ ธนาณัชนนท์

ช่างภาพจิตอาสา เสถียรธรรมสถาน

"จ๊ะเอ๋ - บ้ายบาย"

เป็นคำสอนคำแรกๆ ของคุณแม่ที่ลูกได้ยินตั้งแต่เข้าไปบวชชีที่เสถียรฯ ก่อนที่จะไปเป็นช่างภาพจิตอาสาเสียอีก ได้ยินครั้งแรกก็งง จ๊ะเอ๋ บ้ายบาย คืออะไร คุณแม่พูดอยู่เสมอๆว่า ถ้ามีอารมณ์มากกระทบใจเรา ให้เรารู้เท่าทันอารมณ์นั้น ให้รีบจ๊ะเอ๋ แล้วก็รีบบ้ายบายไปซะ เป็นการนำธรรมะมาสอนด้วยคำง่ายๆ ที่ฟังแล้วเข้าใจได้ง่าย เป็นการตั้งสติได้ดี ไม่ให้เราหลงไปกับอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ ให้เรามีสติรู้ตัวอยู่เสมอ และนับตั้งแต่วันนั้น จนถึงวันนี้ ลูกก็มีคำสอนของคุณแม่คำนี้ไว้ใช้ตั้งสติของลูกตลอดมาเจ้าค่ะ เห็น ดู รู้แล้วก็ปล่อย ด้วยคำว่า "จ๊ะเอ๋ - บ้ายบาย"



#คำสอนที่คิดถึง 20-21

Gifts Natwadee

สังฆะ เสถียรธรรมสถาน

ถ้าอยากหมดสงสัย
เราต้องลงมือทำ



Nantawan Pormpen

สังฆะ เสถียรธรรมสถาน



เมื่อจิตสงบ

เราจะพบกันเสมอ

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต



“สื่อธรรมนิเทศ”

การถอดความวิถีโอคุณยายจำ

(มรดกธรรม)

ธรรมสวัสดิคคะ...ก่อนอื่นต้องน้อมกราบขอบพระคุณที่ได้เข้ามาเปลี่ยนแปลงชีวิตในพื้นที่ที่มีความดีที่ยั่งยืน และได้ความเมตตา จากคุณยายจำ, คุณยายตุ้ม, สังฆะนักบวชสตรี และชุมชนเสถียรธรรมสถานทุกท่าน ข้าพเจ้าเข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานสื่อธรรมะ (ธรรมนิเทศ)

ที่นี่ การทำงานเป็นฐานแห่งการภาวนา ฝึกเกล้าจิตใจข้าพเจ้าให้เห็นความชัดเจนของตัวเอง เข้าใจตัวเอง และเคารพชีวิตตัวเองและผู้อื่น สิ่งที่ได้จากการทำงานสื่อธรรมะก็จะเห็นได้ว่า ทำงานจนงานเสร็จ ไม่มีหน้าบึ้งหน้างอ ไม่มีหงุดหงิด อึดอัด...เพราะเราสนุกในการทำงาน ทำให้มีความสุขจึงเกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะวันนั้นไม่มีตัวฉันเข้าไปทำงาน มันลืมหืมตา งานเสร็จเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ เพราะมันสนุกในการทำงาน จนมันลืมหืมตาไปหมด

วันนั้นไม่มีตัวเข้าไปทำงาน ‘อิตตา’ นี่มันหายไปไหนไม่รู้ มีความลืมหืมตา แต่ลืมหืมตาแบบนี้เรียกว่าเป็นความลืมหืมตาในภาษาธรรม เพราะว่ามันละทิ้ง ‘ความยึดมั่นถือมั่น’ ในความเป็นตัวเป็นตนนี้ออกไป ถ้าลืมหืมตาในภาษาโลกไม่ตีแน่นอน ยโส โอหัง ความลืมหืมตาในภาษาโลกจะเกิดขึ้นได้ก็เนื่องจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวนี้

เมื่อเรายึดมั่นถือมั่นในตัวนี้ เราก็แบกหามมันอยู่ตลอดเวลา เราก็ลืมหืมตาไม่ได้ เราก็เห็นแต่ความดี ความเก่ง ความพิเศษของตัวเองอย่างเดียว อะไรที่บกพร่องที่ไม่ดี มองไม่เห็น ว่ามันเป็นตัวของฉัน ความรักตัวให้อภัยตัว เข้าข้างตัวเอง ก็เห็นแก่ตัวนั่นเอง วันที่เราทิ้งตัวตน มันก็ไม่มีมาตรฐานของฉัน ไม่มีมาตรฐานของผู้อื่น ไม่มีมาตรฐานของตัวเอง ไม่มีมาตรฐานของผู้อื่น มันมีแต่หุ้มเทลงไป รู้เท่าไรหุ้มเทลงไป

ประสบการณ์มีเท่าไร หุ้มเทลงไป ความสามารถ ความถนัด หุ้มเทเติมที่ลงไป เพื่อการทำงานด้วยความรอบคอบ ด้วยความสนุกสนาน ไม่คอยวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น หรือพูดง่าย ๆ ก็คือว่า ‘ไม่คอยจับผิด’ เราจะได้มิตรเพิ่มขึ้น ได้เพื่อนเพิ่มขึ้น ก็ลายณมิตรเกิดขึ้นมาเพราะว่าเรามีความเห็นอกเห็นใจกัน มีความให้อภัยกัน มีความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน การทำงานเพื่อหน้าที่ คือทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ มันเป็นอย่างนี้ เพราะทำด้วยความลืมหืมตา ไม่มีตัวเข้ามาทำ เราก็ลองมาใคร่ครวญ ตรึกตรองดู พร้อมกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต

สรุปมาเป็นความเห็น แล้วก็ความเห็น เพื่อไว้ใช้เป็นหลักการ เพื่อไว้ใช้กับตนเอง แล้วก็อาจจะยังแนะนำบอกกล่าวต่อไปอีก นี่คือสัมมาทิฐิ “สัมมาทิฐิคือ ความเห็นที่ถูกต้อง”

ถึงแม้วันนี้ไม่มีท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต แต่ข้าพเจ้ายังดำเนินงานเพื่อสืบสานปณิธานของท่านต่อไป ท่านเคยดำริไว้ว่า...‘การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง’

#คำสอนที่คิดถึง 22

Nattavut Kulnides

‘มีอะไรที่คุณยายพอที่จะรับใช้ได้ไหมจ๊ะ’

ยังจำคำพูดที่ได้เจอกับ ‘คุณยายจ๋า’ หรือ ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียร-สุด เป็นครั้งแรกในวันเปิดมหาสมุทรแห่งปัญญาเมื่อ 3 ปีที่แล้ว ที่ทำให้ผมได้ไปเสถียรธรรมสถานเป็นครั้งแรก เพราะว่าเจ้าลูกสาวเกิดไปเป็น International Spiritual Volunteer (ISV) ตามคำชวนของครูแอม Tanisara Kaewin และน้องรักคณะวิฑูระที่ยังเจอตอนเรียนโทที่ต่างประเทศอีก คือน้องจอย Punvadee Amornmaneekul ที่เป็นผู้จัดการโครงการ และอีกหนึ่งความบังเอิญก็คืองานในปีนั้นจัดตรงกันกับวันเกิดของคุณภรรยา คือยังงั้นวันนั้นก็ต้องอาสาเป็นคนขับรถให้จนได้ และเป็นครั้งแรกที่ได้รู้จักกับคุณแม่ชี หรือคุณยายจ๋าของเด็กๆ ได้สัมผัสถึงพลังงานบริสุทธิ์ที่เปี่ยมไปด้วยความรักและความเมตตาจากคุณยาย

จากที่ตั้งใจจะมาแค่รับลูกและภรรยากลับบ้าน กลับกลายเป็นว่าคุณยายชวนให้อยู่ร่วมงานช่วงเย็น เห็นถึงพลังศรัทธาของชุมชนชาวเสถียรธรรมสถานที่มีให้กับคุณยาย เห็นถึงความเข้มแข็งในการทำงานของคนในชุมชน จนอดจะตั้งคำถามไม่ได้ว่าผู้หญิงคนเล็กๆ ที่อยู่ข้างหน้า ทำไมช่างเปี่ยมไปด้วยพลังและช่างยิ่งใหญ่ สร้างประโยชน์ให้กับคนจำนวนมากอย่างไม่คำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อยของตัวเอง

ยิ่งมาทราบทีหลังว่าคุณยายเป็นมะเร็งแต่อาการกลับมามีดีขึ้นเรื่อยๆ แรงงานต่อเดียวงานจะไม่เสร็จจึงประทับใจในเรื่องของความมุ่งมั่นของคุณยาย อีกทั้งยังได้ทราบที่มาที่ไปของชื่อเสถียรธรรมสถาน เพราะในงานมีการร่วมทำบุญให้กับคุณตาเสถียร ได้ฟังคุณยายเล่าให้ฟังถึงความรักและความผูกพันกับคุณตา จนอดไม่ได้ที่จะคิดถึงพลังแห่งความรักและการตั้งมั่นอยู่ในอุดมการณ์ทางธรรมและความรู้สึกของผู้หญิงหนึ่งคนที่เลือกทำในสิ่งที่ยากแต่ถูกต้อง จะต้องเป็นคนเข้มแข็งสักแค่ไหน แต่หลังจากนั้นก็ไม่ได้มีโอกาสเจอคุณยายอีกเลย

‘ทานอาหาร ทานอย่างไรให้อร่อย’

แต่เมื่อ COVID มาเยือนทำให้งานที่เคยยุ่งกลับลดหายไป (อย่างน่าใจหาย) ประกอบกับความตั้งใจของพี่ๆ เพื่อนๆ หลายๆ คนที่ได้รู้จักกันในแวดวงธุรกิจ ได้มารวมตัวกันตั้ง Platform ที่ชื่อว่า ห่วงใย Thai Business เพื่อเป็นการส่งต่อความหวังในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น Content จากที่ปรึกษา หรือจากผู้บริหารองค์กร จนถึงจุดหนึ่งเราคิดว่าฟังกันแต่เรื่องหนักๆ ก็ทำอะไรไม่ไหวเพราะตอนนั้นสภาพจิตใจของทุกคนกลัวแต่เรื่องเดียวว่าเราและคนที่เรารักจะติด COVID ไหม แล้วติดแล้วจะตายไหม ทำให้ผมในฐานะ Content Director ขอรับหน้าที่ทำรายการที่ชื่อว่า ห่วงใย Inspired คืออยากที่ทำ Content เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้คนสู้ต่อ

แขกรับเชิญคนแรกที่นึกถึงคือคุณยายจ๋าเพราะทราบมาว่าตั้งแต่ที่เสถียรธรรมสถานที่กรุงเทพฯ ปิด คุณยายก็เลยไปอยู่ที่แก่งกระเจาน แลมาทำ Facebook Live เข้าเย็น เมื่อคุณยายทราบว่าขอสัมภาษณ์ คุณยายก็อนุญาตให้มาแต่โดยดี พร้อมทั้งพา Tour เสถียรธรรมสถานแห่งที่สอง ซึ่งคุณยายพาเดินขึ้นเดินลงตัวปลิวจนคนเดินตามเหนื่อยหอบไปตามๆ กัน คุณยายพาไปดู Condo ไม้ต้น Mint ที่ปลูกเอาไว้ทำอาหาร จนสุดท้ายพามาเดินดูผักที่ปลูกไว้ให้เป็นรั้วธรรมชาติ



สักพักก็หันมาถามว่า ‘พ่อเอ...ทานอาหาร ทานอย่างไรให้อร่อย’ ผมเจิบไปพักใหญ่เพราะไม่แน่ใจว่าเป็นปริศนาธรรมหรือควรจะตอบอย่างไรเพราะเป็นครั้งแรกๆ ที่เจอคุณยายและได้มีโอกาสพูดคุยกันจริงๆ คุณยายเห็นงอแงอยู่นาน เลยเฉลยว่า ‘ทานอาหารให้อร่อย ต้องทานหลายคน’ พร้อมทั้งหัวเราะและยิ้มหวานว่า... ‘ไม่เห็นจะยากเลย แค่นี้ก็ตอบไม่ได้’ คุณยายยังฝากข้อคิดให้ผู้ฟังว่า COVID มาทำให้เราโต ไม่ใช่มาทำให้เราตาย อายายอมจำนน แต่ให้กลับมาเป็นนักลงทุนในปัจจุบันกรรมกันดีกว่า ‘ไหนๆ โอกาสก็มาแล้ว

‘จำไว้นะ ‘โอกาส’ กับ ‘ปัญญา’ มีแล้วไม่ใช่...เท่ากับไม่มี’ หลังจากนั้นก็ได้เจอคุณยายอีก แต่ทราบจากลูกศิษย์ใกล้ชิดว่าคุณยายยุ่งในการสร้างหุบเขาโพธิสัตว์ให้เป็นหลุมหลบภัยของคนเมือง เพราะคุณยายเห็นว่า COVID น่าจะสร้างบาดแผลให้กับคนหมู่มากโดยเฉพาะคนเมืองได้ไม่น้อย จนเช้าวันหนึ่งเห็นข้อความทาง LINE ที่หนึ่งในลูกศิษย์คุณยายส่งมาว่า ‘ไฟไหม้เสถียรธรรมสถาน’ เมื่อคุณจาย Clip เห็นไฟที่ดูรุนแรงมากพอสมควร เมื่อเห็นแบบนี้แล้วมีความรู้สึกว่าคุณยายจะกลับไปหาคุณยายอีกทีหนึ่ง อยากทราบว่า คุณยายเป็นอย่างไร อยากไปให้กำลังใจ เมื่อพบคุณยายอีกครั้ง กลับกลายเป็นว่าคุณยายเข้มแข็งมากพร้อมทั้งขอบใจในมิตรภาพและความเป็นห่วงเป็นใย ‘สำหรับคุณยายที่เพื่อนมาช่วยเพื่อน เหมือนกับบนกระเจาบที่คาบน้ำเล็กๆ มาช่วยดับไฟ ไฟจะดับหรือไม่ดับ แต่นกกระเจาบทำให้เราเห็นว่าหยดน้ำเล็กๆ ของปากนกแต่ละตัว แต่มารวมกันเป็นฝูงใหญ่มั่นทำให้ไฟในใจมันดับ’

คุณยายเลยเล่าให้ฟังว่าจริงๆ แล้วเป็นไม้ที่ทางเสถียรฯ ซื้อเก็บไว้นานแล้ว แต่ยังคงงอกกันไม่ได้ว่าจะเอาไปทำอะไร จะเอาไปทำสนามเด็กเล่นก็อาจจะไม่คุ้ม ไปๆ มาๆ เลยไม่ได้ใช้ทำอะไร คุณยายเลยถอดบทเรียนออกมาและผมยังจำได้ไม่ลืมว่า ‘การสูญเสียอะไรสูญเสียไป อย่าสูญเสียสติปัญญาและลมหายใจที่เหลือของเรา สิ่งที่มีค่ามากที่สุดคือชีวิต และการเริ่มต้นของการมีชีวิตที่ดีที่สุดคือปัจจุบันขณะ และปัจจุบันขณะการเกิดใหม่ที่ประเสริฐนั้น มันคือขณะนี้แหละค่ะ’ คุณยายฝากไว้อีกว่า ‘การมีสติปัญญา บริหารเวลาอยู่ด้วยความไม่ประมาทขาดสติ นี้คืออริยทรัพย์ เสียใจกับสิ่งที่สูญเสีย แต่รู้สึกเลยว่าเราต้องไม่ประมาทอีก’

#คำสอนที่คิดถึง 22 (ต่อ)

Nattavut Kulnides

‘ขยันในเหตุ...แต่ปล่อยวางในผล’

แต่ยังงั้นๆ COVID ก็ไม่ไปจากเราง่าย ๆ จนพวกเราใช้เวลากับหน้าจอและ Social Media กันอย่างเสียสมดุล แกรม Social Media Platform ใหม่ ๆ ก็เกิดขึ้นมาอย่างมากมาย หนึ่งในนั้นคือ Clubhouse ซึ่งถ้าเราแย้งจำกันได้มีช่วงหนึ่ง ถ้ายังไม่ได้รับคำเชิญจากเพื่อนๆ ให้มาเจอกันที่ Clubhouse ถือว่าเซียมามาก ๆ จนกระทั่งมีคนมาแนะนำเสนอความคิดกับคุณยายว่าเรามาเปิด Segment ใหม่ของทางเสถียรฯ โดยใช้ Clubhouse ดีกว่า ซึ่งในตอนแรกเป็นแค่คุณยายและแม่ซีท่านอื่น ซึ่งส่วนมากเรายังไม่คุ้นกับระบบ Clubhouse เรื่อง Technical เรื่องเสียง แกรมยังต้องตั้งห้อง Clubhouse พร้อมทั้ง promote event อีกต่างหาก ซึ่งในช่วงแรกผมก็เข้ามาช่วยตั้งห้อง Clubhouse ให้คุณยายด้วยความบังเอิญ แต่อีกสักประมาณหนึ่งอาทิตย์ก็ได้รับโทรศัพท์จากครูแอม ถามว่าจะสะดวกมาจัด Clubhouse กับคุณยายไหม ตอนแรกนึกว่าจะให้มาช่วยสร้างห้อง Clubhouse ซึ่งน่าจะไม่ว่า แต่ครูแอมบอกว่าไม่ใช่ คุณยายอยากให้มาเป็น Moderator ของ Clubhouse ของทางเสถียรฯ เลยตอบอย่างไม่ลังเลเลยว่าถ้าได้คุยเรื่องธรรมะกับคุณยายทุกอาทิตย์ยังงั้นก็ต้องขอโอกาสนี้เอาไว้ กลายเป็นว่าได้เป็นโอกาสได้ร่วมงานกับทางเสถียรฯ อย่างเต็มตัวหาแฮกรับเชิญ ทำ Artwork ตั้งห้อง เป็น Moderator โดยได้ทีมเสถียรฯ มาช่วยกันอย่างแข็งขัน เหนื่อยมากครับ แต่ต้องบอกว่า เป็นประสบการณ์ที่ยากที่จะลืม ได้คุยกับคุณยายทุกอาทิตย์ ผ่านประสบการณ์และมุมมองของแฮกรับเชิญที่หลากหลาย บางคนเป็นนางงาม ดารา อดีตผู้ว่าการธนาคาร พระชื่อดัง และอื่นๆ แกรมคุณยายมักที่จะพูดธรรมะเชิงลึกในเชิงปฏิบัติที่ทำให้เข้าใจว่า คุณยายปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังมาก แต่ภาพที่เรามักจะเห็นในสื่อต่างๆ อย่างในทาง Facebook คุณยายมักที่จะพูดเรื่องทั่วๆ ไป เรื่องโลกๆ และให้กำลังใจผู้คน

แต่อย่างไรก็ตาม Platform Clubhouse ก็ได้รับความนิยมเป็นช่วงสั้น ๆ จนทีมทำงานได้ปรึกษากับคุณยายหลายครั้งว่าเราควรจะทำกันต่อไหม หรือควรจะลดความถี่ลงไปไหม เพราะบ้าง Session คนฟังแค่หลักสิบเอง ประกอบกับเราก็อยากให้คุณยายได้พักผ่อน คุณยายกลับสอนพวกเราว่า ‘ขอให้พวกเราขยันในเหตุ แต่ปล่อยวางในผล’ เช่นเดียวกันกับการปฏิบัติธรรม คือไม่ต้องไปคิดแทนคนอื่นว่าเขาจะเห็นประโยชน์หรือไม่ เราทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดก็พอแล้ว

‘อยู่อย่างมีความหมาย ตายอย่างมีคุณค่า’

ด้วยความที่มีโอกาสได้คุยกับคุณยายทุกวันจันทร์ใน Clubhouse เป็นเวลากว่า 44 สัปดาห์เลยทีเดียว ซึ่งก็ได้ทราบถึงอาการะเร็งของคุณยายและการรักษาประมาณหนึ่ง แต่ก็ไม่ได้ทราบรายละเอียดมากเท่ากับลูกศิษย์ผู้ใกล้ชิด แต่ทุกครั้งที่พูดคุยกับคุณยายใน Clubhouse ผมมักไม่อยากชวนคุณยายคุยเรื่องความตาย เพราะว่ามีสติว่ามันเศร้าเกินไป แต่กลับรู้สึกไปเองว่าคุณยายมักจะใช้โอกาสในการพูดเรื่องความตายในหลากหลายมุมมอง หลายครั้งเราจัด Clubhouse ตอนเย็นหลังจากคุณยายกลับมาจากหาคุณหมอ เพิ่งเดินทางมาถึงที่แก่งกระเจาน พอดีซึ่งก็น่าจะเหนื่อยพอสมควร แต่คุณยายมักที่จะเริ่มบทสนทนาเรื่องความตายเองหลายครั้ง มีอยู่ครั้งหนึ่งในช่วงวันสงกรานต์ ผมขอให้คุณยายให้พรกับคนที่ฟังอยู่เนื่องในวันปีใหม่ไทย คุณยายพูดว่า

“พรที่ดี คือทำตัวเองให้เป็นอิสระจากการเป็นหนี้ ต้องรู้จักมีความประมาณในการใช้ชีวิตอย่างไม่เสียดาย เราต้องมีปัญญากับการเข้าถึงความจริง ชีวิตไม่ใช่ของเสียดาย แต่เป็นความจริงที่มันตายแน่ เราอยู่แล้ว เราตายแน่ แต่เราจะไม่ตายทั้งเป็น เราจะไม่ติดหนี้กัน เราจะมีตัวเองนี้แหละเป็นพร เห็นตัวเองก็ไหวตัวเองได้ พอไหวตัวเองได้ วันหนึ่งเราไม่ต้องไปขอพรใครเลย เพราะเราบริหารกันได้อยากฝากไว้ว่าตัวท่านเอง คือพรที่ดี ที่ท่านต้องทำให้ตัวท่านเป็นพร คือมีกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่สุจริต ผลแห่งกรรมก็สุจริต แม้ความตายจะเดินเข้ามาหาเรา แต่การที่อยู่อย่างปัจจุบันที่ไม่ตายทั้งเป็น สง่างามมาก แล้วจะไม่ทำให้ใครทุกข์เพราะเราด้วย นั่นคือศีล ต้องบริหารตัวเองอย่าให้ใครทุกข์เพราะเรา”

เราปฏิเสธความจริง เราก็ทุกข์ แต่ถ้ามองความจริง แล้วมองเห็นความจริงอย่างที่มีนัยเป็นอย่างไรไม่ยอมจำนน เราจะกลายเป็นคนที่เติบโต ดังนั้น คิดเสียว่า ‘อยู่อย่างมีความหมาย ตายอย่างมีคุณค่า’ อย่าไปกลัวการตาย เกิดกับตายเป็น Package เดียวกัน ‘หนึ่งคนตาย หลายคนโต’

สุดท้ายคำสอนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับคุณยายคงจะมาจากช่วงเวลาสุดท้ายที่คุณยายจะคืนสู่ธรรมชาติ การจัด Clubhouse ในช่วงหลังคุณยายเหนื่อยเกินไปที่มาร่วมพูดคุยกับเรา แต่เราก็ไม่หยุด เราชวนลูกหลานของชาวเสถียรฯ มาร่วมคุยกันใน Clubhouse เพราะรู้ว่าคุณยายฟังอยู่ บางครั้งก็จะมีรูปจากทีมงานที่ถ่ายมาให้ดูว่าคุณยายนั่งหัวเราะอยู่จริงๆ นะ แต่อย่างไรก็ตามในเช้าวันที่ 7 ธันวาคมเมื่อปีที่แล้ว เมื่อได้รับข้อความจากลูกศิษย์คุณยายให้เข้ามากราบคุณยายในเช้าวันนั้น คงไม่จำเป็นที่จะมาถามว่าทำไมต้องตอนนี้เดี๋ยวนี้ พวกเราต่างรู้กันดีว่าคงเป็นวาระสุดท้ายที่จะได้มีโอกาสกราบลาคุณยายจำอันเป็นที่รักของเราทุกคน

ในตอนแรกเรานึกแล้วว่าได้กราบคุณยายด้านล่างก็พอแล้ว เนื่องจากเราไม่อยากจะกวนคุณยายที่พักผ่อนอยู่ด้านบน แต่เมื่อทราบจากลูกศิษย์ที่ใกล้ชิดว่าคุณยายปรารถนาให้ทุกคนได้ไปกราบท่านที่ด้านบนของห้องพักที่คุณยายนอนอยู่ที่เตียงผู้ป่วยด้านบน มีแต่เพียงกระจกที่กั้นทั้งสองบริเวณไว้ด้วยกัน นั่นคือพวกเราสามารถมองเห็นคุณยาย และคุณยายเองก็อาจจะมองเห็นพวกเราในการอำลากันเป็นครั้งสุดท้าย แต่สิ่งที่ลึกซึ้งมากไปกว่านั้นก็คือผมเห็น Spirit ของครูบาอาจารย์ คุณยายกำลังจะสอนบทเรียนสุดท้ายกับพวกเราโดยใช้ร่างกายของท่านเป็นมรรณาสติ หรือเครื่องรำลึกถึงความตายว่าร่างกายที่สวยงามเมื่อถึงเวลาก็แปรเปลี่ยนสภาพและเอาติดตัวไปไม่ได้ ดังนั้นเรากำลังใช้ชีวิตที่กำลังประมาทพลังเผละ หรือใช้ปัญญาในการสะสมอริยทรัพย์เพื่อให้วาระสุดท้ายของเราจบลงอย่างยิ่งใหญ่และสง่างามเหมือนอย่างที่คุณยายทำให้เราดู

จากคนที่รู้จักคุณยายจากสื่อ จนมาถึงคนที่คุยกับคุณยายทุกเย็นวันจันทร์มาเกือบปี จากไม่รู้จักจนกลายเป็นรักคุณยาย จากวันที่ไม่รู้มาก่อนว่าต้องแสดงความเคารพต่อแม่ชื้ออย่างไร จนมาถึงวันที่ก้มลงกราบคุณยายครั้งแรกจนคุณยายต้องแซวว่า ‘พอเอ...กราบคุณยายแล้ว’ คำสอนของคุณยายยังก้องอยู่ในหัวเสมอ พร้อมทั้งบอกกับตัวเองว่าโชคดีแค่ไหนที่ได้มีโอกาสรู้จักและเป็นลูกศิษย์คุณยายจำ แม้แต่ว่าจริงๆ แล้วรู้สึกเศร้าใจมากเพราะเหมือนกับโดนพรากจากสิ่งที่รักไปโดยไม่มีโอกาสได้รำลา แต่ขอสืบสานงานที่คุณยายฝากเอาไว้ สุดท้ายขอฝากคำสอนคุณยายในเรื่องการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นที่คุณยายฝากไว้ว่า

“แม่เราจะต้องตายจากกัน แต่การส่งต่อความสุขที่เรามีให้กันและกันมันเป็นเรื่องธรรมะที่จะทำให้เกิดการกระทำที่ดีในโลกใบนี้ หรือเรียกว่ามรดกกรรม ที่เป็นมรดกกรรมที่จะทำให้คนส่งต่อความสุขรุ่นต่อรุ่นได้ ดังนั้นจงทำหน้าที่ของเราให้เต็มที่”



คำสอนที่คิดถึง

มณฑิรา จูทะพุทธิ

#คำสอนที่คิดถึง

วลีนี้ได้มาจากการประชุมของศิษยานุศิษย์เพื่อแสดงความกตัญญูต่อดัชชบาลีรักษ์อย่างสุดซึ้งที่มีต่อท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุตในวาระครบรอบหนึ่งปีที่ท่านคืนสู่ธรรมชาติ พวกเราประชุมกัน 3-4 ครั้งเพื่อเตรียมงานเป็นการถวายท่านอย่างดีที่สุด หนึ่งในนั้นคือการให้ทุกคนเขียนถึงคำสอนที่ท่านสอนไว้ เพื่อเป็นการระลึกถึงท่าน

...
ความจริงดีเดียวการปล่อย #คำสอนที่คิดถึง โดยพร้อมเพรียงกันนั้นต้องเริ่มตั้งแต่วันที่ 25 พย.65 ลูกศิษย์หลายท่านพร้อมใจกันเขียนถึงคำสอนของท่าน คงมีแต่ฉันที่ยังไม่ได้ลงมือเขียนสักข้อความสารภาพค่ะ...เวลาจะเขียนอะไรถึงท่าน ฉันต้องใช้เวลาเตรียมใจนาน เพราะคิดถึงท่านที่ไรก็ยังสะท้อนใจทีนั้น น้ำตาจะไหลทุกที...

...

#คำสอนที่คิดถึง

23

7 ธันวาคม 2565 ครบรอบหนึ่งปี ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต คืนสู่ธรรมชาติ
ถือเป็นกาละที่ฉันจะระลึกถึงท่านผ่านคำสอนของท่านแทนความคิดถึงที่มีล้นใจ
ฉันได้รับโอกาสจากท่านให้เป็นผู้เขียนหนังสือประวัติชีวิต “แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ก้าว่างแห่งปัญญา” ระยะเวลากว่า 5 ปีที่เดินทางติดตามท่านเพื่อเก็บข้อมูล และอีกกว่า 20 ปีที่ท่านรับใช้ท่าน เป็นไปไม่ได้เลยที่ท่านจะไม่สอนสั่งวิธีการสอนของท่าน คือสอนโดยไม่สอน

...
ท่านเคยเขียนไว้ในปกหลังหนังสือ “บันทึกความทรงจำครั้งเข้าเฝ้า...องค์ทะเลลามะ” ที่ฉันเขียนหลังจากท่านแม่ชีและฉันเดินทางไปเข้าเฝ้าองค์ทะเลลามะที่ 14 แห่งทิเบต ณ เมืองธัมศาลา ประเทศอินเดีย ความว่า...

“ฉันมักจะเรียกเธอว่า ‘คนดีของฉัน’ เวลาที่เรามีโอกาสคุยกันถึงวิธีการจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ เธอเป็นคนเก่งที่ฉันให้กำลังใจเสมอว่า เก่งจริงต้องไม่ทุกข์”

...
“เก่งจริงต้องไม่ทุกข์” คือคำสอนที่ท่านสอนโดยไม่สอน แต่ทำให้ดูเป็นแบบอย่าง

...
คิดถึงคำสอนของท่าน แล้วก็คิดถึงท่านมากค่ะ ด้วยกตัญญูต่อดัชชบาลีรักษ์อย่างสุดซึ้ง จาก...คนดีของท่าน

#awalk #awalkth #ก้าว่างแห่งปัญญา



#คำสอนที่คิดถึง

24



อภิสิทธิ์ จรัสวณะเพท

#คำสอนที่คิดถึง

เกิดใหม่ในเส้นทางธรรม

แม่อุ้ย เป็นครูอนุบาล มาตั้งแต่เรียนจบ มหาวิทยาลัย มีความแน่วแน่มั่นใจว่าจะเลี้ยงเด็กๆ ตามแนวธรรมชาติ และเน้นงานศิลปะให้มาก ส่วนเรื่องเรียนเขียนอ่านแบบชั้นประถมฯ จะไม่นำเข้ามาในระดับชั้นอนุบาลเลย การเรียนการสอนระดับอนุบาลจะเน้นการเล่น และทำงานพื้นฐานชีวิต เช่นงานบ้าน งานครัวเรือน และงานสวน เมื่อครั้งที่คุณยายจำมาเยี่ยมอนุบาลที่บ้านของแม่อุ้ย ราวกว่า 30 ปีมาแล้ว ท่านบอกว่า อนุบาลแบบนี้เหมาะกับ “เด็กวัด” ท่านชวนแม่อุ้ยมาช่วยงาน “สร้างโลกโดยผ่านเด็ก” ชื่อโครงการดูจะเป็นคำที่สวยงาม แต่ความหมายนั้นยังไม่เข้าใจเลยว่าจะทำกันอย่างไร งานของท่านมีทั้งงานดูแลแม่และเด็กอ่อนที่บ้าน สายสัมพันธ์ งานอนุบาลที่ศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์

วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต และยังมี “บ้านวันอาทิตย์” ที่เปิดโอกาสให้ครอบครัวพาลูกๆ มาร่วมกิจกรรมอนุบาล จัดในธรรมศาลาของเสถียรธรรมสถาน นอกจากจะมีลูกๆ จากครอบครัวทั่วไป ยังมีเด็กพิเศษและเด็กกำพราย มาร่วมกิจกรรมด้วย แม่อุ้ยช่วยในงานที่ถนัด คือจัดกิจกรรมอนุบาล งานศิลปะ ทำขนม เล่านิทาน ทำละครหุ่น และร้องเพลง

เพลงที่ร้อง บางเพลงแต่งขึ้นมาใหม่ เหมาะกับงานดูแลเด็กๆ ในเสถียรธรรมสถาน จนสามารถรวบรวมเป็น เทป CD ชุดชมสวน คำตอบที่ยังค้างคาอยู่ว่า “สร้างโลกโดยผ่านเด็ก” คืออะไร ค่อยๆ ขยายภาพให้เห็น คุณยายจำให้มุมมองว่า เด็กเป็นดอกไม้บานของแผ่นดิน และเป็นส่วนหนึ่งของโลก โลกจะเป็นอย่างไรต่อไป เราก็กทำหน้าที่ดูแลเด็กของเราในวันนี้ให้ดี เด็กเป็นอย่างไร โลกเป็นอย่างนั้น เลี้ยงดูเด็กจึงมิใช่แค่เลี้ยงกาย ภายนอกให้เติบโตแข็งแรง แต่จะดูแลเด็กอย่างไรที่จะคำนึงถึงพุทธจิตที่เบิกบานและมีศักยภาพที่จะบรรลุธรรมได้

แม่อุ้ยได้รับโอกาสจากคุณยายจำ ให้อาสาสมัครบวชแม่ชีศีล 10 ในครั้งนั้นความรู้สึกเสมือนว่า ได้เกิดใหม่และเติบโตในเส้นทางธรรม

แม่อุ้ยขอกราบขอบพระคุณคุณยายจำ (ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด) และคุณยายตุ้ม ที่มอบโอกาสและการเกิดใหม่ในเส้นทางธรรม ที่เสถียรธรรมสถาน จนบัดนี้ อายุ 60 ปีบริบูรณ์ คุณยายจำท่านยังกรุณาอวยพรวันเกิดส่งเป็นไฟล์เสียงมาให้ แม่อุ้ยขอกราบขอบพระคุณในความเมตตา ความรัก ความห่วงใย มา ณ โอกาสนี้



#คำสอนที่คิดถึง 25-26

Pinyo Sriveerachai

“การได้ส่งใครไปอย่างสงบเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่
และแม่ขอให้โยมาทำกุศลในครั้งนี้
แม่รับรองให้ใครไม่ได้หรอกนะว่าเส้นทางนี้จะ
เป็นเส้นทางที่สบาย
แต่แม่เชื่อมั่นว่าโยจะต้องได้เรียนรู้มากมายบน
หนทางนี้”

คำตอบของท่านแม่ชี้คั่นสนีย์ต่อคำถามของ
ผมที่ว่า จะเปลี่ยนชีวิตของตนเองมาเป็น
หมอดูและผู้ป่วยระยะสุดท้ายดีหรือไม่

สำหรับผมแล้ว ท่านไม่ได้แค่สร้างหมอคคนหนึ่ง
แต่ท่านยังใช้ทั้งชีวิตของท่านในการสอน
สัจธรรมเรื่องของความไม่เที่ยงให้ลูกศิษย์ได้
เห็น

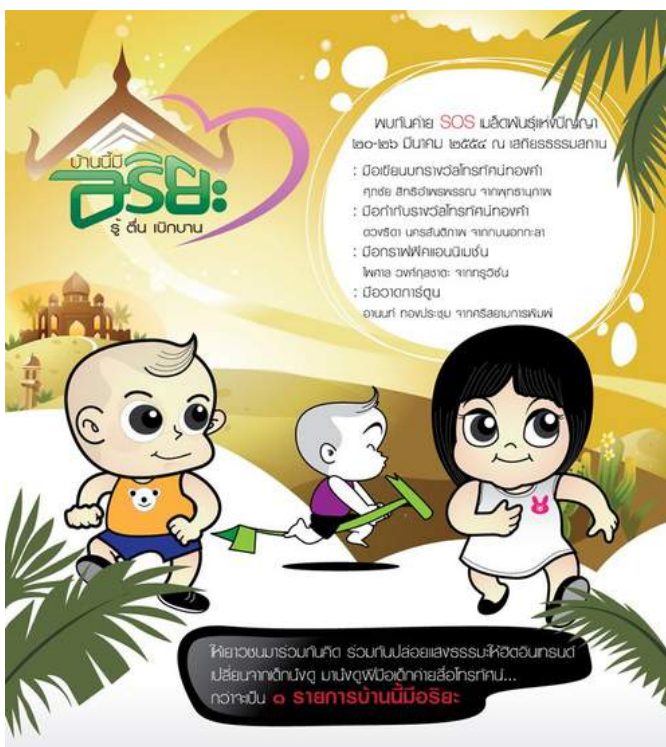
และในช่วงปลายของชีวิต ทั้งยังสามารถ
กระตุ้นให้สังคมได้เห็นถึงความสำคัญองงาน
ทางด้าน palliative care โดยที่วงการแพทย์
เองยังทำไม่ได้



บ้านนี้มีोरิยะ

"รู้ ตื่น เบิกบาน"

สุขแท้จากภายใน เริ่มต้นได้ที่
ตัวเรา



#คำสอนที่คิดถึง 27-28

MooleeDr Kheawsa-ard

ฝ่ายวิชาการ เสถียรธรรมสถาน

รุ่งอรุณ...เป็นดั่งกัลยาณมิตรของชีวิต
อย่าสูญเสียมิตรภาพ...ตลอดการเดินทาง
ของชีวิต

เพื่อน...การมีเพื่อนดี ไม่ใช่เรื่องง่าย
บางคนทั้งชีวิตก็ยังไม่เจอเพื่อนที่ดีไม่ได้
เลย...โดนเท โดนหักหลัง สารพัด
เมื่อมีเพื่อนดีแล้ว สิ่งที่ยากกว่าคือ
การรักษาเพื่อนที่ดีไว้ให้ได้ รักษา
มิตรภาพให้ยาวนาน ยั่งยืน เป็นเรื่องที่ยาก
ที่สุด...น้อมกราบคุณยายจำ ด้วย
ความเคารพรักและกตัญญู



กัลยาณมิตร
คือมิตรที่กล้าชี้ช่องทางที่ถูกต้องแก่เรา

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

Panida Tippayachan Masakul

ฝ่ายวิชาการ เสถียรธรรมสถาน



...กึ่งมี 1 เรื่องในชีวิตที่เราต้อง
พิจารณา ขอให้รู้เลยว่าอะไรที่เรา
ทำในเหตุมันปฏิเสธผลไม่ได้นะลูก ผล
จากการกระทำของเรานั้นเป็นมรดก
กรรมที่ทำให้คนรับรู้ว่าเป็นคนเช่น
ไร และถ้าเราต้องการเปลี่ยนกรรม เรา
ต้องเปลี่ยนที่พฤติกรรมของเราเท่านั้น
ทางอื่นไม่มี ถ้าเราสามารถทำตัวเราให้
พ้นจากการเป็นผู้อ่อนวอนขอได้เมื่อ
ไหร่ เราก็เป็นอิสระเมื่อนั้น...

...ทุกสิ่งที่ท่านสอน ท่านทำให้เห็นเป็น
ให้ดู คำสอนของท่านจึงศักดิ์สิทธิ์
เพราะท่านสอนในสิ่งที่ท่านทำ และทำ
ในสิ่งที่ท่านสอน รวมถึงทำคำสอนนั้น
ให้เห็นเป็นรูปธรรมได้อย่างน่าอัศจรรย์
ใจยิ่งนัก

เล่าคำสอนทั้งปีไม่มีหมด...คิดถึงเจ้าค่ะ





#คำสอนที่คิดถึง 29

Sun Tree

ฝ่ายวิชาการ เสถียรธรรมสถาน

มีวิธีสอนคนทุกประเภท ทุกเช้าท่านจะส่งเสียงมาในไลน์กลุ่มงาน บางครั้งในไลน์ส่วนตัว คลิปเสียงเหล่านั้นมีค่ามาก มันสดทุกวัน ถึงกับพูดกันเล่นๆว่า ถ้ามีการมอบตำแหน่งผู้ใช้ไลน์ด้วยคลิปเสียงมากที่สุด ต้องเป็นท่าน คำสอนของท่านมากมายเหมือนใบไม้ร่วงทุกวัน อยู่ที่ใครจะเห็นค่าและเก็บมาเป็นปุ๋ยการได้ใกล้ท่าน เรียนรู้จากท่านในฐานะ 'คนทำงาน' จึงเป็นการใช้เวลา 20 ปีแลงมา แม้อุปถัมภ์กับท่านจะมีน้อยมาก...แต่ความเป็นท่านอยู่ในเนื้อในตัวเรา ในที่สุดเมื่อท่านสอบถามความคิดเห็นเราก่อนเริ่มโครงการครอบครัวแห่งสติแล้วท่านพอใจพร้อมพูดว่า #ทิวี่เสมอกันแล้วก็ไปทำงาน #สามปีนี้จะทำอะไรให้เร่งทำ เพราะบารมีกว่า30ปีของเสถียรธรรมสถานจะทำให้งานใหญ่ไม่ใช่เรื่องยาก เป็นความปลื้มใจในฐานะลูกศิษย์ว่า ท่านไว้วางใจในปัญญาและคุณธรรมของเรา หลังจากนั้นไม่นานก็เกิดโควิด-19 เราต่างคนต่างทำงาน ท่านอยู่หุบเขา เราอยู่กรุงเทพ พบกันทางzoom เราทำงานไปโดยไม่ต้องดูพลังของท่าน มาคอยห่วงงานที่เรารับผิดชอบ ท่านไปพัฒนาพื้นที่และทีมของหุบเขาโพธิสัตว์ของเราไว้ให้เราไปทำให้ 'รมณีสถาน' Spiritual Wellness Community ตามวิสัยทัศน์ของท่าน คือ 'ปลูกป่า ปลูกชีวิต ปลูกหัวใจโพธิสัตว์' เป็นที่รู้จักและสร้างกุศลใหญ่ต่อไป 'นิทรรศชีวิตครอบครัวแห่งสติ' 30-31 ตุลาคม 2564 เป็นงานใหญ่สุดท้ายที่ได้ทำให้ท่านเห็นเป็นความกตัญญูที่เรามีต่อท่านที่ทำให้ท่านวางใจได้อีกครั้ง สำหรับเรากับท่านจึงไม่มีคำว่าเสียดาย...รู้อย่างนี้...ในวันที่ท่านคืนสู่ธรรมชาติ ... 68 ปีเหมือนสั้นเกินไป แต่เป็นการสอนสุดท้ายว่า 'เราไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไรแต่เราเลือกได้ว่าจะตายอย่างไร

#อย่าคิดว่าคิดดีทำดีแล้วจะไม่มีคนตำหนิ
#อย่าให้ความหยาบคายของใครมาทำลายโอกาสในการทำความดีของเรา
ทุกข์ของคน (อยาก) ดีคือ 'ดีดี' คุณแม่ท่านถนัดนักในการกำราบลูกศิษย์ตามกิเลสเฉพาะตัวทำงานรับใช้ท่านมาเท่าอายุลูก 20 ปี ในงานที่ต้องบุกเบิกนำแนวคิดที่มาก่อนกาลของท่านที่ทำภายในชุมชนเสถียรธรรมสถาน เช่น จิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์ สตรีคือสติ ครอบครัวแห่งสติ ขยายออกไปสร้างภาคีเครือข่ายทำงานให้ 'ใหญ่'
เพราะไม่ชอบทำงานใหญ่ ไม่ชอบยุ่งกับคนเยอะ แต่ท่านใช้งานใหญ่สร้างเราให้ข้ามขีดจำกัด ทำไปสอนไป ถกเถียงกันไป แรงอนท่านบ้าง แต่ถ้าถามว่าความสุขและความทรงจำดีๆ ที่มีกับท่านคืออะไร
#เราคือคนมีบุญที่ได้ทำงานใกล้ชิดท่าน ไม่ใช่เพียงเห็นท่านหน้าเวทีของการสอนแต่หลังเวทีที่ท่านสอนจากชีวิตประจำวันทั้งคนและงานของเสถียรธรรมสถาน การแก้ปัญหาด้วยเมตตาและปัญญา ไม่เคยกลัวสิ่งใด ท่านเป็นสุดยอดของครูที่



#คำสอนที่คิดถึง 30-31-32

มณีวรรณ ดิวังษ์

บ้านเรียนแห่งรัก

สิ่งที่เราได้ในคำสอนของคุณยายจำ ขอมองในเรื่องใกล้ตัวก็จะเป็นเรื่องของการเลี้ยงดูลูก เลี้ยงให้เขาเป็นอย่างที่เขาอยากเป็น อย่าเลี้ยงเขาด้วยความที่แม่อยากให้เขาเป็น เพราะโลกมันเปลี่ยนไปแล้ว แม่ต้องก้าวให้ทันโลก นี่คือการสอนของคุณยายจำที่สอนเราและสามารถนำไปใช้ได้จริงในทุกยุคทุกสมัย ทั้งโลกยุคเก่าและโลกยุคใหม่ จนเราสามารถที่จะปลุกฝัง เลี้ยงดูลูกของเราในวันนี้ ให้เขาเป็นอย่างที่เขาอยากเป็นได้จริงๆ และเขาก็ทำสำเร็จ และนี่คือการสอนของคุณยายจำที่เราตั้งใจไปใช้ แต่ทำตัวเองให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมต่อไป



ชนาภา ปลื้มจิตต์

แสงเทียนแห่งปัญญา



"ทำงานทุกชนิดด้วยจิตไม่ขุ่นมัว"

งานที่อุทิศช่วยให้จิตเราละเอียดขึ้น เมตตาตนเอง ไม่เบียดเบียนใจตนเอง ส่วนใหญ่เรามักมองแต่สิ่งนอกร่าง ขี้ผิดถูก สุดท้ายก็ทุกข์ใจลืมถามเตือนตนเองว่าหาทุกข์เข้าตัว..."

คำสอนท่านไม่ยาก แคร์รักตนเอง ทำงานที่ยากให้ง่ายด้วยวิธีการจัดใจเรา แล้วจะเข้าใจผู้อื่น เมตตาตนเองเป็น...เมตตาผู้อื่นไม่ยาก

Pasuk Paladraksa

ครูจิตอาสา Spiritual Trip

ทุกคำสอนของท่านแม่ชีคันสนีย์ เป็นคำพูดที่เข้าใจง่าย

เข้าถึงทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย

...กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น

...สงบเย็น เป็นประโยชน์

เพราะเป็นครูสอนเด่น และมีอายุพอสมควร ก็ตรงกับคำสอนนี้มากที่สุด

ทุกครั้งที่เจอคุณแม่ ท่านจะบอกคนที่อยู่ใกล้ๆ เสมอ " รุ้ม้ย ครูจิมอายุเท่าไร" ทำให้รู้สึกว่ามีเมตตาให้ความไว้วางใจให้เราเป็นแรงบันดาลใจสร้างความสุขให้กับผู้คน เราก็ควรต้องดูแลทั้งกายและใจของตัวเองให้แข็งแรง เพื่อทำงานที่ท่านมอบหมายให้ดีที่สุด



#คำสอนที่คิดถึง 33-34-35

เอกสิทธิ์ บุญมาก

ช่างภาพ เสถียรธรรมสถาน

ฟังตัวเองได้...ให้คนอื่นเป็น



Saowanee Pongpueng

ครูจิตอาสา ISV Club



"คนตรงหน้าคือคนพิเศษที่สุด ใครเจอเราให้เค้ารู้สึกว่โชคดี"
 อู๋เติบโตมาจากโอกาสของการได้เป็นจิตอาสา ในทุกๆ ครั้งที่มี
 โอกาสได้รับใช้ในงานของท่านอาจารย์คุณแม่ ท่านจะทำให้เห็น
 และเป็นให้ดู เย็นให้สัมผัสได้ เราารู้สึกได้ว่าเป็นความโชคดีที่สุด
 ที่ได้รับความเมตตาจากท่าน
 การส่งต่อความรู้สึกนี้ให้คนตรงหน้า
 ความพิเศษนั้น คือการมีปัจจุบันขณะ
 Here and now กับคนตรงหน้า
 "ให้ความพิเศษ และใครเจอเราให้เค้ารู้สึกโชคดี"
 เป็นคำสอนที่อยู่ในทุกการเดินทางของชีวิต
 เป็นมรดกที่ท่านอาจารย์คุณแม่มอบให้

สลิลทิพย์ ทาเครือ

Co-Producer ธรรมสวัสดี Live

'เราหยุดใครไม่ได้...เราต้องหยุดตัวเอง'



#คำสอนที่คิดถึง 36-37-38

Ann Phanachet

กราบระลึกถึงคุณยายจำผู้สร้างความสุขเล็กๆ ในใจ
เล็กๆ สร้างที่ที่เล็กๆ รู้สึกเหมือนบ้านหลังที่สอง
สร้างโอเอซิสให้กับพ่อแม่เวลาหมดมุข สมองต้อ ตีบ
ตัน เปิดโอกาสให้เป็นพ่อแม่ที่ดีขึ้นค่ะ
กราบระลึกถึงคุณยายค่ะ
“จงรักลูกอย่างที่ถูกเป็น”



Challenge Popetham



วันที่อ่อนแอ ท้อแท้ มีดมน หาทางออกของปัญหาไม่เจอ
ขอให้หลานนึกถึงชื่อของหลานเอง "ภบธรรม" แล้วหลานจะพบ
ธรรมะเป็นแสงสว่างนำทางชีวิตต่อไป

:: คุณยายของภบธรรม (แม่ชีคันสนีย์)
ได้บอกกับภบธรรมไว้ เมื่อครั้งภบธรรมติดตามปะป๊าไปช่วยงาน
คุณยายที่หุบเขาโพธิสัตว์ แก่งกระจาน

Chatchai Kosavisutte

"ตื่นเข้ามาทุกวันมี 24 ชั่วโมง อันใหม่เอี่ยม
ไม่มีใครควรค่าต่อการเกลียดชัง
เปิดใจกว้างและวางอคติ
พร้อมที่จะจับมือกับคนที่เราอยู่ด้วย และบอกเลยว่า...
ถ้าเรารักใคร เราต้องซื่อสัตย์ เราจะมีสิ่งจะกับชีวิต
ของเราว่า...
เราจะไม่ทำให้คนที่เรารักเจ็บปวดเพราะเราอีกเลย"



#คำสอนที่คิดถึง 39-40-41

MadamSook Sutthiphan Phueakphan

มาตามสุข_ทรัพย์สินทางโลก...เธอสร้างมานานพอแล้ว..

เธอได้เวลามาริบเร่งสร้าง "อริยทรัพย์" เพื่อจะนำติดตัวไปได้ตลอดทุกแห่งหน

"สติคืออริยทรัพย์" เจริญให้มาก ทำให้มาก จะมีแต่ดีทำเดียว ไม่มีเลว...เลย.

คำสอนที่ท่านให้ตั้งแต่วันแรกที่บวช 13 มิถุนายน 2563 และนำมาใช้ตลอดจนถึงทุกวันนี้...

"อะไรก็ตามที่ทำแล้วไม่ได้ตั้งใจ...

ให้ถอนความพอใจ...และความไม่พอใจออกให้เร็ว



Pidarat Ruangkrai



ระลึกถึงช่วงเวลา

ตอนที่คุณแม่ท่านเรียกให้เข้าไปหา

ช่วงเวลานั้น ท่านสอนว่า

ฝึกความสงบในใจไว้เนือง

และท่านฝากมาบอกพี่เล็กว่า

อย่าคิดอะไรวนเวียนนะ

ให้อยู่กับปัจจุบันขณะ

นั่นคือคำสอนที่ท่านสอนเรา

3 เดือนก่อนที่ท่านจะละสังขาร

นับเป็นบุญของชีวิตเราที่สุด ที่ได้

รับความเมตตาและโอกาสดีๆ จากท่าน

สาวน้อย ต้อยตีวิด

"ยิ่งเล็ก ยิ่งง่าย"



#คำสอนที่คิดถึง 42-43-44

Duang-rithi Claewplodtook

'การสูญเสียอะไรสูญเสียไป อย่าสูญเสียสติปัญญาและลมหายใจที่เหลือของเรา สิ่งที่มีค่ามากที่สุดคือชีวิต และการเริ่มต้นของการมีชีวิตที่ดีที่สุดคือปัจจุบันขณะ และปัจจุบันขณะ การเกิดใหม่ที่ประเสริฐนั้น มันคือขณะนี้แหละค่ะ อยู่ที่ตรงไหน วันเดือนเคลื่อนไหว แต่ความเป็นจริงเราต้องบริหารปัจจุบันขณะ เต็บโต รู้ตื่นและเบิกบาน มีลมหายใจเป็นเพื่อน มีลมหายใจเป็นชีวิต มีลมหายใจอันศักดิ์สิทธิ์ที่จะทำให้ชีวิตของเราอยู่กับโลก อย่างที่โลกเป็นและใจไม่เป็นทุกข์' เมื่อจิตสงบ เราจะพบกัน หากแม้ไม่มีการพบพาน โฉนจะมีการจากพราก



Tanisara Kaewin



'ให้...ให้ได้มากกว่าที่เคยให้'

ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต

วันนี้เป็นวันที่เราระลึกถึง วันที่ คุณตาเสถียร เสถียรสุต ในวันครบรอบคืนสู่ธรรมชาติของคุณตาเสถียร....สุภาพบุรุษท่านนี้คือลมใต้ปีกของเสถียรธรรมสถาน แบบเรียบง่าย...very humble แต่ท่านให้...แบบไม่มีขีดจำกัด...แม้กระทั่งรัก...อย่างไม่มีเงื่อนไข

เวลาคิดจะงก จะหวง อะไรสักอย่างที่เป็น 'ของเรา' เราจะมี การกระทำของสุภาพบุรุษท่านนี้ผุดขึ้นมาให้ได้ละอาย ว่าเราอยู่ใกล้คนที่สง่างามขนาดนี้ เราควรซึมซับอะไรไว้บ้าง

ชัญญชิตา หนึ่ง เทียงวงษ์

"ในฐานะครูคนหนึ่งของเด็ก เธอจงเป็นทั้งแม่และครู ที่เด็กจะเรียกเธอว่า 'แม่ครู' เธอจงตระหนัก และโอบกอดหัวใจเด็กด้วยหัวใจของเธอ ที่มีทั้งเมตตาและปัญญาเคียงคู่กันเสมอ"



#คำสอนที่คิดถึง 45-46-47

Sutasini Rungarya

ขอบคุณความรักความเมตตาจากครูบาอาจารย์ คุณยายพูดเสมอ #การพบกันไม่ใช่เรื่องบังเอิญ และการพบกันครั้งนี้ก็เช่นกันไม่ใช่เรื่องบังเอิญ มีการเชื่อมโยงทั้งเรื่องราว และตัวบุคคลเข้าด้วยกัน ไม่เคยรู้จัก ไม่เคยพบเจอแต่แล้วก็อยู่ในสายเดียวกัน



พ่อ ลูกเกตุ



กตัญญูยังไม่พอ ต้องต่อไปให้ถึงกตเวทิตา เพราะกตัญญูแปลว่ารู้คุณท่าน และกตเวทิตาแปลว่าตอบแทนหรือสนองคุณท่าน

กัมพล เต้พานิช

บ่มเพาะ แดกหน่อ ต่อยอด
คำสอนที่ไม่เฉพาะแต่สอนแต่เด็กเท่านั้นนะ
แต่ยังบ่มเพาะพ่อแม่ของเด็กๆ อีกด้วย เมื่อ
พ่อแม่ถูกบ่มเพาะจนเติบโตใหญ่ ย่อมแตก
หน่อเป็นกิ่งก้านสาขาสืบสานปณิธานด้วย
การต่อยอด
ให้คำสอนนั้นยั่งยืนและกระจายไปทั่วสากล



#คำสอนที่คิดถึง

ธรรมาสังวสดี

DHAMMA SAWASDEE | LIVE

ธรรมาสังวสดี
DHAMMA SAWASDEE | LIVE



คำสอนที่คิดถึง



เมื่อจิตสงบ เราจะพบกันเสมอ

ท่านแม่ชีสินสนีย์ เสถียรสุด

พบกับ...คุณสิญชลี จงแสง
กรรมการมูลนิธิเสถียรธรรมสถาน
คุณสมคิด ชัยจิตวิช
ช่างภาพอิสระและจิตอาสาเสถียรธรรมสถาน
ดำเนินรายการโดย
คุณเอิร์ธ ศัลย์ อภิธิสุขนันท์

อาทิตย์ที่ 4 ร.ศ. 2565

เวลา 09.00 น.

f sdsface @sdsline sds channel sathiradhammasathan

แต่ะที่ภาพ
เพื่อชมคลิป

แต่ะที่ภาพ
เพื่อชมคลิป

ธรรมาสังวสดี
DHAMMA SAWASDEE | LIVE



คำสอนที่คิดถึง

หนึ่งคนตาย...หลายคนโต

ท่านแม่ชีสินสนีย์ เสถียรสุด

พบกับ...แพทย์แผนไทย อภิสนันท์ กัศนวิสุทธ์ (หมอน้อย)
อาสาสมัครเสถียรธรรมสถาน
คุณเรืองศักดิ์ ปิ่นประทีป
กรรมการผู้จัดการมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก
คุณเชษฐวุฒิ วัชรคุณ
นักแสดง-พิธีกร

ดำเนินรายการโดย
คุณสุรางคณา สุนทรพนาเวช

อาทิตย์ที่ 11 ร.ศ. 2565

เวลา 09.00 น.

f sdsface @sdsline sds channel sathiradhammasathan

ธรรมาสังวสดี
DHAMMA SAWASDEE | LIVE



คำสอนที่คิดถึง

วันโรงเรียนพ่อแม่

'ความสุข' ของ 'ลูก' คือ 'ความสำเร็จ' ของ 'พ่อแม่'

ท่านแม่ชีสินสนีย์ เสถียรสุด



พบกับ...ดร. แม่ชีโมลี สุทธิโกลิโพร (เขี้ยวสะอาด)
รศ.พ. สุริยเดว ทรีปาตี
ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม
ดำเนินรายการโดย...คุณอ้อม สุมิสา สุขบุญสังข์

อาทิตย์ที่ 18 ร.ศ. 2565

เวลา 09.00 น.

f sdsface @sdsline sds channel sathiradhammasathan

แต่ะที่ภาพ
เพื่อชมคลิป

#คำสอนที่คิดถึง 48-49-50-51

Jinnarat Thiamariya

แขกมาหาเหมือนเทวดามาโปรด



#คำสอนที่คิดถึง

7 ธันวาคม 2565

1 ปี แม่ชัคนสนีย์ คินสูธรรมชาติ

เนื่องในวาระ '1 ปี แม่ชัคนสนีย์ คินสูธรรมชาติ' ชวนคุณมาร่วมระลึกถึง ท่านแม่ชัคนสนีย์ เสถียรสุด
ด้วยการโพสต์คำสอนดีๆ ที่คุณได้รับจากท่าน โดยติด #คำสอนที่คิดถึง พร้อมรูปภาพและเรื่องราว
ลงบนช่องทางโซเชียลมีเดียของตัวเอง เพื่อให้พลังของลูกศิษย์และลูกหลานที่รักท่าน
สืบสานลมหายใจของท่านให้ยั่งยืนสืบไป



Wassana Saengwarin

คลายคืนไม่ฝันไว้

ทิพวรรณ แซ่มอินทร์

จดจำคำพูดของท่านมาจนทุกวันนี้
"รักษาไว้ให้เป็นครอบครัว
ที่สมบูรณ์อย่างนี้ตลอดไปนะลูก"



Kaewkarn Tianvipas

ช่วงหนึ่งของชีวิตมีโอกาสดำเนินงานท่านอาจารย์
คุณแม่ ขณะที่เดินตามท่าน อยู่ๆท่านหยุดเดิน และ
ก้มไปหยิบเศษพลาสติกใส่ถุง บางๆที่ตกบนพื้น
ขณะที่กี่ยื่นมือไปขอขยะชิ้นนั้น ท่านได้สอนว่า
"เราหยิบขยะ แต่ใจของเราไม่ใช่ถังขยะ"
'ขยะ' ไม่ได้หมายถึงเพียง
สิ่งของที่เรายินทิ้ง
แต่กายกรรม วาจากรรม
ที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเป็นทุกข์
เราล้วนเรียกว่า 'ขยะ'



#คำสอนที่คิดถึง 52-53-54-55

Mana Pundee

'คนที่ชอบแก้ตัว' คือ
'คนที่ไม่เคยเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา'



ทุกคนล้วนมีเหตุผล
ในสิ่งที่ตนเลือก
แต่ไม่ว่าเราจะเลือกอะไร
ที่สำคัญคือ
ต้องเคารพในสิ่งที่เราเลือก

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

Nijaree Ratana-arporn

คนทุกคนล้วนมีเหตุผลในการกระทำของตัวเอง
จึงไม่มีใครถูกหรือผิดเสมอไป มีแต่ถูกใจหรือไม่
ถูกใจเท่านั้น
และไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จงจำไว้ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้น
ล้วนมาจากการกระทำของเราทั้งนั้น
จงเคารพต่อทุกการตัดสินใจที่เราเลือก
และจงยอมรับกับผลของการกระทำนั้นๆ

Alisa Nagvajara

'สุข 3 ชั้น' สุขง่ายใช้น้อย สุขเมื่อสร้าง สุข
เมื่อให้ เป็นคำสอนที่ท่านอาจารย์คุณแม่
สอนนั้นเป็นความจริงที่ทำให้ชีวิตของเรา
ดำเนินอยู่บนความไม่ประมาท ไม่ติดหนี้
มีชีวิตที่งอกงาม เเบา สบาย
ท่านกล่าวว่า การเป็นนักบวชนี้ดียิ่งนัก
เพราะไม่มีความรุกรัง

Sudarat Phonngein

ถ้าอยากมีความสุข
อย่าเอาชีวิตไปผูกไว้กับอะไร
เพราะผูกกับอะไรก็หนักหมด
ผูกกับสิ่งที่รัก 'ก็หนัก'
ผูกกับสิ่งที่เกลียด 'ก็หนัก'



#คำสอนที่คิดถึง 56-57-58-59

Sompit Pitasingha

"นวดธรรมาศรม เป็นเวทีที่ให้ทุกคนได้
สร้างบารมีในการใช้ชีวิต เพื่อที่จะรับ
ใช้ผู้คน"



Porntip Changyam

'เมื่อจิตสงบ เราพบกันเสมอ'
ความสุขเล็กๆ ในใจฉัน ที่มีคนเฝ้ามองอยู่
ใกล้และไกล



รัฐศักย์ กาญจนกุล

- การกระทำที่เกิดจาก 'การเรียนรู้' ยั่งยืนกว่า 'การเลียนแบบ'
- เมื่อมีปัญหา คนมีปัญญารู้จักเปลี่ยนตัวเอง ไม่มัวทุกข์ในการเฝ้ารอให้คนอื่นเปลี่ยน
- จงมองทุก 'ปัญหา' เป็น 'ความสำเร็จของชีวิต'
- ถ้า 'ปัญญา' ของคนไม่ถูกพัฒนา ก็จะมีแต่ 'ปัญหา' เก่าๆ ให้แก้



Ratha Ruekwarasuk

เราไม่ได้เริ่มจากศูนย์ แต่เราเริ่มจากติดลบ
จากคนที่ไม่ได้ชอบที่จับตัวใคร หรือให้ใครจับตัว
วันนี้ต้องมาเป็น **หมอนวด**
ไม่ได้แข็งแรง บึกบึน นิ้วอ่อนปวกเปียก ครูสอน
อะไรก็ไม่เคยจำ แรงไม่มี ยังโง่อีก
....แต่เมื่อเราไม่หยุดที่จะพยายาม และรักที่จะ
ทำให้ดีที่สุด ไม่มีอะไรยากเกินกว่าที่เราจะทำได้



#คำสอนที่คิดถึง 60-61-62-63

ณัชชา สิกธีชาวกอง

'จิตที่คิดจะให้นั้นเบา จิตที่คิดจะเอาหนัก'
เพราะมือ "ผู้ให้" สูงกว่ามือ "ผู้รับ" เสมอ
เรียนรู้การให้ด้วยหัวใจที่บริสุทธิ์และให้จริงๆ
การให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน
ให้โดยไม่คิดว่าใคร



Hathaiwan Churkaew

"งานใหญ่ ตัวตนต้องเล็ก"

Joy Ratikorn

'การให้' ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือ 'การให้อภัย'



Sai Parichat Payungsri

ครบ 1 ปี ที่ท่านแม่ชีคันสนีย์กลับคืนสู่
ธรรมชาติ
ครบ 1 ปี ที่ท่านแม่ชีคันสนีย์สอนธรรมะ
ผ่านธรรมชาติ
เพราะ ... ธรรมะ คือ ธรรมชาติ

#คำสอนที่คิดถึง 64-65-66-67

สโรชา พรอุดมศักดิ์

ทุกวันนี้ เสถียรธรรมสถาน ยังเป็นที่พึ่งที่ปลอดภัยและสงบสุขให้กับสุภาพสตรีและเด็กๆ จากทั่วประเทศ ที่นั่นยังคงเป็นที่พึ่งของแม่ไม่เปลี่ยนแปลงค่ะ
เรามาช่วยกันสืบสานปณิธานของท่านแม่ชี ศันสนีย์กันต่อไปนะคะ



ไม่ว่าชีวิตจะตกอยู่ในสถานการณ์ใด
จงตื่นมาในทุกเช้าวันใหม่
ด้วยใจที่พร้อมจะเรียนรู้
และสู้กับอุปสรรคอย่างไม่ยอมจำนน

Jit Chittang

แต่ละคนต่างผ่านช่วงเวลาที่ดีที่สุด ทุกข์ เศร้า รื่นรมย์ แตกต่างกันไป แต่ไม่ว่าต้องเผชิญกับสถานการณ์แบบไหน ขอให้เรียนรู้ และตั้งสติให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี คิดถึงทุกคำสอนของคุณยายจ๋า

สิริวิชญ์ สุริยะไกร

การให้อ่อนโยนกับทุกสิ่งทุกอย่าง
ให้เราอ่อนโยนกับทุกการกระทำ
เริ่มจากอะไรดี?
ความคิด คำพูด ที่เราใช้กับตัวเองนี่แหละ
เริ่มต้นจากการอ่อนโยนกับตัวเอง
ร่างกายอาจร้อน แต่จิตไม่จำเป็นต้องร้อนตาม
ผมเชื่อว่าอารมณ์และความคิดคือพลังงาน
ถ้าอารมณ์และความคิดเราอ่อนโยน
เราก็จะเผยแพร่พลังงานที่อ่อนโยนออกไป



Ramon Jariyathamrat

วัย 6 ขวบ คิดถึงคำสอนใดจากยายจ๋า แม่ต้องใช้คำถามที่เหมาะสมกับวัยนี้ และได้คำตอบว่าสัตว์ต่างๆ ที่พบในเสถียรธรรมสถาน เพลงที่แม่กล่อมนอน เพลงที่มีสัตว์มากมาย ตัวเงินตัวทองที่พบชอบมาก
สิ่งที่ยายจ๋าสอนหลาน คือ ความอ่อนโยน เมตตา แบ่งปัน และอยู่ร่วมกันอย่างสงบเย็น จุดเริ่มต้นของอริยะสร้างได้

Suphapon Chandrabha



“ยากอย่างไรจะทำให้สำเร็จ”

เมื่อปลายปี 2562

ลูกทำงานอย่างหนัก เพื่อระดมทุน

ส่งตัวเองไปเนปาล

วาดรูปไปแม่กึ่งนั่งเป่าหูไป

คุณยายจำสอนว่า ยากอย่างไรจะทำให้

สำเร็จนะลูก สู้สู้

เพราะความเพียร พยายาม นั่งวาดรูป

หลายร้อยเล่ม

จึงทำให้ลูกได้มีกัลยาณมิตร ช่วยเหลือ

ร่วมสมทบทุนมากมาย

การไปเนปาลของลูก ไม่ได้ไปเที่ยว สุข

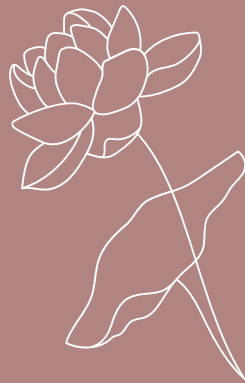
สบาย

ไปเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นที่ลำบากกว่าเรา

ลูกเป็นแค่หนึ่งคนเล็กๆ ในทีมอาสา

ได้มีส่วนทำประโยชน์ต่อผู้อื่น

นี้แหละ คือบทเรียนที่ลูกได้รับ



#คำสอนที่คิดถึง

68-69

Sarida Kanlayanachat

(ทีมสบายใจ 555 เสถียรธรรมสถาน)



ทุกครั้งที่ทำงาและมื่ออุปสรรคติดไปต่อไม่ได้ ท่านแม่ซีได้เมตตาและเสริมพลัง

*คอร์สจังหวัดหะชีวิต แบ่งปันการดูแลสุขภาพะใจกายผ่านกระบวนการเรียนรู้อะไรจิตเวช ท่านแม่ซีได้ส่งเสริมและตั้งชื่อให้ สร้างห้องจังหวัดหะชีวิตและภายหลังเป็นห้องเกือในการเอียวยา

*มมสบายใจ ณ เสถียรธรรมสถาน มุรับฟังแบบเพื่อนเข้าใจเพื่อน ได้มีโอกาสรับฟังผู้ทีใจไม่สบาย...ฟรี ในวันเสาร์-อาทิตย์ และปิดไปในช่วงปีทีโควิดระบาศปรับเปลี่ยนมาเป็นรับฟังทางโทรศัพท์และไลน์ OA เพื่อนเข้าใจเพื่อน

*งานวิ่งระดมทุนสนับสนุนการฟื้นฟูผู้ป่วยจิตเวช Move for New Life ท่านแม่ซีได้ให้กำลังใจช่วยเหลือด้านประชาสัมพันธ์ ให้ลูกศิษย์ทีเป็นศิลปิน ดารา ช่วยกันประชาสัมพันธ์ จากทีขาดทุนจนเท่าทุนและมีส่วนต่าง 100,000 บาท ซึ่งถือเป็นผลกำไรจากการเพียร ทีท่านสอน "ไม่ยอมแพ้ ทำให้สุด และวางใจในผล"

*งานสร้างชีวิตใหม่ ฅป. จิตเวชซึ่งเป็นงานหนักและทำทายท่านแม่ซีได้เมตตาและเห็นความสำคัญ "ปิดไม่ได้นะลูก ทำต่อไปนะ ทีนี้ได้ช่วยเหลือผู้คนที่ป่วยจิต ทำไปเดียวทีจะมีคนเห็น" และได้รับการสนับสนุน-แจกของส่งตะเกียง ในวันที่ 31 ตุลาคม 2565

*ทุกครั้งทีทีมสบายใจ 555

ได้รับโอกาสให้แบ่งปัน และทำงานสืบสานพระพุทธศาสนาเราจะจัดสรรเวลาเพื่อเป็นประโยชน์ และใจเป็นสุขสงบ เย็น เพื่อกตัญญูต่อพระพุทธองค์และครูบาอาจารย์



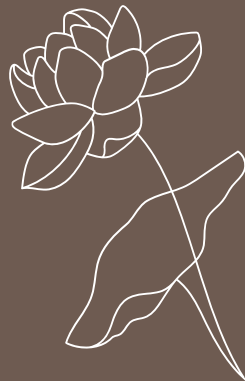


Nam Jun

สังฆะ เสถียรธรรมสถาน



งานใดที่ช่วยให้
“กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน”
งานนั้นถือเป็นการ “ภาวนา”



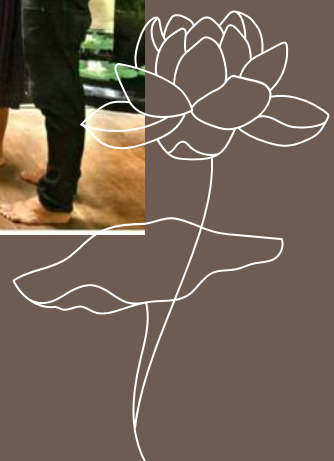
"แม่ให้ชีวิต แม่ให้ทั้งหมดของชีวิต จากนี้ไป
ให้เพียรทำกุศล ทำกรรมดี ส่วนคนอื่นจะทำ
อะไรก็เป็นกรรมของเขา"

วันเสาร์หนึ่งในเดือนมกราคม หลังธรรม
ศาลา คุณยายกำลังจะลงสอน จ้อยซ์ไปรอ
พบท่าน ท่านไม่ถามอะไรมาก
ท่านพูดกับจ้อยซ์เพียงประโยคสั้นๆ แต่
ทำให้เรื่องราวยุ่งๆ ในใจมองเห็นทางเดินที่
ชัดเจน

ถ้าไม่มีท่านก็จะมีจ้อยซ์ที่ทำหน้าที่แม่
เลี้ยงเดี่ยว
(ที่ไม่เคยรู้สึกว่าเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวเลย)
ที่เข้มแข็งและมีความสุขได้อย่างในวันนี้

คิดถึงคุณยายทุกวันเลยเจ้าค่ะ

ครอบครัวของขวัญ ภริระอัครโรจน์ (ในโครงการจิตประภัสสรฯ)



ลูกหมาตัวดำ บูลด็อก



อยู่อย่างมีความหมาย
ตายอย่างมีคุณค่า
คือสิ่งที่ทุกคนต้องเข้าใจถึง
และทำให้ได้ในชีวิตประจำวัน



"อธิษฐานไม่ใช่การอ้อนวอนขอ
หากคือความตั้งใจมั่นที่จะทำให้สำเร็จ"
น้อมกราบคุณยายเจ้าค่ะ
ยากเพียงไรก็จะทำให้สำเร็จ

Tak Supadit

(ในโครงการโรงเรียนพ่อแม่)

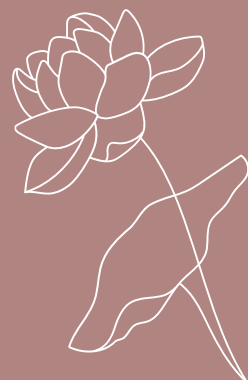


Pranee Sangpetchworadetch



สุขง่ายใช้น้อย...
สร้าง...สุขเมื่อให้...

สุขเมื่อ



#คำสอนที่คิดถึง

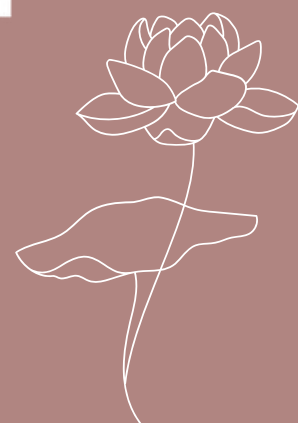
| 74-75

Khuna Ood

สังฆะ เสถียรธรรมสถาน



“เธอจงจาริกไปเพื่อประโยชน์และ
ความสุขของมหาชน”
ท่านอาจารย์คุณแม่พูดเสมอว่า เรา
อยู่ในสปอตไลท์ คือสายตาหลายคู่
กำลังจ้องมองพวกเราอยู่ ฉะนั้น ทุก
การ
กระทำคือการแสดงธรรมของพวกเขา
เธอ จงดงามทั้งในเบื้องต้น ใน
ท่ามกลางและในที่สุด ด้วยกายกรรม
วจีกรรม และมโนกรรมที่สุจริต



คำสอนที่คิดถึง

Teachings we remember with fondness

รำลึก 1 ปี ท่านแม่ชีคันสนีย์ คณลมหายใจสู่ธรรมชาติ

คำสอนของท่านแม่ชีคันสนีย์ที่เราคิดถึง มักจะผุดขึ้นมา ยามเจอปัญหา หรือเจอสถานการณ์ที่ความรู้ทางโลกไม่สามารถช่วยเราได้ การนึกถึงคำสอนเป็นเหมือน 'ปัญญา' ที่ท่านทิ้งไว้ให้พวกเรา

คุณสายสัมพันธ์ ปัญญาศิริ หรือ คุณยายตุ้ม พี่สาวแท้ๆ ของท่านแม่ชีคันสนีย์ คือชุมทรัพย์ในการอธิบายที่มาที่ไปของคำสอนแต่ละประโยคของท่าน เพราะบางทีที่เราไม่เข้าใจความหมายของคำสอน คุณยายตุ้มจะช่วยอธิบายบริบทของที่มาของคำสอนและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยท่านเป็นโยมอุปฐากรักท่านแม่ชีมาตั้งแต่แรกจนถึงวันที่ท่านแม่ชีคณลมหายใจสู่ธรรมชาติ เป็นพี่สาวผู้ใกล้ชิด ผ่านร้อน ผ่านหนาว ผ่านการตีเบตทางความคิดมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน ทั้งในฐานะพี่-น้อง, เพื่อนร่วมงาน, คนส่งการ - คนดำเนินงาน เป็นต้น ทำให้การระลึกถึง #คำสอนที่คิดถึง จะขาดการระลึกถึงผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ เป็น 'คำสอนที่ยังมีลมหายใจ' นั่นคือ คุณยายตุ้ม

คุณยายตุ้มจะเดินทางไปมาระหว่าง เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพฯ กับ หุบเขาโพธิสัตว์ จังหวัดเพชรบุรี เป็นประจำ ถ้าคุณคิดถึง 'คำสอนที่คิดถึง' แล้วเกิดติดขัด ขอแนะนำให้ลองหาโอกาสมาคุยกับคุณยายตุ้ม แล้วคุณจะได้ความกระจ่างกลับไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติของคุณ

ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต
คุณสายสัมพันธ์ ปัญญาศิริ