

ธรรมาสวัสดิ์

DHAMMA SAWASDEE | e-MAGAZINE



ชีวิตพ้องใจที่ใครๆ ปรารถนา

VOL. 21
JANUARY 2023



คำสอนที่คิดถึง

ยอมตนให้คนใช้ ฝึกตนเพื่อใช้คน ไม่รอให้ใครใช้

ธัมมัสรา แก้วอินทร์

คำสอนที่ว่า ‘ยอมตนให้คนใช้ ฝึกตนเพื่อใช้คน ไม่รอให้ใครใช้’ ของ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต เปรียบเสมือนคาถาสำคัญประจำใจ จิตอาสาของเสถียรธรรมสถานทั้งในประเทศและต่างประเทศ ด้วยเหตุว่า ถ้างานจิตอาสาจะช่วยขัดเกลานิสัยหรือเป็นหนทางแห่งการลด อดตัดตัวตนเพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติ เราจะต้องเป็นจิตอาสาแบบ ไหน

คุณสายสัมพันธ์ ปัญญศิริ หรือคุณยายตุ้ม ประธานมูลนิธิเสถียร ธรรมสถาน ผู้สืบสานปณิธานของ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต และเป็นพี่สาวแท้ๆ ของท่านแม่ชีคันสนีย์ ได้กรุณาอธิบายเพิ่มเติมว่า

“การทำงานจิตอาสา คนส่วนใหญ่มักคิดว่าเขามา ‘ให้ชุมชน’ แต่จริงๆ แล้ว เขาทำงานจิตอาสาเพื่อ ‘ให้ตัวเอง’ ต่างหาก เสมือนเขาได้ ให้โอกาสตัวเองเข้ามารับใช้สังคม ทำงานพระศาสนาตามความถนัด ของแต่ละคน ตามสหวิชาชีพ ที่มีความแตกต่างกัน ให้โอกาสตัวเองได้ ฝึกลดอดตัดตัวตน”



แนวทางปฏิบัติของจิตอาสา
ของเสถียรธรรมสถานตามที่
ท่านแม่ชีศันสนีย์ได้วางไว้
คือ

1. ยอมตนให้คนใช้



การยอมตนให้คนใช้ เป็นข้อแรกของ
หัวใจจิตอาสาตามที่ท่านแม่ชีศันสนีย์ได้
สอนไว้ งานทุกอย่างให้ประสบการณ์ชีวิตที่
หลากหลาย จิตอาสาจึงควรตระหนักรู้ว่า
การยอมตนเป็นการลดอัตตา ถ้าเอาตัวกู
ของกูออกได้ (อหังการ มมังการ มานานุสัย)
ก็จะโล่ง โปร่ง เบาสบาย สามารถนำองค์
ความรู้ของตัวเองมาทำให้เกิดประโยชน์ต่อ
มวลชน ได้กำไรคือความสุข เกิดความอิ่มใจ

2. ฝึกตนเพื่อใช้คน

การเป็น Leader หรือการทำงานให้ถึงเป้าหมาย เราต้องพบกับคนหลากหลายประเภท แต่เราจะใช้ ‘ปัญญา’ และ ‘ความเมตตา’ เพื่อเป้าหมายคืองานสำเร็จ คนทำเป็นสุขใจ ไม่ทุกข์ ไม่ขุ่นมัวกับคนตรงหน้าอย่างไร จึงเป็นศิลปะอย่างยิ่ง

ไม่เฉพาะคนที่ทำงานจิตอาสาเท่านั้น แต่สำหรับทุกๆ คน ทุกๆ อาชีพ ทุกๆ บทบาทในสังคม เราสามารถนำไปปรับใช้ได้ทั้งสิ้น



3. ไม่รอให้ใครใช้

ข้อนี้บ่งบอกว่าต้องมีการเฝ้าสังเกตในงานหรือสถานการณ์รอบตัวว่าเราจะเป็นประโยชน์ในที่ที่เราอยู่ได้อย่างไร การไม่รอให้ใครใช้ คือการเสนอตัวเข้าไปทำงานนั้นๆ ตามความสามารถของตัวเอง หรือเข้าไปอาสาเพื่อการเรียนรู้ ได้ประสบการณ์ ที่เป็นวิชาชีวิตอันมีพระธรรมนำทาง ซึ่งจะทำให้

เราเป็นจิตอาสาที่ใช้งานนั้นๆ เป็นไปเพื่อการขัดเกลาจิตใจ ลดอัตตาตัวตน เป็น ‘ประโยชน์ตน’ ส่วน ‘ประโยชน์ท่าน’ ที่จะเกิดขึ้นคือ งานสำเร็จตามเป้าหมาย สมดังเป้าหมายสูงสุดในการก่อตั้งเสถียรธรรมสถานของท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ที่ว่าเพื่อความ ‘อยู่เย็นเป็นสุข พันทุกข์ร่วมกัน’



เรื่องเล่าจากเสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร

พนิดา มาสกุล

ทำงานอย่างมีความสุข สนุกกับการทำงาน



เสถียรธรรมสถาน ชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ยังคงเป็นพื้นที่ที่เปิดสำหรับจิตอาสาที่ต้องการสืบสานปณิธานการทำงานของท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต โดยมีวัตถุประสงค์ของการทำให้เสถียรธรรมสถานเป็นพื้นที่สำหรับคนในทุกช่วงวัยของชีวิตเข้ามาเรียนรู้ร่วมกัน และมีเป้าหมายของการเรียนรู้คือการทำให้คนอยู่เย็นเป็นสุข พันทุกซ์ร่วมกัน

ปีพุทธศักราช 2565 ที่ผ่านไปเป็นปีแรกของการทำงานโดยไม่มี ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ผู้ก่อตั้งเสถียรธรรมสถานเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณให้กับชุมชน แต่เสถียรธรรมสถานยังคงขับเคลื่อนการทำงานได้โดยมีจิตอาสาที่เข้ามาร่วมเรียนรู้ในชุมชนตามโครงสร้างที่ท่านแม่ชีศันสนีย์ได้วางไว้ นั่นคือ มีสังฆะนักบวช จิตอาสาชุมชน จิตอาสาสหวิชาชีพ และจิตอาสามูลนิธิ นี่คือทีมทำงานที่เป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนงานของเสถียรธรรมสถานต่อไป



โดยทั้งทีมได้ทำงานตามคำสอนของ ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต คือการใช้การทำงานเป็นฐานของการภาวนา ใช้การทำงานในการพัฒนาตัวเอง ทำงานให้สนุก เป็นสุขในขณะที่ทำงาน ไปจนถึงการทำที่ สุดแห่งทุกขให้เกิดขึ้นได้ในชีวิตนี้

สำหรับในปีนี้ ปีพุทธศักราช 2566 ซึ่งเป็นการเริ่มปีใหม่และศักราชใหม่ในการทำงานของเสถียรธรรมสถาน เป็นการทำงานที่ยกระดับแนวคิดในการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติ เป็น Spiritual wellness community ทีมทำงานจึงมีการออกแบบเครื่องมือในรูปแบบของ Activity therapy สำหรับคนทุกช่วงวัยที่เข้ามาที่เสถียรธรรมสถานให้มีสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดี ซึ่ง Activity therapy แต่ละโมเดลถูกออกแบบมาจากองค์ความรู้กว่า 4 ทศวรรษในการทำงานของเสถียรธรรมสถานจนเกิดเป็นกิจกรรมบำบัดที่เหมาะสมกับการนำไปใช้แก้ปัญหาแต่ละประเด็นที่คนในแต่ละช่วงวัยต้องเจอ ทั้งหมดนี้จะเป็นก้าวต่อไปของเสถียรธรรมสถานในการทำงานเพื่อสืบสานปณิธานของ ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ที่เป็นไปเพื่อสร้างสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุข พันทุกขร่วมกัน

ท่านที่สนใจรายละเอียด
ของกิจกรรม สามารถคลิก
เข้าไปดูได้ตามลิงก์ด้านล่างนี้



กิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่



กิจกรรมสำหรับวัยรุ่น



กิจกรรมสำหรับผู้สูงวัย





เรื่องเล่าจากหุบเขา โพธิสัตว์

'หุบเขาโพธิสัตว์' หลุมหลบภัยที่มีชีวิต

สมชาย แสงอรุณ

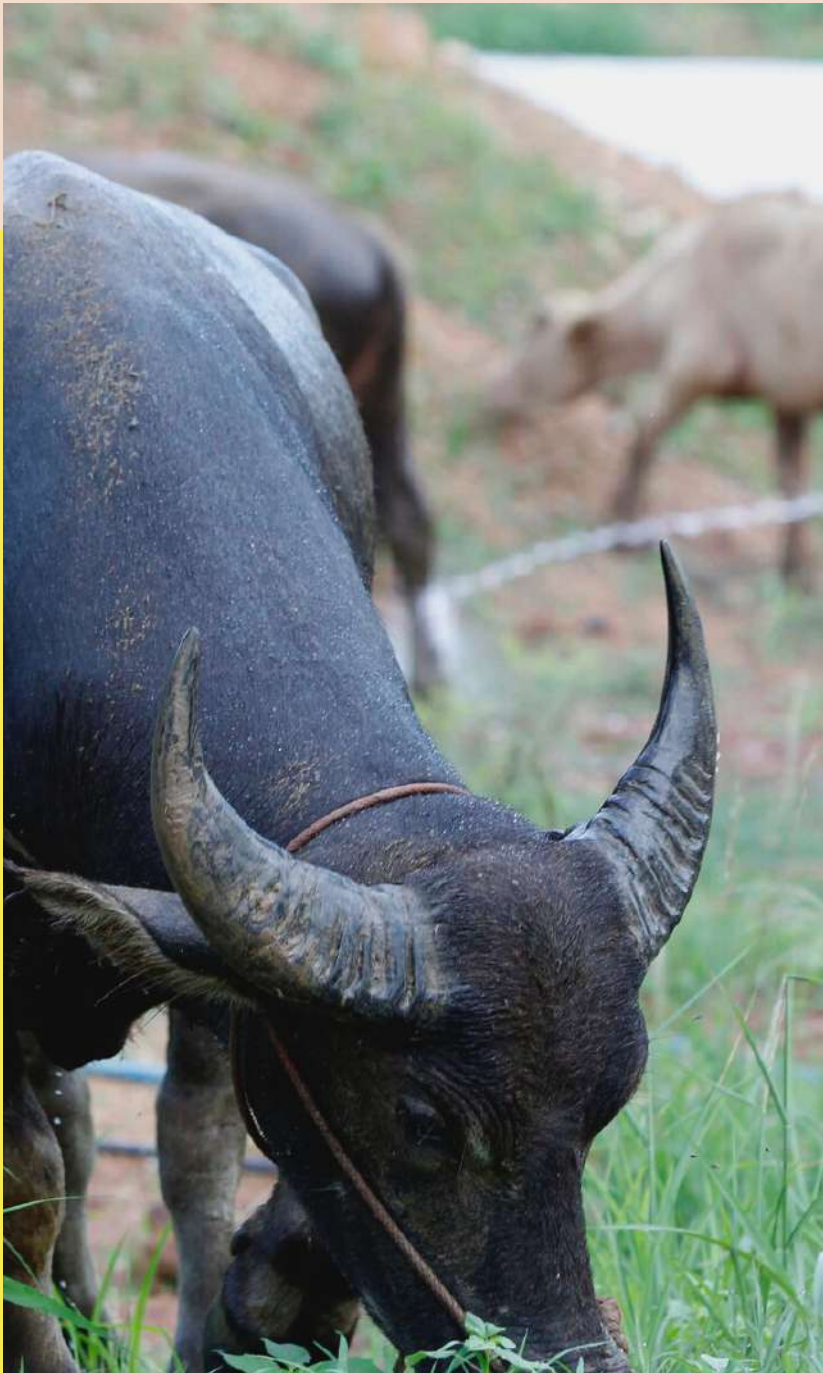
ถ้าใครเคยมาเยี่ยมชมที่ เสถียรธรรมสถาน หุบเขาโพธิสัตว์ อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี แล้ว มักจะมีคำถามว่า ทำไมคณะพุทธสาวิกานี้เลี้ยงไก่ไข่ เพาะเห็ด ปลูกผัก ปลูกกุหลาบ

เมื่อย้อนไปคิดถึงวันที่โควิด 19 ระบาด ทุกๆ ที่ถูกล็อกดาวน์ คณะพุทธสาวิกาไม่สามารถออกบิณฑบาตได้ ท่านแม่ศันสนีย์ เสถียรสุด ต้องย้ายออกจากเสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร มาที่หุบเขาโพธิสัตว์แห่งนี้ ซึ่งในขณะนั้นยังเป็นผืนดินแห้งแล้ง ไม่มีต้นไม้สักเท่าไร แต่ “โควิด 19 มาทำให้เราโต” และ “เราจะไม่ยอมจำนนกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก”

ท่านแม่ศันสนีย์ได้ปลูกพลังภายในของทุกๆ คนในชุมชนให้ก้าวข้ามความวิตกกังวล ความกลัวต่างๆ นานากับสถานการณ์โควิด 19 ที่ระบาดในขณะนั้น เมื่อนับรวมคนในชุมชนหุบเขาโพธิสัตว์ ตอนนั้นมีเกือบ 100 ชีวิต ทั้งนักบวชและฆราวาส ออกบิณฑบาตก็ไม่ได้ ตลาดก็ไม่มีให้จับจ่าย แต่ท่านแม่ศันสนีย์ได้ตั้งปณิธานว่า จะใช้หุบเขาโพธิสัตว์เป็นหลุมหลบภัยที่มีชีวิต สร้างชุมชนให้พึ่งตนเองได้ และให้คนอื่นเป็น โดยเริ่มต้นจากการเพาะถั่วงอก

สำหรับการเชื่อมความสัมพันธ์กับชุมชน ก็มีหลายๆ เหตุการณ์ที่สังฆะได้เข้าไปเป็นเพื่อนร่วมทุกข์กับชาวบ้าน ไปดูแลจิตใจของผู้สูงอายุที่ป่วยติดเตียง ทำความสุขให้เห็น เย็นให้คนรอบข้างได้สัมผัส พร้อมทั้งได้นำปัจจัยในการดำรงชีพ ไม่ว่าจะเป็นอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรคไปมอบให้ในครั้งนั้นอีกด้วย

จาก ‘มรดกกรรม’ สู่ ‘มรดกธรรม’ สู่ ‘มรดกโลก’ ของ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ตลอด 41 พรรษาบนมรรคาแห่งธรรม ได้ประจักษ์ชัดในใจของลูกศิษย์ที่ได้ลงมือปฏิบัติตามคำสอน ‘อันการงานเป็นฐานแห่งการภาวนา’ ท่านย้ำกับสังฆะมาตลอดว่า





“

ไม่สำคัญว่าเธอทำอะไร แต่สิ่งที่เธอ
ทำนั้นเป็นประโยชน์เพื่อใครได้บ้าง

”

นี่จึงเป็นเหมือนคำสอนสุดท้ายที่สร้าง
พลังในการทำงานเพื่อสืบสาน
ปณิธานของท่านแม่ชีคันสนีย์ของชาว
ชุมชนเสถียรธรรมสถานสืบต่อมา





แต่ที่ภาพเพื่อฟังเสียง



สติมา ปัญญาเกิด

อยากมีชีวิตที่ทันสมัย ต้องทำอย่างไร

ธัมมสา แก้วอินทร์

หนึ่งในสังฆะพุทธสาวิกาที่บวชเรียนมาอย่างยาวนานที่เสถียรธรรมสถาน คือ แม่ชีพิสมัย ผิวขาว ผู้เข้าคอร์สปฏิบัติธรรมอานาปานสติภาวนาจะพบท่านในการสอนแทบทุกครั้ง ตั้งแต่การทำโยคะภาวนา การสอนอุปกิเลส 16 การนำเดินเล่นในสวนธรรมหรือการเดินจงกรม เป็นต้น

ปีใหม่ที่ผ่านมามีหลายคนตั้งคำถามว่า “ท่ามกลางโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เราจะทำอย่างไรให้เป็นคนทันสมัยอยู่เสมอ”

แม่ชีพิสมัยได้ย้อนการสอนของท่านแม่ชี ศันสนีย์ เสถียรสุต เมื่อวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2545 ให้พวกเราฟังว่า

“การจะมีชีวิตที่ทันสมัยนั้นหาใช่การคอยวิ่งตามโลกที่เปลี่ยนแปลงไป แต่คนที่ทันสมัยคือคนที่ฝึกที่จะไม่ทุกข์กับการเปลี่ยนแปลงนั้นต่างหาก การเป็นคนทันสมัยต่อโลกจะไม่สำคัญเลย ถ้าเรายัง ‘ทุกข์’ อยู่ แต่ถ้าเราฝึกให้เป็นคนที่มีความ ‘ทันสมัยแห่งจิต’ ได้ คือฝึกเป็นคนที่มีสติ และเบิกบานอยู่ในปัจจุบันขณะ จะทำให้แม่เกิดการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งรอบตัวไปมากเพียงใด ใจของเราก็จะไม่ทรมานทรมานกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป”

การเป็นคนทันสมัยแห่งจิตนั้นต้องมีวินัยในการฝึกฝน ต้องฝึกที่จะรู้ทันกาย รู้ทันใจ ในปัจจุบันขณะ ถ้าเพียงมีอารมณ์มากกระทบแล้วเราหลงไปคิด นั่นก็เท่ากับเราหลงกลับไปอยู่กับอดีตเสียแล้ว ดังนั้นถ้าเราฝึกเป็น ‘ผู้ดู’ คือเมื่อ ‘รู้อารมณ์’ แล้วก็ ‘ปล่อยอารมณ์นั้นให้เร็ว’ เราก็จะอยู่บนหนทางแห่งการพ้นทุกข์ โดยเป็นผู้มีความทันสมัยแห่งจิตได้ในปัจจุบันขณะนั่นเอง



ข่าวคราวความเคลื่อนไหว

ตั้งใจอย่างไร...ให้พ้นทุกข์

โอวาทธรรมจาก พระราชโพธิวิเทศ (พระอาจารย์ปสันโน ภิกขุ)

กวีวัฒนา กุณคุ่มทอง

วันที่ 7 มกราคม 2566

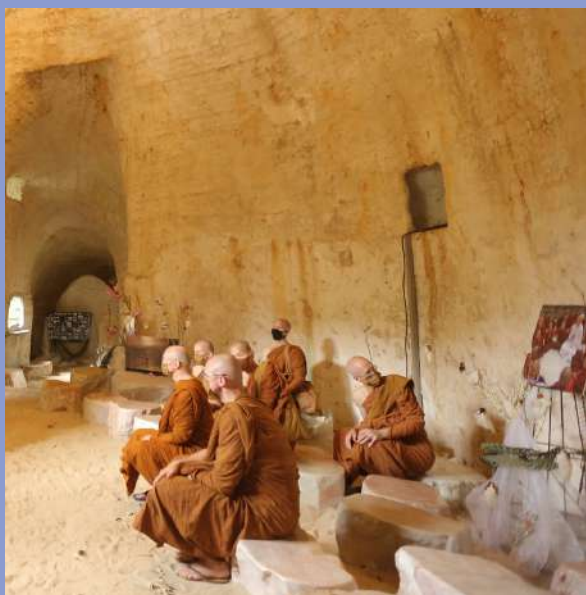
1 ปี 1 เดือน ที่ ท่านแม่ชีคันสนีย์
เสถียรสุต คินลมหายใจสู่ธรรมชาติ พระราช
โพธิวิเทศ (พระอาจารย์ปสันโน ภิกขุ)
ประธานสงฆ์วัดป่าอภัยคีรี ประเทศ
สหรัฐอเมริกา เมตตามาเยี่ยมเยียนเสถียร
ธรรมสถานและให้โอวาทธรรมทั้งแก่ชาว
ชุมชน ผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการอานาปาน
สติภาวนา ญาติโยมที่เข้าไปนมัสการรูป
จำลองพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ และกาย
สังขารของท่านแม่ชีคันสนีย์

ในโอกาสนี้ถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ด้วย พระ
อาจารย์จึงเริ่มต้นปีด้วยการให้แง่คิดใน
หัวข้อ ‘ตั้งใจอย่างไร...ให้พ้นทุกข์’
ท่านชี้ให้เห็นว่า สิ่งสำคัญที่เราต้องพิจารณา
ก่อนคือเรื่องของ ‘คุณธรรม’ ท่านเองก็ได้
อาศัยได้น้อมนำคุณธรรมข้อนี้มาปฏิบัติอยู่
ตลอดเวลา ท่านเล่าว่าเพราะได้เห็นแบบ
อย่างมาจากหลวงพ่อบุชา ในเรื่องของความ
ไม่เห็นแก่ตัว ไม่ยอมแพ้แก่ความยากลำบาก
ที่ต้องเผชิญ

ท่านเล่าว่า “เมื่อสมัยก่อนเคยมีเด็กน้อยในจิตใจที่บอกว่าไม่ไหวแล้ว ซึ่งความจริงแล้วนั่นก็เป็นความเห็นแก่ตัวอย่างหนึ่ง” แต่การได้เห็นตัวอย่างจากความอดทนและความเสียสละของหลวงพ่อบุชาทำให้ท่านยอมเสียสละ (ความเห็นแก่ตัว) นั้นเสีย เมื่อมีความเสียสละเกิดขึ้น ความสุขก็จะมากขึ้น และอานิสงส์นั้นทำให้เกิดปัญญามากขึ้น และผลจากการกระทำก็จะมีมากขึ้นตามไปด้วย”

ขณะเดียวกันท่านก็ยืนยันว่า “เราทุกคนก็มีโอกาสที่จะทำอย่างเดียวกันหรือใกล้เคียงกันได้ เพราะคุณธรรมไม่จำกัดหรือเลือกใคร แต่ ‘คุณธรรมก็คือคุณธรรม’ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา แต่ ‘เป็นธรรมชาติของโลก’ แล้วแต่เราเองว่าจะรับไว้และจะน้อมนำเอาไปปฏิบัติหรือไม่”

“ความทุกข์ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ใครสนใจก็รับเอาไป คุณธรรมก็เช่นกัน



เป็นธรรมชาติเหมือนกัน เป็นธรรมชาติที่จะพาเราให้พ้นจากทุกข์ ซึ่งก็ต้องให้ความสนใจที่รับอยู่เหมือนกัน” ท่านสอน

วิธีการคือเราต้องพยายามที่จะทำตามแบบอย่างที่ครูบาอาจารย์ที่ท่านเคยอยู่ เคยทำให้เห็นมาแล้ว โดยเฉพาะที่นี่ (เสถียรธรรมสถาน) มีคุณแม่ที่เคยอยู่ เคยสอน เคยเป็นแบบอย่างให้เห็นอยู่ ณ ที่แห่งนี้ ทำให้ทุกคนมีโอกาสและสิทธิโดยเท่าเทียมที่จะยกจิตใจเข้าสู่คุณธรรมตามแบบของท่านได้ ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ

‘คุณธรรม’ ที่คุณแม่ทำเป็นแบบอย่างไว้ให้คืออะไร ท่านกล่าวว่า ก็คือความ پاکเพียร ความอดทน ความเสียสละ และยังมีอีกเรื่องที่ต้องนึกถึง



เป็นคุณธรรมที่คุณแม่ปฏิบัติให้เห็นตลอดเวลา คือเรื่อง ‘การแสดงความเคารพ’ ท่านทำให้เห็นว่าท่านเคารพในสิ่งที่เป็นมงคล ‘บูชาบุคคลที่ควรบูชา’ ซึ่งถือเป็นมงคลอันยิ่งใหญ่ข้อหนึ่ง พระอาจารย์กล่าวอย่างมั่นใจว่าสิ่งที่คุณแม่ทำมาโดยตลอดคือเหตุที่ทำให้ตลอดเวลาที่ผ่านมามีผู้หลักผู้ใหญ่จากทั่วสารทิศเดินทางมา หรือส่งกำลังใจมาให้ชุมชนไม่ขาดสาย ซึ่งพระอาจารย์เน้นว่าคุณธรรมข้อนี้เป็นสิ่งที่ควรดูเป็นตัวอย่างและพยายามเอาเป็นแบบอย่างต่อไปด้วย “อาศัยความเคารพ การคารวะ รู้จักไหว้ รู้จักถ่อมตน ทำตัวตนให้เล็กลงหน่อย เพราะตัวตนมันสูงมันใหญ่มันก็แบกหนักเหลือเกิน” พระอาจารย์กล่าวและยังสอนต่อไปอีกว่า การที่เรา

รู้จักถ่อมตน รู้จักการแสดงความเคารพ นั้นเป็นคุณธรรมข้อหนึ่ง ด้วยเหตุที่ว่า ‘ความเคารพ’ นั้นก็ไม่ได้ยึดถือที่ตัวบุคคล ซึ่งหากมองให้ละเอียดมากขึ้น ก็คือคุณธรรมข้อหนึ่งเป็นคุณธรรมของการรู้จักแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนและเคารพต่อพระพุทธเจ้า ต่อพระโพธิสัตว์ ต่อผู้ที่ควรเคารพบูชา พระอาจารย์เล่าต่อไปว่า การที่ท่านได้ไปเยี่ยมห้องปฏิบัติภาวนาของคุณแม่ ท่านพบว่าภายในนั้นแวดล้อมไปด้วยพระพุทธรูป และภาพของพระโพธิสัตว์ อันแสดงให้เห็นว่าท่านมีความเคารพ และสิ่งที่ท่านเคารพก็อยู่แวดล้อมท่านเสมอ ท่านจึงอึ้งใจอยู่ท่ามกลางสิ่งที่สมควรเคารพบูชา



ดังนั้น เราทุกคนจึงต้องพยายามพิจารณาแยกแยะว่า อะไรเป็นสิ่งที่เราควรให้ความเคารพ ให้ความนอบน้อม ถ่อมตนและเข้าไปใกล้ชิดไปเรียนรู้เป็นแบบอย่าง นอกจากนี้พระอาจารย์ยังยกตัวอย่างอีกว่า ในสมัย พุทธกาล องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อครั้งเพ็ญทรง ตรัสรู้ใหม่ๆ จนปรินิพพานเมื่อมีพระชนมายุ 80 พรรษา พระองค์ก็ทรงเคารพหลักธรรมของความเป็นจริงอยู่ ตลอด เพราะหลักของความจริงนั้นก็คือความถูกต้อง ความเป็นจริง ที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงจนถึงทุกวันนี้ เหล่านี้ เป็นสิ่งที่เราสมควรจะพิจารณา

กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ “พวกเราทั้งหลายก็อยู่ได้ด้วย การรับผิดชอบต่อการกระทำของเราเอง รับผิดชอบต่อ คำพูด การคิดนึกของเรา ก็จงทำให้มันลงรอยกับธรรม อย่างที่เราสวดเป็นประจำว่า เราจะทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะเป็นทายาท เราจะได้รับผล ของการกระทำนั้นต่อไป” เป็นหลักของธรรมชาติที่เรา หนีไม่พ้น หรือหากจะกล่าวว่า เราต้องเป็นผู้รับผิดชอบ สำหรับตัวเองก็ใช่ สำหรับหมู่คณะ สังคมของเราก็ใช่อีก ดังนั้น เราต้องเป็นผู้พิจารณาสังเกตดู คุณธรรมบาง อย่าง มันก็ไม่เปลี่ยนแปลง ในที่สุดก็อาจกล่าวได้ว่า อย่างไม่ไรเราก็ต้องอยู่ด้วยความเมตตา ความเอื้อเพื่อ ความรู้สึกเอื้ออารีซึ่งกันและกัน ต้องมีความกรุณา หาก เห็นว่าหมู่มนุษย์เราตกอยู่ในความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะ ดึงทั้งตัวเราและทั้งดึงกันและกันให้ขึ้นมาสู่ที่ปลอดภัยที่ สบายหน่อย เราจึงสมควรมีเมตตากรุณา ยินดีในการให้ การแบ่งปัน การช่วยเหลือ แบบนี้ก็ต้องทำกันไป



แกะที่ภาพเพื่อชม Clip

ยิ่งสถานที่ใหญ่อย่างนี้ ทุกคนต้องช่วยกัน
รับผิดชอบ เอื้อเพื่อ เสียสละเพื่อส่วนรวม แม้
จะเป็นเรื่องเล็กน้อย เช่น เก็บขยะ ทำความ
สะอาด บางที่การเก็บขยะ บางแห่งทำความ
สะอาด เป็นหน้าที่ของเจ้าอาวาส คนอื่นไม่
ทำ เอ้า...เราก็ต้องทำ ต้องสังเกต อย่าให้มัน
เป็นอย่างนั้น ให้พวกเราทุกคนช่วยกันเป็นหู
เป็นตาช่วยกันอย่างนี้ ก็จะอยู่กันด้วยความ
สุข อยู่ด้วยการเสียสละ ที่จะเชิดชูแม่ชีใน
ปัจจุบัน เราต้องเอาตัวอย่างของท่านจาก
อดีตมาใช้เพื่อเตือนสติของพวกเรา เอาคำสั่ง
สอนของท่านก็ดี ของผู้อื่นที่มาสอนที่นี้ ก็นำ
มาใช้เป็นหลักการ ที่แห่งนี้ก็จะมี ความ
ปลอดภัยสืบไป

เสถียรธรรมสถานเป็นสถานที่ปลอดภัยที่
เราต้องสร้างไว้ให้หมู่มนุษย์ได้มาพักพิงและ
เราก็สามารถอยู่ร่วมกันอย่างปลอดภัยต่อไป
ได้ แม้จะอยู่ในเมืองใหญ่เราก็เป็นแค่ที่เล็กๆ
ถ้าไปเทียบกับกรุงเทพฯ เราเป็นแค่คนกลุ่ม
น้อย แต่กลุ่มน้อยนี้ก็มีประโยชน์ได้ จึงขอให้
เรารักษาคุณธรรมที่นี้ หลักการที่นี้ และเจริญ
เติบโตเป็นลูกศิษย์ที่ดีของพระพุทธเจ้า เป็น
ลูกศิษย์ที่ดีของแม่ชีต่อไป

ก็ขออนุโมทนาทุกท่านที่มาร่วมกัน ณ ที่นี้
ก็ขอให้มีความสุขความเจริญ



แตะที่ภาพเพื่อชม Clip

From Local to Global

ปีกระต่ายนี้ ชวนมา 'มีสติ' ก่อน 'มีสตางค์'

ธนิสรา แก้วอินทร์

การตั้งเป้าหมายในปีใหม่ของวัยทำงานนั้น หลายคนเริ่มมองถึงการเก็บออมและการลงทุนในสินทรัพย์มากขึ้น บางองค์กรทางธุรกิจเริ่มมีการปรับตัวเพื่อหาช่องทางการขยายตลาดให้รับกับวิถีผู้บริโภคที่เปลี่ยนไป ส่วนใหญ่ตัวแปรสำคัญคือ การต้องการมี 'สตางค์' ให้มากขึ้นเพื่อความอุ่นใจและปลอดภัยสำหรับอนาคตที่ไม่แน่นอน

มีการตั้งคำถามในรายการ Clubhouse เมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2564 กับท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ว่า

“ธรรมะจะช่วยให้เรามีสตางค์ได้หรือไม่”

ท่านแม่ชีศันสนีย์ได้ตอบว่า

“มีคนกล่าวว่าคุณแม่เป็นแม่ชีกายสิทธิ์ เพราะสามารถย้ายภูเขาได้ทั้งลูก อันนี้ไม่ใช่เลย แต่ธรรมะต่างหากที่แสดงความศักดิ์สิทธิ์ให้ทุกคนเห็น เพราะสำหรับคุณแม่แล้ว ธรรมะศักดิ์สิทธิ์จริงๆ ไม่มีอะไรศักดิ์สิทธิ์เท่ากับการทำหน้าที่อีกแล้ว นี่คือการทำหน้าที่ หรือเรียกว่า ‘การทำพุทธกิจ’ ของคุณแม่...”



“ถ้าเราจะอดตาย เพราะเรามีว แต่ถือคัมภีร์ไว้จนกระทั่งเราอดตาย พระผู้มีพระภาคเจ้าคงไม่บอกแน่ ว่าเราเป็นทีมเดียวกับพระองค์ท่าน หากแต่ถ้าเราใช้ ‘ธรรมะ’ ธรรมะ นั้นจะศักดิ์สิทธิ์ได้จากการทำหน้าที่ ของเราเท่านั้น ไม่มีใครอดตาย เพราะการนำธรรมะมาใช้กับชีวิต ทางโลก คนที่ไม่ยอมอดตายจะเป็น คนที่สามารถวางแผนได้ว่าเราต้อง พึ่งตัวเองให้ได้ ถ้าเราซื้อกินไม่ได้ เราก็ต้องพัฒนาศักยภาพให้ สามารถสร้างได้ สุขเมื่อสร้าง เสพ แบบไม่ซื้อ นี่คือนี่ที่คุณแม่ลงทุน กับหุบเขาโพธิสัตว์ ลองดูรอบๆ ตัว ใครที่ไม่มีเงินก็ต้องกลับมาสร้าง หมด ดังนั้นคีย์เวิร์ดสำคัญกลับมา อยู่ที่ ‘สติ’ ที่จะสุขเมื่อสร้าง และมี ‘ปัญญา’ ที่จะจัดการในเรื่องพื้นฐานสาธารณูปโภค...

องค์ประกอบชีวิตคืออะไร เราก็ต้องมาตีความเรื่องนี้ ในฐานะที่ ไม่ใช่ภาคธุรกิจ เราเป็นภาคพุทธกิจ รู้เลยว่าองค์ประกอบของชีวิตคือ อะไร ตั้งแต่อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค จะอยู่กันอย่างไร ที่ทำให้ชีวิตของเราเข้มแข็ง มีสติ คุณแม่ก็ต้อง วางแผน สุดท้ายที่สำคัญคือปลูก หัวใจพระโพธิสัตว์ ปลูกหัวใจของผู้รับใช้ ยิ่งเมื่อเกิดสถานการณ์โควิด 19 การปลูกหัวใจของพระโพธิสัตว์ เกิดขึ้นมาก เพราะไม่เคยกลัวความ



ยากลำบาก บางคนชินกับความสบาย พอสิ่งที่เคยมีหายไป ถึงกับอยู่ไม่ได้เลย เขาไม่สามารถลดพวดานตัวเองได้ เพราะไม่เคยทำอะไรที่ทำให้ตัวเองสามารถมีปัจจัยสี่ เหตุคือการชินกับการหาเงิน พอเงินหายไป ‘สติ’ เลยหายไปด้วย กลายเป็นคนที่ไม่มีความสุข



ดังนั้น เราต้องเริ่มฝึกที่หัวใจคน ให้ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ไม่กินคนเดียว ไม่รวยคนเดียว แต่เป็นเศรษฐกิจ ดังนั้น สิ่งที่คุณแม่ทำคือ การลงทุนด้วย ‘ปัญญา’ ให้หุบเขาพระโพธิสัตว์เป็นชุมชนคนเศรษฐกิจ...

“ปัญญาคือการจัดการให้ชีวิตของเราสามารถที่จะมีกำลังของจิตที่มีความตั้งมั่น โดยในภาษาปฏิบัติก็คือเป็นจิตที่ควรแก่การงาน ด้วยกำลังของจิตที่เป็นสมาธิ”



“ฉะนั้น ถ้าเรามีความรู้เร็ว รู้รอบ รู้ทัน ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก เราก็จะมีจิตที่ตั้งมั่นในการตัดสินใจที่ ‘ไม่ลน ไม่รั่ว’ คือมีสติ ไม่เงอะงะ ลังเล ไม่แน่ใจ หรือปรุงแต่งไปมากมาย ฉะนั้น ในช่วงนี้ ถ้า ‘ขาดสติ’ แล้ว จะส่งผลถึง ‘การขาดสตางค์’ แน่ๆ แต่ถ้า ‘มีสติ’ แล้วมีกำลังของจิตที่ตั้งมั่นคืออยู่ การรู้เร็ว รู้รอบ รู้กว้าง รู้ว่าเป็นสติสัมปชัญญะสมาธิ และปัญญา มันก็น่าจะเป็นธรรมะที่เป็นเช็ดเลย จะทำให้เราสามารถที่จะอยู่กับโลกได้อย่างแข็งแรงและมูฟออนในโลกธุรกิจได้อย่างปลอดภัย โดยมีธรรมะอันศักดิ์สิทธิ์เป็นแนวทางในการทำงาน”

จากการสนทนาธรรมในวันนั้น ข้อธรรมนี้ยังศักดิ์สิทธิ์เสมอสำหรับผู้ที่มีมือปฏิบัติ เรา จะพบหลายคนที่มี ‘รอด’ และฝ่าวิกฤตทางการเงินไปได้ จากการกลับมาพึ่งศักยภาพของตัวเอง สร้างสุขด้วยตัวเอง ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้สุขง่าย ใช้น้อย สุดท้าย เมื่อฝึกให้รู้จัก ‘การให้’ ผู้อื่น และ ‘รับใช้’ สังคมได้ คนผู้นั้นก็จะเริ่มพัฒนา ‘หัวใจเศรษฐี’ ขึ้นมาในตัวเอง

นี่เองคือคำตอบของคำถามในตอนต้นที่ว่า ‘ธรรมะจะช่วยให้เรามีสตางค์ได้อย่างไร’

BREATHING IN-BREATHING OUT

ลานโพธิ์



ติดตามข้อมูลข่าวสาร

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

 www.sdsweb.org



ลานโพธิ์

ชวนคุณมารู้จักเสถียรธรรมสถานกับคอลัมน์ใหม่ในปีนี้เป็น ‘Breathing in - Breathing out ในสวนธรรม’ เราจะพาคุณมารู้จักกับมุมต่างๆ ในเสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร ซึ่งปัจจุบันมีที่นั่งมุมใหม่ที่เพิ่มขึ้นและมุมเก่าที่คุ้นเคย

ฉบับนี้ขอชวนทุกท่านมารู้จักกับ ‘ลานโพธิ์’

ต้นโพธิ์ต้นนี้ถูกล้อมมาจากกลางท้องนาจังหวัดนครสวรรค์ ด้วยเหตุที่ชาวบ้านต้องใช้พื้นที่บริเวณนั้นทำนา เมื่อท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ทราบข่าว ท่านจึงให้ล้อมต้นโพธิ์ต้นนี้มาปลูกไว้ที่เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพฯ จากวันนั้นถึงวันนี้ ต้นโพธิ์ต้นนี้กลายเป็นแลนด์มาร์กสำคัญที่รวมหัวใจทุกคนไว้ในหลายๆ โอกาส ไม่ว่าจะเป็นการรวมตัวกันเพื่อการสวดมนต์ การปฏิบัติธรรม การเดินเล่นอย่างมีสติ การภาวนากับกิจกรรมกายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น หรือแม้กระทั่งการเป็นเวทีสำหรับการแสดง Spiritual Entertainment ต่างๆ มาอย่างต่อเนื่องยาวนาน

ท่านแม่ชีคันสนีย์เคยกล่าวเกี่ยวกับ ‘ลานโพธิ์’ ไว้ว่า

“ต้นโพธิ์สอนเรื่องการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขที่ได้โดยไม่เลือกปฏิบัติ เมื่อมองดูต้นโพธิ์ เราจะเห็นว่า ตลอดชีวิตของเรา เราก็เหมือนต้นไม้เล็กๆ ที่เมื่อเดินทางมาสักระยะหนึ่งก็เติบโตเป็นต้นไม้ใหญ่ มีร่มเงาให้คนหมู่มากอาศัย มีผู้คนมาอาศัยร่มเงาได้อย่างไม่เลือกปฏิบัติเช่นกัน”

ชวนกันมาลอง Breathing in - Breathing out กับการเดินเล่นในสวนธรรมกันนะคะ เพราะเรื่องราวที่ซ่อนไว้ในมุมต่างๆ อาจเป็นเรื่องราวที่จะเป็นแรงบันดาลใจให้คุณเก็บไปใช้เป็นพลังในการทำงานได้อีกต่อไป

สนใจเยี่ยมชมเสถียรธรรมสถาน กรุงเทพฯ สามารถลงทะเบียนที่หน้าซุ้มธรรมสวัสดิ์ บริเวณด้านหน้าเสถียรธรรมสถาน เพื่อเยี่ยมชมแบบ Spiritual Day trip ได้ทุกวัน โดยมีคณะพุทธสาวิกานำคุณภาวนากับศิลปะแห่งชีวิตหลากหลายรูปแบบ อาทิ การเดินเล่นในสวนธรรม การนอนภาวนากับคลื่นเสียงคริสตัลโบว์ล หรือการทำสมาธิกับกิจกรรมกายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น เป็นต้น

แล้วพบกับมุมที่น่าสนใจที่มีอีกมากมายในฉบับต่อไปนะคะ



อาหาร ปรุงด้วยรัก

แม่ชีณภัทร มานนท์



สลัดโรล

แบบ

'ตาราฟาร์ม'

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ตั้งเป้าหมายที่จะมีสุขภาพที่ดีขึ้นกว่าเดิม การใช้อาหารเป็นยาคือทางเลือกที่พวกเราขอโอกาสนำเสนอ แต่การจะรับประทานอย่างไรให้สนุกนั้น ทีมตาราฟาร์มมีเมนูง่ายๆ ที่ทำได้ในบ้านของคุณมาฝากค่ะ



- แผ่นแป้งสำหรับห่อ
- ผักสลัดตามชอบ เช่น ผักคอส ผักเรดโอ๊ค
- เห็ดย่าง
- พริกหวานหั่นตามยาว
- น้ำสลัดตามชอบ
- งาดำหรืองาขาวสำหรับตกแต่ง
- ดอกไม้กินได้

วิธีทำ

นำแผ่นแป้งชุบน้ำพอมหาด แล้ววางบนภาชนะเพื่อเรียงไส้ในของสลัด โดยวางดอกไม้กินได้ไว้ล่างสุด จัดเรียงระยะให้สวยงาม จากนั้นรองด้วยผักเห็ด พริกหวานตามชอบ แล้วจึงม้วนห่อเป็นโรลตามยาว ก่อนจะนำมากลึงบนงาดำงาขาว หรือจะเลือกใช้การโรยงาดำตกแต่งในตอนสุดท้ายก็ได้ จัดลงจานให้สวยงามด้วยการหั่นเป็นท่อน วางเป็นคำๆ สำหรับเสิร์ฟ สามารถเตรียมน้ำสลัดแยกไว้เพื่อราดภายหลัง หรือบางท่านอาจคลุกน้ำสลัดไปในผักสลัดก่อนห่อเลยก็ได้

หัวใจแห่งความอร่อยเพื่อสุขภาพในจานนี้คือ ความสดสะอาดของวัตถุดิบที่เลือกใช้ เป็นการนำสลัดที่เราคุ้นชินมาปรับให้สนุกขึ้น สวยงามขึ้น และรับประทานง่ายขึ้น และยังเมื่อเพิ่มแผ่นแป้งในการห่อเข้ามาจะทำให้สลัดโรลจานนี้ครบครันด้วยคุณค่าของสารอาหารที่เพียงพอสำหรับ 1 มื้อเลยทีเดียว

ถ้าใครลองทำแล้วถ่ายรูปลงสื่อของคุณ อย่าลืมใส่ #ตาราฟาร์ม ด้วยนะคะ หรือถ้าท่านใดสนใจผักสลัดสดๆ จากตาราฟาร์ม สามารถเพิ่มเพื่อนทาง Line @tarafarm แล้วสั่งผักสลัดสดๆ ส่งตรงถึงบ้านเพื่อไปรับประทานกับครอบครัวได้เลยค่ะ
ลองนำไปทำกันดูนะคะ