



# ธรรมาสวัสดี

DHAMMA  
SAWASDEE

e-MAGAZINE



15 April 2021

คุณหญิงชฎา วัฒนศิริธรรม กับท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

9

เมื่อสองคุณยายยังเด็ก

Community Learning

# ‘สูงอายุไม่ใช่ง่อนแง่นงอแง’ แต่เป็นหลักใหญ่แท้ที่มั่นคง



## สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.ต. ปยุตฺโต แสดงคตินิยมไว้ว่า

ในสังคมทั้งหลายทั่วไปมีวัฒนธรรมนับถือผู้สูงอายุ เป็นเรื่องธรรมดาอย่างที่ว่าแล้ว เนื่องจากเป็นผู้ที่ได้เรียนรู้มาก่อน มีประสบการณ์ที่จะบอกที่จะสอนแก่คนรุ่นหลัง ที่เรียกว่าอนุชน และจากการเรียนรู้คือการศึกษานั้น ยังมีชีวิตอยู่ยาวนานไป คนสูงอายุขึ้นก็ยิ่งดำเนินชีวิตได้ดีขึ้นมีจิตใจ และปัญญาที่เจริญพัฒนามากขึ้น แม้จะแก่เฒ่าชราลงไป ร่างกายจะถอยกำลังอ่อนแอลง แต่จิตใจและปัญญาก็จะ เข้มแข็งอยู่ได้จิตใจและปัญญาที่พัฒนาดีแล้วนั้นแหละคือ คุณค่าที่แท้จริงของชีวิต

ดังนั้น ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรม สูงปัญญา จึงเป็นสมบัติสูงค่า ของสังคมที่คนจะเคารพและเชิดชูบูชา อันจะนำไปประโยชน์ มาให้อย่างยั่งยืนหรือตลอดไป

ที่ว่า ให้สูงอายุ มากับสูงธรรมสูงปัญญานั้น ที่จริงสูงธรรม คำเดียวก็คลุมหมดยุทธธรรมทั้งปัญญาด้วย

แต่เป็นธรรมดาในทางพระ ท่านถือปัญญาเป็นยอดธรรม จึงนิยมพูดออกมาให้เด่นชัด ส่วนธรรมก็คลุมคุณธรรม ความดีงามอื่นทั้งหมด ตั้งแต่ทาน ศีล ตั้งแต่วินัย ความประพฤติดีงามชีวิตที่สะอาดสุจริต การอยู่ร่วมสังคมอย่าง เกื้อกูลก่อประโยชน์และคุณธรรมความดีงามตั้งแต่เมตตา กรุณา ตลอดจน วิริยะ สติ สมาธิ ความเข้มแข็งมั่นคง

และความสุขสดชื่นผ่องใสของจิตใจ

**ธรรม** เป็นหลักของชีวิต และเป็นหลักของสังคม มี**ปัญญา** จึงรู้หลัก บอกหลักได้ และใช้หลักเป็น ทำให้มีความ ยิ่งใหญ่ที่แท้จริง ดังนั้น ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรมสูงปัญญา จึงเป็นผู้หลักให้แก่สังคม และเป็น**ผู้ใหญ่** ที่จะบอกจะสอน จะชี้แนะจะนำทางแก่สังคมเป็นผู้นำได้สมกับที่เรียกว่า เป็นผู้หลักผู้ใหญ่

เป็นอันว่าผู้สูงอายุที่สูงธรรมสูงปัญญาก็เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ ได้แน่นอนคำพระเรียกว่าเป็น“เถระ” แต่ชาวบ้านคงรู้สึก ว่าไม่ถนัดก็อาจจะเรียกว่า “วุฒชน” หรือจะเรียกให้ยิ่งใหญ่ เป็น “เชษฐบุรุษ” ก็ได้

จะเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ก็ให้มีความสูงธรรมสูงปัญญาไว้ดังที่ว่า มิฉะนั้นจะถูกคำเตือนหรือถูกท่านตำหนิได้ว่าเป็น“โมฆชนิณ” แปลว่าคนแก่เปล่า นี้ว่าตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เองว่า “บุคคลไม่ชื่อว่าเป็นเถระ/ผู้หลักผู้ใหญ่ด้วยการที่ศรีษะมี ผมหงอกบุคคลนั้นมิวายแก่หง่อมก็เรียกได้แค่ว่าเป็นคน แก่เปล่า” (ขุ.ธ.๒๕/๒๙/๔๙)

จากหนังสือ ‘ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ’



# คุณยายของโลกคุณยายของหลาน...

คุณหญิงชฎา วัฒนศิริธรรม และ คุณยายจำ ท่านแม่ซีคັນสนีย์ เสถียรสุด



## เมื่อสองคุณยายเล่าว่า

แต่ภาพพบปะกัน

มิตรภาพของคุณยายทั้งสองเริ่มต้นด้วยกาลยานมิตรที่ใช้ธรรมนำหน้าที่คือ คุณตาไพบุญ วัฒนศิริธรรม (อดีตรองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในรัฐบาล ปี พ.ศ. 2549) สุปาบุรุษที่เรียบง่าย ถ่อมตัว และซื่อสัตย์ท่านนี้ ได้ทำงานกับคุณยายจำด้านพัฒนาสังคม เรื่องเด็กและเยาวชน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 ซึ่งในช่วงนั้นท่าน ดำรงตำแหน่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิของ สสส.

ตอนหนึ่งของบทสนทนาคุณหญิงชฎาเล่าถึงคำรับรองที่คุณตาไพบุญยกกล่าวไว้ว่า “สำหรับท่านแม่ซีคັນสนีย์นั้นไม่ต้องสงสัยเลย หากท่านชวนให้ทำอะไรก็จงทำซะ” และด้วยคำรับรองจากบุคคลที่เป็นสามี และคนต้นแบบด้านจิต สาธารณะของสังคมไทย ทำให้มิตรภาพของสองคุณยายผูกพันมาจนถึงวันนี้ คุณยายจำเล่าว่า “คุณตาไพบุญคือต้นแบบของคนที่มีสัมมาทิฐิ เป็นครอบครัว ที่มีธรรมะ และทั้งคุณตาไพบุญกับคุณหญิงชฎาก็คือ ‘ความจริง’ ของ คนรุ่นเราที่มีค่ามาก เป็นต้นน้ำบริสุทธิ์ที่สำคัญมาก ไม่ใช่ ‘เงิน’ สำคัญ

จนเมื่อหลายปีก่อนคุณยายจำทราบข่าวว่าคุณตาไพบุญป่วยเป็นมะเร็ง ชาวเสถียรธรรมสถานก็รู้ว่าท่าน รอดแน่เพราะมะเร็งเป็นที่กาย แต่ด้วยคุณธรรม ของท่านจะไม่เป็นที่ใจ แม้วันนี้ท่านคืนลมหายใจสู่ ธรรมชาติแล้ว แต่คุณหญิง ก็มาเยี่ยมเยียนคุณยายจำที่เสถียรธรรมสถาน 1 และวันนี้ก็มีโอกาสพาลูก และ หลานมาหุบเขาโพธิ์สัตว์ เสถียรธรรมสถาน 2 เพื่อชวนเปิดบทสนทนา ของสองคุณยาย ‘ตัวอย่างที่ดีมีค่า มากกว่าคำสอน’ ไว้ใน Clubhouse



# Love is...เมื่อสองคุณยายยังเด็ก

## ความทรงจำเมื่อ 70 ปีที่แล้ว

คุณหญิงชฎากล่าวว่า “กว่า 70 ปีที่แล้ว ประเทศไทยเป็นเมืองที่ไม่ได้มีความแออัด บ้านแต่ละซอยไม่ได้มีหลายหลัง บ้านเราอยู่ปลายซอยสุขุมวิท 4 มีแปลงผักของคนจีน มีที่เลี้ยงแพะเลี้ยงแกะของคนแขก ตรงกลางซอยมีคอกม้า นั่นคือชีวิตของชาวถนนสุขุมวิทเมื่อ 70 ปีมาแล้ว สิ่งเปลี่ยนแปลงไปมากของสมัยนี้คือ ความแออัดของประชากรที่มากขึ้น และประเทศไทยก็เปลี่ยนแปลงไปตามยุค ถ้าถามว่าในวัยเด็กทำอะไรได้บ้าง คงบอกได้ว่าวัยเด็กของดิฉันเป็นวัยที่เรียบง่าย ถึงเวลาก็ไปโรงเรียน เมื่อเวลาโรงเรียนปิดเทอมก็ได้มีโอกาสไปต่างจังหวัด ในสมัยนั้นก็ไปศรีราชา เราต้องข้ามแพเพื่อข้ามแม่น้ำบางปะกง เพราะสมัยนั้นยังไม่มีสะพานเทพหัสดินที่ใช้ข้ามแม่น้ำได้เหมือนสมัยนี้ เรียกได้ว่าเป็นชีวิตที่เรียบง่าย แต่แฝงไว้ด้วยความตื่นเต้น สิ่งนี้อาจจะกลายเป็นสิ่งธรรมดาของสมัยนี้แล้ว สิ่งเปลี่ยนแปลงไปมากคงเป็นลักษณะของวิถีชีวิต เพราะทุกวันนี้เป็นโลกสมัยใหม่ เป็นโลกที่มีการเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน มีทั้งผู้คนมากมาย ทั้งความคิดความอ่านมาก และยิ่งตอนที่ประเทศเรายังเปิดอยู่ ก็มีคนหลายชาติหลายภาษามายู่ในประเทศไทย และเราได้เรียนรู้จากเทคโนโลยีสมัยใหม่ ซึ่งสมัยนั้นเมื่อตอนดิฉันยังเด็ก โทรทัศน์

ยังไม่มี จนอายุ 10 กว่าขวบถึงเริ่มมีโทรทัศน์ขาวดำ ส่วนโทรทัศน์ที่เป็นสีนั้นก็ตื่นเต้นมาก จะเป็นช่วงเรียนจบถึงมีสิ่งนี้ นับเป็นวิวัฒนาการของโลก ถ้าถามเรื่องจิตใจคนนั้นจะพบว่าทั้งความแค้นแค้น และความสงบก็มีควบคู่กันไป ที่พูดว่าความแค้นแค้นนั้นหมายถึง เมื่อดิฉันอายุสัก 5-6 ขวบ บ้านเมืองก็ไม่สงบ เพราะเกิดการกบฏแมนฮัตตัน บ้านเราอยู่ในสถานที่ที่ทหารเข้ามาใช้เป็นที่ต่อสู้ พวกเราก็ไปอยู่ที่ใต้ถุนพร้อมข้าวสารไว้รับประทาน และอยู่อย่างนั้น 3 วัน 3 คืน ตรงนี้ยังจำได้ถนัดเลยว่าความไม่สงบในเชิงของการเมืองมีที่มาก่อนเมื่อ 70 ปีมาแล้วด้วยซ้ำ ทำให้รู้สึกว่าบ้านเรายังวนเวียนอยู่กับเรื่องความเชื่อที่แตกต่างกัน ซึ่งแม้แต่วันนี้เราก็ยังแก้ไขปัญหาเช่นนี้ไม่ได้ ทั้งๆ ที่จริงมีทางออกเยอะแยะ ถ้าเราเชื่อมั่นในหลักคำสอนต่างๆ ซึ่งมีดีอยู่เยอะในโลกนี้ สรุปคือโลกเมื่อ 70 ปีมาแล้วยังเป็นโลกที่ไม่ได้แออัด มีความเป็นธรรมชาติเยอะ แต่ความไม่สงบในจิตใจของคนมีตั้งแต่สมัยโน้น จนกระทั่งถึงสมัยนี้ก็ยังมีคล้ายๆ กันทั้งที่โลกนี้มีความก้าวหน้าไปเยอะอย่างที่เล่าไว้จะคะ”

คุณยายจ่ากล่าวว่า “ความทรงจำของคุณยายจ่าอาจไม่ต่างกันเรื่องความเรียบง่าย และสิ่งที่คุณยายใส่ใจจ้านั้นคือ มีความ

แบ่งปัน ความเรียบง่าย เพราะบ้านเราอยู่ในชนบท อาหารของเราจะอยู่ที่บ้านคนอื่นนะ ถือว่าถ้าบ้านใครไม่ทำอย่างนั้นถือว่า Out นะคะ เพราะแสดงถึงความไม่มีมิตรภาพ ในขณะที่อาหารของบ้านคนอื่นก็อยู่ที่บ้านเรา เรามีอาหารอร่อยกินกันหลายคนทีทุกคนต่างมีการให้ไม่ต่างกับกับจิตที่คิดจะให้ สมัยโบราณหรือสมัยเราก็คือเบา คือคนที่ให้ได้ดีเบา และคนที่คิดอยากเอามันก็หนักกันทุกคน ที่จริงการให้การรับนั้นมีตั้งแต่สมัยที่เราเป็นเด็ก ถ้าเราอยากรักษาความทรงจำในวัยเด็กที่เราจำด้วยใจแล้วก็จะอยู่กับเรานานเหลือเกิน ความทรงจำนี้เป็นมหากุศล เวลาที่เรานึกถึงการให้ เราจะรู้สึกดีทุกครั้ง มันยังอึดอยู่ เพราะฉะนั้นการให้อย่างนี้ ในสมัยนี้ก็ยังมีนะ”

คุณหญิงชฎาเสริมต่อว่า “เรื่องการให้ของไทยเป็นอะไรที่เรามีแต่โบราณ ยิ่งช่วงสงครามต่าได้เลยว่าหน้าบ้านต้องมีหม้อขนมหม้อใหญ่ๆ วางไว้หน้าประตูบ้านเพื่อให้คนในซอยตักไปรับประทาน และเป็นประเภทขนมปลากริมไข่เต่า อันนี้จำภาพได้เลย ถึงแม้ว่าสมัยนี้ขนมที่เราให้กันจะเป็นขนมฝรั่งแล้ว แต่การให้กันยังคงมีอยู่”

คุณยายจ่าเสริมว่า “ใช่! สมัยนี้เราให้ช็อคโกแลตกัน แต่สมัยก่อนช็อคโกแลตไม่มีจะกิน เป็นของหายากในสมัยนั้น”



เมื่อสองคุณยายยังเด็ก  
ตะแตะภาพชมคลิป





# ‘ค่านิยมที่สองคุณยายมองไว้’ สมัยนั้นกับสมัยนี้เหมือนหรือต่างกัน

คุณหญิงชฎากล่าวไว้ว่า “ตัวดิฉันเอง รู้สึกว่าไม่ได้ถูกบีบบังคับว่าจะต้องเชื่อฟังอะไรเป็นพิเศษนะคะ คล้ายๆ ว่าเรามีชีวิตที่เรียบง่าย แต่สุดท้ายจะมีอะไรบางอย่างในใจ คือเมื่อดิฉันต้องไปเรียนต่างประเทศตั้งแต่อายุ 11 ขวบก็นึกว่า ใน 11 ปีแรกของชีวิตมีอะไรที่เป็นหลักในใจ ถ้าคิดได้ตอนนี้ก็นึกถึง**ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน และในที่สุดแล้วก็ขึ้นอยู่กับตัวเราว่าจะทำตัวเองไปดีหรือไม่ดี** แต่พอไปต่างประเทศแล้ว ก็ได้ไปเรียนรู้คำจากนักปรัชญา คือ Socrates ว่า Know thyself หรือการรู้จักตัวเอง ลักษณะของสองอย่างนี้ มีความคล้ายกันมาก คือ Know thyself เราต้องรู้จักตัวเอง รู้จักข้อจำกัดของตัวเองหรือข้อที่ตัวเองจะสามารถทำได้อย่างไร และสิ่งที่ควรจะทำนั้นก็ควรทำให้เป็นประโยชน์ทั้งกับตนเองและบุคคลอื่น ก็เหมือนกับการพึ่งตนเองนั่น คือเราจะต้องรู้ความสามารถของตัวเองเพื่อไม่ทำตัวให้เป็นภาระกับคนอื่น แต่ต้องทำให้เป็นประโยชน์กับคนอื่นต่างหาก นี่คือสิ่งที่ติดอยู่ในใจตลอดว่า เป็นข้อที่ควรยึดมั่นเอาไว้ไม่ว่า

จะอยู่ในสถานการณ์ใดๆ นะคะ ซึ่งท่านแม่ซีได้กล่าวไว้ว่า เราต้องมีสติแล้วจึงจะมีปัญญา ดิฉันเองก็คิดว่า เราควรเริ่มจากการรู้จักตัวเองด้วย เราจึงจะมีสติและปัญญา”

**คุณยายจ่ากล่าวไว้ว่า** “คุณยายก็ไม่ต่างคือจริงๆ การมีชีวิตที่พึ่งตัวเองได้สำหรับสมัยนี้ไม่ใช่แค่พึ่งตัวเองได้แล้วให้ตัวเองรอด แต่ที่ ‘ขั้นดี’ คือความอดทนอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องผูกใจคอของเราอันนี้ คือพึ่งในเชิงลึกเลย คือยับยั้งชั่งใจได้ สාරมระวังมีสังวรณได้ นะคะ และคนจะเอาตัวรอดได้ต้องมีมิตรภาพ เพราะฉะนั้นเป็นอัตโนมัติหรือเปล่าสำหรับคนยุคนี้ คือเมื่อพึ่งตัวเองได้ก็จะรู้จักตัวเองได้ รู้จักยับยั้งชั่งใจตัวเองได้ เราก็จะเคารพตัวเองได้ และสามารถนับถือคนอื่นเป็น เพราะฉะนั้นเราจะให้คนอื่นได้ เพราะการนับถือนะ ไม่ใช่ให้เพราะผลประโยชน์ เป็นมิตรภาพ คือเรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับคุณยายมากเลยนะ เพราะว่าเรามีหลานเยอะ เราก็จะบอกเขาว่า “รุ่นหลานๆ ต้องมีคาถาเลยนะลูก คือ

**ต้องพึ่งตัวเองได้ แล้วจะให้คนอื่นเป็น** เพราะมนุษย์นี้อยากได้ก็ทำให้คนอื่นได้ เด็กนี้ไม่ได้เห็นแก่ตัวนะ เขาไม่ได้ถูกบีบบังคับว่าต้องให้ ไม่ได้ถูกสอนว่าการให้แล้วจะดี แต่เขาต้องมีมิตรภาพถึงจะมีความสุข คือจริงๆ เด็กต้องการความสุข ถ้าเขาอยู่กับใครแล้วมีความสุขเขาก็จะไว้ใจ เพราะฉะนั้นถ้าผู้ใหญ่อยากได้อะไรแล้วบังคับเด็ก เราจะรู้เลยว่ามันทุกข์เหมือนกัน ตอนเราบังคับเขาเด็กก็ทุกข์ที่ถูกบังคับ ถ้าเราเปลี่ยนเป็นถามความตั้งใจเลยดีไหมว่าที่เด็กคิดจะทำอย่างนี้เขารู้สึกอย่างไร ถ้าเขารู้สึกว่าไม่สบายใจ และถามต่อไปว่าแล้วเธอเห็นความไม่สบายใจนี้มันอยู่นานไหม หรือว่าเห็นความไม่สบายใจของเขา มันเกิดจากการคิดจะไปเอาชนะใครหรือเปล่า ถ้าเด็กตอบคำถามเหล่านี้ได้ นะคะ เราก็นอนตายตาหลับเลยเพราะเป็นเรื่องของการคุยกันของคน 2 Gen ไม่อย่างนั้น เขาก็จะไม่พอใจเรานะ และเขาก็กลัวเราจะไปห้ามโน่นห้ามนี้ เพราะเราก็โตมาด้วยการไม่ได้ถูกห้ามใช้ไหม”



# เลี้ยงลูกกับหลาน ต่างกันอย่างไร



คุณยายกับแม่ป๊อ(ลูกสาว)  
แต่ะภาพชมศิลป์

Children are likely to live up to what you believe of them

คุณหญิงชฎากล่าวว่า “ตอนเลี้ยงลูกนี้เราจะหวังใยไปเสียทุกอย่างคะ พยายามที่จะหาจุดพอดีว่าทำอย่างไรถึงจะไม่ไปตีกรอบมากเกินไป เพราะเห็นว่ามันไม่ใช่วิธี ดังนั้นจึงพยายามใช้เหตุใช้ผล อย่างน้อยดิฉันจะรู้สึกว่าคุณพยายามอยู่คะ (หัวเราะ) แต่พอพูดถึงรุ่นหลานแล้ว เราก็จะรู้สึกว่า นี่ไม่ใช่ฐานะของเรา (หัวเราะ) เป็นฐานะของพ่อแม่เขาคะ เพราะฉะนั้นดิฉันจะไม่ได้เข้าไปว่ากล่าวอะไรรุ่นหลานแล้วคะ เพราะว่าน่าจะจะเป็นฐานะของพ่อแม่เขามากกว่า ก็พยายามนานๆ ครั้ง ก็อาจจะช่วยเรื่องกิริยามารยาทสักเล็กน้อย ซึ่งเรียกขานนี้เป็นเปลือกมากกว่าที่จะเป็นสาระคะ ส่วนเรื่องสาระนั้นจะให้พ่อแม่เขาดูแลเองนั้นจะดีที่สุดคะ ตัวดิฉันซึ่งเป็นคุณยายและคุณย่าคะ เพราะก็มีทั้งหลานยายหลานย่า ก็พยายามใกล้ชิด ไม่ได้มีส่วนที่จะได้ไปชี้แนะอะไรมากไปกว่าที่พ่อแม่เขาควรจะทำคะ”

คุณยายจ๋ากล่าวว่า “ที่คุณยายจับใจความได้ก็คือความรักสำหรับพวกเรานั้นงอกงามไต่เนาะคะ และถ้าความรักงอกงามได้ด้วยตัวเขาเอง เราก็จะวางใจ เพราะถ้าการบังคับนี้จะเหมือนผลไม้ที่ถูกบังคับให้ออก เพราะมันมีราคาตอนนี้คือ ผลไม้จะบ่มแก่สักก็ไม่ได้ เพราะมันหลอกผู้บริโภค แต่เราต้องรอดคอย เพราะการเลี้ยงคนหนึ่งคนก็ต้องคอยต้องรอจังหวะดีด้วยคะ เพราะบางจังหวะเขาจะโตแบบเข่งก้าวกระโดดเลย บางจังหวะเขาอาจจะเก็บ เพราะฉะนั้นเราต้องเข้าใจ ไม่ต้องบังคับ ลองไปดูสิ คนที่มีความสำคัญในโลกตอนนี้ ถ้าไปบังคับเขาจะไม่ทำนะ แต่เขาจะทำเมื่อเขามีสำนึก เขาก็จะบังคับตัวเองได้ เหมือนที่ฟังสักครู่นี้ เห็นคุณยายคุณย่าที่บังคับลูกตัวเองได้ แต่พอถึงรุ่นหลานก็ปล่อยๆ แล้ว”



# ความหวังใยของสองคุณยาย กับเด็กรุ่นใหม่ที่อยู่กับโลกวุ่นวาย

**คุณหญิงชฎากล่าวว่า** “สำหรับเด็กรุ่นใหม่คงมีสิ่งที่เป็นห่วงว่า เขาได้รับสื่อมาจากสารพัดทิศ และความคิดของเขาได้รับอิทธิพลจากสื่อต่างๆ ที่เกินควร หรือผิดทิศผิดทาง บางคนอาจหวังว่าคนรุ่นใหม่ นั้นจะมีความคิดถึงตัวเองก่อนเพื่อน คืออาจจะคิดถึงคนอื่นน้อยไป หรือคิดถึงสังคมรอบข้างนี้น้อยไป ดิฉันก็รู้สึกวุ่นวายที่เห็นก็ไม่ได้เป็นทุกคน เพราะเรายังเห็นคนรุ่นใหม่ที่มีจิตสาธารณะ มีความคิดดีๆ อยู่ แต่แนวคิดของคนรุ่นใหม่ที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อรอบด้านนั้น เขาจะไม่สามารถตัดกรองเองได้ ถ้าผู้ใหญ่ไม่พยายามชักจูงให้เขามองได้กว้างขึ้น และคิดนอกตัวเองให้มากขึ้น ก็จะทำให้ความเป็น ‘ME’ นี้ของคนรุ่นใหม่มีมากขึ้นเรื่อยๆ หากมองกันในข้อดีของการรับสื่อรอบทิศนี้ คือคนรุ่นใหม่มีความสามารถที่จะหาความรู้ได้มากมาย ถ้าหากเขาสามารถคิดวิเคราะห์ในความรู้เหล่านั้นได้ด้วยตัวเอง นี่ก็จะเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่อยากเห็นคนรุ่นใหม่ตรงจุดนี้ พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในสังคมสามารถช่วยทำให้เกิดขึ้นได้”

**คุณยายจำกล่าว** “การให้ปัญญาจะเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เพราะว่าเด็กๆ เป็นนักจัดการ ถ้าเขาไม่

เอาตัวเองเป็น Center เขาจะมีสังคมที่เขาจะเห็นแก่ตัวน้อยลง เขาจะได้ไม่มี ‘ฉัน’ หรือ ‘ตัวฉัน’ เพราะในเรื่องของการบรรลุนั้นไม่มี ‘ฉัน’ เราเห็นธงไว้เลยคือ ทุกอย่างมันต้องเสื่อมไป ดังนั้นวิธีการของคนรุ่นใหม่ที่คุณยายห่วงเลยคือ โลกนี้มี ‘ฉัน’ เป็น Center อันนี้ห่วงหลานจริงๆ แต่ว่าจะไม่บังคับเลย เพราะคนรุ่นนี้จะต้องเรียนรู้กับความทุกข์จนกว่าเขาจะเข้าใจว่า มันทุกข์ยากเพราะทุกข์จะเข้าใจได้ยาก เพราะฉะนั้นเราต้องไม่ Spoil เด็ก และต้องกล้าที่จะเห็นความเจ็บปวด ซึ่งใจของพ่อแม่ก็อาจจะยาก แต่รุ่นคุณยายก็จะสบาย เพราะถ้าเราอยากชื่นใจเราก็ไปเล่นกับหลาน พอเราเบื่อๆ ก็กลับมาอยู่ในที่ของเรา มาอยู่ในโลกที่ไม่มี ‘ฉัน’ แต่ว่าถ้าต้องอยู่ด้วยตลอด อันนี้ก็ไม่มีใจเหมือนกันนะคะ จึงพยายามบอกกับหลานๆ เสมอว่า กว่าเธอจะรู้จักทุกข์ เธอต้องรู้จักทุกข์ เธอต้องเรียนรู้กับความผิดหวัง เธอต้องเห็นความเจ็บปวด เห็นความอยาก ความไม่อยากของเธอ จนในที่สุดเธอจะเข้าใจคำว่าทุกข์ และคำว่าอนัตตา ในยุคเขามันจะแปลว่าอะไร เขาก็ต้องหาเอง



# สงกรานต์นี้ สองคุณยายฝากอะไรไว้

**คุณยายจ่ากล่าวว่** “คุณยายไม่อยากฝาก แต่คุณยายทำตัวเอง และไม่ใช้ของฝากด้วยนะหลานๆ แต่อยากจะบอกว่ ‘ต้นน้ำ’ นี้สำคัญจริงๆ คือถ้าเราจะทิ้งมรดกอะไรให้หลาน คุณยายจะทำตัวเองเป็นต้นน้ำ บริหารตัวเองให้เป็นนักลงทุนในกฎแห่งกรรม บริหารกรรมจนกระทั่งสิ่งนั้นได้ทิ้งไว้เป็นมรดกโลก เขาจะรับหรือไม่รับมันไม่สำคัญเหมือนอย่างที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้พูดว่ ‘มรดกที่ขอฝากไว้’ ท่านฝากไว้ คุณจะไม่ไปเอาก็ได้ เพราะท่านฝากไว้ แต่เสถียรธรรมสถานเรารับเพราะท่านฝากไว้ เพราะฉะนั้นเราจะทำงานอย่างสนุก และเป็นสุขขณะที่ทำงาน เราไม่เคยทำงานแบบเครียดๆ เลย จะยากอย่างไรเราก็สนุกเล็กๆ ชอบทำงานที่สนุกสนาน ถ้าอย่างนั้นเราต้องบอกเล็กๆ ว่ “เธอก็ทำงานให้ เป็น Entertainment สิ เป็น Spiritual Entertainment เลย เพราะเรามี Spiritual Well-ness, Spiritual Journey เรามีอะไรอย่างนี้อยู่แล้ว ทำไมเธอไม่ทำให้เป็น Spiritual Entertainment ไปเลย ซึ่งคำนี้ท่านอาจารย์พุทธทาสให้มาว่ ‘ทำงานให้สนุก เป็นสุขขณะทำงาน กินเก็บใช้แต่พอประมาณ ที่เหลือแบ่งปันเพื่อนมนุษย์’ นี่คืมรดกที่คุณยายรับมาจากท่านอาจารย์ฝากไว้ ดังนั้นมันไม่ได้สำคัญที่คนฝาก แต่สำคัญที่คนรับ จะรับมรดกนั้นมาบริหารการกระทำของเราจนเป็นมรดกกรรม และได้ทิ้งไว้ให้เป็นมรดกโลก และคนที่จ้ะรับต้องสร้างกรรมกระตือรือร้น และถ้าเขาได้ไปถึงในจุดที่เราได้ล้มลุกคลุกคลานเอาไว้ เขาจะมานึกถึงสิ่งที่เราได้ฝากไว้ และตอนนั้นเขาก็จะกลับไปบริหารกรรมของเขา”

**คุณหญิงชฎากล่าวตอบว่** “คำสอนของท่านแม่ชีคันสนีนี คือคำสอนที่ประเสริฐที่สุดแล้ว ถ้าเราทำได้ตามนั้นเราก็จะทำให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้น และทุกคนก็น่าจะมีความสุขได้ไม่เฉพาะกับตัวเองเท่านั้น แต่ว่กับคนอื่นด้วย ให้ใช้ความดี ความบริสุทธิ์ในการสร้างความสุขให้กัน”

**คุณหญิงชฎากล่าวอวยพรว่** “ทุกครั้งที่ถึงวันสงกรานต์ เรารู้สึกได้ว่มีโอกาสกลับมาอยู่รวมเป็นครอบครัวอีกครั้ง

เราจะได้มีโอกาสไปกราบขอพรผู้ใหญ่ และด้วยในโอกาสนี้ที่ดิฉันก็ได้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่บ้างแล้ว ก็ขอให้เกิดแต่สิ่งดีๆ ขึ้นทั้งลูกทั้งหลาน และทุกๆ คนที่เราได้มีความโชคดีที่ได้รู้จัก ได้ร่วมทำงาน ได้อยู่ร่วมกัน ขอให้ทุกท่านเจริญด้วยทุกพรอันประเสริฐฐณะคะ มีกายที่สบาย ปลอดภัยจากโรคทั้งหลาย มีกายและใจที่เข้มแข็ง มีความสุขกายสุขใจทุกคนนะคะ”

**คุณยายจ่ากล่าวอวยพรว่** “สงกรานต์ แปลว่การเคลื่อนไปจากที่ใดที่หนึ่ง ‘สง’ คำนี้มาจากคำว่ ‘ส่ง’ นี้ แปลว่ดี ดังนั้น ‘สงกรานต์’ จึงแปลว่การเคลื่อนไปด้วยกันด้วยดี พอดีช่วงนี้เป็นช่วงโควิด จึงขอต่อให้อีกหน่อยว่ “สงกรานต์ คืปีใหม่ไทย ก็ขอให้เคลื่อนไปด้วยกันด้วยดีอย่างมีระยะห่าง (จากกิเลส)” เพราะโควิดมาเตือนเรื่องกิเลส ถ้าช่วงโควิดเราเดินทางข้างนอกไม่ได้ เราก็มาเดินทางด้านในมี Spiritual Journey ได้ ดังนั้นปีใหม่ไทยนี้จะเป็นการฝึกใช้ปัญญาด้านในที่เราจะกล้าออกจากความกลัว มีการระวังแต่ไม่ระวาง และยังอดทนอดกลั้นต่ออำนาจของกิเลส เพื่อไปถึงอิสรภาพที่แท้จริง ให้เราเห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นความไม่เที่ยง เราจะยิ่งขยันในทุกครั้งที่เราเห็นว่าเวลาของเราสั้นลง เราจะสดชื่นทุกครั้งเมื่อเห็นความตายเดินเข้ามาทุกที การเห็นเช่นนี้ทำให้เราเป็นนักสู้ ยิ่งในยุคโควิดเป็นยุคแห่งความเสมอภาค คืมีเงินก็เดินทางไปไหนไม่ได้ ดังนั้นเราจะกอบโกยเพื่อไปใช้หนี้ในรกทำไม ทำไมเราไม่ทำตนให้เป็นอิสระจากความไม่เสีียง เพราะชีวิตเป็นของจริงที่รู้ว่าเราตายแน่ แต่เราจะไม่ตายทั้งเป็น จะไม่ติดหนี้กรรม เราจะมีตัวเองเป็นพร เห็นตัวเองแล้วไหว้วตัวเองได้ ดังนั้นเราจะไม่ต้องไปขอพรใครเลย จึงอยากฝากทุกท่านให้ไปทำให้ตัวเองเป็นพรที่ดี คืมีมโนกรรม วชิกรรม และกายกรรมที่สุจริต ผลแห่งกรรมก็จะสุจริต แม้วความตายเดินเข้ามาหาเรา แต่การอยู่อย่างไมตายทั้งเป็นและจะไม่ทำให้ใครทุกข์เพราะเรานั้นสง่างามมาก นั่นคืศีลละ”





# ภาพจำจากหุบเขาโพธิสัตว์

‘เสถียรธรรมสถาน’ ใช้หลัก 5 ธรรม 5 ทำ



เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 25 มีนาคม 2564

พระปัญญานันทมุนี (สง่า สุภโร ป.ธ.๓) เจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษฎ์ พระอารามหลวง ได้เดินทางพร้อมคณะสงฆ์ วัดชลประทานฯ เพื่อมาเยี่ยมเยียนท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต พร้อมคณะพุทธสาวิกาและชุมชนคนรากหญ้า ที่ ‘หุบเขาโพธิสัตว์ เสถียรธรรมสถาน 2’ อ.แก่งกระจาน จ.เพชรบุรี



เมื่อวันอังคารที่ 13 เมษายน 2564

วันมหาสงกรานต์ ได้ทำพิธีอัญเชิญองค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ปางประทับยืน เข้าสู่ ‘หุบเขาโพธิสัตว์ เสถียรธรรมสถาน 2’ โดยมีคณะพุทธสาวิกาและศิษยานุศิษย์ร่วมพิธีอย่างพร้อมเพรียงกัน

‘หุบเขาโพธิสัตว์’ เป็นพื้นที่ “ปลูกป่า ปลูกชีวิต ปลูกหัวใจโพธิสัตว์” เพื่อถวายเป็นพุทธบูชาและเฉลิมฉลอง 40

พรรษาบนมรรคาแห่งการตื่นของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ด้วยการจัดการเรียนรู้ที่ถอดองค์ความรู้จาก ‘เสถียรธรรมสถาน 1’ คือ “หลัก 5 ธรรม 5 ทำ” อันประกอบด้วย

1. **ธรรมทายาท** (จิตอาสาหัวใจโพธิสัตว์) นำธรรมบูรณาการกับความรู้ในด้านต่างๆ และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
2. **ธรรมเหยียวยา** นำหลักธรรมมาปรับปรุงให้เป็นโครงการ หรือหลักสูตรที่เหมาะสมแต่ละช่วงวัย
3. **ธรรมนิเวศ** ทำสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเราในทุกส่วน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และการบรรลุธรรม
4. **ธรรมชาติบำบัด** นำวิถีพออยู่ พอกิน พอเพียง โดยไม่เบียดเบียนธรรมชาติ เพื่อให้เกิดการพึ่งพาตนเองในด้านสุขภาพ
5. **ธรรมนิเทศ** นำการสื่อสารมาใช้ในทุกรูปแบบ เพื่อสอนให้เห็นประจักษ์ชัดแจ้ง และนำไปปฏิบัติได้ผลจริง



พิธีอัญเชิญพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ และภาพชมคลิป

# Yold : Young old

อายุเป็นเพียงตัวเลข..เพราะความสุขเริ่มใหม่ได้ทุกวัน

ครูจิม หรือ คุณผาสุข ปลัดรักษา วิทยากรจิตอาสาประจำ  
โครงการ Spiritual Trip ของเสถียรธรรมสถาน  
เจ้าของสโลแกน “ไม่ว่าคุณจะทำอายุเท่าไร  
ขอเพียงคุณมีใจรักเสียงดนตรี คุณสามารถเต้นได้ทุกคน”  
ครูจิม เพิ่งอายุผ่านวัย 61 ปีมาได้ไม่นาน  
แต่ครูจิมเป็นบุคคลอีกท่านหนึ่งที่กล่าวได้เต็มปากว่า  
“สิ่งดีที่สุดในชีวิตของครูจิมเริ่มที่วัย 60 ปี” นั่นคือครูจิมได้มีโอกาสเป็นผู้ให้  
ที่ให้ได้มากกว่าที่เคยให้ นั่นคือการได้ก้าวเข้ามาเป็นอาสาสมัคร  
ด้านกายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น ด้วยเทคนิคการเต้นลาติน  
เพื่อฝึกคนให้มีสติกับทุกอย่างก้าวในกิจกรรม ‘Spiritual Trip’  
ที่ผู้คนมาเยือนเสถียรธรรมสถาน 1  
หากท่านสนใจด้านกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นในกิจกรรม ทุกวันจันทร์-ศุกร์  
มาพบกับ ‘ครูจิม ผาสุข ปลัดรักษา’ กันนะคะ



## มีสติในทุกSTEP..กับครูกุก แรงบันดาลใจจากเพลงวางลง

พบกับ ‘ครูกุก พิมพ์รดี อวยพรชัยสกุล’  
จิตอาสา ‘Dance For Peace’



# อาหารปรุงด้วยรัก

## ข้าวเหนียวมูนสีดอกอัญชัน

มาตามตวง อุบลรัตน์ ช่อธีระพฤกษ์  
เชลบริตี้เชฟ กูรูด้านอาหารแนวหน้าของไทย  
เจ้าของเพจและยูทูป Madame Tuang

เมนูหน้าร้อนที่ใครๆ ก็มีโอกาสห้ามใจได้ นั่นคือ “ข้าวเหนียวมะม่วง” แต่จะเป็นข้าวเหนียวมะม่วงที่ปรุงด้วยรักจากครัวมาตามตวงทั้งที ต้องมีความพิเศษสักหน่อย เมนูข้าวเหนียวมะม่วงฉบับนี้ มาตามตวงจะชวนคุณมาทำ “ข้าวเหนียวมูนสีดอกอัญชัน” ที่รับประทานคู่กับมะม่วงปอกแบบไทยและแบบฝรั่ง จะทำให้โต๊ะอาหารของคุณในหน้าร้อนนี้สนุกสนานและมีสีสันกว่าที่เคย

### ข้าวเหนียวมูนสีดอกอัญชัน

#### ส่วนผสม :

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู 500 กรัม  
สารส้ม 1 ก้อน  
ดอกอัญชัน 1 กำมือ ต้มกับน้ำให้ได้สีน้ำเงินเข้ม  
ใบเตย 10 - 12 ใบ

#### ส่วนผสมน้ำกะทิผัดข้าวเหนียว :

หัวกะทิ 1.5 ถ้วยตวง  
น้ำตาลทราย 1 ถ้วย  
เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

#### ส่วนผสมน้ำกะทิตราดข้าวเหนียว :

หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง  
เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ  
แป้งข้าวเจ้า 1 ช้อนโต๊ะ  
ใบเตย 2 - 3 ใบ

#### วิธีทำ :

นำข้าวเหนียวเขี้ยวงูมาแช่น้ำดอกอัญชัน แกว่งสารส้ม ลงไปให้น้ำดอกอัญชันมีรสเปรี้ยวนิดๆ แช่ทิ้งไว้สักครู่แล้วเทน้ำออกล้างให้สะอาด ตอนนี้ข้าวเหนียวเป็นสีฟ้าสวย จากนั้นเตรียมนำข้าวเหนียวไปนึ่งต่อระหว่างนึ่งข้าวเหนียวอยู่นั้น เตรียมต้มน้ำกะทิที่จะผัดข้าวเหนียวและน้ำกะทิตราดข้าวเหนียวไว้ก่อน พอข้าวเหนียวสุกนำน้ำกะทิมูนข้าวเหนียว ราดให้ทั่ว จากนั้นใช้ไม้พายหรือทัพพีคนให้ทั่ว ปิดฝาหรือใช้ผ้าคลุมทิ้งไว้สักพักแล้วกลับมาผัดข้าวเหนียวอีกครั้งในครั้งสุดท้ายก่อนตักใส่จานเสิร์ฟคู่กับมะม่วงที่หั่นสวยๆ ได้ทั้งแบบไทยและแบบฝรั่ง





# อ่านหนังสือเล่มนอก...เพื่อรู้จัก หนังสือเล่มใน



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

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

‘ปัญญา’ คือพื้อกเกตบู้กที่รวบรวมวาทธรรม

ของ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

ที่เปิดอ่านเมื่อไรก็ได้ข้อคิดสะกิดใจเมื่อนั้น

มอบ ‘ปัญญา’ ให้คนที่คุณรัก

เพื่อให้เขา ‘พบสุข’ เพราะ ‘เป็นอิสระจากทุกข์’

สนับสนุนการพิมพ์ เล่มละ 39 บาท

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 02-519-1119

หรือติดต่อสั่งซื้อได้ที่ @sdsgift