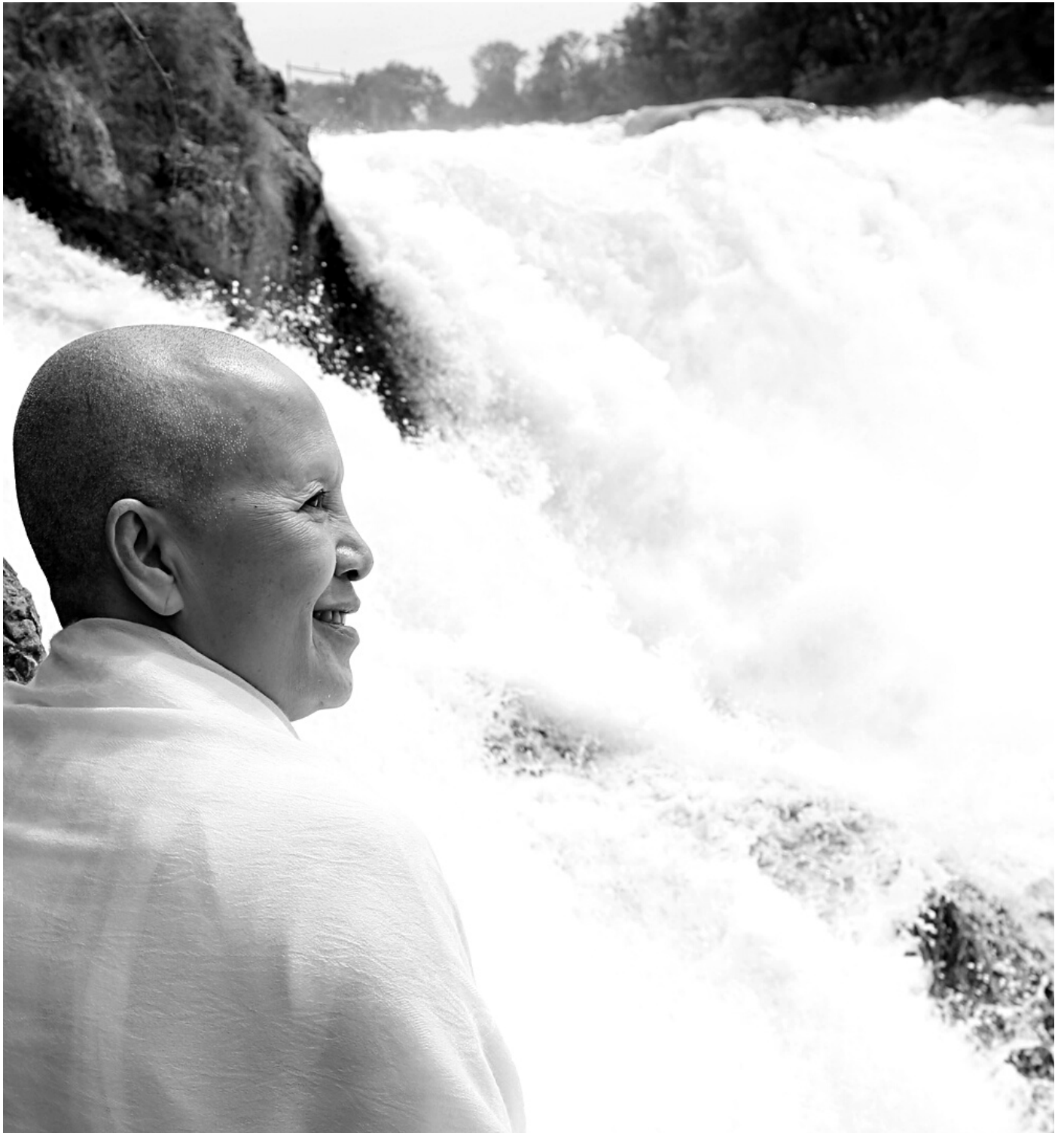


ธรรมาวาสดี

DHAMMA
SAWASDEE | e-MAGAZINE



เมื่อจิตสงบเราจะพบกันเสมอ : LOVE IS

คำสอนของแม่

ถึง ‘เด็กหญิงตุ๊กตา’ สู่ ‘ท่านแม่ชีคันสนีย์’



“แม่สอนเราว่า ของที่ดีที่สุดต้องให้คนอื่นก่อนเสมอ”

ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต มักกล่าวถึงประโยคนี้อยู่บ่อยๆ ในการสอนเด็กๆ และพ่อแม่ ในวันโรงเรียนพ่อแม่ ที่เสถียรธรรมสถาน เพราะท่านกำลังสร้างสังคมแห่งการแบ่งปัน สังคมแห่งการเลี้ยงลูกของโลก ที่ไม่ใช่แค่เลี้ยงลูกของเรา





แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป

คนข้างหน้า คือ คนพิเศษ

การสอนให้พ่อแม่รู้ว่า ถ้าเราสามารถมอบของที่ดีที่สุดของเราให้กับคนตรงหน้าได้ เป็นการสอนหลายๆ ให้กับลูก ในการสร้างมิตรภาพอย่างยั่งยืน สร้างที่ยืนที่ปลอดภัยของลูกบนโลกใบนี้ นั่นคือเราทำให้ลูกเห็นว่าคนข้างหน้า เป็นคนพิเศษของเรา ถ้าครอบครัวทุกครอบครัว สามารถสร้างความไว้วางใจนี้ ให้เกิดขึ้นได้ ความรักและความเมตตาของคนในสังคม จะถักทอเป็นความงดงามของโลกใบนี้ เป็นครอบครัวใหญ่ ที่อยู่ร่วมกันได้อย่างศานติ

หลายคำสอนที่มาจาก ‘แม่’ ครูจำลอง พรหมินทะโรจน์ คุณแม่ของท่านแม่ชีศันสนีย์ ไม่ว่าจะ เป็น “อาหารอร่อยต้องกินกันหลายคน” หรือ “คนข้างหน้าคือคนพิเศษ” ได้รับการถ่ายทอดจากท่านแม่ชีสู่ลูกหลานในโครงการบ้านสายสัมพันธ์ โครงการโรงเรียนพ่อแม่ โรงเรียนบ้านเรียนแห่งรักและศานติ จนมาถึงกลุ่มเยาวชนอาสาสมัครนานาชาติ (ISV) เป็นต้น

เด็กๆ มักถูกท่านแม่ชีศันสนีย์ หรือ ‘คุณยายจำ’ ตั้งคำถามในธรรมศาลาว่า “เด็กๆ คะ ทำอย่างไรให้เรากินอาหารหนึ่งมื้อแล้วอิ่มไปได้นานที่สุด” เสียงเด็กๆ แย่งกันตอบ บ้างก็เล่าวิธีการถนอมอาหาร บ้างก็บอกให้แม่ซื้อเก็บไว้เยอะๆ

ท่านแม่ชีอมยิ้มก่อนจะตอบว่า “ยายจะเล่าให้ฟัง ตอนยายเด็กๆ ยายก็เป็นเด็กหญิงตุ๊กตาของแม่ แม่ของคุณยายจะชวนยายหุงข้าว และเตรียมอาหารถวายพระ แล้วสอนว่า ‘จำไว้นะลูก ข้าวที่พื้แรกต้องถวายพระก่อน แล้วเราจึงจะเอาข้าวที่เหลือมาแบ่งกันรับประทานต่อ’ แม่ของยายจะสอนให้เอากับข้าวที่เราทำไปแบ่งเพื่อนบ้านกับข้าวหนึ่งอย่างของเราจะถูกคืนกลับมาเป็นอาหารหลากหลายอย่างจากกับข้าวหลายๆบ้านนี้ คือ ‘การให้’ ที่แม่ของยายสอน”

คำสอนนี้ทำให้เด็กๆ ได้รู้ว่า การแบ่งอาหารหนึ่งอ้อมนี้ให้กับคนรอบข้าง จะทำให้เราทุกคนได้อิ่มไปด้วยกันนอกจากจะเป็น ‘ความอิ่ม’ ที่เก็บได้นาน

นอกจากจะเป็น ‘ความอิ่ม’ ที่เก็บได้นานในหัวใจแล้ว ท่านแม่ชียังสอนให้เด็กๆ รู้จักการขอบคุณ และ เคารพคนตรงหน้าอีกด้วย เพราะถ้าไม่มีคนพิเศษตรงหน้าแล้ว พวกเราคงไม่มีโอกาสเป็น ‘ผู้ให้’ ได้เลย

เมื่อเด็กๆ ลงทุนในเหตุที่เป็นกุศลเช่นนี้ การทำกุศลในชีวิตประจำวันของเด็กๆ หรือแม้กระทั่งผู้ใหญ่ทุกคนที่ได้ฟัง คำสอนจาก ‘แม่’ ที่ถูกถ่ายทอดผ่านท่านแม่ชีศันสนีย์มากกว่า 41 ปีก็น่าจะเป็นเรื่องง่ายในการลงมือปฏิบัติ ยิ่งถ้าเราใช้ความเพียร เช่นนี้อีกอย่างต่อเนื่อง การส่งต่อหัวใจแม่ หัวใจโพธิสัตว์ ก็คงยังคงอยู่ต่อไปตามเจตนารมณ์ของ ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต



แต่ะที่ ISV CLUB เพื่อชมคลิป



เมื่อจิตสงบ เราจะพบกันเสมอ

โดย ทวีวัฒนา

กราบเรียนคุณแม่ที่เคารพอย่างสูง

ศิษย์ขอโอกาสเขียนถึงคุณแม่อีกครั้งนะคะ

คุณแม่คงไม่ว่าที่ช่วงนี้ทุกคนในชุมชนและอาสาสมัครทั้งหลาย อาจจะยังแอบร้องไห้เพราะคิดถึงคุณแม่อยู่บ่อยๆ แต่ทุกคนมีสติและเข้มแข็งมากค่ะ ทำทุกอย่างตามที่คุณแม่สอนไว้เหมือนตอนที่คุณแม่ยังอยู่กับพวกเรา

ทุกคนคิดถึงคุณแม่มาก (ดูในสื่อโซเชียลต่างๆ) แต่ทุกคนพยายามที่จะไม่มัวรำไรรำพัน เศร้าให้สิ้นที่สุดและพากันออกมาทำงานรับใช้พระธรรม และดูแลผู้คนที่มาร่วมงานอย่างสุดที่สุตทุกวันคืนค่ะ...

ลูกยังจำครั้งแรกๆ ที่พบคุณแม่ได้ ตอนนั้นแม่ผู้ให้กำเนิดของลูกจากไป ก็ได้คำของคุณแม่ให้แสงสว่างในใจว่า “แม่คนที่รักตายจาก แต่ความรักยังคงเป็นกุศลออยู่ในตัวเรา” พอได้เข้าใจความหมาย ความทุกข์ในใจก็ค่อยๆ จางหายไป

สิ่งที่คุณแม่สอนทำให้สติที่หายไปกลับคืนมาโดยไว อีกทั้งยังได้แรงแงามของความคิดด้วยว่าถึงแม่จะจากไปแล้ว แต่เราคือเลือดเนื้อของท่าน เมื่อเราสร้างกุศลแม่ก็อยู่ในกุศลนั้นด้วย ไม่เพียงแต่เท่านั้นยังให้ธรรมอีกว่า “แม่ของเธอกำลังแสดงธรรมของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ซึ่งเป็นสัจธรรมที่ทุกคนต้องเผชิญให้เห็น สิ่งที่เราต้องทำต่อไปคือใช้ชีวิตที่เหลืออย่างไม่ประมาทขาดสติ อย่าให้ความเหนื่อยยากของแม่เธอต้องสูญเปล่าเลย” พอคิดตามที่คุณแม่สอนได้แบบนี้ก็พอจะประคองใจให้กลับมาใช้ชีวิตปกติได้อีกครั้ง

ต่อมายังได้เห็นคุณแม่ท่านทำงานในโครงการต่างๆ เพื่อผู้คนทุกช่วงวัยตั้งแต่เกิดจนตาย อย่างไม่เคยยอมแพ้ไม่ว่าจะยากลำบากเพียงใด ก็ได้เกิดจิตสำนึก

ขึ้นว่าตัวเราเองก็ควรจะต้องทำตัวให้มีประโยชน์มากขึ้น พร้อมทั้งหมั่นสร้างบุญกุศลให้มาก ทำดีละชั่วให้ยิ่งกว่าเดิมเพื่อเป็นอานิสงส์ แก่แม่ผู้มีพระคุณ ทำให้แม่ได้อยู่ในทุกๆ ลมหายใจเข้า – ออก ให้ท่านอยู่ในทุกการทำงานไม่ว่าจะเป็นส่วนตัวหรือส่วนรวม เมื่อมีโอกาสลูกก็ได้น้อมนำคำสอนของคุณแม่ไปแบ่งปันให้ผู้ที่กำลังเป็นทุกข์ใจเพราะการจากพรากเท่าที่โอกาสจะอำนวยอยู่เสมอด้วยนะคะ

การได้ติดตามการทำงานของคุณแม่และมีโอกาสถ่ายทอดผ่านงานวิจัยและการเขียนบทความหลายชิ้นในช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมา ยิ่งทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าคุณแม่ทำงานทุกอย่างเพื่อรับใช้พระธรรมและนำธรรมออกไปรับใช้สังคมให้ได้มากที่สุดอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ

love is.



แต่ที่ภาพเพื่อชมคลิป

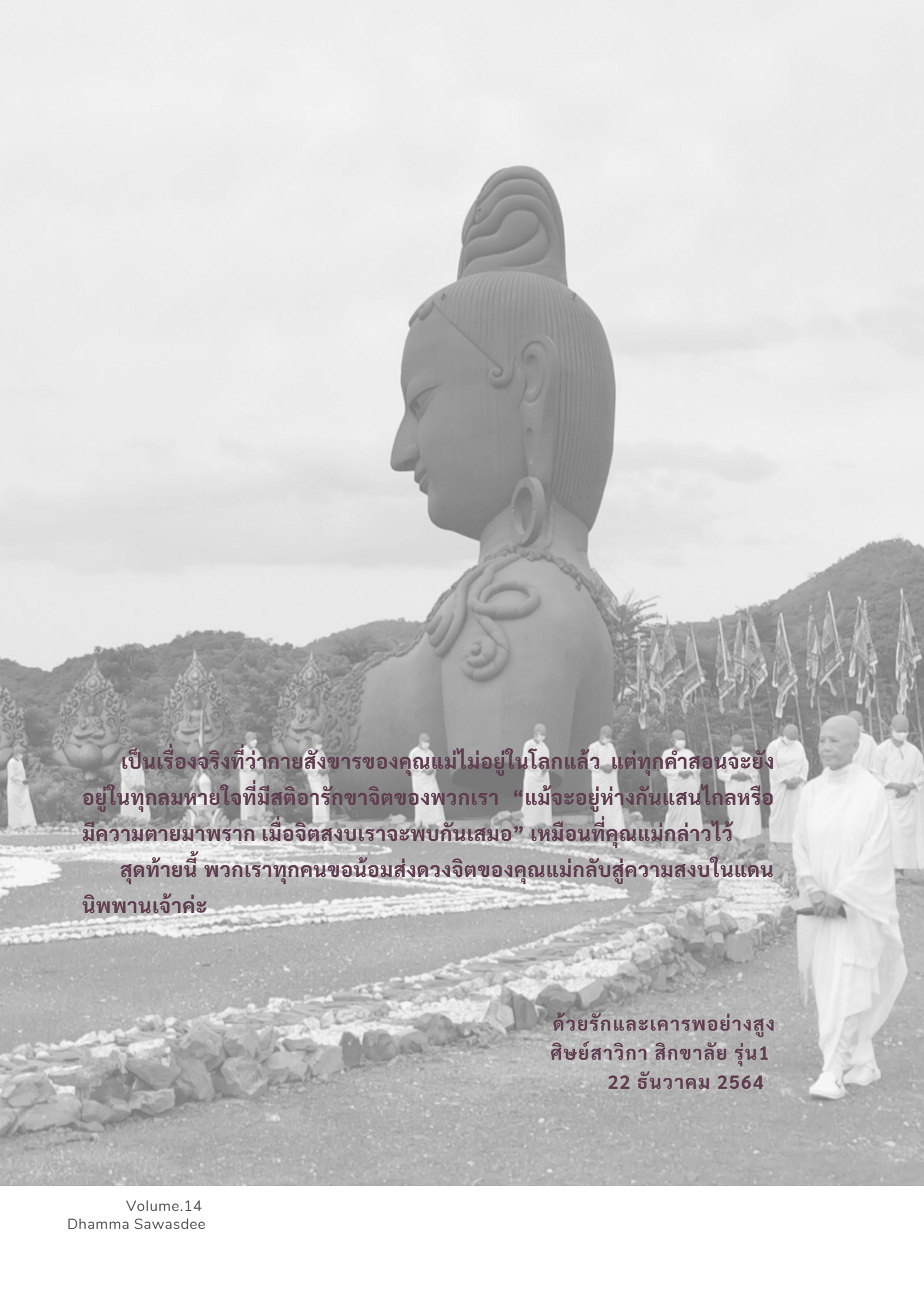


ในเวลาที่ไม่ได้มาพบคุณแม่ ลูกก็รู้ด้วยใจเสมอว่า คุณแม่กำลังทำงานตามปณิธานที่จะให้โลกนี้มีธรรม เป็นมารดา หรือไม่ไม่เช่นนั้นก็คงกำลังเดินทางออกไปเพื่อสร้างประโยชน์สุขแก่ผู้คนอยู่ ณ แห่งใดแห่งหนึ่งในโลกใบนี้ ซึ่งเราทั้งหลายต่างทราบดีว่าอีกไม่นานท่านก็จะกลับมาที่เสถียรธรรมสถานอีกครั้ง... เหมือนเช่นเคย

เวลาแห่งความสุขผ่านไปเร็วเสมอ เวลาแห่งความ อ้างว้างว่าเหวใจที่จะไม่มีคุณแม่อีกต่อไปก็มาถึง วันที่จะไม่ได้เห็นคุณแม่ลงสอนอานาปานสติ ไม่ได้ยินเสียงท่านนำทำสมาธิ ตามคุณลมหายใจเข้า - ออก จะไม่ได้เห็นท่านสอนปฏิจจสมุปบาทที่ธรรมศาลา จะไม่ได้เห็นรอยยิ้มอ่อนโยนที่เปี่ยมด้วยเมตตาของท่าน จะไม่ได้ยินเสียงที่ท่านพูดคุยกับเหล่าคุณแม่และเด็ก น้อยจิตประภัสสร รวมถึงกับทุกคนในชุมชนเสถียร ธรรมสถานอีกแล้วก็ตามถึงจนได้ พวกเราทุกคนก็ได้ แต่ยอมรับในสังขารนี้อย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงไม่ว่า จะเศร้าใจเพียงใด

สิ่งที่พวกเราทุกคนจะทำเพื่อตอบแทนพระคุณ ของคุณแม่ได้มีเพียงแต่การตั้งใจมั่นที่จะน้อมนำคำ สอนมาปฏิบัติตามคำแนะนำที่คุณแม่บอกสอนไว้ ทุกคนจะพากันเดินอยู่ในมรรคาแห่งการตื่น ไม่หลง ทางและช่วยกันสานต่อปณิธานในการทำงานเพื่อรับ ใช้พระธรรมของท่านให้สืบทอดต่อไป ทุกคนจะอยู่ อย่างไม่ตายทั้งเป็น ไม่จมอยู่กับความเศร้าโศกให้ นานนัก ตั้งสติอีกครั้ง... ใช้ชีวิตที่เหลืออย่างสงบเย็น และเป็นประโยชน์และใช้งานเป็นฐานแห่งการปฏิบัติ ธรรมสืบต่อไป

นับจากนี้คงจะมีเหลือไว้ก็แต่เพียงเรื่องราวการ ทำงานของคุณแม่ที่มุ่งสร้างมรดกกรรม อันเป็นมรดก ธรรมที่จะมอบไว้ให้เป็นมรดกโลกแก่นุชนรุ่นหลัง ให้ได้กล่าวขวัญถึง ส่วนทุกคนในร่มเงาของท่านต่าง มีหน้าที่ที่จะต้องเติบโตและรับผิดชอบต่อการงาน ต่างๆ ด้วยความเข้มแข็งและเดินอยู่ในแนวทางที่มี พระธรรมนำทาง



เป็นเรื่องจริงที่ว่ากายสังขารของคุณแม่ไม่อยู่ในโลกแล้ว แต่ทุกคำสอนจะยังอยู่ในทุกลมหายใจที่มีสติอารักขาจิตของพวกเขา “แม่จะอยู่ห่างกันแสนไกลหรือมีความตายมาพราก เมื่อจิตสงบเราจะพบกันเสมอ” เหมือนที่คุณแม่กล่าวไว้
สุดท้ายนี้ พวกเราทุกคนขอน้อมส่งดวงจิตของคุณแม่กลับสู่ความสงบในแดนนิพพานเจ้าค่ะ

ด้วยรักและเคารพอย่างสูง
ศิษย์สาวิกา สิกขาลัย รุ่น 1
22 ธันวาคม 2564



แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป

เริ่มต้น เบิกบาน

“ปัจจุบันขณะ เป็นเวลาที่ประเสริฐสุด”
หากเราได้มีโอกาสลงทุนในปัจจุบันขณะ ให้
เป็นการลงทุนในการใช้ชีวิต ที่สงบ เย็น และ
เป็นประโยชน์แล้ว คุณค่าแห่งการมีชีวิตและได้
ใช้ชีวิตนั้น ก็จะเป็นมรดกกรรมที่งดงามของเรา

ทุกวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ เสถียรธรรมสถาน
ได้จัดการปฏิบัติธรรมแบบพักค้างมานานแล้ว
กว่า 30 ปี โดยอุบาสิกาคุณรัฐจวน อินทร
กำแหง และท่านแม่ชีศันสนีย์ เป็นผู้นำในการ
สอน อานาปานสติ ร่วมด้วยการแนะนำ
ศิลปะแห่งชีวิตแขนงต่างๆ อาทิ การภาวนากับ
การทำเทียน ใช้กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น หรือ

ชีวิตผ่องใสที่ใครๆ ปรารถนา

การภาวนากับการนอนฟังคริสทัลโบลด์ เป็นต้น
ให้กับบุคคลทั่วไป เพื่อให้ได้มีฐานในการปฏิบัติที่
สามารถนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

อุบาสิกาคุณรัฐจวนได้ให้นิยามของอานา
ปานสติว่า “อานาปานสติ คือการใช้ลมหายใจ
เป็นอารมณ์ คำว่า ‘อารมณ์’ ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึง
อารมณ์ทางโลก ถ้าอารมณ์ทางโลกคือความรู้สึก
ความรู้สึกดีใจ เสียใจ โกรธ อิจฉา ริษยา ไม่พอใจ
นั้นอารมณ์ทางโลก แต่อารมณ์ทางโลกที่บอกว่า
เราใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ หมายความว่า เป็น
เครื่องกำหนดทุกลมหายใจเข้า - ออก ทุกขณะที่
หายใจเข้าก็รู้ลมหายใจเข้า ไม่ใช่คิดว่าลมหายใจ

กำลังเข้า แต่รู้สึกได้ สัมผัสด้วยใจข้างในว่า ‘นี่ลมหายใจกำลังเข้านะสัมผัสกับความเคลื่อนไหวที่กำลังเข้ามา และก็รู้ลมหายใจออกทุกขณะ นี่คือการเอาลมหายใจเป็นอารมณ์ หมายความว่า ทุกขณะที่กำลังลืมตาอยู่ หายใจอยู่ จะไม่มีอีกอันใด นอกจากอยู่กับลมหายใจ เรียกว่าเอาลมหายใจเป็นอารมณ์ เพราะฉะนั้น เรายังไม่มีเวลาขึ้นอานาปานสติโดยตรง ก็ขอให้ใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ คือรู้ลมหายใจทุกขณะ ไม่ว่าจะ ยืน เดิน หรือนอน หรือจะไปรับประทานอาหาร อาบน้ำ ซักผ้า ทำกิจกรรมอะไรก็ตาม トラบใดที่ยังหายใจอยู่ จงโปรดรู้มันทุกขณะที่หายใจเข้า และหายใจออก แล้วความรู้สึกตัวพร้อมค่อยเกิดขึ้นในจิตใจทีละน้อยๆ นั่นแหละเรียกว่าจิตที่มีสติ ฉะนั้น จงเคลื่อนไหวเปลี่ยนอิริยาบถซ้ำๆ ไม่ต้องเร่งรีบ แล้วรู้ลมหายใจทุกขณะ แล้วก็หยุดความสนใจกับเพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติ จงสนใจข้างในของตัวเท่านั้น แล้วประโยชน์จะเกิดแก่ท่านเอง”

ภาพที่เราคุ้นเคยทุกศักรา์ เสาร์ อาทิตย์คือ ผู้ปฏิบัติธรรมทุกเพศทุกวัยในชุดผู้ปฏิบัติธรรมสีขาว นั่งฟังธรรมในธรรมศาลา มีท่านแม่ชีคันสนีย์นั่งบรรยายธรรม และสอนปฏิบัติสมาธิภาวนาอาสนะไม้รองเบาะสีขาว

อย่างเรียบง่ายในธรรมศาลา ท่านแม่ชีกล่าวกับทุกคนว่า “ลมหายใจคือชีวิต ลมหายใจคือเพื่อน ลมหายใจคืออาวุธอันศักดิ์สิทธิ์ ที่ทำให้ชีวิตอยู่เหนือความทุกข์ได้”

ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปกี่ปี คำสอนยังคงเหมือนเดิม แต่พลังในการสอนของท่านแม่ชีสามารถสอนเรื่องเข้า แต่สติได้ในทุกครั้ง ก่อนจบการบรรยายธรรมในช่วงเช้า เสียงเชิญชวนของท่านแม่ชีให้ผู้ร่วมปฏิบัติธรรมกลับมารู้สึกตัวพร้อมผ่านการภาวนาแบบกายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่นในบทเพลงอานาปานสติแบบง่ายๆ คือ เพลงดั่งดอกไม้บาน ชวนให้ทุกคนหยุดทุกกิจกรรมตรงหน้า และภาวนาร่วมกัน ‘ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดั่งดอกไม้บาน ภูผาใหญ่กว้าง ดั่งสายน้ำจ๋าเย็น ดั่งนภาอากาศ อันบางเบา’

“ขอให้คุณได้มีชีวิตที่เหลืออย่างสงบเย็นและเป็นประโยชน์ต่อโลกใบนี้ ใช้ชีวิตอย่างคนที่รู้ ตื่น เบิกบาน...และไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหน จำไว้นะค่ะว่า เมื่อจิตสงบ...เราจะพบกัน”

ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

เสถียรธรรมสถาน

เปิดให้เข้าร่วมปฏิบัติพักค้าง "โครงการอานาปานสติภาวนาปฏิบัติธรรมศีล 8" ทุกวันศุกร์ - อาทิตย์ สนใจสมัครผ่าน line ID: @sdssil8 หรือคลิกลิงค์นี้ <https://lin.ee/17jcNa4hT>



SHOWS



ตะที่ภาพเพื่อชมคลิป

ผู้เป็นที่รักตายจาก

แต่ความสุขที่ได้รักยังคงอยู่

คำสอนนี้เป็นคำสอนที่พวกเราลูกศิษย์ได้ยินกันบ่อยๆ เมื่อพบการจากพราก ท่านสอนให้พวกเราหัดเป็นอนุสาวรีย์ที่มีชีวิตของบุคคลผู้เป็นที่รักที่สำคัญ ทีมลูกศิษย์ให้ฝึกหัดตัวเองที่จะทำงานถวายท่านแม่ชีมาสักระยะแล้วเพื่อให้ท่านได้พัก ซึ่งท่านได้รับรู้และคอยให้คำแนะนำ หรือให้โอกาสได้ลองทำงานแบบอยู่ในสายตา

ท่านแม่ชีศันสนีย์เคยกล่าวให้พวกเราฟังบ่อยๆ ในระยะหลังๆ ว่า “มีคนถามคุณแม่ว่า ถ้าคุณแม่ตายไป สิ่งที่คุณแม่สร้างจะอยู่อย่างไร”

คุณแม่ตั้งคำถามกลับไปกับคนที่เป็นลูกศิษย์ว่า “ถ้าคุณแม่ไม่อยู่ สิ่งที่คุณแม่สร้างไว้จะสืบต่อไปได้อย่างไร”

ลูกศิษย์ตอบคุณแม่ว่า “คุณธรรมของคุณแม่จะยังอยู่ในใจของเขา” และถ้าเพื่อคุณธรรมของคุณแม่ยังอยู่ สิ่งที่คุณแม่ทำ ก็ยังอยู่ต่อไป และให้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณเหมือนกัน เพราะมนุษย์ทุกคนต้องตายอยู่แล้ว เราต้อง เตรียมตัว...”

พวกเราเหล่าลูกศิษย์ ได้แต่ได้เห็นการแสดงธรรมของท่านแม่ชีศันสนีย์ในช่วงท้ายผ่านกายสังขารที่เปลี่ยนไปของท่าน และท่านยังให้โอกาสพวกเราได้ฟังคำสอนของท่าน ผ่านการให้สัมภาษณ์ผ่านสื่อครั้งสุดท้าย วันที่ 25 พฤศจิกายน 2564 ณ เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพฯ



“เรามองใบไม้หนึ่งใบ
เราเห็นใบไม้ร่วงไซ้ไหมคะ
และใบไม้ที่ร่วงมันมาตั้งแต่แรก คือ
ใบไม้ที่ผลิใบ
ในการผลิใบ ของใบไม้หนึ่งใบ
มันมีการร่วงอยู่แล้วด้วย
เกิดตาย เป็นแพคเกจเดียวกัน
แต่มนุษย์ชอบการเกิด
และเรามักจะลืมความตาย...”



ถ้าเรามองว่าเสถียรธรรมสถาน เต็มโตมาทั้งหมด เรา
บวช 40 ปี เราทำที่นี่ 33 ปี ถ้าที่นี่ใน 33 ปี ทำให้คน
หลายคนโตได้ แสดงว่าที่นี่ให้มรดกไว้ตั้งแต่แรกเลย แล้ว
ยิ่งตอนนี้เรามีหุบเขาโพธิสัตว์ เป็นมรดกโลกเลย นั่น
หมายความว่า เราทำมรดกกรรมของเราให้เป็นมรดกโลก
เราไม่ได้คิดแค่ตัวเราเอง แต่เราคิดเพื่อโลกด้วย นั่น
หมายความว่าอะไร เราต้องคิดใหญ่กว่า คิดโตกว่า คิด
ให้ที่ไม่ได้เป็นการให้แค่เพียงเป็นเรื่องส่วนตัว แต่เราได้
ให้ชีวิตของเรา ที่มีสติปัญญา ออกไปปรับใช้คนอื่น
เพราะฉะนั้นถ้าเราจะต้องตายด้วยมะเร็ง
สิ่งที่เราได้ทำแล้วคือ...เราได้ทิ้งมรดกกรรม ไว้เป็นมรดก
โลก คนที่อยู่ต้องสงบเย็น แล้วต้องเป็นประโยชน์เท่านั้น



การเตรียมตัวตายที่ดี คืออยู่อย่างสงบเย็น แล้วเป็น
ประโยชน์”

นี่คงเป็นคำสอนที่เราเหล่าลูกศิษย์ จะน้อมนำมา
ปฏิบัติและสืบสานงานต่อตามเจตนารมณ์ของท่านแม่ชี
ศันสนีย์ โดยมี ‘ความรัก’ ของท่าน โอบกอดหัวใจพวกเรา
ไว้ตลอดไป

อาหารอร่อย กินกันหลายคน

เบื้องหลัง TARA'S TABLE 31 ตุลาคม 2564

“หุบเขาโพธิสัตว์ กำเนิดขึ้นโดยการบริหารกรรม เป็นมรดกกรรมที่กตัญญูต่อพระธรรม จึงเป็นมรดกธรรมด้วย จากมรดกกรรม - สุ่มรดกกรรม - สุ่มรดกโลก เรากำลังช่วยสร้างมรดกโลกที่จะเป็นอารยธรรม เพื่ออุดหนุนมนุษยชาติให้รอดพ้นจากความทุกข์

อาหารมื้อนี้ จึงเป็นอาหารทิพย์ เป็น Chef's Table ครั้งแรก ของหุบเขาโพธิสัตว์ ในการที่หัวใจจิตอาสาทั้งหลายมารวมตัวกัน ขอให้ อิม (ทิพย์) ด้วยธรรม ทุกคนเทอญ”

ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต
31 ตุลาคม 2564

จากการรวมตัวของกลุ่มสถาปนิก นำโดยคุณสมชาย จงแสง และสถาปนิกอาสาอีก 15 ท่านในการ

ออกแบบบ้านถ้ำ เพื่อให้เป็นที่พักของอิสระชนคนไม่ถูกล่าม (จากกิเลส) ทำให้เกิดการรวมตัวเพื่อที่จะขอบคุณอาสาสมัครแบบเป็นรูปธรรม การจัด Chef's Table ครั้งแรกที่หุบเขาโพธิสัตว์ อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี ในวันคล้ายวันเกิดของท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต จึงเป็นหนึ่งในบทเรียนสุดท้ายที่ท่านสอนทีมอาสาสมัครทั้งหมด ด้วยการให้โอกาสลงมือทำงานนี้แบบครบวงจร นั่นคือ

● การเตรียมสร้างทีมเจ้าบ้าน เพื่อต้อนรับคือ เด็กๆ ปกาเกอญอ และเด็กๆ อาสาสมัครจากทีม International Spiritual Volunteer Club (ISV) ที่ได้รับการอบรมด้านบุคลิกภาพ และการต้อนรับจากผู้เชี่ยวชาญด้าน

บุคลิกภาพ อันดับต้นของประเทศคือ คุณมาติณณ์ ทรัพย์พุทธิวิงษ์ ซึ่งท่านแม่ชีเองได้ตั้งใจให้หุบเขาโพธิสัตว์เป็นบ้านที่ปลอดภัยสำหรับทุกคนบนโลกนี้ จึงต้องมีการวางแผนทางด้านการต้อนรับ ด้วยหัวใจควบคู่ไปกับการดูแลคนข้างหน้าอย่าง ‘คนพิเศษ’ กับทีมเด็กๆ ปกาเกอญอ

● แม้ว่าจะเป็นการพบกันสั้นๆ แต่ครูจ๊อบก็ช่วยให้เด็กๆ สามารถมีความมั่นใจมากขึ้นในการสื่อสาร ทั้งภาษาพูดและภาษากาย นำสังเกต ว่าเมื่อครูเลือกใช้เทคนิคที่สามารถเปิดหัวใจเด็กๆ ได้ นั่นคือการสอนการเดินแบบ การเดินการคุยในเรื่องที่เด็กๆ สนใจ การสอนอะไรก็ง่ายไปหมด รวมทั้งการเล่าเรื่อง ‘ปฏิจจสมุปบาท ให้

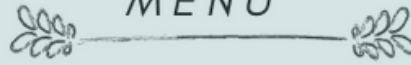


แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป



Tara's Table

MENU



ตารา ดีไลท์

Rose Sorbet, Rosemary & Mint

ของขวัญจากดินและสายน้ำ

ยำกลีบบัวสีน้ำเงิน, สายบัว, แก่นตะวัน, รากบัว, หอมเจียว, มะพร้าวคั่ว

อ่อมกอดแห่งขุนเขา

ข้าวทอดแหม่มเห็ด

แหม่มเห็ด ตาราฟาร์ม, ใบชะพลู, ชিংและเครื่องเคียง

ห่มรักแห่งหุบเขา

Tara's Summer roll

ผักสดกลิ่นหอม ดอกไม้ทานได้ในหุบเขาตาราฟาร์ม
และน้ำสลัดแห่งฤดูร้อน

หยาดฝนและหยดน้ำค้าง

ข้าวแช่เมืองพริบพริลอยน้ำกุหลาบบัลแกเรีย และ
ดอกขมนาด หรือดอกข้าวใหม่

อุปมาเหมือนเราส่องกระจกในห้องที่มีกระจกพร้อมที่จะสะท้อนทุกสิ่ง เมื่อเราหยิบกระจกขึ้นมาส่อง ทุกอย่างจะสะท้อนกลับไปกลับมาหาที่สุดมิได้ แต่แค่เราหยุด แล้ววางกระจกลง วงจรแห่งการเกี่ยวพันการสะท้อนก็จบลง'

● นี่เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของการทำงานร้อยหัวใจอาสาสมัครของท่านแม่ชีศันสนีย์ คือการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ทำตามสิ่งที่ตัวเองถนัด โดยมี Key หรือ คำว่า “จงทำของยากให้ง่าย หรือทำเรื่องที่ยากให้ทุกคนเข้าใจได้ง่าย” “ยิ่งถ้าอยู่ในฐานะครูอย่างครูจ๊อบ ท่านแม่ชีเปิดโอกาสให้ ‘ครู’ คือผู้ต้องหาเทคนิคและกลยุทธ์

ทันสมัย มานำให้ผู้เรียนสนใจและมีส่วนร่วมกับบทเรียนนั้นๆ ได้

● เมื่อผลงานจากการเตรียมตัวของเด็กๆ ภาเกอะญอในการเป็นผู้รับใช้ได้ทำให้ทุกคนเห็นจากงาน Mini Chef Table ในวันที่ 12 ตุลาคม ณ เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพฯ แล้วความประทับใจที่ทุกคนได้เห็น ความใส ความน่ารักของเด็กๆ ยังก่อให้เกิดแรงบันดาลใจจากผู้ใหญ่ใจดีคือ คุณก้อง หรือคุณอนุภาพ แสงทอง เป็น Fashion Designer จาก Anuphab Couture และคุณปิ่นเพชร ลิขินกุล ช่างตัดเสื้อในการที่จะออกแบบตัดเย็บเครื่องแบบในการทำงานให้เด็กๆ ทำให้

ภาพที่ท่านแม่ชีเคยมีดำริไว้ในกาที่จะสร้างโอกาส และให้เด็กๆ ภาเกอะญอสามารถเป็นทีมเจ้าบ้านที่หุบเขาโพธิสัตว์ แก่งกระจาน ได้อย่างงดงาม ซึ่งเครื่องแบบนี้ ได้ใช้เพียงครั้งเดียว เนื่องมาจากเด็กๆ บวช เป็นแม่ชีน้อย เพื่อฉลองอายุให้แก่ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุตครบรอบ 68 ปีของท่านในวันที่ 31 ตุลาคม 2564 ที่ผ่านมา

● การรวมหัวใจของทีมอาสาสมัครรุ่นใหม่ด้านอาหาร ไม่ว่าจะเป็นคุณดวงฤทธิ แคล้วปลอดภัย Food Stylist, เซฟเจมส์ คุณเพชร เถิงเกียรติ จาก James Boulangerie, คุณณิษฐา จริตกุล จาก Gee's Table, คุณนนทเดช ไทยประสงค์

เพื่อนำเสนออาหารพื้นถิ่นเมือง
พริบพรี หรือเมืองเพชรบุรี ร่วม
กับอาหารที่ถูกดีไซน์โดยทีมเด็ก
ปกากะญอ ออกมาเป็น 9 เมนู
คือการทำงานร่วมกันของ ‘เพื่อน’
ที่ได้รักทอร้อยหัวใจให้มาทำงาน
ถวายท่านแม่ชีร่วมกัน

การเริ่มต้นงานนี้ คือการทำงานที่
แม่ชีศันสนีย์มีดำริที่ต้องการเลี้ยง
อาหาร เพื่อขอบคุณเหล่า
สถาปนิกจิตอาสาในการมาช่วย
ออกแบบบ้านถ้ำ หรือกุฏิที่มีความ
สัปปายะในการปฏิบัติธรรมที่
หุบเขาโพธิสัตว์ จึงได้มอบหมาย
ให้ คุณธนิสรา แก้วอินทร์ เชิญ
ชวน คุณดวงฤทธิ์ แคล้วปลอด
ทุกข์ คุณธนินิษฐา จริตกุล และ
คณะแม่ชีที่หุบเขาโพธิสัตว์ ร่วม
ปรึกษารื้อกันในการจัดงาน ซึ่ง
เป็นเหตุไม่บังเอิญเลย เพราะ
เหล่านี้คืออาสาสมัครทีมเดิม

ที่เคยร่วมจัดการจัดเลี้ยงที่เสถียร
ธรรมสถาน กรุงเทพฯ มาแล้ว แต่
ได้แยกย้ายกันไปทำหน้าที่ของ
ตนเอง จนได้โอกาสกลับมารวมตัว
กันอีกครั้งหลังห่างหายกันไปหลาย
ปี

การจัด Tara ‘s Table หรือ Chef
Table ในครั้งนี้ คือการซ่อมใหญ่
ให้ท่านแม่ชีได้เห็นถึงการทำงานที่
ไกลกว่าที่เคยทำ ท่านได้เห็นการ
ทำงานที่น้อมนำคุณธรรม ‘เพราะ
ตัวตนเล็ก งานจึงใหญ่’ มา
ใช้ในการทำงาน ตลอดจนการสอน
และชี้ชวนเด็กๆ ปกากะญอ กับ
ทีมเยาวชนอาสาสมัครผู้รับใช้
นานาชาติ หรือ ISV
(International Spiritual
Volunteers) มาร่วมด้วย นับเป็น
กุศโลบายในการทำงานเพื่อส่งต่อ
ไม้พลัด ที่ท่านแม่ชีได้เห็นจนจบทั้ง
กระบวนการ และขยายภาคีเครือข่าย
ช่วยได้ ‘เพื่อน’ มาเพิ่มขึ้น ได้แก่

เชฟเจมส์ พชร เกกิงเกียรติ
และ คุณนนทเดช ไทย
ประสงค์ เพื่อช่วยกันตีความ
จากโจทย์ที่ท่านแม่ชีตั้งไว้ให้
ว่า การรับประทานอาหารมื้อนี้
เป็นอาหารที่ได้เห็นถึงการ
พึ่งพาตนเองของคณะแม่ชีที่
หุบเขาโพธิสัตว์ในการปลูก
อาหารและต่อยอดมาให้ทีมได้
ปรุง แปรรูป และแบ่งปันกันได้
ในมื้ออาหารนี้ ทางทีมได้รับความ
กรุณาจาก อาจารย์กรกต
อารมย์ดี ในการพาไปหาแหล่ง
กวนน้ำตาลโตนดพื้นบ้าน
เมืองเพชรบุรี เพื่อนำมา
ประยุกต์ทำอาหารในครั้งนี้ด้วย
เมนูที่ทางทีมได้รังสรรค์ขึ้น
จำนวน 9 เมนู ได้แก่

ปิ่น คำ หอม

ข้าวเหนียวนึ่ง, ปลานิลเขื่อนหมักเครื่องเทศย่างถ่าน,
แกงพื้นบ้านปกากะญอ

ปิ่น คำ หวาน

ขนมหม้อแกงเม็ดบัวตำรับเมืองพริบพรี, ขนมพื้นบ้านปกากะญอ

หยาดทิพย์แห่งพริบพรี

The Jewels of Pribpree
ไอศกรีม Homemade Salted Caramel น้ำตาลโตนดเมืองเพชร
กับเกล็ดเกลือหิมาลัยสีชมพู เสิร์ฟบนครีฟเฟิล จาก James Boulangerie

นลินธารา

ชาดอกบัวสีน้ำเงิน





ตารา ดีไลท์

โดย คุณรณิษฐา จริตกุล
จาก GEE'S TABLE

Rose sorbet, rosemary and mint



ของขวัญจากดิน และสายน้ำ

โดย คุณรณิษฐา จริตกุล
จาก GEE'S TABLE

(ยำกลีบบัวสีน้ำเงิน มีสายบัว แก่นตะวันจากหุบเขา รากบัว
หอมเจียวและมะพร้าวคั่ว)



อ่อมกอดแห่งขุนเขา

โดย คุณดวงฤทธิ์ แคล้วปลอดทุกข์
FOOD STYLIST

ข้าวทอดปรุงรสเครื่องเทศหุ้มแฮมเห็ด
Signature จากเสถียรธรรมสถาน เสิร์ฟกับใบ
ชะพลูและเครื่องเคียง

ห่มรักแห่งหุบเขา

โดย คุณดวงฤทธิ์ แคล้วปลอดทุกข์
FOOD STYLIST

Tara summer roll รวมผักสดและดอกไม้ทานได้
จากตาราฟาร์ม

หยาดฝนและหยดน้ำค้าง

โดย คุณดวงฤทธิ์ แคล้วปลอดทุกข์
FOOD STYLIST

ข้าวแช่เมืองพริบพริลายน้ำกุหลาบ
บัลกาเรียและดอกขมนาด หรือดอกข้าวใหม่



ปิ่นคำหอม

โดย ทีมชาติพันธุ์ปกาเกอะญอ

ข้าวเหนียวนึ่ง ปลาเนืลเชื่อมหมักเครื่องเทศย่างถ่าน และแกงพื้นบ้านปกาเกอะญอ มีชื่อว่า ‘ตาปุยยาดี๊ก’



ปิ่นคำหวาน

โดย ทีมชาติพันธุ์ปกาเกอะญอ

ขนมหม้อแกงเมืองพริบพรี และขนมพื้นบ้านปกาเกอะญอ ทำจากกล้วยน้ำว้านำไปตากแล้วมานึ่งกับแป้ง ชื่อขนมว่า ‘กุบิก’

หยาดทิพย์แห่งพรีพรี The Jewels of Pribpree

โดย เชฟเจมส์ คุณพร เกิงเกียรติ
จาก JAMES BOULANGERIE

ไอศกรีมที่คิดค้นจากน้ำตาลโตนดเมืองเพชร และเกลือ
หิมาลัยของเสถียรธรรมสถาน
คิดค้นสูตรโดยเชฟเจมส์ เพื่อเป็นของขวัญให้หุบเขา
โพธิ์สัตว์และท่านแม่ชีคันสนีย์ ให้เป็น signature menu
สำหรับผู้มาเยี่ยมชม



● มีการออกแบบและตกแต่งสถานที่ โดยเนรมิต
เต็นท์ริมหน้าผา ที่ได้รับการสนับสนุนจากบริษัท
แสงทองผ้าใบที่ช่วยให้บรรยากาศด้านนอกกลายเป็น
ห้องอาหารสีขาวริมหน้าผา กับวิวป่ามรดกโลก
คืออุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน ทีมออกแบบ
ตกแต่งภายในที่ช่วยเนรมิตห้องโล่งๆ ให้กลายเป็น
โถงที่หอมอบอวลและงดงามด้วยดอกกุหลาบ
บัลแกเรียโดย คุณธัชชนก เฟื่องฟู (อาร์ม) คุณประจักษ์
จามวงศ์ (หนุ่ม) และคุณแม่ครูจากบ้านเรียนแห่ง
รักและศานติ และในการตกแต่งครั้งนี้ได้นำ Tara
Rose Candle เทียนหอมกลิ่นกุหลาบซึ่งเป็นกลิ่น
หอมที่ผลิตผลจากการลงแรงของคุณแม่ชีและ
ชุมชนหุบเขาโพธิสัตว์มาใช้ในงานด้วย
คุณธัชชนก (อาร์ม) และ คุณประจักษ์ (หนุ่ม) คือ
เบื้องหลังการถวายผ้าสฎูปมนตราพระอารยตาราม
หาโพธิสัตว์ในทุกๆ ครั้ง
ในครั้งนี้ก็เช่นเดียวกันกับการถวายผ้าใบสกรีนรูป
พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ที่สฎูปกลางน้ำ หรือ
ประติมากรรมน้ำพุแห่งปัญญา ที่ออกแบบโดย
คุณสมชาย จงแสง ซึ่งท่านแม่ชีได้ทำการเปิดการใช้
สฎูปกลางน้ำในช่วงเช้าของวันที่ 31 ตุลาคม วัน
เดียวกันนี้ด้วย

บรรยากาศในวันนั้น

เต็มไปด้วยความรักและการกตัญญูตาท่านแม่ชี
ศันสนีย์ อย่างเป็นรูปธรรมจากทีมอาสาสมัครรุ่น
ใหม่ ทำให้ท่านแม่ชีได้เห็นการส่งต่อไม่ผลัด ได้เห็น
การให้ออกาสจากรุ่นพี่สู่รุ่นน้อง ในการก้าวขึ้นมา
ทำงานเคียงบ่าเคียงไหล่ ได้นำแก่นธรรมคำสอน มา
ใช้เป็นรูปธรรมในการทำงานที่ ‘ตัวตนเล็ก งานจึง
ใหญ่’ ทำให้อาหารมื้อนี้กลายเป็นอาหารทิพย์ที่ทุก
คนได้อิ่มอร่อยไปด้วยกัน

อาหารอร่อยกินกันหลายคน

แม้ว่าในวันนั้นจะเป็นวันสุดท้ายแห่งความสุข ของ
‘อาหารอร่อย กินกันหลายคน’ ที่มีท่านแม่ชีศันสนีย์
นำภาวนากับการจับชาดอกบัว เป็นมือสุดท้าย

แรงบันดาลใจในวันนั้นยังทำให้ทีมอาสาสมัครตั้ง
ปณิธานและปวารณาตัวในการรับใช้เพื่อสืบสาน
งานของท่านแม่ชีศันสนีย์ที่หุบเขาโพธิสัตว์อย่างต่อ
เนื่องจนกว่างานจะสำเร็จ

TARA'S CHEF TABLE

กินมื้อนี้แล้วคุณจะทำอะไรเพื่อใครบ้าง





เสถียรธรรมสถาน
www.sdsc.or.th

เสถียรธรรมสถาน

๒๓ ถนนวิสุทธิกษัตริย์ ราชดำเนิน เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๑-๑๑๑๑ โทรสาร : ๐-๒๕๕๑-๔๖๓๓ www.sdscweb.org

แถลงการณ์ (ฉบับที่ 2)

แจ้งข่าวการคืนสู่ธรรมชาติ ของท่านแม่ชีคັນสนีย์ เสถียรสุด ผู้ก่อตั้งเสถียรธรรมสถาน

จากที่ท่านแม่ชีคັນสนีย์ เสถียรสุด ป่วยเป็นโรคมะเร็งกระเพาะอาหารและเข้ารับการรักษาดังแต่ พ.ศ. 2560 โดยมีอาการดีขึ้นในช่วงปีแรกและตรวจพบก้อนมะเร็งอีกครั้งในกลางปีพ.ศ. 2563 และเข้ารับการรักษาโดยคณะแพทย์อย่างเต็มความสามารถ

กระทั่งวันที่ 3 ธันวาคม พ.ศ. 2564 พบว่าอาการไม่ปกติ อ่อนเพลียมาก คณะผู้ดูแลจึงพาท่านเข้ารับการรักษากลับมาที่เสถียรธรรมสถานตามปณิธานของท่าน ในวันที่ 6 ธันวาคม พ.ศ. 2564 และคืนสู่ธรรมชาติอย่างสงบ ในวันที่ 7 ธันวาคม พ.ศ. 2564 เวลา 18.23 น สิริอายุ 68 ปี 1 เดือน 7 วัน และนับเป็น 41 พรรษาบนมรรคาแห่งการตื่น

เสถียรธรรมสถานและคณะศิษยานุศิษย์ จึงขอประกาศแจ้งข่าวการคืนสู่ธรรมชาติของท่านแม่ชีคັນสนีย์ เสถียรสุด ให้ได้ทราบโดยทั่วกันด้วยความอาลัยยิ่ง สำหรับกำหนดการอื่นๆ จะได้แจ้งให้ทราบในวันถัดไป

มูลนิธิเสถียรธรรมสถาน

7 ธันวาคม พ.ศ. 2564

สื่อเผยแพร่การคืนสู่ธรรมชาติของ ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต

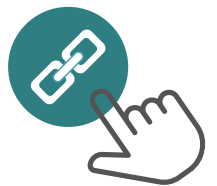


ผลิตสื่อโดย ธรรมนิเทศ เสถียรธรรมสถาน



ประวัติท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต

พิธีเคลื่อนกายสังขารคุณยายจำ



เปิดใจหมอผู้ดูแลคุณยายจำในระยะสุดท้าย

เบื้องหลังมหายใจสุดท้ายคุณยายจำ



แตะที่  เพื่อชมคลิป

ขอเชิญชวน สนับสนุนผลิตภัณฑ์

ชุด กุหลาบบัลแกเรีย

รับกระเป๋าพิเศษ มีเพียง 40 ชุด เท่านั้น



รายได้ร่วมสร้าง หุบเขาโพธิ์สัตว์ 2,999.-



ซากุหลาบ บัลแกเรีย มี 5 ขนาด

SS	5 ดอก	119 บ.
S	14 ดอก	189 บ.
M	20 ดอก	269 บ.
L	30 ดอก	389 บ.
XL	50 ดอก	589 บ.

@tarafarm



NEW YEAR VALUE GIFT 2022

กรุณา-บุกลิน :
กุหลาบบัลแกเรีย
ดอกบัวสีน้ำเงิน
จำปาทอง
จำปี
ลิลาวดี
พุด-ชมพู
กระดังงา
กุหลาบเกลือหิมาลาย

ชุดสปู 2 ก้อนพร้อมตุ๊กตาชาย 559.-

NEW YEAR VALUE GIFT 2022

กรุณา-บุกลิน :
กุหลาบบัลแกเรีย
ดอกบัวสีน้ำเงิน
จำปาทอง
จำปี
ลิลาวดี
พุด-ชมพู
กระดังงา
กุหลาบเกลือหิมาลาย

ชุดสปู 2 ก้อนพร้อมตุ๊กตาชาย 599.-

ซากุหลาบบัลแกเรีย (ชนิดกลีบ)



นักเขียนศิษย์สาวิกา ลิกขาลัยรุ่น 1
ทวีวัฒนา ทุนคุ่มทอง

สำเร็จการศึกษา
ระดับปริญญาตรี คณะอักษรศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
ระดับปริญญาโท

- คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า)
- Master in Development Management, Asian Institute of Management, Manila, Philippines.
- พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (สาวิกาสิกขาลัย)

ประสบการณ์ทำงาน

- ผู้สื่อข่าว (ต่างประเทศ) นสพ.กรุงเทพธุรกิจ (2532-2550)
- ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายบุคคลเครือเดอะเนชั่น (2551-2552)
- อดีตผู้ป่วยและอาสาสมัครโรครายา วัดคำประมง สถานอภิบาลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย จ.สกลนคร (2553-2557)

เจ้าของ : เสถียรธรรมสถาน
บรรณาธิการ : ธนิสรา แก้วอินทร์
นักเขียน : ธนิสรา แก้วอินทร์, ทวีวัฒนา ทุนคุ่มทอง
พิสูจน์อักษร : พิภูล วิชาสประทีป
ศิลปกรรม : พรทิพย์ ช่างแย้ม
ภาพ : หม่อม รอยเตอร์ หรือ สุกรี สุขปลั่ง
คลิปภาพและเสียง : ธรรมนิเทศ เสถียรธรรมสถาน