

# Hello dhamma

E - M A G A Z I N E | volume 01 | June 2024 | ขอให้ปลอดภัยโดยธรรม

## Mindfulness lifestyle

ธรรมะ ทำไม

เก็บตกข้างกุฏิ

สติ ใน lifestyle

หัวใจเดียวกันและพันมือ

กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น

ปักหมุด หยุดฟัง

กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน

อยู่อย่างมีความหมาย ตายอย่างมีคุณค่า

> เพลงธรรมสวัสดีพร้อมภาษามือ





## Hello dhamma ขอให้ปลอดภัยโดยธรรม

เนื่องในโอกาสครบรอบ 18 ปี ที่พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ได้เดินทางจาก เมือง Vancouver ประเทศ Canada มาประดิษฐาน ณ เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร เป็นการถาวร ในวันที่ 27 มิถุนายน 2567 นี้ ผู้เขียนจึงได้ตั้งคำถามกับตัวเองว่า ‘ถ้าพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ได้สร้างปาฏิหาริย์แห่งการตื่นให้กับผู้คนในเสถียรธรรมสถานผ่านการสอนด้วยการลงมือทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ เป็นดังปาฏิหาริย์ของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด มาแล้วตลอด 18 ปี แล้วตัวผู้เขียน ที่เป็นอาสาสมัครด้านกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น (Mindfulness Movement) มาขึ้นปี 18 และก็เป็นนักเรียนเก่าจาก Vancouver เช่นกัน ก็น่าจะต้องทำอะไรที่เป็นของขวัญที่จะต่อเรื่องราวคุณธรรมของท่านในวันครบรอบนี้ด้วย’ เพื่อให้ตรง concept ‘ตารากลับบ้าน’

แม้วันนี้จะไม่มีท่านแม่ชีคันสนีย์อยู่กับพวกเราแล้ว แต่เรื่องราวข้อธรรมที่ท่านสอนมากมายยังก้องดังอยู่ในใจ จึงเป็นที่มาของความคิดที่จะเล่า เรื่องธรรมะ ที่ทุกคนคิดว่า ‘ยาก’ และไกลตัว ให้เป็นของ ‘ง่าย’ และเข้าถึงได้กับคนรุ่นใหม่ ผ่านเรื่องราวใน lifestyle, การทำงาน และครอบครัว โดยความตั้งใจของการทำ Hello Dhamma ครั้งนี้คืออยากชวนทุกท่าน เข้ามาลองทำความรู้จัก กับ ‘ธรรม’ ด้วย การลงมือ ‘ทำ’ ผ่านเรื่องราวที่ทีมผู้เขียนตั้งใจจะเล่าไปพร้อมๆกัน เพื่อเป้าหมายที่จะมีชีวิตที่สงบ เย็นและเป็นประโยชน์ ยากอย่างไรก็จะทำให้สำเร็จ เพราะมีปัญญา มาเป็นเพื่อนกันนะคะ

Hello Dhamma ค่ะ

## ธรรมะ



Text &amp; Photo : เพ็ญรสาวิกาศีล 10

FACEBOOK PAGE

## คำถาม

ปัญหาของคุณแม่ยุคใหม่ ลูกไม่ชอบเข้าวัด ไม่ชอบทำบุญเลย ทำอย่างไรดีคะ

## คำตอบ

: ทำที่บ้านให้มีพระอรหันต์ในบ้าน คือมีเรา เด็กไม่ต้องเข้าวัด เด็กกินข้าว เด็กช่วยเราจัดโต๊ะอาหาร โต๊ะอาหารคือบทสนทนาในกฎแห่งกรรม อาหารอร่อยเพราะกินกันหลายคน อาหารอร่อยเพราะมาจากของขวัญของพระแม่ธรณีที่เราช่วยกันสร้าง ถ้าอยาก让孩子รู้จักว่าไม่มีอะไรที่ได้มาโดยบังเอิญ ให้เพาะถั่วงอก ๑๒ ชั่วโมง จะเห็นว่าถั้วเขียวทำไมกลายเป็นถั้วงอก แล้วทำไมถั้วงอกกลายเป็นผัดถั้วงอก แล้วทำไมผัดถั้วงอกกลายเป็นลมหายใจแห่งสติของเรา แล้วทำไมชีวิตของเราจึงต้องอาศัยดิน น้ำ ลม ไฟในหนึ่งฤดูกาลที่มันไม่ใช่เงิน แต่มันเป็นคุณค่าของชีวิต คุณสอนได้ ถ้าคุณทำเรื่องเหล่านี้ไม่ได้ คุณต้องมาดู ISV จะเห็นว่าเด็ก ๆ ที่พยายามต่อรองว่าอยากเล่นเกม อยากนอน นี นัน โนน พอคุณยายถามว่าเธอรูจักคำว่าติดไหม...ไม่รู้จัก เขาไม่รู้ว่าเขากำลังติดเกม เธอรูใหม่ว่าติดมันจะนำไปสู่อะไร นำไปสู่การไม่มีอิสรภาพ ที่วัดเขาสอนให้เรารู้จักอิสรภาพ เมื่อเรากลับไปอยู่ที่บ้าน เมื่อเด็กไม่เข้าวัด...ก็ใช้บ้าน ใครเป็นคนสอน...เรา เราเป็นใคร...เป็นโพธิสัตว์ในบ้าน พ่อแม่เป็นใคร...เป็นพระอรหันต์ในบ้าน ทำให้ลูกดู...มีความสุขให้ลูกเห็น ลูกจะซึมซับในสิ่งที่เราทำ คุณยายอยากให้พ่อแม่ทุกคนมีสติจะในการมองเห็นลูกเราว่าเขาไม่ได้มาเกิดกับเราโดยบังเอิญ เราควรจะต้องขอบคุณเขาที่เขาทำให้เรามีความสุข ขอบคุณเด็ก ๆ ที่มาทำให้พ่อแม่มีความสุข...และหาความสุขร่วมกันให้ได้ค่ะ



#ท่านแม่ชีคันสนีย์\_เสถียรสุด  
#มรดกธรรมท่านแม่ชีคันสนีย์  
#เสถียรธรรมสถาน  
#หุบเขาโพธิสัตว์  
#พุทธสาวิกาศีล 10  
วันที่ 16 พฤษภาคม 2567



## “ทำงานคนเดียว สุขคนเดียว | ทำงานเป็นทีม สุขหลายคน | ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต

หลังจากโควิด 19 เชื่อว่า หลายคนเริ่มชินและชอบกับการทำงานคนเดียว ยิ่งถ้าเบ็ดเสร็จจบได้ในตัวเอง เราจะรู้สึกว่าการทำงานคนเดียวคล่องตัวจังเลย

### แต่!

ถ้าใครได้ทำงานในทีมกับคุณยายจำท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต พวกเราจะไม่ค่อยได้ทำงานคนเดียว เพราะท่านมักจะชวนให้ทุกคนมาประชุมและมีส่วนร่วม ข้อดีในส่วนนี้คือเราจะได้ทำงานกับอาสาสมัครเก่งๆระดับประเทศ แต่ข้อเสียก็คือ เรามักจะปวดหัวกับความคิดมากมาย แตกต่างกันไป บางทีก็ไม่ได้ตั้งใจ แต่หารู้ไม่ว่านี่คือ ‘การฝึก’ ให้ลดตัวตนลดมานะอัตตา บางครั้งเมื่อโดนกระทบ เราแบกความกระเทือนกลับบ้านด้วย จึงมีหลายครั้งที่พวกเราขอโอกาสท่านเพื่อที่จะทำงานคนเดียว แต่ความคิดนี้ก็ไม่ได้รับอนุญาตจากท่าน ท่านมักจะสอนว่า ให้เราใช้การงานที่ได้รับเป็นการภาวนาเพื่อขัดเกลา และขัดใจตน

ผู้เขียนเองก็เคยทุกข์จากการที่เพื่อนร่วมงานไม่เป็นตั้งใจ ทั้งๆที่คำสอนของท่านก็ก้องในหัวว่า ‘ให้จิตใจเราเพื่อเข้าใจคนอื่น อย่าไปคิดจะเปลี่ยนแปลงใคร’ ครานั้นแอบคิดในใจว่า มันไม่แฟร์ แต่เมื่อได้ทบทวนมาหลายสัปดาห์พบว่า ท่านกำลังสอนให้เราฝึกใช้ปัญญาในการ

แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ใช้ขันติ หรือ ความอดกลั้นในใจเราที่จะไม่แสดงความหยาบคายออกไปกับเพื่อนร่วมงาน สุดท้าย ให้เราหัดมีกรุณาอย่างลึกซึ้งกับคนทุกคนอย่างไม่เลือกปฏิบัติ แม้เขาจะไม่น่ารัก เราก็ไม่มีความเกลียดชัง สุดท้ายเมื่อได้มองย้อนกลับไปที่การสอนของท่านคือกุศโลบายให้ฝึกผ่านแบบฝึกหัดในการทำงานจริงของคณะทำงาน เพราะเมื่อเราได้เปิดใจกว้าง วางอคติ ไม่เพ่งโทษกับคนตรงหน้าแล้ว พวกเราถึงได้มีโอกาสสร้างบุญภาคี ไปพร้อมกับการขัดเกลาจิตใจเราไปด้วยระหว่างการทำงาน มีการสอบด้วยการกระทบกระทั่งกันอยู่ตลอดเวลา ให้เราได้ฝึกรู้ด้วยใจว่า เราวางอัตตา และความทุกข์ในการทำงานลงได้รึยัง...ถ้าทำงานไป ทุกข์ไป ก็ยังถือว่าสอบตก ประสบการณ์นี้นับเป็นบทเรียนที่ล้ำค่า เพราะถ้าเราเลี่ยงการกระทบนี้ เพื่อหนีไปทำงานคนเดียวอย่างความสบายใจ ก็เท่ากับว่า เราเป็นสังขม สนามซอม ไม่เคยได้ลงสนามแข่งจริงๆเลย ดังนั้นถ้าใครยังทุกข์กับการมีเพื่อนร่วมงานหรือเจ้านายที่ทำให้เราปวดหัว ขอให้ลองมองความปวดหัวตรงหน้าเป็นความท้าทายที่ต้องก้าวข้ามผ่านไปให้ได้ เพื่อการเติบโตทางจิตวิญญาณของเรา



“ทำงานคนเดียว สุขคนเดียว | ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต  
ทำงานเป็นทีม สุขหลายคน

# Hello dhamma

เพจ พุทธสาวิกาศีล 10  
เพจ หุบเขาโพธิสัตว์  
เพจ Mindfulness lifestyle  
สาวิกา Podcast  
[www.thaiwho.org](http://www.thaiwho.org)





## สติ ใน lifestyle

Text & Photo : รัชดา ศรีเลนวัต  
นาง Ratchada Cherry Srilenawat

ณ ปัจจุบันนี้ ทุกคนรับรู้ได้ถึงภาวะเศรษฐกิจที่ไม่ดีเอามาก ๆ เลยของประเทศไทย ข้าวของสินค้าต่าง ๆ แพงขึ้นมากมาย แต่รายได้ของเราอาจไม่ได้เพิ่มพูนเท่าทัน ฉันทคิดว่า ทุกคนอาจจะอยู่ในสภาพเดียวกับฉัน คือการพยายามรัดเข็มขัด ลดรายจ่ายลงเท่าที่ทำได้ หรือ เท่าที่จำเป็น

การประหยัด คือ สิ่งหนึ่งที่พวกเราทำได้ เพื่อจะได้มีเงินพอใช้จ่ายชนสิ้นเดือน หรือ มีเงินเหลือเก็บบ้างตอนสิ้นเดือน แต่บางคนไปไกลมากกว่านั้น คือความรู้สึกเป็นกังวลจน “ไม่ต้องการจะใช้เงิน” หรือเลือกเห็นเงินสำคัญกว่าตัวเอง (เสร์ราเลย)

ฉันอยากจะยกภาพให้เห็นความแตกต่างระหว่างการประหยัด และ การไม่ต้องการใช้เงินด้วยการเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น...

การประหยัดค่าน้ำ อาจทำได้โดย เช่น ล้างจานในกะละมังที่ใส่น้ำเอาไว้ เพื่อลดการไหลทิ้งของน้ำจากก๊อกไปมาก ๆ เมื่อต้องการล้างฟองออก การปิดน้ำเมื่อแปรงฟัน หรือ ใช้แก้วบ้วนปาก น้ำที่เหลือจากการถูบ้านสามารถนำมาลดน้ำต้นไม้ได้

ความพยายามที่จะประหยัด แต่เป็นการเบียดเบียนตัวเอง เช่น แม่สามีของคนที่รู้จักคนหนึ่ง ห้ามคนในบ้านกดชักโครกเมื่อถ่ายเบานกว่าจะถ่ายครบ 3 ครั้ง ส่งผลต่อสุขภาพจิตของคนที่ต้องใช้ส้วมต่อ และ อาจส่งผลต่อสุขภาพอนามัยของคนในบ้าน โดยเริ่มจากจุดเดียวกัน คือ ความพยายามในการประหยัด



มันเป็นการดี ที่เราจะใส่ใจเรื่องการใช้จ่ายของเรา ไม่มีใครสามารถต่อว่าเราได้ แต่บางครั้งก็มีเหมือนกัน ที่การกระทำที่อยากจะประหยัดของเรา ทำให้คนอื่นเดือดร้อน เช่น เมื่อไปทานอาหารร่วมกับเพื่อน ๆ และ ต้องแชร์กันออกค่าอาหาร มีบางคนสั่งอาหารมามาก หรือ ทานมากกว่าคนอื่นเสมอ ๆ แล้วก็จะมาหารเฉลี่ยเท่ากัน

แรก ๆ เพื่อน ๆ อาจจะไม่พูด แต่คิดหรือว่าลับหลังไป คนอื่น ๆ จะไม่คิด ว่าพวกเค้าถูกเอาเปรียบ...ฉันเคยเจอคนประเภทนี้มาบ้างเหมือนกัน ทั้งไทยและต่างชาติ คนแบบนี้เจอครั้งหนึ่ง เราก็คงหลีกเลี่ยง บางคนกลายเป็นคนมีชื่อเสียงที่เสียหาย “อยากประหยัดเงินในกระเป๋าตัวเอง แต่มันมีคนที่ต้องมาจ่ายแทนเสมอ”

ถ้าทั้งโต๊ะไม่มีใครสั่งไวน์มาดื่ม มีเราเพียงคนเดียว เราต้องรู้ตัว ว่าเราต้องจ่ายค่าไวน์แก้วนั้นของเราเอง ถ้าเป็นที่สิงคโปร์ที่เคยอยู่ เวลาพนักงานมาจดยากรสั่ง จะสั่งให้เป็นคน ๆ ไปเลย มี 5 คน บิลล์มา 5 ใบ



รัชดา ศรีเลณวัต

เราลองประเมินตัวเองดู ว่าเราเป็นคนประหยัด หรือ เรา กลายเป็นพวกตระหนี่ขึ้นเหนียวกับตัวเองไปแล้ว...

1 ไม่ว่าเราจะมีรายได้เท่าไร มันเป็นเรื่องดี ที่เราจะรู้จัก ประหยัด แต่เราต้องมีกลยุทธ์หรือวิธีในการประหยัด แต่ถ้า เมื่อไหร่ ที่เราต้อง “เสียสละ” มากจนเกินไป แปลว่า เรา กำลังประหยัดมันแบบผิดวิธี เช่น มีคนเพิ่งมาเล่าให้ฟัง ว่า ไปเที่ยวต่างประเทศมา เพื่อนใหม่ที่ไปด้วย ไม่ยอมซื้อตั๋ว รถไฟใต้ดิน เพราะคิดว่ามันแพง ทั้ง ๆ ที่จริงราคาต่อเที่ยว ประมาณ 50 กว่าบาท เธอคนนั้นเลยให้ทุกคนเดินกัน ต่อ ให้จุดหมายจะไกลก็ต้องเดินเอา จนคนที่ไปด้วยขาบวม เพราะเดินวันละเกือบ 20 กิโลเมตร...ตอนฟังก็รู้สึก ถึง ความไม่มีสติของคนต้นคิด การประหยัดเงินค่าโดยสาร เพียง 50 กว่าบาท แลกกับเวลาที่จะทำให้เที่ยวได้หลายที่ ขึ้น และ แลกกับการที่ไม่ต้องเจ็บขา มันคุ้มกว่ามาก เพื่อน ที่ไปด้วย เลยต้องกลับมาทำกายภาพเช้าและขา ประหยัด ไปรวม ๆ ไม่ก็ร้อยบาท รักษาไปเป็นหมื่น—อย่าคิด ประหยัดเงินเพียงเล็กน้อย ด้วยการแลกกับสุขภาพของเรา

2 การเป็นภาระของผู้อื่น...เมื่อเราประหยัดขนาดที่มัน ทำให้เรากลายเป็นภาระของผู้อื่น เงินที่เราประหยัดเพียง แค่ไม่กี่บาท อาจทำให้เราสูญเสียมากกว่านั้น เช่นตัวอย่าง ที่เล่าไปข้างต้น การไม่กดซักโครกของแม่สามี ทำให้สมาชิก ในบ้านเอือมระอา และในที่สุด ก็หาซื้ออ่างย้ายออกไปซื้อ คอนโดอยู่ หรือการไม่ออกค่าอาหารส่วนที่ตัวเองทาน มากกว่าคนอื่น คือการเอาเปรียบผู้อื่น—การประหยัดเงิน แบบนี้ อาจทำให้เราสูญเสียมิตรภาพ หรือ การได้อยู่พร้อม หน้ากันของลูกหลาน

3 การประหยัด...จนข้าวของเริ่มไม่อยู่ในสภาพใช้งานได้ เต็มประสิทธิภาพ และอาจส่งผลเสียกับร่างกายของเรา เช่น สามีของเพื่อนไม่ยอมจ่ายเงินซื้อรองเท้าวิ่งดี ๆ ใส่ เพราะความขี้เหนียว เลยไปซื้อรองเท้าหนังยางใส่ ด้วยน้ำหนักตัวที่มาก วยที่มาก และการวิ่งที่หิวเข้าต้องได้รับแรง กระแทกมาก จบลงด้วยการเดินไม่ได้ไป 2-3 อาทิตย์ ต้อง ไปหาหมอ กินยา เสียเงินมากกว่าค่ารองเท้าวิ่งดี ๆ สักคู่

อีกอย่างที่คนมักไม่นึกถึง และไม่ค่อยเปลี่ยน คือ ที่นอน (ฟูก)...เมื่อเพื่อนมาเล่า ว่าเริ่มปวดหลัง สามีพลิกตัวที ก็ รู้สึกตัวตื่นได้เลย คิดว่าสามีพลิกตัวแรง เล่าไปเล่ามา ที่นอนหลังนั้นนอนมา 20 กว่าปีแล้ว จนหมดระยะรับประกัน ไปแล้ว คำนวณให้เพื่อนฟังว่า ที่นอนที่เธอนอน ตกกลงเป็น

ค่าที่นอนไปวันละ 3 บาท ย้ำ 3 บาท คือ มันใช้งาน คุ้มไปแล้ว ใช้งาน 20 กว่าปี นอนจนหมดสภาพ นอน จนปวดหลัง พอซื้อที่นอนใหม่ สามีพลิกตัวก็ไม่รู้สึก เพราะของใหม่มันรับแรงกระแทกได้ดีกว่า ไม่ยุบตัว —จะประหยัดก็ได้ แต่จงมีสติเสมอ และอย่าแลก เงินเพียงคืนละ 3 บาท กับอาการปวดหลัง หรือ สุขภาพของเรา

4 เมื่อเราหมกหมุ่นกับคำว่า “ราคา” มากจนเกินไป...โอเค มันถูกต้องที่เราจะต้องเปรียบเทียบราคา เมื่อซื้อของ 2 อย่างที่เหมือน ๆ กัน แต่อย่าไปหมกหมุ่น จนกลายเป็นการสร้างความอึดอัดให้กับตัวเอง และบางทีเราอาจจะจบลงด้วยราคาที่ต่อจ่ายแพง ขึ้น เช่น ล่าสุดฉันอยากจะประหยัดขึ้นมา เพราะ ใหมซัดฟันที่ใช้ประจำ ขึ้นราคาไปสูงล่องละ 169 บาท ไปร้านไหน ๆ ก็ไม่มีการทำโปรโมชั่นเลย คิด ในใจว่า ลองเลือกยี่ห้ออื่นไปใช้ดูบ้าง เผื่อมันจะดี แล้วเราจะได้มีตัวเลือกมากขึ้น...ได้เลยจ้าซื้อมา 3 ยี่ห้อ ราคาถูกกว่า 1/2 หรือ ถูกกว่า 3/4 --ตอนนี้มานั่ง คิดว่า ต้องไปหาซื้อยี่ห้อเดิมมาใช้แล้วละ เพราะ คุณภาพมันไม่ได้จริง ๆ ราคาจึงไม่ใช่คำตอบสุดท้าย เสมอไปนะ

ขอสรุปแบบเข้าใจง่าย ๆ ว่า...ใด ๆ ทั้งปวง จะ ประหยัดอะไรยังไง ก็อย่าเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น จงมีสติในการจ่ายเงิน แต่จงมีสติกว่าในการ ประหยัดเงิน เพราะคนเรามักจะจ่ายเงินในเรื่องไม่ จำเป็น และ ประหยัดแบบจะเป็นจะตายในสิ่งที่ จำเป็น.

ป.ล. ภาพประกอบ...ดอกกล้วยไม้ช่อละ 20 บาท...เงินเพียงเล็กน้อยที่ฉันใช้ซื้อความรื่นรมย์ให้ กับชีวิต และฉันไม่คิดจะประหยัดกับมัน เพราะมัน คุ้มค่ามากกว่าราคาของมันเยอะเลย.



HelloDhamma

## หัวใจเดียวกันและพันมือ

Text & Photo : สุนิสา แก้วอินทร์

# เพราะเรายังต้อง เดินไปด้วยกัน

ตลอดอาชีพ “ครู” ที่ต้องอยู่กับเด็ก ตั้งแต่ อนุบาล ถึง มหาวิทยาลัยกว่า 23 ปี ครูเห็นความเติบโตของเด็กๆ ในหลายๆ ด้าน เด็กมีความฉลาดทางเทคโนโลยีกว่ารุ่นเรามากจริงๆ แต่ ความฟุ้งของอารมณ์ ทำให้ขาดการเข้าหากันแบบ “รู้เขา รู้เรา” ทำให้อยู่ดีดี จากการเป็นคนข้างเดียวกันก็ ทะเลาะและไปยื่นฝั่งตรงข้าม



ผู้ใหญ่เองก็เช่นกัน คงต้องมี ‘ขันติ’ ที่มากขึ้น และ ‘ฟังคนตรงหน้าด้วยหัวใจ’ คำหยาบคาย คำลบหลู่ที่เราไม่ชอบ ในฐานะครู คือ “ฟัง” หน้าทีของครู คือ “ให้ข้อมูล” ไม่ใช่แค่พูด เพราะน้ำหนักของคำพูดครูที่ทำให้เด็กเชื่อ จะส่งผลย้อนไปถึงพฤติกรรมของครูที่ปฏิบัติมาด้วย

ถ้ารุ่นเราพูดถึง “ความพอเพียง” ที่ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงสอนไว้ และรุ่นเราไม่ได้ใช้ชีวิตแบบนั้น รุ่นเรายังติดหนี้ ฟุ่มเฟือย มีความหลงอารมณ์เป็นอาฉิม พูดไปเยอะแยะไหน เด็กๆ ก็ไม่เชื่อว่า ผู้ใหญ่พูดออกมาจากหัวใจที่ได้สัมผัส หรือเพราะรุ่นเรา ท่องต่อๆ กันมา อย่าลืมนะ เด็กๆ เกิดมาไม่ทันจริงๆ





# แต่!

เราสอน บอกให้เขาเข้าใจได้ การพูดกันต้องมีกติกา คือ

**Share:** คุณจะแบ่งปันอะไร ที่เกิดบนความสร้างสรรค์

**Care :** conversation ของเรา จะต้องไม่ทำให้คนตรงหน้าเจ็บช้ำน้ำใจ ตีได้ แต่อย่าเหยียบกันให้จมดิน ต้องมีทางให้เขาแก้ไขได้ ต้องประณีตประนอม

**Respect:** respect ในความคิด วิธีการ และบริบทองค์รวมในการทำหน้าที่ของคนตรงหน้า การที่ใครสักคนจะ Respect และฟังเรา มันต้องมาจากการทำหน้าที่ที่สมบูรณ์ของเรา เช่น ถ้าเป็น นักเรียน ก็ต้องไม่มาสาย ตั้งใจเรียน ถ้าเป็นลูก ก็ต้องรับผิดชอบเรื่องส่วนตัวของการเก็บกวาดที่นอน ห้อง และช่วยเหลือพ่อแม่ได้บ้างแล้ว การทำหน้าที่ต่อมาในฐานะของการแสดงความคิดเห็นทางสังคม เราจะได้การ respect จากผู้ใหญ่ที่จะฟังเรามากขึ้น เชื่อเถอะ ครูก็เป็นมาก่อน ถ้าเรายังไม่เข้มแข็งกับการดูแลตัวเองให้ได้ ผู้ใหญ่ก็ไม่ฟังเรา

## ย้อนกลับมาทางผู้ใหญ่บ้าง

ถ้าเราอยากให้เด็ก respect เราต้องทำหน้าที่ ที่ได้ รับในทุกบทบาท อย่างมี “สติ” จริงๆ เพราะเรากำลังใช้ชีวิตอยู่ในยุค 5G ทุกพฤติกรรมของเรา สามารถสืบค้น และย้อนกลับมาเทียบ ว่า “สิ่งที่เราทำ และสิ่งที่เราพูด” ตรงกันไหม



สุดท้ายครูคนนี้ อยากให้เด็กๆ ที่ครูเคยสอนรู้ว่า การเห็นต่างไม่ได้ทำให้เราอยู่ตรงข้ามกัน แต่ครูแค่ร้องขอว่า “การใช้ภาษาที่ไม่เหยียบย่ำหัวใจกัน จะทำให้หนูๆ ทุกคนปลอดภัย” ส่วนพี่ๆ เพื่อนๆ ลุงป้าหน้าอาที่หัวใจจะวายไปหลายครั้ง เมื่อเห็นโพสต์เขย่าใจจากคนที่เห็นไม่ตรงกัน ขอให้ พลังแห่ง”ขันติ” ของทุกท่านมีมากขึ้น ใช้ความกรุณา ให้มากกว่าที่เคยมาก และโปรดอย่าปิดประตูใส่กัน แต่ต้องลองคิดว่า เราจะใช้ “วิกฤตเป็นโอกาสได้อย่างไร” ให้เรายังเดินไปด้วยกันได้

การสื่อสารที่ฟังกันด้วยหัวใจ สำคัญที่สุดในตอนนี้ค่ะ

## กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น

Text & Photo : ปรกฤษณ์ ช้างแย้ม



## มือใหม่...ติดนิ้ว

ไม่น่าเชื่อว่า **การนวดที่ปลอดภัยและมีมาตรฐานสูง** นวดถูกที่ถูกตำแหน่งที่เป็นอาการ  
แทบจะมาจากการตรวจประเมินโครงสร้างของร่างกายก่อนทำการนวด

จากข้อมูลงานหัตถศาสตร์บำบัด กล่าวว่าอาการที่เป็นสาเหตุ ซึ่งหมอนวดควรสืบค้นไว้ ได้แก่

- วันที่เริ่มเกิดอาการ
- ลักษณะอาการ : ตำแหน่ง ความถี่ ความรุนแรง รวมถึงกิจกรรมใดที่ทำให้เกิดอาการปวด
- ลักษณะอาการปวด : ปวดเสียว ปวดร้าว หรือปวดเหมือนถูกแทง
- การรักษาตนเองก่อนมาพบหมอนวด
- สืบค้นประวัติในอดีต เพื่อทราบอาการเชื่อมโยงถึงอาการในปัจจุบัน รวมถึงสภาพแวดล้อมด้านอาชีพ ที่ทำงาน การเดินทาง และอารมณ์

นั่นแสดงว่า ทุกครั้งที่เราใช้บริการนวด ให้ข้อมูลกับหมอนวดมากพอ เรามีโอกาสเสี่ยงจากการเจ็บเล็กน้อยเท่านั้น หากใช้การนวดที่ปลอดภัยและมีมาตรฐานสูง ไม่น่าเชื่อใช่มั้ยล่ะ !

**“ลักษณะอาการ”** ตรวจร่างกายตรงไหนปลอดภัยที่สุด

มักมีคำถามเสมอว่า “มีอาการตรงไหนของร่างกายถึงตรวจปลอดภัยที่สุด” นี้ก็พิจารณาตามสถานการณ์ แต่โดยปกติ นักบำบัดหลากหลายสาขาวิชาชีพ กล่าวไว้ว่า  
**“ตรวจความสมดุลของร่างกายปลอดภัยกว่า”**



## ความปลอดภัยจากการตรวจประเมิน ของร่างกาย...สิ่งที่ไม่ควรมองข้าม

หลายคนมักละเลยกับการให้ข้อมูลแก่หมอนวดที่สื่อถึงความปลอดภัยขณะนวด ทั้งที่เป็นเรื่องจำเป็นและไม่ควรมองข้าม อย่าลืมนำมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ทุกขณะที่นวด ดังนั้นต้องไม่ประมาท เพราะความปลอดภัยของร่างกายเป็นเรื่องสำคัญ

ตรวจประเมินโครงสร้างร่างกายด้วยการพิจารณาสังเกตร่างกาย คือ

### อันดับแรก ด้านหน้า

- คอ : เอียงไปข้างใดข้างหนึ่งหรือไม่
- ไหล่ : แนวระนาบของระดับไหล่เสมอกันหรือไม่
- สะโพก : แนวเชิงกรานทั้งสองข้างเสมอกันหรือไม่
- เข่า : ระดับกระดูกสะบ้า เท่ากันหรือไม่
- เท้า : ปลายเท้าเบนเข้าออก เท่ากันหรือไม่

### อันดับสอง ด้านข้าง

- คอ : แนวโค้งของคอมีมากน้อยเพียงใด
- หลัง : แผ่นหลังมีแนวโค้งเว้ามากเกินไปหรือไม่
- เข่า : เข่างอมากเกินไปหรือไม่

### อันดับสาม ด้านหลัง

- ให้สังเกตขณะก้มหน้า คอและไหล่ขยับได้มากน้อยเพียงใด
- แนวกระดูกสันหลัง ตรงหรือคด
- ระดับสะบ้าทั้งสองข้าง เสมอกันหรือไม่
- ระดับเชิงกราน เสมอกันหรือไม่

ความใส่ใจเหล่านี้ ทุกท่านนำไปใช้ในเวลาที่เราต้องการการเยียวยาโดยการนวดได้



เรียนรู้สิ่งใหม่อยู่ตลอดเวลา เรียนรู้ด้วยตนเองจากประสบการณ์จริงล้วนๆ



# ปกหลุด ภัยพบ



เวลาที่เราเป็นทุกข์ไม่ว่าจะด้วยโรคทางกาย หรือ โรคทางใจ หลายคนมักจะโทษว่า ‘ทำไมต้องเป็นเรา’ หรือ ยิ่งถ้าเป็นโรคร้ายที่ไม่มีทางหาย ก็อาจตีอกรำไ้หัวว่า ‘ทำไมไม่มีเงิน มีกิจการที่ดี มีครอบครัวที่ดี แต่กลับทำอะไรที่จะแก้ไขสถานการณ์นี้ไม่ได้เลย’ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เคยยกกรณีความทุกข์ที่หลากหลายของคนที่ท่านเคยพบมาเพื่อสอนผู้ปฏิบัติธรรมตอนหนึ่งว่า ‘การมีความเจ็บป่วยทางกาย ถ้ามองให้ดีนี่คือ เราได้รับการเตือนให้ทำกุศลให้มากขึ้น ให้เรามีความเมตตากับตัวเองให้มากขึ้น สามารถที่จะอยู่กับโรคร้ายอย่างเป็นกุศล ถ้าเรารู้วิธีที่จะใช้ลมหายใจอย่างอ่อนโยน ให้เห็นความทุกข์หรือเวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกาย แล้วไม่ทุกข์ไปที่ใจ เราจะไม่ติดขัดกับเวทนาที่เกิดขึ้น สุดท้ายเราก็จะอยู่กับโรคร้ายแบบเป็นกุศลไปด้วยกัน ที่สำคัญต้องอย่าลืมนะว่าไม่มีใครไม่ตาย แต่จะตายด้วยจิตอย่างไรต่างหากที่สำคัญ’

การฝึกสำหรับทุกคนที่เริ่มได้ง่ายๆคือการฝึกทำท่ายตัวเอง ให้ไม่เพล็น ชอบ เพล็นซัง ลองใช้ชีวิตประจำวันกับการทำงานได้อย่างไม่ทุกข์ ทำงานไปอย่างลดละตัวตน สังคมก็จะได้ประโยชน์จากการที่มีคนปฏิบัติธรรมอยู่ในสังคม ถ้าเรามัวแต่ใช้ชีวิตเพื่อไล่ตระครุบเงิน ก็ต้องคงวิ่งไล่ตามหาเงินไปอีกนาน ท่านยังสอนอีกว่า ‘คนปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อไม่มีเงิน แต่เราใช้เงินอย่างมีปัญญา ใช้เงินเพื่อช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างเป็นกุศล เงินตามเราไปชาติหน้าไม่ได้ แต่กุศลกรรมตามเราไปได้ตลอด ให้ลองดูนางวิสาขา ที่เป็นเศรษฐีสมัยพุทธกาล ก็มีเงินมาก แต่ก็ไม่ได้ใช้เงินเพื่อตนเอง กลับใช้เงินให้เป็นประโยชน์ในการเกื้อกูลผู้อื่น นี่ก็เป็นตัวอย่างของการใช้เงินให้เป็นปัจจัยในการสละออกเพื่อการบรรลุธรรม’

คนส่วนใหญ่มาที่เสถียรธรรมสถาน เพื่อต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเอง ถ้าเรามีความทุกข์และไม่อยากจมอยู่กับความทุกข์ เราสามารถออกจากทุกข์และเวทนาได้ด้วยตัวเอง ด้วยเพียง 1 ลมหายใจของเรา ดังนั้น เราต้องฝึกให้ หนึ่งลมหายใจเข้า กายสงบระงับ ส่วนลมหายใจออก จงใช้พลังชีวิตที่ได้จากลมหายใจนี้เป็นไปเพื่อความสงบเย็น และเป็นสุข อย่าเป็นไปเพื่อความทะเยอทะยาน อยู่กับความอยากมีอยากเป็นเพราะหลงความรู้สึก เพราะคุณจะเป็นคนที่ ถึงจะมีอะไรมากมาย แต่ก็ไม่พ้น ‘ทุกข์’ สู้กลับมาเปลี่ยนเป็นจริยสุติไปกับการใช้ชีวิต อย่าง ‘มี’ อย่าง ‘เป็น’ อย่างไม่เป็นทุกข์ กันดีกว่า

คุณสามารถสแกน QR Code ด้านล่าง เพื่อรับฟังเสียงธรรมบรรยายนี้ ที่บันทึกไว้ใน วันที่ 17 มิถุนายน 2549 จากท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ได้ทางช่อง YouTube : Savika Podcast และสามารถกดติดตามเพื่อรับฟังเสียงธรรมบรรยาย ในหัวข้อธรรมอื่นๆได้เช่นกันนะคะ

> YouTube : Savika Podcast



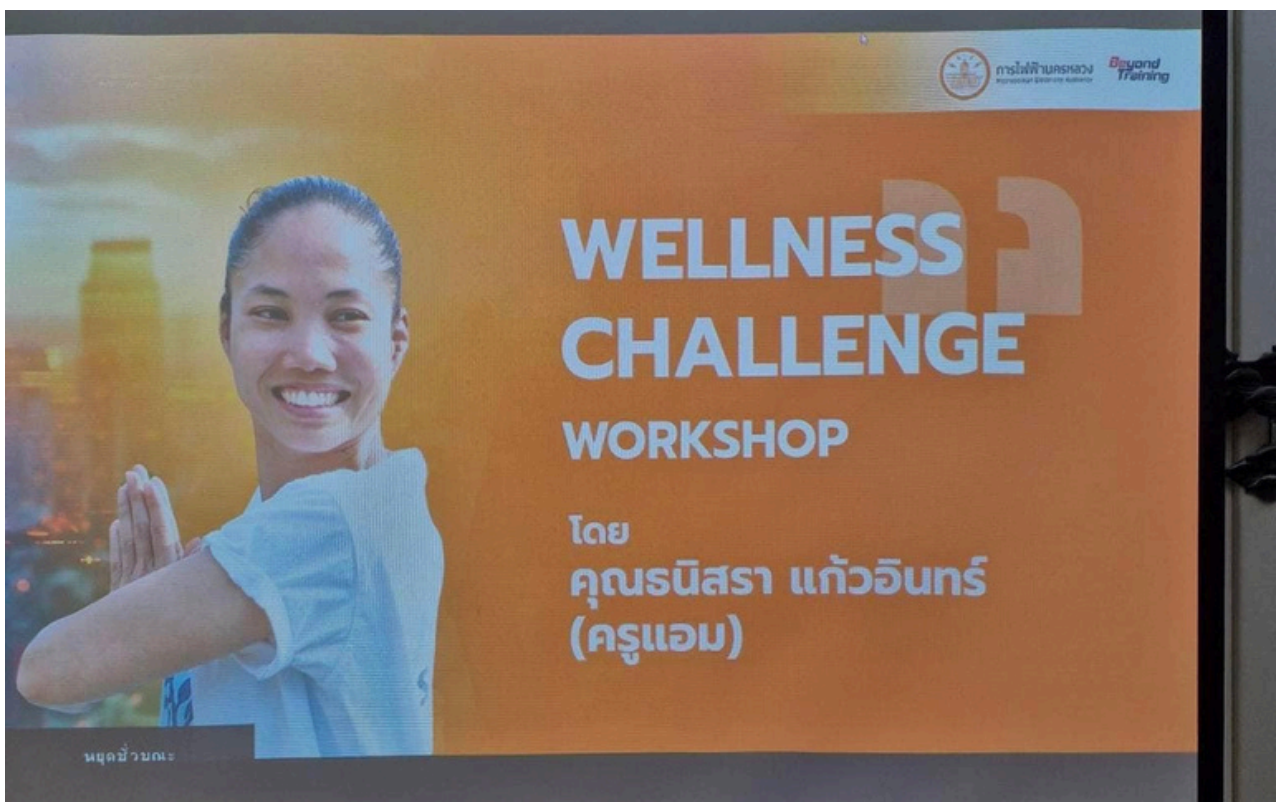
กายอยู่กับกิจ  
จิตอยู่กับงาน

# Mindfulness Challenge

Text & Photo : สุนิสา แก้วอินทร์

เมื่อไม่กี่วันที่ผ่านมาพวกเรา Hello Dhamma ได้รับโอกาสให้นำองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพกายใจ เพื่อการเป็นผู้บริหารยุคใหม่ของทีมทำงานการไฟฟ้านครหลวง เป้าหมายหลักคือ ผู้นำองค์กรสร้างโมเดลใหม่ทำงานร่วมกันได้แบบสุขกาย สุขใจ อย่างยั่งยืน ด้วยการใช้หลักธรรม หรือการรู้จักธรรมชาติของความทุกข์ ความสุข การเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งภายนอก และภายในมาแปลงเป็นกิจกรรมปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ร่วมอบรมมองเห็นว่า **เมื่อลงมือ ‘ทำ’ ผลของธรรมจะเกิดขึ้นได้ทันที** บททดลองนี้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนปฏิบัติพิจารณา ธรรมชาติของสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ความดี-ชั่ว, สุข-ทุกข์ จริงๆ คือปรากฏการณ์ที่เท่าเทียมกัน มาแล้วก็ไปทั้งนั้น ถ้าเราเห็นได้ เราจะไม่เพลินกับความสุขหรือเกลียดความทุกข์ที่เกิดขึ้น เราจะถอยกลับมาเป็นผู้ดูใจของเราได้ง่ายขึ้น

เทคนิคในการสอนวันนั้น เรานำทุกคนกลับมาอยู่กับกาย ใจ ของตนเอง ใช้กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น กับทุกเทคนิค ไม่ว่าจะเป็น Yoga , Stretching แบบนั่งเดิน , ฤาษีตัดตน , นวดกดจุดตำรับวัดโพธิ์ เพื่อแก้อาการ office syndrome เมื่อผลลัพธ์ท้ายสุดทุกคนได้เห็นศักยภาพของตนเองที่สามารถสร้างสุขได้ง่ายในปัจจุบันขณะ เราจึงได้ชวนทุกคนกลับมาทำที่ทำงานให้เป็น ‘สัปปายะสถาน’ เพื่อนำความสุขนี้ส่งต่อมาให้เพื่อนร่วมงาน จะได้ทำงานต่อกันติดแบบมีพลังบวก



Keys สำคัญคือ สุข 3 ชั้นที่คุณยายจำ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุดได้ปมเพาะ และเคียงร่ากับพวกเรา มาตลอด 18 ปี นั่นคือ

! สุขง่ายใช้น้อย: ถ้าสำหรับองค์กร คือการได้ย้อนมามองการทำงานของเรว่า เราเบียดเบียนทรัพยากรต่างๆ เกินจำเป็นหรือไม่ รวมไปถึงการมี Agility หรือความคล่องตัวในการทำงาน ลดความรุงรังฟุ่มเฟือยในการใช้ชีวิตประจำวัน ใช้ทรัพยากรให้น้อยแต่สร้างประโยชน์สูงสุดให้กับองค์กร สังคม และโลกของเรา

! สุขเมื่อสร้าง: ในฐานะของผู้บริหารที่เต็มไปด้วยความเครียด บางท่านมีความทุกข์ที่ต้องแบกรับทุกข์ของลูกน้องหรือผู้ใต้บังคับบัญชาต่อมาก็ทำให้ความสุขในใจแทบไม่เหลือ การหาเครื่องมือที่เตือนให้รู้ว่าความสุขนั้นเกิดขึ้นได้ง่ายๆ ในทุกวัน หรือแม้แต่ทุกขณะ เป็นเรื่องที่เรานำมาคุยกันในงานสนทนา บางท่านเห็นว่า การมีรูปคนที่ร่าเริงไว้บนโต๊ะจะเป็นแรงบันดาลใจในการทำงาน สิ่งนี้คือเครื่องมือเตือนให้ระลึกถึงความสุข หันไปเห็นรูปที่ไร สุขใจทุกที บางท่านบอกว่า การได้กลิ่นกาแฟหอมๆ ในทุกเช้าวันใหม่คือพลัง พวกเราลองแชร์ต่อไปให้ช่วยกันคิดว่า ถ้าในสถานการณ์ยากที่สุดและไม่มียอะไรรองรับ เราจะใช้อะไรเป็นเครื่องมือที่สร้างสุขแทนดี ทุกคนนิ่งไป เกิดความเงียบขุ่นในห้อง สุดท้าย ! เราลองให้ทุกคนแค่ หลับตา แล้วหายใจลึกๆ บอกกับตัวเองว่า 'โชคดียังนะที่เรายังมีลมหายใจ ยังมีชีวิตต่อเพื่อทำอะไรอีกตั้งมากมาย' ทุกคนลืมตาแล้วค่อยๆ ยิ้มให้กับเพื่อนๆ

...มันก็แค่นี้เอง สุขง่ายๆ ที่เราสร้างได้เอง



! สุขเมื่อให้: เมื่อเราได้เดินทางกันมาถึงตรงนี้ หัวใจของความสุขของทุกๆ คนค่อยๆ ได้รับการเติมเต็มแบบง่ายๆ ทีละนิดทีละนิดด้วยตัวของตัวเอง เราเห็นสายตาที่เปลี่ยนไปเห็นประกายตาที่อยากจะนำความสุขนี้ไปแบ่งปัน เราจึงลองชวนทุกคนโอบกอดหัวใจตัวเอง Set Zero กับความผิดพลาดที่อาจพลั้งทำไป ให้ทุกคนได้ให้อภัยตัวเองอย่างลึกซึ้ง พาใจกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ มาร่วมกันตั้งเป้าหมาย หรือ Purpose ในการมีชีวิตอยู่ของแต่ละคนให้มีคุณค่ากับการที่จะฝากความงดงามของชีวิตที่เหลือไว้บนแผ่นดิน

การให้ที่เกิเกิดขึ้นจากการเตรียมจิตที่พร้อมคิดในครั้งนี้ ทำให้เราได้เห็นความยิ่งใหญ่ของหัวใจผู้บริหาร การไฟฟ้านครหลวง แทบจะทุกท่านอยากทิ้งความมั่งคั่งในสิ่งที่ตนเองได้ทำเพื่อส่งต่อให้คนรุ่นหลัง บางท่านทำงานจิตอาสาไปด้วยระหว่างการเป็นผู้บริหารก็อยากทำให้ดียิ่งขึ้นไปอีก นำชื่นชมมากจริงๆ

สิ่งที่เราเห็นในครั้งนี้น่า กระทบการสุข 3 ชั้นนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าปล่อยให้ชีวิตไหลผ่านไปกับความยุ่ง ความทันสมัย สิ่งล่อตาล่อใจต่างๆ เราจึงต้องฝึก ‘หยุด’ แล้วทบทวนตัวเองอย่างปราศจากอคติ การปลีกตัวมาใช้เวลากับตัวเอง กับธรรมชาติบ้างคือการเติมความสุข แบบรดน้ำพรวนดินที่ละนิด ความสุขในใจเราถึงจะงอกงามแบ่งบานให้คนรอบข้างได้ชื่นชม โจทย์นี้อาจจะยากนิดเพราะทุกคนต้องกลับไปรับมือกับสถานการณ์ที่วุ่นวายท้าทายภายในองค์กร....

ถ้าเมื่อวานนี้ คือหนึ่งใน ‘เครื่องมือสร้างความสุข’ ที่ทำให้ทุกคน นึกถึงที่ไร ก็ยิ้มได้ทุกที่.... เราถือว่า กุศลที่เป็นบุญภาคีที่ทุกคนได้ทำนั้นเกิดขึ้นแล้ว เมื่อมีเหตุที่เป็นกุศล เราก็ปฏิเสธผลของกุศลต่อนั้นไม่ได้ ขอให้ได้ร่วมกันอนุโมทนากับทีม Beyond Training และพี่ไฟการไฟฟ้านครหลวงด้วยนะคะ

ปัจจัยที่ได้รับทั้งหมดจากงานนี้ พวกเราหยุดกระปุกเป็นทุนตั้งต้นในการทำถ้าอายตนะ เพื่อเป็นความสนุกสนานทางปัญญา สำหรับวัยรุ่น เพื่อเรียนรู้เรื่องการกระทบที่ไม่กระเทือนเป็นการต่อไป



## Mindfulness Challenge

### 'สายสัมพันธ์ ปัญญศิริ คุณยายตุ้ม' ผู้ปลื้มในงานมรดกธรรม

text : ดร. เพ็ชรญา บุณยสิริจรรยา

ต้นไม้งามคือต้นไม้ที่ผู้คนได้อาศัยร่มเงา

ธรรมะที่เข้าถึงได้ลึกซึ้ง คือธรรมะที่มีผู้คนต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

นี่คือความรู้สึกที่สัมผัสได้จากการได้มีโอกาสขีดใกล้คุณยายตุ้ม สายสัมพันธ์ ปัญญศิริ สุภาพสตรีผู้มีรอยยิ้มอ่อนโยนสดใส ผู้ยืนอยู่เคียงบ่าเคียงไหล่กับน้องสาวที่ถวายชีวิตเพื่อพระธรรม นามท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสตุ แม่ท่านจะคืนลมหายใจสู่ธรรมชาติเมื่อขวบปี ที่ผ่านมา ทว่าทุกท่วงทำนองของชีวิตของท่านบนหน้ากระดาษบางๆ นี้ ยังอวลละมุนกระทบความรู้สึกของบรรดาลูกศิษย์และผู้ใกล้ชิด หากตามเก็บถ้อยคำสอนของท่านที่ระบัดบายในอากาศ มาเรียงกันขึ้นใหม่เป็นตัวหนังสือ มวลแห่งถ้อยคำยังส่งแรงกระทบต่อความรู้สึก ทั้งส่งแรงกระเพื่อมต่อความคิดจิตใจได้อย่างทรงพลัง

แม้วันนี้ในโลกซึ่งทะยานไปข้างหน้า ท่ามกลางความรู้สึก ความคิดเหล่านั้นก็ได้กระจัด กระจายไปไหน เพราะมีลมใต้ปีกอันแข็งแกร่ง ผู้เคยอยู่เบื้องหลังทุกความสำเร็จของเสถียรธรรมสถานในฐานะหลังบ้านเสมอมา และวันนี้ คุณยายตุ้ม สายสัมพันธ์ ปัญญศิริ ได้มาทำหน้าที่หน้าบ้าน เป็นเสาหลักสานต่อทุกงานที่ท่านแม่ชีศันสนีย์ได้มีดำริไว้

รอยยิ้มสู้อย่างเย็นชื่น ถ้อยคำแห่งความอาทรที่ฉายออกจากแววตาอันอ่อนโยนของคุณ ยายตุ้ม ส่งผลให้เสียงเพรียกที่ทุกคนมีต่อท่านแม่ชีศันสนีย์ ที่ยวนใจแห่งโหย ขำแรกสู่หัวใจ ได้รับการชุบชูใจจากคุณยายตุ้มก็ทำหน้าที่สานต่องานนั้น ด้วยหัวใจอันแข็งแกร่ง โดยมีมือทุกมือของบรรดาลูกศิษย์คอยโอบล้อมสานต่ออย่างแข็งแกร่ง

คุณยายตุ้มผู้ปฏิบัติธรรมในเครื่องแบบของฆราวาสมานานเนิ่น ยังคงเดินทางจากแม่น้ำสายที่มีน้องสาว ไปสู่อีกสายที่ไม่มีทางขาดสาย

เชื่อเหลือเกินว่าเสถียรธรรมสถาน จะก้าวไปด้วยมวลมิตรและชุมชนอันงดงาม มีครูบา อาจารย์ให้ยึดเหนี่ยว และยังคงเคียงร่ากับทุกงานใหญ่ ที่ ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสตุ ได้วางไว้ ให้เป็นมรดกธรรม

เพราะหัวใจอันเข้มแข็งของคุณยายตุ้ม สายสัมพันธ์ ปัญญศิริ สอนให้สงบงามทุกยามที่ต้องเผชิญหน้ากับทุกปัญหา และกล้าปล่อยวางได้ทุกขณะจิต

