

VOLUME 15 | DHAMMA SAWASDEE

ธรรมาวาสดี

DHAMMA
SAWASDEE | e-MAGAZINE



MAKE IT HAPPEN

สืบสานปณิธานแม่ให้เป็นจริง

MINI TARA FARM BANGKOK

สติใน LIFESTYLE ช่วยคุณได้อย่างไร
ครอบครัวแห่งสติ

ทำถาพีตัดตน แก้อการปวดศีรษะ
ธรรมาศรม

อาหารอร่อยกินกันหลายคน

MAKE IT HAPPEN

สืบสานปณิธาน 'แม่' ให้เป็นจริง

จากบทสัมภาษณ์คุณสมชาย จงแสง

จากอาคารธรรมาศรมที่ คุณสมชาย จงแสง และ ทีมได้ร่วมกันออกแบบและก่อสร้างจนเสร็จเรียบร้อย ได้ใช้งานเพื่อรองรับการพักค้างของผู้ปฏิบัติธรรมที่เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพฯ มาถึงวันนี้ คุณสมชายได้เป็นผู้ร่วมออกแบบสถาปัตยกรรมหลักต่างๆ ที่เสถียรธรรมสถาน หุบเขา อาทิ ศาลาพระจันทร์ (Luna Pavilion), สถูปมนต์ลอยน้ำ (Floating Pavilion), บ้านถ้ำ (Cave House), ตาราศรม (Tara Ashram) จนมาถึงงานสุดท้ายที่ได้รับมอบหมายจาก ท่านแม่ชีคันสนีย์ ให้ออกแบบ

‘ตารามหาสถูป’ เพื่อเป็นที่ประดิษฐานรูปหล่อพระอารายตารามหาโพธิสัตว์ที่งดงามที่สุดในโลก ที่เสถียรธรรมสถาน หุบเขา ซึ่งเป็นงานที่ยังอยู่ในขั้นตอนการก่อสร้างให้สำเร็จ

คุณสมชายกล่าวว่า “การพลิกพื้นผิวดินที่แทบจะเรียกได้ว่าเป็นเขาหัวโล้นให้มีทุกอย่างได้อย่างวันนี้ของคุณแม่หรือท่านแม่ชีคันสนีย์ คือการต้องใช้พลังศรัทธามหาศาล เพราะทุกสิ่งที่ท่านทำ ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือชุมชนการอยู่กับธรรมชาตินั้นมันไม่ง่ายเลย”

ในระยะเวลาเกือบ 2 ปี ที่ประเทศไทยมีวิกฤตการณ์ Covid-19 คนส่วนใหญ่ได้รับความเดือนร้อน แต่ท่านแม่ชีกลับใช้โอกาสนี้ในการปลูกชีวิต ด้วยการปลูกต้นไม้ในเสถียรธรรมสถาน หุบเขาและพัฒนาพื้นที่ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ที่พึ่งตัวเองได้ในวิถีพอเพียง แบบสุข 3 ชั้น คือ



1. สุขง่ายใช้น้อย คือ รู้จักปลูก ใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์อย่างยั่งยืนตั้งต่อตนและต่อธรรมชาติ

2. สุขเมื่อสร้าง คือ รู้จักปรุง ด้วยการนำของที่ปลูกได้มาแปรรูปให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย

3. สุขเมื่อให้ คือ รู้จักปัน โดยการนำผลิตภัณฑ์ที่ ‘ได้’ มา ‘ให้’ อย่างมีกุศโลบาย คือให้ของที่ผลิตได้นี้ไม่ใช่เป็นเพียงสินค้า แต่คือของที่จะทำให้ผู้ที่ได้รับได้เห็นเส้นทางแห่งการเติบโตและงอกงามทางจิตวิญญาณของ ผลิตภัณฑ์นั้น

ทุกครั้งที่คุณสมชายได้ไปเยี่ยมท่านแม่ชีคันสนีย์ที่เสถียรธรรมสถาน หุบเขา ท่านแม่ชีก็จะนำคุณสมชายดูบริเวณรอบๆ ด้วยตัวท่านเอง ทุกครั้ง คุณสมชายเองได้เห็น ‘พลัง’ ของการเป็นผู้หญิงทำงาน จึงเกิดศรัทธาและแรงบันดาลใจที่จะช่วยท่านแม่ชีในการออกแบบ

สถาปัตยกรรมต่างๆ ในเสถียรธรรมสถาน หุบเขา แห่งนี้ บ้างก็เป็นงานที่คุณสมชายออกแบบเอง บ้างก็เป็นงานที่คุณสมชายชวนเพื่อนและลูกศิษย์ที่เป็นสถาปนิกนักออกแบบชั้นนำของประเทศมาร่วมออกแบบด้วย

ตารามหาสฤป

เช่น การสร้างบ้านถ้ำ หรือกฎแบบเรียบง่ายเพื่อการปฏิบัติธรรม โดยสร้างจากท่อส่งระบายน้ำ ขนาดใหญ่มากวางเรียงไว้บริเวณเชิงเขาดังรูป ซึ่งขณะการก่อสร้างยังดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง

งานสถาปัตยกรรมชิ้นสุดท้ายที่คุณสมชายได้มีโอกาสถวายงานแด่ท่านแม่ชีคันสนีย์ ก่อนที่ท่านจะคืนธาตุขันธ์สู่ธรรมชาติ คือการออกแบบฐานที่ตั้งรูปหล่อขนาดใหญ่ เพื่อเป็นพื้นที่เอนกประสงค์กันแดดกันฝนขนาดใหญ่ พอที่จะใช้ทั้งการประชุม สวดมนต์ และภาวนาของหุบเขาแห่งนี้

ถ้าใครเคยไปเยี่ยมชมที่เสถียรธรรมสถาน หุบเขาแล้ว จะพบว่าที่นี่สร้างด้วยแรงศรัทธาบนพื้นฐานของความเรียบง่ายและพอเพียง จึงไม่ได้เตรียมพื้นที่ในการทำกิจกรรมต่างๆ ของศาสนิกชนหมู่มาทั้งในฤดูร้อนและฤดูฝน สถาปัตยกรรมฐานรองพระอารายตารามหาโพธิสัตว์นี่จะเป็นสถานที่หนึ่งที่จะเป็นประโยชน์ในระยะยาว กับการสืบสานปณิธานของท่านแม่ชีคันสนีย์ ที่จะให้สถานที่แห่งนี้ได้ดูแลมนุษยชาติ ด้วยการลงทุนของท่านในมรดกกรรม ให้เป็นมรดกธรรม จนกลายเป็นมรดกแก่โลกใบนี้

ในการร่วมสร้าง ‘ตารามหาสฤป’ ทั้งฐานที่สูงเกือบ 7 เมตร และร่วมหล่อองค์พระอารายตารามหาโพธิสัตว์ที่มีขนาดสูงถึง 21 เมตร ซึ่งปัจจุบันการหล่อองค์พระอารายตารามหาโพธิสัตว์ได้ดำเนินการเสร็จไปแล้วกว่าครึ่ง สำหรับผู้ประสงค์ร่วมบุญหรือเป็นเจ้าภาพในการก่อสร้าง ติดต่อร่วมบุญได้ที่

บัญชีมูลนิธิเสถียรธรรมสถาน ธนาคารกสิกรไทย 796-2-02843-2 และ Line ID : @sdsdnt หรือ โทร. 02-519-1119, 091-831-2294 โดยร่วมบุญได้ตลอด จนกว่าการก่อสร้างจะแล้วเสร็จภายในวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2566



แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป



ตารามหาสถูป

สืบสานปณิธาน 'แม่' ให้เป็นจริง

ออกแบบโดย คุณสมชาย จงแสง

เชิญชวนร่วมผ้าป่ามหากุศล

หล่อพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ได้ที่

บัญชี 'มูลนิธิเสถียรธรรมสถาน'

ธนาคารกสิกรไทย 796-2-02843-2

และ Line ID : @sdsdnt

หรือโทร. 02-519-1119

เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพฯ

THAI QR
PAYMENT

PromptPay นำไปลดภาษีได้



มูลนิธิเสถียรธรรมสถาน

SATHIRA DHAMMASATHAN
FOUNDATION



สืบสานปณิธานแม่

21 กุมภาพันธ์ 2565

พิธีวางศิลาฤกษ์ ตารามหาสถูป
ณ เสถียรธรรมสถาน หุบเขาโพธิสัตว์ เพชรบุรี
เมื่อเวลา 10.25 น.



พระเดชพระคุณหลวงปู่ พระธรรมโพธิวงศ์
เจ้าอาวาสวัดไทยพุทธคยา หัวหน้าพระธรรมทูต
สายประเทศอินเดีย - เนปาล เป็นองค์ประธาน ใน
การประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์ ตารามหาสถูป ณ
เสถียรธรรมสถาน หุบเขาโพธิสัตว์ เพชรบุรี

ด้วยเจตนารมณ์ของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด
ผู้ก่อตั้งเสถียรธรรมสถาน ได้ระดมสรรพพลังกายพลัง
ใจของสังฆะนักบวชสตรี ชุมชนกัลยาณมิตร และ
เหล่าศิษยานุศิษย์ สร้างปรากฏการณ์ ‘เปลี่ยนร้าย’ ให้
‘กลายเป็น’ เกิดเป็น ‘หุบเขาโพธิสัตว์’ หลุมหลบภัยที่มี
ชีวิต ณ อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี ให้เป็น



แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป



หุบเขาโพธิสัตว์ LANDMARK ทางจิตวิญญาณ

สุข สงบ เย็น เป็นประโยชน์ ยากอย่างไร
ก็จะทำให้สำเร็จ เพราะมีปัญญา

แหล่งเรียนรู้อันเป็นมรดกธรรมจาก ท่านแม่
ชี ที่พลิก ‘วิกฤติ’ ให้เป็น ‘โอกาส’ พลิก
ความ ‘ลำบาก’ แต่ ‘ไม่ยอมจำนน’ จาก ‘ผืน
ดินร่วนแฉะ’ สู่ ‘แผ่นดินสีเขียว’ เป็น ‘พลัง
แห่งความ ศักดิ์สิทธิ์’ ช่วยชีวิตพบกับ
อิสรภาพ

สถานที่แห่งนี้ คือบ้านที่พร้อมจะเป็น
“แลนด์มาร์กทางจิตวิญญาณแห่งใหม่ของ
โลก” เพื่อส่งเสริมการเป็น ‘มรดกธรรม
มรดกโลก’ อันเกิดจากความสำเร็จในการ
บริหารและพัฒนา ‘มรดกกรรม’ เป็นที่ที่ทุก
คนสามารถเข้ามาภาวนา อาบป่า อาบใจ
และ อาบธรรม ซึ่งผู้เข้าร่วมเรียนรู้จะได้ร่วม
ตระหนักรู้ ในวิถีชีวิต และ วิถีธรรมตั้งแต่
อรุณรุ่ง จวบจนสิ้นวัน

หากคุณสงสัยว่า คุณจะร่วมสืบสาน
ปณิธาน ของ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด
ได้อย่างไร ?

เราขอเชิญชวนให้ทุกท่านที่ได้อ่านลอง
นำคุณธรรมของท่านแม่ชี ที่ท่านได้ใช้สร้าง
เสถียรธรรมสถาน หุบเขาฯ ดังปาฏิหาริย์นี้
ภายใน 2 ปี มาลองใช้กับชีวิตของคุณดู
นั่นคือ

‘สุข สงบ เย็น เป็นประโยชน์ ยากอย่างไร ก็
จะทำให้สำเร็จ เพราะมีปัญญา’

เพราะถ้าท่านแม่ชีและเหล่าศิษยานุศิษย์
ทำได้ การลงทุนในการเปลี่ยนแปลงการใช้
ชีวิตของคุณ ก็ไม่น่าจะยากเกินไป อีกทั้งคุณ
จะยังได้ลงทุนในมรดกกรรม บนมรรคาแห่ง
ธรรม และเมื่อคุณทำสำเร็จ อย่าลืม ‘ให้’ ต่อ
เพื่อให้มรดกที่คุณได้ลงทุนไว้อย่างคงอยู่ เป็น
มรดกโลกต่อไปเฉกเช่นเดียวกัน



แตะที่ภาพเพื่อชมคลิป

MAKE IT HAPPEN

สืบสาน ปณิธาน

เขียนโดย ทวีวัฒนา ทุนคุ้มทอง
นิสิตสาวิกาสิกขาลัย รุ่น 1

ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต หรือที่ลูกศิษย์เรียกขานกันติดปากว่า ‘คุณแม่’ ท่านมีปณิธานที่แน่วแน่และชัดเจนว่าจะทำงานเพื่อสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาด้วยการนำธรรมะออกไปรับใช้สังคมและช่วยเหลือผู้คนอย่างเต็มความสามารถ ซึ่งท่านก็ได้พิสูจน์ให้เห็นว่าท่านไม่เคยทอดทิ้งความตั้งใจนี้เลย ไม่ว่าจะยากลำบากหรือมีอุปสรรคมามากมายเพียงใด ท่านก็เพียรทำงานสำเร็จ และใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาเสมอ

ท่านเป็นสตรีที่กล้าหาญในธรรม และพร้อมทำงานอย่างเต็มศักยภาพเพื่อพิสูจน์ว่าผู้หญิงสามารถเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ ด้วยการทำงานกว่า 40 ปีได้ร่ำพระธรรม ท่านได้นำธรรมะออกไปรับใช้เพื่อนมนุษย์ในทุกช่วงวัย ผ่านโครงการและกิจกรรมต่างๆ ที่ครอบคลุมตั้งแต่เกิดจนตาย



เริ่มจากการช่วยเหลือโอบอุ้มผู้หญิงที่เผชิญความรุนแรงในครอบครัวด้วยโครงการบ้านสายสัมพันธ์ ต่อมาท่านก็เล็งเห็นว่าการแก้ปัญหาสังคมต้องเริ่มจากในครอบครัว พ่อแม่ที่มีคุณธรรมจะให่กำเนิดและเลี้ยงดูลูกน้อยให้เป็นผู้มีคุณธรรมและมีคุณภาพได้ ดังที่ท่านกล่าวว่าพ่อแม่ต้อง ‘สร้างลูกให้โลก’ อันเป็นจุดกำเนิดของโครงการมากมาย เช่น จิตประภัสสร ตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ โรงเรียนพ่อแม่ อริยะสร้างได้ เป็นต้น โครงการเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงวิสัยทัศน์อันยาวไกล และ ความใจกว้างดั่งมหาสมุทรของท่านที่ทำให้พ่อแม่และวงศาคณาญาติครอบครัวหนึ่งไม่เพียงแต่สามารถเลี้ยงดูเด็กๆ ในครอบครัวของพวกเขาให้เติบโตขึ้นอย่างปลอดภัยในธรรมได้ หากยังมีความเกื้อกูลแผ่ไปยังลูกหลานของครอบครัวอื่นๆ ด้วย สร้างเด็กที่เข้มแข็งทั้งทางร่างกายและจิตใจให้โลกเพิ่มขึ้น จากรุ่นสู่รุ่นอย่าง ต่อเนื่อง ซึ่งกาลเวลาได้พิสูจน์แล้วว่าสิ่งที่ท่านคิดและทำนั้นก่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคมอย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง

เมื่อเด็กเติบโตเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ท่านก็เมตตาให้เด็กๆ ได้มี ‘กิจกรรมเพื่อฝันพลังงาน’ ให้เขาได้เรียนรู้โลกผ่านสายตาและสังคมของพวกเขาเอง ท่านเปิดโอกาสให้เยาวชนคนรุ่นใหม่และภาคีกลุ่มเยาวชนที่มีจิตอาสาในการทำมาดีเพื่อโลกมาร่วมมือกันสร้างสังคมในแบบของตัวเอง นำไปสู่การเกิดขึ้นของโครงการดีๆ อย่างค่ายเยาวชน SOS (Seeds Of Spirituality) ที่เริ่มขึ้นครั้งแรกในปี 2549 และต่อมาก็พัฒนาเป็นโครงการธรรมโฆษณ์ ธรรมยาตรา และอีกหลากหลายกิจกรรมและผลงานที่ล้วนเกิดจากความ คิด การดำเนินการ และสำเร็จลงด้วยพลังของพวกเขา นับเป็นความสำเร็จที่เกิดขึ้นพร้อมกับการที่เด็กๆ ได้พัฒนาทักษะความรู้ การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ฝึกความอดทนและความเข้มแข็ง ตลอดจนการแก้ปัญหา

ตลอดการเดินทางเป็นระยะทางกว่า 750 กิโลเมตร จากสวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี ถึง เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร ในปี 2549 เพื่อรำลึกถึงวาระครบรอบ 100 ปี ชาตกาลท่านพุทธทาส

นอกจากนี้ท่านยังเมตตาให้เด็กๆ ได้เรียนในโรงเรียนทางเลือก เช่น บ้านเรียนแห่งรักและศานติ ท่านสนับสนุนโครงการธรรมชาติดำบัด...เพื่อชีวิต เป็นสุข เป็นทางเลือกด้านสุขภาพให้คนมีความรู้ในการดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมทั้งในเวลาที่เราร่างกายแข็งแรงดีและเมื่อยามเจ็บไข้ได้ป่วย

โครงการธรรมยาตราของพระพุทธชยันตีองค์ดำนาลันทา พระผู้เป็นหัวใจแห่งปัญญาและการเยียวยา ที่เคลื่อนสู่ทุกภูมิภาคเพื่อให้ประชาชนได้มีโอกาสสักการะองค์พระ อันเป็นกุศโลบายในอันที่จะนำธรรมะไปช่วยสร้างความเข้มแข็งทางสติปัญญาพร้อมกับการให้ความรู้เรื่องการภาวนากับการเยียวยาผู้ป่วยทั้งแก่บุคคลทั่วไป คณะแพทย์และพยาบาล เจ้าหน้าที่

อาสาสมัครด้านสาธารณสุข ตลอดจนผู้ป่วยและญาติผู้ดูแลใกล้ชิดทั้งหลาย ท่านมีทีมอาสาหัวใจโพธิสัตว์ ทำงานเพื่อมอบ ‘ตาราวอร์ดส์’ (TARA AWARDS) รางวัลสำหรับผู้ปลูกหัวใจสังคมด้วยหัวใจโพธิสัตว์เพื่อเป็นการยกย่องบุคคลที่ทำความดีโดยไม่หวังผลตอบแทนที่ซ่อนตัวอยู่ในภาคส่วนต่างๆ ของสังคม ในด้านการสร้างธรรมทายาท ท่านบ่มเพาะพุทธสาวก พุทธสาวิกา เพื่อให้ทำหน้าที่นี้ ผ่านโครงการบวชพุทธสาวิกาน้อย บวชพุทธสาวิกาศีล 10 พุทธสาวิกาสองแผ่นดิน ฯลฯ ที่เปิดโอกาสให้เด็กหญิงได้เรียนรู้ธรรมและการเป็นกุลสตรีไปพร้อมกัน เพื่อเป็นฐานในการพัฒนาชีวิตได้ต่อไป

ส่วนประชาชนทั่วไปท่านก็เปิดบ้าน (เสถียรธรรมสถาน) ให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมในโครงการศิลปะการพัฒนาวิตต์ด้วยอานาปานสติภาวนา ที่จัดขึ้นทุกวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ และช่วงที่เป็นวันหยุดนักขัตฤกษ์หรือวันหยุดยาว มาตั้งแต่ปี 2532 จนถึงปัจจุบัน 2565 (แม้ท่านจะจากไปแล้ว) เพื่อให้คนทุกเพศ ทุกวัย ทุกสาขาอาชีพ





ได้มีโอกาสดีกปฏิบัติธรรม ท่านเมตตาจัดหลักสูตร ปฏิบัติกรรมฐาน 10 วัน แก่นิสิตสาวิกาสิกขาลัย และผู้ที่ตั้งใจจะฝึกตนเพิ่มเติม รวมถึงให้ผู้ที่ ต้องการบวชเป็นแม่ชีได้เข้ามาฝึกปฏิบัติต่อเนื่อง เพื่อเตรียมตัวบวชเป็นแม่ชีศีล 10 การบวชที่จะ ช่วยให้ผู้หญิงพ้นทุกข์และเป็นอิสระได้อย่าง แท้จริง โดยขณะที่ทำความเพียรก็จะมีสถานที่อัน สบายและปลอดภัยให้พำนัก

ในระยะยาว หากทุกคนสามารถนำหลักธรรม ไปอยู่ในการดำเนินชีวิต โลกเราก็จะงดงามและ สงบสุขมากขึ้น ขณะเดียวกันท่านทำให้ทุกคนรู้สึก อบอุ่นใจด้วยการย้ำเสมอว่า เสถียรธรรมสถานคือ บ้านหลังที่สองของทุกคน เมื่อทำงานต่างๆ มา มากมาย แนวคิดของท่านก็ยิ่งชัดเจนขึ้นว่าการ ศึกษาจะทำให้คนมีโอกาสมากขึ้น ในที่สุด โครงการที่เกิดจากการมาบรรจบกันของปณิธาน และความมุ่งมั่นของท่านก็เป็นรูปธรรมขึ้นในปี 2552 นั่นคือ การเกิดขึ้นของ ‘สาวิกาสิกขาลัย’ มหาวิทยาลัยธรรมะเพื่อเยี่ยวยาสังคม มหาวิทยาลัยทางธรรมที่เปิดการเรียนการสอนใน

ระดับปริญญาโท มีเป้าหมายเพื่อผลิตมหาบัณฑิต ทางธรรมออกมาทำงานรับใช้สังคมในอีกทางหนึ่ง

ท่านเคยกล่าวไว้ว่า มีศิษย์ดีเหมือนมีผ้าห่ม สำหรับเราผู้เป็นศิษย์ การมีพ่อแม่ครูบาอาจารย์ที่ ประเสริฐและเปี่ยมพรตเช่นท่านเหมือนมี แสงทองส่องทาง ช่วยขับไล่อวิชชาความมืดบอด ทั้งหลายให้หายไป ให้เรารู้สึกมั่นใจในธรรม ไม่ ต้องกลัวว่าจะหลงทางอีกต่อไป หากมีสติรู้จักก้าว เดินไปในเส้นทางที่ทอดยาวเหมือนที่ท่านเคยเดิน ดังที่ท่านย้ำเสมอว่า “เราคือธิดาของพระพุทธเจ้า ฉลาดในทางและไม่ใช่ทาง” เราก็จะอยู่ในหนทาง แห่งอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นผู้รู้ ตื่น และเบิกบาน รู้จักประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน รักตนเองและรัก ผู้อื่นเป็น เป็นดังเมล็ดพันธุ์แห่งความรักและ เมตตาที่จะสานต่อให้สายธารแห่งปัญญาของท่าน ยังคงหล่อรินรดโลกใบนี้เพื่อหล่อเลี้ยงหัวใจและ ช่วยเหลือผู้คนทั้งหลายอย่างไม่มีวันเหือดแห้ง หายไป ให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดาสืบไป สมดังปณิธานของท่าน

ด้วยจิตคารวะจากลูกศิษย์คุณแม่



MINI TARA FARM BANGKOK

“เป้าหมายของการปลูกผัก ไม่ได้ปลูกเพื่อให้ตัวเอง แต่เราใช้การปลูกผักเป็นฐานของการภาวนาในทุกลมหายใจเข้าออก”

พุทธสาวิกา ญัฐวดี ไม้อกรี่ (พุทธสาวิกากีฬ)

คนที่เคยเดินทางไปเสถียรธรรมสถาน หุบเขาโพธิสัตว์ เพชรบุรี หรือติดตามรายการ ธรรมสวัสดิ์ไลฟ์ เมื่อปีที่แล้ว คงจะคุ้นเคยชื่อ แม่ชีกัฬ เพราะท่านคือหัวเรี่ยวหัวแรงสำคัญในการบุกเบิกทำแปลงผักใน Tara Farm ที่เสถียรธรรมสถาน หุบเขาฯ และขณะนี้ ท่านได้มาร่วมพลิกฟื้นผืนดินบริเวณที่เคยถูกไฟไหม้เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2563

ของเสถียรธรรมสถาน กรุงเทพฯ ให้เป็น Mini Tara Farm ตามเจตนารมณ์ของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ที่เคยดำริไว้ว่า

“ถ้าเสถียรธรรมสถาน หุบเขาฯ มีอะไร คุณแม่ก็อยากให้เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพฯ มีเหมือนกัน”

ในวันนี้ แม่ชีกัฬชวนพุทธสาวิกาน้อยและเด็กๆ จากหลากหลายโครงการ อาทิ โรงเรียนพ่อแม่, ISV (International Spiritual Volunteer Club) เด็กๆ จากโรงเรียนบ้านเรียนแห่งรัก มาร่วมกันภาวนากับการปลูกผัก โดยมีกุศโลบายว่า

“ให้เด็กๆ รู้ตัวทั่วพร้อม มีสติอยู่ในทุกลมหายใจเข้าและออก ใช้การภาวนากับการหายใจที่อ่อนโยน



แกะที่ภาพเพื่อชมคลิป

ในทุกการหยอดเมล็ด เมื่อปลูกแล้วก็ให้รู้ว่าเรามีหน้าที่ปลูก แต่หน้าที่ในการเติบโต เราไม่สามารถกำหนดได้ เพราะจะเป็นการดูแลของธรรมชาติ คือดิน น้ำ ลม และแสงแดด โดยมีเราเป็นผู้ที่ต้องมีวินัยในการดูแลจัดสิ่งแวดล้อมให้อื้อต่อการงอกงามเท่านั้น'

เพียงแค่การปลูกต้นไม้หรือปลูกผักสลัด ต้นเล็กๆ ก็สามารถเป็นเครื่องมือสอนธรรมะให้คนในสวนธรรมแห่งนี้ได้ เพราะคนส่วนใหญ่มักทุกข์จากการไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ให้เป็นดังใจได้ ทุกข์จึงเกิดขึ้น และแทรกซึมอยู่ในทุกลมหายใจ หากเรา 'เห็นทุกข์' แล้ว 'ปล่อย' ให้ได้ เหมือนการปลูกผัก ก็จักทุกข์น้อยลง

ผักสลัดและผลผลิตจาก Tara Farm ของเสถียรธรรมสถานทั้งกรุงเทพฯ และหุบเขาฯ มีให้ทุกท่านได้ร่วมบุญที่ร้านปลอดภัยโดยธรรม บริเวณด้านหลังของเสถียรธรรมสถาน กรุงเทพฯ หรือหากสนใจเป็นสมาชิกรับผักแบบรายสัปดาห์ หรือรายเดือน สามารถติดต่อได้ที่เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพฯ หรือโทร. 02-519-1119

สติ ใน *lifestyle* ช่วยคุณได้อย่างไร

‘สติ’ ใน ‘การปฏิบัติ’ หลายคนมักคิดว่าต้องไปเข้าวัดปฏิบัติธรรมก่อน แต่จากการพัฒนาหลักสูตรครอบครัวแห่งสติของเสถียรธรรมสถาน เราได้นำการฝึกสติมาใช้ใน Lifestyle กับองค์กรนาร่อง 15 องค์กร อาทิ บริษัท TV Direct, บริษัทไอดอลซิสเทม จำกัด, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์, บริษัทอิมเมจเฟอ์นเจอร์, บริษัท Eagle, บริษัท NUC เป็นต้น ซึ่งในการอบรมนี้แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

‘กลุ่มสร้างลูก’ คือ กลุ่มคุณพ่อคุณแม่วัยทำงานที่มีลูก ต้องเลี้ยงลูกไปด้วย ทำงานไปด้วย อยากหากกลุ่มหรือแนวร่วมในการปรึกษาด้านการเลี้ยงลูกให้รอดได้กับยุคสังคมที่เปลี่ยนแรง

‘กลุ่มสร้างรัง’ คือ กลุ่มวัยเริ่มทำงานกำลังสร้างเนื้อสร้างตัว อยากหาชีวิตที่มีความสุขมีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพกายและใจไปได้พร้อมๆ กัน

‘กลุ่มสร้างโลก’ คือ กลุ่มวัยอาวุโสในที่ทำงาน เตรียมตัวเองเพื่อจะเกษียณหรือกลุ่มที่ต้องดูแลพ่อแม่ที่สูงอายุ ต้องการหาองค์ความรู้ด้านสุขภาพ ธรรมะ ตลอดจนการเยียวยาจนกระทั่งการคืนลมหายใจสู่ธรรมชาติ



เสถียรธรรมสถาน
พหุวิทยา ๔

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ครอบครัวแห่งสติ

ในแต่ละกลุ่มมีการนำ ‘สติ’ มาใช้กับ Lifestyle ของคนแต่ละช่วงวัยในรูปแบบที่ต่างกัน ในฉบับนี้เรามาชวนคุณลองฝึกสติในชีวิตประจำวันแบบกลุ่มสร้างรังกัน

กลุ่มสร้างรังใช้ Concept เรื่อง Food and Money เพื่อให้ตอบโจทย์ของคนวัยทำงานที่ต้องการสร้างเนื้อสร้างตัว มีความสำเร็จในการทำงาน มีสุขภาพที่แข็งแรง และสามารถมีองค์ความรู้เพื่อดูแลพ่อแม่ของตนเองได้

หนึ่งในความสำเร็จของผู้เข้าร่วมอบรมคือ ‘คุณปู สิรินทรภกร ผลไม้’ HR จากบริษัทไอดอล ซิสเทม ที่ใช้เครื่องมือที่การอบรมได้ Challenge เธอเรื่องการฝึกสติกับการจัดกระเป๋าสตางค์ และการเก็บธนบัตรใบละ 50 บาท ตลอดโครงการ จากที่ไม่ค่อยมีระเบียบเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวด้านการเงิน

เธอเล่าให้พวกเราฟังว่า “คิดอยากจะเก็บเงินที่ไร เริ่มต้นเหมือนจะง่าย ๆ แต่เก็บไม่เคยได้สักที แต่การที่วิทยากรคือ ครูจ๊อบ มาติณณ์ ทรัพย์พุศรีวิงษ์ จากกลุ่มสร้างรังได้นำการจัดกระเป๋าสตางค์ทุกวันและการเก็บธนบัตรใบละ 50 บาท มาเป็นการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ผ่านไป 6 เดือน พี่มีเงินเก็บถึง 8,000 บาท จากที่ไม่เคยทำได้เลย ที่สำคัญ พี่มีความสุขมากขึ้น ชีวิตเป็นระเบียบมากขึ้น”



ตัดรายจ่ายที่เกินความจำเป็น
เรียนรู้วิธีใช้ 'บัตรเครดิต' ให้ไม่ติดหนี้

ดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัว
ให้แข็งแรงอยู่เสมอ

ปลูกผัก / ผลไม้

ปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก

แผนที่ภาพเพื่อชมคลิป

- หากลองสวยๆ หรือลองที่จะสร้างแรงบันดาลใจในการเก็บสตางค์มาเก็บธนบัตรใบละ 50 บาท

สุดท้ายให้ทำทุกข้อนี้ให้เป็นประจำสม่ำเสมอให้เป็นวิถีชีวิต แล้วชีวิตของคุณจะเริ่มเปลี่ยนกับการมีสติในการใช้จ่ายและการเก็บออมมากขึ้น

นี่คือเคล็ดลับที่กลุ่มสร้างรัง ครอบครัวแห่งสติ ของเสถียรธรรมสถาน นำมาฝากคุณผู้อ่านให้ลองทำดู และถ้าสนใจอยากได้รับแรงบันดาลใจเหมือนคุณปู ลองแผนที่ภาพเพื่อชมคลิปส่วนหนึ่งของการอบรมในกลุ่มสร้างรัง ตอน จัดกระเป๋าสตางค์เพื่อความมั่งคั่งอย่างยั่งยืน โดย ครูจ๊อบ มาติณณ์ ทรัพย์พุทธิวิงษ์ ได้เลยค่ะ

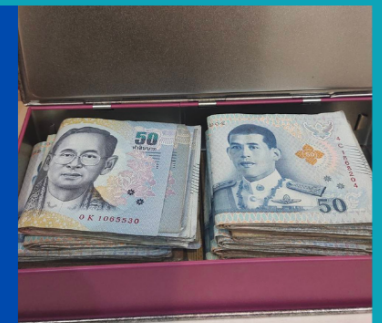
ครอบครัวแห่งสติ กลุ่มสร้างรัง

เคล็ดลับการสร้างสติด้วยการจัดกระเป๋า
สตางค์ตามแบบฉบับกลุ่มสร้างรัง คือ

- จัดเคลียร์ใบเสร็จต่างๆ แต่ละวันออกจาก
กระเป๋าสตางค์

- จัดบันทึกการรับการจ่าย ไม่ต้องจดแบบ
เป็นทางการ แต่ขอให้จดทุกอย่างที่เราซื้อ ที่
เรารับหรือจ่ายออก

- เหลือเศษสตางค์ในกระเป๋าเพียง 19 บาท
นั่นคือ เหรียญ 10 บาท 1 เหรียญ, เหรียญ 5
บาท 1 เหรียญ และเหรียญ 1 บาท 4 เหรียญ
ส่วนเหรียญที่เกินออกมาให้เก็บใส่กระปุกไว้



Model สติ ใน Lifestyle



Money (Strategy)

ลดรายจ่าย
เพิ่มรายได้
ออมให้สนุก

แก้อาการปวดศีรษะ

ความเครียดที่สะสมจากสถานการณ์รอบๆ ตัวช่วงนี้ส่งผลให้หลายๆ คนเริ่มมีปัญหาสุขภาพ อาการเครียดจนปวดหัวเป็นหนึ่งในอาการที่พบบ่อยตามธรรมชาติของเศรษณฐรรมสสถาน กรุงเทพมหานคร พบบ่อย จึงนำการยืดเหยียดตัวเองในเทคนิคท่าฤาษีตัดตน ที่ได้รับการถ่ายทอดจากโรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนฯ มาผนวกไว้กับกิจกรรม ‘กายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น’ เพื่อสอนผู้เข้าอบรมหลักสูตรอานาปานสติของเศรษณฐรรมสสถาน ได้นำไปใช้ดูแลตนเองและครอบครัวต่อไป

หากคุณมีอาการดังที่กล่าวมาข้างต้น ลองทำท่า
 ถ่าซี่ตัดต้นแก้ปวดศีรษะนี้ดูนะคะ

***พระมนโชนักนี้ดำ ดงยุงยางแฮ จิตรพริ้น
หวาดหวั่นหวาดผุ่ มฤคร้าย กำเรบโรคขอบสูง สั้งเวศ
องค์เอย นั้งดัดหัดถ้ขาซ้าย นบเกล้าบริกำ***

- นิ่งท่าขัดสมาธิ แต่ให้ตั้งเข่าข้างหนึ่งขึ้นมาตามรูป
- พนมมือขึ้นเหนือศีรษะ พยายามกางข้อศอกออกด้านข้าง เพื่อให้กล้ามเนื้อสะบักด้านหลังได้ยืด
- ตั้งตัวตรง หน้ามองตรง ยึดกระดูกสันหลังให้ตรงหายใจเข้าและออกยาว ค้างท่าไว้ 15 วินาที
- ลดมือ ผ่อนท่าลงมา มือปล่อยข้างขา ผ่อนคลายสามารถทำซ้ำได้ โดยเปลี่ยนเข่าที่ตั้งขึ้น

ทำนี้ช่วยทำให้กล้ามเนื้อสะบักและคอด้านหลังมีการ
ขยับ ทำให้เลือดไหลเวียนไปที่ศีรษะได้มากขึ้น และ
จะดีมากหากท่านสามารถทำได้เป็นประจำ



พระมะโนชน่านักนี้ด้ว ดงยุง ยางแฮ
จิตรพรันหวั่นหวาดผุ่ มฤคร้าย
กำเร็บโรคขบสูง สั้งเวศ องค์เอย
นั่งดัดหัดถั่วซ่าย นบเกล้าบริกำ

แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป



DANCE FOR PEACE

ชวนดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุทุกสัปดาห์ที่สองของทุกเดือน

We Send this...send this love to the world.

Come and dance together.

We care

We share...forever... keep going on and on.

เสียงเพลง Send this love ดังขึ้นในเสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร พร้อมกับเด็กๆ คนหนุ่มสาว และผู้สูงอายุ ขยับกายเคลื่อนไหวไปพร้อมๆ กัน ใบหน้าเปื้อนด้วยรอยยิ้ม มีเสียงหัวเราะ ด้วย ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต เล็งเห็นว่าการมีกายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น เป็นหนึ่งในรากฐานสำคัญในการปฏิบัติ และเป็นหนึ่งในเทคนิคที่เสถียรธรรมสถานใช้ในการดูแลสุขภาพและใจของผู้คนให้กลับมามีสุขภาพที่แข็งแรงและมีความสุขได้ง่ายๆ เพลง Send this love จึงเหมือนเป็นกุศโลบายที่รวมหัวใจของคนต่างวัยไว้ด้วยกัน

ทุกวันเสาร์สัปดาห์ที่สองของแต่ละเดือน เวลา 13.00 -14.30 น. ทีม Dance for Peace จัดให้เป็นวันที่ชวนผู้สูงวัย หรืออาสาสมัครรุ่นใหญ่ที่ต้องการดูแลสุขภาพร่างกายมารวมตัวกัน เพื่อฝึกเทคนิคการเดิน การออกกำลังกาย การยืดเหยียด ตลอดจนการเต้นรำในรูปแบบต่างๆ อาทิ รำไทย, Latin Dance, Lanna Rhythmic (ตบมะผาบ), Ballet หรือ Hip Hop เป็นต้น ซึ่งในแต่ละครั้งจะมีทีมคุณหมอนวดจาก ธรรมมาศรม มาร่วมดูแลให้คำปรึกษาหลังการเรียน เพื่อดูแลรักษาร่างกายเฉพาะคนอีกด้วย



ทำให้เหล่าอาสาสมัครรุ่นใหญ่ของชาวเสถียรธรรมสถานได้มีโอกาสมาร่วมตัวกัน อาทิ รศ. กรรณิการ์ วิจิตรสุนทร (ป้าต้อย) พญ. ยุพยง แห่งเชาวนิช ท่านทั้งสองได้ร่วมบุกเบิกงานจิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ร่วมกับท่านแม่ชีคันสนีย์มากกว่า 20 ปี คราวนี้จึงได้โอกาสในการดูแลร่างกาย คุณป้าต้อยกล่าวว่า “ปกติชอบทำกิจกรรมแบบนี้อยู่แล้ว พอเสถียรธรรมสถานมีแบบนี้ก็ได้โอกาส ทั้งสนุกและตอนนี้ป้ารู้สึกว่าร่างกายขยับได้ดีขึ้น เมื่อก่อนจะก้มลงใส่กางเกงลำบากมาก แต่คราวนี้ยกขาได้สบายมากเลย นี่ป้ารอเลยว่เมื่อไหร่เราจะได้มาเต้นกันอีก”

เสาร์ที่ 12 กุมภาพันธ์ คือวันที่ Dance for Peace Thailand ได้เริ่มกิจกรรมนี้อีกครั้งหลังจากหยุดไปเนื่องจากสถานการณ์ Covid-19 โดยใช้การสอน Latin Dance โดยคุณครูผาสุข ปลัดรักษา อาสาสมัครด้านการเดินมืออาชีพที่มาสอนทั้งเทคนิคการเต้น Latin และการยืดเหยียดร่างกายแบบง่ายๆ ที่ทุกท่านสามารถทำเองที่บ้านได้

ลองชมความสนุกสนานจากภาพ และลองกดที่ภาพเพื่อชม Link การเรียนการสอนที่ผ่านมานะคะ

หากใครสนใจมาลองติดตามที่เพจ Dance for Peace Thailand สำหรับข่าวสาร และกิจกรรมเช่นนี้ในทุกเดือนนะคะ

ทีมงานตั้งใจจะทำให้การจัดกิจกรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อสืบสานปณิธานท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ที่จะสร้างเสถียรธรรมสถาน หุบเขาโพธิสัตว์ เพชรบุรี ให้สำเร็จ โดยในวันที่ 12 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ทีมงานได้รับความเมตตาจาก พระเดชพระคุณหลวงพ่อ พระธรรมโพธิวงศ์ เจ้าอาวาสวัดไทยพุทธคยา หัวหน้าพระธรรมทูต สายประเทศอินเดีย-เนปาล ท่านได้มอบเงินขวัญถุงให้กับกองทุน Dance For Peace พร้อมให้คาถาว่า“ให้ทำต่อไปให้พันธุ์เป็นลูกพระพุทเจ้า” ก่อนจะให้พรแก่ทีมงานในกาลต่อไป นำความปลาบปลื้มใจและกำลังใจให้แก่ทีมงานในการทำงานเพื่อสืบสานปณิธานของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เป็นอย่างยิ่ง

แตะที่ภาพเพื่อชมคลิป



”
ให้ทำต่อไป ให้พันธุ์
เป็นลูกพระพุทธเจ้า

“

 Dance
for
Peace

Travel with Me

อาหารอร่อยกินกันหลายคน



อาหารคุณยายจำ
ในความทรงจำ
ไข่ตุ๋นหน้าเนียน
แบบญี่ปุ่น



โดยเชฟคิง รัชพล ธนินโชติกร

คอลัมน์ ‘อาหารอร่อยกินกันหลายคน’ ฉบับนี้ เราขอชวนทุกท่านมาลองทำ ‘ไข่ตุ๋นหน้าเนียนแบบญี่ปุ่น’ หนึ่งในเมนูโปรดของคุณยายจำ หรือ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ที่ครั้งหนึ่ง เชฟคิง รัชพล ธนินโชติกร แห่งร้านอาหาร Koken Sushi ได้ทำถวาย จนลูกศิษย์ที่ดูแลอยู่ข้าวอุ่นน้ำต้องมาเรียนรู้สูตรนี้ เพื่อไปทำถวายคุณยายจำในคราวต่อมา ด้วยเป็นเมนูที่ทำง่าย เหมาะกับเด็กและคนสูงวัย

เชฟคิงกล่าวว่า “วันนั้นยังจำได้เลย คุณยายจำมาที่ร้านเพราะเพิ่งกลับจากการเข้าเฝ้าราชวงศ์ภูฏานที่มาพำนักรักใกล้ๆ นี้ และท่านมาฉันเพลที่ร้านผม ท่านชอบไข่ตุ๋นของเรามาก เพราะเนื้อละเอียด ทานง่าย และอีกอย่าง ท่านชื่นชมที่เห็นเราใส่ใจในรายละเอียดของอาหารทุกจาน เพราะท่านก็ลงรายละเอียดในทุกๆ เรื่องเช่นกัน จึงจำได้ว่าตอนเพิ่งกลับมาจากอเมริกาใหม่ๆ จึงไปปฏิบัติธรรมที่เสถียรธรรมสถาน เพราะใกล้บ้าน ก็เลยได้พบคุณยายจำครั้งแรก คือนั่นเป็นวันพระ พวกเราสวดมนต์กันดึก คุณยายจำให้ตามประทีป หรือจุดเทียนทั่วทั้งเสถียรธรรมสถานให้สว่างไสว แต่ท่านก็ไม่ลืมให้พวกเราดับเทียนหลังสวดมนต์เสร็จ และท่านก็อยู่เป็นเพื่อนรอเราดับเทียนจนหมด เป็นความกรุณาที่ผมยังจำในใจ เหมือนกับ ‘ธรรมะของท่าน’ มันเข้ามาในใจง่ายมาก ผมยังใช้มาถึงทุกวันนี้ แม้ว่าผมเองจะปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์หลาย ๆ ท่าน แต่ ‘คุณยายจำ’ หรือ ‘ท่านแม่ชีคันสนีย์’ จะเป็นหนึ่งในครูบาอาจารย์ที่จะอยู่ในหัวใจของผมตลอดไป”

เมนูไข่ตุ๋นหน้าเนียนแบบญี่ปุ่น (สูตรนี้สามารถทำเก็บใส่ขวดแช่ตู้เย็นไว้ได้ 3 - 5 วัน เมื่อจะรับประทาน ให้นำมาใส่ภาชนะเพื่อ

นึ่งให้สุก)



เครื่องปรุง

1. น้ำซุปแบบญี่ปุ่น 1 หม้อเล็ก (ทำโดยต้มสาหร่ายคอมบุ ผสมกับดาชิ หรือปลาโอแห้ง ถ้าไม่สามารถใช้น้ำซุปสำเร็จที่เราชอบได้)
2. ไข่ไก่ 6-8 ฟอง ขึ้นอยู่กับขนาด
3. เกลือ 1 ช้อนชา
4. เห็ดหอมแห้ง 1 ดอก
5. ออโนนาชิ 3/4 ช้อนโต๊ะ
6. สาเก 1/2 ททัพพี
7. มิริน 1/4 ททัพพี
8. ซีอิ๊ว Kikoman 2-3 หยด

วิธีทำน้ำซุป

1. นำน้ำซุปที่เตรียมไว้ขึ้นตั้งไฟ โดยตัดสาหร่ายและดาชิ (ปลาโอแห้ง) ออก ใส่เกลือและเห็ดหอมแห้ง ตั้งไฟให้เดือดจนเห็ดหอมนิ่ม
2. ปรุงรสด้วยออโนนาชิ สาเก มิริน และแต่งรสด้วยซีอิ๊ว Kikoman ชิมรสตามชอบให้ออกเข้มข้นนิดหน่อย
3. ปิดไฟ ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น
4. นำไข่ไก่ดิบที่เตรียมไว้มาผสมให้เข้ากัน แล้วกรองด้วยตะแกรง ให้น้ำที่เนื้อเนียนละเอียด สามารถเก็บใส่ขวดปิดฝาแช่ตู้เย็นไว้ หรือนำใส่ภาชนะเตรียมนึ่ง
5. เมื่อนำไข่ที่เตรียมไว้มาใส่ภาชนะเพื่อนึ่ง ปิดฝาด้วยฟอยล์ ใช้น้ำสะอาดอุณหภูมิของภาชนะเพื่อให้ฟอยล์ปิดสนิท แล้วนำไปนึ่งจนไข่สุก

“
ถ้าเสถียรธรรมสถาน
หุบเขาฯ มีอะไร
คุณแม่อีกอยากให้
เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพฯ
มีเหมือนกัน
”



สุกรี สุขปลั่ง (หนุ่ม รอยเตอร์)

- ช่างภาพข่าว (ต่างประเทศ) สำนักข่าวรอยเตอร์
- ช่างภาพจิตอาสา เสถียรธรรมสถาน

เจ้าของ : เสถียรธรรมสถาน
บรรณาธิการ : ธนิสรา แก้วอินทร์
นักเขียน : ธนิสรา แก้วอินทร์, ทวีวัฒนา พูนคุ้มทอง
พิสูจน์อักษร : พิกุล วิชาสประทีป
ศิลปกรรม : พรทิพย์ ช่างแย้ม
ภาพ : หนุ่ม รอยเตอร์ หรือ สุกรี สุขปลั่ง
ศิลปภาพและเสียง : ธรรมนิเทศ เสถียรธรรมสถาน