

Hello dhamma

E - M A G A Z I N E | volume 02 | August 2024 | รักให้เป็นไม่เบื่อกุศ



ธรรมะ ทำไม

เก็บตกข้างกุฏิ

สติ ใน lifestyle

หัวใจเดียวกันและพันมือ

กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น

ปักหมุด หยุดฟัง

กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน

อยู่อย่างมีความหมาย ตายอย่างมีคุณค่า



เพลงธรรมสวัสดีพร้อมภาษามือ



Editor's Talk

Text & Photo : ธนิตา แก้วอินทร์



‘ความรักคือ สิ่งสวยงาม’

นี่คือ concept ของข้าพเจ้าตั้งแต่แรกเวลาพูดถึงความรัก และความรักที่มักจะนึกถึง คือความรักที่ทำให้เราสุข แต่การเดินทางเข้ามาได้พบท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต คือวันที่ทุกข์หนักเพราะรักไม่เป็น และคิดว่าทุกข์นั้นยิ่งใหญ่เหลือเกิน แต่ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขของท่านแม่ชีฯ ก็โอบอุ้ม และปมพะเพาะให้ข้าพเจ้ารู้จักความรักที่งดงามยิ่งกว่าเดิม นั่นคือรักที่จะเป็นผู้ให้ รักที่จะเคารพผู้รับ รักที่จะกลับมากตัญญูกับผู้มีพระคุณ และมากไปกว่านั้นคือ รักที่จะกลับมาดูแลธรรมชาติที่เราไม่ค่อยจะนึกถึงกันตั้งแต่แรก

Hello Dhamma ฉบับนี้ ชวนคุณผู้อ่านมาเปิดใจรับฟังเรื่องราวที่มีความรักเป็นรากฐาน ทั้งรักแบบคู่รัก รักแบบแม่สอนลูก รักแบบใจร่มๆ เมื่อต้องสื่อสารกับวันรุ่น รักแบบมีฉันทะเมื่ออยู่ในหน้าที่การงาน รักอย่างชาญฉลาดเพื่อกลับมาสังเกตร่างกายที่ปวดเมื่อยของตนเอง รักด้วยการเปลี่ยนแปลงนิสัยตัวเอง เพื่อสิ่งแวดล้อม และสุดท้าย ฝึกรักกันอย่างมีปัญญา เพื่อให้เรารักให้เป็น...ไม่เป็นทุกข์...ถ้าเราทำได้ ความรักของเราก็จะงอกงามและงดงาม เหมือนเป็นดอกไม้หอมๆ มากตัญญูให้กับแม่ของเรา และให้กับโลกของเรากันนะคะ



ธรรมะ



Text & Photo : เพ็ญรสาวิกาศึล 10

FACEBOOK PAGE

คำถาม

นอกจากความซื่อสัตย์แล้ว ชีวิตคู่ต้องมีอะไรอีกคะ

คำตอบ

: ชีวิตคู่ต้องอาศัยความกรุณา ความกรุณาแปลว่าการยอมรับ การยอมรับในข้ออ่อน มนุษย์มีข้ออ่อนกันทุกคน ถ้าเราชื่นชมยินดีในจุดดีของคนได้ เราก็ต้องยอมรับในจุดอ่อนของคนที่เรารักได้ เรารู้ว่าลูกเราน่ารักในเรื่องหนึ่ง แต่อาจจะไม่น่ารักในเรื่องหนึ่ง แต่พ่อแม่เนั้น แม้ลูกไม่น่ารักก็ให้อภัยได้ อย่างนี้เรียกกรุณา หรือถ้าคนที่เรารักมีข้อดี...เราชื่นชม แต่ในขณะเดียวกันเขาอาจมีข้อบกพร่องบางอย่างแล้วเรายอมรับในความบกพร่องของเขาได้เราจะกระโจนข้ามการจับผิดเขา แล้วเราก็ใช้กุศโลบายที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การที่เราเจอกันก็ไม่ได้พบกันครั้งแรก การที่เราได้รักใครสักคนหนึ่งมันเคยรักมาก่อนทั้งสิ้น การผูกเวรหมายมั่นกับใครมันก็จะกลับมาผูกเวรหมายมั่น ฉะนั้นความรักต้องซื่อสัตย์ ให้อภัยได้ในจุดอ่อน ยอมรับในข้อดีของเขา ให้อภัยในข้อด้อย แล้วยังต้องหาวิธีการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีวินัยในการที่จะทำให้ความรักของเรามันไม่ใช่แค่เรา แต่ความรักของเรามันคือความสุขของลูกของโลกใบนี้ด้วยอย่างไร เพราะฉะนั้น ความรักก็คือการสื่อสาร ความรักไม่ใช่ต่างคนต่างอยู่ นี่เป็นเพียงตัวอย่าง จริง ๆ ยังมีอีกหลายเรื่องเลยคะ

#ท่านแม่ชีศันสนีย์_เสถียรสุด
#มรดกธรรมท่านแม่ชีศันสนีย์
#เสถียรธรรมสถาน
#หุบเขาโพธิสัตว์
#พุทธสาวิกาศึล 10
วันที่ 22 กรกฎาคม 2567

อยู่กับตก ข้างกู่

Text & Photo : สุนิสา แก้วอินทร์



“เราต้องรักอย่างมีปัญญา
ไม่ได้รักอย่างมีตัณหา

ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต

จากกระแสคู่จิ้นเพศเดียวกันในซีรีส์วาย รวมไปถึงยอมรับการแต่งงานของ
คนเพศเดียวกันได้ในประเทศไทย ทำให้นึกถึงคำสอนของท่านแม่ชีศันสนีย์
ขึ้นมา

เพราะ

ท่านคือหนึ่งในผู้ที่กล่าวอย่างชัดเจนว่า
‘ความรัก ต้องกรุณากันอย่างลึกซึ้ง รักได้ทั้ง
ตอนที่น่ารักและไม่น่ารัก’ ไม่มีคำว่าเพศสภาพ
เข้ามาเกี่ยวข้อง ลูกศิษย์ลูกหาหลากหลายเพศ
เวลาพาคนรักเข้ามากราบท่านแม่ชี เมื่อครั้งที่
ท่านยังมีชีวิตอยู่ มักได้รับความเอ็นดูจากท่าน
เสมอๆ ท่านมักก้มมือเรียกให้ไปนั่งใกล้ๆ
ทักทาย ชวนคุย และชวนมาช่วยงานที่บ้าน
เสถียรธรรมสถาน เหมือนท่านมีลูกหลานเพิ่ม
ขึ้น และการทดสอบรักในสายตาของท่านแม่ชี

ในฐานะของญาติผู้ใหญ่ คือการชวนทำงาน
ชวนให้ทั้งคู่ลองผ่านอุปสรรคในการทำงานที่ยากให้
สำเร็จได้ Keyword ที่ท่านให้คือ ‘ทำงานไป อย่าตก
นรกไปนะลูก ลองเป็นคู่รักที่พัฒนาสติปัญญาไป
ด้วยกันให้ได้สักคู่สี่จ๊ะ’ คาถาครองรักที่ท่านให้ไว้คือ
ให้เราหมั่นกลับมาสังเกตใจตนเองเสมอๆ เมื่อเราได้
หมั่นสังเกตใจตนเองบ่อยๆ แล้ว อารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ
ของเรา ก็จะไม่ถูกส่งไปกระทบคนข้างๆ แถมพอเรา
เองงานที่เป็นประโยชน์กับส่วนรวมเป็นที่ตั้ง ก็มีความ
ฮึกเหิมที่จะช่วยกันทำงานนั้นให้สำเร็จ อันนี้
กรรมังเป็นกุศลโลบายการสอนเรื่องความรักจากท่าน

หลายครั้งที่ท่านต้องตอบคำถามจากลูกศิษย์ว่า
ท่านคิดอย่างไร กับเพศสภาพ มีความผิดบาปอะไร
ไหมที่เพศสภาพไม่ตรงกับการบัญญัติของสังคม คำ
ตอบสั้นๆ ของท่านคือ ‘แล้วเป็นแบบนี้ทุกข์ไหม ถ้า
ไม่ทุกข์ เราก็เป็นอะไรก็ได้ แต่ทำให้ชีวิตของเรา
งอกงามและเป็นประโยชน์ ทำให้ความรัก อยู่เหนือ
เงื่อนไข พัฒนาความรักให้นำไปสู่ความพ้นทุกข์ให้
ได้ ที่สำคัญ เราต้องรักอย่างมีปัญญา ไม่ได้รักอย่าง
มีตัณหา ถนอมรักไว้ด้วยความกรุณา แค่นี้รักเราก็
จะอยู่เหนือเงื่อนไขใดใด’





“ การให้โอกาสคนที่เรารัก
เปลี่ยนแปลงตัวเองโดยไม่บังคับ
เป็นปัญญาของคู่ชีวิต

ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

Hello  dhamma

เพจ พุทธสาวิกาศีล 10
เพจ หุบเขาโพธิสัตว์
เพจ Mindfulness lifestyle
สาวิกา Podcast
www.thaiwho.org





สติ ใน lifestyle

Text & Photo : รัชดา ศรีเลนวัต
เพจ Ratchada Cherry Srlenawat

หลายคนคิดว่าธรรมะคือการปฏิเสธจากโลก ปฏิเสธจากการช้อปปิ้ง วันนี้เรามีเรื่องราวจากคุณแม่เชอริ ผู้มีลูกสาวอยู่ในวัยรุ่น แล้วเธอจะสอนลูกสาวในเรื่องการซื้อของอย่างไร มาลองตามอ่านกันดูนะคะ

เราจ่ายแพงไปหรือไม่ ?

เรื่องชวนคิดในครั้งนี เกิดจากที่ได้ถามคำถามลูกสาววัย 17 ปี ไปว่า—“อะไรคือทักษะที่หนูคิดว่า หนูยังไม่มี และควรจะมี ?”
ฉันได้คำตอบที่อ่านแล้วทำให้หัวเราะ เมื่อวัยรุ่นเขียนตอบมาว่า—“หนูไม่กล้าไปซื้อเสื้อผ้าราคาเกิน 200 บาท โดยไม่มีแม่ไปด้วย เพราะว่าหนูไม่รู้ ว่า ราคาที่หนูจ่ายไป มันควรจะเป็นเท่าไรดี เหมือนแม่จะรู้ดีกว่า ว่าอะไรคือราคาที่เหมาะสม และ คุ่มค่า”

เมื่อวานนี้ ได้อ่านข้อคิดจากนักลงทุนชื่อดัง และ กูรูเรื่องการลงทุนระดับโลก วัย 93 ปี คือ คุณวอร์เรน บัฟเฟตต์ (Warren Buffett) หนึ่งในข้อคิดของเค้าในเรื่องการลงทุน คือ...

“ราคา คือสิ่งที่คุณจ่าย คุณค่าคือสิ่งที่คุณได้รับ”

สำหรับฉันแล้ว ของทุกอย่างมีคุณค่าในตัวของมัน และ เราเป็นผู้กำหนดราคานั้นในใจของเราเสมอ ต่อให้สินค้าหนึ่งตัว ถูกตั้งราคาเอาไว้ที่ 100 บาท แต่ในใจของเรากลับคิดว่า มันดูไม่มีคุณค่าขนาดนั้น ราคา 100 บาท ก็ยังจะแพงเกินไปอยู่ดี



laxy A52s 5G

สมมติว่า เรามีเงิน 20 บาทในกระเป๋า เราจะเอาไปทำอะไรดี ?

- ✔ ฉันท...หีบยื่นให้ขอทาน หรือ นักดนตรีตาบอดข้างถนน 20 บาท
 - ✔ ลูกสาวของฉัน...เธออาจจะซื้อตุ้มหูคู่ละ 20 บาทได้ 1 คู่ หรือ ถุงเท้าลายน่ารัก ๆ ได้ 1 คู่ หรือ เอาไปใส่กล่องช่วยเหลือหมาจรจัด เพราะเธอให้ค่ากับแพ้น้ำความรักของอะไรที่วัยรุ่นชอบ และ เธอรักสัตว์มาก
 - ✔ สามี่ของฉัน...รายนั้นจะซื้อกาแฟเย็นใน 7-11 ไซส์กลาง ราคา 20 บาท
 - ✔ บางคน...ซื้อดอกไม้ไหว้พระกำละ 20 บาท
 - ✔ บางคน...20 บาท ซื้ออะไรไม่ได้เลย
- เงินในจำนวนเท่ากัน เราแต่ละคน ต่างให้ค่ากับมันไม่เท่ากัน เพราะมันขึ้นอยู่กับว่า เราจะเห็นคุณค่าในอะไรมากกว่ากัน

ครั้งหนึ่งมีคนเอากระเป๋าสีฟ้าใบละ 5 แสนบาท มาอวด แล้วถามฉันว่า ทำไมฉันไม่ซื้อกระเป๋ายี่ห้อดังมาถือบ้าง ?

จะบ้าเหอ !!! ฉันไม่เคยให้ค่ากับหนังวัวผืนนิตหนึ่งในราคา 5 แสนบาทหรอกนะ ลองเอาปากกาไปขีดโดนใบละ 5 แสน จะเหลือค่าเท่าไร?



Galaxy A52s 5G

ครอบครัว ศรีเลณวัตติ์



รัชดา ศรีเลณวัตติ์



ถ้าต้องเลือก...เงิน 5 แสนบาทนั้น สำหรับบางคน คือ เงินเก็บทั้งชีวิต บางคนปลูกบ้านในต่างจังหวัดให้พ่อแม่อยู่ได้สบาย ๆ หรือ บางคนซื้อรถได้ 1 คัน

สำหรับฉัน ถ้าต้องจ่ายอะไรสักอย่างในราคา 5 แสนบาท...คุณค่าที่ฉันคาดหวังว่าจะได้รับ อาจจะเป็นประสบการณ์ชีวิตดี ๆ เช่น การไปลองใช้ชีวิตที่ต่างประเทศกัน 3 คนพ่อแม่ลูกสัก 1 เดือน ไปเรียนรู้ภาษา วัฒนธรรม ผู้คน งานศิลปะ และ อื่น ๆ ที่น่าสนใจ -- เพราะเราจะจดจำมันไปได้ตลอดชีวิต

ฉันคิดว่า...กิเลส คือ ตัวที่ทำให้เราต้องจ่ายราคาแพงให้กับบางสิ่ง ที่อาจไม่ได้มีคุณค่ามากขนาดนั้น พุดง่าย ๆ คือ “ความอยากมีสิ่งนั้น” ทำให้เราจ่ายมันไป และ บ่อยครั้งเหลือเกิน เมื่อเรามีสติขึ้นมา บางคนอาจจะรู้สึก ว่าทำไมเราโง่งง เสียเงินไปได้อย่างโง่ขนาดนั้น

กลับมาตอบสิ่งที่ชวนให้คิด ว่าราคาที่เราจ่ายแพงไปหรือไม่ ? มันขึ้นอยู่กับสิ่งนั้นมีคุณค่ากับเรามากน้อยแค่ไหน และ มูลค่าจริง ๆ ของมันคือเท่าไร

ถ้าไม่แน่ใจ ว่าเราจ่ายแพงไปหรือเปล่า ลองทำแบบที่ฉันชอบทำ และ สอนลูกดู คือ ถ้าต้องจ่ายเงิน 100 บาทนี้จริง ๆ เราเอาไปซื้อ หรือ ทำอะไรอย่างอื่นได้หรือเปล่า มีตัวเลือกที่ดีกว่านี้หรือเปล่า เมื่อเริ่มคิดแบบนี้บ่อย ๆ ฉันพบว่า ตัวเองมีสติมากขึ้นในการจับจ่าย เพราะเราจะมองเห็นราคาจริง ๆ ของมันมากขึ้น ของบางอย่างไม่มีคุณค่าเลยจริง ๆ และ เราไม่จำเป็นต้องเสียใจที่มันได้เสียเงินให้กับมัน

ป.ล. ภาพประกอบ รองเท้าที่ได้มา ในราคา 300 กว่าบาท เพราะมันลด 70% ในห้างดัง และ มันมีเหลือขนาดที่ฉันใส่ได้พอดี และ เมื่อใส่ไป คนก็ทักว่า สีมันสวยมาก—แบบนี้ถึงจะเรียกว่า เราไม่ได้จ่ายที่ราคาแพงเกินไป

หัวใจเดียวกันและพื้มือ



Text & Photo : sūasa แก้วอินทร์

ครั้งหนึ่งเมื่อทีมอาสาสมัครเสถียรธรรมสถาน ได้มีโอกาส workshop กับ เด็กวัยรุ่น ชาวการจัดการ การโรงแรม มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต Workshop กัน 3 วัน 2 คืน และเด็ก เกือบ 80 คนใครจะคิดว่า การสอนแบบ Content เดียวกันกับกลุ่มวัยทำงาน สามารถปรับให้สนุกได้มากกว่าที่เคย พวกเราเริ่ม ด้วยการชวนเด็กๆ วิชาการโรงแรม มหาวิทยาลัย ราชภัฏภูเก็ต มาลองตั้งเป้าหมาย และวางแผนให้ไป ถึงเป้าหมายได้ โดยที่มี สติ เป็นเครื่องมือให้รู้ทันใจ ให้วางได้เร็ว จบได้ในทุกขณะ

จากตาลอยๆ ในต้นชั่วโมง...พอผ่านเกมส์ ผ่านคุศโลบายที่ทีมทำการบ้านมา พอเด็กๆ ใจเปิด รับฟัง...การสอนเด็กๆ คือ ง่ายมาก

นี่คือความตั้งใจ ในการลงทุนของทีมในการตี โจทย์ ธรรมะ ให้เข้ากับวัยรุ่น ...Keyword สำคัญคือ การให้ อย่าง ไม่ยึดเยียดให้ อย่างเคารพที่เราจะ ไม่เปลี่ยนใคร แต่ให้ทุกคนยังเป็นตัวเอง ที่สำคัญเรา ได้รู้ว่า สุข ทุกข์ คือเรื่องกลางของทุกศาสนา ที่เด็กๆ สนใจจริงๆ

เราจะไม่ทุกข์ได้จริงๆ หรือคะครู?

ครูตอบ “นี่ไง ทำท่ายตัวเองสิ ...ลองพิสูจน์กับ ศักยภาพของตัวเองคุณะคะ”

พวกเราสรุปมาให้ เผื่อคุณครู หรือ ผู้ปกครองท่านใด อยากนำไปต่อยอดกับกลุ่มวัยรุ่นกันนะคะ





ประสบการณ์ครั้งนี้นอกจากเป็นการสอนเด็กเยาวชนของประเทศไทยเราแล้ว นี่ยังเป็นการทำให้ทีมผู้ใหญ่ได้กลับมาทบทวนตัวเองด้วยเหมือนกัน กับการทำงานทางโลกที่คู่ขนานไปกับทางธรรมอย่างที่เราตั้งใจไว้



สติ ใน lifestyle คือ ของกลาง ที่เราต้องพูดภาษาให้ง่าย เพื่อให้วัยรุ่นเข้าใจ

ความทุกข์ของเด็ก กับผู้ใหญ่จริงๆมีรากฐานมาจากเรื่องเดียวกัน อย่างประมาทว่าเด็กไม่สนใจเรื่องการจัดการความทุกข์ แต่ เครื่องมือที่ใช้ ต้องเปรี๊ยะ ต้องทันสมัย กระชากใจวัยรุ่นให้ได้ก่อน แล้วค่อยโยปรัยธรรมะยากๆ ที่สำคัญ เราต้องพูดภาษาในการเข้ารหัสเดียวกัน อันนี้ผู้ใหญ่อาจจะต้องก้าวทันยุค ก้าวทันเรื่องที่เด็กๆสนใจเราจะได้ใกล้ชิดกันได้ง่ายขึ้น

เด็กก็คือเด็ก การกล้าบอกครูว่า ครูคะหนูง่วง หนูเริ่มเบื่อ คือการบอกในสิ่งที่จริงใจกับครู ครูต้องใช้โอกาสนั้นในการสอนว่า ‘ นี่ไง หนูเริ่มเข้าใจ และ จริงใจกับความรู้สึกตัวเองแล้ว ...นี่คือการกลับมารู้สึกกาย รู้สึกใจใจ’ จากนั้นครูต้องปรับ จัดแผนเด็ดมาทำให้เด็กๆ ตื่น ซึ่งก็ได้ผล

เน้น...ครูจงถอดความรู้ให้เป็นเกมส์ที่ทำท่ายแล้วเสียงกริ๊ดจะตามมา

การเห็นสาวสวยมุสลิมมาเรียนกับเรา จงรีบ ให้เขารู้ว่านี่ไม่ใช่มาเรียนศาสนา แต่เรามาเรียนการใช้ชีวิตที่เข้าใจความทุกข์ แล้วมาหาวิธีข้ามความทุกข์กันเถอะ เพราะทุกศาสนาก็มี ทุกข์ และ สุขเหมือนกัน

กราบขอบพระคุณทีมอาจารย์ และ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต และโรงแรม Ramada by Windham Phuket Deevana ที่ให้โอกาส และดูแลพวกเราเป็นอย่างดี หวังว่าเราจะได้มีโอกาสมาเล่าเรื่องการทำงานแบบหัวใจเดียวกัน และพันมือแบบนี้อีกในครั้งหน้านะคะ



กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น

องค์ความรู้ : ครูสมพิศ ปิตะสิงห์

Text & Photo : พรทิพย์ ช่างแย้ม



ชม Clip กด Link ที่แม่ชีน้อย

“จับต้อง...เข้าใจง่าย เข้าใจเร็ว มารู้จักการตรวจประเมินก่อนนวดกันเถอะ

การตรวจประเมินโครงสร้างของร่างกายก่อนที่จะทำการนวด เพื่อสามารถนวดผู้รับบริการได้อย่างปลอดภัยและช่วยให้แก้ไข ปัญหาของผู้รับบริการได้อย่างถูกต้อง

“จับต้อง...เข้าใจง่าย เข้าใจเร็ว”

ไม่แน่ใจว่า “การตรวจประเมินก่อนนวด” นั้นใช้คำว่า “จับต้อง... เข้าใจง่าย เข้าใจเร็ว” จะถูกต้องหรือไม่? แต่ที่แน่ๆ คงไม่ใช่คำว่า “คาดเดา” หรือว่า “จินตนาการ” แน่แน่นอนค่ะ!

ผู้เขียนหยิบเรื่องนี้ขึ้นมาเขียนก็เพราะครูสมพิศ ปิตะสิงห์ บอกเล่าประสบการณ์บางอย่างในขณะที่สอนนวดไว้ว่า “นักเรียนหรือ หมอนวดมือใหม่ มักมองไม่เห็นการผิดปกติ หรือ เสียสมดุลของ ร่างกาย พอครูเข้ามาชี้แนะไถ่ๆ จึงรู้ว่าผู้รับบริการนั้นเป็นปัญหา ในบางตำแหน่งบนร่างกาย...แต่ทำไมเขาจึงมองไม่เห็น”

นี่เป็นความเข้าใจง่าย เข้าใจเร็ว ที่หมอนวดทั่วไปควรมีเก็บนัก สังกัดโดยใช้ “การตรวจประเมิน” เป็นเครื่องมือวัดความปลอดภัย ตามมาตรฐานก่อนให้บริการ ก็มีหลายๆ ข้อที่ฝึกเป็นนักสังเกตได้



สำหรับหมอนวด พิจารณาร่างกายเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนบนจาก ศีรษะ คอ บ่า ไหล่ แขน ข้อมือ สะบัก หลังช่วงบนถึงชายโครงซี่สุดท้าย และส่วนล่างต่ำกว่าชายโครงลงไป มี เอว สะโพก ต้นขา เข่า น่อง ข้อเท้า ไปถึงฝ่าเท้า ตามนี้



ข้อแรก ศีรษะ คอและบ่า คือ การก้มหน้า เงยหน้า เอียงคอและหันหน้าซ้ายขวา ให้ทำเท่าที่พึงทำได้ ส่วนหมอนวดสังเกตดูองศาระหว่างคอและบ่าทั้ง 2 ข้างว่ากล้ามเนื้อตึงแข็งเหมือนกันหรือไม่ แล้วลองเปรียบเทียบกัน

ข้อสอง หัวไหล่ คือ การชูแขน 2 ข้างขึ้น หากมีความผิดปกติของโรคไหล่ติดจะยกแขนขึ้นไม่เท่ากัน



ข้อสาม ข้อศอกและแขน ความผิดปกติของบริเวณข้อศอก มักเกิดจากการหิ้วของหนัก หรืออุ้มเด็ก เพราะการเกร็งกล้ามเนื้อแขนนานๆ ข้อศอกจะมีปัญหาทั้งกล้ามเนื้อท่อนแขนด้านบนและท่อนแขนด้านล่าง มักจะเกิดอาการปวดปลายกล้ามเนื้อที่ติดอยู่กับกระดูกบริเวณข้อศอก

ข้อสี่ ข้อมือ เพื่อดูข้อมือทั้ง 2 ข้างเปรียบเทียบกันว่าข้างใดมีความผิดปกติหรือไม่

ข้อห้า ส่วนหลัง เอวและสะโพก คือการดูกล้ามเนื้อบริเวณหลังทั้ง 2 ข้าง มีความแข็งแรงและมีความร้อนหรือไม่

ข้อหก เข่าและน่อง คือการดูความผิดปกติของเข่าทั้ง 2 ข้าง เปรียบเทียบกันว่าเป็นข้างใด มากน้อยเพียงใด

ข้อเจ็ด ข้อเท้าและฝ่าเท้า คือการดูความผิดปกติของข้อเท้า

ถ้าหมอนวด เป็นนักสังเกต “จับต้อง...เข้าใจง่าย เข้าใจเร็ว” การตรวจประเมินก่อนนวด ก็ทำให้งานนวดมีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพเช่นกัน



ปกหมุด หยุดฟัง



ถึงเราจะอยู่ไกลแม่
แต่เราไกลความชั่ว
...แม่ยังอยู่ในหัวใจเรา



ชม Clip กด Link ที่นี่

‘ถ้ามีใครถามว่าเธอมาจากไหน...
แล้วเธอรู้ไหมว่าชีวิตมาจากไหน?’

นี่เป็นคำถามที่ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ถามเด็กๆ จากวัดป่าธรรมชาติ เมือง California ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่มาเยี่ยมเยือนเสถียรธรรมสถาน ในวันที่ 12 สิงหาคม 2549 เด็กๆ หลายคนตอบได้ และหลายคนก็ยังงงว่าเราจะตอบคำถามท่านแม่ชีนี้อย่างไร ท่านเฉลยว่า ‘ถ้าเรายังนึกถึงใครสักคน ที่ให้ชีวิตเรามาได้ ไม่ว่าจะเราสุข จะทุกข์ หรือ เราจะอยู่ไกลแม่ แม่ก็จะยังอยู่กับเราเป็นเงาตามตัว เวลาเราสุขแม่ก็สุขด้วย และเวลาที่เราทุกข์แม่ก็ทุกข์มากกว่าเป็นหลายเท่า’

คำถามต่อมาของท่านแม่ชีฯ ถึงเด็กๆ คือ

‘เธอได้ตื่นขึ้นแล้วรี...
เราได้ตื่นขึ้นมาเป็นคนดีของแม่แล้วรี....
ถ้าเรารักแม่ เราห่างไกลความชั่วแล้วรี...
และถ้าเราห่างไกลความชั่ว...เราใกล้แม่เราจริงหรือเปล่า’

ท่านแม่ชีฯ ได้ชวนเด็กๆ มาปฏิญาณตนร่วมกันด้วยการตระหนักถึงความทุกข์ และเราสัญญาด้วยการปฏิบัติตัว เพื่อที่จะไม่ทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นกับเรา ท่านใช้การอธิบายถึงศีล 5 อย่างละเอียดในภาษาที่ทันสมัยมาสอนเด็กๆ ท่านอธิบาย ‘ศีล’ ที่เป็นข้อปฏิบัติ ให้ง่าย และกระจ่างเข้ากับพฤติกรรมของคนสมัยใหม่ เช่น ศีลข้อ 1 ห้ามฆ่าสัตว์ ท่านอธิบายว่า ‘เพราะเราตระหนักถึงความทุกข์อันเนื่องมาจากการทำลายชีวิต เราจึงสัญญาว่าเราจะเจริญเมตตาให้มากขึ้น

> YouTube : Savika Podcast



หรือซีลข้อ 2 ห้ามลักทรัพย์ ท่านอธิบายว่า เพราะเราเห็นถึงความทุกข์อันมาจากการหาผลประโยชน์ เราจึงจะมีชีวิตเพื่อคนอื่น และแบ่งปันพลังงานและเวลาของเราเพื่อใครสักคนหนึ่ง' เหล่านี้เป็นต้น ถ้าทุกท่านอยากฟังเสียงท่านแม่ชีฯ สอนอย่างละเอียดในวันนี้สามารถ กดฟังในช่อง YouTube : Savika Podcast ได้นะคะ

นอกเหนือจากการสอนในวันนั้นของท่าน ท่านยังได้ชวนเด็กๆ และผู้เข้ามาเยี่ยมชมให้ตระหนักถึงการพิจารณาใจ ก่อนที่จะใส่บาตรเนื่องในวันสำคัญคือ วันแม่ในตอนนั้นอีกว่า 'คุณยายชวนเด็กๆ มาพิจารณาจิตของเราว่า ตอนที่เราใส่บาตร จิตที่คิดจะให้ของเรานั้นเบารึเปล่า ถ้าจิตที่คิดจะให้นั้นเบา เราก็เห็นถึงความแตกต่างของจิตที่คิดจะให้เขาหนักกว่า ลองดูสิ! เด็กๆ อยากให้มากเลย และอยากจะให้สิ่งที่ดีที่สุดด้วยความปรารถนาที่จะให้ด้วย แต่ถ้าพ่อแม่สอนว่า เก็บของที่ดีไว้ แล้วให้ของที่ไม่ดีแก่คนอื่น เรากำลังบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความเจ็บปวดให้กับลูกแล้ว แต่ถ้าเราสอนลูกอย่างมีปัญญาว่า การให้ของเรา จะไม่ผลึกใครตกเหว และต้องขอบคุณผู้รับ และขอบคุณผู้ให้ไปพร้อมๆ กัน การให้และการรับมีคุณธรรมเหมือนกัน' การสอนให้เด็กๆ ได้เห็นถึงคุณธรรมของการให้ และการรับแบบนี้จะทำให้เด็กๆ ไม่ต้องมาถามว่า ของที่ให้คืออะไร อันไหนแพงอันไหนถูก หรือของชิ้นนั้นราคาเท่าไร แต่ท่านชวนให้เด็กๆ คิดถึงความอิมใจ ความเบิกบานที่ได้ให้ ทำให้การให้ครั้งนี้ถึงที่ไร อิมใจทุกที



เหล่านี้คือ กุศลบายที่ท่านแม่ชีฯ สอนพ่อแม่ เพื่อไปบ่มเพาะให้กับเด็กๆ ตั้งแต่ยังเล็กๆ เมื่อถึงวันหนึ่งที่เขาเติบโต ต้องไกลแม่ เพียงแค่เขาไม่ชั่ว เด็กๆ เหล่านี้ก็จะเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งความดีงามให้แม่ได้แล้ว แม้ตัวจะไกลแม่ แต่ก็ใช้ชีวิตอย่างห่างไกลความชั่ว ด้วยมีหัวใจตัวเองที่แข็งแรงเป็นที่พึ่ง และยังเผื่อแผ่ในการให้โอกาสตัวเอง ให้โอกาสผู้อื่น และยังสามารถให้โอกาสต่อโลกด้วย

นี่เป็นการสรุปคำตอบที่ท่านแม่ชีฯ ถามในตอนแรกกับเด็กๆ ว่า 'เธอมาจากไหน?' ...เป็นคำถามที่ไม่ได้ต้องการคำตอบเรื่องสถานที่ แต่ชวนให้ตระหนักว่า ไม่ว่าเราจะมาจากไหน ขอให้ถนอมรักของแม่ไว้ในใจ เพื่อที่เวลาที่เรากลายแม่ เราจะได้เป็นอนุสาวรีย์ที่มีชีวิตของแม่นั่นเอง

กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน



Mindfulness Organization

Text & Photo : ดร.ณัฐวุฒิ ฤาณิเทศ

ตั้งใจมานานมากแล้วว่าอยากที่จะเอาความรู้ ความสามารถในงานที่ทำในเรื่องของการพัฒนาคน ทีมงาน และองค์กร ผ่านมุมมองในเรื่องของการสร้างการตระหนักรู้หรือ Self-Awareness ไปผนวกกับเรื่องทางด้านธรรมะซึ่งมีความลึกซึ้งและบางครั้งกลับติดข้อจำกัดในเรื่องการนำเสนอมากมายทั้งที่ Content ทางโลกไม่มีข้อจำกัดและมีวิธีการนำเสนอที่ไปไกลจนน่าตกใจ

หลายคนคงเคยไป course ปฏิบัติธรรมแล้วตั้งความถามกับตัวเองว่า 'รู้สึกดีมากตอนอยู่ใน course แต่พอออกมาจะใช้ได้จริงมากน้อยแค่ไหน' ผมเองก็อยู่ในวังวนขององค์กร เป็นคนสอน คนเรียน ที่ปรึกษา โค้ช อาจารย์ ในวงการธรรมะก็คงเป็นได้แค่ลูกศิษย์ และคนตั้งโต๊ะชวนผู้คนที่หลากหลายมารวมแลกเปลี่ยนความคิด และประสบการณ์ แต่ก็ต้องนับว่าตัวเองโชคดีที่ได้มีโอกาสเรียนรู้กับครูบาอาจารย์และท่านแม่ชีต้นสนีย์ เสถียรสุด รวมถึงพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ชรราวาสที่ได้ร่วมแลกเปลี่ยนแนวทางการปฏิบัติธรรมและแนวทางการพันทุกข์ เขียนมาถึงตรงนี้ก็รู้สึกขำ เวลาพูดถึงเรื่องพันทุกข์ต้องแอบๆ พูดคนเดียวเดียวจะหาว่าบ้า แต่ถ้าจะพูดถึงการหาเงินมามากๆ ใช้เงินมากๆ อันนี้ไม่กลัวเพราะเป็นเรื่องปกติ

และเมื่อได้รับโอกาสจากทาง สวณโมกข์กรุงเทพฯ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ ที่ขยับ
ขั้นแข็งในการเร่งทำงานด้านธรรมะ และมีหลายๆโครงการที่ทำกับทาง สมาคมการจัดการงานบุคคล
แห่งประเทศไทย PMAT หนึ่งในโครงการที่คิดจะทำกันอยู่แล้วคือเรื่องที่ว่า ดร.วีระชัย สันติประภพ หรือ
ดร.ก็ ได้รับแนวคิดในเรื่องขององค์กรกรรมนิยหรือ Mindfulness Organization มาจาก สมเด็จพระพุทธ
โฆษาจารย์ ประยุทธิ์ ปยุตโต และเมื่อได้มีโอกาสได้ร่วมทำงานกับทาง PMAT คงจะหนีไม่พ้นในเรื่อง
ของการสร้างคน สร้างองค์กรกรรมนิย เพราะเราต้องยอมรับจริงๆว่า คนเราทุกวันนี้ยังทำงานยิ่งทุกข์
และถ้าจะรอให้ถึงวันที่ไปวัดและสถานที่ปฏิบัติธรรมเราคงไม่ได้เริ่มทำอะไรสักที แต่ถ้าเราสามารถ
เปลี่ยนองค์กรเป็นสถานที่ที่จะเจริญสติได้จะดีแค่ไหน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าท่านผู้บริหารระดับสูงของ
องค์กรมีความรู้ความเข้าใจและสามารถสร้าง Mindfulness Organization ให้เกิดขึ้นจริง จะสร้าง
Impact ให้คนจำนวนมาก

ก่อนอื่นต้องบอกว่าไม่เคยมองตัวเองว่าเป็นผู้สอนหรือ
วิทยากรทางธรรม แต่คงเป็นได้แค่กัลยาณมิตรที่พร้อมจะเรียนรู้
ไปกับทุกท่านรวมถึงวิทยากรท่านอื่นที่มาร่วมแบ่งปันองค์ความรู้
ยังงือถือว่าเป็นโอกาสในการลองถูกลองผิดจนเชื่อว่าจะสามารถ
ทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและองค์กรได้ไม่มากนักน้อย ส่วนตัวอยาก
สร้าง CONTENT ทางเลือกทางธรรมะที่ถ้าหากกว่าองค์กรตั้งเป้า
หมายในเรื่องการเป็น MINDFULNESS LEADERSHIP ที่ผู้บริหาร
องค์กรต้องสามารถนำไปใช้ได้จริง และอาจจะเพิ่มเติมแค่การนำ
เสนอในรูปแบบสากลและเป็นภาษาองค์กร

ดังนั้นในภาษา BUSINESS เราชอบตั้งต้นงานในทางธุรกิจ
ตรงที่ว่าอะไรคือผลลัพธ์ของ MINDFULNESS ORGANIZATION
คำถามนี้อยู่ในใจผมตั้งแต่ทีมของทางสวณโมกข์ได้ติดต่อมาจะ
เป็นที่วิทยากรของโครงการ ด้วยความที่เป็น FACILITATOR
มืออาชีพ แน่หนอนที่สุดคำถามแรกก่อนที่จะเริ่มออกแบบหลัก
สูตรใดๆก็คือ จะวัดผลโครงการได้อย่างไร จะรู้ได้อย่างไรว่าจะ
ประสบผลสำเร็จและคนมาเรียนได้ประโยชน์ แท้จริงแล้วเราควร
จะตั้งคำถามกับตัวเองเรื่องศาสนาและอื่นต่างๆด้วยเหมือนกันว่า
ทำแล้วได้อะไร ปฏิบัติธรรมไปแล้วได้อะไร อะไรเป็นเป้าประสงค์
(PURPOSE) ตัววัดผลหลัก (KEY PERFORMANCE INDICATOR)
หรือ OBJECTIVE KEY RESULT หรือ OKR (ที่เพิ่งรู้ว่าแปลเป็น
ไทยว่า ‘การตั้งเป้าหมายและการติดตามผลในสิ่งสำคัญ’) แต่ถ้า
ใครที่ได้ศึกษาศาสนาพุทธมาบ้าง (ยิ่งในกรณีของผมที่เจอครูบา
เก่งๆมาหลายท่าน) รวมถึงตามอ่านงานเขียนของท่านพุทธทาส
ได้ได้กล่าวไว้ว่า ถ้าพูดถึงเรื่องธรรมะกับการทำงานแล้ว งาน
สำคัญที่พูดถึงมีสองงาน





ดร.ณัฐวุฒิ กุลนิเทศ

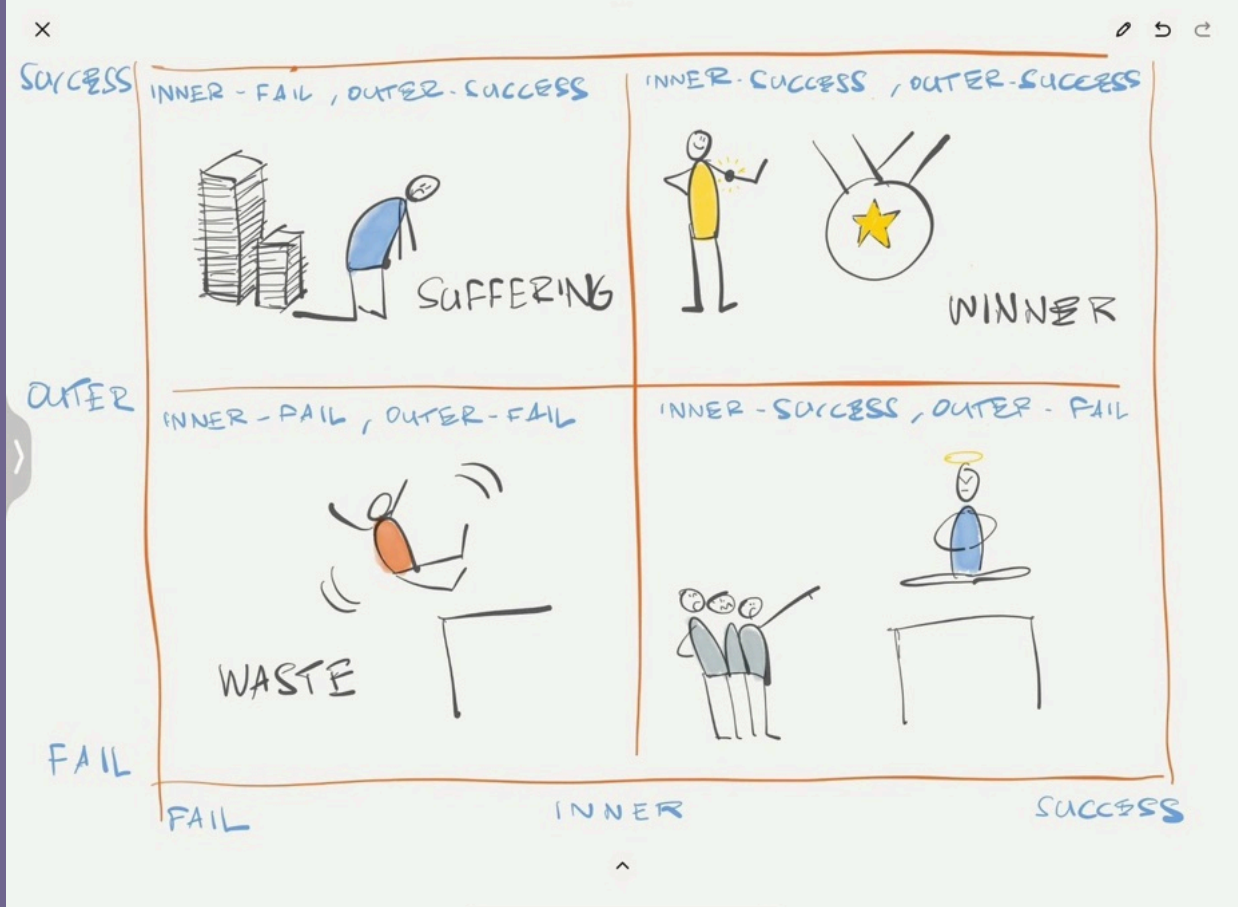
งานภายนอก (Outer Work) คงเป็นผลลัพธ์ของงาน ประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ผลกำไร market share ตามที่องค์กรจะคาดหวังจากคนในองค์กรผลิต Productivity ออกมา ในระดับการทำงานอย่างมี ศีลธรรม จริยธรรมเป็นเรื่องสำคัญ

2. ส่วนที่สองพูดถึงงานภายใน (Inner Work) หรือการทำงานที่ทำให้เราเป็นคนที่มีสมบูรณ์ เป็นอิสระ จากกิเลส พบเจอกับสันติภาพและความสงบในใจแม้แต่เพียงขณะสั้นๆ ตรงนี้เครื่องมือที่สำคัญคือการ เจริญสติภาวนา ซึ่งมนุษย์มองว่าเป็นเรื่องไกลตัว หรือเดียวรอให้เกษียณก่อนนะเดี๋ยวจะกลับมาใหม่

ด้วยความที่มีนิสัยเป็น Consult คือถ้าเห็นตัวแปรสองตัวไม่ได้ต้องจับใส่ให้เป็น Matrix ก็จะทำให้เห็นว่า มนุษย์ Office คนทำงาน หรือคนที่ต้องมี Outer Work และ Inner Work (แท้จริงแล้วก็ apply กับทุกคน ทุกงาน) แต่เมื่อมาคุยกับมนุษย์ Office จำเป็นต้องใส่จริตทางโลกโดยมีภาษาอังกฤษและ Management Tools อะไรบางอย่างมาสร้างความน่าเชื่อถือตามอัตราที่ตัวเองสร้างติดมาด้วย เลยขอสรุปไว้ว่ามนุษย์เงินเดือนอย่างเราเมื่อพูดถึงความสำเร็จในงานทางโลกและงานทางธรรม สามารถ จำแนกออกมาได้เป็นสี่ประเภทตาม Inner - Outer Work Matrix (พยายามตั้งชื่อใหม่สี่สรรภูจจริตชาว Office) มีมนุษย์สี่ประเภทที่เราเจอตามสถานที่ทำงาน

1. Winner - ผู้ชนะ พวกนี้อยู่มุมขวา งานภายนอกก็ได้ ได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังเอาไว้ องค์กรไปต่อได้ แข็งขันได้ เจริญเติบโตได้ งานภายในก็ไม่เสีย คือถ้าเป็นภาษาท่าน ว. ท่านจะบอกว่า คนสำราญ งาน สำเร็จ หรือท่านพุทธทาสจะบอกว่าทำงานด้วยจิตว่าง คือทำงานเพื่องาน ไม่ได้ไปยึดติดกับ ลาภยศ สรรเสริญ ธรรมะคือหน้าที่ หน้าที่คือการปฏิบัติธรรม นิพพานได้จากการทำงาน

2. Waste - เสียเวลา พวกนี้ตามสูตรอยู่ล่างซ้าย งานภายนอกก็ไม่ได้ งานภายในก็เสีย กล่าวคือไม่ได้ เรื่องสักอย่าง ไม่ได้ช่วย Add Value ให้กับองค์กรเลย อาจจะอยู่แล้วเป็นภาระด้วยซ้ำ ที่สำคัญยัง ทำงาน ยิ่งตกนรกเข้าไปอีก ไปทำงานก็มองหาโอกาสบวกกับเพื่อนร่วมงาน หัวหน้า หรือลูกค้า ตอนเข้าไป(อารมณ์)มืด ตอนกลับบ้านยังมีมืดมากเข้าไปอีก พวกนี้ขาดทุนทั้งทางโลกและทางธรรม



HelloDhamma

3. SUFFER - ทุกข์ กลุ่มนี้เป็นบุคคลที่สร้างสรรค์ผลงานให้กับองค์กรอย่างดีเยี่ยมมี KPI หรือ OKR แบบไหนทำได้หมด งาน STAFF PARTY ก็ ENTERTAIN ได้ร้องเพลงเก่ง ตั้งตัวเป็น THEME อะไรจัดเต็มทุกงาน โลกก็สรรเสริญและนับเป็ผู้บริหารที่เก่ง แต่สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ยิ่งทำยิ่งอึดตายพอกพูน ยิ่งทำ 'กู' ยิ่งใหญ่ ลูกน้องและเพื่อนร่วมงานเข้าหน้าไม่ติด ยิ่งทำยิ่งทุกข์ พอถึงวัยเกษียณเพื่อนพาเข้าวัดอาจจะรู้สึกว่ชีวิตขาดอะไรมานานแล้ว ร่างกาย สังขาร นั้งๆ ยืนๆ ก็ไม่ค่อยไหวแล้ว หลายคนเงินที่สะสมมาก็เอาไปให้หมอกับโรงพยาบาลเสียหายหมด

4. กลุ่มสุดท้าย ยังหาชื่อเรียกไม่ถูก ถ้าเพื่อนๆ ที่อ่านอยู่จะแนะนำจะเป็นพระคุณมากคือ กลุ่มนี้งานภายนอกไม่สน ผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร องค์กรจะอยู่ได้ไหม แต่มุ่งเน้นที่จะภาวนา ลดละกิเลส ไม่แข่ง ไม่สู้ ไม่กระทบเด็วสมาธิเสีย ศีลหลุด ทำโมกกลับบ้านไปทำวัตร พอเพียง ไม่แข่งขัน มองพวกที่ยังวุ่นอยู่กับโลกว่กิเลสหนา ขอบอกว่จากประสบการณ์ตรงว่กลุ่มนี้ก็มีไม่น้อยใน OFFICE

เอาเป็นว่ได้วางเป้าหมายให้กับตัวเองที่จะเป็นกัลยณมิตรเป็นทุกท่านผู้ร่วมอุดมการณ์เดียวกันในการทำงานภายนอกและภายในให้เกิดขึ้นเพื่อสร้าง MINDFULNESS ORGANIZATION ได้เกิดขึ้นและสร้างประโยชน์ให้กับสังคมและบุคคลต่อไป ยากง่ายตอนนี้ยังไม่รู้ แต่ก็นึกถึงคำของพระอาจารย์นวลจันทร์ที่ว่ 'คนอื่นอาจจะเก่งแต่ขาดโอกาส ท่านได้โอกาสนี้แล้ว อย่างมั่วแต่ถามว่ทำได้ทำไม่ได้ ทำไปเลย สุดท้ายขอให้ทำได้ และได้ธรรมด้วยนะ'

สุดท้ายต้องขอขอบคุณ ดร.ก๊ สำหรับโอกาสครับ จะขอสรุปบทเรียนที่ได้เรียนรู้ในเรื่อง MINDFULNESS ORGANIZATION มาเป็นระยะๆ ครับ ไม่รู้จะ POST รูปอะไรดี ขอवादเป็น VISUAL THINKING มาละกันครับ

ขอบคุณที่อ่านมาถึงตรงนี้ครับ

เคยล้างจานกระดาษกับไหม ?

Text & Photo : ฐิติมา แก้วอินทร์

ถ้าใครมาเสถียรธรรมสถาน จะงงทุกคน ว่าทำไมต้องล้างจานกระดาษ ทำไมต้องล้างทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ที่นี่ เรามีหัวเรี่ยวหัวแรงในการทำขยะให้เป็น 0 (ศูนย์) คือ ‘คุณป้ารับพร’ ของพวกเรา ทั้งบอก ทั้งสอน ทั้งดู จนเราเริ่มมีวิถีของการแยกขยะที่ละเอียดกว่าที่เคยทำ เชื่อไหม...เราเคยซีเกียด แต่ก็ละอายใจ เพราะทุกการเลือกทำหรือไม่ทำของเราคือ วินัยของตัวเอง

ป้ารับพรใช้เวลาหลายปี ในการอธิบายให้พวกเราเห็นถึงความสำคัญของการแยกขยะแบบละเอียด คือ แยกของทุกชนิดออกตามประเภท และต้องล้างวัสดุเหล่านั้นให้สะอาด แม้ว่าจะเป็นจานกระดาษที่ใช้แล้ว รอยคราบเปื้อนเหนียวบนจานกระดาษถ้าได้รับการล้างออกแล้วนำจานนั้นมาตาก จะสามารถนำเศษกระดาษเหล่านั้นมาอัดเป็นก้อน นำไปใช้ต่อได้ แต่ถ้าเราไม่ล้าง กระดาษก็จะเป็นรา เน่า นำมาใช้ไม่ได้

น่าคิดที่เรามักมีเวลาเพื่อ เพื่อการเตรียมอาหาร การรับประทานอาหาร แต่พอต้องเพิ่มเวลาในการจัดการสิ่งที่ไม่น่ารักเช่น ‘ขยะ’ หลายคนเริ่มอารมณ์บูด ทั้งๆ ที่เราเป็นคนได้ประโยชน์จากของเหล่านั้นมาแล้ว หลายคนที่มาเสถียรธรรมสถาน มักเจอบททดสอบใจบทนี้กันทุกคน บางทีพกความขุ่นมัวไปต่อ ทั้งๆ ที่การล้างหรือการแยกขยะเสร็จไปนานแล้ว แต่กว่าจะคิดได้ว่า สิ่งนี้คือฐานการงานที่เอาไว้ใช้ภาวนาแบบถึงใจ แบบกระทบใจ บางทีก็ต้องรอไปถึงฤดูกาลน้ำท่วมที่เศษขยะอุดตันท่อ หรือลอยไปลอยมาให้หงุดหงิดใจ ต้องให้กระทบไปถึงผู้รับผิดชอบว่าไม่ยอมจัดการหรือมาดูแล ทั้งๆ ที่ปัญหาทั้งหมด เราสามารถเริ่มแก้ไข เริ่มช่วยสังคมได้ด้วยการเปลี่ยนนิสัยของเรา



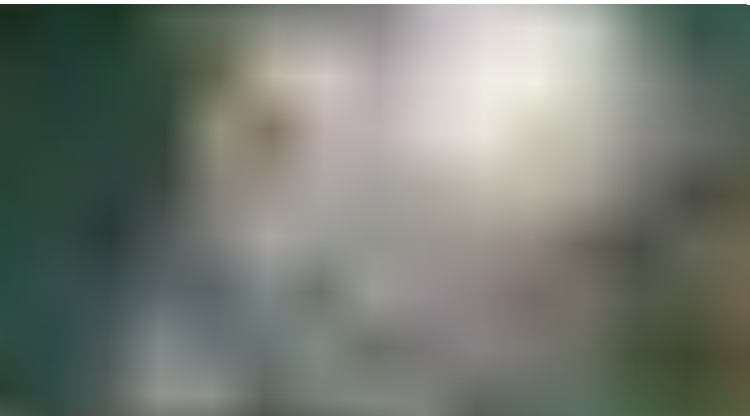


“ทำขยะให้เป็น 0”

วันนี้เรามีภาพประกอบมาให้ลองดูกันว่า พวกเรา แยกขยะกันอย่างไร และท่านสามารถนำเอาพฤติกรรมนี้ไปเป็นต้นแบบที่บ้านได้อย่างไร



- ขยะเศษอาหาร เราแยกมาหมักเป็นปุ๋ย หรือเป็นอาหารให้ไส้เดือน เพื่อนำฉีไส้เดือนมาบำบัดน้ำเสีย
- ขยะพลาสติกถูกแยกเป็นประเภทตามความแข็ง หรือการนำไปใช้งานต่อ ไม่ว่าจะเป็นการนำไปหลอมแล้วมาทอเป็นผ้า
- ขยะกล่องนม กระดาษ ถูกล้างให้สะอาด เพื่อส่งต่อไปอัดเป็นกระเบื้องหลังคา



เหล่านี้คือ การทำซีให้ เป็นปุ๋ย ตามคำสอนของท่าน แม่ชีต้นสนีย์ ที่ดำริไว้ในการจัดการขยะ เมื่อพวกเราได้เห็นขยะมากองตรงหน้าเยอะๆ จะด้วยความขี้เกียจหรือความฉลาดแกมโกงก็ตาม เรามักหาวิธีทำให้ขยะน้อยลงจากการใช้น้อยลง พวกเราลองเอาวิธีนี้กลับมาใช้ที่บ้าน ลองแยกขยะตามวิธีด้านบน จนครบ 1 สัปดาห์ เราเห็นขยะที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่มากมาย ยิ่งสังคมตอนนี้เป็นสังคม DELIVERY สามารถส่งทุกอย่างที่อยากได้ให้มาส่งที่บ้าน จึงมีกล่องกระดาษเต็มไปหมด ซึ่งถ้าเราลดการทิ้งที่ละวัน เปลี่ยนมาเป็นการจัดการแยกประเภทแล้วรวบรวมไว้เพื่อการส่งต่อ หรือขายต่อในแต่ละที ก็จะเป็นการเปลี่ยน ซีให้ เป็นปุ๋ยในครัวเรือนได้ และที่สำคัญ เรายังได้ภาวนากับการแยกขยะได้ในทุกวันอีกด้วย



มาช่วยกันเปลี่ยนซีให้ เป็นปุ๋ยด้วยมือของเรากันนะคะ