

Hello dhamma

E - M A G A Z I N E

volume 03 | October 2024
หัวใจผู้หญิง หัวใจแม่ หัวใจโพธิสัตว์

TARA

หัวใจโพธิสัตว์

ธรรมะ ทำไม

เก็บตกข้างกุฏิ

สติ ใน lifestyle

หัวใจเดียวกันและพันมือ

กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น

ปักหมุด หยุดฟัง

กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน

อยู่อย่างมีความหมาย ตายอย่างมีคุณค่า



เพลงธรรมสวดดีพร้อมภาษามือ



Editor's Talk

Text & Photo : sūasa แก้วอินส์

เดือนตุลาคมของทุกปี มีวันสำคัญที่ทำให้เราได้ระลึกถึง ผู้เป็นที่รักหลายท่าน ตั้งแต่วันคล้ายวันสวรรคตของในหลวงรัชกาลที่ 5 , รัชกาลที่ 9 หรือแม้กระทั่งท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ซึ่งท่านก็มีวันคล้ายวันเกิดทางโลกในเดือนนี้

เวลาที่เรานึกถึงท่านเหล่านี้ที่ไร เราจะนึกถึงความยิ่งใหญ่ของหัวใจโพธิสัตว์ของแต่ละท่านที่มีมหากรุณาทำสิ่งที่ยากเหลือเกินเพื่อมวลมนุษยชาติ การเดินตามรอยเท้าของท่านในยุคปัจจุบันนี้แม้ไม่ลำบากกายเท่าสมัยก่อน แต่ก็มี ความยากกับสิ่งที่มากระทบใจ หรือมาดึงความสนใจออกจากวิถีปฏิบัติได้อยู่บ่อยครั้ง การตั้งปณิธานกับตัวเองว่า เราจะมีชีวิตอยู่อย่างสงบเย็นและเป็นประโยชน์ ให้ได้อย่างต่อเนื่องจึงต้องอาศัยเทคนิคและคำสอนที่จะเป็นไกด์ไลน์ ให้เราได้เดินตามอย่างไม่ยากเกินไปนักจึงเป็นสิ่งจำเป็น

Hello Dhamma ฉบับนี้ จึงรวมเอาวิถีของการฝึกเป็นผู้ที่มีหัวใจโพธิสัตว์ที่จะอยู่ได้จริงในสังคมยุคใหม่นี้ อยากรให้ทุกคนลองอ่านแล้วลองปฏิบัติตามดู หัวใจโพธิสัตว์นี้ไม่ได้อยู่ที่อายุมากหรือน้อย แต่อยู่ที่การตั้งเป้าหมายของคุณที่จะใช้ชีวิต อย่างคนที่ได้รับโอกาสและใช้ชีวิตให้เป็นการทำหน้าที่ที่สง่างาม เมื่อถึงเวลาที่ต้องคืนชีวิต ก็สามารถคืนได้อย่างคนที่รู้ว่า คุณความดีของเราคือ ความทรงจำที่จะยังเป็นลมหายใจและเป็นแรงบันดาลใจให้คนรุ่นต่อไป...





Text & Photo : เพ็ญรสาวภาสึา 10

FACEBOOK PAGE

การปฏิบัติธรรม คือการปฏิบัติตรงไหนดี

เริ่มใกล้ปลายปีทีไร เราเริ่มรู้สึกว่ เวลาผ่านไปเร็วมากขึ้นทุกที เผลอชั่วพริบตาเดียว เราก็จะเข้าสู่ 3 เดือนสุดท้ายของปีอีกแล้ว เดือนตุลาคมที่ผ่านมา มีหลายเหตุการณ์ ที่เป็นข่าวใหญ่มากระทบใจ บางเรื่อง ก็เกี่ยวกับเรา บางเรื่องเราก็พยายามเอาตัวเองเข้าไปเกี่ยว เข้าไปรับรู้ ติดตามข่าวสารเหมือนเป็นเรื่องของเรา เมื่อเรามองอยู่กับเรื่องราวเหล่านี้บ่อยๆ แล้วไม่ทันสังเกต 'ใจ' ของเรา เราจะไม่ทันเห็นว่า 'ใจ' กำลังเปื้อนด้วยอารมณ์ต่างๆ หรือ หลงไปกับอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น แล้วลืมตัวเอง กับ ปัจจุบันขณะเสียสิ้น

มีคำถามที่ว่า แล้วถ้าเราไม่ยากให้ใจ จมกับความทุกข์ เราจะเริ่มปฏิบัติธรรมที่ไหนดี?

คำตอบ : ท่านแม่ชีคันสนีย์ เคยตอบไว้ว่า 'การปฏิบัติธรรม ก็คือการปฏิบัติที่ตา ดู หู ฟัง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กระทบสัมผัสเย็นร้อน อ่อนแข็ง หย่อนตึง แคร้รับรู้... แต่ใจต้องไม่หลงอารมณ์ เราต้อง โฟกัสที่การกระทบให้ทัน แล้วไม่ต้องปรุงแต่งต่อไป แค่เห็นทัน มันก็ดับไปได้แล้วเป็นขณะๆ ' ท่านยังยกตัวอย่างถึงการรับประทานอาหารเช้าให้เราฟังว่า 'คนที่ปฏิบัติธรรมไม่ใช่คนที่ปฏิเสธโลก เวลาที่เรากินอาหารที่อร่อย เราก็รู้ว่า อาหารนั้นอร่อย ไม่ใช่ต้องปฏิเสธความจริง หากแต่เมื่อเรากินอาหารนั้นเข้าไปแล้ว เราไม่ได้หลงเพลินกับความอร่อย แล้วกินอาหารจนเกินพอดี เราควรจะตระหนักว่ การกินอาหาร คือ การกินเพื่อบำรุงธาตุชั้นัน์ ไม่ได้กินเพราะความอยาก และเมื่อเรากินอาหาร เสร็จ เราควรใช้พลังที่ได้จากอาหารมื่อนั้นไปทำประโยชน์ อะไร เพื่อใครได้บ้าง' นี่แค่เรื่องของการกินอาหารในชีวิตประจำวันเท่านั้น

พวกเราอยู่กับโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาทุกขณะ มีการเปลี่ยนแปลงไปตลอด ถ้าเราไม่หลงไปกับอารมณ์ หรือ ข่าวสารที่มากระทบใจ เราจะเห็นการเกิด - ดับ ของทุกสิ่งรอบๆตัว เห็นข่าวที่เกิดขึ้นดังครึกโครม แต่หลายวันผ่านไปเรื่องราวก็เงียบหาย แล้วก็มีข่าวใหม่หมุนเวียนมา ตัวเราเองก็เช่นกัน บางขณะก็ทุกข์ บางขณะก็สุข บางขณะก็เฉยๆ การเฝ้าสังเกตแบบนี้เองที่เราใช้ปฏิบัติให้เห็น การเกิด-ดับ การทนอยู่ไม่ได้ของทุกๆสิ่ง แล้วเราจะได้ไม่หลงไปยึดอยู่กับสิ่งต่างๆที่เราเคยหลงว่เป็นความมั่นคง หรือ สิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นได้

ถ้าเรามัวแต่รอ ให้เวลาผ่านไป แล้วจึงเริ่มปฏิบัติธรรม...รู้ตัวอีกที เราอาจไม่มีเวลาเหลืออีกแล้วก็ได้ พวกเราจึงชวนให้ท่านผู้อ่านลองมาเริ่มปฏิบัติกันตั้งแต่เดี๋ยวจ้ เพราะชีวิตคนเรานี้สั้นนัก อย่าปล่อยให้เวลาที่มีค่าของเราหลุดลอยไปจนคว่ำกลับมาไม่ทันกันนะคะ

📌 สังขาร...มีความเสื่อมไป เป็นธรรมดา บางทีเราคิดว่า เราแก่มากขึ้นในทุกวันเกิด แต่ที่จริงแล้ว...เราแก่ลง ทุก ๆ ลมหายใจเข้าออกเลยนะ

กับตลกข้างกุฏิ

Text & Photo : สิริสา แก้วอินทร์

“เสียงที่ดังที่สุด คือ เสียงแห่งความเจ็บที่ปราศจากอคติ

ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

เคยสงสัยกันไหม ! ทำไม เวลามาชม Spiritual Entertainment ที่เสถียรธรรมสถาน แล้วผู้ชมไม่ปรบมือให้กำลังใจศิลปิน แต่กลับชুমือสองข้างแล้วเขย่ามือ ส่งให้แทน...ซึ่งมันเจ็บมาก แทนที่จะเป็นเสียงกริ๊ดร้อง หรือ เสียงปรบมืออย่างกึกก้อง จากผู้ชมเต็มสนามลานโพธิ์

ท่านแม่ชีคันสนีย์ มักจะชักชวนทุกคนอยู่เสมอ ให้เขย่ามือ หรือ ท่านเรียกว่า ส่งดอกไม้บาน(มือที่สะบัด จะคล้ายดอกไม้)ให้กำลังใจคนตรงหน้าแทนการปรบมือ ท่านอธิบายข้อธรรมนี้ว่า เวลาที่เธอปรบมือ มือสองข้างกระทบกัน เสียงที่ดังตรงหน้า แม้จะดังก็จริง หากแต่ถ้าเราไม่สามารถ การกระทบกับของมือทั้งสองข้างก็ทำให้

เกิดการเจ็บมือเช่นกัน ดังนั้นถ้าเราจะสำรวมกาย ใจ ไปพร้อมๆกับการชม Spiritual Entertainment หรือ มหรสพทางปัญญาในทุกๆครั้งแล้ว จึงควรตระหนักรู้ ในการชมอย่างมีสติ รู้ทันในความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ปล่อยเพลินในอารมณ์ ด้วยการสำรวมกาย วาจา ใจ จากภายใน ให้บริสุทธิ์และปราศจากอคติใดๆจากผู้ชมเช่นนี้ ทำให้การส่งกำลังใจด้วยการเขย่ามือในท่าดอกไม้บานแบบเจ็บๆของผู้ชม กลับกลายเป็นความเจ็บ ที่ทรงพลังอย่างยิ่ง

เมื่อได้ฟังดังนี้แล้ว มิได้หมายความว่าเราห้าม มิให้ปรบมือ ในเสถียรธรรมสถาน แต่นี่คือ กุศโลบายให้เราได้ทบทวนการใช้ชีวิต และกลับมาสำรวมในกาย วาจา ใจ ให้ระมัดระวังในทุกการกระทบของเราจากสิ่งต่างๆรอบตัวไม่ว่าจะเป็นคำพูดของคนอื่น พฤติกรรมของคนอื่นที่ส่งมาถึงเรา ถ้าเราไม่ได้ตอบ ด้วยการสำรวมระวัง อย่างมีสติและปัญญา การกระทำของเรา นั้นอาจสร้างบาดแผลหรือความเจ็บปวดให้เขาได้แม้เราจะมีได้มีเจตนา

ถ้าเราใช้ข้อธรรมคำสอนนี้อย่างต่อเนื่อง ด้วยมีปัญญานำแล้ว การประพฤติกิริยาหรือการใช้ชีวิตเพื่อเป็นไปในการมีอิสระออกจากทุกข์ ก็จะเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ และไม่เกินกับกำลังของผู้ปฏิบัติธรรมอยู่แล้วนั่นเอง





“เสียงที่ดังที่สุด คือ เสียงแห่ง
ความเจ็บที่ปราศจากอคติ

ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

Hello  dhamma

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





Text & Photo : รัชดา ศรีเลนวัต
 เพจ Ratchada Cherry Srilenawat

สติ ใน lifestyle

TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
15,000 บาทพบ						1 Total = 1,498	2			3 Total = 1,418	
lunch 465	motorbike 157	motorbike 40	motorbike 40	motorbike 230	motorbike 40	book 274				BTS 200	
Super 157				motorbike 40		food 305+130				motorbike 40	
				ข้าวแกง + BTS 200		Nitori 238				cosmetic 703	
						Super 256				motorbike 390	
										motorbike 185	
11 Total = 1,166.5						8 Total = 595	9			10 Total = 1,241.50	
vacation money 790						motorbike 110				motorbike 880	
motorbike 80						food 365				Watson 411.50	
villa 387						motorbike 190				motorbike 125	
11 Total = 1,257	12 Total = 460	13 Total = 720				14	15	16		17 Total = 178	
motorbike 790	motorbike 300	motorbike 80+30=110								Shack 80	
motorbike 80	motorbike 140	motorbike 90								motorbike 128	
villa 387	motorbike 20	BTS 200									
		shopping 320									
11 Total = 1,166.5	12 Total = 460	13 Total = 720									
motorbike 790	motorbike 300	motorbike 80+30=110									
motorbike 80	motorbike 140	motorbike 90									
villa 387	motorbike 20	BTS 200									
		shopping 320									
18 Total = 660	19 Total = 495	20 Total = 82									
lunch 570	motorbike + 30 100	motorbike 40									
motorbike 90	lunch 195	7-11 42									
	motorbike 200										
18 Total = 660	19 Total = 495	20 Total = 82									
lunch 570	motorbike + 30 100	motorbike 40									
motorbike 90	lunch 195	7-11 42									
	motorbike 200										
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator 368									
motorbike 450	motorbike 120	motorbike 780									
Super 787		motorbike 168									
		motorbike 120									
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator 368									
motorbike 450	motorbike 120	motorbike 780									
Super 787		motorbike 168									
		motorbike 120									
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator 368									
motorbike 450	motorbike 120	motorbike 780									
Super 787		motorbike 168									
		motorbike 120									
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator 368									
motorbike 450	motorbike 120	motorbike 780									
Super 787		motorbike 168									
		motorbike 120									
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator 368									
motorbike 450	motorbike 120	motorbike 780									
Super 787		motorbike 168									
		motorbike 120									
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator 368									
motorbike 450	motorbike 120	motorbike 780									
Super 787		motorbike 168									
		motorbike 120									
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator 368									
motorbike 450	motorbike 120	motorbike 780									
Super 787		motorbike 168									
		motorbike 120									
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator 368									
motorbike 450	motorbike 120	motorbike 780									
Super 787		motorbike 168									
		motorbike 120									
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator 368									
motorbike 450	motorbike 120	motorbike 780									
Super 787		motorbike 168									
		motorbike 120									
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator 368									
motorbike 450	motorbike 120	motorbike 780									
Super 787		motorbike 168									
		motorbike 120									
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator 368									
motorbike 450	motorbike 120	motorbike 780									
Super 787		motorbike 168									
		motorbike 120									
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator 368									
motorbike 450	motorbike 120	motorbike 780									
Super 787		motorbike 168									
		motorbike 120									
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator 368									
motorbike 450	motorbike 120	motorbike 780									
Super 787		motorbike 168									
		motorbike 120									
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator 368									
motorbike 450	motorbike 120	motorbike 780									
Super 787		motorbike 168									
		motorbike 120									
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator 368									
motorbike 450	motorbike 120	motorbike 780									
Super 787		motorbike 168									
		motorbike 120									
25 Total = 1,787	26 Total = 1,570	27 Total = 1,774									
BTS 200	trip 1,360	motorbike 40									
motorbike 300	motorbike 70	lunch 298									
motorbike 50	motorbike 20	calculator									



ตอนมาทำงานได้ครั้งแรก ยังไม่มีเงินเก็บ เพราะต้องผ่อนรถ เดือนละ 6,700 บาท และ ให้แม่อีก 3,000 บาท เงินเดือนเหลือเท่าไร ก็ใช้ไป แต่โดยมากจะมีเก็บ เพราะมีเงินเก็บไปโปะรถจากไฟแนนซ์ออกมาได้ก่อนกำหนด

จนต่อมาผ่อนรถหมด และได้เงินเดือนขึ้น จึงหันมาเก็บเงินเดือนละ 1 หมื่นบาท ไปฝากบัญชีแบบต้องฝากทุกเดือนเป็นเวลา 2 ปี (เหตุการณ์เมื่อ 28 ปีที่แล้ว)

แต่พอเงินเดือนยิ่งสูงขึ้น ๆ กลับไม่ได้เก็บเงินตามที่เคยทำเป็นนิสัย ใช้ไปก่อน เหลือเท่าไรค่อยเก็บ ถึงแม้จะทำบัญชีรายรับรายจ่ายมาตลอด 24 ปีของการแต่งงาน แต่ก็ไม่ได้จริงจังขนาดว่า เราจะต้องเก็บเงินเท่านี้เท่านี้ให้รู้สึกเครียด แต่ที่ยึดเป็นนิสัยคือ เราจะไม่ใช่จ่ายเงินเกินเงินเดือน เราจะไม่ยอมเสียดอกเบี้ยให้บัตรเครดิต เพราะเรากลัวการเป็นหนี้

จนเมื่อ 2 ปีก่อน ต้องย้ายไปอยู่สิงคโปร์ ที่ค่าครองชีพแพงเหลือเกิน จะซื้ออะไรที่ จะกินอะไรที่ จะเริ่มเครียด...จึงได้รู้ว่า สติของฉันเริ่มทำงานอย่างหนัก เพราะการเอาเงินรายได้ที่เป็นเงินไทย ไปแลกค่าเงินที่แข็งของเงินดอลลาร์สิงคโปร์ มันคืออะไรที่เจ็บปวดมาก

เป้าหมายของการใช้เงิน

เมื่อตอนที่ฉันเป็นเด็ก ฉันเป็นเด็กที่เก็บเงินเก่ง ที่บอกว่า เก็บเงินเก่ง คือ ฉันจะหักเงินค่าขนมที่แม่ให้รายอาทิตย์ (แม่จ่ายให้คืนวันอาทิตย์ สำหรับใช้ไปโรงเรียน ในวันจันทร์-วันศุกร์ ที่กำลังจะมาถึง)...ฉันจะหักเก็บเอาไว้ 1/2 ของจำนวนเงินเสมอ

จำได้ประมาณว่า...รวมค่าข้าวกลางวันที่ซื้อกินเอง ค่ารถเมล์ ค่าขนม น่าจะได้อยู่ประมาณ 120 บาทต่อสัปดาห์ หรือ วันละ 24 บาท (ค่าครองชีพเมื่อราว 40 ปีที่แล้ว)

แม่จะจ่ายธนบัตรใหม่ ๆ ใบละ 10 บาท ก็จะหักเก็บเอาไว้ 60 บาท แต่มีแอบมาเอาไปเติมบ้าง ถ้าใช้ไม่พอแต่ไม่เคยไม่เหลือเก็บ เพราะชอบเห็นเงินในสมุดออมสินเพิ่มพูน

การหันมาตั้งงบ “รายจ่าย” ประจำเดือน จึงบังเกิดขึ้น และ ฉันต้องกำมันอย่างจริงจัง !!!

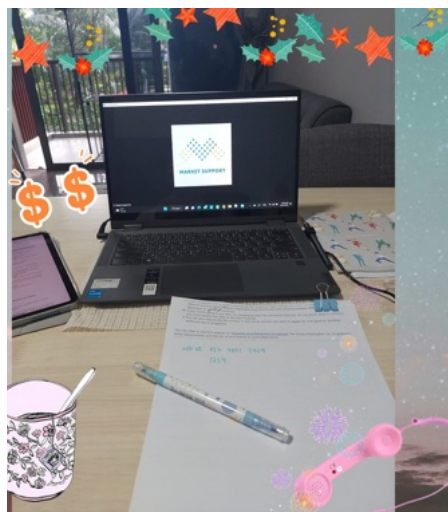
ตอนนั้นถึงกับไปซื้อสมุดมา เพื่อจดบัญชีรายจ่าย (รายรับ ก็คือ งบที่เราจะตั้งให้ตัวเองใช้) ฉันตั้งงบ 4,000 เหรียญสิงคโปร์ ให้กับตัวเองและลูกสาว ที่รวม ค่าเช่าบ้าน ค่าน้ำ ค่าน้ำทิ้ง ค่าไฟ อินเทอร์เน็ต อาหาร (บวกข้าวกล่องไปโรงเรียน) ของใช้ในบ้าน ค่าไปทานอาหารนอกบ้าน ค่าไปเที่ยวเล่นบ้าง

เอาเข้าจริง ๆ ค่าเช่าบ้าน + ค่าน้ำไฟ + ค่าอินเทอร์เน็ต ก็คือ 3000 เหรียญแล้ว เหลือเงินอีกเพียง 1000 เหรียญ หรือ 25000 บาท สำหรับ 2 คน รวมทุกอย่าง

อยากได้เงินเพิ่ม ก็ต้องลดค่าไฟลง จากที่เปิดแอร์ตอนอยู่กรุงเทพ ต้องเปลี่ยนเป็นเปิดพัดลม เราก็จะได้เงินเพิ่มนิดหน่อย จากการประหยัดบางอย่าง มาใช้ในการซื้อของอย่างอื่น

แต่ชีวิตเราไม่ได้ลำบากเลย เรายังไปทานอาหารนอกบ้านกันอาทิตย์ละ 1 ครั้ง โดยจะไปบ่ายวันศุกร์ ก่อน 17.00 น. ร้านอาหารมักมีโปรโมชั่นพิเศษ ทำให้ได้ทานอาหารนอกบ้านในราคาที่คุ้ม โดยมากลดเกือบ 50%

ฉันเริ่มออกไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ โดยไม่ใช้เงิน เช่น ลงทะเบียนชมพิพิธภัณฑ์ฟรีกับเว็บไซต์บางแห่ง ออกกำลังกายฟรีตามสถานที่ต่าง ๆ ที่รัฐบาลส่งเสริม ฉันเดินเล่นไปตามย่านต่าง ๆ มากมาย เพื่อดูบ้านเรือนและศิลปะ—กิจกรรมเหล่านี้ ไม่มีค่าเข้า มีแต่การออกแรงเดิน เสียแต่คาร์บอนเมลไป



ตลอดเวลา 18 เดือนที่อยู่สิงคโปร์ ฉันใช้เงินได้ตามเป้าที่วางเอาไว้ทุกเดือน ไม่เคยขอเงินสามีเพิ่มเลย และเมื่อย้ายกลับมาที่กรุงเทพฯ อีกครั้ง ก็เลยเกิดความคิดว่าจะตั้งเป้าหมายในการใช้เงินให้ตัวเองอีกครั้ง เพราะรู้สึกว่าคุณค่าของชีวิตของย่านสุขุมวิทไม่ถูกเลย และ เศรษฐกิจก็ไม่ได้ดีด้วย รายรับไม่มากเหมือนเดิม แต่รายจ่ายพุ่งสู่ดวงจันทร์

คราวนี้ตั้งเป้าให้ตัวเองเดือนละ 15,000 บาท รวมแค่ค่าอาหารในบ้าน (สำหรับ 2 คน สามีกรรยา) ค่าของใช้ส่วนตัวบ้าง แต่หลัก ๆ จะเป็นค่าออกไปทานอาหารนอกบ้าน ค่ากิจกรรม ค่าช้อปปิ้ง...สรุปรวม ๆ แล้ว ก็มักจะใช้เงินเกินไปบ้าง เดือนที่ใช้เหลือก็มี แต่มักจะเพราะเดินทางไปต่างประเทศ หรือ ต่างจังหวัด ไม่ได้อยู่ที่บ้าน

และก็มาตั้งงบเก็บเงินให้เก็บตัวเองอีกครั้ง แต่ไม่ได้เป็นเงินก้อนใหญ่โตอะไร แคบอกสามีว่า เราควรทำให้เป็นนิสัย งบเก็บเงิน ก็คือเดือนละ 10,000 บาทเท่านั้น (ทำไมเก็บเงินเท่ากับเมื่อ 28 ปีก่อนเลย 555) ที่นำไปซื้อทองคำแท่ง (แบบออมทองรายเดือน)

เมื่อเรามี “งบ” หรือ “เป้าหมาย” เราจะรู้ว่า เงินของเรา ถูกนำไปใช้เพื่ออะไรบ้าง เราสามารถแจกแจง และ วิเคราะห์จากการทำบัญชีของตัวเอง ว่าเราใช้เงินไปกับอะไรมากที่สุด เราอยากลดส่วนนั้นหรือไม่ หรือ เราอยากจะทำเพิ่มส่วนอื่น ๆ ที่เราไม่ค่อยได้คิดถึง เช่น เงินทำบุญ หรือ เงินเพื่อการบริจาค



การตั้งเป้าหมายการใช้เงิน และต้องจดบัญชีรายจ่ายทุกวัน ทำให้มี “สติ” มากขึ้นในการใช้เงิน เคยไปถามเพื่อน 2 คน ว่าใช้เงินในบ้านเดือนละเท่าไร ตอนแรกทั้ง 2 คน บอกว่าไม่มาก แต่ไม่เคยนับ เพราะไม่เคยทำบัญชี แต่พอลองให้ไปทำ คนหนึ่งบอกว่า ใช้ไปเดือนละ 2.2 แสนบาท เพราะเปลืองค่าไวน์ที่ดื่มทุกวัน พอเห็นตัวเลข ก็ตกใจ และหันไปซื้อไวน์แบบเกลลอนมาดื่มแทน

ส่วนอีกคนสรุปให้ฟังว่า จ่ายไปเดือนละ 1 แสนบาท เฉพาะคำสั่ง Line Man หรือ Grab Food มากินที่บ้าน...ทำให้เจ้าตัวตกใจ รีบลดปริมาณการสั่งแบบบ้าคลั่งลงทันที

♥เรามาลองใช้เงินอย่างมีเป้าหมาย ลองเก็บเงินอย่างมีเป้าหมายกันดูนะ อาจลองทำเล่น ๆ คู่สัก 1 เดือน แล้ววิเคราะห์ดู อาจจะเป็นความน่าตกใจ แบบที่เพื่อนทั้ง 2 คนของฉันทูมา

มีสติ ... แล้วจะมีสตางค์นะจ๊ะ

หัวใจเดียวกัน และพื้มือ



Text & Photo : ธิสา แก้วอินทร์

ฝึกสติกับ :

วัยรุ่น ISV กับลุงป้าอาสาชาวเพื่อนพาร์กินสัน

เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2567 ที่ผ่านมาเยาวชน ISV Club (International Spiritual Volunteer Club) ได้รับโอกาสมาเรียนรู้กับผู้ป่วยพาร์กินสันโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ภายใต้การดูแลของศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์โรคพาร์กินสันและกลุ่มโรคความเคลื่อนไหวผิดปกติ

การเรียนรู้ในครั้งนี้ไม่เพียงแต่เรื่องการดูแลผู้ป่วย แต่เยาวชนยังได้เห็นความเข้มแข็งและได้กำลังใจจากคุณตาคุณยายที่มุ่งมั่นออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง

หลายคนไม่เคยรู้จัก โรคพาร์กินสันมาก่อน และไม่เคยรู้เลยว่าถ้าเราเป็นพาร์กินสัน เราจะยังสามารถชลออาการของโรคได้ หากเรารู้จักการดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี การใช้ศิลปะหลากหลายแขนงมาเป็นเครื่องมือในการชลออาการของโรคก็เป็นส่วนสำคัญ ในครั้งนี้ทีมเยาวชนได้ใช้เทคนิค กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น ผ่านกระบวนการขยับร่างกายพร้อมๆ กับเสียงเพลงที่หลากหลาย ทั้งบทเพลงที่สนุกสนาน บทเพลงภาวนารวมทั้งการใช้เกมกระตุ้นให้ผู้ป่วยยังได้คิด และโต้ตอบกับคนตรงหน้าได้อย่างทันที

ทุกๆ รอยยิ้มและเสียงหัวเราะในวันนั้น คือ การได้สะท้อนกลับเข้าไปในหัวใจของเด็กวัยรุ่น ที่ได้ฝึกกับการทิ้งมือถือไปชั่วคราว และหันมามีสติ อยู่กับคนสำคัญตรงหน้า ทุกอย่างสะท้อนภาพของผู้สูงวัยในครอบครัวของเด็กๆเอง ได้เห็นถึงภาพพ่อแม่ของตัวเองที่อาจกลายเป็นผู้ป่วยแบบนี้ก็ได้ หลายคนรู้สึกอยากกลับไปทำดีกับคนที่บ้านให้มากขึ้น





หลายคนรู้สึกอยากกลับไปทำดีกับคนที่บ้านให้มากขึ้น หลายคนเห็นความเข้มแข็งในตัวผู้ป่วยที่ไม่ต้องการเห็นตัวเองเป็นภาระของใคร ทำให้เรารู้ว่า โอกาสของการเรียนรู้ของเด็กๆ เมื่อได้พบกับผู้ใหญ่ใจดีที่ให้โอกาสใช้ชีวิตของท่านเป็น ‘ครู’ คือ บทเรียนที่ยังมีลมหายใจที่พร้อมจะส่งความรัก ความอ่อนโยน และความเป็นนักสู้ในตัวของท่านต่อไปให้เด็กๆ รุ่นนี้ต่อไป

ตัวอย่างการเรียนรู้ของน้องๆ ISV รุ่น 9 :

“วันนี้ผมได้มาเรียนรู้เกี่ยวกับโรคพาร์กินสัน เพราะญาติของผมก็เป็นพาร์กินสันครับ ผมเองก็ไม่แน่ใจว่าผมจะเป็นหรือไม่ แต่ผมได้เรียนรู้ว่าผู้ป่วยพาร์กินสันยังสามารถหาความสุขได้ครับ และวันนี้ผมก็มีความสุขมากครับ”

หลักกรรณีย์ เชายุธรากร (หลักกรรณีย์)

“อย่านำสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกด้อยค่ามากระทบใจเรา เพราะเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา นี่คือนสิ่งที่หนูได้เรียนรู้จากที่นี่ และมันทำให้หนูมีความสุขมากขึ้น รู้ถึงคุณค่าของการออกกำลังกายมากขึ้นค่ะ”

ศุริชญา โชติเทวัญ (พริ้ม)

“ผมอยากจะบอกนะครับว่า ถึงเราจะเป็นโรคเป็นอะไรแบบนี้ แต่สิ่งระบุด่าของคน ไม่ใช่การที่เราวิ่งหรือทำอะไรได้หรือไม่ได้ แต่เป็นใจที่อยู่ข้างในของเราครับที่ระบุด่าของคนจริงๆ”

สิริวิชญ์ รัตนานุพงศ์ (อิคคิว)



กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น

องค์ความรู้ : ครูสมพิศ ปิตะสิงห์
Text & Photo : พรทิพย์ ช่างแย้ม



ชม Clip กด Link ที่แม่ชีน้อย

๖๖ สะพายกระเป๋า...อย่าให้มันเยอะ อย่าให้มันใหญ่

มารู้จักการตรวจประเมินก่อนนวดกันเถอะ

Hello Dhamme ฉบับนี้ ครูสมพิศ ปิตะสิงห์ มีเทคนิคสำหรับการตรวจประเมินก่อนนวดและนวดแก้อาการปวดบ่าตึงจนปวดร้าวขึ้นศีรษะ แบบง่ายๆ ที่ใครก็เรียนรู้ได้มาฝากกันค่ะ

สำหรับเทคนิคการตรวจประเมินก่อนนวด
ให้ชม Clip กด Link ที่การ์ตูนแม่ชีน้อย

อาการปวดบ่าตึงจนขึ้นศีรษะ มาทำความรู้จักกับอาการปวดบ่าที่พบบ่อย คือสาเหตุมาจากการสะพายกระเป๋าหนัก อาการปวดเริ่มต้น แบบไม่รู้ตัว เจ็บจากน้อยๆ ค่อยๆ เพิ่มขึ้น ปวดที่ไหล่แล้วไปที่ศีรษะ ถ้าไปนวดที่บ่าบนหรือคอทันที จะมีอาการปวดมากเพราะบ่าและคอแข็งตึง ดังนั้น

เทคนิคการนวดขั้นตอนแรก คือเริ่มต้นนวดบ่าบริเวณกล้ามเนื้อ Rhomboid นวดสะบักหลังให้ทั่ว นวดหัวไหล่ กดสะบักหน้าแล้วยืดแขน จากนั้นนวดแขน นวดมือให้ถึงปลายประสาท ครูนวดกล้ามเนื้อส่วนล่างได้คลายก่อนที่จะไปนวดกล้ามเนื้อส่วนบน คือบ่าและคอ





เทคนิคการนวดขั้นตอนที่ 2 คือเมื่อกกล้ามเนื้อสะบัก กล้ามเนื้อแขน คลายตัวลงแล้วการนวดบ่าและคอง่ายขึ้น ครูจึงไปนวดต่อที่กล้ามเนื้อบ่า และกล้ามเนื้อคอทั้ง 2 แนว

เทคนิคการนวดขั้นตอนที่ 3 คือครุนวดได้ฐานกระดูก 3 จุด ให้กล้ามเนื้อคลายตัวลง อาการปวดขึ้นศีรษะก็จะทุเลาลง

เทคนิคเพิ่มเติม ครูสมพิศได้ตรวจประเมินก่อนนวดพบว่า ระดับไหล่สองข้างของคนไข้ไม่เท่ากันอย่างเห็นได้ชัดขณะยืน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของไหล่ให้กลับมาสมดุล จึงต้องเปลี่ยนพฤติกรรม สะพายกระเป๋าแบบ 2 ข้างให้สมดุล ไม่ให้ไหล่ด้านหลังถูกกดทับด้วยกระเป๋าที่มีน้ำหนักมาก ควรถ่ายน้ำหนักกระเป๋าทิ้งมาด้านหน้าของไหล่ ส่วนน้ำหนักกระเป๋าไม่ควรเกิน 2 กิโลกรัม

ปกหมุด หยุตพัง



ไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับ มายาที่หลอกตัวเอง



ชม Clip กด Link ที่นี่

ถ้าถามว่าอะไรมีค่าที่สุดในชีวิต

คำตอบก็คือ 'ชีวิต' ผู้คนส่วนใหญ่ยังหลงเชื่อระบบของทุนนิยม เชื่อเรื่องการซื้อเพื่อสร้างสุขให้ตนเอง เราเชื่อว่าเราต้องมีของที่มีมูลค่ามีเหล่านั้นตามคำโฆษณา เราก็เลยตกเป็นเหยื่อได้ง่าย ทั้งๆที่จริงแล้ว เมื่อเราได้ชีวิตเราก็ได้รับโอกาสที่สำคัญนั้นแล้ว แต่เราใช้โอกาสของเราเพื่อประโยชน์สุขแล้วหรือยัง ชีวิตส่วนใหญ่ของเราคือการเป็นเหยื่อที่วิ่งไล่ล่า อยากได้อะไรก็วิ่งไปตะครุบแล้วไม่คำนึงถึงศีลธรรม เมื่อเป็นอย่างนี้แล้วเราจะตอบคำถามที่ตั้งขึ้นมานี้ได้ไหม ในเมื่อค่านิยมของการใช้ชีวิตของเราคือการไล่ล่า และเมื่อใดที่มีการไล่ล่าเมื่อนั้นมีการเจ็บปวดอยู่ร่วมด้วยเสมอ

เราควรฝึกที่จะทำหน้าที่อย่างเป็นมนุษย์ที่แท้ไม่เป็นแค่เหยื่อของอารมณ์ที่เดี๋ยวมันก็มาปรุงแต่งให้เราเพลิน

จากคำถาม ตั้งแต่ตอนแรกเลยว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร คำตอบก็คือ เราเกิดมาเพื่อพ้นทุกข์

ชวนท่านผู้อ่านมาหาคำตอบกัน โดยท่านยังไม่จำเป็นต้องตอบวันนี้ แต่ต้องตอบให้ได้ในชีวิตนี้นะคะ จริงๆ แล้วเราสามารถเลือกที่จะมีชีวิตอยู่อย่างทุกข์ก็ได้ไม่ทุกข์ก็ได้ ไม่ว่าจะอายุเท่าไร แม้นั่งอยู่ที่ตรงนี้ก็ถ้าเราสามารถจัดการกับชีวิตของเราได้ เราก็สุขได้ ด้วยเพราะเข้าใจว่า ชีวิตที่มีสิ่งที่มีเป็นเพียงของสมมติชั่วคราวเท่านั้น แล้วใช้ชีวิตไปตามบทบาทและหน้าที่ที่พึงจะกระทำพึงตระหนักไว้ว่า ทุกอย่างเป็นสมบัติของคนตายจาก ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดรอบ สำหรับคนที่ยังไม่เคยได้เข้าไปภาวนาในห้องพระบรมสารีริกธาตุขอเชิญชวนให้มา เพราะนี่คือไฮไลท์ที่สุดของเสถียรธรรมสถาน ห้องนี้เป็นการยืนยันว่า ไม่ว่าจะคนเราจะเก่งอย่างไรความตายก็เป็นสิ้นสุดของชีวิตไม่มีใครไม่ตาย ตั้งแต่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้นมา ทุกคนต้องตายหมด ดังนั้นจงอย่าเพลินหลงไปกับทรัพย์สินเงินทอง ของนอกกาย จนลืมตระหนักถึงชีวิต...ทุกครั้งที่ได้ชีวิต คุณได้ความตายมาพร้อมกันแล้ว ดังนั้นเราอย่าเก่งแล้วจมกับความทุกข์ไปจนหมดลมภายในใจ

> YouTube : Savika Podcast



กายอยู่กับกิจ
จิตอยู่กับงาน

Text & Photo : ดร.ณัฐวุฒิ กุลนิเทศ

"IF YOU WANNA MAKE THE WORLD A
BETTER PLACE, TAKE A LOOK AT
YOURSELF, THEN MAKE THAT CHANGE"

MAN IN THE MIRROR - MICHAEL JACKSON



ได้รับการติดต่อมาจากน้อง ๆ Teach for Thailand ที่มีโอกาสได้ช่วย support ในเรื่อง content coaching assessment ต่างๆ มาหลายปีว่าอยากให้มาคุยกับ Fellow รุ่น 10 ที่อยู่ใน Program มาหนึ่งปีแล้ว กำลังตั้งคำถามกับตัวเองว่าที่สมัครมาเป็นครูผู้นำการเปลี่ยนแปลงเป็นการตัดสินใจที่ถูกหรือเปล่า เพราะตอนแรกมาด้วยอุดมการณ์อันแรงกล้า แต่มาเจอกับระบบการศึกษาไทยและผู้คน บุคลากรผู้อยู่เบื้องหลัง ทำให้อุดมการณ์และไฟอาจจะหายไปเยอะเลย เลยขออาสาทำ workshop ที่มีชื่อว่า Purpose-Driven Teacher ให้

โดยเริ่มจากให้น้องๆตั้งคำถามกับตัวเองก่อนว่าเราเกิดการตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness) แล้วหรือยัง อยากจะไปเปลี่ยนคนอื่น ระบบ รวมถึงการศึกษาไทย เราได้รู้จักตัวเองดีพอแล้วหรือยัง ถ้ายังเราอาจจะเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาเพราะไปคาดหวังให้คนอื่นอยากคิดและอยากเป็นอย่างเราก็ได้

ส่วนสำคัญของการตระหนักรู้อีกส่วนหนึ่งคือการเข้าใจถึงแรงจูงใจของตนเอง จำได้ว่าได้บอกกับน้องๆว่าที่วันนี้เราได้เจอกัน เพราะเรารักการสอนเหมือนกันและชื่นชมและศรัทธาในการเป็นครูเหมือนกัน แต่การเป็นครูมักจะมีวันที่ดีและวันที่แย่ บ้างเราก็อูตสาห์ (คำนี้อีกแล้ว) เสียสละทุ่มเททุกอย่าง ก็ยังไม่เห็นผลลัพธ์หรือความชื่นชมจากนักเรียนจากคนรอบข้าง

มีเรื่องที่น่าจำได้ว่าครั้งหนึ่งเคยนั่งอยู่กับพระอาจารย์แล้วมีญาติโยมมาถวายเป็นปัจจัย หลังจากที่ยอมได้ยื่นซองถวายแล้ว พระรับแล้วก็วางไว้บนโต๊ะแล้วหันไปคุยกับญาติโยมคนอื่น ส่วนคุณโยมที่ถวายก็เก้ๆ กังๆ นึกสงสัยว่าทำไมพระไม่อนุโมทนาชื่นชมเสียที่ปัจจัยก็ไม่ใช่น้อยๆ จนกระทั่งเวลาผ่านไปสักพักพระอาจารย์หันมาเห็นญาติโยมยังนั่งอยู่ที่เดิม ท่านเลยถามเข้าให้ว่า

‘นี่โยมจะมาให้หรือจะมาเอา (คำชม)’

เพราะกิจในการให้ก็จบไปแล้ว แต่ในใจโยมยังขาดทำให้กลับมานึกถึงคำถามเดิม เรามาเป็นครูเพราะจะมาให้หรือมาเอา (คำชม) กันแน่

ที่สำคัญก็คือชวนน้องๆมาคุยกันเรื่องเป้าประสงค์ หรือ Purpose ในการใช้ชีวิต รวมถึงการตั้งคำถามว่าเรายังรักในสิ่งที่เราทำอยู่หรือเปล่า หรือยังทำอย่างถอยและท้อ จึ้นน้องๆกลับมาถามตัวเองดีกว่าว่า คนที่เราเจอแล้วรู้สึกท้อ ระบบการศึกษาที่ทำให้ขาดกำลังใจ มีผลทำให้เรารักเราสิ่งที่เราจะทำน้อยลง จนหาเป้าประสงค์ไม่เจอกันเลยหรือเปล่า ถ้ามันไม่ได้สำคัญขนาดนั้นแล้วเราจะทำอะไรกับ mindset ของเราได้บ้างหรือเปล่า

สุดท้ายก็กลับมาชวนน้องๆมาถอดบทเรียน (Self-Reflection) ที่เราได้เรียนรู้มาตลอดหนึ่งปีมีอะไรที่ช่วยกับจุดเราบ้าง โดยให้น้องๆแต่ละบอกให้บอกเพื่อนๆ ว่าหนึ่งปีผ่านมาแล้วรู้สึกอย่างไรกันบ้าง ปรากฏน้ำตาเร้นกันไป

ก่อนจบต้องกลับมาบอกน้องๆทุกครั้งที่ทำ workshop กับครูผู้นำการเปลี่ยนแปลงว่าได้กำลังใจและแรงบันดาลใจกลับไปทุกครั้ง เห็นน้องๆไม่ท้อพื้ที่ไม่ถอยบอกมาละกันว่าจะช่วยอะไรกันบ้าง ถึงแม้ว่าเรายังไม่เห็นผลลัพธ์ของการศึกษาไทย แต่เราก็ไม่ควรหมดหวังโดยเฉพาะที่เห็นน้องๆลุกขึ้นมาสร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง ดีกว่าบ่นๆด่าๆการศึกษาไทยไปวันๆ

ขอบคุณที่เป็นตัวอย่างให้ดูในเรื่อง ‘จุดตะเกียงดีกว่าค่าความมืด’ ครับ

สู้เพื่ออนาคตทางการศึกษาของเด็กไทย สู้ไปด้วยกัน 🙌

อยู่อย่างมีความหมาย | ตายอย่างมีคุณค่า

Text & Photo : sūsa แก้วอินส์

สมัยบุกเบิก ชุมชนเสถียรธรรมสถาน มักจะคุ้นชินกับเสียงเรียกของท่านแม่ชีคันสนีย์ เมื่อเวลาต้องทำงานอะไรใหม่ๆ และใหญ่ๆ ที่ต้องการคนช่วยเหลือว่า “สมชาย ยยย สมชายยย ให้ใครไปตามสมชายมาให้แม่หน่อย” เสียงเรียกหวานหวานแบบนี้ ถ้าเราชินจะรู้ว่างานข้างหน้าไม่หวานแน่นอน จากนั้นไม่เกินห้านาทีพ่อสมชายมายืนอยู่ตรงหน้าทุกครั้ง พร้อมรับฟังคำอธิบายของคุณยายจ๋าว่า ท่านกำลังสั่งงานอะไร และแทบทุกครั้งงานที่ท่านต้องการให้สำเร็จ คือ งานที่ยาก... และทุกครั้งพ่อสมชายพร้อมทีมงานทำสิ่งที่ยากนี้ให้สำเร็จได้ตั้งปาฏิหาริย์ ทีมงานที่กล่าถึงนี้ ภายหลังได้รับขนานนามว่า ‘ทีมสะใจดี’ คือ ทีมที่ ‘ไม่หวั่นงานยาก ไม่หวาดงานหนัก ไม่พักแบบเป็นเวลา’ ทำให้ในทุกสถานการณ์ฉุกเฉิน เราจะยังมีฮีโร่ที่ให้พึ่งพา ไม่ว่าจะไฟดับ น้ำไม่ไหล จับงู ยกหิน ยกต้นไม้ งานพิธีรับพระ ปีนสถูป...ทีมสะใจดีของพวกเราบ่ย่นจริงๆ

หลายคนสงสัยและมักจะถามว่าทีมนี้เขาเรียนอะไรกันมาถึงได้ทำเป็นทุกอย่าง ทั้งงานหนักเช่น ยกหิน งานละเอียดอย่างตกแต่งผ้าสถูปมนตราพระอารยตาราก็ทำได้ พ่อสมชาย แสงอรุณ หัวหน้าที่ทีมเคยเล่าไปอมยิ้มไปเมื่อครั้งที่เราเคยคุยกันว่า ‘อยากให้มีใครมาลองเอาเรื่องราวของทีมพวกผมไปลองถอดองค์ความรู้ดู พวกผมมีทั้งคนพุทธ คนอิสลามทำงานอยู่ด้วยกัน แต่เราไม่เคยทะเลาะกันเรื่องความเชื่อเลย ดุสิ พวกเราทำงานอย่างมีคุณธรรมในใจ จนมันล้นออกมาในเนื้องานให้ทุกคนได้เห็นกัน พองานจบ...เราก็จบ งานของพวกผมจบทุกวัน คุณแม่ท่านฝึกพวกผมมาด้วยการใช้การงานเป็นกุศโลบายให้พวกผมได้ปฏิบัติ ถ้าถามว่า งานของคุณแม่ยากไหม ตอบได้เลยทุกงานยาก แต่ไม่เกินความสามารถของพวกเรา ถ้าทำสำเร็จ ก็จบงาน ถ้าไม่สำเร็จก็เท่ากับว่าเราได้เรียนรู้กันจากงานนั้นๆแล้วนำมาแก้ไขปรับปรุงต่อ ไม่มีอะไรที่เราทำแล้วจะเสียเปล่า พวกผมเริ่มมาจากตรงนั้น จนเมื่อทำบ่อยๆก็มีความชำนาญในทุกๆงานที่พวกเราทำ’

‘ทีมสะใจดี’ หัวใจโพธิสัตว์ ต่างศาสนาแต่รับใช้ผู้คนทั้งปวง

และ เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2567 เวลา 7.00 น. ทีมสะใจดีก็ได้เป็นกำลังสำคัญอีกครั้ง เมื่อเสถียรธรรมสถานได้มี พิธีอัญเชิญธมมตราพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ นำโดยคุณสายสัมพันธ์ ปัญญศิริ ประธานมูลนิธิเสถียรธรรมสถาน ผู้สืบสานปณิธานท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต พร้อมคณะพุทธสาวิกา, ผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการอานาปานสติภาวนา, อาสาสมัครหัวใจโพธิสัตว์, ชุมชนเสถียรธรรมสถาน ได้ร่วมกันอัญเชิญธมมตราพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ที่เหล่าศิษยานุศิษย์และลูกหลาน ได้ร่วมกันระดมบุญสร้างขึ้นประดิษฐานเหนือถ้ำพระอารยตารามหาโพธิสัตว์



ในโอกาสอันเป็นมงคลนี้ ขอเชิญท่านผู้อ่านร่วม
อนุโมทนาต่อการทำกุศลของพวกเรา ในโอกาส 71 ปี
ชาตกาล แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต พร้อมทั้งขอเชิญชวน
ร่วมกันอธิษฐานจิต น้อมนำคุณธรรม 8 ประการของพระ
อารยตารามหาโพธิสัตว์ อันได้แก่

- 1.ไม่มีความถือตัวอวดดี
 - 2.ไม่มีความโง่เขลา
 - 3.ไม่มีความอาฆาตพยาบาททั้งปวง
 - 4.ไม่มีความอิจฉาริษยา
 - 5.ไม่มีความคิดเห็นที่ผิด
 - 6.ไม่มีความโลภ
 - 7.ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น
 - 8.ไม่มีความยึดติด ความเคลือบแคลงสงสัยทั้งปวง
- มาใช้ในชีวิต เพื่อความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม
เป็นการต่อไป

วันนี้พวกเราได้มีภาพวันงาน จึงได้เห็นพ่อสมชายและ
ทีมสะอาดที่ดูพิศ และแข็งแรงกว่าเดิมอีก จึงคิดว่า เรา
ควรได้โชว์เบื้องหลังที่เป็นความภูมิใจของชาวเสถียร
ธรรมสถานมาไว้ที่นี้ด้วย

ชวนท่านผู้อ่านมาชมภาพ และทำความรู้จักกับเบื้องหลัง
ของความงดงามในบ้านเสถียรธรรมสถานกันนะคะ

