

JANUARY 2025

VOLUME 04

# Hello

dhamma E-MAGAZINE

## ฉบับประจำปีใหม่

ธรรมะ ทำไม

เก็บตกข้างกุฏิ

สติ ใน lifestyle

หัวใจเดียวกันและพันมือ

กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น

ปักหมุด หยุดฟัง

กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน

อยู่อย่างมีความหมาย ตายอย่างมีคุณค่า

> เพลงธรรมสวัสดีพร้อมภาษามือ



## Editor's Talk

Text & Photo : sūasa แก้วอินส์

พรปีใหม่สำหรับคุณผู้อ่านในฉบับนี้ คงเป็นการให้กำลังใจกับการก้าวข้ามปีเก่าเพื่อรับปีใหม่ ด้วยการชวนตั้งจิตอธิษฐานคือ ตั้งใจมั่นกับการมีชีวิตที่ผ่องใส มีความสุขได้ง่ายขึ้น มีความทุกข์ให้น้อยลง เรื่องราวในฉบับนี้จึงเป็นเรื่องราวเร้ากุศลของจิตอาสาทั้งรุ่นเล็กอย่างทีม ISV Club ( International Spiritual Volunteer Club) และจิตอาสารุ่นใหม่หลากหลายอาชีพที่ยังคงทำงานด้วยหัวใจของผู้รับใช้กับสังคมมาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งเรื่องราวของพ่อที่เห็นการเปลี่ยนแปลงของลูกสาววัยรุ่นจากการทำงานรับใช้ผู้ป่วยผ่าตัดตาต่อที่ประเทศเนปาล เป็นต้น

โชคดีเหลือเกินที่ผู้เขียนได้พบคลิปเสียงของท่านแม่ชีศันสนีย์ ที่ตรงกับเรื่องราวของหัวใจของผู้รับใช้ในฉบับนี้ จึงขอโอกาสถอดเสียงให้เป็นบทความเพื่อให้ทุกท่านยังได้มีกำลังใจจาก ‘คำสอนที่คิดถึง’ ของท่านแม่ชี มาเป็นพรปีใหม่ สำหรับปี 2568 นี้ ซึ่งเมื่อเราได้อ่านครั้งใด ก็ยังเป็นพรมงคล และเป็นน้ำทิพย์หล่อเลี้ยงใจให้พวกเราสามารถฝ่าฟันกับอุปสรรค ไม่กลัวเรื่องราวยากที่กำลังจะผ่านเข้ามา ด้วยตระหนักรู้ว่า ทุกสิ่งคือ บทเรียนที่จะกลายเป็นประสบการณ์ให้เราได้เติบโต

ในวาระขึ้นปีใหม่นี้ ผู้เขียนขอกราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วสากลโลก โปรดคุ้มครองคุณผู้อ่าน ให้มีชีวิตที่มีพรอันศักดิ์สิทธิ์ คือมีจิตที่ไม่ขุ่นมัวตลอดปี และตลอดไปเทอญ

พระธรรมคุ้มครองค่ะ







คำอวยพรที่ทุกคนมักจะมอบให้กันในวันปีใหม่มักก่อนคือ คือ เริ่มที่การขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์อำนวยการให้ทุกคนร่มเย็นเป็นสุข ปลอดภัยปลอดภัยปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง ซึ่งเราก็ชอบทั้งเป็นผู้รับพรเหล่านี้ เพราะเหมือนเป็นการให้กำลังใจที่จะสร้างพลังให้ตัวเองอีกเข็มต่อสู้ฝ่าฟันกับทุกๆ สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับปีใหม่ที่กำลังจะก้าวเข้ามาได้ หลายคนอยากกระโจนข้ามไปปีใหม่เร็วๆ เพราะปีเก่ามันทุกข์เหลือเกิน การก้าวเข้าสู่ปีใหม่เหมือนเป็นสัญลักษณ์ให้ทิ้งของเก่า ทั้งความผิดพลาดเก่าๆ ทั้งเรื่องเก่าๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจ เพื่อก้าวเข้าสู่ปีใหม่ การตั้งเป้าหมายใหม่ใหม่ การเริ่มต้นใหม่ และสุดท้ายอยากมีชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิม ในทางพระพุทธศาสนา คำอวยพรที่หลวงพ่อบุญมา ท่านมอบให้กับลูกศิษย์ที่สนิทคือ คำอวยพรคนปกติได้ยืนแล้ว สะดุ้งอาทิเช่น ‘ขอให้ หมดเนื้อหมดตัว’ ‘ขอให้ไม่เหลืออะไรเลย’ ถ้าเป็นนักปฏิบัติได้ฟัง คงต้องรับสารดูดังดัง น้อมรับคำอวยพรนี้ใส่ตัว เพราะการ หมดเนื้อหมดตัว หรือไม่เหลืออะไรเลย คือสิ่งที่นักปฏิบัติอยากก้าวไปให้ถึง อธิบายง่ายๆ คือหมดความหลงว่าตัวตนของเรานั้นมี หมดความยึดติดในทุกๆ อย่าง ถึงซึ่งพระนิพพานเป็นหนทางเอกที่พระพุทธองค์ ได้สอนพวกเรา

สำหรับมือใหม่หัดฝึกปฏิบัติ ถ้าเรายังไม่ยอมหมดเนื้อหมดตัว ลองฝึกง่ายง่ายกับการตั้งเป้าหมายที่จะอยู่บนหนทาง ให้ตัวเองมีชีวิตที่เบาสบาย ไม่รุงรัง ทำชีวิตให้เหมือนบ้านที่ถูกจัดอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย ลดความซับซ้อนของความคิดในหัวลง ลองทำให้มันโนกรรม วชิกรรม และกายกรรมอยู่ในกุศล กล่าวคือให้ตั้งเป้าการคิด การพูด และการกระทำของเราใน ปีใหม่ หรือให้ละเอียดลงไป ก็คือ ขณะหน้าของลมหายใจนี้ตั้งอยู่บนฐานของกุศล ฐานของการไม่เบียดเบียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ถ้าหากเราทำได้ดังนี้ ขอให้มั่นใจว่า สิ่งที่เราทำจะเป็น รากฐานของการปฏิบัติ ที่แข็งแรง จากนั้นถ้าเราจะทำอะไรที่ยิ่งใหญ่ที่เป็นเป้าหมายสำหรับปีใหม่นี้ ก็ให้ตั้งจิตอธิษฐาน อย่างตั้งมั่นที่จะทำเป้าหมายนั้นให้สำเร็จ การอธิษฐานคราวนี้จะแตกต่างออกไปเพราะเราไม่ได้อ้อนวอนขอความสำเร็จจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่เป็นการเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์อย่างเราที่สามารถก้าวข้ามความยากลำบากจากอุปสรรค ต่างๆ ได้ โดยไม่ย่อท้อ สร้างขันติบารมี พัฒนาปัญญา และใช้ความสามารถของตนทำสิ่งที่ตั้งเป้าหมายให้สำเร็จได้ ลองคิดว่าถ้าเราสามารถทำสิ่งที่ยากให้สำเร็จได้ ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไร เราก็สามารถยอมรับกับความจริง ได้ว่า ทั้งสุขและทุกข์ เป็นเพียงปรากฏการณ์ที่ผ่านเข้ามาแล้วจะผ่านไปเสมอไม่มีสิ่งใดคงอยู่ยั่งยืนถาวร หลังจากนั้น คำอวยพรที่ว่า ขอให้หมดแล้วหมดตัว คงไม่น่ากลัวแล้วสำหรับเรา



Text & Photo : สุภากร แก้วอินทร์

## “ ฟังตนเองได้ ให้คนอื่นเป็น ”

ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต

ฉบับนี้ผู้เขียนขอโอกาสเล่าประสบการณ์ในฐานะเป็นทีมพี่เลี้ยงของเยาวชน ISV Club หรือ International Spiritual Volunteer Club ที่เดินทางไปดูแลผู้ป่วยผ่าตัดอذن เมืองลุมพินี ประเทศเนปาล เมื่อวันที่ 4 -11 ธันวาคม 2567 ที่ผ่านมา

การตั้งกลุ่ม ISV Club เริ่มขึ้นจากคุณพรณวดี อมรมณีกุล หรือ พี่จอย เลขาฝ่ายต่างประเทศของท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุตได้คิดขึ้นว่า ‘ถ้าหมดยุคท่านแม่ชี หรือ คนทำงานรุ่นเก่าแล้ว เราจะมีไม้ผลัดรุ่นต่อไปได้อย่างไร’ อันเป็นที่มาของการรวมทีมพี่น้องอาสาสมัครด้านต่างๆ ของท่านแม่ชี มาเป็นทีมพี่เลี้ยงในการตั้งค่ายบ่มเพาะเยาวชน เพื่อให้เป็นผู้รับใช้นานาชาติ

จากวิสัยทัศน์ผนวกกับประสบการณ์ทำงานรับผิดชอบด้านต่างประเทศ ทำให้พี่จอยตระหนักถึงไม้ผลัดรุ่นต่อไป จึงได้นำเสนอแนวคิดเรื่องการก่อตั้งค่ายเยาวชนนี้แก่ท่านแม่ชี หรือ คุณยายจำ โดยนำคณะทำงานในตอนนั้นอันประกอบด้วย คุณจิรัชกร แซ่เขียน หรือ พี่เอ และ คุณศิริพรรณ อ่วมกลัด หรือ แม่เปียร์ รวมถึงผู้เขียนด้วย เข้าพบคุณยายจำด้วยกัน เมื่อท่านได้ฟังวิสัยทัศน์ของพวกเรา ท่านหัวเราะก๊ากพร้อมตอบกลับมาว่า “พวกเธออย่าหวังบังคับหลานของฉันให้ออกไปช่วยโลกหรืออะไรเลย แต่ให้สอนเด็กๆ รู้จักฟังตนเองได้ แล้วให้คนอื่นเป็นแค่นั้นก็พอแล้ว”

สิ่งที่คุณยายจำ ได้ให้นโยบายกับทีมในครั้งนั้นคือ ให้เราเป็นผู้ใหญ่ที่ตั้งใจบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งโพธิจิตของเด็กๆ ให้งอกงาม อย่าทำให้เด็กๆ ต้องเป็นเหมือนกัน แต่ทำเหตุปัจจัยให้เด็กทุกคนสามารถเติบโต งอกงาม และงดงามได้ในแบบของเขาเอง สุดท้ายพวกเขาต้องสอนให้เขาฟังหัวใจตัวเองให้ได้ เขาถึงจะอยู่รอดในสังคมอนาคตของเขาได้”

จากวันนั้นถึงวันนี้การเดินทางของทีมพี่ๆ ในการเคลื่อนค่าย ISV Club ได้เดินทางเข้าสู่ปีที่ 7 แล้ว บ่มเพาะเด็กๆ มาแล้ว 9 รุ่น รวมกว่า 800 คน การทำงานจิตอาสาของเด็กๆ มีทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งการนำพาเด็กๆ ไปทำงานจิตอาสาต่างประเทศคือ ช่วงก่อน Covid 19 นำโดยท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต หรือคุณยายจำ ท่านพาเด็กๆ ISV Club ไปช่วยงานแพทย์ชาวไทยและชาวเนปาล ผ่าตัดอذنให้แก่ชาวเนปาล ณ เมืองลุมพินี ครั้งนั้นนับเป็นการเดินทางต่างประเทศครั้งแรกของค่าย ISV Club



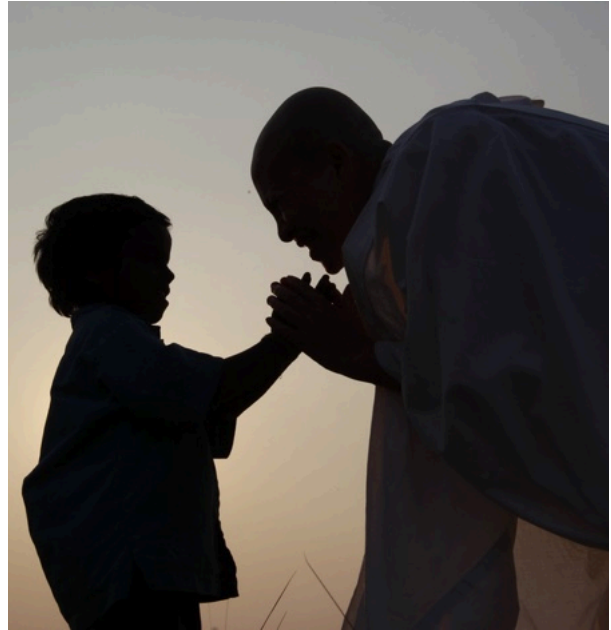


และเมื่อต้นเดือนธันวาคมที่ผ่านมา การเดินทางมาสถานที่ประสูติของพระพุทธเจ้า ณ เมืองลูมพินี ในครั้งนี้ที่สองนี้ เป็นการเดินทางอย่างโดดเด่นครั้งแรกที่ไม่มีคุณยายจำมาด้วย แต่พวกเราารู้สึกได้ว่า 'หัวใจของคุณยายจำ' อยู่ในเนื้อในตัวของเราทุกคน ไม่ว่าจะเป็ความอ่อนโยน ความอ่อนน้อมถ่อมตนของเด็กๆ เด็กทุกคนทำให้คนข้างหน้าสัมผัสได้ว่า 'เขาเป็นคนพิเศษ' และคุณตาคุณยายที่มาผ่าตาารู้สึกได้ว่าเด็กๆ ISV Club คือ เพื่อนทุกซ์ หรือเพื่อนที่คอยอยู่ข้างๆ เวลาที่เขาต้องการความช่วยเหลือ ซึ่งเด็กทุกคนไม่ปฏิเสธการเป็นผู้รับใช้เลย แม้กระทั่งเรื่องส่วนตัว อย่างเช่น การประคองพาเข้าห้องน้ำ การดูแลหรือนวดตัว เมื่อคุณตาคุณยายมีอาการอาเจียน หรืออาการปวดหัวจาก ฤทธิ์ยาชา เป็นต้น

ภารกิจหน้าที่ กำหนดไว้กับเด็กๆ คือ  
เปิดตา : ภารกิจเปิดตาคนไข้  
เปิดหู : ฟังเสียงความต้องการจากคุณหมอ  
เปิดใจ : ฟังเสียงหัวใจคนตรงหน้า เสมือนคนข้างหน้าคือคนพิเศษ

ภาพที่ได้เห็นในฐานะทีมพีคือ การได้พิสูจน์คำของคุณยายจำในหลายๆ วลีที่ท่านสอนไว้ อย่างเช่น :

- ลงทุนกับเด็ก เท่ากับ ลงทุนกับโลก
  - หนึ่งบวกหนึ่ง คือ พลังมหาศาล
  - เด็กทุกคนมีความมดงามในตัวเอง หน้าที่ของผู้ใหญ่คือ บ่มเพาะเมล็ดพันธุ์เหล่านี้ให้งอกงาม หมั่นรดน้ำพรวนดิน และอดทนรอคอยให้ได้ เพื่อที่จะได้เห็นความมดงามของเด็กๆ แต่ละคน
  - ลูกหลานของคุณยายไม่ใช่ของโหล เสียงเหล่านี้คือ เสียงที่ก้องมาในหัวทุกครั้ง เมื่อได้เห็นการทำงานหน้างานของเด็กๆ แต่ละคน ทุกคนมีความแตกต่าง ไม่มีใครเหมือนกันเลย ในบางสถานการณ์ที่เกิดความยุ่งยาก หรือเกิดปัญหาขึ้น ในฐานะพี คือ การต้อง 'ฮีบ' ตัวเอง ขึ้นมาหายใจลึกๆ แล้วทบทวนว่า อย่าเอาตัวเองไปตัดสินเด็กๆ ในสถานการณ์นั้นแต่เราจะทำอย่างไร ให้เด็กๆ สามารถก้าวข้ามสถานการณ์ที่ยากนั้นไปได้ด้วยตัวเองพร้อม
- Be the best in their version.***



---

## Be the best in their version.

สุดท้าย เหมือนเราควรจะต้องมาทำงานดูแลเด็กๆ แต่สิ่งที่ได้คือ เราได้ฝึกเห็นใจเรามากขึ้น วางความคาดหวังลงได้มากขึ้น และได้มีความสุขในแทบจะทุก moment ของการเดินทางในครั้งนี้

ขอบพระคุณเด็กๆ ทุกคนที่เป็นเหมือนยาชูกำลัง ให้พี่ๆ ลูกขึ้นมาได้ในทุกๆ เข้าแบบไม่ซีเกียด ความน่ารักของทุกคน conversation ของสาวแกร่งุ่นเวลาคุยกันในรถ ทำให้รู้สึกว่าคุณคนโตเป็นหนุ่มเป็นสาวกันหมดแล้ว ฟังไปก็แอบอมยิ้มไป กระชุ่มกระชวยมาก

จริงๆ คิดว่าการมาครั้งนี้ สบายมาก จากที่ผู้เขียนเคยได้ข่าวคราวเล่าลือว่า ที่โคตะมี้คือ ที่สุด ! ห้องน้ำคือ สุดๆ แต่เมื่อมาถึงหน้างานจริง ก็ไม่ขนาดนั้น คงเป็นเพราะผู้เขียนเคยได้ผ่านประสบการณ์ยากลำบากมาบ้าง ครั้งที่เป็นอาสาสมัครของประเทศภูฏานมาแล้ว จึงคิดว่า ครั้งนี้ ซิลล์มาก ประกอบกับห้องนอนแต่ละที่คือ หุหุหามาเท่ามาก เตียงนุ่ม ผ้าห่มดี ห้องน้ำดี เพื่อนๆ และผู้ร่วมทริปคือ ดิงามมาก อาหารทุกมื้อคือ เร็ด อร่อย โบนัส สองวันสุดท้ายคือ สนุกมาก เหมือนเป็น destiny ที่ทำให้เรามาเจอกันในคราวนี้....

ศีลเสมอ ก็เลยมาเจอกันแน่เลยเนอะ

---





“ลงทุนกับเด็ก  
เท่ากับลงทุนกับโลก  
ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

Hello  dhamma

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





## พรปีใหม่

### จากท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต

สติ ใน lifestyle

วันสุดท้ายของปีอย่างวันนี้ หลายคนให้ความสำคัญกับการนับ count down ที่จะนับถอยหลัง อย่างคนที่เตรียมใจของเราอย่างไรในขณะนั้น ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่ตรงนั้นหรอกค่ะ

ความสำคัญอยู่ที่ว่า ตรงนี้ ขณะนี้ที่นี้ และเดี๋ยวนี้ คุณได้เห็นหัวใจของคุณอย่างคนที่ไม่ขุ่นมัวหรือเปล่า เพราะเรารู้ว่าปัจจุบันเป็นเวลาที่สำคัญนัก ปัจจุบันขณะ ที่มีใจ ที่ทรงไว้ซึ่งความปกติ จะเป็นพื้นฐานที่ดี ที่จะทำให้เราสำเร็จ รู้ตื่นและเบิกบานในก้าวอย่างของเราแต่ละก้าว

ถ้าเรามีสติปัญญาก้าวอย่างแห่งสติปัญญา ในขณะนี้ และเราทำให้เห็นว่าความต้องการของเรา อย่างมีสติปัญญากับความต้องการอย่างขาดสติปัญญามันต่างกัน ความสำคัญของความต่างที่เรียกว่าปัญญา กับตัณหานี้แหละค่ะจะทำให้คุณเคลื่อนไหวจังหวะก้าวของคุณแต่ละก้าวอย่างใหม่ สด และร่าเริงเสมอ เราจะมีวันสุดท้ายแห่งปีเพื่อจะอธิษฐานจิต และตั้งใจมั่นที่จะรักษาหัวใจของเรา ให้ร่าเริงรู้ตื่นเบิกบานด้วยสติปัญญา

นั่นคือการใช้ชีวิตที่มีหัวใจของเราที่มีสติปัญญาเป็นเพื่อนผู้เดินทางร่วมเดินทาง ความศักดิ์สิทธิ์อยู่ตรงนั้นะคะ มาใช้ชีวิตที่เดินทางสู่ปีใหม่ อย่างคนที่มีใจที่ไม่อ้ากัฟ และขอให้ปีใหม่ที่จะถึงนี้เป็นปีแห่งความรู้ตื่นและเบิกบาน มีความสุขอย่างต่อเนื่องอยู่เนื่องนิคนะคะ ธรรมสวัสดีค่ะ





## หัวใจเดียวกัน และพื้มือ

Text & Photo : สนิสา แก้วอินทร์



วันนี้ชวนมาทำความรู้จักพี่อู๊ด the Shood ในบทบาทของคุณพ่อ ที่เห็นการเปลี่ยนแปลงของลูกสาวผ่านงานจิตอาสา ช่วยคุณหมอดูแลผู้ป่วยเนปาลผ่าตัดตาต่อที่ประเทศเนปาล กลายเป็นพระราชกุศลถวายแด่ในหลวงรัชกาลที่ 9 ของพวกเรา เมื่อวันที่ 4 - 11 ธันวาคมที่ผ่านมา หลายคนรู้จักพี่อู๊ด The Shood หรือ คุณวิวัฒน์ วงศ์กระพันธ์ จากการเป็นจิตอาสา ผู้กำกับและนักโฆษณาของเสถียรธรรมสถาน โดย ผลิตสื่อที่น่าสนใจธรรมะถวายคุณยายจำ หรือ ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต สื่อที่พี่อู๊ดและทีมงานได้ผลิตถวาย อาทิ ธรรมะโฆษณา ชุดจี๋เอ๋ บ้ายบาย หรือ ภาพยนตร์สารคดี เรื่อง ตายอย่างดี (Die So Well) ที่ถ่ายทำในประเทศอินเดีย เป็นต้น

ในวันที่เราได้คุยกันกับพี่อู๊ดคือวันที่ พี่อู๊ดมาทำหน้าที่เป็นสื่อภาคสนามเก็บงานจิตอาสาของทีม International Spiritual Volunteer Club หรือ ชื่อย่อที่เราคุ้นเคย คือ ทีม ISV Club ซึ่งนำทีมเยาวชนอายุ 11 -18 ปี รวมทั้งสิ้น 30 กว่าคน เดินทางไปยังประเทศเนปาล เพื่อเป็นผู้ช่วยให้กับทีมคุณหมอและพยาบาลจากทั้งทางฝั่งไทยและฝั่งเนปาลและอีกหลายชาติในการผ่าตัดตาต่อเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยในเมืองลุมพินีอันเป็นสถานที่ประสูติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งผู้เขียนเองได้ทราบที่มาของการผ่าตัดตาต่อนี้จากพระอาจารย์และทีมงานว่า “อยากให้ผ่าตัดในสถานที่ที่พระพุทธรูปของเราลี้มตาขึ้นเป็นครั้งแรก เพื่อได้สร้างปาฏิหาริย์แห่งการตื่น หรือการมองเห็นอีกครั้งให้กับชาวเนปาล” ความตั้งใจในการมาครั้งนี้ของทีมงาน ไม่เพียงแต่จะสร้างปาฏิหาริย์ให้กับผู้ป่วยเท่านั้น หากแต่การทำงานครั้งนี้ได้ทำให้เกิดความศรัทธาในการทำหน้าที่ของเด็กๆ ที่คุณยายจำเคยสอนพวกเราในฐานะทีมพี่ว่า ‘การลงทุนกับเด็กคือ การลงทุนให้กับโลกใบนี้’ การเชื่อมั่นในศักยภาพของเด็กๆ ที่เราได้ลงทุนไว้ดีแล้วคือ การที่ผู้ใหญ่ต้องทำหน้าที่เป็น Supporter ให้โอกาสเขาและถอยออกมาเป็นผู้ดูแลที่将成为ผู้จัดการ’ พี่อู๊ด The Shood คือ คนทำงานหนึ่งคนที่มองเห็นการทำงานของเด็กๆ ผ่านเลนส์กล้อง





“ธรรมะของคุณยายจำ มีเยอะเยอะมากมาย แต่ที่ได้เรียนรู้คือการลงมือทำ แล้วก็ทำ ทำ...ทำไปเรื่อยๆ ไม่มีผิดไม่มีถูก แต่เราจะได้เรียนรู้จากการลงมือทำที่ไม่ย่อท้อกับงานหนักข้างหน้า

คำถามแรกที่ผู้เขียนถามคือ จากการเห็นเด็กๆ ในวันแรกที่ต้องทำการแสดงในฐานะเยาวชนแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมแบบมีเวลาซ้อมน้อยไม่ได้เตรียมตัวเท่าไร กับ การเห็นเด็กๆ ในวันที่สองลงมือทำงานจิตอาสาช่วยคุณหมอแบบไม่ทันตั้งตัว แต่เอาหัวใจผู้รับใช้มาทำงาน พี่อู๊ดรู้สึกอย่างไร

พี่อู๊ด : พี่เป็นคนทำงานแบบมืออาชีพ ทำอะไรต้อง perfect ตอนแรกที่เห็นเด็กๆ ทำการแสดงก็เห็นเขาตั้งใจ แต่ก็มีเล่นบ้างอะไรบ้าง แต่พอเป็นการลงมือทำงานจริง พี่ต้องบอกเลยว่า มันอเมซซิ่งมาก ไม่คิดเลยจริงๆ ว่าเด็กๆ จะทำได้ถึงขนาดนั้น เพราะเด็กๆ ต้องเจอคนป่วยจริงๆ เลือดจริงๆ แล้วคนเยอะมากคนมหาศาลมากแต่เด็กคือ Flow ที่ช่วยทำให้งานทุกจุดมันลื่นไหลไปได้อย่างดี คิดดูสิวันเดียวช่วยให้คุณหมอผ่าตัดได้ เกือบ 300 คน มันมหัศจรรย์จริงๆ กับหน้าที่เด็กๆ ต้องเผชิญ

คำถามต่อมาคือ การที่พี่อู๊ดเห็นเด็กทำงานผ่านเลนส์มาแล้วทุกจุด ตั้งแต่ช่วยเตรียมตัวผู้ป่วย ใส่เสื้อ ใส่หมวกใส่รองเท้าให้ผู้ป่วย พาคนไข้ไปฉีดยาบล็อกตา พาไปห้องผ่าตัด รอจนผ่าตัดเสร็จก็พาไปพักส่งทานอาหาร จนเข้านอน วันรุ่งขึ้นมารอรับคนไข้พาไปให้คุณหมอเปิดตา มีเด็กคนไหนที่พี่อู๊ดประทับใจหรือเห็นการเปลี่ยนแปลงบ้างไหม

พี่อู๊ด : จริงๆ แล้วเด็กทุกคนทำให้พี่ทึ่งมาก แต่พี่ก็ไม่รู้จักเด็กๆ คนอื่นๆ เท่าไหร่หรอก แต่สำหรับลูกสาวนี่สามารถพูดได้เต็มปากเลยว่า ไม่เคยเห็นเขาทำแบบนี้มาก่อนเลย สถานการณ์ทุกอย่างมันทำให้เราเห็นว่า เด็กทุกคนลงมือทำงานช่วยเหลือ แบบตั้งใจแล้วก็ทุกคนก็สู้ไม่ถอยเลยจริงๆ คิดดูสิ จากเข้าจรดเย็นเลย มันไม่มีเวลาหยุดคิดหรือทำอะไรอย่างอื่นได้เลย





ผู้เขียนถามต่อว่า ถ้าในฐานะพ่อ ของพี่อู๊ด ได้เห็น การเปลี่ยนแปลง การเติบโตในการเป็นผู้รับใช้ของ ลูกสาวแล้วอยากจะบอกคุณพ่อคุณแม่ท่านอื่น กับ การส่งลูกมาเข้าโครงการเป็นจิตอาสาของ ISV Club ในครั้งนี้อย่างไร

พี่อู๊ด : สำหรับพี่การมาครั้งนี้ หรือให้ลูกมาครั้งนี้คือ มันคุ้มค่ามาก ไม่เสียใจเลยที่พาเขามา มันคือ สถานการณ์จริงที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลง การเติบโตของเด็กได้จริง แล้วก็ตั้งใจแทนคุณพ่อคุณแม่ท่านอื่นที่ส่งลูกมาด้วย เพราะ กระทั่งเด็กที่ เจ็บๆเฉยๆอยู่ พอเจอพลังกลุ่มของเพื่อนๆหรือ การนำของพี่พี ทุกคนก็ตั้งใจทำ ในทุกสิ่งที่ได้รับ มอบหมายมาอย่างดี ไม่มีใครหยุดที่จะยื่นกุ่มมือ หรือจะนั่งพักเฉยเฉย เพราะในสถานการณ์เช่นนั้น ทุกคนต้องลุกขึ้นมาทำอะไรซักอย่างนึง นี่เรียกว่าการส่งลูกมาเข้าแคมป์ที่เป็นยิ่งกว่าแคมป์แต่เป็น ชีวิตจริงที่ลูกไม่มีทางหาอะไรแบบนี้ได้ที่บ้าน หรือ ที่แคมป์อื่นๆ ถ้าอยู่ที่บ้านก็คงนอนเล่นอยู่กับบ้าน แต่การมาเข้าร่วมงานจิตอาสาในครั้งนี้คือการ เติบโตที่ได้เห็นศักยภาพของเค้าจริงๆ

คำถามสุดท้ายของพี่อู๊ดคือ การได้ทำงานกับคุณยายจำในงานธรรมะโฆษณาหลายหลายเรื่อง พี่อู๊ดมีข้อธรรมข้อไหนที่เทียบเคียงได้กับประสบการณ์ การมาทำงานในครั้งนี้บ้าง

พี่อู๊ด: จริงๆ ธรรมะของคุณยาย มีเยอะแยะ มากมายแต่ที่พี่ได้เรียนรู้คือการลงมือทำ แล้วก็ทำ ทำทำ... ทำไปเรื่อยๆไม่มีผิดไม่มีถูก แต่เราจะได้ เรียนรู้จากการลงมือทำของเราที่ไม่ย่อท้อกับงาน หนักข้าน้ำ เหมือนพี่เห็นเด็กเด็กทำงาน ทุกคน ทำเต็มที่ ไม่ว่าจะเคยทำหรือไม่เคยทำมาก่อน แต่ ทุกคนทำ อย่างไม่ถอย จนทุกอย่างสำเร็จราบรื่น เหมือนเป็นปาฏิหาริย์

บทสัมภาษณ์ของพี่อู๊ดในครั้งนี้เหมือนเป็นตัวแทน ของทีมผู้ปกครอง ทีมพีๆ ที่ได้ทำการเติบโตผ่าน การทำงานเป็นจิตอาสาผู้รับใช้ของเด็กๆ ทีมISV Club ที่ในวันนี้แม้ไม่มีคุณยายจำ ท่านแม่ชีคันสนีย์ อยู่กับเด็กๆ แล้ว แต่หัวใจโพธิสัตว์ของท่านยังอยู่ กับเด็กๆ ผ่านการภาวนาในการเป็นผู้รับใช้สืบทอด มา หากท่านสนใจส่งบุตรหลานเข้าร่วมโครงการ ISV Club สามารถติดต่อผ่านไลน์ @isvclub ได้ แล้วตั้งแต่วันนี้



## กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น

องค์ความรู้ : ครูสมพิศ ปิตะสิงห์  
Text & Photo : พรทิพย์ ช่างแย้ม



ชมClip กดLink ที่แม่ชีน้อย

“ Bell’s Palsy โรคใบหน้าเบี้ยวครึ่งซีก  
...โรคนี้อันตรายก็หาย ชี้แจงก็ไม่หาย

มารู้จักการตรวจประเมินก่อนนัดกันเถอะ

Hello Dhamme ฉบับนี้ ครูสมพิศ ปิตะสิงห์ มีเทคนิคสำหรับการตรวจประเมินก่อนนัดและนัดแก้อาการ Bell’s Palsy โรคใบหน้าเบี้ยวครึ่งซีก รวมถึงนัดด้วยตนเอง ที่ใครก็เรียนรู้ได้มาฝากกันค่ะ



## Bell's Palsy

โรคใบหน้าเบี้ยวครึ่งซีก

มาทำความรู้จักกับอาการ Bell's Palsy หรือโรคใบหน้าเบี้ยวครึ่งซีก คือ เป็นโรคที่มีการอักเสบของเส้นประสาทสมองคู่ที่ 7 ที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อของใบหน้าทั้งด้านบนและด้านล่าง ดังนั้นเมื่อมีความผิดปกติของเส้นสมองคู่นี้ จะทำให้กล้ามเนื้อใบหน้าอ่อนแรงไป อย่างเช่น คุณ ปณทริก ดีเจริญ หลับตาไม่สนิทข้างหนึ่ง มุมปากตก เวลาดื่มน้ำแล้ว น้ำไหลออกจากมุมปากด้านหนึ่ง ยิ้มไม่ได้ เสียการทรงตัว

กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น



## ปกหมุด หยุตพับ



ในฉบับนี้เรากล่าวถึงการอธิษฐาน สำหรับปีใหม่นี้ ที่ไม่ให้เราอ่อนวอนขอกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่ให้เราเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของตนเองในการทำสิ่งที่ยาก ที่เราตั้งใจไว้ให้ทำได้ เป็นดังปาฏิหาริย์ โอกาสนี้ขอยกบทความบางตอนจาก Savikapodcast หัวข้อ “คุณแม่อยู่เพื่อเชียร์ให้เห็นว่าเราฟันทุกซี่ได้” เป็นตอนหนึ่งจากการสอนเรื่องการกราบพระ 3 ครั้ง ของท่านแม่ชีศันสนีย์กับผู้ปฏิบัติธรรมอานาปานสติ ท่านกล่าวไว้ว่า:  
“กุศโลบายในการกราบพระทั้ง 3 ครั้ง ที่หลายคนไม่รู้คือ

📍 การกราบครั้งที่หนึ่ง ให้ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านเป็นแรงบันดาลใจของการเข้าถึง ความเป็นมนุษย์ที่แท้ ไม่เป็นแค่เหยื่อของการหลงอารมณ์

📍 กราบครั้งที่สอง ให้ระลึกถึงพระธรรมก็คือ ธรรมชาติเพราะสิ่งนี้มีสิ่งนั้นจึงมี และถ้าสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนั้นจะมีได้อย่างไร  
ศาสนาพุทธไม่มีอะไรเกิดขึ้นโดยบังเอิญ ไม่มีพรหมลิขิต พุทธเป็นไม่เป็นพรหมลิขิต แต่อะไรลิขิต คำตอบคือ ‘กฎของธรรมชาติ’





นั่นคือ เมื่อคุณทำอะไร คุณได้อย่างนั้น เพราะฉะนั้นในกฎของธรรมชาติหรือกฎแห่งกรรม เนี่ยมันเชื่อสัตย์เสมอเลย ไม่มีใครบงกชได้ ไม่ว่าจะรวยจะจนจะมีการศึกษาหรือไม่มีการศึกษา ไม่มีใครพ้นกฎของธรรมชาติ ให้คุณมีเงินหมื่นล้านคุณก็ใช้เงินซื้อสิ่งที่คุณจะหนีจากกฎของธรรมชาติไม่ได้

📍 กราบครั้งที่สาม เราก็ถูกสอนว่าให้ระลึกถึงสงฆ์สาวกว่าของพระผู้มีพระสงฆ์ภาคเจ้าอันได้แก่ สงฆ์ ก็คือสังฆะคือหมู่หรือกลุ่มของผู้ปฏิบัติปฏิบัติชอบ ซึ่งถ้าเราดูคำแปลในสวดมนต์ จะเห็นว่า สุปติปณฺเณ เป็นอย่างไรแล้วเวลาที่เรารู้ถึงสงฆ์สาวก เราไม่ได้หมายถึงภิกษุสงฆ์เพียงฝ่ายเดียวแต่เราหมายถึงอริยสงฆ์ซึ่งก็มีตั้งแต่ นักบวชผู้หญิงนักบวชผู้ชายอุบาสกอุบาสิกาถึงภิกษุออกใหม่คะ มันหมายรวมถึงเราด้วยนะคะ เราเป็นอุบาสกอุบาสิกา เวลาที่เราพบว่าเราปฏิบัติ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติสมควรปฏิบัติถูกต้องโดยธรรม นั่นหมายถึงเราคือหนึ่งในสังฆะของสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าตั้งแต่อริยบุคคลขึ้นไป ตั้งแต่โสดาบันขึ้นไปอันนี้ก็เป็นเป้าหมายของเราได้ในอนาคต เพราะว่าโสดาบันเนี่ยเป็นสิ่งที่ไม่ได้เหลือวิสัยของอุบาสกอุบาสิกา

คุณแม่จึงอยากจะบอกว่า การที่เรากราบพระรัตนตรัยเนี่ย เราเป็นหนึ่งในพระรัตนตรัยในส่วนของอะไรคะ เราคือหนึ่งในสงฆ์สาวกสาวิกาของพระผู้มีพระภาคเจ้า พอจะเข้าใจไหมคะ คุณสามารถกราบหัวใจตัวเองได้ เพราะเมื่อเราได้กราบพระนั่นหมายถึงเราเป็นหนึ่งในที่จะต้องพิสูจน์ให้ได้ว่า การเกิดคราวนี้เป็นที่เกิดที่ไม่เกิดอีกแห่งทุกช้ได้ ถ้าฝึกฝนอย่างมีสติปัญญาที่รู้เท่าทันกายรู้เท่าทันใจ มีชีวิตที่ประกอบด้วยความรู้ทันกาย รู้ทันใจเมื่อใด ที่เรารู้เท่าทันกายและใจเมื่อใด Here and Now ก็คือ ที่นี่ และ เดี่ยวนี้ ก็จะเป็น ปัจจุบันขณะที่ประเสริฐที่สุดของคุณ”

ติดตามฟังคลิปฉบับเต็มของการสอนครั้งนี้ได้ทาง YouTube : Savika podcast

## กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน

Text & Photo : ดร.ณัฐวดี กุลนิเทศ

### นวัตกรรม นวัตกรรม ปฏิบัติสมุปปบาท

เนื่องในโอกาสที่คุณยายจำ ท่านแม่ชีต้นสนีย์ เสถียรสุต คณบดีของศูนย์ธรรมชาตติครบสามปีในวันที่ 7 ธันวาคม ทางเสถียรธรรมสถานและทางกลุ่มลูกศิษย์ก็ตั้งคำถามขึ้นมาว่าถึงแม้ว่าคุณยายจะไม่อยู่กับเราแล้ว แต่ธรรมะที่ท่านสอน อยู่ให้เป็น เย็นใจให้ดู รวมถึงคุณธรรมต่างๆที่ท่านมี เราในฐานะของลูกศิษย์จะร่วมส่งต่อมรดกธรรมของท่านได้อย่างไร



ทางคณะลูกศิษย์จึงได้เชื่อมโยงสายธรรมที่ได้รับมาจากท่านพุทธทาส โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้และความเข้าใจในเรื่องของ ปฏิจจสมุปปบาท ที่ควรเอามาพูดและแจกแจงกันอยู่บ่อยๆ เพื่อจะได้เข้าใจถึงมรดกธรรมที่ทางสวนโมกข์โดยท่านพุทธทาสฝากให้ชาวพุทธในเมืองไทยได้เข้าใจถึงหัวใจของศาสนาและไม่ได้รู้จักกันแค่พิธีกรรม เพราะเราคงเห็นกันเองจากประสบการณ์ทางสังคม ณ ปัจจุบันว่า ถ้าเรามัวแต่มงายถือเอาพิธีกรรมเป็นตัวตั้ง เราจะสร้าง guru ขึ้นมาเต็มประเทศ แต่เราก้ยังวนเวียนอยู่กับทุกข์เดิมๆ





แต่ถ้าเรามาช่วยกันสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้ โดยมุ่งกลับเข้าไปสู่เนื้อแท้ของศาสนา แทนที่จะติดอยู่ที่แค่เปลือกก็ต้องถือว่าเราได้ทำหน้าที่ของชาวพุทธในการที่ช่วยส่งต่อมรดกธรรมให้กับคนรุ่นถัดไป ที่สำคัญงานในการสร้างเครือข่ายชาวพุทธที่มีพันธกิจในการช่วยเพื่อนมนุษย์ด้วยกันควรจะเริ่มมีการ collab กันในแต่ละสำนักและครูบาอาจารย์ เพราะถ้าเรายังปฏิบัติธรรมกันไปก็มองแต่ความต่าง คำถามแรกก็คือ สายไหนสายไหน แต่ละสำนักก็ออกมาแสดงความต่างและความเหนือ เมื่อนั้น พุทธศาสนิกชนก็คงเสื่อมศรัทธา จึงเป็นนิมิตอันดีว่าถึงแม้ครูบาอาจารย์จะยังไม่อยู่แล้ว แต่งานของท่านก็ได้รับการเผยแพร่ไปในวงกว้าง

ครั้งนี้ก็เช่นเดียวกันดีใจที่เห็นภาพของสวนโมกข์กรุงเทพที่ได้ทำงานในเรื่องของการเป็น platform ทางด้านธรรมะให้กับหลายกลุ่มเป้า



หมาย ได้มีโอกาสได้ร่วมกันจัดกิจกรรมกับทาง เสถียรธรรมสถานในเรื่องของ ‘นวัตกรรม นวัตกรรม ปฏิกิจสมุปบาท’ เพราะกลุ่มเป้าหมายในเรื่องของสตรีและเด็กถือว่าเป็นกลุ่มเป้าหมายที่มีความสำคัญไม่น้อยเลยทีเดียว งานนี้จะเป็นการเชิญลูกศิษย์ของคุณยายที่

แยกย้ายกันไปทำงานทางด้านธรรมะ รวมถึง การสร้างงานเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นที่มีความ หลากหลาย

ครั้งแรกที่ทางเสถียรได้ชวนผมให้เป็นองค์ เสวนา แต่ข้อดีของการเป็นทีมงานก็คือได้เห็น รายชื่อขององค์เสวนาท่านอื่นก่อน พอเห็นถึง ขนาดบอกว่าเป็นคนฟังดีกว่าเพราะไม่รู้ว่าจะเอาอะไรไปเสวนาด้วย 😊 เพราะแต่ละท่าน เป็นท่าทำถึงจริงๆ คงยังไม่ถึงวาระของเรา

จนสุดท้ายก็ต่อรองมาได้เป็นผู้ดำเนินการ เสวนาสำหรับ ต้องบอกว่าในเวลากว่าสอง ชั่วโมงที่ได้ร่วมดำเนินรายการ ได้ข้อคิดที่ดีมาก หมาย รวมทั้งได้เห็นถึงอัจริยภาพของคุณยาย ในการเลือกให้คนให้เหมาะกับงานจนสามารถ รังสรรค์งานชิ้นเลิศได้ทุกท่าน ขอสรุปความ ประทับใจเล็กๆน้อยๆตามที่พอจะจำได้ดังนี้



## อาจารย์วรภัทร์ ภูเจริญ

ผู้ที่เป็นนักวิทยาศาสตร์ไทยรุ่นแรกๆที่ออกมา เป็น presenter ทางธรรม ที่ต้องการให้ชาว พุทธหลุดกรอบความเชื่อเดิมๆ ได้พูดถึง ขบวนการการนำเอาความเข้าใจในเรื่องของ กระแสแห่งปัจจัยให้เกิดทุกข์ มาทวนกระแสกัน

เสียบ้าง โดยอาจารย์เองก็ได้ทำงานกับองค์กรธุรกิจมาอย่างหลากหลายจนพอที่จะมองเห็นจริตขององค์กรในการที่จะมีส่วนช่วยให้นักงานในองค์กรได้มีความสามารถในการค้นทุกข์ โดยได้ออกแบบขบวนการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ Coach Mentor และ Facility ขวนคนมาคุย การจัดการเรื่องข่าวลือ (Rumer) ในองค์กร จนถึงการสร้างระบบ Mentorship ในองค์กรเพื่อจะให้ผู้บริหารหรือพี่ๆรุ่นใหญ่ได้เข้ามาช่วยพัฒนาน้องๆรุ่นใหม่ รวมถึงเป็นการ Reverse Mentorship นั่นคือการย้อนศรพี่ๆด้วยการทำพฤติกรรมตามที่สอนน้องๆ เพราะถ้าพูดอย่างเดียวแต่ไม่ยอมทำด้วยก็น่าที่จะอายตัวเอง



## คุณหมอเดว ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม

ทำงานร่วมกับคุณยายมาเกือบสามสิบปี โดยคุณหมอเจอคุณยายตั้งแต่เป็นนักเรียนแพทย์ คุณหมอบอกว่าเมื่อเรียนจบได้มาคุยกับคุณยายว่าจะกลับมาช่วยสร้างชุมชนและสังคมได้อย่างไร คุณหมอบอกว่าคุณยายสอนให้รู้จักการให้แบบคว่ำมือลง นั่นคือเอาสิ่งที่ดีที่สุดของเรามาให้ ให้แล้วรู้จักปล่อย และไม่เอาอะไรกลับไป เมื่อนั้นการให้ก็จะ เบาสบาย ไม่ใช่เป็นการให้เพื่อเอา คุณหมอเดวร่วมจัดรายการดับทางเสถียรแทบจะทุกอาทิตย์เป็นเวลาหลายสิบปี คุณหมอเล่าให้ฟังว่าถึงแม้คุณหมอจะเรียนมาทางจิตวิทยาแต่สิ่งที่คุณหมอได้เรียนรู้จากการทำงานก็ได้มาจากคุณยายจำไม่น้อย ด้วยบทบาทของการเป็นผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรมตอนนี้คุณหมอมีโครงการที่มีชื่อว่า Morality in a Work of Change ที่ลุกขึ้นมาทำตัวชี้วัดทางด้านคุณธรรมพร้อมทั้งชี้ปัญหาในเรื่องของระบบคุณธรรมของผู้ใหญ่ชาวไทยมีระดับต่ำจนคุณหมอบอกว่า ถ้าคุณยายอยู่คงชวนกันตั้งวงมาพูดกันในเรื่องนี้แน่นอน

## พี่ตูปอง (คุณเรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป)

พูดถึงตัวเองว่าในช่วงแรกมีโอกาสได้ทำงานเรื่องเด็ก แต่ยิ่งทำยิ่งทุกข์เพราะเข้าไปอินกับเรื่องของเด็กที่เข้ามากระทบโดยตรง จนมองตัวเองเป็นเหมือนกระดาศับความทุกข์จากคนอื่น จนเมื่อได้พบคุณยาย คุณยายจึงสอนให้เข้าใจว่า ‘ทุกข์มีไว้เพื่อเห็น ไม่ใช่มีไว้เพื่อเป็น’ และควรจะทำตัวเป็นกระดาศับความสุขที่สามารถมีเหลือที่จะเพื่อแผ่ไปถึงคนอื่น พี่ตูปองเป็นนักเขียนและนักเล่านิทานขวัญใจพ่อแม่ ครู โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กๆ พอคุยกับพี่ตูปองก็เห็นชัดว่าทำไมคุณยายชวนให้มาทำในเรื่องนี้ เพราะพี่ตูปองเป็นคนที่สร้าง Safe Zone ให้กับคนรอบข้างได้เป็นอย่างดี พี่ตูปองขึ้นชุดนิทานที่มีชื่อว่า ‘นิทานสร้างสติ 9+1’ เลขเก่ามาจากนายหลวงรัชการที่เก้า โดยนำเอาข้อธรรมที่เกี่ยวข้องกับข้อธรรมที่มีชื่อเรียกยากอย่าง ปฏิจสุมุบพาท มาทำให้ง่ายและสื่อความได้ตรงประเด็นตามสไตล์คุณยายที่เป็นนักสื่อสารประชาสัมพันธ์มาก่อน โดยใช้แนวคิดที่เรียกว่า ‘จะเอ...บายบาย’ และ ‘ปิ้ง ปิ้ง แว็บ’



## คุณเมฆ ยิ้มสมบูรณ์

ที่ขอบอกตัวอย่างถ่อมตนว่ารู้สึกไม่เข้าพวกในการร่วมเสวนาเพราะรู้สึกทำนองอื่น ๆ ก็ผลงานที่แลดูดีกว่าเยอะ แต่ถ้าจริงแล้วไม่ใช่อย่างนั้นเลย งานคุณเมฆจากการสร้างการตูน Animation ที่ตั้งใจทำเป็นสื่อธรรมะเพื่อที่จะนำเอาเรื่องอย่างพละ 5 ปฏิจจนูปบาท มาสื่อสารให้กับเด็ก โดยในภาคแรกได้คุณยายจามาพากย์เสียงให้เพราะคุณยายก็เป็นตัวละครใน Animation ด้วย ในภาคแรกได้รางวัลจากกองทุนสื่อในหัวข้อของนวัตกรรมการสื่อสารดีเด่น จนต้องทำต่อในภาคสอง แต่ในเมื่อคุณยายไม่ได้อยู่กับเราแล้ว ทางทีมงานเลยใช้ AI มาสร้างเป็นเสียงของคุณยายขึ้นมา โดยต้องถอดการออกเสียงกันคำต่อคำพร้อมทั้งใส่จังหวะในการพูดของคุณยายเข้าไปอีก งานนี้เรียกว่าคำเสียงเหมือนจนตลิ่งแต่จังหวะอาจจะต้องมีการปรับอีกหน่อย ก็นับว่าเป็นการผสมหลายศาสตร์เข้าด้วยกันเพื่อสร้างงานชิ้นที่สองให้เกิดขึ้น

## สุดท้ายคุณยายตุ้ม พี่สาวแท้ๆ ของคุณยายจำ

มาช่วยเสริมในเรื่องของงานของทางเสถียรฯที่ยังมีการขับเคลื่อนไปต่อ ซึ่งสยบคำปราชญ์ว่าคุณยายจำไม่อยู่แล้ว งานของทางชุมชนเสถียรฯเองคงขับเคลื่อนลำบาก ซึ่งเราเห็นแล้วว่าไม่เป็นความจริงเลย อันนี้น่าจะเอามาเป็น Case Study ในเรื่องของการสร้างชุมชนให้เข้มแข็งและสามารถขับเคลื่อนงานต่อไปได้ถึงแม้ว่าจะปราศจากผู้นำทางจิตวิญญาณแล้ว โดยชุมชนเสถียรธรรมสถานเองก็กลายเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยมีเป้าหมายในเรื่องของการเห็นทุกข์ พันทุกข์ และแบ่งปันธรรมเพื่อการพ้นทุกข์ ผ่านกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการสืบสานมรดกธรรมะของคุณยายที่ได้ฝากเอาไว้ แล้วในปีหน้าคุณยายตุ้มผณฐานะของตัวแทนของชุมชนเสถียรฯก็จะเป็นตัวแทนของประเทศไทยเพื่อเข้าร่วมในงาน Japan Expo อีก

สุดท้ายแล้วทางผู้จัดขอให้ผมพูดในงานที่มีส่วนช่วยในการขับเคลื่อนพันธกิจของคุณยายผ่านกัลยาณมิตรรวมทั้งภาคีเครือข่ายทางด้านสวนโมกข์กรุงเทพ ไม่ว่าจะเป็นการร่วมกันสร้างหลักสูตรองค์กรที่จัดกันมาแล้วกว่าเก้าสัปดาห์โดยมีผู้บริหารระดับสูงเข้ามาร่วมกันสร้างสังคมมณีนัยกันกว่าสองร้อยท่าน การทำโครงการที่เรียกว่า Satispace ที่มุ่งเน้นถึงคนในองค์กรได้ร่วมมาเปิดพื้นที่แห่งสติ ด้วยกิจกรรมที่ร่วมสมัย และนำเอาเรื่องการเจริญสติมาใช้ในบริบทขององค์กรและมีการขยายผลเป็นวงกว้างขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งต้องขอบคุณ

กัลยาณมิตรและจิตอาสาทางธรรมทุกท่านที่ได้ร่วมกันสละแรงกายและแรงใจมาร่วมกันทำสิ่งเหล่านี้ให้เกิดขึ้น

ผมสัมผัสได้ว่าผู้ร่วมเสวนาทุกท่านก็คิดถึงคุณยาย เพราะสิ่งที่ทำให้พวกเราหวนคิดถึงชีวิตมานั่งร่วมกันเสวนาคงไม่ใช่เหตุบังเอิญ ยายจำคงนั่งยิ้มอยู่และมองเห็นคนทำงานทางธรรมหลายคนเริ่มก้าวแรกจากศรัทธาที่ได้รับจากคุณยาย

แต่สุดท้ายแล้วคนทำงานทางธรรมนั้นรู้แก่ใจว่า ในเรื่องธรรมะไม่มีใครสอนใคร ผู้ทำย่อมรู้ได้ด้วยตัวเอง ธรรมะที่จะส่งต่อไปยังผู้อื่น จะย้อนกลับคืนมายังผู้ให้นั่นเอง

ถึงแม้ว่าหลายงานที่จะได้รับมอบหมายจากผู้หญิงที่เก่งและมีวิสัยทัศน์กว้างไกลจะดูเหมือนว่าจะยากและดูเหมือนว่าจะไม่มีวันสำเร็จ แต่คำพูดของคุณยายจำที่ว่า ‘จะยากอย่างไรก็ทำให้สำเร็จ’ ก็เปรียบเหมือนกำลังใจที่จะกระตุ้นลูกศิษย์ในการตั้งใจทำงานทางธรรมนั้นอย่างถูกต้อง ตามคำพร่ำสอนของคุณยายว่า “งานจะใหญ่ ตัวตนตั้งเล็ก”

ขอกราบระลึกถึงคุณยาย 🙏

#เมื่อจิตสงบเราจะพบกัน



## อยู่อย่างมีความหมาย | ตายอย่างมีคุณค่า

ถ้าคุณอ่าน Hello Dhamma ในฉบับ พรปีใหม่ มาจนถึงคอลัมน์สุดท้ายในตอนนี้อันแล้ว เราคิดว่า คุณคงอินกับเรื่องราวของเหล่าจิตอาสาทั้งรุ่นเล็กรุ่นใหญ่ที่ยังทำงานรับใช้อย่างเต็มกำลังความสามารถมาตลอดทั้งปี

พวกเราบังเอิญได้พบคลิปของท่านแม่ชีศันสนีย์ ที่ได้พูดให้กำลังใจเหล่าจิตอาสา ISV ไว้คราวหนึ่ง ซึ่งในโอกาสส่งท้ายฉบับลาปีเก่า ต้อนรับปีใหม่นี้ขอโอกาสถอดเสียงของท่านนำมาเป็นบทความมาฝากคุณผู้อ่านกัน เพื่อเป็นการให้กำลังใจกับการทำงานที่หนักหนามาทั้งปี และเมื่อโอกาสที่จะก้าวสู่อีกปีใหม่ เราจะตั้งเป้ากับสกิลใหม่ๆของเรายังไงดี หลายท่านอยากเรียนภาษาเพิ่ม อยากฝึกทำทายตัวเองกับเรื่องใหม่ๆ ผู้เขียนขอโอกาสให้คุณลองอ่านบทความที่เราได้ถอดเสียงท่านแม่ชีมาให้จนจบเพื่อที่บทความนี้จะเป็นกำลังใจ ให้ท่านได้บ่มเพาะหัวใจโพธิสัตว์ของท่านให้งอกงามและงดงามได้ต่อไป

“คุณยายขอขอบพระคุณหัวใจของผู้รับใช้ ซึ่งเป็นหัวใจของโพธิสัตว์มีหัวใจของการพึ่งตัวเอง เมื่อใดที่เรารู้สึกได้ถึงคุณค่าของการสละความเห็นแก่ตัวสำหรับคุณยายแล้ว เรอรอดแน่นอน เมื่อใดที่เห็นจิตที่คิดจะให้ที่เบา แล้วขอบคุณโอกาสที่ได้ให้ ตัวตนเธอจะเล็กแล้วงานเธอจะใหญ่ เธอจะเป็นคนที่ทุกข์น้อย สุขง่าย แล้วก็ใจประเสริฐ

คุณยายมั่นใจว่า วันนี้เป็นารเรียนรู้อันจะส่งไม้ผลัดไปยังคนรุ่นเธอแล้วนะ ขอให้พวกเธอรู้ว่า ภาษาที่พวกเธอควรจะต้องฝึกมากที่สุด คือ ‘ภาษาใจ’ พวกเราเกิดมาเพื่อให้โลกใบนี้ผาสุก และงดงาม โลกใบนี้คือมิตรภาพของเรา ขอให้เด็กเด็กมีความสุข สงบ เย็น และเป็นประโยชน์ เดินทางไปด้วยกันด้วยดี อย่างมีมิตรภาพนะจ๊ะ”

ชมClip กดLink ที่ภาพนี้

