

ธรรมาสวัสดิ์

DHAMMA
SAWASDEE

| e-MAGAZINE

VOLUME 16

ปีใหม่ไทย

ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

เตรียมใจให้ พร้อมใกล้แก่

นิสิตสาวิกาสิกขาลัย รุ่น 1

SPIRITUAL TRIP

หนึ่งวันในเสถียรธรรมสถาน กรุงเทพฯ

FAMILY TRIP

เสถียรธรรมสถาน เพชรบุรี

ต้อนรับ
วันครอบครัว

Always better
together...



ธรรมจากท่าน แม่ชิตันสนีย์ เสถียรสุด

สงกรานต์...ปีใหม่ไทย
เคลื่อนไปด้วยกันด้วยดี
อย่างมี 'ระยะห่าง'

สงกรานต์...ปีใหม่ไทย

เคลื่อนไปด้วยกันด้วยดีอย่างมี'ระยะห่าง'

เมื่อปีเก่าผ่านไป...ปีใหม่ก็เข้ามาแทนที่...ปีแล้วปีเล่า...เป็นปกติ

“เราจะผ่านแต่ละปีอย่างมีสติได้อย่างไร” ต่างหาก เป็นคำถามที่เราต้องกลับมาถามใจเราถามสังคมของเราในช่วงนี้

เดือนเมษายนเป็นช่วงเวลาที่เราท่านคงปฏิเสธความร้อน...ที่ทวีความร้อนขึ้นทุกวันไม่ได้

ขณะเดียวกันนั้นในแทบทุกปีของเดือนเมษายนก็มักจะมีลมพายุและปรากฏการณ์ฝนหลงฤดูจากอิทธิพลของพายุโซนร้อนที่กระหน่ำ ซึ่งทำให้ต้นไม้มากมายในกรุงเทพฯ หักโค่นท่ามกลางสายฝน เป็นความจริงที่บอกเราว่า...ในความร้อน...ก็มีความชุ่มฉ่ำ อีกทั้งยังมีความแตกหักหักโค่นล้ม

เราจึงต้องขอบคุณธรรมชาติว่า...ท่ามกลางความร้อนแรงแห่งเดือนเมษาฯ ก็ยังมีฝนตกลงมาอยู่หลายวัน

ถ้ามีความทุกข์ มีความร้อนกร้อนใจแล้ว ก็ยอมคลี่คลายไปได้ในวันหนึ่ง

เมื่อเราอยู่กับโลกโลภธรรม ก็สอนให้เราเห็นว่ามันมีทั้งได้มีเสีย คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีทุกข์ เดียวก็มีสุข และเราจะอยู่กับ โลภธรรม 8 ได้ก็ด้วยมรรค 8 คือการเดินทางอยู่บนหนทาง และทำกิจต่อมรรคให้อยู่ในวิถีชีวิต มีมรรคจิต มีมรรคภาวนา ในการแก้ไข ปัญหาแก้ไขสถานการณ์รุนแรงต่างๆ ให้หมดไป

นี่คือสิ่งที่ธรรมชาติคอยช่วยเราอยู่ หากเรามีสติปัญญาแล้ว เราไม่จำเป็นต้องรอให้มันหายไปเอง



แตะที่ภาพเพื่อชมคลิป

แต่เราจะมีความเพียรพยายามและใช้ธรรมะนำสติปัญญาของเราเข้ามาแก้ไขทันที ไม่ต้องให้มันเปลี่ยนไปตามธรรมชาติ ทำให้เกิดผลสำเร็จได้เร็วขึ้นเพราะความเพียร พยายามนี้ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือเป็นอิสระจากทุกข์ให้ได้ ด้วยการก้าวอย่างอย่างมีสติของเรา ความปรารถนาและความตั้งใจของเราที่จะทำให้ สังคมของเราร่มเย็นเป็นสุข ให้สมกับการเคลื่อนไหวของคำว่า ‘สักรานต์’ ดังที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้เคยเมตตากล่าวไว้ว่า “กรานต์ แปลว่า ก้าวไปดี

สัง แปลว่า ดี, ก้าวไปดี

แล้ว สัง ตัวนี้แปลอีกอย่างหนึ่งว่า ด้วยกัน

เพราะฉะนั้น ก็แปลว่า ก้าวไปด้วยกัน

รวม 2 คำ 2 ความหมายทั้ง ‘ก้าวไปดี’ ทั้ง ‘ก้าวไปด้วยกัน’

ในวาระสงกรานต์ปีใหม่ในปีนี้ ขอให้การก้าวไปด้วยกัน ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ เป็นไปด้วยดี อย่างมีความตระหนักรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เราเห็นต่างกันได้ แต่ต้องไม่เกลียดกันให้เป็นทุกข์ การก้าวไปด้วยกัน ระหว่างมนุษย์กับสรรพชีวิตอื่นๆ เช่น กับพืช กับสัตว์อื่นๆ เราก็จะไม่เบียดเบียน ไม่เอาเปรียบ ไม่ทำร้ายทำลายกัน และสำหรับการก้าวไปด้วยกัน ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย เราก็ต้องไม่บริโภคทรัพยากรอย่างประมาทขาดสติ

และขอให้เรากู้ใจขึ้นมาด้วยความไม่ประมาท นำธรรมะกลับมาเพื่อกู้สังคม กู้ชาติบ้านเมือง กู้แผ่นดิน ให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขมากจากการใช้น้อยให้สมกับเป็นเศรษฐกิจพอเพียง ที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงมั่นพระทัยในพวกเราว่า เราจะรู้จักอยู่อย่างคนที่สุขง่าย มีเศรษฐกิจที่พอเพียง ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานการณ์โลกที่ยากลำบากเพียงใดก็ตาม ถ้าเรามีความพอเพียง เราสามารถใช้ น้อยแต่สุขมาก และสามารถรักษาระยะห่างจากกิเลสได้

สงกรานต์...วันปีใหม่ไทยนี้ ขอให้ไปด้วยกันด้วยดีอย่างมีความสุข

ไม่เอาเปรียบ ไม่เบียดเบียน ไม่ประมาทขาดสติ

สุขง่าย ใช้น้อย

ที่ร้อนก็ขอให้ร้อนแค่กาย ร้อนเพียงอากาศ

จงดูใจให้ไม่แหว่ง ไม่ร้อนตาม

และช่วยกันน้อมนำธรรมะเข้ามาใช้ในชีวิตประจำวัน

เพื่อกู้สังคม กู้แผ่นดินกลับมา ให้ได้อยู่ด้วยกัน

อย่างอยู่เย็นเป็นสุข พันทุกข์ร่วมกัน

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

ชีวิตคุณเปลี่ยนได้ แค่เติมน้ำให้ถูกวิธี

ภาวนากับน้ำ 3 จิบ

จิบที่หนึ่ง...กายอยู่ที่นี้ ใจอยู่ที่นี้

จิบที่สอง...กายกับใจเป็นหนึ่งเดียวกัน

จิบที่สาม...ปัจจุบันขณะเป็นเวลาที่ประเสริฐที่สุด



แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป

ถ้าใครเคยมาเยี่ยมมาเยือนที่เสถียรธรรมสถาน คงเคยได้เห็นขวดน้ำดื่ม ‘ธรรมสวัสดิ’ ที่มีรูปตุ๊กตาแม่ชีน้อยและเพื่อนๆ ในอิริยาบถต่างๆ พร้อมข้อธรรมสั้นๆ ทั้งเพื่อเตือนสติและให้แรงบันดาลใจ

ความสำคัญของการทำขวดน้ำดื่ม ‘ธรรมสวัสดิ’ นี้ มีกุศโลบายเบื้องหลังคือการให้กลับมาสัมผัสอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างรู้ตัวทั่วพร้อม เมื่ออ่านข้อธรรมบนขวดก็น่าจะได้แรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง หลากๆ ครั้งคนมาร่วมอบรมที่เสถียรธรรมสถานและได้เติมน้ำ ‘ธรรมสวัสดิ’ สะท้อนความรู้สึกให้พวกเราฟังว่า “ไม่เคยเติมน้ำแบบนี้มาก่อนเลย รู้สึกดีจริงๆ” พวกเราเลยอยากมาแชร์ให้ได้อ่านกันว่า ‘เติมน้ำยังงี้ให้รู้สึกดี’

ขั้นแรก เราต้องรู้ก่อนกว่า การเติมน้ำที่ถูกต้องและร่างกายจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ คือการค่อยๆ จิบให้เซลล์ในกระพุ้งแก้มได้ซึมซับโมเลกุลของน้ำก่อน แล้วจึงจะกลืนน้ำลงไปในลำคอ การดื่มแบบยกชดอ๊กๆ นั้น นอกจากจะทำให้จุกแล้ว เรายังเสียโอกาสในการให้เซลล์ในกระพุ้งแก้มได้ซึมซับน้ำไปอีกด้วย

ขั้นที่สอง ภาวนากับน้ำ 3 จิบ โดยการจิบน้ำแต่ละจิบคือการกลับมารู้ตัวทั่วพร้อม กลับมามีสติ หากเราหลงไปในระหว่างวัน วิธีการคือ

- ค่อยๆ ดื่มน้ำจิบที่หนึ่ง ระลึกรู้ว่า...กายอยู่ที่นี้ ใจอยู่ที่นี้
- ค่อยๆ ดื่มน้ำจิบที่สอง ระลึกรู้ว่า...กายกับใจเป็นหนึ่งเดียวกัน
- ค่อยๆ จิบที่สาม ระลึกรู้ว่า...ปัจจุบันขณะเป็นเวลาที่ประเสริฐที่สุด

ขั้นที่สาม เพื่อการเป็นประโยชน์ให้สุดทาง เราอย่าลืมนำภาชนะที่เราใช้เติมน้ำนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นขวดพลาสติก แก้วพลาสติก ไปล้างให้สะอาดแล้วนำไปรีไซเคิลกันนะคะ จะได้ภาวนากับการล้างขวดต่อไปเลย

ง่ายไหมeกับการใช้ชีวิตที่มีสติใน Lifestyle ลองทำดูนะคะ

หนึ่งวัน

ในเสถียรธรรมสถาน กรุงเทพฯ

“อยากมาเดินเล่น”

“อยากมาชาร์จพลังให้ตัวเอง”

“อยากมาราบคุณยายจ๋า”

“อยากปฏิบัติธรรม แต่ยังหาเวลา
ว่าง 3 วัน 2 คืนไม่ได้ทำอย่างไรดี

DAY TRIP



เราขอแนะนำการเดินทางด้านใน
ด้วยตัวคุณเอง แบบ 1 วัน หรือที่เรา
เรียกว่า Spiritual Day Trip ที่เปิด
โอกาสให้ทุกๆ คนที่มีเวลาน้อยได้ลอง
มาสัมผัสประสบการณ์ ‘รู้ ตื่น เบิก
บาน’ ได้ง่ายๆ กับวิถีชีวิตที่ใช้อาณา
ปานสติภาวนาร่วมกับศิลปะแห่งสติ
หลากหลายแขนง โดยคณะแม่ชีของ
เสถียรธรรมสถานทำงานร่วมกับจิต
อาสาหมออาชีพที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน
กันมาสร้างฐานการภาวนาด้วยศิลปะ
แห่งชีวิตที่ตนเองมีความเชี่ยวชาญ

W
A
T
E
R
S



T
R
I
P

โครงการ Spritual Day Trip นี้ เริ่มมาตั้งแต่
มกราคม 2562 ด้วย ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียร
สุต เล็งเห็นว่าเสถียรธรรมสถานมีองค์ความรู้
ที่จะช่วยเหลือ เป็นที่พึ่งของสังคมได้ตั้งแต่เกิด
- จนตาย โดยโครงการที่เป็นที่รู้จัก อาทิ

- โครงการจิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ใน
ครรภ์ ที่ส่งเสริมให้พ่อแม่ที่เตรียมตัวมี
บุตร ให้เตรียมจิตและตั้งใจที่จะเป็นพ่อ
แม่ที่ดี มีธรรมในการที่จะเลี้ยงลูกของตน
ให้เป็นลูกของโลก
- โครงการโรงเรียนพ่อแม่ เพื่อเป็นพี่เลี้ยง
แนะนำวิธีการเลี้ยงลูกแบบ ‘ห่างเพื่อเห็น
เย็นให้ลูกสัมผัส’ ให้พ่อแม่ที่เลี้ยงลูก
หลังคลอดจนลูกโตเป็นวัยรุ่น

- โครงการ Seeds Of Spirituality (SOS) และ International Spiritual Volunteer Club (ISV) เพื่อสร้างให้เยาวชนสามารถพึ่งพาใจตนเองได้ และกล้าที่จะให้คนอื่นเป็น โดยเยาวชนจากทั้งสองโครงการนี้ได้ออกไปรับใช้สังคมมาแล้วหลายครั้ง
- โครงการ Community Spiritual Volunteer Club (CSV) เป็นกลุ่มพ่อแม่หัวใจโพธิสัตว์ที่อาสาในการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ตนเองมี เพื่อให้เป็นประโยชน์กับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ และสามารถใช้เวลาว่างของครอบครัว นำครอบครัวมาอาสารับใช้สังคม
- โครงการนวดธรรมาธรรม ที่เสถียรธรรมสถานร่วมกับโรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพน (วัดโพธิ์) ในการนำเอาองค์ความรู้ด้านแพทย์แผนไทยไม่ว่าจะ

เป็นการประคบ การอบสมุนไพร การดูแลสุขภาพคุณแม่หลังคลอด การนวดทั้งบำบัดและผ่อนคลาย ตลอดจนการสร้างเสริมให้คนดูแลสุขภาพตนเองด้วยการยืดเหยียดแบบตะวันตก และแบบตะวันออกที่เรารู้จักกันในชื่อ ‘ฤาษีตัดตน’ ที่เพิ่งได้รับยกย่องให้เป็นมรดกโลก จากองค์การสหประชาชาติในปี 2664

- โครงการธรรมชาติบำบัด เป็นการดูแลสุขภาพด้วยความรู้แบบองค์รวม เพื่อให้ผู้ที่ป่วยกายเรียนรู้เพื่อการประคองสุขภาพทางกาย และมีธรรมะเป็นเครื่องประคองใจ ให้แม้จะป่วยที่กาย แต่ไม่ป่วยที่ใจ
- โครงการอยู่อย่างมีความหมาย ตายอย่างมีคุณค่า โครงการนี้ท่านแม่ชีได้ริเริ่มขึ้นด้วยมีประสบการณ์จากการที่ท่านได้ใช้ธรรมะและสัมผัสแห่งความกรุณาในการ

DAY TRIP



ส่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายหลายๆ ท่านให้
คืนสู่ธรรมชาติได้อย่างสงบ และทำให้
ความสงบนี้เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้ดูแล
แพทย์ และพยาบาล เกิดความสนใจที่
จะนำวิธีการของท่านแม่ชีคันสนีย์มา
เป็นแรงบันดาลใจในการดูแลผู้ป่วย
ระยะสุดท้ายในหลายๆ แห่ง ในปี 2560
จึงได้เกิดการเปิดตัว ‘นิทรรศชีวิต อยู่
อย่างมีความหมาย ตายอย่างมีคุณค่า’
ซึ่งระหว่างการจัดงานนี้ คุณเสถียร
เสถียรสุด ผู้ร่วมก่อตั้งเสถียรธรรมชาติ
ได้คืนชีวิตสู่ธรรมชาติอย่างสงบในวันที่
9 ธันวาคม และเรื่องราวของท่านก็เป็น
แรงบันดาลใจอย่างมากกับสังคม ด้วย
เป็นหนึ่งในบุคคลต้นแบบของการ ‘อยู่
อย่างมีความหมาย ตายอย่างมีคุณค่า’

จากหลากหลายโครงการที่กล่าวมา
แล้วข้างต้น เป็นแรงบันดาลใจที่ท่านแม่
ชีอยากจะให้คนที่ยังไม่เคยสัมผัสกับการ
ทำงานของเสถียรธรรมสถานได้ลองมี
ประสบการณ์สั้นๆ จึงได้ชวนจิตอาสา
ของเสถียรธรรมสถานมาจัดกิจกรรม
Spiritual Day Trip โดยรวมวิถีชีวิตของ
บ้าน เริ่มตั้งแต่การไหว้พระ สวดมนต์
การภาวนากับการเดินเล่นในสวนธรรม
การภาวนากับการจิบน้ำ การภาวนา
กับการทานอาหารเพื่อสุขภาพ การภาวนา
กับการนอนฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบว์ล



หนึ่งวัน



และการใช้ศิลปะแห่งชีวิตจากความเชี่ยวชาญของจิตอาสาต่างๆ อาทิ การเต้นระบำ บำบัด การฝึกโยคะภาวนา การยืดเหยียดแบบฤาษีตัดตน การร้องเพลง และการฝึกสมาธิ บำบัด เป็นต้น มารวมให้เป็นกิจกรรมใน 1 วันธรรมดา ตั้งแต่วันจันทร์ - วันศุกร์ โดยกิจกรรมจะมีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปแต่ละวัน และเริ่มตั้งแต่เวลา 10.00 น. - 15.00 น. โดยประมาณ ทั้งนี้รวมทั้งกิจกรรม Spiritual Care เฉพาะกลุ่มแบบพิเศษ ที่คุณสามารถรวมกลุ่มเพื่อนหรือครอบครัวมาดูแลร่างกายด้วยหลากหลายเทคนิค เช่น ฤาษีตัดตนในน้ำ บัลเลตในน้ำ การภาวนากับคลื่นคริสตัลโบว์ในน้ำ รวมทั้ง การออกกำลังกาย เพื่อฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยบอลบำบัด หรือ แอโรบิกในน้ำ เป็นต้น

แม้กิจกรรมทั้งหมดนี้ไม่มีการตั้งค่าใช้จ่าย ด้วย ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ตั้งใจว่าจะให้การ ‘ให้’ ครั้งนี้ ได้ ‘ให้ มากกว่าที่เคยให้’ แต่คุณสามารถร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสืบสานปณิธานท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ได้ที่บัญชี มูลนิธิเสถียรธรรมสถาน ธนาคารกสิกรไทย 796-2-02843-2 หรือติดต่อโดยตรงที่ line@sdsdnt



ดำรงตนอายุยืน

ยืนเฉยๆ ก็แข็งแรงได้แล้ว...จริงหรือ



แต่ที่ภาพเพื่อชมคลิป

ทิศโยธโพนผนขช้าง
ทิวพนัสชายเนอน
ประนิตัดัดตงค์เจอรอญ
กุมกตรารกรค้ำ

เขาเขอน
ท่าน้ำ
ชนมด์ชีพ พระนา
ฟ่างพื้นยืนยัน

"ถ้าใครได้รู้จักการภาวนากายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น กับศาสตร์ฤาษีตัดตน จะต้องตอบอย่างมั่นใจว่า 'จริง' เพราะท่าหนึ่งท่าเดียวที่ทีมศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตอานาปานสติได้ลองฝึกอยู่บ่อยๆ คือ 'ท่าดำรงตนอายุยืน' ซึ่งสามารถทำได้ในทุกเพศทุกวัย เมื่อทำบ่อยๆ การเดินเหินจะคล่องแคล่ว มีกล้ามเนื้อขาที่แข็งแรง ลองดูวิธีการกันนะคะ

ก่อนทำท่านี้นควรมีการอบอุ่นร่างกายเบาๆ มาก่อน เช่น แกว่งแขน บิดขี้เกียจไปมาสัก 2-3 นาที จากนั้น ยืนแยกขากว้างกว่าสะโพกเล็กน้อย ปลายเท้าเปิดออกด้านข้าง (เท่าที่ทำได้) มือสองข้างกำซ้อนกันที่ระดับอก มือด้านบน จะดันกดน้ำหนักลงไปที่มือด้านล่าง ส่วนมือด้านล่างจะดันต้านน้ำหนักขึ้นด้านบน ค่อยๆ ย่อขาลงช้าๆ พยายามรู้สึกถึงกล้ามเนื้อขาที่ใช้งาน ค้างท่าไว้ 2-3 ลมหายใจ ค่อยๆ ดันขาให้กลับมายืนยึดตัวเหมือนท่าเริ่มต้น สามารถทำซ้ำได้เพื่อความแข็งแรง ในขณะที่ฝึก เราจะชวนคุณจินตนาการถึงท่ายืนของรูปปั้นยักษ์วัดแจ้งถือกระบองอยู่หน้าโบสถ์ เพียงแค่นี้คงร้อง "อ้อ" และเห็นภาพชัดขึ้นกับการทำท่านี้อยู่ไหมคะ"

ชวนมาลองฝึกกายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่นกับเทคนิคฤาษีตัดตน ท่าดำรงตนอายุยืนนี้กัน ไม่ว่าจะผ่านไปอีกกี่สงกรานต์ เราจะมีร่างกายที่แข็งแรงอายุยืนได้ด้วยเราเอง

Family Trip

หน้าร้อนนี้พาครอบครัวไปเที่ยวไหนดี

หลายครอบครัวมักชอบพาครอบครัวไปพักผ่อนเที่ยวภูเขา เที่ยวทะเล วันนี้เรามีอีก 1 แห่งให้เป็นตัวเลือกของครอบครัว เพื่อการพักผ่อนให้ได้ประโยชน์ทั้งกายและใจ ที่สำคัญสนุกด้วยนะคะ

เสถียรธรรมสถาน เพชรบุรี หรือ หุบเขาโพธิสัตว์ ตั้งอยู่ไม่ไกลจากเขื่อนแก่งกระจาน มีภูมิประเทศเป็นหุบเขา มีป่าไม้ล้อมรอบ ถ้าใครมาฤดูหนาว จะคิดว่าที่นี่สวยจังเหมือนมาอยู่สวิตเซอร์แลนด์ อากาศก็เย็นประมาณ 15-20 องศาเซลเซียส ถ้าใครมาฤดูร้อน ก็จะมีร้อนมากในช่วงกลางวัน พวกเราแนะนำให้คุณนั่งอยู่ใต้ต้นไม้ เพราะคุณจะได้ลมเย็นๆ ได้ร่มเงาต้นไม้ไปพร้อมกับวิวสวยๆ ของไม้ดอกไม้แย่งกันผลิบานสะพรั่งรับแสงแดด ประกอบกับการที่ทิมสะอาดดี (ทิมช่างและผู้ดูแลงานหนักของเสถียรธรรมสถาน) ได้ถวายงานท่านแม่ชีคันสนียตามที่ท่านมีดำริว่า “ให้ที่นี่มีสายน้ำฉ่ำเย็นไปให้ทั่วถึง เพื่อให้ต้นไม้อยู่รอดได้ในฤดูร้อน และคนที่มาเยี่ยมจะได้เย็นกายเย็นใจอีกด้วย” ทำให้หุบเขาโพธิสัตว์มีการขุดทั้งบ่อน้ำขนาดใหญ่เพื่อเก็บน้ำ มีน้ำตกจำลอง และธารน้ำไหลทั่วพื้นที่ สร้างความตื่นตาตื่นใจแก่ผู้พบเห็นเป็นอย่างมาก เพราะแม้จะอยู่ท่ามกลางอากาศร้อน แต่ทุกคนไม่ได้รู้สึกถึงความแล้งของพื้นที่เลย

สำหรับผู้สูงอายุจะมีความสุขที่สุดเมื่อได้มากราบขอพรกับพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ และพระพุทธรูปยืนองค์ดำ นาลันทา ที่คุณธรรมของพระองค์เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของชาวเสถียรธรรมมาอย่างยาวนาน เมื่อกราบขอพรพระเสร็จ ทุกคนจะอยากไปพักผ่อนร้อนภายใต้สัณฐานที่เหมือนศาลาหลังคาทรงสูงทำจากผ้าหลากสีทั้งเหลือง เขียว ฟ้า แดง และขาว ที่แทนความหมายของดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศธาตุ



แต่ที่ภาพเพื่อชมคลิป



ถ้าคุณได้มาลองนอนภาวนาที่สถูป
มนตราพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ที่
หุบเขาโพธิสัตว์แห่งนี้ คุณจะได้เห็น
การเคลื่อนไหวของผ้าสถูปมนต์ตาม
จังหวะของลมพัด เหมือนคลื่นน้ำ
หลากสีเคลื่อนซ้อนกันไปมา เป็น
ความสวยงามให้คนที่มาเยี่ยมชมมาเยือน
ต้องถ่ายรูปเก็บไว้ทุกคน เนื่องจาก
สถูปผ้าเช่นนี้เป็นสิ่งก่อสร้างที่ไม่ค่อย
เห็นได้บ่อยในประเทศไทย เสียงน้ำ
ไหลตกกระทบหิน รวมทั้งละอองน้ำ
ฝอยๆ ที่ลมพัดมากระทบตัว ช่วยให้
คลายความร้อนทั้งกายและใจได้เป็น
อย่างดี ใครที่ทุกข์ใจจากทั้งเรื่องงาน
และปัญหาทางโลกที่รุมเร้า เพียงแค่



แต่ที่ภาพเพื่อชมคลิป

ได้นั่งเงียบๆ ปล่อยให้บรรยากาศได้เยียวยา พร้อมกับเติมพลังจากอากาศบริสุทธิ์เพียงไม่นาน หลาย
คนมาเล่าให้เราฟังว่า เขารู้สึกดีขึ้น และเมื่อได้อ่านวาธรรมของท่านแม่ชีคันสนีย์จากป้ายต่างๆ ที่ติด
ไว้รอบๆ ทำให้มีพลัง และเห็นทางออกในปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่

สำหรับเด็กๆ ที่นี่คือความอบอุ่นด้วยอ้อมกอดของธรรมชาติและสรรพสัตว์มากมาย ไม่ว่าจะเป็น
ครอบครัวบุญ ซึ่งก็คือควายเผือกที่ออกลูกออกหลานมาหลายตัว ให้เด็กๆ ได้ลงไปอาบน้ำ หรือป้อน
หญ้า ครอบครัวไก่ซิลกิ หรือไก่ขนฟูเหมือนลูกหมา ให้เด็กๆ ได้อุ้มเล่น ตลอดจน



แต่ที่ภาพเพื่อชมคลิป

ครอบครัวกระต่าย ครอบครัวไก่ไข่ ให้เด็กๆ ได้เพลิดเพลิน
กับ ‘เพื่อนๆ’ เหล่านี้ ในขณะที่คุณพ่อคุณแม่กำลังภาวนา
กับการช่วยงานด้านอื่นๆ กับคณะแม่ชีในหุบเขาฯ นับเป็น
ธรรมบรรณาการครบวงจร ที่เอื้อให้ทุกคนมีเวลาแห่ง
ความสุข ตรงกับความสนใจของทุกวัยในครอบครัว

ก่อนกลับบ้านพวกเราขอชวนให้ทุกท่านลองจิบชาดอก
กุหลาบหอมๆ ที่เป็น Signature Drink ของหุบเขา
โพธิสัตว์แห่งนี้ ถ้าใครชอบแบบเย็นก็สามารถสั่งน้ำโซดา
กุหลาบโซดาแบบหวานอมเปรี้ยวชื่นใจมาดื่มได้ และถ้า
ต้องการนำความสดชื่นนี้กลับบ้าน อย่าลืมผลิตภัณฑ์จาก
ตาราฟาร์ม ที่คุณใช้เป็นของฝากให้กับคนทุกเพศทุกวัย
สนุกสนานขนาดนี้ อย่าลืมนัดครอบครัวมาเดินเล่นใน
เสถียรธรรมสถาน เพชรบุรี หรือหุบเขาโพธิสัตว์ กันนะคะ

อย่างนี้สิ...เรียกว่าฟัง



เขียนโดย ปอ สาริมา อุดมเวชย์
ISV : International Spiritual Volunteers

โควิด-19 ทำให้ฉัน (ปอ) กับแม่ได้ใช้ชีวิตร่วมกันมากขึ้น ในบ่ายวันหนึ่งฉันพบว่าตัวเองและแม่ติดโควิด ฉันใช้ชีวิตร่วมกับแม่ตลอด 24 ชั่วโมงเป็นเวลา 10 วัน

ฉันเข้าสู่โลกของแม่มากขึ้น และแม่ก็เข้าสู่โลกของฉันมากขึ้นเช่นกัน

ตื่นเช้ามาก็เป็นเวลาสายแล้ว ฉันมีหน้าที่เปิดหน้าต่าง รับแสงเข้ามา เรากินข้าวที่ปายกขึ้นมาส่ง จากนั้นก็ดูซีรีส์ สุดดมสมุนไพร ประคบขิง...แล้วก็นอน จากนั้นก็ตื่นมากินข้าว ดูซีรีส์ สุดดมสมุนไพร ประคบขิง...แล้วฉันก็นอน ส่วนแม่ประชุมและเรียน บางวันแม่ก็นั่งทำงานวาดรูปของแม่ เรานั่งดูพระอาทิตย์ตกดินด้วยกัน ฉันปิดหน้าต่าง จากนั้นก็ดูซีรีส์ สุดดมสมุนไพร ประคบขิง...แล้วก็นอน ชีวิตวนๆ อยู่แบบนี้ตลอด 10 วัน โดยพวกเราไม่ได้กินยาอะไรเลย นอกจากจิบน้ำผึ้งมะนาวและน้ำอุ่น

แม่มาดูซีรีส์กับฉัน เราดูซีรีส์ด้วยกันหลายเรื่องมาก พวกเราพูดคุยกันเยอะมาก ทั้งตอนกินข้าว ระหว่างวัน แล้วก็ก่อนเข้านอน แม่เริ่มรู้จักดารากาฬลีหลายคนเพราะฉัน ฉันคิดว่า 10 วันนี้เป็นวันที่แม่ดูซีรีส์มากที่สุดในรอบหลายปี เราถกเถียงกันว่าดาราคณโชนหล่อกว่ากัน ฉันปรึกษาแม่ว่าฉันอยากจะตัดผมทรงเดียวกับดารากาฬลีคนหนึ่ง

ตอนที่เราหิวข้าว แต่อาหารยังไม่มาส่ง เราต้มบะหมี่สำเร็จรูปบนเตาแก๊ส กระป๋องที่ใช้ต้มน้ำขิง และต้มสมุนไพรกินด้วยกัน ฉันกินบะหมี่สำเร็จรูปพร้อมกับดูซีรีส์กาฬลีพร้อมแม่ แม่ไม่รู้หรอกว่าฉันทำตามซีรีส์ แต่แม่ก็กินบะหมี่สำเร็จรูปกับฉัน เพราะพวกเราหิวกันมาก

ฉันได้เห็น ได้ยินแม่เรียนและประชุมงานศิลปะบำบัด ฉันได้ยินแม่คุยกับครูของแม่และเพื่อนที่แม่ทำงานด้วย แม่อาจจะคิดว่าฉันนอนหลับอยู่ แต่ฉันตั้งใจฟังแม่พูดอย่างมาก ฉันอยากรู้เรื่องงานของแม่มานานแล้ว ปกติแม่จะแยกไปคุยงานโดยไม่ให้ใครฟังแม่ทำงาน แต่วันนี้ 55555 แม่ไม่สามารถหนีฉันไปได้ เพราะเราติดอยู่ในห้องเดียวกัน ฉันเห็นแม่ร้องไห้หลังจากเรียนเสร็จ ฉันไม่รู้จะปลอบใจแม่อย่างไร ฉันจึงนั่งฟังแม่เจิบๆ แล้วก็กอดให้กำลังใจแม่

อย่างนี้สิ...เรียกว่าฟัง

ฉันคิดว่างานของแม่น่าสนใจ น่าทดลองทำ และน่าสนใจมากๆ ฉันขอให้แม่เล่าเกี่ยวกับอุปสรรคในงานของแม่ให้ฟัง ฉันรับรู้ได้ว่าแม่รักงานที่ตัวเองทำมากๆ และฉันคิดว่าไม่ว่าเราจะรักงานนั้นมากแค่ไหน เราก็ต้องเคยเสียน้ำตาให้กับงานของเราทั้งนั้น แม่ท้อกับงาน แต่แม่ก็ไม่เคยถอย ทุกครั้งแม่จะหาแรงบันดาลใจให้ตัวเอง แล้วลุกขึ้นมาใหม่ได้เสมอ

ฉันเคยคิดว่าฉันจะทำงานที่ฉันรัก แล้วฉันจะมีความสุขในงานที่ฉันเลือกทำ ฉันเคยคิด และฉันก็ยังคิดว่ามันเป็นไปได้ ฉันจะได้ทำงานที่ฉันรัก และไม่มีทางที่ฉันจะไม่เจออุปสรรค แต่ฉันก็ยังมีครอบครัวที่รับฟังฉัน เหมือนที่ฉันรับฟังแม่ในวันนี้ และเหมือนกับที่แม่รับฟังฉันตลอดมา

ตลอด 10 วันที่เรากักตัว ฉันได้ฟังแม่มากขึ้น แม่ได้ฟังฉันมากขึ้น และเราก็เข้าไปอยู่ในชีวิตของกันและกันมากขึ้นอย่างไม่รู้ตัว

ฉันนึกถึงคำสอนของยายจำที่ว่า

"บางครั้งความปรารถนาดีก็มาในรูปของการพูดซ้ำๆ
ฉะนั้น อย่าฟังแค่เสียง แต่จงฟังให้
ทะลุถึงเจตนาของเขา"

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

แตะที่ภาพเพื่อชมคลิป



มาค่ะ...เตรียมตัว เป็น สว.กัน

สวัสดีปีใหม่ไทยค่ะ

เขียนโดย ทวีวัฒนา กุณคุ่มทอง

วันเวลาล่วงผ่านมามากปีแล้ว วัยของเราท่านก็สูงขึ้นอีกนิด คราวนี้จึงขอมาชวนกันให้ลองคิดสักนิดว่าเราจะใช้ชีวิตต่อไปนี้อย่างไร อาจเลยไปถึงขั้นว่าเมื่อเราจากโลกนี้ไปแล้วเราอยากให้คุณจดจำเราอย่างไร หรือว่า “ไม่เป็นไร...หากจะไม่มีใครจดจำได้ว่าเคยมีเราอยู่ในโลกนี้” ขอเชิญทุกท่านออกแบบและเลือกกันเอง (your choice) นะคะ ^^

‘การเกิด’ เป็นทุกข์ร้ายไป
พระพุทธรองค์ทรงตรัสไว้
แล้วว่า การเกิด แก่ เจ็บ
ตาย เป็นทุกข์

ย้อนไปเมื่อกว่า 2,600 ปีก่อน

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพบความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ คือ ทุกข์ (ความทนอยู่ไม่ได้) สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (การดับไม่เหลือแห่งทุกข์) และมรรค (หนทางแห่งการดับทุกข์) หรือ ‘อริยสัจ 4 ประการ’ ซึ่งพระองค์ทรงพิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าหากใครเข้าใจถูกต้องและปฏิบัติตามที่ทรงสั่งสอนไว้ก็จะพ้นทุกข์ได้

‘การเกิด’ เป็นทุกข์รำไป

พระองค์ทรงตรัสไว้แล้วว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ ซึ่งสรรพชีวิตล้วนต้องเผชิญความจริงทั้ง 4 ข้อนี้ ในขณะที่คนเราเลือกไม่ได้ว่าจะมาเกิดในครอบครัวแบบใด หรือได้อยู่กับพ่อแม่แบบไหน ความตายก็เช่นกัน เราไม่มีทางรู้ล่วงหน้าว่าจะตายเมื่อไร และเพราะสาเหตุใด ด้านการเจ็บไข้ได้ป่วยก็ยากจะทำนายว่าเราจะป่วยเมื่อไร หรือป่วยเป็นอะไร

จะมีก็เพียง ‘ความแก่’ หากเรามีชีวิตอยู่ถึงวันที่เป็นผู้สูงวัย เรื่องนี้อาจจะพอจะเตรียมการได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ



แต่ที่ภาพเพื่อชมคลิป



ในด้านร่างกายหรือการดำเนินชีวิต หากเราวางแผนชีวิตไว้ดีอาจได้เป็นคนแก่ที่มีคุณภาพชีวิตดี และเป็นทุกข์น้อยน้อยได้ เช่นหากเรารักษาสุขภาพดี ทานอาหารอย่างระมัดระวัง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ก็อาจจะไม่เป็นโรคเรื้อรังบางอย่าง หากมีการวางแผนชีวิตและการเงินเอาไว้ดี ๆ ก็อาจจะมีเงินทุนไว้ดูแลตนเองได้ บางคนอาจหวังให้ลูกหลานได้ช่วยดูแลประคับประคองยามแก่เฒ่า แต่กระนั้นการมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนอาจเป็นแนวทางที่ดีและปลอดภัยที่สุดท่ามกลางความไม่แน่นอน

ด้านจิตใจก็สำคัญไม่แพ้กัน โดยเฉพาะในยามที่ร่างกายไม่แข็งแรง
กำยำล่ำเลศเหมือนเดิม จิตใจก็อาจจะพาลอ่อนแอเกิดความหวั่นไหว
ได้ง่าย การป้องกันตนเองจากทุกข์ก็จะต้องมีสติ ไม่ปล่อยให้
อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลและความเป็นจริง (ไม่ดราม่า – พุ่มพ่าย ร่ำไร
ร่ำพัน) เป็นสำคัญ

สำหรับลูกหลานทั้งหลายขอให้เข้าใจ
ด้วยว่าผู้อาวุโสในบ้านของเราอาจรู้สึก
สูญเสียความสำคัญ ซึ่งต้องการความ
ใส่ใจและความเข้าใจอย่างลึกซึ้งจึงจะ
สามารถดูแลใจของผู้อาวุโสในบ้านได้
อย่างราบรื่นและอ่อนโยน นอกเหนือ
จากการดูแลทุกข์สุขด้านร่างกายทั่วไป
หายใจเป็น ไม่เป็นทุกข์

บางทีกว่าเราจะรู้สึกตัวว่า (เริ่ม) แก่ ก็
เมื่อวันหนึ่งการลุกขึ้นยืนหลังจากนั่ง
นานๆ กลายเป็นเรื่องยาก หลายคนจึง
อาจเพิ่งได้ตระหนักว่าสังขารนี้เริ่มแสดง
อาการของผู้สูงวัยแล้วก็ตอนนี้อย่างนี้เอง และ
คงได้เวลาแล้วที่จะต้องเตรียมตัวเตรียม
ใจ หากรอเน้นช้าออกไปอาจมีเวลาไม่
พอ หรือหากวันนั้น (ความตาย) มาถึง
แบบกะทันหันคงเตรียมตัวไม่ทัน

“

คุณแม่ (ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต)
สอนว่า 'หายใจเป็น ไม่เป็นทุกข์'

แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป



ก่อนหน้านั้นผู้เขียนเคยเผชิญความเจ็บป่วยเรื้อรัง ขนาดที่แทบเอาชีวิตไม่รอดมาครั้งหนึ่งแล้ว

แต่โชคได้พบครูบาอาจารย์
ท่านสอนให้รู้จักหายใจอย่างมีสติ
จึงได้พบว่าการหายใจที่ติดตัวเรา
มาตั้งแต่แรกเกิดนี้แหละคือเครื่องมือ
สำคัญที่จะช่วยให้เราหลุดพ้น
จากทุกข์ได้ แม้ในยามที่สังขาร
ร่างกายต้องเผชิญกับความเจ็บ
ปวดจากความเจ็บป่วย ยังดีได้
อาศัยการมีสติกับลมหายใจที่ฝึก
เมื่อครั้งป่วยมาใช้ให้เป็นประโยชน์
เมื่อมาสู่เรื่องความแก่ ก็เป็นการ
ตอกย้ำอีกครั้งว่าลมหายใจช่วยได้
แบบที่คุณแม่ (ท่านแม่ชีคันสนีย์
เสถียรสุต) สอนว่า ‘หายใจเป็น ไม่
เป็นทุกข์’

‘การรู้ลมหายใจ’ ช่วยให้จิตใจเป็น
ปกติอยู่เสมอ ไม่ว่าจะมียะไรมากระทบ
ก็ไม่กระเทือนหรือทำให้เป็นทุกข์อยู่
นานเหมือนที่เคยเป็น หากมีปัญหาก็คใช้
ปัญญาค่อยแก้ไขไปได้ทุกเรื่อง

จึงขอเชิญชวนทุกท่านลองฝึกหายใจ
กันดูนะค่ะ มีสติกับทุกลมหายใจของ
ตนเองไม่ว่าจะเป็นลมหายใจเข้าหรือ
หายใจออก ฝึกเมตตาตนเองผ่านการ
หายใจเข้าอย่างอ่อนโยน – หายใจออก
อย่างผ่อนคลายเป็นเหมือนที่คุณแม่ท่าน
สอนเสมอมา ฝึกจนร่างกายและจิตใจ
อยู่ที่นี้และตรงนี้ คือการกลับมาอยู่ใน
ปัจจุบันขณะด้วยจิตที่เบิกบาน ทุกๆ
หนึ่งลมหายใจเข้า-ออก ก็จะเป็นการ
เกิดที่จะไม่เกิดอีกแห่งทุกข์ เป็นความ
สงบเย็นที่จะทำให้ชีวิตเป็นอิสระจาก
ความทุกข์อย่างแท้จริง
ตราบเท่าที่ยังมีลมหายใจ (แก่)
อย่างไรจะไปให้ถึง

ขอบคุณทุกการอ่านนะค่ะ
นิสิตสาวิกาสิกขาลัย รุ่น 1
16 เมษายน 2565

GREEN TARA DRINK

เครื่องดื่มคลายร้อน

Green Tara Drink เป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมจากพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ หรือ Green Tara พระมหาโพธิสัตว์แห่งปัญญาและกรุณาอย่างลึกซึ้ง โดยสีประจำของพระองค์คือ สีเขียว และคุณธรรมของพระองค์ที่ชุมชนเสถียรธรรมสถานใช้อยึดมั่นในการปฏิบัติคือ

“สงบ เย็น เป็นประโยชน์ ยากอย่างไรก็จะทำให้สำเร็จเพราะมีปัญญา”

จากเรื่องราวข้างต้น ทีมอู่ข้าวอู่น้ำจึงพัฒนาเครื่องดื่มที่ดื่มแล้วชื่นใจ คลายร้อน ดื่มแล้วมีพลังไปทำงานต่างๆ ได้ต่อ เราเชื่อว่าส่วนผสมของเครื่องดื่มนี้หาได้ง่ายในทุกบ้าน

วัตถุดิบ

1. สาระแห่น
2. มะนาว
3. น้ำผึ้ง
4. เกลือ
5. น้ำแข็ง

วิธีทำ

เตรียมเครื่องปั่น ใส่ น้ำแข็ง น้ำมะนาว น้ำผึ้ง และเกลือ ประมาณให้ได้รสเปรี้ยวหวานตามชอบ มีความเค็มปลายลิ้นเล็กน้อย จากนั้นเด็ดใบสาระแห่นสัก1 กำมือ (ใช้แต่ใบ) ใส่ลงไปในถาดปั่น จากนั้นปั่นให้ส่วนผสมเข้ากัน เทใส่แก้ว ตกแต่งด้วยใบสาระแห่นหรือมะนาวฝานตามชอบ

ถ้าฤดูร้อนนี้คุณได้ลองนำ Green Tara Drink มาเป็นเครื่องดื่มเย็นๆ ในครอบครัว เราเชื่อว่า ไม่ว่าอากาศจะร้อนแค่ไหน แต่คุณจะเป็นกายเย็นใจได้ จากเครื่องดื่มแก้วนี้ที่มีทั้งความอร่อยและเป็นสัญลักษณ์ให้คุณระลึกถึงคุณธรรมของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ที่เรากล่าวไว้ข้างต้นนั่นเอง



แทนคำขอบคุณ และ ห่วงใย
ด้วยชุดของขวัญ ตาราฟาร์ม



1-30 เมษายน 2565 สินค้ามีจำนวนจำกัด

ชากุหลาบปลั่งแฉะ 1 กล่อง (50 ซอง)
ชาดอกบัวสีน้ำเงิน 1 กล่อง (21 ซอง)
น้ำผึ้งกุหลาบ 1 ขวด
น้ำผึ้งบัวสีน้ำเงิน 1 ขวด
ครีมอาบน้ำกุหลาบ 150 ml. 1 ขวด
ครีมอาบน้ำบัวสีน้ำเงิน 150 ml. 1 ขวด

ฟรี ชุดชงชา



2,999.-



ติดต่อ line :@tarafarm

แทนคำขอบคุณ และ ห่วงใย
ด้วยชุดของขวัญจาก ตาราฟาร์ม



1-30 เมษายน 2565 นี้เท่านั้น สินค้ามีจำนวนจำกัด

ฟรี กระบอกชงชา
แสดงอุณหภูมิน้ำ



1,999.-



ติดต่อ line :@tarafarm

เติมเต็มกายใจ Spiritual Trip
กับ ๑ วัน ในเสถียรธรรมสถาน

ปฏิบัติภาวนากับวิถีชีวิตอันหลากหลาย
ในวันจันทร์ ถึง วันศุกร์
เวลา 10.00-11.00น. และ 13.00-15.00น.
วิถีแห่งความสงบ
อาหารสุขภาพปรุงด้วยรัก
ให้ร่างกายได้พักกับธรรมชาติในสวนธรรม
เติมพลังดีๆ ให้ใจ

10.00น. ต้อนรับสู่เสถียรธรรมสถาน
กับ Spiritual Trip

10.15น. เรียนรู้ 3 สุข กับมินิตาราฟาร์ม
สุขง่ายใช้น้อย สุขเมื่อสร้าง สุขเมื่อให้

13.00น. เดินภาวนาในสวนธรรม

14.00น. กายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น

ผู้สนใจลงทะเบียนล่วงหน้า เวลา 10:00 น.
มีระเบียบปฏิบัติ ดังนี้

แสดงผลตรวจ ATK (ผลตรวจภายใน 24 ชั่วโมง)
และหลักฐานการฉีดวัคซีนโควิด
แต่งกายชุดขาว หรือโทนสีอ่อน สุภาพ
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ติดต่อ
02-5191119 หรือ 083-0013376 (แม่ชีจ้อย)



Spiritual Trip 65

Product Information

Type of tea: Flower tea
Raw material: Blue Water lily
Quantity: 21 packs per 1 box (21 flowers)
1 pack can have 1 serving teapot
(you can change water up to 2-3 times)
Caffeine: No



@tarafarm

เจ้าของ : เสถียรธรรมสถาน
บรรณาธิการ : ธนิสรา แก้วอินทร์
นักเขียน : ธนิสรา แก้วอินทร์, ทวีวัฒนา ทุนคุ้มทอง,
สาธิตา อุดมเวศย์
พิสูจน์อักษร : พิกุล วิภาสประทีป
ศิลปกรรม : พรทิพย์ ช้างแย้ม
ภาพ : หนุ่ม รอยเตอร์ หรือ สุกรี สุขปลั่ง
คลิปภาพและเสียง : ธรรมนิเทศ เสถียรธรรมสถาน