

# ธรรมสวัสดิ์

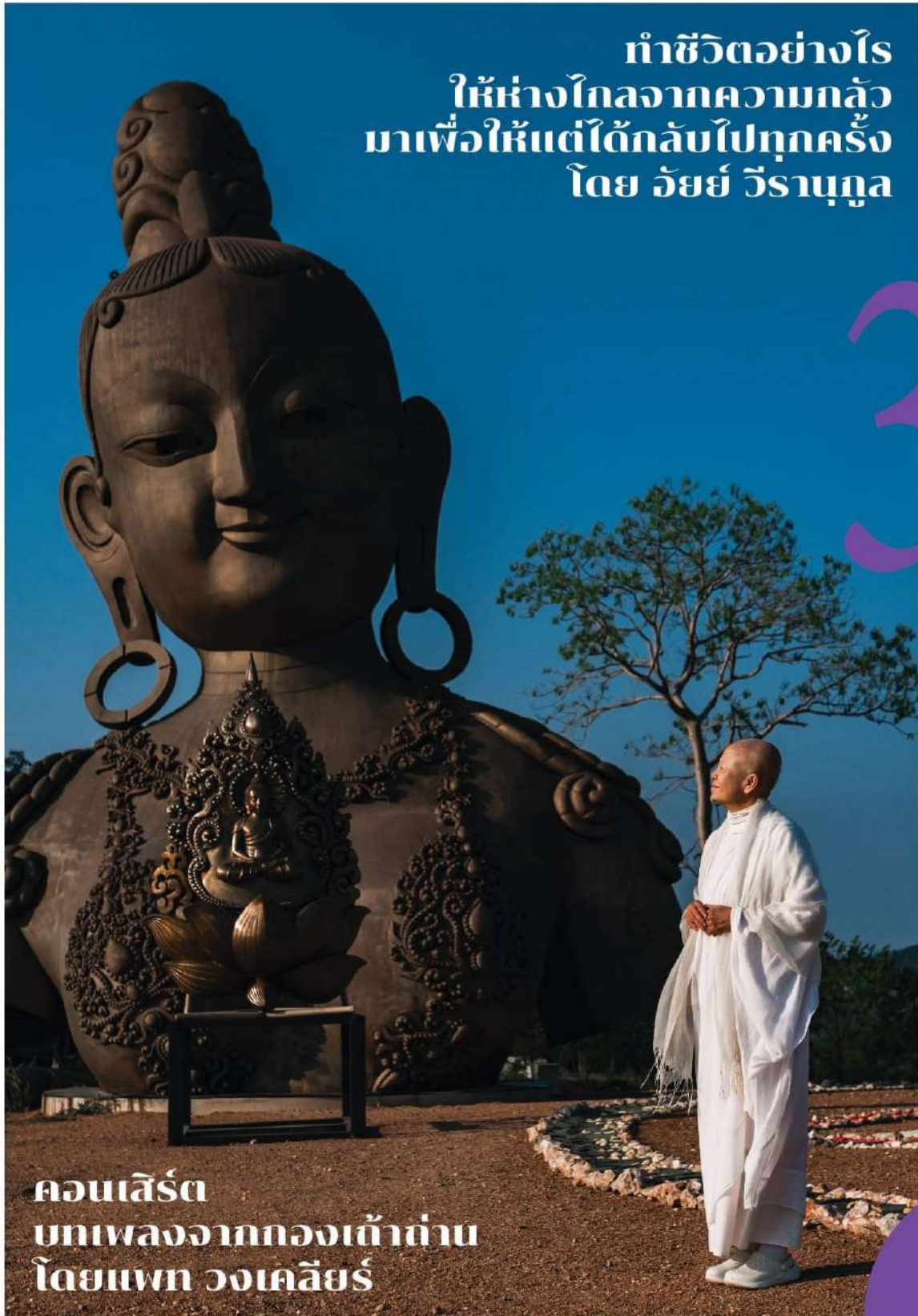
DHAMMA  
SAWASDEE | e-MAGAZINE

ทำชีวิตอย่างไร  
ให้ห่างไกลจากความกลัว  
มาเพื่อให้แต่ได้กลับไปทุกครั้ง  
โดย อภัย วิจารณ์กุล

31 DECEMBER 2020

3

Community learning •



คอนเสิร์ต  
บทเพลงจากกองเต๋าดำ  
โดยแพท วงเคลียร์



เสถียรธรรมสถาน

# DHAMMA SAWASDEE

ขอให้ปลอดภัย โดยธรรม



(แต่ภาพพบธรรม...แต่ที่ภาพด้านบนแล้วคุณจะมีการสอนธรรมะที่เข้าถึงง่ายและนำไปใช้ได้จริง)

ธรรมสวัสดิ์เพื่อนผู้ร่วมเรียนรู้ทุกท่าน วันนี้ทีมธรรมสวัสดิ์ e-Magazine ขอเปิดชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างศานติบนโลกออนไลน์ ด้วยคำสอนของท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต คำสอนของท่านวันนี้ทำให้พวกเราเห็นว่า “การเป็นนักลงทุนในกรรมจะทำให้ชีวิตปลอดภัยและรอดได้ไม่ว่าสถานการณ์นั้นจะยากลำบากอย่างไรก็ตาม”

ก่อนจะอ่านเรื่องราวต่อไป ถ้าท่านได้ลองค้นหาคำตอบด้วยตัวเองจากสิ่งที่ท่านอาจารย์คุณแม่สอนในคลิปนี้ สิ่งที่ท่านได้อาจจะไม่เหมือนกับสิ่งที่พวกเราได้ ฟังแล้วได้อะไรก็มาแลกเปลี่ยนกับพวกเราได้โดยคอมเมนต์ฝากไว้ที่ได้วิดีโอคลิปนี้ะเจ้าคะ

หากท่านใดสนใจที่จะร่วมสนับสนุนการทำงานสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างศานติของคนในทุกช่วงวัยแบบ online สามารถสมัครสมาชิกได้ที่ <https://forms.gle/mXPTr5CfmPQUspto6>

# TARA FARM

## ฟาร์มหัวใจแม่ที่สร้างโลกให้ลูก

### เขย่าของเก่ามาเล่าใหม่

ตลอดชีวิตของเราคงมีอะไรที่ยังค้างคาใจไปไม่ถึง เพราะเราอาจจะมัวผัดผ่อนกับเวลา คิดว่ายังมีเหลือเฟือ ช่วงเวลาส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่จึงเป็นจังหวะที่ดีที่จะใช้เป็นคานงัดให้ชีวิตขึ้นสูงกว่าเดิม อย่าปล่อยให้ชีวิตให้เสื่อมถอยไปวันๆ เพราะชีวิตมีไว้ให้ใช้ ไม่ใช่แค่ใช้ให้ ‘คุ้มค่า’ แต่ต้องมี ‘คุณค่า’ ด้วย เหมือนช่วงเวลานี้ที่ดอกกุหลาบพันธุ์เบบี๋โรสในหุบเขาโพธิสัตว์กำลังแสดงธรรมด้วยการบานสะพรั่ง ทำให้เรื่องเก่าย้อนกลับมาว่าในวันที่ปลูกกุหลาบแปลงนี้เป็นวันที่ร้อนมาก แต่ถ้าเรามัวผัดผ่อนและไม่ลงมือทำท่ามกลางความยากลำบากในวันนั้น ก็จะไม่มีการบานที่บ้านสะพรั่งในวันนี้ ต่อไปกุหลาบเบบี๋โรสเหล่านี้จะเป็นผลผลิตที่สร้างรายได้ให้หุบเขาโพธิสัตว์ เป็นรายได้ที่จะนำไปซื้อเมล็ดพันธุ์ผักสำหรับตาราฟาร์ม ส่งต่อเป็นผลผลิตของตาราฟาร์มเพื่อแทนความขอบคุณไปยังกัลยาณมิตรที่ให้ความสนับสนุนเสถียรธรรมสถานมาโดยตลอด

ทุกสิ่งที่เป็นความงอกงามในวันนี้จึงมาจากการบ่มเพาะอย่างต่อเนื่อง ไม่มีอะไรบังเอิญ ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นได้โดยไม่ลงทุน การลงทุนของเสถียรธรรมสถานและกัลยาณมิตรตลอด 3 ทศวรรษที่ผ่านมาคือการลงทุนเพื่อให้ก้าวเป็นของโลก ไม่ว่าจะเป็งานาน ‘สร้างโลกโดยผ่านเด็ก’ ที่ทำให้เกิดคนหนุ่มสาวที่มีสติปัญญาในการใช้ชีวิต งาน ‘โลกสวยด้วยน้ำใจ’ ที่สร้างอาสาสมัครทุกเพศวัยทุกสาขาอาชีพ และงาน ‘โลกสวยด้วยพระธรรม’ ที่ทำให้ธรรมะศักดิ์สิทธิ์เพราะช่วยชีวิตคนให้พ้นทุกข์ได้ ฯลฯ

และในปีที่ผ่านมา ‘หุบเขาโพธิสัตว์’ หรือที่ ท่านแม่ชีต้นสนีย์ เสถียรสุด เรียกว่า ‘หลุมหลบภัยที่มีชีวิต’ ก็เป็นการลงทุนกับการสร้างมรดกโลกที่พิสูจน์ศักยภาพของมนุษย์ในช่วง Covid-19 ว่า เราสามารถ ‘พึ่งตัวเองได้และให้คนอื่นเป็น’

ของเก่ากว่า 3 ทศวรรษของเสถียรธรรมสถาน กำลังถูกทยอยนำมาเล่าในรูปแบบใหม่ โดยคนรุ่นใหม่ในปี 2564 นี้



# เมื่อผักแปลงร่าง...ผักภาวนา ผักตาราฟาร์ม จากปลุก...สู่...แปรรูป (รูป) และปั่น

เมื่อพวกเราทีมธรรมสวัสดิ์ e-Magazine ได้ดูคลิปนี้แล้วก็อยากจะบอกว่า เย้...เย้...ทางรอดของบรรดาแม่ๆ ที่ลูกไม่ชอบกินผักมาแล้ว เพราะเราสามารถทำผักที่มีรสชาติเหมือนกับมันฝรั่งทอด ที่นี้การกินผักก็จะเป็นเรื่องง่ายที่ลูกกินได้ แม่ก็ไม่เครียด เพราะต้องมาทะเลาะกับลูกเรื่องบังคับให้กินผัก นอกจากง่าย สะดวก และถนอมอาหารไว้ได้นานแล้ว เรายังพัฒนาต่อยอดให้ทุกคนสามารถเก็บผักไว้กินได้ในช่วง Covid-19 ระบาดอีกด้วย วิธีทำก็ไม่ยาก อยากรู้ว่าทำอย่างไร คลิปข้างล่างนี้บอกทั้งหมดแบบไม่มีกั๊กเลย เพียงแค่แตะที่ภาพด้านล่างเพื่อดูวิดีโอแบบเต็ม แล้วถ้าอยากรู้อะไรเพิ่มเติม หรืออยากให้เราหาองค์ความรู้ใดมาให้ท่านได้รับรู้รับทราบ ก็ทักคอมเมนต์ไว้ที่ได้คลิปนี้ได้เลยนะเจ้าคะ



"ปลุกยังไงให้ได้ประโยชน์และให้ไปได้ไกลที่สุด"



ร่วมเป็นพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง  
มูลนิธิเสถียรธรรมสถาน  
ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 796-2-02843-2



# มาเยี่ยม...มาเยือน ไปดูที่มาของกุหลาบที่หุบเขาโพธิสัตว์

คลิปนี้เป็นการเดินทางออกไปเยี่ยมเยือนเพื่อนบ้าน เพื่อเรียนรู้เรื่องการสกัดน้ำจากดอกกุหลาบ สรรพคุณของกุหลาบที่จะช่วยเรื่องอารมณ์ ช่วยคลายเครียด สำหรับคนที่สนใจกรรมวิธีในการทำในคลิปนี้มีบอกไว้ค่อนข้างละเอียด เพียงแต่ที่ภาพด้านล่างก็จะได้พบกับวิดีโอของการทำเรื่องนี้ทันที แล้วถ้าใครสนใจอยากรู้เรื่องใดเพิ่มเติม ก็แสดงความคิดเห็นใต้วิดีโอนี้ได้นะจ๊ะ



"ชีวิตต้องซ้ำๆ และเผ่าสังเกต"

# SPIRITUAL VOLUNTEER

## หัวใจเดียวกันและพันมือ

### Season's greeting (and giving)

ดร. ญัฐวดี กุลนิเทศ

ทราบว่าเป็นที่เลวร้ายที่สุดยังไม่ถึง เพราะฉะนั้นทุกๆ ที่รู้ว่าสิ่งเลวร้ายกำลังจะมา แทนที่เราจะรอเฉยๆ ต่อโชคชะตา รอให้ Covid-19 ไป สิ่งที่เราทำได้ก็คือเตรียมความพร้อม เตรียมรับมือ โดยใช้สติ คุณแม่ชื้ออยากจะทำอะไรในช่วงปีใหม่นี้ชีวิตจะดีขึ้นได้ถ้าเราเติมกราฟชีวิตให้สูงขึ้น แทนที่จะมา Count down เราควรจะใช้โอกาสในช่วงปีใหม่ในการ Count up คือเติมเต็มชีวิตให้ดีขึ้นสูงขึ้นดีกว่า

คุณแม่ชื้อเล่าให้เราฟังว่าหลายคนชอบมองว่าพระและแม่ชื้อไม่ได้รู้จักความสูญเสียเหมือนชาวโลกทั่วๆ ไป แต่กับสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้ทุกคนเห็นว่าแม่ชื้อเองก็ต้องรับมือกับความสูญเสียที่เกิดขึ้น งานที่คุณแม่ชื้อทำมากกว่า 40 ปีก็หายไป ในกองเพลิง แต่ด้วยเวลาอันสั้นทางเสถียรธรรมสถานก็ออก e-Magazine มา แถมยังรู้สึกว่าจะหายไปได้ไกลกว่าการพิมพ์เป็นกระดาษเล่มๆ เสียอีก ชาวโลกมีความทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักธุรกิจที่เคยรุ่ง ยอดขายเคยสูงกว่านี้ กิจการดีกว่านี้ แต่เมื่อ Covid-19 มา ทำให้เราต้องกลับมาพิจารณาว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญ และเราจำเป็นต้องอยู่กับความเป็นจริง และทิ้งส่วนเกินออกไปเสียบ้าง

คุณแม่ชื้อและเสถียรธรรมสถานเป็นเหมือนเพื่อนให้กับผู้ที่มีความทุกข์ เป็นเหมือนโอเอซิสทางจิตใจ เป็นเหมือนผู้รับใช้ และวันนี้เพื่อนของเราได้พบกับปัญหา ที่เพื่อนเองก็เกรงใจคนภายนอก ไม่อยากที่จะกวน และทำให้ไม่สบายใจ แต่เมื่อผมได้เห็นพื้นที่ที่โดนไฟไหม้ พร้อมทั้งประเมินงานที่จะเกิดขึ้นตามมา ไม่ว่าจะเป็นงานรื้อถอนหรือสร้างใหม่ ทำให้ผมตระหนักว่าเพื่อนของเราต้องการความช่วยเหลือจริงๆ

ถ้าโพสต์นี้จะพอมีคุณค่าบ้าง ก็อยากจะขอเชิญชวนเพื่อนๆ ให้ช่วยแบ่งปันทุนทรัพย์ตามกำลังทรัพย์และกำลังศรัทธาเพื่อช่วยให้เสถียรธรรมสถานได้กลับมารับใช้ผู้คนต่อไป ตอนนี้ทาง 'หวังใย Thai Business' พยายามที่จะ

รวบรวมทุนทรัพย์ในการบริจาค Metal Sheet เพื่อใช้ในการปรับปรุงพื้นที่ และเอาแนวรั้วไม้ไผ่ออกก่อน เพราะว่ามันคือสาเหตุที่ทำให้ติดไฟ จากประกายไฟที่มาจากเสาไฟฟ้าบริเวณด้านนอก

หรือถ้าท่านใดมีความประสงค์ที่จะบริจาคเพื่อช่วยเหลือเสถียรธรรมสถาน ก็สามารถบริจาคเป็นเพื่อนร่วมทุกข์กับทางเสถียรธรรมสถานได้ที่ มูลนิธิเสถียรธรรมสถาน บัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 796-2-02843-2

ก่อนที่จะมาสัมภาษณ์คุณแม่ชี ผมได้หาข้อมูลเพื่อประเมินความเสี่ยงของทางเสถียรธรรมสถาน โดยวันแรกมีนักข่าวเข้าไปถามคุณแม่ชีว่า “ทางเสถียรธรรมสถานได้ทำประกันไว้ไหม หรือว่าเรากำลังเผาเพื่อเอาเงินประกัน” คุณแม่ชีบอกว่าการปฏิบัติธรรมทำให้เราอยู่กับโลกได้ อยู่กับความคิดที่เป็นลบได้ เขาลบมาแต่เราไม่ลบตอบ และนั่นคือธรรมที่ผมเห็นในวันที่เพื่อนเรากำลังประสบกับปัญหา แต่คุณแม่ชีกลับมองไปในอนาคต มองอย่างมีสติ และมองอย่างผู้รับใช้คนอื่น มาช่วยกันนะครับ

ขอบคุณครู Amm Tanisara Kaewin ที่ช่วยประสานงานให้มาโดยตลอด ถ้าพีเบิร์ตชวนแล้ว work กว่า (อยู่แล้ว) ก็ตามไปดูที่นี่ครับ <https://fb.watch/2CrgcXvZC/> ภาพเหตุการณ์ในวันไฟไหม้ดูที่นี่ครับ <https://youtu.be/jraGIxbuk-g> รายการของทาง ‘ห้วงใย Thai Business’ ที่สัมภาษณ์คุณแม่ชีตอน Spiritual Journey - Special Episode ดูที่นี่ครับ <https://www.facebook.com/111585873817289/videos/841450509984980>



# จบเร็วเจ็บสั้น...จบนานเจ็บยาว

## ธรรมะส่งท้ายปลายปีกับคุณยาย

อัยย์ พรรณี วีรานุกูล นักร้อง พิธีกร ดีใจ ที่เคยบวชพุทธสาวิกาถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ในคราวที่เสด็จสวรรคต และตอนนี้อัยย์ทำรายการ "เที่ยวไป Like a local" เมื่อทราบข่าวเสถียรธรรมสถานถูกไฟไหม้ อัยย์ก็รีบเดินทางมาเสถียรธรรมสถานเพื่อให้กำลังใจ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด หรือที่อัยย์มักจะเรียกว่าคุณยาย แต่สิ่งที่อัยย์ได้กลับไปนั้นกลับกลายเป็นว่า “ตั้งใจว่าจะมาให้กำลังใจคุณยาย แต่สิ่งที่เกิดขึ้นจริงนั้นกลับกลายเป็นว่าอัยย์เองได้กำลังใจกลับมา” เกิดอะไรขึ้น ทำไมอัยย์ถึงพูดแบบนี้ ลองคลิกที่ลิงก์ด้านล่างนี้ แล้วคุณจะได้พบกับคำตอบในสิ่งที่อัยย์ได้เกริ่นไว้ให้พวกเราฟัง

<https://www.facebook.com/106familynews/videos/239029587609672/>





# Concert...จากกองเก้าถ่าน

ระดมบุญมหากุศล “หัวใจเดียวกันและพันมือ” กับ แพท วงเคลียร์ พร้อม ป้อมแป้ม นิต ชัยชิตาทร ร่วมฟังเพลงพร้อมร่วมบุญสมทบฟื้นฟูไฟไหม้ ในวันเสาร์ที่ 2 มกราคม 2564 เวลา 16.00 น. ผ่านทาง online เพจเสถียรธรรมสถาน และยูทูป SDS Chanel

เรื่องราวทั้งหมดของคอนเสิร์ตที่จะเกิดในวันที่ 2 มกราคม 2564 สืบเนื่องมาจากการเดินทางมาเสถียรธรรมสถานเพื่อให้กำลังใจ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด โพสต์นี้คือโพสต์ของแพท วงเคลียร์

วันนี้แพทได้เข้าไปกราบคุณยาย เพราะเพิ่งได้ทราบข่าวว่า เมื่อวันที่ 17 ธันวาคมกลางดึก ที่เสถียรธรรมสถานเกิดไฟไหม้ เป็นส่วนห้องเก็บของ ที่มีของสำคัญมากมายอยู่ที่นั่น ทั้งหนังสือ บาตรของแม่ชี องค์พระหลายองค์ ไม้พะยุงที่จะมาสร้างเรือนไทย งานศิลปะที่ประเมินค่าไม่ได้อีกมากมาย เรียกว่าเป็นที่เก็บของที่เป็นหัวใจของเสถียรเลยก็ว่าได้ เสียหายไปรวมกว่าสิบล้านบาท

วันนี้ได้เห็นเลยว่าคุณยายเหนื่อยมาก ที่ปกติทำงานหนักอยู่แล้ว ช่วงนี้หนักกว่าเดิม แถมยังมีเรื่องสุขภาพที่คุณยายต้องดูแลเป็นพิเศษอีกด้วย

แพทมาขอร่วมเป็นหนึ่งในผู้ส่งข่าวค่ะ ถ้าใครสนใจอยากร่วมฟื้นฟูพื้นที่ที่ไฟไหม้ไปติดต่อไปได้ทางเพจของเสถียรฯ นะคะ เสถียรธรรมสถาน Sathira Dhammasathan จะแรงกายหรือแรงใจก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นเงินค่ะ 🙏🙏🙏

และวันนี้แพทกับแม่ได้มีโอกาสร่วมถวายปัจจัยเพื่อฟื้นฟูพื้นที่และได้นั่งภาวนาที่หอประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ ขอเอาบุญมาฝากทุกคนค่ะ 🙏🌸

<https://www.facebook.com/479215565616168/posts/1543187202552327/>



# เปลี่ยนทุกข์...เป็นธรรม

**บัวย เชษฐาภูมิ วัชรคุณ นักแสดง พิธีกร  
และดีเจอาสาสมัครของเสถียรธรรมสถาน**

สิ่งที่ผมได้จากสถานการณ์ไฟไหม้ของเสถียรธรรมสถานคือ การสอนธรรมะของคุณยายจำที่สอนโดยทำให้ดู เปลี่ยนปัญหาเป็นปัญญา เปลี่ยนไฟไหม้เป็นไฟเผากิเลส เปลี่ยนทุกข์ให้เป็นธรรม นี่เป็นการสอนที่ทำให้เห็นเย็นให้ดู เป็นการสอนที่ทำให้ผมศรัทธาในธรรมะมากขึ้น เสถียรธรรมสถานเป็นที่ที่คนหนีร้อนมาพึ่งเย็น วันนี้ไฟไหม้ผมเลยเป็นห่วงชุมชนแห่งนี้ แต่คุณยายยังโทร.มาขอบคุณแล้วยังสวัสดีปีใหม่แล้วยังถามอีกว่าผมเป็นยังไง ผมประทับใจมาก และผมก็อยากจะมาช่วย อยากมาร่วมกันทำให้ที่แห่งนี้เกิดประโยชน์กับผู้คนต่อไปนานๆ



# COMMUNITY LEARNING

ชุมชนแห่งการเรียนรู้...ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

## อธิษฐานกันเถอะ

‘อธิษฐาน’ ไม่ใช่ ‘การอ้อนวอนขอ’ แต่คือการตั้งใจมั่นที่จะทำให้สำเร็จ เป็นเวลากว่า 20 ปีที่เสถียรธรรมสถานมีบทเพลงที่ช่วยทำให้ธรรมะเข้าถึง หัวใจของเราอย่างง่ายๆ เช่นเพลง ‘อธิษฐานจิต’ ที่ว่า

“เราอธิษฐานเพื่อพัฒนาสติปัญญา เพื่อปกป้องชีวาของเพื่อนมนุษย์  
เราอธิษฐานเพื่อพัฒนาความรัก เพื่ออยู่อย่างสันติกับเพื่อนมนุษย์  
สรรพสัตว์ พืชและดิน...สรรพสัตว์ พืชและดิน...ฟังพา”

ปีใหม่...เป็นห้วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลอง ความรื่นเริง และการรวมตัวของญาติสนิทมิตรสหาย

ปีนี้...เป็นปีพิเศษที่เราจะก้าวต่อไป แม้จะห่างกันทางกาย แต่ถ้าใจเป็นหนึ่ง คือการเป็นผู้ตระหนักรู้ว่าชีวิตนั้นมี ‘คุณค่า’ เกินกว่าที่จะแค่ใช้ให้ ‘คุ้มค่า’ ตามแรงผลักดันของความอยากมีอยากเป็นอยากได้ เราต่างเป็นครอบครัวเดียวกัน คือ ‘ครอบครัวแห่งสติ’ ขอเชิญมาร่วมอธิษฐานที่จะพัฒนาสติปัญญาและความรักที่จะทำให้โลกนี้ผาสุกและงดงามด้วยการทำหน้าที่ของเราแต่ละคนบนหนทางของการพัฒนาชีวิตให้มีคุณค่าพร้อมกันกับการบวชข้ามปีและสวดมนต์ข้ามปี online ...ก้าวสู่ปีใหม่ไปด้วยกัน



# แมนดาลาเรืองแสงแห่งแรกในโลก

## สวดมนต์ข้ามปี ณ มณฑลแห่งพระโพธิสัตว์



ขอเชิญร่วมสวดมนต์ข้ามปี ณ มณฑลของพระโพธิสัตว์ แมนดาลาเรืองแสงแห่งแรกของโลกในค่ำคืนวันที่ 31 ธันวาคม 2563 เวลา 22.00 - 01.00 น. เราจะขอเชิญชวนทุกท่านมาร่วมกันสวดมนต์ผ่านทาง online ง่ายๆ แค่แตะเข้าไปที่ลิงก์นี้ ในเวลาที่กำหนด เราก็จะสวดมนต์ไปพร้อมกัน <https://www.facebook.com/events/1273207429747205/?ti=ls>

สำหรับหนังสือที่ใช้ในการสวดมนต์ข้ามปีและได้ที่ลิงก์นี้

<https://dhammasawasdeemag.blogspot.com/2020/12/Online.html>



# นิทรรศชีวิต กู่สถานการณ์...เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี

นายรากหญ้า

ผมได้รับรายงานว่าเกิดเหตุไฟไหม้โรงไม้ของเสถียรธรรมสถาน เมื่อเวลา 04.21 น. ของวันที่ 17 ธันวาคม 2563 ขณะอยู่ที่หุบเขาโพธิสัตว์ อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี เพื่อจัดเตรียมสถานที่สำหรับการสวดมนต์ข้ามปี

หลายท่านที่ได้ยินประโยคที่ว่า ‘ไฟไหม้โรงไม้’ อาจคิดไปได้หลายมุมมอง แต่สำหรับผมที่อยู่ในร่มเงากุศลของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด และเสถียรธรรมสถาน มากกว่า 40 ปี รู้ได้ทันทีว่าการสูญเสียครั้งนี้ใหญ่หลวงนัก ทั้งคุณค่าและมูลค่า ไม้เก่าที่เก็บสะสมมากกว่า 40 ปี สำหรับอาคารหลังใหม่ในหุบเขาโพธิสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นไม้พะยูง ไม้แดง ไม้สัก และไม้อีกหลายชนิด ทั้งในรูปของเสา ไม้กระดาน ไม้ฝ้า ตั้งแต่ยุคเพลินจิตอาเขต สิ่งของที่ทรงคุณค่าระหว่างประเทศ ทรัพย์สินทางปัญญา ของ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ในรูปแบบสื่อสิ่งพิมพ์ และอีกมากมาย แต่สิ่งที่ผมเห็นคือความเป็นปกติของผู้นำ ผมเห็นท่านอาจารย์คุณแม่ปกติ และสิ่งการแก้ไขอย่างเป็นปกติ ในขณะที่จิตใจผมว่าวุ่น หายใจไม่ปกติ ภาพความเป็นปกติของท่านอาจารย์คุณแม่คือธรรมบทแรกที่ดับความวุ่นใจของผม

จนกระทั่งเวลา 21.00 น. ผมได้รับคำสั่งให้กลับมาช่วยบริหารจัดการเรื่องเคลียร์พื้นที่เกิดเหตุเพลิงไหม้ที่เสถียรธรรมสถาน

...  
เช้าวันที่ 18 ธันวาคม 2563

ผมเข้าพื้นที่ คำสอนของท่านอาจารย์คุณแม่ก็แวบเข้ามาในความคิด

“สิ่งที่รักตายจาก...แต่ความรักยังคงอยู่”

ผมจึงขออนุญาตท่านอาจารย์คุณแม่ตัดสิ่งที่เสียหายบางส่วนไปจัดเป็น ‘นิทรรศชีวิต’ ให้เป็นเครื่องเตือนใจ เตือนสติไม่ว่าอะไรจะเป็นสาเหตุแห่งการสูญเสียในครั้งนี้ ท่านอาจารย์คุณแม่ยิ้มกับผมและทีมงานว่า

“สูญเสียแต่อย่าเสียศูนย์”

เหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้พวกเราได้เพื่อนกลับมามากมาย วิดีโอด้านล่างเป็นส่วนหนึ่งของความภูมิใจในเยาวชน SOS โออิชิเป็นเยาวชนในโครงการบ่มเพาะ แดกหน่อ ต่อยอด เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา Seeds Of Spirituality และที่ภาพด้านล่างจะเห็นเรื่องราววิดีโอของการช่วยเหลือที่ทำให้เราเห็นว่า นี่คือนั่งใน “นิทรรศชีวิต”



# เรื่องเล่าใต้ถุนกุฏิ

ตอน Before & After พบคุณยายจำ ของ ดร. ญัฐวดี กุลนิเทศ  
ธนิศรา แก้วอินทร์

หลายคนเคยพบ ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุด หรือที่เราเรียกกันติดปากว่าคุณยายจำอยู่บ่อยๆ แต่หลายคนกว่าจะได้มาพบ มารู้จัก มาใกล้ชิด ก็คงผ่านการได้ยินเรื่องราวของคุณยายจำมาไม่น้อย การได้ร่วมงาน ได้สัมผัส ได้รับรู้ถึงความเมตตากรุณาที่คุณยายจำมีต่อทุกคนแบบที่ท่านชอบสอนพวกเราว่า คนข้างหน้าคือคนพิเศษสำหรับเรา ทำให้ ดร. ญัฐวดี กุลนิเทศ CEO บริษัท ADGES หรือ Content Director ของเพจ ‘ห่วงใย Thai Business’ มีเรื่องเล่ามาฝาก ถึงประสบการณ์ Before & After พบคุณยายจำ

ด้วย ดร. ญัฐวดี หรือ คุณพ่อเอ ของพวกเราที่มีสมาธิในครอบครัวที่เข้าออกเสถียรธรรมสถานในฐานะอาสาสมัครของคุณยายจำอยู่บ่อยๆ แต่ว่าคุณพ่อเอจะได้เริ่มเข้ามาคุยกับคุณยายจำคือช่วง Covid-19 ที่พารายการ ‘ห่วงใย Thai Business’ มาสัมภาษณ์คุณยายจำ เพื่อให้กำลังใจและทางออกกับนักธุรกิจที่ประสบปัญหาในช่วงนั้น ทำให้ได้เริ่มเข้ามาเป็นอาสาสมัครให้คุณยาย ทั้งจัดรายการให้คุณยายจำบ้าง รวมทั้งเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการนำเสนอเรื่องราวเหตุไฟไหม้ให้กับกลุ่มนักธุรกิจผ่านเพจ ‘ห่วงใย Thai Business’ เมื่อไม่นานมานี้

ต่อเนืองมาถึงการได้พบทั้งญาติและรุ่นน้องที่เรียนมาด้วยกันนั้นได้มาเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการทำงานขับเคลื่อนธรรมของคุณยายจำ ทำให้คุณพ่อเอ ที่จริงๆ ต้องเรียกว่าเป็นลูกศิษย์ลูกหาสายพระปฏิบัติ ได้เข้ามาใกล้ชิดคุณยายจำ ได้เห็นแง่มุมในการทำงานของท่านจนเกิดเป็นเรื่องเล่าใต้ถุนกุฏิในตอนี้ ถ้าคุณสนใจมุมมองของนักธุรกิจท่านนี้ ลองกดเข้าไปฟังเรื่องราวไม่ลับเหล่านี้ได้เลยนะคะ (แตะดูวิดีโอที่ภาพด้านล่างนะคะ)



ฉบับหน้า เราจะมีเรื่องเล่าของเหล่าลูกศิษย์ลูกหาของคุณยายจำมาฝากกันอีก อย่าลืมติดตามกันนะคะ

# CARE SHARE RESPECT

ทุกคนเป็นเหมือนเพื่อนร่วมทุกข์

พระปัญญาฉันทมุนี (สง่า สุขโร) เจ้าอาวาสวัดปัญญาฉันทาราม



แม่ซีได้โอกาสประกาศธรรม  
จากความร้อนสู่ความเย็น  
จากความสูญเสียสู่ความได้เพื่อน  
จากความประสพภัยได้เข้าใจในสรรพสิ่งเป็นเช่น  
นั่นเอง  
จากใจดวงเดียวสู่หัวใจตั้งสายฝน  
มั่นคง มั่นใจ พระธรรมคุ้มครอง  
ความเย็นอยู่ในเตาหลอมเหล็ก

พระธรรมได้อาศัยแม่ซึ่งดงามมากๆ และมากๆ

กายยังไม่ได้ไปแต่ใจเป็นกำลังใจอยู่ทุกเมื่อ

[https://m.facebook.com/story.php?  
story\\_fbid=3660410717352777&id=100001516531264](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3660410717352777&id=100001516531264)



พระอาจารย์เอกชัย สิริญาโน  
เจ้าอาวาสวัดใหม่ศรีร่มเย็น

เมื่อคุณแม่ได้ส่งธรรมสวัสดิ์ e-Magazine  
ฉบับแรกถวายงานท่าน เรื่องพลังแห่งการ  
เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี

ท่านตอบกลับมาในวันรุ่งขึ้นว่า  
"เป็นธรรม...เสมอ"

# WEAVING DHAMMA THROUGH THE WORLD ถัก โลกด้วยธรรม



(แต่ภาพพบการเติบโต...แต่ที่ภาพจะเห็นวิถีโอการเติบโตของการทำงานหุบเขาโพธิสัตว์)

## เดินทางไปถักทอธรรมให้เป็นผืนพรมที่ห่มโลก

คลิปวิดีโอนี้เป็นเสมือนการขอบคุณและเป็นการบอกเล่าเรื่องราวการเติบโตของเสถียรธรรมสถานให้กับเพื่อนในโลกนี้ได้รับรู้ เพราะเสถียรธรรมสถานมีเพื่อนร่วมทางมากมายบนโลกนี้ที่ เคยร่วมกันทำงานเพื่อถักทอให้ธรรมะกลายเป็นผืนพรมที่ห่มโลก ยิ่งความงดงามและประโยชน์ให้แก่มวลมนุษยชาติ เขาวชนธรรมนิเทศของเสถียรธรรมสถานจึงอยากขอบคุณ กัลยาณมิตรในโลกนี้ที่เคยร่วมทำงานกับคุณยายจำ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ขอขอบคุณต่อ ทุกความห่วงใย ขอขอบคุณต่อทุกความช่วยเหลือที่มาจากทั่วโลก และขอขอบคุณต่อทุกมูทิตาจิตที่มีให้กับพวกเรา ชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างศานติ เสถียรธรรมสถาน





I am sending all my good wishes to you and everyone in the Sathira-Dhammasathan community. During this time there have been difficulties and setbacks, particularly because of the recent fire, but also because this year has been one where the world is experiencing a global pandemic. These difficulties can be seen as problematic, but they are also an opportunity for coming together as a community and helping each other. Fire and difficulties may destroy material things but it can also strengthen our hearts in order to be present for one another. May the New Year bring strength, compassion and generosity for your whole community so that this new year is one of relying and supporting us all in this human condition.

Phra Rajabodhividesa (Pasanno Bhikkhu)  
Guiding Elder of Abhayagiri Buddhist Monastery, USA  
December 25th, 2020

เจริญพร แม่ชีศันสนีย์

อาตมาขอส่งความปรารถนาดีมายังแม่ชีและโยมทุกคนที่เสถียรธรรมสถาน ช่วงเวลาที่ผ่านมา เราได้ประสบกับความยากลำบากและความเสื่อมถอยมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์ไฟไหม้เมื่อเร็วๆ นี้ และเพราะด้วยปีนี้ทั่วโลกประสบปัญหาเรื่องโรคระบาด ความยากลำบากเหล่านี้ เราอาจจะมองให้เป็นปัญหาก็ได้ แต่ขณะเดียวกันก็เป็นโอกาสให้เราได้มารวมตัวกันเป็นชุมชนและให้ความช่วยเหลือต่อกัน ทั้งไฟไหม้และความยากลำบากเหล่านี้ อาจทำลายทรัพย์สิน แต่กลับทำให้ใจเราเข้มแข็งขึ้น เพื่อให้เราสามารถอยู่เพื่อผู้อื่นได้ ขอให้ปีใหม่นี้ นำความเข้มแข็ง ความเมตตา และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มาสู่ชาวเสถียรธรรมสถาน เพื่อให้ปีใหม่นี้เป็นปีแห่งความเชื่อมั่นและการอนุเคราะห์กัน ในฐานะที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว

**พระราชโพธิวิเทศ (ปล้น โน ภิกขุ)**

พระเถระที่ปรึกษา วัดอภัยคีรี สหรัฐอเมริกา ณ 25 ธันวาคม 2563



I would like to dedicate our blessings particularly for Sathira-Dhammasathan – the Dhamma Centre in Bangkok. They had a big fire there recently and we understand that there was not any loss of human lives. But there were a lot of destruction by fire and our dear Kalyanamitta Mae Chee Sansanee and her community have been heavily impacted by that. So, good wishes & blessing to Mae Chee Sansanee and to the community there and Sathiendhammasathan in Bangkok. And, hope they will be recovered from the fire and things can be restored quickly and efficiently.

Phra Rajabuddhivaraguna (Amaro Bhikkhu)  
Abbot of Amaravati Buddhist Monastery, UK  
December 20th, 2020

อาตมาขออวยพรมายังทุกท่านที่เสถียรธรรมสถาน สถานที่ปฏิบัติธรรมที่กรุงเทพฯ เมื่อเร็วๆ นี้มีเหตุเพลิงไหม้ครั้งใหญ่เกิดขึ้น อาตมาได้ทราบว่ามีใครเสียชีวิต แต่มีสิ่งมีค่าสูญหายไปกับไฟจำนวนมาก และแม่ชีคันทน์สนีย์ กัลยาณมิตรของเรากับชาวเสถียรธรรมสถานได้รับผลกระทบอย่างหนัก อาตมาขอส่งความปรารถนาดี และอำนวยการมายังแม่ชีคันทน์สนีย์และชุมชนเสถียรธรรมสถานทุกท่าน อาตมาหวังว่าทุกท่านคงจะกลับสู่สภาพปกติโดยเร็ว รวมทั้งสามารถปรับปรุงความเสียหายที่เกิดขึ้นให้ได้เช่นเดิม

**พระราชพุทธิวรคุณ (อมโร ภิกขุ)**

เจ้าอาวาสวัดอมราวดี สหราชอาณาจักร  
ณ วันที่ 20 ธันวาคม 2563



## แมรีแอนน์ มาร์สเตอร์นค์ เลขาฯ Global Peace Initiative of Women (GPIW)

ขอเป็นผู้แทนองค์กร Global Peace Initiative of Women (GPIW) ระลึกถึงความสัมพันธ์อันยาวนานในการทำงานร่วมกัน ส่งการแสดงความรักและห่วงใยมายังท่านแม่ชีคัสสินีย์และชุมชนเสถียรธรรมสถาน

## เฮลเก อันทอน ฟอน ไคค์

โปรดิวเซอร์ชาวสวีต ผู้มีชื่อเสียงทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติ เขาสร้างผลงานเพลงที่ไพเราะสวยงามไว้มากมายหลายชุด อาทิ JEWEL และ Day Tomorrow ซึ่ง เดเซน ชัก-ดักเซย์ เป็นผู้ขับร้อง



จากการบ่มเพาะของครอบครัวที่รักในดนตรีคลาสสิก ทำให้เขารักในเสียงดนตรีตั้งแต่เด็ก เมื่อผนวกความคิดสร้างสรรค์เข้ากับความร่วมมือทางดนตรี เพลงของเขาจึงสามารถนำผู้คนเข้าถึงจิตวิญญาณภายในได้ ดังนั้น เขาจึงเป็นโปรดิวเซอร์ที่ชาวยุโรปให้การต้อนรับมากที่สุดคนหนึ่ง



อาสาสมัคร ชินเทียและไมหน่า จากญี่ปุ่น ถวายเพลงโปรดที่เรียนรู้จากที่เสถียรธรรมสถานเมื่อปีก่อน ถวายกำลังใจคุณยายจ๋า และชุมชนพร้อมส่งความรักและสวัสดิ์ปีใหม่

# อ่านหนังสือเล่มนอก...เปิดหนังสือเล่มใน



“การพัฒนา ‘ปัญญา’ ให้  
งอกงามเป็นสิ่งที่สามารถ  
ทำได้...ไม่ใช่สิ่งสุดวิสัย  
มี ‘ปัญญา’ เมื่อไร

อิสระจากทุกข์’ ก็จะปรากฏขึ้นเมื่อนั้น” แม่ชีคັນสนีย์ เสถียรสุด

‘ปัญญา’ คือพื้กเกิดบึกที่รวบรวมวาทธรรม

ของ ท่านแม่ชีคັນสนีย์ เสถียรสุด

ที่เปิดอ่านเมื่อไรก็ได้ข้อคิดสะกิดใจเมื่อนั้น

ปีใหม่นี้ มอบ ‘ปัญญา’ ให้คนที่คุณรัก

เพื่อให้เขา ‘พบสุข’ เพราะ ‘เป็นอิสระจากทุกข์’

สนับสนุนการพิมพ์ เล่มละ 39 บาท

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 02-519-1119

หรือติดต่อสั่งซื้อได้ที่ @sdsgift



ร่วมเป็นพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง

มูลนิธิเสถียรธรรมสถาน

ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 796-2-02843-2



# หัวใจเดียวกันและพันมือ ระดมบุญมหากุศล



# LIVE

## MUSIC

[WWW.FACEBOOK.COM/SDSFACE/](http://WWW.FACEBOOK.COM/SDSFACE/)



เสาร์ที่ 2 มกราคม 2564  
16.00 น.เป็นต้นไป

ระดมทุน "หัวใจเดียวกันและพันมือ"  
มูลนิธิเสถียรธรรมสถาน  
ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 796-2-02843-2



# สมัครสมาชิก 'ธรรมสวัสดิ์ e-Magazine'

ร่วมสนับสนุนการทำงานของเสถียรธรรมสถาน หรือร่วมเป็นหนึ่งในชุมชนแห่งการเรียนรู้ผ่าน 'ธรรมสวัสดิ์ e-Magazine' สัปดาห์ละ 1 ฉบับ ได้ที่ธนาคารกสิกรไทย เลขบัญชี 7962028432 โดยทุกการสนับสนุนจำนวน 365 บาทต่อปี จะได้รับ 'ธรรมสวัสดิ์ e-Magazine' จำนวน 53 เล่ม

## สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิก

1. ได้อ่านหนังสือก่อน และสามารถดาวน์โหลดหนังสือไปเก็บไว้ได้
2. คลิปอวยพรวันเกิดสำหรับคนที่เกิดในเดือนนั้นๆ เดือนละ 1 คลิป
3. ตามประทีป ในหอประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุเพื่ออธิษฐานจิตให้สมาชิกที่ต้องการอธิษฐานให้กับผู้ป่วย อธิษฐานให้กับผู้เสียชีวิต

เมื่อสมัครสมาชิกพร้อมกับ โอนเงินเรียบร้อยแล้ว ให้ส่งหลักฐานการโอนเงินมาที่ Line@sdsdnt

## หรือสะดวกแบบนี้ วิธีสมัครง่ายๆ

1. กดที่ลิงก์นี้ <https://forms.gle/mXPTTr5CfmPQUspto6>
2. ตัดที่ข้อความด้านบนของใบสมัครเพื่อ copy เบอร์บัญชี โอนเงินผ่านแอปธนาคารของท่าน
3. กรอกใบสมัคร
4. แนบหลักฐานการโอนเงิน
5. กดส่งใบสมัคร
6. รอรับหนังสือตามช่องทางที่ท่านเลือกไว้ในใบสมัคร

“พวกเราขอทุกท่านเข้ามาร่วมเรียนรู้ไปด้วยกันนะเจ้าคะ”

