

พุทธสาวิกา

จดหมายข่าว พสว



จากโต๊ะบอโก

ฉบับที่ ๘๗ (ก.พ.-เม.ย.๖๗)

เนื่องจากหลวงแม่ได้จัดทริปทัวร์ไปอินเดียในช่วงเดือนพฤศจิกายน ในเล่มนี้จึงมีบทความเกี่ยวกับทริป ไปอินเดีย ๒ เรื่อง แต่ ๒ รส สำหรับเอมอรเล่าภาพรวม แล้ววรรณ ลงในรายละเอียดมากกว่า ของวรรณนั้นเขียนบันทึกการเดินทางทั้ง ๙ วัน เฉพาะในเล่มนี้ให้ลิ้มชิมรสการเดินทางวันแรก สำหรับผู้สนใจอ่านฉบับเต็ม

ดร.วรรณ (อ.วารุ) เล่าถึงการร่วมทำศิลปรายการ “คำถามโดนใจ” ที่นำเสนอในยูทูบ รายการนี้ให้ทั้ง “ความรู้” และเสริม “ความเห็น” ให้เกิดเป็นทักษะ ที่ถูกต้องมากขึ้น

“มดดำ” เล่าถึงบรรยากาศงานวันเด็กที่โรงเรียนวัดไร่จระเข้ ที่หลวงพี่และ อาสาสมัครไปทำงาน ให้ทุนการศึกษาทุกชั้นปี “มดดำ” เล่าถึงบรรยากาศของงานทำให้ ผู้อ่านเห็นภาพตามได้ดี

ส่วนหลวงพี่อัมมปริฎฐณา เขียนถึงการผสมผสานพลังร่วมกันของทั้งทางวัดร และโรงเรียน อย่างเป็นรูปธรรม งานที่วัดทรงธรรมฯ เข้าไปทำไม่ใช่เพื่อไปให้ทุนการศึกษา แต่ไปช่วยสร้างฐานการพัฒนาทั้งนักเรียน ครู ชุมชน และอาสาสมัครเองด้วย เป็นการสร้างโครงการนำร่อง ที่บ้าน วัดร โรงเรียน สามารถทำงานประสานกัน อย่างเป็นรูปธรรม

ขอให้ผู้อ่านแต่ละท่านเข้ามาร่วมสร้างงานเขียนด้วยกันค่ะ

จากโต๊ะ บอโก

สามารถส่งบทความเข้ามาทาง Line Official : @832rukmc

หรือส่งมาทาง e-mail : sdk.info7@gmail.com

หรือส่งจดหมาย มาที่ วัดทรงธรรมกัลยาณี ภิษุณีอาราม เลขที่ ๑๙๕ ถนนเพชรเกษม

ต.พระประโทน อ.เมือง จ.นครปฐม ๗๓๐๐๐ // โทร. (๐๓๔) ๒๕๘ ๒๗๐

จดหมายข่าวนี้ อยู่ในรูปแบบของดิจิทัล โดยท่านผู้อ่านยังสามารถติดตามอ่านได้จาก website : www.thaibhikkhunis.com และ www.songdhammakalyani.com

ทีมงานหน้าใหม่นี้ จัดทำจดหมายข่าวพุทธสาวิกา โดยนำข้อมูลขึ้นในเวปไซต์ เราพยายาม จะรักษาเวลาให้ออก ตรงตามกำหนดค่ะ

ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย ได้โปรดปกป้องคุ้มครอง ท่านผู้อ่านทุกท่านให้ผ่านพ้นอุปสรรคทั้งหลาย มีแต่ความสุขความเจริญ

วัดทรงธรรมกัลยาณี

เลขที่ ๑๙๕ ถนนเพชรเกษม ต.พระประโทน อ.เมือง จ.นครปฐม ๗๓๐๐๐

โทร.(๐๓๔) ๒๕๘ ๒๗๐ โทรสาร.(๐๓๔) ๒๕๘ ๓๑๕

เยี่ยมชมเว็บไซต์ของวัดรฯ ได้ที่

www.thaibhikkhunis.org

facebook : [songdhammakalyani](https://www.facebook.com/songdhammakalyani)

songdhammakalyani@gmail.com

สารบัญ

จากโต๊ะบอโก

หน้า

๒

เรื่องจากปก

๓

อิมมูญที่อินเดีย

Lorem ipsum

๖

วันเด็กแห่งชาติ ๒๕๗๖ บวร

๑๐

งานวันเด็กที่โรงเรียนวัดไร่จระเข้

๑๑

เกียดกนอกรั้ววัดร

๑๓

คำถามโดนใจ ที่ैयाวยใจเรา

๑๖

ชุมชนชาววัดร

๑๙

วัตถุประสงค์

๑. สนับสนุนการปฏิบัติธรรมเพื่อการดับทุกข์ ของเพื่อนมนุษย์

๒. สนับสนุนให้ผู้หญิง และเด็กเข้ามามีส่วน

ร่วมรับผิดชอบพุทธศาสนาในฐานะพุทธบริษัท ๔

๓. เผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับภิกษุณีสงฆ์ทั่วโลก

๔. ส่งข่าวสารความเคลื่อนไหวของสมาชิกภุมลณี พุทธสาวิกา



ธรรมบรรณาการ

เป็นแม่ของลูกไม่พอ

ให้เป็นแม่ของโลกด้วย

ภิกษุณีวรมัย กบิลสิงห์

จัดทำโดย : วัดทรงธรรมกัลยาณี ภิษุณีอาราม

ที่ปรึกษา : ภิกษุณีอัมมมัทธา

บรรณาธิการ : ทีมงานหน้าใหม่...ใจถึง

กองบรรณาธิการ : “อักษรศรี”, “พิมพ์ทอง”
“มดแดง”, “มดดำ”

ฝ่ายผลิต : ปทุมมา พลอยรัมย์

: เกียรติรัตน์ ปัญญาวรรกาณจน

เมื่อวันที่ ๑๘-๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ เป็นการเดินทางไปประเทศอินเดียครั้งแรก และได้ร่วมทริปกับผู้แสวงบุญหลายๆ ท่าน สถานที่ที่ไป เช่น ลุมพินี สถานที่ประสูติ อยู่ในประเทศเนปาล, พุทธคยา สถานที่ตรัสรู้, ธัมเมขสถูป สถานที่แสดงปฐมเทศนาครั้งแรก, สาละวโนทยาน สถานที่ปรินิพพาน เป็นต้น



ผู้นำทัวร์ครั้งนี้ คือหลวงแม่ธัมมันทา เราก็จะได้เกร็ดเล็กๆ น้อยๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนายิ่งขึ้น

วันที่ ๑๘ พ.ย.๒๕๖๖ เดินทางถึงประเทศอินเดีย เย็นวันนั้นก็ได้ไปนมัสการพุทธคยาเลย เป็นสถานที่ที่หลายๆ คนไม่เคยไปที่นั่น เราก็เคยเห็นแต่รูปใน วิกิสนาบันเทิงสาร สมัยหลวงย่าวรมัย กบิลสิงห์ ที่ได้ไปนั่งใต้ต้นโพธิ์ ใกล้ำๆ กับวัชรอาสน์ ที่สมัยนั้นยังไม่มีรั้ว พระพุทธเมตตา ก็ไม่มีกำแพง กระจก,สาละวโนทยาน พระพุทธรูป ก็ไม่มีรั้วเช่นเดียวกัน สถานที่หลายๆ แห่ง ในสมัยนั้น ไม่มีรั้วสามารถเข้าถึงได้เลย



สวนลุมพินี สถานที่ประสูติของพระพุทธเจ้า นมัสการรอยพระบาท ตอนประสูติ และชมภาพหินแกะสลักของพระนางสิริมหามายา ทรงใช้หัตถ์เบื้องขวาจับกิ่งต้นสาละไว้ นำเสียดาย ที่เคঁ้าไม่ให้ถ้ำยรูปด้านในเลย ได้พบเจอกับความยากลำบากในการเดินทางเพื่อผ่านพรมแดนระหว่างประเทศอินเดีย กับประเทศเนปาล ซึ่งต้องเข้าคิวรอจุดละประมาณอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง เป็นสิ่งที่ให้ประสบการณ์ได้ดีมากเลยคะ ทั้งความอดทน, ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นความประทับใจที่แตกต่างจากสถานที่อื่นๆ



พุทธคยา สถานที่ตรัสรู้ ประทับใจเกี่ยวกับเจดีย์ที่สูงใหญ่ มีความอลังการ แสดงถึงคนในสมัยก่อนที่สามารถสร้างเจดีย์ได้ใหญ่ขนาดนี้ เคঁ้ามีความอดสาหะกันมากๆ เลยนะคะ และที่เห็นอีกอย่างคือ จิตวิญญาน ของผู้คนที่มาราบไหว ซึ่งเป็นบุคคลที่มาจากทั่วโลก และนับถือศาสนาพุทธเหมือนกันทุกคนมาด้วยใจเดียวกัน คือ เพื่อบานนมัสการสถานที่อันศักดิ์สิทธิ์แห่งนี้



นมัสการธัมเมกขสถูป สถานที่แสดงธรรมเทศนาครั้งแรกให้กับปัญจวัคคีย์ ในวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ วันอาสาฬหบูชา ประทับใจในรูปภาพแกะสลักบนสถูป สวยงาม แต่ละด้านรูปไม่เหมือนกัน



ศาลาโนทยาน สถานที่เสด็จดับขันธปรินิพพาน สิ่งที่น่าสนใจพระพุทธรูปปางไสยาสน์ ที่สวยงาม



จบทริป อิ่มบุญ อิ่มใจ
ขอบคุณรัฐบาลอินเดีย ที่ได้ขุดค้น และรักษาสถานที่ต่างๆ นี้ ไว้ มาเป็นระยะเวลานาน

อิมบุงู ที่อินเดีย

วรรณิตร กบิลสิงห์

ผมเป็นอดีตนักศึกษาชาวไทยในอินเดีย จากไปนานถึง ๒๓ ปี คราวนี้ได้มีโอกาสกลับมาเยี่ยมเยือนอินเดียอีกครั้ง ครั้งนี้เป็นการร่วมทริปแสวงบุญเพื่อสักการะสังเวชนียสถาน ๔ ตำบล ทั้งในอินเดียและเนปาล นำโดยหลวงแม่ภิกษุณีธัมมนันทา คณะของเราทั้งหมด ๓๖ รูป/คน ออกเดินทางจากสนามบินสุวรรณภูมิ โดยสายการบินไทยสมายล์ เวลา ๑๐.๐๐ น.(ในประเทศไทย) เวลาประมาณ ๑๒.๒๐ น. ถึง สนามบินคยา ประเทศอินเดีย ใช้เวลาเดินทางประมาณ ๓ ชม. สนามบินคยา ตั้งอยู่ห่างจากตัวเมืองคยา ๑๒ กม. และเพียง ๕ กม. จากพุทธคยา(จุดหมายปลายทางสำคัญสำหรับพุทธศาสนิกชนผู้มาแสวงบุญ) สนามบินคยาแม้จะเป็นสนามบินเล็กๆ แต่ต้องต้อนรับชาวต่างชาติเป็นจำนวนมาก ทั้งไฟล์ท์ภายในประเทศและระหว่างประเทศ รองรับ ๑๖ สายการบิน จาก ๑๙ ประเทศ ปีหนึ่งมีเที่ยวบินมาที่นี่ถึงหนึ่งหมื่นเที่ยวบิน สนามบินเพิ่งเปิดใช้เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๕



สนามบินคยา มองจากภายนอกอาคารดูโบราณ ย้อนยุค แต่พอเข้ามาในตัวอาคารพบว่า สภาพภายในดูโบราณยิ่งกว่าที่คิด น่าจะเหมือนกับสนามบินดอนเมืองซักเมื่อ ๓๐ ปีก่อน เรามายื่นเอกสารบริเวณช่องตรวจคนเข้าเมือง ซึ่งเปิดอยู่ไม่กี่ช่อง มีเครื่องสแกนลายนิ้วมือ ซึ่งดูเหมือนจะมีปัญหา หลายคนใช้เวลากับเครื่องนี้นานมาก คนเริ่มหนาแน่น คิวยาวขึ้นเรื่อยๆ พวกเราเริ่มกระเป๋จากสายพานเรียบร้อย (มีสายพานเดียว) แต่ก็ยังต้องรออีกหลายท่าน ที่ยังติดอยู่ที่เคาน์เตอร์ พวกเราบางส่วนทยอยออกมารอที่รถบัสก่อน คณะของเรามีผู้ดูแล เป็นผู้ประสานงานท้องถิ่น ๒ คน คือ คุณดิลิป (Dileep) และคุณจันตัน (Jan Dhan) ใช้เวลานานทีเดียวกว่าจะทยอยออกมาจนครบ จากนั้นพวกเราเข้าพักที่โรงแรม Dhamma Grand เป็นโรงแรมใหม่ มีพระพุทธรูปตั้งเป็นสัญลักษณ์อยู่หน้าโรงแรม หลังจากพักผ่อนรับประทานอาหารเย็นแล้ว คณะของเราได้เดินทางไปพุทธคยา ก่อนเป็นลำดับแรก เพื่อกราบนมัสการมหาเจดีย์พุทธคยา เพื่อความเป็นสิริมงคลในการเริ่มทริปครั้งนี้



พวกเราเดินทางถึงพุทธคยาตอนค่ำๆ ภายในบริเวณพุทธคยา ห้ามนำโทรศัพท์มือถือเข้าไป กล้องถ่ายรูปสามารถนำเข้าไปได้โดยเสียค่าใช้จ่าย ตัวละ ๑๐๐ รูปี ต้องเดินผ่านเครื่องสแกนสัมภาระ ๒ ช่วง ก่อนถึงมหาเจดีย์ สิ่งแรกที่สัมผัสได้คือเสียงสวดมนต์ที่ตั้งอื้ออึงไปทั่วบริเวณ มีเสียงเคาะเกราะและเขย่าอุปกรณ์บางอย่างเป็นจังหวะเพื่อประกอบการสวดมนต์ ได้กลิ่นธูปหอมและกลิ่นดอกไม้ที่ผู้คนนำมาบูชา แม้จะเป็นยามค่ำคืนแล้ว ผู้คนก็ยังหนาแน่นอยู่มาก ได้ยินเสียงเสียดมนต์ที่ไม่คุ้นหู มีทั้งแบบพุทธมหายาน เช่น จีน เกาหลี ไต้หวัน หรืออริยยานแบบทิเบต และหลายคณะจากประเทศไทย ตอนนั้นค่ำแล้ว ผมมองเห็นอะไรไม่ชัดเจนนัก แต่ที่แน่ๆผมรู้สึกถึงศรัทธาที่หลั่งไหลมาจากทั่วสารทิศ เป็นการตอกย้ำความยิ่งใหญ่ของสถานที่แห่งนี้ นึกในใจว่าเราไม่ควรทำอะไรอยู่หน้าอ ถึงได้เพิ่งมาที่นี่เอาตอนนี้



พระอาจารย์พี พระธรรมทูตวิทยากรของคณะเรา พาเดินอ้อมไปด้านหลังของมหาเจดีย์ก่อน เพราะภายในเจดีย์ตอนนี้ผู้คนแน่นขนัดเบียดเสียดเพื่อจะเข้าไปภายใน พวกเราเดินไปด้านหลัง ซึ่งเป็นที่ประดิษฐานของพระแท่นวัชรอาสน์และต้นพระศรีมหาโพธิ์ ด้านหน้าต้นโพธิ์เป็นลานกว้างซึ่งขณะนี้พระลามะหลายสิบลูกกำลังนั่งสวดมนต์กันอยู่ ชักครู่หนึ่งคณะของพระลามะก็ลุกออกไปพอดี พระอาจารย์นำพวกเรามาที่นั่งที่

ด้านหน้าต้นโพธิ์เลย และนำพวกเราสวดมนต์และนั่งสมาธิ พระอาจารย์อธิบายถึงประวัติของสถานที่และให้พวกเราได้ตระหนักว่า บุญ บารมี และศรัทธา เราจึงได้มาถึงพระมหาเจดีย์แห่งนี้ จากนั้นเราสวดมนต์และทำทักษิณาวัตรรอบพระมหาเจดีย์ ๓ รอบ เป็นการสวดมนต์ที่ต้องใช้สมาธิอย่างมากเนื่องจากมีผู้แสวงบุญมากมายหลายชาติหลายคณะนั่งอยู่โดยรอบเจดีย์ เว้นทางเดินเล็กๆให้เราพอผ่านไปได้ ขณะเดียวกันเขาก็สวดเข้าและออกสวณกันทางเดียว ภายในมีพื้นที่ไม่ใหญ่นักเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปเมตตา พระประธานแห่งมหาเจดีย์พุทธคยา



เป็นพระพุทธรูปปฏิมาอันงดงามยิ่ง ประดิษฐานที่ห้องบูชาชั้นล่างสุดของพระมหาเจดีย์พุทธคยาทางประตูด้านทิศตะวันออก มีอายุกว่า ๑,๔๐๐ กว่าปี ไล่เลี่ยกับยุคสมัยของ “หลวงพ่อดำ” เมืองนาลันทา ซึ่งก็เป็นพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวพุทธศรัทธานับถือเช่นกัน พระพุทธรูปเมตตาเป็นพระแกะสลักจากหินสีดำนี้อะเอียด ศิลปะสมัยราชวงศ์ปาละคนไทยเรียกว่าเป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย หรือปางชนะมาร คนอินเดียเรียกว่า ปางภูมิสัมผัส หรือปางภูมิผัสสะ แปลว่า ทรงชี้ให้แผ่นดินเป็นพยานแห่งการทำความดีในอดีต ปัจจุบันองค์พระเป็นสีทอง มีการเขียนสีบริเวณพระพักตร์และพระเกตุ ฉัพพรรณรังสีประดับด้วยพลอยอย่างงดงาม บริเวณพระพักตร์เป็นศิลปะที่งดงามอ่อนช้อยมาก เป็นที่มาของชื่อ “พระพุทธรูปเมตตา” ส่วนขององค์พระประดิษฐานอยู่ในตู้กระจก มีพระภิกษุอยู่ ๑ รูปเข้าเวรคอยสับเปลี่ยนผ้าคลุมองค์พระอยู่ตลอด คณะแสวงบุญต่างๆมักนิยมนำผ้ามาคลุมองค์พระ ซึ่งเชื่อว่าจะได้บุญสูง ส่วนตัวผมไม่ค่อยเห็นด้วยนัก การเปลี่ยนผ้าคลุมตามความประสงค์ของผู้แสวงบุญทำให้จะต้องมีพระภิกษุยืนอยู่บริเวณองค์พระและเดินเข้าไปมาเกือบจะตลอดเวลา ดูวุ่นวายไม่งดงาม การเปลี่ยนผ้าคลุมจึงควรตามวาระโอกาสหรือตามสภาพการใช้งานน่าจะเหมาะสมกว่า

ก่อนจะกลับโรงแรม เราขออนุญาตแยกตัวออกจากคณะ เพื่อไปซื้อผลิตภัณฑ์ของ Himalaya ซึ่งมีร้านค้าอยู่ ๒-๓ร้านในบริเวณนั้น เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อเสียงของอินเดีย ราคาเยียมเยียวถูกกว่าซื้อในประเทศไทยหลายเท่าตัว มีทั้งวิตามินต่างๆ เครื่องสำอาง แชมพู โลชั่น และอื่นๆอีกมากมาย เรียกได้ว่ามีผลิตภัณฑ์ครอบคลุมตั้งแต่หัวจรดเท้าเลยทีเดียว



เรากลับที่พักเองโดยนั่งสามล้อไฟฟ้า (rickshaw) ราคา ๕๐ รูปี เพียง ๑๐ นาทีก็ถึงโรงแรม เหนื่อยจากการเดินทางเล็กน้อย แต่ก็ภูมิใจที่ได้ไปนมัสการมหาเจดีย์ในคืนวันแรก สัปดาห์หน้าเราจะกลับมาที่คยาอีกครั้ง เพื่อที่จะได้เก็บรายละเอียดใช้เวลาให้เต็มที่ สำหรับวันนี้ราตรีสวัสดิ์ครับ



วันเด็กแห่งชาติ ๒๕๖๖ บวร

ธัมมปฏิรูฏณา

๑๑ มกราคม ๒๕๖๖ ผู้เขียนเป็นหนึ่งในผู้แทนหลวงแม่ธัมมนันทามหาเถรี เจ้าอาวาสวัดทรงธรรมกัลยาณิฯ และคุณสุนทรารังสยาธร ผู้สนับสนุนทุนการศึกษา ได้มีโอกาสไปร่วมมอบทุนการศึกษาแก่เด็กนักเรียน ร.ร.วัดไผ่จรเข้ ต.ไทรงาม อ.บางเลน จ.นครปฐม เนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ๒๕๖๖ โดยทุนที่ให้มามีจำนวน ๖ ทุนๆ ละ ๒,๐๐๐ บาท แก่นักเรียนชั้นป.๑- ป.๖ ชั้นละ ๑ ทุน ในงานนี้ ได้เห็นถึงการผสมผสานพลังร่วมกันของ “บวร” ที่เป็นรูปธรรมชัดเจน ระหว่าง บ้าน พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่บ้านและชุมชน วัด ศึกษาวัดไผ่จรเข้และภิกษุณีวัดทรงธรรมกัลยาณิฯ คณะครูโรงเรียนวัดไผ่จรเข้ ที่จัดเวทีให้เด็กนักเรียนได้กล้าแสดงออกในเชิงสร้างสรรค์ สร้างความสามัคคีโดยพร้อมเพรียงกันผ่านการแสดงชุดต่างๆ ของเด็กนักเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงชั้น ป.๖



เป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่งที่มีผู้ใหญ่ใจดีจากภาคส่วนต่างๆ ทั้งในพื้นที่และนอกพื้นที่ร่วมกันสนับสนุนทุนการศึกษา ของขวัญ อาหาร ขนม ไอศกรีม และอื่นๆ บรรยากาศเต็มไปด้วยความสนุกสนาน รื่นเริง บ้านเทิงใจ ของทั้งเด็กๆ พ่อ แม่ และผู้ปกครอง ตลอดจนผู้ที่มาร่วมงานทุกท่านที่มาเป็นกำลังใจในการแสดงและมอบพวงมาลัยให้เด็กๆ นับเป็นนิมิตหมายอันดีของการพัฒนาเยาวชนโดยมีชุมชนเป็นฐาน

งานนี้นายธงชัย อำนาจนิกร ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลไทรงาม ได้ให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีและร่วมมอบทุนการศึกษา นายประทีป ทองงาม ข้าราชการบำนาญ อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนวัดโพธิ์ ได้กรุณาอ่านสาส์นวันเด็กจากนายกรัฐมนตรี และนายนิมิต คล้อยอรุณ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ ๗ บ.ไทรงาม ได้มาร่วมมอบทุนการศึกษาและของรางวัลแก่เด็กๆ หลังการแสดง ท่านเจ้าอาวาสวัดไผ่จรเข้ได้เมตตาตามอบจักรยาน ๖ คัน เพื่อจับสลากสำหรับนักเรียนชั้น ป.๑ – ป.๖ อีกด้วย

งานวันเด็กปีนี้มีโอกาสลู่ลวงไปด้วยดีหากปราศจากการทำงานอย่างแข็งขันของและทุ่มเทของทางโรงเรียน คือ นายสันทัต สุวิมล ผู้อำนวยการ และคณะครู ร.ร.วัดไผ่จรเข้ ที่ได้ร่วมมือร่วมใจกันทำให้มีวันเด็กที่มีความหมายที่จะประทับอยู่ในความทรงจำของผู้ร่วมงานและที่สำคัญที่สุดคือของเด็กเองไปอีกนานเท่าอนาน



งานวันเด็กที่โรงเรียนวัดไผ่จรเข้

มดดำ

วันที่ ๑๑ มกราคม ๖๗ ที่ผ่านมาภิกษุณีสงฆ์วัตรทรงธรรมและโพธิอาสา ร่วมงานกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๗ ที่ โรงเรียนวัดไผ่จรเข้ มดดำได้ติดตามไปด้วยรู้สึกสนุกจริงๆ ค่ะ ก่อนเริ่มงานมีเพื่อนๆ นักเรียนวิ่งเล่นกันอย่างสนุกสนาน ของกินก็มีเพียบ รวมทั้งขนมต่างๆ โอ้โฮ ของจ๊อบรางวัลเต็มบนเวทีเลย ท่าน ผอ.สันทัต สุวิมล นำทีมไปหาผู้ใหญ่ใจดี มาเป็นผู้สนับสนุนในงานนี้ หลวงพ่อประจักษ์ เจ้าอาวาสวัดไผ่จรเข้มอบจักรยานให้ ๖ คัน ให้นักเรียนจับฉลากระดับชั้นละ ๑ คัน ป.๑-ป.๖



ส่วนพิธีเปิดงานทางโรงเรียนได้เชิญองค์การบริหารส่วนตำบลไทรงาม คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานได้กล่าวเปิดงาน พี่ๆ โพธิอาสาของเรา ผู้ใหญ่บ้าน ผู้บริหาร คณะครูและโรงเรียนวัดไผ่จรเข้ สพป.นครปฐม เขต ๒ เปิดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๗ นี้ด้วย โดยแต่ละท่านถือพลุเสียง ที่กระตุกแล้วจะเกิดเสียงดัง ปู ป๊ะ แล้วจะมีกระดาษเงินกระดาษทอง ลอยล่องขึ้นไป ปรากฏว่าก็สร้างความตื่นเต้นให้กับพิธีเปิดเป็นสีสันให้กับงาน



หลวงพี่และโพธิอาสาที่วัตรของเรา ได้ร่วมโครงการภิกษุณีสงฆ์: ความรับผิดชอบต่อการพัฒนาคุณภาพเยาวชนไทย เราได้ไปมอบทุนการศึกษาในครั้งนี้ ๑๒ ทุน ให้กับนักเรียน ป.๑ - ป.๖ ชั้นละ ๒ ทุน ทุนการศึกษาของวัตรทรงธรรมกัลยาณีจะฝากไว้เป็นบัญชีของทางโรงเรียน เมื่อถึงคราวที่ต้องใช้จึงให้ผู้ปกครองมาเบิกได้ ในส่วนนี้คุณครูได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนบนเวที เพื่อให้ทุนการศึกษานี้บรรลุประโยชน์ในการใช้สูงสุด ทุนนี้หลวงแม่มอบให้กับเด็กๆ ที่มีจิตอาสา ที่มีใจเสียสละ และช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสำคัญค่ะ หลวงพี่ธัมมปริชญณา หลวงพี่ธัมมวิณณา คุณเค พี่สุทัสสา พี่เอมอร พี่ปทุมมา เป็นผู้แทนมอบทุนการศึกษาให้กับนักเรียนบวเวิท

กิจกรรมของเพื่อนนักเรียนก็มีการแสดง การเล่นเกม แจกของรางวัลและชิมเลี้ยงอาหารแก่นักเรียน ผู้ปกครองและคนที่มาร่วมงานต่างก็สนุกตื่นเต้นไปด้วยต่างโยกย้าย โยกขวา โยกซ้าย ปรามมือ ทั้งเชียร์ ทั้งลุ้นให้กับบุตรหลานที่แสดงอยู่บนเวที พร้อมมอบพวงมาลัยเป็นกำลังใจให้กับเด็กๆ หลังการแสดงจบ ตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนถึง ป.๖ เรียกว่าจัดเต็มกันทุกชั้นปี



สิ่งที่มดดำประทับใจที่สุดในงานนี้ก็คือ คุณครูที่สอนทำเต๋นให้กับนักเรียนชั้นอนุบาล ซึ่งแต่งตัวมาในแนวเจ้าหญิงทั้งชั้น เมื่อขึ้นเวทีนักเรียนก็ลืมหัดเต๋นคะ คุณครูจึงต้องคอยนำทำเต๋นอยู่ที่หน้าเวทีด้วยทำเต๋นที่ชัดเจนเข้าจังหวะ เด็กๆ จึงค่อยๆ จำทำเต๋นได้อีกครั้ง และสามารถไปต่อได้บนเวที เมื่อการแสดงจบลงทุกคนต่างปรามมือให้ นี้อาจเป็นตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ ของครูผู้อุทิศตน และมีใจรักในวิชาชีพของตน แสดงออกผ่านการกระทำทำให้พวกเราได้มีโอกาสเห็นถึงการสอนและการดูแลเด็กๆ ที่ทำด้วยใจคะ



การทำงานของเรที่โรงเรียนนี้ เป็นการจุดประกายการพัฒนาครู นักเรียนไปพร้อมกับชุมชน ที่เห็นผลประจักษ์ที่ชัดเจน และเป็นผลงานที่จะเป็นต้นแบบการพัฒนาโรงเรียนต่อไป

เรื่อง พลังฮึด

สวัสดีปีใหม่ต้อนรับพุทธศักราช ๒๕๖๗ กับท่านผู้อ่านที่รักทุกท่านนะคะ ผู้เขียนขออวยพรให้ทุกท่านมีความสุข สุขภาพแข็งแรง ทั้งกายและใจค่ะ ไม่ว่าจะอะไรที่เป็นสิ่งดีงามต่อร่างกายและจิตใจตั้งแต่เมื่อปีที่ผ่านมาขอนำมาตีความในปีนี้จะได้อะไรที่มีแต่บุญแห่งความสุขสะสมไว้เป็นพลังที่ดีกับตัวเอง แต่หากมีสิ่งไหนไม่ดีทำให้เรารู้สึกแย่เอามาก ๆ ส่งผลกับตัวเราและพาลไปมีผลกระทบกับคนรอบข้างเราอีก ผู้เขียนขอรับรองเลยว่า อย่าได้เก็บสะสมข้ามปีมาเด็ดขาด มิฉะนั้นจะสร้างภาระให้สมองของเราเปลืองเนื้อที่ไปโดยไม่มีประโยชน์ พาลจะเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมาให้เดือดร้อนเงินในกระเป๋า ยิ่งตอนนี้เศรษฐกิจบ้านเมืองเราก็เชื่อว่าจะไม่คง ดังนั้นควรรักษาสุขภาพร่างกายของเราให้แข็งแรงไว้เป็นดีที่สุด



แต่ถ้าจะว่าไปเมื่อหันมามองความเป็นจริงชีวิตแต่ละคนล้วนมีความแข็งแรงต่างกันนะคะ แข็งแรงทางร่างกายไม่เท่าความแข็งแรงและมั่นคงทางจิตใจ เพราะหากจิตใจเราอ่อนแอเมื่อใด ก็จะจุดให้ความแข็งแรงทางร่างกายเราอ่อนแอตามลงไปแบบไม่รู้ตัว โดยเฉพาะคนในวัยทำงานจะเป็นกลุ่มคนที่ประสบปัญหาแบบนี้มากที่สุด นั่นก็เพราะว่าในช่วงเวลานั้นแทบจะเป็นเวลาเกือบครึ่งชีวิตเลยทีเดียว นับดูคร่าว ๆ ก็เกือบสามสิบสี่สิบปี แล้วในช่วงเวลานั้นหากมองย้อนหลังกลับไปตั้งแต่เรียนจบ สิ่งก็ตามมาคือต้องดิ้นรนหางานทำ เมื่อได้งานทำ ก็ต้องพิสูจน์ความสามารถตัวเองในการไต่ระดับให้ได้เงินเดือนขึ้น ได้เลื่อนตำแหน่ง โดยที่ต้องแข่งขันกับคนรอบข้างตลอดเวลา บางครั้งอาจจะเจอกับคนที่ชอบเบียดบังและดูถูกเหยียดหยามคนอื่นทั้งต่อหน้าและลับหลัง เลยทำให้ตัวเราเองเกิดสภาวะความเครียดในการหาวิธีเอาตัวรอด แต่กับบางคนอาจเป็นอีกแบบคือกลายเป็นความกลัว ไม่กล้าสู้ ส่งผลให้เกิดความท้อถอยพ่ายแพ้ แล้วก็ลาออก แต่พอไปทำงานที่อื่นก็ยังคงเจอแบบนี้ซ้ำ ๆ ในที่สุดก็จะได้โรคยอดฮิตตีตัวมาแบบไม่รู้ตัว นั่นก็คือ โรคซึมเศร้าจากการทำงาน ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตเป็นอย่างมาก เรื่องนี้ผู้เขียนได้ประสบการณ์โดยตรงมาก่อนข้างเยอะ ซึ่งถ้ามี โอกาสจะนำมาเล่าสู่กันฟังในฉบับต่อไปค่ะ เพราะฉบับนี้เป็นการเปิดศักราชใหม่ต้อนรับปีใหม่ จึงขอนำแต่สิ่งดีมีประโยชน์ มาถ่ายทอดเพื่อสร้างแรงบันดาลใจกับท่านผู้อ่านเพื่อจะได้มีโอกาสฝึกฝนปรับเปลี่ยนตัวเองนำไปสู่การสร้างสภาวะกายและใจที่แข็งแรงกันดีกว่า

ในช่วงชีวิตเริ่มต้นทำงานของผู้เขียนย้อนไปสี่สิบกว่าปีที่แล้ว ก็เชื่อว่าดีหรือราบรื่นนะคะ ความรู้สึกกลัว ไม่กล้า ท้อแท้ ผิดหวัง ผิดพลาด โดนตำหนิ พุดจาปากคอสั้น จีปาละ มีครบหมด ซึ่งเชื่อว่าท่านผู้อ่านหลายท่านก็คงเป็นเหมือนกันแน่นอน แต่สิ่งที่ผู้เขียนไม่สามารถที่จะถอยหลังแล้วปล่อยให้ตัวเองเป็นผู้แพ้ได้นั้น ก็เพราะสำนึกที่เราต้องรับผิดชอบ ไม่ว่าจะครอบครัว ลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน ในตอนนั้นสิ่งที่ผู้เขียนนำมาใช้เป็นวิธีเรียก “พลังฮึด” ของตัวเองให้กลับมา ก็คือการไปหาข้อมูลความผิดพลาดจากชีวิตบุคคลสำคัญของโลก เพื่อเอามาเป็นเครื่องบอกตัวเองว่า บุคคลเหล่านี้ล้วนแล้ว แต่ผ่านช่วงวัยของการทำผิดพลาดด้วยกันทั้งนั้น นับประสาอะไรกับตัวเราที่คิดว่าต้องทำอะไรให้มันดีมันถูกไปเสียทุกเรื่อง นั้นมันยอมเป็นไปไม่ได้ เมื่อผู้เขียนอ่านก็ได้้นำคำพูดของบุคคลเหล่านั้นมาปรับเป็นวิธีในการดำรงชีวิตของตัวเองทั้งชีวิต ทำงานและส่วนตัว ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่อย่างน้อยก็เป็นแรงผลักดันให้เราเดินหน้าต่อไปและก้าวผ่านจุดเหล่านั้นมาได้ จนทุกวันนี้

เริ่มที่คนแรกคุณเจฟฟ์ เบโซส์ ผู้ก่อตั้งและประธานกรรมการบริหารบริษัท Amazon ซึ่งเป็นแพลตฟอร์มอีคอมเมิร์ซระดับโลก คุณเจฟฟ์ เป็นบุคคลที่ทุกคนยอมรับในมุมมองและแนวความคิดที่กว้างไกลไม่ว่าจะเป็นเรื่องการบริหาร การทำธุรกิจหรือการลงทุน สิ่งที่กำลังมานั้น คุณเจฟฟ์ ได้ทำภายใต้ความเชื่อที่ว่า “ผมไม่เสียใจแม้สิ่งที่ผมทำจะล้มเหลวก็ตาม แต่ผมจะเสียใจถ้าผมไม่ได้ลงมือทำเช่นนั้น”

“คุณไม่ได้เดินได้เพราะทำตามตำรา แต่คุณเดินได้เพราะคุณลองเดินแล้วล้มลุกคลุกคลานต่างหาก” นี่เป็นคำพูดของคุณริชาร์ด แบรินสัน ผู้ก่อตั้ง Virgin Group จนประสบความสำเร็จเป็นบริษัทขนาดใหญ่ที่มีบริษัทในเครือมากกว่า ๔๐๐ บริษัท ประวัติของคุณริชาร์ดน่าทึ่งมากค่ะ เขาเคยเป็นเด็กหนุ่มชาวอังกฤษที่เรียนไม่จบและไม่สนใจการเรียนหนังสือ แต่ที่ว่าไม่สนใจการเรียนหนังสือ นั้น เพราะว่าเขาเป็นโรคบกพร่องในการอ่านหนังสือค่ะ ทำให้ชีวิตของเขาที่ผ่านมาต้องเรียนรู้ผ่านการลงมือกระทำแทนการเรียนจากหนังสือมาโดยตลอด ตอนที่เคยอ่านเจอผู้เขียนลองคิดดูเร็ว ๆ ว่าคุณริชาร์ดจะต้องพบกับความผิดพลาดกี่ครั้ง เพราะมีเรื่องสภาวะบกพร่องการอ่านติดตัวอยู่ ส่วนตัวผู้เขียนไม่ได้บกพร่องแบบคุณริชาร์ด เสียหน่อย ดังนั้นถ้าจะต้องสะดุดอะไรแล้วล้มบ้าง เลอะบ้าง อย่างน้อยสถิติก็น่าจะน้อยกว่าคุณริชาร์ดแน่ ๆ ส่วนใครที่เคยทำงานแล้วโดนเลย์ออฟ

มาทางนี้ค่ะ พนักงานกินเงินเดือนคนหนึ่งที่เคยถูกเลย์ออฟเพราะบริษัทที่ทำงานอยู่โดนซื้อกิจการ ตอนนั้นเขาตัดสินใจนำเงินที่พอมีติดตัวอยู่มาก่อตั้งบริษัทเล็ก ๆ ซึ่งต่อมากถูกเปลี่ยนชื่อเป็น Bloomberg L.P. บริษัทที่เป็นแพลตฟอร์มให้บริการข้อมูลข่าวสาร และซอฟต์แวร์ด้านการเงิน พนักงานคนนั้นคือคุณไมเคิล บลูมเบิร์ก อดีตนายกเทศมนตรีแห่งนครนิวยอร์ก และผู้ก่อตั้งบริษัท Bloomberg L.P. ประโยคที่เป็นกำลังใจให้กับคนทั่วโลกที่เคยโดนเลย์ออฟมาแล้วก็คือ “อย่ากลัวที่จะหนักแน่นในตัวเอง จงเชื่อมั่นในความสามารถของคุณ และอย่าให้ใครหน้าไหนมาทำให้คุณท้อถอย” อยากเล่าว่าคนในวงการเดียวกันของผู้เขียน มีหลายคนมากที่เคยเจอเหตุการณ์แบบนี้แต่พวกเขากลับพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส เดินหน้าต่อแบบคุณไมเคิลเป๊ะ ๆ ปัจจุบันนี้บางคนก็มีบริษัทตัวเอง บางคนรับจ้างอิสระแต่งงานเข้าไม่หยุดหย่อน มีรายได้มากกว่าตอนที่เป็พนักงานกินเงินเดือนเสียอีก (พูดแล้วก็แอบอิจฉาอยู่เหมือนกัน อี อี)



บุคคลสำคัญด้านวรรณกรรมที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้เขียนก็มีหลายท่านค่ะ แต่ผู้เขียนขอเลือก คุณ จอร์จ เบนนาร์ด ชอว์ นักเขียนบทละคร วรรณกรรม ที่สร้างสรรค์ผลงานสะท้อนปัญหาสังคม กับประโยคกินใจผู้เขียนก็คือ “ความสำเร็จไม่ได้เกิดจากการไม่ทำผิดพลาด แต่เกิดจากการไม่ทำซ้ำแบบเดิมเป็นรอบที่สอง” ว้าว ว้าว ประโยคนี้เกิดขึ้นบ่อยระหว่างผู้เขียนกับลูกน้องทุกรุ่น โชคดีที่ลูกน้องกล้าที่จะลงมือทำ และกล้าที่จะยอมรับหากเกิดความผิดพลาด และสิ่งที่ผู้เขียนจะบอกกับลูกน้องก็คือ ผิดคือดีแล้ว จะได้ว่าเราพลาดตรงไหนและระวังอย่าให้เกิดขึ้นซ้ำสอง แต่อย่าลืมนะว่าการทำงานย่อมเกิดความผิดพลาดที่แตกต่างกันได้เสมอ ดังนั้นเราระวังเรื่องนี้ไม่ให้เกิดซ้ำได้ แต่ก็อาจจะเกิดจากการลงมือทำเรื่องอื่นที่ต่างกันไปได้อีกเช่นกัน

อีกประโยคที่ว่า “ยี่สิบปีนับจากนี้ คุณจะผิดหวังกับสิ่งที่คุณไม่ได้ทำมากกว่าสิ่งที่คุณเคยทำ” มาร์ค ทเวน นักเขียนชื่อดังชาวอเมริกาได้กล่าวว่าโดยปกติคนเรามักจะเสียใจกับความผิดพลาดที่เกิดจากการที่เราลงมือทำ แต่สำหรับประโยคนี้กลับตรงกันข้ามค่ะ เพราะมันหมายความว่าเมื่อเราได้ปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยไม่ได้อะไรเลย หรืออาจจะมาแนวว่าจะว่าจะ แต่ไม่ลงมือทำสักที นั่นแหละคือสิ่งที่จะสร้างความผิดหวังให้กับตัวคุณมากกว่า ผู้เขียนคิดว่าประโยคนี้น่าจะเหมาะกับคนที่เมื่อถึงเวลาที่ต้องสูญเสียคนที่รักแล้วมานึกย้อนเสียใจว่าเวลาที่คนนั้นมีชีวิตอยู่เรากลับไม่ได้ทำอะไรให้ตั้งหลายอย่าง พอเมื่อเขาจากไปแล้วนั้นแหละถึงจะมานั่งเสียดายเวลาว่าทำไมเราไม่ลงมือทำในสิ่งที่เราอยากทำตั้งแต่ตอนที่เรารักมีชีวิตอยู่นะ(โดยเฉพาะกับพ่อแม่หรือผู้มีพระคุณกับเรา) มาคิดได้ตอนนี้ก็สายไปเสียแล้ว

มาถึงคนสุดท้ายที่ผู้เขียนเลือกคือคุณจิม รอน ชีวิตของเด็กที่เกิดในครอบครัวชาวไร่ ชาวนา แต่ความมานะอุตสาหะ ทำให้เขาเติบโตพลิกชีวิตตัวเองขึ้นมาเป็นนักธุรกิจเป็นนักพูดที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับคนทั่วโลก ประโยคที่ผู้เขียนชอบมาก ๆ ก็คือ “อย่าหวังให้ชีวิตง่ายขึ้น แต่หวังให้ตัวคุณดีขึ้น อย่าหวังให้ปัญหาน้อยลง แต่หวังว่าให้ตัวคุณมีความสามารถมากขึ้น อย่าหวังให้ความท้าทายในตัวคุณน้อยลง แต่หวังให้ตัวคุณฉลาดขึ้น” ประโยคนี้เมื่ออ่านแล้วมันแปลได้ตรงใจโดยไม่ต้องอธิบายเพิ่มเลย เพราะมันเป็นบทสรุปให้กับชีวิตพวกเราอย่างแท้จริง ต่อให้เราจะประสบความสำเร็จมีความก้าวหน้าไม่ว่าจะด้านใดก็ตาม คำว่า ยิ่งสูงยิ่งหนาว มันเป็นเช่นนั้นจริง ๆ เพราะอย่าได้คิดว่าชีวิตเรามันคงจะง่ายกว่าเดิมหรือมันจะหยุดอยู่แค่นั้น ชีวิตไม่เคยง่าย ปัญหาเกิดขึ้นได้ทุกช่วงเวลา คำว่า “มีความสามารถมากขึ้น” หรือ “หวังให้ตัวคุณฉลาดขึ้น” ผู้เขียนจะนึกถึงคำว่า “เราต้องมีสติและปัญญา รวมไปถึงการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาท”

เป็นอย่างไรบ้างคะ ข้อความดี ๆ จากบุคคลที่ผู้เขียนได้เลือกมา หวังว่าจะเป็นกำลังใจ เป็นแรงผลักดันให้ท่านผู้อ่านมีกำลังใจและฝึกฝนตัวเองให้มี “พลังฮึด” แบบผู้เขียน จะได้มากได้น้อยก็ขอให้ลองเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อที่จะได้ใช้ชีวิตอย่างแข็งแรงทั้งกายและใจ เมื่อไหร่ที่เริ่มรู้สึกแย่ อย่าลืมนย้อนกลับมาอ่านบทความนี้กันนะค่ะ สุดท้ายนี้ผู้เขียนขอส่งพลัง ส่งกำลังใจให้กับท่านผู้อ่านที่รักทุกท่านอีกครั้ง แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้ากับเรื่องเล่าเกี่ยวกับ “โรคมิมเศร้าจากการทำงาน”

สวัสดีค่ะ.....ทิดไก่

คำถามโดนใจ ที่ैयाวยาใจเรา

ดร.วราภรณ์ วิชญรัฐ

นานนับสิบกว่าปีที่ผู้เขียนได้รับความเมตตาจากหลวงแม่ธัมมันทา ได้รับความโอบอ้อมอารีจากชาววัดและพี่น้องที่เคยร่วมบวชด้วยกัน ในวันที่อาจจะจิตตกท้อแท้ เมื่อเข้ามาที่วัด ความร่มเย็นใจ กระทั่งข้าวปลาอาหารก็เคยได้รับจากวัดของเรา จึงตั้งใจมาตลอดสิบกว่าปีนับแต่บวชสามเณรครั้งแรกว่า หากพอทำได้เพียงใดก็จะเข้ามาถวายแรงตามแต่วัดจะมีให้ทำ มีแรงก็ใช้แรง หรือมีสิ่งใดพอทำได้ก็จะพยายามหยิบจับตราบเท่าที่ไหว ดังนั้นข้อเขียนจากนี้ไปคือความรู้สึกประทับใจและการระลึกคุณของผู้เขียนต่อครูบาอาจารย์และวัตรทรงธรรมกัลยาณีของเรา

ในห้องชั้นสองของวิหารยโสธรา ที่อยู่ตรงหน้าผู้เขียนนี้คือ พระภิกษุณีรูปแรกในสายเถรวาทของประเทศไทย หลวงแม่ธัมมันทา นับเป็นบุญตัวของผู้เขียนที่ได้พบเห็น ได้เป็นลูกศิษย์ ได้รับความเมตตาสั่งสอน โดยผู้เขียนได้มีโอกาสรับใช้ท่านบ้างในบางสัปดาห์ในการจัดทำคิลิปรายการ “คำถามโดนใจ” ทางช่องยูทูป watsongdham Bhikkhunis คำถามทั้งหลายที่นำมาถามนั้นได้มาจากทั้งบรรดาลูกทิด ศิษย์วัตร สมาชิกวัตรเรา หรือผู้สนใจในประเด็นธรรมะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะประเด็นที่กำลังเป็นที่ถกเถียง เผ็ดร้อน และบางครั้งอาจสร้างความสับสนให้กับเราชาวพุทธในยุคนี้ที่มีความเห็นแตกต่างหลากหลายและมักแสดงออกกันอย่างเต็มที่ ผู้เขียนมีหน้าที่เสาะหาคำถามเหล่านั้นจากเพื่อนพ้องญาติมิตร พี่ ๆ น้อง ๆ ลูกทิดด้วยกันบ้าง หรือบางทีก็ประมวลเอาความคิดเห็นที่สับสนของผู้คนที่เกิดเป็นสถานการณ์ในขณะนั้นมากลั่นกรองเป็นคำถามที่ดู “โดนใจ” ซึ่งยุคนี้ก็พบเห็นได้ตามโซเชียลมีเดีย แล้วนำมาถามคำถามหลวงแม่ในรายการ โดยหลวงแม่ท่านมีส่วนสำคัญในการพิจารณาคำถามเพื่อตอบให้เกิดประโยชน์แก่สังคมมากที่สุด

หลายคำถามนั้น เป็นคำถามธรรมด ๆ แต่ความไม่รู้และสับสนที่เกิดขึ้นนั้นอาจพาสังคมไปผิดทิศทางและบิดเบือนจนอาจส่งผลเสียได้ รายการ “คำถามโดนใจ” นั้นมีหลวงแม่คือผู้ดำเนินรายการตัวจริง รายการนี้จึงมีหน้าที่นำ “ความรู้” และ “สติปัญญา” มาทดแทนความไม่รู้และเสริมไปกับ “ความเห็น” ให้เป็นทัศนคติที่ถูกต้อง ส่งต่อสู่ผู้คนที่ทั่วไป โดยความรู้อันถูกต้องชัดเจนนั้นไม่เป็นอันต้องสงสัย เพราะหลวงแม่ธัมมันทาคือปราชญ์ทางพุทธศาสนาท่านหนึ่งของประเทศไทยในยุคนี้ คำตอบของท่านคือหลักพระพุทธศาสนาอันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนไว้นานนักหนาแล้ว



เอาจริง ๆ คำถามที่ถามไป ผู้เขียนเองซึ่งแทบไม่มีความรู้อะไรในทางพระพุทธศาสนาเอาเลย รวมถึงวิธีการมองเพื่อให้เกิดตรรกะเหตุผล แต่เมื่อตั้งใจฟังหลวงแม่ตอบคำถามด้วยการถ่ายทอดคำสอนของพระพุทธองค์เหล่านั้น ก็นึกขึ้นว่า พระพุทธเจ้าเรานั้นท่านทรงมีคำตอบชัดเจนให้กับทุกเรื่องของมนุษย์ในทุกกาลสมัย ไม่มีอะไรล้าหลังหรือด้อยค่า ปัญหาเหล่านั้นของมนุษย์ล้วนมีคำอธิบายและแนวทางการเข้าใจและทางออกอยู่แล้วเสร็จสรรพแต่กระนั้นก็ต้องอาศัยการปฏิบัติตาม คำตอบเหล่านั้นจึงจะเป็นที่เข้าใจและสัมฤทธิ์ผลได้ ที่สำคัญผู้ถ่ายทอดคำสอนก็ต้องมีวิธีอธิบาย มีความเห็น และต้องตรงกับคำสอนของพระพุทธองค์ด้วย

ขณะบันทึกรายการ เมื่อผู้เขียนนมัสการถามคำถามใดไป หลวงแม่ท่านก็ตอบแบบสบาย ๆ โดยบางครั้งคำถามเหล่านั้นคือการถามสดๆ ท่านก็ตอบสดๆ ไม่ได้เตรียมการอันใด คำตอบท่านเข้าใจง่าย ชัดเจน และฟังเพลินเป็นธรรมชาติไปด้วยในขณะเดียวกัน เมื่อเป็นการตอบสดๆ จึงเป็นปฏิภาณที่ออกมาจากภูมิรู้แท้ และหัวใจที่เมตตาต้องการนำเอาสติปัญญาอันดีมาสู่ผู้คน การนำเอาธรรมะของพระผู้มีพระภาคเจ้ามาอธิบายให้เข้าใจง่ายๆ และเป็นคำตอบเพื่อแก้ปัญหาานั้น เป็นสิ่งที่ผู้เขียนเคยเห็นว่ายากนัก



บางคนอาจจะเคยได้ยินว่า “ครูที่ดี คือครูที่สามารถอธิบายเรื่องยากให้นักเรียนนักศึกษาเข้าใจได้ง่าย” ดังนั้นในความเห็นของผู้เขียนซึ่งเคยสอนหนังสือมาบ้างและยังทำไม่ได้ไม่เท่าไร จึงเห็นว่าคำกล่าวข้างต้นนั้นก็ตรงกับหลวงแม่ เพราะท่านให้คำตอบที่เราเข้าใจง่าย ชัดเจน ไม่พันวิสัยที่ใคร ๆ จะทำได้ ฟังแล้วถ้าทำตามก็จะเป็นคำตอบและได้แนวทางการมีชีวิตอยู่ในโลกที่สับสนได้แน่นอน

ผู้เขียนจะลองเล่าให้ฟังถึงคำตอบของหลวงแม่ตอนหนึ่งของ “คำถามโดนใจ” ที่ผู้เขียนนมัสการถามท่านถึงการใช้โซเชียลมีเดียของเราชาวโลกในยุคนี้ ในตอน “เสพสีอย่างมีสติ” (ผู้อ่านจะค้นหาได้ตามชื่อตอนนี้ในช่องยูทูบของวัตร) เห็นว่ามีความหมายต่อชีวิตคนในสังคมเราที่ใช้ชีวิตกับโซเชียลมีเดียและรู้สึกว่าคุณค่ามันไม่ได้เพื่อจะฉกฉกกันสักนิด ผู้เขียนปรับมาเฉพาะใจความหลักดังนี้

“เรื่องโซเชียลมีเดียนี้ หลวงแม่เห็นว่า หลายคนสื่อความออกไปทางโซเชียลมีเดียโดยเราไม่รู้ตัว คนทั่วไปเมื่ออยากจะว่าใครจริง ๆ ก็ควรว่ากันพูดกันต่อหน้าให้ชัดเจนเสร็จสรรพ แต่กลับเอามาต่อว่าทางเฟซบุ๊ก ชาวโลกก็ต้องมารู้เรื่องนี้ด้วยภาษาที่มาจากฐานจิตที่เป็นอกุศล แล้วคนที่ว่าคนอื่นนั้นไม่มีเบรคอารมณ์เลย ถ้าเป็นรถก็ขับตกเหวไปแล้ว แล้วทุกคนก็ต้องมาสัมผัสกับฐานจิตที่แผ่รังสีอำมหิตออกไปด้วยภาษาที่หยาบคายนั้น

บางคนบอก คำหยาบเป็นสิทธิ์ส่วนบุคคลที่จะพูด แต่หลวงแม่ว่าเรากำลังใช้พื้นที่สาธารณะ ตรงนี้แม้ในส่วนบุคคลก็มีเข้ามาเพราะ ไปว่าไปคุกกคามคนอื่น เมื่อจิตเราคิดว่าใคร แล้วส่งคำคำออกไป คนทั่วไปที่รับคลื่นนี้ จิตก็จะทรุดลงมา คลื่นจิตที่เป็นกระแสน้ำร้อนนั้นไปโดนใครเหมือนไปโดนน้ำร้อน ก็ต้องเหียวเฉา ดังนั้นเราทุกคนต้องมีความรับผิดชอบที่ทำให้จิตเขาเหียวเฉา เป็นอกุศลทั้งสิ้น

หลวงแม่จึงอยากบอกว่า เมื่อเราจะสื่ออะไร ก็ขอให้สื่อสิ่งที่ดี ที่เขาสัมผัสแล้วยกระดับจิตขึ้นมา เราก็ได้กุศล เราจึงต้องมีความรับผิดชอบต่อโลกนี้ที่จะไม่สร้างอกุศลในใจให้กับคนอื่น ๆ”

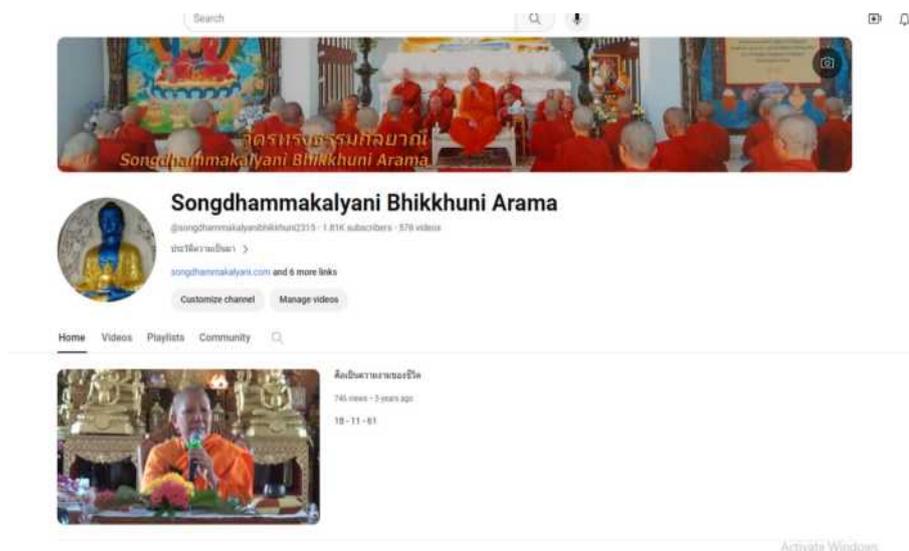


(ภาพจากอินเทอร์เน็ต)

ผู้เขียนรู้สึกเหมือนได้รับคำเตือนสติไปด้วยเช่นกัน เพราะตนเองก็เคยเบรคไม่ได้ยังไม่อยู่เมื่อไรใครแล้วเอามา ต่ำทอบนเฟซบุค เป็นรถก็ตกเหวไปแล้วตั้งท่านว่า ก่อนที่ผู้เขียนจะสร้างอกุศลไปมากกว่านี้ ก็พอดีมีโอกาสได้ถามท่านใน รายการ ส่วนตัวของผู้เขียนเองก็ถือว่า เป็นโอกาสที่ดีที่ได้รับฟังการสอนสิ่งอย่างใกล้ชิด อีกทั้งเมื่อหลวงแม่ได้รับฟังคำถาม ที่ท่านเองก็มีส่วนพิจารณา และได้เริ่มตอบ ผู้เขียนสังเกตว่าท่านดูมีพลังที่สดใสมากกว่าปกติ ทำให้ผู้เขียนรู้สึกได้ถึง ความปรารถนาดีที่ส่งมายังผู้เขียนและผู้ที่ได้รับชมรายการ “คำถามโดนใจ” ทางช่องยูทูปเช่นกัน ยิ่งตอกย้ำให้ผู้เขียนตระหนัก และค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองต่อไป

ในโลกที่เหมือนจะอยู่ลำบากขึ้น สับสนขึ้น คำถามที่ถามง่ายแต่ตอบยากเหล่านี้ไม่เพียงแต่ “โดนใจ” ผู้คนทั้งหลายเมื่อได้ฟัง แต่เดี๋ยวนี้เรามีศัพท์ใหม่ คือ “ฮีล (heal) ใจ” คือรักษาเยียวยาจิตใจ ธรรมะพระพุทธรเจ้า ผ่านครูบาอาจารย์อันเลิศของเราและ ที่รักษาใจของเรา ให้เบาขึ้น ค่อย ๆ พัฒนาขึ้น และส่งผลสู่ สังคมให้เป็นสังคมที่ดีมีพลังบวกและเย็นใจได้แท้ ๆ.

#เชิญชวนสมาชิกวัดและผู้สนใจ ติดตามรายการ “คำถามโดนใจ” ทางช่องยูทูปของวัดทรงธรรมกัลยาณี watsongdham Bhikkhunis จะมีการอัปเดตตอนใหม่อย่างสม่ำเสมอ ผู้สนใจสามารถส่งคำถามธรรมะเข้ามาได้ทางช่อง ความเห็นของรายการค่ะ



ชุมชนชาววิตร

สวัสดีค่ะ พี่ๆน้องๆ ทุกท่านวันนี้มีดำมารายงานข่าว.. แยกไปใครมา..ที่วิตรฯ ของเราให้ทุกท่านได้ทราบกันนะคะ
ส่งท้ายปีเก่า ๒๕๖๖ ต้อนรับปีใหม่ ๒๕๖๗ กันค่ะ

๒๔ ต.ค.๖๖ วันปวารณาออกพรรษาภิกษุณีสงฆ์วิตรทรงธรรมฯ ปวารณาในภิกษุณีสงฆ์โดยมีหลวงแม่เป็นประธาน
ในภิกษุณีสงฆ์และปวารณาในภิกษุสงฆ์ที่วัดปลักไม้ลายจ.นครปฐม โดยมีหลวงพ่อพระครูสุธรรมนาถ เป็นประธานสงฆ์



๒๕ ต.ค.๖๖ คุณChester ชาวฮ่องกง และคณะมาถวายพระรูปหล่อพุทธเจ้าโกซังชยคุรุฯ และสักการะท่านที่พระวิหารฯ หลวงแม่มอบธงพระโกซังชยคุรุฯ ที่เพิ่งตัดเย็บใหม่ให้คณะด้วย ขออนุโมทนา



๒๕ ต.ค.๖๖ อาจารย์อิโนะ ซากานามาเยี่ยมและขอช่วยสแกนงานเขียนของหลวงแม่เพื่อทำ e-book เผยแพร่
ในWebsite และ YouTube ขออนุโมทนา





๘ พ.ย. ๖๖ คุณ Nicole Glattli ชาวสวิสเซอร์แลนด์
ประกาศรับพุทธนามมาเป็นชาวพุทธ ท่ามกลางภิกษุณีสงฆ์



๒๑ พ.ย.๖๖ พระปลัดระพิน รองคณบดีคณะสังคมศาสตร์ มจร.
แวะมาเยี่ยมชมวัดธาฯ และได้ถวายหนังสือของหลวงแม่ให้กับ
ท่านด้วยค่ะ



๑๗ ธ.ค.๖๖ คุณPhilip K.Abbott จาก USA.
และคุณUy Sithurn ชาวกัมพูชา มาพบหลวงแม่และเยี่ยมชมวัดธาฯ



๑๗ ธ.ค.๖๖ วันนี้ช่วงพิธีถวายกองทานหลวงแม่ได้เล่าให้ฟังถึง
เรื่องการหล่อพระประธานที่วัดกัลยาณีทรงธรรมฯ ซึ่งถือว่าเป็นวัด
พี่วัดน้องของเรา ที่หลวงย่าตั้งใจถวายแด่พระภิกษุ อยู่ที่ อำเภอสามพราณ
โดยหลวงแม่ได้ให้ชื่อว่า “พระวรธรรมนาคา”



๑๘ ธ.ค.๖๖ ภิกษุณีสงฆ์จากทิพยสถานธรรมภิกษุณีอาราม
จ.สงขลา มากราบหลวงแม่ที่วัดระคะ



๒๑ ธ.ค.๖๖ นักศึกษา ม.มหิตลในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาศาสนากับการพัฒนาคณะสังคมศาสตร์
และมนุษยศาสตร์เข้าศึกษาดูงานที่วัดระคะ โดยมีหลวงพี่ธัมมปริปัญญาเป็นผู้บรรยาย



๘ ม.ค.๖๗ เพื่อนอาจารย์จากม.ธรรมศาสตร์มากราบหลวงแม่คะ

๑๑ ม.ค.๖๗ ภิกษุณีสงฆ์และโพธิาสาววัตรทรงธรรมฯ ร่วมในพิธีเปิดงานวันเด็กโรงเรียนวัดไผ่จรเข้และมอบทุนการศึกษาให้กับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖ จำนวน ๑๒ ทุน



๒๑ ธ.ค. ๖๗ สมาคมติดตามการพัฒนาสตรีในประเทศไทยได้ถวายรางวัลเชิดชูเกียรติแด่พระธัมมบัณฑิตมหาเถรีย คือรางวัลชื่นชมสตรีไทยผู้สรรค์สร้าง ที่หอประชุมเล็ก ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย โดยคุณหญิงทิพาวดี เมฆสวรรค์ เป็นผู้แทนสมาคมฯ มอบรางวัล เป็นการชื่นชมและมองเห็นถึงการอุทิศตนของคณาหนึ่งมาทั้งชีวิต และเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงมาสู่สังคมอย่างชัดเจน



๒๕ ธ.ค.๖๖ Mr.Zac Lovas คณะ Vegan มาเยี่ยมชมวัตร ฟังบรรยายจากหลวงแม่และถวายสังฆทานแด่ภิกษุณีสงฆ์



๗ ม.ค.๖๗ คุณสาวิตรี สัจเจย์ และครอบครัวมาทำบุญอุทิศกุศลให้คุณยายผู้ล่วงลับที่วัดและแจกทานเป็นข้าวกล่องมังสวิรัต จำนวน ๑๘๙ กล่อง ที่หน้าองค์พระปฐมเจดีย์ ขออนุโมทนา



๑๖ ม.ค. ๖๖ วันนี้คุณธีรนาฏ โชควัฒนา ภรรยาคุณณรงค์ โชควัฒนา มากกราบหลวงแม่ที่วัดค่ะ

ปิดท้ายด้วยข่าวอันเป็นมงคล โครงการสร้างถนนคอนกรีตเสริมเหล็กสู่รัตนมณีภิกษุณีอาราม เราได้เห็น”พลังแห่งศรัทธา” โดยได้ส่งมอบพิธีส่งมอบถนนพุทธบริษัท ๔วันจันทร์ที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๖ ได้อุทิศ “ถนนพุทธบริษัท” ให้กับเทศบาลตำบลหนองปลาปาก โดยมีนายวิสัย จันทร์ศรี นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลหนองปลาปากเป็นผู้แทนรับมอบ และพระอนุชาเถรี รวมทั้ง ดร.กาญจนา สุทธิกุล เป็นผู้แทนส่งมอบนายกเทศมนตรี ท่านได้กล่าวในงานว่า พวกเราคนไทยทุกคนร่วมเป็นเจ้าของถนนเส้นนี้ จากนี้ไปเป็นหน้าที่ของพวกเราที่จะรักษา ดูแล การสร้างถนนด้วยเงินของประชาชนและตั้งใจอุทิศให้กับหลวงนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก แม้แต่ท่านซึ่งเป็นผู้บริหารพื้นที่นี้ ยังไม่สามารถหางบประมาณมาทำได้เลย ท่านจึงขอยกย่องและชื่นชมต่อผู้บริจาคมากเป็นพิเศษที่เป็น “ผู้ให้” อย่างแท้จริง โดยเริ่มต้นจากหัวถนนมายังรัตนมณีภิกษุณีอาราม รวมระยะทาง 344 เมตร อนุโมทนาบุญด้วยกันนะคะ ขอกุศลนี้หนุนนำให้ผู้ร่วมบุญทุกท่านมีชีวิตที่ปราศจากอุปสรรค เพราะได้ช่วยแผ้วถางทางให้ภิกษุณีสงฆ์ เดินอย่างราบรื่น ขออนุโมทนาด้วยกันค่ะ



วัตรทรงธรรมกัลยาณี



ขอขอบคุณผู้สนับสนุน



-บริษัท ไอเร็กซ์ เทรดดิ้ง จำกัด



-บริษัท ภัทกฤษ เฮลท์ แคร์ เซ็นเตอร์ จำกัด



-ห้างหุ้นส่วนจำกัด PNK พลาสติก



-ครอบครัวรังษยาธ



-ครอบครัวออมสิน ทวีโชค



-คุณยายคำพร แกมอินทร์



-ครอบครัวไม่อ่อนมือ



-คุณโมนิก้า แทตเดย์

และทุกท่านที่ให้การสนับสนุนมาตลอด



โครงการบรรพชาสามเณรี ๕ วัน จำนวน ๕๐ รูป
ถวายพระราชกุศลแด่พระราชวงศ์จักรี ๖ เมษายน
ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ๕ ธันวาคม
สนใจติดต่อติดต่อขอรายละเอียดได้ที่ ๐๐๙ ๒๕๕ ๒๐๐

ช่องทางติดต่อ

โทร : ๐๓๙๔ ๒๕๕๘ ๒๐๐

Facebook : วัดทรุรงธรรมกัลยาณี

หากประสงค์ที่จะสนับสนุนทางการเงิน
สามารถโอนเข้าบัญชีเลขที่ 649-2-28591-1
ธ.ไทยพาณิชย์ ชื่อบัญชี "กองทุนวัดทรุรงธรรมกัลยาณี"

หรือผ่านสามารถโอนปัจจัยโดยตรง

LINE QR CODE:



