

VOLUME 11

ธรรมาสาร

DHAMMA
SAWASDEE | e-MAGAZINE



๒๕๖๑

ตารา
กลับบ้าน



เสถียรธรรมสถาน



ตะที่ภาพเพื่อชมคลิป

‘เรื่องเล่าจากท่านแม่ชี’

คือจุดเริ่มต้นของ การค้นหาผู้มีหัวใจแม่หัวใจโพธิสัตว์รุ่นบุกเบิกของเสถียรธรรมสถาน

ถ้าย้อนไปเมื่อ เกือบ 40 ปีที่แล้ว (นับจาก พ.ศ.2564) การสอนธรรมยังไม่ได้กว้างขวาง เหมือนในปัจจุบันที่ใครๆ ก็สามารถไปเรียนรู้การ ปฏิบัติธรรมได้ทั้งในกรุงเทพ และต่างจังหวัด ยิ่ง สมัยแรกเริ่มของการสอนธรรม ของท่านแม่ชี ศันสนีย์ เสถียรสุต ที่เสถียรธรรมสถานในซอย วัชรพลนั้น ถือว่าเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องมุ่งมั่น ตั้งใจเพื่อมาให้ถึง เพราะถนนแถวนั้นยังเป็นดิน ลูกร้างไม่มีหมู่บ้านหรือความเจริญเหมือนตอนนี้

หากแต่ท่านแม่ชีศันสนีย์ก็ได้บุกเบิกการ สอนธรรมนี้มาแต่เพียงผู้เดียว ท่านได้กราบขอ ความเมตตาจากท่านอาจารย์พุทธทาส ขอให้

คุณแม่ธัญจวน อินทรกำแหง ผู้ที่เป็นเหมือนแม่ ทางธรรม และครูบาอาจารย์ของท่าน มาช่วย สอนในการอบรมศิลปะการพัฒนาวิตด้วย อาณาปาณสติ ให้แก่บุคคลทั่วไป รวมทั้งเด็ก และเยาวชน ในช่วงปีแรกของเสถียรธรรม สถานด้วย แม่ทางธรรมท่านนี้ คือผู้ที่ทำให้คำว่า “ธรรมสวัสดิ์” กลายเป็นที่จดจำของคนทั่วไป ท่านเลือกใช้คำทักทาย ที่มีนัยยะว่า ‘ขอให้ ปลอดภัยโดยธรรม’ เป็นคำกล่าวต้อนรับ และ กล่าวลา ให้กับชุมชนเสถียรธรรมสถาน รวมถึง การสอนปฏิบัติสมาธิอย่างเข้มข้น ให้กับผู้ที่มา ปฏิบัติ



แม้ทุกวันนี้ แผ่นจารึกการสอนปฎิจุสมุปปาท
จะเก่า ซีด ไปตามกาลเวลา แต่ท่านแม่ชีคันสนีย
ก็ยังไม่ทิ้ง แต่กลับใช้ แผ่นจารึกนี้ในการสอนผู้
ปฏิบัติอาณาปาณสติในทุกครั้ง ด้วยระลึกถึง คุณ
แม่รัญจวน และวิธีการสอนของท่าน ซึ่งคุณแม่
รัญจวนได้ป็นคนทำงานเดินดินมากมายหลายคน
ให้กลายเป็นหัวใจโพธิสัตว์ เป็นกองทัพอธรรมที่
แข็งแกร่งของเสถียรธรรมสถานมาจนถึงทุกวันนี้

ซึ่งถ้าเราจะเริ่มต้น การเดินทาง สู่เรื่องราว
ของ ตารากลับบ้าน ในธรรมสวัสดิ์ฉบับนี้ เราจึง
ขอเริ่มด้วย **ผู้หญิงหัวใจแม่ หัวใจโพธิสัตว์** ท่าน
นี้เป็นท่านแรก **คุณแม่รัญจวน อินทรกำแหง**

แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป

จาก พ.ศ. 2549 ถึง พ.ศ. 2564

15 ปี ตारा กลับบ้าน



"โอม ตาเร ตูตาเร ตูเร ซอฮา"

โอม ขอนอบน้อมแด่พระอารยตารามหาโพธิสัตว์

ตาเร เราคิดถึงพระองค์ พระองค์ทรงคิดถึงเรา พระองค์ทรงมาถึงเราโดยทันที

ตูตาเร พระองค์ทรงเมตตาความทุกข์ ความทุกข์ข้ายาก และอุปสรรค

ตูเร พระองค์ทรงประทานพรแห่งความสำเร็จทุกประการ

ซอฮา สิ่งที่ดีกว่ามานั้นประจักษ์แล้ว



แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิปป

พระอารยตารา มหาโพธิสัตว์

เขียนโดย พิกุล วิภาสประทีป

พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ถือเป็นพระมหาโพธิสัตว์สำคัญองค์หนึ่งในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน-วัชรยาน พระอารยตารามหาโพธิสัตว์มีกิตติศัพท์ว่าทรงเป็นพระผู้ช่วยเหลือ ทรงเป็นองค์แทนแห่งความกรุณาอันเต็มเปี่ยม หรือทรงเป็นองค์แทนแห่งความกรุณาเกินกว่าผู้อื่น

คำว่า ‘ตารา’ มาจากรากกริยา ‘ตฤ’ ในภาษาสันสกฤต แปลว่า ‘ข้าม’ ทำให้ทราบความหมายเบื้องต้นของพระนามพระอารย-ตารามหาโพธิสัตว์และคำปฏิญาณสำคัญของท่านว่า

“จะช่วยเหลือสรรพชีวิตให้ข้ามพ้นมหา-สมุทรแห่งสังสารวัฏ”

คำว่า ‘ตารา’ ในภาษาสันสกฤตยังแปลว่า ‘ดวงดาว’ ก็ได้ ในศัพท์ธรรมะในภาษาทิเบตพระนามของท่าน คือ โดรลมา แปลตรงตัวหมายความว่า ‘ผู้ช่วยเหลือ’ หรือ ‘พระแม่หรือพระมหาโพธิสัตว์ผู้ช่วยเหลือ’

ชาวทิเบตยังขนานนามของพระองค์อีกว่า ‘พักมา โดรลมา’ หรือ อารยตารา ซึ่งหมายถึง ‘พระแม่ตาราผู้ประเสริฐ’ โดยคำว่า ‘อารย’ นั้นหมายถึง ‘ผู้ที่ได้เข้าถึงสถานะแห่งสังธรรม’

ภาพลักษณ์ของพระองค์ปรากฏเป็น ‘สัมโภคกาย’ ของพระพุทธเจ้า ทรงมีเครื่องประทับอันวิจิตร (อันแทนสัญลักษณ์แห่งการบำเพ็ญปารมิตา 6) และทรงอาภรณ์แพรไหม แม้เราจะ

เรียกพระองค์ว่า ‘พระมหาโพธิสัตว์’ แต่จริงๆ แล้วทรงเป็น พระพุทธเจ้า ทรงเข้าถึงการหลุดพ้นเช่นเดียวกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย คำสอนของพระองค์เรื่องความกรุณา เป็นคำสอนที่สามารถนำพาสัตว์โลกไปสู่การหลุดพ้น และความกรุณานั้นก็พระกรุณากิจของพระพุทธเจ้าทั้งหลายนั่นเอง

พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ยังทรงเป็น พระมหาโพธิสัตว์แห่งปัญญา ซึ่งหมายถึงทรงเต็มเปี่ยมด้วยคุณลักษณะของพระพุทธเจ้า ทรงอยู่เหนือความโกรธหรือกิเลสต่างๆ ทรงไม่มีจิตที่เป็นทวิลักษณ์ ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ทรงรักสัตว์โลกทั้งหลายโดยไม่เว้นแม้แต่หนึ่งเดียว คำว่า ‘รัก’ ในที่นี้ไม่ใช่รักแบบที่เรารู้จักในชีวิตของเรา แต่เป็น ความรักที่ไม่มีเงื่อนไขและอยู่เหนือกาลเวลา ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานเพียงไร พระองค์ก็จะยังคงรักสัตว์โลกทั้งหลาย และพระองค์ตั้งจิตอธิษฐานที่จะดำรงอยู่ในสังสารวัฏจนกว่าสัตว์สุดท้ายจะได้เข้าถึงการหลุดพ้น

ท่านทูบเต็น เยเซ่ กล่าวว่า “ทราบกันว่าพระแม่ตาราเป็น ‘พระพุทธรูปมารดาแห่งพระพุทธเจ้าทุกพระองค์’ เพราะพระแม่เป็นปัญญาญาณแห่งความจริง พระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ประสูติจากปัญญาญาณนี้ นอกจากนี้ ปัญญาญาณนี้ยังเป็นเหตุพื้นฐานแห่งความสุข และความเติบโตทางจิตวิญญาณของพวกเราที่มาจากปัญญาญาณนี้ นั่นคือเหตุผลที่เรียกพระแม่ตาราว่า ‘พระแม่’ พระแม่ตารามีปัญญาญาณสูงส่ง สามารถปรากฏนิรมานกายได้หลายรูปแบบ บางครั้งเป็นปางสันติ ปางครั้งเป็นปางพิโรธ มีสีผิวกายต่างๆ กัน ทุกนิรมานกายเป็นไปเพื่อช่วยเหลือสรรพชีวิต”

พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ มีด้วยกัน 21 รูปนาม แต่ที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางคือ ตาราเขียว (กรีนตารา) ตาราสีขาว ตาราสีแดง และตาราน้ำเงิน

พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ หรือ พระสยามตารา หรือ องค์กรีนตารา ทรงกำเนิดมาจากน้ำพระเนตรของพระอวโลกิเตศวร เมื่อคราวที่พระองค์ทรงกันแสงขณะทอดพระเนตรเห็นสรรพสัตว์ตกอยู่ในทุกขเวทนามีดอกบัวดอกหนึ่งผุดขึ้นจากน้ำพระเนตร เมื่อดอกบัวบานออก พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ หรือ พระสยามตารา หรือ องค์กรีนตารา ทรงปรากฏพระวรกายขึ้น และ

ตรัสแก่พระอวโลกิเตศวรว่าจะทรงเป็นอีกหนึ่งแรงที่จะช่วยพระองค์ในการนำพาสรรพสัตว์ให้ข้ามทะเลวัฏสงสารไปยังอีกฟากฝั่งแห่งปัญญา หากสัตว์ทั้งหลายยังไม่หลุดพ้น ไม่ว่าพวกเขาจะเวียนว่ายตายเกิดไปอีกกี่กัลป์ พระองค์ก็จะยังคงอยู่ในสังสารวัฏเพื่อช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ พระองค์จึงทรงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้หญิงเกิดศรัทธาในการปฏิบัติเพื่อหนทางแห่งการบรรลุธรรม ทรงสร้างปาฏิหาริย์แห่งการตื่นรู้ให้ผู้หญิงมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรม ด้วยการตั้งจิตอธิษฐานว่า

“ข้าพเจ้าจะพัฒนาโพธิจิตให้ไปสู่ความหลุดพ้นด้วยกายภาพของผู้หญิงในทุกภพทุกชาติ แม้กระทั่งในชาติสุดท้ายที่จะบรรลุธรรมเป็นพระพุทธเจ้า ข้าพเจ้าก็จะขอเป็นผู้หญิง”

ลักษณะการของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ พระองค์ทรงยื่นพระบาทขวาออกมาโดยมีดอกบัวสีขาว คือ สีน้ำเงินเจือม่วงรองรับ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความพร้อมในการก้าวออกไปทำประโยชน์ให้แก่มวลมนุษยชาติ พระบาทซ้ายพับในท่าสมาธิ หมายถึงการดำรงสติอย่างรู้ตัวทั่วพร้อม พระหัตถ์ขวาหงายออกแสดงให้เห็นถึงการคุ้มครองและความตั้งใจในการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น พระหัตถ์ซ้ายยกขึ้นเสมอไหล่ ถือดอกบัว เป็นการแสดงถึงปัญญาและมหากรุณาที่พร้อมจะเป็นผู้ให้แก่สรรพชีวิต ลักษณะการถือดอกบัว เป็นการถืออย่างสบายๆ แสดงถึงการถืออย่างไม่ยึดติด

พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ทรงเป็นมหาโพธิสัตว์ที่ไม่เคยปฏิเสธการช่วยเหลือ ทรงเป็นแสงสว่างแห่งความรัก ทรงเป็นสัญลักษณ์แห่งความดีที่มีการกระทำด้วยจิตที่หลุดพ้น ทรงมีความกรุณาและปัญญาพร้อมที่จะช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็ว สามารถเอาชนะสถานการณ์ที่ยากลำบาก

พระองค์ทรงมีมิติทางความคิดที่มีคุณธรรม 8 ประการ เป็นหลักในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย การทำงานอย่างไม่มีความถือตัวอวดดี, ไม่มีความง้อเขลา, ไม่มีความอาฆาตพยาบาททั้งปวง, ไม่มีความอิจฉาริษยา, ไม่มีความคิดเห็นที่ผิด, ไม่มีความโลภ, ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น และไม่มีความยึดติดและความเคลือบแคลงสงสัยทั้งปวง

หากบุคคลใดใช้คุณธรรมของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ มหาโพธิสัตว์ที่ไม่เคยปฏิเสธการช่วยเหลือ มา

อาบรดใจ บุคคลนั้นจะเป็นบุคคลหนึ่งที่พบปาฏิหาริย์แห่งการเปลี่ยนแปลง และสามารถพาตนเองและสังคมไปสู่ความสงบและสันติได้

การกราบองค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ นอกจากจะได้บุญคือความสุขที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันแล้ว ยังเป็นการสั่งสมบารมีเพื่อให้ถึงซึ่งโพธิญาณ 10 ประการคือ ทานบารมี การสละออก การให้, ศีลบารมี การรักษาศีลให้เป็นปกติ, เนกขัมมบารมี การกระทำเพื่อเว้นจากกามสุข, ปัญญาบารมี การกระทำเพื่อเพิ่มพูนปัญญาทางโลกและทางธรรม, วิริยบารมี การกระทำที่ใช้ความเพียรเป็นที่ตั้งจนกว่าจะสำเร็จ, ขันติบารมี การอดทนอดกลั้นต่อสิ่งต่างๆ, สัจบารมี การรักษาคำพูดไม่กลับกลอก, อธิษฐานบารมี การตั้งจิตมั่นต่อคำอธิษฐาน, เมตตาบารมี การมีความรักต่อสัตว์ทั้งหลายในโลก และ อุเบกขาบารมี การวางเฉย มีใจเป็นกลาง

และตามคติความเชื่อของพุทธวัชรยาน เชื่อกันว่าพระองค์จะคอยปกป้องคุ้มครองมวลมนุษยชาติจากความกลัว ความโชคร้ายทั้งปวง ที่เกิดจากความไม่รู้ 8 ประการ ซึ่งก่อให้เกิดความเสื่อมขึ้นในมนุษย์ โดยเปรียบเป็นสัญลักษณ์ได้ดังนี้

1. สิ่งโต (ความทะนงตน)
2. ช้างป่า (ความเชื่อที่ผิดและความโง่เขลา)
3. ไฟ (ความโกรธและความเกลียดชัง)
4. งู (ความอิจฉาริษยา)
5. โจรผู้ร้าย (ความคลั่งไคล้ ความเลื่อมใสในทางที่ผิด)
6. ทาส (ความโลภ ความตระหนี่)
7. น้ำล้น (ความปรารถนา ความอยาก สิ่งผูกติดทางอารมณ์)
8. วิญญาณร้าย (ความหลง)



ปี พ.ศ. 2549

วันที่ 27 มิถุนายน หรือเมื่อกว่า 15 ปีที่ผ่านมา

เป็นหนึ่งในวันแห่งประวัติศาสตร์ของเสถียรธรรมสถาน ด้วยพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ได้ถูกอัญเชิญมาประดิษฐานเป็นการถาวร ณ ชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติแห่งนี้

ย้อนหลังไปเมื่อกว่า 15 ปีที่ผ่านมา ที่รัฐแวนคูเวอร์ ประเทศแคนาดา เมื่อ ฮง เซม ชาวพุทธมาเลเซีย อดีตหัวหน้ากองบำรุงกำลังขององค์การสหประชาชาติ (ทำหน้าที่ส่งกำลังเข้าไปช่วยเหลือประชาชนในประเทศต่างๆ ที่ประสบภัยจากสงคราม) และ ท่านอาจารย์โคเทิน ภิกษุฝ่ายมหายาน เดินเข้าประตูร้านขายของเก่าแห่งหนึ่ง ทั้งสองได้เห็นพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ตั้งตระหง่านอยู่ตรงหน้า สิ่งที่ต้องรู้สึกทันทีคือ

“ฉันรู้สึกเหมือนถูกพลังงานบางอย่างดึงเข้าไปหาพระองค์ จากนั้นก็เหมือนมีแสงสว่างเปล่งประกายออกมาจากพระวรกายที่ดำคล้ำของพระองค์ ราวกับพระจันทร์ในคืนเดือนแรม นี่เป็นครั้งแรกที่ฉันมีประสบการณ์เช่นนี้”

ในขณะที่ท่านอาจารย์โคเทิน ซึ่งก่อนบวชเคยเป็นนักโบราณคดี รู้ดีว่าพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ตรงหน้ามีคุณค่าเพียงใด เพราะเป็นหนึ่งในเพียงไม่กี่องค์ที่ยังหลงเหลือมาถึงปัจจุบัน ฮงจึงบอกตัวเองในทันทีว่าเธอต้องอัญเชิญพระองค์ออกจากร้านขายของเก่า เพราะพระองค์มีค่าเกินกว่าที่จะอยู่ ณ ที่นั้น และจากการสืบค้นด้วยความสนใจใคร่รู้ เธอจึงได้รู้ว่า เมื่อกว่า 80 ปีก่อน สองพี่น้องซึ่งเป็นมิชชันนารีชาวแคนาดาเดินทางไปมองโกเลีย แล้วอัญเชิญพระองค์เดินทางกลับประเทศแคนาดา และในบั้นปลายชีวิตได้ขายให้กับร้านขายของเก่าแห่งนั้น ซึ่งจากการตรวจสอบเศษไม้ที่อยู่ในพระวรกายของพระองค์ด้วยเทคโนโลยีคาร์บอน -14 ทำให้รู้ว่าพระองค์ถูกฝังมากกว่า 2,000 ปี



จากนั้น พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ก็เดินทางข้ามทวีปอีกครั้งหนึ่งเพื่อมาประดิษฐานเป็นการถาวร ณ เสถียรธรรมสถาน ในตำนานเคยมีการกล่าวขานถึงพระองค์ว่า ‘ท่ามกลางท้องฟ้าอันมืดมิด...แสงน้อยๆ ของดวงดาวจะเป็นดังเครื่องนำทางให้เรือกลับสู่ฝั่ง เฉากเช่นกรินตารา...ที่จะเป็นแสงสว่างท่ามกลางความมืดมน...ให้ผู้คนเดินไปสู่การบรรลุธรรม’

จากมองโกเลียสู่เสถียรธรรมสถาน การ ‘กลับบ้าน’ ของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์จึงมิใช่เป็นเพียงความบังเอิญ หากแต่เป็นปาฏิหาริย์แห่งการตื่นที่ทำให้มนุษยชาติกลับมามีกรุณาและให้อภัยกันอย่างลึกซึ้ง เพื่อร่วมมือกันสร้างสังคมไทยและสังคมโลกให้เป็นสังคมที่มีกรุณาแห่งหัวใจพร้อมช่วยเหลือมวลมนุษยชาติไป สู่การฟื้นฟูร่วมกันด้วย หัวใจของผู้หญิง...หัวใจแม่...หัวใจโพธิสัตว์ เนื่องในวาระเฉลิมฉลอง พุทธชยันตี 2,600 ปีแห่งการตรัสรู้ธรรมขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

ปี พ.ศ. 2549 เดือนสิงหาคม – เดือนแห่งวันแม่แห่งชาติ เป็นครั้งแรกของการเดินทางเพื่ออุทิศของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์

“เป็นอีกครั้งที่ข้าพเจ้ามาเยี่ยมเยือน ‘ทัศนสถานหญิงกลาง’ ในเดือนแห่งวันแม่ ทว่าครั้งนี้ข้าพเจ้ามิได้มาคนเดียว ด้วยได้

ในอดีตมองโกเลียเคยเป็นประเทศที่พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองมาโดยตลอดจนกระทั่งถูกรุกรานอย่างหนัก วัฒนธรรมอารยธรรมถูกทำลายลงเกือบสิ้น นักบวชจำนวนกว่าครึ่งถูกสังหาร ในส่วนที่รอดชีวิต ด้วยความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะปกป้องพระพุทธศาสนาและสืบสานสัญลักษณ์แห่งพระพุทธศาสนา ให้คงไว้สืบไป จึงได้ฝังองค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ไว้ในแผ่นดิน จนเวลาผ่านไปเนิ่นนานนับพันปี

หลังจากซงฮย็อนเชียวพระอารยตารามหาโพธิสัตว์มาที่บ้านแล้ว เธอไม่รู้ว่าควรจะดูแลสักการะอย่างไรให้สมกับความยิ่งใหญ่ของพระองค์ เธอจึงอธิษฐานจิตหน้าพระพักตร์ของพระองค์ว่า ขอให้ผู้ใดควรที่จะดูแลสักการะพระองค์จงปรากฏกาย

ในช่วงเวลาเดียวกัน ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ซึ่งได้รับเชิญให้ไปนำภาวนาในงานประชุมเรื่องการย้ายถิ่นฐานจากชนบทเข้าเมืองขององค์การสหประชาชาติ (World Urban Forum 3) ที่ประเทศแคนาดานั้น ผู้จัดการประชุมได้จัดให้พักที่บ้านของซงตลอดการประชุม คือระหว่างวันที่ 19-23 มิถุนายน 2549

และในเช้าวันประชุมนั่นเอง ท่านแม่ชีคันสนีย์ได้เข้าไปภาวนาในห้องภาวนา ซึ่งเป็นธรรมเนียมปฏิบัติทุกครั้งก่อนการประชุม ระหว่างการภาวนา ท่านแม่ชีได้ยินเสียงสะท้อนเบาๆ ครั้นลืมตาขึ้นมอง ที่มาของเสียงคือซงที่นั่งอยู่เบื้องหลัง แล้วเธอก็ค่อยๆ คลานเข้าไปอุ้มองค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ จากนั้นก็น้อมตัวมอบพระองค์ให้ท่านแม่ชี แล้วพูดทั้งน้ำตาด้วยภาษาไทยที่ขัดถ้อยขัดคำว่า

“ตารากลับบ้าน...ตารากลับบ้าน...”

และเอ่ยอีกครั้งด้วยรอยยิ้มว่า

“ตารากลับบ้าน”



อัญเชิญพระโพธิสัตว์กรีนตารา...พระโพธิสัตว์ในภาคของผู้หญิง ตัวแทนที่ทำให้เห็นว่าผู้หญิงก็สามารถบรรลุธรรมได้ ซึ่งแบ่งภาคจากพระอวโลกิเตศวรลงมาช่วยมวลมนุษยชาติให้พ้นวิภวสสาร...มาช่วยให้กำลังใจแก่ผู้หญิง ณ ที่แห่งนี้ด้วย

เบื้องหลังกำแพงอันแข็งแรง สูงใหญ่ และมากมายด้วยระบบรักษาความปลอดภัย คือวิถีชีวิตเดิม ๆ ผู้ต้องขังหญิงกว่า 4,000 คน ประจำอยู่ตรงนี้ ตรงนั้น และตรงโน้น ตามหน้าที่รับผิดชอบของตน

หากพลันที่ย่างแรกของข้าพเจ้าก้าวผ่านประตูเหล็กทึบโดยอัญเชิญพระโพธิสัตว์กรีนตาราในอ้อมแขนนั้น สายตาของผู้หญิงทุกคนตามทางที่ข้าพเจ้าเดินผ่าน.. หันกลับมาที่จุดจุดเดียวกัน ณ ปัจจุบันขณะ แต่ละคนล้วนพักงานในมือพลงน้อมใจของตนจดจ่อเข้าสู่ปัจจุบันขณะ ที่เย็น... ก็นั่งยอง ๆ ลงไหว้ ส่วนพวกที่นั่ง...

ก็ตั้งใจกำหนดจิตยกมือขึ้นพนม รอยยิ้มปรากฏบนใบหน้า

จะเห็นได้ว่า...ไม่ว่าในอดีตผู้หญิงเหล่านั้นจะเป็นอะไร จะมาอย่างไร หรือจะทำอะไรมาก็ตาม แต่ใจในปัจจุบันขณะ ทุกคนน้อมตัวลงเพื่อรู้จักชีวิตที่แท้จริงของตนเอง...ประหนึ่งว่าพระโพธิสัตว์ได้จาริกไปเพื่อประโยชน์และความสุข ด้วยความบริสุทธิ์ที่มีปัญญาและเมตตาเคียงอยู่ ความอดทนอดกลั้นของโพธิสัตว์จึงเป็นไปเพื่อช่วยเหลือมวลมนุษยชาติอย่างแท้จริง ผู้หญิงเหล่านั้นจึงเกิดภาวะของการตื่นขึ้น และกลับสู่ปัจจุบันขณะอย่างเป็นอิสระ ชนิดที่แม้กายจะถูกกักขังอยู่ในค่ายกักกัน แต่ใจเธอกลับเป็นอิสระจากการหลงอาภรณ์

จุดเด่นประเด็นสำคัญที่ข้าพเจ้าพูดคุยกับพี่น้องผู้ต้องขังหญิงในวันนั้นก็คือ...

คุณไม่ได้อยู่ที่ใจ และใจที่เป็นอิสระจะไม่มีอันตราย เช่นเดียวกับความกลัว... ซึ่งเกิดจากความคิด คิดอย่างไร ก็รู้สึก

อย่างนั้น ฉะนั้นถึงแม้ว่าร่างกายของพวกเธอจะอยู่ในคุก แต่หากความคิดของเธอยังถูกต้อง ทุกคนก็จะยังเป็นอิสระได้ในที่กักกัน

และในขณะของการพูดคุย ข้าพเจ้าก็ได้เห็นคุณแม่ตั้งครรภ์นั่งรวมอยู่ด้วย 3 คน จึงชักชวนให้ออกมาเพื่อให้เด็กในท้อง ได้รับพลังคลื่นเสียงจากคริสตัลโบวล์...โถแก้วคริสตัลอันเป็นแหล่งที่มาของคลื่นเสียงที่ทำให้โมเลกุลของน้ำในร่างกายของคนเราสมดุล...ด้วยเวลาที่เด็กอยู่ในครรภ์แม่นั้น ครรภ์จะมีน้ำประกอบอยู่ร้อยละ 90 และจากการทำงานจิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ ทุกครั้งที่ผ่านมาของข้าพเจ้า ทำให้รู้ว่าเด็กในครรภ์จะตอบรับคลื่นแห่งมิตรไมตรีที่เป็นเสียงของดนตรีที่ผ่านคริสตัลโบวล์ ด้วยการเคลื่อนไหวตอบอย่างอ่อนโยนและผ่อนคลาย และหลังจากคุณแม่ตั้งครรภ์ 3 คนได้รับพลังคลื่นเสียงลูกน้อยในครรภ์ก็มีปฏิกิริยาตอบรับเฉกเช่นเดียวกัน

จึงเป็นเรื่องไม่เกินจริงแต่อย่างใดหากจะกล่าวว่า...ความเป็นแม่นั้น ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด แม้ก็ยังคงเป็นแม่ ถึงแม้ว่าแม่จะอยู่ในคุก ก็ไม่ต่างกับแม่ในโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์ หรือแม่ในที่ใด ๆ ของโลกเลย และไม่ว่าลูกจะอยู่ที่ไหน ลูกก็จะได้ออกาสที่งดงามเช่นนี้เท่าเทียมกันทุกคน...

ลูกในครรภ์ของแม่ที่อยู่ในคุก...ย่อมมีสิทธิและเสรีภาพที่จะเติบโตได้อย่างงดงาม

เมื่อเทียบกับวันเวลาที่ยาวนานซึ่งต้องใช้ชีวิตอยู่ภายในกำแพงสูงนี้ เวลามากกว่า 3 ชั่วโมงที่ข้าพเจ้าใช้ไปอาจดูน้อยนิด แต่ทว่าก็เป็นกว่า 100 นาทีที่ทำให้ทุกคนตรงหน้ารู้ ตื่น และเบิกบาน กลับมาอยู่กับตัวเอง กับปัจจุบันขณะอย่างร่าเริงและมีความสุข เป็นความน้อยที่ให้ความสุขได้อย่างเนิ่นนาน ด้วยว่าทุกคนจะไม่ลืมความรู้สึกขณะที่ได้สัมผัสพระบาทของพระโพธิสัตว์กรีนตาราและอธิษฐานจิตและตั้งความปรารถนาว่าไม่ว่าตัวเธอจะอยู่ที่ไหน ปัจจุบันขณะจะเป็นเวลาทีประเสริฐที่สุดของเธอ...

และนี่เอง...ความศักดิ์สิทธิ์แห่งองค์กรีนตารา



ปี พ.ศ. 2553

เมื่อวันอาทิตย์ที่ 8 สิงหาคม เวลา 17.02 น. เสถียรธรรมสถานได้มีพิธียกสถูปมนต์จิตประภัสสร ซึ่งผู้มีจิตศรัทธาจัดสร้างขึ้นสำหรับเป็นที่ประดิษฐานภาพพระอารยตารามหาโพธิสัตว์

องค์กรีนตารา หรือ พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ทรงมีคุณลักษณะของความเป็นผู้หญิงที่มีความเมตตาและความปรานีเยี่ยงแม่ ทรงมีความมุ่งมั่นที่จะเข้าสู่จักรวาลแห่งการเรียนรู้ ทรงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้หญิงใช้สิทธิ์ที่พระพุทธรูปทรงประทานให้ว่า “ผู้หญิงผู้ชายมีสิทธิ์แห่งการศึกษาเพื่อบรรลุธรรมได้อย่างเท่าเทียมกัน” ด้วยการปฏิบัติให้ถึงพร้อมอย่างหัวใจของโพธิสัตว์

รูปเคารพของพระองค์เป็นตัวแทนที่ทำให้คนรู้จักพระองค์ แต่ในการรู้จักนั้นเราต้องรู้จักให้ทะลุไปถึงคุณธรรมของพระองค์ด้วย เสถียรธรรมสถานจึงตกย้ำให้ตระหนักถึงคุณธรรมของพระองค์ในฐานะ ‘ผู้หญิง’ ที่มีพลังของการเสียสละอย่างมีปัญญาและกรุณาเคียงกัน โดยการจัดบ้านต้อนรับพระอารยตารามหาโพธิสัตว์อายุกว่า 2,000 ปี ซึ่งมีกัลยาณธรรมชาวพุทธได้มอบให้ไว้แก่เสถียรธรรมสถาน

สถูปมนต์จิตประภัสสร พุทธศิลป์แบบวัชรยาน ซึ่งได้รับการตระเตรียมไว้สำหรับเป็นที่ประดิษฐานภาพพระอารยตารามหาโพธิสัตว์นั้น เป็นสถูปผ้าที่ใช้เวลาเตรียมการเพียง 9 วัน และสามารถยกเสร็จในเวลาเพียง 9 นาที อันถือเป็นการทำงานที่ประหยัพลังงานยิ่ง นอกจากนี้ ยังนับเป็นพระสถูปที่ถูกที่สุด แต่ได้อานิสงส์มากที่สุด เป็นพระสถูปมนต์ที่สร้างแบบคนละไม้คนละมือ มีสามัคคีธรรม และไม่เบียดเบียนธรรมชาติ, ทำงานด้วยหัวใจผู้หญิง หัวใจแม่ หัวใจโพธิสัตว์ เพื่อให้เกิดการปรองดองด้วยสองมือแม่ และเพื่อใช้ประโยชน์ให้แม่ท้องได้มาอธิษฐานจิต

การสร้างพระสถูปมนต์จิตประภัสสรในครั้งนี้จึงเป็นเสมือนศูนย์รวมพลังความดี การก่อสร้างพระสถูปด้วยจิตที่เปี่ยมด้วยเมตตากรุณาจะก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง มีความรักใคร่ปรองดอง นำไปสู่สันติภาพและสันติสุขในการดำรงชีวิต เราจึงปลอดภัยโดยธรรมเมื่อบูชาพระอารยตารามหาโพธิสัตว์อย่างมีศรัทธาที่อยู่บนปัญญาด้วยการปฏิบัติตน 8 ประการ (อชฎามหาภัย) คือ 1. ความกลัวตัว 2. อวดดี, 3. ใช้ชีวิตอย่างไม่มีความโง่เขลา, 4. ไม่มีความอาฆาตพยาบาททั้งปวง, 5. ไม่มีความอิจฉาริษยา, 6. ไม่มีความคิดเห็นที่ผิด, 7. ไม่มีความโลภ, 8. ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น และความยึดติดทั้งปวง, 9. ไม่มีความเคลือบแคลงสงสัย ด้วยคติการทำงานอย่างนี้ของผู้ที่ร่วมสร้างสถูปมนต์จิตประภัสสรนี้เอง จึงทำให้ธมมนต์สีทองที่ประทับภาพพระอารยตารามหาโพธิสัตว์กว่า 1,600 องค์ เป็นเสมือนการทำงานสร้างมหากุศลโดยการปฏิบัติ

บูชาเพื่อถวายเป็นพุทธบูชาในวาระพุทธชยันตี 2,600 ปีแห่งการตรัสรู้ธรรมขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าและเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

องค์กรีนตาราซึ่งถูกฝังอยู่ในมอโกเลียกว่า 2,000 ปี ครั้นมาประดิษฐาน ณ เสถียรธรรมสถาน ก็ได้ทำงานกับหัวใจของผู้คนในมิติของการนำคุณธรรมของพระองค์ทำงานอย่างเชิดชูความเป็น ‘หัวใจผู้หญิง หัวใจแม่ หัวใจโพธิสัตว์’ ผ่านการสร้างสถูปมนต์จิตประภัสสร ณ บริเวณพื้นที่สร้างสาวิกาสิกขาลัย ซึ่งเป็นเสมือนสัญลักษณ์ของการร่วมกันทำให้การศึกษาเป็นหัวใจของการบรรลุธรรม ทำให้การศึกษานำไปสู่การสร้างศรัทธาที่อยู่บนปัญญาอันจะนำไปสู่ความหลุดพ้น ด้วยคุณสมบัติของโพธิสัตว์ คือมีปัญญาอันยิ่งใหญ่ เห็นแจ้งในสังขาร ไม่ตกเป็นทาสของกิเลส มีมหากรุณาคือการมีจิตกรุณาต่อสัตว์ทั้งหลายอย่างปราศจากขอบเขต พร้อมทั้งจะสละตนเองเพื่อช่วยสัตว์ให้พ้นทุกข์ และมีมหาอุปาย หมายความว่าพระโพธิสัตว์จะต้องมีวิธีการชาญฉลาดในการแนะนำ อบรมสั่งสอนผู้อื่นให้เข้าถึงสังขาร จิตประภัสสรตารามหาสถูปจึงเป็นที่ประดิษฐานพุทธิภาวะแห่งความรู้ ตื่น เบิกบาน ของพระพุทธรูปเพื่อสร้างศรัทธาท่ามกลางสังคมที่เต็มไปด้วยความไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ผู้หญิงต้องทุ่มเทเต็มที่ ต้องมุ่งมั่นในการเรียนรู้ พระพุทธรูปได้ประทานสิทธิให้แก่เราว่าผู้หญิงผู้ชายมีโอกาสเท่าเทียมกัน เราจึงต้องทำให้ได้ดีที่สุด เราจะต้องเร่งศึกษา เราจะต้องทำให้เกิดความพร้อมในตัวของเรา เพราะการศึกษาเป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่การรักษาสีตนั้น เสถียรธรรมสถานจึงสร้างวิถีชีวิตแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตผ่านงานสาวิกาสิกขาลัย อานาปานสติภาวนา จิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์ โรงเรียนพ่อแม่ ครอบครัวแห่งสติริยะสร้างได้ ธรรมะกับการเยียวยา บ่มเพาะ แดกหน่อ ต่อยอด เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา (SOS) จิตอาสาภาวนารับใช้ เพื่อนำชีวิตให้ถึงจุดหมาย 3 ขั้นสู่ความเป็นบัณฑิต ได้แก่ ประโยชน์ปัจจุบัน คือมีสุขภาพดี มีอาชีพสุจริต มีสถานภาพดี มีครอบครัวผาสุก เพื่อใช้สิ่งเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและผู้อื่น ประโยชน์เบื้องต้น คือมีหลักยึดเหนี่ยวใจให้เข้มแข็งด้วยศรัทธา มีความภูมิใจในชีวิตสะอาด มีความอุมใจที่ได้เสียสละ มีความมั่นใจในการแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา มีความมั่นใจในผลของกรรมดี และ ประโยชน์อย่างยิ่ง คือเมื่อถูกโลกธรรมกระทบก็ไม่หวั่นไหว เพราะไม่ยึดติดจึงโล่งเบาเป็นอิสระจากทุกข์ มีความสุขที่แท้ไม่เป็นแค่เหยื่อ รู้เท่าทันเหตุปัจจัยชีวิตจึงผ่องใสด้วยปัญญา ประโยชน์ 3 อย่างนี้จะเกื้อกูลต่อการพัฒนาสติปัญญาของมวลมนุษยชาติให้มีความเจริญงอกงามไปสู่สังคมของอริยชน



ปี พ.ศ.2554

วันที่ 22 กุมภาพันธ์ เดือนแห่งความรักทางพระพุทธศาสนา ในเวลา เวลา 16.59 น. เสถียรธรรมสถาน ชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ได้จัดให้มีพิธีมหาพุทธาภิเษกเททองหล่อพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ และในวาระอันเป็นมงคลยิ่งนี้ เสถียรธรรมสถานได้ส่งความระลึกถึงและเชิญภิกษุมิตรจากทั่วโลกมาร่วมในพิธี ซึ่งก็มีผู้ตอบรับที่จะมาร่วมงาน แต่สิ่งที่น่ายินดีคือเหล่าเพื่อนจากแดนไกลได้ส่งข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับ พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ที่แต่ละคนมีอยู่มาให้ทางอีเมล และนี่คือบางส่วนของข้อมูลที่ว่า...พระอารยตารา มีความพิเศษ คือ ความกรุณาและเป็นแสงสว่างแห่งความรัก

- เป็นสัญลักษณ์ของความดีที่มีการกระทำ
- มีบทบาทสำคัญในฐานะผู้ช่วยเหลือ
- ท่านได้รับการบูชาอย่างยิ่งในเรื่องความสามารถเอาชนะสถานการณ์ที่ยากลำบาก
- มีความกรุณามากและช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็วสำหรับผู้หวั่นไหวถึงท่าน
- ท่านจะคอยช่วยลูกศิษย์ให้ชนะภัยอันตราย ความกลัว ความกังวล
- ผู้หญิงของความกรุณาแห่งจักรวาล
- เป็นตัวแทนของความดีและการกระทำด้วยจิตแห่งการบรรลุธรรม
- มีการกล่าวขานกันว่าความกรุณาต่อสรรพสัตว์ของอารยตารามีมากกว่าความรักของมารดาที่มีต่อบุตร
- ท่านยังมีพรให้อายุยืน ค้ำครองการเดินทางในโลก และดูแลผู้ติดตามให้เดินทางสู่การหลุดพ้น

“พระอารยตาราเป็นสัญลักษณ์ของพระสูตรที่ว่าด้วยความเมตตากรุณา ดังที่กล่าวในพระสูตรว่า ‘เราควรดูแลสรรพสัตว์ทั้งหลายเสมือนดังมารดาอันอมบุตรคนเดียวของตน’ ”

“บทภาวนาของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์...

OM, THOU WHO ART BRIGHT,
OF THE BEAUTIFUL EYES.
TARA, JOY OF STARLIGHT.
THOUSAND ARMED, THOUSAND EYED,
HOLY LADY OF PERFECT WISDOM.
HOLY TARA, WHO DELIGHTS THE HEART.

ซึ่งแปลเป็นไทยว่า...

แต่ท่านผู้ซึ่งสว่างไสวไปด้วยดวงตาที่งดงาม
ตารา ความสุขของแสงแห่งดวงดาว
แขนนับพัน ดวงตานับพัน ของผู้หญิงศักดิ์สิทธิ์
ซึ่งทรงปัญญาอันบริบูรณ์
ตาราผู้ศักดิ์สิทธิ์ นำความเบิกบานสู่หัวใจ”

ปี พ.ศ.2555

วันพุธที่ 31 ตุลาคม เวลาเช้าก่อน 9.00 น. ผู้คนจากทุกสาขาอาชีพ ในบทบาทสมมุติที่พึงต้องปฏิบัติต่อชีวิต และต่อโลก กว่า 2,000 ชีวิต เดินทางจากทั่วทุกสารทิศสู่เสถียรธรรมสถาน ต่างคนต่างนั่งห่มด้วยเครื่องแต่งกายสะอาดตา ในขณะที่บนใบหน้าประดับด้วยรอยยิ้ม ทั้งแววตาและท่าทางก็พร้อมที่จะผูกมิตรที่ปากก็ทักทายปราศรัย ที่ใจนั้นเล่าก็เปิดกว้างและวางอคติ...

ประหนึ่งว่า...ไม่มีใครที่อยู่ข้างหน้าโดยไม่เคยรู้จักกันมาก่อน

ถ้าเราเชื่อว่าการที่ได้พบกันครั้งนี้ไม่ใช่การพบกันครั้งแรก เราก็ต้องมั่นใจว่าการทำความดีร่วมกันครั้งนี้ไม่ใช่การทำความดีร่วมกันครั้งแรก

การปฏิบัติกับคนข้างหน้าอย่างเป็นคนพิเศษสำหรับเรา คือการระมัดระวังสำรวมกาย วาจา ใจของเรา ที่จะไม่ทำให้คนข้างหน้าเจ็บปวดเพราะเรา

นี่คือความดีในขั้นพื้นฐาน ในระดับปัจเจก ที่จะทำให้สังคมกลับมามีความสุขพ้นทุกข์ร่วมกันได้

และนี่เองที่ทำให้เช้าวันพุธที่ 31 ตุลาคม แผ่นดินเสถียรธรรมสถานใน 25 ปีแห่งการทำงานนั้นคล้ายคับแคบจนคนดี (ที่มารวมตัวกัน) แทบจะไม่มีที่ยืน

ตกตอนสาย เมื่อคณะสงฆ์เริ่มให้ปัญญาด้วยการให้คำสอนเกี่ยวกับคุณธรรมของพระโพธิสัตว์ ก็ยิ่งทำให้ผู้คนที่มารวมตัวกันในวันนั้นเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งซึ่งความหมาย อาทิ สัมโมทนิยกถา โดย พระพรหมสิทธิ (ธงชัย สุขญาโณ น.ธ.เอก) เจ้าคณะภาค 10 วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร

“แม่ชีคันสนียมีความคิดที่ยิ่งใหญ่...เกินที่คิดอีก ท่านได้ไปพบและปรารภกันถึงการจะทำงานให้รางวัลแก่คนดี แค่ว่าทำงานให้รางวัลสำหรับคนดี...ก็ขลุ่ยแล้ว คือคนดียังไม่ถูกยกย่องทางสังคม ที่สำคัญคือ ให้ความคิดว่าต้องไปนำพระมาเป็นประเด็นหลักแรกก่อน เพราะพระท่านประพฤติดีปฏิบัติชอบตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา และเป็นผู้สืบทอดพระพุทธศาสนาอยู่แล้ว ซึ่งอันนี้สำคัญและยิ่งใหญ่ เพราะพระที่มาในวันนี้ทั้งหมดล้วนมีความสำคัญทั้งสิ้น...ฝ่ายฆราวาส อาตมาดูรายชื่อเผินๆ ก็มีตั้งแต่ผู้ที่ทำงานให้บ้านเมือง ซึ่งก็ยังไม่พอ ต้องทำงานให้ศาสนาด้วยจึงจะมีชื่อเข้ามา

“ปีนี้เป็นปีแรกที่จัด มีคนดีที่ถูกคัดสรรมา 999 รูป/คน ก็ถือว่ายิ่งใหญ่แล้ว แต่ถ้าปีต่อไปมีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก็จะมีคนดีเพิ่มขึ้นๆ เป็นล้านๆ คน ที่สุดประเทศไทยก็จะเป็นคนดีหมด คงเป็นที่สุดของโลก ความคิดริเริ่มนี้จึงเป็นเรื่องที่น่าส่งเสริมสนับสนุน อาตมาคิดว่าต้องทำต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมีคนดีทั่วประเทศ...

“วันนี้ต้องขออนุโมทนากับแม่ชีคันสนียที่มีความคิดที่จะส่งเสริมสนับสนุนคนดี ซึ่งปกติแล้วคนดีไม่ใช่ไม่มี มีมากด้วย เพียงแต่ไม่ได้มาปรากฏตัวในสังคม เพราะต่างคนต่างดี จึงไม่รู้ว่ามีอยู่ตรงไหนบ้าง แต่วันนี้ดี...ดีหมดเลย ดังนั้นในนามของคณะสงฆ์ ขออนุโมทนาชื่นชมยินดีกับความสร้างสรรค์ที่ได้เกิดขึ้นในประเทศชาติบ้านเมืองในพระพุทธศาสนาที่จะทำให้ประเทศของเราอยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข จึงขอเจริญพร อวยพรให้แม่ชีประสบแต่สิ่งที่เป็นมงคล ตลอดจนท่านพุทธศาสนิกชนทุกท่านที่มาร่วมงานสร้างสรรค์คนดีรับรางวัลดาราวอร์ด ขอให้ภูมิใจในรางวัลที่ตนได้รับ เพราะเป็นรางวัลที่มีคุณค่าสำหรับชีวิตที่มีการคัดเลือkcัดสรรกันมาอย่างดี เป็นความภาคภูมิใจที่เราจะได้ใช้เป็นเครื่องประดับความดีของเราตลอดกาลทุกคนทุกท่านเทอญ”



แตะที่ภาพเพื่อชมคลิป

ครั้นเมื่อสัมโมทนียกถาจบลง การถวายเป็นตาราอวอร์ดก็เริ่มขึ้น การแต่
ศีระของผู้ถวายก่อนถวายนั้นแสดงถึงการยกย่องอย่างสูงสุดต่อหัวใจของ
โพธิสัตว์ที่ปรากฏอยู่ในร่างของผู้รับ จึงทำให้แม้แต่เทวดาฟ้าดินยังรับ
รู้...และมาเป็นสักขีพยาน ผ่านการพร่างพรมเม็ดฝนลงมา ทันทันที่คณะสงฆ์
ให้พรเหมือนๆ ฝนตก...แต่ไม่เปียก!

และเมื่อพระอาจารย์เดินขึ้นไปจาริกนามของลูกและนามของแม่บน
ฐานที่จะฝังอยู่ภายในถ้ำของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์หมื่นพระองค์ เรา
ก็ได้มองเห็นการระลึกถึงหัวใจแม่ หัวใจโพธิสัตว์ เนื่องจากบางท่านมีน้ำตา
ปรากฏออกมาคลอตา พระคุณเจ้าบางรูปกล่าวว่า การได้ระลึกถึงแม่ที่ให้
ลูกกับโลกนั้นเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ และจะช่วยให้โลกรอดได้ ในขณะที่บางท่าน
ถามว่าจาริกชื่อพ่อด้วยได้ไหม ซึ่งก็แน่นอนว่าได้ เพราะหัวใจแม่ หัวใจ
โพธิสัตว์ นั้นอยู่ในทุกเพศและทุกวัย และผู้ที่ได้รับตาราอวอร์ดในวันนั้นก็มี
ตั้งแต่เด็ก 8 ขวบ กระทั่งผู้ใหญ่วัย 100 ปีหย่อนไปไม่กี่เดือน

พวกเราเป็นวงศ์ญาติกันทุกคน ไม่ว่าจะเป็นพุทธ คริสต์ อิสลาม หรือพุทธ
ในนิยามที่แตกต่าง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ แต่ในวันนั้น พวกเราต่างก็ได้อยู่
ในวัฒนธรรมของการกินภูมิ อยู่ภูมิ ใช้ภูมิ ในอริยภูมิจนถึงเวลาที่พระอารยตาราม
หาโพธิสัตว์ปรากฏขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเป็นการมอบตาราอวอร์ดแก่เหล่าบรรพชา

มีหลายคนสะท้อนว่า นับเป็นกำลังใจที่ดีที่มีคนดีมาอยู่ร่วมกัน

และแม้วันดีวันนี้...คนดีแทบจะไม่มีที่ยืน

แต่อย่างไรก็ตามแผ่นดินนี้ยังมีพื้นที่พอที่จะรองรับคนดี

พระอารยตารามหาโพธิสัตว์เป็นสัญลักษณ์ของความดีที่มีการกระทำด้วยจิต
ที่หลุดพ้น

ทรงมีความกรุณาและปัญญาพร้อมที่จะช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็ว

ทรงได้รับการบูชาอย่างยิ่งในเรื่องความสามารถเอาชนะสถานการณ์ที่ยาก
ลำบาก

ทรงเป็นแสงสว่างแห่งความรัก

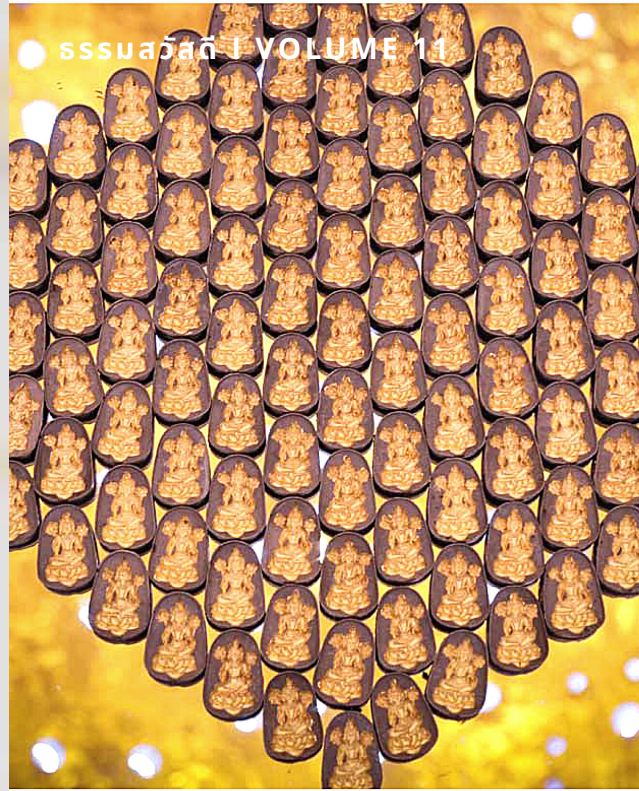
เราภาวนาถึงพระองค์ ว่า

“โอม ตาเร ตูตาเร ตูเร ซอฮา”

นับเวลาย้อนหลังไปไม่กี่วัน สิ่งหนึ่งซึ่งยังความซาบซึ้งใจให้กับลูกศิษย์ก็คือ
จดหมายของพระอาจารย์ที่เราเคารพยิ่งคือ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุต
โต) ที่มีถ้อยความสั้นๆ หากแต่เปี่ยมไปด้วยเมตตาและกรุณาอย่างหาที่สุดมิได้

“ตามหนังสือที่อ้างถึง แจ้งเรื่องขอถวาย Tara Awards ในวันที่ 31 ตุลาคม
2555 ณ เสถียรธรรมสถาน ในวาระที่เสถียรธรรมสถานก้าวเข้าสู่ปีที่ 25 ดัง
ความแจ้งแล้วนั้น อาตมาขออนุโมทนาที่เสถียรธรรมสถานได้มีกุศลอันทะนุถนอม
โอกาส...จึงขอเจริญพร โดยขออนุโมทนาในโมหะจิตที่ถวายโอกาส ขอคุณพระ
รัตนตรัยและปวงกุศลจรรยาอภิบาลรักษาให้เสถียรธรรมสถานเจริญมั่นคง ให้มวลผู้
ทำงาน งอกงามในธรรม ขึ้นบาน สดใส มีความสุข พรั่งพร้อมด้วยพลังที่จะบำเพ็ญ
บุญกุศลเพื่อความเจริญธรรมเจริญปัญญา และแผ่ขยายประโยชน์สุข แก่มวลชน
ชาวไทย และชาวโลกยืนนานสืบไป”

นับเป็นมหากุศลของพวกเราอย่างยิ่ง ที่เป็นศิษย์ที่ทำให้ครูบาอาจารย์ชื่นใจ



ปี พ.ศ. 2556

ถ้าพระ อารยตารามหาโพธิสัตว์



สร้างถ้าพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ห้องภาวนาที่เหมือนอยู่ในท้องของแม่ เพื่อเป็นที่ประดิษฐานของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ องค์ปฐม ที่มีอายุกว่า 2,000 ปี

พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ องค์ปฐม ประดิษฐานเป็นที่สักการะของพุทธศาสนิกชนอยู่ภายในถ้าพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ไม่นานวัน การสร้างพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ที่จะประดิษฐานเป็นองค์ประธาน ณ ถ้าพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ก็เกิดขึ้น โดย ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เป็นผู้จุดไฟบ่มเตาหล่อองค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ณ วันที่ 18 กันยายน 2556 เวลา 18.39 น. และมีพิธีหล่อพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ องค์ประธาน ในวันศุกร์ที่ 20 กันยายน 2556

“วันนี้พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ประทับอยู่ที่บ้าน...บ้านของพระองค์ คือ ถ้าพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ถ้าอันสง่างาม ถ้าที่ปิดทองอร่ามเรือง ซึ่งเป็นที่ประดิษฐานของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ 21 ปาง ข้าพเจ้าคิดว่า การกลับมาของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ทำให้เรากลับมามีกรุณาในหัวใจ พระองค์ทรงเป็นแรงบันดาลใจให้คนกลับมาทบทวนเรื่องหัวใจของตัวเอง กลับมาเคารพหัวใจของตัวเอง”

ปี พ.ศ. 2557 วันที่ 31 ตุลาคม

วันมอบอินเตอร์เนชันแนลตาราอวอร์ด ในวันนี้นับเป็นครั้งที่ 3

ตาราอวอร์ด เป็นรางวัลสำหรับคนปลูกหัวใจสังคมด้วย ‘หัวใจโพธิสัตว์’ คือหัวใจของผู้ให้ ซึ่งเป็นการให้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ ไม่แบ่งแยก ไม่เลือกชั้นวรรณะ เพศ หรือเชื้อชาติ ศาสนา ให้อย่างไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทำทุกวิถีทางให้ผู้คนรอดพ้นจากความทุกข์

รางวัลนี้มอบให้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย...ผู้ที่มีหัวใจผู้หญิง หัวใจแม่ หัวใจโพธิสัตว์

พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ทรงเป็นแสงสว่างแห่งความรัก ทรงเป็นมหาโพธิสัตว์ที่ไม่เคยปฏิเสธการช่วยเหลือ ทรงเป็นสัญลักษณ์ของความดีที่มีการกระทำด้วยจิตที่หลุดพ้น ทรงมีความกรุณาและปัญญาพร้อมที่จะช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็ว และทรงได้รับการบูชาอย่างยิ่งในเรื่องความสามารถเอาชนะสถานการณ์ที่ยากลำบาก พระบาทขวาของพระองค์ยื่นออกมาโดยมีดอกบัวรองรับแสดงให้เห็นถึงความพร้อมในการก้าวออกไปทำประโยชน์ให้แก่มวลมนุษยชาติ พระบาทซ้ายประทับนั่งพิงพระบาทในท่าสมาธิหมายถึงการดำรงสติอย่างรู้ตัวทั่วพร้อม พระหัตถ์ขวาหงายออกแสดงให้เห็นถึงการคุ้มครอง และความตั้งใจในการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น พระหัตถ์ซ้ายยกขึ้นเสมอไหล่ ถือดอกบัวเป็นการแสดงถึงปัญญาและมหากรุณาที่พร้อมจะเป็นผู้ให้แก่สรรพชีวิต ลักษณะการถือดอกบัวในพระหัตถ์ขวาเป็นการถืออย่างสบายๆ แสดงถึงการถืออย่างไม่มีติด

การใช้ชื่อรางวัลว่า ตาราอวอร์ด ก็เพื่อยกย่องคุณธรรมของพระโพธิสัตว์ในนามพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ผู้ทรงเป็นดั่งแสงสว่างที่ส่องนำทางให้ผู้คนก้าวพ้นจากความทุกข์ ซึ่งคุณธรรมของท่านจะส่งผลให้บุคคลที่นำคุณธรรมของท่านไปปฏิบัตินั้นพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง จนนำไปสู่ความสามัคคี ร่วมมือกันสร้างสังคมที่เป็นสุข สงบ พ้นทุกข์ร่วมกันได้

สัญลักษณ์ตาราอวอร์ด

คือหยกที่แกะสลักเป็นรูปพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ โดยความหมายของพระโพธิสัตว์คือพระผู้ทรงเป็นดั่งแสงสว่างที่ส่องนำทางให้ผู้คนก้าวพ้นจากความทุกข์ ด้วยมิติทางความคิดที่มีคุณธรรมแปดประการ เป็นหลักในการดำเนินชีวิต คือทำงานอย่างไม่มี ความถือตัวอวดดี ไม่มี ความโกงเลา ไม่มีความอาฆาตพยาบาท ทั้งปวง ไม่มีความอิจฉาริษยา ไม่มีความคิดเห็นที่ผิด ไม่มีความโลภ ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ไม่มีความยึดติด หรือความเคลือบแคลงสงสัยทั้งปวง การนำพระอารยตารามหาโพธิสัตว์มาเป็นสัญลักษณ์ของรางวัลจึงเป็นการทำให้เห็นถึงคุณสมบัติของคนที่ได้รับรางวัลด้วย

ปี พ.ศ. 2558

สร้างพระมหาเจดีย์พระอารยตาราม
หาโพธิสัตว์หมื่นพระองค์

รองรับการประดิษฐานของพระศรีอารีย
เมตไตรย

ปี พ.ศ. 2523 ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียร
สุต ได้รับโอกาสจากครูบาอาจารย์ผู้มี
หัวใจโพธิสัตว์เป็นอุปมาของการบวชให้
จากนั้นวันเวลาทั้งหมดของนักบวชสตรีก็
ผ่านไปพร้อมๆ กับการทำงานรับใช้และ
อุทิศตนช่วยเหลือคนชาติในทุกช่วงวัยของ
ชีวิต ตั้งแต่เกิดจนตาย อย่างไม่มีที่สิ้นสุด
ไม่มีประมาณ รวมทั้งการส่งต่อโอกาสที่
เคยได้รับด้วยการบวชให้ผู้หญิงจำนวน
มากมายที่มีเป้าหมายคือการพ้นทุกข์
และเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนผ่านการ
สื่อสารในหลากหลายช่องทาง โดยมี
คุณธรรมของพระอารยตารามหา
โพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์แห่งความกรุณาใน
ร่างสตรีอาบรดหัวใจ

ปี พ.ศ. 2562 กับ 39 พรรษาบน
มรรคาแห่งธรรม ท่านแม่ชีคันสนีย์ได้
ตั้งคำถามขึ้นว่า

“ถ้าไม่มี แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต เสถียร
ธรรมสถานจะอยู่ได้อย่างไร”

เหล่าลูกศิษย์ลูกหาที่เคยได้รับโอกาส ได้
รับความช่วยเหลือจากท่านแม่ชีคันสนีย์จึง
ร่วมกันค้นหาคำตอบ และตอบออกมาดังๆ
ว่า

“คุณธรรมของพระอารยตารามหา
โพธิสัตว์คือสิ่งที่มีอยู่ในตัวคุณแม่ ฉะนั้น
แม้ในวันที่ไม่มีคุณแม่ แต่ถ้าคุณธรรม
ของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ยังอยู่
แสดงว่าคุณแม่ยังคงอยู่”

จากนั้นจึงร่วมกันดำริให้มี ‘องค์แทนคุณ
ธรรมของพระโพธิสัตว์’ ขึ้น

การบอกต่อ รวมตัว ชวนกันกลับบ้านหลัง
ที่สองนามเสถียรธรรมสถาน...ก็เกิดขึ้น

การร่วมแรงร่วมใจกันเพื่อเข้าถึง
คุณธรรมของพระอารยตารามหา
โพธิสัตว์...จึงตามมา

39 พรรษาบนมรรคาแห่งธรรม ของ
แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

บรรดาลูกศิษย์ลูกหาที่ครั้งหนึ่งเคยได้รับ
โอกาส ได้รับความช่วยเหลือ ได้พึ่งพา ได้
พร้อมใจกัน ‘นำสิ่งที่ตนมี นำความ
สามารถที่ตนถนัด’ กลับบ้าน มากตัญญู
มาเป็นที่พักของครูบาอาจารย์ เพื่อเป็นที่
พึ่งของสังคม และเป็นที่พึ่งของโลกต่อไป

หนึ่ง คือการร่วมกันสร้าง ‘พระอารย
ตารามหาโพธิสัตว์ที่งดงาม’ ขนาดหน้า
ตักกว้าง 12 เมตร สูง 21 เมตร เพื่อระลึก
ถึงพระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้า ที่
ทำงานรับใช้มวลมนุษยชาติด้วยหัวใจ
โพธิสัตว์ เพื่อเป็นตัวแทนของการใช้
คุณธรรมในการทำงานช่วยเหลือผู้คน และ
ให้ให้ได้มากกว่าที่เคยให้

และ สอง ‘หุบเขาโพธิสัตว์’ ณ อำเภอ
แก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี

‘หุบเขาโพธิสัตว์’ เป็นที่ที่ปลูกป่าคืนให้
โลก...เป็นที่ที่เป็นมรดกที่ทิ้งไว้ให้แผ่น
ดิน...เป็นมรดกที่ยกให้โลก

เป็นที่ที่แสดงให้เห็นวิถีชีวิตแห่งการเรียนรู้
ของมนุษย์ ในการกินอยู่หลับนอนอย่าง
มีสติปัญญา ด้วยถ้าเรามีสติปัญญา เราจะ
แก้ปัญหาได้ เป็นความสุขที่มั่นคงอย่าง
ยั่งยืน ไม่มีคำว่ายากจน เป็นที่ที่สอนเรื่อง
ชีวิต เป็นงานเชิงรุกที่สร้างความเข้มแข็ง
ของมนุษยชาติทั้งทางร่างกายและจิตใจ
ไม่ต้องรอให้เสียเวลา

เป็นที่ที่สร้างขึ้นเพื่อ ‘ปลูกป่า ปลูกชีวิต
ปลูกหัวใจโพธิสัตว์’ ถวายเป็นพุทธบูชา
ที่เอาแรงกาย แรงใจ แรงสติปัญญา และ
ความสามารถอันหลากหลายของทุกคน
มาทำให้หุบเขานี้เป็นที่ที่สงบเย็นและเป็น
ประโยชน์ ยากอย่างไรจะทำให้สำเร็จ
เพราะมีปัญญา อันจะแสดงให้เห็นว่ามี
คุณธรรมของพระโพธิสัตว์รายล้อมอยู่

‘ปลูกป่า’ องค์สมเด็จพระบรมศาสดา
สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นแบบอย่างของ
การอยู่ร่วมกับธรรมชาติด้วยดี และป่าก็มี
ความเกี่ยวเนื่องกับพระพุทธรูปอย่าง
แยกไม่ออก ด้วยตลอดพระชนม์ชีพของ
พระองค์ตั้งแต่ประสูติ ตรัสรู้ แสดงพระ
ปฐมเทศนา และปรินิพพาน สีเหตุการณ์
สำคัญนี้เกิดขึ้นได้ต้นไม้นั้น





ป่า เรื่องราวต่างๆ ในพุทธประวัติที่เราได้รับรู้ก็ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นในป่า หนึ่งในปัจจัยหลักน่าจะเป็นความสงบสันติเงียบ และอากาศที่บริสุทธิ์ของป่า มาช่วยกัน ‘ปลูกป่า’ เพื่อบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา ส่งเสริมให้เกิดการบรรลุธรรม

‘ปลูกชีวิต’ การทำงานเชิงรุกเพื่อป้องกันไม่ให้ป่วยไข้ด้วยการกินอยู่อย่างพอดี และการออกกำลังกายและจิตใจ เพื่อให้ชีวิตเข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ ปลูกศักยภาพของความเป็นมนุษย์ที่แท้ ไม่เป็นแค่เหยื่อของอารมณ์

และ **‘ปลูกหัวใจโพธิสัตว์’** ช่วยให้มีจิตใจที่สงบเย็น เป็นประโยชน์ต่อสรรพชีวิต ยากอย่างไรจะทำให้สำเร็จ เพราะมีปัญหา จัดความกลัวให้อภัยอย่างลึกซึ้ง มีกุศโลบายในการทำของยากให้ง่ายเป็นดังปาฏิหาริย์ และมุ่งมั่นเอาชนะสถานการณ์ที่ยากลำบากอย่างมีปัญญา

ปี พ.ศ. 2563

กับ การสืบเท้าก้าวธรรม 40 พรรษา บนมรรคาแห่งการตื่นของ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

ณ หุบเขาโพธิสัตว์ การปลูกต้นไม้ การทำงาน คือการปฏิบัติธรรมของ เหล่านักบวชสตรี และสถานที่แห่งนี้ก็ไม่เคยร้างไร้เสียงสวดมนต์ และการบิณฑบาต คือจาริกไปเพื่อประโยชน์สุขของมหาชน

ปี พ.ศ. 2564 พรรษาที่ 41 กับความแน่วแน่มมรรคาแห่งธรรมของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

คือเวลา 40 ปีที่ยืนยันแล้วว่าเมื่อหัวใจของผู้หญิง ได้ถูกพัฒนาสติปัญญา ก็จะแปรเปลี่ยนเป็น หัวใจของแม่ ที่มีธรรม และเมื่อใดที่มีธรรมเป็นแม่เราก็จะได้ หัวใจของโพธิสัตว์ มาเป็นเพื่อนร่วมทีม

พระอารยตารามหาโพธิสัตว์เป็นสัญลักษณ์ของความดีที่มีการกระทำด้วยจิตที่หลุดพ้น

ทรงมีความกรุณาและปัญญาพร้อมที่จะช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็วสำหรับผู้ที่ยังระลึกถึงท่าน

ทรงเป็นพระแม่หรือพระมหาโพธิสัตว์ผู้ช่วยเหลือ

ทรงได้รับการบูชาอย่างยิ่งในเรื่องความสามารถเอาชนะสถานการณ์ที่ยากลำบาก

ทรงเป็นแสงสว่างแห่งความรัก เราภาวนาถึงพระองค์ ว่า

“โอม ตาเร ตูตาเร ตูเร ซอฮา”

วันนี้ ครบ 15 ปี ‘ตารากลับบ้าน’

ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต จึงขอเชิญชวนให้ ‘ลูกหลานทุกคนกลับมาเสถียรธรรมสถาน...บ้านที่มีธรรมะอันมั่นคง’ เพื่อสร้างทีมที่มีจิตที่คิดจะให้ มีความสุขที่ได้ให้ ให้ได้มากกว่าที่เคยให้ เพื่อชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์

25-27 มิถุนายน 2564 ตารากลับบ้าน ลูกหลานกลับบ้าน”

“ขอนอบน้อมต่อแสงสว่างแห่งปัญญาของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ที่จัดความกลัว ในหัวใจของเราทุกดวง

ขอนอบน้อมต่อพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ผู้มีมหากรุณาในการให้อภัยอย่างลึกซึ้ง

ขอให้เราให้อภัยตัวเองและอภัยต่อทุกสรรพชีวิตที่เคยทำร้ายเรา

ขอนอบน้อมต่อพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ผู้มีกุศโลบายในการลดทุกข์ ทำของยากให้ง่ายได้เป็นดังปาฏิหาริย์

เมื่อใช้คุณธรรมของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ก็ได้ชื่อว่าประเสริฐแล้ว...ดีแล้ว

พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ มหาโพธิสัตว์ผู้ไม่เคยปฏิเสธการช่วยเหลือจะอยู่กับเรา

เรากับพระองค์เป็นหนึ่งเดียวกัน...หัวใจเดียวกัน”

ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต



ตะที่ภาพเพื่อชมคลิ

พระอารยตารา กับ

BODHISATTAVA HEART MODEL

“พระอารยตารา พระมหาโพธิสัตว์แห่งความกรุณาในร่างของสตรี ทรงกำเนิดมาจากน้ำพระเนตรของพระอวโลกิเตศวร เมื่อคราวที่พระองค์ทรงกันแสง ครั้งทอดพระเนตรเห็นสรรพสัตว์ตกอยู่ในทุกขเวทนา แต่พระองค์ไม่สามารถจะช่วยเหลือทั้งหมดได้ ในน้ำพระเนตรหยดหนึ่งมีดอกบัวผุดขึ้น เมื่อดอกบัวบานออกพระตาราทรงปรากฏพระวรกาย พระองค์ตรัสแก่พระอวโลกิเตศวรว่า จะทรงช่วยพระองค์อีกแรงหนึ่งในการนำพาสรรพสัตว์ให้ข้ามทะเลวัฏสงสารไปยังอีกฟากฝั่งแห่งปัญญา หากสัตว์ทั้งหลายยังไม่หลุดพ้น ไม่ว่าพวกเขาจะเวียนว่ายตายเกิดอีกกี่กัลป์”

พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ พระองค์นี้ มีพระบาทซ้ายปักในท่าสมาธิ หมายถึง การดำรงสติอย่างรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่พระบาทขวายืนออกมาโดยมีดอกบัวรองรับ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความพร้อมในการก้าวออกไปเพื่อทำประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติ พระหัตถ์ขวาหงายออกแสดงให้เห็นถึงการคุ้มครองและการตั้งใจในการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น พระหัตถ์ซ้ายยกขึ้นเสมอไหล่ ถือดอกบัวเป็นการแสดงออกถึงปัญญาและมหากรุณาที่พร้อมจะให้อภัยอย่างลึกซึ้ง

สงบ เย็น และ เป็นประโยชน์ คือสิ่งที่เราระลึกได้ถึงคุณลักษณะของท่าน

"ตารากลับบ้าน"

Dr.Hong Leng Chiam กล่าวไว้



มีผู้คนมากมายในโลกนี้นับถือพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ และยิ่งด้วยองค์กรีนตารา องค์ที่ประดิษฐานอยู่ ณ เสถียรธรรมสถานแห่งนี้ ท่านมีอายุกว่า 2000 ปี และถูกค้นพบที่มองโกเลีย ก่อนที่ Dr. Hong Leng Chiam อดีตผู้อำนวยการกองบำรุงกำลัง องค์การสหประชาชาติได้ท่านมาบูชาและมอบกลับให้ท่านแม่ชีคันสนีย์ ในวันที่พบกันครั้งแรกที่ แวนคูเวอร์ ประเทศแคนาดา ด้วยรู้สึกว่าคุณพระอารยตาราที่เป็นรูปเคารพนี้ ควรจะต้องกลับบ้าน และกลับมาที่สยามประเทศไปกับนักบวชสตรีที่เพิ่งพบกันครั้งนี้ “ตารา กลับบ้าน” คือเสียงที่เปล่งออกจาก Dr. Hong ชาวมาเลเซีย ที่มีความคล้ายคลึงคลากับภาษาไทย ด้วยวัยเด็กของท่านมีครอบครัวคุ้นเคยดีอยู่กับพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) แต่ก็ห่างหายมานาน จนกระทั่งได้พบท่านแม่ชีคันสนีย์ในครั้งนั้น

ความไม่บังเอิญครั้งนี้สำคัญนัก เพราะการอัญเชิญองค์ท่านมาประดิษฐานที่เสถียรธรรมสถานเป็นการสร้างกำลังใจให้กับท่านแม่ชีคันสนีย์อย่างมหาศาล และด้วยการน้อมนำคุณธรรมทั้ง 8 ประการของ พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ มาใช้ในการทำงานรับใช้พระพุทธศาสนา ทำให้งานของเสถียรธรรมสถานใน 15 ปีที่ผ่านมาได้เติบโตก้าวหน้าอย่างมั่นคง และเป็นพลังสำคัญในการรับใช้ผู้คน ไม่ว่าจะเป็น สาวิกาสิกขาลัย ธรรมาศรม จนมาถึงหุบเขาโพธิสัตว์ และนี่ก็เป็นเครื่องพิสูจน์ถึงความอศจรรย์ ในคุณธรรมทั้ง 8 ประการของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ กล่าวคือ

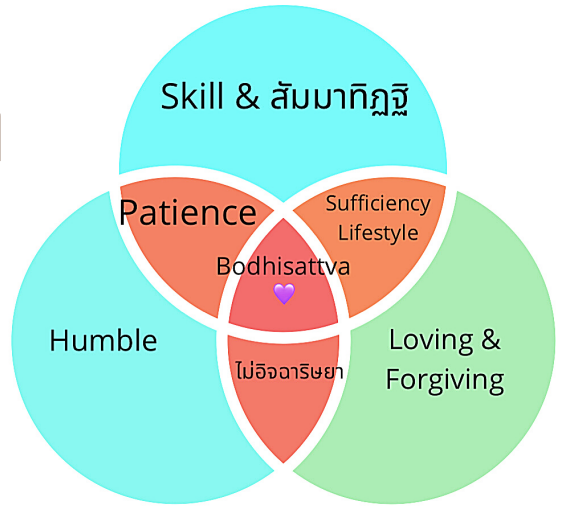
‘การทำงานอย่างไม่มีความถือตัวอวดดี,ไม่มีความโง่เขลา,ไม่มีความอาฆาตพยาบาททั้งปวง,ไม่มีความอิจฉาริษยา,ไม่มีความคิดเห็นที่ผิด ไม่มีความโลภ,ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น,ไม่มีความยึดติด และ ไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยทั้งปวง’

ค้นพบความอัศจรรย์ ในคุณธรรมของตารา ด้วยตัวคุณเองได้

เราสรุปคุณธรรมของท่านเป็น

Bodhisattva Heart Model : โมเดลที่จะทำให้คุณพบ
ความสำเร็จทางโลก และความก้าวหน้าในทางธรรม ให้
เป็นทางเลือกใหม่สำหรับสังคมยุค Never Normal

โดย ธนิสรา แก้วอินทร์



"BE CALM BE HELPFUL.

NO MATTER HOW HARD THINGS MAY SEEM, WE WILL OVERCOME WITH WISDOM."

1

SKILL และ สัมมาทิฐิ

คุณจะต้องมีทักษะในการเลี้ยงชีวิตชอบ หรือเรียกอีก
นัยหนึ่งคือ คุณต้องมีสัมมาอาชีพ ที่มีความเชี่ยวชาญ
ในแขนงงานที่คุณถนัด (Be Professional) และไม่
ปฏิเสธกับการที่ต้องเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา ทั้งนี้
คุณต้องมีสัมมาทิฐิ คือ 'การมีทิฐิ' หรือความเห็น
ของคุณตั้งอยู่บน ฐานของ 'ธรรม' ไม่ใช่ฐานของ
'อัตตา' เมื่อคุณมี Skill และสัมมาทิฐิ ดังนี้แล้ว คุณจะ
มีวิธีการทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ไม่ใช่ประโยชน์
เพื่อ 'อัตตา' หรือ พวกพ้อง ของ 'อัตตา'

2

HUMBLE

ท่านแม่ชีคันสนียกกล่าวไว้เสมอว่า "ผู้ที่อ่อนน้อมถ่อม
ตน ไม่ได้แปลว่าเป็นคนไม่มีความสามารถ หรือไม่มีดี
ให้หวด แต่เพราะการยังเป็นคนตัวเล็ก คุณจะสามารถ
ทำงานใหญ่ได้ ด้วยใจที่ไม่ทุกข์" การแสดงออกไม่ว่าจะ
ด้วยท่วงท่า หรือ การคิดอยู่ในใจ หากประกอบด้วย
Humble หรือความอ่อนน้อมถ่อมตนแล้ว Ego หรือ
'อัตตา' จะเกิดขึ้นไม่ได้

3

PATIENCE

คือ อดทนอดกลั้นต่อกิเลสทั้งปวง เพราะถ้าเราเชื่อมั่น
ในความเชี่ยวชาญ (Skill และสัมมาทิฐิ) และ
ศักยภาพของเราแล้ว เมื่อประกอบกับความอ่อนน้อม
ถ่อมตัว (Humble) จะทำให้เราสามารถอดกลั้นกับ
กิเลสที่เกิดขึ้นได้ เป็นการปิดกั้นความขัดแย้งที่จะเกิด
ขึ้นภายนอก และหากุศลโลบายในการทำงานที่ยากให้
สำเร็จได้

4

LOVING & FORGIVING

คือ รักที่เปี่ยมไปด้วยกรุณา และพร้อมที่จะให้อภัย
อย่างลึกซึ้งทั้งกับตนเองและผู้อื่น ไม่จมอยู่ในความผิด
พลาดในอดีตของตนเอง และ เราสามารถรักคนที่อยู่
ตรงหน้า ได้อย่างปราศจากเงื่อนไข แม้เขาจะไม่รัก
แต่เราก็พร้อมจะรัก ด้วย ปัญญา บางครั้ง ความรักก็
แสดงออกด้วยเมตตาอย่างเฉียบขาด นั่นคือ การเตือน
การขานบ เพื่อไม่ให้ปล่อยให้ความรัก ต้องหลงอยู่ในวังวน
ของอวิชชา หรือความไม่รู้ โดยไม่มีคนฉุดช่วย

5

SUFFICIENCY LIFESTYLES

คือ การใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง เมื่อเรามีความ
สามารถในการงานอาชีพ มีทักษะ (Skill) ประกอบกับ
การมีสัมมาทิฐิ ที่เห็น และพิจารณาในทรัพย์สินสมบัติที่
มีอย่างไม่ครอบครอง เราจะมีปัญญาในการหาทรัพย์
และ รู้ประมาณในการใช้จ่ายทรัพย์สินๆ การมีชีวิตอยู่
อย่างพอเพียงไม่ได้แปลว่าเราจะต้องอยู่อย่างอึดอัด
ขัดสนแต่เราจะมีสติในการบริหารจัดการทรัพย์สิน
ตลอดจนทรัพยากรธรรมชาติด้วยความเคารพในการ
ได้มา (Respect) และ ไม่เสียดายหากจะต้องแบ่งปัน
เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์กับส่วนรวม (Share and Care)

6

ไม่อิจฉาริษยา

คุณธรรมข้อนี้จำเป็นหลีกเลี่ยงกับการอยู่ในยุค Never
Normal ที่เห็นข่าวสารมากมายทางเครื่องมือสื่อสาร ไม่
ว่าจะทั้งไทย หรือ ต่างประเทศ การเทียบตัวเอง กับผู้
อื่น หรือ แม้กระทั่งการตัดสินผู้อื่นเพียงแวบแรกที่ได้รับ
ข่าวสาร คือสิ่งที่บ่งบอกว่า หัวใจของคุณขาดกรุณา
ขาดความรัก แม้แต่กับตัวเอง คุณเอาใจของคุณไปจม
กับเรื่องเศร้าหมอง หรือเรื่องที่ขุ่นข้องหมองใจ หากคุณ
มั่นใจในพลังของคุณธรรมข้อ Loving and Forgiving
แล้ว เมื่อบวกกับ ความถ่อมตัว (Humble) ที่บ่มเพาะใน
จิตใจของคุณ การแสดงออกต่อข่าวสารยุค Never
Normal ของผู้ที่ใช้คุณธรรมของพระอารยตารามาหา
โพธิสัตว์นี้ จะเป็นหยดน้ำเล็กๆที่เปลี่ยนสังคมแห่งความ
ขุ่นข้องหมองใจ ด้วยความอิจฉาริษยานี้ให้เย็นลงได้

7

BODHISATTVA HEART

ท้ายที่สุดเราอยากให้คุณลองนำคุณธรรมของพระอารย
ตารามาหาโพธิสัตว์ตามที่เรารวบรวมให้ไปใช้ดู เพราะความ
อัศจรรย์ในพลังของหัวใจโพธิสัตว์ ต้องลงทุน ด้วยการ
ลงมือทำของคุณ เริ่มง่าย ๆ ด้วยการตั้งเป้าว่า "ยาก
อย่างไร ก็จะทำให้สำเร็จ" แล้วคุณก็จะพบกุศลโลบาย ที่
หลังไหลมาให้คุณก้าวข้ามอุปสรรคได้ คุณจะพบสมบัติ
ที่เป็นอริยทรัพย์ทั้งนอกกายและในใจ ที่คุณจะมีมาก
พอที่จะให้ได้มากกว่าที่เคยให้ และไม่เสียดายกับการ
สละออกเพื่อประโยชน์แห่งมวลมนุษยชาติ

SACRED WORLD : TARA MANDALA

โดย อ.ศุภณัฐ อัฐภิญากุล

จุดหมายปลายทางของการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ คือ การเข้าถึงพระนิพพาน หรือหลุดพ้นจากการเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ ถ้าทุกคนตั้งให้จุดหมายนี้ คือสิ่งที่ปักอยู่บนยอดเขา เหมือนที่นักปีนเขาหลายๆ คนอยากไปถึง นั่นแปลว่าทางขึ้นเขามิได้หลายทาง และหลายวิธี บางคนใช้การงานเป็นฐานแห่งการภาวนา

ทางพุทธศาสนาฝ่ายวัชรยานก็มีการร่ายอาถรรพ์หรือหินหลากสีที่บิดให้ละเอียด มาเรียงให้เกิดลวดลาย จนกลายเป็นที่นิยมในหมู่นักวาดรูประบายสีทั่วโลกที่ประยุกต์ใช้การวาด และระบายสีภาพ Mandala นี้ให้เป็นงานศิลปบำบัด (Art Therapy) ที่ทำให้คนมีสมาธิ ตั้งมั่น จิตใจได้ผ่อนคลายจากเรื่องที่กังวลอยู่

อ.ศุภณัฐ อัฐภิญากุล ผู้ปฏิบัติธรรมพุทธวัชรยาน ได้ให้ความรู้ในเรื่องนี้ว่า “MANDALA หรือ ‘แมนดาลา’ คือหนึ่งในวิธีการภาวนา เพื่อเกิดสมาธิขณะสร้างแมนดาลา จะเห็นธรรมารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบมากมาย เมื่อยกใจให้เป็นผู้เห็นตามความเป็นจริง ไม่หลงไปคลุกคลีกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเปรียบเหมือนการวิปัสสนา ดังนั้นการภาวนากับการสร้างแมนดาลานั้น คือกุศโลบายที่ทางพุทธศาสนาฝ่ายวัชรยาน ใช้เป็น ศาสนูปกรณ์ หรือ เครื่องมือทางศาสนา ที่เอื้อให้คนได้ปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม”

ลักษณะของแมนดาลา ที่ใช้บูชา พระอารยตารา ที่เราค้นขึ้นคือการเห็นการเรียงหิน หรือ อาถรรพ์หลากสี ให้เป็นมณฑลทั้งสี่หมายถึง สี่ทวีป โดยสีที่เลือกใช้ คือ เขียว แดง ขาว และเหลือง ตรงกลางแทนด้วยสระอโนดาต ที่มีดอกบัวรองรับภาพสัญลักษณ์พระอารยตารา ด้วยอักขระคำว่า “ตรัม” ที่เมื่อผู้ใดได้มาภาวนากับแมนดาลานี้ จะน้อมใจเห็นอักขระนี้เสมือนเห็นพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ และน้อมนำหัวใจแห่งวิถีความเป็นโพธิจิตของท่านมาเป็นหนึ่งเดียวกับหัวใจของเรา ทุกๆ การกระทำของเราเป็นไปในหนทางสร้างพลະปัจจยให้เอื้อแก่การบรรลุธรรม

อ.ศุภณัฐ ได้เปรียบเทียบให้เราฟังว่า “ลองนึกถึงของมีค่าของเราสิ บ้าน รถ คนรัก ที่ดิน เพชรนิลจินดาต่างๆ ถ้าเราลองนึกถึงการสละ โดยสมมติว่าเอาของไปวางตรงหน้าล้อมรอบเป็นแมนดาลา ที่เราสร้าง เราจะพิจารณาเห็นของตรงหน้าโดยที่สุดท้ายของที่มีก็ไม่ได้สำคัญอะไรจริงๆ กับตัวเรา และสุดท้ายเราจะ ‘วาง’ ของมีค่าเหล่านั้นได้ เหมือนกับกุศโลบายในการทำแมนดาลา เมื่อทำเสร็จ แมนดาลา จะถูกสลายไป ไม่มีการอยู่คงทนถาวร ผู้ทำที่ผู้เห็น ก็จะได้เรียนรู้ใน อนิจจัง”

คำถามคือ: ถ้าเราไม่เคยทำแมนดาลาไม่รู้จะเริ่มอย่างไร ตัวเรา และการกระทำของเราสามารถเป็น ‘แมนดาลาที่มีชีวิต’ ได้หรือไม่



ตะที่ภาพเพื่อชมคลิป



ตะที่ภาพเพื่อชมคลิป

อ.ศุภณัฐ ตอบว่า: นั่นคือสิ่งที่ทุกคนสามารถเป็นและทำได้เลย การใช้ชีวิตที่มีคุณธรรมของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ อยู่ในเนื้อในตัวเรา อยู่ในทุกการกระทำของเรา ‘สงบ เย็น เป็นประโยชน์ ใช้ชีวิตอย่างรู้จักหากุศโลบายในการแก้ปัญหาที่ยาก ให้สำเร็จได้ ด้วยปัญญา นั่นคือหนทางที่เราควรทำ อย่าลืมนะว่า พระโพธิสัตว์คือ ผู้บำเพ็ญบารมีมาอย่างยาวนานเพื่อที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต ถ้าเราเข้าใจเช่นนี้ เราจะมีข้อสงสัยใดๆ กับพระอารยตารามหาโพธิสัตว์พระองค์นี้เลย

ถ้าเรามองโลกใบนี้คือ แมนดาลา ขนาดใหญ่ คนทุกคน คืออาถรรพ์ล้ำค่าที่กำลังเรียงตัว ต่อเป็นจิ๊กซอว์แห่งพลังความดี การตะมื่อกันด้วยหัวใจแม่หัวใจโพธิสัตว์ คือ พลังที่ยิ่งใหญ่ในการอุดหนุนเพื่อนมนุษย์และสรรพชีวิต จนในที่สุดความเพียรในการ ‘ลงมือทำ’ ด้วยกุศโลบาย หรือใช้ทุกเทคนิคที่เรามี อันประกอบด้วยปัญญาแล้ว สิ่งเหล่านั้นจะเป็นพลະปัจจยให้เราถึงที่สุดแห่งทุกข์ หรือเปรียบเหมือนกับเราได้ปักธงบน ยอดเขาแห่งพระนิพพานตามที่เรที่ตั้งใจไว้นั่นเอง

LIVING TARA ON EARTH



แตะที่ภาพเพื่อชมคลิป



แตะที่ภาพเพื่อชมคลิป



แตะที่ภาพเพื่อชมคลิป

คุณ TINA TURNER ศิลปินนักร้องที่ผันตัวเองมาทำงานด้านเพลง ที่รวมบทภาวนาทุกศาสนา ไว้ด้วยกัน ในอัลบั้ม ‘BEYOND’ ร่วมกับ คุณDECHEN SHAK - DAGSAY และ คุณ REGULA CURTI ก่อนจะได้รับมอบรางวัลตารา AWARD

พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ถือเป็นพระมหาโพธิสัตว์ที่สำคัญพระองค์หนึ่ง ในพุทธศาสนาโดยเฉพาะ พระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน - วัชรยาน ได้ยกย่องว่า ‘ท่านคือพระมหาโพธิสัตว์ผู้ช่วยเหลือ สรรพสัตว์ ให้ข้ามสังสารวัฏ ด้วยมหากรุณาอันเต็มเปี่ยม’

คำว่า “ตารา” ในภาษา สันสกฤต แปลได้ 2 นัยยะ กล่าวคือ

1. ตารา หมายถึง การข้าม การก้าวผ่าน
2. ตารา หมายถึง ดวงดาวที่ส่องสว่าง

จากสองความหมายด้านบนนี้ เราสามารถเทียบเคียงการทำงานรับใช้มวลมนุษยชาติของดวงดาว หลากๆ ดวงบนโลกใบนี้ และไม่น่าแปลกใจเลยว่า พลังแห่งดวงดาวไม่เคยต้องสาธดแสงเล็กๆ เพียงลำพัง เพราะเมื่อคุณมองขึ้นไปบนท้องฟ้า แม้ครั้งแรกคุณจะเห็นดาวเพียงดวงเดียวในสายตา แต่ถ้าคุณลองมอง ให้กว้างขึ้น พิจารณาให้นานขึ้น ดาวบนฟ้ามีอยู่นับล้านดวงทีเดียว เฉกเช่นกับหัวใจโพธิสัตว์ในโลกใบนี้ ที่ ได้มีโอกาสเชื่อมหัวใจต่อกันด้วยงานถักโลกด้วยธรรม ของเสถียรธรรมสถาน กว่า 40 ปี บนมรรคาแห่ง การเดินทางเพื่ออุดหนุนหัวใจของเพื่อนมนุษย์ของท่านแม่ชีคันสนีย์ ท่านได้พบกัลยาณมิตรทางธรรม มากมาย และเราได้รวบรวมเรื่องราวบางส่วนมาให้ทุกท่านได้มีโอกาสย้อนมาทำความรู้จักกับ Living Tara on Earth หรือ ตัวจริงเสียงของผู้ที่มีหัวใจโพธิสัตว์ที่ทำงานรับใช้เพื่อนมนุษย์ ในทุกมุมโลก



แกะที่ภาพเพื่อชมคลิป



INSPIRING LIFESTYLE

ถ้าวันนี้ รายได้ของคุณเป็น 0 เราจะให้..ให้ได้มากกว่าที่เคยให้ ได้อย่างไร?

คงไม่ใช่แค่คุณที่ตั้งคำถามกับตัวเองแบบนี้ อาชีพ Food Stylist มีวางอันดับหนึ่งของเมืองไทยอย่างคุณดวงฤทธิ แค่วัฒนคุณทุกข์ ก็ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ Covid -19 เช่นเดียวกัน งานหายหมด แต่ทำไมใจไม่ทุกข์ และกลับมีความสุขกับรายได้เล็กๆน้อยๆที่เข้ามาจากการได้ช่วยใครสักคนด้วยความชำนาญในอาชีพของเขา

คุณดวงฤทธิเล่าให้เราฟังว่า “ในช่วงนี้ ผมได้ปรับสภาพการทำงานหลายอย่าง เช่น การออกไปช่วยธุรกิจอาหารเล็กๆ เช่น ร้านขายข้าวแกง หรือร้านที่มีรายได้ไม่มากนัก หาเช่ากินค่า ในการไปช่วยถ่ายรูป ช่วยจัดหน้าตาอาหาร ให้ดูสวยงามน่ากิน ในราคาต้นทุน หรือไม่ก็คิดในราคาที่ไม่แพง บางครั้งก็ไม่คิดมูลค่าใดๆเลย เพื่อให้ธุรกิจเล็กๆ เหล่านี้สามารถใช้รูปของเราไปใช้งาน ใช้ทำโฆษณา delivery ซึ่งสามารถต่อชีวิต ต่อรายได้ของร้านค้าเหล่านั้นได้”

แน่นอนนี่ไม่ใช่ครั้งแรกที่คุณดวงฤทธิได้ทำงานจิตอาสา เพราะหลายครั้งการต้อนรับแขกของเสถียรธรรมสถาน ก็ได้ฝึกฝนฝีมือในการออกแบบจัดแต่งโต๊ะรับประทานอาหารรวมทั้งอาหารที่เราคุ้นเคยเช่น ข้าวกล้องทานคู่กับแกงส้ม ชุดอาหารอันประกอบด้วยแกงเขียวหวาน มังสวิรัติที่แปลงกายมาเป็น เครื่องจิ้มทานคู่กับข้าวตัง หรือ สลัดโรลห่มรักในสวน เป็นต้น

TIP & TRICK ของคุณดวง

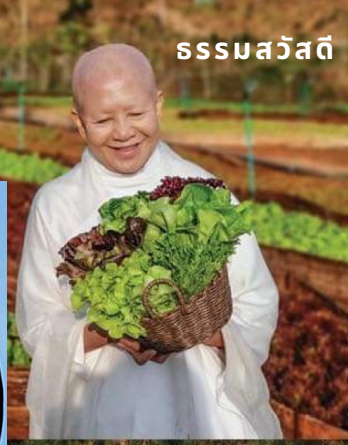
คุณดวงยึดหลักในการจัดหรือตกแต่งอาหารในแต่ละคราวว่า ‘เสถียรธรรมสถาน เป็นสถานปฏิบัติธรรม แต่ก็ไม่ได้แปลว่าอาหารจะจัดอย่างปราณีตไม่ได้ เพียงแค่เราเลือกใช้วัตถุดิบให้เป็น ใช้ปัญญาในการคิด และที่สำคัญ การทดลองหลายๆ ครั้ง จะทำให้เราเกิดความชำนาญ แม้บางครั้งจะไม่ได้ตั้งใจบ้าง แต่เราจะได้เรียนรู้’ จากแนวคิดนี้เองได้ส่งต่อมาถึงทีมอู๋ข้าวอู๋น้ำ ทั้งที่เสถียรธรรมสถาน 1 และหุบเขาโพธิสัตว์ ได้ตั้งใจใช้ความปราณีตในการจัดอาหารแต่ละมื้อเพื่อมอบเป็นธรรมโอสภที่บำรุงธาตุชั้นดีได้ทั้งกาย และ ใจแด่ผู้มาเยือน

ช่วงโควิด ถือว่าเป็นเวลาทอง ที่ทำให้เราได้กลับมาอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากันในครอบครัว ต้องรับประทานอาหารร่วมกันแทบจะทุกมื้อ การกินอาหารเป็นสำรับ ซึ่งเป็นการกินแบบไทย ทำให้เราใช้เวลาดีดีร่วมกันในมื้ออาหาร ถ้าคุณลองใช้แต่ละมื้อ เป็นการภาวนาในการจัดโต๊ะอาหารด้วยสิ่งของที่คุณมีอยู่ ไม่ว่าจะเป็น ใบไม้ ดอกไม้ หรือแม้กระทั่งการลงมือทำกับข้าวเอง สร้างเรื่องราวในแต่ละเมนูให้ได้เล่าสู่กันฟังในมื้อนั้นๆ ยิ่งถ้าคุณงบน้อย การคิดให้มากก่อนที่จะจับจ่าย หรือปรุงอาหารแต่ละมื้อ เราต้องคิดว่า หากรับประทานอาหารไม่หมด เราจะจัดการอย่างไรดี

อาหารไทยหลายๆ อย่างก็ยังมีวิธีแห่งความประหยัด พอเพียงเข้ามาใช้ได้ดังงาม แยกย่อย เช่น การนำอาหารที่เหลือจากมื้อหนึ่ง มาปรับ มาสร้างสรรค์ให้เป็นอีกเมนูในอีกมื้อหนึ่ง เช่น แกงรัญจวนที่นำเนื้อวัวผัดพริกใบโหระพาจากมื้อก่อนหน้านั้นมาปรับ ข้าวผัดเขียวหวานซี่หมูที่ปรับมาจากแกงเขียวหวานในมื้อก่อนหน้านั้น ข้าวผัดกรอบ ที่ปรุงจากข้าวผัดที่เหลือ มาตากแห้ง แล้วปรุงรสเพิ่มเติมเข้าไปใหม่ แล้วทอดจนกรอบ ก็กลายเป็นของกินเล่นได้

ถ้าคุณทำได้ถึงขั้นนี้ อาหารบำรุงกายของครอบครัวจะกลายเป็นอาหารบำรุงใจ ที่เปี่ยมไปด้วยความรักที่จะหล่อเลี้ยงให้ทุกคนยังสามารถก้าวเดินไปด้วยกันในช่วงวิกฤตนี้ต่อไปได้





แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป

หุบเขาโพธิสัตว์
อ.แก่งกระจาน เพชรบุรี

แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป

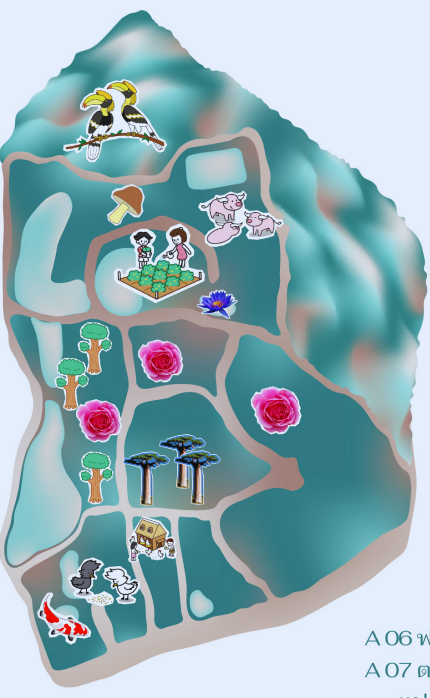
ตาราฟาร์ม
SHARE CARE RESPECT

home of TARA

ทำไมต้องสร้างหุบเขาโพธิสัตว์?

ถ้าคุณเป็นมะเร็ง คุณจะเลือกทำอะไรใน 1 วัน
บางคนเลือกที่จะอยู่กับคนที่รัก บางคนเลือกที่จะ
อยู่กับตัวเอง แต่ท่านแม่ชีคันสนีย์ เลือกที่จะ
ใช้ 1 วัน และทุกๆวันที่เหลืออยู่ของท่านไป
กับการทำงานสร้างหุบเขาโพธิสัตว์ หุบเขา
หรือ บ้านของผู้ที่จะได้ใช้คุณธรรมของพระ
อารยตาราในการทำงานเพื่อรับใช้ดูแลกาย
และใจมวลมนุษยชาติ ด้วยหัวใจที่ สงบ เย็น
และเป็นประโยชน์ โดยไม่ต้องรอให้ท่านต้อง
ค้างคาใจว่า ‘เสียดาย...คนตายไม่ได้ทำ’

เมื่อหลายเดือนก่อน หุบเขาโพธิสัตว์ได้มี
โอกาสต้อนรับ หนึ่งในลูกศิษย์ที่กลับบ้าน นั่น
คือ Pro เซน หรือ คุณสหัสรัฐ มาณิตยกุล ที่เคย
ตั้งข้อสงสัยว่า ในขณะที่ท่านแม่ชีคันสนีย์
กำลังป่วยด้วยมะเร็งระยะลุกลามนี้ ทำไมท่าน
ยังลงแรง ลงเวลา ลงหัวใจ ให้กับหุบเขา
โพธิสัตว์ ท่านแม่ชีคันสนีย์หรือที่ Pro เซน
เรียกท่านว่า”คุณยาย” ได้ตอบกับเขาว่า
“การสร้างหุบเขาโพธิสัตว์ คือการสร้างแหล่ง
เรียนรู้ ให้คนสามารถพึ่งตนเองได้ พึ่ง
ศักยภาพของตัวเองในการบรรลุธรรมผ่าน
ฐานการภาวนาในวิถีชีวิตประจำวัน”
ลองคลิกที่ภาพ เพื่อชมคลิปที่ Pro เซน ทำ
ถวายคุณยาย เพื่อให้เกิดความกระจ่างว่า
ทำไมต้องเลือกสร้างหุบเขาโพธิสัตว์ ให้เป็น
บ้านของทุกคนบนโลกใบนี้



Farm & Forest A

- A 01 ปลุกป่า ปลุกชีวิต ปลุกหัวใจโพธิสัตว์
- A 02 อยากมีความสุขให้ปลูกต้นไม้
- A 03 ศรีท้าวจากต้นเบ้าบัน
- A 04 ธนาคารน้ำใต้ดิน
- A 05 ทำชีให้เป็นปุย
- A 06 ฟาร์มเห็ดเพาะรัก
- A 07 ตาราฟาร์ม...ปลูก ปรง แปลง ปัน เปลี่ยนโลก
- A 08 คอกควาย
- A 09 บึงบัวสีน้ำเงิน
- A 10 สวนกุหลาบ
- A 11 ฟาร์มไก่อารมณ์ดี
- A 12 สวนสัตว์เด็ก
- A 13 สระปลาการ์ฟ



Art & Architecture B

- B 01 พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ใหญ่ที่สุดในโลก
- B 02 แมนดาลาเรืองแสง
- B 03 พระพักตร์พระอารยตาราฯ พระองค์ขาว
- B 04 มือแห่งการจดช่วย ด้วยปัญญา
- B 05 จุดชมวิว 360 องศา
- B 06 สถูปมนต์
- B 07 ศาลาธรรมรสดี
- B 08 เรือนพักไอโซวอล
- B 09 บ้านปกากะญอ
- B 10 ภูเขา น้ำตก จำลอง
- B 11 ห้องน้ำฟลิทส์โตน
- B 12 ศาลาหัวใจโพธิสัตว์
- B 13 ศาลาหัวใจแม่

มีอะไรในหุบเขาโพธิสัตว์ ?

แม้หุบเขาโพธิสัตว์ จะค่อนข้างกว้างใหญ่สำหรับผู้มาเยือนหน้าใหม่ แต่เพื่อความง่าย หากคุณสามารถมาเยี่ยมชมมาเยือนสักครั้ง พวกเราแบ่งZONE เพื่อให้สะดวกกับวัตถุประสงค์ ในการเยี่ยมชมดังนี้ สแกนที่ QR CODE ในภาพ เพื่อชมคลิป



Health & Healing C

- C 01 พระพุทธรูปยืนทองคำด้านหน้า
- C 02 one day กับท่านแม่ชี ศันสนีย์ เสถียรสุด
- C 03 กายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น กับเพลงดังดอกไม้บาน
- C 04 อาหารอร่อยกินกันหลายคน
- C 05 จิบชา กาแฟ กลางรูปเขา
- C 06 เสียงสวดมนต์...คลื่นเสียง แห่งการเยียวยา
- C 07 เดินเล่นอย่างมีสติ
- C 08 เยียวยาด้วยคลื่นเสียง คริสตัลโบว์
- C 09 ดูแลความป่วยด้วย ธรรมชาติบำบัด
- C 10 ฝึกหายใจเพื่อการเยียวยา
- C 11 ผ้าขาวม้าผืนเดียว เยียวยาสารพัด
- C 12 อาบน้ำ

Farm & Forest A

คุณธรรมของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์เป็นแรงบันดาลใจให้ท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุด นักบวชสตรีและจิตอาสาที่ลำบากแต่ไม่ยอมจำนนในช่วงโควิด-19 เปลี่ยนพื้นที่ร้อนแห้งให้กลายเป็นผืนป่าและแหล่งอาหาร ส่งต่อภูมิปัญญาของการพึ่งตัวเองได้และให้คนอื่นเป็น เป็นมรดกให้คนรุ่นต่อไป



Art & Architecture B

งดงามแต่เรียบง่าย คือ ศิลปะการใช้ชีวิตและการออกแบบพื้นที่ใช้สอยในหุบเขาโพธิสัตว์ที่เต็มไปด้วยเรื่องเล่าเร้าพลังที่สร้างความอบอุ่นใจ เชื้อเชิญให้สัมผัสกับความสวยงามเรียบง่ายจากการสร้างสรรค์ที่ซ่อนความหมายของธรรมไว้ในทุกที่



Health & Healing C

สัมผัสประสบการณ์การใช้ลมหายใจแห่งสติในการเยียวยา ใจให้มีพลังชีวิตและปัญญาในการดูแลตนเอง ด้วยองค์ความรู้และกิจกรรมอันหลากหลาย สำหรับทุกวัยในครอบครัว ที่จะทำให้อายุยืนเป็นสุขได้อย่างยั่งยืน





TARA SONG



แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป

บทภาวนามন্ত্রาพระอารยะตารามหาโพธิสัตว์ จาก องค์ทะไลลามะ และท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด
ในครั้งชวนใช้บทภาวนามন্ত্রานี้เพื่อป้องกัน COVID - 19

บทตาราภาวนา จาก คุณ DECHEN
SHAK- DAGSAY ศิลปินชาว ธิเบต
(ในถ้ำพระอารยตารามหาโพธิสัตว์)

บทตาราภาวนา จาก คุณ BETSY ROSE
ศิลปินชาวอเมริกา



แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป



แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป

TARA SONG

บทเพลงจากคุณอัยย์ พรรณี วีรานุกูล

“โอม ตาเร ตูตาเร ตูเร ซอฮา”

โอม : ขอนอบน้อม แต่พระอารายตารา
มหาโพธิสัตว์

ตาเร : เราคิดถึงพระองค์ พระองค์คิดถึงเรา
พระองค์มาถึงเราโดยทันที

ตูตาเร : พระองค์ทรงมาจัดความกลัว
ความทุกข์ยาก และ อุปสรรค

ตูเร : พระองค์ทรงประทานพรแห่งความ
สำเร็จทุกประการ

ซอฮา : สิ่งทีกล่าวนั้น ประเสริฐแล้ว

TARA



แต่ะทีภาพเพื่อชมคลิป



แต่ะทีภาพเพื่อชมคลิป

บทเพลงภาวนาจากคุณ VIDYA RAO

ศิลปินชาวอินเดีย

มอบบทเพลง "โอมตาเร ตูตาเร ซอฮา"
แก่เสถียรธรรมสถาน ในวาระครบรอบ "15 ปี
ตารากลับบ้าน"

"การร้องเพลงของฉันเป็นการปฏิบัติธรรม
ในเรื่องของความไม่เที่ยงและความว่าง

ฉันเชื่อว่าแม้การมอบบทเพลงถวาย
พระพุทธเจ้าและพระอารายตารามหา
โพธิสัตว์ เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถช่วย
บรรเทาทุกข์ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายได้



แต่ที่ภาพเพื่อชมศิลป์

TALE OF TARA : เรื่องเล่าเร้าฤศล
เมื่อตารากลับบ้าน

คำของยากให้ง่าย ดุจดาราภิรมย์

โดย : ดร.เพชร เก๋-เหนือ-ไทย

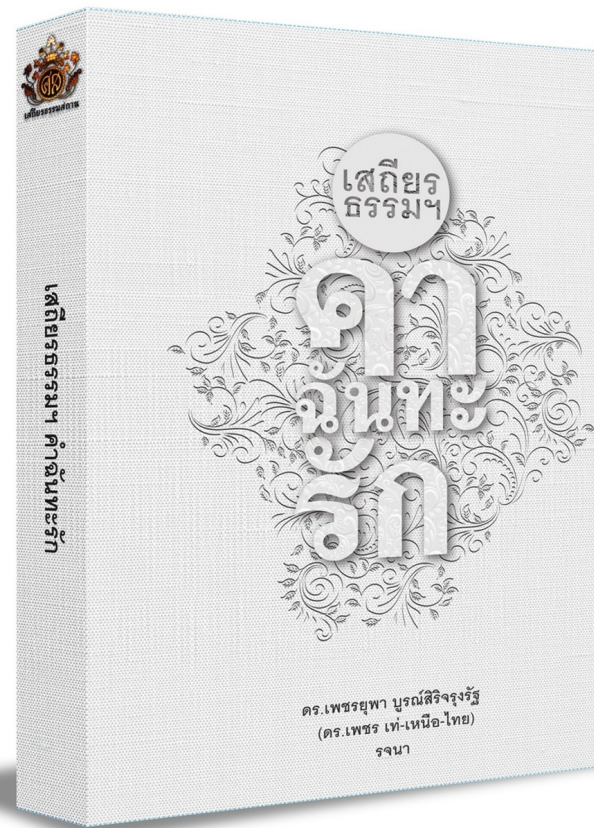
เมื่อเชกสเปียร์ลงมือเขียนเรื่อง โรมีโอ จูเลียต และ แฮมเล็ต เขาไม่ได้มองว่าความสำเร็จสุดยอด ของเขาจะได้เป็นถึงเทพแห่งกวี หรือนักเขียนบทละครชาวอังกฤษที่เก่งฉกาจ หากแต่...ความสุดยอดของเขา คือ ตอนที่เขายืนอยู่ท่ามกลางมรสุม ของการเลือกสรรคำ และการวางพล็อตเรื่อง ในคำคืนอันเดียวดาย แหวกว่ายไปในเว้าไฟฟ้าอันโดดเดี่ยวอ้างว้าง แม้เขาจะคิดอะไรไม่ออก เขียนอะไรติดขัด เขาก็ยังคงเขียนต่อไป ไม่มีทางยกเลิกกลางคัน ทั้งที่ในตอนจรดปากกาเขียน เขาไม่มีวันล่วงรู้ได้เลยว่า จะได้รับการชื่นชมจากผู้คนหรือไม่

ยากที่ ๑ บวชพุทธสาวิกาเดือนมิถุนายน ๒๕๔๙

ในขณะที่ชีวิตลุ่มๆดอนๆของฉันทำลังดำเนินไปตามเส้นทางโลกอันเต็มไปด้วยอภิมหาสรรพกิเลส พ่อฉันป่วยหนักจากโรคร้าย ฉันทสัญญาวาจะทำในสิ่งที่พ่ออยากได้นั้นคือ การบวชทดแทนบุญคุณเพราะพ่ออยากได้ลูกชายเพื่อจับขายผ้าเหลือง ในการบวชครั้งนั้นทำให้ฉันได้มีโอกาสพบกับพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ที่ท่านเสด็จมาจากประเทศแคนาดาเป็นครั้งแรก ท่านแม่ชีคันสนีย์บอกกับคณะแม่ชีว่า ให้เรานำคุณธรรมของ พระอารยตารามหาโพธิสัตว์มาใช้ ซึ่งฉันก็ได้อธิษฐานจิตต่อหน้าท่าน ให้ตัวเองประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

นอกจากพ่อจะหายจากโรคร้ายเป็นพลิตทั้ง สิ่งที่เป็นโบนัสจากการออกไปบวช ซึ่งต้องเสี่ยงต่อการถูกไล่ออกจากงาน มันกลับพลิกผันแปรเป็นว่า หน้าที่การงานที่วางไว้นั้น ประสบความสำเร็จอย่างมหาศาลเหมือนพลิกชะตาชีวิตจากการยืนบนพื้นดินที่แห้งแล้ง แปรเป็นการยืนอยู่บนยอดดงที่เขียวชอุ่มโอบล้อมด้วยพันธุ์ไม้หอมรวยริน

หนังสือที่ฉันทำหน้าที่เป็นบรรณาธิการ ขายดีติดเบสเซลเลอร์ ได้รับโบนัสให้ไปเที่ยวเยอรมัน ที่มากไปกว่านั้นฉันสามารถแปรงานออกมาเป็นเงิน ชื้อบ้านในกรุงเทพฯ ได้หนึ่งหลังใหญ่ ผ่านชีวิตจากการเป็นลูกจ้างเป็นเจ้านาย โดยมีท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต เมตตาให้โอกาสไปเปิดสำนักพิมพ์ที่ฉันทสร้างมาด้วยสองมืออย่างภาคภูมิใจ



หนังสือเสถียรธรรมะ คำฉันท์รัก

แต่ที่ภาพเพื่อชมคลิบ

เมื่อธรรมะภายในโพธิจิตทำงาน สิ่งแรกที่ใจรับรู้ได้คือการตอบสนอง ฉันจึงได้พณมมื่ออธิษฐานจิตไปว่า

“ข้าแต่พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ พระองค์คือรากแก้วแห่งปัญญาของข้าฯ พระคุณของท่านที่มีต่อผู้คนบนโลกนี้ ไม่อาจทดแทนได้ด้วยสิ่งใด ทว่ามนุษย์ผู้ด้วยโอกาสอย่างข้าฯ ก็ปรารถนาจะทำอะไรบางอย่าง เท่าที่ความสามารถของข้าฯจะพึงมีทดแทนท่าน ขอได้โปรดเมตตา ส่งปัญญามาให้ข้าฯได้ทำงานให้เป็นรูปธรรมเพื่อทดแทนบุญคุณของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ผู้ซึ่งเป็นสะพานอันใสสะอาดให้ข้าฯ ก้าวผ่านชีวิตอันเจ็บปวดจากการเกิด มาได้รับชัยชนะอย่างคงเส้นคงวาในทางธรรม”

ทันทีที่หน้าขบลงสู่พื้นดินตรงหน้าพระพักตร์ของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ พลันก็มีเสียงหนึ่งที่ก้องกังวานขึ้นในคลื่นสมองที่กำลังว่างเปล่า

“เสถียรธรรมะ คำฉันท์รัก”

ฉันนั่งทบทวนไปว่า เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตคนกระจององก้อยล่อยศักดิ์คามมาเป็นเจ้าของกิจการอันกพิทท์แก่พร้อมกับฉายา 'บอกร้อยล้าน' หากจะนับว่าเป็นความสามารถของตัวเองล้วนๆ นี่คงไม่ใช่แน่ มันต้องมีปาฏิหาริย์อะไรสักอย่างนำทางในกาลนี้ พลันบางอย่างจับมือของฉันขึ้นกราบขอบพระคุณพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ผู้เปี่ยมล้นด้วยคุณธรรมด้วยความรู้สึกอันไม่สามารถบรรยายเป็นตัวอักษรอันวิจิตรใดได้เลย

ยากแล้วยากเล่าเฝ้าแต่ยาก

จากวันนั้นถึงวันนี้ฝันในปรารถนาที่ยากยิ่งง่ายตายเป็นจริง เพราะบารมีของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ผู้ยืนหยัดในการอุดหนุนมนุษย์ ปาฏิหาริย์อันสำคัญยิ่งที่ฉันได้รับอย่างคงเส้นคงวา หลังจากที่ได้รับรางวัล ตาราวอร์ดในการจัดครั้งแรกของเสถียรธรรมสถาน ก็คือการเพียรพยายามปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และหอบหิ้วเอาสิ่งที่ตัวเองรักไปด้วยกันทุกที ทำความดีและความเพียรให้ถึงที่สุดด้วยงานที่ตัวเองรักในทุกวันนอกเหนือจากงานประจำ นั่นคือการเฝ้าเพียรเวียนเขียน “บทกวี” เพราะคำที่รักสิ่งนี้เป็นชีวิต

คิดว่าถ้าเครื่องบินไม่เคยมาจอดรอรับเราที่หน้าบ้าน หรือถ้าพระจันทร์ไม่เคยมาตกที่หน้าบ้าน เหมือนอย่างความฝันอันแสนหวานราวลูกกวาดราดช็อกโกแลตที่คิดเอาไว้ แน่نونเราต้องไม่รือที่จะสร้างมันขึ้นมา เพราะมนุษย์เรานั้นอาจมีโอกาสดีเกิดมาบนโลกได้เพียงครั้งเดียว หากไม่ทำตามทีปรารถนาไว้ในชีวิตนี้คงไม่มีโอกาสได้ลงมือทำ

ดังนั้นสิ่งที่ยากที่สุดในชีวิตก็คือการได้มีโอกาส รวมเล่มงานกวี ที่กลั่นมาจากจิตวิญญาณของตัวเอง ด้วยความเชื่อมั่นในคำพูดของ ครูกวีที่ชื่อท่านอังคาร กัลยาณพงศ์ ดังก้องเข้าสองรุหู ในวันที่พบกันครั้งแรก

ในงานอ่านบทกวี ท่านเดินมาโอบไหล่พลาญพุดด้วยน้ำเสียงที่ฉันจะต้องจดจำไปอีกเป็นร้อยล้านชาติว่า “เธอเป็นกวี”

ฉันเคยครุ่นคิดอย่างจริงจังทุกวันวันละหลายๆ ครั้ง ครั้งละหลายๆรอบรอบละหลายๆนาที หากสามารถนับรอบความคิดได้ มันคงจะโอบล้อมโลกนี้ไว้หลายพันรอบ และสิ่งที่คิดนั้นก็ไม่คิดเวอร์เพ้อบ้าไปคนเดียว

เพราะในคืนวันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๓ เวลาตีสามกว่าๆ ฝันสืลกกวาดของฉันก็เป็นจริง เมื่อได้รับโอกาสอันแสนจะวิเศษ จากท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุดให้ไปรอรับพระอารยตารา ที่จะมาประดิษฐานไว้ที่หุบเขาพระโพธิสัตว์เสถียรธรรมสถาน๒ ในกาลนั้นฉันได้รับปาฏิหาริย์จากพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ นับแต่ได้ไปยืนสวดชุมนุมเทวดาที่ตัวเองชื่นชอบในท่วงทำนอง และได้ถวายงานท่าน เป็นหนังสือบทกวี “เสถียรธรรมะ คำฉันท์รัก”

นับแต่บรรทัดนี้ หากอ่านอย่างผ่านๆ เอาแต่เพียงความเข้าใจ หรือเพื่อแบ่งปันความรู้สึกร่วมกัน ก็จะมีพลาดโอกาสบางอย่างที่จะช่วยเปลี่ยนชีวิตไปอย่างง่ายดาย เพราะปรัชญาและปาฏิหาริย์ หรือที่เรียกกันให้เข้าใจง่ายๆ ว่า “มูเตลู” นั้นต้องอาศัยการสัมผัสด้วยตนเองและนำไปปฏิบัติจริง ความเข้าใจเพียงหัวสมองจะไม่สามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใดๆ ได้เลย

เพราะทันทีที่ขอโอกาสกับพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ชุมนุมเทวดา เป็นการเบิกฟ้าต้อนรับการเสด็จมายังผืนฟ้าหุบเขาพระโพธิสัตว์เสถียรธรรมสถาน ๒ ในกาลนั้น สิ่งที่คุณรับรู้ได้ก็คือการแบ่งบานจากภายในสู่ภายนอก เกิดขึ้นและไหลพรังพรูออกมาจากส่วนลึกในใจ ตระหนักรู้ถึงการได้เป็นเจ้าของความสุข โดยที่ไม่มีสิ่งใดจากภายนอกสามารถแย่งความสุขนี้ไปได้



เตะที่ภาพเพื่อชมคลิป

ฉันรับกัมลงวาดตัวอักษรด้วยปลายนิ้วซึ้งบนพื้นดินอันว่างเปล่า เหมือนเสียงที่ได้ยินมา ไม่ว่ามันจะสื่อถึงอะไรก็ตามมันจะต้องเป็นงานที่ฉันถนัดและรักมากที่สุด ไข่ต้องเป็นหนังสือเล่มหนึ่ง ที่เขียนถึงพระอารยตารามหาโพธิสัตว์อย่างซาบซึ้ง ด้วยความรู้สึกทั้งหมดทั้งมวลที่มี ด้วยการตีความจากคำสอนของพระพุทธองค์ที่กล่าวถึงอิทธิบาท ๔

ฉันทะ : คือ การมีใจรัก ศรัทธาและเชื่อมั่นต่อสิ่งที่ทำ เหมือนประโยคที่ว่า Where there is the will, there is the way ที่ใดมีความปรารถนาอันแรงกล้าที่นั่นย่อมมีหนทางเสมอ

วิริยะ : ความเพียร ความมุ่งมั่นทุ่มเท

จิตตะ : ใจที่จดจ่อและรับผิดชอบ

วิมังสา : การทบทวนในสิ่งที่ได้คิดได้ทำมา

กอปกับ คำว่า ฉันทะรัก เป็นคำพ้องเสียง ของคำว่า ฉันทลักษณ์ ซึ่งมีความหมายถึง ลักษณะแบบแผนของคำประพันธ์ประเภทร้อยกรอง อันเป็นงานที่ฉันรักและถนัด และกว่าที่หนังสือเล่มนี้จะออกมาสู่สายตาของผู้คนมันก็ผ่านความยากนาฏประการ ซึ่งตรงกับปรัชญาของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ที่ว่า “เราจะทำของยากให้ง่าย” หรือ “ยากอย่างไรก็จะทำให้สำเร็จ” ตลอดระยะเวลาของการทำงาน

ไม่ว่าจะเป็นผู้สนับสนุนการจัดพิมพ์ทีมงานที่เข้ามาช่วยด้วยความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กระทั่งวันที่ไปทำการลงเสียงเพลงกวีที่สามารถทำให้ได้ทุกท่วงทำนอง นับแต่เพลงไทยเดิม เพลงร็อค ป๊อป แจ๊ส เรกเก้ ฮิปฮอป ชับเสภา ทั้งเด็กๆ ในสังกัดและแขกรับเชิญกิตติมศักดิ์ที่มาร่วมขับขานเพลงกวี ก็ล้วนเข้ามาผสมผสานเป็นน้ำหนึ่ง

ใจเดียวกันดุมพลังทิพย์จากสวรรค์เสกสรรมา สิ้นสุดการทำงานในห้องอัด ก็ได้เวลาจัดงาน ๔๐ พรรษาบนมรรคาแห่งธรรมท่านชีคันสนีย์ เสถียรสุต เปิดตัวหนังสือ เสถียรธรรมาคำฉันตระรัก ที่หุบเขาพระโพธิสัตว์ ได้อย่างอลังการ ท่ามกลางกัลยาณธรรม แม้สภาพอากาศจะไม่เอื้ออำนวยต่อการซ่อมอีกทั้งทีมงานที่มีอุปสรรคในการเดินทางและตัวฉันเองก็มาป่วยหนัก

งานนี้มีผู้ใหญ่ใจดี(มาก)ท่านหนึ่ง เตรียมพวงมาลัยที่ร้อยด้วยฝีมืออันประณีตมาให้พวกเรากราบขอพรก่อนที่งาน Performance art อันยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตจะเกิดขึ้น งานนี้ถือเป็นงานที่สำคัญที่สุดเพราะเป็นงานบูชาเทพขณะที่งานนั้นกำลังล้นไหลไปตามครรลองฉันค้นพบบางอย่างที่เกิดขึ้นภายใน

นั่นคือตัวตนที่แท้จริงภายในที่สามารถแผ่สังเกตชีวิตของผู้คน ขึ้นชมดอกผลที่เราผลิตขึ้นและไปปรากฏบนตัวตนของกัลยาณธรรมขณะที่กาลเวลาไหลผ่าน สภาพแวดล้อมแปรเปลี่ยน แต่ไม่สามารถทำให้ตัวตนที่แท้จริงภายในนี้เปลี่ยนแปลงไปได้มันเหมือนกับว่าฉันได้กลับบ้าน พร้อมกับพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ บ้านที่เปรียบได้กับฤดูใบไม้ผลิงดงามทรงพลัง เชื่อมโยง ความรัก ความดี ความงามด้วยหัวใจที่เปี่ยมไปด้วยความสุข สิ่งที่ดีงามขานรับทุกสรรพสิ่งดึงดูดเข้ามาใกล้ เป็นช่วงเวลาอบอุ่น เหมือนมีพลังทิพย์ส่งมายังทุกหัวใจ งานล้นไหลไร้อุปสรรค จนท่านแม่ชีคันสนีย์ เย้ยขึ้นภายหลังจากที่งานแสดงเสร็จสิ้น

“ทุกอย่างคือความลงตัวอย่างพอดี ไม่อึด ไม่ขาด ไม่เกิน”

หลังจากงานเปิดตัวเสร็จสิ้น สิ่งมหัศจรรย์ก็เกิดขึ้นอีกซ้ำแล้วซ้ำเล่า คือสิ่งที่แทบไม่น่าเชื่อว่า หนังสือเล่มหนึ่งจะมีความหมายต่อยอดชีวิตภายใต้ดาวเคราะห์ดวงนี้นั่นคือการร่วมบุญของผู้คนที่ให้ค่ากับหนังสือเล่มนี้

เริ่มจาก เด็กหนุ่มผู้เดินทางมาจากร้านระเบียงแซ่บ กรุงเทพฯ เขาเอ่ยถึงราคาหนังสือเล่มนี้ว่า ๑ ล้านบาท จากนั้นก็มีพี่สาวที่แสนดี(มาก) รวมรวมเงินมา ๑ ล้าน ๙ แสนกว่าบาท และมันก็ไหลหลังถึงโถงเพื่อหลอมดวงใจเป็นดวงเดียวกัน กับการหล่อพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ และการตั้งปฏิญาณว่าจะต้องได้ ๒๑ ล้าน เพราะพระอารยตารามหาโพธิสัตว์นั้นมี ๒๑ พระองค์

ล้วนมีจิตเดียวกัน คือองค์เดียวกันนั่นเอง หากภาวนาหรือบูชาพระอารยตารองค์ใดสำเร็จก็เสมือนได้บรรลุสิทธิแห่งพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ๒๑ พระองค์ ทุกเดือนจันทรคติ วันที่ ๒๕ เป็นวันระลึกถึงการอุบัติขึ้นของพระอารยตารา

ด้วยความเชื่อเป็นอย่างยิ่งว่า หากสิ่งนี้ไม่เกิดขึ้นกับตัวเอง จะไม่มีทางเชื่อเป็นอันขาดว่า หนังสือเพียงเล่มเดียว จะได้รับการประเมินด้วยงานบุญใหญ่เล่มละกว่า ๑ ล้านบาท

แต่จะว่าไป กว่าจะมาเป็นหนังสือ “เสถียรธรรมคำฉันท์รัก” เล่มนี้ได้มันต้องใช้ทุกตรรกะ โดยเริ่มต้นด้วย เสี่ยงกระซิบจากยอดแมนดาราค ความตั้งใจอันมหาศาล ความเพียรอันสุดโต่ง ความรักในงาน ความไร้ตัวตน ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความสุขใจ ความสงบ และการเสาะแสวงหาทุกอย่างให้มารวมตัวกันอย่างกระตือรือร้น

หากปฏิบัติบูชาในวันนี้จะมีอนุภาพและอานิสงส์มหาศาล ซึ่งฉันได้รับสิ่งนั้นมากเกินเป้าหมายแล้วในชีวิต

ปรากฏการณ์ปาฏิหาริย์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับฉันและทีมงานทั้งหมดคือของขวัญที่ได้รับการห่อหุ้มเอาไว้อย่างดี ขอเพียงเรายินดีเผชิญหน้ากับของขวัญที่บางครั้งอาจถูกห่อหุ้มไว้ในบรรณลักษณ์ที่เก๋ยาก แต่เราจงบรรจงแกะห่อทีละนิดด้วยความอดทนกล้าหาญ และอาราธนาคำสอนของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ผ่านคุณธรรมของพระอารยตาราโพธิสัตว์มาเป็นแสงเทียนส่องทาง

เราจะประหลาดใจที่ได้ค้นพบของขวัญอันเลอค่าที่ซ่อนอยู่ภายในที่มันไหลบ่าท่วมท้นมาตลอดระยะเวลาที่ได้ถวายงาน นอกเหนืออื่นใด งานกวีที่ฉันฝันไว้ได้รับการรวบรวมไว้เป็นที่หนึ่งในหนังสือเล่มสวยที่สุด พร้อมกับคำตอบที่มีมาจากคำถามแต่นานมาแล้ว “ใครกันนะจะมาอ่านบทกวี” เพราะบทกวีของฉันนั้นได้บวงสรวงแด่พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ภายในหุบเขาพระโพธิสัตว์ เสถียรธรรมสถาน ๒ หากไม่เรียกว่าความสำเร็จสูงสุด ที่ลงตัวได้อย่างสวยงาม อลังการ ทั้งชื่อหนังสือ รูปเล่ม บทเพลงกวี การแสดงศิลปะชั้นสูง การที่มีผู้คนแปรค่าหนังสือเล่มนี้ออกมาเป็นมูลค่าสูงกว่าหนังสือเล่มใดที่เคยจับต้องมา ได้ร่วมบุญหล่อองค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ อย่างเกินเป้าหมายงานที่ฉันเพียรพยายามทำมาเป็นเวลาแรมปี และยินดีที่จะทำตลอดไป

คำตอบที่ฉันเฝ้าเพียรเวียนถามก็มาอยู่หยุดยืนตรงหน้าว่า “ทำไมมนุษย์ธรรมดาจึงมองไม่เห็นคุณค่าของบทกวีที่ฉันเพียรเขียนมา” คงเป็นเพราะว่า กำลังรอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้เล็งเห็นความสำคัญของ “งานกวี” ที่ฉันรักสุดชีวิต หากไม่เรียกขานสิ่งนี้ว่าปาฏิหาริย์ก็ไม่รู้จะเรียกขานว่ามันคือสิ่งใด?

ถึงตรงนี้ฉันรู้สึกปีติสุข รวากับว่าได้กลับบ้านที่แท้จริง เหมือนที่เช็กสเปียร์รู้สึกว่าการสำเร็จที่เกิดจากแรงศรัทธานั้นมันวางอยู่ที่แท่นเท้าของเราเอง



โปรดสแกนเพื่อฟัง ๔๔ เพลงกวี

นบนอบพระอารยตารา

○ ยอกรน้อมนอบนบ

อารยตารา

ยี่สิบเอ็ดปางพา

จุดช่วยมนุษย์ย่า

○ (๑๑) ยามสายแดดฉายแสง

เบิกทางกลางพงไพร

○ หนึ่งนั้นพลันเดินหน้า

มุ่งมั่นนบนอบนำ

○ ถึงฤกษ์ได้เบิกบาน

คือองค์กรีนตารา

○ ยิ่งยสร้างสตรี

พุทธวัชรยานเลิศล้ำ

○ ปาฏิหาริย์การเปลี่ยนแปลง

โพธิจิตพิชิตผล

○ บาทขวาบวรรองรับ

น้ำเงินเจือม่วงพา

○ บาทซ้ายพับในท่า

พัทธซ้ายเสมอที่

○ ถือบัวตลอดกาล

ไปปฏิเสศกิเลสจุน

○ สัญลักษณ์แห่งความดี

หลุดพ้นมิเอาความ

○ คุณธรรมแปดประการ

บริมเปรมเอมถนอม

○ ปราศจากความอาฆาต

อิจฉาริชยานั้นเล่า

○ จิตนั้นก็เป็นกลาง

มียึดมั่นก็ยอมพอ

○ ตรงต่อความศรัทธา

เห็นทางความกลัวไว้

○ ถนัดกำจัดมาร

พระนงตนหนักหนา

○ หลงจิตคิดเขลานั้น

ไฟพิษลิติตพลัน

○ ริษยามายานัก

แถมกึ่งทาสโลกัน

○ หลากล้วนอารมณ์หลั่ง

วิญญานร้ายกาจบ้าง

○ มีดวงต่างบรรจบ

ปรารถนาอันโชติช่วง

บุญญา แม่เฮย

เลิศล้ำ

ใจสู้ ธรรมเฮ

เที่ยงแท้ ศรัทธา

ลมเย็นแผ่แสงอุ่นใจ

ในสวนสวยเสถียรธรรมฯ

นำเมตตามาเยือนย่า

ยกงานใหญ่ให้โลกา

สรรค์สร้างสานสร้าญมา

อารยตารามหาโพธิสัตว์ธรรม

ปิ่นมณีน้น้อมนำ

มาปกป้องคุ้มครองชน

สื่อสำแดงบันดาลดล

“ยากอย่างไรก็ได้มา”

สี่ขาบจัประยับตา

พร้อมก้าวกล้าพาสิ่งดี

สมาธิมาหาชีวิ

ลาดไหลสวยด้วยบัวบุญ

ทุกทางผ่านอย่างอบอุ่น

ทรงช่วยเหลือทุกผู้นาม

ในจิตนี้พลีนิยาม

กรุณาปัญญาพร้อม

ทุกการงานกินอบน้อม

ไม่อวดดีมิโอ้เขลา

พยาบาทด้วยตัวเบา

ก็ลบออกจากต้นตอ

โลภะวามิเติมต่อ

วางเคลือบแคลงแห่งสงสัย

ในท่วงท่าปกป้องภัย

คือแปดอย่างที่วางมา

สิ่งใดนานงามบุญพา

ความชั่วช้าพาดผ่านผัน

หลงจมปลักทุกสิ่งอัน

ไฟซึ่งเคียดเปิดชั่วปน

โจรสลัดจักพำร่บ่น

ละโมบปนระโยงยาง

ผูกติดตั้งสิ่งปล่อยวาง

เพียงทลายทแห่งความหลง

ค่อยพับลบจนหมดห่วง

พระอารยตารามาช่วยเทอญ

ภาวนามาเชื้อเชิญ โอม ตาเร ตูตาเร ตูเร ซอฮา (๒๑) ๑๔๑๖๓
จากหนังสือ บทกวี เสถียรธรรมคำฉันท์รัก
หน้า ๑๐๗ ปรณาโดย ดร.เพชรยุพา บุรณศิริจรรุ่ง

กลับบ้าน

โดย : พิงเนตร อดีแพทย์

นานแค่ไหนแล้วที่มนุษย์ถือกำเนิดขึ้นบนโลกใบนี้
บรรพบุรุษของเราอยู่ที่นี้จริงหรือเปล่า
เรามาจากไหนกันแน่

โดยไม่รู้ตัว มนุษย์ชอบมองท้องฟ้า ทั้งในยามสุขและทุกข์ เราเกี่ยวพันโยงใยกับดวงดาวและจักรวาล บ่อยครั้งที่ฉันนั่งมองท้องฟ้าเว้งว้างกว้างใหญ่ รู้สึกคล้ายคิดถึงบ้านหรืออะไรสักอย่างที่ไม่รู้ที่มา แล้วอดถามตัวเองไม่ได้ว่า ฉันคือใคร และ มาที่นี้เพื่ออะไร

บนผืนแผ่นดินที่เราถือกำเนิดและเรียกว่า “บ้าน” นั้น จะมีสักกี่คนที่รู้คำว่า นีคือ “บ้านที่แท้จริง” ของเรา บ้านในความหมายที่ไม่ใช่แค่รูปธรรม มีเพียงแค่โครงสร้างของเสา อิฐ ปูน หลังคา ใดๆ แต่หมายถึงบ้านในความรู้สึก ที่ๆ เราจะฝังรากลึกลงไป ด้วยความรัก ความอบอุ่น ปลอดภัยจากใครสักคน หรืออะไรสักอย่าง

สำหรับฉัน ที่ใดมีรัก ที่นั่นย่อมคือบ้าน
ที่ซึ่งหัวใจวางอยู่ - หัวใจเราอยู่ที่ใด ที่นั่นย่อมคือบ้าน

บ้านหลังแรกของฉัน คือ ครรภ์ของแม่ ซึ่งโอบอุ้มฉันไว้อย่างทะนุถนอมด้วยความรัก ผ่านพ้นครรภ์แม่แล้ว ฉันได้เจอกับบ้านหลังหนึ่ง ที่นั่นมี พ่อ แม่ ฉัน และ น้องชาย เราอยู่ร่วมกันด้วยความรัก พ่อและแม่เลี้ยงดูฉันกับน้องอย่างดีมาตั้งแต่เด็ก เราสุขสบายเต็มไปด้วยความในทรงจำ พ่อเข้มแข็ง ดูแลพวกเราทุกคน แม่อ่อนโยนและพร้อมจะเคียงข้าง นี่จึงเป็นสถานที่ซึ่งอบอุ่นและแสนจะปลอดภัย ฉันกลายเป็นเด็กติดบ้าน ชอบอยู่บ้าน บ้านหลังเล็กๆของเรา

โลกภายนอกกว้างใหญ่แค่ไหนก็แทบไม่มีความหมาย ด้วยรักและทั้งหมดของชีวิตฉันกองอยู่ที่นี่แล้วที่บ้านของเรา

ผ่านพ้นวัยเยาว์ อ้อมอกแม่ และความรับผิดชอบของพ่อ ฉันออกไปพบโลกกว้าง มองหาบ้านสักหลังที่จะเป็นบ้านของตนเอง จากน้ำพักน้ำแรงตัวเอง ที่ซึ่งจะประกาศความสำเร็จให้พ่อกับแม่ได้แย้มยิ้ม ว่าฉันรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว

ฉันซื้อบ้านหลังแรกของตัวเองตอนอายุ 25 ปี ในราคา 4 ล้านบาท ภูมิใจยิ่งกว่าภูมิใจ ฉันพาทุกคนย้ายมาอยู่ที่บ้านหลังใหม่ ที่ใดก็ตามที่มีพ่อกับแม่อยู่ สำหรับฉันที่นั่นคือบ้าน

เรื่องราวน่าจะจบลงอย่างแฮปปี้เอนด์ แต่ชีวิตไม่เคยมีอะไรง่ายวันหนึ่ง พ่อตรวจพบว่าตัวเองเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย สายฟ้าผ่าลงกลางใจเราทุกคน เมื่อคุณหมอแจ้งว่า พ่อจะอยู่กับเราได้ไม่เกิน 3 เดือน

น้ำตาไหลแล้วก็ไหล แม้จะพยายามคิดบวก แต่พ่อก็อยู่กับเราได้เท่าที่หมอบอกจริงๆ

พ่อกับไปในวันหนึ่งซึ่งท้องฟ้ากลายเป็นสีมืดดำ บ้านหลังเล็กๆของเราเว้งว้างกว้างใหญ่สุดลูกหูลูกตา ราวกับไร้จุดสิ้นสุด ฉัน แม่ และน้องชาย เรามานอนรวมในห้องเดียวกัน รู้สึกถึงความโหวงเหงาภายใน ไม่กล้าหลับตา ราวกับว่าจะมีใครอีกคนหายไป



ตั้งแต่นั้น บ้านที่ไม่มีพ่อเหมือนไม่ใช่บ้าน
พ่อไม่กลับบ้าน และเหมือนว่าแม่จะหายไปจากเรา
ด้วย หัวใจของแม่หายไป บ้านของแม่หายไป ฉันได้แต่นั่งมองความเว้งว้างนั้น, วันแล้ววันเล่า

กระทั่งฉันตัดสินใจลุกขึ้นมา ทำหน้าที่แทนพ่อ ดูแลแม่อย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ฉันอยากให้แม่กลับบ้านของเรา เป็นการพาหัวใจกลับสู่ลูกๆ อีกครั้ง ฉันทุ่มเทชีวิต

ให้กับการดูแลแม่ อยากให้แม่มีความสุขที่สุด พยายามอย่างยิ่งที่จะให้แม่มองเห็นหมอนนุ่มๆ และผ้าห่มอุ่นๆ นั้น มีไข้เห็นแครอยแตกที่ผนังบ้าน รวสีซีดจาง หลับารกที่ไม่มีใครตัด

ฉันพาแม่ท่องเที่ยว ไปที่สวยๆ ทานอาหารดีๆ ในวันที่แม่ยังกินได้ เดินได้ ยืนได้ หัวเราะได้ ชดเชยความสุขในรูปแบบที่ฉันสามารถทำให้ได้ รวมถึงพยายามอย่างยิ่งที่จะบอกให้แม่เข้าใจว่า พ่อไม่ได้หายไปไหน พ่อจะอยู่กับแม่ อยู่กับเราเสมอ

ฉันวางมือที่หัวใจแม่ บอกแม่ว่า พ่ออยู่ตรงนี้ “นี่คือบ้านของพ่อ”

ในที่สุดแม่ก็กลับมา กลับคืนสู่พวกเรา บ้านกลายเป็นบ้านอีกครั้ง ฉันมองเห็นแสงเรืองรอง ไร่ผ่านวันผ่านคืน ฉันรู้นี่คือบ้านของแม่ ตลอดไป

แล้วความรักก็พาฉันเดินทางมาถึงวันที่ได้เป็นแม่ มีคนรักที่ดี มีลูกสาว และ ลูกชาย สามิทำให้รู้สึกเหมือนได้กลับบ้านอีกครั้ง บ้านที่ฉันจะลงหลักปักฐานไปตลอดชีวิต เป็นบ้านหลังสุดท้ายนี้ฉันรู้

ฉันทุ่มเทชีวิตจิตใจลงไปในความเป็นแม่ เพื่อให้ลูกๆ ของฉันได้รับความรัก เหนือคนอื่นที่ฉันเคยได้รับ ฉันอยากให้บ้านของเราในความรู้สึกลูก เป็นบ้านจริงๆ เหมือนที่ฉันรู้สึก ที่นี้จะมีความรัก ความอบอุ่น และปลอดภัยให้ลูกเสมอ

ฉันใช้ชีวิตมาถึงวัยกลางคน และค้นพบว่า ชีวิตที่แท้จริงนั้น ไม่ได้ต้องการอะไรมากไปกว่าความสุขเรียบง่าย ได้เป็นแม่ ได้ดูแลลูก ดูแลสามิ ดูแลแม่ของฉัน ได้ทำงานอันเป็นที่รักเล็กๆ ในบ้านหลังเล็กๆ ของเรา

ความสุขที่แท้จริง คือความไม่ทุกข์ ฉันเคยผ่านช่วงวัยหนุ่มสาว วิ่งไล่ไขว่คว้าความฝัน ความมุ่งมั่นปรารถนา เคยทุกข์เมื่อไม่ได้มา เคยรอคอย เคยแตกร้าง ยิ่งอยาก ยิ่งร้อนรุ่ม ยิ่งไขว่คว้า ยิ่งพบแต่ความว่างเปล่า

นั่งมองท้องฟ้า คำถามเดิมที่เคยถามตัวเองว่า ฉันย้อนกลับมาอีกครั้ง “ฉันคือใคร และ มาที่นี่เพื่ออะไร”

วันนี้, ฉันได้คำตอบนั้นแล้ว

ฉันมาที่นี่เพื่อเป็นแม่ เพื่อได้พุ่มพูกเด็กน้อยสองคนให้เติบโตอย่างงดงามที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้พวกเขาเป็นเด็กที่เต็มไปด้วยความรัก ความอบอุ่น เพื่อที่จะกลายเป็นประชากรที่มีคุณภาพของโลกต่อไป

เขาคือกำลังสำคัญในภพหน้า ไม่ใช่แค่ความเก่งกาจ แต่เขาคือหัวใจที่พาความคิดดี ทำดีติดตัวไปด้วย รู้ดีรู้ชั่ว แยกแยะถูกผิดเป็น รู้อะไรควรไม่ควร รู้ว่าคนแบบไหนที่ควรก้มหัวให้ รู้ว่าเพราะอะไรเราจึงยังต้องคงความกตัญญูไว้ ทั้งต่อพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณ และแผ่นดิน

เราทุกคนล้วนมีมิชชั่นในการมาถึงโลกใบนี้ เรามาเพื่อที่จะไป ใจความสำคัญอยู่ที่ว่า เรามาแล้วได้ทำอะไรไว้กับโลกนี้บ้าง

“กลับบ้านกันเถอะ”

ฉันชอบประโยคนี้อย่างไม่มีเหตุผล

ทุกครั้งที่ได้ยิน ฉันรู้สึกถึงความหวังเล็กๆ ของใครสักคน ในการกลับไปสู่สิ่งอันเป็นที่รักและที่พึงพิงสุดท้าย

วันหนึ่ง ลูกๆ ของฉัน ก็คงจะพูดประโยคนี้นี้กับตัวเอง

หลังจากเขาโตพอจะออกไปโลดแล่นกับโลกกว้าง ผ่านทุกข์และสุข ผ่านความปวดร้าว ทรมาน ร้อยแปดพันประการ เพื่อค้นพบว่า สุดท้ายแล้ว จะยังมีสถานที่แห่งหนึ่งที่รอคอยพวกเขาอยู่เสมอ ที่ซึ่งจะเปิดประตูต้อนรับเขาทุกโมงยาม มีหมอนนุ่มให้อิง มีผ้าอุ่นให้ห่มคลุม

ความรักจะโยงใยเขาไว้กับบ้านและแผ่นดิน

ที่ซึ่งเขาจะยังตั้งคำถามเหมือนที่ฉันเคยตั้งคำถาม ในวันที่มองฟ้าแล้วรู้สึกเหมือนคิดถึงที่ไหนสักแห่งที่ไม่ใช่บ้าน ทว่าในที่สุด, เขาจะพบคำตอบนั้นด้วยตัวเอง

วันหนึ่ง, ฉันยอมกลับไปยังที่ๆ ฉันจากมา

ฉันต้อง “กลับบ้าน” เหมือนกัน

เหมือนเราทุกคน

เหมือนพ่อของฉันที่ออกเดินทางไปก่อนหน้า

ณ วันที่ฉันยังดำรงอยู่ในบ้านหลังสุดท้ายของชีวิต

ฉันปรารถนาเพียงจะทำหน้าที่แม่ให้ดีที่สุด เป็นมนุษย์ที่เต็มเต็มมนุษย์ตัวเล็กๆ อีกสองคนให้โตงดงามที่สุด

ไม่ว่าเราจะมาจากไหน หรือมาเพื่ออะไร

อย่างไร เราทุกคนย่อมต้องกลับบ้าน

การกลับบ้าน คือการวางทุกข์ลงชั่วนี้ฉันรู้

เป็นการออกเดินทางครั้งสุดท้ายที่ยาวนาน

หากเราเตรียมตัวมาดี การเดินทางกลับบ้านจะเป็นการเดินทางที่แสนรื่นรมย์ไม่ทุกข์ ไม่โศก อย่างที่หลายคนกังวล

และบ้านอีกหลังหนึ่งที่ฉันเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนควรเข้าไปเยือน

คือบ้านภายใน เข้าไปค้นพบความหมายของตัวตนที่แท้และการมีอยู่ ผ่านคำสอนขอพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ซึ่งมีคลื่นความถี่ที่พร้อมจะจุดช่วยผู้คน

ด้วยคุณธรรมอันล้ำลึกถึง๘ ประการ และอีกไม่นานบ้านแห่งศานติสุขนี้จะแบ่งบาน

ไปสู่อ้อมกอดของผู้คนทั้งโลก รวมทั้งตัวฉันเองกับทุกคนในครอบครัว

ฉันเชื่อเช่นนั้น....

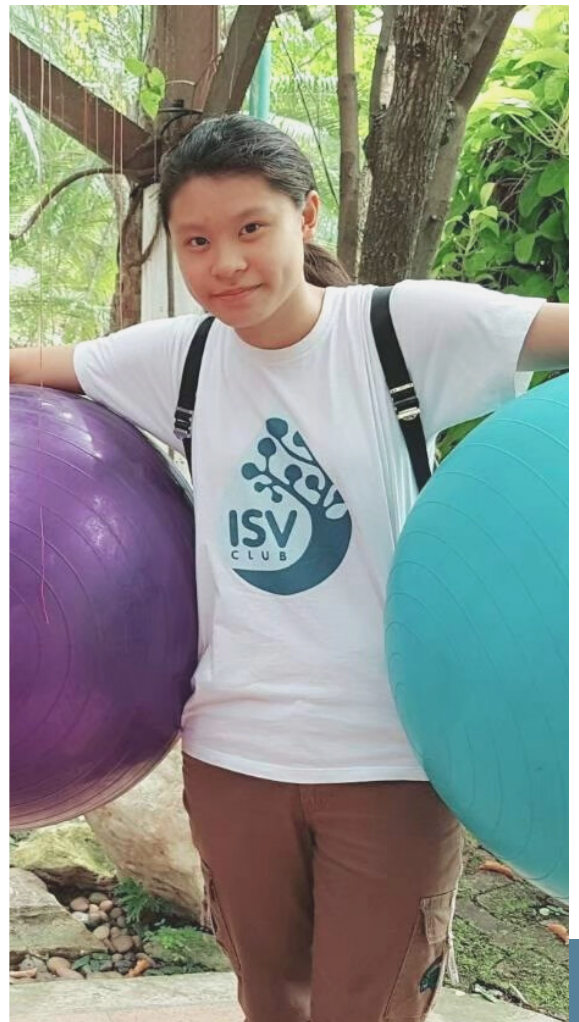
เพลง Ode to my Family ของ The Cranberries

...ดังแว่วมาจากที่ไหนสักแห่ง

ฉันมองท้องฟ้าแว้งแว้ง แต่ไม่รู้สึกร้างเปล่าอีกต่อไปแล้ว...



แตะที่ภาพเพื่อชมคลิป



เขียนโดย สาธิตา อุดมเวทย์(ปัน)

"ในวันที่ฉัน..กลับบ้าน"

ฉันเริ่มรู้จักเสถียรธรรมสถานมาตั้งแต่ฉันยังเด็ก ฉันในวัย 7 ขวบกว่าๆ ได้ร่วมบวชเป็นพุทธสาวิกา ในช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อนเป็นเวลา 1 เดือน จำนวน 2 ครั้ง ฉันไม่เคยรู้จักที่นี่มาก่อนเลยจนวันที่พี่สาวของฉันบวชเป็นพุทธสาวิกา สองแผ่นดินก่อนหน้าทีฉันจะตัดสินใจเข้ามาบวชก่อนหน้าฉัน 1 ปี หลังจากพี่สาวของฉันบวชมา 3 ครั้ง และฉันบวชมา 2 ครั้ง พวกเราก็กลับไปใช้ชีวิตในรั้วโรงเรียนกับครอบครัวเช่นเดิมอยู่หลายปี โดยระหว่างนั้นฉันกับพี่สาวก็มีโอกาสเดินทางไปเข้าร่วมในค่ายธรรมะต่างๆ อีกหลายที อาทิ ค่ายยุวพุทธ ค่ายเมล็ดพันธุ์แห่งสติ ค่ายจิตสดใส ฯลฯ จนวันหนึ่งฉันได้รับการติดต่อจากรุ่นพี่ ISV Senior เพื่อให้ฉันและพี่สาวได้เข้าร่วมอบรมเป็นสมาชิก ISV (International Spiritual Volunteer) เสถียรธรรม

สถาน รุ่นที่ 2 ในช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อน ปี 2561

ในช่วงปิดภาคเรียนฉันเข้าร่วมค่ายธรรมะอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปีอยู่แล้ว แต่ในปีนั้นการตัดสินใจเข้าร่วมค่าย ISV มาจากเหตุผลที่ว่า ฉันไม่อยากปฏิบัติธรรมตามรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร 2 มื้อ, การเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิ จึงตัดสินใจขอแม่มาเข้าร่วมค่าย ISV การไปเข้าร่วมค่าย ISV ในครั้งนั้น เหมือนกับว่าฉันได้กลับบ้านที่ฉันเคยจากมาตั้งแต่วัยประถมต้นอีกครั้ง การกลับมาที่เสถียรธรรมสถานในวัยมัธยมต้นมีความเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้นทั้งตัวฉัน และเสถียรธรรมสถาน

เสถียรธรรมสถานในวันนั้นมีผู้คนมากมายหลายตา ตึกอาคารสถานที่ดูแปลกตาจากที่เคย มีการนำสิ่งใหม่ๆเข้ามาที่นี่ ทั้งการบำบัดด้วยแนวทางที่หลากหลาย การจัด

กิจกรรมเพื่อสนับสนุนอาสาสมัครเด็กและเยาวชนที่เป็นทั้งพุทธสาวิกา และฆราวาสไปพร้อมๆ กัน รวมทั้งเป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างคนที่ต้องการความช่วยเหลือ และคนที่พร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่นหลากหลายกลุ่มมากขึ้น

ส่วนฉัน ซึ่งกลับมาเป็นสมาชิก ISV ในช่วงแรกๆ เป็นการกลับมาที่เต็มไปด้วยความแปลกประหลาดใจ เพราะความเปลี่ยนแปลงทั้งผู้คน สถานที่ และกิจกรรมนั้นแตกต่างจากตอนที่ฉันบวชเป็นพุทธสาวิกามาก ทว่าเมื่อฉันได้ร่วมเป็นสมาชิก ISV มาสักพักหนึ่งฉันก็ค่อยๆรู้สึกคุ้นเคยกับความเป็นเสถียรธรรมสถานครั้งใหม่นี้มากขึ้น บ้านหลังเก่าที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ได้มอบกลิ่นอายมิตรจำนวนมากมายมาให้ฉันได้รู้จักเข้าใจ

“ ISV คือ อะไร ”



ISV Club (International Spiritual Volunteer Club) เปิดตัวหลักสูตร ‘หัวใจโพธิสัตว์...ผู้รับใช้นานาชาติ’ (ISV Club Training) มุ่งหวังที่จะบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา ปลุกจิตวิญญาณอาสาสมัครหัวใจโพธิสัตว์ และส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตนเองเพื่อรับใช้ธรรมะในงานนานาชาติแก่ชุมชนอาสาสมัคร ISV Club คืออีกก้าว...ของ ‘งานอาสาในโครงการโลกสวยด้วยหัวใจ’ ของเสถียรธรรมสถาน...สู่โลกกว้าง

ISV Club คือทีมงานอาสาสมัครสองภาษาภายใต้การดูแลของเสถียรธรรมสถาน ก่อตั้งขึ้นจากความตั้งใจของอาสาสมัครของเสถียรธรรมสถานที่จะตอบแทนคุณพระธรรม ด้วยการช่วยกันบ่มเพาะจิตวิญญาณของเยาวชนคนรุ่นใหม่ให้มีศักยภาพทั้งภายในและภายนอก ผ่านการสื่อสารภาษาต่างประเทศ ในการสร้างประโยชน์ให้กับสังคมในระดับสากล โดยมีพุทธศาสนาเป็นรากฐาน ISV Club เป็นหนึ่งในโครงการ 70 ปี 70 ล้านความดี อนุสาวรีย์มีชีวิตถวายพ่อ และเป็นส่วนหนึ่งในงานสร้างสันติภาพในโลก โดยสอดคล้องกับองค์กรเพื่อสันติภาพ GPIW (Global Peace Initiative of Women) ซึ่ง ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เป็นหนึ่งในผู้ร่วมก่อตั้ง เมื่อปี 2545 รวมทั้งเป็นการแสดงกตัญญูต่อ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ในวาระครบ 37 พรรษาบนเส้นทางธรรม และนับเป็นอีกก้าวของการนำ ‘งานอาสาในโครงการโลกสวยด้วยหัวใจ’ ของเสถียรธรรมสถานสู่โลกกว้าง

ISV Club ได้รับความกรุณาจากผู้นำศาสนาและอาสาสมัครต่างชาติทั่วโลก ให้เกียรติเป็นที่ปรึกษา ให้การสนับสนุนแบ่งปันในสิ่งที่มี ให้โอกาสได้มีประสบการณ์ไปเรียนรู้อย่างใกล้ชิดในฐานะบุคคลต้นแบบ ให้โอกาสในการแลกเปลี่ยน

เปลี่ยนมุมมองบนเวทีโลกด้านต่างๆ อาทิ สิ่งแวดล้อม สุขภาพกายและใจ การศึกษา และสนับสนุนในอีกหลากหลายแง่มุมเพื่อช่วยถักทอให้เป็นครอบครัวใหญ่ในการนำศาสนาสู่โลก

หลักสูตร ‘หัวใจโพธิสัตว์...ผู้รับใช้นานาชาติ’ ISV Club Training มีวัตถุประสงค์เพื่อสอนทักษะต่างๆ ในการพัฒนาตนเอง และการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นภายใต้หลักการ ‘ยอมตนให้คนใช้ ผิดคนเพื่อใช้คน ไม่รอให้ใครใช้’ โดยมีวิทยากรจิตอาสาที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านมาแบ่งปันประสบการณ์และแง่คิด เริ่มตั้งแต่การรู้วิธีแห่งจิตใจตนเอง อะไรคือหัวใจของอาสาสมัคร ศาสตร์และศิลปะแห่งการรับใช้ เทคนิคการบริหารด้วยใจ การสร้างภาวะความเป็นผู้นำที่สง่างามแต่ถ่อมตน วิธีจัดการความขัดแย้งอย่างอ่อนโยน ศิลปะแห่งการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการประยุกต์การพัฒนาจิตใจในขั้นต่อไป

ผู้ที่ผ่านหลักสูตรนี้จะได้เรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข ด้วยสุข 3 ชั้น ‘สุขง่ายใช้น้อยสุขเมื่อสร้าง และ สุขเมื่อให้’ รู้จักเครื่องมือในการดูแลใจตนเอง พร้อมดึงศักยภาพออกมาใช้สังคม นอกจากนี้ยังมีโอกาสในการเดินทางแลกเปลี่ยนมุมมองทัศนคติในเวทีโลก และแลกเปลี่ยนฝึกการทำงานอาสาสมัครนานาชาติในต่างแดน

ISV Club ได้เปิดตัวในวันที่ 5 ธันวาคม 2560 เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พร้อมฉลองการทำงานนานาชาติ ร่วมกับ GPIW (Global Peace Initiative of Women) ครบ 15 ปี และต้อนรับเครือข่ายการทำงานของเสถียรธรรมสถานจากทั่วโลกกลับบ้าน ในการประชุมซึ่งมีผู้เข้าร่วมจากนานาชาติอาทิ ยุโรป อเมริกาและเอเชียเกือบ 20 ประเทศ

เนื้อหาจาก https://www.sdsweb.org/new/projects_view?id=20

การทำงานเป็นอาสาสมัคร ISV ในช่วง 3 ปีมานี้ ได้มอบความหมายของการกลับบ้านเสถียรธรรมสถานให้กับฉัน โดยเฉพาะคุณธรรมในการบ่มเพาะ ISV คือ "I - AM - HP - FROG" คุณธรรมที่ชาว ISV ยึดถือเป็นวิถีปฏิบัติทั้งในการทำงานอาสาสมัคร และในการใช้ชีวิตประจำวัน สิ่งนี้ช่วยให้ฉันเติบโตขึ้นจากการพยายามขัดเกลาดตนเอง เพราะการเป็นรุ่นพี่รุ่นน้องในค่ายและการทำงานอาสา ต่างก็มีส่วนช่วยสอนให้ฉันได้ฝึกที่จะรับผิดชอบตัวเอง และหมั่นคิดคำนึงถึงผู้อื่นให้มากยิ่งขึ้นเสมอๆ

"I-AM-HP-FROG" คืออะไร?

"I-AM-HP-FROG" คือ คุณธรรมในการบ่มเพาะอาสาสมัคร ISV รุ่นน้อง ที่อาสาสมัคร ISV Senior ได้แรงบันดาลใจมาจากคุณธรรมขององค์อารยตารา 8 ประการ ได้แก่

- การทำงานอย่างไม่มีความถือตัวอวดดี
- ไม่มีความง้อเขลา
- ไม่มีความอาฆาตพยาบาททั้งปวง
- ไม่มีความอิจฉาริษยา
- ไม่มีความคิดเห็นที่ผิด
- ไม่มีความโลภ
- ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น
- ไม่มีความยึดติดความเคลือบแคลงสงสัยทั้งปวง

โดยคุณธรรมในการบ่มเพาะ ISV 9 Letter : I - AM - HP - FROG ได้แก่
 I (Integrity) ความซื่อสัตย์ การกระทำในสิ่งที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย
 A (Avoidance of hurting all being) การไม่เบียดเบียนทุกสรรพชีวิต
 M (Mind Observation) การดูจิตดูใจตน
 H (Humility) ความถ่อมตัว
 P (Patience) ความอดทนอดกลั้นต่อกิเลส
 F (Forgiveness) การให้อภัยตนเอง และผู้อื่น
 R (Responsibility) ความรับผิดชอบ
 O (Optimistic Attitude) การมีทัศนคติที่ดี
 G (Gratitude) ความกตัญญู
 (เนื้อหาจากเพจ ISV Club) <https://www.facebook.com/isvclubsds/>

เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว องค์อารยตาราได้กลับมาที่บ้าน...ที่เสถียรธรรมสถาน องค์ท่านได้กลับมามอบความหมายมากมายให้กับผู้คนรวมทั้งตัวฉัน อาจเพราะท่านเป็นพระโพธิสัตว์หญิงทำให้ฉันรู้สึกเชื่อมโยงตัวเองเข้ากับองค์ท่านผ่านความเป็นผู้หญิงได้อย่างเป็นธรรมชาติ อีกทั้งคุณยายจำ (ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด) ได้กล่าวถึงองค์พระอารยตารากับพวกเราชาว ISV ว่า "เมื่อเราเข้าถึงท่าน...ท่านก็เข้าถึงเรา และยากอย่างไรก็จะทำให้สำเร็จ เพราะมีปัญญญาณ"

ในวันนี้...วันที่ฉันกลับบ้านเสถียรธรรมสถาน ฉันรู้สึกได้ถึงความเป็นบ้านที่เต็มไปด้วยกลิ่นอายมิตรมากมาย ผู้ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการก้าวออกไปบนเส้นทางที่พร้อมจะแก้ไขพัฒนาตนเอง เพื่อให้มีความพร้อมที่จะไปรับใช้ผู้อื่นอย่างมีคุณภาพ และมีคุณธรรม

TALE OF TARA : เรื่องเล่าเร้ากุศล
เมื่อตารากลับบ้าน



เขียนโดย สาริมา อุดมเวชย์(ปอ)

ตารา ของฉัน

วัยรุ่น?

เป็นวัยที่อารมณ์แปรปรวนง่าย เป็นช่วงวัยที่อ่อนไหว ช่วงเวลานี้สำหรับฉันเป็นช่วงเวลาที่ฉันรับรู้ถึงตัวเองได้ว่า มักจะเอาใจ...ไปใส่ไว้กับสิ่งรอบตัวอยู่เสมอ จนหลายครั้งก็ทำให้ลืมคนที่อยู่ตรงหน้า และในบางครั้งก็หลงลืมตัวเองไปด้วยเช่นกัน

ฉันเป็นเด็กผู้หญิงอายุ 16 ปี เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีช่วงวัยรุ่นเหมือนกับคนอื่น ฉันเกิด และเติบโตในครอบครัวที่คอยมอบโอกาสให้ฉันเสมอ ไม่ว่าฉันจะทำผิดสักกี่ครั้ง แม้ไม่อาจจะบอกได้ว่าเป็นครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ มีพร้อมทั้งการงานอันมั่นคง หรือเงินทองที่มั่งคั่ง แต่ครอบครัวของฉันก็เป็นครอบครัวที่อบอุ่น ฉันมีพ่อที่คอยสอบถามดูแลและซื้อหาเตรียมอาหารมาให้ เวลาที่ฉัน และแม่ต้องทำงานกลับบ้านดึกๆ ฉันมีแม่ที่คอยพำร่าเตือน และสอนฉันด้วยความปรารถนาดี ฉันมีน้องสาวที่คอยเคียงข้าง และเป็นทั้งกำลังใจกำลังกายเมื่อฉันต้องการ ฉันมีอาภรณ์ที่คอยถามไถ่สุขทุกข์ด้วยความห่วงใยเสมอๆ ฉันมีน้ำๆอาๆเป็นแรงสนับสนุนให้ฉันได้ทำสิ่งต่างๆ ตามที่ต้องการอย่างรอบคอบเสมอมา

เมื่อจับโตขึ้น เพื่อนเริ่มเข้ามา

มีอิทธิพลกับฉันมากขึ้น ฉันพูดคุยกับพ่อแม่ และญาติๆ น้อยลง ในความคิด...ความรู้สึกของฉันเต็มไปด้วยเรื่องราวของ เพื่อน เพื่อน แล้วก็เพื่อน แม้ว่าบางครั้งพ่อแม่จะพยายามเข้ามาคุยกับฉัน ฉันก็จะแสดงท่าทีว่ากำลังวุ่นวายกับการงานต่างๆ ใส่ท่าน ตอนนั้นฉันไม่รู้ตัวเลยว่าได้ทำให้พ่อแม่เสียใจไปมากแค่ไหน แต่ไม่ว่าพ่อกับแม่จะเห็นว่าฉันเปลี่ยนแปลงไปมากน้อยแค่ไหนอย่างไร ทุกครั้งที่ฉันมีเรื่องไม่สบายใจ พวกท่านก็ยินดีรับฟังฉันด้วยความเต็มใจเสมอ

เวลาที่ฉันเกิดปัญหาจิตใจกับเพื่อนๆ คนแรกๆ ที่ฉันสามารถเข้าไปพูดคุยได้ตลอดเวลา คือพ่อแม่ และแม่ อีกทั้งแม่ของฉัน มักจะแนะนำ ชี้ทางให้ฉันเห็นถึงเรื่องราวต่างๆ ที่เป็นรายละเอียด และแ่



มุมมองต่างๆ ในเรื่องที่ผมมองว่าเป็นปัญหา แม่จะไม่ได้บอกว่าใครถูก... ใครผิด แต่แม่พาฉันไปพบกับคำตอบอันหลากหลายจากมุมมองหลายๆ มุม ซึ่งหนึ่งในนั้นก็มีมาจากความคาดหวัง และความชอบ...ไม่ชอบ ที่เกิดจากอารมณ์ของตัวเอง บ่อยครั้งที่ฉันพบว่าตัวเราเป็นคนที่ปรุงแต่งภาพของเพื่อนๆ ขึ้นมาเป็นแบบโน้น...แบบนี้ จนทำให้เราเกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา ถ้าเป็นแบบที่ชอบก็มักจะไม่ได้เกิดปัญหาในตอนนั้นทันทีหรอกนะ แต่ถ้าไม่ชอบขึ้นมาละก็ปัญหาก็จะเกิดขึ้นมาทันทีเลยทีเดียว บางครั้งฉันก็รู้สึกน้อยใจแม่ เพราะการที่แม่พยายามชวนฉันมองดูเรื่องราวในปัญหาเหล่านั้น ดูเหมือนกับว่าแม่กำลังเข้าข้างคนอื่นอยู่เสมอ มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ฉันเคยสงสัยในการเสียสละของตนเอง และฉันตั้งคำถามกับแม่ไปว่า “ฉันเป็นคนดีไหม?” แม่บอกกับฉันว่า “คนดี...เขาจะไม่คอยถามคนอื่นว่า

ตัวเขาเป็นคนดีไหม เพราะถ้าเขาเป็นคนที่ดีจริงๆ และคนที่มองดูอยากจะบอก...คนๆ นั้นก็จะบอกกับเขาเอง” หลังจบประโยคที่แม่พูดมานั้น ฉันรู้สึก “สะดุดใจ” ขึ้นมาว่า “ฉันคิดว่าคนอื่นไม่ดี แต่ว่าที่แท้ตัวฉันก็ได้ดีไปกว่าใครๆ เลย”

วันหนึ่งฉันได้รับมอบหมายงานจากคุณครูเพชร (ครูผู้สอนทีม TEEN WRITER โครงการ TEEN ทำ ธรรม) ให้เขียนบทความเกี่ยวกับ ‘ดารากลับบ้าน’ ฉันเคยได้ยินประวัติขององค์ดารามาบ้างจากการบวชเป็นพุทธสาวิกา และเป็นอาสาสมัคร ISV แต่เนื่องเป็นจากงานเขียนบทความที่ต้องเผยแพร่ออกไปสู่ผู้คนในวงกว้าง ฉันจึงต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ฉันได้ขอโอกาสไปคุยกับแม่กึ่งซึ่งเป็นครูของฉันตั้งแต่ยังเด็ก อีกทั้งท่านยังเป็นฝ่ายวิชาการของเสถียรธรรมสถาน เป็นผู้ริเริ่มงานสื่ออาสา TEEN ทำธรรม ที่ฉันร่วมทำอยู่และเป็นผู้ที่นับถือปฏิบัติ

บุษองค์ดารารายอย่างสม่ำเสมอ ท่านได้บอกเล่าถึงประวัติขององค์ดาราทาให้ฉันฟัง

ประวัติขององค์ดารารายมีมากมายหลายเรื่องราว หลากแนวคิด แต่ที่ฉันสนใจ คือ ประวัติขององค์ดาราทาที่เกิดจากแรงอธิฐานขององค์หญิงภริณีในราชวงศ์เนปาลผู้มีจิตใจเมตตา ซึ่งได้อธิฐานจิตเอาไว้ว่า “จะไม่บรรลुरुธรรมจนกว่าสรรพสิ่งสิ่งสุดท้ายจะพ้นทุกข์”

...จากองค์หญิง สู การช่วยเหลือผู้หญิงจากความไม่เท่าเทียมในสังคม

...จากองค์หญิง สู สัญลักษณ์แห่งการดูดช่วย

...จากองค์หญิง สู พระโพธิสัตว์หญิง

หลังจากการกำเนิดองค์ดาราทาอินเดีย เนปาล ศรีลังกา ก็ได้มีการเปลี่ยนแปลงพิธีสตี (Sati) พิธีที่มีการสืบทอดปฏิบัติกันอย่างยาวนาน พิธีนี้เกี่ยวข้องกับผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว และเมื่อสามีของตนเองตาย หญิงผู้เป็นภรรยาจะต้องกระโดดเข้ากองไฟตายตามกันไป



ธารของฉัน

เป็นการถูกเผาทั้งเป็น ซึ่งความเชื่อในองค์พระอารยตาราได้เข้ามามีบทบาทในการลดช่วยหญิงผู้เป็นภรรยาเหล่านั้น การกำเนิดองค์ตาราก็ได้เข้ามามอบทางเลือกให้กับผู้หญิงเหล่านี้ โดยให้โอกาสการเข้ามาเป็นนักบวชหญิงแทนความตาย

อิริยาบถขององค์ตาราจะอยู่ในท่าขาขวายืนออกไปแสดงถึงการเตรียมพร้อมที่จะลดช่วย ขาซ้ายอยู่ในท่าขัดสมาธิแสดงถึงการมีสติตลอดเวลา มือขวายืนออกไปทางตักขวา แสดงถึงการ

ประทานพร มือซ้ายจับประคองดอกบัวสูงเสมอไหล่ แสดงถึงปัญญาที่ไม่ยึดติด

คุณยายจำ(แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต) มักนำคำสอนขององค์ตารามาบอกกล่าวกับอาสาสมัครเสมอว่า “ให้ทำงานด้วยความสงบเย็น...เป็นประโยชน์ และงานยากอย่างไรก็ทำให้สำเร็จด้วยปัญญา” อีกทั้งคุณยายจำท่านยังกล่าวสอนพวกเราอีกว่า

“องค์ตาราจะไม่ประทานพรให้อะไรสำเร็จโดยง่าย แต่จะให้โอกาสพวกเราได้แก้ไขอยู่เสมอ”

คำสอนของคุณยายจำมักจะเดินทางมาถึงฉันเสมอ ในช่วงเวลาที่ฉันมีปัญหาและขาดปัญญา คำสอนของคุณยายจะคอยย้ำเตือนปลุกใจ ให้ฉันหันกลับเข้ามาดูบ้านในใจของตัวเอง อีกทั้งในยามที่ขาดสติ ถึงแม้จะรู้ว่า ตัวเองควรจะหันกลับเข้าไปมองใจตัวเอง แต่ฉันก็ยังไม่อาจแนะนำตัวเองให้กลับเข้ามาได้เสมอไป ทว่าพระอารยตาราแห่งการลดช่วยก็มักจะมาปรากฏตัวต่อหน้าฉัน มาคอยเตือนสติฉัน ช่วยให้ฉันพ้นจากวังวนแห่งความโลภ โกรธ หลง อยู่เสมอๆ แต่รู้ไหม บ่อยครั้งที่ฉันมักพลั้งใจทำร้ายพระอารยตาราของฉัน ไม่ว่าจะเป็นทางความคิด คำพูด หรือแม้แต่การกระทำ ท่านไม่เพียงที่จะให้โอกาสฉันแต่ยังส่งยิ้มให้ฉัน ปลอบโยนฉันในอ้อมกอดอันแสนอบอุ่น ฉันรู้สึกได้ว่า องค์อารยตาราไม่เพียงแต่

ท่านเป็นมารดาของมนุษย์ และสรรพสิ่งทั้งโลกอีกด้วย เพราะเมื่อใดที่ฉันกลับเข้าไปสู่บ้านใจตนเองได้...กลับเข้าสู่ความสงบ เย็น และพร้อมจะเป็นประโยชน์ เมื่อนั้นตาราในฉันจึงจะได้โอกาสในการกลับบ้าน

ดังนั้นสำหรับฉัน “องค์ตาราของฉันก็คือ แม่” ผู้ที่ไม่ว่าฉันจะต้องการได้รับการลดช่วยมากสักเท่าไร ท่านก็พร้อมที่จะให้โอกาสนั้นแก่ฉันเสมอ แม้จะต้อนรับฉันเข้าสู่พื้นที่ ที่ปลอดภัย และอบอุ่น ฉันคิดว่าจนกว่าองค์ตาราของฉันจะกลับบ้านด้วยตัวของฉันเองได้ และมีความพร้อมที่จะเป็นผู้ลดช่วยผู้อื่นๆต่อไป แม่ของฉันก็จะยืนอยู่ ณ ที่เดิมเป็นความสงบ รมเย็นให้ฉันทั้งในปัจจุบันนี้ และตลอดไป

.....กายลูมเบา
.....กายเนื้อเบา
.....จิตสงบ
.....ธาตุรู้จึงเกิด.

TALE OF TARA

*Written by Marianne Marstrand
Executive Director,
Global Peace Initiative of Women*

เขียนโดย แมรีแอนน์ มาร์สแตนด์
ชาวอเมริกัน ผู้ศรัทธาต่อพระอารยตารา
และผู้อำนวยการบริหารของ GPIW
ตั้งแต่ก่อตั้งเมื่อ 15 ปีที่แล้ว

Tara is a strong presence and source of protection and love to those who follow the Buddha's path. I would often recite Tara's mantra visualizing Green Tara in front of me surrounded by the 21 Taras there in the expanse of the sky. If I am in need of her support and help even more, I may visualize myself seated in her lap or imagine her hand gently touching my head. These days I remember her in silence, her mantra moving silently with each breath. When I walk, when I garden, when I go to sleep. I feel her loving protection always there.

Many years ago when my daughter was just a baby we were traveling by car into a busy city and crossed a bridge with several lanes of traffic going both ways. The tire of the car we were driving blew out and our car went out of control turning around completely on the bridge stopping and facing lanes of oncoming cars. Tara's mantra came to me immediately without thought and I watched as each car magically swerved and managed to avoid hitting us. Who knows how many other times during this life she has been there with her powerful protection. It is my wish that I can recite her mantra many millions of times before leave this life and remember her with infinite gratitude and awe.

พระอารยตาราเป็นมหาโพธิสัตว์ผู้เปี่ยมด้วยความเข้มแข็ง ความเอาใจใส่ ดูแลปกป้อง และความรักที่มอบให้แก่ผู้เดินตามคำสอนพระพุทธองค์ ฉันมักจะสาธยายมนต์ของพระอารยตารา พร้อมกับจินตนาการภาพของพระองค์ท่านอยู่เบื้องหน้า รายล้อมด้วยพระอารยตาราทั้ง 21 ปางที่ปรากฏทั่วท้องฟ้า

เมื่อฉันต้องการกำลังใจและความช่วยเหลือจากท่านอย่างมาก ฉันมักจินตนาการภาพของตนเองนั่งอยู่บนตักของท่านหรือมือของท่านลูบศีรษะของฉันอย่างอ่อนโยน

ในทุกๆ วัน ฉันจดจำและเก็บพระองค์ท่านไว้ในใจ มนตราของท่านขับเคลือนไปกับลมหายใจของฉันอย่างเงียบๆ

เมื่อฉันเดินทำสมาธิ หรือเข้านอน ฉันรู้สึกได้ว่ามีท่านคอยปกป้องอยู่ด้วยเสมอ

หลายปีมานี้ เมื่อตอนที่ลูกสาวของฉันยังเป็นทารก เราเดินทางโดยรถยนต์เข้าไปในเมืองแห่งหนึ่งที่พลุกพล่านและข้ามสะพานที่มีถนนหลายช่องทางจราจรในทั้งสองฝั่งถนน ยางรถยนต์คันที่เราขับมานั้นเกิดระเบิดขึ้นและรถเสียการทรงตัว หมุนรอบตัวอยู่บนสะพาน แล้วรถก็หลุดลงพื้นหน้าไปทางช่องทางของรถที่กำลังขับสวนมา

ทันใดนั้นเองมนตราของพระอารยตาราก็บังเกิดขึ้นในใจและ ฉันมองเห็นรถแต่ละคันหักเลี้ยวรถเปลี่ยนทิศทางเพื่อไม่ให้มาชนรถของฉันได้อย่างปาฏิหาริย์ ใครจะรู้ว่าในชั่วชีวิตนี้ พระองค์ท่านได้คอยดูแลและปกป้องเราด้วยพลังแห่งการปกป้องของท่านมาแล้วกี่ครั้งกี่หน

ฉันปรารถนาที่จะได้สาธยายมนต์ของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์เป็นจำนวนหลายๆ ล้านครั้งก่อนที่ฉันจะคืนลมหายใจสู่ธรรมชาติและจะจดจำพระองค์ท่านด้วยกตัญญูกตเวทิตาและความนับถือเกรงขามอย่างหาที่สุดไม่ได้



อาหารปรุงด้วยรัก

อาหารปรุงด้วยรัก ฉบับนี้ คุณหมอน้อย หรือ คุณอภัสนันท์ ทศนวิสุทธิ นำเสนอ เมนูน้ำ Syrup จากดอกกุหลาบ Damask หรือ Rosa Damascena ที่ปลูกไว้บนหิ้งไม้ต้น ที่หุบเขาโพธิสัตว์ ถ้าพูดถึงน้ำมันหอมระเหยที่สกัดจากดอกกุหลาบนั้น ดร.จงกชพร พินิจอักษร ผู้อำนวยการโรงเรียนน้ำมันหอมระเหยเพื่อสุขภาพ และที่ปรึกษา โครงการแปรรูปผลิตภัณฑ์จากหุบเขาโพธิสัตว์ได้กล่าวว่า “น้ำมันหอมระเหยจากดอกกุหลาบพันธุ์นี้มีค่ามาก เพราะกลั่นสามารถช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนในสมอง ช่วยให้คนคลายจากการซึมเศร้าได้ อีกทั้งช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนเอสโตรเจนในสตรี ทำให้ผิวพรรณอ่อนเยาว์ สดใส หากแต่น้ำมันหอมระเหยจากดอกกุหลาบนี้สกัดได้น้อยมาก กล่าวคือ กุหลาบ 1000 กิโล จะได้น้ำมันหอมระเหย ไม่ถึง 1 ลิตร ทำให้น้ำมันหอมระเหยจากดอกกุหลาบ มีราคาแพงถึงลิตรละ เจ็ดแสนบาท อย่างกระนั้นเลย เราเอามาต้มทำน้ำ Syrup ดอกกุหลาบเลยดีกว่า

ส่วนผสม

ดอกกุหลาบประมาณ 3 - 5 กำมือ / น้ำสะอาด พอท่วมดอกกุหลาบในภาชนะ / น้ำตาล หรือ น้ำผึ้ง ตามชอบ / น้ำมะนาว 1 ถ้วย / โซดา / น้ำแข็ง

วิธีทำ

1. ดอกกุหลาบล้างให้สะอาด ใช้แต่กลีบ นำใส่หม้อ และ เทน้ำสะอาดลงไปให้ท่วมดอกกุหลาบ ตั้งไฟอ่อนๆ จนดอกกุหลาบสีซีด เติมน้ำมะนาวลงไป สีนํ้าจะกลับเป็นชมพูเข้มขึ้น ปิดไฟ กรองเอาดอกออก
2. เติมน้ำตาล หรือ น้ำผึ้ง (ถ้าใช้น้ำผึ้ง ให้รอจนน้ำไม่ร้อนจัดก่อน) คนจนได้ความเข้มข้นที่ต้องการ คือออกหวานเหมือนน้ำเชื่อม ทิ้งไว้ให้เย็น ใส่ขวดเก็บไว้
3. เวลาจะรับประทาน ให้เทน้ำ Syrup กุหลาบใส่แก้ว เพิ่มดอกกุหลาบสด เติมน้ำแข็ง โซดา เติมน้ำมะนาวตามชอบจะได้ น้ำ Rose Lemon ที่อร่อยชื่นใจ และกลั่นหอมอ่อนๆจากดอกกุหลาบ ส่วนดอกกุหลาบที่กรองออกพักไว้นั้นสามารถนำไปทำแยมดอกกุหลาบต่อได้



ดร.จงกชพร พินิจอักษร
โรงเรียนน้ำมันหอมระเหยเพื่อสุขภาพ



หมอน้อย

อภัสนันท์ ทศนวิสุทธิ



แต่ที่ภาพเพื่อชมคลิป