

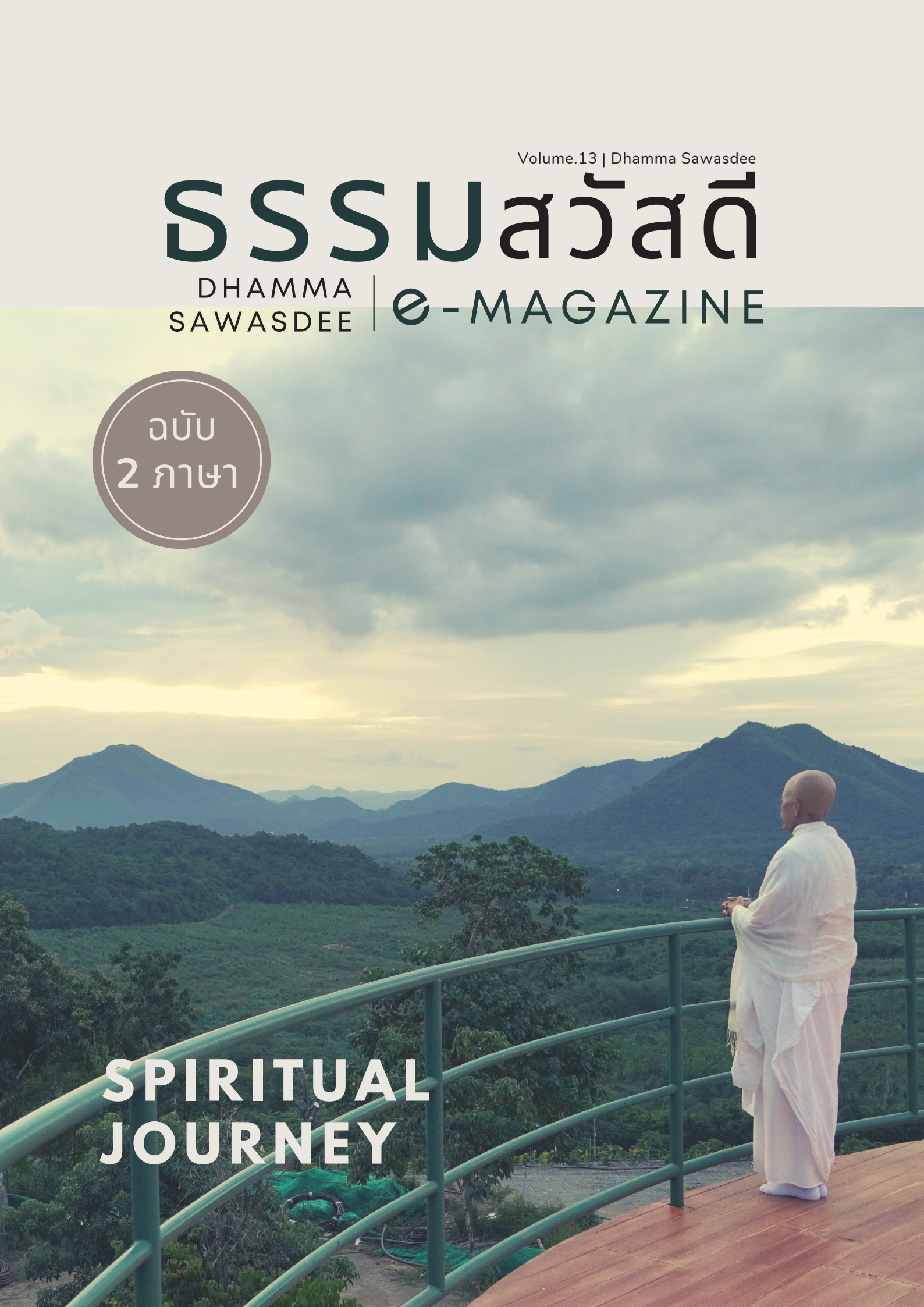
Volume.13 | Dhamma Sawasdee

ธรรมาวาสดี

DHAMMA
SAWASDEE | e-MAGAZINE

ฉบับ
2 ภาษา

**SPIRITUAL
JOURNEY**





A Walk of Wisdom II

กว่า 40 ปีแล้วที่ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ผู้ก่อตั้งเสถียรธรรมสถาน และหุบเขาโพธิสัตว์ได้จุดช่วยหัวใจของผู้คนมากมายทั้งไทยและเทศ ผู้คนที่เคยแหวะเวียนเข้ามาสัมผัสและมีประสบการณ์จากสถานที่แห่งนี้ต่าง ยกย่องให้เสถียรธรรมสถานเป็น ‘โอเอซิสกลางเมือง’ ที่ใช้เป็นพื้นที่พักผ่อนกาย-ใจให้คลายเครียดคลายทุกข์ เพียงแค่เข้ามาเดินเล่นในสวนธรรม และกลับออกไปพร้อมความสุขเล็กๆ ในใจของตนเอง

For more than 40 years the Venerable Mae Chee Sansanee Sthirasuta has walked the path of Dhamma and saved the spirits of countless people, including both Thai people and foreigners. She is the founder of Sathira Dhammasathan Center in Bangkok. Anyone who has had the opportunity to visit there can't help admiring it as a true oasis in the city where people can genuinely relax and relieve their stress. One only needs to walk into the Dhamma garden for a while, and you will exit with a lighter heart.

แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป

ถ้าจะกล่าวว่า A Walk of Wisdom chapter 1 : คือเรื่องราวชีวประวัติของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ที่ใครหลายคนเคยรับชมกันมาบ้างแล้ว A Walk of Wisdom chapter 2 ในธรรมสวัสดีฉบับนี้ คือผลผลิตของการจดช่วย และการลงทุนตลอด 41 พรรษาของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ที่วันนี้องค์ความรู้เหล่านี้พร้อมแล้วที่จะรับใช้มวลมนุษยชาติในช่วงที่โลกต้องเผชิญกับวิกฤติเช่นนี้

“A Walk of Wisdom Chapter 1” that many people have already read was basically a biography of Venerable Mae Chee Sansanee Sthirasuta, and “A Walk of Wisdom Chapter 2” in this issue of Dhamma Sawasdee is about her life’s work helping humanity over the past 41 years. The body of knowledge that she has accumulated is now ready to be put to the service of her fellow human beings during this time of global crisis.

เมื่อ Covid-19 กำลังเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้คน ทำให้มีข้อจำกัดด้านกิจกรรมการดำรงชีวิตและกิจกรรมความสัมพันธ์ทางสังคม ส่งผลกระทบเชิงลบต่อผู้คน ในบทความนี้ผู้เขียนพบว่า ‘หุบเขาโพธิสัตว์’ คือเสถียรธรรมสถานแห่งที่ 2 ที่ท่านแม่ชีคันสนีย์ตั้งใจใช้เป็นประตูสู่ความยั่งยืนด้วยการเรียนรู้แบบพึ่งตนเอง ทั้งด้านการปลูกป่า ปลูกชีวิต หมายถึงการปลูกป่าเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้คน จะมีบทบาทต่อการคลายความเครียดและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับผู้คน ส่วนปลูกชีวิต

คือสร้างแหล่งอาหารที่ปลอดภัย การปลูกผัก การเลี้ยงไก่ไข่ และการเลี้ยงควาย เพื่อกำจัดวัชพืชและใช้มูลมาทำปุ๋ย การใช้หุบเขาโพธิสัตว์ให้เป็นศูนย์กลางแห่งการพัฒนาสุขภาพกายใจ และจิตวิญญาณ ทำให้เกิดความร่วมมือกับชุมชนที่อยู่โดยรอบ รวมทั้งคนหนุ่มสาวที่มีพลังในรูปแบบของจิตอาสาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตบนพื้นฐานแห่งความกรุณา ด้วยคุณธรรมของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ในยุค New Normal ที่เรียกกันติดปากแล้วว่าเป็นความปกติรูปแบบใหม่

The Covid-19 pandemic has changed people’s lives and created limitations on our daily activities and social interactions. It has had quite a negative impact. In this article the author found that Bodhisattva Valley, the second Sathira Dhammasathan Center [in Phetchaburi Province] that the Venerable Mae Chee Sansanee Sthirasuta intended to create as a “door to sustainability” for teaching about self-sufficiency and planting a “forest of life and health,” can play an important role in relieving stress and making people more resilient. Planting a forest of life and health means building up a source of safe food, including planting vegetables, keeping chickens for eggs, and keeping water buffalo for weed management and for their manure that can be used to



nourish the soil. Bodhisattva Valley is a center for developing better physical, mental, emotional, and spiritual health. As such it has received the cooperation of people in communities around the area as well as energetic young people who come to volunteer and take part in the compassionate way of life and follow the teachings and virtues of Ārya Tārā, the Great Bodhisattva Tara, in our “new normal” way.

พื้นที่ของหุบเขาโพธิสัตว์ได้รับการออกแบบจากอาสาสมัครของท่านแม่ชี ทำให้ภายใน 2 ปี จากพื้นดินปนหินที่แห้งแล้ง ได้เปลี่ยนเป็นพื้นดินที่สร้างความร่มเย็นให้ผู้คนที่นี่แวะเวียนมาเยี่ยมเยือนทุกเพศทุกวัย มีกฎที่พักที่สะดวกสบายตามสมควร มีสวนกุหลาบบัลแกเรียกว่าหนึ่งหมื่นต้น มีบ่อบัวสีน้ำเงิน มีแปลงผักดีไซน์เป็นรูปสถูปมนตราพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ มีสัตว์น้อยใหญ่ที่เป็นเพื่อนเล่นให้กับเด็กๆ เมื่อมาเยือน ภายในเรือนอนเอกประสงค์ต่างๆ โอบล้อมไปด้วยสายน้ำฉ่ำเย็น ลัดเลาะไปตามแนวต้นไม้ใหญ่ เสียงน้ำตกกระทบโขดหินดังเบาๆ สร้างความสปีปายะให้แก่ผู้มาเยือน และคุณรู้ไหมว่า ทุกสิ่งที่ผู้เขียนพูดมานั้น เป็นการสร้างด้วยน้ำมือของคน และจากความรักของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

The whole area of Bodhisattva Valley was designed by volunteers. In just 2 years it was transformed from dry earth and rocks into a shady escape that is visited by people of all ages. There are a few appropriately simple and comfortable cabins for accommodation, an amazing Bulgarian rose garden with over 10,000 rose bushes, a tranquil lotus pond with blue-purple flowers, a vegetable garden in the form of a stupa of Ārya Tārā, the Great Bodhisattva Tara, and many tame animals for children to play with. The multi-purpose meeting buildings are surrounded by trees and clear streams of water. You can hear the water fall gently on the rocks, a sound and atmosphere that creates feeling of peace. Did you know that all the things I am describing were built by people’s hands and hearts, and with the love the Venerable Mae Chee Sansanee Sthirasuta?

พระอารยตารามหาโพธิสัตว์องค์ใหญ่และงดงามประดิษฐานอยู่บนเขาเคียงข้างแมนดาลาเรืองแสงขนาดใหญ่ ถ้าเราเคยตื่นเต้นกับประติมากรรมบนพื้นโลกที่ถูกสงสัยว่า คนสมัยก่อนเขาคำนวนหรือสร้างศิลปะขนาดใหญ่ได้อย่างไร ชุมชนหุบเขาโพธิสัตว์แห่งนี้ได้



แสดงให้เราประจักษ์ได้ภายใน 2 ปี ด้วยการเรียงก้อนหินขนาดเท่าฝ่ามือที่ละก้อนบนพื้นดิน ให้เป็นแมนดาลาหรือมณฑลของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ขนาดใหญ่ ที่สามารถมองภาพทั้งหมดได้ชัดจากการถ่ายภาพทางอากาศเท่านั้น

The beautiful statue of Ārya Tārā, the Great Bodhisattva Tara, in the world is situated there on top of a hill, right next to a giant iridescent mandala, that is probably also the largest of its kind in the world. If you have ever been amazed by ancient monuments in other parts of the world and wondered how people in ancient times could have calculated the scale and constructed such large works of art, then the people in the Bodhisattva Valley community have shown how it can be done in just 2 years by arranging rocks, each approximately the size of your fist, one by one, on the ground. By this careful process they were able to create a gigantic mandala that is so large you can only see the whole design from an aerial view.

ถ้าคุณอ่านมาถึงตรงนี้...อย่าเพิ่งเชื่อ!

ผู้เขียนอยากชวนให้คุณลองมาใช้เวลา 1 วันกับพวกเรา เพื่อเดินทางย้อนกลับเข้าไปดูแลกายและใจของคุณ มาสัมผัสกับออกซิเจนของผืนป่าแก่งกระจานมรดกโลก และภาวนาอย่างมีสติใน Lifestyle ที่นี่...

‘หุบเขาโพธิสัตว์’ มรดกทางจิตวิญญาณที่ ท่านแม่ชี ศันสนีย์ เสถียรสุต ทิ้งไว้ให้กับแผ่นดิน

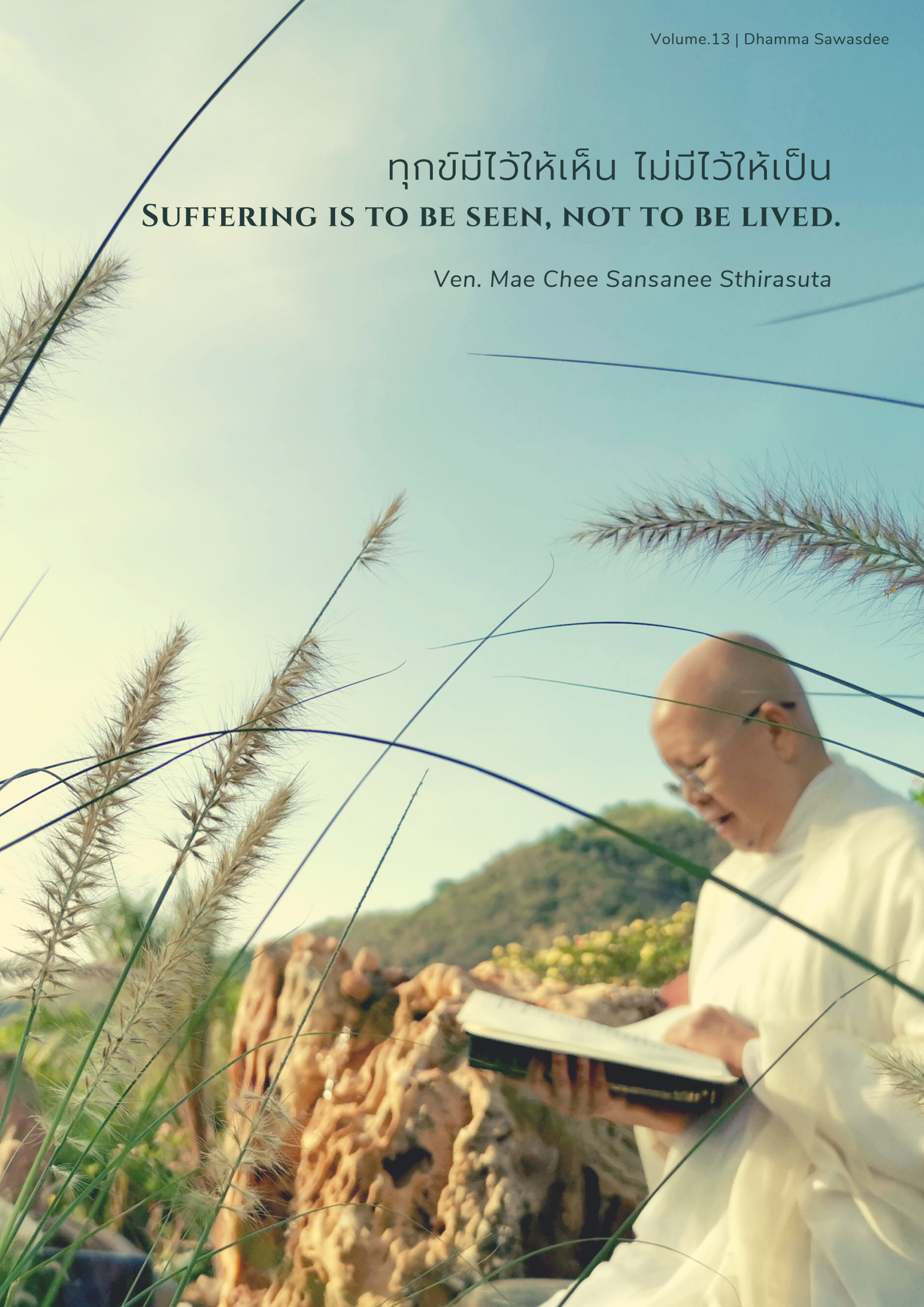
If you have read this far ... don't believe it yet.

I invite you to come and see it for yourself. Come and spend a day with us. It is a journey of retreat to escape back into yourself and give your body and soul a true rest. You will breathe in the fully oxygenated air of the pristine jungles of Kaeng Krachan Natural World Heritage Site and pray in the meditative lifestyle of Bodhisattva Valley, a part of the spiritual heritage of the Venerable Mae Chee Sansanee Sthirasuta that she has created for our land.

แตะที่ภาพเพื่อชมคลิป

ทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่มีไว้ให้เป็น
SUFFERING IS TO BE SEEN, NOT TO BE LIVED.

Ven. Mae Chee Sansanee Sthirasuta



JOURNEY OF LIFE



แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป

“สร้างหุบเขาฯ นี่ลงทุนไปตั้งไม่รู้กี่ร้อยล้าน แต่คุณแม่ชีคันสนียกกล่าวว่า ถ้ามีคนพ้นทุกข์ได้เพียง 1 คน การลงทุนครั้งนี้ก็คุ้มเสียยิ่งกว่าคุ้ม”

ปรารธนา มงคลกุล

“I don’t know how many hundreds of millions of baht were invested in this valley but Mae Chee Sansanee said that even if only one person is saved from suffering, it will be well worth the cost.”

– Prathana Mongkolkul



ปรารธนา มงคลกุล
Prathana Mongkolkul

Journey of life

จากบทสัมภาษณ์ประสบการณ์ของ คุณปรารธนา มงคลกุล หนึ่งในลูกศิษย์ของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ที่ได้ใช้เวลาเกือบ 1 ปี อยู่ที่หุบเขาโพธิสัตว์ เพื่อการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้พ้นจากความทุกข์ คุณปรารธนา เล่าให้เราฟังว่า เธอเป็นนักธุรกิจ เป็นกรรมการที่ปรึกษาของบริษัทต่างๆ 5 บริษัท และ 1 มูลนิธิ ส่วนงานเพื่อสังคม เธอคือ ผู้พิพากษาศาลทรัพย์สินทางปัญญา ในด้านหน้าที่การงาน เธอบอกว่าการตัดสินใจเรื่องต่างๆ นั้นง่ายมาก จะถูก จะผิด หรือจะหยุด จะไปต่อ มันมีข้อมูลประกอบอย่างชัดเจนในการคิด เมื่อตัดสินใจเสร็จก็จบ ไม่มีเรื่องค้างคา แต่พอเป็นเรื่องส่วนตัวที่โกล້ใจ จะทำอะไรก็ทุกข์ เป็นที่มาของการได้มาใกล้ท่านแม่ชีคันสนีย์

One of the Venerable Mae Chee Sansanee Sthirasuta's disciples, Prathana Mongkolkul, has spent almost a year at Bodhisattva Valley to learn about personal transformation and how to transcend suffering. She said "I am a business person. I sit on the advisory boards of 5 companies and one foundation. For my work for society, I am a judge at the Intellectual Property Rights Court. In my work life, every decision was easy to make – right or wrong; proceed or stop – I could always think clearly and rationally to make these decisions based on facts. Then once a decision was made, it was done and there was nothing hanging over me. But when it came to my personal life and matters of the heart, I seemed to face emotional turmoil and hurt no matter what I did. That is why I came to be close to Mae Chee Sansanee."

การสอนของท่านแม่ชีคันสนีย์คือการสอน โดยดูจากอุปนิสัยของลูกศิษย์แต่ละคน ท่านเลือกใช้งานให้เป็นฐานของการภาวนาเพื่อขัดเกลาจิตใจตัวเอง ให้ลงมือทำ ให้เห็นสังขารตรงหน้าได้ในแบบของตนเอง ตัวอย่างของคุณปรารธนาคือ ท่านใช้ความชอบของเธอที่มีต่อดอกกุหลาบ โดยให้เธอได้ดูแลต้นกุหลาบ ปลูกกุหลาบ ตัดกุหลาบ ลองนึ่งภาพนักธุรกิจที่มีชื่อเสียงมาขูดดินเนื้อตัวมอมแมม มาซักผ้าด้วยมือ เดินขึ้นลงหุบเขาซึ่งในขณะนั้นเป็นช่วงต้นของการสร้าง การปลูกต้นไม้ที่ยังไม่ทันได้ให้ร่มเงา แต่เธอบอกทุกคนได้ว่าการมาอยู่ที่หุบเขาฯ คือการที่เธอได้ออกจากวังวนของการคิดแต่เรื่องตัวเอง ได้อยู่กับการทำงานหนักตรากตรำ และก้าวข้ามไปถึงการคิดที่จะบวชเพื่อตอบแทนคุณบิดามารดา

Mae Chee Sansanee's way of teaching is to study and understand the personality of each student and then tailor her lessons appropriately. She uses work as the basis for prayer and to polish the spirit. When people immerse themselves in physical work, they will see the true reality of nature and understand it in their own way. In the case of Prathana, Mae Chee Sansanee tapped into her love of flowers and assigned her to work in the rose garden, planting and tending rose bushes and cutting the flowers for worship. Just imagine a well-respected business person digging in the dirt and getting covered in soil, then washing her work clothes herself by hand, and walking up and down the valley in the hot sun every day. At that time the garden was just being planted and there were not any shady spots yet. But Prathana told everyone, "When I went to stay at the valley, I was able to get out of myself and stop dwelling on my personal problems. I concentrated on the hard work in front of my face. Then I took a step further and thought about getting ordained as a mae chee for a while to pay back my gratitude to my mother and father."

คำสอนของท่านแม่ชีที่ผลักดันความคิดนี้ของเธอคือ “เมื่อคิดจะทำ อย่ารอ ให้ลงมือทำทันที เพราะการบวชเรียนที่กว่าจะตัดสินใจบวชที่ว่ายากแล้ว การบวชเรียนเพื่อพ้นทุกข์นี้ยากยิ่งกว่า แต่เราสามารถทำสิ่งที่ยากให้ทำได้” เมื่อการบวชผ่านพ้นไป เธอรู้เลยว่า การตัดสินใจครั้งนั้นเหมาะสมที่สุด เพราะเธอได้สร้างความปิติให้กับคุณพ่อที่อายุมากแล้วในการได้ร่วมอนุโมทนาบุญกับเธอด้วย

One of the teachings of Mae Chee Sansanee encouraged this line of thinking: “If you’re thinking about it, don’t wait. Do it right away. It is already a difficult decision to get ordained as a novice, so getting ordained to actually practice and transcend suffering is a much more difficult decision. But it is something you can do. You can take a difficult thing and make it easy.” Once Prathana had taken the plunge and gotten ordained, she knew that it was absolutely the right thing to do. She made her aged father sublimely happy, because he could share in her great merit.





จากวันนั้นถึงวันนี้ แม่คุณปรารถนาจะกลับไปประกอบอาชีพของเธอตามเดิม แต่ความรักและการส่งกำลังใจของเธอยังร่วมก้าวเดินไปกับชุมชนหุบเขาโพธิสัตว์แห่งนี้ สิ่งที่ได้มอบไว้และกำลังงอกงามไม่แพ้ดอกไม้ต่างๆ ที่บ้านสะพรั่งในหุบเขาฯ คือเด็กๆ ปกาเกอญอจากโป่งลึกบางกลอยจำนวน 15 ชีวิตที่เธอได้ให้ทุนการศึกษาในการเรียนทั้งในระบบและสนับสนุนให้ได้เรียนวิชาชีวิตกับศิลปินมากมายที่แวะเวียนกันเข้ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเด็กๆ ในทุกๆ เดือน เด็กๆ กลุ่มนี้กำลังเติบโตเป็นดอกไม้งามของโลกที่หอมหวานและเป็นตัวแทนของคุณปรารถนาที่จะแบ่งปันความเข้มแข็งในการพึ่งตัวเองได้ และพร้อมที่จะให้คนอื่นที่แวะมาเรียนรู้ที่หุบเขาโพธิสัตว์แห่งนี้สืบไป

From that day to this, even though Prathana later disrobed and returned to her career, she

is still contributing a ton of love and moral support to the Bodhisattva Valley project and all the people in the community. Besides all the gorgeous rose bushes that are blooming and giving joy in the valley, Prathana is also nurturing and enriching the lives of 15 Pgha K’Nyaw (Sgaw Karen) children from Pong Leuk Banggloy by providing them with scholarships for both formal and informal education. They are able to regularly participate in workshops with artists who come to teach and learn every month. These young minds are blooming and beautifying the world just like the fragrant roses she planted. They represent Prathana and her journey to strength and self-sufficiency. Everyone who comes to visit Bodhisattva Valley can take part in this learning experience.

รักให้เป็น ไม่เป็นทุกข์
LOVE BASED ON WISDOM, NEVER BRINGS
FORTH SUFFERING

Ven. Mae Chee Sansanee Sthirasuta



TARA FARM

ฟาร์มแห่งชีวิต

การปลูกผักทั่วไปต้องอาศัยการลงแรงรดน้ำพรวนดิน แต่ที่ Tara Farm แห่งนี้ เราใช้การภาวนาในการทำให้พืชผักที่ปลูกงอกงามไปพร้อมๆ กับการเติบโตทางจิตใจของเรา

Ordinary vegetable farming consists of tilling the soil, sowing seeds, watering and weeding, but at Tara Farm we use prayer to make our plants grow and nurture our souls at the same time.

คนที่ทุกข์เพราะชอบคิดฟุ้งซ่านจะต้องมาลองย้ายต้นอ่อนผักลงแปลงดู เพราะเมื่อคุณต้องดูแลต้นอ่อนที่บอบบาง คุณจะต้องมีสติ ระมัดระวัง ไม่ให้ต้นไม้ต้นเล็กๆ นี้อบช้ำ และถ้าคุณทำได้ตลอดรอดฝั่ง นี่ก็กุศโลบายที่ชวนคุณกลับมามีกายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น คุณจะรู้เลยว่า การฝึกที่จะมีวิถีแห่งสติใน Life Style นั้นง่ายนิดเดียว แค่คุณต้องรู้วิธีและลงมือทำอย่างต่อเนื่อง

Someone who is unhappy because they are always overthinking things should try to transplant tiny seedlings, because when you have to carefully handle these very fragile living things, you have to really be mindful and pay attention in the present moment to make sure no harm comes to the tiny seedlings. If you are successful in transplanting them, then that tactic has made you stay centered and be aware of your body's movements. You will come to the realization that it is actually very easy to practice having a mindful lifestyle...you simply have to know the method and then really put it into practice regularly.



แตะที่ภาพเพื่อชมคลิป



ผลผลิตจาก Tara Farm คือการทำงานหนักของคณะแม่ชีของเสถียรธรรมสถาน เด็กๆ ปกาเกอญอจากโป่งลึกบางกลอยที่ได้รับทุนการศึกษาจากเสถียรธรรมสถาน และทีมสะใจดี (ทีมบ้านที่ดูแลกายภาพทั้งหมด) ซึ่งทุกคนใช้งานเป็นฐานแห่งการภาวนา ความพิเศษของที่นี่คือพืชผัก ดอกกุหลาบบัลแกเรีย ต้นไม้ต่างๆ รวมทั้งสรรพสัตว์ในสถานที่แห่งนี้ได้ฟังเสียงสวดมนต์กันทั้งเช้าและเย็น

All the fresh produce that comes from Tara Farm is the result of the hard work of the Buddhist nuns of Sathira Dhammasathan along with the Pgha K'Nyaw (Sgaw Karen) children from Pong Leuk Banggloy who received scholarships from Sathira Dhammasathan, as well as the Sa-jaidee Team (who are in charge of all the physical objects and surroundings). All of them use work as the basis for prayer. What's special about this place is that all the plants, vegetables, Bulgarian roses, trees, and animals get to hear prayers every morning and evening.

วิถีชีวิตที่นี่เริ่มต้นตั้งแต่ตีสี่ ด้วยการตื่นมาทำวัตรเช้าของคณะแม่ชี เด็กปกาเกอญอ และ

ผู้มาเยี่ยมเยือน ก่อนจะแยกย้ายไปภาวนาต่อด้วยวิธีการทำงาน อาทิ ตัดดอกกุหลาบบัลแกเรีย ตัดดอกบัวสีน้ำเงิน เพื่อนำไปทำชาและผลิตภัณฑ์ต่างๆ คณะแม่ชีบางส่วนจะแยกไปดูแลแปลงผัก ทำปุ๋ยให้อาหารสัตว์ในฟาร์ม ไม่ว่าจะเป็นปลาคาร์พ แม่ไก่ไข่ Rhode Island Red ไก่ Silkie กระต่าย ไปจนกระทั่งควายเผือก ที่เป็นเหมือนแรงดึงดูดให้เด็กๆ มาเยี่ยมที่นี่ เพียงเพื่อจะได้แอบดูพี่ควายลงเล่นในปลัก และร้องขอที่จะเป็นคนจูงควายเผือกไปอาบน้ำในตอนเย็น

The day starts at 4:00 a.m. as the nuns, Pgha K'Nyaw children and visitors wake and start their daily routine together before splitting up to do prayer through work in various ways, such as picking Bulgarian roses, harvesting purple-blue lotus flowers, and making tea and other products from the flower petals. Some of the nuns work in the vegetable fields, make fertilizer, or feed the farm animals, which include carp, Rhode Island Red chickens, Silkie chickens, rabbits and albino water buffalo. Children are attracted to visit here to see all the animals, and they always clamor to be the ones to lead the water buffaloes to take a bath in the evening.





กลุ่มครอบครัวผู้มาเยี่ยมเยือนมักมากันหลายวัย ด้วยหวังว่าแต่ละคนน่าจะได้อรรถรสที่เหมาะสมกับตนเองอาบรดหัวใจกลับบ้าน คนสูงวัยมักจะชื่นชอบกับการภาวณา ด้วยวิถีแห่งการสวดมนต์ การเดินเล่นช้าๆ ส่วนคนหนุ่มสาวมักชอบการเดินตัดกุหลาบ การดูแลแปลงผัก การนั่งพักชมความงามของธรรมชาติ ไปจนถึงการหาความหมายของการมีชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมที่เปลี่ยนเร็วในปัจจุบัน ส่วนเด็กๆ จะวิ่งไปมาระหว่างบ้านของพี่ควาย พี่กระต่าย พี่ไก่ และปลาในบ่อใหญ่ ที่สำคัญทุกคนไม่พลาดที่จะเล่นกับน้ำตกที่ทึ่มสะอาดใสสร้างไว้ ซึ่งทำให้อากาศที่แม้จะร้อนในเวลากลางวันก็ยังได้ไอน้ำเย็นจากละอองน้ำให้ทุกคนได้พ็อชื่นใจ

Families come to visit with family members of all ages in the hopes that they all can get a Dhamma lesson that is suited to them and will go home with their hearts full. The elders tend to like prayers and slow walking. The younger people like to walk in the rose garden, do some vegetable gardening, sit and enjoy the nature, and try to find meaning in their life in a society that is rapidly changing. The children run around observing the buffalo, the rabbits, the chickens and the fish.



Certainly, all of them enjoy the clear stream and waterfall that the Sa-jaidee Team built to create a cooling mist that never fails to refresh everyone, no matter how hot it is during the day.

ธรรมชาติที่งดงามเป็นดั่งรมณีสถานเช่นนี้ได้อาบรดหัวใจของทั้งคนอยู่และคนที่มาเยี่ยมอยู่ตลอดเวลา แม้บางท่านอาจแวะมาเพียงช่วงเวลาสั้นๆ แต่ประสบการณ์ของการ 'ให้' อย่างไม่เลือกปฏิบัติ การลงทุนในเหตุ เพื่อที่จะจุดช่วยหัวใจของคนตรงหน้าให้พ้นจากความทุกข์ของชุมชนนี้ มักทำให้หลายคนต้องพูดในสิ่งเดียวกันว่า “เพียงแค่แวะมา...ก็ได้พบกับความสุขเล็กๆ ในใจอีกครั้ง”

The beautiful nature in this little paradise bathes the people who stay here and the people who visit with peace and happiness. Some people may only stay for a brief interlude, but the experience of unconditional giving and the investment in reason to help their fellow beings in the community transcend suffering makes many people conclude “Even just visiting, I went home having found a little bit of happiness in life once again.”

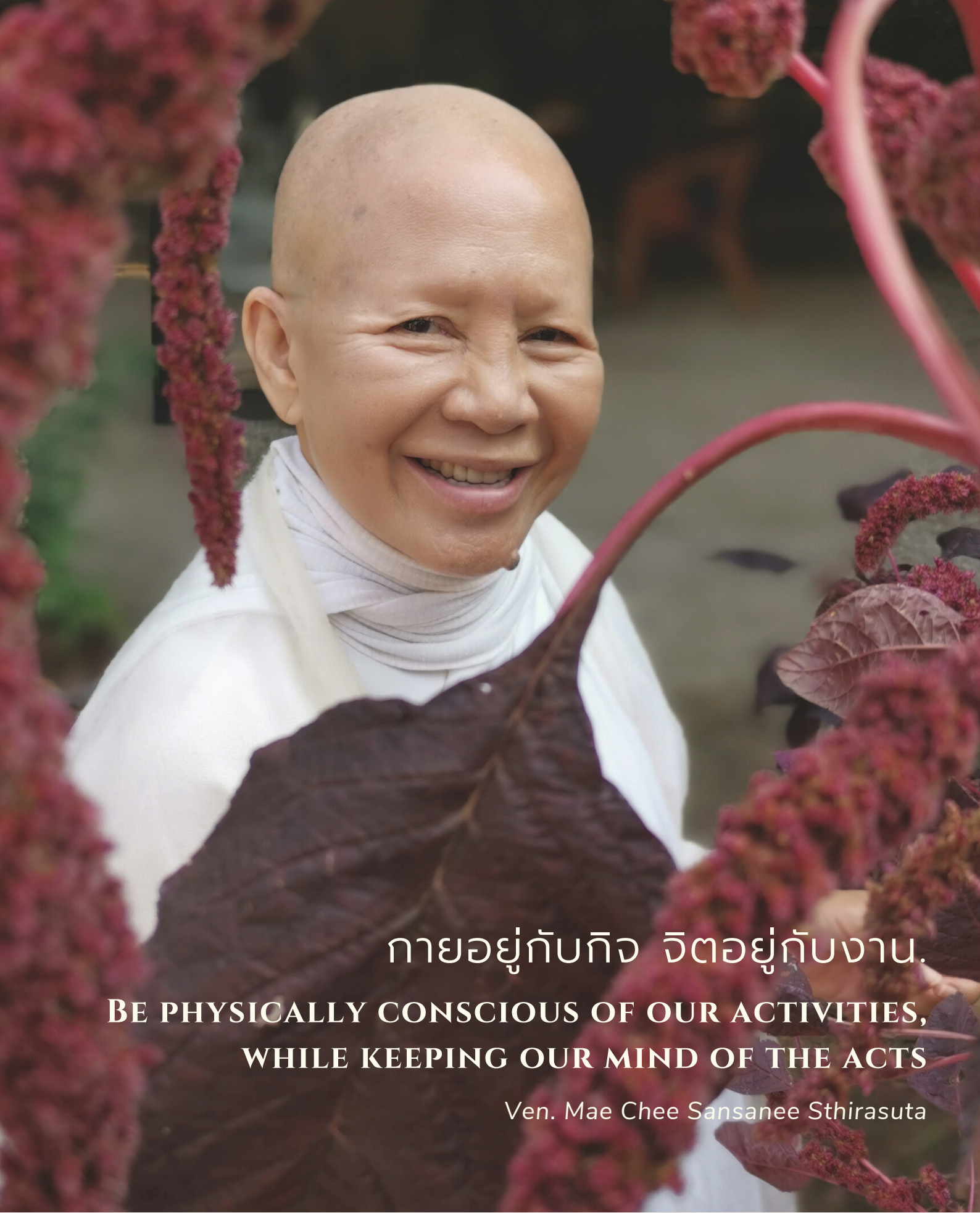


FARM OF LIFE

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่อยาก
สัมผัสวิถีไทยที่ใช้ธรรมอยู่ใน Life
Style ลองแวะมาใช้เวลาร่วมกับ
เรา และให้องค์ความรู้ของเรา
ดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจของ
คุณ เพื่อให้คุณกลับไปมีพลังที่จะ
รักตัวเอง และส่งต่อพลังดีๆ นี้ให้
กับคนรอบข้างต่อไป

If you want to experience a
Dhamma-based genuine Thai
lifestyle, come and spend
some time with us. Let our
body of knowledge care for
your physical and mental
well-being. You might find
that when you return home,
you will have the energy to
love yourself and to extend
that positive energy to the
people around you.





กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน.

**BE PHYSICALLY CONSCIOUS OF OUR ACTIVITIES,
WHILE KEEPING OUR MIND OF THE ACTS**

Ven. Mae Chee Sansanee Sthirasuta

Tara Dance

The Dance for Inner Peace

เมื่อบทสวดระลึกถึงพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ “โอม ตาเร ตูตาเร ตูเร ซอฮา” เป็นแรงบันดาลใจให้เกิด Dance ที่นำพาคนทุกข์ให้กลับมาเมตตาและกรุณาหัวใจตัวเอง จนสามารถส่งต่อความสุขให้กับโลกใบนี้ได้

“Om ta-re tu ta-re tu-re sor-ha” This prayer to Ārya Tārā, the Great Bodhisattva, is the inspiration to a dance that can cause people of all ages to practice universal loving kindness and forgive themselves so they can emanate contentment throughout the world.



แต่ที่ภาพเพื่อชมคลิป

The Dance for Inner Peace

เมื่อ 15 ปีก่อน Prema Dasara ชาวฮาวาย ผู้ก่อตั้ง Tara Dhatu ได้เดินทางมาที่เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร เพื่อเข้ามาขอสักการะพระอารยตารามหาโพธิสัตว์องค์ปฐม (อายุกว่า 2,000 ปี) ด้วยทราบว่าในประเทศไทยมีพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์แห่งความกรุณา และทรงเป็นแสงสว่างปัญญาประดิษฐานอยู่ โดยการเดินทางรอบโลกแต่ละครั้งของเธอคือการเดินทางไปทำ Tara Dance ซึ่งเธอได้ถวายระบำนี้แด่องค์ทะไลลามะก่อนที่จะเดินทางมาประเทศไทย

Fifteen years ago, Prema Dasara of Hawaii, the founder of Tara Dhatu, travelled to Sathira Dhammasathan in Bangkok to worship the original Tara Bodhisattva statue (aged over 2,000 years) after she heard that this sacred symbol of universal loving kindness was installed here. Prema Dasara has travelled around the world to perform the Tara Dance. Before coming to Thailand, she did the Tara Dance in the presence of the Dalai Lama.

Prema ได้ถ่ายทอดคุณสมบัติและการระลึกถึงพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ลงในท่าสัญลักษณ์ ซึ่งในครั้งนั้นเธอได้สอนท่าเหล่านั้นให้กับชุมชนเสถียรธรรมสถาน การเดินทางของ Tara Dance ในครั้งนั้นได้จุดประกายให้เหล่าลูกศิษย์ลูกหาของ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ได้ใช้หัวใจแห่งคุณธรรมของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ นั่นคือ ‘สงบเย็น เป็นประโยชน์ ยากอย่างไรก็จะทำให้สำเร็จ เพราะมีปัญญา’ มาเป็นหลักในการพัฒนาร่วมกับเทคนิคต่างๆ ของการเคลื่อนไหว เพื่อให้ผู้ที่มาสัมผัสได้กลับมารู้สึกถึงความสงบในใจ และทำให้เกิดพลังด้านในที่จะออกไปทำประโยชน์ต่อได้อย่างยั่งยืน

Prema Dasara communicates the virtues of the Tara Bodhisattva through her dance movements and makes people aware of them. When she visited Sathira Dhammasathan, she taught the Tara Dance to the people there. This inspired the disciples of the venerable Mae Chee Sansanee Sthirasuta to take the core virtue of Tara (“calm and cool, be of benefit, succeeding, no matter how difficult, through wisdom”) and interpret it through dance and other techniques to transmit the message to others so that they can feel at peace and tap into their inner power to be of benefit to others in a sustainable way.



เมื่อคำว่า ‘กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น’ ที่เสถียรธรรมสถานใช้อยู่เดิมได้หล่อหลอมรวมกับTara Dance จึงเกิดเป็นรูปธรรมผ่านวิถีปฏิบัติให้คนหลายวัยได้ทดลอง ไม่ว่าจะ...

Spiritual Dhamma Dance : การเล่าเรื่องราวธรรมะสั้นๆ ผ่านการแสดง ทำให้คนเข้าใจธรรมะ ยากๆ ได้ง่ายขึ้น

Mindfulness Movement & Massage : การใช้ศาสตร์การยืดเหยียดแบบตะวันตกร่วมกับการนวด และการกดจุดแบบตะวันออก เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพองค์รวม

Spiritual Trip : การใช้ เทคนิค Mindfulness Movement ร่วมกับศาสตร์บำบัดร่างกายแขนงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น Ballet, ร้องเพลง, สมาธิบำบัด, ฤๅษีตัดตน, การนอนภาวนากับคลื่นเสียงคริสตัลโบว์ล และการเดินจงกรม ได้มาเป็นวิถีปฏิบัติ 1 วันที่เสถียรธรรมสถานใช้เยียวยาผู้คนที่กำลังซึมเศร้า หรือแค่ แวะมาเพื่อการพักกายพักใจ

Sathira Dhammasathan’s original concept of “the body moves and the heart is determined” melded with Tara Dance into new forms and practices that people of many ages have had the chance to experience, including:

Spiritual Dhamma Dance: telling short Dhamma stories through the performing arts so that difficult lessons can be absorbed easily

Mindfulness Movement & Massage: combining western stretching techniques with eastern pressure point massage to offer holistic wellness

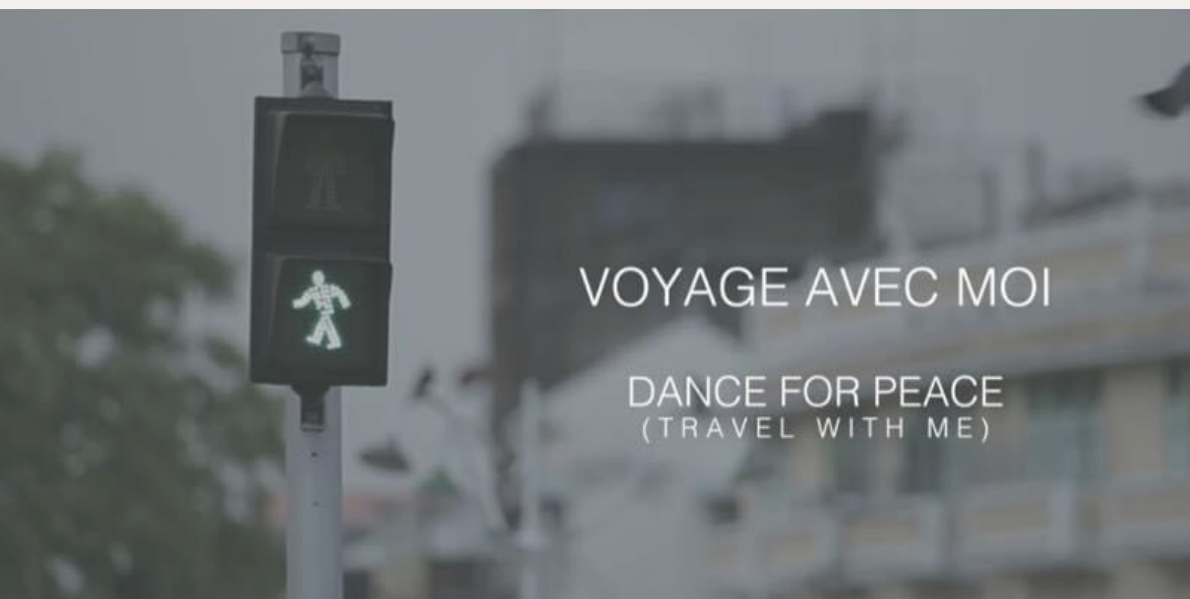
Spiritual Trip: Mindfulness Movement is combined with other forms of therapy including ballet, singing, meditation therapy, yoga, prayer with the sound of a crystal bowl, and walking meditation in a one-day program for people who are depressed or who need a deeply relaxing retreat.



Dance for Peace

คือการต่อยอดการทำงานอาสาสมัครจากในประเทศร่วมกับอาสาสมัครจากต่างประเทศ เริ่มจาก โครงการ Diving in Dancing out เพื่อการตระหนักถึงความสำคัญของการกตัญญูต่อสิ่งแวดล้อมทางทะเล ต่อด้วยการร่วมมือกับ ศิลปินชาวทิเบต Dechen Shak-Dagsay ในการทำงานในบทเพลง Bouge Bouge (Voyage avec moi) หรือ แปลเป็นภาษาอังกฤษว่า Dance for Peace จนกระทั่งได้เกิดการสร้างอาสาสมัครหัวใจโพธิสัตว์ที่ใช้เทคนิคการเต้นนี้ออกมาร่วมทำงานเพื่อสังคมและร่วมขับเคลื่อนโลกใบนี้ไปด้วยกันจากทุกมุมโลก

Dance for Peace: this was a continuation of the work of volunteers from Thailand and other countries in the “Diving in, Dancing out” project to raise awareness of the importance of marine resources that we should be grateful for. It started as a collaboration with the Tibetan artist Dechen Shak-Dagsay in the song “Bouge Bouge (Voyage avec moi)” or “Dance for Peace” and became a movement by good-hearted volunteers all over the world who used the medium of dance to drive forward the message of conservation and works for society.





หลายปีผ่านไป เมื่อเสถียรธรรมสถานได้สร้างหุบเขาโพธิสัตว์ เพื่อให้เป็นแหล่งเรียนรู้เพื่อการอุดหนุนหัวใจคนในยุค Covid-19 เสียงภาวนา “โอม ตาเร ตูตาเร ตูเร ซอฮา” ยิ่งดังก้องในหุบเขาโพธิสัตว์ เพื่อเตือนให้นำคุณธรรมของพระอารยตารามาหาโพธิสัตว์ มาเป็นพลังสำคัญในการใช้จุดช่วยโลกในสถานการณ์อันวิกฤตนี้ “สงบเย็น เป็นประโยชน์ ยากอย่างไรจะทำให้สำเร็จ เพราะมีปัญญา” คือหัวใจหลักในการภาวนาครั้งนี้ กล่าวได้ว่า Tara Dance ได้เดินทางจากการเป็น Dance ให้ผู้คนได้อิ่มใจเมื่อได้ชม กลายเป็น Dance ของคนทุกคนที่ได้กลับมาพบจังหวะในหัวใจของตัวเองผ่าน Lifestyle ไม่ว่าจะเป็นการกินอยู่หลับนอน ถ้าคุณดำเนินวิถีชีวิตด้วยความสงบเย็น ก็เท่ากับว่าคุณได้สัมผัสความศักดิ์สิทธิ์ของ Tara Dance ในชีวิตจริงแล้ว



Several years ago, Sathira Dhammasathan created Bodhisattva Valley as a learning center to help people's hearts. Now, in the era of Covid-19, the prayer “Om ta-re tu ta-re tu-re sor-ha” is ringing out, reminding people to use the virtues of Tara Bodhisattva as the essential energy to help the world in this time of crisis. “Calm and cool, be of benefit, succeeding, no matter how difficult, through wisdom” is the core message of this prayer. You could say the Tara Dance has moved from being a dance performance that fills people's hearts when they watch it to being a dance for everyone who has discovered the rhythm in their hearts through this special lifestyle. If you can infuse this peace into every moment of life, from eating to sleeping to working, then you have truly experienced the sacredness of Tara Dance in your life.

Dance for Peace

เมื่อจิตสงบ...เราจะพบกับเสมอ
WHENEVER WE BECOME CALM, WE WILL MEET
EACH OTHER.

Ven. Mae Chee Sansanee Sthirasuta





Tara's Table

SEASONAL CHEF'S TABLE

SERVING "FOOD FOR THE SOUL"

เมื่อธรรมะคือธรรมชาติ และการทำอาหารของ Tara 's Table จะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่ได้รับประทานเข้าใจถึง ‘ธรรมชาติ’ ผ่านอาหารทุกๆ จานที่เราภาวนาด้วยธรรม

“Dhamma” is nature. The cuisine of Tara’s Table will make diners aware of “nature” in every bite because it is food made with prayer.

แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป

เพื่อเป็นการกตัญญูต่อธรรมชาติและแผ่นดิน ที่ Tara Farm จะปลูกสิ่งที่กิน และกินสิ่งที่ปลูกอย่างไม่ฝืนธรรมชาติ โดยการกินตามฤดูกาล (Eat Seasonally) จะเป็นการบำรุงให้ร่างกายได้ปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมและอากาศ เมื่อเราใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น (Eat Locally) ก็จะไม่ต้องขนส่งจากที่ไกลๆ ซึ่งทำให้ประหยัดพลังงานและช่วยโลกได้



To be truly grateful to nature and the land, at Tara Farm we grow what we eat and eat what we grow without contradicting nature. We eat seasonally so our bodies are in tune with the weather and the environment, and we eat locally with only what is produced in our area to save costs and save the world by reducing energy use on transport.



เสถียรธรรมสถาน
พุทธบริษัท ๔



ภาควิชาสร้างสุข
แนวกรรม ความสุขที่ยั่งยืน

ครอบครัวแห่งสติ

เชฟอาสาสมัคร

เชฟอาสาสมัครจะเวียนเข้ามาตามฤดูกาลต่างๆ เริ่มตั้งแต่วันที่ 31 ตุลาคมนี้ ในงานนิทรรศชีวิต โดยมีทีมบุกเบิก Tara 's Table ได้แก่ ดวงฤทธิ์ แคล้วปลอดทุกข์ Food Stylist, เชฟกี รัชฐา จริตกุล, เชฟเจมส์ พชร เกกิงเกียรติ, นนทเดช ไทยประสงค์, อนุวัตร เสือแสวงสินธ์ ศิลปินแกะสลัก, เด็กๆ ปกาเกอญอที่จะนำเสนออาหารท้องถิ่นของชนเผ่าที่อาศัยอยู่ในดินแดนมรดกโลกแห่งนี้ ร่วมกับทีมอาสาสมัครอีกหลายท่าน โดยใช้คอนเซ็ปต์ของอาหารเพื่อดูแลร่างกายและจิตวิญญาณผ่านอายตนะทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ พร้อมการเล่าเรื่องของอาหารผ่านกระบวนการปรุงด้วยการภาวนาของผู้ทำ เพื่อให้ผู้ที่มาเยี่ยมชมเหินหุบเขาโพธิสัตว์และ Tara Farm แห่งนี้ได้พบกับประสบการณ์แบบ Living Simply & Living Luxury หรือสุขง่ายใช้น้อย สุขเมื่อสร้าง และสุขเมื่อให้ ที่เป็นหัวใจหลักของชาวหุบเขาโพธิสัตว์นั่นเอง

Volunteer chefs will come here on seasonal rotations starting 31 October. The pioneering team of Tara's Table comprises Duang-rithi Claewplodtook, a leading food stylist, Chef Kee (Ranitta Jaritkul), Chef James (Pachara Thakengkiat), Nontadate Thaiprasong ,Anuwat Seuasawaengsin, an accomplished fruit and vegetable carver, and Pgha K'Nyaw children who will present their local tribal dishes from this world natural heritage site. They will be joined by a team of volunteers presenting food to nourish the body and soul. It can be enjoyed by all your senses – eyes, ears, nose, tongue and feeling. Your meals will be accompanied by stories about cooking with prayer, so that everyone who visits Tara Farm can experience “Living Simply & Living Luxury” or “simple pleasure, using little, happiness through creation and happiness through giving.” That is the main principle of life at Bodhisattva Valley.

Tara's Table



ชีวิตงอกงาม
ท่ามกลางโลกเปลี่ยนแรง

นิทรรศชีวิต
ครอบครัว
แห่งสติ

@เสถียรธรรมสถาน
25 ก.ย.-31 ต.ค.2564



เสถียรธรรมสถาน
พชรวรรค ๔

ครอบครัวแห่งสติ



ถ้าอ่านใจของตัวเองได้ อยู่ที่ไหน...จิตใจก็มั่นคง
WHEN WE TRULY UNDERSTAND OURSELVES, WE
ARE ALWAYS SECURED WHEREVER WE ARE.

Ven. Mae Chee Sansanee Sthirasuta



ตาราฟาร์ม

TARA LIP BALM

ตาราลิปบาล์ม



ผลิตภัณฑ์ Tara Farm

ชากุหลาบ บัลแกเรีย มี 4 ขนาด

S	14 ดอก	189 บ.
M	20 ดอก	269 บ.
L	30 ดอก	389 บ.
XL	50 ดอก	589 บ.

สบู่กุหลาบ บัลแกเรีย ก้อนละ 200 บ.

สเปรย์น้ำกุหลาบ Hydrosol 45 ml. 290 บ.

ตาราลิปบาล์ม 399 บ.

น้ำกระชาย + มะนาว 450 บ.

น้ำกระเทียมโทน + ขิง 450 บ.

มะนาว + แอปเปิ้ลไซเดอร์



ทุกการสนับสนุนผลิตภัณฑ์
ร่วมบุญสร้าง "หุบเขาโพธิสัตว์" จ.เพชรบุรี
Add line id : @tarafarm



BLUE LOTUS Flower Tea



Product Information

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



กราบขอบพระคุณ อาจารย์อ้อม
รศ.ดร.จรัสวัฒน์ ไตรรัตน์ ที่อาสา
มาช่วยแปลหนังสือ ทำให้ธรรม
สวัสดี e-Magazine ฉบับนี้กลายเป็น
เรื่องราวจาก Local สู่ Global
ได้อย่างลงตัวและงดงามที่สุด

We would like to thank you our
volunteers translator :
Associate Prof.Dr.Jaraswat Trairat
for making this e-Magazine be our
precious gift to the world.