

ธรรมาสวัสดิ์

DHAMMA SAWASDEE e-MAGAZINE

JUNE 2022
VOLUME 17

16 ปี

ตารา
กลับบ้าน

Dhamma Sawasdee

TARA CELEBRATION

พระอารยตารามหาโพธิสัตว์
ผู้เป็นแสงสว่างแห่งปัญญา

หุบเขาโพธิสัตว์
แก่งกระ जान เพชรบุรี

สืบสานปณิธานท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

2565

ขอเชิญร่วมทอดผ้าป่ามหากุศล สร้าง'ตารามหาสถูป'
ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสืบสานปณิธานมหากุศลนี้
ได้ที่บัญชี มูลนิธิเสถียรธรรมสถาน ธนาคารกสิกรไทย 796-2-02843-2



16 ปี
ตารากลับบ้าน

พระอารายตารามหาโพธิสัตว์

ผู้เป็นแสงสว่างแห่งปัญญา

"โอม ตาเร ตูตาเร ตุเร ซอฮา"

16 ปีแล้ว ที่พระอารายตารามหาโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์สตรีในพุทธศาสนา ได้เดินทางมาประดิษฐานที่เสถียรธรรมสถาน ในวันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2565 นับว่าครบ 16 ปีพอดี มีปาฏิหาริย์แห่งการตื่นมากมายในหัวใจของชาวชุมชนเสถียรธรรมสถาน

ยิ่งด้วยในสถานการณ์โรคระบาดโควิด - 19 ที่ทุกคนหวาดกลัว ท่านแม่ชีต้นสนีย์ เสถียรสุต ได้นำชาวเสถียรธรรมสถานสร้างหุบเขาโพธิสัตว์ หรือเสถียรธรรมสถาน จังหวัดเพชรบุรี เพื่อให้เป็นหลุมหลบภัยที่มีชีวิต เป็นแหล่งเรียนรู้ เพื่อการอุดหนุนมวลมนุษยชาติทั้งทางกายและใจ การสร้างครั้งนี้มิใช่เป็นเพียงการสร้างถาวรวัตถุ แต่เป็นการคืน

เขียนโดย ธนิสรา แก้วอินทร์

“พวกเธอต้องรู้...สิ่งไหนยาก
สิ่งนั้นคืองานของเรา...
เธอต้องเอาชนะความกลัว
ในหัวใจของเธอ และทำ
สิ่งที่ยากนั้นให้สำเร็จได้
ด้วยปัญญา”

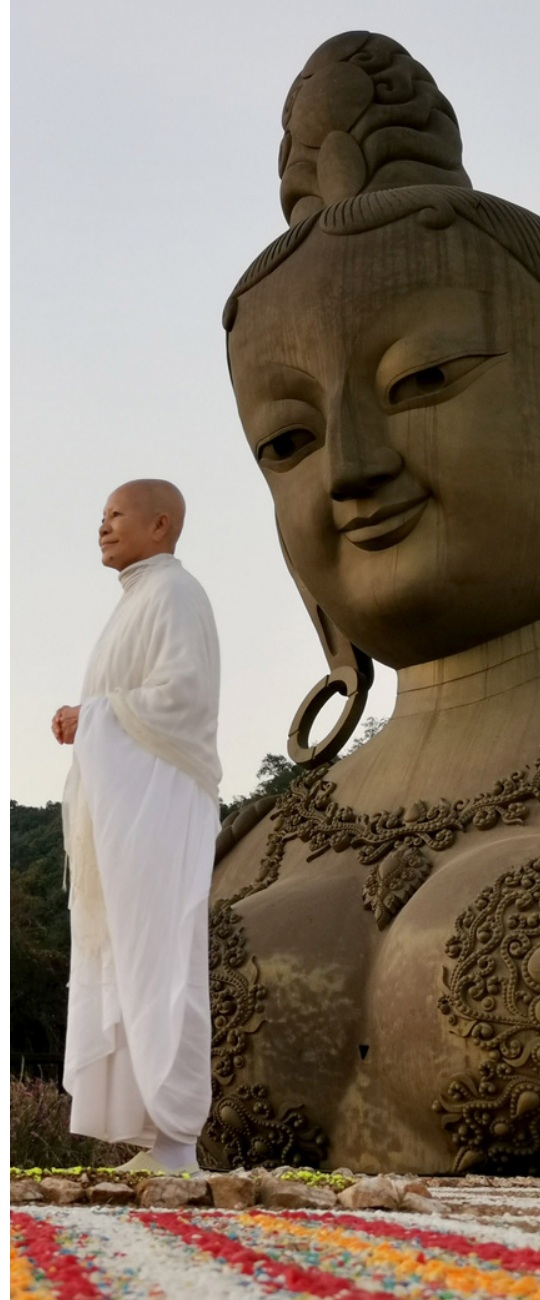
ท่านแม่ชีต้นสนีย์ เสถียรสุต

ธรรมชาติให้กับผืนแผ่นดินที่ร้อนแล้ง พร้อมๆ กับการสร้าง หัวใจโพธิสัตว์ของทีมงาน ทั้งคณะพุทธสาวิกาและ เหล่าฆราวาส สิ่งหนึ่งที่ท่านแม่ชีคันสนีย์พูดอยู่บ่อยๆ ให้พวกเราฟังคือ “พวกเธอต้องรู้...สิ่งไหนยาก สิ่งนั้นคืองานของเรา...เธอต้องเอาชนะความกลัวในหัวใจของเธอ และทำสิ่งที่ ยากนั้นให้สำเร็จได้ด้วยปัญญา”

นี่คือคุณธรรมของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ที่เราคุ้นเคย กันมากกว่า 16 ปีแล้ว นั่นคือ ‘สงบ เย็น เป็นประโยชน์ ยากอย่างไรก็จะทำให้สำเร็จ เพราะ มีปัญญา’

อาจกล่าวได้ว่า คุณธรรมของท่านคือเบื้องหลังการขัดเกลา จิตใจของคนทำงานในเสถียรธรรมสถาน ที่อาจพบเจอ อุปสรรคมากมาย ท่านแม่ชีคันสนีย์ให้คำากับพวกเราว่า การตั้งใจหรือตั้งจิตอธิษฐานในการทำงานใหญ่และยากให้ สำเร็จนั้นต้องตั้งจิตอธิษฐานให้อยู่บนพื้นฐานของความสุจริต

ธรรมสวัสดิ์ E-Magazine ฉบับนี้จึงจะชวนคุณผู้อ่านมา ลองตั้งจิตอธิษฐานในสิ่งที่คุณตั้งใจจะทำให้สำเร็จ ด้วยการ ใช้ คุณธรรมของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ผู้เป็นที่เคารพรัก ของชาวเสถียรธรรมสถานกันนะคะ



แตะที่ภาพเพื่อชมคลิป

ลองคลิกที่ภาพ เพื่อชมคลิปการนำภาวนาการ อธิษฐานจิตของ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต กับ คณะผู้มาปฏิบัติธรรมอานาปานสติในถ้ำที่ ประดิษฐานพระอารยตารามหาโพธิสัตว์องค์ปฐม หรือองค์แรกที่ท่านเสด็จมาที่เสถียรธรรมสถานเมื่อ 16 ปีที่แล้วกันค่ะ

“เมื่อเราเอ่ยพระนามของพระอารยตารามหา โพธิสัตว์ เราจะระลึกถึงแสงสว่างแห่งปัญญา ขจัด ความกลัว แล้วกล้าในสิ่งที่เราจะทำให้เหตุปัจจัย เปลี่ยน ผลเปลี่ยน ความสำเร็จอยู่ที่ว่า เราเป็นนัก ลงทุนที่สุจริต การตั้งสัจจะอธิษฐานของเราจึงมิใช่ การอ้อนวอนขอ แต่เป็นความตั้งใจมั่นด้วยปัญญา ที่จะทำของยากให้สำเร็จ”

สติใน lifestyle

เสถียรธรรมสถาน 
กับท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด



แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป

พร้อมแขกรับเชิญพิเศษ คุณเพ็ญศรี สุธีรศานต์
เลขาธิการและผู้อำนวยการ
สมาคมบริษัทจดทะเบียนไทย
ดำเนินรายการโดย ดร. ญัฐวดี กุลนิเทศ



สติใน lifestyle

การเป็นผู้บริหารหรือพนักงานออฟฟิศ ต่างก็มีโอกาสบรรลุธรรมได้เหมือนกัน

แม่ชีคันสนีย์ : ผู้บริหารถือเป็นผู้รู้เรื่องของการทำธุรกิจเป็นอย่างดี ยิ่งต้องมีความสมดุลทางกายและใจ ไม่อย่างนั้นมันจะสั่นคลอน ในระดับโสดาบันไม่ต้องบวชเลย ยังไม่ต้องเป็นนักบวช เป็นเพียงผู้ที่สนใจ อย่างน้อยทำกายภาวนาให้ตัวเองสะอาดสะอาดได้ มีศีลภาวนา ศีลไม่ใช่ข้อห้าม แต่เป็นการที่มนุษย์หนึ่งคนมันอิ่มแล้ว เต็มที่แล้ว จึงไม่เบียดเบียน

“ถ้ามองศีลเป็นเรื่องของการมีวินัยที่ไม่ทำให้ใครต้องเจ็บปวดเพราะเรา คิดว่าอันนี้จะเริ่มเปลี่ยนจากปุถุชนแล้ว ศีลภาวนาเป็นเรื่องสำคัญ แต่หลายคนไปมองเรื่องศีลเป็นข้อห้าม มองศีลเป็นข้อบังคับ จึงทำให้มองศีลไม่กว้าง”

ศีลจะเกิดขึ้นเมื่อเราได้เห็นใจของเราเริ่มแคร์ เริ่มแชร์ และเคารพคนอื่น ศีลจะเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ พอมีศีลเป็นจิตภาวนาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติที่ไม่ได้ขึ้นกับทำนอง ยืน เดิน หรืออิริยาบถเล็กใหญ่ แต่เวลาจะนึกคิดอะไรเราจะเห็นถึงความไม่เที่ยง เห็นสิ่งที่มันไม่เที่ยง เห็นการมาการไปเกิดดับฉับพลันขึ้น พอมีกายภาวนา จิตภาวนา ศีลภาวนา ปัญญาภาวนา ปัญญาคือความคมที่จะตัดไม่เหลือเลย ทั้งที่เรามีศีล 5 บริสุทธิ์ยังเป็นฆราวาส ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่พนักงานในองค์กร เป็นอย่างที่เป็นบทบาทสมมุติเราเป็นนี้แหละ มันเข้าสู่นิพานขิมลองหรือวิมุตติได้บ้าง

“ภาวนาทั้ง 4 กายภาวนา จิตภาวนา ศีลภาวนา และปัญญาภาวนา คนทั่วไปปฏิบัติได้เลย ไม่ต้องมาบวชหรือมาในพรรษาก็ได้ ไม่จำเป็น แต่รู้สึกวาดิตใจและอยากเรียนลึกกว่านี้จริงๆ ก็มาบวชหรือมาปฏิบัติ 2-3 วัน จากนั้นกลับไปปฏิบัติที่บ้าน ไปปฏิบัติหน้าที่ของตัวเอง แล้วพรรษาหนึ่งค่อยมานิพพานขิมลองดู เชื่อว่าทำได้ และยืนยันว่าถ้าเราเห็นตัวเราที่ไม่เคยทำได้สักอย่างหนึ่ง และเกิดศรัทธาอย่างมีปัญญา และจะทำได้”

สติใน lifestyle

คุณเพ็ญศรี : บางคนคิดว่าการปฏิบัติต้องตื่นมาตีสี่ นุ่งขาวห่มขาว ก็เลยนำตัวออกห่างไป

แม่ชีคันสนีย์ : เรามักไปสร้างกรอบมันเลยสร้างความอึดอัด ก็กลัว มาปฏิบัติแล้วต้องเดินช้า กินข้าวช้า ซึ่งผิดไปจากการที่เขาอยู่ทางโลก แต่ถ้าเราทำทุกอย่างเป็นไลฟ์สไตล์ เป็นปกติ เพียงแต่ว่าตั้งคำถามหรือข้อสังเกตกับตัวเองถี่ขึ้นหน่อย เช่น เช้าวันนี้ตื่นขึ้นมาหายใจอย่างไร ตื่นขึ้นมาหายใจอย่างอ่อนโยนหรือไม่ ค่อยๆ เริ่มลงไปในรายละเอียดที่เขาก็กังเป็นคนปกติ เดินเหินปกติ แต่จะเริ่มมีสติและสัมปชัญญะมากขึ้น พอมีสติรู้ทัน แล้วละได้เร็ว แสดงว่าเริ่มมีสัมปชัญญะแล้ว ดังนั้นสติและสัมปชัญญะเป็นของคู่กัน พอมี 2 สิ่งนี้ก็ไม่ต้องมียูนิฟอร์ม กินข้าวเราก็รู้ว่ากายอยู่ที่นี้จิตอยู่ที่นี้ กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน ฉะนั้น 1 คำข้าวก็อาจจะเห็นเป็นอนิจจังเลยก็ได้ ค่อยๆ ให้ 1 คนได้ทดลองและหาความเป็นไปได้ ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน เพราะคนมีความหลากหลาย

“การดีไซน์ของคนที่จะบรรลุธรรมมีความหลากหลาย เพราะมีอุปนิสัยตามสิ่งที่หลากหลายว่าจะต้องทำอะไร และคิดว่าการปฏิบัติไม่ว่าจะปฏิบัติอยู่ในบ้าน ที่ทำงาน หรือแม้กระทั่งรณนิสถานก็สามารถบรรลุธรรมได้ทั้งนั้น”

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) เคยมาเสถียรธรรมสถานตั้งแต่ยังไม่มีใบไม้เลย ตอนนั้นก็ฟังท่านพูดไม่ถนัด ท่านพูดว่าเสถียรธรรมสถานเป็นเหมือนรณนิสถาน เรามองแค่สวน แต่จริงๆ แล้วเป็นพื้นที่ที่สัปปายะที่จะส่งเสริมให้คนมีกายวิเวก จิตวิเวก และอุปวิเวกได้เลย เราสามารถบรรลุธรรมในการงานที่เราทำได้เลย

สติใน lifestyle

คุณเพ็ญศรี : เวลาจัดธรรมะให้ผู้บริหารจะเห็นเลยว่าจิตแต่ละคนเป็นอย่างไร ไปปฏิบัติธรรมด้วยกันเพื่อไปหาความสมดุลของจิตใจและของชีวิต จะเห็นเลยว่าแต่ละคนไม่เหมือนกันเลย จะ 3 วัน 7 วัน ผลลัพธ์ต่างกัน โดยหลังครบทริปแล้วจะมีการแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน แต่จะเห็นได้ว่าทุกคนไม่ได้ท้อถอย ทุกคนอยากจะปรับปรุงตัวเองและคิดว่านี่คือหนทางที่ทำให้เขามีความสุข ไม่ใช่การขึ้นเงินเดือนมากขึ้น และยังเขาได้มาคุยกับคนที่ไม่เคยคุยกันมาก่อนเลย บางคนมีปัญหาเรื่องลูก เรื่องสุขภาพ แล้วมาคุยกับสถานที่ที่สัปปายะ ได้มีครูบาอาจารย์ช่วยเหลือเหมือนได้ทำการโค้ชซึ่ง



แม่ชีคันสนีย์ : คุณแม่ยินดีเพราะอย่างคลับเฮาส์วันนี้ ชื่อรายการสมดุลโลกสมดุลธรรมเราดีใจที่ได้ เพราะมนุษย์เรามีจิตและอุปนิสัยตามส่งที่ไม่เหมือนกัน ความชำนาญก็ไม่เหมือนกัน เช่น วันก่อน อาจารย์สมชาย จงแสง กับภรรยา มาทำงานบางอย่างที่หุบเขาโพธิสัตว์ มาอยู่ที่หุบเขา 1 วัน 1 คืน พบว่าเขาเห็นที่แห่งนี้เป็น Spiritual Trip เลย เวลามาก็เริ่มดีใจได้เลย เช่น อาหารการกินที่หุบเขา เป็นธรรมชาติหมด เพียงแต่เราอยากกินอะไรก็ต้องไปเก็บสิ่งนั้น สิ่งที่เราไปเก็บมากก็เอาไปทำปุ๋ย เรามีโครงการทำขี้ให้เป็นปุ๋ย จนออกมาเป็นปุ๋ยมาใส่แปลงผักที่เป็นธรรมชาติของเรา บวกกับที่เรามีดอกกุหลาบ บัลแกเรียเป็นหมื่นต้น ซึ่งเวลาเก็บ 1 ครั้งก็จะได้มากกว่า 1 หมื่นดอกอยู่แล้ว แล้วก็ดื่มชาจากที่เราเก็บ จากเรื่องกินอย่างเดียวนั้นก็กลับไปอยู่กับธรรมชาติแล้ว จากที่เราเคยมีตุ๋นเย็นเป็นโรงศพ ตอนนี้เรามีเสถียรธรรมสถาน เพชรบุรี หรือหุบเขาโพธิสัตว์ เป็นเหมือนที่ที่เรามองตรงไหน ชีวิตเรากับชีวิตอื่นก็มีความเกี่ยวเนื่องกัน

เริ่มจากที่ฟังเสียงสวดมนต์ในตอนเย็น เราก็จะเห็นแสงที่กำลังจะตกลงกับความมืดที่กำลังจะเข้ามากับความสว่างทางจิตมันเป็นอย่างไร เราดูจากนักธุรกิจที่เข้ามาทำงานใน 24 ชั่วโมง ที่กลับมาให้มันคง ซัดขึ้น และเห็นความคิดจากจิตที่มีสมาธิมันเห็นความประณีตแห่งจิตมาก มีรายละเอียดอีกเยอะ

ลองดีใจบุคลิกภาพ จริต อุปนิสัยของคนมา จะเรียกว่าตัดเสื้อได้เฉพาะตัวเลย ไม่ต้องทำเหมือนกัน คนบางคนอาจจะไปเดินป่าบ้างเลือกหย่อนเมล็ดผัก เข้ามาตัดกุหลาบ

สติใน lifestyle



นอนตื่นสาย ไม่ต้องดูพระอาทิตย์ขึ้น แต่มาดูพระอาทิตย์ตกก็ได้ เพราะคิดว่าการที่จะให้คนหนึ่งคนได้เห็นวิธีการที่เขาจะนำกลับไปดีไซน์สิ่งที่เขาจะต้องเป็นจริงๆ บนโลกใบนี้ ในเวลาที่เขาอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิม อันนี้คือยุคนี้ที่จะไม่เหมือนเดิม ที่จะต้องไปเข้าคอร์ส



หนุ่มๆ ห่มขาว แต่มันอาจจะถูกดีไซน์โดยคนที่เข้ามาเองว่าอยากจะช่วยจัดต้นไม้ ทำงานศิลปะ ตอนนี้เรามีโปรดักส์ เราเห็นการพึ่งตนเองได้ แล้วก็สามารถ 'ให้คนอื่นเป็น' แบบแจกของสองตะเกียงได้เลย นี่คือผลกระทบจากโควิด 19 แต่พวกเราใช้หุบเขาโพธิสัตว์เป็นสถานที่ที่ทำให้เราเติบโต

แสงเทียน แห่งปัญญา



เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร



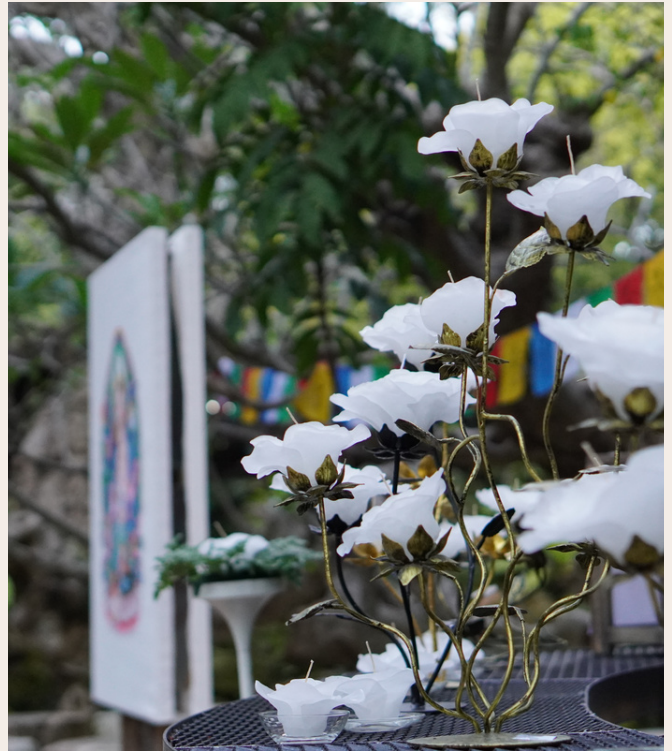
ตะเกียงภาพเพื่อชมศิลป์

“เราจะไม่พูดถึงอดีต...แต่เราจะอยู่กับปัจจุบัน อย่างรู้ ตื่น และเบิกบาน”

ถ้ากล่าวถึง ‘แสงเทียนแห่งปัญญา’ หรือดอกไม้เทียนรูปดอกกุหลาบหลากสีที่เป็นธรรมบรณการจากเสถียรธรรมสถาน เราจะต้องนึกถึงเรื่องราวของศิลปินผู้สร้างผลงานดอกไม้เทียนเหล่านี้ นั่นคือ คุณชนาภา ปลื้มจิตต์ หรือ แม่ต่าย หญิงสาวร่างเล็กแต่มีแววตามุ่งมั่น ใครจะรู้ว่าเธอผ่านเรื่องราวในอดีตที่ยากเย็นมามากมาย จนกระทั่งมาพบกับ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ที่มอบชีวิตใหม่ให้เธอ โดยมีตัวเธอเองเป็นผู้ลงทุนกฏแห่งกรรมใหม่

กว่า 30 ปีที่ท่านแม่ชีได้ให้งานจัดสถานที่ จัดดอกไม้ต่างๆ แก่แม่ต่าย ด้วยเห็นว่า เป็นคนถนัดด้านงานศิลป์ รวมทั้งการให้ เธอได้รู้จักกับการทำดอกไม้เทียน โดยท่าน แม่ชีได้กล่าวกับเธอว่า “ให้ใช้การงานเป็น ฐานของการภาวนา อย่าจมกับอดีต ให้อยู่ กับเทียน เพราะเทียนคือแสงสว่างแห่ง ปัญญา”

แม่ต่ายเล่าให้พวกเราฟังว่า “จากการ อยู่กับเทียน ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของ เทียนจากของแข็ง เมื่อโดนความร้อน หลอมละลาย ก็เปลี่ยนเป็นของเหลว แต่ เมื่อเทลงบนพิมพ์แล้วปล่อยให้โดนลม ก็ คืบสถานะกลับมาเป็นของแข็งดังเดิม” ความจริงที่เป็นอยู่ตลอดในการทำงานนี้ เปรียบเสมือน ‘ธรรม’ ที่อยู่ตรงหน้า ทำให้ เธอเปลี่ยนอดีตเป็นความงอกงามในหัวใจ และสามารถส่งต่อความสุขในการทำงาน ดอกไม้เทียนนี้ให้เดินทางไปสู่มือ กัลยาณมิตรทั่วโลกของท่านแม่ชีศันสนีย์



จากงานเทียนที่หลากหลายทำให้เกิดการพัฒนาต่อยอดของศิลปะแขนงนี้ และในรอบปีที่ผ่านมาแม่ต่ายได้ร่วมออกแบบเทียนตรั่มที่เป็นสัญลักษณ์ของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ เพื่อให้ผู้ที่เคารพในองค์ท่านได้นำไปเป็นที่ระลึกเพื่อการภาวนา ซึ่งเป็นงานเทียนผสมการปิดทองตามลักษณะอักษร 'ตรั่ม' ของทิเบต จำนวน 10,000 ดวง และได้จุตภาวนาในโอกาสครบรอบ 15 ปี ของการเดินทางมาสู่เสถียรธรรมสถานของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์



หากท่านผู้อ่านสนใจ ท่านสามารถร่วมหัดภาวนากับการทำดอกไม้เทียนร่วมกับแม่ต่ายได้ที่เสถียรธรรมสถาน ณ ชุ่มแสงเทียนแห่งปัญญา หรือร่วมบุญด้วยการส่งดอกไม้เทียนเป็นของขวัญแด่คนที่คุณรักในทุกโอกาสดังรายละเอียดในภาพ การมอบดอกไม้เทียนนี้ไม่เพียงแต่จะเป็นการเตือนให้เรามีแสงสว่างแห่งปัญญาในใจเท่านั้น ทุกครั้งที่มีการจุดเทียน ไล่เทียนก็จะสั่นลงไปทุกที เปรียบเหมือนให้เราตระหนักรู้ถึงชีวิตที่สั่นลงไปทุกขณะ การกลับมาใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะที่มีใจรู้ ตื่น และเบิกบาน ทำประโยชน์ให้ถึงพร้อมทั้งกับตนเองและกตัญญูกับคนรอบข้างคือการใช้โอกาสของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อย่างมีคุณค่าที่ได้ชีวิตมานั่นเอง

แสงเทียน
แห่งปัญญา

- เชิง 1 ดอก = 1,500 บาท
- เชิง 3 ดอก = 2,500 บาท
- เชิง 5 ดอก = 3,500 บาท
- เชิง 7 ดอก = 3,500 บาท
- กระเช้า 3 ดอก = 1,000 บาท
- กระเช้า 5 ดอก = 1,800 บาท
- กระเช้า 7 ดอก = 2,500 บาท

แบบเชิง

- เชิงดำ
- เชิงทอง
- เชิงทองแดง

สีเทียน



บัญชีร่วมบุญ

ธนาคาร กสิกรไทย

บัญชีออมทรัพย์

ชื่อบัญชี : เสถียรธรรมสถาน

เลขที่ 796-2-00003-1

เสถียรธรรมสถาน
หุบเขาโพธิสัตว์



แก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี

ความสวยงาม...ระหว่างทาง

แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป



จากการเดินทางไป - กลับจาก
เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพฯ
ถึงเสถียรธรรมสถาน หุบเขา
โพธิสัตว์ เพชรบุรี

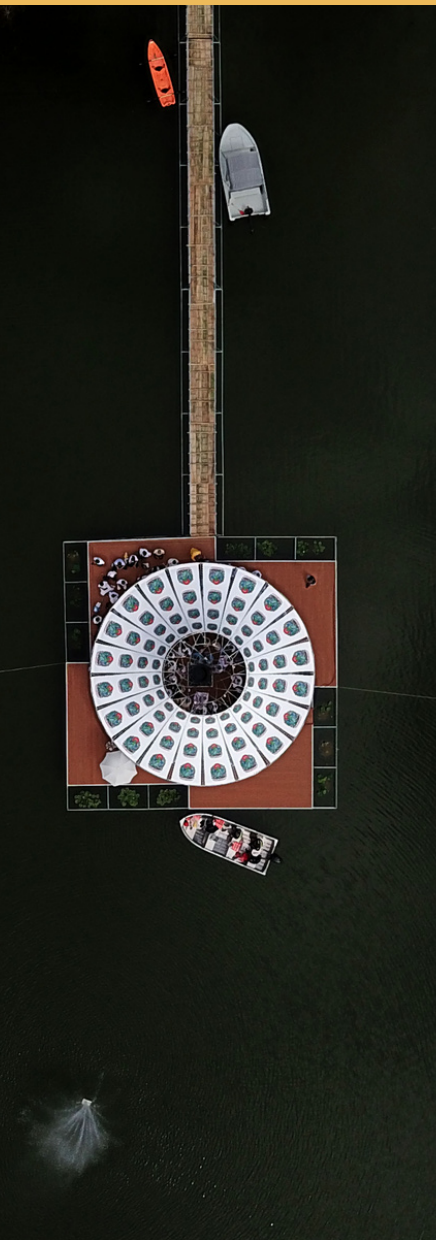
ในรอบปีที่ผ่านมา ท่านแม่ชี
คันสนียีได้มีโอกาสทำรายการ
ผ่าน Facebook live อยู่หลาย
ครั้ง ทั้งไปและกลับ ในหนึ่ง live
ที่ผู้เขียนประทับใจคือการที่ท่าน
แม่ชีคันสนียีได้หยุดเพื่อถ่ายทำ
รายการที่เนินเขาเล็กๆ แห่งหนึ่ง
ก่อนถึงเสถียรธรรมสถาน หุบเขา
โพธิสัตว์



ซึ่งถ้าท่านผู้อ่านลองคลิกชมในคลิป จะเห็นถึงทิวทัศน์อันงดงาม เหมือนกับท่านแม่ชีอยู่ที่
ต่างประเทศเลยทีเดียว ท่านแม่ชีได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า “ก่อนเมฆที่สวยงาม วิวทิวทัศน์ที่สวยงาม
ถ้าเรามองตามความเป็นจริง จะรู้ว่านี่คือสิ่งที่ไม่เที่ยง สามารถเปลี่ยนแปลง และที่สำคัญ
ทุกสิ่งไม่ใช่ของเรา เราเพียงผ่านมาเพื่อทำหน้าที่ แล้วก็จากไปเท่านั้นเอง”

นี่ทำให้เราได้กลับมาองความเป็นจริงของ
การใช้ชีวิตได้เป็นอย่างดี เพราะการใช้ชีวิตเหมือน
การเดินทาง ระหว่างทางที่เราพบอะไรมากมาย
เปรียบเหมือนก้อนหินสวยที่เราชอบ เราก็เก็บไว้
หินบางก้อนที่เราไม่ชอบ เพียงแค่ยกขึ้นมาก็หนัก
ถ้าพิจารณาให้ดี ทั้งหินก้อนที่เราชอบและไม่ชอบ
มีความ ‘หนัก’ ด้วยกันทั้งคู่ แต่เราสามารถวางหิน
ก้อนที่เราไม่ชอบได้ง่าย ถ้าลองทดสอบกับความ
รู้สึกตัวเองในการวางหินก้อนที่เราชอบให้ได้
เท่ากับเรารู้ว่าสมบัติที่เราพบระหว่างการเดินทาง
หรือแม้กระทั่งสิ่งที่เราเป็นเจ้าของหรือสร้างขึ้น
เป็นสมบัติของคนตายจาก เป็นสมบัติผลัดกันชม
ถ้าคิดได้เท่านี้ การใช้ชีวิตของเราก็ ‘เบา’





เมื่อเราหัด ‘วางให้เป็น เย็นให้ได้’ การใช้ชีวิตของเราก็จะเป็นการทำหน้าที่ของผู้อาศัยที่ถ่อมตน ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน อยู่ในยูนิฟอร์มอะไร ถ้าเราใช้ชีวิตโดยมีการทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ โดยปล่อยวางความคาดหวังในผลให้ได้ ฝึกมีจิตใจที่น้อมไปเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริงที่เราไม่สามารถบังคับอะไรได้ ฝึกเห็นความไม่เที่ยง ถ้าเราทำได้ ก็จะทำให้ในแต่ละก้าวของการเดินทาง หรือแต่ละขณะของชีวิตนั้น ‘เบา’

เราจึงขอชวนท่านผู้อ่านมาลองทำหน้าที่ด้วยการเป็นผู้ลงทุนในเหตุที่วางความยึดมั่นถือมั่นให้ได้ เมื่อเราทำได้เราจะสามารถวางความคาดหวังและความยึดมั่นถือมั่นของผลที่จะเกิดขึ้นได้ เราก็ถือเป็นนักลงทุนที่ทำหน้าที่ได้อย่างเบากาย เบาใจนั่นเอง

ชีวิตที่งดงามด้วย คุณธรรมพระอารยตารา

เขียนโดย ทวีวัฒนา ทุนคุ้มทอง



“เมื่อได้ทราบข่าวการคืนลมหายใจ
สู่ธรรมชาติของ คุณแม่ศันสนีย์
เสถียรสุด แห่งเสถียรธรรมสถาน
...รู้สึกเสียใจเป็นอย่างยิ่งที่
ประเทศไทยและโลกนี้ได้สูญเสีย
บุคคลที่มีคุณค่าไปอีกท่านหนึ่ง”

– วรวิทย์ ตงศิริ

อาศรมพุทธศิลป์เอโกมตะ
...อาศรมดอกแก้วจำปา

สวัสดีอีกครั้งค่ะท่านผู้อ่านธรรมสวัสดิ์ E-Magazine ทุกท่าน ในฉบับนี้ขออนุญาตนำเรื่องราวของผู้ที่ศรัทธาต่อคุณแม่และองค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์อย่างลึกซึ้งมาแบ่งปันกันค่ะ บุคคลท่านนี้อาจมีโอกาสดำเนินชีวิตน้อยครั้งเนื่องจากอยู่ไกลถึงสกลนคร แต่ท่านได้ศึกษาเรียนรู้และรู้จักคุณแม่ผ่านการทำงานของท่าน และเชื่อมต่อกันด้วยคุณธรรมขององค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ ทำให้บุคคลท่านนี้เปี่ยมด้วยความศรัทธาและความตั้งใจที่จะนำแนวทางของคุณแม่และองค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์* มาปฏิบัติให้อยู่ในวิถีชีวิต และสามารถนำไปช่วยเหลือผู้คนได้มากมายเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เรามาฟังมุมมองของท่านที่มีต่อคุณแม่และองค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์กันค่ะ

บุคคลที่กล่าวถึงนี้คือ อาจารย์วรวิทย์ ตงศิริ ท่านเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่วิทยาลัยเทคนิคสกลนคร ในตำแหน่งครูชำนาญการ ที่ชอบใช้เวลาในวันว่างไปปฏิบัติธรรมในสถานที่อันเงียบสงบ ปลีกวิเวกห่างไกลจากผู้คน ชอบเดินทางสำรวจเส้นทางธรรมชาติแบบบุกป่าฝ่าดง ศึกษา





ธรรมบัตรฉบับนี้ ให้ไว้เพื่อเชิดชูเกียรติแด่

นายวรวิทย์ ดงศิริ

บุคคลผู้ปลุกหัวใจสังคมด้วยหัวใจโพธิสัตว์
ขอให้คุณธรรมของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์

ประวัติศาสตร์และบันทึกเรื่องราวอันทรงคุณค่าของท้องถิ่นต่างๆ ไว้ ส่วนอีกด้านหนึ่งก็มีกิจกรรมอาสาสมัครช่วยเหลือผู้คนและเข้าไปดูแลพระเถรานุเถระทั้งในจังหวัดสกลนคร นครพนม และจังหวัดใกล้เคียงมาโดยตลอด

อาจารย์ได้รับการเสนอชื่อให้รับรางวัลอวอร์ดจากคุณแม่เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2557 (ปีที่ 3 ของการมอบรางวัล) ในฐานะผู้ที่ได้นำ คุณธรรมขององค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์** ออกไปช่วยเหลือผู้ที่ลำบากกว่าแม้ว่าบางครั้งจะต้องทำด้วยความยากลำบากแต่ก็ไม่เคยย่อท้อเลย เมื่อถามว่าคิดถึงคุณแม่อย่างไร ครูชำนาญการที่หันมาฝึกการวาดภาพแนวพุทธศิลป์และปรัชญาธรรมมากกว่า 5 ปีท่านนี้กล่าวว่า “คุณแม่ท่านเป็นผู้ที่มีทั้งองค์ความรู้ องค์ธรรมและองค์คุณ ท่านเปี่ยมด้วยความรักและความเมตตาต่อทุกคนสิ่งที่ท่านทำมีแต่ความดีงามและเป็นประโยชน์

ต่อสรรพชีวิต ท่านให้ความช่วยเหลือผู้คนมากมาย ท่านเป็นบุคคลตัวอย่างที่ทำให้คนคิดจะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อช่วยเหลือคนอื่นมากขึ้น และจากการที่ท่านช่วยเหลือทุกคนอย่างไม่เลือกเชื้อชาติ ภาษา หรือชนชั้นวรรณะใดๆ ทำให้คนที่ได้เห็นได้เรียนรู้ เกิดความรู้สึกราวอยากปฏิบัติตามแบบอย่างที่ดีงามของท่าน”

‘ดาราวอร์ด’ นับเป็นรางวัลแห่งความดีงามที่อาจารย์วรวิทย์บอกว่าภาคภูมิใจมากที่สุดอย่างหนึ่ง ดังที่ท่านกล่าวว่า “รางวัลนี้เป็นรางวัลระดับประเทศ เป็นรางวัลที่ยิ่งใหญ่ เป็นรางวัลที่ดีมีคุณค่าและมีความหมายต่อชีวิตเป็นอย่างยิ่ง” ท่านเล่าว่าก่อนหน้านี้เคยมีผู้เสนอให้รับรางวัลหลายรางวัลแต่ไม่ค่อยสนใจ แต่พอทราบว่าได้รับการเสนอชื่อให้รับรางวัลดาราวอร์ด “รู้สึกว่าเป็นรางวัลที่ยิ่งใหญ่ที่สุดแห่งชีวิตเลยทีเดียว” คือความรู้สึกเมื่อทราบว่าจะได้เดิน

ทางมารับตาราอวอร์ดจากคุณแม่
อาจารย์วรวิทย์กล่าวถึงความคิดใน
ขณะนั้น

หลังจากได้รับตาราอวอร์ดเมื่อปี
2557 อาจารย์ก็ได้นำแนวทางแห่ง
ความรักความเมตตาของคุณแม่
และคุณธรรมขององค์พระอารยตา
รามหาโพธิสัตว์ไปใช้ในการทำงาน
เพื่อช่วยเหลือแผ้วถางผู้คนอย่าง



เต็มที่ “ยิ่งเมื่อได้ศึกษาประวัติขององค์พระอารยตา
รามหาโพธิสัตว์ทั้งจากที่คุณแม่เล่าให้ฟังและจากการ
ค้นคว้า ก็รู้สึกว่ามีกำลังใจในการเป็นผู้สร้างความดีงาม
ต่อมวลมนุษยชาติมาก” อาจารย์กล่าว

ช่วงหนึ่งอาจารย์วรวิทย์ก็มีแนวคิดที่จะสร้างสถาน
ปฏิบัติธรรมขึ้นในหมู่บ้านที่ห่างไกลโดยตั้งชื่อว่า “ตา
รากณะธรรมสถาน” เพื่อให้เป็นที่ปฏิบัติธรรมสำหรับ
ผู้คนในชุมชน เมื่อคุณแม่ทราบเรื่องท่านก็เมตตาตามอบ
พระอารยตารามหาโพธิสัตว์องค์สีดำให้ไปเป็นองค์
ประธานด้วย แต่ในปัจจุบันด้วยปัญหาบางประการ
ทำให้ไม่สามารถดำเนินการต่อไปได้ จึงอัญเชิญองค์
ท่านกลับไปปิดทอง และบูชาอยู่ที่อาศรมพุทธศิลป์ปะ
เอกอมตะ จังหวัดสกลนคร ซึ่งเป็นที่พำนักของอาจารย์
ด้วย

“สิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงนั้นเป็นช่วงที่มีคนดีมีความรู้มี
ความสามารถเข้ามาช่วยเหลือในชีวิตอย่างมากมายแม่
เจ็บไข้ได้ป่วยก็มีคุณหมอเข้ามาช่วยเหลือรักษา หาก
ปรารถนาสิ่งใดก็มีผู้เข้ามาให้ความอุปถัมภ์เหมือนดังที่
ใจคิด คงจะเป็นด้วยแรงบุญหนุนส่งจากการนำคำสอน
ของคุณแม่ไปปฏิบัติและนับถือองค์พระอารยตาราม
หาโพธิสัตว์ก็ได้”

อาจารย์ย้อนความให้ฟังว่าช่วงที่เพิ่งได้พระอารย
ตารามหาโพธิสัตว์ไปบูชานั้น ท่านรู้สึกเหมือนจะมีบุญ

“

“ถึงแม้คุณแม่ท่านจะไม่อยู่แล้วแต่คุณงามความดีของ
ท่านเปรียบได้ดังเมล็ดพืชที่งอกงามอยู่ในจิตใจไม่รู้ลืม
เลือนจากนี้ไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ คำพูดและการกระทำ
ที่เป็นแบบอย่างที่ดีงามของท่านจะได้นำไปใช้ในการ
ดำรงชีวิตและนำความรักความเมตตาที่เป็น
คุณธรรมแห่งองค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ที่คุณ
แม่ถ่ายทอดให้ไปช่วยเหลือผู้คนทั้งใกล้ไกลตลอดไป”

ชีวิตที่งดงามด้วยคุณธรรมพระอารยตารา

หนูนสง เป็นช่วงที่มีโชคมีลาภมาจำนวนหนึ่ง ก็ตั้งใจนำส่วนหนึ่งไปถวายคุณแม่ที่เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร “วันนั้นทราบว่าคุณแม่ท่านไปบรรยายธรรมที่สถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง เพิ่งกลับมาถึงประตูเสถียรธรรมสถาน สิ่ง que เห็นคือท่านหยิบไม้กวาดขึ้นมากวาดเศษขยะไปไม้อยู่ที่ประตูทางเข้าโดยไม่ได้พูดอะไร แต่ทุกคนที่ได้เห็นต่างตระหนักดีว่านั่นคือสอนโดยการทำให้ดูเป็นตัวอย่างนั่นเอง ผู้คนที่มาวันนั้นต่างก็เข้าไปทำความเคารพท่าน รวมถึงคณะของเราได้เข้าไปกราบนมัสการท่านด้วย ท่านก็บอกว่าให้ไปนั่งรอที่บริเวณรับรองแขก พอคุณแม่ออกมาสนทนา คณะเราได้เข้าไปกราบสนทนากับท่านและมีศรัทธาที่จะถวายปัจจัยที่สมทบร่วมกันได้ประมาณ 30,000 บาทเพื่อใช้ในกิจการของเสถียรธรรมสถาน

ท่านบอกว่าเมื่อสักครู่นี้ท่านเพิ่งไปบรรยายกลับมา เขากววยปัจจัยเป็นค่าใช้จ่าย 20,000 บาท แต่ท่านไม่รับ ให้นำไปใช้ในกิจการของนักศึกษาแทน ครั้นพอกลับมาถึงที่เสถียรธรรมสถาน คณะของเราก็มารววยปัจจัยให้ ท่านเลยพูดว่า ‘คูสิ ยิ่งให้...ก็ยิ่งได้กลับคืนมามากกว่าเดิม’ ปัจจัยนี้ท่านก็ว่าจะไปใช้สร้างอาคารที่พักผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ต่อไป

“ช่วงเวลาสั้นๆ ที่ได้สนทนากับท่าน ช่วงเป็นช่วงเวลานาทีทองที่มีคุณค่าที่สุดของชีวิตช่วงหนึ่ง ได้ข้อคิดดีๆ ได้นำแนวทางของท่านมาปฏิบัติ และใช้ในการบำเพ็ญภาวนาเพื่อการดำรงชีวิต ยิ่งให้ไปยิ่งได้กลับคืนมา ยิ่งให้เมตตาไปความเมตตาก็กลับคืนมา ให้ความรักไปก็ได้รับความรักกลับคืนมา และตั้งแต่แนะนำแนวทางของท่านมาปฏิบัติ ชีวิตก็ช่างมีคุณค่าและมีความ

หมาย” อาจารย์เล่าย้อนถึงเรื่องเกี่ยวกับคุณแม่ที่ยังคุชัดเจนเหมือนเพิ่งผ่านไปเมื่อเร็วๆ นี้เอง อาจารย์วรวิทย์มีความศรัทธาต่อองค์พระอารยตารา มหาโพธิสัตว์เป็นอย่างมากจนได้เขียนบทเพลงบูชาองค์ท่านไว้หลายเพลงพร้อมซีดีได้แก่ เพลงเพลงตารา น้ำตารา ดินตารา และได้มอบไว้ให้เสถียรธรรมสถานในเวลาต่อมาเพื่อให้ นำไปใช้ได้ตามความเหมาะสมโดยไม่สงวนลิขสิทธิ์ใดๆ

“ถึงแม้คุณแม่ท่านจะไม่อยู่แล้วแต่คุณงามความดีของท่านเปรียบได้ดั่งเมล็ดพืชที่งอกงามอยู่ในจิตใจไม่รู้ลืมเลือนจากนี้ไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ คำพูดและการกระทำที่เป็นแบบอย่างที่ดีงามของท่านจะได้นำไปใช้ในการดำรงชีวิตและนำความรักความเมตตาที่เป็นคุณธรรมแห่งองค์พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ที่คุณแม่ถ่ายทอดให้ไปช่วยเหลือผู้คนทั้งใกล้ไกลตลอดไป” อาจารย์กล่าวในท้ายที่สุด

และนี่คืออีกหนึ่งตัวอย่างของผู้ที่ยังระลึกถึงคุณแม่และมุ่งมั่นเดินตามรอยท่านด้วยการทำความดีตามปณิธานของคุณแม่ และเป็นผู้ที่สามารถยืนยันคำพูดของคุณแม่อีกครั้งว่าความเมตตาทำให้โลกนี้ยิ่งงดงาม สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์วรวิทย์ ตงศิริ ที่กรุณาถ่ายทอดเรื่องราวความประทับใจที่มีต่อคุณแม่ เพื่อเป็นกำลังใจให้กับทุกคนที่อาจกำลังประสบความยากลำบากในการดำเนินชีวิตว่า ในการจะทำได้ก็ตามย่อมมีอุปสรรค แต่หากทำด้วยความเพียรและจิตอันเป็นกุศลก็จะประสบความสำเร็จอันงดงามเป็นรางวัลอย่างแน่นอน...ขอพระธรรมคุ้มครองผู้อยู่ในหนทางแห่งมรรคตลอดไป

* พระอารยตารามหาโพธิสัตว์

พระอารยตารามหาโพธิสัตว์ คือพระโพธิสัตว์แห่งความกรุณาในร่างของสตรี ทรงถือกำเนิดขึ้นจากน้ำพระเนตรของพระอวโลกิเตศวร เมื่อคราวที่พระองค์ ทรงกั้นแสงขณะทอดพระเนตรเห็นสรรพสัตว์ตกอยู่ในทุกข์เวทนา บังเกิดมีดอกบัวดอกหนึ่งผุดขึ้นจากน้ำพระเนตร เมื่อดอกบัวบานออกองค์กรีนตารา ทรงปรากฏพระวรกายขึ้นและตรัสแก่พระอวโลกิเตศวรว่าจะทรงเป็นอีกหนึ่งแรงที่จะช่วยพระองค์ในการนำพาสรรพสัตว์ข้ามทะเลแห่งวัฏฏะสงสาร ไปยังอีกฟากฝั่งแห่งปัญญา หากสัตว์ทั้งหลายยังไม่หลุดพ้นไม่ว่าพวกเขาจะ เวียนว่ายตายเกิดไปอีกกี่กัปก็กลับพระองค์ก็จะยังคงอยู่ในสังสารวัฏเพื่อช่วยเหลือตลอดไป พระองค์จึงทรงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้หญิงมีศรัทธาในการปฏิบัติเพื่อหนทางแห่งการบรรลุธรรม ทรงสร้างปาฏิหาริย์แห่งการตื่นรู้ให้ผู้ หญิงมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรม มีผู้รู้เปรียบว่า “ท่ามกลางท้องฟ้าอันมืดมิด... แสงน้อยๆ ของดวงดาวจะเป็นดังเครื่องนำทางให้เรือกลับสู่ฝั่ง เฉกเช่นพระ อารยตารามหาโพธิสัตว์ที่จะเป็นแสงสว่างท่ามกลางความมืดมน นำผู้คนให้ เดินไปสู่การบรรลุธรรม

ลักษณะของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ คือ พระบาทขวายืนออกมาด้าน หน้า มีดอกบัวรองรับข้างใต้แสดงให้เห็นถึงความพร้อมในการก้าวออกไปทำ ประโยชน์ให้แก่มวลมนุษยชาติ พระบาทซ้าย นั่งพับเท้าในท่าสมาธิหมายถึง การดำรงสติอย่างรู้ตัวทั่วพร้อม พระหัตถ์ขวา หงายออกแสดงให้เห็นถึงการ ค้ำครองและความตั้งใจในการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น พระหัตถ์ซ้าย ยกขึ้น เสมอไหล่ ในพระหัตถ์มีดอกบัวเป็นการแสดงถึงปัญญาและมหากรุณาที่ พร้อมจะเป็นผู้ให้แก่สรรพชีวิต ลักษณะการถือดอกบัวในมือขวา เป็นการถือ อย่างสบายๆ แสดงถึงการถืออย่างไม่มียึดติด

****คุณธรรม 8 ประการของพระอารยตารามหาโพธิสัตว์**

- ไม่มีความถือตัวอวดดี
 - ไม่มีความโกงเขลา
 - ไม่มีความอาฆาตพยาบาททั้งปวง
 - ไม่มีความอิจฉาริษยา
 - ไม่มีความคิดเห็นที่ผิด
 - ไม่มีความโลภ
 - ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น
 - ไม่มีความยึดติดและความเคลือบแคลงสงสัยทั้งปวง
- ที่มา <http://www.sdsweb.org>

สติมา ปัญญาเกิด



ถอดเสียงบันทึกคำถามถึง ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด
โดย พุทธสาวิกาแพรวพรรณ จัตรไชยเดช

(ถอดความจากเทปบันทึกเสียง วันที่ 17 ตุลาคม 2546)

ฉันทะ คือความพอใจในงานนั้น แต่ถ้าเราไม่พอใจในงานนั้น แล้วเราต้องทำงานนั้น เราต้องทำอะไร ?

ท่านแม่ชีคันสนีย์ ได้ตอบคำถามของผู้ที่มาปฏิบัติธรรมในวันนั้นว่า

"ถ้าเราเริ่มต้นการทำงานด้วยความไม่พอใจ ทำไมไม่สังเกตว่างานนั้นผลออกมาราบรื่นหรือไม่ ถ้าเราเห็นโทษของการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างการที่ไม่มีใจให้กับสิ่งนั้น หรือจะใช้คำว่า มีความเป็น negative อีกด้วยเพราะเราไม่พอใจ แล้วงานราบรื่นไหมไม่เลย...เห็นไหมคะ โทษของมันมีอยู่ เพราะฉะนั้น เราต้อง 'เปลี่ยนใจ' ไม่ใช่ 'เปลี่ยนงาน' เปลี่ยนใจที่ไม่พอ...ให้มันเป็นความพอ

ในการทำสิ่งนั้นอย่างคนที่ถึงแม้สิ่งนั้นจะไม่ใช่ว่าความชอบของเรา เราก็จะไม่ทำงานแบบชอบชัง แต่จะทำงานอย่างมีความรักในโอกาสที่ได้ทำ ลองใช้ในสิ่งที่เราไม่ชอบนั้น ลองถอนมันออกมา จนกลายเป็นความรักต่อตัวเราเอง ที่จะกระทำต่อสิ่งนั้นเหมือนเป็นแบบฝึกหัดที่ใช้พัฒนาตัวเรา แล้วเราจะพบว่า ถ้ามีความสุขที่จะลงมือทำ ถึงแม้ว่าสิ่งนั้นเราจะไม่ถนัดหรือจะใช้คำว่าไม่รัก ก็คงไม่ถึงกับขั้นที่ว่าเกลียดใช้ไหมคะ คือแม้ไม่สนุกที่จะทำ แต่เปลี่ยนมาเป็นรักษาความสุขที่ยังได้ทำอยู่ เราอาจพบว่าสิ่งนี้สอนให้เราเข้มแข็ง และเห็นศักยภาพของตัวเองในการผ่านความไม่ชอบนี้มาได้ เพราะความสุขที่เราเลี้ยงตัวเองกับความไม่มีใจตรงนั้น เป็นเรื่องของการมองด้านใน กล่าวคือ ถ้างานที่เราไม่ชอบเมื่อมองเผ่งออกไป เห็นความไม่ชอบมันเป็นการมองออกไปข้างนอก แต่มองข้างในคือ มองเห็นใจ เห็นความรู้สึกของเราที่จะทำงาน เห็นว่าความรู้สึกนั้นไม่เที่ยงอย่างไร ความไม่ชอบนั้นก็ไม่ได้อยู่ตลอดเวลา เมื่อลงมือทำไปเรื่อยๆ ก็จะรู้สึกพอใจขึ้น...พอใจขึ้น...พอใจขึ้น และเห็นคุณค่าในการทำสิ่งนั้นได้มากขึ้น อย่างนี้เราจะได้พิจารณาถึง 'เวทนา' คือความรู้สึกที่ผ่านเข้ามาทั้งที่ชอบและไม่ชอบในตอนแรกก็ไม่เที่ยงเฉกเช่นเดียวกัน"

ท่าฤๅษีดัดตนแก้เก๊ียง



สังกะสีดีบุกเข้า รคนเจือ
หล่อคณะนุ่งหนังสือ สติยไวั
กามันตะก็เชื่อ ข้อยหนุ่ม นักรนอ
เหยียดยึดหัตถ์ตัดได้ แต่แก้เก๊ียงกาย



กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น

ท่าฤๅษีดัดตน แก้เก๊ียง

เคยไหม ตื่นเข้ามาไม่สดไส
อยากจะมีพลังแต่ก็ขี้เก๊ียง เรามี
ทางออกให้คุณแล้วกับท่าฤๅษี
ดัดตนแก้เก๊ียง รับรองได้ว่าถ้า
คุณลองทำตามติดต่อกันทุกวัน
แล้ว เลือดลมจะสูบฉีดไหลเวียน
ดี แล้วคุณจะรู้สึกสดชื่นขึ้นหลัง
ตื่นนอน มาลองหัดกันดีกว่า

1. คุณสามารถใช้นั่งหรือยืน
ก็ได้ในการเริ่มต้นทำท่านี้ แต่ควร
ให้กระดูกสันหลังอยู่ในแนวตรง
จากนั้นลองประสานมือด้านหน้า
แล้วพลิกฝ่ามือให้นิ้วโป้งชี้ลงที่
พื้น ดันฝ่ามือออกไปด้านหน้าให้
สุดพร้อมหายใจเข้า
2. ยืดฝ่ามือไปทางด้านซ้าย
พร้อมหายใจออกทางปาก ค้างท่า
ไว้ 3 วินาที
3. ดึงมือกลับมาด้านหน้า พร้อม
หายใจเข้า จากนั้นหายใจออก
พร้อมยืดฝ่ามือไปทางขวา ค้างท่า
ไว้ 3 วินาที
4. จบท่าด้วยการหายใจเข้า
พร้อมดึงมือกลับมาตรงกลาง และ
ผ่อนลมหายใจออกพร้อมคลาย
ฝ่ามือที่ประสานกันออก
สามารถทำซ้ำ ได้เท่าที่ต้องการ
หรือ อาจทำท่านี้ได้ในระหว่างวัน
จะช่วยให้สมองโล่งปลอดโปร่งขึ้น



แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป

อาหารอร่อย กินกันหลายคน

เครื่องดื่มยอดฮิตสำหรับสาวๆ ในฤดู
ฝนนี้ คงไม่พ้นเครื่องดื่มร้อนแสนสวย
ฉบับนี้มาตามตวงมาชวนคุณผู้อ่าน
ดื่มชากุหลาบบัลแกเรียใส่น้ำผึ้งกัน
ค่ะ สำหรับท่านที่ชอบรสอมเปรี้ยว
ลองบีบมะนาวใส่ ชากุหลาบถ้วยนี้จะ
ให้อิสรรสชาติที่อร่อยทีเดียวค่ะ

มาตามตวง
ชวนดื่มชา
กุหลาบ
บัลแกเรีย
ใส่น้ำผึ้ง



ตะแคงที่ภาพเพื่อชมคลิป



ส่วนผสม

1. ชากุหลาบบัลแกเรีย 1-2 ดอก (ใช้ได้ทั้งสดและแห้ง)
2. น้ำผึ้งตามชอบ
3. มะนาว 1 ชีก
4. น้ำร้อน

วิธีทำ

1. ชงชากุหลาบด้วยน้ำร้อน ใส่น้ำผึ้งและมะนาวตามชอบ
2. ก่อนดื่ม ลองดมความหอมของดอกกุหลาบ จะได้ประโยชน์จากกลิ่นอโรมาของดอกกุหลาบ ช่วยทำให้ผ่อนคลายและปรับสมดุลฮอร์โมนในสตรีได้



ชากุหลาบบัลแกเรียที่มาตามตวงชวนคุณดื่มครั้งนี้มาจากเสถียรธรรมสถาน หุบเขาโพธิสัตว์ จังหวัดเพชรบุรี ความพิเศษของชากุหลาบที่นี่ คือ กุหลาบทุกดอกถูกปลูกและเก็บด้วยความรักของคณะแม่ชีและเด็กๆ ปกาเกอญอ ถ้าคุณผู้อ่านสนใจสามารถสั่งชากุหลาบบัลแกเรีย หรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ของหุบเขาโพธิสัตว์ได้ทาง OFFICIAL LINE : @TARAFARM หรือสามารถมาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ ได้ที่เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร

Bulgarian Rose Tea

ชากุหลาบบัลแกเรีย
ชนิดกลีบ ในถุงกรองชา



รายได้ร่วมสร้าง เสถียรธรรมสถาน หุบเขาโพธิสัตว์

บรรจุ 14 ซอง 155.-

PURE ROSE HONEY

น้ำผึ้งกุหลาบ

ธรรมชาติแท้ 100%

มีวิตามินซี
ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน
ลดภาวะตึงเครียด
ช่วยให้นอนหลับได้ลึกขึ้น
ปรับสมดุลให้กับร่างกาย
ช่วยลดอาการท้องอืด
ท้องเฟ้อ ท้องผูก

250 ml



600.-

เติมเต็มกายใจ Spiritual Trip กับ ๑ วัน ในเสถียรธรรมสถาน

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

10.00น. ดónรับสู่เสถียรธรรมสถาน
กับ Spiritual Trip

10.15น. เรียนรู้ 3 สุข กับมินิตาราฟาร์ม
สุขง่ายใช้น้อย สุขเมื่อสร้าง สุขเมื่อให้

13.00น. เดินภาวนาในสวนธรรม

14.00น. กายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น

ผู้สนใจลงทะเบียนล่วงหน้า เวลา 10:00 น.

มีระเบียบปฏิบัติ ดังนี้

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

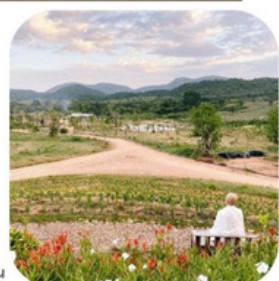


Spiritual Trip 65



อาบป่า อาบธรรม อาบใจ

เสถียรธรรมสถาน
ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ
เพื่อประโยชน์สุขและพ้นทุกข์ร่วมกัน
โดยมีพระธรรมนำทาง
อาบป่า อาบธรรม อาบใจ ณ หุบเขาโพธิสัตว์ จ.เพชรบุรี
ให้ทุกท่านที่เข้ามา ได้เรียนรู้วิถีชีวิตชุมชน
กายอยู่ก็ถึง...จิตอยู่กับงาน
การทำงานเป็นฐานของการภาวนา
จิตอาสาภาวนารับใช้
เปิดรับกรณีเข้าภาวนาแบบพักค้างทุกวันจันทร์ ถึง อาทิตย์ และแบบ 1 วัน



ระเบียบการสมัคร

- โปรดลงทะเบียนกำหนดช่วงวันเข้าภาวนาล่วงหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์ ทั้งพักค้างและไปกลับ ผ่านช่องทาง www.sdsweb.org และตรวจสอบรายชื่อเข้าภาวนา ได้ที่ Line id : @sdssil8
- รอโทรศัพท์ติดต่อกลับเพื่อยืนยัน และให้ข้อมูลการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติภาวนา (ก่อนเข้าปฏิบัติ 1 สัปดาห์) ท่านที่เข้าร่วมวิถีชุมชน จะผ่านการสนทนาทางโทรศัพท์ ในเบื้องต้นเพื่อให้ความชัดเจนในการขอเข้าปฏิบัติที่หุบเขาโพธิสัตว์
- จากสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ขอความกรุณาผู้เข้าพักค้าง และ ผู้ประสงค์เข้าภาวนาแบบ 1 วัน
 - 1.1 ใบรับรองแพทย์ การตรวจแบบ ATK (ผลตรวจภายใน 24 ชั่วโมง)
 - 1.2 ใบรับรองแพทย์ การตรวจแบบ RT-PCR (ผลตรวจภายใน 72 ชั่วโมง)
 - 1.3 มาตราฐานที่หุบเขาโพธิสัตว์ โดยมีค่าดำเนินการ 200 บาท หากไม่มีผลตรวจโควิด ขอสงวนสิทธิ์ในการเข้าร่วมภาวนาทุกกรณี



@sdssil8

เจ้าของ : มูลนิธิเสถียรธรรมสถาน

บรรณาธิการ : ธนินรา แก้วอินทร์

นักเขียน : ธนินรา แก้วอินทร์, ทวีวัฒนา พูนคุ้มทอง, พธ. แพรวพรรณ ฉัตรไชยเดช

พิสูจน์อักษร : พิกุล วิภาสประทีป

ศิลปกรรม : พรทิพย์ ช้างแย้ม

ภาพ : หนุ่ม รอยเตอร์ หรือ สุกรี สุขปลั่ง

คลิปภาพและเสียง : ธรรมนิเทศ เสถียรธรรมสถาน

