

“สุขเกินคาด”



กัลยาณมิตร เป็นก้อนเมฆดวงชีวิต
อันประเสริฐยิ่ง

หรือ

กัลยาณมิตร เป็นก้อนเมฆดวงชีวิต
ทรงเมจรรย์

ปิโย ครุ ภาวนิโย
วตุตา จ วจนกฺขโม
คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา
โน จญฺจฺจาเน นิโยชเย

พ. จุฬ.

๓๐/๓๓๒

หลายคนอดส่ำหับวขมานาน แต่อาจไม่พบความสุขในชีวิตนักบวช ทั้งนี้อาจเพราะเหตุปัจจัยหลายอย่าง เช่น ไม่ได้พบครูบาอาจารย์ที่สามารถชี้ทางที่ถูกตรง หรือไม่สามารถประพฤติปฏิบัติตนตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ได้เป็นต้น บุคคลเหล่านั้นจึงมักมุ่งแสวงหาความสุขจากการกิน การนอน ฟังข่าวตลกภายนอก ทั้ง เงิน ทีวี อินเทอร์เน็ต เฟสบุ๊ก... ฯลฯ ปล่อยชีวิตให้หมดไปวันๆ หรือไม่ก็แสวงหาความสุขจากมิจฉาสติ มิจฉาสมาธิ

แต่หลายคนมีบุญ มีปัญญาที่เคยสั่งสมมา ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ได้พบครูบาอาจารย์ที่รู้จริง แนะนำสั่งสอนได้ และสามารถที่จะปฏิบัติตนตามคำสอนนั้นได้ เขาจึงได้รับความสุขตามกำลังสติปัญญา แต่พวก

เขาส่วนมากก็ไม่สามารถสื่อสารให้ผู้อื่นได้รับรู้ถึงความสุขในชีวิตนักบวชนั้นได้ชัดเจน

สิกขมานา ดร. สุวิดา แสงสีหนาท อดีตผู้ช่วยคณบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร อดีตผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิจัย ได้เขียนถึงความสุขในชีวิตนักบวชจากประสบการณ์ตรง ได้อย่างชัดเจน เห็นภาพแต่ท่านอย่าเพิ่งคิดว่า “ อ้าว..ก็เขาเป็นด็อกเตอร์นี่ก็เขียนเก่งละสิ ” เพราะยังมีสิกขมานาอีกท่านหนึ่ง ท่านจบการศึกษาเพียง ป.๔ อายุ ๖๖ ปี และบวชด้วยความกังวลว่า บวชแล้วจะไปรอดหรือไม่ และคิดบวชแค่ ๒-๓ เดือน ครั้นบวชแล้ว ท่านกลับได้พบกับความสุขอันเกินความคาดหวังในชีวิตนักบวช จึงตัดสินใจที่จะอุปสมบทเป็นภิกษุณีตลอดชีวิตในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๖

จากความสุขที่ได้รับเกินคาดหวัง ท่านจึง
เกิดความคิดอยากให้ผู้อื่นรับรู้ถึงความสุขที่มี
จริงเหล่านี้บ้าง เพื่อเป็นกำลังใจให้แก่ผู้ที่ยัง
ไม่ลงมือปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
ได้ลงมือปฏิบัติ ผู้ที่เพียรอยู่แล้วจะได้เพียร
มากขึ้น และผู้ที่เดินหลงทางจะได้เข้าสู่ทาง
อริยมรรคมีองค์ ๘ ท่านจึงเขียนเล่าถึงความสุข
อันเกินความคาดหวังนั้น ได้อย่างชัดเจน
เห็นภาพทีเดียว จนหลายๆ คน อุทานว่า
“ไม่น่าเชื่อ! ว่า...จบการศึกษาเพียง ป. ๔”

คำนำโดย

นิโรธ

อารามภิกษุณี นิโรธาราม

อ. จอมทอง จ. เชียงใหม่

สฺวจริบนนอ...

สิกขมานา ดร.สุวิดา แสงสีหนาท

ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (สหวิทยาการ)

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖ ข้าพเจ้า
ดร.สุวิดา แสงสีหนาท พร้อมเพื่อนพรหมจรรย์
รวม ๖๒ ชีวิตได้รับการบรรพชาสามเณรี
ณ อารามภิกษุณีนิโรธาราม อำเภอจอมทอง
จังหวัดเชียงใหม่เพื่อร่วมฉลองชัยชนะ ๒๖๐๐
ปีพุทธชยันตี ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ปิติที่เต็มเปี่ยม และความมั่นใจที่จะก้าว
ตามรอยแห่งพระพุทธองค์ ปักลงในใจของ
ข้าพเจ้าอย่างไม่คลอนแคลน

ความมั่นใจเช่นนี้ แตกต่างจากวันแรกที่
เริ่มก้าวอย่างเตรียมเข้าสู่ชีวิตนักบวช ณ วันที่ ๑

พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ข้าพเจ้าบวชแม่ชี (เพื่อฝึกตนเตรียมบวชสามเณรี) ด้วยความลังเลสงสัยว่าชีวิตนักบวชดีจริงหรือ และคิดว่าถ้าไม่ไหวก็สึกได้ อยากบวชอีก ก็บวชได้อีก

แต่ทว่า นับแต่วันาที่ที่ได้รับการปลงผม โดยพระอาจารย์ภิกษุณีรุ่งเดือน นันทญาณิ (สุวรรณ) ได้เกิดการสันสะเทือนอย่างรุนแรง เกิดการเปลี่ยนชีวิตทั้งชีวิต เกิดปิติอย่างสูงสุด น้ำตาไหลพร่างพรู ดังสายฝนราตรดหัวใจจนชุ่มฉ่ำ ความสุขในชีวิตพรหมจรรย์เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่ง ในวันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖ วันที่บรรพชาสามเณรี และสิกขมานา ตามลำดับ เป็นอีกครั้งที่เกิดปิตินกล้นน้ำตาไม่ได้ จึงมีคำถามแก่ตัวเองว่า เพราะเหตุใดหนอ จึงมีปิติปราโมทย์มากมายถึงเพียงนั้นอีกทั้ง จากที่เคยลังเลสงสัย ก็เปลี่ยนเป็นมี

สัมมาทิฐิตั้งมั่น ถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เป็นที่ระลึกนึกถึงและตั้งเจตนาที่จะเนกขัมมะตามรอยพระพุทธรองค์ โดยไม่มีที่สุดแห่งกาล

พระพุทธเจ้าตรัสสอนความจริงว่า ทุกคนต้องการ...ความสุข...โดยแบ่งเป็น “สุขของชาวบ้าน” และ “สุขของนักบวช” ครั้งที่ข้าพเจ้ายังเป็นฆราวาสนั้น มีพร้อมในสุขของชาวบ้านดังนี้

มีสุขจากการมีทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง ตำแหน่ง และสถานะทางสังคม ที่เรียกว่า “สามัญทรัพย์”

สุขจากการใช้ทรัพย์ ตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนนั้น ข้าพเจ้าก็พยายามทำตามได้บ้าง คือ ★เลี้ยงดูตนเองและบริวารให้เป็นสุข ★บำบัต้อนตราาย ★ทำพลี ๕ อย่าง คือ พลี

ให้ญาติ ให้เปรต ให้แขก ให้ราชการ ให้เทวดา
★ ถวายสมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดี

สุขจากการไม่มีหนี้สินส่วนตัว

ส่วนสุขจากการงานไม่มีโทษนั้น ข้าพเจ้า
ยังทำไม่ได้ครบถ้วนในกายสุจริต วาจาสุจริต
มโนสุจริต แต่ถึงกระนั้น คนทั่วไปที่มีความรู้
ในทางธรรมน้อย ก็ยังยกย่องข้าพเจ้าว่าเป็น
คนดีมีประโยชน์ต่อสังคมในฐานะ ผู้ช่วย
คนบดี้ แห่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อันทรงเกียรติ อาจารย์ ดร. นักวิจัย และ
ผู้ทรงคุณวุฒิ

แต่ทว่า ความสุขในสามัญทรัพย์แบบ
ชาวบ้านทุกรูปแบบล้วนเป็นสุขหยาบๆ เป็น
สุขที่หลายๆ ครั้ง นำไปสู่ความเดือดร้อนใน
ภายหลังเมื่อเปรียบเทียบกับ ความสุขยิ่งและ

ละเอียดยิ่ง ที่เป็น “ความสุขของนักบวช”
สุขที่ได้พบขุมทรัพย์ชนิดใหม่ ที่เรียกว่า
“อริยทรัพย์” ซึ่งให้ความสุขโดยส่วนเดียวไม่มี
ทุกข์โทษใดๆ เลย จนบ่อยครั้งที่ผุดขึ้นในใจว่า
“สุขจริงหนอ” ที่ชีวิต ดร. ไม่เคยได้รับ และไม่
คาดคิดว่าจะมีความสุขแบบนี้จึงเป็นสาเหตุให้
ข้าพเจ้าละทิ้งชีวิต ดร. และอีกหลายตำแหน่ง
รวมทั้ง ทรัพย์สินทั้งหลาย

ความสุขของนักบวชที่จะกล่าวต่อไปนี้
เป็นเพียงบางส่วนที่สามารถสื่อสารออกมาเป็น
ตัวหนังสือได้ สิ่งที่เป็นนามธรรมอีกมากที่
เกิดขึ้นและได้รับ จำเป็นต้องมาสัมผัส ปฏิบัติ
และรู้เห็นด้วยตนเอง

“สุจริตบนอ”

๑) เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าใต้ต้นที่ ที่นี้
เดี๋ยวนี้ (ศรัทธา) สุขจริงหนอ

ชีวิตชาวบ้าน แม้มีศรัทธาต่อพระรัตนตรัย และเชื่อเรื่องผลของกรรม ว่าทำดีได้ดีแน่ๆ ทำชั่วได้ชั่วแน่ๆ จึงพยายามทำความดีถือศีล ภาวนา เพื่ออย่างน้อย ชาติหน้าก็ไม่ล่วงจาก ภพภูมิของความเป็นมนุษย์ แต่ก็มีเวลาว่างน้อยเต็มที เพราะมีความรับผิดชอบมาก ที่เรียกกันว่า “ภาระ” ในตำแหน่งผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิจัย อาจารย์ ดร. และลูกสาวคนเดียวของแม่ท่ามกลางพี่น้องผู้ชายอีก ๓ คน จึงต้องพยายามหาเวลาว่างจากงานและภารกิจต่างๆ ที่เกี่ยวพันผูกโยง แล้วขับรถไปไกล

เพื่อไปวัดที่มีพระคัมภีร์สถานที่ดี มีสิ่งแวดล้อมดี แต่ทว่า ก็ทำได้อย่างมากแค่ปีละ ๓-๔ ครั้ง

เมื่อลาออกจากงานตั้งใจจะให้เวลากับ การปฏิบัติธรรมที่บ้านอย่างเต็มที่ เพราะเคย ได้ยินว่า “เป็นชาวบ้านกับบรรลุธรรมได้” แต่ ในความเป็นจริง คือ เราจะสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม คนที่บ้านจะดูโทรทัศน์ จะกินข้าว จะคุย จะสังสรรค์ เสี่ยงก็รบกวนกัน เราจะพูด เรื่องธรรมะ คนที่บ้านจะพูดเรื่องชื่อของ ดูภาพยนตร์ เรื่องรถหรูราคาแพง จึงทำกุศล จิตให้เจริญไพบูลย์ได้กระท่อนกระแท่นเต็มที

ชีวิตนักบวช ได้สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดิน จงกรม ทุกวัน วันละ ๓ รอบ เข้า บ่าย เย็น นอกจากนั้น ก่อนฉันอาหารก็สวดมนต์พิจารณา ปัจจัย ๔ มีสติในการบริโภคอาหาร เรียนบาลี เรียนอภิธรรม เรียนธรรมศึกษา ฟังธรรมบ้าง

แสดงธรรมเองบ้าง อ่านพระไตรปิฎกบ้าง เวลาทั้งหมดเป็นไปเพื่อก่อเกิดกุศลจิตที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และทำให้กุศลจิตที่เกิดแล้วให้เจริญงอกงามไปบุลย์ จึงมีเวลาเหลือน้อยมาก ที่จะให้อกุศลจิตเกิดได้

ครั้งหนึ่ง ไม่สบายเป็นไข้หวัดใหญ่ล้มนอน ถึง ๓ วัน จนรู้แจ้งเห็นจริงถึง “ทุกข์” ซึ่งหมายถึง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ที่จะอยู่ในอิริยาบถที่ชาวบ้านคิดว่าสบายที่สุด คือ การนอนเมื่อเห็นทุกข์...ก็เห็นธรรม...จึงเบื่อหน่าย...ที่จะต้องนอนอย่างเดียวนตลอดทั้งสามวัน เมื่อพอจะมีเรี่ยวแรง จึงรีบ...สลัดออก...จากการนอน มาทำวัตรตามปกติ ได้สวดมนต์ภาวนาอีกครั้งหนึ่ง วันนั้น เกิดปิติท่วมท้น หัวใจว่า ชั้น ๕ กองทุกข์กองนี้ช่างมีบุญจริงหนอ ที่มีปัญญาเห็นธรรม เกิดศรัทธาต่อ

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างถูกต้อง จึงมีที่พึ่งที่ระลึกนึกถึง แม้นยามป่วย หรือยามดีอีกทั้ง มาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าได้ทุกเมื่อ ทุกเวลา ไม่ต้องรอวันหยุด ไม่ต้องขับรถไปไกล หายป่วยก็มาภาวนาได้ทันที...สุขจริงหนอ แค่นี้เดินจากกุฏิมาที่ศาลา เท่านั้นเอง

๒) ศิลมาก ประณอย สุขจริงหนอ

ชีวิตที่มีศิลปะมากขึ้นโดยลำดับจากชาวบ้านที่ศิลปะ ๕ ไม่ค่อยครบ มาเป็นชาวบ้านศิลปะ ๘ มาเป็นอุบาสิกาศิลปะ ๘ มาเป็นแม่ชีศิลปะ ๘ มาเป็นสามเณรศิลปะ ๑๐ พบว่า ศิลปะเปรียบเหมือนรั้ว เมื่อศิลปะมากขึ้น ชีวิตก็มีรั้วป้องกันภัยที่แข็งแกร่งมากขึ้น ช่วยป้องกันไม่ให้ประมาทจิตใจมาก ทั้งประณบุญ ประณบาป อีกทั้งช่วยป้องกันภัยจากผลของกรรมชั่วทั้งหลาย ดังนี้

ครั้งเป็นชาวบ้านศีล ๕ ไม่ค่อยครบ ชีวิตสนุกเพลิดเพลินกับการไปซื้อของ ซื้อเสื้อผ้า รองเท้า เครื่องสำอาง แม้จะมีอยู่แล้วเต็มตู้ แม้ไม่มีอะไรต้องซื้อ ก็อ้างว่าซื้อของใช้เข้าบ้าน จึงต้องไปทุกสัปดาห์ ไม่มีอะไรขาด ก็ไปคุ้ยหาหน่อยว่ามีอะไรลดราคาบ้าง มีอะไรใหม่ๆ บ้างไหม แล้วก็ติดเบ็ดกิเลสอีก ต้องซื้อ ต้องจ่าย ของบางอย่างซื้อมาแล้วไม่เคยได้ใช้

สนุกเพลิดเพลินกับการ “ต้อง” ไปสังสรรค์ กับเพื่อนพากันไปหาของกิน ขับรถไปกันไกลบ้าง ใกล้บ้าง บางครั้งขับไปถึงพืथाเมื่อกินเสร็จแล้วอ่อยหรือไม่อ่อยก็ตามความรู้สึกก็เปลี่ยนเป็นเฉยๆ และหลายครั้งก็รู้สึกทุกข์ เพราะเหนื่อยกับการเดินทาง เหนื่อยกับการกินอิ่มเกิน หรือกินอาหารที่ย่อยยาก ประเภทเนื้อ นม ไข่ และที่สำคัญ

คือ รสอร่อยนั้นก็ไม่เคยจะติดลิ้นได้เลย กลายเป็นสนุกเพลิดเพลินเพียงนิด แล้วก็ทุกข์อีกหลายชั่วโมงในการย่อยอาหาร และการเดินทาง ยังโชคดีที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บตามมา ไม่เช่นนั้นคงเป็นทุกข์อีกหลายเดือนหลายปี พอนัดครั้งต่อไปก็ต้องพยายามดูฟังตามสื่อต่างๆ ว่ามีที่ไหนที่คนเขาว่าอร่อยกัน จะได้ลิ้มชิมรสใหม่ๆ อีก จนบางครั้ง “เบื่อ” ไม่รู้จะกินอะไรดี ไม่รู้จะไปไหนดี เพราะไปมาหมดแล้ว ก็ยังต้องดิ้นรนหาที่ไปกินไปสังสรรค์ เพราะกลัวเพื่อนไม่คบ

เมื่อเป็นชาวบ้านศีล ๘ ก็ดีขึ้นหน่อย เหนื่อยน้อยลง เพราะไม่กินข้าวเย็น ไม่แต่งตัวมาก แต่ก็ยังหาเรื่องไปซื้อของอยู่ดี เพราะกิเลสแก้ต่างให้ว่า “ก็ต้องซื้อของใช้เข้าบ้านนี่นา” ส่วนเรื่องกินยังต้องพิถีพิถัน

เพราะเป็นมือสำคัญของวัน อะไรที่อยากกิน ก็ต้องสรรหาไปกิน

พอมาเป็นอุบาสิกาศิล ๘ อยู่ที่วัด จึงได้ สงบมากขึ้น สนุกเพลิดเพลินที่เต็มไปด้วย ความเหนื่อย สนุกแบบนั้นลดลง แต่มีความสุขสงบสบายใจมากขึ้น ทว่าก็ยังแอบ ตามใจกิเลสตัวเองอยู่บ่อยๆ อยากกินอะไร อยากมีอะไร ก็ออกไปตลาดได้ ซื้อมาเก็บไว้ ถวายพรุ่งนี้ (จะได้กินด้วย) ใจยังฟุ้งซ่านบ่อยๆ คิดแต่เรื่องนั้นเรื่องนี้

เมื่อเป็นแม่ชี ศิล ๘ สงบมากขึ้นอีก เพราะออกจากวัดไม่ยากแล้ว “ความเป็น แม่ชี” เป็นรั้ว ให้มีสติระลึกรู้มากขึ้น กิเลส หลายตัวกระเด็นหายไปโดยอัตโนมัติ เพราะ ข้ามรั้วแห่งศีลเข้ามาครอบงำใจไม่ได้ ปิดฉาก สนุกเพลิดเพลินที่เต็มไปด้วยความเหนื่อย

ปิดฉากสนุกเพลิดเพลินที่สุขนิดแต่ทุกข์นาน ใจจึงเบาสบาย ความฟุ้งซ่านน้อยลง แต่ก็ยังมี ประณบุญอยู่บ้าง เพราะยังใช้เงินทำบุญได้

เมื่อเป็นสามเณรีศิลป ๑๐ ยิ่งสงบมากขึ้น อีก เพราะรั้วแห่งศีลแข็งแรงขึ้น เพราะอาการ กิริยาใดๆ ที่เป็นชาวบ้านก็ทำไม่ได้แล้ว เงินก็ ใช้ไม่ได้ และไม่มีเงินให้ใช้ด้วย จึงโปร่งเบา สบายใจไม่ต้องประณบุญ ไม่ต้องคิดว่าจะซื้อนั่น ซื้อนี่ และไม่มีแม้แต่ความคิดว่าอยากได้นั้น อยากได้นี้ที่เกินความจำเป็นของชีวิต ซึ่งไม่ใช่ การถูกบังคับฝืนใจแต่อย่างใด เป็นไปโดย ธรรมชาติ เปรียบเหมือน คนไม่ชอบกินทุเรียน แม้จะเอาทุเรียนก้านยาวเมืองนนท์ราคาเป็น หมื่นมาให้ ก็ไม่อยากจะ เหม็นจนต้องเบือน หน้าหนี และไม่เคียดคิดที่จะอยากซื้ออยากกิน อยากได้แต่อย่างใด

ศีลเปรียบเหมือนรั้วป้องกันกิเลส ศีลเปรียบเหมือนเสาบ้าน เมื่อศีลมากขึ้น รักษาศีลได้บริบูรณ์มากขึ้น เปรียบเหมือนมีเสาต้นใหญ่ๆ หลายต้น บ้านก็แข็งแรง และสร้างสูงได้หลายชั้น ศีลมากขึ้น จิตสงบขึ้น เพราะโลภะปรุงบุญปรุงบาปน้อยลง ตัณหาความอยาก จึงน้อยลงมาก เหตุเกิดทุกข์จึงมีน้อยมาก จึงทุกข์น้อยลงมาก เมื่อไม่ทุกข์ ก็สุขมากขึ้น และมากขึ้น “สุขจากการได้ออกจากกาม” สุขอย่างยิ่ง...สุขจริงหนอ

๓) ศีลมากขึ้น ละอายต่อบาปมากขึ้น (หิริ) มีสติมากขึ้น สุขจริงหนอ

ชีวิตชาวบ้าน ไม่ต้องพูดถึงความละอายต่อบาป เกิดขึ้นน้อยมาก วัยเด็กเคยขโมยเงินพ่อแม่ ๕ บาทบ้าง ๑๐ บาทบ้าง เพราะจะเอาไปเข้าหนังสือเรียนอ่าน มีแฟนก็กลัวจะรู้ตัวได้

กลายเป็นว่าไปแย่งคนอื่นมา แล้วยังต้องโกหกพ่อแม่เพราะอยากอยู่กับแฟนนานๆ นี่คือบาปหนักๆ ที่ได้ทำไว้ในอดีต แม้มีความรู้สึกผิดบ้าง แต่ความละอายนั้นไม่มากพอจะยับยั้งการกระทำผิดได้ ส่วนบาปอกุศลเล็กๆ น้อยๆ มีโดยตลอด เช่น ไม่ระวังเรื่องมดแมลง ต้องพูดว่าไม่สนใจเลยด้วยซ้ำว่าเหล่าสัตว์เล็กสัตว์น้อยเหล่านี้มีอยู่ไหมจะตายไหม

ชีวิตนักบวช ความละอายต่อบาปผุดขึ้นมาหลายครั้งเมื่อมีเหตุการณ์เฉพาะหน้า ทำให้มีสติยับยั้งการทำความอกุศลได้ เช่น เมื่อเกิดอกุศลโลภเพ่งเล็งอยากได้ในสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ก็สามารถยับยั้งใจไว้ด้วยความละอายว่าเรามีเพศภูมิต่างจากชาวบ้านแล้ว เราเป็นนักบวชผู้ทรงศีลแล้ว เรากินข้าวชาวบ้าน

มาหลายมือแล้ว ชาวบ้านกราบไหว้เราแล้ว
เราจะผิดศีลได้เทียวหรือ

นอกจากนี้ ศีลมากขึ้น สติที่จะระมัดระวัง
ในชีวิตสัตว์เล็กสัตว์น้อยมีมากยิ่งขึ้น จะเข็ด
จะล้างจะเดินจะเหยียบ ต้องคอยระวังปิดเป่า
สัตว์เล็กๆ เหล่านี้ออกไปก่อน รวมทั้งยังช่วย
ให้เหล่าสัตว์รอดพ้นจากการจมน้ำตายใน
ทุกครั้งที่เราเห็น เช่น มดที่กำลังกระเสือก
กระสนในโคลนน้ำ ในอ่างล้างมือ เป็นต้น
ทำให้ใจสบายเป็นสุข เพราะไม่เพียงไม่
เบียดเบียนสัตว์ แต่ยังได้ช่วยชีวิตสัตว์ด้วย
อีกทั้ง **มีสติในการคิด** (คือคิดออกจากกาม -
ไม่โลภ คิดไม่พยาบาท คิดไม่เบียดเบียน -
คิดไม่มีโทสะ) **มีสติในการพูด** (คือไม่พูดเท็จ
ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบคาย ไม่พูดเพ้อเจ้อ)
มีสติในการเคลื่อนไหว (คือไม่ฆ่าสัตว์ ไม่หยับ

ของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ไม่ประพฤติดิ
พรหมจรรย์) และ**มีสติในการเป็นสมณะ**
จนกลายเป็นกรรมฐานอย่างหนึ่งให้ฝึกฝนจิต
ให้มีสติมั่นคง เมื่อมีสติ ก็มีสมาธิ ก็จะนำไปสู่
ปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง โดยลำดับ

๔) **สิ่งแวดล้อมดี คบคนดี มีความสุข**
จริงหนอ(เกิดโอดตปปะ)

ชีวิตชาวบ้าน “ฉัน” เป็นอีกคนหนึ่ง
พยายามหาสิ่งแวดล้อมที่ดีเลิศให้ตนเอง
เหมือนคนอื่นๆ ทั้งสิ่งแวดล้อมของที่อยู่อาศัย
และสถานที่ทำงาน เพื่อหวังจะมีความสุขอยู่
ในสถานที่นั้นๆ แต่ทว่า ก็ยังมีความสุขอย่าง
แท้จริง เพราะในสังคมปุณฺณ ย่อมหนีไม่พ้น
“บุคคล” ที่มีโลภะ โทสะ โมหะ หนาแน่นต่าง
คนต่างแข่งขันกัน ต่างคนต่างหวังจะ “เอา
มากที่สุด” และ “ให้น้อยที่สุด” เท่าที่จะทำได้

การคบหาเกี่ยวโยงกันนั้นเป็นไปเพื่อทรัพย์สิน
ผลงาน ตำแหน่ง ชื่อเสียง ของตนเองเป็น
สำคัญ ซึ่งเป็นเพียง “สามัญทรัพย์” ที่ได้มา
แล้วก็ทุกข์ ไม่ได้มาก็ทุกข์ จนชั้น ๕ กองทุกข์
ก่อนหน้านี้ เหนื่อยและหน่ายกับการแย่งชิงเช่นนั้น
แม้จะมีความสุขสนุกสนานเฮฮาไปกับกลุ่มเพื่อน
สนิท แต่ก็มีความสุขเพียงชั่วคราว แล้วก็
จางหายไป จึงหลบเข้ามาอยู่ในโลกแห่งสมมุติ
คือ นิยาย ตั้งแต่เป็นวัยรุ่นก็ฝึกฝนในการอ่าน
นิยายน้ำเน่า อ่านทั้งคืน ไม่ยอมนอน เรียกว่า
ติดงอมแงม จนโตเป็นผู้ใหญ่ก็ยังติด ละครทีวี
ซีรีส์เกาหลี ซีรีส์ญี่ปุ่น ไม่ว่าไปไหนทำอะไร
ถ้าถึงเวลาที่ละครเรื่องที่กำลังติดตามอยู่
ออกอากาศทางทีวี ก็จะต้องหยุดทุกกิจกรรม
มาดูให้ได้ เมื่อมีอินเทอร์เน็ต ก็ได้ดูซีรีส์ต่างๆ
กันทั้งวันทั้งคืน...เรียกว่า **จมกาม** อย่างแท้จริง
ส่วนพี่ชายชอบดูข่าวโดยเฉพาะข่าวการเมือง

แล้วก็ดำนักรการเมืองให้คนในบ้านฟัง จน
ร้อนหู **เฮ้อ! ทุกข์**

ชีวิตนักบวช เป็นอีกครั้งหนึ่งที่ชั้น ๕
กองทุกข์ก่อนหน้านี้ เลือกสิ่งแวดล้อมที่ดีให้ตนเอง
ตั้งแต่เริ่มต้นตัดสินใจมาปฏิบัติธรรมที่อาราม
ภิกษุณีนิโรธารามเป็นเวลา ๑ เดือน ก็เพราะ
เห็นว่าเป็นมังสวิรัตินอกินเนื้อสัตว์ ภูมิปอ
อยู่ได้ สภาพแวดล้อมทางกายภาพสงบร่มรื่น
นักบวชเป็นผู้หญิงดูสงบดี จึงทำให้ตัดสินใจ
กลับมาอีกครั้งจนกระทั่งได้ใช้ชีวิตแม่ชีและ
สามเณรี ถึงวันนี้รวม ๑๑ เดือน (๑ พย ๕๕
ถึง ๑ กย ๕๖) อะไรคือสิ่งที่ทำให้อยู่ได้อย่างมี
ความสุขอย่างแท้จริง เป็นความสุขสงบที่เต็ม
อิมอยู่เสมอ เคยไปปฏิบัติธรรมหลายวัด ก็ไม่มี
ความสุข ณ ที่แห่งนั้น แต่มีความสุข ณ ที่แห่ง
นี้ อารามภิกษุณีนิโรธาราม-สุทธจิตต์

เมื่อคิดอย่างถี่ถ้วนแล้ว พบว่า ครูบาอาจารย์และเพื่อนพรหมจรรย์ที่เป็นบัณฑิต เป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง พระอาจารย์นั้นทัญญี เป็นตัวอย่างของสาวิกาที่ดีในพระพุทธเจ้า คือ นำพาคณะภิกษุณีสงฆ์แห่งนี้ให้เดินตรงทางใน อริยมรรคมีองค์ ๘ และตรงตามพระธรรมวินัย ของภิกษุณีสงฆ์ ตลอดจน การเป็นนักบวช หรือ ผู้ขอที่ดี คือ ไม่อยู่ประพฤติพรหมจรรย์ นี้ เพื่อจะหลอกลวงผู้คน ไม่อยู่ประพฤติพรหมจรรย์นี้ เพื่อประจบผู้คนให้มาหลง นับถือ ไม่อยู่ประพฤติพรหมจรรย์นี้ เพื่อผลประโยชน์ จากลาภสักการะสรรเสริญ ไม่อยู่ประพฤติพรหมจรรย์นี้ เพื่อผลประโยชน์คือ อดอ้าเงาห่มเป็นเจ้าลัทธิ หรือแก้ลัทธิอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่อยู่ประพฤติพรหมจรรย์นี้ด้วย คิดหวังว่าขอให้หมู่ชนจงรู้จักเราด้วยอาการ

อย่างนั้นอย่างนี้ แต่อยู่ประพฤติพรหมจรรย์นี้ เพื่อสำรวมระวังป้องกันกิเลสบาปอกุศล เพื่อละกิเลสบาปอกุศล เพื่อสิ้นความติดใจ และเพื่อความดับแห่งทุกข์ หรือความดับตัณหา (ดับความอยากได้)

พระอาจารย์นั้นทัญญี จะพรั่ำสอนให้พวกเราเดินตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ มีความมักน้อย สันโดษ และเพียรละอวิชชาตัณหา แม้จะเป็น “ผู้ขอ” แต่ต้องไม่รบกวนชาวบ้าน และให้สำนึกในบุญคุณก้อนข้าวของชาวบ้านอยู่เสมอ เพื่อให้พวกเราเพียรศึกษาพระธรรม เมื่อได้รับประโยชน์แล้ว ก็ให้นำไปบอก ไปสอน ไปเผยแพร์ให้แก่ชาวบ้านเพื่อยังประโยชน์แก่ชนหมู่มาให้พ้นจากความทุกข์และมีความสุขยิ่ง ตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ความสัมพันธ์

เกี่ยวโยงกับชาวบ้าน จึงเป็นไปต่างๆ ตามสถานะที่แตกต่างกัน และเพียงเพื่อประโยชน์ของชาวบ้านเป็นสำคัญ โดยไม่ต้องหวังผลตอบแทนใดๆ เป็นความสัมพันธ์ที่ไร้กังวลว่าเขาจะชอบไหม หรือฉันจะได้อะไร

อีกทั้ง คณะพระภิกษุณีและเพื่อนพรหมจรรย์ ก็เป็นแบบอย่างของผู้มีก้น้อยสันโดษและวิเวก เพียรศึกษาปฏิบัติธรรมทั้งโดยส่วนตัวและส่วนรวม ไม่คลุกคลีชนิดเกิดอกุศล แต่รวมกลุ่มสามัคคีกันเพื่อเจริญกุศลมีความเป็นไปเพื่อสลัดออกจากโลภะ โทสะ โมหะ แต่เต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณาหล่อหลอมให้แม่เณรใหม่คนนี้มีคุณสมบัติกลัวต่อบาปอกุศล และกิจการงานที่เป็นทุจริตทั้งหลาย (โอดตปปะ) ด้วยสำนึกบุญคุณก่อนข้าวชาวบ้าน สำนึกบุญคุณการพร่ำสอน

ของพระอาจารย์ สำนึกบุญคุณความเมตตาของคณะภิกษุณีและเพื่อนพรหมจรรย์

อีกทั้ง ภายในอารามแห่งนี้ ไม่อนุญาตให้ดูโทรทัศน์ ไม่ฟังวิทยุ ไม่อ่านหนังสือพิมพ์ ไม่ใช้อินเตอร์เน็ต ไม่ให้มีโทรศัพท์มือถือ และไม่ให้อัปเดตโซเชียลมีเดีย (เรื่องที่ไม่นำไปสู่พระนิพพาน) หากจะพูดคุยกันก็ให้พูดแต่เรื่องอริยสัจ ๔ บวชใหม่ๆ ก็ทำตามเพราะกลัวพระอาจารย์และภิกษุณีสงฆ์ แต่เมื่อปฏิบัติจนเป็นปกติ กลายเป็นผลดีเยี่ยม เพราะตัดผัสสะที่เป็นเหตุแห่งความโลภ โกรธ หลง จนกระทั่งได้พบ “ความสุขจากการอยู่วิเวก” จิตจึงสงบสว่างสดใส ปลอดภัยจากกามกิเลสทั้งหลาย กลายเป็นความเข้มข้นที่เต็มเต็มในหัวใจ เป็น...สุขจริงหนอ...สุขที่ยิ่งกว่าสนุกเพลิดเพลินแบบชาวบ้านแม่เณรเพิ่งบวชใหม่

คนนี่จึงไม่เคยคิดถึงโลกนิยายน้ำเน่า โลกแห่ง
บริโภคนิยม วัตถุนิยม โลกที่ต้องมีเพื่อนคุย
เพื่อนกิน เพื่อนเที่ยว ที่เคยติดอ้อมแขนอีกเลย

๕) ฟังธรรมมากขึ้น (สุดตะ) ฉลาด
(กุศล) มากขึ้น สุขจริงหนอ

ชีวิตชาวบ้าน ยาก...ที่จะได้ฟังพระธรรม
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ยาก...ที่จะเข้าใจ
ในพระสัทธรรมแท้นั้น ยาก...ที่จะมีผู้ชี้แนะใน
พระสัทธรรมแท้นั้น ข้าพเจ้าสนใจคำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้ามาเกือบ ๑๐ ปี ทั้งอ่าน
หนังสือทั้งไปปฏิบัติธรรมที่วัด แต่เหมือนกับ
ไม่เคยเข้าถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเลย
ชีวิตยังคงดิ้นรน กระเสือกกระสน ไม่เข้มแข็ง
เพราะอะไร

☆อ้างว่าไม่มีเวลาว่าง ☆ไม่เคยได้ฟังและ
ได้รับการชี้แนะในพระสัทธรรมแท้ ☆แม้

นานๆ ครั้งจะมีโอกาสได้ฟัง ก็ไม่เข้าถึงใจ
เพราะอวิชชาหนาแน่น ☆ไม่มีหมู่กลุ่มที่จะได้
พูดคุยกันในข้อแห่งธรรมนั้น หรือช่วยฝึกฝน
พัฒนาซึ่งกันและกัน ☆แม้ได้ฟังธรรมแล้ว
เข้าถึงใจบ้าง แต่แล้วก็ลืม เพราะไม่มีเวลาที่จะ
มาตริกันมาพิจารณาบ่อยๆ ☆วิถีชีวิตของ
ชาวบ้านหลายอย่าง ขัดฝืนต่อการจะปฏิบัติ
ตามข้อธรรมระดับสูง

ข้าพเจ้าสะดุ้งตื่นจากอวิชชา เมื่อได้ฟัง
พระธรรมของพระพุทธเจ้า ที่พระอาจารย์
นันทญาณิ์นำมาแสดง โดยหยิบพระไตรปิฎก
มาอธิบายให้เข้าใจง่ายขึ้นโดยเฉพาะในเรื่อง
“โทสะ” ว่ามีลักษณะอย่างไรบ้าง ตั้งแต่โทสะ
หยาบ ไปจนถึงโทสะละเอียด คือ หงุดหงิด
รำคาญใจ และไม่เข้มแข็ง ซึ่งข้าพเจ้าครั้งที่
เป็นชาวบ้านมีลักษณะเช่นนั้นทุกวันแต่ไม่รู้ตัว

เมื่อได้ฟังพระสัทธรรมแท้ จึงเพิ่งรู้ว่าตนมี
โทษะ จึง “เพิ่งรู้ว่าตนมีทุกข์”

ก่อนหน้านี้ คิดว่า “ชีวิตของฉัน” สมบูรณ์
แล้วด้วยลาภ ยศ ชื่อเสียง เพลิดเพลินจิตใจ
ในรูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัสที่น่าพอใจ
(กามตัณหา) รวมทั้ง ตัดใจในความมีความเป็น
(ภวตัณหา) ตามที่สังคมสมมุติว่าดี จึงอยากนั้น
อยากนี่ (โลภะ) เกือบตลอดเวลา เมื่อไม่ได้
ตั้งใจ ก็อยากไม่ให้เป็นอย่างนั้น (วิภวตัณหา)
จึงโกรธ ชื่นเคือง หงุดหงิด เปื่อ เซ็ง และ
ไม่แช่มชื่นตลอดเวลา (มีโทสะละเอียดย)
อาการที่ปรากฏคือ เป็นคนเครียด เอาจริง
เอาจัง พุดเสียงแข็ง ขี้บ่น...

จึงเริ่มค้นหา “เหตุเกิดทุกข์” เมื่อไตร่ตรอง
พิจารณาจึงเห็นว่าเหตุเกิดทุกข์ คือความอยาก
ทั้งปวง อยากให้คนอื่นยกย่อง อยากมีผลงาน

อยากให้บุคคลรอบข้างเป็นอย่างนี้ ไม่ทำอย่าง
นั้น อยาก อยาก และอยาก จึง ทุกข์ ทุกข์
และทุกข์ อย่างไม่รู้ตัว เมื่อรู้เสียแล้ว จึง
ฝึกฝนตนให้ละความอยากนั้น เมื่อละความ
อยากได้ ก็จะได้ทุกข์ได้ จึงจะสุขได้ แต่ทว่า
ยากยิ่งที่จะละความอยากในชีวิตชาวบ้าน
เพราะทั้งกายและใจยังจมอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มี
แต่กามวัตถุ กามกิเลส สารพัดสารพัน

ชีวิตนักบวชเมื่อมาเป็นสามเณรี ทั้งศีล
ทั้งสิ่งแวดล้อม ทั้งครูบาอาจารย์ และเพื่อน
พรหมจรรย์ ที่เป็นกัลยาณมิตร ทั้งพระไตร-
ปิฎกที่หยิบอ่านได้โดยสะดวก ได้ช่วยให้
การละความอยากทำได้ง่ายขึ้น พระอาจารย์
นันทญาณิพราสอนทุกวันเช้าเย็น ในเรื่อง
การดับตัณหา ดับความยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕
ชี้ให้เห็นว่า ไม่มีฉัน ไม่มีเขา ไม่มีของฉัน มีแต่

จิต เจตสิก รูป นิพพาน เท่านั้น อีกทั้งคอยชี้แนะตักเตือนเป็นประจำให้เดินตรงทางในอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำให้แม่เณรใหม่ไม่เป่ไปเป่มา ตามดูการเกิดดับของรูปนามชั้น ๕ บ่อยๆ ทั้งชั้น ๕ ภายใน และชั้น ๕ ภายนอก จนมีสติระลึกรู้เมื่อเกิดความอยาก จึงดับความอยากได้ จิตไม่ถูกครอบงำด้วยอกุศล คือ โลภะ โทสะ โมหะ จิตจึงมีแต่กุศล จึงไม่มีทุกข์ จึงมีแต่สุข สุขทุกวัน สุขทุกเวลา... สุขจริงหนอ

๖) สละจากะมากขึ้น สุขจริงหนอ

ชีวิตชาวบ้าน วิถีชีวิตที่มีแต่ความอยาก คือ คิดแต่จะ “สะสม” ทั้งวัตถุสิ่งของ เงินทอง บ้าน รถ เสื้อผ้า เครื่องประดับ และอีกมากมาย ทั้งสิ่งที่เป็นนามธรรม คือ ลาภ ยศ ชื่อเสียง การยกย่องนับถือ การสะสมเหล่านั้น

ก็เพื่อความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต จนถึงกับวางแผนไว้ว่าต้องมีเงินเก็บกี่ล้าน จึงจะเพียงพอ ในยามแก่ชราที่ไม่ได้ทำงานแล้ว และต้องเพียงพอที่จะไปเที่ยวต่างประเทศทุกปี อย่างน้อยปีละครั้ง เพียงพอต่อความสนุกเพลิดเพลินในกามกิเลส ทำให้ต้องพยายามไขว่คว้าดิ้นรนเอาชนะ เพื่อให้ถึงเป้าหมายโลกเกิดวิกฤติการเงินที่ไร้ที่สะดุ้งทุกที ชีวิตจึงมีแต่ความอยาก ความเคร่งเครียด ความไม่สนใจต่อคนอื่น ชีวิตชาวบ้านเต็มไปด้วย “ตัวกู ของกู” มีตัวเองเป็นศูนย์กลาง สนใจแต่เรื่อง “ฉัน” ว่าตัวฉันจะแสวงหาความสนุกเพลิดเพลินใจได้อย่างไร แล้วก็มีแต่โลภะ โทสะ โมหะ เมื่อเกิดผัสสะกับคนบ้าง สิ่งของบ้าง การจะมองเห็นทุกข์ของคนอื่นนั้นทำได้ยาก การจะชื่นชมยินดีในความดีหรือ

ความสำเร็จของคนอื่นนั้นทำได้ยากยิ่งกว่า เพราะคิดแต่ว่าทำอะไรฉันจึงจะได้อย่างนั้นบ้าง แม้จะเสียสละทำบุญบ้าง ก็เพียงเงินทองเล็กน้อย และเสื้อผ้าข้าวของที่คิดแล้วว่าไม่ได้ใช้แน่ๆ ในตอนนั้น ใครๆ ก็ชื่นชม จนหลงตัวเองว่า เราเป็นคนดีจริงหนอ แต่เมื่อมองย้อนแล้ว ได้เห็นว่า บางวัน ฉันไม่ยิ้มเลย หรือเพียงยิ้มแค้นๆ เพราะไม่มีสุขที่แท้จริง

ชีวิตนักบวช เมื่อสละจากระบานเรือน ทรัพย์สินเงินทอง และครอบครัว มาบวช แรกๆ ก็คิดว่า จะอยู่ได้อย่างไรหนอ ข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ที่เคยคัดสรรด้วยความประณีตก็จะไม่มีใช้อีกต่อไป แต่เมื่อมีศรัทธา ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์มากขึ้น มีศีลมากขึ้น มีhiriโอตตปปะมากขึ้น พังธรรมมากขึ้น กลับพบว่า การเสียสละจากระบะวัตถุ

สิ่งของนอกตัวเหล่านั้นเป็นเรื่องง่ายมาก พระธรรมวินัยไม่ให้นักบวชสะสมสิ่งใด แม้ผ้าก็มีเพียงไม่กี่ผืนเท่านั้น พระอาจารย์เองก็คอยเทกระຈาด ล้างกล่องสะสมของลูกศิษย์ อยู่เสมอ ทั้งด้วยการแสดงธรรม การประกอบศาสนพิธี และกฎระเบียบของอาราม นอกจากนี้ จิตกุศลที่เกิดขึ้นเพราะมุ่งจะเป็นเนื่อนาบุญให้ชาวบ้าน ทำให้ใช้อะไรก็ได้ ผ้าจีวรก็ใช้ของเก่า บาตรก็ใช้ของเก่า เรียกได้ว่า การบวชครั้งนี้ไม่ต้องเสียเงินค่าบวชค่าบริวารเลย ชีวิตนักบวชเมื่อสละจากระบะแล้ว ก็ไม่ยากฉันอะไรเป็นพิเศษ ไม่อยากจะมีอะไรให้รกรุงรัง ไม่อยากจะไปไหน จึงไม่จำเป็นต้องมีเงิน ชีวิตนักบวชได้ค่าแรงแค่อาหารวันละ ๑ บาตรกลมๆ แต่ก็มีความสุขกับการทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและตนเอง

ที่นอนก็มีมากมาย ที่กุ๊กก็ได้ ศาลาก็มี โคนต้นไม้ก็มาก จนถึงวันนี้ มีเงิน 0 บาท แต่มีความมั่นใจมั่นคงปลอดภัยในชีวิต มากกว่าครั้งที่ เป็นชาวบ้าน จึงพิสูจน์ได้ว่า สละจาจะมาก...สุขจริงหนอ

ยิ่งไปกว่าการสละจาจะวัตถุสิ่งของ คือ การสละจาจะ ทิฎฐิ (ความเห็นผิดว่ามีตัวตน) และมานะ (ความเห็นผิดว่าตัวตนแน่ ตัวฉันเก่ง) สละจาจะโลภะ โทสะ โมหะ ได้เร็วขึ้น จิตก็สงบ จิตจึงเบาสบาย และอ่อนโยนขึ้น เกิดปีติง่ายขึ้น มีความสุขง่ายขึ้นแม้แต่ในเรื่องเล็กน้อยๆ เกิดมุทิตาจิตง่ายขึ้น บ่อยครั้งขึ้นและทุกวัน เช่น เห็นชาวบ้านมาทำบุญ สวดมนต์ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ก็มีมุทิตาจิตแก่ชาวบ้านเหล่านั้น เห็นอุบาสิกาช่วยกวาดลานวัดก็อนุโมทนาบุญด้วย เห็นเพื่อนพรหมจรรย์

แสดงธรรมหรือทำอะไรที่เป็นบุญเป็นกุศลก็อนุโมทนาสาธุการชื่นชมยินดีด้วย จิตใจจึงมีแต่ความแช่มชื่นปีติยินดีเป็น “ความสุขที่ได้จากความสงบ รากะ โทสะ โมหะ” จึงพิสูจน์ได้ว่า สละจาจะมากขึ้น...สุขจริงหนอ

๗) มีปัญญารู้เห็นตามจริง สุขจริงหนอ

๗.๑ รู้ทุกข์ ละเหตุเกิดทุกข์ สุขจริงหนอ

ชีวิตชาวบ้าน ความรู้ว่า ๒๐ ปี ที่เรียนมาตั้งแต่เด็กจนจบปริญญาเอก เป็น ดร. และประสบการณ์ความเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศ เป็นผู้ช่วยคณบดี เป็นนักวิจัย เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้รับการยกย่องนับถือ ซึ่งน้อยคนจะมีสถานภาพในสังคมระดับนี้ จนคิดว่าชีวิตตนเองสมบูรณ์ที่สุดแล้วนั้น ล้วนว่างเปล่า เป็นสิ่งไร้สาระ ไม่ยั่งยืน

และฟังไม่ได้ เพราะความรู้เหล่านั้นเป็นเพียงสิ่งสมมุติในสังคมหนึ่งๆ เท่านั้น เมื่อสภาพการณ์สังคมโลกเปลี่ยน ความรู้ทางโลกก็เปลี่ยนไปด้วย

ความรู้ที่เรียนมาแสนยากเหล่านั้น ล้วนมองออกไปนอกตัว จึงไม่เคยทบทวนตัวเองว่าสุขจริงๆ หรือไม่ รู้เพียงแต่ว่าครอบครองชีวิตการทำงานดี สถานะทางสังคมดี ดูเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ดีแล้ว ก็น่าจะมีความสุข ไม่เคยสังเกตตัวเองว่าเปื่อยง่าย หงุดหงิดง่าย เพราะไม่เคยรู้อย่างถ่องแท้ว่า อะไรคือโลภะ เช่น ความเป็นห่วง ความคิดถึง ความรัก เป็นต้น ไม่รู้ว่าอะไรคือโทสะ เช่น หงุดหงิด รำคาญ ไม่แช่มชื่น เป็นต้น จึงอยู่ในโลภะและโทสะ ซึ่งมีโมหะหนุนหลังอยู่โดยไม่รู้ตัว ไม่รู้ว่าอะไรคือทุกข์ จึงอยู่ในทุกข์โดยไม่รู้ตัว บางครั้ง

รู้ตัวว่ามีโทสะเมื่อโกรธจัดๆ บางครั้งรู้ตัวว่ามีโลภะคืออยากได้มากๆ แต่กลับไม่รู้ว่าจะดับความโกรธความโลภนั้นได้อย่างไร

ชีวิตนักบวช ได้เรียนรู้ความจริงปรมัตถ์ คือ ความจริงอันประเสริฐ ที่ไม่เปลี่ยนแปลง แม้โลกจะเปลี่ยนไปเพียงใด ความรู้นั้นคือ อริยสัจ ๔ ได้รู้ว่าอะไรคือทุกข์ ทุกข์ แปลว่าเป็นอยู่ยาก หรือเป็นอยู่ไม่ได้ ได้เรียนรู้ว่าค้นหาความอยากได้ คือเหตุเกิดทุกข์ ได้เรียนรู้ว่าจะดับทุกข์ได้อย่างไร เพียงแค่ดับความอยาก ดับค้นหา ดับเหตุเกิดทุกข์ ทุกข์ก็ดับ และได้เรียนรู้ว่ามีข้อปฏิบัติเพื่อให้ถึงทางดับทุกข์ นั่นคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น ทุกครั้งที่ไม่สบายใจแม้เพียงเล็กน้อย จะได้รับการชี้แนะให้ตรวจสอบตนเองว่าปฏิบัติผิดไปจากอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือไม่

แล้วจะพบว่า ไข้เลย เพราะไม่ปฏิบัติตาม
อริยมรรคมีองค์ ๘ จึงมีทุกข์ ก็ตั้งเจตนาใหม่
ตั้งความเพียรใหม่ให้ตั้งตรงในอริยมรรคมี
องค์ ๘ จึงเห็นทุกข์ดับลง จึงพบสุขมากขึ้น...
มากขึ้น...สุขจริงหนอ

๗.๒ รู้คุณค่าของ การฉันทมือเดียว แข็งแรงขึ้น

ชีวิตชาวบ้าน กินอาหาร ๓ มื้อ โดยเน้น
มื้อกลางวันเป็นมื้อใหญ่ ส่วนมื้อเช้าและมื้อ
เย็นก็กินอะไรเล็กน้อย เช่น น้ำผลไม้ และ
ผลไม้ ซึ่งก็เรียกว่าดีขึ้นมากแล้วจากชาวบ้าน
ทั่วไป แต่ว่าพอใกล้เที่ยง จะมีอาการหิวจัด
หน้ามืดตาลาย แขนขาไม่มีแรง จนเพื่อนๆ
รู้กันว่า ต้องให้กินตรงเวลา รอช้าไม่ได้

ชีวิตนักบวช ฉันทอาหารมือเดียว บาตร
เดียว อาสนะเดียว เวลา ๘.๐๐ น. บางครั้ง
มีเหตุต้องฉันทอาหารล่วงหน้าไป จนถึง
๑๑.๐๐ น. กลับไม่หิวมาก เข้า-เย็น ก็ไม่หิว
บางวันไม่ได้ฉันทน้ำปานะ ก็ไม่เดือดร้อนอะไร
ไม่มีอาการหน้ามืดตาลายแต่อย่างใด จึงสรุป
ได้ว่า ฉันทมือเดียว แข็งแรงขึ้น สุขจริงหนอ

๗.๓ รู้คุณค่า ไม่ใส่รองเท้า แข็งแรงขึ้น

ชีวิตชาวบ้าน ต้องใส่รองเท้าตลอด
รวมทั้งรองเท้าหุ้มส้นใส่ในเวลาทำงานทั้งวัน
จนเป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่ง ซึ่งเหงื่อจะออกที่
เท้ามาก คัน และมีกลิ่นเหม็น ต้องใช้ครีมทา
ผิวที่มีส่วนผสมของยูเรีย ซึ่งมีราคาแพง และ
หาซื้อยาก และต้องทาบ่อยๆ ทุกวัน ส่วนมือ
และผิวหนังก็แพ้ง่าย แผลสบู่น้ำยาล้างจาน
แพ้ง่ายช้ำฟอก แพ้...แพ้...แพ้

ชีวิตนักบวช ไม่สวมรองเท้า แรกๆ ก็เจ็บเท้าบ้าง เท้าแตกบ้าง เวลาผ่านไปหนังเท้าแข็งแรงขึ้น เอ๊ะ!..เดี๋ยวนี๊ ไม่ต้องทาครีมยูเรีย ทุกวันก็ได้แะ เท้าไม่แห้งแตกมาก ไม่มีเหื่อ ไม่คัน และไม่มึนกลิ่นเหม็น อีกทั้งมือเท้าที่เคยแพ้งสาเรเคมี แพ้ผงซักฟอก แพ้สบู่ สารพัดแพ้ ปัจจุบัน สภาพผิวหนังแข็งแรงมากขึ้น...สุขจริงหนอ

๓.๔ รู้ การวางภาระ เบา สงบ สว่าง

ชีวิตชาวบ้าน มักมีคำพูดติดปากว่า “มีภาระ” ซึ่งมี ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่เป็นทุกข์ “ฉันอุตส่าห์ทำอย่างดี ทำให้ทุกอย่าง แต่ไม่มีใครเห็นความดีของฉันเลย” กับกลุ่มที่ภูมิใจหรืออวดว่ามีความรับผิดชอบสูง “ฉันมีภาระต้องรับผิดชอบหลายด้าน”

ฉันก็เป็นมาแล้วทั้ง ๒ อย่างนั้น ทำให้ต้องดิ้นรน กระเสือกกระสน เครียด สมหวังบ้าง ผิดหวังบ้าง ไม่พอใจ น้อยใจ เสียใจ เพราะไปยึดมั่นถือมั่นว่า คนนั้นควรทำอย่างนั้น คนนี้ควรจะทำอย่างนี้ ควรจะเป็นอย่างนี้ ควรเข้าใจ ฉันมากกว่านี้ ควรรู้ใจฉันมากกว่านี้ และยึดมั่นในความคิดของตนเองว่า นี่เป็นภาระของฉัน ฉันต้องทำได้ ต้องทำให้ดี ต้องแข่งกับเวลา ต้องแข่งกับคนอื่น ต้องได้รับการยอมรับ ต้องสมบูรณ์แบบ

ชีวิตนักบวช เมื่อได้รู้ความจริงจากคำสอนของพระพุทธองค์ว่า ภาระ แปลว่า หนัก

◆ สิ่งที่เป็นภาระหนัก คือ ขันธ์ ๕ อันเป็นที่เกิดที่ตั้งของการเอามายึดมั่นถือมั่น

◆ ความอยากได้ชนิดที่เป็นเหตุเกิดทุกข์ หรือตัณหา ๓ ถือว่าเป็นการแบกภาระ (หรือเป็นเหตุเกิดทุกข์)

◆ ความดับตัณหาโดยไม่เหลือ คือ การวางภาระ (หรือ คือความสุขอย่างยิ่ง)

◆ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นวิถีชีวิตที่ดำเนินไปสู่การวางภาระ (สู่ความสุขอย่างยิ่ง)

เมื่อรู้อยู่เห็นอยู่อย่างนี้ การดำเนินชีวิตอยู่ในวัด จึงสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อให้เกิดประโยชน์ตนและผู้อื่นได้อย่างเบากาย เบาใจ โล่งอก โล่งใจ ไม่รู้สึกว้าแบกภาระอะไร เพราะมีหลักว่า จะคิด จะพูด จะทำอะไรก็ตาม ก็ต้องให้อยู่ในครรลองของอริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้นเอง เนื่องจากอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นมहाกุศล

จึงเป็นเหตุให้ตัณหา ๓ ซึ่งเป็นอกุศล ไม่สามารถเกิดร่วมได้

เมื่อบวชแล้วมีฐานะ ๒ อย่าง ที่จะต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ

๑) คันถฐานะ หมายถึง กิจฐานะในการศึกษาเล่าเรียนพระพุทธรธรรม ซึ่งมีโอกาสได้ศึกษาทั้งภาษาบาลี พระอภิธรรม พระวินัย และพระไตรปิฎก

๒) วิปัสสนาฐานะ หมายถึง กิจฐานะในการเห็นแจ้งตามจริง คือ เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ หรือเห็นแจ้งอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นอยู่ยาก หรือเป็นอยู่ไม่ได้) อนัตตา (ไม่เป็นบุคคล คือ ไม่เป็นฉัน ไม่เป็นเธอ ไม่เป็นใครทั้งสิ้น)

เพราะไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ ไม่รู้ว่ากายใจเป็นอยู่ยาก ชีวิตจึงดิ้นรนกระเสือกกระสน

ยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ กองทุกข์ จึงแบกภาระกันหนักอึ้ง แต่พระพุทธองค์ได้นำสิ่งยากมาเปิดเผยให้ง่ายแล้ว เพียงแค่ศึกษาและปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อดับตัณหาโดยไม่เหลือ ก็จะได้สัมผัสความสุขอย่างยิ่ง (ปรหม์ สุข) ชีวิตนักบวชจึงเบาสบาย ง่าย เรียบ...สุขจริงหนอ

การมีโอกาสดูเรียนภาษาบาลี อันเป็นเสียงของพระพุทธเจ้า ทำให้ง่ายต่อการศึกษาเข้าใจ คำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกทั้งภาษาบาลี และภาษาไทย อีกทั้งเกิดความเข้าใจซาบซึ้งในบทสวดมนต์ที่สวดทั้งเช้าเย็น

ยิ่งไปกว่านั้น การได้เรียนพระอภิธรรม ก็ยิ่งทำให้เข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น และทำให้ง่ายต่อการเจริญวิปัสสนาธุระ ตามดูตามเห็นความจริงของ

กายใจ และนิพพานซึ่งเป็นความสุขอย่างยิ่งที่ไม่ใช่สิ่งที่ไกลเกินเอื้อมอีกต่อไป แต่สามารถสัมผัสได้ที่นี้และเดี๋ยวนี้

การศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่างไม่ว่าจะ การฟังธรรม การแสดงธรรม การสวดสาธยายมนต์ การปฏิบัติศาสนพิธี การเจริญกุศล ทำความสะอาดต่างๆ และช่วยงานบริหารวัดในด้านต่างๆ เท่าที่ทำได้วันหนึ่งๆ ผ่านไปอย่างรวดเร็วด้วยกิจธุระ ๒ อย่างของสงฆ์อย่างเต็มเวลา จึงเกิดความรู้สึกโปร่ง เบา สงบเย็น สว่าง เพราะไม่ยึดมั่นในชั้น ๕ ทั้ง ๑๑ ประเภท ไม่มีตัวกูของกูว่า ต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่มีใจจะให้ใครมาชื่นชม และไม่เสียใจเพราะไม่มีใจจะให้เสีย แม้มีคำตำหนิ หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจึงไม่เป็นภาระที่จะต้องถือต้องแบกว่าต้องทำให้

ได้อย่างนั้นอย่างนี้ เพียงแต่กระทำกิจนั้นๆ
อย่างเต็มที่ตามเหตุปัจจัย และเจริญกุศลตาม
อริยมรรคมืองค์ ๘... ดังนั้น จึงเกิดความสุข
มากเกินคาดหวัง สมดังพระพุทธวาจาที่ว่า

“ชั้น ๕ กองทุกข์เป็นภาระแล
บุคคลแหละ เป็นผู้แบกภาระพาไป
การแบกภาระ (ตัณหา ๓) เป็นความทุกข์ในโลก
การวางภาระ (ความดับตัณหา) เสียได้ เป็นสุข
พระอริยเจ้าวางภาระหนักลงได้แล้ว
ทั้งไม่ถือเอาภาระอื่นขึ้นมาอีก
เป็นผู้ถอนตัณหา (ความเพลิดเพลिनอยากได้)
พร้อมทั้งราก (อวิชชา) ได้แล้ว
เป็นผู้หายหิว สงบเย็น เพราะถึงนิพพาน
(อันเป็น ความสุขอย่างยิ่ง
สุขจากความไม่มีตัณหาเลย)”

(ส.ข. ๑๗/๔๙)

บทสรุป

๑. ที่นี่ คือ ขุมทรัพย์ คลังความสุข

ชีวิตชาวบ้าน แม้จะมีเงินทอง ทรัพย์สิน
ตำแหน่ง ชื่อเสียง มากเพียงใด ก็ไม่รู้สึกรว่า
พอ ต้องดิ้นรนแสวงหาอย่างไม่มีที่สิ้นสุด
เพราะทรัพย์เหล่านั้น เป็นเพียง “สามัญ
ทรัพย์” ที่หวั่นไหว เปลี่ยนแปลง สูญสลาย
ได้อย่างรวดเร็ว เกิดวิฤติโลกแต่ละครั้ง ก็
ทำให้เงินทองทรัพย์สินที่มีอยู่ด้อยค่าลงเรื่อยๆ
เกิดอุบัติเหตุ น้ำท่วม ไฟไหม้ ทรัพย์สิน
เหล่านี้ก็เสียหายมากมาย อีกทั้ง ต้องคอย
ระวังโจรขโมย ต้องคอยดูแลบำรุงซ่อมแซม
อยู่เนืองๆ จึงเป็นทรัพย์ที่สุขน้อย ทุกข์มาก
ต้องคอยห่วงกังวลเสมอ และไม่เคยมคิดว่ารวย
พอแล้ว ต้องดิ้นรนแสวงหาจนกว่าจะตาย
พอตายแล้ว ก็นำติดตัวไปไม่ได้เสียอีก

ชีวิตนักบวช สละแล้วซึ่งสามัญทรัพย์ เหล่านั้น และเติมเต็มด้วย “อริยทรัพย์” คือ ทรัพย์อันประเสริฐ ซึ่งเป็นทรัพย์ที่ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ ใครก็ขโมยไปไม่ได้ เป็นอริยทรัพย์ที่สามารถดับทุกข์ได้ และให้ความสุขโดยส่วนเดียว อีกทั้งติดตามส่งผลเมื่อไปเกิดใหม่ หรือส่งผลให้เข้าสู่มรรค ผล และนิพพาน อริยทรัพย์นั้นได้แก่ ศรัทธา ศีล อายบาศ กัลยาณ ฆราวาส พังธรรม สละจาละ และมีปัญญา ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

แม้เพิ่งเริ่มจะมีอริยทรัพย์บ้าง ไม่มากนัก เพราะเป็นแม่เณรใหม่ แต่ก็สามารถสัมผัสได้ถึง “ความสุขของนักบวช” ๔ ประการ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ คือ

๑) **สุขที่ได้ออกจากกาม** ชีวิตนักบวชที่ พระพุทธเจ้าสอนให้เดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘

และธรรมวินัย ได้นำพาให้ข้าพเจ้าเริ่มก้าวออกจากโคลนตมแห่งกามตัณหา ออกจากความมัวเมาลุ่มหลงในกามวัตถุ กามกิเลสทั้งหลาย เปรียบเหมือนหอยทากที่เคยเดินซุกซลักอยู่ ในโคลนตมมานาน และออกจากโคลนตมนั้นแล้ว มาสู่ที่แห่ง จิงโล่ง โปร่ง เบา

๒) **สุขจากการอยู่วิเวก** ชีวิตนักบวช เมื่อเดินเข้าสู่เส้นทางเพื่อออกจากกาม จึงไม่ต้องห่วงว่าจะไม่มีเพื่อนไปกิน ไปเที่ยว ไปสังสรรค์ ไปคุยด้วย มีความสุขแบบใหม่ที่ไม่ต้องคอยเอาใจใคร หรืออยากให้ใครมาเอาใจ แต่เป็นสุขในธรรม คือ สุขในการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า (ปริยัติ) ผ่านการเรียนรู้บาลี เรียนพระอภิธรรม อ่านพระไตรปิฎก พังธรรม แสดงธรรม และการใคร่ครวญธรรม เป็นต้น สุขในการดำเนินชีวิตตามคำสั่งสอนของ

พระพุทธเจ้า (ปฏิบัติ) คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ และธรรมวินัย ซึ่งนำไปสู่สุขในการรู้เห็นตามความเป็นจริง (ปฏิเวธ)

๓) **สุขจากความสงบ** เมื่อเข้าสู่เส้นทางแห่งการออกจากกามแล้ว จึงมีความสุขในวิเวก และนำมาสู่ความสงบสุขที่ได้เริ่มห่างออกจากความอยาก (ราคะ) ความสงบสุขที่เริ่มห่างออกจากความ ขุ่นเคือง (โทสะ) และ ความสงบสุขที่เริ่มห่างออกจากความไม่รู้ว่สิ่ง นั้นนำไปสู่ทุกข์ (โมหะ) สุขจากความสงบ เช่นนี้ เป็นความสุขอันละเอียด ที่ไม่เคยได้พบเลยในชีวิตชาวบ้าน

๔) **สุขเพราะมีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง** สุขของนักบวช ๓ ข้อข้างต้น คือ สุขที่ได้ห่างไกลจากกาม สุขจากอยู่วิเวก สุขจากความสงบ ได้นำข้าพเจ้ามาสู่ความสุข

อย่างยิ่ง ที่ได้รู้ได้เห็นตามจริงว่า กายใจนี้ก็เป็นเพียงขันธ์ ๕ กองทุกข์ กายใจภายนอกทั้งหมดก็เป็นเพียงขันธ์ ๕ กองทุกข์ ที่คอยแต่จะบีบคั้น ประทุษร้าย แล้วก็เดือดร้อน และแปรปรวน จึงเกิดความกรุณาให้แก่ทุกชีวิตทั้งตนเองและผู้อื่น ไม่อยากจะเบียดเบียนใคร ไม่อยากจะสร้างทุกข์ให้แก่ใครอีก ไม่มีตัณหา ไม่มีเหตุเกิดทุกข์ จึงว่างจากสิ่งเกี่ยวโยง จึงรู้สึกเต็ม รู้สึกอิ่ม รู้สึกรวย รู้สึก...สุขจริงหนอ เป็น ความสุข...อย่างยิ่ง...สุขจริงหนอ

๒. ที่นี้ คือเกาะ ที่นี้ คือที่พักพิง

ชีวิตชาวบ้าน ไม่ค่อยได้อยู่บ้านนานๆ ทั้งตอนเรียนหนังสือและทำงาน อยู่หอพักหรือเดินทางไปต่างจังหวัด และต่างประเทศอยู่เนืองๆ อีกบ่อยครั้งที่ไปนอนบ้านเพื่อน และไปปฏิบัติธรรมที่นั่นที่นี้ สามวันบ้าง

สิบวันบ้าง เหมือนคนเร่ร่อนไปไม่สิ้นสุด
เหมือนว่ายนํ้าท่ามกลางมหาสมุทรอันกว้าง
ใหญ่ เพราะไม่เคยรู้สึกว่ามีที่ใดคือที่พักพิง
แสวงหาความสุขที่แท้จริงไม่พบ อยู่ไปสักพัก
ก็รู้สึกว่าง รู้สึกเปล่า รู้สึกไม่มีที่พึ่งยังมี
ตำแหน่งและสถานะทางสังคมสูงขึ้นเพียงใด
ก็ยังรู้สึกว่างเปล่า แม้มีครอบครัวที่ดี มีเพื่อน
มากมาย แต่ไม่มีสิ่งใด (เช่น สถานะ ยศ
ตำแหน่ง เงิน ชื่อเสียง) หรือใคร (พ่อแม่
คนรัก พี่น้อง เพื่อน) ที่จะให้พึ่งพิงได้อย่าง
แท้จริง แม้จะพยายามปฏิบัติธรรมในเพศ
ฆราวาส ก็ยังอึดอัด เพราะอยู่ในสิ่งแวดล้อม
ที่เต็มไปด้วยกามวัตถุ

ชีวิตนักบวช อารามภิกษุณีนิโรธาราม
และสุทธจิตต์คือ ที่พักพิง เพราะมีศาสน
บุคคล มีครูบาอาจารย์ให้คำชี้แนะศาสนธรรม

ให้ชั้น ๕ กองทุกชั้นนี้เดินทางตรงทางในอริยมรรค
มีองค์ ๘ ซึ่ง เป็นทางดำเนินชีวิตที่นำไปสู่
ความสุขอย่างยิ่ง มีศีล และศาสนพิธีต่างๆ
เป็นเกาะป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่
ให้เกิดขึ้น มีเพื่อนพรหมจรรย์ช่วยเกื้อหนุนกัน
และกัน ช่วยชี้ชุมทรัพย์ให้เห็นอกุศลธรรมที่
เกิดขึ้นแล้วเพื่อละทิ้งที่ สร้างกุศลธรรมที่ยัง
ไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพิ่มพูนกุศลธรรมที่
เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามไพบูลย์ อีกทั้ง
ญาติโยมทั้งหลายก็สนับสนุนคณะภิกษุณีสงฆ์
แห่งนี้เป็นอย่างดีทั้งในด้านศาสนสถาน
ศาสนวัตถุ สิ่งของอุปโภคบริโภคต่างๆ
รวมทั้งยานพาหนะการเดินทาง คณะ
พระภิกษุสงฆ์เชียงใหม่ก็ให้การรับรอง
สนับสนุนภิกษุณีสงฆ์แห่งนิโรธาราม และ
สุทธจิตต์เป็นอย่างดี จนรู้สึกว่าการ ๕

กองทุกข์กองนี้ไม่ได้เดินตามลำพังอีกต่อไป
แต่มีเกาะ มีที่พึ่งแล้ว คือ พระพุทธเจ้า
พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และ
หมู่คณะสาวกของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะ
พระอาจารย์นันทญาณิ และคณะภิกษุณีสงฆ์
แห่งนิโรธาราม-สุทธจิตต์...สาธุ

สิกขมานาสุนิดา แสงสีนันท
๑ กันยายน ๒๕๕๖

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

ความสุข เกินความคาดหมาย

สิกขมานา อนงค์ ดีประสิทธิ์
การศึกษา : ประถมศึกษาปีที่ ๔

เมื่อวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๔ ข้าพเจ้า
ได้มีโอกาสบรรพชาเป็น สามเณรี ในโครงการ
บรรพชาสามเณรี ๙ วัน โดยท่านปวัตตินี
สุมิตราเถรี จากศรีลังกา เพื่อเฉลิมฉลองปี
พุทธชยันตี ปีแห่งชัยชนะของพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้า ซึ่งตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณ
มาแล้ว ๒๖๐๐ ปี จัดโดย มูลนิธิโรธาราม
และอารามภิกษุณี เพื่อเป็นการบูชา
พระพุทธคุณอันหาประมาณมิได้ เป็น
อาจารย์บูชา และเพื่ออุทิศกุศลเจตนาไปยัง
บิดามารดาและผู้มีอุปการคุณ โครงการนี้
อนุญาตให้บวชเพียง ๙ วัน แต่ข้าพเจ้าตั้งใจ

จะบวช ๑ เดือน ต่อมาก็เปลี่ยนใจว่าจะบวช ๓ เดือน น่าจะดีกว่าเดือนเดียว แต่มีผู้หวังดี ตักเตือนว่า ทำไมไม่บวชไปเรื่อยๆ ถ้าอยู่ไม่ได้จริงๆ ค่อยสึกออกไป ทำให้ข้าพเจ้าคิดใหม่ว่า ก็น่าจะลองดู เพื่อถือเป็นโอกาสสร้างกุศล และบวชไปก็อาจจะได้พบความสุขอันยิ่งใหญ่ คือ นิพพานสุขคือ ความสิ้นตัณหา ขณะทุกข์ ทั้งปวง และแล้วเมื่อเวลาผ่านไปร่วมสองปี ข้าพเจ้าก็ได้พบความสุขอันเกินความคาดหวังจริงๆ จนทำให้ข้าพเจ้าตัดสินใจขออุปสมบทเป็นภิกษุณี ในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๖

ความสุขอันมากมายเกินความคาดหวัง ที่ได้รับจากชีวิตการบวชของข้าพเจ้ามีอะไร บ้าง ขอเชิญติดตามอ่านต่อไป

๑. การได้ให้ทานอย่างหลากหลายทั้ง วัตถุทาน อภัยทานและธรรมทาน เช่น การ

ให้สื่อธรรมะ ให้พูดธรรมะให้ผู้สนใจฟัง ให้ กำลังใจ สวดมนต์ทำวัตรเช้า – เย็น สาธยาย ธรรมเพื่อให้เทวดา และผู้อื่นฟัง ก็ทำให้มีความสุขเกินความคาดหวัง

๒. การได้รักษาศีล ยิ่งกว่าที่เคยรักษามาในสมัยที่ยังเป็นฆราวาส (ศีลเป็นมหาทาน) ได้อยู่ในฐานะคำจุนพระศาสนา เป็นเนื่อนาบุญให้กับบรรดาศรัทธา สาธุชนมีโอกาสดำ เจริญกุศล ถวายวัตถุทาน เป็นต้น ก็เป็นความสุขเกินความคาดหวัง

๓. การได้เจริญภาวนา ทั้งสมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา ทั้งแบบรวมกลุ่ม ทั้งปลีกวิเวก ไปอยู่รูกษมูลในป่าที่ไม่ใกล้ไม่ไกลจาก อารามมากนักในบางโอกาสที่พระอาจารย์ว่าง พาไป ก็ช่างเป็นความสุขเกินความคาดหวัง

๔. การได้มีโอกาสเข้าถวายการนมัสการ
 น้อมวันทาสักการะ พระเถระ พระมหาเถระ
 ผู้ใหญ่ การได้แสดงความเคารพพระภิกษุ
 การได้ถวายการต้อนรับพระอาจารย์ที่เป็น
 ครูบาอาจารย์ที่มีชื่อเสียง ผู้มีจิตเมตตา
 มาโปรดพวกเราที่เป็นนักบวชสตรีถึงอาราม
 ก็ทำให้เกิดปราโมทย์ ปีติ และมีความสุขเกิน
 ความคาดหวัง

๕. การได้มีส่วนร่วมช่วยงานพระศาสนา
 การประกาศธรรม การผลิตศาสนทายาท
 ด้วยการเปิดค่ายอบรมคุณธรรม - จริยธรรม
 แก่เยาวชน และองค์กรต่างๆ ทั้งในอาราม
 หรือรับนิมนต์ไปสอนนอกสถานที่และใน
 ต่างจังหวัดของท่านพระอาจารย์ รวมถึงการ
 ได้ดูแลรักษาศาสนสถาน ศาสนวัตถุ ศาลา
 วิหาร ลานเจดีย์ ก็มีความสุขเกินความ
 คาดหวัง

๖. การได้อุทิศบุญกุศลไปยัง ญาติมิตร
 เทวดา มาร พรหม ผู้มีพระคุณ และ
 อริชฌานจิตเป็นกำลังใจให้แก่ผู้ที่สร้างสรรค์
 สังคมให้ดีขึ้น ดำรงไว้ซึ่งประเทศชาติ
 ศาสนา มี สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระ
 พระสังฆราช มหาเถระเจ้า เป็นปฐม ตลอด
 จนถึงปียชนคนดีทุกหมู่เหล่าก็เป็นความสุข
 เกินความคาดหวัง

๗. การได้อนุโมทนาชื่นชมยินดี ในบุญ
 กุศลของผู้อื่น มีพระอาจารย์ ภิกษุณี เพื่อน
 พรหมจรรย์สิกขมานา สามเณรี อุบาสก
 อุบาสิกา ที่ทำนุบำรุง พระศาสนา พระสงฆ์
 องค์เถร ด้วยปัจจัย ๔ ตลอดจนถึง
 พระเถระ มหาเถระ ที่เป็นนาบุญอัน
 ประเสริฐ เป็นแบบอย่างที่ดี แก่ นักบวช
 รุ่นหลังได้ประพาสติดตาม ด้วยความรู้สึกราบซึ่ง
 ในพระคุณก็เป็นความสุขเกินความคาดหวัง

๘. การได้ฟังพระสัทธรรมแท้ ของพระศาสดาจากพระไตรปิฎก ที่ท่านพระอาจารย์ค้นคว้ามาเทศน์โปรดด้วยจิตเมตตา พร้อมทั้งอธิบายขยายความให้ผู้ฟังเข้าใจได้อย่างชัดเจน รวมทั้งธรรมของครูบาอาจารย์ท่านอื่นๆ ด้วยก็เป็นความสุขเกินความคาดหวัง

๙. การได้แสดงธรรม สาธยายธรรม สันทนาธรรม ร่วมกับนักบวชด้วยกัน และการเจริญธรรม ปฏิสันถาร ต้อนรับสหธรรมิกญาติธรรม ก็เป็นความสุขเกินความคาดหวัง

๑๐. การทำความเห็นให้ถูกต้อง ตามอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือการทำให้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา เพื่อรู้แจ้งอริยสัจ ๔ การเชื่อกรรมและผลของกรรมตามพระสัทธรรมคำสอนของพระศาสดา ครูบาอาจารย์ที่เป็น

อริยสาวกท่านปฏิบัติให้ดูเป็นแบบอย่าง ทั้งได้เจริญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ทุกข้อโดยอัตโนมัติ รวมถึงการได้ปฏิบัติ สมณกิจต่างๆ ก็เป็นความสุขเกินความคาดหวัง

๑๑. การเดินไปบิณฑบาต โดยการเจริญพุทธานุสสติไปด้วย เปิดโอกาสให้ศรัทธาสาธุชน ได้เจริญกุศลโดยการถวายอาหารจากการที่ไปบิณฑบาต เพื่อให้เขาได้ละความตระหนี่หวงแหนที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ก็เป็นความสุขเกินความคาดหวัง

๑๒. การได้อยู่ร่วมกับเพื่อนพรหมจรรย์ ที่มีอุดมการณ์เดียวกัน มีปฏิบัติ วิถีชีวิต เฉพาะอย่างเดียวกัน มีความคิดเห็นไปในทางเดียวกัน มีการประพฤติปฏิบัติไม่ขัดแย้งกัน ก็เป็นความสุขเกินความคาดหวัง

๑๓. การได้ปฏิบัติในสาราณียธรรม อันเป็นธรรมเพื่อให้ภิกษุได้อยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข ที่พระบรมศาสดาทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว คือ ให้ภิกษุอยู่อยู่ในพระธรรมวินัยของพระพุทธองค์ มีความเคารพ มีความรัก มีความศรัทธาต่อกัน มีความสามัคคีปฏิบัติภารกิจพร้อมเพรียงกัน ประรณาดูดีต่อกัน มีจิตเมตตา เอื้อเฟื้อดูแลซึ่งกันและกัน ก็มีความสุขเกินความคาดหวัง

๑๔. การได้ปฏิบัติตามหน้าที่ของลูกศิษย์ เป็นข้อวัตรของลูกศิษย์ที่พึงมีต่อครูบาอาจารย์ ผู้พร่ำสอนและให้เกิดสติปัญญา ด้วยการถวายข้าว น้ำ ภัตตาหาร เภสัชการ เข้าไปรับบาตร ล้างเท้า นวดเท้า หลังจากกลับจากการไปบิณฑบาต การดูแลทำความสะอาดเสนาสนะและบริวาร การดูแลสุขภาพ

ของท่าน การปฏิบัติภารกิจแทนท่าน ตามที่ท่านมอบหมาย ก็เป็นความสุขเกินความคาดหวัง

๑๕. การได้ศึกษาพระสัทธรรม ทั้งส่วนที่เป็นสมมุติสัจจะ คือธรรมที่เป็นจริงโดยสมมุติ ที่ให้ทั้งบรรพชิตและฆราวาส นำไปปฏิบัติ เพื่อความสุขและประโยชน์แก่อัตภาพ เพื่อความถูกต้อง ที่ผู้คนในโลกนี้ เขาสมมุติกัน ทั้งส่วนที่เป็นปรมาตมสัจจะที่เป็นความจริง เหนือความจริงใดๆที่แท้แล้ว ไม่มีคนหรือสัตว์อยู่ในโลก มีแต่ชั้น ๕ आयตนะ ธาตุ จิต เจตสิก รูป เท่านั้น และเพียงเป็นธรรมชาติที่หมุนเวียน เปลี่ยนไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เช่นนั่นเอง และมีแต่สภาวะธรรมที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีพระนิพพาน การพ้นจาก

เครื่องเกี้ยวโยงของทุกสิ่งในโลกนี้เท่านั้น
ที่เป็นธรรมที่คงที่เป็นความจริงสูงสุด ก็เป็น
ความสุขเกินความคาดหวัง

๑๖. การได้ทำบุญไว้มาก่อน (บุพเพกต-
บุญญตา) ทำให้ได้กัลยาณมิตรที่ดี และมี
ครูบาอาจารย์ผู้มีมิ่งคลนามว่า พระอาจารย์
นันทญาณิ เป็นผู้นำทาง ชีวิตพรหมจรรย์นั้น
ก็เป็นความสุขเกินความคาดหวัง และเป็น
ความสุขเกินความคาดหวังยิ่งกว่าทุกข้อที่
กล่าวมาแล้วทั้งหมด เพราะท่านเป็นครูบา
อาจารย์ที่ประเสริฐ ที่สามารถขัด และ
ขุดกิเลสลูกศิษย์ได้ผลอย่างชะงัด และคงมิใช่
มีเพียงข้าพเจ้าเท่านั้นที่เห็นได้ด้วยตา สัมผัส
ได้ด้วยใจ แม้ลูกศิษย์อื่นๆ ก็รับรู้ได้ เพียงแต่
ว่าจะมาน้อย ลดหลั่นกันบ้างเท่านั้นเอง

ถ้ามีใครมาถามข้าพเจ้าว่า เพราะเหตุใด
ข้าพเจ้าจึงตั้งท่านไว้ในใจตลอดมาในฐานะ
พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ที่ประเสริฐ ข้าพเจ้าก็
ตอบได้ว่า เพราะ ท่านมีแนวทางการสอนที่
ชัดเจนว่า เด็กต้องสอนอย่างนี้ ขรวาสสอน
อย่างนี้ นักบวชสอนอย่างนี้ มีกุศโลบายใน
การสอนอย่างหลากหลาย แสดงธรรมเรื่อง
ที่ยาก ให้เป็นเรื่องง่าย ทั้งการทํากิริยา
ประกอบ น้ำเสียงชัดเจนแจ่มใส เน้นเสียง
หนักเสียงเบาให้เข้าใจในความสำคัญของ
แต่ละตอน มีอุปมาอุปมัย ยกตัวอย่างแล้ว
ตัวอย่างเล่า จนผู้ฟังเข้าใจอย่างชัดเจน
แจ่มแจ้ง ได้ทั้งความรู้และความเพลิดเพลิน
ในธรรม โดยเฉพาะกับลูกศิษย์ ท่านจะมี
วิธีการเฉพาะ เช่น

- ก. เมื่อศิษย์ยังไม่รู้ชัดก็พรั่สอน
- ข. พรั่สอนยังไม่จำก็ชี้โทษ
- ค. ชี้โทษยังไม่จำก็ทั้งพรั่สอน และ
ชี้โทษแล้ว ยังไม่จำก็คาดโทษ
- ง. คาดโทษแล้วยังไม่จำ ก็ลงทัณฑ์
(ทำโทษ)

นอกจากนี้ ท่านยังมีความอดทนในการ
ฟังคำถาม ไม่ว่าศิษย์จะฉลาดน้อยเพียงใด
ท่านก็ไม่ปล่อยปละละเลย สอนด้วยความ
มุ่งมั่นที่จะให้ศิษย์ได้รู้ตาม ด้วยคุณลักษณะ
ดังกล่าวมานี้ จึงนับว่าท่านคือ พ่อแม่ครูบา
อาจารย์ที่หาได้ยากยิ่ง

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

นตฺถิ ปญฺญา สฺมา อาภา



แสงสว่าง เสมอด้วยปัญญา ไม่มี
Wisdom is the brightest of all light !



อารามภิกษุณี นิโรธาราม

๑๒๗ หมู่ ๖ ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๖๐

โทร ๐๘-๔๔๐๔-๒๐๔๐

อารามภิกษุณี สุทธจิตต์ (นิโรธาราม ๒)

๔๘/๑ หมู่ ๙ ต.หลวงเหนือ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๒๐

โทร ๐๘-๑๒๐๕-๕๔๑๖

