



คำครุสอน

ที่ปรึกษา :

ท่านพระอาจารย์ภิกษุณีรุ่งเดือน นนทภาณี (สุวรรณ)
ประธานภิกษุณีสงฆ์ อารามภิกษุณีนิโรธาราม

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย :

อารามภิกษุณี นิโรธาราม
อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๖๐

เนื่องในวาระ :

คณะศิษย์รำลึกคุณพระอาจารย์กาล ๖๐ ปี
๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๗
ณ อารามภิกษุณี นิโรธาราม จ.เชียงใหม่

ออกแบบและจัดทำโดย :

คณะศิษยานุศิษย์นิโรธาราม และ สุธธจิตต์

พิมพ์ครั้งแรก :

เมษายน ๒๕๕๗ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ :

โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล
โทร. 02-9680661-3

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

คำครูสอน



น้อมถวายเป็นอาจริยบูชา

แต่ท่านพระอาจารย์ภิกษุณีรุ่งเดือน นนทภาณี (สุวรรณ)

เนื่องในวาระ คณะศิษย์รำลึกคุณพระอาจารย์กาล ๖๐ ปี

๒๔ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๗

ณ อารามภิกษุณี นิโรธาราม จ.เชียงใหม่

เปิดบันทึก “คำครูสอน”

นับตั้งแต่วันที่ได้พบ “ครู” คือ ท่านแม่ชีรุ่งเดือน นันทญาณิ สุวรรณ ในค่ายฝึกตน ที่นิโรธาราม พ.ศ. ๒๕๔๒ และได้ฟัง “คำครูสอน”

พร่ำสอนแล้ว... พร่ำสอนอีก...

สิ่งที่ครูสอน... ได้ป้อนข้อมูลใหม่ ที่ทำให้ใจฉลาด

เพราะใจ... ได้สัมผัสกับความจริงที่ทำให้ใจ...หลุดพ้นจากความทุกข์ อัจฉรยใจ...ที่ได้สัมผัสกับความสุขโปร่ง โล่งใจได้ ในเวลาไม่นาน

นับแต่นั้นมา ก็ได้พา “ตา” “หู” และ “ใจ” มารับรู้ “คำครูสอน” อยู่เนืองๆ “คำครูสอน” จึงมีอิทธิพลต่อชีวิต ได้เปลี่ยนแปลงชีวิต จิตใจ เหมือนเกิดใหม่ **จากไม่รู้ ก็ได้ รู้... รู้ดี รู้ชั่ว รู้ถูก รู้ผิด จากทุกข์ ก็เป็นสุข และสุขจนเป็นปกติ จากไม่มีศีล ก็เริ่มรักษาศีล จนมีปกติ ศีล ๕ และ พัฒนาเป็น ศีล ๘ -> ศีล ๑๐ -> ศีล ๓๑๑**

จากความเป็นอยู่แบบชาวบ้านที่ตามใจกิเลส สร้างเหตุเกิดทุกข์ และ จมทุกข์วนเวียนซ้ำซากไร้สาระ สู่วิถีอันประเสริฐ สงบสุขตามอริยมรรคมี องค์ ๘ ในสังฆะนักบวชสตรีนิโรธาราม

จาก “คำครูสอน” ทำให้ชีวิตในร่มกาสาวพัสตร์ ได้รับการขัดเกลา นิสัย แก้ไขพฤติกรรม ครูหมั่นชี้แจงทรมณ์ ชี้ชัดอะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็น โทษ อะไรเป็นประโยชน์ ชี้กิเลส เด็ดกิเลสที่ศิษย์แสดงออก ไม่เว้นแต่ละวัน

คำสำคัญที่ครูหมั่นสอน คือ **“จิตเกิดแล้วดับทันที ไม่มีระหว่างดับดับไม่เหลือ จึงไม่มีใจ ให้สิ่งใดติด ไม่มีสิ่งใด ติดใจได้เลย”** ความรู้เรื่อง **“ความดับ”** นี้ ได้เป็นกุญแจแก้ไขปัญหาสารพัด และเป็นทางลัดให้ใจ พ้นทุกข์ได้เร็ว ครูสอนให้.. **“รู้จักสมมุติ แต่ควรรู้แจ้งปรมาตถ์ ยอมรับและ ใช้สมมุติอย่างเหมาะสม แต่ไม่ยึดติด และไม่ทุกข์กับสมมุติ”**

เบื้องหลังคำครุสอน คือ ความพากเพียรศึกษา และปฏิบัติตามอริสติกสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา จนรู้ชัดในอริยสัจ ปฏิจจนุปบาท ธาตุชั้นธ์ อายุตนะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น และสรุปลงที่ **“ดับไม่เหลือ”**

คำสอนนั้นได้พร่างพรูออกมาจากการบ่มเพาะความรู้ที่สั่งสมมายาวนานในเส้นทางธรรม จากการลองผิด ลองถูก กระทั่งได้หลักที่ชัดเจนจาก **“บรมครู”** คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในคัมภีร์เล่มโปรด เช่น สังยุตตนิกายนิทานวรรค, ชันธวารวรรค, สฬายตนวรรค, มหาวารวรรค หรือคัมภีร์เล่มสำคัญที่ท่านใช้บ่อย คือ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค เป็นต้น

คำที่ครูสอนนั้น สัมผัสได้ด้วยวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ให้เห็น ด้วยสติปัญญาด้วยความเมตตากรุณาเกื้อกูลต่อทุกชีวิตที่ผ่านเข้ามา ซึ่งล้วนเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เพื่อประโยชน์และความสุขอยู่เสมอ

“คำใดที่ครูสอน ที่ครูชี้ คำนั้น...จึงเป็นคำที่ควรค่าแก่การใส่ใจจดจำ และบันทึกไว้”

ในวาระอายุวัฒนะมงคลครบ ๕ รอบ ๖๐ ปี ของ**“ครูผู้มีพระคุณ”** คือ ท่านพระอาจารย์ภิกษุณีรุ่งเดือน นนทภาณี ในวันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๕๗ นี้ ข้าพเจ้าจึงได้เชื้อเชิญ **“เพื่อนพรหมจรรย์”** ผู้ที่เกิดและเติบโตมาจาก **“คำครุสอน”** ให้ร่วมกันน้อมรำลึกถึงพระคุณครูบาอาจารย์ ด้วยการน้อมนำ **“คำครุสอน”** มาถ่ายทอด และรวบรวมไว้ในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเป็นเพียง **“เสี้ยวหนึ่งแห่งคำครุสอน”** ที่จะสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตบรรพชิตของผู้หญิงกลุ่มหนึ่งที่เพียรปฏิบัติตามรอยพระพุทธเจ้า อยู่ร่วมกันเป็นสังฆะอย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างให้อนุชนได้ศึกษาเรียนรู้วิถีแห่งปัญญาเพื่อประโยชน์และความสุข สืบต่อไป

...ศิษย์มีครู...

เม.ย.๕๗

จิต



- ๙ ธรรมชาติใดย่อมนคิด... ธรรมชาตินั้นชื่อว่าจิต
- ๙ ธรรมชาติใดย่อมน้อมไปหาอารมณ์... ธรรมชาตินั้นชื่อว่ามโน
- ๙ จิตนั้นแหละได้รวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน... ดังนั้นจึงชื่อว่าหทัย
- ๙ ธรรมชาติ คือ จันตะที่มีในใจนั่นเอง... ชื่อว่ามานัส
- ๙ จิตเป็นธรรมชาติที่ผ่องใส... จึงชื่อว่าปัญฺทะระ
- ๙ มนะนั้นเองเป็นอายตนะ คือ เป็นเครื่องต่อจึงชื่อว่ามนายตนะ
- ๙ มน่อีกนั่นแหละ ที่เป็นอินทริย์ คือ ครอบความเป็นใหญ่
...จึงชื่อว่ามโนอินทริย์
- ๙ ธรรมชาติใดที่รู้พิเศษซึ่งอารมณ์ (รู้แจ้งอารมณ์)
... ธรรมชาตินั้นชื่อว่าวิญญาน
- ๙ วิญญานนั้นแหละเป็นขันธ... จึงชื่อว่าวิญญานขันธ
- ๙ มนะนั้นเอง เป็นธาตุชนิดหนึ่ง ที่รู้แจ้งอารมณ์
...จึงชื่อว่ามโนวิญญานธาตุ

พึ่งแก่?...หรือ...พึ่งจะแก่??

บุคคลใดอาศัย พึ่งพาความแก่ ความป่วย ความตาย เพื่อตั้งใจ พากเพียรในการสร้างชีวิต ดำเนินชีวิตให้ถูกต้องครบถ้วนบริบูรณ์ใน อริยมรรคมีองค์ ๘ จนกระทั่งบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็นับว่าเป็นผู้ที่ “พึ่ง” ความแก่ “พึ่ง” ความป่วย “พึ่ง” ความตาย เพื่อให้พบความสุขอย่างยั่งยืน คือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นความจริงที่ไม่แก่ ไม่ป่วย ไม่ตาย และไม่ทุกข์ อีกต่อไป

ด้วยเหตุนี้... ข้าพเจ้าจึงมีจิตอนุโมทนาที่เห็นคุณะศิษย์ของหลวงปู่ หลวงพ่อทั้งหลาย ได้อาศัยวันคล้ายวันเกิดหรือวันครบรอบมรณภาพของ หลวงปู่ หลวงพ่อ เพื่อเจริญกุศล สร้างความดีในงานน้อมถวายมุทิตา สักการะแด่ท่านผู้ทรงคุณธรรม

ครั้นเมื่อชาวบ้านถามข้าพเจ้าว่า... “พระอาจารย์จะจัดงานวันเกิด มั้ยคะ”

ข้าพเจ้าตอบว่า.. “ไม่จัดค่ะ”

เพราะตั้งแต่บวชมา ข้าพเจ้าไม่เคยคิดจะจัดงานวันเกิดเลย เนื่องจากไม่เคยอ่านพบในพระไตรปิฎกว่า เคยมีพระสาวกรูปใดจัดงานวันเกิด

เรื่องก็น่าจะจบ.....

แต่เหล่าศิษย์ก็พากันมาขออนุญาตว่า “ขอเจริญกุศลอย่างนั้น ขอทำตัวอย่างนี้....เพื่อบูชาคุณครูอาจารย์ในกาลที่แก่ครบ ๖๐ ปี” ทำให้เกิด ความคิดขึ้นว่า... **“คุณะศิษย์คิดจะ พึ่งพา ความแก่ชราของอาจารย์ใน กาลครบ ๖๐ ปี เพื่อทำดีเป็นพิเศษ ? ? ?”**

อืมม...ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็ต้องตอบอนุญาตว่า “จะเจริญกุศลอันใด.. ท่านก็จงทำไปเถิดนะ...อาจารย์ห้ามท่านไม่ได้” เพราะการที่บุคคลใดจะ เจริญกุศล สร้างความดี ก็ควรที่เราจะส่งเสริมสนับสนุนให้ทำมิใช่หรือ แต่ขอถามว่า...

“ท่านทั้งหลาย พึ่งจะเห็น ความแก่เมื่ออายุ ๖๐ ปีรี ?”

แต่ที่จริงแล้ว... ชั้นธ ๕ กองทุกข์ เป็นสิ่งที่มีความแก่ ความป่วย และความตายเป็นธรรมดาตลอดเวลา ดังนั้นคณะศิษย์ที่คิดจะอาศัย คิดจะพึ่งพาความแก่เพื่อเจริญกุศล ก็สมควรเจริญกุศลสร้างชาติอยู่เป็นนิตย์ (สมดังที่...พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราภาวนามรณานุสติทุกลมหายใจ เข้า-ออกจึงจะเป็นความไม่ประมาท) เพราะชั้นธ ๕ นี้ไม่ใช่พึ่งจะแก่ตอน ๖๐ ปี นั้นะ แต่แก่ๆๆๆตลอดเวลามานานแล้ว ชั้นธ ๕ แคะแก่ของแคะตลอดเวลาจริงนะ ด้วยเหตุนี้...ข้าพเจ้าจึงไม่มีความคิดจะจัดงานวันเกิดให้แก่ชั้นธ ๕ ที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยมากมาย แล้วดับลงทันทีที่ไม่มีระหว่างกัน ดับไม่เหลืออีกต่างหาก จึงไม่ทราบว่าจะจัดงานวันเกิดให้แก่ชั้นธ ๕ ชุดไหน

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า...

ถ้าสำคัญชั้นธ ๕ ก็ถูกมารมัดไว้ ถ้าไม่สำคัญ ก็หลุดพ้น "

ถ้าดีนรกับชั้นธ ๕ ก็ถูกมารมัดไว้ ถ้าไม่ดีนร ก็หลุดพ้น

แต่หากบุคคลใดได้พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอันประเสริฐสูงสุดแล้ว ได้ปฏิบัติมันตรงบริบูรณ์ในอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้วเกิดดวงตาเห็นธรรมว่า... ชั้นธ ๕ นี้ เป็นสิ่งที่แก่ ป่วย ตายตลอดเวลา

ชั้นธ ๕ นี้เกิดจากเหตุปัจจัยมากมาย

ชั้นธ ๕ เป็นสิ่งที่แตกพังเป็นธรรมดา(เกโท)

และหายไป(อันตรธาน)

ชั้นธ ๕ ตายเป็นธรรมดาตลอดเวลา

ดังนั้น ชั้นธ ๕ นี้แหละ...เป็นผู้ถูกฆ่า

และก็ ชั้นธ ๕ นี้แหละ...เป็นผู้ฆ่า

และทั้ง ชั้นธ ๕ ที่เป็นผู้ถูกฆ่า ทั้งชั้นธ ๕ ที่เป็นผู้ฆ่า

ก็ล้วนกำลังตายลง คือ มีความแตกทำลาย (เกโท) เป็นธรรมดา

จาก...สมมุติชื่อ อัญญวาทะบัญญัติเรียกว่า...

ภิกษุณีรุ่งเดือน นนทภาณี

แม่ทัพธรรม	ภิกษุณี วิภา ฌานี (ศรีสมบุญ)	๑
คำครูสอน	ภิกษุณี สิริพร ปุณณสิริ (บุญยะไวโรจน์)	๒
ทุกขโทษแห่งชีวิต	สิขขมานา สมปอง ภารบุญ	๔
วิธีทรัพย์		๕
วิธีใจ ๔		๖
ธรรมครูสอน		๗
กวดละละ "ครู"	สิขขมานา ดวงแก้ว ปรีดานนท์	๑๐
ชุมทรัพย์...จากครู		๑๑
ธรรมะจากปากคำ	สิขขมานา นราธัน ศรีวรรณ	๑๒
บุษยพระคุณครู	สามเณรี รัตนธิดาธรรม สุนานันท์	๑๔

ต้อนรับเช้าวันใหม่ด้วยพระรัตนตรัย

เดินทางพร้อมพระรัตนตรัย	๑๖
“มนต์” มีการไม่สาธยายเป็นมลทิน	๑๘
ความอ่อนน้อมถ่อมตน...เป็นมงคลชีวิต	๒๐
หอยมันต์เจ็บนะ	๒๑
ดื่มฉี่เป็นยา	๒๑
ขอกิน “นิดเดียว”	๒๑
ประหยัดพลังงานโลก	๒๒
ป่าช้าเคลื่อนที่	๒๒
อย่าเดินสูงกว่าผู้ใหญ่	๒๔
หยุดปรุง	๒๕
อรหิ์ สมมาสมพุทโธ ภควา	๒๗
ใส่ใจ...นิพพาน รีเปล่า	๒๙
ทำ ๔...เจอ ๓...ละ ๒...รู้ ๑	๓๓
อย่าเมาบุญ	๓๗
ชีวิตที่อิสระจากเงินทอง	๔๐
สุขจากเสียวัตร	๔๕
อึดตา อึดตา	๔๕
สัมมาวายาโม	๔๗

สภาวะแห่งจิต	๕๑
เมตตา..ไม่พอ	๕๓
ฉันอย่างมีปัญญา	๕๖
สติในการใช้จิตร	๕๖
ฝากนิพพานไว้ก่อนไปเรียน	๕๗
หลุดพ้นเพราะครูดี	๕๙
ผู้เปลี่ยน “ชั้น ๕”	๖๕
เรื่องกล้วยๆ แต่ไม่กล้วย	๖๘
เขาทำ เราจักไม่ทำ	๖๘
เมตตาธรรม คำจูน	๖๙
ความคิด...ชอบหลอก	๗๑
สุญญโลโก	๗๒
เป็นแค่เวทนา	๗๔
น้ำนมแห่งธรรม	๗๗
ห้องให้ดู มีความสุขให้เห็น	๘๒
ทำปุ๋ยใส่ถัง	๘๓
เป็นที่พึงให้ดู มีความสุขให้เห็น	๘๔
ภาพประทับใจ	๘๕
ลูกนกตกรัง จับมดเข้าแถว	๘๗

อย่าพูดมาก	๑๑๐
PhraAjahn's Advice and Reminder	๑๑๒
*คำสอนถึงศิษย์ต่างแดน (แปล)	๑๑๔
“นิโรธธรรม” คือ คำครูสอน	๑๑๗
ซาบซึ้ง	๑๒๓
ชุมทรัพย์ที่ป่าช้า	๑๒๓
ยาขมแก้กิเลส	๑๒๔
ทำให้ดู คือ ครูแบบอย่าง	๑๒๗
เป็นอยู่อย่างไม่มีอะไร	๑๒๘
ทำความเพียรเป็นผู้ตื่น	๑๓๑
อย่าเห็นแก่ตัว	๑๓๒
กลัวหอก	๑๓๔
บิณฑ...ยก...เบา	๑๓๔
น้ำตา..ดับควันเทียน	๑๓๘
ม้วนหางสิลุก	๑๔๐
ประกาศธรรม	๑๔๓
แมงป่องน้อยหาทางกลับบ้าน	๑๔๔
กวาดให้เป็น ไมให้หนอนมดเจ็บ	๑๔๖
พระอาจารย์นักวิทยาศาสตร์	๑๔๘

หลบร้อนเข้าถ้ำ	๑๔๙
ชีวิตให้ฮิ้ว...ให้ฮิ้ว	๑๕๐
คลิกแรกจากครู	๑๕๒
“อภิธรรม” นอกตำรา	๑๕๗
วิชาที่ “เลิศ” ในโลก	๑๕๙
พระอาจารย์ผู้เป็นยิ่งกว่าครู	๑๖๔
แม่ผู้ให้กำเนิดในทางธรรม	๑๖๔
วางภาระในกาย	๑๖๗
ที่สุด คือ ไม่มี	๑๗๑
ยากที่จะหาใครเสมอเหมือน	๑๗๓





...ขอกราบลง ตรงนี้ ก็แก้แม่
เพราะแม่คือ ผู้ให้ธรรม ที่ยิ่งใหญ่
เป็นแม่กัฬ ทางธรรม อันเกรียงไกร
ภาลูลๆ ตามรอยไป สู่นิพพาน...



๙ ภิกษุณี มีนา ฌานี (ศรีสมบุรณ์) ๘

๑ คำครูสอน ๒

แม้เ็นเรียงร้อย ถ้อยคำ นัยหวั่นแสน
มิอาจแทน สิ่งทีครู ผู้สั่งสอน
หากแต่เพียง อาจหิวยก บางบทตอน
จากคำสอน ของครู ผู้เมตตา

สองมือครู โอบอ้อม อุ่นชูศิษย์
ด้วยดวงจิต เปี่ยมกรุณย์ เป็นหนักหนา
ชี้ให้เห็น ผิดถูก เสมอมา
ให้เห็นว่า ขันธ์ห้า นำเบื้อ(หน้า)จริง

ครูทุ่มเท สอนสั่ง ศิษย์ทั้งหลาย
ให้ฝึกฝน ศึกษ แม้เ็นชายหญิง
เป็นเ็นเพียงก้อน สกปรก ตกลงจริง
หลงเพลินยัง ในกาย มาเนิ่นนาน

ครูช่วยปลด ผงธุลี จากดวงตา
ให้เห็นว่า ความจริง ในสังสาร
ล้วนไม่เที่ยง ล้วนเ็นทุกข์ ทรมาณ
ครูให้อ่าน ความจริงนี้ ให้เ็นใจ

ครูสอนว่า สรรพสิ่ง ในโลกนี้
หาได้มี สิ่งใดเ็น ของเราไม
แม้เ็นตัวเรา ก็ไม่มี อยู่ทีใด
ด้วยหลงไป จึงเ็น เ็นเรา





ครูช่วยชี้ หนทาง สว่างให้
จงเดินไป ในอริยมรรค อย่างมีเวลา
มีครูเดิน นำทางไป ให้ชัดเงา
อย่างมีเวลา ในภิลลส ให้เนิ่นนาน

ด้วยเดินทาง มายาวไกล หลาขภพชาติ
ด้วยยังขาด วิชา พาไปเวลา
ด้วยความหลง เพลิดเพลน ปัญญาเบา
ด้วยมีเวลา จึงต้องทุกข์ มาช้านาน

เห็นแสงเทียน ส่องสว่าง กระจ่างแล้ว
เห็นแสงธรรม ดั่งดวงแก้ว ครบทั้งสาม
มุ่งหน้าตาม อริยมรรค ด้วยปัญญา
ให้จบความ ทุกข์กังวล พ้นอวิชชา

เพราะมีครู ศิษย์จึงรู้ ความจริงนี้
ความจริงที่ สดุดประเสริฐ เลิศหนักหนา
ความจริงนั้น อริยสัจสี่ ที่ศาสดา
ทรงให้มา เพื่อพ้นทุกข์ สุขสวัสดี

ศิษย์มีครู ไฉนบรจจว เคารพไหว
รำลึกใน พระคุณครู ผู้เฝ้าสอน
ครูผู้ให้ ความกรุณา เอื้ออาทร
ขอบบถกลอน น้อม บูชาครู

๙ ภิกษุณี สิริพร ปุณณสิริ (บุณยะไวโรจน์) ๙

๖ ทุกขโทษของขันธห้า ๖

ขันธทั้งห้ามีปรกติไม่เที่ยงแท้

เป็นลูกตรเป็นโรคเป็นอื่นไป

มันไม่เป็นที่ป้องกันไม่เป็นที่พึ่ง

เป็นช่องว่างเป็นของยืมชั่วคราว

ขันธทั้งห้าเป็นดังเช่นหัวผี

ขันธทั้งห้ามีความเกิดแก่เจ็บตาย

ขันธทั้งห้าเหมือนดังเพชรฆาต

มันแปรปรวนเป็นโทษเศร้าโศกนัก

ขันธทั้งห้าเบียดเบียนยังรบกวนยิ่ง

ขันธทั้งห้าไม่เป็นที่ต้านทาน

ขันธทั้งห้าไม่เป็นบุคคลไม่เป็นสัตว์

ว่างจากตนและของของตนอย่างหมายปอง

ขันธทั้งห้าเป็นที่ตั้งแห่งตัณหา

ขันธทั้งห้าเป็นสิ่งที่กระทำร่วมกัน

มันเปลี่ยนแปลงและเป็นทุกขทัณฑ์ไฟไหม้

มันทวนไถ่ของมันพวงไม่ยั่งยืน

ควรรู้ซึ่งขันธทั้งห้าเป็นความเปล่า

เป็นรากเหง้าความลำบากและเป็นมาร

ความอปริยต์ความเสื่อมสิ้นสลาย

มันเป็นภัยเป็นเสนียดเป็นเหยื่อแห่งมาร

เป็นอุบาทว์สิ่งทำร้ายเป็นอุปสรรค

เป็นของทนกดคับแค้นใจรุ่มไร้วัง

มันเป็นสิ่งที่ไม่มีแก่นสาร

มันเพิ่มการวนเวียนในวิบากกรรม

ถูกร้อยรัดด้วยกิเลสเครื่องเศร้าหมอง

ขันธห้าต้องปล่อยใช้เป็นธรรมดา

เป็นที่มาแห่งทุกขโทษมหันต์

เบญจขันธมีทุกขโทษฉะนี้แล

สิกขมานา สมปอง การบรรลุ ๖

๙ อริยทรัพย์ ๙

ทรัพย์ในโลกมีอยู่เพียงสองอย่าง
 ทรัพย์ประเสริฐหรือว่าทรัพย์ธรรมดา
 ทรัพย์สามัญนั้นคือทรัพย์นำทุกข์
 มีบ้านรพหรือเงินทองก็อันตราย
 น้ำก็ท่วมลูกเต่าพลญพาลวิบัติ
 มรดกเล็ดเช่นฟุ้งกันให้วุ่นวาย
 จงตรองดูให้ดีเถิดท่านทั้งหลาย
 ยอมเหนื่อยง่ายยอมทำชั่วเพื่ออะไร
 อริยทรัพย์นั้นคือทรัพย์ประเสริฐ
 บุญหนุนนำให้มีสุขแม้ตัวตาย
 ทรัพย์ประเสริฐที่มนุษย์ควรเสาะหา
 สอง... คือศีลเพื่อความไม่เดือดร้อนใจ
 สักกัปปกัปปกัปปผลที่ซอกซำ
 ขั้วเล็กน้อยหรือขั้วมากไม่หมายปอง
 ทำจาคะเสียสละบริจาค
 ทกพึงธรรมทรัพย์ประเสริฐย่อมเพิ่มพูน
 เจ็ดปัญญารู้แจ้งอริยสัจ
 ผลคือสุขขัมภพชาติติดตลตามไป

สิ่งใดบ้างที่มนุษย์ควรเสาะหา
 ทรัพย์ล้ำค่าหรือว่าทรัพย์นำทุกข์ใจ
 มีความสุขชั่วครวณก็จากหาย
 อาจสูญหายไฟก็ไหม้ใจก็เอย
 ตัวอย่างจัดมีทรัพย์มากอาจลืบทาย
 เมื่อตัวตายไม่อาจพกติดไป
 ทรัพย์อันตรายทรัพย์ประเสริฐเลือกสิ่งไหน
 สุขเกษมใหม่หรือสุขแท้ทรัพย์สามัญ
 มีคุณเลิศนำความสุขไม่จางหาย
 ไม่สูญหายไฟไหม้ใจไม่เอย
 หนึ่งศรัทธาที่ตั้งมั่นไม่ทวนไถด
 ข้อสามใจคืออายบาปไม่ทำกรรม
 เกรงผลกรรมที่จะตามมาสนอง
 ความเศร้าหมองแห่งจิตใจยอมไม่ม
 มีผลมากต่อตนแม้ชีพดับสูญ
 ตามเกื้อกูลอุดหนุนให้สุขกายใจ
 เห็นแจ้งชัดทวิมุตติหลุดพ้นได้
 จนกว่าได้พบสุขแท้คือนิพพาน

สิทธานนา สมปอง การบูรณ ๙

๙ อริยสัจ ๔ ๙

ในบรรดาสิ่งจะเป็นในโลกนี้
เปรียบไปไม่กำมือเดียวของพระพุทธ
ทุกขสัจจะความจริงในเรื่องทุกข์
รู้เหตุเกิดรู้ทุกข์สมุทัย
ความดับลงแห่งทุกข์คือนิโรธ
มรรคแปดนั้นก็คือปฏิบัติ
ทุกขสัจจะสภาวะเป็นอยู่ยาก
ใช้เพียงแต่ทุกข์กายและทุกข์ใจ
สิ่งใดแปรเปลี่ยนไปสิ่งนั้นทุกข์
ควรรู้รอบรู้สักทุกข์คืออะไร
ทุกข์สมุทัยเหตุเกิดทุกข์
ต้นทาสามความเพลิดเพลนติดใจมาก
กามตัณหาภวตัณหาและวิภว
รู้รอบทุกข์แล้วละเหตุอย่างคลุมเครือ
ทุกข์นิโรธคือความดับลงแห่งทุกข์
คือความดับต้นทาสามหมดสิ้นพัวพัน
ทุกข์นิโรธคามินีปฏิบัติ
ข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์

สัจจะสี่เป็นความจริงประเสริฐสุด
สำคัญสุดทรงจำแนกมาเพื่อเรา
สามารถปลุกผู้คนที่หลับใหล
ย่อมละเหตุเกิดทุกข์ได้ไม่รีรอ
เมื่อเห็นโทษควรมุ่งละดับต้นทาส
เป็นมรรคให้ถึงพระนิพพาน
ถ้าทุกข์มากก็เป็นทุกข์ทนไม่ไหว
ทุกข์ไม่ใช้แต่เพียงร้องโอดโอย
แม้ความสุขก็เป็นทุกข์ใช้หรือไม่
ชั้นห้าไฉนรู้เป้าหมายเป็นทุกข์จริง
เอาความสุขมาล่อหลอกให้อยาก
คอยผูกกลางทางเหวท่าเลวทราม
ควรลดละเหตุเกิดทุกข์อย่าให้เหลือ
อย่าให้เหลือต้นทาสตามพัวพัน
คือความสุขเที่ยงแท้ไม่แปรผัน
สิ่งนั้นนั้นควรกระทำให้แจ้งใจ
คือมรรคให้ถึงซึ่งความสุข
ให้พบสุขพ้นทุกข์จริงคือนิพพาน

๙ ธรรมครูสอน ๙

จากวันนั้น ถึงวันนี้ ไม่นานนัก	ที่รู้จัก กับพระธรรม อันยิ่งใหญ่
ได้รู้จัก ครูผู้เลิศ กว่าใครใคร	ฉันจึงได้ ทรรศน์ประเสริฐ จากคำครู
ครูสอนให้ มีสติ ระลึกรู้	ครูสอนให้ ดูความทุกข์ ทนไว้นาน
ครูสอนให้ ดูสิ่งที่ แปรเปลี่ยนไป	ครูสอนให้ ดูสิ่งเป็น อนัตตา
ครูสอนว่า ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นความทุกข์	ครูสอนว่า รูปนี้ คือสิ่งสลาย
ครูสอนว่า ก้อนสกลปรก คือร่างกาย	อันตราย หากหลงรัก หลงเกลียดขัง
ครูสอนไว้ ให้รู้แจ้ง อริยสัจ	ปฏิจจะ ต่ອງรู้ชัด ไม่สงสัย
จิต เจตสิก รูป นิพพาน คืออะไร	จงใส่ใจ ใคร่ครวญคิด พิจารณา
ครูสอนฉัน ให้หวน ละตัณหา	มีปัญญา ดูเกิดดับ ดูเป็นไหม
สติรู้ ดูอัมมะ ดูที่ใจ	มีตัณหา อยู่หรือไม่ เธอจงดู
สตินะ ระลึกรู้ เราไม่รู้	เธอจงดู ไม่มีเรา ในที่ไหน
มีขันธ์ ๕ มีแต่ทุกข์ เกิดดับไป	แล้วจะเอา สิ่งใด เป็นของเธอ
เจอหน้ากัน ครูก็ถาม อยู่เสมอ	ดับไหมเธอ เพียรเจริญ กุศลไหม
ศิษย์ของเธอ บริสุทธิ อยู่หรือไม่	โง่หรือไม่ หรือว่าเกิด มีปัญญา
ครูถามฉัน เห็นผู้ตาย หล่ออยู่ไหม	เธอจงไป เพ่งอสุภ ธรรมชาติ
อย่าประมาท เพราะถูกหลอก มาช้านาน	อย่าเกียจคร้าน หวนเจริญ ภาวนา

ครุสอนว่า ให้ดูกาย ในกายนะ

ครุสอนไว้ ให้ดูจิต เป็นแน่ไฉน

ครุสอนว่า ให้ฉลาดใน นิมิต

หากปล่อยวาง เห็นความว่างเบาสบาย

ครุสอนให้ คอยเฝ้า ดูจิตนี้

สังขาร คือ สิ่งที่ทำร่วมกัน

ไม่มีเรา ในโลกนี้ หรือโลกหน้า

เหตุเพราะได้ อนัตตสัจฉา

ครุสั่งว่า เธอจงเป็น ผู้สงบ

เสียงครุสั่ง ดังก้อง เตือนใจรู้

ทั้งเรื่องเล็ก เรื่องใหญ่ ท่านวิไล

เชื่อคำครุ ไม่มีทุกข์ สุขแน่นอน

มหาสมุทร พุทธธรรม ลุ่มลึกล้ำ

ชาวทั้งใน พระคุณยิ่ง เกินประมาณ

บุรุษทั้งปวง แห่งใด จะเฝ้าดู

ทรัพย์ประเสริฐ อันเลิศคุณ ท่านเกตุณา

เวทนาใน เวทนา เป็นไฉน

ครุสอนให้ คอยตามดู ธรรมในธรรม

อย่าหลงติด อย่ายึดมั่น ในเครื่องหมาย

หากมันหมาย และยึดถือ จะทุกข์ขันธ์

จิตคิดดี หรือคิดชั่ว ไม่ใช่ฉัน

ไม่มีฉัน ไม่มีใคร ไม่จัดการ

ครุสอนว่า เป็นที่สุด แห่งทุกข์หนา

จึงนำพา ให้เข้าสู่ พระนิพพาน

จำได้ครบ ยังใส่ใจ ฝึกฝนอยู่

จงเป็นผู้มี สติ และปัญญา

ได้ประโยชน์ รวยบุรุษทั้งปวง จากคำสอน

ไม่แคลนแคลอน จะตั้งมั่น ในพระธรรม

แผ่นดินธรรม มากบุรุษทั้งปวง มหาศาล

ยากเปรียบปาน ธรรมล้ำค่า กับสิ่งใด

จะไม่หยุดจะฝึกฝนหวนคืนศึกษา

จะบูชาจนกว่าสุดแผ่นดิน



๙ กว่าจะเจอ “ครู” ๘

ก่อนกำเนิดเกิดมาเป็นดวงแก้ว	เกิดดับแล้วก็ชาติภพไม่จบสิ้น
เวียนว่ายในสังสารวัฏเป็นอาจินต์	เปลี่ยนตา หู จมูก ลิ้น และกายมา
ขึ้นกับกรรมชั่วดีที่เคยก่อ	ไม่เคยพอในภิลลสภามัดหนา
เสพสุขบ้างทุกข์บ้างธรรมดา	ไม่เคยรู้ว่าเกิดมาเพื่ออะไร
จนได้พบธรรมะพระพุทธรเจ้า	จึงรู้ว่าไม่มีเราในโลกไหน
เป็นแค่เพียงธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ	ยึดอะไรไม่ได้สักอย่างเลย
จึงมุ่งหน้าแสวงหาครูอาจารย์	ผู้มีญาณแจ้งในธรรมชัชวาล
จะได้ลึกลงเวิลด์อย่างที่เคย	หวังจะเอยงอกพ้นกันหนี
ภาวนาให้พบครูอยู่เสียนาน	กว่าจะเจอ “พระอาจารย์” ในชาตินี้
ถึงเวลาไพล่พ้นน้ำกันเสียที	รับระวีแสงสว่างในทางธรรม
จากที่เห็นแสงสว่างปลายอุโมงค์	บัดนี้เห็นทางโปร่งโล่งจนสุขล้ำ
จากที่เดินบนเส้นทางที่มืดดำ	บัดนี้มีครูชี้นำหนทางไป
เดินบนทางอริยมรรคไร้หนาค	ให้เริ่มต้นจากเห็นทุกข์ก่อนสิ่งไหน
ความคิดถูกพูดถูกจะตามไป	จนสุดท้ายได้วิมุตติหลุดพ้นพลัน
เคยคิดว่านิพพานนั้นไกลเกิน	ไม่อาจเดินถึงที่สุดหยุดแค่ฝัน
แท้ที่จริงมีหรือไม่ว่าอย่างใดกัน	อย่ากระนั้นจงบากบั่นให้รู้จริง
ศิษย์คนนี้จะเชื่อฟังที่ครูสอน	จะฝึกตนทุกวันตอนจนรู้ยิ่ง
ให้รู้แจ้งอริยสัจคือความจริง	ย่อมละทิ้งอวิชชาสิ้นอาสวะเทอญฯ

... ขอรบแทนเจ้าเดาพญ...

๙ สิกขามาหา ดวงแก้ว ปริदानนท์ ๘

๙ พุทธรักษ์...จากครู ๕

กราบเท้าครูบาอาจารย์	ที่ดัดสันดานดิบไว้ได้
เกิดมาไม่เคยกลัวใคร	เว้นแต่ใจมแม่คนदैงว
แต่เล็กจนโตเชื่อมัน	ว่า “ฉัน” ฉลาดเฉลียว
ที่หนึ่งต้อง “ฉัน” คนदैงว	หากใครไม่เก้ยวถอยไป
ไม่ยุติธรรมชนะ	สู้จนชนะในได้
สูงต่ำไม่ได้ขึ้นไใคร	ใจใหญ่ใจโตเกินตัว
คิดว่า “ฉัน” เป็นคนดี	ศักดิ์ศรีท่วมล้นพันนั
สอนทัมคนอื่นทำชั่ว	ส่วนตัวนลงคิดติดดี
แต่รู้ธรรมะตัั้นๆ	นึกว่า “ฉัน” ตัั้นดั้มก็
คิดว่ารู้มากดั้มก็	ก็แก้แค้นสะเกิดในธรรม
ได้พบ...แม่คนก็สอบ	จึงเนมือเนบวงของที่คว่า
อหากเง้งถึงแก่ันพระธรรม	จงจำทำตามคำครู
ครูชี้ไน้เน้นพุทธรักษ์	ประดับไปดัฉฉวามรู้
อีกทั้บกระทำไ้ดู	บัดนี้ทเวออยู่อย่างไ
ทุกดริ้งที่ลูกกั่วพลว	นักปราชญ์อย่างครูชฉวได้
ขึ้นมืออุดริ้งกันไ	ไม่ปล่อ่งไน้ดิษษัณิถาท
ประดับประดองไกลัฉิด	ไม่เคยจะคิดทั้บวฉว
สกัตกิเลสทุกท	ไน้ห่างจนเนบวบางไป
ครูสอนไน้รู้จักแก้	คิดว่า “ตน” เน่ออยู่ได้
ทำไ้เส้งบ้งเป็นไ	แก้ได้ “ไม่มี..ตั้ตน”
ชาตไ้มีบุญนกันนา	ได้รับเมตทาท่วมกัน
จากไ้ไม่มีฉฉฉฉฉฉ	รวฉฉฉ “พุทธรักษ์...จากครู”
ครูมอบอริษษัษัษัษั	เป็นเดริ้งองประดับเลฉฉฉ
สมบัติฉฉฉฉฉฉจากครู	คือ...ฉฉฉฉฉฉจากพระสัษัษัษัษั

๙ สิกขมานา ดฉฉฉฉ ปรีฉฉฉฉ ๕

๘๐ ธรรมะจากป่าช้า ๘๐

ขอพระคุณคุณแม่คนที่สอง ให้ปัญญามีสมอตรองปัญหา
สอนเห็นชัดรู้ชัดในอิตตา อนัตตาแท้ที่จริงเป็นเช่นไร



ขอพระคุณอาจารย์ใหญ่ให้พินิจ ขอพระคุณที่ให้ศิษย์เห็นความหมาย
ว่ากายนี้เป็นที่ตั้งของความตาย จนให้จิตของศิษย์คลายกำหนดจริง



เข้าไปอยู่ในป่าช้าอันสงัด เห็นจิตชัดเจนยิ่งกว่าทุกสิ่ง
ว่ากลัวแล้วกลัวอะไรนั้นไม่จริง หลอกให้ยิ่งให้เห็นธรรมนำใจตน



ทำให้จิตตั้งมั่นคำสอนพอ เห็นจริงแล้วจิตหลอกलोให้หมองหม่น
ความจริงแล้วความคิดนั้นไม่ใช่ตน เกิดขึ้นเพราะมีเหตุผลและปัจจัย



จิตเกิดแล้วดับลงดับสนิท เหตุปัจจัยเกิดร่วมอีกเกิดจิตใหม่
จิตเท่านั้นดับลงแล้วสลายไป EÁN ใดเกิดดับสลับกัน



วันต่อมาสอนขั้นห้าว่าเป็นทุกข์ พาความสุขจริงได้ดังปรารถนา
เพราะการวางขั้นห้าลงด้วยปัญญาจะพบพาความสุขจริงไม่ทุกข์เลย



สอนชั้นห้าเป็นมารอย่างแจ่มแจ้ง

เห็นความจริงเที่ยงแท้เป็นไหน

เห็นชั้นห้าว่าเป็นทุกข์ผู้ฟังไป

มันถูกฆ่ามันฆ่าได้และตายลง



ถ้าตราบไฉยังเอามายังยึดมั่น

ก็ตรานั้นแหละคงเห็นว่ามันเฉย

เพราะชั้นห้าถูกปรุงแต่งไม่หยุดเลย

ก็เหมือนเคยพบกับทุกข์สุขไม่จริง



ตราบใดเห็นความดับของชั้นห้า

หมดปรุงแต่งกายวาจาทุกแห่งหน

หมดอาพาตที่ละมีให้เวียนวน

หมดอดตาไรตัวตนเข้านิพพาน



พระอาจารย์สอนชัดประทับจิต

สอนให้ศิษย์เห็นชัดได้ไม่กังขา

สอนศิษย์ให้ได้มีสติและปัญญา

เห็นชั้นห้าเห็นอนัตตาเห็นความจริง



นี่คือคำปราสอนจากจิตแม่

ผู้เที่ยงแท้ในธรรมนำศาสนา

ผู้มีจิตตั้งมั่นในพระศาสนา

เป็นผู้ให้ไร้อัตตาพาสุขเอย



☞ สิกขมานา นราธัมม์ ศีวีรณ ☞

๙ บุษบาพระคุณครู ๙

๑1 ÇÒÃĐÇÃÄÏÙÍàÇÕ

ร้อยอักษรด้วยจิตพิณใจนัย

๑ÃÏ»ÛÕĐÄ

พูดให้ฟัง เป็นอยู่อย่าง ทำให้ดู

จะเหนื่อยยากอย่างไรท่านไม่บ่น

เสียสละสร้างสิ่งแห่งความดี

16 ÁjÃÖ àÇÕ°ÃÃ°°

ที่ได้มอบความรู้ความอาหาร

เปรียบดังแม่ทางธรรมก่อกำเนิด

สอนศิษย์ทั้งจริยวัตรวิชาการ

ศิษย์ขอกราบขอบพระคุณครูผู้ให้

คอยบอกสอนคอยเฝ้าดูไม่ทอดทิ้ง

ประชน้อมพร้อมจิตลิติตสสาร

น้อมบูชาพระคุณครูมิรู้วาย

ต่างแพเทียบรูปทองอันแผ่องไส

จากดวงใจตั้งมั่นแก่ตัญญู

ท่านทำตนเป็นแบบอย่างให้เรียนรู้

ตามรอยทางบรมครูผู้

พร้อมผจญทุกขปัญหาฝ่าหัวผี

ทำทนต์ชีสอนศิษย์มิลืมนเลือน

เคารพนบนอบคุณครูผู้สอน

พร่ำสั่งสอนอบรมบ่มศิษย์ยา

1๕๕ จเลิศเมตตามหาศาล

สร้างสืบสานคนดีมีศีลธรรม

ตาดวงใหม่ใจกระจ่างในความจริง

ให้ทุกสิ่งในคำสอน

ดำริการกัมแก่ศพิเศษหมาย

ทั้งจิตกายตั้งมั่นตอบแทนคุณ



สามเณรี รัตนโรดาวรรณ สุภาณันท์





๙๐ มงคลชีวิต...หมั่นนึกถึงพระรัตนตรัย ๙๑

❀ ต้อนรับเช้าวันใหม่ด้วยพระรัตนตรัย ❀

พระอาจารย์นันทญาณิสอนว่า...**ทันทีที่ตื่นนอน ให้มีสติระลึกถึง พระพุทธเจ้าก่อนอย่างอื่น** ให้ประนมมือ ตั้งนะโม ๓ ครั้ง ตามด้วยอธิษฐาน ธรรม ๔ จำพระนิพพาน นึกถึงพระนิพพาน เสร็จแล้วจึงลุกขึ้นกราบที่หมอน ๕ ครั้ง ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ บิฑามารดา ครูบา อาจารย์ น้อมจิตเจริญเมตตา หลังจากนั้น จึงพับผ้าห่มให้เรียบร้อย เก็บมม พับมม ขิดมม ทานสอนให้ทำทุกวันจนเป็นปกติ

❀ เดินทางพร้อมพระรัตนตรัย ❀

ก่อนเดินทางออกจากวัด สอนให้นัดเวลากันให้ชัดเจน พบกันที่หน้า พระประธาน กราบลาพระรัตนตรัย และขอขมา ก่อน ด้วยบทว่า “ข้าพเจ้า เป็นทาสของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า เป็นต้น” เมื่อขอขมาพระรัตนตรัยแล้ว ก็ให้ขอขมาและกราบลาผู้บวชก่อน

เวลาขึ้นรถเดินทางออกจากวัด ท่านสอนให้เจริญกุศลด้วยการสวดมนต์เพื่อป้องกันนิวรณ์ คือ ความง่วงและความฟุ้งซ่านที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างนั่งรถ บทที่สวดเป็นประจำ คือ นะโม... พุทธัง... ตามด้วยบทระลึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ต่อด้วยบทอภัยปริตร จากนั้นก็อนุโมทนากับญาติโยมที่ขับรถรับส่ง ตามด้วยแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ ให้ทำดังนี้ทุกครั้งที่เดินทาง

พอผ่านวัดที่มีพระเจดีย์ที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุที่เห็นโดดเด่นบนดอยสูงหรือพื้นราบก็ตาม ท่านสอนให้สักการะด้วยบทว่า “วันทามิ เจดีย์ยัง สัพพัง สัพพัญญูนาสุ ปติภูจ्ฌิตา สรีรธาตุ มหาโพธิง พุทธรูปัง สะกาลัง สะทา ข้าพเจ้าขอกราบไหว้บูชาพระเจดีย์ในที่ทั้งปวง พระบรมสารีริกธาตุทั้งหลายที่ประดิษฐานในที่ทั้งปวง อีกทั้งต้นพระศรีมหาโพธิ์ พระพุทธรูป รอยพระพุทธรบาท ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ สาธุ”

สอนให้อธิษฐานจิตทุกครั้งที่ได้กราบพระพุทธรูป พระเจดีย์ ไม่ว่าวัด ไหนๆ ให้ตั้งจิตมั่นในอธิษฐานธรรม ๔ คือ ...

ปัญญอธิษฐานโน สัจจะอธิษฐานโน
จาคะอธิษฐานโน อุปสมะอธิษฐานโน

๑. ขอตั่งจิตอธิษฐานที่จะไม่ประมาทปัญญา ที่เห็นอนัตตา ที่เห็น นิพพาน อันเป็นความสุขอย่างยิ่ง สุขจากความไม่มีตัณหาเลย
๒. ขอตั่งจิตอธิษฐานที่จะรักษาสัจจะ รักษาความจริง คือ นิพพาน ซึ่งเป็นความจริงอันไม่เลอะเลือน
๓. ขอตั่งจิตอธิษฐานที่จะเพิ่มพูนจาคะ เพิ่มพูนการสละชั้น ๕ กอง ทุกข์ที่เคยหลงเอามายึดมั่นถือมั่น
๔. ขอตั่งจิตอธิษฐานที่จะศึกษาอุปสมะ ศึกษาความสงบโลก โกรธ หลง สงบกาย วาจา ใจ

เมื่อกลับถึงวัด ก็ให้เข้ามากราบพระพุทธรูปซึ่งเป็นองค์แทน พระพุทธเจ้าก่อนสิ่งอื่น แล้วเข้าไปกราบพระอาจารย์ แล้วจึงทำความเคารพ ผู้บวชก่อน

❀ “มนต์” มีการไม่สาธยายเป็นมลทิน ❀

(การไม่ท่องบ่น เป็นมลทินของมนตรา)

พระอาจารย์นำพระพุทธรูปหนึ่งมาไว้เพื่อเตือนสติให้ลูกศิษย์หมั่นท่องจำบทสวดมนต์ต่างๆ ให้ได้ ตั้งแต่ผู้เขียนบวชเป็นแม่ชี เมื่อปลายปี ๒๕๓๙ ชอบใจที่ท่านเน้นย้ำให้ท่องสวด จดจำ “อนัตตลักขณสูตร” ถือว่าเป็นพระสูตรสำคัญ เพราะทำให้พระปัญญาวัคคีย์บรรลุเป็นพระอรหันต์ ที่พระพุทธรูปเจ้าตรัสสอน ทำให้เข้าถึงความจริงของชีวิตว่าไม่มีอะไรยึดถือได้เลย ซึ่งทำให้เกิดปัญญา เห็นชั้น ๕ ทั้ง ๑๑ ประเภท เป็นอนัตตา

พระอาจารย์สอนสั่งให้จำทั้งพระบาลี ทั้งแปลไทย ให้จับคู่กันมาสอบว่าท่องจำได้แล้วหรือยัง เวลาสวดก็แบ่งฝ่ายหนึ่งเป็นพระพุทธรูปเจ้าตรัสถาม อีกฝ่ายหนึ่งเป็นพระปัญญาวัคคีย์ทูลตอบ

มีความสุขที่ได้สาธยายและทำให้พิจารณาตามได้ เวลาเกิดความทุกข์ใจ ถ้ามีสติระลึกถึงคำสอนว่า ชั้น ๕ เป็นกองทุกข์ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ก็ช่วยดับทุกข์ได้ทุกสถานการณ์

สิ่งที่พระอาจารย์ให้ท่องทุกเช้าก่อนฉันอาหาร คือ คาถาพระพุทธรูปเจ้าชนะมาร ตามด้วยอริยสัจ ๔ ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญ ที่ต้องศึกษาและปฏิบัติในวิถีชีวิต ว่าพระพุทธรูปเจ้าสอนสั่งจะ สอนความจริงที่มีประโยชน์ คือ

๑. ทุกข์ ชั้น ๕ เป็นทุกข์อยู่แล้ว ถ้าเอามายึดมั่นถือมั่นมันก็จะทุกข์
๒. เหตุเกิดทุกข์ คือ ความอยากได้กามคุณ ๕ ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ควร ละ
๓. ความสุข (หรือ ความดับทุกข์) คือ ดับต้นหาความอยาก โดยไม่เหลือ ควรกระทำให้แจ้ง ด้วยอริยสัจ ข้อที่ ๔ คือ

๔. อริยมรรคมีองค์ ๘ (หรือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา)
คือ ขอบปฏิบัติให้ถึงความสุขอย่างยิ่ง ควรทำให้มาก

คราใดที่เกิดทุกข์ใจ แสดงว่า ออกนอกเส้นทางอริยมรรคข้อแรก คือ เห็นผิดแล้ว พอเริ่มต้นเห็นผิด ก็จะมี คิด พุต ทำ สิ่งใดก็ผิดหมด ผลคือความทุกข์เดือดร้อนใจ ทุกครั้งที่ทุกข์ใจ ให้ถามใจดูว่า อยากอะไร? ถ้ามีสติปัญญารู้เท่าทัน อ่านกิเลสออก ละได้ ดับความอยากได้ ก็จะมีพบความสุขทันที

ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่ง ที่พระอาจารย์ย้ำเน้น สั่งสอน สอนแล้วสอนอีก และจัดระบบให้ได้เรียน ท่องสวดสาธยายพระพุทธรพจน์ ตรีกตรองนำมาใส่ใจและปฏิบัติ ตั้งแต่ตื่นนอน จนเข้านอน ให้ลูกศิษย์ตั้งมั่นอยู่ในธรรม พินิจพิจารณาธรรม และระลึกถึงธรรมอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอริยสัจ ๔ ถ้าคิดจะช่วยเพื่อนก็ช่วยด้วยอริยสัจ ๔ ถ้าจะพูดคุยกันก็ให้พูดเรื่องอริยสัจ ๔ ก็จะทำให้ชีวิตพรหมจรรย์ ไม่เสื่อมจากพระสัทธรรม แต่จะดำรงมั่นคงตราบนานเท่านาน สาธุ...เป็นบุญอย่างล้นเหลือที่ได้อยู่ในพระศาสนานี้ ได้มีครูที่ฝึกฝนตนเองและมีน้ำใจเอื้อเฟื้อแผ่มาถึงลูกศิษย์ ให้ได้ดื่มด่ำอมฤตที่พระพุทธรองค์ทรงประทานไว้ ถึงแม้เวลาจะผ่านมานานาน ๒๖๐๐ ปี มาแล้ว สาธุ สาธุ สาธุ

วิภาณุณี พรทิพย์ สุภาวสิริ (หน่อคำ) 

❀ ความอ่อนน้อมถ่อมตน...เป็นมงคลชีวิต ❀

พระอาจารย์สอนทุกคนให้ฝึกอ่อนน้อมถ่อมตัว และท่านก็ทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง ไปวัดไหนๆ ก็ต้องเข้าไปกราบพระ และถามหาเจ้าอาวาส ไปกราบผู้ปกครองวัดนั้นก่อนที่จะทำธุระอื่น ถือเป็นกิจสำคัญ

ตลอดจนถึงภายในวัด ท่านก็สอนให้เคารพกันตามศีล ศิษย์มีครู ต้องเคารพกราบไหว้ครู ผู้บวชที่หลังแสดงความเคารพผู้บวชก่อน เคารพกันตามพรรษา คาทาที่ใช้ได้ตลอดกาล ที่ท่านใช้สอนเด็กๆ ในค่ายอบรมธรรมะเป็นประจำ คือ...

**“อ่อนน้อมถ่อมตน ทำให้เป็นคนก้าวหน้า
เยอหยิ่งจองหอง ทำให้เป็นคนล้าหลัง”**

สอนทั้งนักบวชและญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรม ให้รักษาประเพณีอันดีงามของคนไทย ภูมิปัญญาไทย ที่น้อมนำคำสอนของพระพุทธองค์มาสอนลูกหลาน สอนคนรุ่นหลังอย่างฉลาดว่า “ไปลา มาไหว้” ไม่ใช่อยากไปไหนก็ไป เข้าๆ ออกๆ โดยไม่บอกใคร สอนให้เคารพศาสนสถาน ศาสนบุคคล เคารพกติกาสงฆ์ ตามสมมติอันดีงาม ก่อให้เกิดกุศล เกิดความคิดที่ดีงามแก่ทุกฝ่าย

ภิกขุณี พรทิพย์ สุทธาสิริ (หน่อคำ) ❀

❀ หอยมันเจ็บนะ ❀

สอนให้มีสติระหว่างเดินขึ้นศาลาเวลาเข้ามีด หรือเวลาทำงาน ให้ระวังไม่เหยียบมด เหยียบหอย สัตว์ตัวเล็กตัวน้อย มันบอบบาง ถูกส้นเท้าของคน หรือไม้กวาด หรือผ้า สัตว์ตัวเล็กตัวน้อยเหล่านี้ก็อาจบาดเจ็บล้มตายได้ จึงต้องระวังไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่ทำให้สัตว์ตาย ไม่ทำให้มันดั่งหมาหัก ท่านพูดให้เห็นภาพว่า หอยถูกเหยียบ เปลือกมันหักดังกร๊อบ ทีมเข้าไปในเนื้อหอย ท่านทำเสียงซี้ด...ว่า **“มันเจ็บมากนะ สงสารมัน”** เอาไฟฉายส่องดูให้ตีเวลาเดิน และให้ระมัดระวังในเวลาทำงาน

❀ ดื่มฉี่เป็นยา ❀

บวชแล้ว ท่านสอนให้ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้ฝึกดื่มน้ำมูตรเน่าเป็นยา สอนให้เอาหัวกับหางทิ้งไป ดื่มตรงกลาง หลังจากตื่นนอนเวลาเป็นหวัด คอแห้ง เจ็บคอ ดื่มแล้ว ดื่นักแล

❀ ขอกิน “นิตเดียว” ❀

สอนญาติโยมที่มาเข้าค่ายอบรมธรรมะ ให้รักษาศีล ข้อ ๑ ให้บริสุทธิ์ โดยเฉพาะเรื่องขุม สอนให้คิดว่า มันก็ทำมาหากินของมัน มาขอกินนิตเดียว ท่านจะพูดออกเสียงสูงแทนขุม เวลามันบินมาร้องใกล้หูให้เราได้ยิน เป็นการขออนุญาตว่า “นิตเดียว นิตเดียว” ถ้าไม่อยากให้มันกิน ก็ค่อยๆ ไล่ไป ไม่ต้องถึงขนาดไล่ตบ ฆ่าจนตาย เวลาขุมจับที่มุ้งลวด ก็เอาแก้วครอบนำไปปล่อยนอกห้อง ท่านสอนให้ย้อนกลับมาดูตัวเราเองว่า... “ที่เราขอกินน้ำเจี้ยวไล่เลือดหมู หน้าตาเฉย ทั้งๆ ที่ไม่ได้ขออนุญาตหมู หรือไก่เลย ถ้าหมูพูดได้มันคงประท้วงว่า กินเลือดฉันทำไม?” และอานิสงส์ที่ไม่ฆ่าไม่ตบขุมจนเป็นปกติ ขุมก็จะไม่ค่อยมารบกวน

❀ ประหยัดพลังงานโลก ❀

สอนให้ใช้น้ำ ใช้ไฟ อย่างประหยัด เวลาจะเปิดไฟต้องมีสติว่าจะเปิดดวงไหน ต้องรู้ว่าสวิทช์ตัวใดควบคุมไฟดวงไหน ไม่ใช่เปิดปิดผิดๆ ง่ายๆ ทำให้เปลืองไฟ เปลืองพลังงานของโลก ต้องช่วยกัน ท่านทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ไม่ใช่ประหยัดเฉพาะในวัด แต่ให้นึกถึงความสูญเสียทั้งโลก

ตอนเป็นแม่ชี ไปอบรมจริยธรรมให้แก่เจ้าหน้าที่การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) แม่มาะ พอเดินเข้าไปในอาคาร ท่านเดินไปปิดสวิทช์ไฟที่เขาเปิดไว้ตามทางเดิน ทั้งที่สว่างจ้า กฟผ.เป็นฝ่ายผลิตกระแสไฟฟ้าเอง เลยเปิดไฟหมดทุกจุด ท่านไปช่วยปิดไฟ ลูกศิษย์เดินตามก็ช่วยกันปิด ลดการใช้พลังงานของโลก

❀ ป่าช้าเคลื่อนที่ ❀

ร่วมเข้าค่ายฝึกตนของชมรมพุทธศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๔ ท่านสอนให้ได้คิดว่า...ทำไมต้องงดเว้นอาหารเนื้อสัตว์ เหตุผลหนึ่งที่ฟังแล้ว “ใช่เลย” คือ คำว่า เราเป็น “ป่าช้าเคลื่อนที่” ฟังแล้วสลดใจ นึกภาพออกเลยว่า เราทานอาหารเนื้อสัตว์มากมาย **ท้องของเราก็เป็นป่าช้าของสัตว์ทุกชนิดที่เรากินเข้าไป** มีผลทำให้ต้องกลับไปฝึกทานมังสวิรัตตั้งแต่ออกจากค่าย จนกระทั่งได้มาบวช ตอนนี้ป่าช้าแห่งนี้ร้างไปนานแล้ว



การพึงธรรม สำคัญอย่างไร....?

เป็น บุญกิริยาวัตถุ ข้อที่ ๘

(คือ เป็นที่ตั้งแห่งการกระทำบุญ)

เป็น มงคลชีวิต ในหมวดที่ ๗

(คือ เป็นสิ่งที่นำความสุข ความเจริญอันสูงส่งมาสู่ชีวิต)

เป็น อริยทรัพย์ ข้อที่ ๕

(คือ เป็นทรัพย์อันประเสริฐ)

เป็น วิมุตตายนะ ข้อที่ ๑

(คือ เป็นเหตุให้จิตหลุดพ้นจากทุกข์ จากกิเลส

เพราะถ้าพึงธรรมะ แล้วเกิดความเข้าใจ ทางทะเลในเหตุในผล

ก็จะเกิดความดีใจ(ปราโมทย์) → ปีติ → ปีสัสทธี

→ สมาธิ → ยถากุตญาณทัสสนะ → นิพพิทา

→ วิราคะ → วิมุตติ)



๙ อย่าเดินสูงกว่าผู้ใหญ่ ๙

ครั้งหนึ่ง ได้เดินทางไปร่วมงานรำลึกถึงท่าน ก.เขาสวนหลวง ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ของท่านพระอาจารย์ที่ จ.ราชบุรี เข้าวันนั้น พระอาจารย์และศิษย์ ขึ้นศาลาแต่เช้าตามปกติ ยังไม่มีใครขึ้นมา พระอาจารย์เดินจงกรม ข้าพเจ้าก็เดินเช่นกัน แต่พระอาจารย์เดินบนเสื่อ สักพักหนึ่งท่านลงไปเดินบนกระดาน ข้าพเจ้าจึงเดินไปที่เสื่อบ้าง เดินได้สองสามรอบ... พระอาจารย์ชี้ขุมทรัพย์ว่า **“เดินสูงกว่าผู้บวชก่อนได้อย่างไร เขาไม่เดินสูงกว่า ไม่นั่งสูงกว่า ไม่ยืนสูงกว่าผู้บวชก่อน”**

ก็ได้บทเรียนว่า แม้จะศึกษาพระวินัยมานาน และชอบฟังพระวินัยอยู่เป็นประจำ แต่ถ้าขาดสติ ขาดความใส่ใจที่จะนำมาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ก็จะละเมิดคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้ ขอขอบพระคุณพระอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตร คอยเตือนสติให้ศิษย์ประพฤติดุปฏิบัติตามพระวินัยอย่างถูกต้องตรงทาง เพื่อจะได้ไม่เป็นนิรณัฏฐธรรม (สิ่งขวางกั้น) ในการประพฤติพรหมจรรย์ต่อไป

๙ ภาณุณี แพรว ขนเตจาร์ (เต็งเมืองปัก) ๙

๘ หยุตปรง ๘

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๙ ข้าพเจ้าเข้ามาอยู่วัดใหม่ๆ เนื่องด้วยข้าพเจ้าจบ
คหกรรมศาสตร์ จึงมีความเพลิดเพลินในงานครัวเป็นพิเศษ และคิดจะ
ทำอาหารอร่อยๆ ถวายหมู่คณะ ในระหว่างที่ปรงคิดและปรึกษากับเพื่อน
พรหมจรรย์ว่า “วันนี้จะทำอาหารอะไรดีนะ...” พลันก็ได้ยินเสียงว่า “อะไร
ก็ได้ ฉันได้ทั้งนั้น” น้ำเสียงที่ตอบมาคุ้นหูนัก ปรากฏว่าเป็นเสียงของท่าน
พระอาจารย์ ท่านเมตตาบอกให้กลับไปปฏิบัติ เวลาที่จะทำความดีมีน้อยให้
รีบเร่งกระทำให้มาก ถ้าทำความดีเข้าไป ใจจะยินดีในทางชั่วอกุศล

เหตุการณ์นี้ ทำให้ข้าพเจ้าได้ข้อคิดว่า ไม่ควรหลงใหลในกามคุณ ๕
เพราะกามมีสุขน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก ทุกข์โทษในกามนี้
มากมายยิ่งนัก

๙ ภิกษุณี จุฑามาส สุริรา (มานพ) ๘



วิมุตตายนะ = เหตุให้จิตหลุดพ้นจากทุกข์มี ๕ วิธี คือ
ฟัง - แสดง - สวด - พิจารณา - ฉลาดในสมมตินิมิต

๑. ฟังธรรม ก็อาจจะหลุดพ้นจากทุกข์ได้
๒. แสดงธรรม ก็อาจจะหลุดพ้นจากทุกข์ได้
๓. สวดมนต์ ก็อาจจะหลุดพ้นจากทุกข์ได้
๔. พิจารณาธรรม ก็อาจจะหลุดพ้นจากทุกข์ได้
๕. นั่งสมาธิ และ ฉลาดในสมมตินิมิต ก็อาจจะ...
...หลุดพ้นจากทุกข์ได้





อหัง สมมาสมพุทโธ ภควา พุทธี ภควนตัม อภิวาเทมิ



การไหว้พระสั้นๆที่ว่า...อหัง สมมาสมพุทโธ ภควา ซึ่งเป็น....

พระพุทธคุณโดยย่อ ๔ ข้อจาก ๙ ข้อในบทสวดสรรเสริญคุณพระพุทธเจ้านั้นเป็นสิ่งที่ชาวพุทธต้องทำบ่อยมาก ในงานทำบุญต่างๆ ดังนั้นเพื่อช่วยให้การกราบไหว้แต่ละครั้ง ได้เข้าถึงแก่นของพระศาสนา คือ ความวิมุตติหลุดพ้นจากทุกข์ จากกิเลส พระอาจารย์ท่านจึงชวนให้ศึกษาให้รู้ชัดและใส่ใจให้ถูกต้อง ในความหมายของคำที่กล่าวว่า...

๑. อหัง แปลว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ไกลจากกิเลส

๒. สาเหตุเพราะ...พระพุทธองค์ทรง...

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง บาลีว่า สมมาสมพุทโธ

(สมมา=ถูกต้องชอบธรรม + ส=ด้วยตน + พุท ธาตุ=ในความรู้ลง ต ปัจจัย)

๓. ภควา = เป็นผู้ที่มีความเจริญสูงสุดในโลก สามารถจำแนกธรรมสิ่งสอนผู้เกี่ยวข้องหรือสอนสัตว์ สอนบุคคลให้พ้นจากทุกข์ ได้ทุกภพภูมิ

๔. พุทโธ = เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ถาม พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร พระองค์จึงไกลจากกิเลสได้

ตอบ พระพุทธองค์ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองว่าพระองค์ได้ปฏิบัติครบถ้วนบริบูรณ์ในอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้ว จึงทรงกระทำให้แจ้งแล้วในความดับลงแห่งทุกข์

ตามความเป็นจริง จึงทรงละได้แล้วซึ่งเหตุเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เพราะทรงรู้รอบอย่างถ่องแท้แล้วในทุกข์

ในเมื่อพระพุทธรองค์ทรงไกลจากกิเลสได้ เพราะความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ดังนั้น ท่านพระอาจารย์จึงสอนให้เห็นว่า...เมื่อเราราบไหว้พระ เปล่งกล่าวคุณของพระพุทธเจ้า อันทำให้เกิดพุทธานุสสติ จึงควรถามตัวเองว่า เรารู้อะไรที่ทำให้ใจไกลกิเลสบ้างหรือยัง ?

ท่านสอนให้สังเกตว่าเมื่อรู้แล้ว อย่างถูกต้องด้วยตนเอง...ในอริยสัจ๔ (ข้อใดข้อหนึ่งก็ได้).. ใจย่อมไกลจากทุกข์ ไกลจากกิเลสหรือไม่

หรือเมื่อรู้แล้ว อย่างถูกต้อง ด้วยตนเองในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใจก็จะไกลจากทุกข์ ไกลจากกิเลสหรือไม่

หรือเมื่อรู้แล้ว อย่างถูกต้อง ด้วยตนเองในปฏิจจสมุปบาท ใจก็จะไกลจากทุกข์ ไกลจากกิเลสหรือไม่

เมื่อมีสติ ปัญญา รู้แล้วอย่างถูกต้องด้วยตนเอง และใจก็ไกลจากกิเลส ไกลจากทุกข์ ก็จะได้เป็นบุคคลผู้เจริญด้วยสติ ปัญญา ผู้สามารถประกาศสอนธรรมให้แก่ผู้ที่ยังรู้ไม่จริง ผู้ที่ยังจมอยู่ในความทุกข์ต่อไปได้

ภิกษุณี ฉินา วรณานิ (กิตติสมชาย) 

๙ ใส่ใจ...นิพพาน รีเปล่า...?!? ๙

“นิพพาน”

เป็นคำหนึ่งซึ่งศิษย์มักจะมีบุญหูได้ฟังจากคำครูบ่อยๆ และสอนว่า...
“ให้มีนิพพานเป็นอารมณ์ของใจบ่อยๆ นะเธอ”

นิพพาน... ที่พระอาจารย์สอน

“นิพพาน” มาจากบาลีว่า นิ (ไม่มี, ออก) + วาน (เครื่องเกี่ยวโยง)
แปลง ว เป็น พ ซ้อน พ สำเร็จรูปเป็น นิพพาน แปลว่า ไม่มี (ตัณหา)
เครื่องเกี่ยวโยง หรือ ออกจาก (ตัณหา) เครื่องเกี่ยวโยง

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความหมายของคำว่า “นิพพาน” ไว้หลายประการ
เช่น ... นิพพาน คือ... ความดับตัณหาโดยไม่เหลือเพราะวิราคะ
(ความไม่มีความติดใจ)

นิพพาน คือ... ไม่มีโลภ ไม่มีโกรธ ไม่มีหลง เกิดขึ้นในใจอีกแล้ว

นิพพาน คือ... ความสิ้นอาสวะโดยสิ้นเชิงก็ได้

หรือ พูดให้เข้าใจง่ายๆว่า

นิพพาน คือ... ความไม่มีกิเลสใดๆเกิดรบกวนใจอีกต่อไป

พระพุทธเจ้าตรัสสอนความจริงในปัจจุสมุปบาท ว่า ...

เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้..จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้..จึงเกิด

เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้..จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ จึงดับ

เมื่อรู้และเห็น “ความดับ” ตามเป็นจริงก็จะรู้และเห็น “ความไม่มี”

เพราะวิญญูณไม่มี นาม รูป..จึงไม่มี เพราะวิญญูณดับ นามรูป..จึงดับ

เพราะนาม รูปไม่มี วิญญูณ..จึงไม่มี เพราะนาม รูปดับ วิญญูณ..จึงดับ

เมื่อเห็นความดับของวิญญูณ ความมีวิญญูณ..ก็ไม่มี

เมื่อเห็นความดับของนาม รูป ความมีนาม รูป..ก็ไม่มี

กิเลสซึ่งเป็นนามธรรม เมื่อกิเลสจะเกิดก็ต้องอาศัยเกิดกับวิญญูณ

เมื่อวิญญูณดับ...กิเลสก็ต้องดับไปพร้อมกับวิญญูณ

ดังนั้น...ถ้าหากได้เพียรปฏิบัติให้บริบูรณ์ในอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือเป็นข้อปฏิบัติให้บรรลุถึงความดับทุกข์ ก็จะได้รู้และเห็น คำว่า “ความดับทุกข์” “ความไม่มีทุกข์” ในชีวิตจริง จะได้รู้และเห็น คำว่า “ความดับกิเลส” “ความไม่มีกิเลส” ในชีวิตจริง

จึงจะเห็นจริงตามคำสอนของพระพุทธองค์ที่ว่า ไม่ควรอาลัยอาวรณ์อดีต ไม่ควรเพติดเพลนยิ่งในอนาคต แต่ควรปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อความไม่ติดใจ เพื่อความดับในปัจจุบัน เพราะอดีตก็ดับหมดแล้ว อนาคตก็ยังไม่เกิด ปัจจุบันก็กำลังดับไปๆ

พระอาจารย์ท่านหมั่นศึกษาและใส่ใจ นิพพาน ท่านได้เชื่อมโยงเรื่องนิพพานให้เข้าไปอยู่ในบทอธิษฐานธรรม ๔ ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอน ใน ธาตุวิภังคสูตร ม.อ.๑๔/๖๘๒-๖๘๓ ว่า...

คนเรานี้ควรมีธรรมที่ตั้งไว้ในใจ ๔ ประการ คือ ...

- ๑) ปัญญา ไม่พึงประมาทปัญญา
- ๒) สัจจะ พึงตามรักษาสัจจะ
- ๓) จาคะ พึงเพิ่มพูนจาคะ
- ๔) อุปสมะ พึงศึกษาอุปสมะ

ท่านได้บรรจุเรื่องนี้ลงไปข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และแนะนำให้ศิษย์ใส่ใจตั้งจิตอธิษฐาน คือ นานิพพานมาตั้งไว้ในใจบ่อยๆ ทั้งตื่นนอน ทั้งตอนไหว้พระเจดีย์ ทั้งตอนขึ้นศาลาทุกเย็น หรือ ทุกครั้งที่นึกได้ท่านอธิบายเพื่อให้ศิษย์ได้น้อมจิตพิจารณาว่า...

- ๑) อย่าหลงมัวเมาในความรู้อื่นใด เพราะความรู้ที่ประเสริฐที่สุด คือ ความรู้เรื่องพระนิพพาน
- ๒) ตามรักษาความจริงสูงสุด คือ ความจริงเรื่องพระนิพพาน คือ ความไม่มีกิเลสอยู่เลย อันเป็นความจริงอันไม่เลอะเลือน ตามรักษาสภาวะที่จิตไม่มีกิเลสเกิดรบกวน มีนิพพานให้เป็นอารมณ์ของใจบ่อยๆ
- ๓) เพิ่มพูนการสละอุปาทานชั้น ๕ หรือ การสละการเอาชั้น ๕ มายึดมั่นถือมั่น เพราะเห็นว่าวิญญูณดับ นามรูปดับ จะยึดชั้นไหนเป็นเรา เป็นของเราไม่ได้เลย
- ๔) ศึกษาความสงบอย่างมั่นคง คือ ความสงบโลก สงบโกรธ สงบหลง คือ สภาวะนิพพาน นี่เป็นความสงบที่มั่นคงที่สุด



มันเกิด แล้วมันก็ ดับหมด

มันไม่มีอะไร

มันไม่ได้อะไร

แล้วมันจะเอาอะไร.....



๙ ทำ ๔ ... เจอ ๓ ... ละ ๒ ... รู้ ๑ ๙

คือ... อีกหนึ่ง อริยสัจ..จากคำครูสอน

อริยสัจ ๔ คือ คำที่ครูชอบสอนมากที่สุดเรื่องหนึ่ง และในบรรดาการสอนอริยสัจ ๔ แต่ละครั้ง ท่านจะมีแง่มุมสอนที่แตกต่างหลากหลายตามสติปัญญาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ เรียกว่า มีหลายเวอร์ชัน บางครั้งขึ้นกระดานโยงโยให้เห็นภาพรวม บางครั้งอธิบายปากเปล่าก็เห็นภาพชัด

ครั้ง(ล่าสุด)นี้ ก็เช่นเดียวกัน ท่านสอนอริยสัจ ๔ โดยยกอุปมาอุปไมยเปรียบเทียบให้เห็นภาพชัดๆ โดยปากเปล่า เพื่อที่จะบอกว่า..

อริยสัจ ๔ ข้อ รู้เพียงข้อเดียว ก็เท่ากับว่ารู้ทั้งหมด

(ยืนยันตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในคัมภีร์ปฐกสูตร ดูหน้าถัดไป)

อริยสัจข้อเดียวที่ท่านพระอาจารย์ย่าแล้ว ย่าอีกให้รู้ ให้ทรงจำให้ใส่ใจ ให้ทำบ่อยๆ จนเป็นวิถีชีวิต นั่นคือ.. อริยสัจข้อที่ ๔

คือ... **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา**

หรือ.. **ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์**

หรือ.. **อริยมรรคมีองค์ ๘**

หรือ.. **อริยศีลสิกขา อริยจิตตสิกขา อริยปัญญาสิกขา (สิกขา๓)**

ในบรรดาสิกขา ๓ นี้ ท่านชี้ชัดเข้าไปอีกว่า...

- ถ้าจะปฏิบัติเพียงข้อเดียว ข้อที่สำคัญที่สุด ที่จะทำให้บรรลุถึงความดับทุกข์ได้เลยคือ **อริยปัญญาสิกขา** (อัสวักขยญาณ) มีปัญญินทรีย์ ... เพราะในขณะที่มีปัญญารู้เห็นตามเป็นจริง ขณะนั้นจิตย่อมตั้งมั่น

เป็นสมาธิ และ ประกอบด้วยศีล คือ... เจตนางดเว้นทุจริตต่างๆ
ศีล สมาธิ ปัญญา จึงมีครบในขณะที่จิตเดียวที่ทำให้รู้ให้เห็นตามจริง
ตามที่พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า ชั้นธ ๕ ไม่ใช่ของใคร ชั้นธ ๕ ทั้งในอดีต
อนาคต และปัจจุบัน ล้วนอนิจจัง

- แต่ถ้าจะปฏิบัติเพียง ๒ ข้อ ๒ ข้อที่สำคัญ และมีส่วนสัมพันธ์กันนั้นก็
คือ... อริศีลสิกขา และ อริปัญญาสิกขา

เพราะพระพุทธองค์ตรัสว่า ...

ปัญญา อัน ศีลชำระล้างให้บริสุทธิ์

ศีล อัน ปัญญาชำระล้างให้บริสุทธิ์.. ฯลฯ

จากคำสอนนี้ท่านชี้ให้เห็นว่า..

คนจะมีศีลได้ต้องมีปัญญา

และ คนจะมีปัญญาได้นั้น ก็ต้องรักษาศีล

ท่านจึงเน้นย้ำพร่ำสอนศิษย์ให้ใส่ใจรักษาศีลให้ดี อย่าประมาทแม้
เพียงสิกขาบทเล็กน้อย เพื่อให้ศีลมาล้างปัญญา ดังที่ท่านพระอาจารย์แสดง
ให้ศิษย์เห็นเป็นแบบอย่างเสมอ

เท่าที่ผู้เขียนได้ประสบกับตนเองนั้น ... คือ บางครั้งท่านได้ล่วง
สิกขาบทอะไรเล็กๆ น้อยๆ หรือ แม้ไม่ได้เข้าข่ายการล่วงสิกขาบทใดใน
พระวินัย แต่ถ้าท่านพิจารณาเห็นว่าหากมีกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม
อันใดบกพร่อง ท่านก็จะมาปลงอาบัติทันที หรือมาบอกให้ศิษย์รับรู้

เมื่อใส่ใจเพียรปฏิบัติตาม อริยสัจข้อที่ ๔ เพียงข้อเดียวนี้ ก็จะทำให้
รู้ริยสัจ ๓ ข้อที่เหลือตามมา ดังที่ท่านพระอาจารย์อุปมาให้เห็นภาพว่า..

อริยสัจข้อที่ ๑ คือ ทุกข์ ... เปรียบเหมือน ความยุ่งยากลำบากที่เกิดจากความมืด

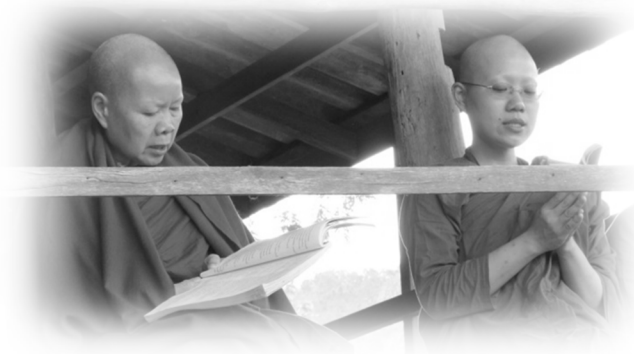
อริยสัจข้อที่ ๒ คือ ตัณหา ความอยากได้ ความติดใจเพติดเพลิน หรือ เหตุเกิดทุกข์ ... เปรียบเหมือน ความมืด

อริยสัจข้อที่ ๓ คือ ความดับทุกข์ ... เปรียบเหมือน ความสว่าง

อริยสัจข้อที่ ๔ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ... เปรียบเหมือน การต่อสายไฟ ต่อหลอดไฟ

เมื่อ ต่อสายไฟ ต่อหลอดไฟ ก็จะเจอ ความสว่าง ... เมื่อสว่าง ก็จะละ ความมืด ไปโดยอัตโนมัติ ... แล้วก็จะรู้ด้วยตนเองว่า ความยุ่งยากลำบากที่เกิดจากความมืดนั้น จะไม่เกิดอีกเพราะอะไร ฉันทิด

เราทั้งหลาย ก็จงใส่ใจ “ทำ” ข้อ ๔ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ สิกขา ๓ ให้มากๆ ก็จะไป “เจอ” ข้อ ๓ คือ ความดับทุกข์ แล้วก็จะ “ละ” ข้อ ๒ คือ ตัณหา เหตุเกิดทุกข์ไปเอง แล้วก็รู้รอบในข้อ ๑ คือ ทุกข์ ด้วยตนเอง ก็ฉันทิด



ท่านพระควัมปติเถระ ได้กล่าวกะถิกษุทั้งหลาย ว่า...

“ดูก่อนท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ผมได้ฟังมา ได้รับมา
ในที่เฉพาะพระพักตร์ผู้มีพระภาคเจ้าว่า...

ผู้ใดย่อมเห็นทุกข์ ผู้นั้นชื่อว่า..ย่อมเห็นแม่ทุกข์สมุทัย
แม่ทุกข์นิโรธ แม่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

ผู้ใดย่อมเห็นทุกข์สมุทัย ผู้นั้นชื่อว่า..ย่อมเห็นแม่ทุกข์
แม่ทุกข์นิโรธ แม่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

ผู้ใดย่อมเห็นทุกข์นิโรธ ผู้นั้นชื่อว่า..ย่อมเห็นแม่ทุกข์
แม่ทุกข์สมุทัย แม่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

ผู้ใดย่อมเห็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา
ผู้นั้นชื่อว่า..ย่อมเห็นแม่ทุกข์ แม่ทุกข์สมุทัย แม่ทุกข์นิโรธ.”

(ส.ม.๑๘/๑๗๑๐)

๘๐ อย่าเมาบุญ ๘๑

พระพุทธเจ้าสอนเรื่องลำดับบุญ ว่า... บุญอะไร มากกว่า บุญอะไร

(ใน เวลามาสูตร อง.สตตก.๒๓ /๒๒๔)

ท่านพระอาจารย์สรูป ตามลำดับบุญมากไปหาบุญน้อย คือ...

- ๑) ความจำได้ว่าชั้น ๕ แต่ละชั้นนี้ไม่เที่ยง (อนิจจสัญญา)
เพียงชั่วลัดนิ้วมือเดียว เป็นบุญสูงสุด ใช้เวลาน้อย แต่ได้ผลมาก
(เป็นบุญขั้นปัญญา)
- ๒) การเจริญเมตตาเพียงชั่วดมกลืนของหอม (เป็นบุญขั้นสมาธิ)
- ๓) การรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์..... (เป็นบุญขั้นศีล)
- ๔) การถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง
- ๕) การให้ทานเป็นบุญขั้นต้น

คนเราส่วนมากอยากได้บุญ แต่ไม่มีความรู้เรื่องบุญ และ ผลของบุญ ว่าบุญอะไร ให้บุญมากกว่าบุญอะไร จึงมุ่งทำบุญระดับทาน ซึ่งโดยมาก เป็นบุญที่ต้องใช้เงิน ใช้เวลา แต่ได้ผลบุญน้อยกว่าเมื่อเทียบกับบุญอื่นๆ

พระอาจารย์จับประเด็นบุญตรงนี้ และสอนให้ศิษย์เข้าถึงบุญ สูงสุดบ่อยๆ คือ หมั่นเห็นความไม่เที่ยงของชั้น ๕ เป็นการทำบุญที่ง่าย ที่สุด แต่ได้บุญสูงสุด ใช้เวลาน้อยสุด

ความเมาบุญ เพราะไม่มีความรู้ ไม่มีความเข้าใจเรื่องบุญอย่าง แท้จริงนี้ ทำให้ผู้เขียนสมัยเป็นสามเณรี..เกือบตาย คือ เกือบจะตายไปจาก พระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าที่แสนประเสริฐ เพียงเพราะคิดจะสึกออกไป ทำบุญขั้นทานที่เหนื่อย และใช้เวลามาก แต่ให้ผลน้อย นั่นคือ การคิด ออกไปช่วยทางบ้านทำมาหากินปลดเปลื้องหนี้สิน ที่แก้แล้วนั่นคือ การจะ

ลดบุญศีลของตนจากศีล ๑๐ ให้เหลือศีล ๕ (หรืออาจจะไม่ถึง) เมื่อลดศีล ผลบุญจากการรักษาศีลที่มีมากกว่าผลทาน ก็ลดลง เป็นการลดตำแหน่งจากอาชีพนักบวช ที่มีหน้าที่สร้างบุญโดยส่วนเดียว ทั้งบุญน้อย บุญมาก และบุญสูงสุด ดิ่งลงสู่ตำแหน่งชาวบ้านซึ่งจะต้องออกไป อย่างมากก็ให้แรงให้ความรู้ในการประกอบอาชีพเป็นทาน เพื่อแลกกับเงินไม่กี่บาทที่สแตงค์ โอกาสในการทำบุญ และได้รับผลบุญที่ยิ่งขึ้นในชีวิตชาวบ้านก็มีน้อย

แน่นอนผลบุญย่อมต่างกัน...

เหมือนกับคนที่เคยอยู่ในตำแหน่งผู้บริหาร เงินเดือนเป็นแสน แล้วก็ตกลงมาอยู่ตำแหน่งนักการภารโรง ได้เงินเดือนไม่กี่พัน

เดชะบุญ ... เพราะอาศัยปัญญาและกรุณาของท่านพระอาจารย์ช่วย และคงเพราะผลบุญที่เคยสร้างเป็นอาจิณในเพศนักบวช ที่ยังคำจุนให้ผู้เขียนได้อยู่สวยผลบุญและได้สร้างบุญสูงสุด (อนิจจสัญญา) อันเป็นบุญที่ทำให้หยุดแสวงบุญ และไม่ต้องเกิดมารับผลบุญอีกต่อไป ทุกวันนี้ผู้เขียนจึงยังคงอยู่ในเพศนักบวช เพียรสร้างบุญทุกระดับ พิสูจน์บุญ และเห็นผลบุญที่เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว

ในเวลาไม่นาน... บุญบวชของผู้เขียน ได้ส่งผลแผ่ไปถึงคนในบ้าน ให้ปลดเปลื้องหนี้สิน และสามารถสร้างฐานะให้มีกินมีใช้ และมีเหลือพอจะทำบุญคำจุนพระพุทธศาสนาได้อีกมาก ยิ่งไปกว่าบุญทานที่ช่วยดับทุกข์เพียงปากท้อง และสนองความจำเป็นพื้นฐานด้านปัจจัย ๔ แต่บุญที่สะสมจากศีล สมาธิ ปัญญา ยังสามารถช่วยพ่อที่ห่างไกลศาสนา และป่วยหนักได้เกิดศรัทธาในพระรัตนตรัยในบั้นปลายชีวิต ได้บริจาคทาน และพยายามรักษาศีล ได้มีความสุขเพราะได้เห็นลูกสาวบวชเป็นภิกษุณีทดแทนพระคุณพ่อ ก่อนที่ท่านจะจากไปอย่างสงบในปีนั้นเอง

บุญบวช...ยังช่วยเหนี่ยวนำให้แม่และพี่ได้มีศรัทธาในพระรัตนตรัย เพราะได้ฟังธรรม จนครั้งหนึ่ง พี่คนโตได้บวชพระ หลานชายได้บวชเณร พี่คนกลางเลิกเหล้า ทางบ้านเริ่มหมั่นให้ทาน ไม่ขาดการเข้าไปหาพระ สุปฏิปันโน และเพียรรักษาศีล ... นี่ก็เพราะได้อาศัย “คำครูสอน” ได้ชี้ทาง บุญสูงสุด ให้หลุดจากความเมาในบุญทาน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า..

อปปมาโท กุสเลสุ ฌมเมสุ ฯ

อย่ เอโก ฌโม พหุกาโร ฯ

ท่านพระอาจารย์ แปลว่า..

อย่ามัวเมาในกุศลธรรมทั้งหลาย

นี่คือธรรมะข้อเดียวที่มีอุปการะมาก

ท่านมักเตือนสติศิษย์ว่า อย่ามัวแต่หมกมุ่นมัวเมา หยุดอยู่แค่กุศล ขั้นทาน หรือ กุศลขั้นศีล หรือ แม้กุศลขั้นสมาธิ แต่ควรให้บริบูรณ์ใน อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ซึ่งจะให้ถึงโลกุตตระกุศล นั่นคือ มรรคจิต ผลจิต บรรลุมรรคผลนิพพาน

วิภาหุณี ฉินา วรณานิ (กิตติสมัชช) ๔

๙ ชีวิตที่อิสระจากเงินทอง ๙

จากพระพุทธดำรัส...

“...ทองและเงินควรแก่ผู้ใด แม้กามคุณห้า ก็ควรแก่ผู้นั้น
กามคุณห้า ควรแก่ผู้ใด เธอพึงจำผู้นั้นไว้โดยส่วนเดียวว่า
มีปกติมิใช่สมณะ มีปกติมิใช่เชื้อสายพระศากยบุตร...”

“...เครื่องเคร้าหมองเหล่านี้ คือ ...

การดื่มสุราเมรัย ๑ การเสพเมถุนธรรม ๑

การยินดีและการรับเงินทอง ๑ การเลี้ยงชีพโดยมิฉฉาชีพ ๑

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า เป็นเหตุให้สมณพราหมณ์เหล่านั้นเคร้า
หมอง ไม่ผ่องใส ไม่บริสุทธิ์ มีกิเลสจุมฤค ถูกความมืดรัดรั้ง เป็นทาสแห่ง
ตัณหา พร้อมด้วยกิเลสเครื่องนำไปสู่ภพ ย่อมเพิ่มพูนสถานที่ทิ้งซากศพให้
มาก ย่อมถือเอาภพใหม่ต่อไป”

“เงิน เป็นวัตถุอนามาส คือ เป็นสิ่งที่ไม่ควรจับ” เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ สิกขาบทที่พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติไว้แก่ภิกษุ
(ภิกษุณี) ว่า... “**ภิกษุ (ภิกษุณี) ไต รับกัถิ ให้รับกัถิ ซึ่งทองและเงิน
หรือ ยินดีทองและเงินอันเขาเก็บไว้ให้กัถิ เป็นนิสสัคคียปาจิตติย**”

และบัญญัติสิกขาบทไว้แก่สามเณร (สามเณรี) ในศีลข้อที่ ๑๐ ว่า...

“**สามเณร (สามเณรี) จดเว้นจากการรับเงิน รับทองและของมีค่า**”

จึงเป็นพระมหากรุณาคุณที่พระพุทธองค์ทรงช่วยปิดกั้นป้องกัน
บรรพชิตจากความเสื่อมต่ำทั้งหลาย มีอบายเป็นที่สุด

แต่เพื่ออนุเคราะห์ชาวบ้านผู้ต้องการทำบุญ และอนุเคราะห์นักบวชที่ต้องการปัจจัยต่างๆอันสมควรแก่สมณบริโภค พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตให้ชาวบ้านทำบุญกับนักบวชด้วยเงินทองได้โดยไม่ทำให้นักบวชผิดพระวินัย ดังนี้...

“...ภิกษุทั้งหลาย ชาวบ้านที่มีศรัทธา เขามอบเงินทองไว้ในมือกับปิยการก (ไวยวัจกร) สั่งว่า “สิ่งใดควรแก่พระผู้เป็นเจ้า ขอท่านจงถวายสิ่งนั้นด้วยเงินทองนี้ ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ยินดีของอันเป็นกับปิยะ (ปัจจัยที่สมควร) จากเงินทองนั้นได้ แต่เรามีได้กล่าวว่า พึงยินดี พึงแสวงหา ทองและเงินโดยปริยายใดๆ เลย”

นี่จึงเป็นที่มาของการ “ปวารณา” คือ การยอมให้ขอ, การเปิดโอกาสให้ขอ

หมายถึง การที่ญาติโยมผู้ประสงค์จะทำบุญกับนักบวชรูปใดรูปหนึ่ง ได้เข้าไปปวารณา (เปิดโอกาสให้ขอ) กับภิกษุหรือภิกษุณีรูปนั้น ว่า...

“ข้าพเจ้าขอถวายปัจจัยอันสมควรแก่สมณบริโภค เป็นมูลค่าเท่ากับราคา.....บาท...สตางค์ ในระยะเวลา.....วัน/เดือน ถ้าพระคุณเจ้าประสงค์สิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่ากำหนดนี้ โปรดเรียกจากกับปิยการก (ไวยวัจกร หรือ ผู้ทำกิจธุระแทนสงฆ์) ผู้รับมอบนั้นเทอญ”

ปัจจุบันเราจะเห็นข้อความดังกล่าวในรูปแบบ ใบปวารณา เวลาญาติโยมต้องการทำบุญด้วยเงิน จะฝากเงินไว้กับไวยวัจกรและนำไปปวารณาไปถวายต่อนักบวชที่ตนปวารณาเพื่อให้ท่านรับทราบและอนุโมทนา

นี่คือ... รูปแบบการเกื้อกูลกันระหว่างชาวบ้านกับนักบวช ที่พระพุทธร่องค์ทรงวางไว้

.....สู่ชีวิตที่อิสระจากเงินทอง

สำหรับ “เงิน” ในความหมายของครู คือ... “งู” ที่สามารถฉกผู้ใช้ (โดยเฉพาะนักบวช) ให้ถึงตาย (คือ สึก) ได้

เรื่องการงดเว้นจากการรับเงินทองของมีค่านั้น ท่านพระอาจารย์นันทญาณิภิกขุนี้สอนศิษย์ด้วยการทำให้ดูในวิถีชีวิต ท่านเลิกใช้เงินมาเป็นเวลาหลายสิบปีตั้งแต่บวชเป็นแม่ชี ด้วยความคิดว่า หากยังเกี่ยวข้อกับเงิน ก็เกรงจะเป็นภาระให้แม่และญาติมิตรต้องคอยส่งเงินมาให้ใช้ และท่านก็ไม่ต้องการให้ผู้อื่นตำหนิว่า ศาสนาเป็นกาฝากของสังคม

หลังจากเลิกใช้เงินไปได้ระยะหนึ่ง แทนที่จะลำบาก แต่ท่านกลับพบว่า ชีวิตอยู่เย็นเป็นสุขเพิ่มขึ้น

ท่านพระอาจารย์แสดงให้เห็นว่า... ถ้าไม่มีความอยากได้นั้น ได้นี้ (ตัณหา) ก็ไม่มีทุกข์กับเงิน ... ถ้ามีความสุขสันโดษตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ไม่ต้องทุกข์เพราะเงิน

ชีวิตที่ไม่พึ่งเงิน ทำให้เห็นถึง “ที่พึ่ง” อันยิ่งใหญ่กว่า คือ อานุภาพ ๖ ตามที่ท่านพระอาจารย์มักจะชี้ให้ศิษย์เห็น คือ พุทธอานุภาพ อัมมอานุภาพ สังฆอานุภาพ ศีลอานุภาพ จาคอานุภาพ และเทวอานุภาพ ที่ช่วยค้ำจุนชีวิตพรหมจรรย์ ให้ดำเนินไปอย่างสบายใจไร้กังวล

แม้ทุกวันนี้จะมีลูกศิษย์บวชเข้ามาอาศัยอยู่กับท่าน จำนวนกว่าครึ่งร้อย เรียกได้ว่าเป็นองค์กรขนาดกลางที่ต้องมีค่าใช้จ่าย แต่ศิษย์ก็ยังคงสามารถทำกิจตามรอยพระพุทธเจ้า โดยไม่ต้องกังวลเรื่องการหาเงิน

แม้หนังสือ หรือ ซีดีธรรมะก็แจกเป็นธรรมทาน เพราะถือว่ามิเจ้าภาพ ทำบุญด้วยศรัทธา และ ศิลของภิกษุณีก็ห้ามซื้อ-ขายสินค้า รวมถึงการจัด พิธีบวชก็ไม่เคยเรียกเก็บค่าลงทะเบียน หรือค่าใช้จ่ายใดๆ แต่ใช้ “นิตย ๓”

ตามที่พระพุทธเจ้าได้ประทานไว้เพื่อเป็นเครื่องฝึกคัตตนิสัยผู้หญิง บวชใหม่ให้อยู่ง่ายกินง่าย คือ...

๑. บังสุกุลจีวร (ผ้าเก่า) จากกองกลางเอง

๒. บิณฑบาตเป็นวัตร (และอาศัยญาติโยมทำบุญจ้างแม่ครัวมาทำ อาหารมังสวิรัตินำให้ รวมถึง การฉันทมือเดียว ก็ช่วยลดภาระ ค่าใช้จ่ายลงไปมาก)

๓. ตี๋มีเป็นยา และชีวิตที่เหลือนอกจากนี้ คือ อาศัยอานภาพ ๖ ที่มี จริสำหรับนักบวชผู้ปฏิบัติดีตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

เมื่อมีเรื่องเงินเข้ามาในสำนักฯ เพื่อป้องกันนักบวชจากการเกี่ยวข้องกับ “งู” คือ “เงิน” อันจะเป็นเหตุแห่งการลวงศีล และนำความวิบัติมาสู่ ชีวิต ท่านพระอาจารย์ในสมัยเป็นแม่ชี จึงได้ริเริ่มก่อตั้งมูลนิธิโรธาราม ขึ้นมา เพื่อให้คณะกรรมการที่เป็นญาติโยมได้เข้ามาช่วยบริหารจัดการเรื่อง เงินแทน

ท่านชี้ให้เห็นอยู่เสมอว่า... **“สมัยที่เราเป็นชาวบ้าน เรายังระดม สติปัญญามาใช้เพื่อคิดหาทางทำมาหากิน ... เดียวนี้ เราบวชนุ่งผ้า กาสาวพัสตร์แล้ว เราก็ควรระดมสติปัญญามาเพื่อทำให้ศิลปบริสุทธิ์เกิด อย่างประมาทแม้เพียงเรื่องเล็กน้อยเลย”**

เมื่อมีความรู้ที่ถูกต้องในการรักษาศีล และ มีศรัทธาในพระปัญญา ของพระพุทธเจ้าที่บัญญัติศีลขึ้นมา เพื่อความดับทุกข์ของผู้ที่ต้องการจะพ้น ทุกข์ ก็เห็นตามจริงว่า ศีลนั้น เปรียบเสมือนรั้วป้องกันกิเลส ป้องกันทุกข์

ป้องกันภัย ศิลานั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า เป็นอริยทรัพย์ คือ ทรัพย์อันประเสริฐที่ยิ่งความสุกมาให้ทั้งชาตินี้และชาติหน้า เมื่อแสวงหาอริยทรัพย์สามัญทรัพย์ หรือ ทรัพย์สินเงินทองต่างๆ ก็จะตามมาโดยธรรมชาติ

ท่านพูดเสมอว่า... ศิลมาก ก็ยิ่งสุขมาก และเห็นชัดว่า ปัญญาในการแสวงหาตลอดพระสัทธรรมก็ชัดขึ้น ท่านจึงเคารพและเพียรรักษาพระวินัยเพื่อเป็นแบบอย่างแก่ศิษย์ และเพื่อเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา สมกับที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสสอนว่า...



ปัญญา อันศีลชำระล้างให้บริสุทธิ์

ศีล อันปัญญา ชำระล้างให้บริสุทธิ์

ปัญญา มีอยู่ในผู้มีศีล

ศีล มีอยู่ในผู้มีปัญญา

ปัญญา เป็นของผู้มีศีล

ศีล เป็นของผู้มีปัญญา

ศีล และ ปัญญา เป็นยอดในโลก

เหมือนบุคคลล้างมือด้วยมือ ล้างเท้าด้วยเท้า ฉะนั้น



๙ สุขจากเสขียวัตร ๙

การดำเนินชีวิตนักบวชละเอียด ลึกซึ้งมาก ประณีตมาก ข้อวัตร เล็กๆ น้อยๆ พระอาจารย์จะคอยพร่ำสอนเสมอ อย่างเช่นว่า ท่านได้รับคำ บอกล่าจากชายเจ้าของร้านวัสดุก่อสร้างแห่งหนึ่งว่า เขาเห็นภิกษุรูปหนึ่งลง จากรถด้วยอาการสงบ พระท่านครองผ้าใหม่ให้เรียบร้อย ตั้งใจมัดผ้าจีวร ด้วยอาภักปิริยาที่สงบเย็นนั้น เขาเกิดความเลื่อมใสในภิกษุรูปนั้น จึงขอ ปวารณา และติดตามดูแลอุปฐาก แล้วพระอาจารย์ก็ถามบรรดาลูกศิษย์ว่า เมื่อใดที่เราต้องฝึกเสขียวัตร บางคนตอบว่า เมื่อออกไปสู่สายตาประชาชน พระอาจารย์บอกว่า **“ไม่ใช่ พวกเธอต้องฝึกเสขียวัตรตั้งแต่อยู่ในวัด เพื่อให้เกิดความเคยชินที่ถูกต้อง และเป็นอุปนิสัย จนเป็นวิถีชีวิตที่เป็น ปกติ”** เพราะเพียงเป็นผู้ทรงศีล ที่สงบเย็น ก็ทำให้ชาวบ้านที่พบเห็นเกิด ความสุขใจแล้ว

๙ อัตตา อัตตา ๙

พระอาจารย์แสดงธรรม เรื่องอัตตา อนัตตา เพื่อให้เห็นภาพอัตตา ท่านแสดงท่าทางประกอบโดยการกำมือ และทำเหมือนชกเข้าไปที่ตาทั้งสองข้าง ทำให้ผู้ฟังเกิดความโสมนัส เบิกบาน ร่าเริงในธรรม ทำให้ผู้ฟังเห็น ภาพ จดจำ และเข้าใจความจริงว่า... เพราะอวิชชา จึงเห็นผิดว่ามีอัตตา ตัวตน เรา เขา ปิดบังปัญญาไม่ให้เห็นตามความเป็นจริง เหมือนกำมือทั้งสองที่ข้างอัดไปที่ตา ดวงตาจึงถูกปิดสนิท ไม่เห็นอะไรตามจริง



อริยสัจ ๑๙ วินาที

๑. ร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด จิตใจ เป็นอยู่อย่างเดิมไม่ได้ คือ ..เป็นทุกข์
(ควรรู้รอบอย่างถ่องแท้)
๒. ตัณหา ๖ คือ อยากได้รูป อยากได้เสียง อยากได้กลิ่น อยากได้รส
อยากได้สัมผัสกาย อยากได้ธรรมชาติ ๖๙ .. เป็นเหตุเกิดทุกข์
ไม่รู้จักจบสิ้น (ควรละตัณหา ๖)
๓. ความดับตัณหา ๖ ได้ เป็นความดับทุกข์.....(ควรกระทำให้แจ้งด้วย
ศีล สมาธิ ปัญญา)
๔. อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา คือ...มีศีลบริสุทธิ์
มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน มีปัญญารู้ชัดใน.. ทุกข์, เหตุเกิดทุกข์, ความดับทุกข์,
ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (ควรภาวนา คือ ทำให้มีบ่อยๆ จนกลายเป็นวิถีชีวิต)



๘ สัมมาวายาโม ๘

หลังจากบวชสามเณรได้ประมาณปีครึ่ง วันหนึ่ง...พระอาจารย์ให้ผู้เขียนแสดงธรรมสั้นๆ ให้ญาติโยมที่มาทำบุญที่สุทธจิตต์ฟังก่อนฉันอาหาร พอแสดงเสร็จแล้ว พระอาจารย์ก็พูดให้กำลังใจว่า **“เรียบเรียงประเด็นและอธิบายได้ชัดเจน แต่เรื่องสัมมาวายาโมเธอยังพูดไม่ถูก บวชมาแล้วตั้งนานยังท่องสัมมาวายาโมไม่ได้ แบบนี้ใช้ไม่ได้นะ ศิษษาธรรมะต้องศึกษาให้ชัดเจน ทำแบบมั่วๆ ไม่ได้”**

วันนั้น พอกลับกุฏิแล้วก็รีบเอาหนังสือสวดมนต์ออกมาเปิดหน้า อริยมรรคมีองค์ ๘ ทบทวน สัมมาวายาโม ระหว่างที่แสดงธรรมอยู่ ก็รู้ตัวว่า พูดอย่างคร่ำๆ และจำรายละเอียด **wording** (ทุกคำพูด) เป๊ะๆ ไม่ได้ แม้แต่เรียบเรียงขั้นตอน ๔ ขั้นตอนของสัมมาวายาโมก็ไม่ถูกต้องด้วยซ้ำ เออนะ เราประมาทจริงๆ คิดว่าเรื่อง **basic** (พื้นฐาน) อย่างอริยมรรคมีองค์ ๘ เรารู้แล้ว แต่เอาเข้าจริง ก็ยังรู้ไม่แม่น

ยังไม่รู้สัมมาวายาโม ยิ่งน่าเป็นห่วง เพราะสัมมาวายาโมนี้ ถือว่าเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรมก็ว่าได้ เพราะเป็นหลัก หรือ **framework** (โครงสร้าง) สำหรับการเจริญองค์มรรคอีก ๗ องค์ อย่างที่พระอาจารย์สรุปง่ายๆ ว่า สัมมาวายาโม คือ การเพียรออกจากสิ่งผิด ไปสู่สิ่งถูก ถ้ายังไม่รู้ชัดว่า สัมมาวายาโม มีขั้นตอนอะไร จะสามารถเพียรถูกได้อย่างไร ก็คงปฏิบัติอย่างมั่วๆ ลูบๆ คลำๆ ไม่ได้เจริญกุศลอย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น จึงรีบเอากระดาษออกมาลงมือคัดสัมมาวายาโม (เอาเป็น ๓ ภาษาเลย ไทย-บาลี-อังกฤษ) จะได้เข้าใจจริงๆ ท่องซ้ำแล้วซ้ำอีกจนจำได้ พอจำได้แล้วก็อยากจะไปท่องให้พระอาจารย์ฟัง แต่ท่านไปทำกิจที่อื่น จึงไม่มีโอกาส แต่พระอาจารย์ก็ได้ลิ้ม ๒-๓ สัปดาห์ต่อมา อยู่ดีๆ ท่านก็เรียก

ให้ผู้เขียนท่องสมาวยาโม ในระหว่างที่แสดงธรรมตอนเข้าบ้นศาลา แสดงถึงความเอาใจใส่ลูกศิษย์อย่างแท้จริง ... หลังจากเหตุการณ์นี้ ทำให้ผู้เขียนใส่ใจในสมาวยาโมมากขึ้น



“ไม่ต้องไปกลัวกิเลสหรอก เพราะว่า...
กิเลสเป็นสังขาร เกิดแล้วก็ดับไป”

“อกุศลที่เกิด...มันก็ดับ
แม้กุศลที่เกิดแล้ว...มันก็ดับ”

อีกหนึ่งคำสอนของพระอาจารย์ ที่เร้าความกระตือรือร้นในการทำ ความเพียรตามสมาวยาโม โดยเฉพาะ ข้อที่ ๒ หรือการละบาป อกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว คือ คำพูดสั้นๆ แต่พูดด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่นของท่านว่า **“อกุศลเป็นอันตรายใหญ่หลวง อย่าไปเล่นกับอกุศล!!!”** คำพูดนี้ ทำให้ฉุกละหุกคิดว่า เรายังไม่ได้ตระหนักอย่างลึกซึ้งถึงความอันตรายของอกุศล ในขณะที่อันตรายที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เราจะเอาจริงเอาจังกับมัน เช่น ถ้าหนาว หนาวก็รีบใส่เสื้อเพิ่ม แผลงกัตุยก็รีบหาหยาทา ป่วยก็รีบหาหาฉัน แต่พออันตรายทางใจเกิดกลับไม่รีบเร่งจัดการกับมัน ทำเป็นเล่นๆ อย่างที่พระอาจารย์ว่า ยอมปล่อยใจไปกับอกุศล แทนที่จะมองว่าเป็นอันตรายขั้นหนักที่จะต้องละโดยด่วนที่สุด หลังจากที่ได้ยินคำพูดนี้จากท่านพระอาจารย์ มันก็จะก้องขึ้นมาในใจ ถ้าสติเกิด รู้ทันว่า อกุศลเกิดขึ้นแล้ว ช่วยให้มีพลังมากขึ้นในการ **“SAY NO”** (ปฏิเสธ) กับกิเลส

แม้ว่ามีความเกรงกลัวต่อบาปอกุศล (โอดตปปะ) มากขึ้น แต่ก็ไม่ได้กลัวแบบเครียดๆ เพราะพระอาจารย์มีเทคนิคการสอนเรื่องการละกิเลสที่ทำให้ดูเหมือนเป็นเรื่องไม่ยาก พระอาจารย์มักสอนว่า **“ไม่ต้องไปกลัวกิเลสหรอก เพราะว่ากิเลสเป็นสังขาร เกิดแล้วก็ดับไป”** ฉะนั้น จริงๆ แล้วในการปฏิบัติธรรมไม่ได้มีภาระที่จะต้องละกิเลส เพราะมันดับไปเป็นปกติอยู่แล้ว เพียงแต่มีสติระลึกได้ว่ากิเลสเกิดขึ้นแล้วดูลงไปที่ใจ ก็จะมีเห็นมันหายแช่บตันที พอลองลงมือปฏิบัติตามที่พระอาจารย์สอนก็เห็นจากประสบการณ์ตรงว่า **“จริงด้วย !!”** ทุกครั้งที่สติเกิด กิเลสก็ดับไปเพราะสติเป็นสังขารชั้นร่ายากุศล แล้วอกุศลกับกุศลเกิดพร้อมกันไม่ได้ (เพราะจิตรับได้ทีละหนึ่งอารมณ์) พระอาจารย์สอนต่อว่า การที่จะไม่ให้กิเลสที่ดับไปแล้วเกิดขึ้นอีกก็ไม่ยาก แค่เอากุศลใส่ลงไปໃใจ อกุศลก็เกิดไม่ได้ พอรู้หลักแบบนี้ก็สบายใจขึ้น เพราะรู้วิธีรับมือกับอกุศล

แต่โดยที่อินทรีย์พละยังไม่แก่กล้า บางช่วงก็คิดว่าถูกกิเลสครอบงำ แม้มันดับไปเป็นปกติ แต่อันใหม่ก็เกิดอีก บางทีก็ดูเหมือนเกิดถี่ หรือเกิดซ้ำมาก จนรู้สึกเชิงตัวเอง **“ว้า...ทำไมเราถึงมีกิเลสเยอะจัง ทำไมเราถึงเอาชนะกิเลสตัวนี้ไม่ได้ซักที”** บางทีอาจจะเผลอคิดไปในแนวนี้อึดพิก (บางทีก็พิกใหญ่ด้วย) แต่เสียงของพระอาจารย์ก็จะมาช่วยทำให้หลุด อาจจะเป็นเสียงในการเทศน์บนศาลา หรือเสียงในการสนทนา หรือเสียงที่ตั้งขึ้นมาในใจว่า **“ฉันมีกิเลส ฉันมีกิเลส บ๊ะ! มีชะที่ไหน”** กิเลสเกิด แล้วก็ดับทันที จะมีกิเลสได้อย่างไร รู้แบบนี้แล้วสบายใจไหม? **“อืมม...ก็สบายใจจริงๆ”** ไม่ต้องแบกกิเลสที่เกิดขึ้นว่า เป็นกิเลสของฉัน ไม่ต้องมาแบกไอ้ **“ตัวฉัน”** (ที่ต้อตดีเท่านั้น)

การเฝ้าดูจิตใจตามที่พระอาจารย์สอนว่า **“อกุศลที่เกิดมันก็ดับ แม้กุศลที่เกิดแล้วมันก็ดับ”** ทำให้เห็นชัดขึ้นว่า **“เออ นะ จะยึดกุศลที่เกิดว่า**

เป็นฉันทที่เป็นคนดี ก็ไม่ได้ จะยึดอกุศลที่เกิดว่าเป็นฉันทที่เป็นคนเลว ก็ไม่ได้
 ชั้น ๕ ทุกประเภท มันเกิดแล้วดั่งจริง ๆ จะยึดชั้น ๕ ชุดไหนมาเป็นตัว
 ฉันทได้ละ” (คิดถึงท่าทางที่พระอาจารย์ทำบ่อยๆ คือเอามือพยายามคว้า
 อากาศที่ว่างเปล่า) เลยไม่ต้องไป “ตีบ่า” นั่งแข็ง นั่งเคร้ากับชั้น ๕ (ที่ว่าง
 เปล่า)

พระอาจารย์สอนว่า ถ้ามีเหตุปัจจัยพาให้ตี มันก็ดี ถ้ามีเหตุปัจจัยพา
 ให้ช่วมันก็ช่วได้ ซึ่งเหตุปัจจัยอันสำคัญที่พาให้ช่ว คือ อวิชชา ถ้าเมื่อไหร่
 อวิชชาเกิด ก็เลสก็เกิด ก็จักคิดช่ว พุดช่ว หรือทำช่ว ไม่ใช่ว่ามีตัวฉันทที่เป็น
 คนแสนเลว จึงเกิดกิเลส จึงคิดช่ว พุดช่ว ทำช่ว เพียงแต่ว่ายังไม่มีวิชาใน
 เรื่องนั้นๆ เลยเกิดกิเลสในเรื่องนั้นๆ แต่ถ้าหมั่นเพิ่มพูนความรู้ชัดในธรรม
 (เพิ่มปัญญา) ฝึกให้มีสติเกิดร่วมกับความรู้้นั้นบ่อยๆ ก็จักชนะกิเลสได้หมด
 รวมถึงนิสัยไม่ดีที่สะสมมายาวนานก็เปลี่ยนแปลงได้ มันไม่แน่นอน (ค่อยยัง
 ช่ว ที่ไม่ต้องช่วไปนิรันดร)

คำสอนของพระอาจารย์ ช่วยให้ผู้เขียนสบายใจ มีกำลังใจ และม
 ความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้น รวมถึงมีแนวทางที่ชัดเจนมากขึ้นในการทำสมาธิเพียร
 ตั้งใจปรารถนาความเพียรให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จนทำสมาธิมาวैयाโมให้บริบูรณ์ จนถึง
 จุดที่ไม่ต้องเพียรอีกต่อไป เพราะถึงที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวง

๙ ภาณุณี ฌินธรา มุณิสสร (หรยาภูกูร) ๙

๙๐ สภาวะแห่งจิต ๙๑

พระอาจารย์มักพร่ำสอนอยู่บ่อยๆ ในเรื่องของ “จิต” ให้ลูกศิษย์ได้เห็นถึงสภาวะต่างๆ แห่งจิต ที่ควรรู้อยู่ ซึ่งมีอยู่ ๑๕ อย่าง ดังนี้...

สภาวะแห่งจิต ควรรู้อยู่.....๑๕ อย่าง

(จาก สุตมยปัญญาณนิเทศ ญาณกถา ขุ.ปฎิ.๓๑/๑๔)

๑. สภาวะที่..คิด..แห่งจิต ควรรู้อยู่
๒. สภาวะที่..ไม่มีระหว่างคั่น..แห่งจิต ควรรู้อยู่
๓. สภาวะที่..ออก..แห่งจิต ควรรู้อยู่
๔. สภาวะที่..หลีกออก..แห่งจิต ควรรู้อยู่
๕. สภาวะที่..เป็นเหตุ..แห่งจิต ควรรู้อยู่
๖. สภาวะที่..เป็นปัจจัย..แห่งจิต ควรรู้อยู่
๗. สภาวะที่..เป็นที่เกิด..แห่งจิต ควรรู้อยู่
๘. สภาวะที่..เป็นภพภูมิ..แห่งจิต ควรรู้อยู่
๙. สภาวะที่..เป็นอารมณ์..แห่งจิต ควรรู้อยู่
๑๐. สภาวะที่..เป็นโคจร..แห่งจิต ควรรู้อยู่
๑๑. สภาวะที่..เป็นความประพาส..แห่งจิต ควรรู้อยู่
๑๒. สภาวะที่..ไปแล้ว..แห่งจิต ควรรู้อยู่
๑๓. สภาวะที่..เป็นคุณเครื่องนำออกอย่างยิ่ง..แห่งจิต ควรรู้อยู่
๑๔. สภาวะที่..นำออก..แห่งจิต ควรรู้อยู่
๑๕. สภาวะที่..สลัดออก..แห่งจิต ควรรู้อยู่

๙ เมตตาไม่พอ ๙

ในพรรษา ๒๕๕๖ มีสามเณรีเยาว์วัยหลายคนจำพรรษาอยู่ที่ อาราม ภิกษุณี นิโรธาราม ในฐานะ “ครูน้อย” ของเด็กๆ ที่ต้องดูแลสามเณรีรุ่นเยาว์เหล่านี้ เป็นเหตุให้ได้รับฟังเรื่องราวร้องทุกข์ต่างๆ จึงพยายามเรียกพวกเขามาพูดคุย มาสอน แต่ก็ไม่เห็นเป็นผลแต่อย่างใด ยังคงได้รับคำร้องทุกข์เรื่อยๆ จนเห็นปัญหะเกิดที่จิตบ่อยๆ เพราะไม่อยากให้เณรน้อยเป็นปัญหา และรู้ตัวเองดีว่าเป็นคนเจ้าโทสะ ยังขาดแสงสว่างแห่งปัญญาที่จะจัดการกับโทสะของตน และต้องการฝึกให้เณรน้อยเจ้าปัญหาสำรวมตน จึงคิดหวังฟังปัญญาของท่านพระอาจารย์ เมื่อเอ่ยถึงเรื่องสามเณรีเจ้าปัญหาเหล่านี้ “คำครุสอน” ประโยคเดียวสั้นๆ จากพระอาจารย์ ที่ให้สติแก่ข้าพเจ้า คือ... “เธอเมตตาไม่พอ” เพียงเท่านี้ ก็เป็นแสงแห่งธรรมส่องให้เห็นว่า เพราะปล่อยให้ออกุศลครอบงำจิต เผลอสติพูดกับพวกเขาด้วยถ้อยคำที่ไม่อ่อนโยน ไม่เมตตา พอพระอาจารย์ชี้ประเด็น ข้าพเจ้าก็ได้คิดทบทวนว่า “จริงสินะ...เวลาที่มีปัญหาเกิดขึ้น เรามักใช้วาจาแสดงโทสะกับเด็ก”

วันนั้นจึงบริกรรมตามที่พระอาจารย์สอนให้เด็กๆ ท่อง ว่า...

ขอเป็นมิตรไมตรีกับสัตว์ที่มีในทิศเบื้องหน้า

ขอเป็นมิตรไมตรีกับสัตว์ที่มีในทิศเบื้องขวา

ขอเป็นมิตรไมตรีกับสัตว์ที่มีในทิศเบื้องหลัง

ขอเป็นมิตรไมตรีกับสัตว์ที่มีในทิศเบื้องซ้าย

ขอเป็นมิตรไมตรีกับสัตว์ที่มีในทิศเบื้องบน

ขอเป็นมิตรไมตรีกับสัตว์ที่มีในทิศเบื้องล่าง

ขอเป็นมิตรไมตรีกับสัตว์ที่มีในทิศรอบตัว

บริการจนเห็นจิตอ่อนโยนลง คราวนี้พอไปพูดกับเณรน้อยทั้งหลาย พวกเขาก็ตอบรับมากขึ้น มีปฏิกิริยาตอบรับที่ดีขึ้น ไม่ต่อต้านเหมือนก่อน ก็ได้เห็นปฏิกิริยาที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ...

... เพราะความเมตตาแท้ๆ เมตตาต่อบุคคล...

ขณะเดินจงกรมพิจารณาความดับเพื่อขับไล่โทสะ ก็เห็นว่าแม้จิตโทสะเก่าดับไป ก็ยังผุดขึ้นใหม่อีก สลละวางไม่ได้ ระหว่างที่เดินจงกรมนั้นก็เห็นอุบาสิการุ่นเยาว์คนหนึ่ง มีลักษณะต้องการความช่วยเหลือ ข้าพเจ้าเกิดจิตกรุณาขึ้นทันที จึงเข้าไปไถ่ถามและรับฟังปัญหา ขณะรับฟังข้าพเจ้าลุ่มลึกระซา บรรเทาทุกข์ให้เขา ด้วยความกรุณา เห็นทันทีว่าจิตโทสะของตนหายแว็บไปเลย รู้สึกหลุดโล่ง เห็นเลยว่าอกุศลออกไป เพราะมีกุศลมาแทนที่ ระลึกถึงคำสอนของพระอาจารย์ที่ให้ภาวนาเมตตาเพื่อละความโกรธ รู้สึกปีติอย่างมากที่เห็นชัดถึงสภาวะนั้นว่า กุศลที่เข้ามาแทน อกุศลที่หลุดออกไป เหมือนน้ำสะอาดที่มัลลางจิตจนสะอาด เบิกบาน ผ่องใส ทำให้รู้ว่า “รู้” กับ “เห็น” มันไม่เหมือนกัน สภาวะที่เห็นธรรมเป็นเช่นนี้เอง รู้สึกชัดถึงความปิติที่ได้ช่วยคนมีทุกข์ ด้วยจิตที่มีกรุณาทำให้ละโทสะได้

เมื่อพาอุบาสิการุ่นเยาว์คนนี้ไปกราบขอขมาท่านพระอาจารย์ ในวันรุ่งขึ้น เด็กน้อยพูดว่า “เท่านี้เองหรือคะแม่ หนูทุกข์หนักมาตั้งเดือนกว่า หนูหายจากทุกข์เพียงเพราะแม่จับมือหนูพาไปกราบขอขมาต่อท่านพระอาจารย์”

ท่านพระอาจารย์เมตตาชี้ทางสว่างให้ว่า...



**“เมื่อรู้ว่าการทุกข์เกิดจากความอยาก (ตัณหา) สนองกิเลส
ตัวเองจนทำให้ดำเนินชีวิตผิดพลาด ขาดมารยาทที่ควร จึงได้รับผลเป็น
ความทุกข์หนักนานนับเดือน (ทุกข์อยู่ในอวิชชาความมืดบอด) ครั้นเมื่อ
อาศัยปัญญาของกัลยาณมิตรที่ช่วยให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องตามธรรม เกิด
ความสว่างในใจ จึงได้สัมผัสกับความดับทุกข์อย่างชัดเจน”**

ความเมตตาของพระอาจารย์ช่วยดับทุกข์ให้ข้าพเจ้า และอุบาสิกาน้อยได้สัมผัสกับความหลุดพ้น (สมยวิมุตติ) อีกคราหนึ่ง สาธุ

✍ ภาณุณี อัจฉรา เมธิกา (วิกรวิทย์) ✍

๒ เลี้ยวหนึ่งจากคำครูสอน ๑

❀ ฉันทายมีปัญญา ❀

วันหนึ่งพระอาจารย์บอกว่า “เวลาฉันอาหาร เธอต้องพิจารณาอาหารด้วยนะว่า อาหารที่จะฉันนั้นไม่เป็นของแสลงโรค ไม่เป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญสมณธรรม ขณะที่ฉันต้องพิจารณาใส่ใจตามที่พระพุทธเจ้าสอน และต้องปฏิบัติตามมารยาทในการรับประทานอาหาร (โภชนปฏิสังยุต ๓๐ ข้อ) ด้วยนะ”

ข้าพเจ้าปฏิบัติตามเรื่อยมา แม้บางครั้งจะเผลอสติไปตามอายตนะที่ปรากฏบ้าง แต่ก็ทำให้ไม่ลำบากในการฉันอาหาร และข้าพเจ้ามักจะอธิษฐานก่อนฉันเสมอว่า “ขอให้สติพิจารณาว่าจะฉันเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้” และเมื่อฉันเสร็จก็อธิษฐานว่า “ขอให้อาหารที่ฉันไปแล้วนี้อย่าได้เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการบำเพ็ญสมณธรรมเลย”

❀ สติในการใช้จีวร ❀

วันนี้เอาผ้าไปส่งให้พระอาจารย์ ก่อนที่จะสร่งน้ำ เห็นพระอาจารย์จับผ้าที่ใส่อยู่แล้วก็กล่าวคำปัจจุธรรม์ (ถอน) ผ้าที่นุ่งห่มอยู่และกล่าวคำอธิษฐาน แล้วท่านหันมาถามว่า “เธออธิษฐานผ้าอย่างไร” ตอบพระอาจารย์ไปว่า “อธิษฐานผ้า ๕ ผืน ผ้าที่เหลืออธิษฐานเป็นบริวารโจรค่ะ” ท่านสอนให้อธิษฐานถอนผ้าที่นุ่งอยู่แล้วอธิษฐานผ้าที่นุ่งใหม่ทุกวัน ข้าพเจ้าก็จำคำครูมาปฏิบัติตามอีกและก็เห็นผลได้ว่าทำให้มีสติในการใช้เครื่องนุ่งห่มมากขึ้น

❀ ผากนิพพานไว้ก่อนไปเรียน ❀

วันนี้จะไปเรียนพระบาลี ที่วัดพระธาตุตอดยสะเกิด เข้าไปกราบลา
พระอาจารย์ พระอาจารย์สอนว่า “โลกทั้งโลกมีแต่ จิต เจตสิก รูป
นิพพาน”

ท่านสอนด้วยว่า “นิพพาน คือ... สภาวะที่พ้นจากสิ่งเกี่ยวโยง
เพราะรูปไม่สามารถเกี่ยวโยงจิตและเจตสิกไว้ได้ เจตสิกไม่สามารถเกี่ยว
โยงรูปและจิตไว้ได้ จิตไม่สามารถเกี่ยวโยงรูปและเจตสิกไว้ได้ เพราะจิต
เกิดแล้วดับไม่เหลือ ถ้าเห็นว่าขันธห้าไม่สามารถเกี่ยวโยงกันไว้ได้ ก็คือ
ถึงพระนิพพาน”

เมื่อฟังแล้ว รู้สึกสุขใจ โปร่ง โล่ง สบาย นี่ไง ความเป็นอิสระ ที่เคย
ปรารถนามาตลอด

☞ ภิกขุณี เรือนรัตนํ ขุดินฺธรี (ระว่างทรัพย์) ☞

๘๐ หลุดพ้นเพราะครูดี ๘

เวลาบ่ายของวันที่ ๖ มกราคม ๒๕๕๕ ณ ปาล์มไผ่ น้ำตกแม่เตี๊ยะ บริเวณคอกวัว พระอาจารย์กางเต็นท์พักที่นี้ ข้าพเจ้ายืนอยู่ใกล้บริเวณนั้น อยู่ๆ พระอาจารย์ยังคำถามแบบไม่ให้ตั้งตัวว่า “เธอท่องพระพุทธพจน์อะไร ได้บ้าง? อย่ามัวแต่เดินไปเดินมา ไม่ใช่บวชนานแล้ว แต่ไม่รู้อะไรเลย ใช้ไม่ได้!! บวชแล้ว ความรู้จะต้องเพิ่มขึ้น อย่าให้ความรู้ลดลงหรือเท่าเดิม จะต้องให้เพิ่มขึ้นทุกวันๆ เวลาเดินจะต้องมีสติเห็นความเกิดความดับ หรือท่องพระพุทธพจน์ อย่าให้เวลาต้องสูญเปล่าในแต่ละวัน อย่ามัวแต่เล่นเพลิดเพลินเป็นเด็กๆ เธอนี้..มันเด็กจริงๆ โตเข้ารู้มั๊ย? เป็นอย่างนี้มาก็ ภพก็ชาติแล้ว ยังอยากจะได้มาเป็นอย่างนี้อีกหรือ? มีแต่โลภะจริงๆ เลย เธอนี้ และโมหะด้วย ไม่มีความละอาย มีแต่เด็กเท่านั้นที่ทำอย่างนี้”

เรื่องของเรื่องคือ... วันนั้น หลังฉันภัตตาหารแล้วพระอาจารย์ แจกที่ออฟให้ศิษย์คนละ ๑ เม็ด พอกินเข้าปากไปแล้ว ข้าพเจ้าก็แบมือขออีก โขว์กิเลสตัณหาเต็มที แต่ไม่รู้ตัวกลับอ้างว่ากินแล้วมันทำให้สดชื่น พระอาจารย์ว่า “ตัณหาเกิด ยังไม่รู้ตัวอีก อ้างโน่นอ้างนี่ ไม่ให้!!” ข้าพเจ้าก็ขอ จะเอาให้ได้ ตี้อ รบเร้าจะเอาให้ได้ พระอาจารย์ก็ไม่ให้ “เธอนี้มีแต่ความเพลิดเพลินในการเล่น มันถึงไม่ฉลาด คนอื่นเข้าห้องเรียนหนังสือ เธอก็ออกมาเล่น ยิ่งนกตกปลา เด็กจริงๆ พ่อเธอก็ตายไปแล้ว ฉันก็ต้องดูแลเธอต่อไป”

จากนั้น พระอาจารย์ก็สอนเรื่องนิมิตว่า...

“เห็นนิมิตเป็นภัย บุคคลผู้ได้ความดับ (นิโรธ) ย่อมละ และสละสังขารทั้งหมด วิญญาณดับ นามรูปดับ (นิมิตกัตบ) นิมิตเป็นภัย เป็นเหยื่อล่อ เป็นทุกข์

ส่วนความไม่มีนิमित ปลอดภัย ไม่มีเหยื่อล่อ เป็นสุข เป็นนิพพาน คือ เป็นความพ้นจากสิ่งเกี้ยวโยง

เมื่อพิจารณาเห็นว่า นิमितเป็นภัย เป็นทุกข์ เป็นเหยื่อล่อ เป็นสังขาร จึงน้อมจิตสู่ความไม่มีนิमित เป็นนิพพาน เป็นความดับ

เมื่อเห็นนิमितเป็นภัย เป็นทุกข์ จึงเพ่งเฉยในความเป็นไป (ชีวิต) ได้

นึกถึงความไม่มีนิमित อันเป็นนิพพาน เป็นความดับ เพื่อให้เข้าถึง ความไม่มีนิमित เพราะน้อมใจ (เพราะปักใจ) เชื่อในความไม่มีนิमित ชื่อว่า อนิมิตตสมาบัติ (การเข้าถึงความไม่มีนิमित)”

พระอาจารย์อธิบายเพิ่มว่า “นิमितเป็นภาพเหมือน เงามอง หรือ เรียกว่าเครื่องหมายรูปร่างก็ได้ เป็นสัจธรรมะก็ได้ มันไม่ใช่ของจริง เอา อย่างนี้ เหมือนกับเธอ ไปยืนกลางแดด แล้วมันมีเงา เงานั้นแหละ เขาเรียก นิमित มันเป็นภาพเหมือนหรือเงามอง มันไม่ใช่รูปร่างเพชร์ มันไม่มีอยู่จริง คนไม่ ฉลาดเท่า นั้นแหละที่คิดว่ามีอยู่จริง”

แล้วพระอาจารย์ก็ชี้มือไปข้างหน้า พูดว่า “เธอมองดูยอดเขาโน้นสิ ภูเขาป่าไม้ที่เธอชอบนั่งชอบหนายากจะข้ามน้ำแล้วเดินขึ้นไปให้ถึงยอด มองเสียให้เต็มตา แล้วหลับตาลง แล้วตอบว่าเธอเห็นอะไร?”

“ไม่เห็นอะไรเลย”

“อ้าว..ที่นี้ลืมหัดขึ้น เธอเห็นอะไรอีกมั๊ย?”

“ก็เห็นภูเขา”

“ตอบมาให้หมด ว่าเห็นอะไรอีก”

ข้าพเจ้าตอบว่า “หนูเห็นภูเขา เห็นต้นไม้ เห็นใบไม้สีเขียว สีส้ม เห็น ก้อนหิน ท้องฟ้า เห็นนกบินด้วย”

พระอาจารย์พูดว่า “แล้วสิ่งเหล่านี้ ที่เธอเห็น มันมีอยู่จริงไหม?
ตอบมาเดี๋ยวนี้”

ข้าพเจ้าทวนคำถาม “นั่นสินะ มันมีอยู่จริงไหม? งง!” พระอาจารย์
พูดมาอีกว่า “ตอบมาเร็วว่ามันมีอยู่จริงมั๊ย?” ข้าพเจ้าก็ประมวลข้อมูลใหญ่
จนรู้สึกเครียด และแล้วอู้อยู่ๆ สัญญาเก่าก็ผุดขึ้นมาที่กลางใจ สว่างโพลง
(เมื่อนึกถึงที่พระอาจารย์เทศน์เรื่อง พระพุทธเจ้าสอนพระราหุล ให้ภาวนา
๑๑ อย่าง และหนึ่งในนั้นก็มีดินอยู่ด้วย พ่อก็เคยสอนว่า “ลูก! ในโลกนี้หรือ
ในตัวเรานี้ ไม่มีอะไรหรอก มีแค่ ๔ อย่าง คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม”)

เมื่อระลึกนึกถึงสัญญาเก่าได้ ก็เปล่งอุทานขึ้นว่า “สาธุ พระอาจารย์
หนูเข้าใจแล้ว หนูรู้แล้ว มันเป็นดินค่ะ พระอาจารย์ มันเป็นดินทั้งนั้น มันแค่
เป็นนิมิต มันเป็นภย เป็นทุกข์ เป็นเหยื่อล่อ เป็นสังขาร เราต้องมองมันโดย
ไม่มีนิมิต แล้วปลอดภัย ไม่เป็นเหยื่อล่อ เป็นสุข เป็นนิพพาน โภณทัณณะ
รู้แล้วหนอ พระอาจารย์”

พระอาจารย์พูดว่า “ใช่ ถูกต้อง แต่คราวนี้รู้เพชรรู้แล้วหนอ”

“โอ้! พระอาจารย์ฯ นี่ สุดยอดเยี่ยมจริงๆ หนูขอคารวะน้อมจิตกราบ
แทบเท้าพระอาจารย์ เพื่อแสดงความเคารพอย่างสูงสุดที่มอบปัญญาทำให้
หนูเห็นธรรม”

“ฉันก็แค่ทำหน้าที่อาจารย์ แก่ให้เธอไม่ติดในนิมิตเท่านั้น เธอคิด
ดูสิ คนเรา เสียเงินเสียทอง ขับรถมาไกลๆ เพื่อจะมาดูมายืนถ่ายรูปรูปกับ
ก้อนดินที่มันผุดขึ้นมา สมมุติชื่อเรียกว่า ภูเขา ต้นไม้ น้ำตก ต้นไม้สีส้ม
สีแดง มันก็แค่ดินที่เปลี่ยนรูปร่างสัณฐาน สีสนั่นเท่านั้น ท็อฟฟี่ ขนมที่เธอ
ชอบกินนักหนานั้นมันก็แค่ดินเปลี่ยนรูปร่าง ติดอะไรนัก มันดินทั้งนั้น
ภายนอกก็ดิน ภายในก็ดิน ดินทั้งนั้น ให้ภาวนาพิจารณาทุกอย่างเสมอ
ด้วยดิน แล้วกิเลสตัณหาจะไม่ตบหัวเธอ ไป...ถึงเวลาสร้งน้ำแล้ว”

พระอาจารย์เดินนำหน้า ข้าพเจ้าเดินตามหลัง แล้วพระอาจารย์พูดขึ้นอีกว่า “ระหว่างอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เธอชอบตัวไหน?”

“อนัตตาค่ะ”

พระอาจารย์พูดว่า “ถ้าอย่างนั้น ก็ต้องท่องอย่างนี้..”

พระอาจารย์ว่านำ ข้าพเจ้าว่าตาม “ดินไม่ใช่ของฉัน ฉันไม่เป็นดิน ดินไม่เป็นบุคคลของฉัน ไม่เป็นอัตตาของฉัน” แล้วพระอาจารย์ก็หยุดเดินหันหลังกลับมาพูดกับข้าพเจ้าว่า “เธอเห็นจิตเกิดแล้ว จิตดับมั๊ย?”

“จิตไม่เป็นเราค่ะ”

“แล้วจิตเป็นของเรา หรือเป็นของคนอื่นมั๊ย?”

“ไม่เป็นค่ะ”

“แล้วจะเอาอะไร มาเป็นของเราได้มั๊ย?”

“ไม่ได้ค่ะ”

“แล้วจะยังมีรู้ง เพชร มีพระอาจารย์อยู่อีกมั๊ย?”

“ไม่มีค่ะ”

“ใช่... จิตเกิด จิตก็ดับ จิตมันหลีกออกอยู่แล้ว หาตัวเราไม่เจอ จึงไม่มีเราในโลกนี้ ไม่มีเราในโลกหน้า ไม่มีเราในระหว่างโลกทั้งสอง นี่คือที่สุดแห่งทุกขี”

จากวันนั้น จนมาถึงวันนี้ ข้าพเจ้าเอาคำสอนของพระอาจารย์ มากระทำที่ใจบ่อยๆ ระลึกรู้ถึงบ่อยๆ เวลาไปตักอาหารหรือฉันอาหาร จะพิจารณาโดยความเป็นธาตุ มันเป็นภย มันเป็นทุกข์ มันเป็นโรค อันไหนมีประโยชน์ อันไหนไม่มีประโยชน์ อันไหนมีคุณ อันไหนมีโทษ มันก็แค่นี้มิต ต้องมองโดยความไม่มีนิमित แล้วปลอดภย เป็นสุข เป็นนิพพาน

เมื่อสวดบทพิจารณาอาหารพร้อมกันเสร็จแล้ว ก้ออิชฺฐานจิตข้าลง
ไปอีกว่า “สาธุ ขอให้ข้าพเจ้า ฉันทอาหารโดยไม่มีความโลภ ความโกรธ ความ
หลงเลย ขอให้ข้าพเจ้าฉันทอาหารด้วยสติ มีปัญญา มีดวงตาเห็นธรรม และ
บรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยเร็ว”

ผลของการเชื่อฟัง ประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระอาจารย์
ทำให้ข้าพเจ้าจิตเบา กายเบา จิตสงบ กายสงบ โรคก็สงบ สุขภาพร่างกาย
แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนมากเหมือนในสมัยก่อน

ถ้าไม่มีพระอาจารย์ ดวงตาของข้าพเจ้าคงยังมีดบอดต่อไป ไม่รู้ก็
ภพก็ชาติ พระพุทธเจ้ามีจริง พระธรรมมีจริง แต่...ยากที่จะเข้าใจ!!!
มันละเอียด ลึกซึ้ง เกินจะเข้าถึง ... ต้องอาศัยพระอาจารย์ถึงจะเข้าใจ
จึงจะเข้าถึงได้ ... พระอาจารย์เป็นผู้บอกทางโดยแท้ ดังที่พระอาจารย์เคย
พูดไว้ว่า...



**“นิพพานมีอยู่จริง และอยู่ที่ไหน...ฉันรู้
หนทางที่จะไปให้ถึงนิพพาน ไปอย่างไร ฉันก็รู้
... ฉันบอกได้ ...
แต่...พวกเธอต้องขยันเดิน จึงจะถึงนิพพาน”**



พระพุทธเจ้าสอนให้ “ละทุกสิ่ง”

เพราะมันยึดไม่ได้

ขั้น ๕ เกิดจากเหตุปัจจัย

ล้วนดับหมด ไม่เหลือ



๙ ผู้เปลี่ยน “ชั้น ๕” ๙

เมื่อก่อนข้าพเจ้าเป็นคนเกรง คือ วายากสอนยาก แม้แต่จะขอบวชชีเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๒ “แม่รุ่ง” (ชื่อที่ใครๆ ก็เรียกแม่รุ่งเดือน สุวรรณ หรือ พระอาจารย์นันทญาณิ ภิกษุณี ในวันนี้) ก็ยังไม่อนุญาต จนพระอาจารย์สุชิน วัดถ้ำตอง ต้องแอบบวชชีให้แก่ข้าพเจ้าในระหว่างที่แม่รุ่งไปเข้ากรรมฐาน

จากคนพาลในวันวานที่จบการศึกษาเพียงชั้นประถม แม่รุ่งได้มอบ “ของดี” ให้แก่ข้าพเจ้า ตอนที่คิดจะสึกไปเป็นแม่ค้า และเข้าไปกราบขอ “ของดี” เพื่อให้ทำมาค้าขึ้น ท่านบอกให้ข้าพเจ้าเข้าเเจบ ปฏิบัติกรรมฐานอย่างน้อย ๒๐ วัน ข้าพเจ้าตอบตกลงเพราะอยากรวย เชื่อว่าข้าพเจ้าจะได้ “ของดี” ติดตัวไปเริ่มต้นชีวิตใหม่ ... ที่ไหนได้กรรมฐานครั้งนั้นพลิกชะตาชีวิตของข้าพเจ้า ความสุขละเอียดที่ได้รับในระหว่างปฏิบัติกรรมฐานทำให้ข้าพเจ้าเปลี่ยนใจ ถือครองเพศพรหมจรรย์มาจนทุกวันนี้

จากคนเคยตระหนี่มาก ชอบเก็บ ชอบสะสม เพราะกลัวจะอด กลัวจะไม่มี แต่พอฟังพระอาจารย์เทศน์สอนบ่อยๆ เรื่อง “ยิ่งให้ ยิ่งได้” ฟังแรกๆ อวิชาก็ยังพาให้หลงคิดคัดค้านอยู่ในใจว่า “โธ้ย! ไม่เชื่อหรอก” ต่อมา ก็เริ่มได้คิดว่า เราสามารถลองเป็นผู้ให้ดูบ้าง

กระทั่งครั้งหนึ่ง พระอาจารย์สอนข้าพเจ้าว่า **“ฉันให้อาณาสนะให้เธอทำทานกับเด็กๆ ถึงพวกเขาจะเป็นแค่นักศึกษาถือศีล ๕ หรือศีล ๘ แต่พวกเขาก็มีศีล”** ตั้งแต่นั้นมาข้าพเจ้าก็คิดว่าจะต้องทำอาหารดีๆ เลี้ยงผู้ที่มาปฏิบัติธรรม ทำอย่างตั้งใจให้ประณีต คิดด้วยว่าแม้ว่าบางคนยังไม่มีศีลไม่เคยรักษาศีล ข้าพเจ้าก็จะ “ให้” เพราะเมื่อพวกเขาได้ฟังธรรมจากพระอาจารย์แล้ว อีกหน่อยพวกเขาก็จะกลับตัวเป็นผู้รักษาศีล

เมื่อก่อนข้าพเจ้าเองก็ไม่มีศีล ไม่รู้ด้วยว่ารักษาศีล ๕ ไปเพื่ออะไร แต่เพราะได้มาอยู่ใกล้ชีวิตครูบาอาจารย์ จึงได้ค่อยๆ เรียนรู้ จนรู้จักการให้ รู้จัก “ความกตัญญูรู้คุณของพ่อแม่” รู้ว่า “ชั้น ๕” ไม่เพียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ข้าพเจ้าคิดว่าเราสอนลูกไม่เป็น จึงอธิษฐานจิตอยู่เสมอเวลาช่วยงานค่ายธรรมะที่พระอาจารย์เป็นวิทยากรว่า “ขอให้ลูกชายคนเดียวของข้าพเจ้าเป็นคนดี ไม่เกเร” ซึ่งก็เห็นผลบุญทันตาเห็นในชาตินี้ เพราะลูกชายของข้าพเจ้าเป็นเด็กดี ไม่ตีแม่เหล้า ไม่เที่ยวเตร่ ช่วยดูแลคุณตาคุณยายเป็นอย่างดี

พระอาจารย์บำเพ็ญตนเป็นตัวอย่างของผู้ให้ ท่านให้แต่สิ่งดีๆ แก่ทุกคน ท่านเมตตาให้พระธรรม ข้าพเจ้าก็ให้ตามกำลังความสามารถของตัวเอง นอกจากทำอาหารที่เลิศ ที่ประณีตที่สุดให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รับประทานกัน เป็นปัจจัยหนุนให้พวกเขาเจริญกุศลได้โดยสะดวก

พระอาจารย์สอนนักบวชให้สละกุฎีที่ปักให้ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมด้วย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้อยู่สบาย ท่านบอกว่าคนเหล่านี้เหนื่อยมาทั้งกายใจ ต้องการมาพัก มาผ่อนคลายจิตใจ เราควรจะอนุเคราะห์เขาให้ได้อยู่สบาย ส่วนนักบวชอยู่ง่าย ปักกลดที่ไหนก็อยู่ได้ เขามาแค่ ๓ วัน ๕ วัน หรือไม่เกิน ๗ วัน เท่านั้น ให้นักบวชอนุเคราะห์ผู้ปฏิบัติธรรม พวกเราจึงสละกุฎีกันเป็นนิสัย ย้ายกุฎีเป็นกิจวัตร

ก่อนบวชซี ข้าพเจ้าไม่รู้จักแม่แต่พระคุณของพ่อแม่ มักจะทำร้ายจิตใจพ่อแม่ด้วยคำพูดแรงๆ จนเสียและแม่ต้องร้องไห้ เพราะคิดแต่ว่า “กูเก่ง กูดี กูต้องชนะพ่อชนะแม่ ทุกวันนี้พ่อแม่อยู่ได้ก็เพราะกูหาเลี้ยง” ข้าพเจ้าไม่เคยคิดแม้แต่จะกราบพ่อกับแม่ แต่ฟังพระอาจารย์สอนเด็กๆ ในค่ายธรรมะต่างๆ เรื่องหน้าที่ของพ่อแม่ต่อลูก เรื่องความกตัญญู ได้เห็นพระอาจารย์เป็นแบบอย่างของความกตัญญูต่อโยมแม่ของท่าน ทำให้

ข้าพเจ้าตัดสินใจไปกราบขอขมาต่อเตี้ยและแม่ บอกกับพวกเขาว่า “ตั้งแต่
 นี้ไป จะไม่มีวันทำให้เตี้ยและแม่เสียใจ จะเลี้ยงดูเตี้ยและแม่อย่างดี” และ
 ข้าพเจ้าก็ได้ตอบแทนพระคุณของพ่อแม่เป็นอย่างดีที่สุดจนทุกวันนี้

วันหนึ่ง ในระหว่างเข้ากรรมฐาน ข้าพเจ้าเดินกำหนดสติหลังฉัน
 อาหารเสร็จแล้ว จะกลับไปทักทายเห็นพระอาจารย์กำลังต่อท่อประปาอยู่กับ
 แม่ชีคนหนึ่ง ท่านสั่งการอย่างนั้น อย่างนี้ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ข้าพเจ้าเห็น
 เหตุการณ์เข้า กำหนดจิตไปด้วย ก็เกิดสว่างวาบขึ้นมาว่า... “อ้อ! นี่ไง...ที่
 พระอาจารย์สอนว่าขั้น ๕ มันเปลี่ยนแปลง มันเป็นเช่นนี้เอง ความคิด
 มันเปลี่ยนไป มันไม่แน่นอนอย่างนี้เอง สังขารมันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา”

ตั้งแต่นั้นมา ข้าพเจ้ารู้สึกจะสามารถบรรเทาความขี้โกรธ ความขุ่น
 เคืองเวลาพระอาจารย์สั่งการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา พอเข้าใจในความไม่
 เทียงของขั้น ๕ เสียแล้ว ความปลอดโปร่ง เบาสบาย ก็เกิดขึ้นที่จิต ทุก
 วันนี้จึงเห็นทุกชีวิตล้วนเป็นขั้น ๕ ที่เปลี่ยนแปลงเป็นขั้น ๕ ที่ดีได้เมื่อ
 ได้ฟังธรรมจากพระอาจารย์ ขออนุโมทนาเป็นอย่างยิ่งกับท่านพระอาจารย์
 ที่เปี่ยมไปด้วยพลังจิตทั้ง ๕ และความมุ่งมั่นที่นำธรรมของพระพุทธเจ้ามา
 เปลี่ยนชีวิตของลูกศิษย์และทุกคนที่ผ่านเข้ามายัง “นิโรธาราม” แห่งนี้

❧ ภาณุวัฒน์ วันดี ภิรมณ (ยุคตรมย์) ❧



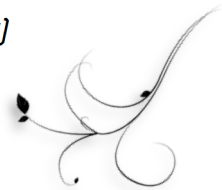
วิธีละคราะ ง่ายมาก เพียงแค่...

๑. ย่อยนอนมาก

๒. ย่อยกินมาก

๓. และจงกระทำให้มาก ใส่ใจให้มาก ใน อสุภะ

ความไม่งามของกัณธกปรก (กาย)



๘ เรื่องกล้วยๆ แต่ไม่กล้วย ๘

เช้าวันหนึ่งระหว่างรูดงค้อยู่ในป่า นักบวชยังคงฉันท่วมกันเหมือนปกติ ขณะนั้นข้าพเจ้าฉันทอาหารควาเสร็จแล้ว กำลังจะฉนผลไม้พลันหยบกล้วยมาปอกเพื่อจะตัดให้พอดีคำ ตามเสขยวัตร คือ ไม่ให้ฉนกัดคำข้าว แต่ต้องทำให้เป็นคำๆเสียก่อนจึงจะฉนได้

ทันใดนั้น เสียงพระอาจารย์ก็ดังขึ้นว่า **“จะตัดอะไรขนาดนั้น ไม่ได้เอาไปขาย ปอกให้เหลือเปลือกไว้หน่อย ให้ใช้มือรองได้ แล้วเอาส้อมตักขึ้นมาทีละคำ มือจะได้ไม่โดนเนื้อกล้วย”** เพราะเปลือกกล้วยอาจจะไม่สะอาด จึงไม่ควรปอกเปลือกออกทั้งหมดแล้วใช้มือจับกล้วย จึงได้แต่รำพึงรำพันว่า **“แม้แต่ปอกกล้วยเข้าปาก ก็ยังไม่ง่ายเลยนะ”** อาจารย์ก็ส้าทับมาอีกว่า **“ทีหลังอย่าบอกว่าง่ายเหมือนปอกกล้วยเข้าปากนะ”**

๘ เขาทำ เราจักไม่ทำ ๘

เช้าวันหนึ่ง เมื่อข้าพเจ้าเดินตามหลังพระอาจารย์ที่ถนนหน้าศาลา นิพพานเพื่อจะไปหอดฉน มองไปสุดทางเห็นสามเณรูปหนึ่งเดินแกว่งแขนไหวๆ อยู่ข้างหน้า พระอาจารย์เห็นดังนั้น ก็เปรยขึ้นมาลอยๆ ว่า **“เขาเดินแกว่งแขน เราจักไม่แกว่งแขน”**

ว่าแล้วก็เอามือไพล่หลังเดินนำไป ลูกศิษย์ก็เลยต้องทำตามคือเอามือไพล่หลัง และเดินตามอาจารย์ไป พลงนึกในใจ ถ้าแกว่งแขนเมื่อไรก็คงนึกถึงคำของอาจารย์เมื่อนั้น ช่วยให้มีสติมาได้จนทุกวันนี้ว่าต้องไม่เดินแกว่งแขนเหมือนชาวบ้าน เพราะบัดนี้เรามีเทศภูมิต่างจากชาวบ้านแล้ว

ภิกษุณี สิริพร ปุณณสิริ (บุณยะไวโรจน) ๘

๙ เมตตารธรรม คำจุน ๙

ที่หน้าศาลานิพพาน จะมีไฟดวงเล็กๆ อยู่ดวงหนึ่งแขวนอยู่ที่ต้นไม้ เพื่อให้แสงสว่างยามค่ำคืน และบางช่วงโดยเฉพาะในฤดูฝนจะมีแมงเม่าบินมาเล่นไฟ ซึ่งปีกเขาจะร่วงหล่นกองที่พื้น นั่นหมายถึงเขาต้องเสียชีวิตเพราะไปไหนไม่ได้แล้ว

พระอาจารย์บอกให้ปิดไฟดวงนี้เสีย เพราะสงสารแมงเม่าที่ต้องบินออกมาเล่นไฟอย่างอดไม่ได้ ด้วยความหลงเพลิดเพลินในแสงไฟ ทำให้ต้องสังเวยความหลงเพลิดเพลินนั้นด้วยชีวิต

ความเมตตาของท่าน ไม่เว้นแม้สัตว์เดรัจฉานตัวน้อยนิด ซึ่งไม่รู้หรอกกว่าที่รอดตายจากการไม่ต้องบินไปเล่นไฟที่หน้าศาลานิพพานนั้นเพราะใคร?

๙ ภิกขุณี สีริขร ปุณณสิริ (บุญยะไวโรจน์) ๙

๙๐ ความคิด...ชอบหลอก ๙๑

**“อย่าเชื่อความคิด ความคิดมันหลอกให้มาเกิดเป็นร้อยละ พันๆ ชาตินี้แล้ว
อย่าเชื่อความคิดที่เป็นไปเพื่อ ความโลภ โกรธ หลง”**

ประมาณเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๔๕ ข้าพเจ้าได้มาปฏิบัติธรรมที่
นิโรธาราม มีแม่ชีท่านหนึ่งนำเดินจงกรม ความที่ข้าพเจ้าฟังชานคิดอยากจะ
ไปตอบปัญหารายการ ๑๖ คำถามเงินล้าน ของดำรง พุฒตาล เพราะอยาก
ได้เงินล้านจึงคิดฟังชาน เดินไปก็ยกเท้าไม่ทันเขา พอผู้นำบอกว่า “ขวาย่าง
หนอ” ข้าพเจ้าก็เพิ่งจะยกเท้าซ้าย พอเขาบอกซ้ายอย่างหนอ เพิ่งจะยกเท้า
ขวา ข้าพเจ้ามีสติรู้สึกตัวว่า เดินช้ากว่าเขาเป็นพักๆ เดินไปๆ มันก็ผิดอีก
ตอนนั้นท่านพระอาจารย์เป็นแม่ชี อยู่ๆ ท่านก็พูดขึ้นว่า **“อย่าเชื่อความคิด
ความคิดมันหลอกให้มาเกิด เป็นร้อยละ พันๆ ชาตินี้แล้ว อย่าเชื่อความคิด
ที่เป็นไปเพื่อความโลภ โกรธ หลง”**

ข้าพเจ้าตกใจ พระอาจารย์รู้ได้อย่างไรว่า เรากำลังคิดฟังชาน ท่าน
สอนแล้วก็เดินจากไป ข้าพเจ้าเชื่อว่าท่านคงสอนข้าพเจ้าโดยตรง เพราะ
ข้าพเจ้าเดินอยู่หลังสุด เห็นคนอื่นเขายกเท้าพร้อมกันหมดเลย ข้าพเจ้าจึง
หยุดเดิน หลีกไปยืนฟังเสาศาลา นึกทบทวนคำสอน และคิดว่าคงจะจริง ถ้า
ความคิดเป็นเหมือนเมล็ดถั่วเมล็ดงา เอาใส่กระสอบตั้งไว้ คงจะเต็มศาลา
และเป็นเรื่องแปลก ที่ความคิดฟังชานก็หายไป เงินแสนเงินล้านก็ไม่ปรากฏ
ในใจข้าพเจ้าอีกเลย

๙ ภาณุณี อนงค์ ปารมิตา (ดีประสิทธิ์) ๙



อหังการ มมังการ

อหังการ หมายถึง การเอาตัวเอง ให้ความสำคัญเป็น...ฉัน
มมังการ หมายถึง การเอาตัวเอง ให้ความสำคัญเป็น...ของฉัน
ขณะที่อหังการ มมังการได้ ต้อง รู้ อยู่ เห็น อยู่ ว่า...
ฉัน ให้ความสำคัญ ...ไม่ใช่ของฉัน
ฉัน ไม่ใช่ ฉัน ให้ความสำคัญ นั่น
ฉัน ให้ความสำคัญ นั่น ไม่ใช่บุคคลของฉัน



๙๐ สุนฺยฺโยโลโก ๙๑

ลูกศิษย์วัย ๗๖ คนนี้ ได้นำธรรมะของพระอาจารย์มาตริกและพิจารณาอยู่เสมอ ตั้งแต่ตอนเป็นสามเณรกระทั่งปัจจุบันนี้ เมื่อพระอาจารย์อนุญาตให้ไปอุปสมบทเป็นภิกษุณีที่ศรีลังกา ก็ได้นำธรรมะของท่านไปใช้เวลามีอะไรไม่สบายใจ ก็หมั่นระลึกถึงแนวคำสอนของท่านเกี่ยวกับอริยสัจสี่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ศีล สมาธิ ปัญญา

ข้าพเจ้าถามพระอาจารย์ว่า คนแก่จะบริกรรมอย่างไรดีในขณะที่ปฏิบัติภาวนา ที่ทำให้หลุดพ้น ให้มีนิพพานเป็นอารมณ์ ใช้ได้ตลอดเวลา ได้ผลทันที พระอาจารย์ก็ให้กรรมฐานว่า “**สฺยฺโยโลโก**” ใจความเพียงย่อๆ คือ...

๑) โลก คือ อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
อายตนะทั้ง ๖ นี้ สฺยฺยจากตน คือ ว่างจากตน และของๆ ตน

๒) โลก คือ อายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ธรรมารมณ์

อายตนะทั้ง ๖ นี้ สฺยฺยจากตน คือ ว่างจากตน และของๆ ตน

ความสฺยฺยนั้นคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ขรา มรณะ
นี้ ไม่มีสาระ ไม่ยั่งยืน ไม่มีสุข ไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง ไม่มั่นคง มีความ
แปรปรวนเป็นธรรมดา

ครั้งแรกที่พระอาจารย์บอกให้ใช้บริกรรมแบบนี้ ข้าพเจ้าก็สงสัย
อยู่ในใจเหมือนกัน เพราะตั้งแต่เข้าวัดมาหลายแห่ง ไม่เคยได้ยินคำบริกรรม
แบบนี้ ... เคยได้ยินแต่ พุทโธบ้าง ยุบหนอ-พองหนอบ้าง แต่ก็ลองใช้ดู

คิดว่าสิ่งที่ครูบาอาจารย์บอกให้ต้องดีไว้ก่อน เราต้องเคารพธรรมของครูบาอาจารย์

พระอาจารย์เล่าเสมอว่า สมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าสอนลูกศิษย์แต่ละคนให้ใช้กรรมฐานไม่เหมือนกัน คนนี้ใช้อย่างนี้ คนนั้นใช้อย่างนั้น พระอาจารย์เลยบอกว่า คนแก่ต้องใช้อย่างนี้ จึงจะหลุดพ้นจากทุกข์ได้ จึงจะเดินไปนิพพาน เพราะทางมีให้เดินอยู่แล้ว อย่าช้า เวลาเหลือน้อย พอใช้สุญญแล้วดีขึ้น มีอารมณ์เป็นสุญญ เห็นอะไรก็เป็นสุญญไปเสียหมด สาธุ

๙ ภาวนา นุญถัง อธิญญานา (พุทธ) ๘



๘ เป็นแค่เวทนา ๘

พระอาจารย์ไม่เคยแสดงอาการเหนื่อยล้า หรืออ่อนแอ ให้คนรอบข้างได้เห็น ทุกครั้งที่มิกิจนิมนต์ ไม่ว่าจะใกล้หรือไกล ท่านก็ไปด้วยความเต็มใจ ข้าพเจ้าเคยถามท่านว่า “เหนื่อยไหมคะ” แต่ท่านกลับบอกว่าเป็นแค่เวทนา” แล้วท่านก็เดินยิ้มจากไป ทำให้ข้าพเจ้าได้ข้อคิดนำมาเป็นแบบอย่างให้เกิดความเข้มแข็งในการฝึกฝนตนเองต่อไป ให้เห็นว่าความเหนื่อย ความทุกข์ เป็นแค่เวทนาเท่านั้น ถ้าเรามีสติรู้เห็นตามจริงว่ามันเป็นแค่เวทนา ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์บุคคลใดๆ ผู้เกิดเวทนา เพราะเวทนาแค่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเป็นธรรมดา และดับไปเองเป็นธรรมดา

ท่านทุ่มเทด้วยชีวิตและจิตใจโดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก เพื่อให้กำเนิดชีวิตใหม่แก่ลูกศิษย์ทุกคนเพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ ท่านดำเนินชีวิตเป็นแบบอย่างเพื่อสร้างสังฆภิกษุณีที่มีวิถีชีวิตตามรอยพระพุทธองค์อย่างถูกต้อง

๘ สิกขมานา วิจิตรา ภูมิกิริสวสดี ๘



ทุกข์อะไรได้(ความอับทุกข)สิ...
...

ความอับความอยาก(อับตัณหา)โดยไม่เข็ด
เพราะไม่มีความติดใจ(วิราคะ)

เมื่อเห็น “ความด่า” “ความมี” ก็...ไม่มี

เมื่อเห็น “ความเกิด” “ความไม่มี” ก็...ไม่มี

... เช่น ...

เมื่อเห็น “ความด่าวิญญาน” “ความมีวิญญาน” ก็...ไม่มี

เมื่อเห็น “ความเกิดวิญญาน” “ความไม่มีวิญญาน” ก็...ไม่มี

๙๐ น้ำนมแห่งธรรม ๙

สำหรับนักบวชที่นิโรธาราม ดินแดนแห่งความดับทุกข์ของลูกผู้หญิง
 แห่งนี้ “คำครุสอน” เปรียบเสมือน “น้ำนม” ที่หล่อเลี้ยงชีวิตและจิต
 วิญญาณทางธรรมของพวกเราให้เจริญเติบโต การบวชเหมือนกับการได้
 เกิดใหม่ พระอาจารย์จึงเปรียบเสมือนแม่ผู้ให้กำเนิด มีหน้าที่เลี้ยงดูให้นม
 แก่บุตร น้ำนมจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กทารกแรกเกิดอย่างพวกเรามาก
 ใครได้ดื่มมามากก็โตเร็วหน่อย ใครได้ดื่มมน้อยก็โตช้าหน่อย

พวกเราจึงมีศัพทท์เกี่ยวกับน้ำนม อย่างเช่นว่า วันนี้ได้ดื่มนมสด
 หมายถึง ได้ฟังธรรมจากพระอาจารย์แบบสดๆ วันนี้ได้ดื่มนมขวดพาสเจอร์
 ไรส์ คือ ได้ฟังธรรมของพระอาจารย์ในรูปแบบของ MP3 แต่ถ้าบอกว่า
 วันนี้อัยเย (พี่สาว) ชงนมให้ดื่ม ก็จะหมายความว่า ท่านอัยเยได้ฟังธรรมจาก
 พระอาจารย์แล้วเมตตามาเล่าให้เราฟัง แรกๆ ที่ผู้เขียนบวชใหม่ๆ มักจะ
 กลัวๆ กล้าๆ ที่จะเข้าพบครูบาอาจารย์เข้าลักษณะพวก “อายครูบู้วิชา”

ท่านพระอาจารย์เคยกล่าวว่า “ฉันมันลูกเยอะ งานก็เยอะ ไม่มีเวลา
 มานั่งสอนใครทีละคนๆ หรอก พวกเธอเจนนึกถึงภาพหมาแม่ลูกอ่อน
 ลูกๆ ของมันจะแย่งกันกินนมอีรูปดึบดึบ พวกเธอจงเอาอย่างพวกลูก
 หมานั้น ต้องรู้จักขวนขวาย เข้ามาหาแล้ว ไต่ถามถึงข้อธรรมที่เธอยัง
 สงสัย ที่เธอยังไม่เข้าใจ ที่เธอยังไม่แจ่มแจ้ง”

ไม่เคยจะมีเลยสักครั้งที่ท่านพระอาจารย์พูดว่า ฉันเหนื่อย ฉันเบื่อ
 ฉันไม่ไหวแล้ว ที่จะสอนลูกศิษย์ แม่ผู้เขียนจะเห็นหน้าท่านพระอาจารย์
 เหนื่อยขนาดไหน บางวันท่านดูอ่อนแรงด้วยวัยที่ใกล้จะ ๖๐ แต่ท่านมี
 ลูกศิษย์มาก นับเฉพาะนักบวชก็เกือบ ๕๐ รูป ซึ่งมีพื้นฐานทางสติปัญญา
 และความรู้ทางโลกที่แตกต่างกัน แต่พวกเราจะได้เห็นเสมอว่าท่านพร้อม

จะ “ให้” เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ผู้อื่น ไม่ว่าหันไปทางไหนเจอใคร เด็กหรือผู้ใหญ่ ยากดีมีจน ท่านก็จะสอนให้รู้จักใช้ปัญญา ครั้งหนึ่งผู้เขียนถูกขอให้ช่วยทาแล็กเกอร์เคลือบไม้ แต่เพราะไม่เคยทำมาก่อน ผลคือ แล็กเกอร์ไหลเยิ้มเลอะเทอะเต็มไปหมด มือก็เลอะ เสื้อก็เลอะ และก็ซ้ำ...มาก

พระอาจารย์หันมาเห็นเข้า แล้วอดไม่ได้ (ตามประสาอันดับทุกข์มีโออาสีพ) เข้ามาช่วยสอนวิธีทาแล็กเกอร์อย่างถูกต้อง รวดเร็ว สวยแต่ไม่เลอะเทอะ พร้อมกล่าวว่า **“พวกเธอนี้ต้องให้อาจารย์สอนทุกเรื่องเลยหรือ”** คิดว่าคงจะเป็นเช่นนั้นค่ะ เพราะลูกศิษย์ปัญญาน้อยจริง ๆ ค่ะ และพระอาจารย์เป็นผู้ที่มีจิตประกอบกับปัญญาเนืองๆ จนเป็นผู้มีปัญญาในการแก้ปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องจิบๆ จนถึงเรื่องใหญ่ๆ ถ้ามีทุกข์เกิด ท่านจะดับทันที หลายต่อหลายครั้งที่ไม่มีใครต่อใครมากมายมาหาท่านพร้อมสารพันปัญหา มาให้ท่านช่วยแก้ หลังจากทำภารกิจดับทุกข์เสร็จแล้ว ท่านมักจะพูดว่า... **“ไม่มีอะไรหรอก มีแต่ทุกข์เกิด ก็ดับทุกข์ให้กันไป มีแต่ทุกข์เท่านั้นดับ”**

แต่เมื่อวันเวลาผ่านไปจากการได้รับความเมตตา จากท่านพระอาจารย์และท่านอัยเย ความเจริญเติบโตทางสติปัญญาก็มีเพิ่มขึ้นๆ ตามลำดับ เข้าใจอรรถ เข้าใจธรรมมากขึ้น จึงทำให้รู้ว่าสาเหตุที่เรามีความสุขสดชื่นเริ่มต้นมาจากการที่เราได้ฟังธรรม ฟังแล้วเข้าใจในเหตุผล เข้าใจความหมายเนื้อหาสาระ และประโยชน์ เมื่อได้รับประโยชน์จึงเกิดความดีใจ สุขใจ ปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์ ก็เกิดความอิมเอบในธรรม

จากนั้นกายก็สงบระงับ นิ่งแน่ว ทำให้ได้รู้ ได้เห็นโลกและชีวิตตามเป็นจริง(เหตุเกิดทุกข์และปฏิบัติทำให้ถึงความดับทุกข์) สิ่งเหล่านี้เรียกว่า **“วิมุตติตายตนะ”** ซึ่งอาจจะเกิดจากการฟังธรรมบ้างก็ได้ หรือเกิดจากการแสดงธรรม หรือสวดสาธยายธรรม หรือพิจารณาธรรม หรือฉลาดในสมาธิ

นิมิต จากที่ต้องคอยไปขออนุมจากแม่บ้างจากพี่ๆ บ้าง กลายเป็นว่าเดี๋ยวนี้ก็สามารถที่จะขงนมดื่มเองได้ (พิจารณาธรรม) และยังสามารถขงนมให้น้องๆ ที่บวชใหม่ตามหลังมาได้อีก (แสดงธรรม)

นอกจากนี้วิถีชีวิตนักบวชที่ต้องทำเป็นกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ สวดสาธยายมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ทั้งเช้าและเย็น ทำให้ชีวิตพรหมจรรย์ของข้าพเจ้าได้รับทั้งความสุขและปัญญา สามารถสร้างเหตุแห่งการหลุดพ้นได้อยู่เนืองๆ ชีวิตเป็นแบบนี้เมื่อไหร่ก็แทบไม่รู้ตัว ธรรมะได้วิ่งวนอยู่ในสายเลือดไปเสียแล้ว คำสอนที่ได้รับซึมซาบอยู่ในวิถีชีวิตของความเป็นนักบวช จากการที่เคยได้เป็นแต่ผู้รับ ก็ส่งต่อด้วยความเป็นผู้ให้

เพราะอย่างนี้นี่เองธรรมะของพระพุทธเจ้าจึงยังคงดำรงยืนยาวอยู่มาถึงปัจจุบัน เกิดจากความเมตตา กรุณาของผู้ที่ได้เห็น ได้เข้าใจ และได้รับประโยชน์จากคำสอนของพระพุทธเจ้า กองล่อแห่งธรรมจักรจึงถูกเข็นให้หมุนวนส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น พระอาจารย์ท่านพยายามกลั่นกรอง คัดสรรเลือกเฟ้น ธรรมของพระพุทธเจ้าหรือสิ่งที่พวกเราเรียกกันว่า “น้ำนม” ให้กับพวกเราแทบทุกวัน ไม่ใช่เฉพาะแค่บนแท่นธรรมมาสน์เท่านั้น แต่ท่านให้ในทุกโอกาสที่ท่านจะสามารถให้ได้ สอนในทุกโอกาสที่จะสามารถสอนพวกเราได้

ก่อนบวชผู้เขียน รู้จักอริยสัจ ๔ ก็แค่ว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ไม่เข้าใจว่าจะเป็นหัวใจของศาสนาพุทธได้อย่างไร พอมาบวชได้ฟังธรรม ก็พอจะเข้าใจขึ้นมาบ้าง แต่ยังไม่ลึกซึ้งนัก จนได้มามีวิถีชีวิต ได้อยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ อุปัฏฐากรับใช้ท่านบ้าง จึงมีโอกาสดูได้เห็นท่านใช้ไม้เตี๊ยม คือ อริยสัจ ๔ นี้อยู่เป็นประจำ และสามารถเอามาสอนได้ตั้งแต่ออนุบาล จนถึงด็อกเตอร์ จึงได้เข้าใจและเห็นความสำคัญอย่างยิ่ง

เมื่อก่อนผู้เขียนมีความเห็นผิด เห็นว่าตัวตนของเรามีความสำคัญ แต่หลังจากที่ได้มาศึกษาความจริงของ ธาตุ ชันธ์ อายตนะ ปฏิจจสมุปบาท และ อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง ทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ อนัตตา ไม่เป็นฉันไม่เป็น เธอไม่เป็นใครทั้งสิ้น ที่พระอาจารย์พยายามพรัสอนแล้วพรัสอนอีก ทำให้การยึดถือความเป็นฉันความเป็นเธอลดลง เพราะหาตัวตนไม่เจอ ความเป็นอยู่ก็มีความสุขสบายยิ่งขึ้น

ทุกวันนี้ พระอาจารย์มักจะพูดบ่อยๆ ว่า **“วิญญานดับ นามรูปดับ วิญญานไม่มี นามรูปก็ไม่มี แล้วกิเลสที่ไหนมันจะมี กิเลสในอดีตก็ดับไปแล้ว กิเลสในอนาคตก็ยังไม่เกิด กิเลสในปัจจุบันก็ไม่มี”** ... ผู้เขียนตอบแบบผู้มีปัญญาน้อยว่า **“การพิจารณาเห็นอย่างนี้แล้ว ทุกข์ก็เหลือน้อยลงจริงๆ ค่ะ”**

พระอาจารย์เมตตาสอนว่า **“เธอจงอย่าเห็นอย่างนั้นกัญญฐิมิพ ทุกข์ไม่มีเลยต่างหาก ถ้าเธอเห็นว่าวิญญานก็เป็นทุกข์ คือเป็นอยู่อย่างเดิมไม่ได้ นามรูปก็เป็นทุกข์ คือเป็นอยู่อย่างเดิมไม่ได้ วิญญานดับ นามรูปก็ดับ เมื่อเห็นความดับ ก็เห็นความไม่มี ดังนั้นจึงเห็นความไม่มีแห่งวิญญาน แห่งนามรูป จึงเห็นความจริงว่ามีแต่ทุกข์เท่านั้นเกิด มีแต่ทุกข์เท่านั้นดับ นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ นอกจากทุกข์แล้ว ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย เธอจงเห็นตามจริงนะ”**

สาธุ... ข้าพเจ้าจะจดจำครูสอนขอน้อมเอาไปปฏิบัติจวบจนวันตาย จะขอตอบแทน **“ค่าน้ำนม”** ที่พระอาจารย์กลั่นออกมาจากอกด้วยความรักเมตตา กรุณา เอ็นดู เหล่าศิษย์ ด้วยการขอเดินตามรอยเท้าพระอาจารย์เหมือนลูกไก่เดินตามแม่ไก่

ครั้งหนึ่ง ท่านพระอาจารย์พูดว่า...

“พระพุทธพจน์ใดที่เราแจ่มแจ้งแล้ว
เราจะไม่ให้พระพุทธพจน์นั้นหายไปจากโลกนี้
เราจะให้ผู้อื่นได้แจ่มแจ้งด้วย”

สาธุ... ข้าพเจ้าแจ่มแจ้งพระพุทธพจน์ใด ก็จะทำให้ผู้อื่นได้แจ่มแจ้ง พระพุทธพจน์นั้นเช่นกันค่ะ...พระอาจารย์

๙ สิทธมานา กัญฐฐัพพิมพ์ อินทเสน ๙

๘๐ ธรรมครูสอน... “ทำ” ครูสอน ๘๑

🌸 ท่องให้ดู มีความสุขให้เห็น 🌸

ท่านพระอาจารย์มักเน้นย้ำอยู่เสมอ เรื่องวิมุตตายนะ ๕ หรือ เหตุแห่งการหลุดพ้น ๕ ประการ อันได้แก่ หลุดพ้นเพราะการฟัง หลุดพ้นเพราะการแสดงธรรม หลุดพ้นเพราะการพิจารณาธรรม หลุดพ้นเพราะฉลาดในสมาธินิมิต และที่กำลังจะกล่าวต่อไปนี้ คือ... หลุดพ้นเพราะสวดสาธยายธรรม ... พระอาจารย์มักจะให้ลูกศิษย์ทรงจำธรรมอยู่เสมอ ท่านบอกว่าในสมัยพุทธกาล การสืบทอดธรรมะของพระพุทธเจ้าทำโดยวิธีมุขปาฐะ คือ ทรงจำขึ้นใจ แล้วบอกต่อกัน ปากต่อปาก สืบทอดกันมาอย่างนี้ ดังนั้นการฟังธรรมแล้วเอาแต่จด ถ้ามอะไรก็ตอบไม่ได้ เพราะอยู่ในหนังสือบ้าง ในสมุดจดบ้าง แต่ไม่ได้อยู่ในสมอง วิธีเรียนธรรมะแบบนี้ใช้ไม่ได้ แต่ควรสวดให้คล่องปาก และท่องจำให้ขึ้นใจ แน่แน่นอนว่า เมื่อพูดถึงเรื่องท่องจำ ลูกศิษย์หลายคนก็หน้าแบ้ เพราะส่วนมากเลยวัยเรียนกันมาหมดแล้ว เรื่องท่องจำอะไรยาวๆ โดยเฉพาะภาษาบาลีนั้นต้องอาศัยฉันทะวิริยะมาก แต่พระอาจารย์ท่านก็ทำให้ดูเป็นตัวอย่างด้วยความสุข

ครั้งหนึ่ง ท่านชวนให้ลูกศิษย์ท่องอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นภาษาบาลี นับแล้วประมาณ ๔ หน้าครึ่ง (เอ ๔) ท่านก็พยายามสร้างบรรยากาศ ลှ่นให้ลูกศิษย์พากันท่อง ตั้งเกณฑ์ว่าใครจะท่องได้ใน ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง อาทิตย์หนึ่งบ้าง ปรากฏว่าคนที่ท่องได้ก่อนใครเพื่อนคือพระอาจารย์ แถมภายในวันเดียวอีกต่างหาก

ครั้งล่าสุด ท่านก็ชวนลูกศิษย์ท่องสติปัฏฐานสี่เป็นภาษาบาลี ครั้งนี้ไม่ใช่เพียง ๔-๕ หน้า แต่หนาเป็นเล่ม !!! ท่านก็ลှ่นให้ลูกศิษย์พากันท่องพาท่องเข้า-ท่องเย็นบ้าง โดยพูดให้กำลังใจว่า ตัวอาจารย์เองเป็นแม่อยู่ ...

อายุจะ ๖๐ แล้วยังท้องได้เลย ลูกศิษย์ก็มีกำลังใจ พวกมันท้องใหญ่เลย แต่สุดท้ายคนแรกที่ท้องสติปัญญาสูญตรได้ก่อนใครจะเป็นใคร...ก็พระอาจารย์นั่นเอง สาธุ!

❀ ทำปุ๋ยใส่ถัง ❀

พระอาจารย์สอนบ่อยๆ ว่า **“ผู้มีปัญญาใช้สอยของที่ชาวบ้านให้มาอย่างรู้คุณค่า”** ท่านบอกสอนลูกศิษย์อยู่เสมอในเรื่องนี้ ไม่ว่าจะเป็นการใช้เทียน น้ำ ไฟ ฯลฯ ท่านจะใช้สอยด้วยปัญญา อย่างไม่ฟุ่มเฟือย ให้ลูกศิษย์ดูเป็นตัวอย่างอยู่เสมอ

อยู่มาวันหนึ่งที่นิโรธาราม ในระหว่างที่ลูกศิษย์ฉันอยู่ที่ศาลาพักใจ (หอฉัน) พระอาจารย์ฉันเสร็จแล้ว เดินเข้ามาในหอฉัน ถามว่า **“ชี๊ว กับ ชี๊เรา อันไหนสะอาด อันไหนมีคุณค่ามากกว่ากัน?”**

ลูกศิษย์ฟังไปกึ่งๆ เพราะกำลังฉันอยู่

ท่านพูดต่อว่า **“วัวมันกินหญ้า หญ้าก็ไม่ได้ล้างนะ แต่พวกเรากินอะไร กินผักลวก กินแอปเปิ้ลล้างอย่างดี”**

แล้วท่านก็สรุปว่า **“ชี๊เราสะอาดกว่า มีประโยชน์มากกว่า ถ้าเอามาแทนปุ๋ยใส่ต้นไม้ ทางวัดก็ไม่ต้องซื้อปุ๋ย แถมยังไม่ต้องเปลืองน้ำ ชาวบ้านที่ใช้กดชักโครก”**

ว่าแล้วสักพักหนึ่ง... ก็เห็นท่านเดินออกมาจากห้องน้ำ มือถือถังใบหนึ่ง เดินหายไป รดต้นไม้ตรงโน้น ตรงนี้ ... ลูกศิษย์ที่เห็นก็อดยิ้มไม่ได้ ว่าแล้วลูกศิษย์ก็พากันไปหาถังมาคนละใบ... ไปทำปุ๋ยใส่ถัง

❀ เป็นที่พึ่งให้ดู มีความสุขให้เห็น ❀

วันหนึ่งผู้เขียนได้รับโทรศัพท์จากศรัทธาญาติโยมท่านหนึ่ง โทรมาขอเรียนสายพระอาจารย์ เมื่อผู้เขียนถามว่ามีธุระอะไร ก็ได้ใจความว่า “หลานเพิ่งเกิด ตอนแรกคลอดก็แข็งแรงดี ตอนนี้อายุได้ ๑๐ วันเกิดติดเชื้อในกระแสเลือด หมอบอกว่าอาการ ๕๐/๕๐ อยากขอปรึกษาพระอาจารย์” ผู้เขียนจึงรีบนำโทรศัพท์ไปให้ท่านพระอาจารย์ และมีโอกาสได้ฟังการตอบของท่าน ... พระอาจารย์ขอสายแม่ของเด็ก ท่านเริ่มจากการให้ธรรมะก่อน บอกว่า เมื่อหมอบอกว่า ๕๐/๕๐ ก็ให้เตรียมใจไว้ ๒ อย่าง ท่านให้สติแล้วพูดกับแม่ของเด็กประมาณว่า **“ทำใจให้ดี ตอนนี้อายุอยู่ใกล้ๆ หรือเปล่า ให้คุณโยมเอามือขวาจับมือขวาของลูก ไว้แล้วตั้งจิตอธิษฐานอย่างนี้ว่า ไม่รู้ว่าเด็กคนนี้เป็นใครมาเกิด บางทีเราอาจเป็นแม่ของเขาไม่ได้ ถ้าเขายังไม่หมดอายุขัย ก็ขอให้เขามีชีวิตรอด เมื่อโตจะให้บวชในพระศาสนา ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ถ้าเขาหมดอายุขัยจริง ก็ขอให้จากไปอย่างสงบ ไปเกิดในสุคติ แต่แม่ต้องไม่เสียใจ ไม่เศร้าใจก่อนนะ จึงจะอธิษฐานได้ผล”** จากนั้นท่านพูดธรรมะอีกสักครู่ เมื่อปลายสายอีกข้างหนึ่งบรรเทาความทุกข์ลงแล้ว จึงวางสายไป

ผู้เขียนซึ่งยืนฟังอยู่ตลอดการสนทนานั้น รู้สึกประทับใจมาก เมื่อเห็นการใช้ปัญญา ให้ธรรมะแก้ปัญหามาของพระอาจารย์ เห็นท่านให้สติ ให้ธรรมะ ผู้เขียนระลึกนึกถึงพระพุทธพจน์ที่พระอาจารย์นำมาสั่งสอนลูกศิษย์เสมอว่า **“เธอจะมีธรรมะเป็นที่พึ่ง”** และที่สำคัญที่สุดคือ **“บุคคลที่ฝึกตนมาดีแล้วเป็นที่พึ่งที่ได้แสนยาก”** ท่านพระอาจารย์เป็นผู้ฝึกตนมากกว่า ๓๐ ปีบนเส้นทางทางธรรมของท่าน ท่านมีธรรมะเป็นที่พึ่ง และตัวท่านก็เป็นที่พึ่งให้แก่ผู้คนที่ต้องการได้จริงๆ สาธุ!



๔ มกราคม ๒๕๕๖ พระอาจารย์รับกิจนิมนต์ไปรับบัณฑิต
ข้าวสาร อาหารแห้ง และแสดงธรรมเนื่องในโอกาสวันพ่อแห่งชาติ แก่คณะ
ครู นักเรียน และ ผู้ปกครองชนเผ่าปากกะยอ โรงเรียนบ้านห้วยส้มป่อย
โรงเรียนบนดอยสูงแห่งหนึ่งที่อยู่ในอำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

ขณะที่ท่านพร้อมลูกศิษย์จำนวน ๑๖ รูป กำลังนั่งฉันอยู่นั้น จู่ๆ พระอาจารย์ก็พูดขึ้นมาว่า **“เฮ้ย!...ทุกคนหันไปดู”** สิ่งที่น่าประหลาดคือ ภาพของแม่หมาตัวหนึ่ง กำลังยื่นให้ลูกหมา ๓ ตัวรุมตักแย่งกันตุนจนอย่างไม่ปราณี ทั้งเอาหน้าซุก เอาเท้ายื่นพื้น เอามือดันเต้า พระอาจารย์บอกว่า **“ถ้าเป็นพวกเราถูกรุมตักอย่างนี้ คงจะไม่ยอมหรอก แต่แม่หมาตัวนี้ยอม แถมยังก้มลงไปเลียและใช้เท้าที่หัวให้พวกลูกหมาอีก”** หลังจากนั้น ท่านก็บอกลูกศิษย์ว่าท่านจะยกอาหารบิณฑบาตมือนี้ให้แม่หมาในฐานะเป็นแม่ที่ดี แล้วก็เล่าเรื่องของพระสืวลีที่ชาติหนึ่งท่านเคยล้วงคออ้วกอาหารออกมาให้สุนัขตัวหนึ่งกิน [ชาติที่พระสืวลีได้ตั้งจิตอธิษฐานว่า **“ขอให้ความไม่มี (ของที่จะช่วยใคร) อย่าได้มีแก่เราเลย”**] ผ่านไปสักพัก... พระอาจารย์ก็ลุกขึ้นจากอาสนะ มือหนึ่งถือฝ่าบาตร เดินไปเดินมา ตามหาแม่หมาตัวนั้น ภายหลังทราบว่าเป็นแม่หมาตัวนั้น ไม่ใช่เศษอาหารกันบาตรธรรมดาๆ แต่ท่านได้เก็บอาหารดีๆ ที่ได้รับในมือนั้นเช่น ไข่เจียวและขนม ไข่ให้แม่หมาด้วย

พระอาจารย์ท่านมีธรรมด่าอย่างนี้ คือ ท่านเห็นข้อธรรมะจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว และไม่รื้อที่จะสอนลูกศิษย์ที่อยู่ใกล้ๆ ให้ได้รับธรรมะไปด้วย แน่نونว่าไม่ใช่เฉพาะสัตว์ ๔ เท้า เท่านั้น ที่ได้สัมผัสกับความมีเมตตาของท่านพระอาจารย์ แม้สัตว์ ๒ เท้า หรือสัตว์มากเท้าที่ผ่านเข้ามาใกล้ท่าน ก็จะได้รับและสัมผัสความเมตตาจากท่านเช่นกัน

ผู้ที่กำลังศึกษาและเพียรปฏิบัติอยู่ ย่อมมีความเห็นว่า...

ปล่อย ก็ว่าง.....

วาง...ก็เบา

เอา ก็หนัก...

สักแต่ว่า...ทุกข์

ส่วน พระอรหันต์ ผู้เสร็จกิจพระหมดจรรย์ ย่อมมีความเห็นว่า...

ไม่มีอะไรให้ปล่อย ไม่มีอะไรให้วาง

และไม่ได้ยึดถือสิ่งใดไว้

เพราะทุกสิ่ง....ล้วนดับไม่เหลือ

❀ ลูกนกตกรัง จับมดเข้าแถว ❀

วันหนึ่ง มีลูกนกสีเขียวตัวเล็กๆ ตัวหนึ่ง ตกลงมาจากต้นไม้ที่นิโรธาราม หลังจากที่ได้พาเจ้านกตัวนั้นไปที่หอไตรแล้ว พระอาจารย์ให้ลูกศิษย์ไปหากกล้วยมาและลงมือบดกล้วยนั้นด้วยตนเอง ท่านค่อยๆ บรรจุบดกล้วยให้ลูกนก มันก็ขยับปากหงิบๆๆ กินกล้วยบดนั้นและมีชีวิตรอดไม่ก็วันต่อมา ลูกนกตัวนั้นก็แข็งแรงและกลับคืนสู่ท้องฟ้าได้เช่นเดิม

อีกครั้งหนึ่งที่ศิษย์ได้เห็นความเมตตาต่อสัตว์ต่างๆ ของท่าน ขณะนั้น เป็นช่วงเวลากวาดใบไม้ที่นิโรธาราม ข้าพเจ้ากำลังกวาดใบไม้อยู่บริเวณทางเดินหน้าศาลาพุทธาสนุสติ โดยมีท่านพระอาจารย์กำลังกวาดใบไม้อยู่ห่างไปไม่กี่ไกลนัก จู่ๆ เสียงไม้กวาดของท่านก็เงียบลง เห็นท่านวางไม้กวาดแล้วนั่งยองๆ ลงที่พื้น ข้าพเจ้าจึงเดินเข้าไปหาแล้วถามว่าท่านทำอะไร ท่านหันมายิ้มแล้วตอบว่า “เมื่อก็กวาดไปโดนมดที่กำลังเดินทำให้มันแตกจากแถว หาทากลับไม่เจอ อาจารย์เลยกำลังจับมด (กลับ) เข้าแถว”

❀ ลาง ลวง หลอก (ธรรมะจากต้นพุทรา) ❀

หลังสิ้นสุดการเข้าพรรษาที่ ๒ ของผู้เขียน พระอาจารย์เมตตา พาลูกศิษย์กลุ่มหนึ่งออกจาริกที่ป่าช้าบ้านแม่เตี๊ยะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ชนิตร่วมกิน-นอน-สอนธรรมะกันที่นั่นเป็นเวลา ๑๐ กว่าวัน

เช้าวันหนึ่ง พระอาจารย์ออกบิณฑบาตในหมู่บ้านแม่เตี๊ยะ ร่วมกับนักบวชอีก ๒ รูปและอุบาสิกาคณะหมออภิญญา ที่ลงทุนนั่งเครื่องบินจากหาดใหญ่มาเชียงใหม่เพื่อขอมานอนป่าช้าและฟังธรรมด้วย กิจวัตรในช่วงเช้าขณะที่อยู่ในป่าช้านั้น คือ นักบวชจะแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งไปบิณฑบาต ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งจะทำความสะอาดและจัดเตรียมสถานที่และอาสนะสำหรับฉัน เมื่อพระอาจารย์กลับมาจากบิณฑบาต ท่านเล่าให้ลูก

ศิษย์ฟังว่าในระหว่างทางไปบิณฑบาตได้เดินผ่านต้นพุทราที่ดอกมีกลิ่นเหม็น (ทุกคนบอกว่าเหม็นยกเว้นโยมคุณหมออภิญญา ที่บอกว่าไม่เหม็น) เมื่อลูกศิษย์มาพร้อมกันแล้ว ท่านก็แสดงธรรม...

ท่านบอกว่า **“เธอจงดูนิมิตของดิน”** (นิมิตแปลว่าเครื่องหมาย) จากดินธรรมดา ก็กลายเป็นต้นพุทรา งอกเป็นต้นโตโผล่ขึ้นจากดิน จากนั้นก็ออกดอกพุทราที่มีกลิ่นเหม็น (ท่านเปรียบกลิ่นดอกพุทราที่กลิ่นอุจจาระตกแห่ง) มีเม็ดพุทรา ที่มีสีเขียว ขนาดเล็ก มีเมือกและมีรสจืด และแล้วก็ออกมาเป็นผลพุทราที่แรกๆ ก็เขียว ไม่มีกลิ่น มีรสเปรี้ยว แต่พอสุกเท่านั้น ลูกพุทราลูกโตก็เปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีน้ำตาล เปลี่ยนจากไม่มีกลิ่น เป็นมีกลิ่นหอมหวาน และเปลี่ยนจากรสเปรี้ยวเป็นรสหวานอร่อย แต่ทั้งต้นพุทรา ดอก เมล็ด และผลพุทรานั้นก็ล้วนคือดินเหมือนกันทั้งสิ้น แล้วท่านสอนว่า **“มันเป็นเพียงนิมิต ที่คนพาลพากันหลงรัก หลงชัง ... แต่บัณฑิตไม่รัก ไม่ชัง”** คนพาลพากันเห็นเงาของดิน แล้วสำคัญว่าเป็นพุทรา โดนหลงว่าดินเป็นดอกพุทราบ้าง เป็นลูกพุทราบ้าง แล้วก็โดนหลอกให้ไม่ชอบกลิ่นเหม็นๆ ของดอกพุทราบ้าง โดนหลอกให้ติดใจรสชาติของลูกพุทราบ้าง

เมื่อจบการแสดงธรรมของพระอาจารย์ เหล่าลูกศิษย์ก็มีจิตเบิกบาน เพราะได้ฟังธรรมเรื่อง **“लग-लग-लोक”** นี้ ซึ่งพระอาจารย์เคยสอนเรื่องความจริงของร่างกายในทำนองเดียวกันว่า **“ร่างกายคือ กองสกปรกอัน บัณฑิตเกลียด แต่คนพาลพากันหลงใหล”** เพราะอวิชชา ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริงว่า ร่างกายเป็นเพียงนิมิต หรือเงาของกองดิน น้ำ ไฟ ลม ลวง คนมากมายที่ไม่เคยฟังธรรม ให้พากันโดนหลอกให้หลงใหล ยึดติดกับนิมิต และห่วงหาห่วงกายนี้อยู่รำไป บ้างก็ถูกหลอกให้ต้องเสียเงินมากมายไปกับเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย เครื่องประดับ และเครื่องสำอางแพงๆ บ้างก็โดนหลอกถึงขั้นให้ต้องเจ็บตัว ผ่าตัดเสริมนี้ ตัดนั้น...ไม่รู้ที่ชาติต่อกี่ชาติ

หากบุคคลใดไม่ได้พบบัณฑิต ไม่ได้มีโอกาสฟังธรรม หรือแม้มีโอกาสได้ฟังธรรม แต่ก็ไม่ใช่พระสัทธรรมแท้บ้าง หรือหากได้ฟังพระสัทธรรมแท้แต่ก็ไม่มีสติปัญญาเพียงพอ ที่จะเข้าใจธรรมะนั้นบ้าง เพราะไม่มีกัลยาณมิตรที่สามารถมาอธิบายขยายความให้เข้าใจได้ แน่نونว่าบุคคลนั้น ก็จะต้องถูกเงาลางที่เป็นเพียงนิमित ของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม หลอกให้ถือเอาโดยนิमित ทั้งชีวิตก็ถูกโยน เดี่ยวหลอกให้รัก เดี่ยวหลอกให้ชิง นิमितต่างๆ วนเวียนอยู่ในวังวนแห่งทุกข์ ไม่สามารถหลุดพ้นออกจากวัฏสงสารได้ แต่ถ้าสามารถเห็นได้ตามความเป็นจริงแล้วว่า ร่างกายนั้นไม่ใช่อะไรที่น่ารักน่ายึดถือ ไม่มีหญิง ไม่มีชาย ไม่มีคนไทย ไม่มีคนฝรั่ง ไม่มีคนแขก ไม่ให้ค่าว่านี่ขาว นี่สวย โฉน่หล่อ นั้นเข้ม แต่มันเป็นเพียงนิमितของดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น หากเห็นแจ้งตามเป็นจริงได้เช่นนี้แล้วไม่ยึดถือสิ่งใดในโลก ก็บรรลุถึงนิพพานที่เรียกว่า “อนิมิตตนนิพพาน” คือ ความหลุดพ้นจากเครื่องเกี่ยวโยงเพราะไม่ยึดถือเอาด้วยนิमितนั่นเอง สาธุ...

๙ สิกขมานา กวมลกัลยั เมฆอริยะวัฒน ๙



เห็นลูก โดยความเป็น ทุกข์ บัณฑิต เป็นอยู่อย่างเดิมไม่ได้

เห็นทุกข์ โดยความเป็น ลูกศรเลียบอก ให้รีบเอาออก

เห็นเฉย โดยความ ไม่เที่ยง เพราะเกิดและดับไป

๙ อยู่ให้เป็น...สมณะ...ด้วยปัญญา ๙

**“กาย คือ กองดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นณฺขชี้ชิม
และเป็นณฺขทุกข์ที่ต้องคอยดับทุกข์”**

พระอาจารย์ย่าเตือนให้ลูกศิษย์ได้เห็นความเป็นก้อนสกรปรกของรูป กายนี้อยู่เสมอ แม้ศิษย์จะจำได้ แต่เพราะยังไม่เห็นธรรม จึงมักจะมีคำสอน ที่ติดตามมาในชีวิตประจำวัน ได้แก่...

**“อย่าไปให้ความสำคัญกับเท้ามากนัก ก็แค่ก้อนดินน้ำไฟลม ไม่
ต้องขัด แค่อูๆ กับพื้น หรือใช้เท้าถูกันก็พอ”**

**“ชุดของพระพุทธเจ้า เป็นการออกแบบที่ฉลาดมาก แค่อันๆ ก็
อยู่แล้ว ตัดก็ง่าย ใช้ก็ง่าย ซักก็ง่าย”**

**“ราคะเกิดจากสิ่งที่เห็นว่าเป็นสุข ฉะนั้น ให้มองสังขารการปรุง
แต่งว่าเป็นทุกข์ ก็ไม่มีราคะเอง”**

สิทขมามา ดร. สุวิดา แสงสีหนาท ๙

❁ วิเคราะห์ หรือ บ่น ❁

ในขณะที่รถติดในกรุงเทพฯ อีกทั้ง ป้ายอัจฉริยะก็ชี้บอกว่าทางข้างหน้ารถติดมาก ข้าพเจ้าได้วิเคราะห์ (พรั่บ่น) เรื่องรถติด พระอาจารย์ได้เมตตาบอกสอนว่า **“เธอไม่ต้องวิเคราะห์แล้ว เพราะเป็นการยกจิตไปวิตกในสิ่งอกุศล และเธอกำลังแจกทุกข์ให้คนอื่น แล้วอาจารย์ก็ต้องมาพึ่งเธอแจกทุกข์ให้รำคาญหูด้วย เราได้เผื่อเวลาในการเดินทางอย่างพอเพียงแล้ว ก็ไม่ต้องไปวิตกวิจารณ์อีก เอาใจมาใส่ใจกับสิ่งอันเป็นกุศลดีกว่า”**

❁ การสละจาคะ ❁

พระอาจารย์จะสอนให้เราไม่สะสมวัตถุสิ่งของใดๆ การสะสมวัตถุสิ่งของนั้นเป็นการสะท้อนถึงจิตใจว่ามีโลก มีวิชามากน้อยเพียงใด การเป็นนักบวช จะมีลาภ คือ ญาติโยมนำปัจจัยสีมาถวายอยู่เนืองๆ นักบวชที่ดีต้องพิจารณาความจำเป็นที่จะใช้เท่าที่พอเพียง สิ่งไหนไม่จำเป็นก็ให้สละ ไม่ต้องเผื่อว่าจะได้ใช้ในกาลข้างหน้า

พระอาจารย์ปฏิบัติตนให้ศิษย์ได้เห็นเป็นตัวอย่าง เพราะญาติโยมมักจะนำสิ่งของดีๆ มาถวายพระอาจารย์ แต่พระอาจารย์จะแจกจ่ายมาให้ลูกศิษย์ที่คิดว่าจำเป็นใช้ หรือนำมาไว้ส่วนกลาง จนกระทั่งในกุฏิพระอาจารย์ มีสิ่งของเครื่องใช้น้อยชิ้นมาก

❀ รู้แจ้งในชั้น ๕ ก่อนทุกซ์ ❀

พระอาจารย์จะขึ้นศาลาสอนธรรมแก่ศิษย์ทุกเช้าค่ำ หากมีค่ายธรรม หรือมีญาติโยม พระอาจารย์ก็จะสอนธรรมะรอบพิเศษช่วงสายหรือบ่ายอีก โดยที่ผู้ฟังต่างเพลิดเพลินในลีลาการสอนของพระอาจารย์ที่เร้าใจให้เบิกบานในธรรม จนพระอาจารย์สอนเสร็จและบอกกับลูกศิษย์ที่อยู่ใกล้ๆ ว่า... ขอตัวกลับกุฏิไปพัก นั้นแล จึงได้รู้ว่า พระอาจารย์ไม่สบาย แต่พระอาจารย์ไม่แสดงท่าทีอ่อนแอต่อโรค อันเป็นทุกซ์โทษของชั้น ๕ กองทุกซ์ก่อนนี้เลย .. เพราะท่าน “รู้จริง รู้รอบ รู้แจ้ง” ในทุกซ์โทษของชั้น ๕ เสียแล้ว เมื่อยังไม่ดับชั้น ก็บริหารและจัดการกับชั้น ๕ อย่างมีความรู้เท่าทันในทุกซ์โทษ ...

ท่านสอนให้ศิษย์ ไม่อแง ไม่ท้อถอย ไม่ต้องอดอดอันให้ใครมาเห็นใจ แม้จะมีโรคภัยไข้เจ็บใดๆ เมื่อป่วยก็พัก หายป่วยก็พากเพียรในกุศลต่ออย่างเป็นปกติ ก็ชั้น ๕ ก่อนทุกซ์นี้เป็นเพียงแค่ กองดิน น้ำ ไฟ ลม เมื่อมันไม่สมดุล ก็เจ็บป่วย เมื่อใช้ความรู้ปรับให้สมดุล ก็หายป่วย เพียงเท่านั้น

สิทขมามา ดร. สุวิดา แสงสีหนาท

❀ สติ...หยุดเลือด ❀

พระอาจารย์สอนว่า ชั้น ๕ เป็นเพียงกองดิน น้ำ ไฟ ลม เมื่อเรารู้เช่นนี้แล้ว ก็จะมีปัญญจัดการกับชั้น ๕ ได้ เช่น ถ้ามีดตัดนิ้วขาด แล้วเลือดไหลไม่หยุด คนทั่วไปที่ไม่มีความรู้ก็จะตื่นเต้น เดินแขนห้อยไปหาหมอ เลือดก็ไหล...ไม่หยุด...จนตาย เลือดก็คือกองน้ำ น้ำไหลจากที่สูงลงที่ต่ำ

ดังนั้น สิ่งที่เราควรทำเป็นอันดับแรกคือ ยกแขนหรือนิ้วที่เลือดไหลให้สูงกว่าระดับหัวใจ หรือคนที่วิ่งเวียนศีรษะจะเป็นลม กองลมจะพัดไปสู่ที่สูง สิ่งที่เราควรทำคือ ให้คนนั้นนอนราบกับพื้น หรือนั่งห้อยหัวลง เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงที่สมอง และดันลมให้ออกจากบริเวณศีรษะ ไปสู่เบื้องล่าง ขณะที่ฟังก็เห็นด้วย และคิดว่าพระอาจารย์ฉลาดจัง แต่ก็ไม่เคยได้นำมาใช้ประโยชน์

จนวันหนึ่งสิกขมานาบัวถูกมีดบาดนิ้ว เชื้อเนื้อออกไป เลือดไหลไม่หยุดเกือบครึ่งชั่วโมง สิกขมานาบัวเดินแขนห้อยจากโรงครัวมาที่ศาลา นิพพาน ข้าพเจ้าเห็นเข้าก็ตกใจ คิดแต่ว่าต้องพาไปโรงพยาบาล แต่ภิกษุณีสุญญตา และภิกษุณีสัทธาสิริ มีสติ...บอกสิกขมานาบัวให้ยกนิ้วขึ้นสูง แล้วรีบหายามาทำให้ สักครูเดียวเลือดก็หยุดไหล เป็นบทเรียนแก่ข้าพเจ้าว่า ความรู้ท่วมหัว (ดร.ทั้งสองคน) แต่เอาตัวไม่รอด ถ้าไม่มีสติ

สิกขมานา ดร. สุวิดา แสงสีหนาท

๙ คำครุสอน ตอน “จาริกพม่า” ๙

❁ รابرินเพราะจัดการดีแต่ต้น ❁

การจาริกพม่าระหว่างวันที่ ๒๓-๒๙ มกราคม ๒๕๕๗ นั้น พระอาจารย์ได้บริหารชั้น ๕ กองทุกซ์ถึง ๒๑ กองทุกซ์ ได้อย่างดีเยี่ยมด้วยการประชุม ทำความตกลงกันตั้งแต่เริ่มต้นเดินทาง เราทำความเข้าใจให้ตรงกันในเรื่อง...

- ๑) เป้าหมายการจาริกพม่าครั้งนี้ มิใช่มาท่องเที่ยว แต่เพื่อระลึกถึงพระพุทฺธคุณ มาสักการะศาสนสถาน ศาสนวัตถุ อันเป็นตัวแทนของพระพุทฺธเจ้า และมาเพื่อประกาศธรรม ให้ชาวโลกได้เห็นว่า แม้เวลาจะผ่านไป ๒๕๐๐ กว่าปี แต่พระธรรมก็ยังคงอำนาจประโยชน์สุขให้แก่ผู้หญิงกลุ่มหนึ่งจนเกิดศรัทธาอย่างยิ่ง ถึงขั้นออกจากเรือนบรรพชาตามรอยพระพุทฺธเจ้า ดังนั้น ชั้น ๕ กองทุกซ์ทั้ง ๒๑ กองนี้ ควรสำรวมระวังกายวาจาใจ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในที่ทุกสถาน
- ๒) บทสวดมนต์ที่จะใช้เพื่อสักการะในแต่ละที่กำหนดดังนี้ กราบพระประธาน สวดบูชาพระรัตนตรัย, นโม ฯ, อธิษฐานธรรม ๔, บารมี ๓๐ ทศ, นโมการัฏฐกคคาถา, มงคลสูตร และ โพชฌงค์, บทไหว้พระเจดีย์ ฯ แล้วกราบ ๓ ครั้ง จะสวดครบทุกบทหรือไม่ขึ้นกับข้อจำกัดของสถานที่และเวลา ซึ่งพระอาจารย์จะเป็นผู้นำ สำหรับบทสวดที่จะใช้ขณะเดินเวียนประทักษิณ รอบพระเจดีย์ คือ บทสรรเสริญพระพุทฺธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ ฯ หรือ บารมี ๓๐ ทศ การกำหนดล่วงหน้าเช่นนี้ทำให้ทุกคนต่างหัดท่องสวดให้ได้ โดยไม่ต้องดูหนังสือ

๓) กำหนดการวันรุ่งขึ้นให้ชัดเจนว่าจะฉันที่ไหน อย่างไร ก็โมง ออกเดินทางก็โมง ไปไหนบ้าง ไปพักที่ไหน เพื่อให้ทุกคนได้เตรียมตัวเตรียมสัมภาระ ตามความเหมาะสม

๔) พระอาจารย์จะปลุกปลอบให้กำลังใจทุกคน ทำให้เกิดกุศลจิต และมีพลังใจอีกเต็มที่จะไปประกาศ ศาสนธรรม

การประชุมกันเนืองๆ เช่นนี้ ช่วยขจัดความลังเลสงสัย ขจัดความขุ่นข้องหมองใจ และทำให้ทุกคนที่จะเตรียมการในแต่ละวัน ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ หรือทำอะไรก่อนหลัง ทำให้การจาริกพม่าถึง ๗ วันนั้น เป็นไปโดยราบรื่นเต็มเปี่ยมไปด้วยกุศลจิต สาธุ

❀ นั่งรถอย่างไรจึงเป็นสมณะ ❀

พระอาจารย์ให้ทุกคนนั่งรถตามลำดับพรรษาค่ะ พระอาจารย์นั่งแถวแรกขวามือ แล้วก็ไล่เรียงตามลำดับ ระหว่างเดินทาง ข้าพเจ้าไม่ได้คิดอะไร ครูบาอาจารย์ให้ทำอะไร ก็ทำตาม แต่เมื่อเขียนบันทึกการเดินทางครั้งนี้ จึงได้คิดทบทวนและพบว่ามียุติในการนั่งตามลำดับพรรษา ดังนี้ค่ะ

๑. การเดิน เราเดินเรียงตามลำดับพรรษาอยู่แล้ว เมื่อขึ้นรถก็นั่งตามลำดับได้เลย ไม่สับสน เมื่อลงรถก็ไปเข้าแถวตามลำดับได้ทันทีเช่นกัน

๒. การแจกภัตตาหาร คือ น้ำปานะ ผ้าเย็น ฯลฯ ตามวินัยต้องแจกตามพรรษาอยู่แล้ว จึงทำได้โดยสะดวก

๓. จำง่าย ว่าใครอยู่ ใครหาย

๔. มอบหมายหน้าที่ให้คนหนึ่ง นับจำนวนคนว่าครบไหมทุกครั้งเมื่อขึ้นรถ

พระอาจารย์ใส่ใจดูแลให้ทุกคนมีที่นั่งสัปปายะเสมอโดยเฉพาะผู้สูงอายุ และผู้ป่วย ซึ่งจะได้รับยกเว้น ให้นั่งที่นั่งเดี่ยว เป็นต้น



กามมีสุขน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก
ทุกข์โทษในกามนี้...มากมายยิ่งนัก

ดูก่อน กาม เรา รู้จัก รากเหง้าของเจ้าเสียแล้ว
เจ้าเกิดขึ้นเพราะความคิดดำริ

เราจะไม่คิดดำริถึงเจ้า...เจ้าก็จะไม่มี ดังนี้



❀ จำวัดอย่างไร ไม่ผิดวินัย ❀

นักบวชไม่ควรจำวัดในโรงแรม แต่เมื่อมีเหตุจำเป็นที่ต้องเข้าพักในห้องพักโรงแรมที่มีฟูกสปริงอย่างหนา พร้อมเครื่องปรับอากาศ ห้องน้ำมีอ่างอาบน้ำพร้อมน้ำร้อนน้ำเย็น เณรใหม่อย่างพวกเราจึงต้องถามคณะว่า อนุญาตให้นอนบนเตียงไหม ท่านภิกษุณีรูปหนึ่งตอบว่า แม้การนอนบนที่นั้งที่นอนสูงใหญ่จะผิดศีล แต่ถ้าออกนอกสถานที่และเป็นการจำวัดชั่วคราวแล้ว ญาติโยมจัดที่พักให้อย่างไร ก็สามารถใช้สอยที่อยู่อาศัยอย่างนั้นได้ ไม่ผิดวินัย เพื่อไม่ให้ญาติโยมลำบากใจ เป็นอันว่าเรานอนบนเตียงที่มีฟูกหนานั้นได้ แต่พระอาจารย์ก็เสริมให้ว่าตัวพระอาจารย์เองก็ถอดผ้าปูเตียงลงมานอนบนพื้นทุกครั้งที่พบเหตุการณ์อย่างนี้ ก็ให้พวกเราตัดสินใจเองว่าอะไรจะสัปปายะกว่ากัน

วันรุ่งขึ้น นัตทำวัตรเข้าที่ห้องพักของภิกษุณีวรญาณิ สังเกตเห็นร่องรอยว่าท่านนอนบนพื้น หลังทำวัตรเช้า พระอาจารย์สอบถามว่าแต่ละคนนอนเป็นอย่างไรบ้าง ส่วนใหญ่บอกว่าเจอทุกข์เพราะที่นอนนิ่ม จึงมีอาการปวดหลังบ้าง ปวดคอบ้าง บางคนบอกว่าหลับสบายดี ส่วนตัวข้าพเจ้าเองปวดหลัง ทั้งที่นอนที่วัดบนไม้กระดานไม่เคยปวดหลังเลย

สำหรับการสร่งน้ำ ตามวินัยนักบวชต้องนั่งสร่งน้ำอยู่แล้ว ครั้งนี้เรามีอ่างอาบน้ำด้วย หลายคนสงสัยว่า แขน้ำอุ่นในอ่างได้ไหม พระอาจารย์อนุญาตสำหรับผู้ที่มีความปวดเมื่อย ให้พิจารณาเป็นการบำบัดค่ะ

❀ การจำวัดในวัดอื่น ❀

ในการจาริกพม่าครั้งนี้ ได้จำวัดในวัดด้วย ซึ่งเป็นเพียงศาลาโล่งๆ พระอาจารย์อยู่ที่มุมด้านขวา ภิกษุณีท่านอื่นวางของเรียงลำดับพรรษาลงมา จนถึงสามเณรี และอุบาสิกาคะ พระอาจารย์สอนพวกเรว่า เรามาแค่คืน สองคืน และเราไม่มีเวลาซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม คืนให้แก่ทางวัด ดังนั้น ให้เราใช้สบงเป็นผ้าปูที่นอน จีวรเป็นผ้าห่ม และผ้าอื่นๆ ของเราเอง ม้วนๆ ทำเป็นหมอน โอโห อย่างนี้สิคะที่เรียกว่า “เป็นอยู่ง่าย” ไปที่ไหนก็ ไม่ต้องห่วงว่ามีเครื่องนอนไหม ขอแค่มีพื้นให้เรานอน ก็พอแล้ว

มาถึงเรื่องห้องน้ำ วัดที่ไปพัก มีห้องน้ำหลายห้องแต่ค่อนข้างมืด พื้นห้องน้ำก็ดำๆ ทั้งจากสีปูนและคราบสกปรก กลิ่นก็ไม่ค่อยดีนัก พระอาจารย์ถามว่ามีใครหั่นไหวบ้างไหม หลายคนไม่หั่นไหวคะ แต่บางคนก็คงมีบ้าง พระอาจารย์จึงสอนให้พิจารณาว่า **“นั่น! (ห้องน้ำ) ก็คือดิน ... นี่! (ขันธ ๕ กองนี้) ก็คือดิน ล้วนเป็นดินทั้งสิ้น”** (เพิ่งมาคิดได้ขณะบันทึกว่า นั่นก็ กองขี้ นี่ก็กองขี้ เหมือนเหมือนกันค่ะ)

❀ วัตรปฏิบัตินอกสถานที่ ❀

ง่ายมากค่ะ ทำที่วัดอย่างไร นอกสถานที่ก็อย่างนั้นค่ะ ตื่น ๓.๓๐ น. ทำวัตรเช้า ๔.๐๐ น. พระอาจารย์นำพวกเรานั่งสมาธิ สวดมนต์ และแสดง ธรรมตามปกติ พระอาจารย์บอกว่า **“ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง แล้วต่อไป พวกเราก็จะมีรุ่นน้องเข้ามา ก็ให้ทำอย่างนี้ บอกสอนอย่างนี้ต่อไป”**

❀ การฉันภัตตาหารนอกวัด ❀

เมื่อมาจำวัดที่โรงแรม ทางโรงแรมได้จัดอาหารมังสวิรัต และจัดโต๊ะรับประทานอาหารให้โดยเฉพาะ แต่พระอาจารย์ปฏิเสธการนั่งฉันอาหารบนโต๊ะ ให้นั่งฉันบนพื้น ริมกำแพง ๒๑ ชีวิตนั่งเรียงกันยาวไปพอดีสองฟากของกำแพง ด้วยกิเลส ข้าพเจ้าพยายามอ้างเหตุผลต่างๆ เพื่อนิมนต์พระอาจารย์มานั่งฉันบนโต๊ะ แต่พระอาจารย์ยังคงยืนยันคำสั่งเดิม เมื่อข้าพเจ้าฉันอาหารไปสักพัก ก็เริ่มได้สติพิจารณาเหตุผลต่างๆ แล้ว พบว่า การนั่งฉันบนพื้นครั้งนั้นมีประโยชน์หลายประการทีเดียว คือ...

- ๑) เป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับสามเณรีใหม่ทั้งหลาย ที่เพิ่งติดตามพระอาจารย์มาจาริกข้างนอก จะได้เรียนรู้ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะเป็นสมณะที่งดงาม
- ๒) การส่งต่ออาหารที่มาใหม่ก็ทำได้ง่าย
- ๓) บริการที่นำอาหารมาถวายเพิ่มก็ทำได้ อย่างนอบน้อมงดงาม คือ คูกเข่าเข้ามาประเคนของด้วยสองมือ (ถ้านักบวชนั่งบนโต๊ะ บริการจะเสิร์ฟอาหารแบบตะวันตก คือ เสิร์ฟด้วยมือเดียว และยืนเสิร์ฟ)
- ๔) ทำให้ผู้ที่มีความศรัทธาอยู่แล้วมีความเลื่อมใสศรัทธายิ่งขึ้น และทำให้ผู้ที่ยังไม่ศรัทธาได้เกิดความศรัทธา

❀ ไม่อ่อนข้อต่อกิเลส ❀

มีหลายเหตุการณ์ที่พระอาจารย์สอนพวกเราให้ **“ไม่อ่อนข้อต่อกิเลส”** ทั้งเรื่องห้องน้ำ เรื่องกิน เรื่องวัตรปฏิบัติต่างๆ ซึ่งจะพาให้เรายอมแพ้ต่อกิเลสได้ง่ายมากเมื่อมาอยู่นอกวัด เมื่อมาถึงเรื่อง น้ำปานะ และลูกอมวันนั้น เป็นวันที่ค่อนข้างร้อน ข้าพเจ้านำส่วนที่ได้รับแจกมาสวดพิจารณา ก่อนฉันว่าเป็นยา พลันเหลือบเห็นพระอาจารย์ จึงนำลูกอมไปถวายพระอาจารย์ด้วย ได้ชุมทรัพย์กองใหญ่ค่ะ ท่านชี้ให้เห็นโทษของลูกอมว่าเป็นอาหารของไวรัส โดยเฉพาะตัวข้าพเจ้าที่เป็นภูมิแพ้ แสดงว่ามีไวรัสอยู่มาก การฉันลูกอมก็เป็นการเพิ่มอาหารให้ไวรัส จึงห้ามไม่ให้ข้าพเจ้าฉัน เอาละสิ ทำอย่างไรดี อยากกินก็อยาก แต่ก็ต้องทำตามคำบอกสอนของครูบาอาจารย์ ลูกอมในมือก็ฉีกของแล้วด้วย จึงหันไปถามพระอาจารย์ว่า **“เมื่อนี้ฉีกแล้ว ขอกินได้ไหมคะ”** พระอาจารย์ตอบว่า **“ทำเป็นเด็กไปได้ ฉีกแล้วก็ให้คนอื่นกิน”** ข้าพเจ้าก็จำต้องสละลูกอมเมื่อนั้นไปให้ผู้ที่นั่งอยู่ด้านหลังเฮ้อ! กิเลสเหียวเฉาเลยค่ะ

ยังไม่หมดค่ะ ระหว่างรอเปลี่ยนรถ จึงเข้าไปใช้บริการห้องน้ำที่ร้านอาหารแห่งหนึ่ง จึงนิมนต์นักบวชฉันน้ำปานะที่ร้านด้วย ข้าพเจ้าได้นำน้ำอัทธมกระป๋องมาตั้งรอไว้ก่อน เมื่อฉันขานมแล้ว ก็หันไปหยิบน้ำอัทธมที่วางเตรียมไว้มาพิจารณาก่อนฉัน

พระอาจารย์ถามว่า **“สวดอะไรอยู่”**

ข้าพเจ้างงๆ ...ตอบไปว่า **“เราย่อมพิจารณาด้วยปัญญา...”**

พระอาจารย์ถามว่า **“มีปัญญาตรงไหน ที่จะดื่มน้ำอัทธม”**

... ข้าพเจ้าอึ้งไปเลยค่ะ ...

พระอาจารย์สอนว่า **“อย่าทำเป็นเล่นกับธรรมะ เธอยังไม่สามารถประพฤติดนได้วิถีชีวิตแบบนักบวช ที่วัดไม่ทำ...ทำไมออกนอกวัดจึงต้องทำ”**

วันรุ่งขึ้น พระอาจารย์จึงเฉลยว่า “อาจารย์เห็นสุวิดาเป็นผีทั้งตัวหลายครั้ง ก็รู้แล้วว่าป่วยมาก (เพราะบริโภคน้ำอย่างไม่มีปัญญาตั้งแต่เป็นฆราวาส) ... นี่เป็นอาการเริ่มต้นของการเป็นมะเร็งโรคริดรัง อาจารย์ต้องช่วยเขา ให้เขาได้จดจำคำสอนของพระพุทธเจ้าไปบอกสอนต่อไป ต้องช่วยกันให้สุวิดางดอาหารหวานมัน อาจารย์จึงห้ามอย่างเด็ดขาด ทั้งเรื่อน้ำหวานและลูกอม อาจารย์ห้ามบางคนแต่ไม่ห้ามบางคน เพราะสภาพขันธไม่เหมือนกัน”

พระมหาเจดีย์ชเวดากองก็เป็นเหตุแห่งกิเลสตัณหาได้ค้ะ เมื่อเราไปกราบสักการะที่พระมหาเจดีย์ชเวดากองนั้นเป็นเวลาทุ้มครั้งแล้ว จึงมีเวลาอีกสองชั่วโมงกว่าๆ ก็จะปิด เราได้แค่กราบสักการะ เดินรอบเจดีย์หนึ่งรอบ นั่งสมาธิทั้งหมดเวลาแล้ว ไม่สามารถเดินชมให้ทั่วสถานที่ได้ หลายคนจึง “อยาก” ไปเดินชมอีกครั้งในวันรุ่งขึ้น แต่การเข้าไปในบริเวณพระมหาเจดีย์ชเวดากอง ในแต่ละครั้งนั้น นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ ต้องจ่ายค่าผ่านประตู คนละ ๖ USD หรือ ๒๐๐ บาท ถ้าขึ้นลิฟท์ต้องเสียเพิ่มอีก ๒ USD หรือ ๖๖ บาทค้ะ บางคนก็บอกว่ามาตั้งไกลเสียเงินเพิ่มอีกนิตก็คุ้มค้ะ แต่พระอาจารย์สอนว่า **“ทำไมต้องไปเป็นครั้งที่สอง ต้องเดินฝ่าฝุ่นกองขยะ กลิ่นเหม็นทั้งหลาย แล้วก็ต้องเสียเงินอีกกว่า ๒๐๐ บาท ก็แค่รูป”** เปรี๊ยะ! กิเลสบังตาค้ะ เราสักการะแล้วระลึกถึงพระพุทธคุณแล้ว เราไม่ได้สักการะรูปนะค้ะ...สาธุ

สมุทฺยสฺส นิตานญฺโหโรภินุญโย

“กิเลสตัณหาเป็นรากเหง้าแห่งทุกข์”

“เพราะมีอวิชชา จึงมีอิตตา”

(ภาพประกอบคือ พระอาจารย์เอากำปั้นทั้งสอง อัดไปที่เข้าตา)

ความจำ...

ไม่เก็บ...

ความจำ...

เป็นความจำอย่างเดิมไม่ได้

ความจำ...

จึงไม่เป็นฉัน ไม่เป็นเธอ ไม่เป็นใครทั้งสิ้น

❀ แก้ปัญหาด้วยโสมนัส ❀

รถบัสที่เราใช้บริการนั้น แอร์ไม่เย็นค่ะ จนหลายๆ ท่านเริ่มอึดอัด ข้าพเจ้าบอกให้พนักงานขับรถและผู้ช่วยเร่งแอร์ แต่ก็ไม่เย็นขึ้น จนมีเสียงบอกว่าขอให้เปลี่ยนรถ คนขับรถก็พยายามปรับนั่นนี่ จนเย็นขึ้นมานิดหนึ่ง แต่ก็ดูจะไม่เพียงพอกับอุณหภูมิในรถที่ร้อนมาก ข้าพเจ้าพยายามติดต่อเจ้าของบริษัททัวร์ผู้จัดการเช่ารถให้ ก็ติดต่อไม่ได้ ... บรรยากาศในรถเริ่มเครียด พระอาจารย์จึงเตือนสติ โดยบอกว่า... “ไม่เป็นไร แอร์เย็นขึ้นแล้ว ไม่ต้องเปลี่ยนรถหรอก” ข้าพเจ้าจึงขอเสียงของหมู่คณะ ส่วนใหญ่เห็นด้วยที่จะไม่ต้องเปลี่ยนรถ เรื่องจึงจบลงเพียงนั้น ขอขอบคุณพระอาจารย์ที่เข้ามาช่วยคลี่คลายสถานการณ์ค่ะ

วันถัดมา พระอาจารย์จึงสอนว่า การแก้ปัญหาทุกอย่างต้องแก้โดยโสมนัสเวทนา (ความรู้สึกสุข) เริ่มด้วยให้ฝ่ายตรงข้ามมีโสมนัส ชั้น ๕ ที่สมมติว่าตัวเรานี้ก็มีโสมนัสด้วย ก็จะไม่ทำให้เขาหรือเราเกิดทุกข์ เช่น การแก้ปัญหารถบัสแอร์ไม่เย็น ถ้าเราใช้เสียงเข้ม คนขับรถก็ทุกข์ แล้วเขาก็ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะถ้าเปลี่ยนรถ เขาก็ไม่ได้เงิน

สิทขมานา ดร. สุวิดา แสงสีหนาท

❀ ความอ่อนน้อมเป็นมงคลชีวิต ❀

พระอาจารย์นันทญาณิเป็นแบบอย่างให้เห็นถึงความอ่อนน้อม ท่านไม่ได้บอกสอนโดยตรง แต่ทำให้เห็น เช่น “ไปลา...มาไหว้” เมื่อถึงวัดใดก็ตาม ท่านจะถามหาเจ้าอาวาสหรือพระเถระ เพื่อนำพวกเราทุกคนเข้าไปกราบไหว้ “เคารพศีล เคารพธรรม ที่ท่านบำเพ็ญมา” ขอโทษที่มารบกวน กระทั่งหันหรือขอบคูนที่ให้ที่พักอาศัย เมื่อจะออกจากสถานที่นั้นทุกคนก็ต้องเข้าไปกราบลาและขอมาด้วยบทวันทาบ่อย แสดงความเคารพ ขอมาและอนุโมทนาบุญกับพระภิกษุผู้ใหญ่ที่สุดในสถานที่นั้นๆ

อีกเหตุการณ์หนึ่ง ในขณะที่เราทำวัตรเช้าอยู่ ณ วัดมอชเวปีเจ้า ถึงเวลาที่สามเณรน้อยอัญเชิญภัตตาหารมาถวายพระพุทธรูป พระอาจารย์จะยืนขึ้นต้อนรับ และยกมือไหว้ด้วย นำพาให้พวกเราทำตาม สามเณรน้อยนั้นกำลังกระทำหน้าที่อันยิ่งใหญ่ และพวกเราก็น้อมจิตบูชาถวายภัตตาหาร พระพุทธ พระธรรม พระอริยสาวกด้วย

สิกขมานา ดร. สุวิดา แสงสีหนาท

❀ ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ❀

พระอาจารย์ชี้ชุมชนทรัพย์ให้แก่ชั้น ๕ กองทุกซั้ทั้งหลายที่แบกสัมภาระมามากมาย ว่าเป็นการทำร้ายกายสังขาร นักบวชที่ดีต้องเดินทางด้วยสัมภาระน้อยชิ้นที่สุด นอกจากนี้ พอพระอาจารย์บอกว่าเอาสัมภาระให้ชาวบ้านที่ทางขึ้นพระธาตุอินทร์แขวนช่วยแบก บางคนก็กระเป๋านักอึ้งจนไหล่ทรุดกลับแย้งครุบาอาจารย์ว่า “ไม่เป็นไร ฉันแบกได้” อัดตาเต็มๆ พระอาจารย์จึงบอกสอนว่า การให้ชาวบ้านช่วยแบก เราก็ไม่ทำร้ายกายสังขารของเราเอง และชาวบ้านก็แสนจะยากจน เงินแค่ ๒๐ บาท ก็ให้เป็นรายได้แก่เขาเถิด ประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ... ปิดท้ายคำครูสอนฉบับนี้ด้วยพระพุทธพจน์ที่พระอาจารย์นำมาสอนในระหว่างการจาริกพม่าค่ะ

พระพุทธเจ้าจะบังเกิดขึ้นก็ตาม จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม

อนิจจัง ชั้น ๕ ไม่เที่ยง

ทุกขัง ชั้น ๕ เป็นอยู่อย่างเดิมไม่ได้

อนัตตา ชั้น ๕ ไม่เป็นฉัน ไม่เป็นเธอ ไม่เป็นใครทั้งสิ้น

จะรู้จักก็ตาม จะไม่รู้จักก็ตาม

อนิจจัง ชั้น ๕ ไม่เที่ยง

ทุกขัง ชั้น ๕ เป็นอยู่อย่างเดิมไม่ได้

อนัตตา ชั้น ๕ ไม่เป็นฉัน ไม่เป็นเธอ ไม่เป็นใครทั้งสิ้น

จะยอมรับก็ตาม จะไม่ยอมรับก็ตาม

อนิจจัง ชั้น ๕ ไม่เที่ยง

ทุกขัง ชั้น ๕ เป็นอยู่อย่างเดิมไม่ได้

อนัตตา ชั้น ๕ ไม่เป็นฉัน ไม่เป็นเธอ ไม่เป็นใครทั้งสิ้น



ละชาวมณี
สละชาวมณี
วางชาวมณี
ด้วย ศิล สมาธิ ปัญญา



๙ แม่และครูผู้ให้ ๙

🌸 ครูสอนว่า...ต้องรักษาศีลห้ามิดชิดเป็นอันขาด 🌸

จากวันนั้นถึงวันนี้คำสอนนั้นยังก้องอยู่ในหูของข้าพเจ้าตลอด เพราะปฏิบัติตามครูสอนคือรักษาศีล เลยไม่ต้องคิดหาเงิน ถ้าไม่รักษาศีลข้อที่ ๑๐ ก็จะต้องหาเงินมาใช้จ่ายเพื่อสนองต้นหาความอยากต่างๆ

สมัยที่เป็นฆราวาส ข้าพเจ้ามีภาชิตประจำใจว่า “งานคือเงิน เงินคืองานบันดาลสุข” ฉะนั้นชีวิตจึงมีแต่งงานๆ เงินๆ แล้วยังงังๆ เพลิดเพลินอยู่หลายสิบปี มาสะดุดเอาตอนที่ไปงานเผาศพญาติคนหนึ่ง ศพทางภาคกลางเขาจะเอาเหรียญบาทใส่ปากคนตายไว้ เรียกว่า “เงินปากผี” เวลาจะเผาเขาจะเอาเงินออก บังเอิญมันตกลงหน้าข้าพเจ้า เพราะเหรียญบาทนั้นทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกสลดใจมาก ว่าพวกเราทำแต่งงาน หาแต่เงิน แต่เวลาตายแม้บาทเดียวก็เอาไปไม่ได้

เมื่อเห็นความจริงนี้ ข้าพเจ้าเริ่มเคลียร์ตัวเอง จากเครื่องพันธนาการต่างๆ และเข้ามาอยู่ในชีวิตพรหมจรรย์ เริ่มจากศีล ๘ และศีล ๑๐ **มีความสุข...ในความไม่มี...ไม่มีอะไรทั้งสิ้น** ต่างจากชีวิตฆราวาสที่ “**มีความสุข**” แต่ชีวิตพรหมจรรย์กลับตรงกันข้าม “**ความไม่มีคือความสุข**” แปลกมัย !! ข้าพเจ้าก็แปลกใจว่าทำไมถึงมีความสุขมากกับความไม่มี เช่น ไม่มีผม โอ้! สบาย ไม่ต้องคอยคิดว่าจะไว้ผมทรงอะไรถึงจะเข้ากับหน้าตา ต้องคอยหวีคอยส่องกระจก คอยเสริมคอยแต่ง จะต้องเป็นทุกข์กับผม แต่พอไม่มีกลับรู้สึกสบาย มีความสุข รู้แบบนี้ ไม่มีมาตั้งนานแล้ว

สิทธาภานา จำปี เกี่ยมเทศ ✍

🌸 ทำเปล่า 🌸

ก่อนบวช... ข้าพเจ้าเป็นโรคแพ้น้ำมาก ต้องทายาตลอด พอคิดว่าจะต้องเดินทำเปล่าอย่างพระอาจารย์ ก็อดคิดไม่ได้ว่า เราคงจะแยแน่ แต่ที่ไหนได้ ข้าพเจ้าไม่ต้องพึ่งยาแล้ว และกลับมีความสุขอย่างยิ่งกับทำเปล่า เพราะไม่ต้องคอยกังวลว่าใครจะสมรองเท้าของเราไป

🌸 ขึ้นศาลา ก่อนเวลา 🌸

พระอาจารย์สอนให้ขึ้นศาลาก่อนเวลา ๑๕ นาที เป็นกำไร จะได้สวดมนต์ ทบทวนพระพุทธรูป เดิมยังคิดแบบแม่ค้าหวังจะได้กำไร แต่ ณ วันนี้กลายเป็นวิถีชีวิตประจำวัน ที่มีความสุขกับการได้สวดมนต์ก่อนเวลา ทำให้ข้าพเจ้าเริ่มแจ่มแจ้งมากขึ้นในคำสรรเสริญพระพุทธรูป และซาบซึ้งในพระพุทธรูปว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ นี่เพราะเชื่อคำครูสอน ถึงได้รู้สึกปีติบ่อยครั้ง ที่ได้สวดมนต์ก่อนเวลา

🌸 อย่าพูดมาก 🌸

พระอาจารย์สอนว่าอย่าพูดมาก เพราะจะเป็นเหตุให้ผิดศีล ข้อพูด ส่อเสียด หยาบคาย เพ้อเจ้อ สมัยเป็นฆราวาส ยิ่งพูดมากยิ่งได้เงินมาก แม้ไม่อยากพูด ก็ต้องพูด เพราะอยากได้เงินมากๆ แต่เมื่ออยู่ในเพศพรหมจรรย์ กลับตรงกันข้าม คือ ยิ่งปิดวาจาได้มากเท่าไร ยิ่งปลอดภัยมากเท่านั้น ...

สมดังสุภาษิตที่ว่า... “พูดไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง”

ทุกวันนี้ข้าพเจ้ามีความสุขบนหนทางชีวิตอันประเสริฐตามคำสั่งสอนของครูผู้ให้ ให้จริงๆ ไม่เคยได้เงินเดือน บำเหน็จบ้านาญอะไรตอบแทน ข้าพเจ้าขอกราบแทบเท้าพระอาจารย์ ผู้เป็นทั้งแม่และครูผู้ให้

เมื่อมีศีล ๑๐๐๐ ๒๐๐๐ ๓๐๐๐ ๔๐๐๐ ๕๐๐๐ ๖๐๐๐ ๗๐๐๐ ๘๐๐๐ ๙๐๐๐ ๑๐๐๐๐
อย่ามองเห็นความดี (ไม่ไร้ไร้)
อย่ามองเห็นความไม่ดี (ไม่ไร้ไร้)
เพราะวิญญูณดี ขาขรุขระดี
เพราะขาขรุขระดี วิญญูณดี
ไม่ไร้ไร้ ไม่พพพพ สุธมฺมธัมม
๐๐๐๐



★ PhraAjahn's Advice and Reminder ★

PhraAjahn gives a lot of advice to her students every now and then when the occasion calls for it. There is of course the constant reminder that in living everyday life, particularly in the face of challenging situations when there are illnesses, various ups and downs, to recognize that such is nature - anicca, dukkha, and anatta. The five khandhas are constantly changing, just namā-rūpa; the body is just a composite of constantly changing four elements, etc., there is no 'I', no 'mine', no 'my self' really to speak of. There is of course the constant reminder on practicing sense restraint and upholding the standard conduct of a samaṇa. All these remind us of the natural truths and workings of Buddha's teachings, and help our learning and practice in living life right and easy with growing insight into what is reality as we work towards attaining final liberation.

There is however one particular advice and reminder from Ajahn that I would like to share although this may seem 'trivial', superficially 'so very mundane and not very profound' to some perhaps; but it is especially helpful in smoothening the path for one's spiritual striving. This is the advice and reminder given to me on 'asking for forgiveness from relatives and friends and forgiving them' just before my ordination as a samaneri. I did just that,

with all sincerity, the effect was totally liberating, lightening the body and mind instantly. Admitting and acknowledging in humility our human frailty (kilesas of ordinary worldlings) relieved me, my relatives and friends of all the burden that all of us may have been carrying with us from having wronged one another in the past in body, speech and mind, intentionally or not. In so doing, we gave ourselves an opportunity to start anew and afresh as wiser human beings. The very act touches the very depth of our hearts with the welling up of all the beautiful mental qualities of mettā and karuṇā for oneself and others. It also arouses stronger effort to better understand (deepen paññā) exactly what is 'good' (kusala); and this leads to strengthening our resolve and mindfulness to stay on the good and not transgress against what is good. I find this practice useful and have recommended it to my friends and others. They agree this is a very effective and beneficial practice, only when there is total sincerity and proper understanding though.

✻ Sikkhamana Bua (Bong Sue Lian, Ph.D.) ✻

๘๐ คำสอนถึงศิษย์ต่างแดน (แปล) ๘๑

พระอาจารย์ให้คำแนะนำกับลูกศิษย์อยู่เสมอๆ ในทุกครั้งที่มีโอกาส หรือในทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญ กับสิ่งที่ท้าทาย เช่น... ในยามป่วยไข้ หรือเมื่อชีวิตต้องประสบกับความ ขึ้นๆ ลงๆ ดีบ้าง ร้ายบ้าง พระอาจารย์ก็สอนให้เรามองว่านี่เป็นเพียง ลักษณะตามธรรมชาติที่ทุกสิ่งล้วนแล้วแต่ **อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นอยู่ อย่างเดิมไม่ได้) อนัตตา (ไม่เป็นฉัน ไม่เป็นเธอ ไม่เป็นใครทั้งสิ้น)** ชันธ์ห้า แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา เป็นเพียงนามรูป ซึ่งร่างกายก็เป็นเพียง กองดิน น้ำ ไฟ ลม ที่แปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นของฉัน สิ่งนั้นไม่เป็นฉัน และ สิ่งนั้นไม่เป็นบุคคลของฉัน

อีกคำเตือนที่พระอาจารย์สอนอยู่บ่อยๆ คือ **การสำรวมอินทรีย์ และการรักษาสมณสารูป ...** คำสอนเหล่านี้ล้วนเตือนถึงความจริงของ ธรรมชาติ และคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งจะช่วยให้การศึกษาและการ ปฏิบัติของเราในเพศพรหมจรรย์ให้เป็นไปอย่างถูกต้อง เป็นไปโดยง่าย และ มีปัญญาเพิ่มขึ้นว่าความจริงคืออะไร ในการทำที่สุดแห่งทุกข์ เพื่อให้บรรลุ ความหลุดพ้นอย่างแท้จริง

คำสอนของพระอาจารย์ข้อหนึ่งที่ข้าพเจ้าอยากจะแบ่งปัน (เล่าให้ ฟัง) ซึ่งบางคนอาจจะมองว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ธรรมดา ไม่ค่อยลึกซึ้งอะไร แต่มีประโยชน์จริงๆ สามารถช่วยให้การประพฤติพรหมจรรย์ราบรื่นมากขึ้น ซึ่งก็คือ... **คำแนะนำที่พระอาจารย์ได้ให้แก่ข้าพเจ้าก่อนที่จะบวช เป็น สามเณรี คือให้ข้าพเจ้าขอขมาญาติมิตรทุกคน และให้อภัยซึ่งกันและกัน** ซึ่งข้าพเจ้าได้ทำตามคำแนะนำนั้นด้วยความจริงใจที่สุด ผลที่ได้รับคือทำให้ ข้าพเจ้ารู้สึกหลุดโล่ง เบากาย เบาจิตทันที การยอมรับและตระหนักรู้ซึ่ง

ความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นจากความเป็นปุณฺณชนที่ยังมีกิเลสอยู่ ทำให้ญาติมิตรและข้าพเจ้าวางสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจระหว่างกันเนื่องจากการทำล่วงเกินซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะด้วยทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ ทั้งที่เจตนาและไม่เจตนา ในการขอมมานั้นเราต่างได้ให้อโอกาสซึ่งกันและกัน ที่จะเริ่มต้นใหม่ในฐานะมนุษย์ที่มีปัญญามากขึ้น

“การขอขมา” ทำให้ทุกฝ่ายซาบซึ้งตรึงใจ และกระตุ้นให้เกิดความคิดที่ดีงาม ทำให้เกิดจิตเมตตาและจิตกรุณาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และยังกระตุ้นให้เกิดความเพียรมากขึ้นที่จะเจริญปัญญา เข้าใจให้ชัดเจนมากขึ้นว่าอะไรเป็นกุศล และนี่ก็ทำให้เกิดความตั้งใจ เพิ่มพลังสติที่จะอยู่กับสิ่งที่เป็นกุศล และไม่ก้าวข้าม (ก้าวล่วง) สิ่งที่เป็นกุศล

วิธีปฏิบัติเช่นนี้ (พิธีขอขมา) มีประโยชน์มากและข้าพเจ้าได้แนะนำให้เพื่อนๆ ได้ลองทำด้วย พวกเขาก็รู้สึกว่าได้ผลดีและมีประโยชน์ แต่ต้องทำด้วยความเต็มใจและมีความเข้าใจที่ถูกต้อง

❧ สิกขมานา บัว (ดร. บอจ ฐุฬลียน) ❧

"กระบวนยุทธ์ในการต่อสู้กิเลส"

ปหานสัญญา : ความจำการละ (กิเลส)

ถ้ากิเลสเกิดต้อง...

๑. ไม่ยินดี ไม่รับไว้ ไม่ให้กิเลสครอบงำ
๒. ต้องละ กิเลส
๓. ต้องบรรเทา กิเลส
๔. ต้องทำให้กิเลสหมดสิ้นไป
๕. ต้องทำให้กิเลสไม่เกิดขึ้นอีก

๙ “นิโรธธรรม” คือ คำครูสอน ๙

ธรรมเทศนาของท่านพระอาจารย์ นันทญาณิ ที่ข้าพเจ้ารับฟังมา เกือบ ๑ ปีนั้น ล้วนแล้วแต่มี **“นิโรธ”** (ความดับทุกข์) เป็นที่หมายทั้งสิ้น ท่านถ่ายทอด อธิบาย จำแนก แจกแจง คำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตามเนื้อหาใน **“พระไตรปิฎก”** ทำให้รู้สึกเสมือนได้นั่งใกล้ **“พระรัตนตรัย”**

ท่านพระอาจารย์ สอนลูกศิษย์โดย... **พูดให้ฟัง ทำให้ดู อยู่เป็นสุข ให้เห็น** ท่านมักพูดว่า... ท่านเพียงแต่ช่วย **“ดับทุกข์”** ให้ทุกคน ท่านเห็นทุกคนเป็นเพียง **“ก้อนทุกข์”**

เมื่อพินิจพิจารณาไปตามธรรมที่ท่านสอน ข้าพเจ้าเริ่มเห็นความจริง อันประเสริฐเกี่ยวกับ **“ขั้น ๕”** เห็น **“อตฺตา”** ของสรรพชีวิตที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอยู่ว่าแท้จริงแล้วต่างเป็นเพียง **“ก้อนทุกข์”** ที่ประกอบไปด้วย ขั้นทั้ง ๕ เช่นเดียวกัน ได้แก่ กอรูป กลุ่มความรู้สึก กลุ่มความจำ กลุ่มความคิดปรุงแต่ง และสิ่งที่รู้อารมณ์

ท่านพระอาจารย์สอนว่า ความรู้สึก ความจำ ความคิดปรุงแต่ง เป็นสิ่งที่เกิดพร้อมจิต ดับพร้อมจิต เพราะอาศัยจิตเกิด และจิตมีธรรมชาติเกิดดับไว้มาก ทั้งยังเกิดดับอย่างต่อเนื่อง เหมือนกระแสไฟฟ้า ทำให้ผู้ที่ไม่เคยพิจารณาจิต หลงยึดมั่นถือมั่น เมื่อความรู้สึก ความจำ ความคิดปรุงแต่งที่ชั่ว ที่ไม่ฉลาด (อกุศล) รุมย่ำจิตจนแยกแยะไม่ออกว่า แต่ละขณะจิตนั้นเกิดแล้วต้องดับลงไปอยู่ตลอด เพียงแต่ฝึกสติเฝ้าระวังมิให้ **“อกุศล”** ผุดขึ้นอีก เพียรให้ความรู้สึก ความจำ ความคิดปรุงแต่งที่ติงาม ที่ฉลาด (กุศล) เกิดที่จิตบ่อยๆ เท่านั้น ก็จะอยู่เป็นสุข

ส่วนจิต คือ สิ่งที่อยู่อารมณ์นั้น พระอาจารย์สอนว่า รู้อุปาทา
 รู้เสียงทางหู รู้กลิ่นทางจมูก รู้รสทางลิ้น รู้เย็นรู้ร้อน รู้อ่อนรู้แข็ง รู้ตึงรู้ไหว
 ทางกาย และรู้สัมผัสอารมณ์ที่ใจ ... ท่านเปรียบจิตเหมือนเปลวไฟ ท่านนำ
 ไม้ขีดไฟกับกลักไม้ขีดไฟมาให้ดู ท่านว่าไม้ขีดไฟเปรียบเหมือนตา หู จมูก
 ลิ้น กาย ใจ ส่วนข้างกลักไม้ขีดไฟเปรียบเหมือน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
 และ อัมมารมณ์ เมื่อไม้ขีดไฟจุดกระทบที่ข้างกลักจะเกิดเปลวไฟ ทำให้มี
 ภาระต้องดับไฟ หมายถึงกิเลสภายใน

เมื่อได้ฟังธรรมที่ท่านสอน ข้าพเจ้าจึงเข้าใจความสำคัญของคำสั่ง
 สอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสสอนให้สำรวจระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ
 ผีกที่จะ “สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าได้กลิ่น สักแต่ว่า
 ลิ้มรส สักแต่ว่าสัมผัส และสักแต่ว่ารู้อารมณ์” เพื่อไม่ให้กิเลส ความโลภ
 ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้นที่จิตได้เลย คนส่วนมาก (รวมถึงข้าพเจ้าด้วย)
 มักคิดว่า...มันไม่ย่ายอย่างนั้นสิคะ...ที่จะรู้เท่าทันกิเลส ไม่ปล่อยให้กิเลส
 ครอบงำจิต

แต่ท่านพระอาจารย์สอนง่ายๆว่า ให้เฝ้าตามดูความดับลงเป็น
 ธรรมตาของจิต ท่านว่า...เมื่อใดที่เกิดสติปัญญาจะเห็นความดับเป็นปกติ
 ของจิต เมื่อนั้นจะรู้แจ้งเห็นชัดว่า มีแต่ขั้น ๕ เกิด มีแต่ขั้น ๕ ดับ มีแต่
 ทุกข์เท่านั้นเกิด มีแต่ทุกข์เท่านั้นดับ และในเมื่อขั้น ๕ ดับเป็นธรรมตา จึง
 ไม่มีสิ่งใดเป็นของเราได้เลย

พระอาจารย์มักจะยกคาถาของท่านวชิราเถรี ที่กล่าวว่า... **“ทุกข์
 เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์ย่อมตั้งอยู่ และเสื่อมไป นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด
 นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับ”** และพระอาจารย์ยังเน้นว่า **“นอกจากขั้น ๕
 แล้ว ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย”**

เมื่อข้าพเจ้าลองทำตามที่ท่านสอน ก็เห็นจริงตามนั้น เมื่อเฝ้าดูความดับ ก็เห็นว่ามิแต่ชั้น ๕ เกิด มิแต่ชั้น ๕ ดับ ไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่มีอะไรให้ยึดถือ แต่ต้องไม่เพลินสติ เพลอเมื่อไหร่ก็จะเห็นว่ามีวิชาพาให้คิดไม่ดี พุดไม่ดี ทำไม่ดีอยู่

พระอาจารย์สอนว่า “ชั้น ๕” ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เลย (เป็นทุกข์) และไม่เป็นอัตตา ตัวตนของผู้ใดทั้งสิ้น (อนัตตา) ท่านว่าความรู้สึกสุข หรือทุกข์ หรือเฉย ล้วนแล้วแต่พลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกัน “เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับลง” เท่านั้น พอเหตุปัจจัยเปลี่ยน ความรู้สึกก็เปลี่ยนแปลงไป ความจำและความคิดต่างก็แปรผันไปตามแต่เหตุปัจจัย สิ่งที่อยู่ารมณ์ก็แปรเปลี่ยนตามแต่สิ่งที่เห็น ที่ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ที่กายได้สัมผัส และ ธรรมารมณ์ที่มากระทบใจ

เหตุปัจจัยเป็นเรื่องสำคัญที่คนเราไม่รู้ หรือไม่ค่อยได้สนใจสืบสาวหาสาเหตุ หรือไม่ยอมรับความจริงเกี่ยวกับเหตุและปัจจัยบางอย่าง หรือไม่สามารที่จะสืบสาวหาสาเหตุเองได้ เพราะไม่มีความรู้ (ญาณ) เพียงพอ

ทุกชั้น ล้วนแต่ต้องเสื่อมไป แยกไปตลอดเวลานับตั้งแต่เมื่อสิ่งนั้นๆ กำเนิดเกิดขึ้น ไม่ว่าใครจะเรียกว่า “ความเจริญเติบโต” “การพัฒนา” แต่แท้ที่จริงก็คือ มันกำลังเสื่อมไปทุกขณะจิต ไม่ว่าเราผู้ถือตัวว่าเป็น “เจ้าของ” ร่างกายนั้นๆ และจิตใจนั้นๆ ซึ่งที่จริงก็คือชั้น ๕ แต่ละชุดจะพยายามบำรุงรักษาให้แต่ละชั้นอยู่ในสภาพที่ดี ที่ควรแก่การงานเพียงใด ชั้นทั้ง ๕ ก็ล้วนแล้วแต่ไม่ตกอยู่ในอำนาจการควบคุมของ “เจ้าของ” ที่ต่างก็หลงเห็นผิดมานานแสนนานว่า “มีเรา เป็น เจ้าของ”

เมื่อเห็นลักษณะที่แท้ของชั้น ๕ ภายใน หมายถึงตัวเราเอง ว่า... “ไม่เที่ยง” และ “เป็นอยู่อย่างเดิมไม่ได้เลย” จะสามารถถือได้อย่างไรว่าชั้น ๕ เป็นอัตตา เป็นเรา เป็นของของเรา

เมื่อมองเห็นชั้น ๕ ที่เรายึดถือว่า...เป็นตัวเรา...เป็นของเรา ยัง
 พรวนแปรไปตามเหตุตามปัจจัย ทำให้ข้าพเจ้าพยายามมองชั้น ๕ อื่นๆ
 ที่มาเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันว่า ชั้น ๕ ชุดอื่น เขาก็แปรผันไปตามเหตุตาม
 ปัจจัยเช่นกัน เมื่อใดมีสติระลึกได้แบบนี้ ก็จะรู้สึกคลายจากความยึดมั่นถือ
 มั่น สามารถให้อภัยชั้น ๕ ชุดอื่นได้เสมอ ระวังยับยั้งสิ่งที่เป็นอกุศล อย่าง
 น้อยที่สุดก็ละความคิดอกุศลที่เกิดขึ้นที่จิตได้บ้าง

ข้าพเจ้ารู้สึกปิติที่ “ตื่นรู้” และเห็นตามความเป็นจริงดังที่ท่าน
 พระอาจารย์พร้าสอน ซึ่งเป็นหัวใจของคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา
 สัมพุทธเจ้า ท่านพระอาจารย์ย้ำเสมอว่า เมื่อเกิดสติปัญญาได้รู้ได้เห็นตาม
 เป็นจริงแล้ว ให้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติในวิถีชีวิต ตามหนทางอันประเสริฐ
 หรือ “อริยมรรคมีองค์ ๘” และให้พัฒนาความประพฤติให้ยิ่งขึ้นไป ให้เป็น
 “อริศีล อริจิต อริปัญญา” ให้ใส่ใจให้มาก ในการประพฤติตาม
 กุศลกรรมบถ ๑๐ เพราะนี่เป็นหนทางอันประเสริฐสู่ความดับทุกข์ เมื่อ
 ใคร่ครวญแล้วข้าพเจ้าก็พบว่า ข้าพเจ้าจะต้องเพียรฝึกหัดขัดเกลาตนเอง
 ให้มีพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจที่สะอาดหมดจดบริบูรณ์ ถึงพร้อมด้วย
 สติปัญญาที่เห็นธรรม ว่าจะปฏิบัติอย่างไรจนกว่าจะถึงซึ่งความดับลงแห่ง
 ทุกข์ทั้งมวล ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นใดๆ โดยสิ้นเชิง (ละอัสสมิมานะ)

แน่นอนอย่างยิ่งว่า ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์อย่างมากที่สุดจาก
 “นิโรธธรรม คำครุสอน” ของท่านพระอาจารย์ นอกจากบูชาคุณของ
 พระรัตนตรัยแล้ว ข้าพเจ้าบูชาคุณของท่านพระอาจารย์ ผู้ที่ข้าพเจ้าถือ
 ว่าเป็นกัลยาณมิตรที่ดีที่สุด เพราะท่านถึงพร้อมบริบูรณ์ด้วยกัลยาณธรรม
 ๗ ประการ อย่างแท้จริง ท่านประพฤติสมควรแก่ฐานะ เป็นที่น่าเคารพ เป็น
 ที่พึ่ง ทำให้เกิดความอบอุ่นใจ ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาและไต่ถาม ท่าน
 เป็นผู้ที่น่ายกย่อง ทรงภูมิความรู้และภูมิปัญญาอย่างแท้จริง ท่านเป็นผู้

อบรมตนอยู่เสมอ ควรแก้การเอาเยี่ยงอย่าง ท่านหมั่นสั่งสอน ไม่เคยเบื่อที่จะสอน ไม่เคยเบื่อที่จะตอบคำถามของศิษย์ ท่านสอนด้วยถ้อยคำที่ลึกซึ้ง ท่านสรุปประเด็น จับใจความสำคัญของคำสอนของพระพุทธเจ้า แสดงธรรมโดยย่อก็ได้ และอธิบายขยายความได้อย่างละเอียดลึกซึ้งเป็นอย่างดี

คำสอนของท่านพระอาจารย์เป็นประทีปส่องปัญญาให้ผู้ใฝ่ใจในธรรมทุกคน ทำให้มองเห็นหนทางที่ชัดเจนที่จะต้องประพฤติปฏิบัติต่อไป จนกว่าจะพ้นไปจากวัฏสงสาร ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแสดงมุทิตาการวระต่อท่านพระอาจารย์ภิกษุณี รุ่งเดือน นันทญาณิ มา ณ โอกาสนี้ สาธุ...

**“ใจมี...ก็เมื่อใจเกิด ใจไม่มี...ก็เมื่อใจดับ
แต่ใจนี้ก็เกิด-ดับ เกิด-ดับ ยึดถือไม่ได้เลย
จึงไม่มีใจ...ให้สิ่งใดติด และไม่มีสิ่งใดติดใจได้เลย”**

**“ใจเป็นทุกข์ที่สุด เพราะใจเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่เที่ยง
ใจเป็นอยู่ไม่ได้ในสภาพเดิม ใจจึงเป็นเราไม่ได้
ใจจึงไม่เป็นฉัน...ไม่เป็นเธอ...ไม่เป็นใครทั้งสิ้น”**

๙ ลิกขมานา วารุณิ ต่อศรีเจริญ ๙

จงเสพ จงคบผู้รู้แจ้งอริยสัจ ๔

- ☞ จงตั้งใจฟังอริยสัจ ๔ โดยเคารพ
- ☞ จงเรียนให้รู้ชัด ให้รู้ทั่วถึงในอริยสัจ ๔
- ☞ จงทรงจำอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องตามพระพุทฺธพจน์
- ☞ จงใส่ใจโดยแยบคายใน อริยสัจ ๔
- ☞ จงคิดถึงอริยสัจ ๔ บ่อยๆ
- ☞ จงเพียรระลึกรู้ ตามดู ตามเห็น อริยสัจ ๔
- ☞ จงหมั่นนึก ตรึกตรอง ทบทวน พิจารณา อริยสัจ ๔
- ☞ จงพูดถึงอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องตามพระพุทฺธพจน์ โดยเคารพ
- ☞ แม้จะช่วยเพื่อนให้พ้นทุกข์ ก็จงช่วยให้เพื่อนรู้ใน อริยสัจ ๔ เช่นกัน

เพราะ....อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ

ที่ทำให้ใจห่างไกลจากกิเลสห่างไกลจากทุกข์...

พบความสุขอย่างยิ่ง...คือ พระนิพพาน



๙๐ ซาบซึ้ง ๙

พระพุทธเจ้าบัญญัติพระวินัยแก่ภิกษุณีทั้งหลายว่า ศาสนาของพระพุทธเจ้าดำรงมาด้วยการตักเตือนกัน พระองค์ทรงสอนให้เห็นคุณค่าของการชี้โทษว่าเป็นเสมือนการชี้ขุมทรัพย์

พระอาจารย์มีวิธีการกำจัดกิเลสลูกศิษย์อย่างได้ผล ท่านใช้ไม้อ่อนบ้าง ไม้แข็งบ้าง หลากหลายวิธีแตกต่างกันไปตามจริตของแต่ละบุคคล บางครั้งโดนผ่าตัดชุดเล็กชุดใหญ่บ้าง บางครั้งโดนตัดหัวเสียบประจาน และนำกลับมาเย็บใหม่อย่างประณีตสวยงาม ข้าพเจ้าเองยังต้องฝึกตนอีกมาก จึงได้รับการชี้ขุมทรัพย์บ่อยครั้ง ดังเรื่องราวต่อไปนี้...

๙๑ ขุมทรัพย์ที่ป่าช้า ๙

ในเช้ามืดของวันแรกที่ป่าช้า ขณะที่ข้าพเจ้าจุดเทียนอ่านหนังสืออยู่ในเต็นท์ พระอาจารย์เปิดประตูเข้ามาและมอบขุมทรัพย์แก่ข้าพเจ้าทันที

“เธอทำอะไรอยู่... นี่ไม่ใช่เวลาอ่านหนังสือ แสงสว่างไม่พอ..เดี๋ยวสายตาเสีย หนังสือให้อ่านกลางวันที่มีแสงอาทิตย์ กลางคืนให้ภาวนาอย่างเดียว ... จุดเทียนในเต็นท์...เกิดพลัดไฟไหม้ขึ้นมาละเธอเอ๊ย!!! ดังไปทั่วประเทศ”

“แล้วเธอมาทางกลดตรงนี้ แสดงให้เห็นว่าเธอหาที่ไม่เป็น ทำเป็นจะมานอนกลางแจ้ง กลางวันแดดเผาเธออยู่ไม่ได้ก็ต้องย้าย ต้องอยู่ให้เป็น ... อยู่อย่างมีปัญญานะลูก”

เมื่อมอบชุมทรัพย์ชุดใหญ่แล้วท่านก็เดินจากไป แต่ความละอายได้เกิดขึ้นแล้ว ... ข้าพเจ้าจึงข่มความกลัวดับเทียนไขที่จุดไว้มากมายเกินความจำเป็นเพื่อรักษาชีวิตสัตว์เล็กสัตว์น้อยที่อาจเข้าเล่นไฟจนตายตามคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ ... ส่วนแก้วนํ้าที่นำมาด้วยนั้นก็สละไว้เป็นส่วนกลางจึงหมดกังวลลงเสียได้ และบริเวณที่ทางเดินที่ซึ่งเป็นที่โล่งแจ้งก็ไม่สามารถเป็นที่พักเพื่อภาวนาได้ในเวลากลางวัน ดังคำที่ท่านพูดไว้ไม่ผิดแม้แต่คำเดียวจึงต้องย้าย

การได้ฝึกฝนตนอยู่ในสายตาครูบาอาจารย์นั้นเป็นความโชคดี และหาโอกาสได้ยากยิ่ง เนื่องในโอกาสนี้ข้าพเจ้าจึงร่ำรวยชุมทรัพย์ พระอาจารย์ท่านจะสอนให้ใช้สติปัญญาในชีวิตประจำวันเสมอ ไม่ว่าจะทำอะไรริยาบถ ไหน ยืน เดิน นั่ง การพูดคุย การฉันข้าว การสร่งนํ้าหรือแม้แต่การตากผ้า ท่านจะสั่งสอนและทำให้ดูเสมอ แต่ศิษย์ก็ยังขาดสติบ่อยครั้ง ยังทำได้ไม่ดี ท่านมีเมตตาสอนแล้วสอนอีก แม้ครั้งที่หนึ่ง แม้ครั้งที่สองและอีกหลายครั้ง ท่านก็ยังสอนด้วยความปรารถนาดีด้วยจิตวิญญูณของครูผู้สอนโดยแท้

เช้ามีดวันหนึ่ง เหล่าบรรดาลูกศิษย์ถึงกับหน้าจ้อย ใจสั่น ... เพราะพระอาจารย์ได้แปลงร่างเป็นตำรวจสืบสวนหาตัวลูกศิษย์ผู้ขาดสติไม่ว่าชั้นนํ้าในห้องนํ้า นำตัวมาสอบสวนได้สามรูป จึงได้กราบกรรมฐานกันถ้วนหน้า เนื่องด้วยศิษย์ผู้ติดตามไปนั้นล้วนเป็นสิกขมานาผู้เตรียมบวชเป็นภิกษุณี จึงได้รับการฝึกอย่างเข้มข้น ท่านเคยให้ความรู้ว่ ภิกษุณีไม่ว่าชั้นนํ้าต้องอาบัติปาจิตตีย์ซึ่งท่านได้เตือนให้ฝึกสติบ่อยครั้ง ส่วนข้าพเจ้านั้นนี้กว่ารอด แต่เมื่อภิกษุณีท่านหนึ่งไปดูพบว่าไม่ได้คว่าเช่นเดียวกัน จึงต้องกราบกรรมฐานไปตามๆ กัน

❀ ยาخمแก้กิเลส ❀

ในการฉันอาหารนั้นพระอาจารย์สอนเสมอ ... ให้ฉันอาหารอย่างมีปัญญา

ไม่ให้ฉันเพื่อ ๔ อย่าง คือ ไม่ให้ฉันเพื่อ ... ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง

แต่ให้ฉันเพื่อ ๔ อย่าง คือ เพียงเพื่อ ... ดำรงชีวิตอยู่ได้ ความเป็นไปได้ของอรรถภาพ ความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย อนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

ดังนั้นแล้วจะได้รับอานิสงส์ ๔ อย่าง คือ ระวังทุกข์เวทนาเก่า และไม่ให้เกิดทุกข์เวทนาใหม่ ดำรงชีวิตอยู่ได้โดยสะดวก ไม่มีโทษ อยู่เป็นสุข

แต่ข้าพเจ้านั้นถึงแม้จะมีอาการป่วยไข้กลับฉันได้มากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะขนม ไม่พิจารณาด้วยปัญญา อาการไข้หวัด จึงหนักขึ้น ท่านพระอาจารย์ถามว่า... “สมpong...เมื่อวานฉันข้าวต้มมัดก็อ่อน” ข้าพเจ้าตอบว่า... “๓ อ้นและขนมอื่นๆ ๓ - ๔ อย่าง” ท่านจึงชี้โทษ บอกสาเหตุของความป่วยไข้ที่หนักขึ้น และสั่งว่า “วันนี้ให้เธอฉันข้าวกับมะระ นะ” และเตือนให้ระวังจิต อย่าให้เกิดโทษะ ข้าพเจ้าจึงฉันด้วยความยินดี ฉันอย่างมีความสุข ปีติ ชาบซึ้ง ในความกรุณาของพระอาจารย์แม้มะระจะขม ตบท้ายด้วยส้มที่พระอาจารย์ส่งให้ด้วยความเมตตา ก็ยังขมเพราะฤทธิ์ของมะระ แต่ได้ผลอาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เพราะความปรารถนาดีของครูบาอาจารย์ เพราะยาขนานเอก ยาخمแก้กิเลสของท่านพระอาจารย์โดยแท้

สังใจชน

หมายถึง... กิเลสผูกมัดใจ มี 4 ลักษณะ

๑. กุลัมภุม

๒. ครอบงำ

๓. ขาทางออกไม่ได้

๔. มีกำลังมาก

๙ ทำให้ดู คือ ครูแบบอย่าง ๙

การสอนของท่านพระอาจารย์ที่ข้าพเจ้าประทับใจ คือ ท่านทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ด้วยความถูกต้องชัดเจน เช่น การแบ่งอาหาร ขนม และอื่นๆ ให้กับลูกศิษย์ทุกคนอย่างเท่าเทียมกันหมด (ครั้งหนึ่งโยมถวายขนมไหว้พระจันทร์มาก่อนหนึ่ง พระอาจารย์ก็นับจำนวนศิษย์ทั้งหมดแล้วตัดแบ่งแจกให้ได้เท่าๆ กัน แม้ศิษย์จะมาก แต่ขนมมีจำนวนน้อยเพียงใด ท่านก็แบ่งให้ได้เท่าเทียมกันจนได้) ลูกศิษย์ที่ดี พระอาจารย์จะให้กำลังใจ คนไหนยังไม่รู้ยังไม่เข้าใจ ท่านก็สอนตั้งแต่เบาสุดจนถึงแรงสุดเหมือนกัน แล้วแต่สถานการณ์ จิตของท่านมีแต่คิดจะให้ลูกศิษย์ได้ดี ให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ไม่โอ้อวด ไม่เอาใจ ไม่ตามใจ ไม่ให้ใจแก่ใครเป็นพิเศษ มีแต่คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น

พระอาจารย์ไม่เคยหยุดในการสอนเลยไม่ว่าวันไหน ท่านสอนได้ในที่ทุกสถาน ทั้งเด็ก หนุ่มสาว แก่ชรา คนเจ็บ คนไข้ คนจะใกล้ตาย อาจารย์ก็สอน สอนโดยตรงก็มี สอนโดยอ้อมก็ได้และทำให้ดูเป็นตัวอย่าง

อีกตัวอย่างที่น่าชื่นชมก็คือพระอาจารย์หักทลายโดยการยิ้ม และมองอย่างมีเมตตา ทำให้เกิดปิติชื่นชม เป็นสุข สะดุ้งทุกทีก็ตอนถูกชี้ชมทรัพย์ ความชื่นชมปิติสุขจึงหายหมด เพราะถูกชี้ว่า.. **“มัวแต่ปิติสุขอยู่นั้นแหละ เมื่อไรจะพ้นสักที”** เรากลับมาดูตัวเอง จริงด้วยสิ ความติดใจเพลิดเพลินในปิติสุขนั้นมีจริงๆ จึงเพียรฝึกจิตให้หลุดพ้นจากความติดใจเพลิดเพลิน

๙ เป็นอยู่อย่าง ไม่มีอะไร ๑๐

ข้าพเจ้าประทับใจการอยู่อาศัยของพระอาจารย์ คือ เมื่อบวชใหม่ๆ ภิษุณิรูปหนึ่งท่านได้ให้บ่อบุญ (งาน) แก่ข้าพเจ้า คือ หน้าที่ทำความสะอาดกุฏิพระอาจารย์ ซึ่งข้าพเจ้าหนักใจมาก ภิษุณิบอกแล้วท่านก็จากไป ข้าพเจ้าจึงไปนานทำอะไรไม่ถูก ปวดหัวขึ้นมาทันที คิดว่า ถ้าเข้าไปทำความสะอาดคนเดียว ถ้าของหายจะอย่างไร ฉะนั้นจึงตัดสินใจรอจนกว่า ภิษุณิรูปนั้นจะกลับมาตั้งใจเดินต๊บบๆ ต๊บบๆ อยู่คนเดียว

เมื่อภิษุณิกลับมาถามว่า... “ทำความสะอาดเรียบร้อยแล้วหรือยัง” จึงบอกท่านว่ายังไม่ได้ทำ รอท่านอยู่ ภิษุณิบอกว่า “ขึ้นไปสิ ไม่มีอะไรหรอก ไม่ต้องกลัว” เราคิดอยู่ในใจว่า ภิษุณิรูปนี้เพี้ยนหรือเปล่า ให้เราไปทำความสะอาดกุฏิของบุคคลระดับนี้ยังบอกว่าไม่ต้องกลัวไม่มีอะไร ว่าแล้วก็ค่อยๆ อย่างเท้าเดินขึ้นบันได แล้วค่อยๆ เปิดประตูมุ้งลวดเข้าไป มองซ้ายมองขวาก็ไม่มีอะไร ไม่เห็นเฟอร์นิเจอร์ ไม่เห็นเครื่องอำนวยความสะดวกอะไรๆ เดินเข้าไปในห้องนอน มองแล้วมองอีก มองแล้วงง คิดว่าภิษุณิพามาผิดหรือเปล่า เห็นแต่พระไตรปิฎก สมุดปากกา ข้าพเจ้ามองไปรอบๆ ก็มดูได้เพียงก็ไม่มี ก็เลยยืนดูพิจารณาทั่วห้อง ดูไปดูมาก็เห็นผ้าผืนหนึ่งพับวางไว้ นอกนั้นก็ไม่มีอะไร

ขณะที่คิดเพลินอยู่นั้น ภิษุณิท่านนั้นเข้ามาและบอกว่า ผ้าถูพื้นอยู่ตรงนั้นนะ นี่น้ำยาถูพื้น อย่าใช้มาก พระอาจารย์ให้ใช้ประหยัดและท่านบอกว่าสารเคมีพวกนี้ก็อันตรายเหมือนกัน ให้ใช้น้อยๆ ข้าพเจ้าถามว่า “นี่คือกุฏิพระอาจารย์หรือ” ท่านภิษุณิบอกว่า “ใช่” ข้าพเจ้าก็มีอีกครั้ง แล้วถามท่านว่า ทำไมไม่มีอะไรเลย ตู้เย็นอยู่ไหน พัดลมอยู่ไหน ไม่มีแอร์หรือ..??

ท่านภิกษุณีบอกว่าพระอาจารย์ไม่มีอะไรหรอก

เราพิจารณาต่อว่า... นี่หรือกุฎิของภิกษุณี รุ่งเดือน นันทญาติ
ผู้โด่งดังไปทั่ว ท่านมีแค่นี้หรือ...

คิดถึงตัวเองว่า... สมัยที่เป็นแม่ชื่อนั้น เรายังมีมากกว่าท่านอีก
หวนนึกถึงชีวิตสามเณรีของตัวเองว่าเราต้องทำอย่างนี้หรือเปล่า ถ้าให้เป็น
อย่างนี้เราจะอยู่ได้ไหมนี้ และทุกคนต้องทำอย่างนี้หรือเปล่า บัดนี้ ข้าพเจ้า
เข้าใจแล้วว่า พระอาจารย์สอนลูกศิษย์โดยการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง การสอน
แบบนี้ น่าประทับใจข้าพเจ้าจะพยายามประพฤติตามอย่างเต็มที่ ตาม
สติปัญญาและกำลังที่มีอยู่ ... สาธุ

๙ สิงหาคม วันวิสาขะ ยี่งบนเม ๙

“ ลาม สักการะ และเสียงสรรเสริญ

เป็นสิ่งชั่วช้า แสบเผ็ด หยาบคาย

เป็นอันตรายต่อพระนิพพาน...”

“ ลาม สักการะ ฆ่าคนชั่ว ”



๙ ทำความเพียรเป็นผู้ตื่น ๙

“...ไปเดินจงกรมก่อน ๑ ชั่วโมงหลังฉัน ไม่ใช่เข้าไปนอน...”

พระอาจารย์สอนว่า...ไม่ควรนอนในช่วงเวลา ดังนี้...

- ๑) ตอนหัวค่ำ
- ๒) ตอนใกล้รุ่ง และ
- ๓) ตอนกลางวัน

บวชแล้วต้องฝึกฝนตนเอง เพราะอาศัยข้าวชาวบ้าน ชาวบ้านเขากราบไหว้ให้เขาได้บุญ ถ้าฉันเสร็จแล้วไปนอน ตายไปในขณะนั้น จิตยังไม่หลุดพ้น จะไปเกิดเป็นวัว เป็นควาย โภณาใช้หนี้ชาวบ้าน

ทุกวันนี้..ข้าพเจ้าพยายามฝึกฝนขั้น ๕ กองทุกชั้น ตามคำแนะนำของพระอาจารย์ และเห็นผลว่าไม่ต้องนอนกลางวัน ก็ไม่ง่วง

จิตดี หนดี สุขาวดี = จิตที่ฝึก (มาดี) แล้วนำสุขมาให้

สิขขมานา ศรีแพร เสาวรส ๙

๘๐ อย่าเห็นแก่ตัว ๘

พระอาจารย์สอนว่าอย่าเห็นแก่ตัว เราอยู่กันเป็นสังฆะที่ใหญ่ขึ้น ทุกคนต้องช่วยกันทำงาน เรียกว่า “บ่อบุญประจำ” หมุนเวียนทุก ๑๕ วัน

พระอาจารย์สอนว่า... **“เราเป็นวัดผู้หญิง ต้องสะอาดนะ ถ้าใครมาเห็นวัดสกปรก เขาอาจตำหนิได้ว่าเป็นวัดผู้หญิงแท้ๆ ทำไมสกปรก”** พระอาจารย์บอกเสมอว่า... **“มีอะไรก็ช่วยกันทำ เพื่อบูชาพระพุทธเจ้า นี่คือบ้านของพ่อเรา เราต้องช่วยกันดูแลรักษา”**

จึงทำให้ข้าพเจ้ามีความสุขมากที่ได้ช่วยงานในวัด เมื่อได้ยินเสียงประกาศบ่อบุญ แม้ทำอะไรอยู่ ก็คิดว่าวันนี้โชคดีที่ได้ทำงานพิเศษบูชาพ่ออีกแล้ว และมีความสุขมาก นอกจากนี้ พระอาจารย์ยังเป็นตัวอย่างที่ดี เช่น ท่านจะมาช่วยขนหินทุกครั้ง ทั้งที่ลูกศิษย์ก็มีมาก และขอร้องไม่ให้ท่านทำ แต่ท่านก็ยังคงช่วยงานบ่อบุญพิเศษเสมอ

ข้าพเจ้าบอกตัวเองเสมอว่า... อย่าเห็นแก่ตัวนะ
เมื่อครูทำให้ดูอย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น.. สาธุ สาธุ สาธุ

โหโรหิ โหพพาหัง สุมุณโธ

ความดีมีอันเป็นไปพาหะ
คือความว่างจากบุคคล(อสังขาร)
หรือของของบุคคล



๙ กลัวหอก ๙

ตั้งแต่ข้าพเจ้าบวชใหม่ๆ พระอาจารย์มักจะสอนเรื่องการวางตัวให้
สมกับความเป็นสมณะ รักษาศีลให้สมกับที่ชาวบ้านกราบไหว้ ซึ่งสิ่งที่ท่าน
พร่ำสอนนั้นมีหลายเรื่องที่น่าสนใจ แต่มีเรื่องหนึ่งที่ฝังแน่นในใจ จนทำให้
ข้าพเจ้าระลึกนึกถึงคำครุบาอาจารย์ทุกครั้งที่มีญาติโยมมากราบไหว้

พระอาจารย์สอนว่า... **“จะเป็นนักบวชที่ดี ต้องรักษาศีลให้ดีนะ
ถ้าเราผิดศีล สิบนิ้วของชาวบ้านที่เขากราบเรานั้นล่ะ... จะกลายเป็นหอก
รอกทิ่มแทงเราในนรก ลองนับดูละกันว่ากี่คนที่กราบเรา..กี่นิ้ว..กี่หอก
ระวังไว้ให้ดีนะ...”**

ตั้งแต่นั้นมา...ทุกครั้งที่มีญาติโยมกราบไหว้ ข้าพเจ้ามักจะพิจารณาดู
สิบนิ้วของผู้ที่ก้มกราบด้วยจิตศรัทธา ในองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระสัทธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และกราบเหล่านักบวชในฐานะที่
เป็นหมู่คณะสาวกของพระพุทธเจ้า ทำให้ข้าพเจ้าเกิดสติระลึกนึกได้ถึง
คำสอนนี้ ของพระอาจารย์ทุกครั้ง

ขอบพระคุณพระอาจารย์... ที่ท่านคอยเตือนสติลูกศิษย์ให้เป็น
นักบวชที่ดี เป็นเนืองนาบุญที่ดีของชาวบ้าน

**“ข้าพเจ้าจะพยายามตั้งใจรักษาศีล มิให้ขาดทะเลาะ ต่างพร้อย
เผื่อถ้าต้องตายก่อนที่จะชดใช้กรรมชั่วในอดีตหมด หรือตายก่อนที่จะบรรลु
หลุดพ้นจากสังสารวัฏในชาตินี้ ... อย่างน้อยก็ไม่ต้องมีหอกนับไม่ถ้วนมารอ
ทิ่มแทงอยู่ในนรก”**

๒๐ บิณฑ...ยก...เบา ๒๑

อีกเรื่องที่พระอาจารย์สอนจากประสบการณ์การเป็นนักบวชมา ยาวนานของท่าน เกี่ยวกับการดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะลูกเณร บวชใหม่ที่หนังเท้ายังไม่ด้านพอต่อความเจ็บปวดในการเดินเท้าเปล่าไป บิณฑบาตในช่วงแรกๆ ของชีวิตนักบวช

วันหนึ่ง...ข้าพเจ้าได้มีโอกาสเดินบิณฑบาตโดยมีพระอาจารย์พาเดิน นำหน้า รู้สึกดีใจมาก แต่ก็กลัวๆ เกร็งๆ ในความดีของพระอาจารย์อยู่บ้าง พอเริ่มออกเดินพระอาจารย์ก็หันมาสั่งให้ท่องบทแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เราอาจเบียดเบียนด้วยความประมาทพลาดพลั้งระหว่างการเดิน บิณฑบาต แล้วให้นับในใจด้วย ถ้าท่านหันมาถาม ต้องตอบได้ว่าท่องไปกี่ รอบแล้ว (นี่เป็นกุศโลบายในการฝึกสติให้กับลูกศิษย์) ข้าพเจ้าก็ตั้งสติและ ทำตามคำสั่ง พอพระอาจารย์หันมาถามตอบได้ ก็รู้สึกโล่งอกไปเพราะหนึ่ง

ระหว่างเดินทางกลับพระอาจารย์คงทราบดีว่าพวกเณรใหม่ ฝ่าเท้า ยังบอบบาง เดินเท้าเปล่า...คงเจ็บเท้าไม่ใช่น้อย ท่านจึงสอนว่า...**“ถ้ารู้สึก เจ็บเท้า แสดงว่าเราเอาจิตไปรู้อารมณ์ที่เท้า..ที่กำลังเหยียบลงบนพื้น... ลองดูนะ...ขณะที่เราเดิน แล้วเอาจิตไปรู้อารมณ์ที่เท้าที่ยกขึ้นอยู่ จะรู้สึก เบาขึ้น”** ข้าพเจ้าก็รีบทำตามคำสอนทันที...อืมม!! ได้ผล รู้สึกเบาจริงๆ ด้วย

ทุกวันนี้...เมื่อข้าพเจ้าต้องเดินระยะไกล หรือทุกครั้งที่รู้สึกเจ็บเท้า ข้าพเจ้าก็ยังคงใช้เทคนิคกำหนดจิตเพื่อดับทุกข์ของพระอาจารย์แบบนี้เสมอ พระอาจารย์...พระอาจารย์...พระอาจารย์...ปัญญาเยอะแท้เน้อ

ขอบพระคุณพระอาจารย์...ที่ช่วยดับทุกข์ให้ลูกศิษย์เสมอมาค่ะ

ภวนิโรธ นิพพาน

(ดับภพ คือ นิพพาน)

ความดับลงแห่ง “ความมี”

คือ... “ความไม่มี” สิ่งเกื้อจวใจ

ทุกข์อะไรได้ (ความอับทรมาน) ล่ะ...

ความอับทรมานอยาก (ดับตัณหา) โดยไม่เหลือ
เพราะไม่มีความติดใจ (วิราคะ)



๙ น้ำตา..ดับควันเทียน ๙

“น้ำตา” ในที่นี้...ไม่ใช่ น้ำตาของมนุษย์ เทวดา หรือของสัตว์ชนิดใดๆ ทั้งสิ้น แต่เป็น “น้ำตาเทียน” จากเทียนไขที่เรารู้จักกันทั่วไปนั่นแหละ

ณ ศาลา ที่ป่าลำไยน้ำตกแม่เตี๊ยะ ... ขณะที่ลูกศิษย์กำลังล้อมวงนั่งฟังธรรมะจากพระอาจารย์รอบแสงเทียนดวงน้อยๆ ยามฟ้ามีตออยู่นั้น พระอาจารย์มักจะคอยสังเกตเทียนที่จุดไว้อยู่ตลอดเวลา พอเห็นว่าน้ำตาเทียนละลายจนเอ่อเกือบจะล้น และเขม่าควันก็เริ่มฟุ้ง พระอาจารย์ก็จะหยิบเศษเทียนจากน้ำตาเทียนที่แห้งแล้ว มาบรรจุวางรอบๆ เปลวเทียน ถ้าขอบเทียนมีรูรั่ว น้ำตาเทียนไหลหยดลงมา ท่านก็จะรีบหาเศษเทียนชิ้นยาวๆ แหลมนๆ มาจิ้มอุดรูรั่วนั้นไว้ ลูกศิษย์ก็นั่งมองตาแป๋วอย่างเพลิดเพลิดกับสิ่งที่ท่านทำอยู่จนท่านต้องออกปากว่า... **“นี่มันเป็นหน้าที่ฉันหรือเนีย...ฉันทำให้ดูเป็นตัวอย่างตั้งหลายทีแล้ว พวกเธอได้แต่นั่งมองกันหน้าตาเฉีย... (ขึ้นเสียงสูง)”** พวกเราก็ได้แต่หัวเราะแหยๆ แล้วรีบช่วยทำแบบผิดๆ ถูกๆ ชนิดต้องโดนดุกันหลายหน

พระอาจารย์จะให้จุดเทียนแค่พอมีแสงสว่าง หากลูกศิษย์จุดเทียนมากเกินไป ท่านจะสั่งให้ดับบางดวงลงบ้าง จะได้ไม่สิ้นเปลืองซึ่งท่านมักจะสอนให้เราประหยัดอยู่เสมอ

ขณะที่ลูกศิษย์เป่าเทียนให้ดับ เขม่าควันก็ฟุ้งขึ้นตรงหน้า ลูกศิษย์ก็รีบยกเทียนหนีไปให้ไกลๆ แต่ท่านพระอาจารย์ก็ดูเอาและสอนว่า... **“น้ำตาเทียนละลายอยู่เต็มแก้ว เธอยกไปทันที น้ำตาเทียนก็ไหลหยดเลอะเทอะลงบนพื้นหมดสิ... เดี่ยวต้องมานั่งชูดอกกันให้หมดนะ มาใช้สถานที่เขา เราก็ต้องดูแลความสะอาด”** (นี่แหละพระอาจารย์...ผู้ระลึกคุณของชาวบ้านที่เอื้อเฟื้อต่อนักบวชอย่างพวกเราอยู่เสมอ)

พอลูกศิษย์ตอบว่า “เห็นควันมันเยอะ เลยรีบยกหนีไปเร็วๆ ค่ะ”

พระอาจารย์ก็สอนต่อว่า **“รู้ไหมว่า ทำไมควันเทียนถึงเยอะ ก็เพราะใส่เทียนที่โผล่อยู่นั้น มันยาวเกินไป พอดับเทียนแล้วให้ตัดใส่เทียนดำๆ ออกให้สั้นลง หรือเด็ดออกด้วยมือเรานี้แหละ”**

หลังจากที่พระอาจารย์สอนไปนั้น ลูกศิษย์บางคนก็ช่วยกันขูดเทียนจากพื้น บ้างก็แกะเศษเทียนที่โผล่แห่งกรังจากแท่งเทียน เก็บใส่กระทงใบตองเล็กๆ ที่กลัดเตรียมไว้ คอยช่วยพระอาจารย์เติมข้างๆ ใส่เทียน เพื่อลดควันเทียนตามที่ท่านบอกสอน

ความรู้มากมายในโลกนี้ยังมีอีกเยอะที่เราไม่รู้ และภูมิปัญญาเหล่านี้บางคนอาจมองเป็นเรื่องหยาบหยาบ เป็นเรื่องเล็กน้อยที่ไม่จำเป็นต้องใส่ใจ แต่มันเป็นประสบการณ์ชีวิตที่แต่ละคนได้มา ล้วนแล้วแต่เพื่อดับทุกข์หรือบำรุงสุขของสรรพสัตว์ในโลกนี้ทั้งสิ้น

สิขขมาณา ดวงแก้ว ปริธานนท์ ✍



๑๓ ม้วนทางสถุก ๑๔

“ใคร...ทำ....แบบนี้เนี่ย... ปัญหาน้อยจริงๆ ”

ในช่วงแห่งการรุดตงคจาริก ณ ปาลำไย น้ำตกแม่เตี้ยะ เมื่อเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๖ คณะนักบวชซึ่งนำทีมโดยท่านอัยเย ภิกษุณี ๒ รูป ผู้มากประสบการณ์และได้รับมอบหมายจากพระอาจารย์ให้เป็นพี่เลี้ยงช่วยดูแลลูกเณรมือใหม่หัดตงค

วันที่ออกเดินทาง...นักบวชกลุ่มแรกเดินทางไปก่อน เพื่อสำรวจและจัดเตรียมสถานที่ ปาลำไยที่พวกเราไปพักกันนั้นมีบ้านเรือนไม้ยกพื้นใต้ถุนโล่งใช้เป็นลานเอนกประสงค์ถัดไปอีกด้านมีศาลาที่เราสามารถใช้ทำวัตรเช้า-เย็น ระหว่างเรือนไม้กับศาลานั้น มีลำธาร “น้ำเหมือง” ไหลผ่านที่เรือนไม่มีห้องน้ำอยู่ชั้นบน ส่วนที่ศาลามีห้องน้ำอยู่ใต้ถุน ซึ่งมีระดับต่ำกว่าระดับน้ำเหมือง แต่ในห้องน้ำไม่มีการต่อท่อใดๆ ทั้งสิ้น มีเพียงโถเก็บน้ำเท่านั้น การใช้ห้องน้ำชั้นบน สามเณรท่านหนึ่งได้ใช้วิธีผูกถังน้ำกับเชือกโยนลงมาให้เพื่อนด้านล่างตักน้ำจากลำธาร แล้วดึงหัวขึ้นทางหน้าต่าง ซึ่งประหยัดแรงได้ผลดีกว่าการหิ้วถังน้ำเดินกระเตงขึ้นไป (ถ้ามีซักรอกก็คงดียิ่งขึ้นไปอีก) ส่วนห้องน้ำใต้ศาลานั้นจะต้องใช้วิธีการลักน้ำจากลำธารลงไป และนี่คือจุดเริ่มของเรื่องราวที่จะเล่านี้...

ฮีโร่คนแรกของเรื่องนี้ ... คือ ท่านภิกษุณีที่นำทีมแรกไปก่อน ได้จัดการนำสายยางลักน้ำเหมืองลงสู่ห้องน้ำ เมื่อลักน้ำเข้าสายยางได้แล้ว ก็วางปลายข้างหนึ่งแนบพื้นแล้วเอาก้อนหินมาทับไว้ในน้ำเหมือง โดยปากสายยางจะถูกหันทวนกระแสจากต้นน้ำให้แรงดันของน้ำทำงานต่อไปเองอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายส่วนปลายอีกด้านหนึ่งได้ต่อก๊อกเปิด-ปิด วางไว้

ที่ปากโองในท้องน้ำให้ใช้กัน ข้าพเจ้านึกชื่นชมอยู่ในใจว่า “อัมม...!!! อัยเย
นี่เก่งจริงๆ สมแล้วที่เป็นผู้นำทีมศิษย์น้องอย่างพวกเราเรา”

หลังจากนั้นสองวัน พระอาจารย์ก็ตามมาดูแลลูกศิษย์ เมื่อมาเห็น
เครื่องลมน้ำสุดเจ๋งของอัยเยเรา ถึงกับเปล่งเสียงสูง (ตามที่เกริ่นไว้ข้างต้น)
“ใคร...!!! ใครวางสายแบบนี้เนี่ย...ทำอย่างนี้ไปไม่กี่เข้าไปในสายหมดสิ...
ทำอะไรหัดใช้ปัญญากันบ้าง...ปัญญาน้อยจริงๆ ” พอพระอาจารย์พูดจบ
ท่านก็ลงมือลงเท้าก้าวลงน้ำอย่างว่องไว สักพักหนึ่งก็ได้ยินท่านพูดขึ้นว่า
“นี่ๆ ...มันต้องทำแบบนี้”

เมื่อข้าพเจ้าเดินไปมองดูสิ่งที่ท่านทำด้วยความสงสัย เกิดคำถามขึ้น
ในใจว่า “ทำไมการวางปลายสายยางหันตามกระแส น้ำ ถึงรับน้ำที่ไหลมาได้
หนอ” จึงลงน้ำไปพิจารณาดูวิธีการเพื่อจะได้นำความรู้ไปใช้และไปบอกสอน
ต่อได้

พระอาจารย์จัดการวางสายยางใหม่ โดยใช้วิธีบิดปลายสายยางให้
โค้งงอเป็นรูปตัวยู (“U”) หันไปตามกระแส น้ำ และนำก้อนหินมาวางขัดเพื่อ
ล๊อคปลายสายยางไว้ ก่อนที่จะนำหินหนักๆ อีกก้อนมาทับไว้ให้แน่นหนา
ซึ่งตำแหน่งที่วางสายยางนั้นเป็นจุดที่กระแสน้ำค่อนข้างแรง และกาลักน้ำ
ที่สำเร็จแล้วภายในสายยางจะมีแรงดูดน้ำอย่างต่อเนื่องเองตามหลักการ
ของธรรมชาติ

“พุทโธ ธัมโม สงโฆ ... เหนือฟ้ายังมีฟ้า..

เหนืออัยเย...ยังมีพระอาจารย์นันทญาณิ ผู้มีปัญญายิ่ง”

สาธุ... สาธุ... สาธุ

ถ้าสำคัญขันธ์ ๕ ก็อุปมาสมมติไว้	ถ้าไม่สำคัญ ก็หลุดพ้น
ถ้าหวั่นไหว ขันธ์ ๕ ก็อุปมาสมมติไว้	ถ้าไม่หวั่นไหว ก็หลุดพ้น
ถ้าตั้งมั่นกับขันธ์ ๕ ก็อุปมาสมมติไว้	ถ้าไม่ตั้งมั่น ก็หลุดพ้น
ถ้าหลงใหลในขันธ์ ๕	ก็อุปมาสมมติไว้
ถ้าไม่หลงใหลในขันธ์	ก็หลุดพ้น
ถ้าเฝ้าตัว ก็อุปมาสมมติไว้	ถ้าไม่เฝ้าตัว ก็หลุดพ้น



๘ ประกาศธรรม ๘

ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์มากมายจากการฟังธรรมของพระอาจารย์ เป็นความสุขแท้ สุขมาจากข้างใน สุขอย่างง่ายๆ สว่าง และสงบ เมื่อได้ ปัญญาของท่านมาชี้ให้เห็นตามเป็นจริง ว่าขันธ ๕ ก้อนทุกข์นี้ เป็นแค่นิน น้ำ ไฟ ลม ถูขี้ขี้ม และมีทุกข์โทษถึง ๔๐ อย่าง ยึดเอาอะไรไม่ได้เลย จิต เกิดดับตลอดเวลา ยึดไว้ไม่ได้ รับผิดชอบต่อกรรมเท่านั้น ให้รู้จักฉลาดใส่กุศล เข้าไปเรื่อยๆ ภาวนาปฏิบัติไปจนเป็นนิสัยสัญญา ความจำที่มั่นคง จิตที่ไม่ซัด สาย นิ่งสงบ จะเห็นอะไรได้ชัด เปรียบเหมือนคนที่ตั้งหน้าตรง ไม่หันไปมา ย่อมเห็นอะไรได้ชัด เห็นตามความเป็นจริงว่า มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิด และมีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับ ทุกข์คือสิ่งที่ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่แค่โยโยๆ เจ็บปวดถึงเรียกว่า “ทุกข์”

พระอาจารย์พูดเสมอว่า เมื่อได้ประโยชน์จากธรรมของพระพุทธเจ้า แล้ว **“จงอย่าเห็นแก่ตัว อย่าลืมพระคุณของพระพุทธเจ้า อย่าเฉื่อยชา”** ต้องทำประโยชน์ ต้องบอกต่อแก่ผู้อื่น ให้คำสอนของพระพุทธเจ้าคงอยู่ ต่อไปให้นานที่สุด เสื่อมช้าที่สุด ทำให้ลูกศิษย์คนนี้ รู้สึกเหมือนมีกล่องศีก กระหึ่มอยู่ในใจ (แม้ทัฬหกรรมกำลังออกครบเคลื่อนพล) ... ด้วย **“ความแกล้วกล้า อาจหาญในธรรม”** ของพระอาจารย์ ทุกครั้งที่พบเหตุการณ์ที่ไม่ ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านจะผ่าเปรี้ยง!! ทันที...ว่าสิ่งนี้ไม่ใช่ หรือไม่ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างไม่วิเคราะห์ใครทั้งสิ้น มีแต่ความ มุ่งหวังให้กลับมามีความคิดที่ถูกตรง ยากเหลือเกิน ที่จะมีผู้หญิงสักคนหนึ่ง ที่ยืนหยัดประกาศธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้ามาตลอด ๓๐ กว่าปี

หลายครั้งจะได้ยินพระอาจารย์กล่าวว่า **“ยังอยากจะกลับมาเกิดกัน อีกหรือ”** เกิดอีกก็ทุกข์อีก

หยุดเดินตามโลก เห็นความจริงว่า สังขารล้วนไม่เที่ยง เป็นอยู่อย่าง
เดิมไม่ได้ ยกเว้น นิพพานที่เป็นความเที่ยง เป็นความสุขอย่างยิ่ง เดินตาม
รอยพระอรียะ แล้วค้นพบความจริงอันสูงสุด คือ “พระนิพพาน” ที่อิสระ
หลุดพ้นจากสิ่งเกี่ยวโยงใดๆ เป็นอมตะ เป็นบรมสุขอย่างยิ่ง เห็นทุกข์
เห็นสุขใดๆ หากจะกลัวสิ่งใด หรือเปื้อนสิ่งใดในโลกนี้ “ก็จงกลัวและเปื้อนกับ
การเกิดเถิด”

ยากนัก...ที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา

ยากนัก...ที่จะได้พบครูบาอาจารย์ที่เป็นพหูสูตร

ยากนัก...ที่จะได้ฟังพระสัทธรรมแท้

และ ยากนัก...ที่ผู้หญิงจะได้ออกจากเรือนบวชตามรอยพระพุทธองค์

... ยากจริงๆ ...

๙ สิกขมานา วันแรม ๕ เดือน ๖ จัตวา ๒๕๓๓ ๙



๘๓ แมงป่องน้อยหาทางกลับบ้าน ๘๔

คืนวันหนึ่ง หลังทำวัตรเย็นและฟังธรรมจากท่านพระอาจารย์แล้ว ระหว่างที่จะเดินทางกลับกุฏิ ขณะนั้นฝนตกปรอยๆ ข้าพเจ้าส่องไฟฉายไป เห็นแมงป่องตัวน้อยตัวหนึ่งเดินลงทิศทางอยู่ ข้าพเจ้ามองดูอยู่เฉยๆ ขณะนั้นท่านพระอาจารย์เดินมาอยู่ข้างหลัง ท่านเห็นแมงป่อง (ญาณในความดับทุกข์เกิดขึ้นทันที) ท่านไม่รีรอ รีบช่วยเหลือแมงป่องน้อยทันที โดยนำร่มของท่านซ้อนแมงป่องตัวน้อยไปหาที่อื่นๆ ท่านไม่สนใจฝนที่ตกลงมาใส่ตัวท่านเลย

ข้าพเจ้ากับเพื่อนพรหมจรรย์จึงช่วยกันรีบกางร่มให้พระอาจารย์ ในขณะที่ท่านก็ประคองร่มที่มีแมงป่องตัวน้อยส่งไปอยู่ในที่ปลอดภัยและอบอุ่น ณ โคนต้นไม้ ทำให้ข้าพเจ้าได้แง่คิดว่าเราควรมีเมตตา แม้กับสัตว์ตัวเล็กตัวน้อย หรือถ้าเราช่วยเหลือได้ก็ต้องลงมือทำทันที

เรื่องนี้อาจจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แต่สำหรับข้าพเจ้าแล้ว รู้สึกประทับใจในความกรุณาของพระอาจารย์ที่มีต่อสัตว์น้อยใหญ่

สิทขมามา สิโรธัน สุสสถาน ๘๔

๙ กวาดให้เป็น ไม่ให้น้องมดเจ็บ ๙

วันหนึ่ง ขณะที่ข้าพเจ้ากวาดพื้นในสำนักงานมูลนิธิโรธาราม มีมดดำจำนวนมากบนพื้น ข้าพเจ้าก็ค่อยๆ กวาดมดเหล่านั้นไปที่ประตู ท่านพระอาจารย์ผ่านมาเห็น จึงแนะนำว่าให้เอาที่โกยผงมาตักมดแล้วนำไปไว้ข้างนอก ข้าพเจ้านึกแวบขึ้นมาได้จึงพูดว่า “ค่ะๆ กวาดแบบนี้มดจะเจ็บ” และได้ทำตามคำแนะนำของท่านพระอาจารย์ทันที

หลังจากนั้นข้าพเจ้ามาวิเคราะห์จากเหตุการณ์นี้ ซึ่งเป็นเรื่องเล็กๆ ที่เหมือนเราควรจะได้รู้ได้ แต่ ด้วยอวิชชามาบังตา และปัญญาทางธรรมยังน้อยนัก ท่านพระอาจารย์จึงได้ช่วยชี้ขุมทรัพย์ให้ นี่ก็เป็นอีกเหตุการณ์หนึ่งที่ข้าพเจ้าประทับใจความมีเมตตาและปัญญาที่ท่านพระอาจารย์ชี้แนะให้กับลูกศิษย์

ข้าพเจ้ากราบขออนุโมทนากับท่านพระอาจารย์ที่ท่านได้เมตตากับทุกชีวิต ท่านทำให้ดู มีความสุขให้เห็น เป็นแบบอย่างที่ดีอยู่เสมอ

๙ สิกขมานา สีโรชินี สุขสถาน ๙



กาใจ อนิจจัง

ก่อนลงปรก ไม่เที่ยง

กาใจ ทุกข์

ก่อนลงปรก เป็นอรูปอย่างเดิมไม่ได้

กาใจ อนัตตา

ก่อนลงปรก ไม่เป็นฉัน ไม่เป็นเธอ

ไม่เป็นใครทั้งสิ้น

มโน อนิจจัง

จิตใจ....ไม่เที่ยง

มโน ทุกข์

จิตใจ....เป็นอรูปอย่างเดิมไม่ได้

มโน อนัตตา

จิตใจ....ไม่เป็นฉัน ไม่เป็นเธอ ไม่เป็นใครทั้งสิ้น



๙ พระอาจารย์นักวิทยาศาสตร์ ๙

“โลกนี้ไม่น่าอยู่เลย ได้พื้นโลกเป็นลูกไฟเคลื่อนไหวตลอดเวลา พื้นดินเกิดจากการเย็นตัวของก้อนไฟที่อยู่ใต้ผิวโลก ลาวาไหลตลอดเวลา ดินตั้งอยู่บนน้ำ น้ำตั้งอยู่บนลูกไฟ แกนโลกร้อนมากถูกหลอมเหลวอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ เปลี่ยนแปลงตลอด ไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยง ... ที่เกาะบิกไอลแลนด์ มีทั้งหิมะตกและภูเขาไฟปะทุ ... เป็นมหากุศรูปรู ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็แค่นั้น เราเป็นสิ่งมีชีวิตตัวเล็กๆ หนึ่งชีวิตของเรามีค่าเท่ากับชีวิตสัตว์ทั่วไป เกิดแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ และตาย เป็นเพียงฝุ่นธุลีที่ไร้สาระ จะตายเมื่อไรก็ไม่รู้ ... จงละอัสมีมานะ ว่ามีเราเป็นเรา ความจริงแล้วไม่มีอะไรเป็นของเราได้เลย... มันเปลี่ยนสภาพจากสิ่งหนึ่งไปเป็นอีกสิ่งหนึ่งเท่านั้น เอาอะไรไปไม่ได้ มีเพียงรูป จิต เจตสิก เท่านั้น เกิด-ดับ ตลอดเวลา จึงไม่มีเราในโลกนี้ ไม่มีเราในโลกหน้า ไม่มีเราในระหว่างโลกทั้งสอง นี่คือที่สุดแห่งทุกข” ... เรื่องแบบนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ได้ แต่มนุษย์ทั่วไปไม่สามารถรู้เองได้ พระอาจารย์ก็เป็นนักวิทยาศาสตร์ ท่านถ่ายทอดเรื่องนี้ได้อย่างแจ่มชัด เห็นเป็นภาพ

ที่ผ่านมา เราเชื่อความคิดตัวเองตลอด เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของโลก มาทำเป็นฉัน ทำเป็นเธอ ที่จะท่องเที่ยวทั่วโลก เพื่อจะกินอาหารรสเลิศ เพื่อจะขับรถโก้หรู เพื่อมีบ้านหลังงาม เพื่อตอบสนองความอยากที่เติมไม่เคยเต็ม ได้สิ่งนี้แล้วก็อยากได้อีกขึ้นๆ มากยิ่งขึ้นไปอีก ตอบตัวเองไม่ได้ว่าอะไรคือที่สุด สุดท้ายเวลาหลบตา ก็หายไปหมด เวลานอนหลับก็ลืมหมด...เอวังเอาอะไรไปไม่ได้เลยจริงๆ ไม่ว่าสุขสุดสุด หรือ ทุกข์แสนทุกข์ ... นี่เป็นคำสอนของพระอาจารย์ ที่ดังก้องในหู เวลาที่กิเลสตัณหาเรียกร้อง “มาสิ มาดูฉัน มาถึงที่นี่ แล้วไม่ไปดูสิ่งนั้น สถานที่แห่งนั้น จะถือว่ายังมาไม่ถึงนะ”

พอกันที่ไม่มีกิจที่จะต้องไปเที่ยวไหนอีกแล้ว จริงจริงแล้วเราไม่เคยได้อะไรเลย สิ่งนั้นเกิดมา แล้วสิ่งนั้นก็ดับไปเป็นธรรมดา...ตาไม่เคยจะได้รูป ไม่ว่าถูกใจหรือไม่ถูกใจ...

พระอาจารย์สอนให้เลือกเดินบนหนทางอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้ใส่ใจในอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นวิธีเดียวที่จะได้พบความสุขอย่างยั่งยืน คือ พระนิพพาน

**“จะคิด...ก็ให้คิดเรื่องอริยสัจ ๔ จะพูดก็ให้พูดเรื่องอริยสัจ ๔
จะทำ...ก็ให้ทำเรื่องอริยสัจ ๔ จะช่วยเหลือใครก็ให้ช่วยด้วยอริยสัจ ๔”**

๓๑ หลบร้อนเข้าถ้ำ ๓

ก่อนบวชเมื่อเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๖ อากาศร้อนมาก มีโยมมาเล่าให้พระอาจารย์ฟังว่ามีถ้ำใกล้ๆ พระอาจารย์จึงตัดสินใจไปเยี่ยมชม พบว่าภายในถ้ำก็มีการเข้าทรงบวงสรวง เจ้าแม่จามเทวี พญานาคา เสียงดังแสบหู ควันธูปโขมก ดูวุ่นวายวุ่นวาย พระอาจารย์กับลูกศิษย์เดินเข้าไปเงียบๆ ไปนั่งสวดมนต์ เข้าไปกราบพระสงฆ์ สันทนาธรรมเล็กน้อยเสร็จแล้วก็กราบลา นี่เป็นการสอน คือ “ทำให้ดูว่า การนั่งแบบสมณะนั้นเป็นเช่นไร” ไม่ว่าสถานการณ์รอบข้างจะเป็นอย่างไร ใครจะคิดอย่างไร จะทำอะไรก็เรื่องของเขา แต่เราเป็นผู้สงบดีแล้ว ปฏิบัติดีแล้ว เราจะไม่ออกนอกมรรค (อริยมรรคมีองค์ ๘) ... สิ่งใดที่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน ไม่ได้บัญญัติไว้ เราก็ไม่ต้องไปใส่ใจ ไม่เข้าใกล้ ไม่ส้องเสพสิ่งนั้น ... สิ่งที่ไม่ได้เป็นไปเพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ... สาธุ

๙ ชีวิตให้อ้าว...ให้อ้าว ๙

เพื่อนกัลยาณมิตรถามว่า “ท่านบุญฯ บวชแล้วเป็นอย่างไรบ้าง?” มันบอกไม่ถูก รู้แต่ว่ามัน ให้อ้าว..ให้อ้าว.. มันเบา มันโล่ง มันเย็น มันมีความสุข มันสว่าง มันสงบดี เป็นชีวิตที่ไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน ตอนนั้นข้าพเจ้ายืนอยู่หน้าเต็นท์ ขณะนั้นเราออกธุดงค์ที่ป่าลำไยกัน ตอบไปแบบไม่ได้คิดอะไรมาก รู้สึกอย่างไรก็บอกอย่างนั้น ทำให้ข้าพเจ้าคิดถึงหน้าของพระอาจารย์พร้อมกับประโยคที่ว่า **“ชีวิตทางโลกมันไม่มีวันจบ แต่ชีวิตทางธรรมมันมีวันจบ”** ... นี่เป็นคำพูดของพระอาจารย์ที่ทำให้ตัดสินใจออกบวช และคิดไม่หวนกลับไปครองเพศฆราวาสอีกเลย ตอนนี้ข้าพเจ้าเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง แท่งตลอด ถึงอรรถและพยัญชนะนี้แล้ว ได้เข้าถึงในใจ และได้สัมผัสพิสูจน์รู้ด้วยตนเองแล้วว่า

“ชีวิตฆราวาสคับแคบเป็นทางมาแห่งธุลี บรรพชาเป็นทางโปร่งโล่งจริงๆ ”

(* หมายเหตุ : ประโยคนี้ หลวงปู่ชา สุภทฺโท กล่าวกับ น.ส.รุ่งเดือน สุวรรณ เมื่อครั้งไปกราบเรียนถามว่าเธอควรจะบวชดีหรือไม่ นอกจากนี้เมื่อครั้งที่ น.ส.รุ่งเดือน สุวรรณ ตัดสินใจจะบวชเป็นแม่ชี โดยมีครูบาพรหมจักร เป็นผู้บวชให้ ท่านได้ให้อวาทว่า “ถ้าคิดจะบวชไม่ต้องสีก ถ้าคิดจะสีกก็ไม่ต้องบวช”)

๙ สิกขมานา นุตเทริกา จันทรศรี ๙



สัญญา (ความจำ) วิปัสสนา

คือ ความจำที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง มี ๔ อย่าง

๑. จำสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่า เที่ยง
๒. จำสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่า สุข
๓. จำสิ่งที่เป็นอนัตตา คือ ไม่เป็นบุคคล ไม่เป็นของๆบุคคล
ว่าเป็นอัตตา
๔. จำร่างกายที่ไม่สวยงาม ว่า สวยงาม



๒๐ คลิกรากจากครู ๒

ปิดเทอม ม.๑ พ.ศ. ๒๕๕๒ ด.ญ.จิรนุช อุตตม มาเข้าค่ายเด็กที่
นิโรธาราม เป็นครั้งที่ ๒

“แต๊งๆๆ เอ้า...เด็กๆ เข้าศาลาได้แล้วลูก วันนี้พระอาจารย์เมตตา
มาสอนพวกหนูด้วย” ... ตอนนั้น ด.ญ.จิรนุช ตื่นเต้นมากเพราะยังไม่เคย
รู้จักพระอาจารย์เลย จึงรีบเข้าไปนั่งมองหน้าพระอาจารย์ด้วยความอยากรู้
อยากเห็น! พอทุกคนในค่ายเด็กมาพร้อมกันแล้ว ผู้นำ นำกราบเคารพศีล
เคารพธรรมท่านพระอาจารย์เสร็จ พระอาจารย์ก็เริ่มทักทายเด็กๆ ด้วย
ความเมตตา ตอนนั้น ด.ญ.จิรนุช นั่งจ้องพระอาจารย์ตาเขม็งเลย เพื่อรอดู
การแสดงธรรม และก็เป็นที่ประทับใจมาก จำได้แม่นจนถึงทุกวันนี้ พระ
อาจารย์สอนเรื่องกรรมและผลของกรรม ว่าทำดีได้ดีอย่างไร ทำชั่วได้ชั่ว
อย่างไร? โดยอุปมาเหมือนกับการปลูกต้นมะม่วงว่า เมื่อปลูกต้นมะม่วงก็จะ
ได้รับดอก รับผลจากต้นมะม่วงนั้นแหละ เช่น คนขายมะม่วงก็ต้องการลูก
มะม่วงที่ลูกโตสมบูรณ์ หอม หวาน อร่อย จึงลงมือหาเมล็ดมะม่วงมาปลูก
และเมื่อปลูกมะม่วงแล้ว ต้องหมั่นรดน้ำ ให้ความดูแลเอาใจใส่ จนในที่สุด
ต้นมะม่วงก็ออกดอกออกผลมากมาย สามารถเก็บมากิน และเก็บไปขายได้
สมตามปรารถนา ทีนี้แหละ คนขายมะม่วงก็ได้เงินจนร่ำรวย มีกิน มีใช้...

เช่นเดียวกัน... ถ้าหากว่าพวกเราปลูกแต่ความดีลงไปໃใจ ทำดี
พูดดี คิดดีบ่อยๆ ซ้ำๆ ผลที่จะได้รับแน่นอนว่าเป็นผลดี เป็นผลแห่ง
ความสุข ความสบายใจ แต่ก็อย่าเพิ่งใจร้อนไปว่าทำดีกับคนนี้ต้องได้รับ
ผลจากคนนี้เท่านั้น เพราะมันทำให้ทุกข์ฟรี ขนาดปลูกมะม่วงลงในดิน ผล
ยังออกบนต้นมะม่วงโน่นเลย ดังนั้น การทำความดี อาจจะทำกับนางหนึ่ง
แต่ได้รับผลจากนาง ๗๘ ก็ได้

การทำดีไม่ใช่เรื่องการหวังผลตอบแทน แต่เน้นไปที่จิตที่ตีงาม ที่ทำด้วยความเชื่อในกฎแห่งกรรมว่า ทำดี ได้ดีแน่นอน ทำชั่ว ได้ชั่วแน่นอน ซึ่งพวกเราต่างก็เคยทำทั้งดี ทั้งชั่ว และเห็นได้ด้วยตัวเองว่า ทำชั่วแล้วมันทุกข์อย่างไร ทำดีแล้วมันดีอย่างไร เพราะฉะนั้น การทำความดีที่ ไม่มีจิตคิดอยากจะได้ผลตอบแทนจากใคร จึงเป็นความดีที่สามารถทำได้กับทุกคน ไม่เลือกเฉพาะเจาะจงใครคนใดคนหนึ่ง เป็นความดีที่ทำแล้วสบายใจ เบิกบาน ผ่องใส โดยรู้เรื่องเหตุเรื่องผลเป็นอย่างดี จึงหลีกเลี่ยงเหตุชั่วโดยเด็ดขาด เพราะไม่รู้ว่าทำเหตุชั่ววันนี้แล้วผลที่ตามมาจะทุกข์อีกนานเท่าไร ปัจจุบันจึงเข้าใจและยอมรับว่า ผลวิบากที่ได้รับทุกวันนี้ ล้วนเกิดจากเหตุทั้งนั้น จึงไม่โศกเศร้าเสียใจเมื่อเผชิญผลชั่ว และไม่โลดเมือได้รับผลจากกรรมดีที่เคยทำไว้ แต่มีจิตที่เป็นอุเบกขา ไม่ประมาทกับชีวิต มุ่งให้ใจเกิดกุศลเท่านั้นก็พอแล้ว

ท่านยังสอนธรรมชาติของจิตอีกว่า **จิตรับได้ที่ละอารมณ์ คือ ขณะที่เกิดดี ไม่มีทางเด็ดขาดที่ความคิดชั่วจะเกิดพร้อมกัน** เหมือนฝาแก้ว ... ถ้าเอาฝาแก้วสีขาวมาปิดปากแก้วแล้ว ร้อยเปอร์เซ็นต์ว่าฝาสีดำไม่มีสิทธิ์ปิดแก้วได้ แต่ยังสามารถสลับฝาปิดได้นะคะ ดังนั้น ควรหมั่นให้ความคิดดีเกิดที่จิตบ่อยๆ จนชำนาญ ความชั่วทั้งหลายก็จะไม่สามารถรบกวนจิตใจได้

จากนั้น พระอาจารย์ก็ทำให้เห็นภาพชัดเจนมากขึ้นด้วยการยื่นขึ้นพร้อมกับเรียกท่านภิกษุณีเมธิกา (ขณะนั้นเป็นสามเณรีเมธิกา) หรือครูน้อยของเด็กๆ ให้มาช่วยเป็นตัวละคร โดยให้ท่านเมธิกาเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งความดี ส่วนพระอาจารย์เป็นผลที่เกิดจากการปลูกเมล็ดนั้น!

“อ้าว เด็กๆ จำภาพนี้วันนะ” ว่าแล้ว พระอาจารย์ก็เอามือแตะไหล่ท่านเมธิกา เมื่อท่านเมธิกาก้าวไปข้างหน้า พระอาจารย์ก็จะก้าวไปแทนที่ท่านเมธิกาไปเรื่อยๆ พร้อมกับอธิบายว่า...

“นี่นะเด็กๆ ถ้าลูกปลูกเมล็ดแห่งความดี สิ่งที่จะตามมาก็คือผลแห่งความดี ผลแห่งความสุขนะ มันไม่ได้หนีไปไหนเลย จงตั้งใจปลูกแต่ความดีนะลูก แล้วชีวิตของหนูทุกคน จะมีความสุข”

หมุนเวลาย้อนกลับไปในขณะที่พระอาจารย์อธิบายพร้อมทำท่าทางประกอบ ตอนนั้น ด.ญ.จิรนุช ถึงกับน้ำตาไหลพรากๆ ออกมาอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน จากตาที่จ้องเขม็งก็เริ่มอ่อนโยนลง จากจิตที่ตึกตึก ก็เริ่มสงบลงจากความเจ็บปวดทางกายที่เกิดจากการนั่งพับเพียบ ก็หายไป ร่างกายเบาสบาย รู้สึกถึงจิตที่สดชื่น ฉ่ำเย็น มีความสุขอยู่ภายใน (มารู้ภายหลังว่า นั่นคือ ปิติ นั่นเอง)

ทุกวันนี้พอเจอตันมะม่วงที่ไร จิตก็มักจะแล่นไปนึกถึงเหตุการณ์ครั้งนี้น้อยๆ เพราะเป็นครั้งแรกที่ได้รู้จักและได้ฟังธรรมจากพระอาจารย์ นี่เป็นความประทับใจในคำครูสอนที่มาเตือนสติบ่อยๆ ก่อนจะคิดจะพูดหรือจะทำอะไรในสมัยที่ยังเป็นนักเรียนชั้น ม.๑ จึงขอเรียกคำสอนนี้ว่า **“คลิกแรกจากครู”**

สามเณรี จิรนุช อุทมะ

ถาม : อริยมรรคมีองค์ ๘ จะบริบูรณ์ได้อย่างไร

ตอบ : ต้องทำสัมมาทิฏฐิให้บริบูรณ์ อริยมรรคมีองค์ ๘
จึงจะบริบูรณ์



๙ อภิธรรมนอกตำรา ๙

หลังออกพรรษา ๒๕๕๖ ข้าพเจ้าได้ติดตามพระอาจารย์ไปจาริกที่ป่าช้า บ้านแม่เตี้ยะ พอเลิกทำเลและกางกลดเสร็จเรียบร้อยแล้ว กะว่าจะเดินจงกรม นั่งสมาธิ...แต่ก็ไม่สำเร็จ พยายามนึกถึง “นิโรธ” (ความดับ) ที่พระอาจารย์เคยสอน ก็นึกไม่ออก นั่งสมาธิเจริญอานาปานสติก็ไม่สงบ จึงเริ่มหงุดหงิดว่า เอ๊ะ! เราเป็นอะไร? จนต้องเลิกภาวนา แล้วเดินออกไปที่ศาลาด้านนอกเพื่อเปลี่ยนอารมณ์...พอผ่านที่พักของพระอาจารย์ เห็นท่านกำลังใช้เชือกฟางมัดผ้าใบติดกับต้นไม้เพื่อใช้บังแดดอยู่ ข้าพเจ้าจึงเดินเข้าไปช่วย ขณะจะเดินกลับ พระอาจารย์ก็สอนข้าพเจ้าว่า “**เอาแค่นี้พอเธอ... ๔ ข้อ**” จากนั้นท่านก็ยกมือขึ้น พร้อมชู ๔ นิ้ว “**นี่ะ จิต เจตสิก รูป ไม่เกี่ยวโยงกัน ให้ใส่ใจ แล้วตามดูตามเห็นแค่นี้ว่า...**

๑. จิต เกิดแล้ว จิตก็ดับ

๒. เจตสิก อาศัยจิตเกิด เกิดแล้วก็ดับไปพร้อมจิต

๓. รูปเกิด รูปก็ดับ เพราะจิตดับ ไม่มีจิตไปรู้รูป รูปก็ไม่ปรากฏ

ทั้งหมดนี้ คือ จิต เจตสิก รูป มันไม่เกี่ยวโยงกัน (นิพพาน คือ ไม่มีสิ่งเกี่ยวโยง)”

“ไป...ไปเห็นชะลูก”

“สาธุค่ะ พระอาจารย์ ขอบพระคุณค่ะ” กราบพระอาจารย์แล้ว ข้าพเจ้าก็เดินกลับที่พักอย่างโปลงโล่ง สบายใจ

เมื่อพระอาจารย์ย้ำสอนให้ใส่ใจในความจริง ขณะที่ฟัง ก็พยายามตามดูตามเห็น ทำให้เข้าใจว่า “อ้อ ! ความจริงมันมีของมันอยู่แล้วอย่างนี้

เป็นปกตินี้มา พระอาจารย์ก็สอนเหมือนเดิมนั้นแหละ แต่เพราะไม่ใส่ใจในสิ่งที่ควรใส่ใจ จึงออกจากทุกข์ไม่ได้”

ตอนนี้ นึกถึง “นิโรธ” ออกแล้ว รู้สึกสดชื่นแล้ว โล่งใจแล้ว สบายใจแล้ว ขณะที่จิตมีความรู้ประกอบอย่างนี้ ทำให้สามารถมองเห็นเหตุเกิดทุกข์ได้ ว่า ที่ทุกข์ก็เพราะมีเหตุเกิดทุกข์นั่นเอง แต่ตอนที่ไม่เห็นว่าเป็นเพียงจิต เจตสิกก็เป็นเพียงเจตสิก รูปก็เป็นเพียงรูป จิต เจตสิก รูปนี้เกิดแล้วดับ ไม่สามารถยึดอะไรมาเป็นของเราได้ ไม่สามารถเกี่ยวโยงกันได้ ก็จะตกอยู่ในภาวะเหมือนจมอยู่ในทะเลดำ ออกไม่ได้เสียที แต่เมื่อได้ฟังธรรมก็ทำให้เห็นถึงความอัศจรรย์ของคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สามารถแก้ปัญหาทั้งหมดที่เกิดจาก อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ทำให้เจอความสุขได้ง่ายๆ ... จากที่รู้สึกเศร้าหมองก็เบิกบานได้ จากร้อนรกรักเย็นลงได้ จากไม่ชัดเจนก็ชัดเจนได้ “โอ้ ถึงว่าทำไมพระอาจารย์จึงสอนแล้ว สอนอีกในเรื่องความดับ”

คำสอนของพระอาจารย์ช่วยแก้ไขสภาพของจิตที่จม จนหลุดโล่งและทำให้ได้คำตอบว่า วิถีชีวิตของทุกคนต้องปฏิบัติให้ครบตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้น จึงจะถึงที่สุดแห่งทุกข์ที่ไม่ต้องวนกลับมาทุกข์ซ้ำซากอีก และการทำอย่างนี้เท่านั้นที่จะทำให้ชีวิตอยู่เป็นสุข... นี่แหละ ชีวิตที่พระพุทธเจ้าดำเนินมาดีแล้ว เลิศที่สุดแล้ว คิดแล้วก็ดีใจที่มีโอกาสได้มาบวช ดีใจที่ยังมี ครูบาอาจารย์คอยสั่งคอยสอน ดีใจที่ยังมีหมู่คณะช่วยขัดเกลา ดีใจที่ได้รู้ความจริงว่าอะไรเป็นอะไร ดีใจที่สุดคือ พบคำตอบแล้วว่าชีวิตนี้จะพ้นทุกข์ได้อย่างไร

เย็นวันนั้น ข้าพเจ้าเดินเข้าไปขอบพระคุณพระอาจารย์ และบอกท่านว่า เข้าใจแล้วค่ะว่า จิต เจตสิก รูป ไม่เกี่ยวโยงกันค่ะ...

พอดีพระอาจารย์จะกลับวัด ข้าพเจ้าจึงเดินกลับพร้อมท่าน ขณะที่เดินตามก็คิดในใจว่า จะไม่ถามอะไร เพราะวันนี้พระอาจารย์สอนลูกศิษย์มาทั้งวันแล้ว...แต่ถึงอย่างนั้น พระอาจารย์ก็ยังเมตตาสอนให้เห็นความดับ ขณะก้าวเดิน ท่านสอนว่า ขณะที่เดินก้าวไปแต่ละก้าว จิตที่มารู้การก้าวก็ดับไปๆ วิญญาณดับ นามรูปก็ดับ ขณะที่รู้อยู่ เห็นอยู่อย่างนี้ ก็เลสทุกตัว ไม่มีสังโยชน์ อนุสัย อาสวะ ก็ไม่มี ไม่มีอะไรเลย เพราะวิญญาณดับไม่เหลือ ...ฟังแล้ว ใส่ใจตามดู ก็เห็นอย่างนั้นจริงๆ เข้าใจแล้วว่า... **“สมยวิมุตติ”** (หลุดพ้นชั่วขณะ) มีจริงๆ

เดินไปสักพัก พระอาจารย์ให้ท่องบาลีไวยากรณ์ ข้าพเจ้าท่องถูกบ้าง ผิดบ้างเพราะไม่แม่นยำ แต่ก็มีความสุข เรื่องใดที่ยังท่องไม่ได้ก็รับไปใส่ใจจดจำ ให้คล่องปากขึ้นใจ ผิดพลาดตรงไหน ก็แก้กันไป รู้สึกว่าชีวิตที่ดำเนินตามรอยพระพุทธเจ้า ช่างมีความสุขจริงๆ ... เดินไปถึงวัด เจอเจตีย์ก็กราบก็ไหว้ และอธิษฐานจิต ในแต่ละวันมีแต่กุศล มีแต่ความสุขสงบ...ในแต่ละวันได้มีโอกาสเรียนธรรมะ อันเป็นธรรมะที่ดับทุกข์ได้จากความรู้ในความจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในคำสอนที่ครูทางธรรมผู้เสียสละท่านนี้ “พระอาจารย์ภิกขุณี รุ่งเดือน นันทญาณิ (สุวรรณ)” ได้หยิบยกมาเปิดเผยแก่ศิษย์ นั่นคือ วิชาที่ “เลิศ” ในโลก

สามเณรี จีรณข อุตมะ

๙๐ วิชาที่ “เลิศ” ในโลก ๙

วิชาที่ครูมอบให้ คือความรู้ที่พระพุทธเจ้าได้มอบผ่านพระสาวมาเป็นเวลายาวนานกว่า ๒๖๐๐ ปี จนมาถึงทุกวันนี้ มรดกแห่งธรรมถูกสืบทอดโดยพระอาจารย์ ท่านเป็น “ครูที่ให้ความรู้เรื่องความดับทุกข์” ผู้ทุ่มเททั้งร่างกาย และแรงใจในการสอนศิษย์โดยผ่านการพิสูจน์จากวิถีชีวิตของท่านเองมานานกว่า ๓๐ ปี

ความอัศจรรย์ของคำสอนที่พระอาจารย์ได้เมตตานำมาเปิดเผยนั้นมีอิทธิพลทำให้จิตของบุคคลที่ไม่เลื่อมใส เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัย ทำความเห็นผิดให้เห็นถูกต้อง และเกิดความเบิกบานในธรรม เกิดความสบายใจ เห็นทางออกจากวังวนแห่งวัฏฏะที่น่ายุ่งเหยิง เพราะการแสดง บอกสอน ทำให้เข้าใจง่ายในเรื่องขั้นธ ชาติ อายุตนะ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น ที่พระอาจารย์ย้าสอนแล้ว ย้าสอนอีก อย่างไม่รู้สึกเบื่อที่จะสอน

การออกบวชประพตติพรหมจรรย์ตามรอยพระพุทธเจ้าทำให้ได้พบวิถีชีวิตที่มีความสุขที่สุดที่เคยได้สัมผัสมา เพราะมีครูบาอาจารย์ที่สอนให้มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ไม่ใช่เอาใครคนใดคนหนึ่งมาเป็นที่พึ่ง ... เพราะขั้นธ ๕ ไม่สามารถเป็นที่พึ่งที่แท้จริงให้กับชีวิตได้ สิ่งที่ท่านพระอาจารย์นำมาสั่งสอน ท่านพูดเสมอว่า นี่คือนพระธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เป็นพระพุทธพจน์ “ไมใช่นันทญาณิพจน์” ให้พวกเรานำธรรมะมาเป็นที่พึ่งของใจ เพราะเมื่อพึ่งสิ่งเหล่านี้แล้ว ชีวิตก็สามารถพ้นจากความทุกข์ได้

เมื่อได้มาใช้ชีวิตอยู่ที่ “นิโรธาราม” เห็นว่า พระอาจารย์ถือธรรมเป็นใหญ่ ใช้ธรรมวินัยมาปกครองหมู่คณะให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบร่มเย็น

เกิดเป็นสังขะที่ติงาม ท่านสามารถยังประโยชน์สุขให้สำเร็จแก่ทุกสถานที่ที่ท่านไป และช่วยดับทุกข์ให้ทุกคนที่ท่านพบ แม้แต่ต้นไม้ที่ขาดแคลนน้ำในฤดูแล้งท่านก็ดูแลด้วยวิธีพาน้ำเหมืองลงสู่สระเก็บน้ำอย่างมีประสิทธิภาพ คือให้น้ำค่อยๆ ซึมผ่านลงดิน จึงได้ทั้งน้ำเก็บไว้ใช้ และได้ทั้งความมีชีวิตชีวาของต้นไม้ ชี้ให้เห็นว่า...ท่านทำอะไรก็ทำอย่างมีประสิทธิภาพ ยังประโยชน์ให้ได้แม้กับต้นไม้ที่ไม่มีชีวิต

เวลาที่พระอาจารย์มีกิจไปที่อื่นเป็นเวลานาน ท่านสอนลูกศิษย์ให้เก็บเพชรเก็บพลอยจากกาย เวทนา จิต ธรรม คือ ให้มีสติปัฏฐาน ๔ เป็นที่โคจรหรือเป็นที่ไปของจิต ให้สติคอยระลึกร้อยๆ ว่า ...

กาย เป็นเพียงก้อนสกลปรกที่ไม่น่าเพลิดเพลินยินดี

เวทนา เป็นเพียงความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ที่สลับไปมาเหมือนลมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยง ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

จิต เป็นเพียงสิ่งที่รู้อารมณ์ รู้แล้วก็ดับไป ไม่สามารถยึดครองเอาจิตมาเป็นของฉันได้

ส่วน...**ธรรม** เป็นเพียงธัมมารมณ์ที่เกิดที่ใจ กระทบที่ใจ แม้ธรรม ก็ไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับไปๆ

มี กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้สติเข้าไปอาศัยเกิดระลึกรู้ตามความเป็นจริงเท่านั้น เพราะขณะที่สติเกิด ก็เลสทุกตัวไม่สามารถอาศัยจิตเกิดได้ ท่านสอนให้ฝึกบ่อยๆ อย่างนี้... เก็บเพชรเก็บพลอยไปเรื่อยๆ อย่างนี้... ชีวิตจะพ้นจากความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจ และจะร่ำรวยความสุขที่ได้เห็นความจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน นี่เป็นอุบายที่ทำให้ลูกศิษย์อยู่อย่างมีสติ ไม่เหงา ไม่อแง คลายความคิดถึงพระอาจารย์ด้วยการเอาธรรมมาเป็นที่พักของใจ

แม้ในเวลาที่ถูกทุกข์ทรมานสขยี้ใจจนหน้าบูด หน้าบึ้ง พระอาจารย์จะสอนให้ออกจากทุกข์ได้ เวลาที่มีสุขโสมนัสจนลึงโลด ท่านจะเตือนให้มีสติ เวลาที่ความเฉย (อุเบกขา) เกิดร่วมกับโมหะ ความโง่เขลาสิ่งใจ ท่านก็คอยกระตุ้นให้มีความรู้ที่ฉลาดประกอบกับจิตนิ่งๆ

ท่านพร่ำสอนเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เห็นว่าชั้น ๕ แต่ละชั้นไม่เที่ยง ชั้น ๕ แต่ละชั้นเป็นอยู่อย่างเดิมไม่ได้ และชั้น ๕ แต่ละชั้นไม่เป็นฉัน ไม่เป็นเธอ ไม่เป็นใครทั้งสิ้น พร่ำสอนให้ละความอยากที่เป็นเหตุเกิดทุกข์ พร่ำสอนให้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ถูกตรงในอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหนทางให้ถึงความดับทุกข์ และพบความสุขอันเกษม พ้นจากเครื่องเกี้ยวโยงทั้งปวง เพราะจิตมีปัญญาเกิดร่วม

ไม่ว่าจะเกิดปัญหาอะไร หลักธรรมของพระพุทธเจ้าสามารถเปลี่ยน “ห” หีบ เป็น “ญ” ญิง ได้ เปลี่ยนจากปัญหา...เป็นปัญญา โดยการเรียนรู้ถึงรากเหง้าของปัญหาทั้งหมด นั่นก็คือ อวิชชา (ความไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔) แล้วตัดรากเหง้าที่เสีย ... ไม่ว่าจะมีเรื่องราวอะไรเกิดขึ้น พระอาจารย์จะเตือนสติให้ใช้ปัญญาในการแก้ปัญห ทำให้รู้ว่าธรรมชาติของพระพุทธเจ้าไม่ใช่แค่ตัวหนังสือแห้งๆ ในพระไตรปิฎก แต่เป็นสิ่งที่มีความอัศจรรย์แฝงเร้นอยู่ และสามารถนำมาใช้ดับทุกข์ได้จริงในชีวิตประจำวัน

การบวชในพระพุทธศาสนา ช่วยพิสูจน์สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ทำให้ชีวิตเริ่มดีขึ้นตามลำดับเมื่อได้ทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ทำให้ซาบซึ้งถึงพระปัญญาคุณ พระปริสุทธิคุณ และพระกรุณาคุณ อันหาประมาณมิได้ของพระพุทธเจ้า ยิ่งได้อยู่กับพระพุทธเจ้า ก็ยิ่งเป็นสุข ยิ่งอยู่ก็ยิ่งทำให้เห็นคุณค่าของชีวิตพรหมจรรย์ ยิ่งอยู่ก็ยิ่งทำให้ได้รู้ว่า การได้มาซึ่งผ้ากาสาวพัสตร์เป็นสิ่งที่เลิศจริง ๆ

ขอกราบขอบพระคุณพระพุทธเจ้าด้วยเศียรเกล้าที่เป็นครูผู้สอนใน
สิ่งที่เลิศที่สุดในโลก

กราบขอบพระคุณพระอาจารย์นันทญาณิ อย่างสูงสุด ที่นำคำสอน
ของครูผู้เลิศมาสอนศิษย์ขอบพระคุณในความอุตสาหะ ที่ไม่เบื่อในการ
พร่ำสอนศิษย์ ขอบพระคุณที่ให้โอกาสได้เรียนวิชาที่ “เลิศ” ที่สุดในโลก คือ
วิชา อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา อันเป็นวิชาที่สามารถทำทุกวิชาทางโลกที่
น่าปวดหัว ให้จบลงได้

ฐาตุ จิรฺ สตํ ธมฺโม ธมฺมทรรฺธา จ ปุคฺคฺลา

ขอธรรมของสัตตบุรุษทั้งหลาย จงตั้งอยู่นาน
อนึ่ง ขอบุคคลทั้งหลายผู้ทรงไว้ซึ่งธรรม จงดำรงอยู่นาน

สงฺโฆ โหตุ สมฺคฺโคว อตฺถาย จ หิตาย จ

ขอหมู่คณะสาวกของพระพุทธเจ้า จงมีความสามัคคีพร้อมเพรียงกัน
ในอันทำซึ่งประโยชน์ และสิ่งอันเกื้อกูลเกิด

อมฺเห รกฺขตุ สทฺธมฺโม สพฺเพปิ ธมฺมจารีโน

ขอพระลัทธิธรรมจงรักษาไว้ซึ่งเราทั้งหลาย
แล้วจงรักษาไว้ ซึ่งบุคคลผู้ประพฤติซึ่งธรรมแม้ทั้งปวง

วุฑฺฒิ สมฺปาปุณฺณยยาม ธมฺเม อริยฺบพฺเวติเตติ.

ขอเราทั้งหลายพึงถึงพร้อมซึ่งความเจริญในธรรม
ที่พระอริยเจ้าประกาศไว้แล้วเกิด ดังนี้

มราวาสธรรม ๔

(วิธสร้างสุขในชีวิตชาวบ้าน)

๑. เพราะรู้จริง (สัจจะ)
๒. จึงฝึกตน (ทมะ)
๓. ด้วยความอดทน (ขันติ)
๔. และเสียสละ (จาคะ)



นี่คือ... ธรรมะของชาวบ้าน

ถ้ารู้จริงมาก...

ก็ฝึกตนมาก ก็อดทนมาก ก็เสียสละมาก ก็พ้นทุกข์มาก

ถ้ารู้จริงน้อย...

ก็ฝึกตนน้อย ก็อดทนน้อย ก็เสียสละน้อย ก็พ้นทุกข์น้อย

ถ้าไม่รู้จริง...

ก็ไม่ฝึกตน ก็ไม่อดทน ก็ไม่เสียสละ ก็ทุกข์แน่นอน

๘๐ พระอาจารย์ผู้เป็นยิ่งกว่าครู ๘

เมื่อขาดสติ คำสอนของพระอาจารย์จะมาทันที่ว่า...

**“อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรเลย ไม่มีแม้แต่ตัวเรา เดี่ยวก็ตายละ
ทุกอย่างเป็นอนัตตา” ... ความรู้สึกทุกข์หายไปเลย ตรงไม่มีอะไรเป็น
ของเราหรอก เดี่ยวเราก็ตายแล้ว พอไม่ยึด เลยไม่ทุกข์**

คือ...เป็น “แม่ผู้ให้กำเนิดในทางธรรม”

การได้รู้จักพระอาจารย์ เมื่อ ๓๐ กว่าปีก่อน เริ่มจากพลังศรัทธา
จากการได้ฟังพี่ที่รู้จัก กล่าวถึงพระอาจารย์ เมื่อได้รู้จักและสัมผัสท่าน
ด้วยตัวเอง พลังศรัทธาก็ยิ่งเพิ่มพูนมากขึ้น สัมผัสได้ถึงความเมตตา และวัตร
ปฏิบัติที่ดีเยี่ยมของท่าน ท่านมีเมตตาพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือทุกคน
เท่าที่ท่านจะทำได้ เป็นแบบอย่างของนักบวชสตรีที่อดทนต่อความ
ยากลำบากทุกอย่างในการดำรงเพศบรรพชิต เพื่อจะได้มีโอกาสเผยแผ่
ธรรมะ และบรรลุธรรม

เมื่อเข้าใจ...ก็ได้ฟังธรรมที่ท่านแสดง เป็นดั่งน้ำวิเศษ ที่สามารถ
รดต่อไม้ที่ตายแล้วเมื่อหลายปีก่อน ให้ออกผลใบอ่อน เป็นปัญญาที่สามารถ
ช่วยให้ชีวิตพบความสุข พ้นทุกข์ได้ ไม่ว่าทุกข์ทางกายหรือทางใจ ... แม้ว่า
ต่อไม้นี้จะงอกใบอ่อนขึ้นมา เพราะเติมไปด้วยยอวิชา แต่ท่านก็ไม่เลิก
เมตตา ที่จะใช้น้ำวิเศษนี้รด..รด..ต่อไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นต้นไม้ที่มีใบ
อ่อน พอที่จะให้ความร่มเย็นแก่ผู้พักพิงได้บ้าง

จดจำได้แม้ไม่ทุกคำสอน แต่นำไปใช้ได้ในทุกขั้นตอนของชีวิต เช่น
เมื่อพบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา ก็คิดได้ทันทีว่า เราทำบุญมาแค่นี้ จึงได้เท่านี้

หรือ สิ่งที่ได้รับ คือสิ่งที่เคยทำมาแล้ว ปัญหามีไว้แก้ ไม่ได้มีไว้กลุ้ม แค่นี้ก็เปลี่ยนจากทุกข์ใจเป็นเฉย และยอมรับได้อย่างหน้าขึ้นตาบาน

ทุกข์เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ... เมื่อขาดสติ คำสอนของพระอาจารย์จะมาทันทีว่า **“อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรเลย ไม่มีแม้แต่ตัวเราเดี๋ยวก็ตายละ... ทุกอย่างเป็นอนัตตา”** ความรู้สึกทุกข์หายไปเลย ตรงไม่มีอะไรเป็นของเราหรอก เดี่ยวเราก็ตายแล้ว พอไม่ยึด เลยไม่ทุกข์

เมื่อมีสติมากขึ้น ก็พยายามสำรวจมโนอิริยา ปฏิบัติตามคำสอนของพระอาจารย์ ฟังธรรมจากพระอาจารย์ด้วยความสุข เข้าใจอย่างซาบซึ้งแจ่มแจ้งว่า ความสุขอยู่ไม่ไกล ถ้าใจมีสติ เป็นความสุขจริงๆ

☞ นานัตย สุธาทองคุณ ☞



รู้ ธรรม ได้ ที่ ใจ

เห็น ธรรม ได้ ที่ ใจ

จะรู้ จะเห็น ธรรม ได้

ต้อง มนสิการ (ห้อมใจไป)

ธรรม กี่ปรากฏ

๘๐ วางภาระในกาย ๘๑

“กาย คือ กอง ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นถุ้งซี่ซึม และเป็นถุ้งทุกซ์ที่ต้องคอยดับทุกซ์”

“กาย คือ กอง ดิน น้ำ ไฟ ลม เกิดจาก กรรม จิต อตุ อาหาร ... วิญญาณคือ สิ่งที่อยู่อารมณ์ เกิดเมื่ออารมณ์ภายนอก กระทบวัตถุภายใน ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกซ์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ... แต่ควรฝึกฝน คุ้มครองรักษา”

เมื่อฟังครั้งแรกไม่เข้าใจแม้สักน้อย แต่รู้สึกวาท่องดั่งๆ แล้วให้ความรู้สึกดีมาก โดยเฉพาะเวลาท่องในระหว่างหยุดยืนก่อนหมุนตัวกลับเพื่อเปลี่ยนทิศในการเดินจงกรม ยิ่งท่องพร้อมกันเป็นหมู่คณะก็ยิ่งเหมือนมนต์คาถาประจำใจอย่างไรอย่างนั้น ยิ่งพระอาจารย์แสดงธรรมขยายความจริงเกี่ยวกับกายให้ชัดเจนยิ่งขึ้นไปตามที่พระพุทธรองค์ตรัสสอนไว้

ในช่วง ๓ เดือน ที่ข้าพเจ้าลาราชการมาบวชเป็นสามเณรนั้น ท่านพระอาจารย์เน้นย้ำบ่อยมากเรื่อง **“กายคือก้อนสกปรก อันบัณฑิตรังเกียจ แต่คนพาลพากันหลงใหลกายนี้นักแล”** จนความจริงของถุ้งทุกซ์ ถุ้งซี่ซึม ก้อนสกปรกก่อนนี้ ซึมเข้าสู่ใจ ณ ขณะจิตนั้น ความจริงปรากฏ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และวิถีชีวิตของข้าพเจ้าทั้งหมด จากที่ได้พบเห็นความจริงนั้น และเป็นอิสรสัญญา คือความจำที่มั่นคงว่า **“กาย คือ กองดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นถุ้งซี่ซึม และเป็นถุ้งทุกซ์ที่ต้องคอยดับทุกซ์”** ความจำอันเป็นสัญญาขั้นนี้จะผุดขึ้นมาทำหน้าที่ให้ข้าพเจ้าได้ระลึกถึงอยู่เนืองๆ สติในกายปรากฏ ความหลงกายจึงคลายลง ข้าพเจ้าไม่เคยคิดกลับไปไฉ่ผมยาวถึงกลางหลังเช่นก่อนบวชอีกเลย ทุก ๒ สัปดาห์ ปิดตาเลียนเบอร์ ๒ จะทำ

หน้าที่ของมัน ทำความโล่งโปร่งเบาให้ศิรัชะ ภาระสารพันเกี่ยวกับผม ถูกปลงลง เมื่อไม่มีผมให้ต้องรักษา

ความชัดเจนของคำสอนที่พระอาจารย์นำมาแสดงนี้ ยังทำให้ ข้าพเจ้าตัดขาดจากน้ำหอม เครื่องสำอาง และสารพัดเครื่องประดับเพื่อ ตกแต่งกายนี้ให้งาม มาอยู่ในชุดเรียบง่ายอย่างผู้ปฏิบัติธรรม ยามต้อง ปฏิบัติงานในฐานะแพทย์ก็เพียงใช้เสื้อกาวน์สวมทับ แบบฟอร์มเดียวใช้ได้ ทั้งกลางวัน กลางคืน ปล่อยวาทะอันเนื่องด้วยการประดับตกแต่งลง ทั้งหมด ... ช่างเบาแท้ เมื่อเห็นอสุภะของกาย

เมื่อรู้ว่ากายเกิดจากกรรม จิต อกุศล อาหาร ก็รู้เหตุปัจจัย เพื่อการ ดูแลกองดิน น้ำ ไฟ ลม นี้ เห็นเหตุปัจจัยที่จะทำให้กายป่วยเป็นโรค และความหายจากโรค เป็นความรู้ทางการแพทย์ที่ยอดเยียมมากในการปรับ ดิน น้ำ ไฟ ลม ให้เข้าสู่สมดุล เอื้อต่อการหายของโรค และป้องกันการ เกิดโรคอย่างรู้เท่าทันกาย รวมทั้งการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย รวมถึงตัว ข้าพเจ้าเอง และครอบครัว

ยิ่งรู้ว่ากายนี้เป็นรังของโรค ก็ยิ่งรู้สึกเบากาย เบาใจ ข้าพเจ้าเคยกลัว ว่าตัวเองจะเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย แต่เมื่อได้พบความจริงว่า... **กายคือรัง ของโรค** รู้สึกเหมือนตนเองสามารถวางภาระลงทั้งหมด เมื่อก่อนข้าพเจ้า จะพยายามทุกทางที่จะทำให้ตนเองเป็นคนแข็งแรง แบกความเป็นคน แข็งแรงไว้ แต่บัดนี้ ข้าพเจ้ากลับพร้อมเผชิญความจริง และรู้สึกเบิกบาน ที่ได้รู้ว่า **กายนี้ต้องป่วยแน่ๆ กายนี้เป็นรังของโรคชัดๆ** หมดภาระที่ต้อง แบกความเป็นคนแข็งแรงไว้ไชโย!!! ข้าพเจ้าอยากร้องไห้..ไห้..ไห้ ให้ดัง ถึงฟ้าเลยเชียว

“กายนี้...ต้องเป็นศพแน่ๆ...ไม่เป็นศพไม่ได้”

นึกถึงร่างกายไม่ว่า... ชาย หรือ หญิง ให้นึกตามเป็นจริง ว่า...

๑. กาย เป็น รังของโรค (กาโย โรคนิภูธ)
๒. กาย เป็น ถุงสกปรก
๓. กาย เป็น ถุงน้ำกลว (เต็มไปด้วยค้ำค้ำไตไส้ปอดเลือดหนอง)
๔. กาย เป็น ถุงที่มีภัย (มีเชื้อโรค ไวรัส แบคทีเรียมากมาย)

การรู้ความจริงอย่างนี้ช่วยให้เกิดความกล้าหาญเมื่อต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับกายของผู้ป่วย จำนวนมากในโรงพยาบาล ด้วยฐานะแพทย์จึงนำความรู้นี้ไปถ่ายทอดให้ผู้ป่วยเรื่องการดูแล กองดิน น้ำ ไฟ ลม ในกาย ควบคุมไปกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ด้วยหลักการง่ายๆ คือ เพียงรู้จัก ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่หมุนเวียนเข้าออกในกายนี้แล้วประยุกต์การหมุนเวียนนั้นให้เข้าสู่สมดุลด้วยหลักการของกรรม จิต อุดู อาหาร อันเป็นสาเหตุของการเกิดกาย

ปัจจุบัน ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและข้าพเจ้า ไม่ใช่ในฐานะคนไข้กับแพทย์อีกต่อไป แต่กลายเป็นความสัมพันธ์ของเพื่อนร่วมทุกข์ที่ต้องเกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น กราบขอบพระคุณพระอาจารย์เป็นที่สุด...สาธุ

☞ แพทย์หญิงอภิญญา ณรงค์กุล ☜

๒๐ ที่สุด คือ ไม่มี ๒๑

ตั้งแต่ได้มาฟังธรรมจากพระอาจารย์ ทุกข์ของข้าพเจ้าก็เบาบางลง เพราะคำชี้แนะและข้อปฏิบัติที่ท่านอาจารย์กำหนดให้ ข้าพเจ้าเริ่มรู้จักความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพิงวัตถุภายนอก (คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกายที่ถูกต้อง) มากจนเกินไป ด้วยคำสอนที่ท่านอาจารย์ให้ท่องจนขึ้นใจว่า “กาย คือ ก้อนสกปรก มันเป็นเพียงดิน น้ำ ไฟ ลม เอามันมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและบุคคลอื่น”

ถ้ารู้จักจริง (ในอริยสัจ ๔) มาก...

...ก็ฝึกตน (ตามอริยมรรคมีองค์ ๘) มาก

ก็อดทน (ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘) มาก...

...ก็เสียสละ (เพื่อปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘) มาก

ทุกเย็น ข้าพเจ้าและเพื่อนๆ ที่ต่างก็เป็นลูกศิษย์ท่านพระอาจารย์ จะเดินออกกำลังกายด้วยกัน ในระหว่างที่เดินพวกเราจะนำหัวข้อธรรมในหนังสือ “เทคนิคเพิ่มสุข” มาทบทวนทวนกัน ท่องแล้วท่องอีก ทบทวนแล้วทบทวนอีกว่า อะไรคือ อริยสัจ ๔ อะไรคือกรรมและผลของกรรม อะไรคือบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อะไรคือ ขรรวาสธรรม ๔ ฯลฯ

ผลจากการท่องธรรมและใคร่ครวญอยู่เสมอ ทำให้ข้าพเจ้าและเพื่อนๆ มีความสุขมากขึ้น มากขึ้น สังเกตได้จากเวลาที่ต้องคิด พูด และทำแต่ละคนจะเอาธรรมะมาเป็นหลักคิดอยู่เสมอ ลดทิฐิฐิมานะ ไม่ทะเลาะ ไม่โต้แย้งกันแบบคนพาล เพื่อเอาชนะกันเท่านั้น เพราะต่างเคารพในธรรม

เมื่อก่อน ข้าพเจ้ารักและดูแล “เส้นผม” เป็นอย่างดี เห็นเป็นสิ่งที่สวยงาม เสียเงินซื้อยาสระผม ยานวด ยาย้อม เข้าร้านทำผมเป็นประจำ แต่พระอาจารย์สอนสั้นๆ ว่า “เธอไม่เห็นจริงหรือ หรือกำลังทำเป็นไม่เห็น

ว่ามันเป็นต้นหญ้าที่งอกขึ้นมา” ข้าพเจ้ากลับมาพิจารณาแล้วพิจารณาอีก ก็เห็นจริงว่า “เส้นผม” นี่เป็นภาระจริง

ทุกวันนี้ ข้าพเจ้าตัดผมสั้น..สั้นมาก เกือบจะเป็น “สกินเฮด” ผมจึงไม่เป็นภาระและสบายขึ้นกว่าตอนไว้ผมยาวมาก เห็นตามเป็นจริงเพิ่มว่า ถึงจะดูแลมันดีแค่ไหน ผลของมันก็คือความสกปรกนั้นแหละ

ท่านพระอาจารย์ยังเมตตาสอนให้หมั่นนึกว่า กายเป็นก้อนสกปรก ข้าพเจ้าก็ท่องอีกว่า “กายคือกอง ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นถุงขี้ขี้มและเป็นถุงทุกข์ ที่ต้องคอยดับทุกข์” ทุกวันนี้จึงหมดภาระไม่ต้องไปเลือกหาซื้อเสื้อผ้าตามแฟชั่นอีก และเมื่อมีเพื่อนเอาเสื้อผ้ามาแบ่งปัน ก็เลือกใส่เพียงเพื่อให้ดูสุภาพ ไม่ต้องเหนื่อยหาเงินหาทองมาซื้อเสื้อผ้าตัวนี้ เพื่อใส่กับกางเกงตัวโน้น กระเป๋าแบบนี้ รองเท้าสีนี้อีกต่อไป สบายจึงมีความสุขจริงๆ

ท่านพระอาจารย์ทำให้ข้าพเจ้าได้เห็นและสัมผัสได้จริงๆว่า

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว มีอยู่

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติตรงแล้ว มีอยู่

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว มีอยู่

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติสมควรแล้ว มีอยู่

“ข้าพเจ้าขอกราบไหว้บูชา น้ำใจอันประเสริฐและคุณงามความดีทั้งหลายที่มีอยู่ในครุบาอาจารย์”

....เสียงท่านอาจารย์แว่วเตือนอยู่เสมอว่า “เรานะ....ไม่มี....”

๘๐ ยากที่จะหาใครเสมอเหมือน ๘๑

ท่านพระอาจารย์ภิกขุณีรุ่งเดือน นนทภาณี เป็นครูบาอาจารย์ที่เป็นที่เคารพรัก และศรัทธาแก่ศิษย์ทั้งหลาย เพราะท่านไม่ได้เป็นเพียงผู้สอนที่ดีเท่านั้น แต่ท่านยังเป็นแบบอย่างการปฏิบัติที่ดีอีกด้วย ในเรื่องของ การสอนธรรมท่านพระอาจารย์มีวิธีการสอนที่สนุก มีเทคนิคการจำ สอนได้ กับคนทุกประเภท โดยท่านจะมีวิธีการสอนเพื่อให้เข้าถึงใจของผู้ฟังเสมอ เช่น มีการใส่ทำนองในการจำ เพื่อให้จำง่ายและเอาไปทบทวน มีการสอน แบบ “มุขปาฐะ” คือ พูดแล้วให้ผู้ฟังพูดตาม เป็นต้น

คำสอนของท่านที่ข้าพเจ้าชื่นชอบ คือ ที่ท่านสอนให้รู้ถึงความจริง ของร่างกาย เช่น สอนให้รู้ว่าร่างกายเป็นเพียงสิ่งสกปรก ซึ่งพระอาจารย์ จะสอนให้ท่องว่า “กายคือ กองดินน้ำไฟลม เป็นอณูขี้ซึม และเป็นอณูทุกข์ ที่ต้องคอยดับทุกข์” ... ซึ่งเมื่อนำมาพิจารณาแล้ว ก็พบว่าร่างกายเป็นเพียง อณูสกปรกโสโครก ที่มีแต่ขี้ไหลซึมออกมาจริงๆ เป็นเหมือนอณูแกงบูด ที่บูด เน่าอยู่เป็นนิจ สอนให้เห็นว่าร่างกายจิตใจไม่น่าเอามายึดมั่นถือมั่นเลย เพราะ “กายไม่เที่ยง..เป็นอยู่อย่างเดิมไม่ได้ (เป็นทุกข์) ไม่เป็นฉัน ไม่เป็น เธอ ไม่เป็นใครทั้งสิ้น ... ใจก็ไม่เที่ยง..เป็นอยู่อย่างเดิมไม่ได้ (เป็นทุกข์) ไม่เป็นฉัน ไม่เป็นเธอ ไม่เป็นใครทั้งสิ้น (มโน อนัตตา)”

และคำสอนที่สอนให้รู้จักกับความทุกข์ว่าเกิดจากเหตุ โดยท่าน พระอาจารย์จะให้ท่องว่า...

“ที่มันทุกข์..ก็เพราะมีเหตุเกิดทุกข์ ถ้ามีเหตุเกิดทุกข์..มันก็ต้องทุกข์ ส่วนที่ไม่ทุกข์..เพราะไม่มีเหตุเกิดทุกข์ ไม่มีเหตุเกิดทุกข์..มันก็ไม่ทุกข์”

“ยิ่งอยากมากก็ทุกข์มาก อยากน้อยก็ทุกข์น้อย ไม่อยากก็ไม่ทุกข์” เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสัจธรรม ความจริงที่เมื่อพิจารณาตามแล้วไม่สามารถโต้แย้งได้เลย

ธรรมะที่ฟังจากพระอาจารย์แล้วทำให้ข้าพเจ้า เกิดความซาบซึ้งประทับใจ และเกิดความคิดริเริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง จากเมื่อก่อนที่เป็นคนมากด้วยความโง่เขลา ใจร้อน มากด้วยโทสะ แล้วจมอยู่แต่กับความทุกข์ จากใจร้อนก็มาเป็นคนใจเย็นลง และคิดที่จะเริ่มดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามเส้นทางแห่งอริยมรรค เพื่อให้ถึงความจริงอันประเสริฐ คือ ธรรมะเรื่อง **อริยสัจ ๔** ได้แก่... **ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ และทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์** ซึ่งข้าพเจ้าได้ฟังครั้งแรกตั้งแต่ที่เรียนอยู่มัธยมแล้วเกิดความซาบซึ้งมาก นับว่าธรรมะเรื่องนี้เป็นธรรมะที่ข้าพเจ้าชื่นชอบที่สุดที่เคยได้ฟังจากท่านพระอาจารย์

ส่วนในเรื่องการปฏิบัติ ท่านพระอาจารย์ก็ได้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์ ท่านมีสัจจวิริยอุตสาหะ เป็นผู้ไม่ถือตัว มักน้อยสันโดษ เป็นผู้ฝึกตนให้ใจไกลจากกิเลสอยู่เสมอ มีความจาคะเสียสละ เป็นผู้มีปัญญา ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค ความศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัยของท่านนั้นมากมายยิ่ง จนเป็นที่จับใจของศิษย์ทั้งหลาย

นอกจากนี้ พระอาจารย์เป็นผู้มีความอาจหาญในการดำเนินรอยตามเส้นทางอริยมรรคมีองค์ ๘ อันประเสริฐ และท่านก็ได้เป็นสักขีพยานผู้หนึ่งที่พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า พระธรรมของพระพุทธเจ้านั้นเป็นความจริง ประเสริฐจริง ดังที่ปรากฏผลเป็นความสุขที่ท่านแสดงออกให้เห็น และท่านยังได้บอกอยู่เสมอว่าตั้งแต่ที่สละชีวิตฆราวาสแล้วมาดำเนินตามรอยพระพุทธเจ้ามา ท่านได้รับความสุขอย่างมาก เพราะสุขจากความไม่มีตัณหา เป็นสุขที่แท้จริง

ตลอดเวลาที่ท่านได้บัวขมา ท่านพระอาจารย์ได้ช่วยแก้ทุกข์ให้แก่ผู้คนจำนวนมาก ด้วยจิตที่เปี่ยมด้วยความกรุณา จนมีผู้ได้รับความสุขจากธรรมะของพระพุทธเจ้า มีศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย และเปลี่ยนการดำเนินชีวิตที่ผิดเป็นการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องแล้วมากต่อมาก จึงกล่าวได้ว่า นิโรธารามที่ท่านและเพื่อนแม่ชีในอดีต ได้สร้างขึ้นมาเพื่อเป็นอารามแห่งความดับทุกข์ (นิโรธาราม) ก็ได้เป็นอารามแห่งความดับทุกข์อย่างแท้จริง เพราะสถานที่แห่งนี้ ได้ยังประโยชน์และความสุขให้แก่เทวดา มนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้รู้ธรรมเห็นธรรมของพระพุทธเจ้ามาตลอด

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น...จะเห็นได้ว่าพระอาจารย์ภิกษุณีรุ่งเดือน นนทญาณิ ท่านเป็นผู้มีปัญญามาก สามารถแสดงพระสัทธรรมได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง มีความชัดเจนในธรรม เป็นตัวอย่างการปฏิบัติได้อย่างดี มีจิตใจเปี่ยมไปด้วยเมตตา ตลอดจนเป็นผู้น้อมนำเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาบอกสอนแก่เหล่าศิษย์อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย จึงกล่าวได้ว่าท่านเป็นตัวอย่างสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ดี ท่านหนึ่งที่หาได้ยากในปัจจุบัน

๒ นายมนตรี ทรัพย์สิน ๘

นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ ชั้นปีที่ ๔

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำอนุโมทนา

หนังสือ “คำครูสอน” เล่มนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความสะดวก รัก และศรัทธาในครูบาอาจารย์ ท่านพระอาจารย์ภิกขุณีรุ่งเดือน นนุทภาณี (สุวรรณ) ของคณะศิษย์ทั้งบรรพชิต และฆราวาสทั้งหลาย ที่ได้รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันร่วมถ่ายทอดเรื่องราว “คำครูสอน” เพื่อน้อมถวายเป็นอาจริยบูชา เนื่องในวาระอายุวัฒนะมงคล ครบ ๕ รอบ ๖๐ ปี ในวันที่ ๒๔ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๗

ขออนุโมทนา ในความร่วมมือของคณะศิษย์ทั้งหลายที่ได้ ถ่ายทอดเรื่องราวจาก “คำครูสอน” เพื่อแบ่งปันความรู้ ความสุข และความเมตตากรุณาที่ท่านมีต่อศิษย์ ให้เราทั้งหลายได้รับรู้และเรียนรู้

ขออนุโมทนา ในความใส่ใจของกองบรรณาธิการนิโรธาราม ที่ช่วยกันรวบรวม คัด ชัดเกลาเนื้อหาและภาษาเพื่อเข้าถึงสาระ ประโยชน์แห่งธรรม

ขออนุโมทนา ในขันติ วิริยะ และความสร้างสรรค์ ของฝ่าย จัดหน้า ออกแบบปก ที่ช่วยกันสร้างสรรค์หนังสือให้ออกมาสวยงามและ น่าอ่าน

ขออนุโมทนา ในจาคะของญาติโยมผู้มีศรัทธาร่วมเป็นเจ้าของภาพ สันนิษฐานการจัดทำ

ขออนุโมทนา กับผู้มีส่วนร่วมทั้งหลายที่ไม่ได้เอ่ยนามที่ทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จลงด้วยดี

และ ขอกราบขออนุโมทนาอย่างยิ่ง ในสัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิทรีย์ และปัญญาธิทรีย์ของท่านพระอาจารย์ภิกษุณี รุ่งเดือน นนทภาณี ที่ได้เกื้อกูลแก่สรรพศิษย์ทั้งหลาย ขอบพระคุณที่ท่านได้เพียรนำพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์มาพำร่ำสอน ลูกศิษย์ทั้งหลาย ทำให้พระธรรมอันประเสริฐมีชีวิตชีวาก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ผู้คน แม้กาลเวลาจะล่วงผ่านมากกว่า ๒๖๐๐ ปี

และเหนือสิ่งอื่นใด ... กราบสำนึกในพระคุณอันยิ่งใหญ่ ล้นฟ้า ล้นแผ่นดิน แห่งพระรัตนตรัย อันประเสริฐ ที่ให้กำเนิดท่านพระอาจารย์นนทภาณี และ ให้ที่พึ่งอันเกษมแก่ชีวิตศิษย์ทั้งหลาย

ขอให้เราท่านทั้งหลายได้เจริญอกงามไพบูลย์ในพระพุทธศาสนา ขอพระสัทธรรมจงตั้งมั่นยั่งยืนนาน และยังประโยชน์สุขแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายชั่วกาลนาน

สาธุ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ....

ศิษย์มีครู

๑๘ เมษายน ๒๕๕๗

