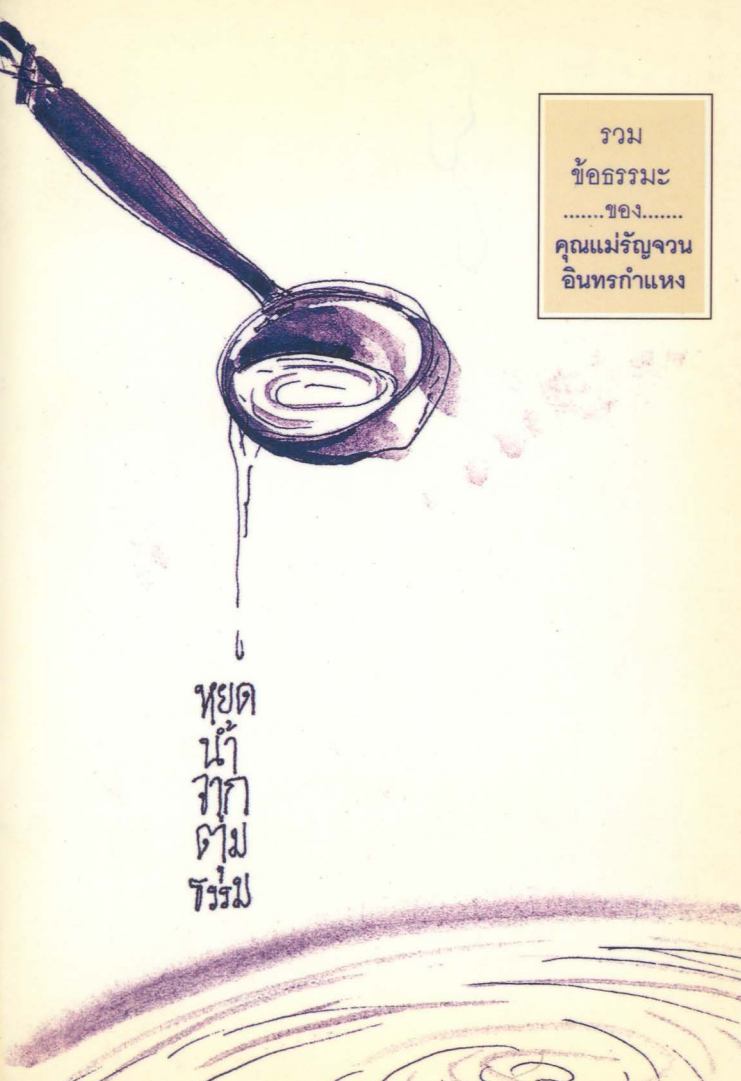


รวม
ข้อธรรมะ
.....ของ.....
คุณแม่รัญจวน
อินทรกำแหง



หยด
น้ำ
จาก
ตม
โรวรัม



๖
หยุด
น้ำ
ตาม
วิธี



พยค
นเก
กา
ดง
ทรบ

รวมข้อธรรมะของ
คุณแม่รัญจวน อินทรกำแหง

ISBN : ๙๗๔-๒๑๔-๔๘๐-๐

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤษภาคม ๒๕๔๘ ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : วิทยาลัยกิจการพิมพ์ ๐๒-๓๓๑๙๗๘๙



- ၁ -

အိန္ဒိယ ဝန်ထမ်း

คำปรารภ

คุณแม่รัญจวน อินทรกำแหง เป็นแบบอย่างของผู้ใช้ชีวิตที่มีคุณประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง ท่านเริ่มชีวิตการเป็น “ครู” ตั้งแต่อายุ ๑๙ ปีและทำหน้าที่ด้วยความรักความพอใจที่ได้เห็นศิษย์เรียนรู้สิ่งที่ดีงาม และความเสียสละเพื่อศิษย์ไม่เคยจางหายไปจากใจของท่านตราบนานทุกวันนี้

บทธรรมะสั้นๆ ในหนังสือเล่มนี้รวบรวมมาจากหนังสือ “ชีวิตโลก ชีวิตธรรม” ประวัติชีวิตของคุณแม่รัญจวน อินทรกำแหง และจากหนังสือธรรมะบรรยายอีกหลายเล่มของคุณแม่ที่แสดงไว้ในที่ต่างๆ ตลอดมาเป็นเวลาเกือบ ๓๐ ปี จึงเปรียบเทียบธรรมะสั้นๆ นี้ตั้งหยดน้ำจากตุ่มธรรมะมากมายที่คุณแม่ได้เมตตาสั่งสอนศิษย์ ถึงแม้จะเป็นเพียงหยดน้ำเล็กๆ แต่ก็ได้

ทำความเข้าใจให้เกิดความเบิกบานในธรรม มีแรงใจที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อละวางกิเลสและความเป็นตัวตน

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นจากความตั้งใจของคณะศิษย์เพื่อเป็นอาจารย์บูชา เนื่องในวาระครบรอบ ๘๔ ปีอายุกาลของท่าน และเพื่อให้เป็นทั้งกำลังใจและแรงบันดาลใจต่อผู้สนใจพากเพียรต่อสู้กับกิเลสภายในใจเพื่อเข้าถึงความสุขที่แท้จริงของชีวิตซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสยืนยันว่าไม่เหลือวิสัยที่มนุษย์จะเข้าถึง

จากลูกศิษย์คุณแม่

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๔๔



รวม
ข้อธรรมะ
.....ของ.....
คุณแม่ริษฐาน
อินทระกัณฑ์

..... ไม่เคยได้สำนึกว่า “ชีวิตโลก-
ชีวิตธรรม” นั้นเนื่องกัน จึงแยกว่า
“โลก” อยู่ที่บ้าน “ธรรม” อยู่ที่วัด แต่
ความเป็นจริงนั้นทั้งโลกและธรรม
คงอยู่ใน “ชีวิตเดียว” นั้นเอง

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”



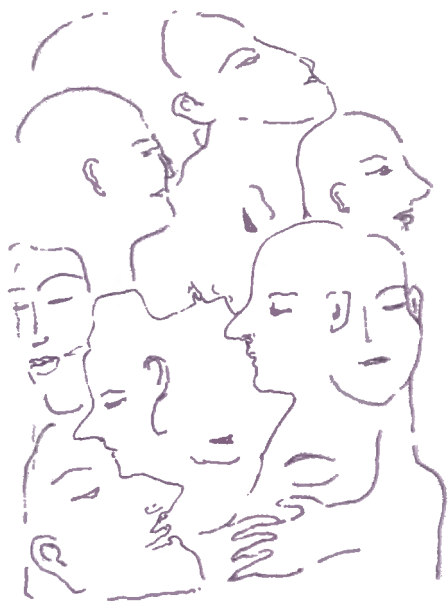
ชีวิตที่ขาดธรรมะจะมีสภาพเหมือนหญ้าแห้ง
ที่ถูกไฟป่าเผาไหม้อยู่ตลอดเวลา

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”



มนุษย์ คือ ผู้มีใจสูง ใจประเสริฐ (มน = ใจ, อุษย = ประเสริฐ) คือ มีใจพร้อมที่จะให้ ไม่ใช่พร้อมแต่จะเอาอย่างเดียว ถ้าเราพัฒนาโลกให้อภิวัดมันไปได้ในลักษณะนี้คนทุกวงการทุกอาชีพก็จะหันหน้าเข้าหากันด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใสพร้อมที่จะแบ่งปันกัน เป็นโลกที่มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเอง

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”





“ส่วนเกินของคนหนึ่งยอมทำให้คนอื่นขาด” ถ้าสำนึกไว้เสมอยอมมีน้ำใจยอมเฉลี่ยความสุขให้เพื่อนมนุษย์ได้.....

.....ความสำเร็จทั้งดงามและมีคุณค่าที่สุดของชีวิตมนุษย์ คือความสำเร็จของความสามารถในการให้โอกาสแก่ผู้อื่นได้มีความสำเร็จอย่างตนบ้าง

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”

รวม
ชื่อธรรมะ
.....ของ.....
คุณแม่ริ้วจวน
อินทรวงำแหง

อย่าทำอะไรหรือเป็นอะไรอย่าง “เขาทำกันหรือ
เป็นกัน” เลย เพราะนั่นเป็นการดำเนินชีวิตที่
มิได้ใช้ปัญญา

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”



ประโยคนี้น่าคณันัก “ใครๆเขาก็เป็นกัน” เป็น
ประโยคที่ปิดความคิดให้หยุด ให้ตัน ไม่ต้องคิด
ต่อไป แล้วก็ยอมตกอยู่ภายใต้อำนาจของความ
“ปกติธรรมดา” ที่ “ผิดปกติธรรมดา” นั้นต่อไป
เพราะใครๆ เขาก็เป็นกัน ! ถ้าหากจะไปคิดปรับ
เปลี่ยนควบคุมมิให้อាកการขึ้นๆลงๆ เกิดขึ้น มันจะ
มีผิดปกติธรรมดาไปจากคนอื่นหรือ ?

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”



ความเขลาหรือความฉลาดกันแน่ ที่บอกอย่าง
นั้น ? มันท่าจะเป็นความเขลา แต่เวลานั้นคิด
เห็นว่าเป็นความฉลาด เพราะทำให้สามารถเข้า
อยู่ในกลุ่มคน “ปกติธรรมดา” นั้นได้ทั้งๆที่ทุกวัน
เวลามันทำให้ชีวิตจิตใจผกผันขึ้นลงอย่างรวดเร็ว
จนเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าไปทั้งกายและใจนี้เพราะ
ไม่เคยได้รู้ว่า ชีวิตคืออะไร ? เกิดมาทำไม ? และ
อยู่เพื่ออะไร ?

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”



เมื่อใดใจเข้าสู่หนทางแห่งคำสอนขององค์สมเด็จพระบรมศาสดา เมื่อนั้นจิตจะรู้สึกได้เองว่า ความไม่มีอะไรให้ยึดมั่นถือมั่นนี้เป็นความเบาสบายอย่างยิ่ง ไม่ต้องสัมผัสกับสิ่งที่เรียกว่า “ความทุกข์” เลย ผู้ใดได้ประสบ ผู้นั้นได้ค้นพบความหมายอันแท้จริงของชีวิตแล้วว่า “เกิดมาทำไม ?”

“สวณโมกข์ทำไม ? ทำไมสวณโมกข์ ?”



รวม
ข้อธรรมะ
.....ของ.....
คุณแม่วิญจนา
อินทระกาแหง

ถ้าเราไม่นำธรรมะเป็นรากฐาน การ
ศึกษาทั้งหมดก็ล้มเหลว เพราะไม่

สามารถสร้างคนให้เป็นมนุษย์ได้
สร้างคนให้เป็นได้แต่เพียง “คน”

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

ธรรมะ คือ หน้าที่

“ลดยธรรมะมาลัย”



การปฏิบัติหน้าที่เพื่อหน้าที่อย่างถูกต้องตามกฎหมาย
ของธรรมชาติคือ

๑. ปฏิบัติหน้าที่นั้นอย่างสุดฝีมือความสามารถ
๒. ให้มีแต่การกระทำโดยไม่มีตัวผู้กระทำ
๓. ไม่ตั้งความหวังหรือหวังผลใดๆ จากการกระทำนั้น
๔. แล้วเหตุปัจจัยที่ได้ประกอบหรือกระทำนั้นจะเป็นตัวกำหนดอยู่ในตัวเองว่าผลจะเป็นเช่นใด
๕. เมื่อสามารถกระทำได้ดังนี้ จิตนั้นจะเต็มไปด้วยความเบิกบานมีแต่ความสุขสงบ

“ลอยธรรมะมาลัย”



ถ้าหากว่าทุกคนหันมาดูตัวเราเองแทนที่จะไป
วิเคราะห์วิจารณ์คนอื่น มันก็มีโอกาสจะแก้ไขได้
ทำไมเราไม่สร้างบ่อน้ำใจให้เกิดขึ้นในใจของเรา
ก่อน เพราะบ่อน้ำใจนี้ไม่มีวันเหือดแห้งต้น
เขิน มีแต่จะยิ่งลึกขึ้นๆ แจกจ่ายกันไม่มีหมด
เมื่อบ่อน้ำใจมันกว้างมันลึก ใจนี้มันก็สว่าง มัน
ก็เย็น เป็นใจที่ว่างไม่มีอะไรมารบกวน สมองและ
สติปัญญา ก็ยิ่งจะแหลมคมเฉลียวฉลาด มอง
ทะลุเหตุการณ์ นำความรู้และประสบการณ์มาใช้
ได้เต็มที่ จะอยู่ที่ไหนทำอะไรย่อมชนะที่นั่นและ
เป็นการชนะที่มีแต่มิตรไม่มีศัตรู

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”



โลกเราก็จะเป็นโลกที่มีการอภิวัตน์อย่างถูกต้อง เป็นการสร้างโลกเพื่อเป็นโลกของมนุษย์ซึ่งเราพอใจและอยากจะทำให้เกิดมีขึ้น ไม่ใช่โลกที่ตกต่ำลงไปทุกวันๆอย่างนี้ โลกจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรไม่สำคัญ สำคัญที่ว่าเป็นโลกที่เราต้องการ ที่มีสวรรค์ให้เราอยู่ทุกอิริยาบถหรือเปล่า ควรจะได้มีการอภิปรายกันเสียที่ว่าโลกาภิวัตน์นั้นควรจะอภิวัตน์ไปในทางใด

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”



ถ้าหากว่าใครอยากจะทำเครื่องพระที่ศักดิ์สิทธิ์ก็ไม่จำเป็นต้องไปแสวงหาด้วยราคาเป็นแสน แต่จะฝึกอบรมสติให้เกิดขึ้นในใจให้มากขึ้น แล้วก็เครื่องพระสติไว้ที่ใจ นี่แหละศักดิ์สิทธิ์ยิ่งกว่าอะไรทั้งนั้น เพราะความมีสติจะช่วยให้รอดปลอดภัยจากภัยอันตรายทั้งมวล

“สติและอนุสติ”



“สติ” หมายความว่าเล่นไปเร็ว อาจจะเปรียบเทียบได้เหมือนอย่างความเร็วของลูกปืน ส่วนความหมายของอรรณะ คือความหมายที่ขยายความออกไปจากตัวหนังสือ ก็หมายถึงความระลึกรวดเร็ว คือนึกขึ้นมาได้เร็ว ระลึกถึงสิ่งที่ได้รู้ได้ฝึกอบรม ได้มีประสบการณ์ในสิ่งที่ถูกต้องได้เร็วทันทั่วทั้งทันเวลาในขณะที่กำลังจะเกิดปัญหา

“สติและอนุสติ”



ปัจจัยสี่คือเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค สิ่งเหล่านั้นยังเป็นปัจจัยรอง ปัจจัยที่สำคัญที่สุดต่อจิตใจของมนุษย์คือธรรมะ ท่านจึงถือว่าธรรมะเป็นปัจจัยที่ห้า เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดของชีวิต เป็นปัจจัยที่จะหล่อเลี้ยงชีวิตของมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่มีชีวิตเย็นและสามารถบำเพ็ญประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เมื่อความฉลาดเพิ่มมากขึ้น ความโง่ลดลง กิเลสทั้งหลายก็ค่อยๆ ถูกทำลายลงจากหายาไปสู่ละเอียดจนกระทั่งค่อยๆ หดไป

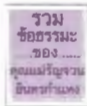
“เรียนรู้ธรรมะจากนิยายเด็ก”



พระธรรม คือปัจจัยที่ ๕ ของชีวิตที่สำคัญมาก ยิ่งศึกษาปฏิบัติไปก็ยิ่งมีความรู้สึกว่าธรรมะนี้มีความสำคัญต่อชีวิตเทียบเท่ากับอากาศที่เราหายใจทีเดียว ถ้าขาดอากาศเราก็ก้าวจะขาดใจตาย แต่ที่ตายกันอยู่ทั้งเป็นด้วยอำนาจของความโลภ โกรธ หลง ตัณหา อุปาทาน นี้เราไม่รู้สึก

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”





เราต้องกินอาหาร ดื่มน้ำ หายใจเอาอากาศ
บริสุทธิ์เข้าไปบำรุงเลี้ยงร่างกาย ในขณะที่เดียวกัน
จิตใจก็ต้องการธรรมะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุง
ให้มีความเจริญงอกงาม ให้มีความเข้มแข็งหนัก
แน่นมั่นคง มีความเฉลียวฉลาดพร้อมด้วยสติ
สมาธิ ปัญญา ที่แท้จริง

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”





เมื่อฝึกฝนอบรมผสมผสานไปที่ละเอียดละน้อย
ชีวิตก็就会有ความหนักแน่นมากขึ้นเรื่อยๆจน
มั่นคงเหมือนแผ่นดิน มีความกล้าหาญที่จะเดิน
ไปด้วยตัวเองอย่างโดดเดี่ยวแต่ไม่เดียวดาย นี้
แหละเป็นจุดสำคัญ “โดดเดี่ยว” คือไปตามลำพัง
“ไม่เดียวดาย” คือไม่มีความรู้สึกหงอยเหงาเปล่า
เปลี่ยวหรือว่าเหว่เกิดขึ้นในจิตเลย เพราะมีความ
รู้สึกว่าเรามีพระธรรมเป็นเพื่อน

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”



การเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีและถูกต้องนั้นต้องปฏิบัติธรรม ปฏิบัติที่ใจจนวันหนึ่งใจนั้นสามารถอยู่เหนืออำนาจของกิเลส ตัณหา อุปาทานที่เคยเกาะกุมใจให้เป็นทุกข์โดยไม่ต้องกังวลว่าจะลุถึงวันแห่งความผ่องแผ้วเบิกบานที่แท้จริงของชีวิต เมื่อใดหน้าที่ขณะนี้คือกระทำเหตุปัจจัยด้วยการตั้งหน้าปฏิบัติไปอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอแล้วจะประจักษ์ผลแห่งการปฏิบัตินั้นตามเหตุปัจจัยที่ได้กระทำ

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”



สัจปุริสธรรม (หรือสัจปุริสธรรม ๗) หมายถึง
ธรรมของผู้เป็นบัณฑิต เป็นหลักธรรมที่จำเป็น
อย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต เป็นธรรมที่จะช่วย
ให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรค และนำไปสู่ความ
สำเร็จความเจริญก้าวหน้าทั้งในทางโลกและ
ทางธรรม

“สัจปุริสธรรม”

รวม
ข้อธรรมะ
.....ของ.....
คุณแม่ริฎจวน
อินทกำแหง

สัจปุริสธรรมเป็นเรื่องของการใช้
ทั้งเหตุผลและน้ำใจประกอบกัน มี
หลักช่วยให้จำได้ง่ายว่าต้องศึกษา

เหตุ ผล ตน ประมาณ กาล ประชุม
ชน บุคคล ให้พร้อมก่อนลงมือ
กระทำ

“สัจปุริสธรรม”

รวม
ข้อธรรมะ
...ของ...
คุณแม่วิญจนา
อินทรกำแหง

การศึกษาข้างนอกเพื่อบำรุงกาย

การศึกษาข้างในเพื่อบำรุงใจ

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”





กายกับจิตนี้จะต้องอยู่ด้วยกัน และที่จริงกายกับจิตนี้ท่านถือเป็นหนึ่งในเอกพจน์จะมาแยกกายแยกจิตออกจากกันไม่ได้ จิตที่ปราศจากกายก็หมดอำนาจสิ้นฤทธิ์ทำอะไรไม่ได้ กายที่ปราศจากจิตก็เหมือนท่อนไม้ท่อนซุงอย่างที่เราราบแล้วเพราะฉะนั้นทั้งสองอย่างนี้ก็อาศัยซึ่งกันและกัน แต่สิ่งที่นำชีวิตของมนุษย์ให้ชีวิตนี้จะไปสู่หนทางสว่างหรือไปสู่หนทางมืดนั้นอยู่ที่ใจ

“การปฏิบัติที่ใจ”



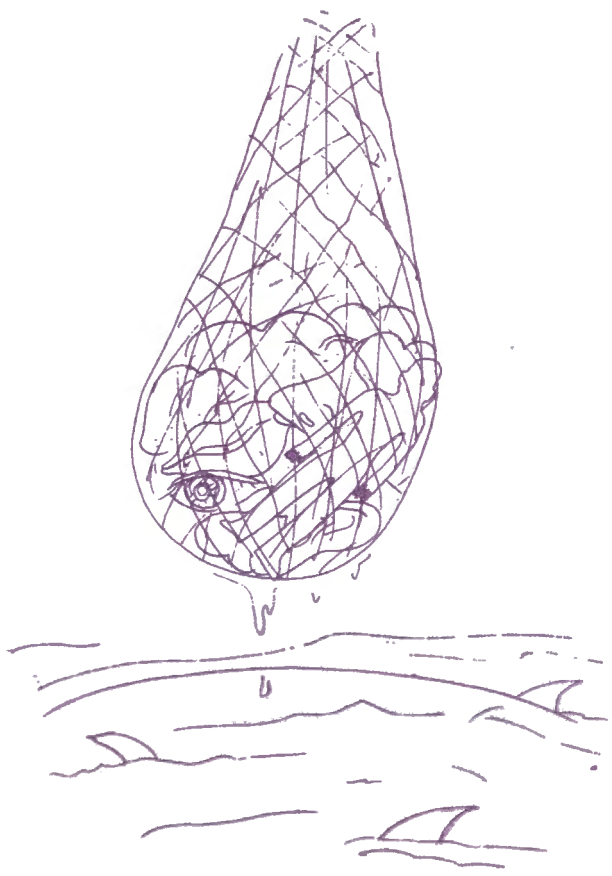
ชีวิตของคนเราจะดำเนินไปสู่หนทางที่ถูกต้อง หรือผิดพลาด อันจะนำความสุขหรือความทุกข์มาให้แก่ชีวิตนั้นสำคัญอยู่ที่จิต ความเป็นเพียงส่วนประกอบที่ทำงานภายใต้การบงการของจิต การฝึกจิตไม่มีการสอนในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยที่เราไปร่ำเรียนวิชาต่างๆในเรื่องทางโลกซึ่งเป็นการศึกษาทางสมองที่มีวิทยาการก้าวหน้าไปเรื่อยๆไม่สิ้นสุด

“ความสำคัญของจิต”



ท่านผู้รู้ท่านกล่าวว่าตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ
ที่เกิดของความทุกข์ เพราะมันเริ่มต้นที่ตรงนี้
ดังนั้นท่านจึงสอนให้รู้จักควบคุมระมัดระวัง ตา
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้มีความสำรวมสังวรอยู่
เสมอ..... เพราะจิตจะรู้สึกเป็นนรกก็อยู่
ตรงนี้ และจิตจะรู้สึกเป็นสวรรค์ก็อยู่ที่
ตรงนี้

“ลอยธรรมะมาลัย”



รวม
ข้อธรรมะ
.....ของ.....
คุณแม่วิญจนา
อินทรกำแหง

ผู้ที่ตั้งใจจะฝึกฝนอบรมจิตอย่างแท้จริงจึงต้อง
เรียนรู้วิธีที่จะควบคุมจิตให้จิตนั้นอยู่ในสภาวะ
แห่งความว่าง ไม่รุ่มรวยไปกับทั้งความยินดีหรือ
ยินร้ายตามอำนาจของกิเลส คือพยายามให้หลุด
พ้นจากการเกาะเกี่ยวทั้งกับสวรรค์และนรก

“ลอยธรรมะมาลัย”



การมาเรียนฝึกจิตนี้เป็นการเรียนเพื่อพัฒนา
“วิชา” ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติข้าง
ในที่จะทำให้จิตของเรามีความผ่องใสเข้มแข็ง
หนักแน่นมั่นคงพร้อมด้วยสติและปัญญา จึงไม่
มีโรงเรียนใดเปิดสอนแล้วให้ประกาศนียบัตร
หรือปริญญาบัตรมีแต่การที่จะต้องฝึกอบรม
เองด้วยความสนใจจริงของแต่ละคน

“ความสำคัญของจิต”



การที่จะหันมาศึกษาในเรื่องของการปฏิบัติที่ใจ
จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเปลี่ยนท่าทีลักษณะ
นิสัยตลอดจนกระทั่งความเคยชินในเรื่องการ
ช่างพูดเจรจาให้หยุด จะพูดเท่าที่จำเป็น แล้วก็
หันมาศึกษาข้างในให้มากขึ้น การหันมาศึกษา
ข้างในจะทำอย่างไร ก็คือการเฝ้าดูความคิด
เฝ้าดูความรู้สึกที่เกิดขึ้น เฝ้าดูอารมณ์ที่เกิดขึ้น
ขึ้นในจิต เฝ้าดูอาการต่างๆที่เกิดขึ้นในจิต

“การปฏิบัติที่ใจ”



สิ่งแรกสุดที่จำเป็นเหลือเกินก็คือว่าเราจะต้องหาวิธีว่าทำอย่างไรจึงจะให้จิตที่มันวิ่งวนอยู่รอบๆ ไม่มีวันอยู่นิ่งนี้ให้อยู่นิ่งได้ นั่นก็คือเราจะต้องศึกษาในเรื่องของจิตตภาวนา หมายถึงเรื่องของการพัฒนาจิตให้เจริญด้วยวิธีของอานาปานสติภาวนา คือการใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ และอารมณ์ในที่นี้ก็หมายความว่า เป็นเครื่องกำหนด กำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจทุกขณะ

“การปฏิบัติที่ใจ”



อุปมาสภาพของความเป็นปกติของจิตที่มี
ธรรมะเพื่อให้มองเห็นเป็นรูปธรรมว่ามีสภาพของ
ความหนักแน่นมั่นคง มีความเป็นกลางวาง
เฉยต่อสิ่งกระทบทั้งปวง เช่นเดียวกับแผ่นดิน
น้ำ ลม ไฟ ที่คงดำรงความเป็นปกติต่อทุกสิ่งทีเข้า
มาเกี่ยวข้องอย่างเสมอเหมือนกัน มันจึงสามารถ
ทำหน้าที่ของมันได้อย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อยและอย่าง
ไม่มีการหยุดยั้งและสามารถอำนวยประโยชน์
อย่างใหญ่หลวงให้แก่โลก

“ลอยธรรมะมาลัย”





จุดประสงค์ของการปฏิบัติจิตตภาวนา คือ การฝึกจิตให้สงบ พร้อมอยู่ด้วยสติและปัญญา จิตจะสงบได้ก็เมื่อจิตนั้นอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งรบกวน ปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่น การปฏิบัติจิตตภาวนาด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือ หรือที่เรียกว่าอานาปานสติภาวนานั้นเป็นวิธีการภาวนาที่อบรมจิตให้เกิดความเป็นอิสระในการภาวนา ไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งใดเพราะลมหายใจมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ การหายใจก็มีอยู่แล้วตามปกติ

“ความสำคัญของจิต”



เมื่อสติสามารถเฝ้าอยู่กับลมหายใจได้ตลอด
เวลามากเพียงใด ความมั่นคงภายในก็ยิ่งเกิด
มากขึ้นเพียงนั้น ความยึดมั่นถือมั่นและความ
ไขว่คว้าไล่ตระครุบหาสิ่งนั้นสิ่งนี้สิ่งโน้นอันก่อให้เกิด
เกิดความร้อนรนแพดเผาอยู่ภายในก็จะค่อยๆลด
ลง จางคลายลง ความเยือกเย็นผ่องใสภายใน
ย่อมทวีมากขึ้น พร้อมกับความรู้สึกรู้สึกว่าความ
เยือกเย็นผ่องใส อย่างนี้แหละคือ “ที่พึงอัน
แท้จริง” ก็ปรากฏขึ้น ความรู้สึกมั่นคงหนักแน่น
ที่จะยืนอยู่ในหนทางแห่งธรรมก็ยิ่งชัดเจนและ
เด็ดเดี่ยวยิ่งขึ้น

“ความสำคัญของจิต”



การปฏิบัติธรรมคือการขัดเกลากิเลส ความโลภ
ความโกรธ ความหลงที่มีประจำอยู่ในธรรมชาติ
ของปุถุชน แล้วกิเลสนี้ก็ผลักดันให้เป็นคนที่ยาก
แต่จะเอาตามความโลภ เอาให้มากกว่าคนอื่น
ถ้าประสบกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ หรือไม่ได้ดังใจก็โกรธ
แค้นขัดเคือง แล้วก็หลงวนเวียนอยู่กับความโลภ
ความโกรธ อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”



ก่อนที่จะปฏิบัติขัดเกลากิเลสที่เกาะกุมใจอยู่นั้น
จำต้องฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อให้จิตสงบนิ่ง
เย็นเสียก่อนจึงจะสามารถมองเห็นกิเลสที่เกาะ
กุมใจได้ชัด แล้วพิจารณาให้เห็นโทษทุกข์ของ
มันที่กระทำให้จิตนั้นรวนระส่ำระสายโยนขึ้นโยน
ลงไม่เป็นอันสงบเย็นได้

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”



มีกิเลสอีกอย่างหนึ่งซึ่งน่ากลัวมากและควรจะ
ศึกษาให้รู้จักนั่นก็คือกิเลสที่เกิดจากความเคย
ชิน ทำแล้วทำเล่าจนกระทั่งเคยชิน แล้วก็เก็บ
สะสมความเคยชินนี้ไว้ ท่านเรียกว่าไว้ในสันดาน
คือไว้ในภายใน ไว้ในสันดาน แล้วก็มีชื่อเรียกว่า
อนุสัย

“กิเลส”



วิธีแก่อนุสัยก็คือว่าไม่เต็มเข้าไป พยายามฝืนใจ
บังคับใจให้ได้ อย่าทำซ้ำ แล้วรู้ว่านี่เป็นอนุสัย พุด
อย่างนี้เสียจนเคย ทำอย่างนี้เสียจนเคย แล้วก็รู้
ว่ามันไม่ดี มันไม่งาม ไม่ยอมให้ทำซ้ำ คือแข็งใจ
ข่มใจ ข่มใจด้วยสติ ข่มใจด้วยสมาธิ ไม่ยอมทำ

“กิเลส”



ถ้าหากว่าชมใจด้วยสติสมาธิ ก็ยังไม่ค่อยจะได้
ท่านบอกว่าเอาไฟลนเข้าไป ไฟที่จะลนเข้าไป
เพื่อเผาไหม้อนุสัยก็คือวิปัสสนาภาวนา ดูลงไป
ให้เห็นว่าอนุสัยที่กำลังกระทำอยู่นี้จะด้วยกิเลส
ตัวใดก็ตาม หาใช้สิ่งที่เป็นจริงไม่ มันจะมีอาการ
ของการ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามหลักของ
ไตรลักษณ์ แล้วก็ดูตามอิทัปปัจจยตา คือไป
ดูเหตุปัจจัยที่ทำให้เป็นอย่างนี้ คือใช้ทั้งสติ สมาธิ
ปัญญา ที่เกิดจากสมถภาวนาและวิปัสสนา
ภาวนาทั้ง ๒ อย่างพร้อมๆ กัน

“กิเลส”



กฎของธรรมชาติจะทรงตัวอยู่อย่างนั้น คงตัวอยู่
อย่างนี้ ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง นั่นคือกฎของ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตลอดจนธรรมะที่เรียกว่า
อริยสัจธรรม ซึ่งหมายถึงอริยสัจ ๔ เรื่องของ
ความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์ ตลอดจน
วิธีที่จะดับความทุกข์นั้น นี่ก็เป็นกฎของธรรม
ชาติ หรือสัจธรรมที่บอกว่าทุกสิ่งย่อมเกิดขึ้น
ตามเหตุตามปัจจัย

“ธรรม”



กฎอิทัปปัจจยตา คือกฎแห่งเหตุและผล อธิบาย
ได้ว่ากระทำเหตุอย่างใดผลย่อมเป็นอย่างนั้น
ผลที่ปรากฏเป็นอย่างใดย่อมมาจากเหตุที่ได้
กระทำแล้วนั้น กฎอิทัปปัจจยตาแสดงให้เห็นว่า
ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นเองอย่างลอยๆ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น
ย่อมมีเหตุปัจจัยทั้งสิ้น ถ้ากล่าวอีกอย่างหนึ่ง
ก็ว่าทุกสิ่งต้องมีเหตุและเป็นไปตามเหตุ จะเกิด
ขึ้นหรือดับลงก็แล้วแต่เหตุ คำกล่าวอย่างภาษา
ธรรม อิทัปปัจจยตา คือกระแสแห่งการอาศัย
กันแล้วเกิดขึ้นหรือดับลง

“เมล์ติพันธฺ์แห่งปัญญา”



กฎอภัยปัจเจกตา เป็นกฎของธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เป็นกฎที่แสดงตัวของมันอยู่ทุกขณะในชีวิต แสดงให้เห็นว่าชีวิตจะเป็นฉันใด เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ก็เนื่องมาจากเหตุปัจจัยที่ชีวิตนั้นได้กระทำขึ้นเอง ถ้ากระทำด้วยสติปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิ ก็จะมีแต่ความสุขเบิกบาน มองใส

“เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา”

รวม
ชื่อธรรมะ
.....ของ.....
คุณแม่วิญจนา
อินทรกำแหง

ท่านอาจารย์แห่งสวนโมกข์เคยกล่าวไว้ว่า
“มนุษย์เรามีหน้าที่ที่จะไม่เป็นทุกข์ ด้วยมีความ
รู้ที่เท่าทันและการกระทำที่จะดับทุกข์ได้” เป็น
คำกล่าวที่น่าคิดและนำมาไตร่ตรองดู

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”

รวม
ข้อธรรมะ
.....ของ.....
คุณแม่วิญจนา
อินทรกำแหง

ความทุกข์เกิดจากอะไร ? คำตอบที่สั้นที่สุดก็คือ
เกิดจาก “ความยึดมั่นถือมั่น” ไม่ว่าจะยึดมั่นใน
“สิ่งใด” ก็จะต้องเป็นทุกข์เพราะ “สิ่งนั้น” พอ “ยึด”
เท่านั้น ใจก็ตกเป็น “ทาส” ของสิ่งที่ “ยึด” ใน
ทันทีโดยมิรู้ตัว

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”



ความทุกข์นี้มาได้สองอย่าง อย่างหนึ่งมาอย่างเปิดเผย อย่างที่เราพูดกันแล้วในอริยสัจ ๔ มาอย่างเปิดเผยก็คือมาในรูปของความทุกข์ ทำให้เจ็บช้ำน้ำใจต้องคร่ำครวญทวนให้เกลือกกลิ้งขมขื่นทรมานอยู่ด้วยความอัดอั้นตันใจยากที่จะพรรณานา นั้นมาในรูปของความเปิดเผย แล้วเราก็สมมุติเรียกว่า ความทุกข์

“ความน่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่าสุข”



อีกอย่างหนึ่งที่คนมองไม่ค่อยเห็น แล้วก็อ้า
แขนรับ ก็คือมาอย่างชอนเร้น มาในรูปของสิ่ง
ที่สมมุติเรียกว่าความสุข มันเป็นไฟเผาได้
เท่าๆ กันและก็จะเป็นไฟเผาได้นานกว่า ทำไมถึง
นานกว่า ก็เพราะว่ามีความติดยึดแล้วก็ถอดรัด
ไม่ยอมปล่อย ...ท่านจึงให้พิจารณาเรื่องสุข
เวทนาให้ละเอียดยิ่งกว่าเรื่องความทุกข์เสียอีก

“ความน่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่าสุข”





.....สุขนั้นมันเป็นมายา มันเหมือนกับรุ่งกินน้ำ
มองดูสวยด้วยแสงสีนানাชนิด สีเหลือง สีฟ้า สี
เขียว สีน้ำเงิน สีแดงอ่อนๆ มองดูแล้วสวยงาม
น่าจับต้องน่าคว่ำเอามาไว้ดูเล่นใกล้ๆ ตัว แต่มีใคร
สามารถจับรุ่งกินน้ำได้บ้าง ก็ได้แต่มองด้วยตา
แล้วไม่ช้าไม่นานมันก็ลับหายไป ความสุขก็เหมือน
กันอย่างนี้

“ความน่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่าสุข”



ความสุขที่แท้จริงก็คือความสุขที่เมื่อได้มาแล้ว
จิตนั้นหยุดเพราะความพอ พอ หยุด สันโดษ
คำว่า “สันโดษ” ของพระพุทธเจ้าหมายถึงว่าได้
ใช้อิทธิบาท ๔ ในการกระทำสิ่งนั้น จะเป็นเรื่อง
งานการอะไรก็แล้วแต่ ทำด้วยความรัก ด้วย
ความพอใจ ด้วยความพากเพียรพยายาม แล้วก็
จดจ่อค้นหาจนกระทั่งสุดความสามารถ ได้
ผลเท่าไรพอใจ เพราะทำเต็มที่ เต็มสติกำลัง
แล้วไม่มาเกิดความรู้สึกเฟื่องโทษตัวเอง หรือไม่
เฟื่องโทษคนอื่นให้เป็นทุกข์ต่อไป

“ปัจจุเวกชน์”



การเป็นคนดีมีศีลธรรมเป็นสิ่งที่ดี แต่จะมี
ศีลธรรมในระดับใดถึงจะช่วยให้จิตใจนี้ไม่เป็น
ทุกข์ จะต้องแสวงหาศีลธรรมเป็นระดับของ
ความรู้สึกหรือการกระทำที่ยังติดอยู่ในสิ่งสมมุติ
ว่าเป็นตัวเป็นตน ความยึดมั่นถือมั่นในความ
รู้สึกเป็นตัวเป็นตนน้อยลงเพียงใด ความ
ทุกข์ก็น้อยลงเพียงนั้น

“จิตศีลธรรม จิตปรมาตถธรรม”



ถ้าหากว่าศีลธรรมนี้ขาดเสียซึ่งปรมาตถธรรมเป็นรากฐาน คือเป็นคนมีศีลมีธรรม สมาทานศีลพยายามที่จะรักษาจิตให้อยู่ในศีล ศีล ๕ บ้าง ศีล ๘ บ้าง ฟังเทศน์ฟังธรรม เรื่องบุญเรื่องบาปพอสมควร แต่ยังยึดมั่นเพราะมีตัวตน การทำความดีเช่นนี้จะไม่ยั่งยืนจะไม่ถาวร แต่ถ้าหากผู้ใดได้ศึกษาสิกซึ่งมองเห็นประจักษ์แจ้งว่าไม่มีตัวตนให้ยึดมั่นถือมั่นจริงๆ ลักอย่าง ปรมาตถธรรมที่มีอยู่ในใจก็จะเป็นรากฐานให้สามารถกระทำความดีได้อย่างถูกต้องยิ่งขึ้น

“จิตศีลธรรม จิตปรมาตถธรรม”





ไตรลักษณ์คือลักษณะอันเป็นธรรมดาสามประการได้แก่ลักษณะแห่งความไม่เที่ยงซึ่งมีชื่อว่า “อนิจจัง” ลักษณะที่สอง ก็คือ ลักษณะแห่งความทนอยู่ไม่ได้ มีชื่อว่า “ทุกขัง” ลักษณะที่สาม ก็คือ ลักษณะแห่งความไม่ใช่ตัวตนที่มีชื่อว่า “อนัตตา” ทั้งสามอย่างนี้ท่านบอกว่าเป็นลักษณะอันเป็นธรรมดา ซึ่งเป็นของธรรมดาโลก มีอยู่ประจำโลก แล้วก็ไม่มีใครบอว่ามีอยู่มานานเท่าใดแล้ว อาจจะบอกได้ว่าตั้งแต่มีโลกอยู่ก็ได้

“ไตรลักษณ์”

รวม
ชื่อธรรมะ
.....ของ.....
คุณแม่วิญจนา
อินทรกำแหง

การที่จะเข้าถึงไตรลักษณ์ให้ได้จะต้องเข้าถึงด้วย
ใจ ด้วยการดูที่ใจไม่ใช่ด้วยการคิด... ใจสัมผัส
กับความไม่เที่ยง หรือความเปลี่ยนแปลง ใจ
สัมผัสกับความรู้สึที่มันเกิดขึ้น

“อยู่อย่างไรไม่ให้ทุกข์”



เมื่อมาพิจารณาให้เห็นความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน
ความว่างจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน
ความรู้สึกน่ากลัว ความรู้สึกใจหายก็คงเกิดขึ้น
เป็นธรรมดา แต่เมื่อฝึกไปเรื่อยๆ มากเข้าๆ ความ
ที่บอกว่ายอมไม่ได้ ยอมปล่อยตัวตนนี้ไม่ได้ สลัด
ไม่ได้ก็จะค่อยๆ ลดลง

“นวกอินทรีเลี้ยงลูก”



ผู้ใดฝึกได้เข้มแข็งบังคับใจของตนได้ ยอมสละความ
ยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนได้ ในที่สุดก็
ยอมจะได้รับอิสรภาพสูงสุด เป็นอิสรภาพอัน
ประเสริฐ ไม่มีอิสรภาพใดจะเปรียบเทียบได้และ
เมื่อนั้นแหละจุดหมายปลายทางสูงสุดของชีวิต
ได้สัมฤทธิ์ผลแล้ว คือถึงซึ่งความเป็นอิสระอยู่
เหนือความทุกข์ความสุข อยู่เหนือโลกเรียกว่า
เป็นชีวิตที่มีความสุขสงบเย็นอยู่เป็นนิจกาล พ้น
จากการถูกกระทบกระแทกทั้งมวลเพราะถึงซึ่ง
ความว่างจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน
“นกอินทรีเลี้ยงลูก”



การเห็นหรือเข้าถึงอนัตตาเท่านั้นที่จะช่วย
กำจัดอึดอัดความรู้สึกรับเป็นตัวเป็นตนให้หมดไป
และอานิสงส์สูงสุดก็คือจะบังเกิดความสุขที่แท้
จริงอันเป็นความสุขสูงสุด เป็นความสุขนิรันดร
ที่จะไม่มีวันเปลี่ยนแปลงนั่นคือความสุขสงบเย็น
ที่เกิดจากความเป็นอิสระไม่เกี่ยวข้องใน สิ่งใด แต่
สามารถจะมีพลังที่จะช่วยทำหน้าที่ในฐานะเป็น
มนุษย์เพื่อประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ แก่การงาน
และแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องตลอดจนกระทั่ง ถึงสังคม
และโลก

“ไตรลักษณ์”



ท่านผู้ใหญ่ทั้งหลายคงเคยไปงานศพกันมาแล้ว
ทั้งนั้น ที่เห็นชัดก็คือเวลาไปเก็บอัฐิ ตอนที่ยังมี
ชีวิตอยู่รูปร่างลำสันแข็งแรงสง่าผ่าเผย พอถึง
เวลาไปเก็บอัฐิเหลือกำมือเดียวเอาผ้าเช็ดหน้า
ห่อได้ แล้วที่เห็นใหญ่โตนั้นหายไปไหนหมด
ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ผมเผ้าหน้าตาแข่งขาลีด
เนื้อหายไปไหน นี่แหละคือความเป็นอนัตตา
ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนที่แท้จริง

“อยู่อย่างไรไม่ให้ทุกข์”



การทำปัจจุเวกชนม์ก็เพื่อจะให้เข้าถึงความเป็นจริง ให้รู้ว่าทุกอย่างนั้นมันหามีตัวตนไม่โดยท่านได้หยิบเอาของใช้ใกล้ชิด คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย แล้วก็ยารักษาโรค ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องเกี่ยวข้องตลอดเวลามาให้พิจารณา จะได้ว่าในขณะที่รับประทานเข้าไปก็ตาม จับต้องใช้สอยก็ตาม นี่เรากำลังเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ เป็นมายา ไม่ใช่ของจริง อย่าไปหลงไหลกับมัน

“ปัจจุเวกชนม์”



คำว่า “ปัจจเวกชน” แปลว่า พงษ์ลงไป จดจ้องลง
ไป อาจจะกล่าวได้ว่าในทุกสิ่งไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับ
กับอะไร เป็นการพงษ์ดูลงไปอย่างละเอียดถี่ถ้วน
อย่างที่ท่านเรียกว่าแบบกายอย่างโยนิโสมนสิการ
คือใช้จิตใคร่ครวญเพื่อจะหาเหตุผลหาราย
ละเอียด ดุมันให้ลึกซึ้ง ผู้ใดหมั่นปัจจเวกชน
เสมอๆในทุกเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของเรา ความผิด
พลาดก็จะมึน้อย และถ้าหมั่นทำบ่อยๆ ความผิด
พลาดอาจจะไม่มีเลยก็ได้เพราะจะเป็นผู้พร้อม
อยู่ด้วยสติสัมปชัญญะในทุกขณะ

“ปัจจเวกชน”



ผู้ปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นที่จะต้องไปอยู่วัด ถ้าเรารู้ว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไร แล้วเราฝึกปฏิบัติให้มันถูกต้อง อยู่บ้านก็ทำได้ อยู่ที่ทำงานก็ทำได้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามิได้ประสงค์ว่าใครปฏิบัติธรรมแล้วต้องทิ้งบ้าน ทิ้งเรือน ทิ้งครอบครัวไปอยู่วัด

“ก่อนหยุด หยุดก่อน”



ท่านอาจารย์แห่งสวนโมกข์ได้ชักชวนพุทธบริษัท
ทั้งหลายให้ฝึกใจ ให้รู้จักทำงานทุกชนิดด้วย
จิตว่าง คือให้รู้จักทำงานนั้นอย่างไม่หวัง
อะไร ไม่คิดเอาอะไรจากการทำนั้น ซึ่งถ้าทำ
อย่างไม่หวังไม่ต้องการ จิตก็ไม่เกิดความทุกข์
แต่จะเกิดความสุขเบิกบานในการกระทำ แล้ว
ยังจะสามารถทำงานได้มาก ทำงานได้ดีอย่างไม่
น่าเบื่อ เพราะขณะทำจิตจะมีแต่ความผ่อนคลาย
เพราะเป็นจิตที่ปราศจาก “ความอยาก” เป็นจิต
ที่ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในการทำ จึงไม่เกิด
ความกังวลห่วงใย เป็นทุกข์เหน็ดเหนื่อยอ่อน
เปลี้ยหรือท้อแท้ในการทำงานนั้น

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”



ผู้ที่คุ้นเคยแก่การทำงานมาก่อน มีประสบการณ์
ในการทำงานมามาก ก็เหมือนลุ้ยของการทำงาน
ตามวิธีการที่คุ้นเคยจนยึดเอาว่าเป็นมาตรฐาน
ที่ตั้งไว้ ความเคยชินในการที่จะเอาให้ได้อย่างใจ
ก็สำแดงออกมา แม้ว่าอ้างว่าเป็นความถูกต้อง ผู้
ปฏิบัติที่ซื่อตรงก็จะพิจารณาเห็นเองได้ว่าเป็น
ความถูกต้องโดยธรรมหรือไม่

“สวนโมกข์ทำไม ? ทำไมสวนโมกข์ ?”



ความถูกต้องโดยธรรมจะมีแต่การกระทำที่ทำให้
เป็นไปเพื่อให้เกิดความสัมฤทธิผลในการปฏิบัติ
งานนั้นด้วยความเห็นใจ และให้อภัยแก่ผู้ร่วม
งาน และในขณะที่ทำดั่งนั้นจิตใจก็ไม่เป็นทุกข์
เลย คงมีแต่ความเย็นสงบนิ่งอยู่ในธรรม เช่นนี้
จึงจะเป็นการทำงานที่เป็นการปฏิบัติธรรมโดย
แท้จริง

“สวณโมกษ์ทำไม ? ทำไมสวณโมกษ์ ?”

พรัาวนาพิเก

ต้นเดียวโนเนกลางทะเลชี้ฝิ่ง

ฝนตกไม่ต้อง ฟ้าร่องไม่ถึง

กลางทะเลชี้ฝิ่ง

ถึงได้แต่ผู้ “พันบุญ-เอย”





เราทั้งหลายทั้งผู้อยู่บ้านและผู้
อยู่วัดต่างยังอยู่ในโลกของทะเล
ซี้ฝั่ง ประเดี้ยวเย็น ประเดี้ยวร้อน
ประเดี้ยวอ่อนโยน ประเดี้ยวแข็ง
กระด้าง ประเดี้ยวสุข ประเดี้ยว
ทุกข์ เราจะมองเห็นความเป็น
ธรรมดาของโลก ความเป็น
เช่นนั้นเอง ได้มากขึ้นทีละน้อยๆ

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”





ในบรรดาสิ่งที่มีความเร็วมากที่สุดนั้น ไม่มีอะไรเร็วเท่ากับจิต ความแล่นเร็วของจิตที่เป็นมิจฉาทิฏฐิมันแล่นได้เร็ว นั่งอยู่ตรงนี้อยู่กับที่ แต่จิตไปรอบโลกไม่รู้กี่รอบ ส่วนจิตเงียบคือจิตที่หยุดนิ่ง กระแสแห่งความคิดที่ไม่จำเป็นแก่ชีวิต จิตเงียบคือจิตที่ว่าง ว่างจากความคิด ว่างจากความคิดกังวลที่มาทำให้จิตระส่ำระสาย ว่างจากการรบกวนของกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ

“หยุดคิดให้จิตเงียบ”



ถ้าเราพัฒนาจิตให้สามารถสร้างจิตเจียบขึ้นได้
จิตนี้จะมีควมว่างจนได้ยินเสียงของธรรมชาติ
หมั่นเฝ้าดู สังเกตให้รู้จักความเกิดขึ้น ตั้งอยู่
ดับไปที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อดูลงไปก็จะ
เห็นว่าที่มีชีวิตมันวุ่นวาย มันเดือดร้อนระส่ำ
ระสายเป็นทุกข์ขมขื่นอยู่นี้ก็เพราะมันหยุดกิเลส
กรรม วิชาไม่ได้ แต่ถ้ามีการฝึกพัฒนาจิตจนถึง
ที่สุดได้เมื่อใด ก็จะตัดได้หยุดได้ในทันที

“หยุดคิดให้จิตเจียบ”





ที่จิตของเรามีแต่ความวุ่น ไม่เห็นประโยชน์ของ
ความว่าง ก็เพราะไม่เห็นความจริงที่ซ่อนอยู่ใน
ความหลง ก็เลยยึดมั่นถือมั่นเอาความหลงหรือ
สิ่งหลงอันเป็นมายาที่มองเห็นอยู่ข้างนอกนั้นว่า
เป็นของจริง ตัวอย่างเช่น ไม่เห็นความแห้งที่
ซ่อนอยู่ในความสด ความแก่ที่ซ่อนอยู่ในความ
เป็นหนุ่มเป็นสาว ความตายที่ซ่อนอยู่ในความ
เกิด ความมืดที่ซ่อนอยู่ในความสว่าง ความเสีย
ที่ซ่อนอยู่ในความได้...ความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ใน
ความสุข ความว่างที่ซ่อนอยู่ในความวุ่น

“ประโยชน์ของแก้อี๋มีก็ต่อเมื่อมันว่าง”





ท่านบอกให้อ่านหนังสือเล่มใน คือ หยุตอ่านข้าง
นอก เราอ่านหนังสือมามาก เรียนมามาก รู้
สารพัดเรื่อง เรื่องการเมือง เรื่องเศรษฐกิจ เรื่อง
วัฒนธรรม เรื่องสังคมสิ่งแวดล้อม.....แต่ เรื่องของ
ใจตัวเองไม่เคยรู้เรื่องเลย มีแต่อวดว่า ฉันทใจดี
ฉันทใจเก่ง ฉันทอย่างนั้นฉันทอย่างนี้ แล้วก็อวดว่าใจ
ไม่เห็นแก่ตัว ทั้งๆที่ดูลงไปแล้วมันเห็นแก่ตัว
ตลอด แต่ไม่เคยศึกษา เพราะฉะนั้นท่านอาจารย์
สวนโมกข์ ท่านจึงบอกว่าอ่านหนังสือเล่มใน
คือใจของตัวเอง เล่มเดียวเท่านั้นไม่ต้อง
อ่านเล่มอื่น

“ชีวิตโลก ชีวิตธรรม”





ถ้าดิฉันกลับไปเป็นครูได้ใหม่อีกครั้ง ดิฉันจะไม่สอนลูกศิษย์แต่เพียงว่าให้เป็นคนดี แต่จะสอนให้มีสติปัญญาที่ฉลาดกว่านั้น จะช่วยอบรมช่วยเหลือหลอม ช่วยกระตุ้นให้เขามีจิตใจเข้มแข็งแข็งแกร่งพอที่จะยืนอยู่ได้ด้วยการกระทำที่แน่ใจว่าถูกต้อง คำว่า “ถูกต้อง” ในที่นี้คือถูกต้องโดยธรรมเพราะการกระทำนั้นเป็นประโยชน์ทั้งต่องานที่ทำและผู้ที่เกี่ยวข้อง ตัวผู้ทำเองก็ไม่ทุกข์ มีแต่ความเบิกบานแจ่มใสเพราะมันอึดใจ พอใจว่าสิ่งที่ได้ทำลงไปด้วยความแน่ใจ ว่าถูกต้องนี้จะมีคนได้รับประโยชน์โดยไม่จำเป็นจะต้องมีใครมารู้มาเห็นว่าเป็นการกระทำของเรา

“ครูคือผู้สร้างโลก”





“มีดีในเสีย มีเสียในดี” ไม่มีอะไรดีทั้งหมด ไม่มี
อะไรเสียทั้งหมด ท่านอาจารย์สวนโมกข์ท่าน
บอกว่า “ดูให้ดี มีแต่ได้ ไม่มีเสีย” ไม่ว่าสิ่งใดจะ
เกิดขึ้นจงทำให้รู้สึกที่เราได้ มันก็เท่านั้นเอง
เราเสียมันก็เท่านั้นเอง เพราะมันจะมีอาการลับ
เปลี่ยนอยู่อย่างนั้นเสมอๆ

“อยู่อย่างไรไม่ให้ทุกข์”



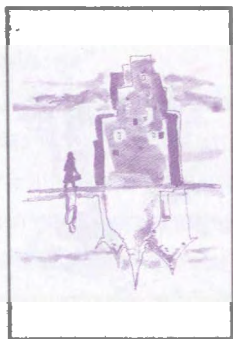
ความรู้สึกสำนึกตนเป็นปัจจัยให้บังเกิดความ
อ่อนน้อมถ่อมตน ที่เกิดจากการได้เรียนรู้ถึง
ความรู้จักสละตนที่เคยยึดมั่นถือมั่น หวงแหน
เสียนักหนา เพราะได้สัมผัสแล้วกับความไม่มี
อะไรจริงที่เป็นสาระแก่นสารเลยสักอย่างในตัว
ตนนี้ นอกจากการเป็นเพียงสิ่งสักว่า เป็นมายา
มาล่อให้หลงไหลเท่านั้นเอง ความอ่อนน้อมถ่อม
ตนนี้ชวนให้เกิดความรู้สึกเป็นอิสระ เป็นความ
ว่างและความเบาสบายที่จะวางของหนักเสียได้

“ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม”



ทุกชีวิตเป็นเพียงกระแสของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่
ดับไปตามเหตุปัจจัยที่ทยอยส่งกันมาตาม
ลำดับ เป็นกิริยาแห่งการกระทำโดยไม่ต้องมีตัว
ผู้กระทำ ชีวิตหนึ่งจึงเป็นเหมือนวิทยานิพนธ์ฉบับ
หนึ่งที่มีเหตุปัจจัยที่ได้กระทำแล้วเป็นกรรมการ
ตัดสินการผ่านหรือไม่ผ่านของวิทยานิพนธ์ชีวิต
ฉบับนั้นๆ

“ชีวิตโลก ชีวิตธรรม”



คุณแม่รัญจวนได้สละชีวิตทางโลกเพื่อเข้าสู่ทางธรรม เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๔ ท่านได้รับความเมตตาให้เข้าศึกษาและอบรมธรรมจากท่านพระ



อาจารย์ชาสุภโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อท่านพระอาจารย์อาพาธหนัก ก็ได้รับความเมตตาจากท่านพระอาจารย์พุทธทาสภิกขุแห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี กรุณาให้

การสอนและการอบรมต่อมาจวบจนท่านได้ล่วงลับไปเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๖

ณ ที่สวนโมกขพลารามนี้เองคุณแม่รัญจวน

ได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการบรรยายธรรมและ
อบรมสมาธิภาวนาทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ
เป็นประจำมาเป็นเวลากว่าสิบปีตามที่ท่านอาจารย์
พุทธทาสภิกขุได้กรุณาให้แนวทางว่า “รู้เท่าใดสอน
เท่านั้น สิ่งใดยังไม่รู้ก็ยังไม่ต้องพูด”

นอกจากนี้ท่านยังได้เป็นผู้บรรยายธรรมใน
รายการธรรมะสนทนาทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่ง
ประเทศไทยช่อง ๑๑ เป็นระยะเวลาหลายปีตั้งแต่
พ.ศ. ๒๕๓๐ รายการนี้ได้รับการสนองตอบจากผู้ชม
ว่า “พูดธรรมะเข้าใจง่าย แต่ก็ถึงแก่นของพระธรรม”

เจตน์จำนงในการเผยแผ่ธรรมที่ท่านได้เน้น
ย้ำอย่างหนักแน่นตลอดมา คือการต้อง **ศึกษา** หา
ความรู้และการต้อง **ทำความเข้าใจ** ให้ถูกต้องถึง
หัวใจคำสอนในพระพุทธศาสนาเพื่อให้สามารถนำ
มาซึ่งความสุขสงบเย็นที่แท้จริงให้บังเกิดแก่ชีวิต

บันทึก.....

.....

บันทึก



“การศึกษาข้างนอกเพื่อบำรุงกาย
การศึกษาข้างในเพื่อบำรุงใจ”