ห้าสิบปี
สวนโมกข์
ปิยะจอม อินทร์แหง

ธรรมสวัสดีแด่ทุกท่าน

ริสวอน อินทรเกำแหง

ห้าสิบปีสวนโมกข์

โดย รัญจวน อินทรกำแหง

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : ๙๗๘-๙๗๔-๖๖๐-๘๖๓-๓

ลิขสิทธิ์เป็นของ กองทุนธรรมสวัสดี

๑๒๒ ซอยวิภาวดีรังสิต ๔ ถนนวิภาวดีรังสิต ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
www.runjuan.com

ผู้ประสงค์จะขอรับหนังสือหรือจะจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน
กรุณาติดต่อที่ email : info@runjuan.com
หรือ โทรสาร ๐๒-๘๖๓-๙๘๗๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤษภาคม ๒๕๕๒
กองทุนธรรมสวัสดี มอบเป็นธรรมทานแก่โครงการ
ห้องสมุดพร้อมปัญญา กรมราชทัณฑ์ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม
เผยแพร่แก่ผู้สนใจทั่วไป จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการพิมพ์
บริษัท คิว พริ้นท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด
โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร. ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

“ห้าสิบปีสวนโมกข์”

บันทึกความรู้สึกถึงสวนโมกข์

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

คำนำ

ห้าสิบปีสวนโมกข์ เป็นบทความที่มาจากความเรียง เรื่อง “ บันทึกความรู้สึกถึงสวนโมกข์ ” ที่ได้เขียนขึ้นในวาระที่สวนโมกข์มีอายุครบห้าสิบปี อันเป็นช่วงระยะของความอิ่มอุดมใน “ความเป็นสวนโมกข์” ที่ชวนให้ประทับใจอย่างยากที่จะลืมเลือน จึงขอจัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทานในวันล้ออายุของท่านอาจารย์ พ.ศ. ๒๕๕๒ อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งนับเป็นปีที่เจ็ดสิบของสวนโมกข์

แม้จะเป็นเวลาล่วงมายี่สิบเจ็ดปีแล้วก็ตาม แต่ธรรมะที่ท่านอาจารย์ได้นำมาสอนมาอบรมนั้น ยังเป็นคำสอนที่เฉียบคมละเอียดลออรอบด้าน ที่ผู้ใฝ่ธรรมสามารถนำมาประพฤติปฏิบัติได้ทุกขณะในชีวิตประจำวัน ถ้าประสงค์จะอยู่เหนือการแผดเผาที่ร้อนแรงของความทุกข์ จนสามารถพลิกจิตคืนสู่ความเป็นธรรมชาติตามปกติได้

ขออานุภาพแห่งพระธรรม จงได้เป็นพลังปัจจัยเกื้อกูล ให้ทุกท่านสามารถประพฤติธรรมด้วยวิริยะที่แรงกล้า เพื่อความบังเกิดมี “ สวนโมกข์ ” ประจำชีวิตจงทุกๆท่านเทอญ

ด้วยความปรารถนาดี

วิสุทธิ์ อินทรกำแหง

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๒

คำปรารภ

บันทึกความรู้สึกถึงสวนโมกข์ ฉบับนี้ ได้เขียนเมื่อผู้เขียนเพิ่งเข้ามาเป็นสมาชิกของสวนโมกข์ได้หมาดๆ เหมือนเด็กที่กำลังหัดเดินเตาะแตะ

หากเมื่อได้กลับมาอ่านอีกเมื่อยี่สิบกว่าปีผ่านมา ก็เกิดความรู้สึกว่า นี้เป็นบทความที่เป็นประจักษ์พยานว่า ปัญญาทางสมองที่สามารถเรียนรู้ เข้าใจ ไตร่ตรอง จดจำได้นั้น เป็นเพียงปัญญาที่เกิดจาก **การคิด** มิใช่เกิดจาก **การดู** ด้วยใจ จึงยังไม่อาจเกิด "จักษุ-ปัญญาภายใน" ที่นำไปสู่การบังเกิดญาณทัสสนะ ที่ประจักษ์ชัดในสัจธรรมอย่างเห็นจริงได้แม้ในอีกหลาย ๆ ปีต่อมา

จึงนำมาพิมพ์ไว้เพื่อเป็นบทเรียนและสิ่งเตือนสติแก่ตนเอง และอาจเป็นตัวอย่างแก่เพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายได้สังวรระวังว่า เมื่อได้เรียนรู้เข้าใจแล้ว **จงปฏิบัติทันที** ด้วยความบากบั่นพากเพียรอย่างไม่ท้อถอยหยุดยั้งเลยแม้ชั่วอึดใจหนึ่ง นั่นแหละจึงจะได้ลิ้มรสที่เอมโอชของพระธรรมไว้ประโลมใจให้มีพลังเข้มแข็ง เพื่อรีบเร่งก้าวเดินให้ถึงจุดหมายปลายทาง ก่อนเกวียนจะหักทำลายตามกฎของธรรมชาติ

"เหมือนเชย" เป็นชื่อของพ่อและแม่ผู้ให้ชีวิตเกิดเป็นมนุษย์มีโอกาสได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมเป็นศิริมงคลแก่การที่ได้เกิดมา

ห้าสิบปีสวนโมกข์

เมื่อนึกจะเขียน “ห้าสิบปีสวนโมกข์ หรือบันทึกความรู้สึกถึงสวนโมกข์” ก็รู้สึกว่าเป็นเรื่องง่ายๆ แต่พอลงมือเขียน ทำไมจึงกลายเป็นเรื่องยาก ไม่ใช่เรื่องง่ายอย่างที่คิด

ความยากอยู่ที่ตรงไหน ? คงจะอยู่ตรงที่ความไม่สามารถที่จะบรรยายความรู้สึกที่ได้สัมผัส “สิ่ง” ที่อยู่ “ใน” สวนโมกข์ อันเป็นสิ่งที่หลายๆ อย่าง ไม่อาจมองเห็นได้ด้วยตา แต่ต้องสัมผัสด้วยใจ

ความยากอยู่ที่ตรงนี้ ตรงที่ไม่แน่ใจเลยว่า จะสามารถบรรยายความรู้สึกได้แจ้งชัดเหมือนกับความรู้สึกที่มีอยู่ในใจ และที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือความสามารถในการสัมผัสนั้น จะเข้าถึง “ความเป็นจริง” ของสวนโมกข์ได้จริงแท้เพียงใด ฉะนั้น การบันทึกความรู้สึกถึง

สวนโมกข์ จึงได้ชะงักครั้งแล้วครั้งเล่าที่จับปากกาขึ้นจะเขียน แต่เมื่อนึกถึงว่า บันทึกนี้เป็นบันทึกความรู้สึกเฉพาะตน และบันทึกด้วยความสุจริตใจ หากจะเผอิญมีความคลาดเคลื่อนประการใด ก็เชื่อว่าจะได้รับการอภัย

ได้ยินชื่อ “สวนโมกข์” มานาน นานร่วมสามสิบปี ได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับสวนโมกข์และหนังสือของสวนโมกข์เองมาก็มาก แต่ไม่เคยมาถึงสวนโมกข์ จนกระทั่งเมื่อสามสี่ปีมานี้ ได้มีโอกาสมา “แตะ”สวนโมกข์นิดหนึ่งแล้วก็จากไป จวบจน “ สวนโมกข์” อายุห้าสิบปี จึงได้มีโอกาสมา “รู้จัก” สวนโมกข์

“สวนโมกข์” อายุห้าสิบปีแล้ว เมื่อเทียบกับอายุคนก็ใกล้วัยเกษียณ แต่ “สวนโมกข์” ยังกระชุ่มกระชวย กระฉับกระเฉง ยังมีพลังของคนวัยหนุ่มสาวที่จะก้าวต่อไปอีก ด้วยย่างก้าวที่มั่นคงและมั่นใจเพื่อประโยชน์สุขแก่ชนทั้งหลาย โดยไม่มีการจำกัดใดๆทั้งสิ้น

ผู้ใดต้องการเรียนรู้ว่า **ประชาธิปไตยที่แท้จริง** คืออย่างไร เชิญมาศึกษาและเรียนรู้ได้ที่ “สวนโมกข์” เรียนโดยไม่ต้องเข้า

โรงเรียน เรียนโดยไม่ต้องเป็นนักปกครอง แต่จะสามารถเรียนรู้และซึมซาบ “ความเป็นประชาธิปไตย” ได้โดยใจของตนเอง ด้วยการมอง สังเกต ฟัง ก็จะได้เห็นและสัมผัสกับบรรยากาศ “ประชาธิปไตย” ที่อบอวลด้วยกลิ่นอายของอิสรภาพ เสรีภาพ ซึ่งมีอยู่ทุกหนแห่งใน “สวนโมกข์”

ความเบิกบานใจในอิสรภาพ เสรีภาพนั้น ปรากฏที่แววตาและใบหน้าของชีวิตต่างๆ ในสวนโมกข์ ไม่ว่าจะเป็นคน สุนัข แมว ไก่ และอื่นๆ แม้กระทั่งต้นไม้ใบหญ้าก็จะดูทรงตัวระหงอย่างเสรี

ทุกชีวิตที่พำนักอาศัยอยู่ในสวนโมกข์ ไม่ว่าจะเป็นระยะสั้นหรือระยะยาว ต่างมีสิทธิในการอยู่สวนโมกข์โดยเท่าเทียมกัน และต่างก็รู้จักสิทธิและหน้าที่ของตนโดยอัตโนมัติ หากจะมีใครละเลยหน้าที่ หรือล่วงล้ำสิทธิของผู้อื่น จะโดยเจตนาหรือมิเจตนาก็ตาม มิช้ามินาน ผู้นั้นจะได้สำนึกเอง ด้วยกฎของธรรมชาติแห่งประชาธิปไตย **อันมีธรรมะเป็นรากฐาน**

ความจริงที่เห็นได้เด่นชัดอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ สวนโมกข์

เป็นศูนย์กลางของการเผยแผ่ธรรมะของพระพุทธองค์ ผู้คนจากทุกทิศทางของประเทศไทย และแม้จากต่างประเทศพากันเข้าเยี่ยมชม และรับธรรมจากสวนโมกข์อย่างไม่มีการจำกัดเวลาและฤดูกาล ฝนจะตก แดดจะจ้า สวนโมกข์ก็ไม่มีวันเว้นว่างผู้มาเยือน ทั้งหนุ่มสาว เฒ่าแก่ และผู้ใหญ่ เด็ก

ผู้ตั้งใจเพียง "เยี่ยม" ก็จะได้ลิ้มรสของความสงบโดยมิรู้ตัว เป็นความสงบอันเกิดจากบรรยากาศที่สะอ้านด้วยกลิ่นอายของความร่มรื่นโปร่งเบา เย็น ชวนให้ใจสบาย แม้ร้อนมาก็เย็น แม้ว้าวุ่นมาก็ผ่อนคลาย

หากผู้ใดตั้งใจ "ชม" สิ่งแวดล้อมรอบนั้นก็จะชวนใจให้รู้จักคิดด้วยข้อคิดต่างๆที่ได้ประสบจากภาพที่เห็นและถ้อยคำที่เขียนในโรงมหรสพทางวิญญาณ จากโรงปั้นตุ๊กตา จากสระนาฬิเกร์ และอื่นๆ ข้อคิดเหล่านั้นล้วนโน้มนำให้เกิดปัญญาที่จะพิจารณาดู "ความจริงแท้" ที่อยู่เบื้องหลังของชีวิต เมื่อใดที่มองเห็น "ความจริงแท้" นั้น เมื่อนั้นย่อมรู้จักหยุด และรู้จักเตือนใจตนเอง ให้เป็นผู้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

ทุกคนที่ย่างเท้าก้าวเข้าไปในสวนโมกข์ ย่อมได้รับ “ธรรมะ” ไม่มากก็น้อย “ติด” ใจของตนไปด้วย แม้จะไม่ได้ฟังธรรมบรรยายโดยตรงจากท่านอาจารย์แห่งสวนโมกข์เลยก็ตาม

ลานหินโค้งอันเป็นที่สวดมนต์ ทำวัตร ตักบาตรสาธิต แสดงธรรมบรรยาย ชวนให้รำลึกถึงสมัยพุทธกาล สมัยที่พระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ เพียงรำลึกถึง จิตก็น้อมอยู่ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ก้อนหินใหญ่น้อยที่เรียงรายอยู่โดยรอบ เพียงมองเห็น ก็เกิดความเย็น และชวนให้นึกไปถึงความหนักแน่นไม่หวั่นไหวของหินผา ที่อาจสะท้อนมาถึงจิตให้ดูดซึมความหนักแน่นนั้นโดยมิรู้ตัว

ป่าธรรมชาติ เต็มไปด้วยต้นไม้สูงใหญ่ ตระหง่าน โปร่ง สะอาด เขียวชอุ่ม ใบอ่อนเขียวบาง ๆ ใบแก่เขียวเข้ม ผสมผสานกับบรรยากาศลานหินโค้ง ย้อมใจให้ชุ่มเย็น ประหนึ่งอาบรดด้วยรสของพระธรรม

ไก่ป่าที่เริงร้อง กระรอก กระแตที่ไต่เต้นไปตามลำไม้ ชวนใจผู้เห็นให้อ่อนละมุน เกิดเมตตาธรรม เอ็นดูในเพื่อนร่วมทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย เหล่านั้น

ธรรมชาติอันบริสุทธิ์สะอาดของสวนโมกข์เป็นธรรมะอยู่ในตัวเอง **สวนโมกข์จงใจที่จะชี้แนะให้ผู้คนทั้งหลาย รู้จักเรียนรู้ธรรมะจากธรรมชาติ อันเป็นตัวธรรมะแท้** ธรรมชาติบอกมนุษย์ให้เห็น "ความเป็นเช่นนั้นเอง" ที่ปรากฏอยู่ในธรรมชาตินั้น หากผู้ใดมองเห็น เข้าถึง ผู้นั้นย่อมวางเฉยได้ในผัสสะทั้งปวง แล้วจิตก็จะมีแต่ความสะอาด หมดจดเช่นธรรมชาติ

สวนโมกข์ต้องการบอกพุทธบริษัททั้งหลายว่า **นิพพานนั้นอยู่แค่เอื้อม** ผู้ใดสามารถมองเห็น "ความเป็นเช่นนั้นเอง" ได้ ผู้นั้นย่อมเป็นผู้มี "จิตว่าง" อันเป็นจิตที่สะอาดผ่องแผ้ว สว่างเรืองรองผ่องอำไพและสงบเย็นสนิท จิตเย็นนี้แหละ เป็นจิตที่เป็น "นิพพาน" แหละนี่เองคือ "ตายเสียก่อนตาย"

"ตายเสียก่อนตาย" เป็นปริญญาเอกของสวนโมกข์ เป็นปริญญาเอกที่อยู่เหนือปริญญาเอกใด ๆในโลก ไม่มีปริญญาใดเสมอเหมือน น่าเสียดายนักที่มนุษย์พากันมองข้ามปริญญาเอกที่พิเศษสุดนี้ ด้วยไปมัวหลงติดอยู่กับปริญญาที่ตีราคาได้เป็นเงิน แล้วก็พาตัววนเวียนอยู่แต่กับวัตถุที่พอหลงหนักเข้าก็เลย "ตายทั้งเป็น" แทนที่จะ "ตายเสียก่อนตาย" แต่อยู่ได้อย่างสะอาด สว่าง สงบ เย็นเป็นสุข... เป็นความสุขอันเป็นนิรันดร

มนุษย์โง่หรือฉลาดหนอ ? เหมือนอย่างตัวเรานี้ เมื่อยังมิได้ย่างเข้า "สวนโมกข์" ก็เคยรู้สึกตัวว่าฉลาด เก่ง ดี แต่เมื่อได้เข้ามาพักอาศัยในสวนโมกข์ จึงได้พบว่า แท้จริงนั้น ยังโง่นัก หลงนัก โง่งมงายอยู่ด้วยความหลง จึงต้องสะท้านร้อนสะท้านหนาวสะบักสะบอมมาจนจะตลอดชีวิต แล้วยังกลายเป็นความเคยชินติดอยู่ในจิตอย่างเหนียวแน่นยิ่งกว่าความเหนียวของสิ่งที่เหนียวที่สุดในโลก ใครเล่าจะช่วยขูดเจ้าสิ่งนี้ให้หลุดล่อนออกไปจากจิตได้ ? จะได้รอดพ้นจากการ "ตายทั้งเป็น" แต่สามารถอยู่ได้อย่างผู้ที่ได้ "ตายเสียก่อนตาย"

ไม่มีใครเลยที่จะช่วยได้ นอกจากตัวของตัวเอง จะต้องขูดเอง ชำระเอง ด้วยกำลังใจอันแข็งแกร่ง ด้วยความเพียรอันแรงกล้าและด้วยปัญญาที่แหลมคม ดังนั้น ท่านอาจารย์แห่งสวนโมกข์ จึงเน้นหนักในการให้ศิษย์ของท่าน "เฝ้าดูจิต" ของตนเอง ทุกลมหายใจเข้า-ออก ให้อ่านหนังสือ "เล่มใน" คือ จิต แทนที่จะมัวอ่านแต่หนังสือเล่มนอกแต่อย่างเดียว ซึ่งแม้จะเป็นหนังสือที่สวนโมกข์เองได้ผลิตออกมา เพื่อประโยชน์แก่พุทธบริษัทที่สนใจในพุทธธรรมก็ตาม

แม้ "สวนโมกข์" จะเกิดขึ้น โดยท่านอาจารย์แห่งสวนโมกข์เป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งและดำเนินการ แต่ "สวนโมกข์" ก็มิได้ตีวงกั้นอยู่แต่เฉพาะตัวเอง แต่เป็น "สวนโมกข์" ที่ **เปิดเป็นของกลาง** แก่ผู้สนใจโดยไม่จำกัด ผู้ใดต้องการธรรม "สวนโมกข์" ให้ธรรม ผู้ใดต้องการที่พักอาศัย "สวนโมกข์" ให้ที่พักอาศัย แม้เมื่อพักอาศัยแล้ว จะสะบัดตัวไปโดยไม่แลหลังว่า ได้ทิ้งอะไรไว้ให้ผู้ที่อยู่หลังต้องชำระล้างบ้าง "สวนโมกข์" ก็ไม่ต่อว่า แต่พระภิกษุสามเณร ของสวนโมกข์จะก้มหน้า เก็บกวาดชำระล้างสิ่งสกปรกเหล่านั้นจนสะอาดเอี่ยม ด้วยความวางเฉย ซึมซาบในคำพร่ำสอน

ของท่านอาจารย์แห่งสวนโมกข์ ที่เน้นแล้วเน้นเล่าว่า **จงเป็นผู้ไม่เห็นแก่ตัว**

คำกล่าวของท่านอาจารย์ที่ว่า “ข้าศึกสูงสุดของมนุษย์ คือความเห็นแก่ตัว” นั้น เป็นคำกล่าวที่สาธุชนน่าจะนำมาพิจารณาแล้วร่วมมือ ร่วมใจกันหาหนทางกำจัดเจ้าข้าศึกอันตรายตัวร้ายกาจนี้ให้สูญพันธุ์เสียให้จงได้

ความเห็นแก่ตัว เป็นเหตุให้คนยึดมั่นถือมั่นแต่ประโยชน์สุขเฉพาะตนเป็นใหญ่ มุ่งเบียดเบียนผู้อื่นเพื่อให้ตนได้เป็นสุข หากจะคิดให้ลึกอีกสักนิดโดยไม่หลงงมงาย ก็จะเห็นได้ว่า การเบียดเบียนผู้อื่นนั้น ก็คือการเบียดเบียนตนเองด้วยเท่าๆกัน จิตที่เห็นแก่ตัวเป็นจิตที่ต้องดิ้นรน เร่าร้อน อันเกิดจากการพยายามหาหนทางและวิธีการที่จะทำลายผู้อื่นให้พ้นเสียจากหนทางอันเป็นผลประโยชน์ของตน ฉะนั้น จิตที่เห็นแก่ตัวจึงเป็นจิตที่ไม่มีวันสงบนิ่ง แต่จะต้องกระเสือกกระสน กระวนกระวาย ไม่มีวันสร่างซา เป็นจิตที่ทำตัวเองให้เดือดร้อน ทำโลกให้เดือดร้อน ฉะนั้นโลกนี้จึงเต็มไปด้วยความร้อนเร่าเพิ่มทวีขึ้นทุกที นี้เป็นความ

เห็นแก่ตัวอย่างหยาบ ที่เห็นกันได้ง่ายว่า เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ

ความเห็นแก่ตัวอีกอย่างหนึ่ง เป็นความเห็นแก่ตัวอย่างละเอียด มองดูผาดเผินเป็นประหนึ่งความดี แต่เมื่อเพ่งพินิจ จะเห็นเป็นความน่าสงสาร น่าสมเพช เพราะเป็นการทำงานหรือทำความดีที่ผสมกับความต้องการที่จะ “เอาดี” มีความกลัวคนอื่นจะไม่ว่า “ดี” นี้ก็คือการเห็นแก่ตัวอย่างละเอียด หรือการเห็นแก่ตัวที่ประณีตนั่นเอง ด้วยยังอยู่ในลักษณะของการเบียดเบียน คือ **เบียดเบียนตนเองให้เป็นทุกข์** ทำงานไปก็เป็นทุกข์ไป ครั่นครวญไป เพราะกลัวคนอื่นจะไม่ว่า “ดี” ด้วย ไปยึดถือตนเองว่าเป็น “เจ้าของ” งานที่ทำ จึงเกิดการแบกงานนั้นไว้เหนือหัว เป็นความหนักประหนึ่งภูผา ชวนให้ทั้งน่าเวทนาและน่าสงสารที่ไม่รู้จักปลดปล่อยตัวเองให้พ้นจากความทุกข์ **ด้วยการรู้จักวิธีการทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง** แล้วการทำงานหรือการทำความดีนั้น จะเป็นการกระทำอย่างเบาสบาย ไม่มีความทุกข์ ไม่อ่อนเปลี้ย เพราะไม่มีความยึดถือ ฉะนั้น จึงไม่ต้องคอยกังวลว่า ผู้ใดอื่นจะว่าอย่างใด เพราะได้ตั้งใจอย่างเต็มฝีมือตามหน้าที่ที่ควรทำแล้ว

ท่านอาจารย์แห่งสวนโมกข์ได้ชักชวนพุทธบริษัททั้งหลายให้ฝึกใจ ให้รู้จักทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง คือให้รู้จักทำงานนั้นอย่างไม่หวังอะไร ไม่คิดเอาอะไรจากการทำนั้น ซึ่งถ้าทำอย่างไม่หวัง ไม่ต้องการ จิตก็ไม่เกิดความทุกข์ แต่จะเกิดความสนุกเบิกบานในการทำ แล้วยังจะสามารถทำงานได้มาก ทำงานได้ดีอย่างไม่น่าเชื่อ เพราะขณะทำ จิตจะมีแต่ความผ่องใส เพราะเป็นจิตที่ปราศจาก "ความอยาก" เป็นจิตที่ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในการทำ จึงไม่เกิดความกังวลห่วงใย เป็นทุกข์ เหน็ดเหนื่อยอ่อนเปลี้ย หรือท้อแท้ในการทำงานนั้น

ความเห็นแก่ตัวอย่างละเอียดนี้ เป็นอันตรายอย่างน่ากลัว เพราะมันเห็นได้ยาก แล้วยังไม่รู้สึกน่ารังเกียจเหมือนความเห็นแก่ตัวอย่างหยาบ เราจึงมักพลอยหลงเพลิดเพลินชมชื่นไปกับมันด้วยอย่างง่ายดาย อย่างไม่รู้ตัว ความเห็นแก่ตัวนี่แหละ ที่จะเป็นอุปสรรคอันใหญ่หลวง ที่คอยกางกั้นมิให้ผู้ที่หลงติดอยู่สามารถลุถึงซึ่ง "ความดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง" ได้

ความทุกข์เกิดจากอะไร ? คำตอบที่สั้นที่สุด ก็คือ เกิดจาก "ความยึดมั่นถือมั่น" ไม่ว่า จะยึดมั่นใน "สิ่งใด" ก็จะต้องเป็นทุกข์เพราะ "สิ่งนั้น" พอ "ยึด" เท่านั้น ใจก็ตกเป็น "ทาส" ของสิ่งที่ "ยึด" ในทันทีโดยมิรู้ตัว

ยึดคน ก็เป็นทาสของคน ยึดสัตว์ ก็เป็นทาสของสัตว์ ยึดสถานที่ ก็เป็นทาสของสถานที่ ยึดทรัพย์สมบัติ ก็เป็นทาสของทรัพย์สมบัติ ยึดอำนาจ ก็เป็นทาสของอำนาจ ยึดตัวตน ก็เป็นทาสของตัวตน ฯลฯ แม้กระทั่งยึดความดี ก็ยังเป็นทาสของความดีอยู่นั้นเอง

ถ้า "ได้" สมปรารถนา ก็จะยิ้มอย่างผู้ชนะ เพื่อแสดงว่าตนสามารถได้ "สิ่งนั้น" ไว้ในกำมือแล้ว แต่หารู้ไม่ว่า ใน "ความยิ้ม" นั้น มันระคนอยู่ด้วยอะไรบ้าง

หยุดยิ้มเสียสักครู่หนึ่ง แล้วลองพิจารณาดู ก็จะเห็นได้ชัดว่า มันระคนอยู่ด้วยความกลัว เพราะความห่วง ความหวง ความกังวลว่า "สิ่งนั้น" จะหลุดลอยจากกำมือไป จึงต้องพยายามทุ่มเท

ทุกอย่าง ทุกวิถีทางที่จะรักษา “สิ่งนั้น” ไว้ มิให้หลุดลอยไปได้ แม้จะต้องหนักเหน็ดเหนื่อยอย่างใดก็สู้ทน... ทนอย่าง “ทาส”

ฉะนั้น แม้จะยิ้ม ก็ยิ้มอย่าง “ทาส” หาใช่ยิ้มอย่างผู้เป็น “ไท” ไม่ น่าอนาถนักที่หาได้สำนึกไม่ว่า รอยยิ้มของ “ความสุข” นั้น มันเป็นเพียงสิ่งฉาบทาร่องรอยของความทุกข์... “ทุกข์ของทาส” ไว้เบื้องหลังเท่านั้นเอง

ถ้า “ไม่ได้” ดังหวังตั้งใจไว้ ก็จะคร่ำครวญหวนไห้ด้วยความระทมขมขื่น ด้วยใจที่ตกเป็น “ทาส” อย่างถอนไม่ขึ้น แล้วมิหนำยังจะพยายามตะเกียกตะกายเพื่อให้ได้ “สิ่งนั้น” มาไว้ในครอบครองให้จงได้ โดยไม่เลือกว่าจะเป็นวิถีทางใด ถ้ายิ่งรำพึงถึงความไม่สมหวังของตนเพียงใด ก็จะยิ่งตกจมอยู่ในหล่มของความทุกข์มากยิ่งขึ้นเพียงนั้น

นี่แหละ ! อำนาจอิทธิพลหรือฤทธิ์เดชของ “ความยึดมั่นถือมั่น” ที่สามารถบันดาลให้มนุษย์ตกจมอยู่ในปลักของความทุกข์ทรมานได้ถึงเพียงนี้

ท่านอาจารย์แห่งสวนโมกข์เคยกล่าวไว้ว่า “มนุษย์เรามีหน้าที่ที่จะไม่เป็นทุกข์ ด้วยมีความรู้ที่เท่าทัน และการกระทำที่จะดับทุกข์ได้” เป็นคำกล่าวที่น่าคิดและน่านำมาไตร่ตรองดู

มนุษย์จะไม่เป็นทุกข์ได้อย่างไร ? ในเมื่อในโลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ อันเนื่องด้วยความหิวกระหาย ความแก่งแย่งแข่งขัน ความอดอยากขาดแคลน ความข่มเหงอาฆาตพยาบาท ความเบียดเบียนกันอย่างไร้ศีลธรรม ความดิ้นรนทะยานอยากด้วยประการต่างๆ อย่างนี้แล้วมนุษย์จะไม่เป็นทุกข์ได้อย่างไรหนอ ?

คำตอบง่ายๆ ก็คือ “จงละเลิกความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวงเสียซิ โดยเฉพาะความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน” แล้วก็จะได้ไม่เป็นทุกข์อย่างที่ท่านอาจารย์แห่งสวนโมกข์กล่าวไว้เป็นแน่แท้ แต่การจะปฏิบัติให้ได้เช่นนี้นั้นมันสุดแสนยาก เพราะมนุษย์ทั้งหลายยังขาดทั้งปัญญา ขาดทั้งพลังใจ และขาดทั้งความพากเพียร แล้วมิหนำยังเต็มไปด้วยความโง่หลงงมงายว่า ตัวนี้ฉลาดแล้ว รู้แล้ว ทำได้แล้วเสียอีกด้วย ฉะนั้น มนุษย์จึงยังต้องพากันว่ายวนอยู่ในทะเลของความทุกข์ อันเนื่องจากความยึดมั่นถือมั่นที่ยึดกันไว้อย่าง

แน่นเหนียวอยู่นั่นเอง

คิดแล้ว ช่างน่าสมเพชตัวเองนักที่เหมือนติดกับอยู่ตรงที่ “ละไม่ได้” นี่เอง

แต่เมื่อหวนรำลึกถึงคำสอนของท่านอาจารย์แห่งสวนโมกข์ที่ท่านได้พยายามพร่ำสอนและแนะนำวิธีการปฏิบัติที่จะนำไปสู่การดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธโอวาทของพระพุทธองค์อันจะช่วยให้พุทธบริษัทมีความรู้ที่เท่าทันเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ และสามารถปฏิบัติตามได้โดยเร็วที่สุด และลัดที่สุดไว้หลายอย่าง ซึ่งเมื่อนำคำสอนนั้น ๆ มาใคร่ครวญและตรองตาม ก็รู้สึกว่ามองเห็นหนทางและเกิดกำลังใจจนปรารถนาที่จะคิดดัง ๆ ตามความเข้าใจของตนเอง เพื่อให้ผู้อื่นได้รับรู้และรับฟังด้วย

– **สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่พึงยึดมั่นถือมั่น** เพราะยึดแล้วก็เกิดทุกข์ทั้งนั้น เกิดทุกข์ทุกที ถ้าไตร่ตรองตาม แล้วนำมาปฏิบัติตามจนสามารถเลิกยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงได้ ก็ย่อมพ้นทุกข์เป็นแน่นอน

– **เพราะมีสิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น** ถ้าพุทธบริษัทผู้ใดมีจิตที่ไม่ถูกครอบคลุมด้วยความหลงจนเกินไป ย่อมเห็นตามได้โดยง่ายทันทีว่า “เพราะมีสิ่งนี้ (ความยึดมั่นถือมั่น) เป็นปัจจัย สิ่งนี้ (ความทุกข์) จึงเกิดขึ้น” ถ้าเห็นชัดประจักษ์ใจ ก็ย่อมสามารถ “สลัด” ความยึดมั่นถือมั่นได้ทันที แล้วความทุกข์จะมีมาแต่ไหน ?

– **เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ** พุทธศาสนาเป็นศาสนาของเหตุ – ปัจจัย ทุกสิ่งเกิด – ดับ ก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ฉะนั้นเมื่อดับความยึดมั่นถือมั่น ความทุกข์ก็ดับไปด้วยโดยอัตโนมัติ

ด้วยเหตุนี้ จึงจำต้องระมัดระวังทุกขณะจิต **อย่าให้ความยึดมั่นถือมั่นเกิด แล้วความทุกข์ก็จะไม่เกิด**

อย่าให้ความยึดมั่นถือมั่นมีขึ้นได้ แล้วความทุกข์ก็จะไม่มี

– ถ้ามองดูอยู่แต่ในเหตุ – ปัจจัยนี้อยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก จนมีความรู้สึกชัดใจขึ้นในจิต เช่นนี้แล้ว จิตก็จะมีแต่ความว่าง เป็น **จิตว่าง** ที่ความทุกข์จะไม่มีโอกาสแทรกซึมเข้ามาได้เลย

จิตว่าง เป็นจิตที่มีความปกติ ทรงตัวนิ่งอยู่เหนือความสุข – ทุกข์ใด ๆ ทั้งสิ้น แต่สามารถกระทำการงานใด ๆ ได้อย่างมีพลังเพราะเป็นจิตที่เป็นอิสระอย่างยิ่ง ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง

– ก็สิ่งทั้งปวงมันเป็นเพียง **สิ่งสักว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง** ตามลักษณะของธรรมชาติ ที่แปรเปลี่ยน ไม่มีความคงที่ ผู้มีปัญญาจึงควรมองให้เห็นโทษทุกข์อย่างยิ่งของความยึดมั่นถือมั่น แล้วพยายามควบคุมจิต บังคับจิตให้เป็นจิตที่นิ่งคงที่ อย่าให้เป็นจิตที่แปรเปลี่ยนไปมาตาม “ผัสสะ” ที่กระทบ

ถ้าควบคุมจิตไม่ได้ บังคับจิตไม่ได้ จิตนั้นก็จะขึ้น ๆ ลง ๆ ระส่ำระสาย กระวนกระวาย ไม่มีวันได้สงบเย็นเลยสักขณะจิตเดียว

– มนุษย์เราจะไม่เป็นทุกข์เลย **ถ้าทำถูกต่อผัสสะ** แต่ความทุกข์จะเกิดแน่นอน **ถ้าทำผิดต่อผัสสะ**

ท่านอาจารย์แห่งสวนโมกข์ย้ำนักย้ำหนาว่า “ผัสสะ” เป็นประหนึ่งเงื่อนสำคัญที่นำไปสู่การเกิดความรู้สึกที่ยินดีบ้างยินร้ายบ้าง ถ้าหยุดไม่ได้แค่ “ผัสสะ” มันก็จะต่อไปถึง ตัณหา – อุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นนั่น เป็นนี่ จนเกิดเป็นภพ เป็นชาติ แล้วทีนี้ก็จมอยู่ในทะเลทุกข์ เกลือกกลิ้งไป ครำ่ครวญไป ไม่มีวันจบสิ้น

ฉะนั้น ท่านอาจารย์แห่งสวนโมกข์ จึงสอนว่า จงตัดที่ “ผัสสะ” อย่าให้เกิดเป็นเวทนา – ความรู้สึกชอบ – ไม่ชอบ ความรู้สึกยินดียินร้าย ให้เห็นเป็นเพียงว่ามันคือ “ผัสสะ” เท่านั้น เพราะ

- **มันเป็นเช่นนั้นเอง** ตามกฎของธรรมชาติ
- มันเป็นเพียง **สิ่งสักว่า**
- เพราะมัน **มีสิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น**
- **ถ้าสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี**
- ถ้าสิ่งนี้ไม่เกิด สิ่งนี้ก็ไม่เกิด
- ถ้าสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ก็ดับ

ถ้ามองเห็นอยู่แต่เช่นนี้แล้ว

– ความยึดมั่นถือมั่น จะเกิดมาแต่ไหน ?

– ภพ ชาติ จะมีได้อย่างไร ? เพราะความทุกข์ดับแล้ว

– เพราะเมื่อสิ่งนี้ (เวทนา) ไม่เกิด สิ่งนี้ (ความทุกข์) ก็ไม่เกิด มันมีแต่ "ความดับ" อยู่เป็นธรรมดา

ฉะนั้น จงรู้จัก "ตัด" ที่ "ผัสสะ" อย่าให้มันเป็น "เงื่อน" นำไปสู่ตัณหา – อุปทาน – ภพ – ชาติ – ทุกข์ อีกต่อไป

จงตัดให้ได้ที่ "ผัสสะ" แล้วจะสิ้นทุกข์

ความคิดดัง ๆ มาหยุดที่ตรงนี้ แล้วคำถามก็เกิดตามมาว่า "แล้วจะ**ตัด**ตรงที่ "ผัสสะ" ได้อย่างไรเล่า ? "

ไม่มีคำตอบอย่างอื่นใดทั้งสิ้น นอกจาก **ต้องปฏิบัติฝึกอบรมจิตของตน** จนเป็นจิตที่ว่าง่าย ควบคุมได้ บังคับได้ เป็นจิต

ที่เฉลียวฉลาด รู้เท่าทันในเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ มีสติมั่นที่จะหยุดได้ทัน ไม่หลงไปตามเหตุนั้น ความทุกข์ก็จะเกิดไม่ได้ เพราะ "ผัสสะ" นั้น สิ้นฤทธิ์ทำอันตรายแก่จิตไม่ได้เลย เหมือนลูกปืนด้าน

ดังนั้น มีหนทางเดียวเท่านั้น คือ **ต้องฝึกอบรมจิตทุกลมหายใจเข้า – ออก** จะประมาทไม่ได้เลยแม้แต่นิดหนึ่ง

ท่านอาจารย์แห่งสวนโมกข์ได้กล่าวอยู่บ่อย ๆ ว่า พุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะสามารถพิสูจน์ให้ประจักษ์ชัดแก่ใจของตนเองได้**ด้วยการปฏิบัติตาม**

ฉะนั้น หากผู้ใดประสงค์จะพิสูจน์ว่า "พุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์" จริงหรือไม่? ก็จงพิสูจน์ด้วยการทดลองปฏิบัติตามด้วยตนเองเถิด ไม่มีวิธีอื่นใดนอกไปจากนี้

"มะพร้าวนาพิเกร์ ต้นเดียวโนเน กลางทะเลขี้ผึ้ง ฝนตก ไม่ต้อง ฟ้าร้องไม่ถึง กลางทะเลขี้ผึ้ง ถึงได้แต่ผู้พ้นบุญ"

“สวนโมกข์” ปรารถนาอย่างยิ่งที่จะชักชวนพุทธบริษัททั้งหลาย**ให้เฝ้ามองดูแต่จิตของตน** อย่าเฝ้าดูจิตของผู้อื่นเลย

แม้บางครั้ง จะรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง ก็จงกล้าหาญ เดินหน้าต่อไปด้วยความมั่นคง ไม่หวั่นไหว เหมือนมะพร้าวนาฬิเกร์ที่อยู่กลางทะเลขี้ผึ้ง โนเนเดี่ยวโดดแต่ต้นเดียว ไม่หวั่นไหวสะทกสะท้านต่อความร้อน ความหนาว แม้ บุญ – บาป ดี – ชั่ว ก็หาอาจกระทบกระเทือนถึงได้ไม่ นาฬิเกร์ยังคงยืนต้นตระหง่านผงาดอย่างน่าชื่นชม... เป็นพลังใจให้แก่ผู้ใฝ่ธรรม ผู้ปรารถนาชำระจิตของตนให้ถึงซึ่ง “ความเกลี้ยงหมดจด” ในวันหนึ่ง ได้ก้าวต่อไปด้วยความมั่นใจ เด็ดเดี่ยว

ก้าวต่อไป... ปฏิบัติต่อไป... จนวันหนึ่ง สามารถเป็นผู้อยู่เหนือทั้ง สุข – ทุกข์ ดี – ชั่ว บุญ – บาป ทั้งปวง

เมื่อ “วันนั้น” มาถึง จะเหมือนประหนึ่งยืนอยู่บนยอดภูผาสูงตระหง่าน แลดูโลกที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปรไป ด้วยความรู้

ที่เท่าทัน ด้วยความวางเฉย เพราะได้ประจักษ์ชัดใจแล้วว่า... นี่คือ สิ่งอันเป็นธรรมดาของธรรมชาติที่ไหลทยอยส่งต่อกันไปเป็นกระแส... มันเพียงแต่อาศัยกันและกัน... แล้วเกิดขึ้น... แล้วดับไป... เท่านั้นเอง

ความรู้สึกที่บันทึกมาแล้วนี้ เป็นสิ่งที่เคยได้อ่าน ได้ยิน ได้ฟังมานานนักหนา แต่หาได้สนใจจริง หรือนำมาคิด พิจารณา แล้วลองปฏิบัติตามดูไม่ ต่อเมื่อมาได้ยิน ได้ฟัง ได้รู้ ได้เห็นอย่างใกล้ๆได้ทดลองปฏิบัติ ความรู้สึกตามบันทึกนี้จึงเกิดขึ้นในใจของตน และได้ประจักษ์ชัดในความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ของท่านอาจารย์แห่งสวนโมกข์

ห้าสิบปีของสวนโมกข์ เป็นห้าสิบปีของชีวิตที่ไม่เคยหยุดนิ่ง แต่ได้อุทิศเวลาทั้งหมด เพื่อ :-

– การธำรงรักษาพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่อย่างถูกต้องตามรอยพระพุทธประสงค์

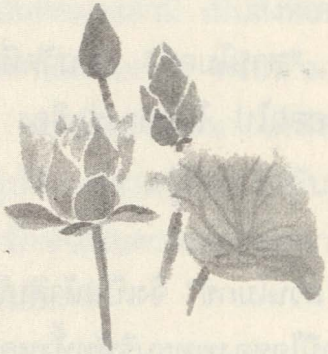
– การนำพุทธบริษัทให้ถึงหนทางแห่งการดับทุกข์ โดยทางตรงลัดที่สุด

– การเรียกร้องศีลธรรมให้กลับมา ดำรงอยู่เพื่อสันติสุขของสังคม ของชาติบ้านเมือง และของโลก

จึงกล่าวได้ว่า “สวนโมกข์” เป็นวัดที่สร้างขึ้นเพื่อให้เป็นการเบิกบ้านเบิกเมืองออกไป ให้สว่างรุ่งเรือง และร่มเย็นเป็นสุขด้วยธรรม

ห้าสิบปีของ “สวนโมกข์” จึงเป็นห้าสิบปีของชีวิตที่เอกอุดมอันควรแก่ความภาคภูมิใจของพุทธบริษัททั้งหลาย

“เหมือนเชย”



ความหอมหวาน
ของยามเป็นไม้ใกล้ฝั่ง

ยามเป็นไม้ใกล้ฝั่งน่าจะชวนให้เกิดความรู้สึกที่หวาดเสียว เหมือนกับเห็นต้นไม้แก่ๆ ที่ขึ้นอยู่ริมชายตลิ่งแม่น้ำใหญ่ มีรากติดดินอยู่ตื้นๆ สักครึ่งโคนต้น ดูพร้อมที่จะโค่นล้มลงน้ำเมื่อถูกลมกระโชกพัด หรือเมื่อกระแสน้ำไหลเชี่ยวกรากกระแทกกระทั้น

หากทว่าเมื่อทบทวนดูอย่างพินิจเคราะห์แล้ว ความรู้สึกหวาดเสียวย่อมจางคลายไป หากมองเห็นความหอมหวานที่สอดแทรกอยู่ในชีวิตของยามนี้ เป็นความหอมหวานที่เกิดจากความรู้สึกสำนึกตนด้วยใจ และสายตาที่ยาว ไกล และกว้างกว่าเมื่อก่อนเก่า สามารถมองเห็นภาพของชีวิตที่ไหลมาอย่างลืมตนบ้าง อย่างรู้ตนบ้าง

เมื่อลืมตน ชีวิตนั้นก็สอดแซมอยู่ด้วยความน่ารังเกียจ บางทีถึงน่าขยะแขยง น่ากลัว ไม่น่าเข้าใกล้

เมื่อสำนึกได้อย่างนี้ ก็ยามนี้แหละเป็นโอกาสแห่งการขออภัยและขออโหสิกรรม

แต่เมื่อรู้ตนรู้ตัว ชีวิตนั้นก็จะประดับอยู่ด้วยความอ่อนโยนละมุนละไม เมตตากรุณา รู้ให้ รู้อภัย เป็นที่รักที่ชื่นชม นำความอิ่มเอิบเบิกบานใจให้เกิดขึ้น

หากชีวิตใดไม่ยืนอยู่จนถึงยามนี้ คงพลาดโอกาสที่จะได้ลิ้มรสชาติของการย้อนทบทวนยามต่างๆ ของชีวิตอย่างน่าเสียดายยิ่ง

ณ ยามนี้ ด้วยใจที่กว้างขึ้น ด้วยสายตาที่ยาวไกลขึ้น ได้บังเกิดความประจักษ์ใจว่า แท้จริงแล้ว ชีวิตนี้ต่างต้องอิงอาศัยกันและกัน เป็นชีวิตที่ต้องเนื่องอยู่ด้วยผู้อื่นโดยแท้ มากบ้างน้อยบ้างอยู่เป็นนิจ

ความประจักษ์ใจเช่นนี้ ได้ช่วยทำลายความทระนงในตนให้เป็นความสยบยอม และสำนึกด้วยความกตัญญูรู้พระคุณในความมีน้ำใจเอื้ออารีของเพื่อนมนุษย์ในแผ่นดิน

ยามนี้จึงเป็นโอกาสให้ได้แสดงความขอบพระคุณ และขออนุโมทนา

บางครั้ง ยามนี้ก็เป็นโอกาสให้รู้จักการหัวเราะเยาะอย่างเมตตา และยอมรับการถูกหัวเราะเยาะไปด้วยพร้อม ๆ กัน

ยามนี้เป็นยามที่ได้ผ่านความซ้ำซากจำเจของชีวิตมายาวนาน จึงสามารถมองเห็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดาของชีวิตอย่างยอมรับได้ โดยไม่จำเป็นต้องดิ้นรนต่อสู้

ความรู้สึกสำนึกตนเป็นปัจจัยให้บังเกิดความอ่อนน้อมถ่อมตน ที่เกิดจากการได้เรียนรู้ถึงความรู้จักสละตนที่เคยยึดมั่นถือมั่นหวงแหนเสียนักหนา เพราะได้สัมผัสแล้วกับความไม่มีอะไรจริงที่เป็นสาระแก่นสารเลยสักอย่างในตัวตนนี้ นอกจากการเป็นเพียง

สิ่งสักว่า เป็นมายามาล่อให้หลงใหลเท่านั้นเอง

ความอ่อนน้อมถ่อมตนนี้ ชวนให้เกิดความรู้สึกเป็นอิสระ เป็นความว่าง และความเบาสบาย ที่ละวางของหนักเสียได้

ด้วยใจและสายตาที่ยาวไกลขึ้นของยามนี้ จึงมองเห็นได้ถึงความเหมือนกันของทุกชีวิตได้ชัดเจนขึ้น

ทุกชีวิตเป็นเพียงกระแสของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุปัจจัยที่ทยอยส่งกันมาตามลำดับ เป็นกิริยาแห่งการกระทำโดยไม่ต้องมีตัวผู้กระทำ

ชีวิตหนึ่งจึงเป็นเหมือนวิทยานิพนธ์ฉบับหนึ่ง ที่มีเหตุปัจจัยที่ได้กระทำแล้ว เป็นกรรมการตัดสินการผ่านหรือไม่ผ่านของวิทยานิพนธ์ชีวิตฉบับนั้นๆ

เมื่อถึงยามเป็นไม้ใกล้ฝั่ง ก่อนที่จะโค่นล้มนี้ จึงเป็นโอกาสของการสอบแก้ตัว หากวิทยานิพนธ์ชีวิตฉบับนั้นจะต้องปรับปรุงแก้ไข

แม้จะต้องเหน็ดเหนื่อยกระเสือกกระสน ท่ามกลางแรงกาย ที่อ่อนโรย ก็จะต้องรวบรวมพลังกล้าที่เด็ดเดี่ยว แก้ไขจุดบกพร่อง ของวิทยานิพนธ์ชีวิตฉบับนั้น ให้เรียบร้อย ถูกต้อง และงดงาม

นี้จึงเป็นความหอมหวานของยามเป็นไม้ใกล้ฝั่ง เป็นยาม ที่ให้โอกาสสุดท้ายของชีวิต ได้มีความรู้สึกสำนึกตน อย่างน่า อนุโมทนา

ประวัติย่อ

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง เริ่มต้นชีวิตการเป็นครูตั้งแต่อายุ ๑๙ ปี ได้ทำงานอยู่ในแวดวงการศึกษามาโดยตลอด จนเมื่อได้สัมผัสชัดด้วยใจในสิ่งที่เรียกกันว่า "ความทุกข์" จึงได้สลัดชีวิตทางโลกเข้าสู่ชีวิตของผู้ประพฤติธรรม ภายใต้การอบรมของท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อหลวงพ่อท่านพระอาจารย์ชาอาพาธหนัก ไม่สามารถจะสอนและอบรมธรรมต่อไปได้ จึงได้ไปมอบตนเป็นศิษย์ของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๕ และได้อยู่ศึกษาปฏิบัติธรรม ณ สวนโมกข์ จนกระทั่งท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุได้ล่วงลับไป

ณ สวนโมกข์นี้ นอกจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมในส่วนตนแล้ว ยังได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการอบรมอานาปานสติภาวนา ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ตามที่สวนโมกข์ได้จัดเป็นประจำทุกเดือน

และได้ใช้ช่วงเวลาระหว่างนั้นจัดรายการ "ธรรมสนทนา" ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๐ จนถึงปัจจุบัน เป็นรายการที่ได้รับความนิยมจากผู้ชมทุกระดับ และได้รับการสนองตอบจากผู้ชมว่า "พูดธรรมะเข้าใจง่าย แต่ก็ถึงแก่นของพระธรรม"

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง มีหลักในการเผยแผ่ธรรมะว่า ต้องให้ผู้ฟังได้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องถึงหัวใจคำสอนของพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถนำมาปฏิบัติจนบังเกิดความสุขสงบเย็นที่แท้จริงได้

นอกจากนี้ยังมีงานเขียนที่ได้รับความนิยมหลายเรื่อง เช่น ภาพชีวิตจากนวนิยาย วรรณกรรมวิจารณ์ ลอยธรรมะมาลัย สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์? เป็นต้น และในรูปแบบของวรรณกรรมธรรมะเล่มเล็ก เรียบเรียงจากธรรมบรรยายในที่ต่างๆ ได้พิมพ์แจกเป็นธรรมทานแล้วมากกว่า ๒๐ เรื่อง

เมื่อปี ๒๕๓๗ ได้รับรางวัลวรรณกรรมไทยชมเชยของมูลนิธิธนาคารกรุงเทพ จากเรื่อง “สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์?”

ปี ๒๕๔๒ ได้รับรางวัลจากคณะกรรมการกองทุนการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) และการประกาศเชิดชูเกียรติว่า “เป็นบุคคลที่มีผลงานดีเด่น ในด้านการสร้างสันติภาพและสันติสุขในสังคมไทย” เป็นบุคคลแรกที่ได้รับรางวัลนี้

ปี ๒๕๔๔ ได้รับรางวัล “ผู้ใช้ภาษาไทยดีเด่นผ่านสื่อวิทยุโทรทัศน์” จากรายการธรรมสนทนาทางสถานีโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ เนื่องในวันภาษาไทยแห่งชาติ

ปี ๒๕๔๖ ได้รับรางวัล “นราธิป” อันเป็นรางวัลวรรณกรรมดีเด่นสำหรับนักเขียนอาวุโส จากสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย

และปี ๒๕๔๘ ได้รับการยกย่องเป็น International Outstanding Woman in Buddhism จากองค์การสหประชาชาติ เนื่องในวันสตรีสากลแห่งโลก

ปัจจุบันพำนักปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดป่าหนองไผ่ ตำบลดงมะไฟ อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

งานเขียน และธรรมบรรยาย ที่จัดพิมพ์แล้ว

๑. ภาพชีวิตจากนวนิยาย
๒. ลอยธรรมะมาลัย
๓. สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์?
๔. วรรณกรรมวิจารณ์
๕. ก่อนหยุด หยุดก่อน
๖. ชีวิตโลก - ชีวิตธรรม
๗. ธรรม
๘. การปฏิบัติที่ใจ
๙. นกอินทรีเลี้ยงลูก
๑๐. อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม
๑๑. การสร้างจิตเงียบ, การสร้างสรรค์มุมสงบ
๑๒. เรียนรู้ธรรมะจากนิยายเด็ก
๑๓. ความสำคัญของจิต
๑๔. การบริหารจิต เพื่อพิชิตปัญหา
๑๕. ประชาธิปไตยแบบธรรมิกสังคมนิยม
๑๖. เป็นอยู่อย่างไร ไม่เป็นทุกข์
๑๗. กิเลส
๑๘. สติและอนุสติ
๑๙. ครูคือผู้สร้างโลก

๒๐. ฆ่าตัวตายทำไม?
๒๑. ผู้ไม่ประมาทในความตายที่แท้จริง
๒๒. ความน่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่า “สุข”
๒๓. ปัจจเวกขณ์
๒๔. สัปปุริสธรรม
๒๕. จริยธรรมในวรรณกรรม
๒๖. การปฏิรูปการศึกษาพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาชีวิต
๒๗. ศิลปะการพัฒนาชีวิต
๒๘. ไตรลักษณ์
๒๙. จิตศีลธรรม-จิตปรมัตถธรรม
๓๐. ประโยชน์ของเก้าอี้มีก็ต่อเมื่อมันว่าง
๓๑. ท่านอาจารย์พุทธทาส ในฐานะครู
๓๒. หยดน้ำจากตุ่มธรรม

“สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ
สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่พึงยึดมั่นถือมั่น”