



สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน
จักขุ โสต ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย มนะ (ใจ) เป็นของร้อน
รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส โสณัฐพะ ธรรมทั้งหลายเป็นของร้อน
วิญญาณอาศัยจักขุ วิญญาณอาศัยโสต วิญญาณอาศัยฆานะ
วิญญาณอาศัยชิวหา วิญญาณอาศัยกาย วิญญาณอาศัยมนะ เป็นของร้อน
สัมผัสอาศัยจักขุ สัมผัสอาศัยโสต สัมผัสอาศัยฆานะ สัมผัสอาศัยชิวหา
สัมผัสอาศัยกาย สัมผัสอาศัยมนะ เป็นของร้อน
ความเสวยอารมณ์เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์
ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานะสัมผัส ชิวหาสัมผัส
กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นปัจจัยก็เป็นของร้อน
ร้อนเพราะไฟคือราคะ เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ
ร้อนเพราะความเกิด เพราะความแก่ และความตาย ร้อนเพราะความโศก
เพราะความรำพัน เพราะทุกข์กาย เพราะทุกข์ใจ เพราะความคับแค้น

อาทิตตปริยายสูตร
วินย. (ไทย) ๖/๕๕/๗๘



๘

การดับทุกข์เป็นหน้าที่ของทุกคน

พุทธทาสภิกขุ

๑๖

ดับร้อนที่ใจหมดภัยทั้งปวง

ปัญญานันทภิกขุ

๒๒

สร้างวัดให้เป็นอาราม สมนามว่าเป็นอุทยานของใจ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

๓๒

โลกร้อนใจเย็น

พระไพศาล วิสาโล

ISSN ๐๑๒๕-๔๐๖๕

ผู้พิมพ์

ชาวพุทธมูลนิธิ

เจ้าของ

พุทธนิคม เชียงใหม่

ที่ปรึกษา

พระครูสมุห์บุญเลิศ ชยวิโส

พระจรินทร์ อากสุสโร

พระมหานรินทร์ นรินโท

บรรณาธิการ

เพ็ญฉาย สิริโรส

ผู้จัดการ

สุวรรณา พันธุ์ไพศาล

ศิลปกรรม

อุบัตินิตย์

๔๐

สังเกตความยัดมัน

พระพรหมวชิรญาณ (หลวงพ่อสุมะโต)

๔๙

กายมิด ใจสว่าง

พระอธิป อธิปัญโญ

๕๖

หนังสือพุทธธรรมที่บ้านเจ้ารัฐจก

อุฎฐานรโต ภิกขุ

๖๐

ปลูกต้นไม้

หนานเอ

กองบรรณาธิการ

พระอธิป อธิปัญโญ

พระราชันย์ อุฎฐานรโต

พระสิทธิพร นรุตตโม

โชษิตา ธรรมรักษานกุล

อรทัย งามละอ

ชวิศา บำรุงพรไพศาล

เฉลิมขวัญกมล เป็งจันทร์

ปิยะ แสนคติ

สำนักงานสวนพุทธธรรม

วัดอุโมงค์สวนพุทธธรรม

ถ.สุเทพ อ.เมือง เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

buddhanikomcm@gmail.com

www.watumong.info

Facebook : ชาวพุทธวัดอุโมงค์

พิมพ์ที่

ทรีโอ แอดเวอร์ไทซิ่ง

แอนด์ มีเดีย จำกัด

โทร. ๐๕๓-๒๗๒-๐๗๗

หมอกจาง ๆ และฝุ่นแคว้น

วาระที่เดือนมีนาคมหมุนเวียนมาอีกครั้งในรอบปี ไอแดดแผดเผาที่พัดหอบเอาความร้อนมาเยือนให้ร่างกายต้องชุ่มเหงื่อ พัดลม แอร์คอนดิชันเนอร์ ไอศกรีม แป้งเย็น น้ำแข็งใส ฯลฯ สารพัดวิธีคลายร้อนที่ถูกจัดขึ้นมาใช้ให้เห็นจนชินตา มีนาคมเป็นเดือนที่สภาพอากาศแห้งแล้งและร้อนขึ้น อันเป็นเวลาที่เหมาะสมอย่างยิ่ง สำหรับการเผาในภาคเกษตร คล้ายกับเป็นพิธีกรรม การเผา มักถูกอ้างว่าเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตและการดำรงอยู่สำหรับคนบนพื้นที่สูง การเผาพืชไร่และฟางข้าว การเผาป่าหาเห็ด การเผาเพื่อเตรียมดิน การเผาเพื่อเก็บเกี่ยวผลผลิต ล้วนเป็นกระบวนการที่หล่อหลอมผู้คนให้เชื่อว่า การเผาเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับฤดูเพาะปลูกที่กำลังมาถึง

กลิ่นควันไฟจาง ๆ พร้อมหมอกที่คลละคลุ้งไปทั่วอาณาบริเวณของพื้นที่อนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง รวบรวมว่าเป็นหมอกในตอนเช้าของฤดูหนาวในเดือนธันวาคม ดอยสุเทพ ดอยหลวงเชียงดาว ดอยลังกาหลวง ซึ่งถูกบดบังทัศนียภาพ ไม่ปรากฏเป็นสง่าให้เห็นดังเช่นเคย ปริมาณฝุ่น pm ๒.๕ ที่แปรผันตรงกับจำนวนพื้นที่การเผา แสดงผ่านแอปพลิเคชัน แจ้งเตือนให้ผู้คนสวมใส่หน้ากากในยามที่ก้าวเท้าออกจากเคหสถาน แม้จะผ่านเวลาที่ยากลำบากในช่วงของการแพร่ระบาดของโคโรนาไวรัสมาแล้ว แต่ทุก ๆ ปีของเดือนมีนา ก็มีความท้าทายจากฝุ่นมาทำให้ผู้คนใช้ชีวิตได้อย่างลำบากขึ้นเสมอ ๆ

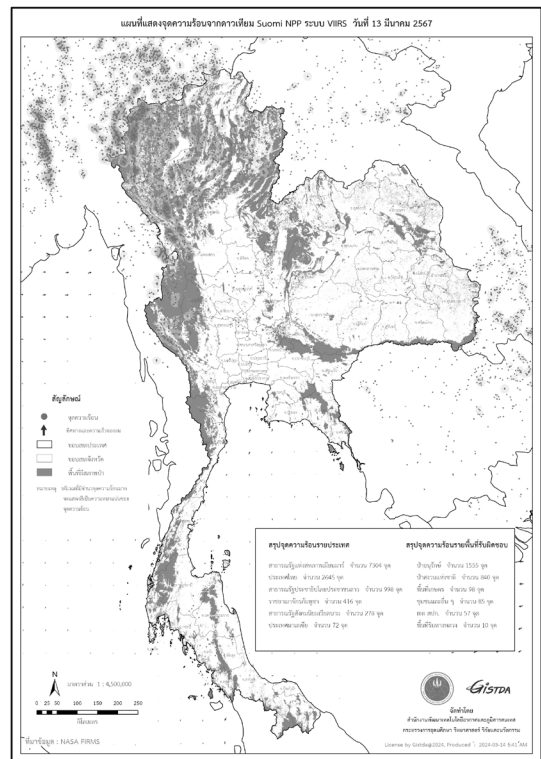
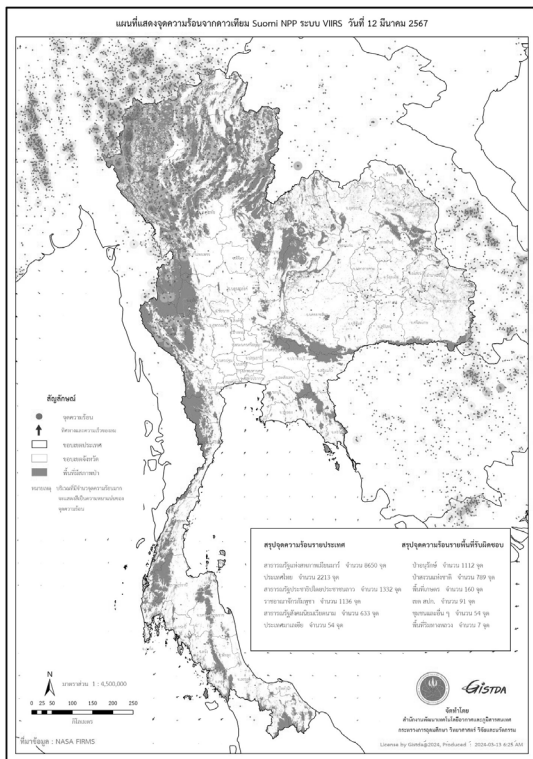
ฝุ่นซึ่งมีที่มาจากการเผาล้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เมื่อเข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่มาก เป็นเวลานาน แต่เมื่อมองย้อนกลับมาสู่ตัวเอง มีฝุ่นอีกชนิดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพใจเช่นกัน เมื่อสะสมไว้ในปริมาณที่มากและเป็นเวลานาน ฝุ่นหรือธุลี อันเป็นเครื่องเศร้าหมองที่นอนนิ่งอยู่ภายในใจ เปรียบเสมือนตะกอนที่นอนอยู่ก้นตุ่ม น้ำในตุ่มนั้นแม้จะมองดูใส่น่าดื่ม

แต่ถ้ากวนน้ำในตุ่มแม่เพียงเบา ๆ ตะกอนนั้นก็ฟุ้งขึ้นมาทำให้น้ำขุ่นดื่ม
กินไม่ได้ ผู้หนึ่งคิดนี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันโดยตรง เพราะเป็นที่มา
ของความเดือดเนื้อร้อนใจ ความคับข้อง ความกระสับกระส่าย กระวน-
กระวาย นำมาซึ่งความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ นานา

ใน (พระ) สูตรของเว่ยหล่างอันลือลั่น มีโคลกบทหนึ่งของท่านชินเซา
หัวหน้าลูกศิษย์ของพระสังฆปริณายกองค์ที่ ๕ แห่งนิกานเซน ได้พรรณนา
ถึงผู้หนึ่งว่า “กายคือตันโพธิ์ ใจคือกระจกเงาใส จงหมั่นเช็ดถูเป็นนิตย์
อย่าปล่อยให้ฝุ่นละอองจับ” อันเป็นการเปรียบเทียบให้เห็นความสำคัญ
ของการขัดเกลา (เช็ดถู) ผู้ภายในใจที่บดบัง เกาะกุมจิตใจ ไม่ให้ผ่องใส
บริสุทธิ์ กล่าวได้ว่า เมื่อบุคคลเห็นความสำคัญของศักยภาพด้านในของ
ตัวเองแล้ว เขาย่อมจะมุ่งไปที่การฝึกหัดขัดเกลา ดูแลรักษาใจ ไม่ให้
เศร้าหมองจากฝุ่นหรือธุลี มีสติรู้กายใจ รู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบ
ไม่ยินดี ยินร้าย ฝ้ามองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างเข้าใจและ
เป็นกลาง ขณะเดียวกัน ก็มุ่งพาตัวเองไปสู่หนทางแห่งความพ้นทุกข์
ตามแนวทางของพระพุทธองค์เฉกเช่นเดียวกับพระสาวกที่ผ่านมา

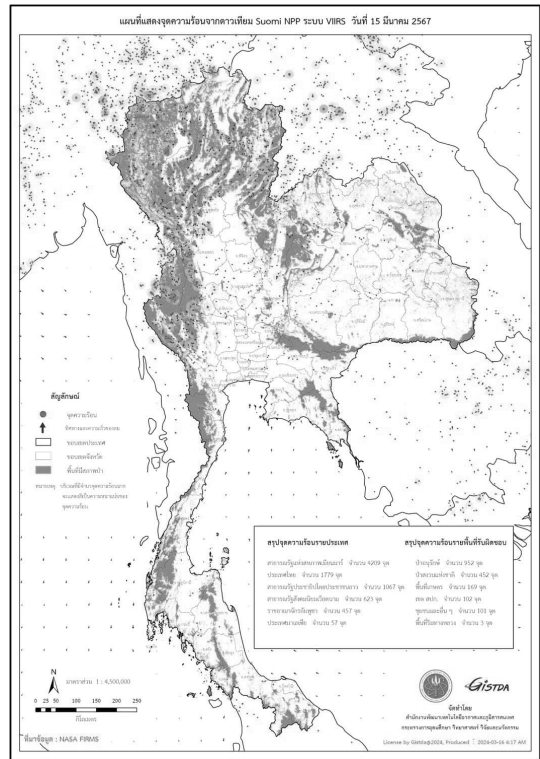
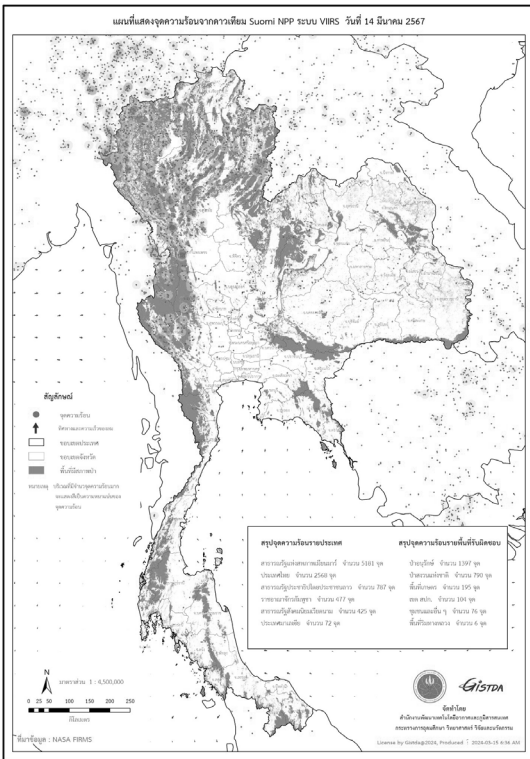
และแม้ว่าผู้ pm ๒.๕ ในหน้าร้อนของเดือนมีนาคมจะทำให้ลำบาก
ในการใช้ชีวิตมากเช่นไร แต่เมื่อตระหนักถึงผู้หนึ่งภายในใจ ที่ถ้าปล่อยไว้
ย่อมนำมาซึ่งความลำบากและความทุกข์ยากในชีวิตอีกหลายเท่า พิจารณา
เห็นเป็นเช่นนี้ ย่อมจะใช้ชีวิตในเดือนมีนาไปพร้อมกับผู้หนึ่งได้อย่างสุขสงบ
ร่มเย็นขึ้น

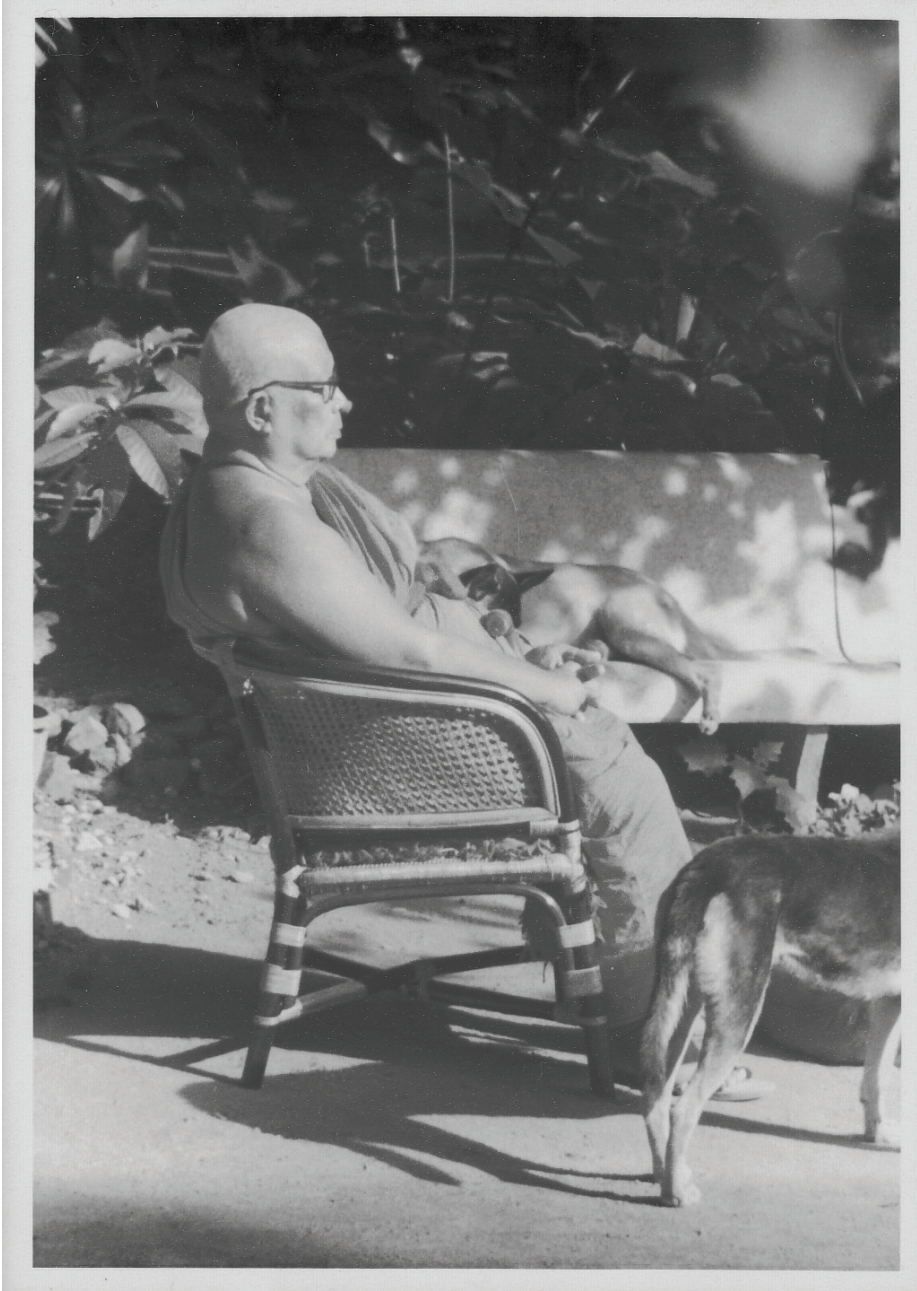




ภาพถ่ายดาวเทียมแสดงจุดความร้อนจากการเผาพื้นที่ป่าและพื้นที่เกษตรกรรม
ในจังหวัดภาคเหนือของไทยและประเทศเพื่อนบ้าน
ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๕ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๗

ข้อมูลจาก: สำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีอวกาศและภูมิสารสนเทศ (GISTDA)





การดับทุกข์เป็นหน้าที่ของทุกคน

พุทธทาสภิกขุ

พระพุทธเจ้าประสูติ ตรัสรู้ ปรีณิพพานกลางดิน

ท่านสาวกชนผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย อาตมาขอแสดงความยินดีในการมาของท่านทั้งหลาย ในลักษณะอย่างนี้ คือในลักษณะผู้แสวงหาวิธีการดับทุกข์ หรือแสวงหาความรู้เรื่องความดับทุกข์ เพื่อประโยชน์แก่การดับทุกข์สืบต่อไป บัดนี้เราได้มานั่งกันอยู่ในลักษณะอย่างนี้ ขอให้ถือเอาความหมายให้ได้ด้วยว่า ในการที่มานั่งกันอยู่ในลักษณะกลางดิน เป็นความสมควรหรือเหมาะสม เพราะว่าธรรมชาติ เรียกว่าเกิดกลางดิน พระพุทธเจ้าประสูติกลางดิน ตรัสรู้กลางดิน สอนก็กลางดิน จนกระทั่งกล่าวได้ว่า พระไตรปิฎกเกือบทั้งหมดนั้น เป็นการตรัสสอนกันกลางดิน พระพุทธเจ้าท่านก็อยู่ที่พื้นดิน ไม่ใช่อยู่บนเรือนสูง และในที่สุดท่านก็นิพพานกลางดิน ขอให้รู้ความหมายว่ากลางดินมีเกียรติสูงสุดอย่างไร กลางดินนี้เป็นที่ประสูติ ตรัสรู้ และก็สั่งสอน ที่อยู่อาศัย ที่ปรีณิพพานของพระพุทธเจ้า

พอเราได้มานั่งกลางดินอย่างนี้ ควรจะมีจิตใจที่เข้าใจ เป็นจิตใจที่เหมาะสม มีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท ไม่ฟุ้งซ่าน อย่าเห็นเป็นของแปลกประหลาดว่าเรมานั่งกลางดินกันทำไม แต่ควรจะทำในใจถึง พระพุทธเจ้า ผู้ประสูติกลางดิน ตรัสรู้กลางดิน สอนกลางดิน อยู่กลางดิน และก็นิพพานกลางดิน เสมือนกับเราได้นั่งอยู่ในที่นี้

ที่นอน ของพระพุทธเจ้า ถ้าท่านคิดอย่างนี้ ทำในใจอย่างนี้ จิตใจก็มี
ความเหมาะสมมากที่สุด ที่จะศึกษาธรรมะ จะฟังธรรมะ จะใคร่ครวญ
ธรรมะ จะเข้าใจธรรมะ คือ มีจิตใจเหมาะสมกับที่จะอยู่กลางดิน
ความอยู่กลางดินมาเป็นมาตรฐานของจิตใจในเวลา

ในวันนี้ก็จะกล่าวถึงข้อที่ว่าความดับทุกข์คืออะไร ถ้าถามว่า
ธรรมะคืออะไร ก็ตอบได้ว่าธรรมะคือระบบการดับทุกข์ ความรู้และ
การปฏิบัติ ที่ปฏิบัติแล้วดับทุกข์ได้ก็คือธรรมะ ไม่ใช่หมายถึงเสียงที่
แสดงธรรม หรือว่าสวดร้องขอจากเบื้องบน หรือพิมพ์อยู่ในกระดาษ
เป็นต้น ตัวธรรมะแท้ ๆ คือระบบการปฏิบัติที่ดับทุกข์ได้ ถ้าจะปฏิบัติ
เพื่อดับทุกข์ได้ก็ต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องมาก่อน ดังนั้นจึง
รวมเอาความรู้ ความเข้าใจเข้าใจด้วยในระบบความดับทุกข์

ความดับทุกข์เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

โดยปกติแล้วคนส่วนใหญ่มีความต้องการมากเกินไป ไม่ได้ต้องการ
เพียงความดับทุกข์ ไม่ได้มุ่งหมายเฉพาะเจาะจงว่าจะต้องการในความ
ดับทุกข์ เลยไม่พบปะกันกับเรื่องความดับทุกข์ แม้ว่าเวลาล่วงมาเป็นปี
แต่ก็ยังไม่เคยพบหนทางสู่ความดับทุกข์ ความดับทุกข์เป็นเรื่องสำคัญ
คือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้า
ได้ตรัสว่า แต่ก่อนนี้ก็ดี เดียวนี้ก็ดี ตถาคตกล่าวแต่เรื่องความทุกข์
กับความดับทุกข์เท่านั้น ในเรื่องความดับทุกข์นี้ชาวพุทธสนใจกันน้อย
เกินไป หากสนใจในเรื่องที่แปลกประหลาด ที่เข้าใจไม่ได้ ลักษณะ
เป็นลัทธิลัทธิลัทธิ เป็นเรื่องปาฏิหาริย์ เป็นเรื่องฟุ้งซ่าน ไม่รู้จักจบ
เลยไม่มีเครื่องมือดับทุกข์ หรือไม่มีธรรมะที่เป็นความดับทุกข์ ขอให้
ตั้งใจกันเสียใหม่ว่า เราจะมุ่งหมายเรื่องความดับทุกข์ให้เข้าใจ และ
ปฏิบัติให้จนดับทุกข์ได้

ความทุกข์ คำนี้เป็นภาษาบาลีมีอยู่ ๒ ความหมาย เป็นทุกข์ มีความหมายหนึ่ง คือเจ็บปวดเป็นทุกข์ทรมาน นี้เรียกว่าเป็นทุกข์ อีกความหมายหนึ่ง มีลักษณะแห่งความทุกข์ ที่ไม่ได้หมายถึง ความเจ็บปวด ทรมาน แต่หมายถึงลักษณะแห่งความทุกข์ ซึ่งมีคำกล่าวว่า “สังขารทั้งหลายทั้งปวงนี้เป็นทุกข์” หมายถึง มีลักษณะแห่งความทุกข์ ในความทุกข์ก็มีลักษณะความทุกข์ แม้ความสุขก็เป็นสังขารอย่างหนึ่ง ความสุขก็มีลักษณะแห่งความทุกข์ เพราะความสุขเป็นของไม่เที่ยง เป็นของเปลี่ยนแปลง เป็นของหลอกหลวง เป็นของที่ขบกัดคน โง่ที่เข้าไปยึดถือว่าความสุขของกู จึงกล่าวได้ว่า แม้แต่สิ่งที่เรียกว่าความสุขก็มีลักษณะแห่งความทุกข์ แม้แต่สิ่งที่ไม่มีความรู้สึก ไม่มีชีวิต วิญญาณ แม้แต่ก้อนหินก็กล่าวได้ว่ามีลักษณะแห่งความทุกข์ คือมีความเปลี่ยนแปลง สึกหรอ กร่อนไปด้วยอำนาจความเปลี่ยนแปลง สักวันหนึ่งก็จะมีก้อนหินเหล่านี้ แต่ด้วยความเปลี่ยนแปลงที่ช้า คนก็ไม่ค่อยสังเกต หรือเข้าใจไม่ได้ หากแต่ก้อนหินก็กำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่ความไม่มี นี่เป็นลักษณะแห่งความทุกข์

ในคำที่พูดกันว่า “ทุกข์” มี ๒ ความหมายเช่นนี้ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ถ้าผู้ใดไปจับฉวยเอามาเป็นของตน ความทุกข์ก็จะกัดผู้นั้นทันที คือมีความทุกข์อย่างเจ็บปวด นี่เป็นตัวทุกข์ จริง ๆ สิ่งที่มีลักษณะแห่งความทุกข์ทั้งหลาย เมื่อเข้าไปยึดมั่น ถือมั่นว่าตัวเรา ว่าของเราเข้า ทุกข์ก็กัดเอาทันที ที่ว่ามีความทุกข์ เพราะลักษณะของความหนัก นึกถึงเมื่อเราถือของหนัก เมื่อหิ้วหอบ แบกหูน อะไรก็ตาม เรียกว่าถือของหนัก เพราะความหนักทำให้เป็นทุกข์ ถ้าว่างเสียก็ไม่มีทุกข์ จิตใจของเราไปยึดถือเอาหลายอย่างหลายสิ่งมาเป็นตัวตน เป็นของตน เรียกว่าเอามาถือไว้ เอาไว้ยึดถือไว้ เช่นยึดถือขั้น ๕ ว่ารูปของเรา เวทนาของเรา สัญญาของเรา สังขารของเรา วิญญาณของเรา เข้าไปยึดถือในจิตใจของเรา จึงเกิดความหนักแก่จิตใจ ถ้าอยู่กันแต่ขั้น ๕ จิตใจไม่ไปยึดถือว่าของเราก็ไม่เป็นทุกข์

ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาพาทนชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์ คือเบญจขันธ์ ที่ยึดถือเอาด้วยอุปาทานว่าเรา ว่าของเรา สิ่งเหล่านี้เป็นตัวทุกข์ เบญจขันธ์ หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นอะไรที่มีอยู่ในโลกนี้ สงเคราะห์ กันได้ในเบญจขันธ์ หรือว่าเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นของที่ยึดถือ เอาว่าตัวตน เป็นของตนไม่ได้ หรือเห็นว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ว่าเป็นของตนก็เป็นทุกข์ทันที ถ้าไปยึดถือว่าเป็นของตนจึงเป็นทุกข์ คือเป็นของหนัก เช่นเดียวกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ทั้ง ๖ หากยึดถือว่าของตนเข้าก็เป็นของหนักขึ้นมาเช่นกัน ไม่ว่าสิ่งใด ถ้าไปยึดถือเข้าแล้วก็หนักทั้งสี่ทั้งนั้น เปรียบได้โดยง่ายก็เช่นว่า เราจะถือ จะหิ้ว ก้อนหินก็หนัก ไม่ว่าจะหิ้วแท่งทองคำก็หนัก หรือจะหิ้ว ถ้วยเพชรพลอย ก้อนเพชรก้อนพลอยก็หนัก ไม่มีอะไรที่จะถือหิ้ว ท่านจึง กล่าวว่า การยึดถือของหนักนั้นเป็นทุกข์ การวางของหนักลงเสียเป็น ความสุข เช่น กำลังกลัดกลุ้มอยู่ในจิตใจด้วยเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นตัวกู ที่เป็นของกู กำลังโกรธคนนั้นอยู่ ด่าคนนั้นอยู่ หรือกลุ้มอกกลุ้มใจอยู่ หมายถึงอะไรเป็นของตนแล้วไม่ได้ดีอย่างไร ก็เกิดความโกรธ แต่พอวาง สลัดออกไป ไม่เอา ไม่ยอมเป็นของกู ไม่ให้มาเป็นของกู ก็ยอมเบาลง ทันที เรียกว่าวางของหนักลงเสีย ก็จะไม่ทุกข์ เรียกว่าความสุข แต่ถ้า ยึดถือของหนักไว้ก็เป็นทุกข์อยู่เรื่อยไป

ศึกษาเรื่องทุกข์จากชีวิตของตน

ขอให้สังเกตดูให้ดีในชีวิตของตนแต่ละวัน ขอให้ศึกษาจากชีวิต ของตน เพราะความทุกข์นั้นอยู่ที่จิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน ถ้ามีความ ทุกข์ก็ย่อมมีความทุกข์อยู่ที่จิตใจ ดังนั้นต้องให้ความทุกข์ดับมอดลงไปที่ จิตใจ ให้เห็นว่าจิตใจยึดถือสิ่งใดอยู่จึงกำลังเป็นทุกข์ เช่นผู้ที่กำลังเป็นทุกข์ อยู่ด้วยเรื่องเงินทอง ข้าวของ อาจจะมีสูญเสียบางสิ่งบางอย่าง หรือกำลัง เป็นทุกข์อยู่ในเรื่องลูก เรื่องหลาน เรื่องบุตร ภรรยาสามี หรือบางคนเป็น ทุกข์อยู่ในเกียรติยศชื่อเสียง เพราะฉะนั้นเราจึงจะต้องปลดปล่อยความ

ยึดถือในสิ่งนั้น ๆ ออกไปเสียไม่ให้เป็นตัวเราของเรา ให้เป็นแต่เพียงว่า
สิ่งที่มาเกี่ยวข้องกับตัว จัดการให้ดีเป็นไปตามที่ควรจะเป็น โดยไม่ต้อง
หมายมั่นให้มาเป็นตัวกู ของกู ก็จะไม่มีความทุกข์ เช่นว่ายังจะต้องทำนา
ก็ทำให้สนุก ไม่เข้าไปยึดถือ หมายมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเป็นทุกข์ จะทำสวน
ก็เช่นเดียวกัน ทำไปให้สนุกอย่าให้มีจิตชนิดที่ยึดมั่น ถือนั่น ให้เกิดเป็น
ตัวกู เป็นของกู แล้วเป็นทุกข์

หากฟังดูคล้ายกับว่าเป็นเรื่องที่ทำไม่ได้ หรือเป็นเรื่องที่เพ้อฝัน
เลื่อนลอย แต่ที่จริงเป็นเรื่องที่ทำได้ คือถ้าไม่สลัดออกไปเสีย เอามายึดถือ
ไว้ก็ต้องเป็นทุกข์อยู่รำไป ขอให้คิดกันเสียใหม่ ไม่ว่าจะทำนา ทำสวน
ค้าขาย รับราชการ เป็นกรรมกรทำงานหนักก็ตาม ทำงานเบาก็ตาม
แม้แต่เป็นขอทานอยู่ก็ตาม ขอให้มีความตั้งใจที่ไม่ยึดมั่น หมายมั่นสิ่งใด
โดยความเป็นตัวกู หรือเป็นของกู ให้เป็นของธรรมชาติ เป็นเช่นนั้นเอง
ตามธรรมชาติ เราควรจะได้อย่างไร ก็ทำอย่างนั้น เราควรจะจัดการ
อย่างไร ก็จัดการอย่างนั้น แม้ที่เรียกว่าดีหรือบุญ หรือกุศลใด ๆ ก็ตาม
ทำนสอนไม่ให้ยึดมั่น ถือนั่นโดยความเป็นตัวกู ของกู แม้ว่าสิ่งที่มันเป็น
เหยื่อของกิเลส อย่าทำให้เป็นเหยื่อของกิเลส อย่าทำให้เป็นตัวกู หรือ
ของกู

ดังนั้นท่านจึงมีบุตร ภรรยา สามิได้ โดยไม่ต้องยึดมั่น หมายมั่น
ให้เป็นตัวกูของกู ใจความสำคัญอยู่ที่ความยึดมั่น ถ้าไม่ยึดมั่นเป็นตัวกู
ของกูแล้วก็ไม่มีความทุกข์ คือไม่มีเรื่องหนักอกหนักใจ ร้อนใจ
หม่นหมองใจ ให้ทุกคนที่อยากจะรู้ธรรมะ อยากจะดับทุกข์ จงตั้งหน้า
ตั้งตาสังเกต และรักษาจิตของตน ดูที่จิตของตนว่ามันกำลังยึดถืออะไร
ถ้ามีความทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่แล้ว ไม่ต้องสงสัยว่ากำลังยึดมั่น
ถือนั่นอะไรอย่างใด อย่างหนึ่งอยู่เสมอ หากค้นพบก็ให้สละเสีย เช่นวันนี้
หนักอกหนักใจอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง รู้สึกกลุ้มใจ หนักอกหนักใจ ร้อนใจ
จงเฝ้าดู นั่งดู หยุดดูว่าต้องมีเรื่องอะไรไปยึดมั่น ถือนั่น หมายมั่นใจเป็นตัวกู
ให้เป็นของกูให้ได้อย่างใจกู ถ้าอยากจะเป็นทุกข์ก็ทำต่อไป ยึดมั่นต่อไป

แต่ถ้าไม่อยากจะเป็นทุกข์ก็สลัดออกไป ตั้งจิตใจใหม่ ทำสิ่งนั้นใหม่โดยที่ไม่ต้องให้ยึดมั่นถือมั่นด้วยความเป็นตัวตน ของตน นี่จึงเป็นเรื่องยาก ไม่ใช่ง่าย ๆ แต่ถ้าเข้าใจแล้ว สามารถปฏิบัติอยู่เป็นปกติก็ย่อมจะไม่ใช้เรื่องยาก แต่ถ้าเคยชินอยู่ในการที่มองเห็น เรื่องยึดมั่นถือมั่น เกิดความรู้สึกเกลียดกลัวเรื่องยึดมั่นถือมั่น เช่นนี้ก็จะไม่มีทางทุกข์ ยิ่งเป็นการเพิ่มความเข้าใจในเรื่องทุกข์เพิ่มมากขึ้น

ในวันหนึ่งวัน หากกำหนดจิตไว้ตลอดวันว่า เมื่อมีความทุกข์ร้อนใด ๆ เกิดขึ้น ทุกคราวที่มีความทุกข์เกิดขึ้นในใจ พิจารณาให้เห็นตั้งแต่เข้าจนเที่ยงมีความทุกข์เกิดขึ้นก็เรื่อง ความทุกข์เหล่านั้นล้วนเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งนั้น ค้นให้พบว่ายึดมั่นถือมั่นอะไร แล้วก็หยุดความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นเหล่านั้นเสีย ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ด้วยสิ่งที่เราจะต้องมี เช่น เรื่องเงินทอง เป็นทุกข์ เป็นห่วงวิตกกังวล นอนไม่หลับ เป็นโรคประสาท ก็ให้สลัดออกไปเสียก่อน ให้จิตใจปกติแล้วจึงค่อยคิดว่าจะทำอย่างไร จะรักษาอย่างไร จะใช้จ่ายอย่างไร ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ หากแต่เป็นงานที่ละเอียดอ่อนมาก คนที่จิตใจหยาบกระด้างก็คงจะทำได้ ผู้ที่หลับหูหลับตาอยู่ตลอดเวลา ไม่รู้ในเรื่องความยึดมั่นถือมั่นเสียเลยก็ย่อมจะทำได้ แต่คนธรรมดาสามัญปกติ มีความรู้สึกคิดนึก สติปัญญาตามปกติ ก็ควรจะได้ มองให้เข้าใจว่าความทุกข์ เป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น สลัดจิตใจที่ยึดมั่นและเป็นทุกข์ออกไปเสียก่อน กระทำไปตามที่ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น

ทุกคนมีหน้าที่ที่จะเฝ้ามองดูจิตใจของตน

จึงเป็นอันว่า ทุกคนมีหน้าที่ที่จะเฝ้ามองดูจิตใจของตน ให้รู้จักตามที่เป็นจริงว่าเป็นอย่างไร กำลังยึดมั่นถือมั่นสิ่งต่าง ๆ กำลังรุ่มร้อนใจอยู่หรือไม่ เพราะเมื่อยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดอยู่ ก็เป็นทุกข์เหมือนกับไฟเผา ถ้าหากไม่ได้ยึดมั่นถือมั่น ไม่เกิดกิเลส ไม่เกิดความทุกข์ คือเป็นความปกติ ขอให้ยอมรับว่าเรามีหน้าที่ ที่จะต้องคอยตรวจดูจิตใจของเราอยู่ตลอดเวลา ถ้าจิตใจไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดเข้าก็ให้สลัดเสีย ให้จิตใจปกติเป็นจิตใจที่สบาย จะทำงานก็สนุกจะพักผ่อนก็สนุก เพราะรู้ว่าถูกต้อง

แล้วไม่เป็นทุกข์ ถ้าเป็นทุกข์ก็ไม่ต้อง เพราะถ้าทำจิตไว้ถูกต้อง
แล้วจะไม่มีทุกข์เลย เช่นว่ามีทรัพย์สินสมบัติก็จะเป็นทุกข์เพราะทรัพย์สิน
สมบัติ มีวัว ควาย ไร่ นา ก็เป็นทุกข์กับ วัว ควาย ไร่ นา เงินทอง
ข้าวของ บุตร ภรรยา สามี ทุกอย่างเป็นทุกข์เพราะให้ความยึดมั่นถือ
มั่น แต่หากว่ามีโดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น เกี่ยวข้องโดยไม่ต้องยึดมั่นถือ
มั่น ใช้จ่าย กิน เก็บรักษา โดยไม่ต้องมีจิตใจที่ยึดมั่นถือมั่น เช่นนั้น
ย่อมจะเบาสบาย ไม่มีการทุกข์โดยตลอดเวลาทั้งกลางวันกลางคืน
ทั้งหลับ ทั้งตื่น ไม่มีความทุกข์ทรมาน เราจึงมีหน้าที่ที่จะต้องคอยระวัง
จิตใจไม่ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น

ตามธรรมดาเมื่อมีสิ่งใดมากระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น
ทางผิวหนัง ทางจิตใจ เมื่อเข้ามากระทบแล้วก็เกิดความปรุงแต่งในจิตใจ
ชนิดที่เป็นความยึดมั่นถือมั่นเสมอ ๆ เมื่อมันมากระทบแล้ว ก็ต้องฉลาด
รู้ให้เท่าทัน คำว่าฉลาดรู้ให้เท่าทันนี้เป็นหลักสากลที่ถือกันทั่วไปทั้งโลก
คำว่ารู้เท่าทัน คือทันเวลาที่สิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ โดยการมีสติ
ให้เกิดสติ นำความรู้มาโดยเร็วและทันเวลา นี่เป็นเหตุให้เกิดการฝึก
วิปัสสนา หรือทำกรรมฐาน เรียกให้ถูกก็คือฝึกสติ ให้สติมากพอ
รวดเร็ว เมื่อมีสิ่งใดมากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ฉลาดทันเวลา
โดยรู้ว่อย่างนั้นเอง เท่านั้นเอง เช่นนั้นเอง เป็นธรรมชาติเช่นนั้นเอง
ไม่ต้องเป็นทุกข์ กระทำไปในลักษณะที่ไม่เป็นทุกข์ แม้ว่าจะเป็นของ
รุนแรง รวดเร็ว เจ็บปวดอยู่ในจิตใจ เมื่อเจ็บปวดเป็นทุกข์ขึ้นมาก็ให้รู้ว่
“แค่นั้นเอง” เป็นความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นตามธรรมชาติแก่ระบบประสาท
ของเรา เมื่อเป็นดังนี้ ความเจ็บปวดก็จะน้อยลง และไม่ทำให้เป็นทุกข์
อย่างเต็มที่ เมื่อสิ่งใดเกิดขึ้น มีสติทันทั่วที่ว่ามันเป็นไปตามธรรมชาติ
เช่นนั้นเอง เช่นตาเจอรูปสวย ๆ มาให้รู้ว่เช่นนั้นเอง ไม่ไปหลงรัก เจอ
ของไม่สวยมาก็ให้เห็นว่าเป็นเช่นนั้นเอง ไม่ไปหลงโกรธ หลงเกลียด
ได้ยินเสียงที่ไพเราะก็ให้เห็นเป็นเช่นนั้นเอง ฯลฯ ทำจิตใจให้ปกติแล้ว
พิจารณาว่าควรจะทำอย่างไร ควรจะโยนทิ้งไปเสีย หรือควรจะ
จัดการอย่างไร แต่ควรทำไปด้วยความมีสติ





ดับร้อนที่ใจหมดภัยทั้งปวง

ปัญญาหนันทภิกขุ

วันนี้เป็นวันอาทิตย์แรกของเดือนมีนาคม เป็นหน้าร้อน
อากาศค่อนข้างร้อน แต่ว่าเมื่ออากาศร้อนกายก็ร้อน จิตใจคน
ก็พลอยร้อนไปด้วย ความร้อนทางกายไม่รุนแรงแก้ได้ง่าย
มีพัดลมคอยพัดเป่า หรืออาบน้ำให้คลายร้อน ผู้ที่พอมีฐานะก็ซื้อ
แอร์มาติด แต่ร้อนใจไม่รู้จะแก้อย่างไร ความร้อนใจ ร้ายแรงกว่า
ความร้อนทางกาย อันตรายทั้งหลายที่เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น เกิดขึ้น
จากความร้อนใจ หรือจากความใจร้อน แม้ร่างกายจะร้อน แต่ถ้าใจ
ไม่ร้อนก็ไม่ใช่ไร เช่นเมื่อครั้งพระพุทธเจ้า ถูกพระเทวทัตกลิ้งหิน
ลงมาจากภูเขาเพื่อประทุษร้ายพระองค์ แต่ว่าหินไปชนต้นไม้
สะกิดหินที่แตกออกกระเด็นมากระทบหน้าแข้งของพระพุทธเจ้า
จนพระโลหิตไหลออกมา หมอชีวกโกมารภัจจ์ก็ทรงถวายการรักษา
ด้วยความเป็นห่วงหมอชีวกโกมารภัจจ์ตั้งแต่เข้ามีดมาเข้าเฝ้า
พระพุทธเจ้า กราบทูลถามอาการว่า พระองค์บรรทมหลับสบายดี
หรือไม่ พระองค์ตรัสบอกว่าบรรทมหลับสบายดี หมอกล่าวตอบ
พระองค์ว่า ด้วยยาที่รักษาจะออกฤทธิ์ร้อนแรง พระองค์ตรัสว่า
ความร้อนในตาคัดไม่มี เราดับร้อนได้ตั้งแต่ตรัสรู้ที่ได้ดับโพธิ์
พอได้ตรัสรู้แล้วความร้อนก็หายไป ความร้อนข้างในก็ไม่มี
ความร้อนข้างนอกก็ไม่มี อะไรมากระทบเราก็มารู้สึกหนาว
ไม่รู้สึกร้อน เพราะไม่มีการปรุงแต่งในพระทัยของพระองค์แล้ว

หมอบได้ฟังเช่นนั้นก็คลายจากความกังวล คือคลายทุกข์
คลายร้อนใจ เพราะพระองค์ไม่ได้ร้อน พระพุทธเจ้าทรงไม่ร้อน
พระอรหันต์ทั้งหลายก็ไม่ร้อน แล้วก็ไม่นอน ไม่นอนดี ไม่นอนร้าย
ไม่สุขแล้ว ก็ไม่ทุกข์ หากแต่เป็นกลาง ๆ ไม่ถูกปรุงแต่ง แต่เรา
ที่เป็นปุถุชน คนธรรมดาเนี่ยยังถูกอะไรปรุงแต่งอยู่ ยินดีก็ปรุงแต่ง
ให้ยินดี ยินร้าย โกรธ เกลียด พยาบาท มีอารมณ์ประเภทต่าง ๆ
เกิดขึ้นในใจ ก็แสดงว่าใจถูกปรุงแต่ง ถูกป้ายด้วยสีคืออารมณ์ที่
มากระทบ รูปมากระทบ เสียง กลิ่น รสสัมผัส มากระทบประสาท
ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ จิตใจก็เอามาปรุง มาแต่งเพราะไม่รู้
ไม่เข้าใจ มีอวิชชาเป็นผู้นำ ไม่มีปัญญาเป็นผู้นำ สภาพจิตก็
เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ ประเดี๋ยวดี ประเดี๋ยวร้าย ขึ้น ๆ ลง ๆ
ที่เราพูดภาษาชาวบ้านว่า ผีเข้า ผีออก พอผีเข้าคือความโง่เกิดขึ้น
ก็ปรุงแต่งไปในทางโง่ ผีออกให้สว่างขึ้น ก็มียามเย็นยาม แหม่มใส
แต่ประเดี๋ยวผีเข้าอีก ก็เป็นไปในรูปแบบต่าง ๆ

ที่เป็นเช่นนั้นแสดงว่าสภาพจิตใจยังไม่เปลี่ยนแปลง อะไรมา
กระทบก็ตึงตัง โมงผางไปตามอารมณ์ ที่มากระทบ จิตก็เร้าร้อน
วุ่นวาย ด้วยปัญหาต่าง ๆ คนเราอยู่กันมาก ๆ มีเหตุที่จะกระทบ
กระทบกันได้เป็นธรรมดา แต่ถ้าใจเย็นยอมไม่มีปัญหา ถ้าใจร้อนก็
เกิดปัญหาขึ้นมาทันที ตัวอย่างเช่น ที่เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน
ในทุกวันนี้ คนมาเล่าให้ฟังว่า มีผู้ชายคนหนึ่งเอารถไปจอดผิดที่
มีตำรวจคนหนึ่งเดินผ่านมาพอดี ก็เข้าไปเตือนว่าจอดผิดที่
ให้เคลื่อนย้ายรถไปที่อื่น ผู้ชายคนนั้นไม่ปฏิบัติตาม ตำรวจก็ขอ
ใบขับขี่ เพื่อจะเซ็นดีใบสั่ง แต่เขาไม่ยอม ได้เถียงกับเจ้าหน้าที่
ก่อนจะแยกย้ายกันไป หากแต่เรื่องไม่จบ คนขับรถกลับไปบอก
ญาติผู้ใหญ่ที่เป็นนายทหาร นายทหารก็พาลูกน้องหลายคนบุกไป
หาตำรวจผู้นั้น ผลที่สุดก็ลงเอยด้วยความสูญเสียกันทั้งสองฝ่าย
เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะว่าคนหนึ่งไม่เคารพกฎจราจร
ไม่เคารพกฎหมาย เมื่อถูกตักเตือนจากเจ้าหน้าที่ก็ไม่ยอมรับฟัง
ที่ไม่ยอมรับฟังเพราะอัตตาเป็นใหญ่ เขาเรียกว่าอัตตาใหญ่ถือตัว
ถือตน คือสำคัญตัวว่าฉันเป็นอย่างนั้น ฉันเป็นอย่างนี้ ตำรวจ
ตัวเล็ก ๆ จะมาเซ็นดีใบสั่งฉันได้อย่างไร

อึดตามันเกิดขึ้นเราเรียกในภาษาธรรมว่า “ทิกฺขิมานะ”
ทิกฺขิ หมายถึง ความเห็นผิด แต่ว่าไม่ได้ใส่คำว่า “มิจฺฉา”
ไว้ข้างหน้า แต่ว่าโดยสามัญสำนึกทั่วไป ถ้าพูดว่าทิกฺขิก็หมายถึง
เรื่องชั่ว แต่ในคำบาลีนั้นต้องมีมิจฺฉาทิกฺขินำ สัมมาทิกฺขินำ
มิจฺฉาทิกฺขิ หมายความว่าคิดชั่ว สัมมาทิกฺขิก็คิดดี แต่ชาวบ้าน
เข้าใจว่า ทิกฺขิ ทิกฺขิมากก็หมายความว่าดันทุรัง ไม่ยอมใคร
ที่ไม่ยอมใครเพราะว่าตัวใหญ่ สำคัญตัวผิด สำคัญตัวว่าฉันมีเงิน
ฉันมีอำนาจ ฉันมีพรรคพวก ฉันมีตำแหน่งสูง เอามาใช้ผิดทั้งนั้น
เอามาใช้ในทางที่ผิด ใช้ให้ตนเดือดร้อน มีอึดตาใหญ่แล้วเอาอึดตา
มาใช้ในทางที่ผิด เลยทำให้ตนมีปัญหาเกิดความทุกข์ เดือดร้อน
ถ้าหากว่าเราไม่มีอึดตา เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน พอตำรวจมา
ตักเตือน ถ้ากล่าวว่า “ขอบคุณครับที่มาเตือน ผมเผสไปหน่อย”
ตำรวจก็สบายใจ คือสบายใจว่าเขารู้สึกผิด แล้วก็ขอโทษ ตำรวจ
ก็มีอึดตาเหมือนกัน พอเขาพูดไม่เข้าหูก็ออกไปสั่งทันที ขาดความ
อดทนอดกลั้น แต่ถ้าพูดจากันดี ๆ ก็จะไม่ลงเอยด้วยความสูญเสีย
เช่นนั้น

เพราะฉะนั้นจะต้องตรวจดูตัวเราเองว่า เดือนมีนาคม
หน้าร้อนนี้ เราร้อนหรือไม่ ร้อนกาย ใจไม่ร้อน ไม่เป็นไร ใจเย็น
ร่างกายก็เย็นไปด้วย อะไรกระทบก็เย็นใจ ได้อย่างนี้ใจสบาย
ควรจะอยู่ด้วยความใจเย็น ด้วยความเป็นผู้มีใจสงบ ใจเยือกเย็น
ทุกโอกาส ถึงจะมีความสุขที่สุด พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “นัตถิ
สันติ ปะรัง สุขัง สุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบใจไม่มี” ความสงบใจคือ
ยอดสุข ถ้าใจร้อน ใจเร็ว หุนหันพลันแล่น ก็ไม่มีความสุข มีเงิน
ก็ไม่ใช่สุข มีบ้านหลังใหญ่ก็ไม่ใช่สุข มีคนใช้ตัวเราก็มไม่ใช่สุข
คนใช้ก็ไม่ใช่สุขเหมือนกัน เพราะนายใจร้อน สามิภรรยาปาก
มีเสียงกันบ่อยๆ ก็เพราะว่าใจร้อนทั้งคู่ ไม่เย็น เวลาแต่งงานก็
เอาน้ำรดลงไปมือ แต่ไม่เข้าใจ ว่าเขารดน้ำเพื่ออะไร เขารดน้ำ
เพื่อเตือนใจว่าเธอทั้งสองอยู่กันให้เหมือนน้ำ น้ำเป็นของเย็น
น้ำเป็นสิ่งที่รวมตัวกันอยู่ เพราะน้ำเกิดจากการรวมกันของธาตุ ๒
ชนิดที่เขาเรียกว่า H₂O คือโมเลกุลของน้ำประกอบด้วยสองอะตอม
ของไฮโดรเจน และหนึ่งอะตอมของออกซิเจน กลายเป็นน้ำ

เมื่อเป็นน้ำก็ไม่แยกออกจากกัน แม้ว่าจะตักออกไปสักหยดหนึ่ง น้ำก็รวมตัวกันอยู่ แต่โดยธรรมชาติน้ำแท้ ๆ เป็นสิ่งที่เย็นอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น น้ำที่สกปรกก็มาจากขยะมูลฝอย เดิมลำพังของน้ำไม่สกปรก ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีตะกอน เปรียบได้กับตัวของเรา คือจิตใจของเรา

พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้ชัดว่า จิตเป็นธรรมชาติ ผ่องใส แต่ขุ่นมัวเพราะสิ่งที่จรเข้ามา เรียกว่าอารมณ์ อารมณ์มาจากข้างนอก แต่เรามักจะเผยอารมณ์เสีย อารมณ์ไม่ได้เสีย รูปไม่เสีย เสียงไม่เสีย กลิ่นไม่เสีย รสไม่เสีย อะไรที่มากกระทบไม่เสีย อยู่ตามสภาพของมัน สิ่งที่เสียคือใจของเราที่เสีย ไม่ใช่อารมณ์เสีย จิตเราที่เสียไปเอง เสียเพราะไม่มีสติ ไม่มีปัญญา เป็นเครื่องกำหนดเวลาอะไรมากกระทบก็ใช้ความไม่รู้คืออวิชา เข้าไปต้อนรับสิ่งนั้น รับด้วยอวิชาก็เคลื่อนไป เหมือนเอาแก้วสกปรกไปรับน้ำสะอาด น้ำแทนที่จะสะอาด ก็กลายเป็นน้ำสกปรกไป อาหารอร่อย เอาจานสกปรกไปรับ แล้วจะกินได้อย่างไร ก็พลอยสกปรกไปด้วย

ใจเราก็เช่นเดียวกัน เราให้อวิชารอบงำใจก่อน แล้วไปรับรูป รับเสียง รับกลิ่น รับรส รับสิ่งที่มากกระทบเรียกว่าเป็นอารมณ์ ภาษาบาลีเรียกว่า “อาร์มมะนะ” พุทในภาษาไทยว่าอารมณ์ คือสิ่งที่มากกระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งนั้น ๆ ดำรงอยู่ตามธรรมชาติ สิ่งต่าง ๆ ก็ดำรงอยู่ตามธรรมชาติ แต่เราไปคิดเอาเองไปคิดเอาเองว่าสิ่งนี้ดีบ้าง สิ่งนี้ชั่วบ้าง เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ใจเราคิดเอาทั้งนั้น คิดว่าชอบ คิดว่าไม่ชอบ เกลียด ประชวรใจ เราคิดเอาทั้งนั้น สภาพจิตใจเป็นอย่างนี้ เราจึงรู้เลยว่าใจแท้ ๆ ไม่ได้มีอะไร ไม่เป็นอะไร ใจผ่องใสอยู่ตามธรรมชาติ สงบอยู่ตามธรรมชาติ แต่มีสิ่งมาทวนให้ขุ่นขึ้นมา ให้มันเปลี่ยนสี เปลี่ยนสภาพขึ้นมา สิ่งนั้นคือสิ่งที่มากกระทบ เราเรียกว่า อารมณ์ที่มากกระทบตา หู จมูก ลิ้น กายใจ การระมัดระวังสิ่งที่เข้ามากกระทบก็คือว่าเราต้องมีสติ คอยกำหนดไว้ ไม่ให้เกิดการประชวร เวลากระทบเรารู้ตัวทัน เห็นรูป เกิดความรู้ทางตา รู้ตา ความรู้ทางตาสามอย่างรวมกันเป็นผัสสะ จุดนี้เป็นจุดสำคัญพอรวมเข้าก็เกิดเวทนา เกิดความยินดี ยินร้าย ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เกิดขึ้นในใจของเรา

เกิดเพราะเราไม่มีสติกำหนดรู้ แต่ถ้าเรามีสติก็เกิดไม่ได้ เพราะ
สภาพจิต คิดได้ทีละอย่าง คิดหลายอย่างเวลาเดียวกันไม่ได้ใน
ทุกเวลา แต่ถ้าเราไม่เผลอ ไม่ประมาทเรากอยกำหนดไว้ ให้อยู่
ในอารมณ์เดียว จิตตั้งมั่น จิตสงบอยู่ในเรื่องนั้น ๆ ไม่ปรุ่งแต่ง
ก็ไม่ยินดี ยินร้าย ความรักก็ไม่มี ความชังก็ไม่มี ทุกข์ไม่มี สุขไม่มี
ในขณะนั้น เพราะมีสติคอยกำหนดสิ่งนั้น แล้วปัญญามาช่วยเสริม
พิจารณาว่าสิ่งนั้นคืออะไร จิตสงบแล้วปัญญาก็เกิดขึ้น พิจารณา
สิ่งต่าง ๆ ว่ามีเนื้อแท้เป็นอย่างไร ดำรงอยู่อย่างถาวรหรือไม่ หรือ
เป็นแต่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะการปรุ่งแต่ง ไหลไปตามอำนาจ
ของการเติมแต่ง เมื่อหมดอำนาจก็แตกดับไป ไม่คงทน ไม่ถาวร
มีปัญญารู้เห็นตามสภาพที่เป็นจริง แล้วก็สบายใจ เพราะฉะนั้น
ในเดือนมีนาคมเช่นนี้ใจเราก็ไม่ร้อน เดือนเมษาก็ไม่ร้อน พฤษภาคม
ก็ไม่ร้อน ใจเย็นได้ตลอดเวลา ก็มีความสุขทั้งกาย ทั้งใจ*



* ธรรมะบรรยาย หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ วันที่ ๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๒



สร้างวัดให้เป็นอาราม สมนามว่าเป็นอุทยานของใจ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์
(ป.อ. ปยุตฺโต)

สร้างวัดให้เป็นอาราม

เมื่อกล่าวถึงความเป็นมาของการถวายกุฏิ หรือจะขยายความให้กว้างออกไปได้ว่า ประวัติศาสตร์ของวิหารทาน ก็ว่าได้ ย้อนไปเมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้แล้ว ต่อมาพระองค์ได้ทรงเสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน อย่างที่ทราบกันดี จากนั้นก็เสด็จไปแคว้นมคธ ส่วนนี้เป็นจุดสำคัญ พระพุทธเจ้าทรงประดิษฐานพระพุทธศาสนาที่พระนครราชคฤห์ โดยทรงแวะโปรดพวกนักบวชชฎิลก่อนเสด็จเข้าเมืองราชคฤห์ ที่เมืองราชคฤห์นั้น พระเจ้าพิมพิสารผู้เป็นพระราชาทรงถวายการต้อนรับพระพุทธเจ้า จึงทรงแสดงธรรมแก่ที่ชนทั้งหลาย ที่มีพระราชาแห่งแคว้นมคธ คือพระเจ้าพิมพิสารเป็นประธาน

เมื่อแสดงธรรมจบพระเจ้าพิมพิสารทรงเลื่อมใสมาก มีความปรารถนาจะให้พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่เมืองราชคฤห์ จึงขอถวายสถานที่ที่พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์จะได้พักอาศัย ทำให้เกิดวัดแรกในพระพุทธศาสนา สถานที่ที่กว้างใหญ่นั้นเป็นพระราชอุทยานชื่อว่า

“เวฬุวัน” คือสวนป่าไผ่ กล่าวได้ว่า เป็นป่าไผ่ที่เป็นสวนหลวง เมื่อถวายแด่พระพุทธเจ้าแล้ว อุทยานเวฬุวันก็กลายเป็นวัดเวฬุวัน เป็นอารามแรกคือเป็นวัดแรก ในพระพุทธศาสนา

ที่เรียกว่า เวฬุวันเป็นอารามแรก คือเป็นวัดแรก อารามเป็นคำเรียกวัด หรือว่าวัดเป็นอาราม “อาราม” ที่แปลว่าวัดนั้น ที่แท้ก็คือ “สวน” โดยมีคำศัพท์ว่า ถิ่นสถานอันเป็นที่มายินดี หรือที่รื่นรมย์ และอารามคือสวนนั้นก็แยกเป็น ๒ อย่าง คือ “บุปผาราม” หมายถึง สวนดอกไม้ กับ “ผลาราม” สวนผลไม้ ส่วนอุทยานก็เป็นสวนคือเป็น อารามอย่างหนึ่ง แต่กล่าวตามที่ท่านชี้แจงไว้ว่า เป็นอารามที่ดกต้น ด้วยดอกไม้ และผลไม้งามสะพรั่ง

“เวฬุวัน” ที่เป็นวัดแรกในพระพุทธศาสนานั้น เดิมเป็นพระราชอุทยานของพระเจ้าพิมพิสาร เมื่อพระพุทธเจ้าได้รับถวายเวฬุวัน อุทยานแล้ว อุทยานนั้นก็กลายเป็นวัด ในคราวนั่นเอง พระองค์ก็ทรงอนุญาตให้พระภิกษุมิวัดอยู่ เรียกว่าเป็นพุทธบัญญัติที่ทรงอนุญาตให้มีวัด

เมื่อพระเจ้าพิมพิสารถวายเวฬุวันเสร็จและเสด็จกลับไปแล้ว พระพุทธเจ้าก็ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “อนุชานามิ ภิกขเว อาราม” แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตอาราม จุดสังเกตจะเห็นว่าคำแรก คำเดิมที่วัดคือ “อาราม” หรือว่าวัดที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ คือ อาราม วัดก็คืออาราม อารามก็คือสวน ซึ่งเป็นที่อยู่ของต้นไม้ เต็มไปด้วยต้นไม้เป็นที่ร่มรื่น “อาราม” เป็นคำนาม สำนวนเก่า แปลว่า สถานที่อันเป็นที่มายินดี คือที่รื่นรมย์ คู่กับคุณศัพท์ว่า “รมณีย์” ซึ่งใน คำประพันธ์มักใช้ให้สั้นว่า “รัมม” (รมย์)

รวมความว่า วัดคืออาราม เป็นที่รมยสถาน อันรมณีย์ที่น่ารื่นรมย์ ในคัมภีร์อธิบายขยายความว่า รมณีย์เป็นอย่างไร เช่นว่า มีสายน้ำ เย็นใส มีร่มไม้สดชื่น มีพื้นที่ชวนเดินชม (พร้อมด้วย สายลมแสงแดดพอดี) เป็นที่สะอาดปลอดภัย ฯลฯ พร้อมกันนี้ สถานที่ที่จะเป็นอาราม ยังต้องมีคุณลักษณะประกอบ ซึ่งผู้ถวาย ไม่ว่าจะเป็นพระเจ้าพิมพิสาร หรืออนาถปิณฑิกเศรษฐี เป็นต้น

ได้พิจารณาให้พร้อมก่อน เช่นว่า เป็นที่ไม่ไกลนัก ไม่ไกลจาก หมู่บ้าน สะดวกแก่การคมนาคม ผู้คนที่ประสงค์ไปเข้าถึงได้ กลางวันไม่วุ่นวาย กลางคืนสงบ ปราศเสียงอึกทึก คนไม่พลุกพล่าน เหมาะแก่การทำกิจหน้าที่ส่วนตัว ควรเป็นที่ หลีกเร้นได้

จากรุกงมูลคือโคนไม้ พระได้มาอยู่ในกุฏิ

เมื่อพระเจ้าพิมพิสารถวายพระราชอุทยานเวพวันเป็นวัดแล้ว พระพุทธศาสนาก็เริ่มประดิษฐานในเมืองราชคฤห์ ที่เป็นเมืองหลวงของแคว้นมคธ เวลานั้นพระสงฆ์มีวัด แต่ยังไม่มีกุฏิ ไม่มีเสนาสนะ พระที่บวชในสมัยแรก ล้วนแต่บวชกับพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น จึงแน่นอนว่าเป็นผู้มีคุณธรรมสูง ตั้งอยู่ในหลักพระธรรมวินัย และผู้ที่มาขอบวชก็มีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ แต่พระก็อยู่ในวัด ในอารามหรือตามป่าเขา โดยไม่มีกุฏิ

ต่อมาเศรษฐีเมืองราชคฤห์ ได้เห็นพระภิกษุทั้งหลายที่เป็นพุทธสาวก มีลักษณะอาการน่าเลื่อมใส ไม่ว่าจะเดิน จะหยุดยืน จะนั่ง จะพูดจา จะเหยียบ จะดู จะเคลื่อนไหว จะทำอะไร ทุกอริยาบถ สงบงาม ชวนชื่นชม ท่านจึงเกิดความเลื่อมใสมาก แต่ในเวลาเช้า เมื่อท่านตื่นขึ้นมา ท่านเห็นภาพภิกษุเหล่านั้น บ้างเดินออกมาจากป่า บ้างเดินออกมาจากถ้ำ บ้างเดินลงจากภูเขา บ้างลุกเดินมาจากโคนต้นไม้ บ้างออกมาจากป่าช้า แม้แต่อยู่กลางแจ้ง หรือมาจากจอมฟางก็มี ท่านเศรษฐีราชคฤห์ เห็นพระไม่มีที่อยู่ ก็ดำเนิงว่าพระท่านมีความตั้งมาน่าเลื่อมใส ไยจะปล่อยให้ท่านอยู่อย่างลำบาก จึงอยากให้ท่านมีกุฏิที่อยู่

ท่านเศรษฐีคิดดังนี้แล้ว วันหนึ่งเมื่อได้โอกาสจึงเข้าไปหาเหล่าพระภิกษุ บอกให้ท่านทราบที่ท่านปรารถนาจะถวายที่อยู่อาศัย โดยจะสร้างวิหาร กุฏิถวายจะได้หรือไม่ พระภิกษุเหล่านั้นเคร่งครัดมาก จึงตอบว่า พระพุทธเจ้ายังทรงไม่ได้อนุญาต จะต้องให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเสียก่อนจึงจะมีที่อยู่อาศัยได้ เศรษฐีบอกว่า ถ้าอย่างนั้นช่วยกราบทูลพระพุทธเจ้าได้หรือไม่ เกล้ากระผม

มีความประสงค์จะสร้างวิหาร กุฏิ เสนาสนะ ถวายแก่บรรดาพระภิกษุ พระภิกษุเหล่านั้นจึงไปกราบทูลคำขอท่านเศรษฐีแต่พระพุทธเจ้า เมื่อพระไม่ได้ชวนถวาย แต่ญาติโยมมีศรัทธาขอถวายก็ทรงอนุญาต ซึ่งนับเป็นจุดเริ่มต้นให้พระมีที่อยู่อาศัย เรียกว่าเสนาสนะ ๕ อย่าง เป็นหลักสืบมา โดยถือเป็นอติเรกलग คือเป็นของได้ส่วนเกิน ของแถม หรือส่วนเพิ่ม คำว่า “เสนาสนะ” เป็นคำกลาง กว้าง ๆ ใช้เรียกที่อยู่ ที่พักอาศัยได้ทั่วไป มาจากคำว่า เสน (ที่นอน) + อาสน (ที่นั่ง) จึงหมายถึง ที่นอน ที่นั่ง เสนาสนะ ๕ อย่างที่ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต ได้แก่ วิหาร (เรือน, กุฏิ, ที่พักอาศัย สามัญ) อัมโยค (เรือนมุงแถบเดียว) ปราสาท (เรือนชั้น, ในภาษาไทยปราสาทมีความหมายขยายไปไกล) หัมมิมะ (เรือนโล้น) คุหา (คุหา, ถ้ำ)

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตแล้ว พระสงฆ์ก็จะแจ้งให้ท่าน เศรษฐีทราบ ท่านเศรษฐีคงดีใจมาก ได้สร้างกุฏิ (วิหาร) ถวายพระ วันเดียว ๖๐ หลัง จึงเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ขอนิมนต์พระองค์พร้อมทั้ง พระสงฆ์ไปฉันที่นิเวศน์ของตนในวันรุ่งขึ้น ในวันต่อมา เมื่อพระ- พุทธเจ้าเสวยเสร็จภัตติกแล้ว ท่านเศรษฐีก็กราบทูลเรื่องราวและ ถาถามวิธีปฏิบัติในการถวาย แล้วได้ประดิษฐานวิหารเหล่านั้น เพื่อสงฆ์ในจตุรทิศ ทั้งที่มา และยังไม่มา (วิหารเร อากตนาตตสุส จาตุทฺทิสสุส สงฺฆสุส ปติฏฐาเปสิ) ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสบอก

สร้างกุฏิ ในถิ่นที่เป็นรมณีย์

พระพุทธศาสนาได้ตั้งมั่นเป็นหลัก เป็นฐานมีวัดถุสสถาน ปรากฏชัดแล้ว จากราชคฤห์ในมคธ พระพุทธศาสนาแผ่ไปอย่างรวดเร็ว ปีต่อมาชาวโกศลรัฐก็ต้อนรับพระรัตนตรัย เข้าสู่พระนคร สาวัตถิ ซึ่งเป็นนครหลวงของรัฐมหาอำนาจคู่กับมคธรัฐ และวัดที่ ถือกันว่าสำคัญที่สุด ได้เกิดขึ้นที่สาวัตถินั้น เมื่อเศรษฐีเมืองราชคฤห์ ที่สร้างที่อยู่ถวายพระ มีน้องเขยเป็นเศรษฐีอยู่ที่เมืองสาวัตถิ เมืองหลวงของแคว้นโกศล ชื่อว่าอนาถปิณฑิก คราวหนึ่ง อนาถ- ปิณฑิกเศรษฐี มีกิจธุระบางอย่าง จึงเดินทางมายังเมืองราชคฤห์

และพักที่บ้านของท่านเศรษฐีเมืองราชคฤห์อย่างเคย ท่านอนาถ-
บิณฑิกเศรษฐี ได้ฟังเรื่องราวของพระพุทธเจ้าจากเศรษฐีราชคฤห์
แล้วก็ดีใจตื่นเต้นเป็นอย่างมาก อยากจะไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า
โดยทันที แต่เศรษฐีราชคฤห์ แนะนำให้ท่านรอไปพบ วันรุ่งขึ้น
ท่านอนาถบิณฑิก คือนั่นใจรั้งรอ นอนไม่หลับ ลุกขึ้นมา ๓ ครั้ง
ยังไม่ทันรุ่งสางก็เดินออกจากนิเวศน์ ตรงไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า
ที่ป่าสีทวัน ได้ฟังธรรมจนได้เป็นพระโสดาบัน และขอเป็นเจ้าภาพ
จัดถวายภัต แต่พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ ในวันรุ่งขึ้น หลังจาก
ถวายภัตแล้ว อนาถบิณฑิกได้กราบทูลขอนิมนต์พระพุทธเจ้า
พร้อมด้วยภิกษุสงฆ์ ไปจำพรรษาที่กรุงสาวัตถี จากนั้นก็เดินทาง
กลับบ้าน เนื่องจากท่านเป็นผู้มีมิตรสหายมาก เป็นคนที่เขาเชื่อถือ
ระหว่างทางก็บอกแจ้งข่าวว่าได้นิมนต์พระพุทธเจ้า พระองค์จะเสด็จ
มาทางนี้ ขอให้สร้างอาราม กุฏิ วิหาร ถวายทานแก่พระพุทธเจ้า
และหมู่สงฆ์ จึงเกิดเป็นข่าวใหญ่ ผู้คนเตรียมการต้อนรับกันอย่าง
มากมาย

เมื่ออนาถบิณฑิกเศรษฐีกลับไปถึงเมืองสาวัตถี ก็มองหาทำเล
ที่เหมาะสมแก่การสร้างวัด จนเจอที่เหมาะสม คืออุทยานของราชกุมาร
พระนามว่า “เชต” เรียกสั้น ๆ ว่าสวนเจ้าเชต จึงไปเจรจาขอซื้อ
ฝ่ายเจ้าเชตไม่ยอมขาย ตามที่ท่านบันทึกไว้เป็นคำบาลี เจ้าเชต
กล่าวว่า “*ไม่ได้หรอก ต้องถึงขั้นเอาเงินโกฏิเหรียญมาบูชาให้เต็มพื้นที่*” อนาถบิณฑิกเศรษฐีจึงให้คนเอาเกวียนขนเหรียญมาเทลง ๆ
และเกลี่ยจนเต็มพื้นที่ เมื่อได้ที่มาแล้ว ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีก็เริ่ม
งานสร้างวัดโดยสร้างวิหารทั้งหมาย (กุฏิ) สร้างบริเวณ ชุ่มประตุ
อุปัฏฐากศาลา (หอฉัน ซึ่งเป็นที่ประชุมผู้นำฟังธรรมด้วย) โรงไฟ
กับปียุกุฏิ วัຈกุฏิ ที่จงกรม โรงจงกรม บ่อน้ำ ศาลาบ่อน้ำ เรือนไฟ
ศาลาเรือนไฟ สระโบกขรณี มณฑป นับว่าเป็นวัดแรกที่ตั้งวัดโดย
มีเสนาสนะ ทั้งที่อยู่อาศัยและที่ทำกิจต่าง ๆ ไว้พร้อม (ต่างจาก
วัดแรกคือเวพฐวัน ซึ่งเป็นอุทยาน ไม่มีวิหารและบรรดาเสนาสนะ)

พระพุทธเจ้าและหมู่สงฆ์ก็เสด็จจาริกมาเป็นลำดับ ในที่สุด
ก็ถึงสาวัตถี เมืองหลวงของแคว้นโกศล และได้ประทับที่สวน
เจ้าเชต คือเชตวัน อันเป็นอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี

รุ่งขึ้นเมื่อถวายภัตเสร็จแล้ว อนาคตบัณฑิตก็เสร็จกิจกราบทูลถาม
วิธีการปฏิบัติในการถวายพระเชตะวัน คราวนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัส
คาถาวิหารทานเช่นเดียวกับเมื่อตรัสที่เมืองราชคฤห์ โดยมีสาระ
สำคัญที่จะให้รู้เข้าใจ ความมุ่งหมายว่าญาติโยมถวายเสนาสนะ
เช่น กุฏิวิหาร คือที่อยู่อาศัยแก่พระสงฆ์ เพื่อประโยชน์เช่นไร
พระองค์ตรัสไปตามตามลำดับว่า

สีต อุน्हํ ปฏิหนฺติ ตโต วาฬมิกานิ จ

เสนาสนะที่อยู่อาศัยช่วยป้องกันความหนาว
ความร้อน และป้องกันสัตว์ร้าย

สิริสเป จ มกเส

และเหล่านั้ญแจ ประดาญ

ลสิเร จาปิ วุญฺญิโย

กับทั้งฝนเยือกในฤดูหนาวสะท้าน

ตโต วาตาทโป โฆโร สยฺชาโต ปฏิหณฺญติ

ยามเกิดมีลมแรง แดดจัด ก็คุ้มกันได้

เลณฺตถญฺจ สุขตถญฺจ

พระจะได้อาศัยเป็นที่หลีกเร้น ให้เป็นสุข

ฌายิตถญฺจ วิปสฺสิตถฺ จ

ได้บำเพ็ญฌาน และเจริญวิปัสสนา

วิหารทานํ สงฺฆสฺส อคฺคํ พุทฺเธหิ วณฺณิตํ

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการถวายที่อยู่อาศัย
แก่สงฆ์ว่าเป็นทานอันเลิศ

ตสฺมา หิ ปณฺทิตो โปโส

ฉะนั้นแล บัณฑิตชน

สมฺปสฺสํ อตถมตฺตโน

เมื่อมองเห็นคุณค่าประโยชน์แก่ตน

วิหาเร การเย รมฺเม

จึงควรสร้างกุฏิที่อยู่อาศัยอันเป็นรมณีย

वासयेถฺย พหุสฺสุเต

ให้พระพุทธรูปทรงความรู้ธรรมวินัยได้อยู่อาศัย
เตส อุนฺณญปानญจ วตฺตเสนาสนาณิ จ
และจัดถวายข้าวน้ำ ผ้าผ่อนคือจีวร
และเครื่องเสนาสนะทั้งหลาย

เต ตสฺส ธมฺมํ เทเสหติ
พระคุณเจ้าเหล่านั้นก็จะได้แสดงธรรม
ให้เขาได้สดับ

สพฺพทฺฐาปณฺทํ
ที่จะเป็นเครื่องบรรเทาปวดเป่าสรรพทุกข์

ยํ โส ธมฺมํ อิธญฺญา ย ปรินิพฺพาติ อนาสโว
ซึ่งเมื่อเขาพึงรู้เข้าใจ ก็จะได้หายทุกข์ ดับร้อนน้ำ
จิตชื่นใจ ตั้งแต่ในโลกนี้

ในข้อสรุปสุดท้าย จุดหมายที่แท้ คือพระมีอยู่อาศัยแล้ว ก็จะได้
แสดงธรรมให้ญาติโยม ประชาชนรู้จัก เป็นอยู่ และพัฒนาชีวิตให้
หมดทุกข์โศกโรคภัย ร่มเย็นเป็นสุข นี่คือการที่พระพุทธเจ้า
ตรัสรู้อนุโมทนา เรียกว่าวิหารทานคาถา ซึ่งแสดงวัตถุประสงค์
ที่แท้จริงที่สุดในที่สุด

"รมณีย์" คือบรรยากาศของพระพุทธศาสนา

ดังที่กล่าวมาแล้ว จะสังเกตได้ว่าในเรื่องวัดวาอาราม กฎ
วิหาร ที่พักอาศัยของสงฆ์ ที่จะสร้างจะถวายเป็นกันนั้น ไม่ว่าจะเป็น
พุทธพจน์ หรือคำบรรยายทั่วไป มีคำที่ปรากฏอยู่บ่อยครั้ง เช่นว่า
“อาราม” “รมณีย์” “รัมม” “รมย์” “น่าชื่นชมยินดี” คำว่า “อาราม”
ซึ่งแปลว่าสวนนั้น เป็นคำหลักดั้งเดิมคำแรกในพุทธบัญญัติทรง
อนุญาตให้พระมีวัดอยู่ และอารามนั้นเป็นที่ศึกษา ปฏิบัติภาวนา
มีความหมายว่า “เป็นที่มาแล้วรื่นรมย์ เป็นที่ชื่นชมยินดี เป็นรมณีย์”
กล่าวโดยย่อว่า “รัมม” หรือ “รมย์” ภาวะรมณีย์ ที่รื่นรมย์นี้ เป็น
บรรยากาศที่พระพุทธศาสนาถือเป็นสำคัญ อันเกื้อหนุนชีวิตแห่ง
การศึกษา ปฏิบัติภาวนา ปรากฏเด่นอยู่ในคำสอนทั่วไป

คำว่า “รณณีย์” หรือสภาพแวดล้อมอันเป็นรณณีย์ กล่าวได้ว่า
เริ่มแรกถิ่นรณณีย์เป็นที่ตั้งต้น หรือเป็นที่กำเนิดของพระพุทธศาสนา
โดยเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชาแล้ว หลังจากได้ทรง
เรียนรู้ลัทธิของฤๅษีดาบส และทดลองปฏิบัติเพียงพอแล้ว ได้ตกลง
พระทัยที่จะดำเนินในวิถีแห่งการค้นคว้าของพระองค์เอง และได้
เสด็จดำเนินไปจนถึงตำบลอุรุเวลาเสนานิคม จึงทรงพบถ้ำอัน
เหมาะที่จะสงบบำเพ็ญเพียร คือดำเนินศึกษา หรือเจริญภาวนา
ดังได้ทรงตรัสไว้เองว่า

ภูมิสถานถ้ำนี้ เป็นที่รณณีย์หนอ (รณณียो वटुग्गिमाโค)
มีไพรสนธุ์รณณีย์ น้ำขึ้นบาน ทั้งมีแม่น้ำไหลผ่าน น้ำใส เย็นชื่นใจ
ชายฝั่งทำนํ้าก็ราบเรียบเป็นรณณีย์ ทั้งโคจรคามก็มีอยู่โดยรอบ
เป็นสถานที่เหมาะจริงหนอที่จะบำเพ็ญเพียร สำหรับกุลบุตรผู้ต้อง
การความเพียร

ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแล ได้นั่งลงแล้ว ณ ที่นั้นโดย
ตกลงใจว่า “ที่นี่ละ เหมาะเหมาะที่จะบำเพ็ญเพียร”

ที่อุรุเวลา ณ ถิ่นอันเป็นรณณีย์ ในที่สุด พระพุทธเจ้าก็ได้
ตรัสรู้ ซึ่งถือว่าเป็นจุดตั้งต้นของพระพุทธศาสนา ดังความที่บันทึก
ไว้ในพระไตรปิฎก เล่ม ๔ (วินย.๔/๑/๑) ว่า

โดยสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคพระพุทธรเจ้า แรกตรัสรู้
ประทับอยู่ที่อุรุเวลา ณ โพธิรุกขมूल ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา
ครั้นนั้น พระผู้มีพระภาคประทับนั่งคู้บัลลังก์เดียว ณ
โพธิรุกขมूल เสวยวิมุตติสุข ตลอดสัปดาห์

นี่คือเหตุการณ์สำคัญที่พระโพธิสัตว์ประทับในร่มโพธิพฤกษา
ณ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา มีบรรยากาศเป็นรณณีย์ ในถิ่นนิคมอุรุเวลา
ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า และหลังเสวยวิมุตติสุข ณ ที่นั้นแล้ว
การประกาศพระพุทธศาสนาก็เริ่มต้น จึงได้กล่าวว่าถิ่นรณณีย์นี้
เป็นที่เกิดของพระพุทธศาสนา

จากวาระแห่งการตรัสรู้ที่เป็นจุดเริ่มต้นของพระพุทธศาสนา ในคราวก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพานเพียง ๓ เดือน พระองค์ทรง ปลงพระชนมายุสังขาร ที่พระพุทธเจ้าแม่จะประจวบหนีกแล้ว ก็ได้ ตรัสให้โอกาสแก่พระอานนท์ที่จะทูลอาราธนาให้ดำรงพระชนม์ต่อไป เมื่อตรัสแล้วพระอานนท์เงียบอยู่ จึงได้ตรัสว่าทรงปลงพระทัย แล้วว่าจากนี้อีก ๓ เดือน จะปรินิพพาน พระดำรัสประทานโอกาส นั้น เริ่มด้วยทรงตรัสถึงเมือง ภูเขา ถ้ำ เจือมผา ป่า วัด เจดียสถาน (นับได้ ๑๘ แห่ง) ว่าเป็นที่รมณีย์ เช่น เขาคิชฌกูฏ วัดตโปทาราม เวฬุวัน วัดอัมพวันของหมอชีวก แล้วตรัสว่า บุคคลผู้หนึ่ง ผู้ใด เจริญอิทธิบาท ๔ เป็นอย่างดีแล้ว หากประสงค์จะอยู่ตลอดกัป (อายุกัป) หรือเกินกว่านั้นก็ได้ การที่ตรัสโดยทรงยกกรณีสถาน ทั้งหลายเป็นข้อปรารภ ก็แสดงอยู่โดยนัยถึงความสำคัญของความ เป็นรมณีย์ ถึงแม้พระอานนท์จะไม่ทันนึกที่จะอาราธนา ก็เป็นการ ย้ำเตือนให้พุทธบริษัท บรรดาผู้ที่ดำเนินในวิถีพุทธให้คำนึงใส่ใจ ในภาวะรมณีย์นี้**



** จากหนังสือ “มีวัดเป็นรมณีย์ มีกุฏิเป็นที่สบาย” สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) หน้า ๑๒ - ๒๘



ภาพจาก: www.optimize.kkpfg.com

โลกร้อนใจเย็น

พระไพศาล วิสาโล

คนส่วนใหญ่ที่มาที่นี่ จะว่าไปแล้วก็เป็นพวกหนีร้อนมาพึ่งเย็น บางคนอาจจะตั้งใจมาแต่ไม่ก็วัน บางคนตั้งใจจะหนีร้อนเป็นเดือนหรือว่าเป็นปี ร้อนในที่นี้หมายถึงสถานที่ เช่น บ้านหรือว่าสิ่งแวดล้อมที่เราอยู่ประจำ ที่ว่าร้อนนี้ไม่ใช่ร้อนกาย แต่หมายถึงความร้อนใจ บางคนมีเรื่องวุ่นวายใจที่บ้าน บางคนมีความรู้ร้อนใจในที่ทำงาน ก็เลยอยากจะมาพบกับความสงบที่นี้ ร้อนหมายถึงวิถีชีวิตด้วยก็ได้ ไม่ใช่แค่สถานที่ อย่างเช่นวิถีชีวิตแบบฆราวาสที่ต้องทำมาหากินก็ต้องดิ้นรนหางาน หาเงิน ต้องมีอะไรให้เหมือนคนอื่น จะได้ไม่เป็นที่อับอายขายหน้าของเขา หรือบางทีก็มีเรื่องกระทบกระทั่งกัน เพราะวิถีชีวิตแบบฆราวาสจะต้องพบเจอผู้คนมากมาย

คนเลยมาอาศัยวิถีชีวิตแบบใหม่ก็คือความเป็นนักบวช จะเป็นพระภิกษุก็ดี จะเป็นแม่ชีก็ดี การมาเปลี่ยนวิถีชีวิตหรือเปลี่ยนเพศเปลี่ยนสถานะ ก็เพราะส่วนใหญ่ต้องการความสงบ อยากรีไถ่ตามไม่ว่าจะจากบ้านและจากเมืองมาอยู่ป่า อยู่วัด หรือว่าจะหลีกหนีวิถีชีวิตอย่างฆราวาสมาเป็นนักบวช ความสงบที่เกิดขึ้นอาจจะไม่ค่อยยั่งยืนเท่าไรก็ได้ จริงอยู่ที่หลายคนพอหลีกหนีจากบ้านมาอยู่วัด ย่อมจะมีความสงบ

มีความสุขสบายใจ แต่ก็อย่าไปยินดีกับมันมาก เพราะว่ามันอาจจะเป็น
ความสงบชั่วคราว ถึงเวลาที่เรากลับไปสู่โลกภายนอกหรือสิกขาลา
เพศ ไปเป็นคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน ก็อาจจะเจอความรุ่มร้อนในจิตใจ
เหมือนเดิมก็ได้

ที่จริงถ้าหากว่าเราต้องการที่จะมาสัมผัสความสงบเย็นในจิตใจ
อย่าแท้จริง การเปลี่ยนสถานที่อย่างเดียวนั้นไม่พอ จะต้องมีการเปลี่ยน
พฤติกรรมด้วย ก็คือมาสู่การปฏิบัติ เราเรียกการปฏิบัติธรรม หรือการ
ภาวนา แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติก็ยังไม่มีการที่แท้จริง ความสงบเย็นที่เรา
ได้รับหรือประสบก็อาจจะเหมือนกับน้ำค้างยอดหญ้า คืออยู่ได้เพียง
ไม่นาน เมื่อกระทบกับแสงแดดก็เลือนหายไป ระเหยหายไป ลองถามใจ
เราเองว่าที่เราสงบ สงบเพราะอะไร? สงบเพราะสถานที่ หรือว่าสงบ
เพราะว่าเราไม่ต้องไปเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตอย่างคฤหัสถ์หรือเปล่าหรือ
เป็นเพราะเราได้มีการปฏิบัติ มีหลายคนที่มาวัดแล้วไม่ได้เปลี่ยนวิถีชีวิต
เป็นนักบวช ยังเป็นคฤหัสถ์เป็นฆราวาสอยู่ มาที่นี้ก็ไม่ได้มาด้วยความ
ตั้งใจ แต่ว่ามาด้วยความจำเป็น

อย่างเช่นเมื่อสัก ๒๐ ปีก่อน มีผู้ชายคนหนึ่งยังหนุ่มแน่นมาอยู่วัด
โดยมีพี่สาวพามา มาอยู่วัดเพราะกำลังหนีหนี้ ไม่มีเงินที่จะไปจ่าย
เจ้าหนี้ ไม่รู้จะทำอย่างไรเลยก็ต้องหนีมาอยู่วัด เพราะว่าวัดเจ้าหนี้คง
จะตามหาตัวไม่เจอ มาอยู่ที่นี่วันแรกก็ร้องไห้ คิดถึงลูกอายุเพียง ๓
ขวบ จำใจต้องทิ้งลูก ทิ้งเมีย ทำใจไม่ได้ ไม่ได้คิดอยากจะมาวัด
ไม่มีศรัทธาในการอยู่วัด แต่ด้วยความจำเป็น สมัยนั้นไม่มีโทรศัพท์
มือถือ อยากติดต่อคนที่บ้านอยากจะคุยกับลูกก็ไม่รู้จะคุยอย่างไร
ถ้าจะไปโทรศัพท์ทางไกลก็ต้องไปบ้านท่ามะไฟ อยู่ด้วยความทุกข์

พอผ่านไปสักอาทิตย์ก็เริ่มทำใจได้ สมัยก่อนพระและโยมก็ไม่
ค่อยเยาะ ก็ให้โยมผู้ชายคนนั้นอยู่หอไตรแต่ว่าหอไตรในสมัยก่อนอยู่
บนเขา อยู่หอไตรคนเดียว วันๆ ไม่ได้ทำอะไรก็ให้ทำความสะอาด
กวาดใบไม้รอบหอไตร เช็ดกุศลา เช็ดทุกวันทำไปทำมาใจมันก็สงบ
ความคิดถึงลูกก็เบาบาง ที่เคยรู้สึกเหงาว่าแหวกก็เปลี่ยนไปกลายเป็น
ความรู้สึกวิเวกขึ้นมา

พออาทิตย์ที่ ๒ - ๓ ใจก็น้อมไปในทางการบวช พออยู่ครบเดือน ก็ขอบวชทั้งที่ไม่เคยคิดว่าอยากบวช แต่ว่าตอนนั้นใจสงบและนี่ เป็นความสงบที่ไม่ได้เกิดจากการปฏิบัติ เพียงแค่เปลี่ยนที่ เปลี่ยนวิถี ชีวิตจากชีวิตพ่อค้าที่ต้องวิ่งวุ่นหาเงินแลกเช็ค มาเป็นศิษย์วัด แค่นี้ ศิษย์วัดเท่านั้น ใจก็สงบลง ยังไม่ทันจะปฏิบัติ แต่ก็อย่างที่บอกความ สงบแบบนี้ชั่วคราว พอกลับไปสู่บ้าน เข้าสู่เมือง กลับไปสู่วิถีฆราวาส ที่เคยเป็น เคยทำก็จะว่าวุ่นใหม่ เพราะฉะนั้นต้องลงมือปฏิบัติด้วย ต้องภาวนา ต้องเจริญสติ พุดง่าย ๆ คือต้องมีธรรมะเป็นที่พึ่ง หนีร้อน มาพึ่งเย็น จะให้ดีก็ต้องไปให้ถึงความหมายของการหนีโลกมาพึ่งธรรม

โลกนี้หมายถึง ชีวิตทางโลก ความสุขทางโลกมันร้อน มันวุ่นวาย ความสุขทางโลกมันอาจจะมีเสน่ห์ สัมผัสง่าย เข้าถึงเร็ว แต่ว่าก็ต้อง แลกมาด้วยความวุ่น เรียกว่าเป็นสุขที่เจอไปด้วยทุกข์ เป็นสุขที่ว้าง ว่างเร็ว เสพง่าย แต่หายเร็ว พอหายไปก็ทุกข์ ต้องไปหาความสุขใหม่ คล้าย ๆ กับยาเสพติด ตอนเสพเข้าไปให้ความรู้สึกเคลิบเคลิ้ม แต่พอ หหมดฤทธิ์ก็ต้องกลับมาสู่ความจริงความทุกข์ พอเสพไปนาน ๆ ก็เริ่มเบื่อ จืดจาง ต้องหาใหม่ ไม่ว่าจะเป็นวัตถุสิ่งของ หรือแม้แต่คน เช่น คนรัก ตอนที่รักกันใหม่ ๆ มันก็มีความสุขมาก ยิ่งพอได้มีการสัมผัสกัน ในทางกามมันก็ยังสุขเข้าไปใหญ่ แต่ว่าก็จืดจางเร็ว คบกันบางทีสาม เดือนก็เบื่อกันแล้ว ความรู้สึกมันแตกต่างจากวันแรกที่รู้จัก บางคน อาจจะนานเป็นปี หรือ ๓ ปี แล้วก็เบื่อ จะไปหาใหม่ก็คิดว่าคนนี้ใช่แน่ แต่ว่าพออยู่ไปสัก ๓ - ๔ เดือน หรือว่าปีหนึ่งก็เบื่ออีกแล้ว โลกซึ่งสุขเร็ว แต่ก็เบื่อเร็ว เรียกว่าสุขชั่วคราว และตามมาด้วยความทุกข์ที่ยาวนาน ต้องคอยรักษา ต้องคอยระมัดระวังไม่ให้มันสูญหายไป ทั้ง ๆ ที่เบื่อ แต่ก็ไม่อยากให้ใครจากไป มีรถ มีบ้าน นานไปก็เบื่อบ้าน เบื่อรถ อยากได้คันใหม่ หลังใหม่ แต่ที่มีอยู่ก็ยังหวงแหนอยู่ เพราะฉะนั้น พออยู่ไปนาน ๆ บางทีก็ร้อน ก็ทุกข์ ถ้าจะหนีจากสิ่งที่จะต้องเจอควรเข้าหาสิ่งที่ดีกว่าเรียกว่า “หนีร้อน หนีโลก มาพึ่งธรรม”

การหนีโลกมาพึ่งธรรมไม่ได้หมายความว่า จะต้องมาเป็นนักบวช แต่หมายถึงการปฏิบัติธรรม บางคนมาอยู่วัดแล้วแต่เข้าไม่ถึงธรรมก็มี ถ้าไม่ปฏิบัติธรรม บางครั้งก็ยังมีความรู้สึกนึกคิดเหมือนอย่างชาวโลก

ในการปฏิบัติธรรมก็ต้องทำให้ใจให้สงบ เป็นความสงบที่ยิ่งกว่าการ
เปลี่ยนเครื่องแบบ เปลี่ยนเพศ เปลี่ยนวิถีชีวิต ขณะที่ได้ปฏิบัติธรรม
เกิดความสงบก็ต้องสังเกตว่า ความสงบที่เกิดขึ้น สงบเฉพาะเวลา
ปฏิบัติหรือเปล่า เช่น เวลาอยู่กุฏิภาวนา บางคนนั่งหลับตา เดินจงกรม
อยู่คนเดียวเกิดความสงบขึ้นมา แต่พอต้องเจอผู้คนกลับไม่สงบ คนใน
วัดนี้ก็อาจจะไม่ค่อยมีเรื่องเกี่ยวข้องกับเราเท่าไร เจอกันเวลาเข้า
กับเวลาเย็น ไม่ได้มีผลประโยชน์เกี่ยวข้อง ไม่เหมือนคนในที่ทำงาน
หรือโลกภายนอก เรียกว่าเป็นคนแปลกหน้า แต่คนในวัดก็ยังมีความ
เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจต่อกัน ให้สังเกตว่าออกจากกุฏิไปเจอคนถ้าใจไม่สงบ
ความสงบอย่างนี้เรียกว่า เป็นความสงบที่เปราะบาง เป็นความสงบ
ที่ยังไม่น่าไว้วางใจ เป็นความสงบที่ว่าการไม่รับรู้ เช่น ไม่รับรู้
ทางตาเพราะปิดตา ไม่รับรู้ทางหูเพราะว่าไปอยู่ในกุฏิที่เงียบสงัด
รวมทั้งไม่รับรู้ข้อมูลข่าวสาร เหตุการณ์ภายนอกเพราะปิดโทรศัพท์
และไม่เปิดโทรทัศน์ ไม่มีวิทยุ การใช้วิธีการบังคับจิตไม่ให้คิด บังคับจิต
ให้เพ่งอยู่ที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น ที่ลมหายใจหรือที่ท้อง เช่นนี้
ก็ทำให้ใจสงบได้เพราะว่าใจไม่ได้คิดอะไร หรือว่าไม่มีอะไรมากระทบ
แต่พอออกไปเจอการกระทบ เจอรูป รส กลิ่น เสียง ยังไม่ทันต้องเจอ
สัมผัส ใจก็กระเพื่อม เกิดความรู้สึกไม่สงบ ความรู้สึกกังวล

เราต้องสามารถฝึกจิต รักษาใจให้สงบได้ แม้ว่ามีสิ่งใดมากระทบ
รูป กระทบตา เสียงกระทบหู แต่ว่าใจสงบได้ สงบได้เพราะว่ารู้ทัน
อาการของใจ เวลาใจกระเพื่อมไม่ยินดี ยินร้าย เวลาได้ยินเสียงดังแล้ว
ใจกระเพื่อม ไม่ใช่เป็นเพราะว่าเสียง แต่เป็นเพราะว่าเราวางใจไม่ถูก
พอได้ยินเสียง เกิดความไม่ชอบ มีอาการผลัดใส่เสียงนั้น สิ่งนี้เอง
ที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ หงุดหงิดใจ ทุกข์ไม่ใช่เพราะเสียง แต่ใจทุกข์เพราะ
ว่าไปผลัดใส่ต่อสู้กับเสียงที่มากระทบ รวมทั้งภาพที่ได้เห็นทางตาด้วย
รวมถึงอากาศด้วย อากาศร้อน อากาศหนาวที่มากระทบกาย กายร้อน
หรือกายหนาว ไม่ได้แปลว่ากายต้องทุกข์เสมอไป แต่ถ้าใจทุกข์เมื่อใด
ก็เป็นเพราะว่าใจไปยินร้ายกับความหนาวที่เกิดขึ้นกับกาย เช่นเดียวกับ
เวลาที่จิตใจว่าวุ่น เมื่อเจอใครบางคนหรือว่าเจอหลาย ๆ คน ไม่ใช่เป็น
เพราะเขาเหล่านั้นที่ทำให้ใจทุกข์ แต่เพราะว่าใจของเราวางไว้ไม่ถูก
อาจจะเป็นเพราะไม่อยากเจอคนเยอะ ในความไม่อยากทำให้เกิดความ

รู้สึกหงุดหงิดขึ้นมา แต่เรากลับไปคิดว่าเป็นเพราะคนเยอะทำให้ใจ
ว้าวุ่น แต่ที่จริงทุกข์เพราะความไม่อยากเจอคน ความรู้สึกแบบนี้
เราต้องรู้ให้เท่าทัน แต่ส่วนใหญ่ไม่รู้เท่าทัน เลยทำให้หงุดหงิดขึ้นมา

ให้ลองมาดูใจของเราว่า ใจเราเป็นกลางต่อสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเปล่า?
ใจมันบ่น ใจเกร โวยวาย ตีโพยตีพาย โอดครวญ เราจะต้องรู้เท่าทันใจ
จะรู้ทันได้ต้องมีสติ สติเป็นเหมือนกับตาภายใน ที่ทำให้เห็นอาการ
ของกาย เห็นอาการของใจ เห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งเห็นความคิด
ที่มันคิดลบ คิดร้าย บางทีก็ไปนึกถึงเหตุการณ์ในอดีต ใจจับจ้องอยู่แต่
เรื่องราวที่เคยประสบ บางครั้งก็นึกถึงเหตุการณ์ในอนาคตแล้วปรุงแต่ง
เป็นเรื่องลบ เรื่องร้าย จนใจเป็นทุกข์เสียเอง ถ้ามีสติรู้ทันอาการของใจ
ไม่ว่าจะเป็นความคิด อารมณ์ หรือปฏิกิริยาในยามที่มีสิ่งมากระทบ
ไม่ว่าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ถ้าเรารู้ทันใจจะกลับเป็นปกติ
และสงบลงได้

การที่จะมีสติไวอย่างนี้ก็ต้องผ่านการประสบกับสิ่งที่มากระทบ
หรือว่าเจออารมณ์ที่พุ่งขึ้น เจอความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้น แต่หลายคนเวลา
ปฏิบัติธรรมเพราะต้องการความสงบ ไม่ชอบความฟุ้ง เวลาอารมณ์
ใดเกิดขึ้นก็หงุดหงิดขึ้นมา ไม่พอใจว่าทำไมจึงเกิดขึ้น แต่ที่จริงมีข้อดี
ก็คือเป็นการบ้านที่ทำให้สติเรา่องไวขึ้น จะรู้ทันความคิดและอารมณ์
ต่าง ๆ ได้ไวก็ต่อเมื่อเจอกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจบ่อย ๆ เหมือนนักชก
ที่เจอคู่ชกเก่งตอนแรก ๆ อาจจะตามไม่ทันอารมณ์ โดนชก โดนแย็บ
แต่พอซ้อมบ่อย ๆ ก็รู้ทางหลบหลีก ทำให้ก็หลบได้ไว เมื่อมีอารมณ์
ต่าง ๆ ความหงุดหงิด ความเบื่อ ความเศร้าหรือว่าความขุ่นมัวให้มอง
ว่า เราจะรู้ทันความหลงได้ ก็ต่อเมื่อเจอตัวหลงบ่อย ๆ หรือที่จริง
จะรู้ทันความหลงได้ก็ต้องมีความหลงเกิดขึ้นก่อนเราถึงจะรู้ทัน ถ้าหาก
ไม่มีความหลงเกิดขึ้นแล้วเราจะรู้ทันได้อย่างไร รวมไปถึงความยินดี
ความดีใจ ให้เราลองคิดว่าการที่รู้เท่าทันเป็นเรื่องสนุก อย่าไปรู้สึกแยะ
เมื่อใดที่มีอารมณ์พวกนี้เกิดขึ้น ให้รู้สึกว่าการรู้เท่าทันเป็นเรื่องสนุก
ท่านพระอาจารย์ประสงค์ ปรีชญโณ ท่านสอนเด็กให้มีสติ รู้เท่าทัน
รู้ตัว มีกิจกรรมหลายอย่าง กิจกรรมหนึ่งคือกิจกรรมจับผี ผีก็มี ๓ ตัว
ผีโกรธ ผีโลภ ผีหลง เวลาเด็กคนไหนบอกว่าจับผีได้ท่านก็จะให้รางวัล

เป็นพวงกุญแจบ้าง เป็นของเล่นบ้าง เด็กบางคนก็บอกว่าอยากจะไปล้างมือ แต่พอไปถึงห้องน้ำ จำไม่ได้ว่าเดินมาเข้าห้องน้ำเพื่ออะไร ไม่ได้ปวดหนัก ปวดเบา นี่เป็นผีหลง หรือเวลาว่างปากกาว่างแวนตาเสร็จแล้ว พอจะใช้ก็ไม่ได้มากกว่าว่างไว้ตรงไหน นี่คือผีหลง รู้ทันแล้ว มารายงานท่านจะให้รางวัลไป ผู้ใหญ่ก็ควรสนใจมาเล่นเกมจับผี เรื่องนี้รู้สึกที่น่าอาย ในความเข้าใจบางคน เรื่องความโลภ ความโกรธ ความหลง กลับกลายเป็นเรื่องสนุก ถ้าหากว่าสามารถจับผีโลก ผีโกรธ ผีหลง จับผีได้บ่อยก็จะจับได้ไวขึ้น การจับผีกลับเป็นเรื่องสนุกขึ้นมา

ลองนึกแบบนี้บ้างว่า การรู้เท่าทันความคิดฟุ้งซ่านเป็นเรื่องสนุก แต่เราวางใจไม่เป็น พอมีความฟุ้งซ่าน ความหลงเกิดขึ้นเราก็มัวใจ ต้องเปลี่ยนความคิดใหม่ว่า เราจะได้จับผีตัวนี้ หรือว่าเราจะได้รู้ทันความฟุ้งซ่าน ความหลง ให้รู้สึกสนุกกับการรู้ทันอารมณ์ ไม่ว่าเป็นอารมณ์บวกหรือลบ อย่างนี้จะทำให้สติเราไวขึ้น ๆ ต่อไปพอมีสิ่งใดมากระทบทางตา ทางหู ทางกาย ทางปาก ทางลิ้น ใจก็ไม่กระเพื่อม หรือถ้ากระเพื่อมก็กระเพื่อมไม่นานใจก็สงบลง กลายเป็นว่าสามารถจะรักษาใจให้สงบได้ไม่ว่าอยู่ท่ามกลางผู้คนใจก็สงบได้ ไม่ใช่จะต้องสงบเฉพาะเวลาปิดหู ปิดตา หรือว่าเก็บตัวอยู่ในกุฏิ เป็นความสงบที่เกิดจากการรู้ คือรู้ทันอารมณ์ ความสงบเกิดขึ้นทั้ง ๆ ที่ตาเห็น หูได้ยิน หรือว่าเจอผู้คน ทำให้เราสามารถจะสงบได้ในทุกที่ ทุกเหตุการณ์ ถึงเวลาไม่ต้องหนีร้อน หนีโลก แม้เรากลับไปสู่โลก กลับไปสู่บ้าน กลับไปสู่ที่ทำงาน ใจก็สงบได้ หรือว่าสงบกว่าแต่ก่อน กลับไปที่บ้าน เราก็รักษาใจให้สงบได้ ในการทำงาน แม้จะเป็นงานเดิม หรือยังจะต้องเผชิญกับปัญหาอย่างเดิมแต่ใจเราก็กังสงบได้

เพราะฉะนั้นในวันนี้เราหนีร้อนมาพึ่งเย็น แต่ต่อไปแม้ว่าเราจะอยู่ในที่ร้อน ก็ขอให้ใจยังเย็นอยู่ได้



“อะไรก็ตามที่เราหนีไม่พ้น
เราควรเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันให้ได้
นี่คือศิลปะการอยู่ในโลกนี้อย่างไม่ทุกข์”

พระไพศาล วิสาโล
จากบทความ “อยู่กับความทุกข์ให้เป็น”
วารสารธรรมมาตา ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒
ก.ย. - ธ.ค. ๒๕๕๕



สังเกตความยึดมั่น

พระพรหมวชิรญาณ (หลวงพ่อสุมะโห)

ธรรมชาตฐิเป็นสิ่งที่เราทุกคนต่างรับรู้กันอยู่แล้วในขณะนี้ เป็นประสบการณ์ร่วมที่พวกเราทั้งหมดมีอยู่ในปัจจุบันขณะ ธรรมชาตฐิเกี่ยวข้องกับภพที่มีรูปร่าง เราสัมผัสกับธรรมชาตฐิผ่านทางร่างกาย เมื่อเราพิจารณาธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และยังมีอีก ๒ ได้แก่ อากาศธาตุ และวิญญาณธาตุ ทั้งหมดนี้ คือ ประสบการณ์แบบรวบยอดในแง่ของการเป็นมนุษย์คนหนึ่ง

เหตุปัจจัยปรุงแต่งในด้านรูปธรรมของร่างกาย และตัวภพที่เป็นสภาพทางกายภาพซึ่งพวกเราอาศัยอยู่ เป็นการรวมตัวกันของธาตุทั้งสี่เหล่านี้ รวมกับอากาศธาตุและวิญญาณธาตุ เราสามารถพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในร่างกายของเรา เพื่อใช้เป็นวิธีมองร่างกายไปในแง่ที่จะไม่ให้เรามองเห็นร่างกาย ด้วยความสำคัญผิดคิดว่าเป็นตัวตนหรือเป็นตัวของเรา อากาศธาตุหรือช่องว่าง และธรรมชาตฐิเป็นสิ่งที่ไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สิ้นสุด ธรรมชาตฐิจึงเป็นสิ่งที่เรานำมาใช้ในการปฏิบัติภาวนา เพื่อช่วยให้พิจารณาเห็นสภาวะตามเป็นจริง

เราจะสงสัย เนื่องจากธรรมชาตฐิไม่ใช่สิ่งที่เราจะสัมผัสรับรู้ได้ ในทำนองเดียวกันกับที่เรารับรู้ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม หรือสิ่งปรุงแต่งทางจิตใจที่ได้แก่อารมณ์ทั้งหลาย เพราะว่าเรารู้อะไรได้ เราจึง

สามารถรับรู้ความคิดและอารมณ์ความรู้สึกภายในใจ หรือรับรู้ร่างกาย ตามที่มันปรากฏและแสดงตัวอยู่ในปัจจุบันขณะได้ บางครั้ง เราคิดถึง ธรรมชาติรู้ในแง่มุมที่แคบมาก แค่คิดว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการ กระทบสัมผัสทาง ตา หู จมูก เป็นต้น คือคิดในแง่ที่มันเป็นธรรมชาติรู้ ที่ทำหน้าที่รับรู้ทางอายตนะสัมผัสเท่านั้น ซึ่งในกรณีนี้ ธรรมชาติรู้จะ ถูกจำกัดว่าเป็นเพียงการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสเท่านั้น แต่ก็เป็นไป ไม่ได้เช่นกัน ที่ใครจะรู้จักธรรมชาติรู้ชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับประสาท สัมผัสได้เลยเสียแต่ที่แรก ดังที่อาตมาอธิบายไปตอนที่พูดถึงเสียงสังัด เมื่อเราเริ่มสังเกตเสียงสังัดได้ ธรรมชาติรู้ชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับอะไรก็ จะปรากฏ เมื่อเรารักษาความรู้ตัวไว้กับเสียงสังัด จะพบว่าเราสามารถ เริ่มต้นพิจารณาและมองเห็นมุมมองตามเป็นจริงที่อยู่ในความคิดของ เรา ในอารมณ์ทั้งหลาย หรือที่อยู่ในความรู้สึกต่าง ๆ และในกระบวนการ ทางประสาทสัมผัสและประสบการณ์การรับรู้ ซึ่งเกิดขึ้นภายใน ธรรมชาติรู้ ณ ปัจจุบันขณะได้ทั้งหมด

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมองให้เห็นว่า ความรู้เห็นเช่นนี้เป็นสิ่งประเสริฐ มาก ที่เราเองก็สามารถจะทำได้ สารสำคัญของชีวิตของสมณะนักบวช แท้จริงแล้วมุ่งไปที่การรู้แจ้งเห็นจริงในลักษณะนี้ จริงอยู่ที่มีอุปสรรค ขวากหนามหลายอย่าง อันเกิดจากการยอมศิโรราบให้กับความหลง ผิดที่เราสร้างขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสำนักอันเข้มขัน รุนแรงว่ามีตัวตนเป็น เอกเทศ ที่แยกย่อยเบ็ดเสร็จออกมาต่างหาก และความสำคัญมันหมาย อยู่กับร่างกายที่ยึดถือว่าเราเป็นใคร รวมทั้งความเคยชินทางอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกของเรา ที่เราสร้างขึ้นมาเป็นตัวเรา อันเป็นจุด ที่ก่อกำเนิดสำนึกแห่งความเป็นตัวตน ซึ่งเรามักจะเข้าไปมันหมาย และยอมให้เข้ามาบังการเราก็ด้วย ด้วยเหตุนี้ อาตมาจึงขอให้เรา เข้าไปพักและผ่อนคลายอยู่กับความรู้ตัว ที่ปรากฏในขณะที่เรากำหนด เสียงสังัด

ขอเพียงพักอยู่กับภาวะที่เปิดกว้างและยอมรับที่ว่านี้ โดยไม่ต้อง ไปยึดติดความคิดเห็นเกี่ยวกับเสียงสังัด เราสามารถยึดติดในความคิด เห็นเรื่องเสียงสังัด และความเห็นว่าเราอาจได้บรรลุอะไรสักอย่างจาก เสียงนี้ หรือเอาแต่สร้างจินตนาการเพ้อฝันบางอย่างเกี่ยวกับเสียงสังัด ถ้าแบบนั้น ก็ยังถือว่าไม่ถูกต้อง มันไม่ได้เกี่ยวกับการปรุงแต่งอะไร

ออกมา แต่เป็นการเปิดรับอย่างเต็มที่ต่อปัจจุบันขณะ ในลักษณะที่ไม่เกาะเกี่ยวกับอะไร การหยั่งถึงภาวะที่ไม่มีการยึดมั่นอะไรเลยนี้ เป็นสิ่งที่เราจะรู้ได้โดยอาศัยความรู้ตัวของเรามากกว่าคำอธิบาย หากพอจะพูดอะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้บ้าง ก็คงพูดได้แค่ “อย่ายึดมั่นถือมั่นอะไร” และ “ปล่อยวางทุกอย่าง” แต่อีกนั่นแหละเราก็จะยึดมั่นอีกแล้วบอกว่า “พวกเราไม่ควรจะยึดติดกับอะไรนะ” เลยกลายเป็นว่าพากันยึดมั่นในความไม่ยึดมั่นเข้าไปอีก คนเรานิยมชมชอบการใช้ความคิดและการหาทางคิดอะไรทุกอย่างออกมาเป็นหลักการ เป็นทฤษฎี เป็นเทคนิค วิธีการ เป็นแนวทาง เป็นหลักการของเถรวาท...และอะไรต่อมิอะไร ในทำนองนี้ เราจึงผูกตนเองให้ติดอยู่กับสิ่งที่เป็นสังขาร หรือแม้แต่กับคำสอนเรื่องการปล่อยวางหรือการไม่ยึดมั่น เพราะเหตุนี้เอง อาตมาจึงพยายามอย่างยิ่ง ที่จะกระตุ้นให้พวกเราสังเกตความยึดมั่น

ขอให้เชื่อมั่นตัวเองในการอยู่กับความรู้ตัว นอกจากนี้ แทนที่จะยึดอยู่กับความคิดเห็นว่า คนเราไม่ควรยึดติดกับอะไร ขอให้ตระหนักรู้ว่าความยึดติดเป็นเช่นนั้นเอง ตอนแรก อาตมาเคยปฏิบัติโดยวิธีตั้งใจยึดมั่นกับสิ่งต่างๆ เพื่อที่ว่าอาตมาจะได้รู้ว่าคุณยึดมั่นมันมีลักษณะอาการอย่างไร แทนที่จะถือแต่หลักการที่ว่าไม่ควรยึดติด แล้วพยายามปล่อยวางโดยอาศัยวิธีที่ไม่รู้ว่าจะสำเร็จหรือเปล่า ซึ่งมักจะเป็นการหลอกตัวเองทั้งนั้น เนื่องจาก รากเหง้าของความหลงผิด ที่เป็นสาเหตุให้เกิดความยึดมั่นยังไม่เป็นที่ประจักษ์ชัด การที่คิดว่า “เราเป็นคนที่ยังยึดติดอยู่ เราไม่ควรจะยึดติด” ก็เป็นการยึดติดอย่างหนึ่งอยู่นั่นเอง “เราเป็นพระที่มีความยึดติดอยู่หลายอย่าง มีเรื่องให้กังวลหลายเรื่อง และทุกอย่างก็เป็นอุปสรรค ขัดขวาง เราไม่ควรยึดติดกับเรื่องพวกนั้น ต้องรีบกำจัดออกไป ต้องปล่อยวางไปให้หมด”

การยึดมั่นลักษณะนั้น ส่งผลให้เราเหมือนหลอกตัวเองและทำให้ตัวเองต้องผิดหวังครั้งแล้วครั้งเล่า เพราะการทำแบบนั้นมันไม่ได้ผล มันไม่สำเร็จ นี่เป็นเหตุผลอีกเหมือนกัน ที่อาตมาเน้นไปที่ธรรมชาติรู้ อันบริสุทธิ์ ต่อไปอย่าเอาแต่ด่วนสรุปอะไรเอาเอง อย่าพยายามคิดหาคำตอบหรือใช้ความคิดมากเกินไป เรียนรู้ด้วยการลงมือทำเท่านั้น แค่เพียงโน้มไปหาเสียงหรือกลิ่นสัมผัสที่สะท้อนกังวาน หัดพักอยู่กับเสียงพร้อมกับนับจนถึงห้า ฝึกไปจนคุ้นเคยกับเสียงและเห็นประโยชน์

ของมัน ถ้าเราตั้งใจฝึกฝนอบรมจริง ๆ เราจะเริ่มเห็นภาวะที่รู้อะไรแบบ ไม่มีการยึดมั่น จนกระทั่งสิ่งปรุงแต่งที่เกิดขึ้นในธรรมชาติรูปปรากฏให้เห็น ในมุมมองตามเป็นจริงที่มีการเกิดขึ้นแล้วต้องดับไป

เมื่อเราปล่อยวางและพักอยู่ในธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ที่ไม่ยึดมั่น กับอะไร ประสบการณ์แบบนี้ยังถือเป็นภาวะของความรักอีกด้วย เป็นความรักแบบไม่มีเงื่อนไข ธรรมชาติที่บริสุทธิ์จะยอมรับทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่แบ่งแยกกีดกันอะไร ไม่นิยมชมชอบอะไรเป็นพิเศษ แต่ยอมรับทุกอย่างและทุกเงื่อนไขได้ตามสภาพที่มันเป็น ไม่ว่าจะเป็นความชั่ว ความดี หรือกระทั่งปีศาจร้าย หรืออะไรก็ได้ทั้งนั้น ดังนั้น เมื่อเราเริ่มเชื่อมั่นวางใจในภาวะเช่นนี้ได้แล้ว การเจริญเมตตาภาวนาก็จะกลายเป็นจริงขึ้นมาได้ แทนที่จะสักแต่ว่าแผ่ความคิดในแง่ดีและความคิดปรารถนาดีออกไปเท่านั้น การเจริญเมตตาจะได้ผลในทางปฏิบัติและใช้ได้จริง

พวกเราคิดว่า ความรักคืออะไร? สำหรับหลายคน ความรักคือความเกี่ยวข้องผูกพันกันขึ้นสูงสุด เมื่อเรารักใครบางคน เราต้องการครอบครองเขา สำหรับความเข้าใจของคนยุคปัจจุบัน ถือกันว่าความรักคือการผูกพันกับบุคคลอื่น กับสิ่งของหรือสิ่งมีชีวิตอย่างเหนียวแน่น แต่ถ้าเราต้องการประยุกต์คำนี้ ไปใช้ในความหมายที่เป็นการยอมรับ เราต้องใช้คำว่า “เมตตา” ซึ่งหมายถึง ความรักที่ไม่มีการยึดมั่น ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่าง และเห็นทุกอย่างว่ามีสิทธิ์มีส่วน เมื่อเราเริ่มไว้วางใจความรู้ตัว ซึ่งเป็นการรู้อยู่กับขณะปัจจุบันที่ไร้ขอบเขต จากนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะเข้ามามีส่วนภายในความรู้ตัว เมื่อมองจากมุมมองที่เป็นสภาวะของธรรมชาติ ไม่ว่าอะไรก็ตามที่ปรากฏขึ้นในธรรมชาติอันนี้ จะเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับ ไม่ว่ามันจะผ่านการรับรู้จากภายนอกหรือภายใน อันได้แก่ปัจจัยปรุงแต่งด้านอารมณ์ความรู้สึกและด้านกายภาพ ที่ปรากฏให้รู้อยู่ในปัจจุบันขณะ ความรู้สึกรักที่เป็นการยอมรับและไม่มีการตัดสินเช่นนี้ จะรับได้ทุกเรื่องที่เรากำลังคิด กำลังรู้สึกหรือกำลังประสบอยู่ โดยจะอนุญาตให้ทุกอย่างปรากฏตามสภาวะที่มันเป็น ถ้าไม่ยอมให้สิ่งทั้งหลายปรากฏตามสภาวะที่มันเป็น เราจะพยายามแสวงหาให้ได้มาในสิ่งที่เราไม่มีหรือหาทางทำลายสิ่งที่เราไม่ต้องการ ส่วนในแง่ของการชำระจิตใจ

ให้บริสุทธิ์ ธรรมชาติรู้เป็นสิ่งที่บริสุทธิ์อยู่แล้ว เราไม่จำเป็นต้องไปชำระอะไรอีก เราไม่ต้องทำอะไรเลย

เราจะเลิกสำคัญมั่นหมาย ด้วยการไม่ยึดถือความเห็นที่เป็นเรื่องสมมติ ที่เกี่ยวกับตัวเรา ที่ถือว่าเราคือบุคคลผู้นี้ มีลักษณะ มีสภาพแบบนี้ มีร่างกายอันนี้ ความเห็นเหล่านี้จะเริ่มจางหายไป เพราะไม่ใช่สภาวะตามความเป็นจริงอย่างแท้จริง ในมุมของสมาธิภาวนา หากเราวางใจในความรู้ตัวแล้ว อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏเข้ามาในธรรมชาติรู้ ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล ความโกรธแค้น ความประหม่า เกอเขิน ความทรงจำสารพัดอย่าง ความคิดที่วิเศษสวยหรูหรืออะไรก็ตาม ทำที่ที่เราเกี่ยวข้องของเราต่ออารมณ์เหล่านี้ จะเป็นการยอมรับ เป็นการรับเอาไว้ เป็นการยอมเปิดทาง ในส่วนของการกระทำและคำพูด ถ้าเป็นเรื่องที่ดีเราก็คงทำตาม หากเราทำได้ ส่วนสิ่งที่ไม่ดี เราจะไม่ทำตาม แต่เรารับได้ทั้งสองอย่าง โดยไม่ตำหนิตีเตียนสำหรับอาตมาแล้ว อย่างนี้คือสิ่งที่เรียกว่าความรัก เป็นอาการที่ไม่มี การไปตำหนิ ว่ากล่าวอะไร สภาวะเช่นนี้ใช้ปฏิบัติได้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นภายในธรรมชาติรู้ของอาตมา ไม่ว่าจะเป็นกรรมของอาตมา อารมณ์ทั้งหลายในใจ ความรู้สึกสุขทุกข์และความทรงจำที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบัน ปรากฏการณ์หลังของอารมณ์ทุกอย่างคือเสียงสังัด ซึ่งมีสภาวะเปิดโปร่ง แผ่ไพศาลและไม่มีขอบเขตสิ้นสุด สิ่งนี้จะยอมให้ทุกอย่างเผยตัวตามสภาวะที่มันเป็น เพราะว่าทุกอย่างล้วนแล้วแต่มีสิทธิ์มีส่วน ธรรมชาติของสังขารคือเกิดแล้วต้องดับไป สภาวะตามเป็นจริงของมันเป็นแบบนี้ ดังนั้น เราจึงไม่ร้องขอให้มันเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น หรือคร่ำครวญโวยวาย เพราะว่าเราอยากจะรักษาสิ่งที่ดีเอาไว้และทำลายสิ่งที่ไม่ดีให้หมดไป ธรรมชาติที่แท้จริงของเราเป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ เมื่อเราเริ่มตระหนักได้ เชื่อมมันอย่างเต็มที่และเข้าใจเรื่องนี้อย่างลึกซึ้ง เราจะมองเห็นว่ามันคือความจริง ไม่ได้เป็นแค่ทฤษฎีที่สัมผัสไม่ได้ หรือเป็นแค่แนวคิด แต่มันเป็นสัจธรรมความจริง

ธรรมชาติรู้เป็นสิ่งที่จริงแท้ ไม่ใช่สิ่งที่เราสร้างขึ้น ธรรมชาติรู้ในปัจจุบันเป็นแบบนี้ สิ่งที่เรารู้อยู่นี้ก็ความจริง เป็นสภาวะที่ปรากฏของมันอยู่อย่างนี้ สังขารสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย ที่เราสัมผัสรับรู้อยู่อาจจะแตกต่างกันไปได้ คนหนึ่งอาจจะมีความสุข คนหนึ่งอาจจะเศร้าใจ

สับสน เหนื่อยหน่าย หดหู่ท้อแท้ กังวลเกี่ยวกับอนาคต เสียใจเกี่ยวกับ
เรื่องในอดีตเป็นต้น ใครละคือผู้ที่รู้สภาวะของสังขารต่าง ๆ ทั้งหมดนี้
ซึ่งกำลังเกิดขึ้นกับพวกเราทุกคน ณ ปัจจุบัน มีแต่เราเท่านั้นที่รู้ว่าอะไร
กำลังเกิดขึ้นในประสบการณ์รับรู้ส่วนตัวของพวกเราในขณะนี้ ไม่ว่าจะ
มีลักษณะแบบใดก็แล้วแต่ จะเป็นกุศลหรืออกุศล จะเป็นที่ต้องการหรือไม่
ไม่เป็นที่ต้องการ ก็มีสภาวะเป็นเช่นนั้นเอง ดังนั้น ขอให้เราเกี่ยวข้องกับ
กับมันโดยอาศัยสภาวะที่บริสุทธิ์อันนี้ แทนที่จะสำคัญมันหมายถึงไปกับ
สังขารปรุงแต่ง เราไม่มีทางชำระสังขารสิ่งปรุงแต่งให้บริสุทธิ์ได้ เราไม่
สามารถทำตัวเราให้มีตัวตนที่บริสุทธิ์ได้ ความบริสุทธิ์ไม่ใช่อะไร
แบบนั้น การพยายามชำระล้างตัวเรา ซึ่งอยู่ในฐานะบุคคลตัวตนให้
บริสุทธิ์ เป็นงานที่ไม่มีวันสำเร็จ พอๆ กับการพยายามขัดอิฐให้เป็น
กระจก เหมือนกับการร้องขอในสิ่งที่เป็นไปได้ นั่นย่อมหมายถึงว่า
เราไม่แคล้วต้องล้มเหลวและผิดหวัง ภาวะแห่งการตื่นอันเป็นธรรมชาติ
ที่บริสุทธิ์มีอยู่ที่นั่นแล้วโดยธรรมชาติ พูดอีกอย่างหนึ่ง เราบริสุทธิ์อยู่แล้ว
ตลอดเวลา ไม่มีเลยแม้แต่วินาทีเดียวที่เราจะไม่บริสุทธิ์ ถึงแม้ว่าเราจะ
เป็นฆาตกรต่อเนื่อง เป็นฆาตผีปีศาจที่ดุร้ายที่สุดในจักรวาล เรายังคง
บริสุทธิ์อยู่นั่นเอง เพราะความบริสุทธิ์อันนั้น ไม่อยู่ในฐานะที่จะอะไรจะ
ทำลายได้ ปัญหาจึงไม่เกี่ยวกับความเป็นผู้ไม่บริสุทธิ์ แต่อยู่ที่การยึดมั่น
ในมายาที่เราสร้างขึ้นในจิตของเรา จอมปีศาจจึงยึดติดอยู่กับความเป็น
ปีศาจของมัน จนลืมความบริสุทธิ์ที่แท้จริงของตน ซึ่งปรากฏอยู่ที่นี้
และเดี๋ยวนี้***



*** คัดจากหนังสือ “อยู่อย่างรู้” โดยหลวงพ่อดุสสะโธ (พระพรหมวชิรญาณ) แปลจาก
หนังสือรวมธรรมบรรยาย Intuitive Awareness, แปล/เรียบเรียง โดยธมฺมาภินนฺโทภิกขุ

“กิเลสหรือความไม่ดีก็อันหนึ่งอันเดียวกัน”
คิดให้เห็นความจริงนี้ แล้วก็จะหมดกำลังใจ
ที่จะดับความร้อนของโลกเพราะใครเล่าไม่รู้ว่า
กิเลสนั้น นับวันยิ่งครองโลกมากขึ้นทุกที
ดังเป็นที่เห็นกันอยู่ว่า กิเลสที่ครองโลกมากขึ้น
ทุกทีนั่นเอง ที่ทำให้โลกร้อนขึ้นทุกที ..”

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร

(เจริญ สุวฑฺฒโน)

คัดจากบทความ “แสงส่องใจ” วันวิสาขบูชา

๑๙ พ.ค. ๒๕๕๑



กามิด ใจสว่าง

พระอธิป อธิปัญญา

“ข้าพเจ้าช็อกกัน เพราะสิ่งที่กันต้องการในตอนนี้อาจได้เกิดใหม่เป็น
บุรุษ กันอยากออกบวช ประพฤติธรรมตลอดชีวิต แล้วก็บำเพ็ญตบะ
แล้วก็ศึกษาพระไตรปิฎก แล้วก็กบิธรรมให้รู้ถูกเข้าใจถูกและก็จะได้ไป
สู่สวรรค์สูงสุด กันอยากให้ถึงวันสุดท้ายโดยเร็ว”

คำกล่าวข้างต้นนี้เป็นเสียงที่เปล่งออกมาจากปากของคนที่นั่งนอนอยู่
กับที่ เขาชื่อน้องกัน อายุ ๑๗ ปี และมีน้องชายอีกคนหนึ่งชื่อว่าน้องก็
อายุ ๑๓ ปี ทั้งสองป่วยเป็นโรคที่เรียกว่าพันธุกรรมบกพร่อง น้องกันต้อง
นอนอยู่กับที่แบบที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และมีเพียงวิทยุเป็นเพื่อนคู่ใจที่
ทำให้น้องกันไม่รู้สึกรำเหว น้องกันชอบฟังวิทยุ โดยเฉพาะรายการธรรมะ
ในทุกครั้งที่น้องกันฟังธรรม น้องกันมักพูดในใจเพื่อย้ำเตือนกับตัวเองว่า
ข้าพเจ้าหลุดจากการฆ่าสัตว์ ข้าพเจ้าหลุดจากการลักทรัพย์ ข้าพเจ้าหลุด
จากการประพฤติดีกในกาม ข้าพเจ้าหลุดพ้นจากการพูดปด ข้าพเจ้าหลุด
พ้นจากการดื่มน้ำสุรา

“บทธรรมที่สะกิดใจน้องกันมากที่สุด คือเรื่องกฎแห่งกรรมและ
น้องกันมักอยากรู้ว่าตนเคยทำกรรมอะไรไว้ ถึงได้สภาพ
แบบนี้ และในที่สุดเมื่อน้องกันฟังธรรมบ่อย ๆ จนมีความเข้าใจว่า
กันมั่นใจแล้วแหละว่ากันเคยทำให้อื่นเคยทุกข์มาก่อน กันเลย
ต้องรับกรรม ทุกวันนี้วันเวลาผ่านไปรู้สึกว้าเหว่เกินไป เพราะอะไร
รู้ไหม? เพราะกันคอยวันสุดท้ายทุกวัน ต่อดูทุกวันว่าจะถึงวัน
สุดท้ายที่จะได้พ้นจากร่างนี้เมื่อไหร่ เพราะกันรู้สึกว่าโรคนี้ร้ายแรง
ยิ่งกว่าโรคอื่น ๆ อีก

กันไม่ปรารถนาร่างนี้หรอก เพราะร่างนี้มีโรคภัย ไข้เจ็บ
ร่างที่มีโรคภัย ไข้เจ็บไม่ควรยึดถือ ควรจะละ ถ้ากันเป็นแบบเด็ก
ทั่วไป กันก็คงไม่รู้อะไรหรอก แต่ที่กันลำบากใจเพราะอะไรรู้ไหม?
กันเกิดในสภาพนี้ แต่จิตใจเหมือนคนปกติทั่วไป มีความคิดอยาก-
ทำโน่น ทำนี่ อยากทำตามความฝันของตัวเองแต่ก็ทำไม่ได้ อยาก
ช่วยเหลือคนอื่นแต่ช่วยไม่ได้ อีกอย่างหนึ่งที่กันอยากทำก็คือสร้าง
ปัญญา กันเกิดมามีบาปมากกว่ามีบุญ เพราะบาปที่กันกระทำมัน
ปิดบังทางรักษาหมดกันก็เบื่อ กันเดินทางไปโรงพยาบาลที่ไม่รู้จัก
จบสิ้น ไปแล้วก็รักษาอะไรไม่ได้เลย และอีกอย่างหนึ่ง กันก็ไม่อยาก
รักษาด้วย ชีวิตนี้รู้สึกเบื่อ ไม่มีอะไรที่มันจบมันสิ้น ทุกสิ่งทุกอย่าง
มีกรรมจัดสรร ไม่ว่ากรรมดี กรรมชั่ว ก็มีกรรมจัดสรร ถ้าทำดีก็ได้
ความสุข ถ้าทำชั่วก็ให้ความทุกข์ กันหวังอย่างเดียว คืออยากคิดทำ
บาปให้คิดแต่ในทางบุญกุศล กันไม่อยากตกนรก เพราะว่าในนรก
มีแต่ความทุกข์ กันเลยตั้งใจว่า หนึ่งไม่คิดทางบาป สองให้เป็นผู้
เสียสละ ช่วยเหลือผู้อื่น และสาม บำเพ็ญบุญบารมีเพื่อตรัสรู้สัมมา
สัมโพธิญาณในอนาคต

กันแค่เจริญสติ เจริญสติก็คือ นึกถึงศีล พอนึกถึงศีลบ่อย ๆ
มันก็จะลืมความเจ็บปวด แล้วจิตใจก็รู้สึกเบา อาจารย์สรราชก็
แนะนำให้ระลึกถึงความตายไว้บ้าง จะได้ไม่ประมาท ตอนนี้นะกัน

รู้สึกว่าเป็น เพราะไม่อยากมีชีวิตอยู่แล้ว เพราะกันรู้สึกถึงความทุกข์เริ่มบีบคั้น กันต้องประคับประคองสติไว้ และต้องมีอารมณ์ที่ดี ก่อนตายทุกระยะ เพราะความตายรออยู่เบื้องหน้าตลอดเวลาทุกวินาที เพราะฉะนั้นกันต้องพยายามประคองสติแล้วใส่ชุดขาวไว้เพื่อเตือนสติ เพราะคิดว่าความตายจะต้องมาถึง ไม่วันใดก็วันหนึ่ง แต่กันก็รู้สึกว่าช้า ตอนนี้นักกลัวอย่างเดียว กลัวบาป กลัวจิตเศร้าหมอง เพราะเมื่อถึงวันสุดท้ายไม่มีใครช่วยเราได้ เพราะอยู่ที่จิต ถ้าจิตดี พอตายไปก็จะได้ไปสู่สุคติ แต่ถ้าจิตเกิดเศร้าหมองก็ต้องไปสู่ทุคติ เพราะวันสุดท้ายไม่มีใครช่วยเราได้ ต้องประคับประคองจิตใจของตัวเอง ให้ระลึกถึง พุทธ เม นาโต, ธัมโม เม นาโต แล้วก็สังฆโม เม นาโต จะสวดบ่อย ๆ ให้เป็นอารมณ์ก่อนตายไปจะได้ไปสู่สุคติ

บางทีเราสร้างบุญกุศลไว้ บุญกุศลนี้แหละจะสร้างรูปให้ บางทีกันอาจจะได้มาเกิดครบสมบูรณ์บ้าง เพราะกันยังไม่รู้เลยว่าจะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดเมื่อไหร่ คงจะท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ อีกนานกันอยากพ้นภาวะนี้โดยเร็ว แล้วก็ทำบุญทำกุศล ทำกรรมดีไว้มาก ๆ เพื่อชีวิตใหม่ เพราะสิ่งที่ต้องการในตอนนี ถ้าได้เกิดใหม่ ถ้าเป็นบุรุษ กันก็อยากออกบวชประพฤติพรหมจรรย์ตลอดชีวิต แล้วก็บำเพ็ญตบะ ศึกษาพระไตรปิฎก แล้วก็ภิกษุกรรมให้รู้ถูก เข้าใจถูก แล้วก็จะได้ไปสู่สวรรค์ สุสุคติ กันอยากให้ถึงวันสุดท้ายโดยเร็ว”

เมื่อครั้งที่ผู้เขียนได้รับรู้ถึงเรื่องราวข้างต้นนี้เป็นครั้งแรก รู้สึกชื่นใจกับคุณภาพจิตของเขาที่ไม่มีการไปด้วยกับร่างกาย ที่นอนช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ อยู่กับที่ กรณีนี้้องกันนี้เป็นตัวอย่างได้เป็นอย่างดีว่าแม้ร่างกายจะดูมืดมนไร้ทางสว่างแห่งการหยุดยั้ง เยี่ยงคนปกติ แต่สภาวะจิตไม่จำเป็นต้องมืดมนตามไปด้วย

ในโลกแห่งสังคมที่เต็มไปด้วยความสว่างจากแสงไฟแทบจะเรียกได้ว่า ๒๔ ชั่วโมงก็ได้ แต่สภาพทางจิตใจของผู้คนกลับดูมืดครึ้มต่อความเข้าใจชีวิตอย่างน่าเป็นห่วง ถ้าวางหันมาดูตัวเองแล้วพบว่าร่างกายของเราค่อนข้างสมบูรณ์ ขอให้เราลองตั้งคำถามกับตัวเองดูว่า จิตใจของเราเบิกบาน สดใส สมบูรณ์ แข็งแรง และเข้าใจชีวิตมากน้อยเพียงใด บางทีเพราะความพร้อมแห่งอรรถภาพจึงอาจทำให้เราชะล่าใจ และใช้ชีวิตแบบประมาทขาดสติไปจนบางทีสำหรับใครบางคนอาจเสียโอกาสสำคัญแห่งชีวิตไป ไม่มีแม้แต่เวลาที่ขอเริ่มต้นใหม่ แต่สำหรับบางคน เพราะความไม่พร้อมแห่งกายของเขา อันเป็นทรัพยากรที่เขาได้ติดตัวมาเพราะผลแห่งกรรมในอดีตอย่างหมดทางเลือก คนเหล่านี้อาจไม่ย่อท้อต่อชะตากรรม

อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม เป็นหนึ่งในบุคคลที่ผู้เขียนระลึกถึงเสมอ ในกรณีอันเป็นตัวอย่างแห่งกำลังใจที่ดีสำหรับทุก ๆ คนที่ร่างกายสมบูรณ์ อาจารย์กำพลแม้ดูภายนอกอาจมีร่างกายที่พิการอย่างน่าสงสารเหมือนคนช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ แต่เมื่อใดที่เรามองหน้าของอาจารย์กำพล เราจะพบรอยยิ้มอันสดใสที่ส่งผ่านออกมาจากภายในอย่างบ่งบอกถึงสภาพจิตใจที่เบิกบานอย่างไม่ต้องสงสัย

อาจารย์กำพล ฝึกหัดเจริญสติภาวนามาเป็นเวลานานนับสิบปีจนบอกกับใคร ๆ ได้อย่างสบายใจได้ว่า "ผมลาออกจากความทุกข์แล้ว" และกว่าสิบปีแล้วที่ท่านกลายเป็นอุปกรณ์ช่วยสอนธรรมให้แก่สาธุชนมากมายนับไม่ถ้วน จากบุคคลที่ใคร ๆ อาจมองภาพว่าต้องเป็นภาระของผู้อื่น ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ น่าสงสาร แต่วันนี้ไม่ว่ากายอันพิการของท่านเคลื่อนที่ไปอยู่ ณ ที่ใด จะมีผู้คนเข้ามาขอความช่วยเหลือทางธรรมจากท่านเสมอ ทั้งพูดคุยซักถามเรื่องการเจริญสติภาวนา จนพอได้แนวทางและ

แรงจูงใจกลับไปภาวนาด้วยตัวเอง อาจารย์กำพลผู้ซึ่งมีใจสว่าง
สดใส แม้กายมีติดมนจากความพิการผู้นี้ กลายเป็นดั่งแม่เหล็ก
แห่งการดึงดูดผู้คนให้เข้ามาเฝ้าธรรม เฝ้าปัญญาได้อย่างน่า
อัศจรรย์

อุปสรรคทางกายและสถานะ ที่ได้รับมาในอัตภาพ แม้จะ
เป็นปัจจัยสำคัญพื้นฐาน และถ้าสิ่งที่ได้มามันจะไม่สมบูรณ์เหมือน
คนทั่วไป มันก็ไม่ได้หมายความว่ามันจะทำให้ชีวิตตกต่ำมืดดำ
อย่างเปลี่ยนแปลงใด ๆ ไม่ได้ หรือสร้างเหตุปัจจัยใหม่ให้เกื้อกูล
ต่อความสว่างทางใจไม่ได้ ในตมอรรถกถาพุทธพจน์ได้ทรง
ตรัสให้เห็นถึงนัยสำคัญไว้ว่า แม้มาสว่างก็อาจจะกลับมืดได้
หรือแม้มืดก็อาจกลับมาสว่างได้ เงื่อนไขอยู่ที่การกระทำใน
ปัจจุบันของเรา มีเนื้อความแห่งพระสูตรแบบพิศดาร ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก
บุคคล ๔ จำพวกไหนบ้าง คือ

๑. บุคคลผู้มีมืดมาและมืดไป
๒. บุคคลผู้มีมืดมาแต่สว่างไป
๓. บุคคลผู้สว่างมาแต่มืดไป
๔. บุคคลผู้สว่างมาและสว่างไป

บุคคลผู้มีมืดมาและมืดไปเป็นอย่างไร คือ บุคคลบางคนใน
โลกนี้เกิดในตระกูลต่ำ คือตระกูลจันทาล ตระกูลช่างจักสาน
ตระกูลนายพราย ตระกูลช่างรถ ตระกูลคนเทษยะ เป็นตระกูล
ยากจนมีข้าวน้ำและสิ่งของเครื่องใช้น้อย เป็นไปอย่างผืดเคือง
เป็นแหล่งที่หาของกินและเครื่องนุ่งห่มได้ยาก และเขามีผิวพรรณ
หม่นหมองไม่น่าดู ต่ำเตี้ย มีความเจ็บป่วย ตาบอด เป็นนอย
เป็นคนกระจอก หรือเป็นโรคอัมพาต มักไม่ได้ข้าว น้ำ ผ้า ยา
ยานดอกไม้อ่อนหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่พัก และเครื่อง

ประทีป เขายังประพุดิกายทุจจริต วจีทุจจริต มโนทุจจริต หลังจากตายแล้วจะไปเกิดในอบายทุกติวินิบาต นรก บุคคลผู้มีตมาและมีตไป เป็นอย่างนี้แล

บุคคลผู้สว่างมาแต่มีตไป เป็นอย่างไร คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เกิดในตระกูลสูง คือตระกูลขัตติยมหาศาล ตระกูลพรหมณมหาศาล ตระกูลคหบดีมหาศาล เป็นตระกูลมั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีทองและเงินมากมีเครื่องใช้ที่น่าปลื้มใจมากมาย มีทรัพย์และธัญชาติมากมาย และเขามีรูปงาม หน้าดูหน้าเลื่อมใส มีผิวพรรณผุดผ่องยิ่งนัก ได้ข้าว น้ำ ยาน ดอกไม้ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่พักและเครื่องประทีป แต่เขาประพุดิกายทุจจริต วจีทุจจริต มโนทุจจริต หลังจากตายแล้วจะไปเกิดในอบาย ทุกติวินิบาตนรก บุคคลผู้สว่างมา แต่มีตไป เป็นอย่างนี้แล

บุคคลผู้สว่างมาและสว่างไป เป็นอย่างไร คือบุคคลบางคนในโลกนี้เกิดในตระกูลสูง คือ ตระกูลขัตติยมหาศาล ตระกูลพรหมณมหาศาล หรือตระกูลคหบดีมหาศาล เป็นตระกูลมั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีทองและเงินมากมีเครื่องใช้ที่น่าปลื้มใจมากมาย มีทรัพย์และธัญชาติมากมาย และเขามีรูปงาม หน้าดูหน้าเลื่อมใส มีผิวพรรณผุดผ่องยิ่งนัก ได้ข้าว น้ำ ยาน ดอกไม้ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่พักและเครื่องประทีป และเขาก็ประพุดิกายสุจจริต วจีสุจจริต มโนสุจจริต หลังจากตายแล้วจะไปเกิดในสุคติสวรรค์ บุคคลผู้สว่างมาและสว่างไป เป็นอย่างนี้แล

ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลก*

คนที่ได้เกิดมาในโลกนี้กับความพร้งพร้อมและสมบูรณ์ทางวัตถุ หรือไม่มีวัตถุสมบัติแบบสบาย ๆ พออยู่ได้อย่างไม่ยากลำบากอาจมีจำนวนไม่น้อย แต่ในจำนวนของผู้คนเหล่านั้น จะมีใครสักกี่คนที่มีจิตใจสว่างไสว สอกรับกับบุญที่ตนได้ทำไว้

* อจ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๘๕/๑๒๙-๑๓๑

ในกาลก่อนอันเป็นต้นทุนที่ได้มาเป็นอย่างดี และคนที่ได้เกิดมาบนโลกนี้กับความขัดสน และขาดแคลนทางวัตถุหรือมีความไม่พร้อมแห่งกายภาพ อาจมีจำนวนมหาศาลมากกว่าคนกลุ่มแรก และในจำนวนของคนจำนวนมหาศาลนี้จะมีใครที่มีจิตใจสว่างไสวไม่เศร้าหมองขัดสนเหมือนวัตถุดำที่ตนได้มา

ดังนั้นไม่ว่าเราจะเกิดมาอยู่ในจำนวนคนที่ต้นทุนจะต่ำหรือสูง กายภาพสมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ก็ตาม สิ่งเหล่านี้จะไม่เป็นข้ออ้าง หรืออุปสรรคใดๆ ต่อการพัฒนาจิตใจให้เบิกบานสว่างไสวอีกต่อไป กายแม้มืดก็ไม่ได้เป็นเครื่องกั้นขวางทางสว่างแห่งจิต ไม่ว่าเราจะมีกายมืด หรือกายสว่าง ถ้าใจของเราสว่างขึ้นมาเพียงอย่างเดียวความมืดทุกอย่างจะหายไป ถึงวันนั้นแม้กายจะมีอยู่ในลักษณะใดก็เป็นเพียงเครื่องมือแห่งการระลึกรู้ หรือเอาไว้เป็นอุปกรณ์เจริญสติเจริญปัญญาเท่านั้น



โครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

ป.ม. โจนส์

พหุวัฒนธรรม

๒๔ สิงหาคม ๒๕๑๔

หนังสือพุทธธรรมที่ข้าพเจ้ารู้จัก

อุฎฐานรโต ภิกขุ

ขอเล่าย้อนไปเมื่อ ๒๐ ปีที่แล้ว ผู้เขียนเรียนจบปริญญาตรีแล้ว ก็พลันหลุดเข้าไปในความเคว้งที่ไม่เคยเจอมาก่อน ตลอดชีวิตที่จำ-ความได้ ก็เข้าไปใช้ชีวิตในห้องเรียนกับเพื่อน ๆ แต่ตอนนั้นไม่สามารถ หวนกลับไปได้บรรยากาศเช่นนั้นหมดลงแล้ว ช่วงนั้นเองผู้เขียนได้ไป เติมนิสิตรีกิตติ์ และได้สิ่งหนึ่งจากงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติมา เป็นเพื่อนคลายเหงา ให้เวลาผ่านไปอย่างมีคุณค่า

หนังสือพุทธธรรมปกสีเหลืองทอง หนา ๓๗๕ หน้า* ตัวผู้เขียน ได้ทราบกิตติศัพท์ของท่านผู้แต่งมานานแล้ว แต่ไม่เคยคิดจะเริ่มอ่าน งานของท่านจริงจัง ด้วยเห็นว่าท่านไม่ใช่สายวัดป่า ไม่เคร่งขรึม เหมือนครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ แต่การเข้าบุญหนังสือมือสอง ในวันนั้นกลับส่งผลต่อชีวิตจนถึงวันนี้

ขอแบ่งปันคุณูปการที่หนังสือพุทธธรรมที่มีต่อผู้เขียนในบาง แง่ บางมุม

๑. คำศัพท์ เช่น กัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ ตัณหา จันตะ ด้วยลีลาการอธิบายของท่านผู้แต่ง สามารถทำให้คำที่ไม่ค่อยคุ้นหู ติดอยู่ในใจผู้เขียนเลื่อยมา และได้นำศัพท์ธรรมะเหล่านั้นมาบอกต่อแก่ผู้สนใจศึกษาธรรมะจนถึงทุกวันนี้

๒. วงเล็บศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ เป็นการสร้างความน่าสนใจ ทำให้คนรุ่นใหม่รู้สึกต่อดิตกับหนังสือแนวธรรมะ

๓. บทว่าด้วยปฏิจจสมุปบาท ที่เป็นหลักธรรมที่เดิมทีเป็นของยาก แต่พอได้เข้าไปอ่านทำความเข้าใจ นอกจากจะยากแต่ก็มีความท้าทายให้สนใจ โดยผู้แต่งได้อธิบายในรูปของการโยงสู่กรรมฐานในชีวิตประจำวัน ให้เราสังเกตอายตนะที่เรามีอยู่แล้ว เช่น ตากับรูป ใจกับธรรมารมณ์ ว่ามีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอย่างไร

๔. อริยสัจ ๔ แบบไม่ล่องลอย เดิมที่ผู้เขียนรู้จักกรรมหมวดนี้ตั้งแต่สมัยบวชสามเณรภาคฤดูร้อน (ป.๕) แต่มาได้ยินว่ามีภาคปฏิบัติ ว่าด้วยกิจในอริยสัจจากเล่มนี้

- ทุกข์ ให้รู้ (ปริณญา)
- สมุทัย ให้ละ (ปหานะ)
- นิโรธ ทำให้แจ้ง (ฉัจฉิกิริยา)
- มรรค ทำให้เจริญ (ภาวนา)

๕. ได้เห็นธรรมะที่เชื่อมโยงกันเป็นระบบ ทั้งส่วนที่เป็นมัชฌิมนิเทศนา (ความจริงที่เป็นกลาง) และมัชฌิมาปฏิบัติ (วิถีดำเนินในทางสายกลาง) กล่าวคือหนังสือได้อธิบายให้เห็นความเชื่อมโยง ของธรรมะที่เป็นทางสายกลางในชีวิตที่มีส่วนประกอบด้วย อายตนะ ๖ เช่น บทว่าด้วยการปฏิบัติกรรมฐานในชีวิตประจำวันเรียกว่า ภาวนา ๔ ว่าด้วยการพัฒนา กาย สังคม จิตใจ และปัญญา

๖. ผู้เขียนขอกลับไปทบทวนความเคັงหลังเรียนจบ ได้พัฒนาผู้เขียนล่องลอยไปถึงสวนโมกข์ไชยา ในช่วงกลางปี พ.ศ. ๒๕๔๗ จำได้ว่าอ่านหนังสือพุทธธรรมจบที่นั่น ในวันที่ฝนตกหนัก ในกุฏิ ร่ายล้อมด้วยป่าดิบชื้น และขากลับจากสวนโมกข์หนั้นความศรัทธา ความใฝ่รู้ในหลักธรรมกึ่งอภิปรัชญาปกคลุมความเคັงกว้าง จากนั้น การตามอ่านงานเขียนเล่มอื่นของท่านก็ตามมา เช่น พจนานุกรม พุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ประมวล ธรรม กรณียกรรมกาย ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง ก็ค่อย ๆ ตามมา

จวบจนผู้เขียนได้ออกบวชจากเรือนยังพกพาหนังสือของท่าน ผู้แต่งติดยามเวลาจาริกท่องเที่ยว ไปปลีกภาวนาในท้องถิ่นต่าง ๆ อีกด้วย บทความนี้เขียนขึ้นมาแบบรวดเร็วจบ เพราะได้รับแรง ผลักดันจากความสุกที่ไ้ระลึกนึกถึงหนังสือในดวงใจ เล่มที่คอย ผลักดันให้มีฉันทะในเพศสมณะ

ท้ายที่สุดแห่งบทความนี้ ผู้เขียนมีความแน่ใจว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นดั่งยาชูกำลังให้คนที่เคັงกว้าง เป็นแผนที่ให้คนว่าวันเพราะ หาทางออกไม่เจอ เป็นคำตอบสำหรับคนที่สับสนในชีวิต และเป็น คู่มือสำหรับผู้ปรารถนาการเข้าถึงพุทธธรรม



* ข้อมูลหนังสือพุทธธรรม (ฉบับเดิม) ผู้แต่ง พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)
ปีที่พิมพ์ ๒๕๔๕ (ครั้งที่ ๒๐) สำนักพิมพ์ ธรรมสาร
ป.ล. ได้หนังสือจากบุพหนังสือมือสอง วันที่ ๖ เมษายน ๒๕๔๗
งานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ ๓๒



ปลูกต้นไม้

หนานเอ

ช่วงนี้ผมก็ได้ปลูกต้นไม้บ้างครับ ก็ง่ายดี ไปซื้อที่เขาเพาะไว้แล้ว เอามาเปลี่ยนกระถาง เดิมดินเดิมปุ๋ย รดน้ำ ไม่นานก็ออกดอก เขาคงคิดมาแล้วให้คนเมืองที่ไม่มีทักษะได้ปลูกแบบง่าย ๆ แต่ถ้าว่ากันจริง ๆ แล้วการปลูกต้นไม้เนี่ยากตอนเริ่มนี้แหละครับ การที่เราจะหาเมล็ดพันธุ์มาบ่มให้เหมาะสม อนุบาลลงดิน ป้องกันแมลงต่าง ๆ จนเกิดเป็นต้นอ่อน แล้วเราก็อพยย้ายไปเพาะในกระถางที่ใหญ่ขึ้น คอยดูแล รดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ยจนออกดอกออกผล

คล้ายกับการศึกษาธรรมะ กว่าที่เราจะเจอเมล็ดและเตรียมดินก็คือกว่าที่เราจะเกิดมาเป็นคนที่มรูปร่างกายสมบูรณ์ อยู่ในดินแดนหรือในยุคที่มีคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าดำรงอยู่ นี่เราได้เกิดเป็นคนอยู่ในประเทศไทย ก็ถือว่าเราผ่านขั้นตอนที่ยากมาก ๆ มาแล้วมาถึงขั้นตอนที่เตรียมปลูก เราก็เลือกว่าเมล็ดพันธุ์ไหนมีลักษณะดี ก็เปรียบเสมือนคำสอนเกี่ยวกับพุทธศาสนาในประเทศไทยมีเยอะของจริงมีอยู่ไม่มาก แต่ของปลอมและของปนเปื้อนนั่นมีมาก เราจะกรองเอาธรรมะแท้ ๆ จากครูบาอาจารย์ผู้สืบทอดคำสอนจากพระพุทธเจ้ามาได้อย่างไร ดูง่าย ๆ นะครับ ฟากเครื่องกรองไว้เลย คำสอนไหนที่เป็นไปเพื่อการลดละกิเลส อย่างน้อยก็สบายใจกว่าคำสอนที่จะรวย จะเฮง จะใหญ่ จะโต จะมีความสุขตลอดปี ตลอดชาติ เราก็เลือก ท่านใดสอนให้เรารักษาศีล ให้เราไม่เบียดเบียน ให้เราทำดี ละเว้นชั่ว ทำจิตใจให้ผ่องแผ้วนั้นแหละครับ เราก็โน้มเอามาปฏิบัติ

ครูบาอาจารย์ของผมท่านก็สรุปคำสอนมาอย่างย่อไว้ว่า “มีสติ รู้กาย รู้ใจ (รู้รูปรู้นาม) ตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง” โดยที่ท่านก็ย้ำเสมอให้เรารักษาศีล เพราะศีลเป็นพื้นฐานของการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ต้องรักษาศีล และก็มีสติในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการปฏิบัติในรูปแบบ อย่างน้อยวันละ ๑๕ - ๓๐ นาที การปฏิบัติในรูปแบบที่ท่านว่าไว้ก็ไม่ใช่อะไรที่ยาก ก็คือการเลือกกรรมฐานสักอย่างที่เราชอบ เป็นกุศลทำแล้วมีความสุข เช่น การดูลมหายใจเข้าออก ร่างกายเคลื่อนไหว ขยับมือขยับนิ้วอะไรก็ได้ เดินจงกรมก็ได้ หรือจะบริกรรม พุทโธ หรือสวดมนต์บทสั้น ๆ ก็ได้ เราเลือกที่เราชอบมา ทำไป แล้วก็สังเกตจิตที่ไหลไปเผลอไปนั่นเอง ถ้าสังเกตจิตได้ก็สังเกตจิต ดูจิตไม่ได้ก็ดูกาย ดูจิตไม่ได้ก็ทำสมถะ พักให้จิตใจมีเรี่ยวมีแรงก่อน ค่อยกลับมาดูจิต เป็นการซ้อมการมีสติในชีวิตประจำวันนั่นเอง อันนี้ผมสรุปคำสอนมาคร่าว ๆ นะครับ อยากให้ผู้สนใจลองสอบถามหรือฟังธรรมจากครูบาอาจารย์จะได้ไม่หลงทางครับ

ต่อไปก็ช่วงเพาะกล้า อันนี้ก็ต้องใช้ความอดทนครับ มันเป็นช่วงที่ดูไม่มีอะไรคืบหน้า หลังจากเอาเมล็ดลงดินแล้วรดน้ำ ก็รอไปครับ บางเมล็ดดีหน่อย ๓ วันก็ขึ้น บางเมล็ดนี้ ๗ วัน ๑๐ วัน ๑๕ วันก็มี แต่เราก็ต้องรดน้ำสม่ำเสมอ และยังต้องคอยระวังแมลงรบกวนต่างๆ ตรงนี้เทียบไปที่คือการที่เราลงมือปฏิบัติธรรม การรดน้ำ ดูแล เอาใจใส่ ก็คือการที่เรารักษาศีล มีสติในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการปฏิบัติในรูปแบบนั่นเอง ส่วนเรื่องของแมลงรบกวน ก็คือเครื่องกีดขวาง การปฏิบัติ เปรียบเหมือนสิ่งที่เราเรียกว่านิรณ ๕ แมลงรบกวน ๕ อย่างมีอะไรบ้าง ก็คือ กามฉันทะ ความพึงพอใจ ความพยาบาท ก็คือความโกรธ ไม่พอใจ ถีนมิทธะ ความท้อแท้ ขี้เกียจ อ่อนแอ ทางใจ อุทธัจจะกุกกุกจะ ความคิดแผ่สายหรือเรียกง่าย ๆ ว่าความคิดฟุ้งซ่าน สูดท้ายก็คือวิกิจจนา ความลังเลสงสัย ปฏิบัติอย่างนี้ดีแล้ว หรือควรไปใช้วิธีอื่น ความไม่แน่วแน่มันเองครับ นี่คือแมลงทั้งหลายที่คอยก่อกวนต้นกล้าของเราไม่ให้เติบโต หรืออาจจะเฉาตายไปเลยก็ได้ ระวังดีนะครับ แต่ไม่ใช่มีแค่ระวังแมลงแต่ขาดความสม่ำเสมอในการรดน้ำพรวนดินให้ปุ๋ย เราต้องรดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ยเป็นประจำอยู่แล้ว

ส่วนแมลงเราแคว่รัง งานหลักคือรักษาศีล เจริญสติในชีวิตประจำวัน ปฏิบัติในรูปแบบ ส่วนคอยระวังแมลงนั้นเป็นแค่จุดสังเกต ถ้ามีกัฐัน หรือหาอุบายให้ใจมันคลายจากนิรณไป

ปัญหาหลักคือช่วงเพาะกล้านี้เราไม่รู้เลยว่าเมื่อไหร่ กล้าจะผลิใบ บางคนบ่มเมล็ดพันธุ์มาดีในอดีตก็ใช้ระยะเวลาสั้น บางคนไม่ได้บ่ม เมล็ดพันธุ์ ไม่ได้แช่น้ำอะไรมา กว่ากล้าจะผลิใบออกมาก็ใช้เวลานาน ขึ้นอยู่กับเมล็ดพันธุ์ของแต่ละคน ไม่สามารถควบคุมหรือกะเกณฑ์ได้ เราทำได้คือความสม่ำเสมอในการรดน้ำใส่ปุ๋ยพรวนดิน เอาไปให้โดนแดดบ้าง ตามโอกาส หมั่นคอยระวังแมลงเท่านั้น และเราก็ต้องหมั่น สังเกตตัวเองว่าแบบไหนดี บางเมล็ดชอบน้ำเยอะ ๆ บางเมล็ดไม่ ชอบน้ำ บางเมล็ดชอบแดด บางเมล็ดโดนแดดแล้วเฉา บางคนต้อง ปฏิบัติในรูปแบบเยอะ ๆ บางคนปฏิบัติในรูปแบบมาก ๆ แล้วเครียด บางคนต้องมีวินัยเคร่งครัดแล้วดี บางคนชอบสบาย ๆ ไปกับสายลม แสงแดด บางคนชอบฟังธรรมจากครูบาอาจารย์แล้วเจริญสติได้ดี บางคนฟังเยอะไม่ได้ บางคนชอบดูกาย บางคนถนัดดูจิต บางคน ชอบนั่ง บางคนชอบเดิน หรือบางคนไม่ชอบเดิน แต่เดินแล้วสติเกิด ได้ดีก็เดิน ดูว่าทำสิ่งไหนแล้วสติเกิดบ่อย แต่ละคนไม่เหมือนกัน ต้องหัดสังเกตตัวเอง แต่ทุกคนต้องมีความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ ความสม่ำเสมอนี้สำคัญมาก

ค่อย ๆ ทำไป ยากวันนี้วันหน้าก็ง่าย ลองนึกถึงต้นไม้ต้นละครับ มันยากช่วงที่เพาะกล้า พอมันเริ่มผลิใบ ก็เหมือนเรามีสติอัตโนมัติ แล้ว เราก็มีความสม่ำเสมอต่อไป แต่ต้นไม้มันจะโตของมันเอง และออกดอกเองในที่สุด อดทนช่วงนี้ ยากวันนี้ วันหน้าก็สบาย แต่ถ้าขี้เกียจวันนี้ วันหน้ายากกว่านี้อีก ลองคิดดู เรากำลังเพาะเมล็ด เพาะกล้าแล้ว เราขาดความสม่ำเสมอปล่อยให้มันตายไป เป็นเรื่อง ยากที่เราจะปลูกใจตัวเองไปหาเมล็ดพันธุ์มาปลูกอีกรอบ แค่นี้เรื่องปลูก ต้นไม้ยังพอทำเนา แต่เรื่องปฏิบัติธรรมนี้ไม่รู้เลยว่าเราจะหลงทางใน สังสารวัฏอีกนานแค่ไหน



หมายเหตุ ผมเองเพิ่งเริ่มศึกษาธรรมะได้เพียงเล็กน้อย อาศัยว่าฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ และนำมาเขียนตาม ความรู้ความเข้าใจของตัวเอง ความรู้ความเข้าใจของผมนั้น อาจจะผิดพลาดเพราะความไม่รู้ของผมเอง ซึ่งอาจ พากันหลงทางโดยไม่เจตนาได้ บทความนี้จึงขอทำหน้าที่เพียงเพื่อกระตุ้นเตือนธรรมแก่คนอื่นเท่านั้น ดังนั้น หากเกิดความสนใจในธรรม อยากศึกษาเพิ่มเติม อย่าลืมสอบถามหรือฟังธรรมจากครูบาอาจารย์โดยตรงจะ ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง



ใบสมัครสมาชิกธรรมสาส์นชาวพุทธ
โดย คณะพุทธนิคม เชียงใหม่

ข้อมูลผู้สมัครสมาชิก () สมัครสมาชิกใหม่ () ต่ออายุสมาชิก
ข้าพเจ้าชื่อ.....นามสกุล.....เพศ () ชาย () หญิง () ไม่ระบุ
ที่อยู่ในการจัดส่ง เลขที่.....หมู่.....ตำบล/ถนน.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....อีเมล.....
โทรศัพท์

() เพื่อถวายเป็นมิตรา (ส่งให้กับโรงเรียน/ห้องสมุด/เรือนจำ ฯลฯ)
โดยกรุณาส่งไปที่.....เลขที่.....หมู่.....ถนน.....
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิกธรรมสาส์น “ชาวพุทธ” ประเภท
() 1 ปี () 2 ปี () (ระบุ) ปี
(อัตราค่าบำรุง ปีละ 150 บาท ต่างประเทศปีละ 250 บาท)
โดยเริ่มตั้งแต่วันที่...../ ฉบับที่ (ธรรมสาส์นชาวพุทธจัดพิมพ์ 4 เล่มต่อ 1 ปี)

วิธีการชำระ
พร้อมกันนี้ได้ชำระเงินจำนวน.....โดย
() ธนาคารดี หรือเช็คไปรษณีย์ สั่งจ่าย ป.ท. มช. เชียงใหม่
() โอนเงินเข้าบัญชี น.ส.เพ็ญฉาย สิโรตธ ธนาคารกรุงไทย สาขานนทบุรี
บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 521-0-02148-3

กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงิน พร้อมใบสมัครสมาชิกได้ตามช่องทางดังนี้
- น.ส.เพ็ญฉาย สิโรตธ (ผู้จัดการธรรมสาส์นชาวพุทธ)
วัดอุโมงค์สวนพุทธธรรม ถ.สุเทพ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
- โทรศัพท์ : 094-491-8978, 084-611-1563, 082-191-3626
- อีเมล : buddhanikomcm@gmail.com, chao_buddha@hotmail.com
- www.watumong.info



สมัครสมาชิกธรรมสาส์นชาวพุทธ

The world is hot
said the Buddha
hot and burning
with the fires of greed
the fires of aversion
the fires of delusion
and human beings
longing for coolness
stoke those fires
again and again
and again

Ajahn Jayasaro
from "Seen in their true light"
p. 13.

