



การสร้างจิตเจียบ

การสร้างสรรค์มุมสงบ

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

การสร้างจิตเจียม
การสร้างสารกัมมสงบ

สุโข วิเวโก ตุณฺณจสฺส สุตตมมสฺส ปสฺสโต

วิเวกของบุคคลผู้มีธรรมะอันดับแล้ว เห็นอยู่ อิมอยู่นี้ เป็นความสุข

อุบาสิกา คุณาธิญฺจาณ อินทราภาม

การสร้างจิตเจียบ การสร้างสรรค์มุมมอง

บรรยาย ณ ธรรมาครมนานาชาติ

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : ๙๗๔-๓๗๔-๐๓๔-๑

พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๔๙

จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

ขอขอบคุณ ธนาคารเอเชีย จำกัด
เจ้าของภาพชุด มรดกไทย มรดกโลก
ภาพลายเส้น คุณพิบูลย์ หัตถกิจโกศล

สนใจหนังสือโปรดติดต่อ คุณทัศนาศิริธรรม
โทรสาร. ๐-๒๒๓๓-๑๔๐๘

พิมพ์ที่ บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๕-๘๕๑๑
โทรสาร ๐-๒๓๗๕-๗๘๐๐

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นางสาวลัดดา ปิยะวงศ์รุ่งเรือง

ลิขสิทธิ์เป็นของ กองทุนธรรมสวัสดิ์
๑๖๕ สุขุมวิท ๔ (นานาใต้) กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

อนุญาตและอนุโมทนาแก่ผู้ประสงค์จะจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน
ขอความกรุณาแจ้งให้กองทุนธรรมสวัสดิ์ทราบด้วย

คำปรารภ

การจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มเล็กเป็นธรรมทานของ กองทุนธรรมสวัสดี เล่มแรกคือเรื่อง “นกอินทรีเลี้ยงลูก” ซึ่งเป็นธรรมบรรยายให้แก่ที่ประชุมการอบรม “โครงการฝึก อบรมตนเพื่อควมามีชีวิตพรหมจรรย์ที่หมดจดงดงาม” ของ “ธรรมาศรมธรรมมาตา” ที่สวนโมกขพลาราม

คุณอุทัยวรรณ ตั้งมั่นสกุล ได้เข้ารับการอบรมใน โครงการฯ นี้รุ่นแรก ได้มีน้ำใจศรัทธาและตั้งใจเรียบเรียงตลอด จนดูแลการจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม จัดแจกเป็นธรรมทานแก่ผู้สนใจ ในธรรม เมื่อ พ.ศ.๒๕๔๓ และได้จัดทำต่อมาอีกเป็นระยะ ๆ ร่วมกับเพื่อนในธรรมบางท่านที่มีความสนใจร่วมกัน รวมได้ ประมาณ ๒๐ เล่ม ในขณะนี้ ธรรมะที่เลือกมาเรียบเรียงจัด พิมพ์นี้มาจากธรรมบรรยายในโอกาสต่าง ๆ ซึ่งส่วนมากเป็น การบรรยายในการอบรมที่สวนโมกขพลารามในวาระต่าง ๆ กัน

กองทุนธรรมสวัสดี มีจุดมุ่งหมายสำคัญประการหนึ่ง คือ การเผยแผ่ธรรมและแบ่งปันธรรมะแก่เพื่อนมนุษย์ เพื่อ ช่วยกันสร้างสรรค์สันติสุขให้บังเกิดในชีวิต ทั้งในส่วนตัวน ครอบครั้ว และสังคม จึงมีความปีติยินดีและอนุโมทนาเป็น อย่างยิ่งต่อคุณอุทัยวรรณและเพื่อน ๆ ที่มีจิตศรัทธาคิดริเริ่ม ดำเนินการในเรื่องนี้

ขณะนี้คณะกรรมการกองทุนธรรมสวัสดิ์ ซึ่งมี คุณพรจันทร์ จันทวิมล เป็นประธานกรรมการ ร่วมกับ คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ แห่ง บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด ดำริให้ขยายการบริจาคหนังสือธรรมะเล่มเล็กเป็นธรรมทาน แก่ห้องสมุดพร้อมปัญญา ของกรมราชทัณฑ์ ทั่วประเทศ เป็นการตลอดไป

ในส่วนตัวนั้น มีความสำนึกระลึกไว้ในพระคุณของพระธรรมอยู่เหนือเศียรเกล้ามาโดยตลอด จึงมีความแน่ใจว่า ผู้ใดยอมเปิดใจรับแสงสว่างแห่งพระธรรม ผู้นั้นย่อมสามารถพลิกฟื้นคืนจากความทุกข์ เข้าสู่ความผ่องใสเบิกบาน และสงบเย็น ได้ไปตามลำดับแห่งการปฏิบัติ เป็นแน่นอน

จึงขออนุโมทนาต่อทุกท่านที่ได้มีส่วนช่วยเหลือสนับสนุน ให้การบำเพ็ญธรรมทานนี้เป็นไปได้ในวงกว้างยิ่งขึ้น ขออานิสงส์นี้จงเป็นปัจจัยให้ได้ประสบแต่ความผ่องแผ้วและความสุขสวัสดิ์ตลอดถึงท่านผู้อ่านทุกท่านที่ได้เปิดใจรับแสงสว่างแห่งพระธรรม ด้วยความปิติยินดีและด้วยความเคารพในพระธรรม

วิกรม อภิรักษ์แก้ว

๖ เมษายน ๒๕๔๘

คำนำ

ครั้งยังเป็นเด็กเคยสงสัยว่า ใครกันนะที่พูดคุยโต้ตอบกับเราเสมอในยามที่เราอยู่ตามลำพัง ครั้นเติบโตขึ้นก็รู้ว่า ใครคนนั้นคือความคิดของตัวเอง เขายังคงติดตามเราอยู่เสมอ บางครั้งเป็นเพื่อนปลอบประโลมใจให้เข้มแข็ง บางครั้งก็ชักชวนให้พุ่งชนเหลวไหล ครุ่นคิดคำนึงจนอ่อนล้า

เมื่อมีโอกาสศึกษาธรรมปฏิบัติธรรม จึงได้รู้ว่า การควบคุมความคิดเป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ ด้วยการเลือกคิดในสิ่งที่มีคุณค่าสาระเกิดประโยชน์ แทนที่จะคิดอย่างเรื่อยเปื่อยไร้จุดหมาย รู้จักคิดอย่างมีเหตุมีผล และหยุดคิดเมื่อเริ่มเถลไถลออกนอกทาง เป็นผลให้จิตได้ผ่อนคลายจากความดิ้นรน

จึงขอแบ่งปันความรู้สึที่ดี ๆ ที่ได้รับจากธรรมบรรยายเรื่องนี้ เพื่อทุกท่านสามารถสร้างจิตเจียบ สร้างสรรค์มุมสงบขึ้นภายในจิตของท่านได้เช่นกัน

คณะผู้จัดพิมพ์

การขุดที่เหมืองนั้น เวลาสร้างรั้วคั้นขุดไม่พูด
เลย แต่พอเลิกแล้วพูดอีกตามเดิมอีก แล้วอย่างนี้
มันจะมีประโยชน์อะไร มันไม่ดีกว่าการขุดด้วยวิธี
เป็นอย่างไร

แม้จะเป็นการขุดที่ปรึกษาหารือกัน ก็พูดด้วยสติ
ปัญญาเป็นคดีของสูงใจกันไว้ ไม่ให้พูดด้วยอำนาจ
ของกิเลสหรือตัวตน ที่มีให้พูดให้บอกส่วนมากกันไป
แบบนั้นแบบนี้ ยุยงส่งเสริมอะไรกันไป โฆษณา
ชวนเชื่อไป หลงใหลกันไป นี่มันเรื่องของกิเลส

พูดตามประสงค์แต่พูดกัน ไม่ได้เป็นการขุดของ
คนที่มีสติปัญญาพูดกัน เป็นการขุดกันตามประสงค์
แต่กตาคาถา ถ้าพูดกันตามภาษาของสติปัญญาแล้ว
แม้แต่เด็กอายุ ๗ ขวบ ก็พูดด้วยสติปัญญาได้ แต่
ถ้าพูดตามภาษาของกิเลสแล้วละก็ แม้มีอายุ ๑๐๐ ปี
ก็เหมืองนาคาถา.

ท่าน ก.เขาสวนหลวง

การสร้างจิตเจียบ

การปฏิบัติจิตตภาวนาร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องมีวินัยเพื่อควบคุมการปฏิบัติหรือการฝึกอบรม วินัยที่เราทุกคนจะต้องฝึกในขณะที่อยู่ในสถานที่นี้ก็คือ การสร้างจิตเจียบ

สร้างอย่างอื่นเราต้องลงทุนทรัพย์เงินทอง ส่วนการสร้างจิตเจียบไม่ต้องลงทุนด้วยวัตถุสิ่งของอื่นใด แต่ต้องลงทุนความมานะพากเพียร ความพยายาม และความตั้งใจจริง ต้องอดทนข่มขี้บังคับใจ

ขอเสนอให้ช่วยกันสร้างจิตเจียบให้เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกันนี้ เพื่อให้การพัฒนาสติและการฝึกจิตตภาวนาได้ผลคุ้มค่าแก่ความตั้งใจและความเหนื่อยยากที่เราอุตส่าห์มา และถ้าผู้ใดสามารถนำไปปฏิบัติต่อไปได้ ก็ย่อมจะเกิดประโยชน์แก่ชีวิตเป็น อย่างยิ่ง

จิตเจียบคืออะไร

ถ้านึกไม่ออกว่า จิตเจียบคืออะไร ก็ขอเสนอให้ลองเปรียบเทียบกับจิตดั่ง ขอให้ลองพิจารณาดูว่า จิตดั่งคืออะไร ที่จิตมันดั่ง ดั่งด้วยอะไร ถ้าหากมันดั่งทางกาย มันดั่งด้วยการกระทำ เดินดั่ง ทำอะไรดั่งดั่ง หรือว่าส่งเสียงดั่ง แต่จิตที่ดั่งมองไม่เห็น เราจึงไม่ค่อยรู้ว่าจิตมันดั่ง เพราะมันดั่งตลอดเวลา มันจึงรบกวนเราดั่งด้วยอะไร ดั่งด้วยกิเลส คิดถึงไฉนคิดถึงไฉนนี้ด้วยจิตมิจฉาภิภูจฐิ

ขอได้โปรดทราบว่ ในบรรดาสิ่งที่มีความเร็วมากที่สุดนั้น ไม่มีอะไรเร็วเท่ากับจิต ความแล่นเร็วของจิตที่เป็นมิจฉาภิภูจฐิมันแล่นได้เร็ว นั่งอยู่ตรงนี้อยู่กับที่ แต่จิตไปรอบโลกไม่รู้กี่รอบ จิตนี้มันไปเร็วที่สุด มันวิ่งเร็วที่สุดด้วยความคิดที่มันวิ่งวุ่นไปโน่นไปนี่ ด้วยความวิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ ด้วยความรัก ด้วยความโกรธ ความเกลียด หรือบางทีก็อิจฉาริษยา จิตมันก็เลยดั่งอีกทีก็วุ่นวาย กระสับกระส่ายสับสนอยู่ตลอดเวลา

แล้วมันก็นัก เหน็ดเหนื่อย เจ็บปวดขมขื่น ด้วยความ
ที่ไม่ได้ตั้งใจ นี่แหละจิตมันดังอีกทีก็อย่างนี้ อีกทีก็ด้วย
ความคิดที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ ไม่ใช่ความคิดที่เกิดประโยชน์
แก่ชีวิตทางบ้านหรือการงาน หรือแก่อะไรเลย

ส่วนจิตเจียบมันก็ตรงกันข้ามกับจิตดัง **จิตเจียบ**
คือจิตที่หยุด หยุดนิ่งกระแสน้ำแห่งความคิดที่ไม่จำเป็น
แก่ชีวิต จะคิดก็ต่อเมื่อมันจำเป็น อันจะนำประโยชน์
ให้เกิดขึ้นแก่งาน แก่ส่วนรวม แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง นั่นจึง
เป็นความคิดที่ถูกต้องเป็นสัมมาทิฏฐิ จิตมันก็เจียบ

จิตเจียบคือจิตที่ว่าง ว่างจากความคิด ว่างจาก
ความวิตกกังวล ที่มาทำให้จิตระส่ำระสาย มันเจียบ
มันสงบ มันเยือกเย็นผ่องใส ไม่กระเพื่อม นี่คือสภาพ
ของจิตเจียบ มันมีความว่างจากการรบกวนของกิเลส
โลภะ โทสะ โมหะ ความกระหายที่อยากให้ได้ตั้งใจ
ก็ไม่มี นั่นคือสภาพจิตว่าง เป็นจิตที่เย็นที่สบาย

ลองฝึกการสร้างจิตเจียบในลักษณะนี้ แล้วจะ
ได้ยินเสียงของธรรมชาติที่บอกเราอยู่ทุกขณะ ให้เห็น
ถึงไตรลักษณ์ **ไตรลักษณ์** คือ ลักษณะอันเป็นธรรมดา

๓ ประการ คือ สภาวะของอนิจจัง-ความเปลี่ยนแปลง
ทุกขัง-ความทนได้ยาก อนัตตา-ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

นอกจากนี้เสียงของธรรมชาติยังแสดงให้เห็นว่า
วิภวัญชะของชีวิต วงเวียนของชีวิต หรือความวุ่นวาย
ของชีวิต เกิดขึ้นจากปัจจัย ๓ อย่าง คือ กิเลส กรรม
วิบาก กิเลสคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากตัณหา เป็นโลภะ
บ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง พอโลภะเกิดขึ้น-อยากได้
ดึงเข้ามาหาตัว โทสะเกิด-ไม่อยากได้ผลักออก โมหะ
เกิด-ลึ้งเลสงสัย เมื่อหยุดอยู่แค่นั้นไม่ได้ก็เกิดการ
กระทำคือกรรม แล้วก็เกิดวิบากคือผลของการกระทำ
โดยผลจะเป็นอย่างไรก็ดีแล้วแต่เหตุแห่งการกระทำนั้น

ถ้าเราพัฒนาจิตให้สามารถสร้างจิตเจียบขึ้นได้
จิตนี้จะมีควมว่างจนได้ยินเสียงของธรรมชาติ หมั่น
เฝ้าดู สังเกตให้รู้จักความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ที่เป็น
ไปตามเหตุตามปัจจัย เมื่อดูลงไปก็จะเห็นว่า ที่ชีวิตมัน
วุ่นวาย มันเดือดร้อนระส่ำระสาย เป็นทุกข์ขมขื่นอยู่
นี่ก็เพราะมันหยุดกิเลส กรรม วิบาก ไม่ได้ แต่ถ้ามีการ
ฝึกพัฒนาจิตจนถึงที่สุดได้เมื่อใด ก็จะตัดได้ หยุดได้

ในทันที วัฏฏะของชีวิตมันหยุดมันขาดตรงนั้นเอง การสร้างจิตเจียบจึงมีความสำคัญ เป็นคุณสมบัติและเป็นปัจจัยที่จำเป็นของผู้ปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง

เราเจียบเพื่อจะมีโอกาสดูข้างใน วิธีศึกษาข้างในต่างจากการศึกษาข้างนอกโดยสิ้นเชิง เมื่อเรามาศึกษาข้างใน เราหยุดการใช้ความคิด การใช้สมอง สติปัญญา แต่เราใช้ความรู้สึกสัมผัส สังเกต ฝ้าดูลงไปถึงสิ่งที่มันเกิดขึ้นจริงๆ ภายใน

หยุดใช้สมอง เอาพลังทั้งหมดที่มีเข้าไปดูข้างใน ดูด้วยความรู้สึก เพื่อให้สัมผัสกับอาการที่มันเกิดขึ้นข้างใน เป็นอาการของความร้อนหรือความเย็น อาการของความระส่ำระสาย หรืออาการของความวิตกกังวล หยุดนิ่งไม่ได้ ตามดูลงไปด้วยความรู้สึก จนสัมผัสได้ถึงความร้อนที่เกิดขึ้นเพราะความวิตกกังวลวุ่นวายต่างๆ นอกจากนั้นก็ดูลงไปอีกว่า เมื่อใดที่ความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้หายไป หยุดไป แล้วจิตนี้เป็นอย่างไร ดูอาการที่เกิดขึ้น จะเห็นว่ามันว่างโล่ง ไม่มีความรบกวนเกิดขึ้นเลย แล้วขณะนั้นจิตมีอาการอย่างไร เจียบ สงบ ไม่มี

ความกระทบ มีแต่ความว่างจากความรบกวนของโลภะ โทสะ โมหะ ความยึดมั่นถือมั่นใดๆ จ้องดูลงไปแล้วจะเห็นความว่างที่เกิดขึ้น

เรานั่งกันอยู่หลายสิบคนในห้องประชุม โปรดทำความเข้าใจให้เหมือนกับว่ามีเราคนเดียว อยู่ในห้องอาหาร ในที่พัก หรือเดินอยู่ในสวนโมกข์นานาชาติ ก็ให้มีความรู้สึกว่ามีเราคนเดียว ไม่ต้องไปใส่ใจคนอื่น คนนั้นช่างพูด คนนั้นแต่งตัวไม่เรียบร้อย คนนั้นเดินดง คนนั้นยกยิกน่ำรำคาญไม่ยกยิกน่ำรำคาญ

นั่นคือการดูข้างนอก เมื่อดูข้างนอกมันเห็นอะไร ถูกใจบ้าง ไม่ถูกใจบ้าง เราก็เปรียบเทียบ วิพากษ์วิจารณ์ หงุดหงิด ชัดเคือง แต่พอเราหยุดดูข้างนอก ต่อให้นั่งติดกันก็รู้สึกเหมือนเราอยู่คนเดียว เอาความรู้สึกย้อนดูเข้าไปข้างใน แล้วเราจะรู้สึกว่าไม่มีอะไรมารบกวน มีใครหายใจดังไปหน่อย เขาจะขยับตัวเปลี่ยนท่าทางอย่างไร ก็ไม่รู้สึกกระทบกระเทือน เพราะขณะนั้นจิตไม่ออกไปศึกษาเฝ้าดูข้างนอก มันย้อนกลับเข้า

มาดูอยู่แต่ข้างใน ขอให้ลองฝึกฝนดูแล้วจะเห็นความจริง
ด้วยตาใน มันจะเกิดขึ้นเองทีละน้อยๆ

นอกจากนั้นแล้ว การพัฒนาจิตเจียบให้เกิดขึ้น
จะเป็นการลดละกำลังความยึดมั่นถือมั่นในอดีตหรือ
อีกนัยหนึ่ง ลดละกำลังของสิ่งที่เรียกว่า "ตัวกู" ให้
ลดลง ความเบาสบายก็จะเกิดขึ้น

ข้อต่อไปที่ควรพิจารณาก็คือ แล้วจิตเจียบนี้จะ
เกิดขึ้นได้อย่างไร การสร้างจิตเจียบนี้จะสร้างได้อย่างไร

มันจะเกิดได้เมื่อข้างนอกหยุดพูด หยุดคุย ใช้
เวลามองข้างในดูตัวเอง หยุดพูด หยุดคุย หยุดสนทนา
หยุดปรับทุกข์ โปรดรักษาให้เคร่งครัด เพราะระหว่าง
พูดคุยกันจิตมันไปกับคำพูด ถ้าคุยสนุกสนาน จิตมัน
ก็ลอยขึ้นไป ถ้าหากคุยกันด้วยความขัดแค้นเคืองใจ
จิตมันก็ตกลง มีประโยชน์อะไร เรามาฝึกจิตแล้วคุย
กัน ขอได้โปรดระงับการพูดคุย ถ้าผู้ใดทำได้ ประโยชน์
จะเกิดขึ้นกับท่านเอง ไม่ใช่เกิดกับคนอื่น แต่ถ้าหาก
ทำไม่ได้ นอกจากตัวเองไม่ได้ประโยชน์แล้ว ยังเป็น

การเบียดเบียนผู้ปฏิบัติอื่น ที่มีความตั้งใจอยากจะอยู่
เจียม สร้างจิตเจียม เพื่อให้การปฏิบัตินี้มีประสิทธิภาพ
การร่วมมือของเราทุกคนในการที่จะรักษาความเจียม
สร้างจิตเจียมให้เกิดขึ้นได้จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

ขอเน้นว่า จิตเจียมจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

ประการแรกที่สุดคือ หยุดพูด หยุดคุย หยุด
ใส่ใจ หยุดมองดูคนอื่น เพื่อยุติการวิพากษ์วิจารณ์
วิเคราะห์ การเปรียบเทียบต่างๆ นานา หน้าที่ของเรา
ดูแลตัวเอง มีอะไรรู้สึกแค้นแค้น ก็ใช้ลมหายใจ
เข้าไปช่วย ข้างนอกหยุดพูด หยุดดูคนอื่น ข้างในก็ต้อง
หยุดคิด ถ้าไม่หยุดคิด ข้างนอกดูเจียม ข้างในก็ยังดัง
อึกทึกและเป็นทุกข์ ฉะนั้น ต้องตัดความคิดในขณะ
ปฏิบัติให้ได้ โดยใช้ลมหายใจ ด้วยการใช้คำปลอบใจ
"เช่นนั้นเอง" มันมาแล้วมันก็ไป มันเกิดแล้วมันก็ดับ
เพื่อให้จิตเราแข็งแรง เข้มแข็ง มันคงที่จะอยู่กับการ
หยุดคิด เพื่อระงับความวิตกกังวล เพื่อยุติความระแวง
สงสัย เช่น การปฏิบัตินี้มันดีหรือ ใช้ได้แน่หรือ
ไม่ต้องสงสัย แต่ต้องทดสอบด้วยการกระทำของตัวเอง

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ใครเชื่อท่าน ท่านบอกให้รู้ว่า วิธีการเป็นเช่นนี้ ลองปฏิบัติเอง เห็นผลแล้วจึงเชื่อ นี่คือการเป็นชาวพุทธที่แท้จริง ไม่ต้องสงสัยว่าทำแล้วจะได้อะไรหรือไม่ได้อะไร เพราะถ้าสงสัยเมื่อใดมันกลายเป็นอุปสรรค เพราะจิตไปอยู่กับการสงสัย ไม่อยู่กับการปฏิบัติ หยุดความระแวงสงสัย แล้วจิตนี้ก็จะมีความว่าง มีความสงบ และมีพลังที่จะจ้อง จะดู จะศึกษา แล้วจะสามารถปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ นี่เป็นบทนำสู่จิตตภาวนา ซึ่งที่นี่เราปฏิบัติด้วยวิธีอานาปานสติ

อานาปานสติ คือ การใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ คำว่าอารมณ์ในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่าอารมณ์ทางโลก อารมณ์ทางโลกหมายถึงความรู้สึก เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ อิจฉาริษยา ไม่พอใจ นั้นอารมณ์ทางโลก แต่ที่บอกว่าเราใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ หมายความว่า เป็นเครื่องกำหนดทุกลมหายใจ เข้า-ออก ทุกขณะที่หายใจเข้าก็รู้ลมหายใจเข้า **รู้ไม่ใช่คิด ไม่ใช่คิดว่า** ลมหายใจกำลังเข้า แต่รู้สึกได้ สัมผัสด้วยใจข้างในว่า

นี่ลมหายใจกำลังเข้านะ สัมผัสกับความเคลื่อนไหว
ที่กำลังเข้ามา และก็รู้ลมหายใจออกทุกขณะ นี่คือ
การเอาลมหายใจเป็นอารมณ์ หมายความว่า ทุกขณะ
ที่กำลังลืมตาอยู่ หายใจอยู่ จะไม่นึกอื่นใดนอกจาก
อยู่กับลมหายใจ

เรายังไม่มีเวลาขึ้นอานาปานสติโดยตรง ก็ขอให้
ใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ คือรู้ลมหายใจทุกขณะ ไม่ว่าจะ
นั่ง ยืน เดิน หรือนอน หรือจะไปรับประทานอาหาร
อาบน้ำ ซักผ้า ทำกิจกรรมอะไรก็ตาม ตราบใดที่ยัง
หายใจอยู่ โปรดจงรู้มันทุกขณะที่หายใจเข้าและออก
แล้วความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็จะค่อยๆ เกิดขึ้นในจิต
ทีละน้อยๆ นั่นแหละเรียกว่าจิตที่มีสติ ฉะนั้น จง
เคลื่อนไหวเปลี่ยนอิริยาบถช้าๆ ไม่ต้องเร่งรีบ แล้วก็รู้
ลมหายใจทุกขณะ หยุดความสนใจต่อเพื่อนผู้ร่วม
ปฏิบัติ จงสนใจแต่ข้างในของตนเท่านั้น แล้วประโยชน์
จะเกิดขึ้นแก่ตัวท่านเอง.

องพาทเพียรอบรมบ่มคุณธรรม
ปิดประตูร้ายในให้แดกจน
อย่าเที่ยวพูดเพื่อพ้อตามอาการ
ก็เลอะผรุสจะสูงให้ปรองไป

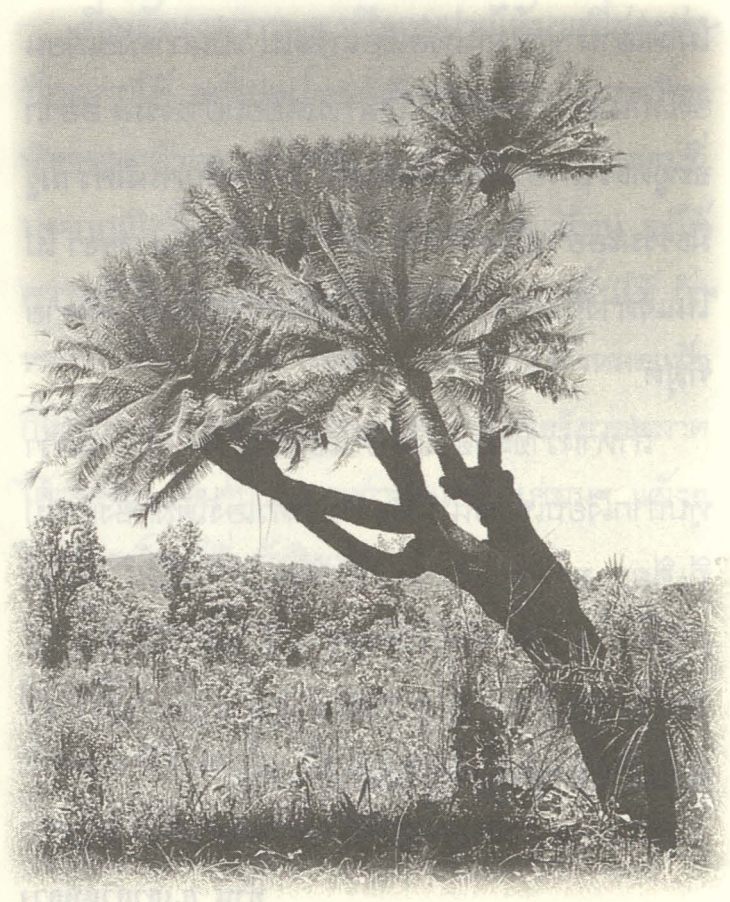
เกียจคร้านการทำใจ	อยากจะไปเที่ยวแต่หา
เรืองราวกล่าวอนินทา	พูดเพื่อไปไม่เกรงกัลด
ปากว่าตาขยิบ	เที่ยวขบขิบว่าเขาชั่ว
ไม่เห็นโทษของตัว	จะพ้นชั่วได้อย่างไร
อึ่งเด่นเป็นละคร	หาความร้อนมาเผาใจ
ถือตัวไม่กลัวใคร	ติงว่าฉันคอยบ้นรอน
แก่งแย่งแข่งดีกัน	หลงยึดมั่นไม่ไถ่ถอน
มีแต่ความเร้าร้อน	เพราะเจอโศดจะโทษใคร

ท่าน ก.เขาสานหลาว

ไม่ได้เอามาพูดเล่นเพื่อเอ้ออเก้อไป เป็นภาษาล้อเลียน
อะไรกันเล่นไปด้วย นี่ก็เป็นการเหยียดหยามอย่างชัดเจน สยปาก
ชะงัดชัดเจนของคนนั้นคนนี่ ว่าตัวเป็นคนมีความรู้
มีคุณธรรมอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็ยกหูห่างจกเขาไป
โน่นแ่งต่างๆ นานา ก็ล้วนแต่เป็นคนความโง่เขลาขมขาย
ที่สุด

ถ้าหากว่าชะงัดจนมาตัวเองกันจริงๆ เพียงแต่ว่า
หุบปากเงียบเท่านั้น ก็พินิจพิจารณาตัวเองได้ลึกซึ้งเข้าไป
ก็เดี๋ยว ชะงัดจนมาความเสียใจความสิ้น ความ
เปลี่ยนแปลงของอุปนิสัยคนนามธรรม ก็มีเหตุให้
พินิจพิจารณาตามไป แต่ว่าไม่ชอบพินิจพิจารณากันไปเอง
ชอบหาเรื่องนู่นวายนั่นไปเองต่างหาก.

ท่าน ก. เขาสวนหลวง



การสร้างสรรค้มุมสงบ

สิ่งที่ชีวิตต้องการคือความสงบ และความสงบนี้ไม่ได้อยู่ห่างไกล หรือหนีหายไปอยู่เสียที่ไหน แต่เหตุที่ต้องแสวงหา เพราะเราไม่ค่อยจะรู้จักวิธีสร้างมุมสงบให้เกิดขึ้นในใจ พอพูดถึงการสร้างสรรค้มุมสงบ ก็มักจะนึกกันว่า จะต้องออกไปอยู่ตามป่าเขาชายทะเล ต้องไปอยู่คนเดียวเงียบๆ ความสงบอย่างนั้นยังไม่ใช่ความสงบจริง เพราะเรายังต้องการสิ่งแวดล้อมอย่างนั้นอย่างนี้

ท่านจึงสอนว่า ความสงบหรือความวิเวก คือความรู้สึกเดียวที่เกิดขึ้นในใจ นั่นคือ ความไม่คลุกคลี แต่ไม่ได้หมายความว่า จะต้องหลบอยู่ตัวคนเดียว หากแต่หมายถึง การพยายามที่จะจัดสรรพัฒนาจิตให้คุ้นเคยกับความอยู่เดียว แม้จะต้องอยู่ท่ามกลาง

ผู้คนจำนวนมาก ให้รักษาจิตไม่ให้ออกไปเพ่นพ่าน หรือมัวแต่ไปใส่ใจกับเรื่องภายนอก ยุ่งกับคนนั้น ยุ่งกับคนนี้ ถ้าจิตเป็นเช่นนี้ แม้จะอยู่คนเดียว ก็ไม่มีความสงบหรือความวิเวกขึ้นมาได้

การพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดความสงบนั้น จะต้องมุ่งสู่ความวิเวก คือ ความเดียวเดียวที่เกิดขึ้นในจิตแม้มีคนอยู่รอบข้าง ได้ยินคำพูดก็ให้รู้เพียงว่าพูดอะไรสมควรตอบก็ตอบ สมควรเพียงรับรู้ก็แค่รับรู้ แล้วก็ปล่อยเอาไว้ตรงนั้น หรือมีการกระทำใดเกิดขึ้น ก็รับรู้การกระทำนั้น แต่ไม่สนใจที่จะทำให้จิตเกิดความวุ่นวายเมื่อทำได้แบบนี้ ความเงียบสงบก็จะเกิดขึ้น

ความเงียบสงบที่เกิดจากความวิเวกจะช่วยให้เกิดวิราคะ คือ ความจางคลายจากความยึดมั่น หรือความต้องการ จากวิราคะก็จะมุ่งสู่นิโรธะคือความดับ และนำไปยังโอสถัคคะ คือ การปล่อยหรือสลัดคืนสิ่งที้งรัดอยู่ในจิต ก็คืออุปาทานความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

ที่จิตของมนุษย์เราสงบไม่ได้ เงียบไม่ได้ นั้น เพราะอะไร

เมื่อพิจารณาดูก็จะเห็นว่า จิตสงบไม่ได้เพราะ ถูกข้อยึดอยู่ระหว่างความเอาและความไม่เอา จะเอา สิ่งที่เราต้องการ และไม่เอาสิ่งที่ไม่ต้องการ จึงขอ เสนอแนะวิธีสร้างสรรค์มุมสงบ โดยฝึกการหยุดเอา ผู้ไม่เคยฝึกก็จะไม่รู้ว่า จะหยุดได้อย่างไร หยุดเอาแล้ว มันจะไม่หมดสิ้นเนื้อประดาตัวไปหรือ แต่ผู้ใดเคยฝึกมา แล้วก็รู้ว่า ในขณะที่หยุดเอานั่นเอง จะรู้สึกเหมือนกับ ได้ทั้งหมด ด้วยความรู้สึกอึดใจที่ได้แบ่งปันให้กับ ผู้อื่น

จิตมนุษย์เป็นทุกข์เดือดร้อน ดิ้นรนอยู่ ก็เพราะ ความอยากจะเอา ทั้งทรัพย์สินเงินทอง เกียรติยศ ชื่อเสียง ความดีความชอบ เมื่อใดที่รู้สึกว่าจิตวุ่นวาย จะพบว่าขณะนั้นจิตกำลังต้องการจะเอาไม่อย่างใดก็ อย่างหนึ่ง หากเราหยุดเอาเสียได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็คือ หยุดเอาตามใจตัวเอง ความสงบก็จะเกิดขึ้นทันที

ประการที่สอง ขอให้ฝึกทำใจให้เหมือนแผ่นดิน เหมือนน้ำ เหมือนลม เหมือนไฟ เมื่อใดที่เราฝึกทำ

ใจเช่นนี้ได้ ขณะนั้นจิตจะสงบ มีความหนักแน่นมั่นคง มีการให้และการรับเสมอเหมือนกันหมดโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง เหมือนแผ่นดินที่รองรับได้ทุกอย่าง สายน้ำที่พัดพาไปได้ทั้งสิ่งที่น่าดูและไม่น่าดู ไฟเผาไหม้ไม่เลือกหน้า และลมก็ให้ความเย็นแก่ทุกอย่างที่พัดผ่านเสมอ

ประการที่สาม ฝึกทำใจให้เป็นผ้าชีริ้ว มนุษย์เราถือว่า ผ้าชีริ้วเป็นของต่ำ สกปรก ไม่น่าจับต้อง ไม่มีใครอยากเป็นผ้าชีริ้วเพราะไม่ได้รับการเชิดชู ยิ่งเป็นผ้าเช็ดเท้า ใครผ่านไปมาก็เหยียบย่ำ แต่ทำไมท่านพระสารีบุตร อัครสาวกเบื้องขวาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงฝึกใจของท่านให้เป็นเหมือนผ้าชีริ้ว

จิตที่เหมือนผ้าชีริ้ว ก็คือจิตที่อ่อนนุ่มถ่อมตน เป็นจิตที่ยอมได้ ลดละความยึดมั่นในความเป็นตัวตนได้ ที่จิตวุ่นอยู่ตลอดเวลา หากความสงบวิเวกไม่ได้ ก็เพราะมีความกังวลที่จะต้องรักษาศักดิ์ศรี หน้าตา ชื่อเสียงเกียรติยศ รักษาทุกอย่างที่เป็น "ของฉัน" ไว้ คอยระมัดระวังไม่ให้ใครมาล่วงล้ำก้ำเกิน

ผู้ฝึกทำให้ใจให้เป็นเหมือนผ้าซีริวได้ ย่อมรู้สึกเป็นสุข เยือกเย็น ไปไหนมาไหนได้โดยไม่ต้องมีใครมาแห่แหนห้อมล้อม เสมือนผ้าซีริวอยู่ตรงไหนมุมไหนก็ไม่เดือดร้อน ไม่สนใจให้ใครมามอง แต่ทุกคนก็รู้ว่าผ้าซีริวนั้นมีประโยชน์

จิตที่อ่อนนุ่มถ่อมตนเช่นนี้ นอกจากตนเองจะมีความสุขสงบเย็นแล้ว ยังเป็นประโยชน์แก่คนรอบข้าง ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน มีความลึมตัว ลึมว่ามีตัวตน มีตำแหน่งหน้าที่การงาน มีหน้ามีตาอย่างไร ลึมหมด จึงทำอะไรได้อย่างคนธรรมดา ยิ่งลึมตัวได้มากเท่าใด ก็ยิ่งมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น

ประการต่อไปที่จะขอเสนอในการสร้างสรรค์มุมสงบให้เกิดขึ้นในจิตได้ ก็ด้วยการระลึกหรือรู้จักให้ชัดว่า ชีวิตนี้เป็นสิ่งที่ขอยืมเขามา คนส่วนมากมองไม่เห็นความจริงข้อนี้ จึงทึกทักว่า ชีวิตนี้เป็นของฉัน ร่างกายนี้เป็นของฉัน อะไรๆ ก็เป็นของฉัน เพราะไม่ประจักษ์ในความจริงว่า แท้จริงแล้วชีวิตนี้ร่างกายนี้

เป็นสิ่งที่ขอยืมเขามาเพียงชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้นเอง
ผู้ที่เป็นเจ้าของที่แท้จริงก็คือธรรมชาติ ธรรมชาติให้
ยืมมา และให้เราใช้ในหนทางที่ถูกต้อง

ถ้าสำนึกอยู่เสมอตลอดเวลาว่า สิ่งนี้เป็นสิ่งที่
ขอยืมเขามา จะทำให้จิตใจนี้เกิดความไม่ประมาท และ
มีความระมัดระวังในการที่จะใช้ชีวิตนี้ให้เกิดความ
ถูกต้อง ไม่เอาชีวิตหรือร่างกายนี้มาถูกลูกลูกแก๊งจนเจ็บปวด
จนเกิดความทุกข์ขึ้นมาในจิตใจ

ใช้ให้ถูกต้องก็คือ จะคิด จะทำ จะพูด ก็ทำด้วย
สติสัมปชัญญะ ด้วยความรู้ตัว ไม่ให้เป็นการเบียดเบียน
ผู้อื่นและเบียดเบียนตนเอง ฉะนั้น ถ้าเราระลึกอยู่เสมอ
ว่า ชีวิตนี้เป็นสิ่งที่ยืมเขามา การที่จะปล่อยให้จิตตก
อยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสโลภะ โทสะ โมหะ หรือความ
ยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง มันก็ไม่รู้ว่าจะยึดทำอะไร ยึดมาแล้ว
ผลที่สุดก็ต้องปล่อย ส่งคืนกลับไปให้ธรรมชาติ

ใครที่คิดว่าชีวิตนี้เป็นของเรา ในที่สุดก็จะรู้เองว่า
เมื่อนาทีสุดท้ายมาถึงก็หาญยุดจุดเอาไว้ได้ไม่ เพราะ

ชีวิตนี้เป็นสิ่งที่ขอยืมเขามาเท่านั้น อย่าดู เมื่อใดดูว่าเป็นของฉัน เมื่อนั้นก็ทุกข์ เมื่อใดที่ยอมรับความจริงว่า นี่เป็นของขอยืมเขามา นะ ใช้ให้ดี ๆ ใช้ให้เกิดประโยชน์ ชีวิตนั้นก็ดำเนินไปด้วยความถูกต้อง มีแต่ความสุข ความแจ่มใส

ประการที่ห้า มองเห็นความปรารถนาของธรรมชาติที่ตั้งใจจะบอกมนุษย์ให้รู้ว่า เธอทั้งหลายเป็นเพื่อนกันนะ ไม่ว่าจะรู้จักกันมาก่อนหรือไม่ จะมาจากส่วนไหนของโลกก็ตามที่ ผิวเหลือง ผิวดำ ผิวขาว ก็ล้วนแต่เป็นเพื่อนกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะชาติใดภาษาใด จะนับถือศาสนา กันคนละศาสนา หรือมีวัฒนธรรม ประเพณีต่างกันอย่างใดก็ตามที่

ธรรมชาติตั้งใจจะพูดด้วยภาษาธรรมให้มนุษย์ทุกคนสังวรว่า เราทั้งหลายเป็นเพื่อนและอยู่ในเรือลำเดียวกัน เรียกว่า เรือแห่งค้นหา เรือแห่งความอยาก ตะเกียงตะกายอยู่ด้วยความอยาก ความต้องการ ต่างก็ร้อนอยู่ด้วยความอยาก ด้วยความจะเอาให้ได้

อย่างใจตน ด้วยความตั้งใจที่จะเบียดเบียนผลักไส
คนอื่น เพื่อให้เราได้มีที่นั่งกว้างกว่าเขา ที่เย็นสบาย
กว่าเขา เป็นเพื่อนกันทางลบทางร้อนอยู่ในเรือลำนี้

และในขณะที่เดียวกันก็ยังเป็นเพื่อนในสภาวะ
แห่งความเป็นธรรมดาเหมือนกัน นั่นก็คือ ความแก่
ความเจ็บ ความตาย ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติ เป็นสิ่ง
ที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่มนุษย์มักจะไม่สำนึกถึง
ความจริงในข้อนี้ จึงพยายามฝืนธรรมชาติกันทุกวิถีทาง
เพื่อชะลอความแก่ หลีกหนีความเจ็บไข้ และยืดเวลา
ตาย พยายามจะแก้ไขอนิจจังให้เป็นนิจจัง

กฎไตรลักษณ์ว่าด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เป็นกฎที่เที่ยงแท้แน่นอน มั่นคง และยุติธรรมอย่างยิ่ง
ไม่มีการเลือกที่รักมักที่ชัง ไม่มีผู้ใดสามารถจะติดสินบน
กฎธรรมชาตินี้ได้ เมื่อถึงเวลาแก่เนื้อหนังมังสาก็ต้อง
เหี่ยวยุบไปตามธรรมชาติ ถึงคราวเจ็บก็ต้องเจ็บเหมือน
กัน และสุดท้ายก็ต้องลงเอยด้วยการหยุดหายใจทุกคน
ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้า

นี่เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามกฎของธรรมชาติ แต่
มนุษย์ปิดหู ปิดตา ไม่ยอมรับรู้ จึงพากันเบียดเบียน
แก่งแย่ง ทำร้าย ผลักไสกัน เพื่อที่ฉันจะได้ขึ้นไป
ข้างหน้า เพราะหูหนวกตาบอดต่อคำร้องคำบอกของ
ธรรมชาติ จึงมีแต่ความทุกข์ ไม่มีความสงบสุขในใจเลย

หากได้เงี่ยหูฟังเสมอว่า ธรรมชาติบอกว่าเรา
ทั้งหลายเป็นเพื่อนกัน พอนึกได้ในแง่นี้ ความคิดที่อยาก
จะทำลายกัน เบียดเบียนกัน ก็จะลดลง มีแต่น้ำใจ
เอื้อเพื่อเกื้อกูล

มีนิทานเซ็นเรื่องหนึ่ง เล่าถึงเศรษฐีทำบุญบ้าน
เชิญอาจารย์เซ็นมาร่วมพิธี พอทำบุญเสร็จก็ขอพร
จากอาจารย์โดยส่งผ้าให้เขียนคำอวยพร อาจารย์เป็น
ผู้เที่ยงตรงในธรรม แต่เมื่อถูกเคี้ยวเชียว อ้อนวอน
เข้าซี ก็จำต้องเขียนส่งให้ เศรษฐีรับมาอ่านดูแล้ว
ก็เศร้าใจ หม่นหมอง และขัดเคือง ว่าทำไมในวันมงคล
จึงมาให้พรอย่างนี้

คำให้พรนั้นมีว่า "ให้ปู่ตายก่อน แล้วยกให้พ่อตาย แล้วยกให้ลูกตาย แล้วยกให้หลานตาย" นี่เป็นพรที่ดีที่สุดเท่าที่อาจารย์จะสามารถให้ได้ โดยไม่ฝืนกฎของธรรมชาติจนเกินไป แต่เศรษฐกิจกลับไม่พอใจ ที่มาพูดเรื่องความตายในวันมงคล เขาอยากจะอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากันอย่างมีความสุข

อาจารย์เซ็นก็อธิบายให้ฟังว่า การที่บอกให้ปู่ตายก่อน ต่อมาก็พ่อตาย ลูกตาย แล้วหลานจึงตาย เป็นการตายตามลำดับวัย นับว่าดีที่สุดแล้ว ถ้าหลานที่กำลังน่ารัก ลูกที่กำลังเป็นหนุ่มเป็นสาว มีอนาคตสดใสเกิดมาตายก่อน แล้วปู่และพ่อจะรู้สึกอย่างไร จะเศร้าหมองอย่างยิ่งใช่ไหม ถ้าให้คนแก่ตายก่อน ลูกหลานก็ยังพอทำได้ ว่าเอาเถอะ ปู่ก็แก่แล้ว ตายไปตามวัยตามเวลา

คำอวยพรนี้แม้จะพยายามให้ใกล้เคียงกับกฎธรรมชาติที่สุด แต่ก็ยังไม่เที่ยงตรง เพราะอนิจจัง ไม่เลือกวัย ไม่เลือกเวลา หลานเล็กๆ ตายก่อนปู่ยากี่

มีลมไป เราจึงประมาทไม่ได้ เพราะไม่รู้ว่าจะอยู่ไปได้ นานเท่าใด คนที่พูดว่า เอาไว้แก่ก่อนจึงจะเข้าวัดปฏิบัติ ธรรมนั้น มีแต่เขาห้ามเข้าวัด หรือไม่ถึงกับห้ามก็มานั่ง ถัดนอนถัดอยู่ในวัด แล้วจะเอากำลังวังชาที่ไหนมา ปฏิบัติธรรม ร่างกายที่กะปลกกะเปลี่ยจะใช้อะไรได้

การปฏิบัติธรรมต้องใช้ทั้งร่างกายที่แข็งแรง กำลังจิตที่เข้มแข็ง และสติปัญญาที่ปลอดโปร่งแจ่มใส ถ้าทุกอย่างมันเสื่อมหมดแล้วก็ไม่มีหนทางจะปฏิบัติ ธรรมได้ แล้วแน่ใจหรือว่าจะอยู่ไปจนถึงอายุห้าสิบ หกสิบ คนที่ตายตั้งแต่ยี่สิบสามสิบก็มี เพราะฉะนั้น อย่าได้ประมาทเลย

นอกจากนี้ก็ฝึกให้เป็น nobody อย่าตะเกียก ตะกายเป็น somebody กันนักเลย ก็คล้ายๆ กับ เป็นผ้าขี้ริ้วนั้นแหละ ในทางโลกใครๆ ก็อยากเป็น somebody ไปไหนมีแต่คนต้อนรับ หน้าก็บาน ใจก็ บาน แต่ถ้าไม่มีใครมอง ก็รู้สึกว่าเป็น nobody ไม่มีใครเห็นความสำคัญ ไม่มี ความหมาย คนจึงกลัว กันนัก

แต่ nobody ในทางธรรม หมายถึงคนที่รู้จัก
ลืมตัวเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง จึงไม่มีอัตตา
ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยที่จะตะเกียกตะกายให้เป็น
somebody แต่แล้วความเป็น somebody ก็จะมี
มาเองตามเหตุปัจจัย

ประการต่อไป จงรักษาหน้าที่ของความเป็น
มนุษย์ให้เต็มอยู่ทุกขณะ มนุษย์ (มน=ใจ, ุษยะ=
ประเสริฐ) คือ สิ่งมีชีวิตที่มีจิตอันประเสริฐ มีจิตที่
เสียสละพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น และช่วยอย่างเต็มที่
โดยไม่หวังผล เพื่อให้เขาเกิดความสุข ดำรงตนอยู่ด้วย
พรหมวิหาร ๔ อย่างถูกต้องและงดงาม คือ

มีเมตตาที่เป็นอัปมัญญา อยากให้ใคร ๆ เขา
ได้เป็นสุขกันทั่วไปหมด ไม่ว่าจะรู้จักหรือไม่รู้จัก ทั้งสัตว์
และมนุษย์ สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย การแผ่เมตตาควรเป็น
ไปในลักษณะนี้เพื่อเป็นการพุ่มพักเสริมสร้างความ
เมตตาที่ไม่มีขอบเขตขึ้นในใจ

กรุณา ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ก็จะช่วยเท่าที่อยู่
ในวิสัยที่จะช่วยได้ โดยไม่เลือกกว่าเป็นใคร ไม่เฉพาะ
เจาะจง

มุกิตา ยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นมีความสุขหรือได้ดี
โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ยินดีด้วยใจจริง ไม่ใช่ยินดี
แต่ปาก

อุเบกขา เมื่อได้ช่วยเหลือด้วยเมตตากรุณาแล้ว
แต่ไม่สามารถช่วยเขาให้พ้นจากความเดือดร้อนได้
เป็นการสุตวิสัย ก็จำเป็นต้องวางเฉย แต่ก็ยังชำเลือง
มองอยู่ พร้อมที่จะเข้าช่วยเมื่อมีโอกาส เมื่อใดมีจังหวะ
อยู่ในวิสัยที่จะช่วยเหลือได้ก็ยินดี

จงรักษาจิตอย่าให้อยู่กับอดีตหรืออนาคต
อย่าเอาจิตไปผูกพันอยู่กับอดีตที่ผ่านมา หรือไปวิตก
กังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง แต่จงอยู่กับปัจจุบันขณะ
หมายถึงขณะนี้นาที่นี้ แม้แต่นาทีหน้าชั่วโมงหน้าก็ยัง
ไม่ต้องไปคิดถึง ถ้าสามารถควบคุมสติ รักษาสติให้มี
อยู่ในปัจจุบันขณะนาที่นี้ได้ แล้วจะไปกังวลอะไรกับนาที่

หน้าหรือชั่วโมงหน้า เพราะทุกนาทีที่ผ่านไป จิตนี้
สมบูรณ์อยู่ด้วยสมาธิและปัญญา จึงมีแต่ความสงบเย็น
หนักแน่น มั่นคง และมีปัญญาว่าองไวเฉียบคม สามารถ
จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ผ่านพ้นลุล่วงไปได้ด้วยดี
อยู่ทุกขณะ

คนเราที่ร่อนรนเป็นทุกข์ก็เพราะตั้งใจมาจาก
อดีตและอนาคตไม่ได้ มัวแต่พะวงอยู่กับสัญญาในอดีต
นึกขึ้นมาคราใดก็ร้องไห้แล้วร้องไห้อีก มันเคยเผาจน
ร่อนรน เจ็บปวดขมขื่นมานานหนักหนา ผ่านมาแล้วก็
ยังเอามาเผาใหม่ เมื่อไม่ยอมปล่อยสัญญา ก็เผาไหม้
ตัวเองอยู่อย่างนั้น เรื่องของอนาคตก็สังขารปรุงแต่ง
ไปต่าง ๆ นานา ทั้ง ๆ ที่มันยังไม่มาถึง และไม่รู้ว่าจะมี
เหตุปัจจัยอะไรมาเกี่ยวข้องให้ต้องเปลี่ยนแปลงไปอีก
แต่ก็ไม่มัววาคิดนึกจินตนาการไป

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงย้ำ
หนักหนาว่า จงอยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันนี้ให้ดีที่สุด เมื่อ
ประกอบเหตุปัจจัยในปัจจุบันได้ดีที่สุด ถูกต้องที่สุด

แล้ว ผลในอนาคตก็ย่อมเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ต้อง
ไปกังวลถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้วในอดีต และเรื่องที่จะ
เกิดขึ้นในอนาคต

มีตัวอย่างจากเรื่องจริง ฝรั่งสูงอายุคนหนึ่งมา
เข้าอบรมอานาปานสติ ตอนค่ำฝรั่งหนุ่มจูงเพื่อนต่างวัย
คนนี้มาหา บอกว่า อาจารย์ช่วยพูดกับเขาหน่อย เขา
จะฆ่าตัวตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่แล้ว ก็นึกไม่ออกนะว่า
จะพูดกับเขาอย่างไร จึงบอกให้เขานั่งลงก่อน แล้วถาม
เรื่องราวว่าเป็นอย่างไรจึงได้คิดจะฆ่าตัวตาย ให้เขาคุย
ถึงเรื่องของตัวเขาไปเรื่อย ๆ เพื่อฟังว่าจะมีจุดไหนที่เรา
จะนำมาแก้ไขได้บ้าง

ก็ปรากฏว่า นายคนนี้เคยเป็นนักธุรกิจ ประสบ
ความสำเร็จในชีวิต มีภรรยาและลูกอยู่กันมาอย่าง
มีความสุข ต่อมาธุรกิจประสบปัญหา แม้จะยัง
ไม่ล้มเหลวสิ้นเชิง แต่ภรรยาเห็นว่าเขาเป็นคนไม่มี
ประสิทธิภาพที่จะสร้างความสำเร็จให้ครอบครัว จึง
แยกไปอยู่ต่างหาก ลูกก็ไป ๆ มา ๆ เขาก็เลยเกิดความ

ว่าแห้ว รู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้ง คิดว่าตายเสียดีกว่าจะอยู่
ไปทำไม เพราะไม่มีใครเห็นใจเราสักคน

ฟังมาถึงตอนนี้ก็เลยบอกว่า นี่รู้ไหม สาเหตุ
ทั้งหมดนี้เกิดเพราะว่าคุณเห็นแก่ตัว selfish อย่างที่สุด
เลย นายคนนั้นก็ตาโต ผมนะหรือ selfish ไม่เคย
มีใครว่าผมเห็นแก่ตัวเลย ผมเห็นแก่ตัวอย่างไร ก็บอก
ว่า คุณว่าไม่มีใครเอาใจใส่ แล้วเพื่อนหนุ่มน้อยคนนี้จะ
เราไม่ได้เคยรู้จักเขามาก่อน เพิ่งมาพบกันที่นี่ แล้วเขา
เป็นใครมาจากไหน ยังอุตส่าห์เอื้ออาหาร รู้ว่าลุงคนนี้
มีความทุกข์จนไม่อยากอยู่ในโลก ก็เป็นห่วงพามาหา
เขาอยากให้รู้ว่าโลกนี้ยังน่าอยู่ ยังมีอะไรที่ดีๆ อีกตั้ง
มากมาย ส่วนคุณเห็นแก่ตัวใช้ใหม่จึงได้นึกถึงแต่ตัวเอง
นึกถึงแต่สิ่งที่ตัวขาด สิ่งดีๆ ของตัวเองก็ยังมี ลูกก็ยัง
อยู่ไม่ได้ตัดเป็นตัดตาย ภรรยาาก็ไม่ได้หย่ากันเพียงแต่
แยกกันอยู่เพราะขี้ใจ เงินทองทรัพย์สินก็ยังมี จึง
เดินทางมารอบโลกได้ แล้วก็ยังจะนึกถึงแต่สิ่งที่ตัว
ไม่มี ที่ตัวขาด ว่าตัวเองเป็นทุกข์ แล้วไม่ให้เรียกว่าคน
เห็นแก่ตัวจะให้เรียกว่าอย่างไร

เขาก็ได้คิด รู้สึกตัวขึ้น เพราะเขาสปอร์ตพอกที่จะ
รับฟังความเห็นของผู้อื่น ก็เลยถามว่าเขาจะดื่มน้ำชา
กาแฟ หรืออะไรบ้างไหม เขาก็เสียงใสขึ้นมาทีเดียวว่า
ขอน้ำชา น้ำตาลสองก้อนนะ มีชีวิตชีวาขึ้นมาทันที
เพราะรู้สึกว่ายังมีคนสนใจเอาใจใส่เขา กินไปคุยไป
ก็อารมณ์ดีขึ้นเรื่อย ๆ ก่อนจะไปเขาขอบคุณที่บอกให้
รู้ว่าเขาเป็นคนเห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาไม่เคยรู้มาก่อน
เลย เขาจะได้ปรับใจเสียใหม่

เหตุที่คนไม่สามารถจะดึงจิตมาอยู่กับปัจจุบัน
ได้ เพราะเอาจิตนั้นมานึกถึงแต่ตัวเอง นึกถึงแต่เรื่อง
ที่ผ่านมาแล้ว ซึ่งก็ไม่ได้มีอะไรยืนยันว่ามันจะเป็นอย่าง
นั้นอีก ความทุกข์เกิดขึ้นก็เพราะไม่ยอมลืมอดีต เรา
ควรจะอยู่กับปัจจุบัน เพื่อจะได้แก้ไข ประกอบเหตุ
ปัจจัยในปัจจุบันให้ดีที่สุด แล้วผลในอนาคตจะดีเอง

ประการสุดท้าย จงฝึกใจให้สามารถดำรงชีวิต
อยู่ได้ด้วยความไม่ประมาท นี่เป็นปัจฉิมโอวาทของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่จะเสด็จดับ

ขันธปรินิพพาน ได้ประทานโอวาทแก่พุทธสาวก
ทั้งหลายว่า "สังขารทั้งกลางมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
ท่ามกลางจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเด็ด"
สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง ทั้งที่เป็นรูปธรรมและ
นามธรรม ไม่มีสิ่งใดคงทน มีแต่จะเสื่อมสลายไป
จึงควรทำใจนี้ให้ดำรงอยู่ในความไม่ประมาท นั่นคือ
อย่าเห็นว่าเป็นสิ่งเล็กน้อย ไม่เป็นไร นิดเดียวเอง
นั่นแหละคือการสร้างความประมาทให้เกิดขึ้นแล้ว
ในชีวิต แล้วก็ดำรงชีวิตอย่างมั่งง่าย สะเพร่า ปล่อย
จิตให้หลวมตัวตกจมไปในอบายมุข กามคุณ ๕ คิดว่า
นี่แหละคือความสุข คือของโก้หรูในชีวิต อุดสำหว่า
เงินทองมาด้วยความเหนื่อยยาก เพื่อทุ่มเทให้กับสิ่ง
เหล่านี้

เมื่อดำรงชีวิตอยู่ด้วยความประมาท ก็ย่อม
ร้อนรน มีแต่ความทุกข์ ถ้าต้องการมุมสงบในชีวิต
ก็ต้องเปลี่ยนวิถีทางการดำเนินชีวิตเสียใหม่ มาอยู่กับ
ความเรียบง่าย ที่ไม่ต้องลงทุนและใช้แรงกายอะไรเลย

เพียงแต่ลงแรงใจสักหน่อย ยอมอดทนบังคับใจที่
คุ้นเคยกับความสะดวกสบายสนุกสนานมานาน ในที่สุด
ก็จะได้รับรสชาติของความสงบที่แท้จริง

จะเห็นได้ว่า การสร้างสรรค์มุมสงบนั้น ไม่ต้อง
ลงทุน ไม่ต้องเสียเงิน เพียงแต่เราปรับจิต ปรับทิวทัศน์
เสียใหม่ให้เป็นสัมมาทิวทัศน์ มองเห็นว่าสิ่งที่จำเป็นหรือ
สำคัญแก่ชีวิตคือความเรียบง่าย ความสงบภายใน
จิตใจที่เกิดจากความอึดความพอ ความหยุดได้ ความ
ยอมได้ สิ่งนี้ต่างหากที่ชีวิตต้องการ แล้วความยิ้มแย้ม
แจ่มใส มุมสงบก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ โดย
ไม่ต้องไปออกแรงลงทุนสร้างสรรค์ มันมีอยู่แล้ว
ภายในจิตนี้เอง เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการมีลมหายใจ
เป็นเพื่อน และมีสติเป็นสิ่งเตือนตน แล้วชีวิตนี้ก็จะ
ดำรงอยู่ด้วยความปลอดภัยอย่างแน่นอน.

แม้ว่าความรักไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบเหมือนที่เรารู้สึก
มันก็มีพลบค่ำที่สวยงามเหมือนกันที่มันไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบ
ที่ว่ามันมีเสน่ห์ที่แตกต่างออกไปเป็นความรักที่สมบูรณ์แบบ
ที่มันไม่เคยได้รู้

พูดว่าความรักที่มันมีหลายอย่าง ความสุขเพราะ
มีอะไรที่สมบูรณ์แบบหรือสมบูรณ์แบบมาก ๆ นั่นก็มัน ถึงกับชอบ
กันอยู่แต่ยากมาก แต่ความรักที่มันไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบ
จะดีกว่ากันข้ามมันก็ยังคงเหมือนว่าความรัก ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ
กันอยู่เป็นอย่างไรดีส่วนหนึ่งด้วยเหมือนกัน

แม้ว่าคนที่มันหลงใหลในความรักที่มันไม่มีอะไรที่
สมบูรณ์แบบมาก ๆ นั่น ไม่ใช่มันจะหลงใหลไปได้ตลอดไป
แต่ยอมรับที่ตัวเองอาจจะผิดพลาดได้เอง ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ
เหมือนคนที่มันชอบอยู่ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ
กันนั้น แล้วมันนั้นก็ไม่ใช่สิ่งอื่น มันก็ตัวเองหยุด

ก็เปรียบว่าคนมีภาระเข้าไขว่ติดในเรือของกรรมไม่มีอะไร
ชพกรรมอยู่มาก คือเขาอยากอะไรให้มีอะไรชพกรรม เช่น
อยากมีเงิน อยากมีชื่อเสียง อยากมีอำนาจวาสนา
อยากมีอะไรต่างๆ อยากเป็นนั่น อยากเป็นนี่ ภาระทั้ง
ต้องไปให้มันต้องมาที่นี่

ทำไม่ไปไหนที่ที่มันสงบสงัด

มันก็อยากอะไรให้มีอะไรชพกรรมโดยไม่รู้ตัว ก็มันจะ
เคยชินมันมาตั้งแต่แรกเดิมเดิมก็ ตั้งแต่ยังเป็นเด็ก ๆ
มันถูกปฐะเส้าปฐะโลม ปฐะคณปฐะหงม บำรุงบำเรอ
มันก็ติดนิสัยมันตามทีไรจะต้องให้มีอะไรมาบำรุงบำเรอ
จึงจะเปรียบว่าสบายหรือพอไขว่ นี่ก็คือมีอะไรชพกรรม
ไม่ใช่วิเวก.

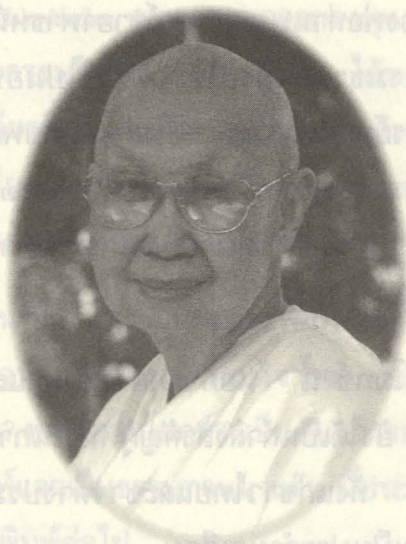
บางตอนจากเรื่อง ความวิเวกเป็นสุข

โดย

พุทธทาสภิกขุ



ดอกบัว



ประวัติย่อ

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง เริ่มต้นชีวิต
การเป็นครูตั้งแต่อายุ ๑๙ ปี ได้ทำงานอยู่ในแวดวงการศึกษา
มาโดยตลอด จนเมื่อได้สัมผัสชีวิตด้วยใจในสิ่งที่เรียกกัน
ว่า “ความทุกข์” จึงได้สลัดชีวิตทางโลกเข้าสู่ชีวิตของผู้ประพฤดิ
ธรรม ภายใต้การอบรมของ ท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท แห่ง
วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อหลวงพ่อกำนันพระอาจารย์ชาอาพาธหนัก ไม่สามารถจะสอนและอบรมธรรมต่อไปได้ จึงได้ไปมอบตนเป็นศิษย์ของ ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๒๕ และได้อยู่ศึกษาปฏิบัติธรรม ณ สวนโมกข์ จนกระทั่งท่านอาจารย์เป็นพุทธทาสภิกขุได้ล่วงลับไป

ณ สวนโมกข์ นี้ นอกจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมในส่วนตนแล้ว ยังได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการอบรมอานาปานสติภาวนา ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ตามที่สวนโมกข์ได้จัดเป็นประจำทุกเดือน

นอกจากนี้ยังได้ใช้ช่วงเวลาระหว่างนี้ จัดรายการ “ธรรมสนทนา” ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ ตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๓๐ จนถึงปัจจุบัน เป็นรายการที่ได้รับความนิยมจากผู้ชมทุกระดับ และได้รับการสนองตอบจากผู้ชมว่า “พุทธธรรมะเข้าใจง่าย แต่ก็ถึงแก่นของพระธรรม”

อุบาสิกา คุณธัญจวน อินทรกำแหง มีหลักในการเผยแผ่ธรรมะว่า ต้องให้ผู้ฟังได้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องถึงหัวใจคำสอนของพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถนำมาปฏิบัติจนบังเกิดความสุขสงบเย็นที่แท้จริงได้

เมื่อ พ.ศ.๒๕๔๒ คณะกรรมการกองทุนการศึกษาเพื่อ
 สันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้มอบรางวัลและ
 ประกาศเชิดชูเกียรติแก่ อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง ว่า
 “เป็นบุคคลที่มีผลงานดีเด่น ในด้านการสร้างสันติภาพและ
 สันติสุขในสังคมไทย” เป็นบุคคลแรกที่ได้รับรางวัลนี้

งานเขียนที่ได้รับความนิยมและพิมพ์ซ้ำมีหลายเรื่อง เช่น
 ภาพชีวิตจากนวนิยาย วรรณกรรมวิจารณ์ ลอยธรรมะมาลัย
 สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์? เป็นต้น วรรณกรรมธรรมะ
 เล่มเล็กที่ได้พิมพ์แจกเป็นธรรมทานมาแล้ว มีประมาณ ๒๐ เรื่อง
 และคงจะยังจัดพิมพ์ต่อไป

ธรรมบรรยาย

ที่จัดพิมพ์โดยกองทุนธรรมสวัสดิ์และคณะศิษย์

๑. การปฏิบัติที่ใจ
๒. ธรรม
๓. นกอินทรีเลี้ยงลูก
๔. กิเลส
๕. ไตรลักษณ์
๖. อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม
๗. สติและอนุสติ
๘. การสร้างจิตเจียบ, การสร้างสรรค์มุมสงบ
๙. ประโยชน์ของเก้าอี้มีก้นต่อเมื่อมันว่าง
๑๐. เรียนรู้ธรรมะจากนิยายเด็ก
๑๑. ความสำคัญของจิต
๑๒. จิตศีลธรรม-จิตปรมาตมธรรม
๑๓. ชำตัวตายทำไม?
๑๔. เป็นอยู่อย่างไร ไม่เป็นทุกข์
๑๕. ครูคือผู้สร้างโลก
๑๖. บัจจเวทณฑ์
๑๗. สัมปยุตธรรม
๑๘. ความน่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่า “สุข”
๑๙. การปฏิรูปการศึกษาพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาชีวิต

