

Sit
LIKE A
TONGUE
in the
Serpent's
Mouth

tions
destruction
momentary
down of
nomena

เป็นอยู่อย่างไร ไม่เป็นทุกข์

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

ตราบใดที่มนุษย์ทั้งหลาย
ยังมีความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวเป็นตน
ว่าเป็นตัวฉัน ของฉัน
ก็จะต้องมีการเบียดเบียนกันอยู่ตลอดเวลา

เป็นอยู่อย่างไร ไม่เป็นทุกข์

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

เป็นอยู่อย่างไร ไม่เป็นทุกข์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : ๙๗๔-๓๗๔-๐๘๐-๕

พิมพ์ครั้งที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๔๘

กองทุนธรรมสวัสดิ์ และ คุณเมตตา อุทกะพันธุ์

มอบเป็นธรรมทานแก่

โครงการห้องสมุดพร้อมปัญญา กรมราชทัณฑ์

จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

ปก ภาพ “อยู่ให้เหมือนลื่นอยู่ในปากงู”
จากโรงมหรสพทางวิญญาน สวนโมกขพลาราม

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
กองทุนธรรมสวัสดิ์ 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 ธรรมะที่เลือกมาเรียบเรียง
จัดพิมพ์นี้มาจากธรรมบรรยายในโอกาสต่าง ๆ ซึ่งส่วนมากเป็น
การบรรยายในการอบรมที่สวนโมกขพลารามในวาระต่าง ๆ กัน

กองทุนธรรมสวัสดิ์ มีจุดมุ่งหมายสำคัญประการหนึ่ง
คือ การเผยแผ่ธรรมและแบ่งปันธรรมะแก่เพื่อนมนุษย์ เพื่อ
ช่วยกันสร้างสรรค์สันติสุขให้บังเกิดในชีวิต ทั้งในส่วนตน
ครอบครัว และสังคม จึงมีความปีติยินดีและอนุโมทนาเป็น
อย่างยิ่งต่อคุณอุทัยวรรณและเพื่อน ๆ ที่มีจิตศรัทธาคิดริเริ่ม
ดำเนินการในเรื่องนี้

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

ในส่วนตัวนั้น มีความสำนึกระลึกไว้ในพระคุณของ พระธรรมอยู่เหนือเศียรเกล้ามาโดยตลอด จึงมีความแน่ใจว่า ผู้โดยยอมเปิดใจรับแสงสว่างแห่งพระธรรม ผู้นั้นย่อมสามารถ พลิกฟื้นคืนจากความทุกข์ เข้าสู่ความผ่องใสเบิกบาน และสงบ เย็นได้ไปตามลำดับแห่งการปฏิบัติ เป็นแน่นอน

จึงขออนุโมทนาต่อทุกท่านที่ได้มีส่วนช่วยเหลือสนับสนุน ให้การบำเพ็ญธรรมทานนี้เป็นไปได้ในวงกว้างยิ่งขึ้น ขออานิสงส์ นี้จะเป็นปัจจัยให้ได้ประสบแต่ความผ่องแผ้วและความสุขสวัสดิ์ ตลอดถึงท่านผู้อ่านทุกท่านที่ได้เปิดใจรับแสงสว่างแห่งพระธรรม ด้วยความปีติยินดีและด้วยความเคารพในพระธรรม

วิจิตร ธรรมะ

๖ เมษายน ๒๕๔๘

คำนำ

“ความทุกข์” เป็นสิ่งที่ผู้คนทั่วไปเกลียดกลัว ไม่อยากพานพบ แต่ทุกคนก็ต้องประสบกับสิ่งนี้ ตราบใดที่ยังไม่รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่รู้ว่าจะดำรงตนอย่างไรให้อยู่เหนือทุกข์พ้นทุกข์ และปราศจากทุกข์ ยิ่งไปกว่านั้นคือ ยังไม่รู้จักแม้กระทั่งหน้าตา ลักษณะอาการของความทุกข์ที่แท้จริง จึงไม่สามารถสาวไปถึงต้นตอของเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์และระงับเหตุนั้นลงได้

ธรรมบรรยายเรื่องนี้ชี้ให้เห็นถึงลักษณะอาการของความทุกข์ ต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ และแนะนำแนวทางการศึกษาฝึกฝนปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะอันเป็นสัจธรรมตามธรรมชาติ เพื่อการเป็นอยู่อย่างไม่เป็นทุกข์

ขอให้ผู้อ่านทุกท่านได้พบหนทางอันประเสริฐที่จะนำพาชีวิตให้ห่างไกลจากความทุกข์ ได้พบความสุขสงบเย็นโดยถ้วนหน้ากัน

คณะผู้จัดพิมพ์



ยามจะได้ ได้ให้เป็น ไม่เป็นทุกข์
ยามจะเป็น เป็นให้ถูก ตามวิถี
ยามจะตาย ตายให้เป็น เห็นสุดดี
ถ้าอย่างนี้ ไม่มีทุกข์ ทุกวันเลย

เป็นอยู่อย่างไร ไม่เป็นทุกข์

ธรรมสวัสดิ์ ท่านอุปนายกพุทธสมาคมจังหวัดนครราชสีมา
และท่านผู้สนใจในการไฝ่หาความสุขที่แท้จริงของชีวิตทุกท่าน

ดิฉันขอขอบพระคุณพุทธสมาคมที่ได้ให้โอกาสมา
พบเพื่อนชาวพุทธและญาติสนิทมิตรสหายจำนวนมาก
ในเมืองที่ดิฉันถือว่าเป็นถิ่นกำเนิดของบรรพบุรุษในตระกูล

จากเรื่องเดิม “เป็นชาวพุทธอย่างไร จึงจะไม่เป็นทุกข์”

บรรยาย ณ พุทธสมาคมจังหวัดนครราชสีมา

เมื่อวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๔๑

อินทรวงศ์แห่ง ดิฉันมีความรู้สึกเหมือนกับว่าได้กลับมาสู่ บ้านที่เคยอยู่อย่างอบอุ่นเป็นสุข ซึ่งเผอิญได้พลัดพราก จากไปเป็นเวลานาน กว่าจะได้กลับมาอีกก็เป็นเวลา หลายสิบปี จึงขอขอบพระคุณพุทธสมาคมและทุกๆ ท่าน ที่ได้สละเวลามาร่วมพบปะสนทนากันในวันนี้

โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือลูกหลานทั้งหลาย ซึ่งกำลัง อยู่ในวัยที่เจริญตาเจริญใจ และจะเป็นกำลังสำคัญที่จะรับ มรดกตกทอดในการป้องกันรักษาความบริสุทธิ์สะอาด ของพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ เพื่อเป็นที่พึ่งพิงใจของ พวกเราทั้งหลาย ให้ได้มีความสงบเย็นต่อไปในภาย ภาคนั้น จึงรู้สึกยินดีที่เดียวที่มีบรรดาลูกหลานผู้เยาว์ พากันมาเป็นจำนวนมาก

การที่บรรดาลูกหลานในวัยเช่นนี้มีความสนใจ ในเรื่องของธรรมะนั้น ขอบอกว่าเป็นกำไรอันประเสริฐ ที่หาไม่ได้ง่าย ๆ เพราะเหตุที่กำลังที่จะสะสมอริยทรัพย์ หรือทรัพย์อันประเสริฐ เป็นทรัพย์ที่มีค่ามหาศาลยิ่งกว่า เงินยิ่งกว่าทองทั้งหลาย และเป็นทรัพย์ที่จะอยู่กับเรา ทุกหนทุกแห่ง ทุกขณะ โดยไม่มีใครจะมาฉีกปล้นเอาไปได้

จึงขอให้พากันรักษาความสนใจในธรรมะนี้ไว้ให้ยั่งยืนตลอดไป

การที่จะมาคุยกันถึงว่า “เราจะเป็นอย่างไหนกันอย่างไร จึงจะไม่เป็นทุกข์” นั้น เป็นเรื่องที่จะต้องฟังกันด้วยใจ ไม่ใช่ฟังด้วยหูเท่านั้น หูนี้เป็นแต่เพียงสื่อที่จะพาเข้าสู่ใจแล้วก็ได้ไม่ได้ฟังด้วยสมองเท่านั้น เพราะสมองเป็นแต่เพียงเครื่องมือที่ทำให้เข้าใจได้ แต่สิ่งที่เราจะต้องใช้เป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะในเรื่องของการฟังธรรมะนั้นก็คือใจ อยากจะถามว่า ใจของท่านในขณะนี้พร้อมแล้วหรือยังที่จะฟังสิ่งที่เรียกว่าธรรมะ

ความพร้อมของใจนั้นคืออย่างไร

ก็คือใจของเราในขณะนี้จะไม่ไปไหน อาจมีผู้แย้งว่าจะไปได้ได้อย่างไร ก็ตัวนั่งอยู่ที่นี้ ใจก็ต้องอยู่ที่นี้สิ หลายท่านจะรู้ว่า ไม่จริงอย่างนั้นหรอก ตัวอยู่ที่นี้แต่ใจมันท่องเที่ยวไปได้สารพัดแห่ง ไม่ได้อยู่กับตัวที่มองเห็นอยู่นี้เสมอไป

เพื่อจะให้เห็นชัดเจนว่า การที่ใจรวมอยู่ในที่เดียวนั้นเป็นอย่างไร ก็จะขอเล่าเรื่องพระภิกษุ ๓ รูป ในสมัยพุทธกาลให้ฟัง ท่านเล่าว่า มีพระภิกษุ ๓ รูป

ได้ตกลงกันว่า เราจะอยู่จำพรรษาในที่แห่งเดียวกัน และตลอดพรรษานั้นจะปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จะไม่พูดคุย ไม่พบปะสนทนากันเลยตลอด ๓ เดือน นอกจากว่า เภอญมีท่านรูปใดรูปหนึ่งอาพาธขึ้น จึงจะมาช่วยดูแลกัน

ตลอดพรรษาท่านทั้งสามก็ทำตามที่ได้ตกลงกันไว้ นั้น แยกกันอยู่ แยกกันปฏิบัติโดยไม่เกี่ยวข้องกัน เมื่อออกพรรษาแล้วจึงมาสนทนาเล่าสู่กันฟังว่า ตลอด ๓ เดือนนี้ การปฏิบัติของแต่ละท่านเป็นอย่างไรบ้าง

องค์หนึ่งบอกว่า ตลอด ๓ เดือนนี้ ใจของท่านไม่เคยออกนอกบริเวณวัดเลย

องค์ที่สองบอกว่า ใน ๓ เดือนนี้ ใจของท่านไม่เคยออกนอกกุฏิของท่านเลย

องค์ที่สามบอกว่า ใน ๓ เดือนนี้ ใจของท่านไม่เคยออกนอกกายนี้เลย

ฟังแล้วพอจะทราบไหมว่า ใจของท่านองค์ใดรวมอยู่ ณ ที่เดียว ไม่เคยออกไปที่อื่นเลย องค์ที่สามถูกแล้ว เพราะฉะนั้นเพื่อความเข้าใจตรงกัน ถ้าลูกหลานคนใดจะบอกว่า ใจของผมไม่ได้ออกไปนอกวัดสุทธจินดา

(สถานที่บรรยาย) นี้เลย หรืออีกคนบอกว่า ใจของหนู ไม่ได้ออกไปนอกห้องประชุมนี้เลย ก็ขอบอกว่า ไม่พอยังไม่พอและยังไม่ดีจริง แต่ถ้าท่านผู้ใดบอกว่า ขณะนี้ ใจจดจ่ออยู่ที่ภายในไม่ออกไปที่อื่นเลย รวมความสนใจทั้งหมดอยู่ ณ ที่เดียวไม่ไปไหน เช่นนี้จึงจะเรียกว่า มีความพร้อมที่จะฟังด้วยใจ

ต่อไปจะได้พูดกันถึงเรื่องที่ว่า “เราจะเป็นอยู่กันอย่างไร จึงจะไม่เป็นทุกข์” ที่พูดถึงหัวข้อนี้ก็เนื่องด้วยความรู้สึกที่ว่า คนทั่วไปแม้ผู้ที่เรียกตัวเองว่าเป็นชาวพุทธหรือเป็นพุทธศาสนิกชน มีจำนวนไม่น้อยเลยที่ยังร้องไห้บ่อยๆ คร่ำครวญบ่อยๆ ปวดหัว วิตกกังวลบ่อยๆ หงุดหงิดบ่อยๆ รำคาญโน่นรำคาญนี่บ่อยๆ ในทางพุทธศาสนาท่านบอกว่า นี่แหละคืออาการของความทุกข์

บางคนก็เข้าใจว่า ถ้าความทุกข์ละก็ ต้องไฟไหม้บ้าน ล้มละลาย อุบัติเหตุร้ายแรงถึงกับสิ้นชีวิตทั้งครอบครัว อย่างนั้นจึงจะเรียกว่าเป็นความทุกข์ก็ใช่ แต่เหตุการณ์อย่างนั้นไม่ได้เกิดกับทุกคนและไม่ได้เกิดขึ้นทุกวัน

สิ่งที่เกิดกับทุกคนในแต่ละวันคือ ความหงุดหงิด ความรำคาญ หนั่นไส้ ความขัดใจจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ ใ้้นั้นก็ไม่ถูกใจ ใ้้นี้ก็ไม่ถูกใจ ตื่นขึ้นมมองเห็นเด็กทำอะไร ก็ขัดอกขัดใจ เป็นกันบ้างไหม โดยเฉพาะผู้หญิงจะเป็นมากกว่าผู้ชาย แล้วเคยได้สังวร เคยได้คิดสักนิดใหม่ว่า นี่แหละเป็นอาการของความทุกข์

ที่ว่าเป็นอาการของความทุกข์ ก็เพราะมันทำให้จิตใจไม่เป็นปกติ สิ่งที้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนก็คือว่า หน้าที่ของชาวพุทธหรือมนุษย์ทุกคนนั้น จะต้องรักษาจิตใจให้เป็นปกติ

ขณะแรกที่เรากเกิดมาจากท้องของมารดานั้น จิตใจมีความเป็นปกติ มีความบริสุทธิ์ในระดับหนึ่ง และความบริสุทธิ์นี้จะบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นเมื่อได้รับการฝึกฝนอบรม เหมือนกับเพชรที่ถูกนำมาเจียรระไนจนวาววับ แต่ถ้าเอาทิ้งกลับลงไปใในโคลนก็ย่อมเปื้อนเปรอะเขรอะขระ จิตของมนุษย์ก็เหมือนกัน ถ้าปล่อยให้ ความทุกข์คือความอึดอัดขัดใจ หนั่นไส้ รำคาญ ขวางโน่นขวางนี่อยู่ตลอดเวลา มันมากลุ่มรุมจิตใจอยู่เรื่อยๆ จิตนั้นก็ขาดความเป็นปกติ และสะสมอาการของความทุกข์เพิ่มมากขึ้นๆ โดยไม่รู้ตัว ผลที่สุด

ก็ลงเอยด้วยโรคประสาท โรคหัวใจ หรือมะเร็ง
โรคร้ายต่างๆ

การที่เราสะสมอาการของความทุกข์ไว้ทีละละ คือ
การเป็นมะเร็งที่ใจ เราสะสมเอาไว้ทีละนิดๆ บอกตัวเองว่า
ไม่เป็นไรๆ ใครๆ เขาก็เป็นกัน จนวันหนึ่งที่เราเป็นมะเร็ง
เข้าจริงๆ เพราะความเครียดที่สะสมไว้ ทำให้คนอื่นเขา
ไม่เป็น ก็เพราะเขารู้ตัวทัน จึงอยากจะคุยกันว่า ในเมื่อเรา
เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว จะเป็นอยู่กันอย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์

คำว่าพุทธะหมายถึงปัญญา พุทธศาสนาเป็น
ศาสนาของปัญญาและเหตุผล องค์สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าทรงสอนบรรดามนุษย์ทั้งหลาย บอกให้รู้ว่า
เกิดมาเป็นคนนี้มีสติปัญญากำกับมากับชีวิตด้วยแล้ว
เราจะใช้สติปัญญาของเราแก้ไข สะสาง มิให้ความทุกข์
เกิดขึ้นในจิตนั้นได้อย่างไร เราควรจะทำอย่างไรจึงจะ
ไม่มีความทุกข์เกิดขึ้น

อยากจะขอเชิญท่านทั้งหลายได้ใคร่ครวญ
พระพุทธรูปที่ตรัสแก่บรรดาพุทธสาวกทั้งหลาย
ที่ป่ามะม่วงของหมอชีวก พระองค์ได้ตรัสว่า “ธรรม
ที่ตถาคตแสดงนั้น เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อความสงบ

รำงับ เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อความดับเย็นสนิท เป็นธรรม
ที่เป็นไปเพื่อความรู้ครบถ้วน”

ธรรมที่พระองค์ทรงแสดงนั้น มีจุดประสงค์
๓ ประการ เพื่อ

๑. ให้เกิดความสงบรำงับขึ้นในใจของผู้ฟัง
๒. ให้เกิดความดับเย็นสนิทแก่ใจของผู้นั้น
๓. ให้บังเกิดความรู้ครบถ้วน

ความสงบรำงับจากอะไร รำงับจากกิเลส
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มากลุ่มรวมใจ
ประเดี๋ยวก็อยากได้จะเอา ดิ่งเข้ามาๆ เอามาเป็น
ของเรา มื่อยาวเท่าไหร่สาวได้สาวเอา ประเดี๋ยวก็เกิด
ความโกรธไม่ถูกใจ ผลักไสออกไป ไม่เอาๆ ประเดี๋ยว
ก็เกิดความหลง อาการของความหลงก็คือ วนเวียน
เหมือนกับพายเรือในอ่าง ในขณะที่โลภ-ดิ่งเข้ามา
โกรธ-ผลักออกไป หลง-วนเวียน ซึ่งร้ายมาก

บางคนทีนอนไม่ค่อยหลับ พลิกไปพลิกมา
กระสับกระส่ายจนใกล้รุ่งจึงจะหลับลงได้ ขอให้สังเกตดู
อะไรเป็นเหตุให้นอนไม่หลับ คิดแล้วคิดอีกใช่ไหม
คิดซ้ำคิดซาก สลัดไม่ออก มันมาในรูปของความวิตก
กังวลบ้าง ความขัดเคืองบ้าง ความอยากจะทำอย่าง

หลงวนเวียนคิดซ้ำคิดซากอยู่นั้นแหละ เป็นเหตุให้จิต
ไม่สามารถสงบราบังได้ มีแต่ความทुरนทुरายระส่ำระสาย
สับสน ชั่นๆ ลงๆ โยนไปโยนมาตลอดเวลา

ลักษณะของจิตอย่างนี้คือภาวะของจิตไม่ปกติ
ผู้เป็นเจ้าของจิตอย่างนี้จะเหน็ดเหนื่อยอย่างยิ่ง จนเปลี้ย
ไม่มีแรง ตื่นขึ้นก็ไม่อยากจะลุก อยากจะนอนทอดหุ่ย
อยู่อย่างนั้น ไม่อยากทำอะไร มองดูโลกรอบตัวมืดสลัว
ไปหมด ไม่น่าพิศมัย นี้เรียกว่าอาการหนักแล้ว จิตถูก
กัฏุมรุมในลักษณะต่างๆ

ความดับเย็นสนิท เย็นสนิทจากอะไร ด้วยอะไร
ก็ต้องเริ่มจากจิตที่ได้รับการพัฒนาจนสงบราบังได้
ในระดับหนึ่งก่อน จนในที่สุดก็ถึงความดับเย็นสนิท
ไม่มีความร้อนหลงเหลืออยู่เลย จิตปราศจากความ
ระส่ำระสาย ไม่ว่าจะมียิ่งไฉนมายั่วชวนให้อยากได้ มันก็
เท่านั้นเอง ไม่ต้องยื้อแย่ง ไม่ต้องอยากเอา มีสิ่งใด
จะมายั่วให้โกรธ มันก็เช่นนั้นเอง มันเป็นของธรรมดา
เกิดแล้วก็ดับ ไม่เห็นจะต้องโกรธ มีสิ่งใดมาชวนให้หลง
ก็ไม่ต้องหลง เพราะรู้เสียแล้วว่าหลงไปมันก็เท่านั้นเอง
อีกเหมือนกัน เพราะไม่สามารถจะไปเอาอะไรมาเป็น
ของเราจริงๆ ได้เลยสักอย่าง มันเพียงแต่เกิดขึ้นแล้ว
มันก็ดับไป มันมีอยู่แค่นี้จริงๆ ในชีวิตของเรา

เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกว่า ธรรมะที่พระองค์
แสดงนั้น มีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดการสงบรำงับขึ้น
ในจิตของมนุษย์ทั้งหลาย จะได้มีความเยือกเย็นเป็นสุข
มีความสบาย มีความโปร่ง มีความเบา อย่างที่ทุกคน
ต้องการ ถ้าทำได้จะต้องเป็นอย่างนี้

ความสงบรำงับและความดับเย็นสนิทจะเกิดขึ้นได้
ก็ด้วยการศึกษาเล่าเรียน ฝึกอบรมปฏิบัติจนกระทั่ง
มีความรู้ครบถ้วน หลายท่านก็คงทราบว่าเป็นพระไตรปิฎก
นั้น รวบรวมพระธรรมเอาไว้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์
แต่ทั้งหมดนี้อะไรคือแก่นของความรู้ครบถ้วน ที่องค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้ามีพระดำรัสอยู่เสมอ นั่นก็คือ “สังขาร
ทั้งหลายไม่เที่ยง ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา” นี่คือธรรม
ที่พระองค์ทรงพร่ำสอนอยู่ตลอดเวลา จงสำเหนียก
จงสำนึก จงสังวรว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ธรรมทั้งปวง
เป็นอนัตตา

สังขารคืออะไร

สังขาร หมายถึง ร่างกายที่เรามองเห็นอยู่นี้ก็ได้
เช่นที่เรา นั่งอยู่ในห้องประชุมนี้ เรามองเห็นสภาวะ
ความเปลี่ยนแปลงของสังขารในมนุษย์ได้ชัดทีเดียว

มีตั้งแต่หนุ่มสาวอายุน้อยๆ ผิวพรรณเกลี้ยงเกลา หน้าตา
เปล่งปลั่ง แข็งแรงสดชื่น มีชีวิตชีวา มาตามลำดับ
จนกระทั่งถึงผู้ใหญ่ แล้วก็ถึงผู้อาวุโส ผู้ที่มีอายุแล้ว
เรามองเห็นความเปลี่ยนแปลงของสังขาร ของวัตถุที่เป็น
รูปธรรม นี่คือความหมายของสังขารที่หมายถึงร่างกาย
รูปร่างทางวัตถุ

ความหมายอีกอย่างหนึ่งของสังขารก็คือ หมายถึง
ถึงความคิดที่เกิดขึ้นในจิตของเราตลอดเวลา ความคิด
นี้เที่ยงไหม ตั้งแต่เข้ามานั่งในห้องประชุมนี้ คิดอยู่เรื่อง
เดียวหรือเปล่า แน่นอน ไม่ใช่ มันเปลี่ยนมาตลอดเวลา
ตั้งแต่บ่ายสองโมงจนกระทั่งถึงเดี๋ยวนี้

พระองค์จึงตรัสเพื่อให้สังวรว่า สังขารทั้งหลาย
ไม่เที่ยง ไม่ว่าจะเป็กรูปธรรมหรือนามธรรม คือจะเป็น
รูปเป็นวัตถุ หรือเป็นความรู้สึกเป็นอารมณ์ ไม่มีอะไร
เที่ยง ไม่มีอะไรคงที่ ไม่มีอะไรที่จะอยู่ยั่งยืน มันเปลี่ยน
เร็วเหลือเกิน และเป็นสิ่งที่ทุกคนจำเป็นจะต้องศึกษา
ต้องรู้ ต้องเข้าใจ และต้องเข้าถึง เข้าถึงนั้นแหละ
สำคัญมาก ถ้าเข้าไม่ถึงแล้วละก็ ความรู้จะไม่ครบถ้วน

สิ่งที่พระองค์รับสั่งว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง
ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา อยู่ในหัวข้อธรรมที่มีชื่อว่า
ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะอันเป็นธรรมดา ๓ ประการ
ซึ่งเป็นสิ่งธรรมดาสามัญที่สุดที่เกิดขึ้นทุกขณะของชีวิต

ลักษณะของไตรลักษณ์นี้คืออะไร ก็เชื่อว่าทุกท่าน
คงทราบแล้ว ขึ้นต้นด้วยอนิจจังนั่นเอง อนิจจัง คือ
ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง พุทธคัมภีร์ก็เชื่อว่า
ทุกท่านคงบอกว่าเข้าใจแล้ว ถ้าเอากะดาษให้สักแผ่น
ไหนเขียนเรื่องอนิจจังให้อ่านสักหน่อยซี เขียนกันได้
เยอะเยอะ บางคนหน้าเดียวไม่พอ ต้อง ๒-๓ หน้า
กว่าจะจบ แต่ถ้าถามว่าผู้ใดเห็นอนิจจังแล้ว ชัดประจักษ์
ซึ้งซาบอยู่ในหัวใจแล้วบ้าง มีไหม

คำว่า “เห็น” นี้ เราใช้อะไรเห็น แน่นนอนไม่ได้
ใช้ตาเนื้อคู่นี้ ตาเนื้อมันก็ได้แค่มองเห็นอะไรไปตาม
สมมุติ มันไม่เห็นอะไรที่ลึกลงไปกว่านี้ได้ แต่เราจะต้อง
“เห็นด้วยใจ”

อยากจะเล่านิทานชาวบ้านซึ่งบางคนอาจจะ
เคยฟังมาแล้วให้ฟังสักเรื่อง เพื่อลูกหลานที่กำลังตำหรี
จะได้ตาเบิกสักหน่อย นิทานนั้นมีชื่อว่า “มีดีในเสีย
มีเสียในดี”

เนื้อเรื่องกล่าวถึงครอบครัวหนึ่ง อยู่ด้วยกัน พ่อแม่ลูก แม่กับลูกนั้นเป็นคนขี้ตื่นเต้น มีอะไรขึ้นมา ก็ตื่นเต้นเสมอ ขึ้นบ้างลงบ้าง คือบวบบ้าง ลบบ้าง อยู่ตลอดเวลา แต่พ่อนั้นมีความปกติมากกว่าและชอบพูดเสมอว่า “มีดีในเสีย มีเสียในดี” ไม่ว่าลูกหรือเมีย จะตื่นเต้นในเรื่องใดก็ตาม พ่อจะพูดแต่ประโยคนี้เสมอ

วันหนึ่งพ่อเข้าไปในป่าก็ไปได้มามาตัวหนึ่ง เป็นม้ายี่มีรูปร่างสวยงาม ลักษณะดีมากทีเดียว ลูกเมีย ก็ตื่นเต้นกันใหญ่ พวกมันพำพรณาถึงความดีความงามของม้ายี่นี้ และความโชคดีของครอบครัวที่ได้ม้ายี่ที่เรียกได้ว่าเข้าลักษณะม้าอาชาไนยตัวนี้มา พ่อก็บอกว่า “มีดีในเสีย มีเสียในดี” ลูกเมียก็รำคาญ มันดีแท้ๆ จะว่าไม่ดีได้อย่างไร

ไม่กี่วันม้ายี่นั้นก็หายไป เทียบตามหากันทั่ว ก็ไม่พบ คงเดาได้ว่าลูกเมียจิตตกแล้ว “โธ่ ม้ายี่สวยงามของเราได้มาเพียงไม่กี่วัน มันหายไปไหนเสียแล้ว โชคร้ายจริงๆ” นึกออกไหม พ่อได้ยินเข้าจะพูดว่าอย่างไร พ่อก็คงพูดว่า “มีดีในเสีย มีเสียในดี” ลูกเมียก็ฟังไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ

ต่อมาไม่นานม้าตัวนั้นก็กลับมา พร้อมกับพาเพื่อนม้าออกมาจากป่าด้วยอีกหลายตัว ลูกเมียก็ตื่นตื่นอีก “ดูสิ ม้าของเราเนี่ยมันฉลาด ไปพาม้ามาให้เราอีกตั้งหลายตัว” ตื่นตื่นดีใจในโชควาสนากันใหญ่ พ่อก็พูดอย่างเดิมอีก “มีดีในเสีย มีเสียในดี”

เมื่อมีม้าหลายตัวเข้า ลูกชายก็อยากจะหัดขี่ม้า โดยเฉพาะเจ้าม้าอาชาไนยตัวนั้น ม้าดีมันก็มีสติปัญญา รู้จักเลือกคนขี่ รู้ว่าคนที่จะมาขี่มันนั้นขี่เป็นหรือเปล่า จะบังคับมันได้ไหม เจ้าลูกชายไม่เคยขี่ม้า ไม่มีฝีมือในการบังคับม้า เก๋ๆ กังๆ เข้าไปใกล้ กอดรัดพิดเหวี่ยงพยายามจะขึ้นขี่หลังมันให้ได้ มันก็สะบัดตกลงมา ขาหัก แนนอนแม่ลูกก็เสียใจอีก “ทำไมมันดุร้าย เกเรอย่างนี้” เมื่อพาไปรักษา แม้จะหายจากอาการบาดเจ็บ แต่ก็ต้องกลายเป็นคนขาเป๋ พ่อก็พูดอีกว่า “มีดีในเสีย มีเสียในดี”

ผ่านไปหลายปี จนลูกชายโตเป็นหนุ่มต้องไปรับราชการเกณฑ์ทหาร แม่ก็ไม่อยากให้ลูกจากไป ใจไม่ดีกลัวลูกจะต้องไปเป็นทหาร ปรากฏว่าทางราชการเขาก็ไม่รับ เพราะเป็นคนไม่สมประกอบ ขาเป๋ ใครเขาจะอยากได้ไปเป็นทหาร แม่ก็ดีใจใหญ่

เห็นไหมว่า “มีดีในเสีย มีเสียในดี” ไม่มีอะไรดี
ทั้งหมด ไม่มีอะไรเสียทั้งหมด ท่านอาจารย์สวนโมกข์
ท่านบอกว่า “ดูให้ดี มีแต่ได้ ไม่มีเสีย” ไม่ว่าสิ่งใด
จะเกิดขึ้น จงทำใจให้รู้สึกว่ เราได้มันก็เท่านั้นเอง
เราเสียมันก็เท่านั้นเอง เพราะมันจะมีอาการสับเปลี่ยน
อยู่อย่างนั้นเสมอๆ

นิทานชาวบ้านเรื่องนี้ให้คติอะไรแก่เราบ้าง

แรกสุดทีเดียว ก็เตือนใจเราไม่ให้ประมาท จะได้
อะไรมากมายแค่ไหนก็ตาม อย่าเพิ่งดีใจ อย่าเพิ่ง
ยึดมั่นว่าจะได้อย่างนี้ตลอดไป เพราะมันมีดีในเสีย
มีเสียในดี มันเปลี่ยนได้ ได้มาแล้วมันก็เสียไปได้
ไม่ว่าจะได้คน ได้ข้าวของ ได้อำนาจ ได้ตำแหน่ง
ทรัพย์สินเงินทอง เราผ่านชีวิตมาก็เห็นอยู่ว่า ไม่มีอะไร
คงที่ มันเปลี่ยนได้ เมื่อไม่ประมาท มีสติ มีความเป็น
ปกติอยู่ตลอดเวลา ก็เลสก็จะไม่สามารถเข้ามารบกวน
ในจิตได้

นอกจากนั้นนิทานเรื่องนี้ยังแนะนำให้เราเห็น
กฎของธรรมชาติ แสดงสัจจะของธรรมชาติในเรื่องของ
อนิจจัง คือความจริงที่ไม่มีอะไรจะไปเปลี่ยนแปลง

อนิจจังให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการได้ มันจะต้องไม่เที่ยงอยู่อย่างนั้นตลอดไป มันเกิดแล้วมันก็ดับ ไม่มีอะไรที่จะดีหรือชั่วอยู่ตลอดเวลา

ลองนึกดูซิว่า เพื่อนรักที่เราพบในระหว่างวัยเรียน ในขณะนี้ยังเป็นเพื่อนรักอยู่หรือไม่ หรือคนที่เราเคยเกลียดหน้า ไม่อยากคบ ได้กลับมาเป็นเพื่อนกันมีไหม นี่ก็แสดงความเป็นอนิจจัง

ลักษณะที่สองของไตรลักษณ์ก็คือ ทุกขัง หมายถึงความทนอยู่ไม่ได้ มันจะทนอยู่ในสภาพอย่างนั้นตลอดไปไม่ได้ ในเมื่อมันมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น จะให้มันคงทนอยู่อย่างนั้นตลอดไปได้อย่างไร เห็นได้จากสภาพของร่างกายเปลี่ยนแปลงจากทารกมาเป็นวัยรุ่น ผู้ใหญ่ จนเป็นผู้มีอายุ มันแสดงให้เห็นถึงสภาวะที่คงทนอยู่ในลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียวตลอดไปไม่ได้ เพราะมันจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนไปนั่นเอง

เมื่อมองดูก็จะค่อยๆ เห็นทีละน้อยๆ จนเข้าใจสภาพของอนิจจังและทุกขัง ไม่ช้าก็จะซึมซาบถึงสภาพของความเป็นอนัตตา อนัตตาก็คือความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสว่า สิ่งทั้งหลายทั้ง

ปวงไม่เที่ยง ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ก็คือความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนจริงๆ ตัวตนที่มองเห็นที่จับต้องได้นี้ มันหาใช่ตัวตนจริงๆ ไม่ เพราะถ้าเป็นตัวตนจริงๆ มันย่อมจะไม่เปลี่ยนแปลง เราย่อมจะควบคุมมันได้ นี่ทำไมความกระฉับกระเฉงมันถึงได้หายไป แข็งขาที่เคยเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว จะยึดหยุ่นอย่างไรก็ได้ เดียวนี้ทำไมมันถึงแข็ง ทำไมมันถึงปวด ทำไมมันถึงขยับเขยื้อนไม่ค่อยจะได้ ผิวพรรณที่เคยเกลี้ยงเกลาทำไมมันถึงได้เหี่ยวแห้ง นี่แสดงถึงความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนจริงๆ ของเรานั่นเอง

ตัวอย่างที่จะเห็นได้ง่ายๆ ก็มักจะชอบแนะนำว่า ลองหยิบภาพถ่ายที่เคยถ่ายตั้งแต่เล็กๆ จนกระทั่งถึงปัจจุบันมาเรียงกันเข้าตั้งแต่ภาพแรกจนถึงภาพสุดท้าย มองดูแล้วเหมือนกันไหม ก็ไม่เหมือนกัน แล้วปฏิเสธได้ใหม่ว่าไม่ใช่คนคนเดียวกัน ตอนนั้นแก้มยุ้ย ตาใสแจ๋ว น่ารักน่าเอ็นดู น่าอุ้มเหมือนลูกแมวเปอร์เซีย แล้วเดี๋ยวนี้ทำไมถึงได้มีแต่ยายแก่ เส้นเอ็นขึ้น เป็นรากไทรเขียว ไม่ว่าจะเป็นที่มือ ที่แขน หรือที่คอ ไม่สวยเลย ถึงจะไปแก้ไขยังไงๆ ผลที่สุดมันก็กลับมา

ที่เดิม เห็นไหมว่าเราปฏิเสธไม่ได้ แล้วจะเอาตัวตน
จริงๆ ได้ที่ภาพไหน

ยิ่งเวลาเกิดอุบัติเหตุ เช่น เครื่องบินตกจมลงไป
ในทะเลเมื่อหลายปีมาแล้ว ประดาน้ำลงไปงมได้ขามา
ท่อนหนึ่ง ลำตัวบ้าง ดับไตใส่ฟุ้งบ้าง มือบ้าง แล้วบรรดา
ลูกเมีย พ่อแม่ ญาติมิตร ก็จะไปคอยชี้ว่านี่แหละ
ขานี้แหละใช่ ข้อมืออันนี้ใช่แน่ จำได้เพราะมีนาฬิกาผูก
อยู่ หัวหูหน้าตาก็ถูกปลาทอดไปแล้ว แต่ด้วยความรัก
ด้วยความยึดมั่นในรูป ก็จะต้องขอเอามาต่อกันเข้า
ว่านี่แหละคือพ่อของฉัน ภรรยาของฉัน ลูกของฉัน
เพื่อนของฉัน จริงหรือเปล่า ไม่มีใครพิสูจน์ได้ อาจจะเป็น
ตัวของคนหนึ่ง ขาของอีกคนหนึ่งก็ได้

จะเห็นได้ว่าสภาวะของอนัตตาแสดงอยู่ทุกขณะ
แต่เพราะความรักในรูปร่างนี้ ไม่อยากจะยอมรับว่า
เป็นความจริง จึงมีความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน
เป็นของฉัน แล้วก็ทึ่งไม่ได้ ความยึดมั่นถือมั่นในอัตตา
นี่เองที่เป็นอุปสรรคทำให้ไม่สามารถเข้าถึงความเป็น
อนัตตาได้

แน่นอนที่สุดว่าเมื่อมี “ตัวฉัน” เกิดขึ้น ก็ต้องมี
“ของฉัน” ตามมา เมื่อเล็กๆ ของฉันยังมีไม่กี่อย่าง

เพราะยังไม่มีปัญญาจะหามาได้เอง แต่พออายุมากขึ้น
ของฉันมันทวีเพิ่มพูน เอาเกี่ยวนมาใส่ เอารถบรรทุกหรือ
รถพ่วงมาชนก็ไม่พอ มากเหลือเกิน พอมากเข้าเจ้าของเป็น
อย่างไร หนัก เหน็ดเหนื่อย แยกไม่ไหว จะนอน
ก็ห่วง ตื่นก็ห่วง ไปไหนก็ห่วง ทำอะไรอยู่ก็ห่วง จิตใจ
ไม่มีความเป็นปกติ ไม่มีความสุขเลย มันเป็นความ
น่าเกลียดอย่างยิ่ง เพราะมีแล้วทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวขึ้น
โดยไม่รู้ตัว

จะขอเล่านิทานชาดกให้ฟังอีกสักเรื่อง คือ
เรื่อง “สิงล้างหู” เคยได้ยินไหม

ในชาดกนี้เล่าว่า ในป่าแห่งหนึ่งมีสิงผยองใหญ่
อาศัยอยู่ พญาลิงที่เป็นหัวหน้าเป็นลิงโพธิสัตว์ มีรูปร่างงด
งาม ขนขาวนุ่มเป็นปุยไปทั้งตัว จึงมีคำรำลือไปทั่ว
พวกพรานก็อยากจะได้สิงตัวนี้ไปถวายพระราชชา
จึงพยายามไปดักจับ พญาลิงมีความฉลาดหลักแหลม
จะหลบหลีกอย่างไรก็ทำได้ แต่ด้วยความรักบริวาร
ไม่ยอมให้ต้องเดือดร้อนถูกเบียดเบียนรังแก ในที่สุด
พญาลิงจึงยอมให้พรานจับตัวไป

พระราชชาทอดพระเนตรเห็นพญาลิงมีความ
งามสง่า ท่าทางเฉลียวฉลาด ก็พอพระทัย ทรงต้อนรับ

พญาลิงเป็นอันดี รับสั่งให้มหาดเล็กดูแลให้พญาลิงได้รับความสะดวกสบายทั้งในเรื่องที่พักอาศัยและอาหาร การบริโภคอย่างอุดมสมบูรณ์ พร้อมกับมีพระราชานุญาตให้พญาลิงเข้านอกออกใน เที้ยวชมปราสาทราชวังได้ ทุกหนแห่งตามที่ปรารถนา

พญาลิงเที่ยวชมอยู่ได้ไม่นาน ก็เกิดความเบื่อหน่ายรำคาญจนกระทั่งถึงกับอึดอัด เศร้าหมองอย่างที่สุด จึงล้มตัวลงนอนอยู่หนึ่งๆ ไม่ยอมบริโภคอาหารใดๆ เลย มหาดเล็กจึงไปกราบทูลพระราชามือทรงทราบก็เสด็จมาเยี่ยม ตรัสถามว่าพญาลิงมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่พอใจสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือ

พญาลิงทูลตอบว่า มีความรำลึกถึงเพื่อนฝูงบริวารที่อยู่ด้วยกันในป่ามานาน หากจะทรงพระกรุณา ก็ขอได้โปรดส่งตนกลับไปอยู่ในป่าตามเดิมเถิด แม้พระราชাজะอ่อนวอนชักชวนอย่างไร พญาลิงก็ไม่ยินดีจะอยู่ในพระราชวังต่อไป จึงต้องทรงยอมปล่อยให้พญาลิงกลับคืนไปสู่ฝูงของตน

พวกลิงบริวารเห็นพญาลิงกลับมาก็ตื่นเต้นยินดีพากันมาห้อมล้อมและมีความสนใจใคร่รู้ว่า พญาลิงได้

ไปพบเห็นอะไรในบ้านเมืองของมนุษย์มาบ้าง พญาลิงก็ตอบสนอง เล่าถึงสภาพบ้านเมือง ความเป็นอยู่ของมนุษย์ที่ตนได้พบมาให้ฟังโดยละเอียด ฟุ่งลิงฟังแล้วก็เกิดความสงสัยซักถามต่อไปอีกว่า แล้วมนุษย์เขาคุยกันเรื่องอะไรบ้าง

พอได้ยินคำถามนี้ พญาลิงก็เมินหน้าหนีไม่อยากจะตอบคำถาม เพราะสิ่งนี้เองเป็นต้นเหตุให้คุณเกิดความเบื่อหน่ายระอาจนต้องขอล้อมมาอยู่ป่าตามเดิม แต่ในที่สุดก็ทนการรบกวนของบริวารไม่ไหว จึงบอกว่า “มนุษย์นั้นคุยกันอยู่เรื่องเดียวแหละ คือคุยแต่เรื่องของกู ! ของกู !”

บริวารได้ยินดังนั้นต่างก็เอามือปิดหู บอกว่าไม่อยากฟังอีกแล้ว พวกมันกระโดดลงไปในสระน้ำเพื่อล้างหูให้สะอาด เพราะทนได้ยินคำพูดสกปรกกว่า “ของกู ! ของกู !” ไม่ได้ พวกมันอยู่กันมาด้วยความสงบสุข รักใคร่ปรองดอง มีอะไรก็แบ่งปัน ไม่เคยเบียดเบียนกัน เป็นชีวิตที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติ พอมาได้ยินคำว่า “ของกู ! ของกู !” ก็รู้สึกว่สกปรกมาก ถึงกับต้องไปล้างหู ล้างเอาถ้อยคำนี้ออกไปเสีย และไม่อยากจะได้ยินได้ฟังอีก

นิทานเรื่องนี้ค่อนข้างจะตบหน้ามนุษย์นะ เป็นสิ่งที่เราควรจะต้องคิดพิจารณากันให้มาก ๆ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องอนัตตาเพราะทรงเห็นแล้วว่า ตราบใดที่มนุษย์ทั้งหลายยังมีความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวเป็นตน ว่าเป็นตัวฉัน เป็นของฉัน ก็จะต้องมีการเบียดเบียนกันอยู่ตลอดเวลา ตัวอย่างเห็นอยู่รอบตัวเรา อ่านหนังสือพิมพ์ทุกวัน มีไหมวันไหนที่อ่านแล้วสดชื่นเบิกบาน อิมอก อิมใจ ไม่มีเลย มีแต่ความเหี่ยวแห้ง เพราะตัวกูของกูมันออกมาเบียดเบียนกัน พยายามที่จะข่มเหงย้อแอ้งเอามาเป็นของเรา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงเห็นแล้วว่า ตราบใดที่เรายังยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนอย่างเหนียวแน่น น้ำใจย่อมแห้งแล้งแบ่งปันไม่ได้ จะได้ก็เฉพาะแต่ตัวฉัน ลูกฉัน เมียฉัน ครอบครัวฉัน พี่น้องเพื่อนฝูงของฉัน พรรคพวกของฉัน มีแต่สิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวของฉันทั้งนั้น จึงทรงพยายามที่จะบอกให้รู้ว่า ถ้าเราอยากจะอยู่กันอย่างไม่เป็นทุกข์ อยากจะอยู่กันอย่างเป็นสุขให้ทั่วถึงกัน ก็ควรที่จะได้ศึกษาถึงเรื่องของอนิจจัง-ความไม่เที่ยง

ให้เห็นทุกช่วง-สภาวะที่ทนอยู่ไม่ได้ และให้เข้าถึง
อนัตตา-ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนอย่างแท้จริง

ท่านผู้ใหญ่ทั้งหลายคงเคยไปงานศพกันมาแล้ว
ทั้งนั้น ที่เห็นชัดก็คือเวลาไปเก็บอัฐิ ตอนที่ยังมีชีวิตอยู่
รูปร่างลำสันแข็งแรงสง่าผ่าเผย พอถึงเวลาไปเก็บอัฐิเหลือกำ
มือเดียวเอาผ้าเช็ดหน้าห่อได้ แล้วที่เคยเห็น
ใหญ่โตนั้นหายไปไหนหมด ตั้งแต่ศิระชะจรดเท้า ผมเผ้าหน้า
ตา ข้างขา เลือดเนื้อ หายไปไหน นี่แหละคือความเป็น
อนัตตา ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนที่แท้จริง

เรื่องของอนิจจังนี้ในอินเดียเขาพูดกันมานานแล้ว
ตั้งแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่ได้อุบัติขึ้น
แต่พระองค์ทรงเห็นว่า ถ้าเราจะมาทำความเข้าใจ
เพียงเรื่องอนิจจังความไม่เที่ยงเท่านั้น ไม่พอ เพราะมันยังมี
ตัวของคนที่เห็นความไม่เที่ยง ว่าฉันเห็น เธอยัง
ไม่เห็น เพียงแค่นี้มันยังไม่สิ้นสุดต้นเหตุของสิ่งที่ทำให้เกิด
ทุกข์ ท่านจึงสอนขึ้นไปถึงอนัตตาคือความไม่ใช่
ตัวไม่ใช่ตน ซึ่งเป็นสิ่งที่ป็นสัจธรรมตามธรรมชาติอยู่แล้ว

เมื่อใดสามารถศึกษาได้ละเอียดลึกซึ้ง ถี่ถ้วน
และรอบด้าน จนเข้าถึงสภาวะของ “สังขารทั้งหลาย

“ไม่เพียง ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา” เมื่อนั้นความสงบ
ราบรื่น ความดับเย็นสนิทก็จะเกิดขึ้นในจิต ในชีวิต
ตามลำดับทีละน้อยๆ

เคล็ดลับของการฝึกให้เข้าถึงไตรลักษณ์ในลักษณะ
อันเป็นธรรมดา ๓ ประการที่เรียกว่าอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา นั้นจะต้องฝึกอย่างไร ขอบอกว่าไม่ต้องลงทุน
ด้วยเงิน เพียงแต่มีความอดสาหะพากเพียรและความ
ตั้งใจจริงเป็นต้นทุนในการฝึก

การที่จะเข้าถึงไตรลักษณ์ให้ได้ จะต้องเข้าถึง
ด้วยใจ ด้วยการดูที่ใจ ไม่ใช่ด้วยการคิด การศึกษาอบรม
ปฏิบัติธรรม จะต้องเปลี่ยนวิธีการศึกษา จากการศึกษา
ในห้องเรียนตามที่ครูอาจารย์บรรยาย ด้วยการฟังและ
คิดตาม ใช้สมองจดจำ มาเป็นการศึกษาดูเข้าไป
ที่ใจ ใจสัมผัสกับความไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลง
ใจสัมผัสกับความรู้สึที่มันเกิดขึ้น เป็นการยาก
สักหน่อย เพราะใจเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น เป็นนามธรรม
แต่ใจนี้สามารถรู้สึกได้ อย่างเรารู้สึกร้อนที่ใจ ใจของฉันท
มันร้อนยังกับไฟ ทั้งๆ ที่มองไม่เห็นรูปของใจ แต่รู้สึกได้
เวลานี้ใจฉันเย็น ใครจะเอาไฟมาลนก็ไม่ร้อน มันก็

รู้สึกเย็นที่ใจอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้นการดูก็คือดูที่ใจ ให้ใจสัมผัสกับสภาวะของความไม่เที่ยงที่เกิดขึ้น

เอาใจสัมผัสอย่างไร ของอุปมาถึงเวลาที่รักกันเขามองกันที่ไหนจึงจะสัมผัสได้ มองกันที่ดวงตาได้ใช่ไหม “มองเข้าไปที่ดวงตา ฉันสัมผัสได้ถึงความรักที่เขา มีต่อฉัน” ใช่ไหมวัยหนุ่มวัยสาว มองเข้าไปแล้วใจฉัน มันอบอุ่นขึ้นมาเลย เพราะรู้สึกว่ามีเพื่อนร่วมชีวิตที่จะ อยู่ด้วยกัน ร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วยกัน ใจมันสัมผัสใช่ไหม ไม่ใช่สัมผัสด้วยสมอง นี่แหละคุณลงไปที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายใน ไม่ใช่ดับไตไส่พุงหรือหัวใจที่เป็นอวัยวะ แต่เป็นที่ความรู้สึกซึ่งอยู่ภายใน สัมผัสได้ในขณะที่เกิดความรู้สึก นั้นขึ้น จะเป็นความรู้สึกดี ความรู้สึกชั่ว รู้สึกได้ รู้สึกเสีย รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ สัมผัสเข้าไปในตอนนั้น แล้วก็ดูต่อไปอีกว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้มันคงที่ไหม ดูไปๆ ก็ได้สัมผัสกับความเปลี่ยนแปลงที่มันเกิดขึ้น ทีละเล็กทีละน้อยจนได้สัมผัสกับความไม่เที่ยงและ เมื่อสัมผัสกับความไม่เที่ยงมากเข้าๆ ไม่ช้าก็จะสัมผัส กับความเป็นอนัตตาคือความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

จะสังเกตได้อย่างไรว่าใจเราสัมผัสแล้ว สำหรับ ท่านผู้ใหญ่ก็หยิบเอาประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต

แต่ละอย่างๆ ขึ้นมาดู นั่งเงียบๆ คนเดียว ไม่ต้องพูด
ไม่ต้องคุยกับใคร ยิ่งตอนดึกสงัดที่ไม่มีอะไรบกวนยิ่งดี
ขณะที่ใจมันว่างโปร่งจะสัมผัสความไม่เที่ยง ความ
เปลี่ยนแปลง พร้อมกับเห็นความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน
เริ่มต้นด้วยการเห็นว่ามันไม่ใช่ของเรา มันจึงมาแล้วก็ไป มัน
จึงได้เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา

สิ่งที่จะเป็นข้อสังเกตให้รู้ตัวเองว่าเราได้สัมผัสแล้ว
ก็คือ เราจะมีความรู้สึกสลดสังเวชตามมาในจิตใจ
สลดสังเวชในความรู้สึกว่าเราได้เคยรักเคยหลง เคยยึดมั่น
ถือมั่น เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า เราได้ไปหลงยึดมั่นถือมั่น
ในสิ่งที่มันเป็นเงา เป็นมายา ไม่ใช่สิ่งจริงเลย พอลืมตาขึ้น
มันหายวับๆ เดี่ยวนี้มันไม่ได้อยู่กับเราเลย นี่แหละ
ความสลดสังเวชใจจะเกิดขึ้น หลังจากนั้นก็จะค่อยๆ
จางคลายความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของฉัน ลดลงๆ ตาม
ลำดับ แสดงว่ากำลังค่อยๆ เข้าถึงความรู้ครบถ้วนเกี่ยวกับ
ไตรลักษณ์ที่ละน้อยๆ การฝึกปฏิบัติอย่างนี้
อย่าใจร้อน อย่ารีบ อย่าหวังว่าฉันจะต้องเห็นทันที
ทำไปเรื่อยๆ ช้าๆ ทีละน้อยๆ แล้วจะค่อยๆ สัมผัส
ได้เอง

แม้แต่บรรดานักเรียนก็ตาม เวลาที่เรียนหนังสือ
อย่างวิชาประวัติศาสตร์ มองเห็นอนิจจังในนั้นไหม
มองเห็นทุกขังในนั้นไหม มองเห็นอนัตตาในนั้นไหม
ไม่ว่าจะเป็นประวัติศาสตร์ต่างประเทศหรือประวัติศาสตร์
ไทย เวลานี้เรามีกรุงรัตนโกสินทร์เป็นนครหลวง เมื่อแรก
เรามีกรุงอะไรเป็นนครหลวง สุโขทัย จากสุโขทัยมา
เมืองอะไร อโยธยา จากอโยธยามาเมืองอะไร ธนบุรี
จากธนบุรีมารัตนโกสินทร์ นี่แสดงถึงความไม่เที่ยง
หรือเปล่า จากนั้นก็แสดงให้เห็นความเป็นอนัตตา
คือความไม่ใช่สิ่งจริงเลยสักอย่างเดียว มันจะเปลี่ยนแปลง
ไปตลอดเวลา

เหมือนอย่างชื่อประเทศไทยนี้ ขณะนี้เราเรียกว่า
ประเทศไทย เมื่อก่อนนี้ท่านผู้ใหญ่ที่นั่งอยู่ข้างหน้าย่อม
จำได้ ชื่อว่าประเทศอะไร ประเทศสยาม เพลงชาติก็ว่า แผ่น
ดินสยามนามประเทืองว่าเมืองทอง บัดนี้เปลี่ยนเป็นประเทศ
ไทย เห็นไหมว่ามีอะไรแน่ จากชาวสยามก็
เปลี่ยนเป็นชาวไทย เราจะไปยึดเอาอะไรเป็นของเที่ยง
เป็นของแท้ไม่ได้สักอย่างเดียว มันมีความเปลี่ยนแปลง
อยู่อย่างนี้

เพราะฉะนั้นในชีวิตประจำวันของลูกหลาน
ทั้งหลายนี้ ที่บ้านก็ดี ที่โรงเรียนก็ดี ในขณะที่เรียน
วรรณกรรม อ่านสารคดี อ่านอัตชีวประวัติ ให้สังเกตดูเถิด
ว่ามีอะไรคงที่บ้าง มีอะไรเปลี่ยนแปลงอยู่ได้ตลอดไปบ้าง
นี่แหละคือการฝึกดูให้เข้าถึงไตรลักษณ์ คืออนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ไปทีละน้อยๆ แล้วจะรู้สึกว่ เรายังเป็น
ผู้มีความเป็นอิสระ เป็นไทแก่ตัวมากยิ่งขึ้นตามลำดับ

อยากจะพูดไปอีกสักนิดหนึ่งว่า ถ้าหากว่าเราถึง
ซึ่งความเป็นอนัตตา คือมองเห็นว่านั่นก็ไม่ใช่ของเรา
นี่ก็ไม่ใช่ของเรา ตัวเราก็ไม่ใช่ของเรา เราจะรู้สึกเหงา
ว่าแห้วใหม่ รู้สึกวังเวงใหม่ว่ แล้ว “เรา” จะไปอยู่ที่ไหน
ถ้าหากว่าเราเข้าถึงจริง เราจะไม่วังเวงเลย แต่เราจะมีความ
มั่นคงยิ่งขึ้น หนักแน่นยิ่งขึ้น แล้วถ้าจะถามว่าแล้วตัวเรา
นี้จะเอาไปไว้ที่ไหน ตัวเราที่มองเห็นจับต้องได้อยู่
นี้จะเอาไปทิ้งไว้ที่ไหน คำตอบก็คือเมื่อมีตัวอยู่เดี๋ยวนี้ก็
จงใช้ตัวที่มีอยู่นี้ให้ถูกต้องที่สุด ให้เกิดประโยชน์ที่สุด
ก็คือทำสิ่งที่มีประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและแก่สังคม
แก่เพื่อนมนุษย์ แล้วเราก็จะมีแต่ความสุขโดยไม่ต้อง
รู้สึกว่า มี “ตัว”

เพราะฉะนั้นอะไรคือสิ่งที่เหลืออยู่? ขอฝากไว้ให้คิด สิ่งที่เหลืออยู่นั้นก็คือหน้าที่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ตั้งแต่พระชนมายุ ๓๕ พรรษา ปรีณิพพานเมื่อพระชนมายุ ๘๐ พรรษา ๔๕ พรรษา ในระหว่างนั้นพระองค์ทรงทำอะไร พระองค์เสด็จไปด้วยพระบาทเปล่าจากเมืองนี้ไปเมืองโน้น ทรงตรากตรำพระวรกายเพื่อตรัสสอนธรรมะแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลายที่ตกจมอยู่ในทะเลของความทุกข์ ให้ได้รอดพ้นสู่ความสงบเย็น พระองค์จะไม่ทรงกระทำเช่นนี้ก็ไม่ได้ ไม่มีใครบังคับ แต่พระองค์ก็ทรงทำ เพราะพระองค์ทรงรู้ว่าสิ่งนี้คือหน้าที่ของผู้เป็นพระศาสดา พระศาสดาก็คือครู นี่เป็นหน้าที่ของครู ครูจะต้องสอนด้วยความเสียสละ อุทิศชีวิต อุทิศร่างกาย อุทิศทุกอย่าง ทุกเวลา เพื่อจะให้ความดีงาม ความเป็นสุขสงบเย็น เกิดแก่มนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบเสมือนลูกศิษย์ของพระองค์

หรือสมเด็จพระบรมราชชนนีที่เพิ่งเสด็จสวรรคตไป พระชนมายุ ๘๐ กว่าพรรษา แต่ตลอดเวลาพระองค์ทรงหยุดนิ่งไหม พระวรกายของพระองค์ก็ทรงผอมบางนิดเดียว ไม่ทรงแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บรบกวนตลอดเวลา

แต่ก็ไม่ได้ทรงหยุดนิ่งจนวาระสุดท้าย นี่คือหน้าที่ในฐานะ
ที่ทรงเป็นพระบรมราชชนนีของพระบาทสมเด็จพระเจ้า
อยู่หัว และเรียกได้ว่าเป็นพระบรมราชชนนีของบรรดา
ชาวไทยทั้งปวง ที่ได้มีทุกข์มีความยากเข็ญ เสียดถึงที่นั่น
ทุกหนทุกแห่ง นี่คือหน้าที่ของผู้ที่เป็นมนุษย์ ยิ่งอยู่สูง
เพียงใด ทรงธรรมเพียงใดก็ยิ่งทรงใช้คุณธรรมเหล่านั้น
มาช่วยเพื่อนมนุษย์ให้มีความสุขสงบเย็นจากความทุกข์ยาก
ลำบากให้ได้ทั่วกันยิ่งขึ้น นี่คือนสิ่งที่เหลืออยู่สำหรับมนุษย์
ที่จะต้องทำ นั่นคือการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์

สิ่งที่อยากจะขอฝากไว้ให้คิดอีกประการหนึ่งคือ
คุณลักษณะพิเศษของพระพุทธศาสนา

ข้อแรกก็คือว่า พุทธศาสนานั้นเป็นพุทธศาสตร์
หมายความว่า เป็นศาสนาที่ใช้ปัญญาเป็นเครื่องตัด
ทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลง ตลอดถึงตัณหา
อุปาทานที่รบกวนจิตใจ

ข้อที่สองก็คือ พุทธศาสนาเป็นศาสนาของผู้รู้
ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พุทโธ คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน รู้อะไร
รู้ครบถ้วน เมื่อมีความรู้ครบถ้วน ก็เป็นผู้ตื่น ตื่นจาก
การตกเป็นทาสของกิเลสและตัณหาความอยากที่ทำให้

เกิดความดีนรณอยู่ตลอดเวลา ตื่นจากความยึดมั่นถือมั่น
ว่าเป็นตัวตนจนกระทั่งทำให้มีความทุกข์ ใครทุกข์
ฉันทุกข์ ถ้าละลาย “ตัวฉัน” เสียได้ ใครละจะทุกข์
นี้พูดเหมือนกับเล่นสำนวน แต่มันเป็นสัจธรรม
เมื่อเป็นผู้รู้แล้วก็จะตื่นขึ้นมาจากความหลับ อาการของ
ความหลับที่เป็นความหวาดสะดุ้ง สงสัย ลังเล เป็น
อาการของความทุกข์ เมื่อจิตมีความรู้สึกอย่างนี้จะ
ระส่ำระสาย ไม่มีความเป็นปกติ

คุณลักษณะพิเศษประการที่ ๓ ก็คือ พุทธศาสนา
เป็นศาสนาเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขในชีวิตปัจจุบัน
อย่างทันตาเห็น ยกตัวอย่างเช่น หยุดอยากเดี๋ยวนี้
ก็เย็นเดี๋ยวนี้ จริงไหม กำลังอยากได้ที่ดินผืนนั้นเหลือเกิน
ดีนรณ ร้อน เงินไม่พอ จะไปกู้ใครดี เพื่อให้ได้ที่ดินผืนนั้น
แต่พอคิดขึ้นมาว่า ได้มามันก็เท่านั้นแหละ ได้มาแล้ว
มันก็มีดีในเสีย มีเสียในดี เรื่องอะไรจะต้องไปลำบาก
ให้มากนัก หยุดเสียเถอะ ใจที่กำลังร้อนอยู่นั้นก็จะเย็นลง
ทันที นี่แหละพุทธศาสนามีลักษณะพิเศษตรงนี้ อยู่เย็น
เป็นสุขได้เดี๋ยวนี้ เพียงแต่หยุดอยาก หยุดอยากเดี๋ยวนี้
ก็เย็นเดี๋ยวนี้ หยุดเอาเดี๋ยวนี้ก็สิ้นความร้อนเดี๋ยวนี้

เพราะฉะนั้นพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาของเหตุและผล ไม่ใช่ศาสนาของการคาดคะเน คิดเอาเดาเอา เป็นศาสนาที่สอนให้อยู่กับปัจจุบันขณะที่กำลังหายใจอยู่นี้ ทำหน้าที่ในปัจจุบันนี้ให้ดีที่สุด อย่างผู้มีความรู้ครบถ้วน แม้จะไม่ครบถ้วนเดี๋ยวนี้ก็ไม่เป็นไร แต่ให้รู้ไปทีละน้อยๆ การรู้ครบถ้วนก็จะค่อยบริบูรณ์ขึ้นตามลำดับ พระองค์จึงทรงพร่ำสอนว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา” อย่างน้อยลองจำประโยคนี้ไว้ ก็เชื่อว่าคงจะมองเห็นได้ว่า จะเป็นอยู่กันอย่างใด จึงจะสิ้นปัญหา คือไม่มีความทุกข์ได้ตลอดเวลา

ขอจบด้วยการฝากการบ้านให้ไปคิดอีกหน่อยเป็นร้อยกรองของท่านอาจารย์สวนโมกข์ (พุทธทาสภิกขุ) สั้นๆ แต่ชวนให้คิดไปได้หลายเรื่องอย่างลึกซึ้ง ท่านเขียนเอาไว้ว่า

ยามจะได้ ได้ให้เป็น ไม่เป็นทุกข์
ยามจะเป็น เป็นให้ถูก ตามวิถี
ยามจะตาย ตายให้เป็น เห็นสุดดี
ถ้าอย่างนี้ ไม่มีทุกข์ ทุกอันเลย

พอจะมองเห็นไหมว่าหมายความว่าอย่างไร ก็ขอขยายความให้สักระยะเพื่อเป็นหนทางให้ไปคิดต่อ

ยามจะได้ได้ให้เป็นไม่เป็นทุกข์ ไม่ว่าจะได้อะไร
ทั้งนั้น ได้เงินทอง ได้โชคลาภที่พอใจ ได้ลูก ได้คู่ครอง ได้
ความรัก อะไรก็แล้วแต่ ได้ให้เป็นเหมือนอย่างตาพ่อ
ในนิทานนั้น คือมีความรู้เท่าทันอยู่เสมอ เท่าทันใน
ความไม่เที่ยง ในความที่ไม่ใช่ของเรา เพราะฉะนั้น
ถ้ารู้ด้วยความเท่าทัน จะหลงยึดมั่นถือตรัดเอาไว้
เป็นของเราไหม ก็ยึดเหมือนกันแต่ยังไม่เหนียวแน่น
พอเปลวๆ ได้ แต่ถ้าได้อย่างไม่รู้เท่าทัน มันเหนียวแน่น
มันแกะไม่ออก แล้วมันก็จะตายอยู่ตรงนั้นเอง
เพราะฉะนั้นจึงบอกว่า ยามจะได้ได้ให้เป็นไม่เป็นทุกข์
ไม่มีใครเขาห้ามหรือกว่าไม่ให้เอา เอาเถอะ แต่ว่าเอา
อย่างรู้ทัน ก็จะไม่เกิดความประมาท

ทีนี้ยามจะเป็นเป็นให้ถูกตามวิถี ไม่ว่าจะเป็นอย่างอะไร
เขาจะแต่งตั้งให้เป็นอะไร หรือเขาไม่ได้แต่งตั้งแต่เป็น
ตามธรรมชาติ เป็นลูก เป็นนักเรียน เป็นนักศึกษา
เป็นครูบาอาจารย์ หรือว่าเป็นรัฐมนตรี เป็นผู้อำนวยการ
ไม่ว่าจะเป็นอะไรทั้งนั้น เป็นให้ถูกตามวิถี สิ่งที่เหลืออยู่
ของมนุษย์คือหน้าที่ใช้ไหม ธรรมะคือหน้าที่ ฉะนั้น จงทำ
หน้าที่ของตนตามที่เป็นนั้นให้ถูกต้อง ให้เกิดประโยชน์

เกิดประโยชน์แก่งาน เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม และ
เกิดประโยชน์แก่ตัวเองตรงที่ไม่เป็นทุกข์ เพราะเรา
ได้ทำหน้าที่ถูกต้อง เราไม่เป็นทุกข์ เรามีแต่ความสุข
ความอิมเอิบใจ เราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

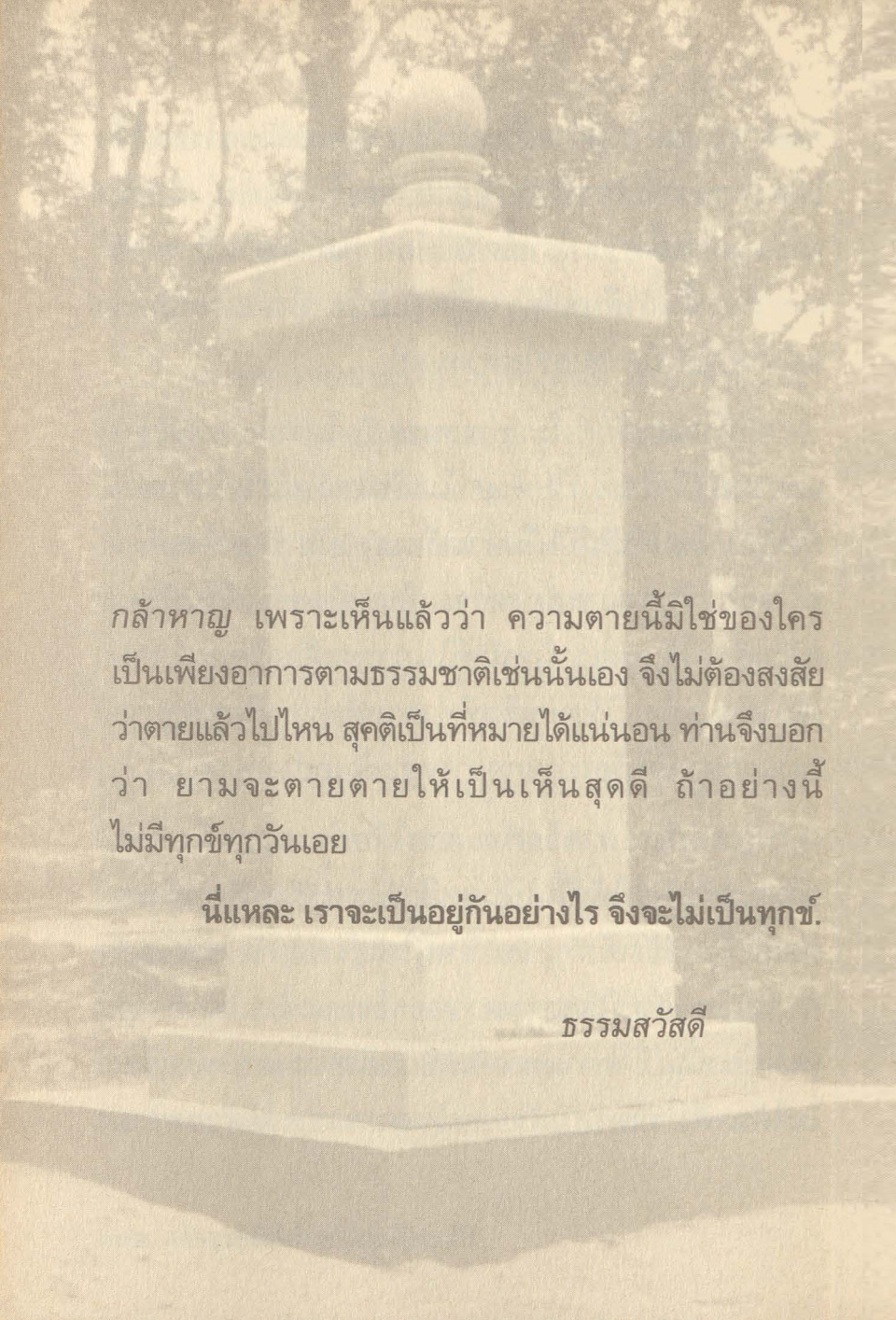
ยามจะตายตายให้เป็นเห็นสุดดี ตายให้เป็นจะ
ตายอย่างไรก็มันกำลังจะตายอยู่ มาดูกันก่อนว่าที่ตาย
ไม่เป็นคืออย่างไร คือพอถึงเวลาจะตายขึ้นมา มันหัวหนวด
สะดุ้งกลัวตัวสั่น เพราะไม่ได้ศึกษาความรู้ให้
ครบถ้วนตามที่องค์พระศาสดาทรงสั่งสอน

แก่ก็ไม่ชอบไซ้ใหม่ มีใครอยากแก่บ้าง แต่ก็ต้อง
แก่ หนีความแก่ไปไม่พ้น ถ้าเราศึกษาให้ครบถ้วน
เราก็จะฝึกใจของเราให้เป็นผู้แก่อย่างสง่า ลูกหลาน
ไม่เบื่อ อยากมาหา อยากมาเยี่ยม อยากอยู่ใกล้
เพราะคุณตาคุณยายไม่บ่น ไม่จู้จี้ว่าจะเอานั่นเอานี่
นั่นแหละ แก่อย่างสง่า เพราะยอมรับความแก่ ที่บ่น
ที่จู้จี้ ที่จะเอานั่นเอานี่ เพราะพอแก่เข้าก็เริ่มจะรู้สึกว่
เราชักจะเป็นคนไม่มีท่าแล้ว เราทำอะไรให้ใครไม่ได้
นับวันจะหมดเรี่ยวหมดแรง จะเป็นคนที่เป็นภาระ

จึงเกิดความเหงา ความว่าเหว่ ก็เลยชดเชยด้วยการบ่นจู้จี้
ใช้อำนาจของความเป็นปู่ย่าตายาย เป็นต้น นี่เป็น
การแก่ออย่างขี้เหร่ เพราะใครก็ไม่อยากเข้าใกล้ เบื่อหน่าย
เพราะฉะนั้นถ้าศึกษาความรู้ครบถ้วน ถึงเวลาแก่ก็แก่
อย่างสง่าได้ มีความสุขในความแก่

ถึงเวลาเจ็บก็เจ็บอย่างสบาย มันไม่สบายตรงที่เจ็บ
แต่ความรู้สึกไม่เจ็บไปด้วย ไม่เจ็บไปกับอะไรในกายนี้
ทั้งนั้น ปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน รักษาใจเอาไว้
ให้ใจยอมรับสภาวะของความเป็นธรรมชาติที่ไม่มีใคร
หลีกเลี่ยงได้ แต่เรามีหน้าที่ในการจะต้องรักษาความ
เจ็บไข้อย่างไร ก็รักษาเต็มที่ทำตามที่หมอหรือพยาบาล
เขาแนะนำ นี่ก็เรียกว่าแก่ออย่างสง่า เจ็บอย่างสบาย

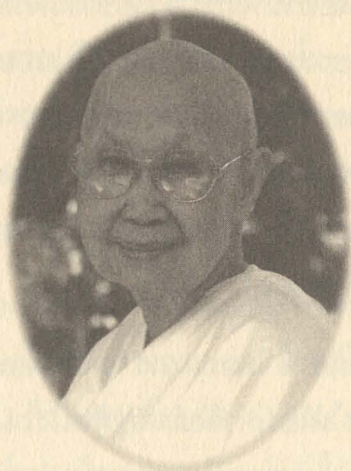
พอถึงเวลาตายก็จะตายได้อย่างสงบ นี่แหละ
ยามจะตายตายให้เป็นเห็นสุดดี เพราะมันเตรียมตัวมา
ตลอดตั้งแต่ยังเล็ก ๆ จนเป็นผู้ใหญ่ ยอมรับความแก่
ความเจ็บ อันเป็นธรรมดาของธรรมชาติมาโดยตลอด
เพราะฉะนั้นเมื่อความตายอันเป็นของธรรมดา หลีกเลี่ยง
ไม่ได้มาถึง ก็เตรียมตัวยอมรับความตายได้ด้วยความ



กล้าหาญ เพราะเห็นแล้วว่า ความตายนี้มิใช่ของใคร
เป็นเพียงอาการตามธรรมชาติเช่นนั้นเอง จึงไม่ต้องสงสัย
ว่าตายแล้วไปไหน สுகติเป็นที่หมายได้แน่นอน ท่านจึงบอก
ว่า ยามจะตายตายให้เป็นเห็นสุคติ ถ้าอย่างนี้
ไม่มีทุกข์ทุกวันเลย

นี่แหละ เราจะเป็นอยู่กันอย่างไร จึงจะไม่เป็นทุกข์.

ธรรมสวัสดี



ประวัติย่อ

อุบาสิกา คุณธัญจวน อินทรกำแหง เริ่มต้นชีวิต
การเป็นครูตั้งแต่อายุ ๑๙ ปี ได้ทำงานอยู่ในแวดวงการ
ศึกษามาโดยตลอด จนเมื่อได้สัมผัสชัดด้วยใจในสิ่งที่เรียกกัน
ว่า “ความทุกข์” จึงได้สลัดชีวิตทางโลกเข้าสู่ชีวิตของผู้ประพฤดิ
ธรรม ภายใต้การอบรมของ ท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท แห่ง
วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

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

ณ สวนโมกข์ นี้ นอกจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมในส่วนตนแล้ว ยังได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการอบรมอานาปานสติภาวนา ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ตามที่สวนโมกข์ได้จัดเป็นประจำทุกเดือน

นอกจากนี้ยังได้ใช้ช่วงเวลาระหว่างนี้ จัดรายการ “ธรรมสนทนา” ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ ตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๓๐ จนถึงปัจจุบัน เป็นรายการที่ได้รับความนิยมจากผู้ชมทุกระดับ และได้รับการสนองตอบจากผู้ชมว่า “พูดธรรมะเข้าใจง่าย 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, การสร้างธรรม์มุมสงบ
๙. ประโยชน์ของเก้าอี้มีก็ต่อเมื่อมันว่าง
๑๐. เรียนรู้ธรรมะจากนิยายเด็ก
๑๑. ความสำคัญของจิต
๑๒. จิตศีลธรรม-จิตปรมัตถธรรม
๑๓. ฆ่าตัวตายทำไม?
๑๔. เป็นอยู่อย่างไร ไม่เป็นทุกข์
๑๕. ครูคือผู้สร้างโลก
๑๖. บัณฑิตเวกชน
๑๗. สัมปยุตธรรม
๑๘. ความน่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่า “สุข”
๑๙. การปฏิรูปการศึกษาพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาชีวิต

นั่งดูดา มองเห็น ไม่เป็นหมัน
เขาใช้มัน เล็งแล แก้ปัญหา
อยู่ในโลก อย่างไร ไม่ทรมาน
พิจารณา ตรองไป ให้จงดี

อยู่ให้เหมือน ลี้นงู ในปากงู
ไม่เคยถูก เขี้ยวงู อยู่สุขศรี
อยู่ในโลก ไม่เคยถูก เขี้ยวโลภภัย
เป็นเช่นนี้ อุปมา อย่าพินเพื่อน

คิดดูบ้าง นั่งได้ ในปากงู
ไม่เคยถูก เขี้ยวงู อยู่เสมือน
นั่งในห้อง แสนสบาย ภายในเรือน
มีเค้าเงื่อน เหมือนพระ- ภาควินด์

อยู่ในโลก ไม่กระทบ โลกธรรม
อยู่เหนือกรรม เหนือทุกข์ เป็นสุขสันต์
ใครมีตา รีบเคารพ นอบนบพลัน
รีบพากัน ทำตาม ยามนี้เอย ฯ