

ก่อนหยุด หยุดก่อน

วิไลจวบ อิศรศักดิ์



มดักคชฺญน คชฺญนมดัก

เรื่องเล่าจากชีวิตจริง

เรื่องเล่าจากชีวิตจริง เรื่องเล่าจากชีวิตจริง เรื่องเล่าจากชีวิตจริง

เรื่องเล่าจากชีวิตจริง เรื่องเล่าจากชีวิตจริง

เรื่องเล่าจากชีวิตจริง เรื่องเล่าจากชีวิตจริง เรื่องเล่าจากชีวิตจริง

เรื่องเล่าจากชีวิตจริง

เรื่องเล่าจากชีวิตจริง เรื่องเล่าจากชีวิตจริง เรื่องเล่าจากชีวิตจริง

เรื่องเล่าจากชีวิตจริง

เรื่องเล่าจากชีวิตจริง เรื่องเล่าจากชีวิตจริง

เรื่องเล่าจากชีวิตจริง เรื่องเล่าจากชีวิตจริง

ธรรมนิเวศน์ แห่ง ทุกท่าน

วิจิตร อนุเคราะห์



เรื่องเล่าจากชีวิตจริง

เรื่องเล่าจากชีวิตจริง

เรื่องเล่าจากชีวิตจริง

ก่อนหยุด หยุดก่อน

โดย รัญจวน อินทรกำแหง

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : ๙๗๔-๒๗๒-๙๐๒-๖

ลิขสิทธิ์เป็นของ กองทุนธรรมสวัสดิ์

๑๒๒ ซอยวิภาวดีรังสิต ๔ ถนนวิภาวดีรังสิต ดินแดง

กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

www.runjuan.com

ผู้ประสงค์จะขอรับหนังสือหรือจะจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

กรุณาติดต่อที่

email : info@runjuan.com

หรือ โทรสาร ๐๒-๘๖๓-๙๘๗๑

พิมพ์ครั้งที่ ๔ : มกราคม ๒๕๕๒

กองทุนธรรมสวัสดิ์ มอบเป็นธรรมทานแก่

โครงการห้องสมุดพร้อมปัญญา กรมราชทัณฑ์ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

เผยแพร่แก่ผู้สนใจทั่วไป จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการพิมพ์

บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐

โทรสาร. ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

ก่อนหยุด หยุดก่อน

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

บรรยาย ณ สวนอุสมมุลนิตี เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๕

คำปรารภ

ธรรมะคือชีวิต นี่คือความรู้สึกที่ประจักษ์ชัด อยู่ในใจ เพราะในชีวิตที่ผ่านมาได้เคยเผชิญกับความ สาส์นสาครรจ์ของชีวิตที่ปราศจากธรรมะมาแล้วไม่น้อยกว่า ครึ่งชีวิต

เมื่อได้ประจักษ์ในความสงบว่างของชีวิตที่ กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมะ จึงบังเกิดความ ปรารถนาอย่างจริงใจที่จะแบ่งปันธรรมะที่ได้สัมผัส และเรียนรู้แล้วนั้นแต่เพื่อนมนุษย์ทั้งใกล้และไกลอย่าง ถ้วนหน้า เพื่อความมีชีวิตที่ร่มเย็นเป็นสุขเสมอกัน

ธรรมะมิได้อยู่ไกลเกินเอื้อม ธรรมะมิได้อยู่ที่วัด ธรรมะ มิได้อยู่ในหนังสือตำรา ธรรมะมิได้อยู่กับครูบาอาจารย์ แท้จริงแล้วธรรมะอยู่รอบตัวมนุษย์ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ อยู่ในตัวมนุษย์นั่นเอง เพียงแต่ขอให้สละเวลาสักวันละนิด ลองซุกคู้เข้าไปในส่วนลึกของใจ ลองติดตามความคิด ความรู้สึกที่ปรากฏบนเวียงนอยู่ในจิต

ลองทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ก็จะสามารถสัมผัสกับ
สิ่งที่เรียกว่า “ธรรมะ” ได้อย่างไม่ยากเลย

เมื่อใดที่บังเกิดความรู้สึกมี “ธรรมะ” เป็นเพื่อน
มี “ธรรมะ” เป็นชีวิต เมื่อนั้นความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง
อาจหาญ เป็นสุขสงบย่อมบังเกิดขึ้นอย่างเป็นประจักษ์
พยานในตนเอง

นี่เป็นเสมือนรางวัลอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิตที่ได้เกิดมา
เป็นมนุษย์ เป็นรางวัลที่มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์ได้รับอย่าง
เท่าเทียมกัน

ขอให้รางวัลอันน่าพึงปรารถนานี้ จงได้บังเกิดมี
แต่ทุกท่าน

ด้วยความปรารถนาดี
วิศวอม อินทกำแหง

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๔๗

ที่เราเบียดเบียนใจเราเองให้เป็นทุกข์นั้น
เป็นการเบียดเบียนตัวเอง
มากยิ่งขึ้นกว่าเบียดเบียนคนอื่น
หรือถูกคนอื่นเบียดเบียน



หัวข้อที่จะสนทนาธรรมกันในวันนี้คือเรื่องของวัน
เข้าพรรษา วันเข้าพรรษาคืออะไร เมื่อดิฉันมาใคร่ครวญ
ดูก็ตอบตัวเองว่า วันเข้าพรรษาคือวันเริ่มต้นของการหยุด
การเบียดเบียน

ทำไมจึงพูดเช่นนั้น

ถ้าเรานึกถึงในสมัยพุทธกาล องค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงขอร้องให้พระภิกษุทั้งหลายอยู่จำ
พรรษา ณ สถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งเป็นเวลา ๓ เดือน ก็
เพราะได้ทรงเห็นว่า การที่พระภิกษุสงฆ์จะจาริกไปตามที่
ต่าง ๆ เหมือนดังที่ได้เคยกระทำมานั้น เป็นการเบียดเบียน
บรรดาชาวไร่ ชาวนา เกษตรกร เพราะเวลาที่ท่านเดินไป
อาจจะไปเหยียบย่ำลงบนพืชไร่ ดังนั้น องค์สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าทรงเห็นว่าเป็นการเบียดเบียนแม้โดยไม่เจตนา
จึงได้ทรงมีรับสั่งว่าตลอดเวลา ๓ เดือนนี้ ให้พระภิกษุอยู่
ในวัด เพราะเป็นฤดูของการเพาะปลูกเก็บเกี่ยว หลังจาก
นั้นก็ออกจาริกได้

การที่ให้พระภิกษุสงฆ์เหล่านั้นอยู่ในสถานที่แห่ง



เดี๋ยว พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำว่า ควรจะได้อยู่เพื่อฝึกฝน
อบรมจิต เพื่อให้จิตนั้นหยุดการเบียดเบียนจิตเอง ดังนั้น
ดิฉันจึงสรุปว่า วันเข้าพรรษาเป็นวันเริ่มต้นของการ
หยุดการเบียดเบียน และการเบียดเบียนในที่นี้หมายถึง
ถึงการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น

เรามักจะไม่ค่อยได้คิดว่าการเบียดเบียนนี้รวมไป
ถึงการเบียดเบียนตนเองด้วย คนส่วนมากคิดแต่เพียงว่า
การเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาบ้าง ด้วยการกระทำบ้าง จึง
เป็นการเบียดเบียน แต่น้อยคนเหลือเกินที่จะมาคิดว่า ที่
เรากระทำอยู่ทุกวันนี้ หรือทุกขณะจิตนี้ เราเบียดเบียน
ใจเราเองให้เป็นทุกข์ ให้เศร้าหมองขมขื่น เจ็บปวด
กระวนกระวาย ระส่ำระสายซัดส่ายอยู่ตลอดเวลา เป็นการ
เบียดเบียนตัวเองมากกว่าเบียดเบียนคนอื่น หรือถูกคน
อื่นเบียดเบียน

ถ้าท่านผู้ใดมองเห็นหรือเข้าใจในเรื่องนี้ก็ควรลอง
ใคร่ครวญดูว่า ในชีวิตที่ผ่านมาเราได้ใช้ชีวิตนี้เบียดเบียนตัว
เองมากน้อยเพียงใด ที่เราเคยคิดว่าเราถูกผู้อื่นเบียดเบียน
นั้นจริงหรือ หรือเกิดขึ้นเพราะเราเบียดเบียนตัวเอง การ

เบียดเบียนผู้อื่นนั้นเห็นได้ง่าย ทางวาจา เช่นการพูดจา
กระทบกระแทก เสียดสี หรือบางทีก็แก้งพูดยกยอโดย
มิได้มีความจริงใจอยู่ในความรู้สึกนั้นเลย ทางกาย เช่น
การกระทำนานาประการที่จะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดทางกาย
บ้าง และทางใจบ้างอยู่เป็นนิจ

การเบียดเบียนผู้อื่นมักจะเริ่มต้นด้วยการเพ่งโทษ
พอเกิดอะไรขึ้นกับใจ สิ่งที่เป็นคำพูดตามมาก็คือ “เอ๊ะ!
ทำไม” ทำไมเขาต้องทำอย่างนั้น ทำไมเขาต้องทำอย่าง
นี้ ทำไมเขาไม่ยุติธรรมกับเรา ทำไมถึงต้องเป็นเรา มีแต่
“ทำไม” แล้วต้องเป็นผู้อื่นคิด ผู้อื่นทำ ผู้อื่นพูด แล้วก็
นำความหม่นหมองไม่สบายใจมาสู่เรา

ดิฉันอยากจะบอกว่า คำว่า “เอ๊ะ! ทำไม” นี่คือการ
เพ่งโทษผู้อื่น บางท่านอาจจะสงสัยว่าเพ่งโทษอย่างไร ก็
ฉันเป็นฝ่ายถูก ฉันผิดถูก ฉันทำถูก ฉันเสียสละ ฉัน
ช่วยเหลือผู้อื่น แล้วจะว่าฉันเพ่งโทษผู้อื่นได้อย่างไร การ
ที่เราบอกว่า “ฉันถูก” นั่นคือการเพ่งโทษผู้อื่น เพราะเมื่อ
ฉันถูก คนอื่นก็ผิด เขาจะผิดจริงหรือไม่ แต่การเพ่งโทษ
เกิดขึ้นแล้วและโทษที่เกิดขึ้นไม่ได้ไปลงที่คนอื่น แต่ลงที่ตัว

เรา ซึ่งเป็นผู้ที่คิดว่า “ฉันถูก” นั้นเอง เพราะในขณะที่เราคิดว่าเราถูก จิตใจเป็นอย่างไร สบาย เย็น โปร่งใหม่ หรือขณะนั้นใจผิดปกติด้วยความโกรธ หงุดหงิดขัดเคือง กระวนกระวาย ระส่ำระสาย ทำไมเขาไม่เห็นว่าคุณทำไมเขาไม่เห็นอย่างที่ฉันเห็น นี่คือการเพ่งโทษผู้อื่นว่าเขาผิด แล้วใครเป็นทุกข์ ฉันคนถูก คนดี คนเก่ง ไข้ใหม่ คือคนทุกข์ ส่วนคนที่เราว่าเขาผิด เขาไม่รู้สึกละไร เขาก็เย็น เขาก็สบาย นี่คือการเบียดเบียน เบียดเบียนผู้อื่น แล้วผลที่สุดมันก็ย้อนเข้ามาหาตัวเอง

การเพ่งโทษผู้อื่นเกิดขึ้นได้อย่างไร

เกิดจากการที่ไปยึดเอาคำพูด ยึดเอาการกระทำของเขาให้เป็นจริงเป็นจัง เช่น ถ้าเขาพูดดีก็ชื่นชอบ แต่ถ้าเขาพูดไม่ดีก็ไม่ชอบ โกรธขัดเคือง คือเอาจริงเอาจังเสียทุกอย่าง พูดดีก็ดีจริง พูดไม่ดีก็ไม่ดีจริง เคยคิดบ้างหรือไม่ว่า ที่ดีจริงนี้ดีไปนานเท่าไร เช่น ที่ลูกพูดไพเราะกับคุณพ่อคุณแม่ให้ท่านชื่นใจ หรือจะพูดไม่ดีไม่ถูกใจก็ไม่ได้จริงจัง คือมันไม่ได้แน่นอน แต่เราก็มักจะไปถือเอาวาจาถือเอาการกระทำของผู้อื่นเป็นจริงเป็นจัง เมื่อยึดถือคำ

พูดหรือการกระทำเหล่านั้น มันจึงมีอิทธิพลอย่างยิ่งที่จะ
ทำให้ผู้นั้นเกิดความกระทบกระเทือนขึ้นภายในจิต แล้วก็
นำความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ชีวิต

ทำไมจึงมีการเพ่งโทษผู้อื่น ก็เพราะเมื่อได้เห็นและ
ได้ยินการกระทำหรือคำพูดนั้น ซึ่งไม่ตรงกับทฤษฎีของเรา

ทฤษฎี คือ อะไร ทฤษฎี คือ ความคิดเห็นที่เกิดจาก
ความรู้ ประสบการณ์ หรือความเคยชิน เมื่อทำซ้ำๆ มาก
เข้าก็สรุปรวมเป็นทฤษฎีว่า ฉันเห็นว่าสิ่งนี้ถูก สิ่งนี้ใช้ได้
สิ่งนี้ดี แต่อาการที่เขาบอกว่าดี ถูก ใช้ได้ เป็นประโยชน์
มันไม่ตรงกับทฤษฎีความเห็นของเรา ไม่ตรงกับทัศนคติ
ประสบการณ์ ความรู้ หรืออุดมการณ์ในชีวิตที่เราวางไว้
ซึ่งการเพ่งโทษผู้อื่น นอกจากจะเป็นเพราะว่ามันไม่ถูกกับ
ทฤษฎีของเราแล้ว ก็เกิดเพราะความขาดสติแห่งตนเอง

สติ คือ ความระลึกอยู่ที่ถูกต้องทันเวลา คือรู้ทันว่า
สิ่งที่ได้ยินหรือสิ่งที่ได้เห็นนั้น มันเป็นเพียงสิ่งสักว่า มันไม่
เที่ยง มันไม่จริงสักอย่างเดียว เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่
แล้วก็ดับไป มันมีเพียงเท่านั้น ไม่ได้จริงจัง แต่สติมาไม่ทัน

จึงหลงเพลินไปยึดมั่นเอาจริงเอาจัง แล้วก็เป็เหตุที่สร้าง
อิทธิพลทำให้จิตนี้เป็นทุกข์

การเบียดเบียนผู้อื่นนั้นเริ่มต้นจากความเห็นแก่ตัว
ของผู้นั่นเอง ที่ยึดว่าทุกอย่างต้องเป็นไปตามใจตน ถ้า
หากไม่เป็นอย่างใจ ไม่เหมือนใจตน ก็ยอมรับไม่ได้ นี่คือ
ความเห็นแก่ตัวที่ซ่อนอยู่ในใจของมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าคน
นั้นจะได้ชื่อว่าเป็นคนดีมากน้อยเท่าใดก็ตาม ความเห็น
แก่ตัวก็แทรกอยู่ บางทีผู้ที่เป็คนดีมากก็มีความเห็นแก่
ตัวมาก ลึกซึ้งอย่างคาดไม่ถึง คนดีเป็คนที่เต็มไปด้วย
อุดมการณ์ อุดมคติ รสนิยม มาตรฐาน และระเบียบกฎ
เกณฑ์ต่างๆ ที่ยึดมั่นถือมั่น สิ่งเหล่านี้จะมาตีกรอบใจของ
เราเอง ทำให้ไม่มีอะไรที่ถูกต้อง มันไม่ตรงกับระเบียบที่
วางไว้ ไม่ตรงกับมาตรฐานที่กำหนด ไม่ตรงกับอุดมคติ
และประสบการณ์ชีวิตที่เคยทำมา คนดีจึงเป็ทุกข์มาก
เพราะอย่างนี้

ฉะนั้น ในขณะที่คิดเบียดเบียนผู้อื่น นั่นคือการ
เบียดเบียนตนเองทันที เพราะจิตที่คิดเบียดเบียนและเพ่ง
โทษผู้อื่น จิตในขณะนั้นหวั่นไหวสั่นสะเทือนด้วยอารมณ์

อารมณ์ของความโกรธ ความไม่พอใจ ความไม่ถูกใจ เพราะไม่เป็นไปอย่างใจตน จะเป็นใจของลูกก็ตาม ที่ไม่พอใจพ่อแม่ เพราะอยากจะตีกรอบให้พ่อแม่ทำอย่างที่ลูกอยากให้ทำ เป็นพ่อแม่ในอุดมคติ อ่อนหวาน เยือกเย็น แจ่มใส รักลูก เสียสละต่อลูก ตามใจลูก ถ้าหากว่าพ่อแม่คนใดสามารถปฏิบัติได้แบบนี้ นั่นคือพ่อแม่ในอุดมคติ ลูกก็จะรัก แต่ถ้าจะย้อนถามว่า ลูกจะเชื่อฟังพ่อแม่ไหม ถ้าพ่อแม่รัก อุทิศเสียสละชีวิตให้ ตามใจลูก ลูกจะยอมเข้าใจพ่อแม่บ้างไหมเมื่อพ่อแม่มีปัญหา เด็กๆ มักจะนึกว่าลูกเท่านั้นที่มีปัญหา เพราะลูกยังช่วยตัวเองไม่ได้ ยังเด็กอยู่

ลูกที่ดีทั้งหลายมองเห็นหรือไม่ว่า ถ้าขณะใดที่ลูกคิดอย่างนี้ ความเห็นแก่ตัวของลูกมีมากเหลือเกิน พ่อแม่ผู้ใหญ่มีปัญหาเช่นเดียวกับเด็ก แต่เด็กๆ มักจะคิดว่าเด็กเท่านั้นมีปัญหา พ่อแม่ไม่มีปัญหา เพราะฉะนั้นก็จงเข้าใจว่าในฐานะของลูก ถ้าลูกคิดว่าลูกถูก พ่อแม่จะต้องทำอย่างนี้ๆ นั่นคือลูกที่เห็นแก่ตัว ไม่มีความเข้าใจพ่อแม่ และในทำนองเดียวกัน พ่อแม่ที่กำหนดว่าลูกจะต้องทำอย่างนี้ๆ เช่น กินข้าวเวลานี้ ตื่นนอนเวลานี้ ไปเรียนหนังสือเวลานี้ แล้วต้องกลับเวลานี้ ผิดจากเวลาไม่ได้ การใช้จ่าย

เงินจะต้องเป็นไปตามนี้ การพูดและการกระทำของลูกต้อง
เป็นไปในลักษณะนี้ ถ้าพ่อแม่คนใดกำหนดอย่างนี้ แล้วก็
บอกว่าเป็นทะเลคือมาตรฐานที่ถูกต้อง พ่อแม่ก็เห็นแก่ตัว
อีกเหมือนกัน และนี่คือการก่อปัญหา

เมื่อใดที่กำลังคิดวางกรอบ ตั้งความหวัง ตั้ง
มาตรฐานให้แก่บุคคลอีกคนหนึ่ง คนนั้นจะเป็นใครก็ตาม
ในขณะที่นั้นใจจะผิตไปจากความเป็นปกติด้วยความคิดที่มัน
สั้นสะเทือนใจ ไม่มีความเยือกเย็นผ่องใสเบาสบาย ซึ่ง
จะเห็นได้ชัดว่า การเบียดเบียนเริ่มต้นที่ความคิด ที่คิด
ว่าคนอื่นผิต ทำไม่ถูก ไม่น่ารัก ไม่มีน้ำใจ เห็นแก่ตัว
พอคิดเท่านั้นจิตใจก็หวั่นไหวด้วยความสะเทือนอารมณ์

ฉะนั้น ในวันเข้าพรรษาจึงเป็นวันเริ่มต้นของการ
หยุดการเบียดเบียน ขอให้ท่านผู้ที่สนใจในการปฏิบัติ
ธรรม โปรดได้ลองใคร่ครวญดูว่า การเบียดเบียนที่น่ากลัว
นั้นไม่ใช่ถูกคนอื่นเบียดเบียน แต่เป็นการเบียดเบียนด้วย
ความคิดในใจของตนเอง คนอื่นเบียดเบียนนั้นไม่สำคัญ
ไม่มีความหมาย ถ้าหากว่าจิตของเราไม่ยอมรับคำพูดหรือ
การกระทำของคนอื่นให้มา มีอิทธิพลเหนือจิตของเรา จิต

นั่นจะเป็นจิตที่มีหลักมั่นคง เหมือนกับมีกำแพงป้องกัน ล้อมรอบอย่างแข็งแรง

จิตใจที่ผิดไปจากความเป็นปกติ ส่วนใหญ่จะมี สาเหตุมาจากอำนาจของความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความลึงเลสงสัย ความวิตกกังวล ความไม่แน่ใจในอนาคตของชีวิต แล้วมันก็นำความหม่นหมอง ซัดแค้น เรียกว่าทำให้จิตใจแห่งเกรียมไม่มีความสงบสุข

เมื่อมีปัญหาเช่นนี้เกิดขึ้นในจิต สิ่งแรกที่เราควรทำ คือ ย้อนเข้ามาดูในใจของเราทันทีว่าเกิดจากอะไร ทำไม จิตของเราจึงต้องสั่นสะเทือนซัดส่าย กระทบกระวาย โยน ขึ้นโยนลง อึดอัด เครียด แล้วก็จะเห็นว่าความทุกข์ทั้งหลายเกิดมาจากคำที่เราสรุปลงได้สั้นๆ ว่า “เพราะไม่ได้อย่างใจตน” การเบียดเบียนตนเองด้วยความคิดที่ ครอบงำจิตอย่างนี้ เราเรียกว่าเป็นความคิดที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ มิจฉาคือไม่ถูกต้อง ทิฎฐิคือความคิดเห็น

ฉะนั้น ดิฉันอยากจะขอสรุปเพื่อฝากไว้แต่ท่านผู้ สนใจที่จะฝึกฝนอบรมใจของตนให้อยู่เหนือสิ่งที่เป็นปัญหา

เมื่อเปรียบเทียบกับนิทานพื้นบ้านของไทยแล้ว นิทานพื้นบ้านของไทยมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันมาก โดยเฉพาะในเรื่องของโครงเรื่องและตัวละคร ซึ่งมักจะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันมาก เช่นในเรื่องของตัวละครที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันมาก เช่นในเรื่องของตัวละครที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันมาก

ท่านเปรียบสัมมาทิฐิเหมือนรุ่งอรุณ
เหมือนเข็มทิศ เหมือนแผนที่
ความคิดที่ถูกต้อง
มีความสำคัญแก่ชีวิตถึงอย่างนี้



รวบรวมนิจิต สิ่งที่เป็นต้นเหตุนั้นไม่มีอะไรอื่น นอกจากความคิดที่เป็นมัจฉาทิฏฐิ ความคิดที่ไม่ถูกต้อง เพราะเป็นความคิดที่อยู่บนพื้นฐานของการที่จะเอาให้ได้ อย่างใจตนหรืออีกนัยหนึ่งก็คือความคิดที่เห็นแก่ตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งความทุกข์ ความเครียด ปัญหาของคนดีเป็นสิ่งที่น่าเห็นใจและน่าสงสาร

“**ทิฏฐิ**” เป็นคำที่ดิฉันคิดว่าชาวพุทธหรือพุทธศาสนิกชนทุกคนควรจะได้ศึกษาความหมายและทำความเข้าใจให้ถูกต้องและชัดเจน ทิฏฐิก็คือความคิดเห็น เช่นเราไปดูหนัง ไปฟังดนตรี ไปดูละคร หรือจะฟังปัญหาบ้านเมืองมาด้วยกัน ก็จะเกิดความคิดเห็นต่าง ๆ กัน ความคิดเห็นที่วิพากษ์วิจารณ์ อภิปรายพูดจากันในสิ่งเหล่านี้จะแตกต่างกันออกไป ซึ่งจะเกิดมาจากความรู้ ประสบการณ์ในชีวิตที่เคยปฏิบัติมา ทัศนคติ รสนิยม ความเคยชิน แล้วก็สรุปมาเป็นทิฏฐิว่าอย่างนี้ถูกต้อง

ถ้าจะพูดถึงเรื่องของความดี คนดี เราก็จะมีทิฏฐิสรุปออกมาว่า คนดีจะต้องมีคุณลักษณะอย่างนี้ ถ้าคนชั่วต้องมีคุณลักษณะอย่างนี้ นักการเมืองที่ดีต้องมีคุณลักษณะ

อย่างนี้ พ่อแม่ที่ดีต้องมีคุณลักษณะอย่างนี้ พอนำมาร่วม
อภิปรายก็จะได้ความคิดเห็นที่ต่าง ๆ กัน นอกจากนั้น
แม้แต่พี่น้องฝาแฝดซึ่งเกิดต่างกันไม่กี่นาที แต่พอเติบโต
ขึ้นความคิดความเห็นก็ยังต่างกัน

เราจะใช้อะไรเป็นเครื่องวัดว่าทิวฏฐิของผู้ใดถูกหรือ
ของผู้ใดผิด สิ่งที่จะใช้เป็นเครื่องวัดง่าย ๆ ที่สุดก็คือ เมื่อ
เรามีทิวฏฐิเช่นนี้แล้ว จิตใจเป็นอย่างไร ใจสบายไหม ถ้า
ใจสบาย ชุ่มชื้น เบิกบาน อิ่มเอิบเพราะมันเกิดประโยชน์
ไม่เฉพาะแก่ตัวเอง แต่มันเป็นประโยชน์แก่เพื่อนฝูง พี่น้อง
เพื่อนร่วมงาน สังคม มองไปทางไหนก็เห็นคนที่เขาได้
รับประโยชน์จากการกระทำที่ออกไปจากทิวฏฐิที่ฉันเห็นแล้ว
ว่าถูกต้อง มันก็จะเกิดความชุ่มชื้นเบิกบานใจ อย่างนี้ก็พูด
ได้ว่าเป็นสัมมาทิวฏฐิ แต่ถ้าทำไปแล้วมันขัดเคือง หงุดหงิด
อยากที่จะแสดงอะไรออกมาว่า ฉันเหนือกว่า เก่งกว่า
ในทางธรรมก็บอกได้ว่า นั่นเป็นมิจฉาทิวฏฐิ เป็นความคิด
ที่ไม่ถูกต้อง เพราะมันทำให้จิตใจเครียด วิตกกังวล ไม่มี
ความสบายเลย ซึ่งเป็นอาการของสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์

เพราะฉะนั้นทิวฏฐิจึงเป็นสิ่งที่ต้องศึกษา ทำความ

เข้าใจ ต้องฝึกฝนอบรม ถ้ามีความรู้สึกวาทิภุชชิของเรา
มันยังไม่ถูกต้อง เพราะเมื่อคิดเห็นหรือรู้สึกเมื่อไร ใจมัน
ไม่สบาย เป็นทุกข์ อึดอัด ขัดเคือง กระวนกระวาย
จนกระทั่งถึงนอนก่ายหน้าผาก เราไม่อยากเป็นทุกข์เพราะ
มันทุกข์มาพอแล้ว มันร้อน ร้อนมาตลอดเวลา แม้จะ
เย็นมันก็ไม่เย็นจริง พอทันที เราก็จะมีกำลังที่จะฝึกฝน
ขัดเกลาให้มีทิภุชชิที่ถูกต้อง ศึกษาดูว่าต้นเหตุเกิดจาก
อะไร ถ้าเพราะทิภุชชิมันจะเอาแต่ใจตน ยืนยันจะเอาให้ถูก
อย่างใจฉัน อย่างที่ฉันคิด ก็เปลี่ยนเป็นลองฟังคนอื่นเขา
บ้าง ลองใคร่ครวญดูตามความเป็นจริง และเหตุปัจจัยของ
สิ่งแวดล้อมต่างๆ แล้วก็ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงมันเสีย
ให้ถูกต้อง

เจ้าประคุณท่านอาจารย์สวนโมกข์ท่านชอบใช้คำว่า
ถ้ามันเป็นสัมมาทิภุชชิแล้ว “มันจะไม่กัดเจ้าของ” คือไม่
กัดหัวใจ ไม่ทำให้หัวใจของเจ้าของต้องสั้นสะเทือน ต้องเจ็บ
ปวด ต้องขัดเคืองและเป็นทุกข์ มันจะไม่นำความร้อนใหม่
เกรียมมาสู่หัวใจ มันจะนำแต่ความเป็นไปร่อง เบาสบายมา
สู่ใจ แต่เมื่อใดที่จิตเกิดความเครียด มีด อึดอัด เป็นมิจฉา
ทิภุชชิ เราตัดสินใจได้ง่ายๆ จากความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ

เพราะฉะนั้นจึงสมควรที่จะได้มีการฝึกฝนอบรมทิวา
ให้เป็นสัมมาทิวา เพื่อที่จะได้นำความเย็น ผ่องใสมาสู่
จิตใจ ให้มีความชื่นใจในสิ่งที่ได้กระทำว่ามันเกิดประโยชน์
ใครจะเห็นหรือไม่เห็นไม่สำคัญ ถ้าจะเอาคำว่า “ฉัน” มา
ใช้ประโยชน์ ก็ใช้ตรงที่ฉันเห็นว่าสิ่งที่ทำมันเกิดประโยชน์
ใครๆ ก็มีความอึดใจ พอใจ สดชื่นเบิกบานกันทุกคน แม้
ใครจะไม่รู้ว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นเพราะฉันก็ไม่สำคัญ

ท่านเปรียบสัมมาทิวาเหมือนรุ่งอรุณ เหมือนเข็มนา
ทิส เหมือนแผนที่ ความคิดที่ถูกต้องมีความสำคัญแก่ชีวิต
ถึงอย่างนี้ ถ้าวันใดลิ้มตาขึ้นแสงทองส่องฟ้าสวยงาม มัน
เป็นสัญญาณว่าวันนี้อากาศแจ่มใส และจะค่อยสว่างเรือง
รองยิ่งขึ้นตามลำดับ จนถึงเที่ยงวันที่กระจ่างแจ่มแจ้งไป
ทั่วทุกหนแห่ง นี่คือสัมมาทิวา ความคิดที่ถูกต้องมันทำให้
จิตใจนี้ส่องสว่างกระจ่างแจ้ง เพราะจิตนี้มันสว่างด้วยความ
ไม่เอา คือไม่เอาอย่างใจตนที่จะเอาอย่างนั้นอย่างนี้ให้ได้
อย่างใจไปทุกอย่าง ดีก็จะให้ดีอย่างใจ รักก็จะให้หวาน
อย่างใจ โกรธก็ต้องให้เขาโกรธด้วยเกลียดด้วย หาเพื่อน
มาเกลียดด้วยอย่างใจ นั่นคือมิจฉาทิวาแต่เมื่อไม่เอาอย่าง
ใจเสียอย่างเดียว มันสว่าง ใส กระจ่าง เรืองรองเหมือน

รุ่งอรุณ สดชื่นเบิกบาน นำความกระปรี้กระเปร่าให้เกิดขึ้น
แก่ชีวิต นำความสุขมาสู่ทั้งตนเองและผู้อื่น

ถ้าเปรียบสัมมาทิฏฐิเหมือนเข็มทิศก็จะช่วยให้ชีวิตนี้
ไม่หลงทาง เช่น คนที่มาจากต่างจังหวัดอาจจะหลงทางใน
กรุงเทพฯ หรือคนที่จะเดินทางไปต่างประเทศซึ่งเป็นเมือง
ใหญ่ๆ เช่น นิวยอร์ก ลอนดอน ก็อาจจะหลงทางได้ แต่
การหลงทางแบบนั้นไม่สำคัญ เพราะยังไต่ถามได้ แต่ถ้า
หลงทางชีวิต ใครจะพาออกได้ ในขณะที่จิตมันครึ้ม มัว
อึดอัด มันสลัวไปหมด ใครจะพาออก ยิ่งถ้าเป็นคนดี
คนเก่ง จะไปเอ่ยปากบอกใครก็กลัวเสียศักดิ์ศรี ศักดิ์ศรี
ของคนเก่งคนดี ของคนมีความรู้ความสามารถ หรือมิ
ฉะนั้นก็เสียศักดิ์ศรีของคนเสียสละ เพราะฉันเคยแต่เสีย
สละเพื่อผู้อื่น อุทิศตนเพื่อผู้อื่น จะออกปากว่า ฉันเป็น
ทุกข์ ช่วยฉันที ก็เสียศักดิ์ศรีแย

ท่านอาจารย์สวนโมกข์ท่านจะใช้คำว่า “โง่หรือฉลาด”
ลองย้อนถามตัวเองไปทันที ว่าศักดิ์ศรีแบบนี้ที่รักษา
เอาไว้รักษาให้โง่หรือว่ารักษาให้ฉลาด ไม่ต้องกลัวที่จะ
ถามตัวเองด้วยคำถามนี้ ต้องพินมันลงไปทันที ถ้าถนอม

มันเอาไว้ ก็จะเหมือนกับเรารักษาฝีที่กัลดหนองแล้วมันก็มี แต่ความเจ็บปวดทรมานยิ่งขึ้นๆ ต้องผ่ามันทันที “โง่หรือฉลาด” ถ้าอวดตัวว่าฉลาดจริง ผ่ามันสิ แก้มันสิ แล้วจะพ้นจากความหลงทางของชีวิต

การหลงทางของชีวิตหาทางออกยาก เพราะมันหลงวนเวียน ความวนเวียนนี้ก็ไม่ได้ไปไหน ตัวก็นั่ง นอน หรือยืนอยู่กับที่ แต่มันหลงวนเวียน และการหลงอย่างนี้ ยาหรือสิ่งวิเศษอะไรก็ช่วยไม่ได้ ฉะนั้น ในขณะที่กำลังหลงทางชีวิตอยู่ เราจะคิดอย่างไรให้เป็นสัมมาทิฐิ ก็ควรจะต้องคิดให้เห็นว่า แม้แต่สิ่งที่เรากำลังหลงทาง ที่เป็นเหตุทำให้จิตเจ็บปวดอยู่นี้ มันก็ไม่เที่ยง ไม่เที่ยง มันไม่เคยอยู่คงที่ มันเกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ ถ้าหากว่ายังมองไม่เห็น ก็ลองย้อนดูจากประสบการณ์ในชีวิตของเราที่ผ่านมา มีอะไรบ้างในชีวิตที่ผ่านมาแล้วไม่เคยเปลี่ยนแปลง คงที่อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่ซื่อสัตย์สุจริตต่อใจของตนเองก็จะรับอย่างหน้าชื่นตาบานว่า ไม่มีเลยในชีวิตนี้ ไม่มีอะไรที่เที่ยงคงที่เลยสักอย่างเดียว มันเกิดแล้วก็ดับ มาแล้วก็ไป แล้วนี่มันเรื่องอะไรถึงจะมาย่ำเท้าหลงทางอยู่กับที่ แม้แต่สิ่งที่เป็นปัญหาเฉพาะหน้า ไม่ว่าจะปัญหาการเงิน การงาน ความ

รัก หรือปัญหาการเมือง สังคม หรือปัญหาใดๆ ก็ตาม มันก็หนีไม่พ้นกฎข้อนี้ มันคงเกิด-ดับ เกิด-ดับ เกิด-ดับ อยู่อย่างนี้

เมื่อเข้าใจเช่นนี้ก็จะยิ้มขึ้นมาได้ทันทีว่า อ้อ! มันไม่เที่ยง มีมืดแล้วก็มีสว่าง มีข้างขึ้นแล้วก็มีข้างแรม นี่เป็นคำพูดธรรมดา แต่ในความเป็นธรรมดานี้มันแสดงความไม่เที่ยงให้เห็น มันแสดงอนิจจัง แสดงความเกิด-ดับ นี่คือการเป็นธรรมดาที่ธรรมชาติแสดงให้ปรากฏ เราก็จะเห็นว่าสิ่งที่เป็นปัญหาที่ทำให้ชีวิตเรากำลังหลงทางวนเวียน มัวเมา มีดมนอยู่ในขณะนี้ มันก็ไม่เที่ยง ไม่ว่าปัญหาพ่อแม่ ปัญหาลูกหลาน ปัญหาการงาน ปัญหาทางบ้าน เพราะฉะนั้นมันไม่มีอะไรคงที่สักอย่างเดียว จิตใจก็จะเบิกบานและหลุดออกมาจากวงเวียนของชีวิต หลุดจากวังวนของความยึดมั่นถือมั่นในตนเองที่กำลังหลงทางนั้นทันที นี่คือสัมมาทิฏฐิ

บางที่ท่านจะเปรียบสัมมาทิฏฐิเหมือนแผนที่ เป็นแผนที่ชีวิตที่ละเอียดลอออย่างยิ่ง ไม่มีสิ่งใดที่เป็นความลับที่จะค้นหาไม่พบ ถ้าหากว่าเราปรับปรุงฝึกฝนอบรม

ให้จิตนี้ประกอบด้วยทิวฏฐิที่ถูกต้อง ความคิดเห็นที่ถูกต้อง
สรุปลั้ันๆ คือ การคิดที่ไม่เอาแต่ใจของตน

ถ้าหากว่าจิตใดเป็นจิตที่สามารถพัฒนาสัมมาทิวฏฐิ
ความคิดที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในจิตเช่นนี้ได้ตลอดไป ชีวิตนี้
จะปลอดภ้ย จะรอดพ้นจากสิ่งที่เป็นปัญหา จะรอดพ้น
จากสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ อยากจะขอให้ทดลองทำ
แล้วจะเห็นว่าชีวิตนี้มันคงขึ้น เพียงแต่ฝึกฝนอบรมจิตให้
เป็นจิตที่มีความคิดเห็นที่ถูกต้องเป็นสัมมาทิวฏฐิเท่านั้น

ฉะนั้น การคิดที่ถูกต้องคืออะไร ขอสรุปว่าคือ การ
ที่ไม่คิดสิ่งใดด้วยความยึดมั่นว่าต้องให้ได้อย่างใจฉัน
นี่แหละคือความคิดที่เป็นสัมมาทิวฏฐิ และในทำนอง
เดียวกัน ก็คิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นตามเหตุตาม
ปัจจัย

คำว่า “ตามเหตุตามปัจจัย” หมายความว่า เมื่อ
คิดถูกต้องแล้ว ทุกอย่างจะสัมฤทธิ์ผลร้อยเปอร์เซ็นต์ใน
ทุกกรณีนั้นเป็นไปได้ เพราะมันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย

เหตุปัจจัยคือองค์ประกอบที่เกี่ยวกับเรื่องนั้นหรือ
กรณีนั้น ถ้ามันมีองค์ประกอบที่ครบถ้วนพอดี ผลมัน
ก็ค่อนข้างสมบูรณ์ แต่ถ้าองค์ประกอบยังไม่ครบถ้วน
ยังไม่พอดี ผลมันก็ยังไม่สมบูรณ์ แล้วเราก็หมั่นทำเพิ่ม
เติม ยกตัวอย่างเช่น ในเรื่องการเรียน ผลสำเร็จในการ
เรียนต้องการองค์ประกอบอะไรบ้าง เช่น ต้องมีสุขภาพ
แข็งแรง กำลังวังชาแข็งแรง ว่องไว กระปรี้กระเปร่าที่
จะเล่าเรียนในวิชาสาขานั้นๆ ต้องการองค์ประกอบที่เป็น
ความอดสาหัสพากเพียรพยายามอย่างเต็มที่ เข้าเรียน
ตามเวลา ตั้งใจในเวลาเรียน และฟังคำสั่งสอนอบรมของ
ครูบาอาจารย์ นี่คือองค์ประกอบที่ขอยกมาเป็นตัวอย่าง

เพราะฉะนั้น ถ้าหากทำตามเหตุปัจจัยดังกล่าว
ผลก็ย่อมจะได้เต็มที่ แต่ถ้าหากว่าการกระทำตามเหตุปัจจัย
หรือองค์ประกอบนั้นขาดบ้างได้บ้าง ผลมันก็ได้ไม่เต็มที่
ดังนั้นที่บอกว่าสัมมาทิฐิคือความคิดเห็นที่ถูกต้อง เพื่อ
ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นก็ต้องเติมคำว่า “ตามเหตุตามปัจจัย”
เพื่อไม่ให้ผู้กระทำผิดพลาดหวังว่า ฉันอุตส่าห์ทำดี คิดถูก ทำ
ถูกแล้ว ทำไมผลจึงออกมาเช่นนี้ ต้องมาสำรวจดูว่าสิ่ง
ที่กระทำไปนั้นมันครบตามเหตุตามปัจจัยตามองค์ประกอบ

ที่ควรจะเป็นหรือไม่ หรือในบางกรณี การกระทำในเรื่องนั้นไม่ได้เกี่ยวกับตัวเราคนเดียว ยกตัวอย่างเช่น ในเรื่อง การงาน การทำงานก็ต้องมีผู้ร่วมงานหลายระดับที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ผู้บังคับบัญชา นอกจากนั้นก็ยังมีบุคคลภายนอก ถ้าเป็นข้าราชการก็เป็นผู้ที่มาติดต่องานตามแต่เรื่องราวของแผนกนั้น ถ้าเป็นบริษัทร้านค้าก็เป็นลูกค้า ถ้าเป็นสื่อมวลชนก็มีองค์ประกอบหรือมีเหตุปัจจัยมากมายหลายอย่าง

ดังนั้น ในกรณีของเรื่องการทำงาน แม้ว่าตัวบุคคลผู้กระทำงานพยายามที่จะฝึกฝนอบรมให้มีสัมมาทิฐิเกิดขึ้นในจิต คือทำหน้าที่ของเขาอย่างเต็มที่ถูกต้อง เต็มกำลังสติปัญญาความสามารถ ไม่บกพร่องแล้ว แต่มันมีตัวแปร มีเหตุปัจจัยที่เป็นตัวแปรอย่างอื่น เช่น ผู้บังคับบัญชาไม่เข้าใจการกระทำในเรื่องนั้นแล้วให้การสนับสนุนไม่เต็มที่ เพื่อนร่วมงานมีความเห็นที่ไม่ตรงกัน ไม่ยอมร่วมมือหรือผู้ร่วมงานเห็นแก่ตัว เป็นต้น นี่เรียกว่ามีเหตุปัจจัยตัวแปรต่างๆ เข้ามามีส่วนด้วย เพราะฉะนั้นผลที่คาดว่าจะได้รับก็อาจจะลดลง

แต่หากว่าผู้นั้นเป็นผู้ที่มีสัมมาทิฏฐิอย่างแท้จริง ก็
จะเข้าใจว่าแม้ผลจะเกิดขึ้นอย่างไรก็ตาม ทุกสิ่งทุกอย่าง
ก็ยังคงตกอยู่ภายใต้กฎของอนิจจัง ไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลง
แปรได้ ถ้าหากว่าเรามองอย่างนี้ก็จะสามารถรักษาจิตไม่
ให้เสียกำลังใจ เมื่อหันมาดูการกระทำในส่วนเฉพาะตน
แล้วย้อนถามตัวเองว่า เราดำเนินตัวเราได้ไหม เราได้
ทำงานนี้เต็มฝีมือความสามารถทั้งกำลังกาย กำลังใจ และ
กำลังสติปัญญาหรือยัง เราได้เสียสละทุ่มเทเต็มที่หรือเปล่า
คำตอบคือทำเต็มที่หมดทุกอย่าง ไม่มีสิ่งใดบกพร่องที่ควร
จะเสียใจในส่วนตัวเรา

เพราะฉะนั้น แม้เหตุปัจจัยอย่างอื่นจะมาเป็นสิ่ง
บั่นทอนให้การกระทำนั้นไม่ได้ผลอย่างเต็มที่ แต่เมื่อหัน
มาดูการกระทำของเรา ก็ยึดได้ อึดใจได้ พอใจได้ ถ้า
หากว่าสัมมาทิฏฐินั้นลึกซึ้งชัดเจน มันจะมีรากฐานมั่นคง
อย่างนี้ จะไม่คลอนแคลน จะไม่เบียดเบียนตนเอง จะไม่
รู้สึกว่าเป็นปัญหาหรือความทุกข์ แม้มีปัญหาเกิดขึ้นก็
จะพากเพียรแก้ไขต่อไป

สรุปได้ว่า สัมมาทิฏฐิคือความคิดเห็นที่ถูกต้องด้วย

ความไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องเอาให้ได้อย่างใจของเรา แต่คิดเพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย โปรดอย่าลืม “ตามเหตุตามปัจจัย” ถ้าระลึกได้เช่นนี้จะช่วยให้มีสติ เมื่อสิ่งใดเกิดขึ้น ไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ ก็จะย้อนมาดูเหตุปัจจัย บางครั้งเหตุปัจจัยมันยังไม่พร้อมทุกอย่าง บางครั้งมันก็อยู่นอกเหนือวิสัยของเราที่จะจัดการได้ เราต้องคอยจังหวะ คอยโอกาสก่อน

สิ่งที่ควรจะศึกษาทำความเข้าใจอีกเรื่องหนึ่งก็คือ เรื่องของความทุกข์ หลายคนอาจจะบอกว่าไม่เห็นจะต้องศึกษาเลย ฉันรู้แล้วว่าความทุกข์มันเป็นอย่างไร หรืออาจจะพูดว่าไม่มีความทุกข์อะไร ถ้าหากว่าไม่ทุกข์อะไร วันนี้เราคงไม่ต้องพบกันที่นี่ แต่ทุกคนคงมีอะไรอยู่ในใจเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจึงควรต้องศึกษา ถ้าคำว่า “ความทุกข์” ไม่มีความสำคัญ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคงไม่ทรงนำคำว่า “ทุกข์” มาเป็นข้อแรกของอริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ซึ่งถ้าหากว่าผู้ใดศึกษาจนเข้าใจชัดเจนแล้ว ผู้นั้นจะมีชีวิตอยู่

อย่างปราศจากข้าศึก ไม่ถูกข้าศึกทิ่มแทง ข้าศึกนั้นก็คือ
สิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ สิ่งที่เป็นปัญหาที่ทำให้จิตใจเรา
พะวักพะวง กระวนกระวาย ไม่เป็นอันสงบสุขได้ ฉะนั้น
สิ่งที่เรียกว่าความทุกข์นี่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เพราะ
ความทุกข์เป็นสิ่งที่ได้ผลักดันให้เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออก
จากพระราชวังเข้าไปในป่า เพื่อทรงค้นหาว่าสิ่งที่เรียก
ว่าความทุกข์นี่มันคืออะไร เกิดมาจากอะไร และจะดับ
มันได้อย่างไร ทรงใช้เวลา ๖ ปี เพื่อค้นหาสิ่งที่เกี่ยวกับ
ความทุกข์

เพราะฉะนั้นโปรดอย่าได้ประมาทว่าความทุกข์นี่เป็น
สิ่งไม่จำเป็นที่จะต้องศึกษา ฉันรู้แล้ว หรือฉันไม่มีแล้ว
ท่านผู้ใดที่บอกว่าฉันรู้จักแล้ว หรือว่าฉันไม่มีความทุกข์
แล้ว นั่นแหละ โปรดระวัง ระวังให้มากเพราะท่านกำลัง
ตกอยู่ในภาวะของความทุกข์

ในพระพุทธศาสนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ไม่ทรงสอนเรื่องอื่นเลยตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ ๔๕
พรรษาหลังจากที่ทรงตรัสรู้แล้ว ทรงสอนอยู่เรื่องเดียว คือ
เรื่องของความทุกข์และการดับทุกข์ แม้กล่าวกันว่า

ธรรมะนั้นมีถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ แต่ทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์จะสรุปลงในเรื่องของความทุกข์เรื่องเดียว ไม่ว่าท่านจะเอ่ยถึงธรรมะข้อใดก็ตาม จะเป็นเรื่องของ อริยสัจ ๔ พรหมวิหาร ๔ มงคล ๓๘ สัมปยุตธรรม ๗ โพชฌงค์ ๗ หรือจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม รวมอยู่ในเรื่องของความทุกข์ทั้งนั้น วิธีที่จะกำจัดความทุกข์นั้นจะต้องใช้ศิลปะวิธีการอย่างไรบ้าง ก็จะนำมาอธิบายในเรื่องของธรรมะในข้อนั้นๆ แต่สรุปสิ่งที่ต้องรู้เรื่องของความทุกข์และรู้ว่าความทุกข์นั้นจะดับไปได้อย่างไร

จึงอยากจะเรียนว่า อย่าประมาทในเรื่องความทุกข์ โปรดศึกษาทำความเข้าใจให้ดีๆ เพราะถ้ายิ่งศึกษาเรื่องของความทุกข์ให้มาก ลึกซึ้ง ไกลซิด ละเอียดลออถี่ถ้วน เพียงใด โอกาสที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ก็จะมีมากยิ่งขึ้น เพียงนั้น แต่ถ้าผู้ใดประมาทว่าเรื่องของความทุกข์ไม่สำคัญ ไม่สนใจที่จะศึกษา ก็จะมีจมอยู่กับความทุกข์ตลอดเวลา

ถ้าจะพูดเรื่องของความทุกข์อย่างง่าย ๆ ก็อยากจะพูดว่า ความทุกข์คืออาการของความรู้สึกที่หวั่นไหว สั่นระรัว เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น โปรดมองดูข้างใน

ทันที **ดูที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต** จิตที่ที่แรกมันราบเรียบปกติ สบายอยู่อย่างนี้ พอมีอาการของความทุกข์เกิดขึ้น มันจะเริ่มสั่นระรัว หวั่นไหว ตั้งแต่บ่อยๆ ไปกระทั่งถึงมาก ชัดสายไปมา นี่คือสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าอาการของความทุกข์เกิดขึ้นแล้ว

ปัจจุบันนี้โรงพยาบาลประสาท โรงพยาบาลโรคจิตมีไม่พอ คนไข้ก็เพิ่มมากขึ้น สถิติคนไข้ประเภทนี้ของประเทศไทยมีจำนวนเปอร์เซ็นต์สูงอย่างน่ากลัว สิ่งเหล่านี้เกิดจากอะไร ดิฉันพูดได้คำเดียวว่าเพราะท่านเหล่านั้นประมาทกับคำว่า **“ความทุกข์”** เห็นว่าความทุกข์ไม่สำคัญ ไม่ศึกษาเรื่องของความทุกข์ เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ หวั่นไหว สะทอนสะเทือน ชัดสายไปมา เห็นว่าใครๆ เขาก็เป็นกัน จึงต้องไปหาจิตแพทย์ ต้องกินยากล่อมประสาท นี่คือผู้ที่ประมาทในเรื่องความทุกข์

เราจะสังเกตอาการของความทุกข์ได้จากอาการของความหวั่นไหวสั่นระรัวจากภายใน หรือความรู้สึกตื่นเต้น ลิงโลด วิดกกังวล อึดอัด ขัดใจ ที่ทำให้รู้สึกแน่น บางที

มันก็โยนขึ้นโยนลง ชัดสายไปมา มันไม่มีความสงบเย็น ไม่ราบเรียบ ไม่โปร่งเบาสบาย ในขณะที่นั้นมีความรู้สึกว่าจะไม่เป็นอิสระเลย เป็นทาสอย่างเต็มที่ แม้แต่คนที่ร่ำรวย มีเงินทองมากมาย แต่ก็ไม่สามารถที่จะซื้ออิสรภาพทางใจได้ ยกตัวอย่างเช่น มหาเศรษฐีบางคนก็คิดว่า “ฉันจะซื้อเกาะหรือซื้อประเทศก็ได้” ขณะนั้นจิตใจเป็นอย่างไร สั่นระรัวด้วยความโลภ เพราะอยากจะเป็นเจ้าของเกาะ เจ้าของประเทศ นั่นแหละเป็นทาสแล้ว เป็นทาสของความโลภ เป็นทาสของความโกรธ เป็นทาสของความหลง หลงว่าฉันยิ่งใหญ่ หลงในเงิน หลงในยศ หลงในทรัพย์ หลงในความ รู้ หลงในเกียรติ นี่แหละคือทาสของความทุกข์ เพราะไม่รู้ จักความทุกข์ ไม่สนใจความทุกข์ หลงคิดว่าอำนาจหรือเกียรติยศนั้นจะสามารถซื้ออย่างนั้นอย่างนี้ได้ ซึ่งไม่จริง ล้วนแล้วแต่ตกเป็นทาสของความทุกข์ทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะดูอาการภายในก็จะเห็นได้ว่าขาดความเป็นอิสระอย่างยิ่ง นั่นคือจิตที่เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นภายใน

อาการของความทุกข์ที่สังเกตได้ภายนอกคือ ความไม่เยือกเย็นผ่องใส มีอาการลุกลี้ลุกลน บางทีมีอาการสั่น ไม่มีความนิ่ง ตาเป็นประกายด้วยความโกรธ ด้วยความ

ชัดใจ หรือบางทีก็เป็นดวงตาที่ไร้แสงด้วยความเศร้าหมอง ด้วยการสูญเสีย ด้วยความระทมทุกข์ เมื่อมีอาการดังนี้เกิดขึ้น จงไปยืนที่หน้ากระจกจะสามารถมองเห็นความผิดปกติได้ มันจะเปลี่ยนบุคลิกลักษณะและบุคลิกภาพของตนเองไป

ฉะนั้น อาการของความทุกข์จะแสดงให้เห็นได้ทั้งภายนอกและภายใน หรืออีกนัยหนึ่งก็อาจจะบอกได้ว่าเมื่อใดที่ปัญหาเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นปัญหาการเงิน การงาน การเรียน ปัญหาความรัก ปัญหาที่เกี่ยวกับชื่อเสียงเกียรติยศอะไรต่างๆ อาการของความทุกข์ดังที่กล่าวแล้วจะเกิดขึ้นภายในทันที จิตใจในขณะนั้นจะมีแต่ความมืดครึ้ม อึดอัด ไม่สบาย มีความเครียด ด้วยความวิตกกังวลด้วยความหวัง ด้วยความตื่นเต้น หรือด้วยความไม่แน่ใจ ลังเลต่างๆ นานา และก็สรุปว่าชีวิตนี้คือความทุกข์ หรือลักษณะอย่างนี้เรียกว่าความทุกข์

อาการของความทุกข์จะสังเกตได้ดังที่กล่าวแล้วเมื่อใดที่จิตตกอยู่ในภาวะของการยื้อแย่งระหว่างสิ่งคู่ของดี-ชั่ว ได้-เสีย รัก-ชัง ถูก-ผิด กำไร-ขาดทุน สรุปรวมว่า บวก-ลบ ขณะใดที่ชีวิตตกอยู่ในสิ่งคู่เช่นนี้ จิตใจจะ

ผิดปกติ เพราะว่ามันถูกยื้อแย่งไปทางซ้ายบ้างไปทางขวาบ้าง นี่คือการของความทุกข์ ซึ่งทำให้จิตตกอยู่ในภาวะของความไม่ปกติ

จิตที่ปกติมีลักษณะอย่างไร ภาวะของจิตที่ปกติก็คือ ภาวะของจิตที่ราบเรียบ เบาสบาย ปลอดโปร่ง ห่างจากการยึดครองของกิเลส ไม่รู้สึกโลภ โกรธ และหลง ไม่รู้สึกอยากจะทำอะไรให้ได้อย่างใจ ในขณะนั้นเป็นจิตที่อิสระ เบาสบาย นั่นแหละคือจิตที่เป็นปกติ เราอาจจะเคยพบ เพียงแต่มันอยู่ไม่นาน แต่ถ้าเราได้เคยสัมผัส และรู้ว่านี่แหละคือจิตปกติ เป็นสภาวะที่จิตเย็น เบาสบาย เราก็จะอยากมีจิตเช่นนั้น อยากจะมีชีวิตเย็นอย่างนั้น ถ้าเราพยายามรู้จักและเห็นคุณค่าของมัน เราก็จะพยายามสะสมให้มันเพิ่มมากขึ้น

ฉะนั้นความทุกข์ไม่ได้หมายถึงเรื่องร้ายๆ ที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตอย่างเดียว เช่น ไฟไหม้บ้าน อุบัติเหตุเครื่องบินตก ถูกโจรปล้น ถูกจี้หรือถูกฟ้องร้องขึ้นศาล เพราะเรื่องร้ายๆ เช่นนั้นมันไม่ได้เกิดทุกวันและไม่เกิดกับทุกคน แต่ที่เกิดทุกขณะและเกิดกับทุกคนคืออาการดังกล่าว เช่น อาการ

หงุดหงิด อึดอัด รำคาญ หัวใจไหว ซัดสายโยนขึ้นโยนลง เพราะไม่ถูกใจ ไม่ได้ตั้งใจ เหตุการณ์เช่นนี้มันเกิดขึ้นทุกวัน แล้วเราก็สะสมทีละน้อยๆ ยังสาวยังหนุ่มอยู่ก็มีพลังตามธรรมชาติ มันก็ทนได้ สู้ได้ ไม่เป็นไร แต่พออย่างเข้าวัยกลางคนหรือวัยสูงอายุ กำลังของความต้านทานมันอ่อนลงๆ อะไรที่เคยบอกว่าไม่เป็นไรๆ เดี่ยวนี้มันเป็นไรไปหมดทุกอย่าง มันทนไม่ได้ เพราะพลังกายมันอ่อนแอใจที่ไม่เคยฝึกฝนอบรมก็ขาดพลังใจไปด้วย ถ้าไม่เริ่มศึกษาเรื่องของความทุกข์เสียตั้งแต่แรกในวัยหนุ่มสาว เมื่ออายุมากขึ้น ไม่มีกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสติปัญญาเพียงพอ แล้วจะศึกษาธรรมะได้อย่างไร เพราะธรรมะก็ต้องใช้เรี่ยวแรงในการศึกษาเหมือนกัน

เพราะฉะนั้นจึงอยากจะเรียนว่าโปรดศึกษาเรื่องความทุกข์ ยิ่งศึกษามากเพียงใดก็จะรอดพ้นจากความทุกข์เร็วขึ้นเพียงนั้น แต่ถ้าผู้ใดที่เกลียดกลัว หันหลังหนีความทุกข์ โดยหลงคิดไปว่ามีความสุขเพราะมีเงิน มีบ้าน มีตำแหน่งการงานแล้ว โดยมองข้ามความอึดอัดจิตใจที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำทั้งที่บ้านและที่ทำงาน นั้นแหละจะตกจมอยู่ในความทุกข์

ความทุกข์ไม่ใช่สิ่งเสียหาย ไม่ใช่สิ่งน่าเกลียดน่ากลัว อันที่จริงเพราะความทุกข์นี้แหละที่ผลักดันให้เกิดศาสนา ขึ้น เพราะเมื่อมนุษย์มีความทุกข์ มีความอึดอัดขัดใจ ไม่สบายใจ มีดมน ว้าวุ่น มันเครียดจนหัวจะแตก หัวใจ จะทลายลง ไม่รู้จักแก้ไขปัญหาได้อย่างไร ก็พยายามที่จะคิดค้นหาหนทางเพื่อที่จะแก้ความทุกข์นั้น อยากจะหา สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นที่พึ่ง จึงเป็นเหตุให้มีศาสนาขึ้น โดย ท่านผู้มีปัญญาท่านผู้มีความรู้ความฉลาดล้ำเลิศ ท่านก็คิด ศาสนาขึ้น จึงมีหลายศาสนาเกิดขึ้นในโลก แต่ละศาสนา อาจจะมีวิธีการสอนต่าง ๆ กันแต่ก็กล่าวได้ว่ามีจุดมุ่งหมาย ที่จะบอกให้ผู้ที่นับถือศาสนานั้น ๆ รู้ว่าวิธีแก้ปัญหของใจ วิธีแก้ปัญหของชีวิต ไม่ให้ชีวิตอยู่ในความทุกข์จะต้อง ปฏิบัติอย่างไร

ในบางศาสนาก็อาจจะไปเน้นที่ตัวบุคคล บางศาสนา ก็อาจจะไปยึดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามที่สมมติกัน เช่น ยึดภูเขา บ้าง ต้นไม้บ้าง แม่น้ำลำธารบ้าง อย่างไรก็ตาม มีมนุษย์ เป็นจำนวนมาก เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น ไม่รู้ว่าแก้ ปัญหาอย่างไร ก็พากันวิ่งไปหาวิธีการที่จะแก้ไขความทุกข์ ด้วยการหาที่พึ่งเพียงชั่วคราวชั่วคราว ยกตัวอย่างเช่น พึ่ง

หมอดู เมื่อไรนะฉันจะหมดทุกข์เสียที เมื่อไรดวงฉันจะดี
เมื่อไรราศีจะขึ้น หารู้ไม่ว่าความทุกข์มันเกิดที่จิต บางทีไป
สะเดาะเคราะห์ ทำแล้วก็สบายใจไปชั่วคราว แต่คำพูดหรือ
การกระทำโดยเฉพะความคิด ยังเป็นมัจฉาที่ภูฏิจเหมือน
เดิม ทุกข์จะหมดไปได้อย่างไร

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา เป็นศาสนา
ของผู้มีปัญญา เหมือนดังคำว่า “พุทธะ” มาจากคำว่า
“โพธิ” โพธิแปลว่าปัญญา เจ้าชายสิทธัตถะได้ทรง
พยายามใคร่ครวญอย่างหนักในคืนสุดท้ายก่อนที่จะตรัสรู้
ถึงกับทรงปฏิญาณว่า ถ้าในคืนนี้ไม่ตรัสรู้ธรรมอย่างแจ่ม
แจ้งจะไม่ทรงลุกจากที่ประทับ แล้วก็ทรงประทับนั่งที่ได้
ต้นไม้ซึ่งมีชื่อว่าต้นอัสสัตถะ ทรงใคร่ครวญธรรมอยู่ตลอด
ทั้งคืน จนกระทั่งบรรลุธรรมสูงสุด นั่นคือตรัสรู้ธรรมะที่
มีชื่อว่า “ปัจฉิมสัมปบาท” ที่แสดงให้ทราบว่าอะไรอาศัย
อะไรแล้วความทุกข์เกิด อะไรอาศัยอะไรแล้วความทุกข์
ดับ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร และ
ความทุกข์จะดับได้อย่างไร

ปัจฉิมสัมปบาทก็คือธรรมะที่ขยายรายละเอียดของ

อริยสัจ ๔ นั้นเอง พระองค์ทรงแจ่มแจ้งว่าความทุกข์คือ
อย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ มันเกิดขึ้นได้อย่างไร และมันจะ
ดับไปได้อย่างไร ด้วยวิธีใด และเมื่อจิตของพระองค์ตรัสรู้
ถึงจุดนั้นแล้ว จิตท่านก็หนึ่งคงที่ ไม่มีวันที่จะย้อนกลับไป
สู่สิ่งที่เรียกว่าอาการของความทุกข์อีกเลย ซึ่งเป็นการ
ตรัสรู้อย่างสิ้นเชิง ต้นอัสสัดถะนั้นก็ได้รับการเปลี่ยนชื่อ
เป็นต้นโพธิ์ เป็นต้นไม้แห่งปัญญา เพราะท่านผู้มีปัญญา
ไปประทับนั่งที่นั่น และท่านก็ตรัสรู้ด้วยพระปรีชาญาณ
ของพระองค์เอง

เพราะฉะนั้นพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา
ด้วยเหตุนี้จึงอยากจะขอย้ำต่อผู้สนใจในธรรมทุกท่านว่า
เมื่อพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา เราชาวพุทธมี
พุทธศาสนาเป็นที่พึ่ง เมื่อมีความทุกข์หรือปัญหาเกิดขึ้น
ที่พึ่งของเราก็คือปัญญาหรือสติปัญญา ไม่ใช่บุคคล
ไม่ใช่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ ไม่ใช่หมอดู ไม่ใช่การสะเดาะ
เคราะห์ และปัญญาในที่นี้เป็นสิ่งที่ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะสั่งสม
ฝึกอบรมให้เกิดขึ้นในจิต

ศาสนาพุทธมีลักษณะพิเศษตรงนี้ คือเป็นศาสนา

ของคนทุกคน เป็นศาสนาที่ให้สิทธิ์ให้โอกาสแก่มนุษย์ทุกคนที่จะฝึกฝนอบรมใจของตนเพื่อให้พ้นจากสิ่งที่เรียกว่า “ความทุกข์” ได้เป็นผู้ที่มีอิสระ มีความสุข เบิกบาน แจ่มใสอย่างแท้จริง

ปัญญาในที่นี้หมายถึงปัญญาภายใน เป็นธรรมชาติปัญญา ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน ในวิทยาลัย หรือในมหาวิทยาลัย การฝึกฝนอบรมปัญญาเพื่อให้เป็นที่พึ่งนี้ก็ไม่ต้องลงทุนอะไร เพียงแต่อุทิศเวลาและความอุตสาหะพากเพียรพยายามให้มากขึ้นเท่านั้นก็จะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

ถ้าจะถามว่า เราจะฝึกฝนอบรมปัญญาไปทำไม คำตอบก็คือเพื่อให้สามารถใช้ปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้องนี้ หยุดการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น จนสามารถมีชีวิตที่สุขสงบเย็นและเป็นประโยชน์

เราจะฝึกฝนอบรมเพื่อพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ด้วยวิธีดังต่อไปนี้คือ

๑. ต้องศึกษาเรื่องของชีวิต ควรจะถามตัวเองว่า

“ชีวิตคืออะไร” อาจจะได้คำตอบต่างๆ กันตามประสบการณ์ เช่น ชีวิตคือการต่อสู้ ชีวิตคือการทำงาน หรืออะไรต่างๆ แต่ขอสรุปว่า ชีวิตคือสิ่งที่งอกงามได้ มันควรจะงอกงามต่อไป และความงอกงามในที่นี้เราหมายถึงความงอกงามที่เป็นความเจริญเติบโตไปด้วยความถูกต้อง ด้วยความงดงาม ด้วยความสมบูรณ์ เหมือนอย่างความงอกงามของต้นไม้ ความงอกงามของพืชพันธุ์ธัญญาหาร

ถ้าชีวิตคือความงอกงาม โปรดลองถามใจท่านเองว่า ในขณะที่ชีวิตของเรางอกงามแล้วหรือยัง ไม่ใช่งอกงามด้วยทรัพย์สินเงินทองหรือความสมบูรณ์ในทางร่างกาย แต่ความงอกงามของชีวิตในทางพระพุทธศาสนาคือความงอกงามของความชุ่มชื้นเบิกบานที่เกิดขึ้นในใจ ถ้าจิตใจมีความเบิกบานชุ่มชื้นยิ่งขึ้นๆ ตามลำดับ นั่นคือความงอกงามของชีวิต ถ้าผู้ใดที่มีอายุมากขึ้น มีลูกหลานเต็มบ้านเต็มเมือง มีชื่อเสียงเกียรติยศ แต่ข้างในมันยิ่งเหี่ยวแห้งลง เหมือนชีวิตกำลังจะตาย ก็หมายความว่าเรายังจัดการกับชีวิตนี้ไม่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นอยากจะขอให้ลองใคร่ครวญถามตัวเองว่า ชีวิตนี้คืออะไร ถ้าได้คำตอบว่า ชีวิตคือความงอกงาม หรือชีวิตเป็นสิ่งที่จะต้อง

งอกงามและงอกงามได้ ฉะนั้น หน้าที่ของมนุษย์คือ การพัฒนาชีวิตให้ไปสู่ความงอกงาม

๒. ควรจะศึกษาองค์ประกอบของชีวิต ว่าชีวิตประกอบด้วยอะไร ชีวิตประกอบด้วยกาย จิต หรือประกอบด้วยรูป นาม บางท่านที่ศึกษาธรรมะมาก็อาจจะบอกว่าชีวิตคือขันธ์ ๕ ขันธ์แปลว่ากองหรือหมู่ ขันธ์ ๕ ประกอบไปด้วยกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือกายก็คือรูป รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ชีวิตมีองค์ประกอบ ๕ อย่าง ขันธ์แรกคือรูปขันธ์ ก็หมายถึงกาย ร่างกายนี้ที่เรามองเห็นได้จับต้องได้ ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อีก ๔ ขันธ์เป็นลักษณะอาการของใจ เพราะจิตใจเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถมองเห็นได้ จับต้องได้ เพราะฉะนั้นท่านจึงอธิบายลักษณะอาการของจิตออกมาเป็น ๔ อย่าง เพื่อจะได้ใช้เป็นวิธีการศึกษาในเรื่องของจิตว่ามันมีลักษณะอย่างไร อาการอย่างไร มีความเป็นไปอย่างไร

เมื่อกล่าวถึงร่างกายนี้ เรา รู้จักกายดีแล้วหรือยัง ไม่ใช่รู้จักแต่เพียงผม หน้าตา แขน ขา หรืออวัยวะข้าง



ใน เช่น ตับ ไต ปอด หัวใจ เป็นต้น แต่ควรจะได้
รู้จักว่า ที่ชีวิตดำรงอยู่ได้ทุกวันนี้ธรรมชาติมีส่วนช่วยให้
มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างไรบ้าง ที่เราหายใจอยู่เป็นปกติ
ได้ทุกวันนี้เพราะอะไร ก็เพราะว่าร่างกายนี้มันยังทำหน้าที่
ของมันอยู่ เราก็ยังแข็งแรง แต่ว่าร่างกายนี้ไม่ได้แข็งแรง
เหมือนดังที่เราต้องการอยู่เสมอไป นี่จึงเป็นสิ่งที่ควรจะได้
ศึกษาว่าธรรมชาติได้สร้างร่างกายนี้มาอย่างไร ภายใน
ร่างกายประกอบไปด้วยอะไรบ้าง และส่วนต่างๆ ของ
ร่างกายทำหน้าที่สัมพันธ์กลมกลืนกันอย่างไร

ลองสังเกตดู เมื่อเวลาเรารับประทานอาหารที่ไม่
สมดุลกัน เช่น มันไป หวานไป เผ็ดไป แปร่งมากไป
เนื้อมากไป ผักน้อยไป ผลไม้ไม่เพียงพอ ร่างกายมีปฏิกิริยา
ตอบโต้ออกมาอย่างไร ถ้าตอบโต้อย่างถูกต้อง ร่างกายก็
จะแข็งแรง กระฉับกระเฉงว่องไว เมื่อใดที่ร่างกายไม่ทำ
หน้าที่อย่างที่เราต้องการให้มันเป็น เช่น อยากจะเดินให้
รวดเร็วว่องไว มันก็ทำไม่ได้ อยากจะกินอาหารที่ถูกต้อง
ให้มาก ๆ มันก็กินไม่ได้ พอล้มตัวลงนอน อยากจะหลับ
แต่ก็หลับไม่สนิท นี่เป็นเพราะอะไร

ถ้าเราได้ศึกษาการทำงานเป็นส่วนต่างๆ ในร่างกาย อย่างละเอียดถี่ถ้วน เราจะรู้ว่าธรรมชาติได้สร้างร่างกายมา ให้มนุษย์อย่างงดงามวิจิตรพิสดาร อย่างละเอียดลออถี่ถ้วน ถ้าเราไปดูการทำงานของแต่ละส่วนต่างๆ ในร่างกาย จะเห็น ได้ว่าร่างกายนี้ทำงานอย่างสอดคล้องประสานกลมกลืนกันเป็น อย่างดี มันทำงานอย่างชนิดที่อยากจะบอกว่าเป็นสหกรณ์ สหกรณ์ของชีวิต เช่น พอใส่อาหารเข้าปากมันก็เริ่มทำงาน ตามหน้าที่ทันที ตั้งแต่อ้าปาก ฟันเคี้ยว ลิ้นลิ้มรส กลืน อาหาร กระเพาะลำไส้ทำหน้าที่ต่อ จะเห็นได้ว่ามันทำ หน้าที่อย่างสอดคล้องประสานกลมกลืน แต่ละส่วนของร่างกาย รู้ว่า มีหน้าที่ที่จะต้องทำอะไร ก็ทำตามนั้นอย่างไม่เคยบิด พลิ้ว จนกว่ามนุษย์ที่เป็นเจ้าของร่างกายไม่ทำตามหน้าที่ ของตนให้สอดคล้องกับความต้องการของร่างกาย มันจึงจะ มีปฏิกิริยาบอกว่า ฉันไม่สบายแล้วนะ ฉันไม่แข็งแรงแล้ว นะ นั่นแสดงถึงความไม่ถูกต้องได้เกิดขึ้นแล้ว

ธรรมชาติได้บอกมนุษย์ถึงสิ่งที่ควรจะสนองต่อ ธรรมชาติ คือจงรู้จักทำหน้าที่ของตนให้ถูกต้อง หมายถึง กินให้ถูกต้อง คือกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ให้ถูกส่วน ให้เหมาะสม พักผ่อนให้เพียงพอ หรือเมื่อเจ็บ

ป่วยก็รู้จักรักษาแก้ไขด้วยวิธีที่ถูกต้อง เมื่อธรรมชาติสร้างร่างกายมาให้แล้ว หน้าที่ของมนุษย์ก็คือ การระมัดระวังรักษาร่างกายนี้ให้ถูกต้อง นี่คือการรู้จักว่าชีวิตนี้ประกอบด้วยกาย จิต และเราต้องรักษาชีวิตนี้อย่างไร

ในเรื่องของจิต เราจะรักษาจิตอย่างไร ธรรมชาติบอกว่า จิตมีหน้าที่รู้สึกได้ เวทนา คือ ความรู้สึก

สัญญา คือ รู้จำ จำสิ่งที่เคยประสบที่เคยพบเห็นต่าง ๆ หรือได้กระทำมาจากประสบการณ์ จิตมีหน้าที่รู้สึกตามเวทนา และรู้จำในสิ่งที่ได้เคยเรียนรู้อมา

สังขาร คือ คิดปรุงแต่ง ธรรมชาติไม่ได้บอกให้คิดเพื่อเจ้าฟุ้งซ่าน หรือคิดขัดเคืองแค้นไม่รู้จักจบ แต่มนุษย์ไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติ คิดเก่ง ชอบคิด แต่คิดเรื่องไร้สาระ คิดตามใจชอบ คิดเอาแต่ใจตัว รักก็คิดตามความรัก โกรธก็คิดตามความโกรธ กลัวก็คิดตามความกลัว ไม่รู้จักจบ มนุษย์ทำเกินเลยหน้าที่ของตัวเอง ไม่ทำตามธรรมชาติ จึงเป็นเหตุให้จิตใจมีความเครียด เพราะที่จริงแล้วธรรมชาติให้รู้คิด เพื่อนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์

กับชีวิตทั้งส่วนตัวและชีวิตการทำงาน เช่น คิดในเรื่องการ
เรียน เรื่องการทำงาน เรื่องการจัดชีวิตของตนเอง เรื่อง
จัดระเบียบเศรษฐกิจต่างๆ เป็นต้น ให้รู้คิดเพียงเท่านี้
คิดเสร็จแล้วก็จบ

วิญญาณ คือ ตามรับรู้ ตามรับรู้ไปว่ารู้สึกอย่างไร
รู้จำอย่างไร รู้คิดอย่างไร วิญญาณชั้นนี้ก็ทำหน้าที่รับรู้
ในจิตนั้น แต่อาจรับรู้อย่างไม่ถูกต้อง เพราะมีจณาภิภูมิต
ครอบงำอยู่

ฉะนั้น การที่จะพัฒนาปัญญาที่ถูกต้องให้เกิดขึ้น
ต้องรู้จักว่าชีวิตคืออะไร องค์ประกอบของชีวิตประกอบด้วย
กายและจิต เพราะฉะนั้นอย่าใช้จิตนี้ไปในทางที่ไม่ถูกต้อง
ให้เกิดความฟุ้งซ่าน เพื่อเจ้า ชัดเคื่อง จิตที่เครียดก็ไป
กระทบกาย ประสาทก็เกิดความตึงเครียด เพราะจิตไม่
ทำหน้าที่ตามธรรมชาติอย่างถูกต้อง

เพราะฉะนั้นการรู้จักว่าชีวิตคืออะไรก็คือการรู้จัก
ชั้นที่ ๕ แล้วใช้มันให้ถูกต้อง ด้วยการทำหน้าที่เพียง
เท่าที่ควรทำ แล้วชีวิตนี้จะไม่มีความทุกข์ ชีวิตนี้จะไม่

ปัญหา ขอให้ทุกท่านโปรดนึกดูว่า ท่านได้ทำหน้าที่ของท่านถูกต้องตามที่ธรรมชาติบอกมาหรือยัง

๓. ควรจะต้องศึกษากฎของธรรมชาติ ที่เรียกว่า *กฎอิทัปปัจจยตา* ซึ่งเป็นกฎแห่งความเป็นเหตุและผล เหมือนกับที่เราพูดถึงการทำหน้าที่ต่อชีวิตคือต่อกายและจิตตั้งกล่าวแล้ว การประกอบเหตุปัจจัยที่ถูกต้อง เช่น ถ้าเรากินอาหารถูกต้อง คือประกอบเหตุถูกต้อง ผลที่เกิดขึ้นก็คือร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง หรือถ้าเราคิดอย่างถูกต้อง ประกอบเหตุด้วยการคิดอย่างถูกต้อง จิตใจก็ไม่ตึงเครียด มีความเบาสบาย ร่างกายก็ผ่อนคลาย ชีวิตนี้ก็มีแต่ความแจ่มใส นี่คือกฎอิทัปปัจจยตา หรือเมื่อใดที่ไม่มีคามยึดมั่นถือมั่น ความทุกข์ไม่มี ก็จะมีแต่การกระทำที่ถูกต้อง เพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น

กฎธรรมชาติอีกข้อหนึ่งที่ควรจะต้องศึกษาคือ *กฎของไตรลักษณ์* หมายถึงลักษณะอันเป็นธรรมดา ๓ ประการ

อนิจจัง ความไม่เที่ยง ความปรวนแปร เปลี่ยนไป
ทุกขัง ความทนได้ยาก

อนัตตา ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มันไม่มีอะไรที่เป็น
ตัวตนจริงจังก้อย่างเดียว มันเป็นแต่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้นตาม
เหตุตามปัจจัยเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ด้วยการศึกษารึถึงเรื่องของชีวิต เรื่อง
ของขั้นที่ ๕ เรื่องของอิทัปปัจจยตา เรื่องของไตรลักษณ์
และพยายามประกอบเหตุปัจจัยให้ถูกต้องอยู่เสมอ นี่คือการฝึกฝนอบรมจิตให้ประกอบอยู่ด้วยสติ สมาธิ และปัญญา
สมาธิในที่นี้หมายถึงความตั้งมั่นทุกขณะ

**๔. ควรจะฝึกฝนอบรมจิต ด้วยวิธีการปฏิบัติจิตต-
ภาวนาวิธีใดวิธีหนึ่ง เช่น วิธีอานาปานสติ** คือการใช้ลม
หายใจเป็นเครื่องกำหนด ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตนี้เป็น
จิตที่เป็นสัมมาทิฏฐิยิ่งขึ้นตามลำดับ ทันท้ออาการของ
ความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
ใจ แล้วก็จะเห็นได้ว่า ตามันก็ทำหน้าที่เห็นเท่านั้นเอง
หูทำหน้าที่ได้ยิน จมูกทำหน้าที่ได้กลิ่น ลิ้นทำหน้าที่ลิ้ม
รส กายทำหน้าที่รับสัมผัส ใจก็ทำหน้าที่เพียงรับรู้ความ
รู้สึกนั้น ไม่ได้ทำอะไรมากไปกว่านั้น หมายความว่าไม่
ให้ไปยึดมั่นในสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้รับ

สัมผัส หรือรู้สึกเพียงแต่รับรู้มัน แล้วก็มองให้เห็นความเปลี่ยนแปลง ความเกิด-ดับอยู่ทุกขณะ ถ้าสามารถทำเช่นนี้ได้ก็จะสามารถหยุดความทุกข์ได้ในปัจจุบันขณะนั่นเอง เรียกได้ว่าเป็นการดำเนินชีวิตอยู่ตามอริยมรรคมีองค์แปด อันเป็นทางดำเนินอันประเสริฐ ๘ ประการ

ฉะนั้น ในวันเข้าพรรษาอันเป็นวันเริ่มต้นของการหยุดการเบียดเบียน ถ้าเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ พัฒนาความคิดที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในจิต และตั้งสัจจะปรารถนาที่จะกระทำให้ได้ตามสัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เชื่อกันว่าการหยุดการเบียดเบียนนั้นจะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ และชีวิตนี้ก็จะเป็ชีวิตแห่งการเข้าพรรษาตลอดไป

ตอบคำถาม

ถาม : ดิฉันเริ่มศึกษาจากการอ่านและการฟัง มีข้อความตอนหนึ่งที่กล่าวว่า “พระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้เราเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เป็นจริง” ดิฉันรู้สึกว่าเป็นวิธีที่คลายทุกข์ได้มากที่สุดทีเดียว ยกตัวอย่างเช่นที่บ้านดิฉันมีเด็กคนหนึ่งอายุประมาณ ๑๗ ปี ดิฉันสอนเขาเรื่องเก็บของเข้าตู้เย็น เขาไม่ทำตาม ดิฉันถามเขาว่าที่โรงเรียนไม่ได้สอนหรือ เขาตอบว่าที่โรงเรียนเหลือก็ทิ้งหมด ดิฉันก็ตกใจว่าเหลือทิ้งหมด ก็สรุปว่าที่โรงเรียนไม่ได้สอน แต่ที่ดิฉันสอนเขาทุกวันก็ไม่เคยทำ ถ้าจะเห็นตามความเป็นจริงว่าสอนไม่ได้ก็คงจะหมดทุกข์ใช่ไหมคะ

ตอบ : ก็เรียกได้ว่าเราสอนได้ตามเหตุตามปัจจัยของเขา อย่างที่ดิฉันใช้คำว่า “ตามสถานะแห่งตน” คือตามสติปัญญาของเขา แต่ถ้าจะขยายความข้อความที่ว่า “ให้เห็นทุกสิ่งตามที่เป็นจริง” คือให้เห็นตามที่เป็นจริง ตามกฎของธรรมชาติ คือกฎของไตรลักษณ์ กฎของอิทัปปัจจยตา

ถาม : เมื่อสามเดือนที่แล้ว ดิฉันได้พาหลานชายที่บวชไป
นมัสการท่านอาจารย์ที่วัดป่า ท่านเล่าเรื่องสิ่งที่พระมหา
กษัตริย์นำไปเลี้ยงในพระราชวัง ก็อยากจะให้ลิงเรียบร้อย
ท่านเล่าไปยิ้มไปว่ามีจริง ๆ ในชาดก สอนเท่าไรก็ยังเป็นลิง
อยู่นั่นเอง ในที่สุดก็ปล่อยไป เพราะว่าหมอดวงที่จะสอน
ให้ลิงเรียบร้อยได้ ลิงก็กระโดดลงไปในสระน้ำ คนก็สงสัย
ว่า “เอ! ธรรมดาลิงไม่ชอบอาบน้ำ ทำไมลิงจึงกระโดดลง
ไปในสระ” ลิงก็ตอบว่า “โห้! ไปอยู่กับคนมา สอน
อะไรๆ ก็ไม่รู้ทำให้หูสกปรกหมดเลย” ลิงเลยอาบน้ำล้าง
หูใหญ่ ก็เป็นคติสอนใจดีว่า คนที่สอนไม่ได้คือบัวใต้น้ำ
เราต้องวางมือปล่อยไป จะเป็นบาปเป็นกรรมหรือเปล่า

ตอบ : ที่สวนโมกข์ ในโรงมหรสพทางวิญญูณ มีภาพ
ชาดกที่เล่าถึงเรื่อง “ลิงล้างหู” เนื้อเรื่องมีอยู่ว่า ในป่าใหญ่
มีลิงฝูงหนึ่ง พญาลิงที่เป็นจ่าฝูงเป็นลิงพระโพธิสัตว์ เป็น
ลิงเผือก มีรูปร่างงดงามมาก วันหนึ่งนายพรานไปเห็น
ลิงงามตัวนี้ ก็อยากได้รางวัล จึงไปทูลพระราชาวามีลิง
งามมากอยู่ในป่า พระราชาก็รับสั่งให้ไปจับมาถวาย พอ
เห็นเข้าท่านก็รัก เพราะงาม ฉลาด เป็นลิงพระโพธิสัตว์
ท่านก็อ้อนวอนให้อยู่ในวังและให้ความเป็นอิสระ อนุญาต

ให้เดินเที่ยวเล่นภายในวังได้ อยู่มาสักระยะหนึ่งถึงนั้นก็ไป
เที่ยวตามเรือนต่างๆ ตำแหน่งนั้น บ้านนี้ ได้ยินแต่คน
พูดกันแต่เรื่องของกู ของกู ของกู เงินของกู บ้านของกู
ภรรยาของกู สามีของกู ลูกของกู อะไรๆ มันก็เป็นของ
กูไปหมด

วันหนึ่งพญาลิงนอนละเหี่ยเพลียใจ ไม่ยอมกินข้าว
กินน้ำ พวกที่ดูแลก็เป็นห่วง กลัวว่าถ้าพญาลิงเจ็บป่วย
ไม่สบายไป พระราชาจะมากริ้วโกรธ ก็ไปทูลพระราชา
ให้ทรงทราบ ว่า บัดนี้พญาลิงไม่ยอมกินอะไรเลย พระ
ราชาเสด็จมาเยี่ยม แล้วทรงถามว่า “เป็นอะไรไปละถึงไม่
กินข้าวกินปลา” พญาลิงตอบว่า “ถ้าอยากจะให้กินข้าว
กินปลา ขอได้โปรดปล่อยกระหม่อมฉันให้เข้าไปอยู่ในป่า
ตามเดิมเถิด เพราะไม่อยากจะได้อะไรทั้งนั้นแล้ว” พระ
ราชาก็ประทานอนุญาตให้คนพาเข้าไปส่งในป่า

พอไปถึงในป่า พวกลูกน้องลิงพากันมาต้อนรับ
ด้วยความดีใจที่พญาลิงได้กลับมาอยู่ป่าตามเดิม แล้วขอ
ให้พญาลิงเล่าให้ฟังถึงสิ่งต่างๆ ที่ได้ไปเห็นมา พญาลิง
เล่าให้ฟังว่าในบ้านเมืองในตำหนักพระราชวังเขามีอะไร

บ้าง พวกบริวารลิงฟังแล้วก็ชักต่อไปว่าพวกมนุษย์เขาคู
กันเรื่องอะไรบ้าง พอพญาลิงได้ยินคำถามก็เบือนหน้าหนี
ตอบว่า อย่าถามเลย ไม่อยากพูด พวกบริวารลิงยิ่งเข้า
ซื่อयरู้ พญาลิงไม่รู้จะปฏิเสธอย่างไร จึงตั้งใจเล่าให้
ฟังว่า ที่พวกมนุษย์เขาพูดกันนะ ไม่เห็นมีอะไร นอกจาก
ของกู ของกู ของกู ไอนั้นก็ของกู ไอนี้ก็ของกู พวก
บริวารได้ยินดั่งนั้นจึงบอกว่า พอแล้ว พอแล้ว อย่าพูด
ปิดหูวังกันไปลงน้ำ เอาน้ำล้างหูที่ได้ยินคำสกปรกอย่างนั้น
ว่าพวกมนุษย์นี้มีแต่ความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ตัวกันจริงๆ
อะไรๆ ก็เอาแต่ของกู ของกู มันเบียดเบียนคนอื่นไม่
นึกถึงคนอื่นเลย ซึ่งถ้าเราดูธรรมชาติ เราจะเห็นพวกสัตว์
ป่า หรือต้นหมากรากไม้ ไม่ว่าจะป็นต้นไม้ใหญ่ ต้นไม้
เล็ก หรือพืชหญ้า มันมีความเอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน ถ้อย
ที่ถ้อยอาศัยกัน มีความเอื้ออารีต่อกันและกัน ไม่มีความ
เห็นแก่ตัว แบ่งปันให้แก่กันและกัน แต่มนุษย์ไม่เป็นอย่าง
นี้ เพราะฉะนั้นมันจึงบอกว่า “โ๊ย! ไม่ไหว ฟังไม่ได้”
แล้วก็เลยพากันไปล้างหูที่ได้ยินคำพูดที่รู้สึกสกปรกห
มากเหลือเกินในความเห็นแก่ตัวของมนุษย์

ต่อจากนี้ไปขอเชิญนั่งสมาธิร่วมกัน

การนั่งสมาธิ

ในการที่จะนั่งสมาธินี้ หลายท่านอาจจะคุ้นเคยกับการนั่งสมาธิวิธีต่างๆ แต่ที่เราใช้กันเป็นส่วนมากก็จะใช้วิธีอานาปานสติ นั่นก็คือการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนดหรือใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ ลมหายใจนี้เรารู้จักกันมาตั้งแต่เกิด และเรารู้ว่าลมหายใจมีความสำคัญต่อชีวิต ถ้าขาดลมหายใจเสียแล้ว ชีวิตนี้ก็จะต้องตาย

แต่อันที่จริงแล้ว ลมหายใจยังมีประโยชน์สูงสุดยิ่งกว่านั้น ในขณะที่ลมหายใจช่วยให้ร่างกายดำรงชีวิตอยู่ได้ เคลื่อนไหวได้ เรียกว่าช่วยทางกาย แต่ลมหายใจนี้ยังสามารถที่จะช่วยทางใจได้อีกด้วย คือสามารถพัฒนาใจที่วุ่นวาย ระส่ำระสาย ให้เป็นใจที่หยุดนิ่ง มีความสงบ มีสติคือการระลึกให้ได้ถูกต้อง มีสมาธิคือความมั่นคงหนักแน่น เกิดขึ้นในจิตด้วย

ฉะนั้น การใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด ก็คือการกำหนดจิต จิตก็คือความรู้สึกที่วิ่งวุ่นไปมา ให้มันนิ่ง ให้มันรู้สึกอยู่แต่ลมหายใจ เมื่อลมหายใจเคลื่อนเข้าสู่ร่างกาย



ก็ให้รู้สึกหรือสัมผัสกับลมหายใจที่ผ่านเข้า โดยเราอาจจะ
ลองหายใจแรงๆ แล้วก็สัมผัสกับอาการเคลื่อนไหวของ
ลมหายใจที่มันจะแตะกระทบเมื่อมันผ่านเข้าและเมื่อมันผ่าน
ออกตรงช่องจมูก ฉะนั้นให้กำหนดรับรู้เมื่อผ่านเข้า รับรู้
เมื่อผ่านออกให้ทุกขณะ นี่เรียกว่าเราจะรวบรวมจิตที่มัน
ชอบกระจัดกระจายออกไป ด้วยการคิดบ้าง ด้วยความ
รู้สึกบ้าง ด้วยอารมณ์ยึดมั่นต่างๆ บ้าง ให้มันดึงกลับออก
มาอยู่หนึ่งกับลมหายใจ ถ้าเราสามารถกำหนดจิตให้รู้อยู่
กับลมหายใจทั้งเข้าและออก ไม่ใช่รู้ด้วยสมอง แต่รู้ด้วย
สัมผัส โดยการกระทบกับลมหายใจที่ผ่านเข้าผ่านออกอยู่
ทุกขณะแล้ว จิตนี้ก็จะอยู่ในความสงบ และเป็นจิตที่นิ่ง
ยิ่งขึ้น

โปรดนั่งตัวตรง ไหล่ตรง แต่ไม่ต้องให้ถึงกับตัว
แข็ง เพราะจะทำให้รู้สึกตึงและปวดเมื่อยเร็ว นั่งตัวตรงแต่
ในท่าผ่อนคลายเป็นสบาย แล้วกำหนดจิตอยู่ตรงช่องจมูกเพื่อ
รอรับลมหายใจที่จะผ่านเข้า พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าแรงๆ
เท่าที่จะรู้สึกว่ามีเหนื่อย แล้วกำหนดจิตตามลมหายใจ
มันจะผ่านเข้าไปถึงไหน ตามไปถึงจุดที่มันหยุด พอหยุด
ก็กำหนดจิตตรงจุดที่หยุดนั้น พร้อมกับตามลมหายใจออก

แล้วก็กำหนดคอยตรงแถวช่องจุมูก รับเมื่อมันเข้า ตาม
ไป แล้วก็หยุดเมื่อมันหยุด แล้วก็ตามมันออก กำหนดอยู่
อย่างนี้ ทำให้เป็นธรรมชาติ หายใจยาวลึกตามธรรมชาติ
อย่าบังคับ อย่าฝืน ถ้าบังคับฝืนจะรู้สึกอึดอัด เครียด
ปวดหน้าผาก ปวดหัวไหล่ ไม่สบาย หายใจเข้ายาวช้าๆ
เป็นธรรมชาติ แล้วจะรู้สึกผ่อนคลาย หายใจยาวช้าๆ
เป็นธรรมชาติ ยาวเข้า ยาวออก ยาวเข้า ยาวออก
ตามรับรู้ทั้งเข้าและออกช้าๆ ให้เป็นธรรมชาติ ให้มีความ
รู้สึกว่าขณะนี้สิ่งที่สำคัญที่สุดคือลมหายใจ จงพยายาม
กำหนดจิตให้รู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียว ไม่มีสิ่งใดที่ควร
เอาใจใส่มากไปกว่าลมหายใจ

จงกำหนดอยู่กับลมหายใจแต่อย่างเดียว ปัจจุบัน
ขณะนี้คือขณะที่เราจะอยู่กับลมหายใจ รู้ลมหายใจ เพื่อให้
ลมหายใจเป็นเพื่อน เป็นเพื่อนคู่ใจ เป็นเพื่อนฝึกใจให้มีสติ
ให้มีสมาธิ ฝึกใจให้เกิดปัญญากำหนดจิต รับรู้ลมหายใจ
ตามเข้าตามออกอยู่ทุกขณะ อย่าเคร่งเครียด ทำใจให้
ผ่อนคลาย ให้รู้สึกชื่นบานผ่อนคลายที่มีโอกาสมานั่งดูลม
หายใจ ลมหายใจที่อยู่กับเรามาเนาน แต่เราไม่เคยรู้จัก
มันเลย บัดนี้จะได้มีโอกาสรู้จักมัน เพื่อให้เกิดประโยชน์

กับชีวิตให้ยิ่งขึ้นๆ กำหนดจิตจดจ่ออยู่แถวจมูกเพื่อรับลม
หายใจที่ผ่านเข้า แล้วก็ตามมันไปให้ตลอดสาย ตามออก
ให้ตลอดสาย จนลมหายใจออกผ่านพ้นแล้วก็รับมันเข้ามา
อีกด้วยความรู้สึก สัมผัสกับความรู้สึกที่ลมหายใจผ่านเข้า
ทุกขณะ ทั้งเข้าและออก นี่คือการปฏิบัติธรรม

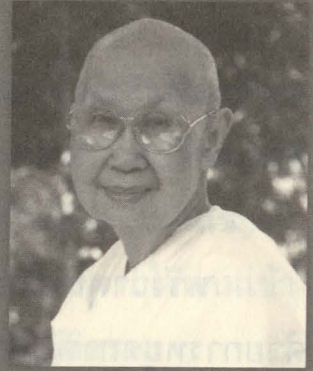
การปฏิบัติธรรมคือการปฏิบัติบูชา ซึ่งเป็นการบูชา
ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพอพระทัยยิ่งกว่าการ
บูชาด้วยทรัพย์สินเงินทอง ข้าวของ หรือเครื่องสักการะ
ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นผู้ใดที่สามารถบูชาองค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติบูชาได้ สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่
คุณค่าสูงสุด เป็นสิ่งที่เรียกได้ว่าเป็นมงคลอันสูงสุดแก่ชีวิต
เพราะจะนำชีวิตนี้ไปสู่ความเยือกเย็นผ่องใสและความสงบ
สุขที่แท้จริง ไม่มีสิ่งใดที่จะมีอำนาจอิทธิพลทำให้จิตนั้น
หวั่นไหวสะทกสะเทือนได้ แม้แต่สิ่งที่เรียกว่าความตาย
เพราะความตายก็คืออาการอย่างหนึ่งของธรรมชาติ เป็น
สิ่งที่ทุกชีวิตจะต้องพบ ฉะนั้น ความตายไม่ใช่สิ่งน่ากลัว
น่าขยะเขยง หรือน่าหลีกเลี่ยง แต่เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคน
จะต้องเตรียมใจเพื่อเผชิญ เพื่อให้จิตใจนี้มีความสุข มีความ
เยือกเย็นผ่องใสอยู่ทุกขณะ แล้วชีวิตนี้จะไม่มีความสะทก

สะท้อนต่อสิ่งใดในโลก เพราะเป็นชีวิตที่มีจิตใจอันเป็น
อิสระเหนือสภาวะแห่งความหวาดกลัวใดๆ

หวังว่าทุกท่านคงจะได้เริ่มต้นชีวิตในวันเข้าพรรษา
ด้วยการหยุดการเบียดเบียน หยุดที่จะเอาให้ได้ตามใจของ
ตนเอง ถ้าทำได้สำเร็จ ชีวิตก็จะถึงซึ่งการหยุดเบียดเบียน
ทั้งตนเองและผู้อื่น จึงหวังว่าเราทุกท่านจะได้พยายาม
ปฏิบัติที่ละน้อยๆ จนถึงที่สุดในวันหนึ่ง โดยไม่ยอมย่อท้อ
ที่จะละเว้นความพากเพียรในการกระทำต่อๆ ไปจนถึงที่สุด
แห่งวันที่เราปรารถนา และทุกท่านก็มีสิทธิ์ที่จะสัมฤทธิ์
ผลในวันนั้นแท้ๆ กันทุกคน

ธรรมสวัสดิ์

ประวัติย่อ



อุบาสิก้า คุณรัญจวน อินทรกำแหง เริ่มต้นชีวิตการเป็นครู ตั้งแต่อายุ ๑๙ ปี ได้ทำงานอยู่ในแวดวงการศึกษามาโดยตลอด จนเมื่อได้สัมผัสชีวิตด้วยใจในสิ่งที่เรียกกันว่า “ความทุกข์” จึงได้สลัดชีวิตทางโลกเข้าสู่ชีวิตของผู้ประพฤติธรรม ภายใต้การอบรมของท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

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

ณ สวนโมกข์นี้ นอกจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมในส่วนตัวแล้ว ยังได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการอบรมอานาปานสติภาวนา ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ตามที่สวนโมกข์ได้จัดเป็นประจำทุกเดือน

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

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง มีหลักในการเผยแผ่ธรรมะว่า ต้องให้ผู้ฟังได้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องถึงหัวใจคำสอนของพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถนำมาปฏิบัติจนบังเกิดความสุขสงบเย็นที่แท้จริงได้

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

เมื่อปี ๒๕๓๗ ได้รับรางวัลวรรณกรรมไทยชมเชยของมูลนิธิธนาคารกรุงเทพฯ จากเรื่อง “สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์?”

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

ปี ๒๕๔๔ ได้รับรางวัล “ผู้ใช้ภาษาไทยดีเด่นผ่านสื่อวิทยุโทรทัศน์” จากรายการธรรมสนทนาทางสถานีโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ เนื่องในวันภาษาไทยแห่งชาติ

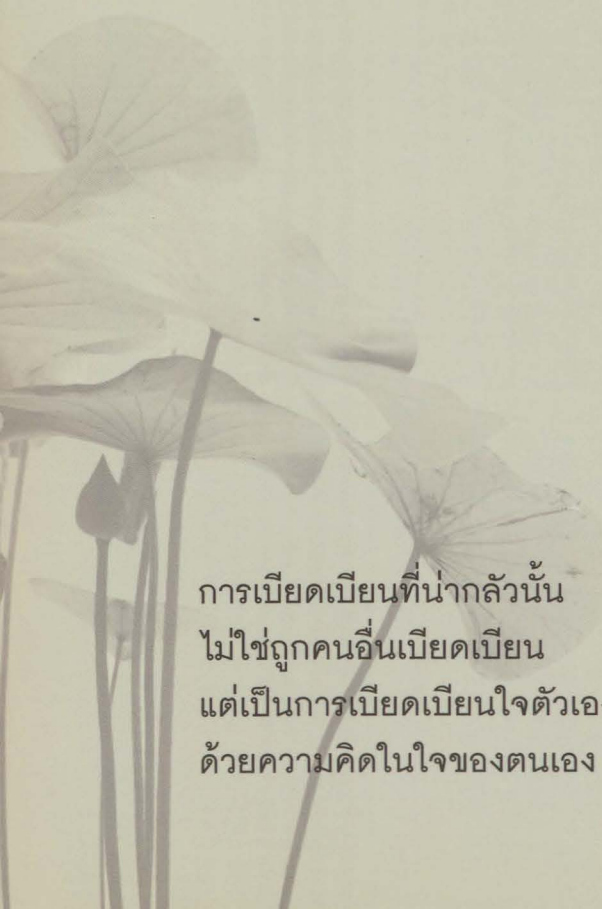
ปี ๒๕๔๖ ได้รับรางวัล “นราธิป” อันเป็นรางวัลวรรณกรรมดีเด่นสำหรับนักเขียนอาวุโส จากสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย

และปี ๒๕๔๘ ได้รับการยกย่องเป็น International Outstanding Woman in Buddhism จากองค์การสหประชาชาติ เนื่องในวันสตรีสากลแห่งโลก

ปัจจุบันพำนักปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดป่าหนองไผ่ ตำบลดงมะไฟ อำเภอมือง จังหวัดสกลนคร

งานเขียน และธรรมบรรยาย ที่จัดพิมพ์แล้ว

๑. ภาพชีวิตจากนวนิยาย
๒. ลอยธรรมะมาลัย
๓. สอนโมกข์ทำไม? ทำไมสอนโมกข์?
๔. วรรณกรรมวิจารณ์
๕. ก่อนหยุด หยุดก่อน
๖. ชีวิตโลก - ชีวิตธรรม
๗. ธรรม
๘. การปฏิบัติที่ใจ
๙. นกอินทรีเลี้ยงลูก
๑๐. อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม
๑๑. การสร้างจิตเจียบ, การสร้างสรรค์มุมสงบ
๑๒. เรียนรู้ธรรมะจากนิยายเด็ก
๑๓. ความสำคัญของจิต
๑๔. การบริหารจิต เพื่อพิชิตปัญหา
๑๕. ประชาธิปไตยแบบธรรมิกสังคมนิยม
๑๖. เป็นอยู่อย่างไร ไม่เป็นทุกข์
๑๗. กิเลส
๑๘. สติและอนุสติ
๑๙. ครูคือผู้สร้างโลก
๒๐. ฆ่าตัวตายทำไม?
๒๑. ผู้ไม่ประมาทในความตายที่แท้จริง
๒๒. ความน่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่า "สุข"
๒๓. ปัจจเวกชน์
๒๔. สัมปรัสนธรรม
๒๕. จริยธรรมในวรรณกรรม



การเบียดเบียนที่น่ากลัวนั้น
ไม่ใช่ถูกคนอื่นเบียดเบียน
แต่เป็นการเบียดเบียนใจตัวเองให้เป็นทุกข์
ด้วยความคิดในใจของตนเอง