

พระไพศาล วิสาโล

ของขุวัณ
แห่งชีวิต



ของขวัญ
|| เห่งชีวิต



พระไพศาล วิสาโล

ของขวัญ แห่งชีวิต



พระไพศาล วิสาโล



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือลำดับที่ ๒๘๘

สัพพทานัง อัมมทานัง จินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มกราคม ๒๕๕๗ จำนวนพิมพ์ ๘,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพปก/ภาพประกอบ/ออกแบบ คนข้างหลัง

ช่วยแก้คำ อะต้อม พิสูจน์อักษร หนุ, ทีมงานกัลยาณธรรม

พิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด ๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐



www.kanlayanatam.com

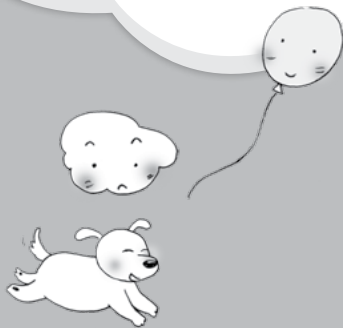
www.visalo.org



ขอมอบเป็น
ธรรมบรณาการ

แด่.....

จาก.....





คำปราศรัย



“ของขวัญแห่งชีวิต” เป็นหัวข้อบรรยายที่ข้าพเจ้าได้รับ
อาราธนาจากชมรมกัลยาณธรรมในงานแสดงธรรมและปฏิบัติ
ธรรมครั้งที่ ๒๖ ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ศกนี้ ณ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ ต่อมาชมรม
กัลยาณธรรมเห็นว่าการบรรยายดังกล่าวมีประโยชน์ นำพิมพ์
เผยแพร่ในโอกาสขึ้นปีใหม่ ข้าพเจ้าจึงได้ปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะ
แก่การจัดพิมพ์

ของขวัญอันประเสริฐยิ่งนั้น ไม่มีใครสามารถมอบให้แก่
เราได้ แท้จริงเป็นสิ่งที่มืออยู่แล้วกับเรา แต่จะมีความหมายอย่าง
แท้จริงก็ต่อเมื่อเรารู้จักใช้ประโยชน์หรือต่อยอดให้เกิดความ
ดีงามยิ่งๆ ขึ้นไป หาไม่แล้วสิ่งเหล่านั้นก็ดูเหมือนไร้ค่าหรือ
ถูกมองข้ามไป ขณะที่ทรัพย์ ยศ อำนาจ หรือสิ่งที่ฉาบฉวย
ผิวเผินทั้งหลาย กลับเป็นที่หมายปองหรือถูกยกยอให้มีความ
สำคัญขึ้นมาแทน

ของขวัญอันประเสริฐของชีวิตนั้นได้แก่อะไร คำตอบมี
อยู่แล้วในหนังสือเล่มเล็กๆ นี้ เมื่อได้อ่านแล้ว ท่านย่อมมองเห็น
ได้เองว่า ไม่ว่าจะยากดีมีจนอยู่ในสถานะใด เราแต่ละคนล้วนมี
สิ่งทรงคุณค่าไม่ได้ยิ่งหย่อนกว่ากัน ไม่มีใครต่ำต้อยกว่าใคร
กล่าวอย่างถึงที่สุดแล้ว ชีวิตของเราจะมีคุณค่ามากหรือน้อย
ก็อยู่ที่ว่าจะใช้ของขวัญที่มีอยู่นั้นให้เกิดประโยชน์เพียงใด
ต่างหาก

ขออนุโมทนาขมรมกัลยาณธรรม ซึ่งมีกุศลฉันทะในการ
เผยแผ่ธรรมอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด ทั้งการจัดบรรยาย
และจัดพิมพ์หนังสือ มีผลงานมากมายอันเปี่ยมด้วยคุณภาพ
ในช่วงเวลาเพียงไม่กี่ปี หวังว่าหนังสือเล่มเล็กๆ นี้จะมีส่วน
สมทบในการเสริมสร้างสัมมาทัศนะและสัมมาปฏิบัติ เอื้อให้
ทุกท่านมีชีวิตที่ผาสุก สงบเย็น และเข้าถึงประโยชน์สูงสุดแห่ง
ความเป็นมนุษย์

พ.ศ. ๒๕๖๑

วันมหาปวารณา

๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๖



ชมรมกัลยาณธรรม



หนังสือเรื่อง *ของขวัญแห่งชีวิต* เล่มนี้ เป็นการเรียบเรียงจาก การแสดงธรรมในชื่อเรื่องเดียวกัน ของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล จากงานแสดงธรรมเป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๒๖ ของชมรมกัลยาณธรรม ตามที่พระอาจารย์ได้อ้างถึงในคำอนุโมทนาไว้แล้ว เพื่อให้เกิด ประโยชน์กว้างขวางแก่สาธุชนผู้ไม่ธรรมดา จึงกราบขออนุญาตพระ อาจารย์จัดพิมพ์เป็นหนังสือ เป็นของขวัญรับศักราชใหม่ ๒๕๕๗ ที่กำลังจะมาถึงนี้ ซึ่งท่านมีเมตตาตรวจทานและปรับปรุงต้นฉบับ ให้เหมาะสมแก่การจัดพิมพ์เป็นหนังสือ ขอกราบขอบพระคุณใน ความกรุณาของพระอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ด้วยเสน่ห์แห่งการถ่ายทอดธรรมที่อ่านเข้าใจง่าย ไม่มีศัพท์ บาลีหรือปมความหมายนัยยะที่เข้าใจยาก ทำให้หนังสือธรรมของ

พระอาจารย์ไพศาล วิศาล สามารถเป็นทางเลือกที่รื่นรมย์และเปี่ยมด้วยอรรถรสสาระแห่งธรรม ขวนขวาย ทำความเข้าใจ นำใคร่ครวญ น้อมนำมาปฏิบัติ แม้คนที่ไกลวัดก็ไม่กลัวหนังสือธรรมะอีกต่อไป เนื่องด้วยท่านพระอาจารย์สามารถไขภาษาต่างๆ ใดๆ ใดๆ ตรงไปตรงมา และตรงประเด็น พร้อมด้วยตัวอย่างและสถานการณ์ที่ทันสมัย นำมาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาในหลากหลายมิติของชีวิตจริงได้

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ทุกท่านย่อมเข้าใจชัดเจนขึ้นว่า “ของขวัญแห่งชีวิต” ที่แท้จริงนั้น ไม่ได้อยู่ไกลเกินเอื้อม แต่อยู่ที่ ภายใจของแต่ละท่าน ณ ปัจจุบันขณะนี้เอง ทุกท่านมีโอกาส มีสิทธิ มีอำนาจ เท่าเทียมกัน ไม่มีใครได้เปรียบเสียเปรียบในการได้รับ ของขวัญที่ยิ่งใหญ่ แม้จนกระทั่งสิ่งสูงสุดในระดับ “อริยโลกุตตรธรรม” อันบริสุทธิ์หมดจดผ่องแผ้ว ก็ไม่เกินขอบเขตแห่งศักยภาพ ของมนุษย์ทุกคนที่จะเป็นผู้สมควรได้รับของขวัญอันประเสริฐสุดนี้

ต่อแต่นี้ไป เมื่อเราเข้าใจถึงของขวัญที่แท้จริงแล้ว เราย่อม มีจิตใจเป็นอิสระจากสิ่งภายนอกได้มากขึ้นตามลำดับ และมา สร้างสรรค์ของขวัญที่มีอยู่แล้ว ในภายใจของเราเอง ให้มีมูลค่า เพิ่มมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสิ่งพื้นฐาน เช่น สภาวะของความเป็น มนุษย์ การมีลมหายใจเข้าออก การอยู่ในปัจจุบันขณะ และแม้แต่



สิ่งต่างๆ รอบตัว เราก็จะมีมุมมองใหม่ ที่จะได้รับโอกาสในการ
เพิ่มพูนของขวัญให้ชีวิตเราได้มากขึ้น ต่อนี้ไป ในคราวที่เรา
ประสบทุกข์จากความพลัดพราก ความไม่สมปรารถนา หรือความ
ผันผวนต่างๆ ของโลกตามอำนาจแห่งโลกธรรม เราก็จะมองเห็น
ความทุกข์ยาก ไม่สมปรารถนาเหล่านี้ เป็น “เทพธิดาจำแลง” ที่
แปลงกายมาเพื่อมอบสิ่งที่มีค่าให้เราในท้ายที่สุด หากเราใช้
สติ-ปัญญาต้อนรับเขาอย่างเป็นมิตร ตามที่มีคำกล่าวที่ว่า “เพราะ
ประสบทุกข์ จึงได้เห็นธรรม” นั่นเอง

ชมรมกัลยาณธรรมหวังอย่างยิ่งว่า “ของขวัญแห่งชีวิต” ที่
มอบให้ทุกท่านด้วยรักและปรารถนาดีนี้ จะเป็นสิ่งจรรโลงใจและ
จุดประกาย ให้ทุกท่านได้รับความสุขความเจริญในชีวิต ก้าวหน้า
ในธรรม เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ส่วนตัวและส่วนรวม ทั้ง
ปัจจุบันและอนาคต ยิ่งๆ ขึ้นไป

ด้วยความปรารถนาดีอย่างยิ่ง
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม
๙ ธันวาคม ๒๕๕๖



- ของขวัญคือ ความเป็นมนุษย์ ๑๓
- ของขวัญคือ ลมหายใจ ๒๑
- ของขวัญคือ โลกรอบตัว ๒๕
- ของขวัญคือ ปัจจุบันขณะ ๒๙
- ของขวัญคือ ความทุกข์ ๔๓
- ของขวัญคือ อริยโลกุตตรธรรม ๕๙
- ประวัติพระไพศาล วิสาโล ๖๒







เวลาพูดถึงของขวัญ เรามักจะหมายถึงสิ่งที่คนอื่นให้
แก่เรา โดยเฉพาะในเทศกาลต่างๆ แต่จะว่าไปแล้ว
ของขวัญเหล่านั้นไม่ได้ประเสริฐไปกว่าของขวัญที่เรามี
อยู่แล้วกับตัว เราแต่ละคนมีของขวัญ มีของประเสริฐ
ที่อยู่กับตัวแล้วทั้งนั้น แต่มักจะมองข้ามไป เราก็ก็นิยม
ไปจืดจ่อ ไปให้ความสำคัญกับของขวัญที่คนอื่นจะ
มอบให้แก่เราในเทศกาลต่างๆ โดยเฉพาะที่เป็นวัตถุ
รูปธรรม



ของขวัญคือ ความเป็นมนุษย์



ของขวัญอันประเสริฐที่เรามีอยู่แล้วกับตัวประการแรกก็คือ
ความเป็นมนุษย์

ความเป็นมนุษย์หมายถึงการมีร่างกายอย่างมนุษย์และมีจิตใจที่สามารถคิดได้ รับรู้ ใคร่ครวญ รวมทั้งมีสติ มีความรู้สึกตัว มีปัญญา น้อยคนจะตระหนักว่าความเป็นมนุษย์ของเรานั้นเป็นสิ่งประเสริฐ อาจจะเป็นเพราะว่ามันมีอยู่กับเราตั้งแต่เกิดแล้ว เราก็เลยไม่ค่อยเห็นคุณค่าเท่าไร บางคนเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วก็ยังอยากจะไปเกิดเป็นเทวดา มีน้อยคนที่เคย



ได้ยินพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ความเป็นมนุษย์นี้แล นับว่าเป็นการไปสุดติของเทพทั้งหลาย” หมายความว่า เทวดาทั้งหลายปรารถนาที่จะมาเกิดเป็นมนุษย์ เมื่อเทวดาองค์ใดจะจุติ (หรือดับ) เพื่อนเทวดาก็จะพากันอวยพรว่า ขอให้ไปเกิดในหมู่มนุษย์

ในขณะที่ผู้คนจำนวนมากน้อยอยากไปเกิดเป็นเทวดา แต่ทำไมเทวดาจึงอยากเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เพราะว่าการเป็นมนุษย์นั้นหมายถึงการมีโอกาสทำคุณงามความดีงามต่างๆ รวมทั้งประพฤติดุธรรมได้อย่างเต็มที่ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบมนุษย์กับเทวดาชั้นดาวดึงส์ว่า มนุษย์มีความกล้าหาญกว่า มีสติดีกว่า อีกทั้งมีการประพฤติดุธรรมจรรยา พรหมจรรย์ในนี้ไม่ได้หมายถึงการไม่มีคู่ แต่หมายถึงการปฏิบัติตามอริยมรรคซึ่งทำให้เกิดปัญญา สามารถเข้าใจสังขารมจนหลุดพ้นออกจากความทุกข์ได้

เทวดาทั้งหลายยังหมุนเวียนอยู่ในสังสารวัฏฏ์ แต่มนุษย์มีความสามารถพิเศษที่จะเข้าถึงวิวิฏฐะ คือหลุดพ้นจากวัฏฏะ-สังสาร ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติตามอริยมรรค เพราะฉะนั้นความเป็นมนุษย์จึงเป็นสิ่งล้ำค่าอย่างหนึ่งที่เรา มี เมื่อเราเกิดเป็น



“
ร่างกายนี้ไม่เที่ยง
เมื่อปราศจากวิญญาน
ก็ล้มกองนอนทับแผ่นดิน
ประดุจก้อนไม้ ทาประโยชน์มิได้

”

มนุษย์ แม้จะมีอวัยวะไม่ครบ ๓๒ แต่ตราบใดที่เรายังมีจิตใจ
ที่สามารถคิดนึกและรู้สึกได้ ความสุขตลอดจนความสามารถ
ในการรู้ธรรมก็สามารถเกิดขึ้นกับเราได้ มีคนพิการจำนวนไม่น้อย
ที่ไม่มีแขนไม่มีขา แต่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

มีชาวญี่ปุ่นคนหนึ่งชื่อ โอโตทาเกะ
มีหัวใจกับตัว แต่ไม่มีแขน ไม่มีขา เขา
เขียนหนังสือเรื่อง *ไม่ครบห้า* มีแปลเป็น
ไทยมาหลายปีมาแล้ว เป็นหนังสือที่ขาย
ดีมากในญี่ปุ่น ชีวิตของบุคคลคนนี้
น่าสนใจเพราะเขาเป็นคนที่มีความสุข
คนหนึ่งแม้ร่างกายไม่สมบูรณ์ มีประโยชน์





หนึ่งที่เขาเขียนในหนังสือเล่มนี้ว่า “ผมเกิดมาพิการแต่มีความสุขและสนุกทุกวัน” ทั้งที่พิการและพร่องหลายอย่าง แต่ถ้าใจยังมีความคิด ยังมีสติปัญญา ความสุขหรือความดีงามทั้งหลายสามารถเกิดขึ้นกับเขาเหล่านั้นได้

อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม ซึ่งเป็นผู้ที่พิการตั้งแต่คลอดมา เนื่องจากประสบอุบัติเหตุจากการสอนนักเรียนว่ายน้ำเมื่อเกือบ ๓๐ ปีที่แล้ว ทุกวันนี้เป็นอาจารย์ทางธรรมที่ได้รับความนับถืออย่างมากจากผู้คน นี่เป็นตัวอย่างหนึ่งของบุคคลซึ่งมีความสุข เพราะได้ค้นพบธรรมะจากการปฏิบัติด้วยตัวเอง แม้เดินจงกรมไม่ได้ แม้ยกมือสร้างจิ้งหระเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียนสอนไม่ได้ แม้ทำอะไรไม่ได้อย่างที่พวกเราสามารถทำได้ แต่ท่านก็สามารถเห็นธรรมจนประจักษ์อย่างแจ่มแจ้งว่า ความพิการที่เกิดขึ้นกับตนนั้น เป็นแค่ความพิการทางกาย แต่**ว่าใจไม่ได้พิการด้วย**



แต่ก่อนท่านเคยทุกข์เพราะรู้สึกตลอดเวลาว่า ฉันพิจารณา
ฉันพิจารณา ความคิดแบบนี้ทำให้ใจพลอยพิจารณาไปด้วย แต่พอได้
เห็นความจริงเกี่ยวกับรูปนามว่า กายก็อันหนึ่ง ใจก็อันหนึ่ง
จึงเห็นชัดเลยว่าความพิจารณาเกิดขึ้นกับกายเท่านั้น แต่ว่าใจ
ไม่ได้พิจารณาด้วย จิตจึงออกจากความพิจารณาทันที พบกับความ
สงบเย็น แม้ว่าต้องนั่งรถเข็นหรือนอนเตียงเป็นส่วนใหญ่
ไม่สามารถเดินเหินไปไหนมาไหนได้อย่างอิสระ แต่ท่านก็มี
ความสุขและความสงบเย็น จนกระทั่งบางคนถึงกับพูดว่า ถ้าหาก
เขาสามารถมีความสุขเหมือนกับอาจารย์กำพล เขาก็พร้อมที่
จะพิจารณาอย่างอาจารย์กำพล คือพร้อมจะแลกร่างกายที่ครบถ้วน
สมบูรณ์ เพื่อจะได้มีความสุขอย่างอาจารย์กำพล

แต่เราอย่ามทราบตีว่าของแบบนี้แลกกันไม่ได้ และก็
ไม่จำเป็นต้องแลก เพราะว่าผู้พูดท่านนั้นสามารถจะเข้าถึง
สิ่งที่อาจารย์กำพลเข้าถึง หรืออาจจะทำได้ยิ่งกว่าก็ได้ เพราะว่า
ความเป็นมนุษย์ที่เราทุกคนมีนั้นเต็มไปด้วยศักยภาพอันไม่มี
ประมาณ ไม่เพียงคนพิจารณาเท่านั้น แม้แต่คนที่เจ็บป่วยด้วย
โรคร้ายไม่ว่าโรคใดก็ตาม ก็สามารถเข้าถึงความสุขความสงบ
เย็นและเข้าถึงธรรมอันลึกซึ้งอย่างที่เทวดายากจะเข้าถึงได้



มีตัวอย่างมากมายของคนที่ประสบความสำเร็จป่วยซึ่งแม่
บ้านทอนร่างกายให้เป็นทุกข์ แต่สติปัญญาที่มีนั้นก็สามารถ
ยกจิตออกจากความทุกข์ได้ อย่างพระติสสเถระในสมัยพุทธ-
กาล ท่านป่วยด้วยโรคร้ายซึ่งสังคมรังเกียจ แม้แต่พระด้วยกัน
ก็ไม่อยากมารักษาพยาบาล เนื่องจากท่านมีแผลพุพองเต็มตัว
ส่งกลิ่นเหม็น พอไม่มีใครมาดูแล ท่านก็นอนจมอจุจาระปัสสาวะ
เป็นที่รังเกียจของผู้คนหนักขึ้น จนกระทั่งพระพุทธานุญาต
เสด็จมาดูแล พระองค์ไม่ได้พยาบาลอะไรมาจนนอกเขต
เนื้อเขตตัว เอาจีวรของท่านไปซักไปต้ม ทำให้ท่านมีความรู้สึก
ผ่องใส สบายใจขึ้น แต่ทุกขเวทนายังมีอยู่และบีบคั้นอย่าง
แรงกล้า ครั้นพระพุทธานุญาตแสดงธรรมสั้นๆ ว่า “ร่างกายนี้
ไม่เที่ยง เมื่อปราศจากวิญญูณก็ล้มกองนอนทับแผ่นดิน
ประดุจท่อนไม้ หาประโยชน์มิได้” เพียงเท่านั้นพระติสสเถระก็บรรลุ
ธรรมเป็นพระอรหันต์ทันที เพราะท่านเห็นด้วยปัญญาอย่าง
ชัดเจนว่า สังขารนี้เป็นทุกข์มาก ไม่น่ายึดถือเลย แต่ก่อนเคย
รักเคยหวงเคยแค้นสังขารร่างกายนี้ แต่พอเจ็บป่วยก็รู้เลย
ว่าสังขารนี้เป็นทุกข์อย่างยิ่ง จิตก็ปล่อยวาง ไม่ยึดถือสังขาร
อีกต่อไป ก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในวินาทีเดียวกับที่ท่าน
สิ้นลม

มีตัวอย่างคนที่บรรลุนิพพานท่ามกลางความเจ็บป่วย หรือถึงแม้จะไม่บรรลุนิพพาน แต่พบกับความสงบทั้งๆ ที่ทุกข์เวทนาบีบคั้น เช่น เป็นโรคมะเร็ง หลายคนบอกว่าชอบคุณที่เป็นมะเร็ง เพราะจะทำให้ได้พบความสงบเย็นในจิตใจ ทำให้ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เคยยึดติดถือมั่นเอาไว้ เมื่อความตายใกล้เข้ามาอีกทั้งยังเห็นชัดว่า ลังขารร่างกายนี้ไม่สามารถพึ่งพาได้ เช่นเดียวกับสิ่งทั้งปวงที่สะสมมาก็ไม่สามารถเอาไปได้ จึงปล่อยวางเกิดความเบาสบายและสงบเย็นมาแทนที่

ทั้งหมดนี้ชี้ว่าตราบใดที่เรายังเป็นมนุษย์อยู่ แม้พิการหรือเจ็บป่วย เราก็ยังสามารถเข้าถึงสิ่งที่ประเสริฐดีงามได้เสมอไม่ว่าการทำความดี การเห็นความจริงและการเข้าถึงความสุขสงบเย็น





ของขวัญคือ ลมหายใจ



พของขวัญแห่งชีวิตประการต่อมา คือ **ลมหายใจ** เป็นเพราะเรามีลมหายใจ เราจึงมีทุกอย่างอย่างที่เรามีอยู่ในขณะนี้ และสามารถที่จะมียิ่งกว่านี้ด้วย ไม่ว่าจะความสำเร็จทางโลก หรือความเจริญก้าวหน้าในทางธรรม

ทุกวันนี้ผู้คนมักมองข้ามลมหายใจ หลายคนไม่ได้ตระหนักเลยว่า การที่ตัวเองมีลมหายใจนับว่าเป็นโชคอันประเสริฐ เป็นของขวัญล้ำค่าที่ควรทะนุถนอม หลายคนคิดถึงแต่การแสวงหา



“

ลมหายใจยังสามารถทำให้เรา
เห็นความจริงของชีวิต
เข้าใจเรื่องไตรลักษณ์
ลมหายใจสามารถเป็นอุปกรณ์
ที่พาเราเข้าถึงธรรมอันลึกซึ้ง
ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ

”



ทรัพย์สมบัติและอำนาจวาสนาเพราะคิดว่าต่อเมื่อมีสิ่งนั้นแล้ว
ตัวเองจึงจะมีความสุข แต่ความจริงแล้วลมหายใจนี้แหละสำคัญ
ที่สุด ถ้าเราไม่มีลมหายใจเสียอย่างเดียว สิ่งที่เราเคยมีก็
สูญหมด อีกทั้งสิ่งที่เราสามารถจะมีได้ก็หมดโอกาสที่จะมี
เช่นเดียวกัน

ลมหายใจยังช่วยให้เราเข้าถึงความสงบเย็น หากเรา
น้อมใจมาอยู่ที่ลมหายใจ มีสติรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง
จิตใจเราจะเบาสบาย ที่รู้มรร้อนก็เย็นลง ที่เคยว่าวุ่นก็นิ่งสงบ



อะไรที่ทำให้หนักอกหนักใจก็ถูกบิดเป่าไปจนรู้สึกโปร่งเบา
ลมหายใจจึงไม่เพียงเอาออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายเราเท่านั้น
หากยังสามารถนำความสงบเย็นและความสุขมาช่วยหล่อเลี้ยง
จิตใจเราได้ด้วย

ลมหายใจยังสามารถทำให้เราเห็นความจริงของชีวิต
เข้าใจเรื่องไตรลักษณ์ ลมหายใจสามารถเป็นอุปกรณ์ที่พาเรา
เข้าถึงธรรมอันลึกซึ้งที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ แม้พระพุทธองค์
ตรัสรู้แล้ว ก็ยังอาศัยลมหายใจเป็นวิหารธรรม ดังมีกล่าวใน
พระไตรปิฎกว่า พระองค์ทรงประทับจำพรรษาด้วยอานาปานสติ
เป็นส่วนใหญ่

กล่าวอีกนัยหนึ่ง เป็นเพราะยังมีลมหายใจอยู่ เราจึง
สามารถทำความดี มีความสุข และเข้าถึงประโยชน์สูงสุดที่
ธรรมชาติจะมีให้ได้





ของขวัญคือ โลกรอบตัว

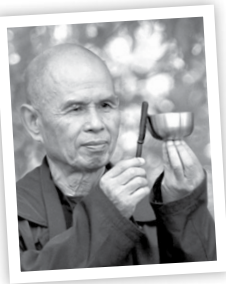


ไม่ใช่แต่ลมหายใจเท่านั้น แม้กระทั่งทุกอย่างที่มีอยู่รอบตัว
เราก็สามารถเรียกได้ว่าเป็นของขวัญอันประเสริฐสำหรับ
เรา เพราะถ้าไม่มีธรรมชาติรอบตัว สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเราก็เกิดขึ้น
ไม่ได้ เป็นเพราะมีโลกรอบตัว มีน้ำ มีอากาศ มีปัจจัยสี่ จึงมีเรา
ขึ้นมาได้ นี่เป็นอีกสิ่งที่คุณไม่ค่อยตระหนัก เราจึงไม่ค่อยเห็น
ความสำคัญของสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวไม่ว่าใกล้หรือไกล



พุทธศาสนาสอนให้เราเห็นความสำคัญของสรรพสิ่งรอบตัว เพราะถ้าไม่มีสิ่งเหล่านั้นก็ไม่มีเรา ไม่ใช่แค่พ่อแม่ครูบาอาจารย์เท่านั้น แต่ยังรวมถึงธรรมชาติรอบตัว เวลาชาวพุทธสวดมนต์บทที่เรียกว่า กรวดน้ำตอนเียน ที่ขึ้นต้นด้วยข้อความว่า “อิมิณา ปุญญะกัมเมนะ” เราจะโน้มใจระลึกถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ ด้วยความขอบคุณแล้วแผ่เมตตาหรืออุทิศส่วนกุศลไปให้ ตั้งแต่อุปัชฌาย์อาจารย์ พ่อแม่ ไปจนถึงพระจันทร์และพระอาทิตย์ พระจันทร์และพระอาทิตย์ก็คือตัวแทนของธรรมชาติที่มีบุญคุณต่อเรา

ท่านติช นัท ฮันห์ ได้ย้ำเตือนให้เราตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่ดูเหมือนสามัญจนเรามองข้ามไป เช่น เวลาเรากำลังล้างหน้าหรือกำลังล้างมือ ท่านได้เขียนบทภาวนาให้เราพิจารณาว่า



น้ำจากต้นธารแห่งยอดเขาสูง
น้ำจากใจกลางแห่งแผ่นดินอันลึกซึ้ง
น้ำไหลหล่อเลี้ยงชีวิตอย่างมหัศจรรย์
สำนึกคุณด้วยใจอันเต็มเปี่ยม

เราเคยตระหนักหรือไม่ว่า น้ำที่เราใช้ เป็นของขวัญล้ำค่า
ที่ธรรมชาติมอบให้แก่เรา อาหารที่เรากิน เราเคยตระหนักไหม
ว่า นั่นคือของขวัญที่มีค่าสำหรับชีวิตเรา ท่านดิช นัท ฮันท์
ได้เขียนคำภานาสำหรับพิจารณาเวลากินอาหารเช่นกันว่า

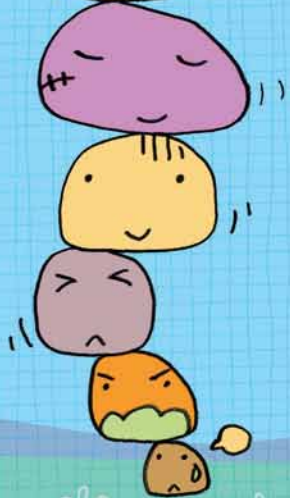
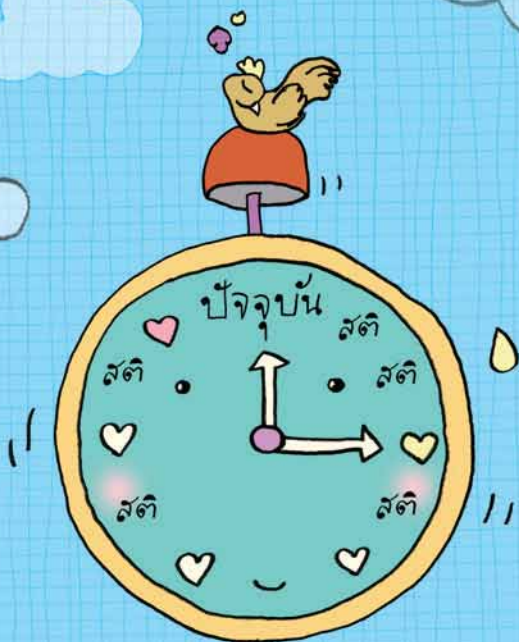
ในอาหารนี้

ฉันมองเห็นอย่างชัดเจนถึงจักรวาลและสรรพสิ่ง
ที่ช่วยเกื้อกูลให้ฉันดำรงชีวิตอยู่ได้
สำนึกในบุญคุณของสรรพสิ่ง



หากเราสำนึกในคุณค่าของอากาศ ของน้ำและอาหาร
ตลอดจนปัจจัยเครื่องใช้สอยต่างๆ เราจะตระหนักว่าเราเป็นผู้ที่
โชคดีย่างยิ่งที่มีสิ่งเหล่านี้ล้อมรอบตัวอย่างพร้อมบริบูรณ์
และเราจะใช้สิ่งเหล่านี้ด้วยความเคารพ ด้วยความทะนุถนอม
พยายามอนุรักษ์สิ่งเหล่านี้เอาไว้ รวมทั้งพยายามใช้ชีวิตให้เป็น
ประโยชน์ต่อโลก ต่อธรรมชาติ และต่อสรรพสิ่ง





ของขั้วญคือ ปัจจุบันขณะ



ปัจจุบันขณะ คือของขั้วญแห่งชีวิตอย่างหนึ่งที่เรามักจะมองข้ามไปเช่นกัน เราเคยตระหนักหรือไม่ว่า เมื่อมีปัจจุบันขณะก็แสดงว่าเรายังมีชีวิตอยู่ คนตายเขาไม่มีปัจจุบันขณะแล้ว เขามีแต่อดีต แต่ถึงแม้ยังมีลมหายใจ แต่ถ้าใจไม่รับรู้ถึงปัจจุบันขณะเลย ก็อาจมีชีวิตไม่ต่างจากคนตาย มีคนจำนวนไม่น้อยที่มีชีวิตเหมือนตายแล้วเพราะเขาจมอยู่กับอดีตที่ไม่อาจหวนกลับมาได้

เข้าไปในอดีตเมื่อไหร่ ก็จะจมอยู่ในความเศร้า ถ้าหมกมุ่นกับอนาคต ก็จะถูกรบกวนกังวลครอบงำ เต็มไปด้วยความหนักอกหนักใจ ไม่ต่างจากคนหลงละเมอหรือติดอยู่ในฝันร้าย

ท่านดิช นัท ฮันท์ เคยพูดไว้ว่า “ปัจจุบันคือเวลาประเสริฐสุด” เพราะปัจจุบันคือโอกาสเดียวเท่านั้นที่เราสามารถทำสิ่งดีให้เกิดขึ้นได้ ถ้าเราต้องการความสำเร็จ เราต้องทำเสียแต่เดี๋ยวนี้ ถ้าต้องการความสุข เราก็ต้องรู้จักเป็นสุขเสียแต่เดี๋ยวนี้ ตราบใดที่ยังไม่รู้จักเป็นสุข ณ วินาทีนี้ ก็ยากที่จะมีความสุขในอนาคต เราไม่ควรคาดหวังว่าพรุ่งนี้ฉันจะมีความสุขหากยังปล่อยให้ปัจจุบันขณะผ่านไป

ปัจจุบันขณะคือโอกาสเดียวเท่านั้นที่เราสามารถจะทำสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นได้ และปัจจุบันขณะเท่านั้นคือโอกาสที่สิ่งดีๆ มากมายจะเกิดขึ้นกับเรา

อาตมาขออ้างท่านดิช นัท ฮันท์ อีกครั้งหนึ่ง อาตมาเคยไปเยี่ยมท่านที่ปากช่องเมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา ก่อนที่จะลากลับท่านได้มอบคติธรรมที่เขียนด้วยลายมือของท่าน



เป็นภาษาอังกฤษ เป็นลายฟู่กัน ข้อความว่า “This moment is full of wonders” แปลเป็นไทยว่า “เวลาขณะนี้เต็มไปด้วยความอัศจรรย์” ความอัศจรรย์ที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่การเดินทางบินบนอากาศได้ ไม่ได้อยู่ที่การหายใจตามใจผู้คนได้ ไม่ได้อยู่ที่การเห็นอดีตหรืออนาคต แต่อยู่ที่การพบเห็นสิ่งมหัศจรรย์มากมายในปัจจุบันขณะ จะเห็นเช่นนั้นได้ เราต้องอยู่กับปัจจุบันขณะให้เป็น แล้วเราจะพบสิ่งพิเศษต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความงดงาม ความสงบเย็น หรือแม้กระทั่งนิพพาน ทั้งหมดนี้สามารถพบได้ในปัจจุบัน

ถ้าเราต้องการมีความสุขก็ต้องอยู่กับปัจจุบันให้เป็น ไม่ต้องรอสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต แล้วก็ไม่ต้องห่วงไปนึกถึงอดีต เพราะปัจจุบันขณะสามารถจะมอบความสุขให้กับเราได้ หากว่าเรารู้จักเปิดใจรับปัจจุบันขณะ

เพื่อนอาตมาคนหนึ่งเป็นคนที่ยืนยันทำงานมาก วันๆ ก็อยู่กับการทำงาน เรียกว่าทำงานตลอดวันหรือตลอดปีเลย ส่วนใหญ่เป็นงานที่ต้องใช้ความคิด วันหนึ่งพบว่าตนเองเป็นไส้เลื่อนเมื่อผ่าตัดไส้เลื่อนเสร็จก็ต้องมาพักผ่อนที่บ้านซึ่งอยู่ชานเมือง

เป็นเวลาหลายวัน นั่นเป็นครั้งแรกที่เขาทำงานทุกอย่าง เพราะทำงานไม่สะดวก วันๆ ก็ได้แต่นั่งหรือนอนพักผ่อน วันหนึ่งประมาณบ่ายสามเขามานั่งเล่นที่ระเบียง ลักหักก็ได้ยินเสียงนกเขาร้อง ที่แรกก็ตัวหนึ่ง ต่อมาก็สองตัว สามตัว สี่ตัว แล้วนกชนิดอื่นก็ร้องขับขานประสานเสียง รวากับบรรเลงดนตรี เขาน้อมใจฟังก็รู้สึกว่าเป็นเสียงที่ไพเราะมาก ไพเราะจนเขาถึงกับน้ำตาไหล ขณะนั้นเองเขาถูกคิดขึ้นมาว่าเขาอยู่บ้านนี้มา ๒๐ ปีแล้ว ตั้งแต่ลูกสาวยังเล็ก ตอนนั้นลูกเรียนเกือบจบมหาวิทยาลัยแล้ว ทำไมเขาเพิ่งได้ยินเสียงนกร้องเป็นครั้งแรก

ถามว่านกเพิ่งร้องหรือเปล่า นกไม่ได้ร้องแคว้นนี้ นกร้องมานานแล้ว แต่เขาไม่ได้ยินเอง ทำไมเขาไม่ได้ยิน ก็เพราะใจเขาวุ่นอยู่กับงานการ วุ่นอยู่กับอดีตบ้าง อนาคตบ้าง คิดนั้นคิดนี้ตลอดเวลา ใจเขาไม่เคยว่างที่จะรับรู้สิ่งที่เป็นปัจจุบันเลย ตอนนั้นเองที่เขาตระหนักว่าแท้จริงแล้วความสุขไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย อยู่รอบตัวเขาตลอดเวลา



มีความรู้สึกตัว เราก็จะสามารถรับรู้สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ได้ไม่ใช่เฉพาะความสุขเท่านั้น แม้กระทั่งกรรมะ หรือความจริงอันลึกซึ้งก็สามารถปรากฏแก่จิตของเราได้ ถ้าหากว่าเรารู้จักอยู่กับปัจจุบันขณะให้เป็น พระอริยเจ้าทั้งหลายบรรลุธรรมได้ก็เพราะใจอยู่กับปัจจุบัน รับรู้และพิจารณาสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ไม่ว่าเกิดขึ้นกับกายและใจของท่าน หรือที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าของท่าน

สิ่งที่เกิดกับกายกับใจในปัจจุบันขณะ ล้วนแสดงธรรม ให้แก่ใจของเราทั้งนั้น แม้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นความปวด ความเจ็บก็ตาม อยู่ที่ว่าใจเราจะเปิดรับหรือไม่ เมื่อสักครู่ อาตมาได้เล่าถึงพระติสสะที่ได้อาศัยทุกขเวทนาในร่างกายเป็นตัวจุดประกายให้เกิดปัญญาเห็นถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนของสังขาร จนกระทั่งจิตของท่านปล่อยวางและบรรลุอรหัตตผล

พระนางสามาวดี มเหสีของพระเจ้าอุเทนก็เช่นกัน นางถูกไฟคลอกและสิ้นชีวิตในกองไฟเช่นเดียวกับบริษัทบวรากร ทั้งนี้เนื่องจากถูกพระนางมาคันทิยากลั่นแกล้ง เมื่อมีคนไปทูล

พระอรหันต์คาปากเสือ นี่เป็นเพราะการที่ท่านเห็นธรรมใน
ปัจจุบันขณะ

ปัจจุบันขณะเต็มไปด้วยความอัศจรรย์ สามารถนำสิ่งดี ๆ
มาให้แก่เราได้ ถ้าหากว่าใจเราเปิดรับ คือมีสติ มีความรู้สึกตัว
ไม่ถูกครอบงำด้วยความคิดฟุ้งซ่านหรืออารมณ์ต่าง ๆ นอกจาก
สิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและใจแล้ว แม้แต่สิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าก็
สามารถแสดงธรรมให้ใจรับรู้ได้จนเกิดความหลุดพ้น แม้ว่า
สิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอาจจะจะเป็นสิ่งที่ยั่วหรือเร้ากิเลสด้วยซ้ำ

พระนาคสมาลเถระเป็นพระรูปหนึ่งสมัยพุทธกาล วันหนึ่ง
ท่านบิณฑบาตเข้าไปในเมือง ปรากฏว่าได้เห็นหญิงสาวคนหนึ่ง
แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สวยงาม ทัดทรงดอกไม้ กำลังพ้อนรำอยู่
กลางถนนท่ามกลางเสียงดนตรีบรรเลง ภาพอย่างนี้สามารถ
กระตุ้นราคะหรือทำให้คนหลง แต่พระนาคสมาลกลับมองเห็นว่า
นี่คือบ่วงหรือกับดักของมัจจุราช แทนที่จะหลงใหล ท่านกลับ
เห็นโทษของมัน จึงเกิดความหน่าย ทันใดนั้นเองจิตก็หลุดพ้น
จากกิเลส บรรลุวิชาสาม พันจากความทุกข์ เป็นพระอรหันต์
หมดกิจที่ต้องทำอีกต่อไป



สิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้านั้น แม้จะชวนให้ลุ่มหลง แต่เมื่อมีสติ โยนิโสมนสิการก็เกิดขึ้น ปัญญาก็ตามมา จิตหลุดพ้น นี่คือการอัครธรรมที่เกิดขึ้นเมื่อจิตอยู่กับปัจจุบันขณะ

เช่นเดียวกับพระสุนทรสมุทรซึ่งถูกหญิงแพศยาเล่าโลมหญิงสาวผู้นี้แต่งตัวสวยงาม ลูบไล้ด้วยเครื่องหอม หลอกล่อว่าท่านยังหนุ่มแน่น ตอนนี้นำครีมาบริโภคมากก่อน ต่อเมื่อแก่เฒ่าจึงค่อยไปถือศีลบำเพ็ญพรตจนจรรยา เรียกว่าได้รับประโยชน์จากโลกทั้งสอง แต่ท่านไม่ได้ใจอ่อนด้วย เมื่อได้ยินนางพูดเช่นนั้น ท่านเกิดโยนิโสมนสิการขึ้นมา เห็นโทษของสังขารอย่างแจ่มชัด จึงเกิดความเบื่อหน่าย จิตจึงหลุดพ้นจากกิเลสบรรลุมรรคสาม เป็นพระอรหันต์ต่อหน้าหญิงผู้นั้น

ความหลุดพ้นหรือการเข้าถึงธรรมอย่างแจ่มแจ้ง ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะหลีกเลี่ยงอยู่ป่า แต่เกิดขึ้นเมื่อใจเปิดรับธรรมที่ปรากฏแสดงในปัจจุบันขณะ จะทำเช่นนั้นได้ต้องมีสติ ต้องมีความรู้สึกตัว เพราะจะทำให้เกิดโยนิโสมนสิการ คือการรู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดแยกคาย ทำให้สามารถเห็นธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันขณะ ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสเน้นถึงความสำคัญ

ของปัจจุบันธรรม

ในบทสวดที่ชื่อ **ภัทเทภรัตตคาถา** ซึ่งชาววัดคูนเคยกันดี มีตอนหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ใดเห็นธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าในทีนั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้” ธรรมะที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าในทีนั้นๆ ก็คือปัจจุบันธรรม

ปัจจุบันธรรม คือ สิ่งที่เป็นปัจจุบัน ปรากฏต่อกายและใจ หรือปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ถ้าหากว่าจิตรับรู้ปัจจุบันธรรมอย่างซื่อตรง อย่างมีสติ มีความรู้สึกตัว ก็สามารถเห็นธรรมหรือเข้าถึงสัจธรรมที่ปรากฏอยู่เบื้องหน้าได้

ดังนั้นเราจึงควรตระหนักว่า **ปัจจุบันขณะและปัจจุบันธรรมเป็นของขวัญที่มีค่ามาก โดยเฉพาะสำหรับผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในธรรม** ปัจจุบันธรรมนั้นไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ปรากฏเบื้องหน้าเรา หรือเกิดกับกายและใจในปัจจุบันขณะก็ตาม รวมทั้งสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ในปัจจุบัน เราควรให้ความสนใจเมื่อทำอะไร อยู่ในอิริยาบถใด ใจก็อยู่กับสิ่งนั้น มีความรู้สึกตัว



ในทุกอิริยาบถที่เกิดขึ้น ดังพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนหรือย้ำ พระภิกษุว่าให้มีความรู้สึกตัวไม่ว่าเดินไปข้างหน้าหรือถอยหลัง แลหน้าหรือเหลียวหลัง คู้ขาหรือเหยียดขา ทรงจีวร บินทบาท กิน ดื่ม ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ก็มีความรู้สึกตัว คือมีสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ นี่เป็นตัวอย่างของการอยู่กับปัจจุบันให้เป็น ไม่ใช่ว่าทำอะไร ใจกลบลอยหรือไหลไปที่อื่น อย่างนี้เรียกว่าไม่อยู่กับปัจจุบัน

คนส่วนใหญ่เวลาอยู่ในอิริยาบถใด ไม่รู้สึกเลยว่าปัจจุบัน ขณะนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ได้ตระหนักเลยว่าปัจจุบันขณะนั้น เป็นเวลาประเสริฐสุด แทนที่ใจจะอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับอิริยาบถ ที่ทำในขณะนั้นๆ กลบลอยไปอดีต ลอยไปอนาคต หรือไม่ก็ ใจก็ไหลไปหาลูก ไหลไปที่ทำงาน ไหลไปที่ห้างสรรพสินค้า พอลอยไปไหลไปชักหักใจก็จม คือจมอยู่ในอารมณ์ ไม่ว่าจะ โทสะ หรือโมหะ ความเศร้า ความเสียใจ ความหดหู่ ท้อแท้ เป็นต้น คนที่อยู่กับปัจจุบันไม่เป็น ใจจะวนอยู่ในอาการ แค่อำนาจนี้ คือ ใจลอย ใจไหล แล้วใจก็จม จมไปในความ ทุกข์ เสรีจแล้วก็รำร้องเรียกหาสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเงินทอง ทรัพย์สินสมบัติ หรือสิ่งเสพ เพื่อคลายทุกข์หรือให้ความสุขทางตา ทางหู

ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย แต่ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันขณะเป็น
ใจอยู่กับทุกอริยาบทที่กำลังทำก็จะเป็นความสุข ความโปร่งเบา
ได้ง่าย

ถ้าหากว่าใจเราอยู่กับปัจจุบัน ไม่ว่าจะทำอะไรปรากฏอยู่
ต่อหน้าเรา สิ่งนั้นๆ ก็สามารถสอนธรรมให้แก่เราได้ อย่างที่
หลวงปู่มั่นเคยพูดกับสมเด็จพระมหาวิรรงค์ (อ้วน ตีสโล) สมเด็จพระ
ท่านนี้เป็นผู้รู้ในทางปริยัติธรรม จบประโยค ๖ ท่านมีความคิด
ว่า คนเราจะมีความรู้ทางธรรมได้ต้องเรียนปริยัติธรรมมากๆ
แต่หลวงปู่มั่นจบแค่ชั้นกรรม ไม่มีความรู้ด้านบาลี เอาแต่เดิน
ธุดงค์ในป่า แต่กลับสอนธรรมะได้ลึกซึ้ง ตัวท่านเองยังมีความรู้
ทางธรรมไม่เท่าหลวงปู่มั่น ดังนั้นเมื่อได้พบหลวงปู่มั่น ท่าน
จึงถามหลวงปู่มั่น ท่านเรียนรู้ธรรมจนสอนพระและญาติโยม
ได้อย่างไร หลวงปู่มั่นตอบสั้นๆ ว่า “ธรรมะนั้นมีอยู่ทุกหย่อม
หญ้าสำหรับผู้มีปัญญา” หมายความว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏแก่เรา
เฉพาะหน้า ล้วนสามารถสอนธรรมให้แก่เราได้ทั้งนั้น



ของขวัญคือ ความทุกข์



ปัจจุบันธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่เราควรใส่ใจ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหน้าเรา หรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและใจ จะเป็นบวกหรือลบก็ตาม เช่น อาจเป็นทุกขเวทนา หรือสิ่งที่ไม่งามก็ได้ ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นของดีที่ทำให้เราเห็นธรรมหรือเกิดปัญญาได้ อันนี้รวมถึงสิ่งที่ผู้คนเรียกว่า **เคราะห์กรรม** ใดๆ ก็อยากหนี ไม่อยากเจอมัน แต่ที่จริงแล้วมันมีคุณค่าอย่างมาก เรียกได้ว่าเป็น **โชคอำพราง** และนี่คือของขวัญอีกอย่างหนึ่งสำหรับเรา



คนเรามักอ้าแขนต้อนรับความสุข แต่ปฏิเสธความทุกข์ พยายามหนีความทุกข์ให้ไกลที่สุด แต่มีความทุกข์หลายอย่างที่ไม่ว่าเราจะพยายามหนีอย่างไรหนีไม่พ้น ในที่สุดก็ต้องเจอ แต่ถ้าเจอแล้วเรายังปฏิเสธมัน ไม่ยอมรับมัน มันก็จะบีบคั้นเราให้ทุกข์หนักขึ้น ไม่ใช่แค่ทุกข์กายเท่านั้น แต่ทุกข์ใจด้วย ทำให้พลัดหลงเข้าไปในโมหะ ในอวิชชามากขึ้น

ความทุกข์นั้นเป็นของขวัญหรือโชคอำพรางตรงที่มันสามารถผลักดันให้เราเข้าหาธรรมและพบสิ่งดีงามในชีวิตได้ ไม่ว่าจะความทุกข์นั้นจะเป็นความเจ็บป่วย ออกหัก ล้มละลาย หรือเสียคนรักก็ตาม

ท่านโกเอ็นก้าซึ่งเป็นวิปัสสนาจารย์คนสำคัญที่โลกรู้จักดี เดิมท่านเป็นนักธุรกิจซึ่งประสบความสำเร็จตั้งแต่ยังอายุ ๓๐ ต้นๆ นอกจากความสำเร็จทางธุรกิจแล้ว ยังได้รับการยกย่องเป็นผู้นำของนักธุรกิจเชื้อสายอินเดียในพม่า ท่านเป็นนายกลูกการค้าและนายกลสมาคมต่างๆ มากมาย แต่ทำไมท่านกลายมาเป็นวิปัสสนาจารย์ที่มีชื่อเสียงทั่วโลก มีศุนย์วิปัสสนากว่า ๑๖๐ แห่ง ในหลายสิบประเทศ และเป็นผู้ที่ทำให้ฝรั่ง

เข้าใจคำว่า “วิปัสสนา” โดยที่ไม่ต้องแปลเป็นภาษาอังกฤษ
ฝรั่งพอได้ยินคำนี้ก็รู้แล้วว่าหมายถึงการทำสมาธิภาวนาแบบ
พุทธ ท่านโกเอ็นก้ามาสนใจธรรมไม่ใช่เพราะอะไรอื่น แต่
เพราะว่าท่านเป็นไมเกรนอย่างแรงถึงขั้นต้องใช้มอร์ฟินบรรเทา
แม้กระนั้นไมเกรนก็ไม่หาย แลมติดมอร์ฟินเข้าไปอีก ท่าน
ต้องไปรักษาที่ยุโรปและอเมริกา อาการก็ไม่ดีขึ้น แค่จะทำให้
ท่านเลิกมอร์ฟินก็ไม่มีหมอคนไหนช่วยได้ ยังไม่ต้องพูดถึง
การรักษาไมเกรน

“

ความทุกข์นี่เป็นของขวิญตรีหรือโชคอำพราง

ตรงที่มันสามารถพลิกให้เรา

เข้าหาธรรมและพบสิ่งดีงามในชีวิตได้

”





ที่ท่านมาสนใจธรรมะก็เพราะมีคนแนะนำว่าถ้าทำสมาธิแล้วไม่เกรนจะหาย ปรากฏว่าพอท่านไปเรียนสมาธิภาวนาจากท่านอุบาจัน ซึ่งเป็นวิปัสสนาจารย์คนสำคัญของพม่า ไม่เกรนก็หายไปจริง ๆ ท่านจึงสนใจการทำสมาธิแบบพุทฺธอย่างต่อเนื่อง ทั้ง ๆ ที่ท่านเป็นชาวฮินดู ภายหลังก็กลายเป็นผู้ช่วยอาจารย์แล้วเป็นวิปัสสนาจารย์เสียเอง

ถ้าท่านโกเอ็นก้าไม่เป็นไม่เกรน ถ้าท่านมีสุขภาพดีเหมือนพวกเราหลายคนในที่นี่ก็คงไม่หันมาหาธรรมะ ยังคงเพลิดเพลินในความสำเร็จทางธุรกิจของตน เห็นไหมว่าความเจ็บป่วยหรือความทุกข์สามารถผลักดันให้เราเข้าหาธรรมะได้

หลายคนล้มละลายจากเหตุการณ์วิกฤติปี ๔๐ ไม่มีทางออกไม่มีทางไป สุดท้ายก็ต้องเข้าวัดปฏิบัติธรรม แล้วก็ได้พบว่า ธรรมะต่างหากที่เป็นคำตอบของชีวิตอย่างแท้จริง ไม่ใช่เงินทอง ไม่ใช่ความสำเร็จ หลายคนอกหักจนต้องเข้าวัดแล้วก็พบว่า ธรรมะต่างหากที่สามารถเป็นที่พึ่งของใจได้อย่างแท้จริง ทำให้เขารู้จักรักตัวเองอย่างถูกต้อง ไม่ใช่คาดหวังความรักจากคนอื่น เมื่อรักตัวเองได้อย่างถูกต้องแล้ว ก็ไม่แคร์แล้วว่าใคร

จะรักฉันหรือไม่ก็ตาม

มีแม่คนหนึ่งเศร้าโศกเพราะเสียลูกจนเสียศูนย์ ไม่มีทางไปก็เลยมาปฏิบัติธรรม ในที่สุดธรรมก็สอนให้ตระหนักว่าความตายเป็นธรรมดาของทุกชีวิต คนบางคนอายุยืน บางคนอายุสั้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกรรมที่ตนได้ทำไว้ เมื่อเห็นความจริงเช่นนี้เธอก็ทำใจได้ แล้วยิ่งได้มาปฏิบัติธรรม ได้พบความสงบในจิตใจ เป็นความสงบที่ไม่เคยพบมาก่อน ทำให้จิตใจเป็นสุขยิ่งกว่าตอนที่ยังไม่เสียลูกซะอีก เธอถึงกับพูดว่า ขอขอบคุณความตายของลูก ความตายของลูกนั้นว่าเป็นสิ่งคุ้มค่ามากเพราะทำให้แม่ได้มาพบธรรมะ คงมีแม่ไม่กี่คนที่จะกล้าพูดแบบนี้ เพราะความตายของลูกใหญ่หลวงเสมอสำหรับแม่ทุกคน ไม่มีอะไรเทียบได้ แต่เมื่อได้มาพบธรรมเพราะความตายของลูกเป็นแรงผลักดันก็อดขอบคุณลูกไม่ได้ นี่เป็นตัวอย่างของคนที่พบธรรมเพราะความทุกข์ ถ้าไม่เจอทุกข์ ไม่พลัดพรากสูญเสีย ก็คงจะไม่พบสิ่งประเสริฐของชีวิต

อย่าว่าแต่ธรรมเลย แม้กระทั่งความสำเร็จทางโลก ก็ไม่อาจจะแยกจากความล้มเหลวได้ พวกเราหลายคนคงรู้จัก



สตีฟ จ๊อบส์ ครั้งหนึ่งเขาประสบวิกฤติในชีวิตเพราะว่าถูกไล่ออกจากบริษัทที่เขาก่อตั้งคือบริษัทแอปเปิล เขาก่อตั้งบริษัทนี้ขึ้นมาพร้อมกับเพื่อนโดยเริ่มจากศูนย์ จนกลายเป็นบริษัทใหญ่ แล้ววันดีคืนดีเขาก็ถูกไล่ออกมาหลังจากที่แอปเปิลได้กลายเป็นบริษัทมหาชน เขาเป็นทุกข์มากจากเหตุการณ์ครั้งนั้น แต่หลายปีผ่านไปเขาบอกว่า “การถูกไล่ออกจากแอปเปิลกลายเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่จะเกิดกับผมได้” เพราะเหตุการณ์ครั้งนั้นผลักดันให้เขาไปทดลองหาประสบการณ์ใหม่ๆ ในบริษัทพิกซาร์และเน็กซ์ ซึ่งทำให้เขามีประสบการณ์ในเรื่องการทำธุรกิจมากขึ้น ตอนหลังเขาถูกเรียกตัวกลับไปเป็น CEO ของแอปเปิล คราวนี้เขาทำให้แอปเปิลยิ่งใหญ่กว่าเดิม เพราะสามารถสร้างสรรค์สินค้าตัวใหม่ๆ ที่ปฏิวัติวงการ เช่น iPod, iPhone และ iPad เขาประสบความสำเร็จมากมายทั้งในการทำงานและในชีวิต เขาเคยกล่าวว่า สิ่งดีๆ เหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นกับเขาเลย ถ้าแอปเปิลไม่ไล่เขาออก



ไม่มีใครอยากถูกไล่ออก แต่ในที่สุดการถูกไล่ออกกลับกลายเป็นของดีสำหรับ สตีฟ จ๊อบส์ เขาบอกว่าช่วงที่เขาหลุดจากแอปเปิ้ลไปนั้น เป็นช่วงที่เขา มีความสร้างสรรค์มากที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต ดังนั้นใครที่ถูกไล่ออกก็อย่าเสียใจ เพราะว่ามันอาจจะเป็นโชคอำพราง หรือเป็นของขวัญที่น่าสิ่งดี ๆ มาให้แก่เราก็ได้

มีนักธุรกิจคนหนึ่งตกใจมากเมื่อรู้ว่าเป็นโรคหัวใจ เขารู้สึกว่านี่เป็นเคราะห์ซ้ำกรรมชดเพราะเพิ่งหย่ากับภรรยาได้ไม่นาน พอรู้ว่าเป็นโรคร้ายเขาก็พยายามออกกำลังกายเป็นประจำ กินอาหารสุขภาพ ลดเนื้อและไขมัน แต่ปรากฏว่าอาการดีขึ้นไม่มากจึงรู้สึกกังวลมาก วันหนึ่งเขาอ่านพบงานวิจัยที่ระบุว่า คนที่เปล่าเปลี่ยวอ้างว้างหรือหดหู่ซึมเศร้า มีโอกาสที่จะตายเพราะโรคหัวใจภายใน ๖ เดือน มากกว่าคนปกติถึง ๔ เท่า เขาอ่านแล้วก็ไม่สบายใจเพราะว่าเขาเองก็มีสภาพดังกล่าวคือ ใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยว เก็บตัวเงียบ ไม่ยุ่งสิ่งกับใคร ยิ่งหย่าจากภรรยาด้วยแล้วก็ยิ่งรู้สึกอ้างว้าง ความกลัวตายทำให้เขาพยายามออกไปพบปะผู้คน ทำกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อนบ้าน รวมทั้งเป็นจิตอาสา ปรากฏว่านอกจาก



สุขภาพกายเขาจะดีขึ้นแล้ว สุขภาพใจเขาก็ดีขึ้นด้วย เพราะพอได้พบปะผู้คน ได้ผูกสัมพันธ์กับผู้อื่น จิตใจก็แจ่มขึ้น เบิกบาน

เขาพูดเหมือนกับที่ สตีฟ จอบส์ พูดเลยว่า การที่เขาเป็นโรคหัวใจเป็นสิ่งดีที่สุดในสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขา เพราะว่า มันทำให้ชีวิตเขาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เห็นไหมว่า ความทุกข์สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราไปในทางที่ดีได้

อีกคนหนึ่งเป็นชายหนุ่มที่มาจากครอบครัวร่ำรวยมีชื่อเสียง จึงมีนิสัยค่อนข้างหยิ่งถือเนื้อถือตัว เพื่อนๆ ไม่ค่อยอยากคบเพราะเขาเอาแต่ใจตัว แล้ววันหนึ่งเขาเป็นเส้นเลือดในสมองตีบ ร่างกายเป็นอัมพฤกษ์ เคลื่อนไหวได้แค่ครั้งเดียว เขาเป็นทุกข์มาก เพราะรู้สึกว่าจะตายไปครั้งตัวแล้ว พยายามรักษาเท่าไรๆ ก็ไม่หาย ทีแรกก็ใจหาย แต่ในที่สุดก็ปลงว่าชีวิตก็เป็นอย่างนี้เองไม่นานก็ต้องตาย ถึงจะไม่อยากตายก็หนีไม่พ้นเพราะบังคับไม่ได้ แล้วก็เห็นต่อไปว่า เมื่อตายแล้วที่ดินหลายร้อยไร่ บ้านใหญ่โต เงินทองในธนาคาร ก็ไม่มี ความหมายเลย เพราะมันจะไม่ใช่ของเราอีกต่อไป ยิ่งเสียตาย

ยิ่งยึดถือไว้ก็ยิ่งเป็นทุกข์ ในทำนองเดียวกันร่างกายนี้จะหายหรือไม่หาย เราก็บังคับไม่ได้ ยิ่งพยายามบังคับให้เป็นไปตามใจอยากก็ยิ่งเป็นทุกข์

“

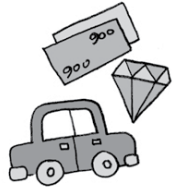
เวลาเราเจอความทุกข์

มันกำลังบอกให้เราเปลี่ยนแปลงตัวเรา

เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต เปลี่ยนแปลงนิสัยใจคอ

รวมทั้งสอนให้เรารู้จักปล่อยวาง

”



เขาคิดเช่นนี้อยู่หลายปี จนในที่สุดก็ได้คิดว่า ในเมื่อร่างกายไม่มีหวังว่าจะหาย ก็ควรทำให้เป็นสุขดีกว่า ถามว่าใจจะเป็นสุขได้อย่างไร ก็ได้คำตอบว่าต้องปล่อยวาง เวลาห่มอสังให้เขาทำอะไร เขาก็ทำตามหมอบทุกอย่าง โดยไม่เถียงไม่บ่นและไม่คิดมาก ไม่คาดหวังด้วยซ้ำว่าจะหายหรือไม่ ปล่อยทุกอย่าง ปรากฏว่าอาการเขาดีขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งปาฏิหาริย์ก็เกิดขึ้น ร่างกายกลับมาเป็นปกติ ใช้ชีวิตได้เหมือนเดิม



ที่สำคัญก็คือนิสัยเขาก็เปลี่ยนไปด้วย กลายเป็นคนที่ไม่เอาแต่ใจตัว ไม่อวดเบ่ง กลายเป็นคนง่ายๆ ปลอ่ยวางได้ทุกเรื่องราว จนเพื่อนๆ แผลกใจ

ตัวอย่างเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าความทุกข์นั้นสามารถเปลี่ยนคนเราให้กลายเป็นคนใหม่ที่มีความสุขกว่าเดิม จึงไม่ผิดถ้าจะพูดว่า ความทุกข์นั้นเป็นโชคอำพราง หรือเป็นของขวัญแห่งชีวิตอย่างหนึ่ง

ดังนั้นเวลาเราเจอความทุกข์ แทนที่เราจะตื่นตกใจหรือก่นด่าชะตากรรม ลองตั้งสติและพยายามมองว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นสิ่งดีๆ อย่างหนึ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับชีวิตของเราก็ได้ มันกำลังบอกให้เราเปลี่ยนแปลงตัวเรา เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต เปลี่ยนแปลงนิสัยใจคอ รวมทั้งสอนให้เรารู้จักปลอ่ยวาง



ทุกข์สอนธรรม



ทุกข์สามารถสอนธรรมให้แก่เราได้มากมายทีเดียว นาง
ปฏาจาราก็ดี นางกัสาโคตมีก็ดี บรรลุธรรมเป็นพระโสดา-
บันหลังจากสูญเสียคนรัก นางกัสาโคตมีเสียลูก นาง
ปฏาจาราเสียทั้งลูก เสียทั้งสามี เสียทั้งพ่อและแม่ เป็นความ
ทุกข์ที่ใหญ่หลวงมาก แต่ความทุกข์เหล่านั้นเองที่ทำให้ทั้งสอง
ท่านเกิดดวงตาเห็นธรรม เพราะประจักษ์แก่ใจว่าสังขารไม่เที่ยง



เต็มไปด้วยทุกข์ อย่างนางกิสาคโคตมี ที่แรกยอมรับไม่ได้ว่าลูกตาย ใครพูดอย่างไรๆ ก็ไม่เชื่อ ยังคิดว่าลูกของตนจะฟื้นขึ้นมาได้ จึงมาหาพระพุทธเจ้าเพื่อขอให้ช่วย พระองค์ตอบว่า พระองค์สามารถช่วยนางได้หากนางหาเม็ดยัดผักกาดจากบ้านที่ไม่มีมีคนตายมาให้พระองค์

นางได้ยินเช่นนั้นก็ดีใจ อุ้มศพลูกเข้าไปในหมู่บ้าน ทุกบ้านล้วนมีเม็ดยัดผักกาด แต่พอเธอถามว่าบ้านนี้เคยมีคนตายไหม ทุกบ้านก็ตอบว่ามีคนตายทั้งนั้น บางบ้านเสียลูก บางบ้านเสียพ่อแม่ บางบ้านเสียสามี ทีละน้อย ทีละน้อย เธอก็ยอมรับได้ว่าความตายนั้นเกิดขึ้นกับทุกคนรอบครัว ความสูญเสียเกิดขึ้นกับทุกคนไม่มียกเว้น ในที่สุดนางก็ยอมรับได้ว่าลูกของนางตายแล้วจึงเอาลูกไปเผา เสร็จแล้วก็มาเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์แสดงธรรมแก่แม่ที่ประโยคนางก็บรรลุธรรมเลย คือแสดงธรรมว่า “มฤตยูย่อมพาชีวิตของผู้ที่ยึดติดมัวเมาในบุตรและทรัพย์สินไป เช่นเดียวกับกระแสน้ำหลากที่พัดพาเอาชีวิตของผู้ที่นอนหลับไหลไป” นางได้ยินเช่นนั้นก็บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันทันที ทั้งๆ ที่เมื่อชั่วโมงหรือสองชั่วโมงที่แล้ว นางยังเหมือนกับคนที่ขาดสติอยู่เลย

ความทุกข์สามารถสอนธรรมให้แก่เราได้มากมาย โดยเฉพาะเรื่องไตรลักษณ์ อย่างที่อาตมาได้พูดถึงพระที่ถูกเสือกัดหรือพระติสสะที่ป่วยด้วยโรคร้าย ท่านเหล่านั้นเห็นไตรลักษณ์อย่างแจ่มแจ้งจากความทุกข์ที่เกิดกับท่านเฉพาะหน้า จึงบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ เพราะฉะนั้นเมื่อเราเจอความทุกข์ เราไม่ควรปฏิเสธความทุกข์ ไม่ควรต่อต้านผลลัทธิของความทุกข์ แต่ควรใช้ความทุกข์ที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ในการสอนธรรมแก่เรา

ความทุกข์ทั้งหลายสามารถสอนธรรมให้แก่เราได้ตลอดเวลา เวลาเงินหาย รถหาย ถูกโกง เหตุการณ์เหล่านี้สามารถสอนธรรมให้แก่เราว่า ไม่มีอะไรที่เป็นของเราอย่างแท้จริงเลย มีผู้หญิงคนหนึ่งบ้านอยู่นครสวรรค์ ภูน้ำท่วมหนักเมื่อ ๒ ปีก่อน ทรัพย์สินเสียหายไปมากมาย เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้หลายคนเสียใจจนคุ้มคลั่ง บางคนถึงกับฆ่าตัวตาย แต่สำหรับเธอคนนี้ก็กลับได้กำไร เพราะเธอได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ครั้งนั้นว่าไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลย มันอยู่กับเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น ไม่นานก็ต้องแยกจากกัน อย่างนี้เรียกว่าเสียทรัพย์แต่ได้ธรรม เมื่อซังน้ำหนักดูแล้วต้องเรียกว่ากำไร เพราะทรัพย์นั้นหาใหม่ได้ ส่วนธรรมนั้น มีเงินเท่าไรก็ซื้อไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่าทุกข์ สอน



ธรรมให้แก่เธอ และยังสามารถสอนธรรมให้กับเราทุกคนได้ เพราะฉะนั้นเราจึงควรมองทุกข์ในมุมใหม่

ความทุกข์สามารถช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้ จะเรียกว่า ความทุกข์เป็นประตูสู่ธรรมก็ได้ ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงเอา เรื่องทุกข์มาเป็นข้อแรกในอริยสัจสี่ เพราะถ้าหากว่าเราผ่าน ตรงนี้ไม่ได้ ก็ไม่อาจเข้าใจอริยสัจสามข้อที่เหลือได้ การละสมุทัย ทำมรรคให้เจริญ จนเข้าถึงนิโรธ ย่อมเป็นไปได้ ดังนั้นจึง ต้องเข้าใจทุกข์ก่อนเป็นประการแรก พระองค์จึงตรัสว่า “ทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องรู้” คือต้องเข้าใจทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง บางแห่งก็ แปลว่า “กำหนดรู้” แต่กำหนดรู้ที่ว่านี้ความหมายอาจจะไม่ตรงกับที่หลายคนเข้าใจกัน กำหนดรู้ในที่นี้หมายถึง รู้อย่างทั่วถึง ภาษาบาลีท่านใช้คำว่า “ปริยญา”

ทุกข์ไม่ใช่สิ่งที่ต้องหนี ไม่ใช่สิ่งที่ต้องหลบเลี่ยง แต่ เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจ เมื่อรู้ทุกข์จึงจะเข้าถึงหรือเข้าใจ อริยสัจอีก ๓ ประการที่เหลือได้ ดังนั้นใครที่หนีทุกข์ก็จะมี ทางพบธรรมได้เลย สิ่งสำคัญก็คือ เมื่อเจอทุกข์แล้วเราอย่า เป็นทุกข์ แต่ควรเห็นทุกข์หรือรู้ทุกข์ อย่าลืมนะว่า ทุกข์เป็นสิ่งที่

ที่ต้องรู้หรือเห็นไม่ใช่สิ่งที่ต้องเป็น ที่เรามีปัญหากับความทุกข์ เพราะเราเป็นทุกข์ แทนที่จะรู้ทุกข์หรือเห็นทุกข์ เมื่อเจอทุกข์ แล้วต้องระวังอย่าเป็นทุกข์ แต่ให้เปลี่ยนมาเป็นรู้ทุกข์หรือเห็นทุกข์แทน ถ้าทำเช่นนั้นได้ ทุกข์จะกลายเป็นสิ่งมีประโยชน์ แต่ถ้าเป็นทุกข์เมื่อไหร่ ทุกข์จะบั่นทอนจิตใจ จนอาจโง่หัวไม่ขึ้นเลย เว้นแต่ว่ามีกัลยาณมิตรมาชี้แนะ อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนะแก่นางกิสสาโคตมีหรือนางปฐาจารา หรือดังที่ครูบาอาจารย์หลายท่านได้ชี้แนะคนที่อกหักหรือพลัดพรากจากคนรักของรัก จนเข้าใจธรรมะและปล่อยวางได้

ถ้าเป็นทุกข์แล้ว ทุกข์จะไม่มีประโยชน์เลยจนกว่าเราจะมึสติ ถึงตอนนั้นทุกข์จึงจะมีประโยชน์ ทำให้เราเห็นธรรมขึ้นมา เพราะฉะนั้นเราควรมีท่าทีที่ถูกต้องต่อทุกข์ จะมองว่าทุกข์เป็นของขวัญแห่งชีวิตอย่างหนึ่งด้วยก็ได้ เพราะมันสามารถเปิดใจเราให้เห็นธรรมจนพ้นทุกข์ได้



ของขวิณคือ อริยโลกุตตรธรรม



ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้เพราะว่ามนุษย์เรามีความสามารถในการพ้นทุกข์ ความสามารถดังกล่าวคือของขวิณล้ำค่าอันประเสริฐสุดที่เรามีกันทุกคน พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อริยโลกุตตรธรรมเป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคน” อริยโลกุตตรธรรม คือสภาวะที่หลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ จนกระทั่งรู้ว่าไม่มีอะไรที่จะยึดถือได้ และไม่มีอะไรน่ายึดถือด้วยความสามารถในการพ้นทุกข์เป็นสิ่งที่มียู่กับเราทุกคน แม้ว่า



เราทุกคนต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องพลัดพรากสูญเสีย และต้องตาย แต่ก็ได้ไม่ได้หมายความว่า เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วใจเราจะต้องเป็นทุกข์เสมอไป เราทุกคนมีความสามารถที่จะยกจิตใจให้เหนือความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความพลัดพรากสูญเสีย คือแม้ต้องแก่ เจ็บ ตาย หรือพลัดพรากสูญเสีย แต่ใจไม่เป็นทุกข์

นี่คือเหตุผลสำคัญที่ทำให้ความเป็นมนุษย์เป็นสุดดีของเทวดา เพราะการที่มนุษย์เราต้องเจอทุกข์นั้นเป็นสิ่งดี ทำให้เราเห็นธรรมได้ ถ้าเป็นเทวดาอยู่ในสวรรค์ก็เจอแต่สุข ยิ่งอยู่ในชั้นพรหมแล้วแทบจะไม่เจอทุกข์เลย จึงไม่มีสิ่งจุดประกายแห่งปัญญาให้ดวงตาเห็นธรรมได้





มนุษย์เราทุกคนจำเป็นต้องเจอความทุกข์เพื่อปลุกปัญญาให้เกิดขึ้น แต่ในขณะที่เรายังไม่มีความทุกข์มารบกวนจิตใจหรือร่างกายมากมายนัก เราควรเตรียมจิตเตรียมใจอยู่เสมอเพื่อพร้อมรับมือกับความทุกข์ เช่น ทำความดี หมั่นให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาเป็นนิจ การสร้างความรู้สึกรักตัวให้เกิดขึ้นเป็นสิ่งสำคัญมาก จะว่าไปแล้วถ้าไม่มีความรู้สึกตัว ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา การเห็นธรรมและการพ้นทุกข์ก็เป็นไปไม่ได้เลย แต่เป็นเพราะเรามีสติ มีปัญญา มีความรู้สึกตัว เราจึงสามารถรู้ธรรม สามารถเห็นทุกข์หรือรู้ทุกข์ได้โดยไม่เป็นผู้ทุกข์ ทำให้เราสามารถพ้นทุกข์ได้ นี่แหละคือสิ่งที่เราควรจะหันกลับมาเห็นคุณค่า โดยถือว่าเป็นของขวัญล้ำค่าที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่มีอยู่กับตัวเราแล้วทุกคน





ประวัติ

พระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล นามเดิม ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์ เป็นชาวกรุงเทพฯ เกิดเมื่อพุทธศักราช ๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ จากโรงเรียนอัสสัมชัญ และสำเร็จการศึกษาชั้นอุดมศึกษา จากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สมัยเป็นนักเรียน เริ่มสนใจปัญหาสังคม จึงเข้าร่วมกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาชนบทและกิจกรรมอาสาสมัครต่างๆ เมื่ออายุ ๑๕ ปี ท่านได้อ่านงานเขียนของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ จึงได้ปลุกฝังความเป็นพุทธแต่นั้นมา ทั้งยังสนใจงานหนังสือ โดยเริ่มจากการเขียนบทความตั้งแต่สมัยเรียนชั้นมัธยม ทั้งในระหว่างที่ศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เคยเป็นสาราณีย์กรวารสาร *อาจารย์สาร* อยู่ถึง ๑ ปีเต็ม

มีความสนใจด้านการเมือง ได้เข้าร่วมประท้วงในเหตุการณ์ ๑๔ ตุลาฯ ๒๕๑๖ ต่อมาช่วง ๖ ตุลาฯ ๒๕๑๙ เคยไปร่วมอดอาหารประท้วงในแนวทางอหิงสา จนกระทั่งถูกล้อมปราบภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และถูกคุมขังเป็นเวลา ๓ วัน เมื่อออกจากคุกแล้วได้มาทำงานเป็นเจ้าหน้าที่กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม

ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๐๙ ถึงพุทธศักราช ๒๕๒๖ เน้นงานด้านสิทธิมนุษยชน ช่วยเหลือผู้ถูกคุมขังด้วยสาเหตุทางการเมือง ซึ่งสามารถดำเนินการประสบผลสำเร็จ เมื่อรัฐบาลออกกฎหมายนิรโทษกรรมผู้ต้องหา กรณี ๖ ตุลาคม ๒๕๐๙ ประมาณ ๓,๐๐๐ กว่าคน

พระไพศาล วิสาโล อุปสมบทเมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๖ ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร เรียนกรรมฐานจากหลวงพ่อเทียนจิตตุลฺโล วัดสนามใน ก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ โดยศึกษาธรรมกับหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ แต่แรกท่านตั้งใจจะบวชเพียง ๓ เดือน แต่เมื่อการปฏิบัติธรรมเกิดความก้าวหน้า จึงบวชต่อเรื่อยมา จนครบรอบ ๓๑ พรรษาในต้นปีพุทธศักราช ๒๕๕๗ นี้

ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าของาวาสวัดป่าสุคะโต แต่ส่วนใหญ่จะจำพรรษาอยู่ที่วัดป่ามหาวัน (ภูหลง) เพื่อรักษาธรรมชาติและอนุรักษ์ป่า นอกจากการจัดอบรมปฏิบัติธรรม พัฒนาจริยธรรมและอบรมโครงการเผชิญความตายอย่างสงบต่อเนื่องตลอดมาแล้ว ท่านยังเป็นประธานเครือข่ายพุทธิกา กรรมการมูลนิธิโกลบอลคิมทอง กรรมการสถาบันสันติศึกษา กรรมการมูลนิธิสันติวิถี และกรรมการสภาสถาบันอาศรมศิลป์ เป็นกำลังสำคัญในเครือข่ายสันติวิถี ล่าสุดยังเป็นหนึ่งในคณะกรรมการปฏิรูป

พระไพศาล วิสาโล ได้ชื่อว่าเป็นพระสงฆ์นักกิจกรรม นักคิด นักเขียน และนักธรรมคหิวัก้าหน้าที่น่าธรรมะมาสร้างสันติ เชื่อมโยง



ความรู้ทางด้านพุทธธรรมมาอธิบายปรากฏการณ์ของชีวิตและสังคม
ในบริบทของสังคมสมัยใหม่อย่างเข้าใจง่าย ชัดเจนเป็นรูปธรรม มี
ทักษะในการอธิบายหลักธรรมที่ยากและลึกซึ้งให้เห็นเป็นเรื่องง่าย
นอกจากเผยแพร่ธรรมผ่านการเทศนาแล้ว ท่านยังมีงานเขียนต่อเนื่อง
สม่ำเสมอ ทั้งหนังสือ งานแปลและบทความ ปัจจุบันมีผลงานหนังสือ
ของท่านมากกว่าร้อยเล่ม นอกจากนี้ยังเป็นบรรณาธิการหนังสือ
หลายฉบับ

ปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ ท่านได้รับรางวัลชูเกียรติ อุทกะพันธ์
ในสาขาศาสนาและปรัชญา จากผลงานหนังสือ *พุทธศาสนาไทย
ในอนาคต: แนวโน้มและทางออกจากวิกฤต* อีกเกียรติประวัติสำคัญ
คือ ท่านเป็นพระสงฆ์องค์แรกที่ได้รับรางวัลศรีบูรพา ประจำปีพุทธ-
ศักราช ๒๕๕๓ โดยมติเอกฉันท์ และล่าสุดในเดือนกุมภาพันธ์
๒๕๕๔ ท่านได้รับรางวัลนักเขียนอมตะประจำปี ๒๕๕๓ โดยมติ
เอกฉันท์จากมูลนิธิอมตะ ซึ่งท่านได้มอบเงินรางวัลทั้งหมดจำนวน
๑ ล้านบาท ให้แก่มูลนิธิโกลดคีมทอง

แม้จะมีผลงานช่วยเหลือสังคม อนุรักษ์ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม
และส่งเสริมการปฏิบัติภาวนาหลากหลายรูปแบบจนแทบไม่มีเวลาพัก
แต่ทั้งหมดทั้งปวงที่กล่าวมาแล้ว พระไพศาล วิสาโล ยังคงยืนยันว่า
“ชีวิตอาตมา เป็นแค่พระอย่างเดียว ก็เป็นเกียรติ และประเสริฐสุด
ในชีวิตแล้ว ไม่มีอะไรสูงส่งกว่าการเป็นพระ ที่เหลือเป็นส่วนเกิน”

