

ล่อง
ธรม

ดู....

จะ
บรู
เอง...



มีเรื่องอยากแบ่งปัน
มานั่งเล่าให้ฟัง....
ฟังแล้วอย่าเพิ่งเชื่อละ

ສອງຮຽນມຸ... ຈະຮູ້ເອງ...

໑໑



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๓๙๘



PDF File E book

ลองธรรมดู... จะรู้เอง...

ธิร

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๖๒ จำนวนพิมพ์ : ๔,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย
ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

รูปเล่ม : ศิริส วัชรสุขจิตร ภาพประกอบ : นิธิ พงษ์ธา

แยกสี : แคนนา กราฟฟิค โทร ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

จัดพิมพ์ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร ๐๒-๘๘๕-๗๘๗๐-๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



Line Official



Facebook
kanlayanatam



www.
kanlayanatam.com



สารบัญ

หน้า

ชวนอ่าน

- พระครูบวรวิจิตรวงศ์ (ครรรชิต อภิญาจโน) ๔
- อ.ทวีศักดิ์ ครูจิตธรรม ๖
- อ.พญ.ศิริโสภา เตชะวัฒนวรรณ ๗
- ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ๘

ทักทาย

๑๐

ทุกข์สุข Where are you ?

๑๖

อะไร ? คือพุทธแท้

๓๘

ทำพิธีสงฆ์ !

๖๐

รับทราบ... ปฏิบัติ

๙๒

จากเพื่อเจอ

๑๒๔

“เรื่องเธอ” สอนธรรม

๑๒๗

ธรสอนธรรม์

๑๔๓

ลูกสาวพ่อ

๑๔๖

พระอาจารย์ได้รู้จักกับคุณธรรและคุณอ้อมผ่านการปฏิบัติธรรมมาหลายปีแล้ว ได้เห็นความมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรม และการพยายามปลุกฝังเรื่องการปฏิบัติธรรมให้กับลูกทั้งสองคนตั้งแต่วัยยังเป็นเด็กเล็กๆ จนกาลเวลาผ่านไป ความตั้งใจมั่นกับการปฏิบัติธรรมของทั้งสองยิ่งมั่นคงขึ้น เห็นได้ชัดว่าทั้งคุณธรรและคุณอ้อมได้พยายามใช้ธรรมปฏิบัติเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต

เมื่อความเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายมาเยือนเฉียดกับความตาย และมีความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยนั้นครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ทุกครั้งก็เจอวิกฤตรุนแรง สิ่งที่พระอาจารย์ได้สัมผัสทุกครั้งเมื่อพบกับคุณธรร คือการที่คุณธรรใช้ธรรมปฏิบัติที่เรียนและฝึกฝนมานั้นประดับประดาจิตใจ นำพาร่างกายที่บอบช้ำกับโรคร้ายนั้นผ่านมาได้ด้วยดี

ในวิกฤตนั้นกลายเป็นโอกาสอันยิ่งใหญ่ ที่คนป่วยคือคุณธรร คนดูแลคือคุณอ้อม รวมถึงญาติๆ และกัลยาณมิตร ได้เดินเข้าสู่เส้นทางการปฏิบัติธรรมกันอย่างเต็มที่ ผ่านการใช้ชีวิตในแต่ละวัน เรียนรู้กายใจของตนเอง ล้มลุกคดลูกคานและผ่านพ้นวิกฤตการณ์นั้นได้โดยธรรมปฏิบัติ

พระอาจารย์มีความยินดีอย่างมากที่คุณธรรได้นำประสบการณ์จากการเรียนรู้และฝึกฝน มาถ่ายทอดลงเป็นหนังสือ เป็นทั้งความทรงจำของตนเองที่จะเก็บจำไว้ และเป็นสิ่งที่จะได้แบ่งปันเพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้อื่น ขอบุญกุศลความดีที่คุณธรรและคุณอ้อมได้ทำมา ทั้งกาลก่อนและที่กำลังจะทำนี้ ได้มีอานิสงส์ให้คุณธรรได้พ้นจากความทุกข์อันเกิดจากโรคร้าย เป็นผู้มีโอกาสในการช่วยเผยแผ่ธรรม และเป็นกำลังใจแก่ผู้ที่ต้องทุกข์ทรมานกับความเจ็บป่วยและไม่ป่วย เพื่อยืนยันว่าธรรมปฏิบัตินั้นยังให้ผลได้เป็นที่พึงได้อย่างแท้จริง

ขออนุโมทนา

พระครูบวรวิริวงศ์ (ครรรชิต อภิญาจโน)

ผมเองได้มีโอกาสอ่านต้นฉบับของหนังสือนี้ที่เขียนขึ้นโดย “จร” รู้สึกประทับใจเป็นอย่างมาก เพราะถึงแม้จะเป็นการเขียนหนังสือขึ้นเป็นครั้งแรกในชีวิต แต่จรรก็เขียนได้ดีมากๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การแทรกเนื้อหา ของธรรมะที่เขียนขึ้นจากประสบการณ์จริงๆ ของชีวิต ด้วยภาษาที่อ่านง่ายๆ แต่ได้ใจความลึกซึ้ง ซึ่งท่านผู้อ่านทุกๆ ท่าน คงจะค้นพบได้ด้วยตนเองจากหนังสือเล่มนี้

บทความส่งท้ายซึ่งภรรยาของ “จร” คือ “อ้อม” เขียนขึ้นก็มีความประทับใจไม่น้อย แสดงให้เห็น ถึงความเป็น “คู่บุญ - บารมี” ของสามี - ภรรยา คู่นี้ ซึ่งหาได้ยากยิ่ง ที่ทั้งคู่ต่างให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และ ปฏิบัติธรรมไปพร้อมๆ กัน จากประสบการณ์จริงๆ ที่ทั้งคู่ได้ประสบ จึงนำอนุโมทนา สามี - ภรรยา คู่นี้เป็นอย่างยิ่ง

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ คงจะทำให้ผู้ที่มีความทุกข์ได้ค้นพบสัจจะความเป็นจริง และนำไปแก้ปัญหา หรือทุกข์ต่างๆ ได้ไม่มากนักน้อย ตามกำลังของสติปัญญาแต่ละท่านสืบไป

อ.ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม

คงต้องบอกว่าเป็นครั้งแรกของชีวิตจริงๆ ที่ได้รับคำเชิญให้เขียนคำนิยมของหนังสือ เกมเป็นหนังสือ อัดชีวิตประวัติ กิ่งๆ ธรรมะ กิ่งๆ How to คุณจะแยกกันยาก แต่หลังจากที่เริ่มอ่านไปตั้งแต่หน้าแรกของหนังสือ มันน่าสนใจมาก ไม่น่าเบื่อเหมือนหนังสือ ธรรมะหลายๆ เล่มที่อาจจะมึศัพทที่ไม่เข้าใจ ทำให้วง หนังสือเล่มนี้ น่าติดตามและชวนให้คิดตลอดทั้งเล่ม

ในฐานะของแพทย์ผู้ดูแล เพื่อนรุ่นน้อง กัลยาณมิตร หรืออะไรก็แล้วแต่ ตลอดเวลาที่ได้รู้จักกันมา ทำให้รู้สึกเลยว่า หนังสือเล่มนี้คือคุณธรรม คือแนวคิด คือสิ่งที่คุณธรรมใช้ประสบการณ์ทั้งชีวิต ในการทำความเข้าใจ ทำคำตอบ และผลที่ออกมาที่น่าชื่นชมมาก ไม่ใช่แค่จากตัวอักษรเท่านั้น แต่เห็นได้ชัดเจนจากประสบการณ์ที่ หมอได้สัมผัสกับคุณธรรมในช่วง ๑ ปีที่ผ่านมา ทั้งวิธีที่คุณธรรมใช้รับมือกับอาการปวด การเผชิญหน้ากับข่าวร้าย ความผิดหวัง มันพิสูจน์ให้เราเห็นว่า ธรรมะ คือ ความจริง ที่จะช่วยให้มนุษย์พ้นทุกข์ได้จริงๆ ธรรมะอาจจะไม่ได้ทำให้หายป่วยสนิท แต่เป็นการเผชิญหน้ากับความทุกข์สง่างามตามความเป็นจริง มาถึงตรงนี้ บางท่านอาจจะหลงคารมหมอบ้าง แต่... อย่าเพิ่งเชื่ออะคะ จนกว่าจะได้อ่านหนังสือเล่มนี้เอง

ลองธรรมดู...จะรู้เอง!

ศิริโสภา เตชะวัฒน์นวรรณา

รู้จักน้องอ้อมและน้องธร ในคอร์ส “อบรมเผชิญความตายอย่างสงบ” ของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เกือบ ๑๐ ปีแล้ว น้องธุดูสงบ เยือกเย็น อบอุ่น เป็นมิตร ส่วนน้องอ้อม ฉายประกายแห่งพลังกล้าหาญผ่านดวงตากกลมโต สดใส กับรอยยิ้ม และท่าทีที่มั่นใจ สังเกตได้ถึงความอบอุ่น เอื้ออาทรที่มีให้กันและมีต่อผู้คน

ได้พบกันอีกต่อมาในสายธารธรรม ความจริงจึงค่อยๆ เปิดเผยว่า พลังความกล้าหาญ ตื่นรู้ของน้องอ้อม และความสงบ เย็น เมตตา ของน้องธร ล้วนเติบโตจาก การผ่านพายุร้ายมาด้วยกัน และการพร้อมตั้งรับด้วยสติและมิตรไมตรี

นอกจากความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน น้องๆ ยังเป็น ศูนย์กลางของมวลกัลยาณมิตรมากมาย เพราะสิ่งดีๆ ย่อมดึงดูดสิ่งดีๆ เข้ามาหาเสมอ ลูกๆ น่ารักทั้งสองก็ถูกบ่มเพาะให้มีหน่อพันธุ์ของความแข็งแกร่งและการเป็นผู้ให้ การได้ข่าวจากน้องอ้อมครั้งใด ใจก็สัมผัสถึงพลังดีงาม และความไม่เคยยอมแพ้ การแปรเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส แม้บางครั้งเป็นข่าวน่าห่วง แต่ฟังแล้วกลับเชื่อมั่นและรู้สึกชื่นชมศรัทธา

เมื่อน้องธรจะเขียนหนังสือเล่มแรก พี่จึงขอร่วมสานฝัน เพราะนี่คือคำเฉลยที่ยากแแบ่งปัน ในสิ่งที่น้องธรและน้องอ้อมเป็นอยู่ในชีวิตคนธรรมดาๆ ที่มีความงามด้วยความหมาย ด้วยคุณค่าของเนื้อตัวชีวิตแท้ๆ ขวนท่านผู้อ่านมาดูบทสรุปย่อๆ ว่า “ต้นกล้า” คู่นี้ ผ่านการเติบโตมาอย่างไร เราควรภูมิใจที่ได้รู้จักและเป็นส่วนเล็กๆ ในชีวิตของเขา และนี่คือพยานว่าน้องทั้งสองไม่เคยต่อสู้เพียงลำพัง ขอให้มั่นใจว่า ไม่ว่าวันเวลาจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร น้องธรจะไม่มีวันตายไปจากใจของคนที่เขารัก เพราะธรรม... ย่อมเป็นอมตะ เหลือกาลเวลา

น้องธรปรารถนาว่า ป่วยบ่อยๆ อย่างนี้ จะทำชีวิตให้มีประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นได้อย่างไรหนอ ในที่สุด หนังสือเล่มนี้ก็เป็นคำตอบสำคัญ เป็นความสุขของผู้ให้ที่ประเสริฐสุด คือการให้ธรรมะให้แรงบันดาลใจแก่เพื่อนผู้ร่วมทุกข์ จะได้เห็นแสงสว่าง ทางสงบที่พบได้ในใจของเราเอง ขออนุโมทนาที่น้องทั้งสองได้มอบหนังสือส่วนหนึ่งให้ชมรมกัลยาณธรรมเป็นธรรมทาน และจะได้จัดส่งเข้าห้องสมุดทั่วประเทศ เพื่อน้อมกุศลอานิสงส์ กลับมาอภิบาลรักษา น้องธรและครอบครัว ให้ปลอดภัยจากโรคาพาธ และเจริญสุขเจริญธรรม ตามเหตุปัจจัยที่ทำมาดีแล้วทุกประการ

พี่จุ่ม

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ทักทาย





ทักทาย

เมื่อเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑ ที่ผ่านมา ผมสลับไม่รู้สึกรักตัวอยู่หลายวัน เนื่องจากไตใกล้จะวาย เพราะก้อนมะเร็งไปกดทับ... ไม่ได้รับรู้ความรู้สึกทุกข์ของคนที่รักผม และรู้ว่าผมใกล้จะไป ทุกคนในครอบครัวช่วยกันเต็มที่เพื่อหาหมอที่สามารถรักษาผมได้ เพราะรพ.เอกชนที่ผมอยู่ ตลอดจนแพทย์เก่งๆ หลายๆ ท่านปฏิเสธการรักษา จนกระทั่งได้พบกับคุณหมอยงยุทธ (รศ.ดร.นพ.ยงยุทธ ศิริวัฒน์อักษร) ที่รพ.ศิริราชปิยมหาราชการุณย์ (SIPH) ท่านเมตตา รับดูแลผมเพราะอยากให้ผม (รวมถึงครอบครัวของผม) ได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ไม่เพียงทางร่างกาย แต่ทางจิตใจด้วย ท่านตั้งทีมแพทย์อีกหลายท่านเพื่อช่วยดูแลผมต่อ... ผมจำได้อย่างเดียวว่าวันนั้นเป็นวันอาทิตย์ เพราะท่านคิดให้แม่กระทั่งวารถจะไม่ได้ติด

จนเข้าวันหนึ่งผมตื่นมาที่โรงพยาบาล... งงๆ หนอย่ว่าผมไม่มีสติรู้เรื่องราวกับเขาไปเกือบเดือนเลยหรือนี่ และด้วยความที่

เป็นคนอยู่หนึ่งๆ ไม่ได้นาน... ผมเปรยกับภรรยาว่า “ผมรู้สึกว่
ตอนนี้ชีวิตไม่ค่อยมีคุณค่า ไม่ได้ทำอะไรเท่าไรเลย” ภรรยาผม
“อ้อม” ผู้ที่ร่วมทุกข์ สุข กับผมและมะเร็งในร่างกายผมตลอดช่วง
สิบปีที่ผ่านมา ก็บอกว่า “ทำประโยชน์สิ คนเราอยู่ที่ไหน สภาพ
ไหนก็ทำประโยชน์ได้ เธอต้องทำประโยชน์เยอะๆ คนอื่นๆ เขา
ช่วยเรามาตั้งขนาดนี้ เราต้องทำตัวให้เป็นประโยชน์” ... แต่ผมจะ
ทำอะไรได้บ้างละ... ลำพังเดิน หรือช่วยเหลือตัวเองยังไม่ได้เลย...
ภรรยาเลยมีความคิดให้ผมเขียนหนังสือ เพื่อบันทึกสิ่งที่เราได้
เรียนรู้มาและแบ่งปันให้กับผู้อื่น

จริงๆ พวกเราก็ได้รับโอกาสจากพี่จุ่มให้ช่วยทางชมรม
กัลยาณธรรมจัดทำหนังสือธรรมะเป็นครั้งคราวอยู่ก่อนแล้ว... พอ
สุขภาพผมดีขึ้น... มีโอกาสได้คุยแลกเปลี่ยนธรรมะและการใช้ชีวิต
กับน้องพยาบาลที่มาเฝ้าไข้หลายคน... รวมถึงเพื่อนกลุ่มต่างๆ แล้ว
ก็คิดในใจว่า “ไม่เห็นมีใคร ไม่ทุกข์เลย”... จึงมีกำลังใจที่เริ่ม
เขียนหนังสือ เพื่อนำเอาความรู้ที่ได้เรียนกับ พระอาจารย์ ครรชิต
อภิญาโณ อาจารย์ทวีศักดิ์ ครูจิตธรรม พระอาจารย์ท่านอื่นๆ ตลอดจน
จนประสบการณ์ตรงของผมจากการอยู่กับทุกข์จากมะเร็งมาเล่าต่อ...

ถ้าถามว่าใครคือกลุ่มผู้อ่านของผม... ผมก็แค่คิดกับอ้อมว่า
อยากจะช่วยให้คนที่เขาไม่มีความสุข หรือคนที่กำลังทุกข์อยู่ ได้
กลับมามีความสุข... ความสุขจริงๆ... ความสุขที่ไม่ใช่ เดี่ยวสุข เดี่ยว
ทุกข์... ซึ่งความสุขนั้น คือ ความสุขที่ได้เข้าใจชีวิต อย่างที่มันเป็น...
หนังสือเล่มนี้เลยอาจจะเป็นหนังสือแนวธรรมะที่แปลกหน่อย
เพราะเหมือนผมอยากชวนคุณมานั่งคุยกับผม ช่วยกันคิด... ไม่ได้
มีเจตนามาสอน... หรือมาถกเถียงทฤษฎีหรือวิชาการแต่อย่างใด

เพราะผมรู้ว่าผมก็ยังคงต้องเรียนรู้อีกเยอะ... แต่อย่างน้อย ผมก็เริ่มแล้ว.... คุณล่ะครับ ไปด้วยกันมั๊ย...

เขียนไปก็ให้ออมช่วยปรับภาษาไป... เพราะไม่เคยเขียนหนังสือเลย ภาษามันก็เลยแข็งๆ อ่านแล้วไม่ลื่น... เดี่ยวจะไม่เหมือนผมคุยกับผู้อ่าน... พอเขียนได้บทหนึ่งก็มานั่งนึกว่า... มันดูไม่น่าอ่านเลย มีแต่ตัวหนังสือ ถ้ามีภาพประกอบ สวยๆ งามๆ ให้พักสายตา คงจะน่าอ่านขึ้น... แต่ผมก็ตั้งใจจะชะยากเลย... ภาพฟู้กัน สื่อธรรมะที่เป็นนามธรรม... นั่งคิด คิด จนวันหนึ่ง มองไปเห็นหนังสือสามก๊กของครูเบ็ด นึกได้ว่าชอบรูปฟู้กันในหนังสือเล่มนั้นมาก... พี่ท่านवादได้สวยมากแถมซ่อนความมีอารมณ์ขันไว้ในภาพอีก... ไข่เลย พลิกไปดูปกหลัง เจอชื่อ พี่เต้ จบสาริตปทุมวัน เลยลองให้พี่นิตช่วยติดต่อให้ พอพี่เต้ทราบเรื่อง... พี่เต้เมตตาตอบรับทันที... ข้างเป็นบุญอะไรของผมเนี่ย... แล้วเราก็ร่วมงานกันมา ๔ บท จนถึงวันนี้ที่กำลังเขียนบทนำอยู่ เพิ่งจะผ่าตัดครั้งที่ ๖ เสร็จยังไม่เคยได้ไปพบพี่เต้เลย... แต่ตั้งใจไว้แล้วว่าจะต้องไปขอบคุณพี่เขาถึงบ้านซักวันหนึ่ง...

พอร่างได้แต่ละบท ก็เกณฑ์เพื่อนๆ พี่ๆ ที่สนิทกันมาอ่าน จะได้คอมเมนต์กันตรงๆ ถ้าอ่านไม่รู้เรื่อง หลังจากแก้ไขนั้นนิดนี่หน่อย ก็ออกมาเป็นหนังสือที่ผู้อ่านได้ถืออยู่ในมือนี้แหละครับ

อีกคนที่ต้องขอบคุณจริงๆ... พี่จุ่ม พี่สาวผู้แสนดีของผม ผู้ที่พาผมเข้าสู่การปฏิบัติธรรมแบบช่วยเหลือสังคมไปพร้อมกัน โดยเฉพาะการเขียนหนังสือเล่มนี้ พี่จุ่มก็กรุณาตรวจให้ในทุกๆ ละเอียดทั้งเนื้อหา รูปเล่ม เพื่อดันให้หนังสือของน้องชาย ได้พิมพ์กับเขาบ้าง มีคนอ่านซักสิบ ยี่สิบคน พี่จุ่มก็คงจะพิมพ์ให้ชนะครับ

สุดท้าย อ้อมบอกว่าพระอาจารย์ครรขิตท่านเคยพูดถึงกรณีของผมว่า ที่เธอยังมีกำลังใจรับการรักษาอยู่นี้เพราะความรักของครอบครัว และกัลยาณมิตรทั้งหลาย... โดยเฉพาะอ้อมภรรยาผมที่คอยให้กำลังใจกันทั้งทางโลกและทางธรรม... และมีสิ่งหนึ่งที่ผมพูดให้สัญญากับอ้อมไว้ตั้งแต่การผ่าตัดมะเร็งครั้งแรกและทุกๆ ครั้งว่า “ไม่ต้องห่วง เจ็บตัวครั้งนี้ จะต้องดีมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นในชีวิตเราสองคน” ซึ่งประจักษ์ธรรมะแต่ละบานคือสิ่งที่ดีๆ นั้น

หนังสือเล่มนี้ ก็เป็นสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับเราทั้งสองคน และหวังว่ามันจะเป็นสิ่งดีๆ สำหรับชีวิตผู้อ่านเช่นกัน...

หนังสือเล่มนี้คงไม่เสร็จสมบูรณ์หากขาดท่านเหล่านี้

ขอกราบขอบพระคุณ

- พระครูบวรวิรวงศ์ (ครรขิต อภิญาจโน) วัดวิรวงศาaram
- พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต
- หลวงวาเกวียง พระเกวียงศักดิ์ วรรธมโม (กองพลพรหม) สำนักสงฆ์พุทธภาวนา
- พระครูประคุณสรกิจ (การุณย์ กุศลันโท) วัดญาณเวศกวัน
- พระครูธรรมรัต (ธัญชัย เตชปัญญาญ) วัดญาณเวศกวัน
- อาจารย์ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม
- อาจารย์ชาญชัย ลิ้มปิยากร
- พี่จุ่ม ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
- พี่นันท ญญ.จิตตินันท์ สรรพวัฒน์ โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์
- รศ.ดร.นพ.ยงยุทธ ศิริวัฒน์อักษร โรงพยาบาลศิริราช
- อ.พญ.ศิริโสภา เตชะวัฒนวรรณ โรงพยาบาลศิริราช

- ผศ.นพ.ยงค์ ยงค์รุ่งเรือง โรงพยาบาลศิริราช
- ผศ.นพ.นันทสรณ์ สิญจน์บุญยะกุล โรงพยาบาลศิริราช
- คุณพ่อสมาน คุณแม่จิม
- คุณพ่อก้อง คุณแม่หนูย

ขอบพระคุณสำหรับรูปภาพสวยๆ และกำลังใจ

- พี่เต้ นิธิ พงษ์ธา

ขอบคุณสำหรับกำลังใจและความช่วยเหลือตลอดมา

- พี่อรุณ
- พี่กฤต พี่ป้อม
- พี่น้อง พี่จา
- พี่นิต พี่เพลิง
- แอ้ม เต้
- ดิว
- พี่เชียง ปู่ย
- ตี๊ก ใหม่ บิว และน้องๆ พยาบาลทีมเฝ้าไข้ทุกๆ คน
- น้องๆ พยาบาล Ward ๑๕C โรงพยาบาลศิริราช
ปิยมหาราชการุณย์
- รวมถึงอาจารย์ทุกท่าน กัลยาณมิตร และทีมแพทย์
ทุกท่านที่ไม่อาจกล่าวถึงได้หมดในที่นี้

และสุดท้าย ขอบคุณ อ้อม ธรรม์ แหม ผู้เป็นแรงบันดาลใจ
และกำลังใจสำคัญ

ธร

๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒

ကုန်ပုံ ဆုပ
Where are
you ?



ทุกข์... สุข... Where are you ?

แทนที่จะหนีภัยกับการไขว่คว้าหาความสุขตลอดเวลา
จะดีกว่าไหม ถ้าเราสามารถมีความสุขกับเรื่องต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ?



สุขจำ Where are you ?

“The purpose of our lives is to be happy.”

Dalai Lama

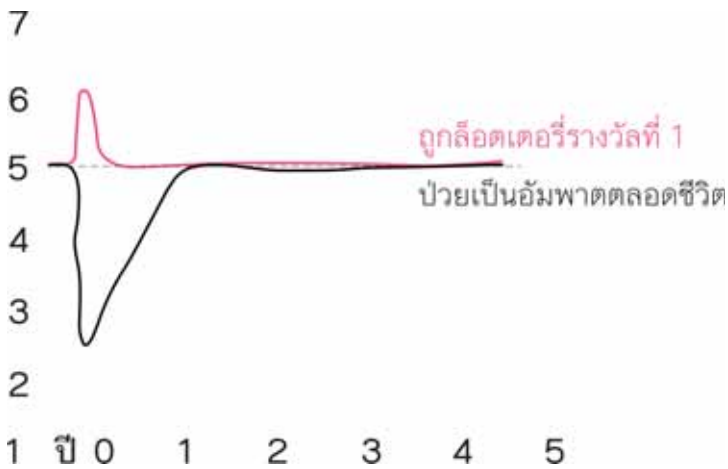
ผมเคยสงสัยว่า...ทำไมความสุขมันอยู่กับเราสั้นจัง บางที
สุขสั้นใจแต่เบ๊บเดียวก็หายไป กลับมาเหมือนเดิมเลย หรือ บาง
ครั้งพอความสุขนั้นหายไป กลายเป็นทุกข์ก็มี... จนกระทั่งไปอ่าน
เจอบทวิจัยที่น่าสนใจของ Richard J. Davidson ที่ว่า...

คนเราเกิดมาจะมี “พื้นฐานความสุข” (Happiness baseline)
ที่ต่างกัน เราคงเคยเห็นบางคนที่เขามีความสุขง่าย มีความสุขได้
ทั้งวันกับเรื่องธรรมดาๆ ซึ่งจะขอเรียกง่ายๆ ว่าเขา “มีความ
สามารถในการมีความสุข” สูง (Ability to be Happy) แต่
บางคนมีความสุขยาก ต้องใช้ความพยายามไขว่คว้าหาเพื่อให้ได้
ความสุขนั้นมา

มันน่าสนใจตรงที่ นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันสามารถวัดค่า
“ความสุข” ของแต่ละคนออกมาได้แล้ว โดยวัดจากการทำงานของ
สมองในส่วนที่เรียกว่า Prefrontal Cortex (PFC) ด้านซ้ายและขวา
จะต่างกัน เมื่อเรามีอารมณ์ ที่ต่างกัน เช่น อารมณ์ดี อารมณ์ไม่ดี



จากการเก็บข้อมูล ค่าความสุขของหลายๆ คน นักวิทยาศาสตร์พบว่า ไม่ว่าแต่ละคนจะมีเส้นระดับความสุข (Happiness baseline) ต่างกันอย่างไรก็ตาม เวลาเขาจะเจอเหตุการณ์ที่สุขมากๆ เช่น ถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่ ๑ หรือทุกข์มากๆ เช่น ป่วยเป็นอัมพาตตลอดชีวิต แต่เมื่อเวลาผ่านไป กราฟความสุขของเขาเหล่านั้นจะขึ้นหรือลงในแค่ช่วงเวลาหนึ่งแล้วก็กลับมาอยู่ที่ระดับเดิม ซึ่งถ้าเราลองนึกกลับไปดูประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นการได้ของที่ยากได้ สมัครงานได้ การแต่งงาน การเจ็บป่วย การสูญเสียญาติสนิท ฯลฯ ... คงจำความรู้สึกตอนนั้นได้ว่า สุขก็แฉะมาแป๊บเดียว ทุกข์ก็เป็นอยู่พักหนึ่ง ไม่มีสุข หรือ ทุกข์ใด อยู่กับเรายังยืน สุดท้ายก็ กลับมาเป็นชีวิตปกติทุกครั้ง... เหตุการณ์นั้นๆ ไม่ได้ทำให้ระดับความสุข หรือความทุกข์เราเปลี่ยนไปอย่างถาวรเลย...



ถึงตรงนี้ ผมว่ามันน่าจะตั้งคำถาม ถามตัวเองดูว่า

๑. ในเมื่อ...ไม่ว่าจะไล่ล่าหาความสุขอะไรก็ตาม เส้นความสุขนั้นขึ้นไปอยู่แป้นเดียว แล้วก็กลับมาอยู่ระดับเดิมอยู่ดี แล้วเราจะไล่ล่าหาความสุขแบบนี้ไปตลอดชีวิตหรือ ?

๒. แทนที่เราจะใช้เวลาเพื่อทำงาน หาเงิน เพื่อแลกกับ ความสุขที่หายากขึ้นทุกวัน เทียบกับ การที่เราจะเพิ่ม "ความสามารถในการมีความสุข" (ability to be happy) และไม่ต้องพึ่งพาเงินมากนักก็สุขได้ ถามว่าชีวิตที่เหลือของเราจะเลือกเส้นทางไหน?



ผมเคยฟังธรรมบรรยายของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เรื่อง ความสุข ๒ แบบ ที่เข้าใจได้ง่าย เลยขอเล่าสู่กันฟังตรงนี้นะครับ...

ความสุขแบบที่ ๑ (ของคนทั่วไป)

...เป็นความสุขจากสิ่งภายนอก...

...ผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (Sensual Happiness,
Sensuality)

...สุขจากการ ได้มา (get) เช่น สิ่งของ เงินทอง...

...สุขจากการ ได้รับ (gain) เช่น ชื่อเสียง อำนาจ...

...อาศัยสิ่งภายนอก โดยเฉพาะวัตถุ (Dependent on
materiality)

...อยู่ในโลกสมมติของเงินตรา (Currency World)

...แต่...ทรัพยากรมีจำกัด (Limitation)

...จึง...ไม่สามารถ สุข กันได้ทุกคน

...ความสุข อยู่ใต้แรงกดดัน (กลัวจะเสียมันไป)

...(Happiness under Pressure)

...เป็นความสุขชั่วคราว เพราะไม่เคยพอ
(Transient Happiness)

...ความสุขแบบนี้ (get & gain) ยิ่งมีมากเท่าไร...

...ความสามารถในการมีความสุข...ก็ยิ่งน้อยลง
(Lost ability to be happy)

...(เพราะสิ่งที่ต้องการ มันยากขึ้น..ยากขึ้น..และ
ยากขึ้น..)

... และ...การศึกษาในปัจจุบัน (Education) ก็ส่งเสริม
ให้เราเก่งที่จะ get & gain ...

...ไม่เคยสอนให้เรา “มีความสุขง่ายขึ้น” ...เลย

...สังคมแยกชั้นชัดเจน รวย...ยิ่งรวย...จน...ยิ่งจน...

...เป็นสิ่งลุ่มหลงบริโภคนิยม (Consumerism) ชื้อ...ชื้อ.....และ
ก็ ชื้อ...

...ทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลาย (Natural Resource
Depletion)

... โลก เกิดสงครามเงียบ...เพื่อแย่งทรัพยากรธรรมชาติ...

... โลกมีมลพิษในอัตราเร่งสูงสุด นับตั้งแต่มีมนุษย์มา
(Pollution at high risk)

... ไข่ โลกที่เราอยากจะทำอยู่หรือ?...

ความสุขแบบที่ ๒ (ของคนที่ผ่านมาการฝึกจิตใจ)

...เป็นความสุขจากภายใน...

...เป็นความสุข จากความสงบ จากสันติ (Peace)

...เป็นความสุขจากการให้ (Give)

...เมื่อสุขจากภายใน ก็พึงพาวัตถุอย่างพอเพียง

...คนที่มีมาก ก็มีเหลือ และพร้อมที่จะแบ่งปัน

...เมื่อจะให้ เราจะให้ความสำคัญที่ผู้รับ ไม่ใช่สิ่งของ

...เป็นความสุขที่เกิดร่วมกัน ระหว่าง ผู้ให้ และ ผู้รับ
(Mutual Happiness)

...มี “ความสามารถในการมีความสุข” สูง เพราะ
พึงพาสีงภายนอก น้อยลง

...เป็นสังคมของการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน...

...เป็นสังคมที่กลมเกลียว ปรองดองกัน
(Harmonious Society)

...อยู่อย่างกลมกลืนกับโลก...กับธรรมชาติ
(in Harmony with Nature)

...ใช่!... มันคือโลกที่ผมอยากอยู่

...แล้วมันคือโลกที่คุณอยากอยู่ไหม?...

ผมได้ลองพิสูจน์กับตัวเองแล้วว่ามันจริง ช่วงที่ป่วยอยู่โรงพยาบาล ผมไม่ได้ออกไปไหนเลยเป็นเดือนๆ แต่กลับมีความสุขทุกวัน สุขกับการอยู่เฉยๆ สุขกับการอยู่กับปัจจุบันไปเรื่อยๆ สนุกกับการดูความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา ต่างกับแต่ก่อนที่จะต้องหาอะไรทำ เช่น หาซื้อของที่ชอบ เพื่อให้เวลาว่างนั้นหมดไป

ดังนั้น ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่เกิดมาแล้วมีความสุขง่าย มีความสุขอยู่ตลอดเวลา มีความสุขกับธรรมชาติ มีความสุขจากการให้ หรือมีความสุขจากที่ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับใคร ถือว่าคุณเกิดมาโชคดี แต่ถ้าคุณเกิดมา มีความสุขยาก ต้องทำงานหนัก หาเงิน เพื่อให้ “มีความสุขทัดเทียม” กับคนอื่น ๆ ในสังคม แต่สุดท้าย คุณกลับสูญเสีย ความสามารถในการมีความสุข และทำอย่างไร กราฟความสุขของคุณก็ไม่ได้สูงขึ้นเลย คุณก็อย่าเพิ่งหมดหวัง เพราะมันมีวิธีที่จะพัฒนา “ความสามารถในการมีความสุข” ได้ ซึ่งเราจะคุยกันต่อไปในตอนต่อๆ ไป...



ทุกข์เจ้า Where are you?

“ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป
นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับ”

วชิราภิกษุณีเถรีคาถา พระสุตตันตปิฎก

อ่านแล้วงงๆ ไหมครับ...อ่านแล้วคงคิดในใจ “ไม่จริง... คน
อะไรจะทุกข์อยู่ได้ตลอดเวลา มองโลกในแง่ร้ายเกินไปป่าว ? ”

จริงๆ แล้วความหมายของ “ทุกข์” ในพุทธศาสนานั้น
ลึกซึ้งเกินกว่าความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ... อย่างที่เราเคย
เข้าใจ....

ยังมีอีกประโยคหนึ่ง... ซึ่งผมเจอบ่อยเวลาชักชวนคนมา
ปฏิบัติธรรม คือ “ตอนนี้ก็ยังสุขอยู่ ไม่ได้ทุกข์อะไร ไว้ทุกข์ก่อน
แล้วค่อยไปปฏิบัติธรรมละกันนะ :) (แกมยิ้มให้ด้วย)” เมื่อเจอคำ
ตอบแบบนี้บ่อยๆ เข้า ผมเลยคิดว่าถ้าเพียงเขารู้ว่า...

๑. ทุกข์ ที่เขาเข้าใจ กับทุกข์ที่พุทธศาสนาสอนให้ดับนั้น มัน
ต่างกัน และ ทุกคนไม่ว่าจะเด็กหรือแก่ จนหรือรวยก็มี
“ทุกข์” อยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว
๒. คนที่ตกไปในห้วงความทุกข์หนักๆ เช่น เจ็บป่วย ใกล้ตาย
ผมไม่เคยเห็นว่าเขาจะเริ่มศึกษาธรรมะเพื่อใช้ดับทุกข์
ได้ทันเลย เหมือนกับคนที่ตกน้ำไปแล้วจะไปรีบเรียนให้
ว่ายน้ำเป็น ก็คงจะยากมากเช่นกัน... แล้วทำไมเราถึง
ไม่เตรียมตัวไว้ตั้งแต่ตอนนี้กันล่ะ ?

เพียงถ้าเขารู้จัก “ทุกข์” เขาคงจะเริ่มสนใจ ศึกษาและพิสูจน์ “ทุกข์” โดยไม่รอให้ทุกข์มาถึง...

เรื่องทุกข์ เป็นเรื่องที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นจุดกำเนิดของพระพุทธเจ้า ซึ่งถ้าย้อนไปสมัยพุทธกาล... เจ้าชายสิทธัตถะ ผู้มีความสุขมากที่สุดเมื่อเทียบกับคนอื่นๆ มีปราสาทสามหลังบำเรอด้วยการฟ้อนรำและดนตรี มีสนมกำนัลอีกหลายหมื่น... แต่เจ้าชายสิทธัตถะก็ยังทุกข์และแสวงหาทางดับทุกข์ ผมเองเช่นกันที่เคยคิดว่าตัวเองไม่ทุกข์ แต่เพิ่งเข้าใจว่า...ไม่ใช่ไม่ทุกข์... แต่ด้วยศักยภาพที่มี ทำให้ผมจัดการกับความทุกข์นั้นได้อย่างรวดเร็ว จนพอใจ...ทุกข์ไม่ได้หายไปไหน แต่ผมซ่อนมันเอาไว้... แต่วันหนึ่งเมื่อเจอกับการเจ็บป่วย ที่ไม่สามารถจัดการอะไรได้เลย ผมจึงต้องยอมรับ และหาวิธีที่จะพ้นทุกข์ ตามเส้นทางของเจ้าชายสิทธัตถะ...

โดยที่ไม่แอบเหลือบมองข้างล่างให้คุณลองนิยามว่าความทุกข์คืออะไร เขียนไว้ แล้วเอามาเทียบกับทุกข์ข้างล่าง แล้วดูซิว่าความหมายของทุกข์ของคุณ มีเกินไปจากนี้ไหม

ทุกข์คือ ความโศก ความรำไรรำพัน
ความไม่สบายกาย
ความไม่สบายใจ
ความคับแค้นใจ
ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ
ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ
มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น
ความเกิด ความแก่ ความตาย

หรือว่าโดยย่อ คือ อูปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์



ทุกข์ ของทุกคนคงไม่แตกต่างไปจากทุกข์ที่กล่าวมา แล้ว เราเคยคิดกันหรือไม่ว่า ทุกข์ในแต่ละครั้งที่เราเจอ เกิดขึ้นเพราะอะไร และจะแก้ทุกข์ได้อย่างไร?

กรณี ๑ ...มีคนมา พุดจา ต่ำเราแรงๆ ให้ร้ายเรา เสียๆ หายๆ ...

ถาม เขาใช้เวลาต่ำเรานานเท่าไร : ๑ นาที

ถามต่อ เราทุกข์ (คับแค้นใจ) นานแค่ไหน : ๑ นาที จนถึงชั่วชีวิต

ที่จริงมันควรจะทุกข์ ๑ นาที ตอนที่ได้ฟังคนมาว่าเราเท่านั้นใช่ไหม แต่ทำไมเราถึงทุกข์นานกว่านั้น เคยสังเกตดูไหม ?

เพราะเราคิดแล้วคิดอีก คิดแล้วคิดอีก คิดแล้วคิดอีก.....
ว่า มาดำเราทำไม เราผิดอะไร... เราเอาคลิปลอนโดนดำ มา
เปิดซ้ำในใจใช่ไหม?...

สรุปว่า... คนอื่นทำให้เราทุกข์ หรือ ความคิดของเราเอง
ที่ทำให้เราทุกข์

เริ่มยอมรับแล้วใช่ไหม... ว่าความคิดของเราเอง
ที่สร้างความทุกข์

กรณี ๒ ...ทุกข์เพราะเลิกกับแฟน (แฟนทิ้ง ถูกเท) ...

ถาม ๑ เขาทิ้งเราแล้ว ลืมเราแล้ว ใจใหม่ : ใจ

ถาม ๒ เราทุกข์เพราะ เขาทิ้งเรา หรือ เราไม่ทิ้งเขา :
???? งง

เขาทิ้งเราไปแล้ว ๑๐๐% เหตุการณ์จบไปแล้ว เราทุกข์ ตอน
เขабอกเลิกไปแล้ว แต่ทำไมยังทุกข์อยู่ ทุกครั้งที่ ...กินอาหารที่
แฟนเก่าชอบ...เจอสถานที่ที่เคยไปเกี่ยวกับแฟนเก่า เห็นของที่
เขาเคยซื้อให้...

เขาไปไกลแล้ว แต่เราไม่ทิ้งเขาเอง ใจใหม่ ความคิดเรา
ทำให้ทุกข์อีกแล้วใช่ไหม

ถาม ๓ แล้วความคิดนี้ล่ะ... เราตั้งใจคิด หรือ มันคิด
ของมันเอง ?...

จริงไหม เรามักจะโทษบุคคล หรือเหตุการณ์ภายนอกว่า ทำให้
เราทุกข์ ทำให้เราไม่สบายใจ แต่จากตัวอย่างข้างบน เราเริ่มเห็น

แล้วว่าที่จริงเป็น ความคิดของเราเองที่ทำให้เราทุกข์ และเราก็
ไม่ได้ตั้งใจที่จะคิดด้วย มันคิดของมันเอง แล้วก็ทุกข์... ใครจะไป
ตั้งใจคิดให้ทุกข์ ไข้ไหม ?

ถ้าฉัน ความพลอดคิด นี้เอง ที่ทำให้เราทุกข์ ที่เราต้องหาวิธี
เข้าใจมัน

นานมาแล้ว ก่อนจะมีพระพุทธเจ้า นักบวช นักพรต พรหมณ์
นักปราชญ์ ต่างหาวิธีที่จะควบคุม และจัดการกับความคิด ที่อยู่
ในใจ โดยการบังคับจิตใจให้นิ่ง...คิดอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไม่ให้
มันหลงไปคิด โดยจิตที่จดจ่อ อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ทำให้เกิดสมาธิ
ซึ่งมีวิธีการหลายอย่างที่เขาทำกัน เช่น ให้ความสนใจอยู่กับบท
สวดมนต์ ให้ความสนใจอยู่กับรูปภาพ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้ความ
สนใจอยู่กับคำบริกรรม ให้ความสนใจอยู่กับลมหายใจเข้าออก
 เป็นต้น

ถามว่า วิธีดังกล่าวข้างต้น ถ้าเราปฏิบัติตามแล้ว เราจะ
หายทุกข์ไหม ?

- หายทุกข์ (แป๊บเดียว) หายทุกข์เพราะจิตไม่ว่าง
ไปคิดจ้ง

ถามว่า เมื่อหยุดปฏิบัติ (ออกจากสมาธิ) แล้ว ใครมาตำ
ว่าเรา หรือเราเจอกับการสูญเสียบุคคลที่เรารัก
เราจะทุกข์ไหม

- เราก็ยังทุกข์อยู่ เพราะความคิดก็ยังทำงาน ทำ
หน้าที่ของมัน

ตอนนี้เราก็ได้เข้าใจเช่นเดียวกับเจ้าชายสิทธัตถะแล้วว่า การไปกดข่มความคิด มิใช่หนทางในการพ้นทุกข์ และคืนหนึ่งได้ตื่นโพธิ์ท่านก็ได้ตรัสรู้ เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ และพ้นจากความทุกข์อย่างถาวร...

ความจริงของธรรมชาติอย่างหนึ่ง คือ การรักษาสมดุลของสิ่งต่างๆ และเพื่อที่จะรักษาสมดุลนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องเชื่อมต่อกัน จึงต้องมีการ “เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด” (constant change) ตัวหนึ่งเปลี่ยน อีกตัวก็เปลี่ยนตาม... เปลี่ยนตามกันไปตลอด... อย่างต่อเนื่อง

แต่...

เราไม่อยากจะเปลี่ยนไปกับมันนะ.... เราไม่อยากจะป่วย ไม่อยากแก่ ไม่อยากตาย ไข้ไหม ? อากาที่ทนผืนต่อการเปลี่ยนแปลง นี่แหละ “ทุกข์”

จะเริ่มเข้าเนื้อหาวิชาการแล้วนะ... หายใจเข้าลึก ๆ....

ทุกข์ ตามรากศัพท์ภาษาบาลี มีความหมายว่า “ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้” ซึ่งจริงๆ แล้วก็คือการเปลี่ยนแปลง อย่างต่อเนื่องนั่นเอง “ทุกข์” จึงไม่ได้ มีความหมายแคบ ที่มักเข้าใจกันว่าเป็น “ความรู้สึกทุกข์” เช่นเดียวกัน ทุกข์ในภาษาอังกฤษ จะเห็นใช้คำว่า suffering, pain, unsatisfactoriness ...ซึ่งผมว่ามันแคบไป ถ้าใช้ว่าทุกข์ คือ constant change (flux) หรือบางที ใช้คำทับศัพท์ว่า dukkha น่าจะตรงกว่า...

ถึงตรงนี้น่าจะพอเข้าใจบ้างแล้วว่า ข้อความนี้หมายถึงอะไร

“ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป
 นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับ”

ถ้าแทนที่คำว่าทุกข์ ข้างบน ด้วย “การเปลี่ยนแปลง” ถึง
 แม้ไม่ถูก ตรงเป๊ะ ๑๐๐% แต่ก็พอที่จะเข้าใจ และยอมรับได้ว่า
 จริงๆ แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนเปลี่ยนแปลง หรือล้วนเป็น
 ทุกข์นั่นเอง

ถ้ามัน “ความสุข” ก็เช่นกัน เป็นสิ่งที่ยาก ที่จะยอมรับใช้ใหม่ว่า
 ความสุขนั้นจริงๆ แล้วก็คือทุกข์นั่นเอง จริงไหม ?

มีความสุขไหนที่อยู่กับเราไปจนชั่วชีวิตบ้างไหม สิ่งที่ทำให้
 เราสุข สุดท้ายก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป เช่น ได้ไอโฟนรุ่นใหม่มาวัน
 แรก ยิ้มสนุกทั้งวัน วันรุ่งขึ้นผลอทำหล่น จอแตก ก็เป็นทุกข์แล้ว
 จริงไหม ? หรือถ้ามันไม่พังก็เถอะ... เราจะมีความสุขกับมันไปได้
 อีกกี่วัน ไม่นาน... มันก็กลายเป็นของเก่า พอรุ่นใหม่ออก... เราก็
 ทุกข์เพราะอยากได้อีก

หรือ ที่ผมเห็นบ่อยๆ เวลาพาลูกๆ ไปแข่งกีฬา ก็คือ นักกีฬา
 ที่เคยได้เหรียญทองอยู่บ่อยๆ พอได้เหรียญเงิน หรือเหรียญทองแดง
 ก็ร้องไห้เสียใจ ทั้งๆ ที่ แต่ก่อน... แคเขาเข้ารอบก็ดีใจแล้ว...

น่าจะคิดจริงๆ ว่าบางคนทุ่มชีวิตทั้งชีวิตไปกับการสร้างภาพ
 ความฝันให้เป็นจริง ให้เป็นความสุขที่ต้องไขว่คว้า แต่เมื่อถึง
 จุดนั้นจริงๆ กลับ “enjoy ความสุขนั้นเพียงชั่วคราว” แล้วก็ไป
 ไขว่คว้าหาความสุขอันใหม่ ถ้าเทียบเป็นสิ่งของก็คือ ไขว่คว้าไม่คุ้ม
 เลย เปลี่ยนใหม่อีกแล้ว

“Happiness is not a destination. It is a method of life.”

Burton Hills

แต่... มันก็ไม่ได้หมายความว่า เราจะปฏิเสธนะ... ว่าความสุขนั้นไม่มีจริง

ความสุขนั้นเป็นความรู้สึกที่เราทำได้ เพียงแต่ให้เราเข้าใจว่าความสุขนั้น สักวันมันจะต้องเปลี่ยนแปลง เราอย่ายึดติด... อย่าหลงเป็นทาสของมัน

ไม่นานมานี้ ผมก็เริ่มเห็นว่ามันมีความสุขอีกแบบหนึ่ง ที่เมื่อก่อนไม่เคยได้สัมผัส เป็นความสุขที่ยั่งยืนกว่า และไม่ต้องพึ่งพาสิ่งต่างๆ ภายนอกมาคอยสร้างความสุขให้เรา ความสุขที่ว่านั้นคือความสุขจากภายใน พังดูแล้วมันไม่น่าเชื่อ.. แต่ หากใครได้สัมผัสจะติดใจ ซึ่งเราจะพูดถึงอีกครั้งในตอนต่อไป

ขอทิ้งท้าย สรุปเรื่องของทุกข์อีกครั้งนะคะ

สรุปแล้วที่ได้เรียนมาตอนเด็กๆ ว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ “อริยสัจ ๔” ผมเพิ่งรู้ว่าที่แท้มีแค่ ๒ เรื่องหลักๆ คือเรื่อง “ทุกข์” และ “การดับทุกข์” นี้เอง ไม่ได้มีอะไรมากกว่านี้เลย

๑. **ทุกข์** เป็น กฎของธรรมชาติ (the law of change) ทุกสิ่งทุกอย่าง° ไม่สามารถคงสภาพเดิมอยู่ได้ ต้องมีการเปลี่ยนแปลง

๒. **เหตุของทุกข์** (สมุทัย) คือ เราอยาก (ตัณหา) ให้ทุกอย่าง° ที่เราได้ ที่เราเป็น มันคงสภาพเดิม ไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่ธรรมชาติ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทุกสิ่งอย่าง° ล้วน

° ยกเว้นนิพพาน

เปลี่ยนแปลง จึงเกิด ทุกข์ เพราะฝืนธรรมชาติ

ตัณหา (Craving) ความทะยานอยาก แบ่งได้เป็น

กามตัณหา (Sensual Craving) อยากมี อยากได้ ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เช่น อยากมีเงินทอง อยากกินของอร่อยๆ

ภวตัณหา (Craving for existence) อยากเป็น อยากคงอยู่ เช่น อยากเป็นที่รัก ยศ ตำแหน่ง ฯลฯ

วิภวตัณหา (Craving for non-existence) อยากพ้น เช่น อยากหายป่วย อยากให้สิ่งที่ไม่ถูกใจเราผ่านไปโดยเร็ว เป็นต้น

๓. การดับทุกข์ คือ การดับสาเหตุของทุกข์ นั่นก็คือ สภาวะที่ไม่เปลี่ยนแปลง (นิโรธ) เป็นภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป

เช่น ความว่าง (Emptiness) ความว่างไม่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีเกิด ไม่มีดับ ไม่มีดี ไม่มีชั่ว ไม่มีกุศล ไม่มีอกุศล

นิโรธ คือ นิพพาน คือ ความว่าง สุญญตา

“เมื่อไรที่จิตใจว่าง เมื่อนั้นคือ สภาวะนิพพาน”

ขอขยายความนิดนะครับ...

เรื่อง “จิตว่าง” ฟังดูง่าย แต่... จิตนั้นรับรู้อารมณ์เป็นธรรมชาติ มันทำงานของมันอยู่ตลอดเวลา... แล้วมันจะ “ว่าง” ได้อย่างไร ?... ที่ว่า “ว่าง” นั้น หมายถึง จิตเขาก็ทำหน้าที่ของเขาไปตลอดเวลา เพียงแต่ว่า... อารมณ์ที่จิตไปรับรู้อยู่ตลอดเวลานั้น ไม่สามารถมาครอบครองพื้นที่จิตได้เลย เพราะจิตไม่ไป ยึดมัน - ถือมันกับมัน จิตจึง “ว่าง” เข้าถึง “สุญญตาธรรม” นั่นเอง

๔. เหตุ หรือทางในการดับทุกข์ (มรรค)

มรรค : อริยมรรคมีองค์ ๘ : หนทางในการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์

อริยสัจ ๔ ถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นความจริงอันประเสริฐ ที่แสดง เหตุ และ ผล... ของการเกิดทุกข์ และการดับทุกข์ เมื่อพอเข้าใจแล้ว... คำถามต่อไปคือ แล้วการปฏิบัติละ เราต้องทำอะไรบ้างกับอริยสัจ ๔ ?...

แรกสุดเลย ทุกข์

คน... ร้อยทั้งร้อย... รักสุขเกลียดทุกข์ สิ่งที่หลายคนทำก็คือ พยายามขจัดความทุกข์ หลีกหนีความทุกข์ ด้วยความสามารถ ด้วยเงิน หรืออะไรก็ได้แล้วแต่ ให้ทุกข์นั้นหมดไป... ถามว่ามันหมดไปจริงไหม ? หรือเราแค่ไม่รู้มัน

ยกตัวอย่าง... เราทุกข์เพราะอากาศร้อน ก็หนีไปเข้าห้องแอร์... ไข่ เราไม่ร้อนแล้ว แต่ข้างนอกก็ยังร้อนอยู่ พระอาทิตย์เขาก็ทำหน้าที่ของเขาตามเดิม เราหนีมัน และก็ไม่ได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับทุกข์นั้นเลย

ดังนั้น สิ่งที่เราควรจะทำต่อทุกข์ ก็คือ “รู้” แค่นั้น... รู้สภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง (Dukkha is to be comprehended)

คนที่เรียนรู้ทุกข์อยู่ตลอด จะมีประสบการณ์ เหมือนมีภูมิคุ้มกันทุกข์ เช่น คนตามต่างจังหวัดที่ห่างไกลโรงพยาบาล ก็

จะเจอกับความเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ หายเองบ้าง หมอรักษาบ้าง เขาก็จะไม่หลงว่าร่างกายจะต้องสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา ในขณะที่คนที่มีฐานะในเมือง เจ็บคอหน่อยก็วิ่งหาหมอแล้ว พอเจอโรคที่หนักขึ้น ก็ทำใจไม่ได้ เครียด จิตตก เป็นต้น

สมุทัย เหตุแห่งทุกข์

การแก้ปัญหาต้องแก้ที่ต้นเหตุ... ทุกข์ก็เช่นกัน จะพ้นทุกข์ได้ ก็ต้อง “ละ” สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นั่นก็คือความอยาก หรือต้นหา (Origination of Dukkha is to be abandoned)

ยกตัวอย่าง... นักเรียนทุกข์มากเพราะสอบตก ถามว่า เหตุแห่งทุกข์คืออะไร ? ไม่อ่านหนังสือ ? ข้อสอบยาก ? ไม่ตั้งใจเรียน ? ... ไม่เกี่ยวเลยนะครับ เราต้องตั้งคำถามต่อตนเองให้จนมุม... ว่าจริงๆ แล้ว เราอยากอะไรอยู่ ? นักเรียนคนนี้ก็ต้องการอยากสอบให้มันผ่าน เมื่อสอบไม่ผ่านนักเรียนก็ทุกข์.... ในขณะที่เดียวกัน ก็จะมีนักเรียนที่สอบตกแล้วไม่ทุกข์ก็มี เพราะเขาไม่สนใจเรื่องเรียนอยู่แล้ว

นิโรธ ความดับไปแห่งทุกข์

ถือเป็นเป้าหมายของผู้ที่อยากพ้นทุกข์ สิ่งที่เราควรทำคือ ทำให้ “แจ้ง” ทำให้มีเกิดขึ้น (The cessation of dukkha is to be directly experienced)

มรรค หนทางสู่ความดับไปแห่งทุกข์ หรือ การลงมือปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ (The path of practice leading to the cessation of dukkha is to be developed) ซึ่งก็คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

๑. สัมมาทิฏฐิ: เห็นชอบ (Right understanding) } ปัญญา
๒. สัมมาสังกัปปะ: ดำริชอบ (Right thought) }

๓. สัมมาวาจา: กล่าววาจาชอบ (Right speech) }
๔. สัมมากัมมันตะ: กระทำชอบ (Right action) } คีล
๕. สัมมาอาชีพะ: เลี้ยงชีพชอบ (Right livelihood) }

๖. สัมมาวายามะ: พากเพียรชอบ (Right effort) }
๗. สัมมาสติ: ระลึกชอบ (Right mindfulness) } สมาธิ
๘. สัมมาสมาธิ: ตั้งจิตมั่นชอบ (Right concentration) }

ซึ่งหลายคนก็คงเห็นพอดผ่านตาบ้าง สำหรับมรรคทั้ง ๘ ข้อ
ซึ่งผมขอใส่ภาษาอังกฤษในวงเล็บไว้ด้วย เพื่อช่วยให้เข้าใจมากขึ้น

มรรคทั้ง ๘ ข้อนี้สำคัญมาก เพราะเป็นแนวทางไปสู่เป้าหมาย
นั่นก็คือพ้นทุกข์ หรือ นิพพาน แต่เราจะทำอย่างไร กับมรรคทั้ง ๘
ข้อนี้ไว้ด้วยกันอีกทีตอนต่อๆ ไปเรื่องแนวทางการปฏิบัติธรรมนะครับ

ถึงตรงนี้ผมหวังว่าคุณจะเอ้อออห่อหมกไปกับผมได้บ้างจริงๆ
แล้วผมก็แค่เป็นคนหนึ่งที่ได้เริ่มเรียนรู้ธรรมะตอนเจอกับทุกข์แล้ว
แต่ก็ยังโชคดีที่ไม่สายจนเกินไป เมื่อวันที่เจอทุกข์หนักจริงๆ ตอน
ป่วยหนัก ก็ยังพอมีธรรมะเป็นที่พึ่งได้อยู่บ้าง ถึงแม้จะยังไม่มากพอ
และคงจะต้องเพียรต่อไป แต่ความเข้าใจธรรมะที่ถูกต้องทำให้
ผมมีแรงผลักดัน ที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อให้ได้ใช้ชีวิตที่
เหลืออยู่อย่างประโยชน์ที่สุด และทุกข์น้อยที่สุด ถ้าใครที่วันนี้
คิดว่าตัวเองยังไม่ทุกข์ ถือว่าคุณโชคดี และถ้าเริ่มเรียนรู้ และ
ปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้าเสียตั้งแต่วันนี้ คุณอาจจะ

โชคดีตลอดไป คือไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น คุณก็จะไม่ทุกข์..... แต่ถ้าคุณยังประมาท และผัดวันประกันพรุ่ง....ก็พึงระวังไว้ว่าเมื่อเหตุการณ์ที่คุณไม่คาดคิดมาถึง คุณมีหนทางที่จะรับมือกับมันได้นะ อย่างน้อยๆ เหตุการณ์ที่มันใจได้ว่าเกิดขึ้นกับคุณแน่ๆ ก็คือ แก่ เจ็บ แล้วก็ตาย...เรามาเตรียมตัวตายอย่างไม่ทุกข์กันดีไหมครับ



อะไร ?
คือพุทธแท้



อะไร?... คือ พุทธแท้



คุณเคยมีคำถามเหล่านี้เหมือนผมไหม?

- ทำไมเราต้องนับถือพุทธศาสนา หรือ เพราะพ่อแม่เลือกให้ตั้งแต่เกิด ?

- ทำบุญ วัตถุมงคล แก้วกรม อิทธิฤทธิ์ ปาฏิหารย์ เป็นส่วนไหนของพุทธศาสนา ?

- เราปฏิบัติธรรมกันไปเพื่ออะไร ทำไมบางทีถึงคุยกับคนที่ปฏิบัติธรรมไม่รู้เรื่อง ?

- จริงๆ แล้วพุทธศาสนาสอนอะไร ช่วยให้ผมหายจากทุกข์ที่เป็นอยู่ได้อย่างไร ?

หลายๆ คำถาม บวกกับทุกข์จากการเจ็บป่วยที่ผมเจอใน ๖ - ๗ ปีที่ผ่านมา ทำให้ผมเริ่มที่จะศึกษาพุทธศาสนาใหม่ อีกครั้ง... ที่ต้องใช้คำว่า “เริ่มใหม่” เพราะพุทธศาสนาที่เรียนในห้องเรียน และพุทธศาสนาที่ซึมซับจากการเป็น “ชาวพุทธ” นั้น ไม่ได้ช่วยให้ผมหายจากทุกข์ ได้เลย...

ขอเริ่มคุยเรื่องพุทธศาสนา ด้วยบทสนทนาระหว่าง Leonardo Boff นักศาสนศาสตร์ชาวบราซิล กับ องค์ดาโลลามะ พวกเขาจะสนทนากันในประเด็นที่ว่า... ศาสนาอะไร เป็นศาสนาที่ดีที่สุด ? โดยลีโอนาร์โดได้เตรียมชุดคำถามที่จะต้อนให้องค์ดาโลลามะจนมุมโดยเปิดคำถามแรกปีนให้องค์ดาโลลามะต้องตอบว่า “ศาสนาพุทธ” แล้วก็คงจะหาจุดอ่อนของศาสนาพุทธมาถามต่อ จนตอบไม่ได้... แต่เรามาดูกันว่า องค์ดาโลลามะจะแก้เกมสั้นๆอย่างไร

Leonardo *Your holiness, what is the best Religion ?*
(องค์ดาโลลามะ อะไรคือศาสนาที่ดีที่สุด ?)

ลีโอนาร์โดคิดว่า องค์ดาโลลามะจะตอบว่า ศาสนาพุทธนิกายทิเบต หรือไม่กี่ศาสนาของทางตะวันออกที่มีอายุมากกว่าศาสนาคริสต์

องค์ดาโลลามะนิ่งชั่วคราว... ยิ้มและมองตามผม และให้คำตอบที่ทำให้ผมประหลาดใจ

Dalai Lama *The best religion is the one that gets you closest to God. It is the one that makes you to be a better person.*

(ศาสนาที่ดีที่สุดคือ ศาสนาที่ทำให้คุณเข้าใกล้พระเจ้ามากที่สุด เป็นศาสนาที่ทำให้คุณเป็นคนที่ดีกว่าคนทุกๆ ไป)

Leonardo ผมตกใจสั๊กพัก และเพื่อกลบเกลื่อนความอายของผม ผมรีบถามต่อว่า

"What is it that makes me better?"

(การทำให้ผมเป็นคนที่ดีกว่าคนทุกๆ ไป มันเป็นอย่างไร)

Dalai Lama *"Whatever makes you to be:*

คือ ศาสนาที่ทำให้คุณ

more compassionate

มีความกรุณา มากขึ้น

more sensible

มีสติสัมปชัญญะ มากขึ้น

more detached

ไม่ยึดติด ถึ้มัน

more loving

มีความรัก มากขึ้น

more humanitarian

มีมนุษยธรรม มากขึ้น

more responsible
มีความรับผิดชอบ มากขึ้น

more ethical
มีคุณธรรม มากขึ้น

The religion that will do that
ศาสนาใดที่ทำให้คุณเป็นคนที่ดีกว่าคนทั่วๆ ไปได้
ตามนี้

for you is the best religion"
เป็นศาสนาที่ดีที่สุด

Leonardo ผมเจียบไปชั่วขณะ และคิดตามในคำตอบที่ชัดเจน
ซึ่งยากที่จะโต้แย้ง แล้วถามต่อไปว่า

Are you religious ?
(ท่านเคร่งครัดในศาสนาหรือไม่ ?)

Dalai Lama *I am not interested whether one is religious*
or not.

What really is important is your behavior in
front of your peers, family, community and
the world.

Remember, the universe is the echo of our
actions and our thoughts.

The law of action and reaction is not exclu-
sively for physics. It is also of human rela-
tions. If I act with goodness, I will receive

goodness. If I act with evil, I will get evil.

What your grandparents told us is the pure truth.

You will always have what you desire for others.

Being happy is not a matter of destiny.

It is a matter of options.

Take care of your Thought because they will become WORDS.

Take care of your Words because they will become ACTIONS.

Take care of your Actions because they will become HABITS.

Take care of your Habits because they will form your CHARACTER.

Take care of your Character because it will form your DESTINY.

and your Destiny is your LIFE.

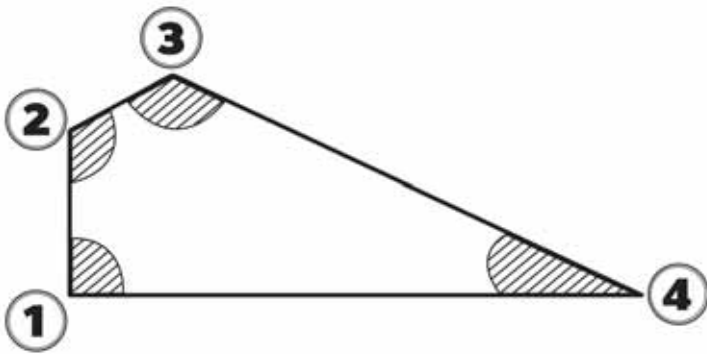
There is no religion higher than the Truth



ผมขอข้ามคำแปลขององค์ดาไลลามะในส่วนนี้ นะครับ เดี่ยวแปลตลกๆ หล่นๆ... แต่โดยสรุปแล้ว องค์ดาไลลามะตอบคำถามได้อย่างถูกใจแฟนๆ ชาวพุทธที่เขียร์อยู่ ท่านใช้ไหวพริบสื่อโดยนัยให้ทราบ โดยไม่ใช้คำว่า “ศาสนาพุทธ” อยู่ในบทสนทนาเลย... แต่เราก็สามารถบอกได้อย่างชัดเจน ว่าท่านกำลังพูดถึงศาสนาพุทธอยู่ เพราะมีคำที่สำคัญมาก คำหนึ่ง คือ คำว่า “detached” ซึ่งแปลว่า “ไม่ยึดติด ถือมัน” ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของคำสอนในศาสนาพุทธ

ท่านยังพูดถึง กฎแห่งธรรมชาติ ในเรื่องการกระทำ และผลของการกระทำ หรือ กฎแห่งกรรม... และกล่าวถึงความจริงของธรรมชาติว่าเป็นความจริงที่สูงสุด... ซึ่งถ้าคนที่ศึกษาแก่นของพุทธศาสนาจริงๆ จะเข้าใจว่า ความจริงของธรรมชาตินั้นมีอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาสอน... โดยแบ่งย่อยเป็น หมวดธรรมต่างๆ ให้เหมาะกับจริตของแต่ละคน โดยมีจุดประสงค์ให้เรา “เข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ” นั้น (to be one with nature) และ “พ้นทุกข์”

กลับมาที่เรื่องพุทธศาสนาในเมืองไทย หลายคนคงมีคำถามเหมือนผมว่าสิ่งที่ทำอยู่ตอนนี้ เช่น ไปเวียนเทียน ตักบาตร ถวายสังฆทาน สวดมนต์ข้ามปี ฯลฯ มันเป็นส่วนไหนของศาสนาพุทธ ทำหรือไม่ทำดี... ผมขอยกเรื่องพุทธศาสนา มี ๔ มุมที่อาจารย์ของผม อาจารย์ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม ได้อธิบายไว้ตามมุมมองของท่าน... เข้าใจได้ง่ายมาก ดังนี้



พุทธศาสนาในประเทศไทย มี ๔ มุม (จริงไหม ?)

- มุมที่ ๑ : เน้นศีลธรรม จริยธรรม คุณธรรม
เพื่อ เป็นคนดีของสังคม
- มุมที่ ๒ : สวดมนต์ ไหว้พระ เวียนเทียน งานพิธีต่างๆ
เพื่อ แสดงความเป็นชาวพุทธ
- มุมที่ ๓ : ทำทาน ตักบาตร กฐิน ผ้าป่า สร้างวัด ฯลฯ
เพื่อ เก็บเป็นเสบียงบุญไว้ใช้ในภพชาติต่อไป
- มุมที่ ๔ : การเข้าถึงกฎแห่งธรรมชาติ โดยเดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘
เพื่อ พ้นทุกข์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดอย่างแท้จริง

ถามว่า: พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร

ตอบ : อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

แล้วพุทธศาสนา เหลี่ยมมุมไหน ที่สอนอริยสัจเรา ?

สิ่งที่เราเห็นกันในสังคมไทยส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะ ทำทาน ทำบุญ ตักบาตร สวดมนต์ เป็นคนดีของสังคม ซึ่งเป็นมุมที่ ๑ ถึงมุมที่ ๓ ซึ่งส่วนตัวผมเห็นว่าแต่ละมุมก็มีประโยชน์ต่อสังคมพุทธศาสนา ทำให้สังคมไทยที่มีศาสนาพุทธดำรงอยู่ได้ และเป็นประตู่ให้คนเข้ามาสนใจในพุทธศาสนามากขึ้น...แต่...พุทธศาสนา ๓ มุมที่ว่ำนี้นี้ ไม่ได้ช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้เลย...

เหลี่ยมมุมสุดท้าย มุมที่ ๔ เป็นมุมที่แคบสุด พื้นที่น้อยสุด... แต่แท้จริงเป็นแก่นของพุทธศาสนา เป็นพื้นที่ของชาวพุทธที่ตั้งใจศึกษา และปฏิบัติธรรมเพื่อการหลุดพ้น... และต้องบอกว่าใครที่ได้เจอเหลี่ยมมุมนี้แล้ว ถือว่ามีบุญ และมีวาสนาที่ได้มาเจอหนทางที่ประเสริฐ... เป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

พุทธศาสนา คือ อะไร ? สอนอะไร ?

พุทธ + ศาสนา

พุทธ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (The enlightened one)

ศาสนา แปลว่า คำสอน (Principles, Doctrine, Teachings)

สำหรับผมแล้ว “การเรียนศาสนาพุทธคือ

การเรียนเพื่อ รู้ ตื่น และ เบิกบาน”



รู้ อะไร ? รู้ ทุกสรรพสิ่ง ตามความเป็นจริง

เราถูกสอนตั้งแต่เด็กว่าให้พูดความจริง หลายครั้งความจริงสำหรับเราก็ไม่จริงสำหรับคนอื่น เกิดจากการโต้เถียงกันไปมา แล้วอะไรล่ะ คือความจริง...

ความจริงมี ๒ ประเภท

๑. สมมติสังขะ (Conventional Truth)

ว่ากันง่าย ๆ ก็คือ ความจริงทางสังคมนั่นเอง... เป็นความจริงที่แต่ละสังคมต้องมาประชุมตกลงกัน เช่น ภาษา วิชาความรู้ กฎหมาย พระไตรปิฎก ฯลฯ สังคมส่วนใหญ่ว่ากันว่าอย่างไร ความจริงก็เป็นไปตามนั้น เช่น เมื่อก่อนคนส่วนใหญ่บอกว่าโลกแบน ความจริงตอนนั้นก็ คือ โลกแบน... (กาลิเลโอเลยถูกจำคุก... เพียงเพราะบอกว่าโลกกลม)

สมมติสังขะอีกความหมายหนึ่ง คือ ความจริงสัมพัทธ์ (Relative Truth) เป็น ความจริงที่ต้องสัมพัทธ์กับอะไรสักอย่าง เช่น ที่ว่าสูงก็เพราะเปรียบเทียบกับสิ่งที่ต่ำกว่า สว่าง - มืด ดี - เลว กุศล - อกุศล หยิน - หยาง แสดงความเป็น ทวิภาวะ (Duality) เป็นความจริงที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุปัจจัย...

ที่น่าคิดก็คือ... คนทั้งโลกก็ยังคงเถียงกันว่าหลักการของใครถูก ทฤษฎีของใครใช่... ทั้งๆ ที่มันถูกสมมติขึ้นมาทั้งนั้น...

๒. ปรมาัตถะสัจจะ (Ultimate Truth)

คือ ความจริงแท้ ที่แน่นอนไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ไม่มีเกิด ไม่มีดับ ไม่ขึ้นกับเหตุปัจจัยใด ๆ เช่น ความว่าง นิพพาน หรือ คุณสมบัติ(Characteristics) ของสรรพสิ่ง เช่น ธาตุ จิต เจตสิก รูป หรือ กฎของธรรมชาติต่างๆ เป็นต้น

ยกตัวอย่างเช่น... กฎของธรรมชาติแสดงความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยที่อิงอาศัยกัน ความเป็นเหตุเป็นผล ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ (The general law of cause and effect, causality and conditionality) ซึ่งกฎนี้ ไม่ว่าเราจะเรียกมันว่า “อิทัปปัจจยตา” หรือเรียกว่าอะไรก็ตาม หรือ เวลาผ่านไปนานแค่ไหนก็ตาม กฎนี้ก็เป็นความจริงแท้ของมัน ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นปรมาัตถ์...

“ถ้าจะก้าวข้ามความทุกข์ ต้องศึกษาความจริงที่เป็นปรมาัตถ์”

หลายคนยังคงอยากเข้าใจอีกหน่อยว่า... แล้วอะไรอีกล่ะ คือความจริงแท้ ? (ปรมาัตถ์) ผมมีเรื่องเล่าหลายเรื่องเกี่ยวกับความจริงแท้ ขอแชร์ให้ฟังซัก ๓ เรื่องแล้วกัน...

เรื่องแรก

ในสมัยพุทธกาล ท้าวมหาพรหมได้ถวายดอกบัวแด่พระพุทธเจ้า พร้อมทั้งขอให้พระองค์ทรงแสดงธรรมเทศนา จากนั้นพระพุทธเจ้าทรงชูดอกบัวขึ้น มิได้ตรัสเทศนาอะไร ที่ประชุมก็ไม่มีผู้ใดเข้าใจความหมาย นอกจากพระมหากัสสปะ ที่ยิ้มน้อยๆ อยู่... พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “กัสสปะ มีเธอเพียงคนเดียวที่เข้าใจภาวะที่แท้ ที่ไม่มีลักษณะ ตถาคตมอบให้เธอ” และพระพุทธเจ้าทรง

ถ่ายทอด การเปิดปัญญาสู่นิพพานที่อยู่เหนือการใช้วาจา และ
 กำชับพระมหากัสสปะให้ถ่ายทอดแก่ทายาทที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้
 วิธีนี้หายไป จากนั้นทรงมอบบาตรและจีวรให้พระมหากัสสปะ เป็น
 ผู้สืบทอด และถือเป็นการกำเนิด พุทธศาสนานิกายเซน โดยมี
 พระมหากัสสปะ เป็นสังฆปริณายกองค์แรกของพุทธศาสนานิกาย
 เซน...



(สังฆปริณายกนิกายเซนที่เราอาจจะรู้จักกันก็จะมี ลำดับที่ ๒
 พระอานนท์ ลำดับ ๒๘ พระโพธิธรรมา (ตี๊กม้อ) หลังจากที่เขา
 เข้าประเทศจีน แล้วก็มีพระสังฆปริณายกองค์ที่ ๖ ชื่อ เว่ยหล่าง...
 ลองหาข้อมูลประวัติของท่านเหล่านี้ดูนะครับ สนุกและได้ประโยชน์
 มากเช่นกัน)

เรื่องที่สอง

พระโพธิธรรม หรือ ท่านตั๊กม้อ เป็นพระภิกษุชาวอินเดีย และเป็นสังฆปริณายกองค์ที่ ๒๘ แห่งนิกายเซน ได้จาริกมาประเทศจีน เพื่อเผยแผ่ศาสนาพุทธนิกายเซน และเป็นเจ้าอาวาสองค์แรกของวัดเส้าหลิน

ก่อนที่ท่านตั๊กม้อจะจากโลกนี้ไป ท่านได้เรียกประชุมศิษย์ทั้งหลาย และถามคำถามว่า “ธรรมะที่แท้จริง มันคืออะไร ?” ใครตอบได้ ผู้นั้นจะเป็นผู้สืบทอดต่อจากท่านตั๊กม้อ ศิษย์ทั้งหลายต่างตอบกันไปต่างๆ นานา เช่น ความว่างเปล่าบ้าง ละ การไม่ยึดมั่นถือมั่น ฯลฯ จนถึงคิวของศิษย์คนที่สี่ชื่อว่า เลินกวง ที่เอาแต่นิ่งหุบปาก และมองขำเลียงกลับมาที่ท่านตั๊กม้อ แต่ก็ไม่ได้กล่าวอะไร ท่านตั๊กม้อ เห็นอาการของเลินกวงอย่างนั้น...สนทนากับคำพูดที่ปราศจากคำพูด... ต่างคนก็ต่างเข้าใจซึ่งกันและกัน... จากนั้น ท่านตั๊กม้อก็ได้มอบบาตร จีวร ให้ศิษย์เลินกวง เป็นสัญลักษณ์การสืบทอดตำแหน่งพระสังฆปริณายกของนิกายเซน...



เรื่องที่สาม

道可道非常道, 名可名非常名



“เต๋าเปล่าเต๋า เพยฉางเต๋า หมิงเปล่าหมิง เพยฉาง หมิง...” เป็นข้อความบรรทัดแรกในบทแรกของ คัมภีร์ “เต๋าเต๋อจิง” ของเหลาจื่อ แห่งลัทธิเต๋า ซึ่งมีความหมายว่า “เต๋าที่อธิบายได้มิใช่เต๋ามตะ... ชื่อที่ตั้งกันได้ก็มิใช่ชื่ออันสูงส่ง... เต๋านั้นมีอาจอธิบายและมีอาจตั้งชื่อ... เมื่อไรชื่อจะทำฉันใดให้ผู้อื่นรู้... ข้าพเจ้าขอเรียกสิ่งนั้นว่า ‘เต๋า’ ไปพลางๆ” (จากหนังสือ วิถีแห่งเต๋า แปลและเรียบเรียงโดย พจนา จันทรสันติ)

เรื่องทั้ง ๓ ข้างต้นได้ออกอะไรกับเรา ?... ความจริงแท้... ไม่ใช่สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น ไม่ใช่ความจริงที่เปลี่ยนไปตาม เวลา... ความจริงแท้ต้องอยู่เหนือคำพูดหรือภาษาใดๆ... เราจะเอาภาษา ซึ่งเป็นสิ่งที่เล็กกว่า ไปอธิบายสิ่งที่ใหญ่กว่าได้อย่างไร (it goes beyond words)... การเข้าถึงความจริงแท้นั้น เป็นสิ่งที่เกินระดับ สมถ และประสาทสัมผัสทั้ง ๕ เราจะเข้าใจได้ การเข้าถึงความจริงแท้จึงไม่สามารถผ่านการศึกษาล่าเรียนแบบเดิมๆ (เพราะเรา เรียนด้วยภาษา)... แต่ก็ไม่เกินความสามารถของจิตที่ประกอบ ด้วยปัญญาจะเข้าใจ... ศาสนาพุทธจึงเน้นที่การปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิต เพื่อให้เราเข้าถึงธรรมชาติ... พิสูจน์ความจริงแท้นั้นด้วยตนเอง....

“ของจริงนี่เป็นใบ้ ของพูดได้นั้นไม่จริง”

เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต



ดินอะไร ? ดินจากการหลงไหลทั้งปวง

เราหลงอะไร ?... เราหลงในสิ่งที่เป็นสิ่งสมมติ ว่าเป็นความจริงแท้...

- หลงในสมมติสัจจะ, โลกียะ เช่น หลงว่ามีตัวมีตน บุคคล เรา เขา สิ่งของ

- หลงในกฎतिकามมนุษย์ เช่น ทฤษฎี ความรู้ต่างๆ ประเพณี ความเชื่อต่างๆ

ตื่น ?... คือการ ตื่นรู้ และเข้าใจว่าสิ่งที่เราเคยหลงว่ามันเป็นจริง แท้จริงแล้วเป็นสิ่งที่ถูกสมมติขึ้นมา หรือเข้าใจผิดด้วยความไม่รู้ (อวิชชา) แต่เราก็มิได้ปฏิเสธการมีอยู่ของมัน... เพียงแต่เราไม่ไปยึดติดกับสิ่งสมมตินี้ แล้วให้มันกลับมาสร้างความทุกข์ให้กับเรา



เบิกบานอะไร ? เบิกบาน จากการไม่ยึดมั่นถือมั่น

คนเราจะเบิกบานได้ จิตใจจะต้องเป็นอิสระ ไม่โดนสิ่งอื่นใดควบคุม บงการ เช่น ถูก “ความอยาก” สิ่งให้เราต้องทำนั่นทำนี่... จริงไหมครับ ผมคนนึงล่ะแพ้มันประจำ... อยากได้นั้นได้นี้ อยากไปนั่นไปนี่... เมื่อเราอยาก เราจะสร้างความชอบธรรม สร้างเหตุผลที่สนับสนุนความอยากนั้นให้มันมีค่าขึ้นไปอีก... เช่นมันจำเป็น มีประโยชน์ บลา บลา บลา... ถามว่าเราเสรีจมันไหม... แล้วเราก็เบิกบานจากการทำตามความอยาก... ไข่เหรอ... เบิกบานแบบเป็นทาส เป็นทุกข์...

หากจิตหลุดพ้นจากพันธนาการกับโลก หลุดจากการอยู่ภายใต้อิทธิพลของอวิชชา ไม่ถูกกิเลสครอบงำ... จิตจะเบิกบาน ผ่องแผ้ว... ลองคิดดูนะครับว่า ถ้าความสุขของเราไม่ต้องอิงอาศัยปัจจัยภายนอก ซึ่งแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา... เราจะเบิกบานจากการไม่มีกิเลส โลก โกรธ หลง มาครอบงำ มาทำให้เราทุกข์ ทำให้เราพ้นทุกข์ได้อย่างถาวร...



ถึงตรงนี้... ผมเริ่มเข้าใจแล้วว่า... พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้เรา รู้ และเข้าใจความจริงของธรรมชาติ ซึ่งเราสามารถศึกษาได้ภายในใจของเราเอง และเมื่อรู้และเข้าใจในความจริงนั้นก็ จะพ้นจากความทุกข์... เบิกบานจากภายใน

...เริ่มเข้าใจพุทธศาสนาแบบย่อๆ แล้ว เราจะเริ่มศึกษาพุทธศาสนาให้ถูกต้อง อย่างไร ?

ผมก็เคยตั้งคำถามนี้เช่นกัน บางคนก็บอกว่าต้องศึกษาพระไตรปิฎก... ยิ่งถ้าเป็นอภิธรรมยิ่งดี บางคนก็บอก ไม่ต้องไปเสียเวลาอ่านตำราให้ลงมือปฏิบัติเลย... เอาอย่างไรดีครับ ? อันนี้ก็ คงต้องแล้วแต่จริตของแต่ละคน... ไม่เหมือนกัน

พุทธศาสนามีกระบวนการศึกษาอยู่ ๓ ขั้นตอน คือ



๑. เข้าใจ (ปริยัติ): เป็นการเรียนรู้ทางสมอง ผ่านการอ่าน และฟัง เช่น การฟังธรรม การอ่านหนังสือธรรมะ การสนทนาธรรม เพื่อสร้างความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง... มีจุดตรวจสอบ (checkpoint) เอาไว้คอยตรวจสอบว่า เราปฏิบัติธรรมออกนอกเส้นทางหรือเปล่า เช่น ถ้าปฏิบัติธรรมแล้ว อึดตายตัวตนมากกว่าเดิม หรือ ประเมินตัวเองแล้วว่า ยังเห็นแก่ตัว โลก โกรธ หลง ไม่ได้ลดลงเลย หรือ มีความยึดมั่นถือมั่นในเนื้อหาปริยัติ หรือคำสอนอาจารย์ แบบนักวิชาการ อាកาลแบบนี้ แสดงว่าเราปฏิบัติไปผิดทางแล้ว

๒. เข้าถึง (ปฏิบัติ): เข้าถึงด้วยการปฏิบัติ เป็นการลงมือพิสูจน์ สิ่ง que เข้าใจด้วยสมองในข้อ ๑ เพื่อให้เข้าใจด้วยประสบการณ์ และ สภาวะธรรมจากการปฏิบัติ เปรียบการเดินทางตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เสมือนเดินทางไปตามแผนที่

ขอยกตัวอย่างเรื่องที่พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ท่านได้อธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมไว้ ๓ เรื่องตรงนั้นครับ

เรื่องแรก ท่านเปรียบเทียบเปรยว่าการเจริญสติเปรียบเหมือนการเติมน้ำลงในโอ่ง ถ้าจะให้เต็ม ต้องทำ ๒ อย่างควบคู่กัน อย่างแรกคือการเติมสติเข้าไปในใจ เปรียบได้กับการปฏิบัติในรูปแบบซึ่งต้องพักจากชีวิตทางโลก ลาสิกขา ลาเรียน เพื่อไปฝึกปฏิบัติเข้มติดต่อกัน ๗ วัน ๑๐ วัน เป็นต้น อย่างที่สองคือ การรักษาสติไม่ให้รั่วไหล เปรียบเหมือนการเจริญสติในชีวิตประจำวัน... ทั้งสองแบบนี้ต้องทำควบคู่กันไป ถ้าทำอย่างเดียวสติไม่มีทางเต็มได้

เรื่องที่สอง ท่านกล่าวไว้ว่า “กิน ข้าวทีละคำ ทำทีละอย่าง” ซึ่งหมายความว่า เราสามารถปฏิบัติธรรมได้เรื่อยๆ ได้บ่อยๆ ในการเดิน กิน แปรงฟัน ทำงาน ฯลฯ เป็นการปฏิบัติแบบเล่นๆ แต่จริงจัง...(เพราะทำทุกวัน)

เรื่องที่สาม ท่านเล่าว่า...สมัยที่หลวงพ่อกษัตริย์ท่านยังมีชีวิตอยู่ มีพระเซนจากญี่ปุ่นมากราบนมัสการท่าน... พอพบท่านก็ถามว่า “ปฏิบัติไปทำไม ปฏิบัติไปเพื่ออะไร... ทำไมต้องปฏิบัติด้วย... ปฏิบัติแล้วได้อะไร ?” (โห... ถามเร็วเป็นชุดเลย) หลวงพ่อกษัตริย์ท่านก็ไม่ได้ตอบตรงๆ แต่ถามกลับไปว่า “กินข้าวไปทำไม.. กินข้าวไปเพื่ออะไร ทำไมจึงต้องกินข้าว.. กินข้าวแล้วได้อะไร ?” ปราบกฏ... พระเซนรูปนั้นพอใจกับคำตอบแบบถามกลับของหลวงพ่อกษัตริย์... ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น...

เพราะพระเซนทรงเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมนั้นไม่ต่างจากการกินข้าว... เพียงแต่ การกินข้าวเป็นการบำรุงร่างกาย... ส่วนการปฏิบัติธรรมเป็นการบำรุงจิตใจ... เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตไม่น้อยไปกว่าการกินข้าวเลย ชีวิตที่ขาดการปฏิบัติธรรม ชีวิตก็เป็นทุกข์ไม่ต่างจากการไม่มีข้าวกิน...

๓. รู้แจ้ง (ปฏิจเวธ): เมื่อ เข้าใจ + เข้าถึง... การรู้แจ้ง (Insight) หรือ การแทงทะลุปรุโปร่งในธรรมะ จะเกิดขึ้นเอง เป็นผลจากการเข้าใจที่ถูกต้องและพิสูจน์ด้วยตัวเองแล้วจากการปฏิบัติ

มีครั้งหนึ่ง ผมมีโอกาสได้คุยกับ คุณพศิน อินทรวงศ์... เขาได้เล่าให้ผมฟังว่า...ก่อนมาศึกษาพุทธศาสนา เขาเคยอยู่ในวงการดนตรี และเข้าใจว่า...วงการดนตรี เท่านั้น ที่จะมีคนมีอีโก้ (ego) เยอะ... แต่ที่ไหนได้... พอมาสู่วงการธรรมะกลับเจอคนจำนวนมากที่บอกว่า... ตนเองเป็นผู้ศึกษาธรรมะปฏิบัติธรรมะ แต่ทำไม อัดตาตัวตน หรืออีโก้แรงยิ่งกว่าเสียอีก... ผมมานึกดู... ก็จริงแฮะ... เคยได้ยิน คนมานั่งเถียงกันว่า อาจารย์ของใครเก่งกว่ากัน... ใครรู้ธรรมะมากกว่ากัน... ส่วนบางคนก็ยึดมั่นในคำสอนของอาจารย์ตนมากกว่าคำสอนของพระพุทธเจ้า... บางคนยึดมั่นในความรู้ด้านวิชาการตามตัวหนังสือ อ่านเยอะ... ฟังเยอะ... กลายเป็นนักวิชาการพุทธศาสนาไป และก็ละเลยการปฏิบัติที่สำคัญยิ่งกว่า... มือใหม่หลายคนเข้าสู่การนี้ แล้วก็เลยถอยดีกว่า... เพราะเจอแนวนี้เข้าไป...

ความไม่ยึดติดถือมั่น (detached)... การศึกษาความจริงที่เป็นปรมาตม์... การปลุกความเป็น “พุทธะ” ในตัว เพื่อให้ รู้ ตื่น และเบิกบาน... ที่กล่าวในบทนี้ ล้วนเป็นเส้นทางสู่ความหลุดพ้น

เพื่อความพ้นทุกข์อย่างถาวร... แต่น่าเสียดายที่สิ่งเหล่านี้เริ่มที่จะหายไปจากสังคมไทยที่ได้ชื่อว่าเป็น “เมืองพุทธ”... ขอให้ผู้อ่านที่ได้เข้าใจในพุทธศาสนา ช่วยกันรักษาสิ่งที่มีค่านี้ไว้ เพื่ออนุชนชาวไทย และช่วยโลกที่เจริญทางโลกียะ แต่เสื่อมด้านจิตใจ ด้วยนะครับ...

Learning in Buddhism is: “learn to unlearn”

Zen Buddhist teaching





ทำพินสุจน์ !



ทำ... พิสูจน์ !

“วิทยาศาสตร์ยิ่งก้าวหน้าขึ้นไปเท่าไร
ก็ยิ่งเข้าใจพุทธศาสนามากขึ้นเท่านั้น
ดังนั้น ไม่ต้องกลัววิทยาศาสตร์
พุทธศาสนาจะมีรากฐานที่ต้งมั่น
และยืนเหยียบอยู่บนหลักการ ทางวิทยาศาสตร์นั่นเอง”

พุทธทาสภิกขุ



หลายคนสงสัยว่าพุทธศาสนางมงายไร้เปล่า เพราะมักจะสอนสิ่งที่เรามองไม่เห็นหรือพิสูจน์ไม่ได้ (ด้วยความรู้แบบโลกๆ ที่เรามี) เพราะด้วยความที่ตัวผมเองเป็นคนช่างสงสัย แกรมเรียนมาทางวิศวะฯ ทำงานด้านเทคนิค คั่นคว่า ที่ต้องใช้ตรรกะในการทำงานอยู่ตลอด แต่พอมาเริ่มศึกษาพุทธศาสนา ผมรู้สึกสนุกไปกับความมหัศจรรย์ของธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ทุกหมวดธรรมเชื่อมต่อกันได้หมด มีต้นลึกหลายระดับ แต่ล้วนเป็นสิ่งเดียวกัน หลายเรื่องอาจารย์ทวิศักดิ์ก็สอนผมผ่านการเปรียบเทียบกับหลักวิทยาศาสตร์ ทำให้ผม “อ้อ...” และหยุดสงสัย... ผมจึงขอนำเรื่องราววิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับพุทธศาสนามาแชร์ต่อตรงนี้... และอยากให้ผู้อ่านได้อ่านผ่านไปอย่างช้าๆ เพราะหลายๆ เรื่องอาจเป็นสิ่งที่จะตรงข้ามกับสิ่งที่เคยเข้าใจมาก่อนเลยทั้งชีวิต ขอให้ลองเปิดใจ และพิจารณาดูก่อนตัดสินนะครับ...

Bernard Russell (นักคณิตศาสตร์ นักปรัชญา นักตรรกวิทยา และนักเขียนรางวัลโนเบล; คริสต์ศตวรรษที่ ๒๐)

Among the founders of all religions in this world, I respect only one man — the Buddha. The main reason was that the Buddha did not make statements regarding the origin of the world. The Buddha was the only teacher who realized the true nature of the world.

ในสมัยพุทธกาล...

พระพุทธเจ้าได้ทรงกำไปไม้ที่ร่วงอยู่ที่พื้นขึ้นมากำหนึ่งแล้วเปรียบว่า...

ธรรมะส่วนที่พระองค์รู้และไม่กล่าวสอนนั้น มีมากกว่าส่วนที่นำมาสอน เหมือนใบไม้ในกำมือ กับใบไม้ทั้งป่า

ใบไม้ในกำมือ เป็นธรรมที่ประกอบด้วยประโยชน์ เป็นไปเพื่อพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เป็นไปเพื่อความคลายกำหนด เป็นไปเพื่อความดับ เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เป็นไปเพื่อความรู้อพร้อม เป็นไปเพื่อนิพพาน ฉะนั้น พระองค์จึงนำแต่ความรู้เหมือนใบไม้ในกำมือมาสอนเท่านั้น

(ส่วนความรู้ที่เหมือนใบไม้จำนวนมาก ร่วงหล่นอยู่ที่พื้นนั้น เป็นเรื่องที่ถูกชนคนธรรมดาไม่ควรคิด เพราะคิดให้สมองระเบิดก็คิดไม่ออก และไม่ได้ทำให้เกิดประโยชน์ใดๆ ต่อใจ ไม่ได้ทำให้พ้นทุกข์ ทางพุทธศาสนาเรียกว่า “อจินไตย” (Unthinkable) มีอยู่ ๔ เรื่องคือ ๑. พุทธวิสัย: วิสัยแห่งความมหัศจรรย์และอำนาจของพระพุทธเจ้า ๒. ฌานวิสัย: วิสัยแห่งอิทธิฤทธิ์ของผู้มีฌาน ๓. กรรมวิสัย: วิสัยของกฎแห่งกรรม และวิบากกรรม ๔. โลกวิสัย: วิสัยแห่งโลก เช่น ใครสร้างโลก เรื่องนรก สวรรค์ และสังสารวัฏ)

Albert Einstein (นักฟิสิกส์ทฤษฎี ได้รับการยอมรับให้เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในคริสต์ศตวรรษที่ ๒๐)

ไอน์สไตน์ ได้แสดงความเห็นต่อศาสนาพุทธไว้ในหนังสือชื่อ “The Human Side” มีเนื้อหาย่อดังนี้

“The religion of the future will be a cosmic religion. It should transcend a personal God and avoid dogmas and theology. Covering both the natural and the spiritual, it should be based on a religious sense arising from the

experience of all things, natural and spiritual, as a meaningful unity. Buddhism answers this description. If there is any religion that could cope with modern scientific needs it would be Buddhism” Albert Einstein

ทั้งนี้คงจะเป็นเพราะว่าทฤษฎีที่ไอน์สไตน์ได้ค้นพบนั้น เป็นส่วนหนึ่งของความรู้ที่พระพุทธเจ้าค้นพบเช่นกันเมื่อ ๒๕๐๐ ปีก่อน แต่มีวิธีอธิบายที่ต่างกัน...



ไอน์สไตน์ค้นพบอะไร?

๑. ทฤษฎีสัมพัทธภาพพิเศษ (Special Relativity Theory)

$E=mc^2$ เป็นสมการสะท้อนคุณลักษณะของไอน์สไตน์ ในทฤษฎีสัมพัทธภาพพิเศษ (Special Relativity Theory) ทฤษฎีนี้ได้สร้างความฮือฮาทั้งวงการวิทยาศาสตร์ทั่วโลก โดยบอกว่า สสาร และ

พลังงาน เป็นสิ่งเดียวกัน (same physical entity) และสามารถ
สลับเปลี่ยนกันไปมาได้... ซึ่งต่อมาวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ควอนตัม
ฟิสิกส์ (Cambridge) ก็พิสูจน์ต่อแล้วว่า “there is actually no
such thing as matter. There is only energy.” จริงๆ แล้ว
สสารนั้นไม่มี มีเพียงพลังงานเท่านั้น

ลองคิดตามผมนะ...

ลองมองดูที่โต๊ะตัวนี้...เราเรียกมันว่า “โต๊ะ”

แล้วตรงไหน ละที่มันเป็น “โต๊ะ” ?... คุณจะชี้ที่ตรงไหน

ถ้าคุณชี้ที่ขา มันก็คือ “ขาโต๊ะ”

แต่ขาโต๊ะ มันก็ทำมาจาก “ไม้” นะ และ ไม้มันก็ไม่ใช่
ขาโต๊ะด้วย...

ไม้ ก็ประกอบไปด้วย เส้นใย ลิกนิน และแร่ธาตุต่างๆ

ธาตุต่างๆ ก็ประกอบไปด้วย โปรตอน นิวตรอน
อิเล็กตรอน

ย่อยไปเรื่อยๆ ก็คงเหลือแต่ “พลังงาน”...

ว่างเปล่า

แล้ว “ความเป็นโต๊ะ” ของคุณอยู่ตรงไหน ?

อาจกล่าวได้ว่า “ความเป็นโต๊ะ” จริงๆ นั้นไม่มีอยู่... เพราะ
เราไม่สามารถหาคุณสมบัติแท้จริงของโต๊ะได้ หากไปก็เจอแต่องค์
ประกอบของมัน เราเหมารวมว่า ถ้าสิ่งของหน้าตาแบบนี้ มีขาแบบนี้
เราเรียกว่า “โต๊ะ”... ใช่ไหม ? (ไม่แปลกนะครับที่คุณจะยังไม่ยอมรับ
หรือยังงงๆ วันหนึ่งเมื่อคุณได้เริ่มปฏิบัติคุณอาจจะเข้าใจมันก็ได้)

น่าคิดนะครับ ถ้าทุกสิ่งทุกอย่างสุดท้ายแล้วเป็นเพียงแค่
พลังงาน แล้วตัวเราที่ยืน ที่นั่งอยู่ มันคืออะไร ?...

ภาพมายาของตัวตน (illusion)

ถ้าจะให้บอกว่า สิ่งที่เป็นตัวเรานั้นเป็นภาพมายา เป็น
เพียงการรวมตัวกันของปัจจัยหลายอย่าง เช่น เนื้อหนัง กระดูก
อวัยวะต่างๆ กรรม ประสบการณ์ ฯลฯ เป็นสิ่งๆ หนึ่ง กว้างศอก
หนาคืบ ยาววา แล้วเราเหมาเรียกว่า “ตัวเรา” ใครจะไปเชื่อว่าเป็น
ภาพมายาเนอะ... จับดูนี้ก็แขนเรา ที่คิดตามอยู่เนี่ย ก็ความคิด
คิดเรา...

ไม่เพียงตัวเราที่เรายึดไว้ และเถียงให้ตายว่ายังไง นี่ก็คือ
“เรา”...

เรายังไปยึดใน พ่อ แม่ ภรรยาสามี และ ลูกๆ ว่าเขา
เหล่านั้นเป็น “ของเรา”

เรายังคงยึดใน ที่ทำงาน เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง ว่าเขาเหล่า
นั้นก็ เป็น “ของเรา”

แถมยังยึดใน ชื่อเสียง หลักการ ผลงาน เงิน ทรัพย์สินสมบัติ
บ้าน รถ สัตว์เลี้ยง ว่าเป็น “ของเรา”

ยึดอีกนิดหน่อยว่า ประเทศไทย ว่าเป็น ประเทศของเรา

ไม่ยึดเลยใน อย่างอื่นที่ “ไม่เกี่ยวข้องกับเรา”

ทุกอย่างที่เรามี “อัตตา” เราจะไปแปะคำว่า “ของเรา” ไว้
เป็นกลไกที่มนุษย์สร้างขึ้นมา เพื่อให้สิ่งเหล่านั้นสะท้อนกลับถึง

“ความมีตัวมีตนของเรา” ให้สมจริงสมจังมากขึ้น... และถ้าเราสังเกตให้ดี ความทุกข์มันจะแปรผันตรงกับระดับความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น ...ยิ่งยึดมาก ก็ทุกข์มาก... คุณว่าจริงไหม ? ลองสังเกตใจตัวเองดูนะครับ

ทุกคนพูดได้เหมือนกันว่า “ความตาย เป็นเรื่องธรรมดา” แต่ทำไม เวลามันเกิดกับคนของเรา บุคคลที่เรารัก มันไม่ธรรมดา มันทุกข์...

ทุกคนรู้ว่าของทุกอย่างเป็นของนอกกาย แต่ทำไมพอเงินเราหาย โทรศัพท์มือถือเราเสีย เราจึงต้องหงุดหงิด โมโห ด้วย

อย่าว่าแต่ของที่ เป็นของเราเลย แค่ของที่เราคิดว่า น่าจะเป็นของเรา เช่น ตำแหน่งใหม่ รางวัล แฟน แล้วมันไม่เป็นของเรา เราจึงผิดหวัง เสียใจ

ผมว่าเนื้อหาเริ่มจะตึงๆ แล้ว ผมว่าไปผ่อนคลายกับเรื่องเล่าเกี่ยวกับท่านเว่ยหล่าง ก่อนละกันครับ

เว่ยหล่าง (จีนกลาง “ฮุยเหนิง” 慧能) เกิดในสมัยราชวงศ์ถัง ยุคที่พระพุทธศาสนาในเมืองจีนกำลังรุ่งเรือง... ในวัยเด็กเว่ยหล่าง ต้องกำพร้าพ่อตั้งแต่อายุ ๓ ขวบ และทำงานด้วยการผ่าฟันขาย เลี้ยงแม่มาตั้งแต่เล็ก ทำให้ไม่มีโอกาสเรียนหนังสือ... วันหนึ่งได้ฟังอุบาสกคนหนึ่งสวด “วัชรสูตร” ทำให้จิตตื่น เกิดศรัทธาอยากศึกษาธรรมะ จึงลาแม่เพื่อไปสมัครเป็นลูกศิษย์ของเจ้าอาวาสหงเหริน 弘忍 สังฆปริณายกองค์ที่ ๕ แห่งวัดตงซัน...

๐ ชื่อเต็มคือ วัชรปรัชญาปารมิตาสูต เป็นพระสูตรของมหายานที่ว่าด้วยเรื่องของสุณฺณดา ความว่างเปล่าปราศจากแก่นสารของอัตตาดัตตนและสรรพสิ่งทั้งปวง

เดินทางอยู่เกือบเดือน เมื่อไปถึงก็ถูกหลวงพ่เจ้าอาวาสลงภูมิถามว่า “เจ้าเป็นคนป่า คนดอย... จะเรียนธรรมะได้อย่างไรเล่า” เว่ยหล่างตอบว่า “จะเป็นคนป่า หรือ คนไหนๆ ก็ตาม ความเป็นพุทธะในจิตใจ ก็ทำให้เกิดความแตกต่างไม่” ทำให้หลวงพ่อึ้งกิมกี กับคำตอบ และเห็นว่าเด็กคนนี้ไม่ธรรมดา เลยให้ไปทำงานผ่าฟัน ตำข้าวในโรงครัวเพื่อไม่ให้เป็นที่สนใจของใคร มิฉะนั้นอาจเป็นอันตรายได้

ต่อมาหลวงพ่เจ้าอาวาสได้ประกาศกับลูกศิษย์ทั้งหลายว่า ถ้าใครเขียนโคลกธรรมได้ถูกใจ ท่านจะมอบตำแหน่งสังฆปริณายกองค์ต่อไปให้... ลูกศิษย์ทั้งหลายต่างตื่นตื่นน้อยอยากจะเป็นสังฆปริณายกองค์ต่อไป... แต่ก็ต้องหลีกเลี่ยงให้กับศิษย์อาวุโสเส้นชีวิต มีอวางอันดับหนึ่ง ซึ่งได้แต่งโคลกไว้บนกำแพงทางเดินว่า

“กายนี้อุปมาเหมือนต้นโพธิ์ ใจนี้อุปมาเหมือนกระจกเงาใส
จหมันปิดกวาดและเข็ดถู เพื่อมิให้ฝุ่นละอองเกาะจับได้”

ใครเห็นโคลกธรรมนี้ต่างก็พูดเป็นเสียงเดียวกันว่าโคลกเส้นชีวิตนี้น่าจะเข้าวินแล้ว... พอเว่ยหล่างมาเห็นโคลกนี้เข้า ด้วยความที่ไม่รู้หนังสือ จึงขอให้คนแถวนั้นช่วยอ่านให้ฟัง พอฟังจบก็แต่งโคลกขึ้นใหม่และวานให้ชายคนหนึ่งช่วยเขียนให้ (โคลกนี้เป็นโคลกที่เป็นที่รู้จักมากที่สุดของศาสนาเซน)

“อันความจริงแท้นั้นไม่มีต้นโพธิ์
ทั้งกระจกเงาใสก็หาไม่มี
สรรพสิ่งล้วนแต่เป็น “ความว่างเปล่า”
แล้วจะไปหาฝุ่นละอองที่ไหนมาเกาะจับ ?”



เข้าตุรวันต่อมา หลวงพ่อเจ้าอาวาสได้มาอ่านโคลงของทั้งสองคน ก็เข้าใจได้ทันทีว่า เว่ยหล่างนั้นเข้าถึงสังขารมขันธ์โลกุตตรธรรมแล้ว แต่โคลงของเสินชิวเข้าถึงเพียงโลกียธรรมเท่านั้น จึงสั่งให้เว่ยหล่างไปพบที่กุฎิท่านในตอนดึก จากนั้นท่านก็ถ่ายทอดธรรมะให้พร้อมทั้งมอบบาตรและจีวร อันเป็นเครื่องหมายแห่งการสืบทอดสังฆปริณายกเซนองค์ที่ ๖ ทั้งๆ ที่เว่ยหล่างยังไม่ได้ทำพิธีบวชเลย... ต่อมาท่านก็สั่งให้เว่ยหล่างรีบแพกกระเป๋า และรีบออกจากวัดหนีลงไปทางใต้ เพื่อแก้ปัญหาทั้งหมดที่ลูกศิษย์คนอื่นๆ ไม่พอใจในตัวเว่ยหล่างว่า... ไม่ได้เรียนหนังสือและรู้จักตัวหนังสือแล้วจะมารับตำแหน่งที่สูงส่งเช่นนี้ได้อย่างไร ?

เว่ยหล่างได้หลบหนีศิษย์ที่ไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจของหลวงพ่อเจ้าอาวาสลงไปทางใต้ และซ่อนตัวอยู่ในป่าถึง ๑๕ ปี จนวันหนึ่งเขาถามตัวเองว่า เราจะหลบหนีอย่างนี้ตลอดไปหรือ

จึงตัดสินใจออกจากป่าเพื่อเผยแผ่ธรรม เมื่อเดินทางไปถึงวัดแห่งหนึ่ง ที่ลานวัดมีธงสะบัดอยู่ ได้ยินพระสองรูปกำลังถกเถียงกัน เรื่องธงที่สะบัดอยู่อย่างหน้าดำคร่ำเครียด... พระรูปแรกบอกว่า “ธงกำลังไหว แน่เ็นอง ร้อยเปอแข็ง” อีกรูปเถียงกลับ “ลื้อผิกเลี้ยว... ลมต่างหากที่ไหว ม่ายมีลม ธงจะไหวล่ายอย่างไร” เว่ยหล่างแอบฟังอยู่ข้างๆ จึงกล่าวขำขันขึ้นว่า

“ธงก็ไม่ได้ไหว ลมก็ไม่ได้ไหว
แต่หากเป็นใจพวกท่านที่ไหวต่างหาก”



เจ้าอาวาสพอดีมาได้ยินเว่ยหล่างเข้า ก็ประหลาดใจ พอได้คุยกันก็ทราบที่มาที่ไป และดีใจที่ได้พบกับสังฆปริณายกองค์ที่ ๖ ที่ไม่มีใครพบเจอมานานแล้ว... จากนั้นเจ้าอาวาสก็ได้จัดการบรรพชาเว่ยหล่างเป็นพระภิกษุตอนอายุ ๓๕ ปี...เป็นปรมาจารย์เซนที่มีชื่อเสียงอย่างมากองค์หนึ่งในประวัติศาสตร์เซน

เรื่องเล่าจบไปแล้ว เรามาถอดบทเรียนกัน...

แรกสุดเลย ผมว่าเรื่องนี้ยืนยันเลยว่า การบรรลุธรรมนั้นไม่ขึ้นอยู่กับความรู้ทางโลกเลย เพราะท่านเว่ยหล่างเป็นคนที่ไม่รู้หนังสือแต่ท่านก็บรรลุธรรมได้...ในบ้านเราก็จะมี หลวงพ่อเทียน ท่านก็ไม่ได้รู้หนังสือ หลังจากบรรลุธรรม ท่านค่อยกลับมาเรียนหนังสือ เพราะต้องใช้ในการสื่อสาร สอนธรรมแก่คนอื่น...

ต่อมาเรื่องโศลกธรรม... โศลกของท่านเว่ยหล่างแสดงความเป็น "อนัตตา" ของตันโพธิ์ และกระจก ได้อย่างชัดเจน และเห็นความต่างของ ธรรมะของเส้นชีวิต ที่เป็นธรรมะแบบโลกๆ ส่วนธรรมะของท่านเว่ยหล่างที่แสดงถึงความเป็นปรมาตม์

เรื่องสุดท้าย เรื่องธงกับลม... ส่วนตัวผมคิดว่า ท่านพยายามแสดงให้เห็นว่า "โลก คือสิ่งที่จิตสร้าง"... จริงไหมครับ สิ่งที่เรารับรู้ ไม่ว่าจะเป็นด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ จากนั้นเราก็คิดเอง เออเอง ว่ามันเป็นเช่นนั้น เป็นอย่างนี้...ตามความพอใจของเรา...ใจคิดอย่างไรมันก็เป็นไปตามนั้น คุณจะคิดว่า ธงไหว ก็ได้ คุณจะคิดว่า ลมไหว ก็ได้... มันก็คือ ความคิดของแต่ละคนนั่นเอง...

ทันทีที่เราเกิดมา พ่อแม่ สิ่งแวดล้อม และสังคม ก็สร้างตัวตนให้เราเรียบร้อย มีชื่อ ความเป็นเจ้าข้าวเจ้าของ หรือถ้าเอากันจริงๆ เราเข้าใจอย่างนี้มาก็ภพชาติแล้ว ว่ามีเรา มีของเรา หรือที่ท่านพุทธทาสท่านว่า "มีตัวกู ของกู"...

เพราะความเข้าใจผิดติดตัวมาเนิ่นนานนี้แหละครับ ทำให้เราไม่เข้าถึงความจริงของธรรมชาติเสียที... แต่ ความมี self หรือ

อึดตาตัวตน ไม่ใช่สิ่งไม่ดีอะไร เป็นสัญชาติญาณในการเอาชีวิตรอดที่ติดตัวมนุษย์มา ทำให้เรามีชีวิตรอด เพียงแต่ในทางธรรมแล้ว อึดตา หรือตัวกู ของกู เนี่ย เป็นจุดเริ่มของ ทุกข์เลยก็ว่าได้... ถ้าไม่มีตัวเรา จะหาใครเป็นผู้ทุกข์ได้ละ ?...

อาจจะเคยได้ยินคำสอนที่ว่า ให้เรา “ละอึดตา ตัวตน”... ฟังผ่านๆ เหมือนไม่มีอะไร แต่ถ้าถามว่า อึดตา ตัวตน... มันไม่มีตั้งแต่ต้นอยู่แล้ว มันเป็นสมมติไม่ใช่หรือ แล้วเราจะละอะไรละ...? คำตอบก็คือ ให้เราละ ความยึดมั่นถือมั่นว่ามีอึดตาตัวตน นั้นเสีย...หรือพูดให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือละความยึดติดในความเป็นตัวเราของเรา นั่นเอง

“อนัตตา” (non-self, egoless) ซึ่งบางที่แปลว่า ไม่มีตัว ไม่มีตน ซึ่งแปลผิดนะครับ จริงๆ ต้องแปลว่า ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตัวตนอย่างแท้จริง (no intrinsic characteristic of its own) อย่างเช่น ถ้าข้างหน้าเรามีโต๊ะตัวหนึ่ง เราจะบอกว่า โป้เป้ ไม่มีอะไรวางอยู่เลย มันก็ไม่ใช่...แล้วความจริง มันคือโต๊ะไหม ก็ไม่ใช่อีก...สรุปก็คือ เราสมมติเรียกก้อนเหลี่ยมๆ มีสีขานี้รวมๆ ว่า “โต๊ะ” เพื่อให้เข้าใจกัน สื่อสารกันได้รู้เรื่อง แต่คุณสมบัติแท้ๆ ของโต๊ะนั้นไม่มีอยู่จริงตามธรรมชาติเพราะมันต้องเกิดจากเหตุปัจจัยย่อยๆ เช่น ชิ้นส่วนหลายๆ ชิ้นมารวมกัน แล้วจึงตั้งชื่อให้มันว่า “โต๊ะ”

“สัพเพ สังขารา อนิจจา” สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง เกิดขึ้น ดับไป

“สัพเพ สังขารา ทุกขา” สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลาย ทั้งปวงเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

“ลัทธิเพ ธัมมา อนัตตา” สิ่งที่เกิดจากทั้งเหตุปัจจัยปรุงแต่ง และ ไม่ได้เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

บทสวดนี้ ทุกคนคงจะได้ยินผ่านหูกันบ่อยครั้ง แต่ถ้าพิจารณาพิเคราะห์ในความหมาย จะเห็นความจริงที่ว่า...

“สังขาร” คือ ร่างกาย และ จิตใจ รูปธรรม และ นามธรรม สรรพสิ่งที่เกิดขึ้น และดับไป ด้วยเหตุปัจจัย และ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

ในขณะที่ “ธัมมา” คือ “สังขาร” และ “วิสังขาร” รวมหมด... ทั้ง ธรรมที่เกิดดับ และ ธรรมที่ไม่มีเกิด ไม่มีดับ ไม่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เช่น นิพพาน... ธรรมทั้งสองนี้ล้วน ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน...

สรุปคือ ไม่มีอะไรเลย แม้กระทั่ง นิพพาน ที่เรายังหลงว่าควรจะไปยึดมั่นถือมั่น...เพราะอะไร? มาลองดูกันต่อไปนะครับ

เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี
เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี
เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับ

กฎอิทัปปัจจยตา

ขอถามว่า... มีสิ่งใดในโลก ที่เกิดขึ้นมาด้วยตัวมันเองโดดๆ ไหม ?

เราเกิดมาต้องอาศัย อสุจิจากพ่อ ไข่จากแม่ ปฏิสนธิกัน... ต้นกล้าจะงอกได้ ต้องมีความชื้นและอุณหภูมิที่พอเหมาะ... โตะจะมีได้ต้องมี ไม้ เครื่องมือ และ ข่างไม้ที่มีประสพการณ์ รด น้ำมัน

ตะปู ข้าว (ที่ช่างไม้กิน) ซากพืชซากสัตว์ที่สะสมเป็นน้ำมันดิบ และอื่นๆ อีกร้อยแปดพันอย่าง สาธยายได้ไม่หมด ไม่เชื่อก็ลอง นั่งไล่ดูนะครับ

เมื่อทุกสิ่งทุกอย่าง จะเกิดขึ้นต้องอิงอาศัยสิ่งอื่นๆ และความพร้อมของเหตุปัจจัยอีกเป็นร้อย เป็นพัน ที่จะให้มันเกิด... มันถึงเกิดขึ้นมาได้... ด้วยเหตุนี้ ตัวตนแท้ๆ ของมันจึงไม่มี... มันจึงเป็น อนัตตา

โดยส่วนตัวแล้วผมคิดว่า “อนัตตา” เป็นธรรมะที่เข้าใจได้ยาก แต่ถ้าใครเข้าใจและเข้าถึงได้ก็จะบรรลุธรรมขั้นสูง จิตหลุดพ้นจากอภิสวภิสลได้เลย เพราะเหมือนกับตัดที่ต้นตอจริงๆ... ย้อนไปดูเหตุการณ์สมัยพุทธกาล เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าได้แสดงปฐมเทศนา “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” แก่ปัญจวัคคีย์ทั้งห้า ...ซึ่งโดยสรุปแล้ว ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรกล่าวถึง (หนึ่ง) ความสุดโต่งสองอย่าง ที่ควรปฏิเสธ ได้แก่ การหมกมุ่นในกามสุข (ความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย) และการทรมานตนหรือทฤกริยา (สอง) มัชฌิมาปฏิปทา หรือ ทางสายกลาง ได้แก่ อริยมรรคมีองค์แปด และ (สาม) อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค... ซึ่งภายหลังที่พระองค์แสดงธรรมเสร็จ ท่านโกณฑัญญะ หัวหน้าของปัญจวัคคีย์ ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม เป็นพระโสดาบัน...

สี่วันถัดมา... ปัญจวัคคีย์ที่เหลือก็พิจารณาธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอน และเกิดดวงตาเห็นธรรมวันละองค์ แต่ก็ยังไม่ใครบรรลุพระอรหันต์... พอเข้าวันที่ห้า พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดง “อนัตตลักขณสูตร” อันกล่าวถึง ความไม่ใช่ตัวตนของสรรพสิ่ง ให้เห็นว่ามัน ๕ ซึ่งประกอบด้วย รูป (Corporeality) คือ ร่างกาย, เวทนา

(Sensation) คือ ความรู้สึก สุข ทุกข์, สัญญา (Perception) คือ ความจำได้หมายรู้, สังขาร (Mental Formation) คือ ความคิดนึก ปปรุง แต่ง, และ วิญญาณ (Consciousness) คือ การรับรู้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ...หรือ ขั้น ๕ นั้นเองไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ไม่ควรที่จะไปยึดมั่นถือมั่นว่า ขั้น ๕ เป็นของเรา หรือ เราคือ ขั้น ๕ หรือ ขั้น ๕ แสดงความเป็นตัวเป็นตนของเรา ซึ่งก็คือความเป็นอนัตตาของขั้น ๕ นั้นเอง... เมื่อภิกษุปัญจวัคคีย์ได้พิจารณาธรรมแล้ว จิตก็พ้นจากอาสวกิเลส^๒ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด...

จากพุทธประวัตินี้แสดงให้เห็นว่า เรื่องอนัตตา ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เพราะถ้าง่าย พระพุทธเจ้าก็คงแสดงธรรมเรื่องอนัตตาในวันแรกแก่ปัญจวัคคีย์ไปแล้ว... พอปัญจวัคคีย์มีอินทรีย์แก่กล้า มีปัญญาสมควรแก่การฟังธรรมขั้นสูงแล้ว พระองค์ทรงแสดงธรรมเรื่อง ความไม่ใช่ตัวตน หรือ อนัตตา ยังผลให้ปัญจวัคคีย์ทั้งห้าบรรลุเป็นพระอรหันต์ด้วยกัน ทำให้วันนั้นเป็นวันที่มีพระอรหันต์ ๖ องค์แรกในโลก คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอัญญาโกณฑัญญะ พระวัปปะ พระภัททิยะ พระมหานามะ และพระอัสสชิ

苦 集 滅 道

ตัวอักษรจีน ๔ ตัวนี้ (กุ จี เมีย เต้า) คือ อริยสัจ ๔ ในภาษาจีน แทนคำว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค โดยที่ตัวอักษรจีนตัวสุดท้าย คำว่า “มรรค” หรือ 道 (เต้า) ได้ซ่อนปริศนาธรรมเอาไว้

^๒ อาสวกิเลส ๔ (mental intoxication) คือ กิเลสที่หมักหมม นอนเนื่อง ทัฬหะ อยู่ในจิต มี กาม ภพ ทิฏฐิ และ อวิชชา



ตัวอักษรจีน ๒ ขีดบนแสดง หยิน หยาง แทนทวิภาวะใน ธรรมชาติ ส่วนการมีอึดตาตัวตนนั้น ถูกเส้นขวางกันไม่ให้เราเข้า ถึงทวิภาวะ หรือ รูป - นาม ที่มีอยู่ในธรรมชาติ และ มรรค เปรียบเสมือนเรือที่พาเราหลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่น ว่ามีเรา มี ตัวมีตน จึงเปรียบเสมือนเรือพาเราข้ามจากฝั่งโลกียธรรมสู่ฝั่ง โลกุตตรธรรม และทั้งหมดก็เป็นการกลับคืนสู่ธรรมชาตินั่นเอง...

ซึ่งคำว่า เต้า หรือ เต้า นั้น ก็บัญญัติขึ้นมาโดย เหลาจื่อ แห่งลัทธิเต๋านั่นเอง...คนโบราณเขาช่างมีปรีชาญาณกันเหลือเกิน นะครับ

ขอสรุปตรงนี้เรื่อง อนัตตา ว่าไม่ใช่เรื่องง่ายเลย...แต่ขอให้ เราเปิดใจยอมรับ ค่อยๆ ศึกษา พิจารณา และฝึกฝนผ่าน ประสบการณ์... ผมจะลองเรียงลำดับให้ใหม่ เอาแบบง่ายๆ หน่อย ดังนี้

ทำไมเราทุกข์ ?... เพราะเราอยาก... ทำไมเราอยาก ?... เพราะความไม่รู้ (อวิชชา)... ไม่รู้อะไร ?... ไม่รู้ว่า แท้จริงแล้ว "ตัวกู" นั้นไม่มี... พอไม่รู้ก็ยึดมั่น ถือมั่น ว่ามี "ตัวกู" "ของกู"...จึงมี "กูอยาก" และ "กูต้องการ....." สารพัด

ให้ฝึกสังเกตไปในชีวิตนะครับ แล้วค่อยๆ สลายความคิด ความยึดมั่นในตัวตน ego ทั้งหลายลง... และสังเกตว่าทุกข์ลด ลงไหม

กลับมาที่ไอน์สไตน์...อีกทฤษฎีที่น่าสนใจของไอน์สไตน์ คือ

๒. ทฤษฎีสัมพัทธภาพทั่วไป (General Theory of Relativity)

ถามว่าตอนนี้ที่เรา นั่งอยู่เฉยๆ อ่านหนังสือนี้อยู่ เราอยู่หนึ่งๆ จริงไหม?...หรือเราเคลื่อนที่อยู่?... เราอยู่บนโลกซึ่งหมุนรอบตัว เองด้วยความเร็ว ๑,๐๐๐ ไมล์ต่อชม. และโลกก็เคลื่อนที่รอบดวง อาทิตย์ ๖๗,๐๐๐ ไมล์ต่อชม. ไหนจะระบบสุริยะของเราเคลื่อนที่ใน galaxy อีก สรุปแล้วเราอยู่หนึ่งๆ จริงหรือ?...

ทฤษฎีสัมพัทธภาพทั่วไป บอกเราว่า การที่เราจะบอกว่าสิ่ง นี้ มีค่าอย่างหนึ่ง แสดงว่า มันต้องมีค่าสัมพัทธ์กับอะไรซักอย่าง เช่น ตำรวจจึงเลเซอร์ จับความเร็วรถเราได้ ๑๒๐ กม.ต่อชม. รถเราวิ่ง เร็ว ๑๒๐ สัมพัทธ์กับตำรวจที่ยืนนิ่งอยู่ เช่นเดียวกัน การจะบอก ได้ว่า สว่าง ก็ต้องสัมพัทธ์กับความมืด มีร้อนก็มีเย็น มีสวยก็มีน่าเกลียด มีดีก็มีชั่ว มีกุศลก็มีอกุศล ทุกสิ่งทุกอย่างเติมไปด้วย สภาวะสองสภาวะ หรือเรียกว่า ทวิภาวะ (duality) ถ้ามีสภาวะ เดียวก็ จะไม่มีการเรียกว่า สว่าง เกิดขึ้น แสดงว่า มืดกับสว่าง เป็น สิ่งที่อยู่ที่เดียวกัน แต่แสดงออกต่างกัน เมื่อมีมืดก็ไม่มีสว่าง เมื่อมีสว่างก็ไม่มีมืด หรือ เหมือนเหรียญ เนื้อเหรียญเดียวกัน ถ้า ออกก้อยก็ไม่เห็นหัว ถ้าออกหัวก็ไม่เห็นก้อย... โลกเราเติมไปด้วย สังขารธรรม (การปรุงแต่ง จากปัจจัยย่อยๆ) มีเกิดดับ ตลอด

แต่ในสังขารธรรม ก็ซ้อนด้วย วิสังขารธรรม เช่นเดียวกับเหรียญ การปฏิบัติธรรมนี้เองที่ทำให้เราเข้าใจเหรียญทั้งสองด้านอย่างถูกต้อง... หรือที่เรียกว่า “อยู่ในโลกโลกียะ ด้วยใจที่เป็นโลกุตตระ”

๓. ทฤษฎีเกี่ยวกับมิติและเวลา (Space and Time)

ไอน์สไตน์ ยังพูดถึงเรื่องเวลาในทฤษฎีสัมพัทธภาพอีกว่า “The faster you move through space the slower you move through time” ... เป็นการบอกว่า “เวลา” ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ มีปัจจัยปรุงแต่งให้แปรเปลี่ยน เป็นสังขารธรรมเช่นกัน เป็นสมมติบัญญัติ...

เรื่องเวลา ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญมาก... โดยเฉพาะเวลาเราพูดถึงคำว่า “ปัจจุบันขณะ” (Present moment)

มีหนังสือชื่อว่า “The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment” ของ Eckhart Tolle ที่ขายทั่วโลกไปกว่า ๒ ล้านเล่ม แปลเป็นภาษาต่างชาติอีกกว่า ๓๐ ภาษา... หนังสือนี้พูดถึงเกี่ยวกับ “ปัจจุบันขณะ” ว่าอย่างไรบ้าง...

- เราจะ “รู้” ได้ เมื่อจิตเรานิ่ง มีสติตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น

- การ “รู้” ไปจนถึงการ “รู้แจ้ง” อยู่เหนือความคิด

- ยิ่งเราคิดถึง “อดีต” และ “อนาคต” มากขึ้นเท่าไร เราก็ห่างจาก “ปัจจุบันขณะ” มากขึ้นเท่านั้น

- เมื่อไรที่เรามีสติระลึกอยู่กับ “ปัจจุบันขณะ” ได้ตลอดอย่างต่อเนื่อง เราจะสุขได้ตลอด และเป็นอิสระจาก “เวลา”

รายละเอียดในหนังสือยังมีอีกมาก ซึ่งโดยส่วนตัวแล้ว ความรู้บางอย่าง ผมว่าทางฝรั่งเขาเก่งตรงการอธิบาย เรียบเรียงให้เป็นขั้นเป็นตอน และที่สำคัญคือ ไม่มีบาลี :)... ผมว่าบางท่านคงเห็นด้วยกับผมว่าการเริ่มศึกษาพุทธศาสนาที่มีบาลี และไม่มีคำแปลหรือการแปลไทยเป็นไทย มันเข้าใจยากอยู่พอสมควร เพราะศัพท์ในภาษาไทยเรามีจำกัด... บางทีภาษาอังกฤษก็ให้ความเข้าใจที่ง่ายและตรงกว่า...

ตอนนี้ขอให้คุณหยิบหนานาฬิกาที่มีเข็มวินาทีมาดู... ลองดูที่เข็มวินาที แล้วบอกได้ไหมว่าตอนนี้เข็มวินาทีชี้ที่วินาทีที่เท่าไร?... ในขณะที่เราคิดว่าวินาทีที่เท่าไร มันก็เป็นอดีตไปแล้ว และถ้าเราบอกล่วงหน้า ก็เป็นอนาคต... เห็นความเป็น present moment หรือ ปัจจุบันขณะ ใหม่นะ... ว่ามันสั้นมาก แค่คิดก็ผ่านมันมาแล้ว

คราวนี้ ลองหันมามองหลอดไฟดูบ้าง... เราก็เห็นว่ามันสว่างอยู่ แต่จริงๆ แล้ว หลอดไฟมันกระพริบอยู่ ๕๐ ครั้งต่อวินาที (50 Hz) ตามความถี่ของกระแสไฟ หรือหนังที่เราดูก็เป็นภาพที่ต่อเนื่องกัน ๖๐ ภาพต่อวินาที (60 fps) เป็นต้น... แต่ตาเรา หรือประสาทของเราแยกไม่ได้... เราถูกหลอกด้วยความต่อเนื่องของการเกิด ดับ ที่เราตามไม่ทัน...

ในทางพุทธศาสนาจะให้ความสำคัญกับจิต การทำงานของจิต ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า ยากที่จะนำสิ่งอื่นๆ ทั้งหลายในโลกมาเปรียบเทียบกับความเกิดดับอันรวดเร็วของจิต เพราะจิตเกิดดับๆ

รวดเร็วกว่าสิ่งใดๆ ในโลก... เพียงชั่วลัดนิ้วมือเดียว (ติดนิ้ว) จิต
เกิดดับถึงแสนโกฏิขณะ หรือ หนึ่งล้านล้านดวง (๑,๐๐๐,๐๐๐,๐๐๐,๐๐๐
ดวง) หรือ สมัยนี้ต้องเรียกว่า ๑ เทอรวดวง... จิตจะเกิดดับไม่
ขาดสาย ดวงที่ ๑ เกิดดับ ดวงที่ ๒ เกิดดับ ต่อเนื่องกันไป... ไม
่น่าเชื่อเลยใช่ไหมครับ

ปัจจุบันขณะ สำคัญอย่างไร...

“Do not dwell in the past, do not dream of the future,
concentrate the mind on the present moment”

Buddha

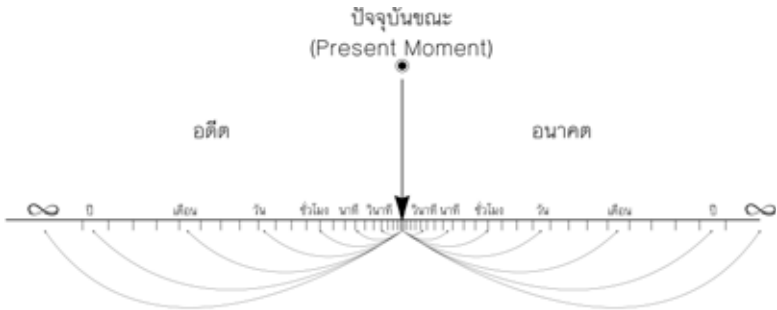
สิ่งที่ผ่านไปแล้วเป็นอดีต...สิ่งที่ยังมาไม่ถึงเป็นอนาคต...แต่
ไม่ว่าจะอดีตหรืออนาคต มันก็เป็นแค่ความคิด จริงไหม ?...

ก็ครั้งที่เราอาลัยกับอดีต... ก็ครั้งที่เรากังวลกับอนาคต... ผม
เองก็เช่นกัน เคยคิดว่า “อยากกลับไปแข็งแรงเหมือนแต่ก่อนจัง” พอ
สติมาปุ๊บ มันก็ถามกลับเลยว่า “กลับไปเหมือนเมื่อก่อน...ตอนไหนละ
ตอน ๓ ขวบหรือ หรือจะเอาตอนที่แก่กว่าตอนนี้ ก็มีนะ” เห็น
ไหมครับ ความคิดที่วิ่งไปในอดีต หรืออนาคตนี้แหละ ตัวสร้าง
ทุกข์เลย

“Life is available only in the present moment.”

Thich Nhat Hanh

มีเพียงสิ่งที่ปรากฏต่อหน้าเรา ณ ตอนนี้เท่านั้นที่เป็นของจริง...
 สิ่งที่ผ่านมา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราตอนนี้เท่านั้นที่เป็นความจริง
 และเราเท่านั้นที่รับรู้ได้



ปัจจุบันขณะที่แท้จริงนั้นสั้นเกินจินตนาการมาก ถ้าเปรียบเทียบ
 เวลาเป็นเส้นตรงยาวไม่มีที่สิ้นสุด ปัจจุบันขณะก็คือจุดๆ เดียวบน
 เส้นเวลานี้... ดังนั้น จึงเป็นไปไม่ได้เลยที่เราจะเอา "ความคิด" ที่
 ทำงานโดยสมองที่ช้ามากไปคิดให้ทันปัจจุบันขณะ

มีเพียงจิตเท่านั้นที่สามารถฝึกให้รับรู้ความเป็นปัจจุบันขณะ
 ได้... ทุกๆ การ เกิด ดับ ของจิตที่เรียกว่า "ขณะจิต" (Mind
 moment) คือ ทุกครั้งที่เรารู้สึกตัว รู้สิ่งที่มากระทบ ตา หู จมูก
 ลิ้น กาย ใจ... แต่ "รู้" โดยปราศจากการปรุงแต่งใดๆ...

ผมตอนนี้... ในแต่ละวันก็ตั้งใจฝึกให้มีสติอยู่บ่อยๆ เพื่อ
 กลับมาอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด จากที่นานๆ ที่เรารู้สึกตัวที เป็น
 รู้สึกตัวสลับๆ ครั้ง และก็มากขึ้นๆ และต่อเนื่องมากขึ้น ผลที่เห็น
 ได้ชัดเจนอย่างแรกเลยคือ ความสุขที่มันง่ายขึ้น เพราะหลงไปคิด
 น้อยลง และก็รับรู้ความสุขที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ชัดเจนขึ้น...

ถ้าเป้าหมายของคุณและผม คือ สิ่งเดียวกัน นั่นคือ พันทุภักข์ และเข้าถึงความจริงแท้ของธรรมชาติ (to be one with nature) แล้วละก็... ประตุเดียวที่เปิดให้เราสัมผัสกับความจริงแท้ของธรรมชาติได้ ก็คือ ปัจจุบันขณะ นี้เอง...

มีเรื่องเล่าปิดท้าย... เป็นพระสูตรที่เกี่ยวกับ ปัจจุบันขณะ ชื่อ พาทิยสูตร... ก่อนเข้าเรื่อง ต้องเกริ่นก่อนว่า ท่านพาทิยะคนนี้ ไม่ธรรมดา นะครับ ถึงกับได้รับยกย่องเป็นเอตทัคคะ^๓ ในทางตรัสรู้เฉียบพลัน เลยทีเดียว...

พาทิยสูตร

พาทิยะ เกิดในตระกูลพ่อค้า มีอาชีพค้าขายทางเรือ วันหนึ่งเรืออัปปาง มีแต่พาทิยะรอดอยู่คนเดียว ต่อมาสำคัญตนผิดว่าเป็นอรหันต์ เพราะมีคนมาสักการะเลื่อมใส จนเทวดาที่เป็นเพื่อนเก่าในชาติก่อนต้องมาเตือนสติว่าท่านยังไม่ไซ่อรหันต์นะ ถ้าอยากเป็นพระอรหันต์จริงๆ ให้รีบเดินทางไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าที่กรุงสาวัตถี...

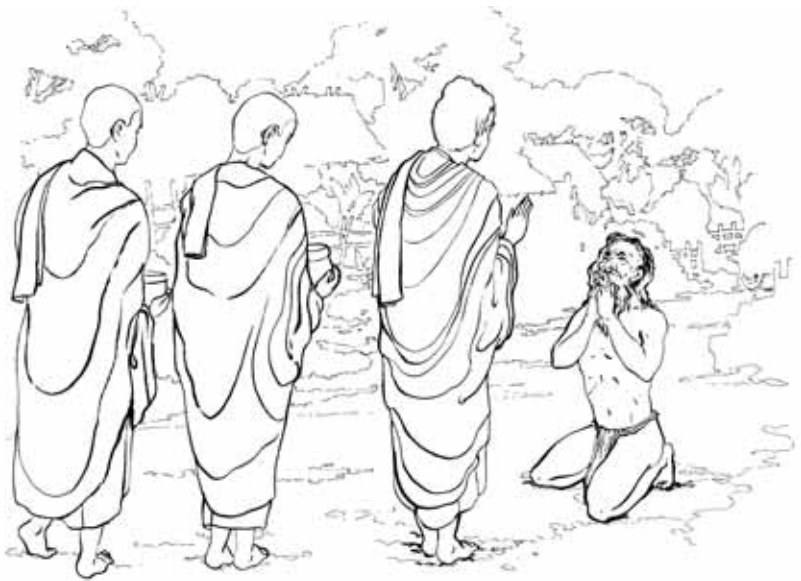
พาทิยะก็รีบเดินทางไปยังกรุงสาวัตถี เมื่อเห็นพระพุทธเจ้าเดินบิณฑบาตอยู่ เกิดปิติจนล้น รีบเข้าไปขอให้พระองค์ทรงแสดงธรรมให้ฟัง แต่พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธว่า ยังมีใช้เวลาที่เหมาะ พาทิยะก็วิงวอนซ้ำอีก พระองค์ก็ทรงห้ามเป็นครั้งที่สอง พอในครั้งที่สาม พาทิยะทูลวิงวอนขออีก ครั้งนี้พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ที่ห้ามพาทิยะถึงสองครั้งเพราะพาทิยะมีปิติมากและกระวนกระวาย

^๓ เอตทัคคะ คือ ตำแหน่งที่พระพุทธเจ้ายกย่องพุทธสาวกว่า เป็นผู้ยอดเยี่ยมในทางใดทางใดหนึ่ง

ที่จะฟังธรรมมาก แม้ฟังธรรมก็มีอภยบรรลุธรรมได้... พอครั้งที่สาม พาทิยะมีจิตที่พร้อมแล้ว พระองค์จึงทรงแสดงธรรม (อย่างย่อ) ว่า

“ดูก่อนพาทิยะ เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียง ก็สักแต่ว่าได้ยิน เมื่อรับรู้อารมณ์ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อใดที่ท่าน... เห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน รับรู้อารมณ์ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้น ตัวเธอก็จะไม่มี เมื่อตัวเธอไม่มี เธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อเธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์”

ในบัดนั้น จิตของพาทิยะได้หลุดพ้นจากอภยวะกิเลสทั้งหลาย เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น สำเร็จเป็นพระอรหันต์ แต่ยังไม่ทันที่จะได้อุปสมบท ในขณะที่กำลังหาบาตร จีวรอยู่นั้น ก็ถูกโคแม่ลูกอ่อน ขวิดเสียชีวิต...



ถึงตอนนี้มีทางเลือกแล้วนะครับ... ถ้าใครว่า อนัตตา ยาก
ที่เข้าใจ...ก็ลองมารู้จัก “ปัจจุบันขณะ” ดูกี่ได้...ลองฝึกให้สติเกาะ
อยู่กับปัจจุบันดู แล้ว “สักแต่ว่ารู้” กับสิ่งที่มากระทบ ตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ.. ลองสังเกตดูว่าเมื่อเรา “แคร์” แล้ว “ตัวกู” “ของกู”
มันจะเกิดมาได้อย่างไรกัน...

Law of attraction กฎของแรงดึงดูด

เธอหมุนรอบฉัน ฉันหมุนรอบเธอ
แต่สองดาวก็ยังหมุนรอบตัวเอง
เธอดึงดูดฉัน ฉันดึงดูดเธอ
และสองดาวยังเปล่งแสงอันงดงามให้แก่กัน

เพลง เธอหมุนรอบฉัน ฉันหมุนรอบเธอ - Scrubb

เคยได้ยินเพลงนี้กันบ้างไหมครับ... พอดิไปนี่ถึงเนื้อเพลง
ว่ามันโยงกับเรื่องที่จะเขียนพอดิ เลยขอขึ้นเป็นไตเติ้ลซะหน่อย

เคยสงสัยไหม... ทำไมกับบางคนเรารู้สึกดี เคมีตรงกัน
ชอบอะไรเหมือนๆ กัน แต่กับบางคนเรารู้สึกตรงกันข้ามเลย

เคยสงสัยไหม... ทำไมถึงต้องอธิษฐาน ทำไมถึงต้องสร้าง
มโนภาพของสิ่งที่เราอยากให้เป็น...

เคยสงสัยไหม... ว่านรก สวรรค์ มีจริงหรือเปล่า และตาย
แล้วต้องไป นรก สวรรค์ เพราะอะไร

กฎของแรงดึงดูด สิ่งเหมือนกันดึงดูดสิ่งที่เหมือนกัน... “like attracts like” หรือ “like energy attracts like energy” พลังบวกก็จะดึงดูดพลังบวก เช่น คนดีก็มักจะมีแต่เพื่อนดี เป็นต้น

อันที่จริงชื่อเต็มๆ ของทฤษฎีนี้ คือ “The law of attraction of the same wavelengths”... ที่ต้องขออันเชิญชื่อเต็มมาก็เพราะ จิตก็เป็นพลังงานมีการสั่นสะเทือนเป็นคลื่นเช่นกัน... จิตที่เหมือนกันจึงเหนี่ยวนำ ดึงดูดจิตที่เหมือนกัน...

“ใจเป็นใหญ่! ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ”

พุทธพจน์

ยังมีอีกหลายคำ ที่พูดถึงความสำคัญของจิตต่อชีวิต และถ้าจะพูดว่า สำคัญต่อโลกเลยก็ว่าได้ เพราะ

“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

“โลก คือสิ่งที่จิตสร้าง”

เคยได้ยินไหมครับที่เขาว่า “เกลียดอะไร ก็ได้อย่างนั้น”... เพราะ ยิ่งเรานึกถึงสิ่งที่เราเกลียด เราก็ตึงไปโปรแกรมให้จิตนึกแต่สิ่งที่เกลียด นึกซ้ำแล้วซ้ำเล่า...จนจำขึ้นใจ จิตก็เหนี่ยวนำให้พบเจอกับสิ่งที่เราเกลียดนั้น...

การสร้างพลังบวกจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ... เพราะเราอาจจะพบเจอกับเหตุการณ์ที่สะเทือนใจ ซึ่งบางที สติที่ฝึกมาก็อาจจะไม่พอทำให้จิตตกได้ แต่การมีพลังบวกเหมือนการมี saving ของพลังงานดีๆ พอเจอสิ่งไม่ดีซึ่งเป็นพลังงานลบ เราก็ดึงกลับเสียหลักไปกับมัน พอที่จะตั้งสติได้ทันเพราะจิตยังเป็นบวกอยู่...

การสร้างพลังบวกให้จิต ทำได้ไม่ยาก...แค่เรายึดมั่นน้อยๆ ในใจ รักษาความเบิกบานไว้ หรือบางที ภาษาพระท่านจะใช้คำว่า ปราโมทย์...ให้จิตมีปราโมทย์ตลอดวัน และ ถ้าเราสังเกตดู หลายๆ อย่างรอบๆ ตัวเราก็ส่งพลังดีๆ ให้เราเช่นกัน เช่น ต้นไม้ ป่าเขา เสียงสวดมนต์ พระพุทธรูป หรือ กิจกรรม เช่น การทำบุญ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ โยคะ ไ้แก๊ก ชี่กง ฯลฯ...พลังดีๆ เหล่านี้ จิตเราก็จะเก็บสะสมไว้ เหมือนหยอดกระปุก...

อธิษฐาน ก็เป็นหนึ่งในการโปรแกรมจิต... โดยทางพุทธ การอธิษฐานจะไม่ใช่การอ้อนวอนขอ แต่เป็น ความตั้งใจมั่น ที่ได้วางจุดหมายไว้อย่างแน่นอน และดำเนินตามนั้นอย่างแน่วแน่ (self determination)...

ผมขอเล่าประสบการณ์ ที่ได้้นำการอธิษฐาน มาใช้ในชีวิต...

คีโมหรือเคมีบำบัดชุดที่สองส่งผลต่อร่างกายและจิตใจผมมาก จนทำให้จิตห่อเหี่ยวหลายครั้ง และใช้เวลาสักพักจึงกลับมาเป็นปกติ...พอนึกถึง เมตตามาวนา และการอธิษฐาน ที่พระอาจารย์เคยสอน ผมก็เลยตั้งใจมั่นว่า คีโมครั้งหน้า ผมจะรักษาความเบิกบาน หรืออย่างน้อยก็ให้จิตไม่ห่อเหี่ยวเหมือนที่ผ่านมาให้ได้...นึกภาพว่าผมได้รับคีโมแล้วมีความสุข... พอวันที่รับคีโมถึง อาการทางกายก็มีอยู่ เช่น แสบจมูก คลื่นไส้ แต่ใจสบาย ชิวๆ เหมือนที่ได้อธิษฐานเอาไว้...

แล้วพลังลบละ...ในชีวิตเราก็เจอทั้งอะไรที่เป็นพลังบวกและพลังลบ พลังลบที่เราควรระวังหลีกเลี่ยง ก็คือ จิต ที่เป็นปฏิฆะ (Mind irritation) ความไม่พอใจ หงุดหงิด ขัดใจ ขุ่นเคือง โกรธ อาฆาต พยาบาท ทั้งหลาย ทำให้จิตเราเป็นลบ... การคิดลบ การกังวล

ไปในอนาคต การรู้สึกผิดฝังอยู่กับอดีต... และสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สร้างพลังลบให้เรา เช่น คนที่มีพลังลบ ข่าวดำไม่ดีต่างๆ งานศพ ฯลฯ

คุณเคยได้ยินไหมว่าโกรธครั้งหนึ่ง ไปเที่ยวจนรักครั้งหนึ่ง... แล้วจริงๆ นรก สวรรค์ คือ อะไร มีจริงไหม ?...

อันนี้ผมตอบไม่ได้เพราะยังไม่เคยไป หรือถ้าเคยไปแล้วก็จำไม่ได้นะ... แต่ สิ่งที่ผมคิดของผม ก็คือ...

คนเหมือนกันดึงดูดกันอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่ม เป็นสังคมของคนเหมือนกัน และที่ทำให้เป็นเช่นนั้น ก็คือ จิตที่เหมือนกันใช่ไหม...ชีวิตประกอบไปด้วย กาย และ จิต ผูกติดกันไป... พอถึงเวลาตาย กายก็สลายกลับคืนสู่ธรรมชาติ... แล้วจิตล่ะ... จิตเมื่อไม่มีบ้านอยู่แล้ว ด้วยกฎของแรงดึงดูด ก็ย่อมที่จะดึงดูดกับ จิตที่เหมือนกัน...ดึงดูดแล้วไปไหน ?

หลังฝนตก เราจะเห็นรุ้งกินน้ำที่แสดงเจดสีของแสงที่เรามองเห็น (Spectrum)...มีด้วยกัน ๗ สี ได้แก่ ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง... โดย สีต่างๆ แบ่งกันด้วยช่วงของความยาวคลื่นที่แตกต่างกัน ...เช่น สีแดง อยู่ในช่วงความยาวคลื่น 620 - 750 nm เป็นต้น...

ผมก็เลยคิดว่า จิตก็น่าจะมี Spectrum ของจิตเช่นกัน จิตที่มีพลังบวกสูงๆ เขาก็ตั้งชื่อกันว่าอยู่ในช่วง พรหม... จิตที่มีพลังบวกรองลงมา ก็จะเป็นช่วงของสวรรค์... รองลงมาอีกก็เป็นมนุษย์ และจิตที่มีพลังลบก็จะอยู่ในช่วงของนรก เป็นต้น แยกย่อย spectrum ของจิตเป็น ๓๑ ช่วง หรือที่เรียกว่า ๓๑ ภาภูมิ...

ตอนมีชีวิตอยู่... ไม่ว่าจะจิตจะเป็นบวก หรือเป็นลบ จิตก็จะมีพลังตรงกับช่วงไหนสักช่วงหนึ่ง แต่ด้วยความที่มีกายเนื้อติดอยู่ กับจิตเป็นปาต่องโก... จิตเลยไม่ได้หลุดไปไหน แต่จิตก็สั่งสมพลังแบบนั้นไว้... เหมือนกับที่เราเห็นว่า การกระทำที่ทำบ่อยๆ จนกลายเป็น การกระทำที่เคยชิน ทำต่อไปเรื่อยๆ จะกลายเป็นนิสัย และต่อไปอีกก็จะเป็น สันดาน... จิตก็เช่นกัน กรรม หรือ การกระทำ ที่ทำไปทุกการกระทำล้วนบันทึกเป็นพลังงานในจิต กรรมดีก็เติมพลังบวก กรรมชั่วก็เติมพลังลบ... อันไหนทำบ่อย ก็จะถูกบันทึกบ่อยหน่อย...

ทางพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญกับ “จิตสุดท้ายก่อนตาย” เพราะเป็นตัวชี้ทางไปสู่ชาติหน้า... จิตสุดท้ายมีลักษณะเช่นไร ก็จะถูกดึงดูดไปสู่ภพภูมิที่มีจิตเหมือนกัน... ผมจินตนาการเปรียบเทียบเหมือน วงล้อรูเล็ต ที่มีช่องดำกับช่องแดง แต่ “รูเล็ตจิตสุดท้าย” จะมีอยู่ ๓ ช่องคละกัน คือ บวก ลบ และ เป็นกลาง ซึ่งก็คือ สุขคติ ภูมิ (มนุษย์ สวรรค์ พรหม) อบายภูมิ (สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย นรก) และ นิพพาน... โดยจำนวนช่อง บวก ลบ และ เป็น กลาง จะมีมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับสิ่งที่สะสมในจิตตลอดมาทั้งชีวิต... เช่น ถ้าเป็นคนดี ถือศีล ๕ ใจบุญสุนทาน... ช่องบวก ก็จะมีมากกว่าช่องอื่น... ถ้าทำชั่ว คดโกง โกรธอยู่เสมอ ฯลฯ ก็จะมีช่องลบมากกว่าช่องอื่น... ถ้ามี สติ สัมมาทิฐิ ไม่ยึดติดถือมั่นในตัวตน ไม่ยึดดี ไม่ยึดชั่ว ฯลฯ ก็จะมีช่องเป็นกลางมากกว่าช่องอื่น... พอถึงช่วงเวลาใกล้ตาย ก็สุดแล้วแต่ว่าลูกบอลจะไปตกในช่องใด...

“Know a lot of things but understand a little”

ถ้อยคำนี้น่าจะอธิบายความแตกต่างของ Intelligence กับ Wisdom ได้ดี...มีปัญญาแบบ Intelligence คือ คุณเก่งแบบรู้ เป็นเรื่องๆ ตามที่เรียนมา จนได้ปริญญา แต่ไม่เห็นความจริงของสิ่งใดๆ เลย ในขณะที่ Wisdom คือ คุณรู้รอบ คุณคิดนอกกรอบของสังคม พิสูจน์ด้วยตัวเอง เพื่อค้นหาความจริงและเข้าใจในความจริงของสิ่งนั้นๆ

พระพุทธเจ้าได้แบ่งปัญญาของมนุษย์ตามทางเกิดของปัญญาเป็น ๓ ประเภท

๑. จินตามยปัญญา เป็น ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาด้วยตนเอง ปัญญาที่เกิดจากโยนิโสมนสิการในตนเอง (wisdom resulting from reflection) เช่น เราได้อยู่ในธรรมชาติที่สงบ แล้วได้เห็นใบไม้ที่กำลังผลัด ใบไม้เต็มใบ ใบไม้แก่ ใบไม้ร่วง ก็สะกิดใจ น้อมมาคิดถึงความ เป็นธรรมดาของชีวิต ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างนี้ เป็นต้น

๒. สุตตมยปัญญา เป็น ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การอ่าน การเล่าเรียนจากผู้อื่น (wisdom resulting from study) เช่น การเรียนรู้จากหนังสือ การมีกัลยาณมิตรคอยแนะนำ การเรียนรู้จากพระอาจารย์ การฟังธรรม เป็นต้น

๓. ภวานามยปัญญา เป็น ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยตนเอง รู้แจ้ง ประจักษ์แก่ตัวเอง (wisdom resulting from mental development) เช่น การเจริญสติ เมื่อเจริญสติแล้ว เราสามารถเห็นความคิด เห็นความโกรธของตนเอง เห็นผลเป็น

ขั้นเป็นตอน เป็นการประจักษ์ด้วยตนเอง เป็นต้น

การเรียงลำดับปัญญาข้างบนนี้เป็นการเรียงตามพระไตรปิฎก แต่จริงๆ แล้ว ลำดับการเรียนของคนส่วนใหญ่ จะเริ่มที่สูตรมย-ปัญญา ก่อน คือ ฟัง เล่าเรียน หลังจากได้ข้อมูล และมีศรัทธาแล้ว จึงนำไปขบคิด มองหาเหตุผล หาความสัมพันธ์ เป็น จินตามยปัญญา เมื่อนำไปปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ด้วยตนเอง เกิดญาณทัสนะขึ้น เป็น ภาวนามยปัญญา...

ถ้า ไลน์สโตน เข้าใจในภาวนามยปัญญา แล้วได้ลงมือ ปฏิบัติแทนการคิดหาสูตรทางคณิตศาสตร์ เพื่ออธิบายความจริงที่เขาค้นพบละก็ ไม่รู้ว่ามียะไรจะเกิดขึ้นอีก... แต่ที่ชัดเจนก็คือ สิ่ง ที่นักวิทยาศาสตร์พยายามค้นหาความจริงของธรรมชาตินั้น เป็น สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วทั้งสิ้น เพียงแต่ท่านนำมาสอนเรา เฉพาะ เรื่องที่เกี่ยวข้องกับทุกข์ และการพ้นทุกข์ เท่านั้น...

น่าแปลกที่สิ่งนี้นักวิทยาศาสตร์ค้นพบนั้น เราเชื่อทั้งๆ ที่ อ่านทฤษฎี หรือสมการเขาไม่ออก...และเขาก็ไม่ได้พบอะไรที่ใหม่เลย มันอยู่ในธรรมชาติ เป็นธรรมดาอยู่แล้วตั้งแต่ต้น...ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นพลังงาน... เรื่องความเป็นมายาของอดีต ตัวตน... เรื่องทวิภาวะต่างๆ ที่เป็นสมมติบัญญัติ เพราะมันอิงซึ่ง กันและกัน... เรื่องเวลาที่เป็นสิ่งสมมติ... ปัจจุบันขณะเท่านั้นที่ เป็นของจริง... สิ่งเหมือนกัน ดึงดูด สิ่งที่เหมือนกัน... พลังบวก พลังลบ สภาวะเป็นกลาง... เรื่องทั้งหลายที่เล่าให้ฟังในบทนี้ นักวิทยาศาสตร์เสียเวลาเป็นร้อย เป็นพันปี กว่าที่จะแกะความจริง นี้ออกมาได้... ทำให้เราเชื่อมั่นไม่มลาย... แต่แท้ที่จริง เราอาจ สามารถเข้าใจมันด้วยภาวนามยปัญญา... ต้องพิสูจน์ด้วยตัวเอง...

รับทราบ... ปฏิบัติ



รับทราบ... ปฏิบัติ

ก็เป็นคนดีอยู่แล้ว...จะปฏิบัติธรรมอีกทำไม ?

คนปฏิบัติธรรม... เห็นแก่ตัว... ทิ้งงาน ทิ้งครอบครัว ไปปฏิบัติธรรม... ใช่หรือ ?

ปฏิบัติธรรม... ต้องนั่งสมาธิ เสียเวลา... จะเอาเวลาที่ไหน
แค่วิธีเวลานอนยังไม่มีเลย ?

แล้วถ้าจะเริ่มล่ะ... จะเข้าสำนักไหนดี วิธีสอนก็ไม่เหมือนกัน ?

เดินทางสายกลางละกัน... ปฏิบัติในชีวิตประจำวันก็พอ เพราะ
ต้องทำงาน ไม่ต้องไปเข้าคอร์ส ๗ วัน ๑๐ วันได้มัย...

จะรู้ได้อย่างไร... ว่าปฏิบัติธรรมถูกทางล่ะ ?

จะรู้ได้อย่างไร ว่าปฏิบัติธรรมแล้วก้าวหน้า ?

“การปฏิบัติธรรม” ในปัจจุบัน คนตีความหมายแคบลงมาก
คนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรม คือ การทำอะไรที่ต้อง
ปลีกตัวไปจากสังคม เช่น การนั่งสมาธิ เพื่อให้จิตสงบ เช่นเดียวกัน
ทางฝรั่งในต่างประเทศบางกลุ่มก็มองการปฏิบัติธรรมของพุทธ
ศาสนาเป็นแค่ Meditation เพื่อให้ใจสงบ เท่านั้น...จริงๆ แล้ว
การปฏิบัติธรรม คือ อะไรกันนะ ?...

อันที่จริงทุกคนมีธรรมะในใจเป็นธรรมชาติอยู่แล้ว เราได้ฝึกปฏิบัติธรรมผ่าน ความเจ็บปวด ความผิดหวัง ความสูญเสีย... ผ่านความทุกข์ต่างๆ ในชีวิต เพียงแต่เราไม่ได้นำประสบการณ์ทุกข์ในอดีตมาพิจารณาใคร่ครวญ เพื่อหาทางพ้นทุกข์ เพื่อให้เกิดปัญญา เพื่อเข้าใจสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็น...

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านได้กล่าวไว้ว่า การปฏิบัติธรรมแท้จริงแล้ว ก็คือ การนำเอาธรรมมาปฏิบัติเอามาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง...การปฏิบัติธรรมจึงต้องมีอยู่ในชีวิตของเราตลอดทุกขณะ เช่น ถ้าทำงานก็ตั้งใจทำงานด้วยดี ขับรถอย่างสุภาพด้วยความไม่ประมาท ทำจิตใจให้ผ่องใส เบิกบาน เป็นต้น...

คำว่า “ปฏิบัติ” เดิมแปลว่า “เดินทาง” คล้ายคำว่า “ปฏิบัติ” ซึ่งแปลว่า “ทาง”...และพุทธศาสนาก็ได้สอน “ทางสายกลาง” หรือ มัชฌิมาปฏิปทา อันเป็นหนทางไปสู่การพ้นทุกข์...หนทางนั้น คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ย่อรวมได้เป็น “ศีล สมาธิ ปัญญา” หรือ “ทาน ศีล ภาวนา” นั่นเอง... คຸນๆ บ้างมัยักรับ... ว่าแต่ ทั้งสองชุดนี้ต่างกันอย่างไร ?

สำหรับภิกษุที่ ชีวิตได้ตัดเรื่องทางสังคัมแล้ว มีความตั้งใจจะหลุดพ้น มีหน้าที่มุ่งศึกษาพระธรรม และปฏิบัติเพื่อให้เกิดความก้าวหน้าทางธรรม ภิกษุทั้งหลายจึงต้องมีข้อวัตรต่างๆ หรือ “ศีล” ของภิกษุ ที่ดูเข้มงวด เพื่อฝึกฝน ขัดเกลา ให้ภิกษุมีชีวิตที่เกื้อกูลต่อการทำ “สมาธิ” และเมื่อมีจิตที่สงบ เข้มแข็งแล้ว ก็พร้อมที่จะเจริญ “ปัญญา” ต่อไป... เส้นทางของพระภิกษุจึงประกอบไปด้วย “ศีล สมาธิ ปัญญา”

ในขณะที่คนทั่วไป มีเรื่องทางสังคมมากมาย... ธรรมะที่ช่วยส่งเสริมให้สังคมอยู่ร่วมกันด้วยดี มีการช่วยเหลือ แบ่งปันกัน มีความสงบสุข ก็คือ “ทาน” ถ้ามองว่าการให้ทานจะทำให้สังคมถึงกับสงบสุขเลยหรือ?... ผมว่าแค่ อภัยทาน กับ ธรรมทาน... สองตัวนี้ก็เกินพอที่จะสร้างสังคมที่สงบสุขแล้ว... เมื่อเราอยู่ในสังคมสงบสุข เราจึงพร้อมที่จะพัฒนาตนเองต่อไป โดยการสำรวมกาย และสำรวมวาจาด้วย “ศีล”...ซึ่งศีลสำหรับคนทั่วไปจะง่ายกว่าศีลของพระ โดยเริ่มจาก ศีล ๕... สูงขึ้นไปก็จะเป็น ศีล ๘

“ศีล” อันที่จริงแปลว่า “ปกติ” นะ...ไม่ใช่ ข้อห้าม อย่างที่บางคนเข้าใจกัน...ความปกติตามธรรมชาติเป็นอย่างไร ศีล ก็ให้เป็นไปตามนั้น...จะเห็นได้ว่าโดยธรรมชาติ นอกจากความต้องการพื้นฐานเพื่อให้มีชีวิตรอดแล้วสิ่งมีชีวิตต่างไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เช่น เสือ เมื่อมันอิ่มแล้ว ต่อให้วางเดินผ่านหน้ามัน มันก็ไม่ทำอะไร มันรู้จักพอ... เราเคยเห็นเสือล่ากวางที่ละ ๔ - ๕ ตัว เอาเก็บไว้กินวันหลังไหม... ไม่เคยเห็นจริงมั๊ย... แต่คนส่วนใหญ่ มีความต้องการมากกว่าความต้องการพื้นฐาน (ปัจจัย ๔) จึงมีการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน... ทำลายความเป็นปกติของธรรมชาติไป... ศีลจึงไม่ได้มีขึ้นเพื่อบังคับใคร... แต่ให้แนวทางที่สมควรใจ... ให้รักษาไว้เพื่อรักษาความเป็นปกติของธรรมชาติ... ด้วยเหตุนี้ ศีลจึงขึ้นต้นด้วยคำว่า “ละเว้นจาก” เช่น ละเว้นจากการฆ่าสัตว์... ไม่ใช่ “ห้ามฆ่าสัตว์”...

ศีล มุ่งเน้นการขัดเกลา กาย และ วาจา... ส่วนด้านจิตใจ ก็ต้องพัฒนาต่อด้วย “สมาธิ”...และ เช่นเดียวกัน ต่อด้วยการพัฒนาปัญญา...ซึ่ง ๒ ตัวสุดท้าย สมาธิและปัญญา ได้ถูกจัดรวม

กันอยู่ในคำว่า “ภาวนา”... แบ่งเป็น ๑. จิตตภาวนา (พัฒนาสมาธิ) และ ๒. ปัญญาภาวนา (พัฒนาปัญญา)...

โดยสรุป... เส้นทางการปฏิบัติธรรมสำหรับคนทั่วไปจึงประกอบไปด้วย “ทาน ศีล และ ภาวนา”...



พอดีคำว่า “ภาวนา” ในภาษาไทยเราไปแปลกันว่า การสวดมนต์ ท่องบ่น (pray) อันนี้คนละความหมายนะครับ... ซึ่งทำให้เราสับสนกันพอสมควร... จริงๆ แล้วในทางพุทธศาสนา คำว่า “ภาวนา” (cultivation, development) หมายถึง การทำให้มีขึ้น เจริญ พัฒนาให้งอกงาม เป็นการฝึกอบรม เช่น ปัญญาภาวนาก็คือ การทำให้มีปัญญาเกิดขึ้น...

บทที่แล้วเราพูดถึงการสร้างพลังบวก และการดึงดูของสิ่ง
ที่เหมือนกัน... เราสามารถนำมาใช้ตรงนี้ได้... ยกตัวอย่าง ผมเอง
ตอนเริ่มคิดจะปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ก็หาเพื่อนที่สนใจธรรมะ หา
กัลยาณมิตร... หาอาจารย์ที่เหมาะสมกับเรา... จัดตารางชีวิตใหม่ ให้
มีเวลาไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม... เป็นต้น เป็นเรื่องการจัดการกับ
ชีวิตตัวเอง สร้างแรงจูงใจ เพื่อที่จะเริ่มปฏิบัติธรรม... ซึ่งภายหลัง
ผมมารู้ว่า เรื่องเหล่านี้พระพุทธเจ้าทรงคิดไว้ให้หมดแล้ว เช่น การ
ไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต การบูชาสิ่งที่ควรบูชา การอยู่ในถิ่น
อันสมควร หรือ การทำงานไม่ให้คั่งค้าง... เป็นต้น ทั้งหมดนี้อยู่ใน
“มงคล ๓๘ ประการ” เป็นหมวดธรรมที่เข้าใจง่าย สามารถนำไป
ใช้ในชีวิตประจำวันได้ทันที ซึ่งจะทำให้เรา “มีความพร้อมในการ
ฝึกตนเอง” ในขั้นต้น ไปจนถึง การบรรลุธรรม... ลองหาอ่านมงคล
๓๘ เพิ่มเติมดูนะครับ จะได้ไม่ต้องเสียเวลามานั่งคิดเอง... เริ่มได้
เลย

เมื่อผมเริ่มสนใจการปฏิบัติธรรม มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับผม
หลายอย่าง ที่ไม่คิดไม่ฝันว่าจะเวียนมาเจอกัน ผมเชื่อว่าคงเป็น
เพราะแรงดึงดูดอย่างที่ว่า... เช่น ตอนป่วยจนจะไม่มีใครรับรักษา
แล้ว ผมได้พบคุณหมอที่มีธรรมะในใจ และพูดจาษาเดียวกัน
ตอนนอนป่วยบนเตียง ทำอะไรไม่ค่อยได้ ก็มีพี่ที่ไม่เคยรู้จักกันมา
ก่อน นำเอาบาทสวดมนต์มาให้ถึงโรงพยาบาล พี่ชัย จากโครงการ
ICU ที่ไม่ได้พบกันนานแล้วก็บังเอิญมาที่รพ. และได้นิมนต์คณะ
ลามะจากภูฏานมาสวดมนต์ให้พร พี่จุ่ม พี่สาวที่แสนดีได้นิมนต์
พระครูธรรมรัตน์ และพระครูการุญย์ จากวัดญาณเวศกวัน มา
สนทนาธรรมถึงเตียงเลยในวันครบรอบวันเกิดปีที่ ๔๔ ที่ได้ยาคีโม
แทนเด็ก... ทำให้วันนั้นผ่านการรับคีโมไปอย่างเบิกบาน

พอเริ่มคิดจะเขียนหนังสือเล่มนี้ ก็นั่งนึกถึงภาพวาดพุทฺ์กัน
ฝีมือที่เต้ในหนังสือสามก๊กของครูเปิดที่ผมชอบอ่าน ก็ลองติดต่อ
พี่เต้ผ่านทางเพื่อนดู... ไม่นึกเลยว่าพี่เต้เมตตาตอบรับทันทีที่จะ
วาดรูปประกอบให้หนังสือเล่มนี้ ทำให้หนังสือเล่มนี้ดูน่าอ่าน น่า
สนใจขึ้นอีกเป็นกอง จริงไหมครับ... ยังไม่ได้กล่าวถึงครอบครัว
และเพื่อนอีกหลาย ๆ คนที่เป็นกัลยาณมิตร ร่วมสนทนา ปฏิบัติ
เดือนสติ ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้กันและกันมาโดยตลอด...
ดังนั้นในความคิดผม กัลยาณมิตรนี้สำคัญมาก เพราะทั้งเราและ
เขาจะช่วยกันหากัลยาณมิตรมาเพิ่ม และที่สำคัญจะช่วยกันผลัด
ช่วยกันดัน ให้เราชนะ เหตุผล ๑๐๘ ที่จะทำให้เราขี้เกียจปฏิบัติ...
ผมขอคดีเหลือเกินที่กัลยาณมิตรที่ดีที่สุดสำหรับผม คือภรรยา ผู้คอย
สะกิดเตือนผมให้ ไม่ประมาท... ขยันปฏิบัติอยู่ตลอด

ถึงต่างว่า... คุณได้กัลยาณมิตร... ได้จัดการตารางชีวิตใหม่
แล้ว มีเวลาให้กับการศึกษา และปฏิบัติธรรม... สิ่งที่ต้องทำต่อไป
ก็คือ การหาวัด สำนักปฏิบัติธรรม หรือพระอาจารย์ ที่เราจะไป
ฝากตัว ให้ท่านสั่งสอน แนะนำ...

ไม่มีคำว่าถูกผิด ไม่มีว่าอาจารย์ใครเก่งกว่า หรือ วัดไหนดี
กว่า... แต่ละสำนัก อาจารย์แต่ละท่านก็บรรลุนิพพานในวิธีที่ต่างกัน
แล้วแต่ จริต และอหยาตัย... และท่านก็นำเอาเทคนิคของท่านมา
สอนต่อ... การบ้านของเราก็คือ เลือกสำนักที่หลักการถูกต้อง มุ่ง
เน้นปลายทาง ที่การพ้นทุกข์ และมีวิธีปฏิบัติที่สอดคล้องกับจริต
และอหยาตัยของเรา... เช่น บางคนในชีวิตประจำวันเขามีสมาธิดี
อยู่แล้ว เขาก็เหมาะกับการฝึกอย่างนี้ บางคนจิตวอกแวกง่ายก็
จะชอบการฝึกอีกแบบหนึ่ง เป็นต้น... สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความ
ตั้งใจของเราเอง

ยังจำทางสายกลางของเราได้นะครับ ศิล สมาธิ ปัญญา หรือ ทาน ศิล ภาวนา ก็ตาม... ดึงต่าง(อีกแล้ว) ว่าเรามี เมตตา ทำบุญ ทำทานช่วยเหลือสังคมแล้ว... รักษาศีลได้ครบถ้วนบริบูรณ์... บันได ขึ้นต่อไปคือ การฝึกสมาธิ และ การเจริญปัญญา ซึ่งการฝึกจิต เพื่อให้จิตเข้มแข็ง มีพลัง มีสมาธิ เราฝึกด้วย “สมถภาวนา” และ การเจริญปัญญา เราฝึกด้วย “วิปัสสนาภาวนา”

สมถภาวนา หรือ เรียกสั้น ๆ ว่า สมถะ(Tranquility) คือ การ พัฒนาจิต เพื่อให้จิตเดิมที่วุ่นวาย ชัดส่าย เกิดความสงบ ตี๋มดำ จนเป็นสมาธิ (concentration) เป้าหมายของสมถะจึงอยู่ที่ตัว “สมาธิ” เป็นหลัก เมื่อเพียรต่อจนจิตนิ่งอย่างต่อเนื่อง สมาธิก็จะ เข้าถึงระดับฌาน (absorption) และฌานก็ยังมีอีกหลายชั้น... สุดท้าย ได้ ฌานสมาบัติ ๘ เกิดปัญญา หรือ ญาณที่เกี่ยวกับอภิปาฏิหาริย์ ที่เราเรียกกันว่า “เล่นฤทธิ์ได้”... ญาณนี้เป็นญาณที่ไม่ได้กำจัดกิเลส ไม่ได้ทำให้พ้นทุกข์ เป็น โลกียญาณ พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญ และ ทรงจัดอยู่ ๑ ใน ๑๐ ของวิปัสสนูปกิเลส หรือสิ่งที่ทำให้ตนเอง เข้าใจผิดว่าบรรลุมรรคผลแล้ว ชัดขวางการก้าวหน้าในธรรม... เช่น ตาทิพย์ หูทิพย์ อ่านใจคนได้ ระลึกชาติได้ เหาะเหินได้ เป็นต้น... ญาณ ๕ ตัวนี้ บางทีก็เรียกว่า อภิญญา ๕ (ใครอ่านหนังสือจิน กำลังภายในคงคุ้นเคยกับคำนี้ นะครับ)

สมถะ มีวิธีปฏิบัติ อย่างไร ?...

เริ่มจากให้มี “สติ” อยู่กับปัจจุบัน ตรึงให้จิตเราอยู่กับ อารมณ์ที่เราพิจารณา ให้จิตรับรู้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์เดียวนั้น (อารมณ์กรรมฐาน) เช่น กำหนดจิตไว้กับลมหายใจ เข้า - ออก,

กำหนดจิตไว้กับท้อง ยุบหนอ - พองหนอ, กำหนดจิตไว้กับ
พุท - โธ, กำหนดจิตไว้กับกลิ่นต่างๆ เป็นต้น...

พระพุทธเจ้าท่านทรงตรัสไว้ว่า จิตเปรียบเสมือนวัวใหญ่...
ไม่เชื่อง อยู่ไม่นิ่ง จะทำยังไงให้วัวอยู่กับหลัก... ก็เอาเชือกมาผูก
วัวมันก็เดินไปไหนไม่ได้ ได้แต่เดินวนไปเวียนมาอยู่ใกล้ๆ หลัก
เดินจนวัวเหนื่อยยอมแพ้ มันก็จะหมอบนั่งอยู่ที่หลักนั้น... จิตก็
เหมือนกัน ชอบไหลไปอดีต หลงไปอนาคต... สติ จึงเป็นตัวจริง
ให้จิตอยู่กับปัจจุบัน... อยู่กับสิ่งที่เราจะพิจารณา เหมือนเชือกที่
ดึงวัวไว้กับหลัก...เมื่อจิตยอมอยู่กับอารมณ์กรรมฐานนั้นอย่างต่อเนื่อง
กลายเป็นสมาธิขึ้นมา เมื่อสมาธิเกิดต่อเนื่อง สติก็หมดหน้าที่...



ในขณะที่ฝึกสมณะอาจมี “นิมิต” เกิดขึ้น เห็น นรก สวรรค์
เห็นเทวดา วิมานต่างๆ เป็นที่ถูกอกถูกใจของผู้ฝึก... เคยมีคน
ถามหลวงปู่ดูลย์ว่า นิมิตที่เห็นนั้นมันจริงไหม... หลวงปู่ตอบว่า

“ที่เห็นนั้น เขาเห็นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็น ไม่จริง”

และหลงปู่ได้แนะวิธีละนิมิตไว้ว่า

“นิมิตบางอย่างมันก็สนุกดี น่าเพลิดเพลินอยู่หรอก
แต่ถ้าติดอยู่แค่นั้นมันก็เสียเวลาเปล่า
วิธีละได้ง่ายๆ ก็คือ อย่าไปดูสิ่งที่ถูกเห็นเหล่านั้น
ให้ดูผู้เห็น แล้วสิ่งที่ไม่อยากเห็นนั้นก็หายไปเอง”



สิ่งที่ได้จากการฝึกสมถะ คือความสุขที่เหนือ กามสุข (ความสุขจากสิ่งภายนอก) เช่น เมื่อเข้าฌาน อารมณ์ภายนอกจะไม่สามารถเข้ามารบกวนจิต มีแต่ความสุข สงบเย็น... สิ่งนี้เรียกว่า “ฌานสุข”

ในช่วงเจ็บป่วย ที่ปวดมาก... ผมเองก็ต้องใช้สมณะช่วย เพื่อ
 ดึงจิตที่จมอยู่กับความปวด ให้มาอยู่กับลมหายใจ หรือ ไม่ก็อยู่กับ
 การเคลื่อนไหวแทน... ถามว่าความปวดหายไปไหม?... ความปวด
 ภายยังมีอยู่ แต่รู้สึกน้อยลง แต่ความปวดใจ ลดลงได้มาก เพราะ
 จิตไม่ได้ไปคิดถึงมัน จิตมันยุ่งอยู่กับลมหายใจ หรือการเคลื่อนไหวแทน
 ... ลองสังเกตดี ๆ นะครับ จิตทำงานได้ที่ละอย่าง ถ้าไม่เชื่อ... ตอน
 นี้คุณหายใจอยู่ รู้หรือเปล่า... ตอนนี้นี้คุณกระพริบตาอยู่ รู้หรือเปล่า...
 ไม่รู้หรือ เพราะจิตคุณกำลังรับรู้เกี่ยวกับการอ่านหนังสือเล่มนี้
 อยู่ยังไงครับ...

ถ้ายังจำเนื้อหาบทแรกได้... ที่บอกว่าเรามีวิธีที่จะเปลี่ยน
 Happiness Baseline หรือ ความสามารถในการมีความสุข เพื่อ
 ให้เรามีความสุขง่ายขึ้น... สมถภาวนาช่วยได้... ต้องลองพิสูจน์
 เองนะครับ

ปัจจุบัน มีผลการวิจัยจากนักวิทยาศาสตร์ตะวันตกยืนยัน
 แล้วว่า สมาธิ เป็นยาวิเศษ สามารถช่วยรักษาโรคต่างๆ ได้... รักษา
 ได้อย่างไร?... อย่างที่รู้กันว่า ความเครียด ความกังวล ซึมเศร้า
 ทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) ออกมาเกินพอดี
 ส่วนฮอร์โมนดี (Endorphin) ก็หยุดทำงาน ทำให้เกิดโรคสารพัด...
 สมาธิช่วยให้เราไม่เครียด มีความสุข... พอมีความสุข เอ็นโดรฟิน
 หรือสารแห่งความสุข จะช่วยให้ระบบประสาทสมองทำงานเป็น
 ระเบียบ ส่งผลให้อวัยวะต่างๆ มีประสิทธิภาพดีขึ้น... อีกเรื่อง
 ที่เห็นได้ชัด หลายคนเดี๋ยวนั้นนอนไม่ค่อยหลับ หรือหลับไม่สนิท
 ทำให้ดูโทรม ดูแก่กว่าวัย... ผู้ฝึกสมาธิ จะหลับสบาย “หลับอย่าง
 มีคุณภาพ” ร่างกายก็หลั่ง Growth Hormone ได้เต็มที่ ช่วยซ่อมแซม

สร้างเสริมร่างกาย (anti-aging ตัวจริงนะเนี่ย)... ขอแวน ไปเล่า
 เรื่องหน่อยนะครับ...

บาตรไม้จันทร์

ในสมัยพุทธกาล... ณ กรุงราชคฤห์ เกิดเหตุการณ์ที่คน
 หลายคนมาอวดอ้างว่าตนเป็น “พระอรหันต์”... จนมีเศรษฐีคนหนึ่ง
 ต้องการจะพิสูจน์ว่า ใครกันแน่เป็นพระอรหันต์ตัวจริง โดยเอา
 บาตรไม้จันทร์ไปแขวนไว้กับปล้องไม้ไผ่สูงเท่ากับต้นตาล แล้วก็
 ประกาศลงเฟสว่า(ทำยากกับมีเฟสในสมัยนั้น ?) ถ้าใครแจ้วจริง เป็น
 พระอรหันต์ ก็ขอให้เหาะไปเอาบาตรนั้นลงมา ถ้าใครทำได้จะเชื่อ
 ว่าเป็นพระอรหันต์จริง และตัวเองกับลูกเมียจะขอฝากตัวเป็นศิษย์...

จากนั้น เจ้าสำนักน้อยใหญ่ ต่างมาบอกว่าตนเป็นพระอรหันต์
 อยากจะครอบครองบาตรกันทั้งนั้น... แต่ก็ไม่มีใครเหาะเห็นได้
 จริงสักคน บางคนลงทุนถึงกับทำท่าจะเหาะไปเอาบาตร แต่ลูก
 ศิษย์มาดึงเอาไว้... เลยอ้างว่าเหาะไม่ได้เพราะถูกจุด อย่างนี้ก็มิ...

จนถึงวันที่ ๗ พระโมคคัลลานะกับพระปิณโฑลภารทวชะ
 (ชื่อยาวจัง) ได้เข้าเมืองมาบิณฑบาต พอได้ยินเสียงชาวบ้านต่าง
 พูดกันในทำนองว่า พระอรหันต์ไม่มีจริงในโลกหรอก ไม้ชะมากกว่า...
 เท่านั้นแหละ.. มาดูหมิ่นกันได้อย่างไร... พระโมคคัลลานะจึงบอก
 กับพระปิณโฑลละ ให้ “จัดการ”... แสดงอิทธิฤทธิ์ ให้ดูชะหน่อย...

พระปิณโฑลละจึงเข้ามานสมาบตี เกิดอภิญญา... แสดงอิทธิ
 ฤทธิ์เหาะเหินขึ้นไปเอาบาตรไม้จันทร์บนเสาไม้ไผ่ที่สูงเท่าต้นตาลนั้น
 แล้วก็เหาะเล่นอีกซักพักจึงค่อยกลับลงมา... ฮั้วซ่า!... ฝ่ายเศรษฐี

เมื่อเห็นอย่างนั้นก็ดีใจ อีนี่นะจะนายจำ ฉันได้เจอพระอรหันต์ตัวจริงแล้วจะ... แล้วก็รีบจัดอาสนะต้อนรับพระเถระทั้งสอง และฝากตัวเป็นศิษย์...

แขกบ้านแขกเมืองที่พลาดการแสดง พอได้ยินข่าวเท่านั้น ต่างกรูกันมายกใหญ่เพื่อขอให้ พระปิ่นโตละ ช่วยแสดงปาฏิหาริย์ให้ดูอีก... เอาอีก... เอาอีก... พระปิ่นโตละก็ “จัดให้”... เพิ่มรอบการแสดง เหาะเหินเดินอากาศให้บรรดา “แขกมุง” ตามที่ได้นิมนต์กันมา... เสียงเชียร์ดังกระหึ่ม จนพระพุทเจ้าทรงสดับเสียงนั้น และถามพระอานนท์ว่าเสียงอะไร... พอพระองค์ทรงทราบเรื่องทั้งหมดจากพระอานนท์ จึงรับสั่งให้พระปิ่นโตละเข้าเฝ้า และทรงตรัสถามว่า “ได้ยินว่าเธอเหาะขึ้นไปนำบาตรไม้จันทน์ลงมาจริงหรือ”... พอพระปิ่นโตละตอบว่า “จริง พระเจ้าข้า”... เท่านั้นแหละ พระพุทเจ้าทรงตรัสติเตียนกลางที่ประชุมว่า “เพียงเพื่อบาตรใบเดียว! เธอถึงกับแสดงอิทธิฤทธิ์อวดอุตริมนุสสรรม มันไม่ใช่กิจของสงฆ์เลย... การกระทำของเธอนี้ ไม่ต่างจากโสเภณีที่เปิดผืนของลับของตัวเองเพื่อแลกเงินทอง”... จากเหตุการณ์ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงบัญญัติห้ามมิให้ภิกษุแสดงอิทธิปาฏิหาริย์แก่คฤหัสถ์ และห้ามไม่ให้ใช้บาตรไม้อีกต่อไป...

เรื่องนี้... ก็เตือนสติเราได้นะครับ หลายคนหลงศรัทธาไปกับอิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ของอาจารย์ กราบไหว้ บูชา เลื่อมใส จนลืมนเส้นทางหลัก เส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ไป... สมถภาวนา ช่วยให้เราสุข สงบ และเมื่อจิตมีพลังก็อาจมีความสามารถไปในทางอิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ แต่ยังไม่ช่วยให้พ้นทุกข์นะครับ แล้วถ้าอยากพ้นทุกข์ ต้องรายการถัดไปนี้เลย...



วิปัสสนากาวนา หรือ เรียกสั้นๆ ว่า วิปัสสนา (Insight) แปลว่า “การเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง” เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เจริญงอกงามขึ้นเป็นปัญญาที่เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง... เป้าหมายของวิปัสสนาจึงอยู่ที่ “ปัญญา” (wisdom)... เมื่อปัญญาได้รับการพัฒนาจนหยั่งรู้เข้าถึงความจริง เราก็เรียกว่าปัญญานี้ว่า “ญาณ” แต่เป็นญาณที่หยั่งรู้สัจธรรม ทำให้หมดสิ้นกิเลส และความทุกข์ หลุดพ้น เป็นอิสระ ทางบาลี มีชื่อว่า “อัสสวัชยญาณ” เป็น อภิญญาตัวที่ ๖ ที่มีเฉพาะใน อริยบุคคล เท่านั้น..

วิปัสสนา มีวิธีปฏิบัติอย่างไร ?

เริ่มแรกเลย... วิปัสสนา มีจุดเริ่มต้นที่เหมือนกับ สมถะ คือต้องมี “สติ” โดย สติคอยทำหน้าที่ตรึงจิตเราให้อยู่กับสิ่งที่จะให้ปัญญาพิจารณา เพียงแต่ วิปัสสนาจะมี จิตเป็นตัวรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งจะมีหลากหลายอารมณ์ จะมีเท่าไรก็ได้... เมื่อสติดึงจิตไว้กับอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาแล้ว ปัญญา ก็รู้เฉพาะหน้า รู้กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า... ปัญญานี้เราคู้กันกันในชื่อว่า “สัมปชัญญะ”...

สติ จึงเปรียบเสมือนมือ “จับ” เอาสิ่งปรากฏตรงอยู่หน้า เป็นปัจจุบัน มาให้ปัญญา ที่เปรียบเสมือนดวงตา “มอง”... มองอะไร ?... ปัญญา จะมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง...

ลองเปิดใจกว้างๆ แล้วพิจารณาดูว่าทุกวันนี้ เราไม่ได้มองสิ่งต่างๆ อย่างที่ปัญญามองใหม่... แต่ เรามองสิ่งต่างๆ ตามความพอใจ ไม่พอใจ ของเรา... เราให้มันเป็นนั้น เป็นนี้ ประจักษ์สารพัด ตามความพอใจของเรา เหมือนเราใส่แว่นสี จะมองอะไรก็ผิดเพี้ยนไปหมดตามสีของแว่น...

ผมเคยคิดเปรียบเล่นๆ ว่า ชีวิตปกติเหมือนการขับรถเกียร์ออโต้ ไม่ต้องคิดอะไร เหยียบอย่างเดียวยุทธก็ไป... ส่วนการปฏิบัติธรรม น่าจะเหมือน การขับรถเกียร์กระปุก ที่เราต้องมีสติทุกครั้ง ที่เปลี่ยนเกียร์... จะเร่งก็ต้องเพิ่มเกียร์ จะเบรคก็ต้องลดเกียร์ เซนจ์เกียร์... สติทำให้เรารู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ในทุกๆ การกระทำ... ไม่ใช่ทำไปเพราะเราเคยชิน

การปฏิบัติธรรม... อย่างแรกเลยจึงต้องแก้ที่นิสัย แก้ที่
ความเคยชิน จากเดิมที่... เคยชินกับการที่เจออะไรปั๊บ... ชอบใจ
ไม่พอใจ... แล้วก็ติดอยู่กับความพอใจ ไม่พอใจนั้น... หลุดไปจาก
ปัจจุบันไปอยู่ในโลกของความคิด... คิดไปในอดีต คิดไปในอนาคต
หรือปรุงแต่งปัจจุบัน...



เราหลุดจากปัจจุบันไปอยู่กับความคิดที่เป็นอดีต... ยก
ตัวอย่างเช่น เราสูญเสียบุคคลที่เรารักไปแล้ว... พอมาวันนี้ บังเอิญ
ไปเจอกับสิ่งของที่เขาใช้ หรืออาหารที่เขาชอบ มันก็ดึงเทพใน
อดีตมาฉาย เกิดความไม่พอใจ ความเศร้า เราถูกความคิดดึงไป
ในอดีต... จมอยู่ จนกว่าจะมีสติกลับคืนมา

อนาคตก็เช่นกัน เราก็ถูกความกังวล ความกลัว ว่า เหตุการณ์ในอนาคตจะไม่เป็นไปตามที่คาดไว้... ชีวิตเราก็อยู่ใน ความคิดในอนาคต...

ส่วนความคิดที่เป็นปัจจุบัน นี่ก็ทำให้เราหลงว่าเรา “อยู่กับ ปัจจุบัน” ทั้งๆ ที่ ถ้าคิด ก็ “ปรุงแต่งแล้ว”... ข้อมูลที่ได้รับ ไม่ใช่ ข้อมูลดิบอีกต่อไป...

การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการเปลี่ยนจาก ความเคยชิน เปลี่ยน มาเป็น... มีสติ ตามทันทุกอย่างที่เกิดขึ้น และก็ไม่ยึดติดกับอะไร เลย ทันแล้วก็รู้... “แค่รู้” เท่านั้น...ดังที่พระอาจารย์คำเขียน สุวณฺโณ ท่านว่า “รู้กายเคลื่อนไหว รู้ใจนึกคิด” นั่นแหละ เราจึงจะอยู่กับ ปัจจุบันขณะได้จริงๆ โดยไม่คิดไปอดีต หรือคิดไปอนาคต...

เมื่อ “รู้” ที่เป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติ การบ้านข้อแรก จึงเริ่มที่ การแยกให้ออกระหว่าง “รู้” กับ “คิด” เพราะบ่อยครั้งที่ เราใช้ความคิด คิดเอา แล้วก็ทัก ว่านั่นคือ การรู้... ซึ่งมันคน ละตัวกัน... แทนที่จะเป็น “วิปัสสนา” กลายเป็น “วิปัสสนึก” ไป... ดังนั้น สิ่งที่เราจะฝึกกัน ก็คือ ในแต่ละปัจจุบันขณะ เราต้องแยก ให้ออกว่า สิ่งที่มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราคืออะไร ใน ๓ ตัวนี้

รับรู้ เช่น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส ภายรับการสัมผัส ใจรู้ความนึกคิด

รู้สึก เช่น พอใจ ไม่พอใจ เฉยๆ

คิด เช่น คิด นึก ปรุง แต่ง

เรื่อง “รู้” กับ “คิด” มีวลีอมตะของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล ที่
ว่า...

“คิดเท่าไรๆ ก็ไม่รู้ ต่อเมื่อหยุดคิดได้จึงรู้
แต่ต้องอาศัยความคิดนั้นแหละจึงรู้”

สิ่งที่ท่านสอน บอกพวกเราทั้งหลายที่เป็นลูกหลานตระกูล
“นักคิด” ว่า... ณ ปัจจุบันขณะ... ขณะที่คิดไม่รู้ ขณะที่รู้ไม่ได้คิด...
และก็อย่าไปห้ามไม่ให้มันคิด เพราะมันคิดของมันเอง (การเผลอ
คิด) แต่สุดท้าย เมื่อเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว เราก็ต้องอาศัยความคิด
เพื่อทบทวนหาเหตุผล ด้วยโยนิโสมนสิการ เพื่อให้เรา “รู้จริง” ...
รู้ในสัจธรรม

หลวงปู่เขียนท่านก็ย้ำอีกเช่นกัน ว่า...

“เมื่อไหร่รู้ว่าจิตคิด เมื่อนั้นจะได้ต้นทางของการปฏิบัติ”

เรื่อง “รู้” กับ “คิด” และเรื่องต่อไป “รูป นาม” ที่จะพูดถึง
ขอให้อ่านแบบผ่านๆ ไปก่อนนะครับ และเมื่อนำไปพิสูจน์ด้วย
การปฏิบัติจริง พอได้เห็นสภาวะของ “รู้” กับ “คิด” และสภาวะ
“รูป นาม” คงจะเข้าใจชัดเจนขึ้นเอง... อ่านจบก็ลงมือปฏิบัติกัน
เลยนะครับ...

เมื่อเราแยกตัว “คิด” กับ ตัว “รู้” ได้แล้ว... สิ่งที่เราสังเกต
ได้อีกคือ มันจะมี “สิ่งที่ถูกรู้” กับ “ตัวรู้”... จะเห็นมันเป็นคนละ
ตัวกัน... ศัพท์ทางธรรมะ จะเรียก “สิ่งที่ถูกรู้” นี้ว่า “รูป” และ
เรียก “ตัวรู้” ว่า “นาม”... รวมกันเรียก “รูป นาม”...

๑ สิ่งที่ถูกรู้ มีได้ทั้ง รูป และ นาม (จะอธิบายต่อไปในบทนี้)

รูป หรือ รูปธรรม คือ “สิ่งที่รับรู้อารมณ์ไม่ได้”... ความหมายแค่นี้จะครบ อย่าไปสับสนกับความหมาย รูปธรรม ที่เราเคยใช้แทนกับสิ่งที่จับต้องได้นะ... ส่วน นาม หรือ นามธรรม คือ “สิ่งที่รับรู้อารมณ์ได้”... อันนี้ก็เช่นกัน อย่าไปสับสนกับ นามธรรม ที่เราใช้แทนสิ่งที่จับต้องไม่ได้...

ธรรมชาติสร้างให้ชีวิตเราประกอบด้วย รูป กับ นาม หรือ กาย กับ ใจ แค่นั้น... แต่ รูป นาม ที่เราจะให้ความสำคัญก็คือ รูป นาม ในวิปัสสนา... เราบอกว่าวิปัสสนา คือ การรู้เห็นตามความเป็นจริง... กระบวนการรู้เห็นนี้ มันจึงประกอบด้วย สิ่งที่ถูกรู้เห็น คือ รูป เป็นอารมณ์ที่มาสัมผัส และ ตัวรู้ คือ นาม เป็นตัวรับรู้อารมณ์... เช่น เรามองเห็นต้นไม้ จากตัวอย่างนี้ มีกระบวนการ (process) ที่เกี่ยวข้อง ๒ กระบวนการ ประกอบด้วย กระบวนการแรก การที่ตาเห็นแสง กับกระบวนการที่สอง การบอกว่าแสงนั้นเป็นต้นไม้...

เราจะเริ่มแยก รูป นามกันแล้วนะครับ... กระบวนการแรก สี คือ รูป (สิ่งที่ถูกรู้) และ การเห็น คือ นาม (ตัวรู้)... กระบวนการนี้เป็น “นาม รู้ รูป”... กระบวนการที่สอง การดึงความจำมาคิดว่าเป็นต้นไม้ กับ การรู้ความคิดนั้น เนื่องจาก การรู้ การคิด การจำ การรู้สึก ทั้งหลายนี้ก็คือส่วนประกอบของ จิต ที่เป็นนาม... กระบวนการที่สองนี้จึงเป็น “นาม รู้ นาม”... เป็นกระบวนการที่เราเรียกกันว่า “การปรุงแต่ง”... จริงมั๊ยครับ... เราไปปรุงแต่ง ดึงสมมติบัญญัติ องค์ความรู้ต่างๆ ขึ้นมาคิด แล้วก็สรุปว่า แสงที่เห็นเป็น “ต้นไม้”... ถ้ารู้มากหน่อยก็บอกว่าเป็น “ต้นพะยูน” เป็นต้น

ดังนั้น ตัวอย่างของ “รูป” ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เช่น สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความปวด ความเมื่อย เป็นต้น ส่วน “นาม” ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาอย่างเช่น ความพอใจ ไม่พอใจ ความคิด เป็นต้น และสุดท้าย “นาม” ที่เป็น “ตัวรู้”

การ “รู้” ในวิปัสสนา จึงเน้นว่าให้ “รู้เฉยๆ”... “รู้ชื่อๆ”... ไม่ต้องคิดต่อ ปรงต่อ... แต่เนื่องจาก ความคิด ความพอใจ ฯลฯ มันห้ามกันไม่ได้... มันผุดขึ้นมาเอง... เราก็แค่รู้ว่าเรากำลังคิดอยู่... รู้ชื่อๆ ไป... เพราะถ้าไม่รู้ชื่อๆ ก็อาจมีความคิดตามมาอีก เช่น คิดทำไม ทำไมคิดเยอะจัง คิดไม่ดีเลย... เพราะเราหลุดไปในความคิดอีกแล้ว... ตัวรู้หายไปแล้ว...

เมื่อเข้าใจใน “รูป นาม” แล้ว... ก็ขอสรุปหลักการของวิปัสสนาที่อาจารย์หลายๆ ท่านกล่าวไว้ตรงกันว่า วิปัสสนาภาวนาคือ...

**“การมีสติ รู้รูป รู้นาม ตามความเป็นจริง
 ด้วยจิตที่ตั้งมั่น และเป็นกลาง”**

การที่เรามีสติรู้ทันชีวิตจิตใจของเรา... การที่เรา รู้... รู้... รู้... อย่างต่อเนื่องนี้ ที่จริงมันก็เป็นสมาธิอย่างหนึ่งนะ แต่พระอาจารย์หลายๆ ท่านเขาใช้คำว่า “มีจิตตั้งมั่น” แทน เพื่อให้ไม่สับสนกับคำว่า “สมาธิ” ของสมณะ...

การที่เราจะให้จิต “รู้” อย่างต่อเนื่อง... การที่เราต้องประคองจิตให้รู้ตลอด กับอารมณ์ที่เปลี่ยนไปนี้เอง “สติ” จึงต้องทำงานควบคู่ไปกับ “ปัญญา”... การฝึกเจริญสติ จึงเป็นประโยชน์มาก

สำหรับวิปัสสนาภาวนา... และแนวทางการเจริญสติที่พระพุทธเจ้า
สอนไว้ มีชื่อว่า “สติปัฏฐาน ๔”...

“สติ เป็นธรรมใหญ่ในบรรดาธรรมทั้งหลาย

สมาธิ เป็นประมุข

ปัญญา เป็นยอด

วิมุตติ เป็นแก่น

นิพพาน เป็นที่สุด”

พุทธพจน์

“สติ คำเดีวนี้ มันพอสำหรับบรรลุนิพพาน”

พุทธทาสภิกขุ

เอ๊ะ... กระเป๋าสตางค์หายไปไหน?... เคยไหมครับ เวลาของ
ที่ใช้อยู่เป็นประจำทุกวันหายไป... ถามว่า ทำไมเรารู้ว่ามันหายไป?...
ก็เพราะว่ามันไม่อยู่ “ประจำที่” ของมัน... ใช่มั้ยครับ... จิตก็
เหมือนกัน ถ้าหาบ้านให้มันอยู่ประจำ เวลามันหลงแวบไปเที่ยว
ข้างนอก เราจึงจะรู้ว่ามันหลง เพราะมันหายไปจากบ้านที่มันเคย
อยู่... การหาบ้านให้จิตอยู่นี้ ภาษาพระท่านเรียกว่า “วิหารธรรม”
แปลว่า เครื่องอยู่ของจิต เช่น อานาปานสติ คือ สติที่อยู่กับ
ลมหายใจ เข้า - ออก... เราให้ลมหายใจเป็นบ้านของจิต

เมื่อเรามีสติ มาเช็คว่าบ้าน ถ้าจิตไม่อยู่ ก็แสดงว่าจิตหนี
ไปนอกบ้าน...ทันทีที่รู้ว่าจิตหนีไป เช่น หนีไปคิด จิตก็จะหยุดคิด
ทันที กลายเป็น จิตรู้...การหาบ้านให้สตินี้ จึงเป็นหลักการเบื้องต้น
ของการเจริญสติตามวิธี “สติปัฏฐาน ๔”...มีอะไรกันบ้าง

การเจริญสติด้วย “สติปัฏฐาน ๔” นั้นคืออะไร ?

สติปัฏฐาน ๔ (The four foundations of mindfulness) หมายถึง ที่ตั้งของสติ, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

สติ ที่ตั้งอยู่นี้ ต้องทำงานไปพร้อมกับปัญญา เพื่อให้รู้ทัน ชีวิต จิตใจ ทั้งหมดของเรา ผ่านทาง กาย เวทนา จิต และ ธรรม

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (contemplation of the body) คือ การตั้งสติ ตามดูรู้ทัน กาย เช่น รู้ทันลมหายใจ อิริยาบถ การเคลื่อนไหวของกาย ส่วนประกอบของกาย เป็นต้น

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (contemplation of feelings) คือ การตั้งสติ ตามดูรู้ทัน เวทนา เช่น รู้ทัน ความรู้สึก สุข ทุกข์ เฉยๆ ที่เกิดขึ้นกับ ร่างกาย จิตใจ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (contemplation of mind) คือ การตั้งสติ ตามดูรู้ทัน จิตใจ เช่น จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จิตฟุ้งซ่าน จิตมีสมาธิ จิตไม่มีสมาธิ ฯลฯ เป็นต้น

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (contemplation of mind objects) คือ การมีสติ ตามดูรู้ทัน ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาในใจ เช่น นินวรณ์ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพขณงค์ ๗ อริยสัจ ๔

แล้วเราจะเลือกสติปัฏฐานข้อไหนล่ะ ?

สำนักที่ให้ ลมหายใจ หรือ กาย เป็นบ้านของจิต ก็จะเป็นที่กายานุปัสสนา...เช่น แนวหลวงพ่อกุญชร ที่อาศัยการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นฐานของจิต บางสำนักก็เน้นที่ เวทนานุปัสสนา เช่น แนวของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า... แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว สติก็ตามรู้ทั้ง กาย เวทนา จิต และ ธรรม แล้วแต่ว่า ณ ขณะนั้น ตัวไหนเด่นให้สติจับ...

เมื่อเราได้สภาวะที่ "รู้" โดยไม่มีตัวปรุงแต่งเข้ามายุ่งวุ่นวาย... เราจะเริ่มเห็นว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น มันเกิด แล้วมันก็ดับ... มันเกิด แล้วมันก็ดับ... มันเกิด... แล้วมันก็ดับ... ไม่มีสิ่งใดถาวรเลย... อย่างเวลากายเมื่อยมันก็ขยับ ส่วนใจก็คิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราจะเข้าไปแทรกแซง บังคับ แก้ไข ก็ไม่ได้... จะเริ่มเข้าใจใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา... เริ่มเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ว่ามันเป็นเหตุปัจจัยเกี่ยวพันกัน เกิดเป็นผลต่างๆ...

ถึงตอนนี้พอเข้าใจแล้วนะครับ ว่าสมณะ เป็นอย่างไร วิปัสสนา เป็นอย่างไร... คำถามต่อมาคือ แล้วจะปฏิบัติธรรม แบบ สมณะ หรือวิปัสสนา... อย่างไหนดี ?

การเข้าถึงความจริงของธรรมชาตินั้นย่อมต้องใช้วิปัสสนา แต่จิตที่จะไปทำงาน ไปรู้ อยู่ตลอดเวลา ไม่ซัดส่าย ก็ต้องมีสมาธิที่ดีด้วย... บางสำนักจึงให้ฝึกสมณะก่อน ให้จิตเข้มแข็ง ไม่ออกแวงง่าย แล้วค่อยวิปัสสนา ในขณะที่ บางทีก็เริ่มวิปัสสนากันเลย เดียวก็จะมีสมาธิเองเป็นต้น ใครจะเหมาะกับสำนักไหน ก็แล้วแต่อุปนิสัยของแต่ละคน... หรือ แม้แต่ในแต่ละวันก็แล้วแต่สภาวะจิตของเราตอนนั้นด้วย เช่น ลูกค้าโทรมาต่อว่าเราทั้งที่เราไม่ได้ผิด พอวางหู ก็พอดีได้เวลานั่งสมาธิที่ตั้งใจไว้ แต่จะให้นั่งสมาธิเลย

สติ ก็เหมือนแมว ที่ตัวเล็กกว่าหนู... จะไปจับหนูได้อย่างไร เราก็จะนั่งไปคิดไป แต่ถ้าเราปรับสภาพจิตให้ปราโมทย์ เบิกบาน ควรแก่การงาน อันนี้ก็จะเข้าสมาธิได้ง่ายกว่า...

กำแพงด้านแรกของการปฏิบัติ...

ผมนึกถึงเกมส์ ที่เวลาจะผ่านด่านแรก ต้องสู้กับบอสก่อน ชนะบอสได้ถึงจะผ่านด่านแรกไปได้... บอสของด่านแรกในการปฏิบัติ เราเรียกมันว่า “นิวรณ์” ...

นิวรณ์ ๕ (Hindrances) คือ สิ่งที่มาบกรวนจิต มาบัง มาหุ้มจิต ขัดขวางสมาธิ และการใช้ปัญญา

มีด้วยกัน ๕ ตัว

๑. กามฉันทะ (sensual desire) กาม นี้ไม่ใช่ความหมกมุ่นในเรื่องเพศนะครับ กามฉันทะ คือ ความติดใจ พอใจ ในอารมณ์ต่างๆ เช่น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

๒. พยาบาท (ill will) ความขัดใจ ไม่ชอบใจ แค้นใจ ผูกใจเจ็บ

๓. ถีนมิตตะ (sloth and torpor) ความง่วงเหงา หาวนอน ซึม ท้อแท้ หดหู่

๔. อุทฺถัจจกุกุจจะ (restlessness and anxiety) ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ กังวลใจ

๕. วิจิกิจฉา (doubt) ความลังเลสงสัย เช่น ปฏิบัติถูกหรือเปล่านั้น



แล้วเราจะฝ่าด่านนิวรรณ์ทั้ง ๕ ไปได้อย่างไร?...

คำถามนี้ที่จริงเป็นคำถามหลอก... หลอกให้คุณใช้ความคิด... นิวรรณ์ก็เหมือนสิ่งอื่นๆ ที่จิตสร้างขึ้นมา... ถ้าเรารู้ทันมัน มันก็ดับไป เช่น ระหว่างปฏิบัติเดินจงกรม เกิดความลังเลสงสัยว่า เดินถูกวิธีหรือเปล่า ก็ไม่ต้องไปทำอะไรกับความสงสัยนี้ แค่ว่า ตอนนี้นำกำลังสงสัยอยู่ เมื่อรู้แล้ว ความลังเลสงสัยมันก็ดับไปเอง...

ขอแบ่งปันคำแนะนำจากอาจารย์ท่านต่างๆ ที่ผมเห็นว่า มีประโยชน์ เอื้อต่อการปฏิบัติ

หลวงพ่อเทียนกล่าวกับหลวงพ่อดำเขียน ตอนที่หลวงพ่อดำเขียนเริ่มฝึกใหม่ๆ

“เออ... ให้มันอย่างนี้ อย่าเข้าไปข้างในเกิน อย่าคิดออก ไปนอกเกินไป ให้อยู่ตรงกลาง”

หลวงพ่เขียนแนะนำให้ วางใจเป็นกลาง ไม่เพ่งข้างใน คือ เพ่งดูจิต จนไม่มีอะไรเกิดขึ้นรอบตัว และ ไม่ส่งจิตออกนอก จนไม่รู้ทันความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น

ผมอ่านคำสอนบทนี้ของหลวงพ่เขียนแล้ว นึกออกเลย... ครั้งหนึ่งที่ผมปฏิบัติอยู่ จำได้ว่านั่งนิ่งมากและเป็นเวลานาน พอถึงเวลาเที่ยง ภรรยาเดินมาข้างหลังมาสะกิดให้ไปทานข้าว... ผมตกใจที่มีคนมาสะกิด... ที่เป็นเช่นนั้น เพราะผมเพ่งข้างในมากเกินไป เลยไม่เปิดให้อายตนะต่างๆ ทำงานตามปกติของมัน... ทำให้ หู ไม่ได้ยินเสียงเดิน หรือ กายไม่พร้อมสำหรับการสัมผัส...สภาวะของนักปฏิบัติในช่วงแรก จึงมี หลง รู้ และก็เพ่ง... และพอจนเครื่องเข้าที่ ก็จะไม่เหลือแต่ หลง กับ รู้...

“ความมีใจเป็นกลาง” หรือ “อุเบกขา” นั้น เป็นตัวที่สำคัญมากอีกตัวหนึ่งในวิปัสสนา

มีสติ รู้รูป รู้นาม ตามความเป็นจริง
ด้วยจิตที่ตั้งมั่น และเป็นกลาง

ถ้าเราลงลึกกันอีกหน่อย ถึง โภชณงค์ ๗ หรือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มีอะไรบ้างมาดูกัน...

- ๑. สติ (mindfulness) คือ ตัวสติ
- ๒. ธัมมวิจยะ (truth investigation) คือ ตัวปัญญา รู้รูป
รู้นาม ตามความเป็นจริง

- ๓. วิริยะ (effort)
 - ๔. ปีติ (rapture)
 - ๕. ปัสสัทธิ (tranquility)
 - ๖. สมาธิ (concentration)
 - ๗. อุเบกขา (equanimity)
- } คือ มีจิตที่ตั้งมั่น
- } คือ ความมีใจเป็นกลาง

โพชฌงค์ ข้อ ๑ คือ สติ ข้อ ๒ คือปัญญา ข้อ ๓ - ๖ จัดอยู่หมวดสมาธิ หรือ จิตตั้งมั่น ข้อที่ ๗ พระเอกตัวสุดท้าย... ชื่อ "อุเบกขา" (equanimity) หรือ การปล่อยวาง (let go)... ตัวนี้ ชื่อคุ้นหูกันดี แต่ขอบอกว่าความหมายจริงๆ ไม่ง่ายเหมือนการปล่อยวางที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะอะไร ?... เพราะเราส่วนใหญ่ยัง "ติดดี" อยู่... ทำดี ทำกุศล ก็จริง แต่ก็ยึดมั่นในสิ่งที่ตนเองทำ ยึดว่ามั่นผูกต้อง...

การปล่อยวางจึงเป็น กุญแจสำคัญ ที่จะสละพลังบวก สลายพลังลบ ไม่ยึดดี ไม่ยึดชั่ว ไม่ยึดกุศล ไม่ยึดอกุศล... ถ้ายังจำช่องรูปเล็บของผมในบทที่แล้วได้ จิตของเรา มีช่องบวก ช่องลบ และช่องเป็นกลาง... อุเบกขา หรือ การมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง จิตเป็นอิสระอย่างแท้จริง ไม่โอนเอียงไปด้านดี หรือด้านชั่ว แต่เข้าใจทั้งสองด้าน และปล่อยวางได้ จึงเป็นธรรมที่สร้างช่องเป็นกลางให้เราไปนิพพานได้...

พระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ ได้พูดถึง วิธีการอันไม่บริสุทธ์ในการปฏิบัติธรรม ไว้ในหนังสือ "เพียงแค่นี้" ว่า

“สิ่งที่สะอาดเท่านั้นจึงจะสามารถทำให้สิ่งอื่นสะอาดได้
สิ่งที่บริสุทธิ์เท่านั้นจึงจะทำให้สิ่งอื่นบริสุทธิ์ได้
ถ้าตัวของตัวเองสกปรกเปรอะเปื้อนอยู่
แล้วจะไปทำให้สิ่งอื่นสะอาดหมดจดได้อย่างไร
รังแต่เพิ่มความสกปรกเลอะเทอะให้กับสิ่งนั้นๆ เท่านั้นเอง”

การที่เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้น แล้วเราไปมี กิเลสกับกิเลส อารมณ
กับอารมณ ไปมีเรื่องกับเรื่อง ไปมีอะไรกับอะไร สุดแท้แต่ โดย
เฉพาะวิธีการที่เราจะเข้าไปฆ่ากิเลส ไปดับอารมณ ไปทำอะไรให้
เป็นอะไร เป็นต้น วิธีการอย่างนี้จัดได้ว่า เป็นวิธีการ ที่ “ไม่บริสุทธิ์” ...
ตัวอย่างของวิธีการที่ไม่บริสุทธิ์ เช่น

- กดข่ม บังคับสภาวะ ใช้อำนาจของสมาธิกดทับกิเลสไว้
แล้วก็ภูมิใจว่าตัวเองบังคับกิเลสได้ นี้กว่าตัวเองหลุดพ้น
- กำหนดเพื่อมุ่งดับกิเลสให้จงได้ ทุ่มเททั้งร่างกายและ
แรงใจเพื่อฆ่ากิเลสให้ตาย เหมือนพวกชอบทำสงคราม
- หลบเลี่ยง ไม่เผชิญกับกิเลสตรงๆ ไม่กล้าเผชิญความจริง
เช่น พอโกรธ ก็รีบแผ่เมตตา หวังว่าเมตตาจะมาช่วยระงับความโกรธ
กลายเป็น การแผ่เมตตาด้วยความโกรธ
- ปล่อยไปตามยถากรรม แล้วแต่เวรแต่กรรม ทำให้ขาด
การพัฒนาคุณที่ยังไม่เกิด หรือที่เกิดแล้วให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

กิเลสมันเก่งนะ แมตตอนปฏิบัติธรรมมันยังหลงให้เราใช้กิเลส
เพื่อปราบกิเลส... ปฏิบัติธรรมด้วยความอยาก เป็นต้น... ดังนั้น ไม่
ว่าจะเจอกับปรากฏการณ์อะไรในการปฏิบัติ หลักการของการ
ปฏิบัติธรรมไม่เคยเปลี่ยน ยังคงเป็น “เพียงแคร์ู้” แค่นั้น เหมือน

ชื่อหนังสือของพระอาจารย์นวลจันทร์...

มีคำสอนบนหนึ่งที่ผมชอบมาก เป็นคำสอนของหลวงปู่ดูลย์
อดุลโ มีชื่อว่า “อริยสังแห่งจิต”

“จิตส่งออกนอก เป็น สมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตส่งออกนอก เป็น ทุกข์

จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็น มรรค
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็น นิโรธ”

และอีกคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อดุลโ อีกบท ที่ลงรายละเอียด
ของคำสอนข้างบน

“อนึ่ง ตามสภาพที่แท้จริงของจิต ย่อมส่งออกนอก
เพื่อรับอารมณ์นั้นๆ โดยธรรมชาติของมันเอง ก็แต่ว่า
ถ้าจิตส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว จิตเกิดหวั่นไหว
หรือเกิดกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้น เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตหวั่นไหวหรือกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ
เป็นทุกข์

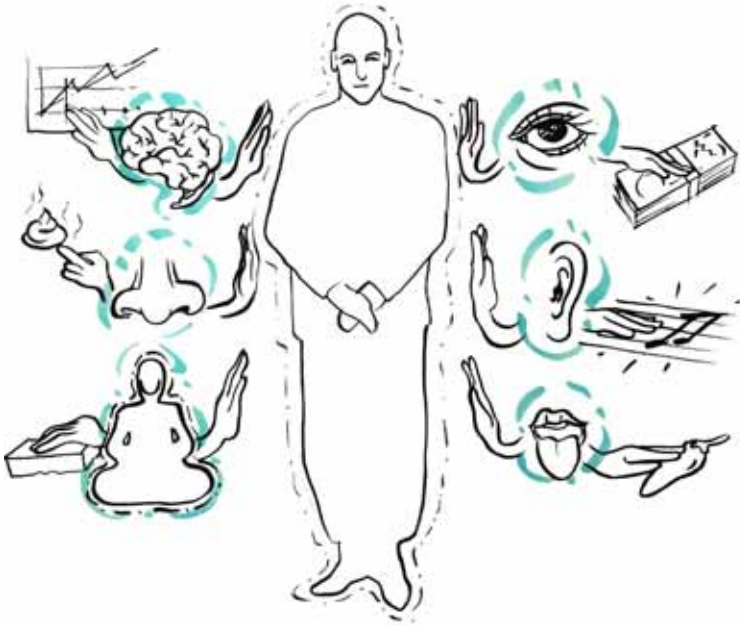
ถ้าจิตที่ส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว แต่ไม่หวั่นไหว
หรือ ไม่กระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ
มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นมรรค
ผลอันเกิดจากจิตไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อม
เพราะมีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นนิโรธ
พระอริยเจ้าทั้งหลายมีจิตไม่ส่งออกนอก จิตไม่หวั่นไหว
จิตไม่กระเพื่อม เป็นวิหารธรรม จบอริยสัง ๔”

คำสอนสองบทนี้ ขออนุญาตไม่ลงรายละเอียดนะครับ...
 ความรู้และประสบการณ์ของผมยังไม่พอ เดี่ยวจะทำให้ความจริง
 ผิดเพี้ยนไป

จะทราบได้อย่างไรว่า ปฏิบัติธรรมแล้วก้าวหน้า ?

เราปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร... เพื่อให้เราเป็นอิสระจากการถูก
 กิเลสครอบงำใช่ไหม ? ... ดังนั้น ถ้าเราสำรวจจิตใจตัวเองว่า กิเลส
 ต่อไปนี้ลดลงไหม... กิเลสที่ว่าได้แก่ โกรธ หลง ความเย่อหยิ่ง
 ถือตัว ทิฏฐิ ความสงสัยในกุศลธรรม ความหตุ้ ความฟุ้งซ่าน
 ความไม่ละเอียดต่อความชั่ว ความไม่กลัวบาป หรือ เอาตัวหลักๆ
 โกรธ หลง ลดลงไหม... ความยึดติดในตัวตน อีโก้ต่างๆ หรือ
 ความยึดติดในสิ่งต่างๆ ลดลงไหม ทุกข์ที่เกิดขึ้นสั้นลงกว่าเดิมไหม...
 ถ้าที่กล่าวมาแล้วลดลง หรือ มีคนมาทัก เช่น ลูกน้องทักว่า หัวหน้า
 ไปทำอะไรมา ทำไมอารมณ์ดี ไม่ขี้โมโหเหมือนเมื่อก่อน... ถ้านิสัย
 เราเปลี่ยน เรามีเมตตา มีความคิดเพื่อผู้อื่นมากขึ้น คิดเพื่อตัวเอง
 น้อยลง คำว่า “ตัวกู” “ของกู” ลดลง แสดงว่าเราได้พัฒนาจิตใจให้
 ก้าวหน้าขึ้นแล้ว...

หรือ ถ้าใครอยากวัดความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรมว่า
 ใกล้เคียงการบรรลุธรรมแล้วหรือยัง... ทางพุทธศาสนา ได้พูดถึง
 “ญาณ ๑๖” ที่หมายถึง ญาณที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาตามลำดับ
 ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด ๑๖ ชั้น... ใครสนใจ ศึกษาเพิ่มเติมเอานะครับ...

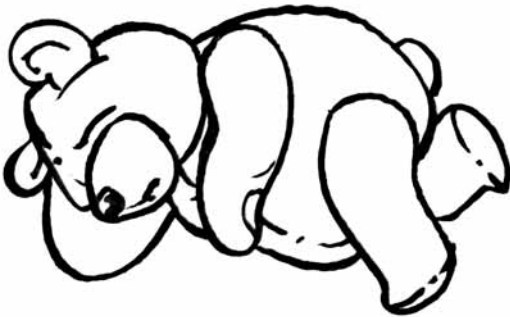


Purity from all desires is the way to end all suffering.

ความหมดจดจากกิเลสทั้งปวง เป็นทางดับทุกข์ทั้งหลาย



จากเพื่อเจอ



จากเพื่อเจอ...

ผมขอชวนคุณมา
 ก้าวเข้าสู่ธรรมด้วยกัน...
 ก้าวจากเมือง... สู่ ป่า
 ก้าวจากสังคม... สู่ ธรรมชาติ
 ก้าวจากความวุ่นวาย... สู่ ความสงบเย็น
 ใครจะอยู่หน้า ใครจะตามหลัง ไม่เป็นไร
 มีแต่คุณกับธรรมชาติเท่านั้นที่รู้
 รู้ว่าอีกไกลเท่าไรจึงจะถึงจุดหมาย
 เราก้าวไปอย่างเข้มแข็ง มั่นคง
 กล้าชนกับทุกข์ ด้วยความจริง
 ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะปลุกคุณ
 ปลุกคุณจากที่คุณ...
 หลับทั้งๆ ที่ตื่น เป็นตื่นนิรันดร์

ตื่นมาก้าวไปด้วยกัน...
ก้าวข้ามผ่านความยึดติดถือมั่น
ยึดใน อัตตา ตัวตน
เข้าสู่นิพพาน
ซึ่งนิพพานนั้นมีอยู่
แต่ไม่มีผู้ถึงนิพพาน
มรรคนั้นมีอยู่
แต่ปราศจากผู้ดำเนินไป^๑
สลัดออก กลับคืน
เป็นหนึ่งเดียว
กับธรรมชาติ

หลังจากได้อ่าน หนังสือเล่มนี้แล้ว เรามาเป็นเพื่อนกัน เป็น
กัลยาณมิตรกัน...มาก้าวไปในธรรมพร้อมกัน...เจริญในธรรม ด้วย
กันนะครับ...

ธ

๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒

^๑ บางส่วนจากคัมภีร์ “วิสุทธิมรรค” วิสุทธิ.๓/๑๐๑ ของพระพุทธโฆสะ

“ເລື່ອງເອ” ສອບຮຽນ



“เรื่องเธอ”...สอนธรรม

“ไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นธรรม” คงเป็นประโยคที่ทุกคนก็เคยได้ยินได้ฟังอยู่บ่อยๆ อ้อมเองก็ฟังแค่ผ่านๆ ไม่เคยได้ซาบซึ้ง หรือกระทบเข้ามาในใจเหมือนกับวันนี้

ชีวิต ๓๐ กว่าปีแรกของอ้อม ถือว่าเป็นชีวิตที่ไม่ค่อยมีทุกข์อะไรมากมาย ออกจะสุขชะดัดด้วยซ้ำ อ้อมรู้สึกขอบคุณอะไรก็ตาม อยู่เสมอๆ ที่ได้เกิดมาในครอบครัวที่ดี อบอุ่น เรียนโรงเรียนที่ดี มีเพื่อนที่ดีมากมาย ประสบความสำเร็จทั้งเรื่องการศึกษา การงาน พอสสมควร แต่งงานมีคู่ชีวิตที่ดี มีลูกที่น่ารัก ประกอบกับเป็นคนพอใจอะไรง่าย ๆ ชีวิตเลยดูจะราบเรียบ มีความสุขดี

อ้อมเริ่มคบกับธตั้งแต่ที่เราเรียนคณะวิศวกรรม ที่จุฬา ด้วยกัน ครอบครัวเรารู้จักสนิทสนมกันเป็นอย่างดี และเรายังไปเรียนต่อปริญญาโทที่อเมริกาด้วยกัน เรียนจบกลับมาจึงแต่งงาน จนวันนี้ก็เป็นคู่ชีวิตกันมา ๑๙ ปีแล้ว ไม่นับอีก ๗ ปีที่คบกัน ธเป็นสามีที่น่ารัก เป็นลูกเขยที่น่ารัก และเป็นพ่อที่ดีของลูกๆ ถึงแม้ว่าจะแอบโหดๆ อยู่บ้างเป็นครั้งคราว

แต่แล้ววันหนึ่งเราก็ได้เริ่มรู้จักทุกข์ เมื่อไปตรวจสุขภาพประจำปีแล้วหมอบอกว่าธมีก้อนเนื้ออยู่ในท้อง หลังจากวันนั้นเป็นต้นมา ชีวิตที่ราบเรียบของเราก็เปลี่ยนแปลงไป ธต้องเข้า

โรงพยาบาลรับการผ่าตัดทันทีที่ที่ไม่เคยมีอาการอะไรมาก่อน ยิ่งไปกว่านั้น เหมือนโลกจะถล่มทลายเมื่อหมอบอกว่าก้อนเนื้อนั้นเป็นมะเร็ง

อย่างไรก็ตาม ด้วยความเป็นคน ‘มองโลกในแง่ดี’ ของ อ้อมกับธรร เราคุยกันเสมอว่าอะไรเกิดขึ้นแล้วดีเสมอ การผ่าตัดในครั้งแรกผ่านไปด้วยดี เหมือนกับเค้ามามาเตือนสติให้เราใช้ชีวิตระมัดระวังมากขึ้น เราเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิต ให้เวลากับครอบครัวมากขึ้น ใส่ใจเรื่องอาหารการกิน การดูแลสุขภาพมากขึ้น ...แต่นั้นก็ยังไม่ใช่คำตอบ

สองปีต่อมา ก้อนที่สองก็มาเยือน ครั้งนี้การผ่าตัดก็ผ่านไป ด้วยดีเหมือนกับครั้งแรก และเราสองคนก็ยัง ‘มองโลกในแง่ดี’ ว่าต่อไปเราต้องไม่ใช้ชีวิตแค่การดูแลตัวเองแล้ว เราต้องทำเพื่อผู้อื่นให้มากยิ่งขึ้น เป็นจุดเริ่มต้นที่เราสองคนเริ่มงานจิตอาสา ช่วยงานการกุศลต่างๆ เปิดร้านอาหารเพื่อสุขภาพใส่ใจ จัดอบรมการใช้ชีวิตแนวธรรมชาติ สอนลูก ลูกเพื่อน เพื่อนลูกให้มีชีวิตกลมกลืนกับธรรมชาติมากยิ่งขึ้น เพราะเราเชื่อว่าโลกที่น่าอยู่จะทำให้คนป่วยน้อยลง... แต่มันก็ยังไม่ใช่คำตอบ

อีกสองปีต่อมา ก้อนที่สามก็มาเยือน ครั้งนี้การผ่าตัดซับซ้อนกว่าทุกครั้ง ธรรต้องใช้เวลาในการพักฟื้นอยู่โรงพยาบาลเกือบสองเดือน แต่ในที่สุดมันก็ผ่านไปได้ด้วยดีเหมือนเช่นเคย ครั้งนี้เราเริ่มรู้จักทุกข์มากขึ้น เพราะความหวังว่าโรคนี้จะหายไปจากการเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตซักระลอกจะเลือนราง เมื่อเริ่มรู้สึกว่าคุณดูเปลี่ยวอย่างเดี๋ยวดังไม่พอสอง คงต้องดูแลใจด้วย คุณพ่ออ้อมเลยพาเราไปพบกับเพื่อนคุณพ่อ คือท่านอาจารย์ทวีศักดิ์ ครูจิตธรรม

เพราะคุณพ่อได้ยินมาว่าคุณอาทิวศักดิ์ใช้ธรรมโอสถในการรักษาโรคมะเร็งตับของท่าน และตอนนี้ท่านอยู่ร่วมกับโรคนี้มา ๑๐ กว่าปีแล้ว ขณะนั้นเราไม่เข้าใจหรอกว่าอะไรคือธรรมโอสถ ‘ธรรมะ’ หรือพุทธศาสนาตามความเข้าใจของเราตั้งแต่เด็กคือการทำความดี ทำบุญทำทาน สวดมนต์ และแถมๆ ด้วยการวิงวอนร้องขอ หรือไปทางบนบานศาลกล่าวอีกต่างหาก...แต่ชีวิตเราสองคน (ไม่สิ จะว่าไปก็ไม่ใช่แค่เราสองคน เพราะในที่สุดแล้ว ทั้งครอบครัว คุณพ่อ คุณแม่เรา คุณพ่อคุณแม่ธร ลูกธรรม์ ลูกแทน พี่น้อง เพื่อนฝูง รอบตัวเราด้วย) ก็เริ่มเปลี่ยนไป อาจารย์ทิวศักดิ์ท่านชี้แนะให้พวกเราเริ่มตาสว่าง เริ่มเข้าใจ “ธรรมะที่แท้”

ความหมายของทุกข์จริงๆ แล้ว คือ “การทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ” เราเริ่มๆ จะเข้าใจแล้วว่าเมื่อก่อนไม่ใช่ที่เราไม่ทุกข์หรอก แต่เราเก่ง เรามีความสามารถในการ ‘หนีทุกข์’ ได้ซะเป็นส่วนมาก เราใช้ศักยภาพที่มีในการวางแผน จัดการ ให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามที่เราต้องการอยู่เสมอ... แต่แล้วเมื่อวันหนึ่งเราเจอทุกข์ที่หนีไม่พ้น... เราจึงทุกข์เพราะความไม่ได้ตั้งใจ... สุดท้ายแล้วเราจึงเข้าใจ (ด้วยสมอง) ว่าทุกข์เกิดขึ้น เพราะตัณหา เพราะความอยาก “อยากมี อยากเป็น อยากพ้น”

เมื่อเราสองคนเริ่มเข้าใจแล้วว่าธรรมะคืออะไร ต่อไปก็เป็นการฝึกฝน เพราะการเข้าถึงธรรมะนั้น ไม่ใช่เพียงแค่การอ่าน และการฟังเท่านั้น (หลายคนเข้าใจว่าตัวเองรู้ธรรมะดี เพราะอ่านและฟังมาเยอะ ขอบอกว่าไม่ใช่เลย) กว่าธรรมะนั้นจะลงถึงระดับจิตใจเราได้นั้นต้องอาศัยความเพียรในการฝึกฝน แล้วเราก็มีบุญ

เหลือเกินที่พี่จา กัลยาณมิตรอีกคนของเราได้นำพาให้เราได้มีโอกาสได้พบกับพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล และพระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน ซึ่งท่านเป็นพระปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ พระอาจารย์ครรชิตท่านเมตตาครอบครัวเรามาก รับนิมนต์มาบรรยายธรรม และนำปฏิบัติให้ครอบครัวเราและกัลยาณมิตรหลายครั้งหลายครา ท่านทำให้เราเริ่มเข้าใจ ‘ทุกข์’ ‘เหตุแห่งทุกข์ (ความเผละคิด)’ ‘และหนทางดับทุกข์ (กลับมารู้สึกตัว)’ เรารู้แล้วว่าหน้าที่ของเราคือการฝึก ‘รู้สึกตัว รู้เฉยๆ’ เริ่มมองเห็นได้ว่า ‘ไม่คิดก็ไม่ทุกข์ได้ นี่หน้า’ อีกครั้งที่ธรรยากับอ้อมว่า เอาหน้า ทุกครั้งที่เจ็บตัว ชีวิตเราต้องดีขึ้น ก็จริงของธรรมา เราเริ่มเปลี่ยนจาก ‘มองโลกในแง่ดี’ เป็น ‘มองโลกตามความเป็นจริง’ มากขึ้น เราจัดสรรเวลาในชีวิตให้กับการฝึกใจ ฝึกปฏิบัติมากขึ้น และมีโอกาสได้ไปเข้าคอร์ส ‘เผชิญความตายอย่างสงบ’ ของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ซึ่งทำให้เราได้พบกับพี่จุ่ม พี่สาวทางธรรมซึ่งต่อมาได้เป็นสะพานบุญให้กับเราเรื่อยมา ใครๆ ฟังชื่อคอร์สก็มักจะสะดุ้ง เราเองก็เหมือนกัน แต่เมื่อเราเลือกที่จะมองโลกตามความเป็นจริงแล้ว ‘ความตาย’ ก็เป็นเรื่องจริงชะยิ่งกว่าจริง มีใครบ้างไม่ตาย ? แต่จะตายอย่างไร และไม่ตีเธอหากเราเตรียมตัวตาย และเตรียมตัวสำหรับการตายของคนที่เรารัก

อีก ๒ ปีต่อมา บททดสอบต่อไปก็มาถึง ก่อนที่ ๔ มาเยือน และคงด้วยบุญกุศลที่ธรรมาได้ทำมา ก็ทำให้การฝ่าตัดผ่านไปด้วยดี อีกเช่นกันกับ ๓ ครั้งที่ผ่านมา แต่หลังจากการฝ่าตัดครั้งนี้ ชีวิตครอบครัวเราเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ อ้อมรู้ตัวว่ายังห่างไกลจากคำว่า ‘สอบผ่าน’ ยังคงทุกข์และย้อนนึกถึงอดีต และมีความ

กังวลกับอนาคตเกือบตลอดเวลา จนธรรเอนั้นแหละ พร่ำสอนอ้อมเสมอว่า ‘ให้อยู่กับปัจจุบัน’ ธรรบอกว่าหากเราคิดอะไรไปล่วงหน้าแล้วทำให้ทุกข์ ถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดจริง เราก็ทุกข์สองครั้ง หากเหตุการณ์นั้นไม่เกิด เราก็ทุกข์ฟรี” ธรรเป็นครูทางธรรมที่ดีของอ้อมเสมอ

๒ ปีที่เราสองคนปฏิบัติมา ธรรเปลี่ยนไปมาก ใจเย็นลง มองอะไรรอบตัวเป็นธรรมตามากขึ้น มีใจเมตตา กรุณากับผู้อื่น เราสองคนยังคงทำงาน แต่ไม่ได้ทำเพื่อหวังอะไรตอบแทน ไม่ว่าจะ เป็นเงินทองหรือเกียรติยศเพราะเราคิดว่าเราพอแล้ว แต่เราอยาก ให้พี่ๆ น้องๆ ในบริษัทสุขสบาย เรายังคงตั้งใจเลี้ยงลูก แต่ไม่ได้หวังให้เค้าเป็นคนเก่ง หรือประสบความสำเร็จในสังคมมากมาย แต่เราอยากให้ลูกๆ รู้จักการช่วยเหลือ ดูแลตัวเองและจัดการกับใจตัวเองได้ เราใช้ชีวิตแบบไม่ตั้งคำถามแล้วว่า ‘เกิดมาทำไม’ แต่กลับกันเมื่อเรารู้แล้วว่า ‘ทำไมเรายังต้องเกิดมา’ เราก็พยายามจัดสรรเวลาให้มากขึ้นอีกในการฝึกปฏิบัติภาวนา โดยมีเป้าหมายว่า ‘เราจะไม่เกิดอีก เพราะการเกิดเป็นทุกข์’ รู้แน่ๆว่าจะใช้เวลาอีกหลายชาติ แต่อย่างน้อย ชาตินี้เราได้เกิดมามีโอกาสดีขนาดนี้ทำไมเราจึงจะไม่พยายามล่ะ

แต่บททดสอบชีวิตไม่เคยจบ... มิถุนายน ปีที่แล้ว เราเจอบททดสอบชีวิตที่ยากขึ้นไปอีก จากที่ธรรแข็งแรงทั้งกายทั้งใจมาเป็นเวลา ๒ ปีกว่า เป็นช่วงชีวิตที่ครอบครัวเรามีความสุขมาก เป็นความสุขที่ละเอียดขึ้น แม้จะยังเป็นความสุขแบบโลกๆ ก็ตาม แต่ยังมีความสุขสงบทางธรรมเพิ่มขึ้นมาด้วย เราคิดฟุ้งช้าน้อยลง อยู่กับทุกๆ ขณะ มีความคาดหวัง ยึดมั่นถือมั่นน้อยลง ครอบครัว

เราพูดจากันง่าย รู้เรื่อง เวลามีความเห็นขัดแย้งกัน การกลับมา
ดูใจตัวเองทำให้สติกลับมาอย่างรวดเร็ว ทุกข์ในเรื่องต่างๆ ยังคง
มีอยู่แต่ก็สั้นลงมา เพราะเรา ‘ปรุงแต่ง’ น้อยลง

บททดสอบครั้งนี้ถือว่าโหดจริงๆ ธรเริ่มมีอาการเจ็บป่วย
จากโรคกระเพาะ ตามมาด้วยปวดขาอย่างรุนแรง และไม่ยอมไป
หาหมอ เพราะเรายังมี ‘ความกลัวที่จะเผชิญกับความจริง’ อาการ
แยลงเรื่อยๆ เป็น ๒ - ๓ เดือนที่ธรเผชิญกับทุกขเวทนาอย่าง
สาหัสมาก กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เจ็บปวดตลอดเวลา ส่วนอ้อม
เองก็เผชิญกับความทุกข์ใจอย่างที่สุด แต่... เมื่อเราสองคน นึก
ย้อนไปถึงสิ่งที่ได้ตกลงกันเมื่อสองปีก่อนว่า “เราจะคลายความยึด
ติด ซึ่งกันและกัน ต่างคนจะต่างทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด”
แปลกดี ทุกครั้งเราทุกข์เป็นดับเบิล เค้าทุกข์เราก็อทุกข์ เราทุกข์
เค้าก็ทุกข์ แต่ครั้งนี้... ต่างคนต่างดูแลจิตใจของตัวเอง

จนคืนวันหนึ่งธรทนกับทุกขเวทนาทางกายไม่ไหวอีกต่อไป
เราจึงตัดสินใจไปหาหมอ แต่หมอไหนละที่เราจะไปหา หมอไหน
ละที่จะเข้าใจ... เป็นเรื่องแปลกที่ตอนเจ็บปวดจนขาดสติ ธรพูดว่า
จะไปโรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ ทั้งที่เราไม่เคยไปที่นั่นมาก่อน ทำให้
เรานึกถึง พี่หมอนัน (พญ.จิตตินันท์ สรรพวัฒน์) พี่สาวพี่เพลิง
เพื่อนสนิทของเรา ซึ่งเราเคยคิดจะฝากชีวิตไว้ก่อนตาย เพราะเคย
ได้มีโอกาสสนทนาธรรมกับพี่นั้น แล้วพบว่าพี่นั้นเป็นหมอที่มี
ความเข้าใจทั้งร่างกายและจิตใจของคนไข้ได้เป็นอย่างดี พอไปถึง
พี่นั้นบอกว่าธรไตวาย และแปลกใจที่ทนอยู่มาได้หลายเดือน ต้อง
ขอบคุณพี่นั้นที่ให้การรักษาย่างทันที ทำให้ไตของธรค่อยๆ ดีขึ้น
ช่วงที่อยู่ที่รพ.เซนต์หลุยส์ ธรแทบจะไม่มีสติ จำอะไรไม่ค่อยได้

เพราะของเสียจากไตขึ้นสมอง และได้ยาแก้ปวดที่ค่อนข้างแรง แต่ถึงกระนั้น ธรรมยังมีคำพูดให้เราแปลกใจได้หลายครั้ง ซึ่งคงจะเป็นคำพูดจากจิตได้สำนึกจริงๆ

ในวันที่พระอาจารย์ครุฑจิตเมตตามาเยี่ยม ธรรมได้ถวายผ้าไตร โดยได้กล่าวคำถวายที่คงมาจากเบื้องลึกของจิตใจ ทำเอาน้องๆ ที่ฟังหลายคนน้ำตาคลอ ธรรมบอกว่าขอให้ท่านที่ได้สวมใส่ผ้าไตรนี้ได้เผยแพร่ธรรมะที่ถูกต้องไปในวงกว้าง ให้ชนรุ่นหลังได้มีโอกาสพันธุข์ ยิ่งตอนพระอาจารย์ตอบกลับว่า ผ้าไตรนี้เป็นของพระอาจารย์เอง พระอาจารย์จะใส่ไปเทศน์ทั่วประเทศ เรารู้สึกซาบซึ้งใจเป็นอย่างมาก และยังมีคำพูดอีกหลายคำที่ธรรมพูดกับอีกหลายคน ที่มาวันนี้ธรรมจำไม่ได้แล้ว ด้วยความที่สติยังไม่สมบูรณ์ แต่ทำให้เราเห็นได้เลยว่าธรรมมีธรรมะอยู่ในจิตได้สำนึกแล้วจริงๆ

อ้อมและครอบครัวของธรรม ทั้งคุณพ่อ พี่กฤต พี่ป้อม อีกทั้งกัลยาณมิตรอย่างพินิต พี่น้อง พยายามช่วยกันหาหมอเก่งๆ มาช่วยรักษาธรรมในครั้งนี้ เราตัดสินใจย้ายไปโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง ซึ่งมีชื่อเสียงว่าเป็นโรงพยาบาลที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งในประเทศไทย เพื่อหวังว่าจะได้พบกับคุณหมอที่เก่ง และได้รับการรักษาที่ดีที่สุด แต่แล้วเราก็ต้องพบกับความผิดหวังหลายครั้งหลายครา จากคุณหมอที่มาเยี่ยมอาการ ต่างคนต่างมองในมุมมองที่ตนเองเชี่ยวชาญ และมีคำพูด หรือแสดงความคิดเห็นที่ฟังแล้วทำให้เราเกิดความทุกข์ใจเหลือเกิน บริการและการดูแลของบุคลากรที่นั่นก็ไม่ใช่ที่ประทับใจเลย จนในที่สุด พี่กฤตตัดสินใจไปพบคุณหมอยงยุทธ (รศ.ดร.นพ.ยงยุทธ ศิริวัฒน์อักษร) ซึ่งมีคนแนะนำมาหลายทางว่า ท่านเป็นคุณหมอผ่าตัดที่เก่งมาก แต่ทุกคนก็บอกว่าคงไม่ง่าย

เพราะท่านมีภารกิจมากมาย รวมทั้งงานบริหารด้วย (คืนนั้นธรรมิคำพูดแปลกๆ อีกแล้วว่าฟีกฤตเอาไฟฉายมาให้) และอ้อมได้มีโอกาสไปพบท่านเองอีกครั้งเพื่อเรียนท่านว่า เราไม่ขออะไรมาก ขอเวลาให้ธรรได้ปฏิบัติธรรม และมีเวลาอยู่สั่งสอนลูกอีกซักหน่อย ท่านเข้าใจและให้ความเมตตาพวกเราเหลือเกิน ในยามนั้นครอบครัวเราไม่รู้จะขอบพระคุณท่านออกมาเป็นคำพูดได้อย่างไร พวกเราแอบเรียกท่านว่า ‘คุณหมอเทวดา’ ไม่ใช่เพราะท่านเป็นแพทย์ที่เก่งที่เราเชื่อว่าจะสามารถทำให้ร่างกายธรรดีขึ้นได้ แต่สิ่งสำคัญเหนืออื่นใดคือท่านเป็นแพทย์ที่มีความเมตตากรุณา และความใส่ใจสูงมาก ทำให้สิ่งที่ดีขึ้นในทันทีทันใด คือ ‘จิตใจของผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย’ นับแต่วันนั้นเราก็มีความอบอุ่นอยู่ในโรงพยาบาลศิริราชปิยการุณย์มหาธาจนจนถึงวันนี้

ไม่เพียงแต่คุณหมอยงยุทธเท่านั้น คุณหมออีกท่านที่เราซาบซึ้งใจมาก ๆ คือ อ.พญ.ศิริโสภา เตชะวิฒนวรรณ คุณหมอมาร่วมช่วยดูแลเรื่องเคมีบำบัด ซึ่งครอบครัวเราแอบเรียกท่านว่า ‘คุณหมอนางฟ้า’ ทุกครั้งที่ท่านได้คุยกับเราสองคน และอธิบายให้ฟังถึงเรื่องราวต่างๆ ทั้งในแง่มุมมองโรค ด้วยศัพท์ทางการแพทย์แล้ว คุณหมอยังสอดแทรกธรรมะ และการให้กำลังใจทุกครั้ง เราเห็นน้ำตาธรรไหลเมื่อคุณหมอเดินออกไปจากห้อง และธรรพูดกับเราว่า เกือบ ๑๐ ปีที่ผ่านมา นี่เป็นครั้งแรกที่รู้สึกว่ามีคนพร้อมที่จะช่วยดูแลกายเราได้ ทำให้เราสองคนรู้สึกเบาไปเยอะ คุณหมออีกท่านที่ขอกล่าวถึงคือ ผศ.นพ.นันทสรณ์ สิณัจจน์บุญยะกุล ที่ช่วยดูแลอาการปวดทางกายของธรร ให้อยู่ในระดับที่ธรรสามารถจะมีสติและเร็วแรงในการปฏิบัติธรรมได้ พยาบาลที่นี่ก็น่ารักและดูแลคนไข้

ด้วยใจทุกคน เราารู้สึกเหมือนกับที่นี้เป็นบ้านหลังที่สองไปแล้ว
ธรรบอว่าขอยกกายนี้ให้คุณหมอและพยาบาลดูแล ส่วนเรา
มีหน้าที่ดูแลใจให้ดีที่สุด

จนถึงเดือนมีนาคม ๒๕๖๒ ธรได้รับยาเคมีไปทั้งหมด ๖ โดส
โดสละ ๓ วัน วันละ ๕ ชั่วโมง แต่มีผลข้างเคียงน้อยมาก ในทาง
ตรงกันข้ามธรมีอาการทางกายดีขึ้นอย่างมาก เริ่มเดินและช่วย
เหลือตัวเองได้ จากน้ำหนักตัวที่ลดไปเหลือ ๕๑ กิโลกรัม กลับขึ้น
มาเป็น ๖๓ กิโลกรัม แต่เมื่อคุณหมอประเมินอาการโดยการทำให้ MRI
อีกครั้งหนึ่ง... ผลปรากฏว่า... ก้อนเนื้อมีขนาดเท่าเดิม ทำเอาทั้ง
เราและคุณหมองงไปเลย... ถึงกับยอมรับว่าที่ร่างกายดีขึ้นจนดู
เกือบเป็นปกติขนาดนี้ คงจะเป็นเพราะใจจริง ๆ

ด้วยร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงขนาดนี้ ถ้าพร้อม... คุณหมอ
จะลองทำการผ่าตัดเข้าไปดู หากทำอะไรไม่ได้จริง ๆ ก็จะไปผ่าตัด
หรือถึงผ่าตัด ก็จะมีความเสี่ยงในการสูญเสียอวัยวะหลายอย่าง เช่น
กระเพาะปัสสาวะ (ต้องใส่ท่อปัสสาวะที่โตไปตลอด) ทวารหนัก
(ทำให้ต้องถ่ายทางหน้าท้อง) ท่อไต เส้นประสาท ไชสันหลัง ยัง
ไม่รวมถึงเส้นเลือดใหญ่ที่จะทำให้เลือดไหลไม่หยุด

ธรรกับอ้อมตัดตัดสินใจทันทีว่าเราจะลองดู เพราะเรารู้แล้วว่า
เราเกิดมาทำไม และยากแค่ไหนที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์ เรายืนยัน
กับหมอว่าหากเราสามารถรักษาชีวิตไว้ได้ โดยมีสติสัมปชัญญะ
เพื่อฝึกใจ ปฏิบัติธรรม ทำบุญกุศล และสอนสิ่งลูก... อีกเพียงวัน
เดียวก็มีความหมาย ยังจำคำที่พระอาจารย์ครุฑธิบอเราว่า
พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พึงสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ พึงสละอวัยวะ
เพื่อรักษาชีวิต พึงสละชีวิตเพื่อรักษาธรรม”

วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๒ ธรเข้าห้องผ่าตัดตั้งแต่ ๕ โมงเย็น ด้วยจิตใจที่สงบ เบิกบาน นึกถึงบุญกุศลที่ได้สร้างสมมา โดยเฉพาะในช่วง ๓ - ๔ เดือนที่ผ่านมา ส่วนอ้อมก็นั่งสวดมนต์รอคอย ด้วยใจที่สงบเบิกบานอย่างไม่น่าเชื่อ คุณาพิกาอีกที... เที่ยงคืน กว่าแล้ว พยาบาลมาแจ้งว่าเพิ่งออกจากห้องผ่าตัด ปลอดภัยดี ใช้เวลาทั้งสิ้น เกือบ ๗ ชั่วโมง อวัยวะส่วนใหญ่ยังคงทำงานได้ตามปกติ ธรยิ้มหวานออกมาจากห้องผ่าตัด ทำเอาพวกเราทุกคนที่รออยู่ ยิ้มหวานไปตามๆ กัน

แต่เพียงอีกวันต่อมา เราก็ได้ทราบจากคุณหมอว่าในการผ่าตัดนั้น มีเพียงก้อนเนื้อ ๒ ก้อนเท่านั้น ที่เอาออกไปได้ ส่วนอีกก้อนหนึ่ง ซึ่งเป็นก้อนที่ใหญ่และสร้างปัญหามากที่สุดนั้น คุณหมอดัดสินใจยังไม่ทำอะไร เพราะก้อนเนื้อนี้ใหญ่มาก คับอึดแข็งกราม และเบียดอวัยวะสำคัญหลายอย่างโดยเฉพาะเส้นเลือดใหญ่

อีกครั้งที่อ้อมกับธรรู้สึกผิดหวัง เศร้า และคงมีความรู้สึกอีกมากมายที่ตอนนี้ก็บรรยายไม่ถูกแล้ว ขอเรียกรวมๆ กันว่าทุกข์นั้นแหละ... แต่สิ่งหนึ่งที่เรารู้เลยว่าต่างไปจากทุกครั้งคือความรู้สึกทุกข์นั้นคงอยู่กับเราไม่นาน เพียงวันเดียว เราก็สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ แผลผ่าตัดดีขึ้น เราคุยเล่น หัวเราะกันกับน้องพยาบาลได้เหมือนเดิม แต่แล้วอีกเพียงไม่กี่วัน วิถีชีวิตในชีวิตก็ผ่านเข้ามาอีกครั้ง

ธรเริ่มรู้สึกกลับมาปวดขามากแบบแทบจะทนไม่ได้ ก็เพราะว่าเจ้าก้อนเพื่อนรักยังคงอยู่ และคงจะบวมขึ้นด้วยจากเวลาที่เนิ่นนานขึ้นและการผ่าตัดที่ทำให้อวัยวะต่างๆ อักเสบ ไม่ว่าจะฉีดยา

แก้ปวดหรือมอร์ฟีนก็เข็มก็ไม่ดีขึ้นเลย ซ้ำร้าย ทรยังอาเจียนอย่างหนัก วันหนึ่งอาเจียนเป็นลิตร ไม่มีอะไรลงท้องเลย น้ำสีเขียวที่ออกมาเป็นน้ำย่อยกับน้ำดี กลืนไม่ได้แม้กระทั่งน้ำลาย จนคุณหมอต้องให้อาหารเสริมทางเส้นเลือด เป็นอีกหนึ่งเดือนที่ทรมานสุด ๆ แต่ก็แปลกนะ รู้ว่าร่างกายทรเจ็บปวดอย่างแสนสาหัส แต่ก็ยังมีหลายขณะ ที่กลับมาพูดคุยให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ ตอนนั้นน้ำหนักทรที่ขึ้นมาลดฮวบฮาบลงไป ๑๐ กิโล

แต่สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ดีเสมอ การผ่าตัดครั้งนั้นทำให้คุณหมอได้ข้อมูลชิ้นเนื้อมากขึ้นจากการนำชิ้นเนื้อที่ตัดออกไปได้ไปวิเคราะห์ คุณหมอพบว่ามีความเป็นไปได้ที่ชิ้นเนื้ออาจจะเป็นอีกชนิดหนึ่งทำให้ไม่สนองตอบต่อคีโมที่ให้ไปรอบที่แล้ว พอแผลผ่าตัดดีขึ้น คุณหมอก็รีบให้คีโมชุดใหม่ทันที เพราะสงสารที่เห็นทรต้องปวด และอาเจียนตลอดระยะเวลา ๑ เดือนเต็ม

ไม่น่าเชื่อว่าหลังจากให้คีโม โดสแรก อาการปวดก็ดีขึ้นทันที เห็นใจตัวเองเลยว่าเริ่มมีความหวังขึ้นมาอีกครั้ง แต่... ประสบการณ์ที่ผ่านมามากมายในช่วงหลายเดือนนี้ทำให้เรารู้ว่า ถ้าเราไม่เพียรฝักจิตใจของเรา เราคงจะจมอยู่กับความทุกข์เป็นแน่ แล้วไหนจะยังสิ่งที่เราต้องรับมือต่อไปในอนาคตอีกล่ะ อ้อมกับทรจับมือกันอีกครั้ง มา... เราจะเพียร เวลาของเราอาจจะเหลือไม่มาก เราจะตั้งใจมากขึ้นในการฝักจิตใจ และเตรียมเรื่องราวต่างๆ ให้พร้อม

คีโมชุดนี้ แรงจริง เกือบทุกรอบที่ได้รับ เม็ดเลือดขาว เกล็ดเลือด และความเข้มข้นเลือดทรจะตกลงอย่างรวดเร็ว ไข้กี้จะขึ้นสูงปึ๊ด จนต้องวิ่งกลับไปกลับมาระหว่างโรงพยาบาลกับบ้านตลอดเวลา

วันที่ธรรมาการดีขึ้นจนน่าแปลกใจคือวันที่ลูกทั้งสองบินกลับมาจาก Summer ที่ Australia ลูกๆ ทำให้ธรรมาดีขึ้นขึ้นบ้างถึงแม้จะยังคงไม่ค่อยแข็งแรงมากนัก กับอีกวันที่เป็นวันสำคัญคือวันที่เจ้าธรรม์ลูกชายบวชเณร โดยได้รับความเมตตาเป็นอย่างสูงจากพระอาจารย์ครุฑชิต พระอาจารย์ทราบว่าธรรมาอยู่พ.และไม่สามารถไปร่วมงานบวชลูกได้ ท่านเมตตาไปขอให้พระอาจารย์วัดโบสถ์น้อย ที่อยู่ติดรพ.กรุณาบวชให้ โดยที่ท่านกรุณาเดินทางมาจากชัยภูมิมาร่วมงานบวช และหลังจากบวชเสร็จพาธรรมาขึ้นมาเยี่ยมพ่อ ก่อนที่จะรับไปปฏิบัติที่วัดวิเวกศาราม จังหวัดชัยภูมิ

วันที่ลูกบวชเณรเป็นวันที่ธรรมาโล่ง แข็งแรงขึ้นผิดหูผิดตา จนคุณหมอกับน้องๆ พยายามแปลกใจ และต้องมาร่วมอนุโมทนา กันยกใหญ่ ธรรมาบอกว่าดีใจเหลือเกินที่ลูกได้มีโอกาสเรียนรู้หนทางแห่งการพ้นทุกข์ ทุกๆ วันที่ได้เห็นภาพของธรรมาปฏิบัติ หรือติดตามพอจ.ไปช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติที่รพ.ชัยภูมิ อ้อมกับธรรมา รู้สึกแจ่มใส เบิกบานอย่างบอกไม่ถูก... ใจที่เบิกบานคือยาวนาน เอกที่ช่วยให้ร่างกายสดชื่นจริงๆ ส่วนเจ้าแถม ลูกสาว บอกว่าหนูเป็นผู้หญิง บวชเณรกับพี่ไม่ได้ หนูเลยขอไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคม อ้อมกับธรรมา รู้สึกชื่นใจจริงๆ

อีกวันที่เราไม่ลืม คือวันที่หลวงอาเกรียง ท่านอุตส่าห์เดินทางมาจากจังหวัดอุดรธานี เพื่อมาเยี่ยมธรรมา ที่โรงพยาบาล ก่อนที่ท่านมา ธรรมาอาการปวดขา และเป็นไข้ รู้สึกเพลียมาก ท่านมานำพวกเราสวดมนต์ ภาวนาอยู่เกือบ ๑ ชั่วโมง ทำให้จิตใจธรรมาสงบมาก อาการป่วยที่มีดูจะทุเลาลงอย่างเห็นได้ชัด นี่แหละที่ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว

ตลอดเวลาของการทำคีโมชุดนี้ ร่างกายเธออ่อนแอมาก เดิน นิดหน่อยก็เหนื่อยแล้ว คลื่นไส้ ทานอะไรไม่ค่อยลง แต่จิตใจกลับ ส่วนทาง จิตใจเธอเข้มแข็งขึ้นมา เธอใช้ช่วงเวลาที่ร่างกายพอไหว ช่วยทำงานให้กับชมรมกัลยาณธรรม เพื่อเผยแพร่ธรรมะ และ รวบรวมธรรมะที่ได้เรียนรู้มาตลอดทั้งจากอาจารย์ท่านต่าง ๆ และ ประสบการณ์ในการปฏิบัติของตัวเอง เพื่อแบ่งปันให้กับเพื่อน ๆ อ่าน จนเพื่อน ๆ หลายคนเริ่มหันมาสนใจธรรมะกันจริงๆ จังๆ ที่น่า ดีใจคือบางคนรู้สึกว่าคุณเองทุกข์น้อยลง

อ้อมก็ยังอาศัยช่วงเวลาที่เธอดีขึ้น ช่วงสั้นๆ พาลูกๆ ทำ กิจกรรมที่เราเคยทำ เช่นจัดสนทนาธรรม ทำทาน หรือทำ โครงการหาเงินบริจาคให้กับองค์กรการกุศลต่างๆ เธอก็ยังมีความสุขกับช่วงเวลานั้นๆ กับกิจกรรมต่างๆ ที่เราได้ทำร่วมกันกับ ครอบครัวและกัลยาณมิตร หลายช่วงเวลาที่เธอทำแท็กซี่ได้กำลังใจ จากลูกๆ ครอบครัว และเพื่อนๆ รวมถึงคำชี้แนะจากพระ อาจารย์ครุฑชิต พระครูธรรมรัต และอาจารย์ทวีศักดิ์ในหลายๆ โอกาส

จนมาถึงวันที่ ๒๕ มิถุนายน เราต้องลุ้นอีกครั้ง เพราะคุณ หมอนัดทำ MRI เพื่อดูขนาดก้อนเนื้อที่เหลือ คราวนี้เป็นข่าวดีบ้าง ได้มองเห็นจิตใจที่พองฟู เมื่อคุณหมอเข้ามาบอกว่าก้อนเนื้อ มี ขนาดเล็กลง และเราจะลองทำการผ่าตัดก้อนนี้อีกรอบ

คืนวันที่ ๒๘ มิถุนายน เธอเข้าห้องผ่าตัดอีกครั้ง คราวนี้ใช้ เวลานานไม่ต่างจากครั้งที่แล้ว แต่เธอเสียเลือดเยอะกว่ามาก เพราะ คุณหมอมองต้องทำการเลาะ ตัด ขึ้นเนื้อก้อนโตนี้ อย่างเห็นเดี๋ยวๆ ในที่สุดคุณหมอก็สามารถเอาออกได้ ๗๐ - ๘๐% เพราะส่วนที่

เหลือติดกับกระดูกกันบ และเส้นประสาทมากมาย คุณหมอประเมินดูแล้ว ไม่คุ้ม ครั้งนั้นนอกจากถุงปัสสาวะแล้ว ธรก็มีถุงอุจจาระออกมาที่หน้าท้องด้วย แต่เราก็ไม่ได้รู้สึกอะไรกับมันแล้ว ก็มันต้องเป็นเช่นนั้นเอง อะไรที่เรามองว่าปกติ มันก็ปกติ อ้อมแค่นี้ต้องเรียนรู้ที่จะดูแลของเล่นชิ้นใหม่ชิ้นนี้เท่านั้นเอง

แค่นี้ก็เพียงพอแล้วสำหรับเรา... นับจากเดือนกันยายนปีที่แล้วที่เราถูกบอกว่ายหมดโอกาส และหนทางแล้ว เราถูกปฏิเสธจากคุณหมอมานับไม่ถ้วน จนถึงวันนี้ ธรยังยิ้มได้ ยังได้ทำประโยชน์มากมาย พาให้ครอบครัว เพื่อนหันมาสนใจการฝึกจิตฝึกใจ ลูกๆ ได้เรียนรู้ชีวิตในอีกแง่มุมหนึ่ง ธรเป็นคนไข้ที่น่ารักของคุณหมอ และเป็นพี่ธรที่ใจดีกับน้องๆ พยาบาล เราสองคนเหมือนมีบ้านหลังที่สอง และครอบครัวใหม่อยู่ที่นั่นจริงๆ

เรื่องการรักษาร่างกายก็ยังคงดำเนินต่อไป เรายกกายนี้ให้คุณหมอไปแล้ว คุณหมอทุกท่านที่นั่นนอกจากจะเก่ง ใส่ใจแล้ว ยังมีเมตตาสูงมาก ถ้าไม่ใช่บุญที่เราสะสมมา ก็ไม่รู้จะบอกว่าอะไรที่ทำให้เราได้มาถึงวันนี้ ยิ่งคุณหมอบอกว่าเคสของธรเป็นเคสที่ไม่ธรรมดา ก่อนเนื้อร้ายทั้ง ๗ ก่อนจากการผ่าตัดที่ผ่านมาทั้งหมด ๖ ครั้งนั้น อาจจะเป็นเนื้อร้ายชนิดหายาก ๓ ชนิดที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกันเลย แต่มารวมอยู่ในคนๆ เดียว คุณหมอเองก็แปลกใจว่าธรรมะชีวิตที่แข็งแกร่งมาได้อย่างไรตั้ง ๑๐ ปี

ส่วนเราสองคนรวมถึงครอบครัวข้างขอใช้โอกาสนี้ศึกษาภายในใจของตัวเอง เราพยายามใช้เวลาทุกกลมหายใจที่ยังมีอยู่เจริญสติ บางทีก็สวดมนต์ สนทนาธรรม เรากับธรรมาศตกลงกันว่าไม่ว่าพรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้น เราจะมีความสุขกับตรงนี้ ปัจจุบันขณะนี้ และหาก

ผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปได้ เราจะใช้ชีวิตเพื่อการปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรมะ และช่วยเหลือผู้อื่น ให้คุ้มกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้ คำว่า ‘ปัจจุบันขณะ’ ช่วงมีความหมายกับเรามากมายเหลือเกิน ถ้าไม่อยู่ในสภาวะเช่นนี้ เราคงจะไม่เข้าใจว่าสำคัญอย่างไร ทุกวันนี้เราพยายามไม่อาลัยกับอดีตที่ผ่านมา ไม่กังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เราอยู่กับปัจจุบัน และพยายามยิ้มให้กับตัวเอง และคนรอบข้างทุกวัน

ยังคงมีเรื่องเล่าต่อไปอีกยาว ตราบใดที่เรายังมีลมหายใจ สำหรับตอนนี้ขอจบด้วย ๔ ประโยคสอนใจที่อาจารย์ทิวัดักดีท่าน มักจะย้ำเตือนพวกเราบ่อยๆ

“หน้าที่เป็นสิ่งที่ภายนอกที่ต้องกระทำ
การปล่อยวางเป็นสิ่งที่ภายในที่ต้องปฏิบัติ
เมื่อมีปัญหาต้องแก้ไขอย่างสุดความสามารถ
จะแก้ได้หรือไม่ก็ต้องปล่อยวาง”

วันนี้เรายังเป็นปุถุชนธรรมดาที่ยังต้องฝึกฝนอีกมาก แต่อย่างน้อยเรารู้แล้วว่าเราจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไร เราไม่มีทางเปลี่ยนโลกให้เป็นดังใจเราได้ แต่เราต้องฝึกฝนจิตใจเราให้ ‘ยอมรับ’ แต่ไม่ยอมแพ้กับสิ่งที่เกิดขึ้น อย่างที่ธรรบอกไว้ เจ็บตัวครั้งนี้ จะต้องมีอะไรที่ดีขึ้นไปอีก....

ขอบคุณที่เรื่องราวของเธอ
สอนให้เรารู้จักกับธรรมะที่แท้จริง

อ้อม

ธธธธธธธธ



อรสอนธรรม...

ชีวิตผมผ่านมา ๑๕ ปีแล้ว เอาจริงๆ ผมก็เพิ่งเข้าใจหลักธรรมจริงๆ มาเมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมาเอง ซึ่งหลักอันนั้นที่ผมเข้าใจ คือ การฝึกธรรมะ มันไม่ได้ต้องมานั่งตั้งใจทำ หรือกำหนดเวลาฝึกหรอกครับ แต่ทำได้ตลอดเวลา... อย่างเมื่อ ๘ ปีก่อน ตอนพ่อผมผ่าตัดครั้งแรก ตอนนั้นก็ถือว่าผมยังเด็ก แต่ผมก็รู้สึกเศร้าก่อนข้างมากและกังวลแทบตลอดเวลา เอาจริงๆ แล้ว ตอนเด็กๆ ผมเป็นคนที่คิดตลอดเวลา ชี้กังวลมาก และบางทีกินนอนไม่หลับ ยิ่งกังวลจนทำให้กินนอนไม่หลับเข้าไปอีก จนแม่กับพ่อของผมต้องมาคุยกับหมออธิบายให้ฟังแทบจะทุกวัน คิดดูสิครับ ตอนเรียนประถมขนาดต้องส่งงานง่าย ๆ ไม่มีอะไร ผมก็ยังกังวลเลยครับ...

แต่พอผมกับครอบครัวได้เริ่มปฏิบัติธรรม เจริญสติกับพระอาจารย์ หรือ บางทีพ่อกับแม่ก็สอนเองบ้าง ตอนแรก ผมก็คิดว่าพูดเรื่องธรรมะอีกแล้วเหอ จนผมเบื่อ อย่างแรกที่ได้พูดกันว่าทุกข์มาก ทุกข์มาก ผมถึงงว่าทุกข์อะไรหนักหนา อย่างมากก็แค่กังวลกลัว ฯลฯ แคไปเล่นเกมส์หรือไปทำอย่างอื่นก็หายแล้ว

แต่ว่า พอพ่อผมป่วยอีก ต้องเข้าโรงพยาบาลหลาย ๆ รอบไปเรื่อย ๆ ผมก็เริ่มเข้าใจทุกข์บ้าง ผมรู้สึกว่เมื่อผมได้ฝึกมาช่วงหนึ่ง จนธรรมะมันเริ่มอยู่ในจิตใจหรือเป็นธรรมชาติไปแล้ว จากเรื่องที่ผมเคยรู้สึกว่ที่น่ากังวลมาก ผมกลับรู้สึกว่ถ้าทำดีที่สุดแล้ว ก็

ปล่อยวางได้บ้างแล้วจากที่บางคนต้องใช้เวลาเป็นชั่วโมงกว่าจะหลับ
ตอนนี้ถ้าฝึกจิตให้อยู่กับลมหายใจ หรือคลื่นนิ้วไม่ให้ใจออกแวง
ก่อนนอน ก็ทำให้ผมหลับได้แล้วภายใน ๑๐ นาที มันก็น่าแปลก
ใจดีครับ และที่ผมเข้าใจได้มากที่สุดก็คือเวลาผมป่วยโดยเฉพาะ
ตอนปวดท้องมากๆ สมัยก่อน ผมก็จะดิ้นสุดๆ แต่ตอนนี้ พอผม
เอาลมหายใจเป็นหลัก ก็ทำให้ปวดน้อยลงไปเลย แปลกจริงๆ เลย

ตอนไปบวชเณรกับพระอาจารย์ครรชิต ผมได้เห็นหลาย
อย่างมาก พระอาจารย์มีเมตตาช่วยคนตลอด ไม่เห็นท่านเหนื่อยเลย
ท่านพาผมไปช่วยผู้ป่วยที่โรงพยาบาลชัยภูมิ ทำให้ผมได้เห็นว่าคุณ
ป่วยที่เค้าร่ำไห้อกว่าพ่อของผมมีมากมาย ผมก็รู้สึกอยากช่วย
พวกเขา แต่ก็ยังช่วยไม่ได้มาก ตอนอยู่ที่วัด ผมก็เห็นความคิด
เยอะมาก แต่พอแป๊บหนึ่งมันก็หายไป แปลกดีตอนอยู่ที่บ้านไม่ค่อย
เห็น ที่วัดไม่สบายเหมือนที่บ้าน แต่ผมก็ไม่ได้ทุกข์อะไร เพราะ
ตั้งใจว่าจะไปปฏิบัติ ขนาดหลวงพี่ไม่เก็บมือถือ แต่ผมก็ไม่ได้
อยากเปิดดู รู้สึกเฉยๆ แม้แต่เห็นผลบอล ผมยังเฉยๆ ได้เลย ตอน
นี้ผมก็ว่าผมเข้าใจหลายอย่าง แต่บางทีกิเลสก็ชนะ กิเลสมันเก่ง
จริงๆ ครับ

สุดท้ายนี้ผมก็ต้องขอบคุณพ่อกับแม่จริงๆ ที่ทำให้ผมมาถึง
ทุกวันนี้

ธรรม์

๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒

ลูกสาวพ่อ



ลูกสาวพ่อ...

พ่อเริ่มมีอาการป่วยตั้งแต่หนูยังเด็ก ๆ เลยไม่ค่อยรู้เรื่องว่า พ่อเป็นอะไร แต่ก็ไปเยี่ยมอยู่บ่อยครั้ง หลังจากที่พ่อผ่าตัดเสร็จ ก็ไม่ค่อยมีอาการอะไรตามมาเลย พ่อใช้ชีวิตได้เหมือนกับคนปกติทั่วไป แต่ยังคงรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการปฏิบัติธรรม ทำให้พ่อแข็งแรงขึ้นมาก

แต่เมื่อหนูเริ่มโตขึ้นมาอยู่ชั้นมัธยม พ่อเริ่มมีอาการแปลก ๆ เช่น ปวดท้องรุนแรง อาเจียน รับประทานอาหารไม่ลง ปวดเมื่อยลำตัวมาก ตอนแรกหนูคิดว่าพ่อเป็นโรคกระเพาะธรรมดา แต่พ่อไปพบแพทย์ แล้วพบว่าก้อนเนื้อกลับมาหาพ่ออีกครั้ง คราวนี้พ่ออาการหนักจากเดิมมาก แต่พ่อยังคงสู้ต่อไป จนสามารถผ่าตัดออกได้จำนวนมาก ถึงหนูจะช่วยอะไรพ่อไม่ค่อยได้ เพราะยังเด็กอยู่ แต่หนูจะคอยให้กำลังใจพ่อ ทำให้พ่อแข็งแรงขึ้น เล่นกับพ่อ ทำให้พ่อมีความสุข

สุดท้ายนี้หนูอยากบอกว่า พ่อสอนอะไรหนูหลายอย่าง ทั้งด้านความอดทน และทางธรรม พ่ออดทนและสู้มาตลอด มะเร็งของพ่อพบได้น้อยมาก ไม่ค่อยมีคนเป็น พ่อไม่สบายหนัก ไม่มีสติ

ไต่ววย อาเจียนหนัก จนบางทีก็สงสัย ว่าพ่อรอดมาถึงตอนนี้ได้
อย่างไร พ่อยังคงปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ ฟังเทศน์กับพระอาจารย์
ทำบุญ สวดมนต์ จนอาการพ่อดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ ก่อนที่หมอ
เคยบอกว่าผ่าตัดไม่ได้ สุดท้ายก็เลิกลงและผ่าได้ ช่างเป็น
ปาฏิหาริย์จริงๆ

แถม

๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เมื่อความเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย มาเยือนเฉียดกับความตาย
ในวิกฤตนั้น กลายเป็นโอกาสอันยิ่งใหญ่ ที่คุณธรรม และคุณ
อัธม ได้เรียนรู้กายใจของตนเอง ล้มลุกคลุกคลานและผ่าน
พ้นวิกฤตการณ์นั้นได้โดยธรรมปฏิบัติ

พระครูบวรวิรวงศ์ (ครรรชิต อภิญโญ)

แม้จะเป็นการเขียนหนังสือขึ้นเป็นครั้งแรกในชีวิต แต่ธรรก็
เขียนได้ดีมากๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การแทรกเนื้อหาของ
ธรรมะที่เขียนขึ้นจากประสบการณ์จริงของชีวิต ด้วยภาษา
ที่อ่านง่ายๆ แต่ได้ใจความลึกซึ้ง ซึ่งท่านผู้อ่านทุกๆ ท่านคง
จะค้นพบได้ด้วยตนเองจากหนังสือเล่มนี้

อ.ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม

วิธีที่คุณธรรมใช้รับมือกับอาการปวด การเผชิญหน้ากับข่าว
ร้าย ความผิดหวัง มันพิสูจน์ให้เราเห็นว่าธรรมะ คือความ
จริงที่ทำให้มนุษย์พ้นทุกข์ได้จริงๆ ธรรมะอาจจะไม่ได้ทำให้
หายป่วยสนิท แต่ทำให้เผชิญหน้ากับความทุกข์อย่างสง่า
งามตามความเป็นจริง

อ.พญ.ศิริโสภา เตชะวิฒนวรรณ