

บทที่

9

เวลานี้ที่เป็นสุข

เสถียรวุฒิ อินทะจักษ์

Setthawut Inthachak





เวลานี้ที่เป็นสุข¹

เสถียร วุฒิ อินทะจักร์²
Setthawut Inthachak



หลวงปู่ ดิข นัท ฮันท์ เกิด พ.ศ.2469 จังหวัด กวางสี ภาคกลางของประเทศเวียดนาม นามเดิม เห่งียน ซวน เป้า (Nguyen Xuan bau) พ.ศ.2485 อายุ 16 ปี บรรพชาเป็นสามเณร ณ วัดตือฮิว (To Hieu) พ.ศ.2492 อายุ 23 ปี อุปสมบทเป็น พระภิกษุ เดินทางไปไซ่ง่อนเพื่อฟื้นฟูพุทธศาสนา และเขียนบทความ ทำให้ถูกต่อต้านจากผู้นำ องค์กรชาวมุสลิมและรัฐบาลในขณะนั้น

พ.ศ.2505 ได้รับทุนจากมหาวิทยาลัยพรินซ์ตัน สหรัฐอเมริกา ศึกษาสาขาศาสนาเปรียบเทียบ จากนั้น 1 ปี ได้รับทุนจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย

แต่ท่านตัดสินใจกลับไปยังประเทศเวียดนาม เพื่อสานต่อแนวคิดพุทธศาสนาให้เป็น ส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน โดยก่อตั้งโรงเรียนคนหนุ่มสาวรับใช้สังคม เยียวยา ความเสียหายที่ได้รับจากสงคราม

พ.ศ.2509 มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ (Martin Luther King, Jr) เสนอชื่อหลวงปู่ ดิข นัท ฮันท์ เข้ารับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ รัฐบาลเวียดนามปฏิเสธการกลับ ประเทศของท่าน จึงต้องลี้ภัยอย่างเป็นทางการไปพำนักที่ประเทศฝรั่งเศส โดยเป็น

¹ “เวลานี้ที่เป็นสุข” พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร มูลนิธิหมู่บ้านพลัม 2555 จำนวน 184 หน้า เขียน โดย ดิข นัท ฮันท์ ภิกษุณีนิรามิตาและสังฆะสวนธรรม แปล

² นักศึกษาระดับปริญญาโท บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ [chainoy_kij@hotmail.com]

อาจารย์สอนประวัติศาสตร์ในมหาวิทยาลัย ท่านได้สร้างอาศรมนอกเมืองปารีส เพื่อเขียนหนังสือและปลูกพืชไร่ ท่านยังคงทำงานเพื่อสันติภาพ และเพื่อผู้ลี้ภัยอย่างสม่ำเสมอ พ.ศ.2525 มีผู้มาปฏิบัติธรรมที่อาศรมของท่านทวีจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ท่านจึงเริ่มก่อตั้งชุมชนทางตะวันตกเฉียงใต้ของฝรั่งเศสตั้งชื่อว่า หมู่บ้านพลัม (Plum Village) ซึ่งถือเป็นบ้านของท่าน และเป็นชุมชนการปฏิบัติใช้ชีวิตอย่างมีสติของพุทธบริษัท 4

ปัจจุบัน มีสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม กระจายอยู่ในหลายประเทศ อาทิ ฝรั่งเศส สหรัฐอเมริกา เยอรมนี ฮังการี และไทย มีนักบวชกว่า 600 รูป จาก 20 ประเทศทั่วโลก มีกลุ่มปฏิบัติธรรมตามแนวทางหมู่บ้านพลัมหรือ “สังฆะ” เกือบ 1,000 กลุ่ม กระจายอยู่ 31 ประเทศ ดิซ นัท ฮันท์ พระภิกษุชาวเวียดนาม ผู้นำเสนอความคิด “พุทธศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน” และพุทธธรรมเป็นสิ่งที่สามารถประยุกต์ใช้ให้เข้ากับวิถียุคปัจจุบัน เป็นที่รู้จักในฐานะพระเถระชั้นผู้ใหญ่ พระอาจารย์เซน พระมหาเถระในพุทธศาสนาเถรวาท พระวิปัสสนาจารย์ กวี นักเขียน นักต่อสู้เพื่อสันติภาพ และเป็นบุคคลสำคัญของโลก

เวลานี้ที่เป็นสุข เล่มนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับผู้อ่านให้เกิดการตื่นรู้ด้วยปัญญา พร้อมกับหลักฝึกปฏิบัติให้เบิกบานกับลมหายใจ ด้วยบทภาวนาที่มีอรรถรสแห่งธรรมายัตถ์ต่อเนื่องกันดุจสายน้ำและเบิกบานเป็นอย่างยิ่ง

เวลานี้ที่เป็นสุข งานเขียนของท่าน ดัช นัท ฮันท์ เล่มนี้มี 3 ส่วน ส่วนแรกเป็นผลงานที่จัดทำขึ้นด้วยการรวมธรรมบรรยายที่เกิดขึ้นในประเทศไทยเรื่อง ปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ เวลานี้ที่เป็นสุข ศิลปะแห่งการตื่นรู้ สติพื้นฐานของสุขภาพ ส่วนที่สองการตอบคำถามสื่อมวลชนไทย และท้ายเล่มภาคปฏิบัติด้วย บทภาวนา ข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการ บทพิจารณาอาหาร 5 ประการ

ปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ ตอนหลวงปู่อายุ 16 ปี บวชเป็นสามเณร อาจารย์มอบหนังสือให้เล่มหนึ่ง เป็นบทคาถาให้ท่องจำ เพื่อฝึกเจริญสติ คาถาแรกเป็นคาถาตื่นนอนยามเช้าว่า “ตื่นนอนยามเช้า ฉันทิมน ฉันทิมน ฉันทิมน ฉันทิมน 24 ชั่วโมงใหม่เอี่ยมให้ฉันทิมนเพื่อดำรงชีวิตอยู่ ฉันทิมนตั้งปณิธานที่จะมีชีวิตในทุกช่วงขณะของวันนี้อย่างเต็มเปี่ยมด้วยความรู้สึก และฉันทิมนพยายามที่จะมองทุกคนด้วยสายตาแห่งความกรุณา” เป็นการสอนให้เราตระหนักรู้ว่า เรายังมีชีวิตอยู่ ใน 24 ชั่วโมงนี้คือของขวัญที่จะ



เบิกบานกับชีวิต เมื่อเราตระหนักรู้ว่าเรายังมีชีวิตอยู่ ชีวิตเป็นของขวัญ การมีชีวิตอยู่คือความมหัศจรรย์³ หลวงปู่มองว่าผู้ที่ฝึกเจริญสติจะรู้ว่าสติคือแหล่งของความปีติสุข ทำให้เราสัมผัสกับเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ทำให้เรามีความสุข อยู่ตรงนั้นแล้ว โดยไม่จำเป็นที่จะต้องไปวิ่งแสวงหาในอนาคต นิพพาน ณ ที่นี้ในขณะนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรากำลังแสวงหาอยู่ตรงนั้นอยู่แล้วในปัจจุบันขณะ นิพพาน ความไม่เกิดอีก ก็อยู่ตรงนั้นแล้วในปัจจุบันขณะ ดินแดนสุขาวดีแห่งอมิตพุทธ ก็อยู่ตรงนั้นแล้วในปัจจุบันขณะ ถ้าเธอรู้วิธีที่จะเดินในวิถีแห่งสติ ก็สามารถที่จะสัมผัสกับนิพพาน ความไม่เกิดอีก สัมผัสกับดินแดนที่อยู่ตรงนั้นแล้ว ในปัจจุบันขณะ พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงนิพพาน ณ ที่นี้ และในขณะนี้⁴ หลวงปู่สอนว่า เมื่อเรารักใคร่สักคน สิ่งที่สามารถมอบให้กับคนที่เรารักได้ ก็คือ ความสามารถที่จะอยู่ตรงนั้นอย่างเต็มเปี่ยม เธอไม่สามารถที่จะรักใคร่คนนั้นได้ถ้าเธอไม่สามารถอยู่ตรงนั้นเพื่อเขา สิ่งที่มีค่าที่สุดที่เธอสามารถมอบให้กับคนที่เรารักคือความสามารถที่จะอยู่ตรงนั้นกับเขา การอยู่ตรงนั้นอย่างเต็มเปี่ยม เป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย เพียงการฝึกสติ เพียงกลับมาตามลมหายใจอย่างมีสติ ก้าวอย่างอย่างมีสติ นำใจของเธอกลับมาหากายของเธอ ตั้งมั่นอย่างเต็มเปี่ยม ณ ที่นี้ ในขณะนี้ มองเข้าไปในดวงตาของคนที่เรารักแล้วกล่าวว่า “ที่รัก ฉันอยู่ตรงนี้เพื่อเธอ”⁵ เมื่อเธอมีสติ เธอสามารถที่จะตระหนักว่าคุณค่าที่เรารักนั้นไม่สบายหรือไม่มีความสุข นั่นคือเหตุผลที่ฉันอยู่ตรงนี้เพื่อเธอ เราสามารถนำคำสอนของพระพุทธองค์ในอานาปานสติสูตรมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างความเบิกบาน⁶ พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เรากลับมาสู่บ้านในเรือนใจของเราและสัมผัสกับความรู้สึก พวกเราไม่กล้ากลับสู่เรือนใจของเรา เพราะเรากลัวที่จะต้องสัมผัสกับความทุกข์ต่าง ๆ หลวงปู่สอนให้ทุกคนควรจะเรียนรู้ที่จะตามลมหายใจอย่างมีสติ เดินอย่างมีสติ เพื่อที่จะตระหนักถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นในตัวเรา กลับสู่เรือนใจของเรา โอบรับความสุขของเราด้วยความอ่อนโยน ความนุ่มนวล หลวงปู่สอนว่า เมื่อเราเข้าใจความทุกข์ของเรา เข้าใจธรรมชาติแห่งความทุกข์ของเรา ความทุกข์จะน้อยลงในทันที เมื่อเราฟัง

³ ดุราลละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง ปัจจุบันอันประเสริฐ ตอนธรรมบรรยายปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ หน้า 20.

⁴ ดุราลละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง นิพพาน ณ ที่นี้ในขณะนี้ ตอนธรรมบรรยายปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ หน้า 26.

⁵ ดุราลละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง ฉันอยู่ที่นี่เพื่อเธอ ตอนธรรมบรรยายปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ หน้า 28.

⁶ ดุราลละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง ฉันรู้ว่าเธอเป็นทุกข์และฉันอยู่ตรงนี้เพื่อเธอ ตอนธรรมบรรยายปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ หน้า 31.

อย่างมีสติ และเตือนตนเองอยู่เสมอว่าจุดประสงค์ของการฟังครั้งนั้นก็เพื่อที่จะให้คนนั้นมีโอกาสที่จะพูด เพื่อช่วยให้เขามีความทุกข์น้อยลง หากเธอสูญเสียความกรุณา เธอจะไม่สามารถที่จะฟังด้วยความกรุณาอีกต่อไป เมื่อเธอสามารถเข้าใจความทุกข์ของอีกฝ่ายหนึ่งได้ ความกรุณาก็บังเกิดขึ้นในหัวใจของเธอ เมื่อความเข้าใจและความกรุณานั้นบังเกิดขึ้นในหัวใจของเธอ ความทุกข์ก็ลดน้อยลงทันที หลวงปู่สอนว่า เมื่อทั้งสองฝ่ายมีความรู้สึกสงบลงในร่างกายและความรู้สึกกลัวแล้ว การเชื่อเชิญทั้งสองฝ่ายฝึกการฟังด้วยความกรุณา เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายได้มีโอกาสเล่าเรื่องราว พูดถึงความทุกข์ที่พวกเขาได้รับ และหากเกิดความเข้าใจในความทุกข์นั้นแล้ว ทั้งสองฝ่ายจะมีความทุกข์น้อยลง เมื่อความกรุณาได้เกิดขึ้นในหัวใจทั้งสองฝ่ายแล้วการเจรจาสันติภาพจะเกิดขึ้นได้ง่ายมาก⁷ ปัญหาแห่งการเป็นดั่งกันและกัน เรามีความคิดเห็นที่เราเรียกว่า “การเป็นดั่งกันและกัน” เมื่อเรามองเข้าไปอย่างลึกซึ้งในดอกไม้ เราจะสังเกตเห็นได้ว่า ดอกไม้นั้นประกอบขึ้นมาจากความไม่ใช่ดอกไม้ เมื่อเรามองอย่างลึกซึ้งในดอกไม้ เราจะเห็นตะวัน เมื่อเรามองเข้าไปในลูกชาย เราจะเห็นคุณพ่อที่อยู่ในลูกชายคนนั้น ลูกชายคือผู้สืบทอดของคุณพ่อ ลูกชายประกอบขึ้นได้ด้วยองค์ประกอบที่ไม่ใช่ลูกชายนั่นเอง เธอไม่สามารถที่ถอดถอนคุณพ่อที่อยู่ในตัวลูกชายออกไปได้ เธอจะสัมผัสได้กับธรรมชาติแห่งความไร้อัตตาตัวตน เธอจะได้รับปัญญาแห่งความไม่แบ่งแยก⁸

เวลาที่ดีเป็นสุข หลวงปู่สอนให้เรากลับมาเบิกบานกับการตามลมหายใจเข้าตามลมหายใจออก ความสงบ ความเป็นอิสระ ความมั่นคงสามารถเป็นไปได้ เรารูปร่างกายอยู่ตรงนั้น รู้ว่าเรายังมีชีวิตอยู่ และการมีชีวิตอยู่ก็เป็นสิ่งมหัศจรรย์แล้ว หลวงปู่เน้นให้ใช้สติ ขณะหายใจเข้าออกในทุกอิริยาบถ หลวงปู่สอนให้เรา รู้จักเลือกป้อนอาหารแห่งความทุกข์หรือสุขสู่ใจ ท่านบอกว่าพระพุทธองค์สอนให้เรา รู้จักวิธีบำรุงหล่อเลี้ยงความรัก ด้วยบทคำสอนเรื่อง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ท่านบอกว่าในคำสอนของพระพุทธเจ้า ความทุกข์และความสุขนั้นมีความเชื่อมโยงที่ใกล้ชิดกันมาก ถ้าเธอมีกุศโลบายเพียงพอ เธอจะสามารถแปรเปลี่ยนความทุกข์นั้นให้กลายเป็นความสุข ความทุกข์นั้นเป็นเหมือนโคลนตม เราสามารถใช้โคลนตมเพื่อปลูกดอกบัว

⁷ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง ไม่แบ่งแยกอีกต่อไป ตอนธรรมบรรยายปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ หน้า 47.

⁸ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง ปัญหาแห่งการเป็นดั่งกันและกัน ตอนธรรมบรรยายปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ หน้า 49.



ให้เติบโต เธอไม่สามารถปลูกดอกบัวบนหินอ่อน เธอจะปลูกดอกบัวในโคลนตม ถ้าไม่มีโคลนตมก็ไม่มีดอกบัว ถ้าไม่มีความทุกข์ก็ไม่มีความสุขที่แท้จริง⁹ ความทุกข์และความสุข หลวงปู่บอกว่า เมื่อเราฝึกปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ เพียงแค่ 2-3 วัน เราก็สามารถแปลงสถานการณ์ของเราได้แล้ว ด้วยการฝึกตามลมหายใจอย่างมีสติ เราตระหนักรู้ว่า ความทุกข์นั้นอยู่ในตัวเรา และความทุกข์ก็อยู่ในตัวคนอื่นด้วย เราต้องการความช่วยเหลือ อีกฝ่ายก็ต้องการความช่วยเหลือ หลวงปู่บอกว่ามันจะเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์มาก ถ้าเธอเข้าไปหาเขาด้วยความเข้าใจใช้วาจาแห่งความรัก หลวงปู่เน้นย้ำกับผู้มาฝึกปฏิบัติเจริญสมาธิที่ต้องใช้วาจาแห่งรักสื่อสารกับคนที่ตัวเองรักหรือตัวเองโกรธเกลียดไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ คนที่เธอรัก สื่อสารด้วยเมตตา กรุณา เธอจะมีโอกาสฝึกการฟังอย่างลึกซึ้งด้วยความกรุณา ซึ่งเป็นการแนะนำโดยพระพุทธองค์ เรารู้ดีว่าหากเราสามารถนั่งฟังคนผู้นั้นด้วยความเมตตากรุณา คนที่พูดก็จะได้รับการปลดปล่อยความทุกข์ในเวลาเพียงแค่ 2-3 ชั่วโมง ทำให้เขามีความทุกข์น้อยลง หลวงปู่สอนว่า เราควรเรียนรู้วิธีการบริโภคที่จะช่วยปกป้องร่างกายและใจของเราไม่ให้มีสารพิษ ควรซื้อหรือบริโภคสิ่งของที่ไม่เป็นการทำลายสิ่งแวดล้อมและผืนโลก การบริโภคอย่างมีสติ คือหนทางเดียวที่จะช่วยรักษาโลกของเราไว้¹⁰

ศิลปะแห่งการตื่นรู้ หลวงปู่สอนว่า เมื่อเราสดับฟังความทุกข์ที่อยู่ในตัวเรา เราเกิดความเข้าใจ และจะทำให้พลังแห่งความกรุณาบังเกิดในหัวใจของเรา เมื่อความกรุณาบังเกิดขึ้นในหัวใจ ความทุกข์ก็จะลดน้อยลงในทันทีและความสามารถเข้าใจความทุกข์ของคนที่อยู่รอบข้างช่วยให้เขามีความทุกข์น้อยลง คือการสดับฟังความทุกข์ หลวงปู่บอกว่า การตื่นรู้ หมายถึงการตื่นรู้ต่ออะไรสักอย่าง การตรัสรู้ก็เช่นเดียวกัน หมายถึงการตรัสรู้ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตื่นรู้ก็คือการตื่นรู้ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อยู่เสมอ การเจริญสติคือการตรัสรู้ประเภทหนึ่ง การตื่นรู้และการตรัสรู้นี้เป็นไปได้ในช่วงขณะปัจจุบันนี้ และการเจริญสติคือหัวใจของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา การเดินอย่างมีสติช่วยให้เราเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่อย่างลึกซึ้งในทุกช่วงขณะ

⁹ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง บำรุงเลี้ยงเมล็ดพันธุ์ ตอนธรรมบรรยายปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ หน้า 66.

¹⁰ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง หนทางสู่ความสุข ตอนธรรมบรรยายปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ หน้า 74.

ความมหัศจรรย์ของการเดิน ไม่ใช่การเดินอยู่บนท้องฟ้าแต่เป็นการเดินอยู่บนผืนดิน หายใจเข้าอย่างมีสติ สัมผัสความจริงว่าเรายังมีชีวิตอยู่ หลวงปู่สอนให้ปฏิบัติ **อัปปณิหิตา** ซึ่งคำนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ให้ความหมายว่า คือการเจริญสมาธิที่ทำให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดทุกขลักษณะ 3 (2556 : 535) จะช่วยให้เรามีความสามารถที่จะหยุดนิ่งไว้ชั่วคราว มีความสามารถที่จะทำให้เรากลับมาดำรงอยู่ ณ ที่นี้ และในขณะนี้ การรับมือกับความทุกข์ว่า ศัลยแพทย์จะยอมผ่าตัดรักษาคนไข้ ก็ต่อเมื่อคนไข้มีร่างกายแข็งแรงเพียงพอเท่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ควรเรียนรู้วิธีที่จะทำให้ตนเองมีความเข้มแข็งเพียงพอ มีความเบิกบาน มีความสุขเพียงพอ เพื่อจะรับมือกับความทุกข์ ความโศกที่มีอยู่ในตัวเอง¹¹

สติ:พื้นฐานของสุขภาพ หลวงปู่สอนว่า สิ่งล้ำค่าที่เธอจะมอบให้เขา ไม่สามารถหาซื้อได้ในตลาด ไม่สามารถแลกมาด้วยเงินตรา สิ่งนั้นคือการดำรงอยู่อย่างแท้จริง ถ้าเธอรักเขาอย่างแท้จริง เธอต้องอยู่ตรงนั้นเพื่อเขา และเพื่อที่จะอยู่ตรงนั้นได้อย่างแท้จริง เธอจำเป็นต้องฝึกสติ การฝึกสติสามารถสร้างความรักได้ **องค์ประกอบที่แท้จริงของรักแท้มาจากการฝึกสติ เมื่อเธอมีความรัก เธอก็จะมีชีวิต มีความสงบ มีความสุข และสามารถทำให้ผู้อื่นมีความสุขได้**¹² หลวงปู่บอกว่า การฝึกหายใจอย่างมีสติ จะนำใจมาอยู่ร่วมกับกายและทำให้เธออยู่ ณ ที่นั้น ลมหายใจเข้าลมหายใจออกของเธอเปรียบเหมือนสะพานเชื่อมใจกายเข้าด้วยกัน เมื่อเธอฝึกสติด้วยการระลึกถึงลมหายใจ ลมหายใจคือฐานสติ ลมหายใจของเธอ คือสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ที่นี้ และในขณะนี้ เดินในวิถีแห่งสติ หลวงปู่สอนให้ตระหนักรู้ถึง การหายใจหนึ่งครั้งจะปลดปล่อยเธอให้เป็นอิสระ การก้าวเดินหนึ่งก้าวที่เปี่ยมสติจะปลดปล่อยเธอให้เป็นอิสระ **เมื่อเธอเป็นอิสระร่างกายของเธอก็จะมีพลังที่จะเยียวยาตนเองและใจของเธอก็เป็นเช่นเดียวกัน** สติ สมาธิ ปัญญา หลวงปู่บอกว่า มีพลัง 3 ประการที่จะเกิดขึ้นได้โดยการฝึกเจริญสติ คือพลังแห่งสติ เป็นพลังที่ทำให้เรามีชีวิตสามารถดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ และตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นที่นี้ ขณะนี้ พลังงานที่สอง คือพลังงานแห่งสมาธิ ขณะที่เธอมีสติกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเต็มที่ เธอก็จะมีสมาธิกับสิ่งนั้น ๆ เมื่อสติ สมาธิ อยู่ร่วมกันและมีกำลังมากเธอก็จะได้พลังประเภทที่สามคือ พลังแห่งปัญญา ปัญญา

¹¹ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง รับมือกับความทุกข์ ตอนธรรมบรรยายปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ หน้า 101.

¹² ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง สติ: พื้นฐานของสุขภาพ ตอนธรรมบรรยายปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ หน้า 108.



ไม่ได้เกิดขึ้นจากการครุ่นคิดแต่เกิดจากสติ ระหว่างที่ฝึกสติสมาธินั้นเธอไม่ต้องคิดอะไร ทั้งสิ้นเธอควรหยุดความคิดทั้งหมด ปัญญาเป็นผลจากการไม่คิด¹³

หลวงปู่ตอบคำถาม มีคำถามหลายประเด็นที่สื่อได้ถามหลวงปู่ และท่านได้ตอบคำถามแบบรวม เช่นการเป็นสื่อมวลชนในวิถีของพระโพธิสัตว์ แนะนำให้สื่อทำหน้าที่สื่อมวลชนสามารถที่จะเป็นผู้ปกป้องผืนโลก ปกป้องสิ่งแวดล้อม สื่อมวลชนสามารถเดินด้วยคำพูดของตัวเอง คือเราสามารถที่จะดำเนินชีวิตในสิ่งที่เราเขียน ในสิ่งที่เราพูด เราสามารถที่จะช่วยรักษาผืนโลกนี้ ให้น่าอยู่ให้สวยงาม กับประเด็นพุทธศาสนาเถรวาทในไทย หลวงปู่มองว่า พุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทยนั้นเป็นพุทธศาสนาที่มีความสมบูรณ์เพียงพออยู่แล้ว คนไทยไม่จำเป็นที่จะต้องยืมพุทธศาสนาจากประเพณีอื่นหรือจากที่ไหนอีก เพียงกลับไปสู่มรดกทางพุทธศาสนาที่คนไทยมีอยู่แล้ว กลับไปค้นอย่างลึกซึ้ง ก็จะพบเพชรเม็ดงามในพุทธศาสนาของคนไทย¹⁴ (หน้า162)

ข้อฝึกอบรมสติ นี่เป็นการบ่มเพาะ ปัญญาแห่งการเป็นดั่งกันและกัน คือนำพวกเราเข้าสู่หนทางของผู้ตื่น คือ การปกป้องชีวิต สุขอันแท้จริง ความรักที่แท้จริง การใช้วาจาแห่งความรักและการฟังอย่างลึกซึ้ง และการบำรุงหล่อเลี้ยงและเยียวยา คือศีล 5 ประการนั่นเอง แต่หลวงปู่เน้นให้เราใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วยสติการตื่นรู้อย่างลึกซึ้ง

บทส่งท้ายของหนังสือ เป็นภาคปฏิบัติพิจารณาอาหาร หลวงปู่บอกว่า พระพุทธเจ้าสอนให้เราเบิกบานกับอาหารอย่างมีสติ ระลึกถึงอาหารและผู้ที่อยู่รอบข้าง ในขณะที่รับประทานอาหาร ไม่ปล่อยให้เราถูกชักจูงไปกับความนึกคิดถึงอดีตหรืออนาคต มีเสียงระฆังเป็นสัญญาณแห่งสติพิจารณาว่า “อาหารนี้เป็นของกำนัลแห่งจักรวาล พื้นดิน ท้องฟ้า สรรพชีวิต และการทำงานหนักด้วยความรัก ความเอาใจใส่... เรายอมรับอาหารนี้ เพื่อที่เราจะได้บำรุงหล่อเลี้ยงความรักฉันท์พี่น้อง สร้างสังฆะและหล่อเลี้ยงอุดมคติแห่งการรับใช้สรรพชีวิต¹⁵

สรุป หลวงปู่สอนให้เราตระหนักรู้ว่า เรามีชีวิตอยู่ใน 24 ชั่วโมงนี้คือของขวัญ เพื่อจะเบิกบานกับชีวิต เมื่อเราตระหนักรู้ว่าเรายังมีชีวิตอยู่ ชีวิตเป็นของขวัญ การมี

¹³ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง สติ สมาธิ ปัญญา ตอนธรรมบรรยายปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ หน้า 121.

¹⁴ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง ตอบคำถามรวม ตอนหลวงปู่ตอบคำถามสื่อมวลชน หน้า 162.

¹⁵ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง บทพิจารณาอาหาร 5 ประการ หน้า 181.

ชีวิตอยู่คือความมหัศจรรย์ การใช้สติทุก ๆ อิริยาบถของชีวิต จนเกิดปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ หลวงปู่สอนให้เราหลับมาเบิกบานกับการตามลมหายใจเข้า ตามลมหายใจออก จะพบความสงบ ความเป็นอิสระ ให้มองความทุกข์เป็นเหมือนโคลนตม ถ้าไม่มีโคลนตมก็ไม่มีตอกบัว ถ้าไม่มีความทุกข์ก็ไม่มีความสุขที่แท้จริง หลวงปู่บอกว่า การตื่นรู้ หมายถึงการตื่นรู้ต่ออะไรสักอย่าง การตรัสรู้ก็เช่นเดียวกัน หมายถึงการตรัสรู้ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตื่นรู้ก็คือการตื่นรู้ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่เสมอ การเจริญสติ คือการตรัสรู้ประเภทหนึ่ง การตื่นรู้และการตรัสรู้นั้นเป็นไปได้ในช่วงขณะปัจจุบันนี้ ศิลปะแห่งการตื่นรู้ การฝึกสติสามารถสร้างความรักได้ องค์ประกอบที่แท้จริงของรักแท้มาจากการฝึกสติ เมื่อเธอมีความรัก เธอก็จะมีชีวิต มีความสงบ มีความสุข และสามารถทำให้ผู้อื่นมีความสุขได้

หนังสือเล่มนี้ไม่มีตอนไหนหน้าไหน พูดถึง นรก สวรรค์ โลกหน้า หรือเรื่องการทุกข์ทรมานในยมโลก ปรโลก ไม่ได้เอานรกมาขู่สวรรค์มาปลอบ แต่หนังสือเล่มนี้ พูดถึงเรื่องการมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ สังคมในโลกนี้อย่างเบิกบาน อย่างมีความสุขเป็นปัจจุบันขณะ ตระหนักตื่นรู้ตนเอง ขณะที่คิด พูด ทำ ผลของการคิดพูดทำอันออกจากตัวเราเอง การเข้าใจปัญหา เหตุของปัญหา วิธีการแก้ปัญหาละและความสุขที่เกิดจากการแก้ปัญหาวีชีวิต การเอื้ออาทร แบ่งปันต่อสังคม ด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน จุดเด่นอีกประการหนึ่งของหนังสือคือความอ่อนโยนของถ้อยคำสอนอย่างลึกซึ้งของหลวงปู่ พร้อมกับให้หยุดภาวนาด้วยบทคาถา หายใจเข้า หายใจออก ตื่นรู้ด้วยสติขณะปัจจุบันการอ่าน ด้วยรูปธรรมี่จำนวน 14 ครั้ง ดังนั้นการอ่านหนังสือเล่มนี้ผู้อ่านต้องค่อย ๆ อ่านอย่างพิถีพิถันละเมียดละไมด้วยสติ พร้อมกับกรหยุดปฏิบัติสมาธิ ก็จะเป็นการเข้าถึงเนื้อหาอรรถรสของคำสอนหลวงปู่อย่างแท้จริง หนังสือเล่มนี้เป็นรูปแบบการสอนแบบเซนอย่างแท้จริง คือ การได้ซาโตร้อย่างปัจจุบันขณะ หลวงปู่บอกว่า การเจริญสติคือการตรัสรู้ประเภทหนึ่ง

หนังสือเล่มนี้จะให้ประโยชน์ต่อผู้อ่าน 4 ประการ คือ 1. การใช้สติพัฒนาชีวิตให้ดำรงอยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีความเบิกบาน อย่างเป็นสุขและอิสระ 2. การรู้จักวิธีการแบ่งปันแก่สังคมด้วยตระหนักภูมิมากกว่าที่เคยให้มา 3. การ ‘หยุด’ แล้วรับฟังผู้อื่นอย่างลึกซึ้งด้วยใจกรุณา 4. การอยู่กับโลกนี้อย่างมีความสุข เบิกบานและตรัสรู้ได้ในปัจจุบันขณะ



เอกสารอ้างอิง

- นัท อันธ์, ตีช. 2555. *เวลานี้ที่เป็นสุข*. แปลโดย นิรามิสาและสังฆสวนธรรม. กรุงเทพฯ : มูลนิธิหมู่บ้านพลัม.
- พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตฺโต). 2556. *พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.