



ป ล อ ย ว า ง ห ม ด
ก ี ห ม ด ห ก จั

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังสารวัฏอันมีเบื้องต้น เบื้องปลาย
อันบุคคลผู้ไปตามไปอยู่ไม่รู้แล้ว เบื้องต้นก็ไม่ปรากฏ เบื้องปลาย
ก็ไม่ปรากฏ สำหรับเหล่าสัตว์ผู้มีอวิชชาเป็นเครื่องกัน มีตัณหา
เป็นเครื่องผูกไว้ ซึ่งโอดเล่นท่องเที่ยวไปอยู่



ปล่อยวางหมดก็หมดทุกข์

๔๔๖

สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ต่างก็แสวงหาความสุขที่แท้จริง แต่ส่วนมากมักจะพบแต่ความสุขที่เป็นอามิส คือ ความสุขที่ยังมีความทุกข์เจือปนอยู่ เพราะอิงอาศัยวัตถุต่างๆ ทั้งที่เป็นคน สัตว์ สิ่งของที่รักที่ชอบใจ ถ้าหากแสวงหาได้มาตามต้องการ ก็จะบรรเทาความทุกข์นั้นได้ชั่วคราว แต่ถ้าไม่ได้มาก็จะเป็นทุกข์กังวลใจ บางครั้งเมื่อได้มาแล้วก็มีความกังวล เพราะจะต้องตามดูแลรักษาให้สิ่งนั้นอยู่กับตัวนานๆ จึงเป็นทุกข์เพิ่มขึ้นอีก ยิ่งรักมาก ก็เป็นทุกข์มาก หากสูญเสียไปยิ่งเป็นทุกข์หนักกว่าเดิม ฉะนั้นความสุขที่แท้จริงที่เป็นนิรามิสสุข จึงมีเพียงหนทางเดียวเท่านั้น คือ การได้เข้าถึงพระนิพพาน อันเป็นเอกันตบรมสุข เป็นความสุขล้วนๆ ที่ไม่มีทุกข์เจือปนเลย

มีพุทธพจน์ที่ปรากฏใน คาถาธรรมบท ขุททกนิกาย ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังสารวัฏอันมีเบื้องต้น เบื้องปลาย อันบุคคลผู้ไปตามไปอยู่ไม่รู้แล้ว เบื้องต้นก็ไม่ปรากฏ เบื้องปลายก็ไม่ปรากฏ สำหรับเหล่าสัตว์ผู้มีอวิชชาเป็นเครื่องกัน มีตัณหาเป็นเครื่องผูกไว้ ซึ่งโลดแล่นท่องเที่ยวไปอยู่”

การปฏิบัติธรรมและบำเพ็ญเนกขัมมบารมีเป็นหนทางลัด



ปล่อยวางหมดก็หมดทุกข์

๔๔๓

ที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะไปสู่อายตณนิพพาน พระบรมโพธิสัตว์เจ้าทั้งหลาย ท่านจะต้องบำเพ็ญเนกขัมมบารมี เพื่อย่นย่อหนทางการบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เมื่อ พระโพธิสัตว์บำเพ็ญเนกขัมมบารมีมากเข้าๆ จนกระทั่งบุญ บารมีเต็มเปี่ยม ถึงคราวจะเสด็จออกผนวช สมบัติภายนอก ไม่ว่าจะเป็นปราสาทราชวัง ตำแหน่งพระเจ้าจักรพรรดิ หรือ เบญจกามคุณอันเลิศ ก็ไม่สามารถจะดึงดูดพระทัยของพระองค์ ให้ข้องติดอยู่ได้ พระองค์สามารถสลัดทิ้งหมดทุกอย่าง เหมือน ก้อนเชพะที่ถ่มทิ้งออกไป

พระบรมศาสดาของเรา ท่านได้สั่งสมการปล่อยวาง การสละอารมณ์มาข้ามภพข้ามชาติ ดังนั้นถ้าหากเราหมั่น ฝึกหัดตัดใจในคน สัตว์ สิ่งของ อันเป็นที่รักบ่อยๆ จะทำให้เรา ไม่ยึดไม่ติดสิ่งต่างๆ ในโลก รู้จักปล่อยวาง สิ่งที่อยู่ภายนอกตัว หรือแม้กระทั่งอารมณ์ต่างๆ ที่ติดค้างภายในใจ เราก็จะค่อยๆ ปล่อยวางได้ง่ายจะทำให้เราสามารถเข้าถึงธรรมได้อย่างง่ายดาย เหมือนกับพระเถรีรูปหนึ่งในสมัยพุทธกาล

*พระเถรีท่านนี้ ท่านได้บำเพ็ญบารมีในสมัยพระพุทธเจ้า



ปล่อยวางหมดก็หมดทุกข์

๔๔๘

พระองค์ก่อนๆ มาหลายพระองค์ ครั้นมาถึงในสมัยของพระพุทธเจ้าของเรา ท่านมาบังเกิดในตระกูลพราหมณ์มหาศาลในกรุงราชคฤห์ เมื่อเจริญเติบโตเป็นสาว ทำให้ท่านมีรูปร่างงดงาม ผิวพรรณวรรณะงามเหมือนสีทองคำที่สุกปลั่งน่าทึ่งสนอย่างยิ่ง ด้วยความงามของท่านจึงเป็นที่ดึงดูดตาดึงดูดใจของบุคคลทั้งหลายที่ได้พบเห็น และเพราะความงามนี้เอง ชาวบ้านจึงพากันเรียกท่านว่า สุภา ซึ่งแปลว่า นางผู้งดงาม ถึงแม้ว่าท่านจะเกิดในตระกูลของพราหมณ์ แต่เป็นผู้มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา เพราะบุญเก่าที่สั่งสมอบรมมา

ต่อมา เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าได้เสด็จเข้าไปยังกรุงราชคฤห์ ท่านก็มีโอกาสเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า มีโอกาสฟังธรรมกถาจากพระพุทธองค์ ครั้นได้ฟังธรรมแล้วเกิดความเบื่อหน่ายในการครองเรือน เห็นภัยในสังสารวัฏ เห็นโทษของกามทั้งหลาย จึงคลายความกำหนดความยินดีทั้งหลาย ได้สละทรัพย์สมบัติและครอบครัวอันเป็นที่รัก ออกบวชในสำนักของพระนางมหาปชาบดีโคตมีเถรี เมื่อบวชเป็นภิกษุแล้วได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม บำเพ็ญวิปัสสนา เพียงแค่สองถึงสามวันเท่านั้น ก็สามารถทำใจหยุดทำใจนิ่งได้เข้าถึงอนาคามิผล

ต่อมาไม่นานนัก มีอยู่วันหนึ่ง ชายหนุ่มเจ้าชู้คนหนึ่ง ได้



ปล่อยวางหมดก็หมดทุกข์

๔๔๕

แลเห็นพระเถรีผู้กำลังเดินผ่านไปยังชีวภัมพวันวิหารอันน่ารื่นรมย์ ได้ถูกกามราคะครอบงำ คือ มีจิตปฏิพัทธ์ในพระเถรีขึ้นมา ได้ออกไปยืนขวางทางแล้วกล่าวคำเชื้อเชิญให้พระเถรียินดีในกามารมณ์ อนาคามีเถรีผู้ไม่มีจิตยินดีในกามารมณ์ เห็นอย่างนั้นก็กล่าวว่า เราทำผิดอะไร ท่านถึงมายืนขวางทางเรา ท่านเป็นคนไม่บริสุทธิ์ ไม่ควรถูกต้องหญิงนักบวชเช่นเราผู้บริสุทธิ์ด้วยสิกขา ที่พระสுகตเจ้าทรงแสดงไว้ดีแล้ว ไฉนท่านผู้มีจิตชุ่มมัว ถูกกามราคะครอบงำ จึงมายืนกันเราผู้มีจิตไม่ชุ่มมัว ผู้ไม่มีกิเลส มีจิตหลุดพ้นแล้วจากขันธทั้งปวง

แม้จะฟังคำของพระเถรีแล้ว ชายหนุ่มก็ยังไม่ละความพยายาม ยังกล่าวชักชวนในเมถุนธรรมอยู่อีกว่า “น้องหญิง เธอยังสาวยังสวย การบวชจะมีประโยชน์อะไร แม่นางจงทิ้งผ้ากาสาจะมาร่วมมอภิมย์กันเถิด แม่นางเข้าป่าอยู่แต่ลำพังผู้เดียวจะนำยินดีอะไรเล่า ในป่าใหญ่นั้นเต็มไปด้วยสิ่งอันน่าสะพรึงกลัว และสัตว์ร้ายนานาชนิด ซึ่งไม่เหมาะกับแม่นางที่งดงามดังเทพนารีในสวนจิตรลดา ข้าพเจ้าจะทำเครื่องประดับอาภรณ์ต่างๆ ที่เป็นทอง มุกดาและแก้วมณีแก่แม่นาง ดอกอุบลไพล์พ่นน้ำมิได้มีมนุษย์เชยชม ก็จะเหี่ยวเฉาไม่มีประโยชน์ใด แม่นางก็ฉันทัน มัวแต่ประพฤติดพรหมจรรย์ ทำให้เรื่อน



ปล่อยวางหมดก็หมดทุกข์

๔๕๐

ร่างไม่มีใครเชยชม ก็ชะราร่วงโรยไปเสียเปล่าๆ”

พระเถรีฟังแล้วสลดสังเวชยิ่งนัก เกิดจิตเมตตากล่าวเตือนสติชายหนุ่มว่า “เรือนร่างนี้มีอันแตกสลายไปเป็นธรรมดา ซึ่งเต็มไปด้วยซากศพ เป็นรังแห่งโรค และเป็นสถานที่รกชฎี ประดุงป่าช้า อะไรที่ท่านเข้าใจว่าเป็นสาระในสรีระนี้ ท่านเห็นสิ่งใดในกายนี้หรือ ถึงเกิดติดใจ ขอบท่านจงบอกสิ่งนั้นแก่เราเถิด” ชายหนุ่มจึงตอบว่า “เพราะเห็นดวงตาของแม่นางงามประดุงดวงตาของลูกเนื้อทราย และงามประดุงดวงตาของกินรี เราเมื่อมองดวงหน้าและดวงตาของเธอ ที่งดงามดุจดอกอุบลที่แรกแย้มบาน ก็ยังเกิดความรักยากจะหักห้ามได้”

ครั้นฟังดังนั้น พระเถรีก็กล่าวสอนด้วยจิตเมตตาว่า “ท่านลิเนหาข้าพเจ้าผู้เป็นบุตรของพระพุทธเจ้า ก็ชื่อว่าท่านปรารถนาจะเดินไปตามทางที่มีไช้ทาง ชื่อว่าแสวงหาดวงจันทร์ราเพื่อนำมาเป็นของเล่น ชื่อว่าต้องการจะกระโดดขึ้นขุนเขาลิเนรุ เราไม่มีเยื่อใยในกามราคะเลย เพราะราคะนั้นเรากำจัดเสียแล้ว พร้อมทั้งรากด้วยอริยมรรค ราคะนั้นเราได้ยกออกแล้ว เหมือนเอาเชื้อไฟออกจากหลุมถ่านไฟ หึงใดไม่พิจารณาความไม่เที่ยงแห่งปัญจขันธ์ของท่านโปรดประเล้าประโลมหึงเช่นนั้นเถิด ดูก่อนคนตาบอด รูปเขียนที่นายช่าง บรรจงเขียนไว้อย่างสวยงาม



ปล่อยวางหมดก็หมดทุกข์

๔๕๑

แขวนไว้ด้วยด้าย ดอกตะปุดดไว้ เมื่อรูปนั้นถูกรื้อออก ปลด
ด้ายและถอนตะปุดออก รูปนั้นกระจัดกระจายออกเป็นชิ้นๆ ไม่
พึงได้สภาพที่ชื่อว่ารูป แม้ร่างกายนี้ก็เปรียบด้วยรูปนั้น”

พระเถรีเมื่อกล่าวดังนั้นแล้ว มิได้มีจิตห่วงแหนแม้
กระทั่งดวงตาอันเป็นที่รัก ได้เอานิ้วควักดวงตาออกจากเบ้าตา
ส่งมอบให้นักเลงหญิงนั้นพร้อมกับกล่าวว่า “ถ้าท่านอยากได้
เชิญท่านนำดวงตาของข้าพเจ้าไปเถิด” ในทันใดนั้นเอง ความ
สเนหารักใคร่ในดวงตาของชายนั้น ก็หายไปเป็นปลิดทิ้ง เขา
เกิดความรู้สึกสำนึกผิดขึ้นมาทันที ได้กล่าวขอขมาพระเถรีแล้ว
เดินจากไป สุภากิษุณเณรีนั้นได้ไปยังสำนักของพระบรมศาสดา
ครั้นเห็นพระพุทธปฏินัยลักษณะ ๓๒ ประการ ที่งดงามไม่มีที่ติ
ก็มองด้วยความเลื่อมใสในพุทธรัตนะ และด้วยอำนาจแห่ง
พุทธานุภาพอันไม่มีประมาณ ดลบันดาลให้จักขุของพระเถรี
กลับหายเป็นปกติดังเดิม

เราจะเห็นว่า การดำเนินชีวิตอยู่ในสังสารวัฏนั้น เรา
จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสำรวมระวัง อย่าให้ความกำหนดยินดี
มาครอบงำ ต้องสร้างบุญกุศลให้เต็มที เตรียมความพร้อมทั้งทาน
ศีล ภาวนา ฝึกตัดใจจากคน สัตว์ สิ่งของทั้งที่เป็นที่รักและไม่
เป็นที่รัก ปล่อยวางอารมณ์ทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ เพราะถ้า



ปล่อยวางหมดก็หมดทุกข์

๔๕๒

เรามีความพร้อมมากเราก็จะมีทุกข์น้อย แต่ถ้าเรามีความพร้อมน้อยเราก็จะมีทุกข์มาก แต่ถ้าเราไม่เตรียมพร้อมเลย เราก็จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังสารวัฏนี้ด้วยความทุกข์ยากลำบาก การปฏิบัติธรรมให้ได้เข้าถึงพระธรรมกาย เป็นการเตรียมความพร้อมที่ดีที่สุด นอกจากเราจะปลดปล่อยในสังสารวัฏแล้ว ก็ยังจะหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้อีกด้วย

