

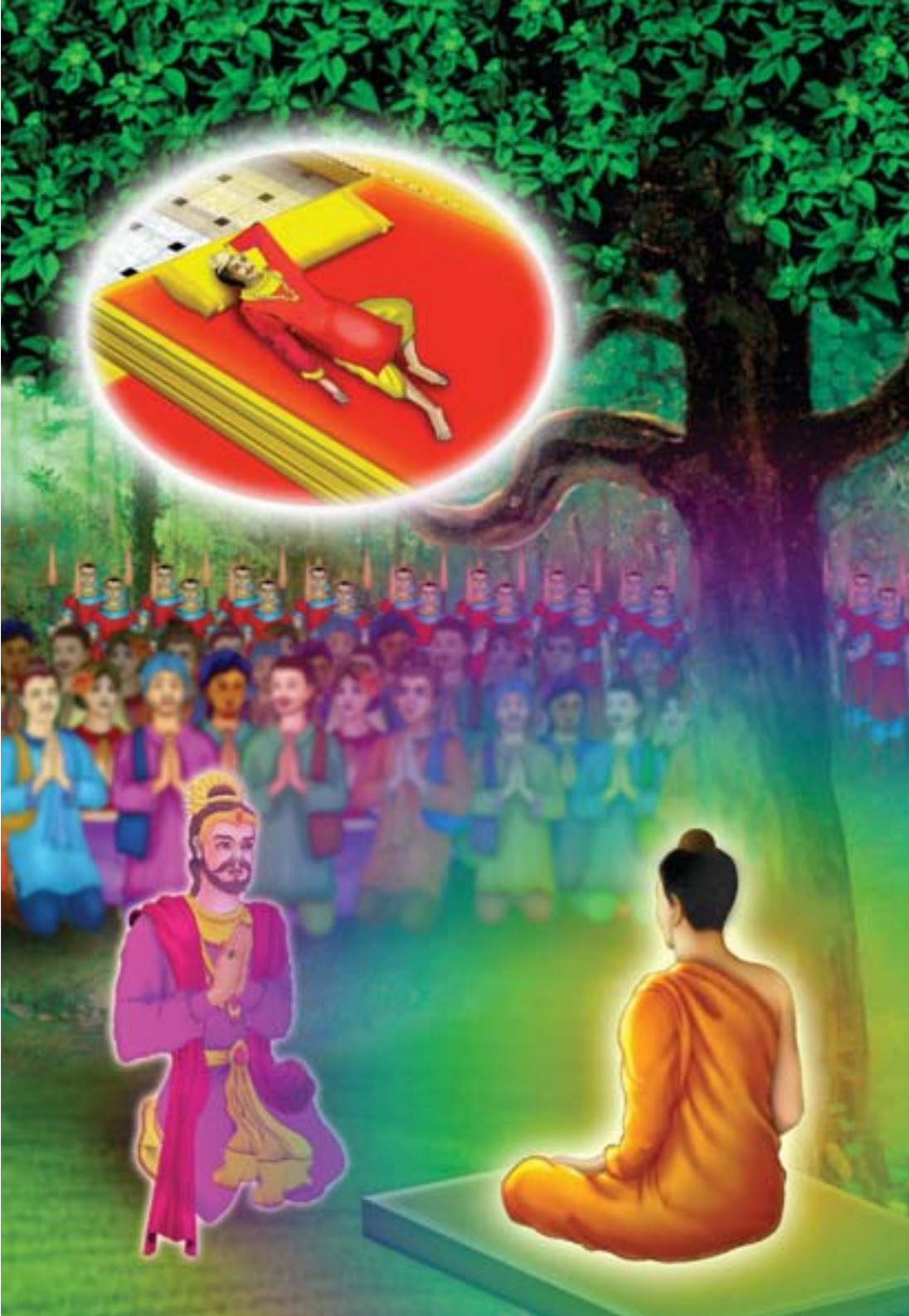


ม ง ค ล ที่ ๒ ๔
มี ค ว า ม ส ัน โ ต ษ



รู้ จั ก พ อ
ก่ อ ไ ห้ ก่ อ ส ุ ข

ท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็นธรรม
อื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นไปเพื่อความตั้งมั่น เพื่อความ
ไม่เลือนหาย เพื่อความไม่อันตรายแห่งพระสัทธรรม เหมือน
กับความเป็นผู้สันโดษนี้เลย ความเป็นผู้สันโดษ ย่อมเป็นไป
พร้อม เพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม





รู้จักพอ ก่อให้เกิดสุข

๕๐๖

สุดยอดแห่งความปรารถนาของการเกิดมาเป็นมนุษย์ คือการได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ซึ่งมีแหล่งกำเนิดในตัวของเรา คือที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อันเป็นที่บังเกิดขึ้นของพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกของชาวโลกทั้งหลายเมื่อเข้าถึงพระรัตนตรัยได้ ความทุกข์ทั้งหลายก็จะดับไป เหมือนคบเพลิงที่จุ่มลงไป在水里 เมื่อไฟแห่งความทุกข์ดับไป ก็จะมีแต่ความสุขล้วนๆ ไม่มีทุกข์ เจือเลย ที่เรียกว่าเอกนิบาตบรมสุข เพราะฉะนั้นเป้าหมายของชีวิต คือจะต้องเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ใน อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ว่า

“ท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็น ธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นไปเพื่อความตั้งมั่น เพื่อความไม่เลือนหาย เพื่อความไม่อันตรายแห่งพระสัทธรรม เหมือนกับความเป็นผู้สันโดษนี้เลย ความเป็นผู้สันโดษ ย่อม เป็นไปพร้อม เพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม”

ที่พึ่งที่แท้จริงของมนุษย์ และสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังเวียน วายตายเกิดอยู่ในภพทั้งสาม คือ พระรัตนตรัย ได้แก่ พุทธรัตน ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ สามอย่างนี้มีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุก คนในโลก เมื่อได้เข้าถึงแล้ว เราจะมีความสุข จะรู้สึกอบอุ่น



รู้จักพอ ก่อให้เกิดสุข

๕๐๓

ปลอดภัย และจะรู้จักคำว่า “พอ” เกิดความสันโดษขึ้นในใจ แม้ไม่ได้ร่ำรวยทรัพย์สินเงินทอง ก็ไม่รู้สึกรำออดอยากยากจน ไม่อยากได้ของของใคร เพราะมีชีวิตที่เต็มเปี่ยม ไม่มีความพร่องแล้ว

เมื่อใจตั้งมั่นอยู่ในกลางพระรัตนตรัย ความสุขจะพรั่งพรูอยู่ตลอดเวลา หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข นั่ง นอน ยืน เดิน เป็นสุขทุกอิริยาบถ เราจะพบความอัศจรรย์ว่า แหล่งกำเนิดแห่งความสุขทั้งมวลที่เราปรารถนานั้น จริงๆ แล้วมารวมประชุมอยู่ในกลางกาย ซึ่งเป็นที่ตั้งที่ถาวรของใจ เมื่อนำใจของเรา กลับมาสู่ที่ตั้งดั้งเดิม คือ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แล้ว ก็จะพบกับความสุขที่แท้จริงซึ่งแตกต่างจากสิ่งที่เราเคยสัมผัสผ่านมา และเราจะเปรียบเทียบได้ว่า สิ่งที่เราเคยรู้สึกนั้นเป็นเพียงความสนุก ความเพลินชั่วคราวชั่วคราว ถ้าจะเป็นความสุข ก็เป็นสุขแค่เพียงเล็กน้อย ไม่ใช่ความสุขที่ยิ่งใหญ่ หรือสุขแท้จริงที่เราปรารถนา

เพราะฉะนั้น สังเกตได้ว่าเราเบื่อง่าย ไม่ว่าจะได้ของถูกใจ คนถูกใจ หรืออะไรๆ ที่ถูกใจ มันถูกใจประเดี๋ยวเดียว เดี่ยวเราก็เบื่อแล้ว พอเบื่อหน่ายก็เปลี่ยนแปลงแสวงหาสิ่งที่อยู่ในอุดมคติของเราต่อไป คนลัทธิสิ่งของที่อยู่ในอุดมคติ แสวงหาสิ่งที่ดีกว่า



รู้จักพอ ก่อให้เกิดสุข

๕๐๘

ประณีตกว่า ประเสริฐกว่า ที่คิดว่าเป็นความสุขที่แท้จริง คิดว่า
ได้มาแล้วจะไม่ต้องไปแสวงหาอีก แต่หาเท่าไรก็ไม่พบความสุข
ที่แท้จริง หรือมีอุดมคติว่า คนลักษณะเช่นนี้จะมีความสุข
ครั้นพบเข้าจริงๆ ก็สุขนิดเดียวแต่ทุกข์มากกว่า ต้องแก้ปัญหา
สารพัด ต้องเปลี่ยนคนใหม่ มีของสิ่งนี้พอจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิด
ความสุข ความบันเทิงใจ ได้เดียวเดียวก็หายเห่อ เปลี่ยนของ
ใหม่อีกแล้ว เปลี่ยนกันไปเรื่อยๆ

การเปลี่ยนแปลง คือ การแสวงหา นั่นคือ สัญญาณ
บอกให้เรารู้ว่า เรายังไม่พบของที่ดีจริง จึงเบือนหน้าเร็ว หาย
เห่อเร็ว เมื่อเบื่อก็เปลี่ยนแปลง แสวงหากันต่อๆ ไปอย่างนั้น
การแสวงหาที่ไม่มีที่สิ้นสุดนี้แหละ ที่เรียกว่าไม่สันโดษ

หากเรานำใจกลับมาหยุดนิ่งอยู่ในที่ตั้งดั้งเดิม ใจจะมี
ความสบาย มีความสุข เป็นความสุขอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน
ยอมรับว่า นี่คือ สิ่งที่เราแสวงหา เป็นอารมณ์ที่มีความสุขจน
กระทั่งไม่อยากจะอะไรเลย ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สินเงินทอง ลาภ ยศ
สรรเสริญ อะไรต่างๆ เหล่านั้น อยากจะหยุดนิ่งอยู่กับอารมณ์
ชนิดนี้เพียงอย่างเดียว

เมื่อมีความรู้สึกลักษณะนี้เกิดขึ้น ใจก็เคลื่อนเข้าไปข้างใน
ในที่สุดก็เข้าถึงกายต่างๆ พบกายภายใน กายในกาย เวทนาใน



รู้จักพอ ก่อให้เกิดสุข

๕๐๕

เวทนา สุขจังเลย สุขขึ้นไปเรื่อยๆ จิตในจิตก็สุขใสสว่าง ธรรมในธรรมก็ละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ อาศัยการหยุดการนิ่งนี้แหละเป็นตัวสำเร็จ

เมื่อเราเข้ามาสู่แหล่งของความสุกภายในที่แท้จริงบ่อยๆ อยู่กับสิ่งนี้บ่อยๆ ไม่ว่าจะทำกิจกรรม ในอิริยาบถต่างๆ จะนั่ง นอน ยืน เดิน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด หยุดนิ่ง ล้มรส เหยียดแขน คู้แขน หรือจะทำอะไรก็แล้วแต่ จะมีแต่ความสุข เพราะใจเป็นสุข

*ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในป่าสิงสพาน ในแคว้นอาฬวี ในครั้งนั้น เจ้าชายหัตถกะ พร้อมอุบาสก ๕๐๐ คน ได้กราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์นี้นั่งนอนยืนเดินเป็นสุขหรือ ในเมื่ออาสนะที่นั่งของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปลูกาดอยู่บนแผ่นดินที่หลังฤดูฝนมีโคลเหนียวยับย่ำ บัดนี้แข็งกระด้างทรงอยู่ใต้โคนไม้ ใบไม้โปร้งมีแสงแดดสาดส่อง พื้นปลูกาดด้วยใบไม้ มีผ้าประทับนั่งบางๆ เท่านั้น บางครั้งก็มีแดดลมฝนหรืออากาศหนาวพัดผ่าน บางคราวก็มีหิมะตก ลมเย็นจากทิศทั้งสี่ก็พัดต้องพระวรกาย ผ้ากาสาเยกะก็เย็น พระองค์บรรทมเป็นสุขหรือ”

พระองค์ตรัสตอบว่า “ในบรรดาผู้ที่นั่งนอนยืนเดินเป็นสุข



รู้จักพอ ก่อให้เกิดสุข

๕๑๐

ตลาคตกก็เป็นหนึ่งในนั้น” และตรัสถามหัตถกราชบุตรว่า “หากมีคฤหบดีท่านหนึ่ง อยู่ในเรือนยอดที่ลมพัดผ่านไม่ได้ แดดลมฝนไม่กระทบผิวกายเลย นอนบนเตียงที่มีพูกหลายๆ ชั้น หุ้มด้วยหนังกวาง และผ้าขาว ปูลาดด้วยขนแกะ ดอกไม้ และผ้าเนื้อละเอียด มีหมอนที่นอนที่นุ่มนวล ในปราสาทนั้นมีประทีปโคมไฟส่องสว่าง และมีภรรยา ๔ คน คอยเฝ้าปรนนิบัติรับใช้ ท่านคิดว่าเขาจะนอนเป็นสุขหรือ”

เจ้าชายหัตถกะตอบว่า “เขาคงนอนเป็นสุขพระเจ้าข้า” พระบรมศาสดาจึงตรัสถามว่า “ราคะ โทสะ โมหะ ที่ทำให้เกิดความเร่าร้อนกาย และใจ ซึ่งเป็นเหตุทำให้นอนไม่เป็นสุข สามารถเกิดขึ้นกับคฤหบดีท่านนั้นได้หรือไม่” เจ้าชายตอบว่า “เกิดขึ้นได้พระเจ้าข้า”

พระบรมศาสดาจึงตรัสว่า “ในบรรดาผู้ที่นั่งนอนยืนเดินเป็นสุข ตลาคตกเป็นหนึ่งในนั้น เพราะว่าใจของตลาคตกนั้นเป็นสุขหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์แล้ว บัดนี้ใจของตลาคตกหยุดอยู่ภายในที่ตั้ง อันเป็นแหล่งแห่งความสุขทั้งมวล ส่วนคฤหบดีท่านนั้นยังมีธุลีในดวงตา มีปัญหาต่างๆ ผ่านเข้ามาในใจอยู่ตลอดเวลา ถึงจะนอนบนที่นอนที่ลาดปูด้วยลึงที่นุ่มนวล ก็หลับไม่เป็นสุข”



รู้จักพอ ก่อให้เกิดสุข

๕๑๑

เพราะฉะนั้น จะสุข หรือทุกข์เขาวัดกันที่ใจ เราดูอย่าง พระบรมศาสดา ทั้งๆ ที่สมบัติของพระองค์มีเพียงแค่อัฐบริขาร มีแต่ร่างกาย และศูนย์กลางกายเท่านั้น ไม่ได้อยู่ในปราสาทราชวัง ไม่ได้แวดล้อมไปด้วยนางสนมกำนัล ไม่มีอาสนะอันอ่อนนุ่ม ไม่มี พูกหนาๆ ไร่บรรทม แต่พระองค์กลับมีความสุขอยู่ตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ ทั้งนั่งนอนยืนเดิน เพราะทรงมีความสันโดษ ไม่ปรารถนาจะแสวงหาอะไรต่างๆ เหล่านั้น เนื่องจากพระองค์ ตระหนักดีว่า สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่เป็นทางแห่งความสุขที่แท้จริง พระองค์ถึงที่สุดของการแสวงหาแล้ว เพราะได้เข้าถึงพระ-รัตนตรัยภายใน ความสุข และความสันโดษย่อมจะเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ถ้าเราอยากจะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง ถึงความเต็มเปี่ยมของชีวิต ไม่แสวงหาอะไรอีก เราต้องหมั่น ทำใจหยุดใจนิ่ง ให้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในให้ได้

การเกิดมาในภพชาตินี้ของทุกคน เป็นภพชาติแห่ง ความสุขสมปรารถนา ให้เราร่วมกันเจริญสมาธิภาวนา ให้ บ้านของเราเป็นที่ชุมนุมของผู้มีบุญ ที่จะมากลั่นกาย วาจา ใจ เพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน แล้วกระแสแห่งความบริสุทธิ์ ที่เกิดจากการประพฤติธรรม จะรวมตัวกันกลั่นโลกนี้ให้เป็นโลก แก้วที่บริสุทธิ์ผ่องใส ให้ทุกคนมีความสุข ความเบิกบานใจ โดยมีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง ที่ระลึกตลอดไป