

กรมอนามัยพร



สาส์นแห่งความสุข

เพื่อเพิ่มความสุข สดชื่น และความแจ่มใสให้ชีวิต

วิธีสร้าง

ความสำราญใจให้ชีวิต



พระธรรมโกศาจารย์

หลวงปู่พุทธทาสภิกขุ

พระธรรมเทศนาเพื่อเติมความสุขด้วยการให้อาหารแก่ดวงใจ

วิธีสร้างความสำราญใจให้ชีวิต

เติมความสุขด้วยการให้อาหารแก่ดวงใจ



พระธรรมโกศาจารย์

หลวงปู่พุทธทาสภิกขุ

.



เพื่อความรักและความสุขของทุกชีวิต

๐ ท่านสาธุชนที่สนใจจัดพิมพ์หนังสือธรรมอำนวยการเพื่อมอบเป็นของขวัญ
โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๑-๑๕๘๘, ๐-๒๘๘๘-๗๙๕๐

วิธีสร้างความสำราญใจให้ชีวิต



พระธรรมโกศาจารย์
หลวงพ่อดุสิต



อุดมคติของชีวิต

ความอิมเอบด้วยอารมณ์ ทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสนั้น เป็นอาหารฝ่ายโลก ส่วนความอิมเอบด้วยปีติปราโมทย์ อันเกิดจากความที่ใจสงบจากอารมณ์รบกวนนั้น เป็นอาหารฝ่ายธรรม

อุดมคติของชีวิต คือความถึงที่สุดแห่งอารยธรรม ทั้งฝ่ายโลก และฝ่ายธรรม เพราะฉะนั้นชีวิตย่อมต้องการอาหารทั้งฝ่ายโลก และฝ่ายธรรม ถ้ามีเพียงอย่างเดียว ชีวิตนั้นก็มีความเป็นมนุษย์เพียงครึ่งเดียวหรือซีกเดียว

เราหาความสำราญให้แก่กายของเราได้ไม่สู้ยากนัก แต่หาความสำราญให้แก่ใจนั้น...ยากเหลือเกิน ความสำราญฝ่ายกายเห็นได้ง่าย รู้จักง่าย ความสำราญฝ่ายใจนั้นตรงกันข้ามทุกอย่าง เพราะเขาเชื่อว่า เมื่อกายสำราญแล้ว ใจก็สำราญเอง ไม่มี ความสำราญที่ไหนอีก

สำราญทางกาย สำราญทางใจ

ความสำราญทางกาย หรือฝ่ายโลกนั้น ต้องดื่ม ต้องกินอยู่เสมอ แต่ที่แท้มันเป็นเพียงการระงับ หรือกลบเกลื่อนความหิวไว้ทุกคราวที่หิวเท่านั้น ส่วนความสำราญฝ่ายใจหรือฝ่ายธรรมนั้นไม่ต้องดื่มไม่ต้องกิน ก็สำราญอยู่เอง เพราะมันไม่มีความหิว ไม่ต้องดื่มกินเพื่อแก้หิว

พวกที่นิยมความสำราญทางกาย ในทางโลกกล่าวว่า ใจอยู่ในกาย แต่พวกที่นิยมความสำราญใจ ในทางธรรมกล่าวว่า กายอยู่ในใจ พวกแรกรู้จักโลกเพียงซีกเดียว พวกหลังอยู่ในโลกนานพอ จนรู้จักโลกดีทั้งสองซีก ขณะเมื่อพวกที่ชอบสำราญทางกาย กำลังปรนเปรอให้เหยื่อแก่ความหิวของเขาอย่างเต็มที่อยู่นั้น พวกที่ชอบสำราญใจกำลังเอาชนะความหิวของเขา ได้ด้วยการบังคับอินทรีย์ จนมันดับสนิท สงบเย็น อยู่ภายใต้อำนาจของเขาเอง

พวกแรกเข้าใจเอาคุณภาพของการให้สิ่งสนองความอยากแก้ความหิวของตนว่าเป็นความสำราญ พวกหลังเอาคุณภาพของการที่ยังไม่ต้องให้สิ่งสนองความอยากเท่าใดยิ่งดี ว่าเป็นความสำราญ พวกหนึ่งยังแพ้ตัณหามากเท่าใดยิ่งดี อีกพวกหนึ่งชนะตัณหามากเท่าใดยิ่งดี

สภาพใจของผู้นิยมความสำราญทางกาย

สำหรับผู้ที่ยินยอมทางฝ่ายสำราญทางกายนั้น ลาก ยศ สรรเสริญ และหาความเพลิดเพลินทำใจให้พองแบ่ง เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกสบ

ประมาท และหาความเพลินมิได้ ทำให้ใจยุบเหี่ยว แต่ทั้งสองอย่างนี้
ทำความหวั่นไหวโยกโคลง หนักอกหนักใจให้แก่จิตใจเท่ากัน เมื่อเขา
ได้สมอยาก เขาก็ได้ความหวั่นไหว เมื่อไม่ได้...ก็ได้รับความหวั่นไหว
เมื่อมีดমনหนักเข้าก็แน่ใจลงไปเสียว่า ความอโรย หรือขณะที่อโรย
นั้นแหละ เป็นพระนิพพานของชีวิต แต่ที่จริงเขาผู้นั้น ยังไม่ได้ถอยห่าง
ออกมาจากกองทุกข์แม้แต่นิดเดียว มันเป็นเพียงความสำคัญผิดที่จะ
มัตตตั้งตัวเองให้ติดจมอยู่กับบ่อโคลนนั่นตลอดเวลาเท่านั้น

ผู้นิยมความสำราญทางใจ

ผู้ที่รู้จักโลกดีแล้วนั้น ย่อมบูชาความสำราญทางธรรม หรือ
ทางฝ่ายใจอันแท้จริงเป็นสำคัญ และถือเอาส่วนกายหรือวัตถุเป็น
เพียงเครื่องอำนวยความสะดวก ในฐานะเป็นคนรับใช้สำหรับคอย
รับใช้ในการแสวงหาความสำราญในฝ่ายจิตเท่านั้น

ผู้ที่รู้จักโลกดีทั้งสองด้าน ย่อมมีอุดมคติว่า กายอยู่ในใจ
คือแล้วแต่ใจ กายเป็นของนิดเดียว และยังจำต้องอาศัยใจ ซึ่งทรง
อำนาจสิทธิ์ขาด ทั้งมีคุณภาพที่สูงที่สุดอยู่ทุกๆ ประการ และทุกๆ เวลา
แสวงหาอาหารให้ดวงใจดีกว่า

ความเจริญงอกงามทางฝ่ายกายและฝ่ายใจ

ความเจริญงอกงามทางฝ่ายใจนั้น ยังไปได้ไกลอีกมากมายนัก
กว่าจะถึงพระนิพพานเมื่อไรนั้นแหละจะหมดขีดขั้นของทางไป และ
เมื่อลุดึงแล้วก็ยังเป็นอุดมสันติสุขอยู่ตลอดอนันตกาลอีกด้วย

ความเจริญทางกายนั้น ไม่มีทางไปอีกต่อไป มันสูงสุดได้เพียง
แค่ความอิมหมีพืมัน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และด้วยอารมณ์
ทางใจบางอย่าง ...ไม่มีใครเคยทำให้เกิดความอิมความพอ ในเรื่อง
ทางโลกก็วิสัยได้เลย แม้ในอดีต ในปัจจุบัน และอนาคต เพราะว่า
ทางฝ่ายนี้ต้องการความไม่รู้จักพอนั่นเอง เป็นเชื้อเพลิงสำคัญแห่ง
ความสำราญ ถ้าพอเสียเมื่อใดก็หมดความสำราญ ใครจะชวนชววย
อย่างไร ก็ไม่อาจได้ผลสูงไปกว่าการสยบชบซิมอยู่ท่ามกลางกองเพลิง
แห่งการถูกลูกเร้าของตัณหา ซึ่งเมื่อใดมอยหรือลง ก็จำต้องหา
เชื้อเพลิงมาเพิ่มให้ใหม่อีก และไม่มีเวลาที่จะรู้จักอิมรู้จักพอ

การแสวงหาอาหารทางฝ่ายใจ เพื่อดวงใจนั้น น่าทำกว่า เป็น
ศิลปะกว่า เป็นอุดมคติที่สูงกว่า ทำยากหรือน่าสรรเสริญกว่า และ
หอมหวานกว่า เยือกเย็นกว่าการแสวงหาทางฝ่ายกายเพื่อกาย โดย
ทุกๆปริยาย

การแสวงหาความสำราญทางฝ่ายกาย เป็นต้นเหตุแห่งสงคราม
การแสวงหาความสำราญทางฝ่ายจิต เป็นต้นเหตุแห่งสันติภาพ
ถ้าโลกยังบูชาลัทธิวัตถุนิยม มัวแสวงแต่ความสำราญทางกายเพียง
ฝ่ายเดียวอยู่เพียงใด ก็ไม่มีหวังในสันติภาพได้เลย

นักวัตถุนิยม กับ นักจิตนิยม

นักวัตถุนิยม เห็นกายเป็นใหญ่ ย่อมเสียสละได้ทุกอย่าง เพื่อ
ให้กายหรือโลกของตนอิมหมีพืมัน ส่วนนักจิตนิยม เห็นแก่จิต
เป็นใหญ่ ย่อมเสียสละได้ทุกอย่างเหมือนกัน เพื่อแลกเอาความสงบ
เยือกเย็นของจิต.

การแสวงหาอาหารทางฝ่ายกายและฝ่ายใจ

ผู้แสวงหาความสำราญทางกายนั้น การแสวงหาของเขาจำเป็น อยู่เองที่จะต้องกระทบกับผู้อื่น เพราะความสำราญกายนี้ เป็นของ ต้องเนื่องด้วยการเสียสละของผู้อื่น หรือการสนับสนุนของสิ่งอื่นที่ แวดล้อมอยู่โดยรอบ

เมื่อความเห็นแก่ตัวมีอยู่ ก็ต้องมีการกระทบกันเป็นธรรมดา การสงครามก็มีการปะทะของคนหลายคน ที่ต่างฝ่ายต่างมีความ เห็นแก่ตัว เพื่อความสำราญทางโลกีย์วิสัยนั่นเอง สงครามโลกนั้น ก็เป็นเพียงความเห็นแก่ตัวของคนหลายชาติรวมกันเท่านั้น ไม่ต่าง อะไรกันเลย

การแสวงหาความสุขทางฝ่ายจิตนั้น จะไม่กระทบกระทั่งใคร เลยแม้แต่น้อย เพราะเหตุว่า มีอะไรให้แสวงหาอยู่ในตนผู้เดียวเสร็จ ไม่ต้องเนื่องด้วยผู้อื่น และมีแต่จะเสียสละให้ผู้อื่น การกระทบกระทั่ง ระหว่างบุคคล หรือแม้การกระทบกระทั่งระหว่างส่วนรวมซึ่งเรียกว่า การสงครามก็ตาม ไม่สามารถเกิดจากผู้แสวงหาความสุขทางจิต เช่นเดียวกับที่ไฟไม่สามารถเกิดจากความเย็น

การแสวงหาอาหารทางฝ่ายกาย ง่ายหรือตื่น เป็นต้นเหตุ แห่งสงคราม การแสวงหาอาหารทางฝ่ายใจ ยากหรือลึก และเป็น ต้นเหตุแห่งสันติภาพ

แต่มนุษย์ในโลกนี้ ส่วนมากก็ปล่อยตนไปตามสัญชาตญาณ หรือธรรมดาฝ่ายต่ำมากเกินไป จนเห็นมีแต่ผู้ถือลัทธิวัตถุนิยมกัน เกือบโลก ยิ่งนานวันเข้าเพียงใด วิธีแสวงหาอาหารทางใจนั้นก็ยิ่ง ลบเลือนหายไปจากความทรงจำ และการเอาใจใส่ของมนุษย์มากขึ้น

เพียงนั้น ในที่สุด...ก็ไม่มีอะไรเหลืออยู่ในมันสมองของมนุษย์เลย นอกจากความเป็นทาสทาม หรือความเห็นแก่ตัว นั่นแหละคือสมัยที่ไฟประลัยกัลป์จะล้างโลก

ผู้แสวงหาความสุขทางใจในโลกนี้ มีอยู่เพียงไม่กี่คนก็ตาม ก็เป็นเหมือนลูกตุ้มที่คอยถ่วงโลกไว้ มิให้หมุนไปถึงยุคมิดิส์ตัญญีพินาศด้วยไฟประลัยกัลป์เร็วเกินไปเพียงนั้น พวกเขาแสวงหาสุขทางฝ่ายจิต ควรจะพูดกับผู้อื่นได้โดยชอบธรรมว่า “เราขอรับว่าเป็นลูกตุ้มจริง แต่ว่าเป็นลูกตุ้มที่ถ่วงมิให้พวกท่านวิ่งเข้าไปสู่กองไฟเร็วเกินไป ถ้าพวกข้าพเจ้าเป็นอย่างท่านไปเสียด้วย เชื่อแน่ว่าโลกคงจะแตกดับเร็วกว่าที่พวกข้าพเจ้าจะแยกเป็นอยู่เช่นนี้”

พระพุทธองค์ ทรงเป็นนายกแห่งสมาคมผู้แสวงหาสุขทางใจเพียงพระองค์เดียวและสมัยเดียว ก็ชื่อว่าเป็นโลกนาถที่พึงของโลกหลายสมัย เพราะว่าเป็นอิทธิพลแห่งธรรมะ ที่พระองค์ทรงเปิดเผยไว้ในโลก ได้ถ่วงโลกไว้มิให้หมุนไปหาความแตกดับ จนแม้ที่สุดแต่คนที่ไม่เคยได้ยินชื่อของพระองค์ ก็ยังพลอยมีส่วนได้รับผลนั้นด้วย เมื่อโลกละทิ้งการแสวงหาอาหารทางใจ มารับเอาแต่อาหารทางกายมากขึ้นเช่นทุกวันนี้ พระพุทธองค์ก็ทรงช่วยอะไรไม่ได้ เพราะโลกเป็นฝ่ายที่ทิ้งหลักการของพระองค์เสียเอง

ความเป็นอิสระเหนืออวัตถุ

ตราบใดที่พุทธบริษัททุกคน ยังภักดีต่อภารแสวงหาความสุขทางใจกันอยู่ นับว่าตระกูลของพระองค์ยังไม่ขาดทลายาหเสีหทีเดียว และจะยังเป็นเหมือนลูกตุ้มน้อยๆที่เหลืออยู่ เพื่อความปลอดภัยของ

ตัวมันเอง และเพื่อโลกด้วย แม้ขณะที่พวกอื่นเขาอาจกำลังจงเกลียด
จงชังพวกนี้อยู่ พุทธบริษัทต้องถือว่า กายอยู่ในใจ อาหารใจสำคัญ
ยิ่งกว่าอาหารทางกาย และยังคงรักดีต่อลัทธิแสงสุททางใจอยู่เสมอ

การเป็นพุทธบริษัทต่อปากหรือพิธินั้น ไม่ทำให้เป็นพุทธบริษัท
ได้เลย พุทธบริษัทที่แท้จะกลายเป็นนักวัตถุนิยม หรือถือลัทธิหลงชาติ
เพราะเห็นแก่วัตถุไปไม่ได้ พุทธบริษัทที่รู้ๆวางๆนั้น ยิ่งจะร้ายไปกว่า
ผู้ที่ไม่ได้เป็นพุทธบริษัท เมื่อเกิดมิลक्षणผู้พุทธบริษัทที่แท้จริงเท่านั้น
ที่จะเป็นผู้เหลืออยู่ แม้ก็เป็นอันสงฆ์แห่งการนิยมอาหารทางใจ

โลกกับธรรมจะเป็นอันเดียวกันไม่ได้ โดยที่โลกเป็นฝ่ายวัตถุนิยม
ธรรมเป็นฝ่ายนิยม “ความเป็นอิสระเหนือวัตถุ” และความเป็น
อิสระเหนือวัตถุนี่เอง คือ...อาหารของดวงใจ

กายต้องการอาหารทางฝ่ายโลก ใจต้องการอาหารฝ่ายธรรม
ผู้ที่เห็นว่าใจเป็นใหญ่ หรือเป็นสิ่งที่อิงอาศัยของกาย ย่อมแสวงหา
อาหารให้กาย เพียงสักว่าให้มันเป็นอยู่ได้เท่านั้น เวลานอกนั้นใช้เพื่อ
การแสวงหาอาหารให้แก่ใจอย่างเดียว อันความเป็นอิสระเหนือ
วัตถุนั้น เห็นได้ยากตรงที่ตามธรรมดาที่ไม่มีใครนึกว่าตนได้ตกเป็น
ทาสของวัตถุแต่อย่างใด ใครๆก็กำลังหาวัตถุมากินมาใช้ มาประดับ
เกียรติยศของตน และบำเรอคนที่ตนรัก และถือว่าทำอย่างนั้นตนได้
เป็นนายมีอิสระเหนือวัตถุแล้ว

ส่วนความหม่นหมองใจที่เกิดขึ้นมามากมายหลายประการนั้น
หาใครคิดไม่ว่า นั้นเป็นอิทธิพลของวัตถุที่มันกำลังครอบงำยับยั้ง
เล่นตามความพอใจของมัน ดวงใจได้เสียความสงบเย็นที่ควรจะได้
ไปจนหมด ก็เพราะความโง่เง่าของเจ้าของเอง ที่ไปหลงบูชาวัตถุนั้น
ทำให้กลายเป็นของมีพิษขึ้นมา

ดวงใจที่สงบเย็นแท้จริงก็ไม่อาจพิกัดวเจริญงอกงามขึ้นมา เพราะขาดการบำรุงด้วยอาหาร โดยที่เจ้าของไม่เคยคิดว่ามันต้องการอาหารเป็นพิเศษยิ่งกว่ากาย

อาหารของดวงใจคือธรรมะ

เมื่อใดขาดอาหารใจ แม้แต่ที่เป็นเบื้องต้นเสียเช่นนี้แล้ว ก็ย่อมไม่งอกงามพอที่จะแจ่มใส ส่องแสงให้ผู้นั้นมองเห็น และถือเอาอุดมคติแห่งความสุขทางใจได้ ชีวิตเป็นของมีดมนต้องร้องไห้ ทั้งที่ไม่รู้ว่ามีอะไรมาทำเอา เด็กๆที่เกิดมาไม่อาจสำนึกได้เองในปริยาย เช่นว่านี่ การศึกษาธรรมะเท่านั้นที่จะช่วยได้ในเบื้องต้น การศึกษาจนรู้ธรรมะทางฝ่ายหลักวิชาเป็นอาหารของดวงใจในขั้นแรก ขั้นกลางคือการย่อยวิชาหลักนั้นๆออกด้วยมันสมองของตนเอง ครั้นได้ความโปร่งใจ ความเยือกเย็นอะไรมา นั่นเป็นอาหารชั้นปลาย เมื่อส่งเสริมให้เจริญจนสามารถทำพระนิพพานให้ปรากฏ จึงจะนับว่าถึงที่สุด

ปริยัติธรรมในส่วนหลักวิชานั้น ช่วยให้เราารู้สึกในเบื้องต้นว่า...

เรามีกายสองซีก คือซีกรูปกายและธรรมกาย รูปกาย...เจริญได้ด้วยกรมี่บิดามารดาเป็นแดนเกิด เติบโตขึ้นได้ด้วยปัจจัย เช่น ข้าวปลาอาหาร ส่วนธรรมกายนั้น มีกายวาจาใจที่สุจริตผ่องใส เป็นที่ตั้ง ที่ปรากฏ มีผลของความสุจริต อิศระ เป็นอาหารที่จะบำรุงให้เติบโตสืบไป ปริยัติธรรมยังทำให้เรารู้สึกสืบไปเป็นลำดับว่า ถ้าบำรุงกันแต่รูปกายอย่างเดียว มันก็อ้วนพีแต่ซีกเดียว อีกซีกหนึ่งซึ่งเป็นซีกใจจะยังคงเหี่ยวแห้งอยู่ ผลที่ได้คือ ร่างกายที่สมบูรณ์ แต่ใจเต็มไปด้วยความหม่นหมอง และฝ่ายผอม

คนเราเมื่อยังเด็ก ความหม่นหมองมิปรากฏนัก เพราะมีผู้เลี้ยงดูให้ และกายก็ยังมีได้ขยายตัวเต็มที่ จนสามารถรับความรู้สึกสุดขีดได้ทุกอินทรีย์ (คือเต็มที่ทั้ง ทางตา ทางหู ฯลฯ ทางใจ) ครั้นเมื่อกายเจริญเต็มที่เข้า ความหม่นหมองก็เกิดมากขึ้นเพราะขาดดุลยภาพ กล่าวคือทางรูปกายโตใหญ่ขึ้น แต่ทางธรรมไม่เจริญให้เสมอคู่เคียงกัน โดยสรุปปริยัติธรรมช่วยให้เราทราบว่ เราจะต้องประพฤติธรรม เพื่อฝ่ายธรรมกายของเรา มิฉะนั้นเราจะตายด้านไปสักหนึ่ง

เติมความสุขด้วยการปฏิบัติเพื่อเอาชนะอินทรีย์

ปฏิบัติ คือตัวการปฏิบัติ นั้นได้แก่การบังคับอินทรีย์เพื่อเอาชนะอินทรีย์ ชนะได้เท่าใด...ความเยือกเย็น พร้อมทั้งความรู้แจ้งก็เกิดขึ้นเท่านั้น ความเยือกเย็นเกิดจากความที่อินทรีย์สงบระงับลง ความเห็นแจ้งความจริงในตัวเองปรากฏ เพราะไม่ถูกม่านแห่งความก่ลัดกลุ้มทางอินทรีย์ปิดบังเช่นแต่ก่อน

วิธีเอาชนะอินทรีย์ตามหลักแห่งพุทธศาสนา ได้แก่การบังคับตัวเองให้งดเว้นจากสิ่งชั่ว ให้ทำแต่สิ่งที่ดีเข้าแทน และต่อจากนั้นพยายามหาวิธีชำระจิตให้เป็นอิสระจากต้นเหตุแห่งความหม่นหมองทั้งที่เปิดเผยเห็นได้ง่ายๆ และที่ไม่ง่าย คือที่เคยชินอยู่ในสันดาน อันเป็นเหมือนเชื้อที่ก่อเกิดของกิเลสได้ตลอดเวลา

กล่าวอีกอย่างหนึ่ง วิธีเอาชนะอินทรีย์ ได้แก่ การบังคับกายและวาจาให้อยู่ในอำนาจ เรียกว่า “ศีล” บังคับจิตให้อยู่ในอำนาจ เรียกว่า “สมาธิ” และใช้จิตที่อยู่ในอำนาจแล้วให้เข้าถึงความจริงที่

ยากที่ลึก จนปรากฏแจ่มแจ้ง เรียกว่า "ปัญญา" กล่าวคือ ปัญญาชนิดที่สามารถควบคุมอินทรีย์ให้เป็นไปตามในทางถูกต้องอย่างเดียว

การบังคับหรือควบคุมอินทรีย์ ทำให้ดวงใจได้รับความสะบักสะบอมน้อยลง วัตถุหรืออารมณ์ทั้งหลายมีพิษสงน้อยเข้าหรือจนหมดไป เพราะค่าที่เราสามารถบังคับตัวเองไว้ในภาวะที่จะไม่หลงไหลไปตาม ทั้งในทางชอบ และทางชัง

เมื่อเราได้รับความพักผ่อนอย่างผาสุก เนื่องจากการบังคับอินทรีย์ของเราเช่นนี้แล้ว เชื่อว่าเราได้รับอาหารของดวงใจในสวนการปฏิบัติ อันเป็นอุปการณให้ได้รับอาหารชั้นสูงสืบไป

ปฏิเวชรธรรม หรือธรรมในสวนการรู้แจ้งแทงตลอด ในสิ่งที่เคยหลงไหล ไม่รู้เท่าทันมาก่อน เป็นความรู้ชนิดที่จะตัดรากเหง้าความหม่นหมองของดวงใจเสียโดยประการทั้งปวง เช่น ความสงสัย ความเข้าใจผิด แล้วทำความโปร่งใจ เยือกเย็นใจ ให้เกิดขึ้นในระดับสูงสุด

ปริยัติธรรม เป็นเพียงการรู้อย่างคาดคะเนด้วยเหตุผลล่วงหน้าไปก่อน ส่วนปฏิเวชรธรรมเป็นผลที่ปรากฏแก่ใจสมจริงตามที่เรียนรูทางหลักวิชา สวนการปฏิบัติเป็นการแทงตลอดมานอวิชา คือความไม่หลง ซึ่งข้อนี้เป็นของเฉพาะตัวอย่างยิ่ง

พระนิพพานเป็นอาหารชั้นยอดของดวงใจ

เมื่อใจได้อาหารเป็นลำดับมา จนลู่ถึงพระนิพพาน คือการดับกิเลสสิ้นเชิงแล้ว ต่อจากนั้นก็เป็นที่มิรสของพระนิพพานเป็นอาหาร เมื่อเราอาบน้ำ เราได้รับความเย็นของน้ำ หรือรู้สึกเย็นเพราะน้ำ เมื่อใจบรรลุถึงพระนิพพาน มันย่อมเยือกเย็น เพราะความเย็นของพระ

นิพพานนั่นเอง ความเยือกเย็นอันนี้ เป็นยอดอาหารชั้นพิเศษของ
ดวงใจ

รสแห่งพระนิพพาน

อาหารของดวงใจมีหลายชั้น มีรสชาติต่าง ๆ กัน เพราะฉะนั้น
ในยุคหนึ่งๆ ย่อมจะมีผู้แสวงและกำลังเสพอยู่ในชั้นต่างๆ เป็นธรรมดา
ดังเราจะเห็นได้แม้ในโลกนี้ว่า บางคนหาได้ตกโลกเต็มที่ หรือจมมิด
เหมือนบางคนไม่

ความหม่นหมองต่างๆ ของดวงใจนั้น ถูกสลัดทิ้งเสียได้หมด
แล้ว ตั้งแต่ได้รับอาหารชั้นปฏิเวธชั้นสูง บัดนี้ยังได้รับความเยือกเย็น
ของพระนิพพานเข้าอีก จึงเป็นการยากที่จะกล่าวให้เป็นที่เข้าใจกัน
อย่างทั่วไปว่า รสชาติอย่างนี้ ในขณะที่เช่นนี้ จะเป็นอย่างไร เพราะ
เป็นสิ่งที่แม้ยากพูดให้ฟัง ก็ไม่รู้จะพูดอย่างไร

อย่าว่าแต่รสชาติของพระนิพพานเลย แม้แต่เพียงรสวิเวกก็
เป็นของยากที่จะอธิบาย ว่ามันมีรสเป็นอย่างไรเสียแล้ว เพราะเป็น
รสที่ต้องจัดว่าเป็นรสแปลกใหม่อีกรสหนึ่ง จากบรรดารสทั้งหลายที่
คนธรรมดาเคยรู้สึกกันมาในวงโลกียารมณ์

สำหรับคนที่ไม่เคยกินของหวานเลย ใครๆ ก็ไม่อาจจะอธิบาย
ให้ทราบได้ ว่ารสหวานนั้นเป็นอย่างไร คงได้แต่ว่า หวาน...หวาน
อยู่อย่างเดิม นี่เองคือความเป็นปัจเจกตั้ง หรือความที่อธิบายให้ชัด
ไม่ได้ในเรื่องรส รสของพระนิพพานก็ทำนองเดียวกัน เป็นแต่เพียงจะ
อธิบายยากขึ้นไปกว่ารสตามธรรมดานั้นหลายเท่า นั้น แม้แต่ในทาง
เปรียบเทียบหรือคาดคะเน

คนที่ไม่เคยลิ้มรสหวานเลย ก็ไม่ควรจะตั้งเป้าถึง ว่ารสหวานไม่มีในโลก และทางที่ดีที่สุดเขาควรใช้ความพยายามจนหาน้ำตาลมาชิมดูได้ด้วยตนเอง ก็จะต้องรู้ว่า หวาน...หวาน นั้นเป็นอย่างไร ฉันทิโดผู้ที่ยังไม่ลูถึงนิพพานก็ไม่ควรปฏิเสธรสของพระนิพพาน แต่ควรจะตะเกียกตะกายจนได้ชิมรสของพระนิพพานด้วยตนเองฉันนั้น

ผู้ที่รู้จักแต่กามคุณ ไม่มีโอกาสลิ้มรสพระนิพพาน

ผู้ตกโลก หรือจมโลก ก็คือผู้ที่รู้จักแต่โลกหรือกามคุณ ซึ่งเรียกในที่นี้ว่า อาหารกายหรือโลกียะนั่นเอง เมื่อรู้จักแต่อย่างเดียวเสียเช่นนี้ ก็มักจะเผลอเชื่อว่ามีบวบ หรือโลกุตระนั้นมืออยู่ ณ ที่ใด เช่นเดียวกับปลา การที่จะเดินทางไปสู่บกนั้น ผู้เดินต้องกินอาหารของดวงใจดังกล่าวแล้วเป็นลำดับ การที่ไม่ค่อยมีใครในบัดนี้สนใจ ก็เพราะไม่เคยรู้ว่า มีบวบ หรือ คิดจะเดินไปสู่บกกันนั่นเอง

ระดับของผู้แสวงหารสแห่งพระนิพพาน

อาหารของดวงใจมีหลายชั้น มีรสชาติต่าง ๆ กัน เพราะฉะนั้นในยุคหนึ่งๆ ย่อมจะมีผู้แสวงหาและกำลังเสพอยู่ในชั้นต่างๆ เป็นธรรมดา ดังเราจะเห็นได้แม้ในโลกนี้ว่า บางคนหาได้ตกโลกเต็มที่ หรือจมมิดเหมือนบางคนไม่

ถ้าจะสมมติภาพขึ้นริมฝั่งทะเล จะเห็นว่า...

- บางพวกตกน้ำจมมิดอยู่
- บางพวกชูศีรษะร้อนขึ้นเหนือน้ำได้มองดูรอบๆ สังเกต

หาฝั่งบกอยู่

- บางพวกมองเห็นฝั่งแล้ว
- บางพวกกำลังว่ายน้ำมุ่งเข้าหาฝั่ง
- บางพวกใกล้ฝั่งเข้ามามากแล้ว
- บางพวกถึงที่ตื้นยืนถึงเดินตะคุ่มๆเข้ามาแล้ว
- บางพวกเดินท่องน้ำเพียงแค่ว่าเข้ามาแล้ว
- บางพวกนั่งพักอย่างสบาย หรือเที่ยวไปอย่างอิสระอยู่บนบก

เราเองจะอยู่ในจำพวกไหน? ย่อมไม่มีใครรู้ได้เท่าตัวเราเอง

คุณภาพอันสูงสุดของโลกกุตตราหาร

ตลอดเวลาที่พวกมนุษย์ยังคงได้รับรสจากพุทธวจนะอยู่เพียงใด คงจะมีสักพวกหนึ่ง โดยเฉพาะก็คือพวกที่มีอาหารกายสมบูรณ์จนอืดอืด เพราะความซ้ำซาก และหมดทางไปในเบื้องสูง เข้าแล้วเขาก็มีความสนใจในคุณภาพอันสูงสุดของโลกกุตตราหาร หยิบเอาลัทธิ "มโนนิยม" ขึ้นมาพิจารณาดูบ้างเป็นแน่ เพราะยังมีทางไปได้สูงอีกมากนัก



พึงเป็นผู้พอใจ

และประทับใจในพระนิพพานที่บอกไม่ได้

ผู้มีจิตไม่ติดตาม ท่านเรียกว่า...ผู้มีกระแสอยู่เบื้องบน

พ. ธ. ๒๕/๔๔

นาถุบุตร โพชฺฐมาตปสา

นาถุบุตร อินฺทุริยสํวรา

นาถุบุตร สพุพนิสฺสคฺคา

โสตุถิ ปสฺสสามิ ปาณินิ

เรา ต ถา ค ต . . .

ไม่เห็นความสวัสดิ์ของสัตว์ทั้งหลาย

นอกจากปัญญา ความเพียร ความระวังตัว

และการสละสิ่งทั้งปวง

ส. ส. ๑๕/๗๕

สุสฺสขิ วัต นิพฺพานิ

สมฺมาสุพุทฺธเทสิตี

อโสภิ วิรขิ เขมิ

ยตถ ทุกฺขิ นิรุชฺฌติ

พระนิพพาน ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงแล้ว

ไม่มีใคร ปราศจากธุลี

เกษม เป็นที่ดับทุกข์ เป็นสุขดีหนอ

ช. เถว. ๒๖/๓๐๙



ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะ ไว้บริการแก่ท่านสาธุชน
จากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

๒-๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐ โทร.๐-๒๔๔๔-๗๙๔๐

ริมถนนบรมราชชนนี กิโลเมตรที่ ๑๖ ก่อนถึงพุทธมณฑลสถานเพียง ๒ กิโลเมตร

๐ สถาบันบันลือธรรม ขอกราบเรียนเชิญท่านสาธุชนร่วมฟังพระธรรมเทศนา จาก
พระสุปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทั่วประเทศไทย ในโครงการ พบพระ พบธรรม
ทุกวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. ณ ห้องประชุมสถาบันบันลือธรรม อาคาร
ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา สอบถามองค์บรรยายธรรมได้ที่ โทร. ๐-๒๔๔๑-๑๕๓๕

ค ว า ม ส ุ ข

| | ความเอ๋ย | ความสุข |
|------------|-------------|--------------|
| ใครๆทุก | คน, ชอบเจ้า | เฝ้าวิงหา |
| “แกก็สุข, | ฉันก็สุข, | ทุกเวลา” |
| แต่ดูหน้า | ตาแห้ง | ยังแคลงใจ |
| ถ้าเราเผา | ตัวตันทา, | ก็น่าจะสุข |
| ถ้ามันเผา | เราก็ “สุข” | หรือเกียมได้ |
| เขาว่าสุข | สุขเนื้อ! | อย่าเห่อไป |
| มันสุขเย็น | หรือสุขไหม้ | ให้แน่เอ่ย ฯ |

พุทธทาส อินทปัญโญ



จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมอำนวยการ

974-453-143-6



ขอกราบอนุโมทนาแต่ทุกท่านที่สนับสนุนและสมทบค่าจัดพิมพ์ในราคา ๑๐ บาท