เขียนโดย โสภณ เปียสนิท
วันศุกร์ที่ 04 พฤษภาคม 2018 เวลา 14:27 น. - แก้ไขล่าสุด วันศุกร์ที่ 04 พฤษภาคม 2018 เวลา 14:27 น.

# มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ

สงกรานต์ปีสองพันห้าร้อยหกสิบเอ็ดมาถึง เป็นช่วงแห่งวันหยุดวันขึ้นปีใหม่ไทย หลายคนวางแผนการท่องเที่ยวพักผ่อน หลายคนเลือกพักผ่อนอยู่กับบ้าน ผมเองวางแผนกลับบ้านที่เมืองกาญจนบุรี นอนในบ้านเล็กในป่าใหญ่ที่สร้างไว้บนที่ดินที่แม่มอบให้ไว้เป็นมรดกก่อนแม่จะโบกมือลากลับสู่สรวงสวรรค์ไปก่อนหน้า แถมยังสั่งให้ดูแลที่ดินไว้ดีๆ สักระยะหนึ่งก่อน แล้วค่อยตามแม่มา ผมว่า แม่มีอารมณ์ขัน ขันได้แม้กระทั่งความตายที่กำลังคุกคามเคาะประตูเรียกหาอยู่เป็นระยะ ผมหวังว่าจะกลับไปทำตามคำสั่งแม่ “สักระยะ” ของแม่ไม่รู้ว่าจะใช้เวลานานเท่าใด หลังการสอบปลายภาคปีนี้บางช่วงหนาว บางช่วงร้อน ซึ่งค่อนข้างแปลกอย่างเห็นได้ชัด เวลาเปลี่ยนไป ฤดูกาลเปลี่ยนไป โลกเป็นเช่นนี้เอง ช่วงแล้งนี้ ผมอยากกลับไปนอนอยู่ที่บ้าน ปลูกต้นไม้รอเกษียณในอีกสามปีข้างหน้า งานเกษตรเป็นงานที่ต้องรอเวลา ไม่ทันใจ เป็นเรื่องของการวางแผน การทำงานแบบต่อเนื่อง การทำงานคนเดียว และเอาผลงานไปประสานกับผู้อื่น เป็นการฝึกตนเองไปด้วยในคราวเดียวกัน เคยศึกษามาว่า คำว่ามนุษย์ แปลว่าประเสริฐ มาจากคำว่า มนะ+อุษยะ โดยตรงตัวแล้วหมายถึงผู้มีจิตใจสูง ซึ่งก็คือประเสริฐนั่นเอง แต่จะจิตใจสูงหรือประเสริฐได้นั้น เพราะการฝึก เกิดเป็นคนแล้วจึงต้องฝึก มิใช่รอให้ประเสริฐเกิดขึ้นเอง ดังนั้นเมื่อเกิดเป็นคนหรือมนุษย์แล้วจึงต้องฝึกกันเอาเอง ฝึกน้อยได้น้อย ฝึกมากได้มาก แล้วแต่ว่า ใครจะเลือกฝึกอะไร ฝึกทางดีทางถูก ย่อมได้ผลดี ฝึกทางไม่ดี ไม่ถูกย่อมได้ผลเป็นลบ หลังจากผ่านโลกมายาวนาน 56 ฤดูฝน ผมมองเห็นว่า คนเราต้องฝึกตนเองใน 3 เรื่อง ฝึกตนเองในรักการเรียนรู้ ฝึกดูแลร่างกายสังขารของตัวเองเอาไว้ ฝึกตนเองให้รักการปฏิบัติธรรม กล่าวถึงข้อหนึ่งก่อน บางคนรักการเรียนรู้มาแต่แรก บางคนไม่เคยรัก แต่ว่าต่อมาเห็นความจำเป็นของความรู้เลยตั้งใจศึกษา กลายเป็นความคุ้นเคยกับการหาความรู้ ระหว่างการแสวงหาความรู้ก็มีความยินดี มีความสุขไปตามลำดับของการหา เช่นการอ่านหนังสือ สมัยก่อนผมเอง กว่าจะอ่านหนังสือได้สักเล่มก็ยากนักหนา ถึงตอนนี้ชินกับการอ่านแล้ว หนึ่งเล่มที่เราถูกใจแทบไม่อยากให้จบ อยากอ่านไปเรื่อยๆ เสียดายเกรงว่าจะจบเสียก่อน

นึกย้อนหลังไปราวปี 2523 ผมเริ่มได้คิดว่า การศึกษามีความสำคัญต่อชีวิต จึงพยายามบังคับตัวเองให้อ่าน ให้ท่องตำราเรียนต่างๆ มากยิ่งขึ้น อ่านหนังสือเรื่องสั้น นิยาย นิทานธรรม เรื่องราวในพระศาสนามากยิ่งขึ้นตามลำดับ จนเริ่มรู้สึกว่า การศึกษามีคุณค่าทำให้ความคิดอ่าน ทางโลกทางธรรมเปลี่ยนไปในทางที่ก้าวหน้ายิ่งขึ้น

แรกๆ ความรักในความรู้เกิดจากความต้องการนำการศึกษาไปเป็นอาชีพในภายภาคหน้า นานเข้าความรักในความรู้มากขึ้น กลายเป็นความพึงพอใจในการอ่านการศึกษา การศึกษาจึงก้าวหน้าขึ้นตามลำดับ การรับหน้าที่ เป็นครูสอนนักธรรม ทำให้ต้องตั้งใจศึกษามากยิ่งขึ้น การเรียนต่อในระดับที่สูงๆขึ้น ทำให้ต้องอ่านหนังสือมากยิ่งขึ้น การศึกษาในทางโลก มุ่งเน้นวิชาชีพ ส่วนวิชาทางธรรมเน้นการดูแลจิตใจ

จึงพอสรุปได้ว่า การศึกษานั้นต้องค่อยๆ ก้าวไปข้างหน้า ด้วยการสร้างความสนใจ ความเคยชินต่อการศึกษา ด้วยการฝึกการอ่าน เรื่องราวที่ชอบ ผมชอบอ่านบทกวี เริ่มจากผลงานของสุนทรภู่ อ่านมากแล้วก็อยากเขียนบ้าง เขียนไปเรื่อย ผิดบ้างถูกบ้าง ว่างก็หันมาอ่านหนังสือพระเจ้า 500 ชาติ เป็นเรื่องนิทานชาดก เรื่องการบำเพ็ญบารมีของพระพุทธองค์ครั้งเสวยพระชาติต่างๆ อ่านพระเจ้าสิบชาติ ทรงสร้างบารมีสิบทัศน์ อ่านนิยายจีนกำลังภายในที่อุดมด้วยหลักธรรม คำคม ข้อคิด ชีวิตรัก อ่านนิยายผจญภัยในป่า แล้วเลยมาถึงเรื่องเพชรพระอุมา อ่านจนวางหนังสือไม่ลง เพราะความอยากรู้ตอนต่อๆไปของเรื่องราว

เห็นได้ว่า การหาความรู้นั้นการอ่านเป็นแค่ส่วนหนึ่ง คนเราอาจฝึกการหาความรู้ด้วยวิธีการอื่นได้ เช่นการฟัง การสนทนา การลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ล้วนเป็นการฝึกตนทั้งสิ้น ยิ่งฝึกยิ่งเกิดความเคยชิน ติดตัวข้ามภพข้ามชาติไปเลยทีเดียว เรียกว่าลงทุนแล้วคุ้มค่า ระหว่างการอ่านเดิมนั้น รู้สึกขัดเคืองอารมณ์ เพราะไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ เป็นเวลาแห่งความทุกข์ พอคุ้นชินแล้วกลายเป็นเวลาแห่งความสุขได้ ข้อสอง ฝึกดูแลสังขารร่างกายของตน ตอนวัยเยาไม่ค่อยได้ให้ความสำคัญกับร่างกายเท่าใดนัก เพราะยังแข็งแรงใช้งานได้ดี แต่การศึกษาทางพระศาสนาสอนให้เรารู้ว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง มีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยมาเตือนอยู่เป็นระยะ บางคนยังหลงระเริงไม่ทันได้สังเกตคำเตือน บางคนศึกษาหลักธรรมทางพระศาสนามาพอควรจะสังเกตได้เห็นและทัน เราต้องใช้ร่างกายนี้สำหรับการดำรงชีวิตอยู่ ร่างกายอ่อนแอ ร่างกายพิกลพิการ ก็ยิ่งต่อฝึกออกกำลังกายให้มากขึ้น หนักขึ้น เพื่อให้รองรับการงานที่เราต้องใช้ร่างกายเป็นส่วนประกอบ ฝึกร่างกายคือการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างการแข็งแรง ทำงานได้หลายอย่างได้มาก

เขียนโดย โสภณ เปียสนิท
วันศุกร์ที่ 04 พฤษภาคม 2018 เวลา 14:27 น. - แก้ไขล่าสุด วันศุกร์ที่ 04 พฤษภาคม 2018 เวลา 14:27 น.

จะฝึกได้ก็ต้องเห็นประโยชน์ก่อน ไม่อย่างนั้นก็จะไม่ฝึก เพราะการฝึกเป็นเรื่องเหนื่อยหน่าย เหนื่อยก็อย่างหนึ่ง หน่ายก็อย่างหนึ่ง แต่หากฝึกจนเคยชินแล้ว ผู้นั้นย่อมได้รับการชดเชยสารแห่งความสุข (Growth Hormone) หลังการฝึกออกกำลังกายอย่างหนัก ข้อที่สามฝึกตนเองให้รักการปฏิบัติธรรม เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องยาก ทั้งที่การปฏิบัติธรรมนั้นอยู่ใกล้ตัว ที่ว่ายาก เพราะไม่รู้จักวิธีการอย่างหนึ่ง และเพราะความไม่คุ้นเคยกับการปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง เรื่องง่ายกลายเป็นยาก ที่ว่าไม่รู้ เพราะไม่รู้จักว่า การปฏิบัติธรรมนั้นทำอย่างไร เริ่มต้นอย่างไร ขั้นกลางทำอย่างไร ขั้นปลายทำอย่างไร ไม่รู้จักว่าการปฏิบัติธรรมนั้นมีประโยชน์อย่างไร

ผมเริ่มเรียนรู้การปฏิบัติธรรมจากการฟัง คนใหญ่ๆ คุยกัน เป็นพระหลวงตาบ้าง พระหนุ่มบ้าง เณรน้อยบ้าง ญาติโยมคนเฒ่าคนแก่ในหมู่บ้านที่มักจะจับกลุ่มสนทนาธรรมกันในวันธัมมัสสวนะ สมัยเก่านั้น คนเข้าวัดเพื่อหาบุญ บุญจากการได้พบสมณะผู้สงบ บุญจากการฟังธรรม บุญจากการสนทนาธรรม ผมเป็นเณรน้อยบวชใหม่ แอบนั่งต่อท้ายฟังเขาสนทนากัน เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง ได้ผสมจิบน้ำร้อนน้ำชาไปกับเขาอบอุ่นใจดี

จำได้ว่า ครั้งหนึ่งหลวงตากล่าวปริศนาธรรมขึ้นระหว่างวงสนทนาเรื่องการปฏิบัตธรรม “หงส์ทองทั้งคู่ ตัวหนึ่งอยู่ ตัวหนึ่งไป ใครจับได้ประเสริฐนักแล” เณรน้อยสงสัยเพราะความไม่รู้ จึงถามว่า “หงส์จริงๆ หรือเปล่าครับ” หลวงตาตอบขณะจิบน้ำชาควันลอยหอมกรุ่น “หงส์ในที่นี่คือลมหายใจของคนเรา ตัวที่อยู่ คือลมหายใจเข้า ตัวที่ไป คือลมหายใจออก” เณรน้อยงง “แล้วจะจับไปทำไมครับ” หลวงตายิ้มคลึงถ้วยน้ำชาในมือช้าๆ สายตามองควันจากถ้วยเหมือนไม่ได้สนใจสิ่งอื่นรอบตัว “จับคือนึก ตรึกตรอง กำหนดรู้ว่า ขณะนี้เห็นหงส์ตัวใด ตัวที่อยู่ หรือตัวที่ไป จับลมหายใจเข้า จับลมหายใจออกอย่างนี้ไปเรื่อยๆ”

ผมนั่งฟังไป จิบน้ำชาไป คอยต้มน้ำร้อนถวายพระ เติมน้ำในกาต้มบ้าง ใส่ถ่านในเตาบ้าง ไปเรื่อยๆ ชีวิตของเณรตามชนบททั่วไทยก็เป็นเช่นนี้ เณรน้อยองค์เดิมสนใจเรื่องนี้เป็นพิเศษ “แล้วได้อะไรครับ จับอยู่อย่างนี้” หลวงตาพูดเบาๆ เหมือนรำพึงกับตัวเอง “อย่างนี้แหละ เรียกว่าปฏิบัติธรรม” “อ่อ ครับ การจับหงส์คือการปฏิบัติธรรม” หลวงตาอดยิ้มไม่ได้ “กำหนดลมหายใจเข้าออกนั่นแหละ อย่าไปจับหงส์เข้าจริงๆ ละ”

“พอเข้าใจครับ กำหนดอย่างนี้แล้วได้ประโยชน์อย่างไรครับ” เณรน้อยถามอย่างเอาใจใส่ “จิตใจจะหยุดนิ่ง หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญท่านบอกว่า หยุดเป็นตัวสำเร็จ หยุดคิดเรื่องอื่น คิดอยู่เรื่องเดียว พอจิตรวมเป็นหนึ่ง คิดอยู่เรื่องเดียวจนเคยชินเรียกว่า ฌาน พระสอนว่า จิตหยุดนิ่งชั่วช้างกระดิกหู ชั่วงูแลบลิ้น อานิสงส์มากกว่าสร้างโบสถ์สร้างศาลา ขอให้เณรขยันทำเข้า ปฏิบัติเข้า ใครทำใครได้”

เณรน้อยทำหน้างงหนัก “ทำจิตให้หยุดนิ่งได้บุญขนาดนี้เลยหรือครับ” “ใช่ซิ พระอาจารย์กี่รูปกี่องค์ก็พูดสอนกันมาอย่างนี้ทั้งนั้น” “ทำไมหรือครับ” “เพราะจิตหยุดนิ่งเป็นบันไดขั้นแรกที่จักก้าวไปสู่ความสำเร็จ จิตหยุดนิ่งทำให้เกิดพลัง ใช้จิตที่หยุดนิ่งแล้ว พิจารณาไตรลักษณ์ ลักษณะ 3 ประการ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์แปรปรวนไป อนัตตามิใช่ตัวตน ยึดถือไม่ได้ จิตหยุดนิ่งแล้ว จิตจึงมีความละเอียดประณีตควรแก่การงาน”

เณรน้อยนั่งเงียบนิ่งนาน หลวงตามองแล้วเข้าใจว่า เณรอายุยังน้อย คงเข้าใจสิ่งที่ท่านพูดไปได้ไม่มากนัก แต่อย่างน้อยก็มีประโยชน์ต่อการสนทนา เพราะมีผู้นั่งฟังหลายคน สำหรับเณรน้อย หวังเพียงแค่เป็นประกายแสงอันแวววามบนหนทางแห่งชีวิตอีกยาวไกลข้างหน้าโน้น อีกประการ หลวงตารู้สึกอิ่มใจว่า วันนี้อย่างน้อยก็ได้ให้ธรรมเป็นทาน พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ว่า “การให้ธรรมเป็นทานชนะการให้ทั้งปวง”

เขียนโดย โสภณ เปียสนิท
วันศุกร์ที่ 04 พฤษภาคม 2018 เวลา 14:27 น. - แก้ไขล่าสุด วันศุกร์ที่ 04 พฤษภาคม 2018 เวลา 14:27 น.

เณรน้อยยังคงคลางแคลงใจ “แต่แนวทางการปฏิบัติมีหลายอย่างมาก วันก่อนหลวงพี่ชาติ บอกว่า มีวิชาธรรมกายของหลวงปู่วัดปากน้ำภาษีเจริญ ท่านให้ภาวนาว่า “สัมมา อรหัง” ไปเรื่อยๆ กำหนดนึกถึงองค์พระ หรือแสงสว่างที่กลางท้อง” หลวงตานั่งนิ่งสักครู่จึงพูดขึ้นอย่างระมัดระวัง “ใช่ มีหลายวิธีมาก พระพุทธองค์สอนแนวทางสมถะไว้มากถึง 40 วิธีด้วยกัน แต่ทุกอย่างนั้นมีจุดประสงค์เดียว เพื่อรวมจิตให้คิดอยู่เพียงเรื่องเดียวต่อเนื่องกันไป”

หลวงตาพูดช้าๆต่อไป “นี่ยังไม่ได้พูดถึง การปฏิบัติวิปัสสนาเลยนะ”

บันทึกนี้เขียนที่ GotoKnow โดย โสภณ เปียสนิท ใน เรื่องราวจากชุมชนห่างไกล