

อ ร ร ม ะ อ ร ร ม ช า ตี

บางครั้ง ต้นผลไม้อย่างต้นมะม่วงเป็นดอกออกมาแล้ว บางทีถูกลมพัด มันก็หล่นลงแต่ยังเป็นดอก อย่างนั้นก็มี บางซ่อเป็นลูกเล็กๆ ลมก็มาพัดไป หล่นทิ้งไปก็มี บางซ่อยังไม่ได้เป็นลูก เป็นดอกเท่านั้น ก็หักไปก็มี

คนเราก็เหมือนกัน บางคนตายตั้งแต่อยู่ในท้อง บางคนคลอดจากท้อง อยู่ได้สองวันตายไปก็มี หรืออายุเพียงเดือนสองเดือนสามเดือน ยังไม่ทันโต ตายไปก็มี บางคนพอเป็นหนุ่มเป็นสาวตายไปก็มี บางคนก็แก่เฒ่าแล้วจึงตายก็มี

เมื่อนึกถึงคนแล้วก็นึกถึงผลไม้ ก็เห็นความไม่แน่นอน แม้คนบวชเราก็ตีเหมือนกัน บางทียังไม่ทันได้บวชเลย ยังเป็นเพียงผ้าขาวอยู่ ก็พาผ้าขาววิ่งหนีไปก็มี บางคนโกนผมเท่านั้น ยังไม่ได้บวชขาวด้วยซ้ำ ก็หนีไปก่อนแล้วก็มี บางคน



ก็อยู่ได้สามสี่เดือนก็หนีไป บางคนอยู่ถึงบวชเป็นเณรเป็นพระได้พรรษาสองพรรษาก็สึกไปก็มี หรือสี่ห้าพรรษาแล้วก็สึกไปก็มี เหมือนกับผลไม้ เอาแน่นอนไม่ได้ ดอกไม้ผลไม้ถูกลมพัดตกลงไปเลยไม่ได้สุก จิตใจคนเราก็ก็นั่นแหละ พอถูกลมพัดมาพัดไป ดิ่งไป ก็ตกไปเหมือนกับผลไม้

พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงเห็นเหมือนกัน เห็นสภาพธรรมชาติของผลไม้ไปไม้ แล้วก็ถึงถึงสภาวะของพระเณร ซึ่งเป็นบริษัทบริวารของท่านก็เหมือนกัน มันเป็นอย่างนั้นอยู่นั่นแหละ ย่อมจะเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นไม่ได้ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติถ้ามีปัญญาพิจารณาอยู่ ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องมีความรู้ความเข้าใจมากนัก

พระพุทธเจ้าของเราที่จะทรงผนวชในพระชาติที่เป็นพระชนกกุมารนั้น ท่านก็ไม่ได้ศึกษาอะไรมากมาย ท่านไปทรงเห็นต้นมะม่วงในสวนอุทยานเท่านั้น คือวันหนึ่ง พระชนกกุมารได้เสด็จไปชมสวนอุทยานกับพวกอำมาตย์ทั้งหลาย ได้ทรงเห็นต้นมะม่วงต้นหนึ่งกำลังออกผลงามๆ มากมาย ก็ตั้งพระทัยไว้ว่า ตอนกลับจะแวะเสวยมะม่วงนั้น

แต่เมื่อพระชนกกุมารเสด็จผ่านไปแล้ว พวกอำมาตย์ก็พากันเก็บผลมะม่วงตามใจชอบ ฟาดด้วยกระบองบ้าง แล้บ้าง เพื่อให้กิ่งหัก ใบขาด จะได้เก็บผลมะม่วงมากขึ้น

พอตอนเย็น พระชนกกุมารเสด็จกลับ ก็ทรงเก็บมะม่วงเพื่อจะลองเสวยว่าจะมีรสอร่อยเพียงใด แต่ก็ไม่มีมะม่วงเหลือเลยสักผล มีแต่ต้นมะม่วงที่กิ่งก้านหักห้อยเกะกะ ใบก็ขาดวิน เมื่อได้ถามก็ทรงทราบ ว่า พวกอำมาตย์เหล่านั้นได้ใช้กระบอง ใช้แล้ฟาดต้นมะม่วงนั้นอย่างไม่มีปราณี เพื่อที่จะเอาผลของมันมาบริโภค ฉะนั้น ใบของมันจึงขาดกระจัดกระจาย กิ่งของมันก็หักห้อยระเกะระกะ



เมื่อพระองค์ทรงมองมะม่วงอีกต้นหนึ่งที่อยู่ใกล้ๆ กัน ก็ทรงเห็นมะม่วงต้นนั้นยังมีกิ่งก้านแข็งแรง ใบดกสมบูรณ์ มองดูน่าร่มเย็น จึงทรงดำริว่า เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ก็ทรงได้คำตอบว่า เพราะมะม่วงต้นนั้นมันไม่มีผล คนก็ไม่ต้องการมัน ไม่ขว้างปามัน ใบของมันก็ไม่หล่นร่วง กิ่งของมันก็ไม่หัก

พอพระองค์ทรงเข้าพระทัยในเหตุเท่านั้น ก็พิจารณามาตลอดทางที่เสด็จกลับ ทรงรำพึงว่าที่ทรงมีความทุกข์ยากลำบาก ก็เพราะเป็นพระมหากษัตริย์ต้องทรงห่วงใยราษฎร ต้องคอยป้องกันแผ่นดินจากข้าศึกศัตรูที่คอยจะมาโจมตีตรงนั้นตรงนี้อยู่เวลานาย แม้จะนอนก็ไม่เป็นสุข บรรทมแล้วยังทรงฝันถึงอีก แล้วก็ทรงนึกถึงต้นมะม่วงที่ไม่มีผลต้นนั้น ที่มีใบสดดูร่มเย็น แล้วทรงดำริว่า จะทำอย่างมะม่วงต้นนั้นจะไม่ดีกว่าหรือ

พอถึงพระราชวัง ก็ทรงพิจารณาอยู่แต่ในเรื่องนี้ ในที่สุดก็ตัดสินใจพระทัยออกทรงผนวช โดยอาศัยต้นมะม่วงนั้นแหละเป็นบทเรียนสอนพระทัย ทรงเปรียบเทียบพระองค์เองกับมะม่วงต้นนั้น แล้วเห็นว่า ถ้าไม่พัวพันอยู่ในเพศฆราวาส ก็จะได้เป็นผู้ไปคนเดียว ไม่ต้องกังวลทุกข์ร้อน เป็นผู้มีอิสระ จึงออกผนวช

หลังจากทรงผนวชแล้ว ถ้ามีผู้ใดทูลถามว่า ใครเป็นอาจารย์ของท่าน พระองค์ก็จะทรงตอบว่า “ต้นมะม่วง” ใครเป็นอุปัชฌาย์ของท่าน พระองค์ก็จะทรงตอบว่า “ต้นมะม่วง” พระองค์ไม่ต้องการคำพร่ำสอนอะไรมากมาย เพียงแต่ทรงเห็นต้นมะม่วงนั้นเท่านั้น ก็ทรงโน้มเข้าไปในพระทัย เป็นโอปนยิกธรรม สละราชสมบัติ ทรงเป็นผู้ที่มักน้อย สันโดษ อยู่ในความสงบผ่องใส

นี่คือในสมัยที่พระองค์ (พระพุทธเจ้า) ทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ก็ได้ทรงบำเพ็ญธรรมเช่นนี้มาโดยตลอด **อันที่จริง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันเตรียมพร้อมที่จะสอนเราอยู่เสมอ ถ้าเราทำปัญญาให้เกิดนิดเดียวเท่านั้น ก็ารู้แจ้งแทงตลอดในโลก**



ต้นไม้อะไรเขาเถาวัลย์เหล่านั่น มันแสดงลักษณะอาการตามความจริงตามธรรมชาติอยู่อย่างนั้นอยู่แล้ว ถ้ามีปัญญาเท่านั้น ก็ไม่ต้องไปถามใคร ไม่ต้องไปศึกษาที่ไหน ดูเอาที่มันเป็นอยู่ตามธรรมชาติเท่านั้น ก็ตรัสรู้ธรรมได้แล้ว เหมือนอย่างพระชนกกุมาร

ถ้าเรามีปัญญา ถ้าเราสังวร สำรวม ดูอยู่ รู้อยู่ เห็นอยู่ตามธรรมชาติ อันนั้น มันก็ปลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้เท่านั้น เช่นว่า ต้นไม้ทุกต้นที่เราเห็น อยู่บนพื้นปฐพีนี้ มันก็เป็นไปในแนวเดียวกัน เป็นไปในแนวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เป็นของแน่นอนถาวรสักอย่าง มันเหมือนกันหมด มีเกิดขึ้นแล้วในเบื้องต้น แปรไปในท่ามกลาง ผลที่สุดก็ดับไปอย่างนี้

เมื่อเราเห็นต้นไม้เป็นอย่างนั้นแล้ว ก็โน้มเข้ามาถึงตัวสัตว์ ตัวบุคคล ตัวเราหรือบุคคลอื่นก็เหมือนกัน มีความเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น ในท่ามกลางก็แปรไป เปลี่ยนไป ผลที่สุดก็สลายไป นี่คือธรรมะ

ต้นไม้ทุกต้นก็เป็นต้นไม้ต้นเดียวกัน เพราะว่ามันเหมือนกันโดยอาการที่มันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็แปรไป แล้วมันก็เปลี่ยนไป หายไป เลื่อมไป ดับสิ้นไปเป็นธรรมดา

มนุษย์เราทั้งหลายก็เหมือนกัน ถ้าเป็นผู้มีสติอยู่ รู้อยู่ ศึกษาด้วยปัญญา ด้วยสติสัมปชัญญะ ก็จะเห็นธรรมอันแท้จริง คือเห็นมนุษย์เรานี้ เกิดขึ้นมาเป็นเบื้องต้น เกิดขึ้นมาแล้วก็ตั้งอยู่ เมื่อตั้งอยู่แล้วก็แปรไป แล้วก็เปลี่ยนไป สลายไป ถึงที่สุดแล้วก็จบ ทุกคนเป็นอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น คนทุกคนในสากลโลกนี้ ก็เป็นอันเดียวกัน ถ้าเราเห็นคนคนหนึ่งชัดเจนนแล้ว ก็เหมือนกับเห็นคนทั้งโลก มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น

ทุกสิ่งสารพัดนี้เป็นธรรมะ สิ่งที่เรามองไม่เห็นด้วยตา คือใจของเราเนี่ย เมื่อความคิดเกิดขึ้นมา ความคิดนั้นก็ตั้งอยู่ เมื่อตั้งอยู่แล้วก็แปรไป เมื่อแปรไปแล้ว ก็ดับสูญไปเท่านั้น นี่เรียกว่า “นามธรรม” ลึกแต่ว่าความรู้สึกเกิดขึ้นมา แล้วมันก็

อันที่จริง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้
มันเตรียมพร้อมที่จะสอนเราอยู่เสมอ
ถ้าเราทำปัญญาให้เกิดนิดเดียวเท่านั้น
ก็จะรู้แจ้งแทงตลอดในโลก





ดับไป นี่คือความจริง ที่มันเป็นอยู่อย่างนั้นล้วนเป็นอริยสัจธรรมทั้งนั้น ถ้าเราไม่มองดูตรงนี้ เราก็ไม่เห็น

ฉะนั้น ถ้าเรามีปัญญา เราก็จะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า
 พระพุทธเจ้าอยู่ที่ตรงไหน?
 พระพุทธเจ้าอยู่ที่พระธรรม
 พระธรรมอยู่ที่ตรงไหน?
 พระธรรมอยู่ที่พระพุทธเจ้า อยู่ตรงนี้แหละ
 พระสงฆ์อยู่ที่ตรงไหน?
 พระสงฆ์อยู่ที่พระธรรม

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็อยู่ในใจของเรา แต่เราต้องมองให้ชัดเจน บางคนเก็บเอาความไปโดยผิวเผิน แล้วอุทานว่า “โอ! พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจของฉัน” แต่ปฏิบัติทานนั้นไม่เหมาะไม่สมควร มันก็ไม่เข้ากันกับการที่จะอุทานเช่นนั้น เพราะใจของผู้ที่อุทานเช่นนั้นจะต้องเป็นใจที่รู้ธรรมะ

ถ้าเราตรงไปที่จุดเดียวกันอย่างนี้ ก็จะเห็นว่าความจริงในโลกนี้มีอยู่ นามธรรมคือความรู้สึกนึกคิด เป็นของไม่แน่นอน มีความโกรธเกิดขึ้นมาแล้ว ความโกรธตั้งอยู่แล้ว ความโกรธก็แปรไป เมื่อความโกรธแปรไปแล้ว ความโกรธก็สลายไป

เมื่อความสุขเกิดขึ้นมาแล้ว ความสุขนั้นก็ตั้งอยู่ เมื่อความสุขตั้งอยู่แล้ว ความสุขก็แปรไป เมื่อความสุขแปรไปแล้ว ความสุขมันก็สลายไปหมด ก็ไม่มีอะไร มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ทุกกาลเวลา ทั้งของภายใน คือนามรูปนี่ก็เป็นอยู่อย่างนี้ ทั้งของภายนอก คือ ต้นไม้ ภูเขา เถาวัลย์ เหล่านี้ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ นี่เรียกว่าสัจธรรม

ถ้าใครเห็นธรรมชาติก็เห็นธรรมะ ถ้าใครเห็นธรรมะก็เห็นธรรมชาติ ถ้าผู้ใดเห็นธรรมชาติ เห็นธรรมะ ผู้นั้นก็เป็นผู้รู้จักธรรมะนั้นเอง ไม่ใช่อยู่ไกล



ฉะนั้น ถ้าเรามีสติ ความระลึกได้ มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวอยู่ทุกอิริยาบถ การยืน เดิน นั่ง นอน ผู้รู้ทั้งหลายก็พร้อมที่จะเกิดขึ้นมาให้รู้ ให้เห็นธรรมะตาม เป็นจริงทุกกาลเวลา

พระพุทธรูปเจ้าของเรานั้นท่านยังไม่ตาย แต่คนมักเข้าใจว่าท่านตายไปแล้ว นิพพานไปแล้ว ความเป็นจริงแล้วพระพุทธรูปเจ้าที่แท้จริงนั้นท่านไม่นิพพาน ท่านไม่ตาย ท่านยังอยู่ ท่านยังช่วยมนุษย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอยู่ทุกเวลา พระพุทธรูปเจ้านั้นก็คือธรรมะนั่นเอง ใครทำดีต้องได้ตืออยู่วันหนึ่ง ใครทำชั่วมันก็ได้ชั่ว นี่เรียกว่า พระธรรม พระธรรมนั้นแหละเรียกว่าพระพุทธรูป และก็ธรรมะนี้แหละที่ทำให้ พระพุทธรูปเจ้าของเราเป็นพระพุทธรูปเจ้า

ฉะนั้น พระองค์จึงตรัสว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา” แสดงว่าพระพุทธรูปเจ้าก็คือพระธรรม และพระธรรมก็คือพระพุทธรูปเจ้า ธรรมะที่พระพุทธรูปเจ้า ตรัสรู้นั้น เป็นธรรมะที่มีอยู่ประจำโลก ไม่สูญหาย เหมือนกับน้ำที่มีอยู่ในพื้นแผ่นดิน ผู้ขุดบ่อลงไปให้ถึงน้ำก็จะเห็นน้ำ ไม่ใช่ว่าผู้นั้นไปแต่งไปทำให้น้ำมีขึ้น บุรุษนั้นลงกำลังขุดบ่อเท่านั้น ให้ลึกลงไปให้ถึงน้ำ น้ำก็มีอยู่แล้ว

อันนี้ ฉันทิโกฉันทันั้น พระพุทธรูปเจ้าของเราก็เหมือนกัน ท่านไม่ได้ไปแต่ง ธรรมะ ท่านไม่ได้บัญญัติธรรมะ บัญญัติก็บัญญัติสิ่งที่มันมีอยู่แล้ว ธรรมะคือ ความจริงที่มีอยู่แล้ว ท่านพิจารณาเห็นธรรมะ ท่านเข้าไปรู้ธรรม คือรู้ความจริง อันนั้น ฉะนั้น จึงเรียกว่าพระพุทธรูปเจ้าของท่านตรัสรู้ธรรม และการตรัสรู้ธรรมนี้เอง จึงทำให้ท่านได้รับพระนามว่า “พระพุทธรูปเจ้า”

เมื่อพระองค์ทรงอุบัติขึ้นในโลก พระองค์ก็ทรงเป็นเพียง “เจ้าชายสิทธัตถะ” ต่อเมื่อตรัสรู้ธรรมแล้ว จึงได้ทรงเป็น “พระพุทธรูปเจ้า” บุคคลทั้งหลายก็เหมือนกัน ผู้ใดสามารถตรัสรู้ธรรมได้ ผู้นั้นก็เป็นพุทธะ

ดังนั้น พระพุทธรูปเจ้าจึงยังมีอยู่ ยังเมตตากุณาสัตว์ทั้งหลาย ยังช่วย มนุษย์สัตว์ทั้งหลายอยู่ ถ้ามนุษย์ผู้ใดมีความประพฤติดีปฏิบัติดี จงรักภักดีต่อ



พระพุทธเจ้า ต่อพระธรรม ผู้นั้นก็จะมีคุณงามความดีอยู่ตลอดทุกวัน ฉะนั้น ถ้าเรามีปัญญา ก็จะเห็นได้ว่า เราไม่ได้อยู่ห่างพระพุทธเจ้าเลย เดียวนี้เราก็นั่งอยู่ต่อหน้าพระพุทธเจ้า เราเข้าใจธรรมะเมื่อใด เราก็มองเห็นพระพุทธเจ้าเมื่อนั้น ผู้ใดที่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว ไม่ว่าจะนั่ง ยืน เดิน อยู่ ณ ที่ใด ผู้นั้นย่อมได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา

ในการปฏิบัติธรรมนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อยู่ในที่สงบ สวรรวม อินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต นี่เป็นหลักไว้ เพราะสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นที่ตรงนี้ ไม่เกิดที่อื่น ความดีทั้งหลายเกิดขึ้นที่นี่ ความชั่วทั้งหลายเกิดขึ้นที่นี่ พระพุทธเจ้าจึงให้สังวรสังวร ให้รู้จักเหตุที่มันเกิดขึ้น

ความจริง พระพุทธเจ้าท่านทรงบอกทรงสอนไว้หมดทุกอย่างแล้ว เรื่องศีล กิเลส สมาริก็ดี ปัญญาที่ดี ตลอดจนข้อประพฤติปฏิบัติทุกประการ ก็ทรงพร่ำสอนไว้หมดทุกอย่าง เราไม่ต้องไปคิด ไปบัญญัติอะไรอีกแล้ว เพียงให้ทำตามในสิ่งที่ท่านทรงสอนไว้เท่านั้น นับว่าพวกเราเป็นผู้มีบุญ มีโชคอย่างยิ่งที่ได้มาพบหนทางที่ท่านทรงแนะนำบอกไว้แล้ว คล้ายกับว่าพระพุทธเจ้าท่านทรงสร้างสวนผลไม้ที่อุดมสมบูรณ์พร้อมไว้ให้เรา แล้วก็เชิญให้พวกเราทั้งหลายไปกินผลไม้ในสวนนั้น โดยที่เราไม่ต้องออกแรงทำอะไรในสวนนั้นเลย เช่นเดียวกับคำสอนในทางธรรม ที่พระองค์ทรงสอนหมดแล้ว ยังขาดแต่บุคคลที่จะมีศรัทธาเข้าไปประพฤติปฏิบัติเท่านั้น

ฉะนั้น พวกเราทั้งหลายจึงเป็นผู้ที่มีโชคมีบุญมาก เพราะเมื่อมองไปที่สัตว์ทั้งหลายแล้ว จะเห็นว่า สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น เช่น วัว ควาย หมู หมาเป็นต้น เป็นสัตว์ที่อากัปกิริยา เพราะไม่มีโอกาสที่จะเรียนธรรม ไม่มีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรม ไม่มีโอกาสที่จะรู้ธรรม ฉะนั้น ก็หมดโอกาสที่จะพ้นทุกข์ จึงเรียกว่าเป็นสัตว์ที่อากัปกิริยา เป็นสัตว์ที่ต้องเสวยกรรมอยู่



ด้วยเหตุนี้ มนุษย์ทั้งหลายจึงไม่ควรทำตัวให้เป็นมนุษย์ที่อาภัพ คือไม่มี
ข้อประพฤติกุศล ไม่มีข้อปฏิบัติ อย่าให้เป็นคนอาภัพ คือคนหมดหวังจากมรรค ผล
นิพพาน หมดหวังจากคุณงามความดี อย่าไปคิดว่าเราหมดหวังเสียแล้ว ถ้าคิด
อย่างนั้นจะเป็นคนอาภัพเหมือนสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย คือไม่อยู่ในข่ายของ
พระพุทธเจ้า

ฉะนั้น เมื่อมนุษย์เป็นผู้มีบุญวาสนาบารมีเช่นนั้นแล้ว จึงควรที่จะปรับปรุง
ความรู้ ความเข้าใจ ความเห็นของตนให้อยู่ในธรรม จะได้รู้ธรรม เห็นธรรม ใน
ชาติกำเนิดที่เป็นมนุษย์นี้ ให้สมกับที่เกิดมาเป็นสัตว์ที่ควรตรัสรู้ธรรมได้

ถ้าหากเราคิดไม่ถูก ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ มันก็จะกลับไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน
เป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นยักษ์ เป็นผี เป็นสารพัดอย่าง มันจะ
เป็นไปได้อย่างไร ก็ขอให้มองดูในจิตของเราเอง

เมื่อความโกรธเกิดขึ้น มันเป็นอย่างไรมันนั่นแหละ!

เมื่อความหลงเกิดขึ้นแล้ว มันเป็นอย่างไรมันนั่นแหละ!

เมื่อความโลภเกิดขึ้นแล้ว มันเป็นอย่างไรมันนั่นแหละ!

สภาวะทั้งหลายเหล่านี้แหละ มันเป็นภาพ แล้วก็เป็นชาติ เป็นความเกิด ที่
เป็นไปตามสภาวะแห่งจิตของตน.

การทำจิตของเรา

ให้มีรากฐานคือกรรมฐาน

เอาลมหายใจเข้าออกเป็นรากฐาน

เรียกว่า อานาปานสติ

ลมหายใจนี้เป็นมกกุฎกรรมฐาน

มาแต่ครั้งดึกดำบรรพ์

