บทวิจารณ์หนังสือ: ทุกข์กระทบ ใจไม่กระเทือน

Book review: Suffering Affects, the Heart Doesn't Affect

พระรังสรรค์ ติกฺขปญฺโญ (พิมพา)[1]

Phra Rangsan Tikakhapanno (Phimpa)

Received: June 02, 2023

Revised: October 10, 2023

Accepted: October 15, 2023

บทวิจารณ์หนังสือ

ผู้เขียน : ว.วชิรเมธี

จำนวนหน้า : 238 หน้า

ปีที่พิมพ์ : 2563

ครั้งที่พิมพ์ : ครั้งที่ 1

สถานที่พิมพ์ : อมรินทร์ธรรมะ อมรินทร์-พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง

บทคัดย่อ

หนังสือ “ทุกข์กระทบ ใจไม่กระเทือน” ให้แนวคิดในการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เหมาะสำหรับบุคคลทุกระดับ เพราะมีการใช้ภาษาที่เรียบง่าย เข้าใจง่าย ตัวอย่างที่ยกขึ้นมาประกอบเป็นเหตุการณ์ที่พบเห็นได้ทั่วไปหรือเป็นเรื่องเล่าที่เข้าใจง่าย เชื่อมโยงหลักธรรมสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในสภาพสังคมปัจจุบัน หากเราทำความเข้าใจหลักธรรมและนำไปปฏิบัติก็จะนำพาชีวิตไปสู่การพ้นทุกข์พบความสุขที่แท้จริงได้ ตามชื่อหนังสือที่ว่า ทุกข์กระทบ ใจไม่กระเทือน คือ ฝึกดำเนินชีวิตอย่างมีสติในอิริยาบทต่าง ๆ ตามดูตามรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะเพราะทุกอย่างล้วนมีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เมื่อกิเลสมากระทบ

[1] คณะสงฆ์จังหวัดกำแพงเพชร; Kamphaeng Phet Provincial Office of Buddhism

Corresponding author, e-mail: r2p072@gmail.com

จิตใจเราก็แค่ดูและรู้ว่านี่คือกิเลสแล้ววางเฉยไม่ปรุงแต่งกิเลสนั้น ใจของเราก็จะไม่กระเทือนจากความทุกข์ทุกรูปแบบที่มากระทบ สามารถก้าวผ่านความทุกข์ทั้งปวงและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: ใจ, ทุกข์, สติ

บทนำ

หนังสือเรื่อง “ทุกข์กระทบ ใจไม่กระเทือน” โดย พระเมธีวชิโรดม (ว.วชิรเมธี) พิมพ์ครั้งที่ 1 เมื่อปี 2563 โดยทำการรวบรวมธรรมบรรยายของพระเมธีวชิโรดม (ว.วชิรเมธี) ในโอกาสต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันด้วย “สติ-สัมปชัญญะ” ในการดำรงชีวิต หนังสือจะปูพื้นฐานเรื่องการปฏิบัติธรรมตั้งแต่ระดับความเข้าใจ ไปจนถึงวิธีการและผลของการปฏิบัติธรรมที่จะเกิดในชีวิตประจำวัน เมื่อเรียนรู้และปฏิบัติตามวิธีฝึกสติอย่างที่แนะนำแล้ว สามารถนำสติปัฏฐาน 4 ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อแก้ปัญหาได้ ทำให้เมื่อทุกข์เข้ามากระทบแล้วใจของเราไม่กระเทือน หนังสือประกอบด้วยเนื้อหา 7 บท ได้แก่ บทที่ 1 ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน บทที่ 2 Mindfulness ฝึกใจให้รู้แจ้ง บทที่ 3 “สติปัฏฐาน” เพื่อการดับทุกข์ บทที่ 4 เราไม่มีเรา บทที่ 5 ภาวนาระหว่างวัน บทที่ 6 วิธีฝึกใจให้ไกลทุกข์ และบทที่ 7 ลายแทงแห่งความสุข

Abstract

The book on "Suffering Affects, the Heart Doesn't Affect" gives ideas for applying Buddhist Dhamma in Buddhism to practice in everyday life. This is suitable for people of all levels because simple language is used that is easy to understand. The examples given are common occurrences or stories that are easy to understand along with connecting the Buddhist principles that are consistent with living life in today's society. If we understand the Buddhist principles and put them into practice, it will lead our lives to freedom from suffering and true happiness. As the book says that Suffering Affects, the Heart Doesn't Affect, i.e. practicing living life mindfully in various bodily movements, following and knowing the emotions that arise in the present moment because everything is constantly arising and passing away. When defilements (Kilesa) affect the mind, we just look at them and know that these are

defilements and then put them aside and do not modify those defilements. Our hearts will not be shaken by any form of suffering that affects us. We are able to overcome all suffering and live a happy life.

Keywords: Mind, Suffering, Mindfulness

เนื้อเรื่อง

เนื้อหาในหนังสือได้เริ่มอธิบายพื้นฐานของการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันว่าพต้องประสบพบเจอกับอะไรบ้าง จากนั้นพยายามสร้างทัศนคติแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกใจ ต่อด้วยกลไกการทำงานของสติ การตามดูตามรู้เท่าทันกิเลส วิธีการฝึกสติปัฏฐานในชีวิตประจำวัน การฝึกใจให้ไกลจากความทุกข์ และสามารถปรับใช้ในการดำรงชีวิตได้ในทุกกิจกรรมของชีวิต เพื่อการดำรงชีวิตที่พ้นจากความทุกข์ การดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าและมีความสุขอย่างแท้จริง โดยมีเนื้อหาพอสังเขปดังต่อไปนี้

บทที่ 1 ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน เมื่ออยู่ท่ามกลางความวุ่นวาย คนที่ฝึกจิตไว้ดีนั้นสถานการณ์ที่วุ่นวายกระทบได้แต่ภายนอก แต่ไม่กระทบถึงจิตใจข้างใน อยู่กับปัจจุบันได้ไม่หลงไปตามอารมณ์ และเป็นคนที่รู้จักตัวเอง ในทางธรรมคนที่จะเป็นผู้รู้ ไม่ได้หมายถึงรู้สารพัดรู้ เก่งสารพัดเรื่อง แต่หมายถึงรู้ทันอารมณ์หรือรู้ทันสภาวะจิตใจของตัวเองเป็นสำคัญ กิเลสเกิดขึ้นก็รู้ทัน พระพุทธศาสนาสอนให้เรารู้แล้วตื่น คือ หายโง่ หายหลง มีสติ มีสัมปชัญญะ ครองตัวครองใจ ไม่ไหลไปตามกิเลสหรือสัญชาตญาณฝ่ายต่ำ ถ้ารู้แล้วตื่นจะใช้ความรู้ในทางที่ดี ในพระไตรปิฎกสอนเรื่องการเจริญสติเป็นหลัก ดังเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “แต่ก่อนก็ดี ในบัดนี้ก็ดี เราสอนแต่เรื่องทุกข์ และการดับทุกข์เท่านั้น” ท่านโยงเข้าหาเรื่องดับทุกข์ ซึ่งก็คือเรื่องแนวทางแห่งการเจริญสติเพื่อดับทุกข์ ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่ถูกปลิงแห่งความทุกข์เกาะกิน คือ โลภ โกรธ หลง หรือราคะ โทสะ โมหะ หากเราฝึกเจริญสติทุกวัน จะทำให้เรารู้ ตื่น เบิกบาน เกิดภาวะที่เรียกว่ากายคล่อง จิตคล่อง ปลอดโปร่งโล่งเบา สุขภาพจิตดี อยู่ที่ไหนก็รู้สึกผ่อนคลาย การฝึกเจริญสติทำให้เราอยู่กับปัจจุบัน ความทุกข์อาจจะเข้ามาถึงตัว แต่มันเข้าไม่ถึงใจ ถ้าเราฝึกสติ ศีลจะตามมา สมาธิจะตามมา ปัญญาจะตามมา และความสุขหรือภาวะที่ทุกข์หายไปจะตามมา ไม่ว่าจะฝึกเจริญสติด้วยวิธีที่หลากหลาย แต่เมื่อฝึกเป็นแล้วจะพบภาวะตื่นรู้เหมือนกันหมด ฉะนั้นเมื่อฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจนเป็นความเคยชิน หรือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตแล้วอานิสงส์มีมาก ทาง

สายกลางก็คือทางสายสติ เมื่อใดมีสติ เมื่อนั้นแหละเราจะคิดถูก พูดถูก ทำถูก กลายเป็นคนที่อยู่บนทางสายกลางที่แท้จริง

บทที่ 2 Mindfullness ฝึกใจให้รู้แจ้ง หัวใจสำคัญของการเจริญสติคือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันขณะ ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Mindfulness ซึ่งพระพุทธองค์ทรงค้นพบและแบ่งปันแก่ชาวโลก ประสบการณ์ตรงของพระองค์กลายเป็นแนวทางในการฝึกเจริญสติ สัจธรรมที่ทรงนำมาสอนเป็นปุราณมรรค แปลว่า หนทางสายเก่า ซึ่งมีอยู่แล้ว ธรรมะเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับโลก พระพุทธองค์ทรงค้นพบและทรงนำมาบัญญัติ คือ จัดระบบ แจกแจง แถลง ประกาศ เปิดเผย ทำให้ง่ายต่อการเข้าใจ หนทางสายเก่าที่ทรงค้นพบ เรียกว่า ธรรมะ และทางลัดการเข้าถึงธรรมนี้ก็คือ “สติปัฏฐาน 4” แปลว่า สติโดยตามดู ตามรู้ ตามสังเกตที่ฐานทั้ง 4 อันเป็นที่ปรากฏของสติ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ทางลัดนี้จะพาเรามุ่งตรงสู่พระนิพพานอันเป็นที่ดับทุกข์ ที่ที่เหมาะที่สุดที่จะปฏิบัติธรรมก็คือที่กาย วาจา ใจ ของเรา ถ้าฝึกเจริญสติ จนสติได้รับการติดตั้งไว้ในชีวิตแล้ว กิเลสระดับสัญชาติญาณที่เรียกว่าอกุศลมูล ก็จะลดความรุนแรงในการทำลายลงไป การเจริญวิปัสสนากรรมฐานหรือการฝึกเจริญสติก็คือการมาเข้าสู่กระบวนการทำลายความโลภ โกรธ หลง ที่เป็นรากเหง้าของความทุกข์แห่งชีวิตโดยตรง พอเรามีสติคมชัดเราจะเห็นว่าปรากฏการณ์เหล่านี้กำลังสำแดงความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หากเราเห็นความเกิดดับของจิตบ่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ อยู่เนือง ๆ อย่างนี้ จิตก็จะตื่นรู้และจะค่อย ๆ ปล่อยวาง วางคายความยึดมั่นในตัวกู ของกู ตัวฉัน ของฉันไปตามลำดับ กิเลสมันก็จะฝ่อตัวและอันตรธานไปในที่สุด

บทที่ 3 “สติปัฏฐาน” เพื่อการดับทุกข์ พระพุทธองค์ทรงแสดงพระสูตรที่ลึกซึ้งที่สุดครอบคลุมคำสอนฝ่ายจริยธรรมนำไปสู่การดับทุกข์โดยตรงคือ “มหาสติปัฏฐานสูตร” พระสูตรที่ว่าด้วยการตั้งสติพระสูตรใหญ่ ทรงแสดงหลักการเจริญสติที่สมบูรณ์แบบที่สุด เป็นระบบปฏิบัติการเพื่อดับทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา ทรงปรารภเนื้อหาธรรมะล้วน ๆ เป็นหลักวิชาเพื่อการดับทุกข์โดยตรง ทรงรับรองทรงยกย่องและทรงยืนหยัดว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นเอกายนมรรค คือ เป็นหนทางเพียงสายเดียวเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง วิธีการซึ่งเป็นเนื้อหาสาระของสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วยการตามสังเกต ตามดู ตามรู้ลงไปที่กาย เรียกว่า กายานุปัสสนา การตามสังเกตลงไปที่ความรู้สึกเรียกว่า เวทนานุปัสสนา การตามสังเกตลงไปที่จิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนา การตามสังเกตลงไปที่ธรรม เรียกว่า ธรรมานุปัสสนา

กายานุปัสสนา : การตามดูรู้เท่าทันลงไปที่กายของเรา กายนี้มี 2 ความหมาย กายที่หนึ่ง คือ กายที่เป็นเนื้อของเราจริง ๆ พิจารณาให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ 4 ขันธ์ 5 มารวมประชุมกันชั่วคราวเป็นกลุ่มก้อนของนามรูปหรือชีวิต แล้วตกอยู่ในพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

กายที่สอง คือ ลมหายใจของเรา ดูหรือสังเกตลงไปที่ลมหายใจของเรา หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ พิจารณาเห็นถึงความไม่เที่ยงของลมหายใจที่ผันแปรอยู่ตลอดเวลา

เวทนานุปัสสนา : ตามดูรู้เท่าทันตามสังเกตความรู้สึกของเรา ซึ่งเกิดขึ้นที่ใจของเราเมื่อมีการกระทบกันของอายตนะภายใน 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กับอายตนะภายนอก 6 (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความคิด) กระทบกันแล้วเกิดความรู้สึกสุข เรียกว่า สุขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ เรียกว่า ทุกขเวทนา ความรู้สึกเฉย เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา เมื่อเกิดขึ้นแล้วถ้าสติตามไม่ทันสิ่งที่ตามมาก็คือ ตัณหา (อยาก) ตัณหาจะส่งต่อให้เกิดอุปาทาน (ยึด) อุปาทานจะส่งต่อให้เกิดภพ (อยู่) ภพจะส่งต่อให้เกิดชาติ (หยัดยืนขึ้นเป็นตัวตนอย่างใดอย่างหนึ่ง) ไม่ว่าจะเกิดความรู้สึกอย่างไรอย่าตามความรู้สึกนั้นไป เราเพียงเฝ้าดูตามรู้เวทนา รู้สึกสักแต่ว่ารู้ ไม่ปรุง ไม่เป็น ไม่ชอบ ไม่ชัง เวทนาจึงเป็นสาระสำคัญของการปฏิบัติในระดับหลักใหญ่ใจความอย่างที่ท่านกล่าวว่า ธรรมทั้งปวงนั้นรวมลงที่เวทนา บริหารจัดการเวทนาได้ ก็บริหารจัดการความทุกข์ได้ บริการจัดการชีวิตทั้งชีวิตได้

จิตตานุปัสสนา : ตามดูรู้เท่าทันจิต หมายถึงการตามดู ตามรู้ลงไปที่จิตของเราตรง ๆ ในขณะปัจจุบันนี้ ว่าจิตของเราเป็นอย่างไร จิตมีราคะไหม มีโทสะไหม มีโมหะไหม ให้ตามดู ตามรู้ ตามสังเกต เพียงแค่ดู แค่รู้ แค่สังเกต ถ้าสติมีกำลังมากพอจิตซึ่งกำลังฟุ้งอยู่ ณ ขณะนั้น ก็จะอันตรธานสลายตัวไป ถ้าเราสั่งจิตของเราได้ เราก็บัญชาการโลกคือชีวิตของเราได้ทั้งหมดทั้งสิ้น

ธัมมานุปัสสนา : ตามดูรู้เท่าทันสภาวธรรม สังเกตสภาวธรรมที่ปรากฏขึ้นมาในจิต หรือสังเกตคุณสมบัติของจิตที่กำลังแสดงตัวให้เราเห็นอยู่ในขณะนั้น ว่ามันเป็นอย่างไร ธรรมคือสิ่งที่นับเนื่องอยู่ในจิต จิตของเราเป็นที่รวมของธรรมทั้งที่เป็นอกุศลธรรม (บาป) ที่เป็นกุศลธรรม (คุณงามความดี) ธรรมทั้งปวงล้วนค้นได้ในจิตดวงเดียว พระพุทธองค์ทรงเชื้อเชิญให้เรามาดู มารู้ มาเห็น ถ้าเราเห็นกิเลส เราก็เห็นธรรม กิเลสนั้นแหละคือธรรม ใครเห็นกิเลสคนนั้นก็เห็นธรรม แต่เราเห็นธรรมที่เป็นกิเลสไม่ใช่เพื่อพัฒนากิเลส แต่เพื่อให้รู้เท่าทันกิเลส และหาทางละกิเลสนั้น

จากนั้นพิจารณาขั้น 5 รูป (ขันธ์ 5 แปลว่า กอง หรือหมวดหมู่ทั้ง 5 และ/หรือ องค์ประกอบทั้ง 5 แห่งชีวิต ได้แก่ รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ) และอายตนะ 6 ที่อยู่ในตัวเรานี้ว่าเป็นอย่างไร พิจารณาลึกลงไปจะพบว่าขันธ์ 5 ไม่มีอยู่จริง มีเพียงเหตุปัจจัยแต่ละอย่างมารวมกันเพียงชั่วครู่เท่านั้น ฉะนั้นอย่าไปยึดติดถือมั่น สิ่งใดมากระทบก็รู้ แล้วก็วาง แล้วก็ปล่อย มองทุกสิ่งว่าเป็นธาตุตามธรรมชาติ อย่าเอามาเป็นเครื่องยึดมั่นถือมั่น เพราะมันไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร ปฏิบัติลงไปที่กายที่ใจของเรา ตัวอยู่ไหนใจอยู่นั่น เมื่อตัวอยู่ไหนใจอยู่นั่นเมื่อไหร่ เมื่อนั้นเรากำลังเจริญสติปัฏฐาน 4 หากปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เราจะเห็นผลทันตาในชีวิตนี้อย่างน้อย 2 ประการ กล่าวคือ บรรลุธรรมสูงสุดในปัจจุบันชาตินี้ อันได้แก่ พระนิพพาน ดับทุกข์ได้

จริง หรือ ยังมีความยึดติดถือมั่นหลงเหลืออยู่อย่างเบาบาง อย่างน้อยก็จะได้อนาคามิผล ไม่เวียนว่ายมาสู่ภาวะชีวิตปุถุชนคนมีกิเลสอีก ส่วนในชีวิตประจำวัน ผู้มีสติอยู่เสมอนั้นอยู่ที่ไหนก็มีแต่ความสำราญบานใจ ชีวิตมีความร่มเย็นเป็นสุข

บทที่ 4 เราไม่มีเรา ความทุกข์ที่เกิดจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันนั้น ไม่ทำให้ทุกข์หนักหนาสาหัสถึงปางตายเท่ากับทุกข์ทางจิตวิญญาณซึ่งเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ตัวฉันของฉัน ตัวกูของกู หรือทุกข์ที่เกิดจากความเข้าใจผิดไปว่า “เรามีเรา” ทั้งที่ไม่เคยมีเรามาตั้งแต่ต้น ทุกครั้งที่เราถูกกระทำจะมีกายสองกายออกมารับการกระทบ กายหนึ่งคือกายเนื้อและกายหนึ่งเป็นกายใน เมื่อมีการกระทบกระทั่งเกิดขึ้น ทุกข์เกิดขึ้น ปัญหาตามมา น้อยคนจะรู้ว่าการกระทบกระทั่งจากภายนอกทำให้ทุกข์ เกิดขึ้นได้อย่างไร แต่พระพุทธศาสนาสอน และสอนอย่างลึกซึ้งลงลึกถึงขั้นดับทุกข์ปลุกให้คนตื่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน สลัดตนจากความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง เวลาที่อายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอกแต่ละครั้งถ้าพิจารณาให้ดีก็จะพบว่ามีการทำงานของขันธ์ 5 ครบทั้งหมดอยู่ตลอดเวลา คนส่วนใหญ่ทุกวันนี้มีทุกข์แน่นอกก็เพราะไม่เข้าใจเรื่องตัวกู ของกู นี่กูนะ ที่มันซึม ซ่อน แทรกอยู่ในจิตใจของตัวเอง แต่ถ้าเข้าใจว่า ตัวกู ของกู ไม่มีความรู้สึกว่า “นี่กูนะ” ก็จะไม่มีเช่นกัน ถ้าเราเข้าใจว่าชีวิตหรือขันธ์ 5 เป็นอนัตตาเมื่อไหร่ เข้าใจเรื่องขันธ์ 5 ว่าแท้จริงเป็นเพียงกลุ่มก้อนแห่งความว่าง ความยึดติดถือมั่นของเราก็จะลดลง เราจะเป็นคนธรรมดาแต่มีความสุขข้างในที่ไม่ธรรมดา

บทที่ 5 ภาวนาระหว่างวัน หากเราอยากเข้าถึงแก่นธรรมตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน เราต้องทำมากกว่าการพอใจอยู่ในการทำบุญสุนทาน เราต้องก้าวขึ้นไปให้สูงกว่านั้นตามที่พระพุทธองค์แนะนำไว้ว่า บุญกิริยาที่ชาวพุทธต้องพัฒนาคือ ทานในเบื้องต้น ศีลในท่ามกลาง และภาวนาในที่สุด ไม่ว่าจะทำอะไรอยู่ก็ตาม ลองหมั่นระลึกรู้อยู่เสมอ เติมสติลงไปทุกกิจกรรมทุกความเคลื่อนไหวของชีวิต ทำอย่างต่อเนื่องทำอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ตื่นยันหลับ จะทำให้จิตใจเราเบาสบาย สุขภาพจิตดี เราอาจเรียกว่าเป็น “นิพพานระหว่างวัน” ก็ได้ นิพพานระหว่างวันจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีสิ่งที่เรียกว่า “ภาวนาระหว่างวัน” เพราะเมื่อเราเติมสติ คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทำอะไรก็เต็มไปด้วยความรู้สึกตัว ชีวิตของผู้ภาวนาจะเป็นชีวิตที่หวานฉ่ำล้ำค่า ไม่ว่างเปล่าจากแก่นสาร จะเป็นชีวิตที่ตื่นเต็ม โต และแตกกิ่งก้านสาขาออกไปอำนวยประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน และประโยชน์โลกได้อย่างเต็มที่ถึงที่สุด

บทที่ 6 วิธีฝึกใจให้ไกลทุกข์ การปฏิบัติธรรมต่างจากการใช้ชีวิตปกติตรงที่การใช้ชีวิตปกตินั้นอยากทำอะไรก็ทำตามใจตามกิเลสตัณหา แต่การปฏิบัติธรรมเราเลือกทำเฉพาะพฤติกรรมที่มีจริยธรรมเท่านั้น ดำรงชีวิตอย่างมีสติ ดำเนินชีวิตอย่างมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ใช้ชีวิตอย่างมี

คุณค่าแก่ตนเองและผู้อื่น หัวใจของการปฏิบัติธรรมขึ้นอยู่กับคำสำคัญสามคำ ได้แก่คำว่า “การฝึน การฝึก และการฝน” หรือ “ฝึน ฝึก ฝน”

ฝึน คือ ฝึนกิเลส จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรมนั้น เราต้องฝึนใจให้เป็น สิ่งที่ไม่เคยทำก็ต้องมาลองฝึนทำ กิเลสก็เหมือนน้ำ ถ้าปล่อยให้ไหลตามธรรมชาติมันจะไหลลงต่ำไปตามกิเลสตัณหา หากเราอยากให้ใจมีคุณภาพก็ต้องกล้าฝึนตัวเอง หรือกล้าที่จะเดินทวนกระแสแห่งสัญชาติญาณฝ่ายต่ำที่มีอยู่ในตัว

ฝึก คือ อะไรที่ทำไม่เป็นก็มาฝึกเสียให้เป็นให้ถูกต้อง ตั้งจิตตั้งใจฝึกกาย ฝึกวาจา ฝึกใจ ทำให้ถูก ทำให้เป็น ทำด้วยความตั้งใจ และทำด้วยความหมายมั่นว่าจะให้มันเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกใจ สิ่งไหนที่เราเคยทำ แต่ทำไม่ถูกแบบ เราก็มาฝึกเสียใหม่ให้มันถูกต้อง ให้มันเป็นส่วนหนึ่งของการเจริญสติ

ฝน คือ ทำให้กิเลสตัณหาที่หนาแน่นในกมลสันดานส่วนลึกลดขนาด ลดอานุภาพ ลดพิษสงลงไปจนเหลือน้อยที่สุดหรือหมดไปเลยจากใจ

การปฏิบัติธรรมให้ได้ผล มีคีย์เวิร์ดอยู่สามประโยคที่ควรสนใจ เพื่อจะได้ไม่เสียเวลาเล็ก ๆ น้อย ๆ เกิดการวางท่าที่ไม่ถูกต้องอันเกิดจากการยึดติดถือมั่นในสามประโยคนี้ ได้แก่

1. ฝึกเป็นคนที่ไม่มีหัว คือ เมื่อย่างกลายเข้ามาสู่โลกของการปฏิบัติธรรมแล้วนั้น จงอย่ายึดมั่นในหัวโขนที่สวมอยู่ อย่ายึดถือมั่นในตัวกู อย่ามีอัตตา อย่ามีตัวมีตน

2. ฝึกเป็นคนที่ไม่มีอนาคต คือ จงเรียนรู้ที่จำดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสติ ที่นี่ และเดี๋ยวนี้ อย่าปล่อยใจให้ลอยฟุ้งไปในอนาคต หรือในอดีต จงจดจ่อแต่ขณะจิตที่เป็นปัจจุบันนี้เท่านั้น

3. ฝึกอยู่อย่างต่ำทำอย่างสูง คือ ฝึกมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่มากเรื่อง เป็นคนสบาย ๆ ไม่เรียกร้องต้องการอะไรมากมาย อยู่ง่าย กินง่าย แต่ใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง

บทที่ 7 ลายแทงแห่งความสุข พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า สนฺตุฏฺฐี ปรมำ ธนำ แปลว่า ความรู้จักพอเป็นยอดแห่งทรัพย์ หมายความว่า คนที่รู้จักพอใจในสิ่งที่ตนเองมี แม้จะมีไม่มาก แต่ก็อาจมีความสุขที่มากกว่าคนบางคนที่มีมากมายแต่ไม่รู้จักพอ วิธีพัฒนาตนให้เป็นคนมีความสุขเรียกว่า สุขสมุทัย แปลว่า เหตุปัจจัยของความสุข พระพุทธองค์ทรงแนะนำว่า ถ้าอยากจะมีความสุขให้ปฏิบัติตามลายแทงแห่งความสุข 4 ประการ ดังนี้

1. อย่าเอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ คือ ในทางปฏิบัติให้ย้อนกลับมาพิจารณาร่างกายและจิตใจของเราต้องการแค่ปัจจัยพื้นฐาน เช่น ปัจจัย 4 สำหรับยังชีพ คือ ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าอาภรณ์ อาหาร และยารักษาโรค ถ้าเราบริโภคโดยมุ่งเน้นที่คุณค่าแท้เราก็ไม่ต้องหามาก ไม่

ต้องสะสมมาก ไม่ต้องเหนื่อยมาก ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย เพราะความเรียบง่ายเป็นพี่น้องกับความสุข และจงอย่าใช้ชีวิตอย่างสุดโต่ง

2. แสวงหาความสุขอันชอบธรรม คือ ความสุขเป็นสิ่งสำคัญแต่คุณภาพของความสุขสำคัญยิ่งกว่า ใครก็ตามอยากที่จะมีความสุขแต่ให้คำนึงถึงคุณภาพของความสุขด้วย เพราะคุณภาพของความสุขก็คือ คุณภาพชีวิต

3. แม้ในความสุขอันชอบธรรมก็ไม่หลงติด คือ ต่อให้เราทำอะไรก็ตามแล้วมีความสุข แต่ถ้าหลงติดสุขอยู่ในสุขนั้นจนไม่ยอมทำอย่างอื่น ก็ไม่ดี อะไรก็ตามที่ว่าดี ถ้ามันเลยพอดีแล้วก็ไม่ดี

4. เพียรพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสุขที่ประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไป คือ จิตที่พัฒนาแล้วคือจิตที่หายโลภ โกรธ หลง ใจเรามีศักยภาพแต่ถ้าเราไม่เคยฝึกใจ ศักยภาพนั้นไม่อาจอำนวยประโยชน์ได้ ฉะนั้นจึงอยากให้ทุกคนหมั่นฝึกใจ ยกใจ ชำระใจ เมื่อเราฝึกใจให้สูงจนประณีต มั่นคง สว่าง สงบ กว้างขวาง เมตตาอารี นุ่มนวลควรแก่งาน ตื่นรู้ เบิกบาน เป็นอิสระ เราจะมีชีวิตที่มีความสุข

บทวิจารณ์

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า เมื่อปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างตรงไปตรงมาก็จะนำไปสู่การดับทุกข์ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่ว่า “ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ” ซึ่งประกอบด้วย

1. กายานุปัสสนา คือ การตามสังเกต ตามดู ตามรู้ลงไปที่กาย การตามดูรู้เท่าทันกาย

2. เวทนานุปัสสนา คือ การตามสังเกตลงไปที่ความรู้สึก การตามดูรู้เท่าทันสิ่งที่นับเนื่องอยู่ด้วยกายก็คือความรู้สึก

3. จิตตานุปัสสนา คือ การตามสังเกตลงไปที่จิต การตามดูรู้เท่าทันจิต

4. ธรรมานุปัสสนา คือ การตามสังเกตลงไปที่ธรรม การตามดูรู้เท่าทันสิ่งที่นับเนื่องอยู่ในจิตก็คือสภาวธรรมทั้งหลาย

หากสามารถนำสติปัฏฐาน 4 ไปปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันทุกกิจกรรม ปฏิบัติภาวนาระหว่างวันเสมือนว่าเราได้ฝึกใจให้สามารถปฏิบัติธรรมตลอดต่อเนื่องได้ทั้งวัน ดำเนินชีวิตอย่างมีสติมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ พิจารณาความไม่เที่ยงทั้งปวงมีเกิดดับอยู่ทุกขณะ ลดความยึดติดถือมั่นในตัวเอง กระทำเช่นนี้อย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุได้เคย

กล่าวไว้ว่า “การประพฤติปฏิบัติธรรม เรื่องสถานที่ไม่สำคัญเด็ดขาด สำคัญเด็ดขาดอยู่ที่การประพฤติกระทำ” ทำให้เราดำเนินชีวิตด้วยปัญญาและพ้นจากความทุกข์ที่เข้ามากระทบจิตใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดีงามทั้งด้านกาย วาจา ใจ รวมทั้งเป็นการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าทั้งแก่ตนและผู้อื่น

ทัศนะวิจารณ์คุณค่าหนังสือ

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นโดยหยิบยกธรรมบรรยายเกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 ในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยพระเมธีวชิโรดม (ว.วชิรเมธี) ท่านได้บรรยายในโอกาสต่าง ๆ จุดมุ่งหมายเพื่อให้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติปัญญาและความพ้นทุกข์ มีรายละเอียดและคุณค่าอย่างยิ่ง สรุปได้ ดังนี้

1. รูปแบบการเขียน มีการลำดับความเป็นขั้นตอนโดยเริ่มจากพรรนาถึงสภาพปัญหาในชีวิตประจำวันที่เราต้องพบเจอ ความทุกข์ในรูปแบต่าง ๆ จากนั้นสร้างทัศนคติที่ถูกต้องการฝึกจิตใจ อธิบายเกี่ยวหลักธรรมคือการฝึกให้มีสติในการดำเนินชีวิต และช่วงท้ายเป็นวิธีการฝึกปฏิบัติจิตใจให้พร้อมรับความทุกข์ที่มากระทบใจเพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

2. รูปแบบเนื้อหา ใช้วิธีการอธิบายให้เข้าใจง่าย คล้ายคลึงกับงานเขียนหลายเล่มของท่านที่เหมาะกับคนทั่วไป อาทิเช่น สิ่งที่สูงกว่าเงิน, ทุกข์ไม่ไปหรือเราไม่ปล่อย เป็นต้น โดยมีการยกตัวอย่างเรื่องเล่าหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามยุคสมัย และสอดแทรกด้วยพุทธศาสนสุภาษิตหรือหลักธรรมจากพระไตรปิฎก

3. การบัญญัติคำศัพท์ มีการใช้คำศัพท์ทั่วไปทำให้ง่ายในการจดจำ เช่น ยาพิษสามเม็ด, ฝืน ฝืก ฝน, ฝึก, ตัวกู ของกู นี่กูนะ, ฝึกเป็นคนที่ไม่มีหัว ไม่มีอนาคต อยู่อย่างต่ำทำอย่างสูง เป็นต้น

ข้อเสนอแนะวิจารณ์ข้อบกพร่อง

1. เนื้อหาบางช่วงไม่ต่อเนื่องกัน หรือบางบทมีการยกตัวอย่างที่คล้ายกันมากเกินไป ทำให้เวลาอ่านแล้วมีความรู้สึกสับสนเหมือนวนไปวนมาหาทิศทางไม่เจอ

2. ควรเขียนสรุปช่วงท้ายของแต่ละบท เพื่อสรุปองค์ความรู้ที่ได้ของบทนั้น ๆ และเพื่อเชื่อมโยงสู่บทถัดไป

3. ควรทำโมเดลหรือแผนภาพบทที่ 3 และบทที่ 7 ให้ผู้อ่านเข้าใจกระบวนการทำงานของสติปัฏฐาน 4 กับการนำไปปฏิบัติระหว่างวันอันนำไปสู่การดับทุกข์ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

สรุปผล

หนังสือ “ทุกข์กระทบ ใจไม่กระเทือน” ให้แนวคิดในการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เหมาะสำหรับบุคคลทุกระดับ เพราะมีการใช้ภาษาที่เรียบง่ายเข้าใจง่าย ตัวอย่างที่ยกขึ้นมาประกอบเป็นเหตุการณ์ที่พบเห็นได้ทั่วไปหรือเป็นเรื่องเล่าที่เข้าใจง่าย เชื่อมโยงหลักธรรมสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในสภาพสังคมปัจจุบัน และท้ายที่สุดหากเราเข้าใจและนำไปปฏิบัติก็จะนำพาไปสู่การพ้นทุกข์พบความสุขที่แท้จริได้ ตามชื่อหนังสือที่ว่า ทุกข์กระทบ ใจไม่กระเทือน คือ เราต้องฝึกดำเนินชีวิตอย่างมีสติในอิริยาบทต่าง ๆ ตามดูตามรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะเพราะทุกอย่างล้วนมีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เมื่อกิเลสมากระทบจิตใจเราก็แค่ดูและรู้ว่านี่คือกิเลสแล้ววางเฉยไม่ปรุงแต่งกิเลสนั้น ใจของเราก็จะไม่กระเทือนจากความทุกข์ทุกรูปแบบที่มากระทบ สามารถก้าวผ่านความทุกข์ทั้งปวงและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

พระเมธีวชิโรดม (ว.วชิรเมธี). (2563). *ทุกข์กระทบ ใจไม่กระเทือน.* กรุงเทพฯ : อมรินทร์ธรรมะ อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.