



ตัวอย่างหนังสือ

ชื่อหนังสือ : เวลานั้นที่เป็นสุข

รวบรวมบรรยาย : ตีช นัท ฮันท์

ผู้แปล : ภิกษุณีนิรามิสา และสังฆะสวนธรรม

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2552 (มูลนิธิหมู่บ้านพลัม)

พิมพ์ครั้งที่ 2 กันยายน 2562

ราคา 175 บาท

ISBN 978-616-403-073-2



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ตีช, นัท ฮันท์.

เวลานั้นที่เป็นสุข.-- พิมพ์ครั้งที่ 2.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง,
2562. 136 หน้า.

1. ความสุข. I. ภิกษุณีนิรามิสา, ผู้แปล. II. สังฆะสวนธรรม, ผู้แปลร่วม. III. ชื่อเรื่อง.

158

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษ  มาตรฐานเดียวกับยุโรป
เยื่อไม้ผลิตจากป่าปลูก 100% มีน้ำหนักเบา ปลอดภัยเคมีที่เป็นอันตราย
รักษาสิ่งแวดล้อมโดยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูงสุด 35%

และใช้หมึกพิมพ์  ที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ
เนื้อหมึกผลิตจากถั่วเหลือง และผงหมึกผลิตจากสีของหินตามธรรมชาติ

บรรณาธิการที่ปรึกษา	กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการบริหาร	सानุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการ	อิศวเรศ ตโมณฑุ
พิสูจน์อักษร	กวิณา จันทร์ดิษฐ
รูปเล่ม	ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์
ออกแบบปก	นิชชีมา แสงแก้ว
เอื้อเพื่อภาพ	สันติวัฒน์ สุชัคคานนท์, วรพงศ์ อยู่หุ่น, กรุณพล พานิช

บรรณาธิการแปล	อรุณจิตรา
กองบรรณาธิการแปล	ไชยยันต์ ธนไพศาล, หนึ่งฤทัย คำจร, สมจินตนา เปรมปราชญ์, อัชมา สุนทรพิทักษ์, ช่อทิพย์ นารถสุภา พัฒนะศรี, ธนวดี ตันติกาญจน์, ปิยรัฐ มรรคยาธร, ภารณี เอื้อทวีเกียรติ, และ อาสาสมัครหมู่บ้านพลัม สังฆะสวนธรรม

จัดพิมพ์โดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417 www.freemindbook.com

พิมพ์ที่

บริษัท กรีน โลฟ ปริ้นติ้ง เฮ้าส์ จำกัด

68 ซอยเทียนทะเล 20 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแหลมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2892-1940-2

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6

www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์) ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

คำนำสำนักพิมพ์

ในสังคมยุคดิจิทัลทุกวันนี้ที่การสื่อสารเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก เพียงเสี้ยววินาทีก็สามารถรับ-ส่งสารระหว่างกันได้จากทั่วทุกมุมโลก สารเหล่านั้นมีทั้งเรื่องที่ดีและไม่ดี เรื่องที่เป็นความจริงและเรื่องที่ถูกบิดเบือน ทั้งจากการใช้ความคิดไตร่ตรองและจากการขาดสติยังคิด สารที่รับและสื่อออกไปเหล่านี้ส่งผลให้ผู้คนส่วนใหญ่เผลอปล่อยใจและสติให้ล่องลอยไปตามกระแสสังคมและถูกขับเคลื่อนไปตามอารมณ์ จนไร้ทิศทาง และก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว

ไม่เพียงแต่ทุกข์ที่เรารับเข้ามาใหม่ในทุกๆ วัน เราเองยังมีทุกข์ฝังใจจากอดีตที่เรายังคงเศร้าเสียใจหรืออาลัยอาวรณ์ รวมถึงทุกข์จากการหวั่นวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ทำให้เรายิ่งพยายามตามหาสิ่งที่คิดว่า เป็นความสุข เพื่อกลบความทุกข์เหล่านั้น จนหลายคนก็หลงระเหิงไปกับมันจนถอนตัวไม่ขึ้น และหลงลืมกันไปว่า “ความสุขที่แท้จริงคืออะไร” ...ยิ่งไปกว่านั้นคือ เราไม่เคยตระหนักรู้เลยว่า แท้จริงแล้ว “เรามีหนทางที่จะทำให้เรามีความสุขอย่างแท้จริงในทุกขณะได้อยู่แล้ว”

ในขณะที่มนุษย์เราหาแนวทางพัฒนาสิ่งต่างๆ รุดหน้าอย่างรวดเร็ว สิ่งที่ถูกละเลยและนับวันจะยิ่งถูกลดความสำคัญลงเรื่อยๆ ก็คือ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะ “การเจริญสติ” หรือ “การอยู่กับปัจจุบันขณะ” อันเป็นหัวใจสำคัญที่สุดของการดำเนินชีวิต ที่ล้วนเชื่อมโยงกับความรัก ความเมตตา กรุณา ความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็น “ตัวขับเคลื่อนที่แท้จริง” ที่ทำให้ทุกๆ ชีวิตบนโลกนี้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

หลวงปู่ ติช นัท ฮันห์ เป็นบุคคลสำคัญท่านหนึ่งที่ได้อุทิศชีวิตทั้งหมดให้กับการสืบสานหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาสู่ประชาชนทั่วโลก ในวิถีทางที่เข้าใจธรรมชาติของผู้คนยุคใหม่ ภายใต้ความสงบ เรียบง่าย และเต็มไปด้วยบรรยากาศของความรัก ความเมตตา ที่หมดจด ดงงาม มีพลังดึงดูดให้ผู้คนหันมาฝึกปฏิบัติร่วมกันได้อย่างน่ายศรัทธา

การเดินทางจาริกธรรมของหลวงปู่ ดิข นัท ฮันท์ ณ สถานที่ต่าง ๆ ทั่วโลก ล้วนสร้างคุณค่าเป็นอนุสรณ์ต่อผู้คนที่ได้รับฟังและน้อมนำไปฝึกปฏิบัติ รวมถึงการที่ท่านได้เดินทางมาเยือนประเทศไทยในช่วงเวลาต่าง ๆ ที่ผ่านมาด้วย หนังสือ “เวลานี้ที่เป็นสุข” เล่มนี้ จึงเป็นหนังสืออีกหนึ่งเล่มที่เติมเปี่ยมด้วยคุณค่าแห่งหลักธรรมคำสอนและแนวทางการฝึกปฏิบัติของหลวงปู่ ผ่านการบรรยายธรรม ๔ ครั้ง ซึ่งแม้การบรรยายธรรมทั้งหมดจะผ่านไปนานแล้ว แต่เนื้อหายังคงร่วมสมัยและมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้คน หัวใจสำคัญอย่างหนึ่งของการบรรยายธรรมโดยหลวงปู่ ดิข นัท ฮันท์ คือ เสียงระฆังแห่งสติ... ซึ่งเป็นดั่งเสียงแห่งพระพุทธองค์ ทุกครั้งที่ได้ยินเสียงระฆัง ทุกคนจะหยุดพูดคุยกัน หยุดการเคลื่อนไหว และหยุดทุกสิ่งที่กำลังทำ รวมทั้งความคิด และกลับมาตามลมหายใจเข้า-ออก ผ่อนคลายร่างกาย ช่วยให้เรากลับมามีสติ ดึงใจกลับสู่กายของเรา สัญลักษณ์ “ระฆังแห่งสติ” ที่ปรากฏในเล่มจึงเปรียบเสมือนเสียงระฆังแห่งสติ และช่วยให้ผู้อ่านเสมือนอยู่ในบรรยากาศของการฟังการบรรยายธรรมจากหลวงปู่อยู่จริง ๆ

สำนักพิมพ์ปริมาyardกราบขอพระคุณ หลวงพ่อนิรามิสฯ สังฆะสวนธรรม พี่ตุง-อรุณจิตรา และคณะทำงานทุกท่าน ที่ได้กรุณาจัดทำเนื้อหาการบรรยายธรรมของหลวงปู่ ดิข นัท ฮันท์ เผยแผ่สู่ผู้อ่านชาวไทยได้อย่างสมบูรณ์แบบ อีกทั้งได้มอบความไว้วางใจและให้การสนับสนุนการทำงานของสำนักพิมพ์ปริมาyardเสมอมา

ขออนุโมทนาแต่ทุกท่าน... ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่ “เวลานี้ที่เป็นสุข” ได้อย่างแท้จริง

สำนักพิมพ์ปริมาyard

.....
ผู้อ่านสามารถดาวน์โหลดโปรแกรม Mindful Clock by David Steigerwald (เสียงระฆังแห่งสติ) ได้ที่เว็บไซต์ www.thaiplumvillage.org

เปิดเล่ม

ธรรมเนียมบรรยายในแต่ละบทของหนังสือเล่มนี้เป็นธรรมเนียมบรรยายที่เกิดขึ้นในประเทศไทย เป็นสำนวนของหลวงปู่ที่สื่อสารกับคนไทยในช่วงปลาย พ.ศ. ๒๕๕๓ – ๒๕๕๔ ยกเว้นธรรมเนียมบรรยายเรื่อง **สติ : พื้นฐานของสุขภาพ** ซึ่งเป็นธรรมเนียมบรรยายเนื่องในวันแห่งสติ ซึ่งคณะสงฆ์หมู่บ้านพลัมนำภาวนาให้กับเจ้าหน้าที่สำนักงานใหญ่บริษัทกูเกิล สหรัฐอเมริกา ในช่วงกลางเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๕๔

ธรรมเนียมบรรยายแต่ละบทในหนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาบางส่วนของแต่ละบทคล้ายการบรรยายซ้ำในประเด็นเดิม ซึ่งเป็นความตั้งใจของคณะผู้จัดทำต้นฉบับที่จะไม่ตัดทอนส่วนใดส่วนหนึ่งของธรรมเนียมบรรยายออก เพื่อคงอรรถรสและสาระแห่งการบรรยายธรรมครั้งนั้นๆ เอาไว้

หากเป็นไปได้ ข้าพเจ้าขอให้ท่านอ่านซ้ำๆ ในแต่ละบท ‘หยุด’ เพื่อเบิกบานกับลมหายใจเมื่อเห็นสัญลักษณ์รูปประฆัง และร่วมภาวนาทุกครั้งตามบทภาวนาที่แทรกอยู่ตลอดเล่มของหนังสือเล่มนี้ ท่านก็จะได้รับอรรถรสของธรรมเนียมบรรยายที่ต่อเนื่องกันเป็นสายน้ำและเบิกบานเป็นอย่างยิ่ง เนื้อหาธรรมเนียมบรรยายแต่ละบท จบสมบูรณ์ในแต่ละตอน ท่านอาจจะค่อยๆ อ่านทีละบทและฝึกปฏิบัติตามนั้นโดยไม่ต้องเร่งอ่านทั้งเล่มแล้วจึงเริ่มฝึกปฏิบัติ

ท้ายนี้ ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมขอบคุณภิกษุณีนิรามิสสา ผู้แปลธรรมเนียมบรรยายเหล่านี้สำหรับชาวไทย

ข้าพเจ้าขอขอบคุณพี่ๆ น้องๆ อาสาสมัครหมู่บ้านพลัม ซึ่งเป็นสังฆะขนาดใหญ่หลายท่านที่ร่วมทำงานในหนังสือเล่มนี้ เราไม่เคยพบกัน แต่ทุกคนยินดีช่วยเหลือเพื่อให้เกิดหนังสือเล่มนี้ขึ้น ขอขอบคุณพี่ๆ น้องๆ สังฆะสวนธรรมที่ร่วมตัวเร่งด่วน แข็งขัน จัดทำต้นฉบับธรรมบรรยาย สติ : พื้นฐานสุขภาพ และขอบคุณน้องๆ ทีมออกแบบ ที่ช่วยจัดรูปเล่มอย่างสวยงาม ขอขอบคุณท่านอื่นๆ อีกหลายๆ ท่านที่เกื้อกูลการจัดทำหนังสือเล่มนี้อยู่เบื้องหลัง และมีได้เอ่ยนาม ณ โอกาสนี้

อรุณจิตรา

.....

บทบรรณาธิการฉบับนี้ถูกเขียนขึ้นเมื่อครั้งที่ตีพิมพ์ครั้งแรก โดย มูลนิธิหมู่บ้านพลัม
เมื่อ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๒



สารบัญ

พรีพรีใหม่จากหลวงปู่ถึงคนไทย	๑๑
ธรรมบรรยาย	๑๕
• ปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ	๑๖
• เวลาที่เป็นสุข	๔๐
• ศิลปะแห่งการตื่นรู้	๕๘
• สติ : พื้นฐานของสุขภาพ	๗๖
หลวงปู่ตอบคำถามสื่อมวลชน	๑๐๗
บทภาวนา	๑๑๙
• บทบูชาพระรัตนตรัย	๑๒๐
• ข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการ	๑๒๑
• บทพิจารณาอาหาร ๕ ประการ	๑๒๖
คำประกาศเจตนารมณ์ ค.ศ. ๒๐๐๐	๑๒๗
ประวัติของหลวงปู่ ติช นัท ฮันท์ และความเป็นมาของชุมชนหมู่บ้านพลัม	๑๓๐



พรปีใหม่จากหลวงปู่ถึงคนไทย

ในโอกาสที่หลวงปู่ ดิษ นัท อัมภ์ ได้จาริกธรรมมายังประเทศไทย ในช่วงเดือนตุลาคมที่ผ่านมา เมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ในงานทอดผ้าป่าเพื่อสร้างสถานปฏิบัติธรรม หลวงปู่ได้ให้สัมภาษณ์กับสื่อมวลชน คำถามสุดท้ายที่ขอให้หลวงปู่ตอบคือขอพรปีใหม่สำหรับคนไทย และนี่คือคำอวยพรของท่านแต่เราทุกคน

หลวงปู่ขอให้พวกเรารับฟังซึ่งกันและกัน นี่คือการฝึกปฏิบัติที่สำคัญมากที่สุดขณะนี้

ฉันรู้ว่าฉันมีความทุกข์ในตัวฉัน และเธอก็มีความทุกข์ในตัวเธอ ในฐานะที่เป็นนักปฏิบัติธรรมชาวพุทธ ฉันจะฟังความทุกข์ภายในก่อน เมื่อฉันเข้าใจความทุกข์ของตัวเองแล้ว ฉันก็จะฟังทุกข์น้อยลงและมีความกรุณามากขึ้น ฉันอยากจะเข้าใจความทุกข์ของเธอ เพราะฉันรู้ว่าเธอเองก็เป็นทุกข์ ฉันตั้งใจที่จะไม่กล่าวโทษเธอ เพราะฉันรู้ว่าเธอเองก็เป็นทุกข์เหมือนกับฉัน ฉันอยากจะรับฟังเธอ เพราะฉันอยากจะเข้าใจความทุกข์ของเธอ หากฉันเข้าใจเธอได้ ฉันคงไม่แสดงท่าทีที่ดั่งที่เคยทำมา ถ้าฉันเข้าใจความทุกข์ของเธอ ฉันก็คงจะช่วยเธอได้

หลวงปู่คิดว่า หากผู้ใหญ่ในบ้านเมือง พร้อมทั้งพระมหาเถระนักบวชชาย นักบวชหญิง ร่วมกันจัดงานภาวนาเพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความสงบสันติและความกรุณาขึ้น โดยการเชิญกลุ่มที่มีความขัดแย้งมาแบ่งปันความทุกข์และรับฟังความทุกข์ของกันและกัน เพื่อลดทอน

ความทุกข์ของแต่ละฝ่ายลง ให้พวกเขาได้มีโอกาสอยู่ร่วมกันกับเรา นิ่งสมาธิ ร่วมกัน หายใจร่วมกัน เพื่อที่จะให้พวกเขาได้มีโอกาสสงบจิตใจ และความรู้สึก ต่างๆ ที่คุกรุ่นในใจของเขาได้สงบลง และนี่คือสิ่งหนึ่งที่นักข่าวทำได้ โดยการ เกื้อกูลให้พวกเขามารวมกัน

ในสัปดาห์แรก เราควรให้พวกเขาได้ฝึกสติร่วมกัน นิ่งสมาธิ เดิน สมาธิ และปลดปล่อยความตึงเครียดทั้งในร่างกายและจิตใจ และขอให้พวกเขา งดเว้นการกล่าวถึงสถานการณ์บ้านเมือง หากเธอต้องการพระภิกษุ-ภิกษุณี จากหมู่บ้านพลัมมานำภาวณา เราก็ยินดีช่วยเกื้อกูล

ในสัปดาห์ที่สอง เราจะเชื้อเชิญให้แต่ละฝ่ายได้บอกเล่าความทุกข์ ในใจพวกเขา โดยขอให้หลีกเลี่ยงการประณามหรือการกล่าวโทษอีกฝ่าย เพื่อ ที่อีกฝ่ายมีโอกาสรับฟังและเข้าใจความทุกข์ที่ดำรงขึ้น และเราสามารถเผยแพร่ เรื่องราวแห่งความทุกข์นี้ไปสู่สาธารณชน เพื่อให้สังคมร่วมรับฟังและแบ่งปัน ความทุกข์ที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นพวกเขาก็รู้สึกดีขึ้น เป็นทุกข์น้อยลง เป็นอย่างมาก

ในการจัดงานภาวณาเช่นนี้ เรามักจะมีคนกลุ่มที่สามอยู่ด้วยเสมอ คือ กลุ่มคนที่ไม่ได้เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง พวกเขาพยายามนำแต่ละกลุ่มได้มา อยู่ร่วมกัน เราจะเชื้อเชิญให้กลุ่มที่สามได้พูดเช่นเดียวกัน

หลวงปู่เชื่อมั่นว่าในกลุ่มพวกเรานั้นมีคนที่มีทักษะและความสามารถ ช่วยจัดงานภาวณานี้ได้ โดยอาจขอการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ในบ้านเมือง เรา อาจเชิญผู้นำทางจิตวิญญาณหรือพระอาจารย์ที่เรานับถือมาร่วมรับฟังด้วย และไม่เพียงแต่ผู้นำทางพุทธศาสนาเท่านั้น เราควรเชิญผู้นำศาสนาอิสลาม และผู้นำศาสนาคริสต์ด้วย

หลวงปู่คิดว่างานภาวนาเช่นนี้จะช่วยให้ประเทศไทยได้กลับเป็น
หนึ่งเดียวกันอีกครั้ง ช่วยฟื้นความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น หากเราสามารถทำได้
สิ่งที่เกิดขึ้นก็จะเป็นตัวอย่างให้กับประเทศอื่น เช่น ประเทศทางตะวันออกกลาง
ด้วยเหตุนี้ คำอวยพรที่ผุดขึ้นมาในหัวใจของหลวงปู่จึงคือ “ขอให้
เราจับฟุ้งซึ่งกันและกัน” ขอให้เราใช้โอกาสในปีนี้เพื่อฝึกปฏิบัติเช่นนี้
เพื่อเราจะได้มีสุขสันต์ปีใหม่อย่างแท้จริง



(เสียดังระฆัง ๓ ครั้ง)



SAMPLE

รสนรสรสน

SAMPLE



ปาฎีกาจารย์แห่งปัจจุบันขณะ

หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์
วันที่ ๑๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ปัจจุบันอันประเสริฐ

เมื่อหลวงปู่อายุ ๑๖ ปี บวชเป็นสามเณร ท่านอาจารย์มอบหนังสือให้เล่มหนึ่ง เป็นบทกลอนคาถาเพื่อท่องจำ ในเล่มนั้นมีบทกลอนคาถาประมาณ ๖๐ คาถา สามเณรทุกคนจะต้องท่องจำบทกลอนคาถาเหล่านั้นเพื่อจะใช้ฝึกเจริญสติ คาถาแรกเป็นบทกลอนคาถาที่นอนนยามเช้า

ตื่นนอนนยามเช้า ฉันยิ้ม
ฉันรู้ว่า ฉันมี ๒๔ ชั่วโมงใหม่เอี่ยมให้ฉันเพื่อดำรงชีวิตอยู่
ฉันตั้งปณิธานที่จะมีชีวิตในทุกชั่วขณะของวันนี้อย่างเต็มเปี่ยม
ด้วยความรู้สึก
และฉันจะพยายามที่จะมองทุกๆ คนด้วยสายตาแห่งความกรุณา

ถ้ากลอนคาถาเหล่านี้มีทั้งหมดสี่บรรทัด อ่านบรรทัดแรกพร้อมหายใจเข้า อ่านบรรทัดที่สองพร้อมหายใจออก เมื่อเราหายใจเข้าและหายใจออกพร้อมท่องคาถานี้ในใจ เราจะรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ในตอนเช้าเมื่อเรตื่นขึ้น เราตระหนักรู้ว่าเรายังมีชีวิตอยู่ เราตระหนักรู้ว่า ใน ๒๔ ชั่วโมงนี้คือของขวัญเพื่อจะเบิกบานกับชีวิต เมื่อเราตระหนักรู้ว่าเรายังมีชีวิตอยู่ ชีวิตเป็นของขวัญ และเราจะเบิกบานกับของขวัญแห่งชีวิตนี้ ความสุขก็จะมาอยู่กับเราในทันทีทันใด สำหรับหลวงปู่แล้ว การมีชีวิตอยู่คือความมหัศจรรย์ นี่คือสิ่งหนึ่งที่เราควรจะเฉลิมฉลอง เพราะฉะนั้นเมื่อเราหายใจเข้าแล้วเราตระหนักรู้ว่าเรายังมีชีวิตอยู่ นั่นคือความสุข

“เมื่อเราตระหนักรู้ว่า เรายังมีชีวิตอยู่
ชีวิตเป็นของขวัญ
และเราจะเบิกบานกับของขวัญแห่งชีวิตนี้
ความสุขก็จะมาอยู่กับเราในทันทีทันใด”

มีบทกลอนคาถาอีกบทหนึ่งเพื่อให้สามเณร-สามเณรีระลึกและฝึกปฏิบัติการแปรงฟันอย่างมีสติ การแปรงฟันเพียง ๒-๓ นาที ก็ทำให้เรามีความสุขได้ ตอนนี้อย่างอายุกว่าแปดสิบปีแล้ว ทุกครั้งที่ได้แปรงฟัน ก็ยังมีความสุข เป็นสิ่งที่มีค่าต่อความทรงจำมากเพราะอายุนานนี้แล้วยังมีฟันให้แปรง เธออาจจะใช้คำกลอนเพื่อที่จะฝึกการเข้าห้องน้ำ เรามีบทกลอนคาถาสำหรับฝึกในขณะที่เรากำลังห่มจีวรสังฆาฏิ คำกลอนคาถานี้จะช่วยให้เราตระหนักรู้ว่า อะไรกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ หลวงปู่ฝึกคำกลอนคาถาเหล่านี้มาตลอดชีวิต ตลอดช่วงของการเป็นบรรพชิต และได้เขียนบทกลอนคาถาใหม่ๆ เพิ่มขึ้นอีกด้วย เมื่อหลวงปู่ยังเป็นสามเณรนั้น นักบวชในประเทศเวียดนามไม่ซบถและไม่ซี้จกรยาน หลวงปู่เป็นพระในพุทธศาสนารูปแรกของประเทศเวียดนามที่ใช้จักรยาน และหลวงปู่ได้เขียนบทกลอนคาถาเกี่ยวกับการขี่รถจักรยานด้วย ต่อมาก็ได้เขียนบทกลอนคาถาฝึกสติเช่นนี้เพิ่มขึ้น เช่นการใช้โทรศัพท์ การเตรียมตัวเมื่อเครื่องบินสัมผัสพื้น ลูกศิษย์ของหลวงปู่ก็มีความสุขเบิกบาน ได้รับประโยชน์จากการฝึกกลอนคาถาเหล่านี้ในสมัยปัจจุบัน การฝึกบทกลอนคาถาเหล่านี้นำความสุขมาให้อยู่เสมอ เพราะช่วยเตือนให้เรารู้ว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ในช่วงขณะนี้ และเราก็จะเบิกบานกับสิ่งที่เรากำลังทำอยู่

คำสอนในพระพุทธศาสนาของพระพุทธองค์ที่หลวงปู่คิดว่าเป็นคำสอนที่สำคัญมาก คือคำสอนที่ให้เรากลับมาดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ คำสอนนี้ทำให้เรารู้ว่าเรามีเงื่อนไขอย่างไรเพียงพอและมากกว่าพอที่จะทำให้เรามีความสุข เราไม่จำเป็นต้องวิ่งเข้าไปในอนาคตเพื่อที่จะแสวงหาความสุข เมื่อเธอสามารถนำใจของเธอกลับมาสู่กายของเธอ และดำรงอยู่อย่างตั้งมั่นในปัจจุบันขณะ เธอจะตระหนักรู้ได้ว่า เธอมีเงื่อนไขมากมายที่ทำให้เธอมีความสุขมากกว่าที่คิดไว้เสียอีก นี่คือนิพพานธรรมะสุขวิหาร พวกเราหลายคนเชื่อว่าความสุขไม่สามารถเกิดได้ในขณะนี้ พวกเราอยากจะมีอะไรมากกว่านั้นเพื่อที่จะทำให้เรามีความสุข และนั่นคือเหตุผลที่ทำให้เราวิ่งตามความอยาก

ของเราอยู่เสมอ เมื่อเราวิ่งตามวัตถุประสงค์ ความอยากต่างๆ ที่เราอยากมี เราก็เป็นทุกข์ พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำว่าให้เรากลับสู่บ้านแห่งปัจจุบันขณะที่เราสามารถจะสัมผัสกับความสุขที่อยู่ในขณะนั้น ในพระสูตรพระพุทธองค์ได้ทรงเขียนไว้ว่า **อดีตผ่านไปแล้ว อนาคตยังไม่ถึง มีช่วงขณะเดียวที่เรามีชีวิตอยู่** อย่างแท้จริง นั่นก็คือ**ปัจจุบันขณะ** เมื่อเราสามารถที่จะกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ เธอก็สามารถสัมผัสกับเงื่อนไขต่างๆ ที่ทำให้เธอมีความสุข ซึ่งมีอยู่ตรงนั้นแล้ว และความสุขก็เกิดขึ้นได้ในทันที

“อดีตผ่านไปแล้ว
อนาคตยังไม่ถึง
มีช่วงขณะเดียวที่เรามีชีวิตอยู่
อย่างแท้จริง
นั่นก็คือปัจจุบันขณะ”

เธอ ‘มี’ พอแล้ว

วันหนึ่งอนาถบิณฑิกเศรษฐีเดินทางมากราบสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมกับเพื่อนนักธุรกิจหลายร้อยคน เรื่องราวที่พระพุทธองค์ทรงสอนในวันนั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับการดำรงอยู่อย่างเป็นสุขในปัจจุบันขณะ พระพุทธองค์ทรงทราบดีว่านักธุรกิจทั้งหลายกังวลและคิดถึงความสำเร็จในอนาคตอยู่เสมอ พวกเขาเหล่านั้นไม่มีเวลาเพียงพอให้กับตนเองและคนที่เขารัก พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า **สุภาพบุรุษทั้งหลาย เธอไม่จำเป็นต้องวิ่งเข้าไปในอนาคตเพื่อที่จะหาความสุข ความสุขนั้นอยู่ตรงนี้กับเราแล้ว ณ ที่นี้ และขณะนี้** พระพุทธองค์ทรงสอนบทนี้อยู่ ๕ ครั้ง คือคำสอนที่ภูฏานธรรมสุขวิหาร



(เสียงระฆัง)

เวลานี้ก็เป็นสุข

ในพระสูตรการตามลมหายใจอย่างมีสติ อานาปานสติสูตร พระพุทธองค์ทรงหยิบยื่นให้เราฝึกปฏิบัติตามลมหายใจ ในบทที่ ๕ ของพระสูตรนั้นพูดถึงการตามลมหายใจเข้า-ออก และวิธีการสร้างความเบิกบาน ความปิติ ในบทที่ ๖ คือการสร้างความสุข คำสอนของพระพุทธองค์เกี่ยวกับวิธีการที่จะช่วยสร้างความเบิกบาน ความปิติ ความสุขให้กับเรา เป็นคำสอนที่ชัดเจน เป็นคำสอนที่ลึกซึ้ง หากเรารู้วิธีที่จะสร้างพลังแห่งสติ สมาธิ เราก็จะรู้ว่าความสุขอยู่ตรงนั้นกับเราแล้ว

สมมติว่าเราหายใจเข้า เราตระหนักรู้ถึงดวงตาของเรา

หายใจเข้า ฉันตระหนักรู้ถึงดวงตาของฉัน

หายใจออก ฉันมีความสุข

เพียงช่วงเวลาสัก ๒-๓ นาที เธอก็จะพบว่า ดวงตาของเธอเนี่ยยังอยู่ในสภาพที่ดี การมีดวงตาที่อยู่ในสภาพที่ดีก็คือเงื่อนไขที่ดีที่จะพบกับความสุข เพราะเมื่อดวงตาของเธอยังอยู่ในสภาพดี สรวงสวรรค์แห่งรูปแบบ สีสัน ก็อยู่กับเธอ เมื่อเธอนั่งอยู่บนพื้นหญ้า เพียงเธอเปิดดวงตาขึ้นเท่านั้น เธอก็จะสามารถสัมผัสกับสรวงสวรรค์ตรงหน้าเธอ ใครสักคนที่ตาบอดคงไม่สามารถมองเห็น ไม่สามารถที่จะเบิกบานกับรูปและสีสันแห่งสรวงสวรรค์ได้ เขาคงปรารถนาเป็นอย่างยิ่งที่เขาจะมีโอกาสได้เห็น มีสายตากลับคืนมาใหม่ สรวงสวรรค์แห่งรูปร่าง สีสัน อยู่ตรงนั้นกับเราได้เพราะว่าเรายังมีดวงตาที่อยู่ในสภาพที่ดี ดวงตาของเราเป็นเงื่อนไขพื้นฐานที่ทำให้เรามีความสุข เราเพียงแต่หายใจเข้าเท่านั้นเอง เราก็จะรู้ว่าเรามีเงื่อนไขแห่งความสุขที่อยู่ตรงนั้นกับเรา เมื่อเราสามารถที่จะสัมผัสเงื่อนไขแห่งความสุขที่อยู่ตรงนั้น ความสุขก็ปรากฏขึ้นในทันทีทันใด

เมื่อเราฝึกปฏิบัติที่จะตระหนักรู้ถึงหัวใจ

หายใจเข้า ฉันตระหนักถึงหัวใจของฉัน
หายใจออก ฉันยิ้มให้กับหัวใจของฉัน

เมื่อเราใช้พลังแห่งสติโอบกอดหัวใจของเรา เราจะพบว่าหัวใจของเรายังอยู่ในสภาพดี บางคนในหมู่พวกเราอาจจะไม่มีหัวใจที่ทำงานอยู่ในสภาพดี เขาอาจจะมีการหัวใจวายได้ในช่วงขณะใดขณะหนึ่ง คนที่ป่วยเป็นโรคหัวใจคงมีความปรารถนาอย่างลึกซึ้งที่จะมีหัวใจที่อยู่ในสภาพดีเช่นเดียวกับเรา เพราะฉะนั้น เมื่อหายใจเข้า ตระหนักถึงหัวใจของเรา เราตระหนักว่าเงื่อนไขสภาพหัวใจของเรายังดีอยู่ และนั่นก็คือเงื่อนไขอันหนึ่งทำให้เรามีความสุขได้ และถ้าหากเธอฝึกเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ เธอก็จะสามารถสัมผัสกับเงื่อนไขต่าง ๆ มากมายที่เธอมีอยู่แล้วในตัวเธอ จะทำให้เธอมีความสุข

มีพระสูตรหนึ่ง ชื่อว่า พระสูตรการพิจารณาภายในกาย พระพุทธองค์ทรงเชื่อเชิญให้เราฝึกปฏิบัติตามพระสูตรนั้นเพื่อที่จะเยี่ยมเยียนส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของเรา เราใช้แสงแห่งพลังสติ เป็นลำแสงสแกนทั่วร่างกายของเรา ตั้งแต่ศีรษะจนถึงฝ่าเท้า เราจะพบว่าเรามีเงื่อนไขมากมายที่จะทำให้เรามีความสุข อยู่รอด เมื่อเธอหยิบกระดาษสักแผ่นหนึ่งขึ้นมาแล้วนั่งเขียนถึงเงื่อนไขความสุขที่เธอมีอยู่แล้ว เธออาจจะค้นพบว่ากระดาษแผ่นเดียวอาจจะไม่เพียงพอที่จะเขียนถึงสิ่งเหล่านั้น ผู้ที่ฝึกเจริญสติจะรู้ว่าสติคือแหล่งของความปีติสุข เพราะด้วยพลังแห่งสติจะทำให้เราสามารถสัมผัสกับเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ทำให้เรามีความสุข ซึ่งอยู่ตรงนั้นแล้ว โดยเราไม่จำเป็นต้องวิ่งไปแสวงหาในอนาคต

นิพพาน ณ ที่นี้ ในขณะนี้

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เธอกำลังแสวงหาอยู่ตรงนั้นอยู่แล้วในปัจจุบันขณะ นิพพาน ความไม่เกิดอีก ก็อยู่ตรงนั้นแล้วในปัจจุบันขณะ ดินแดนแห่งสุขาวดี แห่งอมิตาพุทธ ก็อยู่ตรงนั้นแล้วในปัจจุบันขณะ ถ้าเธอรู้วิธีที่จะเดินในวิถีแห่ง

สติ เธอก็สามารถที่จะสัมผัสกับนิพพาน ความไม่เกิดอีก สัมผัสกับดินแดน
สุขาวดีที่อยู่ตรงนั้นแล้วในปัจจุบันขณะ พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงนิพพาน
ณ ที่นี้ และในขณะนี้ เมื่อเรารู้วิธีที่จะทำให้ตัวเราหลุดออกมาจากภาวะที่หลง
อยู่ในอดีต ในอนาคต เราก็สามารถที่จะสัมผัสกับนิพพานที่มีอยู่แล้ว ณ ที่นี้
และในขณะนี้ พวกเราหลายคนยังติดยึดอยู่กับความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นในอดีต
หลายคนถูกติดยึดอยู่ในความลังเลไม่แน่นอน ความกลัวที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
และหลายคนติดยึดอยู่กับความโกรธ ความกลัว ความเศร้าโศก ที่มีอยู่ใน
ปัจจุบันขณะ ถ้าเรารู้วิธีที่จะฝึกเจริญสติ มีสมาธิ เราก็สามารถที่จะหลุดออก
มาจากความติดยึดเหล่านี้ สัมผัสกับนิพพาน ความไม่เกิดอีก ได้ในทันทีทันใด
ในขณะปัจจุบัน

การเดินทางในวิถีแห่งสติ เป็นการใช้ชีวิตอย่างประเสริฐ ที่เราสามารถ
เรียนรู้เพื่อจะมีชีวิตอย่างมหัศจรรย์ ทุกอย่างก้าวนำเรากลับสู่ปัจจุบันขณะ
ทุกอย่างก้าวช่วยให้เราเป็นอิสระจากอดีตและอนาคต ถ้าเรารู้วิธีที่จะผสม
ลมหายใจของเราเข้าไปในทุกย่างก้าว วิธีที่จะตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะ เรา
เพียงแต่กลับมาตามลมหายใจอย่างมีสติ ทำเพียงเท่านั้น เราก็สามารถที่จะ
นำกายนำใจของเรากลับมาเป็นหนึ่งเดียวกัน เมื่อเธอตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะ
เธอก็สามารถที่จะสัมผัสในทุกย่างก้าว และรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างได้อยู่ตรงนั้น
กับเราแล้วในปัจจุบันขณะ เมื่อเราสัมผัสกับทุกย่างก้าวที่อยู่ในปัจจุบันขณะ
เราก็จะสัมผัสทุกย่างก้าวที่เต็มไปด้วยการบำรุงหล่อเลี้ยง เปี่ยมไปด้วยการ
บำบัดเยียวยารักษา ทุกย่างก้าวในวิถีแห่งสติจะช่วยให้เราเป็นอิสระจากความ
กังวลที่เกิดขึ้นในอนาคต เป็นอิสระจากความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต
ถ้าเรามีพลังแห่งสติและสมาธิที่เข้มแข็งมากพอ เราก็สามารถที่จะสัมผัสกับ
นิพพาน ความไม่เกิดอีก ซึ่งมีอยู่แล้วในปัจจุบันขณะ