

# สร้างสุขแบบพุทธทาสที่สวนโมกข์\*

บัญชา พงษ์พานิช

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

คำว่าสร้างสุขแบบพุทธทาสที่สวนโมกข์นี้มีได้หมายความว่า เป็นแบบอย่างของท่านพุทธทาส อินทปัญโญ แห่งสวนโมกข์พลาราม แต่หมายความว่าถึงแบบของผู้ที่ถวายเป็นทาสของพระพุทธเจ้า แบบที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติที่ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ แห่งสวนโมกข์พลารามวางไว้เป็นแนวปฏิบัติที่สวนโมกข์พลาราม

## สุข กับ ทุกข์

ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ของท่านอาจารย์พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ฉบับชำระล่าสุดเมื่อปี พ.ศ.๒๕๕๑ ที่หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ ได้จัดพิมพ์เป็นธรรมเนียมสำหรับเป็นที่ปรึกษาในการค้นคว้าและปฏิบัติ ท่านให้นิยามความหมายของสุขและทุกข์เพื่อทบทวนดังนี้

ทุกข์ ท่านให้ไว้ ๓ ความหมาย

๑. สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก, สภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง (อนิจจัง-ข้อ ๒ ในไตรลักษณ์)

๒. อาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้นหรืออาจปรากฏขึ้นได้แก่คน (ได้ในคำว่า ทุกขสังขะ หรือ ทุกขอริยสังข์ ซึ่งเป็นข้อที่ ๑ ในอริยสังข์ ๔)

๓. สภาพที่ทนได้ยาก, ความรู้สึกไม่สบาย ได้แก่ ทุกขเวทนา, ถ้ามาคู่กับโทมนัส (ในเวทนา ๕) ทุกข์หมายถึงความไม่สบายกายคือทุกข์กาย (โทมนัสคือไม่สบายใจ) แต่ถ้ามาลำพัง (ในเวทนา ๓) ทุกข์หมายถึงความไม่สบายกายไม่สบายใจ คือทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ

ในขณะที่ สุข นั้นท่านให้ความหมายว่า ความสบาย, ความสำราญ, ความนุ่งขึ้นร้อนกายรื่นใจ มี ๒ คือ ๑. กายิกสุข สุขทางกาย ๒. เจตสิกสุข สุขทางใจ, อีกหมวดหนึ่ง มี ๒ คือ ๑. สามิสสุข สุขอิงอามิส คืออาศัยกามคุณ ๒. นiramisสุข สุขไม่อิงอามิส คือ อิงเนกขัมมะ หรือ สุขที่เป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อวัตถุ (ท่านแบ่งเป็นคู่ ๆ อย่างนี้อีกหลายหมวด)

ขอจับใจความเบื้องต้นแบบย่อว่า **สุขนั้นคือความล้าชี่นรึ่นสบายสำราญ ทุกข์คือความบีบคั้นคับข้องทนอยู่ได้ยาก ทั้งทางกายและใจ** ซึ่งอาจจะฟังยากอยู่

ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ประเวศ วะสี เคยบอกอย่างง่ายไว้ข้อเดียวว่า **สุขภาวะคือความพ้นเสียได้จากความบีบคั้นทั้งหลาย ทั้งทางกาย ทางใจ ทางปัญญา และ ทางสังคม** ผู้สภาวะที่ท่านเรียกว่าเป็นอิสรภาพจากการบีบคั้นใด ๆ ในทุกทาง

ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุที่สวนโมกข์เขียนใต้กระดาษบันทึกในหัวข้อ สุขภาพแห่งการครองชีพของชาวพุทธ เมื่อปี พ.ศ.๒๔๘๐ ว่า ‘**สุข เกิดจากการมีร่างกายอันสดีเหมาะสมแล้ว และ สุขเกิดจากความมีหัวใจอันตนวางไว้ถูกต้องแล้ว**’ และยังพบลายมือลิจิตไว้ให้ไว้ได้คิดว่า ‘**ความสุข คือความทุกข์ที่พอดีสำหรับตน**’ และ ‘**ที่แท้ก็คือความทุกข์ด้วยกัน คือสิ่งที่ต้องทนจัดการอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยกัน เรียกว่า ภาระ ด้วยกัน หากต่างกันหน่อยที่เป็นบวกรหรือลบนเท่านั้น**’

ท่านอาจารย์พุทธทาสที่สวนโมกข์ เคยเขียนถึงความสุขว่าเราทุกคนไม่รู้เรื่องจนกระทั่งบัดนี้ ว่า

อาจใช้ลายมือจริง หรือ ย่อประกอบ

ลายมือ

ความสุข.

- โดยพระบาลีที่แสดงความสุข, หรือทางมาแห่งความสุข, มีมากมายหลายรูปแบบ, จนอธิบายยาก, และไม่พ้นความสับสนและเผลอในการอธิบาย (ยกตัวอย่าง บาลี พูดถึงสุข, ไม่น้อยกว่า ๒๐ บท เช่น สุขา สัทธมมเทศนา ฯลฯ สุขา สงฆสุส สามคฺคี ฯลฯ)
- แต่ถ้าจะอธิบายให้ฟังง่ายไม่สับสน ควรจะแยกออกเป็นสองประเภท เสียก่อน
  - ๑) สุข เพราะได้ทำตามต้องการของกิเลส (สุข ก สะกด)
  - ๒) สุข เพราะการกำจัด กิเลส (สุขแท้)

และแสดงให้เห็นได้โดยง่ายว่า สุข ในหมายเลขหนึ่งนั้น ที่แท้ ก็ทุกข์ชนิดหนึ่งนั่นเอง; จึงเหลือสุขที่แท้ จริง คือ หมายเลขสอง.

สนุก สบาย เอรีคอรอยนั้นล้วนแต่ สุข; แต่คนทั่วไปเห็น สุข; และไม่มีอะไร สุข นอกไปจากนี้.

- เพราะฉะนั้น เราทุกคนไม่รู้เรื่องในเรื่องความสุข. จนกระทั่งบัดนี้ ที่เดียว.

โดยท่านยังได้เขียนเชิญชวนคนแสวงหาความสุขไว้ว่า

## อาจใช้ลายมือจริง หรือ ย่อประกอบ

### ลายมือ

#### สุขแท้เชิงุทางนี้

- สุข มีหลายความหมายนัก, โดยทั่วไปมักจะเป็นความเพลิน(นันทวิราคะ)เสียมากกว่า อย่าไปมัวหลงกะมัน.

สุข ที่สั้นสะเทือน คือ ปิติ, ระงับลง, แล้วจึงจะเป็นสุข.

สุข ของเด็ก ๆ – วัยรุ่น – หนุ่มสาว – พ่อบ้านแม่เรือน – ผู้สูงอายุ – เหล่านี้ แทบจะเปรียบเทียบไม่ได้.

สุข ที่ชอบกันนัก เป็น เพียงความเมาในของอร่อย, เป็นทาสอายคนะทั้ง ๖ กิณ – กาม – เกียรติ อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น

สุข เราจะต้องเข้าใจให้ถูกต้อง, เลือกให้ถูกต้อง, เป็นสุขสงบเย็น, มีความหมายแห่งนิพพาน, แม้จะเป็นสุขในชั้นชีวิตประจำวัน

- เกณฑ์ที่ควรถือเป็นหลัก :-

๑. สุข โข วิเวโก ตุฏฐสุต ฯลฯ
๒. อพฺยาปชฺฌ สุข โลก ฯลฯ
๓. สุขา วิราคตา โลก ฯลฯ
๔. อสุมิมานสุต วินโย ฯลฯ

(วิเวก ในที่นี้หมายถึงไม่มีอะไรรบกวนทั้งทางกาย – จิต – วิญญาณจริง ๆ เป็นความหมายรวมที่ดีที่สุด.

รบกวนทางกาย = การงาน บุคคล เหตุการณ์

รบกวนทางจิต = นีวรณ – วิตก – กังวล

รบกวนทางวิญญาณ = ความโง่ – สงสัย)

- สุข จากการมีลูกเมียถูกใจ, มันเปลี่ยนทั้ง ๒ ฝ่าย
- สุข ที่แท้จริงในวิสัยคนธรรมดา คือ

ความรู้สึกอึดใจว่า ‘นี่ถูกต้องแล้ว’ อยู่ทุกวินาที – กะเบียดนี้

คือ อยู่ด้วยความรู้สึกที่ว่า ‘มันถูกต้อง’ แล้ว, ปลอดภัยแล้ว, ฝึไม่หัวเราะ, ไม่อายแมว, ในกรณีของ กิณ – กาม – เกียรติ,

ซึ่งรวมเศรษฐกิจ – อนามัย – สังคม – เข้าไว้หมด.

คือ ระบบ ‘ธรรมชีวิต’ (ที่เคยอดแล้ว) หายใจเข้า-ออกอยู่ด้วยความรู้สึกว่าคุณต้อง

ใช้ได้แม้แก่เด็ก ๆ - ถึงหัวหงอก

- สำเร็จด้วยการที่บูชาหน้าที่ บูชาแห่งอื่น
- คือความรู้สึกว่า ‘ถูกต้องแล้ว’ (ทุกอย่าง)
  - ๑) ตัวเองมีอะไรน่าไหว้
  - ๒) ตัวเองหรือใครก็ติเตียนไม่ได้
  - ๓) ชีวิตมีทั้งความสุข & ความมีประโยชน์
  - ๔) ทำทนายมฤตยูว่า ‘ทุกอย่างเสร็จ & ถูกต้อง
  - ๕) แม้แต่ความผิดพลาดที่มีอยู่ก็เพื่อถูกต้อง
  - ๖) ไม่มีอะไรเป็นทุกข์ หรือวิตก กังวล
  - ๗) มีความเป็นเช่นนั้นเอง เป็นอติมมยตาอยู่เสมอ
  - ๘) ฉันมีแต่ ความถูกต้อง (สัมมัตตะ)
  - ๙) ความถูกต้องคือตัวฉัน ตัวฉันคือความถูกต้อง
  - ๑๐) ไม่ว่าจะเป็นอย่างนี้ หรือ จะตาย
  - ๑๑) ว่างจากของหนัก - ปัญหา - ทุกข์ อยู่เสมอ

ตื่นขึ้นมาด้วยถูกต้อง - อยู่ถูกต้อง - หลับลงไปถูกต้อง

ไม่ทราบว่าจะฟังยากยิ่งขึ้น หรือว่าบรรลุแล้วซึ่งความรู้ความเข้าใจเพื่อจะได้เอาไปใช้สร้างสุข

## สุขภาพองค์รวม : กาย ใจ ปัญญา และ สังคม

เมื่อปลายปี พ.ศ.๒๕๓๐ ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ(เงื่อม อินทปัญโญ) ผู้ปวารณาถวายตัวเป็นทาสของ  
พระพุทธเจ้าที่สวน โมกข์ใต้ให้ของขวัญปีใหม่เป็นลายลักษณ์อักษรที่เข้าข่ายอาจช่วยให้ฟังง่ายขึ้น ว่า

ตัวพิมพ์

ของขวัญปีใหม่ ๒๕๓๐

“ขอเสนอแนะเรื่องที่ต้องจัดต้องทำทั้งในทางส่วนตัวและส่วนสังคม

ในทางส่วนตัว จะมีความถูกต้องในทางวัตถุ เช่นบ้านเรือน เครื่องใช้ไม่สรวย มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่รุงรังเหมือนโรงเรือนของคนบ้า ๆ

ในทางร่างกาย ต้องจัดต้องทำให้มีสุขภาพอนามัย จนมีกำลังแข็งแรงพอที่จะทำหน้าที่ได้สนุก ๆ

สำหรับทางจิตนั้น มีการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะและสมาธิมากกว่าที่มีอยู่ตามธรรมชาติซึ่งยังไม่เพียงพอสำหรับความก้าวหน้าแห่งยุคปัจจุบัน การฝึกอานาปานสติจะช่วยได้มากในเรื่องนี้

สำหรับทางปัญญา นั้น มีความรู้เรื่อง ‘ความเป็นเช่นนั้นเอง’ ของสิ่งทั้งปวงให้มากขึ้นจนไม่เกิดความยินดีหรือความยินร้ายในสิ่งใด ๆ ให้เสียเวลา มีแต่การกระทำให้ถูกต้องตามเหตุผลของสิ่งนั้น ๆ ไม่มัวเสียใจหรือดีใจต่อสิ่งนั้น ๆ ให้เสียเวลา. เมื่อทำได้ดังนี้ กิเลสก็จะลด เมื่อกิเลสลดความทุกข์ก็จะลด ๆ

ส่วนในทางสังคมนั้น หมายความว่าบุคคลที่สองขึ้นไปมีความสัมพันธ์กันดีขึ้น ครอบครัวมีความราบรื่นเรียบร้อย มีความเข้าใจกันดี พุดจากกันรู้เรื่อง มีรสนิยมกลมเกลียวกัน มีลักษณะอาการเช่นนี้ตลอดไปถึงเพื่อนบ้านเรือนเคียง ผู้ร่วมประเทศชาติซึ่งจะต้องสัมพันธ์กันอย่างไรที่จะเว้นเสียมิได้ มีความสามัคคีและมิตรภาพ ในการรักษาสาธารณสมบัติและสาธารณประโยชน์เพื่อเป็นสมบัติของทุกคนให้พร้อมยิ่ง ๆ ขึ้นไป อย่างเป็นทางการด้วยกันทั้งบ้านทั้งเมือง หรือทั้งประเทศ หรือตลอดทั้งโลกก็ยิ่งดี”

ในขณะที่ท่านอาจารย์พรหมคุณากรณ์(ป.อ.ปยุตโต) มีการสรุปแง่มุมของสุขภาวะองค์รวมของชีวิตที่ท่านให้ไว้ว่า

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยเพียงพอ ไม่มีอุปัทวันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่ากายในที่นี้ท่านหมายถึงทางกายภาพด้วย

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุขรื่นเริง คล่องแคล่วไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีปัญญา รวมถึงลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัวก็จะมีสุขภาวะทางจิตใจที่สมบูรณ์ไม่ได้

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีราตราภาพ มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางปัญญา หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อกระทำความคิด หรือสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีเมตตากรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น

ซึ่งสอดคล้องต้องกันกับหลักคิดเรื่องสุขภาพที่องค์การอนามัยโลกให้ความหมายไว้ว่าเป็น สุขภาพ มิใช่เพียงสภาวะที่ไร้โรคหรือพิการเท่านั้น แต่หมายถึงสภาวะแห่งการอยู่เป็นอยู่ที่ดี(well-being) ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และจิตวิญญาณ(spiritual) ด้วย และพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ ได้ระบุในมาตราที่ ๓ วรรค ๓ ว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล โดยมีการขยายความเฉพาะ สุขภาพทางปัญญา ว่าหมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อเพื่อแผ่ ตรงกันกับ ความหมายของปัญญาที่ท่านอาจารย์พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) ให้อไว้ในหนังสือ พุทธธรรม หน้า ๔๒๒-๔๒๓ ว่า “ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว หรือรู้ชัด ได้แก่ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล หรือความรู้ประเภทคัดจัดสรร และวินิจฉัย คือแยกแยะวินิจฉัยได้ว่า จริง เท็จ ดี ชั่ว ถูก ผิด ควร ไม่ควร คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ รู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล...”

## สร้างสุขแบบพุทธทาสที่สวนโมกข์

### :ไตรสิกขา อานาปานสติ...เย็น เป็นประโยชน์

ท่านอาจารย์พุทธทาสที่สวนโมกข์ผู้ประกาศขอเป็นทาสพระพุทธเจ้าด้วยการก่อตั้งสวนโมกขพลารามให้เป็นอารามอันเป็นกำลังแห่งโมกษะ หรือสถานที่เพื่อสนับสนุนส่งเสริมการศึกษา ปฏิบัติและเผยแผ่เพื่อความหลุดพ้นอันเป็นที่สุดแห่งสุขตามแนวทางแห่งธรรมของพระพุทธเจ้า โดยทุ่มเททำงานทั้งการศึกษาปฏิบัติและเผยแผ่พุทธธรรมอย่างทาสของพระพุทธองค์ ได้ชี้แนะหลักธรรมสำหรับการสร้างสุขไว้หลายประการ อย่างย่อที่สุดปรากฏในกระดาดบันทึกหัวข้อ สุขภาพแห่งการครองชีพของชาวพุทธ เมื่อปี พ.ศ.๒๕๕๐ ว่า ‘Plain Living High Thinking leads to NIBBANA’ ที่สวนโมกข์ใช้เตือนตัวอยู่เสมอว่า ‘จงเป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง’

ท่านบอก เขียน และ ทำเป็นรูปธรรมตัวอย่างตลอดชีวิตของท่านว่าคือการ ‘กินข้าวจานแฉะ อาน้ำในคูล เป็นอยู่อย่างตายแล้ว’ หรือที่ท่านเขียนไว้ยาวเหยียดในสมุดบันทึกประจำวัน พ.ศ. ๒๕๑๔ ว่าคือ ‘ทางรอดของเรา’ ว่า ‘กินข้าวจานแฉะ, อาน้ำ ในคูล, เป็นอยู่อย่างทาส, มุ่งมาด ความวาง, อยู่อย่าง ตายสนิท, ความคิด ผ่องแผ้ว, กุมแก้ว ในมือ, คือดวงจิตว่าง, สมหวัง ทุกอย่าง, ไม่มี หลีกเลี้ยง, แจกของ ส่องตะเกียง, เลี้ยงคน ทั้งโลก ที่ชาวสวน โมกข์ย่อเป็นหลักคิดสั้น ๆ ว่า คือการ ‘อยู่เย็น เป็นประโยชน์’ นั่นเอง

ลายมือ

ทางรอด ของเรา

## • ไตรสิกขา ไม่สามขาเพื่อพัฒนาชีวิต

หลักใหญ่ใจความสำคัญของการพัฒนาความสุขเพื่อชีวิตที่สวนโมกข์จึงเป็นไปตามธรรม ที่ท่านบอกย้ำเสมอว่าเป็นตัวธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ หน้าที่ที่ต้องทำตามกฎของธรรมชาติ และ ผลที่พึงได้จากปฏิบัติตรงตามหน้าที่นั้น ๆ ด้วยหลักพัฒนาพื้นฐาน ๓ ประการที่สอดคล้องสัมพันธ์อย่างไม้สามขาเพื่อเสริมส่งให้มั่นคงยิ่ง ๆ ขึ้น ไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิต นั่นคือ ‘ไตรสิกขา’ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมกาย ใจและปัญญา ซึ่งประกอบด้วย สีล สมาธิ และ ปัญญา ที่คุ้นปากคุ้นหู และสอดคล้องต้องกันกับหลักการสร้างสุขในทุกวันนี้ ในหนังสือคู่มือมนุษย์ของท่านอาจารย์พุทธทาสที่สวนโมกข์ แสดงไว้ว่า

- หนึ่ง **ศีล** หมายถึงการปฏิบัติเพื่อความปรกติสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้น ๆ ที่เป็นไปทางกาย ทางวาจา ทั้งที่เกี่ยวกับสังคมหรือส่วนตัว หรือสิ่งของต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่...ซึ่งนอกจากจะไม่ใช่เป็นการรบกวนแล้ว ยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการเจริญสมาธิและปัญญาต่อไป
- สอง **สมาธิ** หมายถึงข้อปฏิบัติสำหรับบังคับจิตใจของตัวเองไว้ได้ในสภาพที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุดที่ตนต้องการ ได้แก่ การทำจิตนั้นให้เหมาะสมที่จะให้ทำการงาน เป็นการบังคับจิต ฝึกฝนจิตหรืออบรมจิตหรืออะไรก็สุดแท้ให้จิตอยู่ในลักษณะที่พร้อม ที่มีสมรรถภาพถึงที่สุดในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ทางจิต... ไม่ใช่ให้บริสุทธิ์เฉย ๆ ไม่ใช่ให้ตั้งมั่น สงบเงียบหรือแน่นิ่งไปอย่างเดียว...แต่หมายถึงตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมที่จะทำงาน...เป็นพื้นฐานหรือเป็นบาทฐานของการเจริญปัญญาอันจะทำให้เข้าถึงพระนิพพานได้
- สาม **ปัญญา** หมายถึงการฝึกอบรมให้เกิดความเข้าใจและความเห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นอย่างจริงโดยสมบูรณ์...ความเข้าใจนั้นต้องอาศัยอยู่บนการคิดการคำนวณไปตามหลักของคณิตศาสตร์บ้าง ของตรรกศาสตร์บ้าง เหตุผลบ้าง หรือตามวิธีของปรัชญา คือการอนุมานเอาตามเหตุผลต่าง ๆ บ้าง นี้เรียกว่าเป็นความเข้าใจเท่านั้น ส่วนความเห็นแจ้งนั้นไปไกลกว่านั้น คือต้องเป็นสิ่งที่เราได้ชิมชาบมาแล้วด้วยการผ่านสิ่งนั้น ๆ มาแล้วด้วยตนเอง หรือว่าด้วยการข่มจิตให้เกี่ยวเนื่องอยู่กับสิ่งนั้นด้วยการพิจารณาจนเกิดเป็นความรู้สึกในใจขึ้นมาจริง ๆ ในลักษณะที่จะเบื่อหน่ายหรือไม่หลงใหลในสิ่งนั้น ๆ ด้วยใจจริง ๆ ไม่ใช่ด้วยเหตุผล...ปัญญาในทางพุทธศาสนาต้องเป็นการรู้แจ้งเห็นจริงด้วยใจจริง ๆ ด้วยการผ่านสิ่งนั้น ๆ ไปแล้วด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง...จนฝังใจแน่นแนบไม่อาจลืมเลือนได้ เช่น กิริยาอาการที่จิตใจเบื่อหน่ายคลายกำหนดจากสิ่งที่ตนเคยหลงรักนั้นแหละ คือตัวความเห็นแจ้งในที่นี้

## • อานาปานสติภาวนา ให้รู้แจ้งเห็นจริง

โดยการน้อมนำหลักการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ (สติปัญญา ๔) ที่มันเป็นไปตามธรรม หรือตามธรรมชาติ หรือตามกฎของธรรมชาติ ตามหน้าที่ที่ต้องทำตามกฎของธรรมชาติ ๆ ทั้งทางกาย ใจ และ ปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นการเข้าถึงความจริงสูงสุด ประกอบด้วย

- **หนึ่ง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย** ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (กายนุปีสสนาสติปัญญา)
- **สอง การตั้งสติกำหนดพิจารณาความรู้สึก** ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงความรู้สึก ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (เวทนานุปีสสนาสติปัญญา)
- **สาม การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต** ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (จิตตานุปีสสนาสติปัญญา)
- **สี่ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม** ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (ธัมมานุปีสสนาสติปัญญา)

ทุกคนที่สวน โมกข์ไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา หรือ ผู้ที่สนใจใฝ่ศึกษาและพัฒนาชีวิตทุกชาติ ภาษา เพศและวัยจะได้รับการสนับสนุนส่งเสริมการเจริญไตรสิกขา และ สติปัญญา ๔ แบบอานาปานสติภาวนาที่ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกในทุกอิริยาบถและทุกขณะ ตั้งแต่ตื่นเช้าประมาณ ๐๔.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตร นั่งสมาธิ ฟังธรรม ปฏิบัติภารกิจหน้าที่การงาน กายบริหาร บริโภคอาหารและปัจจัยทั้งหลาย จนกระทั่งพักผ่อนนอนหลับเมื่อเวลาประมาณ ๒๑.๐๐ น. โดยแต่ละปีมีผู้ผ่านเข้ามาสู่สวนโมกข์นับแสน ๆ คน ส่วนจะได้ศึกษาและพัฒนาชีวิตด้านใดถึงระดับไหนนั้น ขึ้นกับความจริงจั่งและต่อเนื่องในการศึกษาและปฏิบัติของผู้นั้น อย่างน้อยที่สุดการที่สวนโมกข์ยังขยายให้บริการอย่างต่อเนื่องมาเกือบ ๘๐ ปี มีกิจกรรมและหลักสูตรการอบรมหลายลักษณะ ตั้งแต่การบรรยายธรรม และการอบรมอานาปานสติหลักสูตร ๓ วัน ๑ สัปดาห์ ๑๐ วัน ๑๕ วัน เป็นประจำทุกเดือนจนกระทั่งหลักสูตร ๔ เดือน ให้แก่พระภิกษุ สามเณร หลักสูตรภาษาไทยแก่บุคคลทั่วไป ภาษาอังกฤษแก่ชาวต่างประเทศ หลักสูตรสำหรับสตรี ตลอดจนเด็กนักเรียนนักศึกษา และสถาบัน องค์กรหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนอย่างมากมายย่อมสะท้อนว่า ‘ยังประโยชน์สุข’ อยู่บ้าง

นอกจากนี้ ทุกกิจกรรมและสถานที่ ที่สวนโมกข์ล้วนจัดให้มีขึ้นเพื่อการอันเป็นกำลังแก่การบรรลุธรรมถึงที่สุดซึ่งเป็นบรมสุขอย่างยิ่ง เช่น

- **โรงมหรสพทางวิญญาน** สำหรับประชาชนทั่วไปใช้ศึกษาและแสวงหาความบันเทิงทางธรรมตามอัธยาศัยผ่านภาพศิลปะปริศนาธรรม
- **ธรรมโฆษณ์** ชุดหนังสือตำราหลักสำหรับการค้นคว้าพระธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
- **ธรรมทานมูลนิธิ** ผู้ทำหน้าที่เผยแพร่ผ่านสื่อหนังสือ วารสารและงานโสตธรรมจำนวนมากมายของท่านอาจารย์พุทธทาสนับพันนับหมื่นรายการ แพร่หลายทั่วทั้งประเทศผ่านระบบการจัดพิมพ์และจำหน่ายแจกทุกรูปแบบ
- **ธรรมาตรมนานาชาติ** สถานสำหรับศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังตั้งใจต่อเนื่องของชาวไทยและต่างประเทศ ทั่วทั้งโลกด้วยหลักสูตรการอบรมต่าง ๆ มีผู้เดินทางเข้ารับการอบรมอานาปานสติภาวนาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำเดือนละประมาณ ๒๐๐ – ๓๐๐ คน ตลอดระยะ ๒๕ ปีที่ผ่านมา
- **ธรรมาตรมธรรมมาตา** สถานศึกษาและปฏิบัติธรรมสำหรับสตรีผู้ต้องการมีชีวิตอันหมดจด ทดแทนการบวชเป็นภิกษุณี เพื่อเป็นการสนองคุณสตรีผู้เป็นมารดาแห่งโลก
- ฯลฯ

เหล่านี้ล้วนถือเป็นนวัตกรรมของการส่งเสริมการศึกษาและปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาสร้างสุขให้ชีวิตอย่างเป็นองค์รวมครอบคลุมทุกมิติของความสุขทั้งสิ้น จนแม้กระทั่งการก่อตั้งหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญขึ้นที่กรุงเทพมหานครเพื่อให้เป็นศูนย์เรียนรู้และบริการด้านศาสนธรรม เสมือน Spiritual Fitness & Edutainment Center โดยในระหว่างดำเนินการก่อสร้าง ได้ริเริ่มกิจกรรมเสริมสร้างความสุขผ่านกิจกรรมเบื้องต้นทางปัญญามากมาย เช่น

- **กิจกรรมธรรมะออนไลน์ [www.bia.or.th](http://www.bia.or.th)** บริการฐานข้อมูลธรรมะผ่านชีวิตและงานของท่านอาจารย์พุทธทาสทั้งที่เป็นหนังสือ บันทึกลายมือต้นฉบับ จดหมายมากกว่า ๖๐๐,๐๐๐ หน้า ภาพมากกว่า ๕๐,๐๐๐ ภาพ เสียงมากกว่า ๑,๕๐๐ กิกะไบต์ ตลอดจนวัสดุจดหมายเหตุอื่น ๆ อีกมากมาย
- **กิจกรรมธรรมะใกล้มือ หรือ Dhamma4u** ที่ประมวลข้อธรรมคัดสรรของพระ ๔ รูป (พุทธทาสภิกขุ, พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), พระไพศาล วิสาโล และ พระมหาวิจิตร วชิรเมธี) ออกเผยแพร่และสามารถรับได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายทางเครือข่ายโทรศัพท์มือถือ AIS (\*272 และ \*298\*272#) และอินเทอร์เน็ต [www.dhamma4u.com](http://www.dhamma4u.com) เป็นประจำทุกวัน
- **กิจกรรมธรรมะนำชีวิต** รายการสนทนาธรรมทางสถานีวิทยุกระจายเสียงใน ๔๔ สถานีวิทยุเครือข่ายสำนักงานตำรวจแห่งชาติทั่วประเทศ ทุกวันเสาร์และอาทิตย์ต้นเดือน เวลา ๑๗.๓๐ น. – ๑๘.๐๐ น.
- **กิจกรรมธรรมะในสวน** ร่วมกับกรุงเทพมหานครจัดกิจกรรมเสวนาและดนตรีธรรมะ ณ สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) จตุจักร กรุงเทพมหานคร ทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน เวลา ๐๘.๐๐ น. – ๑๑.๐๐ น.
- **กิจกรรมธรรมะเล่มน้อย** (สำหรับพกพา) จากธรรมบรรยายเลือกสรรในรูปแบบหนังสือเล่มน้อยสำหรับพกพาใส่กระเป๋าเพื่ออ่านได้โดยสะดวกออกเผยแพร่รายเดือน
- **กิจกรรมธรรมะภาคี** สำหรับกัลยาณมิตรผู้สามารถมีส่วนร่วมในธรรมด้วยการร่วมอาสาสนับสนุนการดำเนินงานต่าง ๆ กับหอจดหมายเหตุ แบบ “**คนได้ธรรม-ธรรมได้คน**” หรือ “**คนมีธรรม-ธรรมมีคน**” ด้วยหลักคิด ‘การทำงานคือการปฏิบัติธรรม’ ทั้งงานที่หอฯ ดำริตลอดจนงานที่ธรรมะภาคีคิดค้นแนะนำ ไม่ว่าจะทำที่หอฯ หรือที่ไหนก็ได้
- **กิจกรรมธรรมะบันเทิง** เพื่อเป็น Spiritual Entertainment หรือเป็นมหรสพทางปัญญาเสริมช่วยและสอดแทรกสารพัฒนมหรสพที่มีอยู่มากมายในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะทางสื่อ เช่น เพลง ดนตรี การแสดงและละเล่นอันเป็นกุศล
- และกิจกรรมอื่น ๆ ที่กำลังริเริ่มโดยธรรมะภาคีทั้งหลาย เช่น **ธรรมะทำมือ ธรรมะการ์ตูน ธรรมะชิมลอง ธรรมะสังเวช** ฯลฯ

## ธรรมะ ๕ ตา และ ๔ กลอ แสนวิเศษ

: หลักคิดและเรื่องช่วยสร้างสุข

เมื่อผู้เขียนมีโอกาสบรรพชาอุปสมบทและอยู่ศึกษาปฏิบัติธรรมตามวิถีของสวนโมกขพลารามต่อเนื่องระหว่างปี พ.ศ.๒๕๒๘ – ๒๕ โดยเมื่อกราบลาสิกขาบทกับท่านอาจารย์พุทธทาสนั้น ท่านบอกว่าไม่ต้องบวชก็ปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุดได้ขอให้ตั้งใจและทำจริงพร้อมกับมอบหนังสือ **อิทัปปัจจยตา** เล่มย่อให้ไว้เป็นคู่มือหนึ่งเล่ม โดยผู้เขียนยังวนเวียนเรียนรู้ ศึกษาปฏิบัติพร้อมทั้งอาสาทำงานสารพัดกับสวนโมกขพลารามและคณะธรรมทานตลอดมา ได้เรียนรู้ว่าหากจะพัฒนาชีวิตให้มีความสุขแท้และยั่งยืนนั้น นอกจาก ‘ไตรสิกขา’ และ ‘อานาปานสติ’ แล้ว ‘ธรรมะ ๕ ตา’ กับ ‘ธรรมะ ๔ เกล

### ● ธรรมะ ๔ เกล ช่วยได้ ขอให้เรียกหาและใช้

เริ่มจากไม่ว่าอะไรก็ตาม ล้วนอยู่ที่การจัดการปราบปรามตัวเอง คือความเห็นแก่ตัวนั่นเองที่ท่านย้ำเสมอว่า **ธรรมะ ๔ เกล** **ช่วยได้** **ขอให้เรียกหาและใช้** ๔ สหายนี้เสมอ ๆ

‘เราจะต้องรู้จักทำให้มีธรรมะสำหรับปราบปรามความเห็นแก่ตัว...ธรรมะสี่เกลอจะขจัดปัญหาที่เกิดจากความเห็นแก่ตัวได้หมดสิ้น ไม่ว่าความเห็นแก่ตัวมันจะสร้างปัญหาใด ๆ ขึ้นมาให้ก็อย่าง ก็ประการ ก็ชนิด ธรรมะ ๔ เกล นี้จะใช้แก้ปัญหาได้ มีสติ(ความระลึกได้)เพียงพอ มีปัญญาเพียงพอ ให้สติขมออกมามีเหตุกรรม เอามาทำให้เป็น **สัมปชัญญะ**(ความตระหนักรู้ตัวทั่วพร้อม)ที่คมกล้าต่อสู้เหตุการณ์ ถ้ากำลังไม่พอ ก็เพิ่มสมาธิลงไป สัมปชัญญะก็ทำหน้าที่ได้ถึงที่สุด ปัญหาต่าง ๆ ก็หมดไป’

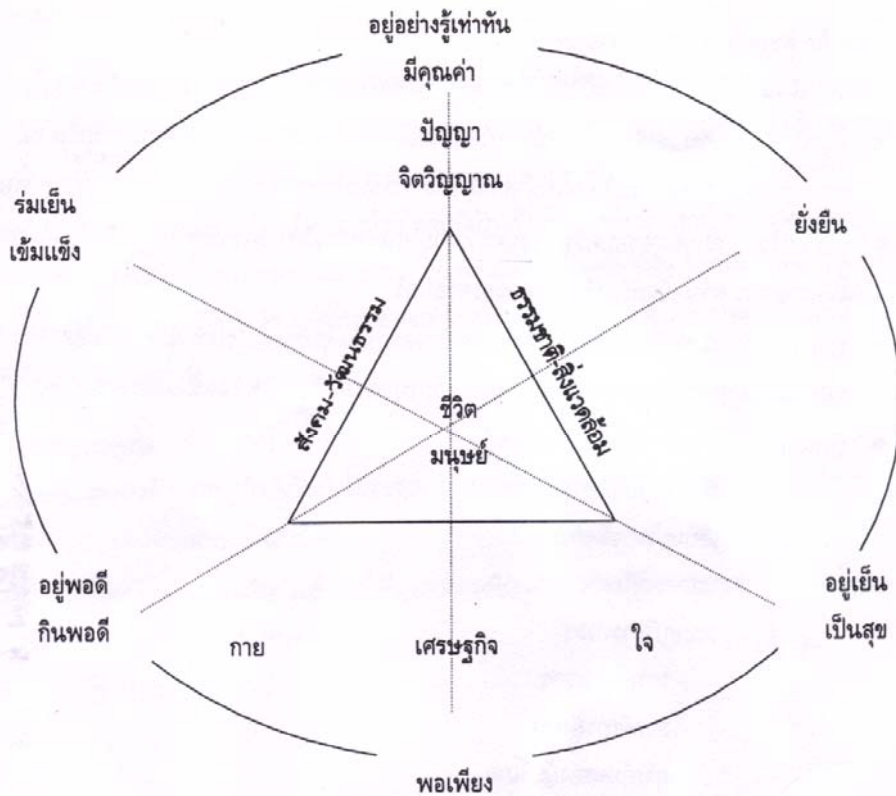
‘ขอรับรองว่า ช่วยจำไว้ให้แม่นยำอีกเรื่องหนึ่งว่า**ธรรมะ ๔ เกล** **สติ** **สัมปชัญญะ** **สมาธิ** และ**ปัญญา** เมื่อคราวจะทำหน้าที่จริง ๆ ก็ต้องเรียงลำดับว่ามี**สติ**ไปจนเอา**ปัญญา** มา ทำเป็น**สัมปชัญญะ**รบกั้กับสิ่งเลวร้ายนั้นแล้วเพิ่ม**สมาธิ**ลงไปเพิ่มลงไปจนชนะ นี้เรียกว่า **สติ** **ปัญญา** **สัมปชัญญะ** **สมาธิ** ใช้แก้ปัญหาได้หมดเลย ไม่ว่าปัญหาอะไร ขอให้ทุกคนสนใจฝึกฝนให้มันมีมากขึ้น ๆ ในส่วน**สติ** **ปัญญา** **สัมปชัญญะ** และ**สมาธิ**ที่เราขาดกันอยู่ ยังไม่รู้เรื่องด้วยซ้ำ ยังไม่รู้เรื่องโดยประการทั้งปวงว่าอะไรเป็นอะไร จะต้องแก้ไขอย่างไร ความเลวร้ายนี้อย่างไร ความเลวร้ายนี้จะต้องแก้ไขด้วยอะไร เรายังไม่รู้แม้กระทั่งอย่างนี้ มันก็ไม่มี ไม่มีทางที่จะรู้**ธรรมะ ๔ เกล** ได้ รู้จักสถานการณ์เลวร้ายคือความทุกข์ทั้งหลายโดยสัญชาตญาณก็ดี โดยกิเลสก็ดี ให้แจ่มแจ้งเถิด แล้วก็เตรียม**ธรรมะ ๔ เกล** ไว้ล่วงหน้ามัน มันจะเกิดปัญหาอะไรขึ้นก็จะต้องต่อสู้กัน ถ้าเมื่อมันจะต้องต่อสู้กัน ถ้าสามารถป้องกันเสียได้ก็ดี มีสติปัญญาเพียงพอป้องกันเสียได้ก็ดี ถ้ามันป้องกันไว้ไม่ทันหรือไม่ได้ป้องกัน มันมาเสียแล้ว มันก็ต้องต่อสู้กันด้วยเหตุอย่างนี้ หรือมันได้เปรียบเพราะว่ามันเป็นธรรมชาติของความ เป็นเช่นนั้นเอง มีมาตามธรรมชาติได้โดยง่าย เราก็ต้องต่อสู้ด้วยลักษณะอย่างนี้’

### ● ธรรมะ ๕ ตา ความจริงที่ควรรู้แจ้งเห็นจริง

ส่วนปัญญาที่ว่านั่นคืออะไร อะไรที่ควรรู้แจ้งเห็นจริงจนฝังใจแน่นแนบอยู่กับเนื้อกับตัวนั่น **ธรรมะ ๕ ตา** น่าจะเป็นคำตอบหนึ่ง ซึ่งผู้เขียนขอประมวลตามความรู้ที่พอเห็นแม้จะยังไม่ฝังใจแน่นแนบ แต่ก็กำลังพยายามอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันในทุกกิริยาอาการและกิจกรรมการงาน กล่าวคือ

- **รู้จริงและเห็นแจ้งว่าอะไรเป็นอะไร** รู้ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นสิ่งที่ประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๓ ประการ (ไตรลักษณ์) จนรู้จริงและเห็นแจ้งว่า ทุก ๆ อย่าง ทุก ๆ สิ่ง เป็น **อนิจจตา** แปลว่า ไม่เที่ยง ล้วนมีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง มีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีความคงที่ตายตัว เป็น **ทุกขตา** แปลว่า สภาพที่ทนอยู่ได้ยากเพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและดับสลายเนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยปรุงแต่ง อันเป็นบ่อเกิดของอาการแห่งทุกข์ ทนได้ยาก ไม่สบายกายไม่สบายใจ และเป็น **อนัตตตา** ความไม่มีตัวไม่มีตน ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไร้ตัวตนที่แท้จริง หาเจ้าของมิได้ ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปตามความปรารถนา ไม่ขึ้นต่อการบังคับบัญชาเป็นของผู้ใด เป็นไปตามเหตุปัจจัยอิงอาศัยกับสิ่งอื่น ๆ
- **รู้จริงและเห็นแจ้งว่า** สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นไปตามกระบวนการธรรมแห่งเหตุปัจจัย ของความเป็นเหตุเป็นปัจจัยอาศัยกันเกิดขึ้น คือ **อิทัปปัจจยตา** (หรือปฏิจัสสมุปบาท หรือ ปัจจยการ) แล้วมีความตั้งอยู่ตาม **ธรรมดา (ธัมมัญญิตตา)** ตามเหตุตามปัจจัยที่ปรุงแต่ง และตามกฎเกณฑ์ของธรรมดาที่ไม่เป็นไปอย่างอื่น นอกจากกฎเกณฑ์ของธรรมดา (**ธัมมนิยามตา**) อย่างนี้
- **รู้จริงและเห็นแจ้งว่า** สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นไปตามเหตุและปัจจัยที่ปรุงแต่งเอื้ออิงอาศัยอยู่อย่างนั้น มีแต่ความเป็น **สุญญตา** วางจากความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา วางจากกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ปราศจากตัวกู ของกู เป็นเช่นนั้นเอง (**ตถตา**) เป็นของมันอย่างนั้นเองตามเหตุตามปัจจัย จนกระทั่งเป็น **อตัมมยตา** ภาวะที่ไม่เนื่องด้วยสิ่งนั้น ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น รู้ชัด เห็นชัด ประจักษ์ชัดแล้วก็ละ สละ ปล่อยวาง ไม่อิงอาศัยสิ่งปรุงแต่งหรือการปรุงแต่งใด ๆ ไปสู่สิ่งที่สูงกว่าจนสูงสุดถึงนิพพาน

ผู้เขียนได้ทำผังพัฒนาชีวิตองค์รวมไว้ใช้เป็นการส่วนตัวมานานตั้งแต่หลังลาสิกขาบทแล้วพัฒนาปรับปรุงเรื่อยมา ด้วยภาพที่แสดงมิติชีวิตเป็น ๓ มุม และ ๓ ด้าน ของสามเหลี่ยมด้านเท่า พร้อมเส้นรอบวงแห่งชีวิตไว้ดังนี้



แผนภูมิแสดงความเชื่อมโยงโดยรวมของชีวิตและสุขภาพ

- ให้สามมุมเสมือนมิติภายในแห่งชีวิต โดยเริ่มที่สองมุมล่าง มุมหนึ่งสมมุติให้เป็นมิติทางด้านกายหรือกายภาพ (Body and Physical) ที่ต้องการ**ศีลสิกขา** (Physical Exercise) เป็นเครื่องกำกับให้อยู่กับความมีกำลังอย่างพอดี ให้อุบัติ กินให้อุบัติตามอรรถภาพอันควร อีกมุมหนึ่งให้เป็นมิติทางด้านใจหรือจิต (Mental) ที่ต้องการ**จิตสิกขา** หรือ **สมาธิสิกขา** (Mental Exercise) ให้มีกำลังตั้งมั่น แจ่มใส ว่องไว ใช้งานได้อย่างเย็นและเป็นสุข แล้วยกให้มุมบนสุดหมายถึงมิติทาง**ปัญญาและจิตวิญญาณ** (Intellectual & Spiritual) ที่ต้องใช้**ปัญญาสิกขา** (Intellectual & Spiritual Exercise) ฝึกปรนให้สามารถเป็นอยู่อย่าง**รู้เท่าทันและมีคุณค่า**
- ส่วนสามด้านของสามเหลี่ยม หมายถึงสามมิติภายนอกที่ล้อมรอบชีวิตไว้ ไม่ว่าจะ**เป็นมิติทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และธรรมชาติสิ่งแวดล้อม** ซึ่ง ณ บัดนี้เป็นที่ประจักษ์ชัดแล้วว่า เศรษฐกิจแบบพอเพียง สังคม วัฒนธรรมที่**ร่มเย็นและเข้มแข็ง** ธรรมชาติสิ่งแวดล้อมที่**ยังยืน** คือปลายทางของการพัฒนาที่พึงประสงค์
- เป้าหมายของการฝึกฝนพัฒนาชีวิตจิตใจและปัญญา ด้วยหลักการ ‘ไตรสิกขา’ และกระบวนการ ‘อานาปานสติ’ มี ‘ธรรมะ ๕ ตา’ เป็นหลักคิด กับ ‘ธรรมะ ๔ เกล็ด’ เป็นเครื่องช่วย จึงแสดงไว้ที่ ๖ ตำแหน่งบนเส้นรอบวงของชีวิต มุ่งให้บรรลุถึงซึ่ง การเป็นอยู่อย่างพอดี เย็นและเป็นสุข **รู้เท่าทันและมีคุณค่า** พอเพียง ร่มเย็น เข้มแข็ง และ ยังยืน ซึ่งเหมือนกับที่**ท่านอาจารย์พุทธทาสที่สวนโมกข์**บอกว่าเป็น ‘ทางรอดของเรา’

ทำได้ทุกคนในทุกที่

หากพิจารณาจากนิยามของการสร้างสุข ที่หมายถึง “...กระบวนการของการเพิ่มสมรรถนะให้คนสามารถควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ เป็นผลให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น...” จะเห็นว่ากระบวนการสร้างสุขด้วย ‘ไตรสิกขา’ และ ‘อานาปานสติปัฏฐาน’ ของพระพุทธเจ้าที่ใช้กันอยู่ที่สวนโมกข์นี้ครอบคลุมการจัดการกับปัจจัยตัวกำหนดสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมครบถ้วนทุกมิติ ไม่ว่าจะทางกายด้วยศีล ทางจิตและใจด้วยสมาธิ และทางปัญญาด้วยภาวนา โดยสามารถศึกษาและปฏิบัติได้อย่างง่ายดายในทุกที่ซึ่งนอกจากไม่ต้องใช้เครื่องมือเครื่องมืออะไรแล้ว ยังลดทอนสิ่งรกรุงรังและสิ้นเปลืองต่าง ๆ ได้อีกมาก ท่านให้ใช้แต่เพียงลมหายใจและความตั้งใจในทุกอิริยาบถและทุกขณะ ดังที่ท่านพุทธทาสที่สวนโมกข์ระบุไว้แล้วว่า ‘สุขเกิดจากการวางหลักใจอันถูกต้อง’ เท่านั้น

ขณะนี้ สวนโมกข์พลาราม และ คณะธรรมทาน กำลังสนับสนุนการจัดตั้ง หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ เพื่อเป็นสถานมหรสพทางธรรมที่เสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ขยายผลการศึกษาเรียนรู้และส่งเสริมปฏิบัติธรรมอีกแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครและบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เพื่อเผยแพร่และขยายให้ทันกับโลกที่กำลังไม่มีขอบเขต เต็มไปด้วยปัจจัยตัวกำหนดสุขภาพมากมายที่ต้องอาศัยหลักคิดและเครื่องช่วยที่เท่าทัน.

นครศรีธรรมราช

มาฆบูชา ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒