วันสบายๆ

เดินทางกลับจากช่วยศาสนกิจที่วัดพุทธธรรม เมืองวิลโลบรูค มลรัฐอิลินอยส์ ตั้งแต่วันอังคารที่ 31 พฤษภาคม 2554 พำนักที่วัดพุทธปัญญา เมืองโพโมน่า มลรัฐแคลิฟอร์เนียได้เจ็ดวันแล้ว เวลาที่มลรัฐอิลินอยส์กับมลรัฐแคลิฟอร์เนียต่างกันอยู่สองชั่วโมง หากตื่นนอนตอนเช้าที่มลรัฐอิลินอยส์เวลา 6 โมงเช้าก็เท่ากับตีสี่ของมลรัฐแคลิฟอร์เนีย เมื่อพำนักอยู่ที่วัดพุทธธรรมแสดงปาฐกถาธรรม สวดมนต์ภาวนาเสร็จ เวลาบ่ายสามโมงก็แสดงธรรมทาง Skype ส่งมายังคอมพิวเตอร์ของคุณบุญเลิศที่วัดพุทธปัญญา มลรัฐแคลิฟอร์เนียให้ญาติโยมที่มารอฟังกันอยู่เวลาบ่ายโมง อันเป็นเวลาฟังธรรมตามปกติของพุทธบริษัทชาววัดพุทธปัญญาพอดี

วันนี้ตื่นขึ้นมาตี่สี่กว่าๆ ท้องฟ้าเริ่มสว่างเพราะกำลังย่างเข้าฤดูร้อน กลางวันจะยาวกว่ากลางคืน ทำภารกิจที่จำเป็นส่วนตัวแล้วก็เดินออกกำลังไปตามเส้นทางที่เคยเดินเป็นประจำเมื่อหลายปีที่ผ่านมา ใช้เวลาเดินหนึ่งชั่วโมงสิบห้านาทีก็กลับเข้าวัด เส้นทางที่เดินก็เป็นตารางใหญ่ๆ ด้านหนึ่งประมาณหนึ่งไมล์ รวมเส้นทางที่เดินก็คงจะประมาณสี่ไมล์ขึ้นไปไม่มากไม่น้อย

เดินสบายๆ ไม่รีบ ไม่ร้อน เหงื่อค่อยๆ ทะยอยไหลออกมารู้สึกสบาย ความรู้สึกสบายแบบนี้กระมังที่ท่านผู้รู้ด้านกายภาพอธิบายว่าเป็นผลจากสารเอ็นโอฟีลหลั่งออกมาจากต่อมหมวกไต สารประเภทนี้จะหลั่งออกมายามที่ได้ทำสิ่งดีๆ แม้แต่การทำงานทั่วๆไปด้วยความพอใจก็จะมีโอกาสได้รับสารแห่งความสบายนี้หลั่งออกมา จะส่งเสริมให้การดำรงชีวิตไม่เครียด ผ่อนคลายสุขสบาย

มาถึงวัดแล้วอาบน้ำยิ่งรู้สึกสดชื่นมากขึ้น ได้เวลาฉันอาหารเช้าฉันเพียงข้าวโอ๊ตจืดต้มให้เละแล้วเติมน้ำเต้าหู้นิดหน่อย การฉันข้าวโอ๊ตจืดๆ ทำให้ร่างกายรู้สึกเบาสบายดีมาก เสร็จแล้วตามด้วยกล้วยและแอปเปิ้ลอย่างละหนึ่งผล รู้สึกอิ่มแบบ

สบายๆ ไม่อึดอัดตามภาษาธรรมะเรียกว่าฉันอาหารเพื่อบรรเทาความหิว ไม่มีโทษ ชีวิตเป็นไปได้ไร้โรคา อยู่ผาสุก

ข้าวโอ๊ตและผลไม้จะมีประโยชน์มากแก่ผู้ป่วยเบาหวานและความดัน เพราะความจืดของข้าวโอ๊ตจะช่วยลดทั้งน้ำตาลและความดันพร้อมๆ กันไป ด้วยเหตุนี้เองตรงสลากข้างกระป๋องข้าวโอ๊ตจึงเขียนไว้ว่า ข้าวโอ๊ตช่วยป้องกันโรคหัวใจ เพราะข้าวโอ๊ตไม่มีทั้งไขมัน ไม่มีความหวาน และไม่มีความเค็มนั้นเอง

ฉันอาหารเช้าเสร็จเข้าห้องสวดมนต์ ทำวัตรเช้าวางใจพิจารณาบทสวดมนต์เช้าเกี่ยวกับขันธ์ห้าอันได้แก่รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตน การเข้าไปยึดมั่นถือมั่นสำคัญมั่นหมายว่าขันธ์ห้าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นของเรา เป็นของเขา ย่อมเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ พิจารณาในทางตรงกันข้าม ขันธ์ห้าที่ไม่มีอุปาทานเข้าไปยึดถือจึงไม่เป็นทุกข์

อยู่อย่างไรไม่เป็นทุกข์ ก็อยู่โดยปล่อยขันธ์ห้าให้เป็นไปตามธรรมชาติและกฎของธรรมชาติ มีหน้าที่อะไรที่จะต้องทำต่อขันธ์ห้าก็ทำให้ถูกต้อง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราหรือเป็นของเรา

ทำวัตรสวดมนต์เสร็จแล้ว นั่งสมาธิกันสองคนกับท่านอมโรเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมง การนั่งสมาธิในเวลาเช้าตรู่อย่างนี้สงบดีมากๆ เมื่อจิตสงบเป็นปกติอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ท่องเที่ยวไปไหนก็เป็นการพักผ่อนอย่างเต็มที่ เมื่อจิตสงบดีอยู่เป็นที่เป็นทางไป ไม่เล่นท่องเที่ยวตะบี้ตะบันไป ลมหายใจที่หายใจหยาบๆ ก็ละเอียดลงตามลำดับ พิจารณากายที่นั่งอยู่ประดุจว่าเป็นจอมปลวกที่วางอยู่ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมีอยู่อย่างทั่วถึง เมื่อใจสงบดี การทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายดูเหมือนว่าจะพลอยสงบไปด้วย ยิ่งกายสงบมากเท่าไร ความรู้ตัวทั่วพร้อมก็จะมีมากขึ้น การขยับหรือเคลื่อนไหวใดๆ ล้วนเต็มไปด้วยความรู้ การรู้นามรูป รู้กาย รู้จิตเป็นไปอย่างชัดเจน

สมาธิที่สมบูรณ์จึงเต็มไปด้วยความรู้ที่แท้ๆ สดๆ ชัดๆ ตรงๆ โดยไม่ต้องผ่านจินตนาการหรือการครุ่นคิดแต่อย่างใด มีแต่รู้จริงๆ เท่านั้น

หนึ่งชั่วโมงผ่านไปด้วยการรู้เต็มๆ ทั้งกายและใจ นับเป็นเวลาแห่งการให้อาหารใจเพื่อจะได้สร้างกำลังใจ หลังจากได้ออกกำลังกายเพื่อให้ได้กำลัง เติมอาหารให้ชีวิตเพื่อสร้างพลังงาน การทำสมาธิก็คือการเติมพลังรู้เข้าสู่ชีวิตเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปด้วยความรู้ ตื่น สุข สดชื่น แจ่มใสตามรอยบาทขององค์พระบรมศาสดาผู้ทรงเข้าถึงพุทธะคือความรู้ ความตื่นและความเบิกบานแล้วนั้นแล

วันอังคารที่ 7 มิถุนายน 2554

เวลา 10.30 น. วัดพุทธปัญญา

เมืองโพโมน่า มลรัฐแคลิฟอร์เนีย

ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ

เจ้าอาวาสวัดลอยฟ้า (Sky temple no boundary)

www.skytemple.org