

วิเวกเป็นสิ่งที่ควรรู้จักและพึงมี

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2552

วิเวกเป็นสิ่งที่ควรรู้จักและพึงมี

คำว่า **วิเวก** นี้ ดูเหมือนจะเป็นที่รังเกียจของคนทั่วไป บางคนมองว่าเป็นคำคร่ำครึ เกาமாக โบราณมาก คงเหมาะกับคนอยู่ป่าอยู่ดง เป็นฤาษี ซีไฟร จึงควรเรียกว่า วิเวก

ถ้าเคยเข้าใจเช่นนี้ต้องมาทำความเข้าใจเสียใหม่ นะคะว่า มันมีความลับที่เป็นประโยชน์มากซ่อนอยู่ แลวคนก็ไม่ค่อยรู้จัก จึงไม่ต้องการวิเวก

ความหมายของวิเวก

ภาษาบาลี “วิเวก” แปลว่า “เดียว ไม่มีอะไรรบกวน” ถ้าภาษาไทย จะหมายความว่า วิเวกวังเวงไปเสียอย่างนั้น หรือไม่น่าพอใจ แลวคนธรรมดาจะไม่ชอบความวิเวก เช่น ไม่อยากอยู่คนเดียว อย่างน้อยก็มีเด็ก ๆ คนหลายคนเป็นเพื่อนอบอุ้ม อะไรทำนองนี้

ไม่ชอบอยู่คนเดียว แต่นั่นไม่เป็นไร ความหมายของคำว่าวิเวกมันยังดีกว่านั้นมาก บางที จะต้องจำเป็นต้องมีวิเวกด้วยซ้ำไป

วิเวก แปลว่าเดียวไม่มีอะไรรบกวน
ถามว่ามันสบายหรือไม่สบายละคะ? ซึ่งจะแบ่ง

วิเวกออกเป็น 3 อย่าง

1. กายวิเวก วิเวกทางกาย กายไม่มีอะไรมารบกวน
2. จิตวิเวก วิเวกทางจิต จิตไม่มีอะไรมารบกวน
3. อุปธิวิเวก วิเวกทางอุปธิ ไม่มีอะไรที่เอามายึดมั่นถือมั่น

ทีนี้พอมาสนใจวิเวกได้ยังคะ?...เมื่อก่อนครูฉันเองไม่ได้คิดลึกซึ้งถึงแก่นขนาดนี้ ก็เฉยๆธรรมดาๆ ใครพูดมาก็ผ่านไปเฉยๆ แต่คราวนี้...ไม่เป็นเช่นนั้น

ประสบการณ์เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยทำให้เราต้องสนใจ ประกอบกับเราชอบศึกษาพุทธศาสนาอยู่ประจำทำให้เกิดความอยากศึกษาอย่างมากมาเพราะการศึกษาดังนั้นทำให้เราเกิดสุขอย่างประหลาดจริง หาได้เปรียบได้

อยากเชิญชวนทุกๆท่านมาร่วมกันเดินทางตามรอยพุทธศาสนาให้อย่างถ่องแท่มากๆ แล้วเราจะพบปิติสุขในชีวิตมากขึ้น

ขอขยายความของ วิเวก ไปทีละข้อนะคะ.....

1. กายวิเวก วิเวกทางกาย ไม่มีใครมารบกวน แต่ปุณฺณธรรมดาสามัญมักจะมีอะไรมารบกวนเสมอ มายุ่งด้วยเสมอ มาเกี่ยวของด้วยเสมอ มายุ มาแหย มายั่ว มาเย้า

สังเกตดูว่าเวลาเราไม่ต้องการให้ใครมายุ่งเกี่ยวด้วย มายุ มาเย้า มาแหย เราจะอิสระ สบายๆกาย ไม่มีอะไรมารบกวน

ไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือบุคคล บางทีวิเวกทางกาย เขาจะแปลว่า สงบ สว่าง นี่แหละเคยนึกชอบบ้างไหม? เคยมีกันบ้างไหม?

2. จิตวิเวก วิเวกทางจิต จิตไม่มีอะไรมารบกวน จิตมันนึกคิดปรุงแต่ง ขึ้นมีมากมายเช่น ความรัก ความโกรธ ความรักเป็นไฟเปียก ความโกรธเป็นไฟแห้ง ความโง่เป็นภัยมืด ...เมื่อโกรธมันก็เกลียด มารบกวนจิต เมื่อกลับเมื่อตื่นเด่นมันก็มารบกวนใจ

ความอาลัยอาวรณ์ ความวิตกกังวล
ความอิจฉาริษยาที่เป็นตัวรบกวนที่ร้ายกาจสุด

ความระแวง ความหึง ความหวง ความยกตนข่มท่าน
เหล่านี้มันจะคอยรบกวนจิตเรา

3. **อุปธิวิเวก** เป็นเรื่องทางจิตใจที่ไม่ปล่อยวาง ยึดมั่นถือ
เกินไป แม้แต่

วัตถุ สังขารร่างกาย กามารมณ์ ที่ชอบหิวไว้ว่าเป็นตัวเราของเรา
ทำให้ดูแบกภาระหนักอึ้งใหญ่ไว้ในตัวเอง มันหนักนะไม่เบา ไม่สบาย
ไม่เป็นอิสระ ไม่เสรีภาพ อันนี้หนักยิ่ง

กว่า 2 ข้อที่กล่าวมา ฉะนั้น จากไม่รู้ไม่ชี้ ต่อไปนี้ต้องรู้เสียให้ถูกต้อง
จะได้ไม่หนัก

ประโยชน์ของการมีวิเวก

1. ทำให้สุขภาพจิตดี

ไม่มีอะไรมารบกวนกายมันก็มีร่างกายที่สบาย

ไม่มีอะไรมารบกวนจิตจิตมันก็ดี

ไม่มีอะไรมาเป็นของหนักแก่จิตใจยึดมั่นถือมั่น มันก็ทำให้สุขภาพจิตดี

2. ทำให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

การปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุมรรค ผล

นิพพาน คือการทำให้ว่าง สงัด วิเวก ก็เรื่องเดียวกันนี้แหละ

ศีลช่วยให้วิเวกไปตามระดับของศีล

ปราศจากการรบกวนตามระดับของศีล

สมาธิก็วิเวกไปตามระดับของสมาธิ

ถ้าเป็นอุปธิวิเวกในระดับพระอรหันต์ก็จะไม่มีอะไรมารบกวนเลย ...

3. **วิเวกเป็นวัคซีนป้องกันโรคทางจิตใจ** คุณคิดไหมว่า
พูดอย่างนี้มันเหมือนกับชักจูงถอยหลังเขาคลอง

เป็นไดโนเสาร์เต่าล้านปี ซึ่งคนโบราณต้องการ เขาชอบกันนัก
ต้องการกายวิเวก จิตวิเวก แต่คนสมัยนี้ควรจะเห็นว่า
มันโบราณโบราณโง่เต่าล้านปี แต่แท้จริงมันเป็นเรื่องที่สุดใสแจ่มใส
เยือกเย็นงดงามยิ่งนัก ในสมัยปัจจุบันนี้วัตถุเจริญมากมาย
ขณะเดียวกันมีเรื่องซึ่งดีซึ่งเด่น แข่งกันใหญ่ ดุมันยุ่งๆวนวายไปหมด
นี่เป็นเพราะไม่มีวัชชีนทางใจ คือวิเวกเขาช่วยนั่นเอง

4. วิเวกทำให้ได้รับสิ่งที่ดีที่สุด ในเมื่อศึกษารูเรื่องจิต
ปล่อยวางจิต สิ่งที่ครอบงำถูกปลดปล่อยจากจิตใจ ไม่ยินดียินร้าย
ไม่เป็นบวกเป็นลบ แมว่าจะต้องตายก็ไม่เป็นทุกข์
คนจบปริญญายาวเป็นนุหยัง หากไม่ปล่อยวาง
มีวิเวกก็คงบาตายไม่ต้องสงสัย
ขอให้รู้ว่าสูงสุดของพระศาสนาอยู่ที่ตรงนี้
ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องเอาชนะอะไรไปเสียทุกอย่างในโลกได้
เป็นกฎของธรรมชาติที่ตายตัวเป็นอย่างยิ่งว่า ถ้าไม่รู้จักวิเวก
หรือเป็นอิสระจากสิ่งรบกวนต่างๆ มันก็จมอยู่ในทุกข์ตลอดไป

5. วิเวกเป็นไวยากรณ์ของนิพพาน
เป็นคำแทนชื่อของพระนิพพานแปลว่า ดับเย็น
วิเวกแปลว่าสงบหรือเดี่ยวอย่างยิ่งถ้ามันมีอะไรรบกวนมันก็จะดับอยู่ใน
ตัว สงบเย็นอยู่ในตัว ดังนั้นจึงวอนทุกคนว่า จงพยายามมีวิเวก
ซึ่งเป็นเรื่องที่จะต้องได้ใช้ต่อไปไม่ว่ายุคใดสมัยใดต่อไปในวันข้างหน้า..
.ขออนุโมทนาสาธุ..เทอญ.

ขอบพระคุณที่มาธรรมทาน
จากหนังสือวิเวกเป็นที่พักผ่อนของวิญญาณอันดีนรณ
(โดย...ท่านพุทธทาสภิกขุ หน้าที 22-40 พิมพ์เมื่อปีพ.ศ.2530)