

## สุขภาวะจากการเข้าถึงธรรมชาติ

คำว่าธรรมหรือธัมมที่ชาวอินเดียใช้กันแต่ก่อนพุทธกาล เป็นคำแปลที่สะท้อนวิถีคิดของคนที่นี่สมัยนั้น หมายถึงธรรมชาติที่เป็นรูปธรรมก็ได้ นามธรรมก็ได้ ในทางที่ดีก็ได้ ในทางไม่ดีก็ได้ ในทางกลางๆ ก็ได้ ดังที่พระสวดว่า

กุสลา ธัมมา = ธรรมที่เป็นกุศล (ที่ดี)

อกุสลา ธัมมา = ธรรมที่เป็นอกุศล (ที่ตี)

อพยาคตา ธัมมา = ธรรมที่เป็นกลางๆ (ที่ดี)

ธรรมชาติที่มีการปรุงแต่ง (สังขตธรรม) ก็ดี ธรรมชาติที่ไม่มีการปรุงแต่ง (อสังขตธรรม) ก็ดี ฯลฯ

ความหมายหนึ่งของคำว่าธรรมะ คือหมายถึงธรรมชาติ

คำว่า การเข้าถึงธรรม อาจจะดูน่ากลัว กลัวว่าเข้าไม่ถึง อยู่ไกลเกิน แต่ถ้าพูดว่าเข้าถึงธรรมชาติ อาจจะดูน่ากลัวน้อยกว่าและใกล้ตัว เพราะธรรมชาติมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ทั้งรอบตัวและในตัวเรา อยู่ในสายลม แสงแดด อยู่ในดวงดาว อยู่ในต้นไม้ ใบหญ้า อยู่ในภูเขา อยู่ในแม่น้ำและทะเล อยู่ในเมฆ และอณูของไอน้ำที่แทรกซึมอยู่ในอากาศ อยู่ในลมหายใจเข้า-ออกของเรา อยู่ในหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา ฯลฯ

ธรรมชาติเหล่านี้ ทั้งในตัวเราและนอกตัวเรา ล้วนเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน

ถ้าเราฝึกให้สัมผัสหรือเข้าถึงธรรมชาติอันเป็นหนึ่งเดียวกันนี้ไว้เสมอ เราจะเกิดสุขภาวะอันประณีต

ธรรมชาติที่เป็นธรรมชาติแท้ อันปราศจากสมมุติ (สมมติ) เชื่อมโยงกันไปตลอดทั่ว จักรวาลและเลยจักรวาล ใหญ่อย่างไม่มีขอบเขต ไม่มีกาลเวลา เป็นอนันตกาล เป็นนิรันดร เพราะความไม่รู้ เรารู้แต่ธรรมชาติที่สมมุติ (สมมติ) หรือสมมุติสัจจะ คือตัวตนของเรา จึงติดอยู่ในที่แคบ ที่แคบนั้นบีบคั้น ความบีบคั้นทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อจิตเราสัมผัสหรือ เข้าถึงธรรมชาติที่ปราศจากสมมุติอันใหญ่โตและเป็นหนึ่งเดียวกัน จิตจะหลุดออกจากความคับแคบไปสู่ความใหญ่โตอันประมาณมิได้ จึงอิสระจากความบีบคั้น และเกิดสุขภาวะอันเกินคำบรรยาย

ลองฝึกการเข้าถึงธรรมชาติอันเป็นหนึ่งเดียว ทั้งในตัวเราและรอบตัวเราบ่อยๆ เกิดครับ จะพบสุขภาวะอันล้ำลึกโดยไม่ต้องเสียสตางค์เลย เป็น happiness at low cost