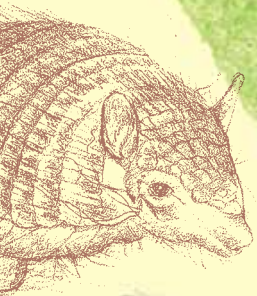


# เป็นมิตรกับความเหงาม

พระไพศาล วิสาโล





# เป็นมิตรกับความเหงา

พระไพศาล วิสาโล



## ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๑๖๓

### เป็นมิตร กับความเหงา

พระไพศาล วิสาโล

[www.visalo.org](http://www.visalo.org)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มกราคม ๒๕๕๕ จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม  
จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย : ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย  
ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔ โทรสาร ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

ภาพปก / ภาพประกอบ / รูปเล่ม : สุวดี ผ่องโสภา  
ร่วมด้วยช่วยแถม : คนข้างหลัง, วิชรพล วงษ์อนุสาสน์  
พิสูจน์อักษร : เจ้าแก้ว, อะตอม ศิลปกรรม : ต้นกล้า  
พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด ๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนเจริญสนิทวงศ์  
เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

ลัทธิพทานัง ธรรมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)


Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่เป็นธรรมทาน



ขอมอบเป็นธรรมบรรณาการ

แด่.....

จาก.....



# สารบัญ

คำปรารภ ๖

คำนำ ๑๐

จิตที่ฝึกไว้ดี คือมิตรที่ดีที่สุด

๑๗

ความสงบภายใน ๓๔

ร่างกาย ฐิติใจ ๔๘





๕๖

เป็นมิตรกับความเหงาม

สงบเพราะรู้

๗๕

ทุกข์เพราะยึด

๙๕

มองเป็น ก็เห็นธรรม ๑๑๓

พบทุกข์ เห็นธรรม ๑๒๐

รุ่งอรุณแห่งการตื่นรู้ ๑๓๖

ประวัติพระไพศาล วิสาโล ๑๕๐





# คำปวารณา

เมื่อปลายเดือนพฤศจิกายนศกก่อน สมาชิกชมรมกัลยาณธรรม โดยคุณนำของคุณหมอัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ได้พร้อมใจกันมาปฏิบัติธรรมที่วัดป่ามหาวัน (ภูหลวง) ต่อเนื่องเป็นปีที่ ๒ การปฏิบัติธรรมคราวนี้พิเศษกว่าครั้งก่อนตรงที่ทุกคนได้ปลีกเร้นไปค้างแรมในป่า แม้บริเวณนั้นจะมีศาลาและเสนาสนะอยู่บ้าง แต่ทั้งคณะเลือกที่จะกางเต็นท์เป็นที่ค้างแรมตลอด ๔ วัน ท่ามกลางป่าอันสงบสงัด ทั้งๆ ที่ส่วนใหญ่ไม่คุ้นเคยกับการมีชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมดังกล่าวเลยก็ตาม

แม้กิจวัตรประจำวันเริ่มตั้งแต่ตี ๔ ครึ่งด้วยการทำวัตรเช้า แต่ทุกวันที่เมื่อเช้าพเจ้าตื่นขึ้นมาก็ได้เห็นนักปฏิบัติหลายท่านเดินจงกรมอยู่ก่อนแล้วท่ามกลางอากาศที่หนาวเย็น ภาพนักปฏิบัติเดินอย่างสงบสำรวมกลางแสงจันทร์ที่อาบไล้หุบเขานั้นงดงามมาก

การปฏิบัติธรรมที่ดำเนินตั้งแต่เช้ามีตไปจนถึงค่ำคืน โดยเน้นการอยู่กับตัวเองและหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกันนั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับผู้ที่มากด้วยภารกิจทั้งงานส่วนตัวและงานส่วนรวมหลายคนต้องต่อสู้กับนิรวณ โดยเฉพาะความง่วงและความเหงา อีกทั้งประจักษ์ด้วยตนเองว่าการอยู่กับตนเองนั้นเป็นเรื่องยากไม่น้อย แต่แม้ ๔ วันเป็นเวลาที่ไม่นานนัก แต่หลายคนก็พบว่าเมื่อใดที่เราสามารถอยู่กับตนเองได้นั้นจะมีความสุขอย่างมาก

การที่เราจะอยู่กับตัวเองได้อย่างมีความสุข สิ่งหนึ่งที่ต้องผ่านให้ได้ก็คือความเหงา แต่นักปฏิบัติทุกคนย่อมรู้ดีว่าการเอาชนะความเหงานั้นไม่อาจเกิดขึ้นได้จากการปฏิเสธผลึกไขมัน ขึ้นทำเช่นนั้นมันก็ยิ่งรังควาญเราหนักขึ้น ไม่ต่างจากอณพาลที่ไล่เท่าไหรไม่ยอมไป หรือยิ่งไล่ก็ยิ่งกวน

ดังนั้นสิ่งที่ควรทำก็คือรับรู้หรือดูมันเฉยๆ ด้วยใจที่เป็นกลาง นั่นคือรับรู้มันด้วยสติ แทนที่จะผลึกไขมัน ก็ยอมรับมัน หรือพร้อมต้อนรับมันเสมือนอาคันตุกะที่มาเยี่ยมเยือน เมื่อทำใจคุ้นกับความเหงาจนเป็นมิตรกับมันได้ ความเหงาก็จะกลายเป็นมิตรกับเราเช่นกัน ในเวลาไม่นานมันก็จะจากลาไปเองเยี่ยงอาคันตุกะที่



รู้เวลา และมีมารยาทพอที่จะไม่รบกวนเจ้าบ้านผู้มีไมตรีนาน  
เกินไป น่าแปลกก็คือเมื่อเรามองความเหงาเป็นมิตรแทนที่จะมอง  
เป็นศัตรู ความเหงากลับจะมาเยี่ยมเยือนเราน้อยลง และทุกครั้ง  
ที่มาเยือน ก็ไม่ได้รบกวนใจเราให้เป็นทุกข์เลย ถึงตอนนั้นเราจะ  
สามารถอยู่กับตัวเองได้อย่างมีความสุขโดยไม่จำเป็นต้องออกไป  
แสวงหาความสุขจากที่ไหนเลย กล่าวได้ว่าหากเราไม่รู้จักรักเป็นมิตร  
กับความเหงาแล้ว ก็ยากที่จะเป็นมิตรกับตัวเองได้ พูดยังอีกอย่าง  
ก็คือ ถ้าอยากเป็นมิตรกับตัวเองก็ต้องเป็นมิตรกับความเหงาให้ได้

หนังสือเล่มนี้เป็นผลพวงจากการปฏิบัติธรรมครั้งนั้น ซึ่ง  
นับว่าเป็นส่วนน้อยเมื่อเทียบกับอานิสงส์ที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรม  
ทั้งคณะ อย่างไรก็ตามอานิสงส์ประการหลังนั้นดูเหมือนว่าจะต้อง  
ใช้เวลาอีกสักพักกว่าที่จะถ่ายทอดมาเป็นตัวหนังสือได้ ในชั้นนี้ชมรม  
กัลยาณธรรมเห็นว่าคำบรรยายของข้าพเจ้าแก่ผู้ปฏิบัติธรรมคณะนี้  
น่าจะมีประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย จึงได้จัดทำเป็นหนังสือเล่มนี้ขึ้น  
รวมทั้งช่วยกันตกแต่งหนังสือให้น่าอ่าน ท่านใดที่ได้รับประโยชน์  
จากหนังสือเล่มนี้ขอโปรดอนุโมทนาบุญและขอบคุณคณะนักปฏิบัติ  
ธรรมและชมรมกัลยาณธรรมด้วย

ในส่วนข้าพเจ้าขออนุโมทนาคุณผู้ปฏิบัติธรรมจากชมรม  
กัลยาณธรรมทุกท่านที่ได้ใช้เวลาอันมีค่าในการบำเพ็ญประโยชน์  
ท่านโดยไม่ละเลยประโยชน์ตน หลังจากที่ได้ทำงานมาอย่างเต็มที่  
เพื่อเผยแผ่ธรรมให้ผู้คนได้ประจักษ์อย่างกว้างขวางแล้ว ก็ยังมีเวลา  
สำหรับการประจักษ์ธรรมอันทรงคุณค่าด้วยตนเอง ซึ่งไม่เพียง  
นำความสุขมาหล่อเลี้ยงใจแล้ว ยังทำให้เกิดพลังในการบำเพ็ญ  
ประโยชน์เพื่อพระศาสนาและมหาชนอย่างต่อเนื่องยั่งยืน ไซ้แต่  
เท่านั้นฐานใจที่ยังลึกในธรรม ยังช่วยให้การทำงานเพื่อส่วนรวม  
ดังกล่าว เป็นการปฏิบัติธรรมที่นอกจากขัดเกลาจิตใจของตนให้  
งดงามแล้ว ยังนำความสุขและสงบเย็นมาให้ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม  
อันยุ่งเหยิงและวุ่น

ไม่ต้องสงสัยเลยว่าคุณภาพจิตและวิถีชีวิตดังกล่าวเป็น  
แบบอย่างที่มีความหมายมากมายเพียงใดในยุคปัจจุบัน

พ.ศ. ๒๕๖๑ ๒/๖๐

๑๓ กันยายน ๒๕๕๔



## คำนำ ชมรมกัลยาณธรรม

คณะเล็กๆ ของเราชาวกัลยาณธรรม มีโอกาสเดินทางไป “รุดงค์” พักกายใจในปลายฝนต้นหนาว เป็นเวลา ๔-๕ วัน ที่วัดป่ามหาวัน (ภูหลง) จ. ชัยภูมิ นับเป็นปีที่ ๒ ที่ได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ซึ่งแม้ท่านจะมีภารกิจมากมายเพื่อประโยชน์ของคนหมู่มาก แต่ก็ยังมีเวลาเอาใจใส่ดูแลคณะพวกเราอย่างอบอุ่น และได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติภาวนาท่ามกลางสรรพธรรมชาติ โชคดีที่กลุ่มของเราเป็นคณะแรกที่ได้รับโอกาสมาเก็บตัวที่กุฏิ ๑๑ ซึ่งอยู่ไกลออกไปจากวัดป่ามหาวัน ที่นี่เป็นจุดทำการป้องกันไฟป่า ตามโครงการวนาพิทักษ์ (ภูหลง) มีกุฏิเล็กๆ และศาลาน้อยอย่างละ

๑ หลัง ปราศจากไฟฟ้าและเครื่องอำนวยความสะดวกใดๆ เราไม่ต้องห่วงเรื่องหุงหาอาหาร ทางวัดจัดการดูแลส่งเสบียงให้วันละ ๒ มื้อ ด้วยความเรียบง่ายในฉากของธรรมชาติที่งดงามบริสุทธิ์ แมกไม้ สายธารและขุนเขา พระอาจารย์เปิดโอกาสให้พวกเราได้เรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเองอย่างแท้จริง ตัดขาดความสัมพันธ์จากโลกภายนอก แต่ใจของเราก็กังคังเหมือนลิงที่กระโดดโลดแล่นไปทั่ว

เราแยกย้ายกันกางเต็นท์นอน แรกๆ ก็นึกสนุกเหมือนมาแคมป์ แต่การอยู่ในกฎ ที่ห้ามพูดคุยกันและต้องหมั่นเรียนรู้ดูกายใจตลอดเวลาก็ไม่ง่ายอย่างที่คิด ในรุ่งอรุณแรกๆ นั้น พระอาจารย์เปรยว่า “ไม่ต้องมากางเต็นท์อยู่กันเป็นกลุ่มหรือ แยกย้ายกันไปกางเต็นท์ปฏิบัติตามเชิงเขา รวป่า หรือริมน้ำ ถึงเวลาปฏิบัติรวมจึงค่อยมารวมกันที่ศาลานี้”...คำของพระอาจารย์ตั้งคำประกาศิตให้ข้าพเจ้าลากเต็นท์ย่อมๆ ขนาดนอนคนเดียวจากลานโล่งข้างศาลาขึ้นไปทางเชิงเขา หมายใจว่าจะไปอยู่ในพื้นที่ว่างๆ ที่พอมองเห็นแสงเทียนจากศาลาพอดคลายความกลัวและความเหงาได้ในยามค่ำคืน เจ้ากรรม...จุดที่หมายตาไว้กลับมีแต่ตอไม้สำหรับปักหลังแห้งๆ แข็งๆ ไม่อาจกางเต็นท์นอนได้ น้องชายผู้เอื้ออารีจึงลากเต็นท์และสัมภาระของข้าพเจ้าขึ้นไปตามเชิงเขา ไกลออกไป ไกลออกไป

จนลับตาจากหมู่เพื่อนพ้องและศาลาปฏิบัติ ในที่สุดเขาก็สามารถหาพื้นที่เรียบที่พอกางเต็นท์อย่าง “สัปปายะ” ได้บนเนินเขา ริมหาดเดินในราวป่า ท่ามกลางหมู่ต้นสักใหญ่ วิเวกวังเวงโดดเดี่ยวไกลห่างจากหมู่คณะ แม้ในยามกลางวันก็สัมผัสความเหงาได้ มีแต่เสียงธรรมชาติ นก แผลงและเสียงคลื่นสาดซัดจากใบสักรที่ต้องลมทั้งราวป่าฟังน่ากลัวเหมือนมหาสมุทรใหญ่...อ้อ ช่างน่าหวาดหวั่นเพียงไรเมื่อนึกถึงราตรีที่กำลังจะมาเยือนในไม่ช้า

ข้าพเจ้าจำใจฝากชีวิตไว้ในราวป่าที่ไม่เคยคุ้น ทั้งวันทั้งคืนจากนี้ไป ไม่มีเพื่อนคนใดลากเต็นท์ตามขึ้นมาแถบนี้เลย ทำใจยอมรับเรียนรู้อยู่กับความกลัวและความเหงาในทิวราตรีแห่งความสงบโดดเดี่ยว ยกจิตด้วยความเชื่อมั่นในสิ่งที่พระอาจารย์แนะนำสั่งสอน ทั้งเรียกว่า “ยอมตายแต่ไม่ยอมเสียหน้า” ถือได้ว่าเป็นครั้งแรกในชีวิตที่ต้องมานอนหัวใจระทึก ฟังเสียงคลื่นพายุของหมู่ทิวสักใหญ่ที่เหมือนเสียงคำรามข่มขู่น่ากลัวมาก กลัวทั้งคนกลัวทั้งสัตว์ กลัวทั้งผี ท่ามกลางรัตติกาลที่มีตมิด ไม่มีใครมาห้อมมาตามดูแล้วข้าพเจ้าอยู่อย่างหวาดหวั่นเพียงไรและข่มตาผ่านราตรีที่หนาวเย็นและเงียบสงบไปได้อย่างไร

ด้วยความมั่นคงในพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่งสูงสุดในยามยาก ข้าพเจ้าเรียนรู้เท่าทันความปรุ้งแต่งและมายาแห่งจิต อยู่กับความเหงามความกลัวที่ถ้าโถมเข้ามาทดสอบอย่างหนัก ยกทุกวิชาที่เคยเรียนรู้มาปฏิบัติจริง ทั้งการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ตามรู้ตามดูจิต พังเสียงธรรมะจากธรรมชาติกล่อมขวัญ จนในที่สุด..จิตยอมรับความกลัวและความเหงามได้อย่างเป็นมิตร ไม่มีความแปลกแยกระหว่างข้าพเจ้ากับธรรมชาติ จากคืนแรกที่นอนร้องไห้ แอบคิดว่า “พระอาจารย์ใจร้าย เพื่อนๆ ใจร้าย ไม่มีใครห่วงเราสักคน” คืนวันผ่านไป ข้าพเจ้าเรียนรู้ที่จะดับความฟุ้งซ่านปรุ้งแต่ง สงบจิตอยู่กับปัจจุบัน ลงมารวมกับหมู่คณะเพียงช่วงปฏิบัติรวมและมีโอเพลเท่านั้น คืบต่อๆ มา กลับนอนหลับได้อย่างสนิท อบอุ่นในอ้อมกอดของรัตติกาลที่สงบสงัด ท่ามกลางเสียงคลื่นดนตรีแห่งป่าสักต่างมโหรีวงใหญ่คอยขับกล่อม ซ้ำมพันความเหงามและความกลัวเพราะจิตปรุ้งแต่งไปได้อย่างคิดไม่ถึงว่าจะทำได้เช่นนั้น

นี่เป็นเพียงเสี้ยวเล็กๆ จากประสบการณ์ความทรงจำอันงดงาม หากเป็นไตเติ้ล ภาพยนตร์เรื่องนี้ก็น่าติดตามมิใช่น้อย เพราะมีชื่อเรื่องง่ายเลยที่ใครจะสามารถข้ามพันความเหงามและความกลัว มาสู่การเป็นมิตรกับตนเองได้ ทุกท่านที่ร่วมคณะปฏิบัติธรรม

ต่างได้รับธรรมปิติและอานิสงส์จากประสบการณ์ภาวนาครั้งนี้  
ทั่วกัน เรามีความสุข เบิกบาน โปร่งโล่งใจอยู่ในความบริสุทธิ์  
สดใสของธรรมชาติ รวมถึงการทำวัตรเย็นที่ผาศรีวิไลและการ  
ทำวัตรเช้าในรุ่งอรุณที่หนาวเย็นของตาดกฏทองที่พวกเราได้รับ  
เมตตาจากพระอาจารย์ให้มาเยือนในคืนวันสุดท้ายก่อนลาจาก  
กัน ชื่อของ “ภูหลง” และ “กุฏิ ๑๑” และความทรงจำที่ประทับใจ  
หลายฉาก ทอยยย้อนมาซโลมใจอย่างอบอุ่น พร้อมพระธรรม  
เทศนาอันเปี่ยมคุณค่าจากพระอาจารย์ที่กลมกล่อมเกลาจิตใจพวกเรา  
ทุกเช้าค่ำ

พวกเราเห็นประโยชน์ว่าพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์  
ไพศาล วิสาโล ซึ่งรวบรวมจัดพิมพ์เป็นหนังสือ “เป็นมิตรกับ  
ความเหงา” เล่มนี้ จะเป็นเครื่องระลึกถึงความสงบวิเวกบริสุทธิ์  
สัปปายะของภูหลงตลอดไปและเพื่อประโยชน์แก่มหาชนผู้ใฝ่  
ในธรรมจะได้มีโอกาสศึกษาธรรมะที่เรียบง่าย ในนามของชมรม  
กัลยาณธรรมขอรังสรรค์ธรรมทานนี้เพื่อน้อมบูชาพระคุณในความ  
เมตตาของพระอาจารย์ หวังว่าทุกท่านที่ได้อ่าน จะได้เห็นร่องรอย  
แห่งธรรมและความสุขที่ไม่จางคลายจากใจเรา ทั้งได้อนุโมทนา  
ในประสบการณ์ทางธรรมที่พวกเราปฏิบัติพิสูจน์มาด้วยตนเอง

และหากท่านโชคดีได้มีโอกาสปลีกกายใจออกจากหมู่คณะและ  
การทำงานแม้ในชั่วเวลาอันแสนสั้น มาอยู่กับธรรมะในโอบกอด  
ของธรรมชาติ ที่ปราศจากความปรุงแต่ง ท่านย่อมมีโอกาสที่จะได้  
เรียนรู้การอยู่อย่างเป็นมิตรกับตัวเอง รู้จักตัวเองโดยผ่านความเหงา  
ความกลัวและความแปลกแยกต่างๆ จนในที่สุดท่านย่อมได้พบ  
อานิสงส์แห่งธรรมและความสงบเย็นแห่งจิตใจที่เกลี้ยงเกลาเบิกบาน  
ทรงพลัง เหมือนที่พวกเราได้รับอานิสงส์มาทั่วถึงกันทุกคน

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ  
ประธานชมรมกัลยาณธรรม







## จิตที่ฝึกไว้ดี คือมิตรที่ดีที่สุด

พวกเราเป็นกลุ่มแรกที่มาปฏิบัติธรรมกันโดยใช้ศาลานี้ ซึ่งเราเรียกว่ากุฏิ ๑๑ บริเวณนี้เป็นพื้นที่ที่ทางวัดให้ความสนใจเป็นพิเศษ เพราะมีไฟไหม้เป็นประจำ โดยเฉพาะช่วงหน้าแล้ง ไฟไหม้ซ้ำซากมาก ทางวัดก็เลยมีการฟื้นฟู มีการปลูกป่ากันอย่างเป็นเรื่องเป็นราว ตั้งแต่ปี ๒๕๓๗ ศาลานี้สร้างขึ้นมาก็เพื่อประโยชน์ในการดูแลรักษาป่า เพราะเวลาจะปลูกป่าก็ต้องมีที่พัก แล้วก็ให้คนที่มาลาดตระเวนได้มาพักตรงกุฏิ เดิมทีก็มีกุฏิหลังหนึ่งอยู่บริเวณใกล้ๆ กับที่พวกเราได้กางเต็นท์กัน แต่ก็รื้อไป เพราะว่าเก่าแล้ว มาสร้างกุฏิสำหรับหลวงพ่อดำเขียน เพื่อให้ท่านได้มาพักผ่อน แต่ท่านก็ยังไม่มีโอกาสมา

โดยส่วนใหญ่ พื้นที่บริเวณนี้มีกิจกรรมหลักคือการลาดตระเวน ป้องกันการล่าสัตว์ และส่งเสริมการปลูกป่า จนกระทั่งมีต้นไม้ ขึ้นหนาแน่น เรียกว่าฟื้นฟูสภาพป่าได้พอสมควร ไฟก็มาน้อยลง กิจกรรมการปลูกป่าก็ลดลงไป เพื่อที่จะได้ไปปลูกบริเวณอื่น แต่ ก็ยังไม่เคยได้ใช้เป็นที่ปฏิบัติธรรมสำหรับกลุ่มอย่างพวกเรา อาจมี พระบางรูปแม่ชีบางท่าน หลีกเร้นมาปฏิบัติในช่วงเข้าพรรษา ก็มากขึ้นแค่รูปสองรูป เพราะที่นี้เป็นที่วิเวกมาก ใครที่ชอบวิเวก



ก็มาปฏิบัติกันที่นี้ อยู่กันเจ็ดวันบ้าง สิบวันบ้าง พวกเราเป็น  
คณะแรกที่ได้มาใช้ที่นี้เพื่อการปฏิบัติธรรมกันเป็นกลุ่ม ถือว่าเป็น  
การมาใช้ที่นี้ให้เกิดประโยชน์ในทางธรรม ที่จริงก็ยังไม่ค่อย  
สะดวกสบายเท่าไร เพราะอย่างที่เราเห็นกัน เรื่องเสนาสนะ  
ก็ยังไม่พร้อมเท่าไร เพราะว่ามันได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะให้คน  
มาปฏิบัติธรรมกันเป็นกลุ่ม แต่ก็มีความสะดวกสบายมากขึ้น  
กว่าแต่ก่อน อย่างไรก็ตามทางวัดคงจะไม่ทำให้มีความสะดวกสบาย  
มากไปกว่านี้ เพราะยังอยากจะทำให้เป็นสถานที่สำหรับผู้ต้องการ  
ปลีกเร้นมาปฏิบัติ โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพธรรมชาติ  
มากนัก

พวกเราหลายคนอาจจะยังไม่เคยมาปฏิบัติในสถานที่แบบนี้  
ที่มีป่าเขาและธรรมชาติล้อมรอบ อยากให้ถือเป็นโอกาสที่เราจะ  
ได้เรียนรู้การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ นับแต่นี้ไปจนกระทั่งถึงวันที่  
๒๗ เราจะอยู่กันตรงนี้ จะไม่ได้ไปไหน ยกเว้นเวลาเดินจงกรม  
ตอนเช้า เราจะเดินเลยไปไกลจากที่นี้สักหน่อย แต่โดยส่วนใหญ่  
แล้วเราก็จะอยู่กันบริเวณนี้ สำหรับพวกเราที่คุ้นกับการอยู่เมือง  
ก็ต้องใช้เวลาปรับตัวหน่อย แต่คงใช้เวลาปรับตัวไม่นานเพราะ  
ธรรมชาติของคนเร่าง่ายอยู่แล้วที่จะปรับตัว โดยเฉพาะในบรรยากาศ

ที่เป็นธรรมชาติแบบนี้ ทั้งนี้ก็เพื่อเราจะได้รู้จักตัวเองได้ในหลายระดับอย่างพึ้นๆ ก็คือการเรียนรู้ที่จะอยู่อย่างเรียบง่าย เรียบง่ายทั้งการกิน การอยู่ และการใช้ชีวิต

ชีวิตในเมืองนั้นต้องเร่งรีบ ต้องแข่งกับเวลา และมีกิจต่างๆ มากมาย แต่ว่ามาที่นี่ เราไม่มีกิจอย่างอื่น นอกจากการปฏิบัติ หรือการมาดูจิตดูใจของตัวเองในทุกสถานการณ์ แม้แต่เรื่องการทำอาหารก็ไม่มี ความจำเป็น ไม่เหมือนครั้งก่อน พวกเราก็ต้องช่วยกันทำอาหาร ตื่นแต่เช้า อาจทำให้ปฏิบัติไม่ได้เต็มที่ ที่จริงการทำอาหารก็เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติด้วยเหมือนกัน แต่ถ้าเราวางจิตวางใจไม่เป็น มันก็จะกลายเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติในแง่ที่เป็นการดูจิตดูใจของตน อาจจะได้ประโยชน์ด้านอื่น เช่น ฝึกความเสียสละ ฝึกความอดทน แต่ว่าเรื่องการดูใจของตัวเองก็อาจจะบกพร่องไปบ้าง แต่ว่าคราวนี้เรามีคนอื่นช่วยทำอาหารให้เรา รสชาติอาจจะไม่ถูกปากเราแต่มันก็เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติด้วยเหมือนกัน เพราะถ้าเรามีหรือได้ทุกอย่างทุกอย่างที่ถูกใจเราหรือให้ความสะดวกสบายแก่เรา เราก็คงไม่ได้เรียนรู้เรื่องการฝึกฝนตนเองและการรู้จักตัวเอง เพราะฉะนั้นถ้าจะมาปฏิบัติธรรม ก็ต้องเปิดโอกาสให้ตัวเองได้เผชิญกับความยากลำบาก



บ้าง เผชิญกับสิ่งที่ไม่ถูกใจเราบ้าง รวมทั้งอาจจะต้องเจอกับทุกข-  
เวทนาบ้าง ทั้งหมดนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกฝนตนเอง ไม่ใช่  
ฝึกฝนให้มีความสุขอดทนเท่านั้น แต่ฝึกฝนเพื่อยกจิตให้อยู่เหนือ  
ความไม่สะดวกสบายเหล่านั้นด้วย

ถ้าจิตใจของเราผูกติดหรือผูกพันกับความสะดวกสบาย  
เราก็ง่ายที่จะพลัดตกไปในความทุกข์ เพราะในชีวิตเรานั้นไม่ใช่  
จะราบรื่น สะดวกสบายไปหมด บางครั้งเราก็ต้องเจอกับความ  
ไม่สะดวกสบาย ต้องเจอกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ ถ้าหากว่าเราคิดพึ่งพา

หรือผูกติดกับความสะดวกสบาย พอเจอสิ่งที่ไม่ถูกอกถูกใจ  
ไม่สะดวกสบายเราก็จะทุกข์ทันที อันที่จริงความไม่สะดวกสบาย  
ไม่ได้อยู่ที่สิ่งภายนอก แต่อยู่ที่มุมมองของเรา ถ้าชาวบ้านหรือคน  
สมัยก่อนมาอยู่ที่นี้ก็คงรู้สึกกว่าสบายนะ อาหารก็ไม่ต้องหา ข้าวปลา  
ก็ไม่ต้องทำ เพราะมีคนมาทำให้ มีที่พักที่อาศัย แม้จะเป็นเต็นท์  
แต่ก็อยู่สบาย ตรงกันข้ามกับคนในเมือง พอมาอยู่ในสถานที่  
แบบนี้ ก็ย่อมรู้สึกไม่สบาย เพราะว่าเรามาจากสถานที่ที่สะดวก  
สบายมาก่อน แต่ถึงแม้ว่าเราจะอยู่ในที่ที่สะดวกสบายแค่ไหน



มันก็ยอมเป็นความไม่สะดวกสบายสำหรับคนจำนวนหนึ่ง คนที่อยู่ในนครหาสน์ แม้มาพักรีสอร์ทซึ่งมีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายมากมาย เขาก็ยังไม่รู้สึกสะดวกสบายอยู่นั่นเอง มันอยู่ที่ใจ อยู่ที่มุมมอง อยู่ที่วิถีคิด และเป็นเรื่องของความคุ้นเคยด้วย

เรามาที่นี่ ไม่ใช่เพื่อฝึกให้เกิดความคุ้นเคยกับชีวิตที่เรียบง่ายเท่านั้น แต่เพื่อฝึกใจให้ไม่ผูกติด หรือผูกพันกับความสะดวกสบาย สามารถที่จะมองเห็นความสุขที่เลยพ้นจากความสะดวกสบาย สามารถเข้าถึงความสุขที่เกิดจากความสงบ ความสุขที่เกิดจากความเรียบง่าย เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถพาจิตเป็นอิสระจากความสะดวกสบายทางกายได้แล้ว ความสุขความสงบเย็นในจิตใจก็เป็นเรื่องไม่ยาก ธรรมชาติที่อยู่รอบตัวเรานี่เอื้ออำนวยให้เราได้พบกับความสงบเย็นดังกล่าว ใหม่ๆ ใจอาจจะพุ่งชานสักหน่อย เพราะว่าเราเคยอยู่ในที่ที่เต็มไปด้วยสิ่งกระตุ้นเร้า บางคนแม้ไม่ชอบแสงสี แต่ว่าเมื่อใดก็ตามที่ไปอยู่ในที่ที่ไร้แสงสี บางทีก็มีความออลัยเหมือนกัน คนที่ไม่ชอบเสียงดัง ก็เชื่อว่าพอมายู่ในที่ที่สงบแล้วจะปรับตัวได้ทันที หลากๆ คน พอมายู่ในที่ที่สงบสงบ เช่น อยู่กลางป่าก็จะรู้สึกง่วง เกิดถีนมิทธะ เพราะว่าจิตคุ้นเคยกับสิ่งกระตุ้นเร้า ทั้งๆ ที่ไม่ชอบเสียงดัง แต่ว่าจิตมันคุ้นโดยไม่รู้ตัว พอไม่มีเสียง



กระตุ้น พอไม่มีแสงสี จิตก็เหมือนกับว่าไม่มีงานทำ ไม่มีสิ่งเร้า ก็พาลให้วังง เกิดถิ่นมิทธะ พຽ່ງนี้เราจะต้องเจอกับอารมณ์อะไร หลายๆ อย่างมารบกวน ที่เราเรียกว่านิรณ ความง่วงบ้าง ความ ฟຽ່ງซ่านบ้าง มันเป็นธรรมชาติของจิตเวลาเจอสิ่งแวดลຽ່มที่เปลี่ยนไป แต่พอปรับตัวได้สักพักก็就会有ความสงบมากขึ้น

อยู่ที่นี้เราจะได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ ถ้าหากว่าเรามีเวลาอยู่กับตัวเองมากๆ ไม่ใช่มีเวลาสำหรับการครຽ່นคิด แต่มีเวลาสำหรับการดูจิตดูใจ ไม่ว่าจะมื่อะไรมากระทบ พอใจ ไม่พอใจ ก็ล้วนแต่เป็น สิ่งฝึกใจให้รู้เท่าทัน เรียกว่ามีสติ ระลຽ່กຽ່งได้ไว ปกติคนเราเมื่อมี ะไรมากระทบ อดไม่ได้ที่จะปรุงแต่งเป็นชอบ ไม่ชอบ หรือปรุงแต่ง ต่อไปเป็นเรื่องเป็นราว เช่น ได้ยินเสียงนกก็ชมว่าเพราะดี แล้ว ก็คิดต่อไปว่านกอะไร ทำไมมาอยู่กันเป็นฝูงเลย ไม่เคยเห็น เป็น นกอพยพหรือเปล่า คิดไปไกลเลย เพียงแค่ได้ยินเสียงมากระทบ เท่านั้น อันนี้เป็นธรรมชาติของจิต แต่เมื่อใดก็ตามที่เราเห็นอาการ ของใจ ใจที่ฟຽ່ງ ใจที่ปรุงแต่ง ก็ถือว่าได้เรียนรู้ในการฝึกใจให้มีสติ และมีความรู้สຽ່กตัว

ตรงกันข้ามถ้าเราอยู่ในที่ที่สบาย ไม่มีอะไรมากระทบ ไม่มีสิ่งเสียดทาน ก็อาจจะไม่มีโอกาสรู้ทันอารมณ์ต่างๆ เพราะใจมันเพลินเคลิบเคลิ้ม ใจที่เพลิน ใจที่เคลิ้มย่อมง่ายที่จะหลง ง่ายที่จะประมาท และผลอผลไต้ แต่ถ้าได้เจอแรงเสียดทาน เจอสิ่งกระทบ เจอแรงกระทบ ทำให้เกิดความไม่พอใจ หรือเกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา บางทีกลับดี เพราะว่าพอเจอทุกข์เวทนา ใจก็อยากจะถอน อยากจะหนี อยากจะหลุดจากสภาวะเช่นนั้น เกิดแรงผลักเพื่อให้หลุดจากอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ อาการอย่างนี้ถ้าใช้ให้เป็น มันก็กระตุ้นให้เกิดความตื่นตัว ทำให้เกิดความรู้สึกตัวได้ไวขึ้นเหมือนกัน ยังไม่ต้องพูดถึงการเป็นเครื่องฝึกให้ใจของเราอยู่เหนือทุกข์เวทนาเหล่านั้น ซึ่งตรงข้ามกับสุขเวทนา เวลาเจอสุขเวทนาเข้า ใจเรามักจะเข้าไปคลอเคลีย ไม่อยากหลุด ไม่อยากปล่อยไม่ยักวาง แต่พอเจอทุกข์เวทนา มันอยากหลุด อยากปล่อย อยากวาง ตรงนี้แหละสามารถกระตุ้นให้เราตื่นตัวได้ง่าย

ดังนั้นจึงอยากให้เราน้อมรับทุกอย่างที่จะเกิดขึ้นกับเรา ความรู้สึกไม่พอใจในดินฟ้าอากาศ เช่นพรุ้งนี้เข้าก็รู้สึกหนาว ก็ให้สังเกตดูใจของตัวเองว่าเกิดอะไรขึ้น เกิดทุกข์เวทนา ไม่ใช่แค่ทุกข์เวทนาเท่านั้น มันมีการปรุงแต่ง เกิดโทษต่อทุกข์เวทนาที่เกิด

ขึ้น อันนี้เป็นโอกาสที่เราจะได้เห็นจิต เห็นใจของตัวเอง เราต้องฉลาดในการใช้ประโยชน์จากทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา แม้กระทั่งจากทุกขเวทนา จากความหนาว ความร้อน จากความเจ็บ ความปวด เรื่องนี้เราจะได้พูดกันต่อไปในวันข้างหน้า

สิ่งที่อยากย้ำคือ ขอให้เราให้โอกาสแก่ตัวเอง นั่นคือโอกาสที่จะได้อยู่กับตัวเองมากๆ ถึงแม้ว่าเราจะมักันเป็นกลุ่ม มาเป็นกัลยาณมิตรกัน แต่ก็ต้องหาโอกาสที่จะอยู่กับตัวเองมากๆ แม้จะอยู่ท่ามกลางผู้คน แต่หากเราพูดจาให้น้อย พูดเท่าที่จำเป็นก็จะเห็นใจของตัวเองได้ดีขึ้น บางช่วงก็อยากให้เราลองหลีกเร้นเข้าไปปฏิบัติในป่า สถานที่ที่กว้างใหญ่ ไม่มีอันตรายอะไร ถึงแม้พวกเราจะไม่คุ้นกับป่านี้ แต่ก็ขอให้มั่นใจได้ว่าที่นี่ไม่มีอันตราย แม้จะมีสิงสาราสัตว์วิ่งเขี้ยวขวิดตาม ถ้าจะพูดไปแล้ว สิ่งที่น่ากลัวที่สุดไม่ใช่ขงเขี้ยวเขี้ยวขวิด ไม่ใช่หมูป่า ซึ่งอาจจะเพ่นพ่านอยู่แถวนี้ สิ่งที่น่ากลัวที่สุดก็คือใจของเรา เพราะสามารถปรุงแต่งสิ่งเลวร้ายต่างๆ ได้สารพัด

มีหลวงพ่อบ้านหนึ่งเคยเล่าให้ฟัง ว่าตอนที่ท่านมาอยู่ที่วัดป่าสุคะโตใหม่ๆ เมื่อยี่สิบกว่าปีที่แล้ว สมัยนั้นคนไม่ค่อยมี มีแต่ป่าทึบ สัตว์ก็ยังมีมากอยู่ คินหนึ่งท่านก็ได้ยินเสียงสัตว์ขึ้นบันไดกุฏิของท่าน เสียงนั้นดังจนท่านมั่นใจว่าเป็นหมีแน่ ท่านจึงรีบปิดประตูแล้วหาสิ่งที่พอจะเป็นอาวุธได้เพื่อป้องกันตัว ท่านได้ยินเสียงมันเดินขึ้นมาถึงระเบียงหน้าประตู แล้วได้ยินเสียงกุกกักอยู่พักใหญ่ จากนั้นมันก็เดินลงไป แล้วเสียงก็หายไป คินนั้นท่านว่านอนไม่หลับทั้งคืนเลย เพราะไม่รู้ว่ามันจะมาอีกหรือเปล่า รุ่งเช้าได้เวลาบิณฑบาต ท่านก็ค่อยๆ แง้มประตูออก ก็ไม่เห็นมีอะไร แล้วก็สังเกตว่ามีสิ่งหนึ่งที่หายไปนั่นคือสบู่ พอท่านเดินลงจากกุฏิ ก็สังเกตเห็นสบู่ตกอยู่ใกล้ๆ ฝุ่นไม้หน้ากุฏิ พอเห็นอย่างนั้นท่านก็รู้เลยว่าเมื่อคืนเกิดอะไรขึ้น สัตว์ที่ขึ้นกุฏิท่านเมื่อคืนนั้นไม่ใช่หมี แต่มันเป็นหนูหมีกับหนูตัวต่างกันคนละขนาดเลย แต่ท่านก็ปรุงแต่งไปได้ว่าหมีขึ้นกุฏิของท่าน ท่านเล่าเรื่องนี้ด้วยความขบขันว่าใจหนอ ใจมันปรุงแต่งไปได้ขนาดนี้

ท่านมีเรื่องเล่าเยอะ มีอีกคราวที่ท่านได้รับนิมนต์ไปงานศพของชาวบ้านคนหนึ่งซึ่งอยู่ในหมู่บ้านป่าไม้ใกล้วัดป่าสุคะโต สมัยก่อนไฟฟ้าของวัดก็ได้จากหมู่บ้านนี้ ตอนนั้นไม่มีพระอยู่เลย ท่านไป

เผาศพรูปเดียว ก่อนที่จะเผาศพก็มีการเปิดศพเพื่อรดน้ำมะพร้าว ตามประเพณี ท่านเห็นศพนั้นตัวเขียว คงจะเก็บศพได้สามวันแล้ว เผาเสร็จแล้วท่านก็คุยกับชาวบ้านอยู่พักใหญ่จนค่ำ ทีแรกชาวบ้าน จะขบระดมส่งท่านกลับวัด ท่านบอกไม่ต้องๆ อาตมากลับเอง แต่ พอเดินใกล้ถึงวัด ก็นึกถึงหน้าคนตายขึ้นมา นึกแล้วก็เกิดความกลัว พอท่านเดินมาถึงศาลาใหญ่ ก็รู้สึกเหมือนกับเห็นว่าคนตายนั้นมา ยืนอยู่ใต้ศาลา ใจหายวูบ แต่ดูอีกทีไม่เห็นแล้ว ภาพนั้นหายไป

ตอนนี้ท่านเริ่มรู้สึกไม่ดีแล้ว รีบเดินข้ามสระน้ำ แล้วขึ้นเขา พอถึงหอไตรซึ่งเป็นศาลาอีกหลังหนึ่งที่อยู่บนเขา ท่านก็เห็นภาพ ลางๆ คล้ายคนตายโผล่มาอีก คราวนี้แหละกลัวสันเฉย รีบเดินต่อไปที่กุฏิ ระหว่างที่เดินก็หันหลังไปดูว่ามีใครเดินตามมาบ้างหรือ เปล่า พอใกล้ถึงกุฏิก็รีบจำเท้า แต่แล้วก็เหมือนกับมีใครมาดึง ย่ามท่านไว้ ท่านก้าวไปต่อไม่ได้ ตกใจใหญ่ เรียกชื่อคนตายและ ตะโกนว่า ออย่าแกล้งกุงๆ แต่ดึงเท่าไรๆ ก็ดึงไม่ไป เพราะว่าย่ามถูก รั้งเอาไว้ สุดท้ายท่านก็สะบัดย่ามทิ้ง แล้วรีบวิ่งขึ้นกุฏิ ปิดประตู กุฏิอย่างแน่น ด้วยความกลัว คิ่้นนั้นนอนไม่หลับเลย จนรุ่งเช้าก็ ค่อยๆ ย่องออกมาเพื่อจะไปบิณฑบาต พอเดินมาถึงจุดเกิดเหตุก็ เห็นย่ามคาบนต้นไม้ ปรากฏว่าย่ามถูกกิ่งไม้เกี่ยวเอาไว้ ท่านจึงรู้

ความจริงว่าผีไม้ได้มาหลอกท่านหรือ กิ่งไม้แค่เกี่ยวยามท่านไว้  
แต่ท่านกลับนึกว่าผีหลอก เรื่องน่ากลัวนี้เกิดจากจิตท่านปรุงแต่ง  
ทั้งนั้น พอจิตปรุงแต่งแล้ว แม้แต่กิ่งไม้ที่เกี่ยวกับยามก็กลายเป็น  
เรื่องน่ากลัวขึ้นมาได้ นี่เป็นอุทาหรณ์สอนใจว่าจริงๆ แล้ว ไม่มีอะไร  
ที่น่ากลัวเท่ากับจิตใจของเราซึ่งสามารถปรุงแต่งได้สารพัด



การปรุงแต่งนั้นเป็นธรรมชาติของใจเราอยู่แล้ว แต่หากว่าเราไม่รู้ทัน ความปรุงแต่งนั้นก็สามารถจะทำร้ายเราได้ อย่างกรณี หลวงพ่อท่านนี้ ท่านแค่นอนไม่หลับเท่านั้น แต่มีคนจำนวนมากไม่น้อยที่ถูกทำร้ายยิ่งกว่านั้นด้วยจิตที่ปรุงแต่ง บางทีก็ปรุงแต่งให้เจ็บป่วย เจ็บป่วยเพราะความเครียด เจ็บป่วยเพราะความกังวล เจ็บป่วยเพราะความโกรธ มีคนหนึ่งปวดท้องและปวดหัวเรื้อรังนานนับสิบปี แกรมมีความดันสูง ไปหาหมอ หมอก็กินแต่ให้ยารักษาอาการ แต่ไม่สามารถรักษาโรคนี้ได้ เพราะว่าตรวจวินิจฉัยแล้วร่างกายไม่ได้มีอะไรผิดปกติเลย สุดท้ายพอมอบให้คนไข้เล่าประวัติ เธอก็กเล่าว่าเป็นเด็กกำพร้าทั้งพ่อและแม่อยู่ในความดูแลของพี่สาว พอพูดถึงพี่สาวเธอก็กโกรธ ทั้งน้อยเนื้อต่ำใจ และโกรธพี่สาว หมอก็ก็เลยรู้ว่าสาเหตุของโรคนี้เกิดจากอะไร จึงแนะนำเธอให้อภัยพี่สาว แต่เธอไม่เชื่อ หายไปเลย หนึ่งปีต่อมา หมอก็ก็ได้จดหมายจากคนไข้คนนี้ เธอบอกว่าตอนนี้หายแล้ว ไม่เป็นอะไรแล้ว เพราะทำตามที่หมอแนะนำคือให้อภัยพี่สาว

เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่าจิตที่ผูกโกรธ น้อยเนื้อต่ำใจ ก็สามารถทำร้ายร่างกายของเราได้ บางทีสะสมนานนับสิบปีก็มี นี่เป็นเพราะจิตที่ไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง ไม่รู้จักให้อภัย อดีตก็ผ่านไปแล้ว แต่ถ้าเรา

ไม่รู้จักรปล่อย ไม่รู้จักรวาง ยึดติดเอาไว้ แถมยังปรุงแต่งไม่หยุด ไม่เพียงแต่ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ แต่ยังสามารถทำให้ทุกข์มากกว่านั้น บางคนไม่ใช่แค่ป่วยเป็นโรคเท่านั้น แต่ทำร้ายตัวเองยิ่งกว่านั้น คือฆ่าตัวตาย เพราะความน้อยเนื้อต่ำใจ เพราะความท้อแท้สิ้นหวัง

ทั้งหมดนี้เกิดจากจิตที่ปรุงแต่ง จิตที่ยึดติด ไม่รู้จักรปล่อย ไม่รู้จักรวาง จิตนี้แหละที่สามารถจะทำร้ายเราได้ อย่างที่ไม่มีใครจะทำร้ายได้มากเท่า พระพุทธเจ้าตรัสว่าศัตรูกับศัตรูทำร้ายกันก็ไม่ก่อความเสียหายมากเท่ากับจิตที่ฝึกฝนหรือตั้งไว้ผิด แต่ถ้าจิตฝึกฝนถูกหรือตั้งไว้ถูกก็สามารถจะทำให้เราได้พบกับสิ่งประเสริฐ ซึ่งแม้แต่พ่อแม่ก็ไม่สามารถให้เราได้

จิตที่ฝึกไว้ดี สามารถที่จะทำให้เราเข้าถึงประโยชน์สูงสุดของความเป็นมนุษย์ได้ สามารถจะกลายเป็นมิตรที่ดีที่สุดของเรา มิตรที่ดีที่สุดของเรา กับศัตรูที่น่ากลัวที่สุดของเรา ไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย อยู่กลางใจเราเอง ถ้าฝึกจิตไว้ไม่ดีหรือไม่ฝึกเลย จิตก็จะกลายเป็นศัตรูที่น่ากลัวที่สุด แต่ถ้าฝึกไว้ดีก็จะกลายเป็นมิตรที่ประเสริฐที่สุด ที่สามารถจะทำให้เราได้พบกับความสุขที่แท้และอยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวงได้



พระพุทธเจ้าตรัสว่าโลกุตระธรรมอันประเสริฐนั้นเป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคน เป็นสิ่งที่มีอยู่ในจิตใจของเราแล้ว แต่ที่เราไม่พบก็เพราะเราละเลยจิต ไม่ใส่ใจจิตของตนเอง จึงทำให้จิตนี้แทนที่จะเป็นมิตรอันประเสริฐ กลับกลายเป็นศัตรูที่น่ากลัวได้ จึงอยากให้เราใช้ช่วงเวลาสั้นๆ ไม่กี่วันนี้ สร้างความเป็นมิตรนี้ให้เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา เพื่อนำพาเราให้เข้าถึงโลกุตระธรรมอันประเสริฐ ซึ่งเป็นรางวัลสูงสุดแห่งการเกิดมาเป็นมนุษย์ ขอให้เรามีเวลาอยู่กับตัวเองมากๆ คลุกคลีกันให้น้อยๆ น้อมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้น โดยถือว่าทุกอย่างเป็นเครื่องฝึกฝนจิตใจของเรา





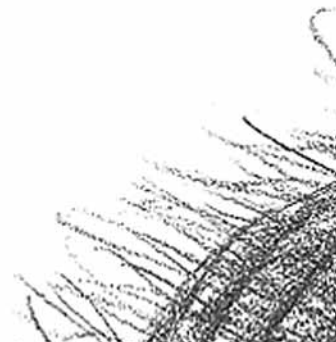
จิตที่ฝึกไว้ดี สามารถที่จะทำให้เราเข้าถึงประโยชน์สูงสุด  
ของความเป็นมนุษย์ได้ สามารถจะกลายเป็นมิตรที่ดีที่สุดของเรา  
มิตรที่ดีที่สุดของเรา กับศัตรูที่น่ากลัวที่สุดของเรา ไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย  
อยู่ก ลาง ใจ เร า นี้เอง

## ความสงบภายใน

นี่เป็นเช้าวันแรกของพวกเราที่มาปฏิบัติที่กุฏิ ๑๑ บรรยากาศคงจะแตกต่างจากที่เราคุ้นเคยกัน เรามีเพียงแสงเทียนที่ให้ความสว่างแก่เรา ช้างนอกก็มีแต่แสงจันทร์ที่อาบไล้ไปทั่วหุบเขา มีเสียงน้ำไหล เสียงจิ้งหรีด และเสียงลมพัดเบาๆ ไม่มีเสียงรถยนต์ เสียงวิทยุโทรทัศน์ หรือเสียงผู้คนขวักไขว่อย่างที่เราคุ้นเคย รอบตัวเราก็ล้วนแต่เป็นผลงานของธรรมชาติ เสียงที่ได้ยินก็เป็นเสียงที่ออกมาอย่างซื่อๆ ตรงๆ ไม่มีการปรุงแต่ง อยู่ที่ว่าเราจะให้ค่าให้ความหมายอย่างไร บรรยากาศยามนี้เป็นบรรยากาศที่สงบสงบ แม้ว่าจะไม่ได้สงบแบบไร้เสียง ไร้สำเนียง แต่ก็ยังเป็นเสียงที่สามารถจะน้อมใจเราให้กลับมาอยู่กับตัวเองได้



ธรรมชาตินั้นมีความหมายหลากหลายในสายตาของคนทั่วไป สำหรับบางคน ธรรมชาติหมายถึงสิ่งที่เอามาขายเป็นสินค้า สร้างกำไร อย่างเช่นตัดต้นไม้หรือยิงสัตว์ไปขาย แถวนี่มีพรานที่มาป่วนเปี่ยนเพื่อยิงหมูป่าบ้าง ตักสัตว์บ้าง เดี่ยวนี้สัตว์ที่เขาหมายตาก็คือตัวนี้ม ตัวนี้มนี้ กิโลหนึ่งก็ประมาณสองพันห้า ตัวละแปดกิโล ก็ขายได้สองหมื่น กว่าจะไปถึงเมืองจีนซึ่งเป็นแหล่งรับซื้อนี้ม รายใหญ่ ราคาาก็เพิ่มเป็นหลายหมื่น อาจจะเป็นแสน คนที่มาเข้าป่าล่าสัตว์เพื่อจุดมุ่งหมายนี้ก็มิพอสสมควร แต่คนอีกกลุ่มหนึ่งเข้าหาธรรมชาติ ก็เพื่อหวังจะได้พบสิ่งสวยงามตระการตาหรือตื่นตาตื่นใจ ช่วงนี้มีหลายคนเดินทางไปภาคเหนือ ไปเชียงใหม่ ไปแม่ฮ่องสอน เพื่อชื่นชมธรรมชาติ อาทิตย์ที่แล้วอาตมาได้ไปอบรมการเผชิญความตายอย่างสงบที่แม่ฮ่องสอน ฆากลับได้แวะตามสถานที่ต่างๆ ที่คนนิยมไปกัน เช่น ปาย และปางอุ๋ง ได้เห็นคนจำนวนนับพันๆ ไปเที่ยวชมธรรมชาติ ดูทะเลหมอก ดูทุ่งบัวตอง ดูอาทิตย์ตกดิน ซึ่งล้วนแต่ภาพที่ตื่นตาตื่นใจ หาได้ยาก หลายคนไปแล้วก็อดใจไม่ได้ที่จะถ่ายรูปตัวเองโดยมีธรรมชาติเหล่านี้เป็นฉากหลัง





แต่ที่จริงธรรมชาติสามารถจะให้เราได้อีกมากกว่านั้น นั่นก็คือให้ความสงบสงบ ซึ่งทำให้เกิดความสงบเย็นในจิตใจ ขึ้นชื่อว่าธรรมชาติที่ปราศจากการปรุงแต่ง สามารถให้ความสงบความสดแก่เราได้ทั้งนั้น ถึงแม้ว่าบางแห่งไม่ได้สวยงามอะไรมากอย่างเช่นที่นี่ไม่มีอะไรโดดเด่น เทียบไม่ได้กับสถานที่ท่องเที่ยวที่คนนิยมไปกัน ไม่มีสิ่งที่จะปรุงใจให้เฟลิดเฟลินลุ่มหลง แต่ธรรมชาติทุกแห่ง มีสิ่งที่จะให้แก่เราได้ก็คือ ความสงบสงบ ซึ่งมีค่ามากสำหรับผู้คนยุคนี้โดยเฉพาะที่อยู่ตามเมืองใหญ่ๆ ซึ่งชีวิตจิตใจเต็มไปด้วยความวุ่นวาย ทำไมเมืองเหล่านั้นจึงดึงดูดผู้คนได้ ทั้งๆ ที่วุ่นวายก็เพราะว่ามันมีความสะดวกสบาย เป็นแหล่งที่จะทำมาหาเงินได้ แต่ก็ต้องแลกกับความสงบและความร่มรื่น อย่างไรก็ตามคนเรานั้นไม่ว่าจะมีชีวิตที่สะดวกสบายแค่ไหน ในส่วนลึกของจิตใจก็ปรารถนาความสงบ ด้วยเหตุนี้เองคนจำนวนมากจึงยอมที่จะดั้นด้นไปในที่ที่ทุรกันดาร ที่ลำบาก ไกลจากแสงสี เพราะอะไร เพราะที่นั่นมีความสงบให้สัมผัสได้ เพราะความสงบเป็นสิ่งที่จิตใจต้องการ เรียกว่าเป็นอาหารใจก็ได้

อาหารกายหาได้ทั่วไป แต่อาหารใจนั้นไม่ใช่จะหามาได้ง่ายๆ แม้แต่เงินก็ซื้อไม่ได้ อย่างเช่นความสงบ ความสงบ จริ่งอยู่สมัยนี้ใครจะไปที่สงบสงบได้ก็ต้องมีเงิน มีรถ ไม่ต้องพูดถึงมีเวลา แต่มาถึงแล้วก็เชื่อว่าจะพบกับความสงบในจิตใจได้ ธรรมชาติสงบก็จริง แต่ว่าจิตใจอาจจะไม่สงบก็ได้ เพราะว่ายังหวนหาอาลัยสถานที่ที่เพิ่งจากมา หรือว่ายังมีความกังวลในเรื่องการทำงาน กังวลเรื่องที่บ้าน กังวลเรื่องอะไรต่อมิอะไรมากมาย พอจิตไม่ว่างแบบนั้นก็ไม่สามารถเปิดรับเอาความสงบสงบจากธรรมชาติจนซึมเข้าไปในจิตใจได้ มีเงินอย่างเดียวก็นำไม่ได้ แต่ต้องอาศัยการวางใจที่ถูกต้อง เช่นปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่จากมาให้หมด

เพราะฉะนั้น เมื่อมาถึงนี้แล้วขอให้เราวางสิ่งต่างๆ ที่เคยเป็นภาระแก่จิตใจของเรา ไม่ว่าจะเป็นงานการที่บ้าน หน้าที่ต่อครอบครัว ภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สิ่งเหล่านี้แม้จะสำคัญเพียงใด แต่เมื่อมาถึงนี้แล้ว ก็ถึงเวลาที่เราจะต้องวางสิ่งต่างๆ เหล่านี้ลงไป เพราะว่าห่วงกังวลแค่นี้ก็ไม่มีประโยชน์ เนื่องจากเราอยู่ที่นี้ เราจะคิด เราจะกังวลถึงลูกหลาน ถึงครอบครัวเพียงใด เราก็ช่วยอะไรเขาไม่ได้ แถมยังทำให้เราจิตใจไม่เป็นสุขด้วย ถึงตอนนี้แล้วเราจำเป็นต้องใส่ใจกับจิตใจของตัวเองให้มากที่สุด



เราอุตสาหกรรมมาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่สงบสงัดแล้ว ก็ขอให้เปิดใจ ทำใจให้ว่าง เพื่อรับเอาความสงบสงัดเหล่านั้นมาเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ การปฏิบัติธรรมก็ไม่มีอะไรมาก ก็คือการทำจิตให้ว่าง อยู่กับปัจจุบันขณะ ตัวอยู่ที่ไหน ใจก็อยู่ที่นั่น ตัวอยู่ท่ามกลางป่าเขา ก็ให้ใจอยู่กับป่าเขาด้วย นี่เป็นวิธีที่เราจะซึมซับรับเอาความสงบสงัดจากธรรมชาติได้ อย่างไรก็ตาม เมื่อเราพบกับความสงบสงัดแล้ว ก็ขอให้ เป็นความสงบสงัดที่สามารถจะติดตัวเราไปจนถึงบ้านได้ เราสามารถนำพาความสงบสงัดจากธรรมชาติไปสู่เคหสถานบ้านเรือนได้ แต่คนส่วนใหญ่ไม่รู้วิธี คือสงบได้ก็เฉพาะเวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ อยู่ท่ามกลางป่าเขาลำเนาไพร แต่พอจากสถานที่นั้นไป จิตใจก็วุ่นวาย จิตใจวุ่นวายเพราะอะไร เพราะว่าชีวิตในเมืองนั้นวุ่นวาย มีเสียงอีกที่ก็กรีกโครม ความสงบสงัดที่อุตสาหกรรมมา ก็ละลายหายไปจากใจ เพราะอะไร



ก็เพราะว่าเราฟังพาสิ่งแวดล้อมมากเกินไป พอเจอสิ่งแวดล้อม  
วุ่นวายใจก็เลยวุ่นวายตาม

การมีใจสงบเย็นท่ามกลางธรรมชาติไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับ  
คนเมือง แต่ก็ไม่ใช่สิ่งที่ยาก เพียงแค่มายูสัปดาห์ สองวัน สามวัน  
หรืออย่างมากเจ็ดวัน ใจก็สงบได้ ไม่ต้องปฏิบัติธรรม ใจก็สงบได้  
ถ้ามาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติแบบนี้ เพราะไม่มีเรื่องอะไรให้ต้อง  
คิดมาก ไม่มีสิ่งยั่วยุกระตุกใจให้ปรุ่นแต่ง ไม่ต้องรับรู้เหตุการณ์  
บ้านเมือง แต่ความสงบที่เกิดขึ้นนี้ยังเป็นความสงบที่ต้องฟังพา  
สิ่งแวดล้อม ความสงบแบบนี้ไม่ยั่งยืน พอออกจากสถานที่นี้ไป  
ใจก็กลับวุ่นวายใหม่

เราต้องรู้จักสงบใจได้แม้อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่วุ่นวาย  
อยู่ในเมืองที่พลุกพล่านอีกทีก็เราก็สงบได้เหมือนกับว่าเราอยู่  
ท่ามกลางธรรมชาติ จะทำอย่างนั้นได้อย่างไร เราก็ต้องฝึกใจของ  
เรา พุดง่ายๆ ก็คือให้เราอยู่กับปัจจุบันขณะ และมีสติรู้เท่าทัน  
อารมณ์หรือความคิดปรุ่นแต่ง จนสามารถวางมันได้ ถ้าเราไม่รู้เท่าทัน  
อารมณ์หรือความคิดปรุ่นแต่ง เวลาทำอะไรมากระทบใจ ก็เผลอปรุ่นแต่ง  
ไปสารพัด ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง สุดแต่แต่ว่าเป็นอิच्छารมณ์ หรือ

อนิฏฐารมณฺ์ ถ้าเป็นอนิฏฐารมณฺ์คืออารมณ์ที่พอใจ ใจก็ฟู ยินดี พอเจอ  
อนิฏฐารมณฺ์ อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ใจก็แฟบหรือว่าจิตตก รู้สึก  
ยีนร้ายขึ้นมา อันนี้เป็นธรรมชาติของจิตที่ไม่มีสติเป็นเครื่องรักษา

แต่ถ้าเรามีสติรักษาใจ อะไรที่มากกระทบก็ทำอะไรจิตใจเรา  
ไม่ได้ ไม่ว่าจะกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย รวมทั้งปรุงแต่งทางใจ  
มันก็ไม่สามารถที่จะจุดใจเราให้เป็นทุกข์ได้ มันกระทบแค่กาย  
แต่ทำไมกระทบเือนไปถึงใจ อันนี้เพราะเรามีสติเป็นเครื่องรักษา พอ  
เรามีสติแล้ว เราก็จะรู้ใจ รู้ใจก็คือรู้ทันอารมณ์ความคิดนึกต่างๆ  
ที่เกิดขึ้น มันไม่ได้เกิดขึ้นที่ไหน ไม่ได้เกิดขึ้นกับใจคนอื่น แต่เกิด  
กับใจของเราเอง อันนี้สำคัญที่สุด การไปรู้ใจคนอื่นก็ดียอยู่ แต่ว่า  
บางทีรู้แล้วก็ทุกข์เพราะว่าไม่สามารถทำให้ถูกใจเขาได้ หรือหาก  
รู้ใจเขากว่ากำลังทุกข์ เราก็พลอยทุกข์ไปด้วย แต่ถ้าหากว่าเรารู้ใจ  
ของเราเอง รู้ว่ามีความทุกข์เกิดขึ้น มีความขุ่นเคืองเกิดขึ้น ณ ตรงนี้  
เราก็สามารถวางความทุกข์นั้นลงได้ หรือยกจิตให้อยู่เหนือความ  
ขุ่นเคือง ความโกรธ หรืออารมณ์ปรุงแต่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ถ้าไม่รู้ใจตัว  
เสียแล้ว อารมณ์เหล่านี้ก็ครอบงำ ทำให้จิตไม่สงบ สาเหตุที่คนเรา  
ไม่สงบ ไม่ใช่เพราะสิ่งแวดล้อมวุ่นวาย แต่เพราะใจไม่สงบ เพราะใจ  
ปรุงแต่ง สุกต้ายก็หาความสุขไม่ได้



ที่จริงความสงบกับความสุข  
ไม่ได้อยู่ที่ไหนไม่ได้อยู่ที่ไกลเลย อยู่ที่ใจ  
ของเรานี่เอง คนเราถ้าหากว่าหาความสงบ  
ในจิตใจไม่ได้ ก็ยากที่จะไปหาความสงบจาก  
สิ่งอื่นได้ แม้จะไปอยู่ในป่าที่สงบ สงัด มันก็  
เป็นความสงบชั่วคราวเท่านั้น หรือแม้แต่จะไป  
อยู่ในวัดวาอาราม ใจก็สงบแค่ชั่วคราว มีอาจารย์  
คนหนึ่งเคยเล่าให้ฟัง ว่าสมัยที่ไปเรียนที่ประเทศ  
อเมริกา วันหนึ่งทางมหาวิทยาลัยขอรับรองให้ไปช่วย  
เป็นผู้อุปัฏฐากดูแลพระธิเบตรูปหนึ่งที่ทางมหาวิทยาลัย  
นิมนต์มาบรรยายธรรม ตอนนั้นก็ประมาณสักสามสิบปี  
มาแล้ว พุทธศาสนาแบบธิเบตเริ่มได้รับความสนใจจาก  
ชาวอเมริกัน แม้แต่มหาวิทยาลัยก็มีความสนใจ เขาเห็นว่า  
อาจารย์ท่านนี้เป็นคนไทย ถึงแม้ว่าจะพูดภาษาธิเบตไม่ได้  
แต่ก็คงจะเข้าใจจิตใจคนธิเบตซึ่งเป็นเอเชียด้วยกัน ที่จริง  
อาจารย์ท่านนี้เป็นคริสต์นะ แต่ว่าท่านเป็นคนใจกว้างและมี  
น้ำใจ ก็รับเป็นอุปัฏฐากให้พระธิเบตท่านนี้

พระธิปเบตท่านนี้เป็นผู้มีเมตตา มีความสงบและเป็นกันเอง ในช่วงเวลาไม่กี่วันที่ดูแลพระธิปเบต อาจารย์ท่านนี้รู้สึกประทับใจในความสงบเย็นของพระธิปเบต เมื่อถึงเวลาที่พระธิปเบตจะเดินทางกลับ อาจารย์ท่านนี้ก็บอกว่าเมื่อเรียนจบแล้วอยากไปอยู่กับท่านที่อินเดียสักพักหนึ่ง พระธิปเบตก็ถามว่าทำไมล่ะ อาจารย์ท่านนี้ตอบว่า “ผมอยากไปหาความสงบที่นั่น กรุงเทพฯ นั้นหาความสงบไม่ได้เลย มีแต่ความวุ่นวาย” พระธิปเบตก็เลยพูดท้วงว่า “ถ้าคุณหาความสงบที่กรุงเทพฯ ไม่ได้ ก็คงหาไม่ได้หรอกที่วัดของอาตมา” พอได้ยินเช่นนี้ อาจารย์ท่านนี้ก็คิดขึ้นมา ไซ้ นะ ถ้าเราอยู่กรุงเทพฯ ยังหาความสงบไม่ได้ อยู่ที่ไหน ก็คงไม่สงบ ท่านก็เลยเปลี่ยนใจ เมื่อเรียนจบแล้วก็ไม่ได้ไปที่ไหน กลับกรุงเทพฯ มาเป็นอาจารย์สอนที่จุฬายาย จนเกษียณ

อันนี้เป็นแง่คิดที่ดีนะ คนเราถ้าจะหวังจะไปที่อื่น โดยคิดว่าสถานที่ที่ตัวเองอยู่นั้นหาความสงบไม่ได้เลย แม้จะไปที่อื่น ก็คงหาความสงบไม่ได้เช่นกัน ที่จริงพระธิปเบตท่านนี้พูดเป็นนัยว่าจริงๆ แล้วความสงบนั้นอยู่ที่ใจต่างหาก ไม่ได้อยู่ที่สิ่งแวดล้อม ถ้าใจไม่สงบแล้ว ไปที่ไหนก็ไม่สงบทั้งนั้น จนกว่าจะพบความสงบที่ใจตนเอง

อันนี้เป็นแง่คิดสำหรับพวกเราว่า อย่าไปหาความสงบที่ไหน ต้องรู้จักหาความสงบในจิตใจ อย่างไรก็ตามเนื่องจากจิตเราถูกปรุงแต่งไว้เยอะ มีนิสัยข้างคิด ข้างกังวล การจะเปลี่ยนนิสัยของจิตให้น้อมสู่ความสงบได้ก็ต้องอาศัยการฝึกฝน และการฝึกฝนก็ต้องอาศัยสถานที่เหมือนกัน บางทีเราก็ต้องอาศัยตัวช่วย อย่างตอนนี้เรามาอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม ก็อาศัยสิ่งแวดล้อมเป็นตัวช่วย ช่วยเพื่ออะไร ช่วยเพื่อให้เราเห็นใจของเรา ใจของเราชัดเจนขึ้น ถ้าไม่ทำอย่างนี้ ความสงบที่เกิดขึ้นก็เป็นความสงบชั่วคราวเท่านั้น นิ่งๆ นอนๆ ก็สบายดี แต่พอกลับบ้าน กลับเข้าไปในเมือง กลับไปที่ทำงานใจก็ว่าวุ่นอีก เพราะว่าไม่รู้ทันใจที่กระเพื่อมขึ้นลง

เพราะฉะนั้นขอให้ระลึกว่าเรามาอยู่ในบรรยากาศแบบนี้ ไม่ใช่เพื่อเสพความสงบสงัดจากธรรมชาติอย่างเดียว แต่เพื่ออาศัยธรรมชาติเป็นเครื่องช่วยให้เราน้อมจิตมาอยู่กับปัจจุบัน และรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตน รวมทั้งใช้ธรรมชาตินี้ให้เป็นเสมือนกระจกเพื่อสะท้อนให้เราเห็นใจของเรา อันนี้คือคุณประโยชน์ที่สำคัญของธรรมชาติที่ผู้คนมักจะละเลยไป

พระสงฆ์สาวกในอดีตตั้งแต่สมัยพระพุทธกาล นิยมมาอยู่ป่า อยู่โคนไม้ อยู่ในถ้ำ ก็เพื่ออาศัยธรรมชาตินี้เสมือนกระจกสะท้อน ให้ท่านได้เห็นใจของตนเอง ไม่ใช่เพื่อให้ใจตะลึงพรึงเพริดไปกับ ความงามธรรมชาติ อันนั้นก็ดีอยู่ แต่ก็ควรอาศัยธรรมชาติเป็น เครื่องน้อมจิตให้เราได้เห็นใจของตนเองด้วย ธรรมชาติทำเช่นนี้ ได้ก็เพราะว่า ไม่มีสิ่งปรุงแต่งอะไรมากมายที่จะดึงจิตออกนอกตัว จึงทำให้เราเห็นใจของตัวเองชัดเจนขึ้น

บางคนก็อาศัยธรรมชาตินั้นเป็นครูหรืออุทธาหรณ์สอนใจ เวลาไปไม้ร่วงลงพื้น เวลานกบิน หรือว่าผีเสื้อบินร่อนไปมา เรามักจะปรุงแต่งความรู้สึกนึกคิดไปตามภาพที่เห็น แต่ถ้าเราเห็น แล้วก็น้อมเข้ามาใส่ตัว ว่าไม่มีอะไรจริงยั่งยืน แปรเปลี่ยนเป็นนิจ หรือจะมองก็ได้ว่า นกนั้นหากินแต่พอดัว ไม่มีการสะสม ไม่มีความกังวล เวลาหาอาหารมาได้ อย่างเช่นนกกระเต็นหาปลามาได้ ได้เท่าไรก็พอใจเท่านั้น ไม่มีการสะสมมากมาย เห็นอย่างนี้แล้ว ก็ควรมองกลับมากับตัวเองว่า แล้วเราทำได้อย่างนั้นไหม เราอยู่อย่างเรียบง่าย พอใจในสิ่งที่มียินดีในสิ่งที่ได้หรือเปล่า เขาสอนใจเรา หากว่าเรามองแบบนี้ได้ก็จะช่วยเตือนใจเราได้มาก เป็นธรรมที่เรียนรู้ได้จากธรรมชาติ

จริงๆ แล้วนอกจากการรู้เท่าทันความรู้สึกคิดของตน หรือได้ศีลธรรมแล้ว ธรรมชาตียังช่วยให้เราเห็นธรรมชาติของใจ ในความหมายที่ลึกด้วย เช่น เห็นความเป็นอนิจจัง เห็นความเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน แต่อันนี้เป็นธรรมชาติอีกระดับหนึ่ง หลังจากที่เรามีสติ รู้ทันใจของเรา ต่อไปก็จะเห็นธรรมชาติของใจ เห็นลักษณะของใจที่เรียกว่าไตรลักษณ์ได้ เหมือนที่ครูบาอาจารย์ บอกว่าเวลาเห็นเงาของดวงจันทร์อยู่ในสระ สิ่งที่เห็นอยู่นั้น มันสะท้อนให้เห็นใจของเราได้เหมือนกัน คือสะท้อนให้เห็นว่าตัวตน นั้นเป็นมายาไม่ต่างจากเงาของดวงจันทร์บนผิวน้ำ สิ่งที่เห็นบน ผิวน้ำนั้นดูเหมือนมีจริงแต่ว่าที่จริงไม่ใช่ของจริง มันเป็นมายา ตัวตนของเราก็เช่นเดียวกัน เราารู้สึกว่ามันเป็นสิ่งจริงแท้ แต่ที่จริง มันก็เป็นแค่มายา เป็นเหมือนเงาบนน้ำ ไม่มีตัว ไม่มีตน จับต้อง ไม่ได้ เพียงแค่เอามือเอื้อมไปจับบนผิวน้ำมันก็หายไป ครูบาอาจารย์ หลายท่านเข้าใจเรื่องมายาภาพของตัวตนก็เพราะเรียนรู้จาก ธรรมชาติ ก็ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมาได้

หลวงปู่มั่นเคยพูดว่า “ธรรมมีอยู่ทุกหย่อมหญ้า สำหรับผู้มีปัญญา” ทุกอนุของธรรมชาตีสอบตัวเรา ล้วนแต่เป็นธรรมะ สอนใจเราได้ทั้งนั้น อยู่ที่ว่าจะมองเป็น มองเห็น หรือเปิดใจรับ

หรือไม่ ขอให้เราใช้เวลาในช่วงที่อยู่ท่ามกลางบรรยากาศแบบนี้  
เปิดใจเรียนรู้ธรรมจากธรรมชาติ ขณะเดียวกันก็เรียนรู้ใจของเรา  
ไปด้วย ไม่ว่าจะเราทำอะไร ก็ให้มีสติ รู้ตัวในสิ่งที่ทำ ใจคิดนึก ก็  
มีสติรู้ทัน การปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาถึงที่สุดแล้วก็หนีไม่พ้น  
เรื่องรู้กาย รู้ใจ ไม่ใช่รู้สิ่งนอกตัว





## รู้กาย รู้ใจ

ถ้าเรามีสติอยู่กับปัจจุบัน อะไรเกิดขึ้นไม่ใช่แค่ภายในใจเท่านั้น นอกกายก็รู้ แต่รู้แล้วก็ไม่ได้ยึด ไม่ได้ติด ไม่ได้จดจ่อ วางมันลงได้ แต่ถ้าไปยึดมันเมื่อไหร่ ก็ลืมหาย ลืมใจเมื่อนั้น ในทำนองเดียวกัน ถ้าเรามีความคิดนึกที่ต่าง ๆ แล้วยึดติดหรือปรุงแต่งไปตามความคิดนั้น อันนี้เรียกว่าลืมหาย เพราะเราลืมหายปัจจุบัน กำลังเดิน ก็ไม่รู้ว่าเดิน กำลังนั่ง ก็ไม่รู้นั่ง อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ หรือแม้แต่เกิดขึ้นนอกตัว เราเพียงแต่รับรู้เฉยๆ รู้แล้ววาง ไม่ยึด ไม่ติด เพราะถ้ายึดติดเมื่อใด ก็เป็นทุกข์ง่าย เช่น ได้ยินเสียงรถมอเตอร์ไซค์ดัง ใจเราก็ไปยึดไปเกาะอยู่กับเสียงนั้น ถามว่าเสียงนั้นเป็นปัจจุบันไหม ก็เป็นปัจจุบัน แต่พอใจไปยึดมัน เราก็ทุกข์ทันที เพราะหงุดหงิดกับเสียงนั้น ทั้งๆ ที่เรากำลังฟังคำบรรยายอยู่ หรืออาจจะทำอะไรอยู่แต่พอใจไปยึดไปเกาะกับเสียงนั้น ก็เลยฟังไม่รู้เรื่อง หรือลืมหายสิ่งที่ทำอยู่ บางที่กำลังคุยกับเพื่อนอยู่ ก็ลืมหายไปเลยว่าพูดอะไรไป



การมีสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้หมายความว่ายึดเกาะอยู่กับ  
ปัจจุบัน เพียงแต่รู้เฉยๆ รู้แล้วก็วางได้ พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอน  
พระนันทิยะว่า “ให้วางทั้งข้างหน้าข้างหลัง และท่ามกลาง อย่า



ติดอยู่ในอารมณ์อันเป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันอารมณ์ที่พอใจหรือไม่พอใจ เมื่อเกิดขึ้น จงปล่อยวางเป็นกองๆ ไว้ ณ ที่นั้น อย่าเอามาแบกเอาไว้” นั่นคือ ไม่ว่าเห็นหรือได้ยินอะไรก็รู้เฉยๆ รู้แล้ว วาง ทำให้จิตอยู่กับปัจจุบันได้ เวลาเรา เดินจงกรมก็ฝึกใจให้รู้สิ่งที่เกิดขึ้น โดย ไม่ไปเกาะเกี่ยวมัน เวลาที่มีความปวด เกิดขึ้น เรียกว่าเกิดทุกข์เวทนา ก็รู้เฉยๆ อย่าไปเกาะมัน ถ้าไปเกาะก็จะยิ่งปวด ไม่ใช่แค่ปวดกาย แต่ปวดใจด้วย เพราะ มีการปรุงตัวฉันหรือตัวกูขึ้นมา เลย เกิดความรู้สึกว่ามีตัวฉันผู้เจ็บ มีตัวฉัน ผู้ปวด ถ้าเราเจริญสติปัฏฐาน เพียงแค่

มีอะไรมาสัมผัสกาย เช่น เหยียบกรวด ยุ้งกัตกก็รู้ว่ากายสัมผัสกับ กรวด หรือว่ารู้สึกว่ายุงมาเกาะที่แขน อันนี้เรียกว่ารู้กายพอเจ็บ ก็รู้เวทนา พอเวทนาเกิดขึ้นถ้าไม่มีสติ เราก็จะเกิดความไม่พอใจใน เวทนานั้น จนเกิดโทสะตามมา เราก็มีโอกาสรู้ใจด้วย คือรู้อารมณ์ ที่เกิดขึ้น

เพียงแค่มีสัมผัสอย่างเดียว เราสามารถรู้กาย รู้เวทนา และ  
รู้ใจ ใล่ๆ กันเลย แค่เหตุการณ์เดียว เราสามารถเจริญสติปัฏฐาน  
ได้เกือบครบทั้งสี่หมวด คือ กาย เวทนา จิต รู้กาย ก็คือรู้สัมผัส  
เมื่อเท้าเหยียบกรวด เมื่อยุงเกาะแขน รู้เวทนาคือรู้ความคัน  
ความเจ็บ แล้วก็รู้จิตคือรู้ทันอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อเวทนานั้น  
หรือต่อสิ่งที่มากระทบ เช่น ไม่พอใจก่อนกรวด ไม่พอใจยุง โกรธ  
ยุง ถ้าเรารู้กาย รู้เวทนา รู้จิต ก็ถือว่าปฏิบัติธรรมแล้ว ไม่ใช่ว่า  
ต้องรอให้จิตสงบเสียก่อนจึงจะเรียกว่าปฏิบัติธรรม เราสามารถ  
ปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะการเจริญสติปัฏฐานได้ตลอดเวลา แม้แต่  
ในยามที่คนทั่วไปมองว่าเป็นความทุกข์ เหยียบกรวดก็ทุกข์ ยุงกัด  
ก็ทุกข์ แต่ก็ยังเป็นโอกาสที่เราจะได้เจริญสติปัฏฐาน คือ รู้กาย เวทนา  
จิต และถ้าฉลาดมีปัญญา ก็รู้ธรรมด้วย ไม่ว่าจะธรรมารมณฺ์ หรือธรรม  
ที่เป็นคำสอน เช่น อริยสัจ หรือโพชฌงค์

พวกเราเคยปฏิบัติธรรมกันมาแล้ว วิธีการอาจจะต่างกันไป  
ไม่เป็นไร ที่นี้เราทำตามอริยาคัย ใครถนัดวิธีไหนก็ปฏิบัติวิธีนั้น  
เพียงแต่ว่าตอนเช้าเราปฏิบัติร่วมกัน ในอริยาบถนั่งสักครึ่งชั่วโมง  
เสร็จแล้วเราก็เปลี่ยนเป็นอริยาบถเดิน จะเดินจงกรมบนศาลาก็ได้  
หรือว่ารอบๆ ศาลาก็ได้ อย่าให้ไกลนัก เดินสักครึ่งชั่วโมง แล้ว

ก็กลับมาหนึ่งที่ศาลานี้ สลับกัน ช่วงเช้านี้เรามีเวลาประมาณสอง ชั่วโมง จะปฏิบัติในอิริยาบถนั่งกับเดินสลับกันจนถึงเพล บางคนอาจจะมีความม่ง่วงบ้าง ก็ธรรมดา เพราะเราตื่นมาตั้งแต่ตีสามตีสี่ แต่อย่าผลอหลับไป ถ้าง่วงมากก็เปลี่ยนอิริยาบถ

หลักของการปฏิบัติมีอย่างเดียว ก็คือ ให้อุบายเคลื่อนไหว รู้ใจคิดนึก กายเคลื่อนไหวในที่นี้ก็หมายถึงอิริยาบถ หรืออาจจะรวมถึงลมหายใจเข้าและออก ถ้าละเอียดหน่อยก็กระพริบตา กลืนน้ำลายก็รู้ แต่ไม่ใช่ไปตำหนุก่อนนะ มันเกิดขึ้นแล้วถึงค่อยไปรู้ และรู้แบบเบาๆ ก็คือรู้แบบไม่จ้องไม่เพ่ง ส่วนลมหายใจ เราก็ดูลมหายใจเข้าออก ไม่ต้องบังคับลมหายใจ ไม่ว่าเข้าหรือออก ไม่ว่าสั้นหรือยาว โยมบางคนก็อาจจะใช้วิธีกำหนดตามไปด้วย เช่น เข้า-พุท ออก-โธ แต่บางคนก็อาจจะรู้เฉยๆ โดยไม่กำหนด ก็แล้วแต่ ทีนี้ถ้าหากรู้เบาๆ มันก็เปิดโอกาสให้จิตได้คิดได้ปรุง ซึ่งก็ไม่ใช่ข้อเสีย ข้อดีก็คือ พอมีความคิดเกิดขึ้น มันก็เป็นคู่ซ้อม ให้สติ สติได้ฝึกที่จะรู้ทันความคิด คือถ้าเพ่ง กัดหรือบังคับจิต ไม่ให้คิด อาจจะช่วยให้ใจสงบได้ แต่ว่าทำให้สติขาดคู่ซ้อม จริงๆ ก็พอมือคู่ซ้อมอยู่หรอก เพราะว่าคนเราคงไม่สามารถบังคับจิตให้สงบได้ตลอด ก็ต้องมีผลอไปคิดบ้าง แต่การบังคับจิตจะทำให้

ความคิดฟุ้งปรุ้งแตงเกิดขึ้นน้อย ข้อดีก็มี แต่ข้อเสียคือ มันทำให้  
สติขาดคู่ซ้อม พอสติขาดคู่ซ้อม ก็ไม่เข้มแข็ง ไม่นับไว สติจะ  
เข้มแข็งนับไวได้ ก็ต้องมีคู่ซ้อมอยู่เสมอ เหมือนกับนักมวยที่ต้อง  
ซ้อมบ่อยๆ

ครูบาอาจารย์บางท่านไม่ได้สอนให้บังคับจิต หรือเพ่งอารมณ์  
อารมณ์หนึ่งแต่ให้รู้เฉยๆ รู้เบาๆ จิตจะฟุ้งไปก็ไม่ห้าม แต่ให้รู้ทัน  
ไม่ห้ามในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าให้หาเรื่องคิดนะ ไม่ใช่ เพียงแต่  
ไม่ได้ไปบังคับจิตไม่ให้คิด เหมือนกับว่าเราเลี้ยงลูกหมาแต่เราไม่ได้  
ผูกมันเอาไว้ ใหม่ๆ มันก็ชอบวิ่งออกนอกบ้าน ถามว่าผูกดีไหม  
ผูกก็ดีเหมือนกันนะมันจะได้ไม่วิ่งออกนอกบ้าน แต่ถ้าทำเช่นนั้น  
ก็ไม่มีโอกาสที่จะฝึกให้มันเชื่อง หรือให้มันควบคุมตนเองได้ แต่ถ้า  
เราไม่ผูกเชือก ไม่ล่ามโซ่มันไว้ มันก็สามารถจะวิ่งออกไปนอกบ้าน  
ได้ ไม่เป็นไร หน้าที่ของเราก็คือหมั่นเรียกมันให้กลับมา



ใหม่ ๆ มันก็ไม่ยอมกลับมาซะ ไปไกลกว่าจะกลับมา แต่พอเราเรียกบ่อย ๆ มันก็กลับมาไวขึ้น ตอนหลัง ๆ มันแค่ก้าวเท้าออกจากบ้าน ไม่ก็ก้าว มันก็รู้ตัวแล้ว เราไม่ทันเรียกเลย มันก็กลับมาเอง เพราะอะไร เพราะมันรู้หน้าที่ พุดให้ถูกก็คือมันระลึกได้เอง นั่นคือมันมีสติ ทีนี้เราไม่ต้องล่าม มันก็อยู่บ้าน อยู่เป็นที่ เป็นทาง ตรงข้ามกับลูกหมาที่ถูกล่ามเอาไว้ตลอดเวลา พอปล่อยเชือกหรือว่าพอเชือกขาดนี้มันก็วิ่งเตลิดเปิดเปิง ไม่ยอมกลับมาเข้าบ้าน

ใจเราก็เช่นกัน ถ้ามีวแต่ท่องเที่ยว สนุกสนานไปกับสิ่งนอกตัว อันนั้นไม่ใช่จิตที่ฝึกดีแล้ว จิตที่ฝึกดีแล้ว ไม่จำเป็นต้องผูก ไม่ต้องบังคับ มันก็รู้หน้าที่ เวลาเผื่อเล่นออกไปข้างนอก บ๊ีบเดียวมันก็รู้ตัว รู้แล้วกลับมา เหมือนกับหมาที่ฝึกเอาไว้ดีแล้วไม่ต้องล่าม มันออกไปป๊ีบเดียวก็กลับมา

อยากให้เราลองวิธีการแบบนี้ดู มันช่วยให้เกิดสติที่เป็นธรรมชาติ ทำให้จิตมีความระลึกได้เร็ว รู้ตัวได้ไว ช่วงเช้านี้เราจะอยู่ในอริยาบถหนึ่ง สลับกับอริยาบถเดิน จะใช้วิธีไหนก็แล้วแต่ขอให้ดูกาย ดูใจ รู้กาย รู้ใจเป็นหลัก



ใจ เร ำ ก็เช่นกัน  
ถ้ามัวแต่ท่องเทียว สนุกสนานไปกับสิ่งนอกตัว  
อันนั้นไม่ใช่จิตที่ฝึกดีแล้ว  
จิต ที่ ฝึ ก ดี แ ล ้ว ไม่จำเป็นต้องผูก  
ไม่ ต ่ อ ง บ ัง ค ั บ ม ัน ก ็ ร ู้ น ้ำ ที่







## เป็นมิตรกับความเหงา

วันแรกของการปฏิบัติกำลังจะผ่านไป หลายชั่วโมงที่ผ่านมาหลายคนคงรู้สึกว่าเวลาผ่านไปเชื่องช้าเหลือเกิน ไม่เหมือนกับตอนอยู่กรุงเทพฯ หรือเวลาทำงาน ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าการอยู่กับตัวเองไม่ใช่เรื่องง่าย ไม่เหมือนเวลาเราอยู่กับงานการ อยู่กับสิ่งต่างๆ รอบตัว เพราะมีเรื่องให้ครุ่นคิดจนบางทีลืมตัวไปเลย พอลืมตัวแล้ว เวลา ก็ผ่านไปเร็ว แต่พอเรามาอยู่กับตัวเอง อยู่กับเนื้อกับตัว มันค่อนข้างจืดชืด ไม่ค่อยมีรสมีชาติ ก็เลยรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างเชื่องช้า อีกส่วนหนึ่งก็เป็นเพราะว่ามีนิเวศรบกวนด้วย โดยเฉพาะนิเวศตัวแรกคือ “ถิ่นมิถุระ” หรือความง่วง



ความง่วง เป็นธรรมดาที่มักเกิดกับคนที่ออกจากสถานที่  
วุ่นวายไปอยู่ในที่สงบสงัด ไม่มีแสงสี ไม่มีสิ่งเร้า คนจำนวนมาก  
แม้จะไม่ชอบแสงสี ไม่ชอบความอึกทึกแต่ก็ผลอยึดติดมันโดย  
ไม่รู้ตัว จะเรียกว่าเสพติดก็ได้ แต่ไม่ใช่เป็นการเสพติดอย่างหยาบๆ  
เช่น ติดเหล้า ติดบุหรี่ย ติดยา แต่เป็นการติดที่ประณีตกว่า นั่นคือ  
การเสพติดผัสสะ พวกเราส่วนใหญ่เสพติดผัสสะโดยไม่รู้ตัว แม้จะ  
ไม่ชอบความวุ่นวายอึกทึก แต่ว่าจิตก็ผลอไปเสพติดผัสสะที่รุ่มร่า  
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย รวมทั้งใจด้วย เราไม่รู้หรอกว่า เราเสพติด  
มัน จนกระทั่งเรามาอยู่ในที่สงบสงัดแบบนี้

เวลาคนเราติดอะไรซักอย่าง เช่น ติดกาแฟ หรือติดบุหรี่ย  
พออยู่ห่างจากสิ่งนั้นก็จะรู้สึกกระสับกระส่าย บางทีก็รู้สึกง่วงเหงา  
หาวนอน บางทีก็หุ้งข่าน ยิ่งถ้าติดอะไรที่แรงๆ เช่น ติดเหล้าติดยา  
พอเห็นห่าง หรือไกลจากสิ่งนั้นก็จะเกิดอาการที่เราเรียกว่าลงแดง  
มีอาการทั้งทางกาย ทางใจ ขอให้สังเกตดู อาการที่เกิดขึ้นกับ  
หลายคนวันนี้มีบางอย่างคล้ายๆ กับลงแดง คือ รู้สึกกระสับกระส่าย  
หรือไม่ก็รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน มันเป็นทั้งอาการทางกายและทางใจ  
ด้วย อาตมาถึงบอกว่าพวกเราส่วนใหญ่เสพติดผัสสะกัน แม้เรา  
จะไม่ชอบผัสสะที่รุ่มร่า รุ่มกระหน่ำ แต่พอไกลจากสิ่งนั้นอาการ

ทางกาย ทางใจก็แสดงตัวออกมา ซึ่งไม่ใช่เป็นเรื่องที่น่าตื่นตกใจอะไร มันเป็นธรรมชาติที่ต้องเกิดขึ้น และอย่างที่เรารู้กันว่าเวลาคนลงแดง เขาจะลงแดงไม่นาน แม้ติดเหล้าติดยา พอหักดิบก็มีอาการลงแดง แต่สักพักก็หาย จะรู้สึกโปร่งเบาขึ้น พวกเราก็เหมือนกัน พอห่างไกลจากผัสสะ วันแรกๆ จะรู้สึกง่วงเหงาหาวนอน กระสับกระส่าย เบื่อหน่าย เซ็ง สารพัด แต่ผ่านไปสักพักก็จะดีขึ้น จะรู้สึกโปร่งเบา แต่ก่อนจะถึงตอนนั้น ก็ต้องเตรียมใจรับมือกับนิเวศน์ต่างๆ

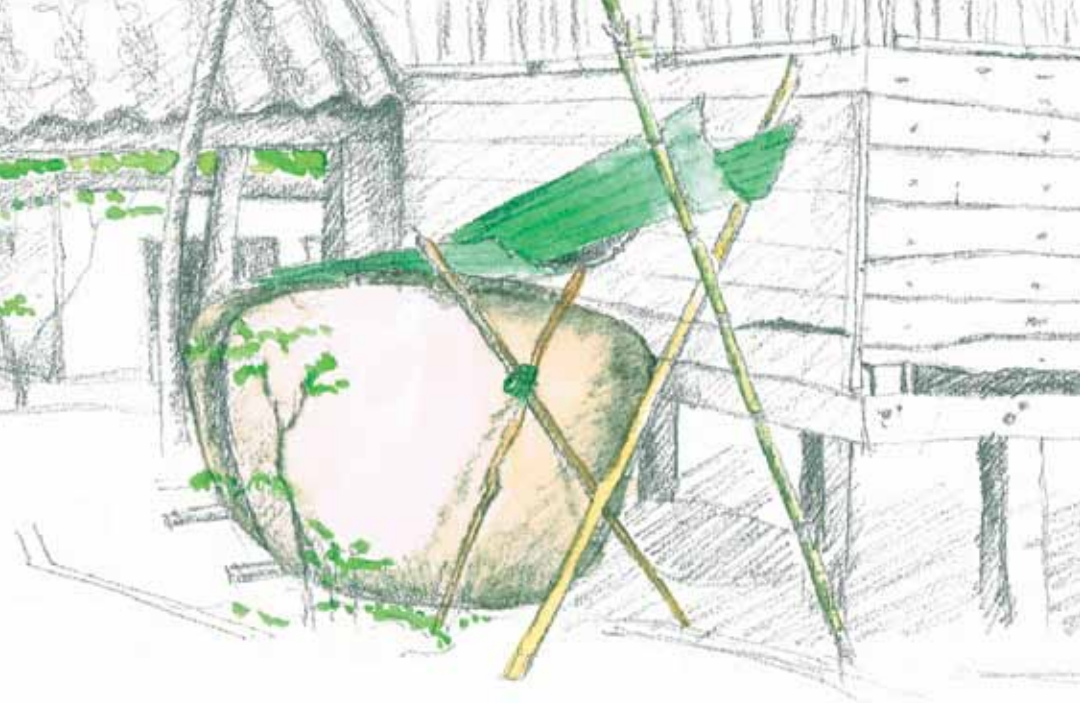
“ถิ่นมิทระ” เป็นเพียงตัวแรก ต่อมาก็จะมี “อุทัจจะ กุกกัจจะ” ตามมา คือความฟุ้งซ่าน เพราะว่าจิตมันติดผัสสะ จึงพยายามหาทางเสพผัสสะ ส่วนใหญ่จะใช้วิธีหนีจากที่สงบสงัด เช่น อยู่บ้านก็รู้สึกเบื่อ เลยออกไปเที่ยวห่าง หรือไม่ก็ไปสูมหัวกับเพื่อน ไปดูหนังฟังเพลง หรือออกไปหาสิ่งเสพสิ่งกระตุ้นเร้า แต่เนื่องจากเราอยู่ที่นี้ หนีไปไหนไม่ได้ สิ่งเร้าก็ไม่ค่อยมี จะพูดจะคุยกันก็ไม่ค่อยสะดวก แล้วจะมีอะไรล่ะที่เป็นเครื่องเสพสำหรับจิตใจ ก็คือความคิดนั่นเอง จิตจึงหาเรื่องคิด คิดโน่น คิดนี่ เพราะถ้าไม่คิดแล้วมันจะหงอย มันจะเซื่องซึม จิตก็หาเรื่องคิดสารพัด โดยเฉพาะถ้าไม่มีอะไรภายนอกเป็นจุดสนใจของจิต มันก็จะยิ่งแผ่สาย

มากขึ้นไม่เหมือนเวลาเราทำงาน จิตของเราจะจดจ่ออยู่กับงาน  
ก็เลยไม่แผ่สายถึงแม้จะเครียดบ้าง หรือเวลาเราดูข่าว จิตก็ไปจับ  
อยู่ที่ข่าว บางทีก็คิดปรุงแต่งเกี่ยวกับข่าวโดยไม่รู้ตัวแต่พอเราไม่มี  
สิ่งเหล่านี้มาให้จิตได้เสพ มันก็ต้องดิ้นเรื่องเก่าๆ หรือขย้อนความ  
ทรงจำในอดีตออกมาเสพแทน

ว้าวหรือควายมีนิสัยอย่างหนึ่งที่เหมือนกันคือชอบเคี้ยวเอื้อง  
เวลาไม่มีหญ้าใหม่ให้กิน มันก็จะขย้อนเอาของเก่าจากกระเพาะ  
ออกมาเคี้ยว จิตของเราก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน พอไม่มีสิ่งเร้า  
ใหม่ๆ มาให้เสพ มันก็จะคายหรือขย้อนเรื่องเก่าออกมา หรือไม่ก็  
หาเรื่องใหม่ๆ มาคิดเพื่อให้จิตมีสิ่งเสพ เพื่อให้หายเบื่อหายง่วง  
ดังนั้นจึงเป็นธรรมดาที่เวลาปฏิบัติใหม่ๆ จะมีอาการฟุ้งซ่าน เตี้ยว  
ง่วง เตี้ยวฟุ้ง ขอให้เรารู้ว่านี่เป็นธรรมชาติของใจที่เราควบคุมให้  
เป็นตั้งใจไม่ได้

บางคนไม่เข้าใจ ก็บ่นว่า เวลาปฏิบัติธรรมทำไมใจถึงฟุ้งซ่าน  
เหลือเกิน ไม่เหมือนเวลาทำงาน หรือเวลาไม่ปฏิบัติ ใจไม่ค่อยฟุ้งซ่าน  
เลย หลายคนคิดแบบนี้ แล้วก็เลยรู้สึกเป็นทุกข์เวลาปฏิบัติธรรม  
อันนี้เป็นเพราะไม่เข้าใจว่าความฟุ้งซ่านก็เป็นธรรมดาของจิต จึง





เป็นทุกข์เวลาฟุ้งซ่าน ยิ่งอยากให้ใจสงบ ก็กลับยิ่งเป็นทุกข์ เมื่อพบว่าจิตไม่สงบ ใครที่รู้สึกแบบนี้ก็ขอให้วางใจเสียใหม่ ให้รู้ว่ามันเป็นธรรมชาติของใจที่ต้องฟุ้งซ่านเวลาอยู่คนเดียวหรือเวลาหิวก็เร็นมาปฏิบัติธรรม อย่าไปกังวล ให้รู้มันเป็นของมันเอง ไม่นานจิตก็จะปรับตัวได้และเริ่มเข้าที่เข้าทาง แต่ถ้าเราพยายามต่อต้านหรือต่อสู้กับนิเวศน์เหล่านี้ เช่น พยายามกดข่มมัน ก็จะเป็นทุกข์ ยิ่งเครียดเข้าไปใหญ่ เพราะมันไม่ยอมหายไปง่ายๆ สิ่งที่เราควรทำก็คือรู้หรือดูมันเฉยๆ ดูทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับใจ รวมทั้งความฟุ้งซ่านและความเบื่อด้วย

ความเบื่อ ความเหงา ความเซ็ง เกิดขึ้นกับเราก็ดีเหมือนกัน เราจะได้เรียนรู้ที่จะอยู่กับมันอย่างสงบ อย่างสันติ แต่ส่วนใหญ่เราชอบไปสู้รบตบมือกับอารมณ์เหล่านี้ พอมีความเบื่อเกิดขึ้นก็พยายามต่อสู้กับมัน แต่คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยสู้กับมัน ชอบหนีมากกว่า เบื่อที่นี้ก็หนีไปที่โน่น ไปหาสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ้วยรุ่นเป็นอย่างนั้นกันมาก คือเบื่อง่าย เบื่อแล้วก็หงอยเหงา ทนไม่ไหวก็เลยหนีไปเที่ยวห่าง ไปมั่วสุมกับเพื่อน หรือไปเล่นเกมออนไลน์ แชตกับคนนั้นคนนี้ทางอินเทอร์เน็ต แต่ว่ายิ่งหนีความเบื่อก็กยิ่งพ่ายแพ้มัน ถูกมันเล่นงานเป็นนิจ ถึงเวลาที่เราต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน ไม่หนี แล้วก็ไม่กดข่ม แต่จะอยู่กับความเบื่อให้ได้ ต้อนรับมันเสมือนกับเป็นมิตร นี่ก็คือการเปลี่ยนศัตรูให้กลายเป็นมิตร ถ้าเราไม่รู้จักเปลี่ยนความเบื่อหรือความเหงาให้กลายเป็นมิตร เราก็จะถูกมันหลอกหลอน รังควาน และครอบงำ จนเป็นทุกข์ไม่เลิก

เวลามันเกิดขึ้น ก็เพียงแต่รู้ว่ามันมีอยู่ รู้เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรกับมัน เราจะเปลี่ยนอริยาบถบ้างก็ได้ถ้ารู้สึกว่ามันรบกวนมากเหลือเกิน คนที่เพิ่งปฏิบัติใหม่ๆ ทำไม่ค่อยได้หรือกลัวจะให้รู้เฉยๆ แต่ถ้าหากว่าทนมันไม่ไหว ก็ลองเปลี่ยนอริยาบถบ้าง จากนั่งเป็นยืน จากยืนเป็นเดิน หรือไม่ก็มองไปไกลๆ มองไปที่ท้องฟ้า

ให้รู้สึกโปร่งโล่ง หรือเวลากลางคืน ง่วงขึ้นมาก็จินตนาการถึงแสงสว่าง เขาเรียกว่า อาโลกสัญญา อันนี้เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำแก่พระโมคคัลลานะ พระองค์ทรงแนะนำอีกหลายประการ เช่น หาอะไรรอยนอนหู ลูบเนื้อลูบตา สูดหายใจถ้าไม่ไหวจริงๆ ก็นอน แต่จะทำอย่างนั้นก็ต่อเมื่อร่างกายต้องการพักผ่อนแล้ว แต่ถ้าร่างกายยังไม่เหนื่อย แม้ง่วง เบื่อ ฟุ้ง ก็อย่ายอมแพ้ อย่าทำถอย ต้องมีความเพียรในการรับมือกับมัน

ถ้าการปฏิบัติธรรมคือการสู้กับกิเลส แม่ทัพใหญ่ของการต่อสู้กับกิเลสก็คือความเพียร ความเพียรนี้สำคัญมาก คนจำนวนไม่น้อยมีความเพียรมากเหลือเกิน แม้ว่าสิ่งที่เขาเพียรพยายามจะไม่ใช่ว่าเรื่องใหญ่ อาตมาเคยได้ยินเรื่องราวของคุณป้าชาวเกาหลีคนหนึ่ง เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ปีที่แล้ว เธอเป็นข่าวก็เพราะว่าเธอสอบใบขับขี่มาแล้ว ๗๗๕ ครั้ง แต่ก็ยังไม่สอบไม่ได้ คุณป้าคนนี้มาสอบตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ จนถึงปี ๒๕๕๒ ก็ยังไม่เลิกสอบ แก่สอบทุกวันเลยก็ว่าได้ สอบมาถึง ๗๗๕ ครั้ง แต่ก็ยังไม่เลิกสอบ มาได้ข่าวอีกทีเมื่อเดือนพฤศจิกายน ที่เป็นข่าวก็เพราะเธอสอบได้แล้ว หลังจากสอบถึง ๙๕๐ ครั้ง แค่นี้ก็สอบได้แล้ว แต่คุณป้าไม่ท้อถอย มีความเพียรสูงมาก สอบแทบทุกวัน สอบไม่ได้ก็สอบใหม่ แก่



มืออาชีพขายผัก แต่ก่อนคงจะมีคนส่งผักให้ มาตอนหลังต้องส่งผัก  
เอง แต่ไม่มีใบขับขี่ จึงต้องสอบใบขับขี่ ถ้าเป็นเมืองไทย ใบขับขี่  
หาได้ไม่ยาก ซื้อเอาก็ได้ สอบครั้งสองครั้งถ้าไม่ได้ก็ซื้อเอา หรือไม่  
ก็ใช้เส้น เมืองไทยเราถ้ามีเงินกับเส้น อย่างไม่อย่างหนึ่ง หรือทั้ง  
สองอย่าง ทุกอย่างก็ผ่านฉลุย แต่เกาหลีทำอย่างนั้นไม่ได้ ก็เลย  
ต้องสอบ

ลองนึกดูว่าเรามีความเพียรขนาดนี้ ทั้งๆ ที่สิ่งที่เราต้องการ  
ก็เป็นเพียงใบขับขี่ แล้วตัวเราละ สิ่งที่เรามุ่งมาดปรารถนา ถือว่า  
เป็นสิ่งที่สูงส่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการพัฒนาจิต การเข้าถึงโลกุตระธรรม  
หรือเข้าถึงพระนิพพาน เหล่านี้เป็นสิ่งประเสริฐยิ่ง เป็นประโยชน์  
สูงสุดที่เรียกว่าปรมาตถ์ เรื่องใบขับขี่หรือการทำมาหากิน ถือว่าเป็น  
แค่ประโยชน์ชั้นต้น หรือทิวฐฐัมมิกัตตะบางทีก็เรียกว่าประโยชน์  
ปัจจุบัน แต่คนจำนวนไม่น้อยยอมทุ่มเทชีวิต เพื่อสิ่งเหล่านี้ ทั้งๆ ที่  
มันก็ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต อย่างช่วงนี้มีกีฬาเอเชียนเกมส์  
หลายคนทุ่มเทมาเป็นสิบปี เพื่อให้  
ให้ได้เหรียญทอง ยิ่งเหรียญทอง  
โอลิมปิกด้วยแล้วก็ยิ่งทุ่มเทกัน  
เป็นการใหญ่ โดยเฉพาะนักยิมนาสติก



ฝึกกันมาตั้งแต่ห้าขวบ สี่ขวบก็มี ฝึกมาเป็นสิบปีเพื่อจะให้ได้  
เหรียญทองเพื่อชาติ และเพื่อครอบครัวด้วย อย่างเช่นในประเทศ  
จีน นักกีฬาส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่ยากจน แต่ถ้าเป็นนักกีฬา  
ทีมชาติ รัฐบาลก็เลี้ยงดู และถ้าได้เหรียญทอง ชีวิตครอบครัวก็ดีขึ้น  
เขาจึงทุ่มเทมาก

ในขณะที่เราอาจจะมองว่า สิ่งที่เขาทุ่มเทไม่ใช่สาระสำคัญของชีวิต  
ไม่ว่าจะเป็นเหรียญทอง หรือว่าเงินทอง เหล่านี้ไม่ใช่  
สาระสำคัญของชีวิต ชีวิตเกิดมาเพื่อสิ่งที่ประเสริฐกว่านั้น แต่  
บ่อยครั้งนักปฏิบัติกลับมีความเพียรน้อยกว่านักกีฬาเหล่านี้ หรือ  
เทียบไม่ได้กับคุณป้าคนที่ว่าด้วยซ้ำ ทั้งๆ ที่เรามองว่าสิ่งที่เขา  
แสวงหา นั่นไม่ใช่เรื่องสาระสำคัญ สิ่งที่เราแสวงหาสำคัญกว่า  
ประเสริฐกว่า แต่ว่าเรากลับไม่มีความเพียรเท่าเขา อันนี้นับว่า  
น่าเสียดาย ตราบใดที่เรายังไม่มีความเพียรเท่าเขา เราก็อย่าดูถูก  
เขาว่ากำลังแสวงหาสิ่งที่มีสาระสำคัญของชีวิตหรือเป็นเรื่อง  
จิปจ๋อย อย่างน้อยเขาก็มีความเพียรที่ยิ่งกว่าเรา เวลาเรานึกถึง  
คนเหล่านี้แล้ว เราน่าจะมีความเพียรยิ่งขึ้น อย่างน้อยก็ไม่ได้  
ด้อยไปกว่าเขา



การเปรียบเทียบแบบนี้จริงๆ ก็ไม่ค่อยเหมาะ แต่ก็ช่วยได้เหมือนกัน เพราะเป็นการเปรียบเทียบเพื่อกระตุ้นมานะ แต่บางทีเราก็ต้องอาศัยการกระตุ้นแบบนี้เพื่อเป็นแรงผลักดันให้เกิดความเพียร

จะว่าไปแล้วเหตุผลหนึ่งที่ทำให้นักปฏิบัติธรรมจำนวนไม่น้อยมีความเพียรน้อยเมื่อเทียบกับนักกีฬาเหล่านี้ อาจจะเป็นเพราะว่าสิ่งที่ใช้เป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมนั้นไม่แรงไม่เข้มข้นเหมือนแรงผลักดันของนักกีฬาส່วนใหญ่ คนเหล่านี้เขาอาศัยตัณหาเป็นแรงขับเคลื่อน ตัณหาอันนั้นมีพลังแรงจึงทำให้เขาเกิดความเพียรพยายามได้ ตัณหาอันนี้เป็นกิเลสอย่างหนึ่ง แต่ทำไมเราถึงคิดว่ากิเลสเท่านั้นที่เป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความเพียร คนส่วนใหญ่

คิดว่าความเพียรจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีกิเลสตัณหา แต่ที่จริงแล้ว ฉันทะก็เป็นแรงขับเคลื่อนที่สำคัญเหมือนกัน ไม่เช่นนั้นย่อมไม่เกิดมหาบุรุษอย่างพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงอาศัยฉันทะเป็นแรงขับเคลื่อน พระองค์ไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง แต่ทำเพื่อสรรพสัตว์ และเมื่อถึงคราวที่จะต้องทรมาน พระองค์ก็พร้อมที่จะสละชีวิตอย่างที่พระองค์ทรงอธิษฐานจิตก่อนตรัสรู้ที่ “แม่หนึ่ง เอ็น กระดูกจะเหลืออยู่หรือไม่ แม่เนื้อและเลือดในสรีระจะเหือดแห้งไปกี่ตามตราบไตที่ยังไม่บรรลุประโยชน์ที่จะพึงบรรลุได้ด้วยความเพียรของบุรุษ เราจะยังไม่หยุดทำความเพียร” นี้แหละเป็นความเพียรที่ยิ่งใหญ่มาก เป็นความเพียรที่ไม่ได้เกิดจากกิเลส แต่เกิดจากฉันทะ ดังนั้นเราจึงควรพยายามระดมความเพียร โดยอาศัยฉันทะเป็นแรงขับเคลื่อนให้ได้ ทำให้เป็นนิสัยสิ่งที่จะช่วยได้ก็คือ การเราทำด้วยใจที่ปล่อยวาง ทำเต็มที่ โดยตระหนักว่าจะสำเร็จหรือไม่ไม่สำคัญ แต่จะขอทำไม่หยุด

เราคงเคยได้ยินเรื่องพระมหาชนก ฉากสำคัญตอนหนึ่งคือ ตอนที่พระมหาชนกว่ายน้ำข้ามทะเล หลังจากเรือแตก ถามว่า ท่านมองเห็นฝั่งไหม ท่านไม่เห็น แล้วท่านแน่ใจไหมว่าจะถึงฝั่งก็ไม่แน่ใจ แต่ท่านก็ว่ายน้ำไม่หยุด ผ่านไปหนึ่งวัน สองวัน สามวัน



สี่วัน ห้าวัน หกวัน เจ็ดวัน ก็ยังไม่เห็นฝั่ง แต่ท่านก็ยังว่า ยาย คน  
จำนวนไม่น้อยถ้ามองไม่เห็นฝั่งก็ท้อหยุดว่า ยาย ถ้าทำความเพียร  
แล้วมองไม่เห็นความสำเร็จก็เลิก แต่พระมหาชนก ท่านไม่สนใจ  
ความสำเร็จ ท่านขอทำเต็มทีจนกว่าจะหมดแรง นางมณีเมขลา  
มาเห็นเข้าก็สงสัยถามว่า ท่านทำไปทำไม ในเมื่อมองไม่เห็นฝั่ง  
แล้วว่ายไปทำไม พระมหาชนกก็ตอบว่า “ข้าพเจ้าเห็นประโยชน์  
ของความเพียร แม้ไม่เห็นฝั่ง ก็พยายามว่ายต่อไป” นางมณีเมขลา  
ก็ถามว่า เพียรไปก็ตายเปล่า เพราะว่าว่ายมาเจ็ดวันแล้วยังมอง  
ไม่เห็นฝั่ง พระมหาชนกก็ตอบว่า “บุคคลเมื่อทำความเพียร เมื่อ  
จะตายก็ได้ชื่อว่าไม่เป็นหนี้ ไม่ถูกญาติ เทวดา มารดาและบิดา  
ตีเตียน” แล้วท่านก็พูดต่อว่า “เมื่อทำด้วยความเพียรแล้ว แม้  
กิจนั้น จะสำเร็จหรือไม่ก็ตามที ผลแห่งการงานนั้นย่อมประจักษ์  
แก่ตน”

เราควรมีทัศนคติต่อความเพียรแบบนี้ ซึ่งตรงข้ามกับคนสมัยนี้ที่คิดว่า ถ้าไม่สำเร็จก็ไม่ทำ ถ้าแพ้ก็ไม่ทำ เรื่องการปฏิบัติธรรม เราก็ไม่รู้เหมือนกันว่าจะสำเร็จหรือไม่ โดยเฉพาะถ้าเราตั้งเป้าให้พ้นทุกข์หรือเข้าถึงนิพพาน ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากมาก แต่ใจก็อย่าท้อถอย ถึงแม้เราจะเคยได้ยินได้ฟังว่าต้องบำเพ็ญเพียรเป็นพันเป็นหมื่นชาติหรือมากกว่านั้น สมมุติว่าเป็นความจริงก็ไม่ใช่เป็นเรื่องที่เราควรจะทำท้อถอย เพราะเราไม่มีทางรู้ว่ากว่ามาถึงวันนี้เราอาจจะบำเพ็ญบุญบารมีมานับพันนับหมื่นชาติแล้วก็ได้ เพราะการที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้มามีโอกาสพบพุทธศาสนา ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม อย่างที่ทำอยู่ขณะนี้ นั่นแสดงว่า เราต้องได้สะสมบุญบารมีมาไม่น้อยทีเดียว เราถึงจะมาอยู่ตรงนี้ได้ ทุกคนที่มาถึงตรงนี้ได้ แสดงว่าต้องมีอะไรหนุนนำอยู่ไม่น้อยเลย เพราะการที่เพียงแค่อุบัติมาเป็นมนุษย์ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย



พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบเป็นภาพพจน์ชัดเจนว่า เหมือนกับเต่าตาบอดลอยคออยู่กลางมหาสมุทร แล้วก็มีการไข่ม้วนหนึ่งลอยแท้งเต็ง เต่าตัวนี้ร้อยปีถึงจะโผล่เหนือน้ำสักครั้ง การที่เต่าตาบอดตัวนี้จะขึ้นมาตรงกลางแฉกเลยนั้น เป็นเรื่องที่ยากมาก ต้องใช้เวลาไม่ใช่น้อย ไม่ใช่พัน อาจเป็นหมื่นปี หรืออาจจะนานกว่านั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า การที่เกิดมาเป็นมนุษย์ก็ยากหรือนานประมาณนั้น แต่บัดนี้เราได้มาครองร่างมนุษย์แล้ว ก็แสดงว่าเราต้องมีอะไรดีมาไม่น้อยถึงมาอยู่ตรงนี้ได้ และเราก็อาจจะได้บำเพ็ญบุญบารมีมาไม่น้อยแล้วเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรท้อถอย ถ้าหากว่าเราละระทมความเพียรอย่างเต็มที่ ชาตินี้ก็จะเป็นชาติสุดท้ายก็ได้ ใครจะรู้ เราเองไม่มีญาณพิเศษที่จะรู้ได้ว่า ได้บำเพ็ญบุญบารมีมากน้อยแค่ไหน แต่ก็คงไม่น้อยทีเดียวกว่าจะมาถึงจุดนี้ได้ เพราะฉะนั้นก็ขอให้ระทมความเพียรอย่าท้อถอย

การคิดแบบนี้ทำให้เราเกิดกำลังใจในการทำ ความเพียร แต่ข้อสำคัญอีกข้อหนึ่งที่ต้องคำนึงก็คือว่า ต้องเพียรในสิ่งที่ถูกต้องด้วย อันนี้แหละที่อริยมรรคมีองค์แปดเป็นสิ่งสำคัญ นั่นคือทางสายกลาง ถ้าหากว่าเราเพียรผิดทิศผิดทางมันก็เน้นซ้ำ สิ่งที่เรากำลังปฏิบัติกันก็คือการเจริญสติปัฏฐาน สติปัฏฐานนี้ก็ถือว่าเป็น

เอกมัคโค เป็นทางสายเอก ที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ขอให้  
เรามั่นใจในทางสายนี้ และพยายามปฏิบัติให้กลายเป็นชีวิตจิตใจ  
ของเรา สติปัฏฐานสี่ พุทธง่าย ๆ ก็คือการรู้กาย รู้ใจนั่นเอง มีสติ  
ดูกาย ดูใจ รู้ทันกายที่เคลื่อนไหว รู้ใจที่คิดนึก การเจริญสติ  
ส่วนใหญ่หนีไม่พ้นสองหมวดใหญ่ ๆ นี้ ทุกวันนี้เราใช้สติในการ  
ระลึกถึงสิ่งนอกตัวมากแล้ว เช่น จำลูกค้าได้ จำกำหนดนัดหมาย  
ได้ จำเอกสารต่างๆ ได้ว่าวางไว้ที่ไหน ถ้าเพียงแต่เรานำสติมา  
ใช้เพื่อการระลึกได้ในเรื่องกายและใจ ทำให้รู้กาย รู้ใจ ก็จะช่วย  
ให้การปฏิบัติธรรมเจริญก้าวหน้ามากขึ้น มันไม่ใช่เรื่องยากเพราะ  
เราก็มีสติกันทั้งนั้น อยู่ที่ว่าเราจะใช้สติไปในเรื่องไหน ก็ขอให้ม  
ีความเพียร ตั้งใจปฏิบัติ

ปัญหาของการระดมความเพียรก็คือว่า ถ้าเพียรด้วยอาการ  
หน้าดำคร่ำเคร่ง มันก็ทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้ช้า ไม่เหมือนกับ  
เวลาเราเรียนหนังสือหรือทำงานทำการ เราทำความเพียรจน  
หน้าดำคร่ำเคร่งหรือเอาเป็นเอาตาย กลับได้ผลดี แต่ถ้าเอาความ  
เพียรแบบนี้มาใช้ในการปฏิบัติธรรม กลับทำให้การปฏิบัติเนิ่นช้า  
หลงพ้อเทียนมักแนะนำนักปฏิบัติ ว่า “ทำเล่นๆ แต่ทำจริงๆ” ทำ  
เล่นๆ ก็คือว่าทำโดยไม่หวังผล อย่่าตั้งใจมาก อย่่าทำด้วยความ



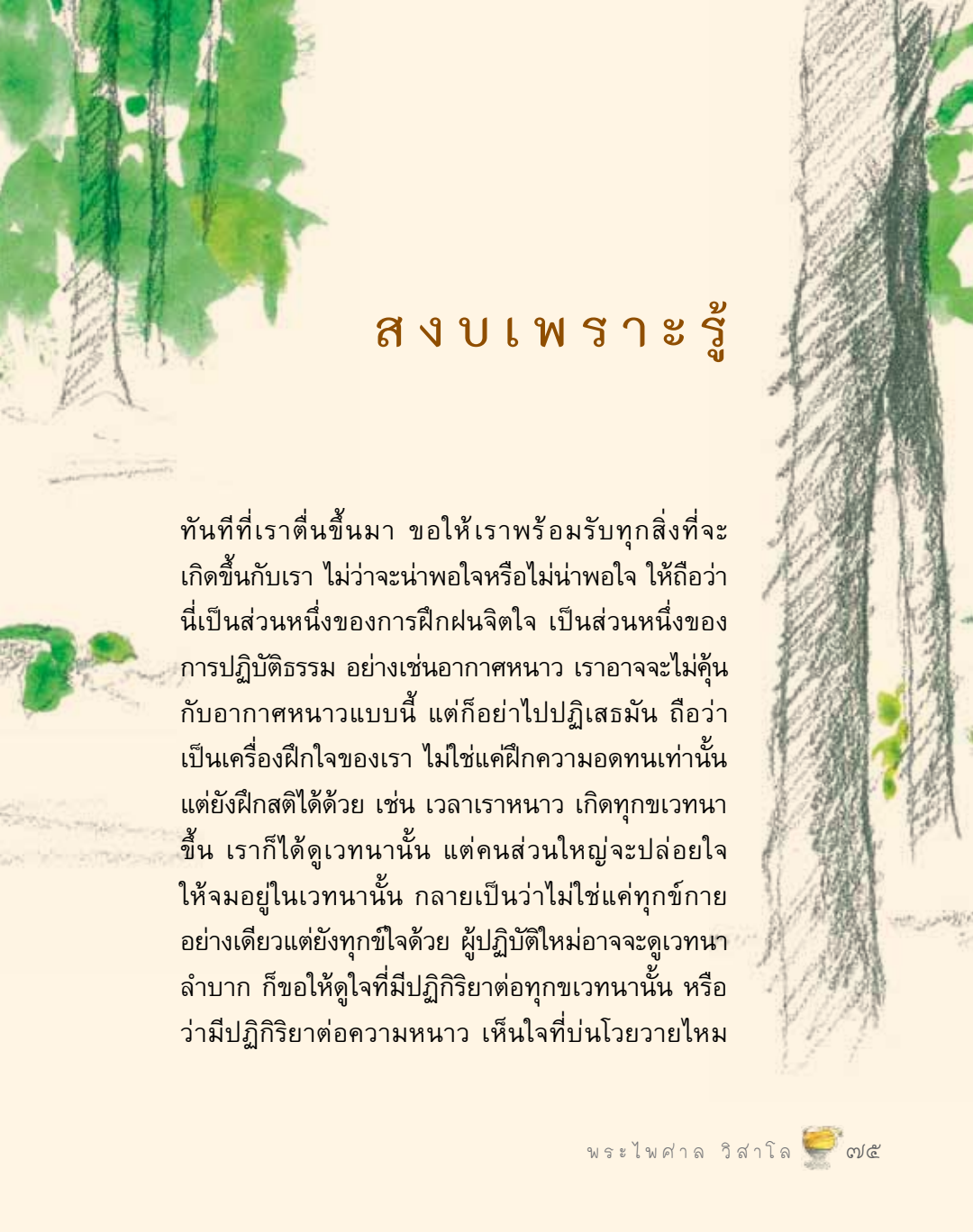
อยาก แต่ให้ทำจริงๆ คือมีความเพียรอย่างต่อเนื่อง ทำอย่างไร  
ถึงจะมีความเพียรโดยใจปล่อยวาง เหมือนกับทำอะไรเล่นๆ อันนี้  
ไม่ใช่เรื่องง่ายแต่ก็ทำได้ ทำด้วยใจที่ไม่มีความอยาก ไม่คาดหวังผล  
ก็คือใจที่อยู่กับปัจจุบันนั่นเอง





ว้าวหรือควายมีนิสัยอย่างหนึ่งที่เหมือนกันคือ  
ชอบเคี้ยวเอื้อง เวลาไม่มีหญ้าใหม่ให้กิน  
มันก็จะขย่อนเอาของเก่าจากกระเพาะออกมาเคี้ยว  
จิตของเราก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน  
พอไม่มีสิ่งเร้าใหม่ๆ มาให้เสพ  
มันก็จะคายหรือขย่อนเรื่องเก่าออกมา  
หรือไม่ก็หาเรื่องใหม่ๆ มาคิด เพื่อ ให้ จิต มี สื่ ง เ ส พ





## สงบเพราะรู้

ทันทีที่เราตื่นขึ้นมา ขอให้เราพร้อมรับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าจะน่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ ให้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกฝนจิตใจ เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรม อย่างเช่นอากาศหนาว เราอาจจะไม่คุ้นกับอากาศหนาวแบบนี้ แต่ก็อย่าไปปฏิเสธมัน ถือว่าเป็นเครื่องฝึกใจของเรา ไม่ใช่แค่ฝึกความอดทนเท่านั้น แต่ยังฝึกสติได้ด้วย เช่น เวลาเราหนาว เกิดทุกข์เวทนาขึ้น เราก็ได้ดูเวทนานั้น แต่คนส่วนใหญ่จะปล่อยใจให้จมอยู่ในเวทนานั้น กลายเป็นว่าไม่ใช่แค่ทุกข์กายอย่างเดียวแต่ยังทุกข์ใจด้วย ผู้ปฏิบัติใหม่อาจจะดูเวทนาลำบาก ก็ขอให้ดูใจที่มีปฏิริยาต่อทุกข์เวทนานั้น หรือว่ามีปฏิริยาต่อความหนาว เห็นใจที่ปั่นวอยวายไหม

เห็นมันปรุงแต่งความคิดหรืออารมณ์ที่เป็นลบใหม่ อย่าปล่อยให้มันไปตามอารมณ์นั้น ให้ตั้งสติ ดูมัน รู้เฉยๆ ถ้าเราเห็นใจที่มัน ใจที่ไว้วางใจ อันนั้นถือว่าเราได้ประโยชน์จากความหนาวแล้ว ไม่ขาดทุน นี่แหละคือการปฏิบัติธรรม

เวลาปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะการเจริญวิปัสสนา อะไรเกิดขึ้นกับกายและใจของเราที่ทั้งนั้น เจ็บก็ตี ป่วยก็ตี เพราะเขาสอนใจเราให้เห็นอนิจจัง เห็นทุกขัง เห็นอนัตตา เห็นว่ากายไม่เที่ยง มันมีทุกข์เป็นเจ้าของ เป็นเจ้าประจำ ครอบงำอยู่เป็นนิจ เพียงแต่บางครั้งไม่แสดงตัวให้เราเห็น เราก็เลยเผลอคิดว่ากายนี้เป็นสุข แต่พอความเจ็บป่วยแสดงตัวออกมา ก็ทำให้เราเกิดปัญญา ทำให้ความหลงคลายไป เห็นทั้งอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา คือเห็นว่าไม่ใช่ตัวเราที่ป่วยที่เจ็บนี้ คือกายปวด กายเจ็บ ไม่ใช่เรา ถ้าไม่มีสติ ก็ไม่เห็นความจริง เพราะว่าใจจะเผลอจมเข้าไปในความป่วย ความเจ็บ แล้วเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่าฉันป่วย ฉันเจ็บ อันที่จริงไม่ใช่มันเป็นแค่กายป่วย กายเจ็บ รวมทั้งกายหนาวด้วยไม่ใช่เราหนาว จะเห็นอย่างนี้ได้ก็ต้องมีทุกข์เกิดขึ้นเสียก่อน มันสามารถสอนให้เราเห็นความจริงเหล่านี้ได้



พูดในแง่ของการเจริญสติหรือวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ขอ  
ให้ตระหนักว่า อะไรที่เกิดขึ้นกับกายหรือใจล้วนดีทั้งนั้น ถ้าหากว่า  
เรารู้เราเห็นมัน ความง่วงก็ดี ความโกรธก็ดี ความหงุดหงิดก็ดี  
ถ้าเรารู้ว่ามันเกิดขึ้นที่ใจเรา ก็ถือว่าดีทั้งนั้น เพราะได้เห็นความจริง  
ในทางตรงข้าม แม้ว่าเกิดความทุกข์หรือความสงบขึ้น แต่ถ้าไม่รู้

กลับเพลินในความสุขหรือความสงบ อย่างนี้ถือว่าไม่ดี เพราะ  
แสดงว่าไม่มีสติ ความจริง ใครๆ ก็ปรารถนาความสุขและความ  
สงบ แต่ถ้ามันเกิดขึ้นแล้ว ใจเข้าไปตีมดดำก่าซาบ หรือคลอเคลีย  
กับมันจนหายในความสุขและความสงบนั้น อันนั้นไม่ใช่ของดี  
เพราะแสดงว่าเราลืมหิวหรือขาดสติไปแล้ว และไม่ทำให้เกิด  
ปัญญาด้วย ฉะนั้น เวลาเราปฏิบัติธรรม ถ้าเราปฏิบัติเพื่อหวัง  
ความสงบ อันนั้นก็ได้อยู่ แต่ว่าถ้าไปติดกับความสงบ สติก็ไม่เจริญ



ปัญญาก็ไม่เกิด ได้แต่เพียงสมณะหรือความสงบชั่วคราวเท่านั้น แต่ถ้าเราเจริญสติหรือเจริญวิปัสสนา อะไรเกิดขึ้นกับกายและใจ ก็ดีทั้งนั้น เพราะว่าเขามาฝึกใจให้มีสติ และสอนธรรมให้เกิดปัญญา

ขอให้จับหลักให้ถูกว่าเราปฏิบัติเพื่ออะไร ถ้าเราปฏิบัติเพื่อความสงบ อันนั้นไม่ใช่เรื่องยาก ความสงบเป็นสิ่งที่ดี เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ แต่ก็ต้องดูต่อไปว่าความสงบนั้นเป็นความสงบที่ยั่งยืนหรือไม่ ความสงบเกิดขึ้นได้หลายอย่าง เช่นเกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมที่สงบ อย่างมาอยู่ในป่าอยู่ในหุบเขานี้ ไม่มีสิ่งรบกวน ไม่มีงานการที่ต้องรับผิดชอบมาก ชีวิตไม่ต้องวิ่งตามเข็มนาฬิกา ไม่เหมือนคนส่วนใหญ่ในเมือง มีชีวิตคล้ายๆ เข็มวินาที ที่วิ่งตลอดเวลา ตอนนี้อยู่ที่นี่ ชีวิตเราก็เปลี่ยนจากเข็มวินาที กลายเป็นเข็มนาฬิกา คือ เคลื่อนช้าลง ถ้าอยู่ไปนานๆ ก็อาจจะกลายเป็นเข็มชั่วโมง นานๆ กระจกที่ ตอนนี้อยู่ไม่มีภาระต้องทำมาก แม้แต่อาหารเราก็ไม่ต้องทำ สภาพชีวิตแบบนี้ทำให้เราสงบได้ไม่ยาก อย่าว่าแต่นักปฏิบัติธรรมเลย คนหนีหนี้หรือหนีคดีมาอยู่ป่าก็สงบได้ไม่ยาก



เคยมีคนหนึ่งนี่มาอยู่สุคะโต แม้เขาไม่ได้มีความตั้งใจจะมาอยู่ อยู่แล้วก็ทุกข์ เพราะคิดถึงลูก คิดถึงความสุขสบายที่บ้าน ห่วงว่าตำรวจจะมาเจอหรือไม่ สองสามวันแรกก็เป็นทุกข์มาก ถึงกับนอนร้องไห้ แต่พอผ่านไปหนึ่งอาทิตย์ จิตใจก็เริ่มสงบ พออยู่ได้สองอาทิตย์ก็รู้สึกมีความสุขเพราะคุ้นชินกับความสงบนี้ เป็นความสงบที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม แต่ก็อย่างที่บอกตั้งแต่วันแรกว่า พอออกจากสถานที่สงบสงัดเข้าไปในเมือง จิตก็วุ่นวายใหม่ จากเข้มข้มโงม กลายเป็นเข้มนาที ในที่สุดกลายเป็นเข้มนาที วิ่งวนตลอดเวลา ไม่ได้หยุด ไม่ได้หย่อนเลย นั่นเป็นความสงบที่ไม่ค่อยยั่งยืน เพราะบางมาก

มีความสงบอีกแบบคล้ายๆ กับความสงบที่เพิ่งพูดถึงเป็นความสงบจากการที่ไม่รับรู้สิ่งใดๆ หรือว่าไม่มีสิ่งใดมารบกวน ไม่มีอะไรขัดอกขัดใจ แต่พอมีสิ่งนอกตัวมากกระทบ มีคนพูดไม่ถูกใจ ไม่เป็นไปอย่างที่คาดหวัง จิตใจก็ว้าวุ่นหรือระเบิดออกมา ในสมัยพุทธกาลมีเศรษฐีนี้คนหนึ่ง ชีวิตมีความสุข จิตใจสบาย ก็หลงคิดว่าตัวเองปฏิบัติดี จึงสงบได้ วันหนึ่งนางทาสี กำลังทำเป็นนอนตื่นสาย ทำให้งานในบ้านเรรวนไปหมด เศรษฐีนี้โกรธมาก ด่านางทาสีต่างๆ นานา นางทาสีจึงพูดเป็นข้อคิดว่า ที่เศรษฐีนี้

มีความสงบ ไม่ใช่เพราะปฏิบัติดีหรือ แต่เป็นเพราะทุกอย่าง  
รอบตัวราบรื่นต่างหาก

ในความเป็นจริง ชีวิตของคนเราไม่มีวันที่จะสงบราบรื่นไป  
เสียหมด ต้องมีเรื่องที่ไม่ถูกอกถูกใจ ไม่เป็นไปอย่างที่คาดหวัง  
มีปัญหาเกิดขึ้น ไม่ใช่จากสิ่งแวดล้อมหรือจากผู้คนรอบข้างเท่านั้น  
บ่อยครั้งปัญหาก็มาจากตัวเราเอง เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้นมา ก็ทำให้  
ไม่สบายใจและวิตกกังวล แต่ใจก็ไม่สงบแล้ว ถ้าเราจะหวัง  
ความสงบราบรื่นจากสิ่งแวดล้อม จากผู้คนรอบข้าง ก็เห็นจะหวัง  
ได้ยาก เพราะแม้แต่ร่างกายและจิตใจของเราเอง จะควบคุม  
ให้สงบก็ยังสามารถทำได้ยาก

เป็นเพราะชีวิตนี้เต็มไปด้วยปัญหา มีเรื่องวุ่นวายเข้ามาใน  
ชีวิต คนจำนวนไม่น้อยจึงต้องการหาความสงบในจิตใจ แต่ความ  
สงบที่เขารู้จักมักหมายถึงการไม่ต้องไปรับรู้สิ่งใด เช่น ปลีกตัว  
ออกมาอยู่ป่า หรือไม่ก็ปิดหูปิดตาไม่ต้องไปรู้เรื่องอะไร อันนี้รวมถึง  
การปลีกตัวไปอยู่ที่เงียบๆ หลับตานั่งสมาธิ อยู่ในห้องแอร์ หรือ  
ในห้องพระ ไม่มีเสียงดังเล็ดรอดเข้ามา การทำแบบนี้ก็ทำให้ใจ  
สงบได้ แต่พอออกจากห้องพระไปเจอผู้คนหรือเจอการงาน จิตใจ

ก็วุ่นวายระส่ำระสาย หรือหงุดหงิดเหมือนเดิม อันนี้เป็นผลของการทำความสงบโดยตัดการรับรู้ การปฏิบัติบางครั้งเราก็ต้องตัดการรับรู้บ้าง เช่น เก็บตัวอยู่ในกุฏิ ในห้องพระ หรือว่าหลับตา แล้วกำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจ หรือกำหนดจิตอยู่กับคำบริกรรม วิธีนี้ช่วยตัดการรับรู้สิ่งต่างๆ นอกตัวได้ พอใจไม่ไปรับรู้สิ่งนอกตัว หรือไม่มีเรื่องคิด รับรู้แต่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก หรืออยู่กับคำบริกรรม จิตใจก็สงบได้ แต่พอมีสิ่งอื่นเข้ามากระทบ ก็วุ่นวายใหม่ นี่ก็เป็นความสงบที่ไม่ยั่งยืน

แต่ถ้าเรามีสติ รู้ทันอารมณ์ปรุงแต่งที่เกิดขึ้นเวลาที่มีสิ่งใดมากระทบ ไม่ว่าจะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส พอจิตกระเพื่อม ก็รู้และวางได้ วิธีนี้ทำให้จิตสงบได้ แม้ว่าจะอยู่ท่ามกลางความอึกทึกวุ่นวาย “สงบเพราะรู้” มันต่างจาก “สงบเพราะไม่รู้” หรือ “สงบเพราะการตัดการรับรู้” “สงบเพราะไม่รู้” ใครๆ ก็ทำกันมาเยอะแล้ว เราลองฝึกใจให้ “สงบเพราะรู้” ดูบ้าง รู้อะไร ก็รู้ว่าโกรธ รู้ว่าโมโห รู้ว่าหงุดหงิด รู้แล้วก็วางได้ ในทำนองเดียวกัน เมื่อตาเห็นรูปหูได้ยินเสียง ก็สักแต่ได้เห็น สักแต่ว่าได้ยินอย่างนี้ก็ไม่มียอะไร จะทำให้จิตใจหวั่นไหว หรือถ้าหากว่ายังไม่สามารถทำถึงขั้นสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าเห็นได้ เวลาใจพลอกระเพื่อม

ก็ให้รู้ว่าใจกระเพื่อม เหน็บก็พอ ใจก็จะกลับคืนสู่ความปกติ แล้ว  
ความสงบก็จะเกิดขึ้น อันนี้ก็คือ “สงบเพราะรู้” แต่ไม่ใช่รู้อย่างที่  
คนทั่วไปเข้าใจกัน ไม่ใช่รู้เพราะตาเห็นไม่ใช่รู้เพราะหูได้ยินเท่านั้น  
แต่รู้เพราะมีสติ

มีสติตั้งแต่ขั้นผัสสะ พอเกิดผัสสะก็สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่า  
ได้ยิน และแม้ใจจะเผลอปรุงแต่ง เพราะพอมีเวทนาแล้วก็ปรุงแต่ง  
เป็นความชอบความชัง ยินดียินร้าย หรือมีอารมณ์เกิดขึ้น ก็ให้  
มีสติรู้เฉยๆ ถ้ารู้ด้วยสติ ใจก็จะกลับมาเป็นปกติ เกิดความสงบ  
ตามมา ความสงบแบบนี้เป็นความสงบที่สากล เพราะเกิดขึ้นได้  
ในทุกสถานการณ์ แม้เจอทุกขเวทณาก็ยังสงบได้



อาตมาเคยพาคนเดินจงกรม ตอนไปอบรมที่ชุมพร ตอนเช้าก็เดินจงกรมประมาณ ๔๐ ถึง ๕๐ นาที เส้นทางเดินก็วิบาก เพราะว่ามีกรวดด้วย กรวดนี้ดีสำหรับรถแต่ไม่ใช่สำหรับคนโดยเฉพาะ เวลาเดินเท้าเปล่า สำหรับคนที่ไม่คุ้นก็จะรู้สึกเจ็บ มันไม่ใช่แค่กรวดอย่างเดียว บางช่วงบางตอนเดินผ่านเข้าไปในสวนก็เจอยูงเดินอยู่ดีๆ ยูงก็มาเกาะแล้วกัด หลายคนรู้สึกปวด ทั้งตอนเหยียบกรวดและโดนยูงกัด จิตใจไม่มีความสงบเลย การเดินจงกรมกลายเป็นความทุกข์ อาตมาก็บอกเขาว่า เวลาเดินก็อย่ารู้แค่กายให้รู้ใจด้วย คือรู้ทันความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งความรู้สึกต่ออาการเจ็บปวดขณะที่เดิน รวมทั้งให้รู้เวทนาด้วย แต่อย่าปล่อยจมอยู่ในความปวด อย่ายึดติดว่าความปวดนั้นเป็นเรา อย่าคิดว่าฉันปวด ให้ดูใจที่มันบ่น ใจที่ไวยวาย ใจที่เกิดโทษะ

เดินไปได้วันสองวันก็เริ่มคุ้นกับความปวด บางคนก็ทนได้มากขึ้น บางคนก็มีสติเพิ่ม หันมาดูใจที่เป็นทุกข์เวลาเหยียบกรวด ยูงกัด วางความปวดได้ เห็นเวทนาหรือเห็นกายที่ปวดแต่ใจไม่รู้สึกปวดด้วย บางคนก็เห็นอาการของกาย เวลาอุ้งเกาะแขน มันยังไม่ทันกัดแขนก็เกร็งซะแล้ว หรือเกร็งหน้าขึ้นมาทันทีที่รู้ว่ามันเกาะหน้า พอมีสติก็เห็นอาการที่เกิดขึ้นกับกาย

รวมทั้งเห็นความรู้สึกไม่ชอบ ความกลัว ความแขง ทั้งๆ ที่มัน  
ยังไม่ทันจะเกาะ ไม่ทันจะกัดด้วยซ้ำ บางทีมันก็แค่บินตอมเฉยๆ  
ใจก็กระเพื่อมขึ้นมาทันที แต่ก่อนไม่เห็นอาการเหล่านี้เลยคราวนี้  
เห็นแล้วเพราะมีสติไว้ขึ้นเมื่อใจมองเห็นความกลัวความเกร็ง  
แล้ววางความกลัวความเกร็งได้ ความเจ็บก็น้อยลง คือเจ็บแต่กาย  
ใจไม่เจ็บด้วย

สามสี่วันต่อมานักปฏิบัติทำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ แต่พอสองวัน  
สุดท้ายเจอบททดสอบที่หนักยิ่งกว่านั้น เข้ามีดวันนั้นมีฝนตก  
แต่หยุดก่อนที่จะเริ่มเดินจงกรม ทีนี้พอฝนหายไป มดก็โผล่มา  
มันพากันย้ายรังเป็นการใหญ่ ตามทางมีมดเดินขวกไขว่ ไม่ใช่  
เป็นพันนะ เป็นหมื่นเลยเพราะว่าทางเดินค่อนข้างยาว นักปฏิบัติ  
โดนมดกัดเกือบตลอดทาง ได้ยินเสียงพริบพริบ พริบพริบ เพราะ  
มีหลายคนเดินกระต๊อบเท้า ไม่ใช่กระต๊อบมดนะ แต่พยายามสลัด  
ให้มดออกจากร่มผ้า ความสงบสำรวมที่เคยมีหายไปหมด เพราะว่า  
โดนมดรบกวน อาตมาก็เลยแนะว่าเวลาเดิน ลองดูใจให้เห็นใจชัดๆ  
ว่าเป็นยังไง ใจรู้สึกอย่างไรกับความปวดที่เกิดขึ้น กายเป็นอย่างไร  
เวลามดมันเริ่มไต่ขึ้นมาตามตัว

วันต่อมามดก็มาอีก คราวนี้หลายคนทำได้ดีขึ้น มีคนหนึ่ง  
เล่าถึงประสบการณ์ตอนที่เดินว่า พอรู้ว่ามดไต่ขึ้นมาจากขา  
ก็ทำใจไว้ก่อนเลยว่าได้เจอมดสนใจ แล้วก็เล่าว่าตอนที่มดมันไต่  
ขึ้นมาก็รู้สึกกลัวขึ้นมาทันที พอเห็นความกลัว ความกลัวก็หาย  
สักพักมดก็เริ่มกัด ก็เห็นความเจ็บ แสบร้อน จี๊ด เหมือนโดนรูปจี้  
เห็นความปวดเป็นจุดๆ และกระจายเป็นระลอกๆ และยังเห็นต่อไป  
ว่า หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเกร็ง กะพริบตา เม้มปากแน่น จากนั้น  
ก็เห็นใจกระสับกระส่าย พอเห็นเท่านั้น ความกระสับกระส่าย  
ก็หายไป ความสงบมาแทนที่ เธอรู้สึกแปลกใจที่ใจสงบได้ ทั้งๆ ที่  
ความปวดยังมีอยู่ เธอเล่าว่าเห็นชัดเลย  
ว่าลมหายใจ ความเจ็บปวดและใจที่สงบ  
นั้นนั้น แยกกันเป็นคนละส่วน  
แต่ก่อนนี้มองไม่เห็นชัดขนาด  
นั้น แต่คราวนี้เห็นชัด พอเห็น  
แล้วใจก็สงบ เดินจงกรมได้  
อย่างปกติ ถามว่าเธอสงบได้  
เพราะอะไร สงบเพราะรู้  
รู้อะไร ก็รู้กาย รู้เวทนา  
รู้จิต รู้ปฏิริยาของจิตที่มีต่อ



ความปวด พอรู้แล้ววาง ใจก็สงบได้

เวลามดกัด ถ้าไม่มีสติ ไม่ใช่กายเท่านั้นที่ทุกข์ ใจก็ทุกข์ด้วย แล้วก็ปรุ่งตัวกูขึ้นมา เกิดความสำคัญมั่นหมายว่าฉันปวดฉันทุกข์ แต่ถ้ามีสติ การปรุ่งก็จะหายไป มีความสงบความปกติมาแทนที่ จึงอยากให้เราลองเจริญสติแบบนี้ดูบ้าง นั่นคือพร้อมที่จะยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตน ตื่นเช้าขึ้นมาพร้อมที่จะยอมรับทุกอย่าง ไม่ใช่หวังเจอสิ่งที่ถูกอกถูกใจหรือหวังแต่ความสบายอย่างเดียว สิ่งที่ไม่สบายก็พร้อมที่จะเจอ เพราะว่ามันสามารถสอนธรรมะแก่เราได้ อย่างนักปฏิบัติที่เล่าเรื่องมดกัดเธอบอกว่า ขอบคุณอาจารย์มด แต่ก่อนนี้มีแต่ความรู้สึกเป็นลบกับมด ไม่อยากให้มันมาไต่ ไม่อยากให้มันมากัด แต่ตอนนี้รู้สึกขอบคุณอาจารย์มด ที่ช่วยให้เขาเห็นธรรมะ นี่เป็นเพราะเธอพร้อมที่จะรับทุกอย่าง กัดก็กัด ฉันจะดูมัน จะไม่ตบจะไม่ปัด จะดูมันด้วยใจที่เป็นกลาง แล้วมดก็ได้สอนธรรมะให้เธอ

ความปวด ถ้าเราพร้อมยอมรับ ไม่ปฏิเสธผลักไส มันก็สอนธรรมะแก่เราได้ รวมทั้งฝึกใจให้มีสติไปในเวลาเดียวกันด้วย เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าเราเจริญสติหรือเจริญวิปัสสนา เราจะ



ยอมรับทุกอย่างตามที่เกิดขึ้นกับกายและใจหรือกับชีวิตของเรา ไม่ว่าดีหรือร้าย อันนี้ไม่เหมือนกับการทำสมถะ ถ้าจะทำสมถกรรมฐาน ก็ต้องทำในสถานที่ที่สงบสงัด และต้อนรับเฉพาะอารมณ์เป็นกุศล ถ้าอารมณ์อกุศลนั้นไม่เอา ถ้าเป็นความโกรธ ความฟุ้งซ่าน ก็พยายามกำจัดผลึกใส หรือบางทีก็ถึงกดข่มมัน แต่ถ้าเจริญสติปัฏฐานที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เราจะไม่เลือกที่รักมักที่ชัง อะไรเกิดขึ้นก็พร้อมทั้งนั้น ไม่ใช่พร้อมอย่างเดียวต้อนรับด้วย โกรธก็ดี ถ้ารู้ว่าโกรธ โมหะก็ดี ถ้ารู้ว่าโมโห หงุดหงิดก็ดี ถ้ารู้ว่าหงุดหงิด

ในทำนองเดียวกัน เราก็ไม่ปฏิเสธความสงบ สงบก็ดีถ้ารู้ว่าสงบ ไม่ว่ากุศล หรืออกุศลก็ล้วนมีค่าเท่ากัน เพราะสอนธรรมะอย่างเดียวกัน ทั้งความสงบและความฟุ้งซ่าน ล้วนสอนเรื่องไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความสงบมาแล้วก็ไป ความฟุ้งซ่านก็เช่นกัน มาแล้วก็ไป ความสงบนั้นถึงแม้จะน่าพึงพอใจ แต่เราไม่สามารถบังคับบัญชาได้ เมื่อวานนี้ปฏิบัติแล้วสงบดี เหลือเกินแต่วันนี้ทำยังไง ก็ไม่สงบ อันนี้ก็สอนเรื่องอนัตตา แก่เรา ว่ามันไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่ในอำนาจของเรา ความฟุ้งซ่าน ความหงุดหงิดก็เหมือนกัน พอมันเกิดขึ้นแล้ว เราสั่งให้มัน

หายไปได้ไหม สิ่งเท่าไรมันก็ไม่ยอมไป นี่คือนันตดาสิงเดียว  
ที่เราจะทำได้ดีที่สุดก็คือดูมัน และเห็นมันตั้งอยู่ แล้วดับไป  
ยิ่งเห็นอาการดังกล่าวชัดเท่าไร ก็ยิ่งเห็นอนิจจังชัดมากเท่านั้น

เพราะฉะนั้นถ้าเราหวังจะเข้าใจธรรมะ ก็ขอให้พร้อมรับ  
ทุกอย่างที่เกิดขึ้น เพราะว่าทุกอย่างล้วนสอนธรรมะอย่างเดียวกัน  
แม้จะมีอาการต่างกัน ก็คงเหมือนกับครู ครูบางคนใจดี แต่ครู  
บางคนดูแต่ไม่ว่าครูใจดีหรือครูดุก็สอนบทเรียนเดียวกัน ครูดุ  
สามารถสอนให้เราเข้าใจบทเรียนได้เช่นเดียวกับครูที่ใจดี ในชีวิต  
เราคงเจอทั้งครูใจดี ครูดุ แต่ก็สามารถสอนให้เราเข้าใจบทเรียน  
ไม่ว่าจะเป็นเลขคณิต ภาษาไทย ภาษาอังกฤษได้เหมือนกัน แต่  
ถ้าหากว่าเราคิดแต่จะเรียนกับครูที่ใจดีอย่างเดียวความรู้ของเรา  
คงจะไม่พัฒนามากเท่าไร เพราะเราไม่สามารถจะเลือกครูได้  
เราต้องเจอทั้งครูดุ ครูใจดี ในทำนองเดียวกันในการปฏิบัติก็ต้อง  
เจอทั้งสิ่งที่เป็นบวกและลบ ทั้งที่อยู่นอกตัวและที่เกิดขึ้นกับกาย  
และใจของเรา เมื่อเจอแล้ว เราไม่ปฏิเสธ แม้เป็นสิ่งที่ทำให้ทุกข์  
เพราะรู้ดีว่าการปฏิเสธกลับทำให้มีความทุกข์มากขึ้น

เวลาเกิดความหงุดหงิด เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา ยิ่งเราพยายามกดข่ม ผลักไสมัน เราก็ยิ่งทุกข์ มันเป็นทุกข์ที่เกิดจากใจที่ไม่ยอมรับ ใจที่ดิ้นรนผลักไส ทุกข์จากใจที่ปฏิเสธบางครั้งกลับรุนแรงมากกว่าความทุกข์ที่เกิดจากความหงุดหงิดฟุ้งซ่านเสียอีก ลำพังความหงุดหงิดฟุ้งซ่านก็ทำให้เราทุกข์อยู่แล้ว แต่พอเราพยายามผลักไส กดข่มมัน ก็ยิ่งทุกข์มากขึ้น กลายเป็น ทุกข์ คุณสอง คุณสาม เพราะว่าใจที่ไม่ยอมรับ แต่พอเรายอมรับมัน และดูมันด้วยใจเป็นกลาง พิษสงของมันก็จะลดลง ดังนั้นขอให้เราระมัดระวังและระลึกไว้เสมอว่า การที่เราพยายามปฏิเสธ สิ่งใดก็ตาม มันกลับทำให้เราทุกข์เพิ่มขึ้น ทุกข์เพราะจิตที่ดิ้นรนที่อยากสงบ พอใจไม่สงบ แล้วพยายามขับไล่ผลักไสความไม่สงบก็ยิ่งทำให้เป็นทุกข์มากขึ้น

มีหลวงพ่อรูปหนึ่งตั้งใจปฏิบัติมาก เพราะอยากได้ความสงบ แต่พอใจไม่ความสงบก็หงุดหงิด จากความหงุดหงิดก็กลายเป็นความโกรธ ปรากฏว่าโกรธจนลืมตัว โมโหตัวเอง ถึงกับเอารองเท้าแตะฟาดหัวตัวเอง พร้อมกับด่าตัวเองว่า “ทำไมจึงคิดมากอย่างนี้ ทำไมจึงคิดมากอย่างนี้” ฟาดไปก็ด่าไป ที่ทำอย่างนี้ก็เพราะลืมตัว ลืมตัวเพราะอะไร ลืมตัวเพราะว่าโกรธที่ความฟุ้งซ่านไม่ยอมหาย

ถามต่อว่าทำไมถึงโกรธ ก็เพราะอยากให้ใจสงบแต่มันไม่ยอมสงบ พอใจไม่สงบ ก็ยอมรับไม่ได้ เกิดความหงุดหงิดขึ้นมา ขณะเดียวกันก็พยายามกดข่มมัน แต่ยิ่งกดข่มผลักไส มันก็ยิ่งผุดผ่องเลยทำให้หงุดหงิดกว่าเดิม พอหงุดหงิดมากเข้าก็เลยโกรธจน ลืมตัว

อันที่จริงปัญหาจะไม่เกิด หากหลวงพ่อบอกท่านนี้ยอมรับความไม่สงบ ไม่ปฏิเสธผลักไสมัน หรือมีสติเห็นความหงุดหงิดที่เกิดขึ้นถ้าเห็นความหงุดหงิด ก็จะไม่ปล่อยให้มันลุกลามจนกลายเป็นความโกรธ เรื่องนี้เป็นตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นว่า ยิ่งปฏิเสธผลักไส ใจก็ยิ่งเป็นทุกข์ และสาเหตุที่ปฏิเสธผลักไสความไม่สงบ ก็เพราะอยากได้ความสงบนั่นเอง ความอยากสงบบ่อยครั้ง ก็กลายเป็นตัวปัญหา เพราะทำให้รังเกียจความไม่สงบ ทำให้เป็นทุกข์เวลาใจไม่สงบ เกิดความหงุดหงิดขึ้นมา กลายเป็นว่า ยิ่งอยากได้ความสงบ ใจก็ยิ่งไม่สงบ

เวลาเจริญสติ ขอให้ดูใจของตนว่ามีความอยากสงบหรือไม่ ถ้าใจอยากสงบ ก็แค่รับรู้เฉยๆ อย่าให้มันครอบงำจิตใจ ในเวลาเดียวกันเวลาปฏิบัติ ถ้าความไม่สงบเกิดขึ้น ก็เพียงแต่รู้มันเฉยๆ

ดูมันไป ทำในใจว่า ไม่สงบก็ช่างมัน ดูมันไปเรื่อย ๆ มันตั้งอยู่  
ไม่นานหรอก ในที่สุดก็จะหายไป เพราะมันเป็นอนิจจัง หลวงพ่อ  
คำเขียนสอนว่า ให้เห็น อย่าเป็น อะไรเกิดขึ้นก็เห็นมันเฉยๆ  
อย่าเข้าไปเป็น ถ้าเห็นแล้ว เราก็จะปลอดภัย แต่ถ้าไม่เห็นกลับ  
เข้าไปเป็น ก็จะเป็นทุกข์





แต่ถ้าเรามีสติ รู้ทันอารมณ์ปรุงแต่งที่เกิดขึ้น  
เวลามาสิ่งใดมากกระทบ ไม่ว่าจะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส  
พอจิตกระเพื่อม ก็รู้ และวางได้  
วิธีนี้ทำให้จิตสงบได้ แม้ว่าจะอยู่ท่ามกลางความอึกทึกวุ่นวาย  
“ สงบ เพราะ รู้ ” มันต่างจาก “ สงบ เพราะ ไม่รู้ ”  
หรือ “ สงบ เพราะ การ ตัด การ รับ รู้ ”  
“สงบเพราะไม่รู้” ใครๆ ก็ทำกันมาเยอะแล้ว  
เราลองฝึกใจให้ “ สงบ เพราะ รู้ ” ดูบ้าง



# ทุกข์เพราะยึด

เมื่อพูดถึงความทุกข์กายแล้ว สาเหตุมีเยอะแยะไปหมด ความหิว ความเจ็บป่วย แผ่นดินไหว อุบัติเหตุ อุทกภัย การปล้นจี้ ทั้งหมดนี้ เป็นสาเหตุของความทุกข์ทางกาย แต่ถ้าพูดถึงความทุกข์ใจแล้ว ก็มีอยู่สาเหตุเดียว นั่นคือ ทุกข์เพราะยึด






ความยึดติด ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง คือสาเหตุหลักที่ทำให้คนเรามีความทุกข์ใจ ยึดติดเรื่องอะไรบ้าง ก็ยึดติดเรื่องราวในอดีต เช่น ความสูญเสียในอดีต โดยเฉพาะสูญเสียของรัก สูญเสียคนรัก รวมไปถึงความเจ็บปวดรวดร้าวที่ถูกกระทำโดยใครบางคน ที่จริงมันผ่านไปนานแล้ว แต่พอยึดเอาไว้ที่ใจ ไม่ยอมปล่อยวางก็เลยทุกข์ เจ็บปวด โกรธแค้น เสียตาย อาลัย ถ้าไม่ทุกข์เพราะยึดในอดีต ก็กังวลกับอนาคต เหตุร้ายยังไม่เกิดขึ้น แต่ก็กังวลหรือตื่นไปก่อนใช้เสียแล้ว บางทีก็นึกถึงอุปสรรคที่รออยู่ข้างหน้า บางคนเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย แต่ก็นึกปรุงแต่งไปไกลว่าฉันจะตายแล้วหรือนี้ ความกังวลกับอนาคตก็เป็นความยึดติดอีกแบบที่ทำให้เราทุกข์ เมื่อไหร่ก็ตามที่เราไม่นึกถึงอนาคตความกังวลก็ไม่เกิด ความกลัวก็เช่นกัน ส่วนใหญ่เรากลัวสิ่งที่ยังไม่เกิด ตอนนี้อยู่สบายดีอยู่ แต่นึกถึงเหตุร้ายล่วงหน้า อันนี้เรียกว่าคิดข้ามขีดก็เลยทำให้เป็นทุกข์

นอกจากความยึดติดในอดีต ในอนาคตแล้ว สิ่งที่เป็นปัจจุบัน ถ้ายึดติดก็ทุกข์เหมือนกัน อย่างเช่น เสียงที่มารบกวนขณะที่เรากำลังนั่งสมาธิ เสียงโทรศัพท์ที่ดี เสียงรถยนต์ที่ดีอาจจะไม่ดังเท่าไร แต่พอใจเราไปยึดติดเข้า ก็เป็นทุกข์ทันที เกิดความ

หงุดหงิดไม่พอใจ ยิ่งปรุ้งแต่งต่อไปว่ามันไม่น่า มันไม่ควร เราก็ยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้น เกิดโทสะ เกิดความโกรธ นี่ก็เรียกว่า เป็นเพราะยึดติดกับอารมณ์ปัจจุบัน อารมณ์ปัจจุบัน อีกอย่างหนึ่งก็คือ เวทนา เรานั่งนานๆ หรือว่าอยู่กลางแจ้งแดด ก็เกิดทุกข์เวทนาขึ้น ทุกข-เวทนาที่เกิดขึ้นเป็นของจริง ไม่ใช่อดีต ไม่ใช่อนาคต มันเป็นปัจจุบัน แต่พอใจเราปักตรึงลงไปตรงนั้น ที่ไม่ใช่แค่ทุกข์กายแล้ว แต่ยังมีทุกข์ใจด้วย ถ้าเราไม่ปล่อย ไม่วาง ความทุกข์ก็ตามมารบกวณจิตใจของเรา

นอกจากนี้เรายังทุกข์เพราะยึดติดกับสิ่งที่ปรุ้งแต่งขึ้นมา อาจจะไม่ใช่ปรุ้งแต่งเกี่ยวกับเรื่องราวในอนาคต แต่ปรุ้งแต่งต่อจากสิ่งที่เห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู เห็นเงาพาดผ่านกลางดึกก็ปรุ้งว่าเป็นคนบ้าง เป็นผีบ้าง เห็นกิ่งไม้บนพื้นดินก็ปรุ้งว่าเป็นงูบ้าง แต่นี่ก็มากพอที่จะทำให้กลัว ยิ่งไปยึดมันเข้า บางทีก็ทำให้อนไม่หลับ หรือว่าเห็นเพื่อนร่วมงานกระซิบนกระซิบกันก็ปรุ้งว่าเขากำลังนินทาเรา ก็เลยไม่สบายใจ บางคนฟังหลวงพ่อบรรยายก็ปรุ้งต่อไปว่าท่านกำลังตำหนิเรา ต่อว่าเรา พอคิดอย่างนี้เข้าก็กระสับกระส่าย รุ่มร้อนในใจ หารู้ไม่ว่าปรุ้งทั้งนั้น



ปกติคนเราปรุ้งวันละหลายสิบเรื่อง ถ้าปล่อยให้ผ่านเลยไปก็ไม่มีอะไร แต่พอไปยึดเป็นจริงเป็นจัง ก็ทุกข์ขึ้นมาทันที บางทีสามีภรรยาทำร้ายกัน หรือทำร้ายตัวเองก็เพราะความคิดปรุ้งแต่ง ปรุ้งว่าเขากำลังนอกใจเรา ไม่เชื่อต่อเรา พอคิดแบบนี้ก็เลยเครียดนอนไม่หลับ จนเป็นโรคประสาท หรือทะเลาะเบาะแว้งกัน อันนี้ก็เพราะว่ายึดติดในสิ่งที่ปรุ้งแต่ง ผู้คนเป็นทุกข์ก็เพราะเหตุนี้มาก ยิ่งไม่มีหลัก ไม่รู้จักไตร่ตรองก็ทำให้หลงเชื่อความคิด ความคิดทั้งหลายล้วนเกิดจากการปรุ้งของเรา แต่สุดท้ายมันกลับมาปรุ้งเรา จนกลายเป็นนายเรากี่มี

เบื้องลึกของความยึดติดทั้งหลายที่พูดมา ก็คือความยึดติดในตัวตน อันนี้เป็นรากเหง้าของความยึดติดและความทุกข์ทั้งหลายเลยก็ว่าได้ ความยึดติดในตัวตน จะว่าไปแล้ว ก็เป็นความยึดติดในสิ่งที่ปรุ้งแต่งอย่างที่พูดเมื่อกี้ แต่เป็นการปรุ้งแต่งในระดับจิตใต้สำนึกเลยก็ว่าได้ ยึดติดว่ามีตัวกู แล้วก็ทำให้มีของกูตามมา ความทุกข์เกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตและอนาคต ก็ล้วนเกี่ยวข้งกับของกูและตัวกูทั้งนั้น เช่น แค้นใจที่ถูกต่อว่า กลัวตกงาน กลัวสอบเข้าไม่ได้ กลัวถูกทิ้ง เหล่านี้มีรากเหง้าที่ตัวกูของกู กลัวบ้านจะถูกยึด กังวลว่าลูกจะอยู่อย่างไร ใครจะดูแล กังวลที่ลืมทิ้ง



กระเป๋ามาไว้ที่บ้าน หรือลืมนล็อค  
กุญแจบ้าน เหล่านี้ล้วนเกี่ยวกับ  
ของกุ้ทั้งนั้น ถ้าเป็นของคนอื่น  
ก็ไมรู้สึกกังวลใช่ไหม ใครจะตาย

ใครจะป่วย ก็มากน้อย ก็ไม่ทำให้เราทุกข์ ตราบใดที่เขาไม่ใช่ญาติ  
ไม่ใช่พี่น้อง หรือไม่ใช่เพื่อนร่วมชาติของเรา เราก็ไม่ทุกข์อะไร  
ได้ยินข่าวว่ามีคนหิวตายนับล้านคนที่แอฟริกา เราก็ไม่เดือดร้อน  
เพราะไม่ใช่เพื่อนร่วมชาติของเรา ไม่ใช่ญาติของเรา ไม่ใช่คนที่  
ที่เรารู้จัก แต่ถ้ารู้ว่าพี่น้องของเราป่วยด้วยโรคมะเร็ง เรานอน  
ไม่หลับเลยก็มี

ขอให้พิจารณาดู ความทุกข์ใจทั้งหลายทั้งปวง สวหาสาเหตุ  
ก็จะไปสุดอยู่ที่ความติดยึดในตัวตน หรือความติดยึดว่ามีตัวกูของกู  
แม้แต่ความทุกข์เพราะยึดติดในอารมณ์ปัจจุบัน เช่น หงุดหงิด  
เพราะเสียงที่ดัง หรือทุกข์เพราะปวดท้อง เสียงดังและอาการปวด  
ท้องเป็นอารมณ์ปัจจุบันไม่ใช่สิ่งปรุงแต่ง และทำให้ทุกข์กายก็จริง  
แต่มันจะไม่ขยายจากทุกข์กายเป็นทุกข์ใจไปได้ ถ้าไม่มีความยึดมั่น  
ในตัวกูของกูเข้าไปผสมโรงด้วย เช่น เวลาปวดหรือเมื่อย มันเป็น  
รูปที่เมื่อย เป็นกายที่ปวด เป็นทุกข์ขเวทนาแต่พอไปยึดและปรุง

ว่าฉันปวด ฉันเมื่อย ใจก็จะเป็นทุกข์ทันที แทนที่จะเห็นว่าเป็นกายที่ปวด เป็นรูปที่เมื่อย ก็เกิดความสำคัญมั่นหมายว่าฉันปวด ฉันเมื่อย ตรงนี้เป็นที่มาของความทุกข์ใจ

การปรุงจนเกิดมีตัวกูของกูขึ้นมา เป็นสาเหตุของความทุกข์ใจ เช่น ปรุงว่ามี กูผู้ปวด กูผู้เมื่อย กูผู้รำคาญ กูผู้โกรธ อันนี้เป็นการเกิดแบบหนึ่ง เรียกว่าภพชาติ ไม่ใช่ว่าต้องเกิดจากท้องแม่ถึงจะเรียกว่าเป็นการเกิด การมีตัวกูเกิดขึ้นมาก็คือเป็นภพชาติอย่างที่เราสวดเมื่อเช้า การเกิดทุกครั้งราวเป็นทุกข์รำไป ไม่ใช่แค่เกิดจากท้องแม่เท่านั้น แม้กระทั่งการเกิดตัวกูขึ้นมาในใจ ก็ทำให้เป็นทุกข์เช่นกัน มันเป็นการเกิดที่สืบเนื่องจากการปรุงแต่ง เมื่อเกิดตัวกูขึ้นมาแล้วก็ทุกข์ทั้งนั้น เช่น พ่อเกิดตัวกูผู้เป็นพ่อเป็นแม่ก็ยอมทุกข์เพราะลูก ไม่ใช่แค่ห่วงกังวลลูกเท่านั้น แต่ยังทุกข์เพราะว่าลูกไม่เชื่อฟัง ลูกไม่เคารพฉันซึ่งเป็นพ่อแม่

ธรรมดาของคนเป็นพ่อเป็นแม่ก็อยากจะให้ลูกเป็นอย่างที่ตัวเองคิด นี่เป็นความยึดติดถือมั่นอีกแบบหนึ่ง อยากรจะให้เขาดีเหมือนตัว อยากรจะให้เขามีชีวิตอย่างที่ตัวเองต้องการ แต่พอลูกไม่ดีเหมือนตัว มีชีวิตไม่ตรงตามที่เราวาดหวังก็ทุกข์ พุดแล้วก็



ไม่ฟังก็ทุกข์ ลูกบางคนไม่พูดกับแม่ ประท้วงแม่ เพราะถูกแม่ต่อว่า  
ที่ชอบเล่นเน็ต เล่นเกมออนไลน์ทั้งวันทั้งคืนจนไม่สนใจเรียน  
หนังสือ และไม่เป็นอันหลับอันนอน พอถูกแม่ว่ามากๆ เข้า ลูกก็  
ไม่พูดกับแม่ แม่เลยเสียใจและโกรธลูก ยืนคำขาดว่าถ้าลูกไม่พูด  
กับแม่ แม่จะโดดตึก ชูแล้วคิดว่าจะได้ผล ปรากฏว่าไม่ได้ผล แม่  
ก็เสียใจ น้อยใจลูก เลยโดดลงจากระเบียงตึกตาย นี่ก็เป็นความทุกข์

ของคนเป็นแม่ พอยึดติดในความเป็นแม่ ก็วาดหวังว่าลูกจะต้องเชื่อฟังแม่ พอลูกไม่เชื่อฟัง แม่ก็เป็นทุกข์ทันที

คนเป็นพ่อก็ทุกข์เพราะลูกเหมือนกัน พ่อเป็นคนธรรมชาติธรรมโมชอบเข้าวัด แต่ลูกเป็นเด็กวัยรุ่น ไม่ค่อยสนใจธรรมะ เรียนหนังสือก็ไม่ค่อยเรียน เหมือนกับวัยรุ่นทั่วไป แต่ทั้งๆ ที่ไม่ได้เกกมะเหรกเกร ไม่ได้ติดเหล้าติดยา พ่อก็รู้สึกผิดหวังในตัวลูก ผิดหวังแล้วก็เลยโกรธ ต่อว่าลูก มีปากเสียงกัน สุดท้ายลูกกับพ่อก็ไม่คุยกันพ่อก็พยายามเข้าหาลูก ซื่อรดมาให้ลูก แต่ก็พยายามควบคุมการใช้รถของลูก ลูกก็ไม่พอใจ วันหนึ่งลูกจะขับรถไปบ้านเพื่อนตอนกลางคืน พ่อไม่อนุญาต แต่ลูกไม่ฟัง ขับรถผีนคำสั่งพ่อ พ่อโกรธ ตามไปบ้านเพื่อน แล้วก็ไปเอารถกลับมาพร้อมลูก พอถึงบ้านก็มีปากเสียงทะเลาะกัน ทะเลาะกันท่าไหนไม่รู้จู้จู้ พ่อก็ควักปืนออกมายิงลูกตาย แล้วก็ยิงตัวตาย คงทำใจไม่ได้ว่าฉันปล่อยฆ่าลูก รู้สึกผิดมหันต์ ก็เลยฆ่าตัวตายตาม

นี่เป็นผลของความยึดติดถือมั่น โดยเฉพาะความยึดติดถือมั่นของพ่อ ว่าลูกต้องเชื่อฟังพ่อ ต้องอยู่ในโอวาทของพ่อ ต้องดีเหมือนพ่อ หรือดีอย่างที่พ่อคิด แต่เมื่อลูกไม่เป็นอย่างนั้นก็

โกรธแล้วกลายเป็นเกลียด สุดท้ายก็ทำร้ายลูก นี่เป็นความทุกข์ เพราะยึดติด คือยึดติดถือมั่นว่าฉันเป็นพ่อ แกเป็นลูก เพราะฉะนั้น ต้องฟังฉัน พอลูกไม่ฟัง ก็เกิดโทสะขึ้นมา เห็นใหม่ว่าความยึดติดถือมั่นในความเป็นพ่อ ก็มีโทษและทำให้เป็นทุกข์ เช่นเดียวกับความยึดมั่นสำคัญหมายในความเป็นแม่ เพราะมันทำให้เกิดกิเลสตัวใหญ่ตามมา ว่าลูกต้องเชื่อฟังฉัน ต้องเคารพฉัน ต้องเป็นอย่างไรที่ฉันต้องการ พ่อไม่เป็นดั่งใจ เมตตาก็กลายเป็นโทสะไป หรือไม่ก็กลายเป็นอกุศล เป็นความน้อยเนื้อต่ำใจ นี่ก็เป็นความทุกข์จากการยึดติดถือมั่นในตัวกูของกูอีกแบบหนึ่ง

ความยึดมั่นถือมั่นในตัวกู เป็นอุปาทานอย่างหนึ่ง พอมีอุปาทานหรือความยึดมั่นแล้ว ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม ก็จะมีกิเลสตามมา และถ้ากิเลสนั้นไม่สมหวัง ไม่สมประสงค์ก็เกิดทุกข์ ถ้าไม่ระบายนุทุกข์ใส่คนอื่น ก็ระบายนุทุกข์ใส่ตัวเอง อันนี้รวมถึงความยึดมั่นสำคัญหมายว่าฉันเป็นคนดีด้วย มีความยึดมั่นแบบนี้ก็ทำให้ทุกข์ได้ เช่น ทุกข์เพราะว่าคนไม่เห็นความดีของฉันทุกข์เพราะว่าฉันทำดีไม่ได้ดี ทุกข์เพราะเห็นคนอื่นดีกว่าตัว ทำความดีนั้นเป็นสิ่งดี แต่พอยึดมั่นสำคัญว่าฉันเป็นคนดี ก็ทำให้อัตตาพองพองเจอคนที่เขาดีกว่า ก็ไม่พอใจ เกิดความอิจฉา นี่ก็เป็นทุกข์



ของคนดี หรือทุกข์ของคนที่ยึดมั่นสำคัญหมายว่าฉันเป็นคนดี นี่ก็เป็นทุกข์เพราะการเกิดอีกแบบหนึ่ง คือเกิดตัวกูผู้เป็นคนดี เป็นการเกิดที่ปรุ่งขึ้นมาโดยมีรากเหง้ามาจากความยึดมั่นในตัวกูของกู

ด้วยเหตุนี้ เมื่อมีพราหมณ์ถามพระพุทธองค์ว่าท่านเป็นใคร ท่านเป็นเทวดาหรือ พระองค์ก็ปฏิเสธ ท่านเป็นคนธรรพ์หรือ พระองค์ก็ปฏิเสธ ท่านเป็นยักษ์หรือ พระองค์ก็ปฏิเสธ สุดท้ายพราหมณ์ก็ถามว่าท่านเป็นมนุษย์หรือ พระองค์ก็ปฏิเสธอีก พราหมณ์ยิ่งงงใหญ่ว่าตกลงท่านเป็นอะไร พระพุทธเจ้าอธิบายว่ากิเลสที่จะทำให้พระองค์เป็นเทวดา เป็นคนธรรพ์ เป็นยักษ์ เป็นมนุษย์ไม่มีแล้ว พุดง่ายๆ กิเลสที่จะทำให้เป็นนั่นเป็นนี่ไม่มีแล้ว แต่ถ้าจะเรียกก็เรียกพระองค์ว่าพุทธะก็แล้วกัน

ความรู้สึกว่าเป็นนั่นเป็นนี่ มันไม่ใช่ของจริง มันเป็นความปรุ่งแต่ง พอเราไปยึดเข้า ก็เตรียมตัวทุกข์ได้เลย เพราะว่าไม่มีอะไรที่จะยึดติดถือมั่นได้เลยซักอย่าง เนื่องจากทุกอย่างล้วนไม่เที่ยงและแปรเปลี่ยน ขณะเดียวกันพอยึดติดถือมั่นว่าเป็นอะไร ก็จะมีกิเลสตามมา ขึ้นชื่อว่ากิเลสก็ล้วนทำให้เกิดทุกข์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะมีความอยากได้หรืออยากผลักใส ก็ล้วนนำไปสู่ความทุกข์ใจ เพราะ

เมื่อความจริงไม่เป็นอย่างที่อยากก็เป็นทุกข์แล้ว ที่จริงเพียงแค่นึก  
อยากไม่ว่าอยากผลักใสหรืออยากได้ครอบครองก็เป็นทุกข์แล้ว  
เพราะมันทำให้จิตดิ้นรน ทนอยู่เฉยไม่ได้ ก็ทุกข์ขึ้นมาทันที

ถามว่า ในเมื่อความยึดติดเป็นทุกข์ แล้วทำไมผู้คนถึงยึด  
อยู่ได้ ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง นั่นก็เพราะความหลงและลืมหง  
พูดง่ายๆ คือเพราะลืมหง และเพราะหลง ลืมหงคือขาดสติ หลงคือขาด  
ปัญญา ทำอย่างไรถึงจะปล่อยวางได้ ก็ต้องมีสติ และมีปัญญา  
สติทำให้ระลึกได้ ทำให้ไม่ลืมหง ไม่เผลอลืมได้ในเรื่องอื่นเท่านั้น  
แต่ระลึกได้ในกายและใจ ก็ทำให้ไม่ลืมหง เมื่อไม่ลืมหง ก็ไม่ไป  
ยึดติดกับอนาคต หรือถ้ารู้ว่ายึด ก็วางได้

คนเราเวลาเกิดทุกข์แล้วมักจะไม่รู้ทุกข์ เพราะลืมหง แต่พอ  
มีสติ ก็เห็นทุกข์ รู้ว่าแบกความทุกข์เอาไว้ ก็ทำให้วางได้ เป็นการ  
วางได้เองโดยไม่ต้องสั่ง และถ้าเห็นว่า ทุกข์นี้สักแต่ว่าเกิดขึ้น  
โดยไม่ไปยึดเอาไว้ เช่น เมื่อความปวด ความเมื่อย ความเจ็บเกิดขึ้น  
แต่ไม่เข้าไปยึดติดถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา ความสำคัญหมายว่า  
เราทุกข์ เราปวด เราเมื่อย เราโกรธ ก็ไม่เกิดขึ้น เวลานี้ก็ถึงอดีต  
นึกถึงอนาคตแล้วเกิดความโกรธหรือกังวลขึ้นมา นี้เรียกว่าลืมหง

แต่ถ้ามีสติ เห็นความโกรธ เห็นความกังวล ความยึดมั่น สำคัญหมายว่าเราโกรธ เรากังวล ก็ไม่มี เพียงแต่เห็นความกังวล เกิดขึ้นที่ใจ ความโกรธเกิดขึ้นที่ใจ ไม่เข้าไปเป็นมัน ไม่มีฉัน ผู้โกรธ ฉันผู้กังวล ฉันผู้ทุกข์ จิตก็หลุดจากความทุกข์ได้ ความปวดกายก็เช่นเดียวกัน มันปวดมันเมื่อย ก็เห็นความปวดความเมื่อย แต่ไม่ปรุงเป็นฉันผู้ปวดผู้เมื่อย ก็ไม่มีความทุกข์ใจ ไม่มี ความปวดใจ ถ้ามว่าทำไมถึงปรุงเป็นฉันผู้ปวดผู้เมื่อยได้ ตอบสั้นๆ ว่าเป็นเพราะไม่มีสติ ไม่มีสติเมื่อไร ก็ปรุงตัวกูขึ้นมาเมื่อนั้น สติจึงเป็นเครื่องสลายตัวตน หรือพูดให้ถูกต้องคือทำลายความยึดติดถือมั่นในตัวตน มีสติเมื่อไร ความยึดถือมั่นว่ามีตัวกูของกู ก็หายไป ถ้าเพียงสักแต่รำลึกสิ่งต่างๆ อย่างมีสติ อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสกับท่านพาคิยะ ก็ไม่มีตัวกูมาก่อความทุกข์

ท่านพาคิยะเป็นนักบวชสมัยพุทธกาล ออกสำหรัเดินทางข้ามวันข้ามคืนเพื่อจะมาพบพระพุทธเจ้า มาถึงเมืองสาวัตถีขณะที่พระพุทธองค์กำลังเสด็จนิพพานอยู่ จึงรีบเข้าไปทูลขอให้พระองค์แสดงธรรม ท่านพาคิยะอยากจะฟังธรรมเดี๋ยวนั้นเลยพระองค์ก็ปฏิเสธ ท่านพาคิยะก็ยืนกราน ขอให้พระองค์แสดงธรรมอยู่นั้น พระองค์ก็ปฏิเสธว่าไม่ใช่เวลาเพราะกำลังนิพพานอยู่ ท่าน

พาหิยะทูลขอถึงสามครั้ง สุดท้ายพระองค์ก็ยอมแสดงธรรมทรงแสดงธรรมสั้นๆ ว่า “เมื่อเห็นรูป ก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟัง ก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อทราบ ก็สักแต่ว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งในอารมณ์ ก็สักแต่ว่ารู้แจ้งในอารมณ์ เมื่อนั้นตัวย่อมไม่มี เมื่อใดตัวย่อมไม่มี เมื่อนั้นย่อมไม่มีทั้งในโลกนี้ ทั้งในโลกหน้า และระหว่างโลกทั้งสองนี้แลคือที่สุดแห่งทุกข์” พอพระองค์ตรัสจบ ท่านพาหิยะก็บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ทันที ได้ชื่อว่าเป็นเอตทัคคะในเรื่องการตรัสรู้เร็ว แต่ท่านไม่ทันได้บวชก็โดนวัววิดตายกลางถนนนั้นเอง

นี่ก็เป็นคำสอนที่ชี้ให้เห็นว่าเมื่อมีสติขณะเกิดผัสสะสักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าได้กลิ่น สักแต่ว่ารับรู้อารมณ์ ก็ไม่มีตัวตนเกิดขึ้น สติจึงเป็นอุบายสลายตัวตนที่สำคัญมาก ฉะนั้นการที่จะไม่เกิดภพชาติ ไม่ต้องรอให้ตายหรือหมดลมไปก่อนถึงจะหลุดพ้นจากภพชาติ ในขณะที่เรายังมีลมหายใจ การทำให้ความเกิดไม่มี หมดการปรุงเป็นภพเป็นชาติก็สามารถทำได้ ไม่ใช่ว่าทำได้เฉพาะพระอรหันต์เท่านั้น ปุถุชนก็สามารถทำได้ เพียงแต่ว่าเป็นครั้งคราว ไม่ใช่ถาวรอย่างพระอรหันต์ หรือพระพุทธเจ้าที่ท่านไม่มีภพไม่มีชาติแล้ว

เราก็สามารถทำได้ แต่ก็เฉพาะในยามที่มีสติ พอไม่มีสติ ก็ปรุ่งตัวภู่ขึ้นมาใหม่ เมื่อเห็น แทนที่สึกแต่ว่าเห็น ก็มีตัวภู่ผู้เห็น ได้ยิน-ก็ไม่ใช่สึกแต่ว่าได้ยิน แต่มีตัวภู่ผู้ได้ยิน โกรธ-ก็ไม่ใช่สึกแต่ ว่าโกรธ หรือเห็นความโกรธเฉยๆ แต่มีตัวภู่ผู้โกรธ เมื่อย-ก็ไม่ใช่ สึกแต่ว่าเมื่อย หรือเห็นความเมื่อยเท่านั้น แต่ว่ามีตัวภู่ผู้เมื่อย มันมีการปรุ่งอยู่ตลอดเวลาถ้าไม่มีสติ แต่ถ้ามีสติ การปรุ่งก็หมดไป ไม่มีตัวภู่ขึ้นมา ไม่มีภู่ผู้โกรธ ผู้เมื่อย อย่างนี้ก็เรียกว่าไม่มีการเกิด แต่สติเรามีเป็นขณะๆ พอมันดับไป ก็ปรุ่งตัวภู่ขึ้นมาอีก

สติหรือความระลึกได้นั้นเกิดเป็นขณะๆ อยู่ที่ว่าจะต่อเนื่อง นานแค่ไหน หลวงพ่อคำเขียนท่านเปรียบเป็นโซ่ ที่ต่อกันเป็นข้อๆ บางคนมีไม่กี่ข้อก็ขาด บางคนมีสี่ห้าข้อเท่านั้นก็ขาด แต่บางคน ที่ก้าวหน้าในการปฏิบัติ ข้อของสติก็เชื่อมต่อกันเป็นสายยาว แต่ก็ขาดเหมือนกัน จนกว่าจะมีสติสมบูรณ์เป็นพระอรหันต์ ซึ่งมี ข้อที่ยืดยาว ไม่ขาด แต่ถึงเราจะทำไม่ได้ขนาดนั้น ก็ไม่เป็นไร ขอให้ เพียรสร้างสติให้ต่อเนื่อง เพื่อที่จะทำให้ทุกขันธ์นั้นสั้นลงๆ เป็นลำดับ



การเจริญสติจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก ถ้าเราเจริญสติแล้ว เราไม่พอใจแค่ใจสงบเท่านั้น แต่ว่ายากจิตขึ้นสู่วิปัสสนา คือพิจารณา กายและใจหรือรูปกับนามด้วย ก็ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา การเจริญสตินี้ ทำไปๆเรื่อยๆ จิตก็สงบ แต่ระวังอย่าให้จิตแนบไปกับอารมณ์ ถ้าจิตแนบกับอารมณ์ ได้ความสงบก็จริงแต่ไม่เกิดปัญญา เพราะไม่เห็นความจริงที่เกิดขึ้นกับจิต พอสงบแล้ว อาการขึ้นลงของจิตก็ไม่ปรากฏเพื่อแสดงให้เห็นไตรลักษณ์อันนี้เป็นข้อเสียที่ไม่ทำให้เกิดปัญญา หลวงพ่อเทียนจึงแนะนำลูกศิษย์ว่าเวลาจิตสงบมากๆ ต้องเดินให้เร็ว ยกมือสร้างจังหวะให้เร็ว เพื่ออะไร เพื่อกระตุ้นให้ความคิดออกมา จะได้ฝึกสติพร้อมๆ กับเห็นธรรมชาติของจิตชัดเจนขึ้น นั่นคือ เห็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา

ไม่เช่นนั้นถ้าจิตสงบมากๆ บางทีไปคิดว่าจิตเป็นนิจจังคือเที่ยง หรือคิดว่าเป็นตัวตนที่ควบคุมบังคับบัญชาได้ด้วยซ้ำ

ดังนั้นจึงจำเป็นต้องกระตุ้นจิตให้มีความคิดออกมา จะได้เห็นอาการอันเป็นธรรมชาติของจิต ซึ่งจะทำให้เกิดปัญญาตามมา ถ้าจิตนิ่งเสียแล้ว หรือแนบกับอารมณ์ก็จะเพลินในความสงบ แต่ปัญญาไม่เกิด อันนี้ เราก็ต้องเข้าใจหลักของการปฏิบัติด้วย ต้องรู้ว่ามึหุลุมพรางตรงไหนเพื่อเราจะได้หลีกเลี่ยง ไม่ถล่ำเข้าไป หรือเพลินนานเกินไปจนไม่ก้าวหน้า



ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง สวหาสาเหตุก็จะไปสุดอยู่ที่  
ความดีดิดในตัวตน หรือความดีดิดว่ามี ตั ว ญ ช อ ง ญ







## มองเป็น ก็เห็นธรรม

ตอนนี้เราไม่มีกิจอย่างอื่น นอกจากการตามรู้ หรือรู้เฉยๆ รู้แบบ  
ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง อะไรเกิดขึ้นก็รู้ด้วยใจที่เป็นกลาง อันนี้เป็นกิจ  
ของเรา เรียกว่ากิจหลักเลย ที่เหลือเป็นเรื่องรอง บางครั้งเรา  
อาจจะพยายามปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ อารมณ์ไหน  
ที่มาจากแรงๆ เช่น ความมั่งงว บางครั้ง ตัวรู้ไม่มีกำลัง ตามรู้ไม่ไหว

ไม่สามารถรู้ทันความง่วงได้ ก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่น เช่น เอาน้ำ  
ลูบหน้า หรือว่าปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ใช้ได้ หรือว่ามีความหงุดหงิด  
เกิดขึ้น ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ใจไม่สามารถรู้อย่างเป็นทางการได้  
แทนที่จะเห็นเฉยๆ ก็เข้าไปเป็นเลย เจอแบบนี้ เราก็ต้องใช้วิธีอื่น  
หรือใช้ตัวช่วย เช่น หันเหความสนใจของจิตมาอยู่กับสิ่งอื่น เพื่อ  
ให้จิตวางอารมณ์ที่รบกวนจิตใจ อันนี้เป็นการใช้วิธีที่เป็นสมณะ คือ  
ปรับเปลี่ยนอารมณ์ มีความโกรธเกิดขึ้นก็อาจจะแผ่เมตตา หรือ  
พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ จะได้ละวางความโกรธ วิธี  
แบบนี้ให้ถือว่าเป็นวิธีรอง วิธีหลักคือรู้เฉยๆ อารมณ์ใดเกิดขึ้น  
ก็รู้เฉยๆ ไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน อันนี้คือการเจริญสติที่เป็น  
บาทฐานแห่งวิปัสสนา

ความจริงการรับมือกับอาสวะ หรือความทุกข์นั้นทำได้  
หลายวิธี ละด้วยการบรรเทาก็ได้ เช่น ปวดหัว ก็นวดให้หายปวด  
ละด้วยการเสพก็ได้ เช่น หิวก็  
หาอาหารมาใส่ท้อง หนาวก็เอา  
เสื้อผ้ามาห่ม อีกวิธีคือละด้วยการ  
หลีกเลี่ยง ละเว้น ไม่ไปข้องเกี่ยวกับมัน  
ที่ไหนวุ่นวายอีกก็ทีกคริกโครม เราก็ไม่ไป



ข้องแหว่ด้วย พยายามอยู่ห่างๆ อันนี้เป็นวิธีที่เราใช้บ่อย แต่วันนี้เราจะลองใช้วิธีอื่น นั่นคือการมีสติรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่หนี ไม่ปฏิเสธ ไม่ผลักไส แล้วก็ไม่ตามด้วย แต่ก่อน ตอนที่ยังไม่สนใจธรรมะ พอกิเลสเกิดขึ้นเราก็ตามกิเลสไปเลย ตามความอยาก ตามความโกรธ กิเลสมันอยากให้เราทำอะไรก็ทำตามมัน ตอนหลังมาสนใจธรรมะ ก็รู้ว่าตามกิเลสไม่ดี ตอนนั้นก็เริ่มต้านกิเลส การให้ทาน หรือการรักษาศีล ส่วนใหญ่เป็นการต้านหรือทวนกระแสกิเลส ให้ทานก็ต้านความเห็นแก่ตัว หรือความอยากจะเอาเข้าตัว ศีล ๕ ก็เหมือนกัน ก็เป็นการต้านกิเลสที่อยากจะไปทำร้าย เบียดเบียนผู้อื่น ทั้งด้วยการกระทำและด้วยคำพูด หรือแม้แต่เวลามามากวนา ก็ยังมีกิเลสบางตัวที่เราต้องต้าน เช่นความโกรธ หรือราคะ เราก็ต้านด้วยการเอาธรรมะที่เป็นคู่ปรกษ์มาจัดการ มีราคะก็พิจารณาอสุภะ มีความโกรธก็แผ่เมตตา วิธีเหล่านี้ล้วนเป็นการต้านกิเลส เหมือนกับเจอไฟ เราก็เอาน้ำมาราดให้ดับ

ตอนนี้เราลองมาใช้ในการรู้ทันกิเลส คือไม่ตาม และไม่ต้าน เป็นวิธีการที่ต้องใช้ทักษะ ใช้ชั่วโมงบิน ใช้ประสบการณ์มากกว่าวิธีเดิมๆ เป็นวิธีการขั้นสูงกว่าเดิม ก็เหมือนเราเรียนหนังสือ ตอนเรียนชั้นประถม-มัธยม ก็ใช้วิธีการท่องจำเป็นหลัก ไม่ว่าจะวิชา

อะไรก็ท่องตะพืด ทำให้สอบผ่านได้ แต่พอเข้ามหาวิทยาลัย ท่องจำอย่างเดียวไม่พอแล้ว ต้องรู้จักคิดหรือคิดเป็นด้วย วิชาชั้นสูงจะไม่เน้นการท่องจำ แต่ใช้วิธีคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักวิเคราะห์ และจับประเด็นให้ถูก ถ้าติดอยู่กับการท่องจำก็ไม่สามารถจะเรียนจบอุดมศึกษาได้

การปฏิบัติก็เหมือนกัน นอกจากการตามการด้านกิเลสแล้ว เราก็ต้องรู้ทันกิเลสด้วย จนกระทั่งสามารถเห็นได้ว่า กิเลสก็สอนธรรมะให้เราได้ เห็นว่ากิเลสเป็นสภาวะหนึ่งที่สอนธรรมไม่ต่างจากธรรมะฝ่ายกุศล คือสอนเรื่องไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สอนให้เข้าถึงปรมัตถ์ จนถึงจุดที่เรียกว่า เหนือบุญ เหนือบาป เหนือสมมติ อันนี้เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนได้จากกิเลส เวลาเจอสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ สิ่งที่กระตุ้นยั่วยุกิเลส แทนที่จะหนีหรือต้านมัน ก็ใคร่ครวญจนเห็นธรรมะจากมัน


มีพระรูปหนึ่งชื่อท่านนาคสมาลเถระ ท่านปฏิบัติบำเพ็ญเพียรในป่า วันหนึ่งท่านเข้าไปบิณฑบาตในเมือง ระหว่างที่บิณฑบาตท่านเห็นหญิงสาวคนหนึ่งกำลังพ้อนรำอยู่กลางถนนแต่งตัวสวยงาม ร่าเริง ลุบไล้ด้วยเครื่องหวน ชวนให้เกิดกำหนัด แต่ท่านเห็นแล้ว

ไม่ได้รู้สึกอย่างนั้นเลย กลับมองเห็นว่านี่แหละคือบ่วงแห่งมัจจุราช ที่ดักผู้คนให้อยู่ในความทุกข์ พอเห็นเช่นนี้ท่านก็เกิดสังเวชในกามสังเวชนี้ไม่ได้หมายถึงความสลด แต่หมายถึงความเบื่อหน่ายในกาม เพราะเห็นโทษของกาม เห็นว่าไม่น่ายึดถือนี้คือ ธรรมสังเวช พอเห็นโทษของกาม จิตของท่านก็หลุดพ้นจากกิเลส บรรลุธรรมเป็น พระอรหันต์ทันที

คนส่วนใหญ่ พอเห็นภาพแบบนี้ก็จะเกิดกำหนดแล้ว ประจวบแต่งเป็นเรื่องเป็นราวยืดยาว อย่างนี้ เรียกว่าตามกิเลส แต่มีคนอีกพวกหนึ่ง พอหันมาสนใจธรรมะ ก็เห็นว่ากำหนดไม่ดี เมื่อเจอภาพอย่างนี้ก็พยายามถอยห่าง เบือนหน้าหนี ไม่อยากมอง เพราะไม่อยากเกิดกำหนด หรือถ้าเกิดกำหนดก็กดข่มเอาไว้ หรือไม่ก็พิจารณาเป็นอนุสสุกะไปเลย เพื่อจะได้คลายกำหนด แต่ท่าน นาคสมาลเถระท่านไม่ทำทั้งสองอย่าง แต่มองด้วยใจที่เป็นกลาง เกิดโยนิโสมนสิการ ก็เห็นโทษของกาม จิตก็หลุดพ้นจากกิเลส ได้ทันที ท่านอาศัยตัวรู้อย่างเดียว พิจารณาสິงที่เห็นต่อหน้าโดยไม่ปฏิเสธมัน ไม่เบือนหน้าหนี ธรรมก็เกิดขึ้นแก่ใจ

ทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้ามองเป็นก็เห็นธรรม แม้แต่สิ่งที่ชั่วร้ายให้  
เกิดกำหนด ถ้ามองเป็นก็เห็นธรรม ช่วยให้อจิตหลุดพ้นได้ จึงอยาก  
แนะนำให้เราลองมองสิ่งต่างๆ ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่นहींไม่ปฏิเสธก็คือ  
มองด้วยสติ แล้วปัญญา ก็จะเกิดขึ้นมาได้ แต่วิธีนี้ไม่ใช่ว่าจะ  
ใช้ได้ทั่วไป ผู้ฝึกใหม่ก็ต้องเริ่มจากการต้านกิเลสก่อนฝึกด้วย  
การละเว้นถอยห่าง หรือบรรเทาอารมณ์ที่เกิดขึ้น ต่อเมื่อมีอินทรีย์  
แก่กล้า มีสติไวขึ้น เพียงแค่ดูด้วยใจเป็นกลาง ก็เห็นธรรมที่แสดง  
ออกมาจากทุกสิ่ง ไม่ว่าจะ เป็นบวก หรือลพ กุศลหรืออกุศลก็ตาม  
ถึงจุดหนึ่งก็ล้วนสอนธรรมอย่างเดียวกัน นี้เรียกว่ามีค่าเสมอกัน ถ้า  
หากรู้ หรือดูให้เป็น





วิธีหลักคือ รู้ เ ฉ ย ๆ  
อารมณ์ใดเกิดขึ้น ก็ รู้ เ ฉ ย ๆ  
ไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน  
อันนี้คือการเจริญสติ  
ที่เป็นบาทฐานแห่ง วิ ปั ส ส น า




# พบทุกข์ เห็นธรรม

คตินี้เป็นคตินสุดท้ายของการปฏิบัติ เราได้มาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ เรียกว่ามาอยู่ในแวดล้อมและโอบกอดของธรรมชาติก็ว่าได้ รอบตัวเรามีแต่ธรรมชาติล้วนๆ ไม่มีสิ่งประดิษฐ์ของมนุษย์อยู่รอบตัวเราเลย การที่เราได้มาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติในลักษณะนี้ เป็นเรื่องตื่นเต้นใจ



เราว่า เราก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่สามารถจะแยกขาดจากธรรมชาติได้ ที่จริงถ้ามองให้ลึกกว่านั้น ก็จะตระหนักว่า เราทุกคนมาจากธรรมชาติ และในที่สุดก็ต้องคืนสู่ธรรมชาติ เห็นอื่นไปจากนี้ไม่ได้ ทำนองเดียวกับลูกคลื่นในท้องทะเล ไม่ว่าจะลูกเล็กลูกใหญ่ แม้ดูเหมือนว่าจะผุดขึ้นมาจากผิวน้ำ แต่ในที่สุดก็กลับคืนสู่ทะเล กลายเป็นส่วนหนึ่งของทะเลไป หัวใจแหวของคลื่นลูกเดิมไม่เจอ เราทุกคนก็เป็นอย่างนี้ แต่บ่อยครั้ง คนเราก็อดยึดมันสำคัญหมายไม่ได้ ว่าฉันเป็นสิ่งพิเศษที่มีหนึ่งเดียวในโลกนี้ หรือในจักรวาลนี้ แต่เราลืมไปว่า พอเราคืนสู่ธรรมชาติแล้ว สิ่งที่เราคิดว่าเป็นตัวเราก็หายไป

คนเรามักถอดคิดไม่ได้ว่า เราเป็นคนสำคัญที่สุดในโลกนี้ ในจักรวาลนี้ โลกนี้จะเป็นอย่างไรถ้าไม่มีเรา แต่นี่เป็นความสำคัญผิด ไม่ว่าจะคลื่นจะใหญ่แค่ไหน สูงก็ลึบเมตรก็ตาม เมื่อถึงเวลาที่มันกลับคืนสู่ท้องทะเล ทุกอย่างก็เหมือนเดิมไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง โลกก็ยังหมุนไปเหมือนเดิม จักรวาลก็ยังขับเคลื่อนไปเหมือนเดิม ไม่ว่าจะจะมีเราอยู่หรือไม่ก็ตาม



ฉะนั้นการได้มาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ โดยเฉพาะในยามสนธยาแบบนี้ น่าจะทำให้เราระลึกนึกถึงความเล็กกระจิดและความไม่ยั่งยืนของเรา แม้จะเปลอสัญญัตนว่าฉันเป็นคนที่ยิ่งใหญ่ เป็นศูนย์กลางของจักรวาล แต่พอได้มาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติแบบนี้ ก็คงจะช่วยให้เราหันมาตระหนักถึงความจริงว่าเราก็เป็นแค่สิ่งกระจ้อยร่อยในธรรมชาติ ไม่ได้มีความสลักสำคัญอะไรมากมาย เมื่อถึงเวลาที่เราลาลับจากโลกนี้ไป ก็เหมือนกับลูกคลื่น คราใดที่คลื่นสู่ท้องทะเลก็ไม่ทิ้งร่องรอยหรือวีแววให้เห็นอีกต่อไป เหมือนกับว่าไม่เคยมีคลื่นลูกนั้นอยู่ในท้องทะเลเลยด้วยซ้ำ จะแสวงหาตัวตนของคลื่นลูกนั้นก็หาไม่เจอแล้ว เพราะแท้ที่จริง สิ่งที่ประกอบกันเป็นคลื่นลูกนั้นก็คือน้ำทะเลซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของท้องทะเลอันกว้างใหญ่นั้นเอง

เราก็เหมือนกัน ดูเหมือนว่าเราแต่ละคนมีเอกลักษณ์ มีความโดดเด่นไม่เหมือนใคร แต่นั่นเป็นสมมติ เพราะว่าแท้จริงแล้วทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นเรา มันก็คือธรรมชาตินั้นแหละ และเมื่อถึงเวลาที่เราคืนสู่ธรรมชาติ ในที่สุดก็ไม่มีร่องรอยของเราให้เห็นอีกต่อไป จะหาตัวตนของเราเท่าไรก็ไม่เจอ ที่เคยคิดว่ามีตัวตนที่ยั่งยืน เป็นเอกเทศ แท้จริงนั้นเป็นภาพลวง เป็นมายาภาพ มีคนเปรียบเทียบไว้ดีว่าคนเราก็เหมือนกับก้อนน้ำแข็งที่ลอยอยู่ในแก้วน้ำ ก้อนน้ำแข็งนี้ปรากฏตัวอยู่ชั่วคราว ในที่สุดมันก็ค่อยๆ ละลายหายไป กลายเป็นส่วนหนึ่งของน้ำในแก้ว ถึงตอนนั้นก็หาตัวตนของน้ำแข็งก้อนนั้นไม่เจอ เพราะมันไม่เคยมีมาตั้งแต่แรก ถึงแม้ว่าก้อนน้ำแข็งนั้นจะมีลักษณะโดดเด่นจากน้ำในแก้ว แต่องค์ประกอบหรือเนื้อแท้ของมันก็เป็นอันเดียวกับน้ำในแก้วนั่นเอง เมื่อมันละลายหายไป ก็หาตัวตนของมันไม่เจอ ถามว่ามันหายไปไหน คำตอบก็คือ มันไม่ได้หายไปไหน มันเพียงแค่แปรสภาพไป ไปอยู่ไหน ก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของน้ำในแก้ว ฉะนั้นจะว่ามันสาบสูญไปก็ไม่ใช่ แต่จะว่ามันมีตัวตนยั่งยืน ก็ไม่ใช่เช่นกัน

ชีวิตเราก็เหมือนกัน พอเวลาเราลาลับจากโลกนี้ไป ก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่ได้หายไปไหน เพียงแต่แปรสภาพไป อันนี้ก็รวมถึงคนที่เรารักด้วย คนที่เรารัก เขาเป็นคนสำคัญในชีวิตของเรา ข้อนี้ไม่มีใครปฏิเสธ แต่พอถึงเวลาที่เขาต้องลาจากโลกนี้ไป เขาก็ไม่ได้ไปไหน เพียงแต่แปรสภาพไป จะถามว่าเขาไปไหน ก็ตอบได้ว่าเขาได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ อันกว้างใหญ่ไปแล้ว ธรรมชาติในที่นี้ไม่ได้หมายถึงสิ่งที่มองเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหูเท่านั้น เพราะรูปที่มองไม่เห็นด้วยตา เสียงที่ ไม่ได้ยินด้วยหูของเราก็คงมีอีกมากมาย ความรับรู้ของเรามีขีดจำกัด ดังนั้นจึงไม่ได้หมายความว่าธรรมชาติมีเฉพาะสิ่งที่เราเห็นเท่านั้น พูดอีกอย่างก็คือธรรมชาติไม่ใช่สิ่งที่เราเห็นด้วยตา หรือได้ยินด้วยหูเท่านั้น ยังมีมากกว่านั้นอีกมาก ช่างสงเสียด แต่เราไม่ได้ยิน ปลาวาฬก็สงเสียด แต่เราไม่ได้ยิน แต่การที่เราไม่ได้ยิน ก็ไม่ได้แปลว่าเสียงนั้นไม่มี



ธรรมชาติอันกว้างใหญ่ไพศาล คือที่รวมของสรรพชีวิต  
ทั้งที่เกิดมาบนโลกนี้และลาลับจากโลกนี้ไป ท่านดิช นัท ฮันท์  
ท่านก็พูดไว้ดี ท่านพูดว่า เวลาที่ก่อนเมฆบนท้องฟ้าหายไป เรา  
ก็ไม่เรียกว่าก่อนเมฆนั้นตาย เพียงแต่แปรสภาพกลายเป็นหยดน้ำ  
กลายเป็นฝน กลายเป็นสายน้ำหรือไม่ ก็กลายเป็นละอองน้ำอยู่  
รอบตัวเรา ท่านกำลังจะอธิบายเราว่า คนที่เรารัก เมื่อเขาตายไป  
เช่น พ่อ แม่ ลูก หลาน เขาไม่ได้หายไปไหน หากแต่กลับไปเป็น  
ส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่อยู่รอบตัวเรา เราเองก็จะเป็นเช่นนั้น  
เหมือนกัน

นี่คือความจริงที่เราอาจจะหลงลืมหรือไม่ตระหนัก แต่การที่เราได้มาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติแบบนี้ ในบรรยากาศแบบนี้ น่าจะช่วยให้จิตใจของเราตระหนักถึงความจริงข้อนี้ได้ แต่ถึงแม้ว่าเราจะไม่ค่อยมีโอกาสได้มาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติแบบนี้บ่อยนัก แต่ธรรมชาติของกายและใจเราก็เตือนให้เราระลึกถึงความจริงที่ว่านี่อยู่สม่ำเสมอ หรือตลอดเวลาด้วยซ้ำ เพียงแต่ว่าเราจะสังเกตหรือเปิดใจรับความจริงเหล่านี้หรือไม่

ธรรมชาติของกายและใจ กับธรรมชาติที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งที่เห็นด้วยตา หรือไม่อาจเห็นด้วยตา ทั้งที่ได้ยินด้วยหู หรือไม่อาจได้ยินด้วยหู ทั้งที่สัมผัสได้ และไม่อาจสัมผัสได้ ล้วนเป็นสิ่งเดียวกัน ก็คือมาจากชั้น ๕ หรือเป็นชั้น ๕ ด้วยกันทั้งนั้น มาจากธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ เช่นเดียวกัน เพียงแต่ว่ารูปลักษณะแตกต่างกัน ทำให้เราหลงคิดว่ามันเป็นคนละส่วนกับธรรมชาติ เหมือนกับที่บางคนอาจจะมองว่าลูกคลื่นกับผิวน้ำ เป็นคนละอย่างกัน แล้วเราก็ตั้งชื่อต่างกัน แต่แท้จริงแล้วลูกคลื่นกับผิวน้ำมีเนื้อแท้เหมือนกัน เพียงแต่มีเหตุปัจจัยบางอย่าง เช่น ลมทำให้มันปรากฏตัวในลักษณะที่เป็นลูกคลื่น แต่เมื่อลมหายไป มันก็กลับคืนไปเป็นส่วนหนึ่งของท้องทะเล หาดัตถนของคลื่นไม่เจอ



การภาวนาของเรา ก็คือการทำให้เราเข้าใจธรรมชาติของ  
กายและใจ ว่าถึงที่สุดแล้วก็ไม่ได้มีตัวตนที่เที่ยงแท้ หรือเป็น  
เอกเทศของมันเอง ทุกสิ่งล้วนอิงอาศัยเหตุปัจจัยต่างๆ มากมาย  
เหมือนกับคลื่นที่ต้องอาศัยลมมากกระทบผิวน้ำจึงจะเซิดตัวสูงขึ้น  
เป็นคลื่น การที่เรามีร่างกาย มีนิสัยใจคออย่างนี้ แม้จะแตกต่าง  
จากคนอื่น แต่โดยสาระแล้ว ก็ไม่ได้มีตัวตนของมันเอง เรียกว่า  
อนัตตา การภาวนาที่เรากำลังทำอยู่ ถึงที่สุดแล้ว ต้องเอื้อให้เรา  
เห็นความจริงตรงนี้ หรืออย่างน้อยก็เห็นประพิมประพายของอนัตตา  
หรือช่วยให้เราลดความยึดติดถือมั่นในตัวตน คือเห็นแก่ตัวน้อยลง  
ยึดติดถือมั่นในตัวตนน้อยลง หากว่าการปฏิบัติธรรม ไม่สามารถ  
ช่วยให้เราคลายความยึดติดถือมั่นในตัวตน หรือเห็นแก่ตัวน้อยลง  
ก็แสดงว่าผิดทางแล้ว

บ่อยครั้ง การทำความดีอาจจะเป็นการเพิ่มพูนมานะ หรือ  
เพิ่มพูนความยึดติดถือมั่นในตัวตนได้ เกิดความสำคัญมั่นหมายว่า  
ฉันเป็นคนดี ไม่เพียงแค่นั้น หากยังเกิดความสำคัญมั่นหมาย  
ต่อไปว่าฉันดีกว่าคนอื่น ความรู้สึกว่าฉันดีกว่าคนอื่นทำให้เกิด  
กิเลสตามมาอีกมากมาย เช่น เห็นคนอื่นต่ำต้อยกว่าฉัน เกิดการ  
ยกตนข่มท่านหรือถือตัวถือตน นักปฏิบัติธรรมหรือคนที่ไฝ่ธรรมะ

จำนวนมากพลัดตกลงไปในกับดักนี้ เกิดความสำคัญมั่นหมายว่าฉันสูงกว่าประเสริฐกว่า หรือว่ามีความยึดติดถือมั่นในทิฐิความเห็นของตัวเอง เห็นว่าความคิดของฉันถูกต้องที่สุด วิธีปฏิบัติของฉันดีที่สุด วิธีของคนอื่นนั้นไม่ดีเท่าของฉัน ไม่ตรงเท่าของฉัน หรือว่าผิดทางไปเลยก็มี ทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันในหมู่ นักปฏิบัติธรรม

ถ้าไม่มีสติ หมั่นพิจารณาตน ก็จะมองไม่เห็นมานะที่ฟูพองขึ้นมาในใจ ซึ่งบางครั้งทำให้เกิดการถือเอาถือเรา มีการแบ่งว่านี่พวกของฉัน นั่นพวกของแก พวกของฉันถูก พวกของแกผิด นี่ก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากอุปาทานในทิฐิ หรือทิฏฐุปาทาน ซึ่งมีรากเหง้ามาจากอุปาทานในตัวตน เรียกว่าอัตตวาหุปาทาน เราต้องฉลาดในการรู้เท่าทันกิเลสเหล่านี้ อย่าให้ความดีมั่นทำร้ายเรา อาจารย์พุทธทาสท่านใช้คำว่า “อย่าให้ความดีกัดเจ้าของ” ก็คืออย่าติดดี จนกระทั่งเกิดความหลงตัวลืมนั่นขึ้นมา

นักปฏิบัติธรรมต้องกล้าหัวเราะเยาะตัวเอง ในเวลาที่อัตตวาหรือมานะมันกำเริบ บางครั้งก็จำเป็นต้องเข้าหาสิ่งที่จะมากระแทกอัตตาด้วยซ้ำ เพราะถ้าหากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่พะเน้าพะนออัตตวา

คือมีแต่ผู้คนสรรเสริญเยินยอ จะทำให้เกิดความหลงตัวลืมนอน  
ได้ง่าย โดยเฉพาะคำสรรเสริญว่าเป็นคนดี เป็นนักปฏิบัติธรรม  
เป็นผู้ใฝ่ธรรม การอยู่ในบรรยากาศแบบนี้อาจทำให้เผลอหรือ  
ลืมนอนได้ ครูบาอาจารย์บางท่านกล้าที่จะเข้าไปเผชิญกับคำวิพากษ์  
วิจารณ์ เพื่อทดสอบว่ายึดมั่นในอัตตาทัวตนแค่ไหน ถ้ายึดมั่น  
มากก็จะทนคำวิจารณ์ไม่ได้ เพราะมันกระทบทัวตนอย่างจัง

บางท่านตั้งใจทำบางสิ่งบางอย่าง ที่สวนทางกับความรู้สึก  
ของผู้คน หรือแสดงอาการปฏิกิริยาบางอย่างที่กระทบความรู้สึก  
ของผู้คน เพื่อเป็นการทำลายภาพลักษณ์ของตนเอง และเพื่อ  
ดูว่าหากผู้คนมองเราเป็นลบ เราจะรู้สึกอย่างไร ถ้าเขาวิพากษ์  
วิจารณ์เรา เราจะหวั่นไหวไหม อันนี้เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง  
จุดมุ่งหมายก็เพื่อขัดเกลาหรือทรมานอัตตา เพราะธรรมชาติของ  
อัตตาย่อมต้องการคำยกย่องสรรเสริญ เพราะฉะนั้น บางครั้งเรา  
ก็ต้องทำสิ่งที่ตรงข้ามกับความต้องการของมัน เพื่อกำราบมัน  
หรือเพื่อทรมานมัน

เราต้องกล้าที่จะให้ตัวตนหรืออัตตาถูกกระทบบ้าง แต่  
ถ้าหากว่าเรามีความยึดติดถือมั่นในตัวตนน้อย ก็จะไม่รู้สึกอะไร

สามารถที่จะหัวเราะขบขันกับคำวิพากษ์ วิจารณ์ หรือคำตำหนิ  
ด่าว่าไ้ หลวงพ่อประสิทธิ์ ถาวโร แห่งวัดถ้ำยายปริก เกาะสีชัง  
ท่านเล่าว่าตอนที่ท่านมาบุกเบิกวัดใหม่ๆ นักเลงท้องถิ่นหลายคน  
ไม่พอใจ หาทางกีดกันให้พระออกจากวัดเพื่อจะได้ฮุบที่ บางคน  
ก็มาด่าว่าท่านเสียๆ หายๆ บางทีก็จ้างคนมาเดินชนท่านขณะ  
บิณฑบาตจนตกถนนก็มี แต่ท่านก็ไม่โกรธ ยังคงยืนหยัดสร้างวัด  
ต่อไป

วันหนึ่ง ท่านเดินผ่านหน้าบ้านนักเลงคนหนึ่ง นักเลงคนนั้น  
เห็นเป็นโอกาสก็เลยด่าท่านอย่างหยาบคาย แทนที่ท่านจะทำหุ  
ทวนลม ท่านกลับเดินไปหาเขาแล้วเขย่าแขนเขา พร้อมกับถามว่า  
“มึงด่าใคร มึงด่าใคร” เจ้านักเลงก็ตอบว่า ก็ด่ามึงนะสิ แทนที่ท่าน  
จะโกรธ ท่านกลับตอบว่า “อ้อ แล้วไป ที่แท้ก็ด่ามึง ดีแล้ว อย่ามา  
ด่ากูแล้วกัน” พุดจบเจ้าหมอนั้นงงไปเลย คงนึกในใจว่า ตกลงกูด่า  
ใครวะเนี่ย คนที่ทำอย่างนี้ได้ ใจท่านต้องไม่มีความยึดติดถือมั่น  
ในตัวเอง หรือถึงมีก็มีน้อยมาก จึงสามารถที่จะหยอกล้อกับคนที่มา  
ด่าแบบนี้ได้ เห็นเป็นเรื่องขบขัน ไม่โกรธ ไม่ถือสา

นี่เป็นเครื่องฝึกใจของนักปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี เวลาจะทำอะไรก็ไม่กลัวเปลืองตัว โดยเฉพาะถ้าทำความดีแล้วอย่ากลัวเปลืองตัว คนจำนวนไม่น้อยกลัวเปลืองตัว โดยเฉพาะนักปฏิบัติธรรม ไม่อยากเจอเรื่องกระทบใจ เพราะกลัวใจจะไม่สงบ ฉะนั้นเวลาจะทำอะไรบางทีก็กลัวถูกว่าถูกตำหนิ กลัวเสียภาพลักษณ์ แต่จริงๆ แล้ว ถ้าใฝ่ธรรมรักความดีก็พร้อมจะทำการที่ถูกต้อง โดยไม่กลัวเปลืองตัว ก็ในเมื่อเราต้องการลดละตัวตนอยู่แล้ว จะไปกลัวอะไรกับการเปลืองตัว ยิ่งตัวตนสึกกร่อนก็ยิ่งดีไม่ใช่หรือ จะไปถนอมตัวตนไว้ทำไม ตราบใดถ้าเรากลัวเปลืองตัว ก็แสดงว่าเรายังห่วงแหนตัวตน ยังถนอมตัวตนอยู่ ถ้าเป็นเช่นนั้น การปฏิบัติธรรมของเราจะก้าวหน้าได้อย่างไร แสดงว่ายังไม่ถึงไหน เพราะยังห่วงแหนตัวตน ยังถนอมตัวตนอยู่

ตัวตนนี้ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องถนอม มันเป็นเรื่องที่ต้องละ ฉะนั้นถ้ามีอะไรมากระทบตัวตนก็น่าจะเป็นของดี ยิ่งสอนให้เราเห็นว่ายึดติดตัวตนมากเท่าไรก็ทุกข์มากเท่านั้น ยิ่งถูกกระทบก็ยิ่งทุกข์ เพราะยึดมั่นถือมั่นตัวตน เจอแบบนี้มากๆ เข้าก็ยิ่งตอกย้ำสอนใจเราว่าต้องละวางตัวตนให้มากที่สุด เพราะถ้าไม่ละ ไม่วางแล้วก็จะยิ่งปวดยิ่งเจ็บ

สังขารร่างกายก็เหมือนกัน เวลามีความเจ็บความป่วยให้มองว่าเป็นเรื่องดี เพราะว่า ยิ่งเจ็บ ยิ่งป่วย ก็ยิ่งสอนให้เห็นว่าร่างกายเป็นทุกข์ และถ้าเรายึดติดถือมั่นมากเท่าไรว่าร่างกายเป็นเรา เป็นของเราก็ยิ่งทุกข์ใหญ่ ไม่ใช่แค่ทุกข์กาย แต่ทุกข์ใจด้วย ยิ่งทุกข์ใจเพราะความเจ็บป่วยมากเท่าไร ก็ยิ่งแสดงให้เห็นว่าเป็นเพราะเรายึดติดถือมั่นในกายนี้ ความเจ็บป่วยจึงสอนให้เราต้องปล่อยวาง เพราะถ้าไม่ปล่อยวาง จะทุกข์หนักกว่าเดิม ความเจ็บป่วย หรือทุกข์เวทนาสอนธรรมะได้ดีมาก มันเป็นตัวผลักดันและบีบคั้นให้เราต้องปล่อยวาง เพราะถ้าไม่ปล่อยวางจะปวด จะทุกข์ จะทรมานเป็นทวีตรีคูณ

พระอรหันต์หลายท่านบรรลุธรรมได้ก็ตอนที่ป่วยหนักนี้แหละ เพราะท่านมีสติ เห็นว่าเป็นเพราะไปยึดติดในกายนี้จึงทำให้เป็นทุกข์ พอเห็นอย่างนี้ท่านก็ปล่อยวางเลย จิตหลุดพ้นบรรลุธรรมทันที บางท่านทุกข์กับการบวชมาก บวชมา ๒๕ ปี หากความสงบไม่ได้เลย จะสึกก็ไม่กล้าสึก ไม่รู้จะทำยังไง เลยฆ่าตัวตายดีกว่า แต่พอเอา มีดกรีดคอตัวเอง ขณะที่ มีทุกข์เวทนาแรงกล้า เห็นเลยว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์ มันไม่น่ายึดถือเลย พอมีสติได้คิดตรองนี้ก็ปล่อยวาง ละวาง ความยึดติดถือมั่นในกายนี้ จิตก็หลุดพ้น เป็นพระอรหันต์

ฉะนั้น เวลาที่เราเจออะไรที่มากกว่ากระทัดรัดแล้วทุกซ์ ขอให้  
มองว่าดีเหมือนกัน มันสอนเราว่าถ้าไม่อยากทุกซ์ ก็ต้องปล่อย ต้อง  
วาง ยิ่งทุกซ์เท่าไรยิ่งดี เพราะทำให้เรารู้จักขีดหลาบ รวมทั้งย้ำ  
เตือนว่า เป็นเพราะไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวางนี้แหละ จึงทุกซ์ขนาดนี้  
ปล่อยเสีย วางเสีย ก็จะไม่ทุกซ์อย่างนี้ จึงอยากให้เรามองว่าเวลามีคน  
มากกว่ากระทัดรัดเรา นั่นเป็นของดี ไม่ควรโกรธหรือคับแค้นใจ และ  
ไม่ควรหนีโอกาสอย่างนี้ด้วย พูดอย่างนี้ไม่ใช่จะให้เข้าหาแบบสุ่ม  
เสี่ยง แต่หมายความว่า เมื่อถึงเวลาที่เราจะต้องทำความดี ก็ไม่กลัว  
คำวิพากษ์วิจารณ์ ไม่กลัวถูกต่อว่า คือไม่กลัวเปลืองตัวนั่นเอง

การปฏิบัติธรรมของเราก้าวหน้าแค่ไหน ส่วนหนึ่งก็ดูตรงนี้  
แหละ ว่าเรายึดติดถึมันในตัวตนแค่ไหน ลดน้อยหรือไม่หวั่นไหว  
ต่อเสียงวิพากษ์วิจารณ์มากขึ้น หรือน้อยลง เห็นแก่ตัวมากขึ้น  
หรือลดลง พร้อมทั้งจะลำบากเหน้อยยากเพื่อผู้อื่นมากขึ้นหรือไม่  
หลายคนไม่กล้าทำอะไร เพราะว่ากลัวใจจะไม่สงบ จะทำโน่น  
ก็ไม่กล้า จะทำนี่ก็กลัว ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่ดี ถ้ามว่าทำไม่ตอบว่า  
กลัวใจไม่สงบ อันนี้แสดงว่าคิดถึงตัวเองมากกว่าความถูกต้อง ถ้า  
เป็นสิ่งที่ดีงามแล้ว ก็ควรทำ ไม่ควรปฏิเสธเพียงเพราะกลัวว่าเราจะ  
มีจิตใจสงบน้อยลง

เราต้องแยกระหว่างธรรมาธิปไตย กับอัตตาธิปไตย ธรรมาธิปไตยคือ ธรรมะเป็นใหญ่ เอาความถูกต้องเป็นใหญ่ เมื่อเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ก็ควรทำ แม้ว่าจะเดือดร้อน หรือกระทบอรรถาเราบ้าง ก็ไม่เป็นไร แต่เราก็ต้องทำอย่างไม่ประมาท ไม่สุ่มเสี่ยงรู้จักใช้สติ ใช้ปัญญา ส่วนอัตตาธิปไตยหมายถึง การเอาตัวเองเป็นใหญ่ นึกถึงแต่ผลประโยชน์ของตัวเอง

ถ้าชาวพุทธหรือนักปฏิบัติธรรมเรามั่นคงในธรรมาธิปไตย ไม่กลัวเปลืองตัว ไม่มีอัตตาธิปไตยครองใจ แม้จะประสบกับความยุ่งยากลำบาก ก็ไม่หวั่นไหว เพราะเอาธรรมะเป็นใหญ่ เอาความถูกต้องเป็นใหญ่ พร้อมจะเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม นี่แหละคือการปฏิบัติธรรมที่จะช่วยขัดเกลา และลดละอัตตาตัวตนได้มาก อีกทั้งเป็นเครื่องวัดถึงความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมด้วย





# อรุณรุ่งแห่งการตื่นรู้

เช้านี้เป็นช่วงสุดท้ายของการภาวนาของพวกเรา ขณะเดียวกัน ก็เป็นวันใหม่ในชีวิตของเราด้วย ขอให้เราระลึกว่าการปฏิบัติครั้งนี้ ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติครั้งสุดท้ายของเรา แต่จะเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตอีกช่วงหนึ่งของเรา ที่จะนำสิ่งดีๆ มาให้แก่จิตใจของเรา และ อาจจะรวมถึงการนำพาสิ่งดีๆ มาให้แก่ชีวิตของเราด้วย

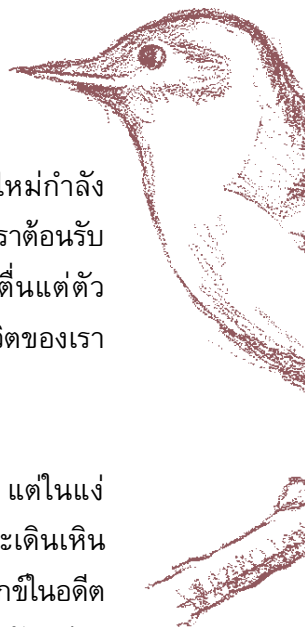




อีกไม่นานพระอาทิตย์ก็จะขึ้น เป็นสัญญาณว่าวันใหม่กำลังจะเริ่มต้น พร้อมกับภารกิจงานต่างๆ ที่ตามมา ขอให้เราดำเนินวันใหม่ด้วยความรู้สึกสดชื่น เบิกบาน และตื่นรู้ ไม่ใช่ตื่นแต่ตัว แต่หัวใจก็ตื่นด้วย คือตื่นด้วยความรู้สึกตัว อันนี้จะทำให้ชีวิตของเราเป็นชีวิตที่ตื่นรู้อย่างแท้จริง

คนจำนวนมาก แม้จะตื่นมาพร้อมกับเช้าวันใหม่ แต่ในแง่ความรู้สึกก็เหมือนคนครึ่งหลับครึ่งตื่น คือตื่นแต่ตัว แม้จะเดินเหินไปไหนมาไหน แต่ว่าใจลอย หมกจมอยู่กับเรื่องราวความทุกข์ในอดีต หรือไม่ก็กังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ไม่ได้มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มร้อยเลย หากเราไม่ได้มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มร้อย ก็พูดไม่ได้ว่าเป็นชีวิตที่ตื่นอย่างแท้จริง

การตื่นอย่างแท้จริง จะต้องตามมาด้วยความรู้ หรือรู้สึกตัว แต่ก็นั่นแหละ รู้สึกตัวไม่ได้หมายความว่า เปิดตาและตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกได้ ใครถามก็ได้ยินและตอบได้ อันนั้นยังไม่ใช่ว่ารู้สึกตัวอย่างแท้จริง แม้ทางการแพทย์จะเรียกว่าเป็นความรู้สึกตัว เช่น คนที่ฟื้นจากความสลบไสล หรือฟื้นจากโคม่า ก็เรียกว่ารู้สึกตัวแล้ว แต่นั่นยังไม่ใช่ว่าการตื่นรู้ หากว่ายังจมอยู่กับ



ความทุกข์ ใจล่องลอยไปกับสิ่งปรุงแต่งอย่างนี้ แม้จะเรียกว่ารู้สึกตัว แต่ก็รู้สึกตัวไม่เต็มที่ รู้สึกตัวเต็มที่ก็ต้องอยู่กับปัจจุบันใจอยู่กับเนื้อกับตัว ทำให้เกิดความตื่นรู้ขึ้นมา

ขอให้เราเริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วยใจที่ตื่นรู้ ซึ่งจะนำมาซึ่งความโปร่งเบาและเบิกบาน แม้จะตระหนักรู้ว่าข้างหน้ามีอุปสรรค รู้ว่าอะไรๆ ก็ไม่เที่ยง รู้แม้กระทั่งว่า ตัวเองก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ แล้วก็ต้องตาย อย่างที่เราพิจารณาเมื่อสักครู่นี้ แต่ก็ไม่ได้ทำให้เราเกิดความรู้สึกหดหู่ เศร้าหมอง หรือหวาดผวาเลย ยังเบิกบานอยู่ได้ เพราะรู้ว่ามันเป็นธรรมดา เพราะรู้เท่าทันความเป็นธรรมดาของชีวิตและยอมรับมันได้

เมื่อระลึกเช่นนี้แล้ว เราก็ยิ่งต้องต้อนรับวันใหม่ เพราะว่านี่คือโชค นี่คือของขวัญที่เราได้รับ คนจำนวนไม่น้อย ไม่มีโอกาสที่จะตื่นขึ้นมารับเช้าวันใหม่อย่างพวกเราตอนนี้ เพราะว่าชีวิตของเขาสิ้นสุดเพียงเท่านั้น การที่เราตื่นขึ้นมา แล้วรู้ว่ามันวันใหม่อีกหนึ่งวัน เป็นสิ่งที่น่ายินดี ขอให้ถือว่าเป็นโชค คนจำนวนไม่น้อยแม้ตื่นขึ้นมา และรู้ว่าตัวเองยังมีชีวิตอีกหนึ่งวัน ก็ไม่ได้ตระหนักเลยว่าอันนี้เป็นโชคอย่างไร เพราะเขาไม่ได้ตระหนักถึงเรื่องอนิจจัง เขาไม่ได้

ระลึกว่าความตายจะมาถึงเมื่อไหร่ก็ได้ เขาอาจคิดว่าเขาจะอยู่  
ไปได้เรื่อยๆ ไม่มีวันตาย เพราะเขาอยู่อย่างลืมหาย เขาก็เลยคิดว่า  
มีวันนี้แล้วก็ต้องมีพรุ่งนี้ มีพรุ่งนี้แล้วก็มีมะรืนนี้ มีมะรืนนี้ แล้ว  
ก็มีอีกวันต่อๆ ไปไม่มีที่สิ้นสุด คิดแบบนี้ ก็เลยไม่คิดว่าการมีเช้า  
อีกหนึ่งวันเป็นสิ่งประเสริฐ เป็นโชคที่ไม่ควรเพิกเฉย



เช้าวันใหม่อย่างนี้ จะมีคุณค่ามีความสำคัญมากถ้าหากเราตระหนักว่า นอกจากคนจำนวนไม่น้อยจะไม่มีโอกาสลืมตาตื่นมาพบเช้าวันใหม่แล้ว วันนี้อาจจะเป็นวันสุดท้ายของเราก็ได้ ถ้าเราตระหนักว่าวันนี้ อาจจะเป็นวันสุดท้ายของเรา หรืออาจจะเป็นวันรองสุดท้าย หรืออาจจะเป็นวันแรกในสามวันสุดท้ายก็ได้ ความหมายของวันนี้จะเปลี่ยนไป จะกลายเป็นสิ่งที่มีค่ามากขึ้น เราไม่มีทางรู้ว่าวันนี้จะเป็นวันสุดท้ายของเรา หรือจะมีอีกหนึ่งพวัน หรือหนึ่งหมื่นวันตามมา เราไม่รู้ แต่ถ้าเราระลึกไว้ว่าอะไรๆ ก็ไม่แน่ เราก็จะตระหนักว่าเช้าวันใหม่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เราจะเห็นคุณค่าของวันนี้มากขึ้น ตั้งแต่วินาทีแรกที่ตื่นมาพบกับเช้าวันนี้ ซึ่งก็จะทำให้เราใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท พยายามใช้เวลาทุกขณะทุกวินาทีอย่างมีค่า ให้เกิดประโยชน์พร้อม อย่างที่พระพุทธองค์ได้ตรัสเป็นปัจฉิมโอวาท ว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด” บางท่านก็แปลความหมายให้ชัดเจนกว่านั้นว่า “ท่านทั้งหลายจงทำประโยชน์ให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาทเถิด” อันนี้ชัดเจนมากขึ้นว่าเราต้องทำประโยชน์ให้ถึงพร้อม คือทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน สร้างกุศล หมั่นทำความดี หนีความชั่ว แล้วก็ทำจิตให้บริสุทธิ์ สร้างความตื่นรู้ เพื่อให้เกิดความเบิกบาน โปร่งเบา

และที่สำคัญก็คือเป็นอิสระจากความทุกข์ คนเราเกิดมาแล้วก็ต้อง  
แก่ ต้องเจ็บ และต้องตายก็จริง แต่เราสามารถเป็นอิสระ คือมีจิต  
ที่อยู่เหนือความแก่ ความเจ็บและความตายได้

คนเราต้องพานพบกับสิ่งไม่น่าพอใจก็จริง และต้องพลัดพราก  
จากสิ่งที่พอใจก็จริง ไม่มีใครหนีพ้น แม้แต่พระราชามหากษัตริย์  
เป็นเศรษฐีมียศ ทรัพย์ บริวารมากก็ต้องเจอสิ่งเหล่านี้คือประสบ  
กับสิ่งที่ไม่พอใจ และพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ พลัดพรากจาก  
คนรัก พลัดพรากจากสิ่งรัก แต่เราก็มีความสามารถที่จะเป็นอิสระ  
จากความทุกข์ อันเนื่องจากความพลัดพรากสูญเสียได้ ถ้าหากว่า  
เรารู้ทันธรรมดา คือรู้ว่ามันเป็นธรรมดาของชีวิตรู้แล้วก็ละวาง  
ความยึดติดถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา หากทำเช่นนี้ได้ก็ไม่มีอะไร  
ที่จะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ แต่จะทำได้ก็ต่อเมื่อเราเริ่มปฏิบัติเสียแต่  
วันนี้ หรือเริ่มเสียแต่เดี๋ยวนี้

ชีวิตของคนเรา ย่อมมีวันที่จะพัฒนาจากความหลงไปสู่  
ความรู้ คือปัญญา เหมือนกับที่กลางคืนอันมืดมิดย่อมเปลี่ยนเป็น  
รุ่งเช้าที่สว่างไสว เราทุกคนมีศักยภาพที่จะวิวัฒน์พัฒนา ไปสู่  
ความสว่างไสวในทางจิตใจได้ พระพุทธองค์ตรัสว่า “โลกุตระธรรม

อันประเสริฐ เป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคน” โลกุตตรธรรมคือธรรมที่ทำให้เป็นอิสระจากความทุกข์ เป็นอิสระเหนือโลก อยู่เหนือโลกธรรม โลกจะผันผวนแปรปรวนอย่างไรก็ไม่แผ้วพานหรือไม่กระทบใจจนเป็นทุกข์ได้ อย่างสำนวนของคนโบราณภาคใต้ที่ว่า “ฝนตกไม่ต้อง พ้าร่องไม่ถึง” นั่นก็คือ โลกธรรมใดใด ก็ไม่อาจแผ้วพานได้ แม้เราจะอยู่ในโลกที่ผันผวนแปรปรวน แต่ก็ไม่ทุกข์ เพราะความผันผวนแปรปรวนนั้น

พยายามใช้วันนี้ ให้มีคุณค่ามากที่สุด เพราะว่ามันเป็นสิ่งเดียวที่เราแน่ใจว่ามีอยู่จริงๆ เป็นของเราจริงๆ ส่วนวันพรุ่งนี้นั้นเราไม่อาจแน่ใจได้ว่าจะได้พบหรือมีวันพรุ่งนี้หรือไม่ แม้แต่วันนี้เราก็กังวลแต่เพียง ชั่วโง่งนี้ หรือนาทีนี้เท่านั้นว่าเป็นของเรา พ้นจากช่วงวันนี้ไปก็ไม่แน่ว่าจะได้พบหรือเป็นเจ้าของหรือไม่พูดว่า “เจ้าของ” คงไม่ถูกนัก เพราะเหมือนกับว่ามันเป็นของเราแต่จริงๆ ก็ไม่ใช่ของเรา เพียงแต่ผ่านเข้ามาให้เราได้ใช้ประโยชน์ จะใช้ประโยชน์ได้แค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับว่าเรามี “อุปมาทธรรม” แค่นั้นคือถ้ามีความไม่ประมาท เราก็สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ ทำให้ชีวิตของเรามีคุณค่าขึ้นมา เป็นชีวิตที่ดั่งงาม เป็นชีวิตที่ประเสริฐ



ท่านอาจารย์พุทธทาสสรุปได้ดีมากกว่า ชีวิตที่ติงาม ก็คือชีวิตที่ “สงบเย็น และเป็นประโยชน์” สงบเย็น และเป็นประโยชน์ สองวลีนี้คือลมความหมายของชีวิตที่ติงามไว้ครบถ้วน จะสงบเย็นได้เพราะอะไร สงบเย็นได้ก็เพราะมีจิตใจที่ผ่องแผ้ว บริสุทธิ์ จะทำเช่นนั้นได้ก็เพราะหมดสิ้นความเห็นแก่ตัว หรือละวางความยึดติด ถือมันในตัวกูของกูได้ คือถ้ายังมีความเห็นแก่ตัวอยู่ ยังมีกิเลสอยู่ ยังมีความยึดติดในตัวตนอยู่ก็สงบเย็นได้เป็นพักๆ หรือแยกเวลานั้นก็คือเร้าร้อน เพราะถูกแผดเผาด้วยความโกรธ ด้วยความโลภ ด้วยกิเลส ด้วยความทุกข์ จะสงบเย็นได้ก็ต้องหมดสิ้นซึ่งกิเลสอย่างแท้จริง หรือไม่มีความเห็นแก่ตัว ลดละความยึดติดถือมันได้เพราะอะไร ก็เพราะว่ามีปัญญาแลเห็นว่า ตัวกูของกูนี้ ไม่มีอยู่จริง มันเป็นมายาภาพ จะเข้าถึงความสงบเย็น อย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อได้เห็นความจริงที่ลึกซึ้งที่สุด ที่หลบซ่อนในมุมที่ลึกที่สุด ก็คือความจริงที่ว่าตัวเราไม่มีอยู่จริง

จะเห็นความจริงอย่างนี้ได้ต้องมีปัญญา ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ก็เกิดจากการไตร่ตรอง หรือพิจารณาความจริงของกายและใจอย่างไม่หยุดหย่อน ไม่ลดละ จนกระทั่งเห็นความจริงที่ลึกซึ้งที่สุดข้อนี้ ไม่มีความจริงข้อไหนที่ลึกซึ้งมากกว่าข้อนี้ คือไม่มีอะไรที่

เป็นตัวตน ไม่มีอะไรที่ยึดถือว่าเป็นตัวเราได้เลยสักอย่าง แม้ว่า  
ทุกสิ่งทุกอย่างจะจับต้องได้ สัมผัสได้ แต่ว่าโดยแก่นแท้แล้วมัน  
ไม่มีตัวตนเลยแม้แต่น้อย ไม่มีอะไรที่มีตัวตนเลยสักอย่าง รวมทั้ง  
กายและใจนี้ด้วย

เมื่อเห็นเช่นนี้ด้วยปัญญา ใจก็จะเป็นอิสระอย่างแท้จริง เมื่อ  
เป็นอิสระแล้วก็มีแต่ความสงบเย็น ไม่มีความทุกข์แผ้วพาน ไม่มี  
กิเลสที่จะแผดเผาใจให้เราร้อนได้ นี่คือความหมายที่แท้จริงของ  
คำว่าสงบเย็น ไม่ใช่สงบเพราะว่าอยู่ในที่ที่สงบสบายหรือเพราะ  
ไม่มีอะไรมากระทบจิตกระทบใจ ไม่ใช่ แม้จะมีสิ่งมากระทบ แต่  
ไม่กระทบจนถึงใจเลย คือสงบเย็นได้ กระทบเท่าไร ใจก็ไม่ทุกข์  
ใจไม่ร้อน แม้กายจะป่วย แม้กายจะเจ็บ แต่ใจก็ยังสงบเย็นได้

สงบเย็นนี้เองที่เป็นพื้นฐานให้ชีวิตเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง  
เป็นประโยชน์ก็คือ เกื้อกูลผู้อื่น เกื้อกูลด้วยอะไร ก็คือเกื้อกูลด้วย  
เมตตา คือความรักอย่างไม่มีการเลือกที่รักมักที่ชัง  
รักอย่างไม่มีประมาณ ไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง แต่ทำเพื่อ  
ผู้อื่นอย่างแท้จริง ไม่ได้ทำ เพราะปรารถนาจะได้ชื่อว่า  
เป็นคนดี เป็นคนเสียสละ เป็นคนใจบุญไม่ได้ทำด้วย




แรงจูงใจอย่างนั้นเลย แต่ทำเพราะนึกถึงประโยชน์ของผู้อื่น  
อย่างแท้จริง จะทำเช่นนี้ได้ก็ต้องไม่มีความเห็นแก่ตัว หรือมีความ  
เห็นแก่ตัวน้อยมาก เป็นกรณานี้ที่ไม่มีประมาณ

จิตใจสงบเย็นด้วยปัญญา และทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ด้วย  
กรุณา ปัญญากับกรุณาจึงเป็นธรรมข้อสำคัญมาก และเป็นองค์คุณ  
สำคัญของพระพุทธองค์ คือ ทรงเปี่ยมด้วยพระปัญญาคุณ และ  
พระกรุณาคุณ จากนั้นพุทธคุณข้ออื่นจึงตามมา เช่น *สุคะโต* เป็น  
ผู้ไปแล้วด้วยดี *โลกวิทู* เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง *พุทธโธ* เป็นผู้รู้  
ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม รวมทั้งเป็นครูผู้สอนของเทวดาและ  
มนุษย์ทั้งหลาย พุทธคุณเหล่านี้ตามมาหลังจากที่ทรงเปี่ยมด้วย  
พระปัญญาคุณ และพระกรุณาคุณ พระวิสุทธิคุณก็เช่นกัน ดังนั้น  
เราจึงควรเจริญรอยตามพระองค์ ด้วยการเจริญปัญญาให้่องงาม  
บ่มเพาะกรุณาให้ถึงพร้อม ด้วยการฝึกตนตามหลักไตรสิกขานี้แหละ  
ไม่ได้มีอะไรมากกว่านั้น คือ สมาธิ ปัญญา ถ้าเราเจริญไตรสิกขา  
ให้ถึงพร้อม ก็จะทำให้ชีวิตนี้เป็นชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์ได้  
อันนี้คือคุณค่า คือสาระของชีวิตที่ได้เกิดมาในโลกนี้


อยากให้เรที่ตั้งจิตปณิธาน ทุกครั้งที่ได้สัมผัสพบวันใหม่  
ไม่ใช่เฉพาะเช้าวันนี้ แต่รวมถึงเช้าวันต่อๆ ไป หากเรายังมีโชค  
หรือได้รับพรที่จะมีชีวิตพบวันใหม่ ให้เรที่ตั้งปณิธานว่าจะดำเนินชีวิต  
ให้มีคุณค่า นั่นคือ สงบเย็นและเป็นประโยชน์ พยายามเข้าถึง  
พระปัญญาคุณ หรือน้อมนำพระกรุณาคุณให้สถิตตั้งมั่นในจิตใจ  
ซึ่งจะทำได้ด้วยการดำเนินชีวิตด้วยความตื่นรู้ มีสติอยู่เสมอ ให้  
แต่ละขณะของเราเป็นการอยู่อย่างมีสติ เป็นการปฏิบัติธรรมใน  
ทุกขณะ แม้แต่การอาบน้ำ ภูฝน กินข้าว ล้างจาน ทำครัว ก็ขอ  
ให้เป็นการปฏิบัติธรรมไปด้วย อย่าคิดว่าต้องมาหลักเรือน เข้าวัดหรือ  
เข้าป่าถึงจะปฏิบัติธรรมได้ เราสามารถปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา  
ที่สัมผัส หรือพูดให้มากกว่านั้นคือทุกขณะที่มีลมหายใจ เมื่อ  
เรามีชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกตัวและมีสติ ข้ออื่นก็จะตามมา เช่น  
ความเพียรความเมตตา ความอดทน ไม่ว่าจะป็นพรหมวิหารหรือว่า  
สังคหวัตถุก็จะค่อยๆ ล้ำเสียงออกมาจากจิตใจ สู้คำพูดและการกระทำ  
ของเรา ทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อ  
เพื่อนมนุษย์ และเพื่อนร่วมโลก ทำให้ชีวิตของเราเป็นเสมือนสมบัติ  
ของโลกได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า คนดีก็เหมือนกับสระน้ำ ที่ผู้คนได้ใช้สอย สระน้ำนั้นสะอาดและบริสุทธิ์ได้ก็เพราะมีการถ่ายเทอยู่เสมอ น้ำที่ไม่ถ่ายเท หวงแหน ไม่ยอมให้ ย่อมกลายเป็นน้ำเน่า ส่วนน้ำที่มีการถ่ายเท ไม่หวงแหน พร้อมที่จะเผื่อแผ่ ให้ถิ่นอื่นเท่านั้นจึงจะเป็นน้ำที่ใส สะอาด และเป็นประโยชน์ ก็ขอให้เราบำเพ็ญตนอย่างนี้ ให้ตั้งปณิธานว่าทุกเช้า เมื่อตื่นและลืมตาขึ้นมา จะต้อนรับวันใหม่ด้วยใจที่เบิกบาน ขอบคุณที่เรายังมีวันนี้ ขอบคุณที่เรายังมีวันใหม่ ขณะเดียวกันก็ตระหนักด้วยว่านี้อาจจะเป็นวันสุดท้ายของเรา ดังนั้นจึงขอให้เราใช้วันนี้ให้มีคุณค่าที่สุด ทั้งเพื่อความสงบเย็นและเป็นประโยชน์





ชีวิตของคนเรา ย่อมมีวันที่จะพัฒนา  
จากความหลงไปสู่ความรู้ คือปัญญา  
เหมือนกับที่กลางคืนอันมืดมิด  
ย่อมเปลี่ยนเป็นรุ่งเช้าที่สว่างไสว  
เราทุกคนมีศักยภาพที่จะวิวัฒน์พัฒนา  
ไปสู่ความสว่างไสวในทางจิตใจได้



# ประวัติ

## พระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล นามเดิม ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์ เป็นชาวกรุงเทพฯ เกิดเมื่อพุทธศักราช ๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ จากโรงเรียนอัสสัมชัญ และสำเร็จการศึกษาชั้นอุดมศึกษา จากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สมัยเป็นนักเรียน เริ่มสนใจปัญหาสังคม จึงเข้าร่วมกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาชนบทและกิจกรรมอาสาสมัครต่างๆ เมื่ออายุ ๑๕ ปี ท่านได้อ่านงานเขียนของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ จึงได้ปลุกฝังความเป็นพุทธแต่นั้นมา ทั้งยังสนใจงานหนังสือ โดยเริ่มจากการเขียนบทความตั้งแต่สมัยเรียนชั้นมัธยม ทั้งในระหว่างที่ศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เคยเป็นสาราณียกรวารสารปาจารย์สารอยู่ถึง ๑ ปีเต็ม



มีความสนใจด้านการเมือง ได้เข้าร่วมประท้วงในเหตุการณ์ ๑๔ ตุลาฯ ๒๕๑๖ ต่อมาช่วง ๖ ตุลาฯ ๒๕๑๙ เคยไปร่วมอดอาหารประท้วงในแนวทางอหิงสา จนกระทั่งถูกล้อมปราบภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และถูกคุมขังเป็นเวลา ๓ วัน เมื่อออกจากคุกแล้วได้มาทำงานเป็นเจ้าหน้าที่กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๑๙ ถึง พุทธศักราช ๒๕๒๖ เน้นงานด้านสิทธิมนุษยชน ช่วยเหลือผู้ถูกคุมขังด้วยสาเหตุทางการเมือง ซึ่งสามารถดำเนินการประสบผลสำเร็จ เมื่อรัฐบาลออกกฎหมายนิรโทษกรรมผู้ต้องหา กรณี ๖ ตุลาคม ๒๕๑๙ ประมาณ ๓,๐๐๐ กว่าคน

พระไพศาล วิสาโล อุปสมบทเมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๖ ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร เรียนกรรมฐานจากหลวงพ่อเทียนจิตตสุภโภ วัดสนามใน ก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อําเภอกงครอ จังหวัดชัยภูมิ โดยศึกษาธรรมกับหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ แต่แรกท่านตั้งใจจะบวชเพียง ๓ เดือน แต่เมื่อการปฏิบัติธรรมเกิดความก้าวหน้า จึงบวชต่อเรื่อยมา จนจะครบรอบ ๒๘ พรรษาในต้นปีพุทธศักราช ๒๕๕๕ นี้





ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าของาวาสวัดป่าสุคะโต แต่ส่วนใหญ่จะจำพรรษาอยู่ที่วัดป่ามหาวัน (ภูหลง) เพื่อรักษาธรรมชาติและอนุรักษ์ป่า นอกจากการจัดอบรมปฏิบัติธรรม พัฒนาจริยธรรมและอบรมโครงการเผชิญความตายอย่างสงบต่อเนื่องตลอดมาแล้ว ท่านยังเป็นประธานเครือข่ายพุทธิกา กรรมการมูลนิธิโกมลคีมทอง กรรมการสถาบันสันติศึกษา กรรมการมูลนิธิสันติวิถี และกรรมการสภาสถาบันอาศรมศิลป์ เป็นกำลังสำคัญในเครือข่ายสันติวิธี ล่าสุดยังเป็นหนึ่งในคณะกรรมการปฏิรูป

พระไพศาล วิสาโล ได้ชื่อว่าเป็นพระสงฆ์นักกิจกรรม นักคิด นักเขียน และนักทรงค้ำหัวก้าวหน้าที่น่าธรรมะมาสร้างสันติ เชื่อมโยงความรู้ทางด้านพุทธธรรมมาอธิบายปรากฏการณ์ของชีวิต และสังคมในบริบทของสังคมสมัยใหม่อย่างเข้าใจง่าย ชัดเจนเป็นรูปธรรม มีทักษะในการอธิบายหลักธรรมที่ยากและลึกซึ้งให้เห็นเป็นเรื่องง่าย นอกจากเผยแพร่ธรรมผ่านการเทศนาแล้ว ท่านยังมีงานเขียนต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทั้งหนังสือ งานแปล และบทความ ปัจจุบันมีผลงาน หนังสือของท่านมากกว่าร้อยเล่ม นอกจากนี้ยังเป็นบรรณาธิการหนังสือหลายฉบับ

ปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ ท่านได้รับรางวัลชูเกียรติ อุทกะพันธ์  
ในสาขาศาสนาและปรัชญา จากผลงานหนังสือ “พุทธศาสนาไทย  
ในอนาคต แนวโน้มและทางออกจากวิกฤต” อีกเกียรติประวัติสำคัญ  
คือ ท่านเป็นพระสงฆ์องค์แรกที่ได้รับรางวัลศรีบูรพา ประจำปี  
พุทธศักราช ๒๕๕๓ โดยมติเอกฉันท์ และล่าสุดในเดือนกุมภาพันธ์  
๒๕๕๔ ท่านได้รับรางวัลนักเขียนอมตะประจำปี ๒๕๕๓ โดยมติ  
เอกฉันท์จากมูลนิธิอมตะ ซึ่งท่านได้มอบเงินรางวัลทั้งหมด จำนวน  
๑ ล้านบาท ให้แก่มูลนิธิโกมลคีมทอง

แม้จะมีผลงานช่วยเหลือสังคม อนุรักษ์ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม  
และส่งเสริมการปฏิบัติภาวนาหลากหลายรูปแบบจนแทบ  
ไม่มีเวลาพัก แต่ทั้งหมดทั้งปวงที่กล่าวมาแล้ว พระไพศาล วิสาโล  
ยังคงยืนยันว่า “ชีวิตอาตมา เป็นแค่พระอย่างเดียว ก็เป็นเกียรติและ  
ประเสริฐสุดในชีวิตแล้ว ไม่มีอะไรสูงส่งกว่าการเป็นพระ ที่เหลือ  
เป็นส่วนเกิน”





. . . เรามาที่นี่ ไม่ใช่เพื่อฝึกให้เกิดความคุ้นเคยกับชีวิตที่เรียบง่ายเท่านั้น  
แต่เพื่อฝึกใจให้ไม่ผูกติด หรือผูกพันกับความสะดวกสบาย  
สามารถที่จะมองเห็นความสุขที่เลเย่นจากความสะดวกสบาย  
สามารถเข้าถึงความสุขที่เกิดจากความสงบ  
ความสุขที่เกิดจากความเรียบง่าย  
เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถพาจิตเป็นอิสระ  
จากความสะดวกสบายทางกายได้แล้ว ความสุขความสงบเย็น  
ในจิตใจก็เป็นเรื่องไม่ยาก



## รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือ เป็นมิตรกับความเหงาม

- คุณวันดี ๒๖,๗๗๐ \* คุณศุภกิจ สำราญชัยกร ๒๔,๓๙๐ \* คุณพิมพ์มาศ ดาเนศ ๑๕,๐๐๐  
\* คุณะพึงธรรมจาก รพ.สมเด็จฯ ณ ศรีราชา ๙,๐๓๗ \* คุณไอลัยย งดงาม ๖,๘๒๐  
\* คุณวิชิต ตั้งสุขนรินทร์ ๕,๐๐๐ \* ชมรมพุทธธรรม รพ.รามาริบัติ ๕,๐๐๐ \*  
คุณเกษภาภรณ์ ชุณหวิริยะกุล ๔,๖๐๐ \* คุณสุนทร โพธิ์นทีไท ๔,๐๐๐ \*  
คุณสุรศักดิ์ - คุณภัทรพร ลิ้มอุวัฒน์นนท์ ๔,๐๐๐ \* คุณเพ็ชร์รุจิเรียมศิริวัฒน์ ๓,๕๗๐  
\* คุณสงศรี รุ่งถาวรวงศ์ ๓,๕๐๐ \* คุณประยูทธ ชัยจิรพันธุ์ ๓,๕๐๐ \*  
คุณเอกชัย ดีรุ่งโรจน์ ๓,๐๐๐ \* คุณรินทร์รดา โพทยานุกูล ๓,๐๐๐  
\* คุณสมภพ ไตรโกชน์ ๓,๐๐๐ \* คุณอุทัยวรรณ พูนเจริญ ๒,๘๐๐ \*  
คุณไอลัยย งดงาม และครอบครัว ๒,๘๐๐ \* คุณก้องจิต คำทอง ๒,๖๘๐  
\* คุณลัดดา บุญชูใจ และครอบครัว ๒,๖๕๐  
\* บ.มพพันธ์ไฟเบอร์ซีเมนต์จำกัด (มหาชน) ๒,๕๒๐ \*  
คุณเกียรติสกันธ์ ภูมมารินทร์ ๒,๒๒๐ \* คุณนิสา พรมวงษ์ ๒,๑๖๐  
\* คุณสงศรี - คุณศราชัย รุ่งถาวรวงศ์ และครอบครัว ๒,๑๐๐  
\* คุณศีกฤทธิ อารีปกรณ์ ๒,๐๙๐ \* คุณสุรัตน์ วงศ์ชาญศิลป์ ๒,๐๐๐ \*  
คุณเผด็จ ศัลยวุฒิ ๒,๐๐๐ \* คุณประพัฒน์พัฒน์ บุญสร้าง ๒,๐๐๐  
\* ด.ญ. อวีลกร - ด.ญ.ธรรณิธันย์ ผ่องโสภา ๒,๐๐๐ \* คุณกรวรรณ กิจสมมารอด  
และครอบครัว ๒,๐๐๐ วิโรจน์ ศิวะพรพันธ์ ๑,๘๙๐ \* คุณบุญมาก อาจสิญจร ๑,๗๕๕  
คุณนุช ๑,๖๓๐ \* ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ๑,๕๘๐  
\* คุณปานจิตต์ วงษ์อ่อนดี ๑,๕๐๐ \* คุณธีรเดช เลิศรุ่งวงศ์ ๑,๔๐๐  
\* คุณไอลัยย งดงาม และครอบครัว ๑,๔๐๐ \*  
คุณอดิพจน์ สำอางค์ญาติ ๑,๓๘๐ \* คุณสุภาวรรณ สุระพันธ์ ๑,๒๐๐  
\* คุณพรณี งานทวี ๑,๒๐๐ \* คุณธีรวรรณ เหมทานนท์ ๑,๑๒๐ \*  
นพ.รัตนกฤษ์ อ่อนแย้ม ๑,๑๑๑ \*

## ผู้บริจาค ๑,๐๐๐ บาท

คุณแม่ทองคำ สูดิกลางวิหาร, คุณลิ้วเซ็ง - คุณบรรคัชชัย - ด.ญ.ยลดา นำวีไลเจริญ,

คุณเชาวนี ลิ้มคาเจริญ, คุณนิยม - ด.ช.ทิตตวันท์ ยิ้มแย้ม,

คุณจิตติการ - คุณคุณากร พิเชฐไพศาล \*

พระอานนท์ อริโย, คุณฉันทะนันท์ - คุณภาณี - คุณประกายวรรณ

- คุณประกายดาว คนชื้อ \*

\* คุณนิเวศ เลิศวีระศิริกุล \* คุณจันทรา ทองเคียน และครอบครัว

\* คุณสุนันทา ลีเลิศพันธ์ุ \* คุณสุรรัตน์ หะยะกังฉัตร \*

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม \* คุณบุปผา เบ็ญจชัยพร \* คุณศิราพันธ์ มณีวงษ์

\* คุณวิทยา หวังกิตตกุล \* คุณจารุพันธ์ วัฒนกนก \*

พ.ต.อ.บุญเสริม ศรีชมภู และครอบครัว ๑,๐๐๐ \*

คุณอุบล เลหาเจริญสมบัติ และครอบครัว \* คุณจิตต์วิไล จิตรวัฒน์

\* ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม \* คุณดวงเดือน หวังในธรรม \*

คุณเกษร ผ่องโสภา \* คุณนฤนพร แซร์ฟ

คุณอุดมพร สายเพชร และครอบครัว \* คุณวิชัย โปธิ์นทีไท และครอบครัว

\* อ.จินดา มาสมบูรณ์ ๙๐๐ \*

\* คุณหงส์ แซ่ฉั่ว, ร้านทองชัชวรุณณ์ และลูกหลานทุกคน ๙๐๐ \*

คุณสรภัญญาณ์ ล้อศิรินันท์ ๘๕๐ \* คุณสมคิด เพ็ญพิจนกุล ๖๗๐

\* คุณกรรวิ บังวัฒนกุล ๖๒๐ \* คุณวิสุจน์ มาตรเลียม ๖๑๐ \*

คุณไพบุลย์-คุณสุชีพ ศรีสังัจ และครอบครัว ๖๐๐ \*

คุณง้อ แซ่ลี พร้อมบุตรธิดาและญาติ ๖๐๐ \* คุณอุรรัตน์ คลังทอง ๕๗๐

\* คุณทานตะวัน หงษ์ตัน ๕๖๐ \* คุณนิสุทธิ ปทิตตาบุตร ๕๔๐

\* คุณพิพัฒน์ (ร้านเบญจพร) ๕๓๐ \*

## ผู้บริจาค ๕๐๐ บาท

- คุณสุเทพ มานะสุนทร \* คุณญาณภัค อวารณ  
\* คุณลิลดา อินทรโสธรนันท์ \* พ.ต.ท.ศักดิ์ดา ทองพิทักษ์ \*  
คุณกัญจน์ณัฐ เทอญชูชีพ \* คุณเอตีต้า \* คุณธัญพร ภูบั้งบอน  
\* คุณโชติกา ธัญทิพนานชัย \* คุณธนากร แก้ววงศ์ \*  
คุณนฤดี ประมาภรณ์ \* คุณศรีรัตน์ ประมาภรณ์ \* คุณวิไล วิชาการ  
\* พ.ญ.สุวรรณณี สุรัตน์โสภณ และครอบครัว \* คุณจตุพร จงโชติชัชวาลย์ \*  
คุณพ่อพักไต้ แซ่น้ำ \* คุณประชา ศิริสัตย์ \*  
คุณสุพัทรา ศรีรานุรักษ์ และครอบครัว \* คุณอุดม ไถวสกุล \*  
คุณประชา ผ่องโสภาก \* คุณรุ่งอารีย์ หอสุธารังสี \* คุณบงอร ผ่องโสภาก \*  
คุณขจร ไถวสกุล \* คุณสุวดี ผ่องโสภาก \* คุณยุวดี อึ้งศรีวงษ์ \*  
คุณอัญชสา พรชอุ่มศรี ๔๕๐ \* คุณภริญา เลียงจำปา ๔๔๐  
\* คุณชาลิกา หลิมประเสริฐศิริ ๔๒๐ \* คุณสุภีย์ โกศลชื่นวิจิตร ๔๒๐ \*  
คุณสุขสันต์ พชรพัชร และครอบครัว ๔๐๐ \* คุณวิสุทธิ์ มาตรเลี่ยม ๔๐๐  
\* คุณสุนีย์ เจริญพงษ์ ๔๐๐ \* คุณสุขสันต์ พชรพัชร และครอบครัว ๔๐๐  
\* คุณกิตติ ธนสุวรรณศักดิ์ ๓๘ \* คุณชญาภา ศรีดาวเรือง ๓๗๒  
\* คุณปัจจรส ภัทรบรรเจิด ๓๖๐ \* คุณไพศาล ลิ้มมีถาวรวิริติ ๓๕๕ \*  
คุณวาทินี สุธนรักษ์ ๓๕๐ \* คุณรัตนา เจียรมะมั่งคง ๓๕๐ \* จศต.สมโชค ศรีพรม ๓๔๘  
\* คุณวิภา เสริมพงษ์สุวรรณ ๓๓๐ \* คุณศศิณาฎ แสงแก้ว ๓๑๐ \*  
คุณชลิตา ไวกิจเอนก ๓๑๐ \* คุณวรรณนิภา ศรีสะอาดรักษ์ ๓๑๐  
\* คุณวิรากร เจริญผล ๓๐๐ \* พ.ต.ท.หญิงประณิต เพ็ชรเหนี่ย ๐๐ \*  
คุณยุพา - คุณภานุพงศ์ พงศะบุตร ๓๐๐ \* คุณกุลชลิ เทศติม ๓๐๐  
\* พระชัยพร จนทิวไส ๓๐๐ \* คุณชิต - คุณธัญพร ภูบั้งบอน ๓๐๐  
\* คุณนวลศรี - คุณสุวรรณ - คุณสุนัน สิริตั้งจิตธรรม ๓๐๐  
คุณวิชิต แก้วประทีป ๒๘๗ \* คุณธัญญา เลิศศรีจตุพร ๒๘๐ \*  
คุณกนกวรรณ จันทร์เทียม ๒๗๖ \* คุณบุญญาภา หล้าคำภา ๒๖๐ \*

คุณพูนกาญจน์ เกียรติประเสริฐ ๒๔๐ \* คุณชญาณิศ แก้วกระจาย ๒๔๐ \*  
คุณวาปี เรืองวิเศษ ๒๒๐ \* คุณปรีดา ปงช่างกะตี่ ๒๒๐ \* คุณบุญทิวา ศรีสวัสดิ์ ๒๒๐  
\* คุณไพริน สิงห์ทอง และครอบครัว ๒๒๐ \* คุณสมปอง สิทธิป้อง ๒๑๗  
\* คุณอุรรัตน์ คลังทอง ๒๑๐ \* คุณวริษฐพร กลิ้งวิจิตร ๒๑๐ \*  
คุณทิพย์ พรหมดวงษ์ ๒๐๐ \* คุณศิริพรรณ นักร้อง ๒๐๐  
\* คุณมนัสนันท์ บุญเจริญวงศ์ธร และครอบครัว ๒๐๐ \*  
คุณภาณี คนชื้อ และครอบครัว ๒๐๐ \* คุณจตุพร จงโชติชัชวาลย์ และครอบครัว ๒๐๐  
\* คุณมาโนช กิติรัตน์ ๒๐๐ \* คุณเสรี บังวัฒนกุล ๒๐๐  
\* คุณอุกฤษฏ์ - คุณเชษฐศักดิ์ อายุตวงษ์ ๒๐๐ \* คุณกำไล ศรีสวัสดิ์ ๒๐๐ \*  
คุณศรี มะพร้าวชูต และครอบครัว ๒๐๐ \* คุณสิริวรรณ นาดเสวี ๒๐๐ \*  
คุณแจ็ก (อุทิศให้คุณแม่เยี่ยม สิริสัตย์) ๒๐๐ \* คุณเตียง - คุณพิมพ์ สิริเบญญา ๒๐๐  
\* ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ๒๐๐  
คุณชวพร ณรงค์สมทุร ๑๙๐ \* คุณสถาพร อุตตลกาญจนา ๑๙๐ \*  
คุณสมชาย วิวาศ ๑๘๐ \* คุณเอียงอร คงบรรเทิง ๑๗๐ \* คุณอมรรัตน์ มั่นแจ็ก ๑๗๐  
\* คุณปาริชาติ ศรีกระทุม ๑๖๐ \* คุณยุทธนา ทับทิมทอง ๑๗๐ \*  
คุณอัญชรีพร ภูแสง ๑๕๐ \* คุณสวลักษณ์ ศุภฤกษ์ชัยกุล ๑๕๐ \*  
คุณนิรนาม จากชมรมช้างปุ่น ๑๔๐ \* คุณวิรัตน์ รัตนรังษิโรจน์ ๑๔๐  
\* คุณงามจิต มุทะธากุล ๑๔๐ \* คุณสิริดา ตันงอ ๑๔๐ \*  
คุณณัฐสิริ ชมวิจิตร ๑๔๐ \* Vincent VS Wong Ph.D ๑๔๐ \*  
คุณศุภฎี วงษ์ศรี ๑๔๐ \* คุณทวี เรื่อยมา ๑๓๕ \* คุณรักกฤษา จำผิว ๑๓๐  
\* คุณโอภาส เฮงภูเจริญ ๑๓๐ \* คุณวิจิตรา สารินทร์ ๑๓๐ \*  
คุณจินตนา ตริศิริสุข ๑๓๐ \* คุณแก้วใจ สัจจกุล ๑๒๐  
\* คุณเบญญา ศิริพิชญ์พิเชษฐ์ ๑๒๐ \* คุณสิทธิชัย ปัญญาควณณ ๑๒๐  
\* คุณกุลนที แสงนาค ๑๑๐ \*



## ผู้บริจาค ๑๐๐ บาท

คุณวีรวัฒน์ ลี \* พ.ต.อ.กิตติพงษ์ วิเศษสงวน \* คุณภักคินันท์ \*  
คุณทองคำ จารุมโนกุล \* คุณอำนาจ ปลอดภัย \* ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม  
\* คุณประไพลักษณ์ ตายันต์ \* คุณประมุต อุทัยฉาย \* คุณพรวดี สุกรินทร์ \*  
คุณมุกดา เกตราพูนสินไชย \* คุณกรีนรัตน์ จรุงชัยประวีร์  
\* คุณจันลี ไชยเกตุวัฒนา \* คุณศุภโชค ประธาน \* คุณกิตติธัช ขยันการ \*  
คุณอาภรณ์ จินยงค์ \* คุณพิไลพร แพงไพรี \* คุณพ่อระนึก - คุณแม่สงวน -  
คุณปานทิวา สุขทองสา, คุณศราชัย - ด.ญ.กัลยา รุ่งถาวรวงศ์  
\* คุณแน่น้อย มณีพันธ์ \* คุณบุญช่วย - คุณจรรยารัตน์ - ด.ช.ปฏิภาณ -  
ด.ช.ปุ่นชัย พิพัฒน์ชลธิ \* คุณสมพงษ์ รุ่งถาวรวงศ์ \*  
คุณวิไล หิรัญพฤกษ์ และครอบครัว \* พ.ญ.อัจฉิมา อีสสระ  
\* คุณสังเวียน ช่างสี ๘๕ \* คุณบรรพชาญ สมบูรณ์กุล ๘๗  
คุณดวงฤดี ถาวรสาตี ๘๕ \* คุณบุษบา กงไกรลาศ ๘๒ \* คุณจิราภา บัวศรี ๘๒  
\* คุณสันติ จาเวณิช ๘๐ \* คุณโมจรรย์ อนุพันธ์นันท์ ๘๐ \*  
คุณจันทร์เพ็ญ น้อยปรีชา ๘๐ \* คุณมาลิน ศรีวรรณ ๗๒  
\* พ.ญ.ศรียา วัฒนพาทุ ๗๐ \* คุณพรณี ศรีสม ๖๕ \*  
คุณศรินันท์ เผือกโสภา ๖๐ \* คุณสันติ พิกุลทอง ๕๑ \* คุณชวต พิลังกา ๕๑  
\* คุณบรรจง กิริมย์ ๕๑ \* คุณพิไลพร แพงโพธิ์ และครอบครัว ๕๐ \*  
คุณพรสวรรค์ วิทยาอนุมาส ๕๐ \* ร.ต.มณฑล พูลทีวี ๕๐ \*  
คุณมลวิวัลย์ กุลโชค ๕๐ \* คุณรุ่งเรือง ปิ่นประดับ ๕๐ \* คุณสำอาง เจตสิกทัต ๕๐  
\* คุณชมภัก วุฒิพงษ์ ๕๐ \* คุณวรัตน์ ชัยสวัสดิ์ ๕๐ \*  
คุณแก้ว ภัทรวิริยะกิจ ๔๐ \* คุณอาภรณ์ อนุรักษธนากร ๔๐  
\* คุณสมหมาย เกลิมสุข ๓๐ \* คุณนงนุช วรรณสุข ๓๐ \*  
คุณวิลาส ศรีพรหม ๓๐ \* คุณสุราย เคล้าคลึง ๓๐ \* คุณกรรณิกา งามญา ๓๐ \*  
คุณจินตนา ยิกทิม ๓๐ \* คุณอัญชลีพร รุ่งแสง ๒๐ \* คุณสโรรัตน์ ปิตวงค์ ๒๐  
\* คุณอำนาจ ๒๐ \* คุณเล็ก เกาสุวรรณ ๑๐ \*  
คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา ๑๐

รวม ๒๒๔,๖๘๗ บาท

จะเห็นความจริงอย่างนี้ได้ต้องมีปัญญา  
ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ ก็เกิดจากการไตร่ตรอง  
หรือพิจารณาความจริงของกายและใจ  
อย่างไม่หยุดหย่อน ไม่ลดละ  
จนกระทั่งเห็นความจริงที่ลึกซึ้งที่สุดข้อนี้  
ไม่มีความจริงข้อไหนที่ลึกซึ้งมากกว่าข้อนี้  
คือ **ไม่มีอะไรที่เป็นตัวตน**  
ไม่มีอะไรที่ยึดถือว่าเป็นตัวเราได้เลยสักอย่าง  
แม้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะจับต้องได้ สัมผัสได้  
แต่ว่าโดยแก่นแท้แล้วมันไม่มีตัวตนเลย  
แม้แต่เนื้อ นอย ไม่มีอะไรที่มีตัวตนเลยสักอย่าง  
รวมทั้งกายและใจนี้ด้วย



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)  
[www.visalo.org](http://www.visalo.org)