ประโยคนี้จำไว้ใช้ตลอดชีวิตเลย

"ดูมัน เห็นมัน อย่าเข้าไปเป็นมัน"

นี่เป็นไม้เด็ดของหลวงพ่อคำเขียน

ผ่านได้ตลอดเลย

เป็นบทสรุปทั้งหมดของการเจริญสติ

กำพล ทองบุญนุ่ม

อยู่อย่างไรให้ใจไม่ทุกข์

อยู่อย่างไร ให้ใจ ไม่ ทุกข์

กำพล ทองบุญนุ่ม

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน
การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของ
หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

กำพล ทองบุญนุ่ม

กำพล ทองบุญนุ่ม

ที่ระลึกงานแสดงธรรมครั้งที่ ๒๖
๒๘ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๖

อยู่อย่างไรให้ใจไม่ทุกข์
กำพล ทองบุญนุ่ม

หนังสือดีลำดับที่ ๒๑๒
จัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
จำนวนพิมพ์ ๗,๐๐๐ เล่ม (พฤษภาคม ๒๕๕๖)
โดย **ชมรมกัลยาณธรรม**
๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์/โทรสาร (๐๒) ๗๐๒-๗๓๕๓

หากประสงค์จะร่วมจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่
โปรดติดต่อ **ชมรมเพื่อนคุณธรรม**
โทรศัพท์ (๐๒) ๔๓๕-๖๒๕๓

ออกแบบและเอื้อเฟื้อการเผยแพร่ธรรมโดย
สำนักพิมพ์ธรรมดา โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖
โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย

คำนำ

ผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมในยุคปัจจุบัน เมื่อได้มาอยู่ในแวดวงของการปฏิบัติแล้ว ก็ต้องถือว่าช่างโชคดีเหลือเกิน เพราะยุคสมัยโลกาภิวัตน์นี้ มีเทคโนโลยีสื่อสารที่ทันสมัยมากมายหลายแบบ พร้อมอำนวยความสะดวก เสิร์ฟธรรมะของครูบาอาจารย์ถึงบ้าน ถึงห้องนอน ในรถ ในห้องทำงาน ฯลฯ ทั้งภาพ ทั้งเสียง ทั้งหนังสือ โดยท่านไม่ต้องเสียเวลาเดินทางแม้แต่น้อย แต่ในความโชคดีก็มีความเสี่ยงอยู่มาก ที่ผู้ใฝ่ธรรมยุคนี้ควรพิจารณา นั่นคือ ทุกอย่างยิ่งง่าย ก็ยิ่งปลอมปนได้มาก ดังนั้น “สัทธรรม-ปฏิรูป” จึงกลาดเกลื่อนเต็มบ้านเต็มเมือง มีลัทธิ วิธีการสอนแปลกๆ นอกแนว และเพี้ยนไปจากธรรมของพระพุทธเจ้า ผู้มีบุญมีปัญญา และมีกัลยาณมิตร ย่อมสามารถพิจารณาเลือกครูบา-อาจารย์และสัจธรรมแท้ที่มุ่งตรงสู่ทางพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง

ครูบาอาจารย์ท่านหนึ่งที่เป็น “เพชรแท้ในการเผยแผ่ธรรม” เป็นแบบอย่างของผู้พากเพียรศรัทธาพิสูจน์สัจธรรมจนกระทั่งสามารถกล่าวว่าท่าน “ลาออกจากความทุกข์” แล้ว แม้จะตกอยู่ในสภาพคนพิการทุพพลภาพมานานกว่า ๓๐ ปี แต่สิ่งที่ท่าน “ปฏิบัติให้ดู อยู่ให้เห็น เย็นให้ประจักษ์” ล้วนเป็นประจักษ์พยานของผู้เข้าถึงธรรม อย่างไม่ต้องสงสัย ควรค่าการเป็น “ครู” ผู้ประกาศธรรมของพระพุทธเจ้า

ธรรมบรรยาย ๓ เรื่องในเล่มนี้ น่าอ่านทุกเรื่อง เพราะท่านอาจารย์ถ่ายทอดเทคนิคการปฏิบัติออกมาจากประสบการณ์ ท่านเลือกภาษาสื่อได้งดงาม สละสลวย เข้าใจง่าย ในการกระตุกกระตุ้น แนะแนวทางอย่างรู้ซื่อๆ และให้กำลังใจในการทำความเพียร ประกอบด้วยประจักษ์พยานคือรอยยิ้มที่ระบายบนใบหน้าเสมอ ข้าพเจ้าแม้จะไม่มีโอกาสได้ใกล้ชิดท่านอาจารย์ แต่ก็มีท่านเป็น “ฮีโร่ทางธรรม” อยู่ในหัวใจเสมอ ด้วยท่านเป็นแบบอย่างของผู้ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา ท่านอาจารย์เป็นนักทำใจ และเป็นแบบอย่างของผู้มีพลังใจชั้นยอดของผู้เดินตามทางสายเอกนี้ สิ่งที่ท่านอาจารย์สอนพวกเราคือสิ่งที่เป็นธรรมแท้จากใจของท่านที่แลกมาจากความทุกข์ยากลำบากโดยแท้

ขอบุญกุศลอันเกิดจากการเผยแผ่ธรรมทานอันทรงคุณค่าต่อการปฏิบัตินี้ น้อมบูชาพระคุณและนอบน้อมเป็นกำลังใจให้ท่านอาจารย์ เพื่อการยืนหยัดเป็นอุปกรณ์ของพระธรรมอันทรงประสิทธิภาพต่อไป ขอกระแสธรรมจงแผ่ไพศาลไปสู่จิตใจของเพื่อนร่วมทุกข์ ให้ได้พบทางแห่งการปฏิบัติอันถูกตรง สมความเมตตาเสียสละของท่านอาจารย์ และสมตามเจตนารมณ์ของคณะผู้จัดทำทุกท่าน เทอญ

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญอย่างยิ่ง
ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์
ประธานชมรมกัลยาณธรรม

สารบัญ

อยู่อย่างไรให้ใจไม่ทุกข์	๗
การเจริญสติในชีวิตประจำวัน	๓๑
ไม่หมายมั่น	๖๔
รูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ	๙๔
ประวัติของอาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม	๑๐๑
ผลงานสื่อธรรมะของอาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม	๑๐๖

อยู่อย่างไรให้ใจไม่ทุกข์

สวัสดีคณะเจ้าหน้าที่ และผู้มีความสนใจใฝ่ในการฟังสิ่งที่เป็นสาระ ชาวจังหวัดนครนายกทุกๆ ท่าน ผมมีความยินดีที่ได้มาร่วมกันสร้างความดี สร้างบุญกุศล ด้วยการให้แง่คิด ให้กำลังใจ เพื่อจะได้เป็นแนวทางนำเอาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน **"อยู่อย่างไรให้ใจเป็นสุข"** คือหัวข้อที่จะพูดในวันนี้ เป็นหัวข้อที่สำคัญมากสำหรับทุกชีวิตจะต้องศึกษา และนำเอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์

เมื่อไม่นานมานี้ มีพระคุณเจ้าบินจากจังหวัดสงขลามาที่ชมรมเพื่อนคุณธรรม เพื่อจะมาสนทนาธรรมกับผม ท่านมาด้วยกัน ๓ รูป พระคุณเจ้ารูปหนึ่งท่านมีคำถามที่ค้างคาใจอยู่ข้อหนึ่ง ท่านถามผมว่า **"เราจะดับทุกข์ให้กับตนเองได้อย่างไร"** ขณะที่ท่านถาม ท่านครุ่นคิดตลอดเวลาเลย ท่านหาคำตอบตรงนี้มานาน

อ่านหนังสือฟังธรรมะเท่าไหร่ๆ ก็ไม่เข้าใจ ท่านอ่านเยอะแยะมากมายแต่ว่าหาคำตอบให้กับตัวเองไม่ได้

ผมเลยตอบสั้นๆ ว่า **"ก็รู้ความจริงของชีวิตสิ พระคุณเจ้าก็จะสิ้นทุกข์"** สีหน้าท่านเปลี่ยนเลย จากใบหน้าที่ครุ่นคิดกลายเป็นยิ้มแย้มแจ่มใส **"อ้อ! อาตมาได้คำตอบแล้ว"** เห็นไหม อยู่แบบรู้ความจริงของตัวเราเองสิ เราก็จะพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงด้วยการมารู้จักตัวเราเองตามความเป็นจริง ใจท่านเปลี่ยนจากทุกข์มาเป็นสุขทันทีเลยเมื่อได้คำตอบเพียงเท่านี้ ส่วนวิธีการนี่ก็ต้องมีอีกขั้นตอนหนึ่งว่า ทำอย่างไรถึงจะรู้ความจริงของตัวเรา

ฉะนั้นหากเราต้องการจะแสวงหาความสุข แต่เราลืมเอาความทุกข์ในใจออกเสียก่อน ความทุกข์ก็ยังคงมีอยู่ในใจ เราแสวงหาความสุขมามากแค่ไหนก็ตาม สุขมันก็เข้าไม่ถึงใจหรอก เพราะทุกข์มันบังอยู่ จำเป็นต้องเอาทุกข์ออกเสียก่อน ไม่ต้องหาความสุขหรอก พอเอาทุกข์ออกไปแล้วนี่สุขก็จะปรากฏขึ้นในจิตใจทันที เรามัวแต่มุ่งหาความสุขจากข้างนอกอย่างเดียว หาเท่าไหร่ก็ไม่ได้พบความสุขที่แท้จริง เพราะสุขที่แท้จริงนั้นต้องเกิดจากข้างในออกมา เขาเรียกว่าความเบิกบานใจหรือความผ่องใสของจิต เห็นไหม ไม่ต้องลงทุนมาก เพียงแต่ว่าเอาของเสียออกซะ เดี๋ยวของดีก็จะปรากฏเอง

เปรียบเสมือนคนไข้ที่เดินไปไหนมาไหนไม่ได้ ต้องนอนอยู่บนเตียงตลอดเวลา เมื่อนอนนานๆ เข้ามันก็จะเกิดแผลกดทับที่เรียกว่า เบดซอร์ (Bed sore) แผลกดทับนี่มันเกิดมาจากข้างในไม่ใช่ข้างนอก เริ่มจากแผลเป็นสีเขียวคล้ำเพราะเลือดมันเดินไม่ปกติ แล้วพุพองออกมาข้างนอก เราจะรักษาข้างนอกเท่าไหร่ก็ตาม แผลข้างนอกปิดเรียบร้อยแล้วแต่ข้างในมันยังกลัดหนองอยู่ จำเป็นจะต้องเปิดแผลข้างนอกแล้วก็คว้านเพื่อรักษาข้างในพอข้างในหายแล้วนี่ ข้างนอกอีกไม่ช้าเดี๋ยวเนื้อมันก็ติดกัน นี่ความสุขก็เหมือนกับแผลเบดซอร์นะ เอาความทุกข์ออกซะ แล้วความสุขก็จะปรากฏขึ้นในจิตใจเรา

ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักความจริงของตัวเราเสียก่อน ทุกข์จึงจะหมดไปจากจิตใจได้ แล้วเรื่องของความสุขไม่ต้องพูดถึง มันเป็นความสุขที่ไม่มีคำพูด มันเป็นความรู้สึกที่เหนือกว่าความสุขทั่วๆ ไป ในทางพระพุทธศาสนาท่านเรียกว่า **"สุขสงบเย็น หรือสุขแห่งพระนิพพาน"** นี่แค่เอาทุกข์ออกเท่านั้นนะ ถึงพระนิพพานเลย เพราะฉะนั้นสำคัญที่ว่าเราต้องเริ่มปรับความเข้าใจให้ถูกก่อน จะ **"อยู่"** อย่างไรให้มีความสุข เราต้องเปลี่ยนวิธีคิดก่อน จะ **"คิด"** อย่างไรให้เรามีความสุข เดี๋ยวเราค่อยพูดกัน

เราจะพบกับความสุขที่แท้จริงได้ เราจะต้องมารู้จักตัวเราเองให้ถูกต้อง เราต้องเข้าใจสิ่งที่เป็นธรรมดาของชีวิต ธรรมดาของชีวิต ก็คือความเป็นธรรมชาติ ความแก่ก็ดี ความเจ็บไข้ได้ป่วย

ก็ดี ความตายก็ดี อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต อย่างในโรงพยาบาลนี่ เรื่องของความป่วยไข้มองเห็นเป็นธรรมดาไหม ของที่ไม่ธรรมดานี่มันต้องนานๆ เกิดที ไอ้ที่เกิดบ่อยๆ ไม่ใช่ของแปลกหรอก ประเภทคนมี ๓ ขา หมามีเขา เต่าเต้นร็อค นี่มันเป็นเรื่องไม่ธรรมดา แบบนี้คือของแปลก ถ้าคนมี ๒ ขา หมาไม่มีเขา เต่าคลานล่ะก็เป็นเรื่องธรรมดา หลายคนพูดว่า แปลกจริง เดี๋ยวเป็นโน่น เดี๋ยวเป็นนี่ มันแปลกจริง ของแปลกต้องนานๆ มีที ถ้ามีบ่อยๆ มันของธรรมดา (หัวเราะ)

ถ้าเรารู้จักยอมรับความเป็นธรรมดาของตัวเราเสียบ้าง ใจเราก็จะไม่มีทุกข์เหมือนกันนะ เวลาที่เราเจ็บไข้ได้ป่วยนี่เป็นเรื่องธรรมดานะ ป่วยก็รักษา เมื่อรักษาแล้วไม่หายก็ต้องยอมให้มันเป็นไปตามธรรมดา ผลสุดท้ายถึงคราวจะตายก็ยอมตายไปตามธรรมดา ชีวิตเราอยู่กับธรรมชาติที่เป็นธรรมดา ใจก็จะไม่มีทุกข์ เพราะฉะนั้นเราต้องรู้จักความจริงของชีวิตและยอมรับมันให้ได้ แล้วเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยสติปัญญา ใจก็จะไม่ทุกข์ ไม่ว่าร่างกายจะอยู่ในสภาพใดก็ตาม

คำถามที่ว่า...

จะอยู่อย่างไรให้มีความสุข ก็อยู่แบบรู้ความจริงของชีวิต

จะคิดอย่างไรให้มีความสุข ก็คิดให้ถูกตรงกับความเป็นจริง

จะใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุข ก็ใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับความเป็นธรรมดา

เรื่องโรคภัยไข้เจ็บนี่ มันเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อก่อนนี้โรคมะเร็งนี่อยู่ไกลนะ เดี๋ยวนี้มันใกล้เข้ามาทุกทีแล้ว ญาติของเรา เพื่อนของเรา ต่อไปก็อาจจะเป็นตัวเรา พวกเราเตรียมใจต้อนรับมะเร็งทางกายแล้วหรือยัง มะเร็งทางกายนี่มันดีนะ ดีกว่ามันมายิงใจให้เป็นทุกข์ ถ้าเรามองว่ามะเร็งคือโรคธรรมดา ไม่ใช่ปัญหาเป็นธรรมดาของชีวิต ใครๆ ก็มีสิทธิ์เป็นมะเร็งได้เหมือนกัน

เพราะฉะนั้นความป่วยไข้ทางด้านร่างกายเป็นเรื่องธรรมชาติธรรมดา อย่ามองว่าอันนี้เป็นสิ่งแปลกใหม่ มันไม่ใช่ปัญหาหรอก ถ้าเป็นปัญหาจริงๆ แล้ว เราก็จะต้องแก้ไขไม่ได้ ป่วยกายก็แก้ไขได้ ป่วยใจก็แก้ไขได้ ป่วยทั้งกายป่วยทั้งใจก็แก้ไขได้ ทุกอย่างมันมีเหตุที่จะแก้ไขได้ทั้งนั้น ขึ้นอยู่กับว่าเราจะรู้จักยอมรับสิ่งที่มันปรากฏขึ้นกับตัวเรามากน้อยแค่ไหน ใครยอมรับได้มาก ใจก็ทุกข์น้อย ใครไม่ยอมรับ จิตใจก็ทุกข์มาก การยอมรับนี่ไม่ใช่ยอมแพ้หรือยอมจำนน ยอมรับแล้วก็เข้าไปเกี่ยวข้องแก้ไขด้วยสติปัญญา เพราะฉะนั้นเป็นเรื่องที่เราสามารถแก้ไขได้

วิธีที่จะทำให้อยู่อย่างมีความสุขนี่ ผมแบ่งไว้เป็น ๓ ขั้นตอน ขั้นตอนแรก เราต้องรู้จักคิดให้ใจเป็นสุข เราจะมีปัญหาหรือไม่มีปัญหาก็ตาม วิธีคิดนี่สำคัญมาก วิธีคิดนี่มันช่วยแก้สถานการณ์ให้ดีขึ้นได้ อย่างน้อยคิดให้มันมีความหวัง คิดให้มันมีทางออก อย่างน้อยทำให้เรามีกำลังใจ รู้จักแก้ปัญหา แก้สถานการณ์ทางจิตให้มันดีขึ้นได้ ถ้าเราคิดว่า โอ้ ทำไมมีแต่ความยุ่งยาก คงแก้

อะไรไม่ได้แล้ว คงจะล้มเหลวแล้ว คิดอย่างนี้มันจะมีความสุขได้อย่างไร ต้องคิดบวกสิ (Positive thinking) คิดบวกชีวิตก็บวก ถ้าคิดลบ (Negative thinking) ชีวิตมันก็ลบ จิตใจก็จะแย่ลง เท่ากับซ้ำเติมตัวเอง เพราะฉะนั้นวิธีคิดเราเลือกได้ใช่ไหม เลือกให้มีความสุขโดยวิธีคิดบวกก็ได้

ความคิดบางอย่างคิดแล้วจิตใจสบาย ปัญหาอาจจะยังแก้ไขไม่ได้นะ แต่จิตใจมันถูกแก้ไขแล้ว จริงไหม ปัญหานี่มันยังแก้ไขไม่ได้นะ แต่ใจแก้ไขได้แล้ว อย่างเช่นคิดว่า เราเป็นคนจนเราก็จนต่อไป นี่คิดลบ แต่วิธีคือให้คิดบวกไง เราก็คิดสิ โอ้ เรื่องจนนี่เรื่องเล็ก ไม่เป็นไรหรอก เรายังมีโอกาสหาใหม่ได้ เห็นไหม เรามีต้นทุนดีกว่าเดิมอีก เราเกิดมาเราไม่มีอะไรเลย เสื้อผ้าติดกายก็ไม่มี ตอนนี้เรามีเสื้อหนึ่งตัวแล้ว กางเกงหนึ่งตัวแล้ว คิดในแง่ดี เท่านี้ใจเราก็เริ่มสบายขึ้น แม้ว่าปัญหามันยังไม่ถูกแก้ไขเลย

หรือเวลามีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น บางทีคุณหมอยังไม่ได้รักษาหรือรักษายังไม่หายต้องรอเวลา แต่ใจเราสามารถคิดแบบนี้ก็ได้ว่า อ๋อ ไม่เป็นไรหรอก ความป่วยไข้นี่เขามาสอนธรรมะให้กับเรา ให้เราได้สติขึ้น ว่าเราควรจะใช้ชีวิตอย่างไร ช่วงที่ผ่านมาเราคงจะใช้ชีวิตไม่ถูกต้อง เมื่อคิดใคร่ครวญแล้วใจเราก็ดีนะ ดีกว่าเราไปคร่ำครวญ ใจเราก็จะแย่ อย่างน้อยปัญหาไม่ถูกแก้ไข ความป่วยไข้ยังมีอยู่ แต่ใจเราก็สามารถมีความสุขในท่ามกลางความป่วยไข้ได้ อันนี้แค่วิธีคิดให้เป็นนะ แต่วิธีคิดแบบนี้มันยังดับทุกข์โดยสิ้นเชิงไม่ได้หรอก คิดอย่างเดียวไม่ได้ ต้องมีการลงมือปฏิบัติ จะทำอย่างไรให้ชีวิตมีสุข นี่ต้องมีการกระทำแล้ว

อย่างคำตอบเมื่อกี้นี้ ทำอย่างไรให้ใจมีความสุข คือ ทำความรู้จักความจริงของชีวิต ให้รู้จักยอมรับความจริงของชีวิต เอาจิตนี่ไปรู้ความจริงของชีวิต มันจะมีความสุข ทุกข์ก็จะหายไป ทำอย่างไรจะให้รู้จักความจริงของชีวิต ก็ต้องเฝ้าดูชีวิตเรา หมั่นดูตัวเรา เขาเรียกว่า “การปฏิบัติธรรม” การปฏิบัติธรรมหรือการเจริญสติเป็นคำที่มีความหมายเหมือนกัน หมายถึง การเอาจิตมารู้จักความจริงของชีวิต ทีนี้แหละเราจะแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างสิ้นเชิงเลย และชีวิตก็จะมีความสุขได้จริง เราจึงต้องลงมือปฏิบัติธรรม

ขอพูดถึงเรื่องการปฏิบัติธรรมสักหน่อยหนึ่ง มันมีประโยชน์สำหรับชีวิตเรามากนะ การปฏิบัติธรรมนี่ ไม่ใช่เรื่องของพระ ไม่ใช่เรื่องของวัด ไม่ใช่เรื่องของคนแก่ๆ หรือคนสิ้นคิด แต่เป็นเรื่องของทุกชีวิต การปฏิบัติธรรมคืออะไร การปฏิบัติธรรมคือการปฏิบัติตัวเองให้ถูกต้อง เริ่มจากการรู้ความจริงของตัวเองก่อน เรื่องการเจริญสติให้มีสติสัมปชัญญะ เฝ้าดูกายดูใจของเรา เพราะว่าปัญหาอยู่ที่ร่างกายและที่จิตใจของเรา เราจึงต้องดูตัวปัญหา ความทุกข์มันมาเกาะกินกายเกาะกินใจเรา เพราะว่าเราไม่รู้ความจริงของชีวิต

การปฏิบัติธรรม คือการเฝ้าดูกายเฝ้าดูใจตามความเป็นจริง กายเรานั่งอยู่ก็ให้รู้สึก ตามดูตามรู้กายในอิริยาบถต่างๆ ให้ต่อเนื่อง เมื่อดูบ่อยๆ จะเห็นว่า อ้อ กายนี่เป็นส่วนหนึ่ง เป็นสิ่งที่ถูกดู เป็นตำรา แต่จิตหรือสติเป็นผู้ดู เป็นผู้ศึกษาตำรา ศึกษากายให้รู้ความจริง กายเป็นสิ่งที่ถูกรู้ จิตเป็นผู้รู้ ผู้ดู ดูบ่อยๆ จะเห็นว่า อ้อ กายนี่มีแต่การเปลี่ยนแปลง มีแต่ความเสื่อม มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้นเลย ร่างกายใครมีความสุขบ้าง ความสุขของกายไม่มีหรอก มันมีแต่ความทุกข์ที่มันดับไป แล้วเราก็คิดว่ามันคือความสุข จริงๆ แล้วเป็นการแก้ทุกข์ของกายแค่เพียงชั่วคราวแล้วเข้าใจว่าเป็นสุข

เมื่อเฝ้าดูกายก็จะเห็นว่า กายส่วนหนึ่ง จิตเป็นผู้ที่รู้ ผู้ที่ดูส่วนหนึ่ง ดูบ่อยๆ จะเข้าใจว่า อ้อ นี่กายก็สักแต่ว่ากายนะ มันไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาหรอก เป็นเพียงแค่เครื่องอาศัย ก็

จะเริ่มฉลาดในเรื่องของกาย จะไม่ยึดติดกายเลย เพราะสามารถแยกระหว่างกายกับจิตได้ นี่เริ่มการปฏิบัติแล้ว เฝ้าดูตัวเรา กายแสดงอะไรออกมา กายแสดงทุกขเวทนา ความปวด ความเมื่อย ความหิว ความร้อน ความหนาว มันเป็นทุกข์ของกายทั้งนั้นเลย แต่ไม่ใช่ทุกข์ของจิต จิตเป็นเพียงแค่ผู้รับรู้รับทราบ เราดูกายที่มันปวดมันเมื่อย หรือกายที่มันมีโรคภัยไข้เจ็บบ่อยๆ ให้เหมือนกับว่าเรากำลังดูคนอื่นที่กำลังปวดเมื่อย ดูคนอื่นที่กำลังเป็นทุกข์ ซึ่งไม่ใช่เรา เห็นไหม มันแยกกายแยกจิตได้อย่างนี้ จิตจะลาออกจากทุกข์ทางกายได้ตรงนี้

การเฝ้าดูกายจะเห็นทุกขเวทนาเป็นเพียงสักแต่ว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มันสักแต่ว่า เป็นเพียงแค่สิ่งที่มาให้จิตรู้เท่านั้น จิตจะกลายเป็นผู้ดูความทุกข์ ไม่ได้เข้าไปเป็นผู้ที่เป็นทุกข์ ต่างกันนะ **ผู้เป็นทุกข์ กับ ผู้เห็นทุกข์** ต่างกัน ผู้เป็นทุกข์ คือเข้าไปเป็นเจ้าของทุกข์เลย คือคนที่ไม่เคยสนใจการปฏิบัติธรรม แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้ว่า อ๋อ ทุกข์เป็นเรื่องของกาย แต่จิตเป็นเพียงผู้เห็น ไม่ได้เข้าไปเป็น เห็นไหม เหมือนเห็นคนอื่นที่เป็นทุกข์แต่เราไม่ได้เป็น แม้ว่ากายจะกระสับกระส่าย แต่จิตก็ไม่กระสับกระส่าย เห็นไหม คนที่มีทุกขเวทนามากต้องดูตรงนี้นะ ดูทุกขเวทนาด้วยจิตที่เป็นกลาง ไม่ได้ต้องการให้มันหาย เมื่อเฝ้าดูด้วยใจเป็นกลาง จะเห็นว่าทุกข์อยู่ส่วนทุกข์ มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ส่วนจิตผู้ดูผู้รู้นั้น มันรู้ทัน ไม่เป็นทุกข์ไปกับกาย

ปัญหาของความป่วยไข้หรือทุกข์ทางกายนี่ มันมีไม่มากหรอก ปัญหาอยู่ที่จิตใจเราต่างหาก เห็นไหม พอกายป่วยใจมันก็คิดใช่ไหม โอ้ มันเวรกรรมอะไรของเรา ทำไมถึงต้องเป็นเรา เราป่วยแบบนี้เราก็ต้องออกจากงาน แล้วใครจะดูแลลูกเรา ถ้ามันไม่หาย ถ้าตายจะทำอย่างไร มันกังวล ความป่วยทางกายไม่เท่าไหร่เลย แต่ความกังวลทางจิตนี่มันรุนแรงมากใช่ไหม ถ้าใครสังเกตดูจะรู้ว่า ทุกข์ของกายมันไม่เท่าไหร่หรอก ทุกข์ของจิตที่มันปรุงแต่งความวิตกกังวล ความกลัว ความเบื่อ ความเซ็ง มันรุนแรงกว่าเรื่องของกายนะ ใช่ไหม

ทุกข์ของจิตนี่มันรุนแรงมาก ถ้าหากว่าเรามีสติรู้ทัน เราจะแยกระหว่างจิตกับความคิด ความคิดปรุงแต่งต่างๆ มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป จิตเป็นเพียงแค่ผู้รู้ไม่ได้ไปคิดด้วย มันแยกจิตออกจากความคิดได้ด้วยการเจริญสติให้ต่อเนื่องแบบนี้ ทุกข์กายจะหนักหนาแค่ไหนก็ตาม ถ้าจิตไม่ปรุงแต่งต่อเติมเราจะอยู่ในสภาพที่ทนได้ ที่ทนไม่ได้เพราะเราปรุงแต่ง กายก็เจ็บ ใจก็ทุกข์หมดเนื้อหมดตัวไปกับความทุกข์เลย พระพุทธองค์ท่านตรัสเปรียบเทียบ เหมือนกับถูกลูกศรสองดอกเสียบ เสียบกายกับเสียบใจ แต่ถ้าเราเจริญสติเฝ้าดูอยู่ ลูกศรเสียบถูกเฉพาะร่างกาย ใจไม่ถูกเสียบ เสียบไม่ถูกเพราะไม่ได้คิดปรุงแต่ง ต่างกันนะ

ไหนใครเคยถูกฉีดยาบ้าง ตอนก่อนเขาจะฉีดยาเรานี่ เรายังไม่ทันถูกฉีดยาเลย กายหรือใจเจ็บก่อน อือ... ใจ เจ็บไปไกลเลย เขายังไม่ทันฉีดเลย เพราะอะไร เพราะจิตมันปรุงแต่ง โอ้โห มันคงจะเสียบเราถึงพริกถึงขิงแน่เลย แต่พอโดนฉีดเข้าไปจริงๆ แล้วนี่ มันเจ็บนิดเดียว บางทีไม่เจ็บด้วย บางคนบอกว่าแค่คันๆ เหมือนมดกัด เห็นไหม เราทุกข์ล่วงหน้าไปตั้งนาน แสดงว่าทุกข์กายไม่เท่าไหร่หรอก เจ็บนิดเดียว แต่ทุกข์ทางจิตที่มันปรุงแต่งนี่มากกว่า เขาเรียกว่าตีตนไปก่อนไข้ ทุกข์ฟรีๆ

เพราะฉะนั้นสำคัญมากเรื่องการเจริญสติ การปฏิบัติธรรมนี่คือการให้รู้ความจริงของกายของจิต อ๋อ กายนี่มันสักแต่ว่ากายนะ เราบังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อป่วยไข้เราก็รักษาไป หายก็หาย ไม่หายก็ไม่เป็นไรหรอก ใจก็จะสบายนะ แม้โรคไม่หายใจก็ไม่ทุกข์ เพราะใจมันรู้ความจริงและยอมรับได้ จะรู้เท่าทันจิตใจเรา อ๋อ ใจเราเป็นทุกข์เพราะเราไปยึดมั่นถือมั่น ความทุกข์เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ถ้าจิตไม่ยึดจิตก็ไม่ทุกข์ แล้วก็จะมีความสุข

ทั้งสองอย่าง ถ้ายึดเราก็เป็นทุกข์ ถ้าปล่อยเราก็ไม่ทุกข์ **“วางก็เบา เอาก็หนัก”** เราเลือกเอาว่า จะเอาหรือจะวาง หรือบางทีก็เอา บางทีก็วาง ขอให้วางมากกว่าเอานะ เราจึงต้องอาศัยการเจริญสติในขณะป่วยไข้นี้ล่ะ สตินี่สามารถเอาชนะความทุกข์ เพราะเมื่อมีสติดูกายดูใจจะเกิดปัญญา จะดึงเอาปัญญามาเห็น

ความจริงของกายของจิต ซึ่งเราเคยยึดติดว่าเป็นเรา ดูไปๆ มันไม่ใช่เราเสียแล้ว จิตค่อยๆ ปล่อยวาง เห็นไหม โรคไม่หายแต่ใจก็ไม่เป็นทุกข์ แม้ทุกข์ทางกายจะหนักหนาแค่ไหนก็ตาม มันก็ไม่มีผลต่อจิตใจหรอก อันนี้เป็นผลของการปฏิบัติธรรม

ขอเล่าสักหน่อย อย่างเมื่อวานนี้ มีญาติธรรมท่านหนึ่งอยู่จังหวัดเลย โทรเข้ามาหาผม บอกว่าเขาอายุ ๕๙ แล้ว เขาเออร์ลี่* อยู่กับบ้าน เพราะเขาเป็นโรคพาร์กินสันทำงานไม่ได้ โรคพาร์กินสันที่เขาเป็นนี้มันเป็นมากกว่าคนปกติ มีอาการปวดศีรษะ ปวดกระบอกตา ปวดหู ปวดกราม เครียด นอนไม่หลับ ต้องไปหาจิตแพทย์ จิตแพทย์ก็เลยให้ยามา ยาอะไรรู้ไหม ยาคลายเครียดให้นอนหลับตะพึดตะพือ หลับซะ จะได้ไม่ปวด เขาก็หลับบ้างเหมือนกันแต่พอตื่นขึ้นมาก็ปวดเหมือนเดิม เป็นทุกข์มาก เครียดอยากฆ่าตัวตาย แต่ก่อนตายขอปรึกษาก่อนเผื่อจะรอด

ผมบอกเขาว่า “อย่าเพิ่ง อย่าเพิ่งตายวันนี้เลย คุยกันก่อนไหนมีปัญหาอะไร”

เขาบอกว่า “ปวดมาก ทุกข์ทรมานมาก ไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไร กินยาแล้วมันก็ยังปวด”

*เออร์ลี่ = Early retire คือ เกษียณอายุการทำงานก่อนกำหนด ปกติอายุ ๖๐ ปี

อ. “มันปวดตรงไหนล่ะ”

ญ. “ปวดที่ศีรษะ ปวดที่ตา ฯลฯ”

อ. “แล้วปวดใจไหม”

ญ. “โอ้ย ปวดใจมาก นอนไม่หลับด้วย”

ผมก็บอกว่า “ไม่เป็นไรหรอก วิธีการแก้ปัญหาทุกข์ทางกายที่รุนแรงนี่ ง่ายนิดเดียว มีเคล็ดลับ ขั้นแรกคือ เราต้องรู้จักยอมรับความป่วยไข้ก่อน ที่มันปวดกายแล้วใจปวด เพราะว่าเราไปต่อต้านใช่ไหม ไปต่อต้านไม่อยากให้มันปวด อยากให้มันหาย กินยาแล้วก็อยากให้มันหาย ยามันช่วยแค่ระยะหนึ่งเท่านั้นนะ ต้องยอมรับมันบ้างสิ อย่าไปต่อต้าน อย่าไปคัดค้าน การยอมรับทางจิตนี่เป็นการหารนะ จิตที่ยอมรับได้นี่มันหารทุกขเวทนาทางกายให้ลดลงไปตั้งครึ่งหนึ่งแล้ว”

ญ. “แล้วที่นอนไม่หลับจะทำอย่างไร”

อ. “ไม่เป็นไรหรอก นอนไม่หลับก็อย่าไปนอนดิ้นอยู่บนเตียงให้มันหลับ มันจะอึดอัดรำคาญ ลุกขึ้นมาเลย ลุกขึ้นมาปฏิบัติธรรมสิ”

อ. = อาจารย์กำพล, ญ. = ญาติธรรม

เขาบอกว่าเขาเคยเป็นนักปฏิบัติธรรมมาเมื่อ ๓๐ ปีก่อน คิดว่าไม่เป็นอะไรก็เลยประมาทมาเรื่อย ๓๐ ปีหลังนี่แบกแต่ความทุกข์ ผมบอกไม่เป็นไรหรอก พอจะรื้อฟื้นได้ไหม แทนที่จะเอาจิตมาอยู่กับทุกขเวทนาทางกาย ย้ายจิตไปดูอารมณ์ที่ไม่ใช่ทุกข-เวทนาสิ คือทุกวันนี้เขาเพ่งอยากจะให้หายจากทุกขเวทนาทางกายที่รุนแรง คิดแต่อยากให้มันหาย แล้วโรคมันจะหายเพราะเราอยากหรือ เป็นไปได้ไหม กายทุกข์หนักอยู่แล้ว ใจไปกดทับเพราะอยากให้มันหายแต่มันไม่หาย มันเป็นทุกข์ซ้อนทุกข์ ดับเบิ้ลทุกข์ อาฟเตอร์ทุกข์ มันมากมาย

เพราะฉะนั้นเปลี่ยนจิตซะ มันหายก็หาย ไม่หายก็ไม่เป็นไร กลับมารู้ที่ลมหายใจสิ หายใจเข้า...หายใจออก...นับหนึ่ง หายใจเข้า...หายใจออก...นับสอง หายใจเข้า...หายใจออก...นับสาม นับจนถึงสิบ แล้วก็เริ่มต้นนับใหม่ เปลี่ยนจิตให้มาสนใจกับลมหายใจซะ อย่าไปสนใจกับร่างกายว่าจะหายหรือไม่หาย ให้เป็นเรื่องของเขา (กาย) แล้วมันก็จะนอนหลับ ถ้ายังนอนไม่หลับก็ไม่เป็นไร เปลี่ยนวิธีคิดไปในแง่บวกเลย ดีแล้วๆ ไหนๆ อยากจะฆ่าตัวตายอยู่แล้ว ขอปฏิบัติธรรมจนกระทั่งลมหายใจสุดท้ายเลย เอาการนอนไม่หลับให้เป็นประโยชน์ ลุกขึ้นมาภาวนาให้ยันสว่างไปเลย ทำจิตให้มันกล้าหาญสิ เขาบอกว่าขี้เกียจ นั่นล่ะสมควรตาย

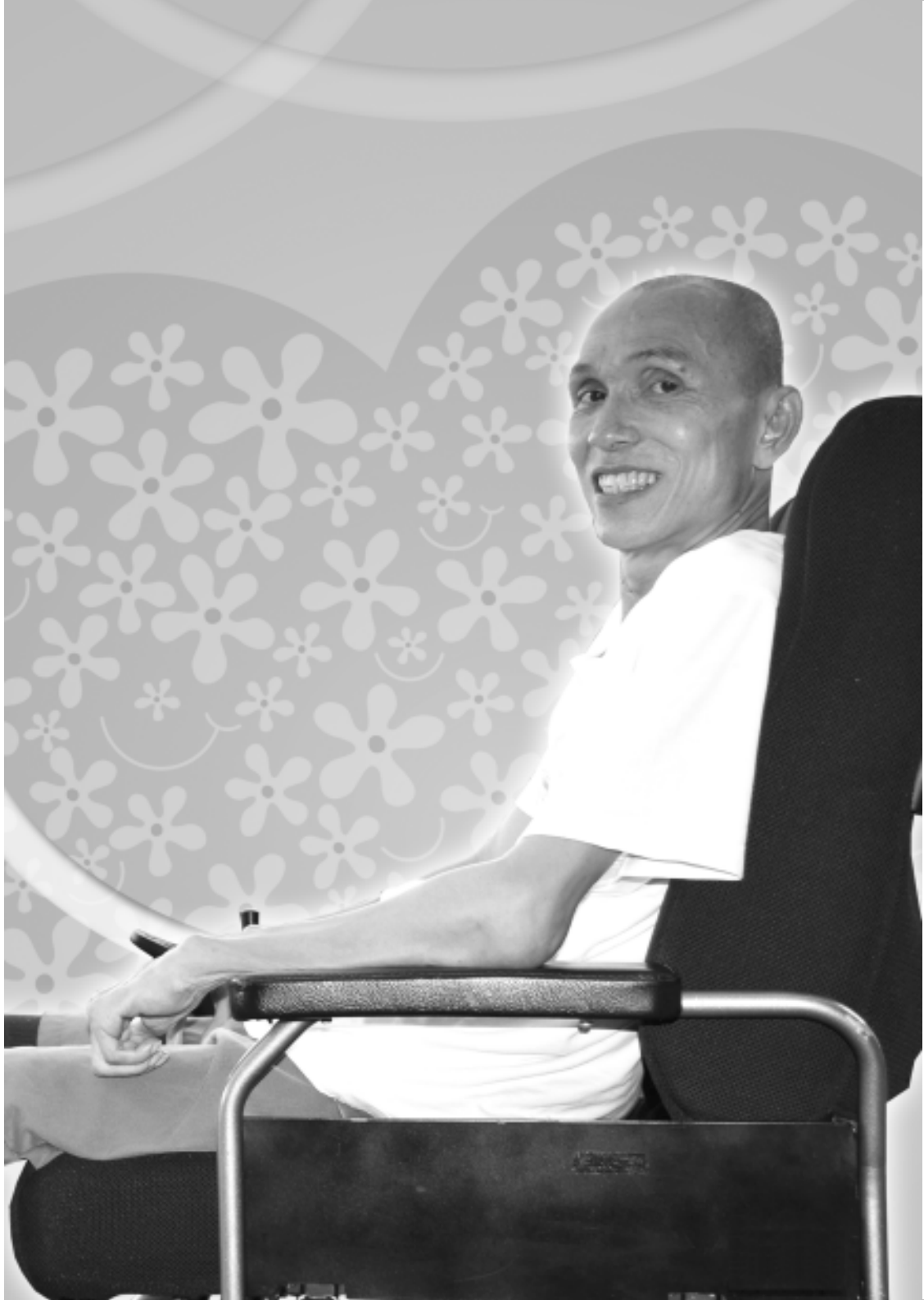
คนเราจะหายเพราะคิดเอาไม่ได้หรอก ต้องมีวิธีการปฏิบัติเปลี่ยนจิตมาอยู่กับลมหายใจ ท่องพุทโธๆ หายใจเข้า...พุธ หายใจออก...โธ นึกพุทโธไว้ เอาจิตแขวนไว้ที่พุทโธ เป็นอารมณ์บุญนะเห็นไหม ใจวางจากทุกขเวทนามาจับฝ่ายกุศลเลย รับรองถ้าเราทำแบบนี้คิดแบบนี้นะ ถ้าไม่หลับจะภาวนาให้สว่างเลย เดี๋ยวมันก็หลับ เอาจริงเข้ามันก็จะหลับเอง มีอุบายมากมาย ผมแนะวิธีให้เขาลองปฏิบัติดู

ฉะนั้นเวลาใครก็ตามที่ป่วยไข้นี่ อย่าไปท้อแท้ใจ เอาความป่วยไข้นี่แหละมาเป็นครูสอนธรรมะเลย เราอาจจะบรรลุธรรมเพราะการป่วยไข้ของเราก็ได้ อย่าดูถูกนะ ในสมัยพุทธกาล มีพระรูปหนึ่งชื่อว่าพระติสสเถระ เป็นโรคผิวหนังพุพองเต็มตัวเลย ไม่มีใครสนใจ พระพุทธเจ้าต้องไปพยาบาลเอง เปลี่ยนจีวร เอาจีวรมาซักมาต้ม ชำระร่างกายให้สะอาด เอาน้ำอุ่นเช็ดเนื้อเช็ดตัวให้กับพระติสสะ ขณะเช็ดตัวนี่ พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า “แม้ร่างกายของเธอจะกระสับกระส่าย แต่ใจเธอจะไม่กระสับกระส่าย” มีกำลังใจไหม คือว่าแม้ร่างกายจะกระสับกระส่าย แต่จิตใจไม่กระสับกระส่ายไปด้วย แสดงว่ากายกับจิตนี่มันคนละอันกันใช่ไหม ทำหน้าที่ต่างกัน กายเป็นผู้กระสับกระส่าย แต่ใจมีหน้าที่รับรู้รับทราบไว้ ไม่ได้เป็นไปกับกายด้วย แยกกายแยกจิต

จากนั้นพระพุทธองค์ตรัสสอนเป็นครั้งสุดท้ายด้วยภาษาบาลีว่า *อะจิรัง วะตะยัง กาโย ปะฐะวิง อะธิเสสสะติ ฉุฑโฑ อะเปตะวิญญาโณ นิรัตถัง วะกะลิงคะรัง* ร่างกายนี้มิได้ตั้งอยู่นาน เมื่อปราศจากวิญญาณ อันบุคคลทิ้งเสียแล้ว จักนอนทับซึ่งแผ่นดิน ประดุจดังท่อนไม้และท่อนฟืน หาประโยชน์มิได้

พระติสสะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ทันที ในท่ามกลางความป่วยไข้ พวกเราได้ฟังบทนี้พร้อมกันแล้ว มีใครใกล้สำเร็จเป็นพระอริยะบ้าง ไม่ว่าใครก็สามารถจะบรรลุธรรมได้นะ ถ้ารู้แจ้งสัจธรรมของชีวิตแม้ในขณะที่ป่วยไข้นี่แหละ อย่าปฏิเสธความป่วยไข้ ความแก่ และความตาย มองในแง่ดีเสียบ้าง เป็นครูสอนธรรมให้กับเรา เห็นไหม ได้เรียนรู้สัจธรรมของชีวิตว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดา เราอาจจะบรรลุธรรมในขณะนั้นก็ได้ แต่ต้องอาศัยการปฏิบัติธรรม

ขอยกชีวิตของผมมาเป็นตัวอย่างสักหน่อยนะ ผมมีชีวิตที่พิการมานาน ๓๐ ปี จนกระทั่งวันนี้ ผมอยู่มาได้เพราะอะไร คนที่ต้องพิการตลอดชีวิต ในใจนี่มีแต่ความผิดหวัง ในสมองมีแต่ความคิด คิด คิด คิด ถ้าไม่มีเครื่องอยู่ของจิต ผมคงต้องคิดจนเป็นโรคจิต โรคประสาท จนต้องฆ่าตัวตาย อายแมวไปแล้วก็ได้ แต่ป่านนี้ผมยังสามารถนั่งอยู่บนนี้ได้ ก็เพราะว่ามีวิธีการปฏิบัติ ผมอาศัยการเจริญสตินี้แหละ เอาสติปัญญามาชนะทุกข์ทางจิตใจ



ผมนอนเจริญสติไปเรื่อยๆ แทนที่จะคิดฟุ้งซ่าน **ให้จิตกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัว อยู่กับกายที่เคลื่อนไหว อยู่แบบผู้รู้ รู้...สึก...ตัว** ให้จิตมีเครื่องอยู่ คืออยู่กับการเคลื่อนไหว อยู่กับความรู้สึกตัว แทนที่จะหนีไปอยู่กับความคิด เราไม่ไป เสียเวลาคิดมามากแล้ว มาอยู่กับการเจริญสติในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ดีกว่า กายเคลื่อนไหวก็ให้รู้ หายใจเข้าก็ให้รู้ พลิกตัวก็ให้รู้ เอากายเคลื่อนไหวมาเป็นเครื่องอยู่ ให้สติเป็นผู้รู้ พอรู้กายบ่อยๆ ก็รู้ความจริง อ๋อ ร่างกายนี่มันไม่ใช่เราจริงๆ หรอก มันเป็นเรื่องของสังขาร เรื่องของร่างกาย เรามาอาศัยอยู่เฉยๆ ต่อไปอีกไม่นานก็แยกย้ายกันไป (กายกับจิตแยกย้ายกันไป) เห็นกายคือเห็นความพิการก็ส่วนความพิการไป จิตมันไม่ได้เป็นผู้พิการด้วย รู้เท่าทันความคิด อ๋อเลย...

ความคิดต่างหากเป็นต้นตอของความทุกข์ทั้งหลาย คิดว่าไอ้ความพิการเป็นเรา ความป่วยไข้เป็นเรา ไอ้ร่างกายสับปะรังเคนี่คือเรา เพราะไปคิดยึดมั่นว่าเป็นเรา อ้อ รู้ทันเจ้าความคิด มันจะมาหลอกจิตเราไม่ได้อีกแล้ว หัวเราะเยาะความคิดตัวเอง มันคิดปรุงแต่งไม่ได้ ความคิดหยุดทำงานทันทีเลย จิตก็เป็นอิสระจากความพิการของกาย อิสระจากความคิดปรุงแต่ง อยากสิ่งนู้นไม่ชอบสิ่งนี้ มันคือสิ่งที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง หรอก **รู้ทันกายรู้ทันจิตตามความเป็นจริงว่ามันเปลี่ยนแปลง**

บังคับบัญชามันไม่ได้ ใจก็ไม่ยึดมั่นให้เป็นทุกข์อีกแล้ว กายไม่หายแต่ใจไม่ทุกข์ ด้วยการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

มันอยู่ในวิสัยที่เราทุกคนทำได้นะ เพราะว่าการเจริญสติในชีวิตประจำวันนี่ อย่าว่าแต่คนป่วยไข้นะ คนที่มีชีวิตเป็นปกติ เจ้าหน้าที่ผู้ที่ดูแลรักษาคนป่วย ก็สามารถเจริญสติได้ เอาการงานมาปฏิบัติธรรมเลย มองคนไข้เป็นครูสอนธรรมะซะ เห็นไหม มองเห็นความเป็นธรรมดาของคนไข้ว่า อ๋อ นี่เขาเจ็บป่วยนะ คนป่วยก็มี คนแก่ก็มี คนตายก็มี เป็นเรื่องธรรมดา ต่อไปเราก็ต้องเป็นอย่างนั้น เห็นสัจธรรมของชีวิต ต่อไปเราก็จะไม่ประมาท มีการเตรียมตัวหลังจากที่คนไข้เขาสอนธรรมะให้กับเราด้วยการเป็นทุกข์ให้เราเห็น มองคนไข้เป็นเหมือนญาติของเรา เราก็จะช่วยเหลือคนไข้ด้วยความเต็มอกเต็มใจ มันก็เป็นบุญ

พระพุทธองค์ตรัสว่า รักษาผู้อื่นเท่ากับรักษาตัวเราด้วย เราช่วยผู้อื่นเท่ากับช่วยตัวเราด้วย แม้ว่าจะมีอุปสรรคมีปัญหา นั่นคือเรื่องของงาน เรื่องของใจไม่ต้องทุกข์ก็ได้ ปัญหาเป็นเรื่องของงาน ความไม่ทุกข์เป็นเรื่องของจิตของใจ ปฏิบัติหน้าที่ไปก็อย่าลืมปฏิบัติใจเราด้วย **“ทำงานอย่าลืมทำใจ”** ทำงานดีแล้วมีคนอื่นมาว่าเราไม่ดี เราลืมทำใจ ใจเราก็เป็นทุกข์แล้ว ทำงานต้องทำใจไม่ให้ทุกข์ด้วย เป็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นวิธีที่ลัดที่สุดเลย ถึงงานจะยาก จะลำบาก แต่ใจไม่ทุกข์ มีสติปัญญาเข้าไปแก้

ปัญหาด้วยความสนุกกับปัญหา เราสามารถปฏิบัติธรรมได้ในขณะทำหน้าที่ แล้วเราก็จะไม่เครียดนะ

การเจริญสติไปกับการทำหน้าที่ จิตจะไม่เครียด มีแต่ความผ่อนคลาย นอนหลับสบาย กินก็อร่อย ท้องก็ไม่ผูก โอ้ ชีวิตนี้พอแล้ว นั่นล่ะคือสุข ความสุขเกิดจากการที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น จิตที่คิดจะช่วยเหลือผู้อื่น ดีไหม มันต่างจากจิตที่รอให้ผู้อื่นช่วยเหลือ เวลาต้องการให้ใครช่วยเหลือเรานี่ ใจเราจะดิ้นรนทุกข์เกิดแล้ว แต่ถ้าเราบอกว่า เอาล่ะ มีเวลาจะช่วยเขา ใจเราจะกระตือรือร้น เป็นสุข เป็นบุญด้วย นั่นแหละคือสุขจากการใช้ชีวิตเป็นประโยชน์ทั้งใจเรา และเป็นประโยชน์สำหรับคนอื่นด้วย

ฉะนั้นการเจริญสติในชีวิตประจำวันนี่ ทำให้ใจเราผ่อนคลาย ไม่เครียด นอนหลับสบาย ไม่วิตกกังวล ไม่กลัว สุขภาพจิตดี เมื่อสุขภาพจิตดีแล้ว โรคไข้หวัด ๒๐๐๙ มันเข้าไม่ถึงกายหรอก เพราะจิตมันป้องกันได้ เห็นไหม กายก็ดี จิตก็ดี ชีวิตจะหาทุกข์มาจากที่ไหนล่ะ **เรื่องที่ผมได้มาแบ่งปันวันนี้ ในหัวข้อเรื่อง “อยู่อย่างไรให้ใจไม่ทุกข์” อันนี้เป็นคำถามที่ท่านผู้ฟังไม่มีวันที่จะได้พบคำตอบที่แท้จริง นอกจากต้องลงมือปฏิบัติธรรม** ถ้าเพียงแต่อาศัยการอ่าน การฟัง เราจะได้คำตอบชั่วคราว แต่รับรองว่าคำตอบนั้นจะไม่เข้าถึงจิตถึงใจเรา เพราะเป็นเพียงแค่คิดรู้ ใครพูดอย่างไรเราก็เชื่อ อันนี้ใช่อยู่แล้วไม่ทุกข์ ใช่ทำอย่างนี้ แต่เราไม่ได้สัมผัสรู้ **“คิดรู้”** กับ **“สัมผัสรู้”** นี่ต่างกันนะ

เมื่อครูนี้ที่ยกตัวอย่างเรื่องถูกฉีดยา เราคิดรู้ว่ามันเจ็บ แต่สัมผัสรู้นี่มันไม่เจ็บอย่างที่เราคิดหรอก เพราะฉะนั้นสัจธรรมที่แท้จริงคือต้องสัมผัสรู้ จะอยู่อย่างไรให้ใจไม่ทุกข์นี่ มันมีคำตอบอยู่แล้ว ถ้าเราลงมือปฏิบัติธรรม คือการเจริญสติมาดูตัวเรานี่ เราก็จะได้แต่คำตอบ **สัจธรรมไม่มีคำถาม มีแต่คำตอบคำเฉลยตลอดเวลาเลย คนที่บรรลุธรรมนี่จะพูดได้เพียงคำเดียวว่า “อ้อ!”** และก็ถึงบางอ้อ มีสติรู้กาย... อ้อ! อย่างนั้นเอง มีสติรู้จิต... อ้อ! มันมีแต่คำตอบ ไม่มีคำถามว่าทำไมจึงเป็นอย่างนี้ เวรกรรมอะไรของเรา ทำไม ทำไม ทำไม คำว่าทำไมนี่ ถามไปเถอะตั้งแต่เกิดจนตาย รับรองว่าจะไม่ได้คำตอบกับคำว่า **“ทำไม”** ก่อนจะตายยังถามว่า ตายไปแล้วจะเกิดเป็นอะไร แต่การปฏิบัติธรรมนี่มีแต่คำตอบ เพราะฉะนั้นจะอยู่อย่างไรให้ใจไม่ทุกข์ จะอยู่อย่างไรให้ใจมีสุข มันมีลำดับของมัน

เริ่มจากวิธีคิด อยากให้ใจเป็นสุขต้องรู้จักคิด คิดให้มีความหวัง คิดหาทางออก คิดไปในทางบวกเข้าไว้ก่อน แค่คิดให้ใจเป็นสุขนี่จิตมันก็เริ่มดีแล้ว ให้ใจมีความหวังซะบ้าง นี่วิธีคิดนะ เป็นการแก้สถานการณ์เวลานั้นให้ดีขึ้นไปก่อน คิดอย่างเดียวไม่พอนะ เราต้องลงมือกระทำ จะทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข ตอบแบบกำปั้นทุบดินว่า ทำความดี ทำประโยชน์ให้กับคนอื่น

จิตที่คิดทำประโยชน์ให้กับคนอื่นนี่ เป็นจิตที่มีความสุข จิตที่คิดจะให้ย่อมมีความสุขกว่าจิตที่คิดอยากจะได้ คิดให้ คิด

แบ่งปัน เราไม่มีสิ่งของ ทรัพย์สินเงินทอง เราก็ให้กำลังใจ ให้แง่คิด ให้การยิ้มแย้มแจ่มใส ให้อภัย ให้โอกาส ให้เวลา ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือเขา เห็นไหม **อยู่อย่างมีความสุขคืออยู่เพื่อจะให้นะ** ก็ยังไม่พ้นทุกข์ คนที่ให้มากๆ มีทุกข์ไหม มีนะ ถ้าไม่รู้จักให้ตัวเองบ้าง หมายถึงว่าให้เขาแล้วบางทีเขาบอกว่า อ๋อ ทำงานเอาหน้า ทำดีเอาหน้า ต่อหน้าก็ทำดีเวลาลับหลังก็เหมือนเดิม บางทีเจอคนที่เขาอาจจะคิดอกุศลกับเรา หรืออาจจะมองเราในแง่ร้าย พูดกระทบกระแทกแดกดัน คนทำดีก็ยังเป็นทุกข์เหมือนกันนะ

คนที่ทำความดีแล้วใจเป็นทุกข์นี่ เพราะทำความดีแต่ไม่ได้ทำใจให้ดี การช่วยเหลือเขานั้นดีแล้ว แต่ต้องทำใจให้ดีด้วย มันจึงจะถึงบุญ เพราะฉะนั้นแม้ว่าการให้จะทำให้ใจเป็นสุขได้ แต่ว่าในสุขอาจจะมีทุกข์แฝงอยู่ได้ ถ้าเราไม่รู้จักรักษาจิตรักษาใจไว้ นี่จะทำอย่างไรให้ใจมีความสุขที่แท้จริง โดยที่ไม่มีทุกข์เลย ก็คือการปฏิบัติธรรมนี่แหละ มารู้จักตัวเรา รู้จักเรื่องของกาย เรื่องของใจ เรื่องของโลก เรื่องของชีวิต ให้รู้ความจริงซะ จะได้เข้าใจว่า อ๋อ มันเป็นอย่างนี้เองหนอ ใจเราก็ยอมรับได้ แม้ว่าสิ่งนั้นอาจจะไม่ถูกใจเรา แต่ใจเราก็ยอมรับได้

ความสุขอะไรไม่เกินจากความสุขที่มารู้ความจริงของตัวเองหรอก มันเป็นสุขที่แท้จริง เรียกว่าสุขแท้ทางธรรม สุขด้วยปัญญาคือรู้ความจริงของตัวเอง ของโลกและชีวิต แม้ว่าร่างกายจะมี

ความทุกข์ มีปัญหา มีความแก่ ความเจ็บ ความจน มีความไม่ได้ดั่งใจ ไม่เป็นไร ความทุกข์ทั้งหลายมีไว้เพื่อให้เรารู้ **ความทุกข์ทางกายมีไว้ให้เรารู้ แต่ความทุกข์ทางจิตมีไว้ให้เราหลุดพ้นนะ** ไม่มีใครสามารถหลีกหนีจากทุกข์ทางกายได้หรอก เพราะกายมันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเป็นธรรมดา แต่เราสามารถหลุดพ้นทางจิตได้ กายป่วยแต่ใจไม่ป่วยนี่หลุดพ้นแล้ว ทุกข์กายแต่ไม่ทุกข์ใจ โรคไม่หายแต่ใจไม่ทุกข์ เราสามารถหลุดพ้นทางจิตได้ด้วยการปฏิบัติธรรมนะ

เพราะฉะนั้นเรื่องของการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันนี่มันเป็นไปได้ อย่าเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่เหลือวิสัยนะ เป็นวิสัยที่ทุกคนทำได้ และควรจะต้องทำด้วย เพราะชีวิตเรานี่มีแต่ความไม่แน่นอน ทำตรงนี้ เวลานี้ คือเอาการปฏิบัติธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันด้วยการมีสติตามรู้กายตามรู้ใจเราให้ต่อเนื่อง เราก็จะเกิดความรู้มากขึ้นๆ ต่อไปจะทุกข์กับเขาไม่เป็นนะ ปัญหาเรื่องเดียวกันคนอื่นร้องไห้เสียใจ แต่เราสามารถเป็นปกติได้

เอาล่ะนะ วันนี้ก็คิดว่าคงจะเป็นประโยชน์ไม่มากก็น้อย ลองเอาไปพิจารณาและนำไปปฏิบัติดูนะ ก็คงจะสมควรแก่เวลาสุดท้ายนี้ขออวยพรให้ทุกๆ ท่านจงมีความเจริญในธรรม มีความผาสุกทั้งร่างกายและจิตใจ หรือแม้ว่ากายจะต้องทุกข์แต่ใจก็จะไม่ทุกข์ด้วย ทุกท่านทุกคนเทอญ.

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

วันนี้ถือว่าเป็นโอกาสดีที่ได้มีโอกาสมาร่วมแสดงความคิดเห็นให้แง่คิด เล่าถึงประสบการณ์และความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรม เพื่อว่าจะได้เป็นประโยชน์กับท่านผู้ฟังทุกท่าน พอฟังว่าเป็นการปฏิบัติธรรมก็อย่าเพิ่งตั้งท่าเบื่อก็แล้วกัน ลองฟังดูก่อน บางทีสิ่งที่เราเบื่อนี่อาจจะเป็นประโยชน์กับเราก็ได้

เรามักจะปฏิเสธสิ่งที่เราไม่ชอบ อะไรที่เราชอบเราก็จะมุ่งแสวงหา สังเกตดูดี ๆ เถอะ สิ่งที่เราชอบใจนี่มักจะทำร้ายใจเราในภายหลัง ส่วนสิ่งที่ขัดใจเรานั่นล่ะ จะให้ปัญญากับเรา และให้ประโยชน์กับเรามาก หลายคนมีชีวิตที่ก้าวหน้า เพราะว่าไม่ปฏิเสธในสิ่งที่มันไม่ถูกใจเรา ที่ว่าขัดใจเรานั้น มันไม่ใช่ขัดใจเราหรอก มันขัดกับกิเลสของเรา ถ้าเราทำตามความชอบใจของเรานี่สิ่งนั้นมักจะพาเราไปเป็นทุกข์ในภายหลัง ถ้าเรารู้จักเรียนรู้ทั้งสิ่ง

ที่ถูกใจเรา และไม่ถูกใจเรา เราจะเกิดปัญญา จะมีชีวิตอยู่เหนือความถูกใจและความไม่ถูกใจ คือพ้นไปจากภาวะที่พอใจและไม่พอใจเลย ตรงนั้นล่ะจะเป็นที่สุดของความทุกข์

เรื่องที่จะพูดวันนี้เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน อะไรก็ตามถ้าเราฟังแล้วเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่ได้ แก้ปัญหาชีวิตตัวเองไม่ได้ ถือว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์น้อยมาก แต่ถ้าฟังแล้วสามารถนำเอาไปแก้ปัญหาชีวิตเราได้ และดับทุกข์ในใจเราได้ล่ะก็ สิ่งนั้นแหละมีประโยชน์ ขอให้ตั้งใจฟังเพื่อจะได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผู้บรรยายก็ไม่ได้เป็นผู้ที่บรรลุธรรมนะ เป็นเพียงผู้ที่เคยมีประสบการณ์เรื่องของความทุกข์ และวิธีการขจัดความทุกข์ในใจ คร่ำหวอดอยู่กับวงการของความทุกข์ของตนเองมานานหลายปี จึงมีประสบการณ์ที่จะนำมาแบ่งปันกัน ไม่ได้มาแบ่งความทุกข์ให้ท่านผู้ฟังนะ แต่จะมาแบ่งวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ใจให้พวกเรา ซึ่งเป็นประโยชน์มาก เพราะว่าธรรมะมีไว้เพื่อความพ้นทุกข์ทางด้านจิตใจ ไม่ใช่ทุกข์ทางด้านร่างกาย ทุกข์ทางด้านร่างกายนั้นต้องอาศัยหมอ อาศัยยา อาศัยกายภาพบำบัด แต่ทุกข์ทางใจนั้นคุณหมอช่วยเราไม่ได้ ยารักษาทุกข์ทางใจนั้นต้องอาศัยธรรม-โอสถรักษาจิตใจเรา แม้ว่าร่างกายจะเป็นทุกข์ขนาดไหนก็ตาม แต่ถ้าเรามีปัญญารักษาใจไม่ให้ทุกข์ได้ล่ะก็ ทุกข์ทางกายจะไม่มีปัญหาเลย แม้ว่าจะต้องประสบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย

ในเรื่องของการปฏิบัติ บางคนก็สงสัยว่า เอ๊ะ ชีวิตเราไม่มีความทุกข์อะไร ชีวิตมีความสุขดีอยู่ เราต้องมาสนใจธรรมะไหม เราจำเป็นต้องปฏิบัติธรรมด้วยหรือ คำถามนี้เจอบ่อยๆ ก็ขอบอกว่า ดีแล้วถ้าชีวิตของคุณไม่มีความทุกข์ ชีวิตมีความสุข ดีแล้วล่ะ เพียงแต่ว่าคุณไม่มีทุกข์หรือคุณไม่รู้จักทุกข์กันแน่ ผู้ที่ไม่มีทุกข์นี่มีแต่พระอรหันต์เท่านั้น เพราะท่านเป็นผู้ที่รู้แจ้ง ถึงที่สุดแห่งทุกข์แล้ว ปฏิบัติจนบรรลุผลคือดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงแล้ว เป็นผู้ที่ไม่มีทุกข์จริงๆ แต่สำหรับผู้ที่เป็นปุถุชนนี่ มันย่อมมีทุกข์เป็นธรรมดา ถ้าเรายังยึดมั่นถือมั่นว่ากายกับใจนี้มันเป็นตัวเรา เป็นของเราเมื่อไหร่ล่ะก็ ทุกข์ย่อมไม่หมดไปจากใจเรา เพราะว่ากายกับใจนี้เป็นที่ตั้งของกองทุกข์ เรายึดติดกายใจเท่ากับเรายังยึดติดในความทุกข์อยู่ เพียงแต่ว่าเรามีวิธีการแก้ปัญหาโดยการกลบทุกข์ชั่วคราว

สังเกตหรือเปล่าว่า ทำไมเราจึงนั่งนิ่งไม่ได้ ทำไมต้องมีการขยับตัวไปมา นั่นเพราะความทุกข์ทางด้านร่างกายมันบีบคั้น จึงต้องมีการเคลื่อนไหว

ทำไมเราจึงมองอย่างเดียวโดยที่ไม่กะพริบตาไม่ได้ การกะพริบตาแต่ละครั้งนี่เป็นการแก้ทุกข์ ร่างกายถูกบีบคั้นจึงต้องมีการกะพริบตา

ทำไมร่างกายจึงต้องมีการหายใจเข้า แล้วก็หายใจออก เพราะทุกข์มันบีบคั้น จึงต้องมีการหายใจเข้าและหายใจออก

ทำไมเราต้องแก่ ทำไมต้องเจ็บป่วย และทำไมต้องตาย

สิ่งเหล่านี้คือทุกข์บีบคั้นร่างกายทั้งนั้น แต่เราไม่พยายามที่จะสนใจ พยายามหลีกเลี่ยง พอใครบอกว่าแก่ ใครถามถึงอายุหน่อยก็เครียดแล้ว เพราะไม่ยอมรับความจริง ถามอะไรถามเถอะแต่อย่าถามเรื่องอายุ เวลาป่วยไข้เราก็เป็นทุกข์มาก ทั้งๆ ที่ร่างกายเป็นผู้ที่ป่วยไข้ แต่ทำไมเราถึงมีทุกข์ทางจิตใจ แม้กระทั่งความตาย ใครบ้างที่ไม่กลัวตาย... ไม่มี มีแต่พระอริยเจ้าที่ไม่กลัวตาย เพราะท่านเข้าใจเรื่องความตายอย่างชัดแจ้งแล้ว

เวลาเรามีความพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก อาจจะเป็นสิ่งของหรือบุคคลที่เรารัก เรามีความทุกข์ใจไหม อาจจะทุกข์น้อย ทุกข์มากต่างกัน บางคนทุกข์นิดเดียว แต่ก็ทุกข์นะ บางคนทุกข์มากถึงขนาดฆ่าตัวตายก็มี เวลาเราอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วเราไม่ได้อย่างใจหวังนี่ มันมีความสุขดีไหม เราก็มีความหงุดหงิด มีความทุกข์ เวลาเราไม่ต้องการเจอสิ่งนี้ แต่เราต้องเจอะต้องเจอ เราจึงมีความทุกข์ อันนั้นเป็นความทุกข์ ทุกคนก็เคยประสบ แต่ทุกข์จนน้ำตานองหน้านี่ บางคนอาจจะยังไม่เคยประสบ เมื่อถึงเวลานั้นแล้ว เราจะไม่มีสติไม่มีปัญญาที่จะแก้ปัญหาใจเราเลย เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่รู้จักทุกข์ เราก็ว่าเราไม่มีทุกข์ แต่ทุกข์ที่แท้จริงอยู่ที่เนื้อที่ตัวเรา ถ้าเรายึดมั่นถือมั่นกายใจเป็นตัวเรา เมื่อไหร่ล่ะก็ เราก็จะเป็นทุกข์อยู่ร่ำไป จนกว่าเราจะรู้แจ้ง แล้วก็ปล่อยวางมันเสียได้ ไม่ยึดติด เราก็จะพ้นทุกข์ได้

บางคนอาจจะยังสงสัยอยู่ว่า เอ๊ะ เรามีทุกข์หรือเปล่านี่ ไม่เป็นไร สนใจฟังไว้ก่อนนะ เราจะได้มีสติมีปัญญา มีวิธีการเตรียมใจเอาไว้เวลาที่ทุกข์มาเยือนโดยที่เราไม่ได้คาดคิดมาก่อน ผมเองก็ไม่คิดว่าต้องมาใช้ชีวิตแบบนี้ ไม่เคยคิดมาก่อน คิดว่าเรานี้ประสบความสำเร็จทุกอย่างแล้ว เราคงจะไม่มีทุกข์แล้วต่อจากนี้ไปชีวิตจะราบรื่น คิดได้ไม่กี่วัน ประสบอุบัติเหตุจนร่างกายต้องพิการตลอดชีวิต ความทุกข์เพราะร่างกายพิการตลอดชีวิตนี่ โอ้ย... ใจนี่มันแบกภาระหนักของความทุกข์ไว้มากกว่าด้านร่างกายเสียอีก ร่างกายมันเป็นทุกข์แค่ปัจจุบัน แต่ใจนี่เป็นทุกข์ไปถึงอนาคต คิดไปไกลเลย โอ้ย... ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป เราคงจะต้องนอนอยู่บนเตียงแบบนี้ นอนรอความตายแบบไร้ค่าที่สุด ไม่เคยคาดคิดมาก่อน ไม่ได้แช่งนะ คนทุกคนมีโอกาสที่จะเป็นคนพิการเหมือนผมทั้งนั้น จริงไหม อันนี้เพื่อความไม่ประมาท เราต้องฟังเอาไว้แล้วก็ลองไปฝึกปฏิบัติดู จะได้มีวิธีการที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับเราในภายภาคหน้า แต่การปฏิบัติธรรมนี่ ไม่ใช่รอทำในอนาคตนะ ปัจจุบันนี้เราสามารถทำและแก้ปัญหาได้เลย

เคยมีคนถามผมว่า เขาจำเป็นต้องทำมาหากิน เขามีภาระต้องเลี้ยงดูครอบครัว ไม่มีเวลามาปฏิบัติธรรมหรอก มัวแต่ปฏิบัติธรรมแล้วครอบครัวจะกินอะไร ธรรมะกินได้ไหม ผมก็ตอบเขาไปว่า ธรรมะเป็นอาหารใจ ถ้าเอาธรรมะไปกินทางปากก็ไม่ถูกต้อง ธรรมะเป็นอาหารใจ ใช้รักษาใจเท่านั้น แล้วการ**ปฏิบัติธรรมนี่ไม่ใช่ว่าจะต้องปลีกตัวไปวัด ไปสถานที่ปฏิบัติธรรมเท่านั้น ธรรมะเป็นอกาลิโก ปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา เดี๋ยวนี้ก็ทำได้** ไม่ประกอบด้วยกาล ไม่ประกอบด้วยเวลา ทำได้ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไป เราสามารถปฏิบัติธรรมได้ทั้งวันเลย

มีคนถามแบบจะหาเรื่องด้วยนะว่า อาจารย์ก็ทำได้สิ อาจารย์ไม่มีครอบครัว และอาจารย์ก็เป็นคนพิการด้วย ไม่ต้องทำมาหากินอะไร สบายเลย เขาดูถูกความทุกข์ของผมขนาดนั้นเชียวนะ เขามองแต่ด้านร่างกาย คนเรานี่บางทีร่างกายมันเป็นทุกข์ไม่มากหรอก แต่ว่าจิตใจนี่สำคัญกว่า ถ้าใจมันมีทุกข์หนักล่ะก็ มันตั้งหลักอะไรไม่ได้เลย หลายคนที่ทุกข์ใจจนกระทั่งต้องฆ่าตัวตายทั้งที่ร่างกายไม่เป็นอะไรนะ ธรรมะก็ไม่อยากรับแล้ว ตายดีกว่าเพราะว่าทุกข์ของใจมันหนักหนาสาหัสจนคิดอะไรไม่ออก แม้ว่าเขาจะมีเวลามากทางด้านร่างกาย แต่จิตใจนี่มันหมดเวลาแล้ว คือหมดเวลาที่จะหาทางพ้นทุกข์แล้ว บางคนก็พูดว่า เป็นแบบอาจารย์ก็ทำได้สิ อาจารย์ไม่ต้องทำงานอะไร บางทีเจอคำถามแปลกๆ ก็ตอบไม่ได้เหมือนกัน (หัวเราะ)

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมนี่ อย่าไปมองว่าจะต้องแต่งชุดขาวหรือบวช เดินย่องๆ หน้าหงอยๆ อยู่ตามวัด ไม่จำเป็นพยายามพูดค่อยๆ หรือทำท่าให้ดูเคร่งเครียดก็มีนะ นั่นผิดทางแล้ว **การปฏิบัติธรรมต้องเป็นปกติในชีวิตประจำวัน ใช้ชีวิตตามธรรมดานี่แหละ การปฏิบัติธรรมเริ่มต้นที่ไหน ก็เริ่มต้นที่กายที่ใจที่ตัวเรานี่ล่ะ ก้อนธรรมอยู่ที่ตัวเรา ก็ต้องเริ่มที่ตัวเรา** ถ้าเริ่มต้นที่ตัวเราล่ะก็ถูกต้อง เริ่มเมื่อไหร่ ก็เริ่มที่ปัจจุบันขณะนี้ เริ่มอย่างไร เริ่มด้วยการทำความรู้สึกตัว **“รู้...สึก...ตัว...”** สามพยางค์ง่ายๆ การปฏิบัติธรรมมีแค่สามพยางค์ คือรู้สึกตัว นี่เป็นการเริ่มต้นปฏิบัติธรรม รู้สึกตัวนี่เป็นภาษาไทยนะ ถ้าเป็นภาษาบาลีเรียกว่า **“สติ”**

เราเคยได้ยินบ่อยๆ คำว่า **“สติสัมปชัญญะ”** ก็คือความรู้สึกตัวนี่เอง เป็นการฝึกจิตให้มีสติย้อนกลับมาดูที่กายที่ใจของตัวเรา การปฏิบัติธรรมต้องเริ่มต้นด้วยการเจริญสติ ทำสติให้มาก ทำให้ต่อเนื่อง

หมวดธรรมปฏิบัติต่างๆ มักจะมีคำว่า **“สติ”** ทั้งนั้นเลย อย่างเช่น คำว่า **“อนุสติ”** อนุสติ คือการมีสติระลึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ที่เราท่องบริกรรมว่า พุทโธๆ ๆ นี่แหละเป็นอนุสติ เป็นการระลึกถึงพุทธคุณ

หรือ **“กายคตาสติ”** คือการมีสติตามรู้ไปในกายของเรา ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ที่พระบวชใหม่ท่องเป็นภาษาบาลีว่า เกศา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ นั่นแหละ เรียกว่ามูลกรรมฐาน เป็นกรรมฐานเบื้องต้น นี่ก็เป็นกายคตาสติ คือมีสติตามรู้ไปในกายเรา

อีกหมวดหนึ่ง หมวดนี้ใหญ่มาก **“อานาปานสติ”** อานาปานสติ คือการมีสติตามรู้ลมหายใจซึ่งมีในตัวเรา หายใจเข้าก็ให้มีสติรู้ หายใจออกก็ให้มีสติรู้ หายใจเข้าสั้นก็ให้มีสติรู้ หายใจออกสั้นก็ให้มีสติรู้ หายใจเข้ายาวก็ให้มีสติรู้ หายใจออกยาวก็ให้มีสติรู้ คือตามรู้ลมหายใจเข้า-ออก ก็เริ่มที่ตัวเราเช่นกัน

มีหมวดใหญ่อีกหมวดคือ **“สติปัฏฐาน ๔”*** คือการมีสติระลึกรู้ลงไปในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ที่เกิดที่กายที่ใจเรา กรรมฐานทั้งหมดเกี่ยวเนื่องกับตัวเราทั้งนั้นเลย ถ้าออกนอกตัวเราเมื่อไหร่ล่ะก็ ไม่ใช่การปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมคือการย้อนกลับมาดูตัวเรา เพราะว่าปัญหาและความทุกข์ทั้งหลายนี่ไม่ใช่เกิดที่นอกตัวเรา เกิดที่ตัวเราทั้งนั้น การปฏิบัติธรรมจึงต้องเจริญสติลงไปที่กายที่ใจเรา เพราะฉะนั้นกรรมฐานไม่ต้องไปหาที่ไหน หาที่เนื้อที่ตัวเรานี่ล่ะ อยู่ที่ไหนก็ทำได้ทั้งนั้น อย่างเช่นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี่ เราสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยที่เวลาเรานั่งให้มีสติรู้ว่ากายกำลังนั่ง จิตเป็นผู้ดู กายเป็นผู้นั่ง จิตก็ดูเฉยๆ อย่าไปเพ่ง อย่าไปจ้องมัน ดูแบบสบายๆ อ้อ นี่กายมันนั่ง ไม่ใช่เรานั่ง จิตเป็นผู้รู้เป็นผู้ดู เวลาเรายืน จิตเป็นผู้ดู กายเป็นผู้ยืน ทำมากๆ เข้ามันจะเริ่มแยกกัน คือถ้าเราระลึกรู้แบบนี้นานๆ เข้าก็จะเกิดการแยกกายแยกจิตโดยอัตโนมัติ กายส่วนกาย จิตส่วนจิต เวลาเดิน จิตเป็นผู้ดู กายเป็นผู้เดิน แล้วเป็นอย่างนั้นจริงๆ นะ

---

*สติปัฏฐาน ๔ คือ การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ โดยรู้เท่าทันตามสภาวะความเป็นจริงของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจของกิเลส มี ๔ ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

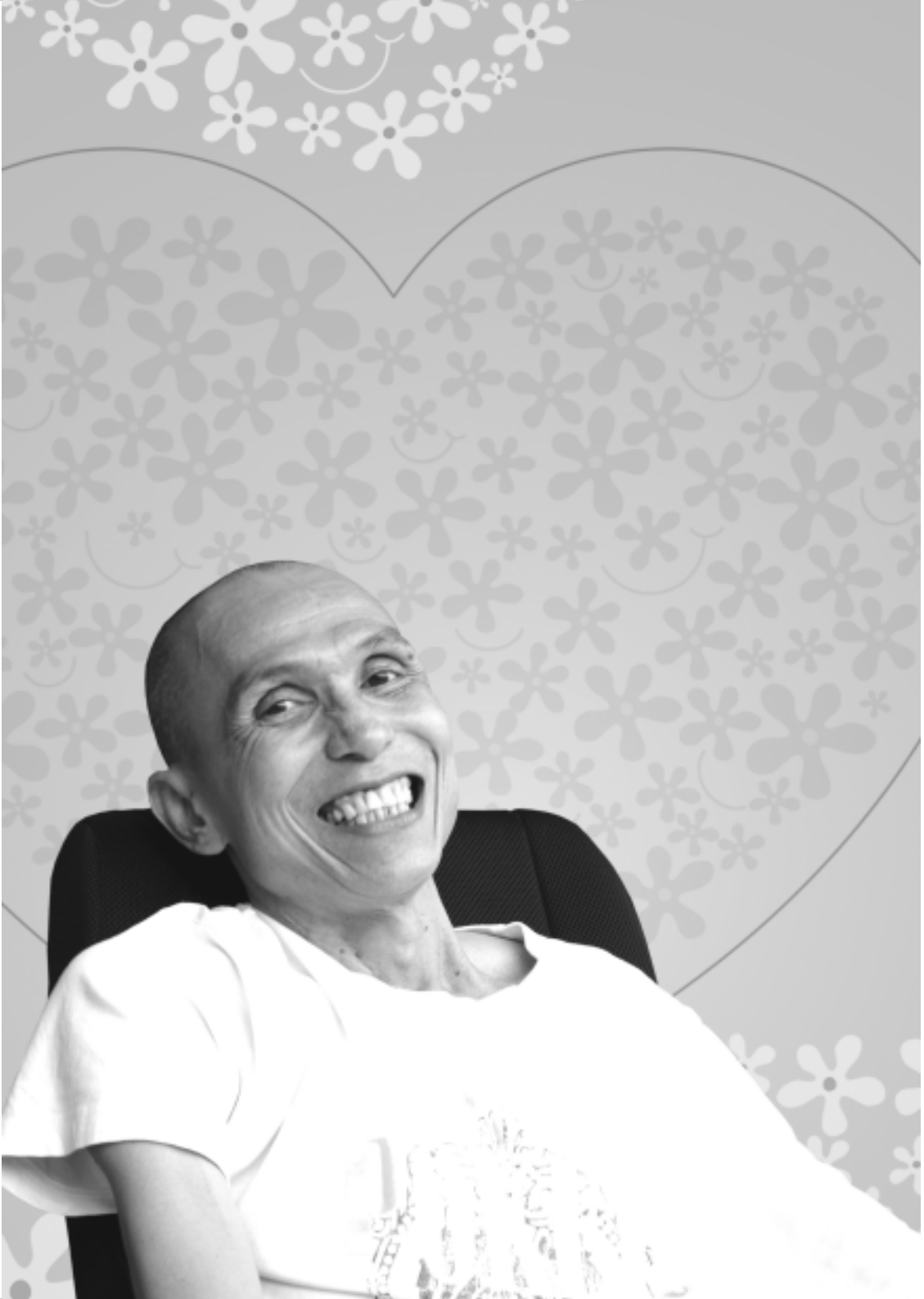
จิตเป็นผู้เห็นกายเดิน จิตไม่ได้เดิน จิตเพียงแค่รับรู้รับทราบ กายมันรู้ได้ไหม กายรู้ไม่ได้ กายทำหน้าที่เดิน เวลานอน กายเป็นผู้นอน จิตเป็นผู้ดูกาย ถ้าเราแยกแบบนี้ได้ล่ะก็ เวลากายทุกข์ ใจจะไม่ทุกข์ เวลากายป่วย ใจจะไม่ป่วย เวลากายหิว ใจจะไม่โมโห เวลากายแก่ ใจจะไม่แก่ นี่...ไม่ต้องไปทำอะไร ปฏิบัติเพื่อให้รู้ความจริงนี้ อ๋อ ความแก่เป็นเรื่องของกาย สมัยก่อนมีเพลงที่ร้องว่า “ถึงฟันจะหัก ถึงหนังจะเหี่ยว มันก็ไม่เกี่ยว เพราะว่าเป็นเรื่องของมัน” คนแต่งเพลงนี้เข้าถึงสัจธรรมนะนี่ กายให้เป็นเรื่องของกาย จิตเป็นเพียงแค่ผู้ดู (ผู้รู้) ถึงเวลาตาย กายมันตาย จิตไม่ได้ตาย จิตเป็นแค่ผู้ดูความตาย มันหลุดรอดตรงนี้ เห็นไหม

ความพิการเกิดขึ้นที่กาย แต่ใจไม่ได้พิการ มันแยกกัน ถ้าเราไม่มีสติระลึกรู้แบบนี้นะ มันจะรวมเป็นหนึ่งเลย เมื่อกายป่วยใจก็ป่วย เมื่อกายอ้วนใจก็ทุกข์ เมื่อกายหิวใจมันก็โกรธ เมื่อกายไม่สวยใจก็ทุกข์ นี่เป็นเพราะแยกกายแยกจิตไม่ได้ ถ้าจิตรู้แบบนี้ได้ล่ะก็ จิตจะช่วยเหลือกายได้ถูกต้อง เมื่อเจริญสติรู้กายไปเรื่อยๆ จะมีการแยกกัน ระหว่าง**จิตเป็นผู้ดู กายเป็นผู้เป็น** เพียงแค่ระลึกรู้เฉยๆ นี่แหละ สติปัฏฐานต้องเป็นแบบนี้

เวลานั่งแล้วปวดเมื่อย สติรู้ อ้อ นี่กายมันปวด รู้แล้วทำอย่างไร ใจปวดด้วยไหม ใจไม่ปวด ใจรู้ว่ามันปวดแล้วเราก็เปลี่ยน

ขยับเขยื้อน เป็นการแก้ทุกข์ให้กับกาย แค่นี้เราก็ได้สติ เป็นการปฏิบัติธรรมในขณะปัจจุบันเลย ร่างกายมันไม่มีสุขหรอก มันมีแต่ทุกข์ เราดูบ่อยๆ จะเห็นว่า ความทุกข์เป็นเรื่องของร่างกาย แต่เรื่องของใจไม่ทุกข์ก็ได้ เราจะไม่ไปจม ไม่ไปแช่กับทุกข์ทางกาย มันเกิดการแยกกัน ซึ่งคิดเอาไม่ได้ ต้องลงมือปฏิบัติ การทำความรู้สึกตัวนี่เป็นการปฏิบัติที่ทำให้เกิดการแยกกายแยกจิตได้ ทุกข์กายแต่ใจไม่ทุกข์ได้

ร่างกายมีแต่ทุกข์ทั้งนั้น ไม่มีสุขหรอก ที่ดูเหมือนสุขนี่เพราะเราเปลี่ยนอิริยาบถ ที่ว่าไม่ทุกข์ เปล่าหรอก เราเปลี่ยนมัน (กาย) เดี๋ยวมันก็จะทุกข์อีก ทานข้าวมื้อเดียวอิ่มตลอดชีวิตเลยไหม ต้องทานข้าวบ่อยๆ วันละสามมื้อใช่ไหม เพราะฉะนั้นเรื่องของร่างกายเป็นเรื่องที่ต้องตามแก้ไขความทุกข์ทั้งนั้นเลย เดี๋ยวมันก็ถ่ายหนัก เดี๋ยวมันก็ถ่ายเบา เดี๋ยวมันก็ถ่ายไม่หยุด เดี๋ยวมันก็ไม่ยอมถ่าย สารพัดอย่างที่กายมันจะเป็น กายผมนี่ไม่ค่อยจะถ่ายง่ายๆ หรอก ต้องใช้ยาสวน (ทวาร) ลำบากมาก คนที่พิการแบบผมนี่ จะขับถ่ายเองไม่ได้ ต้องมีอุปกรณ์ช่วยด้านร่างกายมากมาย ในเรื่องของกายบางคนอาจจะปัสสาวะไม่ออก อุจจาระไม่ได้ อันนี้คือความทุกข์ที่เราต้องแก้ไขทั้งนั้น บางทีก็ต้องไปให้คุณหมอช่วย ถ้าดูกายไปนานๆ จะเห็นว่า กายมันเป็นอย่างนั้นเอง เราจะเข้าใจและเริ่มที่จะยอมรับความจริง



ส่วนเรื่องของจิตใจนี้ เราจะเห็นความคิด ความคิดมี ๒ แบบ คือ แบบตั้งใจคิด กับแบบไม่ได้ตั้งใจคิด เป็นอย่างนั้นไหม อะไรที่เราตั้งใจคิดนี่มันจะเป็นระเบียบระบบมาก คิดแล้วเลิกง่าย จบง่าย มันคิดไม่นาน คิดวางแผน คิดแก้ปัญหาต่างๆ พวกนี้คิดด้วยสติ ตั้งใจคิดมีประโยชน์มากและจบง่ายด้วย แต่มันมีความคิดอีกแบบหนึ่งที่เราไม่ได้เชื้อเชิญ ไม่ได้ตั้งใจคิด ขนาดฟังอยู่ บางทีใจมันคิดแล้ว อันนั้นเราไม่อยากคิดนะ แต่ใจมันก็คิด เราห้ามมันไม่ได้หรอก เวลานอน ตั้งใจจะหลับ แต่ทำไมมันคิดเรื่องราวต่างๆ ขึ้นมาโดยที่เราไม่อยากให้มันคิด มันจะมีความคิดที่เราไม่ตั้งใจคิด ซึ่งเราไม่สามารถบังคับมันได้

แม้เราวางแผนอะไรก็ตาม วางแผนเรียบร้อยแล้ว การวางแผนเป็นหน้าที่ของเรา คิดด้วยความตั้งใจ แต่มันมีความกังวล ความกังวลนี่ทุกคนไม่อยากได้แต่มันก็มา ถ้าเรามีสติเราจะรู้ทันเลย อ๋อ นี่เป็นความคิดที่เราไม่เจตนาคิดนะ ถ้าขาดสติเราก็เชื่อความคิด มีเราเป็นผู้คิด แหม มันไม่น่าเป็นอย่างนั้น ไม่น่าเป็นอย่างนี้ เราก็กังวลไปกับความคิดที่เราไม่ได้เชื้อเชิญ แต่ลืมอุดมการณ์ที่เราตั้งใจคิดไว้ก่อน ใช่ไหม มันเขวไปแล้วเพราะเราขาดสติ แต่ถ้ามีสติจะรู้เลย อ๋อ นี่เราตั้งใจคิดแบบนี้นะ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นการปรุงแต่งของจิตใจ อันนั้นไม่ใช่ของจริง ก็ปล่อยให้ความคิดมันผ่านไป เราจะเข้าใจในความคิดที่เป็นความกังวลต่างๆ ที่เราไม่ได้เชิญมา นี่สติจะจับทันได้ตรงนี้

บางทีเราก็อยากจะคิดแต่สิ่งที่ดีๆ คิดแต่ส่วนที่เป็นบุญกุศล แต่ทำไมบางทีอกุศลมันก็มา เราคิดอยากทำความดี จิตดีนะ จิตดีมาก มีความสุข สักพักหนึ่ง ทำไปทำไม ทำความดีก็ไม่ได้อะไร ความคิดที่เป็นอกุศลแทรกเข้ามา ช่วยไม่ได้นะ มันคิดขึ้นเอง แต่ถ้าเราไม่เท่าทันความคิดเราก็เชื่ออกุศล แต่ถ้าคนมีสตินี่ สิ่งที่เป็นอกุศลนี่เราจะไม่ทำตาม สติเป็นธรรมะที่เกิดคู่กับกุศล ฉะนั้นถ้าเราขาดสติล่ะก็จะไหลไปกับสิ่งที่มากระทบ แต่ถ้ามีสติเราจะรู้ทันแล้วก็ปล่อยมันไป นี่เป็นการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เราก็อาศัยกายบ้าง อาศัยจิตใจบ้าง มาเป็นฐานให้มีสติรู้ ให้มีสติเป็นผู้ดู ให้จิตเป็นผู้ดู ปล่อยให้กาย ปล่อยให้ความคิดเป็นผู้แสดง เราเป็นเพียงแค่ผู้ดู ผู้ดูละครไม่ใช่ผู้กำกับละคร ผู้ดูทีวีไม่ใช่ผู้เข้าไปเล่นในทีวี นี่มันหลุดรอดตรงนี้

การเจริญสติแบบนี้เราทำเมื่อไหร่ ก็ทำได้ในชีวิตประจำวัน เพราะชีวิตประจำวันเป็นชีวิตที่เป็นปกติธรรมดาอยู่แล้ว การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันนี่ ไม่ต้องไปเปลี่ยนแปลงอะไรหรอก ไม่ต้องไปเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ทำหน้าที่ไปอย่างปกติ เพียงแต่เราเติมสติ เติมความรู้สึกตัวไปกับการทำหน้าที่ ทุกวันนี้เราไม่ค่อยได้มีตัวรู้ ไม่ค่อยได้มีสติในขณะทำหน้าที่ ส่วนใหญ่เราทำหน้าที่ประจำวันไปด้วยความเคยชิน ทำด้วยใจเลื่อนลอยใช่ไหม ใจมันลอยไปกับความคิด ลอยไปกับอารมณ์ อดีต อนาคต งานอยู่ตรงหน้านี้ มือก็ทำนะ แต่ใจมันไม่อยู่กับงานที่กำลังทำ อย่างเช่น

เวลาเราขับรถ เราก็ขับไปคิดไปตามความเคยชิน ใจเรานี่ไม่อยู่กับการขับรถร้อยเปอร์เซ็นต์หรอก บางทีเผลอแป๊บๆ คิดไปแล้ว

ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า ในชีวิตประจำวันเราทำสิ่งต่างๆ ไปด้วยความเคยชิน ขาดสติ จิตใจเลื่อนลอยไม่อยู่ในแดนงานของเรา อาการภายนอกนี่อาจจะดูเหมือนว่าทำงานเหมือนกัน นั่งฟังเหมือนกันทั้งห้อง แต่บางคนดูเหมือนฟังนะ แต่ใจนี่ไม่ได้ฟัง นั่งตาแป๋วนะ แต่ใจคิด เอ... เมื่อไหร่จะเลิก พูดอะไรฟังไม่รู้เรื่องเลย นี่ล่ะดูเหมือนตั้งใจฟังนะ แต่ว่าจิตใจเลื่อนลอยไปกับความคิด ขาดสติในขณะฟัง อาการภายนอกดูคล้ายๆ กัน ไม่แตกต่างกัน แต่ข้างใน (ใจ) มันต่างกัน แม้แต่ขณะทานข้าว คนที่มีสติก็จะทานข้าวแบบรู้สึกตัว พิจารณาในขณะบริโภค แต่คนขาดสตินี่กินให้มากเข้าไว้ ให้อร่อยเข้าไว้ ข้างนอกกินเหมือนกันแต่ข้างในมันต่างกัน

บางคนทำงานด้วยและรู้สึกตัวไปกับแดนงานด้วย จิตอยู่กับปัจจุบันอยู่กับแดนงาน อันนี้ทำด้วยสติ แม้จะไม่ตั้งใจเจริญสติ แต่ใจก็มีสติอยู่กับแดนงาน อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับงานเฉพาะหน้า เราจะทำอะไรไม่สำคัญ สำคัญที่ว่าใจเป็นอย่างไร งานข้างนอกนี่ไม่สำคัญ แต่ว่าใจเรานี้เป็นอย่างไร เราทำด้วยความรู้สึกตัวหรือหลงลืมตัว งานก็เสร็จเหมือนกันนะ แต่ว่าเราไม่ได้สติ แต่ถ้าเรารู้สึกตัวด้วยนี่ งานก็เสร็จสติเราก็ได้ ก็เลยได้ประโยชน์ทั้งสอง

อย่าง คนที่ทำงานด้วยสตินี่ มีประโยชน์ตรงที่ว่า จิตจะเป็นสมาธิ สติที่ต่อเนื่องสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้เพราะใจจดจ่ออยู่กับงาน คนที่เจริญสติไม่ต้องแสวงหาสมาธิหรอก สมาธิมันเกิดขึ้นมาเอง เป็นของแถมตามมา แล้วงานก็จะไม่ค่อยผิดพลาด คนที่ทำงานแบบได้หน้าลืมหลังคือคนขาดสติ ถ้ามีสติแล้วจะไม่ค่อยลืม แม้จะลืมก็นึกขึ้นได้ทันควันเลย จะไม่ลืม แล้วก็จะรู้ทันนะ รู้ทันจิตตนเอง บางทีงานต้องรีบเร่ง คนขาดสติจะรีบทำงานข้างนอกและก็ร้อนอยู่ข้างใน เรียกว่า “รีบร้อน” ลุกลี้ลุกลน ไม่ใช่เป็นการกระตือรือร้น ส่วนคนมีสติขณะทำงานนี่รีบเหมือนกัน แต่ข้างในนี่ไม่ร้อน ข้างในเย็น ผมจึงเรียกว่า “รีบเย็น” รีบข้างนอกแต่เย็นอยู่ข้างใน มีสตินี่รีบได้เหมือนกันแต่ข้างในเย็น เห็นไหมมันต่างกัน

บางทีเหตุการณ์ข้างนอกนี่วุ่นวายมาก คนขาดสติก็จะวุ่นวายไปตามเหตุการณ์ ทำอะไรไม่ได้แล้วมันวุ่นวายไปหมด แต่คนมีสตินี่ถึงข้างนอกจะวุ่นวายแต่ข้างในสงบ สงบอยู่กับแดนงานที่ทำ มันต่างกันตรงนี้ล่ะ เราจะรู้ทันจิตทันใจเรา นี่คือผลการปฏิบัติที่สำคัญที่สุด รู้ไหมว่าเราเจริญสติเพื่ออะไร ก็เพื่อให้รู้ทันจิตทันใจเรา รู้ทันความคิดของเรา รู้ทันอารมณ์ของเรา สติมีหน้าที่อย่างนี้คือให้รู้ทัน ทำไมถึงต้องรู้ทันใจเรา เพราะว่าใจเรานี่มักหาเรื่องมาให้เราเป็นทุกข์มากมาย เรามีความทุกข์เพราะใจเราไม่มีสติ เรารู้ไม่ทันใจเรา พอเกิดความรัก เราก็รักแบบหมดเนื้อหมดตัวเลย พอเกิดความโกรธก็โกรธแบบจะฆ่าเขาให้ตายไปเลย ใจเรานี่เอง

ที่เป็นต้นตอของปัญหาทั้งหลายทั้งปวง เพราะว่าใจเราทำตามกิเลส ซึ่งเป็นเหตุของความทุกข์มากมาย เห็นไหม แต่เมื่อมีสติรู้ทันใจแล้วล่ะก็ จะเอาชนะใจเราเองได้

เราจะเอาชนะใจเราได้นั้นต้องใช้สติปัญญาอย่างเดียว พอสติเกิดรู้ทันใจมันจะเกิดปัญญา ปัญญามันมาจากสติ มาจากสมาธิ ปัญญาคือความรู้แจ้งตามความเป็นจริง รู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องกายเรื่องใจตนเอง เห็นว่า จิตนี้มันไม่เที่ยงนะ เดี๋ยวมันก็รัก เดี๋ยวมันก็โกรธ เดี๋ยวมันก็รู้ เดี๋ยวมันก็หลง เราจะเข้าใจเรื่องของจิต อ้อ จิตนี้มันไม่เที่ยง เราบังคับบัญชามันไม่ได้หรอก แต่เรารู้ทันมันได้ การรู้ทันคือการเอาชนะจิตใจ **การเอาชนะใจนี่ไม่ใช่บังคับใจไม่ให้มันคิด แต่เป็นการเอาชนะด้วยการรู้เท่าทัน** พอรู้ทันนี่ใจมันหลอกเราไม่ได้หรอก คนที่มีลูกเมื่อรู้ทันลูก ลูกก็หลอกเราไม่ได้ เรารู้ทันเพื่อน เพื่อนก็หลอกเราไม่ได้ เรารู้ทันใจ ใจก็หลอกเราไม่ได้

การเจริญสติเพื่อให้รู้ทันจิตทันใจเรานี่ มันจะเข้าใจอารมณ์ตัวเอง เอาชนะตัวเองได้ การเอาชนะตัวเอง คือการเอาชนะใจ (กิเลส) นั่นเอง ทุกวันนี้เราแพ้ใจเรา พอใจเราเสนออะไรปั๊บ เราก็ทำตามเลย มันก็จะเกิดความทุกข์ทีหลัง เราชนะใจตัวเราไม่พอ เราสามารถชนะใจคนอื่นได้ด้วยนะ คือรู้ทันจิตใจคนรอบข้าง รู้ทันและเข้าใจอารมณ์ของเขา คำว่ารู้ทันนี่ ไม่ใช่ว่าไปเอาชนะเขา แต่รู้ทันเวลาเขาเกิดอารมณ์แบบนี้ เราจะเข้าใจเขา อ๋อ ตอนนี้เขา

โกรธแล้วนะ เขาไม่พอใจแล้วนะ เราจะเข้าใจอารมณ์เขา และจะไม่คิดเปลี่ยนอารมณ์เขาให้ได้อย่างใจเรา ไม่คิดเปลี่ยนใจเขาให้ถูกใจเรา ถ้าเราไปคิดเปลี่ยนใจเขาให้ได้อย่างใจเรานี่ จะเกิดปัญหา แต่เราจะเข้าใจเขา อ๋อ เขาเป็นคนแบบนี้เอง เขาเป็นคนพูดมาก เอาแต่ใจตัวเอง อ๋อ เขาเป็นอย่างนี้เองนะ เราก็จะเข้าใจเขาแม้ว่าเขาไม่เข้าใจเรา สบายแล้ว... เห็นไหม

เรื่องของความเข้าใจมันพูดยาก นอกจากจะเข้าใจตัวเราและเข้าใจคนอื่นแล้วเราจะไม่มีปัญหากันเลย แม้แต่คนที่เราไม่ชอบก็อยู่กับเขาได้ ทำงานกับเขาได้โดยที่ไม่มีปัญหากัน คนปฏิบัติธรรมนี่ไม่มีศัตรูนะ อยู่กับใครก็ได้ จะเข้าใจอารมณ์เขาและยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น ไม่คิดจะไปเปลี่ยนเขา เคยมีคนมาปรึกษาผม เขาถามว่า **"ผมต้องทำงานอยู่กับคนที่ผมไม่ชอบหน้าเลย เขางี่เง่า หงุดหงิดมาก เขาคอยจะตำหนิผมอยู่เรื่อย และคอยจะทิ้งระเบิดใส่ผมอีกด้วย ผมจะทำอย่างไรดี จะปฏิบัติธรรมได้อย่างไรในเมื่อคนรอบข้างเป็นอย่างนี้"** ก็เลยบอกว่า **"อ๋อ ดีแล้วๆ ไม่ต้องไปปฏิบัติธรรมที่ไหนหรอก นี่แหละ คนรอบข้างนี่ล่ะเป็นตัวสอบอารมณ์เราเป็นอย่างดีเลยนะ"**

บางคนอยากหนีปัญหา อยากจะไปปฏิบัติธรรมสัก ๗ วัน แล้วค่อยกลับมาเผชิญหน้ากับคนพวกนี้ ผมบอก อย่าไปเลย ไม่เก่งหรอก อยู่กับคนที่มันหงุดหงิดใส่เราบ่อยๆ นี่แหละเราจะ

เก่ง เราไปปฏิบัติธรรมเจอแต่คนอารมณ์ดีๆ พูดดีๆ พูดเพราะๆ เราไม่เก่งขึ้นหรอก วิธีการปฏิบัติก็คือ เวลาเขาหงุดหงิดใส่เราระบายอารมณ์ใส่เรานี่ เราอย่าไปสนใจเขาสิ ถ้าเราสนใจเขา เราจะติดโรคความทุกข์จากเขานะ อย่าปล่อยให้ความผิดปกติของเขามาทำลายความปกติของใจเราสิ ดูที่ใจเรานี่ อ๋อ ใจเราพอใจใช่ไหม ให้เรารู้ไว้ เราไม่พอใจก็ให้รู้ไว้ ดูที่ใจเรานี่ มันจะหมดปัญหาที่ใจเรา

ปัญหาเกิดที่ใจเรานะ เขาจะหงุดหงิดก็ปล่อยเขาเถอะ ดูที่ใจเราดูอารมณ์ที่มันพอใจ ไม่พอใจ อันนี้เป็นการปฏิบัติธรรม เป็นการตามดูจิตเลย โดยที่ไม่ต้องไปเข้าคอร์ส ไปปฏิบัติที่ไหน นี่แหละคือตัวสอบอารมณ์ เราดูไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งเราจะเห็นว่า อ๋อ มันเป็นเรื่องธรรมดา เขาก็หงุดหงิดใส่เราอย่างนี้ล่ะ ปกติของเขาก็เป็นอย่างนี้แหละ เราจะเข้าใจเขาและเอาชนะใจเราได้ด้วย บางทีจะสงสารเขาด้วยนะ อ้อ นี่เขาป่วย (ทางจิต) เขาไม่ปกติ สงสารเขาเมตตาเขา เราอย่าไปถือสาหาความเขาเลย เราก็ทำงานของเราไป ความนิ่งของเรามันจะช่วยสยบความวุ่นวายของเขาได้เหมือนกัน

เคยเห็นไหม เวลามีใครมาหงุดหงิดใส่เรา ถ้าเราตอบโต้ไปนี่โอ้ เรื่องยาวเลย แต่ถ้าเราเฉยๆ เขาพูดแล้วเราเฉยๆ นี่ เขาจะมองว่า เอ๊ะ จะมาไม้ไหนนี่ บางทีเขาก็จะรู้สึกเหมือนกันนะ ความสงบ ความวุ่นวายนี่มันอยู่ที่ใจเรา อย่าเพิ่งไปลงโทษเขา สังเกต

ใจเราสิ มันชอบใจก็รู้ มันไม่ชอบใจก็รู้ นี่เป็นการปฏิบัติธรรม เอาคนรอบข้างนี่แหละมาเป็นครูสอบอารมณ์ ไม่ต้องไปหาครูบาอาจารย์ที่ไหนมาสอบเราหรอก คนรอบตัวเรานี่แหละ ลองฝึกดูนะ เมื่อเราสงบบ่อยๆ นิ่งบ่อยๆ เขาเห็นว่าเล่นงานเราไม่ได้ เดี๋ยวเขาก็ไปหาเรื่องคนอื่นแทน ถ้าเขาเข็ดหลาบได้คิดเขาก็จะเปลี่ยนเอง ถ้าแก้ปัญหาแบบนี้แล้วเราจะเก่ง อย่าหนีปัญหา เรื่องคนที่ชอบทำให้เราหงุดหงิดแบบนี้ ในโลกนี้เราไปที่ไหนเราก็หนีไม่พ้นหรอก ต้องเจอเป็นธรรมดา ถ้าอยากหนีให้พ้นต้องเอาชนะใจเรา แล้วเราจะหนีปัญหาพ้น พ้นได้ที่ใจเรา

การปฏิบัติในชีวิตประจำวันนี่ก็อาศัยคนรอบตัว อาศัยงานที่เราทำนี่แหละ งานที่มันไม่ถูกใจเรา คนที่ไม่ถูกใจเรา ก็ดูที่ใจเรา ให้รู้ทันใจเรา มันก็จะพ้นทุกข์ได้ที่ใจเรานั่นล่ะ ฉะนั้นไม่ต้องหนีไปไหนหรอก การเจริญสติในชีวิตประจำวันนี่ล่ะ เป็นครูสอนธรรมได้อย่างดีเลย

ทีนี้การปฏิบัติธรรมนี่เมื่อไหร่ถึงจะบรรลุผล พอเริ่มทำเหตุปั๊บ เราก็เริ่มมองหาผล เมื่อไหร่หนอถึงจะบรรลุธรรม พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ถ้าเราเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องตลอดทั้งวันอย่างถูกต้อง ๗ วันเป็นอย่างไว ๗ เดือนเป็นอย่างกลาง ๗ ปีเป็นอย่างช้าจะเห็นผล ผลคือเป็น**พระอรหันต์**ในชาตินี้ คือสิ้นทุกข์ไปเลย ถ้าไม่เป็นพระอรหันต์ก็เป็น**พระอนาคามี** คือเป็นพระอริยะที่รองลงมา มีทุกข์น้อยมาก ไม่ลงมาเกิดในโลกมนุษย์อีก (จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในชั้นพรหมสุทธาวาส) ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ถ้าทำอย่างถูกต้อง ให้มีสติรู้สึกตัวอย่างถูกต้องที่กาย ที่ใจอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งวัน นี่มันน่าลองนะ ขอให้ลองท้าพิสูจน์ แต่ส่วนมากลองทำแล้วไม่ค่อยก้าวหน้า เพราะว่าทำด้วยใจที่คิดจะเอา อย่างนี้ไม่บรรลุผลหรอก

ผลการปฏิบัตินี่ ความทุกข์ลดลงก็ใช้ได้แล้วล่ะ อย่างน้อยสติก็เจริญมากขึ้น รู้เท่าทันตัวเรามากยิ่งขึ้น จิตมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิม **จิตใจจะเบิกบานมากกว่าเดิม จะมีความละอายชั่วกลัวบาป มีคุณธรรมประจำใจ จิตสงบได้ง่าย ทุกข์ลดลง นี่ถือว่าเป็นผลการปฏิบัตินะ ถือว่ามาถูกทางแล้ว** ไม่ต้องเป็นพระอริยเจ้าก็ได้ผลของการปฏิบัติธรรม มันเป็นไปได้ทั้งนั้น นอกจากนี้ปัญหาจะถูกแก้ไข คือแก้ปัญหาที่ตัวเราได้ถูกต้อง เราเคยแต่ไปแก้ปัญหาที่ภายนอก แต่ลืมแก้ปัญหาที่ใจเรา การปฏิบัติธรรมนี่เป็นการย้อนกลับมาดูตัวเรา แก้ปัญหาที่ใจเรา ถ้าใจเราแก้ปัญหาได้ล่ะก็ปัญหา

ข้างนอกนี่ไม่สำคัญเลย มันจะไม่เป็นปัญหาเลย เราต้องเริ่มต้นที่ตัวเราก่อน

ผมเองก็เริ่มต้นปฏิบัติอยู่ที่บ้าน ทำในชีวิตประจำวัน ผมไม่ได้ไปเริ่มต้นที่วัด ผมไม่ได้บวช เริ่มทำอยู่ที่บ้าน ก่อนพิการก็ไม่คิดว่าธรรมะจะมีประโยชน์สำหรับผม ไม่เคยสนใจเรื่องธรรมะ ธรรมะไม่จำเป็นหรอก เราเรียนจบปริญญา เรามีงานทำ เรามีความรู้ในทางโลกๆ แค่นี้เราพอแล้ว ธรรมะไม่เห็นจำเป็นในการใช้ชีวิต แต่พอประสบเคราะห์กรรม ต้องพิการตลอดชีวิตแบบนี้ ทุกข์มันใหญ่หลวง ทุกข์ทั้งกายทุกข์ทั้งใจเลย กินไม่ได้นอนไม่หลับ นี่เป็นเหตุให้ผมต้องสนใจธรรมะ แล้วความรู้ทั้งหลายที่เคยเรียนจนจบมานี่ มันใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้เลยนะ มันช่วยดับทุกข์ทางใจไม่ได้เลย

ผมจึงหันมาสนใจธรรมะ เพียงแค่การได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน ก็เริ่มเข้าใจธรรมะ แต่ยังไม่เข้าถึง ได้แค่เข้าใจธรรมะ แต่การที่จะเข้าถึงธรรมะนี่ ต้องปฏิบัติ ต้องกลับมาแก้ปัญหาตัวเราเอง ปัญหาที่จิตใจที่มันยึดมั่นถือมั่นว่า กายกับใจนี้เป็นตัวเรา ถ้าเรารู้ความจริงเราก็จะปล่อยวางมัน (กาย-ใจ) ได้ ใจก็จะพ้นทุกข์ ก็เริ่มการปฏิบัติ เริ่มการเจริญสติ นอนปฏิบัติอยู่ที่บ้าน ไม่มีงานอะไรทำ จึงใช้วิธีนอนเจริญสติ นอนพลิกมือเล่น ทำความรู้สึกตัว พลิกมือคว่ำ... รู้สึก พลิกมือหงาย... รู้สึก ให้มีสติรู้ลงไปที่การ

เคลื่อนไหว เป็นการกลับมาดูตัวเรา ทำไมต้องกลับมาดูตัวเราด้วย เพราะว่าจิตมันฟุ้งมากเลย ฟุ้งจนนอนไม่หลับ เพราะว่าเราปล่อยจิตใจให้เลื่อนลอยไปในอารมณ์ต่างๆ ไปคิดถึงอดีต-อนาคต เสียดายอดีต กังวลถึงอนาคต ต่อไปนี้เราจะทำอย่างไร มันก็ปรุงแต่งไปเรื่อยๆ แต่การเจริญสติเป็นการกลับมาดูตัวเรา ตามรู้กาย รู้แบบสบายๆ รู้เล่นๆ มันจะเป็นอย่างไรก็ช่าง ให้รู้สึก... รู้สึก... (ทำความรู้สึกตัว)

ผมก็ทำอยู่ที่บ้าน มีการเคลื่อนไหวอยู่แค่นี้ มือก็เคลื่อนไหวไม่ค่อยได้ อิริยาบถก็มีอยู่แค่นี้ ผมทำทั้งวัน วันละ ๖-๗ ชั่วโมงนะ ผมนอนพลิกมือเล่นแล้วก็รู้สึก... รู้สึก... ทำทุกวัน ก่อนจะปฏิบัตินี่ ผมอ่านหนังสือศึกษาตำรามา ๑๖ ปีเต็ม แต่ตอนนั้นยังไม่ได้เริ่มการปฏิบัติ ใจมันก็ยังทุกข์อยู่ แต่พอหลวงพ่อคำเขียนสอนวิธีทำความรู้สึกตัวแล้วลงมือปฏิบัตินี่ จิตมันเริ่มอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่เลื่อนลอยแล้ว จิตมีอาการเบา จิตเริ่มเบา แทนที่จะไปเครียดกับความคิด ก็เปลี่ยนไปทำความรู้สึกกับการเคลื่อนไหวของมือ ใจก็มีความผ่อนคลาย คนเรามีทุกข์เพราะความคิด ถ้าจิตมันไม่คิดล่ะก็ ทุกข์มันไม่เกิด ทุกข์เพราะการคิดปรุงแต่ง คิดมากทุกข์มาก คิดน้อยทุกข์น้อย ไม่คิดไม่ทุกข์ แต่เรื่องไม่คิดเป็นไปไม่ได้ ห้ามไม่ได้ แต่เมื่อไหร่ที่คิดเราสามารถรู้ได้ รู้แล้วก็ปล่อยวาง

ผมนอนเจริญสติไปเรื่อยๆ อาศัยความอดทน ความเข้มแข็ง ความขยันต่างๆ มารวมตัวกันหมด ทำไปประมาณสักเดือนเดียว เริ่มเข้าใจเรื่องของกายว่า อ๋อ ร่างกายนี่แม้เราไม่พิการมันก็ต้องเป็นทุกข์อยู่แล้ว ถึงอย่างไรกายก็ต้องมีทุกข์อยู่เป็นปกติ ความพิการมันเป็นเพียงแค่อาการของกายเท่านั้นเอง มีค่าเท่ากับสิวบนใบหน้าเท่านั้นแหละ เลยไม่เห็นความพิการเป็นความทุกข์ ร่างกายนี้คือที่ตั้งของความทุกข์ มีแต่ความทุกข์ของกายทั้งนั้น เราอยากได้มัน (กาย) ไหม ถ้าอยากได้มัน เราต้องไปแก่ ไปเจ็บ ไปตาย ไปพิการกับมันอีกนะ อ้อ เราไม่เอาแล้ว เป็นผู้เห็นมันซะ เป็นผู้ดูกายที่มันทุกข์ ไม่ได้เข้าไปเป็นผู้ทุกข์ เมื่อสติมันมากขึ้นนี่จะกลายเป็นผู้ดูได้

ส่วนเรื่องของจิต เรื่องของความคิดที่มันปรุงแต่งสารพัดอย่าง ซึ่งเราห้ามมันไม่ได้ แต่เรารู้มันได้ การรู้แต่ละครั้งก็เท่ากับเป็นการหลุด เมื่อรู้แล้วปล่อย รู้แล้วผ่าน มันหลุด หลุดออกมาจากอารมณ์ที่เรารู้ เหมือนท่านเห็นผมตรงนี้ ท่านก็ไม่ได้เป็นผมนะ เป็นผู้ดูผมเป็นผู้เป็น เราเห็นสิ่งไหนเราก็หลุดออกมาจากสิ่งนั้น แค่รู้เฉยๆ นี่ก็หลุดออกมา มันเข้าใจเรื่องของกาย เข้าใจเรื่องของจิต เข้าใจเรื่องของชีวิต เมื่อเข้าใจแล้วเราก็อยู่กับมันได้ อยู่กับความเป็นจริงได้โดยที่ใจไม่ต้องเป็นทุกข์กับความจริง ไม่ต้องไปแสวงหาความสุขที่ไหน ไม่ต้องหนีตัวเองไปไหน พอรู้ตามความเป็นจริงแล้วใจมันเป็นสุข (เพราะทุกข์มันดับ) ไม่ต้องไปแสวงหาความสุขนอกตัวที่ไหน แก้ปัญหาตัวเองได้

เมื่อเจริญสติบ่อยๆ นานเข้าทำให้เกิดปัญญา เข้าใจเรื่องของชีวิต เข้าใจคนอื่นด้วย มันแก้ปัญหาตัวเองได้ การแก้ปัญหาตัวเองได้ เป็นเหตุปัจจัยให้ช่วยแก้ไขปัญหาคนอื่นได้ด้วย ใครมีปัญหาเหมือนเรา เราก็ช่วยเขาได้ หรืออย่างน้อยเราแก้ปัญหาคนอื่นไม่ได้แต่ให้กำลังใจเขาได้ เริ่มจากพึ่งตัวเราได้ อยู่กับความเป็นจริงโดยที่ใจไม่ทุกข์ได้ นี่อาศัยธรรมโอสถเป็นที่พึ่งจนกระทั่งทุกวันนี้ ทุกวันนี้ผมเลยอยู่กับกายที่พิการโดยที่ใจไม่ทุกข์ เพราะว่าอาศัยการเจริญสติเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงจิตใจอยู่ ใหม่ๆ ต้องทำให้มากๆ เจริญให้มากๆ ต่อๆ ไปไม่ต้องตั้งใจเจริญสติหรอก สติจะเกิดขึ้นมาเอง อะไรที่ทำบ่อยๆ นี่มันก็เกิดขึ้นเองได้โดยอัตโนมัติ

เพราะฉะนั้นการใช้ชีวิตอย่างมีสตินี่ถือว่าจำเป็นมากสำหรับชีวิต สติจำเป็นต้องใช้ทุกเมื่อ ถ้าขาดสติเมื่อไหร่ ก็มีโอกาสเกิดความผิดพลาดในชีวิตได้ แล้วเจริญสติที่ไหน ทำในชีวิตประจำวันนี่ล่ะ สติธรรมดาแก้ปัญหาชีวิตไม่ได้ สติธรรมดาที่มีตามธรรมชาติหรือโดยสัญชาตญาณแก้ปัญหาชีวิตไม่ได้ เห็นไหม เวลาเรานั่งมีสติรู้ว่าเรานั่ง มันกลายเป็นเรานั่ง เวลาเราเดิน อ๋อ นี่เราเดิน เวลาเราป่วย นี่เราป่วย เวลาเราทุกข์ อ๋อ นี่เราทุกข์ เป็นเราตลอดเวลาเลย เรารู้นะว่าเราทุกข์ แต่ทำไมเป็นเราล่ะ มันยังแยก

ไม่ได้ มันจึงเป็นทุกข์เพราะมีการยึดมั่นถือมั่นว่า กายที่เคลื่อนไหว ใจที่มันคิดนี่มันเป็นเรา เราไปยึดแบบนั้นใช่ไหม มันจึงพ้นจากความทุกข์ไม่ได้ แต่ถ้าเป็นสติปัฏฐานนี่ **มีกายกับจิตเป็นฐาน ให้สติเป็นผู้ดู** อีกอันหนึ่งเป็นฐาน อีกอันเป็นผู้ดู เราไม่ได้เข้าไปเป็นกับสิ่งเหล่านั้น มันก็มีการแยก สติปัฏฐานมันต้องมีฐาน คือ กายกับใจ และสติเป็นผู้ดูเป็นผู้แยกออกมา ไม่เข้าไปเป็นกับสิ่งเหล่านั้น นั่นทุกข์ของกาย ทุกข์ของใจ ไม่เอามาเป็นทุกข์ของเรา เพราะว่ารู้แจ้ง สติปัฏฐานทำให้พ้นทุกข์ได้แบบนี้

ฉะนั้น ให้พวกเราค่อยๆ ฝึก ให้รู้สึกตัวไปในแต่ละวัน เวลากายเคลื่อนไหวก็รู้ เวลาจิตมันคิดนึกก็รู้ เพียงแค่รู้บ่อยๆ สะสมความรู้สึกบ่อยๆ เดี๋ยวจะเกิดปัญญาเอง จะเข้าใจเรื่องของกาย เรื่องของใจตามความเป็นจริง เราก็จะพ้นทุกข์ได้ มันจะนานแค่ไหนก็ไม่เป็นไรหรอก ขอให้เราเริ่มสะสมสติ เริ่มรู้สึกตัวบ้าง อย่างเราทำงานในธนาคาร เราก็เอาการทำงานเป็นเวทีในการปฏิบัติธรรมเลย เราจะได้บุญกุศลทุกวันโดยไม่ต้องเข้าวัดก็ได้ เราไม่มีเวลา ไม่มีโอกาส ก็เอาแบบนี้ล่ะ เอาที่ทำงานเป็นวัดเลย ให้ใจเป็นผู้ปฏิบัติอยู่ในที่ทำงาน ปฏิบัติได้เลย เติมความรู้สึกตัวทีละน้อยๆ เดี๋ยวสติก็จะเจริญขึ้นเอง บางทีเราไม่มีโอกาสไปทำที่อื่น ก็ทำที่ทำงาน ที่บ้านหรือที่ไหนๆ ก็ได้

ดังนั้นการเจริญสติในชีวิตประจำวันนี่มันเป็นไปได้ ต้องเปิดใจกว้าง ทำได้ถ้าเราจะทำ ที่ทำไม่ได้เพราะเรายังไม่ได้ลองทำดู เรารู้สึกตัวแต่ละครั้งนี่เป็นการเก็บคะแนนของความรู้สึกตัวของสติไปเรื่อยๆ มันเป็นไปได้นะ ถ้าหากว่าเราปฏิบัติในชีวิตประจำวันไม่ได้นี่ เราจะไม่มีโอกาสพ้นทุกข์เลย จะไปรอเมื่อเราเกษียณหรือเราว่างงานจึงจะไปปฏิบัติ ไม่ได้ ไม่ต้องรอเวลา เดี๋ยวนี้! ที่นี่! เราสามารถทำได้ **การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรมเลยนะ ถ้าทำตรงนี้ไม่ได้ บรรลุธรรมไม่ได้** การเจริญสติในชีวิตประจำวันนี่เป็นการปฏิบัติธรรมนอกรูปแบบ แต่ก็ควรปฏิบัติในรูปแบบบ้าง เมื่อไหร่ที่เราพอมีเวลาว่าง ก่อนจะนอนหรือตื่นนอนตอนเช้า เราควรหาเวลาทำในรูปแบบบ้าง ในรูปแบบคืออาศัยการเคลื่อนไหวของกายนี้มาเป็นสิ่งที่ระลึกรู้ แทนที่จะปล่อยใจให้เลื่อนลอย กลับมารู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งผมก็เคยทำมาก่อน

ลองดูสักหน่อยไหม ลองทำในรูปแบบสักหน่อยหนึ่ง ง่ายๆ อาศัยกายของเรานี่แหละ เรานั่งสบายๆ ใช้มือข้างขวาข้างหนึ่งเจริญสติไปกับการเคลื่อนไหวของมือ การเจริญสติแบบนี้ไม่ต้องใช้ความคิด ไม่ต้องมีคำบริกรรม ไม่ต้องหลับตา อาศัยความรู้สึกเข้าไปสัมผัสกับการเคลื่อนไหวของมือ ลองพลิกมือคว่ำพลิกมือหงาย ลองทำไปเรื่อยๆ นะ เวลาคว่ำมือให้รู้สึก เวลาหงายมือก็ให้รู้สึก ให้รู้สึก รู้เฉยๆ

ให้รู้แบบสบายๆ แบบผ่อนคลาย อย่าไปเพ่ง อย่าไปบังคับ ให้รู้เบาๆ วางใจเป็นกลางๆ สบายๆ เวลาหงายมือก็รู้สึก เวลาคว่ำมือก็รู้สึก รู้แบบสบายๆ แบบเล่นๆ อย่าไปจริงจังกับมัน รู้แบบผ่อนคลาย

ให้รู้แบบดูๆ อย่าดูด้วยตานะ (ให้ดูด้วยสติ) ดูแบบแยกๆ รู้แบบดูๆ ดูแบบแยกๆ กายเคลื่อนไหวส่วนหนึ่ง รู้อยู่ห่างๆ ทำแบบสบายๆ แบบผ่อนคลาย

เวลามันคิดก็ทิ้งมันไปกลับมารู้สึกใหม่ เวลามันคิดอีกก็กลับมารู้สึกกับกายเคลื่อนไหวอีก อย่าเพิ่งไปยุ่งกับความคิด ให้มาเจตนารู้สึกอยู่กับการเคลื่อนไหวของมือ มันจะคิดก็ปล่อยมันไป เราไม่สนใจ กลับมารู้สึก เจตนารู้ที่กาย เคลื่อนไหวเบาๆ รู้ง่ายๆ ให้รู้สึกตัว เน้นให้รู้สึกตัวมากกว่าคิด

ทุกวันนี้เราเคยใช้แต่ความคิด เราไม่มีความรู้สึกตัวอยู่กับตัวเราล้วนๆ เลย ขณะนี้เราไม่ต้องการคิด เราจะทำความรู้สึกตัวไปกับการเคลื่อนไหว มันเผลอไปก็กลับมารู้อีก มันเผลออีกกลับมารู้ใหม่ รู้ใหม่เรื่อยๆ ชีวิตจะใหม่เรื่อยๆ ทุกครั้งที่เรารู้สึกนั่นคือชีวิตใหม่

เอาล่ะ ไหนใครเห็นความคิดบ้าง เห็นความคิดบ้างไหม หรือเอาแต่ตั้งหน้าตั้งตาทำ อย่าไปเพ่งมัน ถ้าดูแบบเพ่งแล้วจะเครียด การปฏิบัติธรรม ถ้าทำแล้วเครียด ทำแล้วทุกข์นี่ไม่ถูกทาง

ทำแล้วใจต้องผ่อนคลาย ต้องเบาๆ (กายเบา ใจเบา) ต้องเบิกบาน การที่เราตั้งใจทำจนเกินไป นั่นคือทำด้วยความอยาก ไม่ทำแบบผ่อนคลาย จะเกร็ง ให้พลิกมือแบบผ่อนคลาย รู้แบบสบายๆ อันนี้เป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวของมือ

หรือจะใช้วิธีการถูนิ้วมือเล่นก็ได้ เอานิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือสัมผัสกันเบาๆ ถูนิ้วเบาๆ ทำเล่นๆ รู้สึกไหม เรารู้สึกตัวไหมว่านิ้วมือกำลังสัมผัสกัน เรารู้หรือว่าเราคิด ถ้าไม่คิดเราจะรู้ได้ไหม... ได้ แต่ถ้าคิดนี่มันไม่รู้สึกหรอกเพราะมัวแต่คิด รู้ในขณะสัมผัสนี่เป็นของจริง คืนไหนนอนไม่หลับให้ทำอย่างนี้ (ถูนิ้วมือเล่น) หลับสบายเลย ลองดู แทนที่จะปล่อยจิตให้คิดฟุ้งซ่าน ให้เรามารู้สึก รู้สึกไหม ถ้ามีใครพูดมาก เราก็ไม่ต้องสนใจ กลับมารู้สึก เรานั่งรถ เราไม่ได้เป็นคนขับ คนขับเขาขับไปบ่นไป เดี๋ยวด่าคนโน้น เดี๋ยวด่าคนนี้ เราก็มารู้สึกซะ อย่าไปหงุดหงิดกับเขา เรามารู้สึกตัว (เจริญสติ) ปฏิบัติได้ทุกที่เลย เรามาเติมความรู้สึกเรื่อยๆ รู้บ่อยๆ เราก็เก็บเกี่ยวกุศลได้ทั้งวัน

เพราะฉะนั้นกายส่วนไหนที่มันเคลื่อนไหว เรารู้สึกตรงนั้นได้ นั่นล่ะเป็นการปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้นอยู่ที่ไหนก็ทำได้นะ ลองดู อันนี้เป็นการเจริญสติในรูปแบบ ก่อนนอน ตื่นนอน นอนพลิกมือเล่น อันนี้เป็นรูปแบบ ส่วนนอกรูปแบบนั้นก็คือ เวลาเราอาบน้ำเราก็รู้สึกว่าเรากำลังอาบน้ำ เวลาแต่งตัว เวลาทานข้าว ให้เติมความรู้สึกลงไปในอิริยาบถต่างๆ ในแต่ละวันอย่างต่อเนื่องนะ นี่เป็นการปฏิบัติธรรมแบบไม่ต้องเข้าวัดเลย ถ้าเราใช้ชีวิตแบบมีสติอย่างนี้ ความวุ่นวายใจ ความเร่าร้อนใจ ความทุกข์ใจก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะสติเข้ามาทำหน้าที่และทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งความจริงเกี่ยวกับกายใจของเรา เราก็จะดับทุกข์ให้แก่ตนเองได้ในที่สุด ลองทำดู

ญาติธรรม : ท่านอาจารย์ครับ ในชีวิตประจำวันเราควรทำอย่างไรจึงจะมีความรู้สึกตัวเกิดขึ้นได้ในขณะทำงานซึ่งเราต้องใช้ความคิดมากๆ ครับ

อ.กำพล : โดยสภาวธรรมแล้ว เวลาเราคิดนี่ สติมันไม่เกิดหรอก สติจะเกิดต่อเมื่อจิตไม่ได้คิด ขอถามหน่อยว่า เราคิดต่อเนื่องเป็นเหล็กเส้นหรือเปล่า ไม่นะ ความคิดนี้มันจะเกิดดับเกิดดับ บางทีมันก็มีช่องให้เรารู้สึกตัวได้เหมือนกัน ทุกครั้งที่มันคิดนี่ เรารู้สึกตัวไม่ได้ เมื่อความคิดจบไปแล้ว เราจึงรู้สึก อ๋อ เมื่อกี้มันคิดไปแล้ว อ้อ มันจบไปแล้ว ให้รู้ทันตอนที่มันหยุดคิด แต่ถ้าเราฝึกบ่อยๆ ความคิดนี่มันจะสั้นลงๆ มันจะไม่ยาว แทนที่มันจะปรุงแต่งเป็นเหล็กเส้น มันกลับกลายเป็นข้อๆ เหมือนโซ่ มันจะคิด มันก็จะมีช่วงหยุดให้เรารู้สึกได้ ฝึกที่จะรู้สึกบ่อยๆ เจตนารู้บ่อยๆ ต่อไปความคิดก็จะสั้นลงๆ

ญ. บางครั้งเราแยกระหว่างความคิดกับความรู้สึกไม่ออก เพราะคิดว่าเรารู้สึก แต่ที่จริงเราคิดอยู่

อ. อันนั้นมันคือการคิดรู้ จะเห็นว่า เราแยกว่าความคิดที่เราตั้งใจคิด อันนี้เป็นธรรมดา แต่ว่ามันจะมีความคิดที่เราไม่เจตนาแทรกเข้ามา สังเกตุไหม เวลาเราคุยกันนี่ เราใช้ความคิด แต่มันมีความหงุดหงิดไม่พอใจขึ้นมา อ้อนี่ ให้รู้ทันว่านี่มันเป็นความไม่พอใจ ให้รู้ทันทีในจังหวะที่มันเกิดความไม่พอใจขึ้นมาก็ได้ อารมณ์ที่รุนแรง เราสามารถรู้ทันได้ เพราะฉะนั้นเรื่องของความคิด ถึงเวลาคิดก็คิดไปเถอะ แต่เวลาที่มันหยุดนี่มันก็มีเหมือนกัน ถ้าคนเราคิดตลอดทั้งวันนี่ มันอยู่ไม่ได้หรอก จะเป็นโรคจิต โรคประสาท จิตไม่ได้พักผ่อน อะไรที่เราไม่ตั้งใจคิดนั่นล่ะคือตัวที่เรารู้มันได้ เห็นไหมมีบ่อยที่ไม่ได้ตั้งใจคิด เยอะนะ อันนั้นเป็นแขกที่เราไม่ได้เชิญ สติสามารถรู้ได้ในจิตที่มันไม่ได้ตั้งใจคิด แต่ว่าจะรู้ในขณะที่คิดเลยไม่ได้หรอก จนกว่าความคิดหมดไป สติค่อยรู้ตามทีหลัง สำหรับคนที่ฝึกเจริญสติมานานนี่ สติจะมากกว่าความคิด สติจะมาทันความคิดเสมอ บางทีคิดปั๊บสติเกิด ตัดความคิดไปได้ทันที ต้องอาศัยการฝึกบ่อยๆ อย่างต่อเนื่อง ด้วยการพลิกมือก็ดี การเดินจงกรมเพื่อสร้างความรู้สึกตัวก็ดี เป็นการฝึกในรูปแบบ สติมันจะมากขึ้นๆ ต่อไปก็จะทันความคิดไปเอง มันจะเป็นเอง เราต้องสร้างความรู้สึกตัวให้มากๆ จะได้ทันความคิด ให้ทำให้มาก ไม่ต้องสงสัย ลงมือทำเลย

ญ. ท่านอาจารย์ครับ ผมไม่เคยรู้จักท่านอาจารย์มาก่อนเลยนะครับ ตอนที่ประสบอุบัติเหตุ ท่านทำอย่างไรจึงสามารถใช้ชีวิตอยู่ต่อไปได้

อ. หลังจากประสบอุบัติเหตุคราวนั้น มันก็หมดเนื้อหมดตัวไปกับความทุกข์ล่ะนะ แต่ว่าวิธีการเสริมสร้างกำลังใจที่จะสู้ชีวิตต่อไปได้อย่างไรนั้น ผมอาศัยคนรอบข้าง คือคุณพ่อคุณแม่คอยให้กำลังใจ และผมเองก็ฝึกที่จะอดทน อดทนไว้ก่อน อดทนและรู้จักยอมรับความจริงที่มันเกิดขึ้น ปัญหาจะเริ่มคลี่คลาย ถ้าเรายอมรับความจริงว่า อ๋อ เราต้องเป็นอย่างนี้เองนะ เราต้องใช้ชีวิตแบบนี้แหละ แล้วผมก็พยายามคิดที่จะหาทางออกจากปัญหา ไม่ใช่มัวแต่คิดซ้ำเติมตัวเองว่า ทำไมถึงต้องเป็นเรา มันเวรกรรมอะไรของเราหนอ นี่มันซ้ำเติมตัวเอง เมื่อไหร่เราจะหาย ใครหนอมาทำเรา โทษคนโน้น โทษคนนี้ แต่ผมไม่ทำอย่างนั้น ผมคิดหาทางออก เราจะทำอย่างไรให้ชีวิตเราดีขึ้น สรุปว่าผมคิดหาทางออก ไม่คิดซ้ำเติมตัวเอง รู้จักยอมรับความจริง รู้จักอดทนอย่างน้อยคิดเป็นบวกไว้ก่อน มองดูคนที่เขาแย่กว่าเรา ปรึกษาผู้รู้ เมื่อคิดหาทางออกได้ถูกทางก็จะพ้นจากปัญหาเหล่านี้ได้ เมื่อคิดแล้วเราก็ต้องลงมือปฏิบัติด้วยนะ แต่ใหม่ๆ ก็ต้องอาศัยความอดทนและการยอมรับความจริง ปัญหามันย่อมมีทางแก้ไขได้เสมอ ถ้าเราแก้ให้ถูกตรง.

ไม่หมายมั่น

ถ้าเรามีความรู้สึกตัว ยอมรับอะไรได้ ใจเราก็สบาย ถ้าเรายอมรับไม่ได้ก็หงุดหงิด อึดอัด ขัดเคือง ถ้าเรามีความรู้สึกตัวแล้วทุกอย่างจะเป็นปกติ ไม่มีอะไรได้ดังใจเราหรอก มีไหมที่ได้อย่างใจเราจริงๆ นี่ ไม่มีหรอก แม้ว่าเราต้องการจะฟังอย่างมีสติ แต่ก็ไม่ได้เกิดสติต่อเนื่องกันไปตลอด บางทีจิตก็เลื่อนลอย เผลออิน (in) เข้าไปในธรรมะบ้าง เผลอคิดไปบ้าง ออกข้างนอกเข้าข้างในใจวิ่งขึ้นวิ่งลงอย่างนี้แหละ เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติ ถ้าเรายอมรับได้ก็สบาย จะได้เห็นธรรมะในขณะฟังธรรมด้วย

พูดถึงเรื่องความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวเป็นชีวิตของเรา คนที่ขาดความรู้สึกตัวเหมือนคนไม่มีชีวิต เหมือนอุปกรณ์ชิ้นหนึ่งที่ไม่มีชีวิต สำคัญนะ สรุปว่า**ความรู้สึกตัวคือชีวิต** เพราะฉะนั้นเราจึงต้องเสริมสร้างความรู้สึกให้บ่อยๆ จริงๆ แล้วโดยสัญชาตญาณ

คนเราย่อมมีสติ แต่ว่าสติตัวนี้ยังไม่พัฒนาเพราะยังไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัว สังเกตไหม เรามักชอบรู้แต่เรื่องนอกตัว ไม่ค่อยรู้เรื่องตัวเอง ไม่รู้จักกายไม่รู้จักใจเรา รู้แต่เรื่องข้างนอก การฝึกให้มีความรู้สึกตัวเสมอๆ เป็นการสอนจิตก็ว่าได้ หรือสร้างความเคยชินให้กับจิตที่จะกลับมารู้ตัวเรา... รู้ตัวเรา การสร้างความเคยชินคือการสร้างเหตุปัจจัยให้จิตกลับมารู้ กลับมารู้ อย่าออกไปรู้ ถ้าออกไปรู้ ก็ออกไปหลง ถ้ากลับมารู้ก็จะมีความรู้และมีปัญญารู้จักตัวเองตามความเป็นจริง

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นมันเกิดออกมาจากจิตทั้งนั้น ฉะนั้นถ้าเราอยากจะรู้โลกทั้งโลก โลกนี้โลกหน้า ก็ให้ศึกษาที่จิตเราเถอะ รู้จิตเราก็รู้จิตคนอื่นได้ เราอยากจะรู้จิตคนอื่น ต้องเรียนรู้จากจิตเรา ธรรมชาติของจิตเหมือนกันทุกคน แต่ทำไมบางคนไม่รู้จักใจคนอื่น เพราะว่าเขาไม่รู้จักใจของตัวเอง เพราะฉะนั้นถ้าอยากจะรู้ใจคนอื่นก็ให้ศึกษาใจเรา ใจของทุกคนเป็นธรรมชาติที่เหมือนๆ กัน เราจึงต้องพยายามสร้างเหตุปัจจัย สร้างความเคยชิน สร้างอนุสัยให้มันรู้สึกตัว อนุสัยหมายถึง สิ่งหมักดองให้เราหมั่นหมักดองความรู้สึกตัวไว้ให้มีขึ้นมากๆ ต่อเนื่องกันนานๆ เดี๋ยวมีผลอะไรขึ้นมา เราก็จะเริ่มเข้าใจ

ทุกครั้งที่เรามีความรู้สึกตัว จิตจะตื่น ตื่นออกมาจากความหลับใหล ความง่วงเหงา ความซึมเซา ความเศร้าหมองซึมเศร้า นิวรณ์เหล่านี้เกิดขึ้นไม่ได้ถ้ามีความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวทำให้จิตตื่นโพลง ตื่นโพลงออกมาจากความง่วงเหงาหาวนอน ความรู้สึกตัวทำให้จิตตื่นออกมาจากความคิดปรุงแต่ง เมื่อมีความคิดปรุงแต่งความรู้สึกตัวก็ไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าความคิดปรุงแต่งเปิดช่องว่างให้ความรู้สึกตัวเมื่อไหร่ล่ะก็ มันแหวกออกมาเลยนะ ความรู้สึกตัวมันแหวกออกมาจากโลกของความคิดทันทีเลย อิสระทันทีเลย

ทุกครั้งที่มีความรู้สึกตัว ความหลงลืมตัวจะไม่เกิดขึ้น จะรู้เนื้อรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไร กำลังคิดอะไร ผลที่ตามมาก็คือความเบิกบาน ความสดใสจะเกิดขึ้นขณะที่มีความรู้สึกตัว เมื่อมีการรู้ต้องมีการตื่น คือตื่นรู้ ไม่ใช่ตื่นแล้วงง ตื่นแล้วต้องเบิกบาน ความเบิกบานนี่ ไม่อยากจะเรียกว่าความสุขหรอกนะ เพราะดูหนังก็มีความสุขนะ แต่บางทีไม่เบิกบาน ความเบิกบานนี่เป็นความอิสระทางใจ ทำให้สุขภาพจิตดี

เพราะฉะนั้นความรู้สึกตัวจะไม่เป็นชีวิตได้อย่างไร ชีวิตนี่ต้องเบิกบาน จึงจะเรียกว่าชีวิตชีวา มีชีวิตที่มีชีวานี่ต้องมีความเบิกบานนะ แต่ถ้าหากว่าเราขาดความรู้สึกตัว ความหลงลืมตัวจะเกิดขึ้น หลงลืมตัวเมื่อไหร่ล่ะก็อันตรายแล้ว จิตจะครุ่นคิดไปในเรื่องที่ค้างคาใจมาตั้งแต่ในอดีต ชอบเก็บเอามาคิด เพลินอยู่กับเรื่องในอดีต-อนาคต แล้วก็เกิดความวิตกกังวล หวาดระแวง น้อยเนื้อต่ำใจ บางทีก็ท้อแท้ หมดกำลังใจ อาฆาตพยาบาทต่างๆ นานา อารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นมาเพราะว่าเราขาดความรู้สึกตัว

ถ้ามีความรู้สึกตัวแล้ว อารมณ์เหล่านี้เกิดไม่ได้ คนเรานี่เป็นทุกข์เพราะความคิด เป็นทุกข์เพราะอารมณ์ที่มาปรุงแต่ง ก็เลยติดความคิด ติดอารมณ์ คำว่าติด คือ**ความยึดมั่นถือมั่น**นั่นเอง จึงเป็นชีวิตที่ไม่มีชีวา มีแต่ชีวิตแต่ว่าไม่มีจิตไม่มีใจ เพราะขาดความรู้สึกตัว นี่ เป็นทุกข์เพราะความคิด

คนเราไม่ได้ทุกข์เพราะเรื่องอื่นหรอก เรื่องความคิดทั้งนั้นแหละ ความคิดนำความยึดมั่นถือมั่นมาสู่จิตใจ ไม่ปลอดภัยนะถ้าปล่อยให้ความคิดมาเป็นเจ้าของชีวิตเรา นี่พูดถึงความคิดที่เราไม่ตั้งใจคิดนะ ความคิดที่ปรุงแต่งอยู่ในจิตใจ มันเป็น**แขกหน้าดำ**ที่เราไม่ได้เชิญให้เข้ามาบ้านเรา **แขกหน้าขาว**คือความคิดที่เป็นบุญกุศล มาเถอะ อันนี้ไม่เป็นไร แต่ถ้าเป็นแขกหน้าดำจรมาล่ะก็ให้ระวังให้ดี มันจรมาสู่จิตเมื่อไหร่ จิตเราก็จะดำมืด เราก็เพลินไปกับแขกหน้าดำที่จรมา ขณะที่เรามีความรู้สึกตัวเกิดขึ้นจะตัดพวกนี้หมดเลย ความคิดนี่ไม่มีตัวตนนะ แต่มีอิทธิพลต่อเรามาก เราเชื่อความคิด เชื่อการปรุงแต่งทั้งที่ไม่อยากเชื่อ แต่ด้วยความเคยชินของจิตที่มักหลงไปตามความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด

ความคิดมี ๒ อย่างคือ คิดแบบไม่ตั้งใจคิด กับคิดแบบตั้งใจคิด แล้วทุกวันนี้เราใช้ความคิดอันไหนมากกว่า ถ้าเราตั้งใจคิดนี่ ก็คือการคิดอย่างมีสติ คนเราต้องใช้ความคิดนะ มีชีวิตโดยที่ไม่มีความคิดนี่ไม่ได้ เช่น เราใช้ความคิดในการวางแผน

แก้ปัญหาต่างๆ พวกนี้เป็นความคิดที่เราตั้งใจคิดทั้งนั้น มีประโยชน์ แต่พอมีความคิดที่จรมาอีกความคิดหนึ่ง แล้วเราก็หลงไปเชื่อความคิดนั้น เช่น เราวางแผนคิดจะทำอะไรสักอย่างหนึ่ง นี่สติเกิดเลยนะ ใช้สติไปกับความคิด เพราะเราตั้งใจคิดขึ้นมา พอเริ่มทำปั๊บ เดี๋ยวก็มีความคิดปรุงแต่งให้เป็นอุปสรรค พอเถอะคงจะไม่ได้ผล คงจะไม่เวิร์ก (work) ก็จะหาทางเลิก เจริญสติหน่อยหนึ่งก็เกิดความคิดที่ไม่ตั้งใจว่าเลิกดีกว่า นี่เป็นความคิดที่จรมาแล้วเราก็เชื่อ มันมีน้ำหนักมาก ทำให้เราลืมอุดมการณ์เก่าๆ ของเราที่จะทำในสิ่งนั้น

ความคิดทีแรกเป็นความคิดที่ถูกต้อง แต่ที่จรมานี่มันเป็นแขกหน้าดำที่เราไม่ได้เชิญแล้ว ความวิตกกังวลบ้างล่ะ ความหวาดระแวงบ้างล่ะ แล้วเราก็เชื่อโดยไม่พิจารณาดูก่อน เชื่อเลย เหมือนเซลส์แมนที่เราไม่ต้องการจะซื้อของเขาตั้งแต่แรก พอเขามาเชื้อเชิญ เราก็ เออ ดีเหมือนกันนะ ราคาเท่าไหร่ แพงไหม ลดได้ไหม เอ้า เข้าทางเซลส์แมนเลย เราก็ต้องซื้อจนได้ เสียเงิน พอเขากลับไปแล้ว ก็มารู้สึกว่าเราไม่น่าซื้อเลย นี่เป็นความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด มันไม่มีตัวตนแต่มันมีอิทธิพลมาก สามารถพาคนไปฆ่าตัวตายก็ได้ พาคนไปทำร้ายคนอื่นก็ได้ นี่ก็เพราะความคิดเป็นเหตุ ไม่ใช่ว่าให้รังเกียจความคิดประเภทนี้นะ ให้รู้เท่าทันว่านี่เป็นตัวอันตราย เป็นดาบสองคม

ตามหลักสัจธรรมแล้ว ความคิดอะไรก็ตามที่จริงแล้วก็คือความรู้สึกของจิตเท่านั้นเอง ถ้าไม่มีจิตความคิดจะไม่มี ความคิดเป็นเพียงความรู้สึกของจิต ถ้าจิตไม่รู้สึกเท่ากับสิ่งนั้นไม่มีนะ **ความคิดเป็นเพียงอาการของจิตที่ปรุงแต่งตามธรรมชาติเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่ยึดมั่นถือมั่นเท่ากับไม่มีเรา ไม่มีตัวตนนะ มีแต่จิตล้วนๆ เบาสบาย** แต่เวลาความคิดจรมา เราไปให้ค่า ให้ความสำคัญมั่นหมาย มันจึงมีความหมายในใจเรา ถ้าเราไม่สนใจ ไม่ให้ค่า ไม่ให้ความหมาย เมื่อคิดขึ้นมาแล้วประเดี๋ยวก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปตามธรรมชาติ แต่เราไปให้ค่าไปสำคัญมั่นหมาย พอคิดขึ้นมาปั๊บเราก็ไปวิพากษ์วิจารณ์ หาเหตุหาผล หารายละเอียดเอาถูกเอาผิด ความทุกข์จึงเบ่งบานในใจเราใช่ไหม

อย่างเช่น เราคิดไม่พอใจใครคนหนึ่ง ความไม่พอใจเป็นเรื่องธรรมดานะ คนเรานี่จะมองคนในแง่พอใจก็ได้ ไม่พอใจก็ได้ แต่เรื่องพอใจกลับไม่คิด สนใจแต่เรื่องไม่พอใจ มันกินใจเรานัก เมื่อเกิดความไม่พอใจแล้วมันไม่จบตรงที่ความไม่พอใจ มักจะคิดปรุงแต่งเลย เช่น เขาไม่น่าทำอย่างนั้นกับเรา เขาไม่น่าเป็นคนอย่างนี้ เขาไม่น่าจะเป็นคนที่เห็นแก่ตัวแบบนี้ มีแต่เขาๆ ๆ ไม่เคยมีเราเลย มีแต่เขาที่ทิ่มแทงใจเราจนเป็นทุกข์ เขาอย่างนั้น เขาอย่างนี้ ท่านลองนึกถึงลักษณะของเขาวัวเขาควายดูสิ มันจะมีปลายแหลมๆ ใช่ไหม เขามันทิ่มแทงนะ ถ้าเราไปให้ความสำคัญมั่นหมายกับคำว่า “เขา” ส่วนเขา (คู่กรณี) น่ะไม่เป็นไรหรอก

แต่เรานะถูกทิ่มแทงจนทุกข์ เพราะ “เขา” มาทิ่มใจเรา เพราะเราไปให้ความสำคัญมั่นหมายกับความคิด ไปปรุงแต่งต่อเติม เราจึงเป็นทุกข์ แต่ถ้าเราไม่ให้ความสำคัญมั่นหมายต่อความคิดนั้น ใจเราเหมือนกับไม่มีสิ่งนั้นเลยนะ คิดได้นะ แต่เรามีสิทธิ์ที่จะไม่เชื่อก็ได้ ทำไมต้องเชื่อความคิดทุกความคิด ใจเรากลับมาทำร้ายใจเราเองอย่างนี้แหละ

ถ้าคิดไปแล้วปล่อยให้ผ่านไป ก็หมดปัญหา อย่างเช่นเวลาเรานั่งอยู่นี่มีเสียงดังรอบข้าง เสียงมันดังอยู่แค่หูนะ ก็ควรจบอยู่แค่นั้น แต่นี่เราไปอึดอัดรำคาญ แหม เสียงดังจัง มาทำอะไรกันตอนนี้ เสียงก็ยิ่งดังแรงขึ้นในใจเรา ถ้าเราไปให้ความสำคัญมั่นหมาย ไปให้ค่า ทั้งสองด้านเลยนะ ให้ค่าในด้านที่ไม่พอใจก็มีความหมายในใจเรา ถ้าให้ค่าในด้านพอใจก็มีความหมายอีกเหมือนกัน ทั้งอภิชฌาและโทมนัส ทั้งสองอย่างเลยเข้ามาครอบงำใจเรา จิตจึงมีน้ำหนัก ทำให้เรารู้สึกหนัก มันถ่วงจิตถ่วงใจเราแล้วเราก็เป็นทุกข์

เรื่องของความคิดปรุงแต่งนี่ไม่มีตัวตนนะ แต่มีอิทธิพลมาก แม้แต่เรื่องของทุกขเวทนาทางกาย ความป่วยไข้ที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกาย ถ้าเราไม่ให้ความสำคัญมั่นหมายกับความป่วยไข้ทางกาย ใจก็ไม่เป็นทุกข์นะ ถ้าเจ็บป่วยขึ้นมา โอ้โห เราเป็นอะไรน่ะ เราจะหายไหมนี่ ถ้าหายไม่ทันวันนี้นี่เราแย่เลย เราจะไปทำงานอย่างไรแล้วใครจะเลี้ยงลูกเรา ฯลฯ ขณะที่กำลังคิดปรุงแต่งอยู่นั้น ความป่วยไข้ทางกายไม่มีปัญหาเลย แต่เรื่องของความคิดมาปรุงแต่งทำให้ยิ่งป่วยหนักขึ้นอีก ป่วยทางกายไม่พอ ป่วยทางใจด้วย ป่วยทั้งสองทางเลย เท่ากับเราป่วยสองต่อ เกิดความทุกข์ใจซ้อนป่วยทางกาย ป่วยซ้อนป่วย... ดับเบิ้ลป่วย แล้วใจมักป่วยมากกว่าร่างกายอีก ทุกข์มากเลย ถ้ามีสติรู้เท่าทันความป่วยไข้ทางกาย เราก็ทานยาหรือพากายไปหาหมอ ให้หมอรักษาก็หายได้ ไม่หายก็ไม่เป็นไรหรอก มันก็ดีทั้งคู่แหละ แต่ใจเราอยากให้หาย ไปหาหมอแล้วต้องหาย ถ้าหายได้อย่างที่เราต้องการก็ไม่ต้องไปหาหมอหรอก

เพราะฉะนั้นเราต้องวางใจให้ถูกต้องกับสภาพร่างกายที่กำลังเจ็บไข้ได้ป่วย วางใจดีๆ ถ้าไม่สำคัญมั่นหมายว่าเราป่วย ใจก็ไม่ทุกข์หรอกนะ แม้เวทนาทางกายจะรุนแรงแค่ไหนก็ตาม ถ้าจิตไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็ไม่มีผลให้จิตเป็นทุกข์ ถึงจะไม่หายป่วยกาย แต่ใจไม่ทุกข์นะ เอาความไม่ทุกข์ไว้ก่อน แล้วค่อยๆ แก้ไขไป

เห็นไหม กายก็ส่วนหนึ่ง ใจก็ส่วนหนึ่ง เป็นการแยกกายแยกจิตโดยธรรมชาติ

เมื่อก่อนนี้ผมหงุดหงิดมากกับความพิการของร่างกาย คิดแต่ว่าเมื่อไหร่จะเดินได้ เมื่อไหร่จะหาย ทั้งที่รู้ว่าต้องพิการตลอดชีวิตก็ยังหวังให้หาย พอมาเริ่มปฏิบัติธรรม ก็เลยคิดว่า ไม่หายก็ไม่หายกัน เดินไม่ได้ก็ไม่ต้องเดินหรอก อยู่กันแบบนี้ตลอดไปไม่เป็นไร พอเราไม่สนใจกับกายซะอย่างเดียว ใจสบายเลย เวลามาเจริญสตินี่มีแค่เรื่องจิตอย่างเดียวแล้ว เรื่องของกายไม่เป็นกังวลแล้ว เห็นไหม ลองทำอย่างนี้บ้าง ลองปฏิบัติธรรมแบบคนพิการสิอาจได้ผลนะ คือดูแลเฉพาะจิตใจอย่างเดียว เรื่องของกายก็ปล่อยๆ ไปซะบ้าง ไม่ได้ทอดทิ้งแต่เอาแค่พอสมควรกับกายนะ จะช่วยลดภาระลงได้ เพราะมันขึ้นอยู่กับใจเราที่ไปให้ค่าให้ความหมายกับกายมาก มันจึงมีความหมายในใจเรา

หากว่าใครฟังแล้วเข้าใจ เข้าถึงเลย ขอร่วมอนุโมทนานะ แต่ถ้าใครฟังแล้วยังต้องครุ่นคิดว่าเป็นไปได้หรือ อันนี้ยังไม่หลุดพ้น ขอให้ฟังต่อไปแล้วลองนำมาปฏิบัติดู ลำพังเพียงแค่การฟัง การนึกคิด จิตยังไม่หลุดพ้นเพราะว่ายังไม่มีประสบการณ์ยังไม่เข้าถึงใจ เพียงแต่เฉียดใจ ถ้าเฉียดก็ได้แค่เห็น แต่ว่ายังไม่เข้าถึงใจ นี่การฟังแล้วยังไม่พ้นก็เป็นแบบนี้แหละ คือเข้าใจแต่ยังไม่เข้าถึงจิตใจที่แท้จริง

ถ้าเข้าถึงจิตใจที่แท้จริง เวลามีความทุกข์มาเยือน มีอารมณ์มากระทบ ก็ยอมรับและทำใจได้ จึงพิสูจน์ได้ว่า ธรรมะได้เข้าถึงจิตใจจริงๆ ยอมรับกับเหตุการณ์ได้โดยใจไม่ต้องเป็นทุกข์ แต่ถ้ารู้แล้วยังยอมรับไม่ได้ ก็แค่เฉียดนะ เฉียดไป แล้วก็เฉียดบ่อยมาก ฟังทีไรก็เฉียดทุกที เวลามีอารมณ์มากระทบทีไรพังทุกที แสดงว่าธรรมะยังไม่เข้าถึงจิตถึงใจ แต่ก็ไม่เป็นไรหรอก เพราะปัญญามี ๓ ระดับ คือ

๑. สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการศึกษาด้วยการฟังการอ่าน
๒. จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา
๓. ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา ได้สัมผัสรู้ลงไปจริงๆ ไม่ใช่แค่คิดรู้เท่านั้น

เรายังมีโอกาสอยู่ ไม่ต้องกลัว ถ้าฟังแล้วเฉียดไม่เป็นไร ถ้าลองทำดูอาจจะมีโอกาสเข้าถึงจิตเข้าถึงใจก็ได้ ก็คือต้องมีการลงมือปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมคืออะไร การปฏิบัติธรรมก็คือการย้อนกลับเข้ามาดูตัวเราด้วยความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่อง ให้จิตตื่นรู้เสมอๆ

ตัวเรามีอะไร มี ๒ อย่าง คือมีเรื่องของกายกับเรื่องของจิต มี ๒ อย่างรวมกันสมมติเรียกว่าตัวเรา เรื่องของกาย เรื่องของจิต เรื่องของความรู้สึกตัว (สติ) รู้ลงไปที่กายที่ใจของเรา ความรู้สึกตัวเป็นธรรมะไหม เป็นธรรมะ ถ้าเรากลับมาดูกายดูใจนี่

เท่ากับเอาธรรมะมาสู่จิตใจเรา ถ้าเราจะแสวงหาธรรมะ ไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน ทำความรู้สึกตัวให้มาก ธรรมะก็จะเกิดขึ้นในจิตใจเรา รู้ลงไปที่กายก็ได้ ที่จิตก็ได้ อะไรเกิดก่อนรู้ก่อน อะไรยังไม่เกิด อย่าเพิ่งไปหารู้ ไม่ว่าจะเป็นความคิดหรืออะไร ถ้าเกิดก่อนรู้ก่อน (รู้คือรู้สึก)

เริ่มต้นปฏิบัติใหม่ๆ ให้เริ่มที่ฐานกายก่อน รู้สึกตัวลงไปที่กาย รู้กายไปเรื่อยๆ เอากายเป็นเครื่องรู้ของจิต ถ้าเราไม่รู้กายนี่จิตจะเตลิดนะ จิตก็จะเที่ยวเร่ร่อน (จิตส่งออกไปนอกตัว) เห็นไหม ถ้าเรามารู้สึกตัวลงที่กาย ความรู้สึกตัวเกิดขึ้นที่ไหน เกิดขึ้นที่จิต ก็ดึงจิตกลับมาดูกาย มารู้ที่กายเป็นเครื่องอยู่ไปก่อน คำว่า **“เครื่องอยู่”** นี่ชั่วคราวนะ อย่าเข้าไปยึดติด อยู่แบบชั่วคราวแบบที่เรามาอยู่ในศาลาปันมีนี่ อยู่ชั่วคราวนะ เดี๋ยวเราก็แยกย้ายกันไป

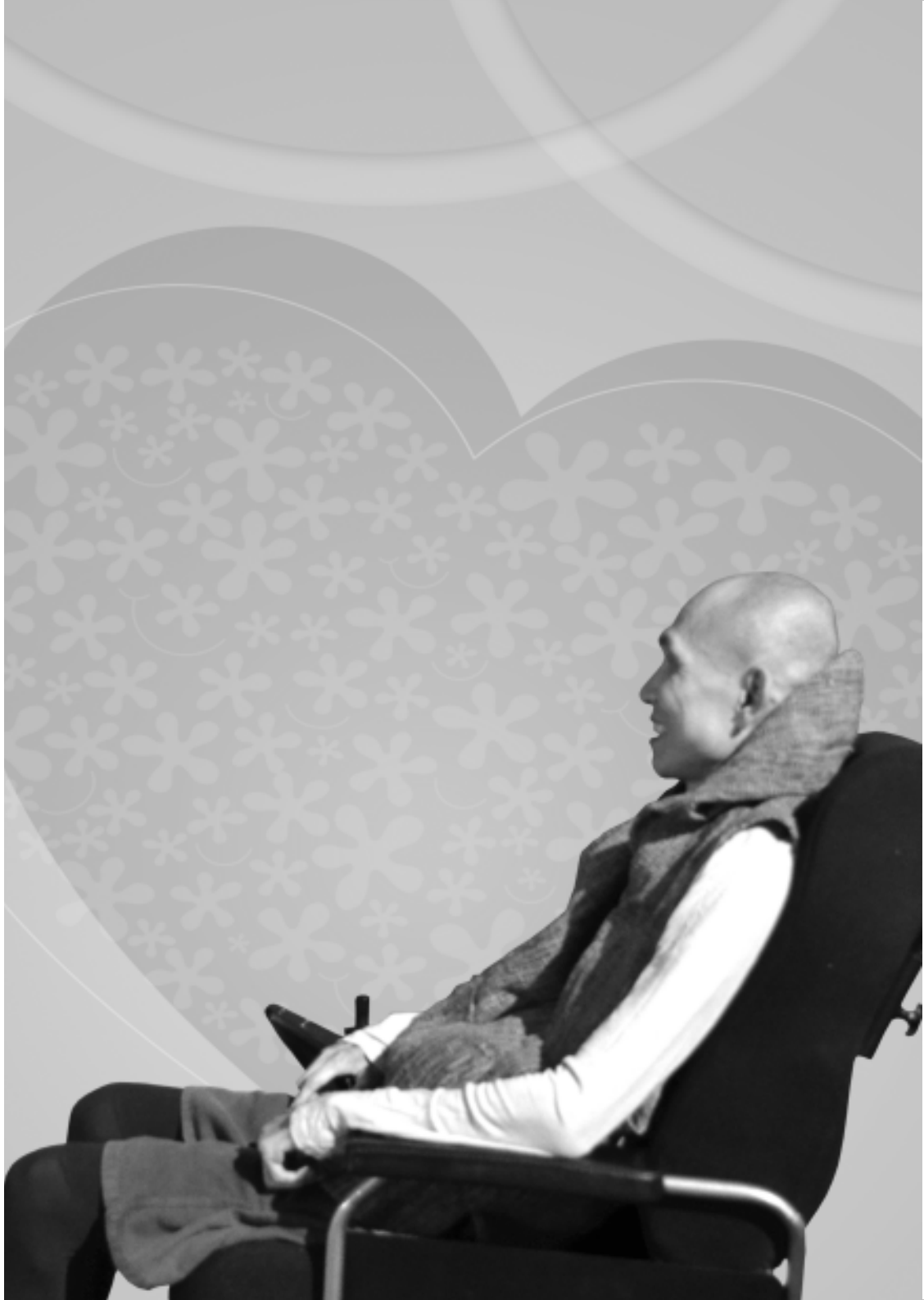
การมารู้กายก็รู้แบบชั่วคราว เอากายเป็นวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่ไปก่อน ถ้ามีความคิดเกิดขึ้น เราก็รู้ทันว่าคิดแล้วก็ทิ้งไป รู้ว่าคิดแล้วก็ทิ้งไป อย่าเพิ่งไปตามดูความคิด เมื่อคิดแล้วก็ทิ้งไป อย่าไปรอว่าเมื่อไหร่จะคิด ถ้ามัวรอ จิตมันเลื่อนลอยแล้ว จิตหลงแล้ว หลงคอย เห็นไหม ถ้ายังไม่เกิดอย่าไปหลงคอย กลับมารู้กาย เก็บเกี่ยวสติที่กายไว้ก่อน เคลื่อนไหวกายส่วนใดก็ได้ กระดิกนิ้ว กะพริบตา ลมหายใจก็ใช้เจริญสติได้ หรือใช้

การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติในอิริยาบถต่างๆ ก็มารู้ที่กาย ถ้าเกิดความคิดก็รู้ รู้ทันความคิดแล้วก็ทิ้งไป มี ๒ อย่างง่ายๆ

ความรู้สึกตัวนี่เป็นกลางๆ รู้ที่กายก็ได้ พร้อมที่จะวางกาย เมื่อจิตคิดก็รู้ที่จิต พร้อมที่จะวางจิต ความรู้สึกตัวไม่ใช่วิ่งไปวิ่งมานะ รู้กายก็ได้ รู้จิตก็ได้ รู้ความคิดก็ได้ คือเป็นเครื่องรู้เฉยๆ อย่าวิ่งตาม ถ้าวิ่งตามไปจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อย รู้แบบไม่ต้องวิ่งตาม รู้แบบดูๆ ดูแบบแยกๆ ดูห่างๆ เพียงแค่รู้สึกนี่ จิตจะเป็นอิสระแล้ว เห็นไหมการมีสติรู้กายบ่อยๆ สามารถสกัดกั้นความคิดให้หยุดทำงานได้ สามารถคุมกำเนิดความคิดให้ลดน้อยลงได้

คนที่จิตใจฟุ้งซ่าน ลองฝึกรู้กายดูสิ เพราะกายคิดอะไรไม่ได้ กายมีแต่เรื่องเวทนาให้ดูเท่านั้น ลองมารู้กายสิ จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน สติที่แนบอยู่กับกาย จะคมชัดมาก เป็นการสร้างตัวรู้ให้จิตตื่นเพื่อที่จะดู สร้างตัวรู้อยู่กับกายเพื่อที่จะดู ก็กลับมาดูตัวเราอย่างเดียว เป็นเครื่องมือที่ถูกลับอยู่เรื่อยๆ สติจะคมขึ้นเรื่อยๆ เป็นการสร้างตัวรู้เพื่อที่จะดู เมื่อมีการดูก็ย่อมจะมีการเห็น ดูแล้วเห็น ถ้าดูแล้วเห็นเป็นวิปัสสนานะ ถ้าดูแล้วยังไม่เห็นยังไม่เป็นวิปัสสนา

ดูแล้วเห็น เห็นอะไร เห็นรูปเห็นนาม สติมีไว้เพื่อจะให้เห็นรูปเห็นนาม แยกรูปแยกนาม เห็นทุกข์ของรูป เห็นทุกข์ของนาม เห็นอาการต่างๆ ของรูปของนาม เห็นธรรมชาติของรูปของนาม



สติจะเห็นไปเอง ต่อไปก็เห็นความคิด เห็นจิตที่มันคิดเอง เห็นจิตที่มันวางเอง จิตคิดเอง ไม่ต้องไปทำอะไรจิตก็วางเอง **ผู้ที่เจริญสติไม่ต้องทำอะไร เพียงเห็นว่าธรรมชาติของจิตเขาเป็นของเขาอย่างนั้นเอง ไม่ต้องไปแทรกแซงอะไร เพียงแต่รู้เฉยๆ** ดูอยู่ห่างๆ ไม่ต้องวางใจให้เป็นกลางๆ มันเป็นกลางเอง รู้เอง เห็นเอง บางทีจิตก็ไปรู้กาย บางทีจิตก็ไปรู้ความคิด บางทีจิตก็ไปรู้เวทนา บางทีจิตก็ไปรู้ตัวมันเอง เพราะจิตมีหน้าที่รู้ (รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม) ถ้าจิตเกิดความยึดมั่นถือมั่นจิตก็ทุกข์เองแล้วก็วางเอง

จิตคนเราเวลามีความทุกข์ก็อยากวางนะ อยากจะสลัดความทุกข์ออกจากจิตใจ เราไม่ต้องทำอะไรเลย จิตจะสลัดทิ้งเอง สลัดออกเอง แต่เราไปคิดปรุงแต่งต่อเติมว่า ทำไมเราเป็นอย่างนี้ มันเป็นเวรกรรมอะไรของเราหนอ เท่ากับว่าเราไปผูกเอาไว้ ไปผูกความทุกข์ให้อยู่กับจิตใจเรา ไปสงสัยว่าทำไมหนอ ไม่น่าจะเป็นอย่างนั้น ไม่น่าจะเป็นอย่างนี้ ความทุกข์จึงยืดยาวออกไปอีก

หลวงพ่อเทียนบอกว่า “คนที่ชอบสงสัย คือคนที่อยากไม่รู้” ถ้าเราเกิดความสงสัยก็ให้มีสติรู้ทัน สงสัยสักว่าสงสัย อย่าไปให้ความสำคัญมั่นหมาย จิตจะสลัดออกเลย เมื่อป่วยไข้ใกล้ตายก็อย่าไปกังวล อย่าไปห่วงว่าร่างกายจะเป็นอย่างไร จะเจ็บมาก น้อยแค่ไหนอย่าไปกังวล จิตจะออกแล้ว ไม่อยู่กับกายหรอก แต่เพราะเราห่วงกาย กลัวจะเป็นโน่นนี่ กลัวจะเจ็บ ความวิตกกังวลทำให้ยึดจิตให้ติดอยู่กับกาย เห็นไหม มันเป็นตัณหาผูกมัดจิตให้ติดกับกาย ทั้งที่กายจะแตก จิตกำลังจะออกแต่เราไม่ยอมให้ออก ก็ยิ่งทุกข์หนักขึ้นอีกเพราะไม่ยอมปล่อยวางกาย

บางคนว่า เราไม่กลัวตายแต่กลัวเจ็บ ทำไมจึงจะไม่กลัวเจ็บและไม่กลัวตายบ้างล่ะ ส่วนบางคนบอกว่าไม่กลัวตายแต่กลัวแก่ เพราะคำว่าแก่นี่ทำให้รู้สึกหงอย ไม่มีชีวิตชีวาเลย ก็ยังมีความกลัวอยู่ดี เมื่อทุกอย่างจะแตกแยกออกจากกัน ก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมันไป จิตนี่เวลาเราเจริญสติบ่อยๆ มันจะรู้เอง เห็นเอง วางเองนะ พูดถึงเรื่องการปฏิบัติแล้วก็ยาวกว่าเวลาที่เรากระทำ (จิตเกิดดับเร็วมาก)

เวลาที่เราเจริญสติย่อมมีอุปสรรคบ้างเป็นธรรมดา อุปสรรคคือ จิตไปสะดุดอารมณ์ (หมายถึงนิวรณ์) คำว่า “สะดุด” คือไปต่อไม่ค่อยสะดวก จิตไปสะดุดอารมณ์ เช่น เมื่อเราทำไป บางทีก็เกิดอุปสรรคสารพัด เช่น ความยินดีพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จิตสะดุดตรงนี้เราก็ติดอารมณ์ บางทีก็เกิดความไม่พอใจ อึดอัด ขัดเคือง พยาบาท ก็มีนะ หรือบางทีก็สลดหดหู่ ง่วงเหงาซึมเซา คนปฏิบัตินี่ส่วนใหญ่จะง่วง มีไหมความง่วง เมื่อง่วงก็ไม่อยากให้มันง่วง แต่ก็ง่วง จึงสะดุดความง่วง สะดุดปั๊บลงนอนหลับไปเลย สะดุดความง่วงนี่ก็มีปัญหากันมาก

บางทีก็เกิดความฟุ้งซ่าน มีความคิดปรุงแต่งมากมาย ความสงสัย ความขี้เกียจ ท้อแท้หมดกำลังใจ อันนี้เป็นอารมณ์ที่จิตมักชอบสะดุดทั้งนั้น เขาเรียกอุปสรรคเหล่านี้ว่า **“นิวรณ์”** แต่คนที่เจริญสติได้ที่แล้ว นิวรณ์เหล่านี้เป็นอุปกรณ์การปฏิบัติในการเจริญสติทั้งนั้นเลย **การเอานิวรณธรรมมาเป็นฐานที่ตั้งของสติเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เห็นไหมได้ปัญญาจากสิ่งเหล่านี้ได้ แต่คนที่ยังไม่เข้าถึงความรู้สึกที่แท้จริงก็ต้องสะดุดไปก่อน ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมาใหม่ อุปสรรคเหล่านี้มีวิธีแก้ไข วันนี้จะบอกไม้เด็ดให้

ไม้เด็ดที่จะเอาไว้ผ่านอุปสรรคเหล่านี้ อันที่จริงไม้เด็ดนี่ไม่ใช่ของผมนะ ผมจำที่ครูบาอาจารย์พูดแล้วเอามาใช้ มันได้ผล เลยบอกต่อๆ กันไป เป็นไม้เด็ดของหลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ ท่านให้ไม้เด็ดเอาไว้ ท่านบอกว่าเวลาญาติธรรมไปถามท่านเรื่องการเจริญสติ เวลาทำไป เจริญสติไป เมื่อมีอารมณ์แบบนี้ก็มักจะถามหลวงพ่อคำเขียนว่า หลวงพ่อหนูจะทำอย่างไรดี เวลาทำแล้วเกิดความคิดมากจะทำอย่างไร เวลาง่วงมากจะทำอย่างไร หรือเบื่อ เซ็งมากจะทำอย่างไร หลวงพ่อพูดประโยคเดียวว่า **“อย่าเข้าไปเป็นมัน”** นี่เป็นไม้เด็ดของหลวงพ่อนะ อย่าเข้าไปเป็นมัน

เช่น วันนี้ *หนูเบื่อ* จังเลย หลวงพ่อบอกว่า เปลี่ยนคำพูดเสียใหม่ว่า วันนี้ *หนูเห็นมันเบื่อ* อย่าเข้าไปเป็นผู้เบื่อ วันนี้หนูง่วง เปลี่ยนใหม่ อย่าเข้าไปเป็นมัน **ประโยคนี้จำไว้ใช้ตลอดชีวิตเลย**

“ดูมัน เห็นมัน อย่าเข้าไปเป็นมัน” นี่เป็นไม้เด็ดของหลวงพ่อผ่านได้ตลอดเลย **เป็นบทสรุปทั้งหมดของการเจริญสติ** อย่าเข้าไปเป็นมัน เพราะการปฏิบัตินี่เพื่ออะไร เพื่อเข้าไปเป็นหรือเพื่อปล่อย ถ้าเข้าไปเป็น เราก็ไม่ได้เป็นนักปฏิบัติ ถ้าไม่เข้าไปเป็นมัน เราก็เป็นนักปฏิบัติ ฉะนั้นเราอย่าเข้าไปเป็นมัน เป็นไม้เด็ดที่ผ่านตลอด หลวงพ่อบอกว่า มันเป็นฟรีเวย์ผ่านตลอดเลย ลองใช้ดูสิ อย่าเข้าไปเป็นมัน นี่เป็นไม้เด็ดของหลวงพ่อ ผมเองก็ได้ใช้บ่อยๆ ใช้โดยที่บางทีก็ไม่รู้ตัวว่าเราใช้ไม้นี้ เพราะว่าได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่านจากหลวงพ่อที่ท่านสอน จึงนำวิธีนี้มาใช้ได้ทันเวลาที่เกิดอุปสรรคทั้งหลาย

ผมโชคดีที่ได้ใช้วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว คือเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีสติตามรู้ เพราะว่าถูกความทุกข์บีบคั้น ไม่มีทางเลือก จึงต้องหันมาใช้ชีวิตเดินอยู่บนเส้นทางธรรม ผมก็เลยคิดว่า ถ้าเราขืนนอนเป็นทุกข์อย่างนี้ เราก็ต้องทุกข์จนตลอดชีวิต สภาพร่างกายที่มันพิการแบบนี้ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และจิตใจที่มันคิดปรุงแต่งว่า ชีวิตเรามันคงอยู่ได้ไม่นานหรอก อีกไม่ช้าก็ต้องตาย และจะตายก่อนคนอื่นด้วย เพราะว่าความทุกข์มันบั่นทอนชีวิตเราทุกวันๆ พอนึกถึงความตายที่จะมาถึง จิตมันเปลี่ยนเลยนะ เอ เราจะมีความตายมาเยือนในอีกไม่ช้านี้ เราจะใช้ชีวิตอย่างไรให้มีสาระ ให้มีประโยชน์กว่านี้ ผมเริ่มคิดมองหาทางออก

ที่เป็นประโยชน์ จะทำอย่างไรดีในช่วงที่เรายังไม่ตาย ช่วงนี้มีโอกาสแล้ว มันเกิดความกล้าหาญนะ ความกล้าหาญที่ว่านี้คือผมคิดว่าทุกข์เพราะความพิการนี่เล็กน้อยมากแต่ทุกข์เพราะความตายมันใหญ่หลวงเหลือเกิน

ญาติธรรมลองคิดถึงความตายดูสิ เวลานึกขึ้นมา ความทะเยอทะยานมันหายไปเลยนะ ความอยากได้ใคร่ดีไม่เกิดขึ้นเลย ตายไปก็เอาไปไม่ได้ เวลาโกรธใคร อาฆาตพยาบาทเคืองแค้นใคร ลองนึกถึงความตายที่จะมาถึงตัวสิ มันรีบให้อภัยเขาเลย เพราะตายแล้วจะอภัยไม่ได้ เวลาเราจะทำสิ่งที่ไร้สาระ ลองนึกถึงความตายสิ แล้วจะรู้ว่าชีวิตเราทำแบบนี้มันจะมีสาระตรงไหน ควรจะรีบทำแต่สิ่งที่มีสาระ พอนึกถึงความตายที่จะมาถึงตัวนี่ จิตจะเกิดการเปลี่ยนแปลงนะ มันจะเกิดความกล้าหาญ

ผมเองก็เช่นเดียวกัน ลืมความทุกข์ในปัจจุบัน ไปจับความทุกข์อันใหม่ที่ว่าจะมีความตายที่จะมาถึง เราควรรีบหาทางแก้ไข ปรับปรุงตัวเองให้มีชีวิตที่ดีที่สุด จะทำอย่างไร ในยามนั้นน่ะไม่มีอะไรดีเท่ากับการปฏิบัติธรรมหรอก เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นการแก้ปัญหาชีวิตโดยตรง เป็นการดับทุกข์ ทุกข์มีอยู่ในตัวเรา เราต้องรีบดับทุกข์ก่อน เหมือนไฟที่กำลังไหม้ที่ศีรษะเรา ต้องรีบปัด รีบปัดก็คือรีบปฏิบัติธรรมนั่นเอง มันดีตรงนี้

ญาติธรรมท่านหนึ่งมีความทุกข์แล้วไปอยู่ที่วัดป่าสุคะโต ผมถามเขาว่า “มาอยู่วัดทำไม”

เขาบอกว่า “มีความทุกข์มาก มาอยู่วัดเพื่อที่จะดับทุกข์”

อ. “ดับทุกข์ด้วยวิธีอะไร”

ญ. “ด้วยการทำงาน”

อ. “การทำงานนี่ดับทุกข์ได้แค่ชั่วคราวนะ ลองมาเจริญสติสิ”

ญ. “ทำงานยังไม่เสร็จเลย”

อ. “ทำไมคุณต้องมาอยู่วัดเพียงเพื่อทำงานแค่นั้น ทำไมคุณไม่มาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง”

ญ. “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม”

อ. “ใช่ แต่ว่าอันนั้นมันปฏิบัติภายนอก ทำไมไม่ปฏิบัติที่ใจเราล่ะ เรามีปัญหาที่ใจเราใช่ไหม”

ญ. “มันอดทำงานไม่ได้”

อ. “อดทำงานไม่ได้มันก็ดีนะ แต่ว่ามีสิ่งที่ดีกว่านั้น คือการปฏิบัติธรรมที่ตัวเรา ไฟกำลังไหม้ที่ศีรษะแล้วทำไมไม่รีบปัดก่อน อย่ามัวไปทำอย่างอื่นอยู่ อุตส่าห์ออกจากบ้านเรือนไปอยู่วัดทั้งที แล้วไปทำงาน ใช้วัดไม่เป็นประโยชน์เลย ไปวัดเพื่อทำงานทำไมอยู่บ้านก็ทำงานได้ ทำไมไม่ไปฝึกทำจิตทำใจให้มันพ้นทุกข์ล่ะ ควรแก้ปัญหาตัวเองให้ได้เสียก่อน ต่อไปจึงคิดช่วยผู้อื่น”

ผมเองก็เช่นเดียวกันนะ เพราะถูกความทุกข์บีบคั้น ทำให้ชีวิตต้องหันเหมาอยู่บนเส้นทางธรรมแบบไม่มีทางเลือก ไปเข้าเลนที่ถูกบังคับเลี้ยวแบบไม่มีทางเลือก จึงจำเป็นต้องเลี้ยว การถูกบังคับเลี้ยวบางทีก็เสียเวลาไปนาน แต่ผมนี่โชคดี ถูกบังคับเลี้ยวแบบไม่หลงทางนะ เลี้ยวเข้าสู่เส้นทางธรรม เลยได้ปฏิบัติธรรม ได้ศึกษาชีวิต ได้มีทักษะประสบการณ์ ได้พบหนทางแห่งความดับทุกข์ เพราะผมเลี้ยวแบบไม่หลงทาง ถ้าเลี้ยวไปลงขวดเหล้าล่ะก็ มันก็ตกไปอยู่อบายภูมินั่นเอง ผมเลี้ยวดีนะ เลี้ยวแบบนี้ เลี้ยวสู่เส้นทางธรรม ถ้าหากว่าไม่ได้อยู่บนเส้นทางธรรมนี่ไม่รู้ว่าชีวิตจะเป็นอย่างไร อายุอาจจะไม่ยืนยาวถึงปัจจุบันนี้ก็ได้

พอเลี้ยวเข้ามาบนเส้นทางธรรมคือการเจริญสติ ผมก็นอนเจริญสติแบบเคลื่อนไหวรู้กายไปแบบนี้แหละ พลิกมือแล้วรู้สึกตัว มือขวาบ้าง มือซ้ายบ้าง รู้สึกตัวอย่างเดียว มันจะหลงก็หลงไปกลับมารู้ใหม่ ไม่ได้สนใจกับความคิดอะไร วันละ ๖-๗ ชั่วโมง ทำความรู้สึกตัว รู้กายแบบนี้แหละ ไม่สนใจกับความคิด ประมาณสัก ๑ เดือนก็เกิดผลขึ้นมา พอสติเต็มรอบ ก็เห็นกาย เห็นจิต เห็นความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด มันแตกออก ขันธ์ ๕* กระจายเป็นกองๆ พอสติเต็มรอบ ก็เห็นได้เหมือนกันนะ

เมื่อเข้าถึงความรู้สึกตัวก็เกิดภาวะ **ผู้ดู** ขึ้นมา จึงเห็นว่าไม่มีตัวเรา มีแต่รูป มีแต่นาม มาถึงตรงนี้แล้ว เกิดความรู้สึกแทรกเข้ามาแปลกๆ รู้สึกกลัวๆ กล้าๆ เวิ้งๆ ว้างๆ ไม่มีตัวเรา หาตัวเราไม่เจอ แล้วตัวเราอยู่ที่ไหน สงสัยแล้ว เรายังรู้ไม่ทันความคิด เป็นวิปัสสนูเลย **วิปัสสนู** คือหลงในความรู้ คิดว่าเรารู้อย่างนี้ เรารู้อย่างนั้น ความรู้เต็มไปหมด ความคิดต่างๆ เต็มไปหมด เหมือนคนบ้า มันหลงในความรู้ แต่ยังหาตัวเองไม่เจอ หลงในความคิดนั่นเอง

---

*ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (รูปกับนาม)

พอถึงจุดนี้แล้วต้องมีครูบาอาจารย์ ผมอยู่ที่บ้านนครสวรรค์ หลวงพ่อคำเขียนอยู่ชัยภูมิ อยากจะถามท่านก็ถามไม่ได้ เลย ใช้วิธีเขียนจดหมาย พอจะส่งก็ส่งไม่ได้เพราะน้ำท่วมบ้าน ขาดการติดต่อ เลยเอาจดหมายเก็บไว้ก่อน แล้วเจริญสติรู้กายต่อไป รู้กายเคลื่อนไหว ไม่สนใจกับความคิด ยังหาตัวเองไม่เจอ พลิกมือแล้วรู้ไปเรื่อยๆ จึงเกิดภาวะหนึ่งขึ้นมาคือ ภาวะที่จิตสลัดอารมณ์จิตออกมาจากความคิดกลับมาเป็นผู้ดูเลย ดู...เห็น...ไม่เข้าไปเป็นกับอะไรๆ จิตเป็นอิสระ นี่เป็นไม้เด็ดของหลวงพ่อ ผมเอาไม้เด็ดของหลวงพ่อมาใช้ ดูแล้วเห็นแล้วไม่เข้าไปเป็น ดูแล้วเห็นเป็นวิปัสสนา และไม่เข้าไปเป็น เป็นผลนะ เลยหลุดออกมาได้เพราะผมใช้ไม้เด็ดของหลวงพ่อ

เวลาเจริญสติถ้าเราสงสัยอย่าเพิ่งถาม ให้ทำไปเรื่อยๆ จะได้คำตอบเอง เป็นคำเฉลยจากหลวงพ่อ ดูแล้วเห็นแล้วไม่เข้าไปเป็น ที่หลวงพ่อเคยนำไปใช้แก้ปัญหาให้กับคนอื่นก็เอามาใช้กับเราได้ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาไม่ได้เป็นอะไรเลย เพราะเป็นอะไรก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น เป็นคนดีก็ทุกข์แบบคนดี เป็นคนชั่วก็ทุกข์แบบคนชั่ว ถ้าเป็นแบบยึดมั่นถือมั่น ไม่เป็นอะไรเลยจะสบายกว่า เราอยู่แบบทำหน้าที่ ทำหน้าที่แบบพร้อมเลิก เป็นคนไม่มีอนาคต มีแต่ปัจจุบัน สบายใจดีนะ ไม่เป็นอะไร ไม่ต้องพะรุงพะรังนะ (ไม่แบก, ไม่ถือ = ไม่ยึดมั่นถือมั่น) อยู่เพื่อทำหน้าที่แล้วก็พร้อมเลิก พร้อมจบ ชีวิตมันสบายๆ ไม่ต้องไปพะรุงพะรังกับอะไร

ทุกวันนี้ผมอยู่แบบไม่เป็นอะไร สบายเลย มันเริ่มจากสภาวธรรมที่ดูแล้วเห็นแล้วไม่เข้าไปเป็น เป็นไม้เด็ดของหลวงพ่อที่ใช้ได้ตลอดชีวิตก็เลยสบาย อันนี้เป็นประสบการณ์ความรู้จากการปฏิบัติ จึงนำมาแบ่งปันกัน

ส่วนเรื่องความคิดนี่ทุกคนต้องคิด ทั้งเจตนาคิดและไม่เจตนาคิด ถ้าคิดขึ้นมา เราอย่าไปให้ความสำคัญมั่นหมายกับมันให้รู้ทัน ถ้าเราไม่ให้ความสำคัญมั่นหมาย ความคิดก็จะดับไปเองโดยธรรมชาติ การไปตามดูความคิดเท่ากับไปให้ความสำคัญมั่นหมายกับมันนะ ความคิดจึงยิ่งใหญ่ในใจเรา สมมุติถ้าเราไปตามดูอะไรสักสิ่งหนึ่ง สิ่งนั้นก็มีความหมายขึ้นในใจเรา เพราะฉะนั้นเมื่อมันยังไม่เกิดก็อย่าไปรู้มันเลย พอมันเกิดจึงค่อยรู้มันแล้วก็ทิ้งไปเลย อย่าไปตามดู ถ้าเราตามดูความคิดมันก็ยิ่งคิดเพราะเราไปให้ความสำคัญมั่นหมายกับมัน

การดูความคิดเหมือนดูคนบ้า เคยดูคนบ้าไหม ผมเคยดูนะ พอคนบ้ารู้ว่าเรากำลังตั้งใจดูอยู่ มันเริ่มมีความสำคัญขึ้นมา เรามีความหมายกับเขา เขามีความหมายกับเรา ต่างคนต่างดูกัน คนบ้ามันก็แสดงโชว์สิ ร้องเพลงโชว์ เต้นรำ ทำท่าทำทางต่างๆ เราก็ดูมันเพลิน มันก็แสดงโชว์ให้เราดูเพลิน การที่เราไปตามดูความคิดเหมือนตามดูคนบ้า มันก็คิดเป็นเรื่องเป็นราว เป็นละครบทยาวหาที่อวสานไม่ได้ เพราะเราไปให้ความสำคัญกับมันเอง

ดังนั้นอย่าไปตามดูความคิด ถ้ายิ่งไปรู้เรื่องราวของมันก็ยิ่งยาวไม่รู้จบ ถ้าเราไม่ให้ความสำคัญกับความคิด มันก็จบง่ายๆ

เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยนี่ ต้องระวังให้ดี โดยเฉพาะเรื่องของจิตใจ เรื่องของจิตใจเราไม่สามารถจะควบคุมบังคับมันได้ เราอยากให้สงบมันก็ไม่สงบ เพราะยังมีความอยากจึงทำให้จิตไม่สงบ ไม่อยากให้คิดมันก็คิด เมื่อคิดก็อยากให้คิดแต่สิ่งดีๆ ที่เป็นกุศล แต่มันก็ไม่คิดอย่างที่เราอยาก มีแต่คิดทีไรบีบคั้นใจเราให้เจ็บทุกที และเมื่อเราเจริญสติก็อยากให้สติรู้บ่อยๆ เกิดบ่อยๆ แต่มันก็ไม่เกิด **แสดงว่าเรื่องของจิตเราควบคุมบังคับมันไม่ได้ ภาษาธรรมะเรียกว่า “อนัตตา” เพราะฉะนั้นเราเลิกยึดมั่นถือมั่นเสียที ให้เราดูแล้วเห็นแล้วไม่เข้าไปเป็นมัน** นี่เป็นไม้เด็ดของหลวงพ่อ ลองใช้ดูนะ

เรื่องของกายก็เหมือนกัน เรื่องของกายหยาบกว่าหน่อย เช่น เราไม่อยากป่วยไข้ แต่ก็ป่วย ป่วยแล้วอยากให้หายไวๆ แต่ก็ไม่หายตามที่เราอยาก แสดงว่าเป็นอนัตตาเหมือนกัน บังคับบัญชาไม่ได้ ก็เลิกยึดมั่นถือมั่นเสียที กายกับจิตนี่เราไม่สามารถจะบังคับควบคุมได้ แต่ถ้าเรารู้จักยอมรับมัน ใจก็จะสบาย ที่เป็นทุกข์เพราะเราไม่ยอมรับ กายกับจิตเป็นของหนักที่เราแบกเอาไว้ แต่ถ้าเรามีความรู้สึกตัว นี่เป็นตัวปัญญาทำให้สามารถปล่อยวางของหนักลงได้ ใจก็จะเบาสบาย

ผมเองก็รู้มาตั้งแต่ก่อนปฏิบัติ เรื่องแบบนี้สมัยที่ศึกษาธรรมะใหม่ๆ ฟังธรรมะ อ่านหนังสือธรรมะของท่านพุทธทาส แล้วเหมือนจะเข้าใจเรื่องจิตว่าง ว่างจากตัวกู กายก็ว่างจากตัวเรา เวทนาก็ว่างจากตัวเรา จิตก็ว่างจากตัวเรา มันว่างทั้งหมดเลย ตอนนั้นไม่มีอารมณ์มากระทบ มันก็ว่างได้จริงๆ มันเข้าใจนะ แต่เวลามีใครมาพูดผิดหูนี่ รู้สึกฉุนกึ๊กเลย รู้สึกอึดอัดเป็นทุกข์อยู่ในใจ แสดงว่ายังว่างไม่จริง ทั้งที่รู้ว่าความโกรธไม่ดี แต่ก็ยังมีความโกรธอยู่ ธรรมะมันเฉียดใจ ยังไม่เข้าถึงใจ จึงว่างไม่ได้ ทำไมจึงว่างไม่ได้แม้ว่าเราศึกษา (ธรรมะ) จนเราเข้าใจแล้ว เป็นเพราะสัญญาในใจเราที่ยังยึดมั่นถือมั่นในตัวตนยังไม่คลาย ถ้าสัญญาใจเราขาดล่ะก็ จิตก็หลุดได้ ความเป็นตัวเป็นตนยังไม่ขาดใช่ไหม พออารมณ์เกิดก็ฉุนกึ๊กขึ้นมา ก็เป็นตัวเราอยู่ดี เรารู้ว่านี่คืออารมณ์นะ ไม่ใช่ตัวตน โกรธไม่ดีนะ ตกนรกนะ สัญญาใจยังไม่ขาด ก็ยังยึดติดอยู่ร่ำไป

ผมเองก็เข้าใจแบบนั้น พอเริ่มสนใจธรรมะ เหมือนเราจะหลุดพ้นแล้ว แต่พอมีอารมณ์มากระทบ ถึงรู้ว่าเรายังไม่พ้นนะ ยังไม่เป็นสันทิฏฐิโก หมายถึงว่า ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง ต้องเห็นได้ด้วยตัวเอง ต้องสัมผัสรู้ ไม่ใช่คิดรู้ ต้องมีประสบการณ์ มีทักษะ ต้องเรียนรู้จากสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจากตัวเรา ฟังแล้วอย่าเพิ่งเชื่อเต็มร้อย ต้องลองพิสูจน์ดูก่อน

การพิสูจน์ก็ง่ายๆ คือการมาเจริญสติ มาปฏิบัติธรรม เอาธรรมะเข้ามาสู่ตัวเรา มาเจริญสติให้ต่อเนื่องให้จิตมันตื่น พอจิตมันตื่นก็จะไปเห็นความคิด เห็นจิตเห็นใจ ทำให้จิตมันตื่นก่อน จึงต้องมีการปฏิบัติไปก่อน

การปฏิบัติ คือการเจริญสติทั้งนอกรูปแบบ และในรูปแบบ นอกรูปแบบก็คือ การเจริญสติในชีวิตประจำวันในทุกอิริยาบถ จะนั่งก็รู้สึกตัว จะเดินก็รู้สึกตัว จะกินก็รู้สึกตัว จะทำงานก็รู้สึกตัว จะนอนก็รู้สึกตัว เติมความรู้สึกตัวลงไป เวลามันคิดก็รู้สึกตัว กายเคลื่อนไหว สติรู้ทัน จิตใจมันคิดก็รู้สึกตัว จะคิดในอารมณ์ใดก็ตาม รู้สึกตัวแล้วก็ทิ้งไป นี่คือการทำนอกรูปแบบในชีวิตประจำวัน เปรียบเหมือนเรากำลังอยู่ในสนามรบ กำลังรบไม่ต้องเรียกหาครูบาอาจารย์แล้ว เข้าสนามก็ต้องรบแล้ว อย่ามัวเปิดตำรารบดู เราต้องกล้าเผชิญหน้าด้วยความรู้สึกตัว ต้องรบเราหลงไหม ถ้าหลงก็รู้สึกว่าหลงไปแล้ว

บางคนถามว่า เวลาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทำไมเราจึงหลงลืมบ่อยๆ ทำไมสติไม่ค่อยเกิด ทำไมจึงหลงนาน ทำไมจึงฟุ้งซ่านมากเป็นอย่างนั้นไหม ที่เป็นอย่างนั้นเพราะอะไร เพราะว่าเราขาดการทำในรูปแบบ ขาดการปฏิบัติในรูปแบบ จิตเรานี่ยังไม่มีเครื่องอยู่ เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการปฏิบัติในรูปแบบบ้าง การรู้ลมหายใจ การเดินจงกรม การเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะตามแนวทางของ

หลวงพ่อเทียน หรือการรู้สึกตัวไปกับกายที่เคลื่อนไหว การทำในรูปแบบนี้ทำให้เราทำได้ต่อเนื่อง ทำให้สติเข้มแข็ง เพราะเป็นการรู้สึกตัวล้วนๆ ไม่ต้องใช้ความคิดอะไร

เราต้องมีโอกาสปลีกตัว คำว่า **"ปลีกตัว"** ไม่ต้องไปไหนไกล หรือไปเข้าคอร์ส คือหาโอกาสหาเวลาให้กับตัวเอง แล้วแต่เราจะจัดสรร หาโอกาสเพื่อทำในรูปแบบเป็นการสร้างพลังสติให้เข้มแข็ง ซ้อมเอาไว้เผชิญกับชีวิตประจำวัน ทำให้ต่อเนื่องกันจะได้สอดคล้องกันระหว่างในรูปแบบกับนอกรูปแบบ การทำในรูปแบบทำให้จิตเข้มแข็ง พอมาทำนอกรูปแบบในชีวิตประจำวันจิตก็จะเข้มแข็ง ช่วยเหลือเกื้อกูลกันโดยไม่มีช่องว่าง เหมือนที่บอกว่า **"เวลาศึกเรารบ เวลาสงบเราซ้อม เตรียมพร้อมไม่ประมาท"**

การปฏิบัติต้องเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าจะทำต้องทำแบบผ่อนคลายแบบเล่นๆ ใครที่มีลูก ถ้าเราดุลูกเราก็รู้สึกเครียด ถ้าเราสอนลูกบางครั้งเราก็เครียด ดุก็เครียด สอนก็เครียดนะ แต่ถ้าเล่นกับลูกล่ะเล่นกับลูกอย่างมีสาระ จะสนุก ไม่เครียด การเจริญสติต้องทำแบบเล่นๆ แต่ทำเรื่อยๆ ทำแบบผ่อนคลาย อย่าทำแบบเอาเป็นเอาตาย จะเครียด เพราะว่ามีความอยากในผลมากเกินไป ต้องทำแบบผ่อนคลาย อย่าทำอย่างเอาเป็นเอาตาย จะได้ไม่มีความอยาก ความยึดมั่นถือมั่นในการปฏิบัติ เหมือนอย่างกับเราคลายเกลียวน็อต คลายออก คลายออก มันมีแต่จะหลุด แต่ถ้าขันล่ะขันเกลียวนี่มันยิ่งแน่น การปฏิบัติธรรมนี่ต้องทำแบบคลายเกลียวน็อต อย่าไปขันเกลียวน็อต เพราะปฏิบัติธรรมนี่ทำเพื่อปล่อยวาง ไม่ใช่ทำเพื่อยึดมั่นถือมั่น ยิ่งทำยิ่งคลายยิ่งสบายใจ ถ้าทำแล้วทุกข์ลดลง อันนั้นปฏิบัติถูกทางแล้ว แต่ถ้าทำแบบจะเอาให้ได้จะรู้ให้ได้ ทำด้วยความยึดมั่นถือมั่น ยิ่งทำยิ่งเครียด ต้องแก้ไขใหม่

ขอให้เรามีความเพียรสักหน่อย อาศัยความเพียร อาศัยความอดทน ไม่ท้อแท้ท้อถอย อะไรที่ไร้สาระก็เลิกซะบ้าง อะไรที่ทำแล้วทำให้สติแตกหรือเสียความรู้สึกตัวไป ก็ควรจะงดซะ อะไรที่ไม่ใช่เรื่องดับทุกข์อย่าไปสนใจเลยยิ่งดี ทำให้เสียเวลา มีความซื่อสัตย์ซื่อตรงต่อตัวเอง เดี๋ยวผลของการปฏิบัติก็จะเกิดขึ้นโดยที่ไม่ได้คาดหวังเลย.

วิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
ตามแนวทาง
หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

การทำความรู้สึกตัวมีกติกาอยู่ว่า ไม่ต้องหลับตา ไม่ต้องใช้คำบริกรรมใดๆ ไม่ต้องใช้ความคิด **ใช้เพียงแค่รู้สึกตัวเฉยๆ ในการเคลื่อนไหวของมือ ๑๔ จังหวะ** การทำนั้นไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องเครียด ผ่อนคลายสบายๆ ทำเล่นๆ แต่ก็ทำไปเรื่อยๆ โดยไม่คาดหวังผลอะไร

เริ่มด้วยการคว่ำมือทั้งสองข้างไว้ที่ขา อย่ากลัวการเพ่ง อย่ากลัวการกำหนด การเพ่งก็ดีหรือการกำหนดก็ดี ก็เป็นเพียงแค่สมมุติพูด แต่ความรู้สึกตัวนั้นไม่มีคำพูด มีแต่ความรู้สึกล้วนๆ เข้าไปสัมผัสที่มือกำลังเคลื่อนไหว

๑. พลิกมือขวาในท่าตะแคง
.....รู้สึกตัว

๒. ยกมือขวาขึ้นมาระดับไหล่
.....รู้สึกตัว

๕. ยกมือซ้ายขึ้นมาระดับไหล่
.....รู้สึกตัว

๖. เคลื่อนมือซ้าย
ไปทับที่มือขวา.....รู้สึกตัว

๓. เคลื่อนมือขวา
ลงมาไว้ที่สะดือ.....รู้สึกตัว

๔. พลิกมือซ้ายในท่าตะแคง
.....รู้สึกตัว

๗. เคลื่อนมือขวา
ขึ้นมาที่หน้าอก.....รู้สึกตัว

๘. เคลื่อนมือขวา
ออกมาด้านข้าง.....รู้สึกตัว

๙. ลดมือขวาลงมาที่ขาในท่าตะแคง.....รู้สึกตัว

๑๐. คว่ำมือขวาลง.....รู้สึกตัว

๑๑. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก.....
รู้สึกตัว

๑๒. เคลื่อนมือซ้ายออกมาด้านข้าง.....รู้สึกตัว

๑๓. ลดมือซ้ายลงมาที่ขา
ในท่าตะแคง.....รู้สึกตัว

๑๔. คว่ำมือซ้ายลง.....รู้สึกตัว

ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ทั้ง ๑๔ ท่า ระหว่างทำ...ให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว

ป ร ะ วั ติ
อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม

อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม เกิดเมื่อวันที่ ๑๘ พฤษภาคม พ.ศ.๒๔๙๘ เป็นบุตรของคุณพ่อชิตและคุณแม่ทองหล่อ ทองบุญนุ่ม พื้นเพเดิมเป็นชาวจังหวัดนครสวรรค์

ปี พ.ศ.๒๕๑๑ จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๗ จากโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ปี พ.ศ.๒๕๑๔ จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จากโรงเรียนบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ปี พ.ศ.๒๕๑๖ จบการศึกษาระดับ ปกศ. ต้น จากวิทยาลัยครูจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร

ปี พ.ศ.๒๕๑๘ จบการศึกษาระดับ ปกศ. สูง จากวิทยาลัยพลศึกษามหาสารคาม

ปี พ.ศ.๒๕๒๐ จบการศึกษาบัณฑิตพลศึกษา (กศบ.) วิชาเอกพลศึกษา วิชาโทสุขศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ-พลศึกษา ในปีเดียวกันสอบบรรจุเข้าทำงานที่กรมพลศึกษา สามารถสอบได้เป็นอันดับที่ ๑ ของวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง จากนั้นรับราชการเป็นอาจารย์สอนวิชาพลศึกษาที่นั่น

ในวันที่ ๓ เมษายน พ.ศ.๒๕๒๒ ประสบอุบัติเหตุจากการสาธิตกระโดดน้ำในท่าพุ่งหลาว แต่เกิดพลาดท่า ศีรษะกระแทกกับพื้นก้นสระ ทำให้กระดูกคอข้อที่ ๕ หัก กลายเป็นผู้พิการตลอดชีวิต ต้องอยู่ในอิริยาบถนอนเป็นส่วนใหญ่ จึงต้องลาออกจากราชการ

ตลอดระยะเวลา ๑๖ ปีหลังจากพิการ อาจารย์กำพลศึกษาธรรมะเพื่อหาทางดับทุกข์ทางใจ ด้วยการอ่านหนังสือและฟังเทปธรรมะ แต่ไม่สามารถดับทุกข์ทางใจให้แก่ตัวท่านเอง

พ.ศ.๒๕๓๘ อาจารย์กำพลเริ่มปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของ**หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ** ตามคำแนะนำของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ ท่านสอนให้ทำความรู้สึกตัว โดยการนอนพลิกมือคว่ำและหงายไปมา

หลังจากนั้นราว ๑ เดือน อาจารย์กำพลพบว่าจิตใจของท่านเบาสบายขึ้นมาก จึงมุ่งมั่นเจริญสติในชีวิตประจำวัน ทั้งในรูปแบบและนอกรูปแบบด้วยการทำความรู้สึกตัว จนกระทั่งท่านสามารถพูดได้ว่า **“ผมลาออกจากความทุกข์แล้ว”**

พ.ศ.๒๕๔๒ ภายหลังจากที่พิสูจน์ด้วยตนเองแล้วว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้สามารถดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง และด้วยความเมตตาของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ อาจารย์กำพลจึงเริ่มเผยแพร่ธรรม แบ่งปันแง่คิดและประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมให้กับญาติธรรมที่วัดป่าสุคะโต จนกระทั่งได้รับฉายาว่าเป็น **“อุปกรณ์ของพระธรรม”**

พ.ศ.๒๕๔๖ ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับ**ชมรมเพื่อนคุณธรรม** (คุณสินีนาฏ ประเสริฐภักดี เป็นประธานชมรม) เป็นหนึ่งในผู้ร่วมดำเนินรายการวิทยุ **“ตะวันทอแสง”** ซึ่งออกอากาศทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี คลื่นความถี่ AM ๙๔๕ KHz ในวันจันทร์ ถึง วันศุกร์ เวลา ๐๖.๐๐ น. ถึง ๐๖.๓๐ น. (ปัจจุบันยุติการออกอากาศแล้ว เมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๕)

อาจารย์กำพลได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรไปบรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ อยู่เสมอๆ ทั้งจากหน่วยงานของภาครัฐและภาคเอกชน นอกจากนี้ ท่านยังได้รับเชิญให้ไปออกรายการโทรทัศน์ เช่น รายการเจาะใจ รายการคนค้นคน เป็นต้น

พ.ศ.๒๕๕๐ ได้รับรางวัล **“สื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต”** สาขาสื่อบุคคล จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ.๒๕๕๑ ได้รับรางวัล **“คนพิการตัวอย่าง”** จากสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย

กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๕ ได้รับรางวัล **“คนค้นคน อวอร์ด”** สาขาผู้สร้างแรงบันดาลใจ

กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๕ ได้รับเชิญจากวัดลิ่วจวู่ซื่อ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ให้เป็นวิทยากรการเจริญสติให้แก่ชาวจีน

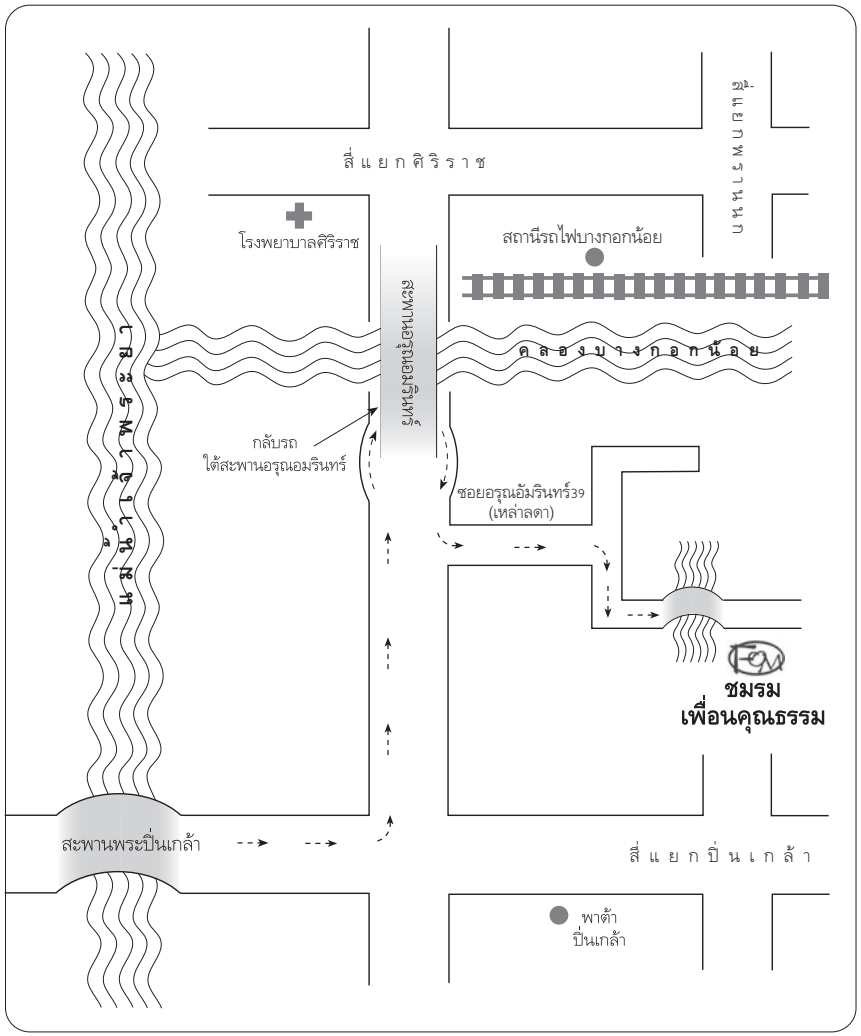
ปัจจุบันพำนักอยู่ที่ชมรมเพื่อนคุณธรรมเป็นครั้งคราว อุทิศตนเป็นอุปกรณ์ของพระธรรม เผยแผ่การปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ดังที่ท่านได้เคยปฏิบัติมา เป็นผู้มีจิตใจที่สดใสเบิกบาน และเป็นแบบอย่างให้กับผู้ที่หวังความพ้นทุกข์ได้ดำเนินตาม.

---

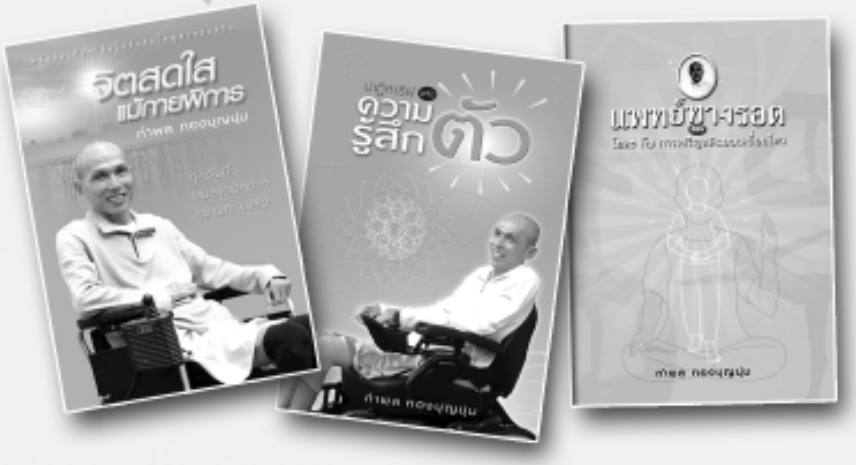
*ประวัติโดยละเอียดของอาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม สามารถหาอ่านได้จากหนังสือ “จิตสดใสแม้กายพิการ” ซึ่งมีทั้งภาคภาษาไทย (จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ธรรมดา) ภาษาอังกฤษและภาษาญี่ปุ่น

แผนที่ชมรมเพื่อนคุณธรรม

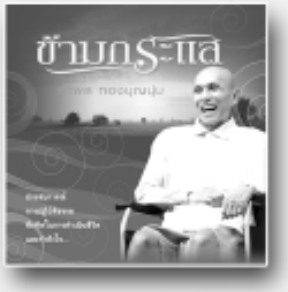
๕๗ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๙ ถนนอรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๕-๖๒๕๓ โทรสาร ๐-๒๔๓๕-๔๙๓๖
www.kunnadham.com



ผลงานสื่อธรรมะ
ของ อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม



หนังสือ
- จิตสดใสแม้กายพิการ (ภาษาไทย อังกฤษและญี่ปุ่น)
- ปาฏิหาริย์แห่งความรู้สึกตัว
- รู้กายรู้จิต สิ้นทุกข์
- ๕ ดีนี้ มีในตน
- แพทย์ทางรอด
- ข้ามกระแส
- ท้าให้ทำ



DVD
- จิตสดใสแม้กายพิการ
- จุดประกายธรรม (รายการทีวี)
- นาทีฉุกเฉิน (รายการทีวี)
- กำลังใจ (รายการทีวี)
- ข้ามกระแส

VCD
- คนค้นคน (รายการทีวี)
- ธรรมในใจ (รายการทีวี)
- ไทยมุง (รายการทีวี)

MP3
- อุปกรณ์ของพระธรรม
- ประกันชีวิตด้วยธรรมะ
- กายหายไข้ ใจหายป่วย
- รู้กาย ... รู้จิต ... สิ้นทุกข์
- บ้านจิตสบาย คนจิตสบาย
- ตามรอยท่านเหว่ยหลาง
- บันทึกความไม่ทุกข์
- ขยับกายใจรู้ทัน
- พึ่งธรรมนำทาง
- ธรรมดี ... มีปัน
- แพทย์ทางรอด
- ครูสอนธรรม
- ข้ามกระแส
- คลี่ปมในใจ
- นักทำใจ
- ปลดแอก

Audio CD
- ดูกายเห็นจิต ดูคิดเห็นธรรม

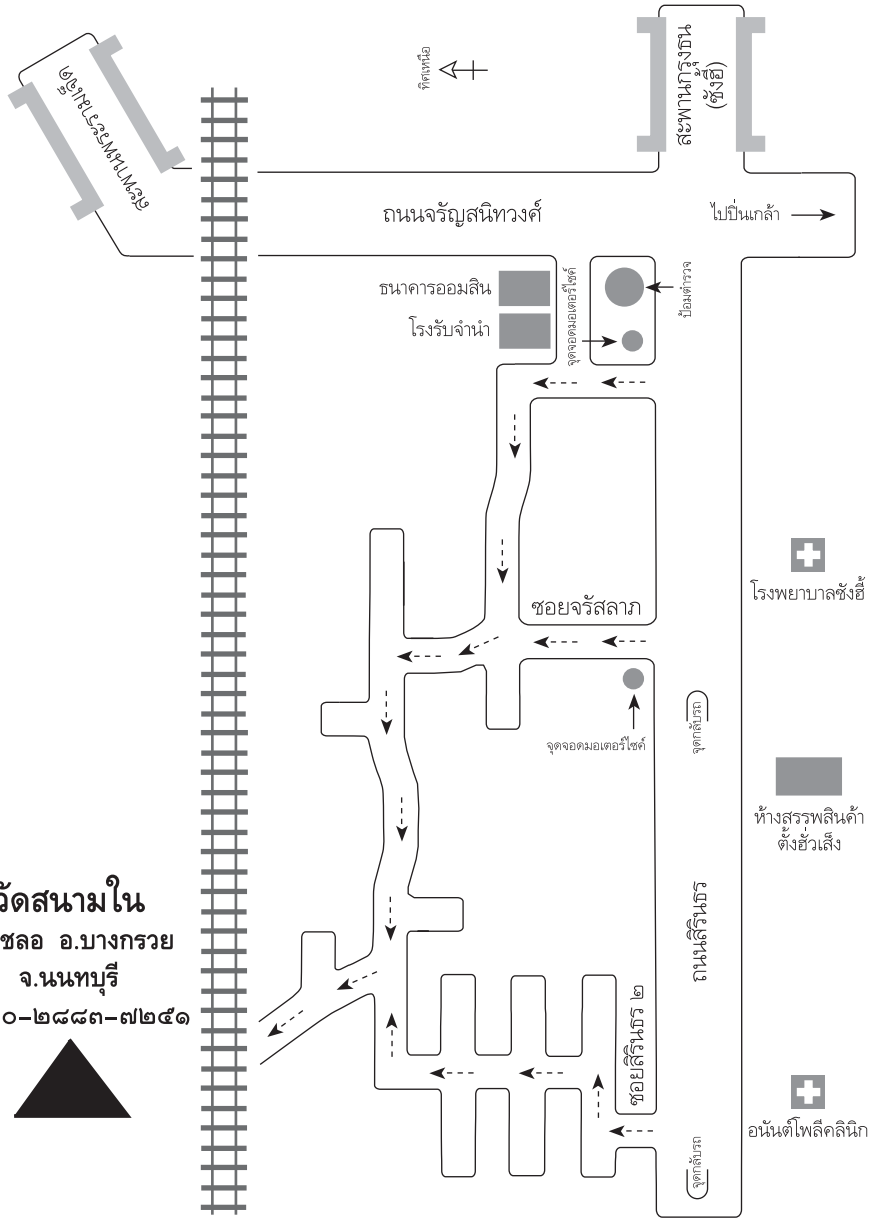
ท่านที่สนใจผลงานสื่อธรรมะของอาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม
สามารถติดต่อได้ที่**ชมรมเพื่อนคุณธรรม**

แผนที่
มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ (พันธ์ อินทผิว)

มูลนิธิ
หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
(พันธ์ อินทผิว)
เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร
โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙
โทรสาร ๐-๒๘๑๔-๐๐๒๓

ทุกวันที่ ๑-๗ ของเดือน
มีการจัดอบรมการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน
ที่มูลนิธิหลวงพ่อเทียน ผู้สนใจเข้าร่วม ติดต่อสอบถามได้ที่
๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙ (สำนักงานมูลนิธิฯ)
๐๘๖-๔๔๐-๒๘๙๐ (พระอาจารย์เอนก เตชวโร)

แผนที่
วัดสนามใน



วัดสนามใน
ต.วัดชลอ อ.บางกรวย
จ.นนทบุรี
โทร. ๐-๒๘๘๓-๗๒๕๑

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๘
โทรสาร ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๒๖๖-๓๘๐๗
www.kanlayanatam.com

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.puntham.org
www.than-khun.org
เว็บไซต์ธรรมทาน

ท่านที่สนใจขอรับสื่อธรรมะ**ฟรี**
กรุณาส่งซองเปล่าจ่าหน้าซองถึงตัวท่านเอง
ส่งมาถึง **ปันธรรม แทนคุณ**
ตู้ ปณ.๙ ปณฝ. วัดเลียบ
เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๑

ค่าส่งฟรี มีจำนวนจำกัด