



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

.....
พระไพศาล วิสาโล

คำปสรรณ



“รู้” ตรงข้ามกับ “หลง” เมื่อใดที่เราหลง ปัญหาและความทุกข์ ก็มักจะตามมา เราไม่เพียงแต่หลงทางหรือหลงเชื่อคนอื่นเท่านั้น ที่สำคัญและเกิดขึ้นบ่อยๆ ก็คือ “หลงความคิด” และ “หลงอารมณ์” ซึ่งทำให้เราไม่รู้เนื้อรู้ตัว จนพลังเปลวหรือผิดพลาด เช่น พุดร้าย หรือทำร้ายผู้อื่น กระทั่งทำร้ายตนเอง แม้ไม่ถึงขั้นนั้น แต่สิ่งที่มีเกิดขึ้น ก็คือ จมอยู่ในความทุกข์ เพราะจิตหลงเข้าไปในอดีตอันเจ็บปวด หรือติดอยู่ในภาพอนาคตที่ปรุงแต่งในทางลบ จนเกิดความเศร้าโศก อาลัยอาวรณ์ โกรธแค้น ขุ่นมัว หรือไม่ก็วิตกกังวล หนักอกหนักใจ

เพียงแค่อกลับมาารู้สึกตัว หรือรู้ทันความคิดและอารมณ์ที่เปลวพลัดเข้าไปเท่านั้น จิตก็จะกลับมาเป็นปกติสุข หลุดพ้นจากอารมณ์เหล่านั้นได้ ทุกวันสามารถเป็นวันแห่งความสดชื่นเบิกบานได้ หากเรามีความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่อง โดยมีสติช่วยเตือนใจให้รู้ทัน ไม่หลงเข้าไปในความคิดและอารมณ์เหล่านั้นจนหมดเนื้อหมดตัว

ความรู้สึกตัวหรือความรู้ตัว เป็นพื้นฐานให้เกิด “รู้” อีกชนิดหนึ่ง คือ รู้ความจริง หรือเห็นธรรมชาติของกายและใจ ตามความเป็นจริง

เห็นกระทั่งว่า มันไม่ใช่ “กู” หรือ “ของกู” ดังนั้น จึงช่วยไถ่ถอนจิต จากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง เมื่อใดที่รู้สึกตัว “ตัวกู” ก็หายไป แม้ปุณฺณ ยากที่จะรู้สึกตัวได้ต่อเนื่อง แต่ละวันๆ อาจหลงมากกว่ารู้ แต่ความรู้สึกตัวที่เพิ่มพูนขึ้น ย่อมช่วยลดความ ยึดติดถือมั่นในตัวตน ความทุกข์จึงบรรเทาเบาบางตามไปด้วย สิ่ง ที่มาแทนที่คือ ความปกติสุข สดชื่น เบิกบาน

“รู้ตัว” และ “รู้ความจริง” คือสิ่งที่ช่วยให้ใจเป็นสุขได้อย่าง แท้จริง ความรู้สึกตัวเป็นสิ่งที่เราสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับการฝึกจิตจนรู้ความจริงของกายและใจ ดังได้กล่าวไว้ใน คำบรรยายภายในหนังสือเล่มนี้แล้ว

เนื้อหาเหล่านี้ ขมรมกัลยาณธรรมได้คัดเลือกมาจากคำบรรยาย ของข้าพเจ้าหลังทำวัตรเช้าและเย็น ณ วัดป่าสุคะโต ทั้งนี้เพื่อพิมพ์ เผยแพร่เป็นธรรมทาน ขอขอบคุณ คุณหอมอัจฉรา กลิ่นสุวรรณ และคณะ ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ เช่นเดียวกับ เล่มอื่นๆ ก่อนหน้านี้ของขมรมกัลยาณธรรม พร้อมกันนี้ขอขอบคุณ คุณสุदारัตน์ แก้วแท้ ที่วาดภาพประกอบ และที่ขาดไม่ได้ก็คือ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ที่อนุเคราะห์ การพิมพ์หนังสือเล่มนี้ เพื่อประโยชน์แห่งธรรมดังที่ได้ปฏิบัติเสมอมา

พ ๓๒๗๑๐ ๕/๗๖

๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

คำนำของ ชมรมกัลยาณธรรม

๔

ตามที่เราเรียนรู้กันมานานแล้วว่า เพราะ “ความไม่รู้” จึงทำให้เราต้องมาผจญทุกข์ เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารนี้ นับภพนับชาติไม่ถ้วน อวิชชา คือ ต้นกำเนิดของปวงเหตุปัจจัยที่เป็นกระบวนการสืบต่อของบรรดากิเลส ให้ก่อกรรม รั่ววิบาก วนเวียนไป แบบเจ็บแล้วไม่รู้จักจำ เพราะความไม่รู้ เป็นเหตุนำเบื้องต้น

การฟังธรรม ศึกษาธรรมของพระพุทธเจ้าจากครูบาอาจารย์ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ถือเป็นมงคลชีวิตเบื้องต้นในการแสวงหาแสงสว่างแห่งความเจริญพัฒนาทางจิตใจ นั่นคือ การมีกัลยาณมิตรย่อมเป็นเบื้องต้นแห่งอริยมรรค ซึ่งชมรมกัลยาณธรรมตระหนักในความสำคัญของพระธรรม อันจะเป็นของขวัญที่สุดประเสริฐแก่มวลมนุษยชาติ ผู้ร่วมทุกข์ และนับเป็นปुพเพทปุญญาตา บุญวาสนาที่พวกเราได้รับ

ความเมตตาจากครูบาอาจารย์อย่างอบอุ่นตลอดมา ซึ่งพวกเราเชื่อว่าไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างมีเหตุมา

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เป็นพระอาจารย์ที่ควรเคารพศรัทธายิ่ง เราได้สัมผัสถึงเมตตาอันไม่มีประมาณและปฏิบัติแห่งความเป็นผู้ให้ แบบอย่างของผู้เป็นอิสระ จิตเบิกบาน ผู้ไม่ติดในโลภธรรม ต่ำแหน่ง ลาภ ยศ สรรเสริญ และเป็นพระผู้มากด้วยกรุณาคุณ อ่อนโยน เปี่ยมด้วยความห่วงใยใส่ใจสังคมอย่างไม่ทอดทิ้งในหลายบริบท เช่น การปลูก อนุรักษ์ป่า ให้การสนับสนุนการศึกษา การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแนวพุทธ และอีกมากมายเกินจะกล่าวได้ครบถ้วน ทุกอย่างทุกกิจกรรม ท่านทุ่มเท เสียสละ เพื่ออุทิศตนเป็นภูมิปัญญา เป็นแสงสว่างของสังคม เป็นแบบอย่างทางดำเนินของศิษย์ผู้มีจิตอาสาตลอดมา

“แค่รู้ ก็อยู่สุข” เล่มนี้ เป็นอีกครั้งที่ชมรมกัลยาณธรรมช่วยกันสร้างสรรค์ผลงานธรรมบรรยายของพระอาจารย์ ให้ต่อ ยอดคุณค่าคงอยู่ยาวนาน ขอขอบคุณน้องอิว - โลหุทายี ที่ช่วยเขียนภาพประกอบที่ชวนให้ระลึกถึงความวิเวกสัปปายะของภูมิ ๑๑ ในป่าภูหลง กราบขอบพระคุณพี่สาวที่เคารพ พี่ตุ๊ก - เมตตา อุทกะพันธุ์ และ บจก.อมรินทร์ พรินต์ติ้ง แอนด์ ublishing ที่มาร่วมบุญใหญ่กับชมรมกัลยาณธรรมอีกครั้ง โดยจัดพิมพ์ให้ฟรีอย่างดี ตามมาตรฐานมืออาชีพของอมรินทร์ฯ ขอขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคน ที่ซุกซ่อนตัวอยู่ในทุกบรรทัดของสายธารธรรมอันงดงามนี้

กราบขอขมากราบขออภัยคุณ พระปียาจารย์ที่เคารพ
ด้วยเศียรเกล้า และพวกเราหวังว่า หนังสือนี้ จะทำให้ท่านผู้อ่าน
“รู้” และมี “ความสุข” กับ รู้ ที่พร้อมด้วยสติและปัญญา ละวาง
ความยึดติดถือมั่นยิ่งๆ ขึ้นไปตามลำดับ จนสามารถออกจากถ้ำ
ที่ใหญ่ที่สุด คือ สังสารวัฏอันยาวไกลนี้ได้ในวัน

ด้วยความรักและปรารถนาดี
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ

๑
รู้ตัวเมื่อทำกิจ มีสติเมื่อเกิดผัสสะ • ๐๘

๒
อธิษฐาน เพื่อความพันทุกข์ • ๒๒

๓
รู้ทุกข์ เพื่ออยู่เหนือทุกข์ • ๓๔

๔
ไข่มอง อย่าลืมใจ • ๕๒

๕
มีสติเมื่อใด ใจเห็นธรรมะเมื่อนั้น • ๖๖

๖
เก็บใจให้อยู่กับเนื้อกับตัว • ๘๐

๗
ประโยชน์ที่แท้จริงของพุทธศาสนา • ๙๔



รู้ตัวเมื่อทำกิจ มีสติเมื่อเกิดผัสสะ

๘

การปฏิบัติธรรมที่วัดป่าสุคะโตนี้ มีรูปแบบหรือวิธีการหลักๆ สองอย่างคือ การยกมือเป็นจังหวะ และการเดินจงกรม อันนี้เรียกว่า “การปฏิบัติในรูปแบบ” นอกจากนั้นยังมีการปฏิบัติที่ไม่ได้อาศัยรูปแบบ เป็นการปฏิบัติที่กลมกลืนไปกับชีวิตประจำวัน

การปฏิบัติธรรมในรูปแบบเป็นวิธีที่ช่วยให้การปฏิบัติของเราเจริญก้าวหน้าได้เร็วขึ้น โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่เป็นผู้เพิ่งเริ่มต้น เพราะถ้าไม่ใช้รูปแบบก็อาจจะมีปัญหาในการปฏิบัติ การปฏิบัติก้าวหน้าได้ยาก แต่ถ้าจะยึดติดแต่การปฏิบัติในรูปแบบ พอไม่ได้







แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

ชีวิตเมื่อตกกลาง มีสติเมื่อเกิดผัสสะ

เดินจงกรม พอไม่ได้ยกมือ ก็ละทิ้งการปฏิบัติไปเลย ละทิ้งการดูกายดูใจ อย่างนั้นไม่ถูกต้อง

๑๐ การปฏิบัติในรูปแบบ เช่น การยกมือเป็นจังหวะ หรือที่เรียกว่าการสร้างจังหวะ ในแต่ละวันเรายกมือไม่รู้กี่ครั้ง ไม่ใช่แค่ร้อย แต่เป็นพันเป็นหมื่นครั้ง เดินจงกรมก็เหมือนกัน เราเดินกลับไปกลับมา บนทางจงกรมซ้ำแล้วซ้ำเล่าเป็นวันๆ สำหรับผู้มาใหม่หลายคนคงจะรู้สึกว่ามันช่างซ้ำซากเหลือเกิน อาจจะมีคำถามสงสัยว่าทำไมต้องยกมือซ้ำไปซ้ำมา ทำไมต้องเดินจงกรมกลับไปกลับมา หลายคนไม่เข้าใจ แล้วก็อาจจะมองไม่เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติแบบนี้ อาตมาอยากให้มองว่า ที่เรายกมือซ้ำไปซ้ำมา เดินกลับไปกลับมา ยังไงก็ดีกว่าการหมกมุ่นครุ่นคิดเรื่องเดิมๆ ซ้ำซาก

สังเกตไหมว่าความทุกข์ของเรา บ่อยครั้งเกิดจากการคิดซ้ำซากอยู่แต่เรื่องเดียว ของหายไปแล้ว เงินถูกโกงไปแล้ว เขากลับคืนมาไม่ได้แล้ว ผ่านไปเป็นอาทิตย์เป็นเดือนแล้ว ก็ยังคิดถึงเรื่องนั้นซ้ำซากอยู่นั่นแหละ ถูกคนตำหนิ ตีฉินนินทา ถูกด่าว่า ต่อหน้าบ้าง ทางไลน์บ้าง ทางเฟสบุ๊คบ้าง ผ่านไปหลายวันแล้ว ก็ยังอดคิดเรื่องนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าไม่ได้ หรือบางทีเราทำผิดพลาด เผลอไป เสียใจ ไม่น่าเลย ผ่านไปหลายวันแล้ว ก็ยังคิดแล้วคิดอีก คิดซ้ำไปซ้ำมา วนไปเวียนมา คิดนึกแต่ละครั้งก็เจ็บปวด เสียใจ บางทีก็หนักใจ กลุ้มใจ แต่ก็ไม่หยุดคิดเสียที



ในเมื่อคิดแต่ครั้งก็เป็นทุกข์ ร้อนรุ่ม แต่ทำไมเราก็อยังคงคิดซ้ำซากอยู่นั้นแหละ แล้วก็ไม่เคยสงสัยเลยว่า ทำไมเราต้องคิดซ้ำซากอย่างนั้น แต่พอเวลาเรามาปฏิบัติ ยกมือไปมา เดินกลับไปกลับมา กลับตั้งคำถามว่าทำไมต้องทำซ้ำไปซ้ำมาอยู่นั้น ที่จริงการทำซ้ำไปซ้ำมา มันมีอานิสงส์ มันช่วยให้เราเลิกคิดซ้ำซากในเรื่องที่ทำให้ทุกข์ได้

เวลาเรายกมือสร้างจังหวะ มันไม่ได้ทำให้เราเหนื่อย หรือทำให้เราทุกข์อะไรเลย เทียบไม่ได้กับความทุกข์ที่เกิดจากการคิดซ้ำซาก เรื่องเดิมคิดซ้ำไปซ้ำมา ไม่ยอมปล่อยให้มันผ่านไปเลยไปสักที นี่ต่างหากที่น่าเป็นห่วงมากกว่า ในทำนองเดียวกัน เวลาคนใกล้ตัวพูดซ้ำซากวนอยู่แต่เรื่องเดียว เรารู้สึกรำคาญมาก แต่เรากลับไม่เคยถามตัวเองเลยว่า แล้วเราล่ะ ทำไมชอบคิดซ้ำซากอยู่เรื่องเดียว ไม่ยอมปล่อยให้มันผ่านไปสักที

ที่จริงคนอื่นเขาพูดซ้ำซากอย่างไร ก็ไม่ได้สร้างปัญหาให้เรา มากเท่ากับกรณีที่ใจเราคิดซ้ำซาก วนวนไปมาอยู่เรื่องเดิมๆ ตรงนี้เป็นปัญหามากกว่า แต่คนก็ไม่ค่อยตั้งคำถาม กลับไปโทษคนอื่น คนนี้ว่าพูดซ้ำซาก วนไปเวียนมาอยู่เรื่องเดียว แต่ที่ตัวเองคิดแบบนั้นบ้าง ทำแบบนั้นบ้าง อยู่ในหัว กลับไม่เคยสงสัย ไม่เคยตั้งคำถาม หรืออาจจะไม่เคยรู้ด้วยซ้ำว่าตัวเองทำอย่างนั้น



แคร์ก็อยู่เป็นสุข

รัฐวเมื่อตกก มีสติเมื่อเกิดผัสสะ

“

การเจริญสติ

คือการฝึกให้จิตอยู่กับเนื้อกับตัว
พูดอีกอย่างคือ “ตัวอยู่ไหน จิตอยู่นั้น”

”

๑๒

แทนที่จะไปเรียกร้อง กะเกณฑ์ให้คนอื่นเลิกพูดซ้ำซาก เรา
มาจัดการ ดูแลรักษาใจของเรา เพื่อไม่ให้คิดซ้ำซากวกไปเวียนมา
ในเรื่องที่ซ้ำเติมให้เป็นทุกข์ ทำให้เจ็บปวดดีกว่า แต่ของแบบนี้ไม่ใช่
ว่าแค่อยากแล้วจะทำได้ หลายคนบอกว่า ฉันไม่อยากคิดซ้ำซาก
คิดจนหัวจะแตกอยู่แล้ว คิดอยู่แต่เรื่องที่ทำให้เจ็บปวด เสียใจ
โกรธแค้น ผิดหวัง บางคนก็รู้ตัวว่าคิดซ้ำซากจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ
อยากเลิก อยากหยุด แต่หยุดไม่ได้ เพราะอะไร ก็เพราะว่าไม่มีสติ
หรือสติไม่รวดเร็วฉับไวเพียงพอ

สติ ทำให้รู้ทันความคิด ทำให้รู้ว่าเผลอคิดไป และที่เราคิด
วกไปวนมา ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะมันเผลอ ไม่รู้ตัว พุดง่ายๆ คือ
ไม่มีสติ หรือเผลอสติ พอสติอ่อน ไม่มีสติเมื่อใด ก็กลับไปทำซ้ำเดิม
คิดแต่เรื่องเดิม หมกมุ่นอยู่กับเรื่องเดิม ทั้งๆ ที่อยากเลิกคิด แต่ก็
เลิกไม่ได้ เพียงแค่ความอยากยังไม่พอ เราต้องสร้างเหตุปัจจัยด้วย

การสร้างเหตุปัจจัย คือการฝึกสติให้รวดเร็ว ให้ฉับไว
การที่เราจะฝึกสติให้รวดเร็วฉับไวได้ วิธีที่ลัด เร็ว คือการปฏิบัติใน



รูปแบบ คือการยกมือสร้างจิ้งหะ เดินจงกรม ทำซ้ำไปซ้ำมา ยกมือไปมาวันละเป็นหมื่นครั้ง เดินจงกรมกลับไปกลับมาวันละนับพันเที่ยว มันจะช่วยให้เราห่างไกลจากนิสสัยที่คิดซ้ำซาก วรวนอยู่แต่เรื่องเดียว

ถ้าเราไม่คิดจะปฏิบัติ ก็ต้องลงเอยด้วยการคิดซ้ำซาก ต้องทนทุกข์ต่อไปจนแก่ตาย หรือว่าเราจะมาปฏิบัติยกมือสร้างจิ้งหะเดินจงกรม ทำซ้ำไปซ้ำมาแบบนี้ จนเราเลิกนิสัยคิดซ้ำซากได้ เราเลือกได้ ถ้าเรารู้สึกว่า การคิดซ้ำซาก วรวนอยู่แต่เรื่องเดียว ทำให้ทุกข์ทรมาน เราก็ต้องยอมเหนื่อย ยอมที่จะมายกมือ เดินจงกรม ทำซ้ำหลายเที่ยว ที่จริงถ้าเราวางใจเป็นก็จะไม่เหนื่อย จะไม่ทรมานเลย แต่ผู้มาใหม่ เวลายกมือสร้างจิ้งหะ วันสองวันแรกอาจจะปวดหลังปวดต้นคอบ้าง แต่พอถึงวันที่สามวันที่สี่ก็จะดีขึ้น มันจะไม่ใช่เป็นเรื่องยากอีก

สิ่งที่เป็นปัญหาไม่ใช่ความปวดเมื่อยทางกาย แต่เป็นความเบื่อที่เกิดขึ้นกับใจ เพราะว่าคนเราไม่ค่อยอยากทำอะไรซ้ำซากจิตใจอยากเสพรับอารมณ์ใหม่ๆ อารมณ์ในที่นี้หมายถึง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เวลาอยู่ที่บ้าน หรือที่ทำงาน เราจะได้รับอารมณ์ใหม่ๆ อยู่เสมอ มีภาพเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา มีข้อความใหม่ๆ ส่งมาทางโทรศัพท์มือถือ มีข่าวใหม่ๆ ที่กระตุ้นความสนใจทางเฟซบุ๊ก หรือว่ามีเรื่องใหม่ๆ ที่เข้าหูเรา มีเพื่อนร่วมงานมาสนทนา แล้วก็ติดลมเพราะว่ามันน่าสนใจ ส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องคนอื่นทั้งนั้น



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

รัฐพลเมืองดีทาง มีสติเมื่อเกิดผัสสะ

แหละ วิचारณัฏการเมื่อง นินทาคนอื่น ขวนให้อยากฟังต่อ มันชวนให้
เพลิน อันนี้เป็นอารมณ์ใหม่ๆ ที่กระตุ้นให้ใจไม่เบื่อ เมื่อมีสิ่งใหม่ๆ
มากระตุ้นเร้า จิตใจก็ไม่เบื่อไม่ว่าง แต่พอมานาปฏิบัติที่นี้ ไม่นานก็จะ
รู้สึกเบื่อ เพราะว่ามันอยู่ที่เดิม อยู่บนลานจงกรมเดิม อยู่ในอริยาบถ
เดิมๆ คือมีแค่นั่งสร้างจิ้งหะ กับเดินจงกรม

๑๔

ธรรมชาติของใจ มันชอบอะไรใหม่ๆ โดยเฉพาะคนสมัยนี้
จะต้องมีอะไรแปลกๆ ใหม่ๆ มาให้เสพอยู่ตลอดเวลา เดี่ยวนี้แค่
ดูหนังถ่ายมุมเดิม แซ่ไว้สักห้าวินาที หรือสิบวินาที เราก็รู้สึกว่ามัน
น่าเบื่อแล้ว สังเกตใหม่ว่าภาพโฆษณา ภาพยนตร์ แม้แต่ละคร
เขาจะเปลี่ยนฉาก เปลี่ยนมุม ให้ภาพมันเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา
แล้วเราก็อยู่กับสิ่งแวดล้อมแบบนี้มาเป็นเวลานานับสิบๆ ปี จนกระทั่ง
เราติด ติดสิ่งใหม่ๆ รูปร่างใหม่ๆ ชอบอะไรที่ใหม่ตลอดเวลา จะกิน
อาหารก็ต้องไปกินร้านใหม่ๆ สัมผัสรสชาติใหม่ๆ เสมอ กลายเป็น
พวกชอบเสพติดของใหม่ๆ อารมณ์ใหม่ๆ ดังนั้นพอมานาอยู่ที่นี้ก็
เลยรู้สึกอึดอัด แต่พออยู่ไปไม่กี่วัน จิตก็จะเคยชิน แล้วก็รู้สึกว่
เออ มันสบาย มันสงบ จิตไม่เหนื่อย เพราะว่าจิตไม่ถูกกระตุ้น
เร้าด้วยอารมณ์หรือผัสสะใหม่ๆ ตลอดเวลา

เวลาอยู่กับโลกภายนอก มีสิ่งเร้า สิ่งกระตุ้นใหม่ๆ ถึงแม้
มันจะทำให้รู้สึกตื่นตัว รู้สึกว่าไม่เบื่อ แต่มันทำให้ใจเหนื่อย พอมานา
อยู่ที่นี้ บรรยากาศสงบ ไม่มีสิ่งเร้ามาก วันหนึ่งๆ ก็อยู่ในอริยาบถ
หลักๆ ไม่ก็อริยาบถ พุทศุยกิก็ไม่ค่อยได้พุทศุยกุย ข้อมูลข่าวสารทาง



โทรทัศน์ โทรศัทพ์ ก็ไม่ได้เสพไม่ได้รับ สิ่งเร้าน้อยลง ใจก็จะเริ่มสงบ ถึงตอนนั้นเราก็จะรู้สึกชอบขึ้นมา รู้สึกมีความสุข

แต่ว่าเราไม่ได้มาที่นี้ เพื่อเอาความสุขแบบนี้เท่านั้น เรา**มาเพื่อเจริญสติ** การเจริญสติ คือการฝึกให้จิตอยู่กับเนื้อกับตัว พุคอีกอย่างคือ **“ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั้น”** ถ้าตัวอยู่ที่หอไตร ใจก็อยู่ที่หอไตร ไม่ใช่อยูที่บ้านหรือที่ทำงาน เวลาที่กำลังยกมือ ถ้าใจอยู่กับเนื้อกับตัว ก็จะรับรู้ ว่าร่างกายกำลังยกมือ เกิดความรู้สึกว่ามือขยับ ปลายเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นการยกมือ การเดินจงกรม ถ้าใจอยู่กับเนื้อกับตัว ใจจะรับรู้อาการของกาย เรียกว่า **“รู้สึก”** รู้สึกว่าปลายเคลื่อนไหว กำลังยกมือ กำลังเดิน ที่เรียกว่าความรู้สึก ก็เพราะไม่ต้องใช้ความคิด แค่ใช้ใจรับรู้เท่านั้น จะทำอย่างนั้นได้ ใจก็ต้องอยู่กับเนื้อกับตัว หรือรู้สึกตัว

ถ้าครูบาอาจารย์บอกให้รู้สึก หมายความว่า **ให้รู้สึกตัว** เมื่อใจอยู่กับเนื้อกับตัว หรือรู้สึกตัว ก็จะรับรู้หรือรู้สึก ว่าร่างกายเคลื่อนไหว เมื่อท่านบอกว่าให้ **“ปฏิบัติ”** หมายความว่าให้รู้กายเคลื่อนไหว รู้กายว่ากำลังทำอะไรอยู่ คนเราเวลาร่างกายเคลื่อนไหว ก็เพราะมีกิจที่ต้องทำ กิจในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการทำมาหากิน หรือการทำงานทำการเท่านั้น แต่รวมถึงกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันด้วย เช่น อาบน้ำ ล้างหน้า ถูฟัน เก็บที่นอน ทำครัว เดิน คู่เหยียด เคลื่อนไหว กิน ดื่ม ทั้งหมดนี้เรียกรวมๆ ว่า **“ทำกิจ”** เวลาเราทำกิจอะไรก็ตาม ร่างกายจะมีการเคลื่อนไหว เมื่อใดก็ตามที่



แคร์ก็อยเป็นสุข

รู้ตัวเมื่อตกใจ มีสติเมื่อเกิดผัสสะ

เรารู้กายเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง นั่นแปลว่าเรามีสติที่เข้มแข็ง พัฒนา เพราะสติช่วยพาจิตใจให้มาอยู่กับเนื้อกับตัว เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา

การเจริญสติ เริ่มต้นด้วยการ “รู้กายเคลื่อนไหว” จากนั้นก็ต้อง “รู้ใจคิดนึก” ด้วย คิดนึกในที่นี้รวมถึงอารมณ์ด้วย เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ โมโห เศร้า วิตกกังวล หนักอกหนักใจ ปลื้ม อิ่มเอิบ ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์บวกหรือลบก็ต้องฝึกให้รู้ทัน เวลาใจมีอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้น แล้วเรารู้หรือรู้ทัน ก็เรียกสั้นๆ ว่า รู้ใจ คิดนึก เพราะว่าส่วนใหญ่จะมีความคิดนึกขึ้นมาก่อน อารมณ์ถึงจะตามมา เช่น พอนึกถึงของที่หายก็จะเกิดความเสียดาย อาลัยอาวรณ์ หรือโมโหตัวเองว่าทำไมเราประมาท เราเผอเรออย่างนั้น พอนึกถึงคนที่เขาว่าเราก็เกิดความโกรธ พอนึกถึงความผิดพลาดที่เคยทำก็รู้สึกเสียใจ รู้สึกผิด ส่วนใหญ่อารมณ์เกิดขึ้นหลังจากที่มีความคิดนึกขึ้นมา ดังนั้นถ้าเราปล่อยให้คิดไปเรื่อยเปื่อย ก็จะมีอารมณ์ต่างๆ เข้ามากลุ่มรวมทำร้ายจิตใจเรา ทำให้เป็นทุกข์

ถ้าเรารู้ใจคิดนึก หรือว่ารู้ทันความคิด รู้ทันอารมณ์ สิ่งหนึ่งที่จะตามมาคือความคิดและอารมณ์จะเลื่อนหายไป พอเผลอคิดไปแล้วรู้ตัว ความคิดนั้นก็หลุดร่วงออกไปจากใจ จะเรียกว่าหยุดคิดก็ได้ หรือจะเรียกว่าความคิดมันสะดุดก็ได้ คือมันคิดไม่ทันจบเรื่อง มันก็หายไปเสียแล้ว อารมณ์ก็เช่นเดียวกัน พอรู้ทัน มันก็เลื่อนหายไป พุดอีกอย่างหนึ่ง จิตไม่ปรุงแต่งต่อ เพราะว่าเกิด



ความรู้ตัวแล้ว ที่ปรุงแต่งก็เพราะเผลออกไป ไม่รู้ตัว

ส่วนใหญ่เวลาความคิดนึกและอารมณ์เกิดขึ้น มันไม่ได้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่จะเกิดเมื่อมีผัสสะมากระทบ เช่น ตา เห็นรูป หู ได้ยินเสียง ลิ้น ได้รับรส มีอะไรมาสัมผัสสกาย รวมทั้งมีธรรมารมณ์เกิดขึ้นที่ใจ ความคิดนึกจะเกิดขึ้นเมื่อมีผัสสะ เช่น ตาเห็นของกินที่อร่อย ก็เกิดความอยาก เกิดความยินดี ขณะเดียวกันก็อาจเกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะว่าเห็นแล้วอยากได้ แต่ว่ายังไม่สามารถกินหรือเสพมันได้ หรือเมื่อหูได้ยินเสียงดัง เช่น เสียงมอเตอร์ไซด์ หรือเสียงโทรศัพท์ดังขึ้นในศาลา ก็เกิดความคิดขึ้นมาว่า ทำไมเขาจอดมอเตอร์ไซด์แล้วไม่รีบดับเครื่อง ทำไมเขาไม่ปิดเสียงโทรศัพท์ เรียกว่ามีความคิดขึ้นมา แล้วก็เกิดความไม่พอใจหรือเกิดโทสะตามมา

เมื่อมีความคิดแล้วใจไปรับรู้ หรือเมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกเกิดขึ้นแล้วใจไปรับรู้ เรียกว่าเกิดผัสสะ อย่างเช่นตอนนี้ถ้าเรานั่งกับพื้นไม่มีเสื่อหรือเบาะรองรับ ก็เกิดความเจ็บปวดขึ้นมา หรือนั่งนานๆ เกิดความเมื่อย ถ้าจิตรู้สึกปวดหรือเมื่อย ก็เรียกว่าเกิดผัสสะขึ้นมาแล้ว เกิดความทุกข์ เรียกว่า ทุกขเวทนา

ทุกขเวทนาเกิดขึ้นเมื่อเกิดผัสสะ ไม่ว่าจะ เป็นทุกขเวทนาทางกายหรือทางใจ จะเกิดขึ้นทุกครั้งที่ผัสสะ ไม่ว่าจะผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ชีวิตเราในแต่ละวัน ว่าไปแล้วก็ทำแค่



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

รู้ตัวเมื่อทำกิจ มีสติเมื่อเกิดผัสสะ

สองอย่างเท่านั้น คือ “ทำกิจ” กับ “คิดนึกเมื่อเกิดผัสสะ” ตลอดทั้งวัน เราใช้เวลาหมดไปกับการทำกิจด้วยกาย และปรุงแต่งความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ขึ้นมาเมื่อเกิดผัสสะ เพราะฉะนั้น เพียงแค่เราฝึกรู้กายเคลื่อนไหว รู้ใจคิดนึก ก็เท่ากับว่าเราปฏิบัติธรรมทั้งวันแล้ว การปฏิบัติธรรมของเรา ถึงที่สุดแล้วไม่ได้เกินไปกว่านี้ ทำเพียงเท่านี้ก็พอคือ **รู้กายเคลื่อนไหวเมื่อทำกิจ รู้ใจคิดนึกเมื่อเกิดผัสสะ**

ดังที่ได้ทราบอยู่แล้วว่าการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประกอบไปด้วย กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และ อัมมานุปัสสนา สามประการแรก คือ รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รวมแล้ว ก็หนีไม่พ้นการรู้กายเคลื่อนไหวเมื่อทำกิจ รู้ใจคิดนึกเมื่อเกิดผัสสะ เพราะว่ากายานุปัสสนา ความหมายหนึ่งคือ การทำความรู้สึกตัวเมื่อมีอริยาบถต่างๆ เวทนานุปัสสนา คือ รู้เวทนาไม่ว่าสุขหรือทุกข์ จิตตานุปัสสนา คือรู้จิต ว่ามีราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อมีผัสสะ เพราะฉะนั้น **ในการปฏิบัติ เราขอให้เหลือแค่สอง คือ รู้กายเคลื่อนไหว รู้ใจคิดนึก ก็ครอบคลุมหลักการปฏิบัติ ที่เรียกว่าสติปัฏฐานในสาระสำคัญได้**

ส่วนอัมมานุปัสสนา คือรู้ธรรม เป็นผลสรุปวบยอดจากการดูกาย ดูเวทนา ดูจิตอย่างถูกต้อง คือ **เห็น แต่ไม่เข้าไปเป็น** เห็นอะไร เห็นของจริง เห็นของจริงคืออะไร คือเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เมื่อเห็นบ่อยๆ มันจะแสดงัจฉธรรมให้เราเห็น **จากการ**



พระโศภน วัชรวิจิ

เห็นของจริง ก็จะพัฒนาไปสู่การเห็นความจริง เห็นความจริงก็คือ รั้งมานานุสสนานั่นเอง เห็นธรรมในธรรม ก็คือเห็นความจริง เห็น สัจธรรม ซึ่งเป็นผลจากการเห็นของจริงอย่างต่อเนื่องไม่ลดละ คือ เห็นกาย เวทนา จิต ไม้ใจเห็นภายนอก สิ่งนอกตัว ต้นไม้ ภูเขา ผู้คน อันนั้นเป็นเรื่องรอง แม้แต่มีตีสี่แสงเสียง เห็นเท่าไรก็ไม่ช่วยให้เห็นธรรมหรือสัจธรรมได้ จะเห็นธรรมได้ ก็ต้องเห็นของจริง และของจริงที่ว่าก็คือกายกับใจ ส่วนเวทนามก็สืบเนื่องกับกายและใจ

การเห็นของจริง จึงสรุปลงที่ รู้กายเคลื่อนไหว รู้ใจคิดนึก

รู้กายเคลื่อนไหวเมื่อทำกิจ ตลอดทั้งวัน เราใช้กายทำกิจ ต่างๆ มากมาย แม้แต่การเข้าห้องน้ำก็เป็นการทำกิจ ระหว่างที่ เราทำกิจถ่ายหนักถ่ายเบา เราอาจตามลมหายใจไปด้วย ขณะที่ เรานั่งบนโถส้วม เราก็คลิ่งนิ้ว หรือพลิกมือไปมาก็ได้ หรือแม้แต่ว่า เวลาคลื่นน้ำลาย กระพริบตา ตลอดจนขณะที่กำลังนั่งเฉยๆ ก็ให้ รู้กายไปด้วย ถ้ากลัวว่าใจจะลอย ก็พลิกมือไปมา คลิ่งนิ้ว เพื่อใจ จะได้มีงานทำ คือรับรู้การเคลื่อนนี้ จะได้ไม่ฟุ้งซ่าน ขณะเดียวกัน เมื่อเกิดผัสสะขึ้นมา ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้น รับรส เหล่านี้เป็นผัสสะที่เกิดขึ้นตลอดทั้งวันอยู่แล้ว ก็อย่าลืมนึกมันคิดนึกหรือรู้สึกอะไรขึ้นมาทำให้รู้ทัน

การเจริญสติหรือการปฏิบัติธรรม เราสามารถทำได้ทั้งวัน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน อยู่ในวัด อยู่บนถนน หรืออยู่ในที่ทำงาน เราก็คปฏิบัติ ได้ เพราะว่าทั้งวัน เราก็อายุสองอย่างนี้แหละ คือทำกิจด้วยกาย



แคร์ก็อยเป็นสุข

รัฐวเมื่อตากง มีงศเมื่อเกิดผัสสะ

กับคิดนึกหรือปรุงอารมณ์ขึ้นมา เมื่อมีผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น
กาย และใจ

ผัสสะเกิดขึ้นที่ไร ใจกระเพื่อมทุกครั้ง กระเพื่อมขึ้นบ้าง
กระเพื่อมลงบ้าง ก็ให้รู้ทัน เราอาจจะไม่เคยตระหนักมาก่อนว่า
เวลาเกิดผัสสะ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง แล้วใจกระเพื่อม ปรุงแต่ง
เป็นความคิด เป็นอารมณ์ ขอให้มันสังเกต มันดูความคิด มัน
ดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดผัสสะ แม้ว่ามีสิ่งเกิดขึ้นนอกตัว เช่น
เวลาตาเห็นรูป ก็ให้มีสติเห็นใจที่ยินดียินร้าย เวลาหูได้ยินเสียง
ไม่ว่าจะเป็นเสียงนกร้อง เสียงเพลง เสียงมอเตอร์ไซด์ ก็อย่าไป
เพลินอยู่กับเสียงข้างนอก ไม่ว่าจะอยากจะทำให้เสียงนั้นมันดังไป
เรื่อยๆ หรืออยากจะทำให้เสียงนั้นหยุด ให้กลับมาดูใจด้วยว่า มันมี
ความยินดียินร้ายอย่างไรหรือเปล่า

๒๐

คนส่วนใหญ่พอเกิดผัสสะ โดยเฉพาะผัสสะ ๕ ประเภท
แรก คือเมื่อรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มากระทบ หรือเมื่อมี
เหตุการณ์ใดๆ เกิดขึ้น จิตจะส่งออกนอกทันที ขณะเดียวกัน ก็จะมี
การปรุงแต่งไปด้วย ถ้าเราไปจดจ่อสิ่งข้างนอก ไม่กลับมาดูใจ
ของเรา ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจเมื่ออารมณ์
ต่างๆ เข้ามาเล่นงานจิตใจ และที่อารมณ์เข้ามาเล่นงานจิตใจได้
เพราะเราไม่มีสติเป็นเครื่องรักษาใจ เราไม่ดูใจ หรือไม่รู้ทันอารมณ์
ที่เกิดขึ้น



พระโศภณ วชิราภิกขุ

เพราะฉะนั้น ที่เรามาปฏิบัติกัน ยกมือสร้างจังหวะ เดินจงกรม ทำช้าไปช้ามา จึงมีคุณค่ามาก มันฝึกให้เราร่างกายเคลื่อนไหว รู้ใจ คิดนึก เวลาทำกิจอะไรก็ตาม เราก็จะรู้ การรู้ทำให้เราไม่ทำอะไร ผิดพลาด เวลาเดินก็เดินด้วยความรู้สึกตัว การเดินสะดุดหินเหยียบเปลือกผลไม้จนลื่นล้ม ก็ไม่เกิดขึ้น เพราะเรารู้กาย เวลาเราจะเสียบปลั๊ก เราก็กะเสียบได้อย่างปลอดภัย เพราะเรารู้กาย เรามีสติ เวลาวางของไว้ที่ไหนเราก็จำได้ เพราะตอนที่วางเราวางอย่างมีสติ คือรู้กาย หลายคนพอลงแล้ว ก็จำไม่ได้ว่าวางที่ไหน เพราะว่าไม่ได้รู้กาย แล้วที่ไม่รู้กายเพราะอะไร เพราะตอนนั้นใจลอย แล้วก็ไม่รู้ใจด้วย คือไม่รู้ใจคิดนึก ใจลอยไปไหนไม่รู้ขณะที่ยังวางของนั้นลง เพราะฉะนั้น พอลงของแล้วก็จำไม่ได้ ถึงเวลาจะหาที่ไหนก็ไม่เจอ

เพียงแค่เราฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหวเมื่อทำกิจ รู้ใจคิดนึกเมื่อเกิดผัสสะ แค่นี้ก็สามารถช่วยพาชีวิตจิตใจของเราให้รอดพ้นจากอุปสรรค รอดจากความทุกข์ได้เลย โรคคิดซ้ำซาก ย้ำกลุ่มย้ำวิตก ที่สร้างความทุกข์ให้แก่เรา จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ จนเครียดปวดหัว ปวดท้อง ก็จะไม่หายไป นี่คือการนิสงส์ของการมีฉันทะในการทำสิ่งเหล่านี้ซ้ำๆ คือยกมือไปมา เดินกลับไปกลับมา ถ้าเราทำอย่างเข้าใจ สติก็จะเจริญองงาม และรักษาใจของเราให้เป็นสุข



๒

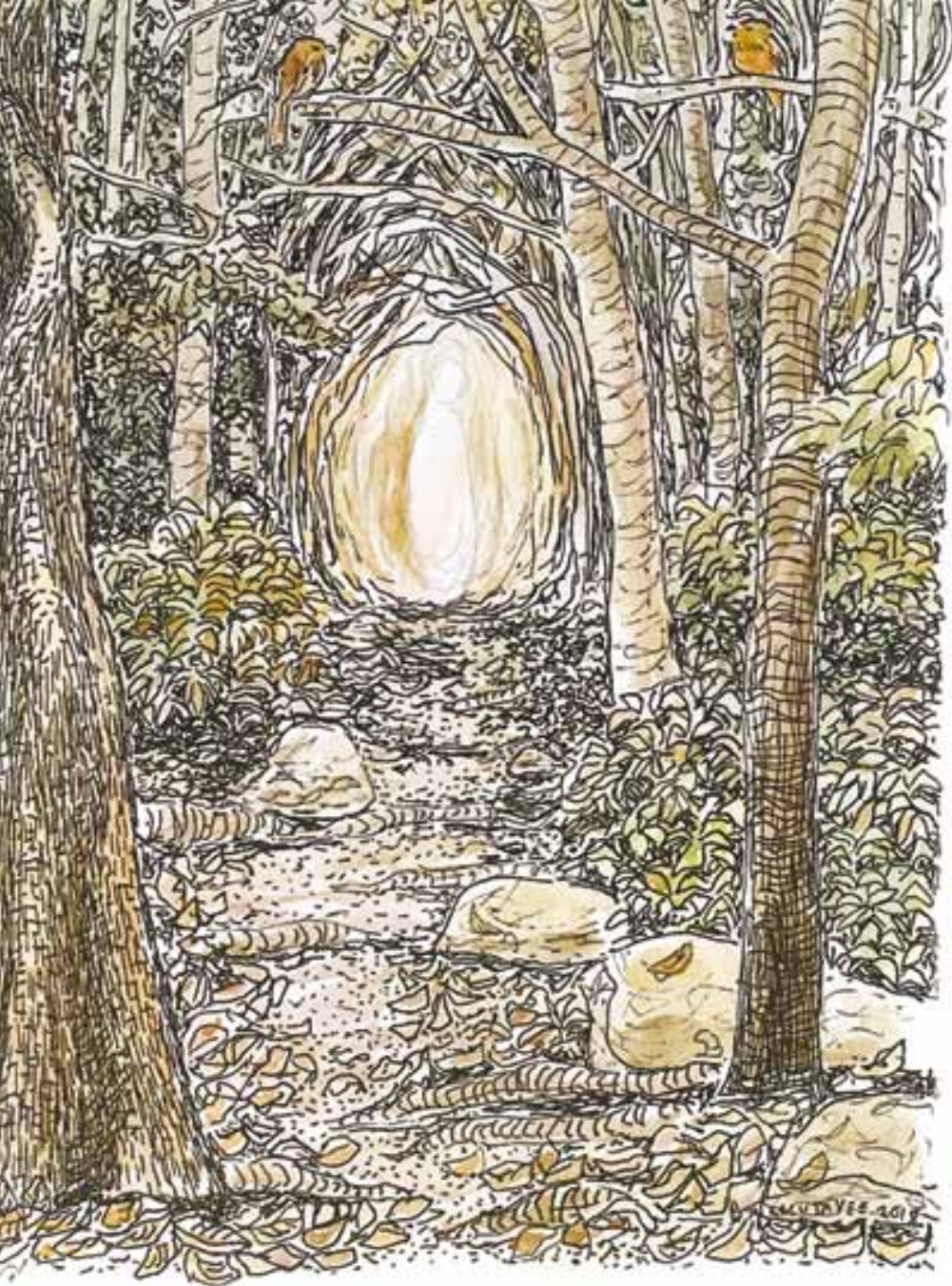
อริษฐาน เพื่อความพ้นทุกข์

๒๒

ในบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า มีข้อความหนึ่งที่พระและ
ภรรวาสวดต่างกัน พระสวดว่า “ขอให้พรหมจรรย์
ของเราทั้งหลายนั้น จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่ง
กองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ” ส่วนภรรวาสวดว่า “ขอให้
ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย จงเป็นไปเพื่อการ
ทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ”

พรหมจรรย์ ในทางพุทธศาสนามีความหมายว่า
ชีวิตหรือการปฏิบัติอันประเสริฐ ไม่ได้มีความหมาย
เหมือนกับที่ใช้ในภาษาไทย คือ การไม่มีเพศสัมพันธ์
หรือละเว้นเมถุน เช่นหญิงพรหมจรรย์ แปลว่า หญิง
ที่ยังไม่มีเพศสัมพันธ์ แม้ว่าพระจะต้องถือพรหมจรรย์
ในความหมายนั้นด้วย คือการบำเพ็ญเมถุนวิริติ แต่







แคร์ก็อยู่เป็นสุข

วิจัยฐาน เพื่อความพัฒนาทุกวัย

ความหมายจริงๆ กว้างกว่านั้น คือ การปฏิบัติอันประเสริฐหรือชีวิตอันประเสริฐ การถือศีลห้า ศีลแปด หรือศีลสิบ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นพรหมจรรย์ การถือศีลห้าของฆราวาส ศีลข้อที่สามอนุญาตให้มีเพศสัมพันธ์ได้ แต่ก็ถือว่าเป็นพรหมจรรย์ ในความหมายที่กว้าง การทำความดีก็คือว่าเป็นพรหมจรรย์เช่นกัน

๒๔ “ชีวิตอันประเสริฐ” หรือ “แบบปฏิบัติอันประเสริฐ” ยังหมายถึง การเจริญอริยมรรคมีองค์แปด หรือการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์แปด ถ้าเราทำ ก็ถือว่าเราได้ประพฤติพรหมจรรย์แล้ว ไม่ว่าจะ เป็นพระหรือฆราวาสก็ตาม ส่วนบทสวดของฆราวาสที่กล่าวว่า “ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ” ถ้าเป็นการปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์แปดก็เรียกว่าพรหมจรรย์เช่นกัน

ดังนั้น พรหมจรรย์จึงไม่ใช่เป็นข้อปฏิบัติสำหรับพระสงฆ์เท่านั้น แต่ยังเป็นข้อปฏิบัติของโยมที่ยังครองเรือน รวมทั้งโยมที่มีคู่ครองด้วย นี่เป็นพรหมจรรย์ในความหมายที่กว้าง ส่วนความหมายที่แคบ หมายถึงการออกบวช ไม่เกี่ยวข้องกับด้วยเรือน คำว่าไม่เกี่ยวข้องกับด้วยเรือน หมายถึงการละทิ้งชีวิตครองเรือน ซึ่งรวมถึงการงดเพศสัมพันธ์ หรือเมถุนวิรัติ นี่เป็นความหมายที่แคบ เป็นความหมายที่เจาะจง



เมื่อเราสาธยายข้อความ “ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลาย นั้น จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ” ดูคล้ายๆ การอ้อนวอนหรือวิงวอน เพราะมีคำว่า “ขอ” ถ้าเช่นนั้น ก็มีคำถามต่อไปว่า ขอใคร วิงวอนใคร ที่จริงไม่ใช่อย่างนั้น มัน เป็นแค่สำนวน ในที่นี้ไม่ได้เป็นการขอใครทั้งสิ้น แต่เป็นการตอกย้ำ กับตัวเองมากกว่า เป็นการตอกย้ำความตั้งใจของเราเองว่า เรา จะมุ่งมั่นในการประพฤติพรหมจรรย์ หรือเราจะมุ่งมั่นตั้งใจปฏิบัติ

ในพุทธศาสนา เราไม่มีการขอใคร ไม่ได้วิงวอนใคร แม้ กระทั่งพระพุทธรเจ้าด้วยซ้ำ แต่เราจะมุ่งกระทำให้เกิดผลด้วยตัวเอง ความมุ่งมั่นหรือความตั้งใจดังกล่าว ภาษาบาลีเรียกว่า “อธิษฐาน”

“อธิษฐาน” ในภาษาบาลี แปลว่า ความตั้งใจแน่วแน่ที่จะ ทำการให้สำเร็จบรรลุจุดหมาย โดยเน้นการทำความคิด ไม่ว่าจะ เป็นการให้ทาน การรักษาศีล หรือการภาวนา แต่อธิษฐานใน ความหมายของภาษาไทย แปลว่าวิงวอนร้องขอ ซึ่งต่างกันมาก

เหมือนกับคำว่า “มานะ” ซึ่งภาษาบาลี กับภาษาไทยมีความหมายต่างกัน มานะในภาษาบาลีเป็นกิเลส เป็นสังโยชน์ที่ต้องละ ดังพระพุทธรเจ้าเป็นผู้ตัดแล้วซึ่งมานะ หรือเป็นผู้ที่ทดลองคือ มานะได้แล้ว แต่คนส่วนใหญ่ยังชูธงอยู่ คือชูธงมานะ หรือพูด ภาษาสมัยนี้คือ ชูธงตบตา ขอบประกาศตัวตน มีตัวชูธงเด่น เป็นเหมือนธง



แคร์ก็อยู่เป็นสุข

อริชฐาน เพื่อความพ้นทุกข์

มีภาษาไทยหลายคำ ที่มีความหมายเพี้ยนไปจากภาษาบาลี แม้กระทั่งคำง่าย ๆ เช่น คำว่า “ทาน” ทานภาษาบาลีแปลว่า “ให้” ส่วนภาษาไทย แปลว่า “กิน” เช่นทานอาหาร เป็นการเอาใส่ท้อง ซึ่งตรงกันข้ามกับภาษาบาลีคือการสลະออกไป เป็นความคลาดเคลื่อนของภาษา ซึ่งเราต้องทำความเข้าใจ ถ้าเราเข้าใจผิดก็อาจทำให้เกิดการปฏิบัติผิด เช่น อริชฐาน ซึ่งเป็นหนึ่งใน บารมี ๑๐ เป็นบารมีที่จะทำให้พระโหริสัตว์เป็นพระพุทธเจ้า บารมี แปลว่า คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด ซึ่งสามารถทำให้ปุถุชนบรรลุธรรมเป็นพระพุทธเจ้าได้ บารมี ๑๐ แต่ละข้อล้วนสำคัญ และทำได้ยาก ได้แก่ ทาน ศีล ปัญญา เนกขัมมะ สัจจะ วิริยะ ขันติ อริชฐาน เมตตา อุเบกขา

๒๖

อริชฐานเป็นบารมี เป็นการตอกย้ำความตั้งใจที่จะทำความดี อย่างเช่นเวลาเรามาวัด เราอริชฐานว่าจะถือศีลแปดอย่างเคร่งครัด อริชฐานว่าจะภาวนาตลอดทั้งวัน อริชฐานว่าจะตื่นมาทำวัตร ทุกเช้าเย็น การอริชฐาน เป็นการตอกย้ำความตั้งใจ ทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จแม้จะมีอุปสรรคเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าไม่อริชฐาน ความตั้งใจก็จะย่อหย่อน เปิดช่องให้ความเกียจคร้านเข้ามาครอบงำ เช่น ถ้าไม่อริชฐานว่าจะตื่นมาทำวัตรเช้าทุกวัน พอได้เวลาตี ๓ รู้สึกง่วงเงียก็จะหาข้ออ้างไม่ไปทำวัตร เช่น วันนี้ฉันรู้สึกไม่ค่อยสบาย ก็เลยไม่ลุกไปทำวัตรเช้า แต่ถ้าเราอริชฐานไว้ เราจะไม่บ่ายเบี่ยง นี่เป็นประโยชน์ของการอริชฐาน เป็นการตอกย้ำความตั้งใจของเรา



“

พระพุทธรูปทรงวางแบบแผนเอาไว้แล้ว
เรียกว่า สติปัฏฐาน ๘
คือการรู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม
สติปัฏฐานเป็นทางลัดทางตรงสู่ความพ้นทุกข์

”

คราวนี้พูดถึงพรหมจรรย์ ถ้าหากว่าทำถูก ก็ย่อมเป็นไปได้
การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นอย่างแน่นอน ไม่ต้องขอก็ได้ ถ้า
เป็นพรหมจรรย์ที่หมายถึงการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าเราทำ
อย่างครบถ้วน และปฏิบัติอย่างถูกต้อง ย่อมนำไปสู่ความสิ้นทุกข์
อย่างแน่นอน เช่นเดียวกันการปฏิบัติของฆราวาส ถ้าเป็นการ
ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา อริยมรรคมีองค์ ๘ และปฏิบัติอย่าง
ถูกต้อง เรียกว่า **ปฏิบัติโดยสมควรแก่ธรรม** คือ ปฏิบัติตรงตาม
จุดมุ่งหมายของธรรมแต่ละข้อ ก็ย่อมนำไปสู่ความสิ้นทุกข์อย่าง
แน่นอน ถึงไม่ขอหรือวิงวอนใครก็ย่อมเกิดผลอยู่ดี เพราะว่าเป็น
กฎธรรมชาติ

๒๗

ในบทสวดที่เราสาธยายไปนั้น เราต้องถามใจตัวเองว่า
เราตั้งใจจริงหรือเปล่า เรามีความมุ่งมั่นอย่างที่ได้สาธยายไป
หรือเปล่า หรือว่าเราเพียงแค่พูดไปตามหนังสือเท่านั้น



แคร์ก็อยู่เป็นสุข

วิจัยฐาน เพื่อความมั่นคงทุกปี

ถ้าหากว่าเวลาทำวัตร เราน้อมใจตามบทสวดที่สาธยายก็จะได้ประโยชน์มาก ทั้งในส่วนที่เป็นสัจธรรมความจริง และส่วนที่เป็นแนวทางการปฏิบัติ หากเรามีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจที่จะปฏิบัติอย่างนั้นจริงๆ เช่น ย้ำเตือนตัวเองว่า เราจะปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ก็จะเป็นผลดีต่อเรามาก

หลายคนมาวัด มาปฏิบัติธรรมด้วยเจตนาดี แต่ไม่ได้คิดถึงขั้นว่าจะมาปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ อาจจะมาปฏิบัติเพื่อเอาบุญและบุญที่ปรารถนาที่มีความหมายเพียงแค่ว่าสิ่งที่จะช่วยให้ประสบโชคลาภ มีความสุขความเจริญแบบโลกๆ เช่น มีครอบครัวดี มีมิตรดี มีการงานดี มีสุขภาพดี ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน แม้ว่าสิ่งเหล่านี้จะมีประโยชน์ แต่ไม่ได้ช่วยทำให้พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง แค่ว่าช่วยให้มีความสุขชั่วคราวเท่านั้น โชคลาภ ทรัพย์ อำนาจ ชื่อเสียง เกียรติยศ ทำให้มีความสุขชั่วคราว แต่ไม่ได้ทำให้หมดทุกข์อย่างแท้จริง

ทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง อำนาจ เกียรติยศ ถ้าได้มาแล้ววางใจไม่เป็น อาจจะทำให้เกิดทุกข์มากกว่าสุขด้วยซ้ำ เช่น ทรัพย์สมบัติ ตอนที่ไม่มี ก็เหนื่อย เครียดในการหา ครั้นได้มาแล้วแต่ได้น้อยกว่าที่คิดก็ไม่พอใจ หากได้มาอย่างที่ต้องการก็ยังวิตกกังวลอีก เพราะกลัวคนจะมาแย่ง กลัวคนจะมาชิง คนที่มีเงินมากๆ ก็ต้องหาทางสร้างกำแพง ทำรั้ว เพื่อป้องกันไม่ให้คนมาขโมยไปสมัยนี้แม้กระทั่งมีเงินเป็นตัวเลข อยู่ในธนาคาร อยู่ในบัตรเครดิต



พระไพศาล วิสาโล

ไม่ใช่เงินที่เป็นธนบัตร ก็ยังรู้สึกไม่ปลอดภัย กลัวถูกคนมาแซะ
เอาไป เรียกว่าหาความมั่นใจไม่ได้เลย หากวางใจไม่เป็น ก็มี
ความทุกข์ มีความกังวล หรือเวลาหมดอำนาจ พ้นจากตำแหน่ง
ก็ทำใจไม่ได้ เสียใจ เครียด จนล้มป่วยก็มี ทรัพย์สินสมบัติ ยศลา-
บรรดาศักดิ์จึงไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้พ้นทุกข์อย่างแท้จริง มันช่วย
คลายทุกข์หรือให้สุขเพียงชั่วคราว ไม่ช้าไม่นานก็จะทำให้ทุกข์
ถ้าเราวางใจไม่เป็น

วางใจไม่เป็น คือยึดติดถือมั่นว่ามันเป็นของกู หรือยึดอยาก
ให้มันเที่ยง ถ้าเรามีความยึดติดแบบนี้ ก็จะกลายเป็นว่า มันเป็น
นายเรา ไม่ใช่เราเป็นนายมัน **เพียงแคื่อยึดมั่นถือมั่นว่า มันเป็น
ของเรา เราก็กลายเป็นของมันทันที** อะไรก็ตามที่เรายึดมั่นว่า
เป็นของเรา มันจะกลายมาเป็นนายเรา ไม่ว่าจะสิ่งนั้นเป็นเงินทอง
ตำแหน่ง ชื่อเสียง คนรัก เราสามารถเจ็บป่วยเพราะมันได้ เรา
สามารถตายเพราะมันได้ ถ้าเรายึดว่ามันเป็นของเรา

๒๙

“

สติปัญญา

คือการศึกษาที่ช่วยให้สติตั้งมั่น อยู่ในใจของเรา
เป็นการปฏิบัติที่กลมกลืนไปกับชีวิตประจำวันของเรา
เพื่อที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์
ไม่ใช่เพื่อการมีความสุขสงบเป็นเป็นครั้งคราว

”



แคร์ก็อยู่เป็นสุข

วิจัยฐาน เพื่อความมั่นคงถาวร

ร่างกายนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเรายึดว่ามันเป็นของเรา พอมันป่วย เราก็ตีโพยตีพาย โอดครวญ พอเริ่มแก่ ผมหงอก ผิวหนังหย่อนยาน ก็เป็นทุกข์ ถึงขั้นกินไม่ได้นอนไม่หลับ บางคนถึงกับอยู่ร้อนนอนทุกข์ เมื่อร่างกายแปรเปลี่ยนไป นั่นเป็นเพราะเรามีความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ ว่าจะต้องเป็นหนุ่มสาวไปตลอด ต้องมีสุขภาพดี ต้องสวยงามไปตลอด ต้องไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ป่วย ยิ่งยึดมั่นถือมั่นเท่าไร ก็ยิ่งมีความทุกข์ใจมากขึ้นเท่านั้น เพราะความทุกข์ใจเป็นไปตามระดับของความยึดมั่น และที่เรายึดมั่นก็เพราะความหลง หลงด้วยอวิชชา ทำให้หลงผิด หรือทำให้เห็นผิดไป ความเห็นผิดหรือความหลงนั้นเป็นรากเหง้าของความทุกข์

๓๐

เพราะฉะนั้น ถ้าเราต้องการพ้นทุกข์อย่างแท้จริง เราก็ต้องปฏิบัติเพื่อทำความหลงหรืออวิชชาให้หมดไป เพียงแค่ว่าเอาบุญสร้างกุศลไม่พอ เพราะว่าไม่ได้ช่วยทำให้ดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง คนสมัยนี้จำนวนไม่น้อยเชื่อว่าการพ้นทุกข์หรือการดับทุกข์อย่างแท้จริงเป็นไปได้ หรือไม่ก็คิดว่าเกิดมาทั้งที เอาสุขแบบโลกๆ ก็พอ คิดแบบนี้มันน้อยเกินไป ประเมินศักยภาพของตัวเองต่ำเกินไป

เราทุกคนมีศักยภาพที่จะพ้นทุกข์ได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ได้กระทำมาแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสยืนยันหรือให้กำลังใจแก่เราว่า **“อริยโลกุตตรธรรม เป็นทรัพย์ประจำตัวของ**



ทุกคน” อริยโลกุตตรธรรม หมายถึง ธรรมที่ช่วยทำให้พ้นจากโลก อยู่เหนือโลก หรือว่าพ้นทุกข์นั่นเอง เมื่อรู้เช่นนี้ก็ควรปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ กล่าวคือปฏิบัติเพื่อให้วิชาหรือความหลงหมดไป แต่การทำให้ความหลง วิชาหมดไป ก็ต้องเริ่มต้นจากการทำความหลงในระดับต่ำๆ ให้คลายไปก่อน

ความหลงมีสองอย่าง อย่างแรกเป็นความหลงขั้นพื้นฐาน นั่นคืออวิชา คือความหลงผิด เห็นผิด เช่น หลงผิดว่าสิ่งทั้งหลายเป็นตัวเป็นตน หลงผิดว่าสิ่งทั้งปวงเที่ยง หรือหลงผิดว่าสิ่งทั้งปวงหรือแม้แต่บางสิ่งบางอย่างเป็นสุข เช่น ร่างกายนี้เป็นสุข เงินทองทำให้มีความสุข อย่างนี้เป็นความหลงด้วยอวิชา เห็นทุกข์เป็นสุข เห็นความชั่วเป็นความดี เห็นงจักรเป็นดอกบัว ความหลงแบบนี้ต้องอาศัยการชูดรากอนโคณอวิชาให้สิ้น หลายคนรู้สึกว่าการที่จะทำความหลงหรืออวิชาให้หมดไปจากใจ เป็นเรื่องยากมาก แต่ที่จริงแล้วมันมีลำดับขั้น

ความหลงอีกอย่างคือ หลงเพราะไม่รู้ตัวหรือไม่รู้สึกตัว คือไม่มีสติสัมปชัญญะ ถึงแม้ว่าการชูดรากอนโคณหรือกำจัดอวิชาให้หมดไปอย่างสิ้นเชิงเป็นเรื่องยาก ต้องใช้เวลานาน แต่มีสิ่งหนึ่งที่เราทำได้ทันทีคือ ทำความหลงเพราะไม่รู้ตัวให้หมดไป อย่างเช่นตอนนี้เรากำลังนั่งอยู่ ถ้าหากว่าเรามีสติ ไม่ปล่อยใจให้ไหลไปอดีต ลอยไปอนาคต ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ความหลงก็หมดไปแล้ว ความหลงแบบนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความลืมตัว การทำความรู้ตัว



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

วิจัยฐาน เพื่อความมั่นคงทุกที

ให้เกิดขึ้น ไม่หลงหรือลืมหัด เป็นการปฏิบัติที่เราทำได้และเห็นผลได้ทันที เมื่อใดก็ตามที่ใจเราอยู่กับเนื้อกับตัว ความหลงก็หมดไป พยายามทำความรู้ตัวอย่างนี้ให้เกิดขึ้นเป็นประจำ บ่อยๆ ง่ายๆ สิ่งที่จะช่วยทำให้เรามีความรู้ตัว ถอนจิตออกจากความหลงในระดับนี้ได้คือ **การเจริญสติ**

ปกติเรามักจะหลงลืมอยู่บ่อยๆ เช่นขณะนี้เรานั่งอยู่ตรงนี้ บ่อยครั้งเราก็หลงลืมว่าเราอยู่ตรงนี้ กำลังสวดมนต์อยู่ก็ลืมหัดไป แล้ว เพราะใจลอยไปนั่นไปนี่ อย่างนี้ก็เรียกว่าหลง ไม่ใช่หลงในความหมายที่ว่าสวดผิดๆ ถูกๆ เท่านั้น ถึงแม้สวดถูก แต่ว่าใจลอยไปคิดถึงงานการ คิดถึงลูก คิดถึงคนรัก คิดถึงพ่อแม่ จนลืมหัดไปว่ากำลังสวดมนต์อยู่ อย่างนี้ก็เรียกว่าหลง แต่ว่าเราสามารถเปลี่ยนหลงให้เป็นรู้ได้ ด้วยการมีสติ เพราะสติทำให้เรารู้ทันใจที่ฟุ้งซ่าน เมื่อมีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น พอมีสติปั๊บ มันหยุดเลย จิตกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ความหลงก็หมดไป

เวลาที่มีอารมณ์ เช่น ความหงุดหงิด ความโกรธ ความเศร้า ความรู้สึกผิด ความน้อยเนื้อต่ำใจ เกิดขึ้นเมื่อใด ก็หมายถึงว่าตอนนั้นเราหลงไปแล้ว เราลืมหัดแล้ว เราก็จะเป็นทุกข์ เพราะปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นเข้ามาครอบงำใจ บีบคั้นใจ เผาผลาญกรีดแทงใจ แต่พอเรามีสติปั๊บ อารมณ์เหล่านั้นก็จางคลายไป เพราะสติดึงจิตออกมาจากหลุมอารมณ์ ความรู้สึกตัวก็เกิดขึ้น ความรู้ตัวทั่วพร้อมก็ตามมา ตรงนั้นแหละ ที่ภาวะความหลงมันหมดไป



แต่ว่าความหลงด้วยอวิชชายังมีอยู่ ถ้าเราเจริญสติ ทำให้ความหลงลืมหายไป ไม่มาครอบงำใจบ่อยๆ ทำความรู้อย่างไรให้เกิดขึ้นสม่ำเสมออย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ถึงจุดหนึ่งปัญญาก็จะเกิดขึ้นจนกระทั่งสามารถดับความหลงคืออวิชชาให้หมดไปได้ ปัญญาเหมือนกับแสงสว่าง ความหลงเหมือนกับความมืด พอแสงสว่างสาดส่อง ความหลงก็หมดไป เครื่องมือที่จะทำให้อวิชชา หรือความหลงผิด หมดไปจากใจ พระพุทธเจ้าทรงวางแบบแผนเอาไว้แล้ว เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ คือการรู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม สติปัฏฐานเป็นทางลัดทางตรงสู่ความพ้นทุกข์ สติปัฏฐาน คือการปฏิบัติที่ช่วยให้สติตั้งมั่นอยู่ในใจของเรา เป็นการปฏิบัติที่กลมกลืนไปกับชีวิตประจำวันของเรา เพื่อที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ไม่ใช่เพื่อการมีความสุขความสงบเย็นเป็นครั้งคราว

เพราะฉะนั้น เมื่อมาวัด ก็ขอให้เราคิดอยู่เสมอว่า เราจะมาปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เราจะมาปฏิบัติเพื่อหลุดออกจากใจ ออกไปจากใจ เพื่อดับความหลงหรืออวิชชาให้หมดไปจากใจ อย่างมาเพียงเพื่อทำบุญ สะสมบุญ หรือเพื่อเป็นสิริมงคลเท่านั้น เราทำได้มากกว่านั้น และพุทธศาสนาก็สามารถให้เราทำได้มากกว่านั้น อย่างเทียบไม่ได้ กับที่เราคาดคิดในใจ



๓

รู้จัก เพื่ออยู่เหนือทุกข

๓๔ พวกเราที่มาที่นี่ รู้ดีว่าวันนี้เป็นวันสำคัญสำหรับชาวพุทธ วันอาสาฬหบูชา เราเรียนมาตั้งแต่เล็ก ได้ยินได้ฟังถึงความหมายของวันอาสาฬหบูชา มาโดยตลอด เป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนา ทำให้มีพระสงฆ์เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก ที่แรกยังไม่เป็นสงฆ์ มีแค่ภิกษุคือ พระโกณฑัญญะ ท่านได้รู้ธรรมเป็นพระโสดาบัน จากนั้นปัญจวัคคีย์อีก ๔ ท่านก็บรรลุธรรมตามมาเป็นลำดับ ที่แรกเป็นพระโสดาบันก่อน ภายหลังได้เป็นพระอรหันต์หลังจากที่ได้ฟังพระธรรมเทศนา คืออนัตตลักขณสูตร & วันหลังจากได้ฟังปฐมเทศนา







แคร์ก็อยเป็นสุข

รัฐกรวี เพ็ญจันเนนอุทกวี

วันอาสาฬหบูชา เป็นวันสำคัญที่มีพระรัตนตรัยครบองค์ ๓ ส่วนใหญ่ก็รู้เพียงเท่านั้น และเมื่อรู้ว่าเป็นวันสำคัญ ชาวพุทธก็มาใส่บาตร ทำบุญ เวียนเทียน ที่ศรัทธามากก็มารักษาศีลด้วย แต่รู้ความหมายของวันอาสาฬหบูชาเพียงเท่านี้ยังไม่พอ คือ ไม่ช่วยให้พ้นทุกข์ ไม่ช่วยให้แก้ปัญหาชีวิตได้ เพียงแต่ทำให้เราเกิดศรัทธาในพระพุทธองค์ และรู้ความเป็นมาของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นสิ่งที่ชาวพุทธควรจะรู้

สิ่งที่ชาวพุทธควรรู้อย่างยิ่งกว่านั้นก็คือ รู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไรในวันอาสาฬหบูชา เพื่อจะได้พิจารณาใคร่ครวญและนำไปปฏิบัติ จะเกิดสิริมงคลกับตัวเรา และนับเป็นโชคอันประเสริฐที่ได้เกิดเป็นชาวพุทธ ถ้ารู้แค่ว่า วันอาสาฬหบูชามีความหมายอย่างไร ก็มีประโยชน์แค่เอาไปตอบข้อสอบในวิชาศีลธรรม หรือเอาไปวอดคนอื่นว่าเรามีความรู้ หรือไปตอบฝรั่งได้ว่าวันนี้มีความสำคัญอย่างไร ทำให้เรารู้สึกดีขึ้นกับตัวเอง ว่าเป็นชาวพุทธที่รู้ประวัติความเป็นมา รู้จักความหมายวันสำคัญของพุทธศาสนา แต่เป็นชาวพุทธทั้งทีก็ควรจะรู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไรด้วย โดยเฉพาะที่พระองค์ได้แสดงปฐมเทศนา อันเป็นที่มาของวันอาสาฬหบูชา

วันนี้เราได้สละยถัมมจักกัปปวัตตนสูตร ทั้งภาษาบาลีและคำแปลภาษาไทย พวกเรารู้แล้วว่าพระองค์สอนอะไร พวกเราเคยสงสัยหรือไม่ว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรงเริ่มต้นด้วยการตรัสถึงทางสุดโต่ง ๒ ทาง ทำไมถึงพูดเรื่องกามสุขัลลิกานุโยค และอัตตกิลมณานุโยค เป็นเบื้องต้นก่อน



ตอนที่พระพุทธเจ้าพบปัญจวัคคีย์นั้น ปัญจวัคคีย์ไม่มีศรัทธาในพระพุทธเจ้าแล้ว เพราะเห็นว่าพระพุทธเจ้าละทิ้งการทรมานตน ละทิ้งอตตกิลมณานุโยค คนในสมัยนั้นเชื่อว่า จะบรรลुरुธรรม หรือจะพ้นจากความทุกข์ได้ ต้องทำความเพียรชั้นอุกฤษฏ์ และความเพียรชั้นอุกฤษฏ์ในสมัยนั้น โดยเฉพาะในหมู่โยคีหรือนักพรตก็คือ การทรมานตน ซึ่งพระพุทธเจ้าทำอย่างเต็มที่แล้ว แต่พอพระองค์รู้ว่า มันไม่ใช่ทางที่ถูกต้อง พระองค์ก็ละทิ้งหนทางดังกล่าว แต่ปัญจวัคคีย์เข้าใจผิด คิดว่าพระองค์คลายความเพียร หรือเลิกปฏิบัติแล้ว จึงหมดศรัทธาในตัวพระองค์ และละทิ้งพระองค์ไป

ดังนั้นเมื่อพระองค์ตรัสรู้และเดินทางไปพบปัญจวัคคีย์ เบื้องต้นพระองค์จึงอธิบายว่า การทรมานตนหรืออตตกิลมณานุโยคนั้นเป็นทางสุดโต่ง ไม่ต่างจากกามสุขัลลิกานุโยค ที่พระองค์ละทิ้งการทรมานตน ไม่ใช่เพราะว่าพระองค์คลายความเพียร แต่เพราะทรงเห็นว่า นั่นไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ พระองค์ยังตรัสอีกว่ามีทางที่ดีกว่านั้น คือทางสายกลาง **“มัชฌิมาปฏิปทา”** อันเป็นทางพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

นี่เป็นการทำความเข้าใจเบื้องต้นกับปัญจวัคคีย์เพื่อให้รู้ว่า มีทางที่ดีกว่าการทรมานตน เป็นทางที่พระองค์ได้ค้นพบจากการปฏิบัติ ตรงนี้ทำให้ปัญจวัคคีย์เริ่มหันมาสนใจ และเปลี่ยนความคิดที่ว่าพระพุทธเจ้าคลายความเพียรแล้ว ที่จริงพระองค์ยังมีความเพียร แต่เป็นความเพียรในทางที่ถูกต้อง ในทางที่ประเสริฐ



แคร์ก็อยเป็นสุข

รัฐภพ เพ็ญจันต์จตุภพ

กว่า อันนี้คือเหตุผลที่ว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงเริ่มต้นด้วยการตรัสถึงทางสายกลาง โดยเปรียบเทียบกับทางสุดโต่ง ๒ ทาง

ว่าไปแล้ว ทางสายกลาง เป็นทางที่คนในสมัยพุทธกาลไม่รู้จัก คนที่มุ่งหลุดพ้น ล้วนเข้าหาการทรมานตนทั้งสิ้น ผู้คนในสมัยของพระองค์ ไม่ว่าจะมีความคิดทฤษฎีแบบใดก็ตาม จะเป็นลัทธิพราหมณ์ หรือ ลัทธิเชน สมัยนั้นไม่ใช่มีแต่พราหมณ์ มีเซนด้วย ซึ่งมีท่านมหาวีระเป็นศาสดา เป็นคนร่วมสมัยกับพระพุทธเจ้านักปฏิบัติไม่ว่าสำนักใดที่มุ่งหลุดพ้นล้วนใช้วิธีทรมานตน มากบ้างน้อยบ้าง แต่ก็มีส่วนหนึ่งที่มุ่งเสพสุขอย่างเต็มที่ พวกที่ใฝ่ในการเสพสุข ที่เรียกว่ากามสุขัลลิกานุโยค มีทั้งนักบวชที่ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ และคนที่มุ่งความสุขอย่างโลกๆ เช่น พระราชา เศรษฐี อย่างไรก็ตาม นักบวชส่วนใหญ่ใช้วิธีทรมานตน ไม่ว่าจะพราหมณ์ หรือเชน ลัทธิเชนนี้ ไกลเคียงกับพุทธศาสนาหลายอย่าง โดยเฉพาะแนวคิดเกี่ยวกับบอหิงสา

ศาสนาพราหมณ์ในเวลานั้น มีการบูชาตัณหา สัตว์อย่างจริงจัง แต่ลัทธิเชนเน้นเรื่องอหิงสา ซึ่งไกลเคียงกับพุทธศาสนา ไม่มีการบูชาตัณหา ดำเนินชีวิตให้เบียดเบียนสิ่งมีชีวิตน้อยที่สุด ไม่ว่าจะสัตว์ใหญ่ หรือสัตว์เล็ก นักบวชที่นับถือลัทธิเชนจนทุกวันนี้เวลาไปไหน เขาจะเดินอย่างเดียว ไม่ใช่สัตว์เป็นพาหนะ เวลาเดินก็จะมีไม้กวาดคอยกวาดทาง เพื่อว่าตัวเองจะได้ไม่เหยียบแมลง และมีผ้าปิดปากไว้เพื่อไม่ให้หายใจเอาแมลงเข้าไป เวลากินอาหาร



พระโศภน วัชรวิจิ

จะต้องตรวจดูอาหาร ตรวจดูข้าวทุกเมล็ดว่ามีแมลงหรือเพล่า
งานข้าวหรือข้าวที่กอบไว้ในมือ ถ้าพบว่ามีแมลงแม้แต่ตัวเดียว
ก็จะไม่กิน จะวางเลย เครื่องถึงขนาดนั้น และที่เครื่องกว่านั้น คือ
ไม่มีเครื่องแต่งตัวใดๆ ทั้งสิ้น เป็นพวกที่ข้มพร คือ นุ่งลมห่มฟ้า
เปลือยกาย เป็นการแสดงถึงความปล่อยางอย่างสิ้นเชิง ไม่มีความ
ยึดติดอะไรทั้งสิ้น

ลัทธิเซน แม้จะเน้นเรื่องอหิงสา แต่ว่าถึงที่สุดแล้วก็กรรมาน
ตน เขามีความเชื่อว่า การปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุด เรียกว่า สัลเลขะ
หมายถึงการอดอาหารจนตาย (ซึ่งคำนี้พุทธศาสนาหมายถึงเครื่อง
ขัดเกลากิเลส) นักบวชที่ปฏิบัติขั้นสูง ถึงที่สุดแล้วจะอดอาหาร
จนตาย ไม่ใช่แค่กรรมานตนแบบนอนบนตะปู หรือกินอาหารน้อยๆ
เท่านั้น

อย่างพระเจ้าจันทรคุปต์ ซึ่งเป็นปู่ของพระเจ้าอโศก เป็น
ผู้ก่อตั้งราชวงศ์เมารยะ พระเจ้าจันทรคุปต์ทำศึกสงครามมากมาย
จนกระทั่งสร้างอาณาจักร มีเมืองปัตนะ ในรัฐพิหาร เป็นเมืองหลวง
ทำศึกสงครามมามากมาย ประสบชัยชนะ ปกครองอาณาจักร
ได้หักใหญ่ ปรากฏว่าคราวหนึ่งเกิดทุพภิกขภัย ฝนแล้ง โรคระบาด
ตนเองแม้มีอำนาจมาก แต่ทำอะไรไม่ได้เลย มีอำนาจมากเสียเปล่า
แต่เมื่อเจอปัญหาเหล่านี้ไม่สามารถช่วยเหลือพสกนิกรได้เลย
ก็เกิดความสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้น เป็นเพราะตนเป็นต้นเหตุหรือเปล่า
เพราะสมัยนั้นมีความเชื่อว่าหากพระราชาไม่ประพฤติธรรม ก็



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

รัฐฤกษ์ เพื่ออยู่เหนือทุกข์

เกิดอาเพศในบ้านเมือง

พระเจ้าจันทรคุปต์รู้จักนักพรตเซนท่านหนึ่ง เมื่อได้ปรึกษาเรื่องนี้ ท่านก็แนะนำให้พระเจ้าจันทรคุปต์ได้โทษจากบาปกรรมที่ทำไว้ในการทำศึกสงคราม ด้วยการออกบวช จะช่วยเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้

พระเจ้าจันทรคุปต์จึงสละราชบัลลังก์ให้ลูกชาย แล้วออกบวช โดยไม่มีอะไรติดตัว เดินจาริกไปอย่างนักบวช จากกษัตริย์ที่ยิ่งใหญ่มาก กลายเป็นนักบวช ไม่มีข้าราชการหรือองครักษ์ติดตาม นับว่ากล้าหาญมาก จนสุดท้ายได้บำเพ็ญพรตครั้งสำคัญ คืออดอาหารจนตาย เป็นที่ยกย่องมากในหมู่สาวกัลลัทธิเซน ว่าพระเจ้าจันทรคุปต์เป็นผู้มีศรัทธาอย่างยิ่ง หลังจากนั้นก็มีนักบวชเซนอดอาหารจนตายอยู่เรื่อยมา จนถึงทุกวันนี้ เพราะถือว่าเป็นหนทางสู่การบรรลุธรรม

“

ความคิดทางสายกลางของพระพุทธเจ้า

คือ ไม่เอาทุกข์มาทับถมตน

และไม่ปฏิเสธความสุขที่ชอบธรรม

”



อันนี้เป็นการทรมานตน ซึ่งเป็นความคิดที่แพร่หลายมาก ในสมัยพุทธกาล ไม่มีใครนึกถึงทางสายกลาง การที่พระพุทธเจ้า พุดถึงทางสายกลาง จึงมีความสำคัญมาก ทางสายกลางนั้นไม่มีการทรมานตน รวมถึงการไม่สร้างความลำบากแก่ตนเอง มีคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่พุดถึงทำที่ต่อความสุขและความทุกข์ไว้ คือ

ข้อแรก **ไม่เอาทุกข์มาทรมานตน** อันนี้บอกว่า การทรมานตน แต่ก็อยู่ในเรื่องเดียวกัน พระพุทธเจ้าไม่เห็นด้วยกับการเอาทุกข์มาทรมานตน ข้อสอง **ไม่ปฏิเสธความสุขที่ชอบธรรม** เช่น หาเงินมาได้ด้วยวิธีสุจริต ก็ควรใช้เงินหาความสุขให้แก่ตน รู้จักเลี้ยงตัวให้มีความสุข รวมทั้งคนในครอบครัวและผู้อื่นด้วย พระพุทธเจ้าไม่สนับสนุนการอยู่แบบตระหนี่ถี่เหนียว อดๆ อยากๆ ทั้งๆ ที่มีเงิน แต่กินข้าวปลายหัก หรือว่าใส่เสื้อผ้าปะ

๔๑

การรู้จักเลี้ยงตัวให้มีความสุข เลี้ยงครอบครัวและผู้อื่นให้มีความสุข เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสนับสนุน แต่มีข้อที่สามตามมา คือ ต้องไม่สยบมัวเมาในความสุขนั้น คนจำนวนมากเมื่อมีเงินก็หาความสุขใส่ตัวจนล้นเกิน มัวเมาในความสุข มีสิ่งอำนวยความสะดวก ก็มีมากกับความสะดวกสบายนั้น มีโทรทัศน์ ก็ดูทั้งวันทั้งคืน หรือว่ามีเงินก็ใช้ในการบันเทิงเริงรมย์ เอาแต่กินดื่ม เที่ยว เล่น ไม่รู้จักทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม ไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่นั้นให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น รวมทั้งไม่รู้จักพัฒนาตนเพื่อให้เกิดชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้น พระพุทธเจ้าไม่เห็นด้วยกับการสยบมัวเมา



แต่ตัวเองไม่มี หนึ่งๆ ที่ตัวเองก็มีอะไรต่ออะไรมากมายอยู่เต็มห้องแล้ว อย่างนี้เรียกว่า มองข้ามความสุขที่ขอบธรรม

ทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าทรงสอน สามารถนำมาใช้กับชีวิตของเราได้จริง ถ้าเราไม่รู้จักทางสายกลาง ปล่อยชีวิตจิตใจไปในทางสุดโต่ง ถึงแม้ว่าจะไม่ถึงขั้นทรمانตน ไม่คิดจะอดอาหารจนตาย ไม่คิดจะนอนบนตะปู หรือว่ายินขาเดียวอย่างลัทธิเซน มีกษัตริย์องค์หนึ่ง ทำศึกสงครามแย่งบัลลังก์เอาชนะพี่ชายได้ พอเอาชนะได้ก็รู้สึกผิด รู้สึกเสียใจที่ไปฆ่าผู้คนมากมาย ในที่สุดก็ทิ้งราชบัลลังก์ไปเป็นนักพรต บำเพ็ญตบะด้วยการยืนขาเดียวในป่าต่อเนื่องนานถึง ๑ ปี จนกระทั่งต้นไม้พันขาพันตัว ใครเห็นก็ศรัทธานับถือ ลัทธิเซนยกย่องท่านมีศรัทธาวิริยะมาก เป็นแบบอย่างให้หลายคนนำไปปฏิบัติ

พวกเราถึงแม้ไม่ได้ทำอย่างนั้น แต่ก็อาจทรمانตนหรือเข้าหาทางสุดโต่งก็ได้ คือเวลามีความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ มีความโกรธ ส่วนใหญ่จะปล่อยจิตปล่อยใจให้จมอยู่กับความทุกข์ ความเศร้า และความโกรธ เอาแต่คิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เราเศร้านี้จนถึงคนที่เราโกรธ แทนที่จะหาทางออกออกจากความเศร้าที่บีบคั้นใจ ออกจากความโกรธที่เผาผลาญใจ หรือออกจากความเกลียดที่กรีดแทงใจ กลับจมอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น และพอใจที่จะทำอย่างนั้นด้วย เวลาเศร้าเราคิดถึงแต่คนที่ทำให้เราเศร้า คิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เราเศร้า เอาแต่ฟังเพลงเศร้า ใช้ไหม



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

รัฐคุณ เพ็ญจูนันต์จตุคุณ

สังเกตไหมเวลาเศร้า เราไม่สนใจฟังเพลงสนุกสนานรื่นเริง สนใจแต่ฟังเพลงเศร้า เอาแต่นั่งเจ้าจุก เพื่อนชวนไปเที่ยว ก็ไม่ไป ใครชวนไปไหน ก็ปฏิเสธ อยากนั่งเจ้าจุก จะได้จมอยู่ในความเศร้า ไปนานๆ อย่างนี้เรียกว่าทรมานตน ซ้ำเติมตัวเอง เวลาโกรธใจ จะนึกถึงแต่คนที่ทำให้ตัวเองโกรธ ทั้งที่นึกไปแล้ว ก็ทำให้จิตใจ รุ่มร้อน เคียดแค้น แต่ก็ยังคิดถึงคนๆ นั้น คิดถึงการกระทำและ คำพูดของเขาอยู่นั่นเอง อย่างนี้เรียกว่า ทรมานตน เอาทุกข์มา ทับถมตน ซ้ำเติมตนเอง ไม่ต่างจากคนที่มีไบโอมีดโกน หรือเศษแก้ว อยู่ในมือ ถ้าวางบนฝ่ามือเฉยๆ ก็ไม่เป็นไร แต่คนส่วนใหญ่ ไม่ทำอย่างนั้น กลับกำแล้วก็บีบๆ เกิดอะไรขึ้นตามมา มือก็มีแผล เลือดไหล

๔๔

สังเกตไหมว่าเราทำเช่นนั้นกับใจของเราอยู่บ่อยๆ คำพูดและการกระทำที่บาดแทงจิตใจ แทนที่เราจะปล่อยมันไป กลับครุ่นคิดถึงมัน ไม่ต่างจากการกำและบีบไบโอมีดโกน หรือเศษแก้ว ผลที่ตามมาคือความเจ็บ ไม่ใช่เจ็บมือ แต่เจ็บใจ ปวดใจ อย่างนี้คือการทรมานตนแบบหนึ่ง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนพาลปัญญาทึบยอมทำกับตนเอง เหมือนเป็นศัตรู ประโยคดังกล่าวไม่ได้หมายถึงการทำร้ายตนเอง ด้วยการเสพสิ่งที่เป็นโทษต่อตนเอง เช่น กินเหล้า สูบบุหรี่ เสพยา ซึ่งเป็นการฆ่าตัวเองผ่อนส่งเท่านั้น ไม่ได้หมายความว่าไปทำชั่ว ผิดศีล สร้างวิบากให้แก่ตนเอง ทำให้ตัวเองเดือดร้อนเท่านั้น แม้



พระไพศาล วราโณ

ไม่กินเหล้า ห่างไกลจากยาเสพติด มีศีล ๕ ครบ ก็สามารถทำร้ายตัวเองได้ หรือซ้ำเติมตนเองได้ ด้วยการเอาความทุกข์ ความโกรธ ความเกลียดมาทับถมตน

คนส่วนใหญ่มักจะเอาทุกข์มาทับถมตน เพียงแต่ไม่รู้ตัว พอไม่รู้ตัวก็เลยซ้ำเติมตัวเองหนักขึ้นๆ เวลาโกรธก็ไม่รู้ตัวว่าโกรธ และที่โกรธเพราะเผลอคิดในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว แทนที่จะเอาใจมาอยู่กับปัจจุบัน หาความสุขจากสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน ก็เอาแต่หวนคิดถึงเหตุการณ์ซึ่งผ่านไปแล้ว ที่ทำให้เจ็บปวด คิดแล้วไม่มีความสุข แต่ก็ยังคิดถึงมันเพราะไม่รู้ตัว

พวกเรามาปฏิบัติธรรม มาเดินจงกรม สร้างจังหวะ แต่บ่อยครั้งใจก็เผลอคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เศร้าโศก โกรธแค้น อาลัยอาวรณ์ หรือไม่ก็เผลอคิดถึงเรื่องที่ยังมาไม่ถึง แต่นึกไปแล้วก็ทุกข์กังวล กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เพราะปรุงแต่งเรื่องที่ยังมาไม่ถึง

๔๕

อย่างไรก็ตามเรื่องใหญ่โต เช่น หนี้สิน หรือความเจ็บป่วย โดยเฉพาะเวลารอฟังผลการตรวจสุขภาพ แม้แต่เรื่องเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน เช่น เวลาเดินทาง เจอรถติดก็ทุกข์ได้ ที่จริงรถติดไม่ทำให้จิตตก แต่พอเราเผลอคิด มโนถึงเหตุการณ์ข้างหน้าว่าถ้าวรถติดแบบนี้ ก็จะไปถึงที่หมายไม่ทัน จะผิذنัดตกเครื่องบิน ประชุมไม่ทัน ส่งลูกไม่ทัน พอคิดแบบนี้ก็เครียด หงุดหงิด มันยังไม่เกิดขึ้น แต่เครียดไปแล้ว อย่างนี้ก็เป็นการซ้ำเติมตัวเองอย่างหนึ่ง ที่เรามักจะทำเป็นอาเจิน



แคร์ก็อยู่เป็นสุข

รัฐกรวี เพ็ญจูนันตกุล

เรื่องการปฏิเสธหรือมองข้ามความสุขที่ขอบธรรมได้อธิบายไปแล้ว และที่เป็นหนักกว่านั้นคือ การมัวเมาในความสุข เมื่อมีความสุขก็ยินดีกับมัน ปลาบปลื้ม หลงติด จนกระทั่งมัวเมา มีเงินแทนที่จะเป็นนายของเงิน กลับปล่อยให้เงินเป็นนายเรา มีความสะดวกสบาย แทนที่จะเป็นนายเหนือมัน กลับปล่อยให้มันเป็นนายเรา จะไปไหน หากรู้ว่าจะไม่สะดวกสบาย ก็ไม่ยอมไป ถึงแม้ว่าอยากไปทำบุญทำกุศล ไปปฏิบัติธรรม แต่พอรู้ว่าวัดนี้ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีเตียง ไม่มีห้องน้ำในตัว ก็ไม่ไป ทั้งๆ ที่การไปวัด ปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่มียุทธประโยชน์ อย่างนี้เรียกว่าเป็นทาสของความสะดวกสบาย คนเดี๋ยวนี้อันนี้แหละ จะทำอะไรต้องสะดวกสบายไว้ก่อน ถ้าไม่สะดวกสบาย ก็เบือนหน้าหนี ทำให้ขาดโอกาสที่จะพัฒนาตนให้เข้าถึงความดี ยิ่งเด็ก ๆ ยิ่งติดความสะดวกสบายมาก ด้วยเหตุนี้เด็กจึงไม่ยอมออกกำลังกาย ทั้งที่มันเป็นผลดีต่อสุขภาพ เหตุผลก็เพราะมันเหนื่อย การติดสบายทำให้เกิดโรคภัยกับร่างกายของเรา และทำให้เราเป็นทุกข์ได้ง่าย

๔๖

ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร นอกจากทางสายกลางแล้ว พระพุทธเจ้ายังสอนเรื่องอริยสัจ คือ ความจริงเกี่ยวกับทุกข์ เป็นสิ่งประเสริฐ เมื่อนึกถึงสิ่งประเสริฐ เรามักนึกถึงสิ่งที่ให้ความสุข สิ่งที่สวยงาม หรือดูเป็นบวก แต่ที่จริง ความทุกข์ก็เป็นสิ่งที่ประเสริฐเหมือนกันถ้าเรารู้จักใช้ปัญญาพิจารณา ในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้” กำหนดรู้ในที่นี้ ท่านใช้คำว่า ปริยญา ไม่ได้แปลว่า เฟ่ง หรือ จ้อง แต่หมายถึงการทำ ความ



เข้าใจ ไม่ใช่เข้าใจเพียงแต่ทุกข์ได้แก่อะไรบ้าง เช่น ได้แก่ความเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ แต่ยังรวมถึงการทำความเข้าใจว่าทุกข์มาจากอะไร

ความทุกข์มี ๒ แบบ อย่างแรกคือ ทุกข์ทางกาย หรือทุกข์ฝ่ายรูปธรรม ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย รวมถึงความพลัดพราก สิ่งเหล่านี้ไม่มีใครหนีพ้น พระอรหันต์ พระพุทธเจ้า ก็ต้องพบกับความแก่ ความเจ็บ และก่อนที่จะตาย ต้องเจอกับความพลัดพราก สูญเสีย แต่ถ้าเราเข้าใจว่าเป็นเช่นนั้น เพราะสิ่งทั้งปวงล้วนแต่มีความพร่อง ความไม่สมบูรณ์ เต็มไปด้วยความขัดแย้งภายใน รวมทั้งถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ในร่างกายเราก็น่าจะมีความขัดแย้งอยู่ทุกระดับ มีความเกิดดับอยู่ในร่างกายตลอดเวลา ในอวัยวะทุกส่วน มีเซลล์เกิดและตายอยู่ตลอดเวลา วันหนึ่งมีเซลล์ในร่างกายตายราว ๕๐,๐๐๐ ถึง ๑๐๐,๐๐๐ ล้านเซลล์ แต่ที่เรายังไม่ตาย เรายังมีสุขภาพดี เพราะมีเซลล์ใหม่เกิดขึ้นในจำนวนที่มากพอๆ กับที่ตาย แต่พอแก่ตัวลง เซลล์ตายมากกว่าเซลล์ที่เกิดใหม่ และเซลล์ที่เกิดใหม่ก็ไม่สมบูรณ์ มีความผิดเพี้ยน มียีนส์ที่ผิดปกติ มีความบกพร่องในโครโมโซม เพราะความแก่ ความชราของมัน ตรงนี้ทำให้เกิดความเจ็บ ความป่วยขึ้น สุดท้ายก็คือความตาย



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

รัฐกรวี เพ็ญจันเนนอุทกวี

ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่เฉพาะร่างกายเรา ทรัพย์สิน สิ่งของ ล้วนแล้วแต่พร่อง ล้วนแต่ถูกบีบคั้นจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก เพราะฉะนั้น มันจึงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเสื่อม และสลายไปในที่สุด ร่างกายของเรา ทรัพย์สินสมบัติของเรา คนรักของเรา ล้วนแล้วแต่ต้องเสื่อม ต้องสลายไป ความเสื่อมสลายไปนี้ เรียกว่า ทุกข์ ทุกข์ในไตรลักษณ์ ซึ่งประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ขอให้เข้าใจว่าหมายถึง ความไม่คงตัว ความพร่อง ความไม่สมบูรณ์ ทนอยู่ได้ยาก เพราะถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา จากความเกิดและดับของปัจจัยต่างๆ ทั้งภายนอกและภายใน ถ้าเรารู้หรือเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งปวงว่ามันเป็นทุกข์ พุดง่าย ๆ คือ มันพร่อง ไม่สมบูรณ์ ฉะนั้น เมื่อมันเสื่อมสลายไป หรือไม่เป็นดังใจ เราก็จะไม่เสียอกเสียใจ เพราะเรารู้ว่ามันเป็นธรรมดา เป็นเช่นนั้นเอง

พระพุทธเจ้าเห็นความจริงว่าสิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์ เพราะมัน มีความพร่อง ความไม่สมบูรณ์ อยู่ภายใต้ความขัดแย้งบีบคั้น ซึ่งในที่สุดก็ต้องเสื่อมสลายและดับไป เมื่อพระองค์เห็นความจริง เช่นนี้ ถึงคราวที่พระองค์แก่ชรา เจ็บป่วย ก็ป่วยแต่กาย ใจไม่ทุกข์ แต่เนื่องจากคนเราไม่เข้าใจความจริงอันนี้ เกิดความยึดติดถือมั่น ว่าเป็นตัวกูของกู เช่น ร่างกายนี้เป็นของกู บ้านเป็นของกู คนรักของกู เมื่อมันเสื่อมสลายไป ไม่เป็นไปดังใจ ก็เกิดความโศก



พระโศภน วิชาญ

“

เมื่อมีปัญญาเห็นความจริงว่า
สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์
ไม่มีอะไรที่ยึดติดถือมั่นได้
สิ่งที่เราเคยยึดเป็นตัวกูของกู
เป็นเรา เป็นของเรา
เราก็จะคืนให้เป็นของธรรมชาติไป

”

ความรำไรรำพัน ไม่สบายใจ ความคับแค้นใจขึ้นมา ทั้งหมดนี้
เรียกว่าความทุกข์ทางใจ ไม่ใช่ทุกข์ที่จะต้องเกิดกับทุกคน จริงอยู่
ความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพราก ความตาย ไม่มีใครหนีพ้น
แต่ไม่ได้แปลว่าเมื่อเจอกับมันแล้ว จะต้องโศกเศร้า รำไรรำพัน
ไม่สบายใจ คับแค้นใจเสมอไป

๔๙

ถ้าเรารู้ความจริงว่าสิ่งทั้งปวงล้วนเป็นเช่นนั้นเอง ความ
ยึดติดหรือตัณหาอุปาทาน ก็จะเบาบางจนหมดไป เมื่อไม่มีตัณหา
อุปาทาน พอมันเสื่อมสลายดับไป ใจก็ไม่ทุกข์ เราไม่มีทางที่จะ
หลีกเลี่ยงหนีสภาวะที่เป็นความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพราก
ความตายได้ แต่เราสามารถที่จะยกจิตให้เหนือสิ่งเหล่านี้ จนกระทั่ง
ความโศกเศร้า ความรำไรรำพัน ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ
ไม่อาจรบกวนจิตใจได้ จะเข้าถึงภาวะเช่นนี้ได้ก็เพราะการปฏิบัติ
มีการฝึกกาย วาจา ใจ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงจำแนกออกมาเป็น
๘ วิธี เรียกว่า อริยมรรค มีองค์ ๘ นั้นเอง อาจจะมีจำยาก แต่



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

รัฐคุณิ์ เพ็ญจันเนนิจคุณิ์

สามารถจำแนกได้เป็น ๓ ส่วน ส่วนแรกเป็นเรื่องของปัญญา คือ การมีสัมมาทิฏฐิ์ สัมมาสังกัปปะ ส่วนที่สองเป็นเรื่องศีล คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ส่วนที่สามเป็นเรื่องของจิตหรือสมาธิ คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เหล่านี้เป็นการฝึกกาย วาจา ใจ ซึ่งทำให้เกิดปัญญาในที่สุด

เมื่อมีปัญหาเห็นความจริงว่า สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีอะไรที่ยึดติดถือมั่นได้ สิ่งที่เราเคยยึดเป็นตัวกูของกู เป็นเรา เป็นของเรา เราก็คงคิดให้เป็นของธรรมชาติไป เราจะคืนร่างกาย นี้ให้เป็นของธรรมชาติ เราจะคืนจิตนี้ให้เป็นของธรรมชาติ เราจะคืนทรัพย์สมบัติ บ้านเรือนให้เป็นของธรรมชาติ คนรักก็เป็นของธรรมชาติ ถึงเวลาเสื่อมไปตามธรรมชาติ ก็ไม่ทุกข์ร้อน ตรงนี้แหละที่จะทำให้เกิดความพ้นทุกข์ ที่เรียกว่านิโรธ คือ การหลุดพ้นจากความทุกข์ การดับสิ้นซึ่งความทุกข์ มันเป็นไปได้ก็เพราะการฝึก กาย วาจา ใจ อย่างนี้

เมื่อเราได้อ่านได้ฟังธัมมจักกัปปวัตตนสูตร หรือปฐมเทศนา แล้ว หากเราพิจารณา ไคร่ครวญ และนำมาปฏิบัติ แม้ว่าจะเป็นเรื่องยาก แต่ถ้าปฏิบัติตามก็จะเกิดความเปลี่ยนแปลงในจิตใจของเราได้ ทำให้ห่างไกลจากความทุกข์เป็นลำดับ จนอาจจะพ้นทุกข์ได้เลย



“

เราทุกคนมีศักยภาพที่จะฟื้นทุกซี้ได้
อย่างทีพระพุททเจ้า
และพระอรหันต์ได้กระทำมาแล้ว
พระพุททเจ้าตรัสยืนยัน
หรือให้ทำล้งใจแก่เราว่า
“อริยโลกุตตรธรรม
เป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคน”

”



ใช้สมอง อย่าลืมใจ

๕๒

เราคงเคยได้ยินคำพูดว่า มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ ที่จริงพูดแค่นี้ยังไม่ครบถ้วน ที่ถูกต้องคือ “มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐได้ เพราะการฝึกฝน” ถ้าไม่ฝึกฝนก็เป็นสัตว์ประเสริฐไม่ได้ เพราะว่าอาจจะก่อความเดือดร้อน สร้างความฉิบหายให้กับผู้คนมากมายก็ได้ เพราะว่ามันุษย์นั้นมีความฉลาด ถ้าจิตใจของมนุษย์ไม่ได้มีการฝึกฝน ก็อาจใช้ความฉลาดไปในทางเลวร้าย ภาษาบาลีเรียกความฉลาดในทางไม่ดี หรือฉลาดแกมโกงว่า เณโก เพราะฉะนั้นคนเราจะถือว่าเป็นสัตว์ประเสริฐได้ ก็ต้องมีการฝึกก่อน ไม่ใช่ว่าเกิดมาแล้ว จะเป็นสัตว์ประเสริฐโดยอัตโนมัติ







แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

วิมลฉ่อง อัจฉริมาภา

การฝึกที่ว่านี้ ไม่ได้หมายความว่าต้องเข้าโรงเรียน เพราะ
ว่าโรงเรียนเป็นของที่เพิ่งมีมาเมื่อร้อยกว่าปีก่อน เมืองไทยรู้จัก
คำว่าโรงเรียนในสมัยรัชกาลที่ ๕ นี้เอง ก่อนหน้านั้นเราไม่มี
โรงเรียน ตอนที่แนวคิดเรื่องโรงเรียนมาเมืองไทยในสมัยรัชกาล
ที่ ๕ ก็ยังหาคำเรียกไม่ได้ จึงเรียกว่า **โรงเรียน** เพราะยัง
หาคำแปลไม่ได้

การฝึกฝนไม่ได้หมายถึงการเรียนในห้องเรียน แต่หมายถึง
การฝึกฝนขัดเกลาให้องกาม เริ่มต้นด้วยการฝึกฝนพฤติกรรม
ไม่ให้ไปเบียดเบียนคนอื่น พุทธศาสนาเรียกว่า “ศีล”

๕๔

ศีล ๕ มีขึ้นเพื่อควบคุมกำกับพฤติกรรมไม่ให้เบียดเบียน
ผู้อื่น ส่วนศีล ๘ เป็นเรื่องทีละเอียดกว่า คือฝึกให้เราใช้ชีวิตที่
เรียบง่าย ไม่หลงในวัตถุหรือความสุขแบบหยาบๆ เช่น งดการมี
เพศสัมพันธ์ งดอาหารในเวลาวิกาล ไม่ประดับประดาด้วยเครื่อง
หอม งดการละเล่นหรือความบันเทิงเรีงรมย์ ซึ่งหลายคนถือว่าเป็น
ศีล ๘ เป็นศีลที่ทำได้ยาก ถ้าไม่ได้ทำทำให้ชีวิตเราเรียบง่าย
มากขึ้น รวมทั้งการไม่นอนในที่นอนอันสูงใหญ่ กล่าวอีกนัยหนึ่ง
ศีล ๘ เป็นการฝึกตนไม่ให้เบียดเบียนตนเอง เพราะถ้าเราอยู่แบบ
ไม่เรียบง่าย ยึดติดในวัตถุ เราก็จะกลายเป็นทาสของวัตถุ เป็น
ทาสของกาม ซึ่งจะทำให้ชีวิตรุ่มร้อน หาความสุขความโปร่งเบา
ในจิตใจได้ยาก แถมชักนำให้ทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เบียดเบียนผู้อื่น
ด้วย



การฝึกฝนนั้นไม่ได้ทำเฉพาะการขัดเกลาพฤติกรรม แต่ต้องฝึกฝนลึกไปกว่านั้น เพราะพื้นฐานของพฤติกรรมหรือการกระทำของมนุษย์คือจิตใจ ดังนั้นจึงต้องฝึกจิตใจด้วย จิตใจของคนเรามี ๒ ส่วน ส่วนแรกเรียกว่าง่าย ๆ ว่า **สมอง** หมายถึงความคิด การใช้เหตุผล ความเห็น ความเชื่อ อีกส่วนเรียกว่า **หัวใจ** หมายถึงอารมณ์

สมอง กับ **หัวใจ** เป็นสิ่งที่อยู่ด้านใน แต่ส่งผลออกมาเป็นการกระทำ และคำพูด คนที่มีเหตุผล สิ่งที่พูดออกมา ก็จะมีเหตุผลด้วย คนที่มีหัวใจเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณา ก็จะชอบช่วยเหลือผู้อื่น ส่วนคนมักโกรธ ก็ชอบพูดร้ายหรือทำร้าย

การฝึกฝนขั้นพื้นฐานในทางพุทธศาสนาแบ่งเป็น ๓ ส่วน คือ

- ๑. ฝึกพฤติกรรม เรียกว่า **ศีล**
- ๒. ฝึกอารมณ์ เช่นให้มีความอดทน มีเมตตากรุณา มีสติ เรียกว่า **สมาธิ**
- ๓. ฝึกการใช้ความคิด การใช้เหตุผล รวมถึงฝึกให้มีความรู้ ความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับความจริงของชีวิต เรียกว่า **ปัญญา**

ศีล สมาธิ ปัญญา จึงเป็นการฝึกทั้งสมองและหัวใจ

“สมอง” เป็นเรื่องของการใช้เหตุผล การใช้ความคิด เหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องฝึก เราเรียนในโรงเรียนเพื่อจะได้มีความรู้ และมีเหตุผล รู้จักคิด รู้จักไตร่ตรองด้วยเหตุผล มีวิจารณ์ญาณ ซึ่งช่วย



แค่รู้จักอยู่เป็นสุข

วิชาสมอง อัจฉริมาลี

ให้เราไม่หลงมกมาย ใครพูดอะไรมา ก็ไม่เชื่อกันที่ พิจารณาด้วย เหตุผลก่อน เหตุผลจะช่วยให้เราไม่มกมาย เดียวนี้ข่าวลือมีเยอะ มาก ลือลวงให้เราหลงเชื่อได้ง่าย บางทีก็ลือลวงให้เราไปลงทุน แชร้ลู่ใช้ บอกว่าจะมีรายได้งาม เราก้ควรใช้เหตุผลพิจารณา มี ข้อมูลประกอบ ถ้าใช้เหตุผลก็จะไม่หลงเชื่อ้ง่าย แต่บางครั้งเป็น เพราะความโลภ ความโลภนี่เป็นเรื่องของอารมณ์ ซึ่งบดบังสติ ปัญญาทำให้หลงเชื่อได้ง่าย ความกลัวทำให้เราหลงมกมาย เช่น กลัวเทวดา กลัวผีสาวนางไม้ แต่ถ้าเราใช้เหตุผลก็จะช่วยไม่ให้หลง คล้อยตามอารมณ์ ซึ่งเป็นส่วนที่เราร้เรียกว่า **“หัวใจ”**

๕๖

เราต้องพัฒนาสมองให้มีปัญญา มีเหตุผล รู้จักคิด รู้จัก ไตร่ตรอง แต่ว่าเท่านี้ยังไม่พอ เราต้องพัฒนาอารมณ์ ให้มีใจที่ เข้มแข็ง คือมีความอดทน แต่ขณะเดียวกันก็มีความอ่อนโยน คือมี ความเมตตากรุณา รวมทั้งมีสติด้วย สตินั้นถือว่าเป็นคุณสมบัติ ฝ้ายอารมณ์ ช่วยกำกับใจไม่ให้คิดฟุ้งซ่านหรือเป็นทาสของอารมณ์ ช่วยให้ใจไม่กระเพื่อม ถ้าไม่มีสติ เหตุผลที่เราใช้ก็จะเป็นเหตุผล ที่สนองกิเลสหรือถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คนเราไม่ใช่จะใช้เหตุผล แล้วจะดีเสมอไป บางทีกิเลสก็ีเหตุผลหลอกล่อให้เราหลง เหมือนกัน คนที่ติดการพนัน ติดเหล้า เขาก็มีเหตุผล คนที่ คอรั้รับช้้นก็ีมีเหตุผล แต่เป็นเหตุผลที่สนองกิเลส เป็นเหตุผลที่ กิเลสปรุงแต่งขึ้นมา



พระโศภณ วิชาโณ

เพราะฉะนั้น คนเราถึงแม้จะเป็นสัตว์ที่มีสติ ปัญญา มีเหตุผล แต่ก็ต้องระวัง อย่าไปเชื่อเหตุผลตะปัดตะป้อ เพราะว่าเหตุผลที่ดีก็มี เหตุผลไม่ดีที่หาทำชั่วก็มี จะใช้เหตุผลอย่างเดียวไม่ได้ เพราะเหตุผลก็มีข้อจำกัด แม้แต่การจะพูดคุยกับใคร หรือจะโน้มน้าวใจใคร จะใช้เหตุผลอย่างเดียวไม่ได้

มีหมอคนหนึ่งเป็นจิตแพทย์เล่าว่า เจอผู้ป่วยรายหนึ่งเป็นรุ่นพี่ เป็นวิศวกร รู้จักกันมาตั้งแต่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย ตอนหลังรุ่นพี่คนนี้มีอาการทางจิต คือเขามีความรู้สึกเหมือนมีคนคอยส่งคลื่นรังสีมารบกวนความคิดของเขา แล้วยังอ่านความคิดของเขาได้ด้วย เขาจึงกลัวจนต้องลาออกจากงาน เก็บตัวที่บ้าน เป็นปี หมอวินิจฉัยว่าเขาเป็นโรคจิตเภท จึงให้ยาไป สามอาทิตย์ ต่อมาอาการดังกล่าวก็หายหมด

อย่างไรก็ตามถ้าจะหายขาด คนไข้ต้องกินยาต่อเนื่อง ๖ เดือนเป็นอย่างน้อย หมอจึงพยายามชักจูงผู้ป่วยให้ร่วมมือ ด้วยการกินยาครบ ๖ เดือน

หมอโน้มน้าวเขาด้วยการชี้ให้เห็นว่า หลังจากกินยาแล้ว คลื่นรบกวนก็หายไป คนไข้ยอมรับว่าใช่ หมอจึงบอกว่า เพราะฉะนั้น ผมอยากให้เห็นกินยานี้ต่อไป แต่คนไข้ปฏิเสธ ให้เหตุผลว่า คลื่นหายไปเอง ไม่ได้เกี่ยวกับยา หมอชี้แจงอย่างไร เอาเหตุผลมา หว่านล้อม เขาก็ไม่เชื่อ บอกว่า คลื่นหายในช่วงเดียวกับที่กิน เป็นเพราะความบังเอิญต่างหาก ไม่ใช่เพราะยา



แก้รู้ก็อยู่เป็นสุข

วิมลฉวี อัจฉริมา

หมอบอกว่า “มันไม่บังเอิญหรอก พิสูจน์ดูก็ได้ ผมจะลองหยุดยา ถ้าคลื่นรบกวนกลับมา ผมจะให้ยาใหม่ ถ้าที่กินยาแล้วคลื่นรบกวนมันหายไป ก็แสดงว่ายาช่วยให้คลื่นรบกวนหาย ฉะนั้นที่ต้องกินยาให้ครบ ๖ เดือน”

พูดขนาดนี้คนไข้ก็ไม่ยอม ได้หมอบอกว่า “คนที่ส่งคลื่นรบกวนเขาอ่านใจผมได้ เขาอาจจะรู้ว่าเรากำลังทดลองอยู่ เลยแกล้งไม่ส่งคลื่นรบกวนตอนที่ผมกินยา”

หมอเจอเหตุผลแบบนี้ ไม่รู้จะชักชวนอย่างไร หมอบอกว่า ตอนนั้นเขาไม่สามารถแก้ปัญหานี้ได้ด้วยเหตุผล เพราะคนไข้ได้แย้งได้หมด หมอจึงพูดกับคนไข้ว่า “ผมเถียงสู้ไม่ได้แล้ว พี่บอกมาดีกว่า ว่าผมจะต้องทำยังไง พี่จึงจะกินยาครบ ๖ เดือน”

ผลสุดท้ายคนไข้ก็เลยบอกว่า “ถ้าหมออยากให้ผมกินยา ผมก็จะกิน เพราะหมอดูแลผมอย่างดีมาตลอด ผมเชื่อว่าหมอหวังดี ผมไม่อยากให้หมอเสียใจ”

ตกลงคนไข้ยอมกิน ไม่ใช่เพราะจำนนต่อเหตุผลของหมอ แต่เป็นเพราะเห็นใจหมอ ประทับใจในความปรารถนาดีของหมอ

นี่เป็นตัวอย่างว่า บางทีเหตุผลก็มีข้อจำกัด หมอเอาเหตุผลมาพูดกับคนไข้อย่างไรคนไข้ก็ไม่ยอมทำเสีย ทั้งเถียงทั้งหักล้างด้วยเหตุผลเหมือนกัน แต่คนไข้ยอมกินยา เพราะยอมแพ้ต่อความปรารถนาดีของหมอ ใจอ่อนเพราะเห็นหมอตั้งใจมาก



เหตุการณ์เช่นนี้เราคงเคยเจอ แบบว่าเอาเหตุผลมาชี้แจง
อย่างไรอีกฝ่ายก็ไม่ยอม แต่สุดท้ายเขายอมเพราะเห็นว่าเรา
ปรารถนาดีต่อเขา คนเราจะใช้แต่หัวอย่างเดียวไม่พอ ต้องใช้ใจ
ด้วย ถ้าใช้แต่หัว ก็อาจไปไม่รอด โดยเฉพาะเวลาเกิดปัญหาความ
ขัดแย้งขึ้นมา

มูลนิธิแห่งหนึ่งจัดงานปฏิบัติธรรม มีคนมาร่วมงานหลาย
ร้อยคน พอเสร็จงานก็มีการประชุมสรุปงาน ผู้ที่มาประชุมมีทั้ง
กรรมการมูลนิธิ เจ้าหน้าที่ จิตอาสา อาสาสมัครผู้หนึ่งลุกขึ้นตำหนิ
กรรมการมูลนิธิอีดยาว เพราะไม่พอใจที่ไม่นำเอาข้อเสนอแนะของ
เขาไปปฏิบัติ ทั้งๆ ที่เขาใช้เวลาครุ่นคิดกับมันนานมาก

กรรมการมูลนิธิคนหนึ่ง ลุกขึ้นมาชี้แจงว่า ข้อเสนอเหล่านั้น
ทำไม่ได้เพราะเหตุผลหลายประการ รวมทั้งบอกเล่าข้อเท็จจริง
หลายอย่างที่เขาผู้นั้นเข้าใจผิด ปรากฏว่าคำชี้แจงของเขาทำให้เขา
ขุ่นเคืองมากขึ้น จนเขาลุกขึ้นมาตอบได้อย่างรุนแรง

กรรมการมูลนิธิผู้นี้ลุกขึ้นชี้แจงเป็นครั้งที่สอง แต่มีรุ่นพี่ผู้หนึ่ง
สะกิด และลุกขึ้นพูดแทนว่า “ผมขอขอบคุณที่คุณมีความปรารถนาดี
ต่อมูลนิธิ ขณะเดียวกันก็เข้าใจความรู้สึกของคุณด้วย คุณรู้สึก
เสียใจที่ความตั้งใจของคุณไม่ถูกนำไปปฏิบัติ แต่ก็อยากให้เข้าใจ
ว่าเรามีข้อจำกัด ทำให้ไม่สามารถทำตามข้อเสนอของคุณได้
อันนี้เป็นความผิดพลาดของพวกเราเอง ผมต้องขออภัยกับสิ่ง
ที่เกิดขึ้นด้วย”



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

วิวัฒน์มอง อัจฉริย์

พูดจบ ชายผู้นั้นก็มีอาการสงบลงทันที สิ่งที่ทำให้ชายผู้นั้นสงบลงไม่ใช่เพราะได้ฟังเหตุผลที่ดี เหตุผลไม่ได้ช่วยเท่าไร กรรมการมูลนิธิพยายามชี้แจงเหตุผล แต่ไม่ได้ช่วยทำให้ชายผู้นั้นรู้สึกดีขึ้น แต่ที่เขาารู้สึกดีขึ้นได้ ก็เพราะรับรู้ว่ามีคนที่เข้าใจความรู้สึกของเขา

เวลาที่มีความขัดแย้งขึ้น เรามักจะใช้เหตุผลเพื่อชี้แจงและยืนยันความถูกต้องของตน ขณะเดียวกันก็เพื่อหักล้างเหตุผลของอีกฝ่าย แต่ว่าสิ่งที่เรามักจะมองข้ามคือการใช้ความรู้สึก เพื่อรับรู้ความทุกข์ของอีกฝ่าย ว่าเขามีความเสียใจ ชุ่นเคืองใจอย่างไรบ้าง การรับรู้ความรู้สึกของอีกฝ่ายเป็นเรื่องสำคัญ จะรู้แต่เพียงว่าเขาคิดอะไร พูดอะไร มีเหตุผลอะไรยังไม่พอ ต้องเข้าใจความรู้สึกของเขาด้วย และการจะเข้าใจความรู้สึกของเขาได้นั้น เราต้องใช้หัวใจ ใช้หัวหรือสมองไม่ได้

หัวหรือสมองเพียงช่วยให้เข้าใจความคิด เข้าใจเหตุผลเท่านั้น แต่ไม่สามารถเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่ายได้ เหมือนกับว่าเราจะรับรู้ภาพก็ต้องใช้ตา แต่ถ้าจะรับรู้เสียงก็ต้องใช้หู จะใช้ตารับรู้เสียงไม่ได้ ความรู้สึกก็ต้องอาศัยใจ แต่คนสมัยนี้ใช้หัวสมองมาก ใช้แต่ความคิด คิดอะไรก็เป็นเหตุเป็นผล แต่กลับลืมใช้ใจรับรู้ความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง ความขัดแย้งบ่อยครั้งลุกลามจนกลายเป็นการทะเลาะวิวาท เป็นเพราะว่าต่างไม่ยอม หรือไม่พยายามเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง พยายามจะใช้แต่เหตุผล



พระไพศาล วิสาโล

หมอประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ เป็นจิตแพทย์ พูดไว้นำสนใจว่า “เวลาสามีภรรยาทะเลาะกัน อย่าใช้เหตุผลเป็นอันขาด ให้ใช้อารมณ์ วางเหตุผลลงให้ได้ ปล่อยให้อารมณ์ลอยขึ้นมา อารมณ์รักที่เคยมีต่อกันในอดีตจะเข้ามาแก้ปัญหาให้เอง”

ที่หมอประเสริฐพูดอย่างนี้ก็เพราะเวลาสามีภรรยาทะเลาะกัน เหตุผลที่ใช้มักจะทำให้ความขัดแย้งลุกลามขึ้น จนกลายเป็นการทะเลาะเบาะแว้งกัน เพราะเหตุผลเหล่านี้ถูกเอามาใช้เพื่อยืนยันความถูกต้องของตนเอง และกล่าวโทษอีกฝ่าย พูดอีกอย่างคือใช้เหตุผลเพื่อชี้ว่าฉันถูก เธอผิด เหตุผลแบบนี้มีแต่จะกระทบอดีตอีกฝ่าย ทำให้ขุ่นเคือง แต่ถ้าใช้อารมณ์ ซึ่งในนี้หมายถึง ความรัก ความเห็นใจ การทิมแทง กระทบกระทั่งกัน ก็จะลดน้อยลง ความรักจะทำให้เราเห็นใจ รับรู้ความทุกข์ของอีกฝ่ายหนึ่ง ทำให้จิตใจอ่อนโยน

๖๑

เพราะฉะนั้น คนเราจะใช้แต่หัวสมองอย่างเดียวไม่ได้ ต้องใช้หัวใจด้วย โดยเฉพาะในเวลาที่สัมพันธ์กับผู้อื่น เราใช้เหตุผลในการทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ เราใช้เหตุผลในการทำความเข้าใจว่าเขาคิดอะไร แต่เหตุผลหรือหัวสมอง ไม่สามารถทำให้เราเข้าใจความรู้สึกของเขาได้ ถ้าคนเราไม่เข้าใจความรู้สึกของกันแล้ว ก็จะไม่รู้ว่าคำพูดของเราทิมแทงเขามากน้อยแค่ไหน ยิ่งใช้เหตุผลยิ่งทิมแทงมากขึ้น



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

วิวัฒน์ วงษ์วิวัฒน์

หลวงพ่อกำลังเขียนพุดอยู่เสมอ เวลาที่มีความขัดแย้งกันเกิดขึ้นในวัด ท่านจะเตือนว่า “อย่าเอาผิดเอาถูกกัน” ให้ใช้ความเห็นใจกัน หรือนึกถึงความสามัคคีกัน การเอาผิดเอาถูกคือการใช้เหตุผลเพื่อชี้ว่าฉันถูก เธอผิด เอาเหตุผลมาใช้ในการโจมตีอีกฝ่ายหนึ่งแล้วยกตัวให้สูงขึ้น หรือปกป้องตัวเอง ซึ่งก็ทำให้ความขัดแย้งลุกลามมากขึ้น ความไม่พอใจก็ยิ่งรุนแรงมากขึ้น

สมัยนี้เราชอบพูดกันว่าให้ใช้เหตุผล แต่ว่าบางทีเหตุผลที่เอามาพูดกันนั้น ก็เป็นเหตุผลของกิเลส เป็นเหตุผลของอัตตา และบางครั้งก็มีข้อจำกัดในการแก้ปัญหา ถ้าเราใช้หัวใจบ้าง ใช้อารมณ์บ้าง แต่เป็นอารมณ์ฝ่ายกุศล เช่น ความรัก ความเมตตา ความเห็นใจ ก็จะช่วยแก้ปัญหาได้ เหมือนอย่างจิตแพทย์ที่สามารถโน้มน้าวให้คนไข้กินยาได้ ไม่ใช่เพราะใช้เหตุผล ที่จริงเหตุผลของหมอโน้มน้าวคนไข้ไม่ได้เลย แต่ว่าความเมตตา ความใส่ใจของหมอต่างหาก ที่ทำให้คนไข้ยอมกินยาตามความต้องการของหมอ

เพราะฉะนั้น เวลาเราพูดถึงการฝึกตน จะเป็นการฝึกตัวเอง ก็นิด ฝึกลูกหลานก็ดี ก็อย่าฝึกแต่หัวสมอง ฝึกการคิด การใช้เหตุผล หรือการวิเคราะห์เท่านั้น ถึงแม้จะมีประโยชน์ แต่ก็ไม่พอ เราต้องฝึกจิต เสริมสร้างหัวใจหรือพัฒนาอารมณ์ด้วย

นอกจากมีเมตตากรุณา มีความใส่ใจแล้ว ก็ต้องไวต่อความรู้สึกของคนอื่นด้วย ที่จริงธรรมชาติของคนเรามีคุณสมบัติดังกล่าวอยู่แล้ว อย่างเช่นเวลาเราเห็นรูปหน้าคน ถ้าเห็นหน้าห่อเหี่ยว



เราก็รับรู้ได้ว่าเขากำลังเศร้า หรือถ้าเห็นเขายิ้มแย้ม เราก็รู้ว่าเขากำลังมีความสุข เด็กก็สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของคนในรูปภาพได้ แต่พอโตขึ้น ยิ่งเรียนสูงขึ้น ใช้ความคิด ใช้เหตุผลมากขึ้น จะรับรู้ความรู้สึกของคนในภาพได้น้อยลง เห็นภาพแล้วนึกไม่ออกว่าคนในภาพรู้สึกอย่างไร เขากำลังดีใจ หดหู่ หรือกำลังกลัว วิตก ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของผู้คนลดน้อยถอยลง เพราะว่าเน้นเรียนแต่ใช้ความคิด ใช้เหตุผล

แต่ถ้าเราไม่เอาแต่ใช้เหตุผลหรือใช้ความคิดอย่างเดียว เราใส่ใจในการรับรู้สิ่งต่างๆ บ้าง เราก็จะรับรู้ความรู้สึกของคนที่อยู่ข้างหน้าเราได้ ว่าเขามีความรู้สึกอย่างไร

แต่เดี๋ยวนี้ถือว่าแต่รับรู้ความรู้สึกของคนอื่นเลย ความรู้สึกของตัวเองก็ไม่ค่อยรู้กันแล้ว อาตมาเคยถามหลายคนว่า ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร หลายคนตอบไม่ได้ เพื่อนอาตมาคนหนึ่งเป็นอาจารย์ ก่อนเริ่มชั้นเรียน ก็จะทำให้มีการเช็คอิน คือให้แต่ละคนบอกว่าตอนนี้มีความรู้สึกอย่างไร ปรากฏว่านักศึกษาหลายคนตอบไม่ได้ ตอบเป็นความคิดหมด เช่น เข้านี้รถติดมากเหลือเกิน เลยมาสาย คำพูดดังกล่าวไม่ได้บ่งบอกความรู้สึก แต่เป็นการแสดงความคิดเห็นหรือบอกเล่าข้อเท็จจริง ที่จริงถ้าเขารู้จักหรือรับรู้ความรู้สึกของตัวเอง ก็จะบอกได้ว่าตอนนี้กำลังหงุดหงิด เบื่อ หรือดีใจ ไปร่งโล่ง แต่นักศึกษาตอบไม่ได้ ต้องเช็คอินหลายครั้ง นานเป็นเดือนกว่าจะบอกความรู้สึกของตัวเองได้



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

วิชาสมอง อจ่าจิมภา

การเจริญสติ เป็นการฝึกให้เราใส่ใจ วางความคิดลง แต่ก่อนเราคิดเยอะเหลือเกิน หลายคนแม้กระทั่งเวลาเจริญสติ ก็ยังคิดไม่หยุด ไม่ใช่แค่คิดฟุ้งซ่านเท่านั้น บางทียังถามตัวเองว่า นี่ฉันกำลังคิดอยู่หรือเปล่า อันนี้เป็นความคิดแท้ๆ เลย เป็นความคิดซ้อนความคิด เวลาครูบาอาจารย์บอกให้หมั่นรู้สึกตัว หลายคนกลับใช้ความคิด เมื่อบอกให้ผู้ปฏิบัติทำความรู้สึกตัว เวลามือเคลื่อนไหว เวลาเดินจงกรม ให้รู้สึก มันกลายเป็นของยากไปแล้ว เพราะว่าส่วนใหญ่ใช้ความคิดกันทั้งนั้น พยายามใช้ความคิดเพื่อจับความรู้สึก มันจับไม่ได้ ต้องใช้ใจรับรู้ ใจตอนนั้นต้องว่างจากความคิดถึงจะรู้สึกตัว และรู้สึกว่ามือกำลังเคลื่อนไหว

๖๔

คนที่มาปฏิบัติใหม่ๆ หลายคนจะสับสนมากกว่า “รู้สึกตัว” คืออะไร หรือแม้แต่จะรับรู้อารมณ์ว่า ตอนนี้อารมณ์เป็นอย่างไร ก็ตอบไม่ได้ แต่ไม่เป็นไร ให้เราหมั่นใช้ความรู้สึก หมั่นใส่ใจ โดยการวางความคิดลง แล้วมาใช้ใจรับรู้ สติ และความรู้สึกตัวจะค่อยๆ เจริญงอกงามมากขึ้น ซึ่งก็จะทำให้เราไม่เพียงรับรู้ความรู้สึกของเราได้ไว แต่ยังสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นที่อยู่ต่อหน้าได้ง่ายขึ้นด้วย



“

ให้เราหมั่นใช้ความรู้สึก หมั่นใช้ใจ
โดยการวางความคิดลง
แล้วมาใช้ใจรับรู้
สติ และ ความรู้สึกตัว
จะค่อยๆ เจริญงอกงามมากขึ้น
ซึ่งก็จะทำให้เราไม่เพียงรับรู้ความรู้สึกของเราได้ไว
แต่ยังสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น
ที่อยู่ต่อหน้าได้ง่ายขึ้นด้วย

”

๕

มีสติเมื่อใด ใจเห็นธรรมะเมื่อนั้น

๖๖

คนเราเวลามีความทุกข์ ก็อยากให้ความทุกข์หายไป แต่ขณะที่กำลังกำจัดทุกข์ ก็อย่าลืมมาดูใจของตัวเองด้วย ไม่ว่าจะทุกข์กาย หรือทุกข์ใจก็ตาม การกลับมาดูใจเป็นเรื่องสำคัญที่คนมักจะมีมองข้าม เวลาทุกข์กาย ไม่ว่าจะเจ็บเพราะแมลงสัตว์กัดต่อย เพราะปวดเมื่อย หรือเพราะเจ็บป่วยด้วยโรคภัยก็ตาม ลองสังเกตใจของเราที่กำลังซ้ำเติมตัวเองหรือเปล่า ซ้ำเติมด้วยการบ่นโวยวาย ตีโพยตีพาย ให้ลองสังเกตดู คนเราเวลาปวดกาย ส่วนใหญ่ไม่ได้แค่ปวดกายอย่างเดียว แต่จะมีปวดใจซ้อนมาด้วย ถ้าไม่กลับมาดูใจตัวเอง ก็คิดว่าปวดกาย เวลาเมื่อยก็คิดว่าเมื่อยขา ปวดขา แต่ไม่ได้ตระหนักว่ามันมีความทุกข์ใจซ้อนทับเข้ามา คนส่วนใหญ่มองไม่เห็นตรงนี้







แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

มีสติเมื่อใด ใจเห็นธรรมะเมื่อนั้น

พอมองไม่เห็น ก็เลยปล่อยให้ใจซ้ำเติมกายหนักขึ้น ใจที่บ่น ใจที่ไว้วายวาย ตีโพยตีพายนี้แหละ ที่ซ้ำเติมตัวเอง บางทีความทุกข์ ใจที่ซ้ำเติมเข้ามา มันหนักหนากว่าความทุกข์กายด้วยซ้ำ ถ้าเพียง แต่เราทำให้ใจเลิกบ่น หยุดไว้วายวาย ตีโพยตีพาย หรือคร่ำครวญ ความทุกข์ก็จะลดลง โดยยังไม่ต้องทำอะไรเลยกับกายเลย

เวลาเรานั่งนานๆ จะรู้สึกปวดเมื่อย แต่ถ้าเราทำใจให้เป็น ปกติ ความปวดความเมื่อยก็ลดลงแล้ว แม้จะยังไม่ทันลุกเลย เวลา โดนแมลงสัตว์กัดต่อย มดกัดดี ยุงกัดดี รู้สึกปวดขึ้นมา ใจจะเกิดโทสะ เกิดความขุ่นเคือง แล้วมันก็ไว้วายวายอยู่ข้างใน แม้ยังไม่ทันปิดมด ไม่ทันไล่ยุงเลย เพียงแค่ทำใจให้ปกติ ความคัน ความปวดก็ลดลง ไปได้แล้ว ส่วนจะปิดมดปิดยุงหรือไม่ก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่บางที่มัน กัดไปแล้ว ถึงแม้ปิด มันก็ยังคัน หรือว่ายังปวดอยู่ แต่ถ้าไม่ดูใจ มันก็ปวดทั้งกายปวดทั้งใจ

โรคภัยไข้เจ็บก็เหมือนกัน ที่เราทุกข์จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือจนกระทั่งหมดอาลัยตายอยากกับชีวิต ไม่ใช่เพราะความทุกข์ กาย แต่เป็นเพราะความทุกข์ใจ เพราะความกลัว ความวิตกกังวล สารพัด หลายคนจัดการกับอารมณ์เหล่านี้ได้ ด้วยการรักษาใจ ให้ปกติ โรคร้ายก็ยังมิอยู่ แต่ยิ้มแย้มแจ่มใสได้ เหมือนกับว่า ความทุกข์หล่นหายไปหลายส่วนเลยทีเดียว

นอกจากใจที่บ่น ไว้วายวาย ตีโพยตีพายแล้ว ลึกลงไปกว่านั้น ยังมีความรู้สึกอีกอย่าง ไม่ใช่แค่รู้สึกว่าการปวดขาเมื่อย แต่เป็น



ความรู้สึกว่า ฉันปวด ฉันเมื่อย ฉันเจ็บ เพราะมีตัวนี้จึงทำให้ทุกข์กว่าเดิม สาเหตุที่ผู้คนพากันบ่นโวยวาย ตีโพยตีพาย โอดครวญนั้นก็เพราะมีตัวนี้เป็นรากเหง้า แทนที่จะเห็นความปวดความเมื่อยก็เข้าไปเป็นผู้ปวดผู้เมื่อย **คนส่วนใหญ่แยกไม่ออกระหว่าง “เห็น” กับ “เป็น”** ก็เลยเผลอเข้าไปเป็นอยู่เรื่อย

เพราะฉะนั้น เวลาเราปวดเมื่อย เวลาที่มีแมลงสัตว์กัดต่อย รู้สึกคันขึ้นมา เป็นโอกาสดีที่จะได้มาสังเกตใจของเรา ว่า **เห็น** หรือ **เข้าไปเป็น** แล้ว เห็นความปวดความเมื่อย หรือว่าเป็นผู้ปวดผู้เมื่อยคือถ้ามองไม่เห็น อย่างน้อยก็ให้สังเกตอาการของใจ ที่บ่น โวยวาย ตีโพยตีพาย ซึ่งเห็นง่ายกว่า ตรงนี้แหละ ที่ทำให้เกิดโทษขึ้นมาในใจ เป็นการซ้ำเติมตัวเอง คนเรามักซ้ำเติมทำร้ายตัวเองโดยไม่รู้ตัว ด้วยการปล่อยใจให้โวยวายอย่างนี้แหละ

ส่วนความทุกข์ใจก็เหมือนกัน เวลาทุกข์ใจ คนส่วนใหญ่ มักจะโทษคนนั้นคนนี้ โทษดินฟ้าอากาศ โทษอะไรต่อมิอะไรมากมาย แต่ลืมกลับมาดูใจตัวเอง ว่ามีส่วน หรือเป็นตัวการ ทำให้เกิดความทุกข์ใจหรือเปล่า

มีโยมคนหนึ่งมาปรึกษาว่า ทำอย่างไรจะให้คนใกล้ชิดเลิกบ่น หุุดหุดเรื่องเดิมซ้ำซาก คนใกล้ชิดไม่ทราบว่าเป็นใคร อาจจะเป็นเพื่อนร่วมงานหรือสามี เธอเป็นทุกข์มาก ที่คนใกล้ตัวเอาแต่พูดซ้ำซาก เรื่องเดียวพูดอยู่นั้นแหละ อาตมาจึงบอกเธอไปว่า สิ่งที่สำคัญกว่าก็คือ ทำอย่างไรตัวเราเองจะไม่คิดแต่เรื่องใดเรื่องหนึ่ง



แสร้งก็อยู่เป็นสุข

มีสติเมื่อใด จึงเห็นธรรมะเมื่อนั้น

ซ้ำซาก วนไปเวียนมา นี่สำคัญกว่า ผู้คนมักจะคิดว่าตนเองทุกข์ เพราะว่าคุณใดกลั้วตัวพุดซ้ำซากแต่เรื่องเดียว แต่ที่ทุกข์ใจจริงๆ เป็นเพราะใจของตัวเอง เอาแต่คิดวนไปวนมาว่า เขาพุดไม่ดีกับเรา เขาทำไม่ดีกับเรา คิดอยู่อย่างนั้นแหละจึงเป็นทุกข์

คนที่พุดไม่ถูกใจเรา พุดแค่วันนี้วันนั้นก็ เขาอาจจะลืมไปแล้วก็ได้ เพราะมันผ่านไปแล้ว เป็นวัน เป็นอาทิตย์ แต่เราเองต่างหากที่เอาแต่คิดถึงคำพุด คิดถึงประโยคนั้น คิดถึงคำคำนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก เป็นสิบเป็นร้อยครั้ง ที่ทุกข์ใจเพราะเหตุนี้ต่างหาก แต่ไม่รู้ตัวไปคิดว่าที่ฉันททุกข์เพราะเขานั้นแหละ ไม่ยอมหยุดพุด พุดซ้ำแต่เรื่องเดียวกัน ที่ตัวเองคิดซ้ำซาก กลับไม่เคยตระหนัก

๗๐

เธอเองก็ยอมรับว่าก่อนหน้านี้ ก่อนที่จะมาถามประโยคนี้นี้ ก็ยอมรับว่า ทำไม่ใจมันคิดแต่เรื่องนี้ ไม่ยอมปล่อยไม่ยอมวางเสียที่อันนี้แหละ คือที่มาหรือรากเหง้าของความทุกข์ใจ มันไม่ใช่เพราะคนอื่น แต่เป็นเพราะใจเรา เอาแต่พุ่งเคืองอยู่กับเรื่องเดิมๆ แต่เรื่องเดียวก็เอามาคิดแล้วคิดอีก นอนไม่หลับ หรือบางทีก็กังวลกับเรื่องที่ยังมาไม่ถึง คิดซ้ำคิดซากอยู่นั้น วนเวียนไปมาอยู่กับเรื่องเดิม

ธรรมชาติของใจเรา ชอบส่งจิตออกนอกอยู่แล้ว พอทุกข์ใจก็เอาแต่โทษคนนั้นคนนี่ แล้วก็เรียกร้องให้เขาหยุดพุดเสียที แต่ทำไมไม่เรียกร้องตัวเองให้หยุดคิดซ้ำซากเสียที คนส่วนใหญ่เป็นอย่างนี้ เอาแต่เรียกร้องคนอื่น แต่ลืมกลับมาดูใจตัวเอง



พระไพศาล วิสาโล

“

การกลับมาดูใจ เป็นเรื่องสำคัญ
ถ้าอยากมีความสุข อยากริไกลจากความทุกข์
ต้องกลับมาดูใจของตัวเอง
เพราะถ้าไม่ดูใจ
ใจก็จะเป็นตัวสร้างทุกข์หรือซ้ำเติมตัวเอง

”

มีโยมอีกคนหนึ่งมาปรึกษาว่า กลุ้มใจมากเลย แม่ไม่รู้จักปล่อยวาง ห่วงหลาน ห่วงลูก จะไปไหนก็ไปไม่ได้ เพราะแม่คอยโทรถามตลอด แม่ห่วงลูกห่วงหลานจนเครียด เขาเป็นห่วงแม่ ไม่อยากให้แม่ทุกข์ พุดเท่าไร แม่ก็ไม่ยอมปล่อยวางเรื่องลูกหลาน จนตอนนี้เขานอนไม่หลับเลย

๓๑

อาตมาก็เลยบอกไปว่า “เราเอาแต่เรียกร้องคาดหวัง ให้แม่ปล่อยวาง แต่ทำไมเราไม่ปล่อยวางบ้าง” ที่พุดที่บ่นมานี้ เพราะตัวเองปล่อยวางเรื่องแม่ไม่ได้ อยากให้แม่ปล่อยวางเรื่องลูกหลาน แต่ตัวเองกลับไม่ปล่อยวางเรื่องแม่ เป็นอย่างนี้กันเยอะ เรียกร้องให้คนอื่นปล่อยวาง แต่ตัวเองกลับยึดติดเหนียวแน่น นี่เป็นเพราะลืมมองตัวเอง และคิดว่าที่ตัวเองทุกข์เพราะแม่ไม่ปล่อยวาง ไม่ใช่หรอก เป็นเพราะตัวเองไม่ปล่อยวางเรื่องแม่ต่างหาก



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

มีสติเมื่อใด ใจเห็นธรรมะเมื่อนั้น

พอพูดอย่างนี้หลายคนก็จะบอกว่า แม่ของฉันก็เหมือนกัน เวลาบอกแม่ให้ปล่อยวางเรื่องลูกเรื่องหลาน แม่ก็จะบอกว่า จะให้ฉันปล่อยวางได้อย่างไร ในเมื่อเป็นลูกของฉันหลานของฉัน มันก็ไม่ใช่เสียที ถ้าอยากให้แม่ปล่อยวาง ต้องเริ่มต้นที่เราปล่อยวางก่อน อยากจะให้แม่ปล่อยวางเรื่องเรา เราก็ต้องปล่อยวางเรื่องแม่ก่อน นี่เป็นเพราะเราไม่กลับมาดูใจตัวเอง แล้วก็ทุกข์ เป็นทุกข์ที่เกิดจากใจตัวเองแท้ๆ ไม่ใช่คนอื่น เป็นการซ้ำเติมตัวเอง

ฉะนั้น การกลับมาดูใจเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าอยากมีความสุข อยากไกลจากความทุกข์ ต้องกลับมาดูใจของตัวเอง เพราะถ้าไม่ดูใจ ใจก็จะเป็นตัวสร้างทุกข์หรือซ้ำเติม ทุกข์กายอาจจะเกิดเพราะสิ่งอื่น เกิดเพราะแดด ฝน แมลงสัตว์กัดต่อย หรืออยู่ในอิริยาบถอิริยาบถหนึ่งต่อเนื่องนานๆ แต่ถ้าเรารักษาใจให้ปกติกลับมาดูใจ ใจก็จะไม่ถูกโทสะครอบงำ ไม่ถูกความคิดและอารมณ์ต่างๆ มากลุ้มรุมเล่นงาน

ขณะที่มีอารมณ์ใดๆ เกิดขึ้นแล้วก็รู้ทัน ถือเป็น การอยู่ กับปัจจุบันอย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ใดเห็นธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้” นี่คือใจความสำคัญในบทสวดมนต์ “ภัทเทกรัตตคาถา” การกลับมาอยู่กับปัจจุบัน หมายความว่า นอกจากใจไม่คิดถึงอดีต ไม่กังวลถึงอนาคตแล้ว ยังรวมถึงว่าเมื่อมีอารมณ์ใดๆ เกิดขึ้นก็รู้ทัน เห็นมัน เช่น มีทุกข์เวทนา



เกิดขึ้นก็เห็นมัน เป็นการเจริญ “สติปัฏฐาน ๔” คือ รู้เวทนา
ไม่ว่าเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนามีตาม
รู้ในที่นี้คือ เห็น ไม่เข้าไปเป็น เวลาเจ็บรู้ว่าเจ็บ ส่วนใหญ่จะไม่ได้รู้
แค่นั้น แต่จะเข้าไปเป็นมากกว่า ต่อเมื่อเห็นถึงจะรู้ ถ้าเข้าไปเป็น
มันไม่รู้ มันต้องเห็นก่อนถึงจะรู้

การรู้ทันเวทนาเป็นเรื่องสำคัญ เวทนาตอนนี้คือความปวด
ความเมื่อย เป็นอารมณ์ปัจจุบัน เป็นอารมณ์เฉพาะหน้า จิตต้องไว
ที่จะเห็นมัน “ผู้ใดเห็นธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่าง
แจ่มแจ้ง ไม่มัวม่นแฉกคลอนแคลน เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้น
ไว้” อย่างนี้เรียกว่าเป็นการอยู่กับปัจจุบันเหมือนกัน เป็นการอยู่
กับปัจจุบันอย่างละเอียด ไม่ใช่หมายความว่าไม่ปล่อยใจ
ให้หมกมุ่นอยู่กับอดีต ไม่ปล่อยใจให้กังวลกับอนาคต อย่างที่
พระพุทธเจ้าตรัสไว้ตอนต้นของบทสวดภัทเทกรัตตคาถาว่า “บุคคล
ไม่ควรตามคิดถึงสิ่งล่วงไปแล้วด้วยอาลัย และไม่พึงพะวงถึงสิ่ง
ที่ยังไม่มาถึง” ถ้าทำได้ก็ช่วยลดความทุกข์ไปได้เยอะแล้ว และถ้าทำ
ต่อไปคือ เห็นธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง
ไม่มัวม่นแฉกคลอนแคลน ยิ่งดีเข้าไปใหญ่ “เขาควรพอกพูนอาการ
เช่นนั้นไว้” คือทำบ่อยๆ

ความปวด ความเมื่อย เป็นธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า รวมถึง
อารมณ์ต่างๆ ด้วย ความโกรธ ความหงุดหงิด ความเศร้า ถ้ามัน
เกิดขึ้นแล้วไม่รู้ทัน ก็จะไม่โดนมันเล่นงาน แต่ถ้ารู้ทัน ก็เรียกว่า



แคร์ก็อยู่เป็นสุข

มีสติเมื่อใด โลกเห็นธรรมะเมื่อไหร่

“เห็นธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า” รู้ทัน คือ เห็นมัน เห็นความโกรธ เห็นความเศร้า แต่ไม่เข้าไปเป็น

มีโยมคนหนึ่งมาเยี่ยม และขอให้แนะนำธรรมะที่จะช่วยในการดำเนินชีวิต อาตมาก็ตอบว่า “ให้อยู่กับปัจจุบัน” เขาทำสีหน้าเหมือนกับว่า แค่นี้เองหรือ อยากรู้ได้ยินได้ฟังมากกว่านั้น ก็เลยบอกต่อว่า อย่าประมาท อย่าดูแคลนว่าการอยู่กับปัจจุบันเป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นเรื่องจิ๊บจ๊อย คนมักดูแคลนว่าการอยู่กับปัจจุบันจะช่วยอะไรได้ ที่จริงเพราะไม่อยู่กับปัจจุบันนั้นแหละ จึงเป็นทุกข์

พอได้ยินเช่นนี้ เขาจึงถามว่า “ทำอย่างไร ถึงจะหยุดฟุ้งซ่าน เพราะว่ามันฟุ้งซ่านเหลือเกิน” อาตมาก็บอกเขาไปว่า “เพราะไม่อยู่กับปัจจุบันนะสิ จึงฟุ้งซ่าน” คำถามที่เขาพูดมา มันฟุ้งอยู่ในตัวว่าเขาไม่อยู่กับปัจจุบัน เพราะถ้าอยู่กับปัจจุบันใจ ก็ไม่ฟุ้งซ่านหรือกลส่วนใหญ่ที่ฟุ้งซ่าน เพราะใจมันไปอยู่กับเรื่องในอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ก็หวังว่าพอพูดอย่างนี้ เขาจะเข้าใจว่าการอยู่กับปัจจุบันเป็นเรื่องสำคัญ ปัญหาของเขา เป็นเพราะเขาไม่อยู่กับปัจจุบัน ถ้าอยู่กับปัจจุบัน ไม่เพียงแต่ช่วยปลดเปลื้องอารมณ์ที่มาทำความทุกข์ใจ แต่ยังช่วยทำให้เกิดปัญญาด้วยว่า ถ้าอยู่กับปัจจุบัน ในความหมายที่ว่า เห็นธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง ก็จะเป็นเห็นสังขารธรรมความจริง



ธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า หมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ถ้าเราเห็นมัน มันก็จะแสดงธรรมให้เราเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ทำให้เห็นความจริงเรื่องรูปนาม หลวงพ่อชาพูดว่า “ผู้ใดมีสติอยู่เสมอ ผู้นั้นฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าตลอดเวลา” เมื่อตาเห็นรูปก็เป็นธรรมะ เมื่อหูได้ยินเสียงก็เป็นธรรมะ จมูกได้กลิ่นก็เป็นธรรมะ ลิ้นได้รับรสก็เป็นธรรมะ ธรรมะจะปรากฏแก่เราตลอดเวลา ถ้าเราดู เราเห็น เราได้ยิน ได้กลิ่นอย่างมีสติ ไม่ลืมตัว ทุกผัสสะจะนำธรรมะมาปรากฏแก่จิตใจของเรา จะเห็นความเกิดดับ จะเห็นความไม่เที่ยงของมัน ที่มันไม่เที่ยงก็เพราะมันเป็นทุกข์ ไม่คงทน และที่มันเป็นทุกข์ก็เพราะมันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่มีตัวตนของมันเอง มันจึงพร่อง มันจึงไม่สมบูรณ์ มันจึงเสื่อม มันจึงแปรผันอยู่ตลอดเวลา

การมีสติไม่เพียงช่วยให้เราเห็นธรรมะที่เกิดขึ้นภายในใจ แต่ยังช่วยทำให้เราเห็นธรรมะที่ปรากฏกับสายตา หรือปรากฏในการรับรู้ของเราด้วย เวลาบอกว่าอย่าส่งจิตออกนอก ไม่ได้แปลว่าไม่ต้องไปรับรู้เรื่องภายนอก มันเป็นไปไม่ได้ คนเราต้องรับรู้สิ่งภายนอกอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แต่อย่าไปหมกมุ่นจดจ้องกับมันจนลืมตัว เช่น ได้ยินเสียงเพลงก็เคลิ้มคล้อยกับเสียงเพลงนั้น หรือว่าเห็นรูปที่น่าพอใจก็ปักตรึงอยู่กับรูปนั้น ถ้าใจไปฟุ้งไปจมอยู่กับรูป อยู่กับเสียง เรียกว่า “**ส่งจิตออกนอก**” หรือปรุงแต่่ง เมื่อได้เห็นรูป ได้ยินเสียง



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

มีสติเมื่อใด ใจเห็นธรรมเมื่อนั้น

แต่ถ้าเรามีสติ การรับรู้ภายนอกจะมีประโยชน์ มันไม่ใช่ ทำให้ลืมหืมตา ถ้าเรารับรู้อย่างมีสติ ก็จะได้เห็นธรรมได้เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าจะต้องกลับมามองตน มาดูกายดูใจถึงจะเห็นธรรม แม้แต่สิ่งภายนอก เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ถ้ามีสติ ก็เห็นธรรม ถือว่า ได้รับรู้ธรรมะเหมือนกัน อยู่ในป่าแต่ผู้เดียว ไม่ได้อ่านพระไตรปิฎก ไม่ได้ฟังเทศน์ ก็สามารถเห็นธรรมะได้เหมือนกัน

๗๖

สมัยที่หลวงปู่มั่นยังไม่ดัง แต่กิตติศัพท์ของท่านเริ่มเป็นที่รู้จักกันในหมู่ผู้เฒ่าเฒ่า ว่าท่านเป็นพระที่ใส่ใจกับการปฏิบัติธรรม มักจะออกธุดงค์ ไม่ค่อยอยู่ประจำที่ไหน คราวหนึ่งท่านไปเชียงใหม่ เข้าใจว่าไปงานศพของพระผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง งานนั้นมีพระราชกณะชั้นสมเด็จ ซึ่งดูแลภาคอีสานไปร่วมงานด้วย พระราชกณะท่านนั้นก็ได้ยินกิตติศัพท์หลวงปู่มั่น ว่าเป็นพระที่ชอบธุดงค์ ซึ่งท่านไม่เห็นด้วย ท่านเห็นว่าพระต้องอยู่ประจำวัด ต้องศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม พระราชกณะท่านนี้สนใจพระปริยัติธรรมมาก ท่านเป็นพระสมัยใหม่ เมื่อเห็นหลวงปู่มั่นก็เลยเรียกมา ทำนองต่อว่า “ท่านชอบธุดงค์อยู่แต่ในป่าอย่างนี้ แล้วจะได้ฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์ จากเพื่อนสหธรรมิกอย่างไร”

หลวงปู่มั่นตอบว่า “พระเดชพระคุณไม่ต้องเป็นห่วงกังวล กระผมอยู่ตามป่าตามเขานั้น ได้ฟังธรรมจากเพื่อนสหธรรมิกตลอดเวลา คือมีเพื่อนและฟังธรรมจากธรรมชาติ เสียงนกเสียงกา เสียงจิ้งหรีด จักจั่นไร ฝูงเสื่อ เสียงช้าง มันเป็นธรรมชาติไปหมด”



พระไพศาล วิสาโล

หลวงปู่มั่นบอกว่า ท่านไม่ได้ห่างจากธรรมะเลย ได้ฟังธรรมะตลอดเวลา “เวลาไปไม่ร่วงหล่นจากขั้ว ทั่วมก้นไปไม่มีสิ้นสุด ก็เป็นธรรม บางต้นมันก็เขียวทำให้ครึ้ม บางต้นมันก็ตายซากแห้งเหี่ยว เหล่านั้นมันเป็นธรรม เครื่องเตือนสติสัมปชัญญะไปหมด ฉะนั้นพระเดชพระคุณท่าน โปรดวางใจได้ ไม่ต้องเป็นห่วงกระผม เพราะได้ฟังธรรมอยู่ตลอดเวลาทั้งกลางวันกลางคืน”

ท่านตอบได้น่าสนใจมาก เมื่ออยู่ในป่า สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นไม่ว่าเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู ถ้าพิจารณาก็เป็นธรรมะ สอนให้เห็นความจริงเรื่องเกิดดับ สอนให้เห็นถึงความจริงเรื่องไตรลักษณ์ เวลาอยู่ป่า แม้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ไม่ได้ใกล้ชิดครูบาอาจารย์ที่เป็นบุคคล ก็ได้ฟังธรรมะ หรือรับรู้ธรรมะได้เหมือนกัน

๓๓

เรื่องนี้เป็นตัวอย่างหนึ่งที่บอกว่า แม้ว่าครูบาอาจารย์จะสอนให้ดูกายดูใจ แต่ในขณะที่เดียวกัน เมื่อต้องรับรู้สิ่งภายนอกก็ให้มีสติปัญญาเกิดได้เหมือนกัน

ขอเพียงแต่มีสติ อะไรเกิดขึ้นกับกายก็รู้ ทำอะไรใจก็รับรู้ เวลาคิดนึกอะไรใจก็รู้ทัน อันนี้เรียกว่ารู้กายเคลื่อนไหว รู้ใจคิดนึก เวลาเกิดผัสสะ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง แล้วมีสติ มีความรู้สึกตัว นอกจากจะทำให้ใจไม่ถลำเข้าไปในอารมณ์ที่เป็นอกุศล จมเข้าไปในความทุกข์แล้ว ยังทำให้เกิดปัญญาได้ด้วย ต้องฉลาดมองข้างใน คือ ตามดูร่างกาย ใจ รวมทั้งเวทนาด้วย ขณะเดียวกัน ก็ฉลาดในการมองข้างนอก ให้มีสติเป็นตัวรองรับ ไม่เช่นนั้นมันจะเป็น



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

มีสติเมื่อใด ใจเห็นธรรมะเมื่อนั้น

การส่งจิตออกนอก ทำให้หลงในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อย่างที่เรียกว่าเมาแสงสีเสียง

เดี๋ยวนี้ผู้คนเมาเพราะเหตุนี้กันมาก แม้ไม่ได้กินเหล้าสูบบุหรี่ ไม่ได้เสพยา แต่ก็เมาแสงสีเสียง ปล่อยใจหลงเพลินในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ทำให้ทุกข์ไปกับสิ่งนอกตัว เราต้องมีสติในการรับรู้ สิ่งเหล่านั้น แต่ใหม่ๆ ยังทำได้ยาก ต้องเริ่มต้นที่การมีสติ รู้กาย เคลื่อนไหว รู้ใจคิดนึก เป็นการฝึกให้จิตฉลาดในการรู้ทันอารมณ์ สามารถเห็นธรรมจากกายและใจได้ เวลาตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ก็ให้เห็นเป็นธรรมะได้ มันเกื้อกูลกัน แต่ว่าต้องรู้จักทำเป็นขั้นตอน เริ่มต้นที่การดูกายให้ชัดเจนก่อน

๗๘

ชัดเจนในที่นี้ หมายความว่าคล่องแคล่ว กายทำอะไร ใจก็รับรู้ หรือรู้สึก ยกมือก็รู้สึก เดินก็รู้สึก อาบน้ำ ถูฟันก็รู้ตัว เรียกว่ารู้กายเคลื่อนไหว ต่อไปสติก็จะไว จนเห็นใจคิดนึก จะไปเห็นใจคิดนึก โดยที่ถ้ายังรู้กายไม่ไวพอ มันทำไม่ได้ มีแต่จะโดนความคิด และอารมณ์เล่นงาน แทนที่จะเห็นมัน กลับเข้าไปเป็นมันเสียแล้ว แทนที่จะดูมัน ก็เข้าไปอยู่กับมันเสียแล้ว อย่างนี้ไม่ถูก ถ้ารู้กาย ได้ไวและต่อเนื่อง ต่อไปก็จะรู้ใจคิดนึกได้รวดเร็วเช่นกัน



“

การมีสติ ไม่เพียงช่วยให้เรา
เห็นธรรมะที่เกิดขึ้นภายในใจ
แต่ยังช่วยทำให้เราเห็นธรรมะ
ที่ปรากฏกับสายตา
หรือปรากฏในการรับรู้ของเราด้วย

”

๖

เก็บใจ

ให้อยู่กับเนื้อกับตัว

๘๐

ช่วงนี้ทางวัดป่าสุคะโตจัดให้มีการปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้น เปิดโอกาสให้ผู้ที่ต้องการปฏิบัติต่อเนื่อง ได้ปฏิบัติกันอย่างจริงจัง มีศัพท์เรียกในหมู่ผู้ปฏิบัติธรรมสายหลวงพ่อเทียนว่า “การเก็บอารมณ์”

เก็บอารมณ์ คือ เก็บใจให้อยู่กับเนื้อกับตัว อารมณ์ที่วุ่นวาย ไม่ใช่อารมณ์รัก อารมณ์เกลียด อารมณ์โกรธ แต่หมายถึงใจ เก็บใจให้อยู่กับเนื้อกับตัว เพราะปกติคนเรามักปล่อยใจออกเตลิดเปิดเปิง เรียกว่า ส่งจิตออกนอก ส่งไปแต่ละครั้ง หรือปล่อยไปแต่ละครั้ง มันก็ไปคว้าเอาความทุกข์จากอดีตบ้าง ไปปรุงแต่งเรื่องอนาคต จนเกิดความวิตกกังวลบ้าง เอา







แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

เก็บใจไว้อยู่กับเนื้อกับตัว

มาเล่นงานตัวเรา ลองพิจารณาดูในแต่ละวัน ใจที่กระเพื่อมขึ้น กระเพื่อมลง มันเป็นเพราะอะไร ส่วนใหญ่ก็เพราะว่าปล่อยใจไหล ไปอดีตบ้าง ลอยไปอนาคตบ้าง หรือไม่ก็ส่งจิตออกไปจดจ่ออยู่กับ สิ่งนอกตัว ไม่ว่าจะเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือผู้คนต่างๆ จิตไม่ได้กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว แต่ถ้าจิตกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ก็จะมีความรู้สึกตัวเกิดขึ้น

ความรู้สึกตัวเป็นสิ่งสำคัญมาก เราควรนอน รักษา หรือ เก็บเอาไว้ ดังนั้น เก็บอารมณ์ในความหมายนี้ก็คือ เก็บความรู้สึกตัว เอาไว้ เก็บใจให้อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ปล่อยให้มันเพนพ่าน เมื่อใจ อยู่กับเนื้อกับตัว เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา จิตก็จะมีสมาธิไปรงเบา เบาเพราะวางอดีต วางอนาคต แล้วก็ไม่จมอยู่กับอารมณ์ต่างๆ ในปัจจุบัน

การที่ใจจะกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวได้ หรือการเก็บใจให้ อยู่กับเนื้อกับตัว หรือเก็บความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องได้ ต้องอาศัยสติ สติจะช่วยให้เรารู้ทันเวลาเผลอ เวลาใจล่องไปอดีต ไหลไปอนาคต สติจะช่วยดึงใจให้กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ถ้าไม่มีสติ มันก็คิด เผลอเปิดเปิงไปเรื่อย ยิ่งคิดก็ยิ่งทำให้สติอ่อนแรงลง หรือบางที เรียกว่าสติแตก คนที่สติแตก ไม่ใช่ว่าอยู่ดีๆ จะแตก แต่เป็นเพราะ ว่าจิตใจหมกมุ่นอยู่กับเรื่องที่ทำให้โกรธ เกลียด เคืองแค้น คิดวน ไปเวียนมาจนเกิดอาการคลุ้มคลั่ง สติแตก คุณอารมณ์ไม่อยู่ พุดจา ต่ำว่าออกไป ใช้อ้อยคำรุนแรง หยาบคาย ทำลายข้าวของ ต่อยตี



ทำร้ายผู้อื่น อย่างนี้เรียกว่าคลุ้มคลั่ง สติแตก เพราะว่าใจจมอยู่ในอารมณ์ จมอยู่ในความคิด ไม่รู้เนื้อรู้ตัว เรียกว่าลืมหู

ในแต่ละวัน เราลืมหูอะไรต่อมิอะไรหลายอย่าง ลืมหูของลืมหูกระเป๋าลืมกุญแจ อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา แต่ทั้งหมดนี้ไม่แยเท่ากับลืมหู การลืมหูคือไม่มีสติ นั่นแหละ แต่ถ้าสติเราไว ใจก็จะไม่ลอยไปอดีต ไม่ไหลไปอนาคตครั้งละนานๆ สติจะช่วยให้ออกกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว เกิดความรู้สึกลับตัวขึ้นมา

ในการมาปฏิบัติที่นี่ เรามีวิธีการที่ช่วยให้สติเติบโตรวดเร็ว คือการใช้อริยาบถ ยกมือสร้างจังหวะ เดินจงกรม โดยอาศัยหลักสติปัฏฐาน ๔

- ๑. กายานุปัสสนา คือรู้กาย
- ๒. เวทนานุปัสสนา คือรู้เวทนา
- ๓. จิตตานุปัสสนา คือรู้จิต
- ๔. ธัมมานุปัสสนา คือรู้ธรรม ธรรมในที่นี้ไม่ใช่ธรรมารมณ์

อย่างเดียว แต่หมายถึงองค์ธรรมต่างๆ เช่น พิจารณาจนเข้าใจเรื่องนิรวรณ ๕ ขันธ ๕ อายตนะ ๑๒ อริยสัจ ๔ โพชฌงค์ ๗ เวลาเห็นสิ่งต่างๆ เกิดขึ้น ก็สามารถมองออกมาเป็นหมวดเป็นหมู่ อย่างเข้าใจ ธัมมานุปัสสนาเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยการปฏิบัติมาก แต่ผู้ปฏิบัติใหม่ ให้เริ่มต้นที่การรู้กายกับการรู้จิตก่อน



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

เก็บใจไว้อยู่กับเนื้อกับตัว

เริ่มต้นด้วยการรู้กาย คือ รู้อาการของกาย เมื่อยืน เดิน นิ่ง นอน ก็รู้ว่ายืน เดิน นิ่ง นอน รวมทั้งการทำความรู้สึกตัว เวลาทำกิจต่างๆ เช่น เวลาก้าวเดิน เหลียวมอง คู้เข้า เขยียดออก ไม่ว่าจะ เป็น แขน ขา เวลาพาดสังฆาฏิ ครองจีวร สะพายบาตร สำหรับญาติโยม ก็รู้กายเวลาสวมเสื้อกางเกง นุ่งผ้า ทำความรู้สึกตัว แม้กระทั่งเวลากิน ดื่ม เคี้ยว หรืออุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัว เวลาเดิน ยืน นิ่ง หลับ ตื่น พุด และนิ่ง ถ้าเรามีความรู้สึกตัว ก็ถือว่ากำลังปฏิบัติ ไม่ใช่ว่าไม่พุด ปิดปากเงียบ ถึงจะเป็น การปฏิบัติ ถ้าเงียบแต่หัวใจลอย ปล่อยใจสะเปะสะปะ ก็เรียกว่า ไม่ปฏิบัติ แต่แม้จะพุด ถ้าพุดด้วยความรู้สึกตัว รู้ว่าอะไรควรพุด อะไรไม่ควรพุด ไม่ได้พุดด้วยความเมามัน อย่างที่เรียกว่าน้ำลาย แดกฟอง ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติเช่นกัน

๘๔

การปฏิบัติในรูปแบบก็อาศัยการเดินจงกรม การสร้างจังหวะ เป็นวิธีการหลัก เมื่อยกมือก็ให้รู้สึกตัว รู้ว่ามือกำลังเคลื่อนไหว แม้จะหลับตาก็รู้ว่ามือกำลังเคลื่อน แต่ว่าการสร้างจังหวะ ท่านให้ เปิดตา เพื่อไม่ให้ติดอยู่กับความสงบ เพราะว่าพอปิดตาแล้วใจ จะสงบได้ง่าย เพราะไม่รับรู้อะไร พอจิตสงบแล้ว มักจะไม่รู้สึกตัว เพราะเพลิน ตีเมตากับความสงบ อันนี้ก็เรียกว่าขาดสติได้เหมือนกัน เวลาสงบก็รู้ว่าสงบ ไม่สงบก็รู้ว่าไม่สงบ ไม่ใช่สงบแล้วก็ลืมตัว ตีเมตากับความสงบ เราเคยไหม เวลาใจสงบ พอมีเสียงโทรศัพท์ ดัง มีเสียงฟ้าผ่า หรือมีข่าวของตกลงมาจากใต้อะก็สะดุ้งตกใจเลย อย่างนี้เรียกว่าสงบแบบไม่รู้ตัว สงบแบบไม่มีสติ หรือเรียกอีกอย่าง



ว่า **มีสมาธิแต่ไม่มีสติ** เพราะถ้ามีสติมันไม่ตกใจ จะมีเสียงโทรศัพท์ดัง เสียงผู้คนโหวกเหวกโวยวาย เสียงฟ้าร้องฟ้าผ่าก็ไม่สะอึก

เวลายกมือ ให้รู้ว่ามือกำลังยก แต่ไม่ใช่เอาใจไปเพ่งอยู่ที่มือ ไม่ใช่ช้อยากจะรู้ชัดๆ ก็เลยเอาใจไปเพ่งที่มือ ถ้าทำอย่างนี้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะไปจดจ่ออยู่ที่ร่างกาย เฉพาะจุด พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกให้เพ่งที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่ให้รู้ตัวทั่วพร้อม คือรู้ทั้งตัว ถึงแม้จะรู้สึกชัดว่ามีมือกำลังเคลื่อน เท้ากำลังเดิน แต่ถ้ายังมีความรับรู้ทั้งตัวอยู่ ก็เรียกว่ารู้ตัวทั่วพร้อม

แต่บางคนกลัวฟุ้งซ่าน ไม่อยากให้อจิตฟุ้ง ก็เลยพยายามบังคับจิต ให้เพ่งที่มือหรือเท้า เมื่อจิตถูกบังคับให้อยู่กับที่ ความฟุ้งซ่านน้อยลงก็จริง แต่ว่าคนที่ทำอย่างนี้ ทำไปนานๆ จะรู้สึกเหนื่อย เพราะว่าจิตพยายามต่อสู้ขัดขืน เหมือนเราพยายามบังคับให้สิ่งหนึ่งๆ หรือบังคับให้หมาที่กำลังคะนองอยู่กับที่ มันก็จะสู้ขัดขืน ทำให้เราเหนื่อย คนที่พยายามบังคับจิตให้อยู่กับกาย ด้วยการจดจ่ออยู่กับมือที่กำลังยก หรือเท้าที่กำลังเดิน ทำไปนานๆ ก็จะมีอาการอื่นๆ ตามมา เช่น แน่นหน้าอก ปวดหัว เพราะว่าใจถูกบังคับ ถูกห้ามไม่ให้คิด

เวลาเราพยายามห้ามความคิด เรามักจะกลั่นลมหายใจ โดยไม่รู้ตัว ส่วนใหญ่ไม่ทันสังเกต ถ้าทำบ่อยๆ ทำทั้งวัน ก็จะมีหน้ามืด วิงเวียน เคยสังเกตไหม เวลาเราสนเข็ม เราจะกลั่น



แคร์ก็อยู่เป็นสุข
เก็บใจไว้อยู่กับเนื้อกับตัว

ลมหายใจ มันเป็นไปโดยอัตโนมัติ เวลาเราพยายามเพ่งหรือห้ามความคิดก็เช่นกัน พอทำเช่นนั้น เราก็จะกลั่นลมหายใจทันที ถ้ากลั่นบ่อยๆ หรือกลั่นทั้งวัน ก็จะมีอาการหน้ามืด วิงเวียน ปวดหัว แขนหน้าออก ใครที่มีอาการอย่างนี้ ให้รู้ว่าทำผิด วางจิตวางใจ ผิดแล้ว

หลวงพ่อกเขียนสอนคนที่มาปฏิบัติใหม่ๆ ว่า **“ทำเล่นๆ แต่ทำจริงๆ”** ทำเล่นๆ หมายความว่า ทำด้วยความรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย อย่าตั้งใจมาก อย่าพยายามเอาชนะความคิดฟุ้งซ่าน คนที่มาปฏิบัติใหม่ มีความตั้งใจมาก อยากให้จิตสงบ แต่จิตมันก็ชอบฟุ้งตามความเคยชินของมัน มันเล่นไปโน่นไปนี่ หาเรื่องคิด โดยเฉพาะจิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝน มันจะหาเรื่องคิดตลอดเวลา เพราะว่าความคิดเป็นอาหารของมัน หรือพูดอีกอย่างหนึ่งคือ **จิตมันแสพติดความคิด** ร่างกายอาจจะติดบุหรี่ ติดเหล้า ติดน้ำอัดลม ติดผงชูรส แต่จิตคนส่วนใหญ่ติดความคิด ต้องหาเรื่องคิด คนที่เริ่มปฏิบัติใหม่ๆ พอจิตชอบหาเรื่องคิดก็ไม่ชอบ รำคาญ จึงพยายามบังคับจิต ห้ามความคิด เพื่อให้จิตสงบ ดังนั้น คำว่า **“ทำเล่นๆ”** คือถึงแม้จิตจะฟุ้ง จะคิดไม่ดี คิดร้าย คิดชั่ว ก็ช่างมัน อย่าไปเอาจริงเอาจังกับมัน

การปล่อยใจลอยคิดโน่นคิดนี่ก็ไม่ถูก การห้ามความคิดหรือไปเพ่งจิตเพื่อให้มันหยุดคิดก็ไม่ใช่ ทั้งสองอย่างนี้เป็นทางสุดโต่ง ๒ ทาง **การเจริญสติ การสร้างความรู้สึกตัว เป็นการเรียนรู้**



พระไพศาล วิสาโล

ที่จะอยู่บนทางสายกลาง ไม่เหวี่ยงไปยังความสุดโต่ง ๒ ทาง
ทางสุดโต่งนั้น ไม่ใช่แค่กามสุขัลลิกานุโยค และ อตตกิลมณานุโยค
เท่านั้น อันนั้นมันเป็นสุดโต่งอย่างหยาบ สุดโต่งอย่างละเอียดก็คือ
การปล่อยใจลอย เผลอ หรือไม่ก็เพ่ง พยายามบังคับจิตใจ คิดจะ
เอาชนะมันให้ได้ **หาวิธีไม่ว่าความคิดที่อยากเอาชนะ ก็คือตัวกิเลส**
ตัวหนึ่ง กิเลสมันครองจิตครองใจ เรายังไม่รู้เลย

ต้องรู้ทันจิตที่คิดจะเอา คิดจะชนะให้ได้ เพราะว่าการเจริญ
สติ ถึงแม้ว่าเราเริ่มต้นด้วยการรู้กาย แต่ขั้นต่อมาคือให้รู้ใจ รู้ใจ
คือ รู้ทันความคิดนี้ รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น เวลามันคิดจะเอา
ความสงบให้ได้ ก็ให้รู้ว่า นี่เป็นกิเลสอย่างหนึ่ง มันทำให้เราเกร็ง
ทำให้เราปฏิบัติอย่างหน้าดำคร่ำเครียด

๘๓

การปฏิบัติต้องทำด้วยใจที่ผ่อนคลาย คนที่เก็บอารมณ์
ทำไปๆ สักพัก จิตจะมีความคิดที่อยากเอาชนะความฟุ้งซ่านให้ได้
ดังนั้นก็จะเผลอปฏิบัติอย่างหน้าดำคร่ำเครียด ปฏิบัติเข้มข้น
ไม่ได้แปลว่าจะต้องทำอย่างเคร่งเครียด แต่ต้องทำด้วยใจที่ผ่อน
คลาย หลายคนตอนที่ปฏิบัติ ก็ปล่อยใจลอย ลิงโลด นี่เป็น
สุดโต่งอย่างหนึ่ง แต่พอมาปฏิบัติ ก็ต้องระวัง ว่ามันจะสุดโต่งไป
อีกทาง คือ ทำด้วยความเคร่งเครียด อันนั้นไม่ใช่ ต้องทำด้วย
ความรู้สึที่ผ่อนคลาย

เวลามันเคร่งเครียด ต้องขยันรู้ว่า ใจเรากำลังปิดกั้นแล้ว
เวลามันลิงโลดดีใจก็รู้ เวลามันหงุดหงิด หน้าดำคร่ำเครียดก็รู้



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

เก็บใจไว้อยู่กับเนื้อกับตัว

ไม่ใช่สร้างจิ้งหะทั้งวัน เดินจงกรมทั้งวัน แต่ที่ไม่รู้ว่าใจกำลัง
เครียด ใจกำลังหงุดหงิด อย่างนี้เรียกว่าไม่ได้ปฏิบัติ เรียกว่า
ยกมือฟรีๆ เดินฟรีๆ

อย่าไปติดที่รูปแบบ หลายคนปฏิบัติไปๆ ก็ติดที่รูปแบบ
ยกมือสร้างจิ้งหะ แต่ที่ไม่ได้เข้าใจจุดมุ่งหมายว่า การยกมือ
สร้างจิ้งหะ การเดินจงกรม เป็นวิธีการ เป็นอุบาย ฝึกให้เรารู้ทัน
รู้กายเมื่อเคลื่อนไหว และรู้ใจเมื่อคิดนึก ถึงแม้ไม่ยกมือสร้างจิ้งหะ
ไม่เดินจงกรม แต่ทำอะไรก็รู้กาย อย่างนี้ก็เป็น การปฏิบัติ ตื่นเช้า
ขึ้นมา ล้างหน้า แปรงฟัน เก็บที่นอน ก็ทำด้วยความรู้ตัว การปฏิบัติ
มีหลักง่ายๆ ว่า **“ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั้น”** ตัวทำอะไร ใจก็รับรู้ เมื่อ
กายกำลังเก็บที่นอน หรือเอามือลูบหน้าล้างหน้า ก็รู้ เมื่อน้ำสัมผัส
ใบหน้า เกิดความรู้สึกเย็นสบาย เกิดสุขเวทนามารู้ รู้แต่ไม่ยึด เช่น
อาบน้ำ สดชื่นก็รู้ว่าสดชื่น แต่ไม่ได้ตีมูลค่ากับความสดชื่น และ
ไม่ปล่อยใจลอย จนไม่ได้สัมผัสถึงความสดชื่นขณะอาบน้ำ อันนั้น
ก็ไม่ใช่ ทำอะไรใจก็รับรู้ เป็นการรู้เมื่อกายเคลื่อนไหว

“

การที่ใจจะกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวได้
หรือการเก็บใจให้อยู่กับเนื้อกับตัว
หรือเก็บความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องได้
ต้องอาศัยสติ

”



ส่วนใจเวลาเผลอคิดนึกไปก็รู้ทัน รวมทั้งรู้ทันอารมณ์ที่
เกิดขึ้นจากการคิดนึกด้วย อารมณ์กับความคิด มันสืบเนื่องสัมพันธ์
กัน เช่น พอคิดถึงผีหรือสัตว์ร้ายก็เกิดความกลัว คิดถึงคนที่เรา
ไม่ชอบก็เกิดความขุ่นเคือง การคิดถึงคนที่ไม่ชอบเป็นเรื่องความคิด
แต่พอเกิดความขุ่นเคืองขึ้นมา นั่นคืออารมณ์ เมื่อขุ่นเคืองใครก็จะ
คิดถึงคนนั้นซ้ำซาก หรือพอนึกถึงผีแล้วกลัว ก็ยังคิดถึงผีเข้าไปใหญ่
แบบนี้เราต้องมีสติรู้ทัน เพราะถ้าไม่รู้ทัน ก็จะลืมหืมตา จิตก็จะจมอยู่
ในอารมณ์ จมอยู่ในปลักแห่งความคิด คิดซ้ำซาก แล้วเกิดอะไรขึ้น
เกิดความทุกข์ เป็นความทุกข์ที่เกิดจากการส่งจิตออกนอก

การส่งจิตออกนอก ไม่ได้หมายความว่า ใจเผลอ
ไปจดจ่ออยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แต่ยังรวมไปถึงการที่
จิตจมเข้าไปในอารมณ์ด้วย ถ้าภาวะอย่างนั้นเกิดขึ้น ก็เรียกว่า
หลงเข้าไปแล้ว หลวงพ่อคำเขียนย้ำว่า “ดู อย่าเข้าไปอยู่” “เห็น
อย่าเข้าไปเป็น” เวลาเข้าไปในอารมณ์ มันก็จะกลายเป็นผู้โกรธ
บึ้ง ผู้เกลียดบึ้ง ผู้เศร้าบึ้ง อันนี้เพราะไม่เห็น อันนี้เราเข้าไป
อยู่แล้ว ไม่ได้เป็นผู้ดู

การเจริญสตินั้น รวมไปถึงการรู้ทันความคิด แล้วออกมา
จากความคิด รู้ทันอารมณ์ แล้วออกมาจากอารมณ์ **เมื่อใดที่เห็น
สิ่งที่ถูกเห็น ก็เป็นธรรมะ** ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นความคิด ความโกรธ
ความเศร้า มันกลายเป็นธรรมะทันทีเมื่อเราเห็นมัน เพราะว่ามัน
จะแสดงสัจธรรมให้เราเห็น แสดงไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง



แค่รู้จักอยู่เป็นสุข
ก็บังเกิดความสุขกับเนื้อตัวกับตัว

อนัตตา หลวงพ่อชาบอกว่า “ผู้ใดมีสติอยู่เสมอ ผู้นั้นพึงธรรมะของพระพุทธเจ้าตลอดเวลา” เพราะว่าเมื่อตาเห็นรูปก็เป็นธรรมะ เมื่อหูได้ยินเสียงก็เป็นธรรมะ จมูกได้กลิ่นก็เป็นธรรมะ ลิ้นได้รับรสก็เป็นธรรมะ กายสัมผัสกับสิ่งใดก็เป็นธรรมะ ถ้ามีสติก็จะเห็นจะได้ยิน ได้ฟังธรรมะอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าเมื่อมีสติ เห็นอะไร สิ่งนั้นจะกลายเป็นธรรมะ ความเกิดความดับของมันจะปรากฏแก่จิตใจ มีสติเห็นเมื่อไร ก็ไม่ใช่แค่เห็นอารมณ์นั้นเท่านั้น แต่ยังเห็นความเกิดความดับของมันด้วย

อันนี้เป็นเรื่องที่นักปฏิบัติต้องเข้าใจ ไม่อย่างนั้นก็จะไปติดอยู่ที่รูปแบบ เวลาจะปฏิบัติธรรมเข้มข้น ก็คิดแต่ว่าจะยกมือสร้างจังหวะ เดินจงกรมทั้งวัน ซึ่งก็ดีถ้าทำได้ แต่พอถึงเวลาพัก เวลาทำกิจอื่น ก็อย่าคิดไปว่ามันเป็นอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติ เช่น อาจจะต้อไปหิ้วน้ำ หรือว่าทำความสะอาดพื้น ซักจีวร ตอนนั้นไม่ได้ยกมือสร้างจังหวะ ไม่ได้เดินจงกรมแล้ว แต่ว่าการทำสิ่งเหล่านั้นก็เป็นการปฏิบัติได้

เวลาจีวรขาด ก็วางงานอื่น หยุดเดินจงกรม หยุดการสร้างจังหวะ มาเย็บจีวร ก็เป็นการปฏิบัติ อันนี้ต้องเข้าใจว่าการปฏิบัติ นั้นทำได้ทุกเวลา ทำได้กับทุกอย่าง เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ก็เป็นการปฏิบัติแล้วถ้ามีสติ “ดู ไม่เข้าไปอยู่” “เห็น ไม่เข้าไปเป็น” เวลาทำอะไรก็ทำด้วยความรู้สึกตัว รู้ทันความคิดและอารมณ์ ขณะที่ทำสิ่งนั้น แล้วก็วางมันได้ กลับมาอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับงาน



ที่ท่า อันนี้ก็เป็นการปฏิบัติ เป็นการทำความรู้สึกตัว

เก็บอารมณ์ ก็ต้องมีบางช่วงที่ต้องทำกิจต่างๆ ที่ไม่ใช่การเดินจงกรม การสร้างจังหวะ หรือการปฏิบัติในรูปแบบ ก็อย่าไปคิดว่ามันเป็นการขัดขวางรบกวนการปฏิบัติ มันเป็นการปฏิบัติในตัวอยู่แล้ว สมัยที่หลวงพ่อยังเป็นพระหนุ่ม ท่านไปอยู่ปฏิบัติกับหลวงปู่กีนรี ซึ่งเป็นลูกศิษย์หลวงปู่มัน ท่านทำความเพียรเต็มที่เลย นั่งทำสมาธิ เดินจงกรม จนทางจงกรมเป็นร่อง ท่านไม่หยุดเลย จีวรขาดท่านยังไม่อยากจะซ่อม เพราะเห็นว่ารบกวนการปฏิบัติ แต่สุดท้ายท่านก็ต้องหยุดปฏิบัติเพื่อมาปะชุนจีวร ตอนที่ปะชุนจีวร ท่านก็รีบทำ

หลวงปู่กีนรีสังเกตเห็นก็ถามว่า "ท่านชา จะรีบร้อนไปทำไมเล่า"

หลวงพ่อบอกว่า "ผมอยากให้เสร็จไวๆ ครับ"

หลวงปู่ถามว่า "เสร็จแล้วจะไปทำอะไรล่ะ"

หลวงพ่อบอกว่า "จะไปทำอันนั้นครับ"

ในใจท่านคิดจะทำสิ่งต่างๆ ให้เสร็จไวๆ จะได้ไปภavanaต่อ

หลวงปู่กีนรีจึงบอกว่า "ท่านชา ท่านรู้ไหม นั่งเย็บผ้าผืนนี้ ก็ภavanaได้ ท่านดูจิตตัวเองสิว่าเป็นอย่างไร แล้วแก้ไขมัน ท่านจะรีบร้อนไปทำไมเล่า ทำอย่างนี้เสียหายหมด ความอยากมันเกิดขึ้นท่วมหัว ท่านยังไม่รู้เรื่องของตนอีกหรือ"



แคร์ก็อยู่เป็นสุข

เก็บใจให้จู่กับเนื้อกับตัว

“

เมื่อใจอยู่กับเนื้อกับตัว
เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา
จิตก็จะมีความโปร่งเบา

เบาเพราะวางอดีต วางอนาคต

แล้วก็ไม่จมอยู่กับอารมณ์ต่างๆ ในปัจจุบัน

”

คำพูดของหลวงปู่กินรีเตือนใจนักปฏิบัติธรรมได้ดีมาก ทำอะไรก็เป็นการภาวนาได้ หากดูจิตดูใจของตนระหว่างที่ทำสิ่งนั้น อย่าทำด้วยความอยากให้เสร็จไวๆ แม้ต้องการเสร็จไวๆ เพื่อไปภาวนาต่อก็ตาม ถ้ามีความอยากเกิดขึ้นก็ให้รู้ทันมัน อย่างที่ท่านบอกหลวงพ่อบุญว่า “ความอยากมันเกิดขึ้นท่วมหัวแล้ว ท่านยังไม่รู้เรื่องของตนอีกหรือ”

๘๒

การเย็บจีวรหรือการทำกิจอะไรก็ตามก็เป็นการภาวนาได้ ผู้ที่เก็บอารมณ์ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเข้มข้นต้องเข้าใจอันนี้ด้วย จะได้ไม่คิดว่าต้องทำแต่ภาวนาในรูปแบบเท่านั้น แล้วก็ต้องรู้จักทำจิตทำให้ผ่อนคลาย เพราะเวลาทำไปๆ จิตมันจะเพ่งเข้าไปเรื่อยๆ ความคิดที่จะเอาชนะ มันจะสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ มันจะพยายามไม่ให้จิตคิดฟุ้งซ่านเลย คอยจับจ้องดูความคิด ความคิดมาเมื่อไรก็จะตะปบ เบรก หรือกระที่บมันทันที ถ้ามาถึงจุดนี้เมื่อไรก็จะทำด้วยความเครียด หน้าดำคร่ำเครียด แล้วก็จะมมีอาการปวดหัว แน่นหน้าอก มีอาการแบบนี้เมื่อไร ให้รู้ว่าเป็นเพราะวางใจผิด



ที่หลวงพ่อกเขียนบอกว่า “ทำเล่นๆ แต่ทำจริงๆ” คำว่า “ทำจริงๆ” หมายความว่าตื่นตั้งแต่เช้า รู้สึกตัวเมื่อไรก็ทำเลย จนกระทั่งถึงเวลาเข้านอน ก็นอนอย่างมีสติ มีความรู้สึกตัว ถ้าวันไหนจิตมันตื่น นอนไม่ค่อยหลับ ไม่หลับก็ไม่หลับ ยิ่งอยากให้มันหลับมันยิ่งไม่หลับ จิตนี้ยิ่งอยากให้หลับ มันยิ่งไม่หลับ ยิ่งอยากให้สงบ มันยิ่งไม่สงบ พอลืมความอยากหลับ มันก็หลับเอง พอลืมความอยากให้จิตสงบ มันก็สงบของมันเอง เพราะฉะนั้น ต้องรู้ทันให้ได้

จิตนี้แปลก ยิ่งอยากได้อะไร มันยิ่งไม่ได้ อยากได้ความสงบ ก็ยิ่งไม่ได้ อยากได้ความรู้สึกตัวก็ยิ่งไม่ได้ เพราะว่าตอนที่จิตถูกครอบงำด้วยความอยาก มันไม่อยู่กับปัจจุบันแล้ว จิตมันจะมีอาการเกร็ง เฟ่ง ไม่ผ่อนคลาย อันนี้เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติต้องหมั่นสังเกต ต่อไปก็จะรู้จักแก้อารมณ์ของตัวเองได้ ไม่ว่าเจออะไรมากระทบ ก็รักษาใจให้เป็นปกติได้



๓

ประโยชน์ที่แท้จริง ของพุทธศาสนา

๕๔

เมื่อ ๓-๔ วันที่ผ่านมา พระที่วัดบางตา แม่ชี กับฆราวาส หลายคนก็ไม่ได้อยู่ที่วัด เพราะทั้ง พระ แม่ชี และโยม ไปร่วมงานที่กรุงเทพฯ ที่หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ จัดงานอาจารย์-บุชาแต่หลวงพ่อคำเขียน ซึ่งจะว่าไปไม่ใช่แค่ไปร่วมงานอย่างเดียว แต่ไปช่วยสอน ช่วยชักชวนญาติโยมที่มาปฏิบัติในที่นั้น ซึ่งมีการปฏิบัติธรรม ๓ วัน สันทนาธรรม ๑ วัน ถือเป็นงานส่วนหนึ่งของวัด เป็นการแสดงอาจารย์บุชาแต่หลวงพ่อคำเขียน ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ของพวกเรา แม้ว่าท่านจะมรณภาพแล้ว แต่คำสอนและคุณงามความดีของท่าน ยังดำรงอยู่ในหัวใจของพวกเรา เมื่อถึงโอกาสสำคัญ ได้แก่ วันคล้ายวันเกิด วันคล้ายวันมรณภาพของท่าน เราก็ไปช่วยกันจัดงาน นอกจากระลึกถึงท่านแล้ว ยังใช้โอกาสนี้ทำความเพียรปฏิบัติธรรมร่วมกัน เหมือนกับที่ท่านเคยสอน เคยชักชวนให้พวกเราทำ สมัยที่ท่านยังมีชีวิตอยู่







แคร์ก็อยู่เป็นสุข

ประวัติหน้าที่แท้จริงของบุตรสาวสนา

พวกเราส่วนใหญ่ใช้ชีวิตในป่า แต่เมื่อมีกิจ เราก็ลงไปทำ
กิจนั้น บางทีก็อยู่ในเมือง บางทีก็จัดในเมืองหลวง เราก็ไปช่วยกัน
เพื่อชักชวนให้คนหันมาใส่ใจกับการทำความเพียร และช่วยชี้แนะ
เขาด้วย เมื่อเสร็จกิจ ก็กลับมาใช้ชีวิตอยู่ในป่าเหมือนเดิม พอมีกิจ
ถ้าเป็นกิจที่จะต้องเกี่ยวข้องกับคนในเมือง เราก็ดำเนินทางเข้าเมืองใหม่
เสร็จกิจเราก็กลับมาอยู่ป่า ใช้ชีวิตแบบง่ายๆ เหมือนกับมีสองโลก
โลกหนึ่งเป็นโลกที่สงบสงัด ที่เราใช้ฝึกจิตเพื่อประโยชน์ตน อีกโลก
เป็นโลกที่มีความเจริญ แต่ก็วุ่นวาย เร่งรีบ บางทีก็ซุกมุ่น อันนั้น
เราก็ไปเกี่ยวข้องเหมือนกัน เพื่อไปทำกิจ เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น

๙๖

สมัยที่หลวงพ่อดำเขียนมีชีวิตอยู่ ท่านก็เดินทางไปๆ มาๆ
ระหว่างสองโลกนี้แหละ คือที่วัดป่าสุคะโต ซึ่งท่านมาบุกเบิกสืบต่อ
จากหลวงพ่อบุญธรรม บางครั้งท่านก็อยู่วัดป่าสุคะโตคนเดียว สมัยนั้น
ยังมีสภาพเป็นป่ามากกว่าจะเป็นวัด แต่เมื่อหลวงพ่อเทียนจัดอบรม
ที่ไหน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการจัดอบรมในเมือง เช่น ขอนแก่น กรุงเทพมหานคร
หาดใหญ่ หลวงพ่อดำเขียนก็เดินทางไปช่วยงานด้วย เสร็จแล้ว
ก็กลับมาอยู่ป่า

ต่างจากลูกศิษย์ส่วนใหญ่ของหลวงพ่อเทียน ซึ่งพักอยู่ใน
วัดใกล้ๆ เมือง เช่น วัดโมกข์ วัดสนามใน วัดป่าพุทธยาน สวน
ธรรมสากล สมัยก่อนมีที่แหลมสิงห์ เมืองจันทน์ด้วย ส่วนใหญ่เป็น
วัดที่อยู่ใกล้ๆ เมือง หรืออยู่ในเมือง หลวงพ่อเทียนอยากให้พระ
สอนญาติโยมได้สะดวก จึงอยากให้ไปอยู่ใกล้ๆ ชาวบ้าน และทำ



เป็นวัดแบบง่าย ๆ อย่างวัดสนามใน สภาพคล้ายวัดป่าในเมือง เมื่ออยู่ใกล้เมืองคนก็ไปวัดได้สะดวก ปฏิบัติธรรมก็ไม่เสียเวลาเดินทาง ไม่เหมือนวัดป่าสุคะโตอยู่ไกล อยู่ในป่า หลวงพ่อเทียนเคยขอให้หลวงพ่อดำเขียนไปอยู่ในเมือง วัดโมกข์ก็ได้ วัดสนามในก็ได้ อยู่แบบต่อเนื่องเลย แต่หลวงพ่อดำเขียนเลือกที่จะกลับมาอยู่ป่าเมื่อเสร็จงาน

การมาอยู่ป่า ก็เพื่อรักษาป่า ทำให้เป็นที่ที่สลับป่ายะ เหมาะกับการภาวนา สำหรับคนเมืองที่รู้สึกว่ารุ่นกับชีวิตในเมือง เมื่อได้มาที่นี้ พบความสงบสงัด ก็เอื้อให้ทำความเพียรได้ง่าย อีกอย่างหลวงพ่อดำเขียนอยากให้มีสถานที่สำหรับชาวบ้าน ชาวชนบทที่ขาดโอกาส หลวงพ่อเห็นว่าคนในเมืองโชคดี มีหลวงพ่อกุศลและครูบาอาจารย์มากมายหลายท่านอยู่ใกล้ ท่านรู้สึกว่าเป็นภาพน่าประทับใจมาก ที่คนเมือง คนกรุงเทพฯ พวกนี้เข้าวัด มีไม้เพื่อไปทำบุญ ถวายสังฆทาน แต่ว่าไปปฏิบัติธรรม

ท่านอยากเห็นภาพแบบนี้เกิดขึ้นในชนบทบ้าง มีชาวบ้านมาเข้าวัดปฏิบัติธรรม ใช้ประโยชน์จากพุทธศาสนาเพื่อการฝึกจิตใจ ไม้ใช่แค่มาทำบุญหรืออธิษฐานขอให้ได้นั้นได้นี้ ซึ่งเป็นแค่การปลอบประโลมใจ หรือว่าสร้างความหวัง ความทุกข์จริงๆ อยู่ในจิตใจ แต่ไม่รู้จักวิธีแก้ ไม่รู้จักหาทางออก หลวงพ่อดำเขียนก็เลยมาอยู่ที่วัดป่าสุคะโตเป็นหลัก แต่ความรับผิดชอบในฐานะที่เป็นลูกศิษย์หลวงพ่อกุศลก็มี หลวงพ่อกุศลจัดงานอบรมที่ไหน ท่านก็พร้อมจะไป ไม่ว่าจะไกลแค่ไหน เพราะว่าหลวงพ่อดำเขียนเคารพหลวงพ่อกุศลมาก และท่านมีความกตัญญูรู้คุณ



แคร์ก็อยู่เป็นสุข

ปรัชญาอันดีแท้จริงของพุทธศาสนา

พวกเราที่นี้ก็เหมือนกัน เรามาอยู่ป่า ก็ช่วยรักษาป่าด้วย แต่ งานหลักของเรา คือการฝึกจิตพัฒนาตน อันนี้เป็นการทำประโยชน์ ตน แต่ว่าการทำประโยชน์ท่าน เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ บางครั้งเราก็ สอนญาติโยมที่นี้ บางคราวเราก็ไปสอนญาติโยมที่อื่น ในเมือง บ้างครั้งไม่ใช่แค่เมืองไทยอย่างเดียว ไปถึงต่างประเทศ หลวงพ่อ ก็เคยทำมาแล้ว แต่ก็ไม่บ่อย ท่านทำเป็นครั้งคราว ไปสอนคนไทย สอนคนต่างชาติ ที่อเมริกา ได้หวัน สิงคโปร์ ตอนหลังไปเมืองจีน ทว่างานหลักก็คืองานที่เมืองไทย การสอนญาติโยมเป็นหน้าที่ สำคัญอย่างหนึ่ง และเมื่อไปไหน ก็ให้เป็นการสอนจริงๆ การสอน ให้ญาติโยมรู้จักหนทางแห่งการดับทุกข์ในใจ เป็นสิ่งที่ทำให้พุทธ ศาสนาเป็นศาสนาอย่างแท้จริง

๕๘

ศาสนา แปลว่า คำสอน แต่สำหรับคนทั่วไป ศาสนาใน ความเข้าใจหรือความรู้สึกของเขา คือสิ่งปลอบประโลมใจ เป็นสิ่งที่ ช่วยกล่อมใจ เช่น เวลามีความทุกข์ก็มาวัด มาถวายสังฆทานแล้วก็ รู้สึกสบายใจ อาจจะมีความทุกข์เรื่องครอบครัว เรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย มีความมกัลดกัลดมเรื่องเรียนการสอบ แต่พอมาวัดก็แค่มาทำบุญ บางคนมาสะเดาะเคราะห์ บางทีก็ขอให้พระรดน้ำมนต์ ผูกสาย- สติญจน์ให้ ก็รู้สึกสบายใจ เพราะมีความหวังว่า ประเดี๋ยวความทุกข์ เหล่านั้นจะผ่านพ้นไป ความติดขัดก็จะหายไป สอบได้ หายป่วย กิจการจะเจริญรุ่งเรือง อันนี้เป็นการปลอบประโลมใจ เป็นการให้ ความหวัง ซึ่งก็มีประโยชน์



ศาสนาแต่ดั้งเดิมก็ทำหน้าที่เช่นนี้ สมัยคนยังอยู่ป่า อยู่ถ้ำ มีสิ่งสสารสัตว์ที่ดุร้าย เช่น เสือ ช้าง และภัยธรรมชาติ ไฟป่า น้ำท่วม เขาก็ไม่รู้ว่าจะมีพื้พาะอะไร สมัยนั้นความรู้มีน้อย มีแต่หอก ขวาน แม้แต่ธนูก็ยังมี ก็สู้พวกสัตว์ป่าไม่ได้ ต้องหวังพื้พาะอำนาจของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จึงมีการบูชา มีการบวงสรวง มีการสร้างพระเจ้าหรือเทพเจ้าขึ้นมา เพื่อให้เป็นความหวังหรือสิ่งปลอบประโลมใจ เพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยว ทำให้ความกลัวน้อยลง มีความมั่นใจมากขึ้น

ศาสนาแต่ก่อนส่วนใหญ่เกิดขึ้นแบบนี้ เป็นเครื่องปลอบประโลมใจให้ความหวัง แต่ว่าพุทธศาสนาไม่ใช่อย่างนั้น พุทธศาสนาเกิดมาทีหลัง และทำสิ่งที่ดีกว่า คือ ชี้แนะ บอกแนวทางในการออกจากทุกข์ ทุกข์ในที่นี้คือทุกข์ใจ ไม่ว่าจะมีความเจ็บป่วย หรือมีปัญหาอะไรก็ตาม เช่น มีปัญหาการทำมาหากิน มีปัญหาความสัมพันธ์ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวการสร้างทุกข์อย่างแท้จริง ตัวการที่ก่อทุกข์มันอยู่ในใจ มันเป็นเพราะความหลง เพราะความยึดมั่นถือมั่น เพราะความไม่รู้

ไม่รู้มี ๒ อย่าง คือ ไม่รู้ตัว กับ ไม่รู้ความจริง ดังนั้น การแก้ทุกข์ก็ต้องแก้ที่ใจ ซึ่งอาจจะเริ่มต้นจากการปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง คือการไม่เบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น คือ มีศีล ศีลช่วยป้องกันทุกข์ได้ในระดับหนึ่ง แต่ว่าทุกข์ก็ยังมี คนที่มีศีลพร้อม ไม่ว่าจะศีล ๕ หรือศีล ๒๒๗ ข้อ ก็ยังมีความทุกข์ มีเหตุ



แคร์ก็อยู่เป็นสุข

ปรัชญาแห่งชีวิตจริงของพุทธศาสนา

ร้ายเกิดขึ้น เช่น ถูกต่อว่าด่าทอ สูญเสียคนรัก งานล้มเหลว พลัดพรากจากของรักคนรัก ถ้าวางจิตดวงใจไม่ถูก ก็เป็นทุกข์ เป็นทุกข์ที่ใจ

ด้วยเหตุนี้ การออกจากทุกข์จึงเป็นสิ่งจำเป็น ไม่ใช่แค่หวังว่า ความเจ็บป่วยจะหายไป ไม่ใช่หวังว่าธุรกิจจะเจริญรุ่งเรือง การเรียนจะประสบความสำเร็จ จบปริญญาโทปริญญาเอกได้ เราไม่ต้องรอความหวังแบบนั้น เราสามารถแก้ทุกข์เดี๋ยวนี้ได้เลย คือแก้ทุกข์ที่ใจ ด้วยการมีสติ มีความรู้สึกตัว มีปัญญา สติและปัญญา เป็นเครื่องพาออกจากทุกข์ได้ นี้แหละคือหน้าที่ของพุทธศาสนา

๑๐๐

พวกเราควรจะเข้าใจพุทธศาสนาในแง่นี้ และใช้ประโยชน์จากพุทธศาสนาในการฝึกจิตฝึกใจ รวมทั้งปรับเปลี่ยนชีวิตเรา เพื่อจะได้ออกจากทุกข์อย่างแท้จริง ด้วยการรู้ทุกข์ เข้าใจทุกข์

พระพุทธเจ้าสอนว่า ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ ส่วนสิ่งที่ต้องละ คือเหตุแห่งทุกข์ เมื่อเจอทุกข์แล้ว เราไม่หนี เราไม่กลัว แต่เรารู้จักพิจารณา ใคร่ครวญ จนเห็นเหตุแห่งทุกข์ อันนี้ต้องใช้ปัญญา แต่สติก็สำคัญ เวลาอารมณ์ใดที่ทำให้ทุกข์ใจ เช่น โกรธ เกลียด เศร้า วิตกกังวล ก็ให้รู้ทัน ให้รู้ว่าสิ่งนี้มันเกิดขึ้นในใจ หลงพ้อคำเขียนใช้คำว่า “เห็น” เห็นมัน อย่าเข้าไปเป็นมัน เพราะไม่เห็นจึงเข้าไปเป็น แทนที่จะมีแต่ความโกรธ ก็กลายเป็นผู้โกรธ แทนที่จะมีแต่ความเศร้า ก็กลายเป็นผู้เศร้า แทนที่จะมีแต่ความวิตกกังวล ก็กลายเป็นผู้วิตกกังวล อย่างนี้เรียกว่าเข้าไปเป็น



แล้ว ทำให้อารมณ์เหล่านี้ครอบงำจิตใจ จนเป็นทุกข์ ถึงกับกินไม่ได้ นอนไม่หลับ แต่พอเห็นมันเท่านั้น มันก็จะละลายหายไป อันนี้เป็นการแก้ทุกข์ในระดับหนึ่ง ทุกข์จะเข้ามาบีบคั้น เผาผลาญจิตใจไม่ได้ เพราะเรารู้ทันมัน

แต่ผลเมื่อไรมันก็มาอีก เพราะว่ามันยังมีตัวหลงพื้นฐานอยู่ คือ “อวิชชา” ซึ่งทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น พอเจออะไรที่ไม่เป็นไปอย่างที่ยึดมั่นถือมั่น เราก็อทุกข์ หรือถึงแม้ว่ามันเป็นไปอย่างที่ยึดมั่นเอาไว้ แต่มันไม่ถึงอกถึงใจ ไม่สมอยาก ก็ทุกข์เหมือนกัน เช่นอยากได้ และได้มาแล้ว แต่ว่าได้น้อยไปก็เป็นทุกข์ ออยากร้ายแต่ร้ายน้อยกว่าคนอื่นก็เป็นทุกข์ ออยากดังออยากมีชื่อเสียง แต่ถ้าดังน้อยกว่าคนอื่นก็เป็นทุกข์ หรือว่าปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้ ก็เป็นทุกข์ ทั้งๆ ที่มีอะไรต่ออะไรมากมายแล้วก็ตาม

อันนี้แหละคือตัวการที่ทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อทุกข์แล้วจะไปแก้ทุกข์ด้วยการบนบานศาลกล่าว ไปสะเดาะเคราะห์ มันไม่ใช่วิถีทางของพุทธศาสนาอย่างแท้จริง พุทธศาสนาส่วนหนึ่ง มีเครื่องปลอบประโลมใจให้ความหวัง เช่นทำบุญแล้ว จะมี อายุ วรรณะ สุขะ พละ แต่พุทธศาสนายังมีอีกด้านหนึ่งคือชี้ทางออกจากทุกข์ ไม่ใช่ช้อหรือหวังว่ามันจะหายไปในวันหน้า แต่แก้ทุกข์เดี๋ยวนี้เลย แก้ทุกข์ที่ใจ อย่างเช่น ป่วยอยู่ แต่ใจไม่ทุกข์ หรือว่างานยังมีปัญหา แต่ใจไม่ทุกข์ ยังมีคนต่อว่าด่าทออยู่ แต่ว่าใจเป็นปกติ



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

ปรัชญาอันที่แท้จริงของพุทธศาสนา

อันนี้ต่างหากคือหน้าที่ของศาสนา เป็นหน้าที่ของพระ หน้าที่ของพระไม่ใช่ให้แค่ความหวัง หรือปลอบประโลมใจผู้คน เห็นว่าโยมมีความเครียด มีความวิตกกังวล เตี้ยหวหลงพ้อจะรดน้ำมนต์ให้ ผูกข้อมือให้ สะเดาะเคราะห์ให้ เพื่อให้ความหวังว่า เตี้ยหวก็จะดี เตี้ยหวทุกข์ก็จะหายไป ทำอย่างนั้นก็มีประโยชน์อยู่ แต่มันยังไม่ใช่หน้าที่ของพระอย่างแท้จริง หน้าที่ของพระ ไม่ใช่ให้แค่ความหวัง หรือกล่อมใจ แต่ชี้ทางออกจากทุกข์ แค่นี้เท่านั้น ส่วนคนที่จะต้องลงมือทำ คือเจ้าตัว ชี้เท่าไร แต่ถ้าเขาไม่ปฏิบัติ มันก็ไม่เกิดผล

เคยมีคนถามพระพุทธรเจ้าว่า พระพุทธรเจ้าสอนคนมามากมาย ทำไมบางคนยังไม่หมดทุกข์เสียที เหมือนจะกล่าวโทษว่า เป็นความผิดพลาดของพระพุทธรเจ้า ที่คนไม่ฟังทุกข์ พระพุทธรเจ้าตรัสว่า พระองค์เป็นแค่ผู้ชี้ทาง ทางเดินสู่จุดหมายนั้นมีอยู่แล้ว พระองค์ก็ชี้ทางให้แล้ว แต่ถ้าคนไม่ไป หรือไปแล้วหลงกลางทาง จะโทษผู้ชี้ทางไม่ได้ เพราะพระพุทธรองค์เป็นเพียงแค่ผู้ชี้ทาง พระเราก็เช่นกัน ทำได้อย่างมากก็เป็นแค่ผู้ชี้ทาง แต่จะชี้ทางได้ก็ต้องเคยผ่านทางมาก่อน คำนึงกับทางเส้นนั้น หรือถ้าไปถึงจุดหมายปลายทางมาแล้ว ก็ยิ่งมั่นใจว่าชี้ทางถูกแน่นอน

คนที่เคยมาถึงวัดป่าสุคะโต เขาสามารถชี้ทางบอกทางคนอื่น ได้ถูกต้อง สามารถบอกได้ว่า ถึงชัยภูมิแล้ว จะไปยังไงต่อ ตรงไหนเป็นทางที่หลงง่าย ตรงไหนต้องเลี้ยวซ้าย ตรงไหนต้องเลี้ยวขวา ตรงไหนตรงไปก็บอกได้ แต่ถ้ายังไม่เคยถึงวัดป่าสุคะโต มาถึงแค่ชัยภูมิ



ก็อาจแนะนำได้บ้าง อาจจะไม่บอกได้ไม่หมด แต่ก็บอกเท่าที่รู้ก็ได้

หลวงพ่อดำเขียนเคยพูดว่า “ที่รู้สอง น่องรู้หนึ่ง” หมายความว่ายังไม่รู้ถึงลิบหลอก แต่ถ้ารู้สอง ก็สอนน่องซึ่งรู้แค่หนึ่งได้ พวกเราก็เหมือนกัน ถึงแม้ว่าเรายังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง คือความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง แต่ในระหว่างเส้นทาง เราก็ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติ ขณะเดียวกันเราสามารถชี้แนะแก่คนที่ยังไม่เคยปฏิบัติเลยได้ด้วย อันนี้ดีกว่าการไปให้ความหวังผู้คน พระหลายรูปให้ความหวังโยมว่า เดี่ยวก็จะรวย บางทีก็พูดในสิ่งที่โยมอยากได้ยิน รวย รวย รวย แต่ไม่ได้บอกความจริงว่า ถึงรวยแล้ว ก็ไม่ทำให้หายทุกข์ รวยแล้วก็ยังทุกข์อยู่ อีกทั้งความรวยก็ไม่เที่ยง วันนี้อร่อย พรุ่งนี้อาจจนก็ได้ ต้องบอกความจริงแบบนี้ด้วย แต่โยมไม่ยอมฟัง ก็เลยหลงต่อไป แต่ถ้าบอกความจริงว่า รวยก็ไม่เที่ยง รวยก็ยังไม่สามารถออกจากทุกข์ได้ เราก็ควรชี้แนะต่อไปว่าจะออกจากทุกข์ได้อย่างไร ต้องมาฝึกจิตให้สว่าง ไม่ใช่แค่สงบชั่วครั้งชั่วคราว สว่างเพราะมีปัญหา และมีสติเป็นเครื่องเกื้อหนุน

อันนี้เป็นหน้าที่ที่แท้จริงของพระ และเป็นงานสำคัญของพุทธศาสนาด้วย ซึ่งหลวงพ่อดำเขียนได้ทำเป็นแบบอย่าง วางแนวทางเอาไว้ เราก็ควรดำเนินตามท่าน พร้อมๆ กับการเดินตามรอยของพระพุทธองค์ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทำเป็นแบบอย่างไว้อย่างดี อย่างชัดเจน อย่างประเสริฐที่สุด



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

พระไพศาล วิสาโล

www.visalo.org

Facebook : พระไพศาล วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติ-ที่พิงใจ



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือคัมภีร์ที่ ๓ ๗ ๖

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ค.ศ. ๒๕๖๑ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพประกอบ โลภุทายี ถอดคำบรรยาย ที่งานชมรมกัลยาณธรรม

ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ที่งานกัลยาณธรรม

อนุเคราะห์การพิมพ์เป็นธรรมทานโดย

บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๒๒-๙๐๐๐

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



www.kanlayanatam.com



kanlayanatam

.....

แต่ละวันๆ อาจหลงมากกว่ารู้
แต่ความรู้สึกตัวที่เพิ่มพูนขึ้น
ย่อมช่วยลดความยึดติดถือมั่นในตัวตน
ความทุกข์จึงบรรเทาเบาบางตามไปด้วย

.....

www.visalo.org

Facebook : พระไพศาล วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติ-ที่หักใจ



www.kanlayanatam.com

Facebook : kanlayanatam