

# ใช้ชีวิต อย่างมีคุณค่า

พระไพศาล วิสาโล





# ใช้ชีวิต อย่างมีคุณค่า

พระไพศาล วิสาโล



## คำปรารภ

**การเกิดมาเป็นมนุษย์นับเป็นโชคอันประเสริฐ เพราะความ** เป็นมนุษย์ได้มอบโอกาสอันทรงคุณค่าให้แก่เรา ได้แก่ โอกาสในการเข้าถึงสิ่งสูงสุดเท่าที่ชีวิตพึงจะได้รับ หรือ อย่างน้อยก็เข้าถึงความสุขอันประเสริฐที่คู่ควรแก่ชีวิต พุทธอีกอย่างหนึ่งคือ “เลื่อนชั้นทางวิญญาณ” ดังคำของท่านอาจารย์พุทธทาส

จริงอยู่ชีวิตย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ แต่ชีวิตก็มีได้ มีแต่ความทุกข์อย่างเดียว ใช้แต่เท่านั้นความทุกข์ยังเป็น ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เราบรรทมด้วย ชีวิตที่เรามีนั้นเปี่ยม ไปด้วยศักยภาพที่เอื้อให้เราเห็นธรรมจากทุกข์ หรือเปลี่ยน ทุกข์ให้เป็นธรรม จนเราสามารถเป็นอิสระจากทุกข์ได้ ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “อริยโลกุตตรธรรมเป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคน”



อย่างไรก็ตามศักยภาพดังกล่าวจะแสดงตนออกมาจนพาเราพบสิ่งประเสริฐสูงสุดได้ ก็ต่อเมื่อเราหมั่นพัฒนาตนอยู่เสมอ ด้วยการทำความดีและฝึกจิตใจ ไม่เพียงลดละกิเลส แต่ยังเพื่อเห็นแจ้งในสังขาร จนนรียโลกุตตรธรรมบังเกิดขึ้นกลางใจ ชนิดที่ความทุกข์ไม่อาจครอบงำได้อีกต่อไป

เมื่อชีวิตมีคุณค่าถึงเพียงนี้ เราจึงไม่ควรใช้ชีวิตไปอย่างเลื่อนลอย หรือปล่อยให้สูญเปล่าไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะเวลาล่วงเลยไปนานเท่าใด ชีวิตเราก็เหลือน้อยลงเท่านั้น ดังนั้นในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ จึงควรใช้เวลาแต่ละนาทีให้มีประโยชน์ ไม่ใช่ฆ่าแต่แสวงหาความสนุกสนาน ่วนอยู่กับการเล่นปรนเปรอกิเลส หรือปล่อยให้ปล่อยใจไปตามสบายเท่านั้น



ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า

๕

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากคำบรรยาย ๕ บทของ  
ข้าพเจ้าหลังทำวัตรเย็น ณ วัดป่าสุคะโตเมื่อไม่นานมานี้  
คุณหม่อัจฉรา กลิ่นสุวรรณี ประธานชมรมกัลยาณธรรม  
เห็นว่ามีประโยชน์สมควรเผยแพร่ อีกทั้งประสงค์จะพิมพ์  
หนังสือเล่มนี้เพื่อร่วมแสดงมุทิตาจิตในวาระที่ข้าพเจ้า  
อุปสมบทครบ ๔๐ ปี ข้าพเจ้าขออนุโมทนาและขอบคุณ  
ในกุศลจิตดังกล่าวของคุณหม่อและคณะผู้จัดทำ

**พระไพศาล วิสาโล**

๒๘ มกราคม ๒๕๖๖



# คำนำชมรมกัลยาณธรรม

**ในการเดินทางชีวิตของเราทุกคนนั้น ย่อมมีเหตุปัจจัย**  
อันนำผลและความเป็นไปที่แตกต่างกัน ชีวิตไม่มีสูตรสำเร็จ  
ที่จะเอามาใช้ได้กับทุกคน ต้องเรียนรู้จากชีวิต ในความ  
ผิดพลาด ในปัญหา อุปสรรคต่างๆ ที่แต่ละชีวิตต้องประสบ  
และแม้กับบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องสัมผัส สามารถนำมาถอด  
บทเรียนเพื่อให้เป็นแบบอย่างแนวทาง ทั้งที่ควรและ  
ไม่ควรได้ทั้งนั้น อยู่ที่โยนิโสมนสิการ และปัญญาของ  
แต่ละคน รวมทั้งบุญกุศลที่สั่งสมเป็นเหตุปัจจัยมา

แม้ในยุคที่เทคโนโลยีพัฒนามาก ช่วยอำนวยความสะดวก  
สะดวกและทำอะไรแทนมนุษย์ได้มากมาย จนพูดกันว่า  
ต่อไปบางอาชีพอาจจะตกงาน แม้แต่เรื่องของการให้



คำปรึกษาเรื่องความทุกข์ ปัญหาชีวิตต่างๆ นานา สมัยนี้ก็มีโปรแกรมที่ทำงานนี้ได้ดีทีเดียว แต่อย่างไรก็ตาม ไม่อาจจะเทียบเทคโนโลยีเหล่านี้ กับครูบาอาจารย์ผู้รู้ธรรมได้เลย เพราะครูบาอาจารย์ท่านย่อมเข้าใจความแตกต่างของศิษย์ดีพอสมควร และความรู้ความเข้าใจที่มาจากปัญญาญาณย่อมกว้างไกลชัดเจนถูกต้องตรงตามธรรม แบบที่โปรแกรมที่สร้างขึ้นไม่อาจเทียบได้

นอกจากนี้ ที่สำคัญคือ ครูบาอาจารย์ท่านเปี่ยมด้วยเมตตา ปรรณนาดีต่อศิษย์ และมีความจริงใจที่จะช่วยให้ศิษย์พ้นทุกข์ ดังเช่น เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ ที่ชมรมกัลยาณธรรมได้คัดสรรมา ล้วนเป็นคำยืนยันในความหลากหลายของคำตอบแต่หลายๆ ชีวิต รวมทั้งจะเป็นกำลังใจให้แก่หลายๆ ท่านที่กำลังใช้ชีวิตอย่างประมาท รวมทั้งท่านที่กำลังท้อแท้ ป่วยไข้ คำบรรยายของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ได้รับการยอมรับทั่วไปว่าอ่านเข้าใจง่าย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างผสมผสานกลมกลืน คนรุ่นใหม่จึงสามารถทำความเข้าใจได้ง่ายและหันมาสนใจศึกษาธรรมะกันเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก



เนื่องในมงคลวาระ ๔๐ พรรษา พระไพศาล วิสาโล ที่จะมาถึงในเดือนกุมภาพันธ์นี้ คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรมได้รับเมตตาจากพระอาจารย์ อนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือนี้เพื่อร่วมถวายมุทิตาสักการะ โดยความเป็นจริงธรรมะของพระอาจารย์น่าอ่านน่าฟังน่าไตร่ตรองตามทุกเรื่อง แต่ด้วยข้อจำกัดหลายอย่าง พวกเราจึงคัดสรรมาทำตามกำลัง และหวังให้เป็นหนังสือคู่มือชีวิตให้ท่านสามารถวางไว้ใกล้ตัว พกติดกระเป๋า เหมือนไปไหนก็มีครูบาอาจารย์ตามมาเตือนมาให้กำลังใจด้วย

ขออนุโมทนาที่มงานวัดป่าสุคะโต ที่บันทึกธรรมคำสอนและถอดคำบรรยายไว้ให้ติดตามศึกษาต่อเนื่องสามารถนำมาทำงานได้ง่าย ขออนุโมทนาที่มงานชมรมกัลยาณธรรมที่อยู่เบื้องหลังการขับเคลื่อนธรรมทานตลอดมา รวมทั้ง น้องเซมเบ้ ศิลปินใจบุญ ที่ไม่เคยปฏิเสธเขียนภาพที่งดงามบูชาธรรม ทั้งหมดทั้งปวงที่เราศิษย์ทั้งหลายร่วมกันบำเพ็ญคุณงามความดีเป็นธรรมทาน ขอโน้มเศียรเกล้าถวายเป็นอภิวชิบูชา กราบมุทิตาแด่พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ในมงคลวาระ ๔๐ พรรษา แห่งการครองผ้ากาสาวพัตร์ ขอพระอาจารย์ผู้เป็นพระ





มหาเถระพึงเจริญในพระธรรมวินัยของพระบรมศาสดา  
สัมมาสัมพุทธเจ้า อุดมด้วยสติปัญญาความสามารถในการ  
เผยแผ่พระสัทธรรม เป็นที่เลื่อมใสศรัทธาของมหาชน  
ผ่านพ้นอุปสรรคนานาประการด้วยความสวัสดิ์ เจริญด้วย  
จตุรพิธพรชัยทั้ง ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ  
เปี่ยมด้วยสัมมาปฏิบัติ トラบเท่าเข้าถึงพระนิพพานเทอญ  
กราบนมัสการน้อมสำนึกพระคุณด้วยเศียรเกล้า

**ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

๓๐ มกราคม ๒๕๖๖





## สารบัญ

๑๑

สิ่งที่ปัญญาประดิษฐ์ทำแทนไม่ได้

๒๗

ความจริงเป็นสิ่งที่ต้องรู้จักวาง

๔๕

พบความสงบในยามเจ็บป่วย

๕๓

ใช้ชีวิตทุกนาทีอย่างมีค่า





# สิ่งที่ปัญญาประดิษฐ์ ทำแทนไม่ได้



ปีที่ผ่านมา หลายสิ่งหลายอย่างมีความผันผวนถดถอย แต่ว่ามีสิ่งหนึ่งที่ก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง นั่นก็คือเทคโนโลยี และเมื่อปีที่แล้ว ก็มีเทคโนโลยีตัวใหม่ตัวหนึ่งซึ่งได้รับความสนใจหรือสร้างความฮือฮาให้กับผู้คนมากที่สุด นั่นคือโปรแกรม ChatGPT แชนท์ แปลว่าการสนทนา ที่ชื่อนี้ เพราะโปรแกรมนี้สามารถสนทนาได้ตอบกับมนุษย์ได้

ที่จริงโปรแกรมแชทตอนนี้มีมากมาย ก่อนหน้านี้ก็มี เช่น สิริ (Siri) อเล็กซ่า (Alexa) แต่ที่แตกต่างกันก็คือ แชทตัวใหม่ มีความสามารถในการสนทนาได้ตอบใกล้เคียงมนุษย์มากขึ้น แล้วก็เข้าถึงง่าย ไม่เหมือนพวกสิริ

อเล็กซา ที่ติดอยู่กับโทรศัพท์ เช่น iPhone หรือแม้กระทั่งเครื่องใช้ที่ราคาแพง แต่โปรแกรมนี้ไหลดฟรี เราสามารถเข้าถึงได้จากคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือ โปรแกรมนี้เปิดตัวเมื่อเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา มีคนโหลดใช้แล้ว ๕ ล้านคน

อย่างที่บอก โปรแกรมนี้สนทนาได้ตอบกับมนุษย์ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย อีกทั้งรู้ภาษามนุษย์มากมายเหลือเกิน ถ้าคุยกับโปรแกรมนี้ด้วยภาษาไทย เขาก็รู้เรื่องนะ แล้วก็ตอบเราด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ราวกับว่ากำลังคุยกับคนด้วยกัน ยิ่งกว่านั้นเราจะโต้ตอบหรือสนทนากับเขาอย่างไร เขาก็ตอบมาได้ทุกรูปแบบ เราจะคุยเล่นหยอกล้อก็ได้ หรือพูดจาหยาบคายกับเขาก็ได้ แต่เขาก็จำนะ จำแล้วอาจจะไม่ตอบโต้หรือไม่คุยกับเรา ถ้าหากว่าเราพูดหยาบมากเกินไป

ที่สำคัญก็คือ มันไม่ใช่แค่สนทนากับเราได้อย่างเดียว แต่ยังสามารถให้ข้อมูลสารพัดเลย นอกจากรู้ภาษาหลายสิบภาษาหรือเป็นร้อยภาษาแล้ว ก็ยังรู้รอบ ไม่ว่าจะเป็นวิทยาศาสตร์ ประวัติศาสตร์ วรรณกรรม ศิลปะ ภูมิศาสตร์ เรียกว่าถามอะไรก็ตอบได้หมด แล้วก็ตอบได้เป็นเรื่อง



เป็นราว นอกจากให้ข้อมูลหรือตอบคำถามแล้ว เราสั่งให้เขาทำอะไร เขาก็ทำได้หลายอย่าง เช่น ให้เขียนอีเมลแทนเรา อันนี้ง่ายมาก หรือว่าเขียนบทละคร เขียนเพลงให้เราก็ได้ อยากจะจีบสาว ก็ถามเขาว่าควรจะทำอย่างไร สั่งให้เขาแต่งกลอนบทกวีเพื่อจีบสาวจีบหนุ่ม เขาก็ทำได้ ให้แต่งเพลงแร็ปก็ได้ ส่วนเพลงลูกทุ่งก็น่าจะได้เช่นกัน

มีคนไทยคนหนึ่งสั่งให้โปรแกรมนี้เขียนบทสำหรับทำคลิปวีวีโอโทรศัพท์มือถือยี่ห้อหนึ่ง คลิปนี้เป็นคลิปวิดีโอปรากฏว่าโปรแกรมนี้ก็ทำได้ แนะนำให้เลยว่าคลิปนี้ควรจะเริ่มต้นอย่างไร แล้วก็ลำดับเนื้อหาให้ว่า ควรนำเสนอข้อมูลหรือคุณสมบัติของโทรศัพท์มือถือ หรือที่เรียกว่า ฟีเจอร์ (Feature) อย่างไร บอกลำดับขั้นตอนให้เลยตั้งแต่ต้นจนปิดท้าย เมื่อทำคลิปนี้ตามคำแนะนำของโปรแกรม ปรากฏว่าออกมาดี มีคนสนใจมากมาย เพราะฉะนั้นหากเราจะสั่งให้โปรแกรมนี้เขียนโค้ดคอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะระดับพื้นฐาน เขาก็ทำได้สบาย เรียกได้ว่าสามารถทำงานแทนโปรแกรมเมอร์ได้เลย นี่ขนาดเป็นรุ่นที่เพิ่งบุกเบิกพัฒนาเรียกว่ารุ่น 3.5 (GPT-3.5) ถ้าพัฒนาถึงรุ่น 20 จะทำอะไรได้มากขนาดไหน



เราคงทราบแล้วว่า เตี้ยวนี้เขาใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์วาดรูปได้สารพัด เพราะว่าใช้นวัตกรรมที่เรียกว่า AI หรือปัญญาประดิษฐ์ โปรแกรมนี้อิงกับปัญญาประดิษฐ์ จึงไม่ได้ทำงานแบบที่เออๆ มีการพลิกแพลง มีการตัดแปลง มีการเรียนรู้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเริ่มมีการพูดกันแล้วว่า มันจะมาทำงานแทนคนที่มืออาชีพต่างๆ ได้มากมาย เช่น ล่าม ไม่ว่าจะแปลล่ามภาษาอะไร ต่อไปอาจจะตงงานไปเลยก็ได้ เพราะว่าโปรแกรมนี้รู้ภาษาหลายภาษามากอย่างที่ว่า อีกทั้งเข้าใจสำนวน ศัพท์แสงในภาษาต่างๆ และสามารถแปลหรือตอบให้รู้เรื่องให้เข้าใจได้

อย่างที่บอก เขารู้มากมายหลายอย่างเหลือเกิน วิทยาศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ วรรณกรรม รวมถึงพุทธศาสนาด้วย อาตมาลองถามเขาเรื่องความทุกข์ในพุทธศาสนา ช่วยอธิบายหน่อย เขาก็ตอบได้ชัดเจนตรงประเด็น บอกว่าเรื่องความทุกข์เป็นคำสอนหรือเป็นหลักการสำคัญของพุทธศาสนา และยังพูดต่อว่า ความทุกข์เป็นธรรมชาติของชีวิต เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นจริง นอกจากนั้นความทุกข์ยังเกิดขึ้นจากการที่คนเราปรารถนาให้สิ่งต่างๆ เป็นอื่น คือไม่ได้เป็นอย่างที่เป็นอยู่ เช่น

ปรารถนาให้สิ่งต่างๆ คงที่ไม่เปลี่ยนแปลง ปรารถนาที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ปรารถนาที่จะหาความสุข และยังอธิบายว่า ความทุกข์เกิดขึ้นจากการยึดติดถือมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง

แล้วขยายต่อว่า เหตุแห่งทุกข์ไม่ได้อยู่ที่นอกตัว ไม่ได้อยู่ที่ปัจจัยภายนอก แต่อยู่ที่ใจของเรา อยู่กับการยึดติดสิ่งต่างๆ และปรารถนาจะให้มันเป็นอย่างของมันไม่ได้ เป็น แล้วก็บอกว่า ในพุทธศาสนา เราจะพ้นทุกข์ได้ด้วยการฝึกสติและเจริญปัญญา จนกระทั่งเข้าใจความจริงของสิ่งต่างๆ ว่าไม่เที่ยง จนละความยึดและความอยากได้ พุทธภาษาพระคือ ละอุปาทานและตัณหา เขาตอบได้ชัดเจนมากด้วยข้อความไม่กี่ประโยค ไม่ได้พูดจาเยิ่นเย้อเวิ่นว้อ ตรงประเด็นเลย

ถามเขาว่า การเจริญสติทำได้อย่างไร เขาก็ตอบว่า การเจริญสติทำได้ด้วยการที่เราเอาใจอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ รวมทั้งรับรู้ความคิดและอารมณ์ความรู้สึกโดยไม่ตัดสิน ไม่ตัดสินว่าดีหรือเลว ผิดหรือถูก คือรับรู้เฉยๆ แล้วก็ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ พุดง่ายๆ คือรู้เฉยๆ รู้ซื่อๆ อย่างที่ครูบาอาจารย์สอน แล้วยังแถมว่า เรายังเจริญ





สติได้ด้วยการรู้จักมีเมตตาต่อตัวเอง การที่เรามีเมตตาต่อตัวเองก็ช่วยในการเจริญสติได้ สรุปลก็คือเขาตอบตรงสอดคล้องกับที่ครูบาอาจารย์ทั้งหลายสอน เพราะที่จริงนี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นต่อไปถ้าเราอยากจะรู้อะไรเกี่ยวกับพุทธศาสนา ก็ถามโปรแกรมนี้ได้เลย แล้วก็ลองนึกดูว่า ต่อไปเมื่อมีการพัฒนามากขึ้น โปรแกรมนี้จะตอบได้รวดเร็วขึ้น ตอบได้หลากหลาย แล้วก็สะดวกสบายมากขึ้นด้วย

ที่จริงก่อนหน้านี้ญี่ปุ่นทำโปรแกรมแชทคล้ายๆ กัน เป็นแอปในโทรศัพท์มือถือ เรียกว่า Buddhobot สำหรับสนทนากับพระพุทธเจ้า เราอยากจะรู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร หรืออยากจะรู้ว่าพระพุทธเจ้าจะแนะนำอย่างไรในเรื่องต่างๆ เช่น การมีคู่ การทำงาน หรือในยามที่เรามีทุกข์เกิดความเครียด เราก็ก้ม แอปนี้ก็จะให้คำตอบแก่เราได้ เป็นเสียงหรือข้อความก็ได้ เหมือนกับพระพุทธเจ้าตรัสกับเรา แต่แอปนี้ใช้ได้เฉพาะภาษาญี่ปุ่น แล้วก็ตอบคำถามได้เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา แต่โปรแกรม Chat GPT เราจะใช้ภาษาอะไรก็ได้ เราถามไทย เขาก็ตอบไทยได้เหมือนกัน แต่ว่าตอบช้า ถ้าตอบภาษาอังกฤษ เขาจะ





นักวิเคราะห์ข้อมูล ทุกวันนี้ยังต้องไปหาข้อมูลมา แต่โปรแกรมนี้หาด้วยตัวมันเอง แล้วยังวิเคราะห์เองเสร็จเลย ในเวลาแค่ ๒-๓ นาทีเท่านั้น ขณะที่คนเรากว่าจะหาข้อมูล มาได้ก็หลายชั่วโมงหรือเป็นวัน แล้วยังต้องมาวิเคราะห์อีก ต้องใช้เวลาอีกหลายชั่วโมง แต่โปรแกรมนี้วิเคราะห์ในเวลาไม่กี่นาที ฉะนั้นคนที่มืออาชีพวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปก็อาจตกงาน

แต่ถ้าถามว่าในแวดวงพุทธศาสนา ครูบาอาจารย์ยังจะจำเป็นอยู่ไหม หากโปรแกรมนี้พัฒนาไปมากขึ้น อาตมาคิดว่า ครูบาอาจารย์ก็ยังคงจำเป็นและมีความสำคัญอยู่ เพราะว่าความสำคัญของครูบาอาจารย์ไม่ได้อยู่ที่การมีความรู้หรือข้อมูล แต่ยังมีอย่างอื่นด้วย เช่น มีความรัก มีความเมตตา มีความเข้าอกเข้าใจ รวมทั้งรู้จักลูกศิษย์ ลูกหา สามารถพูด แนะนำ ทักท้วงให้ได้คิด โดยไม่ได้ใช้คำพูดที่เป็นมาตรฐานเดียวกันกับทุกคน

ลองนึกภาพ อย่างเช่นเรื่องราวของมานพ ๓๐ คน ภัททวัคคีย์ ซึ่งพาผู้หญิงหรือพาคู่ครองไปเที่ยว ไปสนุกสนาน ทุกคนก็มีคู่หมัด ยกเว้นคนเดียว จึงไปจ้างนางคณิกามาร่วมสนุกสนานด้วย แต่ขณะที่มานพทั้ง ๓๐ กำลัง

อาบน้ำเพลิน นางศณิกาก็แอบลักขโมยเครื่องประดับของ  
มานพทั้ง ๓๐ แล้วก็หนีไป มานพทั้ง ๓๐ เมื่อรู้ว่านาง  
ศณิกาคนนี้หายไปพร้อมกับทรัพย์สมบัติของตัวเอง ก็ออก  
ตามหาเธอ

ระหว่างที่เดินทางนางศณิกา ก็ได้พบพระพุทธเจ้า  
ตอนนั้นพระองค์เพิ่งตรัสรู้ใหม่ๆ กำลังเสด็จไปกรุงราชคฤห์  
กลางทางพักที่ไร่ฝ้าย มานพเหล่านี้เมื่อเห็นพระพุทธเจ้า  
ประทับนั่งอยู่ก็ถามว่า ท่านเห็นผู้หญิงคนหนึ่งผ่านมาแถวนี้  
ไหม แทนที่พระพุทธเจ้าจะตอบ กลับถามว่า “การแสวงหา  
ผู้หญิง กับการแสวงหาตัวเอง อะไรดีกว่ากัน”

คำถามแบบนี้ ก็มีแต่ครูบาอาจารย์ที่มีปัญญาถึง  
จะถามได้ ถ้าให้เครื่องจักร จะเป็นโปรแกรม หรือปัญญา  
ประดิษฐ์ ตอบคำถามของชายหนุ่มเหล่านี้ คงจะไม่ตอบ  
แบบนี้ อาจจะตอบตรงไปตรงมาว่า ไม่เห็นหรือว่าเห็น  
เท่านั้นแหละ ก็มีแต่ครูบาอาจารย์ที่มีปัญญาอย่างพระ-  
พุทธเจ้า ที่จะตอบด้วยคำถามว่า “การแสวงหาผู้หญิง กับการ  
แสวงหาตัวเอง อะไรดีกว่ากัน” ไม่ใช่เฉพาะพระพุทธ-  
เจ้านะ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่เข้าถึงธรรม ก็สามารถพูด  
เตือนสติ อันเป็นคุณสมบัติของครูบาอาจารย์อย่างหนึ่ง



ที่โปรแกรมหรือปัญญาประดิษฐ์ทำได้ยาก หรือทำไม่ได้เลย  
เคยมีลูกศิษย์ถามหลวงพ่อบอกว่า “นั่งสมาธิแล้วมัน  
พุ่งเตลิด ภาวนาอย่างไรจึงจะสงบครับ” หลวงพ่อชาตอบ  
ว่า “เตลิดก็ช่างมัน เดี่ยวมันซี้เกียจคิด มันก็หยุดเอง”  
ถ้าหากถามปัญญาประดิษฐ์ มันคงจะตอบตามหลักวิชาว่า  
ก็กำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจ  
หรือคำบริกรรม แต่หลวงพ่อบอกกลับบอกว่า “เตลิดก็ช่างมัน”  
เพราะท่านรู้ว่าสำหรับลูกศิษย์คนนี้ คำตอบแบบนี้จึงจะ  
เหมาะที่สุด ถ้าลูกศิษย์คนอื่นถามประโยคเดียวกัน ท่านอาจ  
จะตอบอีกอย่างก็ได้ แต่ว่าปัญญาประดิษฐ์ แม้จะพัฒนามา  
มาก ก็คงจะตอบคำถามแบบตามมาตรฐาน หรือตอบแบบ  
ชื่อๆ ตรงๆ ซึ่งแม้จะถูกหลักวิชา แต่อาจจะไม่ถูกกับอินทรีย์  
หรือภูมิลักษณ์ หรือนิสัยใจคอของผู้ถาม ซึ่งย่อมแตกต่างกันไปแต่ละคน

ประเด็นหนึ่งที่สำคัญก็คือว่า สำหรับคนเรา การที่  
เราจะครองตัวให้เป็นสุข และสามารถแก้ปัญหาชีวิตของ  
ตัวเองได้ ความรู้อย่างเดียวย่อมไม่พอ แม้จะเป็นความรู้  
ทางด้านพุทธศาสนา คนที่รู้พุทธศาสนา อย่าว่าแต่ระดับ  
นักธรรมเอกเลย แม้จบประโยค ๙ หรือจบดอกเตอร์

มา เวลาเกิดปัญหาชีวิต บางทีคิดไม่ออกเลยนะว่าจะแก้  
ปัญหาอย่างไร ทั้งๆ ที่รู้มาเยอะ แต่ตอนที่เกิดปัญหา  
อารมณ์มันท่วมท้น ไม่ว่าจะ ความตกใจ ความโศกความเศร้า  
ความคับแค้น ความหดหู่ ถึงตอนนั้นก็นึกอะไรไม่ออก  
บางทีก็ลืมหืมตาไปเลย อันนี้เพราะตกอยู่ในอำนาจของ  
ความหลง

อย่าว่าแต่ความรู้ที่ลึกซึ้งเลย ความรู้พื้นๆ ที่ครูบา  
อาจารย์แนะนำ เช่น เวลาเจออะไรมากระทบ ให้รู้จักตั้งสติ  
หรือว่าเวลาโกรธ ให้รู้จักกลับมาที่ลมหายใจ คำแนะนำ  
เหล่านี้ไม่ได้ยากอะไรเลย แต่พอเวลาโกรธจริงๆ ลืมไปเลย  
ว่าครูบาอาจารย์แนะนำอย่างไร หรือลืมหืมตาไปเลยของตัวเอง  
ควรจะทำอย่างไรกับอารมณ์ของตัวเอง เพราะตอนนั้นใจคิด  
แต่จะตอบโต้สิ่งที่มากระทบ หรือไม่ก็พลัดหลงเข้าไป  
ในอารมณ์ ไม่ใช่ว่าไม่มีความรู้ ไม่ใช่ว่าจะจดจำคำแนะนำ  
ไม่ได้ แต่ตอนนั้นก็นึกไม่ออก ความรู้ที่มีไม่เกิดประโยชน์  
เลย เพราะว่าขาดสติ

เพราะฉะนั้น การมีความรู้อย่างเดียว โดยเฉพาะ  
ความรู้ที่ได้มาจากการอ่านการฟัง จึงไม่พอ หรือแม้แต่  
ความรู้ที่ได้มาจากการสอบถาม ก็ยังไม่พอ เพราะยังเป็น



ความรู้ชั้นสอง เป็นความรู้ที่ลึ้มได้ เป็นความรู้ที่เลื่อนได้ ต้องเป็นความรู้ชั้นหนึ่ง คือความรู้ที่เกิดจากการประจักษ์ด้วยตัวเอง

อย่างเช่นเวลาเราเจริญสติ จนกระทั่งสติแก่กล้า ถึงเวลามีอาการมณฺฑ หรือเกิดอาการมณฺฑเพราะถูกกระทบ ถ้าเรามีประสบการณ์จากการปฏิบัติ จนเห็นว่าอาการมณฺฑไม่ใช่เรา อาการมณฺฑมันไม่เที่ยง ความรู้แบบนี้ จะช่วยเราได้ ช่วยพาเรา ออกจากอำนาจของอาการมณฺฑ ยิ่งรู้ชัดด้วยปัญญาว่าอะไรก็ไม่เที่ยง อะไรๆ ก็ยึดติดถือมั่นไม่ได้ ถึงเวลาเกิดเหตุร้าย เช่นสูญเสียคนรัก ของรัก ก็รู้ชัดเลยนะว่า มันเป็นธรรมดา ไม่เกิดความเศร้าโศกเสียใจ ไม่เกิดความคับแค้น เพราะรู้ตั้งแต่แรกแล้วว่า เป็นสิ่งที่ยึดติดถือมั่นไม่ได้ อันนี้เป็นความรู้ชั้นหนึ่งที่เกิดจากประสบการณ์การปฏิบัติ ไม่ใช่แค่ความรู้ตัวหรือรู้ทันอาการมณฺฑ แต่รู้เท่าทันธรรมชาติของสิ่งต่างๆ

ความรู้อย่างนี้แหละ ที่ไม่มีความรู้ใดๆ มาทดแทนได้ แม้จะเป็นความรู้จากเครื่อง หรือปัญญาประดิษฐ์ที่ล้ำหน้าที่สุด แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ไม่มีประโยชน์ มันมีประโยชน์ แต่ว่ามันยังไม่เพียงพอ มันยังมาทดแทนความรู้ที่เกิดจาก

การปฏิบัติ ที่เราเรียกว่า “ภาวนามยปัญญา” ไม่ได้ ความรู้ จากปัญญาประดิษฐ์แบบนี้เป็นแค่ “สุดมยปัญญา” ความรู้ จากการได้ยินได้ฟัง แต่ว่ายังไม่อาจทดแทนภาวนามย ปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติจนเห็นแจ้งด้วยตัวเอง อันนี้เรียกว่าเป็นความรู้ชั้นหนึ่ง ไม่ใช่ความรู้ชั้นสอง

แต่แม้เป็นความรู้ชั้นสองก็มีประโยชน์ トラบใดที่เรา ยังไม่เกิดปัญญาประจักษ์แจ้งด้วยตัวเอง เราก็ต้องอาศัย ความรู้จากครูบาอาจารย์ นี่ก็เป็นประโยชน์ของปริยัติ ศึกษา ประโยชน์จากการที่เราได้ฟังครูบาอาจารย์สอน แม้ ที่แรกจะยังไม่เข้าใจ แต่มันก็ค่อยๆ ซึมเข้าไปๆ บางครั้ง เจอความทุกข์แล้วนึกไม่ออก แต่ว่าบางครั้งก็อาจจะหวน ระลึกขึ้นมาได้ว่าครูบาอาจารย์สอนอะไร เช่นนึกขึ้นมาได้ ว่าท่านสอนว่า “เห็น อย่าเข้าไปเป็น” พอระลึกได้เช่นนี้ เราก็ได้สติ กลับมาตุ้มมัน ไม่เข้าไปเป็นมัน

พูดง่าย ๆ แม้มีโปรแกรมที่ก้าวหน้าเพียงใด รู้หรือ ฉลาดปราดเปรื่องด้านพุทธศาสนาแค่ไหน มันก็เป็นได้แค่ ตัวช่วย แต่ว่าไม่สามารถทดแทนสติปัญญาที่เกิดจาก การปฏิบัติของเราได้





เมื่อเราเข้าใจข้อจำกัดของมัน เราก็จะใช้มันให้เกิดประโยชน์ได้ แต่ถ้าเราไม่เข้าใจข้อจำกัดของมัน ก็อาจจะปล่อยให้มันเป็นนายเรา เทคโนโลยีเหล่านี้ เป็นข่าวที่ดี แต่เป็นนายที่เลว เพราะว่าจริงๆ มันก็ยังมีความบกพร่องอยู่ ผู้รู้ที่เขาทดสอบ เขาบอกว่าคำตอบของแพทตัวนี้ยังมีผิดพลาดอยู่มาก ยังมีข้อจำกัดอยู่มาก หรืออย่างที่อาตมา ยกตัวอย่าง ถ้ามว่าความรู้สึกตัวคืออะไร มันตอบไม่ได้ ตอบได้แต่ความรู้สึก หรือ feeling หรือเวทนา แต่ต่อไปอาจจะตอบได้ก็ได้ เพราะมีการพัฒนาไม่หยุด

ถ้ามว่ามันจะช่วยเราแก้ทุกข์ได้ไหม ก็ช่วยได้ในระดับหนึ่ง แต่สุดท้ายเราก็ต้องปฏิบัติด้วยตัวเอง และการที่เราจะปฏิบัติได้ด้วยตัวเองจนพึ่งตัวเองได้ ก็ยังต้องมีครูบาอาจารย์ ที่มีความเข้าใจในลูกศิษย์แต่ละคน รวมทั้งมีความเมตตากรุณา ซึ่งตรงนี้ปัญญาประดิษฐ์หรือเทคโนโลยี ทำแทนไม่ได้ ❀



ครูบาอาจารย์ก็ยังจำเป็น  
และมีความสำคัญอยู่  
เพราะว่าความสำคัญของครูบาอาจารย์  
ไม่ได้อยู่ที่การมีความรู้หรือข้อมูล  
แต่ยังมีอย่างอื่นด้วย เช่น  
มีความรัก มีความเมตตา มีความเข้าอกเข้าใจ  
รวมทั้งรู้จักลูกศิษย์ลูกหา  
สามารถพูด แนะนำ กักท้วงให้ได้คิด  
โดยไม่ได้ใช้คำพูดที่เป็น  
มาตรฐานเดียวกันกับทุกคน





# ความจริง เป็นสิ่งที่ต้องรู้จักวาง



**ช่วงนี้เวลาเราทำวัตรตอนเช้ามีด ใครที่เดินบนกระเบื้อง**  
จะรู้สึกว่ามันเย็น บางคนรู้สึกเย็นมาก จนกระทั่งพยายาม  
เลี่ยง เดินบนพื้นปูนยังดีกว่า แล้วถ้าเดินบนพื้นไม้ก็จะรู้สึก  
ว่าเย็นน้อยกว่าเดินบนกระเบื้อง ยิ่งถ้าเดินบนพรมหรือว่า  
สัมผัสผ้าเช็ดเท้า ก็จะมีรู้สึกว่ามันอุ่น

กระเบื้องเย็น แต่พรมเช็ดเท้าอุ่น อันนี้คือสิ่งที่เรา  
สัมผัสได้ แต่ความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้นเสียทีเดียวนัก  
เพราะว่ากระเบื้องก็ดี พื้นไม้ก็ดี พรมเช็ดเท้าก็ดี ถ้าเราเอา  
เทอร์โมมิเตอร์มาวัด ก็จะพบว่ามีอุณหภูมิเท่าๆ กัน แต่  
ที่เรารู้สึกว่ากระเบื้องเย็นกว่าผ้าเช็ดเท้าหรือแผ่นไม้ เป็น



เพราะว่าความร้อนในตัวเราถ่ายเทไปยังกระเบื้องได้เร็วกว่า เราเลยรู้สึกว่กระเบื้องเย็นกว่าแผ่นไม้ ทั้งที่ความจริงแล้ว อุณหภูมิก็เท่ากัน

ความเย็นหรือความอุ่นของวัสดุต่างๆ มันอยู่ที่ตัวเรา มากกว่า วัสดุเหล่านี้มันก็เย็นเท่ากัน แต่ที่เราารู้สึกว่า บางอย่างเย็นกว่า มันเป็นที่ตัวเราต่างหาก เพราะว่า กระเบื้องมีความสามารถในการถ่ายเทความร้อนได้ดีกว่า ผ้าเช็ดเท้าหรือแผ่นไม้ เราก็เลยรู้สึกเย็นเมื่อเหยียบบน กระเบื้อง ความเย็นมันอยู่ที่ตัวเรา ไม่ใช่อยู่ที่กระเบื้อง ที่จริง คุณสมบัติของสิ่งต่างๆ อยู่ที่ตัวเราเสียมาก โดยเฉพาะ อยู่ที่ใจเรา ไม่ว่าจะเย็นร้อนอ่อนแข็ง สั้นยาว มากน้อย เรามักจะมองว่ามันเป็นคุณสมบัติของสิ่งต่างๆ ที่อยู่นอก ตัวเรา แต่ที่จริงแล้วมันอยู่ที่ใจเราต่างหาก

หลวงพ่อบุญพาเคยกล่าวว่า กิ่งไม้ที่ท่อนถืออยู่ในมือ ถ้าเราต้องการกิ่งที่ยาวกว่า กิ่งที่ท่อนถือมันก็สั้น แต่ถ้า เราต้องการกิ่งที่สั้นกว่า กิ่งที่ท่อนถือมันก็ยาว หรือพูด อีกอย่างหนึ่งว่า ความสั้นความยาวของกิ่งไม้ขึ้นอยู่กับ ความอยากของเราหรือขึ้นอยู่กับใจของเรา ถ้าเราอยากได้ กิ่งที่ยาวกว่า กิ่งนี้มันก็สั้น ถ้าเราอยากได้กิ่งที่สั้นกว่า กิ่งนี้

มันก็ยาว ความสั้นความยาวของกิ่งไม้อยู่ที่ใจเรา

เช่นเดียวกับความมากหรือน้อย เงินร้อยบาท ถ้าเราคาดหวังมากกว่านั้นหรืออยากได้มากกว่านั้น ร้อยก็ถือว่าน้อย แต่ถ้าเราคาดหวังน้อยกว่านั้นหรืออยากได้น้อยกว่านั้น ร้อยก็กลายเป็นมาก เช่นเดียวกับเงินร้อยล้าน ถ้าเราอยากได้มากกว่านั้น ร้อยล้านก็ถือว่าน้อย แต่ถ้าเราคาดหวังน้อยกว่านั้น ร้อยล้านก็ถือว่ามาก ความมากหรือน้อยของจำนวนเงินอยู่ที่ใจเรา อยู่ที่ความอยากของเรา

ความหอมความเหม็นก็เช่นกัน กลิ่นปลาสำหรับคนไทยหรือว่าคนอิสานถือว่าหอม แต่ฝรั่งหรือคนชาติอื่นเขาบอกว่าเหม็น ในทางตรงข้ามกลิ่นเนยแข็งที่ราคาแพงฝรั่งบอกว่าหอม แต่คนไทยหลายคนบอกว่าเหม็น ความหอมหรือความเหม็นของปลาหรือของเนยแข็ง มันก็อยู่ที่ใจของเรา ซึ่งอาจจะสัมพันธ์กับประสบการณ์ ความเคยชิน รวมทั้งความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความอร่อย คนที่ได้กลิ่นปลา บางคนก็น้ำลายไหล เพราะนึกถึงอาหารอร่อยๆ แต่ว่าฝรั่งเขาจะรู้สึกอีกแบบหนึ่งเมื่อได้กลิ่นปลา หรือแม้แต่คนในเมือง หอมหรือเหม็น มันอยู่ที่ใจของเรา



จะว่าไปแล้ว ความจริงของโลกรอบตัวเราที่เรารับรู้ ล้วนเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาจากในหัวของเรา แต่ว่าเราอาจจะไม่เฉลียวใจเท่าไร แม้แต่สิ่งที่เราคิดว่าเป็นความจริงแท้ๆ แต่ที่จริงมันไม่ใช่ เช่น ต้นไม้สีเขียว ท้องฟ้าสีคราม หรือ ดอกไม้สีเหลือง ใครๆ ก็เห็นอย่างนั้น สีเขียวของต้นไม้ สีครามของท้องฟ้า สีเหลืองของดอกไม้ ยกเว้นคนตาบอดสี

แต่ความจริงมันไม่ได้เป็นอย่างนั้นเสียทีเดียว เราอาจจะอธิบายว่าที่เราเห็นต้นไม้สีเขียว เพราะว่าแสงสีเขียวมากระทบกับตาเรา หรือว่าที่เราเห็นท้องฟ้าสีคราม เพราะว่าแสงสีครามกระทบตาเรา หรือเราเห็นดอกไม้สีเหลือง เพราะว่าแสงสีเหลืองมากระทบกับตาของเรา เราจึงเห็นมันเป็นสีเขียว สีคราม สีเหลือง แต่นั่นเป็นการอธิบายแบบง่ายๆ ถ้าอธิบายจริงๆ ก็ต้องบอกว่า ที่เราเห็นต้นไม้สีเขียว ก็เพราะว่าอนุภาคของแสงจากต้นไม้มากระทบจอประสาทตาของเรา อนุภาคเหล่านั้นที่จริงมันไม่มีสี แต่พอมากระทบจอประสาทตา เกิดกระแสไฟฟ้าเข้าสู่สมองของเรา สมองของเราก็จะตีความให้เป็นสีไปเลย ว่าเป็นสีเขียว



เช่นเดียวกัน เวลาอนุภาคของแสงจากดอกไม้มากระทบจอประสาทตาของเรา อนุภาคนั้นหรือเรียกว่าโฟตอน ก็ไม่มีสี แต่พอมากระทบจอประสาทตาของเรา ก็แปรสภาพกลายเป็นกระแสไฟฟ้าไปสู่สมอง สมองของเราก็ตีความเป็นสีเหลือง เช่นเดียวกับสีครามและสีต่างๆ มากมาย

ไม่ใช่แค่สีอย่างเดียว เสียงก็เหมือนกัน เวลาได้ยินเสียงหมาเห่า หรือเสียงดนตรี เราได้ยินเป็นเสียงที่แตกต่างกันชัดเจน ให้ความรู้สึกแตกต่างกันจริงๆ เสียงมันเป็นคลื่น แล้วคลื่นเสียงที่มากระทบหูเรานั้นเจียบ แต่พอมากระทบกับหูของเรา แล้วกลายเป็นกระแสไฟฟ้าไปสู่สมอง สมองเราก็ตีความเป็นเสียงนั้นเสียงนี้ เสียงมันอยู่ในหัวของเราหรือเกิดจากสมองของเราสร้างขึ้นมา

เช่นเดียวกับสี กลิ่นก็เหมือนกัน กลิ่นปลาร้า กลิ่นเนยแข็ง กลิ่นอาหาร จริงๆ โมเลกุลของมันไม่มีกลิ่น แต่พอมากระทบกับจมูกของเรา ประสาทรับรู้ในจมูกของเราก็เปลี่ยนเป็นกระแสไฟฟ้าไปสู่สมอง สมองเราก็ตีความเป็นกลิ่นนั้นกลิ่นนี้ อย่างที่เรารับรู้กัน





ฉะนั้นพูดได้ว่าโลกรอบตัวเรา ความจริงของสิ่งรอบตัวเราที่เรารับรู้ ไม่ว่าจะเป็นสี แสง เสียง หรือกลิ่น มันเกิดจากการสร้างขึ้นมาในหัวของเราหรือโดยสมอง แต่ความจริงรอบตัวเราไม่ได้เป็นอย่างนั้น อันนี้เป็นเรื่องที่วิทยาศาสตร์ยอมรับว่าโลกรอบตัวเรา ที่เราเห็น ที่เรารับรู้ มันเกิดจากการตีความของสมองของเรา เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะเย็นร้อน อ่อนแข็ง มากน้อย สั้นยาว หอมเหม็น หรือแม้กระทั่งสีเหลือง สีแดง สีเขียว ทั้งหมดนี้ก็คือสิ่งที่ตัวเราสร้างขึ้นหรือตีความขึ้นมา ไม่ว่าจะป็นจิตใจหรือว่าสมอง

สมัยที่หลวงพ่อเทียนยังเป็นฆราวาส ท่านได้ปฏิบัติธรรมจนรู้ธรรมแจ่มแจ้ง ตอนที่ท่านรู้ธรรมใหม่ๆ อาจารย์มาสอบอารมณ์ แล้วถามประโยคหนึ่งว่า เกลือเค็มไหม หลวงพ่อเทียนตอบว่า “เกลือมันอยู่ในกะทอ เมื่อใดผมยังไม่เอาเกลือมาใส่ลัน มันก็ยังไม่เค็ม” กะทอเป็นภาษาอีสาน หมายถึงภาชนะ ท่านบอกว่า ถ้าผมยังไม่ได้เอาเกลือมาใส่ลัน มันก็ยังไม่เค็ม ฟังดูเหมือนเป็นการเล่นสำนวน แต่ที่จริงมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ เกลือจะเค็มก็ต่อเมื่ออยู่ในปากของเรา หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความเค็มของ

เกลือกเกิดขึ้นเมื่อมีเรา แล้วก็มีการสัมผัสกับเกลือก ถ้าไม่มีเรา ไม่มีการสัมผัสกับเกลือก โดยเฉพาะสัมผัสด้วยลิ้น ความเค็ม ก็ไม่เกิดขึ้น ความเค็มของเกลือกเกิดขึ้นเมื่อมีเรา และมีการสัมผัสหรือเกิดผัสสะขึ้น

อย่างที่หลวงพ่อบุญนาคกล่าวไว้ว่า “เมื่อใดผมยังไม่เอา เกลือมาใส่ลิ้น มันก็ยังไม่เค็ม” เกลือนั้นไม่เค็ม มันเค็ม ต่อเมื่อเกิดการรับรู้ เกิดผัสสะ คือเอามันมาใส่ลิ้นของเรา สัตว์บางชนิดไม่มีประสาทรับรส ไม่มีลิ้นรับรส มันเจอเกลือ มันก็ไม่รู้สึกเค็ม แต่คนเรามีลิ้นที่รับรสเค็มได้ เพราะฉะนั้น พอเอาเกลือมาถูกลิ้นจึงรู้สึกเค็ม แต่ถ้าไม่เอามาใส่ลิ้น ความเค็มก็ยังไม่เกิดขึ้น พุทธอีกอย่างหนึ่งก็คือความเค็มของเกลือกอยู่ที่เรานั้นแหละ อยู่ที่การกระทบ อยู่ที่ผัสสะ ถ้าไม่มีการกระทบ ไม่มีผัสสะ ก็ไม่มีความเค็ม

อันนี้เป็นการชี้ให้เห็นว่า ความจริงของสิ่งทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นดอกไม้สีเหลือง ต้นไม้สีเขียว ท้องฟ้าสีคราม เกลือเค็ม มันอยู่ที่ตัวเรา อยู่ที่ใจของเรา อยู่ที่สมองของเรา อยู่ที่การสัมผัสรับรู้หรือการเกี่ยวข้อง

เช่นเดียวกัน การที่เรามองเห็นสิ่งต่างๆ ว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือเห็นเป็นตัวเป็นตน ถึงที่สุด



แล้วก็อยู่ที่ใจเรา อยู่ที่ตัวเราทั้งหมดเลยก็ว่าได้ อันนี้รวมถึงความถูกความผิดด้วยนะ ความถูกความผิดเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตของคนเรา แต่ว่าความถูกความผิดก็ขึ้นอยู่กับใจของเราไม่ใช่บ่อยเลย

ความถูกของคนหนึ่งกลายเป็นความผิดของคนหนึ่ง โดยเฉพาะถ้าเป็นเรื่องของความคิด หรือแม้แต่เป็นเรื่องการปฏิบัติ วิธีการเจริญสติอย่างนี้ๆ สำนักหนึ่งหรือครูบาอาจารย์คนหนึ่งบอกว่าถูก แต่อีกสำนักหนึ่ง หรือครูบาอาจารย์อีกคนหนึ่ง บอกว่าผิด แม้กระทั่งการเดินจงกรม หรือยกมือสร้างจิ้งหะ บางท่านบอกว่าอย่างนี้ถูก บางท่านบอกว่าอย่างนี้ผิด สร้างจิ้งหะต้องมี ๑๔ จิ้งหะถึงจะถูก บางท่านบอกว่าต้อง ๑๕ จิ้งหะ ความถูกความผิดไม่ใช่เป็นความจริงแบบปรมาตม์ แต่เป็นเรื่องของการบัญญัติ หรือการสมมติ หรือการกำหนดขึ้นมาได้

แต่ว่าความถูกความผิดบางอย่างก็เป็นเรื่องที่ชัดเจน เช่น เรื่องการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต อันนี้ไม่ว่าที่ไหนๆ ก็ถือว่าเป็นผิด ไม่ถูกต้อง ผิดศีลผิดธรรม การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต แม้ว่า จะมีบางคน มีข้ออ้างมีข้อยกเว้น ว่าถ้าเป็นคนต่างศาสนา หรือเป็นผู้ร้าย ก็ฆ่าได้ไม่ผิด แต่ว่าผู้คนที่ทั่วไปถือว่าเป็น

สิ่งที่ผิด ฉะนั้น การที่เรารู้ว่าอะไรถูกอะไรผิดก็เป็นสิ่งสำคัญ ในการที่จะช่วยให้เราใช้ชีวิตได้อย่างถูกต้อง และทำให้เกิดความเจริญทั้งในทางโลกและทางธรรม และทำให้สังคมมีความสงบสันติ

แต่ความถูกต้องความผิดบางอย่าง เป็นเรื่องของกฎเกณฑ์หรือระเบียบที่ชัดเจน ไม่ว่าที่ไหนก็มีการตราระเบียบ กฎเกณฑ์ ถ้าไม่ทำตามระเบียบก็ถือว่าผิด เช่น อยู่วัด ถ้ามาเปิดเพลงฟัง ส่งเสียงดังเอ็ดตะโรก็ถือว่าผิด เพราะว่าระเบียบตราไว้ชัดเจน หรือมาวัดแต่แต่งตัววับๆ แวมๆ ก็ถือว่าผิด ผิดระเบียบ ผิดวัฒนธรรม ผิดประเพณีก็ว่าได้ ถ้าเราปฏิบัติให้ถูกระเบียบ ก็เกิดความราบรื่นกลมกลืน เกิดความเรียบร้อย แต่ก็ต้องระวัง อย่าไปยึดติดถือมั่นกับมันมาก เพราะว่าถ้าเรายึดติดถือมั่นกับมัน มันก็สามารถสร้างความทุกข์ให้กับเราได้ง่าย

อย่างเช่นเรากำลังสวดมนต์ทำวัตร กำลังฟังธรรม เกิดมีเสียงโทรศัพท์ดังขึ้นมาในศาลา ที่จริงเรามีระเบียบอยู่แล้วว่าต้องปิดโทรศัพท์ แต่พอมีเสียงโทรศัพท์ดังหลายคนได้ยินเข้าก็รู้สึกหงุดหงิด ไม่พอใจ เพราะว่ามันผิด แล้วถ้าเกิดยึดติดถือมั่นมากๆ กับระเบียบข้อนี้ ก็จะทำให้เกิด



ความโกรธ ไม่ใช่แค่ไม่พอใจ แต่รู้สึกโกรธเจ้าของโทรศัพท์ จนบางทีถึงกับไปต่อว่าเขาเดี๋ยวนั้นเลย การไปต่อว่าเขา ขณะที่คนอื่นกำลังสวดมนต์หรือฟังธรรม จะว่าไปมันก็ ผิดเหมือนกัน แต่ที่ทำนั้นเพราะอะไร เพราะลืมหู ที่ลืมหู เพราะอะไร เพราะว่ายึดติดติดมั่นกับระเบียบ กับความ ถูกต้อง พอเห็นใครทำผิดระเบียบ ก็โกรธทันที ที่จริงใน สภาวะแบบนี้ ต้องตั้งสติ แม้ว่าเจ้าของโทรศัพท์ทำผิด ระเบียบ หรือทำไม่ถูกต้อง หรือเสียงดังผิดกาลเทศะ แต่เรา ก็ควรรักษาใจไม่ให้ผิด ยังคงเป็นปกติได้ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความเกลียดชัง

บางครั้งมีเสียงหมาเห่าดังขึ้น เราก็ไม่หงุดหงิด แม้ว่ามันเป็นเสียงที่ดังผิดเวล่ำเวลา แต่ว่าหลายคนจะรู้สึก เป็นทุกข์มาก เกิดความหงุดหงิด เพราะว่าไปยึดติดกับ ความถูกต้องความผิดที่ว่า บางคนทำดี สร้างบุญสร้างกุศล มาเยอะ แต่ว่าวันดีคืนดีเกิดป่วยด้วยโรคร้าย ก็คร่ำครวญ โวยวาย ตีโพยตีพาย เป็นทุกข์มาก เพราะอะไร เพราะคิดว่ามันไม่ควรเกิดขึ้นกับฉัน ฉันทำดี แต่ทำไมถึงต้องเจ็บ ป่วย มันไม่ถูกต้องเลยที่คนดีอย่างฉัน หรือพ่อแม่พี่น้องที่ เขาทำดีมาตลอดชีวิต ต้องมาเจ็บป่วย มันไม่ถูกต้องเลยที่เขา

ต้องเจอเหตุการณ์แบบนี้ ในเมื่อเขาทำความดีมาตลอด

บางคนถูกไฟไหม้บ้านหรือน้ำท่วม ก็เป็นทุกข์มาก เพราะมองว่ามันไม่ถูกเลยนะที่ฉันต้องมาเจอแบบนี้ ในเมื่อฉันทำความดีมาตลอด ถ้าคิดแบบนี้ก็เท่ากับซ้ำเติมความทุกข์ให้กับตัวเอง แทนที่จะยอมรับ แล้วก็ตั้งสติหาทางแก้ไข กลับโวยวายตีโพยตีพาย ก่นด่าชะตากรรมเป็นทุกข์ เพราะไปยึดติดกับความถูกต้อง

บางคนก็เป็นทุกข์เพราะทำดีแล้วไม่ได้ดี ต่อไปนี้ฉันไม่ทำดีแล้ว เขาเป็นทุกข์เพราะอะไร เพราะไปยึดติดกับความถูกต้อง ก็เลยมองว่าเรื่องแบบนี้ไม่ควรเกิดขึ้นกับคนที่ทำดี หรือไม่ควรเกิดขึ้นกับฉัน เพราะฉันทำดีมาตลอด อันที่จริงการยึดในความถูกต้องเป็นสิ่งที่ดี แต่ว่าอย่าไปยึดมันถึมันมันมาก ไม่อย่างนั้นเราจะทุกข์ ความดีแม้ดีก็ต้องรู้จักวางบ้าง

ก็เหมือนกับเวลาเราขึ้นบันได เราจำเป็นต้องจับราวบันไดเพื่อที่เราจะได้เหยียบบันไดขั้นต่อไป การที่เราจับราวบันไดไว้แน่นๆ ช่วยให้เราเดินขึ้นบันไดได้สะดวก แต่พอเราขึ้นบันไดแล้ว มือเราต้องปล่อยราวบันได เพื่อที่เราจะได้เหยียบขั้นต่อไปได้ ถ้าเราจับราวบันไดไว้ ไม่ยอม



ปล่อย เราจะขึ้นบันไดไปถึงชั้น ๒ ชั้น ๓ ได้อย่างไร การจับราวบันไดเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นก็จริงอยู่ แต่เมื่อจับแล้วต้องรู้จักปล่อย เพื่อก้าวสู่ขั้นต่อไปได้

ในการทำงานเดียวกัน เวลาเราเดินจากหอไตรกลับกุฏิ หลังจากทำวัตรเช้าเสร็จหรือวัตรเย็นเสร็จ เราก็ต้องถือไฟฉายเพื่อส่องทาง แต่พอเดินมาถึงกุฏิ เราก็ต้องวางไฟฉาย ถ้าเราไม่วางไฟฉาย เรายังจับไฟฉายอยู่ เราจะอาบน้ำ เราจะล้างหน้า เราจะทำกิจต่างๆ ได้อย่างไร เราต้องรู้จักวางไฟฉาย จะได้ทำสิ่งอื่นต่อไปได้ ไฟฉายมีประโยชน์ แต่เราก็ต้องรู้จักปล่อย รู้จักวางบ้าง ไม่ใช่จับตลอด

ความถูกต้องความผิดก็เหมือนกัน ในแง่หนึ่งมันก็เป็นเรื่องที่เหมาะสมกันขึ้นมา อันนี้เราก็ต้องรู้ทัน และรู้จักใช้เป็น นอกจากเห็นประโยชน์ของมัน ก็รู้ว่ามันก็มีข้อจำกัดด้วย ถ้าหากว่าเรายึดมันถือมันมาก มันก็เกิดโทษขึ้นมา หลายคนพอไปยึดมั่นในความถูกต้องของตัวเอง แล้วไปเห็นคนอื่นทำผิด ถ้าเรายึดมันมากๆ อาจจะทำให้เกิดโทษขึ้นมา



สมมติว่าเรากำลังขับรถด้วยความเร็วบนถนนหลวง ปรากฏว่าข้างหน้ามีรถอีกคันหนึ่งแล่นสวนมา แต่แทนที่จะวิ่งในเลนของตัว กลับมาวิ่งในเลนของเรา เพราะเขากำลังแซง อาจจะแซงรถทัวร์ หรือรถพ่วง ก็ล้ำเข้ามาในเลนของเรา แต่เมื่อมาอยู่ในเลนของเราแล้ว เขาก็ไม่ยอมชะลอ เราซึ่งขับถูกเลน ถ้าเราเจอแบบนี้เราจะทำอย่างไร ถ้าเราบอกว่านี่เป็นเลนของฉัน ฉันขับถูกเลน แต่ว่าแกขับผิดเลน แกจะต้องหลบให้ฉัน ฉันขับถูกเลนแล้ว ฉันไม่หลบ แกเดี๋ยวดู

ถ้าเรายึดมั่นแบบนี้ และไม่ยอมหลบ ไม่ยอมหลีกเลี่ยง ขณะที่คันข้างหน้าพุ่งเข้ามา จะเกิดอะไรขึ้น ในยามนั้น การไปยึดมั่นว่าฉันถูกแกผิด ในเมื่อฉันถูก ฉันไม่หลบ แกต่างหากที่ต้องหลบเพราะแกผิด ถ้าคิดแบบนี้ ก็เรียกว่าไม่ฉลาด เพราะว่าอาจทำให้เกิดการประสานงากัน และไม่ใช่ว่าคนเดียวที่เดือดร้อน บางทีพ่อแม่ที่นั่งมาด้วย ลูกหลานที่นั่งมาด้วยก็พลอยเดือดร้อนไปด้วย เพียงเพราะเรายึดมั่นในความถูกต้องของเรา ยึดมั่นในความถูกต้องจึงไม่ยอมหลบ ไม่ยอมหลีกเลี่ยง เพราะถือว่าทำเช่นนั้น มันคือความพ่ายแพ้ มันคือสิ่งที่ไม่ถูกต้อง





มีคนจำนวนไม่น้อยเดือดร้อน เพราะยึดมั่นในความถูกต้องแบบนี้ ในสถานการณ์แบบนี้ แม้เราถูกเราก็กวหรือหลบ หรือจอดข้างทาง เพื่ออะไร เพื่อความปลอดภัย ไม่ใช่ว่าฉันถูกแล้วฉันไม่หลบ ถ้าคิดแบบนี้ก็ไม่มีปัญญา และไม่ถูกต้องด้วย ไม่ถูกต้องตรงที่ทำให้คนอื่นเดือดร้อนด้วยตัวเองเดือดร้อนไม่พอ คนอื่นเดือดร้อนด้วย คือคนที่นั่งรถมากับเราด้วย

ฉะนั้นเรื่องของความถูกต้องความผิด เป็นเรื่องที่เราต้องรู้ชัดว่าคืออะไร มีประโยชน์อย่างไรและมีข้อจำกัดแค่ไหน ซึ่งก็หมายความว่าบางครั้งก็ต้องรู้จักวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นมาก นี่เป็นสิ่งที่เราต้องฝึก ฝึกการปล่อยวาง ไม่เฉพาะเรื่องความถูกต้องความผิดอย่างเดียว เรื่องอื่นด้วย เพราะว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง อย่างที่บอก เย็นร้อน อ่อนแข็ง ยาวสั้น หอมเหม็น เหล่านี้เป็นเรื่องที่เรากำหนดขึ้นมาเอง หรืออยู่ที่ใจเรา มันไม่ใช่เป็นความจริงขั้นปรมาตม์ หรือความจริงสูงสุด เพราะฉะนั้นอย่าไปยึดมั่นถือมั่นกับมันมาก จริงจังมากก็ไม่ได้ ต้องรู้จักปล่อยรู้จักวางบ้าง อย่างน้อยก็ควรรู้ว่า มันเป็นเรื่องที่เรากำหนดขึ้นมาเอง ไม่ใช่ความจริงสูงสุด เมื่อเรารู้เช่นนี้ การรู้จักปล่อยวาง จึงเป็นสิ่งที่เราพึงตระหนัก

และรู้จักฝึกฝน อย่าไปยึดมั่นกับความมากความน้อย ความเหม็นความหอม ความถูกความผิด ใช้มันให้เป็น แล้วก็ต้องรู้จักวางมันได้

แต่คนเราก็มักจะวางไม่เป็น เพราะว่าเรามักยึดมั่นกับสิ่งต่างๆ มาก อย่างว่าแต่อะไรเลย ความคิดความเห็น อารมณ์ความรู้สึกเราก็มึดมั่น แต่ถ้าเรารู้จักเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง เริ่มจากความคิด ความคิดที่เกิดขึ้นมามากมาย ในหัว ถ้าเราหลงยึดหรือเอาจริงเอาจังกับมันทุกเรื่อง เราก็แย่ เป็นทุกข์ เครียด กลุ้มใจ

ให้เรารู้จักปล่อยรู้จักวางความคิดต่างๆ ในหัวของเรานี้บ้าง อย่างแรกที่เราจะได้คือ ความสงบ ใจไม่ว้าวุ่น ไม่ถูกความคิดรบกวน และสอง มันทำให้เรามีทักษะในการปล่อยวางสิ่งอื่นๆ ตามมา โดยเฉพาะสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา เช่น ทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียงเกียรติยศ รวมทั้งความถูกความผิด สิ่งเหล่านี้ถ้าเราไม่รู้จักปล่อยรู้จักวางบ้าง ยึดมั่นถือมั่นสถานเดียว ก็จะเป็นทุกข์ได้ง่าย

แต่ที่เราจะปล่อยวางมันได้ เราต้องมีสติ ต้องมีประสบการณ์ เพราะหลายคนแม้รู้ว่าปล่อยวางเป็นสิ่งดี แต่ก็ไม่ปล่อยไม่ได้ เพราะว่าชอบยึดตะพึดตะพือ แม้ความคิด



และอารมณ์ที่เป็นอกุศล เป็นโทษ การปล่อยวาง ถ้าเราไม่รู้  
จักฝึก แม้รู้ว่าดีแต่ก็ทำได้ยากในชีวิตจริง แต่ถ้าเราฝึก  
โดยเริ่มจากการฝึกปล่อยวางความคิด โดยอาศัยการ  
เจริญสติ การสร้างความรู้สึกรู้ตัว ถ้าเรารู้จักปล่อยวาง  
ความคิดและอารมณ์ต่างๆ ได้ ต่อไปเราก็จะปล่อยวาง  
สิ่งต่างๆ ถึงเวลาใช้ก็ใช้มันให้เป็น ถึงเวลายึดก็ยึดมัน  
ให้ถูก และเมื่อถึงเวลาที่จะวางก็วางได้ ❀





ถ้าเรามองว่าโลกนี้หรือชีวิตนี้  
อยู่ในอำนาจของเรา  
เราสามารถควบคุมบังคับบัญชาได้  
ก็จะทำให้เราหลงยึดติด  
แต่ถ้าเราตระหนักว่า  
มันไม่มีอะไรที่เราควบคุมได้  
เราก็จะรู้จักปล่อยวาง

.....





# พบความสงบ ในยามเจ็บป่วย



เมื่อ ๒-๓ เดือนก่อนอาตมาได้พุดถึงหมอคนหนึ่งอายุเพิ่ง ๒๘ ปี ชีวิตกำลังเจริญก้าวหน้า เพิ่งได้เป็นอาจารย์แพทย์ คนจะเป็นอาจารย์แพทย์ได้ต้องมีความรู้มากและเรียนดี ด้วย หมอคนนี้เพิ่งบรรจุได้แค่ ๒ เดือน ชีวิตกำลังไปได้ดี ในด้านการงาน ส่วนตัวก็ใกล้จะแต่งงาน แต่แล้วก็พบว่าตัวเองเป็นมะเร็งปอด ไม่ใช่แค่ระยะต้น เป็นระยะที่ ๔ แต่ ว่าคุณหมอตานนี้ ชื่อหมอกฤตไท วางใจได้ดีมาก ยอมรับโรคนี้ แล้วพยายามใช้ชีวิตให้มีคุณค่า อยากนำประสบการณ์ ของตนเองมาเผยแพร่ให้คนได้รู้ เพราะว่าคนที่เป็นมะเร็ง

หรือเจอโรคร้ายแบบเดียวกับคุณหมอมียะเยอะมาก จึงนำเรื่องราวของตัวเองมาเขียนลงใน Facebook เพจนี้ชื่อว่า “สู้ดิวะ” แปลว่า อย่าท้อถอย

เมื่ออาทิตย์ที่แล้วคุณหมอกฤตไทเล่าว่า ๓ เดือนผ่านไป หลังจากที่พบว่าตัวเองเป็นมะเร็งปอดระยะที่ ๔ คือระยะสุดท้าย ปรากฏว่าเกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลายอย่าง รวมทั้งความนึกคิดด้วย คุณหมอบอกว่า ความเจ็บป่วยมันก็ดีนะ ทำให้การตัดสินใจหรือเลือกอะไรในชีวิตดีขึ้นมากเลย ได้ปลดปล่อยความคิดต่างๆ ไปได้

ในแง่การดำเนินชีวิต ตอนนี้อยู่ชีวิตช้าลง แล้วก็ละเอียดมากขึ้น ใส่ใจกับอาหารการกิน น้ำดื่ม รวมทั้งสังเกตอาการทางกาย โดยเฉพาะเมื่อได้รับการเยียวยารักษา แต่นอกจากร่างกายแล้ว ในส่วนจิตใจก็มีความเปลี่ยนแปลงคือหันมาให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาใจมากขึ้น เพราะว่ามีโจทย์ใหญ่คือความวิตกกังวล ไม่ใช่วิตกกังวลกับความเจ็บป่วยเท่านั้น ยังวิตกกังวลถึงความตายด้วย

คุณหมอบอกว่าเห็นความสำคัญของการเยียวยาจิตใจและรับมือกับอารมณ์เหล่านี้มากขึ้น ผิดกับแต่ก่อนไม่ค่อยสนใจเรื่องนี้เท่าไร เวลาไปร้านหนังสือ ก็สนใจแต่



หนังสือประเภท How to ทำอย่างไรจะประสบความสำเร็จ  
ในชีวิต หรือว่าเป็นหนึ่งในอาชีพของตัว แต่ว่าตอนนี้ก็  
เริ่มสนใจหนังสือที่จะช่วยทำให้ลดความกังวล ทำให้จิตใจ  
หายทุกข์ได้

คุณหมอบอกว่า เวลาไปร้านหนังสือ เห็นหนังสือ  
ประเภทเสริมสร้างความเป็นผู้นำ เป็นคนเก่ง คุณเป็น  
วิธีคิดของอัจฉริยะ หรือการอยู่ให้รอดในยุคเอไอ เหล่านี้  
ไม่ได้ช่วยให้ลดความวิตกกังวลหรือมีความสุขมากขึ้นกับ  
สถานการณ์ที่เป็นอยู่ หนังสือเหล่านี้รวมทั้งศาสตร์ทางโลก  
ที่เรียนรู้มาตลอด เหมือนกับจะบอกว่า เราจะมีชีวิตอยู่  
ไปตลอด เราต้องสะสมมากๆ ต้องเก่งขึ้น ต้องรวยขึ้น  
ตรงข้ามกับศาสตร์ทางธรรมที่บอกเราว่า เราจะต้องตาย  
ไม่มีอะไรเป็นของเรา และไม่มีอะไรแน่นอนเลย ไม่ว่าจะ  
ได้มากเท่าไร แต่สุดท้ายมันก็ไม่ใช่ของเราอยู่ดี

ถ้าเรามองว่าโลกนี้หรือชีวิตนี้อยู่ในอำนาจของเรา  
เราสามารถควบคุมบังคับบัญชาได้ ก็จะทำให้เราหลงยึดติด  
แต่ถ้าเราตระหนักว่า มันไม่มีอะไรที่เราควบคุมได้ เราก็จะ  
รู้จักปล่อยวาง ส่วนนี้อาตมาเสริมเอาจากที่คุณหมอได้  
เขียนลงใน Facebook เมื่อเร็วๆ นี้





คุณหมอกฤตไทย์ยังบอกว่า พูดยังไม่ได้หมายความว่า จะละทิ้งเรื่องทางโลก หรือศาสตร์ทางโลก หรือปล่อยวางทุกสิ่ง มีคนสงสัยว่าเมื่อเราใช้ชีวิตทางโลกเราก็ต้องแข่งขัน ต้องเอาชนะอุปสรรค ปรารถนาความเป็นหนึ่ง ต้องการความสำเร็จ ความก้าวหน้า แล้วมันจะไปด้วยกันได้ไหม กับการมีเมตตา ปล่อยวาง ในทัศนะคุณหมอ สองอย่างนี้ไปด้วยกันได้ เราสามารถใช้ชีวิตทางโลกให้ดีที่สุด แต่ขณะเดียวกันก็รู้จักวางใจ โดยเฉพาะการปล่อยวาง ถ้าเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตเหมือนกับการเล่นเกมออนไลน์ ขณะที่เราเล่นเกมเราก็ไปเสริมความสามารถอีกสายหนึ่งมาให้ตัวละคร

เล่นเกมออนไลน์บางครั้งเราจำเป็นต้องไป upskill หรือเพิ่มสมรรถนะให้ตัวละครของเรา เพื่อเอาชนะอุปสรรค และคู่ต่อสู้ คุณหมอเปรียบเทียบการฝึกจิตว่าเป็นการ upskill ให้แก่ตัวเอง เพื่อรับมือกับปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นตอนนี้ คุณหมอยังบอกว่า พอเริ่มศึกษาเรื่องทางธรรมแล้ว โดยเฉพาะการพัฒนาจิตใจ พบว่าตนสามารถรับมือกับความวิตกกังวลได้ดีขึ้น เข้าใจผู้คนและสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังสามารถสบตากับความตายได้ดีขึ้น



คุณหมอยังพูดประโยคหนึ่งว่า **“ผมโชคดีนะ”** โชคดีอย่างไร โชคดีที่เจอการกระตุ้นอย่างแรงให้หันมา upskill เรื่องทางธรรม ในขณะที่อายุไม่มาก แรงกระตุ้นที่ว่านี่คืออะไร คือความเจ็บป่วย ที่ทำให้หันมาสนใจเรื่องการฝึกจิต รักษาใจ เรื่องการพัฒนาจิตใจ คุณหมอบอกว่าเป็นเรื่องของตัวเองโชคดี

แต่คุณหมอบอกว่า **“คุณน่าจะโชคดีกว่าผม”** คุณหมอหมายถึงผู้อ่าน **“ถ้าคุณอายุใกล้ๆ กับผม ไม่ได้เจ็บป่วยแบบผม แล้วคุณก็มีโอกาสเหมือนผมที่จะพัฒนาจิตใจ และหันมามองความจริงว่าเราต้องตายทุกคน ก็ถือว่าคุณโชคดีกว่าผม”**

อันนี้เป็นข้อคิดสำหรับพวกเรา ถ้าเรายังไม่เจ็บไม่ป่วย ถือว่าเราโชคดีแล้ว เราโชคดีที่มีโอกาสพัฒนาจิตใจ มีโอกาสฝึกฝนจิตใจ เพื่อรับมือกับความเจ็บป่วยที่จะตามมา รวมทั้งรักษาใจให้สงบ และสามารถจะมีความสุขได้

คุณหมอกล่าวอีกว่าหลังจากที่ป่วยหนัก ตอนนี้ได้รู้ว่า ความสงบคือความสุข ชีวิตที่เรียบง่ายคือชีวิตที่มีคุณค่า และชีวิตที่ธรรมดาคือชีวิตที่มีความหมาย



ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า

๕๐

แล้วคุณหมอลงท้ายว่า ตอนนี้ง่ายก็ดีขึ้น ปอด  
ตอบสนองต่อการรักษาได้ดีขึ้น เรียกว่าดีขึ้นกว่า ๓ เดือน  
ที่แล้ว ทั้งในแง่ของร่างกายและจิตใจ

นี่เป็นเรื่องที่น่าอนุโมทนา แล้วก็น่าเรียนรู้สำหรับ  
เราทุกคน ❀





ในแง่ของชาวพุทธ หรือในแง่ธรรมะ  
เวลาจะผ่านไปช้าหรือเร็ว  
ไม่ค่อยสำคัญเท่าไร  
สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่า  
แต่ละวัน แต่ละชั่วโมง มีคุณค่าหรือไม่  
เราใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีคุณค่าแค่ไหน





# ใช้ชีวิตทุกนาที อย่างมีค่า



**อีก ๒ วันก็จะถึงวันสิ้นปี** นั่นก็หมายความว่าปีนี้ใกล้จะสิ้นสุด แล้วปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง หลายคนจะรู้สึกที่เวลาผ่านไปเร็ว เพิ่งฉลองปีใหม่อันเมื่อไม่นานมานี้เอง เรา กำลังจะฉลองปีใหม่อีกแล้วหรือ?

คนเรายังอายุมากเมื่อมองย้อนไปยังอดีตจะรู้สึกที่เวลาผ่านไปเร็ว ต่างจากเด็ก เด็กเขาจะรู้สึกที่แต่ละปีผ่านไปช้า แต่ที่แปลกก็คือ สำหรับคนที่อายุมาก หรือคนแก่ วันแต่ละวันจะผ่านไปช้าๆ ที่เมื่อมองย้อนกลับไปยังอดีต หรือมองไปยังปีที่ผ่านไปดูเหมือนว่าเพิ่งไม่นานมานี้เอง



ส่วนเด็กแม้จะรู้สึกว่าจะแต่ละปีผ่านไปอย่างเชื่องช้า แต่ว่าแต่ละวันๆ กลับผ่านไปเร็ว อันนี้ก็แปลกดี ทำให้ไม่ถึงเป็นอย่างนั้น เพราะสำหรับเด็ก แต่ละวันๆ เขามีอะไรทำ เยอะแยะไปหมดเลย เดียวก็ไปโรงเรียน เดียวก็เล่นกับเพื่อน เดียวก็ทำการบ้าน เดียวก็ไปกินขนม เดียวก็ดูโทรทัศน์ จึงรู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็ว ในขณะที่คนแก่อายุ ๗๐ ปี ๘๐ ปี หรือ ๙๐ ปี วันๆ ไม่ค่อยได้ทำอะไรมาก นั่งอยู่กับบ้านหรือไมก็นั่งดูโทรทัศน์นานเป็นชั่วโมงๆ จะทำโน่นทำนี่บ้างก็ไม่มากกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันมีน้อย แถมยังซ้ำซากจำเจ เขาก็เลยรู้สึกว่าแต่ละวันผ่านไปช้า

ในขณะที่เมื่อมองย้อนกลับไปยังอดีต เช่นย้อนกลับไปยังเหตุการณ์เมื่อปีที่แล้ว หรือสองปีที่แล้วก็รู้สึกว่า มันเพิ่งเกิดขึ้นไม่นานมานี้เอง รู้สึกว่าอดีตผ่านไปเร็ว แต่ปัจจุบันกลับผ่านไปช้า ตรงข้ามกับเด็ก ที่รู้สึกว่าวันๆ ผ่านไปเร็ว แต่ว่าแต่ละปีผ่านไปอย่างเชื่องช้า

ทำไมถึงรู้สึกว่าแต่ละปีผ่านไปช้าสำหรับเด็ก ในขณะที่ผู้ใหญ่ในแต่ละปีกลับผ่านไปเร็ว อันนี้เพราะว่าปีหนึ่งๆ สำหรับเด็ก สมมติว่าเป็นเด็ก ๘ ขวบนี้ ปีหนึ่งๆ หมายถึง ๑ ใน ๘ ของชีวิตของเขา ขณะที่คนแก่อายุ ๘๐



หนึ่งปีที่ผ่านมาหมายถึง ๑ ใน ๘๐ ของชีวิต เป็นสัดส่วนที่เล็กน้อย เขาก็เลยรู้สึกว่าการหนึ่งปีมันผ่านไปเร็ว

แต่ว่ามีเหตุผลอีกประการหนึ่ง อันนี้ผู้รู้เขาอธิบายว่า สำหรับคนที่อายุมาก ปีหนึ่งๆ ไม่ค่อยมีเหตุการณ์อะไรที่แปลกใหม่เท่าไร กิจกรรมก็ไม่ค่อยจะมีอะไรมากมายมันเหมือนๆ กัน ซ้ำๆ กัน ก็เลยรู้สึกว่าการ ๑ ปี เป็นช่วงเวลาที่สั้น พูดอีกอย่างก็คือ สมองจะรวบเวลาที่ผ่านมาไปให้สั้นย่อลง ๑ ปีจึงหดสั้นลงในความรู้สึกของคนชรา

พอรู้สึกว่าการแต่ละปีหดสั้น ก็เลยรู้สึกว่ามันผ่านไปเร็ว ในขณะที่เด็กหรือวัยรุ่น แต่ละปีๆ มีอะไรแปลกๆ ใหม่ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา แต่ละเดือน แต่ละสัปดาห์ แต่ละวัน มีอะไรแปลกๆ ใหม่ๆ อยู่เสมอ ได้ไปที่นั่นที่นี่ ได้ทำสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้เจอคนที่หลากหลาย ได้ดูหนังเรื่องแล้วเรื่องเล่า ได้ฟังเพลงสารพัด ได้ไปเที่ยวตามที่ต่างๆ

แต่ละอาทิตย์แต่ละเดือน มีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นเยอะแยะไปหมดเลย เรียกว่าอัดแน่น ก็เลยรู้สึกว่า แต่ละเดือน แต่ละปี มันยืดยาว ก็เลยรู้สึกว่าเวลาผ่านไปช้า แต่ละปีผ่านไปช้า เพราะมันยืดยาวในความรู้สึกของเขา





ในขณะที่คนแก่ แต่ละปีๆ ที่ผ่านไปเหมือนกับว่า หดสั้นลงเพราะไม่ค่อยมีอะไรที่แปลกใหม่ ก็เลยรู้สึกว่าการผ่านไปเร็ว ซึ่งเป็นสิ่งที่คนแก่หลายคนไม่ค่อยชอบ เพราะการที่เวลาผ่านไปเร็ว ก็หมายความว่าชีวิตของเขาสั้นลงไปเรื่อยๆ คนเราส่วนใหญ่อยากมีชีวิตที่ยืนยาว เพราะฉะนั้นจึงปรารถนาจะให้แต่ละปีๆ ผ่านไปช้าๆ หรือว่ายืดยาวขึ้น จะได้รู้สึกว่ามีความมากขึ้น แต่ถึงเวลาผ่านไปเร็ว ก็เหมือนกับว่าเข้าใกล้ความตายเข้ามาทุกทีๆ

คนธรรมดาไม่ค่อยชอบแบบนี้ อยากให้เวลาผ่านไปอย่างเชื่องช้า จะได้มีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้นในความรู้สึก หรือว่ายังห่างไกลจากความตาย แต่ก็แปลก ขณะที่เราอยากจะให้แต่ละปียืดยาว เรากลับอยากให้แต่ละวันผ่านไปเร็วๆ เพราะถ้าแต่ละวันผ่านไปอย่างเชื่องช้า ก็หมายความว่าวันเวลานำไปเสีย สักเกตใหม่ เวลาเรารู้สึกเบื่อเหงาเซ็ง หรือมีความทุกข์ เราจะรู้สึกว่า แต่ละวันๆ แต่ละชั่วโมงๆ ผ่านไปอย่างเชื่องช้า

พระที่บวชใหม่ หรือมาจำพรรษา จะรู้สึกว่า แต่ละวันๆ ผ่านไปอย่างเชื่องช้ามาก ฆราวาสก็เช่นกัน เวลาปฏิบัติธรรม แค่ ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน แต่รู้สึกว่าเวลาผ่านไป



ไปอย่างเชื่องช้ามาก ไม่เหมือนกับเวลาไปเที่ยวเลย ยิ่งไปเที่ยวต่างประเทศ ไปเที่ยวตามเกาะแก่งต่างๆ กลับรู้สึกว่าการใช้เวลาผ่านไปเร็วจัง

ในด้านหนึ่งคนแก่ก็อยากให้เวลาผ่านไปช้าๆ เพราะยังอยากอยู่ในโลกนี้ไปนานๆ แต่ในอีกด้านหนึ่งก็อยากให้แต่ละวันผ่านไปเร็วๆ เพราะถ้าเวลาผ่านไปช้าก็หมายถึงช่วงเวลาที่น่าเบื่อ คนเราก็เป็นอย่างนี้ คือปรารถนาสิ่งที่ย้อนแย้ง ขณะที่อยากให้แต่ละปีผ่านไปช้า แต่ก็อยากให้แต่ละวันผ่านไปเร็ว เพราะว่าแต่ละวันของคนสูงวัย ส่วนใหญ่น่าเบื่อเพราะซ้ำซากจำเจ

โดยเฉพาะคนแก่สมัยนี้ซึ่งไม่ค่อยมีอะไรทำ แต่ละวันจึงรู้สึกผ่านไปช้า เพราะมันน่าเบื่อ ยิ่งรู้สึกว่ามันน่าเบื่อเท่าไร ยิ่งอยากให้ผ่านไปเร็ว ก็เหมือนพระที่มาจำพรรษาใหม่ๆ เช่น พระนวกะ อยากให้แต่ละวันผ่านไปเร็ว แต่ทำไมมันผ่านไปเชื่องช้าเหลือเกิน ยิ่งนับวันถอยหลัง นับวันลึก หรือนับวันออกพรรษานี้ก็ยิ่งรู้สึกว่ามันผ่านไปช้า อยากให้เวลาผ่านไปเร็วๆ แต่พอฉกคิดว่ถ้าเวลาผ่านไปเร็วย่อมหมายความว่าเราใกล้ความตายเข้าไปทุกที หรือใกล้ความตายเร็วขึ้น พอนึกแบบนี้เข้าความรู้สึก



ก็ชะงักไม่อยากจะให้เวลาผ่านไปเร็ว เพราะยังไม่อยากเจอจุดจบของชีวิตเร็วเกินไป

อย่างไรก็ตามสำหรับคนแก่ที่อยากจะใช้เวลาแต่ละปีผ่านไปช้าๆ เพราะอยากอยู่ในโลกนี้ไปนานๆ ผู้รู้เขาแนะนำว่า ควรหาอะไรที่แปลกๆ ใหม่ๆ ทำบ้าง เช่น ไปเที่ยวในที่ที่ไม่คุ้นเคย หรือว่าไปเรียนรู้อะไรใหม่ๆ เช่น เรียนวาดรูป เรียนออกแบบเสื้อผ้า หรือเรียนคอมพิวเตอร์ การเรียนรู้อะไรใหม่ๆ เจออะไรที่ไม่เหมือนเดิมจะช่วยให้รู้สึกว่ายาวนานขึ้น ขณะเดียวกันก็รู้สึกว่ายาวนานผ่านไปเร็วไม่น่าเบื่อ

อันที่จริงแล้ว ในแง่ของชาวพุทธ หรือในแง่ธรรมะ เวลาจะผ่านไปช้าหรือเร็ว ไม่ค่อยสำคัญเท่าไร สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่า แต่ละวัน แต่ละชั่วโมงมีคุณค่าหรือไม่ เราใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีคุณค่าแค่ไหน เช่นเดียวกัน อายุจะยืนหรืออายุจะสั้นก็ไม่สำคัญเท่ากับว่า แต่ละวันแต่ละอาทิตย์แต่ละเดือนแต่ละปีที่มีชีวิตอยู่ เราใช้อย่างมีคุณค่า อย่างมีความหมายแค่ไหน เราทำความดีเอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น หรือว่าทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมไหม

ยิ่งกว่านั้นก็คือว่าแต่ละนาทีที่ผ่านไปหรือแต่ละนาที

ที่ดำรงอยู่ เรามีความรู้สึกโปร่งโล่งผ่องใสเบิกบานหรือเปล่า หรือว่าเรายู่อย่างเศร้าหมอง อยู่อย่างหดหู่ ถ้าแต่ละนาที แต่ละวันเราใช้หรืออยู่อย่างมีคุณค่า ด้วยความรู้สึกที่ เบิกบานแจ่มใส หรือรู้สึกเต็มตื่นในแต่ละนาที กับแต่ละ ชั่วโมง อันนี้สำคัญกว่า พูดอีกอย่างก็คือว่า แต่ละนาที แต่ละ ชั่วโมง เราอยู่ด้วยความรู้สึกตัวใหม่ เต็มตื่นหรือเปล่า หรือว่าอยู่ด้วยความหลง ด้วยความมัวเมา หรือจมดิ่งอยู่ในอารมณ์ต่างๆ

ถ้าเราอยู่ด้วยความรู้สึกสดชื่นเบิกบาน มีความ เต็มตื่นหรือรู้สึกตัวทั่วพร้อม อันนี้ต่างหากที่สำคัญกว่า ไม่ว่าชีวิตจะยืนยาวหรือสั้น เวลาจะผ่านไปเร็วหรือผ่านไป ช้าไม่ใช่เรื่องสำคัญ ถ้าเรามีสติในแต่ละนาทีแต่ละชั่วโมง ก็จะช่วยให้วันเวลามีคุณค่าขึ้นมา อันที่จริงตรงนี้ผู้รู้ ก็แนะนำว่า ถ้าเราดำเนินชีวิตด้วยใจที่อยู่กับปัจจุบันขณะ แต่ละวันๆ หรือแต่ละนาทีจะเป็นไปอย่างราบรื่น ไม่เร่งรีบ แล้วก็มีคุณค่าด้วย

แต่คนที่มาเจริญสติใหม่ๆ จะรู้สึกว่าเวลาผ่านไป อย่างเชื่องช้า เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายตามมา เพราะไม่มี สิ่งเร้าที่คอยกระตุ้นให้เกิดความตื่นเต้น ผิดกับตอนที่อยู่



บ้านหรืออยู่ข้างนอก มีโทรศัพท์มือถือถือให้เล่น ได้ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม มีเพื่อนพูดคุยทั้งวัน สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เวลาผ่านไปเร็ว แต่เรามักกลับไม่มีคุณค่า

ในขณะที่การมาเจริญสติ อยู่กับความรู้สึกตัว เดิน จกรมสร้างจังหวะหรือตามลมหายใจ ใหม่ ๆ ผู้ปฏิบัติมัก รู้สึกว่าน่าเบื่อ เพราะอยู่ในอิริยาบถเดิมๆ สถานที่เดิมๆ ไม่มีสิ่งเร้า ไม่มีสิ่งเสพมากระตุ้นให้ใจตื่นเต้น ซึ่งสำหรับ คนทั่วไปถือว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่ง เพราะความสุขของคนสมัยนี้ หรือความสุขของคนทั่วไป ก็เกิดจากการถูก กระตุ้นเร้า เพลงก็ดี หนังสือดี อาหารก็ดี ให้ความสุขกับเรา เพราะมันไปกระตุ้นเร้า เร้าจิต กระตุ้นกาย อย่างนี้เรียกว่า ความสุข

แต่พอไม่มีสิ่งเร้า ก็กลายเป็นหงอยกลายเป็นเหงา โดยเฉพาะเมื่อมาเจริญสติ มาภาวนาอยู่คนเดียว แต่ถ้า ทำไปเรื่อยๆ พอความรู้สึกตัวเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีสติ ว่องไว ช่วยให้จิตเต็มตื่น ก็จะรู้สึกเบิกบาน รู้สึกโปร่งโล่ง เบาสบาย หรือเกิดความสงบขึ้น ถึงตอนนั้น ก็จะรู้สึกว่า เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วเลยทีเดียว ถ้าหากว่าเราเจริญสติ หรือน้อมจิตอยู่กับปัจจุบัน

สิ่งที่เป็นปัญหาของคนสมัยนี้ คือรู้สึกว่ “ไม่มีเวลาๆ” ก็จลดลลง เตี๋ยวนี้ไปทีไหน คนมักจบบ่นว่ “ไม่มีเวลาๆ” แต่กั้หน้าสังเกตว่ ยิงคนเรามีเครื่งทุ่นแรงมากเท่ำไร มีเครื่งทุ่นเวลามากเท่ำไร ผู้คนกลับรู้สึกว่ “ไม่มีเวลาๆ” ซึ่งต่งจากคนสมัยก่อน หรือชาวบ้านในชนบท เขำไม่มีเครื่งทุ่นเวลา ทุกอย่างต่งทำด้วยตัวเอง จจะหุงข้าวก็ต่งใช้เวลาครีงช่วโมง จะเดินทงไปไหนก็ใช้เวลำเป็นหลำยช่วโมง แต่กั้ไม่ค้อยรู้สึกว่ไม่มีเวลา

ส่วนคนสมัยนี้กลับรู้สึกไม่มีเวลาๆ ทั้ๆ ทีมีเครื่งทุ่นเวลาทุ่นแรงมากมำย สำมรถทำหลำยอย่างพร้อมกัน เช่น หุงข้าว ซักฝ่ำ ต้มน้ำร้อน ทำพร้อมกันได้เลยเพราะใช้เครื่ง แถมไม่ต่งเดินเพราะมีรถ หรือไม่ต่งใช้รถก็ได้ ใช้โทรศัพท์ติดต่องสื่อสาร แต่ผู้คนกลับรู้สึกว่ไม่มีเวลา อันนี้เป็นเพราะว่ำใช้เวลำอย่างไม่มีคุดค่ำ ใช้เวลำไปกับสิ่งทีไม่ค้อยสลักสำคัญเท่ำไร ใช้เวลำส่วนใหญ่ไปกับการบริโภคสิ่งเสพ ยิงสุขก็ยิงเสพ พออยำกเสพมากขึ้น เช่น อยำกกิน ต้ม เที๋ยว เล่น ให้มำกกว่ำนี้ ก็เลยรู้สึกว่เวลาไม่พอๆ หรือไม่ก็เสพจนไม่มีเวลำให้กับสิ่งสำคัญในชีวิต



จะดีกว่าถ้าหากเรารู้สึกว่าเวลาเหลือน้อย คนที่รู้สึก  
ว่าเวลาเหลือน้อย จะมีมุมมองต่อชีวิตและเวลาแตกต่าง  
ไป คนที่รู้สึกว่าไม่มีเวลา ส่วนใหญ่เป็นเพราะปล่อยชีวิต  
ให้วุ่นวายไปกับสิ่งที่ไม่ค่อยมีสาระ ส่วนคนที่รู้สึกว่าเวลา  
เหลือน้อย เขาจะให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตมากขึ้น  
เพราะเมื่อรู้ว่าเวลาในโลกนี้เหลือน้อยลง ก็จะตระหนักว่า  
ต้องทำแต่สิ่งที่สำคัญ ส่วนสิ่งที่ไม่สำคัญก็ตัดทิ้งไป หรือ  
ทำให้น้อยลง ขณะเดียวกันก็พยายามทำหน้าที่ของตัวเอง  
ไม่ให้ค้างคา เห็นความสำคัญของการทำความดี เห็น  
ความสำคัญการฝึกจิตฝึกใจ ยิ่งรู้สึกว่าเวลาเหลือน้อยลง  
ก็ยิ่งเห็นคุณค่าของเวลา และความไม่แน่นอนของชีวิต  
ทำให้เกิดความไม่ประมาทมากขึ้น ไม่ประมาทกับชีวิต  
ไม่ประมาทกับความสุขที่มี

ชีวิตที่ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทย่อมช่วยให้เราใช้  
ชีวิตในทางที่ถูกต้อง ใช้เวลาอย่างมีคุณค่ามากขึ้น ส่วน  
คนที่บ่นว่าไม่มีเวลาๆ ชีวิตกลับเหนื่อยล้า บ่อยครั้งก็ถูก  
กระแสสังคมพัดพาไปจนไม่รู้เนื้อรู้ตัว กว่าที่รู้ว่าเวลา  
เหลือน้อยก็สายไปเสียแล้ว

ฉะนั้น ไม่ว่าจะเวลาจะผ่านไปเร็วหรือผ่านไปช้า ตื่นเช้า  
มาก็ควรเตือนตัวเตือนใจอยู่เสมอว่าเวลาของเราเหลือ  
น้อยลงทุกทีๆ ยิ่งปีใหม่กำลังใกล้เข้ามา นั่นก็หมายความว่า  
เราใกล้ความตายเข้าไปทุกที ควรถามตัวเองว่าเวลาที่  
เหลือน้อยลงไปเรื่อยๆ นี้ เราจะใช้อย่างไรให้มีคุณค่า

เวลาที่มีอยู่ ถ้าหากว่าเราใช้ให้ดีก็มีประโยชน์ ขณะ  
เดียวกันก็ควรเตือนตนเสมอว่าเวลาแต่ละนาทีล้วนเต็ม  
ไปด้วยความไม่แน่นอน มีคำกล่าวที่ว่า “กาลเวลาเยอมน  
กลืนกินสรรพสิ่งกับทั้งตัวมันเอง” นั่นหมายความว่า อะไรๆ  
ก็ไม่แน่นอน ความสูญเสียบลัดพรากสูญสลายเกิดขึ้น  
กับเราและสิ่งรอบตัวเราทุกนาที เราจึงต้องเร่งทำความดี  
เร่งฝึกสติ เร่งทำความเพียรเพื่อให้เกิดปัญญาเข้าใจชีวิต

ยิ่งเวลาเหลือน้อย ยิ่งต้องตั้งอยู่ในความไม่ประมาท  
เร่งทำความดี เร่งฝึกจิตฝึกใจให้มั่นคงเข้มแข็งไม่หวั่นไหว  
ต่อความทุกข์ รวมทั้งความแก่ ความเจ็บ ความป่วย และ  
ความตายที่จะตามมา อันนี้คือคำเตือนของเวลา ที่เราควร  
ใส่ใจเพื่อตั้งอยู่ในความไม่ประมาทให้มากขึ้น ❀

บันทึกเสียง : Zen sukato

ถอดเสียง : Junya

Edit : Nok





Pdf file Book

พระไพศาล วิสาโล

www.visalo.org

Facebook : พระไพศาล วิสาโล

Facebook : Phra Paisarn Visalo

Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติที่พักใจ



**ชมรมกัลยาณธรรม**

หนังสือตีลำดับที่ ๔๒๓

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

**จัดพิมพ์โดย**

**ชมรมกัลยาณธรรม** ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

**ภาพประกอบ** เชมเบ้

**ออกแบบปก/รูปเล่ม** คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

**พิมพ์ที่** บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

**สัพพทานัง ธัมมทานัง ซินนาติ** การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



kanlayanatam



Line official :  
kanlayanatam2



.....

เวลาที่มีอยู่ ถ้าหากว่าเราใช้ให้ดีก็มีประโยชน์  
ขณะเดียวกันก็ควรเตือนตนเสมอว่า  
เวลาแต่ละนาทีล้วนเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน  
มีคำกล่าวว่า  
“กาลเวลาย่อมกลืนกินสรรพสิ่งกับทั้งตัวมันเอง”

.....

