



เครือข่ายพุทธิกา



ใจที่มองเป็น เห็นถูก มีเมตตา เข้าใจความจริงของชีวิต
และรู้จักปล่อยวาง คือใจที่เปี่ยมสุข
สุขจึงมิใช่สิ่งที่ต้องดิ้นรนแสวงหาจากที่ใด หากวางใจให้เป็น
ก็พบสุขได้ทันที ดังนั้นแทนที่จะมองออกไปนอกตัว
ควรหันกลับมาที่ใจของตน ปรับจิตรักษาใจให้ดี
ก็จะพบความสุข ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสว่า
“จิตที่ฝึกไว้ดีแล้วนำสุขมาให้”

พระไพศาล วิสาโล

พบสุข ที่ใจ

พระไพศาล วิสาโล

978-616-7755-40-3



9 786167 755403

bo นพ

พบสเป ใจ ที่ใจ

พระไพศาล วิสาโล



พบสุขที่ใจ

เขียน : พระไพศาล วิสาโล

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-7755-40-3

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑

จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๖๐ บาท

ภาพปก/ภาพประกอบ: เกศินี วรพันธุ์

รูปเล่ม : วาญญู พรอัมรา

ผู้จัดพิมพ์ : เครือข่ายพุทธิกา

เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาดา) ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๒-๘๘๖-๔๓๘๗, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘, ๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘,
๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑

โทรสาร ๐๒-๘๘๖-๕๐๔๓ ID line : 0989063488

อีเมล b_netmail@yahoo.com, budnet2500@gmail.com

เว็บไซต์ www.budnet.org หรือสั่งซื้อได้ที่ www.budnetbook.com

จัดจำหน่ายโดย บริษัท เคล็ดไทย จำกัด โทร.๐๒-๒๒๕-๙๕๓๖-๙

พิมพ์ที่ หจก.สามลดา โทรศัพท์ ๐๒-๔๔๖-๐๘๖๓

คำปรารภ

ใครๆ ก็ปรารถนาความสุข ดังนั้นจึงดิ้นรนไขว่คว้าหาความสุข แต่คนจำนวนไม่น้อยกลับหาความสุขไม่พบ ซ้ำยังเต็มไปด้วยความทุกข์ ไม่ใช่ทุกข์ที่จับพลัดจับผลูเข้ามาในชีวิตเท่านั้น บ่อยครั้งเป็นทุกข์ที่เกิดจากการแสวงหาความสุข ซึ่งมีทั้งความผิดหวังเพราะไม่ได้อย่างที่คิด หรือเพราะได้ไม่มากพอ ใช้แต่เท่านั้นแม้ได้สิ่งที่ต้องการแล้ว ก็ยังทุกข์ เพราะเหนื่อยในการรักษา และกังวลว่าจะถูกใครแย่งชิงไป สุดท้ายเมื่อเสียมันไปก็ทุกข์อีก เศร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ และคับแค้น

นี่คือชะตากรรมของผู้คนจำนวนไม่น้อย ยิ่งแสวงหาสุข กลับพบทุกข์ ทั้งนี้ก็เพราะสุขที่ผู้คนแสวงหา นั้น เป็นสุขที่อยู่นอกตัว ต้องอาศัยการแก่งแย่งแข่งขันกับผู้อื่น อีกทั้งไม่สามารถให้ความพอใจได้อย่างแท้จริง เสพไปนานๆ ก็รู้สึกเบื่อ อยากได้ใหม่หรือมากกว่าเดิม แม้บางครั้งดูเหมือนสมหวัง แต่ก็ เป็นสุขชั่วคราว ตามมาด้วยทุกข์ที่ยาวนาน

หากหวังความสุขจากทรัพย์สินสมบัติ ชื่อเสียง เกียรติยศ ความสำเร็จ ก็ไม่มีวันพบสุขอย่างแท้จริง แม้แวดล้อมด้วยบริษัทยักษ์ใหญ่ที่สนองและปรนเปรอทุกสิ่งสรรพ อยู่ในคอนโดหรูอันโอฬาร หรือสถานที่อันงาม

วิจิตร ก็ยากที่จะพึงพอใจในชีวิตได้ เพราะสุขที่แท้จริงนั้นไม่ได้อยู่ข้างนอก แต่อยู่ในใจเราต่างหาก

ใจที่มองเป็น เห็นถูก มีเมตตา เข้าใจความจริงของชีวิต และรู้จักปล่อยวาง คือใจที่เปี่ยมสุข สุขจึงมิใช่สิ่งที่ต้องดิ้นรนแสวงหาจากที่ใด หากวางใจให้เป็น ก็พบสุขได้ทันที ดังนั้นแทนที่จะมองออกไปนอกตัว ควรหันกลับมาที่ใจของตน ปรับจิตรักษาใจให้ดี ก็จะพบความสุขดังพระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “จิตที่ฝึกไว้ดีแล้วนำสุขมาให้”

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากคำบรรยายแก่ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการปฏิรูปกฎหมาย (คปก.) ณ วัดป่าสุคะโต เมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๕๙ ต่อมาได้รับการตีพิมพ์ในโอกาสที่คุณลัดดาวัลย์ ตันติวิทยาพิทักษ์ อดีตเลขาธิการคปก. มีอายุครบ ๖๐ ปี ในการตีพิมพ์ครั้งใหม่ เนื้อหาบางส่วนได้รับการขัดเกลาแต่ไม่มากนัก หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้อ่านพบสุขที่ใจและมีแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตที่ดียิ่งขึ้นเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม

พระไพศาล วิสาโล
๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

สารบัญ

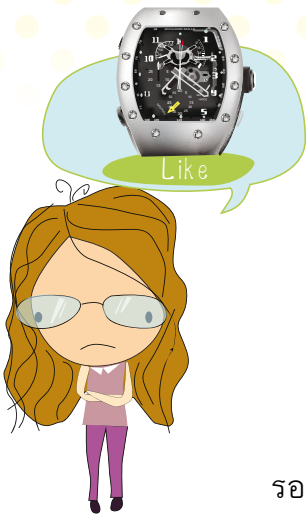
คำปรารภ	๓
ความสงบพบได้ที่ใจเรา	๗
ขยันรู้ขยันฉวยโอกาส	๑๙
เสพข้าวอย่างมีวิจารณ์ญาณ	๓๓
อย่าทำผิดในสิ่งที่ถูก	๓๙
ฝึกสติให้ไวเหมือนแมลงปอ	๕๓
รู้ทันอุปายของความหลง	๕๗
หลุดหลงเพราะรู้ทุกข์	๗๓
หมั่นบันดาลใจ	๘๓
จากคุุณบ้านของใจ	๘๗
เครือข่ายพุทธิกา	๙๘
แนะนำสื่อที่น่าสนใจ	๙๙



ความสงบ พบได้ ที่ใจเรา

อากาศหนาวๆ อย่างนี้ ตอนสายๆ จะสังเกตเห็นพวกจิ้งเหลนมานอนผึ่งแดดอยู่บนสะพาน หรือตามทางที่โล่งๆ มันนอนผึ่งแดดก็เพราะว่าร่างกายต้องการความอบอุ่น ที่มันต้องการความอบอุ่น ก็เพราะว่ามันไม่สามารถสร้างความอบอุ่นได้ด้วยตัวมันเอง จึงต้องพึ่งพาความอบอุ่นจากแสงแดด

แต่สำหรับคนเราอากาศแบบนี้เราไม่จำเป็นต้องผึ่งแดดก็ได้ เพราะว่าเราสามารถสร้างความอบอุ่นได้ด้วยตัวเอง เพราะมนุษย์เป็นสัตว์เลือดอุ่น สามารถสร้างความอบอุ่นภายในร่างกายได้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องพึ่งพาความร้อนหรือความอบอุ่นจากแสงแดดก็ได้ แต่คนเราไม่ได้มีแค่ร่างกาย คนเรามีจิตใจด้วย ขณะที่ร่างกายต้องการความอบอุ่นเพื่อให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ดี ใจก็ต้องการความสุข เพื่อหล่อเลี้ยงจิตใจให้ชุ่มชื้น ชีวิตจะแห้งแล้งถ้าไม่มีความสุข



ความสุขจะมาจากไหน คนส่วนใหญ่
หวังพึ่งความสุขจากภายนอก โดยเฉพาะ
วัตถุสิ่งเสพ คล้ายกับจิ้งเหลนที่ต้องคอย
พึ่งพาแสงแดด แต่จริงๆ แล้วคนเราไม่
จำเป็นต้องพึ่งพาความสุขจากสิ่งภายนอก
เสมอไป จิตใจเราสามารถสร้างความสุขได้
ด้วยตัวเอง “ความสุขพบหาได้ที่ใจ” ไม่ต้อง
รอคอยหรือพึ่งพาสิ่งภายนอก แต่คนส่วนใหญ่
ไม่เข้าใจเรื่องนี้ นึกไม่ออกกว่าเราจะพบความสุขที่ใจได้

อย่างไร จึงต้องคอยแสวงหาความสุขจากภายนอก เช่น จากอาหารที่
อร่อย เพลงที่เพราะ หนังสือสนุก หรือสถานที่ที่สวยงาม มีสิ่งเร้าเฝ้าชวน
ต่างๆ เช่น สถานเริงรมย์ คลับ บาร์ คาราโอเกะ รวมไปถึงเกียรตินิยม
ชื่อเสียง ตำแหน่ง หรือสถานภาพที่คนหยิบยื่นให้

พอไปแสวงหาความสุขจากสิ่งนั้นมากๆ เข้า ก็ยึดติดจนกระทั่งกลายเป็น
เป็นทาสของมัน พอกลายเป็นทาสของมันทีนี้ก็เป็นเรื่อง เพราะว่าอาจ
จะทำชั่ว ผิดศีลธรรม เพื่อให้ได้สิ่งเหล่านั้นมา หลายคนคอร์รัปชันบ้าง
ลักขโมยบ้าง จี้ปล้นบ้าง เพื่อมีเงินไปแสวงหาความสุข หรือบางทีก็ขัด
แข้งขัดขา เลื่อยขาเก้าอี้ผู้อื่น ให้ตัวเองมีตำแหน่งสูงยิ่งๆ ขึ้นไป อันนี้
เรียกว่าทำไปเพราะตกเป็นทาสของความสุขที่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอก

แต่อันที่จริงเราไม่ต้องทำอย่างนั้น เพราะว่าความสุขพบได้ที่ใจ
ใจเราเป็นเครื่องผลิตความสุขที่ไม่มีอะไรจะเปรียบเทียบกับได้เลย ความ
สุขที่ประเสริฐและประณีต ที่ใจต้องการมากคือความสงบ คนที่เสพ

ความสุขจากวัตถุสิ่งเร้าต่างๆ นั้น แม้ว่าจะเสพได้เต็มที่ แต่ไม่เคยรู้สึก
ว่ามันเต็มสักที มีเงินมากเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ มีอำนาจมากเท่าไรก็ยัง
กระหายอยากได้อีก เพราะสิ่งที่เขาขาดหรือโหยหา คือ “ความสงบ” แต่
ส่วนใหญ่มักไม่รู้ว่าตนต้องการความสงบ รู้แต่ว่าข้างในรุ่มร้อน ยังพร่อง
อยู่ คิดว่าที่รู้สึกพร่องเพราะยังได้ไม่พอ จึงดิ้นรนชวนขายไม่หยุด ได้
เท่าไรก็ยังรู้สึกพร่องเหมือนเดิม เพราะว่าสิ่งที่หามานั้นไม่ใช่สิ่งที่จิตใจ
ต้องการ นั่นคือความสงบ

คนเราส่วนใหญ่แยกไม่ออกเวลาที่มีความทุกข์ภายในใจ คิดว่าเป็น
เพราะยังมีไม่พอ หารู้ไม่ว่ามันเป็นเพราะยังสงบไม่พอต่างหาก ไม่ใช่
มีไม่พอ เดียวนี้ไม่ใช่เพียงแค่ทุกข์ในใจเท่านั้นที่บอกไม่ได้ว่าทุกข์เพราะ
อะไรกันแน่ แม้แต่ความทุกข์ทางกายคนจำนวนมากก็บอกไม่ได้ แยก
ไม่ออกกว่าเป็นทุกข์แบบไหน หรือทุกข์เพราะอะไรกันแน่

มีหมอใหญ่คนหนึ่งเล่าว่า หมอประจำบ้านหรือหมอที่มาเรียนต่อ
เฉพาะทางในโรงพยาบาล พวกนี้ทำงานหนักมาก กลางวันทำงานหนัก
ไม่พอ กลางคืนยังต้องถูกเรียกไปรักษาคนไข้ ถูกตามตัวเป็นประจำติดๆ
กันหลายคืนจนไม่ได้นอน ทุกคนจะมีอาการเหนื่อยล้า สิ่งหนึ่งที่เขา
สังเกตคือ หลังจากที่หมอเหล่านี้ทำงานหามรุ่งหามค่ำ ไม่ได้หลับมาเป็น
วันๆ พอออกจากตึกผู้ป่วยหรือห้องผ่าตัดกลางดึก แทนที่จะไปนอนพัก
กลับเดินเข้าร้านอาหารหรือร้านสะดวกซื้อ เพื่อไปหาของกิน หมอใหญ่
คนนี้แปลกใจ เพราะว่าสิ่งที่หมอหนุ่มสาวเหล่านี้ต้องการคือการพักผ่อน
ร่างกายของหมอเหล่านี้ส่งสัญญาณเตือนว่าไปนอนได้แล้ว ฉันทเพ็ญ
มาก แต่หมอเหล่านี้คิดว่าร่างกายกำลังทุกข์เพราะหิว ดังนั้นพอเสร็จ

งานจึงตรงไปหาของกินทันที ส่วนใหญ่จะเป็นของอร่อย หวาน ร่ากาย
เลยอ้วนเอาๆ อันนี้แสดงว่าหมีเหล่านี้แยกแยะความรู้สึกทุกซึกไม่ได้
แยกไม่ออกว่า ความเพลียเพราะอดนอน ต่างจากความหิวอย่างไร
พอเพลียมากๆ จึงออกไปหาของกิน นี่คือเหตุผลว่าทำไมคนเดียวนี้
ยิ่งนอนน้อยเท่าไร ก็ยิ่งอ้วนมากขึ้น

เดี๋ยวนี้คนเราแปลกแยกกับตัวเองมาก เวลาทุกข์ใจก็ 모르ว่าเป็น
เพราะอะไร หนักกว่านั้นคือ ทุกข์กายยังไม่รู้เลยว่าเป็นเพราะล้าหรือ
เพราะหิวกันแน่ คนที่เขาไหวตัวทันเวลาเขาได้รับความสุขทางกาย
เต็มที่แล้ว แต่ยังรู้สึกว้าวดอะไรบางอย่าง ยังรู้สึกพร่องอยู่ เขาจะเริ่ม
ตระหนักว่า เป็นเพราะขาดความสงบ หลายคนจึงพยายามแสวงหา
ความสงบ แทนที่จะไปเที่ยวแสวงหาความบันเทิงเรีงรมย์ ความ
สนุกสนาน หรือไปช้อปปิ้ง ก็มาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม นี่เป็นแนวโน้มที่
เห็นชัดทั้งเมืองไทยและเมืองนอก ที่เมืองนอกสถานที่สงบสำหรับปฏิบัติ
ธรรมแพงมาก คอร์สหนึ่งราคาเป็นหมื่นเป็นแสนก็ยอม นี่เป็นเพราะ



ผู้คนทุกข์มากจึงยอมเสียเงิน หลายคนปฏิบัติธรรมแล้วก็พบความสงบ
อย่างที่ต้องการ แต่พอออกมาอยู่โลกภายนอก เจอความวุ่นวายอีกก็
กลับมาทุกข์เหมือนเดิม เพราะความสงบที่เขาพบ เป็นความสงบที่เกิด
จากสิ่งแวดล้อมบรรยากาศภายนอก ไม่ใช่ความสงบที่เกิดจากใจจริงๆ

มีบุรุษไปรษณีย์คนหนึ่งออกไปส่งจดหมาย วันนั้นแดดแรงมาก
ตอนบ่ายอากาศร้อนอบอ้าว เหงื่อเต็มหลังแต่เขาก็งี้มได้ ขณะที่รอ
คนมาเปิดประตูรับจดหมาย เขาก็ร้องเพลงไปด้วย ส่วนเจ้าของบ้าน
อยู่ในห้องแอร์แต่ก็ยังรู้สึกร้อนอ้าว หงุดหงิดจนไม่อยากจะออกไปรับ
จดหมาย แต่เธอรู้ว่าถ้าไม่ออกไปรับจดหมาย บุรุษไปรษณีย์ก็จะต้อง
รอไปเรื่อยๆ พอเดินออกไปรับ เจออากาศร้อนข้างนอก ก็ไม่ค่อยพอใจ
ครั้นเห็นบุรุษไปรษณีย์ยืนร้องเพลงรออยู่ เธอจึงถามว่าอากาศร้อนๆ
อย่างนี้ ทำไมยังมีอารมณ์ร้องเพลง บุรุษไปรษณีย์ตอบว่า “โลกร้อน
แต่ใจเราเย็น มันก็เย็นครับ ร้องเพลงเป็นความสุขของผมอย่างหนึ่ง ส่ง
ไปร้องไป” ว่าแล้วเขาก็ไปทำงานต่อ

บุรุษไปรษณีย์คนนี้ไม่พึ่งพาความสุขจากภายนอก แดดร้อน แม้
ทำให้กายร้อน แต่เขาก็สามารถรักษาใจไม่ให้ร้อนตามไปด้วยได้ เพราะ
เขารู้จักหาวิธีทำให้เย็น วิธีการของเขาง่ายๆ คือร้องเพลง แต่ถึงแม้เรา
ไม่ร้องเพลงใจก็เย็นได้ ถ้าฝึกจิตเอาไว้ดี ใจเราก็เย็นได้ สงบได้ แม้ว่า
ข้างนอกจะวุ่นวาย ลองสังเกตดูว่าเวลามีเสียงดังข้างนอกแล้วใจเราไม่
สงบ ไม่ใช่เป็นเพราะเสียงดัง แต่เป็นเพราะใจต่างหาก



มีเรื่องเล่าว่าสมัยหลวงปู่ดุดา ถาวโร ยังมีชีวิตอยู่ ตอนนั้นประมาณ ๕๐-๖๐ ปีที่แล้ว ท่านได้รับนิมนต์ให้ไปฉันที่บ้านโยมคนหนึ่ง ในกรุงเทพฯ ท่านเดินทางมาจากสิงห์บุรี พอฉันเพลเสร็จท่านก็จะกลับวัด โยมเห็นว่าท่านชราแล้ว ขณะนั้นท่านน่าจะอายุประมาณ ๘๐ ปี ก็อยากให้ท่านพักก่อน จึงหาห้องให้ท่านเอนหลัง ลูกศิษย์หลายคนมานั่งเป็นเพื่อน เวลาคุยกันก็กระซิบกระซาบเพราะไม่อยากให้เสียงรบกวนหลวงปู่

แต่ห้องที่ติดกันเป็นร้านค้า เจ้าของเป็นอาชัม คนจีนสมัยก่อนสวมเกี้ยวไม้ เวลาเดินจะมีเสียงดัง เสียงเกี้ยวดังมาถึงห้องที่หลวงปู่ดุดาเอนหลังอยู่ ลูกศิษย์ได้ยินก็ไม่พอใจ จึงพูดขึ้นมาว่า “เสียงดังจัง เดินไม่เกรงใจกันเลย” หลวงปู่ท่านไม่ได้หลับ พอได้ยินเช่นนั้นจึงปรารภขึ้นมาเบาๆ ว่า “เขาเดินของเขาอยู่ดีๆ เราเอาหูไปรองเกี้ยวของเขาเอง”

เสียงเกี้ยวไม่ใช่ปัญหา ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อเอาหูไปรองเกี้ยว ทำไมถึงเอาหูไปรองเกี้ยว ก็เพราะไม่มีสติ พอไม่มีสติก็หาเรื่อง เอาหูไปรองเกี้ยวจนเกิดความหงุดหงิด ใจไม่สงบแล้ว ที่จริงถ้าไม่เอาหูไปรอง

เกียะ เสียงดังยังใจก็สงบได้ ไม่เอาหูไปรองเกียะก็เพราะว่ามีสติ เวลาใจกระเพื่อมก็มีสติรู้ทันว่าใจกระเพื่อม เวลาที่มีเสียงมากกระทบหู ใจกระเพื่อมเกิดความไม่พอใจขึ้นมา แต่ถ้ามีสติรู้ทัน ใจที่กระเพื่อมก็จะกลับมาเป็นปกติ เกิดความสงบขึ้น

เป็นธรรมชาติของจิตเวลามีอะไรมากระทบ ถ้าไม่มีสติมันก็จะกระเพื่อม ขึ้นหรือลง ยินดีหรือยินร้าย แต่พอมีสติ เห็นใจกระเพื่อม ใจก็จะสงบ แปลกนะทั้งๆ ที่คนเราไม่ชอบเสียงเกียะหรือเสียงดังอื่นๆ แต่มักจะเอาหูไปรองเกียะหรือจดจ่อกับเสียงนั้น เวลามีการก่อสร้าง ช่างไม้ตอกตะปูเสียงดัง บางคนก็เอาหูไปรองค้อน หงุดหงิดทุกครั้งที่เขาตอกตะปู นี่เรียกว่าหาหาเรื่องเพราะไม่มีสติ เขาตอกตะปู ใจเราก็สงบได้ ถ้าไม่เอาหูไปรองค้อนเขา ความสงบเกิดขึ้นในจิตใจเราอยู่แล้ว สิ่งภายนอกจะเป็นอย่างไรเป็นเรื่องของเขา เป็นธรรมดา

ลองสังเกตดูอะไรก็ตามที่ใจไม่ชอบ ใจจะเข้าไปยึดเอาไว้ หรือเข้าไปจดจ่อบัณฑิตรีง เช่น ความปวด ความเมื่อย หลายคนพอปวดเมื่อยที่ไรใจก็ไม่สงบ แล้วโทษว่าถูกบังคับให้นั่งนานๆ หรือเป็นเพราะฝนใจนั่งหลังขดหลังแข็ง ที่จริงความปวดความเมื่อยที่เกิดกับกายไม่ได้ทำให้ใจทุกข์เลย แต่พอใจไปยึดติด ไปจดจ่อบัณฑิตรีงอยู่ ตรงความปวดเมื่อย เกิดความสำคัญ มันหมายขึ้นมาว่า กูปวด กูเมื่อย ขึ้นมา ใจก็เป็นทุกข์ทันที ว่าวุ่น ไม่สงบ อันที่จริงกายปวดเมื่อยแต่ว่าใจสงบนั้นเป็นไปได้



เมื่อประมาณ ๒ อาทิตย์ก่อน อาตมาพาคนเดินจงกรมบนถนน ถนนลาดยางก็จริง แต่ถูกน้ำเซาะจนกร่อน เหลือแต่กรวดหินที่แหลมคม เพราะไม่ค่อยมีรถผ่าน อาตมาจึงแนะนำผู้ปฏิบัติว่าลองถอดรองเท้าเดิน ส่วนใหญ่บ่นว่าเจ็บปวด บางคนชนลูก เหงื่อออกเลย ที่เหงื่อออกไม่ใช่เจ็บ แต่เป็นเพราะความกลัว ทำยังไม่ทันเหยียบกรวดเลย แต่พอเห็นมัน หัวใจก็เต้นตึกตักๆ แล้ว อาตมาแนะนำให้เขาดูใจ ไม่ใช่ไปจดจ่อตรงเท้าหรือปักตรึงอยู่กับความเจ็บปวดที่เท้า ลองสังเกตว่าข้างในมันไววายวดี โยยตีพายตีพายหรือเปล่า ให้สังเกตดูใจว่าไปยึดติด ไปจดจ่ออยู่กับความปวดที่เท้าหรือเปล่า สังเกตไหมว่าความปวดนี้เราไม่ชอบ แต่ทำไมจิตจึงไปปักตรึงที่ความปวดนั้น แล้วก็มีตัวกูผู้ปวดเกิดขึ้นทันที

วันที่ ๒ วันที่ ๓ มีหลายคนพบว่าเวลาเท้าเหยียบกรวด พอมีสติดูใจ ใจก็โล่ง พอเห็นใจที่มันโล่งเบา กลับรู้สึกว่าจะไม่ค่อยปวดเท่าไร ที่จริงความปวดที่เท้ายังมีอยู่เหมือนเดิม แต่สิ่งที่หายไปคือความปวดใจหรือความทุกข์ใจ เพราะว่าพอมีสติเห็นใจบ่นไววายวดี เห็นใจปรุแง่ง ยึดติดถือมั่นกับความปวดที่เท้า พอมีสติรู้ปุ๊บก็วางเลย ใจกลับเป็นปกติ ความทุกข์ใจหายไป สิ่งที่เหลือคือความทุกข์ที่เท้าหรือความทุกข์กายซึ่งอาจจะเหลือแค่ ๑ ใน ๓ จึงทำให้รู้สึกว่าเขาสบายขึ้น อันนี้เป็นประสบการณ์ที่หลายคนพบ เวลาเดินมีสติรู้จิตรู้เวทนา เขาเห็นแล้วว่าความทุกข์ก้อนใหญ่ที่เกิดจากการเดินเป็นเพราะใจ ใจไปหาเรื่องเอง ที่ใจไปหาเรื่องก็เพราะไม่มีสติ เดินจงกรมเท้าเจ็บกายปวด แต่ใจสงบได้ ตรงนี้แหละที่พวกเราจะได้เห็นว่าความสงบอยู่ที่ใจ ความไม่สงบก็เกิดจากใจ ถ้าวางใจผิดก็เกิดปัญหา

การหมั่นรู้ตัว รู้กาย รู้ใจ เป็นวิธีสู่ความสงบ เป็นความสงบที่เกิดขึ้นเอง
เกิดขึ้นที่ใจโดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอก ไม่ต้องเรียกร้องคนอื่นว่าหยุด
ส่งเสียงดังได้แล้ว หรือมิฉะนั้นก็ต้องหากระจกมาปิดติดแอร์จะได้ไม่มี
ใครมารบกวน หรือว่าต้องหลีกเร้นมาอยู่ป่า วิธีที่ดีกว่านั้นคือให้หมั่นรู้ใจ
รู้เวทนา รู้กาย

เมื่อที่เราสวดมหาสติปัฏฐานสูตร มีข้อความตอนหนึ่งว่า ให้
พิจารณาเห็นกายในกาย มีสติตั้งมั่นว่า กายมีอยู่ สักแต่ว่าเป็นที่อาศัย
ระลึก หมายความว่ากายเป็นสิ่งที่จิตไปรับรู้ เห็นว่าเป็นแค่กาย ไม่ใช่ตัว
เรา ไม่ใช่ของเรา แต่ถ้าไม่มีสติ จะไม่เห็นว่าเป็นกาย แต่จะยึดว่ามัน
เป็นเรา เป็นของเรา จิตก็เหมือนกัน อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต ไม่ว่าจะเป็น
เป็นโทสะ โลภะ ราคะ ก็เพียงแต่รู้ว่ามันมีอยู่ เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่เข้าไป
ยึดติดถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา เวทณาก็เช่นเดียวกัน เพียงแต่รู้ว่า
มันมีอยู่ เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา แต่ถ้าไม่มีสติใจก็จะเข้าไป
ยึดว่าความปวดเป็นเรา เป็นของเรา เกิดตัวกูผู้ปวดขึ้นมา อย่างนี้เรียก
ว่าหลง เป็นการเห็นที่ผิดจากความจริง คือไม่รู้ความจริง เมื่อไม่รู้ความ
จริงจึงเกิดทุกข์ จิตใจไม่สงบ

หลวงพ่อดำเขียน สุวัณโณ อาจารย์ของอาตมาเคยกล่าวว่า ความ
สงบจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะ “เปลี่ยนหลงให้เป็นรู้” เช่น รู้ว่าใจกำลังตีโพย
ตีพาย เพราะใจเข้าไปจดจ่ออยู่กับความปวด ถ้ารู้หรือเห็นอย่างนี้ไป
เรื่อยๆ ก็จะรู้ความจริงว่ามันเป็นแค่เวทนา ไม่ใช่เรา ส่วนกายก็สักแต่
ว่าเป็นที่ระลึก คือ เป็นสิ่งที่ถูกรู้ เป็นสิ่งที่สติระลึกได้ แค่นั้นเอง

ขอให้ระลึกอยู่เสมอว่า ความสุขที่ประเสริฐและประณีตคือความสงบนั้น พบได้ที่จิตใจหรือด้วยจิตใจของเรา อย่าคอยพึ่งพาความสงบจากภายนอก จากผู้คนรอบข้าง ใจเราสามารถผลิตความสุข ความสงบขึ้นได้ พยายามเห็นศักยภาพตรงนี้ของใจเรา ใช้ศักยภาพนี้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อให้ชีวิตไม่แห้งแล้งและไม่รู้ร้อน เกิดความสงบเย็น สดชื่น แจ่มใสเป็นนิจ







ขยันรู้

ขยันฉวยโอกาส

หลวงพ่อดำเขียน เคยให้คำนิยามว่า “ภาวนาคือการขยันรู้” คำว่า “รู้” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงรู้เรื่องรอบตัว รู้เรื่องโลกภายนอก แต่หมายถึงรู้เรื่องตัวเอง รู้เรื่องกายและใจ โดยเริ่มต้นที่ความรู้ตัว การรู้ตัวเกิดขึ้นได้เพราะรู้ทันความคิดและอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ถ้าเรามีความโกรธเกิดขึ้น มีความเศร้าเกิดขึ้นในใจ แล้วยังไม่รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นที่ใจเรา อย่างนี้เรียกว่า “ไม่รู้ตัว” ถ้าเรารู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นที่ใจของเรา หรือรู้ว่าใจกระเพื่อมขึ้นลง ยินดี ยินร้าย ก็เรียกว่ามีความรู้ตัว

ความรู้ตัวไม่ใช่เรื่องยาก เมื่อใดก็ตามที่ใจเรากลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ไหลไปอดีต ไม่ลอยไปอนาคต ไม่จมอยู่ในอารมณ์ มันก็จะรู้ตัวขึ้นมาเอง แต่ที่เราไม่รู้ตัวเป็นเพราะหลง เผลอปล่อยใจไหลเข้าไปจมอยู่กับอดีต หรืออึดองตึงกับภาพอนาคตที่ปรุงแต่งขึ้น โรมรันพันตูกับมันจนหมดเนื้อหมดตัว

ความรู้ตัวเกิดขึ้นได้เมื่อเรามีสติ ส่วนการเจริญสติ ก็มีหลักง่ายๆ ว่า “ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั่น” ตัวอยู่ตรงนี้ก็ให้ใจอยู่ตรงนี้ ตัวนั่งอยู่ที่ศาลา หอไตรก็ให้ใจอยู่ตรงนี้ด้วย เมื่อใจอยู่กับกาย ก็จะรู้ว่ากายกำลังทำอะไร กายกำลังยกมือก็รู้ว่ายกมือ กายกำลังนั่งก็รู้นั่ง รู้โดยไม่ต้องใช้ความพยายาม เพราะความรู้ตัวเกิดขึ้นทันทีที่กายกับใจอยู่ด้วยกัน แต่เนื่องจากเรามีนิสัยชอบปล่อยใจลอย หลงไปในความคิด ทำให้เราไม่ค่อยรู้เนื้อรู้ตัว เรียกว่าไม่ค่อยมีสติ

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์ เล่าว่าเคยไปบรรยายที่แห่งหนึ่ง เมื่อบรรยายเสร็จก็มีโยมอาสาขับรถพาท่านกลับวัด ท่านกับพระที่เป็นลูกศิษย์นั่งอยู่เบาะหลัง โยมขับไปสักพัก ก็เลี้ยวซ้ายไปอีกทางหนึ่ง พระอาจารย์ประสงค์จึงทักว่า “โยมจะไปไหน” เธอตอบว่า “จะพาท่านกลับวัดไหนคะ” ท่านจึงบอกว่า “ทางไปวัดอาตมาต้องตรงไป” พอได้ยินเช่นนี้เธอก็ได้สติ รู้ตัวว่าพาไปผิดทางแล้ว เพราะที่เลี้ยวไปนั้นเป็นทางกลับบ้าน เธอตั้งใจพาพระกลับวัด แต่พอถึงถนนที่คุ้นเคยก็เลี้ยวไปตามความเคยชิน เพราะเป็นทางที่กลับบ้านเป็นประจำทุกวัน อย่างนี้เรียกว่าทำไปโดยไม่รู้ตัว

อย่าไปคิดว่าคนที่ไม่รู้ตัว คือคนที่หลับ คนที่สลบไสล หรือคนบ้าเท่านั้น คนที่พูดจาไม่รู้เรื่อง ขับรถได้ ทำงานได้ ทำครัวได้ ก็ไม่ได้แปลว่าเขาทำด้วยความรู้ตัว หรือเขามีความรู้ตัวอยู่ในเวลานั้น ขับรถได้แต่เผลอพาไปผิดทาง แบบนี้ทางธรรมะเรียกว่าไม่รู้ตัว

การที่เรามาปฏิบัติที่นี่ก็เพื่อฝึกนิสัยใหม่ คือนิสัยที่รู้ทันความคิด รู้ทันความหลงที่เกิดขึ้น เพื่อให้ใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว เกิดความรู้ตัว

ขึ้นมา หลวงพ่อคำเขียนมักบอกนักปฏิบัติว่าให้ “ขยันรู้” คือเมื่อหลงไปก็ให้กลับมารู้ จะรู้ได้ก็ต้องหลงก่อน ทำนองเดียวกันคนเราจะฉลาดได้ต้องโง่ก่อน ความรู้เกิดขึ้นหลังจากที่โง่ไปแล้ว เพราะฉะนั้นเวลาที่หลงก็อย่าหงุดหงิด อย่าตืออกซกหัว อย่ารำคาญ เพราะความหลงเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างตัวรู้ “หลงก่อนจึงค่อยรู้” หรือ “โง่ก่อนจึงค่อยฉลาด” ถ้ามันหลงไปก็ไม่ใช่ไร แต่ขอให้รู้บ่อยๆ เรียกว่าขยันรู้ หลง ๑๐ ครั้ง ก็รู้ ๑๐ ครั้ง ดีกว่ารู้ครั้งเดียวเพราะบางทีหลงครั้งเดียวอาจหลงยาว ทั้งชั่วโมงอาจจะหลงสัก ๕ ครั้ง แต่แต่ละครั้งยาวเป็นสัปดาห์ แต่ถ้าสามารถรู้ทุกครั้งที่หลง ในหนึ่งชั่วโมง ถ้าหลงไป ๓๐ ครั้ง ก็รู้ ๓๐ ครั้ง หลงไปแบบเดียวก็รู้ อย่างนี้ดีกว่าหลงน้อยครั้งแต่ว่าแต่ละครั้งหลงยาว

อย่าไปคิดว่าหลงน้อยครั้งจะดีเสมอไป การรู้บ่อยทำให้ความหลงหดสั้นลง แคบลง แล้วจะมีนิสัยใหม่ขึ้นมา เป็นนิสัยที่รู้ได้ไว อันนี้เกิดจากการขยันรู้ รู้บ่อยๆ การที่เราจะขยันรู้ได้ต้องมีคุณสมบัติอีกข้อหนึ่งคือชอบฉวยโอกาส

หลวงพ่อคำเขียนกล่าวว่า “นักภาวนาต้องเป็นนักฉวยโอกาส” นักฉวยโอกาสหมายความว่า ฉวยทุกเวลาทุกนาทีเพื่อการสร้าง “ตัวรู้” ขึ้นมา ไม่ใช่เราจะมาสร้างตัวรู้เฉพาะเวลาเดินจงกรม หรือสร้างจังหะ แต่พอไปทำอย่างอื่นก็ปล่อยใจลอย ให้ความหลงครอบงำใจ อย่างนั้นไม่ใช่ขยันรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องฉวยทุกเวลาทุกนาที ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมา จนเข้านอน เราต้องฉวยโอกาสทุกขณะเพื่อสร้างตัวรู้ ขณะที่เรากำลังหน้าแปรงฟัน เก็บที่นอน ก็พยายามทำความรู้สึกตัวไว้ อย่าหาเรื่องคิด ยังไม่ต้องคิดโน้นคิดนี้ ถึงแม้ว่าเราจะมึนงออยู่ข้างหน้า บางคนเป็นแม่

บ้านพอตื่นนอน ขณะที่ล้างหน้าก็คิดแล้วว่าจะทำอาหารอะไร อันนี้ไม่ถูก การคิดแบบนั้นทำให้ไม่รู้ตัวว่ากำลังล้างหน้าอยู่ ความรู้ตัวก็พร่องหายไป

เราจะรู้ตัวได้บ่อยๆ อย่างต่อเนื่องก็เพราะว่าเราเอาใจใส่ลงไปในทุกกิจกรรม ไม่เลือกจะทำอะไร หรือเวลาใด ไม่ใช่เฉพาะเวลามาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมเท่านั้น แม้แต่เวลาที่อยู่บ้าน อยู่บนถนน นั่งรถ ก็ต้องใช้โอกาสนี้สร้างตัวรู้ขึ้นมา ระหว่างที่นั่งรถก็คลั่งนิ้วไปให้รู้สึกเบาๆ ไม่ต้องจ้องความคิด ไม่ต้องเพ่งที่มีมือ ระหว่างที่รอเพื่อน นัดเพื่อนไว้เพื่อนยังไม่มา แทนที่จะปล่อยใจให้หงุดหงิด อารมณ์เสีย ก็ฉวยโอกาสดอนที่รอเพื่อนนี้แหละ เจริญสติสร้างความรู้สึกตัวไป หรือขณะที่นั่งรถ ไม่ว่าจะทางใกล้ทางไกล ระยะทางน้อยกว่ากิโลเมตร หรือแค่ไม่กี่กิโลเมตร ถ้าเจอรถติดแทนที่เราจะปล่อยใจให้หงุดหงิดกับสภาพรถติด เราก็ทำความรู้สึกตัวไป เมื่อหงุดหงิดหรือโกรธขึ้นมา ก็ใช้โอกาสนี้ทำความรู้สึกตัวได้ ให้รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น เวลาเกิดความหงุดหงิด รำคาญ โมโห หรือวิตกกังวล ก็ฉวยโอกาสนั้นมาสร้างความรู้สึกตัว หรือเจริญสติ

การรู้ทันอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ใด ไม่ว่าจะบวกหรือลบ ดีหรือร้าย ก็เป็นการภาวนาทั้งนั้น เป็นเรื่องดีทั้งนั้น ความเครียด ความกังวล ความกลัว ก็มีประโยชน์ทั้งนั้น คือเป็นแบบฝึกหัดให้เรา มีสติรู้ทัน เมื่อฟุ้งก็อย่าไปหงุดหงิดที่ใจฟุ้ง บางคนไม่เข้าใจ คิดว่าปฏิบัติแล้วต้องใจสงบ พอฟุ้งซ่านก็เลยหงุดหงิด รำคาญ พยายามกดข่มจิตใจ ห้ามความคิดอย่าทำอย่างนั้น เพราะทำอย่างนั้นจะยิ่งฟุ้ง ยิ่งหงุดหงิดมากขึ้น

ความคิดนั้นยิ่งห้ามก็เหมือนยิ่งยุ หากไปกดขี่อารมณ์หรือความคิดใดก็ตาม มันก็ยิ่งรังควาน รบกวนเรามากขึ้น คนที่พยายามกดขี่ความคิดยิ่งทำก็ยิ่งเครียด ยิ่งหงุดหงิด สุดท้ายก็เกิดอาการหน้ามืด เวียนหัว หายใจไม่ค่อยออก แน่นท้อง เหล่านี้ล้วนเป็นอาการที่ฟ้องว่าเราเพ่ง พยายามบังคับจิตใจ ที่ทำอย่างนั้นก็เพราะมองว่า อารมณ์หรือความคิดเหล่านั้นไม่ดี ต้องกำจัด แทนที่จะมองว่ามันเกิดขึ้นก็ดีเหมือนกัน ให้เราได้ฝึกดูใจ ฝึกสติให้รู้ทัน ความโกรธ ความหงุดหงิด มันไม่เกิดก็ดี มันเกิดก็ดี เราจะได้รู้ทันมัน ความสงบบางครั้งก็ไม่ดี ถ้าเราไม่รู้ทันหรือว่าเราเพลินกับความสงบ

หลวงพ่อดำเขียนเคยเล่าว่า มีพระรูปหนึ่งตั้งใจปฏิบัติ เอาจริงเอาจังกับการปฏิบัติมาก แต่ทำด้วยอาการหน้าดำคร่ำเคร่ง เพราะว่าจะเอาความสงบให้ได้ พยายามบังคับจิตใจไม่ให้คิด มันก็ยิ่งคิดเข้าไปใหญ่ จึงหงุดหงิดมาก จนล้มตัว เอาร้องเท้าเตะฟาดหัวตัวเอง ฟาดไปก็ฟาดไป “ทำไมมันคิดมากอย่างนี้ ทำไมมันคิดมากอย่างนี้”

ท่านอุตส่าห์มาปฏิบัติเพื่อจะได้รู้สึกตัว แต่ทำแล้วกลับยิ่งล้มตัวหนักกว่าเดิม เพราะอะไร เพราะไม่ชอบความคิดฟุ้งซ่าน เกลียดมันจนอยากผลักไสกดขี่มัน นอกจากไม่รู้ทันความคิดฟุ้งซ่านแล้ว ยังไม่รู้ทันใจที่พยายามผลักไสกดขี่อีก พอมีความเครียดและความหงุดหงิดเกิดขึ้นก็ยังไม่รู้ทัน เรียกว่าสอບตกหลายชั้นเหลือเกิน ถ้าหากว่ารู้ทันความคิดก็就不用เครียด แต่ถ้ามีความเครียดแล้วไม่รู้ทัน แถมยังพยายามกดขี่มันอีกเพราะอยากสงบ หรือเพราะไม่ชอบความฟุ้งซ่าน ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งทุกข์

ความอยากสงบ เกลียดความฟุ้งซ่าน อยากผลึกใสดข่มมัน เป็น
สิ่งที่เราต้องรู้ทัน ยิ่งเครียด ยิ่งขุ่นมัว ยิ่งโกรธ ยิ่งต้องรู้ทัน พอไม่รู้ทัน
มันก็ลงเอยด้วยการเอารองเท้าเตะพาดศรีษะ อยากจะได้ความรู้สึกรู้ตัว
แต่ได้ความลืมหืมแทน

หลักการเจริญสตินั้น สรุปล่างๆ คือ ให้รู้ตัวเอาไว้ อะไรเกิดขึ้นก็รู้
อะไรเกิดขึ้นที่ใจ ไม่ว่าจะดีหรือร้าย บวกหรือลบก็รู้ มีสุขเวทนาเกิดขึ้น
กับกายก็รู้ มีทุกขเวทนาเกิดขึ้นกับกายก็รู้ ยินดีก็รู้ ยินร้ายก็รู้ ปวดก็
รู้ ไม่ปวดก็รู้ ให้ขยันรู้บ่อยๆ หมั่นฉวยโอกาสใช้ทุกเวลาที่มีอยู่ ในการ
สร้างตัวรู้ให้เกิดขึ้น ดีกว่านั้นก็คือรู้จักฉวยทุกเหตุการณ์ ไม่ว่าจะดีหรือ
ร้าย ไม่ว่าเจริญหรือเสื่อม ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ เอามาใช้เพื่อการสร้าง
สติ ทำความรู้สึกรู้ตัวให้เกิดขึ้น เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ลิ้นได้รับรส
ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง รส ที่น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ ก็เอามาใช้ในการ
เจริญสติ จะช่วยให้การปฏิบัติของเราเจริญงอกงามมากขึ้น

มีพระรูปหนึ่ง ชื่อว่าพระนันทียะ ได้สนทนารธรรมกับพระนวกะชื่อ
พระองค์ลิมาล พระองค์ลิมาลเป็นผู้ไฝ่ธรรมได้สอบถามพระนันทียะ
ว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไรแก่ท่านบ้าง พระนันทียะจึงบอกว่าพระผู้มี
พระภาคเจ้าสอนว่า “ผู้รู้จักถือเอาประโยชน์ทั้งจากอภิสารมณและ
อนิภิสารมณนี้ได้เช่นนี้แล พระผู้มีพระภาคตรัสสรรเสริญว่าเป็น
บัณฑิต” อภิสารมณ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าพอใจ อนิภิสาร
มณคือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่ไม่น่าพอใจ รวมถึงเหตุการณ์ด้วย
เหตุการณ์ที่ดีก็เป็นอภิสารมณ เช่น ได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ส่วน
เหตุการณ์ที่ไม่ดี เช่น เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนิินทา เจ็บป่วย แบบนี้



เรียกว่า อนิฏฐารมณ ซึ่งก็มีประโยชน์เหมือนกัน ถ้ารู้จักหาประโยชน์
ฉวยโอกาส เพราะทั้งอิฏฐารมณและอนิฏฐารมณนั้นมักจะเกิดขึ้นโดยที่
เราควบคุมไม่ได้

เมื่อเกิดอนิฏฐารมณ มีเหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้น เราก็ไม่
ปล่อยให้มันกระทบกับเราจนเกิดความทุกข์ แทนที่จะทุกข์แล้วต่อว่า
ด่าทอ โทษนั่นโทษนี้ ก็รู้จักหาประโยชน์จากมัน เวลางานการมีอุปสรรค
แทนที่จะเสียใจท้อแท้ ก็รู้จักหาประโยชน์จากมัน เวลาทำงานประสบ
ความเสื่อม หรือว่าไม่สำเร็จ ไม่เจริญอย่างที่หวัง ก็ให้ถือเหตุการณ์เหล่านี้นั้นเป็นเครื่องกระตุ้นให้ทำความดี ทำความเพียรมากขึ้น เมื่อทำแล้ว
ประสบความสำเร็จ เกิดเป็นความเจริญขึ้นมา มีความยินดีเกิดขึ้นก็ไม่
หลงยินดีจนกระทั่งประมาท แต่ถือว่าเป็นเพียงกำลังใจในการทำ ความ
ดีมากขึ้น พุดง่ายๆ คือ สำเร็จก็ได้ประโยชน์ ไม่สำเร็จก็ได้ประโยชน์

เหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมีประโยชน์ทั้งนั้น แม้กระทั่งความเจ็บไข้ได้ป่วย โรคมะเร็งซึ่งเป็นโรคที่คนส่วนใหญ่กลัว แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อยได้ประโยชน์จากโรคมะเร็ง มีผู้หญิงคนหนึ่งชื่อ “แพรว” พบว่าหลังจากที่เป็นมะเร็งเต้านม ก็มีสิ่งดีเกิดขึ้น นั่นคือโรคซึมเศร้าหายไป ก่อนหน้านั้นเป็นโรคซึมเศร้า พอเป็นมะเร็ง โรคซึมเศร้าก็หายไปอย่างน่าพิศวงมาก

พวกเราอาจจะคิดว่าโรคมะเร็งน่ากลัวกว่าโรคซึมเศร้า แต่สำหรับแพรว โรคซึมเศร้าน่ากลัวกว่าเพราะมันทำให้เธอพยายามฆ่าตัวตายมา ๓ ครั้งแล้ว ถ้าไม่ได้เป็นมะเร็งก็อาจจะฆ่าตัวตายสำเร็จไปแล้วก็ได้ แต่พอเป็นมะเร็งโรคซึมเศร้าหายไป เลิกคิดฆ่าตัวตาย เธอพูดได้น่าคิดมากว่า “มะเร็งทำให้เราเข้าใจตัวเองและรับมือกับโลกได้ดีขึ้น มีความสุขขึ้นเราเลยไม่กลัวมะเร็งเลย ...หมอยังว่าทัศนะในการมองโลก มองชีวิตของเราเปลี่ยนไปตั้งแต่เป็นมะเร็งนี้แหละ” อย่างนี้เรียกว่าเห็นประโยชน์หรือรู้จักหาประโยชน์จากอนิฏฐารมณ์

บางคนไม่ได้เป็นโรคซึมเศร้า ก็ได้ประโยชน์จากมะเร็งในลักษณะอื่น มีนักศึกษาคนหนึ่งเรียนอยู่ปี ๓ เกือบจะจบแล้ว เป็นมะเร็งเม็ดเลือด ทุกข์หนักอยู่พักหนึ่ง ตอนหลังก็สามารถอยู่กับมะเร็งได้อย่างมีความสุข เขาบอกว่าโรคมะเร็งเม็ดเลือดนั้นนำสิ่งดีๆ มาให้ชีวิตของเขาหลายอย่าง อย่างแรกคือทำให้เขารู้จักพระพุทธศาสนามากขึ้น แต่ก่อนเขาคิดว่าพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของพิธีกรรม อาจจะมองว่าเป็นเรื่องความงมงายด้วยซ้ำ แต่พอป่วยก็มีคนนำหนังสือธรรมะมาให้อ่าน ความเจ็บป่วยทำให้มีเวลาอ่านหนังสือ เมื่อก่อนไม่ได้สนใจอ่านหนังสือ

เอาแต่เที่ยวเล่น กิน ดื่มตามวิสัยวัยรุ่น แต่พอป่วยแล้วก็มีเวลาอ่านหนังสือธรรมะ ได้รู้จักพระพุทธศาสนา นี่เป็นประโยชน์ประการแรก

ประโยชน์ประการที่สอง เขาบอกว่า ได้เห็นความรักอันบริสุทธิ์แท้จริงของพ่อแม่ ตอนที่ไม่วัยพ่อแม่ลูกก็เหินห่างกัน พ่อทำงาน แม่อยู่บ้าน ลูกอยู่หอพัก ไปคนละทิศละทาง ตามวิสัยคนกรุงเทพฯ แต่พอป่วยแล้วพ่อแม่ก็มาดูแลอย่างใกล้ชิด เขาก็ได้เห็นถึงความรักอันบริสุทธิ์ของพ่อแม่

ประโยชน์ประการที่สาม คือทำให้เขามีเวลาหยุดคิด เขาบอกว่า “หากไม่มีโรคมาเรียมเข้ามาในชีวิต ผมจะเป็นเพียงแค่เด็กผู้ชายอายุ ๒๑ ปี ที่ใช้ชีวิตอยู่ที่หอพักมหาวิทยาลัย ต้นเวลาบ่ายสามโมง รอเวลากินเหล้ากับเพื่อน หลับ และตื่นขึ้นมาใหม่”



นี่คือตัวอย่างของคนทีหาประโยชน์จากอนิฏฐารมณ์ หรือหาประโยชน์จากเหตุร้าย ซึ่งสอดคล้องกับที่หลวงพ่อบ้าเขียนพูดว่า นักภวานาต้องรู้จักฉวยโอกาส ฉวยทุกเวลา ฉวยทุกเหตุการณ์ ไม่ว่าดีหรือร้าย เจริญหรือเสื่อม ไม่ใช่ฉวยโอกาสเพื่อเอาเปรียบใคร ไม่ใช่ฉวยโอกาสเพื่อสนองกิเลสปรนเปรออัตตาของตัวเอง แต่เพื่อเปิดใจให้เห็นธรรมะ หรือทำให้มีความรู้มากขึ้น ไม่ใช่แค่รู้ตัวเท่านั้น รวมถึงรู้ความจริงเกี่ยวกับชีวิต รู้ความจริงว่าอะไรก็ไม่เที่ยง

เราสามารถใชทุกโอกาสในการเจริญสติ เพิ่มความรู้ตัว และรู้ความจริงของชีวิตให้มากขึ้น โดยเฉพาะความไม่เที่ยง มองเห็นว่าทุกอย่างต้องเสื่อมไปดับไป ความเสื่อมของสังขารเตือนให้เราไม่ประมาท ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับเราคือสัญญาณเตือนว่าวันหน้าอาจจะป่วยหนักกว่านี้ มันเป็นสัญญาณเตือนว่าในที่สุดเราก็ต้องตาย โดยทั่วไปความตายก็มักจะเริ่มต้นจากความชราและความเจ็บป่วย แต่บางคนไม่ทันเจ็บป่วยแก่ชราตายเลยก็มี ถ้าป่วยก็ให้ถือว่าเป็นเรื่องดี เพราะเราจะไ้มีเวลาเตรียมตัวเตรียมใจ

ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่า “ป่วยทุกครั้ง ให้ฉลาดทุกครั้ง” ไม่ใช่ฉลาดเรื่องยา เรื่องการรักษาตัว แต่ฉลาดเรื่องความจริงของสังขารที่ต้องเสื่อมไป เราต้องรู้จักใช้ทุกเหตุการณ์ให้เป็นประโยชน์กับเราให้ได้ แม้เหตุการณ์จะร้ายแรงแค่ไหน มันก็สามารถให้ความรู้ที่ทรงคุณค่ากับเรา เป็นความรู้เกี่ยวกับชีวิตที่จะทำให้เรามีภูมิคุ้มกันความทุกข์ได้ดีขึ้น คือรู้จักปล่อย รู้จักวางได้

มีช่างไฟคนหนึ่งชื่อ “ดารี” เคราะห์หามยามร้ายโดนไฟช็อต ต้อง

ตัดขาทั้งสองข้าง พิจารณาตลอดชีวิต เท่านั้นยังไม่พอ ไม่นานภรรยา ก็ทิ้งเขาไป ถ้าเราเจอเหตุการณ์แบบนี้ก็คงจะรู้สึกว่าการทำไมถึงชวยอย่างนี้ ทำไมต้องเจอเคราะห์ซ้ำกรรมซัดอย่างนี้ อาจจะตัดพ้อว่าฉันทำบุญกุศลมากมายทำไมต้องเจออะไรแบบนี้ ทำไมบุญไม่รักษา ธรรมะไม่คุ้มครอง บางทีอาจคิดไปถึงขั้นว่า ต่อแต่นี้ไม่ทำบุญแล้ว ธรรมะไม่เอาแล้ว คนแบบนี้ก็มีนะ ยิ่งเป็นการซ้ำเติมตัวเอง ปิดโอกาสให้ได้พบสิ่งดีๆ จากธรรมะ

แต่ดำริคิดอีกแบบ มีคนถามเขาว่ารู้สึกอย่างไรที่ภรรยาทิ้งไป เขาตอบว่า “ผมไม่รู้สึกรังเกียจอะไรหรอกครับ ขนาดขาผมแท้ๆ ยังไม่อยู่กับผมเลย แล้วจะให้เมียมาอยู่กับผมได้อย่างไร”

เขาไม่ทุกข์ที่เมียทิ้ง เพราะว่าเขาได้ปัญญา เขาได้เห็นความจริงจากการเสียขา ว่าแม้กระทั่งขาที่อยู่กับเขามาตั้งแต่เกิด ยังไม่ใช่ของเขาเลย วันดีคืนดีก็ทิ้งเขาไป แต่ถ้าเขาหวงแหนขามาก ลำคณมันหมายความว่าขาเป็นของกู ขาถูกไฟช็อตจนเนื้อตายแล้วก็ไม่ยอมให้ตัดขา หากทำเช่นนั้นก็คงไม่รอด เพราะถ้าขาเน่าแล้วเชื้อโรคเข้าสู่กระแสเลือดก็ตายแน่นอน แต่ถ้ายอมรับความจริงว่าขาไม่ใช่ของเรา มันดูแลเรา รับผิดชอบเราแทนที่ตอนนี้ใช้ไม่ได้แล้วก็ต้องทิ้งไป ก็ไม่มีความทุกข์อะไร

ถ้ารู้จักฉวยโอกาสก็จะได้ประโยชน์ เหตุการณ์อย่างนี้สอนเราว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา ขาที่อยู่กับเรามาตั้งแต่เกิดก็ยังไม่ใช่ของเรา แล้วอะไรอื่นๆ จะเป็นของเราได้อย่างไร แม้แต่เมีย ดังนั้นพอเมียทิ้งไปเขาไม่ได้รู้สึกทุกข์ร้อนอะไร แต่จะคิดแบบนี้ไม่ได้ ถ้าเราไม่คิดหาประโยชน์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ให้เรียนรู้ ทั้งเรียนรู้ตัว และเรียนรู้ความจริง โดยอาศัยการปฏิบัติทั้ง
ในรูปแบบ และอาศัยอริยาบถในชีวิตประจำวัน อาศัยเหตุการณ์ต่างๆ
ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา ไม่ว่าบวกลบ ดีหรือร้าย เจริญหรือ
เสื่อม สุขหรือทุกข์ ทั้งหมดนี้สามารถเปิดใจเราเห็นความจริงของชีวิต
ชนิดที่จะช่วยให้ความหลงหมดไป ทำให้อยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข







เล่าข่าว อย่างมี วิจารณญาณ

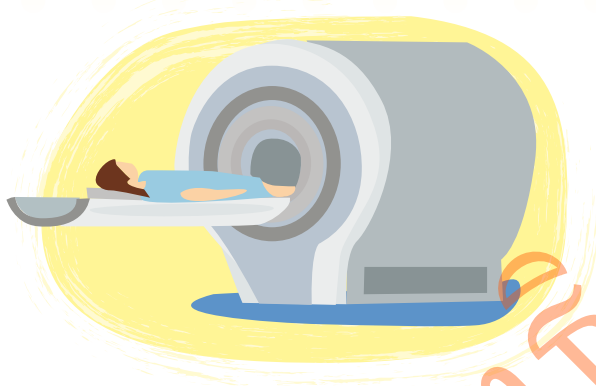
เมื่อวานตอนค่ำ ผู้ใช้เฟซบุ๊กทั่วโลกได้รับการแจ้งเตือนว่ามีระเบิดเกิดขึ้นกลางกรุงเทพฯ ผู้คนแตกตื่นกันใหญ่ คนจากที่ต่างๆ ส่งข้อความมาไถ่ถามเพื่อนสนิทมิตรสหายที่กรุงเทพฯ ว่าปลอดภัยหรือเปล่า แต่ปรากฏว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น หนึ่งชั่วโมงต่อมาทางเฟซบุ๊กยกเลิกคำเตือน

มีการวิพากษ์วิจารณ์กันมากกว่าเกิดอะไรขึ้น ทำไมเฟซบุ๊กถึงแจ้งคำเตือนที่ผิดพลาด ก็พบว่าเฟซบุ๊กมีระบบแจ้งเตือนอัตโนมัติ ทำงานเอง ถ้ามว่าทำไมระบบจึงแจ้งเตือน ก็ได้คำตอบว่าเป็นเพราะมีคนแจ้งข่าวเท็จ อันนี้เป็นข้อสันนิษฐานของผู้รู้ว่ามีคนไปแจ้งข่าวเท็จว่ามีการระเบิดขึ้นที่กลางกรุงเทพฯ ระบบจึงแจ้งเตือนทันที โดยไม่มีคนสั่งการ

ทางด้านเพชบุรีอ้างว่า เป็นเพราะมีผู้ชายคนหนึ่งไปยืนบนหลังคาอาคารออมสินในทำเนียบรัฐบาล แล้วจุดประทัดเพื่อเรียกร้องความสนใจจากนายกรัฐมนตรี เขากำลังมีความทุกข์ร้อนเพราะว่ากู้เงินนอกระบบทำให้มีหนี้สินมาก จึงต้องการมาขอความช่วยเหลือจากนายกรัฐมนตรี แต่กลัวจะไม่ใช่ข่าวจึงต้องจุดประทัด คนละเรื่องกันเลยนะ จุดประทัดกับการระเบิดกลางกรุง ห่างไกลกันมาก แต่เพชบุรีอ้างว่าข่าวนี้ไปกระตุ้นให้ระบบเตือนภัยของเพชบุรีทำงาน จึงมีการแจ้งคำเตือนไปยังคนที่อยู่กรุงเทพฯ รวมทั้งคนที่ใช้เพชบุรีทั่วโลกด้วย

อันนี้เป็นอุทาหรณ์ว่าข่าวที่เราได้รับทางเพชบุรี รวมถึงข่าวที่เราได้รับจากสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสื่อระดับโลก เว็บไซต์ที่ติดอันดับต้นๆ ของโลก ก็เชื่อถือไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ อาจจะมีข้อมูลผิดพลาด อาจเป็นข่าวเท็จ ข่าวลวงก็ได้ ตอนนี้เพชบุรีถูกวิพากษ์วิจารณ์มากกว่ามีข่าวเท็จเยอะมาก เช่น ตอนที่ โดนัลด์ ทรัมป์ หาเสียงเพื่อชิงตำแหน่งประธานาธิบดี มีข่าวเท็จว่าพระสันตะปาปาฟรานซิส สนับสนุนทรัมป์ ข่าวนี้เผยแพร่ไปทั่วเพชบุรี

เดี๋ยวนี้คนเราเชื่อสิ่งที่ได้ยินได้อ่านมากโดยเฉพาะทาง Social Media เพชบุรีก็ดี โลกนี้ก็ดี โดยเฉพาะไลน์มีข่าวเท็จเยอะ เชื่อมากไม่ได้ ต้องกรอง แต่คนสมัยนี้แม้มีความรู้เยอะ หูตากว้างไกล แต่เชื่อข่าวเท็จง่ายมาก เพราะว่า ๑. ไม่มีเวลาตรวจสอบ ไม่มีเวลาคิดใคร่ครวญว่ามันสมเหตุสมผลหรือไม่ ๒. มีอคติ ข่าวไหนที่สนับสนุนอคติของตัวเอง เข้าได้กับความคิดของตัวเองก็เชื่อทันที เช่นถ้าเกลียดใครบางคน หรือเกลียดใครบางกลุ่ม ถ้ามีข่าวไม่ดีเกี่ยวกับคนนั้นหรือกลุ่มนั้นเชื่อทันที แล้วก็แชร์



กันไป ส่งต่อกันไป กว่าจจะรู้ว่าเป็นข่าวเท็จก็เกิดความเสียหายมากแล้ว

ดังนั้นเวลาเสพข่าวจากสื่อ ไม่เฉพาะสื่อ Social Media แต่รวมถึงสื่ออื่นๆ ด้วย ตลอดจนคำพูดที่เราได้ยินมาจากคนรู้จัก ก็ต้องมีวิจาร์ณญาณเหมือนกัน ต้องใช้หลักกาลามสูตรให้มาก กาลามสูตรซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเมื่อ ๒,๖๐๐ ปีแล้ว ตอนนั้ยังใช้ได้อยู่และจำเป็นด้วย เพราะว่ทุ่กวันนี้ข่าวเท็จข่าวลวงเยอะมาก ทั้งที่เกิตโดยไม่ตั้งใจและที่เกิตโดยตั้งใจ ถ้าไม่มีเวลาตรวจสอบไม่มีเวลาคิดใคร่ครวญก็อย่าเพิ่งไปเผยแพร่

ตัวอย่างคำเตือนที่มาจากระบบเตือนภัยของเฟซบุ๊ก เป็นระบบที่วางไว้โดยอัตโนมัติ ทำงานโดยมี “อัลกอริทึม” ที่ทำงานเอง อย่างที่เฟซบุ๊กบอกว่าการแจ้งเตือนนี้มีสาเหตุมาจากข่าวการจู่โจมประทัตในทำเนียบเมื่อข่าวนั้เข้าสู่ระบบเตือนภัยของเฟซบุ๊ก อัลกอริทึมก็ทำงาน มันตีความว่ามีระเบิดกลางกรุงเทพฯ อันนั้เป็นฝีมือของเครื่องที่ทำงานโดยระบบอัตโนมัติ ด้วยกลไกแบบอัลกอริทึม ระบบเหล่านั้ที่จริงมีประโยชน์



ไม่น้อย เช่น ระบบแจ้งเตือนภัยเวลาไฟไหม้ แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะเตือนภัยได้
ถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์ บางทีมีคนสูบบุหรี่ในห้อง ระบบสัญญาณเตือน
ภัยก็แจ้งว่าไฟไหม้ อันนี้ก็เกิดขึ้นได้ ผิดพลาดแล้วเกิดความเสียหายไม่
มาก แต่บางครั้งความผิดพลาดก็อาจก่ออันตรายมาก

ในอเมริกามีการเปิดเผยว่า ระบบเตือนภัยชิปนาวูร บ่อยครั้งก็แจ้ง
ผิดว่ามีชิปนาวูรจากรัสเซียเข้ามา กลายเป็นเรื่องใหญ่เลย เพราะว่าถ้า
เกิดเหตุการณ์แบบนี้ ตามระบบที่วางไว้จะต้องมีการยิงตอบโต้ และ
ไม่ได้ตอบโต้ด้วยชิปนาวูรธรรมดา แต่โต้ตอบด้วยชิปนาวูรนิวเคลียร์
ทุกครั้งที่มีชิปนาวูร หรือวัตถุแปลกปลอมเข้าไปในน่านฟ้าของอเมริกา
ระบบเตือนภัยก็จะแจ้ง แต่บ่อยครั้งไม่มีชิปนาวูรเข้ามา มันก็ยังแจ้ง

เดือนว่ามี ยังดีที่มีการตรวจสอบก่อน จึงไม่มีการยิงชิปนาวุธไปยังรัสเซียเพื่อตอบโต้

สมัยนี้ระบบที่ทำงานโดยอัตโนมัติเข้ามาอยู่ในชีวิตเรามากขึ้นเรื่อยๆ เพราะว่าอุปกรณ์แทบทุกอย่างใช้คอมพิวเตอร์ บางทีก็มีการเตือนแจ้งว่าวันนี้ยังไม่ได้ออกกำลังกายเลย ให้ออกกำลังกายได้แล้ว บางทีมีการแจ้งเตือนว่าไขมันเยอะไปแล้วนะ ให้ระมัดระวังการกินอาหารที่อุดมไขมัน ตอนนี้กำลังมีความคิดที่จะนำระบบอัตโนมัติมาใช้กับรถ เป็นรถขับเคลื่อนโดยไม่ต้องมีคนขับ ทำงานโดยคอมพิวเตอร์ แต่ก็น่าเป็นห่วงว่าอาจจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้

ขอให้ใช้วิจารณญาณกันให้ดีเวลาเสพข่าว ยิ่งเป็นข่าวที่มาจากระบบอัตโนมัติก็ยิ่งต้องระมัดระวัง ไม่ว่าคอมพิวเตอร์เอง หรือเครื่องใช้ที่ทำงานโดยระบบคอมพิวเตอร์ ผู้หญิงบางคนเป็นมะเร็ง พอไปเข้าเครื่องเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์หรือซีทีสแกน มันไม่บอกว่าเป็นมะเร็ง แต่เธอรู้ว่าร่างกายเธอผิดปกติเพราะเวลานี้จะมีเลือดไหลออกมา ตอนหลังจึงรู้ว่า เป็นมะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะ เครื่องซีทีสแกนราคาแพงหลายล้าน มันหามะเร็งไม่เจอ ในทางตรงข้ามบางคนไม่ได้เป็นมะเร็งแต่เครื่องบอกว่าเป็นก็มี อันนี้ก็ต้องระมัดระวังและใช้วิจารณญาณด้วย

เมื่อก่อนมีคำเตือนบอกว่าอย่าเชื่อคนง่าย แต่เดี๋ยวนี้ควรมีคำเตือนว่า เชื่อเครื่องง่ายก็ไม่ได้เหมือนกัน ต้องเผื่อใจไว้บ้าง



อย่าทำผิด ในสิ่งที่ถูก

เมื่อสักครู่นี้เราได้บรรยายบทสวดบทหนึ่งชื่อว่า ธัมมคารวาทิกาเถา มีอยู่ประโยคหนึ่งซึ่งหลายคนอาจจะฟังแบบผ่านๆ หรือว่าสวดแบบผ่านๆ ประโยคนั้นคือ “ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ตน”

ทำไมต้องมีคำว่า “ประพฤติดีแล้ว” บางคนก็ช่างสังเกตน้อยอาจสงสัย เพราะธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ประเสริฐ ปฏิบัติเมื่อไหร่ก็น่าจะเกิดผลดีเมื่อนั้นไม่ใช่หรือ ทำไมจึงต้องย่ำว่า “ประพฤติดีแล้ว” ด้วย แสดงว่าอาจมีการประพฤติที่ไม่ดีก็ได้ นั่นก็หมายความว่าถ้าหากประพฤติไม่ดีก็ไม่นำสุขมาให้ตน อาจจะทำให้เกิดผลตรงข้ามก็คือทำให้เกิดทุกข์ได้

ธรรมที่ประพฤติไม่ดีย่อมนำทุกข์มาให้ ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น มีภาษิตหนึ่งในคถาธรรมบทที่มีความหมายสอดคล้องกัน ก็คือ “หญาคาที่บุคคลจับไม่ดีย่อมบดมือนตนเองฉันใด ความเป็นสมณอันบรรพชิตรักษาไม่ดี ย่อมจุดไปนรกฉันนั้น” หญาคานั้นดูเผินๆ ไม่มีพิษมีภัย

อะไร เพราะไม่มีหนาม แต่ถ้าจับไม่ตื๋มกับบาดมือเอาได้ ความเป็น
สมณะหรือความเป็นพระนั้นแม้จะเป็นสิ่งดี สิ่งประเสริฐ แต่เมื่อได้
ครองเพศนี้แล้ว ใช่ว่าจะเกิดความเจริญงอกงามหรือเกิดผลดีเสมอ
ไป ถ้าปฏิบัติไม่ถูกก็สามารถลงนรกได้ เช่น พอบวชเป็นพระแล้ว
มีคนกราบไหว้ เคารพนับถือมากมาย ก็หลงคิดว่าตัวเองปฏิบัติดี
ปฏิบัติชอบแล้ว หรือเมื่อปฏิบัติดีมีคนศรัทธามีลาภสักการะเกิดขึ้น
เกิดหลงติดในลาภสักการะนั้นก็จะเกิดความโลภ หลงตัวลืมหูลืมตาไปสู
การปฏิบัติที่ผิดก็เป็นได้ เช่น ใช้ความเป็นสมณะของตัวล่อลวงให้คนหลง
จะได้เอาลาภสักการะมาถวายมากๆ หรือทำยิ่งกว่านั้น คือใช้ความเป็น
พระเพื่อหลอกให้สีกามาปรนเปรอกิเลสของตัว อันนี้เรียกว่าความเป็น
สมณะที่ปฏิบัติไม่ถูกย่อมจุกลงนรก

ธรรมะเป็นของดีของประเสริฐก็จริง แต่ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องด้วย
ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องก็จะเกิดผลเสีย เช่น เมื่อรู้ธรรมะแล้ว แทนที่จะเอา
ธรรมะมาขัดเกลาตัวเองให้เจริญงอกงาม กลับเอาไปใช้ตำหนิผู้อื่นหรือ
ยกตนข่มท่าน เป็นการเพิ่มพูนกิเลส เพิ่มพูนทิฏฐิมานะ มานะในที่นี้
ไม่ได้หมายถึงความขยันหมั่นเพียร แต่หมายถึงความถือตัวหรือสำคัญ

มันหมายความว่าฉันดี ฉันประเสริฐ ฉันเก่ง
กว่าคนอื่น คนที่จบปริญญาเอก
หากคิดว่าฉันเก่งกว่าปริญญาโท
คนที่จบปริญญาโทถ้าดูถูกคน
จบมัธยม ก็เรียกว่ามี “มานะ”
ถ้าเอาธรรมะที่ได้รู้เรียนมาใช้



ในการดูถูกคนอื่น เชิดชูอัตตา โอ้อวดว่าฉันเก่ง ฉันรู้ธรรมะ อย่างนี้เรียกว่า เอาธรรมะมาปฏิบัติแบบไม่ถูกต้อง

การให้ทานก็เช่นกัน การให้ทานเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง ถ้าเราให้ทานเพื่อมุ่งประโยชน์ของผู้อื่น เพื่อลดความตระหนี่ ลดความเห็นแก่ตัว อันนี้เรียกว่าปฏิบัติดี ย่อมทำให้เกิดสุข ที่นี้ปฏิบัติไม่ดีเป็นอย่างไร เช่น ให้ทานเพื่อแสดงว่าฉันเป็นคนใจบุญ อย่างนี้เรียกว่าทำบุญเอาหน้า อีกอย่างก็คือให้ทานเพราะอยากได้โชคได้ลาภ เช่น บริจาคสิบ อยากได้ร้อย บริจาคร้อย อยากได้ล้าน ให้ทานเพื่อหวังว่าจะถูกล็อตเตอรี่ ถูกหวย อย่างนี้เป็นการให้ทานเพื่อเพิ่มพูนกิเลส ได้บุญเหมือนกันแต่ได้น้อย

การรักษาศีลก็เหมือนกัน ศีลมีไว้เพื่อขัดเกลาตัวเอง แต่บางคนรักษาศีลอย่างเคร่งครัดแล้วเกิดความหลงตัวว่าเป็นคนมีศีล สำคัญมันหมายความว่าฉันมีศีลมากกว่าเธอ เวลาเถียงกัน ถ้ามีเหตุผลสู้เขาไม่ได้ ก็เอาศีลมาข่ม อ้างว่าฉันศีล ๘ เธอแค่ศีล ๕ เธออย่ามาเถียงฉัน อย่างนี้เรียกว่าเอาธรรมะมาปฏิบัติไม่ถูกต้อง แทนที่จะลดกิเลส กลายเป็นการเพิ่มกิเลส นักปฏิบัติธรรมหลายคนที่เข้าวัดเป็นประจำ ถ้าไม่ระวังจะมีกิเลสตัวนี้พอกพูนยิ่งขึ้น อย่างนี้เรียกว่าปฏิบัติธรรมไม่ดีประพฤติไม่ถูกต้อง

ภาวนาก็เหมือนกัน บางคนภาวนาแล้วเกิดนิมิตเห็นแสงสี ก็หลงตัวว่าฉันเป็นผู้วิเศษ บางคนก็หลงตัวว่าเป็นอริยบุคคล แล้วก็ไปข่มคนอื่น บางทีข่มครูบาอาจารย์ด้วยซ้ำ สมัยที่หลวงปู่ดูลย์ยังมีชีวิตอยู่ มีลูกศิษย์คนหนึ่งชื่อว่าหลวงตาพวง ท่านบวชเมื่อแก่แล้ว จึงปฏิบัติตั้งใจมาก ปรากฏว่าวันหนึ่งเกิดวิปัสสนูปกิเลส คิดว่าตนเป็นพระอรหันต์แล้ว



จึงเดินเท้า ๘๐ กิโลเมตรจากบุรีรัมย์ไปหาหลวงปู่ดุลย์ อตุโล ซึ่งเป็นอาจารย์ของตนที่สุรินทร์ ไปถึงตอนเที่ยงคืนแล้วก็ตะโกนหน้ากุฏิว่า “หลวงตาดุลย์ ออกมาเดี๋ยวนี้ พระอรหันต์มาแล้ว” ครั้นหลวงปู่ดุลย์ ออกมาจากกุฏิ แทนที่หลวงตาพวงจะกราบหลวงปู่ดุลย์ กลับพูดว่า “อ้าว ไม่เห็นกราบ ท่านผู้สำเร็จมาแล้ว”

หลวงตาพวงคิดว่าตัวเองสำเร็จเสร็จกิจเป็นพระอรหันต์แล้วจะมาสั่งสอนครูบาอาจารย์ อย่างนี้เรียกว่าหลงเพราะภาวนาไม่ถูก อันนี้ไม่ได้เกิดจากเจตนาที่จะหลอกใคร แต่เป็นเพราะหลง จึงทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

บางคนเป็นผู้มีความสามารถในการบำเพ็ญภาวนาระดับหนึ่ง เช่นได้ฌาน แม้เป็นฌานระดับต้นๆ ก็หลงตัว สุดท้ายก็ไปหลอกหลวงให้ผู้คนเกิดความศรัทธา วันดีคืนดีก็บอกญาติโยมว่าจะเข้านิโรธสมบัติ เดียวนี้มีพระหลายรูปประกาศว่า วันนั้นวันนี้อาตมาจะเข้านิโรธสมบัติ คำพูดเช่นนี้เป็นการอวดอุตริมนุสธรรม เพราะว่าผู้ที่เข้านิโรธสมบัติได้ มีแต่

พระอรหันต์หรือพระอนาคามีที่สำเร็จฉะฉาน ๘ แม้แต่พระโสดาบันหรือพระสกทาคามีก็ยังเข้านิโรธสมาบัติไม่ได้ มีแต่พระอรหันต์หรือพระอนาคามีเท่านั้น และต้องเป็นผู้ที่ได้ฉะฉาน ๘ ด้วย ถ้าไม่ได้ฉะฉาน ๘ ก็เข้านิโรธสมาบัติไม่ได้ แต่คนส่วนใหญ่ไม่รู้เรื่องนี้ พอได้ยินว่าพระรูปนั้นรูปนี้จะออกจากนิโรธสมาบัติวันนั้นวันนี้ก็แห่กันไปทำบุญ เพราะอยากได้บุญมากๆ หารู้ไม่ว่าโดนหลอกแล้ว เพราะพระอรหันต์หรือพระอนาคามีจะไม่ทำอย่างนั้น เวลาจะเข้านิโรธสมาบัติท่านก็ทำเงิบๆ ไม่ประกาศ มีแต่คนที่ไม่ได้เป็นพระอรหันต์หรือพระอนาคามีเท่านั้นถึงประกาศ และที่ประกาศก็เพราะต้องการหลอกลวงชาวบ้าน สร้างวิบากอันใหญ่หลวง

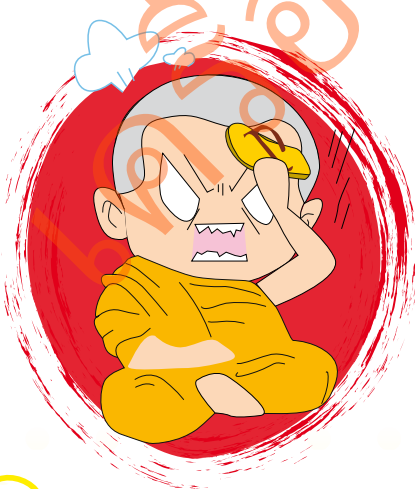
อย่างนี้แหละที่เข้าข่ายพุทธพจน์ที่ว่า “ความเป็นสมณะอันบรรพชิตรักษาไม่ดี ย่อมหลุดไปนรกฉนั้น” นี่คือนิยามอย่างหนึ่งของการเอาธรรมะไปปฏิบัติอย่างไม่ถูกต้อง แม้จะมีคุณวิเศษ หรือความสามารถทางจิตบางอย่าง อันเป็นผลจากการภาวนา เรียกว่า อภิญญา แต่ควรใช้อภิญญาเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติให้เข้าถึงโลกุตระธรรมหรือความพ้นทุกข์ แต่ถ้านำมาใช้ในทางที่ผิด เช่น หลอกลวงชาวบ้าน หรือตอบสนองกิเลสตัณหาของตัวเอง อย่างนี้ถือเป็นเรื่องเสียหายมาก นอกจากสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นแล้ว ยังสามารถฉุดตนลงนรกได้ด้วย

บางคนแกล้งภาวนาเพื่อให้คนอื่นเห็นว่าฉันเป็นนักปฏิบัติที่เคร่งสมัยก่อนมีสำนวนว่า “ทำบุญเอาหน้า ภาวนาต่อแหล” สมัยนี้ไม่ค่อยได้ยินแล้ว สำนวนนี้เตือนใจเราว่า เวลาทำบุญอย่าเอาหน้า เวลาภาวนาก็ทำด้วยความซื่อตรง อย่าต่อแหล หลอกลวง หรือทำตัวเรียบร้อยเพื่อสร้างภาพ อย่างนี้เรียกว่าเป็นการนำธรรมะมาปฏิบัติแบบไม่ถูกต้อง ผล

เสียที่เกิดขึ้นเห็นได้ชัดอยู่แล้ว กิเลสแทนที่จะลดลงกลับเพิ่มพูนมากขึ้น
แล้วยังเป็นการเบียดเบียนคนอื่นด้วย

สมเด็จพระพุฒาจารย์อภัยรณรงค์ปัจจุบัน (ป.อ. ปยุตโต) เคยกล่าว
ว่า “อย่าทำผิดในสิ่งที่ถูก” ที่พูดมาทั้งหมดคือการทำผิดในสิ่งที่ถูก คือ
การเอาสิ่งที่ดีมาปฏิบัติอย่างไม่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเพราะเป็นความหลง
หรือด้วยเจตนาไม่ดีก็ตาม สิ่งที่ถูกที่ดีนั้นจะให้ผลดีก็ต้องปฏิบัติให้ถูก
ด้วย ปฏิบัติไม่ถูกก็เกิดผลเสีย

มีหลวงตามาหนึ่งตั้งใจเจริญสติสร้างความรู้สึกรู้ตัวเพราะอยากให้
จิตสงบ แต่ทำเท่าไรใจก็ยิ่งฟุ้ง แทนที่จะมองว่าความฟุ้งเป็นเรื่อง
ธรรมดา กลับไม่พอใจ จึงพยายามบังคับจิตให้สงบ ควบคุมจิตไม่ให้คิด
ยิ่งทำอย่างนั้นจิตก็ยิ่งฟุ้ง ฟุ้งมาก ก็รู้สึกหงุดหงิด เมื่อหงุดหงิด
แล้วแทนที่จะมีสติรู้ทันความหงุดหงิด กลับปล่อยให้ความหงุดหงิด
ครองใจ ยิ่งทำก็ยิ่งหงุดหงิดหนักขึ้น สุดท้ายก็โมโห เกิดโทสะจนลืมตัว
เอาร้องเท้าเตะฟาดหัวตัวเอง ฟาดไปก็บ่นไปว่า “ทำไมมันคิดมากเหลือ
เกิน ทำไมมันคิดมากเหลือเกิน”



หลวงตามาปฏิบัติเพื่อให้เกิดความ
รู้ตัว ให้ใจเกิดความสงบ แต่กลับหลง
หนักยิ่งกว่าเดิม ถึงกับทำร้ายตัวเอง
อย่างนี้เรียกว่าปฏิบัติผิดในสิ่งที่ถูก คือ
ปฏิบัติด้วยความยึดมั่นถือมั่น ทำด้วย
ความอยาก แทนที่จะทำเพื่อละ กลับทำ
เพื่อเอา ก็เลยเกิดปัญหา

นักปฏิบัติต้องระวังเวลาทำสมาธิภาวนา ถ้าเราทำด้วยความอยาก จะยิ่งเกิดความทุกข์มากขึ้น บางคนปฏิบัติแล้วรู้สึกแน่นหน้าอก ปวดหัว หายใจไม่สะดวก หน้ามืด หรือถึงกับตัวแข็ง ก็เพราะว่ามีความอยาก เต็มหัวใจ คืออยากสงบ เมื่ออยากสงบจึงพยายามบังคับจิตไม่ให้คิด พอมีความคิดเกิดขึ้นก็ตัดนับ ทำอย่างนี้เรียกว่ากดข่ม เวลากดข่ม ความคิดหรืออารมณ์ คนส่วนใหญ่จะกลั่นหายใจไปโดยไม่รู้ตัว พอกลั่น หายใจบ่อยๆ ก็เลยหน้ามืด แน่นหน้าอก ปวดหัว อย่างนี้เป็นสัญญาณ ว่าปฏิบัติผิดแล้ว

การเจริญสติเป็นของดี แต่ถ้าปฏิบัติผิดก็ทำให้เกิดผลเสีย ของดี มีประโยชน์ ถ้าปฏิบัติผิดก็ให้โทษได้ทั้งนั้น อย่างเช่นการขับรถเป็น ของดี ช่วยให้เราถึงที่หมายได้อย่างรวดเร็ว แต่ถ้าขับไม่เป็นอย่าขับ ดีกว่าเพราะจะทำให้เกิดอันตราย เกิดผลเสียตามมา อาจถึงขั้นเสียชีวิต

ดังนั้นสิ่งที่มีประโยชน์ เราต้องใช้ให้เป็น ต้องระมัดระวัง ไม่ใช่เห็น ว่าเป็นของดีแล้ว จะปฏิบัติหรือทำอะไรก็ได้ ถ้าไม่มีสติ ไม่ระมัดระวัง ทำด้วยความหลง หรือทำด้วยความโกรธก็เกิดผลเสียได้

สงครามศาสนาเป็นตัวอย่างของการทำผิดในสิ่งที่ถูก ศาสนาเป็น สิ่งที่ดี แต่หากยึดติดถือมั่น ก็สามารถนำไปสู่การทำลายล้างกันได้ คน ที่เคร่งศาสนา จำนวนไม่น้อย หลงตนว่าเป็นคนดี จะคิดหรือทำอะไรก็ มักเข้าข้างตัวเองว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ดังนั้นเวลาเจอใครที่ไม่ เห็นด้วยกับตน ปฏิบัติไม่เหมือนตน ก็มักตัดสินว่าเขาเป็นคนไม่ดี เป็น คนชั่ว และเมื่อใดที่เราตัดสินใครว่าเป็นคนชั่ว เราก็พร้อมจะทำร้ายเขา ไม่ด้วยคำพูดก็ด้วยการกระทำ โดยไม่เฉลียวใจว่าการกระทำของเรานั้น



เป็นความไม่ดี หรือเป็นความชั่ว อาจชั่วยิ่งกว่าคนที่เราทำร้ายเขาด้วยซ้ำ

นักปฏิบัติธรรมเวลาภาวนาก็อ่าลึ้มดูใจของตัวเอง ว่าเราปฏิบัติเพื่อลดละกิเลส บางคนไม่รู้ทันกิเลสหรือมานะในใจ ก็มัวเพ่งโทษคนอื่น เช่น นึกตำหนิคนที่อยู่ข้างๆ ว่าไม่เห็นเจริญสติเลย ฉะนั้นนั่งยกมือสร้างจิ้งหะ แต่คนข้างๆ ไม่สร้างจิ้งหะเลย บางคนถึงกับไปต่อว่าเขาว่าทำไมไม่ปฏิบัติ อย่างนี้ก็เรียกปฏิบัติผิดในสิ่งที่ถูก เอาธรรมะมาใช้ในการยกตนข่มท่าน บางคนไม่ได้พูดตำหนิเขา แต่ก็นึกต่อว่าในใจ ก็ไม่ถูกเหมือนกัน เพราะหน้าที่ของนักปฏิบัติธรรมคือดูตัวเอง ไม่ใช่ไปดูคนอื่น การที่เราส่งจิตออกนอกไปดูคนอื่น ไปต่อว่าคนอื่น แสดงว่าเราทำผิดแล้ว ที่จริงต้องกลับมาดูใจของเรา ว่าเรากำลังมีความโกรธ ความเกลียด หรือมีอาการยกตนข่มท่านหรือเปล่า

ทุกครั้งที่ต่อว่าคนอื่นแสดงว่าเรากำลังปฏิบัติผิดเพราะเราไม่ได้ดูใจของตัวเอง การปฏิบัติธรรมนั้นไม่ได้อยู่ที่อกับปฏิกิริยาภายนอกว่า นั่งหลับตาเดินจงกรม หรือยกมือสร้างจิ้งหะ แต่ที่สำคัญกว่านั้นก็คือ ใจ อกับปฏิกิริยาอาจดูดี เช่น กำลังให้ทาน กำลังภาวนา แต่ในใจอาจเป็นอีกอย่าง

ก็ได้ อาจเต็มไปด้วยกิเลส เต็มไปด้วยความโกรธความเกลียด เต็มไปด้วยมานะ เพราะฉะนั้นจะดูที่อาการภายนอกไม่ได้ ต้องดูที่ใจเป็นสำคัญ

ท่านพ่อลี ธัมมธโร แห่งวัดอโศการาม เคยเล่าถึงผู้ชายสองคนซึ่งเป็นเพื่อนกัน วันหนึ่งขึ้น ๘ ค่ำเป็นวันพระ คนหนึ่งตั้งใจว่าจะไปวัดใส่บาตรและฟังเทศน์ จึงชวนเพื่อนอีกคนไปด้วย เพื่อนคนที่ถูกชวนก็คิดในใจว่า ถ้าเราเข้าวัดใส่บาตรฟังเทศน์ กลับมาก็ไม่มีอะไรจะกิน จึงตัดสินใจไปทอดแหดีกว่า ชายคนที่ไปวัด ขณะที่ฟังพระเทศน์ ใจก็คิดถึงเพื่อนว่าจะได้ปลามากินไหม คิดไปคิดมาก็อยากกินแกงปลา เลยนึกอยากให้เพื่อนจับปลามาให้ได้ ส่วนคนที่ไปทอดแหนั้น ในใจนึกถึงเพื่อนว่าป่านนี้ใส่บาตรเสร็จแล้วยังหนอ รับศีลหรือยัง หรือว่ากำลังฟังเทศน์อยู่ พอได้ยินเสียงฆ้องดังมาจากวัด แกก็วางแห โหมทนาสาธุทุกครั้ง ใจแกจึงเป็นบุญ ตรงข้ามกับคนที่อยู่ในวัด ฟังเทศน์ก็จริงแต่ใจไม่ได้บุญเลยเพราะนึกถึงแต่ปลาที่เพื่อนจะจับ

ชายคนแรกทำผิดในสิ่งที่ถูก คือตัวฟังเทศน์แต่ใจนึกถึงการจับปลา ส่วนชายอีกคน ทำถูกในสิ่งที่ผิด คือจับปลาก็จริงแต่ใจนึกถึงบุญกุศล

ทำผิดในสิ่งที่ถูก สู้ทำถูกในสิ่งที่ผิดไม่ได้ แต่ถ้าจะให้ดีควรทำถูกในสิ่งที่ถูก อย่างเช่น ธรรมะ เมื่อเรารู้ว่าเป็นของดีก็ควรจะประพฤติให้ดี ปฏิบัติให้ถูก จะเกิดสุขตามมา อย่าคิดว่าขึ้นชื่อว่าธรรมะแล้วจะปฏิบัติอย่างไรก็ได้ อันนั้นไม่ใช่ ถ้าคิดว่าจะปฏิบัติ





อย่างไรก็ได้ กิเลสจะฉวยโอกาสเข้ามาเล่นงานเราทันที กิเลสจะฉวยเอาการปฏิบัติธรรมนั้นแหละเป็นเครื่องสนองกิเลส จนอาจนำไปสู่การเบียดเบียนคนอื่นด้วย

เพราะฉะนั้นเรื่องการปฏิบัติธรรม อย่าสนใจแต่เพียงรูปแบบ เช่น มาวัดแล้วก็ถือว่าฉันทำความดีแล้ว ฉันมาใส่บาตร ฟังธรรม หรือมาภาวนาอย่างนี้ได้บุญแล้ว มันไม่แน่เสมอไป ถ้าวางใจไม่ถูก ก็อาจเป็นการ “ทำบุญเอาหน้า ภาวนาต่อแผล” ก็ได้ นอกจากจะไม่ได้อะไรแล้วบางที่ยังติดลบด้วย อุทิศสำหรับมาวัดแต่ได้บาปกลับไป กิเลสกลับเพิ่มพูนหนักขึ้น อย่างนี้ก็ไม่ถูกต้อง ผู้คนที่ไม่ได้ไปวัด อยู่บนถนน อยู่ในตลาดแต่มีใจเป็นกุศล ใจนึกถึงธรรมะ นึกถึงแต่การช่วยเหลือผู้อื่น เห็นหมาขี้เรื้อนอดอยาก หิวโหย ก็เอapingไก่ให้มันกิน ทั้งที่อยู่บนท้องถนน แต่ว่าได้บุญเพราะทำสิ่งดีงามด้วยใจเมตตา ส่วนคนที่มาวัด แม้มาปฏิบัติธรรม แต่เวลา กินอาหารก็ตักอาหารมากกว่าคนอื่น เวลา มีงานการก็หลีกเลี่ยง แบบนี้ไม่ได้บุญ ถึงตัวจะมาอยู่วัดนั่งขาวหม่ขาวก็ตาม

มีคำหนึ่งที่เราควรรู้จัก คือ “ธรรมานุธรรมปฏิบัติ” แปลว่าปฏิบัติธรรมโดยสมควรแก่ธรรม บางทีแปลว่า ปฏิบัติธรรมน้อยค่อยธรรม

ใหญ่ หมายความว่า ปฏิบัติธรรมตรงตามจุดมุ่งหมายของธรรมนั้นๆ ธรรมทั้งหลายมีจุดมุ่งหมายแตกต่างกัน แต่สอดรับกันไป เช่นการให้ทาน จุดมุ่งหมายคือลดความตระหนี่ การรักษาศีลมีจุดมุ่งหมายคือลดกิเลส ไม่เปิดโอกาสให้โลภะ โทสะครอบงำจิตใจหรือบงการชีวิต การภาวนาก็เพื่อให้จิตใจเป็นกุศล ลดอัตตาตัวตน เกิดปัญญาในการดำรงชีวิต เราต้องเข้าใจว่า ธรรมะแต่ละข้อมีจุดมุ่งหมายอะไร ถ้าเราเข้าใจก็จะปฏิบัติถูก ถ้าไม่เข้าใจก็จะปฏิบัติผิด กลายเป็นทำบุญเพื่อส่งเสริมกิเลส ภาวนาเพื่อสร้างภาพ

ธรรมะบางข้อเข้าใจผิดปฏิบัติผิดกันมาก เช่น สันโดษ สันโดษคือความพอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้ รวมทั้งการอยู่อย่างเรียบง่าย พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับสันโดษมาก ถือว่าเป็นมงคลสูงสุดข้อหนึ่ง นอกจากมีวัตถุประสงค์เพื่อปิดกั้นโอกาสที่กิเลสตัณหาจะครอบงำจิตใจเราแล้ว ยังเพื่อให้เรามีเวลาและกำลังในการทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อชีวิต พัฒนาจิตใจให้สูงงามยิ่งขึ้น คนที่ไม่มีสันโดษนั้นจะเสียเวลาไปกับการทำมาหากินเพื่อจะได้มีเงินเยอะๆ พอมีเงินเยอะแล้วก็ใช้เงินนั้นปรนเปรอตน ทำให้กิเลสสูงงาม และทำให้ไม่มีเวลาทำสิ่งอื่นที่เป็นประโยชน์ แต่เมื่อเราสันโดษ เราพอใจในสิ่งที่ตัวเองมี เรามีความโลภน้อย ไม่เอาแต่ทำมาหาเงิน หาเงินตามสมควร เพื่อนำมาใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น ไม่ได้นำมาใช้อย่างฟุ้งเพื่อปรนเปรอตน ก็จะมีเวลาสำหรับการทำสิ่งที่ มีประโยชน์ต่อชีวิตมากขึ้น เช่น การทำสมาธิภาวนา การปฏิบัติธรรม หรือนำเงินที่อดออมได้ แทนที่จะใช้ปรนเปรอตน ก็เอาไปช่วยเหลือส่วนรวม เช่น บำรุงศาสนา ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม ช่วยเหลือคนยากไร้ รวมทั้งสนับสนุนการศึกษาของ

พระสงฆ์และเยาวชน เป็นต้น

แต่ “สันโดษ” ถ้าปฏิบัติไม่ถูก จะทำให้ชี้เกียจ เช่น แทนที่จะทำงาน อาทิตย์ละ ๖ วัน ก็ทำแค่ ๒ วัน ให้มีรายได้พอที่จะจุนเจือตัวเอง เพราะอยู่อย่างเรียบง่าย เวลา ๓-๔ วันที่เหลือ ถ้าเอาแต่นั่งๆ นอนๆ ไม่ทำอะไร อย่างนี้ผิดวัตถุประสงค์ของสันโดษ สันโดษมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เรามีเวลาและกำลังวังชาในการทำสิ่งที่มีคุณค่า พัฒนาชีวิต ดังนั้นหากสันโดษถูกต้อง จะไม่เฉื่อยเนือย ชี้เกียจ แต่จะขยันขันแข็ง ด้วยเหตุนี้ สันโดษที่ถูกต้องจึงคู่กับวิริยะ นี่คือเหตุผลว่า เมื่อใดที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่องสันโดษ พระองค์จะสอนวิริยะควบคู่ไปด้วย หากไม่มีวิริยะแล้ว คนที่ปฏิบัติธรรมเรื่องสันโดษอาจลงเอยด้วยการทำผิดในสิ่งที่ถูกก็ได้







ฝึกสติให้ไว เหมือนแมลงปอ

เคยมีการจัดอันดับสัตว์ที่เป็นนักล่าที่เก่งที่สุด พวกเรารู้ไหม หรือ
เดาได้ไหมว่าเป็นสัตว์อะไร หลายคนอาจจะนึกถึงสิงโต แต่ไม่ใช่ สิงโต
สามารถจับเหยื่อได้แค่ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ หมายความว่าล่าเหยื่อ ๑๐๐ ตัว
จับได้แค่ ๓๐ ตัว ที่เก่งกว่าสิงโตคือฉลามขาว มันล่าเหยื่อได้ประมาณ
๕๐ เปอร์เซ็นต์ มีอีกชนิดที่เก่งกว่าสิงโตและฉลาม หลายคนคงจะนึก
ไม่ถึง นั่นคือ แมลงปอ แมลงปอเป็นสัตว์นักล่าที่เก่งมาก เราอาจจะนึก
ไม่ถึงด้วยซ้ำว่ามันเป็นนักล่า แต่มันเป็นนักล่าที่เก่งมาก ความสามารถ
ในการล่าสูงถึง ๙๗ เปอร์เซ็นต์ หมายความว่าถ้าแมลงปอล่าเหยื่อ
๑๐๐ ตัว มันสามารถจับเหยื่อมาเป็นอาหารได้ถึง ๙๗ ตัว

นักล่าชนิดนี้พบเห็นได้ไม่ยากที่สุคะโต เป็นสัตว์ที่พบเห็นได้ทั่วไป
ถึงจะดูไม่น่ากลัว แต่ที่จริงแล้วเป็นนักล่าเก่งมาก ถ้าคนเราจะล่าได้ดี
อย่างนั้นต้องมีสมาธิและสติมาก เหยื่อของแมลงปอเป็นแมลงที่บินได้

ทั้งนั้น เหยื่อพวกนี้เป็นสัตว์ที่ว่องไว และหลบหลีกเก่งอยู่แล้ว แมลงปอ จึงนอกจากมีตาไวแล้ว ต้องมีความจดจ่อแน่วแน้อย่างสูง เวลาเห็นฝูง แมลงหวี่หรือแมลงวัน มันจะจับจ้องไปที่เหยื่อเป้าหมายเพียงตัวเดียว โดยไม่สนใจตัวอื่นเลย พอได้จังหวะมันจะบินเข้าปะทะอย่างแม่นยำ แทนที่จะไล่ตามเหยื่อไปเรื่อยๆ

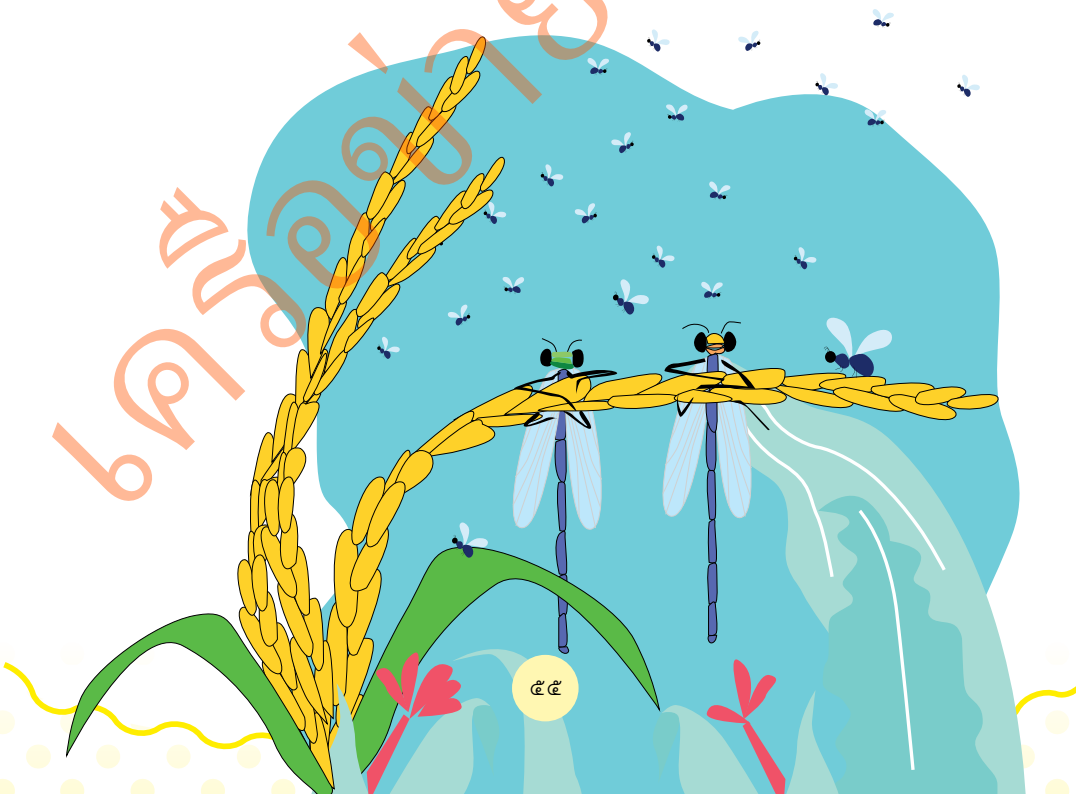
เวลาเราเห็นแมลงปอ ควรมองว่าเขาเป็นครู ในเรื่องของ การมีสมาธิ และมีสติ เวลาทำงานถ้าเราจดจ่ออยู่กับงานได้สักครึ่งหนึ่งของแมลงปอ เราคงจะทำงานได้ดีขึ้นเยอะ แต่ความเป็นจริงคือคนเราออกแวกบ่อยมาก ต่างประเทศเคยทำการวิจัยพบว่า เวลาทำงานประมาณ ๗ ชั่วโมงครึ่ง คนส่วนใหญ่มีสมาธิจดจ่ออยู่กับงานประมาณชั่วโมงครึ่ง คือราวๆ ๒๐-๒๕ เปอร์เซ็นต์ของเวลางานเท่านั้น ที่เหลือหมดไปกับ ความวอกแวก ถ้าไม่ใจลอยผ่นกลางวัน ก็มัวทำโน่นทำนี่ที่ไม่ใช่งานของ ตัว หรือไม่ใช่งานที่กำลังทำเฉพาะหน้า เช่น โทรศัพท์ เขียนข้อความทาง What's App แชนทางโทรศัพท์มือถือ เล่นเฟสบุ๊ค คุยกับ คนอื่น เรียกว่าถ้าจะจับเหยื่อก็จับได้แค่ ๒๐- ๒๕ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น

ให้เราลองเอาแมลงปอเป็นครู สอน ใจให้มีสติ มีสมาธิจดจ่อกับงาน ถ้าเรา ฝึกสติได้ไวเหมือนแมลงปอเวลาล่าเหยื่อ ความทุกข์ในใจจะลดลงไปเยอะ อารมณ์ก็ ดี ความคิดก็ดี ที่ทำให้ทุกข์ ทำให้วิตกกังวล



ทำให้เศร้า ทำให้คับแค้น หรือความอยากที่เผลอลงใจ ถ้าเรามีสติที่ว่องไว จะรู้ทันความคิดและอารมณ์ที่มารบกวนทันที เหมือนกับแมลงปอที่รู้ว่า มีเหยื่อบินเข้าใกล้ มันจะพุ่งเข้าหาเลย น้อยมากที่เหยื่อจะรอดฝีมือมัน ได้ เพราะมันจจจจอย่างแน่วแน่ ไม่วอกแวก

ให้สติของเราไว จิตใจไม่วอกแวก เพื่อเราจะได้จัดการศัตรูที่มา คุกคามจิตใจได้อย่างทันทั่วทั้งที่ อารมณ์ ความคิดอกุศลล้วนเป็นอันตราย ต่อจิตใจของเรา ลองมองว่ามันเป็นเหยื่อหรือเป็นเป้าให้สติของเรารู้ทัน ได้อย่างฉับไว ถ้าคนเราทำได้ครึ่งหนึ่งของแมลงปอ หมายถึงมีสติ รู้ทัน อกุศลธรรมได้อย่างรวดเร็วเหมือนแมลงปอจับเหยื่อ ความทุกข์ก็คงเบา ลงไป ๗๐ เปอร์เซ็นต์ทีเดียว





รู้ทันอุปาย ของความหลง

เมื่อมาปฏิบัติที่น้อยอย่างน้อยๆ ก็ให้รู้จัก “ตัวหลง” แม้เพิ่งมาปฏิบัติได้เพียงวันเดียวก็ควรจะรู้จักตัวหลงนี้ ตัวหลงมักครอบงำใจเรายูบ่่อยๆ สังเกตกันบ้างหรือเปล่า ตอนที่เรปฏิบัติยกมือสร้างจังหวะ เดินจงกรม หรือแม้แต่กินข้าว ล้างหน้า ถูพื้น แล้วเผลอไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ปกติเราไม่ค่อยสังเกตกัน โดยเฉพาะเวลาที่เรากำลังทำกิจวัตรประจำวันซ้ำๆ มาเป็นเวลาหลายปี แต่เมื่อเรามาเดินจงกรม มาสร้างจังหวะ ครูบาอาจารย์บอกให้รู้สึกตัว แต่ใจกลับเผลอคิด คิดไปโน่นไปนี่ นั่นแหละที่เรียกว่า “หลง”

ความหมายของ “ตัวหลง” คือ ลืมตัว หรือไม่รู้ตัว เช่น เราตั้งใจว่าจะไม่คิดอะไรแค่รู้สึกเวลามือเคลื่อนไหว ทำเคลื่อนไหวยับ แต่แป๊บเดียวก็เผลอไปแล้ว หลงเข้าไปในความคิด แต่หลงเข้าไปในความคิดขณะกำลังปฏิบัติธรรมไม่ค่อยเท่าไร เพราะหาหลงไปสักพักก็จะกลับ

มารู้สึกตัวใหม่ แต่ในชีวิตประจำวันคนเรากลับหลงเข้าไปในความคิดแล้ว ก็จะออกมาได้ยาก สาเหตุที่พวกเราทะเลาะกันไม่ว่าในบ้าน ที่ทำงาน ในเฟซบุ๊ก นั้นเพราะหลง หลงเข้าไปในความคิด พอได้ยินหรือได้อ่าน สิ่งที่คุณอื่นคิดไม่เหมือนเราก็กเกิดความไม่พอใจ ความยึดมั่นที่เกิดขึ้นในใจก็จะสั่งให้เราตอบโต้ วิพากษ์วิจารณ์ โจมตี จนถึงขั้นด่าทอ อันนั้นเรียกว่าทำไปเพราะอารมณ์ของอารมณ์ หลง บ้างหรือเปล่าเวลานั้นสั่งให้ได้ว่าคนที่คิดไม่เหมือนเรา แม้เป็นคนรู้จักกันแต่ความเห็นต่างกัน

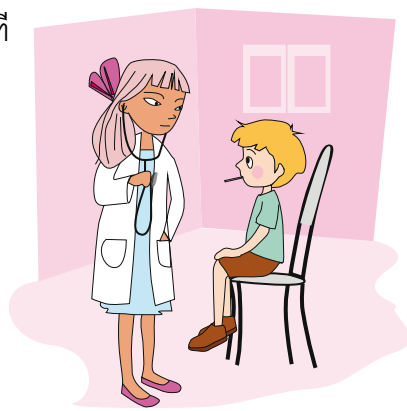
เวลาประชุมกันเราพยายามหักล้างความคิดที่ต่างจากเรา แตกต่างจากที่เราคิด โดยไม่สนใจว่าเราพูดอะไรออกไป บางทีก็คิดว่าเขา ทำให้เขาเจ็บช้ำน้ำใจหรือโกรธแค้น อันนั้นเป็นอารมณ์ หลง บางครั้งก็หลงถึงขั้นลงมือลงไม้ ยกพวกทำร้ายกันในนามของลัทธิที่ต่างต่างกัน ยึดมีความเชื่อทางการเมืองที่ต่างต่างก็ยิ่งทำร้ายกันหนักเข้าไปใหญ่ ถึงขนาดนี้ผู้คนก็ยังไม่ว่านี่คือตัวหลง ให้เรารู้จักไว้ว่านี่คือ “ตัวหลง”

ขณะที่เราปฏิบัติ จิตมักจะส่งออกนอกอยู่เป็นประจำ หรือหลงเข้าไปในความคิด ในชีวิตประจำวันเราอาจจะไม่ทันสังเกต เพราะว่ามันมีกิจให้เราต้องจดจ่อใส่ใจสิ่งข้างนอก เลยส่งจิตออกนอกเป็นประจำอยู่แล้ว เช่น ขับรถ ทำครัว ทำงาน ไม่ว่าจะอยู่ในสำนักงานหรือออกไปข้างนอก คนที่เป็นช่างภาพก็สนใจสิ่งที่อยู่รอบตัว คนที่เป็นหมอหรือวิศวกรก็สนใจงานที่อยู่ข้างหน้า บางครั้งใจหลงไปในความคิดเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับงานเฉพาะหน้า ก็ไม่ทันสังเกต แต่พอเรามาดูปฏิบัติที่นี้จะเห็นชัด เพราะเราตั้งกติกาว่าจะรักษาใจให้อยู่กับเนื้อกับตัว ให้รู้สึกตัวกำลังทำอะไร มือเคลื่อนไหว เท้ากำลังเดิน พอจิตแว๊บไปหรือส่งจิตออกนอก ตอนที่

ส่งจิตออกนอกจะไม่รู้ตัว แต่พอไปสักพักก็นึกขึ้นมาได้ว่าเราไม่ได้ทำ
อย่างที่ตั้งใจ คือให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ถึงตรงนี้ก็เห็นความแตกต่าง
ทุกครั้งที่ส่งจิตออกนอก

การที่ส่งจิตออกนอกเป็นเพราะความหลง ตลอดเวลาที่ส่งจิต
ออกนอกนี้เราไม่รู้นะ เพราะคิดว่าเป็นการทำงาน ตัวหลงก็มาเนียนๆ
ฉวยโอกาสที่เราจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า บางทีเราอ่านหนังสือหรือดู
รายงานใจก็เผลอแว็บไปข้างนอก ไปดูอีเมลบ้าง ดูข้อความทางโทรศัพท์
มือถือบ้าง เสร็จแล้วก็เกิดความขุ่นมัวที่เห็นข้อความไม่ถูกใจ หรืออาจ
จะลึงโลดดีใจกับภาพที่ปรากฏอยู่ข้างหน้า นั่นก็เป็นความหลงเหมือน
กัน ไม่ใช่หลงความคิดแต่เป็นหลงอารมณ์ หลงเข้าไปในอารมณ์ ซึ่ง
มักจะเกิดขึ้นอยู่เป็นประจำในขณะที่เราทำงาน แต่ปะปนอยู่เราจึงไม่
ได้สังเกต ครั้นเรามาปฏิบัติก็จะเห็นชัดว่ามีการส่งจิตออกนอกอยู่ทุก
นาทีเดียวก็ว่าได้

เป็นเพราะเผลอไม่รู้ตัว จิตจึงออกไปโลดแล่นหรือเฟ้นฟ่านอยู่
ข้างนอก บางทีก็ไหลเข้าไปในอดีต บางที
ก็ลอยไปในอนาคต พวกเราเพิ่งมาปฏิบัติ
แค่หนึ่งวัน ถ้ารู้จักตัวหลงในระดับนี้
ถือว่าใช้ได้ ถึงแม้ว่ายังไม่ค่อยรู้สึกตัว
เท่าไร บางคนปฏิบัติแคว้นเดียวพอ
ไม่รู้สีกตัวก็หงุดหงิด รู้สึกว่าตัวเอง
ปฏิบัติล้มเหลว ยังไม่ต้องถึงขั้นนั้นนะ
เอาแค่รู้จักตัวหลง แค่เห็นการทำงานของ
ของมันก็พอ



หลงมีสองอย่าง คือ “ไม่รู้ตัว” กับ “ไม่รู้ความจริง” ไม่รู้ความจริงคืออวิชชา ค่อนข้างละเอียดและอยู่ลึก เช่น ไม่รู้ความจริงว่าตัวเราหรือตัวฉันนั้นไม่มีอยู่จริง อันนี้เข้าใจได้ยาก นอกจากไม่เข้าใจแล้วบางที่ยังปฏิเสธด้วย พยายามยืนยันว่า “ตัวกู” มีอยู่จริงๆ แต่ “ไม่รู้ตัว” นั้นสังเกตได้ง่ายกว่า

เวลาจมอยู่ในความคิด หลงในอารมณ์ ใจจะเตลิดเปิดเปิงไป ยากที่จะรู้เนื้อรู้ตัวได้ ยิ่งอารมณ์ครอบงำใจด้วยแล้ว ยิ่งทำให้เราเมาเหมือนกับเมากิเลส เรียกว่าเมาอารมณ์ก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นความโศกเศร้า ความเสียใจ ความโกรธ เกิดขึ้นเมื่อใด ถ้าไม่รู้ตัวใจก็จมดิ่งเข้าไปในอารมณ์นั้น เป็นการยากที่จะรู้ทันอารมณ์ถ้าเราไม่ได้ฝึกสติมาเลย

ที่จริงเรามีสติและใช้สติอยู่ในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว สติ แปลว่า ความระลึกได้ จำได้ เช่นเราจำได้ว่ากฎที่פקเราอยู่ตรงไหน ออกจากศาลานี้จะเลี้ยวซ้ายหรือตรงไป เราจำได้ว่าเมื่อวานนี้หรือเมื่อเช้านี้เรากินอะไร กับข้าวมีอะไรบ้าง เวลาเราทำงาน เราก็ใช้ความจำความระลึกได้ ไม่ว่าจะเป็นชาวนา ชาวสวน หมอ วิศวกร นักบัญชี นักกฎหมาย เป็นวิศวกรก็ต้องเล่าเรียนและนำความรู้มาใช้ในการทำงาน หมอต้องใช้ความรู้ที่จดจำมาในการวินิจฉัยโรคคนไข้ นักบัญชีก็ต้องจดจำระเบียบวิธีการในการทำบัญชี นักกฎหมายก็ต้องจำกฎหมายและมาตราที่สำคัญๆ ได้ พวกนี้เป็นงานของสติทั้งนั้น

แต่ที่ว่ามาทั้งหมดนี้เป็นการระลึกได้ในเรื่องนอกตัว สติที่เราจำเป็นจะต้องฝึกให้มีก็คือ การระลึกได้ในเรื่องภายในใจ ซึ่งจะช่วยให้รู้ทันหรือรู้ตัวเวลาหลง ไม่ว่าหลงเข้าไปในความคิด หลงเข้าไปในอารมณ์ สติแบบ



นี้เรียกว่า “สัมมาสติ” ไม่ใช่สติสามัญ สติสามัญที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่เรียกว่าสัมมาสติ อาจจะเป็นมิจฉาสติก็ได้ เช่น การจำได้ในเรื่องที่ทำให้หม่นหมอง ชุนมัว โกรธแค้น ทำให้จิตไม่เป็นกุศลเรียกว่า “มิจฉาสติ” เพราะทำให้เกิดอารมณ์อกุศลขึ้นมา

สัมมาสติ คือการระลึกได้ในเรื่องกายใจ ทำให้เรารู้ทันความคิดและอารมณ์ที่ครอบงำจิตอยู่ สติเป็นตัวดึงจิตออกมาจากความหลง ออกจากความคิดและอารมณ์ กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ทำให้เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ถ้าเราไม่ฝึกสติที่เรียกว่าสัมมาสติ ใจก็จะหลงจมเข้าไปในความคิดและอารมณ์ เรียกว่าดิ่งลงไปเลยก็ว่าได้ พูดอย่างนี้ไม่ได้หมายความว่าคนธรรมดาจะไม่มีสัมมาสตินะ ก็มี แต่ว่าสติของเขาทำงานช้า บางทีต้องอาศัยตัวช่วย อย่างเช่น เวลาเราใจลอย ผันกลางวัน ครุ่นคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้โศกเศร้า พอมีคนเรียกชื่อเราหรือมีคนมาแตะไหล่เรา เราก็จะได้สติ จิตกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ทำให้เกิดความ

รู้สึกตัวขึ้น อย่างนี้ก็เรียกว่ามีสติ แต่ได้สติเพราะมีคนเรียกชื่อเราหรือมีคนแตะตัวเรา ทำให้จิตหลุดจากความคิดฟุ้งซ่าน หลุดจากอารมณ์มาได้

เวลาที่เราโกรธ หน้ามืดจนอาจทำอะไรลงไปโดยไม่รู้ตัว เช่น ต่อว่าบุพการี ต่อว่าลูก หรือต่อว่าคนรัก บางทีขว้างปาข้าวของ ถึงแม้จะรู้ว่าข้าวของอยู่ไหน แม้จะรู้ว่าต้องพูดอย่างไรเขาถึงจะเจ็บแสบ หรือรู้ว่าขว้างอะไรจะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งไม่พอใจ ก็รู้แค่นั้น แต่ไม่รู้ตัว พออารมณ์ได้รับการปลดปล่อยหรือลดลง เพราะด่าไปแล้ว ทำลายข้าวของไปแล้ว ตอนนั้นแหละสัมผัสมาสติจะมาทำงาน รู้ตัวขึ้นมา พอรู้ตัวว่าทำอะไรลงไป ก็รู้สึกเสียใจ แล้วก็หลงเข้าไปในอารมณ์อีก แต่คราวนี้เป็นอารมณ์เสียใจ รู้สึกผิด จนกว่าจะมีคนมาพูดมาเตือนจึงค่อยได้สติ หรือรู้สึกตัวขึ้นมาอีกครั้ง

ส่วนใหญ่คนเราจะหลุดออกจากความหลงที่รุนแรงได้ ต้องอาศัยการระบายนหรือทำตามอารมณ์ไปจนกระทั่งหมดเมื่กด่าจนหมดเมื่ถึงค่อยรู้ตัว หรือต้องมีตัวช่วย มีคนมาพูดเตือน ตัวอย่างเช่น โรงเรียนดัง



แห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ เด็กนักเรียนแทบทุกคนจะมีรถส่วนตัวมารับ เพราะฉะนั้น ตอนเลิกเรียนรถจะติดเป็นแพกว่าจะเข้าไปในโรงเรียนได้ เข้าไปแล้วก็หาที่จอดรถยาก ผู้ปกครองคนหนึ่งขณะที่รอรถขยับก็สังเกตว่าขวามีมือที่จอดรถวางตามระเบียบของโรงเรียนรถทุกคัน

ต้องตรงไปข้างหน้าและยูเทิร์นกลับมา ถึงจะจอดตรงจุดนั้นได้ แต่ว่าผู้ปกครองคนนี้ แทนที่จะยูเทิร์นเสียก่อนก็หักขวาเลย รถก็เสียบเข้าที่จอดรถซึ่งเป็นจุดเดียวที่เหลืออยู่ เจ้าตัวก็ดีใจ

แต่มีผู้ปกครองอีกคนเล็งที่จอดตรงนั้นไว้เหมือนกัน เขาขับรถตามกติกา ยูเทิร์นเพื่อจะมาจอดตรงนั้น แต่กลับถูกแย่งไปต่อหน้าต่อตาอย่างไม่ถูกต้อง เขาก็ไม่พอใจ ลงจากรถมาต่อว่าผู้ปกครองคนแรกซึ่งเป็นนายทหารยศนายพันนายพล นายทหารคนนี้ไม่เคยถูกต่อว่าแบบนี้มาก่อน ก็โกรธและพูดว่า คุณรู้ไหมว่าผมเป็นใคร ผู้ปกครองคนนั้นตอบว่าผมไม่รู้หรอก แต่คุณทำไม่ถูก ทำแบบนี้ใช้ไม่ได้ พูดเสร็จก็เดินกลับไปที่รถของตัวเอง นายทหารถูกต่อว่าก็โกรธจึงหยิบปืนที่เก็บไว้ในรถ แล้วเดินตามหลังผู้ปกครองคนนั้นไป ผู้ปกครองคนนั้นไม่รู้ตัวเลยว่ากำลังจะถึงชาติ

บังเอิญบริเวณนั้น มีพนักงานขับรถของโรงเรียนคนหนึ่งเห็นเหตุการณ์ เขาเห็นว่าถ้าปล่อยไปต้องเกิดเรื่องแน่ จำเป็นต้องเข้าไปห้าม แต่เขาก็รู้ว่าถ้าห้ามไม่ถูก ก็อาจเจ็บตัวได้ มีตัวอย่างเยอะแล้วที่นี้ทำอะไรถึงจะห้ามไม่ให้เขาไปยังผู้ปกครองคนนั้น พนักงานคนนี้มีปฏิภาณ เขาเดินไปแตะนายทหารคนนั้นเบาๆ แล้วพูดว่า “คุณพ่อครับ คุณพ่อมารับลูกไม่ใช่หรือครับ” เท่านั้นแหละ นายทหารคนนั้นซึ่งกำลังโกรธจัดก็ได้สติทันที พอได้สติความโกรธหายไป ทำซะงัก รู้ตัวเลยว่ากำลังจะทำอะไร ก่อนหน้านั้นไม่รู้ตัว คิดแต่จะไปยิงเขาให้ตาย เพราะตอนนั้นความโกรธครอบงำใจ หน้ามืด พุดง่าย ๆ คือหลงเต็มที่ พอเขาได้สติ รู้ตัวขึ้นมาก็หันหลังกลับไปที่รถ เอาปืนไปเก็บ อันนี้เรียก

ว่าได้สติเพราะมีคนช่วย คนเราส่วนใหญ่ก็เป็นแบบนี้ ได้สติเพราะมีคนช่วย แต่ถ้าไม่มีตัวช่วยก็เดือดร้อนไป

การปฏิบัติของที่นี่ เช่น การยกมือสร้างจังหวะ การเดินจงกรมนี้แหละคือตัวช่วย เวลาเรายกมือ จะมีความรู้สึกว่ามีมือเขี่ยอ่อนช้อย เวลาเดินก็จะรู้สึกขึ้นมาว่า ตัวเคลื่อนไหว ตอนที่ใจเราเผลอลอยไปโน่นมานี่ ความรู้สึกที่มีก็ดี ที่ทำก็ดี หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งตัวก็ดี มันทำหน้าที่เตือนจิตให้กลับมามีสติ พูดอีกอย่าง กายส่งความรู้สึกไปเตือนจิตให้กลับมามีสติ อันนี้คือเหตุผลว่าทำไมถึงใช้วิธีการยกมือ ใช้วิธีการเดิน ที่จริงไม่ยกมือก็ได้ จะพลิกมือไปมาก็ได้ ตามลมหายใจ ใช้ลมหายใจเป็นตัวช่วยก็ได้ แต่ลมหายใจมันเบา คนที่ปฏิบัติใหม่ๆ มักหลงไปในความคิด เพราะลมหายใจมันเบามาก ไม่สามารถจะเรียกสติให้กลับมาจากความคิดได้ง่ายนัก

แม้ว่าการยกมือสร้างจังหวะหรือเดินเป็นอารมณ์ที่หายาบ แต่สังเกตใหม่ว่าเวลาจิตไหลเข้าไปในความคิดหรือหลงเข้าไปในอารมณ์ เราจะไม่รู้สึกร่างกายกำลังเคลื่อนไหวหรือกำลังเดินด้วยซ้ำ ความรู้สึกทางกายหายไปหมด เพราะตอนนั้นจิตหลงเข้าไปในอารมณ์หรือความคิด แต่สักพักเราจะรู้สึกว่ามีมือเราเคลื่อนไหว เท้ากำลังเดิน ตรงนั้นแหละขณะนั้นแหละที่จิตจะกลับมามีสติ เหมือนกับมีคนมาทัก เหมือนกับมีคนมาแตะ แต่ความจริงไม่มีใครมาแตะ มันเป็นความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นจากการยกมือของเราเอง มาเตือนใจให้มีสติ

ความรู้สึกตัวเกิดขึ้นได้เพราะความรู้สึกทางกายไปเตือนจิตให้มีสติ ถ้าเราทำบ่อยๆ จิตเราจะมีสติได้ไวขึ้น แต่ก่อนคิดไป ๑๐ เรื่องค่อยมีสติ แต่พอทำบ่อยๆ คิดไป ๘ เรื่องก็กลับมามีสติแล้ว ต่อไปคิด ๕ เรื่องก็มีสติแล้ว ต่อไปคิดแค่ ๑-๒ เรื่องก็มีสติ รู้ตัวว่าหลงไป รู้ตัวว่าเผลอไปใจก็กลับมาทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ ถ้าทำถูก ต่อไปคิดไม่ทันจบเรื่องก็รู้ตัวแล้ว ความรู้สึกทางกายที่มือหรือที่เท้า จะส่งสัญญาณเตือนจิตให้กลับมามีสติ มีความรู้สึกตัวขึ้นมา

การปฏิบัติด้วยการยกมือสร้างจังหวะ เดินจงกรม หรือเขยื้อนขยับ กายไม่ว่าอยู่ในอิริยาบถไหนก็ตาม ช่วยสร้างสติได้ แม้เวลาเราอยู่ในห้องน้ำ ก็กลิ้งนิ้วในขณะที่เราถ่ายหนัก ระหว่างที่รอกินอาหารก็พลิกมือไปมา กระดิกนิ้ว อยู่อย่างนิ่ง ให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่ตลอดเวลา แม้จะเล็กน้อย หรือไม่ก็กำหนดที่ลมหายใจเบาๆ ก็ได้ ใช้ความรู้สึกทางกายเป็นเครื่องเตือนจิตให้มีสติ

เมื่อเรามีสติรู้ทันความคิดและอารมณ์บ่อยๆ ต่อไปก็จะรู้ทางว่าความคิดจะมาแบบไหน อารมณ์จะมาไม่ไหน คนเราเวลาจมอยู่ในอารมณ์ อารมณ์เหล่านี้จะพยายามครองจิตครองใจให้นานที่สุด มันมีลูกไม่หลายอย่าง เช่นเวลาเราโกรธ ความโกรธจะสั่งให้จิตส่งออกนอกไปจดจ่ออยู่กับคนที่พูดไม่ดีกับเรา ทำไม่ดีกับเรา เราก็จะโกรธแล้วก็ด่าเขากลับ หรือถึงขั้นทำร้ายร่างกายเลย อันนี้เป็นอุบายของความโกรธ มันต้องการให้จิตเราส่งออกนอก จะได้ไม่หันกลับมาดูใจจนรู้ทันว่ามีอารมณ์เกิดขึ้น

อารมณ์ทั้งหลายมีจุดอ่อนคือกลัวถูกรู้ถูกเห็นด้วยสติ เพราะเมื่อสติมารู้มาเห็นเมื่อไหร่ มันก็จะอ่อน เหลว และหายไปเลย เหมือนที่ยกตัวอย่างเมื่อสักครู่ นายทหารที่โกรธผู้ปกครองอีกคน เดินตามหลังหมายจะไปยิงให้ตาย แต่พอมีคนมาทัก มีคนมาแตะมือก็ได้สติ พอเขาเห็นความโกรธที่เกิดขึ้น รู้ตัวว่ากำลังโกรธ ความโกรธที่ท่วมท้นใจก็หายไปเลยทันที โดยไม่ต้องไปกดข่มมัน เพราะจุดอ่อนของมันคือการถูกรู้ ถูกเห็นด้วยสติ

ความโกรธหรืออารมณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้น มันจะกลัwnักหนา กลัวถูกเห็น มันจึงพยายามส่งจิตออกนอก พอส่งจิตออกนอกมันก็ปลอดภัย ไม่มีสติมารู้ทันแล้ว เมื่อจิตถูกส่งออกไปข้างนอก อารมณ์ต่างๆ ก็จะลอยนวลต่อไป และเข้ามามีอิทธิพลบงการเราได้มากขึ้น แถมจะเพิ่มอำนาจ ขยายตัวใหญ่ขึ้น เพราะฉะนั้นถ้าเราหมั่นรู้สึกตัวบ่อยๆ หมั่นดูใจบ่อยๆ อารมณ์พวกนี้จะคลอนแคลนหรือปล่อยลง ถึงแม้จะไม่หายไปทันทีแต่มันก็จะปล่อยตัว แบบนี้มันยอมไม่ได้ มันจึงพยายามล่อหลอกให้ส่งจิตออกนอก จดจ่อข้างนอกไม่ให้กลับมารู้ทันมัน



เราต้องพยายามกลับมาตามดู ใจบ่อยๆ จนเป็นนิสัย อารมณ์ต่างๆ เช่นความโกรธจะยึดครองใจได้ยากขึ้น ขอให้สังเกตเวลาที่เราก่ออารมณ์เศร้าโศก เสียใจ โกรธ จิตจะส่งออกนอกตลอดเวลา หรือไม่ก็ไหลเปิดเปิงไปกับเรื่องราวในอดีต แต่นั่นไม่ใช่ข้อบทยอย่างเดียวของมัน มันพยายามที่จะสรรหาเหตุผลเพื่อมารองรับสนับสนุนอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ใดก็ตาม คนที่ขโมยหรือคอร์รัปชัน คนเหล่านั้นรู้ทั้งรู้ว่ามันไม่ถูก ไม่ดี แต่เวลาหน้ามิดขึ้นมา ถูกความอยากหรือความหลงครอบงำ แม้จะมีเสียงเตือนในใจว่าไม่ดี ผิดกฎหมาย ผิดศีล แต่ความอยากความหลงก็จะอ้างเหตุผลสารพัด เช่น ไม่เป็นไรหรอก ใครๆ เขาก็ทำกัน ไม่มีใครรู้หรอก หรือไม่ก็อ้างว่าจะเอาเงินไปทำบุญ

หลายคนรู้ว่าเล้าไม่ดี แต่ความอยากหรือความหลงก็จะให้เหตุผลว่า เฮ้ย นิดเดียวเอง แค่นี้เอง หรือให้เหตุผลว่าเป็นแค่การสังสรรค์ เพื่อนอดสำหรับชาวถ้าเราปฏิเสธมันน่าเกลียด มันจะมีเหตุผลมากมายมาสนับสนุนความอยากหรือความหลง

ความโกรธก็เหมือนกัน เวลาโกรธมันจะมีเหตุผลมาสนับสนุนว่าเราควรโกรธต่อไป พยายามคิดถึงความไม่ดีของเขา รู้สึกว่าเราจำเป็นต้องสั่งสอนมัน เพราะมันชั่ว มันไม่ดี ต้องสั่งสอน ต้องทำให้มันเป็นเยี่ยงอย่าง พวกเราคงเคยดูคลิป “น๊อตกรابرถู” ตอนที่เขาต่อแยและตบคนที่ขี้อาย ซึ่งชนทำยรถเขาแล้วหนี น๊อตก็ตะคอกว่า “หนีทำไม หนีทำไม” พูดทำนองต้องการสั่งสอนว่า ชนแล้วอย่าหนี เขาต้องการสั่งสอนคนที่ชนแล้วหนี ว่ามันน่ารังเกียจ ต้องจัดการให้เป็นเยี่ยงอย่าง ที่พูดอย่างนั้นก็เพราะความโกรธมันต้องการเหตุผลรองรับว่าทำไมต้องโกรธ

ทำไมต้องและตอบเขา คนเราไม่ว่าจะดำหรือเตี้ยก็ต้องการหาเหตุ
ผลมาสนับสนุนความโกรธและพฤติกรรมดังกล่าว แม้รู้ว่าเป็นสิ่งไม่
ดี แต่ก็จะมีเหตุผลมารองรับว่า ถึงตายก็ยังไม่ยอม ต้องจัดการมันให้ได้

ความเศร้าก็เหมือนกัน เวลาเศร้าก็จะมีเหตุผลมารองรับว่า ทำไมเราควรเศร้า เช่นถ้าเราไม่เศร้านี้แปลว่าเราไม่รักเขา พ่อแม่ทุกคนตายไป เราต้องเศร้าสิ ต้องร้องไห้ร้องไห้สิ เพราะเดี๋ยวคนเขาจะว่าเราไม่รักพ่อรักแม่ พยายามหาเหตุผลมาสนับสนุนความเศร้า นี่คือวิธีการที่อารมณ์เหล่านี้หลอกเรา ให้จม ให้อยมรับ อยู่ในอำนาจของมัน มันจะบงการให้เราเป็นผู้รองรับอารมณ์เหล่านี้ ทั้งที่รู้ว่ามันไม่ดีแต่เราก็ตกเป็นทาสของมัน

สุดท้ายเราจึงกลายเป็นองค์กรพิทักษ์ความโกรธ เป็นองค์กรพิทักษ์ความเศร้า รวมทั้งเป็นองค์กรพิทักษ์ความคิด ใครจะคิดต่างจากเราไม่ได้ ต้องจัดการ ต้องด่า ต้องสั่งสอน อันนี้เป็นอุปนิสัยของอารมณ์ต่างๆ ที่ทำให้จิตใจย่าแย่ มันหลอกให้เราเป็นองค์กรพิทักษ์ตัวมันเอาไว้

เวลาเราเศร้าพอมีคนมาชวนไปทำโน่นทำนี่ จะได้หายเศร้าเราก็ไม่ยอม เขาชวนไปเที่ยวเราก็ไม่ไป จะเศร้าเจ้าจุกอยู่ที่บ้าน เวลาฟังเพลงก็จะฟังเพลงเศร้า เพลงไหนที่ฟังแล้วทำให้เกิดความกระชุ่มกระชวย เกิดความตื่นตัวก็ไม่ฟัง จะขอฟังแต่เพลงเศร้าๆ เพื่ออะไร ก็เพื่อให้มันเศร้าหนักขึ้นไปอีก เพราะนี่คือสิ่งที่ความเศร้าต้องการ

เวลาโกรธถ้ามีคนแนะนำว่าให้อภัยเขาไปเถอะ ความโกรธก็จะ
สรรหาเหตุผลว่าให้อภัยไม่ได้ บางทีกลับโกรธคนที่แนะนำเสียอีก มี
รายหนึ่ง ลูกพยายามขอร้องแม่วัย ๗๐ ว่า อย่าโกรธเขาเลย ให้อภัย
เขาไปเถอะ เรื่องผ่านไป ๒๐-๓๐ ปีแล้วจะไปโกรธทำไม ลูกกลัวว่า
แม่จะเส้นเลือดในสมองแตก กลัวแม่จะตายแล้วไปอบาย เลยขอร้อง
แม่ให้อภัยเขา แม่กลับโกรธลูก ด่าลูก รวากับว่าลูกมาแย่งชิงของรัก
ของหวงไปจากแม่

ความโกรธมันน่าหวงแหนเสียที่ไหน แต่แม่ด่าลูกเพราะอะไร
เพราะความโกรธมันสั่ง ความโกรธมันต้องการครอบงำจิตใจของแม่ให้
นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ มันเหมือนกับสิ่งมีชีวิตอย่างหนึ่งที่ต้องการอยู่
รอดให้ได้ มันจะทำทุกอย่างเพื่อให้มันอยู่รอดและแพร่กระจาย ทำนอง
เดียวกับเชื้อโรคในร่างกาย เวลาเรากินยาปฏิชีวนะ เชื้อโรคก็จะสู้ มัน
พยายามดิ้อย่า ทำทุกอย่างเพื่อสู้กับฤทธิ์ยา ทำให้มันอยู่ในร่างกายได้
นาน ยิ่งมะเร็งยิ่งแล้วใหญ่ ฉายแสงเข้าไป ฉีดคีโมเข้าไป มันสู้ มัน
พยายามอยู่ในร่างกายของเราให้นานที่สุด และต้องการแผ่ขยายให้ได้
มากที่สุดด้วย

อารมณ์ก็เช่นเดียวกัน ตัวหลงก็เช่นเดียวกัน มันพยายามทุกทางที่
จะครองใจของเรา แต่มันแพ้ทางสติ มันกลัวถูกรู้ ถูกเห็น นี่เป็นจุด
อ่อนที่สำคัญ ดังนั้นเราจึงควรเพียรเจริญสติ หมั่นรู้สึกตัวบ่อยๆ เมื่อมี
อารมณ์ขึ้นมา ไม่ว่าอารมณ์ดีหรือร้าย เวลาเดินจงกรมก็ให้กลับมารู้สึก
ตัวให้ได้ กลับมารู้ทันความคิดอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ผู้มาฝึกปฏิบัติใหม่ๆ ให้หมั่นสังเกตความคิด หมั่นดูจิตใจ หมั่นมอง
ตนบ่อยๆ เนื่องจากเราไม่ค่อยหันมาดูใจ ไม่ค่อยหันมามองสภาวะด้าน
ใน เคยชินอยู่กับการมองออกข้างนอก เราต้องพยายามสร้างนิสัยหมั่น
มองใจ หมั่นสังเกตความคิด รู้ทันอารมณ์ ที่เรามาปฏิบัตินี้ก็เพื่อสร้าง
นิสัยใหม่ขึ้นมา โดยใส่ความรู้สึกตัว ความรู้สึกทางกายเข้าไป หลวง
พ่อเทียนสอนว่า “ให้รู้สึก รู้สึก รู้สึก” ยิ่งปฏิบัติใหม่ๆ ยิ่งต้องพยายาม
รู้สึกให้มากๆ รู้สึกในที่นี้คือรู้สึกทางกาย ทำให้รู้สึกตัว แล้วความหลง
จะกระเด็นกระดอนไปออกไปจากใจของเรา

นี้แค่ “หลง” ตัวแรก คือหลงที่หมายถึง “ไม่รู้ตัว” จะมีหลงอีกตัว
ที่ฝังลึกมากคือ “ไม่รู้ความจริง” แต่การไม่รู้ตัวจะเป็นกุญแจ หรือเป็น
บันไดขั้นสำคัญ ที่จะนำไปสู่การรู้ความจริง







หลุดหลง เพราะ รู้ทุกข์

เมื่อสักครู่นี้เราได้บรรยายธรรมเกี่ยวกับความจริงที่ชื่อว่า “ทุกข์” ทุกข์มีหลายลักษณะ เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ซึ่งไม่มีใครหนีพ้น เหมือนบทสวดที่ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้” อันนี้เป็นทุกข์แบบหนึ่ง เรียกว่าทุกข์ของสังขาร เป็นเรื่องของกาย ทุกข์อีกแบบหนึ่งคือ ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ อันนี้เป็นเรื่องของอารมณ์ เรื่องของใจ ความทุกข์ทางอารมณ์หรือทุกข์ใจนี้ จะว่าไปแล้วล้วนเกิดจากความหลง

ความหลงมีสองอย่าง คือ “ไม่รู้ตัว” กับ “ไม่รู้ความจริง” การไม่รู้ตัวเกิดจากความเผลอ ลืมตัว มันทำให้เราคิดไปในทางที่เพิ่มทุกข์ให้แก่ตนเอง เชื้อเชิญความทุกข์ใจให้เกิดขึ้นกับเรา ความโศกความร่ำไรร่ำพัน

มักจะเกิดตอนที่เรานึกถึงสิ่งที่ผ่านไป แล้ว สิ่งที่เคยไปแล้ว คนรัก
ที่จากไปแล้ว ไม่สามารถจะเอากลับคืนมาได้ ก็เลยเศร้าโศกเสียใจ
ความคับแค้นใจมักจะเกิดตอนที่เรานึกถึงคนที่ขัดดอกขัดใจเรา หรือ
คนที่ต่อว่าด่าทอเรา บางครั้งเรื่องเกิดขึ้นนานแล้ว แต่ใจก็ไม่ยอม
วางเสียที บางทีก็จดจ่อหมกมุ่นกับอนาคต คิดไปในทางเลวร้าย
มันจะเป็นอย่างนั้นหรือเปล่าไม่รู้ แต่ก็คิดไปในทางลบแล้ว เรียก
ว่ามโน ก็ทำให้เกิดความวิตกกังวล กระวนกระวาย ความทุกข์ใจ
เกิดขึ้นแล้วก็ยังหลงปกป้องรักษาพุ่มพักหล่อเลี้ยงมันเอาไว้ อันนี้ก็คือ
ความหลง ไม่รู้ตัว

แต่ที่จริงแล้วรากเหง้าของความทุกข์คือ หลงตัวที่สองคือ “ไม่รู้ความจริง” ความจริงที่ว่า คือ สิ่งทั้งปวงล้วนไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป
ดับไป เรียกว่าเป็นทุกข์ หรือ ทุกขัง รวมทั้ง ไม่มีอะไรที่สามารถยึดเป็น
ตัวเป็นตนได้ คือเป็นอนัตตา สรุปลก็คือ สิ่งทั้งปวง ไม่ว่ารูปธรรมหรือ
นามธรรม ล้วนไม่น่ายึดถือเพราะยึดถือไม่ได้ เพราะว่ามันแปรเปลี่ยน
เป็นนิจ มันต้องเสื่อมต้องดับไป แต่พอเราไม่รู้ความจริงข้อนี้ เราก็เลย
มีความคิดหรือความอยากที่สวนทางกับความจริง หรือมีอาจเป็นจริงได้
เช่น ยึดว่าร่างกายนี้จะต้องหนุ่มต้องสาวตลอด จะต้องไม่แก่ จะต้องมี
สุขภาพพลานามัยแข็งแรง มีกำลังวังชาไปเรื่อย ๆ จะต้องไม่เจ็บไม่ป่วย
ทั้งๆ ที่ควรจะมีอายุมากขึ้นแล้วแต่ไม่ยอมรับความจริงว่าเราแก่แล้ว
เพราะหลงยึดเอาไว้ ยึดไว้ว่าอะไรที่ได้มาแล้วก็จะไม่เสื่อมสูญไป มีของ
รักมีของถูกใจแล้วก็จะยึดให้มันอยู่กับเราไปนานๆ ชั่วฟ้าดินสลาย แต่
ความปรารถนาเหล่านี้ล้วนขัดแย้งกับความจริง ก็เลยเกิดความทุกข์ใจ

เกิดความอาลัย เกิดความวิตก เมื่อ
ของรักหายไปก็กลุ้มอกกลุ้มใจ เมื่อ
คนรักจากไปก็โศกเศร้าเสียอกเสียใจ
นี่เป็นเพราะความหลง ไม่รู้ความจริง

ปีที่แล้วมีมิวสิควีดีโอซึ่งเป็นที่รู้จัก
ในแวดวงคนจำนวนหนึ่ง ชื่อว่า “ห
นาทิบรลธรรม” เนื้อหาเกี่ยวกับผู้ชาย
คนหนึ่งทีหลงรักผู้หญิง ผู้หญิงก็รัก
ผู้ชายคนนี้หมายมั่นว่าจะแต่งงานกัน

แต่แล้ววันหนึ่งผู้หญิงก็ทิ้งเขาไป ชายหนุ่มคนนี้ก็เศร้าโศกเสียใจมาก
สุดท้ายจึงตัดสินใจบวช ถือว่าเป็นการบวชเพราะอกหัก ช่วงที่กำลัง
โกนผม เขาถามหลวงพ่อกว่าทำไมคนรักกันจึงทิ้งกันไป ทำไมสุดท้าย
ต้องจากกัน เป็นเพราะทำกรรมอะไรไว้หรือ หลวงพ่อไม่ได้ตอบตรงๆ
แต่บอกให้ชายหนุ่มคนนี้ลองลืมนานสัก ๕ นาที โดยไม่ต้องกระพริบตา
เลยแม้แต่วินาทีเดียว ลองทำดูว่าเป็นอย่างไร ชายหนุ่มคนนี้ลองทำดูก็
รู้สึกว่ามันยากมาก พอฝืนไม่กระพริบตา สักพักน้ำตาก็ไหล หลวงพ่อ
จึงบอกว่า “เมื่อมีลืมนาน สุดท้ายก็ต้องหลับตา” หากปฏิเสธหรือขัดขืน
ไม่ยอมกระพริบตา ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา แล้วหลวงพ่อก็สรุปว่า
สรรพสิ่งนั้นไม่เที่ยง เกิดมาแล้วก็ดับไป

ความรักหรือคนรักนั้น ก็เช่นเดียวกับสิ่งต่างๆ ล้วนไม่เที่ยง ถ้าจะ
ยึดมั่นถือมั่น พยายามให้มันเที่ยง มันก็เหมือนกับการพยายามลืมนาน
ตลอดโดยไม่กระพริบตา ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะเป็นธรรมชาติ



ของตาที่จะต้องกระพริบ ลมหายใจก็เช่นกัน ถ้าเราลองหายใจเข้าแล้ว ไม่หายใจออกก็จะเกิดความอึดอัดมาก ถ้าทำไปนานๆ ก็จะเกิดผลเสีย ต่อร่างกายหรืออาจถึงตายได้

ทุกสิ่งมีความแปรเปลี่ยนอยู่เป็นนิจ ก็เหมือนกับเราที่นั่งอยู่ตรงนี้ นั่งไปสักพักเราก็ต้องขยับ ถ้าเราฝืนไม่ขยับก็จะปวดเมื่อย ยิ่งฝืนก็ยิ่งปวดเมื่อยเป็นทุกข์มากขึ้น ทุกข์ทำให้เราต้องขยับ แต่ถ้าเราต้องการตรึงให้ร่างกายเราอยู่ในท่านี้ ก็จะต้องทุกข์มากขึ้น มันบอกเราว่า ร่างกายนี้เป็นอนิจจัง ถ้าเราปฏิเสธอนิจจังก็จะทำให้เราเกิดทุกข์มากขึ้น เกิดความคับแค้น ความเครียด รวมถึงความอาลัยอาวรณ์ นี่คือการแห่งำแห่งความทุกข์ของมนุษย์โดยเฉพาะความทุกข์ใจ

ความทุกข์ที่เกิดจากความหลงคือไม่รู้ความจริงนั้น ทำอย่างไรเราจะรู้ความจริงว่าทุกข์เพราะหลง สิ่งเดียวที่ทำให้รู้ได้ คือ การเรียนรู้จากความทุกข์ ถ้าเรียนจากหนังสือหรือได้ยินได้ฟังจากครูบาอาจารย์ แต่ยังไม่เจอทุกข์ด้วยตนเอง ก็ยากที่จะเห็นความจริงที่ว่าได้

มีผู้หญิงคนหนึ่งชื่อ “กานต์” เธอป่วยเป็นมะเร็งกระเพาะปัสสาวะเมื่ออายุ ๓๐ ต้นๆ โรคนี้มักเกิดขึ้นกับคนที่มีอายุมากๆ ที่แรกหมอไม่เชื่อว่าจะเป็นไปได้ หมอคิดว่าสาเหตุที่ทำให้เธอป่วยเป็นมะเร็งนั้น อาจมาจากการที่เธอสูบบุหรี่ แต่เธอก็ไม่เคยสูบบุหรี่เลย ผู้หญิงคนนี้เป็นคนที่กลัวความตายมากๆ ครั้งแรกที่รู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็งนั้น อารมณ์ของเธอแปรปรวน กลายเป็นคนซีไกรธ โมโหใส่คนใกล้ชิดเป็นประจำ แต่ผ่านไปปีหนึ่งเธอก็สามารถทำใจได้ และสงบนิ่งขึ้นเรื่อยๆ จนมาถึงจุดหนึ่งเธอก็พบว่า มะเร็งนั้นไม่ร้ายเท่ากับความทุกข์ใจ เธอบอกว่า

“มะเร็งไม่ได้ทำให้ยิ้มคุณหายไป ทุกข์ในใจต่างหากเป็นตัวทำ”

เธอกำลังจะบอกว่ามะเร็งที่เกิดขึ้นกับเธอนั้น อย่างมากก็ทำให้เกิดทุกข์ทางกายเท่านั้น มันไม่สามารถทำให้รอยยิ้มหายไปได้ หากรอยยิ้มจะหายไปก็เป็นเพราะความทุกข์ใจล้วนๆ ถ้ามว่าความทุกข์ใจเกิดจากอะไร ความทุกข์ใจเกิดจากการที่ไม่ยอมรับความจริง เธอเคยกล่าวว่า “ในขณะที่เราคิดว่าความจริงมันโหดร้าย แต่การไม่ยอมรับความจริงนั้นโหดร้ายกว่า เพราะมันเปรียบเหมือนคุกกี้ที่ขังใจเราไว้”

มะเร็งเป็นเรื่องของกาย ส่วนความทุกข์ใจเป็นเรื่องของจิตใจที่ไม่ยอมรับความจริง คนที่จะเห็นอย่างนี้ต้องเจอความทุกข์มาด้วยตนเอง ถ้ามว่าอะไรทำให้คนเราไม่ยอมรับว่าตัวเองเป็นมะเร็ง คำตอบก็คือความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย แต่หลังจากที่กานต์ได้หันมาศึกษาธรรม เธอพยายามไตร่ตรองมองตน จนพบว่า ทุกข์กายอันหนึ่ง ทุกข์ใจก็อีกอันหนึ่ง ทุกข์กายเกิดจากมะเร็ง ส่วนทุกข์ใจเกิดจากการวางใจผิด เพราะความหลงนั่นเอง การได้เห็นความจริงทำให้เธอมีใจที่สงบ และยอมรับความตายได้ ในที่สุดเธอก็จากโลกนี้ไปแล้วอย่างสงบ

มีคนจำนวนไม่น้อยที่ได้เรียนรู้ และเกิดปัญญาเพราะความทุกข์ “แพรว” เป็นผู้หญิงอีกคนหนึ่ง queเจอทุกข์ทางกายอย่างหนัก เธอเป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงที่ปลายประสาท โรคนี้หายยากกว่าโรคทั่วๆ ไป ใครเป็นโรคนี้แล้วในที่สุดก็ขยับตัวไม่ได้ เธอเริ่มเป็นตอนอายุไม่มาก เวลาไปโรงเรียนคุณพ่อก็ต้องอุ้มไปส่ง พอโตขึ้นคุณพ่อก็ต้องเอาเธอขึ้นหลังไปโรงเรียน ตอนหลังคุณพ่อแบกเธอไม่ไหว เพราะคุณพ่อเองก็เริ่มแก่ชราลง ลูกก็โตขึ้นทุกวัน สุดท้ายเธอก็ได้แต่นอนอยู่ที่บ้านไม่สามารถ



ไปโรงเรียนได้ จะขยับอะไรก็ทำได้ยาก จะยกมียกแขนก็ลำบาก กลายเป็นภาระของครอบครัวเพราะต้องมีคนมาดูแลเธออยู่ตลอดเวลา

เธอเคยคิดฆ่าตัวตาย เพราะไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม นอนนึ่งยิ่งกว่าคนที่ป่วยเป็นอัมพาตเสียอีก คนที่เป็นอัมพาตยังพอขยับอะไรได้บ้างอย่างน้อยก็ยังหายใจได้สะดวก แต่คนที่ป่วยเป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงนั้นอย่างเธอ นอกจากขยับเขยื้อนไม่ได้แล้วยังหายใจลำบากด้วย เพราะปอดทำงานได้แค่ ๑๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ช่วงหนึ่งเธอไม่มีความหวังกับชีวิตเลย

แต่มีอยู่วันหนึ่งที่เธอมีแรงบันดาลใจเกิดขึ้น มีคนอ่านนิยายให้เธอฟัง เธอจึงอยากเขียนนิยายบ้าง เธอไม่สามารถพิมพ์ด้วยนิ้วอย่างคนปกติ ต้องงอนิ้วแล้วใช้ส่วนที่งอนั้นกดแป้นพิมพ์ในโทรศัพท์มือถือ เธอทำวันแล้ววันเล่าจนเขียนนิยายจบเล่ม เมื่อเธอเขียนเสร็จ ก็มีสำนัก

พิมพ์ชื่อไปพิมพ์ ทำให้เธอมีรายได้เลี้ยงครอบครัว จนถึงตอนนี้เธอเขียนนิยายมาแล้ว ๑๔ เล่ม กลายเป็นเสาหลักของครอบครัว รายได้จากนิยายของเธอสามารถจุนเจือได้ทั้งครอบครัว นอกจากส่งเสียค่าเล่าเรียนของน้องแล้ว ยังช่วยแม่ด้วย เพราะแม่ตกงาน ไม่น่าเชื่อว่าคนที่ดูแลตัวเองไม่ได้ แต่กลับสามารถดูแลครอบครัวได้ โดยอาศัยจินตนาการสรรค์สร้างนิยายขึ้นมาจากปลายนิ้ว

ทั้งๆ ที่เธอมีความสุขมาก แต่ก็ทุกข์กายมากกว่าทุกข์ใจ เธอพูดให้ข้อคิดที่ดีมากกว่า “ความสุขที่ได้ให้อะไรเรามากกว่าความสุขเสียอีก ความสุขจะทำให้เราฟุ้ง ล่องลอย แต่การที่เรามีความสุขจะช่วยให้เราได้อยู่กับตัวเอง ได้อยู่กับความเป็นจริง ซึ่งมันดีกว่าการล่องลอยมาก”

หากใครครวญดูๆ จะพบว่าความสุขใจนั้นไม่ได้เกิดจากปัจจัยภายนอก มันเกิดจากใจของเรา ใจที่ว่างผิ ดใจที่หลง ใจที่ไม่เห็นความจริง หรือใจที่ลืมหืม หลงจมอยู่กับความสุข คนเราทุกข์เพราะหลง แต่ความสุขนั้นเองทำให้เราเห็นความจริงได้ เพราะอะไร ก็เพราะเราหันมาพิจารณาความสุข เมื่อเราพิจารณาความสุขก็ทำให้เราเห็นความจริง

เป็นเพราะเหตุนี้เมื่อพระพุทธเจ้าทรงสอนอริยสัจ ๔ จึงทรงยกเอาทุกข์เป็นอริยสัจข้อแรก พระองค์ตรัสว่า ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ให้รอบ ให้ทั่วถึง ท่านทรงใช้คำว่าปริณญา คือ รู้รอบรู้ทั่ว หมายความว่าทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาอย่างรอบด้าน จะทำให้เกิดปัญญาที่ทำให้ออกจากทุกข์ได้ แต่การที่เราจะเห็นความจริงอย่างรอบด้านก็ต้องเจอทุกข์ด้วยตัวเองก่อน เมื่อเราเห็นทุกข์ พิจารณาทุกข์ ปัญญาก็จะเกิดขึ้น

คนเราเมื่อเกิดทุกข์ ก็มักหลงเข้าไปเป็นผู้ทุกข์ แต่ถ้ามีสติ จิตก็จะออกจากทุกข์ มาเป็นผู้เห็นทุกข์ พิจารณาทุกข์อย่างรอบด้านทั่วถึงความทุกข์ที่พิจารณานั้นไม่ใช่ความทุกข์ที่ไหน ก็เป็นความทุกข์ที่เกิดจากความหลงนั่นเอง เมื่อเราหันกลับมาใคร่ครวญ ก็จะรู้ว่าเราทุกข์เพราะหลง ไม่ใช่ทุกข์เพราะอากาศหนาว ไม่ใช่ทุกข์เพราะอากาศร้อน ไม่ใช่ทุกข์เพราะคำพูดของคนอื่น ไม่ใช่ทุกข์เพราะเกิดโรคภัยกับตน แต่เกิดจากความหลง ไม่รู้ตัว หรือวางใจผิด

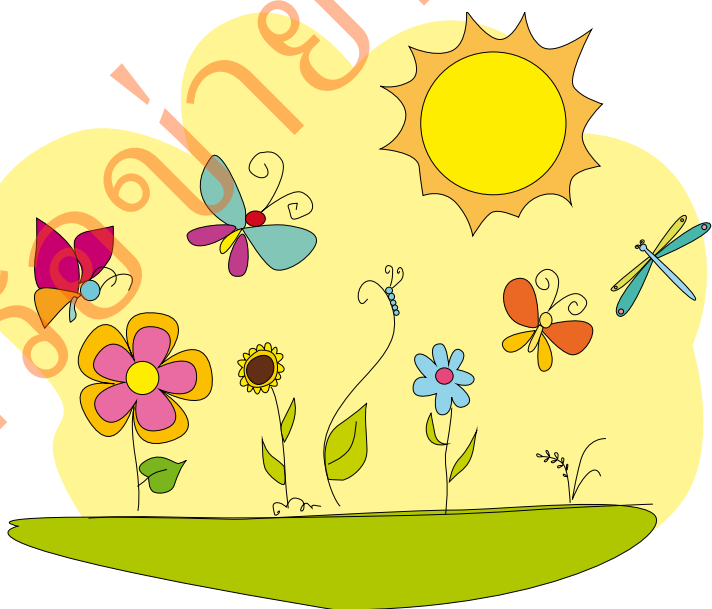
ดังนั้นเราจะต้องหมั่นมองตนด้วยสติ พิจารณาตัวเรา ดูร่างกายไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นความจริงว่ากายและใจมันไม่จริงยังยืน เกิดแล้วก็ดับไป มีแล้วก็เสื่อมไป เพราะมันเป็นอนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น ลองใช้ความทุกข์มาเป็นแบบฝึกหัดในการใคร่ครวญด้วยปัญญา โดยเริ่มจากสติ ดูว่าความโศกเศร้า ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจนั้นเกิดจากอะไร ดูเพื่อให้เรารู้ว่าเรากำลังคับแค้นอยู่ กำลังทุกข์อยู่ โดยไม่ต้องทำอะไร เพียงแค่รู้แค่นั้นพอ

ถ้าหากยังไม่รู้ใจ ก็ขอให้รู้กายก่อน แล้วค่อยตามรู้ใจทีหลัง โดยหมั่นฝึกฝนเรื่อยๆ ก็จะเห็นว่าเราทุกข์เพราะความคิด ไม่ได้ทุกข์เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่ใช่เพราะมีสิ่งภายนอกมากระทบเรา ไม่ใช่เพราะแดด ไม่ใช่เพราะอากาศหนาว ไม่ใช่เพราะรถติด ไม่ใช่เพราะคำพูดของคนอื่น แต่เป็นเพราะใจที่หลงต่างหากทำให้เป็นทุกข์

เราจะพ้นจากความหลง เห็นความจริงได้ ก็ด้วยการหมั่นรู้ตัวอยู่บ่อยๆ เห็นความจริงบ่อยๆ ปัญญาก็จะเกิด ตอนแรกจะเห็นด้วยสติ ตอนหลังเราจะเห็นด้วยปัญญา การเห็นด้วยสติ คือ การรู้ตัว ส่วนการ

เห็นด้วยปัญญา คือรู้ความจริง ทำให้หลุดจากความหลงซึ่งเป็นรากเหง้า
ของความทุกข์

ดังนั้นขอให้เราหมั่นเจริญสติ สร้างความรู้สึกตัวบ่อยๆ เพื่อรับมือ
ความทุกข์ที่จะเกิดขึ้น จนสามารถเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวงได้





หมา บ้านดาลใจ

เช้านี้อาตมาได้ดูคลิปวีดีโอจากทางเฟซบุ๊ก มีคนเอาบั้งไก่ยื่นให้หมาตัวหนึ่ง พอมันคาบบั้งไก่ได้ก็รีบวิ่งหายไปเลย ที่แรกนึกว่ามันคงกลัวหมาตัวอื่นแย่งเพราะมันเป็นหมาตัวเมีย หมาตัวผู้ที่แข็งแรงก็อาจจะแย่งชิงเอาบั้งไก่จากมันไปได้ คนให้บั้งไก่สงสัยจึงตามไปดูว่ามันวิ่งไปไหน ปรากฏว่ามันไปไกลเลย เข้าชอกนั้นออกชอกนี้ สุดท้ายก็พบว่ามันเอาไปให้ลูก ลูกยังเล็กอยู่ พอลูกเห็นแม็ก็นวิ่งมาหาแม่ แม็ก็นคาบบั้งไก่ให้ลูกกิน ตัวมันเองไม่ได้แตะบั้งไก่สักนิด มันให้ลูกหมดเลย อันนี้เป็นความรักและความเสียสละ แม้แต่หมาก็มีความรัก และความรักนำไปสู่ความเสียสละ ตัวเองยอมอดได้เพื่อลูก

มีแม่หมาตัวหนึ่ง เป็นหมาขี้เรื้อน วันหนึ่งไปคาบเนื้อแห้งที่คนตากไว้ ปรากฏว่าเจ้าของเป็นคนใจคอดุร้ายมาก ยิ่งนกตกปลาเห็นว่าเล่นแถมยังกินหมาด้วย พอเห็นหมาขี้เรื้อนตัวนี้คาบเนื้อแห้งไป ชายคนนี้

เอาปิ่นยัง หมาฟุบคาที่ ด้วยความแค้นมากผู้ชายคนนี้จะกะว่าจะแกล้งเนื้อหมาขี้เรื้อนตัวนี้ บอกว่ากินหมาธรรมดามาเยอะแล้วยังไม่เคยกินเนื้อหมาขี้เรื้อน แค้นขนาดนี้เลยนะ เขาไม่ได้ทำเพราะความโลภหรือความอยาก แต่ทำด้วยความแค้น

ระหว่างที่ชายคนนี้ไปเอาเครื่องมือเครื่องมือเพื่อมาแกล้งเนื้อหมาขี้เรื้อน ก็ให้เด็กเฝ้าหมาเอาไว้ เด็กเฝ้าดูสัปดาห์ก็ป็นต้นตะขบเล่น เก็บลูกตะขบกิน พอลงมาปรากฏว่าหมาหายไปแล้ว หมายังไม่ตาย ก็เลยตามรอยเลือดไป ตามไปไกลก็พบว่าหมาคลานกลับไปที่รัง แล้วก็มีลูกหมาตัวเล็กๆ ๕ ตัวคลานเข้ามารุมล้อม เด็กเห็นกับตาว่า ขนาดแม่หมา กำลังจะตายก็ยังอุตส่าห์กระเสือกกระสนกลับไปให้นมลูก มันคงรู้ว่าถ้าตัวเองตายไปลูกไม่ได้กินนม ลูกคงแย่ จึงพยายามกลับไปหาลูก ให้ลูกได้กินนมเป็นครั้งสุดท้าย ส่วนลูกหมาก็ไม่รู้เรื่องอะไรทั้งสิ้น ไม่รู้ว่าแม่ กำลังจะตาย ลูกหมาทั้ง ๕ ตัวก็เข้าไปกินนมแม่

สัปดาห์ที่ชายคนที่ยิงหมาก็ตามมาถึง พอเห็นภาพนี้ก็อึ้งเลย เพราะว่าสิ่งที่เขาเห็นไม่ใช่หมาขี้เรื้อนที่ขโมยเนื้อแห่งของเขา แต่มันคือแม่ที่มีน้ำใจประเสริฐมาก ตัวจะตายแล้วยังนึกถึงลูก พยายามกระเสือกกระสนมาให้นมลูกเป็นครั้งสุดท้าย

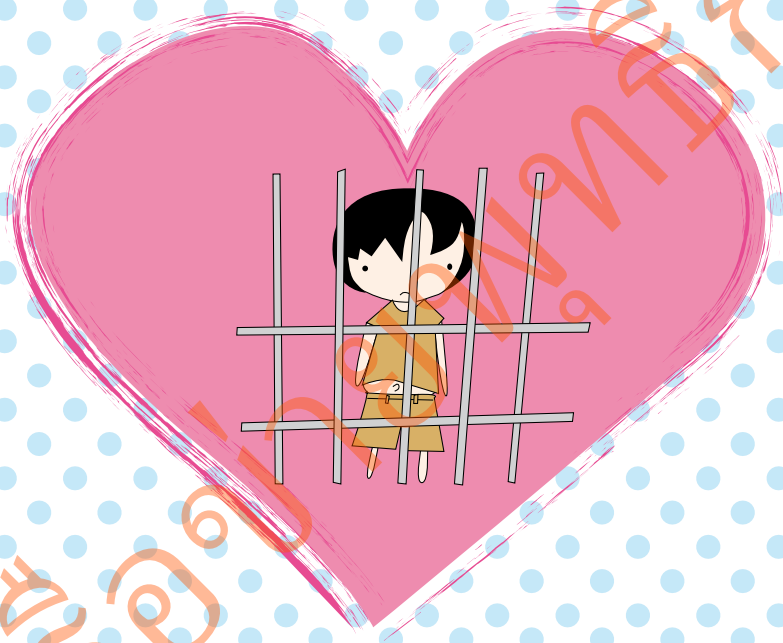
ตั้งแต่นั้นมาชายคนนี้เปลี่ยนนิสัยไปเลย เขาเลิกยิงนกตกปลา อย่างว่าแต่เลิกกินหมาเลย สัตว์ชนิดอื่นก็เลิกกินเหมือนกัน เพราะว่าสะท้อนใจในสิ่งที่ตัวเองทำลงไป เขาได้คิดว่าสัตว์ที่ตัวเองยิงเล่นนั้น อาจมีลูกน้อยที่คอยหาแม่อยู่ อีกอย่างเขาคงซาบซึ้งในน้ำใจของสัตว์เหล่านี้ ว่ามันไม่ใช่สิ่งที่ไร้หัวใจที่ใครจะมาเล่นได้

อันนี้เรียกว่าเราได้ธรรมจากหมา หมาเป็นผู้สอนธรรมให้ ที่จริง สัตว์เดรัจฉานทั้งหลายสามารถสอนธรรมให้เราได้ เช่น สอนให้เห็นถึงความรักของแม่ ผู้ชายที่ยิงหมาขี้เรื้อนคนนี้ คิดว่าคงจะรักแม่มากขึ้นด้วย เพราะได้เห็นน้ำใจและความเสียสละของสัตว์เพศแม่ ขนาดเดรัจฉานยังรักลูกขนาดนี้ คนจะรักลูกขนาดไหน

ธรรมะนั้นไม่ใช่จะรับรู้ได้จากการอ่านพระไตรปิฎก หรือฟังเทศนาของพระ ของครูบาอาจารย์ ของพระอริยเจ้านั่น แม้กระทั่งสัตว์เดรัจฉานก็สามารถสอนธรรมให้เราได้ ไม่ใช่แค่เรื่องความรัก ความเมตตา ความเสียสละ สัตว์ยังสอนอย่างอื่นได้อีกเยอะ พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงผีเสื้อว่า ผีเสื้อนั้นอยู่ได้ด้วยน้ำหวานจากดอกไม้ แต่เวลาผีเสื้อดูดน้ำหวานจากดอกไม้ มันไม่เคยทำให้ดอกไม้บอบช้ำ ดอกไม้ก็ยังเหมือนเดิม

ผีเสื้อพึ่งพาดอกไม้ฉันใด พระก็ต้องอาศัยญาติโยมฉันนั้น ในเมื่อพระต้องพึ่งพาญาติโยม ก็ไม่ควรทำให้ญาติโยมเดือดร้อน ควรเรียนรู้จากผีเสื้อที่ทะนุถนอมดอกไม้ ในทำนองเดียวกันคนเราต้องพึ่งพาธรรมชาติ จึงไม่ควรทำให้ธรรมชาติเดือดร้อน ไม่ควรทำลายธรรมชาติ สมัยนี้คนเราไม่ค่อยตระหนักว่าเราต้องพึ่งพาธรรมชาติ เราเห็นธรรมชาติเป็นแค่วัตถุหรือสินค้าที่จะมาสนองปรนเปรอความอยากหรือทำกำไรให้กับมนุษย์ ก็เลยทำลายธรรมชาติกันมากขึ้น

เมื่อเราอยู่ที่นี้ มีธรรมชาติอยู่รอบตัว ก็ควรเรียนรู้จากธรรมชาติ หมั่นเปิดใจ รับรู้ รับฟัง ใคร่ครวญ ก็จะเห็นธรรมะที่ธรรมชาติแสดงให้เห็นอยู่ทุกเมื่อ



จากคุณ สู่บ้านของใจ

เช้าวันนี้หลายคนจะได้กลับบ้าน เพราะเป็นวันสุดท้ายของการปฏิบัติ
หลายคนคงรอวันนี้มาหลายวันแล้ว พอถึงวันนี้ก็ตั้งใจที่จะได้กลับบ้านที่
คุ้นเคย แต่ขอให้เราระลึกว่าบ้านที่เรากลับไปหาเป็นบ้านของกายเท่านั้น
ไม่ว่าจะสร้างด้วยไม้ ก่ออิฐ ถือปูน หน้าที่สำคัญของมันก็คือ ปกป้อง
ร่างกายไม่ให้ร้อน บรรเทาความหนาว ป้องกันภัยอันตรายจากภายนอก
ไม่ให้เข้ามาคุกคาม ทำให้ปลอดภัยได้รับความสะดวกสบาย อันนี้คือ
หน้าที่ของบ้าน ที่เป็นบ้านของกาย แต่อย่าลืมว่าใจของเราที่ต้องการ
บ้านเหมือนกัน บ้านที่ก่อด้วยอิฐ หรือสร้างด้วยไม้ ทำความปลอดภัย
ให้ได้ก็เฉพาะแต่ร่างกายของเรา แต่ไม่สามารถคุ้มครองจิตใจของเรา
ให้รอดพ้นจากภัยอันตรายได้อย่างแท้จริง

บ้านของกายบางครั้งก็เป็นภาระ ก่อให้เกิดความทุกข์ใจด้วยซ้ำ แม้มันจะทำให้เราปลอดภัยสะดวกสบายกายก็ตาม หลายคนกำลังกังวลอยู่ว่าเมื่อไหร่จะผ่อนบ้านได้หมด หรือคิดกระทั่งว่าจะหาเงินที่ไหนมาผ่อนบ้าน ส่วนคนที่ผ่อนบ้านได้ครบ มีบ้านเป็นของตนเองอย่างแท้จริงตามกฎหมายแล้ว ก็อาจกำลังเป็นทุกข์เพราะบ้านกำลังผูก พลวกขึ้น หลังคารั่ว หรือกำแพงกำลังจะพัง ก็ต้องหาเงินมาซ่อมแซม บางคนก็คิดว่าบ้านของเราเล็กไป ไม่ทันสมัยเหมือนบ้านที่อยู่ติดกัน

หลายคนรู้สึกว่าบ้านเป็นภาระ อันนี้เป็นธรรมดาสำหรับของทุกอย่างที่เราใช้ ตอนที่หาก็ก็น้อย ได้มาแล้วก็ต้องเหนื่อยในการรักษา กลัวว่าจะมีคนมาเอาไป กังวลว่ามันจะอยู่กับเราไม่ได้นาน อันนี้เป็นความรู้สึกที่เกิดกับหลายคนเมื่อนึกถึงบ้าน

มีบ้านให้กับกายแล้ว อย่าลืมหาบ้านให้ใจด้วย ถ้าใจเรามีบ้าน เราความรู้สึกปลอดภัยสบาย ไม่ต้องแข่งขันกับใคร ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับใคร ว่าบ้านของเราไม่สวยเท่าบ้านของเขา เล็กกว่าบ้านของญาติพี่น้องหรือลูกบ้าน บ้านของใจอยู่กับเราได้ตลอดเวลา บ้านของกายต้องอยู่เป็นที่เป็นทาง เมื่อเจอไฟไหม้ น้ำท่วม เราไม่สามารถพาหนีไปไหนได้ แต่บ้านของใจจะอยู่กับเราทุกที่ ให้ความอบอุ่น ให้ความสุขกับเราในทุกเวลาและทุกสถานการณ์ด้วย ถ้าเป็นบ้านที่เราดูแลรักษาอย่างดี

หาบ้านให้ใจนะ ที่จริงบ้านของใจก็มีอยู่แล้ว คือตัวเรานี่แหละ ถ้าใจอยู่กับตัวเรา ใจอยู่กับเนื้อกับตัว มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ จิตใจก็จะมั่นคงและเป็นสุข ความรู้สึกตัวเป็นบ้านที่ประเสริฐอย่างยิ่งของใจ การ

อยู่กับความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่องจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีสติ เมื่อใดที่ใจเผลอไม่มีสติ ใจก็จะเหมือนกับคนจรจัด ไร้บ้าน ยิ่งกว่านั้น ถ้าเราไม่มีบ้านให้ใจ สิ่งที่จะมาแทนที่ก็คือ “คุกกของใจ” คือถ้าปล่อยให้ใจระเห่ร่อนจนกระเซอะกระเซิง ในที่สุดก็จะเจอคุกที่หนีได้ยาก

คุกไม่ได้มีแต่เรือนจำที่สร้างด้วยอิฐก่อด้วยปูน อันนั้นเป็นคุกที่หยาบ พวกเราไม่ได้อยู่ในคุกแบบนั้นก็จริง แต่เชื่อว่าเราจะหนีจากคุกอย่างอื่นได้ หลายคนที่อยู่ในคุกที่สร้างด้วยอิฐ ภายหลังถูกจองจำก็จริง แต่ใจอาจเป็นอิสระก็ได้ คุกขังได้แต่ตัว แต่มีอาจขังใจได้ อย่างมหาดมะคานธี การอยู่ในคุกเป็นเรื่องสบายสำหรับท่าน เพราะใจท่านเป็นอิสระ อยู่ในคุกก็ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ นั่งสมาธิ เล่นโยคะ เขียนหนังสือ ท่านมีความสุขทุกครั้งที่อยู่ในคุก เพราะคุกขังได้แต่กาย ไม่สามารถขังใจได้

มีคุกอีกชนิดหนึ่งที่ไม่ได้ก่อด้วยอิฐหรือสร้างด้วยปูน แต่ทำด้วยเนื้อ กายของเราเนื้แหละสามารถเป็นคุกได้ คนที่เจ็บป่วยหรือเป็นอัมพาตนอนติดเตียง ก็เหมือนกับติดคุก เพราะไม่สามารถเดินไปไหนมาไ้ตั้งใจ มีสภาพไม่ต่างกับคนที่อยู่ในคุก บางคนเป็นโรคที่ไม่สามารถเขยื้อนขยับได้ แม้แต่แขนจะหยิบอะไรก็ไม่ได้ เช่นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง อย่างผู้หญิงที่ชื่อ “แพรว” ที่เคยพูดถึง ร่างกายของเธอหมดสภาพ ขนาดจะใช้



นิ้วจิ้มแป้นคอมพิวเตอร์ยังทำได้อย่างยากลำบาก แต่ว่าใจเธอเป็นอิสระ สามารถจินตนาการไปได้ทุกหนแห่ง เธอใช้จินตนาการนั้นมาเขียนเป็นนิยาย โดยอาศัยการงอนิ้ว แล้วใช้ส่วนที่งอนั้นจิ้มแป้นพิมพ์ในโทรศัพท์มือถือ เธอเขียนนิยายแล้วสิบกว่าเล่ม มีรายได้เป็นกอบเป็นกำ สามารถหาเลี้ยงครอบครัวได้ ส่งเสียน้องสาว จนเจ๊แม่ซึ่งตงงาน แม้ว่าอยู่ในคุกที่ทำได้ด้วยเนื้อแต่หัวใจเธอยังเป็นอิสระได้ และตราบนานเท่าไรเป็นอิสระก็ยังสามารถทำอะไรได้มากมาย แม้กายขยับเขยื้อนไม่ได้เลยก็ตาม

อีกคนหนึ่งเป็นชาวฝรั่งเศส ชื่อ ฌอง-โดมิก โบปีประสพอุบัติเหตุรถยนต์ ทำให้เส้นประสาทตั้งแต่คอลงไปถูกตัดขาด ขยับเขยื้อนไม่ได้พูดไม่ได้ ทำได้แค่กะพริบตา แต่เขาก็ไม่ยอมอยู่เฉย เขาเคยเป็นนักเขียน เมื่อพิการก็ยังอยากเขียนนิยาย เขียนด้วยการกะพริบตา วิธีการก็คือให้ผู้ดูแลอ่านตัวอักษร ซึ่งเรียงตามตัวอักษรที่ใช้บ่อยในภาษาฝรั่งเศส เช่น E S A R I N T ถ้าใช้ตัวไหน เขาก็กะพริบตา เขาผสมอักษรด้วยวิธีนี้ทีละน้อยๆ จนเขียนหนังสือได้เป็นเล่ม กลายเป็นหนังสือขายดี ชื่อว่า “ชุดประดาน้ำกับผีเสื้อ” เป็นหนังสือที่ให้ความสุขกับคนอ่าน ถึงแม้คนเขียนจะนอนติดเตียง พูดไม่ได้ อันนี้ถือว่าเขาอยู่ในคุกเหมือนกันนะ เป็นคุกที่ขังกาย แต่ว่าใจเป็นอิสระ

พวกเราโชคดีที่ไม่ได้อยู่ในคุกชนิดนี้ แต่แม้ไม่ได้อยู่ในคุกที่ก่อด้วยอิฐสร้างด้วยปูน หรือคุกที่ทำด้วยเนื้อ แต่อาจอยู่ในคุกของใจก็ได้ คุกของใจคืออารมณ์ที่กักใจเราเอาไว้ รวมทั้งความคิดที่ขังใจเราจนไม่สามารถออกมาได้ จิตใจจมอยู่กับอดีตที่เจ็บปวดเพราะสูญเสียคนรักของรัก หรือถูกต่อว่า ถูกรังแกทำให้เกิดความคับแค้น จมอยู่กับความ

โกรธ ความคับแค้น ความรู้สึกผิดที่ทำอะไรที่ไม่ดีกับคนรัก เช่น ละเลย บุพการี ไม่ดูแลตอนที่ท่านมีชีวิตอยู่ หรือไม่กวนเวียนอยู่กับภาพอนาคตที่น่ากลัว เช่น คนที่พบว่าตัวเองมีมะเร็งอยู่ในตัว นึกถึงแต่ความตายที่จะเกิดขึ้นกับตัว จิตใจตื่นกลัว เพราะยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ ใครที่มีอาการอย่างนี้เรียกว่าติดคุก ใจถูกคุมขังแม้กายเป็นอิสระก็ตาม

เมื่อวานได้พูดถึง “กานต์” ซึ่งป่วยด้วยโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ที่แรกเธอมีความทุกข์มาก ยอมรับไม่ได้ที่มันเกิดขึ้นกับตัว เพราะเป็นมะเร็งชนิดที่เกิดขึ้นกับคนแก่หรือคนที่สูบบุหรี่มากๆ เท่านั้น แต่เธออายุแค่ ๓๐ ปี แม้แต่หมอก็กังวลว่าเป็นอย่างยิ่ง เธอเสียใจมาก ก่นดาชะตากรรม มีความทุกข์ใจมาก แต่พอได้มาฝึกจิตใจของตัวเอง จึงเห็นว่าจริงๆ แล้วมะเร็งไม่ใช่ปัญหา ปัญหาคือการไม่ยอมรับความจริง เธอบอกว่า “ในขณะที่เราคิดว่าความจริงมันโหดร้าย แต่การไม่ยอมรับความ



จริงนั้นโหดร้ายกว่า เพราะมันเปรียบเหมือนคนที่ซังใจเราไว้” พอเธอยอมรับความจริงได้ ใจเธอก็สงบ แม้จะเร้งลูกกลมแล้ว

หลายคนติดอยู่ในคุกนี้ คุกที่เกิดจากความกลัว ความวิตกกังวล เพราะยอมรับความจริงไม่ได้ บางคนติดแล้วก็ออกมาไม่ได้จนตายก็มี บางคนอาจจะไม่ได้ทุกข์เพราะตัวเองเจ็บป่วย แต่เป็นความเจ็บป่วยเกิดกับคนที่ตนรัก คิดถึงแต่ว่าเขา กำลังจะตาย เลยดี โยดี พายี เสร้า โศกเสียใจ

เมื่อ ๒-๓ อาทิตย์ที่แล้วอาตมาได้สนทนากับหญิงคนหนึ่งวัยกลางคน เธอพูดไปก็ร้องไห้ไป ว่าเธอจะอย่างไรดี ลูกกำลังจะตาย ทำไม่ถึงเป็นอย่างนั้น เธอรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง อาตมาก็เลยพูดเตือนสติเธอว่า “ตอนนี้ลูกยังไม่ตาย วันนี้เขายังอยู่กับเธอ อย่าปล่อยให้โอกาสทองหลุดมือไป พยายามทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูก และมีความสุขร่วมกันในขณะที่ยังมีเวลาเหลืออยู่” สาเหตุที่เธอคร่ำครวญเสียใจก็เพราะเธอคิดถึงแต่วันตายของลูก ซึ่งมันยังไม่เกิดขึ้น พอคิดอย่างนั้นก็รู้สึกเศร้า โศกเสียใจ จมอยู่ในความเศร้า ความโศก ความเสียใจ และความโกรธแค้น เพราะลูกต้องจากไปก่อนวัยอันควร

หลายคนมักจมอยู่กับภาพอนาคตที่เลวร้าย ปล่อยให้เวลาปัจจุบันซึ่งมีค่ามาก หลุดลอยไป ปัจจุบันคือช่วงเวลาดีๆ ที่เรายังสามารถทำสิ่งที่มีคุณค่าให้กับคนรักของเราได้ แต่หลายคนปล่อยให้โอกาสแบบนี้ผ่านพ้นไปอย่างน่าเสียดาย เพราะอะไร เพราะติดคุก คุกแห่งความวิตกกังวล จมอยู่กับภาพอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น คนจำนวนมากอยู่ในคุก

ชนิดนี้เยอะ เพราะอะไร เพราะลืมหืมตัว ขาดสติ ถ้าเรามีสติมีความรู้สึกตัว เราก็กออกจากคุณนี้ได้

คนส่วนใหญ่ติดอยู่ในคุณนี้ โดยไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามีคุกแบบนี้อยู่ คุกที่ก่ออิฐถือปูนนั้นสามารถเห็นได้ชัดเพราะมีกำแพงล้อมรอบอยู่ แต่คุกของใจคนส่วนใหญ่ไม่รู้ว่ามี จึงปล่อยใจให้ติดคุกประเภทนี้ และถ้าไม่ระวังคุกของใจ สุดท้ายเราอาจเข้าไปในคุกที่ก่อด้วยอิฐสร้างด้วยปูนก็ได้ ทั้งนี้เพราะเมื่อจมหรือวนอยู่ในความโกรธความคับแค้น ก็จะลืมหืมตัว เผลอทำร้ายคนที่อยู่ใกล้ตัว ทำร้ายคนที่เราคิดว่าเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ของเรา

เวลาที่เกิดความทุกข์ ผู้คนไม่ค่อยคิดว่าเราทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ กลับโทษคนอื่นว่าทำให้เราทุกข์ เพราะฉะนั้นจึงตอบโต้ด้วยการด่าว่าเขา ทำร้ายเขา บางทีก็ถึงกับฆ่าเขา ทั้งๆ ที่ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะเราไม่รู้ทันความโกรธเกลียด ปล่อยให้มันครอบงำเรา ชังใจเราเอาไว้ บางคนกว่าจะรู้ตัวว่าทุกข์ไม่ได้เกิดจากคนอื่น แต่เกิดเพราะไม่รู้ทันอารมณ์เหล่านี้ ก็ถลาลึกจนต้องเข้าไปอยู่ในคุกที่ก่อด้วยอิฐสร้างด้วยปูน

พวกเราคงรู้จัก หมอวิสุทธิ์ บุญเกษมสันติ เคยเป็นรองศาสตราจารย์ของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นคนมีสถานภาพทางสังคมสูง เป็นหมอสุนัข ที่ติดอันดับต้นๆ ของอาเซียน หรือทวีปเอเชียด้วยซ้ำในเรื่องการทำเด็กหลอดแก้ว แต่วันดีคืนดีกลายเป็นนักโทษประหาร ศาลตัดสินว่าฆ่าภรรยาของตัวเอง แต่โชคดีที่ได้รับ การลดหย่อนโทษ จากประหารชีวิตเป็นจำคุกตลอดชีวิต จากนั้นก็ได้

ลดหย่อนโทษลงเรื่อยๆ จนได้ออกจากคุกในที่สุด ตอนที่ออกมาใหม่ๆ หมอวิสุทธิให้สัมภาษณ์ว่า “เสียidayที่ทุ่มเทกับงานมากเกินไป จนไม่ค่อยได้ฝึกปฏิบัติธรรม สมัยก่อนในหัวมีแต่เรื่องงาน ตำราวิชาการ งานวิจัย ไม่ค่อยมีเวลาฝึกจิตใจ เรียนรู้เรื่องการครองสติ บัดนี้รู้แล้วว่า สิ่งเหล่านี้สำคัญกว่าวิชาความรู้ ถ้าได้ย้อนกลับไปเป็นหนุ่มอีกครั้ง ผมจะให้เวลากับการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ไม่ใช่มีมารอดอนแก่แล้วค่อยทำ”

เรื่องของหมอวิสุทธิเป็นอุทาหรณ์สอนใจว่า ถ้าหากปล่อยให้ใจเข้าไปอยู่ในคุกแห่งความโกรธ ความเกลียดแล้ว ในที่สุดก็ต้องลงเอยด้วยการไปอยู่ในคุกที่ก่อด้วยอิฐ แต่ยังดีที่เขามีโอกาสเรียนรู้ว่า คุกที่นรกกลัวที่สุดไม่ใช่คุกที่ก่อด้วยอิฐ แต่เป็นคุกของใจ ซึ่งเกิดจากความขาดสติ คนส่วนใหญ่ไม่ให้ความสำคัญเรื่องการครองสติ หรือการฝึกสติ จึงไม่มีสติเป็นเครื่องรักษาใจ จิตเลยถูกอารมณ์อกุศลครอบงำ ตกเป็นทาสของมันและถูกมันบงการให้ทำร้ายใครต่อใคร จนเราเองต้องอยู่ร้อนนอนทุกข์ แต่จะว่าไปแล้ว คุกของใจนั้นออกได้ง่ายกว่าคุกชนิดอื่น คุกที่ก่อด้วยอิฐสร้างด้วยปูนต้องใช้เวลานานเป็นปีหรือเป็นสิบๆ ปีกว่าโทษทัณฑ์จะหมด ส่วนคุกที่ทำด้วยกายหรือเนื้ออาจจะออกไม่ได้เลย เพราะฟิการ หรือเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตตลอดชีวิต แต่คุกกี้ใจออกได้ง่ายและเมื่อออกได้แล้ว คุกอย่างอื่นไม่มีความหมาย

อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม เป็นครูสอนพละ ฟิการตั้งแต่อายุ ๒๔ ปี เพราะกระโดดน้ำผิดท่า หัวกระแทกกับพื้นสระทำให้ฟิการตั้งแต่คอลงมา มือขยับได้บ้าง ตอนหลังทำกายภาพบำบัดจนสามารถเขียนหนังสือได้ แต่ต้องอาศัยรถเข็นและนอนเตียง มีความทุกข์ทรมานนานถึง ๑๖

ปี จนกระทั่งได้มาปฏิบัติธรรมเจริญสติ อาจารย์กำพลเดินจงกรมก็ไม่ได้ ยกมือสร้างจังหวะก็ไม่ได้ หลวงพ่อคำเขียนจึงบอกให้พลิกมือไปมาก็พอ เวลาพลิกมือก็ให้รู้ว่ามือกำลังพลิก เวลาใจคิดอะไรก็ให้รู้ทัน คือ “รู้กายเคลื่อนไหว รู้ใจคิดนึก” อาจารย์กำพลปฏิบัติได้ไม่นานก็เห็นชัดว่าที่ฟิการนั้น เป็นแค่กายฟิการ ใจไม่ได้ฟิการด้วย แต่ก่อนมองไม่เห็น คิดแต่ว่าฉันฟิการ ฉันฟิการ ที่จริงไม่ใช่ฉันฟิการ แค่กายฟิการ พอเห็นแค่นี้ จิตก็หลุดจากความฟิการ เป็นอิสระ ไม่มีคู่แข่งใจอีกต่อไป อาจารย์กำพลบอกว่า จิตลาออกจากความทุกข์เลย กายยังทุกข์อยู่แต่ใจไม่ทุกข์แล้ว

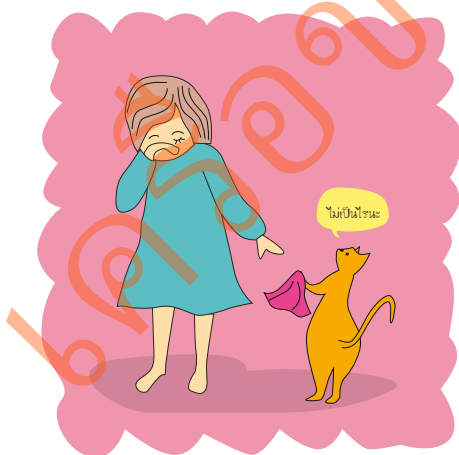
อย่างนี้เรียกว่ามีบ้านของใจ คือ ใจอยู่กับความรู้สึกตัวตลอดเวลา ดังนั้นความฟุ้งซ่าน ความโกรธ ความวิตกกังวลจึงครอบงำจิตใจไม่ได้ เมื่อจิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่ลอยไปอดีต ไม่ไหลไปอนาคต อยู่กับความรู้สึกตัว แล้วอารมณ์เหล่านี้จะครอบงำได้อย่างไร พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมื่อบุคคลรู้สึกตัวอยู่ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็จะเกิดขึ้น อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็จะดับไป ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อรู้สึกตัวอยู่ ความเป็นผู้รู้สึกตัวย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อันยิ่งใหญ่ เพื่อความดำรงมั่น เพื่อความไม่เสื่อมสูญ เพื่อความไม่อันตรายแก่แห่งพระสัทธรรม”

ความรู้สึกตัวเป็นบ้านของใจที่ประเสริฐมาก ดังนั้นเราจึงควรทำความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ตื่นนอนขึ้นมา ล้างหน้า ถูฟัน แปรงฟันนอนก็พยายามรู้สึกตัว เตือนใจเสมอว่า กายอยู่ไหน ใจอยู่นั้น เอากายเป็นบ้านของใจ ให้ใจรู้กายเสมอ ความรู้สึกตัวก็จะเกิดขึ้น เมื่อความรู้สึกตัวเกิดขึ้นอกุศลธรรมก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะว่าใจมีบ้านที่แข็งแรง

แรง มันคง อกุศลธรรมคืออารมณ์ที่เป็นอกุศลก็ไม่สามารถเข้าไปได้ ไม่เปิดรับความคิดที่เป็นลบเข้ามา แต่ถ้าเราไม่รู้สึกรู้สีกตัว เวลาที่เราทำอะไร ใจลอยไปโน่นมานี่ ก็เหมือนกับการเปิดจุดอ่อนให้ความทุกข์เข้ามาได้ ทำให้ใจไหลเข้าไปในคุกของอารมณ์ ยังมีเหตุการณ์ร้ายแรงมากระทบ เช่นความเจ็บป่วย การสูญเสียคนรัก จิตใจที่ถูกปล่อยให้ ล่องลอยอยู่เป็นนิจ ก็ยิ่งง่ายที่จะถูกครอบงำด้วยอารมณ์จนออกมาไม่ได้ เช่นพอเจ็บป่วยเป็นมะเร็งก็ตีโพยตีพาย หวาดกลัว ตื่นตระหนก กระวนกระวาย อย่างนี้เรียกว่าติดคุกแล้ว

ถ้าใจไม่มีสติ ใจไม่อยู่กับปัจจุบัน ไม่มีความรู้สึกตัว เวลาที่สูญเสียคนรัก หรือทำอะไรผิดพลาดก็เศร้าโศกเสียใจจนกระทั่งจมอยู่ในอารมณ์ พอจมอยู่ในอารมณ์หนักๆ เข้าก็กลายเป็นโรคซึมเศร้า พอเป็นโรคซึมเศร้าก็เท่ากับว่าติดคุกที่แน่นหนามากขึ้น บางคนทุกข์มากไม่รู้จะออกจากโรคซึมเศร้าอย่างไร สุดท้ายก็เห็นทางออกทางเดียวคือฆ่าตัว

ตาย ทั้งที่ความจริงแล้วการออกจากคุกที่ชื่อว่าโรคซึมเศร้ามีวิธีที่ดีกว่านั้น ประเสริฐกว่านั้น นั่นคือ กลับมารู้สึกตัว แม้จะรู้สึกตัวได้ยาก เพราะว่าคุณนี่ขังจิตไว้นั่นหนา พอใจหลุดออกไปได้ประเดี๋ยวเดียว ก็ถูกดึงเข้าไปใหม่ แต่ว่าหากฝึกปฏิบัติบ่อยๆ รู้สึกตัวบ่อยๆ คุณ ที่ว่าก็จะเลือนหายไป



ถ้าเรารักตัวเอง เมื่อกลับไปถึงบ้านวันนี้ อย่าลืมว่าเรามีภารกิจที่ควรจะทำต่อไป นั่นคือการหาบ้านให้ใจ พาใจอยู่กับความรู้สึกตัว อยู่กับสติ อยู่กับปัจจุบัน เมื่อทำอะไรใจก็อยู่กับสิ่งนั้น วิธีฝึกอย่างง่ายคือ เมื่อจะทำอะไรก็ทำทีละอย่าง แล้วก็ทำด้วยใจเต็มร้อย ฝึกจนกระทั่งไปในการฝึก ฝึกด้วยใจเต็มร้อย ไม่ใช่ทำแบบครึ่งๆ กลางๆ ไม่ใช่เวลาที่ฝึกก็คิดเรื่องงานไปด้วย กินข้าวก็เล่นไลน์ไปด้วย เช็คเมลไปด้วย ทำแบบนี้ใจก็แตกเป็นเสี่ยงๆ ถ้าเราไม่ได้กินข้าวด้วยใจเต็มร้อยแล้วจะหาความรู้สึกตัวจากไหน ฝึกเสียแต่วันนี้ ขอให้เอาการปฏิบัติที่เราได้เรียนรู้ที่นี่ไปสานต่อที่บ้าน



เครือข่ายพุทธิกา

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมีใช้หน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียวทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธรองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธรศาสนาประสบภาวะวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธรศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทย รวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชน สำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธรศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกมลคีมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธรธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิสานแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสริมสิกขาลัย มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และกลุ่มเสขิยธรรม

แนะนำสื่อนาน่าสนใจ



ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้คู่มือทำบุญ
ราคา ๖๐ บาท



ฉลาดทำใจ หนักแค่ไหนก็ไม่ทุกข์
สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง
ราคา ๙๙ บาท



หกทศวรรษ พระไพศาล วิสาโล
ในสายตามวลมิตร
ราคา ๒๕๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๑
ราคา ๑๒๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๒
ราคา ๙๙ บาท



เหนือความตาย
ราคา ๑๒๐ บาท



บทเรียนจากผู้จากไป
ราคา ๑๐๐ บาท



ระลึกถึงความตายสายนัก

ราคา ๔๐ บาท



ความตายในทัศนะของพุทธศาสนิกชน

ราคา ๗๐ บาท



จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์

ราคา ๕๙ บาท



น้ำใสใจเย็น

ราคา ๗๙ บาท



จิตใสใจสุข

ราคา ๘๕ บาท



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

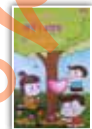
ราคา ๑๐๐ บาท



เลือกทางนี้ดีกว่า :

๑๒ วิธีเยียวยาจิตใจ

ราคา ๕๙ บาท



सानรัก สร้างสุข

ราคา ๓๙ บาท



เติมชีวาให้ชีวิต

ราคา ๘๐ บาท



ใบไม้ไหว ใจนิ่งสงบ

ราคา ๑๒๐ บาท



ไม่รวยก็สุขได้

ราคา ๕๕ บาท



ยิ้มให้ชีวิต

ราคา ๕๕ บาท



ฉลาดทำศพ

ราคา ๖๐ บาท



เพื่อรอยยิ้ม เมื่อสิ้นลม

เล่ม ๑ และ เล่ม ๒

ชุดละ ๓๐๐ บาท



ธรรมะข้างเตียง

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ราคา ๖๐ บาท



ธรรมะและพระดี

ราคา ๓๕ บาท



เกมไฟ ไขชีวิต

ราคา ๑๖๐ บาท



ปทานุกรม ความตาย

ราคา ๖๐ บาท



ซีดี Mp3 เฝ้าดูความตายอย่างสงบ
(๑ ชุด มี ๖ แผ่น) ราคา แผ่นละ ๒๐ บาท



ดีวีดี สู่ความสงบที่ปลายทาง
ราคา ๕๐ บาท

ซีดี ระลึกถึงความตายสบาย
นัก ราคา ๒๐ บาท





๓๐ วิธีทำบุญ, สอนลูกทำบุญ, ฉลาดทำใจ, การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ, เต็มเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา, ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ, สุขสวนกระแส, ความสุขที่ปลายจมูก, ใส่บาตรให้ได้บุญ, ความสุขที่แท้, พรวันใหม่ ชีวิตใหม่, อยู่ทุกทีก็มีสุข, เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์, สังฆทานการเจือจานสังคม, ปาฏิหาริย์सानใจ, ชีวิตเปี่ยมมิตร จิตเปี่ยมสุข, ชนะได้ด้วยไมตรี, ส่องพระส่องตน: ก้าวพ้นวิกฤตร่วมกัน, ชุมทรัพย์จากก้อนอิฐ, แพ้ก็ไม่ทุกข์ ลงก็เป็นสุข, ก้าวข้ามความทุกข์, เจอทุกข์ ก็สุขได้

สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๕ บาท (ฟรีค่าจัดส่ง)

พบสเป อิง ที่ใจ

พระไพศาล วิสาโล