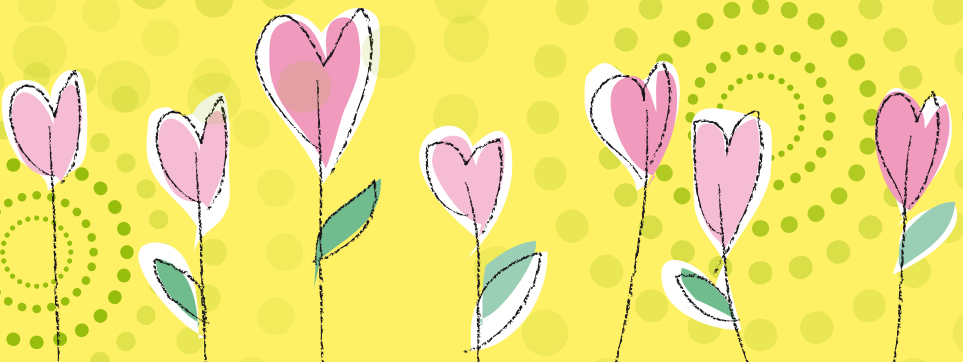
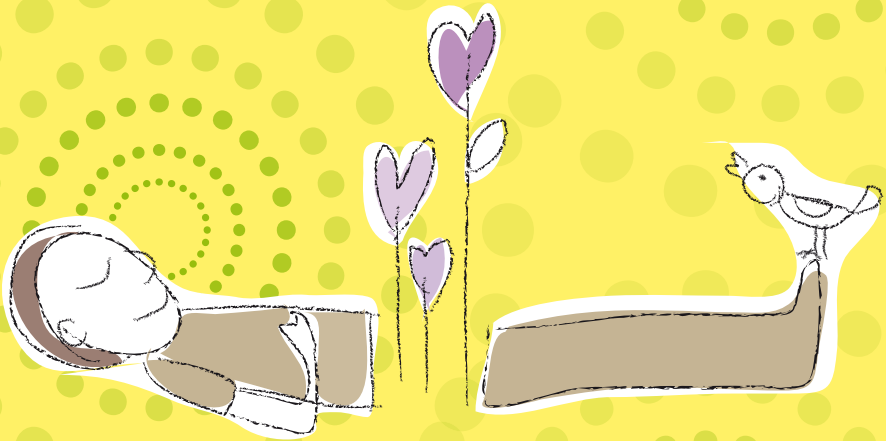
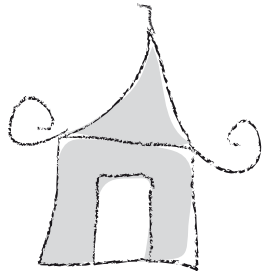




# ชีวิตที่จิตแผ่หา

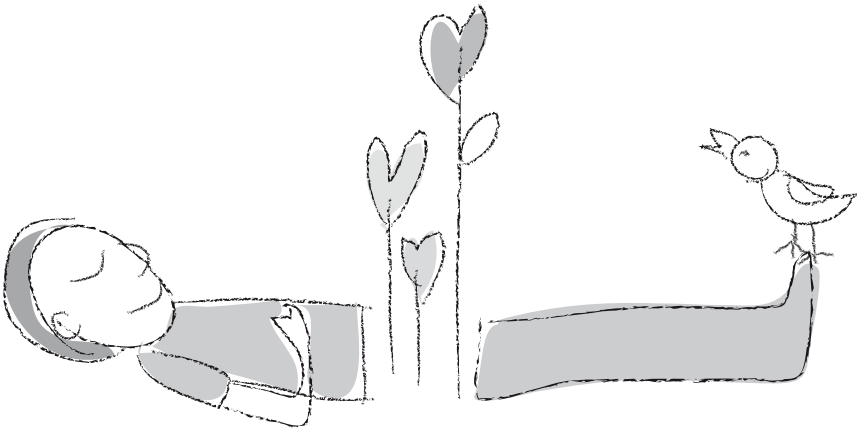
พระไพศาล วิสาโล





# ชีวิตที่จิตแผ่หา

พระไพศาล วิสาโล





## ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีอันดับที่ ๑๓๖

### ชีวิตที่จิตใฝ่หา

พระไพศาล วิสาโล

- พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๘,๐๐๐ เล่ม : เมษายน ๒๕๕๔
- ภาพปก - ภาพประกอบ : สุวดี ผ่องใสภา
- รูปเล่ม : วัชรพล วงษ์อนุศาสน์
- จัดพิมพ์และเผยแพร่ : ชมรมกัลยาณธรรม
- เป็นธรรมทานโดย ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ  
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔  
โทรสาร ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
- แยกสี : แคนนำกราฟฟิก  
โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑
- พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด  
๕๙/๘๔ หมู่ ๑๙ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์  
เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐  
โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓ โทรสาร ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๔



สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

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

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



# คำปรารภ

ทุกวันนี้ผู้คนแทบทั้งโลกพากันไขว่คว้าแสวงหาเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจ และสิ่งเสพนานาชนิดอย่างเอาเป็นเอาตาย ด้วยความเชื่อมั่นว่านั่นคือจุดหมายสูงสุดของชีวิต แต่น้อยคนที่จะหันมาไตร่ตรองว่า ชีวิตที่พอกพูนมั่งคั่งด้วยสิ่งเหล่านั้น เป็นชีวิตที่จิตใฝ่หาจริงหรือ หรือว่าแท้จริงแล้วมันเป็นเพียงชีวิตที่ไหลไปตามกระแส มิใช่แต่กระแสโลกเท่านั้น หากรวมถึงกระแสกิเลสด้วย

มีคนจำนวนไม่น้อยที่สามารถไขว่คว้าไล่ล่าเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจมาไว้ในความครอบครองเป็นจำนวนมาก แต่ก็หาารู้สึกว่ามีความสุขแต่อย่างใดไม่ ยิ่งอยากจะมีเพิ่มขึ้นอีก แต่แม้จะมีแล้วมีเล่าก็ยังไม่พอใจ ในส่วนลึกยังรู้สึกหิวโหย ว่างเปล่า หรือขาดอะไรไปบางอย่าง นั่นเป็นเพราะเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจ หาใช่สิ่งที่จิตต้องการอย่างแท้จริงไม่ ดังนั้นไม่ว่าจะได้มากมาเพียงใด จิตก็ยังไม่รู้สึกพร้อมอยู่ดี

สิ่งที่จิตส่วนลึกปรารถนาอย่างแท้จริง คือ ความสงบเย็น และความเบิกบาน ซึ่งมีอาจได้จากการครอบครองสิ่งภายนอก แต่เกิดจากความตื่นรู้ และความอิสระภายใน อันเป็นที่มาแห่งความสุขอย่างแท้จริง ดังนั้นชีวิตที่จิตใฝ่หา จึงมิใช่ชีวิตที่มั่งคั่ง รุ่มรวยด้วยยศทรัพย์และอำนาจ หากคือชีวิตที่เข้าถึงสัจธรรม จน

ไม่หลงยึดติดติดอึดมั่นในสิ่งใด ๆ ให้เป็นทุกข์ และไม่มีที่ตั้งให้แก  
กิเลส แต่ขณะเดียวกันก็เป็นชีวิตที่เอื้อเพื่อเกื้อกูล เปี่ยมด้วย  
เมตตาอย่างไม่มีประมาณ

*ชีวิตที่จิตใฝ่หา* เป็นหนังสือรวมคำบรรยายบางส่วนของ  
ข้าพเจ้า ณ วัดป่ามหาวัน จังหวัดชัยภูมิ ตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี  
๒๕๔๖ แม้เนื้อหาจะมุ่งที่พระสงฆ์และญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรม  
ที่วัดเป็นประการสำคัญ แต่ก็เชื่อว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน  
ทั่วไปด้วย บัดนี้ชมรมกัลยาณธรรมประสงค์จะขอพิมพ์ซ้ำเพื่อ  
แจกเป็นธรรมทานแก่ผู้ที่มาร่วมในงานแสดงธรรมที่จัดขึ้นใน  
เดือนกรกฎาคมนี้ ข้าพเจ้าขออนุโมทนาและยินดีมีส่วนร่วมใน  
บุญกิริยาดังกล่าวด้วย รวมทั้งขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ร่วมจัดทำ  
หนังสือเล่มนี้อย่างงดงาม หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วย  
เพิ่มพูนกำลังใจให้แก่ทุกท่านในการดำเนินชีวิตอย่างมั่นคงบน  
วิถีธรรม อันเป็นสิ่งที่จิตใฝ่หาอย่างแท้จริง

พระไพศาล วิสาโล

๑ เมษายน ๒๕๕๔

# คำนำ

ทุกชีวิตต่างก้าวไปข้างหน้า ตราบเท่าที่ยังมีลมหายใจย่อมมีความหวัง ใครไหนเลยจะยอมหยุดยั้งความปรารถนา ใฝ่หาสิ่งที่ดีกว่าเป็นความสุข แต่หลายครั้ง หลายคนก็ไม่ทราบว่า อะไรกันแน่ที่มีค่าคู่ควรกับชีวิต การแสวงหาเพื่อบำรุงบำเรอกายนั้นก็เป็นทางหนึ่ง แต่หัวใจสำคัญของชีวิตคือการแสวงหาสิ่งบำรุงจิตใจ การมีชีวิตที่จิตใฝ่หาจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกชีวิตที่จะเสาะแสวงหาสิ่งที่คิดว่าใช่ ตามกำลังสติปัญญาว่าสิ่งนั้นดีพอสำหรับตนเอง

การแสวงหาสิ่งภายนอก จะหาเพียงไรก็ไม่จบสิ้น ไม่อึดไม่พอ ผู้มีปัญญา จึงย้อนกลับมามองดูภายในใจตน คือเรียนรู้อะไรที่จะหยุด ที่จะพอ ก่อให้เกิดความสงบสันติในใจ แทนการใฝ่หาสิ่งภายนอกอย่างสนองตัณหาไม่รู้จักอึด การเรียนรู้ทางสู่สันติภายในจึงเป็นคำตอบของชีวิตที่จิตใฝ่หาอย่างแท้จริง

วัดป่ามหาวัน หรือภูหลวง เป็นดินแดนแห่งความสงบสันติที่อยู่ในความทรงจำอันล้ำค่าของใครหลาย ๆ คน รวมทั้งข้าพเจ้า การได้มีโอกาสปลีกจากการทำงานและสังคมอันวุ่นวายซับซ้อน ไปดูตดซบพลังแห่งความสงบจากธรรมชาติและธรรมชาติอันงดงาม นับเป็นการเติมพลังให้ชีวิตและเป็นพลังบริสุทธิ์ที่หวนระลึกคราวใด ยังอึดใจทุกครั้ง

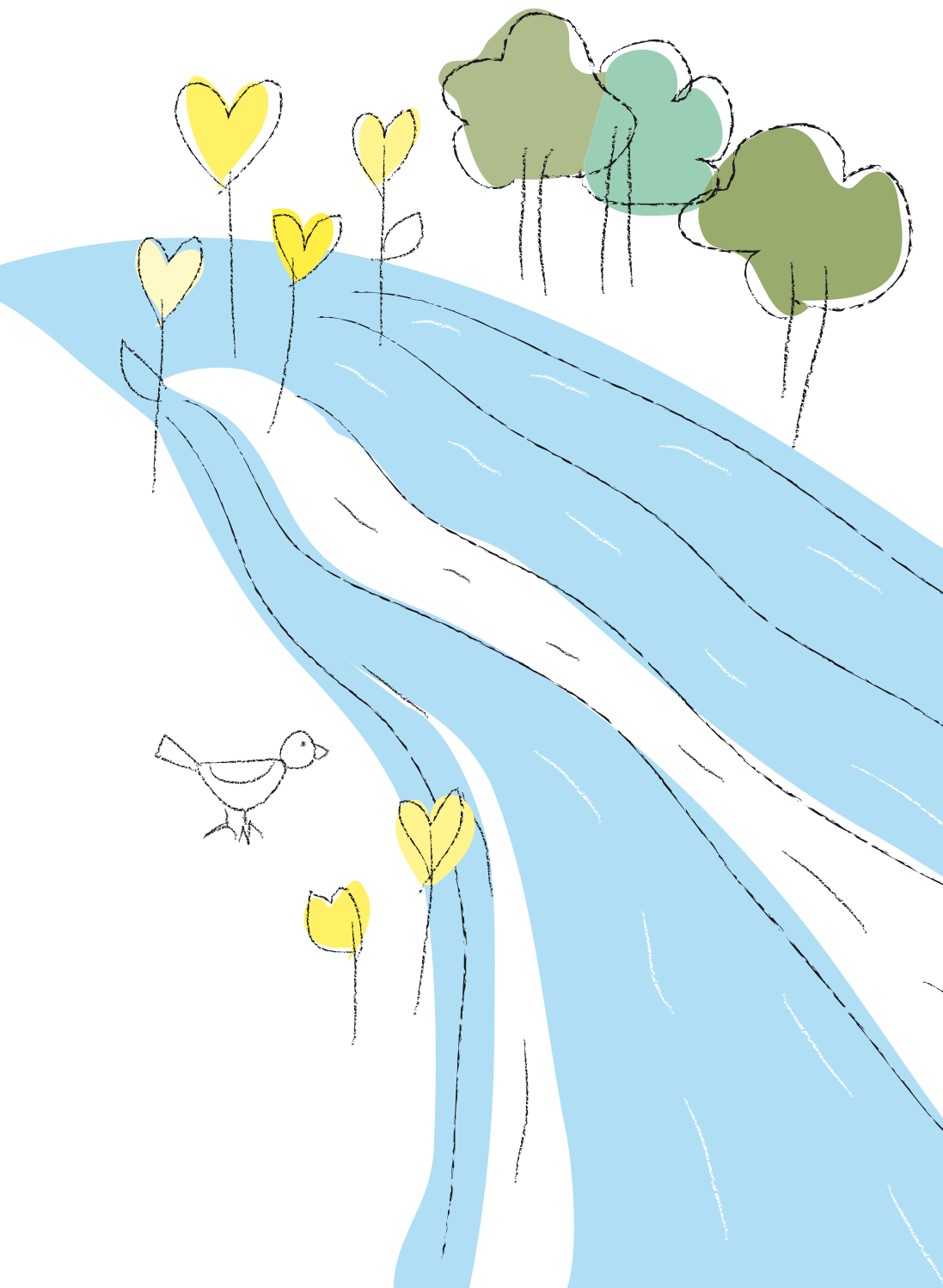
ด้วยจิตน้อมระลึกบุญคุณพระคุณพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล  
ปิยาจารย์ผู้ให้กรรมฐานและสอนศิษย์ด้วยชีวิตแบบอย่างครู  
ที่ทำให้ดู เป็นอยู่ให้เห็น ชมรมกัลยาณธรรมจึงขออนุญาต  
จัดพิมพ์หนังสือ ชีวิตที่จิตไผ่หา ซึ่งเป็นรวมพระธรรมเทศนา  
ของพระอาจารย์ที่แสดงไว้ที่วัดป่ามหาวัน เพื่อแจกเป็นธรรมทาน  
ในงานแสดงธรรมครั้งที่ ๒๐ ของชมรมกัลยาณธรรมซึ่งท่าน  
ได้เมตตามาเป็นองค์บรรยาย ในการจัดรูปเล่มหนังสือนี้ ได้รับความ  
อนุเคราะห์จากศิลปินใจกุศล ช่วยจัดภาพประกอบเล่ม  
อย่างงดงามอ่อนโยมทนา ขอหม่อมบุชาอาณิสสรณ์ปัญญาทานนี้  
เพื่อถวายเป็นพุทธานุชา และหม่อมบุชาอาจริยคุณ แต่พระอาจารย์  
ไพศาล วิสาโล และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ธรรมทานนี้จะเป็นพลว  
ปัจจัยเกื้อหนุนผู้ไผ่สันติธรรมให้ได้รับประโยชน์ร่วมกัน

**ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**  
**ประธานชมรมกัลยาณธรรม**

# สารบัญ

มาค้นหาต้นธารภายในกันเถิด.....	๙
เว้าวรรณคดีชีวิต.....	๒๓
ลมวิเศษ.....	๔๑
บ้านกลางใจ.....	๕๓
มองให้ชัด ปฏิบัติให้ถูก.....	๖๓
สงบ สว่าง และสะอาด.....	๗๗
รอดเพราะรู้ หลุดเพราะเห็น.....	๙๑
ลงตัวกับชีวิต.....	๑๐๕
สู้ชีวิตอิสระ.....	๑๒๑
คนพ้นตาย.....	๑๓๑
เพราะเอื้ออาหาร จึงฆ่าตัดตอน.....	๑๔๕

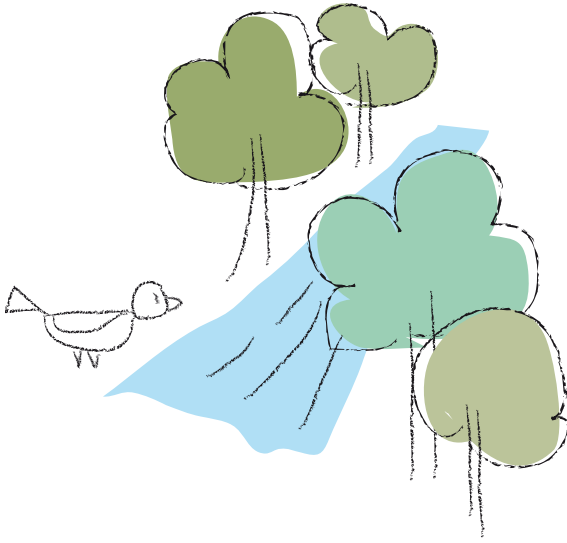




คนเรานั้นต้องมีความสุขหล่อเลี้ยงชีวิต  
ต้นธารแห่งความสุขนั้นอยู่ไหน  
ก็อยู่ในใจเรานี่แหละ  
ถ้าเราเข้าใจจิตใจของเราดีพอ  
เราก็จะมีต้นธารแห่งความสุข  
ที่หล่อเลี้ยงชีวิตเราไม่ให้ทุกข์ไม่ให้หม่นหมอง  
ทำให้เรามีความสดชื่นแจ่มใสตลอดเวลา

มาค้นหา

ต้นธารภายในกันเถิด



ที่ภูหลงนี้เราอยู่กันแบบป่าๆ คือทำตัวให้กลมกลืนกับธรรมชาติ ให้ป่าเป็นใหญ่ที่นี้ ให้ธรรมชาติเป็นใหญ่ที่นี้ ส่วนกิจกรรมของมนุษย์หรือว่าเทคโนโลยีต่างๆ ก็ให้เป็นรอง ทั้งนี้เพื่อว่าเราจะได้อยู่กับธรรมชาติ ได้เรียนรู้ ได้กลมกลืนไปกับธรรมชาติ ส่วนหนึ่งก็เป็นความจำเป็นด้วย เพราะว่าที่นี้ ทางการศึกษาถือว่าเป็นเขตต้นน้ำชั้นหนึ่งเอ ชั้นหนึ่งแล้วยังมีเออีก แสดงว่าเป็นเขตที่สำคัญในทางนิเวศวิทยา เป็นต้นน้ำของลำปะทาวที่ไหลลงสู่ชัยภูมิแล้วก็ต่อไปแม่น้ำชี ทางราชการเขาจึงค่อนข้างกวดขันในเรื่องการมีสิ่งปลูกสร้างต่างๆ ซึ่งก็เป็นแนวทางสอดคล้องกับทางวัดอยู่แล้ว ทางวัดก็อยากจะให้มีสภาพหรือสถานที่ที่เป็นป่ามากๆ

บนหลังเขานี้มีวัดที่เป็นเครือข่ายของหลวงพ่อคำเขียนอยู่ ๓ วัด วัดแรกที่เราผ่านมาแต่อาจไม่ได้แวะ ก็คือวัดภูเขาทอง อันนี้เป็นวัดบ้าน แม้จะมีการฟื้นฟูสภาพป่า แต่โดยสภาพและ

โดยความคาดหวังของชาวบ้าน ก็ถือว่าเป็นวัดบ้าน อยู่ติดบ้าน ถัดมาก็เป็นวัดป่าสุคะโตเป็นวัดกิ่งบ้านกิ่งป่า คือว่าอยู่ติดบ้าน แต่มีป่าปกคลุมเกือบทั้งวัด เป็นวัดที่มีคนมาเยี่ยมเยือนและ มาปฏิบัติธรรมกันมาก เพราะฉะนั้นวัดป่าสุคะโตก็เลยมีสถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการปฏิบัติธรรม สามารถรองรับผู้คนได้เยอะ มาเป็นร้อยก็ยังรับได้ ล่าสุดกฐินเมื่อเดือนที่แล้วก็มากถึง ๓๐๐-๔๐๐ คน ก็ยังพอรับได้ แต่ว่าต้องมีการเตรียมการเป็นพิเศษ เพราะไม่เคยรองรับคนมากขนาดนั้น

แต่ที่วัดป่ามหาวันนี้ เป็นวัดป่าแท้ๆ เลยก็ว่าได้ สิ่งอำนวยความสะดวกก็มีไม่มาก เสนาสนะก็น้อย...น้อยมาก แม้ว่าพยายามเพิ่มพยายามปลูก แต่ก็ไม่มากเท่าวัดป่าสุคะโต ดังนั้นจึงไม่สามารถจะรองรับผู้คนได้มาก ความไม่สะดวกจึงอาจจะเกิดขึ้นได้กับญาติโยมที่มา โดยเฉพาะถ้ามากขึ้น ๒๐ คนขึ้นไป เสนาสนะก็อาจจะไม่พอเพียง เวลากินอาหารก็ไม่สะดวกเช่นกัน ต้องเดินขึ้นไป รวมทั้งที่นั่งสำหรับการกินอาหารก็มีไม่มาก การรองรับก็อาจจะไม่สะดวก จึงต้องขอภัย

แต่ว่าความไม่สะดวกเหล่านี้ก็ถูกชดเชยด้วยสภาพ ความรื่นรมย์และความสงบสงัดของป่า ที่ทุกท่านสามารถจะสัมผัสได้ และก็มีได้อย่างเต็มที่ แม้จะเสียไปอย่างหนึ่ง แต่ก็ขอให้ได้อีกอย่างหนึ่ง คือได้สัมผัสกับความสงบสงัดของธรรมชาติ และความรื่นรมย์ของป่าเขา นอกจากนี้เรายังมีลำเนาไพรให้ได้

ชื่นชมสัมผัสด้วย ที่นี้เรามีลำธาร ที่บางช่วงก็กลายเป็นน้ำตก ที่จริงน้ำตกอีกแห่งหนึ่งก็อยู่ไม่ไกลจากที่นี่ เพราะฉะนั้นสำหรับพระสงฆ์ และนักปฏิบัติธรรมที่ชอบธรรมชาติก็นิยมมาที่นี้ เดือนหน้าก็จะมีนักศึกษาจากอเมริกามาค้างแรมในป่า ศึกษาธรรมชาติและก็ปฏิบัติธรรมไปในตัว เขาอยากรู้ว่าผู้คนอยู่ในป่า และปฏิบัติธรรมในป่ากันอย่างไร และการปฏิบัติธรรมในป่ามันมีความหมายต่อพุทธศาสนาอย่างไร กิจกรรมแบบนี้ ที่นี้สามารถเก็บกฏได้

ดังนั้นความไม่สะดวกสบายที่นี้ให้ถือว่าเป็นประโยชน์แก่ทุกท่านก็แล้วกัน ในความไม่สะดวกสบายนั้น มันให้อะไรบางอย่างแก่เรา ที่เราอาจจะหาไม่ได้จากที่อื่น รวมทั้งการที่ไม่มีแสงไฟนี่ก็เป็นบรรยากาศที่จะช่วยเพิ่มพูนความสงบสงัดให้แก่เรา แสงไฟหากมีมาก ๆ มันก็รบกวนความรู้สึกเหมือนกัน ทำให้จิตใจของเรามีสมาธิได้ยาก เพราะมีสิ่งดึงดูดความสนใจมากมายทางสายตา แต่อยู่ที่นี้พอเราปิดไฟ ปิดเครื่องปั่นไฟ แสงสว่างที่เราเห็นก็คือแสงเทียนเท่านั้น แสงเทียนนั้นสามารถน้อมจิตใจเราได้ดี

มีหลายพิธีกรรมที่เขาทำตอนกลางคืน เขาจะจุดกองไฟ เอาไว้กลางวง ไม่ว่าจะเป็นพิธีกรรมของพวกอินเดียนแดง หรือของชนเผ่าต่าง ๆ โดยมีผู้คนนั่งล้อมวง ไฟที่จุดไว้กลางวงจะดึงดูดจิตใจของผู้คนให้มารวมที่จุดเดียวกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกร่วมเป็นหนึ่งเดียวกัน และนำไปสู่ความสมัครสมานสามัคคีกัน

ฉะนั้นเทียนจึงมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมด้วย  
คุณค่าของเทียนเราอาจจะไม่เห็นเวลากลางวัน หรือเวลาเรามี  
ไฟฟ้าอยู่ คุณค่าของเทียนจะไม่สำคัญ และก็ถูกมองข้ามไป แต่ใน  
ยามมืด แสงเทียนนี้จะมีความหมาย พระเถระ พระเถรี บางท่าน  
บรรลุธรรมก็เพราะแสงเทียนหรือแสงตะเกียง อย่างเช่นพระ  
กัสาโคตมีเถรี ตอนเป็นฆราวาสเป็นผู้ที่มีความทุกข์มาก นางได้  
เสียลูกน้อยไป อยากจะให้ลูกฟื้นกลับคืนมา จนพระพุทเจ้าใช้  
อุบายให้ไปหาเมล็ดผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย ทุกบ้านมี  
เมล็ดผักกาด แต่ทุกบ้านมีคนตายในบ้านทั้งนั้น เพราะคนสมัย  
ก่อนตายกันที่บ้าน นางเที่ยวเดินถามหาทุกบ้าน แต่ก็ได้คำตอบ  
เดียวกัน ก็เลยมีสติระลึกได้ว่า คนที่ตายนี้ ไม่ได้มีเฉพาะกับลูกนาง  
เท่านั้น คนอื่นก็ตายด้วยเหมือนกัน ก็เลยยอมรับความตายของ  
ลูกได้ หายเศร้าโศก

พอเผาลูกเสร็จก็กลับไปเฝ้าพระพุทเจ้า พระองค์พูด  
แสดงธรรมสั้นๆ ว่า มฤตยูย่อมพาชีวิตของผู้ที่ยึดติดมัวเมาใน  
บุตรและทรัพย์สมบัติไป ดุจเดียวกับกระแสน้ำหลาก ย่อมพัดเอา  
ชีวิตของผู้ที่นอนหลับไหลไปฉะนั้น เถานี้เองนางก็บรรลุธรรมเป็น  
โสดาบันทันที บวชแล้วก็มาปฏิบัติธรรมด้วยความตั้งใจ คั้นหนึ่ง  
ท่านได้จุดตะเกียงในวิหาร เห็นเปลวตะเกียงลุกแล้วหรือดับ ลุกแล้ว  
หรือดับ เป็นอย่างนี้หลายครั้ง ท่านได้พิจารณา จนเห็นว่าชีวิตคน  
เรานั้นก็เช่นเดียวกับแสงตะเกียง เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ

เป็นเช่นนี้หับไม่ถ้วน จนกว่าจะบรรลุนิพพานนั้นแหละ ถึงจะหยุด  
วงจรแห่งการเกิดดับได้ ช่วงขณะนั้นเอง ที่ท่านประจักษ์ชัดถึงความ  
ไม่เที่ยงของสังขารและความเป็นอนิจจังของสรรพสิ่ง ปัญญาที่  
ผุดโผลงขึ้นจากเปลวตะเกียงนี้เองทำให้ท่านบรรลุอรหัตผล

แสงเทียนในยามค่ำคืนอย่างนี้ ทำให้เราได้เห็นประโยชน์  
ของสิ่งต่างๆ ที่มีคุณค่าในทางธรรม รวมทั้งโน้มน้าวใจเราให้เป็น  
หนึ่งเดียวกันได้ง่าย ฟังธรรมะก็มีสมาธิได้ง่าย เมื่อไม่มีสิ่งเปี้ยว  
เบนสายตา หูเราก็จะเริ่มไว ใจก็จะจดจ่อกับเสียงที่ได้ยิน และ  
น้อมรับธรรมะได้ดีขึ้น เพราะว่าบรรยากาศอย่างนี้ จิตของเรายัง  
ไม่ถึงกับตื่นตัวปราดเปรียว ถ้าจิตของเราตื่นตัวมาก มันก็จะ  
คิดโน้นคิดนี้ วอกแวกง่าย ทำให้ไม่มีสมาธิกับการฟัง ไม่มีสติ  
จดจ่ออยู่กับการฟังได้ แต่ว่าในยามเข้ามืดแบบนี้ จิตของเรายัง  
ไม่ถึงกับหลับไหล แต่ก็ยังไม่ถึงกับตื่นตัวปราดเปรียว จึงมีโอกาส  
ที่จะรับฟังได้อย่างมีสติ

ท่านอาจารย์พุทธทาสมักจะพูดอยู่เสมอว่า ในยามก่อน  
อรุณรุ่งอย่างตอนนี้ จิตของเราจะเหมือนกับแก้วน้ำที่ยังว่างเปล่า  
อยู่ เต็มอะไรไปแก้วก็รับได้หมด แต่ถ้าเข้าหรือสายแล้ว จิตของ  
เราก็เหมือนแก้วที่มีน้ำเกือบเต็มแล้ว เต็มน้ำไป มันก็รับน้ำได้  
นิดเดียว ที่เหลือก็ล้นออกมาหมด

ตอนเข้ามืดจิตใจของเราอยู่ในสภาพที่พร้อมจะรับเอา  
ธรรมะ ไม่ว่าจะจากการฟังหรือการปฏิบัติได้ดีกว่าช่วงอื่นๆ นี่จึง

เป็นเหตุผลว่าทำไมที่นี้จึงมีการทำวัตรสวดมนต์ตั้งแต่ตี ๔ ครึ่ง และเมื่อแสดงธรรมเสร็จสักพัก แสงเงินแสงทองก็จะปรากฏ ตอนนี้แหละที่เราจะรู้สึกสดชื่นขึ้นมา แสงทองแสงเงินที่ฉายฉาน ถ้าเรามองให้เป็นก็ได้ประโยชน์มากเลย ช่วยทำให้เรามีกำลังใจ ได้เยอะ คนที่ทุกข์มากๆ พอได้เห็นแสงเงินแสงทอง บางครั้งก็จะเกิดความหวังและกำลังใจขึ้นมา เพราะอดไม่ได้ที่จะเปรียบกับตัวเองว่า ชีวิตที่มีดมนอนธกาลทุกข์ทรมาน อีกไม่นานก็จะมีโอกาสสว่างไสวเหมือนกับอรุณรุ่งที่กำลังปรากฏขึ้นเบื้องหน้า

เข้ามิตินี้ทางโบราณเขาเรียกว่า เป็นช่วงของการเปลี่ยนวัน ตอนนี้เป็นวันเก่าอยู่ พอแสงเงินแสงทองเข้ามาก็เริ่มเปลี่ยนวันเป็นวันใหม่ มันอาจหมายถึงการเปลี่ยนสู่ชีวิตใหม่ได้ด้วย คนที่มีความทุกข์ก็ยังคงมีความหวังที่จะเปลี่ยนชีวิตไปสู่ทางที่ดีขึ้น ส่วนคนที่ไม่ได้ทุกข์มาก แต่ใส่ใจในชีวิต อยากเห็นชีวิตนี้เจริญก้าวหน้าในทางธรรมะ แสงเงินแสงทองก็เป็นเครื่องสร้างความหวังว่าสักวันหนึ่งความสว่างไสวในทางสติปัญญาจะปรากฏแก่เรา ในทางพระพุทธศาสนาท่านเปรียบแสงเงินแสงทองว่าเป็นนิมิตหมายแห่งการพัฒนาสู่ความสว่างไสวทางปัญญา อันได้แก่การบรรลุธรรมหรือการตรัสรู้ ปุณฺชนคนเราก็เปรียบเหมือนคนที่ยังอยู่ในความมืด ต่อเมื่อบรรลุธรรมจึงจะเรียกว่าอยู่ในความสว่างอย่างเต็มที่





ฉะนั้นการที่เราได้ตื่นเช้ามีดและได้เห็นแสงเงินแสงทองนี้ จะช่วยให้เราเกิดความหวังและกำลังใจ ว่าชีวิตเราก็จะเป็นเช่นเดียวกันนี้ไม่ช้าก็เร็ว นั่นคือพันทูกซ์ ตื่นจากความหลับไหล และเกิดความสว่างไสวในทางธรรมขึ้นมา นี่คืออานิสงส์ของการตื่นแต่เช้ามีด ทำให้เราได้มีประสบการณ์แปลกใหม่ รวมทั้งกำลังใจ

ดีใจและนักแปลชื่อดังคนหนึ่งเธอเล่าว่า ครั้งหนึ่งเธอเคยมีความทุกข์มาก แม้ว่าจะมีเงิน มีหน้าตาดี มีชื่อเสียงแต่ก็ประสบความล้มเหลวในชีวิตคู่ ทุกข์ใจมากที่เลือกคนผิด จึงคิดจะฆ่าตัวตายโดยตั้งใจจะโดดจากตึกชั้นที่ ๙ ที่เธอพัก แต่ว่าตอนที่เธอเดินไปที่ริมระเบียง เห็นลำแสงแรกของดวงอาทิตย์โผล่พ้นขอบฟ้า เธอก็เกิดฉุกคิดขึ้นมาได้ว่าในที่สุดเช้าวันใหม่ก็ต้องมาถึง หลังคืนอันมืดมนฟ้าย่อมสว่างไสวฉันใด ชีวิตอันทุกข์ระทมของเธอก็มีโอกาสจะสดใสขึ้นใหม่ได้ฉันนั้น ความคิดที่จะฆ่าตัวตายหมดไปเลย เธอไม่เคยคิดแบบนี้มาก่อนจนกระทั่งได้มาเห็นแสงเงินแสงทองยามรุ่งอรุณ

ธรรมชาตินั้นมีพลังสามารที่จะเปลี่ยนความรู้สึกหรือเปลี่ยนมุมมองของเราได้ คนที่สิ้นหวังท้อแท้ พอเจอแสงเงินแสงทอง หรือได้เห็นธรรมชาติในยามอรุณรุ่งนั้น สามารถเปลี่ยนอารมณ์ เปลี่ยนความรู้สึกและเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิตได้ เพราะฉะนั้น เราอย่าได้มองข้ามอานิสงส์หรือพลังของธรรมชาติ

ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงแนะนำให้พระสงฆ์สาวกมาปฏิบัติธรรมในป่าในธรรมชาติอันสงบสงัด เพราะว่าธรรมชาตินี้แหละที่จะช่วยหล่อใจเราให้สงบ แรกเริ่มก็เกิดความสงบทางกายก่อน เป็นความสงบทางกายภาพคือไม่มีเสียงรบกวน ไม่มีแสงสีที่จะมากระตุ้นเร้าใจให้ตื่นเต้น ในป่ามีสีเดียวเป็นหลักคือสีเขียว ซึ่งช่วยหล่อใจให้สงบอยู่แล้ว เสียงที่ไม่มารบกวนก็ยิ่งทำให้ใจเราสงบยิ่งขึ้น เดิมเป็นความสงบกาย แต่พออยู่ไปๆ ใจเราเริ่มหายตื่นกลัวจากภัยต่างๆ ในป่า คนที่มาอยู่ป่าใหม่ๆ จะตื่นกลัวสิ่งสารพัดวิญญูเขี้ยวเขี้ยวขบ้าง แมลงบ้าง แต่พอเราเริ่มคุ้นเริ่มมั่นใจในความปลอดภัยจากธรรมชาติ ใจก็เริ่มสงบขึ้นๆ อันนี้เพราะว่าความสงบกาย ความสงบจากเสียง ความสงบจากแสงสี ช่วยทำให้ใจเริ่มสงบ จากกายวิเวกก็เข้าสู่จิตวิเวก ความสงบทางกายเนื่องจากสภาพแวดล้อมทำให้เกิดความสงบในจิตใจ เมื่อใจเริ่มสงบ การเพ่งพิจารณาและการทบทวนใคร่ครวญชีวิตก็เริ่มปรากฏผลขึ้นมา

พระสงฆ์แต่ก่อนท่านจึงนิยมมาอยู่ป่า จนป่ากลายเป็นวัด ก็เกิดเป็นวัดป่าขึ้นมา จากเดิมที่เคยธุดงค์ธอนธรมไปตามป่าเขาลำเนาไพร ก็มาอยู่วัดป่ากันเพื่อจะได้ปฏิบัติธรรมและสัมผัสกับธรรมชาติ อาศัยธรรมชาติช่วยกล่อมเกลาคิดใจ จนเกิดความรู้ความเข้าใจกระจ่างแจ้งในชีวิต

พระสงฆ์ตั้งแต่สมัยพุทธกาลท่านขึ้นชมการอยู่ป่า บางท่านได้อุทานออกมาเป็นบทกวีที่ไพเราะมีผู้แปลไว้ดังนี้


“ยามสายลมเย็นพลิ้วอ่อน  
กลิ่นอบอวลจรไปทั่วทิศ  
ฉันนั่งสงบจิตบนยอดผา  
เพียรขจัดอวิชชา ไปจากจิตใจ”

อีกตอนหนึ่งท่านก็ว่าไว้ดังนี้

“ณ สีตะวันอันมีมวลบุปผาไสว  
ธารน้ำตกเย็นใสไหลริน  
ฉันสร่งसनาล้างมลทินกายอยู่เบื้องนิจ  
แล้วจงกรมกำหนดจิตคนเดียว”

นี่ท่านอุทานมาเป็นบทกวี แล้วก็มีผู้บันทึกเอาไว้ในพระไตรปิฎก

บรรยากาศในป่านี้แหละที่กล่อมใจท่านให้ไฝธรรมและมุ่งมั่นในการบำเพ็ญเพียร คนที่กล่าวคำถาพนี้เดิมเป็นอุปราชา ต่อมาได้เห็นพระภิกษुरुูปหนึ่งบำเพ็ญอยู่ในป่าอย่างสงบ ตามตำนานเล่าว่ามีช้างโบกพัดให้ท่านด้วย ก็เลยเกิดความดีมีด้าประทับใจ อยากจะเป็นอย่างนั้นบ้างจึงขอบวช พอลาบวชก็ไปอยู่ป่า แล้วก็อยู่ได้อย่างมีความสุข มีความชื่นชมยินดีในการอยู่ป่า พึงพอใจที่ได้นั่งสงบจิตอยู่หน้ายอดผาเพียรขจัดอวิชชาไปจากจิตใจ



นี่เป็นอานิสงส์ของป่า ซึ่งเราอาจจะไม่ค่อยรับรู้หรือพูดถึงกันเท่าไร ส่วนใหญ่มักพูดกันว่าป่านั้นมีคุณทางนิเวศวิทยา ช่วยผลิตออกซิเจนออกมา ทำให้เกิดฝนตกต้องตามฤดูกาล อีกทั้งให้น้ำให้ชีวิต เป็นแหล่งผลิตปัจจัยสี่ให้แก่ผู้คน และปัจจุบันยังมีการพูดถึงความหลากหลายทางชีวภาพ ซึ่งสามารถที่จะเอายีนหรือพันธุกรรมไปใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์ การเกษตร อุตสาหกรรมก็ได้ เดียวนี้เรารู้กันมากขึ้นว่าพันธุกรรมเหล่านี้มีประโยชน์มากมายหลายอย่าง แล้วก็ยังมีประโยชน์ต่อไปไม่จบสิ้น ความรู้ที่มากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เรารู้ว่าเปลือกไม้ชนิดนี้ ชนิดนั้นรักษามะเร็งได้ ต่อไปก็จะรู้ว่าสารจากสัตว์ชนิดนั้นชนิดนี้สามารถรักษาโรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์คินสันได้ เป็นต้น ดังที่ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ได้พบว่า หากป่าที่ดูดเลือดเรานั้นสามารถรักษาโรคไขข้ออักเสบได้ดีกว่ายาชนิดใดๆ เสียอีก

เหล่านี้เป็นคุณค่าในทางกายภาพ ในทางนิเวศวิทยา เราถึงพูดกันมากขึ้นว่าป่าคือชีวิต มีป่าก็มีชีวิต ที่จริงมนุษย์เราก็มีกำเนิดจากป่า คงเพราะเหตุนี้กระมัง คนเราถึงมีความผูกพันกับป่ามาก แม้เวลาอยู่ในเมืองก็คิดถึงป่า เคยมีการทดลองว่าคนป่วยที่อยู่ในห้องสี่เหลี่ยมติดแอร์อย่างดี แต่ไม่มีหน้าต่าง ผนังทั้งสี่ไม่มีอะไรเลย กับคนป่วยในอีกห้องหนึ่งมีภาพธรรมชาติ ภาพป่าเขาติดที่ผนัง จะมีความแตกต่างกันอย่างไร ปรากฏว่าคนที่อยู่ในห้องที่ได้เห็นภาพธรรมชาติมีสุขภาพดีขึ้น การฟื้นตัวดีขึ้นกว่า

ผู้ป่วยอีกห้องหนึ่งที่ไม่ได้เห็นภาพธรรมชาติ นี่เป็นการพิสูจน์อย่างหนึ่งว่าคนเราที่มีความรู้สึกผูกพันกับธรรมชาติ ธรรมชาติมีคุณค่าในทางจิตใจด้วย ไม่ใช่มีผลแต่ทางกายภาพเท่านั้น

เมื่อคนเรามีความผูกพันกับป่า ดั่งนั้นลึกๆ จึงยังหวนอนาลัยป่า เห็นได้จากคนเมืองเดี๋ยวนี้หันไปเที่ยวป่าหรือค้างแรมในป่ากันมากขึ้น แต่ส่วนใหญ่เข้าหาป่าเพียงเพื่อจะได้เห็นภาพตื้นตาตื้นใจที่แปลกๆ เช่น น้ำตกสูง ลำธารใส นกสีสวย ดูแล้วสบายตา พ้นจากความจำเจ แต่ที่จริงป่ายังให้อะไรเราได้มากกว่านั้น เช่น ให้ความสงบแก่เราได้ จริงอยู่ที่แรกอาจจะยังระแวงป่าอยู่ ไม่ค่อยไว้วางใจป่าเท่าไร แต่อยู่ไปๆ ใจก็เริ่มจะสงบขึ้นมา และความสงบนี้แหละที่จะน้อมให้เราเข้าสู่สมาธิ

ในยามที่จิตมีสมาธินี้แหละ ถ้าเรารู้จักพิจารณาจิตใจของเราดีๆ รู้ทันอารมณ์ความรู้สึกที่ผุดขึ้นมาโดยมีสติกำกับ เราก็จะเริ่มเกิดปัญญาขึ้นมา เกิดความเข้าใจในจิตใจของเรา มันเป็นลำดับขั้น ที่แรกก็แค่ตื้นตาตื้นใจก่อน ตื้นตาตื้นใจที่เห็นธรรมชาติแปลกๆ เห็นภูเขาสวยงาม จากความตื้นตาตื้นใจก็เริ่มเกิดความสงบใจ จากความสงบใจก็เริ่มเกิดความเข้าใจ จนกระทั่งเกิดความกระจ่างแจ้งแก่ใจในที่สุด ว่าธรรมชาติของตัวเราเป็นอย่างไรเอง จิตใจของเราเป็นอย่างไรเอง อันนี้เรียกว่าเกิดปัญญาขึ้นมา

จึงขอเชิญชวนทุกท่าน เมื่อมาได้สัมผัสกับธรรมชาติแล้ว อยากรให้ได้รับประโยชน์เป็นลำดับขั้นต่อไปเรื่อยๆ จากการ

ได้เห็นภาพตื่นตาตื่นใจ ได้เห็นสิ่งสวยงามสดงงาม ได้สัมผัสกับกลิ่นหอมอบอวล ได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะเพราะพริ้ง ก็ก้าวเข้าสู่ความสงบใจ ส่วนใหญ่มักจะเข้าถึงแค่ประโยชน์ชั้นแรก เวลาไปเที่ยวป่า พอเห็นสิ่งสวยงาม ก็เอาแต่ถ่ายรูป พุดคุยกัน บางทีก็เอาขนมมากินกัน เอาเพลงมารอกหู ก็เลยได้แค่ประโยชน์ชั้นแรกคือ สิ่งที่แปลกใหม่ทางอายตนะ ๕ แต่ถ้าหากว่าเราเริ่มทำให้สงบเริ่มที่จะปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้อย่างวิเวก ความตื่นตาตื่นใจก็ค่อยๆ แปรเป็นความสงบใจ ตรงนี้แหละที่คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้เข้าถึง เพราะว่าเราไม่ค่อยจะเปิดโอกาสให้ใจได้สัมผัสกับความสงบเท่าไร เพราะมัวแต่พุดคุยกัน หรือไปสนใจสิ่งอื่นแทน

แต่ถ้าเราเปิดโอกาสให้ใจได้สัมผัสกับความสงบสูงสุด ใจเราก็จะเข้าสู่ความสงบได้ด้วย ชั้นต่อมาคือ จากความสงบใจให้ก้าวสู่ความกระจ่างแจ้งในจิตใจ ความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของจิตของเราเอง อันนี้เรียกว่า เกิดปัญญาขึ้นมา ซึ่งต้องอาศัยสมาธิภาวนาเป็นเครื่องช่วย เป็นเครื่องกำกับ ตรงนี้แหละที่เราจะเห็นคุณค่าของธรรมชาติในมิติที่ลึกซึ้งขึ้น ได้เห็นว่าป่าเขาลำเนาไพรนั้นมีคุณค่าทางจิตวิญญาณหรือทางศาสนธรรมด้วย ธรรมชาติดีมีคุณค่าต่อศาสนา เป็นต้นกำเนิดของศาสนาเลยก็ว่าได้ ไม่ใช่เป็นแค่ต้นกำเนิดของชีวิต ไม่ใช่เป็นแค่ต้นกำเนิดของแม่น้ำลำธารเท่านั้น แต่ยังเป็นต้นกำเนิดของศาสนาเลยก็ว่าได้ โดยเฉพาะพระพุทธศาสนา ถ้าพระพุทธองค์ไม่ได้มาบำเพ็ญเพียรใน

ป่าในธรรมชาติ ก็คงยากที่จะเห็นธรรม เพราะอะไร เพราะธรรมะ กับธรรมชาติเป็นเรื่องเดียวกัน เมื่อเราเพิ่งพิจารณาธรรมชาติ ภายนอกอย่างลึกซึ้ง เราก็เห็นธรรมชาติภายใน คือเห็นธรรม

การบรรลุธรรมคือการได้ประจักษ์แก่ใจว่าธรรมชาติ ภายในกับธรรมชาติภายนอกนั้นไม่ได้ต่างกันเลย เราและเขาก็ ไม่ต่างกัน คนและสัตว์ก็ไม่ต่างกัน เพราะถึงที่สุดก็เป็นสักแต่ว่า ธาตุ เป็นไปอย่างทีหหลวงพ่อคำเขียนพูดเมื่อคืนว่า สี่คนหาม สามคนแห่ มนุษย์เราแต่ละคนๆ ประกอบขึ้นจากธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของไตรลักษณ์ เช่นเดียวกับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เรากับเขา เธอกับฉัน มนุษย์กับสัตว์ มนุษย์กับธรรมชาติ เป็นหนึ่งเดียวกัน เพราะเหตุนี้การประจักษ์แจ้งดังกล่าวจึงเกิด จากการได้เพิ่งพิจารณาจิตใจและความเป็นไปของธรรมชาติจน กระทั่งแลเห็นว่า ธรรมชาติภายนอกกับธรรมชาติภายในนั้นไม่ ต่างกัน ตรงนี้เองที่จะทำให้เราคลายความยึดถือในตัวตน เพราะ แลเห็นว่าตัวตนที่แท้นั้นไม่มี รวมทั้งเลิกถือเราถือเขา เพราะเรา กับเขาก็ไม่ได้ต่างกันเลย ต่างก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน แล้วก็กลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ในที่สุดเช่นเดียวกัน

ศาสนาพุทธกำเนิดขึ้นตรงนี้ ศาสนาพุทธคือคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้า เกิดจากการประจักษ์แจ้งตรงนี้ ถึงบอกว่าป่านั้นเป็นต้นกำเนิดของพระพุทธศาสนาด้วย ถ้าหากว่าเราได้ เข้าใจป่า ได้รู้จักวิธีอยู่ป่าจริงๆ ไม่ใช่อยู่ป่าเพียงแค่อ้อยู่รอด

เท่านั้น แต่รวมไปถึงการกล่อมเกลาจิตใจ ทำจิตให้สอดคล้อง เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ เราก็มองเห็นธรรม เรียกว่าเกิดความ เต็มโตในทางจิตวิญญาณ การได้เห็นธรรมนี้เองจะกลายเป็นต้นธาร หล่อเลี้ยงชีวิตจิตใจของเราไม่ให้ทุกข์ คนเราทุกข์เพราะเราไม่รู้ เรา ไม่รู้เรื่องจิตใจของเรา เราทุกข์เพราะไปนึกว่าคนอื่นทำให้เราทุกข์ แต่เราลืมมองไปว่า ใจที่วางไว้ผิดของเราต่างหากที่ทำให้ทุกข์

พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า ไม่มีอะไรที่จะทำให้เราทุกข์ได้ มากกว่าจิตที่ตั้งไว้ผิด แม้แต่ศัตรูภายนอกก็ไม่ทำให้ทุกข์ได้มากกว่าจิตที่ตั้งไว้ผิด ถ้าจิตเราตั้งไว้ถูก มีปัญญามีกุศลโลบาย ศัตรูก็กลายเป็นมิตร ส่งเสริมให้เราเกิดสติปัญญา ทำให้เราเกิดความ เข้มแข็งอดทนมากขึ้น แต่ถ้าเราตั้งใจไว้ผิด แม้กระทั่งคนรักก็ ทำให้เราทุกข์จนอยากจะตายได้ จิตที่ตั้งไว้ผิด ก็ทำให้ภรรยา เกลียดขังสามี เป็นทุกข์เพราะสามี ทั้งหมดนี้ถ้าสาวให้ถึงที่สุด แล้วก็เกิดจากจิตที่ตั้งไว้ผิด คือเอาแต่ปรุงแต่ง ไม่สามารถที่จะอยู่กับปัจจุบันได้ ไม่มีที่พักพิง ไม่มีบ้านพักใจ ทั้งหมดนี้เป็นเพราะ เราไม่รู้เรื่องจิตใจของเราเอง

แต่ถ้าเรามีปัญญาเข้าใจเรื่องของจิตใจ ความเข้าใจนี้ แหะละที่จะเป็นต้นธารแห่งความสุข ต้นน้ำในป่านั้นเลี้ยงชีวิต เลี้ยงสรรพสัตว์ฉันใด จิตที่เข้าถึงธรรมชาติภายในก็เป็นต้นธาร แห่งความสุขที่หล่อเลี้ยงชีวิตฉันนั้น ปัญญาอันได้แก่ความ ประจักษ์แจ้งในธรรมชาติของจิต จะกลายเป็นต้นธารที่หล่อเลี้ยง



ชีวิตจิตใจของเราให้มีความเข้มแข็งใส คนเรานั้นต้องมี  
ความสุขหล่อเลี้ยงชีวิต ต้นธารแห่งความสุขนั้นอยู่ไหน ก็อยู่ใน  
ใจเราที่แหละ ถ้าเราเข้าใจจิตใจของเราดีพอ เราก็จะมีต้นธารแห่ง  
ความสุขที่หล่อเลี้ยงชีวิตเรา ไม่ให้ทุกข์ ไม่ให้หม่นหมอง ทำให้  
เรามีความสดชื่นแจ่มใสตลอดเวลา

วันนี้เราพบต้นธารภายในหรือยัง หรือว่าเรารู้จักแต่  
ต้นน้ำกลางป่า คนที่เดินป่า เวลาเหนื่อยอ่อนถ้ารู้จักต้นน้ำรู้จัก  
ลำธารก็ไปหาลำธารนั้นดื่มกิน ทำให้กระชุ่มกระชวยขึ้นมา และ  
มีเรี่ยวแรงเดินทางต่อ ฉันทิดก็ฉันนั้น ในการดำเนินชีวิตเราก็ต้อง  
รู้จักต้นธารทางจิตใจด้วย เวลาเหนื่อยจิตทุกขใจจะได้อาศัยต้นธาร  
นี้แหละให้กำลังใจแก่เราในทางจิตใจ ทำให้เกิดความสดชื่นแจ่มใส  
มีกำลังใจที่จะอยู่และทำความดียิ่งๆ ขึ้นไป

ขอเชิญชวนให้ทุกท่านได้มาค้นหาต้นธารทางจิต  
วิญญาณนี้ด้วย ซึ่งก็มีอยู่แล้วในใจเรา แต่เรายังไม่พบ เพราะ  
เราไม่ค่อยได้มีเวลาให้แก่จิตใจของเรา เพื่อไตร่ตรองพิจารณา  
และฝึกฝน ซึ่งเรียกรวมกันว่า “ภาวนา” ภาวนาคือ การฝึกฝน  
พิจารณา ไตร่ตรอง ไม่ใช่ไตร่ตรองด้วยการคิด แต่ด้วยใจที่  
เรียกว่ากรรมฐานหรือว่าภาวนา

เพราะฉะนั้นเมื่อได้มาอยู่ป่าแล้ว ขอให้การอยู่ป่าเป็น  
จุดตั้งต้นแห่งการเข้าใจตัวเราเอง จนค้นพบต้นธารแห่งความสุข  
ภายใน ถึงตอนนั้นแล้ว เราจะอยู่บ้านอยู่เมืองเราก็ไม่ใช่คนทุกข์ง่าย

เพราะว่าเราได้ค้นพบต้นธารภายใน จากการที่เราได้มาอยู่ป่า จากการที่ได้มาบำเพ็ญภาวนาในป่า จนกระทั่งรู้จักธรรมชาติภายใน ว่าไม่ใช่ตัวตนที่จะยึดมั่นได้ แลเห็นว่าธรรมชาติภายในกับธรรมชาติภายนอกเป็นหนึ่งเดียวกัน เรากับเขามีได้แยกจากกันถึงตอนนั้นเรามีต้นธารภายในที่จะช่วยหล่อเลี้ยงเราในทุกที่ทุกสภาพ ไม่ว่าจะกระทบกระทั่งกับสิ่งใดก็ไม่ทุกข์ง่าย ๆ รู้จักปล่อยวาง ทำให้จิตมีที่พัก ไม่เตลิดเปิดเปิงไปหาเรื่องทุกข์มาใส่ตัว หรือเอาไฟโทสะ ใฝราคะมาเผาผลาญจิตใจ จนกระทั่งไม่รู้จะทำอย่างไรกับชีวิต

นี่คือเหตุผลสำคัญประการหนึ่งว่าทำไมเราถึงต้องรักษาป่าเอาไว้ การที่มีพระมารักษาป่า ส่วนหนึ่งก็เพื่อปฏิบัติธรรมในป่า อีกส่วนหนึ่งก็เพื่อรักษาป่าเอาไว้เพื่ออนุชนรุ่นหลานจะได้เข้ามาสัมผัสกับคุณค่าในทางจิตวิญญาณของป่าด้วย นี่เป็นเหตุว่าทำไมเราถึงต้องรักษาป่า ต่อสู้กับไฟป่ากัน

พร้อมกันนี้ก็ขออนุโมทนามูลนิธิสถานแสงอรุณและญาติโยมทุกท่านทั้งที่มาที่นี่และที่ไม่ได้มา ที่ได้ช่วยกันสมทบทุนกันเป็นกองผ้าป่าขึ้นมาเพื่อป้องกันไฟป่า ขอให้ตระหนักว่าสิ่งที่เราทำอยู่นี้ ไม่ได้มีคุณค่าต่อระบบนิเวศวิทยาเท่านั้น แต่มีคุณค่าในการดำรงรักษาชุมทรัพย์ทางจิตวิญญาณ เป็นการรักษาศาสนาเอาไว้ให้คนรุ่นหลังหรือรุ่นต่อ ๆ ไปได้ใช้ประโยชน์ เพื่อที่จะทำให้เกิดสันติสุขภายใน อันจะนำไปสู่สันติสุขในสังคมในประเทศชาติ และในโลกสืบไป





อาจารย์ชวนเรียนนั้น  
ใจไม่ได้ขนหินด้วย  
เพราะปล่อยวาง“หิน”ทุกชนิด  
ใจจึงพักผ่อน  
สามารถช่วยกายให้ทำงานได้ทั้งวัน



เว้นวรรคชีวิต



การปลีกตัวมาอยู่ที่นี่ถือว่าการเว้นวรรคให้แก่ชีวิต ชีวิตต้องมีการเว้นวรรคบ้าง เช่นเดียวกับลมหายใจของเรา มีหายใจเข้าแล้วก็ต้องมีหายใจออก เราไม่สามารถที่จะหายใจเข้าไปได้ตลอด ต้องเว้นจังหวะแล้วจึงหายใจออก เราไม่สามารถหายใจออกหายใจเข้าอย่างใดอย่างหนึ่งไปได้ตลอด จะต้องมีการเปลี่ยนสลับกันไป การทำงานก็เช่นเดียวกัน ทำงานแล้วก็ต้องรู้จักหยุดบ้าง ธรรมชาติให้เวลากลางวันคู่กับกลางคืน กลางวันทำงานเต็มที่ พอถึงกลางคืนก็ควรพักผ่อน

ขอให้สังเกตดู อะไรก็ตามเป็นไปได้ดีก็เพราะมีการเว้นจังหวะหรือมีช่องว่างที่เหมาะสม หนังสือที่อ่านง่าย ก็เพราะแต่ละประโยคมีการเว้นวรรคอย่างถูกจังหวะ ถ้าตัวหนังสือติดกันเป็นพืด ไม่มีเว้นวรรคเลย จะน่าอ่านไหม ใครอ่านก็ต้องรู้สึกงงงวย ไม่อยากอ่าน ศิลปะอย่างหนึ่งของการเขียนหนังสือให้น่าอ่านก็คือรู้จักเว้นช่องว่างระหว่างคำ ระหว่างประโยค และ

ระหว่างย่อหน้า ทำนองเดียวกัน ดนตรีที่ไพเราะ ไม่ใช่เพราะมีเสียงดังเท่านั้น แต่เพราะมีช่วงที่เงียบแผงอยู่ด้วย ถ้ากลอง กีตาร์ ไวโอลินส่งเสียงไม่หยุด ไม่รู้จักเว้นจังหวะเสียบ้าง เพลงนั้นก็คงไม่เพราะ

สำหรับคนเรา การเว้นวรรคหรือเติมช่องว่างให้กับชีวิต อย่างการมาปฏิบัติธรรมนี้จะเรียกว่าเป็นการพักผ่อนก็ได้ หรือจะถือว่าเป็นการชาร์จแบตเตอรี่ก็ได้ ชาร์จแบตเตอรี่เพื่อจะได้มีพลัง สำหรับการทำงานในโอกาสต่อไป ที่จริงมันไม่สามารถแยกกัน ได้ ระหว่างการหลีกเร้นเพื่อพักผ่อนกับการทำงาน สองอย่างนี้ เสริมกัน ทำงานอย่างเดียวโดยไม่ได้พักเลย ก็ทำไปได้ไม่ตลอด หรือว่าเอาแต่ใช้ชีวิตอย่างเดียว โดยไม่ได้เติมอะไรให้กับชีวิตเลย ในที่สุดก็หมดแรง มีคนจำนวนไม่น้อยเลย ที่ไม่ค่อยเห็นความสำคัญของการพักหรือการหยุดเท่าไรๆ หยุดเมื่อไรก็รู้สึกว่าจะโตะเอาๆ พักเมื่อไรก็รู้สึกว่าชีวิตมันว่างเกินไป ถือว่าเป็น ความฟุ่มเฟือยของชีวิต คนเหล่านี้เห็นว่า จะต้องใช้ชีวิตแข่งกับเวลา ถ้ามีเวลาเหลืออยู่น้อยนิด ก็อยากจะเอาไปใช้ทำงานทำการ หรือหาเงินหาทองให้ได้มากๆ

พูดมาถึงตรงนี้ทำให้นึกถึงเรื่องของชายคนหนึ่งทีี่เสียใจ ไม่อย่างเอาเป็นเอาตาย มีเพื่อนคนหนึ่งมาเห็นเข้าก็เลยถามว่า เสียมานานหรือยัง เขาบอกว่าเสียมาตั้งแต่เช้าจนนี้ก็ค้ำแล้ว

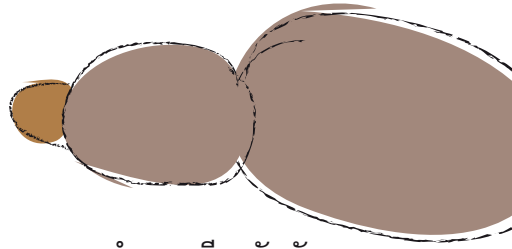
เพื่อนถามว่าเหนื่อยไหม เขาตอบว่าเหนื่อยสิ เพื่อนถามต่อไปว่าทำไมไม่พักละ เขาก็บอกว่ากำลังวุ่นอยู่กับการเลื่อยไม้ เพื่อนเป็นห่วง ก็เลยพูดว่าไม่ลองหยุดพักซักหน่อยหรือ หายเหนื่อยแล้วค่อยมาทำงานต่อ อย่างน้อยก็จะได้เอาตะไบมาลับคมเลื่อยให้มันคมขึ้น จะช่วยให้เลื่อยได้เร็วขึ้น ชายคนนั้นก็ตอบว่าไม่เห็นหรือไงว่า กำลังวุ่นอยู่ ตอนนี้นี่ยังทำอย่างอื่นไม่ได้ทั้งนั้น ว่าแล้วก็เลื่อยหน้าดำคร่ำเครียดต่อไป

บางครั้งคนเราก็เหมือนกับชายคนนี้ คือเอาแต่เลื่อยอย่างเดียวไม่ยอมหยุด ทั้งๆ ที่การหยุดพักจะทำให้มีกำลังดีขึ้น และถ้ารู้จักหยุดเพื่อลับคมเลื่อยให้คมขึ้น ก็จะทำให้เลื่อยได้เร็วขึ้น ทუნทั้งแรงทუნทั้งเวลา แต่เขาก็ยังไม่ยอมเลย เหตุผลที่เขาให้ก็คือ กำลังวุ่นอยู่กับการเลื่อย เลยไม่สนใจอะไรทั้งนั้น ไม่สนใจแม้กระทั่งการทำให้เลื่อยคมขึ้น เขาหาได้เฉลียวใจไม่ว่า เพียงแค่เสียเวลานิดหน่อยก็จะทำให้การเลื่อยนั้นเร็วขึ้นดีขึ้นและเหนื่อยน้อยลง เขาไม่ยอมหยุดเพราะคิดว่าจะทำให้เสียเวลา ลึกๆ ก็เพราะคิดว่าทำอะไรมาๆ แล้วมันจะดี แต่ที่จริงแล้วทำน้อยลงแต่อาจได้ผลดีกว่าก็ได้ ในประสบการณ์ของเรา เราพบบ่อยไปว่าการทำอะไรให้ช้าลงกลับทำให้ได้ผลดีขึ้น นักเรียนที่ทำข้อสอบตอบทุกข้อโดยไม่ทันคิดถี่ถ้วนเพราะกลัวหมดเวลาก่อน บ่อยครั้งกลับได้คะแนนน้อยกว่าคนที่ทำเพียงไม่กี่ข้อ แต่คิดถี่ถ้วนทุกข้อและตอบถูกทุกข้อ

การที่เรามาสักคิวเวกอย่างนี้จะเรียกว่าเป็นการมาลับคมเลื่อยก็ได้ เราวางเลื่อยเอาไว้ก่อน แล้วมาลับคมเลื่อย ก่อนที่จะเลื่อยต่อไป การพักผ่อนในตัวมันเองก็เป็นการลับคมเลื่อยอยู่แล้ว แค่ว่าพักผ่อนร่างกายก็สำคัญไม่น้อย เพราะว่าร่างกายของเราก็คือตัวเลื่อยนั่นเอง แต่ตอนนี้มันบิ่นแล้ว ทำงานมากมันก็บิ่นมันไม่คมแล้ว เพียงแค่การมาพักร่างกายอย่างเดียวก็จะช่วยให้เลื่อยคมขึ้น แต่ที่นี้เราไม่ได้มาพักเพียงแค่ว่า เรามาพักใจด้วยการฝึกจิตให้สงบ มีสติ มีความมั่นคง และทำให้ชีวิตมีสมดุลก็เท่ากับว่าเลื่อยถูกลบให้คมขึ้นกว่าเดิม ถ้าเรากลับไปเลื่อยต่อเมื่อไหร่ ก็แน่ใจได้ว่าจะเลื่อยได้ดีขึ้นเร็วขึ้น แต่ถ้าเราไม่พักเสียเลยอย่างชายคนนั้นไม่พักเสียเลย แทนที่จะทำได้เร็วก็กลับทำได้ช้าหรืออาจจะทำไม่เสร็จเลยก็ได้เพราะว่าลัมพ์บเสียก่อน แทนที่จะเสร็จในตอนค่ำก็มาเสร็จวันรุ่งขึ้น เข้าไปอีกตั้งหลายชั่วโมง เพราะว่าป่วยเสียก่อน หรือไม่มีมือไม้ก็พอทำต่อไม่ได้ ยิ่งอยากจะทำให้เสร็จไวๆ กลับเสร็จช้า แต่ถ้าเว้นวรรคให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนบ้าง ก็จะทำงานได้ดี การหยุดพักนั้นดูเผินๆ เหมือนจะทำให้เสร็จช้าลง แต่ที่จริงทำให้เสร็จไวขึ้น

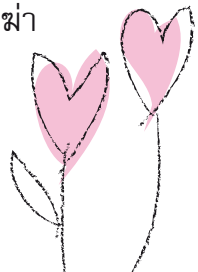
คนเรามักไปเน้นเรื่องผลหรือความสำเร็จมากไป แต่ลืมต้นทุนที่จะเอาลงไปในงานนั้นๆ ผลสำเร็จหรือผลงานก็เหมือนกับผลไม้ ผลไม้ออกมาดีหรือไม่ต้องอาศัยต้นทุนคือต้นไม้ ถ้าต้นไม้ที่เราเอาใจใส่ดูแล รักษา รดน้ำพรวนดิน ใส่ปุ๋ย ต้นไม้เติบโต





แข็งแรง ก็ย่อมให้ผลดี ทั้งดอก และหอมหวาน ทำนองเดียวกันกับ ดอกเบ็ญเงินฝาก จะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับต้นทุนที่ฝาก ถ้าเงิน ต้นก้อนนิดเดียวดอกเบ็ญก็น้อยตามไปด้วย ถ้าสนใจแต่ดอกเบ็ญ อยากรวยได้ดอกเบ็ญเยอะๆ แต่ว่าไม่สนใจต้นทุน ความอยากนั้นก็ เป็นแค่ความฝันลมๆ แล้งๆ แต่ว่าคนจำนวนมากก็ทำอย่างนั้น จริงๆ ก็คือว่าอยากจะให้งานออกมาดี ประสบความสำเร็จเต็มที่ แต่ว่าไม่ได้เอาใจใส่ต้นทุนคือร่างกายและจิตใจ ร่างกายและ จิตใจเป็นต้นทุนสำคัญหรือปัจจัยพื้นฐานที่จะนำไปสู่งานที่ดีได้ ถ้าร่างกายอ่อนแอ จิตใจห่อเหี่ยว ท้อแท้ อารมณ์ไม่ดี ความสำเร็จ ก็เกิดขึ้นได้ยาก

นิทานสอนเด็กบางครั้งก็มีคติเตือนใจเราได้มาก ถ้าเรา จะลองพิจารณาดู อย่างเรื่องห่านออกไข่เป็นทองคำ เราเรียน และฟังมาตั้งแต่เล็ก เรื่องมีว่าชายคนหนึ่งโชคดีได้ห่านมา ห่าน ตัวนี้ออกไข่มาเป็นทองคำทุกวันๆ เจ้าของดีใจมาก แต่ตอนหลัง รู้สึกว่าได้วันละฟองมันน้อยไป อยากจะได้มากกว่านั้น และก็เชื่อว่าในตัวห่านน่าจะมีไข่ที่เป็นทองคำอีกตั้งเยอะแยะ ถ้าจะรอให้ มันออกมาวันละฟองๆ มันเข้าไป อย่างกระนั้นเลยคว้านท้องเอาไข่ ออกมาดีกว่า ก็เลยผ่าห่านตัวนั้น ปรากฏว่าไม่ได้ไข่ทองคำแม้แต่ ฟองเดียว ชายคนนั้นล้มไปว่าถ้าอยากจะได้ไข่ทองคำมากๆ ก็ ต้องดูแลรักษาตัวห่านให้ดี แต่นี่กลับไม่สนใจ มีหน้าเข้าไปผ่า มันเสีย ก็เท่ากับว่าไปฆ่าต้นทุนเสีย จะมีผลลงอกเงยได้อย่างไร



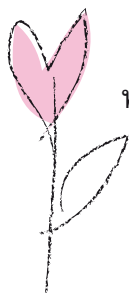


นิทานเรื่องนี้นอกจากจะสอนว่า “โลกมากลามากมาย” อย่างที่เราได้ยินครูสอนตอนเด็กๆ แล้ว ยังสอนผู้ใหญ่ด้วยว่า อยากรได้ผล ก็ต้องสนใจที่ต้นทุนหรือเหตุปัจจัย ถ้าอยากได้ไข่เยอะๆ ก็อย่าไปใช้ทางลัด เช่น คว้านทองห่าน วิธีที่ถูกต่องก็คือ ดูแลห่านให้ดี ให้มันกินอึ่ม นอนอุ่น มีสุขภาพดี ปลอดภัยโรคภัยไข้เจ็บ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องตระหนักด้วยว่าห่านก็มีขีดจำกัดในการให้ไข่ ไม่ใช่ว่าวันหนึ่งๆ จะให้กี่ฟองก็ได้ตามใจเรา

นี่ก็เหมือนกับชีวิตของเราซึ่งมีขอบเขตจำกัดในการทำงาน วันหนึ่งร่างกายของเราทำงานได้อย่างมากก็ ๑๘ ชั่วโมง ถ้าไปเร่งหรือบังคับให้ทำงานมากกว่านั้น เช่น กินกาแฟหรือยาบ้า จะได้ไม่ต้องหลับ ไม่นานก็ต้องล้มพับ โรคครุมเร้า เท่ากับเป็นการทำร้ายร่างกายของเรา ไม่ต่างจากชายที่ฆ่าห่านเพื่อจะได้ไข่เยอะๆ สุดท้ายก็ไม่ได้อะไรเลย ผลก็ไม่ได้ ต้นทุนที่เคยมีก็เสียไป

มีครูบาอาจารย์หลายท่านซึ่งน่าเสียดายว่า หากท่านได้พักผ่อนไม่เร่งงานเยอะไป ท่านก็อาจมีชีวิตยืนยาว ครูบาอาจารย์บางท่าน นอกจากจะสอนธรรมแล้ว ท่านยังต้องคุมงานด้านการก่อสร้าง คุมรถที่มาจากทาง คุมคนงานที่มาสร้างกุฏิวิหาร ท่านอยากให้งานเสร็จไวๆ ทันใช้งาน แต่เนื่องจากไม่ค่อยได้พักผ่อน จึงล้มป่วย ตอนหลังก็ลูกกลมถึงขั้นเป็นอัมพาต

อันนี้ก็เป็นที่อุทาหรณ์ว่าถ้าหากว่าท่านไม่เร่งงาน ไม่หักโหมเกินไป ก็ยังสามารถที่จะทำอะไรได้เยอะได้มากกว่าที่



ท่านเป็น นี่ก็เป็นข้อคิดเป็นบทเรียนที่สำคัญว่าคนเราจำเป็นที่จะต้องดูแลต้นทุน เอาใจใส่ต้นทุนอยู่เสมอ นั่นคือเอาใจใส่ร่างกายและจิตใจ ดูแลให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ขณะเดียวกันก็ให้โอกาสร่างกายกับจิตใจได้พักผ่อนด้วย

การพักผ่อนของจิตใจนั้นอาจจะแตกต่างจากร่างกายอยู่บ้าง ร่างกายนั้นพักผ่อนด้วยการไม่ใช้งานหรือใช้งานเบาๆ แต่จิตใจนั้นสามารถพักผ่อนด้วยการใช้งาน เป็นแต่ว่าไม่ได้ใช้งานด้วยการคิดๆ อย่งที่ใช้ในเวลาทำงาน เราผ่อนคลายจิตด้วยการทำสมาธิภาวนา คือฝึกจิตให้มีสติ สมาธิ สัมผัสกับความสงบและความสว่างไสวภายใน การฝึกจิตอย่างนี้เรียกว่าเป็นการใช้งานจิตได้อย่างหนึ่ง แต่ไม่ทำให้จิตเหนื่อย ตรงกันข้ามจิตมีแต่จะเข้มแข็งยิ่งขึ้น เพราะสติ สมาธิ และปัญญานั้นเป็นสิ่งบำรุงเลี้ยงจิต จิตที่มีสติ สมาธิ และปัญญาเป็นจิตที่มีสุขภาพพลานามัยดี

ร่างกายคนเรานั้นมีข้อจำกัด นานวันร่างกายก็เสื่อมโทรม หากพันจุดหนึ่งไปแล้ว ก็ไม่มีทางที่จะทำให้ดีขึ้นได้ ทำได้อย่างมากเพียงแค่ประคับประคองเอาไว้ ไม่ให้มันทรุดเร็วเกินไป กล้ามเนื้อจะมีแต่จะเสื่อมลงไปๆ ส่วนเซลล์ต่างๆ ก็มีแต่จะตายลง แม้สร้างชิ้นใหม่ก็ไม่เท่าของเก่า แต่ว่าจิตใจนั้นถ้าใช้เป็นใช้ถูก ยิ่งใช้ก็ยิ่งดีขึ้น โดยเฉพาะสติและสมาธิ ถ้าเราใช้อยู่บ่อยๆ สติและสมาธิก็จะว่องไวและเข้มแข็งมั่นคงขึ้น การมาปฏิบัติของเราจะว่าไปมันจึงไม่ได้เป็นแค่การพักใจ แต่ยังเป็นการพัฒนา

คุณภาพและความสามารถของจิตอีกด้วย เป็นการพัฒนาโดยไม่ทำให้เหนื่อยจิต ผิดกับการพัฒนาร่างกาย มักทำให้เหนื่อยกาย เพราะต้องออกแรงใช้กล้ามเนื้อ อย่างการเล่นกีฬา หรือเดิน แอโรบิค ทำแล้วร่างกายเหนื่อยทั้งนั้น แต่ก็ยังเป็นของดี แม้กระนั้น ก็ผิดกับการพัฒนาจิตซึ่งไม่ทำให้จิตเหนื่อยอ่อน ถ้าพัฒนาหรือใช้จิตเป็น

แต่ถ้าใช้จิตไม่เป็น อาจทำให้เราเหนื่อยอ่อนยิ่งกว่า เวลาออกกำลังกายหรือออกแรงหนักๆ ด้วยซ้ำ อย่างทำงานแบกหามทั้งวัน เช่น ย้ายบ้าน ทำสวน หากได้นอนเต็มที ตื่นขึ้นมาก็สดใสร่าเริง แต่เวลาทำงานที่ต้องใช้ความคิดมาก หรือว่าต้องเกี่ยวข้องกับผู้คน ต้องกระทบกระทั่งกับใครต่อใครมากมาย แม้จะไม่ได้ใช้แรงกายเลย แต่ถ้าได้ทำอย่างนั้นตลอดวัน นอนหลับตื่นขึ้นมาก็ไม่รู้สึกสดใสหรือสดชื่นเท่าไร เหมือนกับว่าร่างกายไม่ได้พักเท่าไร ที่จริงร่างกายอาจจะได้พัก แต่ที่ไม่ได้พักหรือยังพักไม่เต็มที่คือจิตใจ เพราะตลอดวันที่ผ่านมา จิตใจเจอเรื่องกระทบกระทั่งต่างๆ มากมาย อีกทั้งยังถูกอารมณ์ต่างๆ มากดทับบั่นทอน รวมถึงความเครียดจากการใช้ความคิด สิ่งเหล่านี้ทำให้จิตเหนื่อยอ่อน และความเหนื่อยอ่อนทางจิตใจมักจะก่อผลกระทบรุนแรงกว่าความเหนื่อยอ่อนทางร่างกายเสียอีก การที่อารมณ์ของคนเราแปรปรวนแค่ชั่วโมเมนต์เดียว เช่น เศร้าโศก เสียใจ อิจฉา เคียดแค้น ก็บั่นทอนจิตไปมาก

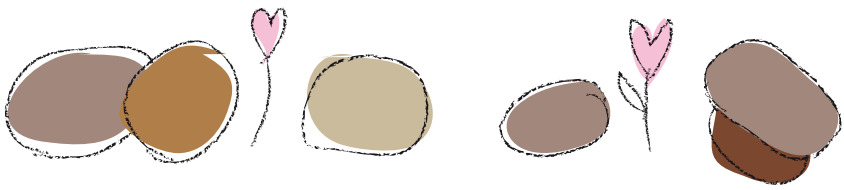


อย่าว่าแต่อารมณ์ฝ่ายลบเลย แม้แต่อารมณ์ฝ่ายบวก เช่น ความดีใจลิงโลดใจจากการได้สนุกสุดเหวี่ยง ก็ทำให้เหนื่อยใจได้เหมือนกัน เวลาดูหนังที่ตื่นเต้นเร้าใจหรือสยองขวัญ ดูจบจะรู้สึกว่ายเหนื่อย เช่นเดียวกับดูฟุตบอลที่ต้องลุ้นกันอย่างสุดขีดเวลาแค่ชั่วโมงครึ่งก็สามารถทำให้เราเหนื่อยได้ แต่เป็นความเหนื่อยที่ไม่รู้ตัวเพราะความตื่นเต้นมาบดบัง แต่พอดูจบความตื่นเต้นหายไ้ ก็อาจรู้สึกเหนื่อย โดยเฉพาะคนที่ผิดหวังกับผลการแข่งขัน หรือคนที่เชียร์ฝ่ายแพ้ ส่วนฝ่ายชนะ ความดีใจอาจกลบความรู้สึกเหนื่อยเอาไว้ แต่พอกลับถึงบ้าน ความดีใจคลายลงไป ทีนี้ก็จะเริ่มรู้สึกเหนื่อยเปลี่ยขึ้นมา

การเที่ยวหรือการพักผ่อนของคนสมัยนี้ ลองสังเกตดูไม่ได้ช่วยให้สบายขึ้นเลย กลับทำให้เหนื่อย เพราะว่ามันเร้าจิตกระตุ้นใจมากเกินไป เช่น ใช้แสงสีวูบวาบๆ และเสียงดังสนั่นในดิสโก้เทค แม้แต่เที่ยวป่า ก็ต้องหาอะไรมาทำให้สนุกเพื่อกระตุ้นจิตให้ลิงโลด ไปเที่ยวแค่เสาร์อาทิตย์ พอกลับถึงบ้านก็เพลียหมดเรี่ยวหมดแรง ยิ่งพอนึกถึงวันจันทร์ต้องไปทำงานหรือไปโรงเรียน ก็ยิ่งละห้อยใจเข้าไปใหญ่ ฝากภาวนาให้เสาร์อาทิตย์มาถึงเร็วๆ จะได้ไป “พักผ่อน” อีก

จิตใจที่ถูกกระตุ้นเร้าขึ้นลงตลอดเวลาไม่เพียงจะเป็นจิตที่เหนื่อยอ่อนเท่านั้น หากยังฉุดกายให้เหนื่อยอ่อนตามไปด้วย เพราะอารมณ์ขึ้นลงไม่ว่าบวกหรือลบ ล้วนส่งผลกระตุ้นการ





ทำงานของหัวใจ กล้ามเนื้อ และอวัยวะส่วนอื่นๆ ในทางตรงกันข้ามหากเรารู้จักรักษาจิตประคองใจให้สงบ มันคง เป็นปกติ โดยมีสติเป็นเครื่องกำกับ จิตของเราจะมีพลัง ใช้แต่เท่านั้น ยังส่งผลต่อร่างกายของเรา อย่างน้อยก็ไม่ทำให้ร่างกายของเราเหนื่อยอ่อนไปง่าย ๆ

การมีสติประคองจิตให้เป็นปกติและสงบนั้น ไม่จำเป็นต้องหลีกเร้นไปอยู่ที่เงียบ ๆ ห่างไกลผู้คน หรือไกลจากงานการ ถ้ารู้จักใช้สติประคองใจ แม้อยู่ในที่อีกที่ก็ พบปะผู้คนมากมาย หรือทำงานการ จิตก็ยังสามารถสงบอยู่ได้ เพราะสติช่วยให้เรารู้จักปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ ทันทีที่รู้ว่าโกรธ หงุดหงิด ฉุนเฉียว ก็ละวางจากอารมณ์เหล่านั้น ทันทีที่รู้ว่าใจกำลังกังวล อยู่กับการนัดหมายข้างหน้า หรือหมกมุ่นกับความผิดพลาดในอดีต สติก็ดึงจิตกลับมาสู่งานที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน การมีสติจดจ่ออยู่กับงานที่ทำล้วน ๆ ไม่สนใจว่าจะเสร็จเมื่อไหร่ ใครจะว่าอย่างไร ก็ไม่คำนึง หรือยิ่งกว่านั้นคือมีสติจนปล่อยวางจากความยึดถือในตัวตน ไม่ยึดถือว่างานนั้นเป็นงานของฉัน มีแต่งาน แต่ไม่มี “ฉัน” ผู้ทำงาน ก็ยิ่งจะทำให้ทำงานได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังช่วยให้ทำงานได้ดี และต่อเนื่องด้วย

ซุนเรียว ซูซูกิ เป็นอาจารย์เซนผู้หนึ่งที่มีบทบาทสำคัญ ในการวางรากฐานพุทธศาสนาแบบเซนในสหรัฐอเมริกา เพื่อนของอาตมาเล่าว่า ตอนที่เริ่มสร้างวัดเซนในซานฟรานซิสโกนั้น



อาจารย์ซุนเรียวต้องลงมือชนหินด้วยตัวเอง หินทั้งใหญ่และหนัก  
แถมต้องชนหินวันละหลายก้อน ลูกศิษย์ชาวอเมริกันก็เห็นก็  
สงสารอาจารย์เพราะอาจารย์ตอนนั้นก็อายุ ๖๐ กว่าแล้ว แถมยัง  
ตัวเล็ก ลูกศิษย์จึงอาสาช่วยอาจารย์ชนหิน แต่ชนไปได้แค่ครึ่งวัน  
ก็หมดแรง ตรงข้ามกับอาจารย์ กลับชนได้ทั้งวัน ลูกศิษย์จึงสงสัย  
มากกว่าทำได้อย่างไร ขนาดคนอเมริกันซึ่งร่างใหญ่กว่าแถมหนุ่ม  
กว่ายังทำได้แค่ครึ่งวัน พอลูกศิษย์ไปถามอาจารย์ ก็ได้คำตอบว่า  
“ก็ผมพักผ่อนตลอดเวลา”

อาจารย์ซุนเรียวชนหินไป ก็พักผ่อนไปด้วย มีแต่กาย  
เท่านั้นที่ชนหิน แต่ใจไม่ได้ชนหินด้วย ใจนั้นปล่อยวางจากงาน  
ไม่คาดหวังความสำเร็จ และไม่เร่งรัดให้เสร็จไวๆ แต่คนทั่วไปนั้น  
เวลาชนหินไม่ได้ชนด้วยกายเท่านั้น แต่ใจก็ชนไปกับเขาด้วย  
เวลาเหนื่อยก็ไม่ได้เหนื่อยแค่กาย แต่ใจก็เหนื่อยไปด้วย เพราะ  
คอยเร่งว่าเมื่อไหร่จะเสร็จๆ ยิ่งเร่งให้เสร็จไวๆ ก็ยิ่งเสร็จช้า ก็เลย  
ยิ่งหงุดหงิด ลึกลงไปกว่านั้น เวลากายเหนื่อย ก็ไม่ได้คิดว่ากาย  
เท่านั้นที่เหนื่อย แต่ใจยังปรุ่งแต่งไปอีกว่า “ฉันเหนื่อย” ใจก็เลย  
เหนื่อยตามไปด้วย อาจารย์ซุนเรียวนั้น ใจไม่ได้ชนหินด้วย  
เพราะปล่อยวาง “หิน” ทุกชนิด ใจจึงพักผ่อน สามารถช่วยกาย  
ให้ทำงานได้ทั้งวัน

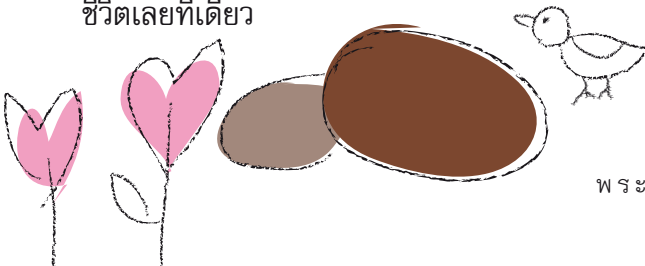
จิตที่มีคุณภาพระดับนี้ได้ต้องมีทั้งสติและปัญญา ซึ่ง  
ต้องอาศัยการฝึกปรือ จะฝึกปรือแบบนี้ได้ ต้องรู้จักเว้นวรรคชีวิต



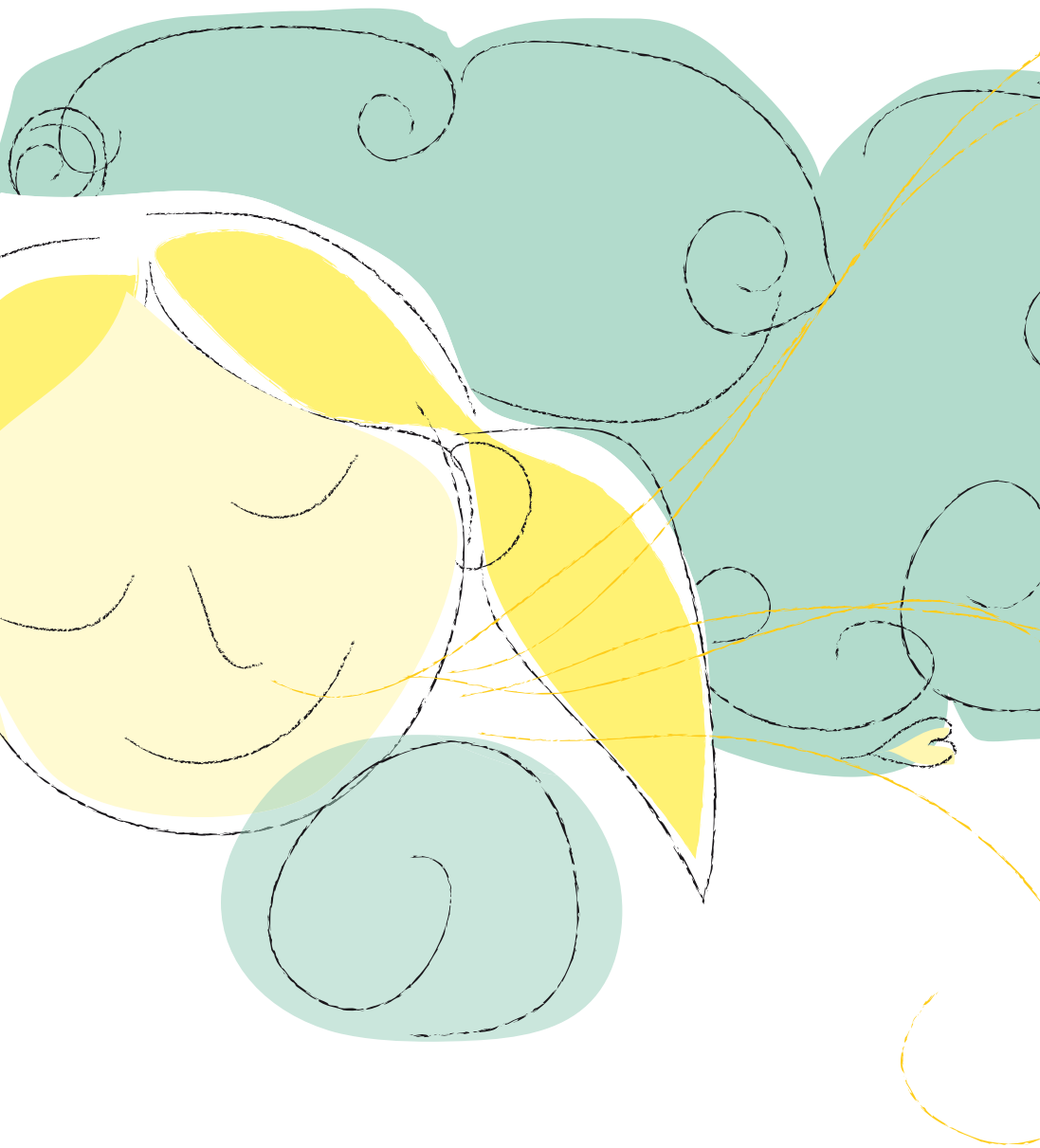
ปล่อยวางจากงานและการกิจในชีวิตประจำวันบ้าง หาเวลา  
ให้แก่ตัวเองมาฝึกปฏิบัติ


อาจจะต้องยอมเสียเวลาไป ๑ วัน ๑ อาทิตย์ หรือ  
๑ เดือน โดยที่ไม่ได้ทำงานเลย แต่ว่าเวลาที่เสียไปก็ไม่ได้เสียเปล่า  
เพราะเป็นการพักผ่อนและพัฒนาจิตไปด้วยในตัว เมื่อเอาจิต  
ที่พักผ่อนและพัฒนาแล้วไปทำงานก็จะทำให้งานนั้นดีขึ้น มี  
คุณภาพมากขึ้น และบางครั้งก็มีปริมาณมากขึ้นด้วยอย่างกรณี  
อาจารย์ชุนเรียว อีกทั้งยังเสร็จได้เร็วขึ้นกว่าตอนที่ไม่ได้พัก

ฉะนั้นเวลาที่เราโหมงานหรือทำงานอย่างเป็นทางการ  
ก็ขอให้นึกถึงคนเลื่อยไม้ที่ตะบັตะบันเลื่อยโดยไม่ยอมหยุดพัก  
ไม่ยอมแม้กระทั่งหยุดพักกลับคมเลื่อย เราอยากจะเป็นอย่างนั้น  
ไหม ถ้าเราเป็นอย่างนั้นมันก็ไม่เกิดผลดีทั้งแก่ตัวเลื่อย ตัวงาน  
และตัวเราเอง ขอให้ระลึกว่า คนที่เอาแต่เดินจ้ำเอาๆ เพราะ  
อยากถึงไวๆ นั้น มักจะถึงช้ากว่า เพราะเหนื่อยเสียก่อน หรือ  
ขาเพลงเสียก่อน แต่คนที่ค่อยๆ เดิน เดินไปเรื่อยๆ ใจไม่เร่งรีบ  
ถือว่าพักทุกก้าวที่เดิน หรือถ้าเหนื่อยก็รู้จักพักเอาแรง ในที่สุด  
กลับถึงที่หมายได้เร็วกว่า อย่างที่เขาว่าไปช้ากลับถึงเร็ว ดีกว่าไป  
เร็วกลับถึงช้า ขอให้เรามาเรียนรู้วิธีไปช้าแต่ถึงเร็วกันดีกว่า นี้  
ไม่ใช่แค่ศิลปะของการเดินทางเท่านั้น แต่เป็นศิลปะของการดำเนิน  
ชีวิตเลยทีเดียว









การมีสติอยู่กับลมหายใจแม่เพียง ๕ วินาที  
อาจช่วยชีวิตเราไว้ได้  
หรือรักษาอนาคตของเราไม่ให้พินาศ  
เพราะหากเราปล่อยสติแม่เพียงแวบเดียว  
ในยามนั้น  
เราอาจลงมือทำสิ่งที่ต้องเสียใจในภายหลัง

ลมวิเศษ



ของที่หนักกว่าก้อนหินบางที่มีน้ำหนักแพ้งเบาๆ ลมเบาๆ  
นี้สามารถพัดก้อนหินหนักๆ ให้กระเด็นไปได้เหมือนกัน ลม  
วิเศษที่ว่านี้ไม่ต้องไปหาที่ไหนหรอก มันอยู่กับเราทุกขณะแล้ว  
นั่นคือลมหายใจของเรานี่เอง

ถ้าเราใช้ลมหายใจให้เป็นจะช่วยทำให้ชีวิตจิตใจของเรา  
เบาลงไปได้มาก ทุกวันนี้เราแบกของที่หนักกว่าก้อนหินเอาไว้วัน  
ละหลายๆ ชั่วโมง ของหนักที่ว่าก็คือ ความเครียด ความกังวล  
ความกลัดกลุ้มใจ แต่ถ้าเราหายใจให้เป็น หายใจเป็นไม่ได้  
หมายความว่าสูดลมเข้าและปล่อยลมออกเท่านั้น ที่สำคัญกว่า  
นั่นก็คือให้ลมหายใจประสานไปกับจิตใจด้วย คือให้ใจมาแนบ  
หรือจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ วิธีนี้จะช่วยปลดปล่อยความเครียด หรือ  
ความหนักอึ้งออกไปจากใจได้

เวลาโมโห ฉุนเฉียว หรือโกรธ เราลองเอาใจมากำหนด  
อยู่ที่ลมหายใจดู หรือไม่ก็หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ

สัก ๑๐ ครั้ง จะรู้สึกดีขึ้นมาก เพราะนอกจากจะเป็นการผ่อนคลายจิตใจแล้ว ยังเป็นการผ่อนคลายร่างกายด้วย เนื่องจากเวลาเราฉุนเฉียว เครียดหรือกังวล เราจะหายใจถี่และสั้น หัวใจจะเต้นเร็ว ทำให้ร่างกายเราตึงเครียดไปด้วยโดยไม่รู้ตัว ซึ่งก็ไปมีผลต่อจิตใจ ทำให้ใจเครียดตามไปด้วย แต่เมื่อเราหายใจลึกๆ ยาวๆ ร่างกายก็จะผ่อนคลายลง สมองก็ได้รับออกซิเจนเต็มที่มีความรู้สึกโดยรวมก็จะดีขึ้นด้วย การหายใจแบบผ่อนคลาย ที่แรกจะช่วยให้เบาอกก่อน สักพักก็จะเบาใจไปด้วย เพราะฉะนั้นเวลาเราเกิดอาการเครียด วิตกกังวล หรือโมโหขึ้นมา รู้ตัวเมื่อไหร่ ลองตั้งหลักหายใจเข้าออกยาวๆ ลึกๆ หรือไมื่กำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจอย่างต่อเนื่องสักพัก ความโกรธจะคลายไป ความหนักอึ้งในจิตใจจะถูกกลมเบาๆ ในกายเรานี้แหละพัดพาออกไป จนมีแต่ความเบาสบายมาแทนที่

ใหม่ๆ อาจทำไม่ค่อยได้ เพราะว่าใจมันไปจมอยู่กับอารมณ์ต่างๆ เติลิดหรือฟุ้งจนลืมที่จะกำหนดลมหายใจ ปล่อยให้ลมหายใจซัดสายหรือระส่ำระสาย แต่ถ้าเราพยายามตั้งหลักสักพัก ควบคุมลมหายใจให้เป็นระเบียบ ละวางจากอารมณ์มาอยู่กับลมหายใจให้ต่อเนื่องสักนาทีสองนาทีเป็นอย่างน้อย หรือสัก ๑๐ ครั้งก็ยิ่งดี มันจะช่วยผ่อนคลายกายและใจได้มาก

ทำที่แรกอาจจะเริ่มจากเวลาเครียดก็ได้ ความเครียดหรือความล้านี้อาจจะเกิดจากอาการทางกายเนื่องจากทำงานมาก

หรืออาจเกิดจากการคิดหรือใช้สมองมากก็ได้ แต่มันไม่ใช่  
ความเครียดกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นพิเศษ หากเป็นความเครียด  
ที่สะสมมาจากงานการต่างๆ ที่ทำมาทั้งวัน ความเครียดแบบนี้  
เราอาจใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการฝึกหายใจให้เป็น ที่แรกก็นั่งให้  
สบาย แล้วก็หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ เอาใจไปกำหนด  
จุดจ่อที่ลมหายใจทั้งเข้าและออก ไม่ต้องไปนึกถึงเรื่องอะไร ให้ใจ  
เราว่างจากความคิดและอารมณ์ต่างๆ สักพัก ใหม่ๆ ใจมันจะไม่  
ยอมอยู่นิ่ง อยู่กับลมหายใจประเดี๋ยวเดียว ก็แวบไปที่อื่น พอตั้ง  
กลับมา สักพักมันก็ไปอีก ไม่เป็นไร เป็นธรรมชาติของใจที่ยังไม่  
คุ้นเคยกับลมหายใจ แต่ถ้าทำบ่อยๆ ใจจะคุ้นกับลมหายใจ  
รู้สึกว่ลมหายใจเป็นเพื่อนเรา ก็จะอยู่ได้นานขึ้น

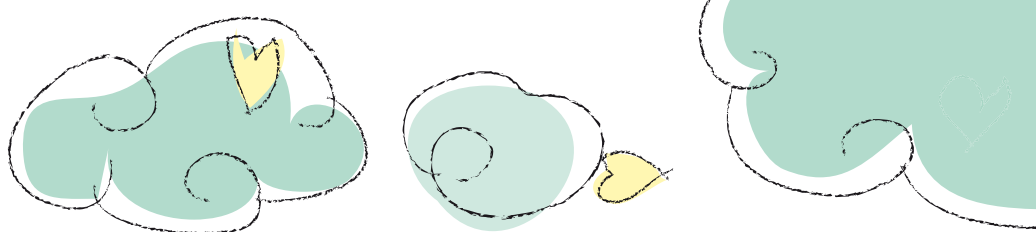
ที่แนะนำให้เอาความเครียดเป็นจุดเริ่มต้นก็เพราะใจไม่ได้  
ไปโกรธ ไปโมโห หรือไปทุกข์กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ จึง  
ไม่ได้ไปติดยึดจดจ่อกับเรื่องใดๆ เมื่อไม่มีเรื่องที่ใจจะไปจดจ่อ  
ติดยึด ก็สามารถแนบแน่นกับลมหายใจได้ต่อเนื่องหรือง่ายขึ้น

พอเราทำสม่ำเสมอ มันก็จะเป็นนิสัย หากเจอเรื่องที่มา  
กระตุ้นให้โกรธหรือมีเรื่องกระทบใจขึ้นมา ก็จะตั้งหลัก เอาลม  
หายใจมาช่วยขจัดบำบัดเป้าได้เร็วขึ้น เรื่องโมโหโทโสหรือเรื่องวิตก  
กังวลนั้นเป็นเรื่องที่มากกระทบใจอย่างเฉาะเจาะจง มีผู้ร้ายที่จิต  
จะพุ่งเข้าไปใส่หรือพุ่งอารมณ์เข้าเล่นงาน หรือมีเรื่องที่จะเกาะติด  
แบบหนีบหนีบ พอเกิดอารมณ์แบบนี้ขึ้นเราจะตั้งสติได้ไม่ง่าย

และจะดึงจิตออกมาอยู่ที่ลมหายใจก็ยาก เพราะว่าใจมันมีเป้าที่จะพุ่งเข้าไป หรือมีสิ่งที่จะดึงดูดใจอย่างเหนียวแน่น ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นตัวบุคคล เป็นงาน หรือเหตุการณ์ ในสภาวะอย่างนี้ ถ้าเราไม่ฝึกลมหายใจให้เป็นนิสัย ใจก็จะเตลิดไปกับอารมณ์หรือเรื่องราวเหล่านั้นได้ง่าย แต่ถ้าเราทำจนเป็นนิสัย มีความคุ้นเคยกับลมหายใจ และเกิดความชำนาญในการระล่อมจิตมาอยู่ที่ลมหายใจแล้ว เราก็จะตั้งหลักได้เร็ว สามารถดึงใจให้มาอยู่กับลมหายใจได้ต่อเนื่อง โดยมีสติเป็นตัวกำกับและช่วยเหลือ

วิธีนี้จะทำให้เราสามารถเฝ้าถอนจิตออกจากอารมณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น และเมื่อฝึกใช้ลมหายใจแบบนี้บ่อยๆ คือไม่ได้ทำเฉพาะเวลาที่มีความเครียดหรือมีโทสะเกิดขึ้นในใจเท่านั้น แต่ยังมีหมั่นแนบจิตอยู่ที่ลมหายใจในเวลาปกติ หรือทำงานบางอย่าง เช่น เวลาล้างมือหรือกำลังนั่งรถสบายๆ ก็ลองแนบจิตอยู่ที่ลมหายใจ หรือหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ โดยให้ใจกำหนดรู้ไปด้วย ลองทำเล่นๆ แบบนี้บ่อยๆ จะเรียกว่าทำฆ่าเวลาก็ได้ ไม่ใช่ปล่อยให้เวลาสูญเปล่า ทำไปนานเข้าก็จะเป็นนิสัยและชำนาญชำนาญ จะช่วยให้ระลึกหรือตั้งสติได้ง่าย เวลาเกิดมีอะไรมากระทบกระทั่งจิตใจ ไม่หมดเนื้อหมดตัวไปกับอารมณ์ต่างๆ

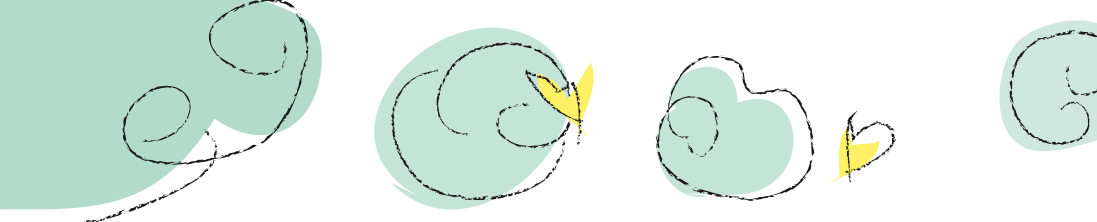
ความเบาสบายที่เราได้พบประสบสัมผัสขณะที่ตามลมหายใจ ช่วยให้เราได้พักใจ เสมือนกับว่าเอาลมหายใจเป็นที่พักพิงชั่วคราว ลมหายใจนี้มีคุณประโยชน์อย่างมาก ไม่เพียงแต่จะเอา



ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายเท่านั้น หากยังสามารถนำความสงบ  
เบาสบายมาหล่อเลี้ยงจิตใจด้วย ไม่เฉพาะลมหายใจเข้าเท่านั้นที่  
มีประโยชน์ แม้แต่ลมหายใจออกก็มีคุณเช่นกัน สามารถขจัด  
ปัดเป่าของหนักไปจากจิตใจได้ แต่เดี๋ยวนี้เราหายใจรดทิ้งไป  
เปล่าๆ ไม่รู้จักใช้ให้เกิดคุณค่าต่อจิตใจ ยุคนี้เป็นยุคอนุรักษ์  
ที่ต้องใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด ธรรมชาติควรใช้  
๒ หน้า หน้าเสียก็ไม่ควรปล่อยทิ้งไปเปล่าๆ แต่ควรรีไซเคิลมา  
ใช้ใหม่ ชยะก็สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ใหม่เช่นกัน  
เดี๋ยวนี้มีการรณรงค์ให้รีไซเคิลสิ่งต่างๆ มากมาย เพื่อเอามาใช้  
ให้เกิดประโยชน์เต็มที่ แต่ว่าเรื่องลมหายใจเรากลับมองข้าม  
ปล่อยทิ้งไปเปล่าๆ ทั้งๆ ที่มันมีค่ามาก นี่ถ้าเราใช้ลมหายใจ  
ให้เป็น ก็สามารถยกย่องให้เกิดประโยชน์ได้หลายอย่างหลายแนว  
เช่น ทำในใจว่าเวลาหายใจเข้าก็สูดเอาความสดชื่นจากธรรมชาติ  
เข้ามาแผ่ซ่านทั่วกาย หายใจออกก็ระบายเอาความกังวล  
เศร้าหมองทิ้งไป ถ้าเราหายใจเข้าออกโดยนึกตามไปด้วยอย่าง  
นั้น จะช่วยให้รู้สึกอัมเมิบสบายใจขึ้น



จะปิดตาแล้วนึกภาพในใจประกอบไปด้วยก็ได้ เช่น  
หายใจเข้าหายใจออกก็นึกภาพดอกไม้สีสวยเย็นใจกำลังบานรับ  
แสงอรุณ หรือว่าเวลาลมหายใจเคลื่อนเข้ามาในร่างกาย ก็นึกถึง  
ภาพสายน้ำฉ่ำเย็นที่กำลังไหลพลิว นี่เป็นการสร้างนิมิตขึ้นมา  
ในใจ ภาพนิมิตที่ตรงามนอกจากจะช่วยให้ใจเราสบายขึ้นแล้ว



ยังเป็นการฝึกสมองซีกขวาของเราให้ทำงานได้ดีขึ้น สมดุลกับ  
สมองซีกซ้ายที่เป็นเรื่องการคิดแบบวิเคราะห์ตามหลักตรรกะที่  
เราคุ่นเคยกัน



อีกวิธีหนึ่งคือเปิดตาหายใจเข้าหายใจออก พร้อมกับ  
นับไปด้วย คือ หายใจเข้าครั้งแรก ก็นับ ๑ ครั้งต่อมาก็นับ ๒ ไป  
จนถึง ๑๐ แล้วเริ่มใหม่ หรือจะนึกคำบริการรรมไปด้วยก็ได้ เช่น  
หายใจเข้าก็นึก “พุท” หายใจออกก็นึก “โธ” นี่เป็นวิธีที่ใช้กันใน  
หลายสำนัก จะเห็นได้ว่ามีวิธีการยกย่องหรือประยุกต์ใช้ได้  
หลายอย่าง แต่ทั้งหมดนี้ก็อาศัยลมหายใจเป็นตัวประสาน  
เชื่อมร้อยให้กายกับใจสัมพันธ์กัน หรือเป็นตัวโยงให้เรา  
เชื่อมสัมพันธ์กับความสุขที่มีอยู่แล้วในใจเรา

ในเรื่องการทำใจให้สงบนี้ นอกจากลมหายใจแล้ว  
รอยยิ้มของเราก็ช่วยได้ เวลาเดินจงกรมลองยิ้มหน่อยๆ ดู จะรู้สึก  
ว่าช่วยคลายเครียดไปได้ไม่น้อย เวลานอนลองยิ้มหน่อยๆ ดู ยิ้ม  
คนเดียวไม่ต้องยิ้มกับใคร เราจะรู้สึกดีขึ้น ท่านดิช นซ์ ฮันท์  
เรียกการยิ้มว่าเป็นโยคะอย่างหนึ่ง คือเป็นโยคะบนใบหน้า  
เพราะช่วยบริหารกล้ามเนื้อที่ใบหน้าได้ แถมยังมีอานิสงส์อีก  
อย่างคือช่วยบริหารใจให้ผ่อนคลาย สดชื่น กระปรี้กระเปร่าได้ไม่  
น้อย จะเห็นได้ว่าบนใบหน้าหรือศีรษะของเรานี้มีชุมทรัพย์  
มากมายที่จะช่วยเราได้ในกาฝึกจิตและทำชีวิตให้ผ่อนคลายเบา  
สบาย ถ้าเราใช้ไม่เป็น ก็นับว่าน่าเสียดาย



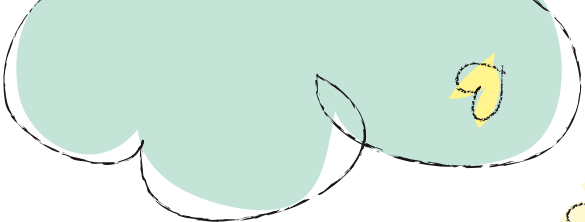
ลมหายใจของเรานั้นจะว่าไปก็เหมือนกับลมที่พัดพา เมฆหมอกมิให้บังพระอาทิตย์ พระอาทิตย์คืออะไร พระอาทิตย์ก็คือจิตที่ส่องแผ่สุกสว่าง ที่เรียกว่าจิตประภัสสร เมฆหมอกก็คือตัวกิเลสความเศร้าหมอง เมฆกับดวงอาทิตย์นั้นเป็นคนละอย่าง ไม่ได้อยู่ด้วยกัน ฉันทใดก็ฉันทนั้น จิตใจกับความเศร้าหมองก็คนละอัน ความเศร้าหมองนั้นไม่ได้ฝังอยู่ในจิตใจ ไม่ได้เกิดมาพร้อมกัน มันต่างคนต่างอยู่ แต่ก็มีมีความเกี่ยวเนื่องกัน ตรงที่ความเศร้าหมองหรือกิเลสนั้นอาศัยใจเป็นที่เกิด เหมือนไฟกับเชื้อไม้ ไฟเกิดขึ้นเพราะมีไม้ อาศัยเชื้อไม้เป็นที่เกิด แต่ไม่ใช่ว่าไฟฝังอยู่ในเชื้อไม้ ไฟมันอยู่นอกไม้ เป็นคนละส่วนกับไม้ แต่มันก็มีความเกี่ยวเนื่องกับไม้เพราะต้องอาศัยไม้เป็นที่เกิด ต้องมีอะไรมาขัดสีกับไม้จึงจะเกิดไฟได้ ในทำนองเดียวกัน กิเลสก็ไม่ใช่เป็นคุณสมบัติประจำจิต มันอยู่คนละส่วนกับจิต ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อมันจรเข้ามาในจิตใจ ทำให้ใจเศร้าหมอง เขาจึงเปรียบกิเลสเหมือนกับเมฆหมอกที่มาบังพระอาทิตย์

ความเศร้าหมอง ความเครียด ความกังวล และความทุกข์ทั้งหลายเปรียบเหมือนกับเมฆหมอกที่เข้ามาบังจิตใจที่ส่องแผ่สวัสดิ์ จึงเกิดความมืดมนหรือหมองหม่น ก็ต้องอาศัยลมนี้แหละช่วยพัดพาเมฆให้กระจายไป ลมที่ว่าก็คือลมหายใจของเราเอง เป็นลมที่มีคุณประโยชน์อันเนกประการ จะเรียกว่าเป็นลมวิเศษก็ได้ เพราะนอกจากจะช่วยพาออกซิเจน

ไปเลี้ยงเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายไม่มีเว้นแล้ว ยังช่วยพาความสงบสุขมาหล่อเลี้ยงจิตใจส่วนลึกด้วย

ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ เราจะเห็นคุณค่าของการฝึกเพื่อใช้ลมหายใจให้เกิดประโยชน์ เราอาจฝึกเป็นครั้งเป็นคราวก็ได้ เช่น ตื่นนอนหรือก่อนนอน ก็ฝึกกำหนดจิตอยู่กับลมหายใจ สัก ๑๐ นาที ถึงครึ่งชั่วโมง หรือจะทำเป็นชั่วโมงก็ได้ ขณะเดียวกันก็ควรฝึกกับอริยาบถต่างๆ ด้วย เช่น เวลาเล่นโยคะ ก็หายใจให้ประสานกับท่วงท่าต่างๆ โดยให้ใจอยู่กับลมหายใจไปในเวลาเดียวกัน การเล่นโยคะแบบนี้จะช่วยฝึกสติให้เข้มแข็ง ไม่ใช่แค่ฝึกกายให้มีสุขภาพดีเท่านั้น

นอกจากนั้นก็ควรฝึกกำหนดลมหายใจไปกับอริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวันด้วย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน ภูพาน ล้างจาน ทำเล่นๆ ไป โดยอาจทำสลับกับการสร้างความรู้สึกตัวเวลาเคลื่อนไหวมือไปมาหรือเดินจงกรมก็ได้ หรือไม่ก็ฝึกหายใจตอนพักผ่อนจากการเดินจงกรม เวลานั้นพัก ก็ลองกำหนดหายใจเข้า หายใจออกตามสมควร หรือแม้แต่เวลาเข้าห้องน้ำ ลองมีสติกับการคลี่นิ้วดูบ้าง มีสติกับลมหายใจบ้าง หมั่นฝึกตามลมหายใจในเวลารว่าง อย่าปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านมากนัก ถ้าทำได้คล่อง ก็ลองเอาไปใช้สงบจิตเวลารถติดหรือจราจรเป็นจลาจล ในสถานการณ์อย่างนั้น จะปล่อยใจให้หงุดหงิดไปทำไม นอกจากจะไม่ช่วยให้รถไปได้เร็วขึ้นแล้ว เรายังทุกข์ด้วย เรียกว่าเสียสองต่อ แต่ถ้าเรา



มีสติกับทุกลมหายใจที่เข้าออก โดยไม่ต้องปิดตา อย่างน้อยเราก็ได้ความสงบใจเป็นกำไรชีวิต เป็นการชดเชยกับที่ต้องมาเจอรถติด ที่จริงความสงบใจแบบนี้ไม่ใช่แค่สิ่งชดเชยนั้น แต่เป็นสิ่งที่มีความค่าเหนือกว่ามากถ้าเราทำได้แบบนี้ ต่อไปรถติดจะไม่ใช่ปัญหากับเราเลย พอเจอไฟแดง แทนที่จะหงุดหงิด กลับได้สติระลึกได้ว่าไฟแดงมาเตือนให้หยุดฟุ้งซ่าน ให้หันมาสงบจิตอยู่กับลมหายใจได้แล้ว ในทำนองเดียวกัน เวลาคอยเพื่อน คอยรถเมล์ หรือรอข้าวสุก หรือแม้แต่รอคอมพิวเตอร์ให้ทำงาน เราก็สามารถทำสมาธิไปกับลมหายใจได้ ถือว่าใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ต้องกระวนกระวายหงุดหงิดขณะที่รอ หรือเห็นการรอเป็นปัญหาอีกต่อไป

การฝึกแบบนี้ ไม่ว่าจะฝึกอย่างเป็นเรื่องเป็นราววันละ ๓๐ นาที หนึ่งชั่วโมง หรือฝึกแบบเก็บเล็กผสมน้อยในเวลาว่าง เหล่านี้จะทำให้เรามีความว่องไวในการรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามาไม่ว่าบวกหรือลบ พอมีเรื่องกระทบใจ หรือมีเรื่องขัดแย้งกับใคร เกิดความขุ่นเคืองใจขึ้นมา เราจะตั้งสติทัน สลัดอารมณ์ดังกล่าวออกไปได้ แต่ในกรณีที่สลัดไม่ทันหรือสลัดไม่ได้เนื่องจากอารมณ์มันมาเร็ว ถ้าอารมณ์ลูกกลมเป็นความโกรธ เราอาจตั้งสติได้ก่อนที่จะดำหรือทำอะไรงๆ ออกไป ในเวลานั้นความขุ่นมัวเร้าร้อนอาจจะยังไม่หายไป ใจอยากจะระเบิดออกไปให้สมแค่น จะดีกว่าถ้าเราต่อรองกับตัวเองก่อนว่าให้น้อมจิตมาอยู่

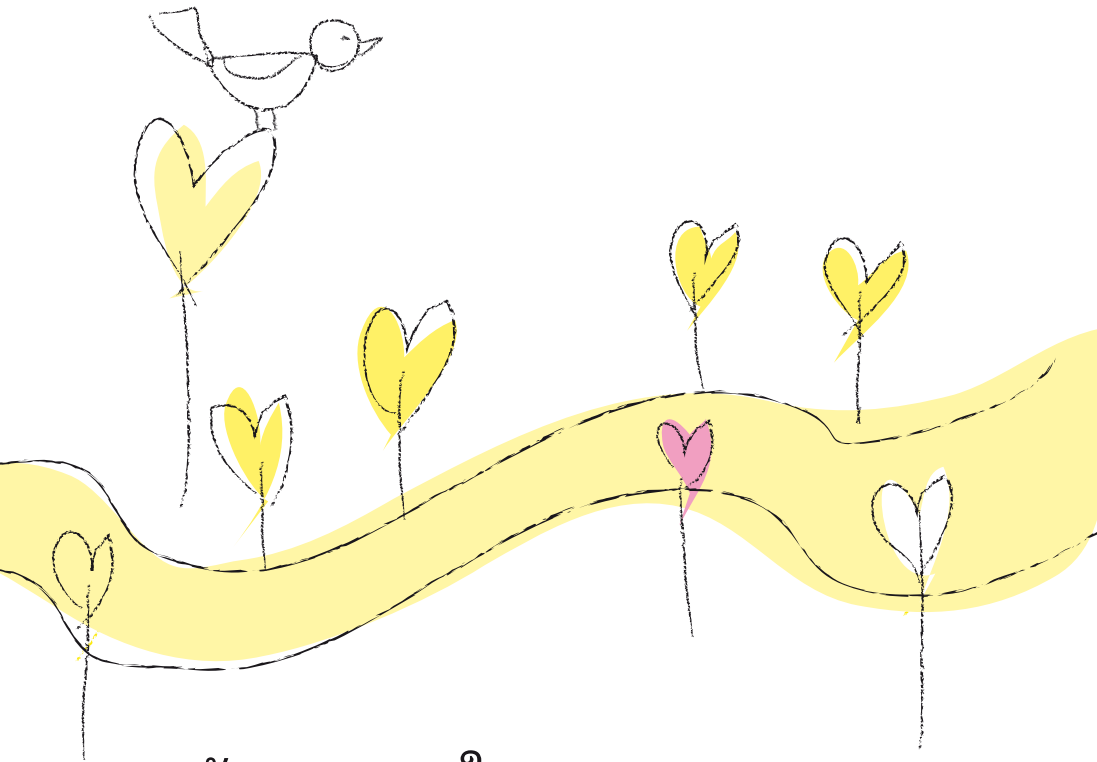
กับลมหายใจเข้าออกสัก ๑๐ ครั้ง หลังจากนั้นค่อยมาคิดว่าจะตอบโต้ยังไง ขณะที่ตามลมหายใจ พยายามดึงให้ใจอยู่กับลมหายใจ ไม่ใช่ไปคิดถึงหน้าของคนที่เราโกรธ หรือนึกถึงคำพูดที่เผ็ดร้อนของเขา

การมีสติอยู่กับลมหายใจแม้เพียง ๕ วินาที อาจช่วยชีวิตเราไว้ได้ หรือรักษาอนาคตของเราไม่ให้พินาศ เพราะหากเราเผลอสติแม้เพียงแวบเดียวในยามนั้น เราอาจลงมือทำสิ่งที่ต้องเสียใจในภายหลังในบางสถานการณ์ การตัดสินใจผิดเพียงแค่ชั่ววินาทีเดียว สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตเราไปอย่างสิ้นเชิง ดังนั้นในยามหน้าสิ่วหน้าขวาน ไม่มีอะไรดีเท่าการครองสติเอาไว้ได้ หรือเรียกสติให้กลับคืนมาทันที สติที่เราสะสมบ่มเพาะมานานนี้แหละที่จะมาช่วยเราในยามวิกฤต จะอยู่หรือตายบางครั้งก็อยู่ที่วินาทีเดียวเท่านั้นว่ามีสติหรือไม่ เพราะฉะนั้นการหมั่นฝึกสติอยู่กับลมหายใจ ในอิริยาบถและสถานการณ์ต่างๆ เป็นประจำ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง อย่าดูถูกดูแคลน กระนั้นก็ตามคุณค่าของมันบางครั้งเราจะมาตระหนักก็ต่อเมื่อผ่านเหตุร้ายมาแล้ว แต่ถึงตอนนั้นเราอาจพลาดพลั้งไปแล้วก็ได้ อัยารอให้ถึงตอนนั้นแล้วจึงค่อยลงมือชัชบเลย หมั่นสร้างสติและฝึกหายใจให้เป็นขณะที่เรายังสบายๆ ไกลจากปัญหาจะดีกว่า

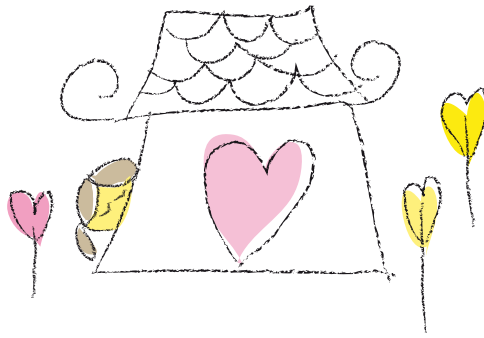




ถ้าไม่ยอกระหกระเหิน อ่างว้าง  
เราก็ตองเลิกพึ่งพาบ้านที่เป็นสถานที่  
แต่ให้เอาบ้านมาไว้ที่ใจแทน ทำใจให้เป็นบ้าน  
ให้รู้สึกอบอุ่นมั่นคง ปลอดภัย  
เพราะใจมีสติและปัญญาเป็นเครื่องคุ้มครอง



บ้านกลางใจ



การอยู่ในที่ใดที่หนึ่งย่อมมีทั้งภาพการพบปะและการพลัดพราก มีคนมาหาแล้วก็มีคนจากไป เวลาเขามาเราก็ยินดี เวลาเขาไปเราก็รู้สึกอาลัย ความรู้สึกบวกลบและลบมักเกิดขึ้นพร้อมๆ กับการพบปะและการจากไป

สมัยที่มาอยู่วัดป่าสุคะโตใหม่ๆ อากการขึ้นลงแบบนี้จะเกิดขึ้นบ่อย เวลามีคนรู้จักมาเยี่ยมเยียนเราก็ดีใจเพราะว่านานๆ จะได้เจอเพื่อน แต่ว่าพอเพื่อนจากไป ความรู้สึกอาลัยก็มาเยือน บางที่อยู่เป็นวัน ถ้าวันไหนตั้งตัวไม่ได้ มันก็มากวนใจ ที่จริงไม่ต้องมีคนรู้จักมาหาหรอก เพียงแค่มีคนมาวัดเยอะๆ เช่น มีคณะนักปฏิบัติธรรมมาอยู่สักสองสามวัน ทำให้วัดมีบรรยากาศคึกคัก จนบางทีกลายเป็นพลุกพล่าน แต่พอเขากลับไป เราก็รู้สึกอาลัยขึ้นมา ตอนบวชใหม่ๆ อยู่วัดสนามในมีคนมาปฏิบัติทุกเสาร์ อาทิตย์ ตอนนั้นกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมเขาจัดรายการปฏิบัติธรรมทุกสัปดาห์ คือ ตั้งแต่เย็นวันศุกร์จนถึงวันอาทิตย์ พอถึง

เย็นวันศุกร์ บรรยากาศวัดสนามในที่เคยเงียบ ก็คึกคักขึ้นมา เพราะมีคนเข้ามากันเยอะแยะ พอเย็นวันอาทิตย์เขาก็กลับกันไปหมด วัดก็วังเวง เราก็พลอยหงอยเหงาไปด้วย เป็นอย่างนี้อยู่บ่อยๆ

แต่ถ้าเราสังเกตอาการขึ้นลงแบบนี้บ่อยๆ มีสติเข้าไปดูมัน เราจะเริ่มรู้จักมัน และรู้วิธีที่จะอยู่กับมัน โดยไม่ต้องไปกำจัดมัน ความรู้สึกอาลัย หงอยเหงานั้น มันอ้อยอิ่ง มันไม่มาเร็วไปเร็วเหมือนกับพวกโรคะ โทสะ มันล่อยอ้อยอิ่งเหมือนกับหมอกคลุมใจ ถ้าเราทำอะไรสักพัก มันก็หาย แต่พอเลิกทำ กลับมาอยู่กับตัวเองก็จะรู้สึกห่อเหี่ยวอีก เจอแบบนี้บ่อยๆ เราก็เริ่มเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันอย่างสันติ แต่ก่อนไม่ค่อยสันติเท่าไร เพราะมีการสู้รบกัน เราพยายามผลักไสมัน มันก็ต่อต้าน เข้ามารบกวนจิตใจไม่หยุด ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ แต่พออยู่กับมันอย่างสันติ คือมันจะมา ก็มา เราไม่ไปสนใจมัน มันก็ทำอะไรเราได้น้อยลง ทำอย่างนี้บ่อยเข้า นานเข้า มันก็หายไปเอง ตอนหลังก็เลยรู้สึกเฉยๆ ใครมาใครไปเราก็ไม่ค่อยรู้สึกขึ้นลงเท่าไร ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเราคุ้นเคยกับสถานที่มากขึ้น รู้สึกผูกพันเหมือนบ้าน

เมื่อไรก็ตามที่เรารู้สึกว่าสถานที่ใดสถานที่หนึ่งนั้นเป็นบ้าน ความรู้สึกอาลัยหรือหงอยเหงาจะลดน้อยลงไป ฉะนั้นเราสามารถใช้ความอาลัยหรือความหงอยเหงานี้เป็นตัววัดว่าสถานที่เราอยู่นั้นเป็นบ้านในความรู้สึกของเราแล้วหรือยัง ถ้ายังไม่รู้สึกว่าเป็นบ้าน ความรู้สึกอับอู่หรือผูกพันกับสถานที่มีน้อย



ใจก็เลยหันไปฟังพาทภายนอก เช่น ฟังพาคคนที่มาเยี่ยมเยือน พอคนมาก็รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า พอเขาไปก็รู้สึกหงอยเหงา อ่างว้าง โหวงเหวง นั่นแสดงว่าเรายังไม่ “หลงรัก” กับสถานที่นั้นๆ ถ้าใจเราหลงรักกับสถานที่นั้นแล้ว จะรู้สึกอบอุ่นสบายใจตลอดเวลา แต่ถ้าเรายังไม่คุ้นกับสถานที่ หรือรู้สึกแปลกแยกกับสถานที่ ใจมันก็อดไม่ได้ที่จะต้องไปฟังฟังสิ่งภายนอกหรือคนภายนอก

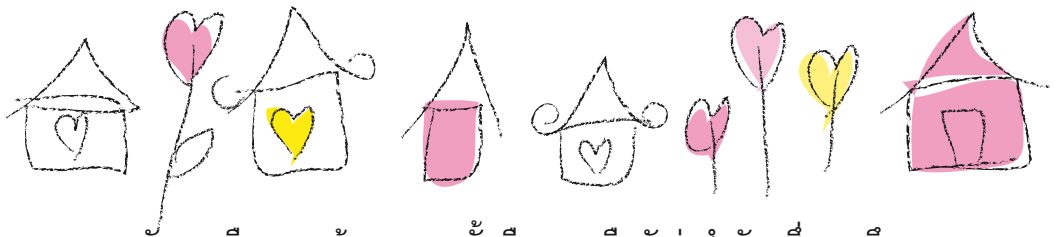
ลองสังเกตดู เมื่อเราอยู่สถานที่ใดสถานที่หนึ่งนานๆ ใครจะมาใครจะไปก็ไม่ค่อยทำให้ใจกระเพื่อมเท่าไร ความกระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลงของใจนั้นสัมพันธ์กัน ใจกระเพื่อมขึ้นมากเท่าไรก็กระเพื่อมลงมากเท่านั้น อย่างเวลามีคนมาหา ถ้าเราดีใจมาก พอเขาไป ก็จะเสียใจมาก แต่หากเขามาแล้ว เรารู้สึกเฉยๆ ไม่ได้ดีใจมากเท่าไร พอเขาไป ใจก็ลงนิดหน่อยเท่านั้น

อย่างที่บอกว่าการขึ้นการลงของใจเวลามีคนมาคนไปนั้น เป็นเครื่องวัดว่าเรายังไม่รู้สึกว่าที่นั่นเป็นบ้าน ความรู้สึกที่ว่าที่ใดที่หนึ่งเป็นบ้านนั้น ต้องอาศัยความคุ้นเคยเป็นส่วนสำคัญ อยู่ที่ไหนนานๆ ก็ง่ายที่จะรู้สึกว่าเป็นบ้าน เช่น เวลาไปเมืองนอกใหม่ๆ ก็ยังรู้สึกห่างเหินกับที่พัก แต่พออยู่นาน ก็รู้สึกเหมือนบ้าน ความรู้สึกนี้ชัดเจนเวลาเรามีธุระไปที่อื่นสักสองสามวันหรือนานกว่านั้น พอกลับไปถึงที่พัก จะรู้สึกสบายใจ โปร่งเบา กลมกลืนกับสถานที่ได้เร็ว บางทีก็ดีใจด้วยซ้ำที่ได้กลับไป เหมือนกลับไปเจอเพื่อนอีก นี่แสดงว่าเราเริ่มจะยึดเอาที่ตรงนั้นเป็นบ้านแล้ว

เป็นแบบนี้บ่อยครั้ง คิดว่าคนอื่นก็เป็น ความรู้สึกแบบนี้อาจเป็น ตัวสะท้อนว่า ลึกลงไปในจิตสำนึก คนเราล้วนมีความปรารถนาที่จะมีบ้าน หรือยึดเอาที่ใดที่หนึ่งเป็นบ้านเสมอ

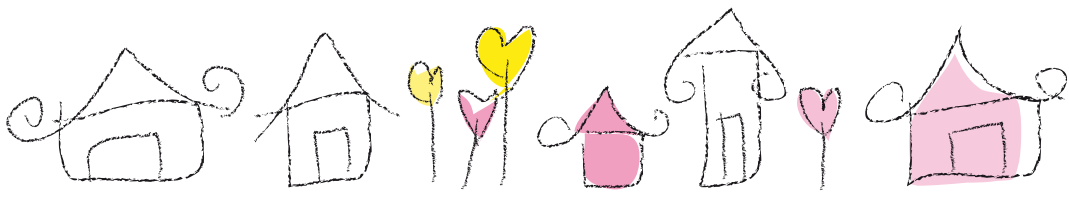
บ้านนั้นเรามักจะหมายถึงสถานที่ที่เราคุ้นเคย แต่มันมีความหมายมากกว่านั้น บ้านในความรู้สึกของเรายังเกี่ยวข้องกับผู้คนในสถานที่นั้นหรือในละแวกนั้นด้วย เรารู้สึกว่าที่ใดที่หนึ่งเป็นบ้าน ส่วนหนึ่งก็เพราะเราคุ้นเคยผูกพันกับคนในที่นั้น บ้านยังผูกพันกับความรู้สึกปลอดภัย เป็นกันเอง รวมถึงความรู้สึกเสรี มีอิสระ อิสระในภาษาบาลีแปลว่าเป็นใหญ่ เวลาเราอยู่ที่บ้านเรารู้สึกเสรี มีอิสระเพราะเราเป็นใหญ่ในบ้าน จะทำอะไรก็ทำได้ตามใจ ไม่ต้องคอยระมัดระวังตัวเท่าไร บ้านต่างกับคุกตรงที่ ความสบายในทางวัตถุ ไม่สำคัญเท่ากับสบายใจ แม้จะมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย แต่ถ้าสถานที่นั้นเราทำอะไรไม่ได้ถนัด หรือทำไม่ได้เลย ต้องอยู่ในอำนาจของคนอื่นตลอดเวลา ที่นั่นก็ไม่อาจเรียกว่าบ้านของเราได้ บางทีจะกลับกลายเป็นคุกในความรู้สึกของเรา แต่ถ้าเรามีมุมเล็กๆ อยู่มุมหนึ่ง ที่เราทำอะไรได้ตามใจปรารถนา เรามีอิสระเสรี และเป็นใหญ่ในมุมนั้น แม้มุมนั้นจะขัดสนวัตถุ แต่มุมนั้นก็จะกลายเป็นบ้านของเราไปโดยปริยาย

ความเป็นใหญ่กับความอิสระนั้นเป็นเรื่องเดียวกัน เพราะฉะนั้นถ้าเราต้องการอิสรภาพนั้นก็คือเราต้องการเป็นใหญ่ อย่างน้อยก็เป็นใหญ่ในชีวิตของเราเอง อันนี้สัมพันธ์กับเรื่อง



อึดตาหรือมานะด้วย มานะนั้นคือความถือตัวว่าสำคัญ ซึ่งรวมถึงความต้องการเป็นใหญ่ด้วย เสรีภาพหรืออิสรภาพมันมีเสน่ห์และมีความสำคัญในความรู้สึกของเรา ก็เพราะมันสนองอึดตาหรือมานะในใจเราด้วย เพราะฉะนั้น บ้านจึงเป็นสิ่งที่ผู้คนโหยหาปรารถนา เนื่องจากเป็นที่ที่ตนจะได้มีอิสรภาพอย่างเต็มที่ ที่มานะหรืออึดตาจะได้รับการตอบสนอง จะโดยรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

มีคราวหนึ่งไปร่วมการอบรมที่หมู่บ้านเด็ก วิทยากรผู้ดำเนินรายการเป็นฝรั่ง ช่วงหนึ่งเป็นรายการเปิดใจ วิทยากรจะพูดคุยกัยถามเพื่อเอาความรู้สึกส่วนลึกออกมา ใครมีปัญหา กับพ่อแม่ ใครมีปัญหา กับตัวเอง มีปัญหาเกี่ยวกับอะไรก็ตาม วิทยากรเขามีวิธีที่จะซักถามเพื่อดึงเอาความรู้สึกที่เก็บเอาไว้ให้ ทะลักออกมา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ร่วมอบรมคนนั้นเห็นปัญหาของตัวเอง ไม่เก็บกดเอาไว้อีกต่อไป มีคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่าเขามีปัญหากับพ่อ พ่อไม่เชื่อมั่นในตัวเขา ยิ่งต้องจากบ้านมาเรียนต่อที่กรุงเทพฯ ก็ยิ่งรู้สึกห่างเหินกัน ระหว่างที่พูดถึงความรู้สึกลึกๆ ของเขาว่า อยากจะกลับไปหาพ่อ อยากจะกลับไปบ้านที่ต่างจังหวัด พูดแล้ว ทำท่าจะร้องไห้ แต่ปรากฏว่าล้ามที่ช่วยแปลกลับร้องไห้ออกมา ก่อน สะอึกสะอื้นใหญ่จนต้องเลิกกลางคัน เขาบอกภายหลังว่า คิดถึงบ้านมาก ยิ่งตัวเองต้องเดินทางตลอดเวลา แถมมีเมียเป็นฝรั่ง มีทั้งงานการและเรื่องส่วนตัวที่ทำให้ต้องเดินทางไม่หยุด ความรู้สึกคิดถึงบ้าน อยากจะมีบ้านที่ตัวเองได้ปักหลัก



มันท่วมทันทะลักออกมาโดยไม่รู้ตัว เขาบอกว่าไม่เคยนึกเลย  
ว่า ความรู้สึกโหยหาบ้านนั้นมันฝังลึกและสะสมอยู่ในใจมาก  
ขนาดนี้

ความรู้สึกโหยหาบ้านเป็นเรื่องสำคัญ บ้านให้ความรู้สึก  
อบอุ่นใจ ให้ความสบายใจ ให้ความอิสระเสรี และความรู้สึก  
เป็นใหญ่ บ้านให้ความสุขแก่เรา อย่างไรก็ตามเมื่อมีบ้านแล้ว  
มันก็หนีไม่พ้นที่จะต้องมีการพลัดพรากจากบ้านในบางครั้ง เมื่อ  
พลัดพรากก็เกิดความอาลัย คิดถึงบ้าน กลายเป็นความทุกข์  
ขึ้นมา นี่ก็เป็นเรื่องน่าคิด เพราะอย่างที่พูดไว้ตอนแรกว่าการ  
ยึดถือว่าที่ใดที่หนึ่งเป็นบ้านทำให้เราไม่ทุกข์ ใจไม่กระเพื่อมขึ้น  
กระเพื่อมลงเวลามีคนมาหาและจากไป แต่ในอีกแง่หนึ่ง บ้านก็  
ทำให้เราเป็นทุกข์เมื่อถึงเวลาต้องพลัดพรากจากบ้าน เช่น ต้อง  
เดินทาง การพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดาของชีวิตเสียด้วย  
เราไม่สามารถอยู่ที่ใดที่หนึ่งไปได้นานๆ หรือตลอดไป ถึงเวลา  
ก็ต้องไป ถ้าไม่ไปด้วยความสมัครใจก็ไปเพราะถูกบังคับผลักไส  
ตัวที่จะต้องผลักไสเราในที่สุดก็คือความตาย ความตายเป็นวิธีที่  
ทำให้เราต้องพลัดพรากจากบ้านอย่างถาวร

ไปๆ มาๆ แม้เราต้องการมีบ้าน แต่ถึงที่สุดแล้วไม่มี  
ที่ไหนจะเป็นบ้านของเราได้อย่างแท้จริง เพราะต้องมีการ  
พลัดพราก มีการเดินทางอยู่เสมอ เดินทางถึงที่หนึ่ง ยึดว่าที่นั่น  
เป็นบ้าน ไม่นานก็ต้องเดินทางต่ออีก เพราะฉะนั้นจึงไม่มีสัก

แห่งเลยที่เป็นบ้านที่แท้จริงของเรา ถ้าเช่นนั้นหมายความว่าคนเราหนีไม่พ้นที่จะต้องระหกระเหิน อ้างว้าง กระนั้นหรือ

ถ้าไม่ยอกระหกระเหิน อ้างว้าง เราก็ต้องเลิกพึ่งพาบ้านที่เป็นสถานที่ แต่ให้เอาบ้านมาไว้ที่ใจแทน ทำให้ใจเป็นบ้าน รู้จักหยั่งรากลึกลงไปไนใจเรา แทนที่จะลงรากกับที่ใดที่หนึ่ง ให้รู้สึกอบอุ่นมั่นคง ปลอดภัย เพราะใจมีสติและปัญญาเป็นเครื่องคุ้มครอง ถ้าทำได้อย่างนี้ก็จะพบว่าไปที่ไหนก็ไม่ห่างบ้าน บ้านจะอยู่กับเราในทุกที่ รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย สบายใจในทุกแห่ง

ถึงที่สุดเราก็จะพบว่า แม้ไม่มีที่ใดที่จะเป็นบ้านแก่เราได้ แต่ขณะเดียวกันอยู่ทุกหนทุกแห่งก็เหมือนมีบ้าน อยู่ทุกที่ก็เหมือนอยู่บ้าน รู้สึกสบาย ปลอดภัย มั่นคงในจิตใจ ทั้งนี้ก็เพราะเรามีใจเป็นบ้านนั่นเอง ใจเราเป็นบ้านที่ให้ความมั่นคงอบอุ่นแก่เราได้ ก็เพราะใจเรามีเครื่องคุ้มครองแล้ว คือสติและปัญญา ด้วยเหตุนี้อยู่ที่ไหนก็สงบสุข ไม่กลัว เป็นมิตรกับทุกที่ได้ ผีศาจเวทาดาต่างๆ ก็ไม่อาจทำอะไรเราได้ ก็เพราะว่ามีความมั่นคงปลอดภัยในใจทุกขณะ ทุกที่จึงดูปลอดภัยเหมือนเป็นบ้าน

การเอาสถานที่ใดสถานที่หนึ่งเป็นบ้าน มันช่วยแก้ปัญหาได้ชั่วคราว แต่คนเราอดไม่ได้ที่จะต้องการบ้าน มันเป็นส่วนสัญชาตญาณส่วนลึก แม้แต่สัตว์ก็ต้องการบ้าน อยู่ที่ไหนก็ยึดที่นั่นเป็นบ้าน ด้วยการประกาศเขตเช่น ส่งเสียงร้องอย่างนก หรือ ฉี่ตามจุดต่างๆ อย่างหมาแมว เอาเล็บขุดตามต้นไม้อย่างหมี

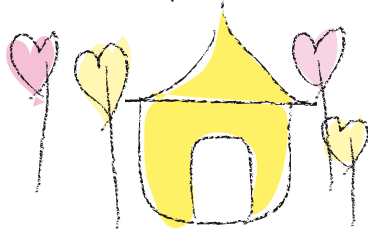
หรือเอาสี่ข้างดูให้มีกลิ่นอย่างเสื่อ มนุษย์เราก็มปฏิบัติสัตยชาติญาณ ดังกล่าวไม่ได้ เพราะมันให้อะไรหลายอย่างแก่เรา ไม่เฉพาะ ความปลอดภัยทางกายเท่านั้น หากยังให้ความรู้สึกปลอดภัย ทางใจด้วย แต่มนุษย์นั้นมีปัญญา เราเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ เราสามารถ แปรความโหยหาบ้านนอกร่าง ให้กลายเป็นการเพียรพยายาม สร้างบ้านในใจ บ้านที่ให้ความมั่นคงแก่จิตใจอย่างแท้จริง บ้านที่ ไม่มีการพลัดพรากให้เป็นทุกข์

ถ้าเรามีความมั่นคงในจิตใจ เพราะมีจิตใจที่ยังสืถึง ธรรม เมื่อรู้แจ้งหรือเข้าใจในสัจธรรม ก็ไม่จำเป็นต้องแสวงหา ความมั่นคงภายนอกตัวอีกต่อไป แต่ถ้าเราไม่มีความมั่นคงใน จิตใจ เราก็ต้องพึ่งพาความมั่นคงจากภายนอก ต้องหาบ้าน แล้วจะเลยไปถึงการหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาคุ้มบ้าน อัญเชิญเทวดา มาปกป้องบ้าน มีศาลเจ้าเข้ามากำกับอีกชั้น เท่านั้นยังไม่พอ อาจจะไปหาปืนมาเก็บไว้ และจ้างยามมารักษาความปลอดภัยอีก เหล่านี้เป็นความมั่นคงจากนอกตัว ซึ่งอาจมีประโยชน์ แต่ไม่ สามารถเป็นหลักประกันให้เกิดความอุ่นใจได้อย่างแท้จริง

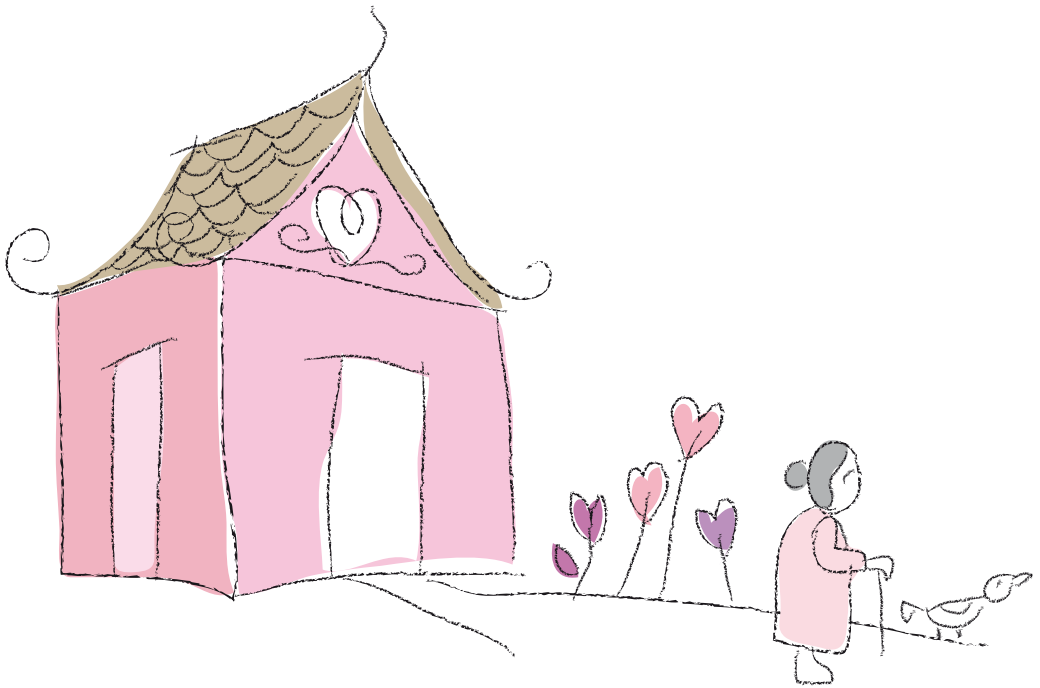
ต่อเมื่อใจเรายังสืถึงธรรม ประดุจเสาที่ปักลงไปในดิน เวลาสร้างบ้าน อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ทั้งนั้น ไม่ต้องมียามมาคอย เฝ้าบ้าน หากแต่อาศัยสติมาคุ้มกันจิตใจแทน จะสบายใจที่สุด สติเป็นทั้งยามรักษาจิตและเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด เพราะทำให้เราเกิด ความมั่นคงปลอดภัยและอบอุ่นใจอย่างแท้จริง จิตอย่างนี้แหละที่

จะเป็นบ้านที่แท้จริงของเรา สามารถคุ้มกันเราจากภัยทุกชนิด แม้กระทั่งความตาย ก็ไม่สามารถทำอะไรเราได้ หากวาระสุดท้าย จะมาถึง สตินี้แหละที่จะช่วยคุ้มครองใจเราให้ปลอดภัย โดยไม่มี อะไรที่จะต้องกลัว ไม่กลัวแม้กระทั่งการพลัดพรากจากภพนี้ หรือชีวิตนี้ไป เพราะว่าไม่ได้อิงเอาภพนี้ชีวิตนี้เป็นบ้านอยู่แล้ว นอกจากนั้นสติยังจะช่วยรักษาใจเราให้ไปตลอดรอดฝั่ง อาจไม่ใช่ แค่ไปสู่สุดคติเท่านั้น หากยังสามารถพาเราข้ามสังสารวัฏ สู่อีก ฝั่งหนึ่ง อย่างที่ในบทสวดมนต์พิเศษบทหนึ่งว่า “จงมาอยู่ที่ ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ”

ขอให้พยายามทำความเข้าใจเรื่องบ้านให้ดี เพราะว่า มันเป็นสัญชาตญาณส่วนลึกของมนุษย์เราที่ต้องการจะมีบ้าน อย่าให้สัญชาตญาณนี้ครอบงำเราจนคิดว่าอะไรมาเป็นบ้านก็ได้ ทั้งนั้น และอย่าให้บ้านของเราผูกติดอยู่กับสถานที่อย่างเดียว ให้มันละเอียดลึกซึ้งจนสามารถตั้งอยู่กลางใจเราได้ เมื่อนั้นเรา จะรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในทุกหนแห่งและทุกเวลา ถ้าทำอย่างนี้ได้ ก็คุ้มค่ากับการเกิดมาเป็นมนุษย์



อย่าปฏิบัติธรรมเจริญสติ  
เพียงแค่นี้ให้เห็นความคิดเล็กๆ น้อยๆ  
แต่กิเลสตัวใหญ่ๆ กลับมองไม่เห็น  
หรือไม่คิดที่จะจัดการ ถ้าไม่สนใจจะจัดการมัน  
ก็แสดงว่าเราปฏิบัติธรรมเพื่อหนีกิเลส  
หรือหนีตัวเองมากกว่า



มองให้ชัด ปฏิบัติให้ถูก





มีเรื่องเล่าว่า ชายชู้สึมคนหนึ่งซื้อจักรยานคันใหม่ไปซื้อของในตลาด เสร็จแล้วก็ลืมหืมกลับ เดินกลับไปบ้าน จนค่ำแล้วถึงนึกขึ้นได้ว่าลืมหืมจักรยานไว้ วันรุ่งขึ้นจึงรีบไปที่ตลาด ในใจก็นึกว่าคงชวดแล้ว แต่ที่ไหนได้พอไปถึงตลาดก็พบว่าจักรยานของตัวเองยังอยู่ที่เดิม ดีใจมาก อยากขอบคุณพระเจ้าที่ช่วยรักษาจักรยานไว้ จึงไปที่วัดซึ่งตั้งอยู่ไม่ไกล เขาเข้าไปในโบสถ์สวดมนต์ขอบคุณพระเจ้าเสร็จ เดินกลับออกมาปรากฏว่าจักรยานหายไปแล้ว หายที่หน้าวัดนั่นเอง

เรื่องนี้เป็นอุทาหรณ์ว่าคนดีหรือความดีนั้น บางครั้งก็ไม่ได้ได้อยู่ที่วัด ไม่ได้อยู่ที่โบสถ์ ที่ที่สมควรจะหายคือตลาด ปรากฏว่าไม่มีใครขโมยไป แต่ที่ไม่สมควรจะมีขโมย กลับปรากฏว่ามีขโมย ฟังนิทานเรื่องนี้แล้ว เราอาจมองต่อไปได้ว่า ธรรมะนั้นบ่อยครั้งก็ไม่ได้อยู่ในวัด แต่ไปอยู่ในที่ที่ธรรมดาสามัญมาก เช่น ตามตลาด หรือที่ที่คนทั่วไปเขาอยู่กัน ทำให้นึกถึงนิตยสาร

ฉบับหนึ่ง เขาทดสอบพฤติกรรมของผู้คนโดยการแอบทิ้งกระเป๋าเงินไว้ตามจุดต่างๆ เพื่อจะดูว่าผู้คนมีความซื่อสัตย์สุจริตแค่ไหน เขาทดสอบในหลายประเทศ เช่น อินเดีย ญี่ปุ่น เกาหลี ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ และไทย ทุกประเทศ เขาวางกระเป๋าไว้ ๕ จุด เช่น โรงพยาบาล ศูนย์การค้า ศาลเจ้า ช้างถนน มหาวิทยาลัย ปรากฏว่าในเมืองไทย กระเป๋าหายไป ๒ จุด จุดที่ว่าจะหายคือแถวหน้าโรงพยาบาลซึ่งมีคนร้อยพ่อพันแม่กลับไม่หาย คนที่เก็บกระเป๋าได้แล้วนำคืนให้เจ้าของคือนักการในโรงพยาบาลแห่งนั้น แต่ว่าที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยซึ่งเรารู้ว่ามีลูกคนรวยมาเรียนมากมาย กระเป๋าเงินกลับหาย คนที่เก็บเอาไปก็เป็นนักศึกษา ผู้หญิงเสียด้วย ที่เขารู้เพราะมีคนข่มขู่อยู่ว่ามีใครเก็บไปบ้าง

ในเมืองไทยจำนวนกระเป๋าที่ถูก “อม” จัดว่าอยู่ในระดับปานกลาง บางประเทศกระเป๋าหายไป ๓ จุด ที่ญี่ปุ่น กระเป๋าหายไปแค่จุดเดียว นี่ก็เป็นเครื่องวัดหยาบๆ ว่าคนไทยมีความซื่อสัตย์สุจริตมากน้อยแค่ไหน น่าสังเกตว่าประเทศที่ในสายตาของเราเป็นประเทศวัตถุนิยมคือญี่ปุ่นนั้น ปรากฏว่าผู้คนมีความซื่อสัตย์สุจริตมากกว่า เห็นได้จากกระเป๋า ๔ ใน ๕ ใบมีคนเจอแล้วติดต่อเจ้าของมารับคืนไป ในเมืองไทย คนที่เก็บเข้ากระเป๋าของตัวเอง แทนที่จะเป็นคนจน กลับกลายเป็นคนที่มีการศึกษาสูง ซึ่งแน่นอนย่อมเป็นคนมีฐานะดี ทางผู้บริหารของจุฬาฯ แก่ต่างว่า คนที่มามหาวิทยาลัยมีเยอะเยอะ ใครที่ไหนเก็บกระเป๋า

ไปก็ไม่รู้ คือพยายามบ้ายเบี่ยงว่าไม่ใช่หนี้ลิตจุฬายา แต่จะเป็นหนี้ลิตจุฬายา หรือไม่ ที่เขาเห็นแง่ๆ ก็คือมีนักศึกษาหยิบเอาไปแล้วไม่คืน

เรื่องนี้ก็เป็นอุทาหรณ์ว่าศีลธรรมหรือความซื่อสัตย์สุจริตนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาเสมอไป รวมทั้งไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานที่ด้วย ในวัดคนที่มาไหว้พระก็มีสิทธิเป็นขโมยได้ มีหลายวัดเลยแม้แต่ชั้นในห้องน้ำก็ต้องเจาะรูไว้ตรงกลาง ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันไม่ให้ใครมาขโมยไป เจ้าอาวาสท่านคงพยายามมาหลายวิธีแล้วแต่ไม่ได้ผล เลยทำให้ชั้นเป็นรูโหว่เสียเลย มันจะได้ไม่ดึงดูดใจให้ขโมย นี่เป็นถึงขนาดนี้

น่าคิดเหมือนกันว่าคนไทยเรานับถือศาสนากันอย่างไร ดูเหมือนว่าเราจะนับถือหรือเชื่อฟังเฉพาะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่กับมนุษย์ด้วยกัน หรือกับคนอื่นเราไม่ค่อยสนใจ จะโกงจะเอาเปรียบเขาอย่างไรก็ได้ อย่างมากก็มีเมตตาเฉพาะคนใกล้ชิด แต่พอไกลออกไป ก็เมินเฉย หรือใจไม่ใส่ระกำด้วยซ้ำ

อาตมานึกถึงตอนที่ไปอเมริกา กับหลวงพ่อดำเขียน ขณะที่กำลังนำปฏิบัติธรรมในวัดจีน มีผู้ชายอเมริกันคนหนึ่งเข้ามา มีฝรั่งเข้ามาที่โบสถ์ ทำทางมีความทุกข์มาก พุดไปร้องให้ไป หลวงพ่อก็แนะนำให้เขามาคุยกับอาตมา ตอนแรกนึกว่าใครตายหรือถึงได้ร้องให้ ทำทางละล่ำละลัก ถามไปก็ได้ความว่าเขาเก็บเงินได้ ๒,๐๐๐ เหรียญ ที่หน้าธนาคารแห่งหนึ่ง แล้วก็เกิดกลุ่มใจขึ้นมาว่าจะทำอย่างไรกับเงินที่เก็บได้ก้อนนี้ดี ใจหนึ่งก็อยาก

เอาไปใช้เพราะว่าตงงานมาหลายเดือนแล้ว แต่อีกใจหนึ่งก็คิดว่าไม่สมควรเพราะไม่ใช่เงินของตัวเอง เกิดการสู้รบกันข้างใน กลุ้มใจ ตัดสินใจไม่ได้ ก็เลยไปกินเหล้า กินเหล้าก็ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา คิดไม่ตกว่าจะทำอย่างไรดี เครียดจนกระทั่งปวดท้อง ข้างในสู้รบกันระหว่างความอยากกับมโนธรรม ไม่รู้จะแก้ปัญหานี้อย่างไร จึงมาที่วัด เพื่อจะได้คำตอบว่าจะทำอย่างไรกับเงินก้อนนี้ อาตมาก็แนะนำให้ไปคืนเจ้าของ เขาก็ตอบว่า ไม่รู้ว่าจะคืนอย่างไร เพราะไม่รู้ว่าเป็นของใคร อาตมาแนะนำให้ไปถามพนักงานธนาคารดู เพื่อจะมีคนมาติดต่อหาเงิน คุณจนกระทั่งเขาเข้าใจและเห็นด้วย เขาก็เลยกลับไปด้วยความสบายใจ สิ่งที่เราทำนั้น ก็แค่ช่วยสนับสนุนความรู้สึกใฝ่ดีให้เขาชนะความอยากหรือตัณหา เป็นการช่วยให้เขาตัดสินใจที่จะทำในสิ่งที่สำนึกมโนธรรมบอกเอาไว้

เรื่องนี้่าคิดตรงที่ว่า แม้ว่าคนฝรั่งซึ่งดูเหมือนจะไม่ได้ศรัทธาหนักถือศาสนามากเท่าไร แต่ว่าเขาสำนึกในทางศีลธรรมค่อนข้างสูง อย่างในกรณีนี้เขามีสำนึกในเรื่องอกตินาทาน ซึ่งเป็นศีลข้อที่สองของพุทธศาสนา ลองนึกเล่นๆ ว่าถ้าเป็นคนไทยเก็บเงินได้เขาจะทำอย่างไร ที่ว่าอาตมาเคยถามชาวบ้านส่วนใหญ่บอกว่าจะเก็บเงินเอาไว้ใช้เอง เขาไม่ถือว่าเป็นเรื่องเสียหายอะไร ไม่ถือว่าเป็นขโมย แต่ถ้าพูดตามหลักแล้ว ศีลข้อที่สองนี้หมายถึงการมีเจตนาไม่เอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ของนั้นแม้จะเก็บมาได้ก็ตาม แต่ถ้าเจ้าของเขาไม่ได้ให้ ก็น่าจะเป็นการละเมิด



ศีลข้อที่สอง เราไม่มีสิทธิเก็บไปเป็นของเรา เพราะเจ้าของเขายังไม่ได้ให้เรา เราเอาไปใช้ก็ยอมไม่สมควร ถือว่าผิดศีล แต่คนไทยส่วนใหญ่ไม่เห็นอย่างนั้น ที่จริงแม้จะไม่ต้องพูดเรื่องศีล หรือเรื่องบุญบาป เพียงแค่นึกถึงห้วงอกของคนที่เป็นเจ้าของเงิน ก็น่าจะสงสารเห็นใจ คิดหาทางคืนเขาไป หรือถ้าไม่รู้จะคืนอย่างไร ก็เอาเงินนั้นไปทำบุญ อุทิศบุญให้แก่คนที่เป็นเจ้าของเงินเขาไป

แต่เท่าที่สังเกต คนไทยเราไม่ค่อยนึกถึงคนอื่นเท่าไรหรอก แม้จะถือตัวว่าเป็นคนมีศาสนา แต่ศาสนาตามที่เราเข้าใจ เป็นเรื่องของการประพฤติปฏิบัติระหว่างเรากับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น พระพุทธเจ้าหรือผู้ที่อยู่สูงกว่าเรา เช่นพระสงฆ์องค์เจ้ามากกว่า คนไทยนับถือศาสนาด้วยการเข้าวัด กราบไหว้พระพุทธรูป สร้างโบสถ์วิหาร หรือทำบุญกับพระสงฆ์ เราจะทำตัวดี มีความเอื้อเฟื้อกับพระสงฆ์มาก แต่กับมนุษย์ด้วยกัน หรือกับคนที่อยู่ระดับเดียวกับเรา เราไม่ค่อยเอื้อเฟื้อเท่าไร พุดง่าย ๆ คือ การนับถือศาสนาของคนไทยเดี๋ยวนี้นี้เป็นเรื่องความสัมพันธ์แนวตั้ง เป็นเรื่องของการปฏิบัติต่อสิ่งที่อยู่สูงกว่าเรา ส่วนความสัมพันธ์แนวราบ เราไม่ค่อยให้ความสนใจเท่าไร

ถ้ามองความสัมพันธ์ในแนวตั้งจะเห็นว่าคนไทยเข้มแข็งมาก การนับถือพระนับถือเจ้าก็ยังมีมากอยู่ การทำบุญใส่บาตรหรือว่าการทำบุญสร้างโบสถ์สร้างวิหาร เวลาถึงงานเกี่ยวกับวัดวาอารามก็มีคนคับคั่ง ถ้ามองแค่นี้ก็เห็นว่าคนไทยใจทำบุญ



สุนทรียาน นั้บถือศำสนำกัันจรัจ แต่เมือมองควำมสัมพันธ์หรือ  
การประพุดต้อกัันในแนวรำบ กลับเป็นคณละเรือง การลักขโมย  
อำชญำกรรรม การทะเลำเบำะแวงััน การช่มชึน การฉ้อโกง  
หลอกลวง การคอร้บช้ัน มีเกลือ่นกลำตไปหมต จนกระท้งคณ  
ต้งชำติเขำสงล้ยำควนไทยมีศีลธรรมหรือศำสนำค้ไหน ที่เขำ  
ต้งค้ำถำมแบบนั้เพราะมองคณละแ่งคณละระด้บกับเรำ ถ้ำมองใน  
แนวดึง เช่น ควำมสัมพันธ์ระหว่ำงขรำวำสกับพระ ลูกกับพ่อ  
เด็กกับผู้เฒ่าหรือผู้อำวุโส ลูกน้องกับเจ้ำนำย จะเห็นวำควนไทย  
น่ำรักมำก สุภำพ เอือเพื่อเกือกุล เชือพ้งและเชือสตั้ยอำงมำก  
แต่ถ้ำเป็นควำมสัมพันธ์ในแนวรำบ จะเห็นวำศีลธรรมหรือควำม  
เอือเพื่อต้ำมำก ยกเว้นกับพวกเด็ยวักัน

ถ้ำเป็นเพื่อนกัันแล้วก็ยังมีศีลธรรมอยู่ เช่น มีควำม  
เอือเพื่อต้อกััน เวล่ำไปชื้อของด้วยกััน กินขำวด้วยกััน ก็แจ่งกััน  
ออกเงิน แ่งกัันเป็นเจ้ำมือ หรืออำงน้อยก็ช่วยกัันจ่ำย แต่ถ้ำ  
เป็นทรพ้ยลีนของส่วนกลำง หรือของสำธำรณะ จะตรงกัันขำม  
คือต้งคณต้งแ่งกัันเอำ เช่น แ่งกัันตัดไม้ในปำสงวน แ่งกััน  
ยักยกอกของหลวง แ่งกัันเอำทรพ้ยลีนส่วนรวมไปชื้อ อันนั้เป็น  
เรืองซึ่งเห็นอยู่ท้วไป ลองสังเกตุควนไทยเรำถ้ำเป็นเพื่อนกัันแล้ว  
อะไรๆ ก็งำย คณหนึ่งเล่ำวำเคยช้บรถสำมล้อ และถูกขำย ๒ คณ  
หลอกลงไปปล้นไนที่เปล็ยว ทิเรกเขำถูกจึ้จนหมตด้ว แต่ล้กพักเขำ  
ก็ขอร้องวำเหลือเงินให้เขำล้กหน้อยเป็นค้ำนหมให้ลูก สองคณนั้

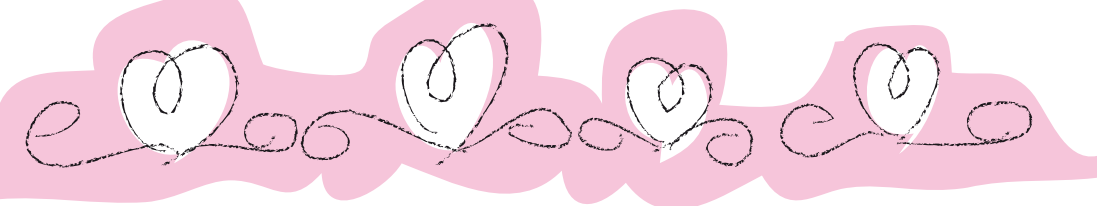
ก็ยอมให้ ให้ไป ๕๐ บาท โซเฟอร์ก็ดีใจ เลยถามต่อไปว่าพี่  
๒ คนคงไม่ใช่คนแถวนี้กระมัง เป็นคนที่ไหนเหรอ คุยไปคุยมา  
ก็รู้ว่าเป็นคนจังหวัดเดียวกันก็เลยคุยกันอย่างถูกคอ สักพัก สองคน  
นั้นก็เลยลาจากไป แต่ไม่ทันจะก้าวเดิน คนหนึ่งก็ทักเพื่อนของตัวเอง  
ว่า คินเงินให้เขาไปเถิด เอาเงินของเพื่อนไป มั่นหน้าเกลียด ตกลง  
ก็คินเงินให้โซเฟอร์สามล่อไป เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า คนเราถ้าได้เป็น  
เพื่อนกันแล้ว ศีลธรรมหรือความเห็นใจก็เกิดขึ้น แต่ถ้าหากไม่ใช่  
เพื่อนกัน ก็ไม่รู้สึกรู้สิดที่จะจี้ปล้นเขา แสดงว่าธรรมะหรือศีลธรรม  
ที่คนไทยเรานับถือยังมีลักษณะที่คับแคบอยู่ คือเป็นศีลธรรม  
เฉพาะพรรคพวกเพื่อนพ้อง เช่น ญาติพี่น้อง หรือคนบ้านเดียวกัน  
สีเดียวกัน หรือไม่กี่ศีลธรรมเคร่งครัดกับผู้ที่อยู่สูงกว่าตน เช่น  
พระสงฆ์ แต่ถ้าเป็นคนทั่วไปก็ไม่สนใจ

มีโยมคนหนึ่งเล่าว่า เคยไปกราบนมัสการหลวงพ่อดัง  
หนึ่ง ซึ่งเป็นเกจิอาจารย์ชื่อดังในภาคอีสาน เข้าวันนั้นมีญาติโยม  
ไปใส่บาตรและถวายจันทน์แก่ท่านจนเต็มศาลาวัด ส่วนใหญ่เป็น  
คนมีฐานะ ข้าราชการกันจนเต็มลานวัด พอท่านให้พรเสร็จ ผู้คนก็  
กรูออกจากวัด ขั้รถกลับบ้าน ส่วนโยมคนที่เล่าเรื่องนั้น ไม่มีรถ  
ก็เดินออกจากวัดพร้อมกับคุณยายอีกคนหนึ่งซึ่งมาด้วยกัน ขาแก  
ไม่ค่อยดี ก็เดินกระเผลอกระเผลก จากหน้าวัดไปถึงถนนใหญ่  
เป็นระยะทางยาวเป็นกิโลเมตร ตอนนั้นแดดก็ร้อน แต่ปรากฏว่า  
ทั้งๆ ที่มีรถแล่นออกจากวัดไปยังถนนใหญ่หลายสิบคัน แต่ไม่มี

คนใดหยุดรับคนแก่ที่กำลังเดินกระโผลกกระเผลกข้างถนนเลย  
คนเหล่านี้ก็ไม่ใช้ใครที่ไหน ก็ล้วนไปทำบุญด้วยกันทั้งนั้น แต่  
สำหรับคนเหล่านี้ การทำบุญหมายถึงทำกับพระซึ่งเป็นเกจิอาจารย์  
ที่ถือว่าศักดิ์สิทธิ์ ไม่ได้หมายถึงทำกับคนธรรมดาๆ แต่อย่างใด

การทำบุญซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการนับถือพุทธศาสนา  
ของคนไทย เดี่ยวนี้มีความหมายแคบลงมาก นี่ก็เช่นเดียวกับการ  
ปฏิบัติธรรม เรามักจะเข้าใจอย่างแคบๆ ว่าการปฏิบัติธรรมหมายถึง  
การทำสมาธิ เดินจงกรม สร้างจิ้งหะ ตามลมหายใจ ที่จริงการ  
ปฏิบัติธรรมมีความหมายกว้างกว่านั้นมาก ธรรมะนั้นไม่ได้อยู่  
แค่ในวัดฉันใด การปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้จำกัดอยู่ที่การปฏิบัติใน  
รูปแบบฉันนั้น ธรรมะนั้นอยู่ในทุกที่และการปฏิบัติธรรมก็อยู่ใน  
ชีวิตประจำวันด้วย บางคนไปเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมหมายถึง  
เฉพาะการนั่งหลับตาทำสมาธิ เดินจงกรม ก็เลยไม่อยากจะไป  
เกี่ยวข้องกับผู้คน ไม่สนใจแม้แต่จะรับผิดชอบงานการของส่วนรวม  
เพราะกลัวว่าจะไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ที่วัดป่าสุคะโตเคยมีโยม  
บางคนมาเก็บอารมณ์อยู่เป็นปีๆ ก็วัตรของส่วนรวมไม่สนใจเลย  
เพราะว่ากลัวว่าจะไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม อันนี้ก็แสดงว่าเข้าใจเรื่อง  
ธรรมะและการปฏิบัติธรรมไม่ถูกต้อง ไปมองว่าธรรมะนั้นแยก  
ออกจากชีวิตประจำวัน ไปเข้าใจว่าจะเข้าใจธรรมะได้ก็จากทางเดิน  
จงกรม หรือว่าจากการนั่งหลับตาเท่านั้น ไม่ได้คิดว่าธรรมะสามารถ  
ค้นพบและฝึกฝนได้ในชีวิตประจำวันหรือท่ามกลางผู้คนด้วย

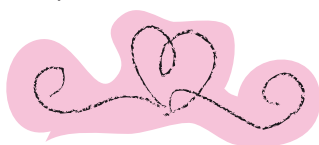


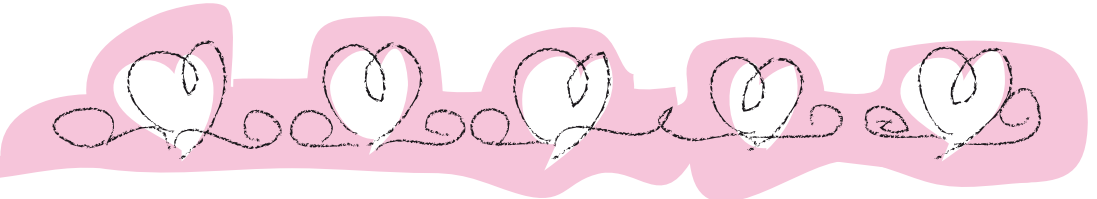


พูดอย่างนี้อย่าไปเข้าใจว่าการหลีกเลี่ยงการหลีกเลี่ยง  
ความจริงมีประโยชน์มาก ถ้าไม่หลีกเลี่ยงฝึกฝนจิตใจให้มั่นคง ก็ง่าย  
ที่จะกลับเข้าไปสู่นิสัยเดิมๆ คือ การชอบคลุกคลี ส่งจิตออกนอก  
จนฟุ้งซ่าน ไม่มีโอกาสจะทำจิตให้สมดุล ด้วยการมองเข้ามาที่  
ข้างในตัวเองบ้าง การหลีกเลี่ยงเป็นโอกาสให้เข้ามาดูจิตใจของ  
ตัวมากขึ้น แต่เมื่อเข้ามาดูจิตใจแล้วก็ต้องให้เห็นสภาพของจิต  
ในสภาวะที่เป็นจริง สภาวะที่เป็นจริงคือสภาวะที่เราคุมเหตุปัจจัย  
ต่างๆ ได้น้อยมาก อะไรจะมากกระทบอายตนะ ก็ควบคุมได้ยาก

เราต้องเห็นจิตของเราในสภาวะเช่นนี้ด้วย ไม่ใช่แค่ดูจิต  
ในสภาวะหลีกเลี่ยงที่มีการควบคุมผัสสะ การดูจิตดูใจเวลาอยู่คน  
เดียวก็อย่างหนึ่ง แต่การดูจิตดูใจในยามที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นก็อีก  
อย่างหนึ่ง เราจะดูจิตดูใจของเราได้ใหม่เวลาที่เกี่ยวข้องกับผู้คน  
เวลาทำงานทำการต่างๆ อันนี้เป็นเรื่องที่ทำหาย ถ้าเรายังไม่  
สามารถดูจิตดูใจของตัวเอง หรือเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง  
ได้ในขณะที่เกี่ยวข้องกับผู้คน ก็เรียกว่าการปฏิบัติธรรมยังไม่  
ก้าวหน้า ยังต้องฝึกฝนอีก แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องฝึกฝนอยู่  
ในห้องคนเดียวเท่านั้น เรายังจำต้องฝึกฝนท่ามกลางผู้คน รวม  
ทั้งฝึกฝนเวลาประสพสัมผัสสิ่งต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคยด้วย ถึงจะได้  
รู้จักตัวเองอย่างแท้จริง

มีอาจารย์คนหนึ่งซึ่งเชี่ยวชาญในเรื่องของสมาธิภาวนา  
มาก อาจารย์ท่านนี้ยังไม่บรรลุนิพพาน แต่กลับสามารถสอนให้





ลูกศิษย์เข้าถึงธรรมเบื้องต้นจนได้เป็นพระอรหันต์ ลูกศิษย์นั้นเป็นพระอรหันต์แล้วก็ยังเคารพอาจารย์อยู่ แต่ก็เสียดายที่อาจารย์ยังไม่บรรลุธรรม ที่สำคัญก็คืออาจารย์นึกว่าตัวเองเป็นพระอริยะแล้ว ลูกศิษย์มีความปรารถนาดี อยากให้อาจารย์พบธรรมเบื้องต้น เนื่องจากท่านมีปัญญา ก็เลยสร้างนิมิตข้างป่าขึ้นมา อาจารย์เห็นข้างป่าก็ตกใจ ทำท่าจะวิ่งหนี ลูกศิษย์ได้โอกาสก็เลยสะกิดอาจารย์ อาจารย์เลยรู้ว่า ตนเองยังไม่บรรลุธรรม เพราะยังมีความกลัวอยู่เลย ดังนั้นจึงเร่งทำความเพียรจนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

เรื่องนี้ให้บทเรียนได้หลายแง่ แ่งหนึ่งก็คือว่าอาจารย์ปฏิบัติธรรมด้วยการหลีกเร้น หนึ่งทำสมาธิภาวนาธรรมจนเกิดความสงบ แล้วไปเข้าใจว่าตนบรรลุอรหันต์แล้ว แต่ที่จริงแล้วยังเป็นความสงบจากการปฏิบัติในที่หลีกเร้น ไม่ใช่ความสงบจากการเข้าใจสัจธรรมที่มีความผันผวนปรวนแปร ไม่แน่นอน พูดอีกอย่างคือไม่ใช่ความสงบแม้ถูกภัยคุกคาม การอยู่ในที่สงบ แล้วใจสงบไปด้วยนั้น เป็นเรื่องที่ไม่ยาก แต่ถ้าเจอปัญหา เจอภัยคุกคามแล้วยังทำใจสงบอยู่ได้ อันนี้ถึงเรียกว่าสงบแบบพุทธระ หรือแบบผู้รู้ ปัญหาต่างๆ ที่มากระทบนั้น อย่าไปนึกว่ามีโทษอย่างเดียว มันมีคุณอยู่ด้วยเหมือนกัน ถ้ามองให้เป็นก็ช่วยให้เกิดปัญญาขึ้นได้เหมือนกัน อย่างน้อยก็ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมที่แท้นั้นต้องรวมถึงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับชีวิตที่

เป็นจริงด้วย เพื่อจะได้ดูว่าเราเท่าทันตัวเองไหม ในเวลาที่เกิด  
ปัญหา ในเวลาที่เจอผู้คน ในเวลาที่กระทบกับสิ่งต่างๆ

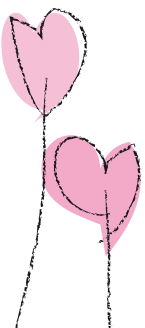
นักปฏิบัติธรรมที่ฉลาดต้องรู้จักใช้ทุกโอกาสให้เป็นการ  
ปฏิบัติธรรม และใช้ทุกอย่างที่ประสบสัมผัสให้เป็นประโยชน์ต่อ  
การปฏิบัติธรรม ที่สำคัญต้องไม่ลืมว่าการปฏิบัติธรรมนั้นหมายถึง  
การขัดเกลาตนเองด้วย มีบางคนที่ยืนยันเดินจงกรม ยืนยันสมาธิ  
ยืนยันเก็บอารมณ์ แต่ยังเป็นคนงก เป็นคนโลภ เป็นคนเห็นแก่ตัว  
เวลามีคนมายืมเงิน ๑๐๐ บาท นอนไม่หลับเลย ลูกมายืมเงิน  
๒,๐๐๐ บาท ปราบฏวากลุ่มใจนอนไม่หลับ ตัดสินใจไม่ได้ว่า  
จะให้ยืมดีหรือเปล่า ทั้งๆ ที่ตัวเองมีเงินเป็นแสนเป็นล้าน แต่แค่  
ร้อยแค่พันก็ทำให้กลุ่มใจนอนไม่หลับ ให้ไปแล้วก็ยังกลุ่มใจว่าจะ  
ได้คืนหรือเปล่า นี่แสดงว่าเก่งในการปฏิบัติตามรูปแบบ แต่พอ  
เจอของจริงเข้า ทั้งๆ ที่เป็นเรื่องเล็กน้อย กลับไม่สามารถที่จะ  
ปล่อยวางหรือจัดการกับมันได้ แสดงว่าเขาปฏิบัติธรรมแบบ  
แอสไพริน คือว่าปฏิบัติ เพียงแค่ให้สงบชั่วคราวช่วยยาม ปฏิบัติ  
เพียงแค่ให้รู้ทันความรู้สึกนึกคิดเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้น แต่กลับ  
ไม่เห็นหรือไม่รู้ทันความโลภที่เป็นกิเลสตัวใหญ่ เหมือนก้อนหิน  
ที่แบกอยู่กับตัว กลับไม่รู้รู้สึก กลับรู้สึกหรือเห็นแต่เม็ดทรายก้อน  
เล็กๆ ที่อยู่ข้างหน้า

อย่าปฏิบัติธรรมเจริญสติเพียงแค่นี้เห็นความคิดเล็กๆ  
น้อยๆ แต่กิเลสตัวใหญ่ๆ กลับมองไม่เห็นหรือไม่คิดที่จะจัดการ



ถ้าไม่สนใจจะจัดการมันก็แสดงว่าเราปฏิบัติธรรมเพื่อหนีกิเลส หรือหนีตัวเองมากกว่า เวลาเราปฏิบัติธรรมอย่ามองเห็นแต่ กรวดทรายเล็กๆ ที่กระจัดกระจายอยู่ข้างหน้า แต่หันก้อนใหญ่ที่อยู่ข้างหลัง โกลัตัวกลับมองไม่เห็น ในการปฏิบัติธรรมเจริญสติ ที่ถูกนั้น เราต้องกวาดตาในคือสติให้ทั่ว จนมองเห็นรอบตัว ๓๖๐ องศาเลย ไม่ใช่มองเห็นเฉพาะข้างหน้า แล้วปล่อยให้กิเลสตัวใหญ่ ซึ่งยืนตะมึนอยู่ข้างหลังลอยนวล เพียงเพราะว่าไม่คิดจะเหลียวมองข้างหลังด้วย

เวลาเจริญสติ เราต้องมองให้ทั่ว อย่าให้กิเลสตัวใหญ่ หลบซ่อนไปได้ ความโลภนั้นถือว่าเป็นกิเลสชั้นหยาบเห็นได้ไม่ ยาก ยังมีกิเลสที่ละเอียดอ่อนและอยู่ลึก ได้แก่การถือตัวถือตน หรือมานะ และการสำคัญมั่นหมายในตัวตน หรืออัตตาทูปาทาน เราต้องใช้สติล้วงลึกจนเห็นกิเลสเหล่านี้ อย่าให้เห็นแค่ความรู้สึก นึกคิดเล็กๆ น้อยๆ ที่ผุดขึ้นมา หรือใช้สติระงับความฟุ้งซ่าน เล็กๆ น้อยๆ เพียงเพื่อให้ใจสงบชั่วคราวเท่านั้น เราต้องกล้าที่จะ ล้วงลึกเข้าไปในใจของตัว จนเห็นกิเลสตัวใหญ่ที่บงการความรู้สึก นึกคิดต่างๆ ของเรา ถ้าไม่กล้าทำอย่างนี้ การปฏิบัติธรรมก็เป็น เพียงแค่การหนีปัญหาหรือระงับปวดหัวชั่วคราวแบบแอสไพริน เท่านั้น แท้จริงแล้วเราทุกคนสามารถทำได้มากกว่านั้น





เมื่อเราวางจิตวางใจไม่ดีเสียแล้ว  
โศคลาก็ทำให้เป็นทุกข์ได้ เพราะฉะนั้น  
อย่าไปคิดอยากถูกหวย ร่ำรวย มั่งมีเลย  
เพราะหากมันเกิดขึ้นจริงๆ แล้ว  
เราอาจทุกข์จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ  
หรือมีอันเป็นไป  
เหมือนบางคนที่ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง  
ก็ดีใจเลี้ยงฉลองจนเมามาย  
สุดท้ายก็ขับรถยนต์ตายคาที่  
ถ้าไม่ถูกลอตเตอรี่  
ปานนี้เขาก็ยังอาจมีชีวิตอยู่ก็ได้

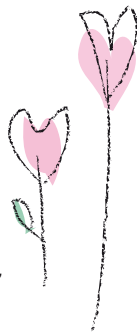
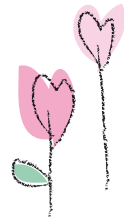


สงบ สว่าง และสะอาด



เหลืออีก ๓ อาทิตย์ ก็จะออกพรรษาแล้ว ขอให้ญาติโยม ตั้งใจรักษาศีลและมาปฏิบัติธรรมอย่าให้ขาด อย่าไปคิดว่าเป็น เรื่องที่ต้องฝืนใจทำ บางคนพอเห็นว่ามีคนมาถือศีลอุโบสถกันน้อย ก็อยู่อย่างแค้นๆ ไม่อยากจะทำปฏิบัติธรรม อย่าไปคิดอย่างนั้น เรื่องการปฏิบัติธรรมนั้นใครมา ใครทำ คนนั้นก็ได้อะไร ไม่ใช่เป็นเรื่องการเสียสละ หรือเป็นเรื่องของการขาดทุน ใครมาใครก็ได้ เหมือนกับข้าวเรากินแทนกันไม่ได้ ถ้าอยากอ้อมก็ต้องกินเอง ให้คนอื่นกินเพื่อตัวเองจะได้อ้อมนั้นไม่มี

ในทำนองเดียวกัน เวลาตัวเองทุกข์ กลุ้มใจ จะให้คนอื่นมาทุกข์มากลุ้มแทนตัวเองก็ทำไม่ได้ ส่วนคนอื่นทุกข์ เราอยากทุกข์แทนเขา ก็ทำไม่ได้เช่นกัน แม่รักลูก ลูกเจ็บป่วย แม่ก็อยากเจ็บป่วยแทนลูก แต่ถึงจะอยากแค่ไหน ก็เอาความเจ็บป่วยของลูกไปไม่ได้ แม่อยากจะรักษาให้ลูกหายเจ็บหายป่วย ก็รักษาได้แต่กาย ส่วนความทุกข์หรือความเจ็บปวดในใจนั้น มีแต่ตัว



ลูกคนเดียวเท่านั้นที่จะจัดการได้

การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่ใครทำคนนั้นก็ทำได้ไป ใด  
อะไรก็ได้บุญได้กุศล บุญกุศลนี้หมายถึงอะไร หมายถึงความสุข  
ความสงบเย็น กับความฉลาดรอบรู้เท่านั้น อย่าไปนึกว่ามันเป็น  
อะไรสักอย่างที่ศักดิ์สิทธิ์มีอำนาจดลบันดาลให้เราร่ำรวย มีโชคลาภ  
หรือไปเกิดในสวรรค์ได้

มีคนจำนวนมากที่คิดว่าบุญกุศลนั้นเหมือนบัตรสะสมโชค  
บัตรสะสมโชคนั้นเราสะสมไว้มากเท่าไร ก็แลกของราคาแพงๆ  
ได้มากเท่านั้น บุญกุศลในความเข้าใจของคนเป็นอันมากก็คือ  
ยิ่งสะสมได้มากเท่าไร ก็มีโชคลาภเป็นผลตอบแทนมากเท่านั้น  
บางคนก็คิดว่าบุญกุศลนั้นเหมือนเงินที่ฝากไว้ในธนาคาร ธนาคาร  
บุญ ธนาคารกุศลอยู่ที่ไหนไม่รู้ แต่คิดว่ามีอยู่ ก็เลยพากันสะสม  
บุญสะสมกุศลให้ได้มาก ๆ เพื่อว่าจะได้ถอนเอาไปใช้เวลาตกยาก  
หรือขัดสน คนที่คิดแบบนี้ก็คิดต่อไปว่าพระนี่มีหน้าที่คล้ายนาย  
ไปรษณีย์ เวลาอยากทำบุญให้คนที่ล่วงลับ ก็มาหาพระ เพื่อให้  
ท่านเป็นสื่อกลางในการส่งบุญให้แก่คนเหล่านั้นที่ล่วงลับ เห็นพระ  
มีหน้าที่รับฝากและส่งบุญกุศล สุดแต่แต่ว่าอยากจะไปส่งให้ใคร  
คนไทยเลยชอบมาทำบุญกับพระ มาเลี้ยงพระ ถวายสังฆทาน  
แล้วก็บอกให้พระช่วยอุทิศบุญกุศลไปให้คนโน้นคนนี้

อย่าไปคิดว่าบุญกุศลเป็นเหมือนกับบัตรสะสมโชคหรือ  
เงินฝากในธนาคาร คิดแบบนี้แสดงว่าบุญนั้นอยู่นอกตัว เก็บสะสม



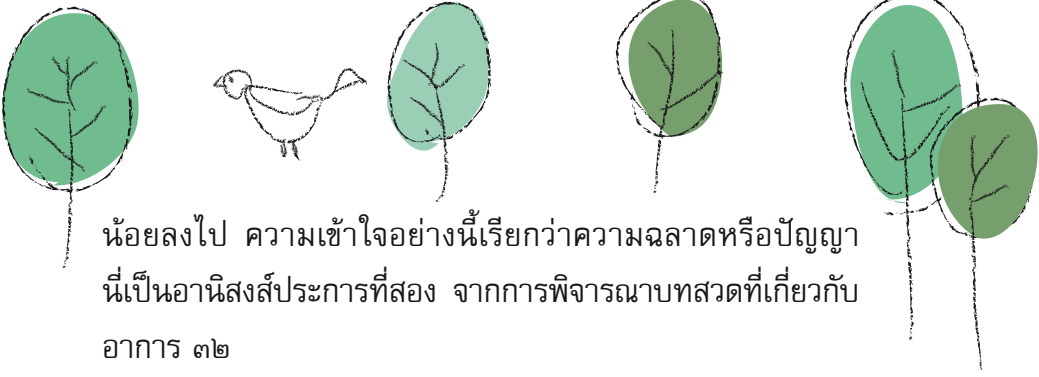
ไว้ที่ใดที่หนึ่งที่ไม่เห็น จริงๆ แล้ว บุญกุศลนั้นไม่ได้อยู่ที่ไหน แต่อยู่ที่ใจ ธนาकारบุญกุศลนั้น ถ้าจะมีก็อยู่ในใจนั่นเอง เพราะ บุญกุศลเป็นเรื่องของใจโดยตรง บุญคือความสะอาด และความสงบ ส่วนกุศลก็คือความฉลาดหรือความสว่าง

เมื่อเข้านี้เราสวดบทที่ว่าด้วยอาการ ๓๒ ในร่างกาย เริ่มต้นว่า ในร่างกายนี้มี เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ระหว่างที่สวดถ้าพิจารณาตามไปด้วย ไม่ได้สวด แต่ปาก จะเกิดอานิสงส์ ๒ อย่าง อย่างแรกคือ เมื่อเห็นว่า ร่างกายของเรามีองค์ประกอบ ๓๒ อย่าง อาทิ ดับ ไต ไข้ฟุง ไป จนถึง น้ำปัสสาวะ อุจจาระ น้ำเมือก น้ำมูก น้ำลาย ก็จะทำให้เห็นว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ของสวย ของงามหรือเป็นสิ่งที่น่าใคร่ อยากรู้ อยากรู้อะ เวลาที่เกิดราคะ อยากรู้อะ ไปสัมผัสจับต้องรูปที่น่าใคร่ หากเห็นร่างกายจนทะลุไปถึงอวัยวะข้างในแบบนี้แล้ว ราคะหรือ ความอยากก็จะลดลง ราคะนั้นทำให้ใจเราร้อน เมื่อมันลดลง ก็เกิดเป็นความสงบขึ้นในใจ ราคะนั้นเกิดขึ้นเพราะอยากได้ของ สวยของงาม ไม่มีใครอยากได้ของน่าเกลียด แต่ถ้าเห็นว่าร่างกาย นั้นแท้จริงก็ไม่ได้สวยงาม ข้างในมันมีอวัยวะที่ไม่น่าดูห้อยแขวน กันรุงรังมากมาย ความอยากได้ร่างนั้นมาซิดไถ้ มันก็ลดลง จิต หายเราร้อน เกิดเป็นความสงบมาแทนที่ นี่เป็นอานิสงส์อย่างแรก

อย่างที่สองก็คือ พอพิจารณาไปแล้วเห็นว่าร่างกาย ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ๓๒ ประเภท ร่างกายไม่ได้เป็นดุ้นเป็น

ก้อนเนื้อเดียว แต่เกิดจากองค์ประกอบต่างๆ มารวมกัน แล้วก็เรียก  
ทั้งหมดที่มารวมกันนี้ว่าร่างกาย เราก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจว่า  
จริงๆ แล้ว สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเรานี้ไม่มี มันมีแต่สิ่งที่เกิดจากตับไต  
ไส้พุงมารวมกัน พอแยกตับออกไป ไตออกไป หัวใจออกไป  
กระเพาะออกไป ขน หนัง แยกออกไปทีละอย่าง สุดท้ายก็หาตัวเรา  
ไม่เจอ ตัวเราเป็นแค่สมมติ เกิดจากสิ่งต่างๆ มารวมกัน แล้วก็  
สมมติเรียกสิ่งๆ ที่มารวมกันว่านี่คือตัวเรา นี่คือ ร่างกาย ถ้าเข้าใจ  
แบบนี้ ก็เข้าใจอนาคต เข้าใจว่าตัวตนมันไม่มี มันมีแต่สิ่งสมมติ  
สมมติที่เรียกว่าตน เรียกว่าเรา ว่าเขา นี่ก็เช่นเดียวกับรถยนต์  
มันประกอบด้วยชิ้นส่วนต่างๆ ที่มารวมกัน แต่เมื่อใดแยกเอาล้อ  
พวงมาลัย น็อต เพลา เฟือง ออกไปทีละอย่างๆ ในที่สุดก็หาตัวรถ  
ไม่เจอ ตัวรถหายไปแล้ว มันจะมีต่อเมื่อเอาชิ้นส่วนต่างๆ มา  
ประกอบกันใหม่ แล้วเรียกทั้งหมดที่มารวมกันว่า รถ การไม่มีตัวตน  
นี้เราเรียกว่าอนัตตา คือหาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ ตัวตนนั้นไม่มี  
อยู่จริง ถึงมีก็มีเป็นชั่วคราวชั่วคราว ไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ยั่งยืน

วันนี้ถึงแม้ร่างกายจะยังอยู่ แต่ในที่สุดมันก็จะแยกย้าย  
กันไป ถึงเวลาก็แยกกันไป ทีแรกผมก็ไปก่อน ทีละเส้นสองเส้น  
ต่อมาก็คือละกระดูกสองกระดูก จากนั้นก็เป็นคราวของฟัน ส่วน  
ผิวหนังก็เหี่ยวแห้ง หัวใจก็ค่อยๆ หงุด มันไปทีละอย่างสองอย่าง  
จะห้ามก็ห้ามไม่ได้ อันนี้เรียกว่ามันไม่อยู่ในอำนาจของเรา ถ้าเข้าใจ  
ตรงนี้ความสำคัญมันหมายถึงหรือความยึดติดในตัวตน ก็จะลด



น้อยลงไป ความเข้าใจอย่างนี้เรียกว่าความฉลาดหรือปัญญา  
นี่เป็นอานิสงส์ประการที่สอง จากการพิจารณาบทสวดที่เกี่ยวข้อง  
อาการ ๓๒

จะเห็นได้ว่า เพียงแค่บทสวดบทเดียว ถ้าเราพิจารณา  
ให้เป็น จะเกิดอานิสงส์ ๒ อย่าง อย่างแรกคือ ความสงบ เพราะ  
จิตคลายความอยาก อย่างที่สองคือปัญญา หรือความสว่าง  
เพราะเกิดความรู้ความเข้าใจในสังขารธรรม ความสงบและความสว่าง  
นี้แหละคือบุญและกุศลจากการสวดมนต์อย่างถูกต้อง เห็นใหม่  
ว่าบุญกุศลนั้นเกิดที่ใจ อยู่ที่ใจ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นสิ่งที่ทำให้กัน  
ไม่ได้ ใครศึกษา พิจารณา ปฏิบัติ คนนั้นก็ได้อเอง บุญกุศลนี้  
บางทีก็เรียกเป็นอริยะธนะ หมายถึงทรัพย์อันประเสริฐ ประเสริฐ  
กว่าบุญที่เป็นบัตระสะสมโชค หรือเงินฝากในธนาคารอย่างที่เรา  
มักจะเข้าใจกัน

การปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนานั้น ถ้าทำให้ถูกต้องได้  
ทั้งความสงบและความสว่างไปพร้อมกัน พุทธอีกอย่างคือได้ทั้ง  
สมาธิและปัญญา อย่างเช่น เวลาเจริญสติ ฝึกให้มีสติรู้กาย  
เคลื่อนไหว รู้ใจคิดนึก เมื่อจิตกำหนดแนบอยู่กับอริยาบถ ใจก็ไม่  
ฟุ้งซ่าน ครั้นจิตปล่อยไปคิดโน้นคิดนี้ สติรู้ ก็ดึงจิตกลับมาที่  
อริยาบถ ถ้าหากจิตอยู่กับอริยาบถได้อย่างต่อเนื่อง ไม่แสร้งสาย  
สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือความสงบ ในทำนองเดียวกันเวลาปล่อย  
โกรธขึ้นมา ถ้าสติรู้ทัน ดึงจิตออกจากความโกรธ จิตก็สงบลงได้



แต่นักปฏิบัติธรรมจะไม่ได้หยุดอยู่แค่นี้ และการเจริญสติก็ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายแค่นี้ แต่ยังมีมากกว่านั้น คือ เมื่อสติพัฒนา สตินั้นจะช่วยให้เราเห็นความรู้สึกนึกคิดได้ชัดเจนขึ้น เห็นอาการต่างๆ ของมัน แต่ก่อนนั้นไม่ค่อยเห็น เวลามีสารมณ์หรือความคิดผุดขึ้น ก็เข้าไปพันตูกับมัน เช่น ผลักไสมันหากเป็นความรู้สึกนึกคิดฝ่ายลบ หรือคลอเคลียหลงไหลไปกับมันถ้าเป็นความรู้สึกนึกคิดฝ่ายบวก ไม่ว่าจะมึปฏิกิริยาแบบไหน ลงท้ายก็เหมือนกันคือ ถูกความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้นครอบงำเอาจิตของเราจะเหมือนกับกบที่ถูกกะลาครอบ เมื่อถูกกะลาครอบ ก็ไม่เห็นอะไร ไม่สามารถรู้จักความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้นได้ แต่ที่นี้ถ้ามีสติกำกับจิต พออารมณ์หรือความคิดใดผุดขึ้นมา จิตไม่เข้าไปพันตูกับมัน วางระยะอยู่ห่างๆ ก็สามารถเห็นอาการของอารมณ์และความคิดเหล่านั้นได้ชัดเจนขึ้น ยิ่งเห็น ก็ยิ่งเข้าใจ เช่น เห็นมันเกิดแล้วก็หายไป ยังไม่ไปพันตูกับมัน มันยิ่งหายไปเร็ว อาการเกิดดับเหล่านี้ นอกจากจะทำให้เห็นความไม่เที่ยงของมันชัดเจนแล้ว ยังเห็นว่าความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้ ไปจริงจังกับมันไม่ได้ ขึ้นไปจริงจังกหรือเอาเป็นเอาตายกับมัน ก็เหนื่อยเปล่า บางครั้งความโกรธเกิดขึ้น ถ้าไม่มีสติ ใจมันก็จะเอาจริงเอาจังกับความโกรธใคร ก็อยากจะไปตำคนนั้น หรือไม่ก็ฟุ้งปรุ้งแต่งหาวิธีการเล่นงานเขา แต่ถ้ามีสติ ไม่ปล่อยให้ความโกรธครอบงำบังการไม่ไปสนใจมัน ไม่นานมันก็หาย เจอแบบนี้บ่อยๆ เราก็รู้ว่ามัน

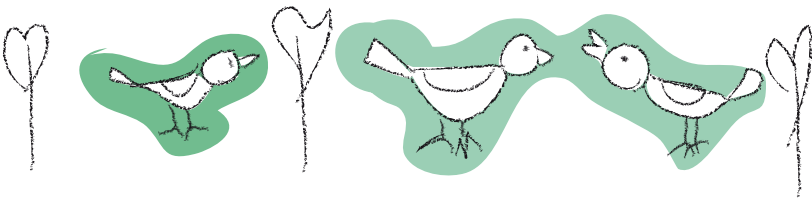
ไม่มีพิษสงอะไร แค่เหม็นเฉยมันเท่านั้น มันก็ดับไปเองในที่สุด

ยิ่งกว่านั้นถ้าเห็นอาการแบบนี้บ่อยๆ ก็เห็นต่อไปว่า อารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้มันไม่น่าเอา ไม่น่ายึดถือ แต่ก่อนไม่มีสติก็ไปยึดมันว่าเป็นเราเป็นของเรา เวลาโกรธ ก็เผลอคิดว่า กูโกรธ เวลาเศร้า ก็ปรุงแต่งต่อไปว่า กูเศร้า แต่พอมีสติไม่เข้าไปพันตูกับมัน จิตเป็นผู้ดู ก็จะไม่ไปยึดมันว่าเป็นเราเป็นของเราอีกต่อไป ตรงนี้เองที่จะทำให้เราเริ่มเห็นอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา จากขั้นแรกที่เห็นอารมณ์ความคิดเกิดดับอย่างรวดเร็วที่เรียกว่าอนิจจัง ก็เห็นต่อไปถึงความ เป็นอนัตตา เห็นว่าอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ ไม่ใช่ตัวตน ไม่พึงยึดมาเป็นเราเป็นของเรา การเห็นอนิจจังและอนัตตานั้นแหละเป็นปัญญาหรือความสว่างที่จะได้จากการปฏิบัติธรรม นอกเหนือจากความสงบ ซึ่งเป็นผลพลอยได้ หรือ อานิสงส์ขั้นต้นของการเจริญสติ

ในการดำเนินชีวิตก็เช่นกัน ควรให้ได้ทั้งความสงบและความสว่างด้วย จะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องมีพฤติกรรมที่สะอาดหรือสุจริตด้วย ศีลจึงเป็นเรื่องสำคัญ ศีลนั้นเป็นบุญก็เพราะเหตุนี้ คือเมื่อไม่ไปเบียดเบียนใคร มีการกระทำที่สุจริต มีพฤติกรรมที่สะอาด ก็ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ ผาสุกแล้วก็จะเห็นต่อไปว่า ชีวิตที่ผาสุกนั้น ไม่จำเป็นต้องมีเงินมากมาย ก็ได้ความสุขนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับวัตถุ แต่อยู่ที่กาย วาจา ใจที่สะอาด

และสงบ ตรงนี้ก็คือความฉลาดหรือความสว่างอย่างหนึ่งในทาง  
ปัญญา คนที่เห็นได้แบบนี้ ก็จะไม่คิดที่จะใช้ชีวิตทั้งชีวิตดักดวง  
ทรัพย์สมบัติ ตลอดจนชื่อเสียง หรืออำนาจ เพราะทั้งหมดนี้เป็น  
ของนอกกาย หรือไม่ก็ต้องอาศัยคนอื่นทั้งนั้น จะมีชื่อเสียงได้ก็  
ต้องให้คนอื่นรู้จักหรือยกย่อง จะมีอำนาจได้ก็ต้องมีคนมาสยบ  
เชื้อฟัง หรือยอมมาเป็นมือเป็นไม้ ถ้าอยู่คนเดียว จะเอาชื่อเสียง  
หรืออำนาจมาจากไหน ปัญญาหรือความรู้ความเข้าใจอย่างนี้จะ  
ทำให้เห็นคุณค่าของสันโดษ คือความพอใจในสิ่งที่หามาได้  
ความรู้จักพอ และความมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่เสียเวลาไปกับการ  
หาทรัพย์สมบัติมาก ทั้งนี้เพื่อจะได้มีเวลาในการพัฒนาชีวิตด้าน  
ในและทำประโยชน์แก่ผู้อื่น

พูดอย่างนี้อย่าไปเข้าใจว่าเป็นการปฏิเสธเรื่องวัตถุ  
พุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธทรัพย์ที่เป็นวัตถุ ความจริงพระพุทธเจ้า  
ไม่ได้สอนเรื่องจิตใจอย่างเดียว พระองค์ยังชี้แนะเกี่ยวกับการทำ  
มาหากินและสอนถึงวิธีการแบ่งทรัพย์ด้วยว่า เมื่อได้ทรัพย์มา  
แล้วจะแบ่งอย่างไร เช่น สอนว่าเก็บไว้ใช้จ่ายส่วนตัวและเลี้ยงลูก  
หลาน คนที่พึ่งพาอาศัย รวมทั้งทำบุญ ๑ ส่วน เก็บไว้ใช้จ่าย  
จำเป็น ๑ ส่วน อีก ๒ ส่วน เอาไว้ใช้ลงทุนประกอบอาชีพ เช่น  
ซื้อวัว ซื้อข้าว ซื้อเมล็ดพันธุ์ปุ๋ย ฯลฯ ถ้าเป็นพ่อค้าก็ลงทุนขยาย  
ร้าน ซื้อที่ทำร้านเพิ่ม ชื่อของเข้าร้าน เป็นต้น ไม่ใช่เก็บไว้เฉยๆ  
ทรัพย์มีก็ต้องใช้ สมบัติมีก็ต้องใช้ แต่ไม่ใช่ใช้เพื่อประโยชน์ส่วน

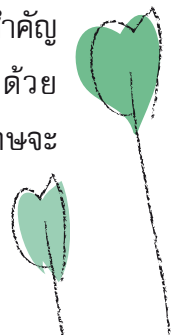


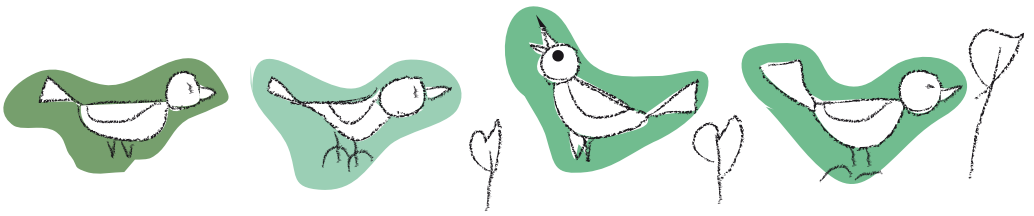
ตนอย่างเดียว แต่ต้องเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นด้วย รวมทั้งไม่ใช่เพื่อประโยชน์ในทางกายอย่างเดียว แต่ต้องใช้เพื่อประโยชน์ในทางจิตใจด้วย เช่น การทำบุญ

ทรัพย์นั้นต้องใช้ให้เกิดประโยชน์ ๒ อย่าง คือประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน มีบางคนที่มีทรัพย์มากแต่ไม่ใช่ เอาแต่สะสมๆ คนแบบนี้พระพุทธเจ้าทรงตำหนิ มีเศรษฐีบางคนในสมัยพุทธกาลมีเงินมหาศาล แต่ไม่ยอมใช้ อยู่อย่างอดๆ อยากๆ กินปลายข้าว ใส่เสื้อผ้าปุระชาดวัน พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญ คนแบบนี้ กลับตำหนิ เพราะเขาไม่รู้จักใช้ทรัพย์เพื่อให้เกิดความสุขสบายแก่ตนเอง

มีบางคนคิดว่ามีเงินมากๆ ต้องเก็บ ไม่ต้องใช้ อยู่อย่างลำบาก ไปนึกว่านี่คือความประหยัด พระพุทธเจ้าตำหนิว่านั่นคือความตระหนี่ ไปถือว่าทรัพย์สมบัติเป็นพระเจ้า นึกว่าเก็บมากๆ แล้วจะดี นี่เป็นความโง่อย่างหนึ่ง ทรัพย์มีไว้เพื่อใช้ ต้องรู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์ แต่ถ้าเอาไปใช้ไม่ถูก ก็ทรงตำหนิ เช่น เอาไปใช้เที่ยวเตร่สำมะเลเทเมา อันนี้เรียกว่าโง่ เป็นการใช้ทรัพย์อย่างเป็นโทษ คือกลายเป็นพอกพูนกิเลสและความลุ่มหลงในอบายมุข เกิดอกุศล เกิดโทษแก่ร่างกาย

แต่นอกเหนือจากวิธีการจัดการกับทรัพย์แล้ว สิ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันก็คือการจัดการกับจิตใจของตัวเองด้วย สันโดษเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งที่ต้องบ่มเพาะในใจ สันโดษจะ

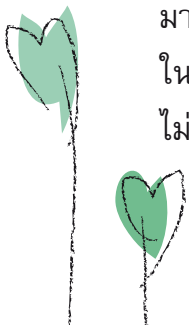




เกิดขึ้นและตั้งมั่นได้ก็เพราะจิตใจได้สัมผัสกับความสงบภายในที่ไม่ต้องอิงวัตถุ ความสงบที่เกิดจากชีวิตที่เรียบง่าย อีกทั้งเป็นเพราะมีปัญญารู้ว่าวัตถุหรือทรัพย์สินสมบัติไม่สามารถให้ความสุขได้อย่างแท้จริง ปัญญาที่รู้ชัดว่า ทรัพย์ที่ประเสริฐอย่างยิ่งคือความสันโดษ ใครที่มีความสันโดษคนนั้นเป็นคนรวย ใครที่รู้จักพอคนนั้นเป็นคนรวย

คนรวยนั้นไม่ใช่คนที่มีเงินร้อยล้านพันล้าน มีรถคันใหญ่ๆ มีทองหลายพันแท่ง ตราบใดที่คนนั้นยังไม่รู้จักพอ เขาก็ยังเป็นคนจนอยู่ แต่ถ้ารู้จักพอเมื่อไหร่ ก็ถือว่าเป็นคนรวยแล้ว พอนั้นหมายถึงพอใจในสิ่งที่หามาได้โดยชอบธรรม รวมทั้งพอใจในสิ่งที่ได้มา โดยไม่สนใจว่าใครเขาจะได้มากกว่าเราเท่าไร หรือใครเขาจะมีดีกว่าเรา

ถ้าไม่มีความสุขหรือความสงบทางใจหล่อเลี้ยง และไม่มีปัญญาตระหนักถึงความสุขที่แท้ เราก็ยังอยากได้ทรัพย์สินสมบัติเยอะๆ เพราะคิดว่ายิ่งได้มากเท่าไร ก็จะมีสุขมากเท่านั้น สันโดษจึงเกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากความสงบและความสว่างในจิตใจแล้ว อีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญก็คือ สติ สันโดษนั้นเกิดขึ้นได้ยากส่วนหนึ่งก็เพราะคนเราชอบเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น พอเห็นเขาได้มากกว่า ก็อยากจะได้มากอย่างเขาบ้าง ทั้งๆ ที่สิ่งที่ตัวเองมีอยู่ในปัจจุบันนั้นก็มากและดีอยู่แล้ว แต่ใจไม่จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ไม่อยู่ตรงนี้ ไปจดจ่ออยู่กับคนอื่นหรือที่อื่น จึงเกิดความโลภ





สมมติว่าพรุ่งนี้ทางอำเภอเอาผ้าห่มมาแจกเพราะใกล้หน้าหนาวแล้ว ถ้าเราได้อำเภอคนละผืน ดีใจไหม? ดีใจ แต่ถ้าหากบ้านอื่นได้รับแจก ๒ ผืน เราจะรู้สึกอย่างไร ความดีใจหายไปเลย ความไม่พอใจ หรือความเสียใจ เกิดขึ้นมาแทนที่ ทุกข์เลยใช่ไหม ทำให้ไม่ถึงทุกข์ ทั้งๆ ที่เราได้ผ้าห่มมาฟรีๆ ๑ ผืน เป็นผ้าฟูกอย่างดีเสียด้วย แต่มันดีใจไม่ได้ ก็เพราะเห็นคนอื่นได้มากกว่าเราใช้ไหม นี่เรียกว่าขาดสันโดษแล้ว เพราะไม่พอใจในสิ่งที่ได้มาที่จริงบ้านอื่นเขาได้ ๒ ผืน อาจจะเป็นเพราะเขายากจนกว่าเรา หรือเพราะเขามีคนอาศัยอยู่ในบ้านมากกว่าเราก็ได้ แต่เราไม่สนใจหรอกว่าเขาจะมีเหตุผลอะไร สิ่งสำคัญก็คือเราได้น้อยกว่าเขา

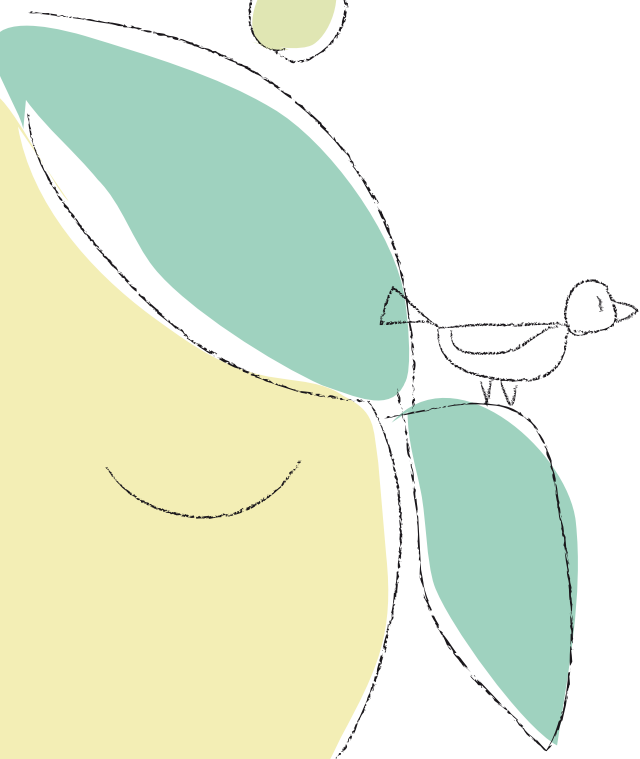
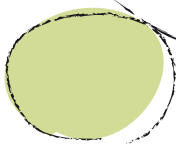
บางทีเราไปซื้อของ เสื้อตัวละ ๑๐๐ บาท เราซื้อได้ ๕๐ บาท ราคาถูกถึง ๕๐% ดีใจไหม ดีใจ แต่พอกลับมาถึงบ้านปรากฏว่าข้างบ้านซื้อได้ ๒๕ บาท ยี่ห้อเดียวกัน คุณภาพแบบเดียวกัน คราวนี้ดีใจเปลี่ยนเป็นทุกข์ใจเลย ว่าทำไมเขาซื้อได้ถูกกว่าเรา แทนที่จะดีใจว่าซื้อได้ราคาถูกตั้ง ๕๐% กลับเป็นทุกข์ใจ เห็นเสื้อตัวนี้ที่ไรก็นึกเสียใจว่ากูไม่น่าซื้อเลย นี่แหละคนเราพอไม่รู้จักพอใจในสิ่งที่ได้มาก็เลยทุกข์ และที่ไม่พอใจก็เพราะใจมันคอยไปเปรียบเทียบกับคนอื่น มันไม่ชอบอยู่กับปัจจุบัน

คนเราพอไม่มีสันโดษเสียแล้ว ไม่ว่าจะได้อะไรมาก็ทุกข์ เพราะจะรู้สึกเสมอว่าได้น้อยกว่าคนอื่น ผู้คนอื่นไม่ได้ อาตมาสังเกตดูชาวบ้านเราเวลาที่ไม่มีใครมาแจกอะไร ก็สุขสบายดี

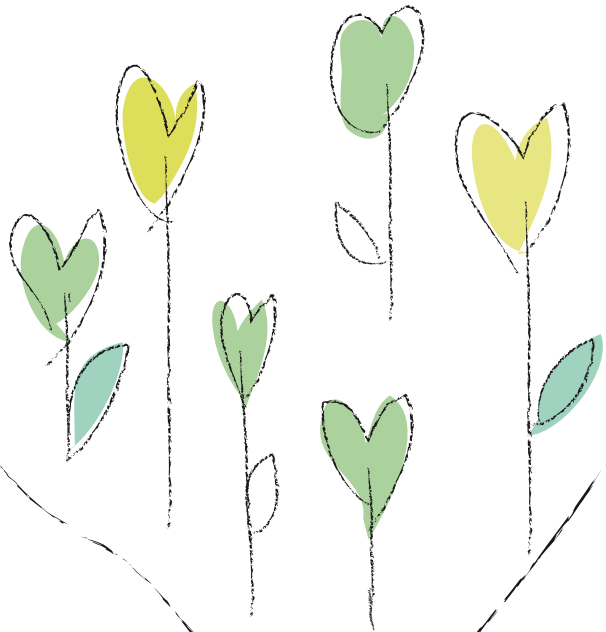
สามัคคีกันดี แต่พอมีคนมาแจกของ แทนที่จะมีความสุขเพิ่มขึ้น หรือดีใจที่ได้ของมาฟรีๆ กลับเป็นทุกข์ แถมยังทะเลาะกันอีก เพราะอิจฉากัน หรือกล่าวหากันว่ากลั่นแกล้ง ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะจิตคิดโลภอยากจะได้มากกว่าที่ตัวเองได้มา นี่เรียกว่าไม่ฉลาด คนที่ฉลาดจะดีใจ แต่เมื่อไม่ฉลาด ไม่รู้จักดูจิตใจให้ตีความโลภก็เกิดขึ้น ของที่ได้มาฟรีๆ จึงกลับทำให้ทุกข์

เมื่อเราวางจิตวางใจไม่ดีเสียแล้ว โสคลาก็ทำให้เป็นทุกข์ได้ เพราะฉะนั้นอย่าไปคิดอยากถูกหวย ร่ำรวย มั่งมีเลย เพราะหากมันเกิดขึ้นจริงๆ แล้ว เราอาจทุกข์จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือมีอันเป็นไป เหมือนบางคนที่ถูกถอดเตอรั่รางวัลที่หนึ่ง ก็ดีใจเลี้ยงฉลองจนเมามาย สุดท้ายก็ขับรถชนเสาตายคาที่ ถ้าไม่ถูกถอดเตอรั่ ป่านนี้เขาก็คงอาจมีชีวิตอยู่ก็ได้

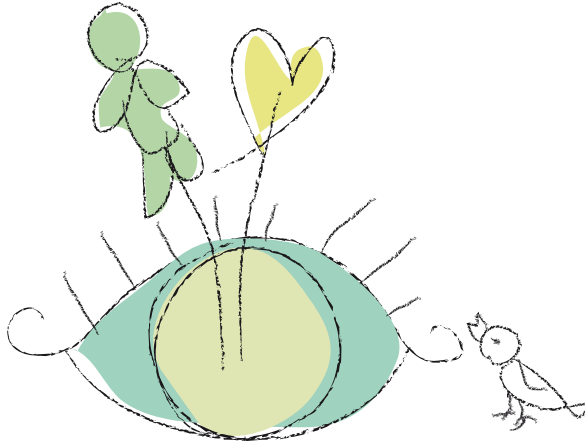
สุขทุกข์นั้นมันอยู่ที่ใจเป็นตัวสำคัญ ใจเป็นตัวกำหนด สำคัญว่าเราจะอยู่อย่างสุขหรืออยู่อย่างทุกข์ แต่ใจนี้ใช่ว่าจะสุขหรือทุกข์ลอยๆ แต่เพราะมีเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยที่สำคัญก็คือ ความสงบและความสว่างในจิตใจ โดยมีความสะอาดในทางพฤติกรรมเป็นตัวหนุน ซึ่งเรียกรวมกันว่า ศีล สมาธิ และปัญญา นั้นเอง



“ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่น่ากลัว  
มีแต่สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจ”  
ลองพิจารณาดู  
สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เรากลัวนั้น  
ล้วนเกิดจากความไม่รู้หรือไม่เข้าใจมัน  
อย่างที่มันเป็นจริงๆ

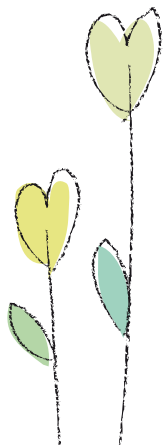


รอดเพราะรู้  
หลุดเพราะเห็น



การนับถือหรือการปฏิบัติในพุทธศาสนานั้นต่างจากหลายศาสนาอย่างน้อยก็เรื่องหนึ่งคือเรื่องศรัทธา มีหลายศาสนาที่ย้ำว่าจะต้องมีศรัทธาในพระเจ้า มอบกายถวายชีวิตแก่พระเจ้า เช่น ศาสนาคริสต์ถือว่าชีวิตนั้นต้องให้เป็นไปตามน้ำพระทัยของพระเจ้า เมื่อศรัทธาพระเจ้าอย่างสุดจิตสุดใจแล้ว ก็สุดแท้แต่พระองค์จะดลบันดาลจิตให้คิด ให้นึก หรือให้ทำอะไร นี่คือวิถีทางแห่งความหลุดรอด บางนิกายเชื่อถึงขนาดว่าเมื่อศรัทธาในพระเจ้าแล้ว ก็เป็นอันขึ้นสวรรค์แน่นอนไม่ว่าจะทำดีหรือชั่วในขณะที่มีชีวิตอยู่ก็ตาม พูดอีกอย่างคือถึงแม้จะทำดีมากมาย แต่ถ้าไม่ศรัทธาในพระเจ้าแล้ว ก็ไม่มีวันขึ้นสวรรค์ได้

ที่ว่าพุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่นในเรื่องศรัทธา ไม่ได้หมายความว่าศรัทธาไม่สำคัญ ศรัทธาเป็นสิ่งสำคัญมากในพุทธศาสนา แต่ไม่ได้สำคัญที่สุด หากเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งสำหรับชีวิตที่ดีงาม ศรัทธามีความสำคัญตรงที่ทำให้เกิดการลงมือ



ปฏิบัติตามคำสอนของพระศาสดาและครูบาอาจารย์ ถ้าศรัทธา พระพุทธองค์แต่ไม่ปฏิบัติตามที่พระองค์สอน ก็ไม่มีความหมาย ที่นี้คำถามก็คือปฏิบัติเพื่ออะไร การปฏิบัตินั้นมีหลายขั้นตอน ได้แก่การพัฒนาศีล การพัฒนาสมาธิ และการพัฒนาปัญญา เรียกสั้นๆ ว่าศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งหมดนี้จุดหมายปลายทางคือ การเห็นสังขารธรรม เมื่อเห็นแล้วจิตก็จะหลุดพ้น เป็นอิสระสิ้นเชิง อิสระจากอวิชชา อิสระจากความทุกข์ และอิสระจากวัฏสงสาร

การเห็นจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในพุทธศาสนา พุทธศาสนาให้ความสำคัญอย่างมากกับญาณทัศนะ หรือการเห็นสังขารธรรม การเห็นนั้นต่างจากศรัทธา ศรัทธาเป็นแค่ความเชื่อ แต่ยังไม่เห็น อย่างไรก็ตามเราจะเห็นได้ก็ต้องมีการปฏิบัติ และจะทุ่มเทปฏิบัติได้ก็ต้องมีศรัทธาหรือเชื่อมั่นเสียก่อนว่าปฏิบัติแล้วจะได้เห็นในที่สุด ศรัทธาจึงมีความสำคัญในฐานะเป็นตัวผลักดันให้เกิดการเห็นและการรู้ด้วยตนเอง ไม่ต้องฝากความเชื่อไว้กับใครอีกต่อไป

การเห็นสังขารธรรมนั้น เริ่มต้นจากการเห็นตนเองก่อน เห็นตนเองไม่ได้หมายถึงเห็นหน้าตัวเองในกระจกแล้วรู้ว่าเป็นใคร แต่หมายถึงเห็นอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเมื่อมันเกิดขึ้น ถ้าเห็นหลังจากที่มันเกิดและอาละวาดไปเรียบร้อยแล้ว นั้นยังไม่เรียกว่าเห็นของจริง เป็นแค่การเห็นเศษซากของมันมากกว่า ที่นี้เมื่อเห็นความรู้สึกนึกคิดขณะที่มันปรากฏในจิตใจแล้ว มันก็จะ



ครอบงำไม่ได้ ความโกรธ ความหงุดหงิด กัดกรุ่นใจ อารมณ์เหล่านี้ เราไม่ต้องไปทำอะไรมันหรอก เพียงแค่เห็นมันด้วยสติ หรือรู้ว่ามันเกิดขึ้นในใจ มันก็อยู่ไม่ได้แล้ว

เวลามีมารมาก่อกวนพระพุทธเจ้า พระองค์ไม่ทำอะไรมาก เพียงแค่ตรัสกับมารว่า “มารใจบาป เรา รู้จักท่าน ท่านอย่าเข้าใจว่าเราไม่รู้จักท่าน” แค่นี้มารก็หยุดแล้ว พระโมคคัลลานะก็ใช้วิธีนี้เช่นกัน มีคราวหนึ่งมารมาเข้าสิงในท้องของท่าน ทำให้รู้สึกเหมือนมีก้อนหินหนักๆ ในท้อง ท่านจึงบอกให้ออกมา แต่มารไม่ยอมออก ท่านก็เลยบอกว่า “มารเรา รู้จักท่าน ท่านอย่าคิดว่าเราไม่รู้จักท่าน” ท่านพูดแค่นี้ มารก็ออกจากท้องของท่านทันที การเห็นหรือการรู้ทันมีอนุภาพมาก สามารถขับไล่มารตลอดจนอารมณ์อกุศลออกไปได้

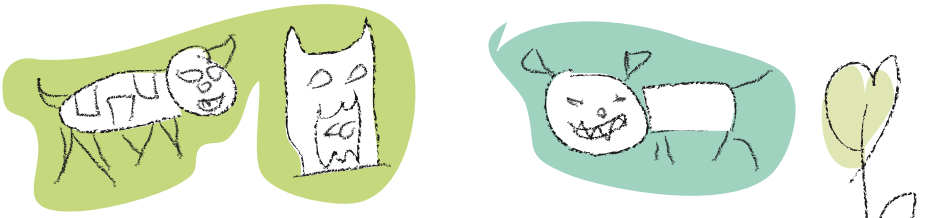
เมื่อเห็นความรู้สึกนึกคิดหรืออารมณ์เวลามันเกิดขึ้นแล้ว ขั้นต่อไปก็คือเห็นลักษณะอาการของมัน เห็นว่ามันเกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เห็นความไม่เที่ยงของมัน เห็นว่ามันมีแก่นสารให้จับต้องหรือยึดฉวยได้หรือไม่ เห็นต่อไปว่ามันเกิดจากอะไร อะไรเป็นมูลเหตุความโกรธ ความปวด ความทุกข์ มันเกิดมาได้อย่างไร อะไรเป็นสาเหตุสำคัญ เกิดจากคำนิทาของคนอื่นหรือเกิดจากจิตที่ยึดเอาคำนิทานั้นมาเป็นอารมณ์อย่างเหนียวแน่น ไม่ยอมปล่อยอมคลาย ตรงนี้แหละที่จะทำให้เราเห็นและรู้ว่าสาเหตุแห่งทุกข์นั้น แท้จริงแล้วมันไม่ได้เกิดจากคนอื่น ไม่ได้

เกิดจากดินฟ้าอากาศ ไม่ได้เกิดจากความพลัดพราก ความแปรปรวนภายนอก แต่มันอยู่ที่ความยึดติดถือมั่น เช่น ยึดติดถือมั่นในสิ่งของ ในรูปร่างหน้าตา ยึดติดในชื่อเสียง อำนาจ ตลอดจนความคิดทฤษฎีต่างๆ พอยึดติดถือมั่นแล้ว มีคนมาแย่งเอามันไป หรือมันไม่เป็นไปตามใจแล้ว ถึงตอนนั้นแหละ จึงจะเป็นทุกข์ ทรมานทรมาย ที่จริงแม้ยังไม่มีคนมาแย่งเอาไปด้วยซ้ำ ก็ทุกข์แล้ว ทุกข์เพราะกลัวว่าจะมีคนมาแย่ง กลัวว่ามันจะมีอันเป็นไปจากเรา

การเห็นต้นตอของความทุกข์นี้แหละที่จะทำให้เกิดความรู้ซึ่ง และความรู้ซึ่งย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง ไม่ได้เปลี่ยนแปลงใครที่ไหน แต่เปลี่ยนแปลงตนเอง เริ่มจากเปลี่ยนแปลงจิตใจ คลายความยึดมั่นถือมั่น หรือเอาเป็นเอาตายกับเรื่องที่ไม่สมหวัง จากนั้นก็จะไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเห็นและการรู้ความจริงจึงเป็นสิ่งสำคัญมากในพุทธศาสนา เพราะจะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในตัวเอง ทำให้เกิดความหลุดรอดหรือความอิสระในที่สุด

คนเราจะเปลี่ยนแปลงได้ต้องเกิดจากปัจจัยภายในเป็นสำคัญ ปัจจัยภายในก็ได้แก่ความคิดหรือทัศนคติ ถ้าปัจจัยภายในยังไม่เปลี่ยน บุคคลนั้นก็ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง ที่นี้การเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติจะเป็นไปได้ ต้องอาศัยความรู้และเห็นความจริง ความรู้และเห็นความจริงทำให้เปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ถ้าไม่มีตรงนี้ การเปลี่ยนแปลงตัวเอง





ก็เกิดขึ้นได้ยาก มีแต่เรียกร้องให้คนอื่นเปลี่ยนแปลง อยากรจะเล่าเรื่องหนึ่งเป็นอุทาหรณ์

กัปตันนายพลนำเรือรบออกไปลาดตระเวนในน่านน้ำกลางดึก คืนนั้นทัศนวิสัยแย่มากเพราะเป็นคืนเดือนมืดแถมยังมีหมอกหนา กัปตันต้องขึ้นไปบัญชาการอยู่บนสะพานเรือ สักพักหนึ่งก็มีลูกเรือมารายงานว่า “มีแสงไฟอยู่ข้างหน้าครับ” กัปตันเรือก็ถามว่า “แสงไฟนั้นเคลื่อนที่หรือว่าอยู่หนึ่ง” ลูกเรือก็ตอบว่า “อยู่หนึ่งครับ” กัปตันก็นึกขึ้นมาได้ว่ามีเรือตรวจการลำหนึ่งปฏิบัติการกิจอยู่ใกล้ๆ กัน ก็เลยสั่งเจ้าหน้าที่วิทยุว่า ให้วิทยุไปบอกเรือลำนั้นว่า “เรากำลังจะชนกัน ขอให้คุณหันหัวเรือไป ๒๐ องศา” สักพักก็มีวิทยุตอบกลับมาว่า “เราขอแนะนำให้คุณหันหัวเรือไป ๒๐ องศา”

พอได้ยินอย่างนี้กัปตันก็เริ่มขุ่นเคืองที่เป็นฝ่ายถูกสั่งจึงบอกว่า “ให้วิทยุกลับไปว่า ผมเป็นนายพล ขอสั่งให้คุณหันหัวเรือ ๒๐ องศา” คำตอบที่ได้รับจากทางโน้นก็คือ “ผมเป็นกะลาสีเรืออันดับสองครับ ผมว่าท่านหัน ๒๐ องศาดีกว่าครับ”

ถึงตอนนี้ กัปตันกลั่นโทสะไว้ไม่อยู่ คว่าวิทยุแล้วตะโกนกลับไปว่า “นี่เป็นเรือรบ ผมขอให้คุณหัน ๒๐ องศาเดี๋ยวนี้”

แล้วกัปตันก็ต้องตะลึง เพราะฝั่งนั้นตอบมาอย่างสั้นๆ ว่า “ที่นี่เป็นประภาคารครับ”

เพียงแค่นั้นแหละ กัปตันก็รีบตะโกนบอกลูกน้องให้หันหัวเรือ ๔๐ องศาทันที





ที่แรกก็ปัดันถือตัวว่ามีอำนาจ เป็นถึงนายพล แถม บัญชาการเรือรบ จึงคิดแต่จะสั่งคนอื่นให้หลีก ไม่มีความคิดอยู่ในสมองว่าตัวเองต้องเป็นฝ่ายหลีก จะหลีกไปทำไมในเมื่ออีกฝ่ายเป็นแค่กะลาสีเรืออันดับสองเท่านั้น แต่พอรู้ว่าจะต้องไปเจอกับอะไร ก็เปลี่ยนใจทันที เลิกถือตัวหลงตน เลิกมีทิฐิฐิมานะ ยอมเป็นฝ่ายหันหัวเรือ ที่แรกไม่ยอมหันหัวเรือเพราะคิดเอาเองว่าข้างหน้าเป็นเรือตรวจการ แต่เมื่อรู้ความจริงว่าอะไรเป็นอะไร ก็เปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทันที นี่คืออำนาจของการรู้ความจริง การรู้ความจริงนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงคนได้อย่างมาก

มีเด็กหญิงคนหนึ่งชอบฝันร้าย ฝันร้ายนั้นมักจะเป็นเรื่องเดิมๆ คือมีพวกอสูรวิ้งโล่ล่าเธอ ส่วนเธอก็จะวิ้งหนีสุดชีวิต จนถึงบ้านหลังหนึ่ง พอเข้าไปในบ้าน นึกว่าจะรอด แต่ที่ไหนได้ไม่ทันที่จะปิดประตู พวกมันก็ลอดผ่านประตูเข้ามาได้ เธอวิ้งจนไปสุดอยู่ที่กำแพง ไปต่อไม่ได้ แล้วอสูรเหล่านั้นก็ตรงเข้ามาหาเธอ แต่ไม่ทันที่จะทำอะไรเธอ เธอก็ผวาตื่นขึ้นและร้องไห้

เธอเล่าเรื่องนี้ให้เพื่อนฟัง เพื่อนก็สงสัยอยากรู้ว่าอสูรพวกนี้หน้าตาเป็นอย่างไร เธอตอบว่าไม่รู้เพราะเอาแต่วิ้งท่าเดียว แต่คำถามของเพื่อนก็ทำให้เธออยากรู้ขึ้นมาว่าอสูรพวกนี้เป็นสัตว์ร้ายหรือแม่มด มีมีด มีหอกหรือไม่ คืบหนึ่งเธอก็ฝันร้ายแบบเดิมอีก พวกมันวิ้งโล่ล่าเธอเข้าไปในบ้านเช่นเคย แต่พอถึงกำแพง เธอก็หุุดวิ้งและหันกลับไปดูหน้าพวกมัน ใจหนึ่งก็กลัว



แต่ก็รวบรวมความกล้าหันไปประจันหน้ากับพวกมัน เพื่อจะได้เห็นหน้าตาของมันชัดๆ ปรากฏว่าพวกอสูรหยุดก็กัณฑ์ที่ เอาแต่กระโดดขึ้นกระโดดลง แต่ไม่มีตัวไหนเข้ามาใกล้เธอ แล้วเธอก็พบว่าอสูรร้ายมีอยู่ ๕ ตัว แต่ละตัวรูปร่างเหมือนสัตว์ป่า เมื่อเข้าไปมองใกล้ๆ ก็รู้สึกว่ามันน่ากลัวน้อยลง ที่สำคัญก็คือเธอรู้สึกคุ้นๆ กับหน้าตาของพวกมัน รู้สึกว่ามันมีรูปร่างหน้าตาคล้ายภาพวาดในหนังสือการ์ตูนที่เธออ่าน แล้วมันก็ค่อยๆ เลื่อนหายไป หลังจากนั้นเธอก็ตื่นขึ้น แล้วก็ไม่เคยฝันร้ายอีกเลย

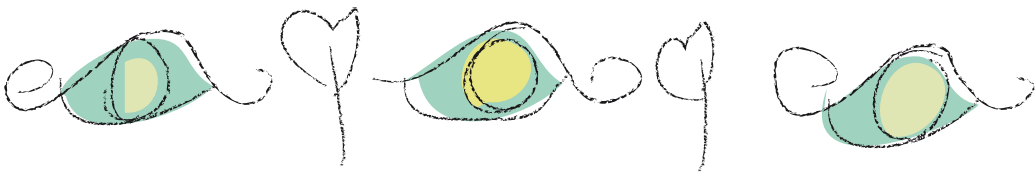
การมองอสูรร้ายอย่างชัดๆ ในความฝัน แทนที่จะหิวมันอย่างหัวซุกหัวซุน ทำให้เธอพบว่า พวกมันไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด และพบต่อไปว่าที่จริงพวกมันก็คือภาพหลอนตกค้างจากหนังสือการ์ตูนที่เธออ่านนั่นเอง พอเธอเห็นหน้าตาที่แท้จริงของมัน และรู้ว่าความจริงนั้นเป็นอย่างไร มันก็หมดพิษสงทำอะไรเธอไม่ได้อีกต่อไป ฝันร้ายหายไปอย่างสิ้นเชิง

มารี คูรี นักวิทยาศาสตร์ยุคเดียวกับไอน์สไตน์ พูดไว้น่าฟังว่า “ในโลกละไม่มีอะไรที่น่ากลัว มีแต่สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจ” ลองพิจารณาดู สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เรากลัวนั้น ล้วนเกิดจากความไม่รู้หรือไม่เข้าใจมันอย่างที่มันเป็นจริงๆ ความกลัวส่วนใหญ่เกิดจากการปรุงแต่งให้เกินเลยจากความเป็นจริง หรือเกิดจากการรู้เพียงแง่ใดแง่หนึ่งเท่านั้น ถ้าได้รู้จักและเข้าใจมันอย่างครบถ้วนแล้ว มันก็ไม่น่ากลัว เช่นเดียวกับอสูรร้ายที่ไม่น่ากลัวเลย

ถ้าเด็กน้อยเข้าใจมันตามที่เป็นจริง

การเห็นและรู้ความจริงนั้นมียุทธศาสตร์ในการปิดปากความกลัวมาก สมมติว่ามีคนเอากล่องใบหนึ่งวางไว้หน้าบ้านเรา เรากลับบ้านมาเห็นกล่องใบนั้น เราจะรู้สึกอย่างไร จะกล้าเปิดกล่องใบนั้นไหมในเมื่อเราไม่รู้ว่ายี่งในกล่องนั้นเป็นอะไร มันอาจเป็นงู เป็นระเบิดเวลา หรืออาจเป็นอะไรที่นึกไม่ถึงก็ได้ แน่หนอนอาจมีเงินมีของดี ๆ อยู่ในนั้น แต่เราจะกล้าเปิดไหม เราไม่กล้าเปิดเพราะเราไม่รู้ แต่ถ้าเรารวบรวมความกล้าเปิดดูและพบว่าข้างในนั้นก็แค่หนังสือหนึ่งเล่ม ก็หายกลัว เพราะเห็นแล้วว่าความจริงนั้นเป็นอะไร การเห็นและรู้ความจริงทำให้เราหลุดจากความกลัวได้

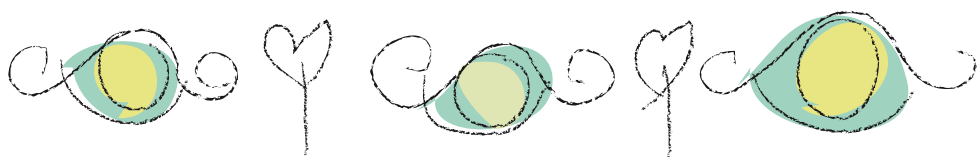
ความหลุดพ้นในพุทธศาสนาก็คล้าย ๆ กัน คือทำให้เห็นความจริงของชีวิต เห็นความไม่คงที่ ไม่คงตัว และไม่ใช้ตัวรู้ว่าไม่มีอะไรที่ยึดถือได้ อีกทั้งไม่มีอะไรที่น่ายึดถือ ก็ทำให้หลุดวางจากความยึดถือ ไม่ว่าจะนอกตัวหรือในตัว แม้กระทั่งตัวตนก็ไม่ยึดถือ เพราะรู้ว่าไม่มีอะไรที่เป็นตัวตนที่เที่ยงแท้ยั่งยืนหรือควบคุมบังคับบัญชาได้ นับประสาอะไรกับทรัพย์สินสมบัติ ชื่อเสียง อำนาจ ซึ่งล้วนเป็นเรื่องนอกตัวหรือต้องอาศัยคนอื่นเขามาประเคนให้เรา แต่ตราบใดที่เรายังไม่เห็นสัจธรรมของสิ่งต่าง ๆ ว่ามันไม่น่ายึดถือและยึดถือไม่ได้ อีกทั้งยังไม่เห็นโทษของยศทรัพย์อำนาจ ไม่เห็นและไม่รู้แม้กระทั่งว่าตนเองกำลังยึดติดถือมั่นกับอะไร เราก็จะยังคงหลงใหลกับสิ่งเหล่านี้ ยึดติดถือมั่นรากับชีวิตของตัวเองที่เดียว



ซึ่งก็หมายความว่า จะต้องทุกข์ทรมานเพราะสิ่งเหล่านี้ด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ในสมัยพุทธกาล มีเจ้าหญิงองค์หนึ่งเป็นคนหลงรูปตัวเอง เจ้าหญิงองค์นี้ชื่อพระนางรูปนันทาเป็นญาติใกล้ชิดกับพระพุทธรองค์ เห็นญาติพี่น้องคนอื่นออกบวช ก็เลยบวชกับเขาบ้าง แต่ก็ยังมีนิสัยเหมือนกับตอนก่อนบวช คือหลงใหลในรูปของตนเองว่างดงาม พระรูปนันทาเถรีนี้รู้ว่าพระพุทธรองค์ชอบชู้โทษของการหลงติดในรูป จึงไม่กล้าไปรับฟังโอวาทจากพระพุทธรองค์ แต่ภายหลังเลี่ยงไม่ได้ ต้องไป

พระพุทธรองค์ทรงทราบจริตนิสัยของพระเถรีรูปนี้ว่าไม่ยอมเปิดใจรับฟังโอวาทของพระองค์อย่างแน่อนหากทรงติเตียนการหลงติดในรูป จึงทรงเปลี่ยนวิธี โดยเนรมิตหญิงที่งดงามให้มาถวายงานพัดใกล้กับพระองค์ นิมิตนั้นสวยงามมากจนนางเกิดความหลงใหลในรูปนั้น ขณะที่กำลังหลงใหลซาบซึ้งอยู่นั้นเอง พระองค์ก็เนรมิตรูปนั้นให้ทรุดโทรมลงเป็นลำดับ จากหญิงแรกรุ่งมาเป็นวัยกลางคน วัยชรา และเจ็บป่วยจนล้มกลิ้งจมกองอุจจาระของตนเอง ถึงแก่ความตายกลายเป็นซากศพที่เต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูลพอเห็นอย่างนี้ พระรูปนันทาเถรีเกิดความตระหนักรู้ในอนิจจังของสังขาร รวมทั้งทุกข์ และอนัตตาด้วย จากนั้นพระพุทธรองค์ตรัสอีกว่า เธอจงดูร่างกายอันไม่สะอาดนี้ ร่างกายของหญิงคนนี้เป็นอย่างไร ร่างกายของเธอก็จะเป็นอย่างนั้น พอพระรูปนันทาเถรี



เห็นและรู้ว่าสักวันหนึ่งเธอก็จะมีอันเป็นไปอย่างรูปนิมิตนั้น ก็เลย  
ปล่อยวางในรูปของตนเอง และบรรลุเป็นโสดาบันในขณะนั้นเอง

การเห็นนั้นมีพลังมาก โดยเฉพาะถ้าเป็นการเห็นของ  
จริงอย่างลึกซึ้ง จะทำให้คลายจากการยึดติดถือมั่นที่ฝังรากลึกไป  
ได้อย่างสิ้นเชิง เราจะวางทันทีที่เห็นความจริง แต่การเห็นนี้ไม่  
จำเป็นต้องเห็นด้วยตาอย่างพระรูปนั้นหาเถรี ที่สำคัญกว่านั้นคือ  
การเห็นด้วยตาเหนือ ด้วยสติ ด้วยปัญญา เราอาจจะยังไม่สามารถ  
เห็นสังขารที่ลึกซึ้งได้ แต่ถ้าหมั่นฝึกใจให้เห็นเรื่องที่ยากก่อน  
คือเห็นความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เราก็จะ  
เห็นความจริงที่ลึกซึ้งไปเรื่อยๆ

การฝึกให้เห็นอย่างแจ่มชัดและลึกซึ้งเรื่อยๆ คือหลัก  
ปฏิบัติที่สำคัญของพุทธศาสนา การฝึกให้เห็นความจริงนั้น สติ  
เป็นตัวสำคัญมาก เพราะสติจะช่วยให้เห็นความจริงตามที่เป็นจริง  
เริ่มจากเห็นความรู้สึกนึกคิดของเราตามที่เป็นจริง คือเห็นโดยไม่  
ตัดสิน แม้จะคิดชั่ว คิดอกุศล ก็เห็นตามที่เป็นจริง ไม่ไปผลักไส  
หรือกดมันเอาไว้ แม้จะคิดดีก็ไม่ไปหลงไหลเคลิบเคลิ้มมันจน  
ลืมตัว ส่วนใหญ่แล้ว เรามักจะมองความจริงอย่างมีอคติ ถ้าไม่  
ชอบก็ชิง มีอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดใดๆ เกิดขึ้นในใจ แทนที่  
จะดูมัน สังเกตมันเพื่อจะได้เห็นมันตามที่เป็นจริง ก็อดไม่ได้ต้อง  
ไปพันตูกับมันด้วยอคติ ถ้าชอบก็อยากยึดเอาไว้นานๆ ถ้าชังก็  
อยากผลักไสไปไกลๆ แต่เมื่อมีสติมากำกับ ก็เห็นสิ่งต่างๆ

ตามที่เป็นจริง เริ่มจากความรู้สึกนึกคิดภายใน ต่อไปก็พัฒนาไป  
สู่การรับรู้สิ่งรอบตัวตามที่เป็นจริง อะไรที่ไม่ถูกใจก็ไม่ผลักไส  
อะไรที่ถูกใจก็ไม่หลงใหล แล้วเราก็จะเห็นความจริงของสิ่งต่างๆ  
ที่ลึกไปกว่าความถูกใจหรือไม่ถูกใจ

การเห็นความจริงนั้นมีหลายแบบ อันที่จริงตัวความจริง  
นั้นก็มึหลายระดับอยู่แล้ว เช่น ความจริงทางวิทยาศาสตร์ กับ  
ความจริงตามหลักศาสนา ที่อยากจะพูดก็คือแม้กระทั่งความจริง  
ตามหลักศาสนา เช่น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ยังเห็นได้หลาย  
แบบ คือ เห็นว่าเป็นความจริงทั่วๆ ไปที่อยู่ไกลตัว กับเห็นว่าเป็น  
ความจริงที่กำลังจะเกิดกับตัว คนทั่วไปก็พอรู้ว่าชีวิตนี้มัน  
ไม่เที่ยง แต่ก็ไม่ได้กระตือรือร้นที่จะฝึกตนให้พร้อมรับความตาย  
แต่เมื่อใดก็ตามที่รู้ว่าความตายใกล้จะมาถึงตัวแล้ว ที่นี้แหละจึง  
ชวนชวายเป็นความดี สำนึกถึงบาปบุญคุณโทษขึ้นมาทันที มีคำ  
พูดสำหรับคนประเภทนี้ว่า “ไม่เห็นโลงศพ ไม่หลั่งน้ำตา”  
สำหรับคนประเภทนี้ต้องเห็นความตายอยู่ต่อหน้า ถึงจะสำนึก  
แต่ตราบไตที่ยังเป็นความตายของคนอื่น ได้ยินได้รู้ว่าคนโน้นคน  
นี้ตาย ก็ยังเฉยๆ อยู่ เพราะไม่คิดจะโยงเข้ามาถึงตัวเอง ว่าสักวัน  
หนึ่งก็จะถึงคราวของตัวเอง

คนจำนวนไม่น้อยจะตื่นตัวก็ต่อเมื่อความทุกข์มาถึงตัวแล้ว  
หรือเจอทุกข์ภัยคุกคามบีบคั้นแล้ว ถึงจะลุกมาแก้ไข แต่ตอนที่  
มันยังไม่มา ก็ไม่สนใจชวนชวายเป็นปองกัน สำหรับคนประเภทนี้

การเห็นความจริงยังทำอะไรเขาไม่ได้ ต่อเมื่อรู้สึกเจ็บปวดขึ้นมา ถึงจะขยับเขยื้อน ชีวิตแบบนี้จึงไม่ใช่ชีวิตที่อยู่ด้วยปัญญาหรือ ความรู้ แต่อยู่ด้วยความรู้สึก พระพุทธองค์ตรัสว่ามีม้า ๔ ประเภท ประเภทแรก เพียงแค่เห็นเงาปลั๊กก็สำนึกตัวแล้ว ประเภทที่ ๒ ต้องโดนปลั๊กแทงถึงชุมชนก่อนถึงจะสำนึกตัว ประเภทที่ ๓ ต้องโดนปลั๊กแทงเข้าไปในเนื้อถึงจะสำนึก ประเภทที่ ๔ จะสำนึกตัว ต่อเมื่อโดนปลั๊กแทงถึงกระดูก ม้าทั้ง ๔ ประเภทนี้ก็เปรียบได้กับ คน ๔ ประเภท ประเภทแรกคือคนที่เพียงได้ยินว่าคนอื่นตาย ก็ตระหนักรู้ว่าชีวิตนั้นไม่เที่ยง เกิดความสังเวช จึงพากเพียร ปฏิบัติธรรม ประเภทที่ ๒ ต้องเห็นคนอื่นตายเสียก่อน ถึงจะสังเวชแล้วลงมือปฏิบัติธรรม ประเภทที่ ๓ ต้องให้ญาติมิตรหรือ คนใกล้ชิดตาย เกิดความเศร้าโศกเสียใจ แล้วจึงปฏิบัติธรรม ส่วนประเภทสุดท้าย ต้องให้ความตายมาประชิดตัว ได้รับทุกขเวทนาความเจ็บปวดเสียก่อน ถึงจะปฏิบัติธรรม

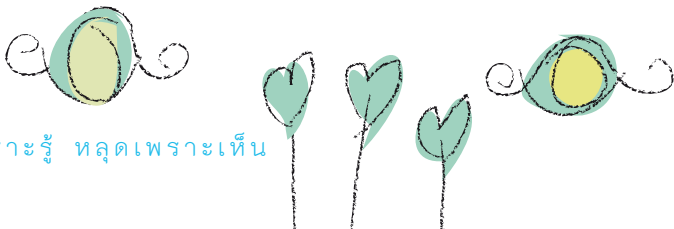
คน ๒ ประเภทแรกนั้นอยู่ด้วยปัญญา เพียงแค่รู้ว่า จะเกิดอะไรขึ้นกับตัว หรือเห็นว่าเกิดอะไรขึ้นกับคนอื่น ก็รู้แล้วว่าตัวเองจะต้องทำอะไรบ้าง อย่างกับต้นเรือรบที่เล่ามาตอนต้น เพียงแค่รู้ว่าอะไรอยู่ข้างหน้า แม้จะยังไม่เห็นกับตา ก็รีบเปลี่ยนทิศทางของเรือทันที ไม่ตั้งอืดอีกต่อไป แม้จะดูเป็นคนมีทิวภูมิมานะอยู่บ้าง แต่ก็พร้อมจะเปลี่ยนใจ ดีกว่าคน ๒ ประเภทหลัง แม้จะเห็น แม้จะรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวเอง แต่ก็ยังประมาท ไม่ชวนชวาย



ต้องรู้สึกเจ็บเสียก่อนจึงจะตื่นตัว คนแบบนี้จะว่าไปก็มีเยอะเสียด้วย คำเตือนจึงไม่ค่อยมีความหมาย บทเรียนในประวัติศาสตร์จึงไม่สามารถสอนเขาได้ ทำให้เดินซ้ำรอยคนอื่น

ก่อนที่จะเกิดวิกฤตเศรษฐกิจในเมืองไทย ก็มีคนที่เตือนเอาไว้แล้วว่าฟองสบู่กำลังจะแตก แต่ก็ไม่ค่อยสนใจป้องกันแก้ไข ต่อเมื่อเศรษฐกิจวืดแล้วถึงค่อยมาตระหนก ค่อยมาคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง แต่ก่อนก็อยากจะรวยทางลัด เอาเงินไปเล่นหุ้น หรือเก็งกำไรกับอสังหาริมทรัพย์ หรือไม่ก็ยืมดอกเบี้ยยต่ำมาปล่อยกู้ดอกเบียสูงๆ ทั้งๆ ที่มีตัวอย่างจากหลายประเทศแล้ว เช่น เม็กซิโก อาร์เจนตินา หรือแม้แต่อเมริกาเองก็เคยเจอฟองสบู่แตกมาแล้วเมื่อ ๗๐-๘๐ ปีก่อน แต่ก็ไม่มีใครคนในเมืองไทยที่พยายามหาทางป้องกัน เพราะใครๆ ก็อยากจะรวยเร็วๆ รวยง่ายๆ ผลก็คือชนหินโสโครกพังไปเลย พอเจ็บตัวแล้วที่นี้ถึงค่อยมานึกถึงเศรษฐกิจพอเพียงและหันมาปรับปรุงระบบต่างๆ ให้เกิดธรรมาภิบาลมีความโปร่งใส แต่ผ่านไปไม่กี่ปี พอล้มตาอำปากขึ้นได้ หายเจ็บแล้ว ก็อยากจะรวยเร็วกันอีกแล้ว ตอนนั้นก็เริ่มจับจ่ายใช้สอยกันอย่างฟุ่มเฟือยเหมือนเดิม อันนี้ก็แสดงว่ายังเจ็บไม่พอหรือว่ายังไม่เห็น ยังไม่ประจักษ์แก่ใจ แบบนี้ใช้ใหม่ที่เรียกว่า “ไม่เห็นโลงศพ ไม่หลั่งน้ำตา”

เราอยากเป็นคนแบบไหนก็เลือกเอาตามสมัครใจแล้วกัน



แม้แต่ความโกรธเกรี้ยว  
เมื่อได้สัมผัสกับเมตตาหรือสติ  
จะอ่อนโยนลงมาก ด้วยวิธีนี้แหละ  
ที่ความโกรธจะอยู่กับเมตตากรุณาได้  
เหมือนลือสิงห์กระทิงแรดที่ถูกฝึกฝนจนเชื่อง  
สามารถอยู่กับแก๊งกว้างได้ในคณะละครสัตว์



ลงตัวกับชีวิต



จุดมุ่งหมายของธรรมะนั้นพูดอย่างสรุปก็คือเพื่อให้ชีวิตลงตัวและกลมกลืน กลมกลืนทั้งภายในและภายนอก คุณงามความดีที่สอนให้ประพฤติปฏิบัติกันนั้นก็เพื่อให้ชีวิตลงตัวและกลมกลืน แต่ความดีเท่านั้นยังไม่พอ คนดีอาจมีชีวิตที่กลมกลืนกับคนภายนอก ไม่มีเรื่องมีราวกับใคร แต่ในใจก็ยังมีความทุกข์อยู่ ทุกข์เพราะคนอื่นไม่เข้าใจเรา หรือเข้าใจเราผิด ทุกข์เพราะเรายังดีไม่พอ ทุกข์ที่ตัวเองยังมีความเห็นแก่ตัวอยู่ลึกๆ นี่แสดงว่ายังมี ความขัดแย้งอยู่ภายใน ชีวิตยังไม่ลงตัว ดังนั้นจึงต้องอาศัย ธรรมะอย่างอื่นนอกจากความดีเข้ามาช่วยประคองใจตนด้วย ธรรมะดังกล่าวได้แก่อะไรบ้าง ก็ได้แก่การเข้าใจตัวเอง และความสามารถในการบรรเทาความขัดแย้งภายในตัวเรา หรือจัดการกับความปั่นป่วนภายในให้เกิดความกลมกลืน

จะว่าไปแล้วใจเราก็เหมือนกับสวนสัตว์ สวนสัตว์นั้นมี สัตว์หลายประเภท มีทั้งเสือ สิงห์กระทิง แรด มีทั้งแก้ง กวาง ค่าง

กระดาษ ฉันทใด ในใจเราก็มีทั้งความกราดเกรี้ยว ก้าวร้าว ซื่อจรรยาบาป ขณะเดียวกันก็มีความเมตตา อ่อนโยน ถ่อมตัว ฉันทนั้น กระนั้นก็ตาม เราสามารถทำให้คุณสมบัติเหล่านี้ประสมประสานกลมกลืนกันได้ หรืออยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุขเหมือนสัตว์ทั้งหลายในสวนสัตว์หรือคณะละครสัตว์

จะทำเช่นนั้นได้เราต้องมีความรู้ความเข้าใจในชีวิต และรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดภายใน จนสามารถจัดการประสานให้เกิดความกลมกลืนได้ ปัญญาและสติ คือธรรมะที่มีหน้าที่ดังกล่าวโดยตรง เมื่อมีปัญญาและสติ ชีวิตเราจะบังเกิดความสงบภายใน ไม่ต้องปวดหัวกับการทะเลาะวิวาทของสิ่งสาราสัตว์ต่างๆ ภายในใจเรา

ความสงบในใจนั้นเราทำได้หลายวิธี ฟังเพลงบรรเลงเบาๆ ในยามค่ำคืนก็ทำให้ใจสงบได้ บางคนพอได้เล่นดนตรีหรือได้เล่นกีฬาที่ชอบ ความวิตกกังวลก็หายไปหมด มีสมาธิเต็มที่กับดนตรีหรือเกมกีฬา เหมือนกับว่าได้ปลดปล่อยหรือลืมเรื่องหนักอกหนักใจไปเลย แต่วิธีการเหล่านั้นเป็นที่พึงของเราไม่ได้ตลอด เพราะว่าคนเราไม่สามารถเล่นดนตรีหรือเล่นกีฬาไปได้ตลอด เราต้องทำงาน ต้องกินข้าว ต้องพบปะพูดคุยกับคน แต่ความทุกข์ ความกลัดกลุ้มกังวลใจนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเวลานั่งกินข้าวอยู่ดีๆ ก็เกิดโทสะขึ้นมาเพราะมีคนพูดไม่ถูกหู หรือแคะไค้เรื่องที่เราอยากกลับมาไว้ ความทุกข์นั้นมาโดยไม่เลือก

เวลา ถ้าอยู่ใกล้เครื่องดนตรีก็โซคดีไป แต่ส่วนใหญ่มันมักจะมาตอนที่เรายู่ไกลเกินกว่าจะคว้าของรักของโปรดมาช่วยสงบใจได้

ความสงบที่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกมาช่วยนั้น เป็นความสงบที่หาความแน่นอนไม่ได้ ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องรู้จักสร้างความสงบจากภายใน จากธรรมชาติที่เราสะสมเป็นทุนไว้ภายใน ได้แก่ปัญญาและสติ พูดอีกอย่างหนึ่งคือต้องรู้จักเอาจิตของเราเป็นที่พึ่งแทน ถ้าจิตของเราฝึกไว้ดีแล้ว มันจะช่วยคลี่คลายความขัดแย้งภายใน ให้เกิดความกลมกลืนกันได้ เรามีวิธีฝึกจิตได้หลายวิธี เช่น ฝึกให้จิตรู้จักจดจ่ออยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่องจนเป็นสมาธิ ถ้าเราทำได้คล่องแคล่ว เวลาทุกข์ใจ เกิดโทสะ หรือความวิตกกังวลขึ้นมา ก็หม่อมจิตมาอยู่ที่ลมหายใจทุกขณะที่เข้าออกๆ ทำไปสักพัก ความสงบก็จะเกิดขึ้นเหมือนกับว่าน้ำที่ขุ่นคลั๊ก พอปล่อยให้นิ่งๆ ตะกอนก็จะค่อยๆ นอนก้น จนใส

ความสงบแบบนี้เกิดขึ้นได้ก็เพราะสติเป็นตัวสำคัญ จิตที่จะจดจ่ออยู่กับลมหายใจได้ต่อเนื่องนานๆ เป็นจิตที่ต้องมีสติกำกับ เรายังสามารถใช้สติสร้างความสงบและกลมกลืนในจิตใจได้โดยไม่ต้องใช้ลมหายใจช่วย เช่นเวลาเกิดโทสะ หงุดหงิดฉุนเฉียว หรือคิดฟุ้งซ่าน ก็ให้สติดึงจิตออกมาจากอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าว แต่สติจะทำอย่างนั้นต้องเป็นสติที่มีกำลังพอสมควร และได้รับการบ่มเพาะฝึกปรือสม่ำเสมอ แต่จะว่าไปแล้วถ้าสติมีกำลังหรืออ่อนไหว มันจะไม่รอให้เกิดอารมณ์ลุกลามใหญ่โต เพียงแค่

ก่อตัวขึ้น สติก็จะบอกจิตให้รู้ทันและละวางจากอารมณ์ดังกล่าวได้

ความคิดที่วิ่งไม่หยุด ปรุงแต่งไปไม่สิ้นสุด คือสาเหตุสำคัญของความทุกข์ เจอแบบนี้จะทำอย่างไร ก็ต้องหยุดมัน หรือชะลอเอาไว้ แต่ส่วนใหญ่เราชะลอมันไม่ได้ เนื่องจากสติของเราไม่ไวหรือมีกำลังมากพอ ถ้าสติไวและมีกำลัง มันจะชะลอหรือหยุดความคิดเหมือนกับถูกเบรกเอาไว้ รถที่ไม่มีเบรกคือรถที่อันตรายมาก รถสมัยนี้มีความเร็วสูงมาก แต่ถึงแม้จะเร็วและแรงเพียงใด หากไม่มีเบรก หรือเบรกไม่ดี จะน่าขับหรือไม่ คนสมัยใหม่เหมือนกับรถที่ทั้งแรงและเร็ว แรงเพราะมีความรู้มากมาย และมีเทคโนโลยีประสิทธิภาพสูงอยู่ในมือ เช่น คอมพิวเตอร์และเครื่องยนต์กลไกต่างๆ เร็วเพราะถูกวิถีชีวิตบีบคั้นให้ต้องเร่งรีบตลอดเวลา จึงคิดเร็วทำเร็ว แต่เหมือนรถที่ไม่มีเบรก หรือเบรกไม่ดี เพราะขาดสติที่จะช่วยให้รู้จักหยุดคิดหรือตัดทานไม่ให้พุ่งแล่นไปตามอารมณ์ ผลก็คือชีวิตของคนสมัยใหม่เหมือนรถที่แล่นชนอะไรต่ออะไรวุ่นวายไปหมด เพราะเบรกไม่ได้ บางทีหนักกว่านั้น คือเป็นรถที่กำลังวิ่งลงเขา ถ้าเบรกไม่ดี ลองคิดดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น

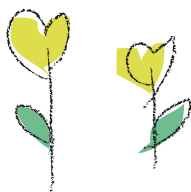
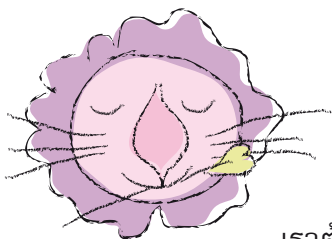
ดังนั้นเราจึงควรรู้จักติดเบรกให้กับความคิดและชีวิตของเราบ้าง อย่าเอาแต่เร่งเครื่องและแล่นให้เร็วอย่างเดียว สติคือเบรก ที่ว่าความจริงสติไม่ได้เป็นแค่เบรก หากยังเป็นตัวเร่งด้วย ในบางกรณี สำหรับคนที่เฉื่อยเนือย เกียจคร้าน หรือประมาท สติเป็นตัวเร่งตัวกระตุ้นให้ขยันขันแข็ง กระฉับกระเฉง ขวนขวาย



ทำสิ่งที่ควรทำแต่เนิ่นๆ ไม่ประมาทหรือหวั่นไหว แต่สำหรับคน  
ใจร้อนเจ้าอารมณ์ สติช่วยจุดรั้งไม่ให้ลุแก่อารมณ์ หรือบันดาล  
โทสะง่าย ๆ

นอกจากสติแล้ว ปัญญาก็สำคัญ พระพุทธเจ้าตรัสว่าสติ  
เป็นตัวกันกระแสแห่งความทุกข์ ส่วนปัญญาเป็นตัวทำลาย  
กระแสแห่งความทุกข์ ปัญญา นั้นหมายถึงความรู้ความเข้าใจใน  
สังขารของโลกรวมทั้งธรรมชาติของจิตเรา ปัญญา ยังหมายถึง  
การคิดเป็น คิดถูก รู้จักคิด เช่น การคิดในทางที่เร่ากุศล หรือคิด  
ในทางบวก อย่างเช่น เวลานาฬิกาหาย ถ้ามีปัญญา เราจะคิดว่า  
ของหายไปแล้วอย่าให้ใจหายไปด้วย ให้หายไปแล้วอย่างเดียวพอ  
หรือเงินหายไปร้อยบาท คนมีปัญญาจะได้คิดว่า หายร้อยบาทก็  
ยังดีกว่าหายพันบาท หายพันบาทก็ยิ่งดีกว่าหายหมื่นบาท หรือ  
ดีกว่าถูกโจรปล้น บางทีมีคนทำไม่ถูกใจเรา นัดกันแล้วไม่มา  
ถ้าเราคิดไม่เป็นหรือไม่รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง ก็จะโกรธเขา  
ดำในใจว่าเป็นคนไม่รักษาคำพูด ไม่รับผิดชอบ คบไม่ได้ ฯลฯ  
แต่ถ้ามีปัญญา เราก็จะต้องคิดเผื่อในทางที่ดีไว้ก่อนว่า เขาอาจ  
ติดธุระด่วน หรือมีปัญหากะทันหันทำให้ผิดนัด คิดอย่างนี้แล้ว  
ไม่เพียงแต่จะดีกับเขาเท่านั้น หากยังดีกับเราด้วย เพราะทำให้  
เราหายโกรธ ความโกรธนั้นมีแต่จะเผาผลาญจิตใจ ถ้ารู้จักคิดใน  
ทางที่ไม่ชวนให้โกรธ น่าจะดีกว่า โดยเฉพาะเวลาที่เรายังไม่รู้ว่  
ความจริงเป็นอะไรกันแน่





เราต้องรู้จักคิดรู้จักมองในทางที่ไม่ทิ่มแทงหรือซ้ำเติมตัวเอง แต่ไม่ใช่หลอกตัวเอง หลอกตัวเองคือรู้ว่าความจริงเป็นอย่างนี้ แต่แกล้งบอกตัวเองว่าเป็นอีกอย่างหนึ่ง แต่ในกรณีที่มีเหตุการณ์อย่างหนึ่งเกิดขึ้น ซึ่งสามารถมองได้หลายแง่ จะไม่ดีกว่าหรือหากเรามองไปในแง่ที่ดี

คนสมัยนี้ถูกฝึกให้มองในแง่ลบ หรือแง่วิพากษ์วิจารณ์มากเกินไป จนกลายเป็นการจับผิดคนอื่น เสร็จแล้วความคิดแบบนี้เองมาเล่นงานตัวเราเอง เจออะไรที่ไม่ถูกใจ ก็เห็นแต่แง่ที่เป็นโทษอย่างเดียว ก็เลยเป็นทุกข์ ๒ ชั้น ทุกข์ชั้นแรกคือการประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจ ส่วนทุกข์ชั้นที่สองคือความไม่พอใจ ความเดือดเนื้อร้อนใจที่ได้ประสบเหตุการณ์ดังกล่าว เช่น ของหายก็ถือว่าเป็นทุกข์อยู่แล้ว นี่ยังมาเสียอกเสียใจที่ของหายทั้งๆ ที่เสียใจเท่าไรก็ไม่ช่วยให้เจอของได้ หรือ เจ็บป่วยนี่ก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว แต่ยังเป็นแค่ทุกข์กาย แต่ถ้ารู้จักมองแต่แง่ลบ ก็จะทุกข์ใจขึ้นมาอีกว่า แย่แล้วๆๆ อดไปเที่ยวเลย หรือกลัวใจที่งานการคั่งค้างเพิ่มขึ้น ทั้งๆ ที่แงบวกก็มี แต่ไม่ได้คิด เช่น เจ็บป่วยเป็นโอกาสให้เราได้พักผ่อน หรือทำให้ได้มาฉุกละเอมว่าเราใช้ชีวิตไม่ถูกต้อง พักผ่อนน้อยไป รับประทานอาหารมากไป ร่างกายจึงประท้วง หรือสงสัยสัญญาว่าหยุดได้แล้ว ไม่งั้นจะแยกว่านี่ เป็นต้น

เหตุการณ์ใดๆ ก็ตามเราสามารถมองได้ ๒ แ่งเสมอ คือมองได้ทั้งแง่บวกและแง่ลบ บวกกับลบนั้นไม่ได้อยู่ที่การมอง





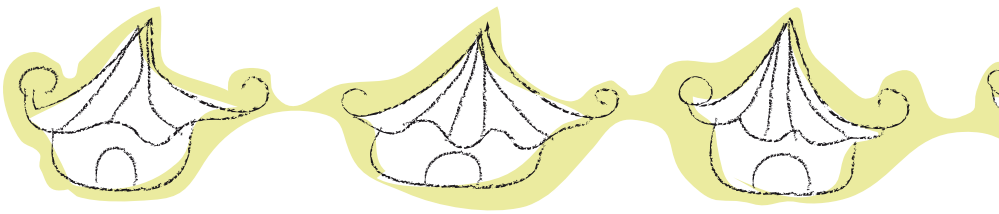
อย่างเดียว แต่ยังเป็นผลสืบเนื่องจากเหตุการณ์ที่มีทั้ง ๒ แง่ บางทีผลบวกและผลลบก็เกิดขึ้นพร้อมกัน สุดแท้แต่ว่าเราจะเก็บเกี่ยวเอาผลชนิดไหนมาใส่ตัว บางทีผลบวกกับผลลบก็สลับสับเปลี่ยนกันมา อย่างที่เขาเรียกว่าเดี๋ยวดี เดี่ยวร้าย อย่างนิทานเรื่องหนึ่งมีอยู่ว่าเจ้าของคอกม้าเลี้ยงม้าไว้ฝูงหนึ่ง วันหนึ่งม้าตัวเก่งก็หายเข้าป่าไป ใครๆ ก็บอกว่าเจ้าของฟาร์มนี้โชคร้าย แต่วันรุ่งขึ้นม้าตัวนั้นก็กลับมา แถมยังพาม้าป่าพันธุ์ดีตัวหนึ่งกลับมาด้วย เพื่อนบ้านก็บอกว่าเขาโชคดี ต่อมาลูกชายเจ้าของคอกม้าก็ได้รับมอบหมายให้ฝึกม้าป่าที่ได้มาใหม่ ขึ้นขี่มันลัดพักก็ถูกมันสลัดตกลงมาขาหัก ชาวบ้านโจษจันว่าเขาโชคร้าย ไม่นานหลังจากนั้น ลัสดีจากในเมืองก็เข้ามาในหมู่บ้านเพื่อเกณฑ์ทหารไปสู้รบกับข้าศึก ผู้รุกราน ชายหนุ่มในหมู่บ้านถูกเกณฑ์ไปรบหมด ยกเว้นลูกชายเจ้าของคอกม้าที่ขาหัก เพื่อนบ้านก็พูดเป็นเสียงเดียวว่า เขาโชคดี

เห็นไหมว่า เหตุร้ายนั้นสามารถกลับกลายเป็นดี ส่วนเหตุดีก็กลับกลายเป็นร้ายได้ นิทานเรื่องนี้ทำให้เรารู้จักมองเหตุร้ายในแง่บวก ขณะเดียวกันเวลาเจอเหตุการณ์ดีๆ ก็ไม่ประมาท เพราะมันอาจพลิกผันเป็นร้ายได้ อย่างคนถูกลี้อตเตอร์รางวัลที่หนึ่ง ใครๆ ก็ว่าเขาโชคดี แต่มีคนจำนวนไม่น้อยที่หลังจากถูกรางวัลที่หนึ่งแล้วชีวิตกลับแย่ลง บางคนพอได้เงินล้านแล้วก็เอาแต่เที่ยว ไม่ทำมาหากินหว่านเงินไปทั่ว ชื่อทุกอย่างที่ขวางหน้าจนเงินหมด ถึงตอนนั้นหยุดเที่ยวไม่ได้แล้ว เพราะติดเป็นนิสัย

แถมติดพันและผู้หญิงจนถอนตัวไม่ขึ้น ก็ต้องขายทรัพย์สินที่มีหมดแล้วก็ต้องกู้หนี้ยืมสินจนหนี้ล้นพันตัว นี่ถ้าไม่ถูกรางวัลที่หนึ่ง ชีวิตคงไม่พลิกผันแบบนี้ บางคนเป็นนักกีฬา ซึ่งแชมป์ได้รางวัลมาหลายสิบล้านบาท ก็ใช้เงินไม่ยั้ง สุดท้ายกลับกลายเป็นหนี้ ไม่มีใครอยากคบหา อย่างนี้จะว่าเขาโชคดีไหม

ในทางกลับกัน โรคภัยไข้เจ็บที่ใครๆ ไม่อยากเจอ อาจมีคุณแก่เราได้ มีหลายคนที่เป็นมะเร็งแล้ว ภายหลังบอกว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะมะเร็งช่วยให้เขาหยุดคิด และหันมาใส่ใจกับสิ่งที่เป็นสาระของชีวิต แทนที่จะตั้งหน้าหาเงินสร้างชื่อเสียงจนไม่มีเวลาอยู่กับตัวเอง มะเร็งจึงทำให้หลายคนเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตไปเลย เพราะทำให้หันมาปฏิบัติธรรม

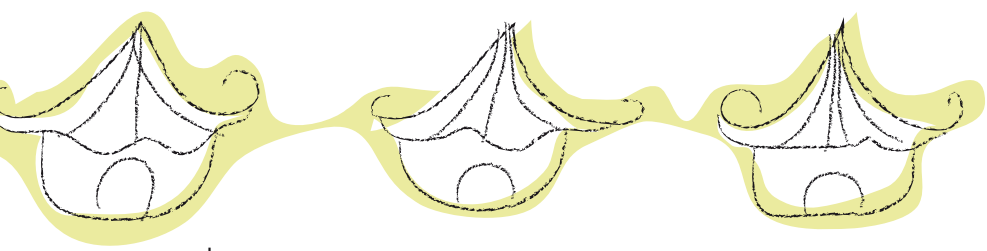
นอกจากนี้โรคภัยไข้เจ็บยังมีคุณประโยชน์อีกอย่างหนึ่ง ที่เพิ่งค้นพบก็คือ ทำให้เกิดภูมิต้านทานต่อโรคบางชนิด อย่างเช่นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ นักวิทยาศาสตร์พบว่าหากได้รับโรคนี้ตอนอายุไม่ถึง ๑ ขวบ มีโอกาสที่จะเป็นเบาหวานน้อยมาก โรคหัดก็เช่นกันสามารถป้องกันโรคหอบหืดได้ เขาพบว่าเด็กที่เป็นโรคหอบหืดหรือไข้แพ้ละอองเกสรนั้นมักจะไม่เคยเป็นหัดมาเลย ล่าสุดก็คือโรคพยาธิในลำไส้ เดี่ยวนี้เขาพบว่าโรคนี้มีส่วนช่วยป้องกันโรคลำไส้อักเสบได้ ในประเทศที่ยากจนมีคนเป็นโรคพยาธิลำไส้มาก แต่กลับเป็นโรคลำไส้อักเสบกันน้อย ขณะที่ในประเทศเจริญแล้ว พอมีการกำจัดพยาธินี้ออกไป ปรากฏว่าคน



เป็นโรคลำไส้อักเสบกันมากขึ้น เขาอธิบายว่า โรคพยาธิในลำไส้ นั้นทำให้ร่างกายเกิดภูมิคุ้มกัน แต่พอไม่มีโรคนี้ ร่างกายก็จะหัน มาต่อต้านเซลล์ของตัวเอง ทำให้เกิดภาวะภูมิแพ้อย่างโรคลำไส้ อักเสบ เดียวนี้เขาจึงมีการทดลองให้ผู้ที่ เป็นโรคลำไส้อักเสบได้ รับเชื้อที่ไม่มีอันตรายเข้าไป ปรากฏว่าคนไข้ ๗ ใน ๘ คนหาย จากโรคนี้

ของดีมีโทษ ของเสียมีคุณ พูดอย่างคนโบราณก็ว่าชีวิต นี้เอาแน่ไม่ได้ นี่คือสัจธรรมที่เราต้องเข้าใจ จึงจำเป็นต้องมีการ ฝึกฝนจิตใจให้เกิดปัญญา การรู้จักคิด รู้จักมอง จนเห็นสัจธรรม ของชีวิต รวมทั้งการเจริญสติเพื่อร่วมกับปัญญา ช่วยกันตัดและ ทำลายกระแสแห่งความทุกข์ ทำให้จิตใจเกิดความสงบ มีความ ลงตัวและกลมกลืนภายใน ลำพังแต่คุณธรรมความดีหรือศีลนั้น แม้จะช่วยได้มากแต่ก็ยังไม่พอ นอกจากการฝึกพฤติกรรมที่ เกี่ยวข้องกับผู้อื่น คือละชั่ว ทำดีแล้ว ยังต้องทำจิตให้บริสุทธิ์ โดย อาศัยการพัฒนาคุณภาพจิตที่เรียกว่าภาวนาด้วย

การพัฒนาจิตนอกจากจะมุ่งบ่มเพาะคุณสมบัติฝ่ายบวก เช่น สติ และปัญญาแล้ว ยังช่วยในการจัดการกับคุณสมบัติฝ่าย ลบในใจเราด้วย เช่น ความเกลียดความกลัว อย่างที่ได้พูดไว้แล้ว ในจิตใจของเรานั้นเหมือนสวนสัตว์ที่มีเสือสิงห์กระทิงแรดอยู่ด้วย เราจะจัดการกับมันอย่างไร วิธีการนั้นมีใช้เป็นประจำกับมัน หรือหาทางเช่นฆ่ามันให้หมดสิ้น แต่อยู่ที่การควบคุมมันไม่ให้ก่อ



เรื่องวุ่นวายมากกว่า เช่น ดูแลไม่ให้ความเกลียดความกลัวมาเป็นใหญ่ในใจเรา แต่ให้อยู่ในที่ในทางของมัน และรู้จักใช้ประโยชน์ในบางโอกาส เหมือนกับนักแสดงอันธพาลในหมู่บ้าน ทางออกไม่ใช่การกำจัดเขาให้หมด แต่อยู่ที่การควบคุมไม่让他ก่อวุ่นชาวบ้าน ดีกว่านั้นก็คือให้เขาทำหน้าที่ดูแลป้องกันไม่ให้หมู่บ้านอื่นมาเกาะกระรานสาวในหมู่บ้าน หรือเข้ามาขโมยวัว ขโมยควายในหมู่บ้าน คือให้เขาอยู่เป็นที่เป็นที่ทาง ไม่ใช่ว่าจะกำจัดออกไปจากหมู่บ้าน นี่คือการจัดวางคนให้ถูกต้อง ในทำนองเดียวกันความเกลียดความกลัวก็มีประโยชน์ ถ้าเรารู้จักจัดวางให้ถูกต้อง อย่าปล่อยให้มาทำตัวเป็นใหญ่เหนือชีวิตจิตใจเราจนกระทั่งไม่ใช่ผู้เป็นคน

มีบางคนทีเกลียดความรุนแรงมาก เกลียดแม้กระทั่งพ่อแม่ ไม่รู้จะทำอย่างไร ตัวเองทุกซิกใจมากเพราะรู้ว่าการเกลียดพ่อแม่ั้นไม่ดี แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ไปๆ มาๆ ก็เลยเกลียดตัวเองด้วย นี่เป็นเพราะว่าไม่รู้จักรจัดการกับชีวิตจิตใจของตัวเอง เราต้องรู้จักจัดการกับความรู้สึกนึกคิดภายในให้สงบและกลมกลืน ซึ่งรวมถึงความกลมกลืนระหว่างอดีตกับปัจจุบันด้วย ประสบการณ์เลวร้ายในอดีตที่มันคอยรุกราน ทิ่มแทง หลอกหลอน และสร้างความปั่นป่วนให้แก่ตัวเอง มันไม่ลงตัวกับปัจจุบัน

บางคนมีพ่อตุ้มมาก ตอนเด็กๆ ถูกพ่อลงโทษโดยไม่มีเหตุผล ไม่ให้ความเป็นธรรมแก่ลูก เขาถูกตีบ่อยมากจนกระทั่ง

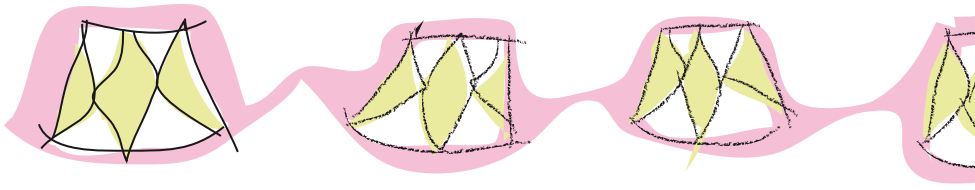
ไม่ยอมร้องไห้ เจ็บแค่ไหนก็ไม่ยอมร้อง เพราะรู้สึกเจ็บข้างในมากกว่าเนื่องจากตัวเองไม่ได้ทำผิด พอเขาโตขึ้นหันมาสนใจสมาธิภาวนา เวลานั้นสมาธิ ภาพในอดีตจะผุดขึ้นมา เห็นตัวเองวัยเด็กกำลังร้องไห้ ภาพนี้ผุดขึ้นมาเป็นประจำ บ่งบอกว่าตัวเองมีความเจ็บช้ำน้ำใจฝังอยู่ ความรู้สึกเจ็บช้ำน้ำใจในวัยเด็กมันตามมาหลอกหลอน ที่จริงความรู้สึกนี้ไม่ได้อยู่ที่ไหน มันฝังอยู่ในจิตไร้สำนึก ไม่โผล่ให้เห็นในเวลาปกติ แต่เวลาจิตสงบราบเรียบ มันจะผุดออกมา พุดอีกอย่างหนึ่งก็คือ คนๆ นี้ยังมีเด็กตัวเล็กๆ ฝังอยู่ภายใน แม้โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ปัญหาของเขาก็คือทำอย่างไรถึงจะคืนดีและประสานกลมกลืนกับเด็กตัวน้อยๆ ที่ยังเจ็บช้ำอยู่ในจิตไร้สำนึกได้ คนๆ นี้ภายหลังก็ได้รับการแนะนำว่า เวลาเด็กคนนี้โผล่ขึ้นมาในสมาธิ ให้นึกต่อไปว่าตัวเองเข้าไปโอบกอดเด็กคนนี้ที่กำลังร้องไห้ ซึ่งก็คือโอบกอดความทรงจำอันเจ็บปวดในวัยเด็กของตัวเองนั่นเอง เขาโอบกอดจนกระทั่งเด็กที่อยู่ในใจคนนั้นหายร้องไห้ จากนั้นมาเขาก็รู้สึกดีขึ้นกับพ่อ นั่นคือเขาให้อภัยพ่อแล้ว ที่ให้อภัยได้เพราะเขาได้เยียวยาอดีตอันเจ็บปวด เพราะเด็กที่เป็นตัวแทนความทรงจำในวัยเด็กได้รับการโอบกอดจนหายเศร้าโศกนั่นเอง

มีบางคนตอนเด็ก ๆ กลัวผู้ใหญ่มาก เนื่องจากเป็นคนกลัวพ่อมาก ดังนั้นจึงพลอยกลัวผู้ใหญ่ด้วย เวลาอยู่กับผู้ใหญ่จะทำตัวเรียบร้อย แต่เวลาอยู่คนเดียวจะซนเหมือนลิงทโมน ครั้น

โตขึ้นเวลาทำสมาธิ ในใจจะเห็นมือยื่นมาเหมือนจะมาตีเขา พอเห็นเข้าก็จะผวา ตื่นตระหนก ทำสมาธิต่อไม่ได้ พอเกิดขึ้นบ่อยๆ เข้า เขาก็พยายามครองสติทำให้สงบ และสังเกตดูว่ามีมือที่ยื่นจะมาตีเขานั้นเป็นมือของใคร เมื่อดูด้วยใจสงบก็พบว่ามือที่จะตีนั้น กลายเป็นมือที่แบมือออก เขาพบว่ามือนั้นก็คือมือของพ่อนั่นเอง พ่อแบมือเพราะต้องการขอความรักจากลูก เขามารู้ในภายหลังว่า ความดุตันของพ่อนั้นที่จริงแล้วมาจากจิตใจที่ขาดความรักความเห็นใจ เวลาพ่อไปทำงาน ก็ถูกคนดูต่ำเป็นประจำ ไม่มีใครเข้าใจ เวลากลับบ้าน ความรู้สึกเครียดและคับแค้นของพ่อก็เลยมาลงที่ลูก

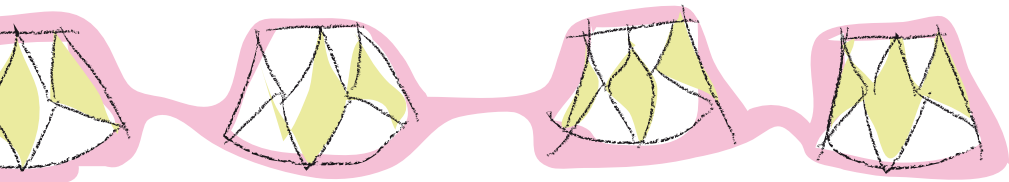
ลึกๆ พ่อก็รู้สึกๆ ว่าลูกไม่รักตัว พ่อเลยขาดความรักหนักขึ้นไปอีก การขาดความรักของพ่อก็ส่งมาถึงลูก ทำให้ลูกเกลียดพ่อกลัวพ่อ รวมทั้งเกลียดกลัวผู้ใหญ่ทั้งโลก แต่เมื่อมีสติ จึงเกิดความสงบ นอกจากจะกล้าเผชิญความจริงแล้ว ยังมีเมตตาให้แก่พ่ออีกด้วย เพราะเมื่อเข้าใจความจริงก็สามารถรักพ่อได้ในที่สุดก็สามารถคืนดีและกลมกลืนกับพ่อได้ ที่ทำได้อย่างนั้นก็เพราะว่าสามารถคืนดีกับอดีตของตัวเอง คืนดีกับความทรงจำเกี่ยวกับพ่อในอดีต เมื่อยอมรับอดีตของตัวเองได้ก็เกิดความกลมกลืนภายในตัวเอง เกิดความลงตัวกับชีวิต ไม่ขัดแย้งกับตัวเองอีกต่อไป

ความรู้สึกไม่ดีกับพอมักจะออกมาในเวลาจิตสงบ เพราะคนเราถูกปลูกฝังมาว่าเกลียดพ่อนั้นไม่ดี จิตสำนึกหรือมโนธรรมจึงพยายามกดความรู้สึกนี้เอาไว้ แต่ความรู้สึกนี้ไม่ได้



หายไปไหน หากลงไปหลบอยู่ในจิตไร้สำนึก คอยหาโอกาสโผล่ขึ้นมารังควานจิตใจ ตราบใดที่มันยังอยู่ในจิตไร้สำนึก ก็หาความสงบในจิตใจได้ยาก เพราะยังมีความขัดแย้งอยู่ลึกๆ ภายใน คือความเป็นปฏิปักษ์กับภาพของพ่อ หรือความทรงจำเกี่ยวกับพ่อในอดีต จะบรรเทาความขัดแย้งนี้ได้ ต้องดึงเอาความรู้สึกเกลียดกลัวพ่อนี้ออกมา แล้วจัดการให้ถูกต้อง นั่นคือการให้อภัย มีความเมตตา แต่ความเมตตาจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีความเข้าใจก่อนว่าความจริงหรือเบื้องหลังนั้นเป็นอย่างไร เมื่อนั้นก็จะเกิดความกลมกลืนภายใน เป็นความกลมกลืนที่ไม่ได้เกิดจากการเก็บกดหรือซบไล้ความเกลียดกลัว แต่เป็นการยอมรับโอบกอดความเกลียดกลัวนั้นด้วยเมตตา ด้วยความเข้าใจ นี่เรียกว่าการคืนดีกับความรูสึกนึกคิดภายใน

การคืนดีกับความรูสึกนึกคิดภายในของตัวเองนั้น ย่อมทำให้เราสามารถคืนดีและประสานกลมกลืนกับผู้อื่นได้ในที่สุด ปัญหาของคนเราที่ชอบทะเลาะเบาะแว้งหรือขัดแย้งกับคนอื่นนั้น ส่วนใหญ่แล้วมันสะท้อนมาจากความขัดแย้งหรือความไม่กลมกลืนกันภายในตัวเอง เช่นความไม่กลมกลืนระหว่างตัวเองในวัยเด็กกับตัวเองในปัจจุบัน ระหว่างความทรงจำในอดีตกับความจริงในปัจจุบัน ระหว่างความเกลียดกับมโนธรรม ระหว่างความเห็นแก่ตัวกับความอยากเสียสละ ระหว่างความอยากสนุกกับความอยากสงบใจ เหล่านี้มันคอยต่อสู้กันอยู่ ทางออกไม่ได้



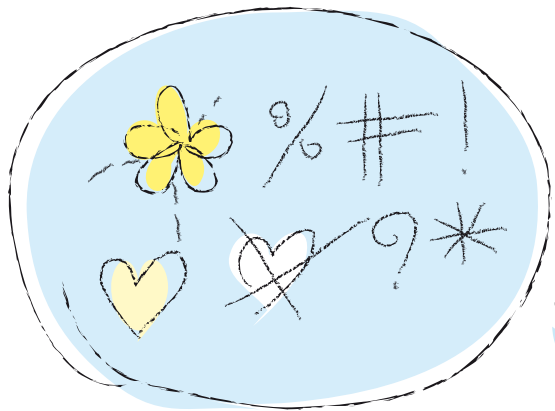
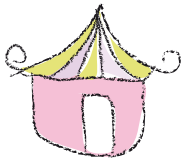
อยู่ที่การขจัด เก็บกด หรือผลักไส ความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดี แต่อยู่ที่การแปรเปลี่ยนมัน ให้มันได้สัมผัสกับความรัก ความเมตตา หรือได้สัมผัสกับสติ ยอมรับมันตามที่เป็นจริง แม้แต่ความโกรธ เกรี้ยว เมื่อได้สัมผัสกับเมตตาหรือสติจะอ่อนโยนลงมาก ด้วยวิธีนี้แหละที่ความโกรธจะอยู่กับเมตตาarquณาได้ เหมือนสิ่งสิงห์ กระทิงแรดที่ถูกฝึกฝนจนเชื่อสามารถอยู่กับแก๊งกวางได้ในขณะละครสัตว์ ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ ไม่สนใจที่จะฝึกฝนพัฒนาจิตใจเรา ให้สามารถจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างแยบคาย จิตของเรา อาจเหมือนปารกษฏ์ ที่สัตว์ทั้งหลายห้าพันกัน สุดท้ายเสียสิงห์ก็จะกลายเป็นเจ้าป่าไปในที่สุด

การทำชีวิตให้ลงตัวและกลมกลืนเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ศาสตร์คือความเข้าใจในชีวิต ศิลปะคือความสามารถในการเอา ความรู้มาปฏิบัติ รู้จักจังหวะ รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา บางครั้งก็ต้อง รู้จักปล่อยปโยนตัวเอง แต่บางทีก็ต้องเคี่ยวเข็ญเล่นงานตัวเองด้วย บางครั้งก็ต้องหัวเราะเยาะตัวเอง แต่บางครั้งก็ต้องเอ็นดูตัวเอง นี่เป็นศิลปะในการจัดการกับชีวิตข้างในเพื่อให้เกิดความกลมกลืน ลงตัว พอข้างในกลมกลืนลงตัวแล้ว ชีวิตข้างนอกมันกลมกลืน ลงตัวได้ไม่ยาก

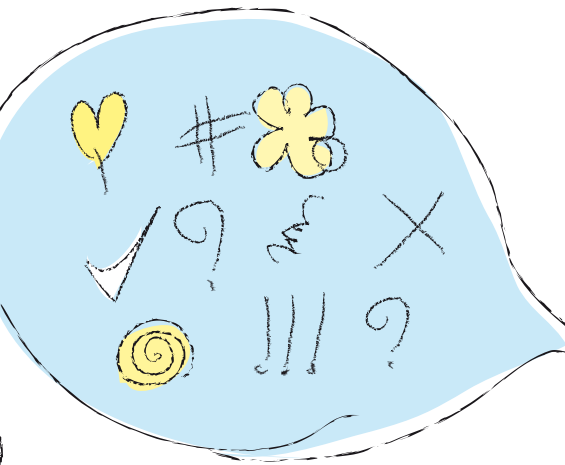
การปฏิบัติธรรมแท้จริงก็เป็นไปเพื่อสิ่งนี้ มิใช่เพื่ออะไรอื่น แต่ก็ต้องระวังด้วยเหมือนกัน เพราะการปฏิบัติธรรมนั้นถ้าทำไม่เป็น ทำไม่ถูก แทนที่ชีวิตจะลงตัว จะเกิดอาการอีกอย่าง



หนึ่งมาแทน คือลงร้องหรือไม่ก็หลงตัว ลงร้องคือการทำไปตาม  
ความเคยชิน ทำไปตามรูปแบบประเพณีหรือว่าติดยึดกับรูปแบบ  
กลายเป็นการทำแบบที่อู ๆ เหมือนหุ่นยนต์ ส่วนหลงตัวคือคิดว่า  
ตัวเองประเสริฐ เลิศที่สุด ยกตนข่มท่านว่า ฉันปฏิบัติธรรมมา  
มากกว่าเธอ ฉันถือศีลมากกว่าเธอ เลยกลายเป็นคนหน้าเปื้อ ไม่มี  
ใครอยากคบหาด้วย ธรรมะแทนที่จะเป็นประโยชน์ กลับกลายเป็นโทษ  
พระพุทธเจ้าเคยเปรียบเทียบธรรมะว่าเหมือนนอสรพิษ  
เปรียบเทียบการศึกษาล่าเรียนธรรมะว่าเหมือนการจับอสรพิษ ถ้า  
ศึกษาไม่ถูกต้อง เข้าใจไม่แจ่มชัด ศึกษาเพื่อลาภสักการะ  
หรือเพื่อกันไม่ให้เขาว่า นอกจากจะไม่ได้ประโยชน์จากธรรมะแล้ว  
ยังอาจได้รับโทษอีก เหมือนการจับอสรพิษที่ชนดหาง ย่อมถูก  
มันกัด นี่เป็นเรื่องที่นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายพึงสังวรระวังไว้



ใครตำหนิก็ไม่โกรธ  
ใครชม ก็ไม่หลงระเรีง  
หากเราทำอย่างนี้ได้  
เราก็สามารถเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อม  
แต่ถ้าทำไม่ได้  
เราก็ต้องเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมอยู่เรื่อยไป  
จะยินดียินร้ายก็เพราะสิ่งภายนอก  
ชีวิตที่ถูกสิ่งแวดล้อมบงการชักเชิดอยู่ตลอดเวลา  
เป็นชีวิตที่หาความสุขสงบไม่ได้



สู่ชีวิตอิสระ





เวลาพระตีระฆังทำวัตรเช้าวัตรเย็น ถ้ามีหมาอยู่บริเวณศาลา มันจะลุกขึ้นหอนทันทีที่ได้ยินเสียงระฆัง เสียงหอนของมันจะเป็นจังหวะตามเสียงระฆัง พอหยุดตีระฆัง มันก็หยุดหอน พอตีใหม่ มันก็หอนอีก เห็นได้ชัดว่ามันควบคุมตัวเองไม่ได้ แต่ตกอยู่ในอำนาจของเสียงระฆัง เสียงระฆังดังเมื่อไหร่ เป็นต้องหอนโหยหวนเมื่อนั้น ทำอะไรอย่างอื่นไม่ได้เลย

เราเห็นแล้วก็คงอดขำไม่ได้ ที่มันเหมือนกับถูกชักเชิดด้วยเสียงระฆัง บางทีก็นึกสมเพชที่มันตกอยู่ภายใต้การบงการของสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอกอย่างสิ้นเชิง แต่มานึกดู ไม่ใช่หมาเท่านั้นที่เป็นอย่างนี้ คนเราก็เป็นแบบนี้บ่อยไปไม่ใช่หรือ เวลาได้ยินเสียงต่าปู่ ก็โกรธปู่ หรือต่ากลับทันที ถ้ากำลังกินข้าวอยู่ก็เลิกกิน ลูกมาเอ็ดตะโรทันที ใครตำหนิก็โต้กลับ หรือลงไม้ลงมือ

ถ้าย้อนกลับมาดูตัวเองแบบนี้ แทนที่จะนึกขำหรือนึกสมเพชหมาที่แสดงอาการปฏิกิริยาดังกล่าว เรากลับจะได้แง่คิด

เตือนใจ กลายเป็นว่าหมามันเป็นกระจกสะท้อนตัวเรา รวมทั้งเป็นครูสอนเราด้วยว่า หากเราไม่ฝึกฝนพัฒนาตน เราก็จะต้องตกอยู่ในอำนาจของปัจจัยภายนอก หรือเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมอยู่ร่ำไป คนที่ได้ยินเสียงด่าแล้วไม่โกรธ หรือไม่ลุกขึ้นมาด่ากลับนั้น มีอยู่ แต่ที่ทำอย่างนั้นได้ก็เพราะเขาฝึกจิตให้มีสติและมีปัญญา จึงสามารถควบคุมตัวเองได้ ไม่ปล่อยให้ปัจจัยภายนอก หรือสิ่งแวดล้อมมาบงการ แต่ถ้าไม่ทำอย่างนั้น เราก็จะไม่ต่างจากสัตว์เท่าไร

ที่จริงคนเราก็เป็นสัตว์อย่างหนึ่ง แต่เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ และสิ่งหนึ่งที่พัฒนาได้มากก็คือจิตใจ การที่เรามีจิตที่สามารถพัฒนาได้ทำให้เราสามารถเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อม ไม่อยู่ในอำนาจของปัจจัยภายนอกชนิดหมดเนื้อหมดตัว พุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก พระพุทธองค์ทรงเน้นเสมอว่า เห็นอะไร ก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินอะไร ก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ปรุงแต่งไปเป็นโลภะหรือโทสะ ยินดีหรือยินร้าย ใครตำหนิ ก็ไม่โกรธ ใครชมก็ไม่หลงระเริง หากเราทำอย่างนี้ได้ เราก็สามารถเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อม แต่ถ้าทำไม่ได้ เราก็ต้องเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมอยู่เรื่อยไป จะโกรธจะดีใจก็เพราะสิ่งภายนอก จะยินดียินร้ายก็เพราะสิ่งภายนอก ชีวิตที่ถูกสิ่งแวดล้อมบงการชักเชิดอยู่ตลอดเวลา เป็นชีวิตที่หาความสุขสงบไม่ได้ แต่ว่าคนเราก็มักปล่อยใจให้สิ่งแวดล้อมบงการอยู่บ่อยไป คอยให้สิ่งแวดล้อมมาเป็นตัว

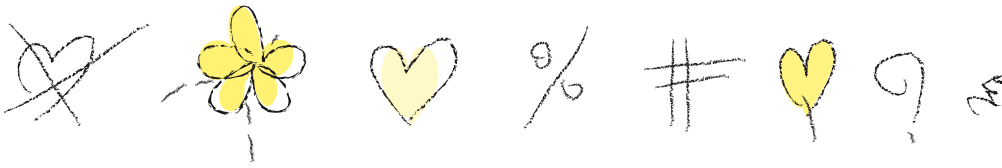
กำหนดสุขกำหนดทุกข์ของเรา ถ้าสิ่งแวดล้อมดีเราก็สุข สิ่งแวดล้อมไม่ดีเราก็ทุกข์ อันนั้นมันแสดงว่าไม่ได้เป็นผู้ฝึกฝนตน ปล่อยตัว ปล่อยใจให้อยู่ในอำนาจของสิ่งแวดล้อมอยู่ร่ำไป มันจะทำให้เรามีสภาพไม่ต่างจากสัตว์ทั้งหลาย

สัตว์นั้นมีขีดจำกัดในทางความคิดจิตใจ จึงตกอยู่ในอำนาจของสิ่งแวดล้อม มันจะสุขจะทุกข์ก็เพราะปัจจัยภายนอก แต่มองในแง่หนึ่งก็ดีนะ การที่มันมีขีดจำกัดในการคิดทำให้มันไม่ต้องปรุงแต่งมาก ก็เลยไม่ต้องทุกข์เพราะการปรุงแต่งของความคิด สัตว์มันไม่กลัวผี เพราะมันไม่สามารถปรุงแต่งเรื่องผีขึ้นมาในใจได้ ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่าสัตว์ไม่กลัวผี มันก็เลยไม่มีผี แต่คนเรากลัวผี ก็เลยมีผีขึ้นมา อย่างเช่น เวลาอยู่ในที่มืด ไม่เห็นอะไร เกิดความกลัว ก็เลยปรุงแต่งผีขึ้นมา คือพอเรากลัวอะไรสักอย่าง เราก็สร้างสิ่งนั้นขึ้นมาให้เป็นตัวเป็นตน เป็นตัวแทนของสิ่งที่เรากลัว อย่างเราเห็นธรรมชาติแปรปรวน เห็นแผ่นดินไหว ไฟไหม้ เกิดความกลัวภัยธรรมชาติเหล่านั้น ก็เลยสร้างเทพหรือผีขึ้นมา ให้มาเป็นเจ้าของอำนาจที่ดลบันดาลภัยธรรมชาติเหล่านั้นขึ้นมา

ผีนั้นเรานึกว่าอยู่ข้างนอก แต่ที่จริงมันอยู่ในใจเราต่างหาก กำเนิดขึ้นมาจากการปรุงแต่งในใจเรา นี้ก็เพราะเราปล่อยให้ความกลัวครอบงำจิตใจ มันเลยบังการความคิดให้ปรุงแต่งผีต่างต่าง ขึ้นมาร้อยแปด แล้วเราก็เชื่อความคิดปรุงแต่งนั้น ผีจึง

มีตัวมีตนขึ้นมาในความรู้สึกของเราจริงๆ นี่ตรงข้ามกับสัตว์ สัตว์มันไม่สามารถปรุงแต่งไปได้มากมาย มันจึงไม่เกิดความกลัวในสิ่งที่มองไม่เห็น มันกลัวแต่สิ่งที่เห็น ได้ยิน หรือได้กลิ่น แต่ข้อเสียคือมันอยู่ในอำนาจของสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ง่ายเกินไป ทั้งนี้เพราะจิตของมันมีขีดจำกัด จึงไม่สามารถที่จะควบคุมตัวเองได้

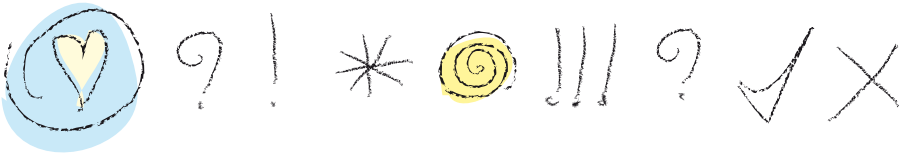
มนุษย์เรามีจิตที่จะสามารถพัฒนาให้เป็นบวาก็ได้ เป็นลภาก็ได้ ทำให้เป็นคุณก็ได้ เป็นโทษก็ได้ ถ้าเราฝึกให้ดีก็จะเป็นคุณมากกว่าเป็นโทษ คุณประโยชน์ที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือทำให้เราไม่ตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมภายนอก สุขทุกข์ของเราจะไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่ว่าจะมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้ม หรือสัมผัส ก็ไม่สามารถทำให้เราเป็นทุกข์ได้ แม้จะเป็นรูปที่ไม่หน้าดู เสียงที่ไม่หน้าฟัง กลิ่นที่เหม็นก็ตาม กลายเป็นว่าเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น สิ่งที่ทำให้อาการ “สักแต่ว่า” เกิดขึ้นได้ก็คือสติ ถ้าไม่มีสติเวลาเกิดผัสสะ คือเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ก็จะไปยึดมั่นถือมั่นกับเวทนาที่เกิดขึ้นตามมา แล้วเลยปรุงแต่งเป็นความชอบใจ ไม่ชอบใจ เช่น เห็นรูปที่ไม่หน้าดู เสียงที่ตั้ง กลิ่นที่เหม็น รสที่บาดลิ้น เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา แล้วก็เลยปรุงเป็นความรู้สึกขยะแขยง โมหะ หรือไม่พอใจ ทุกขเวทนาที่เดิมเป็นเรื่องทางกาย ก็เลยลามเป็นทุกขเวทนาทางใจด้วย นี่เกิดจากการที่เราไม่มีสติเข้าไปรับรู้



หรือเข้าไปกำกับเวลาที่มีผัสสะและเวทนาเกิดขึ้น ทีนี้เมื่อเกิดความ  
ทุกข์แล้ว มันไม่ได้ยุติแค่นั้น สิ่งก็ตามมาก็คือการไปโทษรูป เสียง  
กลิ่น รส หรือคนที่เป็นตัวการให้เกิดรูป เสียง กลิ่น รส นั้นๆ ว่า  
ทำให้เราทุกข์ กลายเป็นว่าคนอื่นมาทำให้เราทุกข์ ทั้งๆ ที่ตัวการ  
แท้จริงก็คือใจของเราที่ขาดสติ เมื่อขาดสติเสียแล้ว ตา หู จมูก  
ลิ้นของเรา เลยกกลายเป็นตา หู จมูก ลิ้นที่ขอหาเรื่อง

หลวงปู่บุดดา ถาวโร เป็นพระมหาเถระรูปหนึ่งซึ่งมีผู้  
เคารพนับถือมาก ท่านมรณภาพเมื่ออายุ ๑๐๑ ปี มีเรื่องเล่า  
เกี่ยวกับท่านว่า คราวหนึ่งท่านได้รับนิมนต์ไปฉันเพลที่บ้านโยม  
ในกรุงเทพฯ เมื่อฉันเสร็จ โยมเห็นว่าท่านเดินทางมาเหนื่อยและ  
จะต้องใช้เวลาเดินทางกลับอีกนับชั่วโมง เนื่องจากวัดของท่านอยู่  
จังหวัดสิงห์บุรี โยมจึงขอให้ท่านเอนกายพักผ่อนก่อนกลับวัด  
ระหว่างนั้นคนที่อยู่ข้างห้อง ซึ่งเป็นร้านขายของ เดินลากเกี๊ยะ  
กระทบพื้นบันไดเสียงดัง ศิษย์คนหนึ่งรู้สึกรำคาญเสียงเกี๊ยะ จึง  
บ่นขึ้นมาดั่งๆ ว่า “แหม เดินเสียงดังเชียว” หลวงปู่บุดดา แม้จะ  
ปิดตาอยู่ แต่ยังไม่หลับ จึงพูดขึ้นมาเบาๆ “เขาเดินของเขาอยู่ดีๆ  
เราเอาหูไปรองเกี๊ยะเขาเอง”

คนเรามักปล่อยใจปล่อยให้สิ่งภายนอกมาบังการสุขทุกข์  
ของเรา ยามสุขนั้นไม่เท่าไร แต่พอเป็นทุกข์ ก็มักจะโทษสิ่ง  
ภายนอกเหล่านั้นว่าทำให้เราทุกข์ ทั้งๆ ที่สาเหตุมันอยู่ที่เราเอง  
ต่างหาก ที่ปล่อยใจไปเอารูป รส กลิ่น เสียง จากภายนอกมา



สร้างความทุกข์ให้แก่ตัวเอง ลองนึกดูว่า หากตอนนั้นศิษย์คนนั้น  
ของหลวงปู่ กำลังตั้งใจที่ได้รับวัตถุมงคลจากหลวงพ่อก่อน เขาจะรำคาญ  
เสียงเกี๊ยะจากช่างห้องใหม่ เขาคงไม่สนใจ เสียงก็ยังคงเหมือนเดิม  
แต่ถ้าหากภาวะจิตใจของคนได้ยื่นเปลี่ยนไป เสียงนั้นก็ไม่ใช่  
ปัญหาแต่อย่างใด สุขทุกข์จึงมีได้อยู่ที่เสียงเกี๊ยะ แต่อยู่ที่ใจของ  
คนฟังหรือคนที่ได้ยินเสียงนั้นต่างหาก แต่เราไม่ต้องรอให้ได้วัตถุ  
มงคลจากหลวงปู่เสียก่อนถึงจะอารมณ์ดี ไม่รำคาญเสียงเกี๊ยะ  
เพียงแค่มีสติ ไม่ปล่อยใจหรือหู่ไปหาเรื่อง ก็อยู่เป็นปกติสุขได้

เคยมีคนมาถามพระพุทธรูปเจ้าว่า พระองค์และพระสาวก  
วันๆ หนึ่ง ทำอะไรบ้าง พระพุทธรูปเจ้าก็ตรัสตอบว่า ยืน เดิน นั่ง นอน  
คุ้ยเหยียด เคลื่อนไหว คนถามก็แปลกใจ คงนึกว่าพระองค์จะทำ  
อะไรที่พิสดาร เช่น นอนบนตะปู หรือดำดิน บินบน อะไรทำนอง  
นั้น นี่พระพุทธรูปเจ้ากับพระสาวกซึ่งใครๆ ยกย่องว่าเป็นเลิศกว่าเทวดา  
และมนุษย์ทั้งหลาย กลับยืนเดินนั่งนอนเหมือนคนปรกติธรรมดา

พระพุทธรูปเจ้าก็ตรัสต่อว่ามันไม่เหมือนกัน เพราะพระองค์  
เวลายืนก็รู้ว่ายืน เดินก็รู้ว่าเดิน นอนก็รู้ว่านอน นั่งก็รู้ว่านั่ง  
คุ้ยเหยียดเคลื่อนไหวก็รู้ว่าคุ้ยเหยียดเคลื่อนไหว นี่ไม่ใช่เรื่องธรรมดา  
เพราะคนเราเวลายืน เดิน นั่ง นอน ไม่ได้มีสติรู้อิริยาบถเหล่านั้น  
อย่างแจ่มชัด ตรงกันข้ามกลับปล่อยใจฟุ้งซ่านปรุงแต่งไปต่าง ๆ  
นานา เท่านั้นไม่พอ ยังไปหยิบฉวยเอาความทุกข์ กัดดก ลุ่ม  
หน้กอกหน้กใจ จากอดีตและอนาคตมาใส่ตัวเสียอีก



เดินสักแต่ว่าเดิน นั้นไม่เหมือนเดินของคนธรรมดา คนทั่วไปเวลาเดินก็คิดแต่ว่าเมื่อไหร่จะถึงสักที ถ้ายังอีกไกล ก็นึกบ่นในใจ ว่าไกลอะไรอย่างนี้ แต่ถ้าเดินสักแต่ว่าเดิน หรือเดินอย่างมีสติ ความคิดอย่างนี้จะไม่เกิดขึ้น หรือถึงเกิด ก็สลัดออกไปได้ ไม่เอามาเป็นอารมณ์รบกวนจิตใจ ใจนั้นอยู่กับการเดินแต่ละก้าวๆ พอไม่ต้องคิดถึงเรื่องเป้าหมาย ก็เลยไม่ทุกข์ กลับเดินได้อย่างเป็นสุขเพราะมีสมาธิกับการเดิน

แน่นอนว่าการเดินนั้นต้องมีเป้าหมาย แต่เป้าหมายนั้นเราต้องกำหนดก่อนที่จะเดิน แต่เมื่อก้าวเท้าเดินแล้ว ใจก็อยู่กับการเดิน ไม่ต้องไปนึกถึงจุดหมายในขณะที่ตัวยังเพิ่งออกเดิน ใจไม่คอยเร่งเร้าให้ถึง เพราะตระหนักว่าถึงต่อเมื่อถึง ในทำนองเดียวกัน เวลาเรากินอาหาร เราก็มีเป้าหมาย คือกินเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี บางครั้งอาจเผลอใจ อยากกินเพื่อรสอร่อย ด้วยเหตุนี้ถึงต้องมีการพิจารณาปฏิสังขารก่อนกิน เป็นการเตือนใจว่าไม่ได้กินเพื่อรสชาติหรือความโก้เก๋ แต่กินเพื่อให้ร่างกายอยู่ได้ และเพื่ออนุเคราะห์การประพติพรหมจรรย์ ทีนี้เมื่อลงมือตักอาหารใส่ปากแล้ว หน้าที่ของใจก็คืออยู่กับการกิน ไม่ใช่ไปคอยย่ำคิดว่าจะกินเพื่ออะไร ขณะเดียวกันก็ไม่ปล่อยใจให้คิดฟุ้งซ่าน หรือดื่มด่ำกับรสชาติของอาหารจนลืมตัว กลายเป็นการกินเพื่อสนองลิ้นหรือกิเลส

การทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติรู้ตัวนั้น ดูเหมือนเป็นเรื่องที่ไม่สลักสำคัญเท่าไร แต่ที่จริงมันคือขั้นตอนสำคัญของการใช้ชีวิตให้เป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งแวดล้อม หรือถูกปัจจัยภายนอกบงการชักพา เป็นการทำให้สุขทุกข์อยู่ในอำนาจของเรา ไม่ใช่ให้สิ่งภายนอกมาบงการสุขทุกข์ของเรา ถ้าไม่ทำอย่างนี้ เราจะเป็นทาสของสิ่งภายนอกได้ตลอดเวลา มันจะสั่งให้เราทุกข์ได้ ทุกข์ก็ได้ เราควบคุมตัวเองไม่ได้เลย และนับวันเราจะอยู่ภายใต้อำนาจของปัจจัยภายนอกมากขึ้นทุกที จนเราไม่รู้ว่ามีเดี๋ยวนี้เราเป็นทาสของโฆษณาไปเท่าไรแล้ว บริษัทโฆษณากำลังเห็นเราเป็นเหยื่อที่เขาสามารถจะบงการให้เราคิดนึกไปทางไหนก็ได้ตามที่เขาต้องการ จะบงการหลอกล่อให้เราครีမ်มอกครีမ်ใจเวลาเห็นสินค้ายี่ห้อนี้ยี่ห้อนั้นก็ดี หรือทำให้เรารังเกียจร่างกายของตัวเอง เพราะมีผมแตกปลายหรือมีรักแร้ที่ไม่ขาวก็ได้ บางทีก็ทำให้เรารู้สึกกระหายขึ้นมาทันทีที่เห็นภาพขวดน้ำอัดลมที่มีหยดน้ำเกาะอยู่รอบขวด มีฟองซ่าเวลารินน้ำใส่แก้ว เดี่ยวนี้ทั่วโลกกำลังตกอยู่ในอำนาจของผู้ผลิตสินค้าและนักโฆษณา ทั้งนี้ก็เพราะไม่รู้เท่าทันจิตของตนเอง หรือไม่มีสติเวลาเห็นหรือรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว

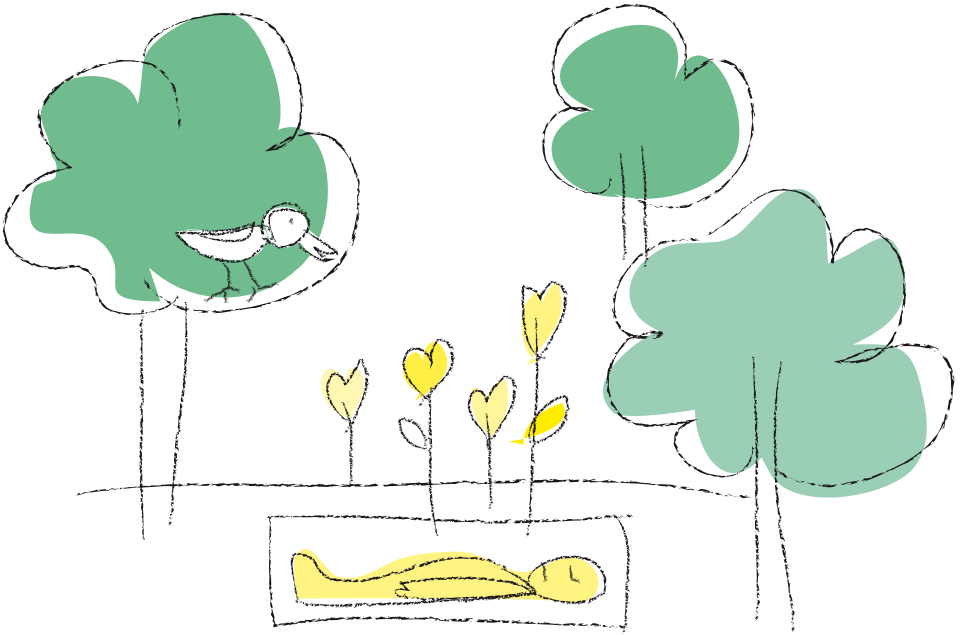
คงเคยได้ยินการทดลองของนักวิทยาศาสตร์ที่ชื่อพาฟลอฟ การทดลองนี้เป็นที่รู้จักกันทั่วโลก และคงมีอิทธิพลไม่น้อยต่อความคิดของนักโฆษณา พาฟลอฟเลี้ยงหมาอยู่ตัวหนึ่ง ทุกครั้งที่จะให้อาหารหมา เขาจะสั่งกระดิ่งไปด้วย ให้อาหารที่ไร ก็สั่ง

กระดิ่งทุกที เป็นเช่นนี้นานเป็นเดือน แล้ววันหนึ่งเขาก็สิ้นกระดิ่ง เช่นเคย แต่คราวนี้ไม่ได้เอาอาหารมาวางให้หมากิน ปรากฏว่า หมาน้ำลายไหลทันทีที่ได้ยินเสียงกระดิ่ง ใช่หรือไม่ว่า หลายคน พอเห็นภาพโฆษณาเหล้าหรือบุหรี่ยี่ ก็รู้สึกเปรี้ยวปากขึ้นมาทันที

ถ้าเราเห็นสักแต่ว่าเห็นภาพเหล่านั้น หรือได้ยินสักแต่ ว่าได้ยินเสียงเหล่านั้น แม้เป็นภาพที่มุ่งกระตุ้นให้เกิดความอยาก แม้เป็นเสียงที่มุ่งกระตุ้นให้เกิดความหิว แต่ถ้าเราสักแต่ว่าเห็น หรือได้ยินเฉยๆ เราก็ไม่มีวันปล่อยใจให้สยบต่อภาพหรือเสียง เหล่านั้น ภาพหรือเสียงเหล่านั้นไม่สามารถบงการชีวิตจิตใจของเราได้ เราจึงเป็นอิสระ มีชีวิตที่มีความผาสุก ไม่ต้องถูกชักเชิด หลอกล่อให้วิ่งเต้นไล่ล่าคอยซื้อหาสิ่งต่างๆ อย่างไม่รู้จบอีกต่อไป



เวลาเจ็บป่วยขึ้นมา  
คนทั่วไปยอมทุกข์ทรมาณ  
แต่ชาวพุทธผู้มีปัญญาต้องฝึกใจไม่ให้ทุกข์  
นอกจากไม่ทุกข์แล้ว  
ควรมีปัญญาเพิ่มขึ้นจากเหตุการณ์ดังกล่าว  
ทำอย่างนี้ได้ถึงจะเรียกว่าได้กำไร



คนพ้นตาย



พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร หรือที่ลูกศิษย์เรียกว่าท่านพ่อลี ท่านเป็นศิษย์พระอาจารย์มั่น ท่านเล่าให้ฟังถึงเรื่องของผู้เฒ่าผู้แก่คนหนึ่งซึ่งไปหาน้ำมันยางในป่าใหญ่ แล้วเผชิญไปเจอหมีใหญ่ตัวหนึ่งแบบกะทันหันผู้ที่เห็นหมีนั้นหนีขึ้นต้นไม้ทัน ส่วนผู้หนึ่งไม่ทัน จึงเกิดการต่อสู้กับหมี แต่สู้หมีไม่ไหว ทำท่าจะแยเอาเมียจึงตะโกนบอกผู้ว่า ถ้าสู้ไม่ไหว ให้ลงนอนหงายหนึ่งๆ ทำเหมือนคนตาย ผู้ได้ยินเช่นนั้น ก็แก้งลัมนอนแผ่กับดิน ไม่กระตุกกระตัก หมีเห็นดังนั้นก็เลิกตะปบ แต่ขึ้นคร่อมตัวผู้เฒ่าเอาไว้ พร้อมกับจ้องมอง ผู้เฒ่ามีสติขึ้นได้ ก็นอนบริการกรม “พุทโธ” ตลอด เป็นการสะกดความกลัว และคุมจิตเอาไว้ ฝ่ายเจ้าหมีก็ตั้งขา ตั้งหัวแก แล้วใช้ปากตันตัวแกอีก แกก็ทำตัวอ่อนไปอ่อนมา หมีนึกว่าแกคงตายแล้วจึงเดินจากไป ลักพักแกก็ลุกขึ้นเป็นอันรอดตาย แล้วแกก็สรวปให้พระอาจารย์ลีว่า “สัตว์ป่ามันเป็นอย่างนี้ ถ้าเราเห็นว่าจะสู้ไม่ไหว ต้องทำตัวเหมือนคนตาย”

พระอาจารย์ลีจึงได้คิดว่า “คนที่<sup>๕</sup>จะพ้นตาย ต้องทำตนเหมือนคนตาย” ประโยคนี้มีความหมายลึกซึ้ง ไม่ใช่แค่เป็นคติสำหรับการเอาตัวรอดในป่าเวลาไปธุดงค์แล้วเจอสัตว์มาทำร้ายเท่านั้น แต่ยังเป็นคติสำหรับการดำเนินชีวิตด้วย

คำว่า “ทำตนเหมือนคนตาย” นี้ในความหมายเบื้องต้นก็คือ ร่างกายไม่ไหวติง แกล้งทำเป็นตาย อย่างผู้เฒ่าในเรื่องนี้เป็นความหมายธรรมดา แต่ยังมีความหมายที่ลึกไปกว่านั้น หรือมากกว่านั้นอีก คือ การทำจิตใจเหมือนกับตายแล้ว เช่น ในกรณีที่เป็นโรคร้าย เป็นโรคมะเร็ง หรือโรคเอดส์ จะพ้นจากความตายได้ก็ต้องทำตนเหมือนคนตายอีกเหมือนกัน ก็คือทำให้ปล่อยวาง ไม่อาลัยในชีวิต หรือไม่ก็ทำให้ว่าตายไปแล้ว ที่ยังมีลมหายใจอยู่ตอนนี้คือกำไรชีวิต คนส่วนใหญ่เวลาเจอโรคร้ายมักจะตื่นเต้น ตกใจ ทุกข์ทรมาน เพราะไม่อยากจะตาย ยังห่วงแหงนชีวิต ห่วงแหงนทรัพย์สินสมบัติ พอคิดว่าตัวเองจะต้องตาย ก็ตื่นนอนขัดขึ้น พยายามต่อสู้กระเสือกกระสน ยิ่งขัดขึ้น ก็ยิ่งเครียด ท้อแท้ ซ้ำเติมอาการให้หนักขึ้น พออาการหนักขึ้น ก็ตื่นตระหนกมากขึ้น อาการก็ยิ่งแย่ง

ตรงกันข้ามกับคนที่เป็นโรคเหล่านี้แล้วยอมรับสภาพ รวมทั้งยอมรับว่าความตายใกล้เข้ามาแล้ว ก็เลยทำได้ ไม่ตื่นนอนขัดขึ้น แต่ก็ไม่ได้อึดกับหมดอาลัยตายอยาก เป็นแต่ว่าพร้อมที่จะตายทุกเมื่อ จิตใจปล่อยวางในทรัพย์สินสมบัติ ในร่างกาย ในชีวิต

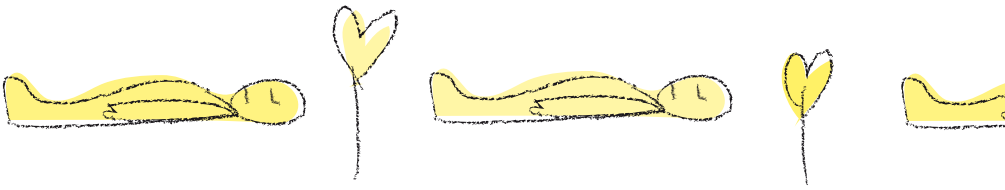
ไม่คิดยี่เยียดจุดเอาไว้ แต่ก็ยังดูแลรักษาตนเองอยู่โดยทำใจพร้อมทุกเมื่อ คิดเสียว่าตัวเองได้ตายไปแล้ว เวลาที่เหลืออยู่คือกำไรชีวิต ปรากฏว่ามีหลายคนที่มีสุขภาพกลับดีขึ้น จนกระทั่งหายจากโรคร้าย หรือไม่มีชีวิตอยู่ได้ยาวนานกว่าที่หมอทำนายเอาไว้ แถมยังมีความสุขกว่าคนส่วนใหญ่ที่เป็นโรคนี้อันนี้ก็เพราะว่าใจปล่อยวาง น้อมรับความตายทุกขณะ ก็เลยไม่เครียด พอใจเบาสบาย ร่างกายก็ดีขึ้น อาการกระตือรือร้น อันนี้เรียกว่าทำตนเหมือนคนตายก็ได้ คือไม่อาลัยในชีวิตแล้ว ไม่ได้ดิ้นรนขัดขืนคล้ายกับผู้เฒ่าคนนั้น ต่างกันแต่ว่าเป็นการไม่ได้ดิ้นรนขัดขืนในทางจิตใจ มีหลายคนที่รอดตายจากโรคมะเร็งได้ด้วยวิธีนี้ บางคนยังไม่หายขาดจากโรคมะเร็ง เซลล์มะเร็งอาจจะยังมีอยู่ในร่างกาย แต่เหลือน้อยลงมากและไม่ลุกลาม เขาสามารถอยู่ร่วมกับเซลล์มะเร็งได้ แบบนี้จะเรียกว่าหายก็ได้ เพราะสามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติเหมือนคนทั่วไป ที่เป็นอย่างนี้ได้ส่วนหนึ่งก็เพราะการทำใจเหมือนคนตายแล้วนี่เอง

ได้พูดไปแล้วว่า “ทำตนเหมือนคนตาย” นั้นมีความหมาย ๒ แง่ ความหมายแรก หมายถึงทำกายไม่ให้ไหวติง อย่างที่ผู้เฒ่าคนนั้นทำร่างกายให้แน่นิ่ง อ่อนปวกเปียกไปทั้งตัว ความหมายที่สอง หมายถึงการทำใจปล่อยวางไม่อาลัยในชีวิต พร้อมตายทุกเมื่อแม้ร่างกายยังเดินเหินเป็นปกติ แต่หัวใจไม่อาลัยในชีวิตแล้วยอมรับสภาพได้ เมื่อทำได้อย่างนี้แล้วรอดตายจากโรค ก็เรียกว่า

พันตายได้เหมือนกัน คนที่จะทำใจแบบนี้ได้ต้องมีธรรมะ หรือ  
เข้าใจสังขารในเรื่องไตรลักษณ์ ต้องมีการใคร่ครวญในเรื่องของ  
ชีวิตและความตายอยู่เสมอ จนยอมรับความตายหรือความไม่  
เที่ยงของชีวิตได้ ที่จริงความไม่เที่ยงของชีวิตเป็นเรื่องที่เห็นได้  
ง่าย เปิดหนังสือพิมพ์ขึ้นมาหน้าแรก ก็เห็นเต็มตาแล้ว แต่ว่าใจ  
มักไม่ค่อยยอมรับ หรือไม่โยงเข้ามาสู่ตัวเอง ดังนั้นเราจึงต้อง  
หมั่นพิจารณาจนกระทั่งยอมรับความตายได้

อย่างไรก็ตาม การทำใจเหมือนคนตายอย่างที่พูดมา  
ข้างต้น ไม่ได้เป็นหลักประกันเสมอไปว่าจะทำให้รอดตายจาก  
โรคร้าย คนที่ตายเพราะโรคเหล่านี้มีมากมาย แม้จะทำใจปล่อย  
วางแล้วก็ตาม แต่ในทางพุทธศาสนา การทำใจน้อมรับความตาย  
ไม่ทุกข์ ไม่กลัว เมื่อความตายเข้ามาประชิดตัว ความตายก็จะ  
คุกคามบีบคั้นจิตใจไม่ได้ ถือว่าเป็นการอยู่เหนือความตาย  
เอาชนะความตายได้ ดังนั้นจะเรียกว่านี่เป็นการพันตายอีกแบบ  
หนึ่งก็น่าจะได้เหมือนกัน คนทั่วไปนั้นพอความตายใกล้เข้ามา ก็  
จะทุกข์ทรมานมาก ถ้ายังทุกข์ยังกลัวความตาย แม้จะไม่ใช่โรค  
อะไรอยู่เลยก็แสดงว่ายังอยู่ในอำนาจของความตาย พันตายใน  
ความหมายนี้ก็คือ ทำใจสงบได้ แม้ความตายจะเข้ามาประชิดตัว  
ไม่กลัว ไม่สะทกสะท้าน อันนี้เรียกได้ว่าพันตาย คือตายเหมือน  
กันนะ แต่ใจไม่ทุกข์ทรมาน จึงเรียกว่าอยู่เหนือความตายได้ คนที่  
จะพันตายในแง่นี้ได้ ก็ต้องทำตนเหมือนคนตาย คือว่ายอมรับว่า





ไหนๆ ก็จะต้องตายแน่แล้ว ก็เลยทำตัวให้เป็นคนตายก่อนที่ความตายจะมาถึง ดังนั้นเมื่อความตายมาถึงตัว จึงไม่ทุกข์ทรมาน ไม่ว่าจะตายเพราะโรคร้าย ตายเพราะบาดแผล หรือตายเพราะความแค้นความห่อหมกก็ตาม

ที่นี้คำว่า “ทำตนเหมือนคนตาย” ยังมีความหมายลึกลงไปอีกชั้นหนึ่ง เป็นความหมายที่ลึกที่สุด ตายในที่นี้คือตายจากกิเลส ตายจากความยึดถือในตัวตน ท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านเรียกว่า ตายก่อนตาย ตายแบบนี้ทำให้สามารถเอาชนะความเกิด แก่ เจ็บ ตายได้ ก็เรียกว่าพ้นตายได้เหมือนกัน คนที่จะทำใจแบบนี้ได้ต้องเข้าถึงอนัตตลักษณะ ประจักษ์ชัดในเรื่องความไม่ใช่ตัวตน หหมดจากความสำคัญมั่นหมายใน “ตัวกู ของกู” สามารถฆ่า “ตัวกู” ให้ตายไปอย่างสิ้นเชิงได้ เรียกว่าอยู่โดยไม่มี “ตัวกู” จึงเรียกว่าอยู่เหมือนคนตายก็ได้ คือตายจาก “ตัวกู” จึงข้ามพ้นวัฏสงสารได้ เรียกว่าอยู่เหนือเกิด แก่ เจ็บ ตาย ท่านเรียกว่านี่เป็นการพ้นตายจริงๆ เพราะปัญญาจักรุราชตามหาไม่เจอ มีพุทธภาษิตกล่าวไว้ว่า เมื่อบุคคลรู้ว่กายนี้เป็นเสมือนฟองน้ำ มีลักษณะเหมือนพยับแดด ไม่ไปยึดติดถือมั่นเป็นตัวตน ปัญญาจักรุราชย่อมมองไม่เห็น กล่าวอีกนัยหนึ่ง ถ้าจะให้ปัญญาจักรุราชตามหาไม่เจอ ก็ต้องทำจิตให้หลุดพ้นจากอวิชชา อันนี้เป็นการพ้นตายในความหมายที่ลึกซึ้งที่สุด คือไม่มีการตายอีกต่อไป เพราะเมื่อไม่มี “ตัวกู” หรือตัวฉัน ก็ไม่มีผู้ตาย ไม่มีใครตาย





ดังนั้นจึงไม่มีความตาย มีแต่การแตกดับของธาตุขันธ์ นี่คือจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา

ทำตัวเหมือนคนตายในความหมายที่สองคือ ทำใจปล่อยวาง ไม่อาลัยในชีวิตนี้ อาจยังมีความสำคัญมันหมายในตัวตนอยู่ เป็นแต่ที่ทำใจยอมรับความตายได้ เมื่อตายไปแล้วก็ยังคงเวียนอยู่ในวัฏสงสาร ในวงวัฏฏ์แห่งความเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่แต่ว่าถ้าตายก่อนตาย หรือตายจากกิเลส ตายจากความยึดถือตัวตน มันพ้นตายจริงๆ คือ เมื่อไม่เกิดความรู้สึกเป็นตัวเป็นตน ไม่เกิด “ชาติ” ขึ้นมา มันก็ไม่มี “ชรา มรณะ”

ปุถุชนคนทั่วไปยังมีกิเลสหรือมีอวิชชาอยู่ การเกิดเป็นตัวเป็นตนที่เรียกว่า “ชาติ” ในปฏิภพสมุปบาทนั้น วันหนึ่งๆ จึงเกิดไม่รู้กี่ครั้ง เกิดในที่นี้หมายถึงการเกิดตัวกู้อัน เช่น มีความสำคัญมันหมายว่าฉันเป็นคนเก่ง ฉันเป็นคนไทย ฉันเป็นดารา ฉันเป็นพ่อแม่ ฯลฯ ความรู้สึกที่ว่าฉันเป็นนั่นเป็นนี่ เรียกว่า “ชาติ” หรือความเกิดในทางจิตใจ บ่อยครั้งก็เกิดชาติขึ้นเวลามีผัสสะ เช่น ลิ้มรสอร่อย ก็เกิดความสำคัญมันหมายว่า “กู้อร่อย” เกิดตัวตนขึ้นมาเป็นผู้เสพความอร่อย หูได้ยินเสียง แทนที่จะได้ยินเฉยๆ ก็ปรุงแต่งต่อไปว่า “กูได้ยิน” เวลาเดินก็สำคัญว่า “กูเดิน” ไม่ใช่มีแค่การเดินเฉยๆ แต่มีผู้เดินด้วย มีผู้ได้ยิน มีผู้อยาก ทั้งหมดนี้เรียกว่าเกิดชาติ หรือมีการเกิดเป็นตัวตนขึ้นมา วันหนึ่งๆ เราเกิดแบบนั้นขึ้นมาไม่รู้กี่ครั้ง



พอมีเกิดก็ต้องมีดับ เช่น เมื่อเกิดสำคัญมั่นหมายว่า “กูแก่” หรือ “กูเป็นคนดี” บางทีก็เกิดความไม่แน่ใจขึ้นมาว่า ฉันทงแท้จริงไหม พอมีคนอื่นแก่กว่าตัวเอง “ตัวกู” ก็จะรู้สึกถูกบีบคั้น เพราะมีคนมาแก่เกินหน้าตัว เวลาถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือทำงานล้มเหลวบ่อยๆ ก็สูญเสียความมั่นใจในตนเอง ตัวกูซึ่งเป็นคนแก่ ก็จะผุไปเลย จนไม่คิดว่าตัวเองแก่อีกต่อไป นี้เรียกว่า ชรา มรณะ เป็นความตายอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจวันละไม่รู้กี่ครั้ง บางครั้งตัวกูก็ดับไปด้วยสาเหตุง่ายๆ เช่น ตอนอยู่บ้านก็สำคัญมั่นหมายว่าฉันเป็นแม่ พอไปโรงเรียนเจอลูกศิษย์ ตัวกูผู้เป็นแม่ก็หายไป เกิดตัวกูผู้เป็นอาจารย์ ครั้นเจอฝรั่ง ก็เกิดตัวกูผู้เป็นคนไทยขึ้นมาแทนที่ พอนั่งรถเมล์ ก็เกิดตัวกูผู้โดยสาร ตัวกูเกิดและดับสลับกันไปแบบนี้จนนับไม่ถ้วน นี่คือชาติและชรา มรณะในระดับจิตใจ ที่ลึกกว่าการเกิดและตายทางร่างกาย

จะพ้นตายในระดับจิตใจได้ เราต้องรู้จักปล่อยวางจากความสำคัญมั่นหมายในตัวตนก่อน อันนี้ปุ่กูชนก็สามารถทำได้ ไม่ใช่ว่าต้องเป็นพระอรหันต์เท่านั้นถึงจะทำได้ เป็นแต่ว่าปุ่กูชนมักจะเผลอ ไม่มีสติ ความสำคัญมั่นหมายในตัวตน จึงเกิดขึ้นบ่อยๆ เราต้องฝึกจิตอยู่เสมอ ให้มีสติเท่าทันเวลา มีผัสสะหรือเวทนา อย่าปล่อยให้ “ตัวกู” เกิดขึ้นมาเป็นเจ้าของผัสสะหรือผู้เสพเวทนาเหล่านั้น แต่ถ้ายังทำได้ไม่คล่อง อย่างน้อยก็ต้องฝึกใจให้ตระหนักเท่าทันความตายในทางกายอยู่เสมอ พิจารณา

ความตายที่เรียกว่ามรณสติเป็นอาจิณ จะได้พร้อมรับความตายได้ทุกเมื่อ อย่าคิดว่าเรายังหนุ่มยังสาว ความตายยังอยู่อีกไกล อย่าคิดว่าเรามีสุขภาพดี ไม่เป็นมะเร็งหรือเอดส์แล้ว เราจะอยู่ได้นานกว่าคนที่ เป็นโรคเหล่านั้น ใครจะไปรู้ เราอาจประสบอุบัติเหตุ ไม่คาดฝันก็ได้ ในกรณีอย่างนี้การทำใจเหมือนคนตายย่อมจะเป็นประโยชน์แก่เราอย่างยิ่ง

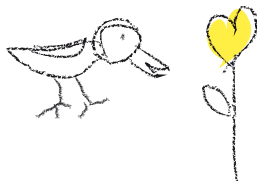
ยกตัวอย่างเช่น ขับรถอยู่ดี ๆ ถูกรถคันอื่นปาดหน้า จนรถเราแฉลบตกลงไปในคูน้ำข้างทาง น้ำท่วมรถทั้งคัน ตอนนั้นถ้าเกิดทำใจตั้งแต่ที่เร็วกว่าพร้อมที่จะตาย ไม่ตื่นตระหนกต่อความตาย ย่อมมีโอกาสที่จะรอดได้มาก เพราะพอทำใจได้ว่าจะตาย ไม่ตื่นกลัว ใจก็จะสงบและ เมื่อสติเกิดขึ้น ปัญญาก็จะตามมา สามารถพิจารณาใคร่ครวญว่าจะหาทางออกจากรถได้อย่างไร แต่คนส่วนใหญ่มักจะไม่เตรียมใจมาก่อน เมื่อเจอสภาพเช่นนี้เข้าก็ตื่นตกใจ กลัว ลนลาน ไม่รู้จักสงบใจ พินิจพิจารณาหาทางออก บางคนก็พยายามเปิดประตู แต่ก็ดันประตูออกไปไม่ได้ เพราะแรงดันของน้ำข้างนอกมีมากกว่าหลายเท่า แต่ถ้ามีสติ ก็อาจเปลี่ยนมาเป็นไขกระจะจรด สามารถที่จะปีนออกไปได้ ถ้าน้ำท่วมรถทั้งคันก็รู้จักรอให้น้ำไหลเข้ามาในรถสักพัก จนระดับน้ำในรถกับในรถไม่ต่างกันมาก ทีนี้ก็ค่อยไขกระจะจก แรงดันน้ำจากข้างนอกจะไม่แรงมาก สามารถปีนออกมาได้ หรือผลักประตูรถให้เปิดออกมาได้ ถ้าทำตนเหมือนคนตายแบบนี้ มีโอกาสที่จะพ้นตายได้มาก



สรุปก็คือ คำว่า “พินตาย” นั้นมีความหมาย ๓ ระดับ ระดับแรก หมายถึงการรอดตายจากภัยคุกคาม ระดับที่สอง หมายถึงการยกจิตให้อยู่เหนืออำนาจของความตายได้ ไม่ทุกข์หรือกลัวตาย ความตายจึงไม่สามารถคุกคามบีบคั้นจิตใจได้ ระดับที่สามได้แก่การเอาชนะวิภวภูฏะแห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตายได้ ไม่มีการตายอีกต่อไป พุดง่าย ๆ คือเข้าถึงนิพพาน

ส่วนคำว่า “ทำตนเหมือนคนตาย” ก็มีความหมาย ๓ ระดับเช่นกัน ระดับแรก หมายถึงการแกล้งทำเป็นตาย ร่างกายไม่ไหวติง ระดับที่สอง หมายถึงการทำใจปล่อยวาง ไม่อาลัยไยดีในชีวิต พร้อมตายทุกเมื่อ หรือปลงใจราวกับว่าได้ตายไปแล้ว ระดับที่สาม คือการอยู่อย่างชนิดที่ไม่มีความสำคัญมันหมายถึง “ตัวกู ของกู” คือฆ่า “ตัวกู” ไปอย่างสิ้นเชิง

เรื่องความตายนี้เป็นเรื่องที่พุทธศาสนาให้ความสำคัญมาก พระพุทธองค์จะตรัสถึงเรื่องความตาย รวมทั้งความแก่ ความเจ็บอยู่เสมอ ๆ พุดอย่างนี้ไม่ได้หมายความว่าพระพุทธศาสนามองโลกในแง่ร้าย หรือว่าเห็นโลกนี้เศร้าหมอง จริง ๆ แล้วท่านพุดเพื่อให้เห็นความจริงของชีวิต เห็นแล้วก็ให้พยายามทำความเข้าใจ จนรู้จักความจริงที่เป็นทุกข์ เมื่อรู้จักแล้วก็จะสามารถเอาชนะความทุกข์ได้ เข้าถึงความสุขที่แท้จริง พุดอีกอย่างคือ ท่านพุดถึงความทุกข์เพื่อให้เห็น ไม่ใช่เพื่อเข้าไปเป็น





ความทุกข์แม้จะเป็นความจริงของชีวิต แต่ไม่ใช่ว่าคนเราจะไม่มีทางออก ถ้าเรารู้จักตัวทุกข์ และรู้ว่ามันมีสาเหตุมาจากอะไร ก็จะค้นพบทางออกได้ อันที่จริงความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายนั้นที่มันเป็นทุกข์ก็เพราะเราไปยึดถือในชั้นนี้ทั้งห้านั่นเอง อย่างที่สวดมนต์ทุกเช้าว่า “ว่าโดยย่ออุปาทานชั้นนี้ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์” เราเกิดมาแล้ว หนีความแก่ ความเจ็บ และความตายไม่พ้นก็จริง แต่เราสามารถฝึกจิตพัฒนาใจจนสว่างในชั้นนี้ทั้งห้าได้ เมื่อหมดอุปาทานแล้ว ความแก่ ความเจ็บ และความตายก็ทำอะไรเราไม่ได้อีกต่อไป แม้พระพุทธร่องค์จะตรัสว่าความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นทุกข์ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนเราจะต้องทุกข์เพราะ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เสมอไป เราสามารถจะไม่ทุกข์เพราะเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็ได้ ถ้าหากเรารู้จักหรือเข้าใจความทุกข์ หรือเข้าใจเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างแท้จริง

พระพุทธรเจ้าพูดถึงความทุกข์ในฐานะที่เป็นสังขารหรือสภาวะ แต่ในทางปฏิบัติเราสามารถจะหลุดพ้นจากความทุกข์หรือสามารถทำตัวให้มีความสุขได้ ต้องแยกกันระหว่างตัวสภาวะกับการปฏิบัติ ตัวสภาวะนั้นคือเรื่องสังขาร ส่วนการปฏิบัตินั้นเป็นเรื่องจริยธรรมที่เรียกว่ามรรค มรรคนั้นเกิดขึ้นเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติโดยอาศัยความรู้อันเรื่องสังขาร ชั้นแรกของมรรคคือการรู้จักและเข้าใจสังขาร แล้วทำใจยอมรับไม่ขัดขืน

ฝืนสังขารหรือกฎธรรมชาติ เช่น เมื่อรู้ว่าความตายเป็นธรรมดาของชีวิต ก็พร้อมรับความตาย ซึ่งจะทำให้ไม่เป็นทุกข์ เมื่อความตายมาถึง แต่เท่านั้นยังไม่พอ ขั้นต่อมาคือรู้จักใช้ประโยชน์จากสังขาร ใช้ประโยชน์จากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายด้วย การไม่ทุกข์เวลาเผชิญกับความแก่ ความเจ็บ ความตายนั่นเป็นแค่การตั้งรับ เวลามันเกิดกับตัวเรา เราต้องต้อนรับหรือรู้จักตั้งรับ คือไม่ทุกข์เมื่อมันมากระทบ กระแทก นี่เป็นขั้นแรก

ขั้นต่อไปคือเราต้องใช้ประโยชน์จากมัน เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว นอกจากจะไม่ทุกข์แล้ว ต้องรู้จักใช้มันเป็นเครื่องเตือนสติไม่ให้ประมาท เช่นเวลาเจ็บป่วยขึ้น ขั้นแรกก็คือรู้จักทำใจไม่เป็นทุกข์ เพราะเห็นว่าเป็นธรรมดาของชีวิต ขั้นต่อมาก็คือใช้ประโยชน์จากความเจ็บป่วยที่กำลังเกิดขึ้น ให้ความเจ็บป่วยเป็นเครื่องเตือนใจว่าต่อไปเราอาจต้องเจอหนักกว่านี้อีก หรือเตือนใจว่าชีวิตไม่เที่ยง วันนี้แค่นอนชม พรุ้งนี้อาจถึงตาย เพราะฉะนั้นจึงต้องไม่ประมาท ต้องชวนชวยทำความดี และพัฒนาตนให้พร้อมเผชิญกับกรณีที่หนักกว่านี้ ในทำนองเดียวกัน เวลาคนที่เราค้นเคยเกิดล้มหายตายจากไป นอกจากเราจะไม่ทุกข์เพราะการจากไปของเขาแล้ว เรายังต้องรู้จักใช้ความตายของเขามาเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจไม่ให้ประมาท เพราะว่าต่อไปก็จะถึงคราวเรา ต้องชวนชวยทำความดีและฝึกจิตฝึกใจให้พร้อมเมื่อถึงคราวของเรา

เราต้องรู้จักนำเหตุร้ายที่เกิดกับเราหรือคนใกล้ชิดมาเป็นเครื่องเตือนสติไม่ให้ประมาท หรือให้ดีกว่านั้น ก็คือเป็นเครื่องเสริมสร้างปัญญา เกิดความเข้าใจในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

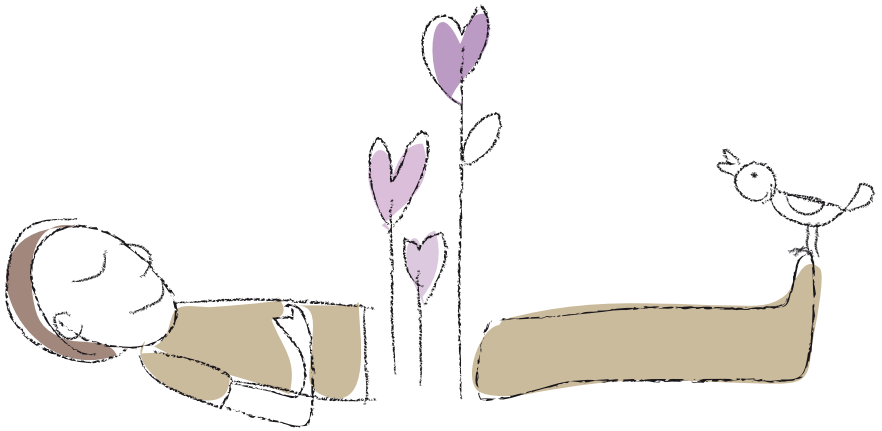
เวลาเจ็บป่วยขึ้นมา คนทั่วไปย่อมทุกข์ทรมาน แต่ชาวพุทธผู้มีปัญญาต้องฝึกใจไม่ให้ทุกข์ นอกจากไม่ทุกข์แล้วควรมีปัญญาเพิ่มขึ้นจากเหตุการณ์ดังกล่าว ทำอย่างนี้ได้ถึงจะเรียกว่าได้กำไร ปัญญาจากเหตุการณ์ดังกล่าวก็คือ การเห็นชัดว่าสังขารเป็นอย่างไรเอง มันเป็นรังแห่งโรค แผลงไปด้วยทุกข์ สุขเพียงแค่วิวรรณเท่านั้น การเห็นเช่นนี้จะนำไปสู่การปล่อยวาง เพราะรู้ว่าสังขารนั้นนอกจากยึดถือไม่ได้แล้ว ยังไม่น่ายึดถืออีกด้วย หลายท่านก็ได้กำไรจากการที่ตัวเองต้องเจอความทุกข์ ความแค้น ความเจ็บ และความตาย ทำให้ท่านเหล่านั้นเกิดปัญญา หลายท่านบรรลุธรรมในขณะที่เกิดทุกขเวทนาแรงกล้า อย่างพระเถรีท่านหนึ่งแก่ห่มจนต้องใช้ไม้เท้าค้ำยัน ร่างกายสิ้นเทา วันหนึ่งถือไม้เท้าไปบิณฑบาต เกิดสะดุดหกล้ม ช่วงขณะนั้นเองท่านเห็นสังขารขึ้นมา เห็นโทษทุกข์ของสังขารชัดเจน จิตได้หลุดพ้นในขณะที่ล้มกองลงไปตรงนั้นเอง บางท่านทุกข์มากจนตัดสินใจฆ่าตัวตาย ตอนที่เชือดคอตนเองนั้นเกิดทุกขเวทนามาก แต่ช่วงขณะนั้นเองท่านเกิดได้สติ เห็นชัดถึงทุกข์ของสังขาร เกิดความเบื่อหน่ายและละวางได้ จิตก็บรรลุธรรมทันที นี่เรียกว่ารู้จักใช้ความทุกข์ให้เป็นประโยชน์อย่างถึงที่สุด



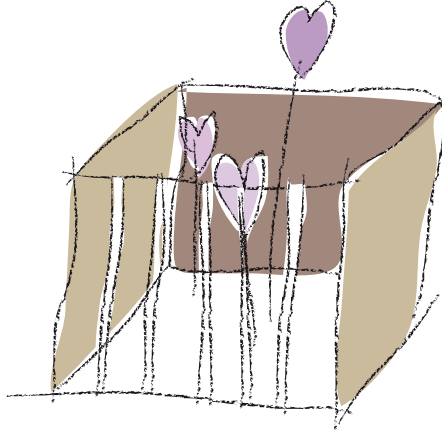
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย แม้จะเป็นทุกข์ เป็นสิ่งไม่พึงปรารถนา แต่เราไม่ควรปล่อยใจให้มันมากกระทำกับเราแต่ฝ่ายเดียว นอกจากต้องรู้จักตั้งรับจนมันทำอะไรเราไม่ได้แล้ว ยังต้องรู้จักใช้ประโยชน์จากมันได้ เช่น เอามาเป็นเครื่องเตือนใจให้ตระหนักถึงภัยในอนาคต จะได้เกิดความไม่ประมาท ไม่หลงเพลิดเพลินไปกับความหนุ่มความสาว หรือเพลิดเพลินกับทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่ จากนั้นก็เอามาเป็นเครื่องเสริมสร้างปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งประจักษ์ชัดในสังขารม จนสามารถละวางสิ่งต่างๆ ที่เคยยึดถือ ทั้งรูปธรรมและนามธรรมได้ หากสามารถละวางได้อย่างถึงที่สุด ย่อมลู่ถึงความหลุดพ้น หมดความสำคัญมันหมายในสิ่งใดๆ แม้กระทั่ง “ตัวกู” เมื่อนั้นก็จะสามารถเอาชนะความตายได้ ไม่ว่าจะความตายที่จะมาถึงในชีวิตนี้ หรือความตายในวัฏสงสาร เข้าถึงภาวะพ้นตายได้อย่างแท้จริง



# ภาคผนวก



เพราะเอื้ออาทร  
จึงฆ่าตัดตอน



วัยรุ่นอายุ ๑๔ ก่อคดีสะเทือนขวัญ สังหารเด็กหนุ่ม  
คนหนึ่งถึงแก่ความตายเพื่อแสดงความแค้นให้เพื่อนๆ ในแก๊ง  
เห็น แม่ของผู้ตายเจ็บปวดรวดร้าวยิ่งนัก ทุกครั้งที่มีการสืบพยาน  
ในศาล เธอเข้าไปนั่งฟังอย่างสงบและนิ่งเงียบ มีประโยคเดียว  
เท่านั้นที่ออกจากปากเธอ นั่นคือหลังจากที่ศาลตัดสินจำคุก  
ฆาตกรวัยรุ่น เธอเดินตรงเข้าไปหาเขา แล้วพูดว่า “ฉันจะฆ่าเธอ”

หลังจากนั้น ๖ เดือน เธอก็เริ่มไปเยี่ยมวัยรุ่นผู้นั้น แล้ว  
ฝากเงินค่าบุหรี่ยให้เขาก่อนจากนั้น

นับแต่นั้นเธอก็ไปเยี่ยมเขาบ่อยขึ้น แต่ละครึ่งก็เอา  
อาหารและของฝากไปให้ เมื่อคุ้นเคยกับเขา เธอจึงรู้ว่ามีเธอคน  
เดียวเท่านั้นที่ไปเยี่ยมเขา เขาไม่มีญาติพี่น้องเลยเพราะเป็นเด็ก  
ข้างถนน

เมื่อใกล้พ้นโทษจำคุก ๓ ปี เธอทราบว่ายายหนุ่มยังไม่  
รู้ว่าจะไปทำมาหากินอะไรหลังจากออกจากคุก เธอจึงวางแผนให้

เขาทำ แล้วชวนเขามาพักในบ้านของเธอ

แปดเดือนผ่านไปไม่มีอะไรเกิดขึ้น แล้วเย็นวันหนึ่งเธอก็เรียกเขาไปคุยในห้อง เธอเริ่มต้นด้วยคำถามว่า “เธอจำได้ไหม ตอนที่อยู่ในศาล ฉันพูดว่าจะฆ่าเธอ?” ชายหนุ่มพยักหน้า เธอจึงพูดต่อว่า “ฉันไม่ต้องการเห็นคนที่ฆ่าลูกฉันยังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ฉันต้องการให้เขาตาย เพราะเหตุนี้แหละฉันจึงไปเยี่ยมเธอและเอาของไปให้ เพราะเหตุนี้แหละฉันจึงหางานให้เธอและให้เธออยู่บ้านฉัน” ถึงตรงนี้ชายหนุ่มไม่แน่ใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป แล้วแม่ของผู้ตายก็พูดต่อไปว่า

“ทั้งหมดนี้ก็เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเธอ ตอนนี้อันตรายของคนนั้นได้จากไปแล้ว ทีนี้ฉันจะถามเธอล่ะว่า ในเมื่อลูกของฉันจากไปแล้ว เจ้าฆาตกรก็จากไปแล้วเช่นกัน เธอยังอยากจะอยู่ที่นี้ อีกหรือเปล่า ฉันอยากรับเธอเป็นลูก หากเธอไม่ว่าอะไร”

ในที่สุดเธอได้กลายเป็นแม่ของคนที่มาลูกเธอ ส่วนฆาตกรผู้หลงผิดก็ได้แม่ซึ่งเขาไม่เคยมีมาก่อนในชีวิต

เรื่องนี้เกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกาเมื่อหลายปีก่อน ฆาตกรรมของผู้เป็นแม่ในเรื่องข้างต้น มิได้แตกต่างจากผู้หญิงอีกหลายคนในโลกที่ต้องสูญเสียลูกไปด้วยน้ำมือของคนลึกลับที่มีพฤติกรรมดัง “สวะสังคม” เมื่อประสบเหตุการณ์เช่นนี้ คนส่วนใหญ่คงไม่ปรารถนาอะไร นอกจากการเห็นฆาตกรถูกฆ่าให้ตาย ตกตามกัน ผู้เป็นแม่ในเรื่องนี้ก็เช่นกัน เธอต้องการ “ฆ่า”

ฆาตกรคนนั้นด้วยตัวเธอเอง แต่การฆ่าของเธอไม่เหมือนของคนอื่น เธอ “ฆ่า” ฆาตกรด้วยการทำให้ความเป็นฆาตกรของวัยรุ่นคนนั้นดับสูญไป และให้ความดีเข้ามาสถิตในตัวเขาแทน

ไม่มีวิธีใดที่จะ “ฆ่า” ฆาตกรได้ดีไปกว่าวิธีนี้อีกแล้ว การฆ่าด้วยปืนผาหน้าไม้ แม้ทำให้ฆาตกรคนหนึ่งตายไป แต่ก็บ่มเพาะฆาตกรคนใหม่มาแทนที่ ฆาตกรคนนั้นอาจได้แก่ญาติพี่น้องหรือลูกหลานของผู้ตายที่เคียดแค้นพยาบาท หรือคนที่รับรู้เหตุการณ์แล้วซึ่มซัรบเอาวิธีรุนแรงดังกล่าวมาไว้กับตัว แต่ละฆาตกรอีกคนหนึ่งที่ยอมข้ามไปไม่ได้ ก็คือคนที่ลงมือฆ่าฆาตกรในนามความยุติธรรมนั่นเอง

ผู้เป็นแม่ในเรื่องนี้ ไม่เพียงทำให้ฆาตกรคนหนึ่งตายจากไป หากยังทำให้มีคนดีคนหนึ่งเกิดขึ้นมาแทนที่ เป็นการสิ้นสุดวัฏฏะแห่งความรุนแรงและความเคียดแค้นพยาบาท สมกับพุทธภาษิตว่า “เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร” และ “พึงชนะความชั่วด้วยความดี”

การฆ่าแบบนี้ใช้ใหม่ ที่เป็นการตัดต่อนวงจรอุบาทว์ได้อย่างสิ้นเชิง เป็นการฆ่าตัดตอนที่ประเสริฐอย่างยิ่ง ฆ่าตัดตอนแบบนี้จะทำได้ ต้องอาศัยความเอื้ออาทรอย่างยิ่ง เป็นความเอื้ออาทรต่อฆาตกรด้วยตระหนักรู้ว่า เขาไม่เคยได้พานพบความอบอุ่นในชีวิตเลย จึงมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงเช่นนั้น ความเอื้ออาทรอย่างนี้เกิดขึ้นได้เพราะมีศรัทธาในมนุษยย์ ว่าสามารถกลับ

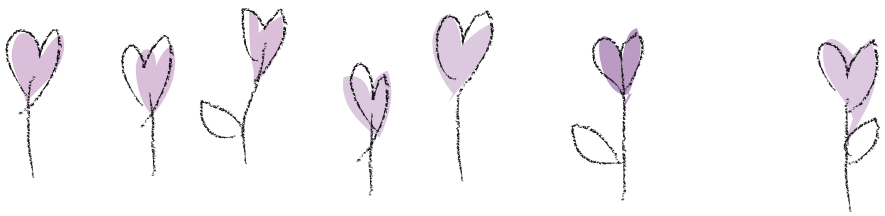
ตัวเป็นคนดีได้ หากมีใครสักคนที่รักเขา และเห็นคุณค่าของเขา

การฆ่าด้วยอาวุธนั้น ไม่มีใครเป็นฝ่ายได้เลย มีแต่เสีย  
ทั้ง ๒ ฝ่าย ฆาตกรนั้นสูญเสียชีวิต ส่วนผู้ฆ่าหรือผู้สนับสนุนให้ฆ่า  
แม้จะได้รับความสะใจ แต่ก็ได้สร้างวิบากกรรมให้แก่ตนเอง ไม่ช้า  
ก็เร็ว ผลร้ายย่อมตกถึงตัว แต่การฆ่าด้วยการไม่จงใจนั้น ทุกฝ่าย  
มีแต่ได้ ไม่มีเสีย ดังเรื่องจริงข้างต้น วัยรุ่นที่เป็นฆาตกรได้ชีวิต  
ใหม่ ส่วนหญิงผู้นั้น ก็ได้ลูกคนใหม่มาทดแทนคนเก่าที่ตายไป

การฆ่าอย่างหลังนี้แหละที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ  
เป็นการฆ่าอีกแบบหนึ่ง ที่นอกเหนือจากการไม่ว่ากล่าวตักเตือน  
ดังที่ได้เคยตรัสเทียบเคียงกับการฝึกม้า กล่าวคือม้าที่ฝึกไม่ได้  
ย่อมถูกฆ่าทิ้งฉันทิ ผู้ใดที่พระองค์ฝึกไม่ได้ พระองค์ก็ทรงฆ่าทิ้ง  
ฉันทิ

ยังมีการฆ่าอีกแบบหนึ่งที่ชาวพุทธควรใส่ใจกันให้มาก ๆ  
การฆ่าแบบนี้ต้องอาศัยความเอื้ออาทรเช่นกัน แต่เป็นการเอื้อ  
อาทรต่อตนเอง

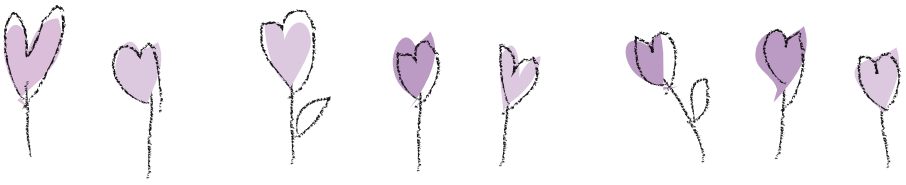
เอื้ออาทรต่อตนเองคือการรักตน ไม่ปรารถนาให้ตน  
เป็นทุกข์ ด้วยเหตุนี้จึงพยายามหาหนทางป้องกันตัวเองไม่ให้  
ทุกข์เข้ามากระทำร้าย คนเป็นอันมากรักตนด้วยการหาสิ่งเสพมา  
ปรนเปรอประสาททั้งห้า หรือด้วยการตัดดวงทรัพย์สมบัติ สะสม  
อำนาจ ไล่ล่าหาชื่อเสียง แต่แล้วกลับกลายเป็นการสร้างทุกข์ให้  
แก่ตนเอง ทุกข์เพราะแก่งแย่งแข่งขันกับผู้อื่น ทุกข์เพราะคอย



ปกป้องหวงแหนไม่ให้ใครมาแย่งชิง ทุกข์เพราะสิ่งเหล่านั้นเสื่อมทรุดแปรเปลี่ยนไป หรือถึงแม้สิ่งเหล่านั้นยังไม่แปรเปลี่ยนไปให้เห็น แต่ก็ต้องทุกข์เพราะรสชาติแห่งสุขจางคลายไป

ทุกข์เหล่านี้กล่าวอย่างถึงที่สุดก็ล้วนมีสาเหตุจากความยึดมั่นถือมั่นว่าเที่ยงและเป็นตัวตน ซึ่งโยงยึดอยู่กับความสำคัญมันหมายความว่า เป็นเรา เป็นของเรา พูดอย่างท่านอาจารย์พุทธทาสก็คือเกิด “ตัวกู ของกู” ขึ้นมาในจิตใจ “ตัวกู ของกู” นี้แหละที่ทำให้เกิดวงจรแห่งความทุกข์ขึ้น เพราะเมื่อมีตัวกูขึ้นมา ก็จะต้องมีสิ่งที่มาคุกคามตัวกูทันที ทำให้ตัวกูถูกบีบคั้น จนเสื่อมทรุดดับไปในที่สุด (ชรา มรณะ) อาทิเช่น เมื่อรู้สึกสำคัญมันหมายความว่า “กูเก่ง” ก็ย่อมเกิดความระแวงหรือความกลัวว่าคนอื่นจะเก่งกว่ากู เวลาเห็นใครมีความสามารถมากกว่า หรือใกล้เคียงกับตัว ก็จารู้สึกว่า “กูผู้เก่ง” ถูกกระทบ เกิดความอิจฉา ไม่พอใจ เหล่านี้คือความทุกข์ที่มี “กู” เป็นผู้รับไปเต็มๆ เกิดความรู้สึกที่ว่า “กูทุกข์”

ท่านอาจารย์พุทธทาสได้พร่ำสอนว่า อย่าเผลอปล่อยให้เกิดตัวกูขึ้นมา เริ่มตั้งแต่เวลาเกิดผัสสะ ไม่ว่าจะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายได้สัมผัส ให้มีสติเข้าไปกำกับ สักแต่ว่ารับรู้ ไม่ปล่อยให้เกิดตัวกูเป็นผู้เห็น ผู้ได้ยิน ฯลฯ หรือเมื่อเกิดเวทนาตามมา จะร้อนหรือหนาว เจ็บหรือสบาย ก็ให้มีสติ รับรู้เวทนาที่เกิดขึ้น แต่อย่าให้เกิดตัวกูเป็นผู้ร้อน ผู้หนาว หากขาดสติก็จะเกิดต้นเหตุต่อจากเวทนาทันที เกิดความอยากได้



ไกลชิด หรืออยากผลักใส่ให้ไกลห่าง แล้วก็ปรุ่งต่อไปเป็น  
อุปาทาน ภพชาติ ตามด้วยชรา มรณะ แล้วก็ต่อไปสู่ทุกข์ในที่สุด  
เห็นได้ว่าวงจรแห่งความทุกข์เกิดขึ้นเมื่อขาดสติ ปล่อย  
ให้ตัณหาเกิดขึ้น ไม่ว่าจะในชั้นผัสสะ หรือเวทนา ถ้าไม่อยากให้  
เกิดทุกข์ วิธีที่ดีที่สุดก็คือตัดวงจรนี้ให้ขาด ก่อนที่มันจะลามไปสู่  
ความทุกข์ วิธีตัดวงจรนี้ก็คือการมีสติกำกับ ระวังตัณหาไม่ให้เกิด  
ตั้งแต่ชั้นผัสสะ หรือถ้าไม่ทัน ก็ใช้สติเข้าไปดูเวทนา ตัณหาจะไม่  
เกิดขึ้นมาเป็นเจ้าของเวทนา

พูดอีกอย่างคือ ถ้ารักตัวกลัวทุกข์ ก็ต้องกล้าที่จะ “ฆ่า”  
ตัณหาเสียตั้งแต่ต้นมือ อันจะเป็นการตัดตอนวงจรอุปาทนหรือ  
วงจรแห่งความทุกข์ ซึ่งมีอีกชื่อหนึ่งว่า วงจรแห่งปฏิจจสมุปบาท

ที่จริงท่านอาจารย์พุทธทาสยังแนะนำเรามากกว่านั้น ตัณหา  
นั้นเกิดจากอวิชชา มีอวิชชาเป็นแม่ ดังนั้นท่านจึงสอนว่า “เมื่อ  
แม่ของมันคืออวิชชา ก็ให้ฆ่าแม่ของมันเสีย ด้วยอวิชชาหรือปัญญา  
ที่รู้ว่า ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น”

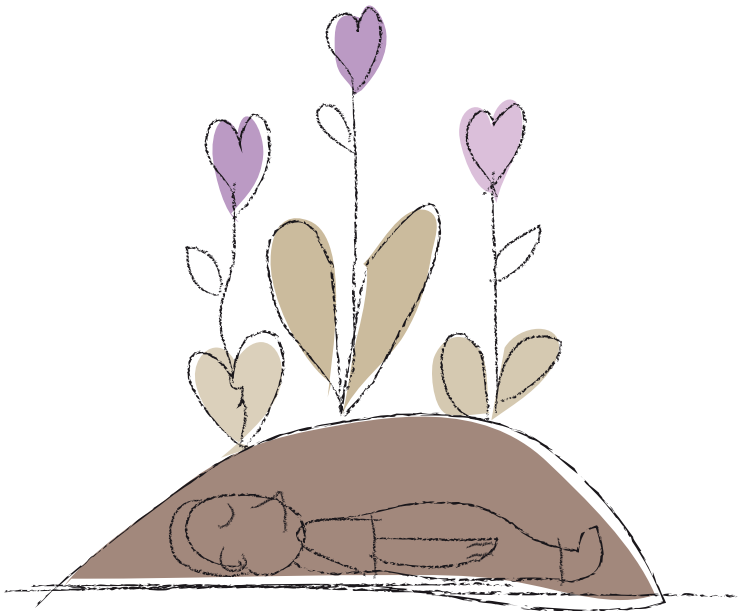
สรุปก็คือ เราต้องเรียนรู้ที่จะฆ่าทั้ง “ตัณหา” และ  
“แม่ของตัณหา” คืออวิชชา

การฆ่าอย่างนี้แหละที่เป็นการฆ่าตัดตอนอันประเสริฐสุด  
ฆ่าตัดตอนอย่างนี้แหละที่ชาวพุทธควรส่งเสริมกันให้มาก ๆ แทนที่  
จะไปสนับสนุนการฆ่าตัดตอนแบบอื่นๆ ซึ่งไม่ได้ช่วยตัดตอนวงจร  
อุปาทนแห่งความทุกข์ทั้งในสังคมและในจิตใจอย่างแท้จริงเลย



การฆ่าตัดตอนอันประเสริฐนี้ ทำไม่ได้ง่ายนัก แต่ก็ไม่ใช่ยากเกินไปหากเรารู้จักเอื้ออาทรต่อตัวเองอย่างถูกต้อง ที่แล้วมาเรารักตัวเองไม่ถูกต้อง เพราะไปเอื้ออาทรต่อกิเลสและอวิชชาเสียมากกว่า

ขอให้หันกลับมาดูจิต หมั่นพิจารณาตน ดำรงสติให้มั่น แล้วปัญญาจะเกิดในที่สุด เมื่อนั้นเราจะรู้จักวิธีฆ่าตัดตอนวงจรแห่งความทุกข์ และเข้าถึงชีวิตที่สุขเกษมศานต์อย่างแท้จริง



## รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือเรื่องชีวิตที่จิตใฝ่หา

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
1	คุณประสิทธิ์ จิ่งสงวนพรสุข	50,000
2	คุณศุภกิจ สำราญชัยกร	21,180
3	บจก. ควอลิตี้ เทรนนิ่ง (ประเทศไทย)	14,150
4	คุณลีบสวัสดิ์ วัฒนฐานะ	14,040
5	คุณสุชหทัย ดำนภราดรสกุล, คุณชนัดดา บุญทริกพรพันธ์	10,000
6	คุณจักรกฤษณ์ โรจน์ศิริรัตน์และครอบครัว	10,000
7	คุณปิติพร สิริทิพากร	9,080
8	คุณอำนาจพร เจริญทองเลิศ	9,000
9	คุณมีนา-คุณประยูทธ เสตดภิรมย์	8,000
10	คุณวารินทร์ ตริมมงคล	7,300
11	บ.สตาร์ครีออฟไปรเทคชั่น จำกัด	5,160
12	คุณสุธิสา ตั้งอุทัยสุข	5,000
13	คุณมณฑา ทิพย์ธัญญา	5,000
14	คุณปิยะรัตน์ ธรรมอำนาจสุข	4,945
15	คุณนงลักษณ์ หอมหวล	4,900
16	คุณจินตนา พงศ์ตินบุตร	3,300
17	คุณอโยธัย งดงาม	3,100
18	คุณเกตุแก้ว-คุณวชิราภรณ์ ศิริชัยเจริญและเพื่อนๆ	3,000
19	คุณวันเพ็ญ ศรีวัฒนชัย	3,000
20	Mimisilver และคณะ	2,500
21	พ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู	2,500
22	คุณวาสนี ศิวะเกื้อ	2,500
23	คุณวีรัช ดวงแก้ว	2,500
24	คุณอนันต์ เจียรวงศ์	2,150
25	คุณนงลักษณ์ หอมหวล	2,100
26	คุณสมบูรณ์-คุณศศิธร-คุณปริญญ์-คุณปราชญ์ ศรีบุศกรณ	2,000
27	คุณธัญลักษณ์-คุณวิษณุ วงศาโรจน์และครอบครัว	2,000
28	คุณสว่าง อันโตและครอบครัว	2,000
29	คุณศุภกาญจน์ ผาทอง	2,000
30	คุณปรีชา พรวิริยกุล	2,000
31	คุณสุภาภรณ์	2,000
32	บ.ผู้จัดการสุขภาพ จำกัด	1,800
33	คุณกรรณลักษณ์ จารูเรืองศรี, คุณงามตา ชันทอง, คุณกัลยา มุขภัคดี	1,800
34	คุณสุภาวรรณ สุระพันธ์	1,700
35	คุณกฤษ	1,595
36	ดร.กมลชัย ตรงวานิชนาม	1,500

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
37	คุณเรวัต-คุณณัชชา สุวรรณกิตติและครอบครัว	1,500
38	คุณสุณี แสงมณีทอง	1,500
39	คุณเกษณีย์ ศิริโชคธนทรัพย์	1,500
40	คุณอัญชลี ลิ้มวีระกุล	1,340
41	คุณเทียนชัย มุรินทร์นิมิตต์	1,330
42	คุณอุดมพร สายเพชรและครอบครัว	1,270
43	คุณอังศณา สุขสุวรรณ	1,250
44	คุณกอล์ฟ	1,200
45	คุณสุดาพักตร์ อุดมหนทศักดิ์และญาติ	1,200
46	คุณไชยวัฒน์ พิทยธนากุล	1,200
47	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	1,120
48	คุณปานจิตต์	1,030
49	คุณสรัญญา พรหมจาด	1,030
50	คุณยงศ์-คุณวราทิพย์ บวรโพธิธรรม	1,000
51	คุณนิภาพร ไกรวิเชียร	1,000
52	คุณศรินานา อริยพุทธรัตน์และครอบครัว	1,000
53	คุณเพ็ญรุ่ง ลิ้มปัสสุวรรณศิริ	1,000
54	คุณปราชัญ ศรีบุศกรณ์	1,000
55	คุณรัสรินทร์ พีระดารงสิทธิ์	1,000
56	คุณณอรธินณ นันทพุลทรัพย์, คุณรชต ชอบธรรมสกุล	1,000
57	คุณสุภาณี บุรทีภาค	1,000
58	คุณบุญสม ทัดละมัย	1,000
59	คุณนาถศิริ นาคคำ	1,000
60	คุณพัชรา ธรรมลิขิตชัย และครอบครัว	1,000
61	คุณลัดดา สุนทรไธย	1,000
62	คุณเรวัต-คุณวัลยา แสงนิล	1,000
63	คุณอุดมพร สายเพชรและครอบครัว	1,000
64	คุณสุเทพ มานะสุนทร	920
65	คุณนภาพร ยิ่งมโนกิจ	900
66	คุณพิพัฒน์	900
67	คุณเสาวนีย์ จีรอนันท์	800
68	คุณไพฑูรย์ ศฤงฆารนันท์	800
69	คุณกัญญา จันทร์กำเนิด	700
70	คุณศุภชัย กิระติวิทยานันท์	700
71	คุณเยาวพรรณ สงวนดิลกรัตน์	600
72	คุณพงษ์ศิริ เกิดผกานันท์	600
73	คุณอัญชลีย์ วิไลวัลย์	560
74	คุณปานจิตต์	510

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
75	คุณเยาวินิตย์ ฉัตรตระกูล	500
76	คุณมยุรี สร้อยศรีสวัสดิ์	500
77	คุณสุธาสินี อรุณลักษณ์, คุณศิริกุล สิ้นลือนาม	500
78	คุณสุนทร เต็มวิสุทธิกุล	500
79	ทจก.เซ็นทรัลออฟฟิศอัครวิปเม้นท์	500
80	คุณธนัช กฤษ์อาษาและคุณอัชฌีย์ สุทธิศาสตร์	500
81	อุทิศให้คุณแม่เป เมืองศรี	500
82	คุณอภิรมย์ วงศ์ใหญ่	500
83	คุณจุฑารัตน์ นิลประดับแก้ว	500
84	คุณเดือนเพ็ญ	500
85	คุณญาณภัก อารวม	500
86	คุณชนกพร เผ่าศิริ	500
87	คุณรัชดา อุษณกร	500
88	คุณนุชนาด วงศ์เลื่อนฤทธิ์	465
89	คุณกฤษฤกษ์ เลาทโประจักษ์วัฒนา	450
90	คุณสมหวัง ไทยประเสริฐ	450
91	คุณอนุกุล ศิริขวัญชัย	440
92	คุณชัยวัฒน์ สุนทรวิภานต์	430
93	คุณฐิติพันธ์ คัมภีระนนท์	420
94	คุณสมหวัง กิจยรรยง	390
95	คุณฉวีวรรณ ฉวีอังกาบ	360
96	คุณกาญจนาณัฐ เทอญชูชีพ	350
97	คุณศรีวิไล สุทธิธรรม	350
98	คุณนันทภัก อักษรกิจ	350
99	คุณสุภา	350
100	คุณสิทธิชัย รุ่งตระกูลและครอบครัว	340
101	คุณบรรยง กาสินพิลา	310
102	คุณอรวรรณ กอประเสริฐศรี	300
103	ภิกษุณี พูลสวัสดิ์	300
104	คุณกมลทิพย์ วิสุทธิกุลพานิช	300
105	คุณจินดารัตน์ คุณทวิลาภ	300
106	คุณวิรัชพร กสิ่งวิจิตร	300
107	คุณอุกฤษณ์-คุณเชมศักดิ์ อายุตวงษ์	300
108	คุณสันติ จเรวนิช	300
109	พ.ต.อ.สรรเพ็ชญ์-คุณศรีสมร แสงศุกวานิช	300
110	คุณพนอนันต์ วรรณกันต์	300
111	คุณจิตรา อินทรโสมิต	300
112	คุณแม่อัมพา-คุณพ่อพิทยา สิรินูดานนท์	300

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
113	คุณอุรรัตน์ คลังทอง	260
114	คุณนกนกร หาญวงศ์ไพบูลย์	250
115	คุณลัดดาวัลย์ เอี่ยมตบปียะ	230
116	ด.ต.ฐิติวัชร เกษศรีรัตน์	220
117	คุณวสุนนย์ จงศรีรัตนพร	210
118	คุณภูษิต พรชอุ่มศรี	210
119	คุณนันทกร สักกะพลากรู	200
120	คุณวาสนี สักกะพลากรู	200
121	ต.ญ.ปวีณกร สักกะพลากรู	200
122	คุณอรนุช-คุณนันทนา วงศ์วัฒนาเสถียร	200
123	คุณภัทรธินันท์ ไตรสินวัฒนกุล	200
124	คุณกรรณิกา ภาสิระกุลและครอบครัว	200
125	คุณกฤษฤกษ์ เล้าที่ไพโรจน์วัฒนา	200
126	คุณศรีวรรณ สุขแสนไกรสรและครอบครัว	200
127	คุณชรินทร์ สุวัชรังกร	200
128	คุณอนุกุล เดิมธีรพรพิมล	200
129	คุณกฤตยา รวยพิรมย์	200
130	คุณณัฐชนก บุศยานนท์	200
131	คุณสุชาดา สมิทธินันท์	190
132	คุณวรัญชัย รักษาเกียรติ	170
133	คุณเบญจภา ศิริพิชญ์พิเชฏฐ์	150
134	คุณสวา หมอรัตน์	150
135	คุณปิยาภรณ์ เอกชนะชัย	140
136	คุณพิชิต แซ่ตั้ง	140
137	คุณชาญณรงค์ หมิ่นพรม	130
138	คุณวิภาวี ส่งเพชร	120
139	คุณไชยรัตน์-คุณวันเพ็ญ	100
140	คุณณัฐวุฒิ กอร์ปอริยกิจ	100
141	คุณวิจัย ธรรมไทยศรี	100
142	ด.ช.สีหราช โพธิ์แก้วสุใส	100
143	คุณอรวรรณ วงศ์เจศฎา	100
144	คุณวรรณภา พันธุ์เขียว	100
145	คุณสุธี-คุณสุภาพร วงศ์วัฒนาเสถียร	100
146	คุณอริสภรณ์ ศิรินมารัตนะ	100
147	คุณพัทจารี หลังจิตติกุล	100
148	คุณศรีกัญญาภัสสร รั้งธีบรรกุล	100
149	คุณณัฐภรณ์ ภัควงษ์พัฒน์	100
150	คุณธีระนันท์ ธีวานันท์และครอบครัว	100

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
151	คุณสรวัลพร พุทธา	100
152	พ.ต.อ.ประเทือง นาคบัว	100
153	คุณธนายุทธ สิริหนูदानนท์	100
154	คุณลมัย ราชรินทร์	100
155	คุณวรลักษณ์ รพ.สมุทรปราการ (พิเศษ3)	100
156	คุณอาจ หนองยาง	100
157	คุณกิตติพงษ์ ชมพูพงษ์เกษม	100
158	คุณอนุกุล เต็มธีรพรพิมล	100
159	คุณสุชาดา ทินกรศรีสุภาพ	100
160	คุณสุทธิรักษ์ สายทอง	100
161	คุณลมัย ราชรินทร์	100
162	คุณทิวาพร หลวงบำรุง	90
163	คุณวชิระ เมตตะธำรงค์	80
164	คุณชายชล อินทโน	80
165	คุณนางาศ์ ตึกปากเกร็ด	70
166	คุณเดือนใจ ศุภวิเศษ	70
167	คุณเกสร สำรวมจิตร	60
168	คุณเจษฎาภรณ์ น่วมกลาง	60
169	คุณคำพล หนองยาง	50
170	คุณพิฑูล ปัญญะธारा	50
171	คุณชัชวาล บัวมัน	50
172	คุณธนา ศรีนิเวศน์	50
173	คุณพีรพงษ์ พราวไธสง	40
174	คุณผกามาศ ตันประเสริฐ	40
175	คุณมารี สงวนแก้ว	40
176	คุณสุวิทย์ แซ่จิว	40
177	คุณประภัสสร ไชยสวัสดิ์	40
178	คุณเขียะจิง แซ่ลิ้ม	20
179	คุณเสาวนีย์ กองดิน	20
180	คุณชม ไกลกลางคอน	20
181	คุณสมบุญรณ์ ทวีสัมพันธ์	20
182	คุณวิไล ตระกูลไธสง	20
183	คุณฉลวย วงษ์อ่อน	20
184	คุณศิริลักษณ์ สวนหลวง	10
185	คุณวันดี ทมกลาง	10
186	คุณวันชัย สุขสันตินันท์	10
187	คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกสิทธิ์ ธนพิพัฒน์สังจา	10
	<b>รวม</b>	<b>287,655</b>



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