

# ไพชยนต์มาต ความเคียด

อมรา หล้า



## ประโยชน์ของสมาธิภาวนา

### ๑. ประโยชน์ในทางศาสนา

- เป็นการเตรียมจิตใจพร้อมจะใช้ปัญญาพิจารณาความเป็นจริง
- เป็นการเข้าถึงภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว

### ๒. ประโยชน์ในด้านสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย

### ๓. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ

- ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล ผ่องใส กระจับ กระจ่าง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตัวเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

### ๔. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

- ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หายกระวนกระวาย วิตกกังวล
- เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพการทำงาน การเรียน และ กิจการทุกอย่าง
- ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ เพราะร่างกาย และจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน

พระราชวรมุนี

# เพชรฆาตความเครียด

อมรา มลิลลา



กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม

จัดพิมพ์เผยแพร่

สิงหาคม ๒๕๓๐

# คำนำ

กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม ได้จัดรายการธรรมบ้ายวันอาทิตย์ที่วัดสนามใน เพื่อเป็นการพบปะสังสรรค์ สนทนา และปฏิบัติ ของบรรดาสมาชิกทุกอาทิตย์ ชาวกลุ่มเห็นภัยของความคับแคบในจิตใจเรา ท่าน จึงตั้งหัวข้อสนทนาสำหรับวันอาทิตย์ที่ ๒๒ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๒๘ ว่า “**เพศฆราวาสความเครียด**”

หลังบรรยายก็มีผู้ถอดเทป พิมพ์เป็นเอกสารกลุ่มแจกไปตามสมาชิก เมื่อคุณวุฒิชัยประสบอุบัติเหตุถึงแก่กรรม คณะกรรมการได้ชำระเอกสารต่าง ๆ เพื่อเรียบเรียงความเป็นมา และผลงานของกลุ่ม ได้พบแผ่นโรเนียวเหล่านี้เข้า จึงดำริจะพิมพ์เป็นรูปเล่มหนังสือ

อานสงส์ไต่ที่มีมาจากบทบรรยายนี้ นับตั้งแต่ที่วัดสนามในเป็นเบื้องต้นตลอดเรื่อยไปจนถึงในภายภาคหน้า ขอกุศลผลบุญเหล่านั้นเป็นกำลังช่วยให้จิตของคุณวุฒิชัย ทวีศักดิ์ศิริผล และจิตของทุกทุกทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี สงบ ผาสุกร่วมเย็นด้วยสัมมาทิฐิ ตลอดปลอดภัยอยู่ในมรรคของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่เดือดร้อน คับเครียด เพราะเพียงพอบริบูรณ์ด้วยอริยทรัพย์ ซึ่งเป็นปัจจัยให้ท่องเที่ยวไปในวิภูฏสงสาร ด้วยความอบอุ่นมั่นใจจนลุลุขอันเกษม

อมรา มลิสลา

๒๑ สิงหาคม ๒๕๓๐

๙๔ ถนนศรีป่าเพ็ญ

ทุ่งมหาเมฆ กทม. ๑๐๑๒๐


ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา (การเจริญสมาธิ) มี ๔ อย่าง  
ดังนี้ คือ

สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว

๑. ย่อมเป็นไปเพื่อทิวฐิธรรมสุขวิหาร (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน)
๒. ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ
๓. ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ
๔. ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

พุทธพจน์

(อ.จ.ต.ก. ๒๑/๔๑/๕๕ ; ที.ปา. ๑๑/๒๓๓/๒๓๓)



# เพชรฆาตความเครียด

อมรา มลิล

บรรยายที่วัดสนามใน  
แก่กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม  
วันอาทิตย์ที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๒๘



กราบนมัสการพระคุณเจ้า และท่านที่สนใจใฝ่ธรรม

ดังที่คุณผู้ช่วยว่า เราทั้งหมดก็เครียดด้วยกันทั้งนั้น แล้วความเครียดคืออะไร ความเครียดคือใจที่คิดเอาไว้อย่างหนึ่ง และจริงๆ เป็นอีกอย่างหนึ่ง นี่แหละคือสาเหตุของความเครียด ถ้าไม่รู้จักกำจัดมัน เครียดมากๆ ก็ทำให้ร่างกายจนกระทั่งจิตใจแปรปรวนไปได้ เพราะร่างกายเป็นไปตามบงการของจิตใจ ในทางแพทย์ ถ้าเราเครียด วิธีที่ร่างกายจะตอบสนองก็มี ๒ แบบ ประการที่หนึ่งคือสู้ ก็ทำให้ความดันเลือดสูง ประการที่สอง ถอย ก็ทำให้เป็นแผลในกระเพาะ อย่างท่านผู้บริหารทั้งหลาย แต่จะความดันเลือดสูงหรือเป็นแผลในกระเพาะ ผลที่สุดร่างกายก็ทรุดโทรม ยิ่งร่างกายทรุดโทรม จิตใจก็ยิ่งเครียดหนักขึ้นไปอีก

ทำอย่างไรเราถึงจะเข้าใจว่า ความเครียดอยู่ที่ไหน และสาเหตุมาจากอะไร

เราไปคิดว่าความเครียดมาจากข้างนอก เราไปบอกว่า เพราะเงินบาทลดราคา เพราะแชร์ลัม เพราะเศรษฐกิจตกต่ำ จึงทำให้เราเครียด จริงๆแล้ว ของข้างนอกก็อยู่อย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไร ตั้งแต่สมัยพุทธกาลมันก็เป็นอย่างนี้ โลกนี้ก็เป็นอย่างนี้ตลอดมา ถ้าเราไปนึกว่าความเครียดเพิ่งมาในยุคสมัยเรา เราก็เข้าใจผิด มันเป็นเรื่องของโลก ธรรมชาติที่มีสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ ความไม่รู้ตามสภาพเป็นจริงก็ทำให้จิตใจเครียด แล้วเมื่อเครียดมากๆแล้ว เราก็แสวงหา ถ้าเป็นยุคที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาอุบัติขึ้น ท่านก็แสวงหาจนได้วิมุติธรรม แล้วนำสังฆธรรมเหล่านั้นมาเรียบเรียงสั่งสอน ให้เรามองเห็นโลกตามความเป็นจริง

ธรรมะเหล่านี้ คือเพศฆราวาสที่ฆ่าความเครียดมีอยู่ในทุกๆลมหายใจของเรา มีอยู่ในธรรมชาติรอบล้อมตัวเรา แต่เราไม่ได้หยุดใจของเราให้มันพอที่จะมองเห็น

มีครอบครัวหนึ่ง ซึ่งคุณแม่รักและหวังดีต่อลูกมาก เมื่อลูกชายวัยรุ่นลองชิมเบียร์ คุณแม่กลัวจะเสียอนาคต ก็เรียกลูกมาอบรมสั่งสอน จนกระทั่งลูกยอมรับปาก แต่นี่ต่อไป จะไม่กินเบียร์อีกเลย แล้วลูกก็ทำจริงๆ อย่างไม่ได้ให้สัจจะเอาไว้ วันหนึ่งแม่พาลูกๆและเพื่อนของลูกไปเที่ยวชายทะเล เพื่อนๆกินเบียร์กัน ลูกก็ไม่ได้กิน ตอนที่เพื่อนเอากะป๋องเบียร์มาวางลูกชายช่วยถือ แม่ไม่เห็น พอ

เหลียวมามองอีกที เห็นลูกกำลังถือกระป๋องเบียร์อยู่ ด้วยความโกรธและน้อยใจ ว่าลูกเคยอยู่ในโอวาท ก็ไม่ได้ตามไม่ได้ได้ พอตรงมาถึงก็กระชากกระป๋องเบียร์จากมือลูกทิ้ง แล้วตบหน้าลูก ลูกไม่ได้พูดอะไรสักคำ พอตกกลางคืนมาลาแม่ไปนอน แล้วพูดทิ้งท้ายว่า คงจะลากันเป็นครั้งสุดท้าย ก็ไม่มีใครเฉลียวใจ พอเข้าไปนอนก็เลยไปยิงตัวตาย

เห็นไหมว่า จิตใจที่ไม่รู้จักปฏิบัติต่อความเครียด คิดว่าเราหาทางออกที่ถูกต้องแล้ว คิดว่าการที่จบชีวิต ความเครียดจะจบลงไปด้วย

ถ้าเชื่อในคำของพระพุทธองค์ว่า ร่างกายอันนี้เป็นสมมุติเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นเพียงสิ่งแปรปรวน ส่วนใจเป็นอมตธาตุเป็นธาตุรู้ ที่ไม่มีวันตาย เราก็จะไม่ทำอย่างนั้นเป็นอันขาด เพราะการที่เราทิ้งเรือแพ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อันนี้ออกไป ไม่ได้ทำให้ความทุกข์ของเราเปลี่ยนแปลงไปแม้แต่ชนิดเดียว ธาตุรู้ที่ยังเศร้าหมอง ด้วยความรู้ไม่จริง ด้วยอวิชชาและด้วยอุปาทาน ยังหมუნติดอยู่ในอวิชชา ในอุปาทานอันนั้น ยังไม่สามารถหลุดออกจากอารมณ์เหล่านั้นไปได้ เพราะอะไร เพราะไม่มีผัสสะอันใหม่มากระทบเพื่อให้เปลี่ยนอารมณ์ ใจคงยังติดพัน เหมือนกับติดอยู่ในตาข่าย หมุนวนแล้ววนเล่า ดังท่านอาจารย์มหาบัวเคยเปรียบเทียบเหมือนมดไต่ขอบกระดิ่ง

เวลาที่ใจติดอยู่ในอารมณ์อะไร ลองนึกถึงเวลาเรามีความทุกข์นั้นก็นึกถึงเรื่องนั้น นอนก็นึกถึงเรื่องนั้น หลับไปแล้วก็ยังฝันถึงเรื่อง



นั่น บางทีผันจนตกใจตื่นขึ้นมา แล้วก็คิดว่าความฝันเป็นความจริง  
ใจไม่หลุดออกจากอารมณ์นั้น เพราะเราไม่ยอมให้ใจเปิดไปรับผัสสะ  
อันใหม่เข้ามาเปลี่ยนอารมณ์ นรกก็คือตรงนั่นเอง ตรงที่ใจของเรารูม  
ร้อน อยู่ในอารมณ์อะไรอันหนึ่งที่หลุดออกไปไม่ได้ ไม่มีอะไรมาร  
เปลี่ยน สวรรค์ก็อยู่ตรงนั้น ถ้าเมื่อไรก็ตาม เราเห็นว่าไม่มีประโยชน์  
อะไรรู้ไปทุกข์ ให้ตัวเองทรมาน ของทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป  
ถ้ารู้จักวางใจให้มีสติมีปัญญารักษา เราก็ปล่อยอารมณ์อันนั้นให้  
ผ่านไป ดูอารมณ์อันนั้น เหมือนเรายืนอยู่ริมฝั่งน้ำ ดูกระแสน้ำพัด  
ผ่านไป อารมณ์ต่างๆ ผัสสะต่างๆ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป มันก็ไม่มี  
ผลทำให้เราจมลงไปในามนต์เหล่านั้น แล้วก็ทุกข์จนหาทางออก  
ไม่ได้ เรื่องที่เล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างอันหนึ่ง หลายคนบอกว่า  
ไม่มีวันพรอก ฉันมีสติ มีปัญญาพอ ฉันเป็นพุทธมามกะ ฉันไม่มีวัน  
ฆ่าตัวตาย ใช่ เราไม่ฆ่าตัวตาย ด้วยการยิงตัวเองตาย แต่เราฆ่า  
ใจของเรา แทนที่จะเอาใจให้มาอยู่กับปัจจุบัน แล้วทำปัจจุบันให้เป็น  
สาระ ให้เป็นเสียบึงกรังกับชีวิต เรากลับเอาใจของเราไปจมติดอยู่กับ  
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วก็ยึด แล้วก็ทุกข์ แล้วเราก็คิด คิด คิด คิดแต่  
สิ่งที่เป็นอกุศล อกุศลนั้นก็ก่อวิบาก เป็นห่วงโซ่พันเราหนัก จนกระทั่ง  
ไม่สามารถดิ้นหลุดไปได้ แต่เวลานั้นเรามองไม่เห็น ถ้าสติของเราตาม  
ไม่ทันความคิดที่เกิดขึ้น

เมื่อสติตามไม่ทัน อะไเกิดขึ้น เกิดขึ้นแค่นั้น แค่นั้นก็เสมือน  
ไม่ได้เกิดขึ้น แต่พอผลคือวิบากเกิดตามมา ให้เราต้องชดใช้ ตรงนี้เรา  
จะทุกข์ ทุกข์หนักขึ้นไปกว่าทุกข์เดิม เพราะทุกข์เดิมเป็นทุกข์ที่เราเผา

ใจของเราเอง แต่ทุกข์ที่ติดตามมานี้ เป็นทุกข์จากวิบากจริงๆที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ ให้เราต้องรับผิดชอบ ให้เราต้องชดใช้ ถึงตอนนั้น เราอาจหาทางออกไม่ได้ ทрудโทรมหนักลงไปอีก

ถ้าไม่หยุดเอาสติปัญญามาคุ้มครองใจ เราก็จะโทษซ้ายป่ายขวา มองออกข้างนอก แล้วตะครุบเอาแต่เงา โดยการโทษทุกอย่างรอบตัวว่า เป็นสาเหตุของความทุกข์ แต่ไม่โทษตัวเอง

หยุดที่ใจของเรา ตั้งสติตั้งปัญญาให้เกิดขึ้น เพื่อมองตรงตามที่เป็นจริง ถ้าเราคอยมองตัวเราทุกวัน เราจะพบว่า วิธีคิดของเรา ไม่ได้คิดตามความจริง พอใครมาพูดอะไร แทนที่จะฟังให้จบประโยค เราจะแข่งว่า รู้แล้ว...รู้แล้ว เป็นต้นว่า ลูกบอกแม่ว่า ประเดี๋ยวจะออกไปข้างนอก แล้วไม่กลับมากินข้าวบ้าน แทนที่แม่จะถามว่า ลูกจะไปที่ไหน กับใคร นั่นคือการอยู่กับความเป็นจริง ไม่ได้ยินแว่วๆว่า เมื่อกี้ลูกพูดโทรศัพท์กับเพื่อนชื่อแก้ว แม่ก็ตอบว่ารู้แล้วๆ ลูกจะไปกินข้าวกับคุณแก้วไซ้ใหม่ ซึ่งจริงๆไม่ใช่ เราเอาความคาดเดาของเรา ไปเดา ไปคิดเอาว่า ทำอย่างนี้อยู่เสมอ ถ้าเป็นเรื่องเล็กๆน้อยๆไม่สลักสำคัญ คู่สนทนาก็ปล่อยให้ผ่านไป โดยไม่ได้แย้งหรือไม่ได้ชี้แจง จนติดเป็นนิสัย ครั้นถึงวินาทีวิกฤต เราพยายามอธิบายความจริง แต่อีกฝ่ายยึดอยู่กับความดันเดาที่เป็นอุปาทานในใจ เขาก็ว่า รู้แล้ว แต่รู้คนละเรื่อง พอไปทำเข้าก็ทำผิด มันก็เกิดขัดข้องกันขึ้น ความเครียดก็เกิดขึ้นอีกแล้ว เช่น เราบอกว่า เรื่องที่พูดนี้จะทำกันวันอาทิตย์หน้า เขารับคำว่ารู้แล้วๆ แต่ทำมันเสียวันนี้เลย ซึ่งวันนี้ไม่ใช่วันอาทิตย์หน้าสักนิด

สรุปแล้ว การที่เราเอาอุปาทานในใจของเรา ความคาดคิด ความยึด มาเป็นความจริง เราไม่ยอมเปิดหูเปิดตาฟังความจริงนี้แหละ คือตัวที่ทำให้ความเครียดเกิดขึ้น แล้วก็เครียดจนกระทั่งหยุดไม่ได้ แต่เรามองไม่เห็น โดยอัตโนมัติ เมื่อมีความขัดข้องเกิดขึ้น เราต้องหาคนผิด เราเป็นฝ่ายที่ไม่ผิดวันยังค่ำ เรานึกหาข้อแก้ตัว เมื่อแก้ตัว อุปาทานก็พาออกไปไกลจากความเป็นจริงไปอีกแล้ว เพราะทุกคนรักตัวเอง ทุกคนต้องการปกป้องตนเอง เหมือนอย่างครั้งหนึ่ง คุณหมอต่านหนึ่งไปวัด ได้ยินคุณแม่ซีคุยกับผู้มาปฏิบัติธรรมอยู่ในวัดว่า ปัสสาวะของท่านเวลาตั้งไว้มืดมาขึ้น คุณหมอก็สรุปรวมความว่า คุณแม่ซีเป็นเบาหวาน เพราะมืดมาขึ้นปัสสาวะ แต่ลืมนึกไปว่า มืดเห็นน้ำที่ไหนก็ไปที่นั่น จะใช่เบาหวานหรือไม่ใช่เบาหวานก็ตาม ท่านก็นัดว่าจะเอายามารักษาเบาหวานคุณแม่ซี โดยไม่ได้ทำการตรวจเลือด ไม่ได้ทำการตรวจปัสสาวะ หรือตรวจอะไรทั้งนั้น คุณหมออีกท่านหนึ่งรู้เรื่องนี้เข้า ก็ประท้วงท่านว่า การที่มืดมาขึ้นปัสสาวะเท่านั้น ไม่ใช่หลักฐานเพียงพอที่จะสรุปได้ว่า คุณแม่ซีเป็นเบาหวาน เอาเลือดเอาปัสสาวะมาตรวจเสียก่อนไม่ได้หรือ แม้วัดนั้นจะอยู่ห่างไกลห้องทดลองก็จริง แต่ก็ไม่ใช่ไกลเกินกว่าที่จะทำการตรวจได้ สรุปแล้วก็มีการเจาะเลือดคุณแม่ซีไปตรวจ ผลจากการตรวจพบว่า น้ำตาลในเลือดเป็นปกติ ไม่มีเบาหวาน ความที่ท่านเป็นคนที่ทำอะไรผิดไม่ได้ ในจิตก็คงคิดแก้ตัวกับตัวเอง พอไปเจอผู้คนที่ถามถึงเรื่องนี้ว่าเป็นอย่างไรบ้าง ท่านก็เล่าหน้าตาเฉยว่า ท่านเสียเวลามาที่วัด เพราะเหตุว่าคุณหมอก็ที่กักท้วงเห็นว่าคุณ

แม้จะเป็นเบาหวาน ท่านสับเปลี่ยนตัวท่านเป็นผู้ทักท้วง และผู้ทักท้วง มาเป็นท่านตลอดเรื่อง นี่คือการมวิธีที่จิตของเราต้องการเปลี่ยน ความผิดไปให้คู่กรณี เราคิดอย่างนั้น เมื่อคิดกระทั่งตัวเองเชื่อ เราก็ พุดออกไปโดยไม่ได้มีเจตนาจะพุดปิด

แต่ก่อนนั้นดิฉันไม่เข้าใจ และเคยสงสัยผู้ใหญ่หลายท่านว่า ท่านก็เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ มีฐานะหน้าที่การงาน ทำไมท่านจึงพุดอะไร เหมือนหลอกหลวง พุดไม่จริง แต่หลังจากเรื่องนี้เกิดขึ้นแล้ว ตัวเองได้ เป็นผู้รู้เห็นเหตุการณ์ จึงเห็นว่าในจิตของคนเรา เวลาที่ต้องการ ปกป้องตนเองให้ไร้ความผิดนั้น ถ้าสติตามไม่ทัน เราไม่ได้เจตนาพุด ไม่จริง แต่ใจที่ต้องการให้เหตุการณ์เป็นไปอย่างที่เราคิดอยาก พาวเราทำได้ทุกอย่าง เพื่อให้ความคิดนั้นกลายเป็นความจริงขึ้นมา โดยไม่แยแสความจริงว่า จริง ๆ นั้นเป็นอย่างไร

พระพุทธรเจ้าตรัสไว้ว่า เราลืมหัดตื้นกันอยู่อย่างนี้ ถ้าไม่มีสติ อยู่กับใจ ก็เหมือนหลับแล้วละเมอ เราจะเชื่อถืออะไรกับคนหลับ แล้วละเมอได้ ทุกคนคงเคยเห็น ถ้ามีลูก ก็คงเคยเห็นลูกเล่นสนุกมากๆ พอนอนหลับแล้ว ละเมอลูกขึ้นวิ่งเล่นต่อไป จับเข่าก็ไม่รู้ตัว เอากลับ มานอนแล้วยังไม่รู้ตัว รุ่งเช้าถามก็จำอะไรไม่ได้ นี่ก็เหมือนกัน เราที่เดินกันอยู่ แล้วลืมหัดตื้นกันแจ้วอย่างนี้ ถ้าไม่มีสติอยู่กับใจก็ เรียกว่าละเมอ บริหารทุกอย่างในชีวิตไปด้วยความไม่รู้ตัว กรรมที่ เราก่อ จึงเป็นสิ่งที่เรากำหนดไม่ได้ เมื่อผลเกิดขึ้นก็ไม่พอใจ คับ เครียด เกิดปัญหา ถ้าเป็นอย่างที่ดิฉันเรียน อย่างเมื่อตะกี้ คือเป็นโรค ทางกาย มันก็แล้วเรื่องไป ยังไปหาหมอให้รักษาได้ แต่ถ้าคับเครียด

ถึงจุด ๆ หนึ่ง ทำให้สติหลุดไปจากใจ เรากลายเป็นคนครึ่งคน กลายเป็นคนใจร้าย เป็นผู้ที่คนทั่วไปเรียกว่าคนบ้า ความเป็นคนบ้าคนดีก็กำลังกันแค่นั้นเอง ถ้าอย่างชนิดที่เขาจับไปโรงพยาบาลโรคจิต ก็ไม่เป็นพิษเป็นภัยกับสังคม ถ้ามีเวลาบ้างสลับกับเวลาดี จนกระทั่งคนอื่นจับไม่ทัน บางทีเราก็ละเมอ บางทีเราก็ดี ๆ อยู่ เราเอาความบ้าบริหารชีวิตสลับกับความรู้ความเป็นครึ่งเป็นคราว แล้วก็จับต้นชนปลายไม่ถูกว่า ที่ทำไปนั้น ตรงไหนเป็นความคิดเอาเองของเรา เป็นอุปาทานที่ลากจูงไป ตรงไหนเป็นความจริงที่เกิดขึ้นจริง ๆ เพราะมันไม่มีวรรคตอนให้เรารู้ มันจึงเกิดความคับข้อง ความสับสน งานการที่ติดต่อกันจึงไม่ได้ตั้งใจ แล้วอย่างนี้ก็เป็นแต่เฉพาะในงานเท่านั้น ในบ้าน กับคู่ครอง กับลูกเต้า กับคนข้างเคียง เราก็ทำอย่างนี้อยู่ทุกบ่อย ๆ สมมติว่า เราเป็นคนสายตาสั้นด้วยตายาวด้วยอย่างดิฉันนี่ จะมองของใกล้ ๆ ก็จัดแจงถอดแว่นตา ครั้นถอดแล้วก็กลัวลืม เลยเอาแว่นขึ้นไปไว้บนคิระชะ แล้วก็ทำอะไร ๆ ไปจนเสร็จ แล้วก็ลืมจริง ๆ ทั้งที่แว่นตาอยู่บนคิระชะ ก็ไปโวยวายว่า ใครเอาแว่นตาไป จนเขามาหยิบแว่นตาจากคิระชะส่งให้เรา เราจึงได้ยอมเชื่อว่าไม่มีใครเอาไป ไม่อย่างนั้น ถ้าใครบอกว่า ไม่ได้เอาไป ๆ ใจของเราก็ยังระแวง นึกอยู่ว่า คนนั้นเอาไป คนนี้เอาไป เรื่องอย่างนี้เกิดขึ้นเสมอ ๆ ยิ่งเป็นผู้ใหญ่มีอำนาจ แล้วสงสัยผู้นั้นผู้นี้ โดยไม่ดูความจริง เราก็อาจทำความผิดกับผู้น้อย โดยไปกล่าวหาว่า เขาขโมย หรือว่าเขาบกพร่อง ไม่ทำงานที่มอบหมายให้ทำ ถ้าบ่นเฉย ๆ เขาก็เจ็บช้ำน้ำใจ เสียใจไป ก็ยังไม่เป็นไรนัก บางคนถึงขั้นลงโทษตัดเงิน

เดือน ไล่ออก ลองคิดดู ถ้าใจของเราตกอยู่ที่ใดคติ ด้วยการเชื่อความคิดเอาเองของเรา เราจะทำความทุกข์ให้กระเซ็นไปถึงคนอื่นมากมายอย่างนี้ ทำแล้วก็ไม่เห็น แล้วก็ไม่จำไม่ได้ ถ้าเขาประท้วง เขายังมีความผิดมากขึ้น เกียงหรือ เป็นคนก่อปัญหา ปกครองยาก ตกลงความผิดยิ่งเพิ่มพูนขึ้นไปอีก แต่ไม่ได้หยุดดูใจของเราเองว่า เขาพูดความจริง แต่เราเองเข้าใจผิดไป

ท่านจึงบอกว่า ถ้าใจของคนแต่ละคน ๆ ไม่ศึกษาหาความจริง ไม่พยายามเอาเหตุผลมากำกับใจเอาไว้ ไม่ฝึกสติให้อยู่กับใจ เมื่ออะไรมากกระทบ ไม่มีสติยังเอาไว้เป็นห้ามล้อ พิจารณาไตร่ตรองให้เกิดเป็นสติเป็นปัญญาขึ้นมา ให้เห็นตามเป็นจริง เราก็ทำให้ชีวิตของเราเองแย่ ชีวิตของคนข้างเคียงที่ต้องเกี่ยวข้องกับเราก็ก็น่าเบื่อ เมื่อเกิดเป็นอุปนิสัยอย่างนี้แล้ว ยากนักที่จะแก้ ยากนักที่จะหยุดได้ เพราะอะไร เพราะกิเลสมันลึ้น เหมือนเครื่องยนต์ที่มีน้ำมันหล่อลื่นชั้นเยี่ยม เพียงเขี่ยเบา ๆ ก็เดินไปตลอดครบวงจรแล้ว แต่การที่เราจะยั้ง แล้วอยู่กับเหตุผลนี้ มันผิดเหลือแสน ขี้สนิมขึ้น เหมือนบานพับเก่า ๆ ที่ผิดแล้วผิดอีก กว่าจะเปิดออก ก็ทำท่าว่าบานพับทั้งบานจะหลุดออกไปเลย เพราะไม่เคยซ่อม ไม่เคยฝึก ไม่เคยใช้ พอจะใช้เข้า มันก็ครูดใจตัวเอง เพราะไม่เป็นไปตามใจ ตามกิเลส

เราเลยอ้างว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้ทรมานตัวเอง ไม่ให้เดินทางที่เบียดเบียนตัวเอง แต่แท้ที่จริง มันไม่ได้เบียดเบียนตัวเอง มันเป็นการทำความดีความชอบให้แก่ตัวเอง แต่เป็นการเบียดเบียนกิเลส กิเลสเลยบอกเราว่า อย่าไปทำเลย ตกลงเราก็ทำตาม

กิเลสต่อไปอีก แล้วนึกว่าเราปฏิบัติธรรมแล้ว จริง ๆ ไม่ใช่ เพราะถ้าปฏิบัติธรรมจริง ทำถูกต้อง ใจของเราต้องสงบ ใจต้องร่มเย็น ไม่ไปคิดว่า นี่เรารักษาศีลแปดนะ นี่เราไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่เบียดเบียนชีวิตอื่น คนอื่นที่กินเนื้อสัตว์เป็นยักษ์ ไม่อยากเข้าใกล้ เหม็นสาบ ถ้าเราคิดมีตัวเราเป็นไม่วัด เป็นมาตรฐานอยู่อย่างนั้น มันไม่ใช่ธรรมะ เพราะพระพุทธองค์ตรัสว่า ธรรมะไม่มีตัวสัตว์ ไม่มีบุคคล มีแต่เพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่อยู่ในสภาวะเดียวกัน คือ ทุกข์ ทุกข์จากความแปรปรวนของสังขาร ของสิ่งรอบกาย ทุกข์จนกระทั่งทำอย่างไร เราจึงจะไม่หาทุกข์มาเพิ่มให้กับตัวเอง ท่านสอนให้เพียงแต่ว่า ทำอย่างไร สิ่งทีกระทำออกไป สิ่งทีไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่น จึงไม่เป็นความเดือดร้อนแก่เขา แต่ไม่ใช่ไปคิดว่า ถ้าเราทำอย่างนี้ คนอื่นที่ไม่ทำอย่างเราผิด ถ้าเราพูดอย่างนี้ คนอื่นไม่เห็นด้วย ไร้เชื้อ ไม่มีสติปัญญา

เราเปิดใจกว้างฟังใครก็ตาม เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เราจะฟังทั้งสิ้น เพราะคนทุกคนที่เป็นปุถุชนเปรียบเหมือนคนตาบอด รู้บางส่วนแต่ว่ายังไม่รอบ รู้ไม่จริง เหมือนตาบอด ๖ คน ไปคลำข้าง คนหนึ่งไปถึง บังเอิญไปคลำถูกหูเข้า อ้อข้างนี้เป็นพัด แล้วมันก็เป็นพัดจริง ๆ เพราะคลำถูกแต่หูข้าง แทนที่จะเดินคลำต่อไปให้รอบ พอคลำหูครบทั้งหูก็คิดว่า อ้อข้างมีแค่นี้เองนะ แบนเหมือนพัด อีกคนหนึ่งไปเจอขาเข้า คลำตั้งแต่ต้นขาจนถึงปลายขา อ้อข้างเหมือนเสานะ สองคนไปคุยกัน คนที่คลำข้างเป็นเสา อยากรได้เสาก็บอกอีกคนหนึ่ง คุณ ๆ ช่วยเอาข้างให้ฉันหน่อยเถิด คนนั้นคลำเจอหู ก็หยิบ

พัดมาให้ด้วยความเต็มใจ ตั้งใจ ก็ข้างของเราคือพัดนี้ ก็เอามาให้เขา คนนี้กำลังอยากได้เสาะ จับเป็นพัดก็โกรธ แหม คนอะไรโง่เขลาอย่างนี้ ฉันทันได้ต้องการไฉน ฉันทันจะเอาข้าง เพื่อนก็โกรธ งานของตัววางทิ้ง เอาไว้ก่อน อุตสาห์วิ่งไปหาเอาข้างมาให้ แล้วยังมาพาลอีก ภาษาสมมติเป็นอย่างนี้ ใจที่ถูกรบกวนกับอุปาทานครอบเอาไว้ ทำให้เรารู้แคบ ๆ รู้นิดเดียว อันที่จริงก็ถูกทั้งคู่ ข้างบางภาวะก็เป็นพัด บางภาวะก็เป็นเสาะ พระพุทธองค์สมัยที่เป็นโพธิสัตว์ ท่านก็เคยเป็นมาอย่างเราแล้ว แต่ท่านเรียนจากความผิดพลาดของท่าน เมื่อเขาดูว่าท่าน ว่าฉันทันจะเอาเสาะ ฉันทันจะเอาข้าง ท่านก็บอกเขาว่า ไหน คุณลองเอาข้างของคุณมาให้ฉันทันดูหน่อยซิ เราตามเขาไปคลำ ข้างเป็นเสาะด้วยหรือ คลำแล้วก็กลับมาคลำของเรา บางทีมันก็เป็นพัดนะ บางทีมันก็เป็นเสาะนะ คลำต่อไปอีก เราจะไม่หยุดอยู่ด้วยความบอดมืดที่หลอกให้เราติดอยู่ตรงนั้น คลำต่อไป มันก็มีท้อง เหมือนกระทะไปเจอวงเหมือนงู ก็คลำไปเรื่อย กล้าที่จะเรียน ที่จะรู้ ใครว่าข้างเป็นเข็อก เพราะคลำถูกทาง เราก็ให้เขาจูงมือไปคลำตรงนั้น ในที่สุดเราก็เรียนรู้ข้างทั้งตัว จริง ๆ แล้ว หูเป็นแต่เพียงส่วนหนึ่ง ขาเป็นแต่เพียงส่วนหนึ่ง งวงเป็นแต่เพียงส่วนหนึ่ง เมื่อเอามาประกอบกันทั้งหมดนั้น แหละ จึงเป็นข้าง คราวนี้ เมื่อใครต้องการข้าง เราจะได้ถามว่า จะเอาหางข้าง หรือจะเอาหูข้าง เราก็รู้ตามที่เป็นจริง

ถ้าเรามีสติที่จะคิดได้ดังนี้ มีเหตุ มีผล อะไร ๆ ที่เกิดขึ้นมา แทนที่จะเป็นความเครียด ก็จะกลายเป็นหินลับสติปัญญา พอเกิดปัญหาขึ้นมา แทนที่จะโกรธ ทำให้ความดันสูง หรือทำให้ปวดท้อง



เป็นผลในกระเพาะ เราก็ลืมหืมตาขึ้นดูปัญหา ศึกษาว่ามันคืออะไร แล้วไตร่ตรองใคร่ครวญ จนกระทั่งเกิดปัญญาเห็นชอบ ปัญหานั้นนั้นก็ตกไป เราเรียนรู้เพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้นแต่ละปัญหา แทนที่จะสร้างความเครียด ให้ใจของเราเกิดสนิม ให้ใจของเราเกิดเป็นอกุศล คุณเคยกับความชั่วความบาป เราก็เอาปัญหาเหล่านั้นมาเป็นบทเรียน สอนใจ ให้ใจมีสติไวขึ้น มีปัญญาทันทีที่จะแก้ไขเหตุการณ์

เริ่มครั้งแรก ๆ สติยังไวไม่ทัน การกระทำหลังไหลต่อไป ก็ไม่ เป็นไร พอเขาวา ยอมรับ ขอโทษที่ ฉันไม่ได้เจตนา แต่เพราะความงี่ เชื้อ จึงพลาดไปอย่างนี้ ก็มีทางประนีประนอมกัน เราก็ได้เรียนรู้ เราก็จำเอาไว้ เป็นความรู้ จากการได้ฟังมา จดจำมา อาศัยสิ่งเหล่านั้นเป็นมรรค ทำซ้ำแล้วซ้ำอีก ๆ เหมือนรถบดถนน บดหลาย ๆ ครั้ง เข้า ดินก็แน่น เมื่อแน่นแล้ว รถจะแล่นเท่าไร ๆ ถนนก็ไม่แตกไม่ร้าว ไม่เป็นหลุมเป็นบ่อ แต่ถ้าไม่ทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ จนความจำอันนั้นกลายเป็นปัญญา กลายเป็นความรู้ที่ติดอยู่ในใจของเรา ก็เหมือนอย่างเด็ก ๆ ทำโจทย์เลข ยังทำไม่เก่ง พอครูทำให้ดู ลอกมาแล้ว ก็ท่องเอาไว้ พอจะสอบก็ ก็ต้องท่องทีหนึ่ง สอบเสร็จก็คืนครู อยู่ในสมุด นั้น ถ้าไปเจอปัญหาอันนี้อีก ก็ทำไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ตอนสอบได้คะแนนเต็ม เพราะท่องจำมา ถ้าท่องอยู่เรื่อย ๆ ฝึกซ้อมทำอยู่เรื่อย วันหนึ่ง ความจำอันนั้น ก็ฝังแน่นกลายเป็นความรู้จริงขึ้นมา เป็นปัญญาคุ้มครองตัวเรา ให้เอาตัวเป็นที่พึ่งแก่ตัวได้ พอถึงวันนั้นก็ถึงจุดที่ธรรมรักษาเราแล้ว

ถ้ายังไม่ถึงจุดนั้น เราต้องคอยรักษาธรรม ต้องคอยตั้งสติกันใจ

เอาไว้ ไม่ให้รั่วไหลตามกิเลส อวิชชาอุปาทานไป เกิดเป็นความ  
เครียด ทั้งกับตัวเอง ทั้งกับเพื่อนร่วมงาน พระพุทธองค์ไม่เคยสอน  
เลยว่า คนเราจะพ้นทุกข์ พ้นความเครียด เพราะโชค เพราะความร่ำ  
รวย เพราะอะไรต่าง ๆ แต่ท่านตรัสไว้ว่า บุคคลจะสว่างทุกข์ได้เพราะ  
ความเพียร แสดงให้เห็นว่า เราทุกคนนี้รู้ รู้กันทั้งนั้น เพราะธรรมะมี  
อยู่ในพระไตรปิฎก อยู่ในคัมภีร์ อยู่ในหนังสือ ในที่ไหน ๆ ทั่วไป  
คนทุกคนที่มีสติปัญญา อ่านหนังสือได้ ฟังออก ก็รู้ด้วยกันทั้งนั้น  
แต่ที่นี้รู้มีมันรู้แค่ไหน รู้เพียงแค่เป็นวิญญาณ ตาเห็นรูป อ้อ ต้น  
ไม้ รู้ว่าต้นไม้ เอามือไปจับร้อน อ้อ รู้ว่าไฟ รู้แค่นั้นยังเอาตัวไม่รอด  
หรือจำได้ อ้อ จำได้ พระท่านสอนไว้ว่า เราต้องทำงาน รักษาศีล  
แต่ตัวเองไม่เคยทำงาน ไม่เคยรักษาศีล มันก็ไม่เกิดประโยชน์ รู้อยู่  
แต่ที่เราพูดได้ เหมือนนกแก้วนกขุนทอง พูดได้สารพัด แต่นกแก้วนก  
ขุนทองไม่เคยเอาสิ่งที่พูดได้นั้น ไปทำประโยชน์ให้กับจิตใจของมัน  
เอง เหมือนอย่างกับเรา รู้ว่ายาอันนี้ดี แต่ไม่กินยาเข้าไป โรคก็ไม่หาย  
นับวันแต่จะลามมากขึ้นไป จนในที่สุดก็ตริทูต จนรักษาไม่หาย  
เพราะยาอยู่ในขวด ไม่ได้เอามารักษาโรค นี้ก็เหมือนกัน ถ้ารู้แล้ว  
ไม่พากเพียร เอามาฝึกปฏิบัติ ให้มันเห็น เป็นสมบัติขึ้นในใจของเรา  
จิตก็เครียดอยู่อย่างนั้นแหละ แม้เราจะบอกว่า อย่าโกรธ เพราะโกรธ  
ทำให้ความดันโลหิตสูง เราก็พูดได้เวลาไม่มีอะไรมากระทบ  
เราก็สอนคนได้นำฟัง แต่พอมีอะไรมากระทบเปรียบก็ลิ้มหมด ปรากฏ  
เราเองนั้นแหละ โกรธจนเส้นโลหิตแตก เลยไม่ทันได้ป้องกันตัว  
เอง มันเป็นอย่างนี้ ท่านจึงได้สอนว่า ถ้ายังรู้ด้วยสัญญา รู้ด้วย

ฟัง รู้ด้วยอ่าน รู้เช่นนั้น มีวิชาทว่มห้วก็เอาตัวไม่รอด พออะไรเกิดขึ้นปั้บ สอนคนอื่นได้ แต่ปรากฏว่าตัวเองทำอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่ได้สอนเขา เพราะความรู้อันนั้นเก็บเอาไว้ดีมาก ใส่ตู้ลั่นกุญแจเสียจนกระทั่งยามค้บขันควักออกมาไม่ทัน ช่วยตัวเองไม่ได้

เราเห็นอย่างนี้แล้ว แทนที่จะไปรู้อย่างที่เคยรู้ มาลงมือปฏิบัติจะปฏิบัติอย่างไร จึงคลายเครียดได้ อะไรก็ตามที่ไม่เป็นไปอย่างใจหยุดกายหยุดวาจาของเราให้หนึ่งเสียก่อน ท่านอาจารย์สิงห์ทองเคยสอนให้ออมน้ำมนต์ ท่านเล่าว่า มีสองครอบครัว บ้านอยู่ติดกัน ครอบครัวหนึ่งอยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข พูดอะไรก็ปรองดอง ฟังเหตุฟังผลกัน แต่อีกครอบครัวหนึ่งมีเรื่องทะเลาะกันทุกวี่ทุกวัน วันหนึ่งภรรยาของบ้านที่ทะเลาะกันไปหาอีกบ้านหนึ่ง ถามว่าคุณพี่ทำยังไง คุณพี่ผู้ชายถึงไม่ทะเลาะด้วย บ้านนี้ได้ออกาสก็บอกว่าพี่มีน้ำมนต์ อาจารย์กำชับว่า ถ้าจะให้ศักดิ์สิทธิ์ต้องอมไว้ในปาก พอคุณผู้ชายกลับเข้าบ้านมาค้อยมน้ำมนต์ ระหว่างที่คุณผู้ชายอยู่ในบ้าน คอยระวังอย่าให้น้ำมนต์กระฉอกออกจากปากเป็นอันขาด ผลอกกลืนลงไปก็ไม่ได้ แล้วรับรองทุกอย่างจะเรียบร้อย ว่าแล้วก็ไปเอาน้ำมนต์ใส่ขวดมาให้ ภรรยาบ้านนั้นรับไปแล้วก็ดีใจ เราได้ของวิเศษมาแล้ว พอสามีกลับบ้านก็อมน้ำมนต์เอาไว้ เมื่ออมน้ำมนต์ไว้กลืนก็ไม่ได้ กระฉอกหกก็ไม่ได้ เลยพูดไม่ได้ พอสามีบ่นว่าอะไรทั้ง ๆ ที่ใจอยากเถียง แต่ความที่คอยระวังน้ำมนต์ ก็ต้องย้้ม สามีนิก อ้อ วันนี้เมียเราน่ารัก บ่นกับคนที่เขาไม่บ่นตอบ ไม่เห็นสนุกเลยก็เลิกบ่น เลยไม่มีเรื่องกัน ก็แสดงว่าน้ำมนต์ศักดิ์สิทธิ์ ท่านอาจารย์

ท่านสําทับพวกเราว่า มีอะไรเกิดขึ้น อมנםํมนต์เอาไว้ อย่าให้  
กระฉอก

ท่านถามว่าที่เราไปโกรธ ไม่ได้ตั้งใจ เพราะเสียงพูดของเรา  
หรือเพราะใจของเราไปแปลความหมายคำพูดนั้น ท่านบอกสมมุติ  
เขาพูดอย่างเดียวกับคำที่เขาว่าว่าเรานี่ แต่เขาพูดเป็นภาษาเขมร  
เสีย เราแปลไม่ออก ฟังไม่รู้เรื่อง เราจะโกรธเขาไหม เราไม่โกรธ  
บางทีอาจจี้มด้วยซ้ำไป นึกว่าเขาให้พร เพราะเสียงมันสูง ๆ ต่ำ ๆ  
เพราะดี ท่านบอกว่าเวลาเราจะโกรธ ให้นึกว่าเขาพูดภาษาเขมร  
เอาสติกำกับใจ นึกพุทโธเอาไว้ นึกว่าเขาให้พรเรา อย่าไปคิด แปล  
ความหมายคำพูดเหล่านั้น

มันไม่ใช่คำพูดของเขาที่ทำให้เราเครียด แต่เพราะใจเราเอา  
อุปาทาน เอาสัญญาเก่า ๆ ไปปรุงไปแต่ง ไปแปลความหมาย แล้ว  
ก่อกวนให้ตัวเองนั้นแหละทุกข์ ตัวเองแหละเดือดร้อน แล้วพอทุกข์พอ  
เดือดร้อนแล้ว ก็ยังไม่มสติพอจะรักษาใจตัวเอง ปล่อยให้กาย ให้  
วาทา ตอกเขาออกไปเป็นอกุศลกรรม ก่อวิบากที่ต้องชดใช้ เป็นหนี้เป็น  
สินกับตัวเอง ท่านถาม นั้นเรียกว่าเราโง่หรือเราฉลาด ถ้าเราเป็นลูก  
พระพุทเจ้า พระพุทเจ้าทรงสอนแล้วว่า พุทธศาสนานี้เป็น  
ศาสนาของพุทธะ ของสติปัญญา พ่อของเรารู้ดี รู้เบิกบาน ทำไมเรา  
เป็นลูกของท่านแล้ว ไม่เอาพุทธะเป็นเครื่องกำกับรักษาใจ ให้พ้นจาก  
ความทุกข์ทั้งหลาย พ้นจากกิเลสที่จะมาครอบงํา ลากจูงเอาเราไป  
เป็นทาส อย่างที่เคยผลอดตัว ละเมอ ปล่อยให้มันลากจูงไป

บัดนี้เราตื่นขึ้นมาแล้ว เรารู้แล้ว ทำไมไม่พากเพียร ทำไมยัง

ไปหลงเชื่อมันอยู่อีก ถ้าเราตั้งใจจริง พวกเพียร เราทุกคนมีสิทธิที่จะ  
ทำให้ใจของตนหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เพราะสติที่กำกับอยู่กับใจ  
ไหวตัวเร็ว ทันผัสสะที่มากระทบ ทำให้สัญญา อุปาทานลากจูง  
ให้ปรุงคิดตามไม่สำเร็จ สติเป็นดังท่านบงกชมันเอาไว้ ทำให้อะไรที่  
มากระทบก็สักแต่ว่า เมื่อสักแต่ว่าแล้ว มันก็ไม่มีความหมาย เรา  
ก็กองมันเอาไว้ตรงนั้น พิจารณาตามเหตุตามผล อะไรที่เป็นเหตุ  
เป็นปัญญาเห็นชอบ เราจึงสนองตอบไป

เมื่อเกิดปัญญาเห็นชอบ ก็เท่ากับเราเปิดประตูมรรคได้แล้ว  
เมื่อเปิดประตูมรรคได้แล้ว ถนนสายนี้ถึงจะหลับตาเดิน ก็ต้องทอด  
ไปสู่ความดับทุกข์ ดับเครียด เพราะอะไร เพราะมรรค คือเหตุแห่ง  
การดับทุกข์ เมื่อประกอบแต่เหตุที่จะดับทุกข์ ทุกข์ก็เกิดขึ้นมาไม่ได้

แต่ถ้าเปลอสติ ผัสสะมากระทบ เรากระดอนตกลงไปในสมุทัย  
ต้นเหตุแห่งทุกข์ แล้วเราหุดใจเราไม่เป็น เราก็เปิดโรงงานผลิตทุกข์  
คิดไม่พอ เผลอกระฉอกพุดออกไป ดีไม่ดีออกกายกรรม ไปทุบไปตี  
เขา ตกลงครบหมด มโนกรรม วาจกรรม กายกรรม เกลี้ยงหมดเลย  
หวานเมล็ดอกุศลลงไปเป็นกระชู่ ๆ คราวนี้มันถึงอกเป็นดงหนาม  
อะไรต่อมอะไรเป็นวิบากมาทำให้เราเดือดร้อนไปหมด ถ้าเดือดร้อน  
อย่างนั้นแล้วจะไปโทษใครได้ เพราะว่าเวลาที่เรายาดสติ เราไม่เห็น  
ถามใคร ไม่เห็นปรึกษาใครเลย เราเชื่อตามกิเลสในใจ ที่ดึงเราไป  
บริหารโดยไม่มีฝั่งมีฝาย หรือเราจะรู้อย่างที่ฟังกันนี้ แต่ถ้าไม่นำไป  
ปฏิบัติ อย่างนี้กว่าเราทำได้ เพราะดังที่เรียนแล้ว น้ำมันหล่อลื่นของ  
กิเลสมีประสิทธิภาพยอดเยี่ยม เหมือนวังสเกิดไปบนลานสเกิด นอก

จากสิ้นแล้วยังยังไม่อยู่ แต่ธรรมะถ้าไม่ฝึกไม่ปฏิบัติ มันผิดเหลือเกิน เหมือนเกวียนที่ตกหล่ม แล้วเราพยายามยกขึ้น กำลังก็ไม่ค่อยมี ทำท่าจะขึ้นแล้ว กลิ้งตกลงไปใหม่ เป็นอยู่เช่นนั้น หรือเหมือนซ้อมวิ่ง กระโดดสูง พอซ้อม อุ່นเครื่องมาก ๆ แทนที่จะวิ่งกระโดดข้ามไป แฮ้อ เหนื่อยเสียแล้ว หยุดตรงนี้ได้ยาก่อน อย่างนี้กันว่า หยุดตรงนี้ได้ แล้ว ออกวิ่งกระโดดได้ดี เพราะอะไร เพราะพอแรงที่อุ່นเครื่องหยุด กำลังก็กระจายหายหมด เมื่อเริ่มต้นวิ่งใหม่ กำลังก็ต้องเริ่มสะสมใหม่อีก พอกระโดดแทนที่จะข้ามได้ มันก็ตกลงมาเจ็บ พอเจ็บ เราก็ท้อใจ แล้วเกิดความลึ้งเลสงสัย พอลึ้งเลสงสัยก็ไปพาล ที่พระพุทธเจ้าว่ามรรคผลมี ไม่มีหรือก ท่านหลอกเราทั้งเพ ท่านชนไปกับท่านหมดแล้ว เพราะเราไม่ประกอบเหตุให้จริงจัง อย่างสมัยโบราณที่ไม่มีไม้ขีดไฟใช้กัน เราต้องเอาไม้ไผ่มาสีกัน สีจนกระทั่งมันร้อนเกิดเป็นไฟลุกขึ้น แล้วเอาขุดนุ่นไปไว้ข้าง ๆ ไฟจะได้ติดขุดนุ่น แล้วจึงเอาไฟไปใช้ประโยชน์ได้ ถ้าเราไม่มีศรัทธาที่แน่วแน่ พอสีไปหน่อยหนึ่ง ความเพียรก็ไม่สม่ำเสมอ เพียรไปสงสัยไป เพียรไปไม่แน่ใจไป แทนที่จะสีเต็มแรง ก็สีอย่างอ้อมแรง เลยไม่ถึงจุดที่ความร้อนสะสมเกิดเป็นประกายไฟขึ้นมา พอหยุดทีหนึ่ง ความร้อนที่เริ่มสะสมก็กระจายหายไป ตกลงสีอยู่อย่างนั้น สีเท่าไรก็ไม่ติดเป็นไฟ

ท่านอาจารย์บอกว่า สมัยพุทธกาล ทุก ๆ คนตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมสมควรแก่กรรม ธรรมมีแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ท่านตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ แต่สมัยนี้เป็นสมัยของผู้ที่มีความรู้สูง กิเลสเสื่อมสอน แปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ไม่เอาแล้ว ย่นย่อเหลือสอง

เท่านั้น คือเสือกับหมอน พอทำไปหน่อยก็บอกว่าพอแล้ว เดี่ยวจะกลายเป็นอึดติดกลมตามุโยค คือเบียดเบียนตัวเอง แล้วก็ล้มลงบนหมอนหลับไป ท่านบอกว่าก็ถึงนิพพานเหมือนกัน แต่เป็นนิพพานของกิเลส สมัยนี้เราจึงไม่เห็นผลกัน แล้วก็ไปโทษพระพุทธเจ้า โทษพระสาวกว่าเอาอะไรมาสอนก็ไม่รู้ ล้าสมัย แต่จริง ๆ แล้วเพราะเราไม่ได้ปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ด้วยความเต็มใจ เราไม่ได้เอาศรัทธามาเป็นแรงที่จะจุดใจของเรา ให้หลุดจากหล่มของกิเลสขึ้นไปได้

การปฏิบัติ ครั้งแรกจะยากมาก ดังที่ได้เรียนให้ทราบแล้ว เกรียนตกหล่ม ยิ่งติดหล่มนานเท่าไร น้ำหนักของเกรียนก็ยิ่งดูให้หล่มนั้นลึกลงไป ลึกลงไป ถ้าศรัทธาไม่แน่นำ บุญญาไม่มีที่จะเห็นตามความเป็นจริง ดังท่านสอนเอาไว้ ก็ไม่มีแรงที่จะจุดมันขึ้นมาได้ เมื่อจุดขึ้นมาไม่ได้ ก็ไปต่อไปไม่ได้

ถ้าจุดขึ้นมาได้ อยู่บนพื้นราบแล้ว คราวนี้ไปง่าย เพราะของที่ อยู่บนพื้นราบออกแรงนิดเดียว อาจเพียงหนึ่งในสิบ ของแรงเมื่อตั้งต้นจุด เราก็ไปได้แล้ว ท่านจึงบอกว่า ครั้งแรกเราต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพันเหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา หรือทำท่านบที่จะกันน้ำขึ้นไปสู่ที่สูง เผลอไม่ได้ เพราะถ้าเผลอสติ ท่านบร่ำบู้บ แรงของน้ำจะดันทำให้ท่านบพังทลาย ทุกอย่างตกลงมากองกับพื้นใหม่ แต่ถ้าตั้งใจจริง บากบั้นพากเพียงจนกระทั่งขึ้นไปถึงเนินได้แล้ว คราวนี้ง่าย เพราะเราอยู่บนที่ราบแล้ว ออกแรงอีกนิดอีกหน่อย เหมือนปลุกต้นไม้ พอผลออกแล้วก็ได้ส่วยผล ขึ้นใจ มีกำลัง มีแรงพากเพียงต่อไป

คราวนี้ถึงไม่ยากทำ ก็มีกำลังใจจะทำ แต่แรก ๆ นั้น ท่านอาจารย์  
ย้ำว่า ถึงขั้นเกียจก็ต้องทำ ขยันก็ต้องทำ ไม่ยากก็ต้องทำ ยากก็ต้อง  
ทำ เพราะต้องฝึกต้องฝนตัวเอง เคยเหนื่อย กระทั่งง่วงนอน ถึงนั่ง  
หลับก็ทำ คือต้องตัดสันดานตัวเอง แล้วก็หลายครั้งที่นั่งหลับ  
แต่พอต่อไป ๆ นึกว่าวันนี้ต้องหลับแน่ พอนั่งไปถึงจุดหนึ่ง คล้ายสติ  
ตามตะครุบตัวง่วงได้ ใจมันตื่นขึ้นมา สติอยู่กับใจ ทำความเพียรต่อ  
ไปได้ แต่ช่วงแรก ๆ ถ้าไม่ใช่เพราะเคารพศรัทธาท่านอาจารย์  
ก็คงตกหล่มอยู่นั้นแหละ เพราะเคยถามท่านว่า ไม่เห็นมีผลเลย  
ทั้งที่พากเพียรเรียนหนังสือว่ายากแล้ว ยังไม่ยากถึงเพียงนี้ ท่าน  
ก็บอกว่า เหมือนมีต้นไม้ใหญ่ขนาดสามคนโอบ ท่านให้เลื่อย แทนที่  
จะไปเลื่อย ดิฉันไปยืนเท้าสะเอวมองตามประสาคนที่นึกว่าตัวฉลาด  
แล้วคิด แหม มันน่าจะโค่นลงมา เป็นมูมเท่านั้น เป็นมูมเท่านั้น มัน  
ควรโค่นแล้ว แต่ไม่ลงมือเลื่อยจริง ๆ มัวแต่คิดอยู่นั้นแหละ พวกเรา  
มันเป็นอย่างนี้ แล้วสติก็ตามไม่ทัน คิดเอาว่าเลื่อยแล้ว ที่ว่าเลื่อย ๆ  
นั้นแหละคิดเอาทั้งเพ แต่ไม่ได้ลงมือจริง แล้วจะมีผลอย่างไร มัน  
นึกว่าลงมือแล้ว ครูบาอาจารย์ท่านลงมือเลื่อยจริง ๆ ต้นไม้ของท่าน  
จึงขาดและล้มลงมา ถ้าเราเพียงแต่คิดว่าเราเลื่อย มันก็ไม่มีผล

พอเรารีบกระวีกระวาดเลื่อยเข้าหน่อย โอ๊ย เหนื่อยเหลือเกิน  
เจ็บเหลือเกิน เมื่อยแล้ว ท่านบอกนี่ยังโง่งง เราย่อหย่อนอ่อนแอ  
ท้อแท้ เกียจคร้านอยู่อย่างนี้ แต่ครูบาอาจารย์ท่านไม่ได้ย่อหย่อน  
อ่อนแอ ท้อแท้เกียจคร้านอย่างเรา ท่านเอาจริงอยู่ตลอดเวลา  
ผลอสติไป ท่านก็ตั้งขึ้นมาใหม่ ท่านไม่ได้บอกว่า เอาละพอแล้ว ๆ



ไม่รู้ว่ำนั่นนะ กิเลสให้พอทุกทีเลย

มัชฌิมาปฏิปทาของพระพุทธเจ้านั้น ถ้าเอาความรู้สึกของเราไปเทียบ ท่านบอกถ้าคิดเอาแค่ตายยังเป็นมัชฌิมาของกิเลส เพราะมันบอกให้หยุดก่อน เดี่ยวจะตายไป ตกลงกิเลสเลยยังอยู่ทุกครึ่งไป แต่มัชฌิมาของพระพุทธเจ้านั้นต้องเกินตาย เลยตาย มันจึงจะไปถึงที่กิเลสตาย และพุทธะตื่นขึ้นมาได้

ทุกครั้ง ๆ ที่เราคิดว่าทำไปด้วยเหตุผล ทุกครั้งที่เราส่องใสอย่างยิ่ง คิดว่าทำถูก นั่นแหละ อวิชชาบอกให้เรากำทั้งนั้น เพราะยังมีตัวเรา เราจึงได้ส่องใส เราจึงได้คิดว่าเราเก่ง เราฉลาด เรารู้ พออวิชชาถูกอะไรมากระทบหน่อย มันแสบ มันเครียด มันหงุดหงิด ไม่ได้ตั้งใจ วูบวาบเป็นอารมณ์กลับไปกลับมา ระหว่างความได้ตั้งใจ และไม่ได้ตั้งใจ ใจที่เปลี่ยนระดับสูงๆ ต่ำๆ อย่างนี้ คือตัวทุกข์ตัวเครียด ที่แก้ทุกข์ไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้น แต่เป็นใจที่ไม่มีที่พักพิง ไม่มีรากฐาน ไม่รู้จักรักษาตัวเอง พอลมของโลกธรรมมากระทบเข้า ก็วูบวาบเครียดอยู่อย่างนั้น เพราะเปลี่ยนสถานภาพอยู่ตลอดเวลา

ถ้าปล่อยให้วูบวาบอยู่อย่างนี้บ่อย ๆ ก็อาจเป็นโรคประสาทโรคจิต เพราะใจที่ไม่มีความสุข ไม่ได้อาหาร ไม่ได้พักผ่อน นึกถึงถ้าเมื่อไรเราต้องทำงานสามวันสามคืนต่อเนื่องกันไม่ได้นอน ฟังคนพูดก็ได้ยินเสียง แต่ไม่รู้ความหมายว่าเป็นอะไร อ่านหนังสือก็เห็นตัวหนังสือ แต่ก็ไม่รู้ข้อความเป็นอย่างไร เพราะใจบอกรู้ไม่ไหวแล้ว มันเครียดจนเกินจุดที่จะบังคับต่อไปได้แล้ว นี้อตมันหลวม ใจก็เหมือนกัน ถ้าปล่อยให้วูบ ๆ วาบ ๆ สูง ๆ ต่ำ ๆ อยู่อย่างนั้น เราจึง

ต้องเอาธรรม เอาศีล เอาสมาธิ เอาปัญญา มาเป็นที่อยู่

ร่างกายยังต้องมีบ้านเรือน เวลาสมพายุ ฝนตก พายุร้อน แดดออก เราก็เข้าไปพักพิงได้ ใจก็เหมือนกัน ต้องมีธรรมเป็นเรือนให้พักพิง ไม่อย่างนั้น ประเดี้ยวรัก ประเดี้ยวชัง ประเดี้ยวโกรธ ประเดี้ยวหลง วุ่นวายไปหมดจะไหวหรือ เราก็ต้องหาความสงบร่มเย็น หาเหตุผล หาความมั่นคง ที่จะยึดเป็นหลักได้ว่า ถ้าเหตุเป็นอย่างนี้ ผลก็เป็นอย่างนี้

ถ้าเอาเม็ดละมุดปลุกลงไป เราก็ต้องได้ต้นละมุด ถ้าเอาเม็ดน้อยหน่าปลุกลงไป เราก็ต้องได้ต้นน้อยหน่า เราต้องหยิบเม็ดชนิดนั้นลงไปจริง ๆ ไม่ใช่ผลอสติ เวลาที่เขายอกให้เอาเม็ดละมุดใส่ลงไป เราก็เอาเม็ดฝรั่งใส่ลงไป แล้วเราก็ไปเถียงว่า ใครว่าปลุกละมุดแล้วได้ละมุด ฉันปลุกละมุดแล้วได้ฝรั่งต่างหากละ ถ้าอย่างนี้แล้วพูดกันไม่ได้ ประเดี้ยวสับสน บ้ากันทั้งคู่

เมื่อไหร่ก็ตามเรามีสติ สิ่งที่ปฏิบัติเป็นความจริง เป็นเหตุเป็นผล ผลที่เกิดจึงสมควรแก่เหตุ ถ้าจะดับทุกข์ สวาไปให้ถึงเหตุ แล้วดับที่เหตุ ทุกอย่างก็จะเรียบริ้อย อย่าไปดับที่ผล เพราะผลไปดับมันไม่ได้แล้ว มันคือผัสสะอันใหม่ที่มากกระทบเรา ให้เราประกอบปัจจุบัน เหตุ ที่จะงอกเป็นผลในอนาคต เพราะฉะนั้น การที่เรามีสติอยู่กับปัจจุบัน ด้วยความตื่น รู้ตัวทั่วพร้อม จึงเป็นโอกาสที่เราจะทำอะไรให้เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา ก็ทำได้ทั้งนั้น เราต้องการจะเป็นอะไร จะไปทางไหน เราก็เป็น เราก็ไปได้ดังต้องการ

เราไม่ต้องการให้มีความเครียดในชีวิต ตั้งใจไว้ให้ดี อะไรที่

มากะทบเราตรงนี้ จะตอบสนองอย่างไรออกไป ไตร่ตรองให้ดี ให้รอบคอบ ให้เป็นปัญญาเห็นชอบ แล้วเลือกการกระทำที่เราต้องการ หว่านลงไป แล้วไม่ต้องไปกังวลอนาคต ผลจะต้องออกมาอย่างที่ เราต้องการ

ถ้าเราอยากรวย เราก็ตั้งต้นสะสม สะสมไปด้วยอัตราที่แน่ใจ ว่า พอครบปีเราจะมีเงินก้อนนั้น เราต้องซื้อตรง สะสมตามที่ตั้งเป้าไว้ พอครบปี เราก็ได้ผลอย่างที่เรอยาก

ใจที่มีสติรักษา มีปัญญาแนะนำสอน รู้อยู่กับปัจจุบันทุก ๆ ขณะ จะทำให้เราไม่เกิดความเครียดขึ้น เพราะเราดับต้นเหตุที่จะงอกเป็น ความเครียดหมดสิ้นไปแล้ว ใจที่อยู่กับปัจจุบัน ใจที่อยู่กับสติปัญญา จะประกอบแต่มรรค ทางไปสู่ความร่มเย็น ไร้ทุกข์ ไร้เครียด

สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง แม้จะมีจิตเหมือนกัน แต่ศักยภาพ ของจิตแต่ละดวง ไม่ได้สมบูรณ์เท่าศักยภาพของจิตที่อยู่ในภพภูมิ ของมนุษย์ เพราะภพภูมิของมนุษย์เป็นภพขณะที่รับธรรมะได้ เป็น ภพที่เราสามารถเอาสิ่งแวดล้อม เอาผัสสะต่าง ๆ มาเปลี่ยนให้เป็นหิน ลับสติปัญญา แทนที่จะเป็นแรงผลักเราให้กระดอนไปไม่รู้ทิศไม่รู้ ทาง ตามแต่กิเลสจะบริหาร เราสามารถพัฒนาสติและปัญญาให้มา เป็นท่านบรักษาใจเรา จนกระทั่งเราทำให้ใจของเราเป็นพุทธะขึ้นมาได้ อย่างที่พระอรหันต์สาวกท่านทำมาแล้ว เป็นมาแล้ว

ศาสนาของเราเป็นศาสนาของความจริง ไม่ได้มาแต่พระพุทธเจ้า หรือสมมุติเทพ หรืออะไรที่เราไม่อาจเป็น สมเด็จพระสัมมาสัม พุทธเจ้าของเรามาจากเจ้าชายสิทธัตถะ ซึ่งมีความเป็นมนุษย์เท่ากับ

เราเป็น กิเลสในหัวใจเรามีเท่าไร? ท่านก็เคยมีมาเท่า ๆ กับเรา แต่ท่านมีความเด็ดขาดกว่าเรา ตรงที่อะไรก็ตามที่ท่านรู้ว่าผิดแล้ว ท่านจำเป็นหिनลับสติปัญญา ป้องกัน ไม่ประมาท สติของท่านคมกริบ ว่องไวทันทีจะกันไม่ให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นอีกได้เลย แต่สติของเรา มันโหว่ ๆ แหว่ง ๆ กิเลสจึงแทรกเข้ามา ฉุดลากพวกเราไปได้เป็นครั้งเป็นคราวอยู่เรื่อย ทำให้เราเดินหน้าถอยหลัง เดินหน้าถอยหลัง อยู่อย่างนี้ เหน็ดเหนื่อยแล้วก็ไม่มีผลงาน

พระพุทธรองค์ท่านไม่เปลอ ท่านไม่ประมาท ท่านพยายามเอาสติรักษาใจของท่านอยู่ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อสติที่มีประสิทธิภาพอย่างนั้นกำกับอยู่กับใจ อะไรก็ตามที่เกิดขึ้น เมื่อผิดครั้งหนึ่งแล้ว ไม่มีความผิดอย่างนั้นเกิดขึ้นอีกได้ ชีวิตของท่านก็พัฒนาไปโดยลำดับ สิ่งที่ท่านรู้จักเป็นวิชา อวิชาที่เคยครอบงำอยู่ค่อยเบาบางไปโดยลำดับ เพราะถูกแทนที่ด้วยวิชา ธรรมะกับกิเลสอยู่ที่เดียวกัน เหมือนกับเราเข้าไปห้องที่มีดี ใจของเราแต่เดิมมาก็มีดีมีดีด้วยอวิชา อุปาทาน กิเลสตันหนาทั้งปวง พอเราค้นพบธรรมะเหมือนเราเจอสวิทช์ไฟ เรากดสวิทช์ความสว่างก็เกิดขึ้น เราสามารถรักษาสติปัญญาให้กำกับใจอยู่ได้ ก่อนจะทำอะไรทุกอย่างไป เราไตร่ตรองจนได้สัมมาทิฐิ ห้องที่มีดีเมื่อนี้ คือห้องสว่างเดี๋ยวนี้

ไม่ว่าจะเป็นธรรมหรือเป็นกิเลส ก็อยู่ในใจอันนี้ของเรา อย่าไปแสวงหาที่ไหน อย่าไปฝึกที่ไหน อย่าไปค้นที่ไหน ค้นลงไปทีไรใจอันนี้ ตรงนี้คือสมรภูมิที่เราต้องทำความรู้จักให้แจ้ง ให้รอบคอบทุกแง่ทุกมุม เพื่อที่จะได้ดับความเครียดให้หมดไปจากใจโดยเด็ดขาด

กายอันนี้เป็นแต่เพียงเครื่องมือ เพราะถ้าไม่มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อรับผัสสะ เราก็ไม่รู้ว่า ตะกอนกิสเลศหนาแน่นอยู่ในใจ เราแค่ไหน คนเราถ้ารู้ไม่จริง รู้ไม่รอบ พอดตะกอนฟุ้งขึ้นมาแล้ว แทนที่จะจัดการกับตะกอน แทนที่จะข้อนเอาของสกปรกทิ้งไปจากใจ กลับไปยึดเรื่องที่เกิดขึ้น ไปแก้ไขเรื่องที่เกิดขึ้น ไปติดอยู่ในนิमित เรื่องที่เกิดขึ้นจริง ๆ แล้วมันเป็นนิमित มันคือการแปลความหมายของ ใจเราต่างหาก เราจึงไปสุข ไปทุกข์ ไปพอใจ ไปไม่พอใจกับเรื่องที่เกิดขึ้น แต่สาระสำคัญของความจริงคือ ใจอันนี้ต่างหาก ที่มีนกระเพื่อม ไปอย่างไรบ้าง มันตอบสนองของผัสสะออกไปอย่างไรบ้าง มันก่อความ เครียด ความคับข้อง ความสุข ความทุกข์ ให้กับตัวเองอย่างไร

อมตธาตุ ธาตุรู้อันนี้ต่างหาก ที่เป็นของมีค่าราคา ที่เราจะต้อง ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ไปจัดการให้มันเที่ยงตรง ให้มันบริสุทธิ์ขึ้นมาให้ได้ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว ทีนี้ใครจะเดินไปเร็วไปช้าแค่ไหน ขึ้นอยู่กับความเพียรพยายามของแต่ละบุคคล จะเพียรมากเพียรน้อยอย่างไร ถ้าเพียรแล้ว ผลที่เกิดขึ้นก็เป็นรางวัล ให้ใจอันนี้เกิดความเชื่อ มั่น เกิดศรัทธาที่จะทำต่อไป

ลองมองใจตัวเอง ถ้ากำลังโกรธ แล้วเห็นใจวิ่งตามความโกรธ ออกไป รั้งใจของเราให้หยุดมองใจของเรา ความโกรธที่กำลังลุก ท่วมใจจะค่อย ๆ เย็นลง แล้วเราจะสัมผัสได้ถึงความสงบ ความเย็น ในขณะเดี๋ยวนั้น จะเห็นว่าใจที่กำลังเต้นแรงจนกระทั่งเราเหนื่อย ค่อย ๆ เบาลง แล้วกลับเป็นปกติ ลมหายใจที่เหมือนกับไปวิ่งทางไกล มา หรือแบกของหนักจนกระทั่งบางครั้งหายใจไม่ทัน หายใจไม่ออก

ค่อย ๆ กลับมาเป็นปกติ เพียงอาการเปลี่ยนแปลงของกายแค่นี้ ความเครียดของกายที่มันหายไป ก็พอพิสูจน์ได้แล้วว่าใจที่ได้ฝึกแล้ว จะนำความสุขมาให้ จะพาให้เราพ้นจากความเครียดได้อย่างไร และผลของมันมีรสชาติ ที่เราพบว่า ความสุขอะไร ๆ ที่เคยพบก่อนหน้านี้ ก็ไม่ประณีตละเอียดลึกซึ้งอย่างนี้ ทำให้เราอยากไฝหาความสงบร่มเย็นอันนี้มาให้กับใจให้เป็นเครื่องอยู่ของใจ เป็นเรือนพักพิงต่อเนื่องกัน เท่าที่จะมีสติระลึกรู้ได้

ที่พูดมาก็คงช่วยให้ท่านทั้งหลายนำไปบริหารกับชีวิต เพื่อให้ชีวิตคลายเครียด จนในที่สุด หหมดเครียดไปได้

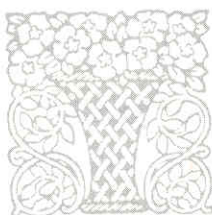


---

หนังสือนี้ จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

ไม่จำหน่าย

เมื่อท่านไม่ต้องการใช้หนังสือนี้แล้ว  
กรุณามอบให้ห้องสมุดหรือผู้อื่นใช้ประโยชน์ต่อไป จะเป็นกุศลอย่างยิ่ง



ผู้ที่เห็นคุณค่า ต้องการได้หนังสือนี้ไปช่วยเผยแพร่  
หรือต้องการร่วมสมทบพิมพ์เล่มต่อไป

โปรดติดต่อ

คุณนิติ อิศระนิตธรรม

กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม

๓๐๙/๔๔ หมู่ ๒ ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตบางเขน  
กทม. ๑๐๒๑๐ (ป.ณ.ประดิษฐ์)