

ความทุกข์เป็นสิ่งที่เราหนีไม่พ้น  
เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันให้ได้

# วสสพระ คณะ ศึกษาศาสตร์

พระไพศาล วิสาโล



พระไพศาล วิสาโล







# วชิรเมธี

พระไพศาล วิสาโล

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

 Phra Paisal Visalo

 วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติ ที่พັักใจ



Pdf file Book



**ชมรมกัลยาณธรรม**

หนังสือดีลำดับที่ ๔๐๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๖๒ จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔ โทรสาร ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

เครดิตภาพ พระอาจารย์ชาติโน, ซีรปัญญา และ Zen Sukato

และขอขอบคุณเจ้าของภาพจาก internet ทุกท่าน

บรรณาธิการ อ้อม, ธร รองบรรณาธิการ หน้อย

ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

เฟลต แคนนา กราฟฟิก โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์โดย บริษัทชุมชนของอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

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

 kanlayanatam

Line official :  
kanlayanatam2



## คำปรารภ



พระพุทธเจ้าตรัสว่า อันตรายมีสองประเภท ประเภทแรกได้แก่ “อันตรายที่ปรากฏ” อาทิ สัตว์ป่า งูเห่าเขี้ยวขอ คนร้าย โรคภัย ไข้เจ็บ เป็นต้น ประเภทที่สองได้แก่ “อันตรายที่ปกปิด” อาทิ นิเวศน์ ราคะ โทสะ โมหะ ความถือตัว ความประมาท เป็นต้น อันตรายทั้งสองประเภท เรียกอีกอย่างว่า อันตรายจากภายนอก และอันตรายจากภายใน

ทุกวันนี้อันตรายจากภายนอกเกิดขึ้นกับเราน้อยลง ทั้งนี้เพราะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีความก้าวหน้ามากขึ้น ขณะเดียวกันระบบเศรษฐกิจและสังคมก็มีความมั่นคงกว่าแต่ก่อน วิถีชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบันจึงปลอดภัยและมีความสุขสบายกว่ายุคใด



สมัยใด อย่างไรก็ตามอันตรายจากภายในหาได้ลดลงไม่ ผู้คนยังมีความทุกข์ใจเหมือนเดิม หรือหนักขึ้นด้วยซ้ำ หากดูจากสถิติของผู้ป่วยทางจิต เช่น โรคซึมเศร้าและอัตราการฆ่าตัวตายที่สูงขึ้น ยังไม่นับยาคลายเครียดและยานอนหลับซึ่งขายดี ในขณะที่คนทั่วไปถูกรุมเร้าด้วยความวิตกกังวล จนถึงกับล้มป่วยด้วยโรคนานาชนิด รวมทั้งโรคความดัน และโรคหัวใจ

เทคโนโลยีนั้นให้เราได้แค่ความปลอดภัยและความสะดวกสบายทางกาย แต่ไม่อาจลดทอนอันตรายจากภายในหรือความทุกข์ใจได้เลย เพราะอันตรายประเภทหลังขึ้นอยู่กับคุณภาพของใจ เป็นสำคัญ ใจที่ขาดสติ ย่อมถูกความโลภ ความโกรธ ความเกลียด ความเศร้าครอบงำ จึงเต็มไปด้วยทุกข์ จะว่าไปแล้วอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นได้ก็เพราะความหลงยึดติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ ว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวกูของกู ในด้านหนึ่งผู้คนจึงมุ่งหวังครอบครองสิ่งต่างๆ ให้ได้มากที่สุด เมื่อผิดหวังก็เป็นทุกข์ แม้จะได้มาแล้ว แต่เมื่อสิ่งเหล่านั้นแปรผัน เสื่อมสลาย พลัดพรากไป หรือไม่เป็นไปตั้งใจ ก็คร่ำครวญ คับแค้น นั่นเป็นเพราะขาดปัญญา ไม่เห็นความจริงของสิ่งทั้งปวงว่าเป็นเช่นนั้นเอง

ผู้คนทั้งหลายมักเข้าใจว่าความทุกข์ใจเกิดขึ้นเพราะสิ่งทั้งปวงไม่เป็นดังใจ จึงพยายามบังคับ ควบคุม และจัดการสิ่งเหล่านั้น ไม่ว่าจะรูปธรรมหรือนามธรรม ให้เป็นไปตามใจปรารถนา แต่ไม่ว่าจะทำอย่างไร ก็ยังเป็นทุกข์อยู่ นั่นเอง เพราะสิ่งทั้งปวงไม่ยอมอยู่ในอำนาจของเรา แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า ความทุกข์ใจจะต้องเกิดกับเราไปตลอดจนกระทั่งสิ้นลม



ชีวิตที่ไร้ความทุกข์ใจนั้นเป็นไปได้ ไม่ใช่เพราะทุกอย่างหรือทุกคนเป็นดั่งใจเรา แต่เป็นเพราะเราตระหนักถึงความจริงว่า ไม่มีอะไรหรือใครที่จะเป็นดั่งใจเราได้ตลอด ทั้งนี้เนื่องจากทุกสิ่งล้วนไม่คงที่ ไม่คงทน และไม่เชิดตน จึงไม่อาจยึดติดถือมั่นได้เลย เมื่อใดก็ตามที่คลายความยึดติดถือมั่นในสิ่งเหล่านี้ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นใจก็ไม่เป็นทุกข์อีกต่อไป พุทธอีกอย่างก็คือ ความทุกข์ไม่สามารถทำอะไรจิตใจเราได้ต่อไป

ผู้คนทั้งหลายล้วนทุกข์ใจเมื่อเจอความไม่เที่ยง ความพลัดพราก ความเสื่อมสลาย รวมทั้งความแก่ ความเจ็บ และความตาย อันที่จริงแล้วความจริงดังกล่าว ไม่ได้ทำให้เราทุกข์ใจ แต่เป็นเพราะการไม่ตระหนักหรือไม่เห็นความจริงดังกล่าวต่างหากที่นำความทุกข์มาสู่จิตใจของเรา เมื่อไม่เห็นความจริงดังกล่าว จึงหลงยึดหรืออยากให้มันเที่ยง เป็นสุข และเป็นของเราไปตลอด เปรียบดังคนที่ยืนอยู่กลางกระแสน้ำเชี่ยว ย่อมถูกกระแสน้ำพัดพาไป จนกระแทกเกาะแก่งโขดหิน อันตรายที่เกิดกับเขา ไม่ได้มีสาเหตุจากกระแสน้ำเชี่ยว แต่เป็นเพราะเขาไปยืนขวางกระแสน้ำนั้นต่างหาก ผู้ที่มีปัญญา เมื่อแลเห็นกระแสน้ำเชี่ยว ซึ่งไหลเช่นนั้นมานานแสนนานแล้ว ย่อมไม่เอาตัวไปยืนขวางกระแสน้ำ แต่รู้จักใช้กระแสน้ำให้เกิดประโยชน์ เช่น ขับเคลื่อนกังหัน หรือพัดพาเรือไปยังจุดหมายปลายทางที่ต้องการ

ความทุกข์ อันได้แก่ความแก่ ความเจ็บ ความเสื่อมสลาย ความพลัดพราก และความตาย เป็นสิ่งที่ไม่มีความหนีพ้น แต่เมื่อใดที่เราเห็นว่า มันเป็นธรรมดาของชีวิตและโลก ยอมรับได้และวางใจถูก



คือไม่คาดหวัง หรือนึกคิดสวนทางกับความจริง ความทุกข์ใจก็ไม่เกิดขึ้นกับเรา กล่าวอีกนัยหนึ่ง เมื่อใดที่ตระหนักถึงทุกขลักษณะในสรรพสิ่ง ทุกขเวทนาก็ไม่เกิดขึ้นกับใจอีกต่อไป

ธรรมะไม่ช่วยให้เราเอาชนะความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพราก และความตายได้ แต่ธรรมะช่วยให้เราเอาชนะความทุกข์ใจได้ นี่คือนุญประโยชน์ที่สำคัญที่สุดของธรรมะ และเป็นคำตอบว่าเหตุใดเราจึงควรมีธรรมะเป็นสรณะ

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้คณະผู้จัดทำของชมรมกัลยาณธรรมได้คัดเลือกและรวบรวมจากคำบรรยายของข้าพเจ้าในที่ต่างๆ รวมทั้งจากการแสดงธรรมที่จัดโดยชมรมกัลยาณธรรม ทั้งที่โรงพยาบาลสมุทรปราการและมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ขอนุนุโมทนาและขอบคณະผู้จัดทำทุกท่าน รวมทั้งคณະหมออัจนรา กลิ่นสุวรรณ ประธานชมรมกัลยาณธรรม ที่มีวิริยะในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ ทั้งนี้ด้วยฉันทะในธรรมอันมีมาอย่างต่อเนื่อง นานนับสิบปี ช่วยให้สัมมาทัศนะและสัมมาปฏิบัติเผยแพร่อีกกว้างขวางตลอดหลายปีที่ผ่านมา หวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์ทั้งจากหนังสือเล่มนี้และจากงานเผยแผ่ธรรมของชมรมฯ สมดังมโนเจตนาของผู้จัดทำ

พ.ค.พ.๒๐๑๖ ๖/๖

วันมหาปวารณา

๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๒

พระไพศาล วิสาโล





# คำนำ

## บทสนทนาข้ามศาสนา

ได้มีโอกาสปรารภกับครูอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรว่า แปลกแต่  
ระยะหลังๆ ฟังธรรมเรื่องไหน ก็ไม่อึ้งใจไม่ถึงใจเหมือนฟังอริยสัจ  
ฟังอริยสัจแล้ว ทำไมจึงรู้สึกซาบซึ้ง สะเทือนใจ รวากับความเข้าใจ  
ในธรรมแทรกซึมเข้าไปในกระแสเลือด กระแสจิต ครูอธิบายว่า  
เป็นเพราะปัญญาบ่มเพาะจนแก่รอบขึ้น ทำให้เรามีความพร้อม  
ที่จะทำความเข้าใจอริยสัจมากขึ้น หลายปีผ่านไป สิ่งที่มีมั่นคงและ  
ชัดเจนขึ้น คือ ความตระหนักถึงความสำคัญของอริยสัจ ยอมรับว่า  
ทุกข์มีจริง สมุทัยเห็นได้ชัด และเห็นความสำคัญของนิโรธและมรรค  
อันเป็นชีวิตที่ควรเป็น และหนทางที่ควรดำเนินไปถึงจุดหมายนั้น

เมื่อเรายอมรับความจริงได้ว่า ความทุกข์เป็นมิตรของทุกชีวิต  
ที่จะช่วยบ่มเพาะให้ปัญญาเจริญด้วยการฝึกฝนเรียนรู้ และยังเป็น  
ปัญหาข้ามภพข้ามชาติ ที่เราต่างต้องล้มลุกคลุกคลาน ต่อสู้ ฝ่าฟัน  
หลังน้ำตามาด้วยกัน เมื่อยอมรับความจริงนี้ได้ ความเมตตา เห็นใจ  
อย่างลึกซึ้งต่อทุกสรรพชีวิตย่อมเอ่อล้นท่วมท้นใจ อยากช่วยเหลือ  
อยากบรรเทาทุกข์ให้แก่ผู้คน รำลึกถึงคำครูที่ว่า “ในโลกนี้ ไม่มีใคร  
น่าอิจฉาเลย” แต่ข่าวดีคือ พวกเราสามารถที่จะอยู่กับทุกข์โดยไม่  
ทุกข์ก็ได้



พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ครูบาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร ท่านได้อุทิศเวลาในสมณเพศ ยาวนานเกือบ ๔๐ พรรษาแล้ว เพื่อจาริกประกาศธรรมแห่งความดับทุกข์ ด้วยภาษาธรรมดาๆ ใสสะอาด ด้วยธรรมแท้ ที่ใครๆ แม้จะไม่เคยอ่านหนังสือธรรมะ ก็อ่านเข้าใจ ได้ไม่ยาก ทั้งมีตัวอย่างทันสมัย และนำไปปรับใช้เป็นแนวทางดำเนินชีวิตได้จริง ชมรมกัลยาณธรรมเป็นศิษย์ที่ได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์ตลอดมา พวกเรารู้สึกซาบซึ้งถึงความเหน็ดเหนื่อยตรากตรำของพระอาจารย์ ที่ทำงานหนักในหลากหลายมิติ เพื่อช่วยเติมเต็มปัญญาให้แก่สังคม พวกเราน้อมสำนึกในพระคุณและห่วงใยในสุขภาพของท่านตลอดมา ตั้งใจน้อมกตัญญูทเวทิต์ หาโอกาสช่วยเผยแพร่งานธรรมของท่านให้กว้างไกล ต่อเนื่องตลอดมา

พระอาจารย์ทำงานหนักมาตลอด เกือบ ๔๐ พรรษา แต่ยังไม่เห็นหนังสือธรรมะที่รวมหลักการสอนภavana ที่เป็นหลักฐานจริงจัง ชมรมฯ จึงดำริแบ่งเบางานของท่าน โดยช่วยกันจัดทำหนังสือรวมคำสอนแนวปฏิบัติธรรมเล่มแรกของพระอาจารย์ เพื่อน้อมถวายเป็นอาจริยบูชาในวาระวันครบรอบวันคล้ายเกิดของท่าน ทயอยเตรียมงานกันมานาน แต่ด้วยภาระงานที่รับผิดชอบมากมาย ทำให้งานนี้ต้องล่าช้า แต่ธรรมะจัดสรร ให้น้องอ้อมและน้องธรรคนเก่ง สละเวลามาช่วยเป็นบรรณารักษ์ จัดหมวดหมู่ธรรมด้วยศรัทธา และได้น้องน้อยคนขยัน ช่วยจัดการดูแลต้นฉบับต่อให้เรียบร้อย อีกทั้งแรงงานเบื้องหลังเจ้าประจำอีกหลายคน ที่ทำหน้าที่แนวหลังทางธรรมกันเต็มกำลัง ที่สำคัญคือ ความเมตตาของพระอาจารย์ที่ช่วยตรวจทานเนื้อหา และให้กำลังใจพวกเราทำงานนี้ได้สำเร็จ



นอกจากหนังสือนี้จะเป็นสื่อธรรมน้อมนุชาถวายพระอาจารย์แล้ว ก็ยังเป็นสื่อแทนคำสอนจากพระอาจารย์ที่เมตตาตามอบแต่ทุกท่าน ทั้งศิษย์ใกล้และไกล เพื่อจะได้น้อมนำไปปฏิบัติ เป็นกัลยาณมิตร แห่งชีวิตที่ไร้ทุกข์ได้จริง ทั้งยังเป็นของขวัญทางธรรม ในวาระ สิ้นศักราช ๒๕๖๒ และรับขวัญศักราชใหม่ ๒๕๖๓ ด้วย ชมรม กัลยาณธรรมหวังว่า ท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากสารธรรม ที่ครบถ้วนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ซึ่งได้จัดหมวดหมู่ไว้ ตามแนวอริยสัจ โดยทำyle่มยังได้รวบรวมคำถาม - คำตอบจาก พระอาจารย์ ที่แบ่งหมวดหมู่เพื่อให้ง่ายต่อการเลือกศึกษาก่อนหลัง ตามความสนใจและความจำเป็นเร่งด่วนของแต่ละท่านด้วย

หวังว่าพุทธบริษัทจะช่วยกันทำหน้าที่ของชาวพุทธ ให้สมกับ พระมหากษัตริย์คุณของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ “อริยสัจ” ประทานไว้เป็นสมบัติให้ทุกชีวิต สามารถพัฒนาศักยภาพ ของตนให้เป็นบัวพุดน้ำได้ ดำเนินไปสู่ทางดับทุกข์ด้วย “**ธรรมะ ชนะทุกข์**” อันมีพระนิพพาน เป็นความเกษมสูงสุด ทุกท่าน เทอญ

กราบนอบน้อมนุชาพระธรรม  
**ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**  
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



## สารบัญ

ทุกข์.....	๑๕
ปฏิบัติธรรมทำไม.....	๒๗
ปฏิบัติธรรมอย่างไร.....	๓๕
สติ.....	๔๗
วิธีการอยู่กับความทุกข์ด้วยสติ.....	๕๙
สติเป็นธรรมใหญ่.....	๖๐
อานิสงส์ของสติ.....	๖๖
การเจริญสติ.....	๗๑
หลักการเจริญสติ.....	๗๓
ยกมือสร้าง ๑๔ จังหวะ แนวหลวงพ่อกุ๊เทียน.....	๘๓
เดินจงกรม.....	๘๖
อุปสรรคของการปฏิบัติ.....	๙๗
ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน.....	๑๐๙
การสงบด้วยลมหายใจ.....	๑๐๙
การเดินเท้า.....	๑๑๒
การเดินทาง.....	๑๑๓
การอาบน้ำ.....	๑๑๔
การกินอาหาร.....	๑๑๖
การทำงาน.....	๑๑๘
การใช้เทคโนโลยี.....	๑๒๐
การท่องเที่ยวธรรมชาติ.....	๑๒๑
การเตรียมใจก่อนนอน.....	๑๒๓



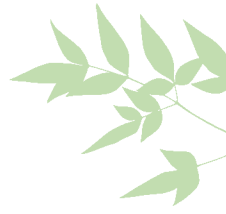
เตรียมตัวตายอย่างสงบ.....	๑๒๘
เหตุปัจจัยที่ทำให้ตายดี.....	๑๓๘
การเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย.....	๑๕๙
วางใจให้เป็น.....	๑๖๔
อยู่แบบลืมหาย - หลงตาย.....	๑๖๕
ภาวะตายทั้งเป็น.....	๑๖๖
สิทธิในการตายอย่างสงบ.....	๑๖๗
สิทธิยอมมาจากหน้าที่.....	๑๖๘
เตรียมพร้อมตาย.....	๑๖๙
มรณสติ.....	๑๖๙
มรณสติในชีวิตประจำวัน.....	๑๗๓
การพิจารณาทำให้เกิดปัญญา.....	๑๗๕
ทางลัดในการเจริญมรณสติ.....	๑๗๗
การไปเยี่ยมผู้ป่วย.....	๑๗๘
การไปงานศพ.....	๑๘๐
การสูญเสียของรัก.....	๑๘๑
ประโยชน์ของมรณสติ.....	๑๘๓
เจริญไตรสิกขา.....	๑๘๗
ตายก่อนตาย.....	๑๘๘
ตอบคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติ.....	๑๙๑
ตอบคำถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายอย่างสงบ.....	๒๓๙



โลกนี้เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่เที่ยง  
ไม่อาจควบคุมบังคับให้ถูกใจเราได้  
เราเปลี่ยนโลกไม่ได้  
แต่เราปรับใจเราได้  
คือปรับใจไม่ให้ยึดติดถือนั่นในสิ่งต่างๆ







## ทุกข์

มนุษย์เราทุกคนล้วนรักความสุขเกลียดความทุกข์กันทั้งนั้น สิ่งที่มนุษย์พยายามทำกันตลอดชีวิต ก็คือการเข้าหาความสุข พยายามหนีจากความทุกข์ เมื่อพบความทุกข์ก็พยายามขจัดปัดเป่าออกไป หรือพยายามป้องกันไม่ให้มันเกิดขึ้น

มองในแง่นี้ พวกเราโชคดีกว่าคนสมัยก่อน เพราะเทคโนโลยีในการขจัดปัดเป่าความทุกข์มีมากขึ้น เวลาอากาศร้อนก็มีพัดลม มีเครื่องปรับอากาศบรรเทาความร้อน อากาศหนาวก็มีผ้าห่มอย่างดี ในบ้านหลายคนมีเครื่องทำน้ำอุ่น อยากรจะดื่มน้ำร้อนก็ต้มได้รวดเร็ว จะเดินทางไปไหนมาไหนก็ไม่ต้องเดินหรือขี่เกวียนให้เหนื่อยเพราะมีรถยนต์ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้เราดำเนินชีวิตประจำวันได้สะดวกสบายขึ้น เหนื่อยยากน้อยลง

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้เราสามารถหนีความทุกข์ ขจัดปัดเป่าหรือบรรเทาความทุกข์ได้มากมายเพียงใด แต่ว่ายังมีความทุกข์อีกหลายอย่างที่เรานี้ไม่พ้น เราทำได้เพียงชะลอหรือหน่วงเหนี่ยว





ให้เกิดขึ้นช้าลง ไม่ว่าจะร่ำรวย มีเงินมีทอง มีอำนาจมากเพียงใด ก็ต้องเจอกับความทุกข์อยู่นั่นเอง เช่น ถึงแม้เป็นเศรษฐีพันล้าน ก็ต้องเจอกับ**ความสูญเสีย** อาจจะไม่เสียคนรักคนใกล้ชิด เพราะว่าไม่มีใครที่จะอยู่คู่ฟ้าได้ ถึงอย่างไรเขาก็ต้องตายจากเราไปไม่วันใดก็วันหนึ่ง พวกเราคงรู้จักทัชมาฮาล ซึ่งเป็นอนุสรณ์สถานที่พระเจ้าชาห์ชะฮาน ผู้ยิ่งใหญ่สร้างขึ้นเพื่ออุทิศให้กับมเหสีคนรักที่ตายจากไป เป็นบทเรียนสอนใจเราว่า ไม่ว่าจะยิ่งใหญ่แค่ไหน ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยง**ความสูญเสีย**คนรักไปได้

เมียตาย ผัวตาย ลูกตาย เรื่องนี้เกิดได้กับทุกคน นอกจากนั้น ยังต้องเจอกับ**คำนิทรวักถ้าว** แม้มีอำนาจล้นฟ้า ก็ต้องเจอกับ**ความไม่สมหวัง** และยังคงเจอ**ความแก่ ความเจ็บ ความตาย** อันนี้คือความทุกข์ที่ไม่มีใครหนีพ้น แม้ว่าเราจะตัดเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตาย ออกไป ก็ยังเจอกับความทุกข์อีกหลายอย่าง เช่น **งานการล้ามเหลว ผิดหวังเรื่องลูก ทรัพย์สินถูกโกง** ถ้าคนเราคิดแต่จะหนีความทุกข์ หรือหาทางปิดเป่าบรรเทาความทุกข์ตลอดเวลา ก็เตรียมใจทุกข์ได้เลย เพราะว่ายังมีความทุกข์อีกหลายอย่าง ที่เราต้องเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ขจัดปิดเป่าไปเพียงใดก็ไม่สำเร็จ

ยกตัวอย่างง่ายๆ คนอยู่กรุงเทพฯ ก็ต้อง**เจอรถติด** ซึ่งเป็นความจริงที่หนีไม่พ้น **หาที่จอดรถก็ยาก** มีนักเขียนชาวอเมริกันคนหนึ่งเขียนประชดว่า “ตายน่าจะไม่ง่าย **หาที่จอดรถยากกว่าเยอะ**” คนนี้เขาอยู่ที่นิวยอร์ก เป็นเมืองที่หาที่จอดรถยากยิ่งกว่ากรุงเทพฯ มันไม่ใช่เป็น**ความทุกข์**กาย แต่เป็น**ความทุกข์**ใจที่คนสมัยนี้เจอเป็นประจำ ทุกวันนี้**ความทุกข์**กายลดลงมาก เพราะมีเทคโนโลยี



มาช่วยบรรเทา แต่ความทุกข์ใจไม่ได้ลดลงเลย ยังมีอยู่เรื่อยๆ เช่น  
หาที่จอดรถไม่ได้ก็ทุกข์ ต้องแย่งกัน จนกระทั่งฆ่ากันตายก็มี

ไม่ว่าเทคโนโลยีจะเจริญก้าวหน้าเพียงใด เราก็หนีความ  
ผิดหวังไม่พ้น ยิ่งร่ำรวย ยิ่งมีเงินทองมาก ก็ยิ่งมีความอยากมากขึ้น  
เมื่อมีความอยากมาก โอกาสที่จะไม่สมอยากก็เพิ่มมากขึ้นเป็น  
เงาตามตัว พูดได้ว่า เมื่อมีความอยากมาก ความทุกข์ก็มากตามมา  
ด้วย เพราะความอยากกับความทุกข์มาคู่กัน ขอให้พิจารณาดูเกิด  
คนเราไม่ว่าจะหนีความทุกข์เพียงใดก็ต้องเจอความทุกข์วันยังค่ำ  
ที่จริงแม้กระทั่งความทุกข์กาย เช่น ความเจ็บปวด ทุกวันนี้มียา  
และเทคโนโลยีมากมายที่ช่วยระงับหรือบรรเทาอาการก็จริง แต่  
ในที่สุดเราทุกคนก็ต้องเจอความเจ็บปวดรุนแรงชนิดที่ยาเอาไม่อยู่  
โดยเฉพาะเมื่อเจอความเจ็บป่วย เช่น เป็นมะเร็งระยะท้าย หรือ  
แม้แต่ปวดฟัน ปวดหัว ปวดท้อง พอมีอาการเกิดขึ้นแล้ว จะหวัง  
พึ่งยาอย่างเดียวก็ไม่ได้ เพราะหาไม่ทัน ยิ่งมีความทุกข์ใจสมโรง  
ด้วย ก็เลยยิ่งทุกข์มากขึ้น

ความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เราหนีไม่พ้น อย่างใน  
บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า มีตอนหนึ่งกล่าวว่า “เราทั้งหลายเป็นผู้ถูก  
ความทุกข์หยั่งเอาแล้ว มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว” ถึงแม้  
ตอนนี้เราจะรู้สึกสุขสบาย แต่นั่นเป็นเพราะความทุกข์ยังไม่แสดงตัว  
แต่มันก็รอโอกาสแสดงตัวอยู่ตลอดเวลา เช่น ถ้านั่งไปสักพักก็จะ  
รู้สึกปวดเมื่อย ในขณะที่เรามีสุขภาพดี ก็อย่าคิดว่าไม่มีความเจ็บ  
ป่วย แท้จริงแล้วความเจ็บป่วยอยู่กับเราตลอดเวลา พอเราเพลอ  
เมื่อไหร่มันก็จะโผล่ออกมา ในทำนองเดียวกัน ความแค้นก็อยู่กับเรา



ตลอดเวลา แม้ว่าตอนนี้เรายังหนุ่มยังสาว แต่ที่จริงความแก่มันทำงานตลอดเวลา ที่ละนิดละหน่อย เผลอแผล็บเดียวก็เห็นหนังย่น ผิวตกกระ ผมหงอก กำลังวังชาลดน้อยถอยลง ความตายก็เช่นเดียวกัน ถ้าเผลอเมื่อใดมันมาทันที เพียงแค่เดินลงบันไดไม่ระมัดระวังตกลงมาหัวฟาดพื้นก็ตาย มันมีโอกาสเกิดขึ้นกับเราตลอดเวลา

**พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ความแก่มีอยู่ในความหนุ่มสาว ความเจ็บไข้มีอยู่ในความไม่มีโรค ความตายก็มีอยู่ในชีวิต”** มันไม่ได้แยกกัน อย่างเมื่อวานพวกเราจัดดอกไม้ไม่ได้สวยงาม ทั้งๆ ที่บางคนเอากิ่งไม้แห้งไปไม้แห้งมาจัด แสดงให้เห็นว่าสิ่งไม่งามนั้นก็มีความงามอยู่ ในทางกลับกันคือ สิ่งที่สวยงามก็มีความไม่งาม ซุกซ่อนอยู่เช่นกัน เห็นได้ชัดเมื่อดอกไม้สดทิ้งไว้ไม่กี่วัน ความเหี่ยวเฉาก็ปรากฏ ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เลย

**ความสุขของเราก็เช่นกัน มีความทุกข์แฝงอยู่ตลอดเวลา ดังที่กล่าวแล้วว่า ความทุกข์เป็นสิ่งที่เราหนีไม่พ้น เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันให้ได้**

อย่างเช่น ตอนนี้เราเจอความหนาวเย็น เราต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันโดยไม่ทุกข์ ก็คือทุกข์กายแต่ไม่ทุกข์ใจ อันนี้เราทำได้ ถ้าเราทำไม่ได้ ก็จะมีแต่ความหงุดหงิด ความไม่พอใจเกิดขึ้น



เพราะเราไม่สามารถบังคับ หรือควบคุมให้อากาศเป็นอย่างใจเราได้ แม้กระทั่งร่างกายของเรา เรายังบังคับควบคุมตัวเองไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ป่วยไม่ได้

มีเรื่องราวของท่าน**กุเด็นริมโปเซ** ผู้ประสบชะตากรรม เช่นเดียวกับชาวทิเบตอีกมากมาย หลังจากจีนยตราทัพเข้ายึดครองทิเบตเมื่อ ๖๐ ปีที่แล้ว ทหารจีนต้องการให้ท่านละทิ้งพุทธศาสนา และหันมาสมาทานลัทธิคอมมิวนิสต์ แต่ท่านปฏิเสธ จึงถูกคุมขังและทรมาน เป็นเวลานานถึง ๒๐ ปี เมื่อได้รับอิสรภาพ ท่านได้ตัดสินใจข้ามพรมแดน เพื่อมาลี้ภัยในอินเดีย

เคยมีคนถามท่านว่า ตอนที่ถูกคุมขังในทิเบตนั้น ท่านกลัวอะไรมากที่สุด แทนที่ท่านจะพูดถึงการทรมานของทหารจีน ท่านกลับตอบว่า **ท่านกลัวว่าจะโกรธเกลียดคนที่ทำร้ายท่าน** สำหรับชาวพุทธ ความโกรธเกลียดนั้นน่ากลัวอย่างมาก เพราะสามารถผลักดันให้เราทำบาปด้วยการประทุษร้ายผู้อื่น ใครทำร้ายเรา เขาก็ต้องรับกรรมของเขา แต่ถ้าเราทำร้ายคนอื่น บาปนั้นจะตามติดเราไป และจะต้องชดใช้เมื่อไรก็ไม่รู้ ใครทำร้ายเรา จึงไม่เลวร้ายเท่ากับเราทำร้ายคนอื่น

ที่จริงท่านกุเด็นคงมีเหตุผลมากกว่านั้น ท่านตระหนักว่า เวลาทหารจีนทรมานท่าน ท่านก็ทุกข์แต่กาย แต่เมื่อใดที่ท่านรู้สึกโกรธคนที่ทำร้ายท่าน ท่านไม่เพียงทุกข์กายเท่านั้น แต่ยังทุกข์ใจ ด้วยเพราะถูกความโกรธเผาผลาญ ทุกข์กายนั้นยังพอไหว ส่วนทุกข์ใจ สร้างความทรมานอย่างมาก และนั่นคือสิ่งที่ท่านไม่อยากจะเกิดขึ้น



ท่านภูเตนคงอยากจะบอกว่า ทหารจีนนั้นทำได้อย่างมากก็แค่ทำร้ายร่างกายท่าน แต่ทำให้ท่านทุกข์ใจไม่ได้ แต่เมื่อใดที่ท่านปล่อยให้ความโกรธครอบงำใจ ความทุกข์ใจก็จะตามมา ดังนั้นสิ่งที่ท่านพยายามทำก็คือ รักษาใจไม่ให้โกรธผู้ที่ทรمانท่าน

พูดอีกอย่างก็คือ ใครทำร้ายเราเพียงใด ก็ไม่ทำให้ทุกข์ได้ หากใจไม่ยินยอมหรือร่วมมือด้วย เรียกว่าตบมือข้างเดียวไม่ดังอย่างรักก็ตาม ผู้คนส่วนใหญ่เมื่อมีความทุกข์ใจ ก็มักจะโทษสิ่งภายนอก เช่น เพื่อนร่วมงาน เจ้านาย ลูกน้อง จราจรที่แน่นขนัด ดินฟ้าอากาศ สภาวะเศรษฐกิจ ฯลฯ แต่ลืมมองไปว่า ใจเราเองก็มีส่วนร่วมอย่างมาก เช่น ปล่อยให้ความหงุดหงิดโกรธเคืองมารบกวนจิตใจ

สิ่งภายนอกนั้น ทำได้อย่างมากก็แค่บีบบังคับร่างกาย พรากของหวงและคนรักไปจากเรา ทำให้การงานสะดุด แต่ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ใจได้เลย มันทำได้แค่ชวนหรือยั่วชวนให้เราขัดใจ เศร้าโศก กลัดกลุ้ม วิตกกังวล แต่เราไม่รับ “คำชวน” ของมันก็ได้ นั่นหมายความว่า จะทุกข์ใจหรือไม่ อยู่ที่ใจเรา สิ่งภายนอกนั้นเราควบคุมได้ยาก แต่ใจคือสิ่งที่เราทำได้มากกว่า จริงอยู่ ใจก็เป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้เช่นกัน แต่เราสามารถดูแลรักษาใจได้มากกว่าสิ่งนอกตัว

ดังนั้นเมื่อใดที่มีความทุกข์ใจ แทนที่จะเรียกร้องหรือพยายามบงการให้สิ่งภายนอกเป็นไปตามใจเรา จะไม่ดีกว่าหรือหากเราหันมาจัดการกับใจของเรา เริ่มต้นด้วยการคาดหวังสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ยอมรับทุกสิ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้ว และมีสติรู้เท่าทัน



อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อมีอะไรมากระทบ หรือเมื่อเกิดเหตุการณ์เลวร้ายขึ้น

**ใครทำอะไรเราก็ไม่ร้ายเท่ากับใจที่วางไว้ผิด แต่หากวางใจไว้ถูกแล้ว ไม่ว่าจะอะไรก็ไม่สามารถยึดเยียดความทุกข์หรือขโมยความปกติสุขไปจากเราได้**

เวลาเราโกรธใคร แล้วมีคนมาบอกให้เราให้อภัย เรากลับไม่ยอมให้อภัย แถมด่าว่าคนที่มาแนะนำ เช่น กล่าวหาว่าเขาเป็นคนละพวกกับเรา เขาจึงแนะนำเช่นนั้น ก็ในเมื่อความโกรธทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ ทำให้ความดันขึ้น ทำไมเราจึงยังไม่ยอมปล่อยวางความโกรธ ทำไมไม่รู้จักเยียวใจด้วยการให้อภัย ก็แปลว่าเรารักความโกรธ เราหวงแหนความโกรธ ใครมาแนะนำให้ปล่อยวางก็ไม่ยอม กลับด่าว่าคนที่แนะนำ เห็นไหมว่า ใครที่บอกว่ารักตัวเองๆ เอาเข้าจริงๆ ก็ไม่ได้รักตัวเอง กลับซ้ำเติมทำร้ายตัวเองเป็นประจำ อาจจะได้ทำร้ายร่างกายตัวเอง แต่ชอบทำร้ายจิตใจตัวเอง หรือหาทุกข์มาซ้ำเติมจิตใจตัวเองบ่อยๆ ตอนนี้หลายคนอาจกำลังทำอยู่ก็ได้ หูฟังคำบรรยายของอาตมา แต่ใจกลับไปนึกถึงคนที่เราโกรธคนที่ต่อว่าด่าทอหรือทำร้ายเรา การทำเช่นนั้น ไม่ต่างจากการเอาไฟมาเผาตนจิตใจตัวเอง

นั่งสบายๆ แทนที่จะมีความสุข กลับไปนึกถึงเหตุร้ายในอดีต นึกถึงคนที่กลั่นแกล้ง ทรมานเรา เป็นการปลุกความโกรธเกลียดขึ้นมา ซึ่งไม่ต่างจากการเอามีดกรีดแทงใจ เอาไฟมาเผาตนจิตใจ

รักตัวเองให้มากขึ้นหน่อย หรือรักตัวเองให้มากขึ้นกว่าเดิม ด้วยการดูแลรักษาใจของเรา โดยเฉพาะรักษาใจให้มีสติ เพราะถ้า



เราไม่มีสติ เราก็อดทำร้ายตัวเองไม่ได้ ไปฉวยเอาמידมากริดแทงใจ หรือฉวยเอาฟินร้อนๆ หรือถ่านแดงๆ มาเผาเลนใจ หรือไม่ก็คว้าเอา หินหนักมากดถ่วงหน่วงทับใจ ด้วยการนึกห่วงพะวงโนสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เช่น นึกถึงวันที่ไปฟังผลตรวจสุขภาพ นึกถึงวันที่ต้องชำระหนี้ หรือวันที่ลูกหลานต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย แม้วันนั้นยังมาไม่ถึง แต่เราก็มีværุ่นคิดถึงมันด้วยความกังวล จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ การทำอย่างนี้คือการหาทุกข์ใส่ตัว และที่เข้าไปเช่นนั้นก็เพราะลืมนัด **คนเราไม่ทำร้ายตนเองหรอก จนกว่าจะลืมนัด** พอลืมนัดแล้วสามารถทำอะไรได้ทั้งนั้น เช่น พอโกรธมากๆ ก็เอาหัวโขกกำแพง เอามือ ต่อยกระຈก หรืออย่างน้อยๆ ก็จมอยู่กับความกังวล ความเศร้า ความโกรธ ด้วยการคิดถึงเรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้ว หรือไม่ก็นึกถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง มันจะมาถึงจริงหรือเปล้าก็ไม่รู้ แต่คิดเป็นตุเป็นตะ ไปแล้ว วาดภาพในทางลบทางร้าย ก็เลยวิตก กังวล หรือเครียด ถ้าเรารักตัวเองอย่างแท้จริง เราจะคอยรักษาใจ ไม่ให้อารมณณ์เหล่านี้ มาทิ่มแทงมาเผาเลน

มีเรื่องเล่าว่า หญิงผู้หนึ่งตื่นเช้าก็ลุกขึ้นมาบริหารร่างกาย ในห้องนอน ขณะที่ออกกำลังกาย มองผ่านหน้าต่าง เห็นราวตากผ้า ของเพื่อนบ้าน จึงพูดกับสามีที่กำลังนอนอยู่ว่า “คุณดูสิ บ้านนี้ ชักเสื้อผ้าไม่สะอาดเลย ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน มีรอยต่าง บ้าน ก็รวย แต่ทำไมไม่ชักให้สะอาด” สามีฟังแล้วก็ไม่ว่าอะไร วันต่อมา เธอก็ปั่นเหมือนเดิม วันที่สามตื่นขึ้นมาเธอก็ทำเหมือนเดิม มองไป นอกหน้าต่าง แต่คราวนี้เธอแปลกใจว่า ทำไมเสื้อผ้าของบ้านนั้น สะอาด จึงถามสามีว่า “คุณไปบอกบ้านนั้นหรือว่าชักผ้าไม่สะอาด”



สามีตอบว่า “เปล่าหรือก ผมไม่ได้บอกเขา ผมเพียงแต่ชี้ตกระจก หน้าต่างบ้านของเราให้สะอาดเท่านั้น”

ภรรยาบอกว่า เสื้อผ้าของเพื่อนบ้านไม่สะอาด แต่ความจริงแล้วไม่ใช่หรือก มันเป็นเพราะกระจกบ้านของตัวเองต่างหากที่ไม่สะอาด เรื่องนี้สอนเราว่า เวลาเรามองว่าใครมีปัญหา ความจริงปัญหาอาจอยู่ที่ตัวเราเองก็ได้ เรื่องนี้ไม่ได้เตือนให้เราหมั่นทำความสะอาดกระจกบ้านของเรา แต่เตือนให้เราดูแลกระจกในใจของเราให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะหากไม่สะอาด ก็เห็นคนอื่นเป็นปัญหาไปหมด เวลาใจเราเป็นลบ เราก็มองคนอื่นเป็นลบไปหมด แน่นอน บางครั้งคนอื่นที่อยู่รอบตัวเรา เช่น เจ้านาย สามี เพื่อนร่วมงาน ก็มีมีส่วนสร้างปัญหาด้วย แต่ใจที่เป็นลบของเรา ยิ่งทำให้เห็นคนอื่นมีแต่ด้านลบ ไม่เห็นด้านที่ดีเลย

นอกจากโลกรอบตัว จะขึ้นอยู่กับใจของเราแล้ว สุขหรือทุกข์ ก็อยู่ที่ใจเราด้วยเช่นกัน เจออะไรก็ไม่ทำให้เราเป็นทุกข์ หากใจเราไม่ร่วมมือนด้วย พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมื่อมือไม่มีแผล บุคคลจะจับต้องยาพิษก็ได้ ยาพิษนั้นไม่สามารถทำอันตรายได้ แต่ถ้ามีแผล ถูกต้องยาพิษเมื่อใดอันตรายก็เกิดขึ้นทันที” ใจเราก็เช่นกัน ถ้ามีแผล แม้มีสิ่งเล็กน้อยมากระทบก็เจ็บ เวลามือมีแผล แม้แต่ยอดหญ้ามาถูกต้อง เรายังรู้สึกเจ็บเลยใช่ไหม

ที่จริงเวลาใครต่อว่าคำทอเรา ถ้าเราไม่เอาใจไปรับ ก็ไม่เจ็บ สมมติว่าเราเดินเล่นในสวนมะพร้าว มีลิงเกเรตัวหนึ่งขว้างมะพร้าวใส่เรา ถ้าเราเห็น เราจะเอาตัวเข้าไปรับไหม คนที่มีสติดี ก็ต้องพยายามหลบหลีกมะพร้าวทั้งนั้น แต่เวลามีคนสาธค้ำคำใส่เรา ทำไม





เราไม่หลบ ทำไมจึงเอาใจรับคำตำหนานั้น

หลวงพ่อบุญ สุกทโทเคยกล่าวว่า เวลาไม่มีใครตำหนิเราว่าเป็นหมา เป็นหมา ก่อนจะโกรธ ให้เราคลำดูที่ก้นก่อน ว่ามีหางงอกออกมาหรือไม่ ถ้าไม่มีหางก็อย่าไปโกรธเขา ถ้าโกรธ แสดงว่าเรายอมรับว่าเราเป็นอย่างที่เขาว่าจริงๆ

ถ้าลึงขว้างมะพร้าวใส่เรา แทนที่เราจะหลบ กลับเอาตัวเข้าไปรับแล้วเจ็บ อย่างนี้จะโทษใคร คำตำหนิที่พุ่งมาหาเรา ถ้าเราหลบหลีกเลี่ยงไม่เอาใจไปรับ เราก็ไม่ทุกข์ คำตำหนิที่นั่นเหมือนจดหมาย ถ้าเอาไปหย่อนในตู้ไปรษณีย์แล้วไม่มีผู้รับ สุดท้ายจดหมายนั้นก็จะต้องตีกลับไปยังผู้ส่งหรือเจ้าของ ฉันทิดก็ฉันทินั้น คำตำหนิถ้าเราไม่รับไว้ มันก็จะกลับไปหาคนตำ ดังนั้น เราอย่าไปรับเอามาที่มแทงใจเรา

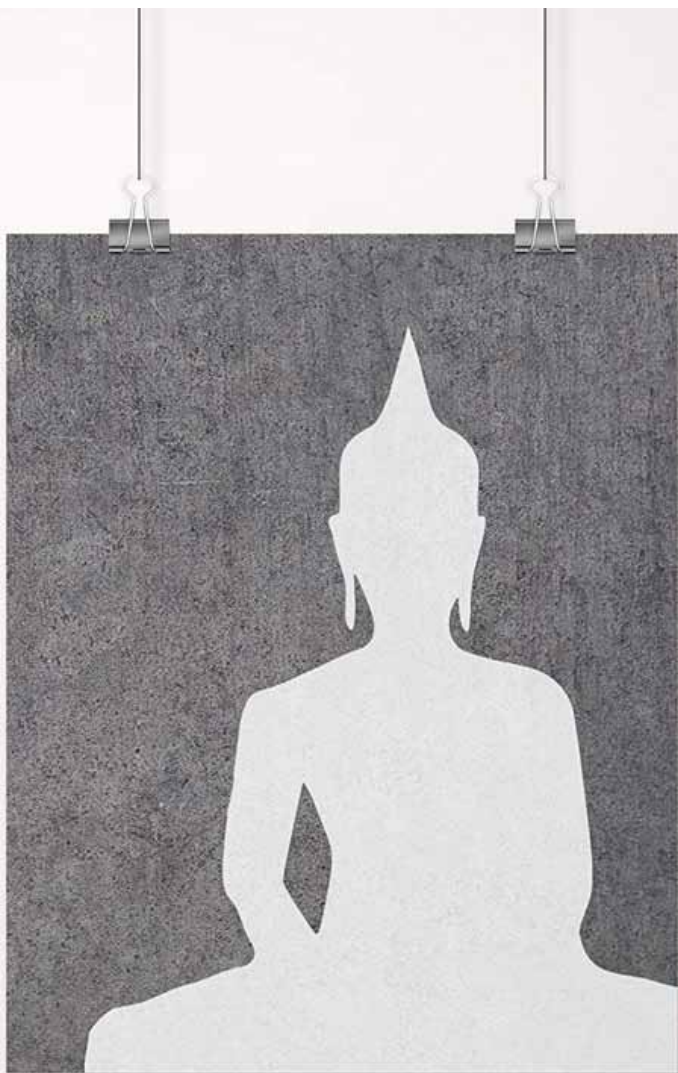
ท่านอาจารย์ชยสาโรเคยกล่าวว่า “โลกนี้ไม่มีสิ่งใด ไม่มีคนใด จะบังคับให้เราทุกข์ได้ มีแต่สิ่งที่ชวนให้เราทุกข์ ชวนให้เราพอใจ ชวนให้เราไม่พอใจ มันมาเชิญเรา เราจะรับเชิญหรือไม่รับเชิญ มันเป็นเรื่องของเรา เขาบังคับไม่ได้” เมื่อมีอะไรมาชวนให้ทุกข์ เราเลือกได้ว่าจะรับคำชวนหรือไม่ เราไม่รับก็ได้ เป็นสิทธิของเรา ดังนั้นจึงพูดได้ว่า คนเราทุกข์เพราะใจเราไปรับคำชวนของเขา หรือมีส่วนร่วมมือด้วย ความเจ็บ ความป่วยก็เช่นกัน โรคภัยไข้เจ็บ ทำให้กายป่วย แต่ที่ทุกข์ใจด้วย ก็เพราะใจไปผสมโรงด้วย

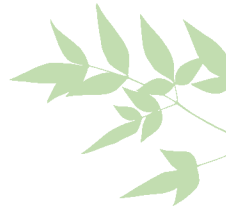




ถ้าเราตระหนักว่า  
ชีวิตนี้ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน  
เราจำเป็นต้องเตรียมตัวเตรียมใจ  
รับกับความผันผวนปรวนแปรในชีวิต







## ปฏิบัติธรรม ทำไม

คราวหนึ่งมีพระเซนจากญี่ปุ่นมากราบนมัสการหลวงพ่อบุชา พอพบท่านก็ตั้งคำถามท่านเรื่องการปฏิบัติธรรมเลยว่า “ปฏิบัติไปทำไม ปฏิบัติเพื่ออะไร ทำไมจึงต้องปฏิบัติด้วย ปฏิบัติแล้วได้อะไร” หลวงพ่อบุชาไม่ได้ตอบตรงๆ แต่ถามกลับไปว่า “กินข้าวไปทำไม กินข้าวเพื่ออะไร ทำไมจึงต้องกินข้าว กินข้าวแล้วได้อะไร” ปรากฏว่า พระเซนรูปนั้นพอใจมากกับคำตอบ ซึ่งจริงๆ แล้ว ไม่ใช่คำตอบ แต่เป็นการถามกลับ

สาเหตุที่พระญี่ปุ่นพอใจในคำตอบของหลวงพ่อบุชา ก็เพราะท่านชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมนั้นไม่ต่างจากการกินข้าว เพียงแต่ว่าการกินข้าวเป็นการบำรุงร่างกาย ส่วนการปฏิบัติธรรมเป็นการบำรุงจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ไม่น้อยไปกว่าการกินข้าว



ใครๆ คงไม่คาดคิดว่าหลวงพ่อบุญจะถามกลับว่า กินข้าวไป  
ทำไม ทำไมถึงต้องกินข้าว ทั้งนี้ก็เพราะว่ามันเป็นเรื่องที่เราทำทุกวัน  
จนลืมถามตัวเองว่ากินข้าวไปทำไม ที่จริงไม่ใช่เฉพาะกินข้าวอย่างเดียว  
มีกิจวัตรอีกมากมาย ที่เราทำในชีวิตประจำวันโดยไม่เคยถามเลยว่า  
ทำไปทำไม ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เราไม่ค่อยได้ไตร่ตรองในเรื่องที่สำคัญ  
เท่าไร แต่พอพูดถึงการปฏิบัติธรรม กลับตั้งคำถามมากมาย

จริงๆ แล้ว การปฏิบัติธรรมนั้น สำคัญพอๆ กับการกินข้าว  
เพียงแต่คนเราไม่ได้ตระหนัก เพราะการปฏิบัติธรรมไม่ได้ส่งผล  
หรือให้อานิสงส์ทันทีเหมือนการกินข้าว แต่การปฏิบัติธรรมก็สำคัญ  
พอๆ กับการกินข้าว เพราะถ้าขาดการปฏิบัติธรรมเมื่อไร ชีวิตก็  
เป็นทุกข์ ไม่ต่างจากการไม่มีข้าวกิน หากเราไม่สนใจการปฏิบัติธรรม  
เวลามีอะไรมากระทบกับชีวิต จะทำให้เสียศูนย์ จิตใจจะเกิดทุกข์  
และส่งผลร้ายกับเรา ทำให้เป็นบ้าได้

มีผู้คนมากมาย พอไฟไหม้บ้าน ธุรกิจล้มละลาย หรือคู่รัก  
ตีจาก ก็เสียศูนย์จนคลุ้มคลั่ง ที่เป็นบ้าไปเลยก็มี บางคนถึงกับ  
ฆ่าตัวตาย นั่นเป็นเพราะใจย้อนกลับมาทำร้ายตัวเอง คนเราทุกวันนี้  
ไม่ค่อยมีความทุกข์กายเท่าไร เพราะเราอยู่ในยุคที่มีความสุขสบาย  
เกือบทุกอย่าง บางคนแทบจะไม่ต้องรู้จักความหิวโหยชีวิตประจำวัน  
แทบจะไม่มีเหงื่อออก เพราะไม่ต้องใช้เรี่ยวแรงทำมาหากิน ไม่เหมือน  
สมัยปู่ย่าตายาย ที่ต้องออกแรงทำงานทั้งวัน แต่ถึงแม้ไม่ค่อย  
มีความทุกข์กาย แต่คนสมัยนี้มีความทุกข์ใจเยอะมาก แล้วความ  
ทุกข์ใจก็บั่นทอนสุขภาพเรา ทำลายความสัมพันธ์ในครอบครัว  
ทั้งหมดนี้ เป็นเพราะเราไม่ได้ฝึกฝนจิตใจ



หลายคนตั้งคำถาม ทำไมต้องปฏิบัติธรรม ในเมื่อฉันก็สุขสบายดีอยู่แล้ว เขาพูดแบบนี้ เพราะมักเห็นคนที่เข้าวัดปฏิบัติธรรมเป็นคนที่มีปัญหา เช่น ป่วยเป็นมะเร็ง ครอบครัวล้มเหลว ธุรกิจล้มละลาย เป็นเพราะเข้าใจแบบนี้ ผู้คนจึงอยู่ในความประมาท หลายคนี่พูดว่า **ทำไมต้องปฏิบัติธรรม ในเมื่อทุกวันนี้ฉันก็สบายดีอยู่แล้ว** อาตมาอยากจะถามกลับว่า **คนที่พูดเช่นนี้มีความสุขจริงหรือเปล่า** อาตมาสังเกตดู หลากๆ คน เวลาทำงานก็เครียด กลับบ้านก็กังวล กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เพราะห่วงงาน ห่วงลูก ห่วงทรัพย์สินสมบัติ หลายคนถึงกับกินยานอนหลับ หรือกินยาลดความเครียด

ที่นี้สมมติว่าเรามีความสุขจริงๆ ธุรกิจรุ่งโรจน์ ครอบครัวอบอุ่น กินได้นอนหลับ คำถามก็คือ คนเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติธรรมแล้วใช่ไหม อาตมาไม่แน่ใจ เพราะคนที่มีความสุขในวันนี้ ไม่ได้หมายความว่า พรุ่งนี้จะมีความสุขด้วย วันนี้มีครอบครัวอบอุ่น ราบรื่น ไม่ได้แปลว่า พรุ่งนี้ชีวิตจะยังคงราบรื่น อบอุ่น วันนี้มีความสุข แต่แน่ใจได้อย่างไรว่าพรุ่งนี้จะไม่เป็นมะเร็ง หากพรุ่งนี้เขาพบว่าตัวเองเป็นมะเร็งระยะที่ ๓ เขายังคงมีความสุขอยู่ไหม วันนี้มีลมหายใจ ใช่ว่าพรุ่งนี้จะยังคงมีลมหายใจอยู่ มีภาชิตธิเบตกล่าวว่า **“ระหว่างพรุ่งนี้กับชาติหน้า ไม่มีใครรู้หรอกว่า อะไรจะมาก่อน”**

บางคนมีชีวิตราบรื่น ตั้งแต่เล็กจนโต ครอบครัวก็มีความสุข วันหนึ่งพบว่า ตัวเองเป็นมะเร็งลามไปถึงกระดูก ทั้งวันเอาแต่บ่นว่าอยากตาย อีกครอบครัวหนึ่ง สามีดูแลภรรยาและลูกดีมาก ครอบครัวก็อบอุ่น วันหนึ่งสามีเป็นมะเร็ง ไม่กี่เดือนต่อมา ก็ตาย ภรรยาทำใจ



ไม่ได้ เสียศูนย์ไปเลย แม้จะกลับมาเป็นผู้เป็นคนได้ก็ต้องใช้เวลาเป็นปี แต่ทุกเช้าก็ยังทำอาหารให้สามีทาน โดยเอาอาหารมาวางบนโต๊ะตรงที่สามีเคยนั่ง ทุกวันก็จะโทรศัพท์ไปที่เบอร์ของสามี เพื่อจะได้ฟังเสียงของสามี ทั้งนี้เป็นเพราะเธอยอมรับไม่ได้ว่าสามีได้ตายไปแล้ว จึงยังคงทำเสมือนว่าสามียังมีชีวิตอยู่ ลูกสาวมีความทุกข์มาก เพราะแม่เอาแต่คิดถึงพ่อ จนลืมนึกไปเลย

**เป็นเพราะไม่มีอะไรแน่นอน ความสุขวันนี้ อาจกลายเป็นความทุกข์วันหน้า ดังนั้นเราจึงควรหันมาปฏิบัติธรรม ให้มีสติสัมปชัญญะ และปัญญาเอาไว้รับมือกับความผันผวนปรวนแปรที่อาจเกิดขึ้นกับเรา หรือคนที่เรารัก ไม่วันใดก็วันหนึ่ง**

อย่าประมาทหรือชะล่าใจว่าฉันมีความสุขแล้ว จะปฏิบัติธรรมไปทำไม มันไม่มีหลักประกันเลยว่า พຽຽນนี้เราจะยังมีความสุข เราจะยังมีชีวิตอยู่ เคยคิดเคยเผื่อใจไว้บ้างไหมว่า สักวันหนึ่งเราอาจเป็นมะเร็ง สามี ภรรยา ลูก อาจมีอันเป็นไป ทรัพย์สินเงินทอง อาจสูญเสีย ถูกทำลาย มันไม่แน่ใช่ไหม เมื่อวันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๔๗ ที่ภูเก็ต พังงา เช้าวันนั้น แดดใส ฟ้าสวย ไม่มีใครคิดเลยว่าอีกไม่กี่นาที นรกจะแตก เพราะคลื่นสึนามิซัดกระหน่ำ

ถ้าเราตระหนักว่า ชีวิตนี้ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน เราจำเป็นต้องเตรียมตัวเตรียมใจรับกับความผันผวนปรวนแปรในชีวิต สำหรับคนที่มีความสุขอยู่แล้วตอนนี้ ก็ยิ่งต้องรีบปฏิบัติธรรม เวลาเราทุกข์ เรามักโทษคนอื่น แต่เราเคยหันมามองตัวเองไหมว่า ที่ทุกข์นี้ อาจเป็นเพราะใจของเราเปิดรับเอาความทุกข์เข้ามา



คุณป้าคนหนึ่งไม่สบายไปหาหมอหลายครั้ง ไม่รู้ว่าเป็นอะไร วันหนึ่งหมอบอกว่า ป้าเป็นมะเร็งตับนะ อยู่ได้ไม่เกิน ๓ เดือน ป้าตกใจมาก กลับบ้านก็กินไม่ได้นอนไม่หลับ ทั้งตื่นตระหนก และหมดกำลังใจตายอยากในชีวิต อยู่ได้แค่ ๑๒ วันก็ตาย อย่างนี้ เรียกว่าตายเร็วเพราะวิตกกังวลสารพัด บางคนป่วยเป็นมะเร็ง หมอบอกว่าอยู่ได้ ๓ เดือน แต่อยู่ได้ ๓-๕ ปีก็มี ดังนั้น ความเจ็บป่วยจึงไม่ใช่เรื่องของกายอย่างเดียว แต่มีผลต่อใจด้วย หาก วิตกกังวล แทนที่จะมีสติ ปล่อยให้ใจฟุ้งซ่านไปต่างๆ นานา ก็ จะตายเร็ว ถ้าไม่อยากตายเร็ว ก็ควรหันมาปฏิบัติธรรม

**การปฏิบัติธรรม** ส่วนหนึ่งก็เพื่อฝึกจิตให้มีสติและปัญญา ปฏิบัติธรรมเพื่อรักษาจิต ดูแลใจไม่ให้ปรุ่งแต่ง ไม่แผลอรับคำเชิญของสิ่งต่างๆ ที่มาชวนให้เป็นทุกข์ กายป่วยแต่ใจไม่ป่วยก็ได้ ทรัพย์สินสมบัติสูญเสียไป ใจไม่เสียศูนย์ก็ได้ คนรักตายจากไป แต่ใจเป็นปกติ ก็ทำได้เช่นกัน ถ้าเราปฏิบัติธรรมจนเกิดปัญญา แม้มีสิ่งร้ายๆ มากระทบ เราไม่เพียงปกติเท่านั้น แต่กลับจะเข้มแข็งกว่าเดิมด้วย

คุณแม่ผู้หนึ่งเล่าว่า หลายปีก่อน ลูกชายขอไปเรียนต่อที่ อินเดีย เขาเป็นเด็กดี มีความรับผิดชอบสูง เธอจึงอนุญาตให้ไป แต่ไปอินเดียได้ไม่กี่เดือน ลูกก็เกิดอุบัติเหตุ จมน้ำตาย เธอเศร้าโศก เสียใจมาก และรู้สึกผิดด้วย เอาแต่โทษตนเองว่า ทำให้ลูกตาย เธอเสียศูนย์มาก ทำการทำงานไม่ได้เลย แทบไม่เป็นผู้เป็นคน ต่อมามีคนชวนให้เธอไปปฏิบัติธรรม เมื่อได้มีโอกาสฟังธรรม จึงได้ตระหนักว่า ชีวิตคนเราไม่แน่นอน บางคนอายุยืน แต่บางคนอายุสั้น เป็นเพราะแต่ละคนมีกรรมเป็นของตน เมื่อรู้เช่นนี้ จึงคลาย





จากความเศร้าโศก กระนั้นความรู้สึกผิดก็ยังมารบกวนเป็นระยะๆ แต่การเจริญสติ ทำให้เรารับมือกับความรู้สึกผิดได้ดีขึ้น แทนที่จะ กัดข่มผลึกไขมัน ก็แค่รับรู้หรือดูมันเฉยๆ ในที่สุดมัน ก็เลื่อนหายไป ทำให้จิตใจมีความสงบเย็น เป็นความสุขที่ไม่เคยประสบมาก่อน

การปฏิบัติธรรมทำให้ผู้หญิงคนนี้กลับมาใช้ชีวิตได้เป็นปกติ เข้มแข็งและมีความสุขกว่าเดิม เธอบอกว่า ขอขอบคุณความตายของลูก ที่ทำให้แม่เห็นธรรมะ อย่างนี้เรียกว่า **เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี** จะทำอย่างนั้นได้**ต้องอาศัยธรรมะ** หลายคนเข้าหาธรรมะเพราะ เป็นมะเร็ง จึงกลัวตาย แต่พอมาสนใจธรรมะ จึงรู้ว่าความเจ็บป่วย ไม่ใช่เรื่องร้ายเสมอไป อีกทั้งสมาธิภาวนา ยังทำให้พบความสุขสงบเย็น อย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน

การปฏิบัติธรรมหรือการทำบุญ ไม่ได้เป็นหลักประกันว่า เราจะไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่เจอความพลัดพราก สูญเสีย บางคน ทำบุญสม่ำเสมอมาตลอด วันหนึ่งเป็นมะเร็ง ก็ตัดพ้อต่อว่า ทำไมฉันเป็นมะเร็ง ทั้งที่ทำบุญมาตลอดชีวิต

การรักษาстилและทำบุญ ทำให้เกิดสุขก็จริง แต่ก็ป้องกัน ความทุกข์ได้ระดับหนึ่งไม่ถึงกับป้องกันได้ทั้งหมด ถ้าเราถือศีล ๕ ไม่กินเหล้า ก็จะมีสติสัมปชัญญะครองใจ ไม่เกิดอุบัติเหตุกับเรา ง่ายๆ โอกาสที่จะขับรถชนต้นไม้หรือแหกโค้งจนพิการมีน้อยมาก แต่ก็ไม่ใช่หลักประกันว่า จะไม่มีวันเกิดเหตุร้ายกับเรา

ประมาณ ๔๐ ปีก่อน เกิดไฟไหม้ใหญ่กลางเมืองสุรินทร์ ผู้คน ลี้หนี้อประดาตัวนับพัน มีบางคนตัดพ้อว่าทำบุญมามาก ทำไม บุญไม่รักษา ธรรมไม่คุ้มครอง บางคนเสื่อมศรัทธาในการทำบุญ



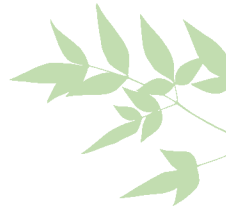
ทำทานไปเลย ถึงกับบอกว่าจะไม่เข้าวัดแล้ว หลวงปู่ดุลย์ อตุโล เจ้าอาวาสวัดบูรพาราม ซึ่งอยู่กลางเมืองสุรินทร์ ได้ยิน จึงพูดเตือนสติว่า “โง่มันทำตามหน้าที่ของมัน ธรรมะไม่ได้ช่วยใครในลักษณะนั้น หมายความว่า ความอันตราย ความวิบัติ ความเสื่อมสลาย ความพลัดพรากจากกัน สิ่งเหล่านี้มันมีประจำโลกอยู่แล้ว ทีนี้ผู้มีธรรมะ ผู้ปฏิบัติธรรมะ เมื่อประสบกับภาวะเช่นนั้นแล้ว จะวางใจอย่างไร จึงไม่เป็นทุกข์ อย่างนี้ต่างหาก (เป็นหน้าที่ของธรรมะ) ไม่ใช่ธรรมะช่วยไม่ให้แก่ ไม่ให้ตาย ไม่ให้หิว ไม่ให้ไฟไหม้ ไม่ใช่อย่างนั้น”

คนที่ปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงสัจธรรม จะไม่คาดหวังว่าเหตุร้ายเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นกับตน เพราะเขารู้ว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา แต่เขาจะสนใจว่า ทำอย่างไรใจจึงจะไม่เป็นทุกข์เมื่อเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ขึ้น

การปฏิบัติธรรมทำให้เห็นจริงว่า ทุกอย่างเป็นทุกข์ ถ้าหวังสุขจากอะไรก็ตาม เราจะผิดหวังในที่สุด ถ่านที่กำลังติดไฟย่อมร้อนเป็นธรรมดา ถ้าเรากำมันไว้ เราก็เป็นทุกข์ใช่ไหม เศษแก้วบนถนน ถ้าเราเดินไปเหยียบแล้วเจ็บ เราจะโทษเศษแก้ว หรือควรโทษตัวเอง ก้อนหินใหญ่ ถ้าเราแบกไว้มันก็หนัก จะบอกให้มันอย่าหนัก เราทำได้ไหม สิ่งเดียวที่เราทำได้ ถ้าไม่อยากเป็นทุกข์ ก็คือวางมันลง โลกนี้เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่อาจควบคุมบังคับให้ถูกใจเราได้ เราเปลี่ยนโลกไม่ได้ แต่เราปรับใจเราได้ คือปรับใจไม่ให้ยึดติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ เห็นถ่านร้อนๆ ก็ไม่กำมันเอาไว้ เห็นเศษแก้วบนถนน ก็ไม่เดินเตะมัน เห็นก้อนหินใหญ่ ก็ไม่แบกมันด้วยวิธีนี้เท่านั้น เราจึงจะไม่ทุกข์ เรียกว่า ตัวอยู่ในโลก แต่ใจอยู่นอกโลก







## ปฏิบัติธรรม อย่างไร

ถ้าถามว่า จะปฏิบัติธรรมอย่างไร อันที่จริงทาน ศีล ภาวนา ก็เป็น การปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว แต่ถ้าพูดให้แคบลง การปฏิบัติธรรม คือการฝึกจิตฝึกใจ หมั่นมองตนรู้กายและใจ ด้วยสติ มีความรู้สึก ตัวอยู่เสมอ มองอะไรก็เห็นเป็นธรรม

เมื่อมองตนก็รู้กายรู้ใจ เมื่อมองโลกภายนอกก็เห็นธรรม มองตนด้วยสติ มองโลกภายนอกให้เป็นก็เกิดปัญญา เวลามองตน เพื่อให้รู้กายใจ ต้องใช้สติ เมื่อกายเคลื่อนไหว ก็รู้ว่ากายเคลื่อนไหว เดินก็รู้ว่าเดิน เมื่อใจคิดนึก ก็รู้ว่าใจคิดนึก เมื่อรู้แล้ว ก็ปล่อยวาง

ตัวอยู่ไหน ใจก็อยู่ตรงนั้น คืออยู่กับปัจจุบัน ไม่ใช่เวลา ทำงานก็คิดถึงลูก แต่เวลาอยู่กับลูกก็คิดถึงงาน คนที่มีสติ เวลา ทำงานใจก็อยู่กับงาน แต่ก็ไม่มีลมตัวหลงอยู่ในงาน ยังมีความรู้สึกตัว อยู่ เวลากลับบ้าน คุยกับลูก ใจก็อยู่กับลูก ไม่คิดเรื่องอื่น



การอยู่กับปัจจุบันไม่ได้หมายความว่าห้ามคิดเรื่องอดีต คิดได้ แต่ให้คิดอย่างมีสติ ไม่ปล่อยให้อดีตมาทิ่มแทงใจ การปฏิบัติธรรม ไม่ปฏิเสธการมองออกนอกตัว แต่ต้องมองด้วยปัญญา มีการคิด อย่างแยบคาย ถ้าเราปฏิบัติธรรม เราจะสามารถมองเห็นธรรมจาก ทุกสิ่งได้

ในสมัยพุทธกาล มีสามเณรรูปหนึ่ง เดินตามพระสารีบุตร ไปบิณฑบาตตอนเช้า ระหว่างทางผ่านทุ่งนา เห็นชวานากำลังไขน้ำ เข้านา เมื่อเข้าไปในหมู่บ้าน เห็นช่างไม้กำลังถากท่อนไม้ ทำด้าม จอบ เสียม เดินต่อไปเห็นช่างธนูกำลังตัดคันธนูอยู่ สามเณรได้ คิดว่า แม้แต่สิ่งที่ไม่มีความตั้งใจ เช่น น้ำ ไม้ ยังสามารถตัดแปลงให้เกิด เป็นประโยชน์ได้ แล้วคนเราซึ่งมีความตั้งใจ ทำไมจะฝึกให้ประเสริฐไม่ได้ สามเณรยังมองต่อไปว่า ชวานา ชาวไร่ ช่างไม้ มุ่งตัดแปลงควบคุม สิ่งต่างๆ ที่อยู่นอกตัวให้เกิดประโยชน์ได้ แล้วเราละ ควรจะทำอะไร ก็ได้คำตอบว่า หน้าที่ของเราก็ฝึกฝนตน

เมื่อคิดได้อย่างนั้น สามเณรก็เกิดแรงบันดาลใจ อยากฝึกตน จึงขอพระสารีบุตรกลับไปวัด เพื่อบำเพ็ญภาวนาในวิหาร จนบรรลุ ธรรมเป็นพระอรหันต์ ในเช้าวันนั้น

ขอให้สังเกตว่า สามเณรท่านนี้ไม่ได้คิดธรรมจากใคร แต่ได้ จากชวานา ช่างไม้ ช่างธนู ได้จากเหตุการณ์ที่แสนธรรมดาสามัญ เรื่องนี้ชี้ว่า ทุกอย่างสอนธรรมได้ทั้งนั้น บางท่านบรรลุธรรมจาก การเห็นดอกบัวที่ร่วงโรย จนแจ่มแจ้งในไตรลักษณ์

หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต เคยกล่าวว่า “ธรรมะนั้นมีอยู่ทุกหย่อม หย่อมสำหรับผู้มีปัญญา” คำพูดนี้เกิดขึ้น เนื่องจากสมเด็จพระมหา-



**วีรวงศ์ (อ้วน ติสโส)** สงสัยว่าหลวงปู่มั่นเรียนปริยัติธรรมน้อย เอาแต่อยู่ป่า แต่ทำไมจึงรู้ธรรมได้ลึกซึ้ง สอนพระและญาติโยม ได้มากมาย

สมเด็จพระองค์นี้ สมัยที่ท่านเป็นเจ้าของคณะมณฑลอุบลราชธานี ท่านเห็นว่าปริยัติธรรมเป็นเรื่องสำคัญที่พระต้องเรียน ตัวท่านเอง ก็เรียนถึงประโยค ๕ ตอนนั้นท่านไม่ชอบพระป่าเอามากๆ โดยเฉพาะ พระป่าสายหลวงปู่มั่น หลวงปู่สิงห์ ชันตยาคม เพราะพระเหล่านี้ ไม่ยอมเรียนหนังสือ และไม่อยู่วัดเป็นหลักเป็นแหล่ง รุดงค์จาริก ในป่าเป็นอาจิน คราวหนึ่งหลวงปู่สิงห์กับคณะ รุดงค์มาถึงอำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี ท่านสั่งเจ้าคณะอำเภอบอกชาวบ้านว่า ชัปลั้พระรุดงค์กลุ่มนี้ออกไปจากอำเภอบอก แต่ชาวบ้านไม่ทำ

สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ แต่เดิมท่านไม่เห็นว่าการทำสมาธิภาวนามีประโยชน์อะไร กระทั่งวันหนึ่งท่านล้มป่วย รักษาเท่าไรก็ไม่หาย ต่อมาพระอาจารย์ลี รัชมรรโธ และ พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่น ช่วยรักษาท่านให้หายอาพาธ โดยใช้สมาธิภาวนาและสมุนไพรรักษา ปรากฏว่า ท่านหายอย่างอัศจรรย์ จึงแปลกใจและประทับใจมาก ท่านถึงกับกล่าวว่า “ตลอดชีวิตของเราไม่เคยนึกมาก่อนเลยว่า สมาธิภาวนาจะมีประโยชน์ถึงเพียงนี้”

นำคิดนะ สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ เป็นพระผู้ใหญ่ มีความรู้สูงด้านปริยัติธรรม แต่ไม่เคยเชื่อเลยว่า สมาธิภาวนาจะมีคุณค่ามาก เมื่อเห็นประโยชน์ของสมาธิภาวนาด้วยตนเอง ท่านจึงเริ่มทำสมาธิภาวนา และมีศรัทธาในหลวงปู่มั่น ต่อมาเมื่อได้เจอหลวงปู่มั่น ท่านจึงถามหลวงปู่มั่นว่า ในเมื่อหลวงปู่มั่นไม่ได้เรียนหนังสือมา



ทำไมจึงสอนธรรมะได้ลึกซึ้ง หลวงปู่มั่นจึงตอบว่า “ธรรมะนั้น  
มีอยู่ทุกหย่อมหญ้าสำหรับผู้มีปัญญา”

เราสามารถเห็นธรรมได้จากทุกสิ่ง ถ้าเราครองตนด้วยสติ  
ก็จะเห็นกายและใจตามที่เป็นจริง และเมื่อเรามองโลก เราเปิดใจ  
รับรู้ทุกสิ่งอย่าง มีโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักคิดรู้จักใคร่ครวญ ก็  
จะเกิดปัญญาเห็นธรรม

**การปฏิบัติธรรม ทำได้หลายวิธี** มีรูปแบบการปฏิบัติแตกต่างกันไป เช่น ตามลมหายใจ เดินจงกรม ยกมือเคลื่อนไหว ดู  
ท้องพองยุบ หรือไม่มีรูปแบบก็ได้ เป็นการปฏิบัติที่คลืนกับชีวิต  
ประจำวัน เป็นการเกี่ยวข้องกับโลกภายนอกอย่างมีสติ มีปัญญา  
ทั้งสองวิธี (มีรูปแบบและไม่มีรูปแบบ) ล้วนมีความสำคัญ บางคน  
เข้าใจไปว่า การปฏิบัติธรรมหมายถึงการเดินจงกรม นั่งสมาธิ  
ตามลมหายใจ ทำอย่างนี้เท่านั้น ถึงจะเรียกว่า เป็นการปฏิบัติธรรม  
อันนี้เป็นความเข้าใจที่ผิด

หลวงพ่อบอกว่า ท่านเคยไปปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่กนิริ  
หลวงพ่อบอกตั้งใจปฏิบัติมาก เดินจงกรม และนั่งสมาธิทั้งวัน แต่ก็  
อดแปลกใจไม่ได้ว่า หลวงปู่กนิริวันๆ ไม่ค่อยเดินจงกรม ไม่ค่อย  
นั่งสมาธิเลย ทำโน่นทำนี่เกือบตลอดเวลา แล้วท่านจะเห็นอะไร  
ขนาดเราปฏิบัติไม่หยุด ก็ยังไม่รู้ไม่เห็นอะไรเลย แต่หลังจากที่  
ได้อยู่ปฏิบัติกับหลวงปู่มานานๆ และได้ฟังธรรมอันลุ่มลึกจากท่าน  
หลวงพ่อบอกว่า เป็นความเขลาของท่านเองที่คิดเช่นนั้น ท่านพูด  
ถึงบทเรียนที่ท่านได้จากประสบการณ์ครั้งนั้นว่า



“เรามันคิดผิด หลวงปู่ท่านรู้อะไรๆ มากกว่าเราเสียอีก คำเตือนของท่านสั้นๆ และไม่ค่อยมีให้ฟังบ่อยนัก เป็นสิ่งที่ลุ่มลึกแฝงไว้ด้วยปัญญาอันแยบคาย ความคิดของครูบาอาจารย์กว้างไกลเกินปัญญาเราเป็นไหนๆ ตัวแท้ของการปฏิบัติคือความพากเพียรกำจัดอัสวกิเลสภายในใจ ไม่ใช่ถือเอาภิกขิยาอาการภายนอกของครูบาอาจารย์เป็นเกณฑ์”

ท่านมาได้ตระหนักชัดอีกครั้งว่า การปฏิบัติธรรมนั้น ไม่ได้อยู่ที่รูปแบบ แต่อยู่ที่การวางใจให้ถูกต้อง ไม่ว่าจะทำอะไร ก็สามารถเป็นการภาวนาได้

คราวหนึ่งท่านนั่งปะชุนจีวรที่ชาดวัน ใจนั้นนึกถึงการภาวนาอยู่ตลอดเวลา อยากรีบปะชุนจีวรให้เสร็จเร็วๆ เพื่อจะได้ไปภาวนาต่อขณะนั่นเอง หลวงปู่กินรีเดินผ่านมา สังเกตเห็นอาการของพระหนุ่ม จึงพูดขึ้นมาว่า

“ท่านชา จะรีบร้อนไปทำไมเล่า”

“ผมอยากให้เสร็จเร็วๆ ครับหลวงปู่”

“เสร็จแล้วท่านจะทำอะไรล่ะ”

“จะไปทำอันนั้นอีก”

“ถ้าเสร็จอันนั้นแล้ว ท่านจะทำอะไรอีกล่ะ”

“ผมก็จะทำอย่างอื่นอีก”

“เมื่อทำอย่างอื่นเสร็จแล้ว ท่านจะไปทำอะไรอีกเล่า”

เมื่อเห็นว่าใจของหลวงพ่อบอกไม่ได้อยู่กับงานที่กำลังทำ แต่คิดถึงงานชิ้นอื่นๆ ที่อยู่ข้างหน้า และรีบร้อนจะทำให้เสร็จไวๆ ทั้งหมดนี้ก็เพื่อไปภาวนาต่อ หลวงปู่กินรีจึงเตือนว่า





“ท่านชา ท่านรู้ไหม นั่งเย็บผ้าผืนนี้ก็ภาวนาได้ ท่านดูจิตตัวเองสิว่าเป็นอย่างไร แล้วก็แก้ไขมัน ท่านจะรีบร้อนไปทำไมเล่า ทำอย่างนี้เสียหายหมด ความอยากมันเกิดขึ้นท่วมหัว ท่านยังไม่รู้เรื่องของต่อนีก”

คำพูดของหลวงปู่กิริระตุกใจของหลวงพ่อชาอย่างแรง ทำให้ท่านได้สติ และเกิดความเข้าใจชัดเจนว่า ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนทำอะไร ก็ภาวนาได้ทั้งนั้น ขอให้หมั่นดูใจของตนอย่างต่อเนื่อง จนเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม นี่เป็นบทเรียนที่ประทับใจท่านมาก และถือเป็นหลักปฏิบัติของท่านตลอดมา

เมื่อหลวงพ่อชาสร้างวัดหนองป่าพง ก็วัตรอย่างหนึ่งของพระที่นั่นคือการทำงานร่วมกัน คราวหนึ่งพระเถรทั้งวัดช่วยกันขนดิน โดยมีหลวงพ่อชาสั่งงานอยู่ มีเด็กหนุ่มมาถามท่านว่า “ทำไมหลวงพ่อไม่พาพระนั่งสมาธิ” พอหลวงพ่อชาได้ฟังน้ำเสียงแล้วรู้ว่า ไม่ได้ถามเพราะต้องการคำตอบที่แท้จริง ท่านจึงตอบว่า “นั่งมากมันก็ไม่ออกวะ” แล้วท่านก็อธิบายต่อว่า “นั่งอย่างเดียวก็ไม่ใช้ เดินอย่างเดียวก็ไม่ใช้ ทำประโยชน์บ้าง และทำความรู้ความเห็นให้ถูกต้องไปทุกเวลานาที อย่างนี้จึงจะถูก”

การขนดินหรือทำงานก่อสร้าง ก็เป็นการปฏิบัติธรรมได้ เพราะทำไปก็ดูใจของตนไป รวมทั้งปรับใจให้ถูกต้อง อันนี้สำคัญมาก เดี่ยวนี้นักปฏิบัติธรรมจำนวนมาก คิดอย่างเดียวว่า เวลาปฏิบัติธรรมจะต้องเข้าวัด หลบลิ้นหินหน้าผู้คน นั่งหลับตาภาวนา โดยไม่คิดว่า การอยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติธรรมได้



อยู่บนท้องถนน รถติดก็กำหนดลมหายใจไปด้วย หรือเวลาเจอไฟแดง หงุดหงิดขึ้นมาก็ปฏิบัติธรรมได้ ถามว่าเวลารถติดทำไมถึงหงุดหงิด นั่นก็เพราะใจมันไปอยู่ที่จุดหมายปลายทางแล้ว ใจมันพุ่งไปข้างหน้าแล้ว ใจไม่อยู่กับปัจจุบัน จึงกลัวไปทำงานสาย กลัวผิคนัดสำคัญ กลัวไม่ทันประชุม เป็นต้น คิดแบบนี้ทำให้ทุกข์ทั้งๆ ที่สิ่งที่กลัวนั้นยังไม่เกิดขึ้นเลย ดังนั้นถ้าไม่ยากทุกข์ฟรีๆ ก็ให้พาใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน จะตามลมหายใจด้วยก็ได้ การปฏิบัติธรรมก็คือ เมื่อติดไฟแดงแล้ว ทำอย่างไรจะไม่หงุดหงิด ทำอย่างไรเวลาถูกต่อว่าจะไม่หงุดหงิด ทำอย่างไรจะไม่เสียใจเมื่อเสียทรัพย์สิน เวลาเงินหาย ก็หายแต่เงิน แต่ใจไม่หาย ถ้าทำอย่างนี้ได้ก็เรียกว่าปฏิบัติธรรมแล้ว

มีโยมคนหนึ่ง บรรณาธิการกับพระรูปหนึ่ง เพราะเห็นสีกาคนหนึ่งมาอยู่กับพระรูปนี้ เธอจึงไปกระซิบบอกพระรูปนี้ว่า ไม่ดีนะที่อยู่กับสีกาสองต่อสอง พระรูปนี้ก็ไปบอกใครต่อใครว่า ผู้หญิงคนที่มาเตือนท่านนั้น ชอบท่าน แต่ท่านไม่ชอบด้วย ก็เลยหาเรื่องมาต่อว่าท่าน ผู้หญิงคนนั้นโกรธมาก มาปรึกษาอาตมา อาตมาจึงตอบไปว่า นั่นแหละคือสิ่งที่มาฝึกใจเรา การรับมือกับความเข้าใจผิดคือการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง คำพูดของพระรูปนี้ เป็นเพียงโลกธรรมอย่างหนึ่ง ในเมื่อคุณไม่ได้ทำผิด หรือไม่ได้ทำอย่างที่เขาวาง แล้วคุณจะทำทุกข์ไปทำไม ปล่อยวางเสีย เมื่อคุณหวังดี แต่ท่านไม่เข้าใจ กลับมาว่าร้ายคุณ ก็ให้ถือว่าเป็นโลกธรรมที่ไม่ควรใส่ใจมาก

โยมคนนี้ชอบปฏิบัติธรรมมาก แต่การปฏิบัติธรรมของเธอติดที่รูปแบบ อาตมาจึงบอกว่า คำต่อว่านินทา หากเราตระหนักว่า



เป็นธรรมดาโลก เป็นโลกธรรม ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมแล้ว เราต้องเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรม ไม่ใช่การนั่งหลับตา ไม่ใช่ว่าต้อง เดินจงกรมเท่านั้น แต่หมายถึงการวางใจถูกต้อง ไม่ว่าจะมื่ออะไรเกิดขึ้น มีอะไรมากระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราก็บ่อยวางได้ เช่น เห็นว่าเป็นธรรมดาโลก ถ้าวางใจเป็น มีอะไรมากระทบ ใจเรา ไม่ทุกข์

ไม่ว่าจะปฏิบัติธรรมในรูปแบบ หรือนอกรูปแบบ ถ้าทำแล้ว ความเห็นแก่ตัวไม่ลดลง ต้องสันนิษฐานว่า ปฏิบัติธรรมผิด นักปฏิบัติธรรมจำนวนไม่น้อย เมื่อปฏิบัติธรรมไปนานๆ กลายเป็น คนไม่มีน้ำใจ เห็นแก่ตัว คิดถึงแต่ตนเอง ไม่คิดถึงส่วนรวม นี่แสดง ว่าปฏิบัติธรรมผิด

ถ้าไปปฏิบัติธรรมที่วัด แล้วไม่ช่วยงานในวัดเลย เพราะกลัว ว่าใจจะไม่สงบ แสดงว่าปฏิบัติธรรมไม่ถูก เพราะหากปฏิบัติธรรม ถูกต้อง ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนหรือทำอะไร ใจก็จะเป็นปกติได้ ไม่ใช่ว่าจะสงบต่อเมื่ออยู่ในกุฏิเท่านั้น คนที่ใจสงบเมื่ออยู่ในกุฏิ ถึงแม้ ไม่ปฏิบัติธรรมก็เป็นได้ มีบางคนมาวัดด้วยความจำเป็น อยู่ไปๆ รู้สึก สงบดี ทั้งๆ ที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมเลย นั่นเป็นเพราะธรรมชาติช่วย กล่อมเกลาคจิตใจของเขา

แต่การปฏิบัติธรรมนั้น จุดมุ่งหมายก็เพื่ออยู่กับโลกที่วุ่นวาย ได้โดยใจไม่ทุกข์ แถมยังได้ธรรมด้วย เพราะเกิดปัญญาจากทุกสิ่ง ที่มากระทบด้วย

ถ้าปฏิบัติธรรมถูก อะไรมากระทบ ใจก็ไม่กระเทือน เสียง ดังขนาดไหน ใจก็ไม่หงุดหงิด แม้คำที่ขายของอยู่ในตลาด เสียงดัง



รอบตัวขนาดไหนเขาก็อยู่ได้เป็นปกติ แต่ทำไมนักปฏิบัติธรรมหลายคน เมื่อเกิดเสียงดังจึงหงุดหงิด ว่าวุ่นใจ กลายเป็นคนอ่อนแอไปอ่อนแอกว่าคนที่ไม่ปฏิบัติเสียอีก ปฏิบัติธรรมแล้วใจ ต้องมันคงเข้มแข็งขึ้น มีอะไรมากระทบ ใจก็ไม่กระเทือน

**ตัวบ่งชี้ว่า ปฏิบัติธรรมผิด คือ**

**๑. ความเห็นแก่ตัวไม่ลดลง**

**๒. ไม่รู้จักเกี่ยวข้องกับโลกภายนอกอย่างถูกต้อง**

มีนักปฏิบัติธรรมคนหนึ่ง ไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัด วันหนึ่งพยาบาลได้โทรศัพท์ถึงเธอ บอกว่าน้องชายของเธอป่วยหนัก จริงๆ น้องชายของเธอป่วยมานานแล้ว เป็นมะเร็งที่คอ นั่งไม่ได้ ต้องนอนคุยกัน พยาบาลก็ดูแลอย่างดี กระทั่งเขากลับบ้านได้ แต่ไม่มีใครดูแล แฟนสาวก็มาดูแลผู้ชายคนนี้ พี่สาวก็ไล่ไป บอกว่ายังไม่ได้แต่งงานกัน มาอยู่ด้วยกันได้อย่างไร บอกว่าผิดศีลข้อที่ ๓ พยาบาลจึงบอกว่า “จ้ะพี่สาวมาดูแลได้ไหม” พี่สาวก็บอกว่าไม่ได้หรอก เพราะเขาทำกรรมของเขา เขาต้องใช้กรรมของเขาเอง ฉันไม่ไปช่วยเขาหรอก ฉันจะปฏิบัติธรรมของฉันต่อไป

ถามว่า ปฏิบัติธรรมแบบนี้ถูกต้องไหม จริงๆ แล้ว การดูแลน้องชาย ก็เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง เป็นทั้งการเจริญสติ และเจริญเมตตากรุณา แต่การปฏิบัติธรรม ในความเข้าใจของพี่สาวคนนี้คือ ปฏิบัติในวัดเท่านั้น แถมเป็นการหนีปัญหา หลบเลี่ยงหน้าที่ ด้วยซ้ำ เดียวนี้มีคนคิดแบบนี้กันเยอะ อย่างนี้เรียกว่า **ปฏิบัติธรรมแบบไม่มีน้ำใจ** แม้กระทั่งกับน้องชายของตนเอง



นักปฏิบัติธรรมต้องฉลาด และต้องมั่นใจในธรรมะที่เราปฏิบัติ บางคนบอกว่า ฉันไม่กล้าช่วยใครหรอก เพราะถ้าช่วยแล้ว เจ้ากรรมนายเวรของคนๆ นั้น จะมาเล่นงานฉันแทน คิดแบบนี้ก็มี ถ้าปฏิบัติธรรมแล้วคิดแบบนี้ จิตใจก็ไม่เจริญงอกงาม บ้านเมืองก็ไม่ดีขึ้น นักปฏิบัติธรรมต้องมั่นใจว่า “ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม”

หญิงผู้หนึ่งทำธุรกิจแบตเตอร์ เธอเล่าว่าเพื่อนเธอมีปัญหา ธุรกิจ ขาดทุนอย่างหนัก เธอก็ไปแนะนำช่วยเหลือเขา และชวนเขาทำบุญ จนฐานะกระเตื้องขึ้น ต่อมาธุรกิจแบตเตอร์ของเธอมีรายได้ลดลงเรื่อยๆ เธอสงสัย มาถามอาตมาว่า เป็นเพราะเธอไปช่วยเหลือเขาหรือเปล่า กรรมของเขาก็เลยมาตกอยู่กับเธอ คำถามแบบนี้ คงอยู่ในใจหลายคนตอนนี้

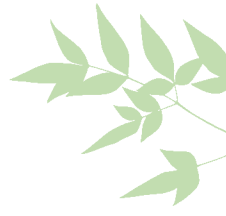
ถ้าหากมีคนคิดแบบนี้มากขึ้นเรื่อยๆ ต่อไปผู้คนก็จะไม่ช่วยเหลือเจือจานกัน เพื่อนจะเป็นอย่างไรฉันไม่สนใจ เพราะกลัวว่ากรรมของเขาจะมาตกที่ฉัน หรือเจ้ากรรมนายเวรของเขาจะมาเล่นงานฉันแทน ถ้าทำแบบนี้ ก็ไม่ใช่ปฏิบัติธรรมแล้ว กลายเป็น **ปฏิบัติธรรม**ไป เราต้องมั่นใจว่า “ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม” ไม่ใช่ในความหมายว่า จะไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่ลำบาก แต่หมายถึง **ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรา ใจก็ไม่ทุกข์ ปล่อยวางได้ เปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้** ถ้าเราเชื่อแบบนี้ จิตใจก็จะมั่นคง งามอาจ เบิกบาน ในธรรม และพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น นี่คือการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจ เพื่อลดละความเห็นแก่ตัว เพิ่มพูนเมตตากรุณาให้มากขึ้น



พระพุทธเจ้าบรมครูธรรมเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ เพราะพระองค์ได้บำเพ็ญธรรม สร้างบารมีมากกว่า ๕๐๐ ชาตินับแสนอสงไขย สิ่งที่พระองค์ทำ ล้วนแต่เป็นการบำเพ็ญเมตตา กรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น พุทธอีกอย่างคือ เป็นการขัดเกลากิเลส ลดละความเห็นแก่ตัว จนกระทั่งเป็นปัจจัยให้พระองค์บรมครูธรรม เป็นพระพุทธเจ้าได้ ถ้าเราทุกคนดำเนินรอยตามพระองค์ ก็จะมี ความเจริญก้าวหน้าในธรรมได้เช่นเดียวกัน







## สติ

**สติ** หมายถึง ความระลึกได้ ความจำได้ ตรงข้ามกับความหลงลืม เรามีความระลึกได้อยู่แล้วเป็นปกติ เช่น จำเบอร์โทรศัพท์ของเพื่อนได้ จำทางกลับบ้านของตัวเองได้ จำเหตุการณ์ประวัติศาสตร์ที่เคยร่ำเรียนมาได้ นี่เป็นเพราะสติ บางครั้งเราระลึกได้เพราะตั้งใจนึก แต่บางครั้งก็ระลึกขึ้นมาได้เอง เช่น กำลังทำงานเพลินๆ ก็นึกขึ้นมาได้ว่า เย็นนี้ต้องโทรศัพท์ไปหาลูกชาย กำลังรีดเสื้อผ้าอยู่ ก็นึกขึ้นมาได้ว่า เราตม่น้ำเอาไว้เป็นชั่วโมงแล้ว เรานึกขึ้นมาได้เพราะสติทำงาน

จะเห็นได้ว่า สติไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อน แต่เป็นสิ่งที่เรามีอยู่แล้วตั้งแต่เกิด สติทำให้ไม่ลืมข้อมูล ไม่ลืมนัดหมาย ไม่ลืมการงาน รวมถึงไม่ลืมตัวด้วย มีสำนวนในภาษาไทยว่า ได้ดีแล้วไม่ลืมตัว





ความไม่ลืมตัวแบบนี้ ก็เป็นหน้าที่ของสติเช่นกัน เช่น คนที่ยากจนมาก่อน พอได้ดีแล้วลืมเพื่อน ลืมผู้มีพระคุณ ต่อมามีคนมาเตือนสติให้ระลึกว่า สมัยก่อนเราเคยลำบากด้วยกันมา เมื่อได้ดีแล้วไม่ควรลืมเพื่อน ไม่ควรลืมหำพืด ไม่ควรลืมพ่อแม่ การระลึกได้ไม่ลืมตัวเช่นนี้ ก็เป็นงานของสติเหมือนกัน คำว่าเตือนสติ แปลว่า ทำให้ไม่ลืม ทำให้ได้คิดขึ้นมา

**สติ** บางครั้งก็แปลว่ารู้ตัว ที่จริงรู้ตัวคือ**สัมปชัญญะ** สติกับสัมปชัญญะนั้น เหมือนฝาแฝด ใกล้กันมาก แต่บ่อยครั้งเราก็พูดรวมๆ กันว่าสติ คนที่นอนสลบไสลอยู่ หลังจากที่หมอช่วยให้ฟื้นขึ้นมา เขาก็รู้ตัว รู้ตัวว่าอยู่ที่ไหน รวมทั้งจำได้ว่าเกิดอะไรขึ้น อย่างนี้เรียกว่า เขามีสติกลับมา คนที่หลับไหลเพราะเมา พอเราช่วยให้เขาตื่นขึ้น กลับมารู้ตัวใหม่ ก็เรียกว่าทำให้เขามีสติ

เรามีสติกันอยู่แล้วทุกคน คือระลึกได้และรู้ตัว สติยังหมายถึงความไม่ประมาทด้วย ความไม่ประมาท ในแง่หนึ่งหมายถึง ความระมัดระวังใส่ใจ เนื่องจากระลึกได้ถึงอันตรายที่แฝงอยู่ เช่น กำลังขับรถอยู่ก็ระลึกได้ว่า อาจเกิดอันตรายขึ้นได้ ดังนั้นจึงขับรถอย่างระมัดระวัง ไม่ชะล่าใจ อย่างนี้เรียกว่าขับรถอย่างไม่ประมาท การระลึกได้ว่า อุบัติเหตุอาจจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็ได้ นี่ก็เป็นงานของสติ

ความไม่ประมาท ยังหมายถึงการไม่หลงใหลมัวเมา หรือ ลุ่มหลงในความสุข ความสำเร็จ นักกีฬาบางคน ได้รับชัยชนะมาหลายครั้งก็หลงตัวลืมนั่น จึงดูแคลนคู่ต่อสู้ว่าไม่มีน้ำยา นี่ก็คือความประมาท ขาดสติ คนหนุ่มคนสาวที่มีสุขภาพแข็งแรงก็ประมาทได้



เหมือนกัน คือลุ่มหลงหรือเพลินในสุภาพ จนสำคัญผิดคิดว่า จะไม่มีวันเจ็บป่วย หรือคิดว่าความตายยังอยู่อีกไกล อย่างนี้ก็ เรียกว่าประมาท ในทางตรงข้าม ถึงแม้ว่าชีวิตจะราบรื่น ไม่ประสบ เหตุร้าย แต่ระลึกอยู่เสมอว่า ความตายจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ ดังนั้น จึงใช้ชีวิตอย่างใส่ใจ ไม่ปล่อยให้เวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ทำอะไรก็ระมัดระวัง อย่างนี้ก็เรียกว่าใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท จะ ทำอย่างนี้ได้ก็ต้องมีสติระลึกถึงความไม่เที่ยงของชีวิตตลอดเวลา

ความไม่ประมาทเป็นอีกชื่อหนึ่งของสติ เอามาใช้กับเหตุ การณ์ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นข้างหน้า หรือใช้กับเหตุการณ์ที่จะต้อง เกิดขึ้นก็ได้ เช่น การขับรถ การแข่งกีฬา อาจจะแพ้หรือชนะก็ได้ ถ้าเราไม่ประมาทก็อาจจะไม่แพ้ แต่บางอย่างเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้น ไม่มีทางหนีพ้น เช่น ความตาย คนที่ไม่ประมาทชีวิต เนื่องจาก ระลึกอยู่เสมอว่า สักวันหนึ่งฉันจะต้องตาย ความระลึกได้อย่างนี้ เป็นหน้าที่ของสติ แต่สติแบบนี้ ไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นง่ายๆ เพราะคนเรา หลงลืมง่าย เวลามีความสุขความสบาย จึงลืมไปว่า สักวันหนึ่งจะ ต้องป่วยต้องตาย คนหนุ่มคนสาว ที่มีสุขภาพแข็งแรง มีชีวิต ที่สะดวกสบาย บ่อยครั้งก็นึกไม่ถึงว่าจะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นกับ ตัวเองได้ นี่ก็เพราะเพลินกับความสะดวกสบายจนลืมตัว

ทุกคนมีสติอยู่แล้ว ไม่ใช่ต้องมาสร้างกันที่นี้ ทุกวันนี้เราก็ใช้ สติในชีวิตประจำวันแทบจะตลอดเวลา เช่น เวลาล้างจานก็ระลึกได้ ว่าจะวางจาน ซาม ช้อน ส้อม ไว้ตรงไหน รีดเสื้ออยู่ก็ไม่ลืมว่า ต้มน้ำอยู่ในครีว นัดเพื่อนไว้ก็ทำได้ และไม่เคยผัดนัดเพื่อน รวมทั้ง ใช้ชีวิตโดยไม่ลืมว่าวันหนึ่งจะต้องตาย จึงเตรียมพร้อมอยู่ตลอด



ถามว่าแค่นี้พอไหม บางคนคิดว่ามีสติแค่นี้ก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องมาฝึกสติหรือเข้าวัดเลย แต่ในความเป็นจริงแล้ว ใช่ว่าชีวิตเราจะราบเรียบ หรือราบรื่น เป็นปกติไปหมดทุกอย่าง บางทีอาจมีสิ่งไม่คาดฝันหรือไม่ปกติเกิดขึ้นได้ เมื่อถึงตอนนั้น เราต้องมีสติมากพอที่จะรับมือกับสิ่งเหล่านี้ได้

**ส่วนใหญ่แล้ว สติที่เรามีหรือใช้ในชีวิตประจำวันนั้น มักไม่มากพอที่จะเอามารับมือกับเหตุการณ์ปัจจุบันทันด่วน หรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันได้ หรือไม่ก็เอาสติมาใช้ไม่ทันการณ์ ผลก็คือตกใจ หรือโมโหจนลืมหืมตา ทำสิ่งที่ไม่สมควรออกมา หรือไม่ก็จมอยู่ในความทุกข์ แต่ถ้าเรามีสติที่พัฒนาดีแล้ว เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ก็จะตั้งหลักได้ ไม่ตระหนกตกใจ ไม่โมโหโกรธา ไม่ปล่อยให้เหตุร้ายมาครอบงำจิต สามารถสลัดความรู้สึกตื่นกลัว หรือโมโหออกไปได้**

ชีวิตคนเรามักมีเรื่องปัจจุบันทันด่วนอยู่เสมอ แต่เหตุร้ายอาจเกิดขึ้นไม่บ่อยนัก แม้กระนั้น ก็ไม่ควรประมาท เพราะอาจจะมีเหตุการณ์ต่างๆ มาทดสอบอยู่เรื่อยๆ ในลักษณะต่างๆ กัน เคยได้ยินไหมว่า พอเกิดไฟไหม้ขึ้นมา บางคนรีบแบกตุ่มน้ำออกมาจากบ้าน ทั้งๆ ที่ของนำขนั้นมีอีกตั้งเยอะ เช่น โฉนดที่ดิน เพชรนิลจินดา โทรทัศน์ แต่ก็ไม่เอาออกมา กลับแบกตุ่มน้ำออกมาอย่างกระหืดกระหอบ อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติ ถ้ามีสติจะทำอย่างอื่นที่สำคัญกว่านี้

สิ่งหนึ่งที่เราต้องพบอยู่เสมอ ก็คือความพลัดพรากสูญเสียส่วนใหญ่เมื่อเจอแล้ว ก็รับมือไม่ทัน จิตพลัดจมอยู่ในความโศกเศร้า



เสียใจ บางครั้งเราก็ต้องพบกับความผิดหวัง เช่น ผิดหวังในคู่ครอง ในการเรียน ในการงาน เรื่องเหล่านี้ไม่มีใครอยากเจอ แต่ก็ต้องเจอแน่นอนไม่วันใดก็วันหนึ่ง ถามว่าถ้าเราเจอสิ่งเหล่านี้ สติที่มีอยู่รับมือไหวไหม ที่จะช่วยเราให้หายทุกข์ได้ ส่วนใหญ่เอาไม่อยู่หรอก บางคนเสียอกเสียใจ จนถึงขั้นฆ่าตัวตาย เป็นข่าวให้เราได้ยินเป็นประจำ บางคนมุ่งมั่นว่า จะต้องเรียนให้จบภายใน ๓ ปีครึ่ง แต่พอรู้ว่าสอบไม่ผ่านวิชาหนึ่ง ต้องเรียนต่ออีกหนึ่งเทอม เสียอกเสียใจมาก จมอยู่ความเศร้าความเสียใจ ในที่สุดก็กระโดดตึกฆ่าตัวตาย นี่เป็นเพราะขาดสติ

มีนักศึกษาคนหนึ่ง ได้รับทุนเรียนดี จากโครงการหนึ่งอำเภอหนึ่งทุน ได้ไปเรียนต่อที่ประเทศเยอรมัน แต่ไปถึงแล้วมีปัญหาเรื่องภาษา ภาษาเยอรมันไม่แข็งแรง จึงเรียนไม่ทันเพื่อน การเรียนตกต่ำ โทรศัพท์บอกพ่อแม่ว่า อยากกลับบ้านเมืองไทย พ่อแม่ก็ท้วงว่า อย่ากลับมาเลยลูก ถ้ากลับมาแล้ว จะกลับไปเรียนต่อที่เยอรมันอีกไม่ได้ นักศึกษาคคนนั้นจึงกลุ้มใจ กินยาพาราเซตามอลไป ๕๐ เม็ด พอฟื้นขึ้นมาก็ยังไม่หายกลุ้ม ภายหลังจึงกระโดดตึก ฆ่าตัวตาย นี่ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่ชื่อว่า สติที่เรามีในชีวิตประจำวันนั้น มักไม่มีกำลังเพียงพอที่จะรับมือกับความพลัดพรากสูญเสีย หรือความผิดหวัง หากเจอเหตุการณ์ที่ไม่สมหวังอย่างแรง ก็อาจทำให้ตัดสินใจทำร้ายตัวเองได้

**ความผิดหวัง**ของคนเรา มีอยู่ ๓ อย่าง คือ ๑. ประสบกับสิ่งที่ไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจ ๒. พลัดพรากจากสิ่งที่น่ารักน่าพอใจ ๓. บรรารณาสິงใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น ถ้าชีวิตเราราบเรียบก็คงจะดี



แต่ความเป็นจริงเส้นทางชีวิตคนเรา ล้วนมีหลุมมีบ่ออยู่ข้างหน้า มากบ้างน้อยบ้าง บางช่วงก็เป็นหุบเหวด้วยซ้ำ สติที่เรามีนั้น ไม่ใช่หลักประกันที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นมันไปได้อย่างรวดเร็ว เวลาเจอเส้นทางที่ซรุซระ ก็อาจจะสะดุดหลุมหรือโขดหินได้ บางทีจู่ๆ ก็พลัดลงคู หรือตกเหวไปเลยก็มี ก็เพราะสติของเรายังอ่อนแอ ไม่ฉับไว ดังนั้น จึงจำเป็นที่เราจะต้องเจริญสติ เพื่อเพิ่มกำลังสติ ของเราให้มากกว่าที่มีอยู่เดิม เพื่อเผชิญและรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดฝัน ความพลัดพรากสูญเสีย และสิ่งเลวร้าย ไม่สมปรารถนาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ โดยไม่เสียผู้เสียคน

ที่จริงเราไม่ต้องรอว่าให้มีวิกฤติในชีวิตก่อน ไม่ต้องรอให้เกิดความพลัดพรากสูญเสียเสียก่อน จึงค่อยมาเจริญสติ เราควรเตรียมพร้อม ก่อนที่มันจะเกิดขึ้น ขณะเดียวกัน ถึงแม้เหตุร้ายยังไม่เกิด การเจริญสติก็จะช่วยให้เรามีความสุขได้มากขึ้น มีชีวิตที่โปร่งเบากว่าเดิม ทำอะไรก็ทำได้ดีขึ้น เพราะไม่ลืมหูลืมตา หรือปล่อยใจไปกับความฟุ้งซ่าน หรือความเครียด หรือกังวลอยู่กับอนาคต

ที่พูดมาจะเห็นว่า สติมีหลายระดับ มีตั้งแต่หยาบๆ ไปจนถึงละเอียด มีตั้งแต่รู้มุ่มง่ามไปจนถึงฉับไว คนที่ตื่นจากสลบ พอมีสติกลับมา สติแบบนี้ เป็นสติแบบหยาบๆ เป็นการรู้ตัวแบบหยาบๆ ยังมีสติ และความรู้ตัวที่ละเอียดกว่านั้น เช่น รู้ตัวที่กำลังฟุ้งซ่าน กำลังหงุดหงิดรำคาญใจ กำลังเศร้า กำลังทุกข์อยู่กับความเจ็บป่วย นี่เป็นสติและรู้ตัวที่ละเอียด ซึ่งคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีกัน



การที่เราจำเบอร์โทรศัพท์ของลูกได้ จำได้ว่านัดหมายกับเพื่อนปายนี้ จำได้ว่ามีงานอะไรคั่งค้าง นี่เป็นการระลึกได้ที่หยาบยังมีความระลึกได้ที่ละเอียดและไวกว่านั้น เช่น เมื่อเราเผลอพุ่งชน แล้วระลึกได้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ กำลังกินข้าว อาบน้ำ หรือเดินอยู่ พอระลึกได้ แล้วจิตกลับมาอยู่กับสิ่งที่ทำ อยู่กับปัจจุบัน สติที่ทำให้ไม่คลาดไปจากปัจจุบัน คือสติที่ฉับไว สติที่ทำให้ระลึกรู้กายและใจอย่างต่อเนื่อง คือสติที่ฉับไว เป็นสัมมาสติ ที่เราควรสร้างขึ้นให้มากๆ

ความระลึกได้และรู้ตัวอย่างนี้ มีประโยชน์ คือ ทำให้เราไม่เผลอหรือพลัดหลงเข้าไปในความทุกข์ ไม่ทำให้ความทุกข์ลุกลามใหญ่โต คนที่เศร้า ท้อแท้ ผิดหวังจนฆ่าตัวตาย ก็เริ่มมาจากความผิดหวังที่สะสมมากขึ้นเรื่อยๆ มีบางคนฆ่าตัวตายเนื่องจากกลุ่มใจ เพราะมีสวิตช์ไบโหน่า ปัญหาของเขาเริ่มต้นมาจากจุดเล็กๆ แรกๆ อาจจะรู้สึกอับอายเล็กๆ ที่เพื่อนล้อ แต่ตอนหลังก็ชักอับอายมากขึ้น รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ แล้วกลายเป็นกลุ่มใจอย่างหนัก อารมณ์เหล่านี้สะสมและลุกลาม จนทำให้เขาเป็นบ้าเป็นหลัง เรื่องเล็กก็กลายเป็นเรื่องคอขาดบาดตาย จนกระทั่งทำร้ายตัวเอง หรือไม่ก็ทำร้ายคนอื่น นี่เป็นเพราะความลืมหืม ถ้าหากเรามีสติที่ฉับไว ความทุกข์ก็จะไม่ลุกลามขยายตัว พอรู้ตัวว่าทุกข์ ก็หายทุกข์ทันที

เป็นเพราะชีวิตนั้นผันผวนไม่แน่นอน ถ้าไม่เฝ้าระวังทุกที ท่วมทับ เราก็จำต้องมาฝึกสติกัน ใครที่ปฏิบัติก็จะพบว่า ถ้าเรามีสติว่องไว ใจจะพุ่งชนไปได้ไม่ไกล ประเดี๋ยวก็กลับมาอยู่กับปัจจุบัน กลับมาอยู่กับกาย อยู่กับอิริยาบถ อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ บางครั้ง



ความคิดหรืออารมณ์ความรู้สึกมันรุนแรงมาก เช่น พอครุ่นคิดเรื่องเก่าๆ ที่เคยทำให้เจ็บปวด ถ้าสติเราไม่ไวพอ กว่าที่จะรู้ตัวก็คิดไปไกลหรือตีกอกชกหัวไปแล้ว แต่ถ้าสติไว ก็จะมีสติไว้ หลุดจากความฟุ้งซ่าน ทำให้ใจเราโปร่งเบาขึ้น

ความระลึกได้ ความรู้ตัว มีเป็นลำดับขั้น แต่ขั้นจะละเอียดอ่อนและฉับไวมากขึ้น จะทำให้เราระลึกรู้ในปัจจุบันได้เร็ว ทำให้หลุดจากความทุกข์ได้เร็ว และเข้าถึงความสุขที่ประณีตขึ้น อย่าไปดูถูกความรู้ตัว ความระลึกได้ ความรู้ทัน ถ้าเราพัฒนาสติสัมปชัญญะ ไม่หลงไม่ลืม ก็จะเข้าใจลึกลงไปมาก เป็นวิถีสู่อิสระอย่างแท้จริง

**หลวงปู่ดูลย์ อตุโล** เป็นศิษย์รุ่นแรกๆ ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต หลายคนเชื่อว่าท่านเป็นพระอรหันต์ วันหนึ่งมีคนถามท่านว่า “หลวงปู่ครับ ทำอย่างไรจึงจะตัดความโกรธให้ขาดได้” ท่านตอบสั้นๆ ว่า “ไม่มีใครตัดให้ขาดได้หรอก มีแต่รู้ทัน เมื่อรู้ทันมันก็ดับไปเอง” จะรู้ทันได้ก็เพราะมีสตินั่นเอง ต่อมาคนก็ถามหลวงปู่ว่า “ท่านมีความโกรธบ้างไหม” หลวงปู่ตอบสั้นๆ ว่า “มีแต่ไม่เอา”

ทำไมหลวงปู่ดูลย์จึงไม่เอาความโกรธ ก็เพราะท่านรู้ว่ามันไม่น่าเอา ความโกรธมันไม่น่าเอา แต่เราไม่มีสติ พอความโกรธเกิดขึ้น กว่าที่จะรู้ทัน มันก็ครองใจเราไปเรียบร้อยแล้ว เพราะสติเราอ่อน เหมือนกับยามเฝ้าประตูเมืองที่ไม่ตื่นตัว ศัตรูก็จู่โจมบุกเมืองได้อย่างฉับพลัน ยามเฝ้าประตูเมืองก็คือสติ สติที่เฝ้ารักษาใจเอาไว้ ความรู้เท่าทันนั้นมีอันสงส์มากทีเดียว ถ้าเรารู้ทันได้ไวจิต



จะหลุดพ้นจากอารมณ์อกุศลได้เร็ว เช่น ความโกรธ โกรธใครๆ ก็รู้ว่ามันไม่น่าเอา แต่พอเกิดขึ้นทีไร ก็เผลอกอดความโกรธเอาไว้ทุกที นั่นก็เพราะลืมตัว

สิ่งที่ไม่น่าเอา เมื่อเกิดขึ้น สติเตือนให้เรารู้ทัน แต่ก็ไม่ใช่แค่นั้น แม้สิ่งที่เราคิดว่าน่าเอา สติก็เตือนเราเหมือนกันว่าอย่าไปเอานะ เพราะมันก็มีทุกข์แฝงอยู่ ชื่อเสียง เกียรติยศ ทรัพย์สมบัติ ความสำเร็จ หากได้มา ถ้าเรามีสติไม่ไวพอ เราก็จะหลงไหลในสิ่งเหล่านี้ที่เรียกว่า **โลกธรรม** โดยที่เราไม่รู้ตัว ถ้าหลงไหลหรือเพลิดเพลินกับมันแล้ว ความทุกข์จะตามมา เพราะเมื่อจิตลอยฟ่องเนื่องจากเพลิดเพลินในสุข ถึงเวลาสุขผันแปร เลื่อนหายไป จิตก็ถอยจมตกต่ำ ยิ่งลอยสูง ตกลงมาก็ยิ่งเจ็บ สิ่งที่น่าเอาทั้งหลายล้วนไม่ยั่งยืน ไม่มีใครชนะได้ตลอด สักวันก็ต้องประสบกับความพ่ายแพ้ คนที่เป็นที่หนึ่งมาตลอด หากเพลิดเพลินในความเป็นเบอร์หนึ่ง เวลาพ่ายแพ้แม้เป็นที่สองก็จะเป็นทุกข์มากกว่าคนที่ไม่เคยชนะ ส่วนคนหลังนั้น หากจะแพ้ก็ครั้งก็รู้สึกเฉยๆ แต่ถ้าเรามีสติ หากหลงเพลินในชัยชนะและความสำเร็จ สติก็จะช่วยให้รู้ทันและกลับมารู้ตัว ไม่หลงเพลิน และถ้ามีปัญญาด้วยแล้ว เราก็จะไม่หลงยึดมั่น เพราะเรารู้ว่า สิ่งที่เป็นบวกหรือน่าเอา เช่น สุข ความสำเร็จนั้น ไม่ต่างจากหางงู ถ้าจับเอาไว้แล้วปล่อยไม่ทัน งูก็จะแว้งมากัดเราได้

ความสำเร็จ ชัยชนะ และโชคลาภเปรียบเหมือนหางงู ถ้าจับแล้วปล่อยไม่ทัน งูก็แว้งมากัดเราจนได้ ดังนั้นต้องปล่อยให้ไว ครูบาอาจารย์บางครั้งก็เปรียบสิ่งเหล่านี้เหมือนกับเหยื่อที่มีเบ็ด





ช้อนอยู่ พอปลาเห็นเหยื่อก็จะรีบเข้าไปซุบ ตอนซุบเหยื่อใหม่ๆ ก็จรรู้สึกอร่อย มีความสุข แต่สักพักก็จะรู้สึกเจ็บปวดเมื่อเบ็ดทะลุปาก ทรัพย์ ยศ สรรเสริญ สุข หรือที่เรียกว่าโลกธรรมฝ่ายบวก เป็นเช่นนี้ คือแฝงไปด้วยทุกข์ ตอนได้เสพหรือได้ครอบครองใหม่ๆ ก็มีความสุข มีความเพลิดเพลิน แต่ส่วนใหญ่ไม่รู้หรือกว่านั้นแหละ คือที่มาแห่งความทุกข์ เพราะมันเป็นไปตามหลักอนิจจัง มีลาภก็เสื่อมลาภ มียศก็เสื่อมยศ เมื่อมีสรรเสริญก็มีนิทา ทุกครั้งที่เราดีใจเมื่อได้รับคำสรรเสริญ เวลาถูกตำหนิหรือถูกด่า เราก็จะทุกข์ทันที ถ้าเราไม่อยากทุกข์เมื่อถูกตำหนิ ก็อย่าดีใจ เวลาได้รับคำชม ถ้าเราไม่อยากทุกข์ เวลาเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ก็อย่าดีใจ เวลาที่ได้ลาภ ได้ยศ ได้กับเสียเป็นของคู่กัน เช่นเดียวกับฟูและแฟบ ยิ่งฟูมากเท่าไร ก็แฟบง่ายมากเท่านั้น

ความสุขนั้นไม่เที่ยง เพราะสิ่งที่ทำให้เป็นสุขนั้น หากความแน่นอนไม่ได้ ที่จริงแม้สิ่งเหล่านั้นบางครั้งจะไม่เปลี่ยนแปลงเลย อย่างเช่น ยศหรือทรัพย์ แม้จะยังไม่สูญหายเลย แต่มีเท่าเดิม เราก็ทุกข์แล้ว เพราะอยากจะได้มากขึ้น หรือไม่ก็เพราะเบื่อ เช่นเวลาเรากินอาหารอร่อยๆ มื้อแรกก็รู้สึกว่ารอร่อยดี มีความสุขที่ได้กิน แต่ถ้าเรากินอาหารจานเดิมทุกๆ มื้อ นานเป็นเดือน เราก็จรรู้สึกว่ามันไม่รอร่อยแล้ว เริ่มเบื่อ เริ่มเลี่ยน จนถึงจุดหนึ่งก็เอียน และแทบอาเจียนออกมา ทั้งที่มันก็ยังรอร่อยเหมือนเดิม รสชาติเท่าเดิม แต่เมื่อเราเสพไปนานๆ ความสุขก็จะเลือนหายไป เราไม่มีความสุขเหมือนเดิม อยากได้ของใหม่ เพื่อจะได้สุขเหมือนเดิม หรือเท่าเดิม เห็นไหมว่าไม่ต้องรอให้มันแปรเปลี่ยนหรือเสื่อมหรือ



แค่มั่นอยู่คงที่ หรือเท่าเดิม เราก็อทุกข์แล้ว เพียงแต่ว่าความทุกข์  
ไม่ได้เกิดขึ้นทันที แต่ค่อยๆ คืบคลานออกมา หรือค่อยๆ แสดงตัว  
นี่คือธรรมชาติของทุกข์ที่แฝงมากับความสุข หรืออยู่คู่กับความสุข

ถ้าเรามีสติ หมั่นมองตนเสมอๆ ก็จะรู้ว่า ไม่ใช่แค่ความโกรธ  
ความเศร้าเท่านั้น ความเพลิดเพลिन ความดีใจ ความปิติ ความ  
สำเร็จ ก็ไม่น่าเอาเหมือนกัน ถ้ามีคนถามหลวงปู่ดุลย์ว่า ท่านเคย  
ดีใจไหม ท่านก็คงตอบว่ามี แต่ไม่เอา เหมือนกัน บวกกับลบ ที่จริง  
ก็ไม่ต่างกัน มันมีธรรมชาติเหมือนกัน เพียงแต่มันมาคนละลักษณะ  
เท่านั้นเอง สุดท้ายก็มีผลอย่างเดียวกันคือ ถ้าไปยึดมันถือมัน ก็  
เป็นทุกข์เท่ากัน ถ้าเรามีสติ ดูใจเสมอ ก็จะเห็นว่า ไม่มีอะไรเที่ยง  
เลย มันเป็นเช่นนั้นเอง วันนี้เราชนะ พรุ่งนี้ก็อาจจะแพ้ วันนี้เรา  
สำเร็จ พรุ่งนี้ก็อาจจะล้มเหลวได้ เราจึงไม่ควรประมาท และไม่ควรถ  
ดีใจมาก วันนี้เขาชมเรา พรุ่งนี้เขาอาจจะด่าเราก็ได้ ถ้าระลึกรได้  
อย่างนี้ เราก็จะไม่ปลื้มกับคำชมมาก โลกธรรมมันก็เป็นเช่นนั้นเอง  
ถ้าไปยึดมัน ก็ทำให้ทุกข์

ดังนั้นเมื่อเจริญสติ ก็ให้เราเพียงแต่เห็นทุกอย่างที่เกิดขึ้น  
โดยไม่เพลิดเพลिनยินดี หรือต่อต้านผลักไส คิดดีก็ช่าง คิดไม่ดีก็ช่าง  
ดีใจก็ช่าง เสียใจก็ช่าง เราเพียงแต่รู้เฉยๆ ดีใจก็รู้ว่าดีใจ เครียดก็  
รู้ว่าเครียด อย่าไปผลักไสหรือไขว่คว้า และอย่าไปสำคัญมั่นหมาย  
ว่าฉันเครียด ฉันดีใจ เคยมีนักปฏิบัติธรรมคนหนึ่งบอกหลวงพ่อ  
คำเขียนว่า “วันนี้หนูเครียดมาก” หลวงพ่อตอบว่า นักกรรมฐาน  
ไม่พูดแบบนั้น ให้พูดใหม่ เธอหยุดคิดสักพัก แล้วพูดว่า “วันนี้หนู  
เห็นมันเครียด” มันแตกต่างกันนะ ถ้า “หนูเครียด” ก็ทุกข์เลย



แต่ถ้า “หนูเห็นความเครียด” ความรู้สึกจะบอกว่า ความดีใจ หรือปีติก็เช่นกัน พอมันเกิดขึ้น ก็อย่าไปหลงเพลินว่าฉันดีใจ หรือ รู้สึกว่าฉันดีใจ ให้เห็นความดีใจ เท่านั้นก็พอ เห็นปีติ เห็นทุกอย่างที่เกิดขึ้น โดยไม่ไปยึดมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา นี่แหละคือหน้าที่ของสติที่ฝึกฝนมาไวพอ ทำให้เราเห็นทุกข์โดยไม่ทุกข์


อาตมาจึงอยากจะเชิญชวน ให้เราฝึกสติให้มาก แม้ว่าจะมีสติในชีวิตประจำวันที่อยู่แล้ว ก็อย่าประมาท เพราะเมื่อต้องเจอเรื่อง ที่พลิกผันไม่คาดฝัน เราอาจจะตั้งรับไม่ทัน จึงต้องฝึกสติ เตรียมพร้อมไว้แต่เนิ่นๆ ถึงแม้เหตุร้ายจะยังไม่เกิด สติที่ฝึกไว้ก็ไม่สูญเปล่า เพราะจะช่วยให้เราอยู่อย่างมีความสุข ไปรุ่งเบา



## วิธีการอยู่กับความทุกข์ด้วยสติ



ต้องเริ่มต้นจากความตระหนักรู้ว่า ทุกข์เกิดขึ้นเพราะความเพลา  
ความหลง ความไม่มีสติ เมื่อใดที่เราลืมตัว ตัวตนก็เกิดขึ้น พุด  
อย่างนี้พอเข้าใจไหม ถ้าตอนนี้ไม่เข้าใจก็ไม่เป็นไร ให้ลองสังเกต  
ดูว่าเมื่อใดที่ลืมตัว ตัวตนก็จะเกิดขึ้น เช่น เรารู้สึกเป็นทุกข์เป็นร้อน  
ก็เพราะลืมตัว ถ้าใจไม่มีสติ ก็จะปรุงแต่งตัวตนให้เกิดขึ้น ดังนั้นจึง  
อยากให้เราหมั่นดูกาย ดูใจ ดูเวทนา ด้วยใจที่เป็นกลางๆ คือดูเฉยๆ  
ไม่ยินดียินร้าย ไม่ผลักใส ไม่ไขว่คว้า ถ้าเราดูกาย ดูใจ ดูเวทนา  
เวลามันเกิดขึ้นโดยไม่ปรุงแต่งต่อ หรือไม่มีปฏิกิริยากับมัน ก็  
เห็นว่ามันมีอยู่ แต่ทำอะไรใจเราไม่ได้ แม้กายจะทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์  
ต่อไปเราก็จะเป็นมิตรกับความทุกข์ ความเหงา ความเศร้าได้ เพราะ  
ต่างคนต่างอยู่ ไม่มารังควานใจเรา

ถ้าเรารู้จักอยู่กับความทุกข์ได้ เมื่อถึงคราวที่เราจะตาย เราก็  
จะยอมรับมันได้ ความตายก็ทำอะไรเราไม่ได้ เราสามารถเป็นมิตร  
กับความตายได้ ถึงตอนนั้นความตายจะไม่ใช่อะไรที่น่ากลัวต่อไป  
อันนี้เป็นศิลปะในการดำเนินชีวิต อะไรก็ตามที่เราหนีไม่พ้น เรา  
ควรเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันให้ได้ นี่ก็คือศิลปะการอยู่ในโลกนี้  
อย่าง  
ไม่ทุกข์ 

## สติเป็นธรรมไทย



ขอให้พวกเราพยายามเปิดที่ว่างในใจของเรา ให้สติได้เจริญเติบโต เหมือนกับเวลาเราจะปลูกต้นไม้ เราก็ต้องเตรียมดินไว้ก่อน ถ้าหากดินนั้นรกรกคลุมไปด้วยวัชพืช ต้นไม้ก็เติบโตได้ยาก สติก็เช่นกัน จะงอกงามได้ ใจก็ต้องการที่ว่างในใจ ดังนั้นอย่าปล่อยให้ใจของเรา รกไปด้วยสิ่งที่เป็นบาปอกุศล หรือความคิดฟุ้งซ่าน ค่อยๆ แผ้วถางทาง ค่อยๆ เปิดช่องให้สติเติบโต แล้วช่วยกันรดน้ำบำรุงสติสม่ำเสมอ

การสร้างจังหวัดะ แต่ละจังหวัดะ การเดินจงกรม แต่ละก้าว เปรียบเหมือนกับการหยดน้ำลงไปในจิต เพื่อให้สติได้เจริญเติบโต ความจริง เรามีสติอยู่แล้วทุกคน เพียงแต่ว่า อาจจะไม่มีโอกาสเติบโตเท่าที่ควร เพราะวัชพืชทางอารมณ์ขึ้นรกรกคลุมจิตหนาแน่น เราต้องค่อยๆ ถางวัชพืชเหล่านี้ออกไปบ้าง ให้มีที่ว่าง ให้แดดส่องถึง คอยรดน้ำพรวนดินและใส่ปุ๋ยอยู่เสมอสม่ำเสมอ ความเพียร ความตั้งใจ ความศรัทธา เป็นเสมือนน้ำ ดิน แสงแดด ปุ๋ย ที่ช่วยบำรุงสติ ไม่ช้าไม่นานสติก็จะงอกงาม



เวลาเราปลูกต้นไม้ กว่าแต่ละต้นจะเติบโตต้องใช้เวลานานมาก เราไม่ทันสังเกตหรอก ว่ามันเติบโตขึ้นอย่างไร ไม่ว่าจะป็นยอด กิ่ง ใบ หรือว่าราก เพราะเห็นด้วยตาได้ไม่ชัด เราดูทุกวันๆ ก็เหมือนกับว่ายังคงโตเท่าเดิม แต่ที่จริงแล้วต้นไม้โตขึ้นทุกวันทุกขณะ อย่าไปวัดบ่อยๆ ว่ามันโตเท่าไร รากลึกเท่าไร

มีตัวอย่างในนิทานชาดกเรื่องคนสวนกับลิง วันหนึ่งคนสวนไม่อยู่ ให้ลิงช่วยรดน้ำต้นไม้ให้ ลิงรดน้ำไปก็นึกสงสัยไปว่า ต้นไม้หยั่งรากลงไปดินมากน้อยแค่ไหน มันจึงดึงต้นไม้ขึ้นมา เพื่อดูว่ารากยาวแค่ไหน เสร็จแล้วก็หย่อนต้นไม้ใส่หลุม วันต่อมา พอรดน้ำเสร็จก็ดึงต้นไม้ขึ้นมาดูอีก เพื่อจะดูว่า รากมันหยั่งลึกแค่ไหน ทำอย่างนี้ไม่กี่วัน ต้นไม้ก็ตาย คนสวนกลับมาเห็น แทบสลบเลย เพราะต้นไม้ตายทั้งสวน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติเป็นใหญ่ ในบรรดาธรรมทั้งหลาย สมภาเป็นประมุข ปัญญาเป็นยอด วิมุตติเป็นแก่น นิพพานเป็นที่สุด ฉะนั้น เราอย่าไปดูถูกสติ เพราะเขาเป็นใหญ่ในบรรดาธรรมทั้งหลาย สมภาก็เป็นประมุข ปัญญาก็เป็นยอด สามตัวนี้สำคัญมาก สติคืออะไร สติ คือ ความระลึกได้ ความระลึกได้ คือ ไม่ลืม หรือไม่หลง คนเราระลึกได้หลายเรื่อง ระลึกได้ว่ามีนัดกับใคร ที่ไหน ระลึกได้ว่าร้านนี้ขายของแพง ระลึกได้ว่าใครเคยยืมเงินเราแล้ว เหล่านี้เป็นงานของสติเหมือนกัน แต่ว่ามันไม่ใช่สติสำหรับการปฏิบัติ เพื่อนำพาให้เราพ้นทุกข์ ถึงแม้มันอาจจำเป็นสำหรับการทำงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่เป็นความระลึกได้ในเรื่องนอกตัว เราอาจจำได้หลายเรื่อง ไม่ลืมอะไรอีกมากมาย รวมทั้ง



ไม่ลืมตัว ไม่ลืมตัวในที่นี้แปลว่าอะไร คนที่ได้ดิบได้ดีแล้วไม่ลืมตัว ว่า ตัวเองเคยเป็นลูกชานา ไม่ลืมกำพืดเดิม ไม่หลงตัว อันนี้ เรียกว่ามีสติได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะใหญ่แค่ไหน ก็ยังมีสติระลึก ได้ว่าเคยเป็นคนยากคนจน ไม่เป็นวัวลืมตีน นี่ก็เป็นความระลึกได้ อย่างหนึ่ง ความไม่ลืมตัวนี้ ทำให้เราอ่อนน้อมถ่อมตน เปรียบเหมือน กับต้นข้าว ยังมีรวงมากเท่าไร ยิ่งอ่อนน้อมจนโค้งลงมาสู่ดิน นั่นเป็น ตัวอย่างของความอ่อนน้อมถ่อมตนเพราะไม่ลืมตัว คือกลับคืนสู่ดิน

แต่ยังมีความไม่ลืมตัวบางอย่างที่ละเอียดกว่านั้น เช่น เวลา เราโกรธ พุดจากรุนแรง เกือบจะด่า หรือใช้กำปั้นทุบตีเขา ยังไม่ทัน ทำ ก็รู้ตัวขึ้นมา ทำให้ไม่ลืมตัวจนทำสิ่งแยๆ ออกไป อย่างนี้คือ ความไม่ลืมตัวที่สำคัญมาก ทำให้เราไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ สติที่หมายถึงความไม่ลืมตัวจนเป็นทาสอารมณ์ ทำให้รู้ทันอารมณ์ สติแบบนี้แหละที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ เป็นการระลึกได้ในเรื่อง กายและใจ ไม่ใช่ระลึกได้ในเรื่องนอกตัว

สิ่งที่เป็เหตุให้เราลืมตัวคือ นิสัยชอบสงจริตออกไปข้างนอก ไปอยู่ที่รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เรามึตา หู จมูก ลิ้น กาย รวมแล้วตั้งห้าอย่าง เพื่อรับรู้เรื่องโลกภายนอก ถ้าเราปล่อยใจออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จนลืมกลับมาดูตัวเอง ก็ทำให้ลืมตัว หรือขาดสติได้เหมือนกัน

มีเรื่องของพระกรรมฐานสี่รูป ท่านตั้งใจปฏิบัติแบบอุกฤษฏ์ จึงตกลงกันว่า จะนั่งสมาธิโดยไม่พูดไม่คุยกัน เจ็ดวันเจ็ดคืน เข้า วันแรกผ่านไปด้วยดี แต่พอตกค่ำ มีเสียงกุกกักๆ ที่วิหาร คล้าย จะมีคนเข้าไป พระรูปหนึ่งจึงโพล่งขึ้นมาว่า “มีใครลงกลอนวิหาร



หรือเปล่า” รูปที่สองได้ยินเช่นนั้นจึงพูดว่า “ท่านลืมาแล้วหรือว่า เราตกลงกันว่าจะไม่พูด” ท่านที่สามจึงพูดขึ้นมาบ้างว่า “แล้วท่านพูดขึ้นมาทำไม” เงียบสักพัก ท่านที่สี่ก็พูดขึ้นมาว่า “พวกท่านไม่ได้เรื่องเลย พูดกันทั้งหมดทุกคน มีแต่ผมคนเดียวที่ไม่ได้พูด”

นี่คือตัวอย่างของการลืมตัว คนที่ลืมตัวมากที่สุดก็คือรูปที่สี่ ท่านลืมตัวเพราะอยากจะคุยไม่ว่าฉันเก่งกว่าคนอื่นทั้งหมด คนอื่นพูดทุกคน แต่ฉันไม่ได้พูด ความที่อยากจะคุยโวว่าฉันเก่ง เลยลืมตัว โพล่งออกมา คนเรามักมีนิสัยสองอย่าง ถ้าไม่ชอบคุยโว ก็ชอบจ้องจับผิดผู้อื่น ทั้งสองอย่างทำให้ลืมตัวได้ การจ้องจับผิดนี้ มักแฝงด้วยโทสะ เมื่อไม่ชอบเขา ก็คอยจ้องจับผิดเขา ส่วนความอยากอวดตัวว่าฉันเก่ง มีสาเหตุมาจากมานะ มานะคือความถือตัว อยากเด่นกว่าคนอื่น

นอกจากโทสะและมานะแล้ว คนเรายังลืมตัวเพราะโลภะ และทิฏฐิ หรือความยึดติดในความคิดเห็น หลายคนเผลอขโมยของ ก็เพราะเกิดความโลภ และที่ผู้คนเถียงกันเอาเป็นเอาตาย กลายเป็นทะเลาะกัน บางทีลืมตัวถึงขั้นต่อยตีกัน ก็เพราะตัวทิฏฐินี้แหละ สรรูปก็คือ เมื่อมีอารมณ์ครอบงำจิตแล้ว ก็ทำให้ลืมตัวได้ทั้งนั้น ลืมตัวจนทำอะไรที่แย่ๆ ลงไป และสาเหตุที่อารมณ์ครอบงำจิตขนาดนั้น ก็เพราะไม่รู้ตัว ไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับใจ ความลืมตัวกับความไม่รู้ตัวจึงเกี่ยวข้องกันมาก จะเรียกว่าเป็นอันเดียวกันก็ได้


คนเราโกรธ ก็ไม่รู้ตัวว่ากำลังโกรธ เศร้าก็ไม่รู้ตัวว่ากำลังเศร้า ก็เลยจมอยู่ในความทุกข์เป็นวันเป็นเดือน นี่เป็นเหตุผลที่เราต้องมาฝึกสติกัน เพราะคนเราทุกข์แล้วยังไม่รู้ตัว เรียกว่า ทุกข์







แล้วล้มตัว คนที่รวยแล้วล้มตัวนั้นมีไม่มาก เพราะมีน้อยคนที่จะ  
ร่ำรวย แต่แทบทั้งหมดทุกข์แล้วล้มตัวทั้งนั้น นอกจากนั้นเรายัง  
ล้มตัวปล่อยให้ความโกรธความเกลียดเข้ามาครอบงำ เวลาโกรธ  
เกลียด ดูเหมือนเราจะรู้ตัว แต่จริงๆ แล้วไม่รู้ตัวหรอก ไม่เช่นนั้น  
จะไม่หลุดเข้าไปในความโกรธเกลียดอีก

เวลาเราเห็นคนอื่นโกรธเกลียด เราสังเกตได้ง่าย แต่พอเรา  
เป็นเอง กลับไม่ค่อยรู้ตัว เป็นเพราะอะไร ก็เพราะจิตถนัดส่งออก  
นอก แต่ไม่ค่อยยกกลับมาดูตัวเอง เราจะกลับมาดูตัวจนรู้ทันอารมณ์  
ที่เกิดขึ้นได้ ก็เพราะมีสติที่ฉับไว ดังนั้นการสร้างสติ จึงเป็นเรื่อง  
สำคัญมากสำหรับพวกเราทุกคน การสร้างจังหวะ เดินจงกรมก็  
คือการปลุกสติ เป็นการฝึกให้รู้ตัวบ่อยๆ ที่แรกก็รู้กายเคลื่อนไหว  
เดินก็รู้ ยกมือก็รู้ ต่อมาก็รู้ใจคิดนึก ฟุ้งก็รู้ โมโหก็รู้ รู้แล้ววางเอง  
ไม่ปล่อยใจลอยไปตามความคิดฟุ้งปรุ่งแต่ง ที่มีมักจะกลับไปหาอดีต  
หรือลอยอยู่กับอนาคต

แต่ก่อนเรามักปล่อยใจให้ลอยไปเรื่อยๆ พอเรามีหลักโดย  
เอาอิริยาบถมาเป็นฐานของใจ ใจลอยเมื่อไหร่ก็ให้ระลึกว่าเรากำลัง  
สร้างจังหวะ เดินจงกรมอยู่ พอระลึกได้ จิตก็กลับมาอยู่ที่การสร้าง  
จังหวะ เดินจงกรม รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร แล้วก็อาจจะเจอใหม่ แต่  
ใจก็จะระลึกได้ขึ้นมาอีก แล้วกลับมาอยู่กับอิริยาบถที่กำลังทำอยู่  
หลักใหญ่ๆ ก็มีแค่นี้ อันนี้เป็นการฝึกให้มีความระลึกได้หรือรู้ตัว  
บ่อยๆ เมื่อรู้ว่าหลงไปอดีตหรืออนาคต จิตก็กลับมาอยู่กับปัจจุบัน  
รู้ตัวหรือรู้อิริยาบถการเคลื่อนไหว เดินก็รู้ว่าเดิน นั่งก็รู้ว่านั่ง  
สร้างจังหวะก็รู้ว่าสร้างจังหวะ กินก็รู้ว่ากิน นี่คือสติ 



ถ้าหากคืนนั้นรกรกคลุมไปด้วยวัชพืช  
ต้นไม้ก็เติบโตได้ยาก  
สติก็เช่นกัน จะงอกงามได้ ใจก็ต้องการที่ว่างใน  
ใจ ดังนั้น อย่าปล่อยให้ใจของเรา  
รกไปด้วยสิ่งที่เป็นบาปอกุศล  
หรือความคิดฟุ้งซ่าน  
ค่อยๆ แฉว่ดวงทาง ค่อยๆ เปิดช่องให้สติเติบโต  
แล้วช่วยกันรคน้ำบำรุงสติสม่ำเสมอ



## อานิสงส์ของสติ



สติมีอานิสงส์หลายอย่าง ตั้งแต่เรื่องพื้นๆ ไปจนถึงอานิสงส์ขั้นสูง พระเจ้าปเสนทิโกศลเคยปรารภกับพระพุทธเจ้าว่า พระองค์มีพระวรกายใหญ่ อึดอัดเหลือเกิน เนื่องจากเสวยเยอะ พระพุทธเจ้าก็ทรงแนะนำว่า “ให้มีสติทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภค เวทนาจะเบาบาง ทำให้แก่ช้า อายุยืนยาว” พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ทำตาม ที่ทรงแนะนำ โดยสั่งให้มหาดเล็กท่อม้าและน่านาทุกครั้ง เวลาเสวยพระกระยาหาร เพื่อเตือนให้เสวยน้อยลง ไม่นาน พระเจ้าปเสนทิโกศลก็มีพละทานมัยดีขึ้น รู้สึกกระปรี้กระเปร่า เดินเหินคล่องแคล่ว จึงสรรเสริญพระพุทธองค์ว่า ทรงแสดงธรรมที่ก่อประโยชน์ทั้งสองประการ คือประโยชน์ขั้นต้นและประโยชน์ขั้นสูง ประโยชน์ขั้นต้น หมายถึง ความสุขทางโลก ส่วนประโยชน์ขั้นสูง หมายถึงความสุขทางธรรม เป็นประโยชน์ขั้นโลกุตตระ

สติมีประโยชน์ตั้งแต่เรื่องพื้นๆ เช่น ทำให้มีสุขภาพดี อายุยืน รวมไปถึงความสำเร็จในการประกอบอาชีพ หรือการเรียน ถ้าไม่มีสติ ก็ทำอะไรสำเร็จได้ยาก เพราะมัวลุ่มหลงกับความสุขทางวัตถุ



นอกจากเรื่องทางโลกแล้ว เวลาต้องการทำจิตใจให้สงบ มีสมาธิ ก็ต้องอาศัยสติ เพราะความสงบที่แท้ เกิดจากใจที่รู้จักปล่อยวาง ใส่ใจอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่แส่ส่ายฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นงานที่ต้องอาศัยสติมาก พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า “ผู้ใด เมื่อเห็นรูปแล้ว มีสติ ไม่กำหนดในรูป...นั้น แม้เสวยเวทนาอยู่ ทุกข์ย่อมสิ้นไป ไม่ถูกสังขมไว้... เมื่อเขาไม่สังขมทุกข์อยู่อย่างนี้ บัณฑิตกล่าวว่า อยู่ใกล้นิพพาน” ถ้าเราอยากเข้าใกล้นิพพาน ก็ต้องอาศัยสติ ท่านอาจารย์พุทธทาสพูดชัดเจนเลยว่า “สติ คำเดียวนี้ มันพอสำหรับบรรลุนิพพาน”

ใครที่อยากพบพระพุทธเจ้า ก็ต้องอาศัยสติอีกเหมือนกัน พระองค์ตรัสว่า “ภิกษุผู้ใดไม่มีกามราคะกล้า ไม่มีจิตพยาบาท ไม่มีความด่าร้ายแห่งใจเป็นไปในทางประทุษร้าย มีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ มีจิตเป็นสมาธิ ถึงความเป็นเอกัคคตา สාරวมอินทริย์แล้วไซ้ ภิกษุผู้นั้นชื่อว่าอยู่ใกล้เรา...เพราะเหตุว่าภิกษุผู้นั้น เห็นธรรม เมื่อเห็นธรรม ชื่อว่าเห็นเรา”

จะสාරวมอินทริย์ได้ ก็ต้องมีสติ อินทริย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สारวมในที่นี้ หมายความว่า ระวังรักษามิให้อกุศลธรรม หรือความยินดียินร้ายครอบงำจิต เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น เป็นต้น ใครที่อยากเห็นพระพุทธเจ้าก็ต้องมีสติ อยากใกล้นิพพานก็ต้องมีสติ อยากจะเอาชนะความตายก็ต้องมีสติ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำวิธีที่จะทำให้มัจจุราชไม่เห็นตัว ดังตรัสสอนโมฆราชมานพว่า “ท่านจงพิจารณาเห็นโลกว่า เป็นของว่างเปล่า มีสติทุกเมื่อ ถอนความยึดมั่นว่ามีตัวตนเสีย ...ผู้พิจารณาเห็นโลกอย่างนี้ มัจจุราชจักมองไม่เห็น”



มองเห็นโลกว่าเป็นของว่างเปล่า คือเห็นว่าโลกนี้ว่างเปล่า จากตัวตน เป็นอนัตตา ไม่สามารถควบคุมบังคับได้ ไม่มีตัวตน ที่เที่ยงแท้ยั่งยืน แปรเปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัย ถ้ามีสติ และ เห็นโลกว่างเปล่าจากตัวตนอย่างนี้ มัจจุราชย่อมมองไม่เห็นตัว จึงเอาชนะมัจจุราชได้ มัจจุราชจะจับเราได้อีกต่อเมื่อเห็นตัวเรา หรือเพราะเราคิดว่ามีตัวมีตน แต่ถ้าเราไม่มีตัวไม่มีตน หรือไม่มี ความสำคัญมั่นหมายในตัวตน ความกลัวตาย หรือความรู้สึกว่า ฉนั้นตายก็ไม่มี มีแต่ความตาย แต่ไม่มีฉนั้นตาย นี่เรียกว่ามัจจุราช ทำอะไรไม่ได้

การที่จะไม่มีตัวไม่มีตนได้ ต้องอาศัยสติ พระพุทธเจ้าตรัส กับท่านพาหิยะว่า “เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินก็สักแต่ว่า ได้ยิน เมื่อทราบก็สักแต่ว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งอารมณ์ก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง อารมณ์ เมื่อนั้นตัวเธอจักไม่มี เมื่อใดตัวเธอไม่มี เมื่อนั้นตัวเธอ จักยอมไม่มีทั้งในโลกนี้และโลกหน้า และระหว่างโลกทั้งสอง นี้แหละคือที่สุดแห่งทุกข์” พอท่านพาหิยะพิจารณาตาม ก็บรรลุ อรหัตตผลทันที เพราะเกิดปัญญา เห็นความจริงอย่างยิ่ง

สติปัญญา จึงเป็นอุปายสลายตัวตน คนเราถ้ายังไม่มีสติ ก็จักสำคัญมั่นหมายว่า มีตัวกูของกูอยู่รำไป อย่างเช่น เวลาเราเดิน ถ้าไม่มีสติ ก็จักนึกไปว่า มีฉนั้นเดิน แต่ถ้าเรามีสติ เมื่อเดินก็มีแต่ การเดิน ไม่มีฉนั้นผู้เดิน เพราะเมื่อมีสติ ก็ไม่มีการปรุงว่าเป็นตัวกู ของกู สติช่วยให้เห็นกายและใจ โดยไม่สำคัญมั่นหมายว่าเป็น “ผู้เป็น” อย่างที่หลวงพ่อบอกว่า “เห็น อย่าเข้าไปเป็น” เห็นความเครียด เห็นความปวด อย่าเป็นผู้เครียด ผู้ปวด ถ้าไม่มีสติ



เมื่อไร ก็จะเกิดความยึดมั่นสำคัญหมายว่า ความทุกข์เป็นของฉัน ฉันเป็นผู้ทุกข์ พอฉันเป็นผู้ทุกข์ ฉันเป็นผู้เจ็บ มัจจุราชก็เห็นตัวผู้ทุกข์ เห็นตัวผู้เจ็บ ก็เล่นงานซ้ำได้ แต่ถ้ามีสติแล้ว ความสำคัญมั่นหมายว่า มีผู้เจ็บ ผู้ป่วย ก็ไม่เกิดขึ้น คือไม่มีตัวตนปรากฏ ตัวตนหายไป มัจจุราชก็มองไม่เห็น ตามจับไม่ได้

ให้หมั่นเห็นกายและใจบ่อยๆ อย่าไปเป็น “ผู้เป็น” เห็นความคิด อย่าเป็นผู้คิด เห็นความปวด ความเมื่อย แต่อย่าเป็นผู้ปวด ผู้เมื่อย เห็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จิตใจจะโปร่งเบา ไกลจากความทุกข์ จะเห็นได้ก็ต้องมีสติอยู่เสมอ

ถ้าเห็นอย่างนี้ ก็จะรู้ว่าสติมีอันสงสรมาก แม้แต่เรื่องพื้นๆ เช่น การกิน การนอน ที่นอนไม่หลับส่วนใหญ่ก็เพราะไม่มีสติ สาเหตุที่คนนอนไม่หลับ เพราะกังวล ฟุ้งซ่าน คุมความคิดไม่ได้ ยิ่งรู้ว่านอนไม่หลับ ก็ยิ่งกังวลหนักขึ้น เกิดความเครียดขึ้นมา ยิ่งอยากให้หลับไวๆ กลับยิ่งไม่หลับ แต่ถ้าทำใจสบาย ไม่หลับก็ช่างมัน ขณะที่ยังตื่นอยู่ก็คลั่งนี้ว ตามลมหายใจ มันจะหลับก็หลับ ไม่หลับก็ไม่หลับ คิดได้อย่างนี้ เต็มวันก็หลับไปเอง

อยากจะพ้นทุกข์ก็ต้องใช้สติ อยากจะเข้าใกล้พระนิพพาน ก็ต้องใช้สติ อยากจะเอาชนะความตายก็ต้องใช้สติ พระพุทธเจ้า จึงตรัสว่า “สติเป็นใหญ่ในบรรดาธรรมทั้งปวง” จึงขอให้พวกเรา ตั้งใจปฏิบัติ ถ้าเกิดฉันทะในการปฏิบัติ อุปสรรคที่เราเผชิญ จะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อย และหมดไปในที่สุด







## การเจริญสติ

เราจะเห็นกายและใจตามจริงได้อย่างไร ก็เริ่มจากการปฏิบัติ  
ซึ่งมีหลายวิธี หลักใหญ่ๆ คือ เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เห็นกายในกาย

เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เห็นเวทนาในเวทนา

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เห็นจิตในจิต

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เห็นธรรมในธรรม

อธิบายสั้นๆ คือ เห็นกายในกาย ไม่ใช่เห็นกายว่าเป็นเรา  
เวลาเราเดิน หากเดินอย่างมีสติ จะเห็นว่ากายเดิน ไม่ใช่ “ฉัน” เดิน

เห็นเวทนาในเวทนา หมายความว่า เห็นเวทนาว่าเป็นเวทนา  
ไม่ใช่เห็นว่า เป็นเราเป็นของเรา เมื่อมีความปวด ก็เห็นความปวด  
เกิดขึ้นกับกาย ไม่ใช่เห็นว่าฉันปวด คนเราเวลาปวด ก็ารู้สึกว่า  
ฉันปวดๆ แต่ที่จริงเมื่อเจริญสติ ก็ จะเห็นว่า การปวดเป็นอาการปวด  
ไม่ใช่ฉันปวด เวลาโกรธ ก็เห็นว่ามี ความโกรธเกิดขึ้น ไม่ใช่ฉันโกรธ






**เห็นจิตในจิต** ความหมายหนึ่งก็คือ เห็นจิตว่าเป็นจิต ไม่ใช่ เห็นว่าเป็นเราเป็นของเรา เช่น เมื่อมีความโกรธ ความเคียด เกิดขึ้นที่ใจ ก็เห็นว่าจิตมีความโกรธ มีความเคียด ไม่ใช่เห็นว่า ฉันทโกรธ ฉันทเคียด

การเห็นกายว่าเป็นกาย เห็นเวทนาว่าเป็นเวทนา เห็นจิตว่าเป็นจิต ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา จะช่วยให้เห็นกายและใจตามความเป็นจริง ช่วยให้เห็นความจริงเรื่องขันธ์ ๕ นีรวรณ ๕ आयตนะ ๑๒ เป็นต้น อย่างนี้เรียกว่า **เห็นธรรมในธรรม**

การเจริญสติ จะนำไปสู่การเกิดปัญญา ถ้าเราเกี่ยวข้องกับโลกภายนอก ตาหู หูฟัง เมื่อเกิดโยนิโสมนสิการ ก็เกิดปัญญามีประโยชน์มากมาย อาทิ

๑. ทำให้เราปล่อยวางได้ในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว และไม่กังวลกับเรื่องในอนาคต
๒. ทำให้เห็นความจริงของชีวิตว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ไม่มีใครหนีพ้นได้
๓. เราจะต้องพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจ มีความสูญเสียเป็นธรรมดา
๔. เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
๕. เห็นความสำคัญของการเตรียมตัวเตรียมใจสร้างความดี
๖. เห็นทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้ลดความยึดมั่นถือมั่นลงไปได้ 

## หลักการเจริญสติ



การเจริญสติ คือ การฝึกใจให้อยู่กับปัจจุบัน เริ่มต้นด้วยการฝึกใจให้อยู่กับกาย เมื่อใจหลุดออกไปจากกาย ไปคิดโน้น คิดนี้ สิ่งจิต ออกนอก หรือไหลไปอดีต ลอยไปอนาคต สักพักสติก็รู้ หรือพูดอีกอย่าง สักพักเราก็จะรู้ตัวว่าเผลอคิดไป แล้วจิตก็จะกลับมาอยู่กับกาย ใหม่ ๆ มันคิดยืดยาวกว่าจะกลับมา แต่ตอนหลังจะกลับมาเร็วขึ้น ๆ เป็นเพราะสติไวขึ้น และความรู้สึกตัวจะค่อย ๆ ต่อเนื่อง ๆ

ที่จริงพวกเรามีความรู้สึกตัวอยู่แล้ว แต่ไม่ค่อยต่อเนื่อง รู้ตัวแค่ไม่กี่ขณะแล้วก็เผลอใหม่ แต่เราจะฝึกสติให้ไวในการเรียกจิตกลับมา การปฏิบัติแบบหลวงพ่อเทียน ท่านจะไม่เน้นการบังคับจิตไม่ให้คิด แต่จะให้อิสระกับจิตว่าจะอยู่กับกาย หรือจะออกไปเที่ยวก็ได้ แต่ว่าถ้ามันออกไปเที่ยวเมื่อไหร่ ให้มีสติรู้และพามันกลับมา ทำอย่างนี้บ่อย ๆ สติจะไวขึ้น ทำใหม่ ๆ หลายคนจะรู้สึกหัวใจพุ่งมาก แต่ความพุ่งไม่ใช่ปัญหา ปัญหาคือการไม่ชอบพุ่ง เหมือนที่



หลวงพ่อบอกว่า เสียงไม่ใช่ปัญหา ปัญหาคือ ใจที่ไปทะเลาะกับเสียง ใจจะฟุ้งก็ข้างมัน หน้าที่ของเราคือรู้ทันใจ แล้วกลับมา

ที่จริง ความฟุ้งก็มีข้อดีนะ เพราะถ้าใจไม่ฟุ้ง สติจะรู้ทันได้อย่างไร ต้องเผลอก่อนถึงจะรู้ตัว เราจะฝึกให้รู้ตัวบ่อยๆ ต่อไปก็จะรู้ตัวไวขึ้น อย่าไปกลัวความฟุ้ง เหมือนกับเวลาเราฝึกขี่จักรยานอย่างกลัวล้ม เวลาเราเริ่มหัดว่ายน้ำ อย่างกลัวลึกลับน้ำ เวลาหัดพูดภาษาอังกฤษ หรือภาษาต่างประเทศ อย่างกลัวพูดผิด เมื่อจะฝึกขี่จักรยานก็อย่างกลัวล้ม ซี่ไปเลย ถ้าล้มก็ลุกขึ้นขี่ใหม่ ว่ายน้ำถ้าลึกลับก็ไม่ใช่ไร ว่ายไปเรื่อยๆ พูดภาษาอังกฤษผิดๆ ถูกๆ ไม่ใช่ไร พูดไปเรื่อยๆ ก็จะดีขึ้น พูดคล่องขึ้น ถูกต้องมากขึ้น

ในทำนองเดียวกัน เมื่อจะเจริญสติก็อย่างกลัวฟุ้ง หลายคนกลัวฟุ้ง จึงพยายามบังคับจิตไม่ให้คิด พยายามกดข่มความคิด พยายามบังคับจิตให้ฟังที่ลมบ้าง จมูกบ้าง พอทำไปนานๆ ก็รู้สึกเครียด ปวดหัว แน่นหน้าอก บางคนทำไปนานจนถอนไม่ออก ถึงขั้นว่าเวลาเริ่มปฏิบัติก็จะเครียดทันที บางทีจิตมันเพี้ยน เกิดความกลัว มีคนหนึ่งเป็นหมอผ่าตัด เวลาเจริญสติจะบังคับจิตมากๆ จนเกิดความเครียด เกร็ง และกลัว กลัวจนกระทั่งมือสั่น ไม่กล้าผ่าตัด ต้องเลิกผ่าตัดไปเลย อันนี้เป็นเพราะไปบังคับจิตมาก ทำให้จิตเพี้ยน กรณีอย่างนี้ อาตมาแนะนำให้หยุดปฏิบัติไปก่อน เพราะที่ทำไปนั้นมันผิด ต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่ คือกลับมาเริ่มที่ศูนย์ อันนี้เป็นเพราะว่า **วางใจไม่ถูก** คือพยายามบังคับจิต ที่บังคับจิตก็เพราะกลัวฟุ้ง ไม่อยากให้ฟุ้ง



สาเหตุที่เด็กไทยพูดภาษาอังกฤษไม่ค่อยได้ ทั้งๆ ที่เรียนมา ๕-๑๐ ปี เพราะกลัวผิด ก็เลยไม่กล้าพูด ฟังหลายคนงมมาก ที่เห็นเด็กไทยเรียนภาษาอังกฤษมาหลายปี แต่พูดภาษาอังกฤษไม่ได้ สาเหตุเป็นเพราะเด็กไม่กล้าพูด กลัวพูดผิดไวยากรณ์ กลัวใช้ศัพท์ผิด ในทำนองเดียวกัน นักปฏิบัติหลายคนเลิกปฏิบัติ ก็เพราะฟังมาก ทนไม่ได้ที่ฟังเยอะ อาตมาเคยถามหลายคนว่า ปฏิบัติเป็นอย่างไร เขาตอบว่าเลิกปฏิบัติแล้ว อาตมาจึงถามว่า ทำไมละ ลองปฏิบัติแค่ ๕ นาทีก็พอ เขาตอบว่าทำแล้วฟัง ก็เลยเลิก อันนี้พลาดมาก

ดังนั้นเวลาปฏิบัติ อย่าไปกลัวฟัง ควรมองว่า ความฟังเป็นของดี อย่างคนที่หัดขี่จักรยาน การล้มบ่อยๆ ทำให้เขารู้ว่า ทำอย่างไร จึงจะไม่ล้ม เหมือนเด็กทารกที่หัดเดินเป็น ทำไมจึงเดินเป็นทั้งๆ ที่ล้มบ่อย ที่จริงต้องพูดว่า เป็นเพราะล้มบ่อยๆ เด็กจึงเดินเป็น เด็กไม่กลัวล้ม พอล้มบ่อยๆ ก็เลยรู้จักวิธีการทรงตัว เรียกว่า **เรียนรู้จากความผิดพลาด** มันต้องผิดก่อนถึงจะถูก

การปฏิบัติก็เหมือนกัน อย่าไปกลัวฟัง ที่จริงเป็นเพราะหลงบ่อยๆ เราจึงรู้ตัวได้ไง เราฝึกให้รู้ตัวบ่อยๆ และจะรู้ตัวได้ต้องหลงก่อน การปฏิบัติของหลวงพ่อก็เหียนจะไม่มีการบังคับจิตใจ ไม่มีการเพ่ง และไม่มีการใช้คาบบริกรรมเพื่อผูกจิตเอาไว้กับกาย บริกรรมหมายถึง การนับ ๑ นับ ๒ หรือนึกในใจว่า พุท-โธ การทำอย่างนี้มีประโยชน์ก็จริง ในการทำให้มีสมาธิ แต่ถ้าเราต้องการฝึกสติให้รู้ทันความคิดได้ไง ก็ต้องยอมให้ใจมันพลอยบ้าง เหมือนกับถ้าเราจะขี่จักรยานให้เป็น เราต้องยอมล้ม แล้วเราจะเรียนรู้จากการล้ม แต่ละครึ่งว่า ควรจะทรงตัวอย่างไรให้สมดุล ในทำนองเดียวกัน



ถ้าเราเรียนรู้จากการหลง จากการฟุ้ง สติของเราจะไวขึ้น

ถ้าปฏิบัติแบบหลวงพ่อเทียน จะได้สติ ได้ความรู้สึกตัว เป็นการปฏิบัติแบบสบายๆ ไม่บังคับจิตใจ ท่านบอกกับอาตมา ตอนที่ปฏิบัติกับท่านวันแรกเลยว่า “**ทำเล่นๆ แต่ทำจริงๆ**” “**ทำเล่นๆ**” หมายความว่า ทำสบายๆ อย่าบังคับจิตใจ มันจะฟุ้งบ้างก็ช่างมัน แต่ “**ทำจริงๆ**” คือ ทำไม่หยุด อาตมาเคยถามท่านว่า ทำตั้งแต่กี่โมง ถึงกี่โมง ที่แรกคิดว่า ปฏิบัติแบบเวลาทำงาน คือ ๙ โมงเช้า ถึง ๔ โมงเย็น ท่านบอกว่าทำทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนกระทั่งเข้านอน ตอนนั้นตกใจเลย รู้สึกหนักใจด้วยว่า จะทำได้อย่างไร ที่จริงแล้ว ถ้าทำเล่นๆ เราทำได้ทั้งวัน ตื่นขึ้นมาเก็บที่นอน ล้างหน้าแปรงฟัน ก็มีสติรู้ตัว ตัวอยู่ไหนใจอยู่นั้น ไหมๆ ก็ให้รู้กายก่อน ก็คือ กาย เคลื่อนไหวก็รู้สึก เห็นกายเคลื่อนไหว คือเห็นด้วยสติ

คนเราถ้ามีสติก็จะเห็นหรือรู้กาย อย่างพวกเราลองหลับตา เวลายกมือรู้สึกไหม (รู้สึก) หลับตาเอามือไปชี้ที่ปลายจมูก จิ้มทีเดียว ฎุกใหม่ (ฎุก) ทำไมปิดตาแล้วจิ้มฎุกเพราะมันมีตาใน ปิดตาแล้ว เอามือจิ้มที่หน้าผากก็ยังจิ้มฎุก เอามือจิ้มคิ้วขณะปิดตาก็ยังจิ้มฎุก ถามว่ารู้ได้อย่างไร ก็เพราะเรามีตาในคือสติ ซึ่งคู่กับความรู้สึกตัว แต่ว่าการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน ท่านไม่ให้ปิดตานะ เพื่อไม่ให้ติดสงบ ถ้าหลับตาแล้ว จิตจะสงบง่าย แล้วก็ติดสงบ ทำให้ก้าวหน้าช้า

สรุปว่า การฝึกสติมีหลักอยู่ง่ายๆ คือว่า ให้รู้ทันความคิดอยู่บ่อยๆ แต่ว่าจะรู้ทันความคิดได้ ก็ต้องทำสิ่งที่พื้นฐานกว่านั้น เรียกว่า “รู้กาย” รู้ทันความคิดเขาเรียกว่า “รู้ใจ” ต่างจากคำว่า รู้ใจ



ในความหมายที่เราพูดกัน เช่นคนนี้รู้ใจฉันดี คือรู้ว่าเราชอบอะไร  
รู้ใจที่เอาตามพูดนี้ หมายถึง รู้ทันความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น  
กับใจเรา รู้ทันเมื่อเกิดความพอใจและไม่พอใจขึ้น ซึ่งถ้าเรารู้ใจ  
แบบนี้ ความทุกข์จะรบกวนจิตใจเราได้น้อยมาก ทีนี้เราจะรู้ใจได้  
ก็ต้องมารู้สิ่งที่หยาบกว่านั้นก่อนคือ รู้กาย รู้ว่ากำลังทำอะไร  
ในขณะนี้ อย่างตอนนี้ถ้าเรามีสติ ก็จะมีกำลังนั่งอยู่ นี่คือ รู้กาย  
ไม่ได้รู้แบบวิทยาศาสตร์ ไม่ได้รู้แบบกายวิภาค แต่รู้ว่า กำลังทำอะไร  
อยู่ คำว่า “รู้” ในทางพระพุทธศาสนา เป็นการรู้ที่มุ่งให้พ้นทุกข์  
โดยเฉพาะทุกข์ใจ “รู้” ในทางโลกหรือในทางวิชาการ รู้ทุกอย่าง แต่ว่า  
อาจไม่ช่วยให้ความทุกข์ใจลดน้อยลงเลย

เวลาเราเรียนในมหาวิทยาลัย หรือว่าเราเรียนที่ไหนก็ตาม  
ส่วนใหญ่ก็เป็นการรู้เพื่อประกอบอาชีพ หรืออย่างมากก็รู้เพื่อทำให้  
มีความสุขกาย แต่พุทธศาสนาเน้นเรื่องการเรียนรู้อันทำให้สุขใจ  
หรือทำให้ความทุกข์ใจลดลง พระพุทธเจ้าเคยตรัสถามพระสาวกว่า  
“ใบไม้ในกำมือ กับใบไม้ในป่า อันไหนมากกว่ากัน” พระสาวกตอบว่า  
“ใบไม้ในป่ามีมากกว่า ใบไม้ในกำมือมีนิดเดียว” พระพุทธเจ้าจึง  
ตรัสว่า คำสอนของพระองค์ เปรียบเหมือนกับใบไม้ในกำมือ มันมี  
จำนวนน้อย เทียบไม่ได้กับใบไม้ในป่า หรือความรู้ทั้งหลายในโลก  
แต่มันเป็นความรู้ที่ช่วยทำให้พ้นทุกข์ได้

ทุกข์ในที่นี้ หมายถึงทุกข์ใจเป็นสำคัญ ความรู้ในทางโลก  
ส่วนใหญ่เน้นเรื่องการพ้นทุกข์ทางกาย บางอย่างก็ไม่เกี่ยวกับการ  
พ้นทุกข์ทางกายเลย เช่น ความรู้เกี่ยวกับจักรวาล เพื่อตอบ  
คำถามว่าจักรวาลนี้มีกำเนิดเมื่อไหร่ มีกำเนิดอย่างไร มีทฤษฎี



มากมาย ที่พยายามอธิบายถึงกำเนิดจักรวาล เช่น Big Bang มีการคาดการณ์ว่า จักรวาลเกิดขึ้นเมื่อ ๑๔,๐๐๐ ล้านปีที่แล้ว เดียวนี้ยังมีนักวิทยาศาสตร์คาดการณ์กระทั่งว่า จักรวาลไม่ได้มีแค่ เอกภพ แต่เป็นพหุภพเลยทีเดียว แถมมีพหุภพคู่ขนานมากมาย ด้วย ทฤษฎีหรือความรู้เหล่านี้ ไม่ได้ทำให้ความทุกข์กายลดน้อยลง เลย ไม่ต้องพูดถึงความทุกข์ใจ แต่พุทธศาสนาจะเน้นเรื่องการ ลดความทุกข์ใจให้น้อยลง จนไม่เหลือ

ความรู้อย่างหนึ่งที่สำคัญมาก ช่วยให้ความทุกข์ใจลดลง คือ **รู้กายและรู้ใจ** รู้กายนี้ไม่ได้รู้ในเชิงกายวิภาค แต่รู้ว่ากายกำลัง ทำอะไรอยู่ ต่างกันนะ เราจะมาฝึกสติด้วยการให้รู้กายก่อน ก็คือ ว่า เวลาทำอะไร ใจก็รู้ เวลากายเคลื่อนไหว กายขยับ ใจก็รู้

นี่เป็นการฝึกสติ เพราะช่วยให้ใจกลับมาอยู่กับกาย หรือสิ่งที่ กำลังทำอยู่ ปกติใจไม่ค่อยมาอยู่กับกายเท่าไร มันอยู่กับกาย สักพักหนึ่งแล้วก็เบื่อ ไม่เห็นมีอะไรเลย เดินกลับไปกลับมา ยกมือ ขึ้นลง เบื่อ มันก็เลยไปเที่ยว **บ่อยครั้งไม่ได้ไปเที่ยวอย่างเดียว ไปหาทุกข์ใส่ตัวเรา** เช่น คิดถึงอดีตที่เจ็บปวด คิดถึงงานการที่ ชวนให้กังวล

แต่เมื่อลสักพัก เราก็จะระลึกขึ้นมาได้ว่า กำลังยกมืออยู่ กำลัง เดินอยู่ กำลังตามลมหายใจอยู่ อย่างนี้แสดงว่า สติทำงานแล้ว เพราะสติคือความระลึกได้ เมื่อระลึกได้ ใจก็กลับมาที่กาย รับรู้ อยู่กับสิ่งที่กำลังทำ ถ้าคุณใจลอยนับร้อยครั้ง แล้วคุณระลึกได้ ร้อยครั้งว่ากำลังทำอะไรอยู่ นั่นแปลว่าสติของคุณกำลังเติบโตแล้ว เพราะว่ามันถูกใช้งานบ่อยๆ ทำให้มันมีความคล่องแคล่ว จับไวขึ้น



การระลึกได้บ่อยๆ ทำให้เราจำได้เร็ว ระลึกได้ไว

จำได้ใหม่ ตอนที่เราเป็นเด็ก ป.๒ - ป.๓ หัดท่องสูตรคูณ  
ท่องอาขยาน เราจะจำสูตรคูณได้แม่น ก็ต้องนึกบ่อยๆ ๒ x ๘  
เท่าไร นึกตั้งนาน อ้อ ๒ x ๘ เท่ากับ ๑๖ ถ้านึกบ่อยๆ อย่างนี้  
เราจะนึกได้ไวขึ้นๆ จนกลายเป็นอัตโนมัติ แม้กระทั่งในฝัน ๙ x ๘  
เท่าไร คำตอบ ๗๒ มันออกมาเองเลย มันมาเร็วมาก ถ้าเรา  
นึกบ่อยๆ จะนึกได้ไวขึ้น

การฝึกสติก็เช่นเดียวกัน หากใจคุณลอยในขณะที่กำลัง  
เดินจงกรม ขณะที่กำลังดูลมหายใจ หรือขณะที่กำลังกินข้าว  
แต่แล้วคุณก็นึกขึ้นมาได้ว่า กำลังทำอะไรอยู่ จิตจะกลับมาอยู่กับกาย  
ทันที ใหม่กว่าคุณจะนึกขึ้นมาได้ ใช้เวลานานมาก กว่าจะนึก  
ได้ว่าทำอะไรอยู่ แต่พอคุณฝึกบ่อยๆ ฝึกบ่อยๆ คุณจะระลึกได้  
ไวขึ้นๆ แต่ก่อนคิดไป ๗ - ๘ เรื่อง ถึงจะระลึกขึ้นมาได้ว่ากำลัง  
ทำอะไรอยู่ เช่น กำลังอาบน้ำอยู่ กำลังกินข้าวอยู่ แต่ตอนหลังใจ  
จะกลับมาไวมากเลย คิดไม่ทันจบเรื่อง คุณก็ระลึกขึ้นมาได้แล้ว  
ว่ากำลังทำอะไรอยู่

ฝึกบ่อยๆ จะช่วยให้ความเป็นคนขี้ลืมลดน้อยถอยลง เรา  
ไม่เรียกว่าเป็นคนช่างจำ แต่จะเรียกว่าเป็นคนที่มีสติตัวได้เร็ว  
มีสติได้ไว แล้วถ้าคุณมีสติอยู่กับปัจจุบันเมื่อไหร่ ชีวิตคุณจะมี  
ความโปร่งโล่งได้ต่อเนื่อง

การเจริญสติ ถ้าทำถูก จะรู้ทั้งข้างนอกและรู้ทั้งข้างใน **รู้นอก**  
ไม่ใช่ส่งจิตออกนอกจนกุ้ไม่กลับ ส่วน**รู้ใน** ก็ไม่ใช่เพ่งเข้าข้างใน  
อยู่ตรงกลางๆ ที่เรียกว่า ทางสายกลางนี้แหละดีที่สุด หลวงพ่อ





คำเขียนเล่าว่า สมัยที่ท่านปฏิบัติใหม่ อยู่ที่วัดป่าอุทยาน หลวงพ่อเทียนมักจะมาสอบอารมณ์เสมอ วันหนึ่งหลวงพ่อกำเขียนปฏิบัติอยู่ในกุฏิ โดยปิดประตูเอาไว้

หลวงพ่อเทียนมายืนอยู่หน้ากุฏิ แล้วถามว่า “กำลังทำอะไรอยู่”

หลวงพ่อกำเขียนก็ตอบว่า “กำลังปฏิบัติอยู่ครับ”

หลวงพ่อเทียนก็ถามอีกว่า “ไม่ได้นอนนะ”

หลวงพ่อกำเขียนตอบว่า “ไม่ได้นอนครับ”

หลวงพ่อเทียนถามต่อไปว่า “เห็นผมไหม”

หลวงพ่อกำเขียนตอบว่า “ไม่เห็นครับ”

หลวงพ่อเทียนถามว่า “แล้วทำยังไงจึงจะเห็น”

หลวงพ่อกำเขียนตอบว่า “ต้องเปิดประตูครับ”

พอเปิดประตูออกมา ท่านก็ถามต่อไปว่า “เห็นข้างในไหม”

หลวงพ่อกำเขียนตอบว่า “เห็นครับ”

หลวงพ่อเทียนถามอีกว่า “เห็นข้างนอกไหม”

หลวงพ่อกำเขียนตอบว่า “เห็นครับ”

หลวงพ่อเทียนจึงพูดว่า “เออ ให้มันอย่างนี้ อย่าไปเข้าข้างในเกิน อย่าคิดออกไปนอกเกินไป ให้อยู่ตรงกลาง”

ที่แรกหลวงพ่อกำเขียนไม่เข้าใจ แต่พอปฏิบัติไปสักพักก็รู้ว่า หลวงพ่อเทียนมาแนะให้วางใจให้เป็นกลาง ไม่เพ่งข้างในคือเพ่งจุดจิต จนไม่รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นรอบตัว และก็ไม่มีสิ่งจิตออกนอก จนไม่รู้ทันความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น



เวลาเจริญสติ เราจึงควรวางใจให้เป็นกลาง เพราะถ้าเพ่งข้างในเมื่อไหร่ ใจอาจจะสงบ แต่เป็นความสงบเพราะไม่รับรู้อะไร เหมือนกับเก็บตัวอยู่ในห้องก็รู้สึกสงบ แต่ที่จริงเพราะปิดใจไม่รับรู้อะไร แต่เวลาเจริญสติ เราไม่ได้ทำเพื่อความสงบ แต่ทำเพื่อสร้างความรู้ตัว รู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับกายและใจ รู้โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ได้เอาความสงบ เพราะความสงบมันไม่จริงยั่งยืน มันขึ้นกับสิ่งแวดล้อม แต่ถ้าเรารู้ รู้แล้ววาง ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน ก็สามารถสงบได้ทุกที่ ความรู้ตัวนี้แหละ ที่ช่วยให้เราปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ ไม่ยึดติดหรือปักตรึงอยู่กับสิ่งที่มากระทบ และไม่จมอยู่กับอารมณ์ภายในที่เกิดจากการกระทบ ทำให้ใจโปร่งเบา และเห็นธรรมชาติของใจ ทำให้เกิดปัญญาหรือความสว่าง ไม่ใช่แค่สงบเท่านั้น อันนี้เป็นหลักที่เราต้องคำนึงไว้เสมอในการเจริญสติ

การเจริญสติ จึงเป็นการรักษาใจให้อยู่บนทางสายกลาง ทำให้เราไม่ซัดส่วในทางสุดโต่งทั้งสองทาง ไม่ปล่อยใจลอย หรือกดห้ามความคิดไว้ ไม่ตามใจกิเลส หรือบังคับกดข่มอารมณ์ความรู้สึก วิธีการเหล่านั้นไม่ใช่หนทางถูกต้อง ถ้าเราวางใจให้อยู่ตรงกลางๆ สติจะเติบโตได้เร็ว และทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริงของใจ ช่วยให้ใจเป็นอิสระจากความยึดติดในสิ่งทั้งปวงได้

หลวงปู่ดูลย์ให้ข้อคิดที่ดีสำหรับการปฏิบัติ ท่านบอกว่า “ความคิดนั้นมันเกิดอยู่เสมอ เหมือนลมหายใจนั่นเอง ห้ามไม่ได้ การปฏิบัติก็ไม่ได้มุ่งให้ดับความคิด เอาแค่ว่า พอรู้อารมณ์แล้ว จิตมันคิดนึกปรุงแต่ง ก็ให้รู้ทัน อย่าให้มันทั้งที่ตื่น คือ หลงคิดไป โดยไม่รู้ตัว เท่านั้นที่พอ”



เราอย่าปฏิบัติด้วยความคาดหวังว่ามันจะต้องไม่คิด คาดหวังว่าความคิดต้องไม่มี ถ้าคิดแบบนี้มันผิดตั้งแต่แรกแล้ว แล้วถ้าผิดตั้งแต่แรก หลังจากนั้นก็ผิดไปเรื่อย เหมือนกับการกลัดกระดุม ถ้าผิดตั้งแต่เม็ดแรก เม็ดที่สองมันก็ผิด

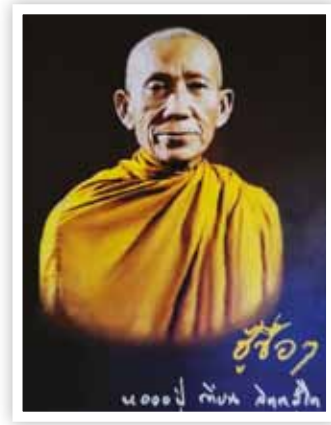
เพราะฉะนั้น เวลาปฏิบัติ ให้วางความอยากลง วางความคาดหวังว่าจะต้องสงบ เปลี่ยนจากโหมตความสงบ มาสู่โหมตของการรู้ รู้ รู้ รู้ เอาแค่รู้อย่างเดียว เรื่องสงบนี้เอาไว้ก่อน เอาแค่รู้ รู้ว่ามีกำลังยก รู้ว่าขา กำลังขยับ รู้ว่าเท้ากำลังเดิน รู้ว่า มันผลอไปแล้ว รู้ว่าตอนนี้กำลังหงุดหงิด รู้ว่าตอนนี้กำลังยินดี แค่นี้พอ

คำว่าสงบเอาไว้ทีหลัง เอาแค่ รู้ รู้ รู้ แล้วคุณจะพบว่า “รู้” นี้แหละ สุดท้ายก็จะนำไปสู่ความสงบเอง

**ให้รู้ก่อนแล้ว ความสงบจะตามมาทีหลัง**

อย่าให้สงบก่อน เพราะถ้าสงบก่อน สุดท้ายจะฟุ้งซ่าน จะเครียด





## ยกมือสร้าง ๑๔ จังหวัด แนวหลวงพ้อเทียน



การฝึกเจริญสติแบบหลวงพ้อเทียนมีประโยชน์มาก โดยเฉพาะสำหรับฆราวาส รวมทั้งผู้ที่ไม่ถนัดกับการหลับตาตามลมหายใจ หรืออานาปานสติ การปฏิบัติตามแนวหลวงพ้อเทียน เป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยได้ หรือมาทดแทนได้ หรือมาเสริมให้ดีขึ้น

การปฏิบัติของหลวงพ้อเทียน ท่านให้เปิดตานะ แล้วก็ทอดสายตาไปที่พื้น ที่ทอดสายตาไปที่พื้นเพราะว่า ถ้ามองไปไกลๆ ใจจะลอยได้ง่าย ความรู้สึกตัวจะพร่อง แต่ถ้าหากเราทำเป็นแล้ววางใจถูก จะทอดสายตาไปที่ไหนก็ไม่สำคัญ

การเจริญสติ ๑๔ จังหวะ  
ตามแนวการสอนของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ



เตรียม



๑



๒



๓



๔



๕



๖



๗



๘



๙



๑๐



๑๑



๑๒



๑๓



๑๔



ตอนฝึกใหม่ๆ เพื่อไม่ให้มีสิ่งมารบกวนใจ ไม่ให้จิตใจอกแวก หรือใจลอย เราก็ทอดสายตาไปที่พื้น แต่ก็อย่ามองใกล้เกินไป มองใกล้เกินไปจะทำให้เมื่อยคอและเครียดได้ง่าย จากนั้นก็วางมือไว้ที่หัวเข่า ทำใจให้สบายๆ อย่าไปคิดว่า นี่กำลังทำการบ้านยากๆ ให้ทำเล่นๆ ไป ยิ้มน้อยๆ ด้วย

ยกมือขวาขึ้นบนหัวเข่า แล้วก็ยกมือขวาขึ้นมา เอามือขวามาวางไว้บนท้อง

ยกมือซ้ายวางบนเข่า แล้วก็ยกมือซ้ายขึ้นมา วางมือซ้ายไว้บนท้อง

แล้วเลื่อนมือขวามาที่หน้าอก ผายออก วางตั้งบนเข่า คำว่ามือลง

ยกมือซ้ายมาที่หน้าอก ผายออก วางตั้งบนเข่า คำว่ามือลง อันนี้คือ ๑ รอบ

ลองทำดู เวลาทำก็ไม่ต้องมีเสียงพากย์ในใจนะ ให้ “รู้สึก” เอา ขณะที่ทำ จิตก็ต้องไปเพ่งที่มือ ให้รู้สึกสบายๆ เขาเรียกว่า **รู้ตัวทั่วพร้อม** แต่มันจะเด่นชัดตรงมือที่ยก



## เดินจงกรม



เวลาเดิน ต้องเก็บแขนหรือมือเอาไว้ เช่น กุมมือ กอดอก หรือเอามือไขว้หลังก็ได้ เวลาเดินก็ทอดสายตาไปที่พื้นประมาณเมตรครึ่งอย่าก้มมาก จะทำให้เมื่อยคอและเครียด แต่ถ้ามองไกลๆ ใจจะฟุ้งได้ง่าย เราไม่ได้กลัวความฟุ้งนะ แต่ก็ได้ส่งเสริมให้ใจมันฟุ้ง เราพยายามสร้างเหตุปัจจัยให้มันไม่ฟุ้งมาก ฟุ้งพอประมาณ เพื่อเอามาใช้ฝึกสติ เวลาเดินปกติ ก็เดินประมาณ ๓ เมตร ระหว่างที่เดินก็ไม่ต้องบริกรรม หรือเพ่งที่เท้า ให้กำหนดเบาๆ อยู่กับกายให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว

เวลาไม่เพ่งที่เท้าหรือไม่มีคำบริกรรม หลายคนปฏิบัติใหม่ๆ จะรู้สึกคล้ายกับเวลาเดินข้ามห้องร้องตามสวน ปกติมันต้องมีราวให้จับ เพราะว่าห้องร้องมีแค่ไม้ไผ่แผ่นเดียว หรือต้นมะพร้าวต้นเดียวพาดเอาไว้ ถ้ามีราวจับ เราก็จะเดินได้สบาย แต่พอไม่มี









ราวจับ หลายคนก็ไม่กล้าเดิน กลัวตกห้องร้อง หรือเดินไปสักพัก ก็ารู้สึกแคว้งคว้าง ปฏิบัติแบบหลวงพ่อก็ให้ความรู้สึกคล้ายกัน คือไม่มีอะไรให้จิตเกาะหรือจับ เพราะไม่มีการเพ่ง ไม่มีการบริกรรม หลายคนเลยกลัวว่าใจจะฟุ้ง แต่อย่ากลัวมัน ลุยไปเลย มันจะตกห้องร้อง หรือมันจะฟุ้งก็ช่างมัน ขอให้ทำบ่อยๆ เหมือนคนที่เดินข้ามห้องร้องบ่อยๆ แม้มีไม้ไผ่ต้นเดียวพาดอยู่ ก็เดินข้ามสบาย โดยไม่ตกห้องร้อง อย่าว่าแต่ไม้ไผ่เลย แม้มีแค่เชือก หรือลวดเส้นเล็กๆ พาดอยู่ เขาก็ยังเดินได้เลย เพราะเขาเลี้ยงตัวดี

ในทำนองเดียวกัน ถ้าเดินบ่อยๆ แม้ไม่ต้องเพ่งหรือกำหนดที่คำบริกรรม ใจก็อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่แส่ส่าย วอกแวก หรือฟุ้ง ถึงจะฟุ้งบ้างก็ไม่นาน กลับมารู้ตัวได้ไว

อย่ากลัวว่าทำแล้วใจจะฟุ้ง คิดโน่นคิดนี่ มันฟุ้งก็ช่างมัน ขอให้รู้ทันมันไวๆ ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เราไม่ได้วัดกันที่ ฟุ้งน้อยหรือฟุ้งมาก แต่เราดูที่ว่า รู้ทันไวหรือรู้ช้า ฟุ้งน้อย ฟุ้งเรื่องเดียว แต่กว่าจะรู้ทันก็ผ่านไปเป็นชั่วโมง แบบนี้ไม่ดี ตรงข้าม แม้ฟุ้งสัก ๑๐ เรื่อง แต่รู้ทันเมื่อฟุ้งไปแค่ไม่กี่วินาที อย่างนี้จึงจะดี





เดินจงกรม ระยะทางทางประมาณ ๓ เมตร แล้วก็กลับตัว จะหันซ้ายหรือขวาก็ได้ ถ้าหันซ้าย พอเดินกลับไปสู่ทางก็หันขวา แต่ถ้าหันขวาต่อไปก็หันซ้าย จะทำให้ไม่เวียนหัว เวลาเดินก็เดินด้วยความรู้สึกตัว ให้ใจอยู่กับเนื่อกับตัว มันจะฟุ้งก็ช่างมัน ให้รู้ทันไวๆ หรือกลับมาไวๆ ก็แล้วกัน ระหว่างที่เดินก็ไม่ต้องจ้องความคิด หรือบังคับจิตไม่ให้คิด หรือพยายามห้ามความคิด พอรู้ว่าผลอคิด ก็ทิ้งมันไปเลย ไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน บางคนพยายามห้ามความคิด หรือกดข่มความคิด แบบนี้ไม่ถูก ที่ถูกคือไม่ต้องสนใจมัน ไม่ต้องทำอะไรกับความคิดนั้น แคกลับมายุ่งกับการเดิน และไม่ต้องสวaha คำตอบว่าเมื่อก็คิดอะไร บางคนผลอคิดเป็นเรื่องเป็นราว พอรู้ตัวก็จำไม่ได้ว่าคิดอะไร พยายามสวหาย้อนกลับไป เพื่อรู้ให้ได้ว่าเมื่อก็คิดอะไร อย่าทำอย่างนั้น ทิ้งมันไปเลย เหมือนเวลาเรานั่งรถทัวร์ จะผ่านตลอด ไม่แวะพักที่ไหนเลย

การปฏิบัติของหลวงปู่เทียน ท่านแนะนำให้ทำอย่างเดียว ไม่ว่าคิดดีหรือคิดไม่ดี รู้ตัวเมื่อไหร่ก็ทิ้งมันไปเลย ระหว่างเดิน แค่รู้สึกก็พอแล้ว ถามว่ารู้สึกที่ไหน ตอบว่า**ให้รู้สึกทั้งตัว** ไม่ใช่รู้สึกเฉพาะเท้าที่แตะพื้น แต่ยังรู้สึกว่าขาขยับ ตัวเขยื้อน **มันไม่ใช่เป็นการรู้เฉพาะจุด** ถ้าเรารู้แต่เพียงเท้าแตะพื้น แสดงว่า เราเอาจิตไปเพ่งที่เท้า เราไม่ได้ฝึกด้วยการเพ่งที่เท้า **เรากำลังฝึกให้รู้ทั้งตัว** เพื่อให้เกิด**ความรู้ตัวทั่วพร้อม** ถ้าเราเอาจิตไปเพ่งที่เท้า ก็จะรู้เฉพาะจุด มันไม่ใช่รู้ตัวทั่วพร้อม **รู้ตัวทั่วพร้อม** หมายความว่า เท้าแตะพื้นก็รู้ ขาขยับก็รู้ ตัวเขยื้อนก็รู้ บางครั้งกระพริบตาก็รู้ แต่ตอนทำใหม่ๆ อาจไม่รู้ละเอียดขนาดนั้น แล้วไม่ต้องส่งจิตไปจ้องหรือเพ่งนะ ให้มันรู้สึกเอง



ความรู้สึกตัวที่พร้อมไม่ใช่ของแปลกใหม่ มันเกิดขึ้นกับเราบ่อยๆ แต่ไม่ค่อยต่อเนื่อง เราก็เลยไม่ค่อยคุ้นเคยกับมัน หรือจำสภาวะนั้นไม่ได้ แต่ให้ระลึกไว้ว่า มันอยู่กับเราบ่อยๆ เกิดขึ้นกับเราอยู่แล้วในแต่ละวัน แต่อย่าไปพยายามคลำหามัน ถ้าคลำหา มันจะกลายเป็นฟุ้งไป แคใจอยู่กับเนื้อกับตัว ใจไม่ลอยไปไหน ใจไม่คิดอะไร ก็ง่ายที่จะรู้สึกตัว หรือเกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ปกติความรู้สึกตัวจะเกิดขึ้นได้ต้องมีสติ เพราะว่สติทำให้ใจที่หลง ใจที่ลอยไป กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว แล้วจึงเกิดความรู้สึกตัวตามมา สติทำให้เกิดความรู้สึกตัวได้ง่ายขึ้น ไม่ต้องไปคลำหาหนะว่า ความรู้สึกตัวเป็นอย่างไร มันเกิดขึ้นเอง เมื่อใจเราอยู่กับเนื้อกับตัว เมื่อใจเราไม่ล่องลอยไปเที่ยวที่ไหน

คุณลองทำเล่นๆ ไป อย่าทำจริงจัง อย่าทำด้วยความเคร่งเครียด หรือทำด้วยความอยาก ทำเล่นๆ ไป รู้บ้าง หลงบ้าง ไม่เป็นไร ให้ท่องคาถาว่า “ไม่เป็นไรๆ” ถ้านึกไม่ออกว่าเจริญสติทำอย่างไร ก็ให้ลองเตือนตัวเองว่า **ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั้น** ตัวอยู่ที่นี้ ใจก็อยู่ตรงนี้แหละ ตัวอยู่ตรงทางจงกรม ใจก็อยู่ตรงนี้แหละ ถ้าใจไปที่บ้าน ไปนึกถึงลูก นึกถึงงาน แสดงว่าไม่ถูกแล้ว

**ขออธิบายเพิ่มเติมอีกหน่อย ก่อนจะลองฝึกเดินจงกรม**นะ คือ การเดินอย่างมีสติ อิริยาบถนี้ก็สำคัญเหมือนกัน ขณะที่เดิน ขอให้เรารับแขนด้วยการกอดอก กุมมือไว้ข้างหน้า หรือไขว้หลังแน่นนอน ต้องเปิดตาด้วยทอดสายตาไปสักเมตรครึ่ง อย่าทอดสายตาไปไกลๆ เพราะว่เตี๋ยวจใจจะลอย แต่ก็อย่าก้มมาก เพราะว่จะกลายเป็นการฟุ้งไป



จิตส่งออกนอกก็ไม่ดี จิตเพ่งเข้าในก็ไม่ดี ความพอดีเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าจิตเราส่งออกนอกไป มันไม่พอดี ทำให้ใจลอยง่าย แต่ถ้าจิตเพ่งเข้าใน มันก็ไม่พอดีเหมือนกัน ทำให้เครียด คนบางคนเพ่งมากจะเครียด ถ้าทำไปนานๆ จะเครียดเรื้อรังจนแคะไม่ออกก็มี ทางแก้ก็คือมองไปข้างนอกไกลๆ เพื่อดึงจิตออกมาจากการเพ่ง เพื่อให้เกิดความพอดีขึ้นมา วิธีนี้สำหรับคนที่มีปัญหาในการเพ่งมาก พวกเราที่ยังไม่มีปัญหา เราก็อย่าทำให้มีปัญหา จึงควรทอดส่ายตาพอประมาณ

นอกจากทอดส่ายตาให้พอดีแล้ว ระยะเวลาในการเดิน ถ้ายาวพอดี ก็ช่วยทำให้ใจของเราอยู่ในความพอดีได้มากขึ้น ระยะเวลาที่พอดีคือประมาณ ๓ เมตร แต่ถ้าสถานที่จำกัด ก็ไม่เป็นไร ระยะเวลาที่เดิน ก็ทำใจสบายๆ ไม่ต้องเพ่ง และไม่ต้องบริกรรม ไม่มีการคิดในใจว่า หนึ่ง สอง ซ้าย ขวา แคะรู้สึกว้าขาซยับ ตัวเขยื้อนก็พอ บางคนรู้สึกว้าขาเดินแบบเพ่ง เช่น ให้จิตเพ่งที่เท้า จะเดินง่ายกว่าทำใหม่ๆ จะเป็นเช่นนั้น ต้องยอมรับว่า สิ่งที่ทำยากคือความพอดีขึ้นชื่อว่าความพอดี มันยากทั้งนั้น ไม่ว่าเรื่องอะไร เช่น มีน้ำหนัก แต่พอดียากไหม ส่วนใหญ่ ถ้าไม่อ้วนไปก็ยอมไป สูงแต่พอดีนี้ก็ยาก ส่วนใหญ่ถ้าไม่สูงไปก็เตี้ยไป เช่นเดียวกัน เวลาเดินให้ใจเราอยู่ในความพอดี คือไม่เพ่ง และก็ไม่เผลอ ให้รู้ตัวทั่วพร้อม ใหม่ๆ จะทำได้ยาก

เมื่อเดินสุดทางก็เลี้ยวซ้าย พอเดินสุดอีกทางก็เลี้ยวขวา หรือจะเลี้ยวขวาก่อน แล้วค่อยเลี้ยวซ้ายก็ได้ ข้อสำคัญคือ อย่าเลี้ยวซ้ายตลอด หรือเลี้ยวขวาตลอด เพราะจะทำให้มีนั่งง่าย



ระหว่างที่เดิน บางครั้งใจก็ลอย คิดนั่นคิดนี่ ไม่เป็นไร แต่พอรู้ตัวเมื่อไหร่ ก็กลับมา ความคิดฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้น คุณไม่ต้องทำอะไรกับมัน ไม่ต้องกดข่มมัน แค่หันหลังให้มัน ไม่สนใจมันก็พอแล้ว ข้อสำคัญคือ พาใจกลับมาอยู่กับการเดิน ให้กลับมารู้สึกตัว บางครั้งก็คิดถึงบ้าน คิดถึงลูกจนเพลิน พอรู้ตัวปั๊บ ให้กลับมาเลย กลับมาอยู่กับการเดิน เรียกว่า **กลับมาอยู่กับกาย** หรือ **กลับมาอยู่กับปัจจุบัน**

ความคิดฟุ้งซ่าน เราไม่ต้องทำอะไรมัน เพราะเพียงแค่ว่ารู้ทัน มันก็หายไปเอง เหมือนกับโจรที่มันแอบเข้ามาในบ้าน พอเจ้าของบ้านเห็นมัน มันก็ตกใจ ถอยหนีไปเลย เรียกว่าถ้าเห็นมันปั๊บ มันก็หายปั๊บ แต่มันหายไปแล้วอาจจะโผล่มาใหม่ก็ได้นะ

ไม่ว่าใจลอยหรือเผลอคิด เมื่อรู้ว่าเผลอ สิ่งที่เราควรทำคือกลับมาอยู่กับกาย กลับมาอยู่กับปัจจุบัน กลับมาอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ แล้วไม่ต้องกลับไปสืบสาวความหาคำตอบว่า เมื่อก็คิดอะไร บางคนพอรู้ตัวขึ้นมา ก็สงสัยว่าเมื่อก็คิดอะไร แหม สนุกเหลือเกิน เพลินเป็นบ้า อย่าไปเสียเวลาหาคำตอบ ส่วนใหญ่จะนึกไม่ออกว่าเมื่อก็คิดอะไร ทั้งที่คิดเป็นวรรคเป็นเวร ยืดยาว แต่พอรู้ตัว กลับนึกไม่ออกว่าคิดอะไร ทำไม่ถึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะคุณหลงคิด คือคิดด้วยความหลง จึงไม่รู้ว่าจะคิดอะไร

**แต่ผู้ปฏิบัติมีมือใหม่** บางครั้งอดไม่ได้ที่จะหาคำตอบว่า เมื่อก็คิดอะไร ในที่สุดก็หลุดเข้าไปในความคิดอีก แสดงว่าโดนความคิดมันหลอกอีกแล้ว ความคิดมันฉลาดมากเลย มันจะยู่ให้คุณคิดไม่หยุด ปฏิบัติไปสักพัก ก็จะมีคำถามเกิดขึ้นว่า ตอนนี่ เรากำลังคิด



อยู่หรือเปล่านะ ถ้าคุณมีความสงสัยแบบนี้ แสดงว่าคุณคิดแล้ว  
ใช้ไหม นี่ก็เป็นอุบายอย่างหนึ่งของความคิด ที่หลอกให้เราคิดไป  
เรื่อยๆ เพราะฉะนั้น ถ้าจะเจริญสติ ทำความรู้สึกตัว ก็อย่าไปสนใจ  
ว่าเมื่อก็คิดอะไร อย่าไปตั้งคำถามว่าทำไมถึงคิด แต่ปฏิบัติใหม่ๆ  
มันจะมีคำถามแบบนี้ มาล่อให้คุณหลุดเข้าไปในความคิด ความคิด  
มันฉลาดมาก มันจะล่อให้คุณหลุดเข้าไปในความคิดอยู่เรื่อยๆ  
เช่น ตั้งคำถามกับตัวเองว่า เมื่อก็คิดอะไร ทำไมถึงคิด ไม่น่าคิด  
เลย ทำไมเราถึงคิดมากแบบนี้ เหล่านี้คืออุบายที่ล่อหลอกให้คุณ  
หลงเข้าไปอยู่ในอำนาจของมัน เพราะฉะนั้น อย่าไปสนใจคำถาม  
พวกนี้ แต่ก็อย่าถึงกับห้ามใจไม่ให้คิดหรือตั้งคำถาม มันจะมีคำถาม  
ที่ซื่อก็ออย่าไปสนใจ ให้พาใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว กลับมารู้สึกตัว  
หลวงพ่อบอกว่าเขียนยาวมากว่า เวลาปฏิบัติ อะไรจะเกิดขึ้น ก็ให้  
“รู้ซื่อๆ” รู้ซื่อๆ คือ รู้โดยไม่ผลึกใส แม้มีอารมณ์บางอย่างที่เรา  
ไม่ชอบเกิดขึ้น เช่น ความเครียด ความหงุดหงิด ความโกรธ  
ความเศร้า ก็รู้เฉยๆ อย่าไปผลึกใสมัน รู้แล้วทิ้งเลย แล้วกลับมา  
อยู่กับปัจจุบัน

รู้ซื่อๆ ยังหมายความว่า ไม่ไปคลุกเคล้าคลอเคลียกับมัน  
แม้เป็นอารมณ์ที่น่าพึงพอใจ เช่น ความสุข ความสงบ ความ  
เพลิดเพลิน หรือความคิดเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตที่น่าพึงพอใจ  
คิดแล้วก็อยากจะทำไปคิดต่อ อารมณ์และความคิดเหล่านี้เมื่อ  
เกิดขึ้น อย่าเคลิ้มคล้อยไปกับมัน รู้แล้วกลับมาเลย ปฏิบัติใหม่ๆ  
หลายคนจะรู้สึกเสียดายว่ากำลังสนุก กำลังเพลินกับเรื่องราวในอดีต  
ทำไมต้องกลับมาอยู่กับปัจจุบัน จะทำอย่างนั้นได้ต้องใจแข็งมาก




เพราะบ่อยครั้ง มันมีเสียงวิงวอนข้างในว่า ขอคิดอีกหน่อยได้ไหม คิดอีกหน่อยนะ กำลังมีความสุข ใจมันอยากติดต่อมาก เพราะเวลา ภาวนา คุณจะรู้สึกเบื่อ ความคิดแบบนี้ทำให้เพลิดเพลิน ทำให้ หายเบื่อ อยากได้ความคิดเหล่านี้มาหล่อเลี้ยงใจให้สดชื่น มันจะ วิงวอนว่าขอคิดอีกหน่อยนะ คุณต้องใจแข็ง กลับมาเลย ตัดใจให้ได้ ใหม่ๆ จะทำยาก แต่ต่อไปจะทำได้ง่าย กลายเป็นอัตโนมัติไปเลย

ถ้าเราเพลิดเพลินกับอารมณ์บวก เวลาเจออารมณ์ลบ เรา จะทุกข์ทันที อย่างที่เขาพูดว่า “ยิ่งหัวเราะดัง ก็ยิ่งร้องไห้ดัง” คนที่ หัวเราะดังเวลาเจอความสุข เมื่อเจอความทุกข์ หรือความไม่สมหวัง ก็ร้องไห้เสียงดังเหมือนกัน ถ้าคุณไม่यरกร้องไห้เสียงดัง ก็อย่า หัวเราะดัง แคื่อยิ้มกริมอยู่ในใจก็พอแล้ว ในทำนองเดียวกัน เวลา มีใครชม ถ้าคุณปลื้มกับคำชมมาก เมื่อเจอคำต่อว่าหรือคำตำหนิ คุณจะห่อเหี่ยว เป็นทุกข์มากเลย


ถ้าคุณไม่यरทุกขเวลาเจอคำตำหนิ หรือคำต่อว่าตำทอ คุณก็อย่าไปหลงดีใจเมื่อได้รับคำชม มีคนกดไลค์ก็ไม่ดีใจมาก แค ร์รับรู้เฉยๆ มีคนกดไลค์เป็นพันก็ อืม มันก็แค่นั้นแหละ ถ้าคุณ ไม่ปลื้มเวลาคคนกดไลค์เป็นพันเป็นหมื่น ถึงเวลาไม่มีคนกดไลค์เลย คุณก็เฉยๆ แต่เดี๋ยวนีเป็นอย่างไร ถ้าไม่มีคนกดไลค์ จะทุกข์มาก เลย ที่จริงเขายังไม่ทันจะด่าเลย แคไม่กดไลค์เท่านั้น หลายคนก็ทุกข์ แล้ว เพราะอะไร เพราะเพลิดกับยอดไลค์ ถ้าไม่यरทุกข ก็ให้ รู้ซื่อๆ เวลาเห็นยอดไลค์เยอะๆ ก็ รู้ซื่อๆ รู้เฉยๆ ไม่ยินดีกับมัน ถึงเวลาที่เขาไม่กดไลค์ เราก็ รู้ซื่อๆ รู้เฉยๆ ไม่ยินดีร้ายกับมัน





---

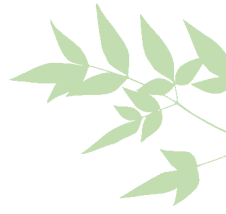
การปฏิบัติแบบหลวงพ่อเทียน  
ท่านจะไม่เน้นการบังคับจิตใจให้คิด  
แต่จะให้อิสระกับจิต  
ว่าจะอยู่กับกาย หรือจะออกไปเที่ยวก็ได้  
แต่ว่าถ้ามันออกไปเที่ยวเมื่อไหร่ ให้มีสติรู้  
และพามันกลับมา  
ทำอย่างนี้บ่อยๆ สติจะไวขึ้น



---







## อุปสรรค ของ การปฏิบัติ

เรื่องของการปฏิบัติธรรมนั้น แต่ละคนจะรู้สึกว่ายากง่ายแตกต่างกันไป เพราะอุปนิสัยของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนมีราคะ โทสะ โมหะมาก มันก็จะมารบกวนในรูปของนิรรมณ์ ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำสมาธิ เช่น ฟุ้งซ่าน ง่วงนอน หงุดหงิด ลังเลสงสัย นึกถึงคนรัก หรือโอหยาอาหารที่อร่อย คนที่ติดความสบาย พอมาปฏิบัติก็จะเกิดความทุกข์ เช่น รู้สึกว่าอาหารไม่อร่อย ที่พักไม่ดี รู้สึกว่าต้องทนลำบาก ต้องฝืนใจ เกิดความไม่พอใจตามมา อันนี้เรียกว่าเป็น *ทุกขาปฏิบัติ* คือปฏิบัติด้วยความยากลำบาก แต่บางคนไม่ติดความสบาย ไม่ค่อยมีราคะ โทสะ โมหะ จึงปฏิบัติได้ง่ายและสะดวก ไม่ได้รู้สึกลำบากฝืนใจอะไร ความง่วง ความหงุดหงิด กามราคะไม่มารบกวน อย่างนี้เรียกว่า *สุขาปฏิบัติ*



คนที่ปฏิบัติลำบาก อาจเป็นเพราะทำด้วยความอยาก คืออยากสงบ อยากบรรลุธรรมไวๆ หรือทำด้วยความตั้งใจมากเกินไป เลยรู้สึกเครียด การปฏิบัติจึงกลายเป็นเรื่องยากกลายเป็นทุกข์ซ้ำทวีต่อไป

แต่คนที่ไม่ได้ปฏิบัติด้วยความอยากมี อยากเอา รู้จักวางใจ ให้สบายๆ เกิดความก้าวหน้าได้เร็ว จึงเป็นสุขปฏิบัติ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า คนที่ปฏิบัติง่ายหรือราบรื่น จะได้ผลไวเสมอไป หรือว่าคนที่ปฏิบัติยาก มีนิเวศน์มารบกวนมาก จะได้ผลช้าเสมอไป เปรียบเหมือนกับนักเรียนที่ฉลาด หัวไว แต่ขี้เกียจ การเรียนหนังสือเป็นเรื่องง่ายสำหรับเขา แต่เนื่องจากเขาไม่ค่อยเข้าห้องเรียน ไม่ชอบทำการบ้าน จึงอาจจบช้ากว่านักเรียนที่หัวทึบแต่ขยัน สำหรับนักเรียนประเภทหลัง การเรียนหนังสือเป็นเรื่องยากมาก กว่า จะทำการบ้าน เสร็จก็เหนื่อย แต่เพราะเขาเป็นคนขยัน จึงอาจจบเร็วกว่านักเรียนประเภทแรกก็ได้ แต่ถ้าใครที่เป็นคนขยันและหัวไวด้วย ก็ย่อมเรียนง่ายและจบไว

ดังนั้น เรื่องของความยากง่ายในการปฏิบัติ ขึ้นอยู่กับว่ามีกิเลสมากน้อยแค่ไหน แต่ว่าจะได้ผลเร็วหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับอินทรีย์ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ของพวกนี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่แต่เดิมแล้ว บางคนมีทั้ง ราคะ โทสะ โมหะ แต่ก็มี ความเพียร มีปัญญา แม้จะต้องต่อสู้ความง่วง ความหงุดหงิด หรือ กามราคะ แต่ก็มีความไวในการเข้าใจธรรมะ ก็สำเร็จไปได้เหมือนกัน



อย่างพระมหาโมคคัลลานะ ได้ชื่อว่า เป็นผู้ที่ปฏิบัติยาก ปฏิบัติลำบาก แต่บรรลุได้ไว ส่วนพระสารีบุตร ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ปฏิบัติง่าย และบรรลุไว แม้กระนั้น พระมหาโมคคัลลานะ ก็ยังบรรลุได้ไวกว่า พระสารีบุตร ถึงแม้ท่านจะไม่ฉลาดเท่าพระสารีบุตร และต้องปฏิบัติด้วยความยากลำบาก เพราะความง่วงมารบกวนท่านมากก็ตาม พระมหาโมคคัลลานะบรรลุอรหัตตผลใน ๗ วัน ส่วนพระสารีบุตรบรรลุอรหัตตผลใน ๑๕ วัน ด้วยการฟังธรรมะที่พระพุทธเจ้าเทศน์ให้ท่านอื่น พระสารีบุตรแค่นั่งฟังอยู่กับบรรลุธรรมได้ ส่วนพระมหาโมคคัลลานะต้องปฏิบัติลำบาก ต้องสู้กับความง่วงสารพัด กว่าจะบรรลุธรรมได้

ดังนั้น อย่าไปคิดว่า ถ้าฉันปฏิบัติยาก แล้วจะต้องได้ผลช้า ไม่แน่เสมอไป หรือคนที่ปฏิบัติง่าย ก็อย่าเพิ่งประมาทว่า ตัวฉันจะเห็นผลได้เร็ว อันนี้ไม่เกี่ยว มันเป็นคนละส่วนกัน การปฏิบัติยากง่าย เป็นเรื่องของกิเลส แต่ปฏิบัติแล้วจะได้ผลช้าหรือเร็ว เป็นเรื่องของอินทรีย์

เป็นธรรมดาที่การปฏิบัติจะต้องมีสิ่งรบกวนอยู่เสมอ เช่น นิเวรณ หรือ อุกุศลวิตก สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาตามากสำหรับนักปฏิบัติ แต่เมื่อมันเกิดขึ้น เราจะไม่ใช่วิภังคชัม หรือปฏิเสธผลักไส รวมทั้งไม่ปล่อยให้ให้ลอยไปตามอารมณ์เหล่านั้น เราไม่ใช่ทั้งวิธีเพ่งและปล่อยให้ไหล แต่ให้มีสติ รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น และกลับมารู้ตัว ไม่ลืมไม่หลง แต่ถ้าสติของเรายังอ่อน บางครั้งอารมณ์มันมาแรงมาก สติก็เอาไม่อยู่เหมือนกัน เปรียบได้กับรถที่แล่นมาเร็วๆ ถ้าเบรกไม่ดีพอ ก็หยุดรถไม่ได้เหมือนกัน หากเรา



จะสู้กับมันซึ่งๆ หน้า โดยใช้สติอย่างเดียว เห็นจะไม่ได้ผล เราก็ต้องมีวิธี หรืออุบายอย่างอื่นเข้ามาเสริมด้วย

ถ้าหากมีนิวรณ์ หรืออกุศลวิตกที่ไม่ดีเกิดขึ้น พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน เริ่มตั้งแต่การพิจารณา หรือเอานิมิตอื่นมาเป็นอารมณ์ นิมิตในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงแสง สี เสียง แต่หมายถึง สิ่งที่เราเอามาเป็นจุดสนใจของจิต หรือเป็นฐานของการปฏิบัติ เช่น ลมหายใจ หรืออิริยาบถ การสร้างจังหวะ เดินจงกรม พูดอีกอย่างคือ เอาสิ่งอื่นมาเป็นจุดสนใจของจิตแทน จะเรียกว่า หันเหความสนใจของจิต ออกจากสิ่งที่มารบกวนก็ได้ อย่างเช่น ถ้าเดินจงกรมแล้วรู้สึกง่วงมาก เราลองหันหน้ามองไปไกลๆ หรือเงยหน้ามองท้องฟ้า การเปลี่ยนจุดสนใจก็อาจช่วยให้หายง่วงได้ เวลาที่มีความโกรธก็เช่นกัน ถ้าสติของเรายังอ่อน หากใช้สติดูความโกรธ ก็อาจเผลอจมลงไปในความโกรธ โดนความโกรธครอบงำเอา จึงต้องเอาสิ่งอื่นมาเป็นจุดสนใจแทน เช่น ตามลมหายใจ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ

บางครั้งพระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ใช้วิธีทบทวนข้อธรรมที่ได้ยินได้ฟังมา ในเวลาที่ต้องต่อสู้กับความง่วง อย่างพระมหาโมคคัลลานะ ท่านใช้วิธีนี้ พอได้ทบทวนข้อธรรมก็หายง่วงได้เหมือนกัน อันนี้เรียกว่าเอานิมิตอื่นมาเป็นอารมณ์แทน คือถ้าจะเอาสติไปดูความง่วง อาจไม่ได้ผล ต้องหาสิ่งอื่นมาเป็นอารมณ์ หรือเป็นจุดสนใจของจิตแทน

วิธีหนึ่งที่ช่วยได้บ้าง แต่ไม่ควรใช้บ่อย ควรใช้เป็นวิธีสุดท้าย หลังจากใช้วิธีอื่นแล้ว เช่น ขณะที่เราง่วง เราลองนึกถึงใครสักคนที่



เราโกรธหรือเกลียด บางครั้งก็ทำให้หายง่วงได้เหมือนกัน เพราะว่าจิตจะถูกกระตุ้นให้ตื่นตัว หรืออาจรู้สึกเหมือนถูกไฟลนเลยทีเดียว แต่ว่าวิธีนี้ไม่ควรใช้บ่อย เพราะมันมีผลเสียด้วย เหมือนกับเวลาเราจะไล่หนูที่มามีทำรังในบ้าน ถ้าเราใช้วิธีจุดไฟไล่ มันก็เสี่ยงอันตรายเกินไป มันไล่หนูได้ก็จริงอยู่ แต่ก็อาจทำให้เกิดไฟไหม้บ้านได้

ถ้าหากเราเอานิมิตอื่นมาเป็นอารมณ์แล้วยังไม่หาย ก็ให้พิจารณาโทษของอารมณ์นั้น เช่น เมื่อมีความโกรธ ความหงุดหงิดเกิดขึ้น ให้พิจารณาว่า มันมีโทษอย่างไรบ้าง เราโกรธเขา แล้วเขาเป็นอะไรหรือเปล่า มีแต่เราเองที่ร้อนรุ่มเป็นทุกข์ ถ้าหากว่าพิจารณาแล้วมันยังไม่หาย ท่านว่าก็อย่าไปใส่ใจอารมณ์นั้น คือเมินเฉยเลย แต่ถ้ายังไม่หาย ก็ให้พิจารณาอารมณ์นั้นว่าเกิดจากเหตุใด อะไรเป็นสาเหตุ ถ้ายังไม่หายก็ให้เอาลิ้นกดเพดานปากไว้

อุบายวิธีแก้วิรณมีหลายส่วน ส่วนแรก คือ การไม่เอาใจใส่กับอารมณ์นั้น หรือหันไปสนใจอย่างอื่นแทน เพื่อดึงจิตออกจากอารมณ์อกุศล เวลาอกุศลวิตกเกิดขึ้น ربกวนจิตใจ เราก็หันไปจดจ่ออย่างอื่นแทน เรียกว่า หันหลังให้มัน หรือไม่ใส่ใจมัน หากจะไปสู้กับมันตรงๆ ก็ไม่ไหว ก็ต้องหันหลังให้มัน หรือหันไปสนใจกับสิ่งอื่นๆ แทน อันนี้เป็นวิธีที่เราใช้กันปกติอยู่แล้ว เช่น เวลาเราเครียดหรือกลุ้มใจ เราก็ไปฟังเพลง หรือไปหาขนมอร่อยๆ กิน นี่เป็นวิธีที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ว่ามันมีข้อเสีย เพราะเป็นการพึ่งพาสิ่งภายนอกมากเกินไป และเป็นการส่งเสริมให้ใจติดยึดในกามมากขึ้น แต่นี้เป็นวิธีที่ผู้คนใช้บ่อย บางทีก็ไปดื่มเหล้า ไปหาความบันเทิงเรีงรมย์ หรือไปเที่ยวห้าง เพื่อคลายเครียด นี่เป็นตัวอย่าง



ของการเปลี่ยนอารมณ์ แต่ไม่ใช่วิธีที่ดี เพราะเป็นการหันไปหา  
อารมณ์ที่หายาบ ซึ่งกระตุ้นราคาหรือโหมเห เราควรใช้อารมณ์ที่ดี  
ที่จะเอียด หรือประเสริฐกว่านั้น เช่น ไปมองดอกบัวให้หายง่วง  
หรือถ้าไม่หาย ก็ไปกวาดใบไม้ ภูบ้าน เป็นต้น

ที่นี้ทุกปีเราจะมีโครงการธรรมยาตรา คือเดินไปตามหมู่บ้าน  
ต่างๆ บนภูแลนคา เพื่อปลูกสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม ใช้เวลา ๘ วัน  
๗ คืน ตลอดทางต้องเดินกลางแดด แต่เราก็มีการเจริญสติไปด้วย  
คือเดินอย่างสงบ และดูจิตดูใจไปด้วย เรามีคำขวัญเตือนผู้เดินว่า  
“กายร้อน แต่ใจไม่ร้อน” “กายเมื่อย แต่ใจไม่เมื่อย” จะทำอย่างนั้น  
ได้ต้องมีสติระหว่างเดิน แต่คนที่สติไม่แข็งแรง ก็คงทำอย่างที่แนะนำ  
ไม่ได้ ก็ต้องหาวิธีอื่นเพื่อสู้กับทุกขเวทนา ในขณะที่กำลังร้อนหรือ  
เมื่อย เช่น เดินไปกินน้ำก้าวไป พอไปมีสมาธิอยู่การนับ ก็จะไม่รับรู้  
ความร้อนเท่าใด

ทุกปี จะมีนักเรียนจากกรุงเทพฯ มาเดินด้วย วันแรกๆ  
หลายคนจะรู้สึกท้อ เพราะเหนื่อยและร้อน อาตมาจะแนะนำให้เขา  
ลองนับก้าวดู ปรากฏว่าเดินสบายขึ้น คือเมื่อยน้อยลง และไม่รู้สึกร  
ร้อนเลย เพราะใจมีสมาธิกับการนับก้าว เลยไม่ไปรับรู้ความทุกข์  
ทางกาย บางคนก็เอาใจไปกำหนดอยู่ที่เสียงกลอง เพราะเรามี  
กลองตีอยู่หน้าขบวน พอใจไปจดจ่ออยู่กับเสียงกลอง ก็ไม่รับรู้  
ความร้อนและความเมื่อย ทำให้หายร้อนหายเมื่อยได้เหมือนกัน  
นี่เป็นวิธีที่เรียกว่า **เปลี่ยนอารมณ์** หรือเอานิมิตอื่นมาเป็นอารมณ์  
แทน เพื่อดึงจิตออกจากอารมณ์ที่เป็นอกุศล กับความง่วงวิธีนี้ก็ใช้ได้  
เหมือนกัน เช่น นั่งแล้งง่วง ก็เปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นยืน หรือถ้า



ยื่นไม่หาย ก็เปลี่ยนมาเดิน เดินไม่หายก็คว่ำไม้กวาดมากวาด เอาจิตมากำหนดอยู่ที่การกวาดพื้น หรือกวาดใบหญ้าแทน ก็สามารถดึงจิตออกจากความง่วงได้ เรียกว่า เป็นการเปลี่ยนอารมณ์

อีกส่วนคือ การใช้ความคิดหรือใช้ปัญญาเพื่อพิจารณาอารมณ์นั้น เรียกว่า**ใช้ปัญญาสู้กับอารมณ์** โดยพิจารณาอกุศลวิตก หรือนิเวรณว่า มันมีโทษอย่างไรบ้าง หรือมันมีสาเหตุจากอะไร ทันทันที่เราใช้ปัญญาพิจารณาอารมณ์ จิตก็จะหลุดออกจากอารมณ์นั้นๆ ได้เหมือนกัน ถ้าไม่ทำอะไรเลย จิตก็จะพลัดจมอยู่ในความง่วงหรือความเครียด พอเรามาพิจารณาโทษของมัน จิตก็มีงานทำ และเป็นการสร้างความรู้ตัวให้เกิดขึ้น เพราะจะพิจารณาโทษของมันได้ก็ต้องมีความรู้สึกตัวก่อน ความรู้สึกตัวนี้แหละ ที่ช่วยให้จิตหลุดจากอกุศลวิตกหรือนิเวรณได้

การพิจารณาโทษของมัน หรือใคร่ครวญสวหาสาเหตุว่า มันเกิดจากอะไร จะทำให้เรารู้ว่า อารมณ์เหล่านี้ไม่ดีอย่างไรบ้าง บางคนหนักไปทางด้านการคิดจนฟุ้งซ่าน พอหันมาพิจารณามัน ก็เห็นเลยว่าฟุ้งซ่านไปก็ไม่มีประโยชน์ ห่วงลูกทำไมในเมื่อห่วงไปก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะลูกอยู่บ้าน แต่เราตอนนี้อยู่วัด ห่วงไปก็ไม่มีประโยชน์ คิดแบบนี้ก็ช่วยลดความวิตกกังวลได้ บางคนมีความลังเลสงสัยว่า ปฏิบัติธรรมแล้วมีประโยชน์หรือเปล่า หรือไม่ก็คิดว่ายังไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตอนนี้ก็ได้ เรายังอายุไม่มาก มีเวลาเหลืออีกเยอะที่จะมาปฏิบัติ เอาไว้มีอายุมากกว่านี้ค่อยมาปฏิบัติก็ได้ มันจะมีความคิดแบบนี้มารบกวน ทำให้ไม่อยากปฏิบัติ





ความคิดแบบนี้ เป็นนิเวศอย่างหนึ่งเรียกว่า **วิจิกิจจา** ถ้า ฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย ก็เรียกว่า **อุทัจจุกุกุจจะ** กิเลสจะ ปรุจนิเวศเหล่านี้ออกมา เพื่อขัดขวางการปฏิบัติ เราต้องใช้ปัญญา มาพิจารณา เพื่อมองให้เห็นโทษของอารมณ์เหล่านั้น ว่ามัน ไม่มีประโยชน์ จะกังวลถึงลูกหรือพ่อแม่อย่างไรก็ไม่มีประโยชน์ หรือถ้ามองเห็นโทษของมัน เช่น เห็นว่าความโกรธเผาผลาญจิตใจ ของเราอย่างไร เวลาเราแข่งคนอื่นให้ตกนรก คนที่ตกนรกคนแรก ก็คือตัวเราเอง ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้บ่อยๆ เข้า ก็จะปล่อยวาง ความโกรธได้ง่ายขึ้น อันนี้คืออุปายในการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

ที่จริง นอกจากการแก่นิเวศด้วยวิธีวางใจอย่างที่พูดมาแล้ว **เรายังสามารถใช้กายให้เป็นประโยชน์ได้ด้วย** เช่น เวลาเราฟุ้งซ่าน ขณะเดินจงกรม เราลองเดินให้ช้าลง ความฟุ้งซ่านจะน้อยลง การทอดสายตาก็มีส่วนเหมือนกัน ถ้าทอดสายตาหรือมองไปไกลๆ ก็อาจจะฟุ้งซ่านได้ง่าย แต่สำหรับคนที่วังหรือเครียด การมองไป ไกลๆ หรือแหงนหน้ามองท้องฟ้ากลับช่วยได้ **ใจที่วังซิม เปรียบ เหมือนกับสระที่มีจอก มีแหนปกคลุม แต่พอเรามองฟ้า ใจจะสว่าง เหมือนจอกแหนถูกแหวกออก เห็นผิวน้ำชัดเจน วิธีนี้ช่วยแก้อาการ วังซิมได้ แต่สำหรับคนที่ฟุ้งซ่าน วิธีนี้ไม่เหมาะ กลับจะทำให้ฟุ้ง มากขึ้น** อย่าทอดสายตาให้ไกลจากตัวมากนัก เช่น แค่มเมตรหรือ เมตรครึ่งจากเท้าก็พอ

เวลาเกิดราคาะ หรือเกิดความโกรธ เกิดความหงุดหงิด หรือความเครียด ลองสังเกตดูลมหายใจของเรา มันเป็นอย่างไร หายใจถี่สั้นหรือเปล่า ลองสังเกตร่างกายของเรา ว่ามันเครียด



มันตึงใหม่ กัดฟันหรือไม่ กำมือแน่นใหม่ เมื่อรู้เช่นนั้น ลองหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ สักสิบครั้ง หรือว่าคลายมือ อย่าไปกัดฟัน เมื่อร่างกายอ่อนคลาย ใจก็พลอยคลายไปด้วย

กายกับใจสัมพันธ์กันมาก เวลาใจเครียด กายก็พลอยเครียดด้วย เกิดอาการตึง เกร็ง ตามส่วนต่างๆ เราสามารถผ่อนคลายจิตใจด้วยการผ่อนคลายร่างกาย ลองใช้กายของเราให้เป็นประโยชน์ในการบรรเทานิวรณ์ เช่น ถ้าฟุ้งซ่านก็เดินให้ช้าลง ถ้าเครียดก็ลองมองไปข้างหน้าไกลๆ ถ้าก้มหน้ามากไปก็เครียดง่าย การทำอะไรพอดีๆ ในส่วนของกาย จะช่วยให้ใจอยู่ในภาวะที่พอดีๆ ไปด้วย แต่ความพอดีนั้นเป็นเรื่องที่แต่ละคนต้องหาเอาเอง เดินแคไหนถึงจะพอดี แต่ละคนต้องหาเอง ความพอดีของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนมัวไปมองคนอื่นว่าเขาเดินอย่างไร ก็ไปเดินอย่างนั้นตามเขา เข้าของเขา แต่อาจเป็นเร็วของเราก็ได้ ถ้าเดินตามเขา ก็อาจมีปัญหาได้

แม้กระทั่งการแก้กรรมหรือแก้นิวรณ์ต่างๆ ก็มีวิธีการไม่เหมือนกัน อย่างอาตมา พอเปลี่ยนอิริยาบถก็ช่วยได้มาก ถ้าหากง่วงมากๆ ก็เอาน้ำลูบหน้า หรือไม่ก็ไปอาบน้ำ อย่าพยายามนอน โดยเฉพาะถ้าง่วง เพราะใจมันเบื่อ ใจมันเซ็ง สังเกตไหม บางวันเรานอนเต็มที่แล้ว แต่พอปฏิบัติก็ยังง่วงอยู่ ปฏิบัติแค่ ๑๐ นาที ๒๐ นาทีก็ง่วงแล้ว แสดงว่ามีสาเหตุมาจากจิตใจ ไม่ใช่เพราะกายอ่อนเพลียหรือนอนไม่พอ ถ้าหากเรานอนน้อยแล้วรู้สึกง่วงก็น่านอนอยู่ เพื่อให้กายหายเพลีย แต่ถ้านอนเต็มที่แล้วยังง่วงอยู่ อันนี้แสดงว่าใจง่วง เบื่อ ไม่ใช่กายง่วง ถ้าเราลงไปนอน ก็เท่ากับว่า



เรายอมแพ้กิลเลส มันเล่นงานเราไปแล้ว ต่อไปมันจะได้ใจ จะแกล้ง  
ง่วงอีก เพื่อให้เราเลิกปฏิบัติ กรณีอย่างนี้ เราต้องพยายามฝืน อย่า  
ไปนอนกลางวัน ที่แรกยิ่งฝืนก็ยิ่งง่วง เหมือนกับเดินขึ้นเขา ยิ่งสูง  
ก็ยิ่งเหนื่อย แต่พอเราขึ้นไปถึงยอดเขาแล้ว จะรู้สึกสบาย หลังจาก  
นั้นก็ยังมีแต่เดินลงเขา ซึ่งเดินสบายมาก ความง่วงก็เช่นกัน ถ้าฝืนมัน  
จะรู้สึกง่วงมาก แต่พอง่วงถึงขีดสุด ถ้าผ่านจุดนั้นไปได้ ก็จะหายง่วง  
จุดนั้นอยู่ตรงไหน เราต้องหาเอาเอง แต่ถ้าเรายอมแพ้ความง่วง  
อยู่เรื่อยไป ก็จะไม่พบจุดนั้น

### สรุปแล้ว อุปายแก้นิรณมี ๔ วิธีคือ

๑. รู้ด้วยสติ นี่เป็นวิธีที่ดีที่สุด

๒. เปลี่ยนอารมณ์ ถ้าหากเราไม่มีสติที่ว่องไวปราดเปรียว  
พอที่จะรู้ทันนิรณมี ก็ใช้วิธีเปลี่ยนอารมณ์ โดยไปจดจ่อใส่ใจสิ่งอื่น  
แทน อันนี้จะเรียกว่าใช้วิธีแบบสมณะก็ได้ เปลี่ยนความสนใจไป  
จดจ่อที่สิ่งอื่นแทน จะอยู่ในตัวหรืออยู่นอกตัวก็แล้วแต่

๓. พิจารณาด้วยปัญญา คือการพิจารณาหาสาเหตุหรือ  
ใคร่ครวญถึงโทษของนิรณมี

ทั้งสามวิธีนี้ก็คือ การใช้ สติ สมาธิ และปัญญา

๔. ใช้กายให้เป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะป็นจังหวะการเดิน  
การก้ม การเงย การมอง หรือการใช้ลมหายใจ สามารถบรรเทา  
นิรณมีได้

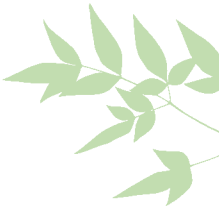




ใจที่วงซึม เปรียบเหมือนกับ  
สระที่มีจอก มีแหนปกคลุม  
แต่พอเรามองฟ้า  
ใจจะสว่าง เหมือนจอกแหนถูกแหวกออก  
เห็นผิวน้ำชัดเจน  
วิธีนี้ ช่วยแก้อาการวงซึมได้  
แต่สำหรับคนที่ฟุ้งซ่าน วิธีนี้ไม่เหมาะ  
กลับจะทำให้ฟุ้งมากขึ้น







# ปฏิบัติธรรม ในชีวิต ประจำวัน

ในชีวิตประจำวัน เราสามารถปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา มาดูตัวอย่างกันว่า มีวิธีอย่างไร และตอนไหนบ้าง



## การสงบด้วยลมหายใจ

ลมหายใจ ไม่เพียงช่วยให้เรามีชีวิตอยู่ได้เท่านั้น หากยังสามารถพาเราเข้าถึงความสงบได้ด้วย ทุกครั้งที่เราหายใจเข้า มีไช้ออกซิเจนเท่านั้น ที่ถูกลำเลียงไปเลี้ยงร่างกาย หากเราวางใจเป็น ลมหายใจเข้า ยังนำความสงบเย็นไปบำรุงจิตใจเราด้วย ขณะเดียวกัน ลมหายใจออก สามารถระบายความหม่นหมอง ซึ่งเครียด ออกไปจากใจของเราได้อีกต่างหาก แต่ความจริงดังกล่าว มักถูกมองข้ามไป คนส่วนใหญ่จึงหายใจแบบทิ้งๆ ขว้างๆ อย่างน่าเสียดาย



ความสงบ สามารถบังเกิดกับเราได้ไม่ยาก เพียงแค่น้อมจิตมาอยู่กับลมหายใจ ทั้งเข้าและออกอย่างต่อเนื่อง จะปิดตาด้วยก็ได้ พร้อมกับผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ทำที่ดีคือทำนั่งขัดสมาธิ แต่หากร่างกายไม่อำนวย ก็ขอให้นั่งในท่าที่สะดวกที่สุด หรือนั่งเก้าอี้ โดยไม่เอนกายพิงกับพนักหรือเสา หาไม้จะวางหลังได้ง่าย ทำใจให้สบาย ยิ้มน้อยๆ ขณะเดียวกัน ก็วางความคิดต่างๆ เอาไว้ชั่วคราว ไม่ว่าจะเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว หรือที่ยังมาไม่ถึง อย่าเพิ่งเอามาเป็นกังวล **ขอให้ถือว่าลมหายใจเข้าและออกเป็นสิ่งเดียวที่สำคัญที่สุดสำหรับเราในขณะนี้** แต่ก็อย่าเผลอไปบังคับลมหายใจ ให้หายใจอย่างสบายๆ เป็นธรรมชาติ อย่าไปคาดหวังอะไรกับลมหายใจทั้งสิ้น

มีหลายวิธี ในการน้อมจิตมาอยู่กับลมหายใจ เช่น ตามลมหายใจเข้า ตั้งแต่ปลายจมูก ไปจนถึงที่อกหรือช่องท้อง แล้วตามลมหายใจออก จนไปสุดที่ปลายจมูก โดยมีการนับทุกครั้ง ที่หายใจออก ตั้งแต่ ๑ ไปถึง ๑๐ แล้วเริ่มต้นใหม่ หากเผลอไปจำไม่ได้ว่านับถึงไหน ก็เริ่มต้นนับ ๑ ใหม่ แต่บางคนก็นิยมใช้คำบริกรรมควบคู่ไปด้วย เช่น หายใจเข้าก็นึกถึง “พุท” หายใจออกก็นึกถึง “โธ”

อีกวิธีหนึ่งก็คือ เพียงแต่รับรู้ถึงลมสัมผัสที่ปลายจมูก ทั้งเข้าและออก โดยไม่มีการนับหรือบริกรรมใดๆ วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มิประสบความสำเร็จมาพอสมควรแล้ว

แต่ไม่ว่าจะใช้วิธีใดก็ตาม สิ่งสำคัญอยู่ที่การวางใจให้เบื่อกกล่าวคือ ไม่บังคับจิตจนเกินไป ควรมีความนุ่มนวล อ่อนโยนกับจิต



ไม่พยายามกด หรือห้ามความคิด เมื่อเผลอคิดไป ไม่ว่าจะไปไกลแค่ไหน ทันทีที่รู้ตัว ก็ให้พาจิตกลับมาที่ลมหายใจ โดยไม่ต้องไปสนใจกับความคิดดังกล่าว รวมทั้งไม่ไปพยายามหยุดมันด้วย ทันทีที่จิตกลับมาอยู่กับลมหายใจ ความคิดเหล่านั้นก็จะสลายไปเอง

ทำใหม่ๆ อาจมีความคิดฟุ้งซ่านมากมาย ก็ขอให้ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา อย่าไปหงุดหงิดกับใจของตัวเอง แต่ถ้าหงุดหงิดก็ให้รู้ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับใจ ก็รู้อยู่เสมอ ไม่ว่าจะบวกรหรือลบ ผ่อนคลายหรือตึงเครียด ข้อสำคัญคือ อย่าให้ความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้ ดึงจิตออกไปจากลมหายใจ หากใจอยู่เคียงคู่กันกับลมหายใจอย่างต่อเนื่อง ย่อมเกิดความสงบในที่สุด

หากคุ้นเคยกับลมหายใจจนเป็นนิสัย ลมหายใจจะเป็นที่พักพิงอย่างดีของจิต ในยามที่ถูกพายุอารมณ์เล่นงาน เช่น ขณะที่กำลังโกรธ หงุดหงิด เหนื่อยหน่าย ท้อแท้ เศร้าโศก ให้กลับมาที่ลมหายใจทันที ช่วงแรกอาจหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ สัก ๕-๑๐ ครั้ง เมื่อตั้งหลักได้ ก็เพียงแต่รับรู้เบาๆ ถึงการเคลื่อนหรือสัมผัสของลมหายใจ จะทำนานเท่าใดก็ได้ที่สุดแต่ใจต้องการ

ไม่ว่าอยู่บ้านหรือในที่ทำงาน หากมีเวลาว่าง แทนที่จะปล่อยใจลอย หรือหายใจรดทิ้งไปเปล่าๆ ไม่ได้ดีกว่าหรือ หากจะหันมาใส่ใจกับลมหายใจของเราดูบ้าง ยิ่งถ้ากำลังนั่งรถ หรือคอยใครอยู่ แทนที่จะปล่อยเวลาทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ การฝึกใจให้รู้ตัวหรืออยู่กับลมหายใจ เป็นการใช้เวลาว่างที่คุ้มค่าที่สุด แต่ถ้าวันจนลืมทำ ก่อนนอนและตอนตื่นนอน ก็ควรหาเวลาทำ ๕-๑๐ นาที ก็ยังดี





## การเดินทาง



เวลาเดินไปไหนมาไหน คนส่วนใหญ่มักคิดแต่เพียงเดินให้ถึงจุดหมาย แต่การเดินทางมีประโยชน์มากกว่านั้น หลายคนรู้ว่า การเดินช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แต่น้อยคนที่จะตระหนักว่า การเดินนั้นมีผลดีต่อจิตใจด้วย ไม่ใช่แค่ฝึกความอดทนเท่านั้น หากยังช่วยให้ใจสงบ ผ่อนคลาย และตื่นรู้อยู่เสมอ การเดินโดยมุ่งเพียงแค่ว่าไปให้ถึง ทำให้เราเป็นทุกข์ได้ง่าย โดยเฉพาะเมื่อจุดหมายปลายทางยังอยู่อีกไกล ยิ่งคิดว่าเมื่อไรจะถึงๆ ก็ยิ่งเครียดและหงุดหงิด ทั้งๆ ที่กายยังไหว แต่ใจกลับพลีเสียแล้ว อันที่จริง เราไม่จำเป็นต้องทุกข์ขนาดนั้นเลยก็ได้ หากวางใจให้เป็น เช่น น้อมจิตมาอยู่กับทุกอย่างก้าว ให้มีความรู้สึกตัวกับการเดินแต่ละก้าว บางครั้งใจเผลอไปที่อื่นระลึกได้เมื่อไร ก็พาใจกลับมาอยู่กับ การเดิน ให้กายกับใจร่วมเดินไปด้วยกัน อย่าปล่อยให้กายอยู่ตรงนี้ แต่ใจไปรออยู่ข้างหน้าแล้วใจที่คิดแต่จะให้ถึงจุดหมายไวๆ มีแต่จะนำความทุกข์มาให้โดยไม่จำเป็น

เมื่อใจอยู่กับกายทุกอย่างก้าวอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้ตัวจะยังไม่ถึงจุดหมาย แต่ใจกลับ “ถึง” ทุกขณะ นั่นคือ เข้าถึงความสงบเย็นและผ่อนคลาย เพราะเมื่อจิตไม่วอกแวก หรือชะงัดมองจุดหมาย ก็ย่อมไม่ถูกเผลอนด้วยความอยากจะไปให้ถึงไวๆ ขณะเดียวกัน การหมั่นรู้ทันความนึกคิดปรุงแต่ง (รวมทั้งความอยากจะถึงที่หมายไวๆ) ก็ช่วยฝึกสติหรือความระลึกได้ ให้ทำงานได้รวดเร็วฉับไว ทำให้จิตมีความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่อง



ทุกวันนี้ เราเดินด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมน้อยมาก เพราะ  
ใจลอยเกือบตลอดเวลา หากไม่พะวงถึงจุดหมายปลายทาง ก็มัก  
นึกถึงเรื่องต่างๆ มากมาย รวมทั้งวางแผนร้อยแปด บางครั้งจึงมี  
อาการปฏิกิริยาไม่ต่างจากคนเดินละเมอ

ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเกิดขึ้นได้ เมื่อเรามีสติอยู่กับการเดิน  
คือใจรับรู้ความเคลื่อนไหวทุกอย่างก้าว เมื่อใดที่จิตเผลอออกไปนอกตัว  
พลัดไปอยู่กับเรื่องราวในอดีตหรืออนาคต รู้ตัวเมื่อไร ก็พาจิต  
กลับมาอยู่กับปัจจุบัน คือการเดินโดยไม่จำเป็นต้องเพ่งที่เท้า หรือ  
บังคับจิตให้อยู่กับเท้า ทำเช่นนั้นบ่อยๆ ความรู้สึกตัวจะเพิ่มขึ้น สติจะ  
ปราดเปรียวขึ้น ทำให้เราไม่เผลอง่าย จะคิดหรือทำอะไร ก็ทำด้วย  
ใจที่เต็มร้อยและมีสมาธิมั่นคง

**ไม่ว่าจะเดินไปปากซอย ขึ้นบันได หรือไปทำงาน เป็นโอกาสดี  
สำหรับการบ่มเพาะสติ สร้างความรู้สึกตัว อันเป็นประคองสมาธิ  
และความสุข ซึ่งเราสามารถเข้าถึงได้แม้ในชีวิตประจำวัน**



## การเดินทาง

การเดินทางไปทำงาน นับวันจะสร้างความทุกข์มากขึ้นให้แก่  
ผู้คน เพราะการจราจรที่แน่นขนัด และระยะทางที่ไกลขึ้น ทำให้  
ต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้น แต่จะไม่ดีกว่าหรือ หากเราเปลี่ยน “ปัญหา” ให้  
เป็น “โอกาส” แทนที่จะปล่อยให้ทุกข์ หรือเครียด ระหว่างเดินทาง  
หากคุณเป็นผู้โดยสาร ควรใช้โอกาสนี้ พยายามพักอยู่กับลมหายใจ  
หลับตา ยิ้มน้อยๆ แล้วมารับรู้ถึงสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูก



หรือจะตามลมหายใจเข้าจนสุด และตามลมหายใจออกจนถึงปลายจมูกก็ได้ ทำไปเรื่อยๆ สบายๆ ใจจะพุ่งไปข้างก็ไม่ใช่ไร รู้ตัวว่าผลอเมื่อไร ก็พาใจกลับมาอยู่ที่ลมหายใจ

อีกวิธีหนึ่งก็คือ ให้มีสติอยู่กับการคลึงนิ้ว ไม่ต้องถึงกับปักใจจดจ่ออยู่กับนิ้วทั้งสอง แค่รู้สึกเบาๆ ถึงสัมผัสของนิ้วทั้งสองก็พอ วิธีนี้ไม่ต้องหลับตาก็ได้ จะมองออกไปนอกหน้าต่างบ้างก็ไม่ใช่ไร ในยามที่ใจพุ่งออกไปยังอดีตหรืออนาคต สัมผัสเบาๆ ของนิ้วที่คลึงนั้น จะช่วยเตือนใจให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน นอกจากจะได้พักใจแล้วยังเป็นการฝึกสติให้ระลึกูรู้ และรู้สึกตัวได้ไวขึ้น

ทั้งสองวิธีนี้ เหมาะสำหรับการเดินทาง ทั้งระยะสั้นและระยะไกล แต่สำหรับผู้ที่ขับขี่รถยนต์ การมีสติในการขับรถเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ซึ่งรวมถึงการรู้ทันอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นขณะขับรถ โดยเฉพาะความเครียดและความหงุดหงิด เวลาติดไฟแดง ไม่ควรปล่อยให้หงุดหงิดเพิ่มขึ้น ควรหาประโยชน์จากสัญญาณไฟแดง โดยถือว่านี้เป็นสัญญาณเตือนใจให้หยุดฟุ้งซ่าน และปล่อยวางความหงุดหงิดเสียที พร้อมกันนั้น ก็พาใจกลับมาอยู่กับลมหายใจ หากทำเช่นนี้ได้ สัญญาณไฟแดงจะนานเท่าไรใจก็ไม่เป็นทุกข์



## การอาบน้ำ

การอาบน้ำ นอกจากจะช่วยชำระกายให้สะอาดแล้ว ยังสามารถชำระใจให้แจ่มใสได้ด้วย หากเรามีสติอยู่กับการอาบน้ำ กล่าวคือ ไม่ปล่อยให้ใจลอย หรือหาเรื่องต่างๆ มาคิดครุ่นขณะอาบน้ำ จิตรับรู้



อยู่กับการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะถูสนับ ขัดคราบโคล หรือเช็ดตัว ก็รับรู้อย่างต่อเนื่อง หากจะเผลอคิดไป ก็รู้เท่าทันความคิด และปล่อยวางได้

สำหรับคนส่วนใหญ่ การอาบน้ำ เป็นช่วงที่ร่างกายและจิตใจกำลังผ่อนคลาย จึงมักปล่อยใจลอย จะไปไหนก็สุดแต่ใจอยากจะไป แต่บ่อยครั้ง ใจกลับจ่อมจมอยู่กับความทุกข์ในอดีต หรือความกังวลกับอนาคต หากไม่ก็คิดถึงการงานอันชวนให้เครียด ทำให้ไม่มีโอกาสได้ผ่อนคลาย ในช่วงเวลาที่น่าจะสบาย ใช้แต่เวลาอาบน้ำเท่านั้น ใจที่ชอบฟุ้งซ่าน ยังหาเรื่องเครียดมาใส่ตัวตลอดทั้งวัน จนกินไม่ได้นอนไม่หลับก็มี แม้แต่เที่ยวก็ยังเที่ยวไม่สนุก เพราะหาเรื่องต่างๆ มาครุ่นคิด

เป็นธรรมดาของใจที่ชอบฟุ้งซ่าน แต่ปัญหาจะไม่เกิดหากใจมีสติรู้เท่าทันความฟุ้งซ่าน สติยิ่งไวเท่าไร ใจก็ยิ่งฟุ้งซ่านน้อยลง และอยู่เป็นที่เป็นทางมากขึ้น แต่สติจะว่องไวได้ก็เพราะผ่านการฝึก เราสามารถฝึกใจให้มีสติว่องไวได้ในทุกโอกาส ไม่จำเป็นต้องรอเข้าคอร์สกรรมฐาน ไม่ว่าจะทำอะไรในชีวิตประจำวัน ก็เป็นโอกาสฝึกสติได้ทั้งสิ้น

หลายคนบ่นว่าไม่มีเวลาทำสมาธิ เข้ากรรมฐาน แต่ลืมไปว่าช่วงเวลาที่อยู่ในห้องน้ำ เป็นโอกาสดีสำหรับการฝึกสติ วันหนึ่งๆ เราใช้เวลาอยู่ในห้องน้ำ ไม่น้อยกว่า ๑ ชั่วโมง นอกจากการอาบน้ำแล้ว ยังต้องถูพื้นและขับถ่าย หากทำกิจวัตรเหล่านี้อย่างมีสติ (ช่วงขับถ่าย อาจใช้วิธีน้อมจิตอยู่กับลมหายใจ) ทั้งนี้ โดยถือหลักง่ายๆ ว่า **กายอยู่ไหน ใจอยู่นั้น** ปีหนึ่งๆ ก็เท่ากับว่า ได้ปฏิบัติธรรมถึง ๑๕ วัน เต็ม (๓๖๕ ชั่วโมง) โดยยังไม่ได้เข้าคอร์สกรรมฐานด้วยซ้ำ



## การกินอาหาร



เช่นเดียวกับการหายใจ การกิน เป็นประโยชน์ทั้งต่อร่างกาย และจิตใจ ประโยชน์นั้น ไม่ได้อยู่ที่ว่าเรากินอะไร หรือเท่าไร หาก ยิ่งขึ้นอยู่กับว่า เรากินอย่างไรด้วย

การกินที่ถูกต้อง นอกจากจะเป็นการบำรุงร่างกายแล้ว ยังสามารถบำรุงใจได้ด้วย การกินที่ถูกต้อง นอกจากจะหมายถึงการกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ในปริมาณที่เหมาะสมแล้ว ยังรวมถึงการกินอย่างมีสติ กล่าวคือ รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิด ที่เกิดขึ้นขณะที่กำลังกินอาหาร ไม่ปล่อยใจลอยไปกับความคิดต่างๆ จนลืมไปว่ากินอะไรไปแล้วบ้าง หรือกำลังกินอะไรอยู่ ขณะที่กิน ใจก็อยู่กับการกินหรือการเคี้ยวอาหาร แต่ไม่ถึงกับเพ่ง หรือจดจ่อ กับการเคี้ยว จนไม่รู้ว่ากำลังตักอะไรเข้าปาก ขณะเดียวกัน ก็ไม่หงุดหงิดกับใจที่ชอบออกนอกตัว เพราะเป็นธรรมชาติของใจ ที่ชอบฟุ้ง โดยเฉพาะในยามนี้

ใช่แต่ความคิดเท่านั้นที่ทำให้เราขาดสติ อารมณ์ความรู้สึก ต่างๆ ก็ทำให้เราเผลอบ่อยๆ โดยเฉพาะความเพลิดเพลินในรสชาติ ของอาหาร หลายคนกินเอาๆ โดยไม่ทันเคี้ยวให้ละเอียด ก็เพราะ ลืมตัวไปกับความเอร็ดอร่อยของอาหารนั่นเอง การกินอาหารอย่าง มีสติ ไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธรสชาติของอาหาร แต่หมายความว่า เมื่ออาหารอร่อย ก็รู้ว่าอร่อย แต่ไม่เพลิดเพลินดื่มด่ำกับมันจนลืมตัว ยังคงกินด้วยความรู้ตัว เรียกว่า **กินอย่างเป็นนายของอาหาร** มิใช่ เป็นทาสของอาหาร ในทางตรงข้าม หากอาหารไม่อร่อย ไม่น่าดู



ก็ไม่รังเกียจ หรือหงุดหงิด แม้จะมีความรู้สึกดังกล่าวก่อเกิดขึ้น ก็รู้ว่า มีอยู่ แต่ไม่ปล่อยให้มันครอบงำใจ จนกินด้วยความทุกข์

หากจำเป็นจะต้องคุยกับใคร ก็คุยอย่างมีสติ ไม่เพลินหรือ เครียดกับการคุย จนไม่รู้ว่ากำลังกินอะไรหรือตักอะไรใส่ปาก แต่ ถ้าไม่มีใครมาคุยด้วย ก็ไม่ควรหาอะไรอย่างอื่นมาทำ ขณะที่กำลัง กินอาหาร เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ หรือคุยโทรศัพท์ การทำ อะไรหลายๆ อย่างพร้อมกัน แม้มุ่งหวังจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ อย่างเต็มที่ แต่อาจลงเอยด้วยการทำอะไรไม่ได้ดีสักอย่าง ได้แต่ ปริมาณ แต่ขาดคุณภาพ ที่สำคัญก็คือบั่นทอนจิตใจ ทำให้เป็นคน มีสมาธิหรือสติได้ยาก

การกินอย่างมีสติ จะช่วยให้เรากินอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ไม่กินมากเกินไป เพราะหลงในรสชาติ จนเกิดอันตรายแก่ร่างกาย ขณะเดียวกัน ก็ช่วยให้เราเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่กินตามใจ ปาก ทั้งๆ ที่เป็นโทษ สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้เรากินอย่างมีสติได้ก็คือ การตระหนักถึงจุดมุ่งหมายที่ถูกต้องของการกินอาหาร กล่าวคือ กินเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี สามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และผู้อื่นได้ เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้องกงามสูงส่งขึ้น ซึ่งตรงข้ามกับการกินเพื่อรสชาติหรือเสริมทรง เพื่อหน้าตา หรือ อวดมั่งอวดมี การกินในลักษณะหลัง นอกจากจะเป็นโทษแก่ร่างกาย สิ้นเปลืองเงินทองแล้ว ยังเป็นการบ่มเพาะกิเลส หรือความหลงใหล แก่จิตใจ ซึ่งชักนำความทุกข์มาให้ในที่สุด

ด้วยเหตุนี้ ก่อนกินอาหาร เราจึงควรเตือนใจอยู่เสมอว่า กิน เพื่ออะไร หรือกินอย่างไร จึงจะทำให้ชีวิตเจริญองกงาม ขณะเดียวกัน



ก็พึงระลึกถึงบุญคุณของผู้ที่ทำให้เรามีอาหารกินในวันนี้ รวมถึงสรรพชีวิตที่กลายมาเป็นอาหารของเรา การใช้ชีวิตไปในทางที่เป็นกุศล หมั่นทำความดีอยู่เสมอ เป็นวิธีหนึ่งที่จะตอบแทนบุญคุณของเขาเหล่านั้นได้



## การทำงาน

การทำงาน สามารถเป็นการปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา หากเราทำด้วยแรงจูงใจที่เป็นกุศล เช่น ทำเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น หรือเพื่อฝึกฝนพัฒนาตน โดยมุ่งให้มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง อดทนมากขึ้น หรือทำโดยมีธรรมะเข้ามากำกับ เช่น ทำด้วยความซื่อสัตย์ รับผิดชอบ ต่อหน้าที่ หรือทำด้วยความปรารถนาดีต่อส่วนรวม

เมื่อถึงที่ทำงาน ก่อนเริ่มงาน ควรหาเวลาทำใจให้สงบสักครู่ อยู่กับลมหายใจสักพัก แล้วตั้งจิตเตือนใจ นึกถึงธรรมะที่ต้องการนำมาปฏิบัติ หรือย้ำเตือนตนเองว่า จะทำงานด้วยความเพียร ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค พร้อมเปิดใจรับฟังคำวิจารณ์ หรือความเห็นที่ต่างจากตน เป็นต้น การตั้งจิตมั่นดังกล่าว คือความหมายที่แท้จริงของคำว่า “อธิษฐาน” (ซึ่งไม่ได้แปลว่า การขอจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อย่างที่เข้าใจกัน) การเริ่มงานด้วยการอธิษฐานในความหมายดังกล่าว จะช่วยเตือนใจไม่ให้เราพลัดเข้าไปในอารมณ์อกุศลที่บั่นทอนจิตใจ และการงาน

การงาน ยังเป็นโอกาสสำหรับการเจริญสติ โดยเฉพาะงานการที่ไม่ต้องใช้ความคิดมาก เช่น ล้างจาน ถูบ้าน ซักผ้า ในขณะที่

ทำงาน ใจก็อยู่กับงาน รับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของมือ และอวัยวะส่วนต่างๆ อย่างต่อเนื่อง โดยไม่ต้องไปเพ่ง หรือจดจ่อแน่นเกินไปนัก ถ้าจิตเผลอพุ่ง ปรุ่งแต่งไปนอกตัว ระลึการู้เมื่อใด ก็พาจิตกลับมาอยู่กับงาน จิตจะพุ่งไปเท่าไร ก็ไม่รำคาญหงุดหงิด แต่ถึงหงุดหงิดก็รู้ว่าหงุดหงิด ไม่ปรุ่งแต่งมากไปกว่านั้น

แม้เป็นงานที่ต้องใช้ความคิด ก็ยังคงเอาสติมาใช้กับงาน อยู่นั่นเอง เช่น คิดเรื่องอะไร ก็ให้สติกำกับใจอยู่กับเรื่องนั้น หากเผลอไปคิดเรื่องอื่น ก็ให้สติพาใจกลับมาอยู่กับเรื่องเดิม จนกว่าจะแล้วเสร็จ หากย่ำคิดย่ำครุ่นไม่ยอมเลิก สติก็จะช่วยให้ปล่อยวางได้ง่ายขึ้น ที่สำคัญก็คือ ไม่ว่าจะทำอะไร อย่าปล่อยให้ไปพะวงกับเรื่องข้างหน้าว่า เมื่อไรจะเสร็จ เสร็จแล้วจะเป็นอย่างไร หรือข้อติดอยู่กับเรื่องราวในอดีต ควรจะมีสติรู้อาการดังกล่าว แล้วพาใจกลับมาอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน ใจที่มีวพะวงกับอดีตหรืออนาคต จะทำงานด้วยความเครียด ส่วนใจที่อยู่กับปัจจุบันโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับ จะทำงานด้วยความผ่อนคลาย โปร่งเบามากกว่า เพราะจิตไม่มีเรื่องหนักใจให้ต้องแบก

การทำงาน ยังสามารถเป็นการปฏิบัติธรรมได้ หากรู้จักใช้งานเป็นเครื่องขัดเกลา หรือลดละอึดตา เช่น ทำงานโดยคิดถึงประโยชน์ของผู้อื่นมากกว่าของตัวเอง หรือฝึกใจไม่ให้หวั่นไหวต่อคำสรรเสริญ คำตำหนิ ความสำเร็จ และความล้มเหลว เมื่อใดที่ถูกวิจารณ์ก็ถือว่าเป็นของดี ที่มาช่วยสยบอึดตาไม่ให้หลง หรือทดสอบสติว่าจะมาทันการณ์หรือไม่ หากเผลอโกรธก็ถือว่าเป็นของดี แต่ก็ยังสามารถแก้ตัวใหม่ได้เสมอ





## การใช้เทคโนโลยี



ทุกวันนี้ เทคโนโลยีเข้ามาพัวพันกับชีวิตของเราจนแยกไม่ออกบ่อยครั้ง มันกลายเป็นนายของเรา นอกจากจะขาดมันไม่ได้แล้ว มันยังเข้ามาบงการชีวิต และถึงกับบั่นทอนจิตใจ รวมทั้งสร้างนิสัยที่ไม่ดีให้กับเรา เช่น ใจร้อน คอยไม่เป็น ทุกครั้งที่เสียงโทรศัพท์ดังใช้หรือไม่ว่า เรามักผลุนผลันรีบไปรับทันที รวากับถูกมันบงการ

อย่าให้เสียงโทรศัพท์รบกวนกระชากสติของเราไป ทุกครั้งที่เสียงโทรศัพท์ดัง ให้ถือว่าเป็นสัญญาณเตือนใจให้เรามีสติ นิ่งสักพัก รับรู้ลมหายใจเข้าและออกสักครู่ แล้วจึงค่อยๆ เดินไปรับโทรศัพท์ ด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ขณะเดียวกันก็ตั้งจิตว่า จะรักษาใจให้สงบ ไม่ว่าจะได้ยินข่าวดีหรือข่าวร้าย ถูกใจหรือไม่ถูกใจก็ตาม และจะพูดแต่สิ่งที่ดี มีประโยชน์ และเป็นความจริง ไม่พูดไปตามอารมณ์ หรือลุแก่อิสระ

กับเทคโนโลยีอย่างอื่นก็เช่นกัน เมื่อเปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ ขณะที่เครื่องกำลังบูทอยู่ ไม่ว่าจะนานแค่ไหน ก็ไม่กระสับกระส่าย หรือหงุดหงิด ระวังที่คอยก็น้อมจิตมาอยู่กับลมหายใจ ถือเป็นโอกาสเจริญสติไปในตัว พร้อมกันนั้น ก็ตั้งจิตว่า จะใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเพิ่มพูนความรู้ และสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน แม้จะใช้เพื่อความบันเทิง แต่ก็มิได้มุ่งสนองตัณหา อารมณ์ดิบ หรือเพื่อทำร้าย กลั่นแกล้งผู้อื่น

นอกจากจะใช้อย่างไรแล้ว ใช้เท่าไร ก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ไม่ว่าจะคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ โทรทัศน์ เครื่องเล่นเพลง วิดีโอเกม



ควรมีสติในการใช้เพื่อให้พอดี ไม่ลุ่มหลงกับมัน จนกลายเป็นเสพติด  
สิ้นเปลืองเงินทอง หรือเสียงานการ บั่นทอนร่างกาย จิตใจ และ  
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น

การกำหนดระยะเวลาในการใช้อย่างพอเหมาะพอสม เป็นวิธี  
ฝึกตนให้มีวินัย ฝึกใจให้รู้จักอดกลั้น และปล่อยวางได้เป็นอย่างดี  
ซึ่งจะช่วยให้จิตมีพลังเข้มแข็ง สามารถทำสิ่งยากๆ ได้



## การท่องเที่ยวธรรมชาติ

ป่าเขาลำเนาไพรและชายทะเล เป็นสถานที่ที่สามารถโน้มน้าวใจ  
เรา ให้เข้าถึงความสงบได้เป็นอย่างดี ดังนั้น เมื่อออกสู่ท่าเดินทางไกล  
มาถึงเพียงนี้แล้ว ควรเปิดใจสัมผัสกับธรรมชาติอย่างเต็มที่ แทนที่  
จะกรอกหูด้วยเสียงเพลงจากเครื่องเล่นนานาชนิด ลองอยู่กับความ  
เงียบสงบของธรรมชาติดูบ้าง ปิดโทรศัพท์มือถือ แล้วหันมาชื่นชม  
ดอกไม้ ลำห้วย หมู่เมฆ ท้องทะเล และเสียงนกร้อง เราจะพบว่า  
จิตใจจะค่อยๆ สงบลง เสียงอื้ออึงจากความคิดอันฟุ้งซ่านจะหายไป  
แล้วความสุขอันประณีตจะเริ่มเข้ามาแทนที่ เป็นความสุขจากความ  
สงบ ซึ่งบำรุงใจได้ดีกว่าความสุขจากความสนุกตื่นเต้นที่เคยรู้จัก

ในบรรยากาศเช่นนี้ ควรมีเวลาปลีกตัวมาอยู่คนเดียว หา  
ที่ที่สงบ แล้วนั่งสมาธิมาอยู่กับลมหายใจ รับรู้ถึงสัมผัสของลมที่  
มากระทบตัว และได้ยินเสียงร้องของสรรพสัตว์ แต่ก็สักแต่ว่า  
รับรู้และได้ยิน ไม่ปรุงแต่งหรือจินตนาการฟุ้งไกล จิตยังคงอยู่กับ  
ลมหายใจอย่างต่อเนื่อง ธรรมชาติภายในจะปรากฏเด่นชัดต่อ



การรับรู้ของเราที่ละน้อยๆ ไม่ว่าจะความคิด หรืออารมณ์ความรู้สึก ทั้งบวกและลบ เมื่ออารมณ์ฝ่ายบวกเกิดขึ้น ก็ไม่เข้าไปคลอเคลีย หรือหมายครอบครอง อารมณ์ฝ่ายลบเกิดขึ้น ก็ไม่รังเกียจหรือคิด ผลักไส รับรู้ตามที่มันเป็น โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง แล้วความจริง ของธรรมชาติภายใน จะเปิดเผยแก่เราเป็นลำดับ

ธรรมชาติภายในนั้น หากเปิดใจรับรู้อย่างมีสติ ย่อมช่วยให้เราเข้าถึงธรรมชาติภายในได้ง่ายขึ้น ไม่เพียงความสงบเท่านั้น หากปัญญายังบังเกิดขึ้นด้วย เกิดขึ้นทั้งจากการหยั่งเห็นธรรมชาติ ภายใน และจากธรรมชาติภายนอก ต้นไม้ ก้อนหิน ท้องฟ้า หมู่เมฆ และสรรพสัตว์ สามารถสอนธรรมแก่เราได้ หากรู้จักมองด้วยใจ ที่สงบ อันที่จริง ธรรมชาตินั้นแสดงธรรมแก่เราตลอดเวลา ทั้ง สัจธรรมของโลก และคติธรรมในการดำเนินชีวิต แต่ใจเราเอง ไม่ว่างพอที่จะรับรู้ธรรมะเหล่านั้น เนื่องจากมัวสนุกสนานเฮฮา เกาะกลุ่มพูดคุย หรือครุ่นคิดกังวลตลอดเวลา

ไปเที่ยวธรรมชาติทั้งที นอกจากพักผ่อนกายแล้ว ควรให้ใจ ได้พักและประสพกับความสงบด้วย ดียิ่งกว่านั้นก็คือ ใจสว่างขึ้น เพราะเกิดปัญญา



## การเตรียมใจก่อนนอน



หลังจากทำงานมาทั้งวัน เวลานอนควรเป็นเวลาพักผ่อน ทั้งกายและใจของเราอย่างแท้จริง อย่าปล่อยให้งานและการเหตุการณต่างๆ ที่พานพบมาตลอดวัน ตามมารบกวนเราระหว่างในยามหลับ จนกลายเป็นฝันร้ายหรือนอนไม่หลับ กระสับกระส่ายไปทั้งคืน

ก่อนนอน นอกจากอาบน้ำชำระเหงื่อไคลออกไปจากร่างกายแล้ว ควรหาเวลาชำระจิตใจให้ปลอดพ้นจากเรื่องกังวลใจด้วย โดยการนั่งสมาธิ ทำใจให้สงบ มีลมหายใจเข้าและออกเป็นที่พักพิงของจิต ไม่ว่าจะความรู้สึกนึกคิดใดๆ จะผุดขึ้นมา ก็รู้แล้ววางเสีย มีสติรู้ตัวอย่างต่อเนื่อง แต่หากมีเรื่องรบกวนจิตใจมาก ก็ลองหางานอื่นให้จิตทำก่อน เช่น สวดมนต์ เมื่อความฟุ้งซ่านลดลงแล้ว จึงค่อยมานั่งสมาธิก็ได้

การเตรียมใจอีกอย่างหนึ่งที่เราควรทำก่อนนอนก็คือ เตือนใจว่าชีวิตของเรานั้นไม่เที่ยง สักวันหนึ่งเราก็ต้องจากโลกนี้ไป วันนั้นจะมาถึงเมื่อไรเรามีอาจรู้ได้ อาจเป็นปีหน้า เดือนหน้า สัปดาห์หน้า หรือวันพรุ่งนี้ก็ได้อ ใครจะไปรู้ **คืนนี้อาจเป็นคืนสุดท้ายของเรา** เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงควรถามใจตนเองว่า เราพร้อมที่จะไปจากโลกนี้หรือยัง หากวันนั้นมาถึง หากยังไม่พร้อม เพราะยังห่วงผู้คน และติดยึดสิ่งต่างๆ มากมาย เราควรใช้ช่วงเวลาก่อนนอนนี้ ผีอกใจปล่อยวางผู้คนและสิ่งต่างๆ เสมือนว่าคืนนี้เป็นคืนสุดท้ายของเรา ใหม่ๆ อาจทำได้ยาก แต่เมื่อทำบ่อยๆ ก็จะปล่อยวางได้ง่ายขึ้น ขณะเดียวกัน หากมีสิ่งใดที่ยังปล่อยวางได้ยาก เพราะยังจัดการไม่แล้วเสร็จ หรือ




ยังมีภารกิจสำคัญบางอย่างที่ยังค้างคาอยู่ ก็ควรตั้งใจว่า หากพรุ่งนี้ยังมีชีวิตอยู่ต่อไป จะเร่งรีบทำสิ่งนั้นให้แล้วเสร็จ แต่อย่าเผลอหมกมุ่นกับเรื่องนั้นจนนอนไม่หลับ ปล่อยให้เป็นเรื่องของวันพรุ่งนี้

สุดท้าย ก็ควรแผ่บุญกุศลและความปรารถนาดีไปให้แก่ผู้มีบุญคุณกับเรา ไม่จำเพาะพ่อแม่ครูบาอาจารย์ หรือผู้ใหญ่เท่านั้น แต่ควรรวมไปถึงมิตรสหาย เพื่อนร่วมงาน ไปจนถึงผู้ที่มีสถานะต่ำกว่าเรา ทั้งโดยวัย ความรู้ หรือการงาน รวมทั้งแผ่ไปยังสรรพชีวิต ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลให้เรามีชีวิตอย่างผาสุกสวัสดิ์ นอกจากนั้น ควรแผ่เมตตาไปยังคู่กรณี หรือผู้ที่ทำให้ความขุ่นข้องหมองใจแก่เรา ไม่ว่าจะเป็นคนใกล้หรือไกล ขอให้เขาเหล่านั้นมีความสุข ปลอดภัยจากความทุกข์ทั้งปวง


เมตตาที่ปลุกขึ้นมาในใจ จะช่วยดับความรุ่มร้อนในจิตใจ ระงับความโกรธเกลียดที่ติดค้างมาตลอดวัน ช่วยให้เราสงบเย็น และสามารถหลับได้อย่างมีความสุข พร้อมจะตื่นขึ้นมาในเช้าวันใหม่ ด้วยกายที่สดชื่นและใจที่แจ่มใส





---

การเตรียมใจอีกอย่างหนึ่งที่เราควรทำก่อนนอนก็คือ  
เตือนใจว่า ชีวิตของเรานั้นไม่เที่ยง  
สักวันหนึ่งเราก็ต้องจากโลกนี้ไป  
วันนั้นจะมาถึงเมื่อไร เรามีอาจรูได้  
อาจเป็นปีหน้า เดือนหน้า สัปดาห์หน้า  
หรือวันพรุ่งนี้ก็ได้ ใครจะไปรู้  
คืนนี้อาจเป็นคืนสุดท้ายของเรา  
เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงควรถามใจตนเองว่า  
"เราพร้อมที่จะไปจากโลกนี้หรือยัง"



---



มรณสติ จึงไม่ได้ช่วยให้เรา  
ตายอย่างสงบเท่านั้น  
แต่ยังช่วยกระตุ้นเตือน  
ให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า  
อย่างถูกต้อง ไม่ปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์  
หรือดำเนินชีวิตไปในทางที่เสียหาย

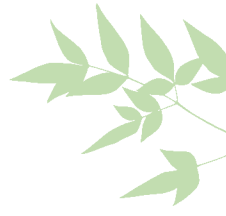








เตรียมตัวถ่าย  
อย่างสงบ



พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตที่ฝึกไว้ดีแล้ว นำความสุขมาให้” ถ้าเราต้องการชีวิตที่ผาสุก เราจะทิ้งการฝึกจิตไม่ได้ เมื่อเราฝึกจิตได้ดี ถูกต้อง โดยเฉพาะการฝึกจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ก็จะทำให้ชีวิตเรามีความสุข แม้ว่าจะอยู่ท่ามกลางความผันผวนปรวนแปรของสิ่งต่างๆ ก็ตาม

อย่างไรก็ตาม การดำเนินชีวิตให้มีความสุขจริงๆ แล้วมันก็เป็นแค่ครั้งหนึ่งของสิ่งที่พึงกระทำ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะว่า ชีวิตของเราไม่ว่าจะยืนยาวแค่ไหน สุดท้าย เราก็ต้องตายทุกคน การทำให้ตัวเองมีความสุข เป็นหน้าที่อย่างหนึ่งที่เราพึงมีต่อตัวเอง



แต่หน้าที่อีกอย่างหนึ่ง ที่เราจะมองข้ามไม่ได้ก็คือว่า เมื่อถึงเวลาที่ชีวิตเราสิ้นสุด หรือเมื่อความตายมาถึง เราต้องรู้จักทำให้ความตายนั้นเป็นไปอย่างสงบ นอกจากการอยู่โดยไม่ทุกข์แล้ว การทำให้การตายของเราเป็นไปโดยไม่ทุกข์ นี่ก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง พุดอีกอย่างก็คือ การอยู่อย่างมีความสุข เป็นแค่ครั้งเดียวของสิ่งที่เราพึงกระทำต่อตัวเอง เมื่ออยู่ก็มีความสุข เมื่อจะตายอย่างน้อยก็ไม่ทุกข์ นี่เป็นอีกครั้งหนึ่งของสิ่งที่เราพึงกระทำ

หากเราคิดแค่เพียงว่า ฉันขออยู่อย่างมีความสุข ฉันจะพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ชีวิตนี้มีความสุข ถ้าคิดเพียงแค่นี้ ก็ถือว่ามองข้ามสิ่งที่ควรทำไปอีกครั้งหนึ่ง คนเราจะอยู่ได้อย่างเดียวไม่พอ หรือเราควรจะตายดีด้วย ถ้าเราจะนึกถึงแต่การอยู่ให้ดี แล้วไม่นึกถึงเรื่องการตายดีเลย ก็ถือว่าเราละเลยสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตเราเลยทีเดียว จะเรียกว่าเราประมาทก็ได้

**อยู่ดี** หมายถึงว่า **อยู่ด้วยดี** อยู่ด้วยดีก็คือ อยู่ด้วยคุณงามความดีและมีความสุข ไม่ใช่อยู่โดยมีสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมด้วยทรัพย์สินเงินทอง อันนั้นไม่ใช่อยู่ดีในพระพุทธศาสนา อยู่ดีในพระพุทธศาสนาคือ **“อยู่ด้วยดี”** ก็คืออยู่ด้วยคุณงามความดีมีคุณธรรมเป็นเครื่องกำกับ และนำพาความสุขมาให้

แต่ดังที่บอกแล้ว เราจะนึกถึงการอยู่ดีอย่างเดียวไม่พอ ต้องนึกถึงการตายดีด้วย เพราะในที่สุดเราทุกคนก็ต้องตาย ความตายเป็นความจริงที่เราหนีไม่พ้น มันเป็นเรื่องที่มาคู่กับชีวิตเลยทีเดียว เมื่อมีชีวิตก็ต้องมีความตาย เพราะฉะนั้น เราอย่านึกถึงแต่เรื่องการอยู่ดี หรือการมีชีวิตที่ผาสุกเท่านั้น เราควรจะนึกถึงเรื่องการ



ตายดี เราควรจะตระหนักถึงความจำเป็นในการทำให้การตายของเราเป็นการตายที่ไม่ทุกข์

มีคนเปรียบว่า ชีวิตนี้เหมือนกับละคร ชีวิตของเราแต่ละคนมันมีบทบาทมากมาย บางทีเราก็มีบทบาทของลูก บางทีเราก็สวมบทบาทของพ่อแม่ บางครั้งเราก็ต้องเล่นบทบาทเจ้านาย บางครั้งเราก็อยู่ในบทบาทของลูกน้อง เหมือนกับละครที่มีบทบาทแตกต่างกันไป

แต่มีอย่างหนึ่งที่ชีวิตกับละครต่างกัน โดยเฉพาะละครไทย หรือแม้กระทั่งละครเกาหลี มักจะจบแบบ happy ending แต่ชีวิตนี้ เรียกว่าแทบทุกชีวิตเลย ไม่ได้จบแบบ happy เพราะก่อนที่จะหมดลม ก่อนที่ชีวิตจะสิ้นสุด เราต้องเจอความเจ็บ ความป่วย และก่อนที่จะเจ็บป่วย ก็ต้องแก่ชรา ซึ่งไม่มีใครชอบ ที่จริงความตายคือการจบที่ไม่สวย ละครเรื่องไหนก็ตาม หากพระเอกหรือนางเอกตาย เราไม่เรียกว่า happy ending ใช่ไหม ในเมื่อชีวิตเราทุกคนจบลงด้วยความเจ็บป่วยและความตาย จึงไม่เรียกว่า happy ending เช่นกัน

ยิ่งกว่านั้น คนสมัยนี้ช่วงที่เจ็บป่วยจะยาวนานกว่าคนสมัยก่อนมาก คนสมัยก่อนพอล้มป่วย มักจะป่วยไม่นาน เพราะส่วนใหญ่อายุด้วยโรคติดเชื้อ พอติดเชื้อเข้า ก็อยู่ได้ไม่เกิน ๗ วัน ก็ตายป่วยด้วยวัณโรค ไม่ถึงปีก็ตาย แต่เดี๋ยวนี้ เราป่วยกันนานๆ นับสิบปี บางคนไต้หวัน ต้องล้างไต นานถึง ๑๖-๑๗ ปี บางคนเป็นมะเร็ง นานนับสิบปีกว่าตาย



คนสมัยนี้โชคดี ตรงที่อายุยืนกว่าคนสมัยก่อน แต่ในเวลาเดียวกันก็เจ็บป่วยนานกว่าคนสมัยก่อนเช่นกัน ยิ่งมาถึงระยะท้ายของชีวิต จะเจอกับความเจ็บปวด หรือความทุกข์ทรมานมาก โดยเฉพาะคนที่อยู่ในห้องไอซียู มีสายระโยงระยางมากมาย ต้องเจาะคอ ใช้เครื่องช่วยหายใจ ใช้จ่ายกระตุ้นความดัน นานหลายเดือน หรือนานเป็นปีกว่าจะตาย **ฉะนั้นจึงเรียกได้ว่า การตายของคนสมัยนี้ไม่ happy เอามากๆ เลย** ถึงแม้ว่าตอนที่เราเป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นสาว ยังแข็งแรง จะมีความสุขอย่างไร มีชีวิตเหมือนพระเอกนางเอกในละครไทยเพียงใดก็ตาม แต่ตอนจบไม่มีทางเหมือนเลย ตรงข้าม ชีวิตเราจบแบบไม่ happy ทั้งนั้น

อันนี้คือความจริงที่เราต้องยอมรับ แต่คนส่วนใหญ่ไม่ตระหนัก และก็ได้คิดเลยว่า เมื่อถึงตอนนั้น เราจะทำอย่างไร หรือจะเตรียมตัวเตรียมใจอย่างไร ก่อนที่จะเจอกับภาวะดังกล่าว แต่ข่าวดีก็คือว่า เราสามารถเผชิญกับภาวะเหล่านั้นได้ โดยที่ใจไม่ทุกข์ ความเจ็บ ความปวด ความตาย แม้นดูน่ากลัว ไม่น่าพิสมัย แต่ก็เปรียบเหมือนกับผลไม้บางลูก แม้มดูไม่สวย ซี้เหร่ ไม่น่ามอง แต่ข้างใน อาจจะมีรสชาติที่อร่อยก็ได้

ในขณะที่ร่างกายเจ็บป่วย หรือกำลังแตกดับ แต่ว่าใจสามารถจะสงบ หรือเป็นปกติสุขได้ แม้กายจะมีทุกข์เวทนาบีบคั้น จนทนไม่ไหว คือต้องตาย แต่ข้างในคือจิตใจสงบเป็นสุข เป็นไปได้นะ อันนี้คือข่าวดี แต่วามันเกิดขึ้นได้ไม่ง่าย จะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อเราสร้างเหตุปัจจัยที่เหมาะสม



นั่นหมายความว่า เราสามารถมีชีวิตที่ผาสุก และตายโดยไม่ทุกข์ก็ได้ หรืออยู่ดีด้วย และตายดีด้วย แต่ว่ามันจะเป็นอย่างนั้นได้ เราต้องเตรียมตัว เราต้องสร้างเหตุ สร้างปัจจัย สร้างความพร้อม ให้เกิดขึ้นตั้งแต่เดี๋ยวนี้ เริ่มตั้งแต่การตระหนักรู้ว่า ฉันจะมีชีวิตที่ผาสุกอย่างเดียวไม่ได้ เมื่อเกิดมาทั้งทีแล้ว ก็ควรจะตายดีให้ได้ด้วย

แต่หลายคนไม่กล้านึกถึงเรื่องการตาย ไม่กล้านึกแม้กระทั่งว่า ฉันจะตายได้อย่างไร เพราะอะไร เพราะกลัวตาย คนจำนวนมากกลัวความตายถึงขนาดไม่กล้านึกถึง นั่นคือความผิดพลาดอย่างมหันต์ เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้

สิ่งที่เรากลัว มีหลายอย่างที่หลีกเลี่ยงได้ บางคนกลัวตุ๊กแก มากเลย ก็หลีกเลี่ยงได้ด้วยการไม่ไปยังที่ที่มีตุ๊กแกเยอะ อย่างวัดป่าสุคะโต มีหลายคนจะถามอาตมาก่อนไปว่า มีตุ๊กแกไหม พอได้คำตอบว่ามีเยอะแยะเลย เขาก็เปลี่ยนใจ ไม่ไป อย่างนี้ทำได้ มีหลายอย่างที่เรากลัว แล้วเราหลีกเลี่ยงไม่ไปเจอได้ แต่ความตาย คุณไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้เลย คุณจะใช้วิธีเดินหนีไม่ได้เลย

ในการทำงานเดียวกัน ความแก่ ความเจ็บ ความป่วย หลายคนกลัว กลัวแล้วไม่ยอมนึกถึง อันนี้เป็นความประมาท เพราะไม่ว่าจะกลัวหรือรังเกียจอย่างไร ในที่สุดก็ต้องเจอ และในเมื่อเราต้องเจอแน่ มันจะเป็นการดีกว่า หากเราเตรียมตัวเตรียมใจที่จะเผชิญกับมันเสียแต่เนิ่นๆ ไม่ใช่แค่เตรียมตัวด้วยการทำพินัยกรรม หรือทำประกันชีวิตเท่านั้น แต่ต้องเตรียมใจด้วย

เตรียมใจด้วยการระลึกถึงความตายอยู่เนืองๆ จากนั้นก็ถามตัวเองว่า ถ้าจะตาย...ฉันอยากตายแบบไหน ควรตายอย่างไร



คำว่าควรตายอย่างไร ไม่ได้หมายถึงตายด้วยสาเหตุใด แต่หมายถึงตายด้วยความรู้สึกอย่างไร นี่เป็นคำถามที่สำคัญมาก พุทธศาสนามองว่า เมื่อเราจะต้องตาย ก็ควรตายให้ดีที่สุด คำว่าตายดี เป็นสิ่งที่เราควรใคร่ครวญว่าหมายถึงอะไร

**ตายดี** ในทรรศนะของคนส่วนใหญ่ก็คือ ตายโดยไม่เจ็บปวด อาตมาคิดว่า เป็นความฝันหรือความหวังของผู้คนส่วนใหญ่ หลายคนจะบอกว่า ขอให้ตายแบบหลับแล้วไม่ตื่นเลย ถ้าตายแบบนั้นขณะที่อายุมากยิ่งดี คือตายตอนอายุ ๗๐-๘๐ หรือ ๙๐ นี่คือการตายที่เป็นยอดปรารถนาของคนจำนวนมาก เพราะว่าอะไร เพราะว่ามันไม่ทรมาน ไม่เจ็บ ไม่ปวด

ในทัศนะของผู้คนอีกมากมาย ตายดี มีความหมายแตกต่างกันไป กล่าวอย่างย่อๆ การตายดีมี ๓ แบบ คือ

๑. **ตายดีทางกายภาพ** คือ ตายโดยไม่เจ็บไม่ปวด หลับตาย หรือตายแบบศพสวย อวัยวะครบ ๓๒

๒. **ตายดีทางสัมพันธภาพ** คือ ตายท่ามกลางคนรัก ไม่เป็นภาระลูกหลาน ลูกหลานไม่ทะเลาะกัน หรือช่วยต่อชีวิตของคนอื่น ด้วยอวัยวะของตน

๓. **ตายดีทางจิตใจ** คือ ตายด้วยใจสงบ มีสติ ไม่จำเป็นต้องตายด้วยสาเหตุใด ที่ไหน แต่ขอให้จิตเป็นกุศลก่อนตาย

### **พุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการตายดีในแบบที่สาม**

กรณีคนที่ไหลตาย หรือหลับตาย อาจไม่เรียกว่าตายดีทางพุทธศาสนาก็ได้ เพราะก่อนตายอาจจะมีอาการทรมานทรมายเจ็บปวดหรือเป็นทุกข์ เช่น ช็อคเพราะฝันร้าย หรือหัวใจหยุดเต้นกะทันหัน



หรือแม้ตายโดยไม่เจ็บปวดเลย แต่เมื่อรู้ตัวว่าจะตายแล้ว วาดภาพเห็นลูกหลานมาร้องไห้กอดศพตน จิตอาจจะเศร้าหมอง มีความห่วงกังวล อย่างนี้ไม่เรียกว่า เป็นการตายดีทางจิตใจ เพราะจิตสุดท้ายก่อนดับ อาจจะมี ความห่วงกังวล ทำให้ไปไม่สงบ

ตายดีทางพุทธศาสนา คือการตายอย่างสงบ มีสติ ไม่หลงตาย นอกจากไม่ทรมานทรมาย กระสับกระส่าย จิตยังเป็นกุศล เพราะปล่อยวางทุกสิ่ง หรือดียิ่งกว่านั้นคือ จิตเกิดปัญญา เห็นแจ้งในสัจธรรม คือเห็นชัดว่า สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตน (อนัตตา) จนจิตหลุดพ้นจากวิภวสังสาร

**ตายดีทางพุทธศาสนา มี ๒ ช่วง** คือ ช่วงก่อนตาย ไม่ทรมานทรมาย กระสับกระส่าย ใจสงบ ช่วงต่อมาคือ ตายแล้วไปสุคติ ไม่ตกอบาย แม้ปุถุชนอย่างเรา ไม่รู้ว่า คนรักของเราตายแล้วไปไหน แต่สิ่งที่เราสามารถเห็นได้รู้ได้ก็คือ ก่อนตาย เขาทุกข์ทรมานไหม กระสับกระส่ายไหม หรือมีอาการสงบ หากเขามีอาการสงบก่อนตาย ก็พอจะอนุมานได้ว่า เขาตายดีและไปดี

เราทุกคนสามารถฝึกจิตให้เป็นกุศล มีคุณภาพดีก่อนตายได้ ด้วยการเจริญมรณสติ คือน้อมนึกถึงความตายของตนเองอยู่เสมอ ขณะเดียวกัน ก็ระลึกถึงพระรัตนตรัย รวมทั้งบุญกุศลที่ตนทำอยู่เนืองๆ พร้อมกับฝึกใจปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่ว่าจะคนรัก ของรัก ยิ่งถ้าเจริญสติ ทำสมาธิอยู่เสมอ จะช่วยให้จิตมีความพร้อม สามารถครองสติขณะที่กำลังจะตาย หรือหากมีคนช่วยน้อมนำจิตให้เป็นกุศลขณะที่กำลังจะตายก็ยิ่งดี ช่วยให้ตายอย่างสงบได้





ได้กล่าวแล้วว่า พุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการตายดี ประเภทที่ ๓ คือการตายด้วยใจสงบ ตายอย่างมีสติ ตายโดยไม่ทรมานทรมาย และเมื่อตายแล้วไปดี คือไปสุคติ

การตายดีแบบนี้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่า ตายที่ไหน ตายอย่างไร อาจจะตายเพราะอุบัติเหตุ อาจจะตายเพราะภัยธรรมชาติ อาจจะตายคนเดียว โดยไม่มีใครรู้ แม้กระทั่งตายข้างถนนก็ได้ แต่ถ้าตายด้วยใจที่สงบ ถือว่าเป็นการ “ตายดี” แม้ถูกไฟคลอกตาย ถูกเสือกัดตาย แต่ถ้าจิตเป็นกุศล มีสติ หรือยิ่งกว่านั้นคือ เกิดปัญญา รู้แจ้ง เห็นจริง ในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเห็นสังขารธรรมจากสังขาร ซึ่งกำลังเจ็บป่วย ยิ่งดีเข้าไปใหญ่

**นางสามาวดี** เป็นสตรีในสมัยพุทธกาล เธอเป็นมเหสีคนโปรดของพระเจ้าอุเทน แต่เคราะห์ร้ายถูกนางมาคันธิยา ซึ่งเป็นมเหสีอีกคนของพระเจ้าอุเทน กลั่นแกล้งด้วยความอิจฉา ลวงให้นางสามาวดีและบริวารติดอยู่ในคลังผ้า แล้วก็จุดไฟเผาจนทั้งหมดเสียชีวิตในกองเพลิง ศพของนางคงมีสภาพไม่น่าดู สำหรับคนทั่วไป เธอตายไม่ดีเลย แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่า การตายของนางเป็นการตายที่ไม่สูญเปล่า เรียกว่า “ตายดี”

ที่พระองค์ตรัสเช่นนี้ก็เพราะว่า ตอนที่นางจะสิ้นลม จิตของนางเป็นกุศล นอกจากแม่เมตตา ให้อภัยแก่นางมาคันธิยา ไม่มีความโกรธความเกลียดใดๆ เลย ขณะที่ไฟกำลังลุกท่วมร่าง นางยังเจริญสติ พิจารณาเวทนา พระไตรปิฎกใช้คำว่า “เอาเวทนาเป็นอารมณ์” คือ เห็นความปวดที่เกิดขึ้น โดยจิตไม่เข้าไปยึดความปวดนั้น พุดอีกอย่างคือ เห็นความปวด แต่ไม่เป็นผู้ปวด จิต



ของนาง นอกจากสงบแล้ว ยังเกิดปัญญา บรรลุธรรมขั้นสูงกว่าเดิม เช่นเดียวกับบริษัทบริวารของนาง บางคนได้เป็นโสดาบัน บางคนได้เป็นสกิทาคามี บางคนได้เป็นอนาคามี นี่เป็นการตายดี ทั้งๆ ที่ในสายตาชาวโลก เรียกว่า ตายไม่สวย ตายไม่ดี เพราะถูกไฟคลอกศพก็ไม่สวย

อันนี้เป็นการตายดีในมุมมองของพุทธศาสนา ซึ่งสวนทางกับความเข้าใจของคนส่วนใหญ่ พวกเราเป็นชาวพุทธ ควรให้ความสำคัญกับการตายดี ประเภทที่ ๓ ซึ่งเป็นหลักประกันอย่างแท้จริงว่า ก่อนตายก็ไม่ทุกข์ทรมาน ตายแล้วก็ไปสู่สุคติ คนที่ไม่เชื่อเรื่องภพหน้า คงไม่สนใจเรื่องตายแล้วไปดี แต่คงปรารถนาให้ตัวเองไม่มีอาการทรมานทรมาย จิตสงบก่อนตาย

การตายอย่างมีความสุข หรือการมีความสุขในวาระสุดท้าย เป็นไปได้แน่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุญ ย่อมทำให้เกิดสุขในเวลาสิ้นชีวิต” พุทธภาษิตสั้นๆ ข้อนี้ มีนัย ๒ ประการ ประการแรก คือ ตอนที่จะตายเรามีความสุขได้ และประการที่ ๒ เราสุขก่อนตายได้ เพราะบุญที่ได้ทำ บุญที่ว่า อาจจะมีหมายถึงบุญที่ทำก่อนตาย เช่น ถวายสังฆทานก่อนตาย หรือสมทานศีลก่อนตาย บุญดังกล่าว ทำให้เกิดปีติ จิตเป็นกุศล ทำให้ตายอย่างสงบ ไม่มีอาการทรมานทรมาย หรืออาจจะหมายถึง การระลึกถึงความดีที่ได้ทำ ระลึกถึงบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญ ทำให้ปีติปราโมทย์ เกิดความมั่นใจว่าตายแล้วไปดีแน่

หลายคนกลัวตาย ไม่ใช่เพราะว่าจะต้องพลัดพรากจากคนรักของรักเท่านั้น แต่เพราะไม่มั่นใจว่า ตายแล้วจะไปดีหรือเปล่า บางคน



กลัวว่าจะไปอบาย กลัวจะตกนรก ก็เลยกลัวความตาย มีอาการ กระสับกระส่าย แต่ถ้าเรามั่นใจว่า ชีวิตนี้ได้ทำความดีมาตลอด ได้สร้างบุญกุศลมามากมาย เพราะฉะนั้นไปดีแน่ จึงไม่กลัวตาย เต็มใจตาย พร้อมที่จะตาย ความตระหนักรู้เช่นนี้ ทำให้ตายอย่างสงบ เรียกว่า ตายอย่างมีความสุข

ฉะนั้น เวลานี้ก็ถึงความตาย อยากให้เรานึกถึงการตายดี ในแง่มุมนี้นี้มากๆ แล้วก็พยายามสร้างเหตุปัจจัย เพื่อทำให้การตายดี นั้นเป็นไปได้



## เหตุปัจจัยที่ทำให้ตายดี

ก่อนที่จะพูดถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้ตายดี อาตมาอยากพูดถึง เหตุปัจจัยที่ทำให้ตายไม่ดี

ข้อแรก คือ **ความกลัว** ความกลัวทำให้หลายคนมีอาการ ทูรันทูรายก่อนตาย บางคนไม่ใช่แค่กลัวตาย แต่ยังกลัวตายคนเดียว ด้วย คนแก่หลายคนเมื่อเจ็บป่วยระยะท้าย ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้านหรือที่ โรงพยาบาล กลางค้ำกลางคินจะไม่ยอมหลับ เพราะอะไร เพราะกลัวว่าถ้าตัวเองหลับ คนดูแลก็จะหลับไปด้วย แล้วถ้าเกิดตัวเองตาย ตอนนั้น ก็ต้องตายคนเดียว ไม่มีใครรับรู้หรืออยู่เป็นเพื่อน

นอกจากไม่ยอมนอนแล้ว ผู้ป่วยประเภทนี้จะพยายามปลุก ให้คนดูแลตื่นขึ้นมากลางดึก เพื่อให้แน่ใจว่า เขายังไม่หลับ ผู้ดูแลจะ เหนื่อยมาก เพราะดูแลทั้งวันแล้ว กลางคินก็ยังไม่ได้หลับ เพราะ



ถูกปลุกตลอดทั้งคืน เจออย่างนี้ติดต่อกันอาทิตย์ สองอาทิตย์ ตาเป็นขอบดำเหมือนหมิแพนด้าเลย นอกจากเหนื่อยล้าแล้ว หลายคนจะรู้สึกหงุดหงิดด้วย

มีนายตำรวจคนหนึ่ง ป่วยอยู่ในระยะท้าย แกจะเรียก พยาบาล เรียกลูก เรียกเมีย ให้ทำโน่นทำนี่ให้แกตลอดเวลา เช่น ไข่เตียงขึ้น เอาเตียงลง พลิกตัว บางทีก็เรียกเอาน้ำมาให้ เรียก ตลอดทั้งวัน กลางคืนก็ไม่ยอมหลับ เรียกให้ลูกเมียทำนั่นนี่สารพัด เป็นอย่างนี้ประมาณ ๒-๓ อาทิตย์ ลูกชายเครียดมากเพราะไม่ได้หลับเลย สุดท้ายสติแตก ลูกชายจับคอเสื้อพ่อเขย่าแรง ตวาด ใส่หน้าว่า “จะเอาอย่างไร ไม่ได้นอนเลย เรียกอยู่นั่นแหละ”

ถามว่า เกิดอะไรขึ้นกับนายตำรวจคนนั้น แกเป็นอย่างนั้น เพราะอะไร ไม่ใช่เพราะปวดนะ ที่ทำอย่างนั้นก็เพราะแกกลัวตาย แต่ไม่ยอมรับว่าตัวเองกลัวตาย ตนเองเป็นผู้ชาย แกรมเป็น นายตำรวจใหญ่ จะยอมรับว่าตัวเองกลัวตายได้อย่างไร พยายาม กดข่มปฏิเสธ ความกลัวตายมันก็เลยแสดงอาการออกมา ด้วยการ ทำทุกอย่าง เพื่อให้มีคนอยู่ใกล้ๆ จะได้หายกลัว พฤติกรรมแบบนี้ มักเกิดกับคนที่กลัวตาย แต่ไม่ยอมรับว่าตัวเองกลัว

ข้อที่ ๒ คือ **ความโกรธ** คนป่วยด้วยโรคร้าย โดยเฉพาะเมื่อ โรคลามถึงระยะท้าย เขาจะโกรธสารพัดเลย อาจโกรธเพราะว่า ทำไม่ทำดีแล้วไม่ได้ดี ฉันทำบุญทำกุศลมาทั้งชีวิต ทำไมต้องมาเจอ แบบนี้ ทำไมชีวิตนี้ฉันจึงมีแต่เคราะห์กรรม ตั้งแต่เด็กก็ลำบาก ครั้นมีสามีก็เจอแต่ผู้ชายแยๆ ตลอดชีวิตฉันทำงานเลือดตาแทบ กระเด็น พอเริ่มจะล้มตาอำปากได้ ลูกเรียนจบ กลับมาเป็นมะเร็ง



รู้สึกว่ ทั้งชีวิตเจอแต่เคราะห์ซ้ำกรรมซัด หลายคนจะโกรธชะตากรรม

บางคนก็โกรธเพราะว่า ตนเองอุตส่าห์ดูแลสุขภาพอย่างดี กินอาหารชีวจิต แมคโครไบโอติกส์ ออกกำลังกาย สหาย เกลียวทองก็ซื้อ โคคิวเท็นก็หา ผงชูรส สารเคมีไม่แตะเลย รวมทั้งอาหารที่มีไขมันเยอะ น้ำตาลมาก แถมยังออกกำลังกายเป็นประจำ ทั้งว่ายน้ำ จ็อกกิ้ง ดันเบ็นมะเร็ง แต่พวที่สูบบุหรี่ กินเหล้า กลับไม่เป็นอะไร คิดแบบนี้ก็รู้สึกโกรธแค้น บางคนก็โกรธที่สามีไม่อึ่งขงชอบ ไม่มาดูแล ไม่มาเยี่ยมเยียน หรือโกรธที่สามีไปมีเมียน้อย ติดเหล้า ก่อหนี้สินมากมาย สร้างความทุกข์ให้ตนเอง ตลอดเวลา จนร่างกายย่ำแย่

คนเราเวลาป่วย มักมีความโกรธตามมา แล้วก็โทษนั้น โทษนี้ แม้กระทั่งโกรธตัวเองที่ไม่ดูแลสุขภาพดี ั้งๆ ที่ภรรยาเตือน แล้วเตือนอีกว่า อย่ากินอาหารประเภทไขมันเยอะ น้ำตาลก็อย่า กินมาก ก็ยังไม่ยอมฟัง ยังชอบกินหมูพะไล่ ขาหมู เนื้อสเด็ก ข้าวเหนียวทุเรียน สุดท้ายเส้นเลือดในสมองแตก เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต กลายเป็นภาระของลูก ของภรรยา หลายคนโกรธจนกระทั่ง วาระสุดท้าย ระหว่างที่ป่วยก็กราดเกรี้ยวใส่หมอ ใส่พยาบาล จนกระทั่งตอนตายก็ยังเต็มไปด้วยความโกรธความแค้น กระสับ กระส่ายจนวาระสุดท้าย อย่างนี้ก็ตายสงบได้ยาก

ข้อที่ ๓ คือ ความหวังและความหวง เช่น หวังลูก หวังพ่อแม่ หวังงาน หรือหวังทรัพย์สินสมบัติ บางคนก็หวงคนรัก กลัวเขาจะไปมีคนใหม่



มีผู้หญิงคนหนึ่ง ป่วยเป็นมะเร็ง ก่อนตายเอาแต่พูดถึง ลูกชายคนเล็กอายุ ๑๐ ขวบ ห่วงมาก เพราะกลัวว่าจะเป็นอย่าง พี่ชาย ๒ คน ซึ่งติดยาแล้วก็ติดคุก เธอพูดถึงลูกคนนี้จนกระทั่งตาย ตอนตายเธอเปิดตาก้าง พยายามพยายามปิดเปลือกตาก็ไม่สำเร็จ จนกระทั่งวันรุ่งขึ้น ญาติผู้ใหญ่มารับศพ เห็นคนตายตาเบิกโพลง ก็รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น จึงจุกะบอกกับผู้ตายว่า ลูกชายคนเล็กของเธอ เธอไม่ต้องห่วงนะ ฉันจะรับไปดูแล พูดจบก็ปิดเปลือกตา ปรากฏว่า ปิดลงได้ ทั้งที่ผ่านมาแล้วคืนหนึ่ง

กรณีเชื่อว่าคนตายยังห่วงลูก อาการแบบนี้ เรียกว่าตายตา ไม่หลับ แต่ก็ยังดี ที่มีคนช่วยให้คลายความห่วงได้ ความห่วงลูก ทำให้จิตใจต่อสู้ขัดขึ้นกับความตาย ทำให้ทุกข์ทรมานมาก

ผู้ป่วยบางคนไม่ได้ห่วงว่าคนรักจะลำบาก รู้ว่าเขาสามารถ อยู่ได้ด้วยตัวเขาเอง แต่กลัวที่เขาทำใจไม่ได้

พระอาจารย์พรหมวังโส เป็นพระชาวอังกฤษ ท่านไปสร้าง วัดที่ออสเตรเลีย ท่านมีลูกศิษย์คนหนึ่งชื่อ สตีฟ สตีฟป่วยหนัก และอยู่ในระยะท้าย ทั้งๆ ที่อาการหนักแล้ว แต่เขาไม่ยอมตาย มีอาการทุกข์ทรมาน ท่านไปเยี่ยมหลายครั้ง เห็นผิดสังเกต วันหนึ่ง จึงพูดกับภรรยาของสตีฟว่า “คุณอนุญาตให้สตีฟไปหรือยัง” ที่แรก ภรรยาคองง แต่พอตั้งสติได้ ก็ขึ้นไปบนเตียงกอดสตีฟเอาไว้ แล้วก็บอกสตีฟว่า “สตีฟ...ฉันอนุญาตให้เธอไปได้แล้วนะ” สองวันต่อมา สตีฟก็จากไป คนบางคนเขาไม่ได้กลัวตายนะ แต่ที่เขาไม่ตาย เพราะเขายังห่วงคนรักว่าจะทำใจไม่ได้ ก็เลยพยายามอยู่ แต่พอ คนรักอนุญาตเปิดไฟเขียวให้เขาไป เขาไปเลย แบบนี้มีเยอะนะ



คุณยายคนหนึ่งมารักษาตัวที่โรงพยาบาล แต่ผ่านไปได้ ๒ อาทิตย์ หัวใจก็หยุดเต้น เมื่อปั๊มหัวใจสำเร็จ คุณยายก็กลายเป็น ผักไปแล้ว ไม่พูด ไม่คุย ไม่ตอบสนองใดๆ คุณยายเป็นคนที่มั่นใจ เพื่อนบ้านรักมากเลย พวกมันมาเยี่ยม ทุกๆ คนพูดเหมือนกันว่า ขอให้หายไวๆ นะ จะได้ไปเที่ยวไปเล่นกัน แต่คุณยายก็ไม่ตอบสนอง แต่อย่างไร

ผ่านไปเดือนหนึ่ง ลูกชายซึ่งดูแลแม่มาตลอด วันหนึ่งพลิกตัว แม่ เห็นแม่น้ำตาไหล สงหรณ์ใจ ก็เลยพูดขึ้นมาว่า “แม่เหนื่อยไหม แม่ทรมาณไหม ถ้าแม่เหนื่อย แม่ทรมาณ แม่ไปได้เลยนะ ไม่ต้องห่วงผม” แล้วลูกชายก็ชวนแม่สวดมนต์ นั่งสมาธิ ซึ่งปกติทำอย่างนี้เป็นประจำ แต่คราวนี้พอทำไปได้แค่ ๕ นาที สัญญาณชีพของแม่ที่เคยเต้นก็แบนราบไปเลย แปลว่าแม่ไปแล้ว

ทำไมไปตอนนี้ ที่ไปก็เพราะลูกชายให้ไฟเขียวแม่แล้ว ความจริงแม่คงไม่ได้หวังลูกว่าจะอยู่ไม่ได้ถ้าไม่มีแม่ แต่เกรงว่าลูกจะทำใจไม่ได้ ถ้าแม่ตาย แต่พอลูกพูดอย่างนี้ แม่ก็พร้อมไปทันที

กรณีนี้เหมือนกับสติที่พอรู้ว่า ภรรยาทำใจได้ที่เขาจะไป เขาก็ไปเลย แต่ถ้ามีความห่วง คนไข้จะไม่ยอมไปง่ายๆ จะต่อสู้ขัดขืนกับความตาย แม้ว่าร่างกายไม่ไหว แต่ใจยังไหว ยังสู้ที่จะอยู่ แล้วก็อยู่ด้วยความทรमान นี่เพราะความห่วง และถ้าตายในขณะที่จิตยังห่วง ก็ไปไม่ดี

ข้อที่ ๔ คือ **ความรู้สึกลึกซึ้ง หรือความเสียใจ** ความรู้สึกลึกซึ้ง เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้หลายคนไม่ยอมตาย และต่อสู้ขัดขืนกับความตาย ระหว่างที่ยังไม่ตายก็ทรมาณ หัวหน้าพยาบาลคนหนึ่ง



เป็นมะเร็งปอด พอมาถึงระยะท้าย อวัยวะต่างๆ แย่หมดแล้ว แต่เธอไม่ยอมตาย เปิดตาค้าง หมอแปลกใจมากที่เธอไม่ยอมตาย

จนกระทั่งพยาบาลรุ่นน้องคนหนึ่งมาเยี่ยม พอเธอรู้ ก็รวบรวมกำลังเพื่อจะบอกกับรุ่นน้องคนนั้นว่า “พี่ขอโทษที่เคยทำไม่ดีกับเธอ เพราะเคยคิดว่าเธอเป็นกิ๊กกับสามี ตอนนี้อยู่ใจความจริงแล้ว ขอโทษด้วย” พยาบาลรุ่นน้องก็ดีนะ เธอตอบว่า “ไม่เป็นไรพี่หนูเข้าใจพี่ หนูไม่ได้โกรธเคืองพี่เลยนะ หนูให้อภัยพี่” พอได้ยินอย่างนั้นคนไข้ก็สบายใจ เหมือนยกภูเขาออกจากอก แล้วเธอก็หลับตาไม่กี่ชั่วโมงเธอก็จากไป ก่อนหน้านี้เธอไม่ยอมตาย เพราะว่ามีรู้สึกผิดที่ทำให้ไม่ดีกับรุ่นน้อง

คนเรา ถ้ามีความรู้สึกผิดติดค้างใจ จะไม่ยอมตายจนกว่าจะปลดเปลื้องความรู้สึกผิดนี้ สำหรับคนส่วนใหญ่ จะปลดเปลื้องความรู้สึกผิด ก็ต้องขอโทษหรือขอขมา แต่บางครั้งคนที่เราทำไม่ดีกับเขา เขาไม่อยู่แล้ว เขาตายไปแล้ว จะทำอย่างไร **พระอาจารย์ครรชิต อภิญาจโน** เล่าว่า มีผู้เฒ่าคนหนึ่งป่วยหนัก อยู่ในระยะท้าย ชาวบ้านในชนบท เมื่อป่วยหนัก เขาจะขอไปตายที่บ้าน แต่จนแล้วจนรอด แกก็ไม่ยอมตายนะ อาจารย์ครรชิตรู้เลยว่า โยมคนนี้ต้องมีอะไรค้างคาใจ จึงไม่ยอมตาย ท่านจึงไปหาโยมคนนี้ แล้วถามว่า “ปู่ มีอะไรไม่สบายใจไหม ถ้ามีขอให้ออก บอก ขอให้ไว้ใจอาตมา ถ้ามีอะไรที่อาตมาช่วยได้ก็จะช่วย”

แล้วแกก็เล่าว่า เมื่อ ๕๐ ปีที่แล้ว แกอยู่กับผู้หญิงคนหนึ่ง แต่พอเธอท้องได้ ๓ เดือน แกก็ทิ้งเขาไป ตอนนี้อยากจะรู้ว่าสองคนนั้นเป็นอย่างไร เรื่องนี้เกิดขึ้นเมื่อ ๕๐ ปีที่แล้วนะ ไม่ใช่





เดือนที่แล้ว นาคิดนะ ทำไมแกเพิ่งมาอยากรู้เอาตอนนี้ ทำไมตอนที่  
ไม่ป่วย ทำไมตอนที่อายุ ๔๐ หรือ ๕๐ ปี จึงไม่รู้สึกทุกข์ร้อนกับ  
เรื่องนี้ เพราะถ้าทุกข์ร้อน คงต้องไปตามหาแล้วใช่ไหม นี่ปล่อย  
มาตั้ง ๕๐ ปี

อันนี้เป็นแง่คิดนะว่า ความรู้สึกผิดที่เกิดขึ้น บางครั้งเรา  
สามารถจัดการกับมันได้ด้วยการกดข่ม หรือใช้เหตุผลเป็นข้ออ้าง  
ในการกลบเกลื่อนความรู้สึกผิด เช่น บอกกับตัวเองว่า ใครๆ เขาก็  
ทำกัน ตอนที่สุขภาพดีอยู่ ข้ออ้างแบบนี้ใช้การได้ สามารถกดข่ม  
ความรู้สึกผิดได้ แต่พอจะตาย ข้ออ้างแบบนี้มันช่วยอะไรไม่ได้แล้ว  
นะ ความรู้สึกผิด ที่ถูกกดข่มไว้ ๕๐ ปี มันไหลออกมาตอนจะตาย  
คราวนี้จะทำอย่างไร

เรื่องนี้แกไม่เคยบอกลูกที่ดูแลแกเลยนะ ลูกที่ดูแลแกเป็น  
ลูกของเมียคนที่ ๒ ที่ ๓ เพิ่งได้ยินจากปากแกเป็นครั้งแรก แก  
ไม่เคยพูดให้ใครฟังเลย พอรู้เรื่องนี้ ลูกก็กลับไปบ้านเก่าของแก  
ไปตามหาผู้หญิงคนนั้น ปรากฏว่าผู้หญิงตายแล้ว ตายเพราะความ  
ชรา ส่วนลูกชายก็ตายไปแล้วเช่นกัน เพราะเป็นเอดส์ พอเจอแบบนี้  
ลูกเลยไม่กล้ามาบอกพ่อ ก็เลยตกเป็นหน้าที่ของพระอาจารย์  
ครรรชิต

พอพระอาจารย์ครรรชิตพูดไม่ทันจบประโยคเลย แกก็หันหลัง  
แล้วก็ร้องไห้ ท่านจึงพูดว่า “ปู่ สองคนนั้นตอนนี้ก็ตายไปแล้ว เหตุ  
การณ์ผ่านไปนานแล้ว แก่ไขอะไรไม่ได้แล้ว แต่ทำไมเราไม่ทำบุญ  
อุทิศให้เขาละ” พ่อได้ยินเช่นนี้ แกหันกลับมาเลย ถามว่า “ทำได้  
หรือ” ท่านบอกว่า “ทำได้สิ” แกเลยบอกให้ลูกๆ หลานๆ ทำบุญอุทิศ



ให้กับเมียเก่าและลูกคนที่จากไป คนอีสานเวลาทำบุญให้กับผู้ตาย เป็นงานใหญ่นะ ใช้เวลาพอสมควร แกก็อยู่รอจนกระทั่งทำบุญเสร็จ แล้วแกก็ไป แต่คราวนี้แกไปอย่างสงบ เพราะไม่มีอะไรติดค้างใจแล้ว

กรณีนี้ ถือว่าเป็น happy ending คือ ตายดี ตายสงบ แต่ ถ้าหากความรู้สึกผิดไม่ได้รับการปลดเปลื้องละ ถ้าหากแกเก็บความรู้สึกผิดนั้นไว้ในใจ โดยที่ไม่มีใครมาทัก ไม่มีพระมาถาม แกก็คงจะทุกข์ทรมานจนกระทั่งสิ้นลม สิ้นลมไปแล้ว ไม่ได้จบแค่นั้น เพราะอาจไปบ้ายด้วย เนื่องจากจิตสุดท้ายเป็นอกุศล กรณีแบบนี้มีมากมาย

มีผู้ชายอีกคนหนึ่ง อายุ ๖๗ ปี ป่วยเป็นมะเร็งระยะท้าย ก่อนหน้านั้น เคยแต่งงานแล้วมีลูก ๒ คน ลูกยังเล็กอยู่เลย แกก็ทิ้งเขาไป แล้วไปแต่งงานใหม่ ผ่านไป ๓๐ ปี แกเป็นมะเร็ง ภรรยาคนที่ ๒ ก็ดูแลอย่างดี แต่แกมีอาการทุกข์ทรมานมาก สิ่งที่แกอยากจะทำคืออะไร อยากเห็นหน้าลูกชายคนที่แกทิ้งไปเมื่อ ๓๐ ปีที่แล้ว

ยังดีนะที่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลประจำตำบลอุตส่าห์ไปตามหา ลูกของแกจนเจอ แล้วพามาหาแก แกดีใจมากเลย จะว่าไปลูกชายคนนี้ก็คงเหมือนคนแปลกหน้า เพราะแกไม่เคยเห็นมาเลยตลอด ๓๐ ปี แต่แกดีใจ ทำไมถึงดีใจ เพราะแกรู้สึกเหมือนว่า ได้ชดเชยความผิด ที่เคยทิ้งลูกไปตั้งแต่เล็ก อย่างน้อยก็ได้เจอ ได้พูดได้คุย กันก่อนจะตาย



กรณีนี้ก็เหมือนกันนะ ทำไมแกถึงอยากจะเห็นหน้าลูกตอนที่กำลังจะตาย ตอนไม่ป่วย ทำไมไม่สนใจอยากเห็นหน้าลูก ก็คงเป็นเพราะตอนนั้นความรู้สึกผิดไม่ได้รับกวนจิตใจ เนื่องจากมีเหตุผลมากมายที่ใช้เป็นข้ออ้างในการกดขี่ความรู้สึกผิดนั้น พอมีข้ออ้างแล้วก็รู้สึกสบายใจ แต่ข้ออ้างแบบนี้ใช้การได้ชั่วคราว พอถึงเวลาจะตาย มันไม่สามารถกดขี่ความรู้สึกผิดได้ ความรู้สึกผิดจึงผุดขึ้นมารบกวนจิตใจจนตายไม่ได้

บางคนก็รู้สึกผิดที่ไม่ได้ดูแลพ่อแม่ มีตำราวจนคนหนึ่ง อายุ ๔๘ ปี เป็นมะเร็งเช่นกัน ตอนที่อยู่ในระยะท้าย พ่อแม่ก็มาเยี่ยม แต่แกไม่ยอมให้พ่อแม่ทำอะไรเลย ทุกอย่างแกจะต้องให้พยาบาลทำให้ พ่อแม่จะรินน้ำให้แก แกก็ห้ามไม่ให้ทำ แต่สั่งให้พยาบาลทำแทน นอกจากนั้นยังมีความกราดเกรี้ยวมาก ด่าพยาบาลทุกคน ทั้งวันเอาแต่ดกริ่งเรียกพยาบาล เพียงเพื่อดูหน้าพยาบาลว่า วันนี้เวรใคร พยาบาลทั้งหอรู้สึกระอามาก เวลาได้ยินเสียงกริ่งจากห้องของแกจึงไม่สนใจ ผลก็คือ ตอนหลังแกไม่กตนิดกตเหนื่อย แต่กตเสียงดังยาว จนกระทั่งสวิทซ์พัง แกเปลี่ยนห้องมาแล้วเป็นห้องที่ ๓ เพราะอีก ๒ ห้อง สวิทซ์พัง ผู้คนระอาทั้งโรงพยาบาล มันเป็นเพราะอะไร อาตมาคาดว่าเป็นเพราะแกยอมรับสภาพที่ตัวเองป่วยไม่ได้ จากคนที่เป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ เป็นผู้ชายเข้มแข็งกำยำ ตอนนี้อยากเป็นคนที่จะช่วยตัวเองไม่ได้ แม้แต่จะยกมือยกขาที่ยังยกไม่ได้เลย แกคงทำใจไม่ได้ รู้สึกโกรธตัวเองมาก ที่อยู่ในสภาพแบบนี้



โกรธตัวเองอีกอย่างหนึ่งก็คือ โกรธที่ไม่ได้ตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ กลายเป็นภาระของพ่อแม่ ๔๘ ปี ไม่เคยตอบแทนบุญคุณพ่อแม่เลย แล้ววันนี้พ่อแม่ต้องมาคอยดูแล สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นที่คิดว่าจะช่วยลดภาระของพ่อแม่ได้ก็คือ พ่อแม่ไม่ต้องทำอะไรให้แก่ แต่ช่วยให้พยาบาลทำทุกอย่าง ถ้าพ่อแม่จะรินน้ำให้แก่ แกจะรู้สึกผิดว่า เราไม่ได้ทำอะไรให้พ่อแม่เลย พ่อแม่ต้องมารินน้ำให้เรา ต้องมาเช็ดเนื้อเช็ดตัวให้เรา ก็เลยไม่อยากให้พ่อแม่ทำ ให้พยาบาลทำดีกว่า เพราะจ่ายเงินไปแล้ว แกทำอย่างนี้ เพราะอยากลดความรู้สึกผิดแต่คงลดได้ไม่มาก จึงไม่สบายใจ สุดท้ายก็ตายไม่ตีเหมือนกัน

ยังดีที่แกทำพินัยกรรม มอบเงินและทุกอย่างให้พ่อแม่ อย่างน้อยก็ช่วยผ่อนคลายความรู้สึกผิดขึ้นมาได้ ความรู้สึกผิดเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งมองข้ามไม่ได้ เราอาจจะนึกว่าไม่มีอะไรนะ แต่ที่ไม่มีอะไร เพราะเราไปกดข่มมันเอาไว้ แต่ตอนจะตาย มันจะโผล่มารังควานจนทรมานทรมายเลยทีเดียว

ข้อที่ ๕ คือ **ความเจ็บปวด** ข้อนี้พวกเราคงเคยเห็นกับตานั้น พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ หรือเพื่อน ที่เจ็บปวด ทุกข์ทรมานอยู่ในโรงพยาบาล จนกระทั่งวาระสุดท้าย เป็นความเจ็บปวดที่ยาเท่าไรก็เอาไม่อยู่ รวยแค่ไหนก็ไม่สามารถบรรเทาความปวดได้ โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในระยะท้าย ยังไม่นับถึงความทรมานเพราะหายใจไม่ออกหรือหายใจเหนื่อยหอบ เพราะเป็นโรคถุงลมโป่งพอง น้ำท่วมปอดหรือเพราะเป็นมะเร็งในระยะท้าย หลายคนเห็นภาพนี้ก็กลัว นี่เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะทำให้การตายดี เกิดขึ้นได้ยาก



แต่จากประสบการณ์ของอาตมา **สิ่งที่**เป็นปัญหามากกว่า คือ ๔ ข้อแรก คือกลัว โกรธ ห่วง และความรู้สึกผิด ซึ่งเป็นปัญหาทางใจล้วนๆ ส่วนความปวดทรมานกาย ยังไม่ร้ายเท่า ที่พูดอย่างนี้เพราะว่า คนไข้หลายคนที่พอเขาได้รับการปลดเปลื้องความรู้สึกผิด ไม่มีอะไรที่จะต้องห่วง ไม่มีโกรธ ไม่มีกลัว แม้จะปวด แต่เขาก็อยู่กับความปวดได้

ยิ่งถ้าฝึกจิตมาดี เช่น ฝึกสติ ฝึกสมาธิ หรือมีปัญญาเข้าใจความจริง ก็สามารถอยู่กับความปวดได้ แม้ว่าจะปวดมาก แต่ก็อยู่กับมันได้ พูดอีกอย่างหนึ่ง ปวดกายไม่น่ากลัวเท่ากับปวดใจ ปวดใจก็เพราะกลัว โกรธ ห่วง และรู้สึกผิด **ที่นี้**ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้ ๔ ข้อแรกนี้มารบกวนจิตใจได้

**ประการแรก คือ การทำความดี** ถ้าเราทำความดี และไม่ทำความชั่วหรือเบียดเบียนใคร อย่างน้อยความกลัวตายจะลดลง คนที่ดำเนินชีวิตอยู่ในศีลในธรรม จะมีความมั่นใจทั้งโลกนี้และโลกหน้า พระพุทธเจ้าตรัส ตอนที่ เป็นพระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์ คืออดีตชาติของพระพุทธเจ้า ตอนที่ยังเป็นปุถุชน มีชาติหนึ่ง ท่านกล่าวว่า “ข้าพเจ้าไม่มีความชั่ว ซึ่งทำให้ ฌ ที่ไหนๆ เลย ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่หวั่นเกรงความตายที่จะมาถึง” อีกคราวหนึ่งก็พูดว่า “เมื่อตั้งอยู่ในธรรมแล้ว ไม่ต้องกลัวปรโลก”

การทำความดี เป็นหลักประกันขั้นต้นของการตายดี ทำให้ความกลัว รวมทั้งความรู้สึกผิด รบกวนจิตใจเราน้อยลง ถ้าเราไม่ทำชั่ว ไม่เบียดเบียนใคร เราใส่ใจทำหน้าที่ของเรา ไม่ให้ขาดตกบกพร่อง ไม่ว่าจะกับลูก กับคู่ครอง กับพ่อแม่ ซึ่งเป็นความดีอย่างหนึ่ง



ก็จะไม่มีอะไรให้รู้สึกผิดติดค้างใจ หรือแม้จะเผลอไป เกิดพลังพลาด ก็ควรขอขมา อย่างกลัวเสียหน้า กล้าที่จะขอขมา ความรู้สึกผิดก็จะไม่ติดค้างใจ

การทำความดี และหลีกเลี่ยงความชั่ว เป็นหลักประกันขั้นต้น ที่จะทำให้อารมณ์กุศล ๔ ประการ มารังควาน รบกวนจิตใจเราน้อยลงในเวลาใกล้ตาย

**ประการที่ ๒ คือ หมั่นฝึกสติ** เราควรหมั่นภาวนาเพื่อรู้จักปล่อยวาง การฝึกสติช่วยให้เรารู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ยึด เกาะ หรือแบกอารมณ์เหล่านี้เอาไว้ ทำให้วางได้เร็ว หลายคนทำความดี แต่ไม่ได้ฝึกจิตให้รู้จักปล่อย รู้จักวาง ตอนใกล้ตายอาจมีความรู้สึกผิดเข้ามาเกาะกุม เพราะว่าคนเรา ยากที่จะทำความดีได้โดยตลอด บางครั้งก็เผลอทำสิ่งที่ไม่สมควร เช่น ต่อว่าพ่อแม่ที่ไม่ยอมกินยา แอบกินทุเรียนทั้งที่เป็นเบาหวาน แอบสูบบุหรี่ทั้งที่เป็นมะเร็งปอด พอท่านจากไปก็รู้สึกเสียใจ โทษตัวเองว่าเราไม่น่าทำอย่างนั้นเลย

ยิ่งกว่านั้นก็คือ หลายคนแม้จะทำดีมากมาย แต่ก็รู้สึกว่ายังทำดีไม่พอ เสียใจที่อย่างนี้ไม่ได้ทำ อย่างนั้นก็ไม่ได้ทำ ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเขาใกล้จะเสียชีวิต พ่อแม่ที่เสียลูก หรือลูกที่เสียพ่อแม่ มักจะโทษตัวเองว่า ฉันน่าจะทำอย่างนั้น ฉันน่าจะทำอย่างนี้ แต่ฉันไม่ได้ทำ

คนเราไม่ได้รู้สึกผิดเพียงเพราะว่าทำความไม่ดี แต่รู้สึกผิดเพราะว่ายังทำดีไม่พอ หรือมีความดีบางอย่างที่ยังไม่ได้ทำ นี่เป็นปัญหาของคนจำนวนมาก หลายคนดูแลพ่อแม่ ดูแลดีทุกอย่าง แทนที่จะภาคภูมิใจ ที่ทำดีกับท่านอย่างเต็มที่ กลับเสียใจว่า ยัง



มีความดีบางอย่างที่ตนไม่ได้ทำ อันนี้เป็นเป็นปัญหาของคนดี

บางคนดูแลพ่อแม่มาอย่างดีเลย แทบจะ ๒๔ ชั่วโมง ติดต่อกันมา ๕ ปี แต่วันที่ท่านจากไป ไม่ได้อยู่กับท่าน เพราะว่าเพลียมาก เลยต้องไปนอน หรือมีเหตุให้ต้องไปทำธุระที่อำเภอ พอกลับมา ก็พบว่าท่านจากไปแล้ว รู้สึกผิดมากกว่า ทำไมเราไม่ได้ดูใจท่านในวาระสุดท้าย เอาแต่โทษตัวเอง ซ้ำเติมตัวเอง โบายตีตัวเอง หากเป็นแบบนี้ เวลาจะตาย ความรู้สึกผิดก็โผล่ขึ้นมาได้เหมือนกัน แต่บางคนมันไม่ได้โผล่มาตอนใกล้ตาย แต่ผุดขึ้นมาตอนที่ยังมีสุขภาพดี แต่ไม่ว่าจะมาตอนไหน ต้องรู้จักปล่อยวาง สติจะช่วยให้เรารู้ทันมันแล้ววางลงได้

คนดีบางคนแม้ทำดีแค่ไหน แต่ว่าตอนจะตาย ความผิดพลาดบางอย่างก็โผล่ขึ้นมา อย่างในสมัยพุทธกาล นางมัลลิกาเทวี เป็นมเหสีพระเจ้าปเสนทิโกศล เป็นคนดีมากเลย ชักชวนให้พระเจ้าปเสนทิโกศลเลิกการบูชาอัญญัสถ์ นางเป็นคนที่ใฝ่ธรรม และมีส่วนช่วยให้พระเจ้าปเสนทิโกศลมาสนใจพุทธศาสนา สนใจที่จะปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แต่นางอายุสั้น ยังสาวอยู่ก็ตายอย่างกะทันหัน

ตอนที่นางตาย จิตของนางนึกไปถึงเหตุการณ์หนึ่งที่กล่าวเท็จกับพระเจ้าปเสนทิโกศล เรื่องของเรื่องคือ พระเจ้าปเสนทิโกศลบังเอิญเหลือบเห็นนางทำอะไรบางอย่างที่น่าละอาย นางปฏิเสธว่าไม่ได้ทำ แล้วบอกว่า ภาพมันหลอกตาพระเจ้าปเสนทิโกศล พระเจ้าปเสนทิโกศลเชื่อนางมัลลิกา เพราะรักมาก นางจึงรอดตัวไป



แต่พอจะตาย นางหวนนึกถึงเหตุการณ์นั้น รู้สึกไม่สบายใจ ที่กล่าวมุสาวาทออกไป จิตเศร้าหมองจนกระทั่งจิตสุดท้าย พอตาย ก็ไปอบาย อยู่ในนรก ๗ วัน เรื่องนี้บางคนคงสงสัยว่า ทำไมคนดีอย่างนางจึงตกนรก แต่ถ้าเข้าใจพุทธศาสนา หรือเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมอย่างละเอียด ก็จะเข้าใจได้ว่า ที่นางตกนรก เพราะว่าจิตสุดท้ายของนางเป็นอกุศล ถูกความรู้สึกผิดรบกวนจิตใจ เนื่องจากนึกถึงความไม่ดีที่ได้ทำลงไป พุดอีกอย่างคือ ทำกรรมไม่ดีไว้

กรรมก่อนตาย มีชื่ออีกอย่างว่า “อาสันนกรรม” หรือกรรมจวนเจียน หากจิตสุดท้ายนึกคิดในทางที่ไม่ดี มีความรู้สึกที่เป็นอกุศล ก็เรียกว่า อาสันนกรรมเป็นอกุศล จะส่งผลให้ไปอบายทันที หลายนคนอาจจะสงสัยว่า แล้วความดีที่ทำก่อนหน้านั้น หรือความดีที่ทำมาทั้งชีวิต ไม่มีผลหรือ มีผลแน่นอน แต่จะส่งผลที่หลังอาสันนกรรม

กรรมในพุทธศาสนามีหลายชนิด บางชนิดให้ผลทันที บางชนิดให้ผลช้า บางชนิดให้ผลข้ามภพข้ามชาติ บางชนิดให้ผลเฉพาะชาตินี้ ไม่ส่งผลถึงชาติหน้า อันนี้มีรายละเอียดอยู่ แต่ที่เราควรจะรู้ในกรณีอย่างนี้คือ อาสันนกรรมจะให้ผลทันที ถ้าเป็นอกุศล ก็ไปอบายหรือทุคติทันที ถ้าเป็นกุศล ก็ไปสุคติ หลังจากนั้นกรรมอื่นๆ ที่ทำก่อนนั้นก็ทำตามมา อย่างนางมัลลิกาเทวี อยู่ในนรก ๗ วัน แต่สุดท้ายกรรมดีที่ทำมีมากมาย ก็หนุนส่งให้นางไปเกิดในสวรรค์

ขออย่าว่า กรรมทุกอย่างส่งผล เพียงแต่ว่า บางอย่างให้ผลเร็ว บางอย่างให้ผลช้า คนทำชั่ว หากจิตสุดท้ายเป็นกุศลก็ไปสุคติ แต่ว่ากรรมชั่วที่ทำไว้ก่อนนั้น ก็จะตามมาส่งผล เช่น ทำให้เจ็บป่วย





ถูกทำร้าย ทรัพย์สินถูกโกง อันนี้เป็นเรื่องของวิบากที่จะตามมาทัน เพราะฉะนั้น นอกจากการทำดี ไม่ทำชั่วแล้ว เราควรฝึกจิต ให้รู้ทันอารมณ์อกุศลที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะในระยะทำหรือใกล้ตาย เมื่อเรารู้จักวางอารมณ์อกุศลได้ หรือจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างถูกต้อง ก่อนตายก็จะไม่ทุรนทุราย ไม่กระสับกระส่าย เมื่อตายก็จะไปสู่คติ เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ถ้าเราต้องการตายดี นอกจากการทำดี สร้างบุญสร้างกุศล เช่น ให้ทาน รักษาศีลแล้ว ภาวนาก็สำคัญ

ถ้าเราภาวนาดี ถึงเวลาที่มีความเจ็บปวดเกิดขึ้นกับร่างกาย สติหรือสมาธิก็สามารถเอาอยู่ได้ แม้มอร์ฟินเอาไม่อยู่แล้วก็ตาม เช่น ถ้าเราใช้สติ ดูความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น เห็นความปวด ไม่เป็นผู้ปวด ความทุกข์ก็จะลดลง สติช่วยให้เราเห็นเวทนา ไม่เข้าไปยึดเวทนานั้น หลวงพ่อคำเขียนใช้คำว่า “เห็น อย่าเข้าไปเป็น”

เราเคยสังเกตไหม เวลาปวด ไม่ว่าจะปวดตรงไหน จิตมักไปจดจ่อตรงที่ปวด แต่ตรงที่ไม่ปวด จิตไม่สนใจเลย ทั้งๆ ที่ ๙๙% ของร่างกายไม่ปวดเลย แต่จิตจะไปจดจ่ออยู่กับ ๑% ที่ปวด ในทำนองเดียวกัน เวลาอยู่ในที่หนาว ทั้งๆ ที่เรามีเสื้อผ้าคลุมทั้งตัว จนอบอุ่น แต่มีแค่มือเท้าและมือที่ไม่มีอะไรคลุม จึงรู้สึกหนาว ถามว่า จิตเราจะไปอยู่ที่ไหน ร้อยทั้งร้อยจะไปอยู่ที่ใบหน้ากับปลายมือที่หนาว ถามว่า เราชอบหนาวไหม ไม่ชอบ แต่ทำไมถึงไปจดจ่อตรงนั้น เจ็บ เราก็ไม่ชอบใช่ไหม แต่ทำไมใจจึงไปจดจ่อตรงที่เจ็บ เวลาปวดก็เช่นกัน ตรงไหนไม่ปวด จิตไม่สนใจ แต่จะไปสนใจจดจ่อตรงที่ปวด



จะว่าจิตของเราชอบเข้าหาความทุกข์ หรือชอบหาความทุกข์ มาใส่ตัวก็ได้ มันทำอย่างนั้นเพราะอะไร เพราะลืมตัว หรือเพราะ หลง แต่ทันทีที่มีสติ จิตจะวางเลย มันจะวางความปวด ไม่จดจ่อ บักรตรึงอยู่กับตรงที่ปวด มันจะแค่ดูหรือเห็น หลวงพ่อคำเขียนจึง เตือนเสมอๆ ว่า “เห็นความปวด อย่าเป็นผู้ปวด”

หลวงพ่อคำเขียนก็เคยป่วยเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง โดยมิ ก้อนแฉดบ่อนด้วย หมอต้องการตรวจเช็ค จึงกดที่ท้อง หลวงพ่อ ไม่ร้องเลย หมอจึงถามว่า “ปวดไหม” หลวงพ่อตอบว่า “ปวดเกินร้อย” หมอสงสัยเลยถามว่า แล้วทำไมหลวงพ่อไม่ร้อง ท่านตอบว่า “ปวดแล้วจะร้องอีกทำไมให้ขาดทุน”

ท่านมองว่า ในเมื่อปวดกายอยู่แล้ว ทำไมต้องปวดใจด้วย ตอนหลังท่านบอกลูกศิษย์ว่า “การปวดนี้ มันก็ไม่ไ้ดังโทษเรา ไม่เท่าไรหรอก แต่ (ถ้า) เราเป็นผู้ปวด นี่มันลงโทษเรา ก็เห็น มันปวด ไปลงโทษอะไรมัน (ทำไม)” ท่านยังกล่าวอีกว่า ความปวด “มันเป็นเพียงอาการ เอาไว้ดู ไม่ได้เอาไว้เป็น”

เราต้องแยกให้ออก ระหว่าง “เห็น” กับ “เป็น” จึงจะเข้าใจที่ หลวงพ่อพูด แล้วถ้าทำได้ จะช่วยลดความทุกข์ไปได้เยอะ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านพูดไว้น่าคิดมากกว่า “เรา ไม่ได้มีหน้าที่ทุกข์ แต่เรามีหน้าที่รู้ทุกข์” เมื่อคุณทุกข์ แสดงว่าคุณ เป็นทุกข์แล้ว แต่คุณจะไม่เป็นทุกข์ ต่อเมื่อคุณรู้ทุกข์ “รู้” กับ “เป็น” ต่างกันมากนะ รู้ในที่นี้คือ รู้ด้วยสติและปัญญา ถ้าไม่มีสติหรือ ปัญญา พอเจอทุกข์ คุณก็เป็นทุกข์เลย เป็นผู้ปวดผู้เมื่อย แต่ถ้า มีสติหรือปัญญา พอเจอทุกข์ ก็แค่รู้ทุกข์ แต่ไม่เป็นทุกข์ วิชานี้



เอามาใช้กับเราตอนเจอความปวดได้ดีทีเดียว คือเวลาปวด ก็ปวด แต่กาย ใจไม่ปวดด้วย เพราะมีสติเห็นมัน หรือรู้ทันมัน

มีลูกคนหนึ่งปวดมาก เพราะเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร ถึงจุดหนึ่งยาเอาไม่อยู่ แกวปวดมากเลย แต่ว่าแกเคยเจริญสติมา จึงเอาสติมาใช้รับมือกับความปวด แกอธิบายด้วยภาษาของแกว่า สติตั้งจิตเอาไว้ที่หัวไหล่ แล้วดูความปวดที่ท้อง พอทำเช่นนั้น แม้ท้องยังปวดอยู่ แต่ใจไม่ทุกข์แล้ว แต่พอเพลอสติ จิตก็ไปรวมกับกาย ตอนนั้นรู้สึกปวดมากเลย ต้องตั้งสติ ตั้งจิตออกมา ดูความปวดที่ท้อง พอทำอย่างนั้นได้ ใจก็ไม่ปวดแล้ว

พูดอีกอย่าง **มีการแยกกายกับจิตออกจากกัน** ทำเช่นนั้นได้อย่างไร คำตอบคือ **สติ** สติทำหน้าที่ตั้งจิตออกมา ไม่เข้าไปยึดไปเกาะ ไปเกี่ยว หรือจมอยู่ในความปวดของกาย เพราะฉะนั้นแม้กายปวดอยู่ แต่ใจไม่ปวดแล้ว อันนี้เรียกว่า**โดนลูกธนูแค่ดอกเดียว** พระพุทธเจ้าเปรียบว่า คนส่วนใหญ่เวลาเจอธนู ไม่ได้เจอธนูดอกเดียว แต่เจอธนู ๒ ดอก คือปวดกายด้วย ปวดใจด้วย หากเราหลีกเลี่ยงลูกธนูไม่พ่น ก็ให้เจอแค่ดอกเดียว อย่าเอาอีกดอกหนึ่งมาทิ่มแทงตัวเอง เป็นดอกที่สอง

ที่นางสามาวดี จิตใจไม่ทรมานทุราขณะถูกไฟท่อมร่าง ก็เพราะใช้สติมาดูความเจ็บปวด อย่างที่ท่านใช้คำว่า **เอาเวทนาเป็นอารมณ์** คุณจะทำอย่างนี้ได้ คุณต้องเริ่มตั้งแต่การดูจิตก่อน ดูจิตว่ามีความโกรธเกิดขึ้น แต่ไม่ได้ยึดว่า ความโกรธเป็นฉันหรือของฉัน คือ เห็นความโกรธ ไม่เป็นผู้โกรธ ถ้าดูจิตเป็นจนคล่องแคล่ว ค่อยมาดูเวทนา จะง่ายขึ้น หรือจะใช้สมาธิก็ได้นะ



คุณหมอมรา มลิลลา เล่าว่า เคยไปเยี่ยมอาจารย์ท่านหนึ่ง อายุ ๔๐ กว่า ป่วยด้วยโรคมะเร็ง มะเร็งลามไปถึงกระดูก ปวดมาก จนต้องใช้มอร์ฟิน แต่มอร์ฟินก็เอาไม่อยู่ คนไข้อยากได้มอร์ฟินทุกชั่วโมง หมอบอกให้ไม่ได้ ให้ได้แค่ทุก ๓ ชั่วโมง เพราะถ้าให้ถี่กว่านั้น มันจะไปกดการหายใจ เป็นอันตราย แต่แค่ชั่วโมงเดียว มอร์ฟินก็หมดฤทธิ์แล้ว ๒ ชั่วโมงหลังจากนั้นจึงทุกข์ทรมานมาก คนไข้จะนั่งก็นั่งไม่ได้ จะนอนก็นอนไม่ได้ ต้องเอาหมอนมาหนุน หลัง หายใจก็ลำบาก มีเสียงดัง ตืดๆ ชัดๆ เหงื่อเป็นก้อนโตๆ เลยปากซีดเพราะปวดมาก

คุณหมอมราเห็นแล้วก็สงสาร อยากรจะช่วย จึงถามคนไข้ว่า เคยทำสมาธิไหม คนไข้ตอบว่าไม่เคย แต่สนใจ คุณหมอจึงแนะนำให้น้อมจิตมาที่ลมหายใจ เวลาหายใจเข้าก็นึกในใจว่า “พุท” เวลาหายใจออก ก็นึกในใจว่า “โธ” คนไข้ถามว่าต้องทำนานเท่าไร คุณหมอมราตอบว่า ทำเท่าที่ทำได้ แล้วก็ชวนทำด้วยกัน ตอนแรกๆ ได้ยินเสียงคนไข้หายใจครืดคราดดั่งๆ แต่ผ่านไป ๕ นาที เสียงนั้นก็หายไป

ที่แรก คุณหมอนึกว่าคนไข้เลิกทำแล้ว พอลืมตาดู ก็เห็นคนไข้ยังทำอยู่ แต่ลมหายใจละเอียดขึ้น หายใจได้ดีขึ้น คุณหมอมคิดว่า คนไข้คงจะทำได้ไม่กี่นาที เพราะนอกจากจะปวดมากแล้ว ยังไม่เคยทำสมาธิมาก่อน ที่จริงทำได้ ๕ นาทีก็เก่งแล้วนะ คนธรรมดาหลายคนทำ ๕ นาทีก็ยังไม่ไหว เพราะใจฟุ้งมาก ปรากฏว่า ๑๐ นาทีก็แล้ว ๑๕ นาทีก็แล้ว คนไข้ก็ยังนั่งทำอยู่ ปรากฏว่าคนไข้ นั่งทำถึง ๕๐ นาที แล้วยังทำยิ่งดีขึ้น พอลืมตาขึ้นมา เหมือนคนใหม่เลย



หน้าตาแจ่มใส เหงื่อเม็ดโตๆ หายไป ปากเป็นสีชมพู ความปวด  
ทุเลาไปเยอะ

คนไข้รู้สึกอัศจรรย์มาก คุณหมอมราก็รู้สึกอัศจรรย์ ถามว่า  
คุณไม่เคยนั่งสมาธิมาก่อน ทำไมนั่งได้นานทั้งที่ปวดมาก แกก็ตอบ  
ว่า คงเป็นเพราะแกมีสมาธิกับงานมาก สมาธิในงานก็เป็นตัวเดียวกัน  
กับสมาธิในการตามลมหายใจ กรณีนี้เป็นตัวอย่างที่ดีว่า สมาธิช่วย  
บรรเทาปวดได้ แม้มอร์ฟีนเอาไม่อยู่ แต่สมาธิเอาอยู่

คนไข้คนนี้ ตอนหลังความเจ็บป่วยลุกลามหนักขึ้น แต่  
แกไม่ค่อยแสดงอาการ เคยไปเอ็กซเรย์ปอด เห็นในฟิล์มเอ็กซเรย์  
ปอดดำหมดเลย แสดงว่าน้ำท่วมปอด แต่คนไข้หายใจเป็นปกติ  
ไม่มีอาการหายใจติดขัดเลย หมอคิดว่าผลเอ็กซเรย์คงผิดพลาด  
จึงเอ็กซเรย์ใหม่ ปรากฏว่าเหมือนเดิม ปอดดำทั้งสองข้าง แสดงว่า  
น้ำท่วมปอดแน่ แต่คนไข้กลับหายใจเป็นปกติ นี่เป็นเพราะการ  
ฝึกจิต

บางครั้งร่างกายก็ไม่ไหว มีความปวด แต่จิตเป็นปกติได้  
อาตมาจึงบอกว่า ความปวดไม่ใช่ปัญหาใหญ่ เมื่อเทียบกับอารมณ์  
อกุศล ๔ ชนิด ความปวดไม่เป็นอุปสรรคต่อการตายมากเท่ากับ  
ความกลัว ความโกรธ ความหวัง และความรู้สึกลึกซึ้ง เพราะฉะนั้น  
อย่าไปกลัวความปวดมากไป เพราะว่า ถ้าคุณฝึกจิตไว้ดี ก็เชื่อว่า  
จะเอาอยู่

เหตุผลอีกประการหนึ่งก็คือว่า ในระยะท้ายจริงๆ ความปวด  
จะไม่มารบกวนแล้ว เรื่องนี้ครูบาอาจารย์ทางธรรม และหมอที่  
ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย พุดคล้ายๆ กันว่า ตอนสุดท้ายจริงๆ หรือว่า



ก่อนตาย คนไข้จะไม่ค่อยเจ็บปวดหรือทุกข์ทรมานมาก ช่วงที่เจ็บปวดมาก คือช่วงก่อนหน้านั้น ก่อนหน้านั้นหลายคนจะทุกข์ทรมานมาก แต่พอถึงระยะท้ายจริงๆ ความปวดจะทุเลาแล้ว ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า ความปวดนั้นมีขึ้นเพื่อช่วยให้ชีวิตอยู่รอด หน้าที่ของความปวดคืออันนี้ เช่นเดียวกับความหิว หน้าที่ของมันคือกระตุ้นให้เราไปหาอาหาร

**ความปวดมันมีหน้าที่กระตุ้น ให้เราหนีห่างจากอันตราย ช่วยให้ชีวิตอยู่รอด แต่ถ้าร่างกายรู้ว่า ไม่รอดแน่ๆ และพลังงานเหลือน้อยเต็มที มันจะปิดสวิตช์เลย ความปวดจะหยุดทำงาน ทั้งนี้เพื่อสงวนพลังงานไว้ให้กับส่วนสำคัญที่สุด คือการหล่อเลี้ยงสมอง เพื่อให้หัวใจยังเต้นต่อไป และยังหายใจอยู่ได้**

คนที่ใกล้ตาย พลังงานในร่างกายจะเหลือน้อยลงทุกที ดังนั้นร่างกายจะปิดสวิตช์ระบบต่างๆ ทีละระบบ ที่สำคัญรองลงมา เช่น ระบบการย่อยอาหาร ระบบการขับถ่าย รวมทั้งระบบประสาทเกี่ยวกับความปวด นี่คือเหตุผลว่า คนใกล้ตายจะไม่อยากกินอาหาร เมื่อรู้อย่างนี้ ก็อย่าไปยึดเย็ดให้คนไข้กิน เพราะกินไปก็ไม่ย่อย หากให้น้ำเกลือ ตัวก็จะบวม เพราะไตวาย ไม่สามารถขับน้ำออกจากร่างกายได้ สุดท้ายก็ต้องเจาะเอาน้ำออกอีก สร้างความเจ็บปวดแก่คนไข้

ธรรมชาติของร่างกาย เมื่อไม่ได้อาหาร มันจะย่อยสลายไขมันจากกล้ามเนื้อมาเป็นพลังงานแทน ทีมหมูป่าที่ติดถ้ำ ๑๓ วัน ไม่มีอะไรกิน แต่ทำไมไม่ผอมโซมาก ทำไมยังมีเรี่ยวแรง ก็เพราะร่างกายมีไขมันที่สามารถย่อยมาเป็นพลังงานได้ สำหรับคนใกล้



ตาย การย่อยไขมันจากกล้ามเนื้อมาเป็นพลังงาน มีข้อดีตรงที่  
ในกระบวนการดังกล่าว จะมีสารชนิดหนึ่งเกิดขึ้น คือ สารคีโตน  
ซึ่งช่วยระงับความปวดได้ อันนี้เป็นการอธิบายของการแพทย์สมัยใหม่  
ซึ่งหมายความว่า **ระยะสุดท้ายก่อนตาย ร่างกายจะไม่รู้สึกเจ็บปวด  
แล้ว** หรือจะพูดว่า จิตจะไม่รับรู้ความปวดของกายแล้วก็ได้ แต่  
บอกไม่ได้ว่า สภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นก่อนหมดลมนานเท่าไร และมี  
ระยะเวลาานเท่าไร

**ฉะนั้น คนที่กลัวว่าจะตายแบบทุกข์ทรมานเพราะความเจ็บ  
ปวด สบายใจได้ เพราะช่วงสุดท้าย จะไม่รู้สึกปวดแล้ว** อย่างไรก็ตาม  
ก็ตาม พุทธศาสนาอธิบายเพิ่มเติมว่า ตอนที่**ไม่รู้สึกเจ็บปวด**นั้น  
ผลข้างเคียงอย่างหนึ่งก็คือ จิตจะไม่สามารถรับรู้ลมหายใจเข้าออก  
หรือท้องพองยุบได้ นั่นหมายความว่า ใครที่ถนัดทำอานาปานสติ  
หรือดูท้องพองยุบ แล้วตั้งใจว่า จะปฏิบัติเช่นนั้นก่อนตาย เอาเข้า  
จริงๆ อาจทำไม่ได้ เพราะจิตคล้าหลวมหายใจไม่เจอแล้ว จะคล้า  
หาท้องพองยุบก็ไม่พบด้วย อาการหรือความรู้สึกทางกายมันหายไปหมด  
รับรู้ไม่ได้ ถึงตอนนั้นถ้าจะภาวนา ก็ต้องหันมาดูจิตแทน  
ซึ่งจำเป็นมากสำหรับการรักษาใจ ไม่ให้ความคิดและอารมณ์อกุศล  
รบกวนจิตใจในระยะท้ายของชีวิต



## การเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย



คนที่ตายไม่สงบ เหตุผลสำคัญคือ ยังไม่ยอมรับความตาย ต้องการต่อสู้ขัดขืนความตาย แต่ถ้ายอมรับและพร้อมตาย จะตายอย่างสงบได้ อย่างไรก็ตาม แนวโน้มในปัจจุบัน ผู้คนตายไม่สงบมากขึ้น ทุกข์ทรมานก่อนตายมากขึ้น ในอเมริกา มีการวิจัยพบว่า ระหว่างปี ๒๕๔๑ ถึง ๒๕๕๓ ผู้คนมีความสับสน เป็นโรคซึมเศร้า และเจ็บปวดในปีท้ายๆ ของชีวิต มีสัดส่วนมากขึ้น นึกคิดว่าในเมื่อเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้ามากขึ้น แต่ทำไมผู้คนทุกวันนี้จึงตายด้วยความทุกข์ทรมานยิ่งกว่าแต่ก่อน เหตุผลประการหนึ่ง เป็นเพราะทุกวันนี้คนตายในโรงพยาบาลมากขึ้น ปัจจุบันประชากรในประเทศที่ร่ำรวย ๒ ใน ๓ ตายที่โรงพยาบาลหรือบ้านพักคนชรา ในอเมริกา ๑ ใน ๓ ของคนที่ตายตั้งแต่อายุ ๖๕ ปีขึ้นไป ใช้เวลา ๓ เดือนสุดท้าย อยู่ในหอผู้ป่วยหนักหรือห้องไอซียู การอยู่ในโรงพยาบาล น่าจะช่วยให้ผู้คนไม่ทุกข์ทรมาน แต่ในความเป็นจริงกลับตรงข้าม การศึกษาวิจัยคนไข้ระยะสุดท้าย ที่รักษาในโรงพยาบาลในอเมริกา พบว่า ก่อนตายคนไข้เหล่านี้ ต้องเจอกับกระบวนการทางการแพทย์ที่สร้างความเจ็บปวดอย่างมาก และต่อเนื่องเป็นเดือนๆ นอกจากคนไข้จะทุกข์ทรมานแล้ว ญาติของคนไข้ก็มีความทุกข์เช่นกัน เพราะมีการศึกษาพบว่า เมื่อคนไข้เหล่านี้เสียชีวิต ภายใน ๖ เดือน ญาติของเขามีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มากเป็น ๓ เท่า เมื่อเทียบกับญาติของผู้ป่วยที่เสียชีวิตในบ้าน หรือสถานดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ที่เป็นเช่นนั้น คงเพราะได้เห็นคนรักของตนตายด้วย





ความทุกข์ทรมาน

**ปัจจัยที่ทำให้ผู้คนต้องมาตายที่โรงพยาบาล มี ๓ ปัจจัย**

๑. ญาติไม่พร้อมที่จะดูแล เพราะไม่มีเวลา และขาดความรู้  
๒. ญาติไม่ยอมรับว่า คนรักของตนกำลังจะตาย จึงขอสูติ  
เต็มที แม้มีโอกาสรอดน้อย แต่ก็ยังหวังปาฏิหาริย์

๓. ญาติไม่รู้ว่ เมื่อส่งผู้ป่วยมาโรงพยาบาลแล้ว จะเกิดอะไรขึ้น  
ไม่รู้ว่าการยื้อชีวิต หรือการทำทุกอย่าง เท่าที่จะทำได้ให้แก่ผู้ป่วย  
จะสร้างความเจ็บปวดแก่เขาอย่างไรบ้าง ไม่รู้ว่าการยื้อชีวิต อาจไม่ใช่  
สิ่งดีที่สุดสำหรับคนไข้ รวมทั้งไม่รู้ว่ สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับคนไข้  
คือการดูแลทางด้านจิตใจ ไม่ใช่การทำอะไรก็ได้กับร่างกายของเขา

**สำหรับคนไข้ระยะสุดท้าย สิ่งสำคัญที่สุดคือ ความสงบทางใจ  
ทั้งนี้โดยอาศัย ๒ ปัจจัย คือ**

๑. **ปัจจัยภายใน** กล่าวคือ คนไข้ยอมรับความตาย และ  
ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้

๒. **ปัจจัยภายนอก** ได้แก่ การดูแลของแพทย์ พยาบาล  
และญาติ

คนเราส่วนใหญ่ เมื่อเจ็บป่วย ไม่ได้ป่วยแต่กาย ใจก็ป่วยด้วย  
เวลาที่มีความทุกข์กาย มักจะมีความทุกข์ใจร่วมด้วย เช่น ความกลัว  
ความวิตกกังวล เวลาเจอคนป่วย ฟังตระหนักรว่ เขามีความป่วยใจ  
ด้วย บางครั้งความป่วยใจ ทำให้ความป่วยกายลุกลาม หรือทำให้  
เจ็บปวดมากขึ้น ดังนั้น เวลาดูแลผู้ป่วย อย่าดูแลแต่กาย ให้ดูแล  
ใจด้วย



ได้กล่าวไปแล้วว่า การตายดีในพุทธศาสนา หมายถึง ตาย โดยไม่ทรมานทรมาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่ต่อต้าน ชัดชื่นความตาย จะทำเช่นนั้นได้ ก็เพราะไม่มีอารมณ์อกุศลรบกวนจิตใจ ไม่ว่าจะ ความกลัว ความโกรธ ความห่วง หรือความรู้สึกลึกซึ้ง นี่เป็นสิ่งที่ผู้ดูแล สามารถช่วยผู้ป่วย การดูแลจิตใจผู้ป่วยระยะท้าย จึงเป็นสิ่งสำคัญ

**การดูแลเยียวยารักษาจิตใจของผู้ป่วยก่อนตาย เป็นสิ่งที่  
ทุกๆ คนสามารถทำได้ โดย**

๑. **ให้ความรัก ความปรารถนาดี และความเมตตาอย่างไม่มีเงื่อนไข** ความรัก แสดงออกได้หลายทาง เช่น คำพูด ท่าทาง สีหน้า แววตา การสัมผัส รวมทั้งความอดทนต่ออารมณ์ของเขา บางครั้ง ความรักแสดงออกด้วยการมีเวลาให้เขาระบาย หรืออยู่เป็นเพื่อนเขา เพราะผู้ป่วยบางคนกลัวอยู่คนเดียว ไม่อยากตายโดยไร้คนรอบข้าง ถ้ามีคนที่จะพร้อมจะอยู่กับเขา ให้ความมั่นใจว่า จะอยู่เคียงข้างตลอดเวลา จะช่วยให้เขาคลายความกลัวลงไปได้

๒. **ช่วยให้คนไข้น้อมใจนึกถึงสิ่งที่เป็นกุศล** เช่น ระลึกถึง พระรัตนตรัย สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ รวมทั้งบุญกุศลที่เคยทำความดีงามที่ภาคภูมิใจ การน้อมใจนึกถึงสิ่งที่เป็นกุศล ที่ตนเคารพ ศรัทธา จะช่วยให้จิตใจอึดเหนี่ยว เกิดปิติ ทำให้ไม่จมอยู่กับความเจ็บปวด

๓. **ช่วยให้คนไข้ปลดปล่อยสิ่งค้างคาใจ** ผู้ป่วยที่มีเรื่องที่ติดขัด ค้างคาใจ มีการแสดงออกแตกต่างกัน เช่น กระสับกระส่าย เอะอะ โวยวาย น้ำตาไหลทั้งๆ ที่โคม่าแล้ว ตาเปิดค้าง ไม่ยอมตาย ในกรณี



เช่นนี้ ควรค้นหาว่าอะไรเป็นปมในใจเขา บางครั้งผู้ป่วยเองก็ไม่รู้ตัว ผู้ดูแลควรช่วยเขาคลี่คลายปมเหล่านี้ ไม่ว่าจะป็น ความรู้สึกผิด ที่ติดค้างคาใจ ความห่วงลูก ห่วงทรัพย์ ห่วงงาน

๔. *ช่วยให้คนไข้ปล่อยวาง* คนไข้บางคนพร้อมจะไปแล้ว แต่ญาติไม่ยอมให้เขาไป หากญาติทำใจได้ ยอมให้เขาไป เขาก็จะไปอย่างสงบ

ทั้งหมดนี้ สรุปได้ ๒ ประการ คือ น้อมใจให้ผู้ป่วย หนึ่ง นึกถึงพระ สอง ละทุกสิ่ง

๕. *กล่าวคำอำลา หรือ บอกความในใจ* เมื่อผู้ป่วยใกล้จะหมดลม เราอาจชวนเขารับไตรสรณคมน์ หรือสมาทานศีล ๕ มีการทำพิธีขอขมา ขออโหสิกรรม การสั่งเสีย รวมทั้งบอกความในใจ เช่น บอกรัก ซึ่งสำคัญมากสำหรับบางคนที่ไม่เคยมีการบอกรักกัน ไม่ว่าจะระหว่างลูกกับพ่อแม่ หรือระหว่างสามีกับภรรยา

ที่กล่าวมานี้ เป็นข้อพึงปฏิบัติต่อผู้ป่วย โดยหมอ พยาบาล และญาติ อย่างไรก็ตาม หากต้องการให้คนในสังคมเผชิญความตายด้วยใจสงบ สังคมต้องเปิดพื้นที่ให้ผู้คนมีโอกาสพูดคุยกันเรื่องความตายอย่างเปิดเผย โดยถือเป็นเรื่องธรรมชาติ ขณะเดียวกัน แพทย์ต้องไม่เห็นว่าเป็นความตายของผู้ป่วยเป็นความล้มเหลวของแพทย์ ชนิดที่ว่าพยายามทำทุกวิถีทาง เพื่อเอาชนะความตายให้ได้ หรือหากทำไม่ได้ ก็จะต้องยืดชีวิตผู้ป่วยให้นานที่สุด ในปัจจุบันมี แพทย์ พยาบาล จำนวนมาก ให้ความสำคัญกับจิตใจ และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยใช้การดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care) เพื่อให้ผู้ป่วยผ่านวาระสุดท้ายของชีวิต อย่าง



เจ็บปวดน้อยที่สุด และมีจิตเป็นกุศล สามารถสิ้นลมอย่างสงบ นอกจากนี้ ควรเตรียมการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ซึ่งประกอบด้วย แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด นักบวช และจิตอาสา ร่วมมือกันในกระบวนการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ด้านประชาชน ทั้งที่ป่วยและยังไม่ป่วย ควรเตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับความตาย โดยถือว่า การตายอย่างสงบเป็นสิทธิของทุกคน ซึ่งมาควบคู่กับการเห็นความตายเป็นหน้าที่ ที่ต้องศึกษา เตรียมพร้อม เพื่อว่า เมื่อถึงเวลาตาย ก็จะพร้อมตาย และตายอย่างดีที่สุด

เราทุกคน ไม่ว่าจะยากดีมีจน ล้วนปรารถนาชีวิตที่ดีงาม ชีวิตที่ดีงามนั้น แต่ละคนมีความเข้าใจแตกต่างกันไป บางคนเข้าใจว่าหมายถึงชีวิตที่พร้อมด้วยทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง เกียรติยศ มีหน้าที่การงานที่มั่นคง มีครอบครัวที่อบอุ่น ส่วนบางคนมองว่าชีวิตที่ดีงามคือ ชีวิตที่มีธรรมะเป็นเครื่องปกป้องรักษาใจ และเป็นเข็มทิศในการดำเนินชีวิต

หลายท่านได้ใช้ความเพียรพยายาม เพื่อบรรลุถึงชีวิตที่ดีงามดังกล่าว สำเร็จบ้าง ไม่สำเร็จบ้าง แต่ส่วนใหญ่แล้ว เรามักจะให้ความสำคัญกับการทำให้ชีวิตที่เป็นอยู่นั้นมีความสุข ไม่ว่าจะมีความสุขในระดับใดก็ตาม พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ เราทุกคนปรารถนาที่จะอยู่ให้ดี แต่ว่าความจริงอย่างหนึ่ง ที่เราต้องตระหนักและหนีไม่พ้นก็คือ ในที่สุดเราทุกคนต้องตาย ไม่ว่าจะอยู่ดีมีสุขเพียงใด ประสบความสำเร็จในชีวิตหรือไม่ ในที่สุด เราทุกคนก็ต้องตาย



## วางใจให้เป็น



ส่วนใหญ่ เรามักจะคำนึงถึงแต่เรื่องการอยู่ดี แต่มองข้ามเรื่องการตายดีไป แท้ที่จริงแล้วอยู่ดีกับตายดีเป็นเรื่องเดียวกัน แต่ถ้าหากว่า เรามองไม่เห็นถึงความเชื่อมโยงดังกล่าว เราก็จะสนใจแต่เพียงการอยู่ดีเท่านั้น ทั้งที่การตายดี นับเป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องคำนึงถึงด้วย ไม่ใช่ถึงแต่เรื่องการอยู่ดีเพียงอย่างเดียว

เวลาพูดถึงความตาย คนส่วนใหญ่ก็จะรู้สึกเสียวสยองไปถึงหัวใจ ไม่อยากคิดหรือไม่อยากฟัง แม้แต่คำว่าความตาย ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่า เรามองว่า ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวเสียเหลือเกิน แต่ความจริงแล้ว ความตายไม่ใช่เรื่องน่ากลัวเลย **สิ่งที่น่ากลัวกว่าก็คือ ใจของเรานั้นเองที่วางไว้ไม่ถูกต้อง** เช่น กลัวตาย หรือไม่เข้าใจความตายดีพอ ถ้าหากว่า เรา รู้จักวางใจอย่างถูกต้อง ความตายก็ไม่น่ากลัว และเมื่อถึงเวลาที่จะต้องตาย ก็สามารถตายอย่างสงบได้

การตายอย่างสงบ เราจะเรียกว่าเป็นการตายดีก็ได้ คือตายไม่ทุรนทุราย ตายเพราะใจพร้อมน้อมรับความจริงโดยดุชนีความจริงที่ว่านี่ก็คือความตายเป็นธรรมดาของทุกชีวิต ทุกชีวิตเมื่อเกิดแล้วก็ต้องแตกดับไป การตายดีนั้นเกิดขึ้นได้กับคนที่เตรียมพร้อม และยอมรับความจริงดังกล่าว ดังนั้น แม้ว่าจะยังไม่มีวามปรารถนาที่จะตาย แต่เมื่อถึงเวลาตายก็สามารถจากไปอย่างสงบได้

เราคงเคยได้ยินได้ฟังเรื่องของคนตายอย่างสงบ ตายอย่างสง่า **อาจารย์โกวิท เขมานันท์** ลูกศิษย์คนสำคัญของท่านอาจารย์พุทธทาส เคยเล่าถึงทวดของท่านคนหนึ่ง ซึ่งเมื่อถึงวันจะสิ้นลม



ท่านก็นั่งขัดสมาธิฟังเสนาเรือน แล้วก็จากไปอย่างสงบในท่านั่งนั้น อาจารย์โกวิท ซึ่งตอนนั้นเป็นเด็กมากแล้วว่า คุณทวดหน้าตาอึมเิบ ผิวพรรณผ่องใส ทั้งๆ ที่ชรามากแล้ว แต่สิ้นลมโดยไม่มีอาการที่น่ากลัวเลย เป็นการตายอย่างสงบ

อาจารย์โกวิทยังพูดถึงคุณป้าของท่านคนหนึ่ง ซึ่งเมื่อรู้ตัวว่าจะสิ้นชีวิต ก็มีสติบอกลูกหลานให้ไปนิมนต์พระมาได้แล้ว เมื่อพระมาถึง ท่านก็นอนพนมมือไว้กลางอก ฟังพระสวดแล้วก็สิ้นลมไปในท่านั้น เรียกว่าแทบจะรู้ตัวกระทั่งนาทีสุดท้ายของชีวิต เป็นการจากไปอย่างสงบ



## อยู่แบบลืมตาย - หลงตาย

น่าสงสัยว่าทุกวันนี้ จะมีใครสักกี่คนที่สามารถจากไปในลักษณะนั้นได้ เพราะว่าเดี๋ยวนี้เรามองความตายเป็นเรื่องน่ากลัว เป็นเพราะเห็นความตายเป็นเรื่องน่ากลัว เราจึงพยายามไม่นึกถึงมัน เราพยายามทำใจให้วุ่น ทำชีวิตไม่ให้อ่าง ส่วนหนึ่งก็เพื่อเราจะได้อ่างไม่ต้องนึกถึงความตาย ที่จะต้องเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน อดวันใดก็วันหนึ่ง

เราทำตัวให้อ่าง ทำชีวิตไม่ให้อ่าง ทำงานทั้งวันทั้งคืน หรืออ่าก็สนุกสนานรื่นเริ่ง เสพสุขุ เที้ยวห่าง แสงหาความบั้นเทิ่ง สรรหาสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ อยู่เสมอ ก็เพื่อจะได้อ่างไม่ต้องนึกถึงความตาย เราจึงมีชีวิตอยู่เหมือนคนลืมตาย



ทุกวันนี้คนที่อยู่แบบลืมตายมีเป็นจำนวนมาก คือลืมไปว่าตนเองจะต้องตาย และส่วนใหญ่เมื่อมีชีวิตอยู่แบบลืมตาย ถึงเวลาสิ้นลมก็จะมีอาการอย่างที่คนโบราณเรียกว่า “หลงตาย” คือตายด้วยความหลง ตายด้วยความทุกข์ทรมาน กระสับกระส่าย ยิ่งสมัยนี้มีเทคโนโลยีนาาชนิด ซึ่งในบางกรณี แทนที่จะเป็นการยืดชีวิตหรือช่วยชีวิต กลับเป็นกระบวนการยืดความตาย ก็เท่ากับว่าทำให้สภาวะหลงตายยืดยาวไปด้วยเช่นกัน



## ภาวะตายทั้งเป็น

แต่ก่อนจะถึงภาวะหลงตาย หลายคนจะมีชีวิตเหมือนคนตายหรืออยู่ในภาวะตายทั้งเป็น เช่น พอได้ทราบข่าวตัวเองเป็นโรคร้าย เป็นมะเร็ง เป็นเอดส์ หรือเป็นโรคอะไรก็ตามที่รักษาไม่หาย ทั้ๆ ที่สุขภาพยังไม่ถึงกับย่ำแย่ แต่เพียงแคได้ฟังคำวินิจฉัยจากแพทย์ว่าตัวเองมีโรคมะเร็ง ทั้ๆ ที่เป็นขั้นที่หนึ่งเท่านั้น ก็เข่าอ่อน หมด เร็วแรง ไม่เป็นอันกินอันนอน นอนไม่หลับ หน้าตาซีดเซียว ขาดชีวิตชีวาตั้งแต่วันแรกที่รู้ข่าว อย่างนี้เรียกว่า**เสมือนตายทั้งเป็น** แม้ยังมีชีวิต แต่ก็เหมือนตายแล้ว นี่คือสภาพที่เกิดขึ้นกับคนในยุคปัจจุบันเป็นจำนวนมาก เนื่องจากมีชีวิตอยู่แบบลืมตาย ก็เลยหลงตาย และก่อนที่จะหลงตาย ก็อยู่เหมือนตาย คือตายทั้งเป็นเมื่อได้ทราบข่าวร้าย

จริงๆ แล้ว เราไม่จำเป็นต้องอยู่ในสภาวะเช่นนั้นก็ได้ ถึงแม้ว่าความตายจะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน ถึงแม้จะมีความจริงอยู่ว่า เราเลือก



ไม่ได้ว่า จะตายเพราะเหตุใด หรือเรารู้ไม่ได้ด้วยซ้ำว่า เราจะตายที่ไหน ตายเมื่อไร อายุเท่าไร ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สิ่งที่เราล่วงหน้าไม่ได้ ๕ อย่าง คือ ไม่รู้จะตายด้วยเหตุใด ที่ไหน อย่างไร ด้วยอายุเท่าไร และตายแล้วจะไปไหน ทั้งหมดนี้คือสิ่งที่เราไม่สามารถจะเลือกได้ แม้จะเป็นเอดส์หรือเป็นมะเร็ง ก็ไม่แน่ว่าจะตายด้วยโรคนั้นๆ เสมอไป



## สิทธิในการตายอย่างสงบ

แต่เราเลือกได้ว่า เราจะตายด้วยอาการอย่างไร จะตายด้วยความทรมานทรมาย หรือตายด้วยอาการสงบ เราเลือกได้ว่าจะวางใจอย่างไรเมื่อวาระสุดท้ายมาถึง แต่ไม่ได้หมายความว่า อยู่ดีๆ เราจะเลือกได้ตามใจชอบ เราเลือกได้ เพราะเราเตรียมตัวไว้ก่อน เมื่อเรารู้ว่าควรจะตายด้วยอาการอย่างไร เราก็ฝึกฝนพัฒนาจิตใจเพื่อให้ตายอย่างนั้นได้ นี่คือนิสัยที่อยู่ในวิสัยของเรามาซึ่งทำได้ แม้เรากำหนดไม่ได้ว่า จะตายเมื่อไร และที่ไหน ด้วยสาเหตุใดก็ตาม

เราไม่รู้หรือหากว่า เราจะตายด้วยโรคคร้าย ด้วยอุบัติเหตุ หรือเพราะถูกทำร้าย แต่เราสามารถที่จะสร้างหลักประกันได้ในระดับหนึ่งว่า เราจะตายดีได้หรือไม่ ความตายอย่างสงบเป็นสิทธิของทุกคนจริงๆ ทุกคนในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงพระสงฆ์องค์เจ้า หรือนักปฏิบัติธรรมเท่านั้น แม้เป็นคฤหัสถ์ อยู่ไกลวัด ไม่ว่าเด็ก หรือผู้สูงอายุ แม้แต่คนที่ตายเพราะประสบอุบัติเหตุ หรือตายเพราะโรคคร้าย ก็มีสิทธิที่จะตายอย่างสงบได้ทุกคน





## สิทธิยอมมาจากหน้าที่



แต่สิทธินี้จะเกิดขึ้นได้อย่างไร สิทธินี้จะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อเราทำหน้าที่อย่างถูกต้อง สิทธิกับหน้าที่ต้องไปด้วยกัน ถ้าเราทำหน้าที่อย่างถูกต้อง ไม่ป่วยเป็ยงหลีกเลี่ยง เราก็ได้สิทธิที่จะตายอย่างสงบ สิทธินี้จะได้มา ต่อเมื่อเราทำหน้าที่อย่างถูกต้อง นั่นคือหน้าที่ที่พร้อมจะตายเมื่อเหตุปัจจัยมาถึง

ความตายเป็นหน้าที่ของทุกชีวิต สัตว์ทั่วไปไม่รู้จักหน้าที่นี้ แต่มนุษย์เราทุกคนต้องรู้จัก เมื่อรู้จักแล้ว ต้องทำหน้าที่นั้นให้ดี คือการเตรียมพร้อมที่จะตาย รวมทั้งการยอมรับความตายเมื่อถึงเวลา ไม่หลีกเลี่ยง ไม่คิดที่จะโกงความตาย ไม่คิดที่จะเอาชนะความตาย เพราะตระหนักดีว่า มันเป็นหน้าที่ที่จะต้องตาย เราต้องพร้อมยอมรับเมื่อเวลานั้นมาถึง

แต่ก่อนที่เวลานั้นจะมาถึง เราก็ต้องเตรียมตัว ไม่ว่าจะป็นหน้าที่ของพ่อของแม่ หน้าที่ของข้าราชการ หน้าที่ของครู หน้าที่นั้นจะทำได้ดีเมื่อมีการฝึกฝน ฝึกปรือ หน้าที่ที่จะตายก็เช่นกัน มันเรียกร้องให้เราต้องฝึกฝนเช่นเดียวกับหน้าที่อื่นๆ





## เตรียมพร้อมตาย



ดังนั้น การพร้อมตาย หรือการเตรียมตัวให้พร้อมที่จะตาย เป็นหน้าที่ของทุกคน โดยเฉพาะชาวพุทธที่ตระหนักดีว่า ชีวิตนั้น ไม่เที่ยง พร้อมตายหรือการเตรียมตัวให้พร้อมที่จะตาย หมายความว่า ได้หลายประการ ประการแรก หมายถึง การระลึกถึงความตาย อยู่เสมอ ไม่ใช่ความตายของคนอื่น แต่เป็นความตายของเราเอง เมื่อระลึกถึงความตายแล้ว ก็เตรียมตัวตายอยู่เสมอ การเตรียมตัว ตาย หมายถึงการทำหน้าที่หรือการใช้ชีวิตให้ดีที่สุด มีสิ่งสำคัญใด ในชีวิต ก็ควรเร่งรีบขวนขวายทำให้แล้วเสร็จ ไม่ให้ค้างค้ำ แต่นั่น เป็นเพียงงานภายนอก ที่สำคัญพอๆ กันก็คือ **งานภายใน** คือการ เปิดใจยอมรับความจริง และฝึกใจให้รู้จักปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่คิดว่า เป็นของเรา สิ่งที่เรามี สิ่งที่เราเป็นอยู่ในขณะนี้



## มรณสติ

ด้วยเหตุนี้ มรณสติหรือมรณานุสติ จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับ ชาวพุทธ มรณสติหรือมรณานุสติ จัดว่าเป็นกรรมฐานหนึ่งในสี่สิบ ที่พระอรหันตภิกษุได้รวบรวมเอาไว้ และเป็นสิ่งที่เราทุกคนควรจะ น้อมนำมาประพฤติมาปฏิบัติ ถ้าหากว่าเราละเลยมรณสติ พยายาม หลีกเลี่ยงความตาย พยายามปฏิเสธความตาย เราก็จะต้องถูกความตาย นั้นคุกคาม ไม่ใช่แค่คุกคามชีวิต แต่คุกคามถึงจิตใจ ความตายก็เลย กลายเป็นศัตรู แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราระลึกถึงความตายอยู่



เสมอ เจริญมรณสตินอยู่เป็นประจำ จนกระทั่งคุ้นชินกับความตายที่จะเกิดขึ้นกับเราหรือกับคนที่เรารัก ความตายก็จะกลายเป็นมิตร กลายเป็นครู กลายเป็นอาจารย์ ที่จะเคี่ยวเข็ญเราให้ใช้เวลาทุกนาทีอย่างมีคุณค่า ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจลัทธิธรรมะ หรือเข้าใจจุดหมายสูงสุดในฐานะชาวพุทธที่แท้

มรณสติ ไม่ใช่เป็นเพียงแค่การนึกถึงความตายที่เกิดขึ้นกับตัวเราเท่านั้น นั่นเป็นส่วนแรกของมรณสติ มรณสตินี้มีส่วนส่วนแรก คือ การระลึกถึงความจริงว่า เราต้องตายอย่างแน่นอน แต่เท่านั้นยังไม่พอ ต้องระลึกต่อไปด้วยว่า เราสามารถจะตายได้ ทุกโอกาส สามารถจะตายได้ทุกเมื่อ แม้ยังเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ก็ตาม สำหรับคนส่วนใหญ่ความตายเป็นสิ่งที่แย่มาก แต่นั่นก็คือเราไม่รู้ว่าเราจะตายเมื่อไร อาจจะคืนนี้ อาจจะพรุ่งนี้ก็ได้อีก

มีภาษิตที่เบตบทหนึ่งกล่าวไว้อย่างน่าฟังว่า “ระหว่างวันพรุ่งนี้กับชาติหน้า ไม่มีใครรู้หรือกว่าอะไรจะมาถึงก่อน” เราอย่าไปคิดว่าพรุ่งนี้จะมาก่อนชาติหน้า อันนั้นไม่จริงเสมอไป เราไม่มีทางรู้เลย เพราะบางคนอาจไม่มีวันพรุ่งนี้เลยก็ได้ พ้นจากวันนี้ไปก็อาจจะกลายเป็นชาติหน้าเลยก็ได้ นี่คือความจริงที่ต้องตระหนัก คือเราต้องตายอย่างแน่นอน แต่ไม่แน่ว่าจะตายเมื่อไร เราอาจจะตายวันนี้หรือคืนนี้ก็ได้อีก

ที่นี้ก็ต้องพิจารณาต่อไปว่า ถ้าเราตายในวันนี้หรือวันพรุ่งนี้จริงๆ เราเตรียมใจพร้อมหรือยัง นี่เป็นส่วนที่สองของมรณสติ คือการถามใจตัวเองว่า ถ้าจะต้องตายในวันนี้หรือวันพรุ่งนี้ เราทำความดีมาพอหรือยัง สิ่งสำคัญที่ควรทำ เราได้ทำหรือยัง รวมไปถึง



ว่า เราพร้อมที่จะปล่อยวางสิ่งที่เรามีเราเป็นหรือเปล่า

สรุปว่า มรณสติมีสองส่วน หนึ่ง คือ การระลึกถึงความจริงว่าเราจะต้องตายอย่างแน่นอน และอาจจะตายในวันนี้พรุ่งนี้ก็ได้อีกสอง การถามตัวเองว่าเราพร้อมตายหรือยัง เราทำความดีมาพอหรือยัง ส่วนที่สองนี้จะโยงสู่การปฏิบัติ คือทบทวนว่า เราได้ทำสิ่งที่ควรทำแล้วหรือยัง ส่วนนี้หากพิจารณาถูกต้อง จะกระตุ้นให้เราชวนชวนทำความดี ไม่ผัดผ่อนในการทำหน้าที่ที่สำคัญ ไม่ว่าจะกับตัวเอง กับครอบครัว กับพ่อแม่ กับลูกหลาน หรือกับส่วนรวมด้วย หากเราทำหน้าที่เหล่านี้ครบถ้วน คือทำทั้งงานภายนอก และงานภายใน เราก็พร้อมสำหรับการพลัดพราก นั่นคือพร้อมจะไปอย่างสงบได้

มรณสติในพระพุทธศาสนา จะต้องมีส่วนเสมอ เพียงแค่การระลึกถึงความตายอย่างเดียว ยังไม่ใช่มรณสติที่สมบูรณ์ จะต้องโยงมาสู่การปฏิบัติ หรือใช้ความจริงของชีวิตนั้น เป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติ ทั้งทำความดี และฝึกใจให้เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง

เมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ พระองค์ตรัสถึงมรณสติ ให้พระสาวกน้อมระลึกและนำไปปฏิบัติอยู่เสมอ เมื่อพระองค์ตรัสถึงความไม่เที่ยงของชีวิต พระองค์จะไม่ตรัสเพียงเท่านั้น แต่จะตรัสต่อไปว่า ให้เร่งปฏิบัติหรือทำความดี เช่น มีพุทธพจน์ตอนหนึ่งกล่าวว่า “รีบทำความเพียรเสียแต่วันนี้ ใครเล่าจะรู้ว่าพรุ่งนี้ความตายจะมาเยือนหรือไม่” บางสำนวนก็แปลว่า “ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้ ใครจะรู้ความตายแม้วันพรุ่งนี้”



ในปัจจุบันพุทธโอวาท พระองค์ก็ตรัสท่านองนี้ว่า “สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด” สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา นั่นคือทุกชีวิตต้องตาย ดังนั้น จะต้องเร่งทำความเพียรให้เต็มที่ อย่าปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ เห็นได้ว่าพระองค์จะไม่ตรัสถึงความตายเฉยๆ แต่จะเตือนให้เร่งทำความดีควบคู่ไปด้วย หรือไมก็ให้ถามตัวเองว่า เราทำความดีมาากน้อยเพียงใด

ในพระสูตรบทหนึ่ง พระองค์ได้กระตุ้นให้พระสาวกเร่งทำความเพียร โดยระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เพราะเหตุที่จะทำให้อายุนั้นมีมากมาย เช่น ภูเขาไฟระเบิด แมลงป่องต่อย ตะขาบกัด ห่าไม่ก็เพราะหกล้ม อาหารไม่ย่อย ดิฉัน เสมหะกำเริบ หรือลมเป็นพิษ อาจตายเพราะถูกมนุษย์หรืออมนุษย์ทำร้ายก็ได้ จึงสามารถตายได้ทั้งกลางวันและกลางคืน ดังนั้น จึงควรพิจารณาว่า บาปหรืออกุศลธรรมที่ยังไม่ได้ละ มีหรือไม่ ถ้ายังมี ก็ให้เร่งละบาปหรืออกุศลธรรมนั้น ขณะเดียวกันก็ให้หมั่นเจริญกุศลธรรมให้เพิ่มพูนทั้งกลางวันและกลางคืน

จะเห็นว่า พระองค์ไม่ได้ตรัสเพียงแคให้เตือนตนเสมอว่า เราจะตายเมื่อไรไม่รู้ แต่พระองค์ยังย้ำว่า เราต้องเร่งทำความดี ละอกุศลธรรม และสร้างกุศลธรรมให้มาก



## มรณสติในชีวิตประจำวัน



ที่นี้ขอให้โยงกลับมาถึงเรื่องการดำเนินชีวิตในยุคสมัยปัจจุบัน การเจริญมรณสติเป็นสิ่งที่เราควรทำอยู่เสมอ เพื่อเราจะได้ไม่อยู่แบบลืมหายใจใหม่ๆ การเจริญมรณสติอาจจะเกิดจากการได้ยินได้ฟัง พระสงฆ์หรือครูบาอาจารย์ท่านพูดอย่างนี้ หรืออ่านพระไตรปิฎก ได้พบข้อความอย่างนี้ เราฟังแล้วอ่านแล้วก็จำเอาไว้ แต่การได้ยินได้ฟัง ได้อ่าน เท่านั้นยังไม่พอ จะต้องน้อมระลึกอยู่เสมอ การน้อมระลึก หรือการเจริญมรณสติ ทำได้หลายอย่าง จะยกตัวอย่างสามประการ

หนึ่ง **ซ้อมตายหรือฝึกตาย** ก่อนที่เราจะหลับ ลองซ้อมตายดู คือนอนราบกับพื้น ทำใจผ่อนคลาย ปล่อยวางเรื่องที่กังวลไม่ว่าจะเป็นอดีตหรืออนาคต แล้วลองทำใจให้สงบ พิจารณาหรือน้อมนึกไปว่า คตินี้อาจเป็นคตินสุดท้ายของเรา อีกไม่กี่นาทีข้างหน้า ร่างนี้ก็จะไม่มีลมเข้าออก ที่เคยเคลื่อนไหวได้ก็จะแน่นิ่ง ที่เคยอุ่นก็เริ่มเย็น ที่เคยยึดหยุ่นได้ก็เริ่มแข็ง

ในขณะที่กำลังจะหมดลม ขอให้ระลึกถึงสิ่งต่างๆ ที่เรามีอยู่ เช่น ทรัพย์สมบัติ เป็นต้น พิจารณาว่าเมื่อเราต้องตาย ทรัพย์สมบัติที่เราอุตสาหะแสวงหาสะสมมา สิ่งมีค่าที่เราหวงแหนรักษาไว้ ของรักของหวงที่เราไม่อยากให้ใครมาแตะต้อง ทั้งหมดนี้เราจะเอาไปไม่ได้เลยแม้แต่อย่างเดียว จะไม่เหลืออะไรที่เป็นของเราเลย ไม่ว่าเราจะรักหรือหวงแหนแค่ไหน ทั้งหมดนี้จะต้องตกเป็นของบุคคลอื่น



งานการก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราสิ้นลม งานการที่เราอุตส่าห์เพียรทำมา หรือที่ยังค้างค้างอยู่ เราจะต้องทั้งหมด ไม่สามารถจะทำอะไรได้อีกแล้ว ลูกหลานที่เรารัก ที่เราพาไปโรงเรียนทุกวัน ที่เราได้พบทุกเช้า ที่เราแสนรักแสนห่วง เราจะต้องพรากจากเขา เช่นเดียวกับพ่อแม่ที่แก่เฒ่า เราจะต้องพรากจากเขาเหล่านั้นไปหมด ไม่สามารถที่จะดูแลหรือตอบแทนบุญคุณได้อีกต่อไป

ลองพิจารณาทีละเรื่อง ทีละอย่าง เช่น ทรัพย์สินสมบัติ งานการ ลูกหลาน พ่อแม่ สามิภรรยา มิตรสหาย และผู้คนที่เรารัก ที่มีความหมายต่อชีวิตของเรา ทั้งหมดนี้ จะถูกพรากด้วยน้ำมือของความตาย ให้เราพิจารณาแต่ละอย่างดู แล้วถามใจเราดูว่า เราพร้อมที่จะจากทรัพย์สินสมบัติเหล่านั้นไปไหม เราพร้อมที่จะทำงานการไว้ข้างหลังหรือไม่ และเราพร้อมที่จะจากลูกหลาน พ่อแม่ และคนรักไปหรือเปล่า

การพิจารณาอย่างนี้มีประโยชน์มาก เพื่อให้รู้ว่า เราพร้อมที่จะปล่อยวางแค่ไหน เราพร้อมที่จะเผชิญกับความพลัดพรากสูญเสียหากเกิดขึ้นมาแบบฉับพลันทันทีหรือไม่ นั่นคือการพิจารณาเพื่อดูใจของเรา เพื่อตรวจสอบจิตใจของเรา ถ้าหากเรายังไม่พร้อม เราย่อมรู้สึกกลัว รู้สึกตื่นตระหนก รู้สึกอาลัย นั่นแสดงว่า เรายังมีบางอย่างที่ยังไม่ได้ทำ บางอย่างนั้นอาจจะหมายถึงหน้าที่ที่จะต้องทำต่อเขา หรืออาจหมายถึงใจของเราเอง ที่ยังไม่พร้อมปล่อยวางเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ต้องเร่งทำหน้าที่ต่อเขาให้สมบูรณ์ และฝึกใจให้พร้อมปล่อยวาง



## การพิจารณาทำให้เกิดปัญญา



การพิจารณาแบบนี้ ถ้าน้อมใจให้รู้สึกว่าจะต้องตายไปจากโลกนี้จริงๆ ไม่ใช่เป็นแค่ความคิด จะทำให้เราเกิดความตื่นตัว ขวนขวายที่จะทำในสิ่งที่ควรทำ เห็นความจำเป็นที่จะต้องฝึกใจให้ปล่อยวางให้ได้ สองอย่างนี้ไปด้วยกัน ถ้าเรายังรู้สึกว่าจะยังไม่ได้ทำหน้าที่ต่อใครบางคน หรือยังทำไม่สมบูรณ์ เราจะรู้สึกว่าเรายังปล่อยวางไม่ได้ แต่ถ้ารู้สึกว่าการทำหน้าที่ต่อคนรักได้สมบูรณ์แล้ว การปล่อยวางก็เป็นเรื่องง่ายขึ้น นี่คือการพิจารณาอย่างหนึ่ง

**สอง เจริญมรณสติโดยนึกถึงงานศพของเรา** เมื่อถึงวันที่เราต้องตาย และเขาบรรจรร่างของเราไว้ในโลง มีคนมางานศพ เราเห็นผู้คนมางานศพของเรา เช่น ลูกน้อง เจ้านาย ญาติมิตร เพื่อนฝูง ทีนี้ให้นึกดูว่า เราอยากให้เราพูดถึงเราอย่างไรในงานศพของเรา เราอยากจะทำให้เขาสรรเสริญว่าเราเป็นคนดีมีเมตตา เป็นคนที่รักศีลรักธรรม เป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่หรือไม่ ฯลฯ ถ้าเป็นเช่นนั้น เราต้องถามตัวเองว่า เราได้ทำความดีมากพอหรือยัง ที่จะให้เราพูดถึงเราอย่างนั้น ถ้าใครครวญแล้วพบว่า เรายังไม่ได้ทำความดีมากพอต่อบุคคลเหล่านั้น ก็เป็นเรื่องยากที่เขาจะพูดถึงเราไปในทางที่ดีอย่างนั้นได้ การคิดถึงงานศพของตัวเอง เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้เราตื่นตัว และขวนขวายในการทำความดี

**สาม พิจารณาถึงความเน่าเปื่อยของร่างกาย** ดังได้กล่าวมาแล้วว่า การพิจารณามรณสติ จะช่วยทำให้เราตระหนักถึงสองอย่างคือ **หนึ่ง เร่งทำความดี สอง รู้จักปล่อยวาง** เราอาจจะเจริญมรณสติ





ในอีกแง่หนึ่ง คือการพิจารณาถึงร่างกายที่เราแสนรักแสนห่วง เมื่อถึงเวลาที่ต้องตาย ร่างกายที่เคยยึดหยุ่นก็จะเริ่มแข็ง ที่เคยอ่อนก็กลับเย็น ที่เคยปรุงแต่งให้สวยงาม ตั้งแต่ปลายผมจนถึงปลายเท้าก็จะเริ่มสกรปรก ผิวพรรณที่เปล่งปลั่งสดใส ก็กลายเป็นเขียวช้ำ ที่เคยประหินด้วยกลิ่นหอม ก็เริ่มส่งกลิ่นเหม็น แล้วก็อืดเน่า ที่เคยสะอาดหมดจดก็เริ่มสกรปรก เพราะมีน้ำเหลืองไหลออกมาตามทวารต่างๆ ที่ใครๆ อยากรออยู่ไกลลัด อยากรอกอดอยากหอมร่างนี้ ตอนนี้อยากกลับรังเกียจ อยากรออยู่ไกลๆ ไม่กล้าที่จะเหลียวดูด้วยซ้ำ

มาถึงตรงนี้ลองถามตัวเองว่า ร่างกายที่เราอุตสาหะพุ่มพักดูแลรักษามานักหนา ยังเป็นร่างกายที่สมควรหลงใหล หรือสมควรหวงแหนหรือไม่ เพราะว่าเราเองก็คงไม่อยากจะอยู่ใกล้กับร่างกายที่มีสภาพแบบนั้น การเจริญมรณสติแบบนี้ จะช่วยให้เราคลายความยึดติดในร่างกายนี้ ไม่มีวัชหลงใหลภาคภูมิใจ หรือหมกมุ่นกับการประดับประดาร่างกายนี้ จนไม่สนใจที่จะทำสิ่งที่มีคุณค่า วิธีนี้เหมาะสำหรับคนที่หลงใหลความงามของร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่จริงยั่งยืนเลย

วิธีการเหล่านี้จะได้ผลดี ถ้าทำในช่วงเวลาที่เรารู้สึกโปร่งใจสงบ เพราะใจจะนุ่มนวลได้ชัดเจน และส่งผลถึงความรู้สึกของเรา ไม่เช่นนั้นมันจะเป็นแค่ความคิด พอเป็นแค่ความคิด เราก็อาจรู้สึกเฉยๆ ไม่เกิดความตื่นตัว หรือชวนขวยที่จะทำความดี ผึกใจให้ปล่อยวาง



## ทางลัดในการเจริญมรณสติ



ยังมีวิธีการเจริญมรณสติที่ใช้เวลาน้อย และสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน ทำได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องรอให้ถึงเวลาใกล้นอน เช่น เวลาเราเดินทาง ไม่ว่าจะมาก่อนเดินทาง หรือขณะเดินทาง ลองเตือนใจสักหน่อยว่า **นี่อาจจะเป็นการเดินทางครั้งสุดท้ายของเรา** เราออกจากบ้านแล้ว อาจไม่ได้กลับบ้านอีก ถ้าบังเอิญว่านี่เป็นการเดินทางครั้งสุดท้าย เราพร้อมจะตายหรือไม่ พร้อมจะปล่อยวางทุกสิ่งหรือเปล่า หรือว่ายังมีเรื่องค้างคาใจ ยังห่วงกังวลใครบางคนอยู่ ถ้าหากยังมีสิ่งค้างคาใจหรือห่วงกังวล แสดงว่าเรามีงานบางอย่างที่ยังทำไม่เสร็จ หรือยังไม่ได้ทำเลย เช่น ยังไม่ได้ตอบแทนบุญคุณพ่อแม่เลย หรือยังไม่ได้ทำความดีให้มากพอเลย หรือยังไม่ได้เตรียมใจลูก ให้พร้อมรับความตายของพ่อแม่ ฉะนั้นถ้าเราถึงที่หมายโดยปลอดภัย เราจะต้องไม่นั่งดูตาย ซะล่าใจ หรือผัดผ่อนอีกต่อไป ต้องเร่งทำสิ่งนั้นให้แล้วเสร็จ ในขณะที่ยังมีเวลา เพราะเราไม่รู้ว่าเราจะมีอันเป็นไปเมื่อไร

อีกวิธีหนึ่งคือ เมื่อพิจารณาว่า นี่อาจเป็นการเดินทางครั้งสุดท้ายของเรา อาจเกิดอุบัติเหตุ เช่น เครื่องบินตก รถชนกัน ให้ถามใจตัวเองว่า ในชั่วไม่กี่วินาทีสุดท้ายที่เรายังมีลมหายใจ เราจะวางใจอย่างไร ทำอย่างไรใจถึงจะสงบ ไม่ตื่นตระหนก ไม่ตกใจ พร้อมจะจากไปโดยไร้ความห่วงกังวล สามารถวางทุกอย่างได้ในนาทีวิกฤตินั้น อันนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะหากเรายังห่วงกังวล นึกถึงลูก นึกถึงคู่รัก นึกถึงพ่อแม่ ถ้าจากไปตอนนั้น เราก็ตายอย่างไม่เป็นสุข



การตายในขณะที่จิตมีความห่วงอาลัย วิตกกังวล ย่อมเป็นการตายที่ไม่ดี ถ้าไปในสภาพจิตที่ห่วงกังวล หวาดกลัว หรือตื่นตระหนก ย่อมไปสู่ทุกคติได้ เพราะจิตเป็นอกุศล ชาวพุทธที่เข้าใจเรื่องอาสันนกรรม หรือกรรมใกล้ตาย ย่อมทราบดีว่า ในยามที่จะสิ้นลมนั้น การระลึกถึงสิ่งที่เป็นกุศล เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะจะทำให้ไปสู่สุคติ แต่เราจะระลึกถึงสิ่งที่เป็นกุศลอย่างไร ถ้าเราไม่ฝึกอยู่เสมอ หรือซ้อมบ่อยๆ ซ้อมที่ว่า หมายถึง **ซ้อมที่ใจ** ไม่ใช่ซ้อมให้เครื่องบินตก ให้รถชน แต่ซ้อมที่ใจว่า ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นจริงๆ เราจะทำใจอย่างไร นี่ก็เป็นการเจริญมรณสติซึ่งทำได้ทุกวัน วันละหลายๆ ครั้ง เพราะเดี๋ยวนี้เราเดินทางกันบ่อยมาก



## การไปเยี่ยมผู้ป่วย

เวลาเราไปโรงพยาบาล ไปเยี่ยมผู้ป่วย ให้เราพิจารณาว่า ถ้าเรตกอยู่ในสภาพเดียวกับผู้ป่วยที่อยู่ข้างหน้าเรา เราจะวางใจอย่างไร ถ้ามใจเราดูว่า เราพร้อมไหมที่จะอยู่ในสภาพเช่นนั้น ถ้าหากเราต้องนอนอยู่ในห้องไอซียู หรือนอนแบบอยู่ในโรงพยาบาล ไม่ใช่เป็นวันๆ แต่นอนเป็นอาทิตย์หรือนอนเป็นเดือน เราต้องเจอทุกขเวทนาแรงกล้า เราพร้อมหรือไม่ ส่วนใหญ่ไม่เคยคิดถึงเรื่องนี้ ทั้งๆ ที่เราทุกคนหนีความเจ็บป่วยไม่พ้น และสักวันหนึ่งอาจเป็นโรคร้าย ต้องเข้าโรงพยาบาล ดังนั้นเราจึงควรเตรียมใจรับมือกับเหตุการณ์นี้อยู่เสมอ โดยเอาผู้ป่วยที่เราเยี่ยมมาเป็นครู ผู้ป่วยบางคนอาจจะกระสับกระส่าย ทูรนทुरาย หรืออาละวาด แต่ผู้ป่วย



บางคนยังสงบได้ทั้งๆ ที่เป็นโรคร้าย กำลังจะตาย

ไม่ว่าเขาจะอยู่ในสภาพเช่นใดก็ตาม เขาเป็นครูเราได้ทั้งสิ้น ผู้ป่วยที่ทรมันทุราย เป็นครูสอนเราว่า ที่เขาเป็นอย่างนั้น เพราะเขามีสิ่งค้างคาใจใช่ไหม ไม่เคยเตรียมใจเลยหรือเปล่า บางคนทำงานมาทั้งชีวิต พอมานอนเฉยอยู่ในโรงพยาบาลก็อยู่ไม่ได้ อึดอัด กระสับกระส่าย เพราะเคยทำแต่งงาน ไม่รู้จักคำว่าพัก เขาไม่ได้กระสับกระส่ายเพราะทุกข์กาย แต่กระสับกระส่ายเพราะทุกข์ใจ ต่างหาก ผู้ป่วยแบบนี้ก็เป็นครูของเราได้ เขาสอนให้เรารู้จักฝึกใจ ให้ปล่อยวางจากงานการบ้าง ฝึกใจให้รู้จักอยู่กับตัวเองให้ได้ คนส่วนใหญ่ไม่รู้จักอยู่กับตัวเอง ไปอยู่กับงาน หรือหนีไปอยู่กับความสนุกสนาน พอต้องมาอยู่กับตัวเอง หรือนอนคนเดียวในโรงพยาบาล จึงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

ผู้ป่วยบางคนนอนอย่างสงบ แม้ว่าจะมีทุกข์เวทนาบีบคั้นมาก หรือเป็นโรคร้ายที่รักษาไม่หาย แต่เขาก็ไม่กระสับกระส่าย เพราะทำใจยอมรับความจริงได้ คนป่วยแบบนี้ก็เป็นครูของเราได้ด้วยเช่นกัน เจอคนป่วยแบบนี้แล้ว เราต้องถามตัวเองว่า เขาทำอย่างนั้นได้อย่างไร เราจะเรียนรู้จากเขาได้อย่างไร

ถ้าเราไปเยี่ยมเขาด้วยการวางใจแบบนี้ ความเจ็บป่วยของเขาก็จะเป็นเครื่องกระตุ้นเตือน ให้เราเห็นความสำคัญของการฝึกตน บำเพ็ญจิต เพื่อจะได้มีความพร้อม ในการรับมือกับความเจ็บป่วยในวันข้างหน้า



## การไปงานศพ



เวลาเราไปงานศพก็เช่นกัน เดี่ยวนี้งานศพกลายเป็นงานสังสรรค์ในหมู่เพื่อนฝูงหรือคนรู้จักไปแล้ว ทำให้เราเสียโอกาสที่จะเกิดปัญญาจากงานศพ ที่จริงเมื่อไปงานศพ เราควรมีเวลาพิจารณาว่า ผู้ที่อยู่ในหีบศพ ครั้งหนึ่งเคยมีชีวิตอยู่เหมือนเรา และสักวันหนึ่งเราก็ต้องเป็นเหมือนเขา เขาคือครูสอนให้เราระลึกถึงความไม่เที่ยงของชีวิต เขาคือผู้ที่เตือนเราว่า สักวันหนึ่ง เราจะต้องจากโลกนี้และทุกสิ่งที่เรารักไป ทีนี้ก็ต้องถามตัวเองว่า เราพร้อมที่จะจากโลกนี้ไปหรือยัง นอกจากนี้ เรายังอาจเอาชีวิตของผู้ตาย เป็นบทเรียนสำหรับเรา บางคนตายอย่างสงบ เพราะทำใจปล่อยวางได้หมด บางคนตายไม่สงบ เพราะยอมรับความตายไม่ได้ พยายามยึดชีวิตทุกวิถีทาง ไม่ว่าจะตายแบบไหน เขาก็เป็นครูสอนเราได้ทั้งนั้นว่า อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ ในขณะที่เรายังมีลมหายใจอยู่

เวลาเราอ่านหนังสือพิมพ์ พบข่าวอุบัติเหตุหรือวินาศภัย เราอย่าอ่านด้วยความอยากรู้อยากเห็น ว่าเกิดอะไรขึ้น ที่ไหน อย่างไร ลองพิจารณาดูว่า ถ้าหากมันเกิดขึ้นกับคนที่เรารัก เราจะทำใจอย่างไร เราเคยนึกหรือเผื่อใจไว้บ้างไหมว่า สักวันหนึ่งมันอาจเกิดขึ้นกับคนรักหรือคนใกล้ชิดเรา การนึกคิดในทำนองนี้แม้จะดูน่ากลัว แต่ข้อดีก็คือ เตือนใจให้เราทำดีกับคนใกล้ตัวอยู่เสมอ เพราะเขาจะด่วนจากไปเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ มีหลายคนที่มานึกเสียใจว่า ไม่ได้ทำดีกับเขา ตอนที่เขามีชีวิตอยู่ เมื่อเขาจากไป ก็ทำอะไรให้เขาไม่ได้อีกแล้ว อันนี้เป็นเพราะประมาทว่า เขาจะยังอยู่กับเราไปอีกนาน



ที่นี้ลองพิจารณาให้ใกล้ตัวขึ้นคือ ถ้าอุบัติเหตุเกิดขึ้นกับเราเอง เราจะทำใจอย่างไร ในวินาทีสุดท้ายที่เรารู้สึกตัว ไม่ว่าจะรถชนกัน รถตกคู ไฟไหม้ แผ่นดินไหว การมองในแง่นี้ ไม่ใช่เป็นเรื่องอัปมงคลเลย ตรงกันข้าม มันกระตุ้นให้เราตระหนักว่า ชีวิตของเราไม่เที่ยง ซ้ำร้ายเรายังสามารถตายได้ทุกเวลา นอกจากนั้นมันยังกระตุ้นเตือนให้เราเห็นความสำคัญของการฝึกใจ เพื่อที่จะเตรียมรับมือกับสิ่งเหล่านี้ โดยเฉพาะการเตรียมใจให้มีสติในยามคับขัน จะได้ไม่ตื่นตระหนก เราไม่ค่อยได้สนใจที่จะฝึกสติกันแบบนี้ แต่เป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องฝึก เพราะเรา ไม่รู้ว่าเหตุการณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นกับเราหรือไม่



## การสูญเสียของรัก

เวลาเราประสบความพลัดพราก สูญเสีย เงินหาย ของหาย โทรศัพท์ หรือรถยนต์ถูกขโมย เหตุการณ์แบบนี้ ก็สามารถเอามาใช้ในการเจริญมรณสติได้ ใช่หรือไม่ว่า ความตายคือที่สุดของความพลัดพรากสูญเสีย มันเตือนใจให้เราตระหนักว่า ความพลัดพรากเป็นธรรมชาติของชีวิต อะไรที่เป็นของเรา มันไม่เคยอยู่กับเราไปได้ตลอด นอกจากนั้น มันยังมีประโยชน์อีกอย่างคือ ช่วยฝึกฝนจิตใจให้เรารู้จักปล่อยวาง ลองคิดดูว่า ถ้าหากว่า เงินหายหรือรถหายแล้วเรายังทำใจไม่ได้ แล้วเมื่อถึงวันที่เราจะต้องตายจากโลกนี้ไป เราจะทำใจได้อย่างไร เพราะเราจะต้องพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่าง มีล้านก็สูญเสील้าน มีสิบล้านก็สูญเสียนับสิบล้าน หากเงินร้อย



เงินพันหายไป เรายังนึกเสียดายเป็นวันเป็นคืน แล้วเราจะไม่ทุกข์หรือ เมื่อเราจะต้องพลัดพรากจากเงินสิบล้านร้อยล้านที่เรามี เพราะว่าเราจะต้องตายแล้ว

ความสูญเสียพลัดพรากจากทรัพย์สมบัติหรือผู้คน แม้จะเป็นเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา แต่มันมีประโยชน์อย่างมากหากรู้จักมอง คือนอกจากเตือนใจ ให้เราตระหนักถึงสัจธรรมความจริงว่าทุกอย่างไม่เที่ยง ความพลัดพราก เป็นธรรมดาของชีวิตแล้ว มันยังเป็นเครื่องฝึกใจให้เรารู้จักปล่อยวาง เพราะวันนี้ ถ้าเราปล่อยวางไม่ได้ แล้ววันหน้าเราจะทำใจได้อย่างไร เราจะไม่ทุกข์กว่านี้หรือ เมื่อเราต้องพลัดพรากจากสิ่งทั้งหมดที่มี เพราะความตาย

การสอนใจเราว่า ความพลัดพรากสูญเสียเป็นธรรมดาของชีวิตก็ดี การเตือนใจเราให้รู้จักปล่อยวางก็ดี ทั้งสองอย่าง คือประโยชน์ที่เราจะได้จากการสูญเสียทรัพย์สมบัติ หรือพลัดพรากจากของรัก มันเป็นตัวกระตุ้น ให้เราเจริญมรณสติได้ดี หากเราพิจารณาแบบนี้ เราจะไม่มัวเสียใจหรือเป็นทุกข์ เมื่อประสบกับความพลัดพรากสูญเสีย ขณะเดียวกัน มันก็จะเป็นบททดสอบที่ช่วยให้เรารับมือกับความตายในวันข้างหน้าได้ดีขึ้น

เมื่อเห็นประโยชน์อย่างนี้แล้ว เวลาของหาย ก็อย่าไปมัวเสียใจหรือเป็นทุกข์ ให้ตั้งสติ แล้วถือว่าเหตุการณ์เหล่านี้ เป็นครูของเราที่จะสอนใจและฝึกใจเรา ถ้าทำใจแบบนี้ได้ ก็เรียกว่าเป็นการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส หรือเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี

ทั้งหมดนี้เป็นการเจริญมรณสติอย่างย่อๆ ที่เราน่าจะทำได้ในชีวิตประจำวัน และควรทำทุกๆ วันด้วย ที่จริงพระพุทธเจ้าตรัส



ถึงขั้นว่า การเจริญมรณสติ เป็นสิ่งที่ต้องทำทุกลมหายใจเข้าออก มีคราวหนึ่งพระองค์ตรัสถามพระสาวกว่า เจริญมรณสติกันอย่างไร รูปแรกตอบว่า ตนระลึกอยู่เสมอว่า อาจมีชีวิตอยู่ได้อีกเพียงหนึ่งวัน และหนึ่งคืนเท่านั้นก็จะตาย รูปที่ ๒ และรูปที่ ๓ ตอบว่า ระลึกอยู่เสมอว่า อาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงแค่วันหรือครั้งวันก็จะตาย รูปที่ ๔ และรูปที่ ๕ ตอบว่า ระลึกอยู่เสมอว่า อาจมีชีวิตอยู่แค่วันหรือครั้งวันก็จะตาย รูปที่ ๖ ตอบว่า ระลึกอยู่เสมอว่า อาจมีชีวิตอยู่แค่เคี้ยวอาหารได้ ๔-๕ คำ ก็จะตาย รูปที่ ๗ ตอบว่า ระลึกอยู่เสมอว่า อาจมีชีวิตอยู่แค่เคี้ยวข้าวได้หนึ่งคำ ก็จะตาย รูปสุดท้ายตอบว่า ระลึกอยู่เสมอว่า อาจมีชีวิตอยู่เพียงชั่วขณะหายใจเข้าและหายใจออก ก็จะตาย

พระพุทธเจ้าตรัสว่าพระ ๖ รูปแรก ยังถือว่าประมาทอยู่ คนที่ไม่ประมาทคือ ๒ รูปสุดท้าย ที่พิจารณาว่า อาจมีชีวิตเพียงแค่วันหรือแค่คำเดียว หรือแค่หายใจเข้าและออกเท่านั้น ก็จะตาย เพราะฉะนั้น มรณสติ จึงเป็นสิ่งที่ต้องทำตลอดเวลา



## ประโยชน์ของมรณสติ

สรุปแล้ว ประโยชน์ของมรณสติ มีอยู่ ๓ ประการ ประการที่หนึ่ง การเจริญมรณสติ ทำให้เราขวนขวายในสิ่งที่เราชอบผัดผ่อนในชีวิตเรามีสิ่งสำคัญมากมายที่ควรทำ แต่เราไม่ได้ทำ เพราะเราเอาแต่ผัดผ่อน ทำไม่ถึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะมันไม่มีเส้นตายชีวิตทุกวันนี้ เป็นชีวิตที่วุ่นกับการแข่งให้ทันเส้นตาย เรามัวแต่





ทำโน่นทำนี่เพราะมันมีเส้นตาย ส่วนใหญ่มักได้แก่อาชีพการงาน แต่บางทีก็เป็นงานสังคม หรือความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เช่น ต้องรีบไปห้าง เพราะเทศกาลลดราคากำลังจะหมดเขตคืนนี้ หรือ ต้องรีบกลับไปดูละครยอดฮิตตอนสุดท้าย

ในทางตรงข้าม สิ่งที่เราควรทำ เช่น การปฏิบัติธรรม การฝึกฝน จิตใจ การให้เวลากับครอบครัว การดูแลพ่อแม่ เรามักจะผัดผ่อน เพราะมันไม่มีเส้นตาย ทำเมื่อไรก็ได้ เพราะเราคิดว่า ยังมีเวลาอยู่นั้นคือความประมาท แต่ถ้าเราระลึกถึงความตายอยู่เสมอว่าจะเกิดขึ้นกับเราหรือคนรักของเราเมื่อไรก็ได้ เราก็จะไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไป หรือผัดผ่อนว่าเรื่องอย่างนี้เอาไว้ทีหลัง ตรงข้ามเราจะเร่งทำสิ่งเหล่านี้ทันทีที่มีโอกาส ความขวนขวาย ไม่ผัดผ่อน พุทธศาสนาเรียกว่า ความไม่ประมาท

**ประการที่ ๒ มรณสติทำให้เราปล่อยวางในสิ่งที่เราชอบ ยึดติด** เราชอบยึดติดอะไรบ้าง เราชอบยึดติดคนรัก เงินทอง ชื่อเสียง การระลึกถึงความตาย เตือนใจให้เราเห็นความสำคัญของการปล่อยวาง เพราะในที่สุด เราต้องจากสิ่งเหล่านี้ไปหมด ยิ่งระลึกถึงความตายบ่อยเท่าไร ก็ปล่อยวางได้ง่ายเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่เราควรปล่อยวาง ไม่ได้มีแค่สิ่งที่เรารัก หรือให้ความสุขแก่เรา แม้แต่สิ่งที่เราไม่รัก เช่น ความโกรธ ความเกลียด ความรู้สึกผิด ก็เป็นสิ่งที่เราควรปล่อยวางด้วย เพราะถ้าเราไม่ปล่อยวาง เวลาจะตาย มันก็จะทำให้เราทรมานทรมาย เจ็บปวด อาจถึงกับนอนตายตาไม่หลับ บางคนทำความดีมามาก แต่เวลาจะตาย ไปนึกถึงความไม่ดีที่เคยทำ อาจจะเป็นเรื่องเล็กน้อย ออกุศล



ที่เกิดขึ้นในใจแม้เพียงขณะเดียว สามารถพาไปสู่ทุกคติได้ ความรู้สึกผิดที่เราเคยทำความไม่ดีบางอย่างเอาไว้ หรือความโกรธแค้น พยาบาทใครบางคน มันสามารถรบกวนจิตใจในยามใกล้ตายได้ ทำให้เราตายไม่ดี ดังนั้นเราต้องรู้จักปล่อยวางสิ่งเหล่านี้ และต้องฝึกปล่อยวางเสียแต่วันนี้

ฉะนั้น เวลาโกรธใคร อย่าโกรธนาน เพราะถ้าเราโกรธใคร หากตายไปทั้งที่ยังโกรธ เราก็มะจะไปสู่ทุกคติทันที เวลาทะเลาะวิวาทกับใคร โกรธใครจนหัวฟัดหัวเหวียง ก็ขอให้นึกถึงความตายไว้บ้าง จะช่วยให้เราได้สติว่า จะโกรธกันไปทำไม อีกไม่นานก็ต้องตายจากกัน บางคนเล่าว่า พอนึกถึงความตาย ก็ได้คิดว่าเรื่องที่ทะเลาะกันนั้น เป็นเรื่องเล็กน้อยมาก คนเรา เวลามีความทุกข์อะไรก็ตาม ลองนึกถึงความตายบ้าง จะรู้สึกเลยว่า ที่กำลังทุกข์อยู่นี้ เป็นเรื่องเล็กน้อยมาก เมื่อเทียบกับความตาย พอคิดอย่างนี้ได้ ความทุกข์จะเบาบางหรือหลุดไปทันที

มรณสติ จะเตือนใจให้เราปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่ว่าจะคนรักของหวง รวมทั้งสิ่งไม่ดีที่ติดค้างในใจ

**ประการที่ ๓ มรณสติ ช่วยเตือนให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรามีอยู่ในปัจจุบัน** เราไม่ค่อยเห็นคุณค่าของวันนี้หรือวันพรุ่งนี้ เพราะเราคิดว่า เรายังมีเวลาอยู่ได้อีกหลายปี แต่ถ้าเรารู้ว่า เราต้องตายคืนนี้ แต่ละนาที่ที่ยังมีชีวิตอยู่ จะกลายเป็นสิ่งมีค่าทันที เราจะไม่ปล่อยให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์หรือไร้สาระ คนที่เป็นมะเร็ง แล้วรู้ว่าจะมีเวลาอยู่ในโลกนี้ได้อีกไม่กี่เดือน จะรู้สึกเลยว่าแต่ละวันมีความหมายมาก



ในทำนองเดียวกัน หากเราเตือนใจตัวเองว่า ลูกหลาน คนรัก และพ่อแม่ของเรา เขาอาจจะตายวันนี้หรือวันพรุ่งนี้ก็ได้อีก เราจะไม่รู้สึกเลยว่า การที่เขายังมีชีวิตอยู่กับเรานั้น เป็นสิ่งที่มีค่ามาก แต่ละวันแต่ละชั่วโมงที่เขาอยู่กับเรา จะมีความหมายมาก เราจะปล่อยให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ เราจะให้เวลากับเขาอย่างเต็มที่ เราจะทำดีกับเขา อ่อนโยน นุ่มนวลกับเขา ไม่กระด้างหมองเหม็นกับเขา ขณะเดียวกัน เราจะรู้สึกว่าการที่เขายังมีชีวิตอยู่กับเรา แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว ไม่ต้องมีชื่อเสียง ไม่ต้องมีเงินทองมาก ไม่ต้องมีบริษัทบริวารมากก็ได้ เพียงแค่คนที่เรารักยังอยู่กับเรา ยังไม่ตายไปจากเรา แค่นี้ก็นับว่าเป็นโชคดีแล้ว

สุขภาพร่างกายก็เช่นกัน ถ้าเรารู้ว่าสักวันหนึ่ง เราต้องแก้ต้องเจ็บป่วย อาจจะพิการหรือทุพพลภาพ เราจะไม่รู้สึกเลยว่า การมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีค่า จะไม่ใช้ร่างกายให้สิ้นเปลืองไปอย่างไร้สาระ มีแต่จะใช้ให้เกิดประโยชน์เต็มที่ รวมทั้งสร้างความดีงามให้เกิดขึ้นแก่โลก ขณะเดียวกัน ก็จะตระหนักว่า การที่เรายังเดินเหินไปไหนมาไหนได้ ไม่เจ็บป่วย ไม่พิการพิการ ก็ถือว่าเป็นโชคอันประเสริฐแล้ว ไม่ช้าก็เร็ว เราจะไม่มีโอกาสทำอย่างนั้นได้อีก

ถ้าเราหมั่นเจริญมรณสติในแง่นี้ เราจะมีความสุขได้ง่ายขึ้น เราจะพบว่า เรามีของดีอยู่กับตัวหรือรอบตัวแล้ว ไม่ต้องแสวงหาหรือดิ้นรนมากไปกว่านี้ก็ยิ่งได้ มันจะช่วยให้เราใช้ชีวิตอย่างโปร่งเบาได้จริงๆ ขณะเดียวกัน ก็กระตุ้นให้เราหมั่นทำความดี มรณสติจึงไม่ได้ช่วยให้เราตายอย่างสงบเท่านั้น แต่ยังช่วยกระตุ้นเตือน



ให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อย่างถูกต้อง ไม่ปล่อยให้เวลาให้เปล่าประโยชน์ หรือดำเนินชีวิตไปในทางที่เสียหาย



## เจริญไตรสิกขา

การเจริญมรณสติ มีอานิสงส์มากดังที่กล่าวมา อย่างไรก็ตาม ถ้าเราอยากอยู่ดีและตายดี การเจริญมรณสติอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ การเจริญมรณสติเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ของการฝึกฝนพัฒนาตนที่เรียกว่า **จิตตสิกขา** ยังมีจิตตสิกขาอีกหลายอย่าง ที่เราควรทำ และนอกจากจิตตสิกขาแล้ว ยังมี**ศีลสิกขา** และ**ปัญญาสิกขา**ด้วย ทั้งหมดนี้เรียกรวมว่า **ไตรสิกขา** คือการฝึกฝน กาย วาจา จิต และปัญญา ให้ถึงพร้อม

ศีลสิกขา คือการฝึกฝนกายวาจาให้สะอาด ด้วยการทำความดี ทำบุญทำกุศล ไม่เบียดเบียนใคร ถ้าเราทำสิ่งนี้มาโดยตลอด จะเป็นปัจจัยช่วยให้เราตายดีได้ ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุญย่อมทำให้เกิดสุขในเวลาสิ้นชีวิต” แต่เพียงแคศีลสิกขาก็ยังไม่พอ ต้องเจริญจิตตสิกขาด้วย เพราะแม้เราจะเป็นคนดีมีศีล แต่เราอาจต้องเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย เช่น มะเร็ง ทำให้ทุกข์ทรมาน หรือต้องตายด้วยอุบัติเหตุ มีทุกข์เวทนามารบกวนจิตใจ ถ้าเราไม่รู้จักเจริญจิตตสิกขา เช่น เจริญสติ หรือทำสมาธิภาวนาเลย เราจะรับมือกับทุกข์เวทนาไม่ไหว ทำให้เราตายสงบได้ยาก

แต่เจริญศีลสิกขาแล้ว เจริญจิตตสิกขาแล้ว เรายังจำเป็นต้องเจริญปัญญาสิกขา คือการพัฒนาใจให้สว่างไสวด้วยปัญญา ซึ่งมี



หลายวิธี แต่ที่สำคัญคือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เห็นความจริงของกายและใจ จนถึงขั้นที่เรียกว่า ละวางจากความยึดมั่นในตัวตนได้ เพราะว่า トラบไตที่คนเรายังมีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน หรือมีตัวกูของกูอยู่ เราก็ยังต้องกลัวความตาย มีศัพท์ที่คนไทยเราคำนึงก็คือ “รักตัวกลัวตาย” คนบางคน ถึงจะไม่มีทรัพย์สินสมบัติ ไม่มีลูกไม่มีหลาน ยากจนแสนเข็ญ แต่เขาก็ยังกลัวความตาย เพราะอะไร เพราะเขายังรักตัวอยู่ และที่รักตัวเพราะเขาคิดว่า ยังมีตัวกูอยู่



## ตายก่อนตาย

トラบไตที่ยังคิดว่ามีตัวกู มันก็ทำให้หวงแหนตัวกู รักตัวกู แล้วก็เลยกลัวตาย เพราะเราเชื่อว่า ความตาย จะทำให้พรากจากตัวกู หรือทำให้ตัวกูดับสูญ ซึ่งสัญชาตญาณส่วนลึก ยอมรับไม่ได้ คนเรากลัวอะไรยิ่งกว่ากลัวสูญเสียตัวตนเป็นไม่มี แต่ถ้าหากเราเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนถึงขั้นเห็นแจ้งว่า ตัวกูของกูไม่มีจริง มันเป็นเพียงสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมา กายก็ไม่ใช่เรา จิตก็ไม่ใช่เรา เมื่อมีปัญญาถึงขั้นนี้ ก็จะปล่อยวางได้ ไม่มีตัวกูให้รักหรือหวงแหนอีกต่อไป ถึงตอนนั้น ถ้าจะตาย ก็ไม่มีความกลัวอีกต่อไป มันมีแต่ความตาย แต่ไม่มีผู้ตาย พุดให้ถูกต้องกว่านั้นก็คือ แม้กระทั่งความตายก็ไม่มี มีแต่การแตกดับของขั้นหรือธาตุเท่านั้น

การละวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวกู ท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกว่า “ตายก่อนตาย” คือทำให้ตัวกูดับไปก่อนที่จะสิ้นลม ที่จริง

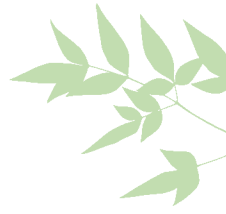


ตัวกูมันไม่มีอยู่ตั้งแต่แรกแล้ว แต่เราไม่เห็นความจริงข้อนี้ จิตก็เลยปรุงแต่งตัวกูแล้วก็ไปยึดตัวกู รวมทั้งไปยึดอะไรต่ออะไรมาเป็นของกู ทำให้ต้องต่อสู้แย่งชิงกับผู้อื่นเพื่อรักษาของกู หรือมีของกูให้มากๆ ทำให้ทุกข์มาก ได้มาแล้วก็ยังต้องหวงแหนรักษาจนเหนียว ครั้นรักษาไม่ได้ก็ทุกข์อีก ที่ของกูถูกแย่งไป แต่ถึงจะรวยแค่ไหน ยิ่งใหญ่เพียงใด ก็ต้องเจ็บ ต้องป่วย ต้องตาย ถ้ายังไม่รู้จัก “ตายก่อนตาย” ก็ต้องทุกข์เพราะความเจ็บ ความป่วย และความตาย

แต่ถ้าหากเรามีสติ ระลึกรู้กายและใจอยู่เป็นประจำ จนเห็นธรรมชาติของกายและใจตามที่เป็นจริง ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ปล่อยวางความยึดมั่นในตัวกูของกู ชนิดที่เรียกว่า ตายก่อนตายได้ เราก็จะเป็นอิสระเหนือความตายได้ ไม่ได้แปลว่าไม่ตาย แต่หมายความว่า มีความตาย แต่ไม่มีผู้ตาย เพราะไม่มีตัวกูที่จะทำให้สำคัญมั่นหมายว่ากูตาย ไม่มีตัวกูที่ต้องรักต้องหวงแหน หรือต้องหวาดกลัวต่อความตายต่อไป







## ตอบคำถาม เกี่ยวกับ การปฏิบัติ

### คำถามที่ ๑



**ถาม** กราบเรียนถามพระอาจารย์คะ การเดินจงกรมแล้วนั่งสมาธิ กับนั่งสมาธิอย่างเดียว ไม่ทราบว่า การเดินนี้ ได้ช่วยเสริมการภาวนาอย่างไรบ้างเจ้าคะ

**ตอบ** การเดินจงกรม ประโยชน์อย่างแรกคือ เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ บางคนนั่งสมาธินาน แล้วรู้สึกง่วงหรือเมื่อย เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นการเดิน เราก็ปฏิบัติได้ต่อเนื่องมากขึ้น เพราะเดินแล้ว ความง่วงหรือความปวดเมื่อยก็หายไป

ประโยชน์ของการเดินจงกรมอีกประการหนึ่งคือ ถ้าเราเดินถูก เดินเป็น มันช่วยให้เรามีความรู้สึกรู้ตัวในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้นและต่อเนื่อง ถ้าเราเดินจงกรมถูก คือรู้สึกรู้ตัว ในขณะที่ก้าวเดิน เวลาเรากลับไปบ้าน อาบน้ำ แปรงฟัน กินข้าว





ล้างจาน กวาดบ้าน เราจะทำความรู้สึกตัวได้ง่าย เพราะว่ามัน  
คล้ายๆ กัน

ถ้าเราปฏิบัติในรูปแบบ แต่เวลากลับไปบ้าน เราไม่สามารถ  
จะใช้กิจกรรมหรืออิริยาบถในชีวิตประจำวัน มาเป็นเครื่องฝึกสติ  
ทำความรู้สึกตัวได้ ก็จะทำให้เสียโอกาสมากเลย เพราะว่า ปกติเรา  
ไม่ค่อยมีเวลาปฏิบัติในรูปแบบมากเท่าไร เช่น มาปฏิบัติที่นี่ ก็มี  
เวลาเพียง ๓-๕ ชั่วโมง แต่ในชีวิตประจำวันของเรา วันหนึ่งๆ เรา  
มีเวลา ๑๗-๑๘ ชั่วโมงก่อนจะเข้านอน ถ้าเราใช้เวลาช่วงที่ตื่นนี้  
ทำความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ความรู้สึกตัว  
หรือสติของเรา ก็จะเติบโตได้ง่ายและเร็ว เพราะว่าเมื่อเราตื่นขึ้นมา  
เราใช้กายทำโน่นทำนี่ วันหนึ่งก็หลายชั่วโมง ใช้กายในการอาบน้ำ  
ใช้กายในการล้างหน้า ถูฟัน กินข้าว ทำครัว มันมีการเขยื้อนขยับกาย  
ทั้งวัน ยังไม่นับถึงการเดิน เช่น เดินในที่ทำงาน เดินข้ามตึก เดิน  
ขึ้นบันได อิริยาบถเหล่านี้ อย่าปล่อยให้มันเป็นการเกิดขึ้นเปล่าๆ  
หรือเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ หรือทำอย่างใจลอย เราสามารถใช้  
เป็นโอกาสในการเจริญสติ ทำความรู้สึกตัวได้

แต่ถ้าเราอยู่ในอิริยาบถนั้น ยิ่งหลับตาด้วยแล้ว การเอา  
วิธีการนี้ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน จะเป็นเรื่องยาก เพราะ  
มันห่างกันมาก เพราะตอนที่เรานั่ง เราไม่เขยื้อนขยับ แถมบางคน  
ปิดตาด้วย พอเปิดตาแล้ว ก็มีการเขยื้อนขยับ ทำนั่นทำนี่ทั้งวัน  
ใจอาจฟุ้งไปเลยก็ได้ เพราะไม่ได้ฝึกมา แต่ถ้าเราเดินจงกรม มัน  
จะทำให้ช่องว่าง ระหว่างการปฏิบัติในรูปแบบ กับการปฏิบัติใน  
ชีวิตประจำวันแคบลง



ถ้าเราเดินจงกรมเป็น คือเดินด้วยความรู้สึกตัว เราก็เอาไปปรับใช้กับการอาบน้ำ ถูพื้น ล้างจาน กวาดบ้านได้ คือทำสิ่งเหล่านี้ด้วยความรู้สึกตัว วิธีนี้เป็นประโยชน์กับฆราวาสมาก เพราะฆราวาสมีกิจต่างๆ มากมาย ในแต่ละวัน ที่จริงพระก็ได้ประโยชน์เช่นกัน เพราะแต่ละวันพระก็ต้องไปเดินบิณฑบาต และทำกิจต่างๆ มากมาย ที่ต้องใช้กาย ใช้มือ ใช้เท้า กิจหรืออริยาบถเหล่านี้สามารถใช้เพื่อฝึกสติ หรือทำความรู้สึกตัวได้

อีกตัวอย่างคือ เวลาเราข้ามถนน ถ้าเราเดินจงกรมเป็น เราจะข้ามถนนเป็น คือข้ามถนนด้วยความรู้สึกตัว ซึ่งทำให้ปลอดภัย แต่ถ้าเราเอาจิตมาเพ่งที่เท้า ลองนึกดู เราจะข้ามถนนอย่างไร โดยเฉพาะถนนที่มีรถขวกไขว่ เวลาเราข้ามถนน เราคงไม่ได้เอาจิตมาที่เท้า แต่ถ้าเราทำความรู้สึกตัวเป็น การข้ามถนนก็จะปลอดภัย เพราะว่าเราต้องอาศัยความรู้สึกตัวในการข้ามถนน คือมองไปข้างหน้าว่าถนนว่างไหม มีรถแล่นมาไหม นี่เรียกว่า **รู้นอก** ขณะเดียวกันก็ **รู้ใน** คือรู้ว่า ขณะที่ข้ามถนน ใจลอยไหม คิดอะไรอยู่หรือเปล่า ถ้าใจลอยหรือฟุ้ง ก็วางมันลง เพื่อจะได้มีสติกับการข้ามถนน

การทำความรู้สึกตัว ช่วยให้เราทำกิจวัตรต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้มากมาย เรียกว่าทั้งวันเลย แต่ถ้าเราเอาแต่เพ่ง ก็คงต้องอยู่กับที่หรือว่าอยู่นิ่งๆ ทำอะไรอย่างอื่นมากก็ไม่ได้ อาจจะทำได้ไม่กี่อย่าง เช่น เวลาแปรงฟันก็เพ่งที่แปรงสีฟัน หรือกินข้าวก็เพ่งที่ช้อนหรือมือ กว่าจะทำเสร็จก็คงใช้เวลานาน นอกจากนั้นจะไปทำกิจกรรมอย่างอื่นก็ลำบาก เช่น ขับรถ ถ้าขับรถแล้ว เอาจิต



ไปเฟ่งที่พวงมาลัย คงทำได้ยาก ในกรณีนั้นเราต้องใช้สติ ต้องใช้ความรู้สึกตัวในการขับรถ เช่นเดียวกับการข้ามถนน

ถ้าหากเราทำความรู้สึกตัวเป็น จากการเดินจงกรม รวมทั้งการยกมือสร้างจังหวะด้วย การดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่ตื่นแต่กาย แต่ใจก็ตื่นด้วย ที่เรียกว่า **ตื่นรู้อยู่เสมอ** ก็ไม่ใช่เรื่องยาก

## คำถามที่ ๒



**ถาม** อยากจะให้พระอาจารย์แนะนำ เรื่องการทานอาหารกับการเจริญสติเจ้าค่ะ

**ตอบ** เพื่อให้การเจริญสติของเรามีความต่อเนื่อง ทันทีที่เราลุกจากที่นั่ง ไม่ว่าจะเดินเข้าห้องน้ำ หรือเดินไปทานอาหาร ขอให้ตั้งสติให้ดี อย่าผลุนผลัน ระหว่างที่เดินออกไป ก็ทำความรู้สึกตัวไปด้วย อย่าคิดว่าการปฏิบัติจบแล้ว หรือยุติชั่วคราว การปฏิบัติยังดำเนินต่อไป แต่ไม่ใช่การปฏิบัติในรูปแบบ เป็นการปฏิบัติที่ประสานกับชีวิตประจำวัน เวลาพูดคุยกับใคร ก็พูดอย่างมีสติ เวลากินอาหารก็มีสติไปด้วย รับรู้รสชาติของอาหาร โดยไม่ปล่อยใจลอยฟุ้งไปที่อื่น ขณะเดียวกันใจ ก็ไม่เคลิ้มคล้อยไปกับรสชาติมาก แม้อาหารจะอร่อยเพียงใดก็ตาม เวลาเคี้ยว เราก็เคี้ยวด้วยความรู้สึกตัว



มีเด็กคนหนึ่งอายุ ๙ หรือ ๑๐ ขวบเท่านั้น กำลังกินก๋วยเตี๋ยว อยู่ พ่อถามว่า ลูกกินก๋วยเตี๋ยวลูกเห็นอะไร เด็กตอบว่าผม เห็นกายมันเคลื่อนไหว ขณะที่มือตักก๋วยเตี๋ยว สักพักก็บอกว่า เห็นปากขยับขณะเคี้ยวก๋วยเตี๋ยว แล้วก็เห็นความพอใจที่ก๋วยเตี๋ยว มันอร่อย เด็กตอบอย่างฉลาดมาก อายุแค่ ๙ ขวบ ๑๐ ขวบเอง เขาเข้าใจเรื่องการเจริญสติ สามารถเอามาใช้กับชีวิตประจำวันได้ ขณะกินก๋วยเตี๋ยว ก็เจริญสติไปด้วย

เราก็ลองปฏิบัติดูนะ ไม่ว่าจะกินอะไร ก๋วยเตี๋ยวหรือข้าวก็ตาม ตอนที่มือตัก ก็เห็นกายเคลื่อนไหว ไม่ใช่เห็นด้วยตาแบบจ้องเอานะ แต่เห็นด้วยใจ คือใจรับรู้ว่ามีมือเคลื่อนไหว ถ้าจ้องก็ไม่ใช่แล้ว อย่างนี้ เรียกว่าเพ่ง เวลาเคี้ยวก็รู้ว่าเคี้ยว เวลาอร่อยก็รู้ว่าอร่อย มีความพอใจเกิดขึ้น ก็เห็นความพอใจนั้น นี่คือการปฏิบัติ ซึ่งเราทุกคน ทำได้เลย อาจจะหลงๆ ลืมๆ บ้าง ก็ไม่เป็นไร ขอให้ทำไปเรื่อยๆ

ขณะที่เราเข้าห้องน้ำ ขณะที่เรานั่งพักผ่อน ขณะที่เรากินอาหาร ให้เป็นโอกาสในการเจริญสติไปด้วย คุยกับใครก็คุยอย่าง มีสติ จะทำให้การปฏิบัติของเรามีความต่อเนื่อง ไม่เช่นนั้นก็เหมือนกับเราตักน้ำใส่โอ่ง อดส่ำหัดตักเป็นชั่วโมง ปรากฏว่าโอ่งกันรั่ว ที่ เต็มลงไปไม่นานก็รั่วหมดเลย

## การปฏิบัติมี ๒ อย่างที่ควรทำควบคู่กัน

๑. เต็มสติเข้าไปในใจ อันนี้เปรียบได้กับการเจริญสติในรูปแบบ

๒. รักษาสติไม่ให้รั่วไหล เปรียบได้กับการเจริญสติในชีวิตประจำวัน



บางคนทำอย่างเดียวคือเติมสติ แต่ไม่รักษาสติ ปล่อยให้มัน รั่วไหลทีละนิดๆ จนหมด อุตส่าห์ปฏิบัติทั้งวัน แต่พอถึง ๕ โมงเย็น เลิกปฏิบัติ ก็ปล่อยให้สติเติมที่เลย ฟุ้งไปตามความคิด หรือตาม สิ่งที่มากระทบ มันก็เหมือนกับอุตส่าห์เติมน้ำทั้งวัน เสร็จแล้วก็ ปล่อยให้มันรั่ว แล้วจะเหลืออะไรในวันรุ่งขึ้น ในทางตรงข้าม ถึงแม้ว่า เราจะเติมสติลงไปจิตใจได้ไม่มาก รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง แต่เมื่อเลิก ปฏิบัติในรูปแบบ เราก็ยังพยายามรักษาสติไม่ให้รั่วไหล ด้วยการ ใช้ชีวิตอย่างมีสติ ทำอะไรก็ให้มีความรู้สึกตัว สติก็จะยังหลงเหลือ อยู่อีกมาก

การเจริญสติในรูปแบบ เปรียบเหมือนกับการเติมสติลงไป ในใจ ส่วนการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติ เปรียบเหมือนกับการ รักษาสติไม่ให้รั่วไหล เราต้องทำ ๒ อย่าง ถ้าทำอย่างเดียว สติ ไม่มีทางเติมได้หรอก เพราะเติมเท่าไรรั่วมันก็รั่วหมด คุณต้อง เติมสติด้วย แล้วก็รักษาสติไม่ให้รั่วไหลด้วย ประการหลังนี้ เป็น เรื่องของการใช้ชีวิตประจำวัน ด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อม เพราะฉะนั้น ในช่วงพักทานอาหาร ขอให้พวกเราดูแลรักษาสติของเราให้ดี





## คำถามที่ ๓



**ถาม** ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และ ธรรมในธรรม คืออะไรคะ?

**ตอบ** มีคำอธิบายหลายแบบ แต่คำอธิบายที่อาตมาชอบและคิดว่ามีประโยชน์มากสำหรับนักปฏิบัติใหม่ๆ ก็คือ การเห็นว่ากายเป็นกาย กายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เห็นเวทนาเป็นเวทนา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เห็นจิตเป็นจิต ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เห็นธรรมเป็นธรรม ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา หมายความว่า เวลาเดินก็ให้เห็นว่ากายเดิน หรือกายเคลื่อนไหว ไม่ใช่ฉันเดิน หรือกูเดิน ธรรมชาติของคนเรา ถ้าไม่มีสติ ก็จะเกิดความสำคัญมั่นหมายว่ากูทำโน่น ทำนี่ ตลอดเวลา เช่น กูเดิน กูคิด กูเจ็บ กูปวด แต่สติทำให้เราเห็นว่า เมื่อเดิน มันคือกายเดิน ไม่ใช่กูเดิน ไม่ใช่ฉันเดิน เวลาคิดก็เห็นว่า มีความคิดเกิดขึ้นที่ใจ หรือใจคิด ไม่ใช่กูคิด เวลาโกรธ ก็เห็นว่ามีความโกรธเกิดขึ้นในใจ ไม่ใช่กูโกรธ หรือความโกรธเป็นของกู เวลาปวด ก็เห็นว่ามีความปวดเกิดขึ้นกับกาย หรือเกิดขึ้นที่แขน ที่ขา แต่ไม่ใช่กูปวด หรือสำคัญมั่นหมายว่าความปวดเป็นของกู

เห็นอย่างนี้คือ **เห็นตามความเป็นจริง** เห็นกายว่าเป็นกาย เห็นเวทนาว่าเป็นเวทนา เห็นจิตว่าเป็นจิต ใหม่ๆ ก็เห็น ๓ อย่างนี้ก่อน แล้วต่อไปก็จะเห็นธรรม หลวงพ่อคำเขียน เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อเทียน และเป็นอาจารย์ของอาตมา ท่านให้หลักการปฏิบัติ



ที่ตีมากคือ “เห็น อย่าเข้าไปเป็น” เช่น เห็นความโกรธ อย่าเป็นผู้โกรธ เห็นความปวดอย่าเป็นผู้ปวด สติจะช่วยให้เราเห็นกาย เห็นจิต เห็นเวทนา ตามความเป็นจริง คือเห็นกายว่าเป็นกาย เห็นเวทนาว่าเป็นเวทนา เห็นจิตว่าเป็นจิต ไม่ใช่เห็นกายว่าเป็นเราเป็นของเรา เห็นเวทนาว่าเป็นเราเป็นของเรา หรือเห็นจิตว่าเป็นเราเป็นของเรา ถ้าเห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นผิด ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน

เคยมีผู้หญิงคนหนึ่ง ไปปฏิบัติที่วัดป่าสุคะโตอยู่หลายวัน เมื่อหลวงพ่อดำเขียนไปสอบอารมณ์ เธอก็บ่นว่า “ไม่ไหวเลยหลวงพ่อดำ วันนี้หนูเครียดมาก” หลวงพ่อดำเขียนจึงตอบว่า นักกรรมฐานไม่พูดแบบนั้น ให้พูดใหม่ เธอคิดสักพักก็พูดขึ้นมาว่า “วันนี้หนูเห็นมันเครียด” พอพูดแบบนี้เธอก็รู้สึกดีขึ้น

ระหว่าง “หนูเครียด” กับ “หนูเห็นมันเครียด” ต่างกันไหม ต่างกันมากเลย “หนูเครียด” แสดงว่าหนูเป็นผู้เครียด ความเครียดเป็นตัวหนู ความเครียดเป็นของหนู แต่ “หนูเห็นมันเครียด” แสดงว่าหนูไม่ได้เป็นผู้เครียด แต่เห็นความเครียด อย่างนี้คุณทำได้ไหม คุณทำได้แน่นอน เพราะเป็นความเครียดไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นสักแต่ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทันทีที่ไม่มีสติ จิตจะไปยึดมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา เป็นตัวกูของกู อันนี้รวมถึงไปยึดเวทนา เช่น ความปวดเมื่อย ว่าเป็นตัวกูของกู ด้วย

ลองฝึกมองอารมณ์ต่างๆ ให้เป็น อาตมาชอบตัวอย่างนี้ พระอาจารย์ประสงค์เล่าว่า เคยไปงานศพ แล้วได้สนทนากับเด็กหญิงอายุประมาณ ๙-๑๐ ขวบ ซึ่งเป็นลูกของเจ้าภาพ เด็กคนนี้ก็มาอุปัฏฐากท่าน เด็กบอกว่า คุณพ่อคุณแม่ของหนูไม่ว่าง เพราะต้อง



รับแขกมาก หนูเลยมาช่วยคุณพ่อคุณแม่ดูแลหลวงพ่อกับคุณย่าคุณยายกับเด็กคนนี้สักพัก ท่านก็ประทับใจ บอกว่า หนูเป็นเด็กน่ารัก เป็นเด็กดี หลวงพ่อก็ให้รางวัลหนู แล้วท่านก็ตั้งลูกประจำออกมาจากย่าม พอเด็กหญิงเห็นก็ร้อง อู้ฮู้ พระอาจารย์ประสงค์ถามว่า “หนูร้องอู้ฮู้ หนูเห็นอะไร” เด็กตอบว่า “หนูเห็นข้างในมันดีใจค่ะ” ขอให้สังเกตนะว่าเด็กไม่ได้บอกว่าหนูดีใจ หนูดีใจแสดงว่าเป็นผู้ดีใจ ความดีใจเป็นของตัวหนู แต่เด็กกลับบอกว่า หนูเห็นความดีใจที่เกิดขึ้น

ท่านอาจารย์ประสงค์ถามต่อไปว่า แล้วหนูทำอย่างไรกับมัน เด็กตอบว่า “หนูไม่ได้ทำอะไรกับมันค่ะ หนูแค่ดูมันเฉยๆ ตอนนี้อยู่ข้างในมันเบาแล้ว ความดีใจมันลดลงแล้ว” อันนี้ตรงกับที่หลวงพ่อกุญแจและหลวงพ่อดำเขียนใช้คำว่า “รู้ซึ้งๆ” คือแค่รู้เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรมากกว่านี้ อันนี้คือส่วนขยายของคำว่า “เห็นจิตในจิต” คือเห็นจิตว่าเป็นจิต เห็นความดีใจว่าเป็นความดีใจ ไม่ใช่เห็นว่าความดีใจ เป็นกู เป็นของกู





## คำถามที่ ๔



**ถาม** การเดินที่ใจอยู่กับตัว ถ้านับจำนวนตัวเลข ๑ ๒ ๓ ไปด้วย จะถูกต้องไหมคะ?

**ตอบ** การนับแบบนี้ เป็นการบริการอย่างหนึ่ง มันเป็นวิธีการบังคับ หรือผูกใจให้อยู่กับการเดิน เพื่อจิตจะได้ไม่วอกแวกไปไหน วิธีนี้ยังไม่ช่วยให้เกิดความรู้สึกตัวเต็มที่ เพราะยังมีการใช้ความคิดอยู่ ในการเจริญสติ หรือการทำความรู้สึกตัว เราต้องวางความคิดลงให้ได้ ให้มีแต่ตัวรู้ เป็นตัวรู้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ รู้ในพุทธศาสนาไม่ต้องใช้การคิดนะ ถ้ารู้ในทางโลกต้องใช้ความคิด แต่รู้ในทางพุทธไม่ต้องใช้ความคิด เช่น ตอนนี้คุณรู้ไหมว่า อาตมาห่มผ้าสีอะไร คุณรู้ไหมว่าอาตมากำลังนั่งหรือยืน การรู้แบบนี้ต้องใช้ความคิดไหม (ไม่ต้องใช้) ในทำนองเดียวกัน การรู้ว่ากายเคลื่อนไหว รู้ว่ากายเดินมันไม่ต้องใช้ความคิด บางครั้ง เราต้องหยุดใช้ความคิดบ้าง เพราะว่าเราใช้ความคิดมาก จนกระทั่งเราหยุดคิดไม่เป็นการนับเป็นการคิดแบบหนึ่ง มันเป็นวิธีการผูกใจให้อยู่กับกาย อันนี้มีประโยชน์สำหรับการทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็ว แต่มันจะมีปัญหาอยู่ ๒ ประการ

ประการที่ ๑ คนที่นับบ่อยๆ พอถึงเวลาปฏิบัติ กลับมาใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ เสี่ยงนับก็จะยังดังอยู่ในหัว นักปฏิบัติหลายคนพบว่า มีเสียงนับเหล่านี้อยู่ในหัวตลอดเวลา จนหลายคนบอกรำคาญมากเลย ถามว่าจะทำอย่างไรให้มันหายไป บางคน



ไม่ได้นับ แต่ปริกรรมด้วยคำว่า พุท-โธ พอเลิกปฏิบัติ ก็มีปัญหา  
อย่างเดียวกัน คือมีเสียง พุท-โธ ดังอยู่ในหัวตลอดเวลาจนรำคาญ  
ก็มี

ประการที่ ๒ มันเป็นวิธีการบังคับจิตแบบหนึ่ง ซึ่งแม้จะ  
ทำให้จิตนิ่ง แต่ถ้าหยุดนับเมื่อไหร่ จิตจะฟุ้งทันทีเลย เหมือนกับ  
ลูกหมาที่เรามัดเอาไว้ให้อยู่นิ่งๆ พอเชือกขาด มันก็วิ่งหนีทันที  
ไม่ยอมกลับบ้านด้วยตัวเอง หลายคนบังคับจิตให้อยู่นิ่งๆ เพื่อจะได้  
ไม่ไปรับรู้อารมณ์ใดๆ แต่พอเลิกปฏิบัติ ออกไปเจออารมณ์ต่างๆ  
มากระทบ จิตก็ฟุ้ง เกิดความหงุดหงิดตามมา อาตมาเรียก  
ความสงบชนิดนี้ว่า สงบเพราะไม่รู้ หรือสงบเพราะตัดการรับรู้  
ด้วยการผูกจิตไม่ให้ออกไปรับอารมณ์ใด วิธีนี้ช่วยให้ใจสงบก็จริง  
แต่ว่าพอไม่ผูกมันแล้ว มันออกไปเจออารมณ์ต่างๆ เช่น รูป รส  
กลิ่น เสียง สัมผัส มันจะกระเพื่อมได้ง่าย

มีบางคนมาปรึกษาอาตมาว่า ตนเองเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม  
มาหลายครั้ง แต่ทำไมยังโกรธอยู่ เพื่อนบางคนไม่ค่อยได้เข้าคอร์ส  
ทำไมเขาอารมณ์เย็นกว่า อาตมาเดาว่า คงเป็นเพราะเขาภาวนา  
แบบบังคับจิตไม่ให้คิด พยายามบังคับจิตไม่ให้ไปรับรู้อารมณ์ใด  
ซึ่งทำได้ง่ายเวลาอยู่ในคอร์ส หรืออยู่ในวัด ในกุฏิ แต่พอกลับไป  
บ้าน กลับไปที่ทำงาน เจออารมณ์ต่างๆ มากระทบ ใจก็ฟุ้ง แล้วก็  
ปล่อยให้มันฟุ้งไปเรื่อยๆ หรือพอใจที่จะหงุดหงิด ก็ปล่อยให้มัน  
ลูกกลม จนกลายเป็นความโกรธ ทั้งนี้เป็นเพราะขาดการฝึกสติให้  
รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น พูดอีกอย่างคือ เขาถนัดแต่การบังคับจิต  
แต่ไม่ฝึกจิตให้มีสติรู้ทันอารมณ์ เวลาเมื่อไรมากระทบ



มีผู้ชายคนหนึ่งเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมหนึ่งวัน ตอนปฏิบัติใจสงบมากเลย นั่ง เดิน ก็สงบ เพราะว่าต่างคนต่างเดิน ไม่มีการพูดคุยกัน ในห้องก็เย็นสบาย เพราะติดเครื่องปรับอากาศ เสียงข้างนอกก็ไม่รบกวน พอตกเย็น เขาจะกลับบ้าน เดินไปที่จอดรถปรากฏว่ารถออกไม่ได้ เพราะมีรถอีกคันมาจอดซ้อน เขาโมโหมาก โวยวายตำว่าเสียงดัง คนที่เห็นเหตุการณ์ประหลาดใจมากกว่า เพิ่งปฏิบัติธรรมเสร็จ แต่ทำไมจึงโกรธขนาดนี้

หลายคนเป็นแบบนี้ เวลาปฏิบัติใจก็สงบดี แต่พอออกไปเจอโลกภายนอก ทำไมจึงหงุดหงิด จิตไม่สงบเลย อาตมาคิดว่าเป็นเพราะเขาเน้นเรื่องการบังคับ ไม่ให้ไปรับรู้อารมณ์ใด แต่คนเราไม่สามารถบังคับจิตไม่ให้รับรู้อารมณ์ต่างๆ ไปได้ตลอด ถึงเวลาก็ต้องออกไปรับรู้อารมณ์ต่างๆ ครั้นเจออารมณ์หรือภาพที่ไม่พึงพอใจ อย่างเช่น รถออกไม่ได้ เพราะมีอีกคันจอดซ้อน หรือไปเห็นหน้าคนที่ตัวเองเกลียด คนที่รักเสียดำบางคน พอเห็นพรานฆ่าเสียดำให้สัมภาษณ์ทางโทรทัศน์ ใจกระเพื่อมเลยนะ เกิดโมโหโกรธาขึ้นมา ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้อยังสงบอยู่เลย ใจที่กระเพื่อมเมื่อมีอะไรมากระทบนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ข้อสำคัญก็คือ ควรมึสติรู้ทัน ถ้ามีสติรู้ทัน ความหงุดหงิด ชุนมัว ก็จะไม่ลุกลามกลายเป็นความโกรธ จนถึงหลุดปากด่า

เพราะฉะนั้น ถ้าอยากให้อุบายใจสงบในชีวิตประจำวัน ควรฝึกสติไว้บ้าง จะได้รู้ทันเวลาอารมณ์กุศลเกิดขึ้น ไม่ปล่อยให้มันรบกวนจิตใจ การฝึกสติแบบหลวงพ่อกุศลเย็น ไม่ได้เน้นที่การบังคับจิตให้สงบ แต่ให้รู้ทันเวลามันไม่สงบ เปรียบเหมือนกับการฝึกลูกหมาให้อยู่บ้าน



เราไม่ได้เอาเชือกไปล่ามมันเอาไว้ วิธีการล่ามจิตก็คือการนับ หรือ การบริกรรม รวมทั้งการเพ่ง ซึ่งก็มีประโยชน์อยู่ ช่วยทำให้จิตสงบได้ แต่เราต้องฝึกให้จิตมีคุณสมบัติอย่างอื่นด้วย เช่น การรู้ทันความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น ตัวที่จะช่วยให้ใจรู้ทันได้ไวๆ ก็คือสติ การเจริญสติจึงมีความสำคัญ แต่หลายคนเข้าใจไปว่า การเจริญสติคือ การควบคุมความคิด ที่จริงแล้ว การเจริญสติคือ การรักษาใจไม่ให้ความคิดมาควบคุมเรา มันต่างกันมากนะ

การควบคุมความคิดก็คือ ทำทุกอย่างเพื่อไม่ให้เกิดความคิด แต่การรักษาใจไม่ให้ความคิดมาควบคุมเรา หมายความว่า แม้จะมีความคิดหรืออารมณ์ใดๆ เกิดขึ้น มันก็ทำอะไรจิตใจไม่ได้ วิธีนี้ยอมให้ความคิดและอารมณ์เกิดขึ้น แต่ความเครียด ความโกรธ ทำอะไรใจไม่ได้ เพราะว่ารู้ทันมัน เห็นมัน ไม่เข้าไปเป็นมัน เช่น เห็นความเครียด แต่ไม่ใช่ฉันเครียด เห็นความโกรธ แต่ไม่เป็นผู้โกรธ ถ้าเราเห็นความโกรธ ความโกรธก็ทำอะไรเราไม่ได้ ที่มันทำอะไรเราได้ ก็เพราะเรากลายเป็นผู้โกรธเสียแล้ว

เอาตามอยากจะย่ำว่า การภาวนาหรือการเจริญสติปัฏฐาน ไม่ใช่การควบคุมความคิด แต่คือการไม่ยอมให้ความคิดมาควบคุมเรา ไม่ใช่การควบคุมอารมณ์ แต่คือการไม่ยอมให้อารมณ์มาควบคุมเรา ความคิดและอารมณ์ต่างๆ จะเกิดก็เกิดไป แต่ทำอะไรใจเราไม่ได้ จะมาทำให้เราหงุดหงิด สั่งให้เราด่า หรือทำร้ายใคร ก็ไม่ได้ เพราะเราเห็นมัน ไม่เข้าไปเป็นมัน แต่ส่วนใหญ่เรามักจะพยายามไปควบคุมความคิด วิธีที่ใช้คือการนับเลข ซึ่งทำง่าย และมีประโยชน์ แต่ว่ามันยากที่จะช่วยให้เราอยู่กับโลกภายนอก หรือเผชิญกับสิ่งกระทบต่างๆ ได้ด้วยใจที่สงบอย่างต่อเนื่อง



## คำถามที่ ๕



**ถาม** เวลานั่งสมาธิ จะรู้สึกปวดขามากเลยคะ มีวิธีแก้ไขอย่างไรบ้างคะ มีบางท่านบอกให้ทนเอา ทนปวดจนถึงที่สุดแล้ว มันจะหายปวดไปเอง แต่ว่ามันปวดจริงๆ ไม่สามารถทนไหว ต้องทำอะไรดีคะ?

**ตอบ** สำหรับผู้ฝึกใหม่ สติยังอ่อนอยู่ ถ้าปวดมากๆ ก็ควรขยับ แต่เวลาจะขยับ เช่น ลูกยืนก็ให้ทำอย่างรู้สึกตัว อย่าฝืนผลันค่อยๆ ทำ อย่าทำด้วยความอยาก อย่าทำด้วยความรู้สึกปวด ทำซ้ำๆ แต่เมื่อปฏิบัติได้มากขึ้น สติเราดีขึ้น ลองไม่ขยับดู ลองสังเกตว่าที่ทุกข์อยู่นี้เป็นเพราะอะไร หลายคนบอกว่า ทุกข์เพราะปวดขา ทุกข์เพราะเมื่อยขา ตอบแค่นี้ยังไม่ถูกหรอก มันมีสาเหตุมากกว่านั้น ดูให้ตีมันมีอะไรอีก มันมีความทุกข์ใจ ความไม่พอใจ ใจมันบ่น โอดครวญ โวยวาย บางทีก็ร้องในใจว่าปวดโวย เมื่อไหร่จะได้พักสักที เมื่อไหร่จะให้ขยับแข่งขาสักที

คนส่วนใหญ่ เวลาปวดไม่ได้ปวดแต่กายนะ ใจก็ปวดด้วยเวลาร้อน ก็ไม่ได้ร้อนแต่กาย ใจก็ร้อนด้วย เวลาหนาวก็ไม่ได้หนาวแต่กาย ใจก็หนาวด้วย แต่ส่วนใหญ่มองไม่เห็น เพราะไม่สังเกตดูใจของตัวเอง เวลามีความปวด ลองใช้โอกาสนี้ดูใจ ดูว่าทุกข์จริงๆ มันเกิดที่ไหน ไม่ได้เกิดที่ขาเท่านั้น มันเกิดที่ใจด้วย และที่ทุกข์ใจก็เพราะมันบ่น มันโวยวาย ตีโพยตีพายข้างใน รวมทั้งผลึกใสความปวด ใจเลยเป็นทุกข์มากขึ้น พุดอีกอย่างหนึ่ง ความปวด



ไม่ได้รับกวนเรา เราต่างหากที่ไปรบกวนความปวด คุณลองมองตรงนี้ให้ดีแล้วจะพบว่า ที่ปวดจริงๆ คือปวดที่ใจ ไม่ใช่ปวดที่ขา ปวดที่ใจ เพราะใจไม่ยอมรับความปวด ผลักไสความปวด ใจมันดันยั้งดันก็ยั้งทุกซ์

แต่ทันทีที่เรามีสติเห็นอาการของใจ สิ่งที่มาคือใจสงบ เสียงบ่นโวยวายข้างในจะหายไป ขายังปวดอยู่แต่ใจสงบ ความทุกข์ใจ ความหงุดหงิดใจ เกิดขึ้นเมื่อไม่มีสติ พอมีสติปั้บ ใจจะกลับเป็นปกติ จะเหลือแต่ความเจ็บขา เจ็บกาย ส่วนใจเป็นปกติ นี่คือสิ่งที่ทำให้หลายคนสามารถอยู่กับความเจ็บ โดยไม่เป็นผู้เจ็บ อยู่กับความปวด โดยไม่เป็นผู้ปวด ความปวดยังไม่หายไป แต่ใจไม่ปวดแล้ว ลองฝึกแบบนี้ดู เวลาที่มีความปวด อย่าเพิ่งขยับ ใช้ออกกานนี้ดูใจว่าเป็นอย่างไร แล้วจะพบว่าเมื่อใดที่ใจมีสติ ไม่ผลักไสความปวด ยอมรับความปวดได้ ความทุกข์ใจจะลดลง

มีเพื่อนอาตมาคนหนึ่ง เธอไปปฏิบัติธรรมกับสำนักหนึ่ง ต้องนั่งสมาธิทั้งวัน และนั่งหลายวันติดต่อกัน เธอไม่ค่อยคุ้นกับการปฏิบัติอย่างนี้เท่าไร ปฏิบัติไปได้แค่ ๓ วันก็รู้สึกปวดมาก อดทนนั่งถึงวันที่ ๔ รู้สึกปวดมาก รวากับกระดูกจะแยกจากกันเลย ถึงกับโอดครวญข้างในว่า ถ้านั่งนานกว่านี้ ฉันต้องตายแน่ๆ รู้สึกทรมานมาก แต่พอทนนั่งอีกสักพัก จู่ๆ ก็มีเสียงดังขึ้นในใจว่า “ตายก็ตายวะ” ปรากฏว่าเธอรู้สึกโล่งเลย ความปวดยังไม่หายไปไหน แต่ใจเธอโล่งเบา เพราะหัวใจยอมรับความปวดได้ เมื่อใจไม่ทะเลาะกับความปวด ความทุกข์ก็หายไป ความสงบมาแทนที่ถามว่า ความปวดยังมีอยู่ไหม (มีอยู่นะ) แต่ใจสงบแล้ว กรณีนี้ชี้ให้



เห็นเลยว่าที่ทนไม่ไหว ไม่ใช่กาย ใจต่างหากที่ทนไม่ไหว แต่เมื่อใจยอมรับได้ ถึงขั้นว่าตายก็ตายวะ จิตหยุดดินเลย สงบเลย แต่คุณจะไม่รู้จักสภาวะนี้ ถ้าคุณขยับตลอดเวลา ปวดบีบขยับบีบบ้างครั้งเราต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับความปวด เรียนรู้จากมันว่าจะรับมือกับความปวดอย่างไร

ที่อาตมาเล่ามาจะเห็นว่า คนเราส่วนใหญ่เวลาปวด ไม่ได้ทุกข์แค่กายเท่านั้น แต่มีความทุกข์ใจด้วย และเห็นต่อไปว่าทุกข์ใจหนักกว่าทุกข์กาย และยังพบอีกว่า แม้กายทุกข์ แต่ใจสงบได้ เราจึงควรเรียนรู้ที่จะอยู่กับทุกข์โดยที่ใจไม่ทุกข์ อันนี้แหละคือเหตุผลว่าเมื่อปฏิบัติถึงจุดหนึ่ง เราลองไม่ขยับขาแม้มีความปวด ทั้งนี้เพื่อจะได้ฝึกจิตดูใจ ดูธรรมไปเรื่อยๆ บางคนทำไปแล้ว แม้แต่ความปวดกายก็ทุเลาหรือหายไปเลย เพราะพอจิตสงบ การไหลเวียนของเลือดก็ดีขึ้น และมีสารบางตัวหลั่งออกมาที่ช่วยทำให้ความปวดทุเลาลง หรือพูดให้ถูกต้องคือ ทำให้ความรู้สึกปวดลดลง เพราะเวลาขาปวด มันจะส่งสัญญาณความปวดไปที่สมอง แต่ถ้าสัญญาณไปไม่ถึงสมอง เราจะไม่รู้สึกรู้ปวด และที่มันไปไม่ถึงสมอง เพราะว่าสารสื่อประสาทบางตัวสกัดเอาไว้ เช่น เซโรโทนิน โดพามีน เอ็นดอร์ฟิน สารสื่อประสาทเหล่านี้เกิดขึ้นเวลาจิตเป็นสมาธิหรือเกิดปีติ เพราะฉะนั้น บางคนเมื่อเห็นสภาวะของใจแล้วเกิดปีติขึ้นมา ความปวดที่แขนหรือที่ขาาก็หายไปเลย แต่บางคนแม้กายยังปวดอยู่ แต่ใจไม่ปวด นี่คือสภาวะที่คุณเรียนรู้ได้จากการอดทน ไม่เขี่ยอ่อนขยับแม้รู้สึกรู้ปวด สำหรับผู้ปฏิบัติที่พัฒนามาถึงจุดหนึ่ง อาตมาอยากจะให้ลองดู



## คำถามที่ ๖



**ถาม** หากปฏิบัติทำยกมือ ๑๔ จังหวะ ก็ทำได้แบบอัตโนมัติ คือทำจนเป็นอัตโนมัติเท่ากับไม่ได้รู้สึกตัว แต่ที่ทำทำได้อย่างนี้ แสดงว่าปฏิบัติยังไม่ถูกต้องใช่ไหมคะ กราบนมัสการค่ะ?

**ตอบ** อากัปกิริยาเป็นเรื่องภายนอก หรือพูดอีกอย่าง อากัปกิริยาเป็นรูปแบบ **สิ่งสำคัญคือใจหรือการวางใจ** แม้คุณไม่ยกมือสร้างจังหวะ แม้คุณไม่นั่งหลับตาคลุมหายใจ แต่คุณมีสติ ไม่ปล่อยใจเผลอฟุ้ง มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ อย่างนี้ เรียกว่ากำลังปฏิบัติอยู่ เราสามารถปฏิบัติด้วยการมีสติรู้ตัว ระหว่างที่เรากำลังพูดคุยหรือทำงาน หรือแม้แต่ขณะนอนอยู่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมื่อภิกษูกำลังเดิน ยืน นั่ง นอนอยู่ ถ้ามีความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดในทางโกรธแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความมุ่งร้าย แต่ภิกษุไม่รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้ สละทิ้งไป ถ่ายถอนออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ ภิกษุนั้นแม้กำลังเดิน ยืน นั่ง นอนอยู่ ก็เรียกว่าเป็นผู้ทำความเพียรเผากิเลส” พุทธภาษิตนี้ชี้ว่า ที่นอนอยู่ก็เรียกว่าทำความเพียรเผากิเลสได้หรือปฏิบัติธรรมได้ หากดูแลรักษาใจไม่ให้กุศลจิตครอบงำ ตรงข้ามกับคนที่กำลังยกมือสร้างจังหวะ หรือเดินจงกรม ถ้าปล่อยใจลอยฟุ้งซ่าน อย่างนี้ก็เรียกว่าไม่ปฏิบัติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “**ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจประเสริฐสุด สำเร็จได้ด้วยใจ**” การปฏิบัติธรรม หรือการภาวนาก็เช่นกัน สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่อากัปกิริยาภายนอก แต่อยู่ที่ใจ





ท่านพอลี ธัมมโร เล่าว่ามีชาย ๒ คนเป็นเพื่อนกัน ชายคนหนึ่งที่หนึ่ง (นาย ก.) เป็นคนธรรมะธัมโม ดิ้นเข้าขึ้นมากี่ชวนเพื่อนไปวัด ใส่บาตรฟังเทศน์ เพราะเป็นวันพระ แต่เพื่อนอีกคน (นาย ข.) บอกว่าวันนี้ไม่มีอะไรกินเลย ไปวัดไม่ได้ ต้องไปจับปลา นาย ก. ไปวัดรับศีล ฟังธรรม ส่วนนาย ข. ไปจับปลาที่หนองน้ำ นาย ข. เวลาได้ยินเสียงระฆังที่วัด แกก็นึกถึงเพื่อนที่วัดว่า เพื่อนเราตอนนี้กำลังฟังธรรม แกก็อนุโมทนาด้วย ได้ยินเสียงระฆังที่ไร แกก็ยกมือท่อมหัวอนุโมทนาสาธุ ส่วนนาย ก. ตัวอยู่ที่วัด พระเทศน์แต่แกไม่สนใจฟัง เอาแต่นึกถึงเพื่อนที่กำลังจับปลา นึกในใจว่าขอให้เพื่อนจับได้ปลาเยอะๆ จะได้แบ่งให้เรากินบ้าง ถ้ามว่า สองคนนี้ นาย ก. กับ นาย ข. คนไหนได้บุญมากกว่ากัน ท่านพอลีเฉลยว่า นาย ข. ได้บุญมากกว่า เพราะแม้ตัวจับปลา แต่ใจนึกถึงเพื่อนที่วัดนึกถึงพระเทศน์ นึกไปใจก็อนุโมทนาไปด้วย ส่วนนาย ก. ตัวอยู่วัดก็จริง แต่ใจคิดถึงปลา อยากให้เพื่อนจับปลาได้เยอะๆ จะได้กินปลา跟他ด้วย

ตัวอยู่วัด ไม่ได้แปลว่าจะได้บุญเสมอไปนะ มันอยู่ที่ใจ ตัวอยู่หนองน้ำจับปลาแต่อาจได้บุญมากกว่าก็ได้ ปรากฏว่าวันนั้นนาย ข. จับปลาไม่ได้เลยสักตัว พุดง่าย ๆ คือทำบาปไม่ขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการทำบุญหรือการปฏิบัติธรรม สิ่งสำคัญอยู่ที่ใจ แม้จะยกมือสร้างจังหะ หรือพนมมือฟังพระเทศน์ แต่ใจฟุ้งไปไกล ไม่รู้ที่อยู่ไหน อย่างนี้ได้บุญน้อย ตรงกันข้าม แม้ตัวอยู่บ้าน ดูโทรทัศน์ด้วยซ้ำ อาจได้บุญมากกว่าก็ได้ เพราะขณะที่ดูโทรทัศน์ก็ใคร่ครวญได้ข้อคิดคติธรรมจากละคร



บางคนไม่ยกมือสร้างจิ้งหะ แต่ฟังธรรมอย่างมีสติ อาจได้บุญมากกว่าก็ได้ ที่วัดอาตมา มีโยมบางคน เห็นเพื่อนข้างๆ ไม่ยกมือสร้างจิ้งหะขณะที่ฟังอาตมาแสดงธรรม เขาก็ไปต่อว่าเพื่อนคนนั้นว่าทำไมเธอไม่ปฏิบัติ ที่จริงเพื่อนเขาอาจกำลังปฏิบัติอยู่ก็ได้ คือมีสติอยู่กับการฟัง เวลาใจลอยไปไหน ก็ระลึกได้ไว กลับมาอยู่กับการฟังธรรม ส่วนคนที่ไปต่อว่าเขา อาจไม่ได้ปฏิบัติก็ได้ เพราะสงัดใจออกนอก ฟังโทษคนอื่น จนลืมดูใจของตนเองว่า กำลังมีความหงุดหงิด ไม่พอใจ หรือยกตนข่มท่าน ด้วยมือก็จริง แต่ใจไม่ได้อยู่กับตัว เพราะคอยฟังโทษคนอื่น อย่างนี้จะเรียกว่าปฏิบัติได้อย่างไร เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะทำอะไร ขอให้หมั่นสังเกตใจของตนเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ มีสติอยู่กับเนื้อกับตัวไหม หรือกำลังหงุดหงิดคนข้างๆ หรือเปล่า

## คำถามที่ ๗



**ถาม** กราบนมัสการเจ้าค่ะ ขอถามว่า เมื่อเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหว ควรใช้เวลาครั้งละเท่าไรจึงจะเหมาะสม และเมื่อเกิดเวทนา ควรจะสู้กับเวทนาต่อไป เพื่อฝึกดูเวทนาด้วยอุเบกขานั้น ถูกต้องหรือไม่ ปกติมักจะยอมแพ้แต่เนิ่นๆ กราบเรียนพระอาจารย์ขอคำแนะนำค่ะ?



**ตอบ** เวลาจะภาวนา เราควรใช้เวลานานสักหน่อย ไม่ว่าจะนั่งดูลมหายใจ ยกมือสร้างจิ้งหะวะ โดยเฉพาะผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ๆ ควรทำให้ได้สัก ๑๕-๒๐ นาที แต่ถ้าไม่ค่อยมีเวลา ก็ขอให้ทำอย่างน้อย ๕-๑๐ นาที ข้อสำคัญคือ ขอให้ทำทุกวัน ถ้าไม่มีเวลา ๕ นาทีก็ยิ่งดี ขอให้ทำทุกวัน อย่าดูแคลนว่าแค่ ๕ นาทีเท่านั้นจะได้อะไร อีกอย่างที่ต้องระวังคือ อย่าทำแบบจับจด เช่น ยกมือสร้างจิ้งหะวะแค่ ๕ นาทีก็รู้สึกเบื่อแล้ว เลยเปลี่ยนไปเดิน ๕ นาที พอเบื่อเซ็งก็กลับมานั่ง ถ้าทำจับจดแบบนี้ จะไม่ค่อยได้อะไร

ใหม่ๆ ก็ขอให้ทำต่อเนื่องสัก ๒๐ นาที แล้วจึงค่อยเปลี่ยนอิริยาบถ แต่พอทำคล่องแล้ว เราจะทำในรูปแบบ ๕-๑๐ นาที ก็ยังได้แต่ขอให้ทำทุกวัน ประการที่หนึ่ง ประการที่สอง คือว่า แม้จะไม่ทำในรูปแบบ แต่ก็ควรครองสติอยู่ในอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวัน อาบน้ำ แปรงฟัน กินข้าว ล้างหน้า ชักผ้า กวาดบ้าน ไม่ว่าทำอะไร ก็ทำอย่างมีสติ มีความรู้ตัว

ระหว่างที่ทำ อาจมีอารมณ์ต่างๆ มารบกวนเช่น ความง่วง ความปวด คนที่ทำใหม่ๆ อาตมาไม่แนะนำให้ฝืนหรือสู้กับความปวด ถ้าง่วงมากๆ หรือปวด ก็เปลี่ยนอิริยาบถ ลุกขึ้นมาเดิน หรือถ้าเดินมาก ก็เปลี่ยนมาเป็นนั่ง แต่เวลาเปลี่ยนอิริยาบถอย่าทำผลุนผลัน ให้ทำอย่างมีสติ ค่อยๆ ลุก อย่าลุกเพราะความเจ็บ ความปวด หรือเพราะว่ามันทนไม่ไหว ให้เปลี่ยนอิริยาบถช้าๆ ด้วยความรู้สึกตัว แต่เมื่อทำไปนานๆ สติเราจะดีขึ้นเรื่อยๆ ก็ลองฝืนอยู่ในท่านั้นต่อไป แม้จะปวดหรือเมื่อยก็ตาม ให้ใช้โอกาสนี้ ฝึกดูจิตว่า ระหว่างที่กายปวด ขาเมื่อย ใจมันเป็นอย่างไร เกิดโทสะ



เกิดความหงุดหงิดใหม่ ลองฝึกดู เพราะจริงๆ แล้ว ตัวการที่ทำให้ทุกอย่างไม่ใช่ความปวดที่ขา หรือความปวดที่กาย แต่มันเป็นความทุกข์ที่ใจ ปวดแค่นี้กายทนไหว แต่ถ้ารู้สึกไม่ไหว ก็เป็นเพราะใจที่หงุดหงิด ใจที่วิตกกังวล ประุ่นแต่ง

เจออาการเหล่านี้ จะทำอย่างไร ก็แค่มีสติเห็นมัน อย่างที่อาตมาเคยบอก การเจริญสติมีวิธีใหญ่ๆ สองอย่างคือ ดูกายกับดูใจ รู้กายกับรู้ใจ เมื่อมีความปวด ก็ให้ลองมาดูใจ ให้เห็นอารมณ์ ความหงุดหงิดที่เกิดขึ้นกับใจ ควรมองว่า การมีอารมณ์ดังกล่าว เป็นของดี เพราะถ้ามันไม่มา เราก็ไม่ได้ฝึก มันมาให้ได้ฝึก ได้เรียนรู้ ในกรณีเช่นนี้ เราควรจะผินนั้งในท่านั้น ให้เวทนามันแสดงตัว และให้ความเครียด ความหงุดหงิดมันไหลออกมา แล้วเปลี่ยนจากการดูกายมาดูใจ ต่อไปก็พัฒนามาสู่การดูเวทนา อันนี้ยากหน่อยนะ ดูกาย ดูใจนี้ง่าย ดูเวทนานั้นดูยาก เพราะส่วนใหญ่พอดูเวทนาที่ไร ก็โดนเวทนามันดูดไปทุกที หรือมีฉะนั้นก็ไปสู้อกับเวทนา ซึ่งยิ่งทำให้ทุกข์มากขึ้น

พูดอย่างหลวมๆ ฟ้อชาคือ ความปวด ความเมื่อย หรือทุกข์เวทนา มันไม่ได้รับกวนเรา แต่เราต่างหากที่ไปรบกวนมัน คือไปสู้อกับมัน ตรงนี้แหละที่ทำให้ทุกข์มาก เราไม่ต้องไปสู้อกับมันหรอก แค่ดูเฉยๆ เพราะถ้าสู้อเมื่อไหร่ ใจจะทุกข์ จะเข้าไปเป็น คุณเคยได้ยินไหมที่ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า “ทุกข์มีไว้เห็น ไม่ได้มีไว้เป็น” ไม่ว่าจะ เป็นความโกรธ ความเศร้า ความเหงา ความหงุดหงิด หรือทุกข์ทางกาย เช่น ความป่วย ความปวด ความเมื่อย พวกนี้มันมาเพื่อให้เราเห็น ไม่ใช่เข้าไปเป็น แต่ส่วนใหญ่พอเจอปวด



เจอเมื่อย ก็เข้าไปเป็นเลย บางคนอยากจะดู แต่ดูไม่เป็น ก็เลย เสรีจมัน ที่จริงไม่ต้องสู้กับมันนะ แค่ดูเฉยๆ ดูแบบขำเลียง แต่ก่อน จะดูเวทนาได้ ก็ต้องดูจิตก่อน คือดูว่าจิตมีปฏิกิริยาอย่างไรต่อ เวทนา หรือความปวดความเมื่อย มันหงุดหงิด มันโมโห มัน ชุ่นเคืองหรือไม่ ดูโดยไม่ผลักไสหรือสู้รบกับมัน แค่ดูเฉยๆ รู้ซึ้งๆ อันนี้เป็นแบบฝึกหัดที่ดี เพราะฉะนั้น ครูบาอาจารย์บางครั้ง ท่าน จะให้เรานั่งเป็นวัน นั่งขำคินโดยไม่ขยับ เพื่อให้เราเรียนรู้วิธีที่จะ อยู่กับทุกขเวทนา หรืออยู่กับทุกข์โดยใจไม่ทุกข์ เราทำได้ กายจะ ทุกข์อย่างไร แต่ใจยังเป็นปกติ จะทำได้ต้องใช้สติช่วย ใหม่ๆ ถ้าปวดเมื่อยมาก ก็ขยับอย่างมีสติ ไม่รีบ ไม่รน แต่พอปฏิบัติ ถึงจุดหนึ่ง เราควรฝึกเอาสติมาใช้ เพื่อให้ใจอยู่เหนือเวทนา ดังนั้น ก็ควรนั่งไปเรื่อยๆ และดูจิตว่า มันจะอยู่เหนือเวทนาได้ไหม มีกำลัง พอหรือเปล่า

### คำถามที่ ๘



**ถาม** ตอนที่ลูกนั่งสมาธิ จะมีลักษณะอาการเหมือน ท้องอวกาศ ซึ่งตอนนั่งสมาธิ เหมือนว่าตัวจะหายไปเลย ตอนแรก ก็เข้าอวกาศ จะรู้สึกกลัวมาก จิตหาที่ยึดไม่ได้ พอนั่งไปๆ นานๆ ก็ไม่กลัวมัน เหมือนอยู่ในอวกาศ ไม่มีอะไร จะเป็นอาการอย่างนี้ มาหลายปีแล้ว อยากทราบว่า ลูกจะทำอย่างไรต่อดีคะ?



**ตอบ** ประโยคหนึ่งที่หลวงพ่อดำเขียนพูดอยู่เสมอ อาตมา เห็นว่าเป็นหลักปฏิบัติที่ดีมาก ใช้ได้ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงที่สุดของการปฏิบัติ นั่นคือ “เห็น อย่าเข้าไปเป็น” ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับกายกับใจ ให้เห็นอย่างเดียว อย่าเข้าไปเป็น มีสภาวะใดๆ เกิดขึ้นกับกายกับใจ แม้กระทั่งเกิดนิมิต เกิดปีติ เกิดวิปัสสนูปกิเลส ก็ให้ เห็นอย่างเดียว อย่าเข้าไปเป็น นี่เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญมาก มีอะไรเกิดขึ้นกับกายกับใจ ประหลาดพิสดารแค่ไหน ก็แค่รู้เฉยๆ หลวงพ่อดำเขียนแนะว่า อย่ายินดียินร้ายกับมัน ให้เห็นอย่างเดียว อย่าเข้าไปเป็น ถ้าเข้าไปเป็นแล้วมันจะยาว คือจิตจะถูกกลืนจมหายไปกับ สภาวะเช่นนั้นเลย

จริงๆ แล้วสภาวะที่คุณว่า มันเป็นความปรุ้งแตงนะ อย่าไป เคลิ้มคล้อยกับมัน แค่ดูมันเฉยๆ จะทำอย่างนี้ได้ ต้องมีสติที่เข้มแข็ง ซึ่งช่วยทำให้จิตตั้งมั่น สามารถเป็นผู้ดูไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ผู้เป็น ในการปฏิบัติคุณควรเติมตรงนี้ให้มากขึ้น เพราะไม่เช่นนั้น ใจจะไหลไปตามอำนาจของการปรุ้งแตง เวลาเกิดสมาธิจิต ก็ดึงไปในสมาธิ อย่างนี้ไม่เห็นแล้ว แต่เข้าไปเป็น

**ถาม** หลวงพ่อดะ ขอขยายความอีกนิดหนึ่งค่ะ ตรงที่บอกว่า เราเห็น นี่คือเป็น ผู้รู้ ใช่ไหมคะ?

**ตอบ** ใหม่ๆ เป็นอย่างนี้แหละ เป็นผู้รู้ ผู้เห็น ให้เราอยู่กับ เขาไปเรื่อยๆ อยู่กับผู้รู้ ใจจะอยู่กับผู้รู้หรืออยู่กับผู้เห็นก็ได้



**ถาม** แล้วอย่างนี้จริงๆ เป็นปัญหาไหมคะ?

**ตอบ** ถ้าอยู่กับผู้รู้ ผู้เห็น ใจจะไปไหน ก็ไม่เตลิดเปิดเปิง ในที่สุด จะก็กลับมาอยู่กับปัจจุบัน กลับมาที่ความรู้สึกตัว

### คำถามที่ ๔



**ถาม** กราบนมัสการเจ้าค่ะ มีคำถามที่ว่า ในบางครั้ง เกิดสภาวะธรรมขึ้นมา โดยที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน ซึ่งดิฉันเองก็ไม่เคยอ่าน หรือเจอสภาวะนั้นๆ ในหนังสือ หรือได้ยินได้ฟังมาก่อนแต่อย่างใด หลังจากนั้น เกิดความรู้สึกว่า อยากไปเปิดซีดี หรือหนังสือตรงหน้านั้น หรือลำดับนั้น เพื่ออ่าน หรือฟัง ซึ่งในแต่ละครั้ง ก็จะตรงกับสภาวะธรรมที่ดิฉันเกิดขึ้น จนทำให้หายสงสัยได้ อยากถามว่า เราจะเชื่อความรู้สึกของเราเองได้มากน้อยเพียงใดคะ เพราะเกรงว่า ถ้าพลาดไปอาจจะกลายเป็นวิปัสสนูปกิเลสได้ค่ะ รบกวนขอคำแนะนำท่านพระอาจารย์ ช่วยอธิบายแนวทางปฏิบัติให้ด้วย กราบขอบพระคุณมากค่ะ?

**ตอบ** ที่อาตมาตอบเมื่อสักครู่ก็ยังใช้ได้นะ สภาวะที่เกิดขึ้นกับเราไม่ว่าจะเป็นสภาวะใดก็ตาม ก็ให้ตั้งจิตอยู่บนฐานรู้ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นจิตก็จะไม่หลงทาง ตั้งจิตอยู่บนฐานรู้ หรือความรู้ตัว จิตจะไม่หลงทาง แม้กระทั่งเวลาตาย ตอนนั้นหลายคนจะรู้สึก



เหมือนมีพายุอารมณ์เกิดขึ้น เป็นสภาวะที่ปั่นป่วนข้างในมาก รวมทั้งมีนิमितต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย ให้อารมณ์อย่างเดียวนเลย เพราะธรรมชาติของรู้คือ รู้แล้ววางๆ แต่ถ้าไม่รู้ก็จะเข้าไปยึด หรือผลักใส เพราะฉะนั้น จึงควรตั้งมั่นอยู่บนตัวรู้ให้มาก กลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวให้ได้

ขณะเดียวกัน หากว่าเรามีข้อสงสัยอะไร มีประสบการณ์แปลกๆ ควรตรวจสอบกับคำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นเหมือนแผนที่ ซึ่งทำให้เราไม่หลงทาง เพราะในการปฏิบัติหรือบำเพ็ญทางจิต จะมีทางแยก และกับดักกลางทาง เยอะมาก บางครั้งก็ทำให้ผิดทาง เช่น เกิดความหลง ลืมตัว รวมทั้งสำคัญผิดว่า ฉันเป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์ พวกนี้มันเป็นกับดักที่ล่อหลอกนักปฏิบัติให้เนิ่นช้า รวมทั้งการเกิดทิฐิมานะ เพราะฉะนั้น เมื่อมีประสบการณ์แปลกๆ จึงควรเปรียบเทียบ ตรวจสอบกับคำสอนของพระพุทธเจ้า จะช่วยทำให้เราไม่หลงทาง หรือมีฉะนั้น ก็สอบถามครูบาอาจารย์ ถ้าท่านมีประสบการณ์ และเราวางใจได้ในเรื่องคุณธรรม ปฏิบัติของท่านก็ช่วยทำให้เราไม่หลงทางได้





## คำถามที่ ๑๐



**ถาม** การนั่งสมาธิ ไม่ต้องหลับตาได้ไหมคะ?

**ตอบ** มันอยู่ที่ว่าคุณต้องการอะไร ถ้าคุณต้องการความสงบก็หลับตา จะช่วยให้ใจสงบเร็ว แต่ถ้าคุณต้องการเจริญสติ ทำความรู้จักตัวก็ไม่ควรหลับตา การปฏิบัติมีหลายวัตถุประสงค์ พระอรรถกถาจารย์จำแนกว่า มีถึง ๔๐ วิธี เรียกว่า กรรมฐาน ๔๐ แต่ละวิธี ก็มีจุดหมายที่แตกต่างกัน บางวิธีก็มุ่งปลุกศรัทธาให้หนักแน่นตั้งมั่น บางวิธีทำให้เราเกิดปีติ อิ่มเอิบ เช่น อนุสติ ๑๐ มีทั้งให้ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อปลุกศรัทธาให้แน่นแฟ้น บางวิธีก็ให้เรานึกถึงความดีที่เราได้ทำ เรียก จาคานุสติ คือการบริจาคทาน บางวิธีทำให้เราเกิดความอบอุ่นมั่นใจ เช่น สีลานุสติ บางวิธีก็มุ่งเพิ่มพูนเมตตา กรุณา บางวิธีก็มุ่งให้จิตมีสมาธิตั้งมั่น มีความสงบ แต่บางวิธีก็มุ่งฝึกสติ ทำให้เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อม เช่น สติปัฏฐาน ๔ บางวิธีก็มุ่งให้เราเกิดความไม่ประมาท เห็นคุณค่าของปัจจุบัน เช่น มรณสติ เพราะฉะนั้นเวลาเราจะภาวนา เราก็ต้องเข้าใจว่า วิธีการที่เราใช้ มีจุดมุ่งหมายอะไร แล้วก็ทำให้ถูกต้อง เช่น ถ้าต้องการความสงบ การหลับตาช่วยให้สงบได้ง่ายขึ้น



## คำถามที่ ๑๑



**ถาม** เวลาเราเดินจงกรม เราจะรู้ตรงไหนเจ้าคะ บอกว่าให้รู้สึกตัว เรารู้ไปที่เท้า หรือเรารู้ไปทั้งตัวเจ้าคะ อย่างไหนถึงจะถูกต้องเจ้าคะ

**ตอบ** ให้รู้รวมๆ รู้ตัวทั่วพร้อม คือรู้รวมๆ หมายความว่าเวลาเดินก็รู้ว่าขาขยับ เท้าสัมผัสพื้น แต่เราไม่ได้รู้แค่นั้น รู้มากกว่านั้น เช่น รู้ว่าทั้งตัวเคลื่อนไหวขยับ ไม่ว่าเดินไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง ถ้าเรารู้สึกตัวทั่วพร้อม เราก็จะรู้สึกการเคลื่อนไหวขยับทั้งที่ขา ที่เท้า ที่ตัว เป็นการรู้รวมๆ ไม่ได้เจาะจงที่จุดใดจุดหนึ่งและไม่ชัดเจนเหมือนการเพ่ง

ที่จริงการรู้รวมๆ มันเป็นธรรมชาติของเราอยู่แล้ว ถ้าหากว่าใจเรายู่กับเนื้อกับตัวเมื่อไหร่ ก็จะมีรู้รวมๆ หรือรู้ทุกส่วนของร่างกายเมื่อมีการเคลื่อนไหว ไม่ใช่แค่เท้า ไม่ใช่แค่ขา ไม่ใช่แค่ตัวเท่านั้นนะ อย่างเช่น เวลากระพริบตา กลืนน้ำลาย ก็รู้สึก แต่ถ้าเราเอาจิตไปเพ่งที่เท้า เวลากระพริบตา กลืนน้ำลาย ก็จะไม่รู้เลย ถ้ารู้ตัวทั่วพร้อม เวลาหายใจ เราก็รู้เบาๆ แต่ไม่ได้รู้แบบจดจ่อมัน มันรู้เอง มันมาเอง แต่มันจะมาแบบเบาๆ



## คำถามที่ ๑๒



**ถาม** กราบนมัสการพระอาจารย์เจ้าคะ บางท่านเจริญสติในรูปแบบ ไม่ว่าจะทำนั่ง หรือทำเดิน ก็เกิดอาการปวดศีรษะ แล้วก็ปวดคอ ปวดไหล่ ไม่ทราบว่าเกิดจากอะไรเจ้าคะ แล้วก็อีกข้อหนึ่ง เราจะใช้อะไรเป็นตัววัดว่า เราเจริญสติมาถูกทางแล้ว หรือว่ามีความก้าวหน้าเจ้าคะ กราบนมัสการเจ้าคะ

**ตอบ** อาการที่ว่า อาจเกิดจากการก้มมากเกินไป ก้มมากไป จะทำให้ปวดคอ แต่ส่วนใหญ่แล้ว มักเป็นเพราะตั้งใจมากเกินไป เวลาทำก็จะเพ่ง เพื่อบังคับจิตไม่ให้แวบไปไหนเลย บางทีก็จ้องที่ความคิด เพื่อไม่ให้ความคิดไหลออกมา พอมีความคิดเกิดขึ้น ก็พยายามกดข่มมันเอาไว้ ทำแบบนี้จะเครียดง่าย เนื้อตัวก็จะเกร็ง เป็นเพราะไม่ได้ทำด้วยใจที่ผ่อนคลาย แต่ทำแบบหน้าดำคร่ำเคร่ง อาการแบบนี้ เป็นปัญหาที่เกิดกับนักปฏิบัติจำนวนมาก ที่ตั้งใจมากเกินไป บางคนใช้ทำที่แบบนี้ทำงานจนเคยชิน ใช้แล้วอาจจะทำให้งานสำเร็จ แม้จะเครียด แต่พอเอาวิธีการนี้มาใช้ในการเจริญสติ จะไม่ประสบความสำเร็จเลย แถมทุกซอกก็ต่างหาก เวลาเราเรียนหนังสือ หรือทำงาน เราทำด้วยอาการคร่ำเคร่ง ยิ่งพอจะประสบความสำเร็จได้บ้าง แต่ทำอย่างนั้นไม่ได้กับการเจริญสติ มันมีแต่ทำให้เครียด และไม่ก้าวหน้า แถมอาจเข้านรกเข้าพงไปไกลขึ้น

เพราะฉะนั้น จึงควรทำด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย ทำสบายๆ สำหรับ “ผู้ฝึกใหม่” อาตมาอยากแนะนำว่า ให้เอาปริมาณไว้ก่อน



**อย่าเพิ่งเอาคุณภาพ** บางคนอยากจะทำให้ดี ผิดไม่ได้ แต่พอเริ่มต้นก็เครียดแล้ว เพราะพยายามบังคับจิตใจไม่ให้คิด เช่น ฟุ้งที่เท้า ที่มีมือพอมีความคิดเกิดขึ้น ก็กดข่มมันเอาไว้ ทำอย่างนี้ไม่นานก็จะปวดหัว แน่นหน้าอก ปวดคอ ปวดไหล่ ถ้าเดินจงกรมก็จะพลอยปวดเท้าไปด้วย

พวกนี้อาตมาเจอมาหมดแล้ว เพราะว่าตั้งใจทำมาก ทั้งๆ ที่หลงพอเทียบแนะนำอาตมาตั้งแต่วันแรกว่า ให้ “ทำเล่นๆ” แต่อาตมาไม่เข้าใจ อาตมาคิดว่าเราทำแบบผ่อนคลายแล้ว แต่ลึกๆ ยังทำด้วยความอยาก คืออยากให้จิตสงบ ไม่ชอบความฟุ้งซ่าน มันเป็นการทำด้วยตัณหา

อย่าทำด้วยความอยาก อย่าคิดเอาชนะความฟุ้งซ่านนะ ทำแบบสบายๆ มันจะผ่อนคลาย ฟุ้งบ้าง ซ่างมัน ไม่เป็นไร ทำไปเรื่อยๆ อย่าหยุดก็แล้วกัน แล้วสติจะค่อยๆ เติบโตขึ้น มีพัฒนาการให้เราเห็น

ใครที่ทำแล้วรู้สึกเครียด เกร็ง มองในแง่ดีคือ เขามาเตือนเราว่า เรารวางใจผิดแล้ว ขอให้เชื่อฟังสัญญาณของร่างกายบ้าง ร่างกายส่งสัญญาณมาเตือนเราแล้ว บางคนไม่ยอมเชื่อฟังร่างกาย ก็ยังทำต่อไป ทำไปเรื่อยๆ จนตัวแข็งเลย มีบางคนตัวแข็งเลยนะ บางคนยกมือสร้างจิ้งหะแล้วค้างเลยนะ ขยับไม่ได้

หลงพอคำเขียนแล้วว่า มีผู้ชายคนหนึ่ง ปกติมาสวดมนต์ทำวัตรเช้าเป็นประจำ วันหนึ่งไม่มาสวดมนต์ทำวัตรเช้า ถึงเวลาอาหารเช้าก็ไม่มา ท่านฉันเสร็จจึงไปหาเขาที่กุฏิ ถามว่า โยมเป็นยังไงบ้าง ชายคนนั้นพอได้ยินหลงพอเรียก ก็บอกว่า “หลงพอ



ช่วยผมด้วย ช่วยผมด้วย” พอท่านไปคู่มือพบว่า เขายกมือค้างติดอยู่ที่หน้าอก เอาลงไม่ได้ เขาบอกว่าเป็นอย่างนี้มาตั้งแต่ตีสามแล้ว เอามือลงไม่ได้เลย หลวงพ่อรู้ทันทีว่าเกิดอะไรขึ้น แทนที่ท่านจะพูดแนะนำเขาเรื่องการปฏิบัติ ท่านกลับชวนคุยเรื่องครอบครัว เช่น มีลูกกี่คน มีหลานกี่คน ลูกทำอะไรบ้าง บางครั้งเขาตอบมา ท่านก็แย้งกลับไป คุยได้สักพักมือของเขาก็ตก ตกแล้วก็ยังไม่รู้ตัวอีก จนหลวงพ่อก็ก ูเขาจึงรู้ตัว

ที่เป็นเช่นนี้ เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะเขาตั้งใจปฏิบัติมากไป พยายามบังคับจิต เฟ่งจิตมาก จนเครียด เครียดแล้วยังไม่หยุด มันเลยเพี้ยน สิ่งที่หลวงพ่อกทำคือ พยายามชวนคุย ให้เขาส่งจิตออกไปข้างนอก ไปสนใจเรื่องนอกตัว เช่น เรื่องครอบครัว จะได้หยุดเฟ่ง เรียกว่าเป็นการแวงจิตออกมาก็ได้ พอจิตหยุดเฟ่ง มันก็กลับมาเป็นปกติ มือหายเกร็ง มือที่ติดอยู่ตรงหน้าอกก็เลยตกลงมา

อันนี้เป็นปัญหาของนักปฏิบัติที่ตั้งใจมาก พวกขยันเรียน พวกที่ชอบทำอะไรจริงจัง นิยมความสมบูรณ์แบบ ผิดไม่ได้ เวลามาปฏิบัติธรรม มักจะเป็นแบบนี้ แม้ไม่ถึงขั้นมือติดค้าง แต่ก็จึารู้สึกเครียด เกร็ง ปวดหัว แน่นหน้าอก ส่วนพวกที่ไม่ค่อยตั้งใจเรียน หนังสือ พอมาปฏิบัติ กลับทำได้ดี ก็มีเยอะ เพราะว่าเขาทำเล่นๆ ไม่ได้ทำแบบหน้าดำคร่ำเคร่ง พวกนักเรียนหน้าห้อง เวลาปฏิบัติแบบนี้ มักจะเน้นซ้ำ ส่วนพวกนักเรียนหลังห้อง กลับทำได้ดีกว่า



## คำถามที่ ๑๓



**ถาม** กราบนมัสการพระอาจารย์เจ้าคะ การที่หลวงพ่อบอกเตือนท่านสอนว่า การเจริญสติ ๑๔ จังหวะ เป็นการเขย่าธาตุรู้ แล้วก็หลวงพ่อบอกเขียนก็สอนว่า ให้เรารู้แบบเป็นเหล็กเส้น ไม่ใช่เหล็กแผ่น อยากให้พระอาจารย์อธิบาย “สภาพรู้” ที่เราควรจะไปเข้าใจเจ้าคะ แล้วเรื่องการเจริญสตินี้ เราจะเชื่อมโยงไปถึงจิตใจได้อย่างไร เจ้าคะ เจริญวิปัสสนาได้อย่างไรเจ้าคะ กราบนมัสการค่ะ

**ตอบ** ความรู้ตัวของคนเรา เช่นเดียวกับการระลึกได้ มันเกิดขึ้นเป็นขณะๆ ถ้าสติเกิดขึ้นไม่ก็ขณะ มันก็จะกลับมาหลงหรือลืมตัวได้ง่าย บางคนบอกว่า เวลาโกรธก็รู้ว่าโกรธนะ แต่ทำไมมันยังโกรธอยู่ ก็เพราะตอนที่รู้ว่า โกรธคือมีสติรู้ทัน รู้แค่ไม่ก็ขณะ รู้แค่ ๒-๓ ขณะ เสร็จแล้วสติก็หายไป ความโกรธก็เลยผุดขึ้นมาใหม่ เหมือนกับกองไฟที่ลุกโพล่ง ถ้าเราเอาปิ่นฉีดย้ำฉีดย้ำเข้าไปในกองไฟไม่ก็หยุด เปลวไฟจะหริ่งล้งสักพัก แล้วก็ลุกขึ้นมาใหม่ เพราะอะไร เพราะว่ามันน้อย น้ำไม่ก็หยุดดับไฟไม่ได้ฉันทัด สติไม่ก็ขณะ ก็ไม่สามารถดับความโกรธได้ฉันทัด มันแค่บรรเทาไม่ก็ขณะ แล้วก็ลุกขึ้นมาใหม่ อันนี้คือเหตุผลที่ว่า ทำไมรู้ว่าโกรธ แล้วยังโกรธอยู่

เราต้องทำให้สติหรือความรู้สึกตัว เกิดขึ้นต่อเนื่องหลายขณะ ไม่ใช่แค่ ๒-๓ ขณะ หลวงพ่อบอกเขียนท่านบอกว่า ความรู้ตัวเกิดขึ้นเป็นขณะ และถ้าเกิดขึ้นต่อเนื่อง มันจะเหมือนกับโซ่ โซ่ที่



เกิดจากหลายๆ ข้อมาต่อกัน ท่านพูดอย่างนี้เพื่อแยกแยะให้เห็นความแตกต่าง ระหว่างความรู้สึกตัวกับการเพ่ง ระหว่างความรู้สึกตัวทั่วพร้อมกับการเพ่งเฉพาะจุด เวลาเพ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะชัดเจนต่อเนื่องเป็นสาย ท่านใช้คำว่าเหมือนกับเหล็กเส้น ถ้าปฏิบัติแล้ว ความรู้สึกของเราชัดเจน และต่อเนื่องเป็นสายและต่อเนื่องเหมือนกับเหล็กเส้น แสดงว่าเราเพ่งแล้ว อย่างนี้ไม่ถูก แต่ถ้าเราปฏิบัติถูก ความรู้สึกตัวของเราจะเป็นอย่างหนึ่ง เหมือนกับโซ่ที่ประกอบด้วยหลายๆ ข้อมาต่อกัน

เหล็กเส้นกับโซ่ มันต่างกันเยอะนะ การปฏิบัติที่ถูก มันจะให้ความรู้สึกตัวที่ต่อเนื่องเป็นขณะๆ เหมือนกับโซ่ แต่โซ่ของบางคนมีแค่ ๒-๓ ข้อก็ขาดแล้ว แต่ถ้าเราเจริญสติ มีความรู้สึกตัวต่อเนื่อง โซ่ก็จะยาว ยาวเป็นเมตรๆ เลย ไม่ใช่แค่ ๒-๓ ข้อ แต่ถ้าความรู้สึกชัดมากเลย เช่น เวลายกมือ ก็รู้สึกชัดเจน และความรู้สึกต่อเนื่องเป็นสาย เหมือนกับเหล็กเส้น แปลว่ากำลังเพ่งขอให้เข้าใจความแตกต่าง

ความรู้สึกตัวเป็นสภาวะกลางๆ ที่อยู่ระหว่างสุดโต่ง ๒ ทางสุดโต่งอย่างแรก คือ เผลอ ใจลอย ใจลอยเมื่อไหร่ก็ไม่รู้สึกตัว เมื่อนั้นถ้าใจลอยนาน ก็ไม่รู้สึกตัวนาน ถ้าใจลอยประเดี๋ยวเดียวก็ไม่รู้สึกตัวประเดี๋ยวเดียว เวลาใจลอย ความรู้สึกตัวก็หายไป เราเรียกว่าลืมตัว นี่คือสุดโต่งอันที่ ๑

สุดโต่งอันที่ ๒ คือ การเพ่ง หรือบังคับจิต ทำให้รู้เฉพาะจุด เวลาเราเพ่งที่ลมหายใจ เอาจิตไปเพ่งอยู่ที่มือ เราจะรู้เฉพาะจุด มันจะไม่ใช่ความรู้สึกตัวซึ่งเรียกเต็มๆ ว่า รู้สึกตัวทั่วพร้อม หรือ



รู้ตัวทั่วพร้อม คำว่ารู้ตัวทั่วพร้อมคือรู้ทั้งตัว ใจลอยก็ไม่ใช่ เฟ่งก็ไม่ถูก ถ้าเฟ่งเราจะรู้เฉพาะจุด และจะรู้ชัด เวลาเรายกมือแล้ว เฟ่งที่มีอจะเห็นมือ เคลื่อนอย่างชัดเจนเป็นสายหรือเป็นเส้น (เห็น...นี่หมายถึง เห็นด้วยใจนะ) หลวงพ่อคำเขียนท่านเปรียบเหมือนกับเหล็กเส้น เวลาเรายกมือสร้างจิ้งหะ ถ้าเห็นการเคลื่อนไหวของมือชัดเจน ต่อเนื่องกันเป็นเส้น อันนี้เรียกว่าเฟ่ง

แต่ความรู้สึกตัวจะเกิดขึ้นเป็นขณะๆ ถ้ามีหลายขณะต่อเนื่องกัน ก็จะเหมือนกับโซ่ ซึ่งเกิดจากห่วงโซ่หลายข้อมาต่อกัน ถ้ารู้สึกตัวประเดี๋ยวเดียว ก็เหมือนกับโซ่แค่ ๓-๔ ข้อต่อกันแล้ว ก็ขาด แต่ถ้าความรู้สึกตัวต่อเนื่อง ก็เหมือนกับโซ่ที่คล้องกัน เป็นสายยาวโซ่กับเหล็กเส้น ต่างกันมากใช่ไหม

ประการที่สอง ความรู้สึกตัวเป็นภาวะที่เกิดโดยธรรมชาติ ไม่ต้องบังคับ ถ้าคุณเฟ่ง คุณบังคับจิต อันนี้ไม่ใช่แล้ว

ความรู้สึกตัว เป็นสภาวะธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับเรา อาจจะไม่ต้องตลอดเวลา แต่ว่าเกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ เพียงแต่มั่นไม่ต่อเนื่อง เพราะลืมตัวหรือฟุ้งซ่านเป็นพักๆ

ความรู้สึกตัว ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ต้องไปควานหา มันมีอยู่กับเรา อยู่แล้ว

เมื่อใดก็ตาม ที่ใจเราอยู่กับเนื้อกับตัว หรือว่าใจไม่ลอย ความรู้สึกตัวก็จะเกิดขึ้นเอง มันไม่ใช่เป็นเรื่องซับซ้อนพิสดาร และการที่คนเราจะ รู้ตัวทั่วพร้อม ก็เป็นเรื่องปกติธรรมดา เกิดขึ้นบ่อยในชีวิตประจำวัน





ธรรมชาติของการรับรู้ของเรา เราจะรับรู้อะไรรวมๆ เวลา คุณดูโทรทัศน์ หรือคุณดูภาพใหญ่ๆ หรือป้ายโฆษณา ถ้าคุณมอง จากที่ไกล คุณจะมองมันรวมๆ ดูมันรวมๆ คุณไม่ได้มองที่มุมใด มุมหนึ่งของจอโทรทัศน์ใช่ไหม เวลาดูหนัง ดูป้ายโฆษณา คุณก็ดู รวมๆ ก่อน คุณไม่ได้ดูเฉพาะจุด ไม่ได้ดูที่มุมซ้ายหรือมุมขวา ใช่ไหม

เวลาคุณคุยกับใคร คุณมองอย่างไร คุณมองใบหน้าเขารวมๆ ใช่ไหม คุณไม่ได้มองจ้องเขาที่ตา ที่จมูก ที่ปากเขาใช่ไหม คุณ อยากจะรู้ว่าเขาเป็นใคร คุณมองหน้าเขารวมๆ ใช่ไหม คุณไม่ได้ มองที่จุดใดจุดหนึ่งบนใบหน้าของเขาใช่ไหม

นี่คือธรรมชาติการรับรู้ของใจ นี่คือการทำงานโดยธรรมชาติ ของจิต มันจะรับรู้รวมๆ แล้วถ้าคุณรับรู้รวมๆ แบบนี้ การทำความเข้าใจ ตัวทั่วพร้อมให้เกิดขึ้นทั้งวัน เป็นไปได้ เพราะมันเป็นเรื่อง ที่สบายๆ เป็นธรรมชาติ แต่ถ้าคุณใช้วิธีจ้องหรือเพ่ง คุณทำไม่ได้ ทั้งวันหรอก คุณทำได้แค่หนึ่งชั่วโมงคุณก็เหนื่อยแล้ว ถ้าทำแล้ว เหนื่อย ให้รู้เลยว่ากำลังเพ่งอยู่ การที่คุณกำลังทำสิ่งที่ฝืนธรรมชาติ ของจิต ทำไม่นานก็จะเหนื่อย แต่ความรู้ตัวทั่วพร้อม คุณทำได้ ทั้งวัน ทำแล้วสบาย เพราะไม่ต้องเพ่ง และเป็นสิ่งที่เราทำเป็นปกติ ธรรมดาอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน

การเพ่งทำให้คุณเครียด ถ้าทำต่อเนื่องเป็นชั่วโมง ถ้าทำ เป็นวัน คุณจะรู้สึกแน่นหน้าอก จะปวดหัว เพราะว่าจิตมันประท้วง ต่อสู้ขัดขืน ไม่ยอม มันพยศ เพราะคุณกำลังทำสิ่งที่ขัดกับธรรมชาติ ของมัน ฉะนั้น จะรู้ว่าตนเองกำลังเพ่งหรือไม่ ก็ดูตรงนี้ว่า ทำแล้ว



เครียดใหม่ ถ้าทำแล้วเครียด ทำแล้วปวดหัว ใจสั่น แน่นหน้าอก แสดงว่าเฟื่องแน่นอน

ขอให้ทำสบายๆ ลดความตั้งใจลงสักหน่อย ถ้าคุณมีความตั้งใจมากไปจนเครียด คุณควรลดความตั้งใจลงหน่อย ตั้งใจมากๆ ไม่ได้แปลว่าดีนะ คุณต้องตั้งใจให้พอดี ธรรมะในพระพุทธศาสนา มีมากมาย ถ้าคุณทำมากไปไม่ดีนะ เช่น สมาธิมากไป ก็ทำให้เกิดจคร้าน วิริยะมากไปก็ทำให้ฟุ้งซ่าน อันนี้เป็นคำเตือนของพระพุทธเจ้าเลยทีเดียว

ในสมัยพุทธกาล มีพระรูปหนึ่งชื่อพระโสณะ ท่านตั้งใจปฏิบัติมากเลย เดินจงกรมทั้งวันทั้งคืน แต่เนื่องจากเป็นพวกสุขุมาลชาติ เท้าบอบบางมากเลย เดินไม่นานเท้าแตก เท้าแตกก็ไม่ยอมหยุดเดิน บางคัมภีร์ว่า ท่านเดินจงกรมจนทางเปรอะไปด้วยเลือด เดินไม่ไหวท่านก็คลานเอา เพียรขนาดนี้ การปฏิบัติก็ยังไม่ก้าวหน้า จนท่านท้อแท้ คิดจะสึก พระพุทธเจ้ารู้ ก็เลยเสด็จมาหาแล้วตรัสถามพระโสณะว่า “เธอมีความคิดเช่นนี้ใช่ไหมว่าจะสึก”

พระโสณะตอบว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่า “ตอนเป็นคฤหัสถ์ เธอเคยเป็นนักคิดพิณใช่ไหม”

พระโสณะตอบว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสถามว่า “สายพิณถ้าตึงเกินไป เสียงไพเราะไหม”

พระโสณะตอบว่า “หามีได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสถามต่อว่า “สายพิณถ้าหย่อนเกินไป เสียงไพเราะไหม”



พระโสณะตอบว่า “หาไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”  
พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า สายพินต้องชิงให้พอดี ไซ้ไหมเสียง  
จึงจะไพเราะ...

พระโสณะก็ยอมรับ

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ความเพียรก็เช่นกัน ความเพียร  
ถ้ามากเกินไปย่อมทำให้ฟุ้งซ่าน แต่ถ้าความเพียรน้อยไป ย่อมทำให้  
เกียจคร้าน เพราะฉะนั้นเธอจงทำความเพียรแต่พอดี”

พูดง่าย ๆ คือพระพุทธเจ้าทรงแนะนำพระโสณะ ให้เพียร  
น้อยลง ตั้งใจน้อยลง พระโสณะเมื่อเข้าใจแล้วก็ปฏิบัติตามคำ  
แนะนำของพระพุทธเจ้า ในที่สุดท่านก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

คำสอนดังกล่าวของพระพุทธเจ้าใช้ได้กับคนที่ตั้งใจมาก ซึ่ง  
มีน้อย คนส่วนใหญ่ตั้งใจน้อย เพราะฉะนั้น จึงต้องเพิ่มความขยัน  
ให้มากขึ้น ครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ ท่านจะบอกว่า ให้ขยันมากขึ้น  
เพราะคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยขยัน แต่ถ้าคุณขยันมากไป พระพุทธเจ้า  
หรือครูบาอาจารย์ก็จะบอกว่า ให้ขยันน้อยกว่านี้

ความขยันเป็นของดี แต่ต้องพอดีด้วย สมมติเป็นของดี แต่  
ก็ต้องทำให้พอดี

สมมติมากไปก็เกียจคร้าน ต้องเติมความขยันเข้าไปให้มาก  
ถึงจะพอดี

แต่ถ้าขยันมากไปก็ทำให้ฟุ้งซ่าน ต้องเติมสมมติเข้าไปมากๆ  
จึงจะพอดี

พระพุทธเจ้าตรัสบอกว่า “ธรรมที่ประพุดดีแล้ว ย่อมนำสุข  
มาให้” ในแง่หนึ่งหมายความว่า ธรรมดี ๆ แต่ถ้าประพุดไม่ถูกต้อง



ก็ไม่นำสุขมาให้ อาจทำให้เกิดทุกข์ด้วยซ้ำ

เพราะฉะนั้น เมื่อจะขยัน ก็ขยันให้พอดี แต่ถามว่าพอดีแค่ไหน คุณต้องไปหาคำตอบเอาเอง แต่อย่าเพิ่งเริ่มต้นจากความคิดว่า ฉันขยันมากไปแล้ว เพราะฉะนั้น ต้องหย่อนลงสักหน่อย ถ้าคิดแบบนี้ แสดงว่าเสียท่ากิเลสแล้วนะ คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยขยันหรือก็จะต้องเติมความขยันเข้าไปให้มากๆ

อีกอย่างที่อยากย้ำคือ คำว่า “พอดี” ไม่ใช่ “ทางสายกลาง” นะ เป็นคนละอันกัน มีคำเรียกเฉพาะ เช่น ความขยันแต่พอดี ท่านเรียกว่า วิริยสมต

พอดี คือ ไม่เกินไป หมายถึง ไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป ส่วนใหญ่เป็นเรื่องปริมาณ ทางสายกลาง หมายถึงสิ่งที่อยู่ตรงกลางระหว่างสุดโต่ง ๒ ทาง

ทางสายกลาง ใช้กับสิ่งที่อยู่ระหว่างสิ่งสุดโต่ง ๒ อย่าง ซึ่งแตกต่างกันคนละขั้ว ส่วนความพอดี ใช้กับสิ่งที่ไม่มากเกินไป และก็ไม่น้อยเกินไป คนไทยหลายคนเข้าใจผิด คิดว่าความพอดีคือทางสายกลาง อันนั้นไม่ใช่ เราต้องใส่ใจ ทั้งทางสายกลางและความพอดี เพราะแม้อยู่บนทางสายกลางแล้ว แต่ถ้าคุณทำความเพียรไม่พอดี ก็มีปัญหา อย่างพระโสณะ ท่านปฏิบัติบนทางสายกลางแล้ว (คือ เจริญสติปัฏฐาน ๔) แต่ความเพียรไม่พอดี คือมากไป ก็มีปัญหา ปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ไม่ได้แปลว่า อยู่บนทางสายกลางแล้วจะพอดีเสมอไป อยู่บนทางสายกลางแล้ว ต้องพยายามกลับมาทบทวน ใคร่ครวญว่า ที่เราทำอยู่นี้ พอดีไหม



## คำถามที่ ๑๔



**ถาม** กราบนมัสการพระอาจารย์เจ้าคะ อาจจะมีคนจำนวนหนึ่งที่สงสัยว่า การเจริญสติ ๑๔ จังหวะ ไม่เห็นมีสอนไว้ในพระไตรปิฎก หรือว่า เอ๊ะ...พระพุทธรเจ้าไม่เห็นสอนแบบนี้เลย แล้วมันจะถูกหรือเปล่า อย่างนี้นะคะ มันจะเกิดประโยชน์จริงหรือเปล่าเจ้าคะ โยมฝากคำถามไว้ด้วย กราบนมัสการเจ้าคะ

**ตอบ** ให้พิจารณาดู ถ้าการเจริญสติ ๑๔ จังหวะเข้าได้กับคำสอนของพระพุทธรเจ้าเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ก็น่าจะปฏิบัติได้ ในความเห็นของอาตมา การเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียน สอดคล้องกับคำสอนเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหมดกายานุปัสสนา โดยเฉพาะเรื่องการทำความรู้สึกตัว และจิตตานุปัสสนา เมื่อปฏิบัติแล้วเกิดผลตามที่พระพุทธรเจ้าได้ตรัสไว้ คือมีสติ มีความรู้สึกตัว รู้เท่าทันกิเลส ความเห็นแก่ตัวลดลง เห็นความจริงของกายและใจ ทำให้ทุกข์น้อยลง ก็ถือว่าใช้ได้ ไม่ผิด

ที่จริงมีการภาวนาหลายอย่าง ที่ไม่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก อย่างเช่น การบริกรรมพุทโธ หรือดูห้องพองยุบ แต่ถ้าเข้ากับคำสอนของพระพุทธรเจ้า เดินตามหลักที่พระพุทธรเจ้าทรงวางเอาไว้ และเกิดผลอย่างที่พระพุทธรเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ก็ควรที่จะนำไปปฏิบัติ ถ้าเราเห็นว่ามันเหมาะกับเรา วิธีเหล่านี้เป็นเพียงแค่สิ่งที่เพิ่มเติมเสริมเข้ามา เพื่อให้เอื้อต่อการปฏิบัติ สำหรับผู้คนที่จริตนิสัยที่หลากหลายแตกต่างกันไป



เป็นความจริงว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนการปฏิบัติแบบยกมือ ๑๔ จังหวะ แต่ว่าการปฏิบัติแบบหลวงพ่อเทียน เป็นการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ มี ๔ หมวด สรุปง่ายๆ ว่า รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม ในส่วนที่เป็นการรู้กาย พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้หลายวิธี เช่น การมีสติในอริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งทำความเข้าใจสักตัวเวลาทำกิจต่างๆ

มีหมวดหนึ่งเลย เป็นเรื่องการทำความเข้าใจสักตัวโดยเฉพาะ กล่าวคือ ทำความรู้จักตัว เวลาเดินไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง เวลามองไปข้างหน้า เหลียวซ้ายแลขวา เวลาคู้วัยวะเหยียดวัยวะ เวลาสะพายบาตร พาดสังฆาฏิ ครองจีวร ทำความรู้จักตัวเวลา กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มรส เวลาถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้จักตัว เวลาเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง

สิ่งที่หลวงพ่อเทียนพาทำ ก็เป็นการทำความเข้าใจสักตัว ตามอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ เพียงแต่ว่า นอกจากทำความเข้าใจสักตัวในอริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ก็ยังมีการสร้างรูปแบบขึ้นมาคือยกมือ ๑๔ จังหวะ แต่ก็ยังอาศัยหลักที่พระพุทธเจ้าได้สอนเอาไว้ คือให้ทำความเข้าใจสักตัว และให้มีสติรู้กาย รู้ใจ รู้เวทนา กล่าวโดยสรุป หลวงพ่อเทียนท่านคิดค้นวิธีการที่เอื้อต่อการปฏิบัติมากขึ้น แต่ที่ไม่ทิ้งหลัก ยังเดินตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ถ้าเราจับหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้ การนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตของเรา หรือยกย่องวิธีการต่างๆ เพื่อให้เกิดรู้กาย รู้เวทนา รู้ใจ และรู้ธรรม ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ หากว่ามีจุดมุ่งหมายเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงวางเอาไว้ คือ การเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต และ



เห็นธรรม เพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์

อย่างในหมวดกายานุบัติสสนา ท่านบอกว่า ให้พิจารณาเห็น กายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต ความหมายคือ ให้เห็นกายว่าเป็นกาย ไม่ใช่เรา เห็นเวทนา ว่าเป็นเวทนา ไม่ใช่เรา เห็นจิตว่าเป็นจิต ไม่ใช่เรา จิตในที่นี้หมายถึง อารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ใช่จิตเป็นดวง แต่หมายถึง อากาโรของจิตคือ ความคิดและอารมณ์ ซึ่งบางทีเราก็คำว่า สังขาร หรือสิ่งปรุงแต่ง ให้เห็นว่ามันเป็นจิต ไม่ใช่เรา

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติแนวหลวงพ่อเทียน ก็เพื่อให้เห็น ตรงนั้น เริ่มต้นจากการเห็นว่า แท้จริงมันไม่มีเรา มันมีแต่ รูป กับนาม ถ้าเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียน ทีแรกมันจะเกิดความสงบก่อน แต่ต่อไปจะเกิดปัญญา คือ ปกติเวลาเราทำอะไร ถ้าไม่มีสติก็จะเกิด ความสำคัญมันหมายความว่า เราทำๆ เราคิดๆ แต่พอเจริญสติแบบ หลวงพ่อเทียน ก็ให้เห็นทะลุความเป็นเรา ทะลุความเป็นเราหรือ อัตตาซึ่งเป็นมายา เห็นเป็นรูป เป็นนาม “เห็นว่าที่เดินอยู่นี้ไม่ใช่ ฉันทเดิน แต่เป็นรูปที่เดิน ที่คิดอยู่นี้ไม่ใช่ฉันทคิด แต่เป็นนามที่คิด” เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นเช่นความเจ็บความปวด ก็ไม่ใช่ฉันทเจ็บหรือ ฉันทปวด แต่มันเป็นแค่ความเจ็บความปวดที่เกิดขึ้นกับกาย

การเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียน จะนำไปสู่การเห็นความจริง ที่ไปพ้นหรือทะลุความเป็นตัวกูของกู คือเห็นความจริงว่า แท้จริง มันมีแต่รูปกับนาม มีแต่กายกับใจ (ถ้าแยกเป็น ๒) หรือแทนที่ จะแยก ๒ ก็กลายเป็น ๕ คือขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ว่าจะป็นวิธีการหรือจุดมุ่งหมาย การปฏิบัติแบบ



หลวงพ่อกุศล เดินตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องสติปัฏฐาน ๔ โดยมุ่งไปสู่ความพ้นทุกข์ เพราะมีปัญญาเห็นความจริง โดยเฉพาะในเรื่องของขั้นที่ ๕

อาตมาตอบคร่าวๆ นะ จริงๆ แล้ว คำสอนของพระพุทธเจ้า เรื่องการปฏิบัติ ถ้าหากว่าเราจับหลักได้ วิธีการจะมีหลากหลายมาก ข้อสำคัญคือว่า เราจะต้องจับหลักให้ได้ พอจับหลักให้ได้แล้ว วิธีการมันเป็นเรื่องรองแล้ว อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “**ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจประเสริฐสุด สำเร็จได้ด้วยใจ**”

อย่างการให้ทาน เมื่อเราทำบุญเสร็จ ก็มีการกรวดน้ำ การกรวดน้ำไม่ใช่เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าบัญญัติ แต่ว่ามันเป็นอุบายของคนในยุคหลังๆ ที่ช่วยน้อมใจให้เป็นบุญ เพื่อที่เราจะได้อุทิศส่วนบุญให้กับผู้ที่ล่วงลับ ชาวพุทธที่ทิเบต ชาวพุทธที่อเมริกา เขาไม่มีกรวดน้ำ แต่เขาก็มีวิธีที่จะช่วยน้อมใจให้เป็นกุศลเมื่อทำบุญ

เราจะพบว่าในแต่ละที่ มีวิธีการทางศาสนาที่แตกต่างกันตามวัฒนธรรม แม้รูปแบบจะแตกต่างกัน สิ่งสำคัญก็คือ เราจะต้องไม่ทิ้งหลักการ ที่เป็นแก่นแกนคำสอนของพระพุทธเจ้า การฝึกสติก็เหมือนกัน มีวิธีการหลายอย่างที่ไม่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก แต่ว่าหลักการและจุดมุ่งหมายก็จะสอดคล้อง หรือเดินตามคำสอนของพระพุทธเจ้า





## คำถามที่ ๑๕



**ถาม** จะทำอย่างไรให้คนจีนที่เป็นชาวพุทธ แต่ไม่ศรัทธา เรื่องการทำบุญ การเจริญภาวนา แต่เชื่อในการกระทำ ให้หันมา ศรัทธา เพื่อเสริมสร้างบุญกุศลคุณงามความดี

**ตอบ** เริ่มต้นจากการชวนให้เขาทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ต่อผู้อื่น เช่น ช่วยเหลือคนทุกข์คนยาก โดยไม่จำเป็นต้องไปวัด หรือทำบุญที่วัดก็ได้ แต่ชวนเขาบริจาคเงินเพื่อช่วยเหลือเด็กยากจน หรือคนที่เดือดร้อน แล้วค่อยๆ เขยิบจากการบริจาคเงินมาเป็น จิตอาสา เยี่ยมเด็กยากจน หรือเด็กที่ถูกทอดทิ้ง แล้วให้เขาสังเกต ว่า ทำแล้วเป็นอย่างไร จิตใจมีความสุขไหม หลายคนทำความดี ช่วยเหลือผู้อื่น แต่ไม่ได้ย้อนกลับมาดูใจตัวเอง แต่บางคนเมื่อทำแล้ว พบว่ามีความสุข แล้วพบต่อไปว่า ความสุขไม่ได้เกิดจากการกิน การเสพ หรือการมีเท่านั้น ความสุขยังเกิดจากการให้ การช่วยเหลือ ผู้อื่น หากเขาเห็นเช่นนี้ ใจก็น้อมมาสู่เรื่องบุญกุศลได้ง่ายขึ้น อย่าคิดว่าบุญกุศลต้องทำที่วัดเท่านั้น การทำความดีเพื่อช่วยเหลือ ผู้อื่น ก็เป็นบุญเช่นกัน



## คำถามที่ ๑๖



**ถาม** จะช่วยคนที่โกรธโมโหเป็นนิสัย ไม่รู้ตัวเองว่าโกรธหรือโมโห เล็กเป็นคนที่โมโหง่าย และเอาแต่โทษคนอื่นได้อย่างไร และเราจะรับมือกับคนประเภทนี้อย่างไร

**ตอบ** อาตมาคิดว่า คุณควรเริ่มต้นด้วยการทำให้ใจรับมือกับคนประเภทนี้ก่อน อย่าเพิ่งคิดไปช่วยเขา เอาตัวเองให้รอดก่อน เช่น รักษาใจให้สงบเมื่อเจอเขาระบายอารมณ์ใส่ เมื่อรู้ว่าเขานิสัยแบบนี้ ก็อย่าไปถือสาเขามาก อย่าเอาจริงเอาจังกับคำพูดของเขา ยิ่งเรารู้ว่าเขาโกรธโดยไม่รู้ตัว ก็ยิ่งไม่ควรถือสากับคำพูด และการกระทำของเขา

การทำให้ใจให้สงบ เมื่อเจอคนแบบนี้ เราคือคนแรกที่จะได้ประโยชน์ และหากเรานิ่งพอ เขาจะเริ่มเห็นตัวเองว่า มีนิสัยอย่างไร เวลาเขาโกรธเรา แต่เรานิ่ง เขาจะเริ่มเห็นตัวเองว่า เขากำลังขาดสติ แต่ถ้าเราตอบโต้เขา เขาจะไม่เห็นตัวเอง เพราะเขาจะคิดตอบโต้เราอย่างเดียว ในทางตรงข้าม ถ้าเรานิ่งเวลาเขาไว้วาย ความนิ่งของเรา จะเป็นกระจกให้เขาเห็นตัวเองได้ง่ายขึ้น ความนิ่งของเรา จะช่วยเขาได้ตรงนี้ ทำให้เขาพlungปลาน้อยลง และสงบได้มากขึ้น ที่นี้พอเขาเริ่มสงบแล้ว เราก็ลองถามเขาว่า ช่วงที่โมโหเขารู้สึกอย่างไร ทุกข์ไหม ชวนให้เขาเห็นโทษของความโกรธ ถึงจุดหนึ่งเขาอาจจะอยากรู้ว่า ทำอย่างไรฉันจะหายโกรธได้ไวๆ



ตอนนี้ก็เป็นโอกาสที่เราจะแนะนำเขา เช่น แนะนำให้กลับมาตามลมหายใจ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ๑๐ ครั้ง แต่จะแนะนำอย่างนี้ได้ เราต้องทำกับตัวเองก่อนจนคล่องแคล่ว เวลาโกรธหรือโมโหใครก็ตาม นอกจากการตามลมหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ แล้ว ลองสังเกตร่างกายของตนว่า มีอาการอย่างไร เราเคยสังเกตตัวเราใหม่เวลาโกรธ มีอะไรเกิดขึ้นกับร่างกายบ้าง เช่น หายใจถี่และแรง หัวใจเต้นเร็ว ปากเหม็น หน้าหนาวคิ้วขมวด กำมือแน่น ตัวเกร็ง การสังเกตกายอย่างนี้ เรียกว่ารู้กาย ถ้าคุณรู้กาย สติจะมาเร็วขึ้น แล้วสติจะช่วยระงับความโกรธ

ต่อไป คุณลองสังเกตใจตัวเองเวลาโกรธ ใจรุ่มร้อนใช่ไหม อีกทั้งยังหมกมุ่นครุ่น จดจ่ออยู่กับคนที่ต่อว่าเรา สติที่เห็นอาการของใจ เช่น เห็นความโกรธกำลังเผาผลาญใจ การเห็นความโกรธ จะช่วยให้ความโกรธลดลง

อย่างที่หลวงปู่ดูลย์เคยตอบคนที่ถามว่า ทำอย่างไรจะตัดความโกรธให้ขาดได้ คำตอบของท่านก็คือ “ไม่มีใครตัดให้ขาดได้หรอก มีแต่รู้ทัน เมื่อรู้ทัน มันก็ดับไปเอง”





## คำถามที่ ๑๗



**ถาม** ถ้าเราเป็นคนรักาศิลห้้าเป็นนอย่างดีมาโดยตลอด แต่เมื่อจิตก่อนตายหลงหรือเศร้้าหมอง จะไปอบายข ใหม่

**ตอบ** ถ้าหลงและเศร้้าหมองจนถึงจิตสุดท้้ายก็ไปอบายข แน่ นางมัลลิกาเทวี มหเสีพระเจ้้าปเสนทิโกศล เป็นคนดีมากจน พระเจ้้าปเสนทิโกศลหันมาสนใจพุทธศาสนา เลิกการบูชายัญ ด้วยการฆ่าสัตว์ แต่นางอายุสั้นตายเร็ว ก่อนตาย นางนึกถึง เหตุการณ์หนึ่ง ที่นางโกหกพระเจ้้าปเสนทิโกศล มีวันหนึ่งพระเจ้้า ปเสนทิโกศล เห็นเธอทำสิ่งที่น่าละอาย ไม่ได้ผิดศีลนะ แต่นาง ปฏิเสธว่า ไม่ได้ทำภาพมันหลอกตาพระเจ้้าปเสนทิโกศล พระเจ้้า ปเสนทิโกศลก็เชื่อนาง

แต่พอนางจะตาย นางนึกถึงการกระทำดังกล่าว จิตก็เศร้้า หมอง เพราะเป็นมุสาวาท เป็นเพราะจิตสุดท้้ายเศร้้าหมอง เป็นอกุศล นางจึงไปอบายคือตกนรก ๗ วัน เพราะฉะนั้น การรู้จักปล่อยวาง จึงเป็นสิ่งสำคัญ หากเราหมั่นฝึกสติ หมั่นดูจิตให้เท่าทันอารมณ์ เสมอ จะช่วยให้จิตไม่เศร้้าหมองจนกระทั่งจิตสุดท้้ายได้ หากจิต สุดท้้ายไม่เป็นอกุศล ก็ยอมไปสู่คติ



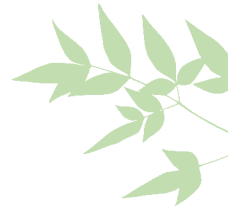




ธรรมชาติภายนอกนั้น  
หากเปิดใจรับรู้อย่างมีสติ  
ย่อมช่วยให้เราเข้าถึง  
ธรรมชาติภายในได้ง่ายขึ้น  
ไม่เพียง "ความสงบ" เท่านั้น  
หาก "ปัญญา" ยังบังเกิดขึ้นด้วย







## ตอบคำถาม เกี่ยวกับ การเตรียมตัวตาย อย่างสงบ

### คำถามที่ ๑



**ถาม** ทองเลน\* เอามาใช้กับสัตว์เลี้ยงที่ป่วยได้ไหม

**ตอบ** ใช้กับสัตว์ก็ได้ จะเป็นหมาหรือแมวก็ตาม เคยมีคนทดลองทำกับหมาที่คุ้นเคยซึ่งกำลังจะตาย ช่วยให้ตายอย่างสงบได้

---

\* ทองเลน เป็นภาษาทิเบต แปลว่า รับประทานและให้ การภavanaแบบทองเลน เป็นเมตตาภาวนารูปแบบหนึ่ง ที่เป็นประโยชน์ในการเยียวยาความทุกข์ ความเจ็บป่วยของผู้คนได้





## คำถามที่ ๒



**ถาม** ขอความกรุณาแนะนำ วิธีเตรียมตัวตายอย่างสงบ ในผู้สูงอายุที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน ไม่มีความเชื่อและศรัทธา

**ตอบ** วิธีง่ายๆ ที่อาตมาอยากแนะนำ คือชวนผู้สูงอายุ มาเล่น “เกมไพ่ไซชีวิต” เครือข่ายพุทธิกาทำไพ่ชุดหนึ่ง เพื่อเป็น เครื่องมือในการสนทนาและใคร่ครวญ เรื่องการเตรียมตัวตาย ไพ่แต่ละใบ จะมีคำถามเกี่ยวกับเรื่องการเตรียมตัวตายหลายแบบ แบบสนุกๆ เบาๆ ก็มี เช่น อยากจะเชิญดาราคณโพนมางานศพ ของตน อยากทำอะไรเลี้ยงแขกในงานศพของตน คำถามที่จริงจัง ก็มีเช่น เมื่ออยู่ในวาระสุดท้าย อยากให้ใครอยู่ใกล้ตัว ถ้าป่วยหนัก จะยื้อหรือไม่ยื้อ

หลายครอบครัวพบว่า กิจกรรมนี้ ช่วยให้มีการพูดคุยเปิดอก ในเรื่องนี้ และทำให้ผู้สูงวัยครุ่นคิดเรื่องการเตรียมตัวตายมากขึ้น นี่ตอบแบบสั้นๆ แต่ถ้าไม่ใช่เกมไพ่ไซชีวิต ก็อาจชวนให้เขาคิด เรื่องนี้ โดยพูดถึงญาติผู้ใหญ่หรือผู้เฒ่าคนนั้นคนนี้ว่า เขาเตรียมตัว อย่างไร หรือว่าเขาตายอย่างไร ตายอย่างสงบ หรือทุกข์ทรมาน เป็นเพราะอะไร แม้กระทั่งชวนคุยเรื่อง ดร.เดวิด กูดดอลล์ ซึ่งไป ขอให้หมอทำการุณยฆาตเมื่อวานซืน ถามว่า แม่พ่อคิดอย่างไร กับกรณีนี้ จากนั้นก็ชวนคุย คุยเรื่องการตายดี ทำอย่างไรจะตาย โดยไม่ทรมาน ควรมีการเตรียมตัวตายอย่างไร



## คำถามที่ ๓



**ถาม** ความรู้สึกสุดท้ายก่อนตาย กับก่อนหลับ เหมือนหรือต่างกันอย่างไร ขณะหลับจิตไปไหน

**ตอบ** จิตไม่ได้ไปไหนหรอก จิตยังปรุงแต่ง กลางคืนฝัน กลางวันฟุ้ง มันปรุงแต่งเป็นภาพ ความรู้สึกสุดท้ายก่อนตาย กับก่อนหลับ มันต่างกันเยอะ ก่อนหลับ เรารู้หรือเราเชื่อว่า พรุ่งนี้เราจะตื่น เราก็หลับสบายสิ แต่ก่อนตายคนส่วนใหญ่ จะมีความกลัว เพราะรู้ว่าจะอยู่ได้ไม่นาน หลับแล้วอาจไม่ตื่นเลยก็ได้ ความกลัวตายจะมารบกวนจิตใจ รวมทั้งอภิปวณกรรม เพราะจะต้องพลัดพรากคนรัก

จริงๆ แล้ว ความรู้สึกสุดท้ายก่อนตาย กับ จิตระหว่างที่ฝัน ยังจะใกล้เคียงกันมากกว่า เพราะเวลาเราฝัน เราจะคุมความฝันไม่ได้ ความรู้สึกก่อนตายก็เหมือนกัน เราคุมอะไรไม่ได้เลย โดยเฉพาะถ้าเราไม่ได้ฝึกจิตมา หลายคนจึงฝันร้าย คนที่ใกล้ตายหลายคนก็จะเกิดนิมิตที่เป็นอกุศลมากมาย ทำให้ตื่นตระหนกตกใจ อาการแบบนี้คล้ายกับคนฝันร้าย แต่รุนแรงกว่าเยอะ



## คำถามที่ ๔



**ถาม** ดิฉันเคยทำความผิด และไม่สามารถบอกใคร แม้กระทั่งคนในครอบครัว หรือคนที่สนิทได้ เป็นความผิดที่เป็น ตราบาปติดอยู่ในจิตใจ พยายามยอมรับว่ามันเกิดขึ้นไปแล้ว และ กลับไปแก้ไขไม่ได้ ยอมรับผลกรรมและหมั่นทำความดี วันดีคืนดี ความรู้สึกผิดก็ผุดขึ้นมา ดิฉันเกรงว่าความรู้สึกผิดนี้ จะเกิดขึ้น ในวาระความรู้สึกสุดท้ายก่อนตาย จะมีวิธีใด จะช่วยทำให้ ความรู้สึกผิดหมดไปจากใจได้

**ตอบ** เรื่องนี้สำคัญนะ อย่างนางมัลลิกาเทวี นางรู้สึกผิด ก่อนตาย ทั้ๆ ที่เป็นเรื่องเล็กน้อยมาก ทำให้ไปอบาย บางคนยังมีอาการทุกข์ทรมานก่อนตายด้วย ไม่ใช่แค่ไปอบาย พระอาจารย์ ครรชิต อภิญาจโน เคยเล่าว่า มีชาวบ้านคนหนึ่ง ป่วยหนักอยู่ใน ระยะท้าย และขอมาตายที่บ้าน ทั้ๆ อาการหนักแต่ไม่ยอมตายน สักที ท่านอะใจจึงไปถามว่า “ปู่ มีอะไรไม่สบายใจไหม ถ้ามีขอให้ บอก ขอให้ไว้ใจอาตมา ถ้ามีอะไรที่อาตมาช่วยได้ก็จะช่วย”

แกจึงเล่าว่าเมื่อ ๕๐ ปีที่แล้วแกอยู่กับผู้หญิงคนหนึ่ง พอเธอท้องได้ ๓ เดือน แกก็ทิ้งเขาไป ตอนนีแก็อยากจะรู้ว่าผู้หญิง คนนั้นและลูกเป็นอย่างไรแล้ว

เรื่องนี้แกไม่เคยบอกใครเลย ลูกที่ดูแลแกซึ่งเกิดจากภรรยา คนที่ ๒ คนที่ ๓ ก็เพิ่งได้ยินจากปากเป็นครั้งแรก เหตุการณ์เกิด เมื่อ ๕๐ ปีมาแล้วนะ แต่แกตายไม่ได้ เพราะความรู้สึกผิดรบกวน



จิตใจ เป็นความรู้สึกผิดที่ทิ้งผู้หญิงและลูก ถามว่า ทำไมเพิ่งมารบกววจิตใจตอนนี้ คงเป็นเพราะก่อนหน้านั้น แกกดข่มมันเอาไว้ หรือไม่ก็กลบเกลื่อนมัน ด้วยการเอาเหตุผลมาอ้างว่า ใครๆ เขาก็ทำกัน ข้ออ้างแบบนี้กลบเกลื่อนความรู้สึกผิดได้ชั่วคราว อาจกลบเกลื่อนได้ถึง ๕๐ ปี แต่พอใกล้ตาย ข้ออ้างแบบนี้ใช้ไม่ได้แล้ว ความรู้สึกผิด จึงโผล่มารบกวจนแกจนแกตายไม่ได้

พอรู้เช่นนี้ ลูกๆ จึงกลับบ้านเก่าของแก ก็พบความจริงว่าเมียเก่าของแกตายแล้ว ส่วนลูกก็เป็นเอดส์ตาย ไม่มีใครกล้าบอกความจริงกับพ่อ พระอาจารย์ครรชิตก็เลยพูดแทน พูดไม่ทันจบประโยค แกก็หันหลังให้เลยนะ แล้วก็ร้องไห้ ท่านก็เลยบอก “ปู่ สองคนนั้นตอนนี้ก็ตายไปแล้ว เหตุการณ์ผ่านไปนานแล้ว แก่ไขอะไรไม่ได้แล้ว แต่ทำไมเราไม่ทำบุญอุทิศให้เขาล่ะ” พ่อได้ยินเช่นนี้แกก็หันกลับมาเลย ถามว่า “ทำได้หรือ?” “ทำได้สิ” ก็เลยให้ลูกทำบุญอุทิศให้สองคนนั้น แกก็อยู่จนทำบุญเสร็จ แล้วก็จากไป แต่คราวนี้ไปสบาย

เอาตามเล่าเรื่องนี้เพื่อชี้ให้เห็นว่า เวลา ๕๐ ปีถือว่าไม่ยาวสำหรับความรู้สึกผิด หากเป็นความโกรธ เวลา ๕๐ ปีช่วยเยียวยาให้หายโกรธได้ แต่ความรู้สึกผิด เวลา ๕๐ ปีเยียวยาหรือบรรเทาไม่ได้ ต้องจัดการกับมันอย่างถูกวิธีจึงจะคลี่คลายปมนี้

ที่นี้คำถามของคุณ อาตมาคิดว่ามีวิธีหลายวิธีที่ช่วยได้นะ ถ้าหากว่าคุณเคยทำความผิดกับใครบางคนซึ่งจากไปแล้ว ก็ทำบุญอุทิศให้เขา หรือไม่ก็เชิญเขามาหา ตอนที่ใจสงบก็น้อมจิตนึกถึงเขา และจินตนาการว่าเขามาหาเรา นั่งอยู่ข้างหน้าเรา จากนั้น



ก็บอกความในใจทุกอย่างที่อยากบอก เช่น ขอโทษเขา หรือบอกรักเขาถ้าหากเขาเป็นพ่อแม่ หรือไม่ก็เขียนจดหมายถึงเขา แล้วอ่านให้เขาฟังต่อหน้ารูปเขา หรือต่อหน้าพระพุทธรูป มีหลายคนพบว่าการได้ขอโทษได้ขออภัย แม้เขาจะล่วงลับไปแล้ว ช่วยทำให้ใจโล่งมากขึ้น

อยากย้ำว่า ความรู้สึกผิด แก้ไม่ได้ด้วยการกดข่ม แก้ไม่ได้ด้วยการพยายามลืม คนเรามักลืมสิ่งที่ไม่อยากลืม แต่สิ่งที่ยากลืม เรากลับลืมไม่ได้ สิ่งที่เราควรทำคือเผชิญกับมัน ยอมรับความผิดพลาดที่เคยทำ แม้เจ็บปวด แต่จะหาย เหมือนกับว่าคุณมีแผลกัลดหนอง คุณต้องเจาะเอาหนองออก หรือหากมีเสี้ยนตำ ก็ต้องเอาเสี้ยนออก แม้เจ็บปวดแต่ไม่นานก็จะหาย กลายเป็นแผลเป็นแผลเป็น เราแต่ะอย่างไรก็ไม่เจ็บ แต่ถ้าเป็นแผลกัลดหนอง หรือแผลเรื้อรังคุณแต่ะเมื่อไหร่ก็เจ็บเมื่อนั้น ความรู้สึกผิดก็เช่นกัน มันทำให้ใจเป็นแผล นึกถึงเหตุการณ์ที่คุณเคยทำผิดที่ไรคุณก็จะรู้สึกเจ็บทุกครั้ง แต่ถ้าคุณเยียวยาแผลจนหาย กลายเป็นแผลเป็น นึกถึงเหตุการณ์นั้นที่ไรก็ไม่เจ็บแล้ว ถึงเวลาจะตายก็ไม่มีความรู้สึกผิดมารบกวนจิตใจ



## คำถามที่ ๕



**ถาม** คนต่างชาติเขาไม่มีการทำสังฆทาน ไม่มีพระสงฆ์ คนที่เสียชีวิตไปแล้ว ที่อยู่ในภพภูมิผีเปรต จะทำอย่างไร

**ตอบ** สัตว์ทั้งหลายไม่ว่าอยู่ในภพภูมิใด ล้วนไม่เที่ยง ไม่มีสัตว์ใดอยู่ภพใดไปตลอดกาล สักวันหนึ่งก็ต้องเปลี่ยนภพภูมิ เพียงแต่ว่าการทำบุญอุทิศไปให้ ทำให้เวลาในภพภูมิเหล่านั้นสั้นลง อาตมาคิดว่าทุกวัฒนธรรม มีวิธีการทำบุญให้กับผู้ล่วงลับ เพียงแต่ว่า มีรูปแบบที่แตกต่างจากพุทธศาสนา

## คำถามที่ ๙



**ถาม** คนที่เขาฆ่าตัวตายมีกรรมใด และผลของการฆ่าตัวตาย จะเป็นกรรมติดตัวเขาไป ๕๐๐ชาติจริงหรือไม่

**ตอบ** คนที่ฆ่าตัวตายเพราะกรรมใด อาตมาเชื่อว่า เป็นเพราะกรรมในปัจจุบันชาติ เขาฆ่าตัวตายเพราะเขามีความทุกข์ และไม่สามรถวางจิตวางใจให้ถูกต้อง มีความยึดติดถือมั่นในบางสิ่งบางอย่าง จนถอดถอนไม่ได้ จึงเลือกที่จะฆ่าตัวตาย เพราะทนทุกข์ไม่ไหว การวางจิตใจไม่ถูกต้อง รวมทั้งการตัดสินใจฆ่าตัวตาย ล้วนแต่เป็นกรรม หรือการกระทำของเขาเองในปัจจุบันชาติ



มันไม่ใช่เพราะกรรมในอดีต กรรมในอดีตอาจจะส่งผลบ้าง แต่การที่เขาตัดสินใจฆ่าตัวตาย มันเป็นผลจากการกระทำของเขาในปัจจุบันชาติ

ถามว่า การฆ่าตัวตายจะเป็นกรรมติดตัวเขา ๕๐๐ ชาติ จริงหรือไม่ คำพูดดังกล่าว เป็นคำสอนชั้นหลัง ในพระไตรปิฎกไม่มี และก็ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้นเสมอไป คำพูดอย่างนี้ คล้ายกับคำพูดที่ว่า ฆ่าคนแล้ว จะต้องตกนรกในชาติหน้า ความจริงก็ไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป สิ่งสำคัญที่จะกำหนดให้ไปสุคติหรือไปอบาย คือจิตสุดท้าย พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนที่ผิดศีลแต่ขึ้นสวรรค์ก็มี เพราะอะไร เพราะ ๑. กรรมดีที่ทำไว้ก่อน (ก่อนผิดศีล) ๒. กรรมดีที่ทำไว้ภายหลัง (หลังผิดศีล) และ ๓. ในเวลาตายเขามีสัมมาทิฐิ

คนผิดศีล ๕ บางคน เมื่อสิ้นชีวิต พระพุทธเจ้าพยากรณ์ว่าเป็นพระโสดาบันก็มี อย่างเช่นเจ้าสรกานิ กินเหล้าเป็นอาจิณ เมื่อใกล้ตายพระพุทธเจ้าได้แสดงธรรมให้ท่านฟัง หลังจากทีสิ้นลม พระพุทธเจ้าตรัสว่า เจ้าสรกานิเป็นพระโสดาบัน ผู้คนมากมายสงสัยว่าเป็นไปได้อย่างไร เจ้าสรกานิกินเหล้าเป็นอาจิณ จะเป็นอริยบุคคลได้อย่างไร พระพุทธเจ้าบอกว่า ก่อนตาย ท่านได้สมาทานศีล และรักษาศีลได้บริบูรณ์ก่อนที่จะสิ้นลม อีกทั้งยังมีศรัทธาแนบแน่นในพระรัตนตรัย

คนที่ฆ่าตัวตาย หากจิตสุดท้ายเป็นจิตที่เศร้าหมอง อย่างนี้ ก็ไปอบายแน่ แต่อตมาก็ไม่คิดว่าต้องไปอบาย ๕๐๐ ชาติ อย่งไรก็ตามหากเขาได้สติก่อนตาย จิตน้อมนึกถึงพระรัตนตรัย จนจิตสุดท้ายเป็นกุศล อย่างนี้ก็ไม่ไปอบาย ยิ่งกว่านั้นยังมีบางท่านฆ่า



ตัวตายแล้วเป็นพระอรหันต์ เพราะว่าหลังจากที่ลงมือทำร้ายตัวเองแล้ว ท่านได้สติ พิจารณาความเจ็บความปวด อย่างที่ภาษาพระไตรปิฎกว่า “เอาเวทนาเป็นอารมณ์” เมื่อท่านเห็นสังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตของท่านก็หลุดพ้นจากกิเลส เป็นพระอรหันต์เลย เช่น พระโคธิกะ พระฉันทะก็เช่นกัน ท่านฆ่าตัวตาย แต่พระพุทธเจ้าไม่ตำหนิ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุคคลใดที่ทั้งกายนี้และยึดมัน กายอื่น บุคคลนั้นเราเรียกว่า ควรถูกตำหนิ ฉันทะหามีลักษณะนั้นไม่ ฉันทะหาศีลสตรามาฆ่าตัว อย่างไม่ควรถูกตำหนิ” ข้อความดังกล่าวแสดงว่าที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงตำหนิพระฉันทะ เพราะพระฉันทะทั้งกายเก่า แล้วไม่ยึดกายใหม่ พุทธอีกอย่างคือ ท่านปล่อยวางขันธ ๕ ไม่ยึดติดถือมั่นอีกต่อไป จึงบรรลุอรหัตตผล

เอาตมาเชื่อว่าคนที่ฆ่าตัวตาย หากจิตสุดท้ายเป็นจิตที่เศร้าหมอง ย่อมไปอบาย แต่หากบุญที่ทำก่อนหน้านั้น หนุนส่งให้ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นไปได้ว่าเมื่อเขามีความทุกข์ เขาจะหวนนึกถึงการฆ่าตัวตายอีก และถ้าเขาไม่มีสติพอ เขาก็จะทำซ้ำ ไม่ถึงกับทำซ้ำ ๕๐๐ ชาตินะ แต่เขาจะทำซ้ำอยู่เรื่อยๆ เพราะว่ามีความทรงจำเก่าๆ ที่คอยโน้มน้าวให้เขาใช้วิธีเดิมๆ เวลาที่มีความทุกข์ แต่ถ้ามีสติ ฝึกจิตมาดี ก็จะหักห้ามใจไม่ให้ทำแบบนั้น ไม่เปลืองใจทำอย่างนั้น ก็สามารถก้าวข้ามวิบากไปได้





## คำถามที่ ๖



**ถาม** กรณีที่ผู้ป่วยมีความเจ็บปวดทางกายมาก การให้มอร์ฟีนเพื่อลดความทรมาน จะมีผลต่อการกำหนดจิตผู้ป่วยหรือไม่ ถ้ามีผลต่อการกำหนดจิต ควรทำอย่างไร

**ตอบ** เดิมนี่การให้มอร์ฟีนพัฒนาไปมากแล้ว การให้มอร์ฟีนไม่ได้หมายความว่าต้องเบลอเสมอไป เราสามารถกำหนดได้ว่าจะบรรเทาปวดแค่ไหน ปวดบ้างหรือไม่ปวดเลย บางคนกลัวว่า ถ้าได้มากไปจะไม่รู้ตัว ก็ขอปวดบ้าง จากปวด ๑๐ คะแนน ขอให้ลดเหลือแค่ ๓ คะแนน ขอปวดบ้าง แต่ยังมีความรู้สึกตัวอยู่อย่างนี้ก็ได้ แต่บางคนกลัวปวดมาก แคंपวด ๒ คะแนนก็ไม่เอาแล้ว ขอไม่ปวดเลย แบบนี้ก็ต้องให้มอร์ฟีนมาก อาจถึงขั้นไม่รู้ตัวก็ได้ แต่ถึงแม้จะไม่รู้ตัว อาตมาว่า ก็ยังดีกว่าการเกิดโทษเพราะปวดมาก ถ้าให้เลือก ระหว่างโทษเพราะปวด กับโมหะแต่ไม่ปวด อาตมาคิดว่าอย่างหลังดีกว่า สำหรับผู้ป่วยระยะท้าย



## คำถามที่ ๗



**ถาม** ทางแพทย์ มองตายเป็นการตายแล้ว แต่จิตอาจยังไม่ดับ จึงอยากทราบว่า เราจะรู้ได้อย่างไรว่า จิตดับไปแล้ว

**ตอบ** บุญอย่างเรา ทราบได้ยาก หรือว่าไม่มีทางทราบได้เลยว่า จิตของเขาดับแล้วหรือยัง เว้นแต่เราสามารถหยั่งรู้อารมณ์ของเขาได้

## คำถามที่ ๘



**ถาม** สำหรับคนที่ป่วย หรือว่าสุขภาพไม่เหมาะที่จะเดินได้ พระอาจารย์มีเทคนิคอย่างไร ที่จะช่วยในเรื่องนี้ได้ยังไงเจ้าคะ

**ตอบ** ลองสร้างสติด้วยการขยับมือไปมา คนที่นอนติดเตียง หรือแม้กระทั่งคนพิการ อย่าง **อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม** ท่านก็ได้รับอานิสงส์มากมาย จากการเจริญสติ ชนิดที่เรียกว่า**จิตลาออกจากความทุกข์ได้** ก็เพราะปฏิบัติวิธีเดียวคือ พลิกมือไป พลิกมือมา วิธีนี้คนป่วยก็ทำได้ หรือว่าจะใช้วิธีกำมือแล้วแบ เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว หรือว่าจะคลึงนิ้ว กระทบนิ้วเบาๆ ก็ได้



อวัยวะส่วนใดของร่างกายของเราที่ขยับได้ เอามาใช้ในการเจริญสติ หรือทำความเข้าใจในตัวได้ทั้งนั้น เป็นการใช้อวัยวะเพื่อเจริญสติ ที่เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันนี้เป็นพื้นฐานเลยทำได้โดยใช้อวัยวะน้อยใหญ่ นอกจากการคลึงนิ้ว พลิกมือไป พลิกมือมาแล้ว แม้แต่การกระดิกนิ้วเท้าก็ทำได้ บางคนไม่มีแขน ไม่มีมือ แต่ถ้ามีเท้าก็กระดิกนิ้วเท้าไป ระหว่างที่ทำก็รู้สึกตัวไปด้วยอย่าปล่อยใจลอยไปนั้นนี่

หลวงพ่อกุญชรท่านสอนแม้กระทั่งว่า เวลากระพริบตา เวลาคลื่นน้ำลาย ก็ให้รู้ตัว เห็นไหมว่า แม้กระทั่งอิริยาบถธรรมดาสามัญในชีวิตประจำวัน เช่น กระพริบตา กลืนน้ำลาย ก็เอามาเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสติได้ กระพริบตา กลืนน้ำลาย แม้มันจะเล็กน้อยมาก เวลามันเกิดขึ้นตามธรรมชาติก็ให้รู้ตัว ไม่ต้องถึงกับบังคับมัน หรือจงใจทำให้เกิดขึ้น

ตราบใดที่เรายังมีกาย ก็ต้องมีการเคลื่อนไหวไม่มากก็น้อย อย่างน้อยก็มีการหายใจ การกระพริบตา อาจมีบางช่วงของชีวิตที่ร่างกายเราขยับเขยื้อนอะไรไม่ได้เลย แต่เราก็ยังมีลมหายใจเข้าและออก อันนี้ก็เอามาใช้เป็นอุปกรณ์ในการเจริญสติได้ เป็นไปได้ว่าเมื่อถึงระยะท้ายของชีวิต แม้แต่หายใจก็ลำบาก หรือไม่สามารถรับรู้การหายใจได้เลย ถึงตอนนั้นก็ลองฝึกดูใจ ที่เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถึงตอนนั้นเราอาจทำได้แค่นั้น เพราะจิตไม่สามารถรับรู้การเคลื่อนไหวของกายได้ แต่แม้กระนั้นเราก็ยังสามารถปฏิบัติได้ ด้วยการมีสติรู้ทันความคิด อารมณ์ และเวทนาที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะเวทนาทางใจ



คนที่ป่วยระยะสุดท้าย คือทำยสุดจริงๆ ร่างกายอาจหมด  
ความรับรู้ไปแล้ว แต่จิตใจยังรับรู้ได้ อีกทั้งยังมีความคิดและอารมณ์  
เกิดขึ้น เช่น ความกลัว ความวิตก ความห่วง ถ้าเราเจริญสติอย่าง  
ถูกต้อง คือไม่ใช่แค่รู้กาย แต่รู้ใจด้วย ถึงแม้ตอนนั้น เราจะรู้กาย  
ไม่ได้แล้ว แต่เราก็ยังสามารถใช้สติเพื่อรู้ใจ แล้วก็วางทุกอย่าง

เมื่อมีความกลัว ก็รู้ว่ามีความกลัวเกิดขึ้น รู้แล้วก็จะวางเอง  
ทำให้ระยะสุดท้ายของเรา เกิดความสงบขึ้นในใจได้ เพราะว่าไม่มี  
อารมณ์ต่างๆ มารบกวนจิตใจ ซึ่งตอนนั้น มันคงไม่ใช่อารมณ์ธรรมดา  
อาจเป็นพายุอารมณ์ก็ได้ คนธรรมดาคงรู้สึกปั่นป่วนอยู่ข้างใน  
เพราะถูกความกลัว ความห่วงหาอาลัย ความเสียใจ ความรู้สึกผิด  
รบกวน แต่ถ้าเราฝึกการดูใจหรือดูจิตได้ จนแล้วคล่องชำนาญ  
อารมณ์พวกนี้ก็จะมารบกวนจิตใจไม่ได้ มันมาแล้วก็ผ่านไป  
เพราะฉะนั้น การฝึกสติเพื่อรู้กายและรู้ใจ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

## คำถามที่ ๘



**ถาม** ถ้าผู้ป่วยติดเตียง หรือผู้ป่วยที่ไม่สามารถเคลื่อนไหว  
ร่างกายได้สะดวก จะสามารถปฏิบัติตามแนวทางการเคลื่อนไหว  
มือได้อย่างไร?

**ตอบ** ได้ นะ ตัวอย่างที่ชัดคืออาจารย์กำพล ทองบุญน่วม  
ท่านนอนติดเตียงเพราะพิการตั้งแต่คอลงมา ขยับเขยื้อนได้ยากมาก



เพราะว่าเกิดอุบัติเหตุ ทำให้เส้นประสาทตั้งแต่คอลงมาขาด ท่าน  
ทุกข์อยู่ ๑๐ กว่าปี เพราะรู้สึกเหมือนอยู่รอวันตาย รักษาไม่ได้  
ตอนหลังก็หันมาสนใจธรรมะ ที่แรกอ่านหนังสือธรรมะก็สบายใจ  
แต่พอหยุดอ่านก็ทุกข์ใหม่ ท่านจึงเห็นความจำเป็นของการภาวนา  
ท่านเขียนจดหมายไปถามหลวงพ่อดำเขียน เกี่ยวกับการปฏิบัติ  
หลวงพ่อดำเขียนแนะนำว่า ถ้าเดินจงกรมไม่ได้ ยกมือสร้างจังหวะ  
ไม่ได้ก็พลิกมือไปมาแทน ขณะที่พลิกก็ให้รู้สึกตัว และพิจารณาว่ามือ  
ที่พลิกอยู่คืออรุณ ส่วนความคิดที่เผลอคิดคืออนาม ไม่ใช่เราพลิก  
ไม่ใช่เราคิด

อาจารย์กำพลทำตามที่หลวงพ่อดำเขียนแนะนำ ระหว่างที่  
พลิกมือไปมา ใจฟุ้งบ้าง ลอยบ้าง ก็ช่างมัน กลับมารู้สึกตัวบ่อยๆ  
ปฏิบัติไม่ถึงเดือนความทุกข์ก็เบาบาง ท่านบอกว่าจิตลาออกจาก  
ความทุกข์เลย เพราะเห็นความจริงว่า **ฉันไม่ได้พิการ** กายต่างหาก  
**ที่พิการ ใจไม่ได้พิการไปด้วย** อย่างนี้แหละที่เรียกว่า **เห็นกายในกาย**  
คือเห็นกายว่าเป็นกาย ไม่ได้เห็นว่าเป็นเรา คนส่วนใหญ่ทั้งๆ ที่กาย  
พิการ แต่ไปคิดว่าฉันพิการ แต่เมื่อเจริญสติ ก็เห็นความจริง  
ขั้นพื้นฐานว่า ที่พิการคือกายพิการ ไม่ใช่ฉันพิการ จิตเลยไม่ทุกข์  
อีกต่อไป จะรู้สึกเบาขึ้นเยอะ

ตัวอย่างที่อาตมาแนะนำคือ กำมือ แล้วแบมือ เป็นสิ่งที่ผู้ป่วย  
ติดเตียงทำได้ ขยับนิ้วก็ได้ มีหลายวิธีที่สร้างความรู้สึกตัว หรือ  
เจริญสติ ทำให้จิตมีสิ่งยึดเหนี่ยว ไม่จมอยู่กับความเจ็บปวด หรือ  
ฟุ้งปรุ้งแต่งในทางร้าย ผู้ป่วยติดเตียงส่วนใหญ่ ไม่ได้ทุกข์กายเพียง  
อย่างเดียว เขาทุกข์ใจด้วย แต่สติจะช่วยปลดเปลื้องจิตออกจาก



ความทุกข์ จะเหลือแต่ความทุกข์กาย กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย ฉะนั้น เราควรหาอุบาย ช่วยผู้ป่วยให้เปลื้องจิตออกจากความทุกข์ หรือ ความเจ็บปวด

อย่างไรก็ตาม ต้องระวังอย่าไปยึดเยียดผู้ป่วย ผู้ดูแลหลายคนอยากจะให้พ่อแม่ หรือคนป่วยมีธรรมะ ก็เลยพยายามยึดเยียดให้เขาฟังบทสวดมนต์หรือฟังธรรมะ ทั้งๆ ที่เขาไม่ชอบ อย่าไปทำอย่างนั้น การปฏิบัติธรรม หรือการนั่งสมาธิก็เหมือนกัน เราอยากให้เขาทำ แต่ระวังอย่าไปยึดเยียดเขา อย่าเอาความปรารถนาดีของเราเป็นหลัก แต่ให้เอาผู้ป่วยเป็นหลักหรือเป็นศูนย์กลาง เขาเข้าใจแค่ไหน ปฏิบัติได้แค่ไหนก็เริ่มต้นที่ตรงนั้น

เรื่องธรรมะนั้นไม่มีรูปแบบตายตัว ถ้าอยากแนะนำธรรมะให้ผู้ป่วย ก็อย่ายึดติดที่รูปแบบ ไม่จำเป็นต้องใช้รูปแบบมาตรฐานก็ได้ ปรับให้สอดคล้องกับเจ้าตัว

มีเรื่องเล่าว่า สมัยหลวงพ่อบุญฐานิโย เป็นสามเณร วันหนึ่งหลวงตาสอนให้นั่งสมาธิด้วยการท่องพุทโธ แต่ท่านทำไม่ได้นานใจก็ฟุ้งมาก เพราะนึกถึงแต่หญิงสาวคนหนึ่ง เธอชื่อประยูร ท่านเล่าว่า “ตอนนั้นจะตายเพราะยายประยูรนี่ล่ะ” แต่ท่านไม่ยอมแพ้เมื่อนึกถึงพุทโธไม่ได้ ก็เอาชื่อของสาวคนนั้นมาใช้เสียเลย คือบริกรรมว่า “ประยูร” แทน ไม่นานจิตก็เป็นสมาธิ พอจิตตั้งมั่นคำว่าประยูรก็หายไป

การปฏิบัติธรรมนั้นต้องใช้ปัญญา โดยเฉพาะการเข้าใจสาระของการปฏิบัติ ถ้าเข้าใจแล้ว เวลานั่งสมาธิ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำว่าพุทโธก็ได้ ใช้คำอื่นก็ได้ อย่าติดที่รูปแบบ แต่จับหลักหรือสาระให้ได้



เวลาเราจะแนะนำธรรมให้ผู้ป่วย ก็ขอให้คำนึงเรื่องนี้ไว้ด้วย จับหลักหรือสาระของธรรมให้ได้ แล้วเอาเจ้าตัวเป็นศูนย์กลาง อย่าใช้วิธียึดเยียด คนป่วยเขาถนัดหรือคุ้นเคยกับอะไร ก็เอาสิ่งนั้น เป็นสื่อพาเขาเข้าหาธรรมะ ถ้าเอาความปรารถนาดีของเราเป็นตัวตั้ง เราจะยึดเยียดความปรารถนาดีของเราให้เขาโดยไม่รู้ตัว กลายเป็นการสร้างความทุกข์แก่เขา และแก่ตัวเราเองด้วย ลูกที่ปรารถนาดีต่อพ่อแม่ ทุกข์เพราะเหตุนี้มาเยอะแล้ว

## คำถามที่ ๑๐



**ถาม** มีผู้กล่าวว่า ผู้เสียชีวิตระหว่าง ๑ วันถึง ๑๐๐ วัน หลังเสียชีวิตเท่านั้น ที่จะได้รับบุญที่ทางครอบครัวอุทิศให้จริงหรือไม่

**ตอบ** อตมว่าขึ้นอยู่กับภพภูมิที่เขาอยู่มากกว่า ไม่เกี่ยวกับเวลา อย่างพระสารีบุตร โยมแม่ของท่านในชาติก่อนๆ เป็นเปรตมาขอส่วนบุญ เป็นโยมแม่ของท่านในชาติก่อนๆ ก็แสดงว่าตายไปหลายสิบปี หรืออาจเป็นร้อยปีแล้ว เมื่อพระสารีบุตรทำสังฆทานอุทิศส่วนบุญให้ เปรตก็ยังได้รับอานิสงส์เลย ในทัศนะพุทธศาสนา จะได้รับส่วนบุญหรือไม่ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาหลังตาย แต่อยู่ที่ภพภูมิไหนมากกว่า



## คำถามที่ ๑๑




**ถาม** ผู้เสียชีวิต จะไปเกิดใหม่หลังเสียชีวิตไปแล้วกี่วัน มีผู้บอกว่าทันทีก็มี บางคนบอกว่าหลัง ๑๐๐ วัน

**ตอบ** ในทัศนะของพุทธศาสนาแบบเถรวาท ตายแล้วก็ไปเกิดทันที แต่พุทธศาสนาแบบวัชรยานมองว่า ตายแล้วยังไม่ไปเกิดทันที จะอยู่ในอंतरภพ โดยเฉลี่ย ๔๙ วัน หมายความว่า อาจจะไม่กี่วันก็ได้ หรืออาจเป็น ๑๐๐ วันก็ได้








---

ไม่ว่าอยู่บ้านหรือในที่ทำงาน  
หากมีเวลาว่าง แทนที่จะปล่อยใจลอย  
หรือหายใจรคทิ้งไปเปล่าๆ  
ไม่ดีกว่าหรือ หากจะหันมาใส่ใจ  
กับลมหายใจของเราดูบ้าง



---



ชีวิตที่ไร้ความทุกข์ใจนั้นเป็นไปได้  
ไม่ใช่เพราะทุกอย่างหรือทุกคนเป็นดั่งใจเรา  
แต่เป็นเพราะเราตระหนักถึงความจริงว่า  
ไม่มีอะไรหรือใคร ที่จะเป็นดั่งใจเราได้ตลอด  
ทั้งนี้เนื่องจากทุกสิ่ง  
ล้วนไม่คงที่ ไม่คงทน และไม่ใช้ตน  
จึงไม่อาจยึดติดถือมั่นได้เลย

