

# ก้าวข้าม ความจำเจ

พระไพศาล วิสาโล





ท้าว  
ห้าม  
ความ  
จำใจ

พระไพศาล วิสาโล

---


ภาพประกอบ  
เซมเบ้

# ก้าวข้ามความจำเจ

พระไพศาล วิสาโล

www.visalo.org

 Phra Paisal Visalo

 วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติ ที่พิศวง



Pdf file Book



## ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๔๐๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๖๒ จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ 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

ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม  
พิมพ์ที่ บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๕-๙๕๓๐

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

 kanlayanatam

Line official :  
kanlayanatam2





# คำปรารภ



๔

เมืองไทยกำลังก้าวสู่ยุค 5G นั้นหมายความว่า ชีวิตเราจะมี  
ความสะดวกสบายเพิ่มขึ้น เพราะเทคโนโลยีจะมีสมรรถภาพ  
(หรือ “ฉลาด”) มากขึ้น การติดต่อสื่อสารทำได้รวดเร็วขึ้น  
แต่ในเวลาเดียวกัน ชีวิตเราก็จะต้องเร่งรีบยิ่งกว่าเดิม และ  
ถูกรุมเร้าด้วยข้อมูลข่าวสารมากมาย แม้ทุกวันนี้เรายังอยู่  
ในยุค 4G หลายคนก็พบว่า ชีวิตมีเวลารว้างน้อยลง มีความ  
เหนื่อยล้าและความเครียดมากขึ้น เพราะวิ่งตามโลกไม่หยุด  
และคิดไม่เลิก จนไม่ได้พัก ทั้งกายและใจ

เทคโนโลยี แม้ช่วยให้ชีวิตเรามีความสะดวกสบายมากขึ้น อีกทั้งช่วยทุ่นเวลาและทุ่นแรงของเราได้มาก แต่บ่อยครั้งเรากลับเสียเวลาและพลังงานมากมายไปกับมัน จนมีเวลาว่างน้อยลงและเหนื่อยล้ามากขึ้น แทนที่มันจะช่วยให้เราเป็นอิสระมากขึ้น เรากลับพึ่งพิงมัน จนขาดมันไม่ได้ ผลก็คือ แทนที่เราจะเป็นนายมัน มันกลับเป็นนายเรา เราต้องทุ่มเทสิ่งสำคัญต่างๆ ในชีวิตเพื่อมัน รวมทั้งละทิ้งสิ่งมีค่าหลายอย่างในชีวิตเพื่อมัน

โทรศัพท์มือถือ เป็นตัวอย่างของเทคโนโลยีที่เข้ามา มีบทบาทสำคัญอย่างมากในชีวิตของเรา จนกล่าวกันว่ามันได้กลายเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของคนยุคนี้ไปแล้ว แต่ถึงอย่างไร มันก็ยังต่างจากอวัยวะของเรา เพราะแม้ขาดมัน เราก็ยังอยู่ได้เป็นปกติ อันที่จริง ถ้าอยากให้มีชีวิตและจิตใจของเราเป็นปกติสุข เราควรห่างมันหรือวางมันลงบ้าง อย่างน้อยๆ ก็ช่วยให้เรามีเวลาว่างมากขึ้น หรือมีเวลาให้กับคนสำคัญ



ในชีวิต เช่น พ่อแม่ ลูกหลาน คนรัก รวมทั้งมีเวลาให้กับ  
สิ่งสำคัญในชีวิต เช่น การฝึกจิต เติมความสงบให้แก่ใจ

แม้ว่าการอยู่ห่างจากโทรศัพท์ รวมทั้งเทคโนโลยีชนิด  
อื่นๆ อาจทำให้ชีวิตมีรสชาติหรือความสนุกสนานตื่นเต้น  
น้อยลง ยิ่งเอาเวลาที่เคยให้กับโทรศัพท์มาใช้ในการฝึกจิต  
ทำสมาธิภาวนาด้วยแล้ว ชีวิตก็ยิ่งจืดชืด เพราะต้องทำสิ่งที่  
ซ้ำๆ ซ้ำโม่งแล้วซ้ำโม่งเล่า วันแล้ววันเล่า สำหรับหลายคน  
มันคือความทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง เพราะเคยชินกับชีวิตที่ถูก  
ปลุกเร้าด้วยสิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม ในความซ้ำ  
ดังกล่าว มีคุณค่าหลายอย่างที่เรานึกไม่ถึง จะว่าไปแล้ว  
ในความซ้ำเหล่านั้น มีสิ่งใหม่อยู่เสมอ ไม่ใช่ความซ้ำซาก  
จำเจ หากวางใจให้ถูก อยู่กับปัจจุบันขณะ ทำด้วยความ  
รู้สึกตัว เราก็คะพบคุณภาพใหม่ที่เกิดขึ้นกับจิตใจ ชนิดที่  
เทคโนโลยีใดๆ ก็ไม่สามารถให้แก่เราได้



หนังสือเล่มเล็กนี้ประกอบด้วยสองบทความ ซึ่งมีที่มา  
จากคำบรรยายของข้าพเจ้าต่างวาระต่างโอกาส แม้เนื้อหา  
จะต่างกัน แต่ก็มีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน คือช่วยให้เราอยู่ใน  
ยุคดิจิทัลด้วยใจที่สดชื่นเบิกบาน แทนที่จะวิ่งตามกระแส  
หรือเอาแต่รู้ทันโลก ก็หันมารู้ทันตัวเอง ไม่ไหลไปตามกระแส  
โลก จนพลัดลู่วังวนแห่งความทุกข์

คุณหมออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ แห่งชมรมกัลยาณธรรม  
แจ้งความประสงค์ขอนำคำบรรยายทั้งสองบทมาตีพิมพ์  
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยจัดทำรูปเล่มให้พิเศษเนื่องใน  
โอกาสขึ้นปีใหม่ ข้าพเจ้ายินดีอนุญาตและขออนุโมทนาใน  
กุศลเจตนา प्रารรณนาให้ความเจริญงอกงามในธรรม อยู่เย็น  
เป็นสุขบังเกิดแก่เพื่อนมนุษย์โดยถ้วนหน้า

พ.ศ. ๒๕๖๒ ๕/๖

๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๒





# คำนำ

## ชมรมกัลยาณธรรม



ชีวิตของผู้คนในปัจจุบัน มีน้อยคนนักที่จะไม่ใช้โทรศัพท์มือถือ เทคโนโลยีอีกกลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิต ที่เข้ามาช่วยอำนวยความสะดวก ให้ผู้คนได้ทันโลก ทันเหตุการณ์และติดต่อสื่อสารฉับไว แต่ในขณะที่เดียวกันมันกลายเป็นสิ่งที่ผูกมัดเราไว้ไม่ให้มีโอกาสเป็นอิสระจากสิ่งกระตุ้น หากความสงบได้ยาก แม้ในวัด ในสำนักปฏิบัติธรรม สิ่งนี้ก็ยังเป็นตัวไวรัสร้ายที่คอยบ่อนทำลายความสงบของจิตใจ

หนังสือเล่มนี้ได้เรียบเรียงจากคำบรรยายของท่านพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เป็นเรื่องสั้นๆ สองเรื่องรวมกัน



ที่ได้แสดงให้เห็นทั้งปัญหา และทางแก้พร้อมวิธีปฏิบัติอยู่ในเล่มเดียวกัน โดยเรื่องแรกเป็นเรื่อง “ก้าวข้ามความจำเจ” เรียบเรียงจากการบรรยายธรรมสั้น ๆ เรื่อง “คุณค่าของการทำซ้ำ” ซึ่งท่านพระอาจารย์แสดงให้เห็นถึงอันติสงส์ของการทำอะไรซ้ำ ๆ ไม่ใช่ว่าจะซ้ำซาก แต่ทุกขณะมีความเปลี่ยนแปลงและใหม่เสมอ เฉากเช่นชีวิตเรา ที่มีปัจจุบันขณะให้ได้ตื่นตาตื่นใจ และได้เรียนรู้ ยอมรับมันโดยไม่ผลักไสและไม่ยึดถือ เมื่อทำเป็นหนังสือก็ได้รับความกรุณาจากศิลปินใจบุญ “เซมเบ้” ช่วยวาดภาพประกอบให้อย่างงดงาม ขออนุโมทนาในน้ำใจที่มีให้ชมรมกัลยาณธรรมตลอดมา

ส่วนหลังของหนังสือ ซึ่งได้ออกแบบทันสมัย คือมีสองปก ให้พลิกอ่านกลับด้านกัน และมีความโดดเด่นไม่แพ้เรื่องแรก เป็นเรื่องที่จะกระตุกสติของพวกเราได้อย่างดี เมื่อพระอาจารย์สอนให้ “วางมือถือลงบ้าง” หลายๆ ประโยค



สะดุดใจให้หวนกลับมามองพฤติกรรมของตนเองและเพื่อนๆ  
ว่าเราตกเป็นทาสของมือถือ จริงอย่างที่ท่านว่าไหม และชีวิต  
จะดีขึ้นมากเพียงไร หากเราใช้มันอย่างรู้เท่าทัน บทบรรยาย  
สั้นๆ แต่ประทับใจ วางไม่ลง ทั้งได้ภาพประกอบจากคุณ  
“แตง” ที่สื่ออารมณ์และแสดงถึงความกวนใจของมือถือตัวดี  
ได้อย่างน่าเอ็นดู ต้องขออนุโมทนาในน้ำใจมา ณ ที่นี้ รวมถึง  
ทุกท่านที่อยู่เบื้องหลังงานหนังสือที่น่าอ่านส่งท้ายศักราชกัน



ชมรมกัลยาณธรรมขออน้อมกราบบูชาพระคุณ ท่าน  
พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่เมตตาตามอบต้นฉบับทั้งสอง  
เรื่องนี้ให้ชมรมฯ ได้จัดพิมพ์แจกรับเทศกาลปีใหม่ ๒๕๖๓  
เป็นของขวัญทางปัญญาจากใจชมรมกัลยาณธรรม เพื่อน้อม  
บูชาธรรมอันประเสริฐขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ให้สืบทอด ยืนยาวต่อไป ด้วยสำนวนที่เข้าใจง่าย และภาษา  
ที่ทันสมัย ช่วยให้เราสามารถส่งต่อให้เพื่อนๆ ได้ โดยไม่ต้อง

กลัวว่าจะอ่านยาก ทั้งเรื่องราวที่เข้ากับยุคสมัย เป็นธรรมะ  
สำหรับสังคมยุคดิจิทัลที่น่าอนุโมทนาอย่างยิ่ง

หวังว่า ท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือ  
และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตของท่านได้ เพื่อปรับเปลี่ยน  
การใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสมและมีชีวิตที่เป็นอิสระ โปร่งเบา  
มากขึ้น โดยสามารถจัดสรรเวลามาปฏิบัติภาวนา หาความ  
สงบ และชาร์ตแบตเตอรี่ให้หัวใจของเรา รับขวัญศักราช  
ใหม่กันค่ะ



กราบอนุโมทนาในธรรม  
ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ



เราควรตระหนักว่า  
เราโชคดีที่รู้สึกเบื่อ  
มันแสดงว่าชีวิตเราปกติ  
ไม่มีเหตุร้ายเกิดขึ้น  
จึงควรขอบคุณ  
ความเบื่อและอยู่กับความเบื่อให้ได้  
ต่อไปถ้าเราฝึกไปเรื่อยๆ  
ก็จะไม่รู้สึกเบื่อ





วันหนึ่งๆ กิจกรรมประจำวันของพวกเราที่ไม่ค่อยมีอะไรมาก  
ตื่นเข้าตี ๓ ทำวัตรสวดมนต์ตี ๔ จากนั้นก็ไปบิณฑบาต  
หรือทำกิจส่วนรวม เช่น ทำครัว เสร็จแล้วก็ฉันอาหาร หรือ  
รับประทานอาหารร่วมกัน แล้วแยกย้ายไปภาวนาหรือทำกิจ  
ส่วนตัว บางวันมีฉันเพล บางวันก็ไม่มี แล้วมาพบกันอีกที่  
เพื่อทำวัตรเย็นตอน ๖ โมง หลังจากนั้นก็แยกย้ายกันไป  
ทำกิจส่วนตัว ทุกวันก็เป็นอย่างนี้ วันแล้ววันเล่า นานๆ  
ถึงจะมีอะไรแปลกไปจากนี้บ้าง เช่น มีงานบวชเณร มีงาน  
กฐิน หรือมีงานปฏิบัติบูชาคุณหลวงพ่อ อย่างที่ได้ทำไป  
เมื่ออาทิตย์ที่แล้ว





ครั้งนี้มาดูกิจวัตรแต่ละอย่าง มันก็ซ้ำกัน ทำวัตร  
สวดมนต์ก็ท่องบทเดิม ซ้ำๆ กันทุกวัน มีบทใหม่บ้าง ก็  
นิดหน่อย ถ้าไม่ได้ทำวัตรสวดมนต์ เราก็มาทำความเพียร  
มันก็ซ้ำๆ กันอีก เดินกลับไปกลับมา พอเดินสุดทางจงกรม  
ก็วกกลับมา แล้วก็เดินกลับไปอีก ยกมือสร้างจิ้งหะก็ซ้ำเดิม  
๑๔ จิ้งหะ ครบจิ้งหะที่ ๑๔ ก็กลับมาเริ่มต้นจิ้งหะที่ ๑  
ใหม่ ดูซ้ำๆ ขวนให้หลายคนรู้สึกเบื่อ



ที่จริงแล้วมันไม่ได้ซ้ำเลย สิ่งที่เราทำ ถ้าดูที่อกกับ-  
กิริยาภายนอก มันซ้ำเดิมจนกลายเป็นซ้ำซาก แต่ที่จริง  
ไม่ซ้ำซากหรอก แต่ละอย่างที่เราทำ แม้จะทำเหมือนเดิม  
แต่ว่ามันใหม่เสมอ อยู่ที่ว่าเราจะสังเกตหรือรู้สึกใหม่  
การทำวัตรสวดมนต์ แม้จะเป็นบทเดิมๆ แต่ถ้าเราทำด้วย  
ความรู้สึกตัว เราสาธยายด้วยความใส่ใจ จะพบว่า มันมี  
อะไรใหม่ๆ ให้กับเราเสมอ

อาตมาบวชมา ๓๖ ปีแล้ว ถ้าคิดเป็นวันก็ ๑๓,๐๐๐ วัน ทำวัตรสวดมนต์เช้าและเย็นตลอด ๓๐ กว่าปี รวมแล้วก็คงไม่น้อยกว่า ๒๐,๐๐๐ ครั้ง แม้จะไม่ได้สวดทุกวันก็ตาม สวดมาเป็นหมื่นๆ ครั้งแล้ว แต่ก็ยังมีอะไรใหม่ๆ ให้เรียนรู้ อยู่เสมอ มีแง่คิดที่ทำให้ตัวเองเกิดความเข้าใจในธรรมะ เพิ่มขึ้นอยู่เรื่อยๆ และไม่คิดว่า จะไม่ได้รับอะไรใหม่ๆ ใน วันข้างหน้า

มันอยู่ที่ใจของเรา ถ้าใจของเรามีความรู้สึกรู้ตัว ใส่ใจ อยู่เป็นนิจ ก็จะได้อะไรใหม่ๆ อยู่เสมอ เหมือนคนที่อ่าน นิยาย อ่านเมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว กับอ่านเมื่อ ๕ ปีที่แล้ว หรือ อ่านเมื่อปีที่แล้ว ถ้าเป็นนิยายดีๆ จะได้แง่คิดใหม่ๆ ตลอด เวลา เรียกว่า ได้อะไรใหม่ๆ ตามวัย ตามประสบการณ์ ของเรา บางเรื่องบางอย่าง เราอ่านไม่รู้เรื่องเมื่อ ๑๐ ปีก่อน แต่พอมาอ่านใหม่ก็เข้าใจ เพราะว่าเราไม่ใช่คนเดิม เรามี



ประสบการณ์ที่ใหม่ เราผ่านโลก ผ่านชีวิต ผ่านความรู้สึก และอารมณ์ต่างๆ มากมาย ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ช่วยให้เราได้แง่คิดใหม่ๆ จากนิยาย แม้ว่าอ่านมาเป็นครั้งที่ ๒๐ แล้วก็ตาม

เดินจงกรม สร้างจังหวะก็เหมือนกัน แม้ว่าอากัป-  
กิริยาภายนอกจะเข้าไปเข้ามา แต่ที่จริงมันใหม่เสมอ มันใหม่  
เสมอแต่ละขณะ มันไม่ได้เกิดขึ้นอย่างว่างเปล่า มันจะมี  
ภาวะทางกาย ภาวะทางอารมณ์ ภาวะทางจิต เกิดขึ้นควบคู่  
ไปด้วย เวลายกมือสร้างจังหวะ มือเคลื่อนไหวในท่าเดิมๆ  
แต่ว่า ความคิดหรืออารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น มัน  
ไม่เคยซ้ำเดิม มันมีอะไรใหม่ๆ เกิดขึ้นเสมอ สร้างจังหวะ  
เมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว เมื่อปีที่แล้ว หรือเมื่อวานกับวันนี้ มันไม่  
เหมือนเดิม มันไม่ใช่ความซ้ำซาก มันมีความเปลี่ยนแปลง  
เกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ





แต่มันเกิดขึ้นอย่างช้าๆ ความเปลี่ยนแปลงทางใจ มันคล้ายต้นไม้ เราดูเมื่อวาน กับวันนี้ มันก็เหมือนเดิม แต่ที่จริงไม่ใช่ มันมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับต้นไม้ทุกวัน อาจจะทุกชั่วโมง แต่เราไม่ได้สังเกต ยิ่งต้นไม้โตแล้ว มันโตทุกชั่วโมงก็ว่าได้ ต้นไม้เมื่อวานกับวันนี้ ไม่ใช่ต้นเดิม มันคนละต้น มันมีการเติบโตเปลี่ยนแปลงจากเดิม มองด้วยตาเปล่า เราจะเห็นการเติบโตของมันไม่ชัด แต่ถ้าเราถ่ายภาพนิ่งเมื่อวานและวันนี้ หรืออีก ๑๐ วันข้างหน้า แล้วเอาภาพเหล่านี้มาเทียบกันดู จะพบว่ามันเป็นคนละต้น เพราะว่าต้นไม้สูงขึ้นเป็นนิ้ว หรืออาจจะหลายนิ้วด้วยซ้ำ เหมือนกับเข็มสั้นของนาฬิกา เราดูก็เห็นมันนิ่ง ไม่เหมือนเข็มวินาทีที่เข็มวินาทีขยับตลอดเวลา แต่เรารู้ว่า เข็มสั้นไม่ได้หยุดอยู่กับที่ ตาเราหลอกเราว่ามันนิ่ง แต่ความจริงมันขยับตลอดเวลา มันขยับทีละนิดๆ



สิ่งที่เราทำเป็นกิจวัตร ไม่ว่าจะทำวัตรสวดมนต์ การเดินจงกรม การสร้างจิ้งหะ แม้อากัปกิริยาภายนอก ดูเหมือนว่ามันซ้ำๆ เหมือนเดิม แต่ที่จริงมันไม่ซ้ำ มันใหม่เสมอ จะว่าไปแล้ว ไม่ใช่แค่กิจวัตรเหล่านี้เท่านั้น ทุกอย่างมันใหม่เสมอ ในแต่ละขณะ ต้นไม้ที่เราเห็นเมื่อวาน หรือเมื่อเช้า กับต้นไม้วันนี้ ตอนนี้อย่างไร ต้นไม้ไม่ใช่ต้นเดิม มันเป็นคนใหม่และใหม่เสมอ

นักปราชญ์กรีกคนหนึ่งชื่อเฮราคลิตุส วาทะประโยคหนึ่งของเขาที่มีชื่อเสียงมากก็คือ “ไม่มีใครที่ก้าวเท้าลงไป ในแม่น้ำสายเดียวได้ ๒ ครั้ง” เราทุกคนทำได้แค่ครั้งเดียว เพราะถ้าก้าวลงไปอีกครั้ง มันก็เป็นแม่น้ำสายใหม่แล้ว แม้ว่าชื่อมันยังเป็นชื่อเดิม เช่น ลำปะทาว เจ้าพระยา ชี มูล หรือบางปะกง เมื่อวานกับวันนี้ มันยังมีชื่อเดิม แต่ที่จริงแม่น้ำเมื่อวานกับวันนี้ เป็นแม่น้ำคนละสาย ที่เห็นตอนนี้เป็น



แม่น้ำสายใหม่ มันไม่ใช่แค่เมื่อวาน แม้วินาทีที่ผ่านมากับวินาทีนี้ แม่น้ำที่อยู่ต่อหน้าเราก็เป็นแม่น้ำคนละสาย เราจึงไม่สามารถก้าวเท้าลงไปแม่น้ำสายเดิมได้ ๒ ครั้งทำได้แค่ครั้งเดียว

เทียนที่เราจุดก็เหมือนกัน วินาทีที่แล้ว กับวินาทีนี้ มันเป็นเทียนคนละเล่ม ลองถ่ายรูปหรือเอาไปชั่งน้ำหนักดู ก็จะพบว่ามันมีความเปลี่ยนแปลงขึ้น คือสั้นลงหรือเบาลง เพราะฉะนั้นทุกอย่างไม่เคยซ้ำเดิม มันไม่ซ้ำซาก มันใหม่เสมอ อยู่ที่ว่าเราจะสังเกตไหม อยู่ที่ใจของเรา

ในสมัยพุทธกาล มีพระรูปหนึ่ง ชื่อ พระจุฬหันทกะ ท่านมีพี่ชายชื่อพระมหาบันถกะ เป็นคนฉลาดมาก บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้เร็ว ตรงข้ามกับท่านจุฬหันทกะเป็นคนสมองทึบ มีความจำที่แย่มาก แค่ว่าตาเดียว ท่านใช้



เวลา ๔ เดือนก็ยังจำไม่ได้ จนพี่ชายไล่ออกไปจากสำนัก  
ท่านจูฬปันถกะเสียใจมากจึงคิดจะสึก บังเอิญได้พบพระ  
พุทธเจ้า พระองค์ทรงเห็นว่า ท่านจูฬปันถกะ เป็นผู้ที่มีความ  
ตั้งใจ ถึงจะโง่เพียงใด ก็สามารถบรรลุธรรมได้





พระพุทธเจ้าจึงประทานผ้าขาวบริสุทธิ์ให้ แล้วตรัสสั่งให้ท่านจุฬปันถกะลูบคลำผ้าผืนนั้นพร้อมกับบริกรรมด้วยคำสั้นๆ ว่า *รโหฺรณํ* (ระ-โฮ-หะ-ระ-นัง) แปลว่า ผ้าเป็นฝุ่น ท่านจุฬปันถกะเป็นคนว่าง่าย เมื่อพระพุทธองค์สั่ง ก็ทำตามท่านลูบผ้าไปเรื่อยๆ ลูบไปก็ท่อง *รโหฺรณํ*ๆๆ ไปด้วย ตอนแรกก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่พอลูบไปนานๆ ผ่านไปหลายชั่วโมง ผ้าก็เริ่มคล้ำ ที่จริงมันไม่ใช่เพิ่งคล้ำ มันเริ่มคล้ำทันทีที่ถูกลูบคลำแล้ว แต่ไม่ปรากฏชัดเจน ครั้นลูบไปนานๆ รอยคล้ำที่เกิดจากฝุ่นก็มีมากขึ้น จนมองเห็นได้ชัดเจน



ที่แรกท่านจุฬปันถกะลูบผ้าโดยไม่ได้คิดอะไร ท่านลูบเพียงเพราะพระพุทธเจ้าสั่ง แต่เมื่อลูบไปนานๆ ทำซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ ก็เริ่มเห็นว่าผ้าขาวกลายเป็นผ้าคล้ำ ความที่ท่านท่อง *รโหฺรณํ* ท่องไปนานๆ จิตก็แนบแน่นอยู่กับคำดังกล่าว จนเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิ สงบตั้งมั่น พอ

เห็นความคล้ำของผ้า ก็ได้คิดขึ้นมาว่า ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อเข้าผ้ายังขาว แต่ตอนนี้มันหมองคล้ำเสียแล้ว ท่านยังเห็นต่อไปว่า ผุ่นทำให้ผ้าคล้ำ เจกเช่นกิเลสทำให้จิตมัวหมอง ผ้าคล้ำเพราะผุ่น จิตก็หมองทุกขก็เพราะกิเลส ได้คิดเช่นนี้ท่านก็เห็นโทษของกิเลส ขณะเดียวกัน เมื่อได้เห็นอนิจจังของผ้า ท่านก็เกิดปัญญาแจ่มแจ้งในพระไตรลักษณ์ บรรลุอรหัตตผล เป็นพระอรหันต์ทรงอภิญญา

จากคนโง่ที่หวังเอาดีทางธรรมแทบไม่ได้ กลับกลายเป็นพระอรหันต์ ทั้งนี้เป็นเพราะท่านขยันทำซ้ำๆ ทุกครั้งที่ท่านลูบผ้า ผ้าไม่ใช่ผืนเดิม เป็นผ้าผืนใหม่ มันมีความคล้ำ หรือความสกปรกเกิดขึ้นทีละนิดๆ เป็นผลของการทำซ้ำๆ พิจารณาให้ดีจะพบว่า ไม่ใช่แต่การลูบผ้าเท่านั้น อะไรก็ตามที่เราทำซ้ำๆ ที่จริงมันไม่ซ้ำเดิม มันเป็นอย่างใหม่อยู่เสมอ แต่เราเข้าใจผิดว่ามันเป็นความซ้ำซาก พอมองว่า





ซ้ำซาก ก็เลยกายเป็นความจำเจ พอเห็นว่าจำเจ ความเบื่อ  
ก็เกิดขึ้นตามมา

ที่จริงแม้ว่าเป็นการทำซ้ำๆ แต่อย่าลืมน่าชีวิตของเรา  
อยู่ได้ก็เพราะการทำอะไรซ้ำๆ นี้แหละ ทุกวันเราต้องกินข้าว  
เข้าก็กินข้าว กลางวันก็กินข้าว เย็นก็กินข้าว พรุ่งนี้ก็กินข้าว  
มะรืนก็กินข้าว สมัยก่อนคนไทยยังไม่รู้จักขนมปัง ก็กินข้าว  
ได้ทุกวัน ทุกวันนี้เรากินข้าวทุกวันเหมือนกัน ไม่เห็นมีใคร  
บ่นว่ามันซ้ำซาก ทุกวันเราต้องเข้านอน นอนวันละ ๗-๘  
ชั่วโมง ก็ไม่เห็นใครบ่นว่ามันซ้ำซาก

ยิ่งลมหายใจแล้วยิ่งเห็นชัด หายใจเข้าหายใจออก  
อยู่อย่างนี้ทั้งปีทั้งชาติ ตั้งแต่เกิดจนตาย ลมหายใจเรามี  
๒ จังหวะเท่านั้น คือ เข้าและออก เข้าและออก เข้าและออก  
มันไม่ใช่แค่เข้านานๆ ที และออกนานๆ ที มันเข้าออก



แทบทุกวินาที ก็ไม่มีใครบ่นว่าทำไมถึงหายใจซ้ำซาก ปอดกับหัวใจของเราก็เหมือนกัน มันยุบและขยายอย่างนี้ทุกวัน ทุกวินาที ดูให้ดีจะพบว่าชีวิตเราต้องพึ่งพาอาศัยความซ้ำๆ ตั้งแต่เกิดจนตาย เราเป็นหนี้บุญคุณความซ้ำ จึงไม่ควรรังเกียจมัน ควรเห็นอานิสงส์ของความซ้ำ เห็นคุณค่าของมันบ้าง



จะว่าไป เราควรฝึกใจให้คุ้นกับความซ้ำเสียแต่ตอนนี้ เพราะต่อไปจะต้องไปเจอกับความซ้ำแบบที่ไม่อยากจะเจอ เช่น เวลาเจ็บป่วย ต้องนอนติดเตียง หรือนอนอยู่ในท่าเดียว ยิ่งกว่าซ้ำอีก แถมอาจจะต้องกินอาหารที่ซ้ำ เพราะว่า เป็นเบาหวาน จึงต้องคุมอาหาร โรคบางชนิดพอเป็นหนักแล้ว เราจะกินอะไรไม่ได้มาก ต้องกินอาหารที่ซ้ำๆ ชีวิตของพวกเขาแต่ละคนมีโอกาสมากที่จะไปอยู่ในสภานั้น ในอนาคต คือนอนติดเตียงเป็นเดือน วันๆ ไม่เห็นอะไร

นอกจากเพดาน ผันง ซ้ำเต็ม เพราะไปไหนไม่ได้ อยู่ในห้องเดิมๆ ๒๔ ชั่วโมง อยู่บนเตียงตัวเดิม อาหารอย่างเดิม ถ้าเราไม่รู้จักทำใจให้ใหม่เสมอกับสิ่งซ้ำๆ ถึงเวลาที่เราต้องนอนติดเตียงเพราะป่วยหนัก หรือเกิดเป็นอัมพาต จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต จะทุกข์ทรมานมาก

หลายคนทำใจไม่ได้ เพราะว่าแต่ก่อน มีอะไรใหม่ๆ ให้ทำ ให้เสพเสมอ ตั้งแต่หนุ่มจนแก่ แก่แล้วยังไม่รู้จักปรับตัวปรับใจให้อยู่กับความซ้ำได้ ต้องดิ้นรนไปเที่ยว จะได้เจออะไรใหม่ๆ ไม่ให้ซ้ำซากจำเจ ถ้าไปเที่ยวไม่ไหว เพราะไม่มีกำลังไปด้วยตัวเอง ก็ต้องรบเร้าให้ลูกหลานขับรถพาไปเที่ยว พาไปกิน ไปดูหนัง ไปชมวิวทิวทัศน์ใหม่ๆ หรือเจออะไรแปลกๆ คนแบบนี้มีมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะว่าทนกับความซ้ำซากจำเจไม่ได้ และเมื่อถึงเวลาทำแบบนั้นไม่ได้ ต้องป่วยนอนติดเตียง จะรู้สึกทรมานมาก เพราะต้องอยู่กับ



สิ่งซ้ำๆ & ปี ๑๐ ปี กว่าจะตาย ทั้งนี้ เพราะที่ไม่รู้จักปรับตัว  
ปรับใจให้อยู่กับสิ่งซ้ำๆ ได้

คนสมัยนี้ขี้เบื่อ เพราะว่าได้เสพได้สัมผัสกับอะไรใหม่ๆ  
อยู่ตลอดเวลา หลายคนติดโทรศัพท์ตั้งแต่อายุ ๒-๓ ขวบ  
คนที่เติบโตมากับโทรศัพท์ จะว่าไปก็น่าสงสาร เพราะเขา



เห็นแต่สิ่งที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาในจอ ลองสังเกตดู จอโทรทัศน์ มันไม่ค่อยมีภาพนิ่งๆ เกิน ๕ วินาที ไม่ว่าจะ เป็นโฆษณา หนังสือ ละคร ยกเว้นสารคดี แม้แต่สารคดี ก็ต้องเปลี่ยนภาพฉับไวตลอดเวลา เด็กที่โตมากับโทรทัศน์ ไอแพด ยูทูบ จะเป็นคนที่เบื่อง่าย ถ้าเจออะไรที่ซ้ำๆ แค่ว่า ๕ วินาที

อย่าว่าแต่การมาเดินจงกรมทั้งวัน หรือสร้างจังหวะ นับชั่วโมงเลย หลายคนฟังบรรยายแค่ ๕ นาที ก็เบื่อแล้ว บอกว่ายาวไป น่าเบื่อ เพราะเขาคู่กับสิ่งใหม่ๆ ที่หลังไหลเข้ามาตลอดเวลา เวลาดูภาพในจอ ไม่ว่าจะจอโทรทัศน์หรือ จอโทรศัพท์ ก็ต้องมีการตัดภาพสลับไปสลับมา ทุก ๒-๓ วินาที ถึงจะดึงความสนใจของเขาได้ ถ้าภาพนิ่งๆ แค่ว่า ๕ วินาทีก็เบื่อแล้ว และหากคลิบวีดีโอยาวเกิน ๕ นาที ก็เบื่อนั่นแหละ คนสมัยนี้เบื่อง่าย เราจึงเห็นผู้คนจำนวนมาก





ไม่ค่อยชอบอยู่กับที่ ว่างๆ ก็ต้องออกไปหาอะไรใหม่ๆ กินดูหนังใหม่ๆ ฟังเพลงใหม่ๆ ไปช้อปปิ้ง หรือหาซื้อของใหม่ๆ ทั้งวันหมดเวลาไปกับการเสกสิ่งใหม่ๆ รวมทั้งหาประสบการณ์ใหม่ๆ เสมอ จะได้ไม่รู้สึกละเบื่อ ไม่ซ้ำซาก

หลายคนพอมารู้ว่า มาปฏิบัติ จึงรู้สึกทรมานมาก เพราะถูกความเบื่อเล่นงาน ทั้งวันมีแต่กิจวัตรซ้ำเดิม ไม่มีหนังให้ดู ไม่มีเพลงให้ฟัง ไม่มีข้อความหรือข่าวใหม่ๆ ให้ดู เพราะโทรศัพท์ถูกยึด สมัยนี้คนติดโทรศัพท์มาก ส่วนหนึ่งก็เพราะมันมีอะไรให้เสพทางตา ทางหูตลอดเวลา ไม่ว่าจะภาพ เพลง คลิป รวมทั้ง ข่าวสารใหม่ๆ ไหลหลั่งพรึ่บพรึ่บ ให้เราได้เสพทั้งวันทั้งคืน อยากดูอยากเสพตอนไหนก็ได้ทั้งนั้น แต่ก่อนกว่าจะได้ดูข่าวก็ต้องรอให้ค่ำเสียก่อน แต่เดี๋ยวนี้มีข่าวโดยเฉพาะเรื่องดราม่าให้เสพตลอดวัน มีโทรศัพท์แค่เครื่องเดียว ก็ได้เจอ ได้เห็น ได้ดู ได้ฟัง ได้อ่าน



ได้เสพลิงใหม่ๆ ตลอดเวลา ดังนั้นพอเจออะไรซ้ำๆ จึงรู้สึกเบื่อ แม้จะซ้ำแค่ ๕ นาทีก็เบื่อแล้ว ยิ่งมาปฏิบัติที่วัดก็ยิ่งเบื่อคนที่เพิ่งมาๆ เวลายกมือสร้างจังหวะเจริญสติแค่ ๕ นาทีก็วังงแล้ว เพราะไม่มีอะไรใหม่ๆ มากกระตุ้นจิตให้ตื่น พอเจออะไรซ้ำๆ จะรู้สึกเบื่อหรือวังงทันที

แต่ถ้าทำไปเรื่อยๆ จิตจะปรับตัวดีขึ้น แต่ก่อนเจริญสติแค่ ๕ นาทีก็หลับ แต่ตอนหลังทำเป็นชั่วโมงก็ไม่หลับ เพราะว่าจิตจะรับรู้ได้ว่า แต่ละขณะ แต่ละวินาทีมันไม่ได้ซ้ำเดิม มันใหม่เสมอ อีกส่วนหนึ่งเป็นเพราะจิตเริ่มปรับตัวได้ มีความละเอียดขึ้น เพียงแคยกมือ มีความเคลื่อนไหวแคเล็กน้อย จิตก็ตื่นแล้ว จิตมันไม่หยาบเหมือนเมื่อก่อน แต่ก่อนหากมีอะไรมากระตุ้นเบาๆ ก็ไม่รู้สีก เพราะคุ้นกับสิ่งเร้าหนักๆ แรงๆ เช่น หนังสือ เพลง หรือการพูดคุยเฮฮาเจอแบบนี้จิตจะตื่น แต่ถ้าไม่ได้ดูหนัง ฟังเพลง ไม่ได้กิน



อะไร ไม่ได้คุยกับใคร ก็รู้สึกง่วง แม้มีเสียงนก เสียงลมพัด เสียงใบไม้ไหว มากกระทบหู ก็ยังง่วง เพราะเป็นสัมผัสที่เบา ไม่สามารถปลุกจิตให้ตื่น

แต่ที่จริงแม้แต่ความเบื่อ มองให้ดีมันมีประโยชน์ จะว่าไปแล้ว เราโชคดีที่เบื่อ เพราะความเบื่อเป็นตัวบ่งชี้ว่าชีวิตเราตอนนี้ราบรื่นเป็นปกติ ไม่มีอะไรแย่เลวร้ายเกิดขึ้น แต่เมื่อใดที่ชีวิตของเราเกิดไม่ปกติขึ้นมา ความเบื่อจะหายไป มีอารมณ์อย่างอื่นมาแทนที่ ซึ่งแยกว่าความเบื่อเสียอีก เช่น ถ้ามีคนมาด่าเรา เราจะยังรู้สึกเบื่อไหม ไม่เบื่อแล้ว เพราะมีความโกรธมาแทน ถ้าเงินหาย รถถูกขโมย ถ้ามวยังจะเบื่ออยู่ไหม ไม่เบื่อแล้ว เพราะมีความเสียใจและเคืองแค้นมาแทน ถ้าเกิดแฟนทิ้ง ขอลเลิก เราจะยังเบื่ออยู่ไหม ไม่เบื่อแล้ว เพราะมีความโศกเศร้าและกลุ่มใจมาแทน ถ้าหากงานมีปัญหา เราจะไม่รู้สึกรู้สึกเบื่อ แต่จะรู้สึกหนักใจ เครียดจัด





ถ้าเกิดคนรักตาย ก็ไม่รู้สึกรึเปล่าเหมือนกัน เพราะความเศร้า  
เสียใจ อาลัยอาวรณ์ มาแทน

ลองถามตัวเอง ระหว่าง ความโกรธ ความเศร้า  
ความเสียใจ ความอาลัยอาวรณ์ ความหนักอกหนักใจ กับ  
ความเบื่อ จะเลือกอะไร เราคงจะเลือกความเบื่อ ความเบื่อ  
ดีกว่าความโกรธ ดีกว่าความเศร้า ดีกว่าความเสียใจ ดีกว่า  
ความหนักใจ ดีกว่าความกลุ้มใจ ใคร่ครวญให้ดี ความเบื่อ  
แสดงว่าชีวิตเราปกติ ราบรื่น ถ้าชีวิตเราไม่ปกติ เราจะ  
ไม่เบื่อ มันจะมีความรู้สึกอื่นมาแทนที่ อย่างที่ยกตัวอย่างไป  
เราชอบไหม ระหว่างชีวิตปกติกับชีวิตที่ไม่ปกติ มีเหตุร้าย  
เกิดขึ้น จะเลือกอะไร ระหว่างชีวิตปกติกับชีวิตที่มีเหตุร้าย  
เกิดขึ้น ทำให้ชีวิตไม่เหมือนเดิม เช่น สูญเสียคนรัก เงิน  
หาย ถูกต่อว่าด่าทอ ถูกแฟนทิ้ง งานมีปัญหา ถูกไล่ออก  
จากงาน ดังนั้นเราควรตระหนักว่าเราโชคดีที่รู้สึกเบื่อ มัน



แสดงว่าชีวิตเราปกติ ไม่มีเหตุร้ายเกิดขึ้น จึงควรขอขอบคุณ  
ความเชื่อและอยู่กับความเชื่อให้ได้ ต่อไปถ้าเราฝึกไปเรื่อยๆ  
ก็จะไม่รู้สึกเบื่อ

ถ้าเราวางใจเป็น มีสติ มีความรู้สึกตัวเสมอ การปฏิบัติ  
จะเป็นของใหม่เสมอ และทำให้เรามีความสุข แม้จะทำสิ่ง  
ที่ดูเหมือนซ้ำเดิมก็ตาม สภาวะดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ  
เราปลุกฉันทะให้เกิดขึ้นในการปฏิบัติ ถ้าเรามีฉันทะ คือ  
ความชอบในการปฏิบัติ ความเบื่อก็จะละลายหายไป จะเกิด  
ความพึงพอใจในการทำ แม้จะเป็นการทำซ้ำๆ ก็ตาม ขณะ  
เดียวกัน ให้เราลองนึกถึงภาพอนาคตว่า ถ้าเราไม่ทำความเพียร  
วันนี้ ต่อไปวันหน้า เราจะเจอเหตุร้ายต่างๆ มากมาย เจอ  
ความแก่ เจอความป่วย เจอความพลัดพราก เจอสภาพที่  
ต้องนอนติดเตียง ถึงตอนนั้น ถ้าเราไม่สามารถอยู่กับตัวเอง  
อย่างมีความสุข ด้วยสติ ด้วยปัญญา เราจะทุกข์ทรมานมาก





ขณะที่เรายังเป็นหนุ่มเป็นสาว ควรมีความเพียร ในการเจริญสติ ทำสมาธิภาวนา แม้มันจะน่าเบื่ออย่างไร ก็อย่าท้อ เพราะถ้าเราแก่เมื่อไหร่ ก็จะทำลำบาก ในขณะที่ เรายังมีสุขภาพดี ก็ให้รีบทำ เพราะถ้าเราเจ็บป่วยเมื่อไหร่ เราจะทำไม่ได้ แล้วยังทุกข์ทรมานจากความเจ็บความป่วย ด้วย ในขณะที่เรายังกินอิมมูนอ่อนๆ ยังมีการงานที่มั่นคง ก็ควรรีบทำความเพียร เพราะถ้าชีวิตเราในอนาคตมีปัญหา ข้ำวยากหมากแพง ไม่สามารถกินอิมมูนอ่อนๆ ได้ แลมา ตกงาน ก็จะมีปฏิบัติลำบาก



ควรคิดถึงอนาคตว่าอะไรๆ ก็ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้า ตรัสว่าให้ระลึกถึง “อนาคตภัย” อยู่เสมอ หมายความว่า วันข้างหน้าอาจมีเหตุร้ายเกิดขึ้น เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความป่วย ข้ำวยากหมากแพง บ้านเมืองเกิดความวุ่นวาย เกิดศึกสงคราม หรือ ชุมชนของเราเกิดการทะเลาะวิวาท



## ก้าวข้ามความจำเ

แต่กสามัคคี ทั้งหมดนี้ทำให้การปฏิบัติของเราเป็นเรื่องยาก นอกจากปฏิบัติไม่ได้แล้ว ยังทำให้เกิดความทุกข์ด้วย หากไม่เตรียมใจเอาไว้ ดังนั้นในขณะที่เรายังหนุ่มยังสาว มีสุขภาพดี ชีวิตของเราแย่งราบรื่น มีกินมีใช้ บ้านเมืองยังไม่วุ่นวาย ไม่เกิดศึกสงคราม เราควรรีบทำความเพียร

ในขณะที่ชุมชน ไม่ว่าจะจะเป็นครอบครัว หมู่สงฆ์ ยังมี ความสามัคคีกัน เป็นโอกาสดีที่เราควรทำความเพียร มันจะ



เป็นอย่างไร ก็ให้นึกถึงอนาคตข้างหน้าว่า อะไรๆ ก็เกิดขึ้นได้ ปัญหาต่างๆ อาจเกิดขึ้นในวันข้างหน้า จะไม่สุขสบายอย่างทุกวันนี้ การคิดเช่นนี้ ทำให้ไม่ประมาท เกิดแรงผลักดันหรือแรงกระตุ้นให้ทำความเพียร จนเอาชนะความเบื่อได้


เวลาเราท้อแท้หรือรู้สึกเบื่อขึ้นมา ให้ลองนึกถึงอนาคตภัย การคิดถึงอนาคตในแง่นี้ไม่ใช่เรื่องเสียหาย เป็นสิ่งควรทำด้วยซ้ำ เพราะแม้แต่พระพุทธเจ้าก็เตือนพระภิกษุสงฆ์ ให้ระลึกถึงหลักอนาคตภัย การอยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้แปลว่านึกถึงอนาคตไม่ได้ ถ้านึกถึงอนาคตแล้ว เราเห็นคุณค่าและความสำคัญของปัจจุบันขณะ มีความเพียร ไม่ประมาทอย่างนี้ถือว่าดี

ให้เรานึกถึงอนาคตภัยที่จะเกิดขึ้นกับเราในวันข้างหน้า จะได้เกิดความตื่นตัว ไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่า





ประโยชน์ ถึงแม้ว่าเบื่อ ถึงแม้ว่าแข่งกับการปฏิบัติ เราก็จะไม่ย่อท้อ หรือยอมแพ้มัน เราจะใช้เวลาที่มีอยู่ ทำความเพียรให้เต็มที่ การคิดถึงอนาคตแบบนี้เป็นสิ่งดี และควรคิดด้วย ทำให้เราไม่ท้อแท้หรือท้อถอย เพียงเพราะรู้สึกเบื่อเท่านั้น

ขอให้ตระหนักว่า ความเบื่อเป็นอุปสรรคเล็กน้อยเมื่อเทียบกับสิ่งที่เราจะต้องเจอในวันหน้า เพราะสิ่งที่รอเราอยู่ข้างหน้านั้นหนักกว่าความเบื่อมากมายหลายร้อยเท่า เช่น ความเจ็บป่วย การสูญเสียคนรักและทรัพย์สินสมบัติ ใคร่ครวญให้ดีจะพบว่าความเบื่อที่เกิดขึ้นกับเราในการปฏิบัติเป็นเรื่องกระจิริดมาก ถ้าข้ามความเบื่อไม่ได้ รวมทั้งข้ามความง่วงไม่ได้ ก็ไม่ต้องพูดถึงการก้าวข้ามอุปสรรคอย่างอื่น ที่หนักหนากว่ามาก 



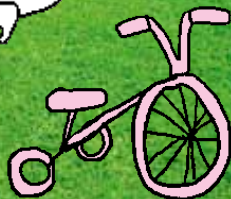


ฝุ่นทำให้ฟ้าคล้ำ  
เจดเช่นกิเลสทำให้จิตมัวหมอง  
ฟ้าคล้ำเพราะฝุ่น  
จิตก็หมองทุกข์ก็เพราะกิเลส



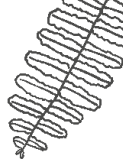
# วางมือถือนั่งข้าง

พระไพศาล วิสาโล



ปิดเครื่อง





วาง  
มือถือ  
ลง  
ข้าง

พระไพศาล วิสาโล

ภาพประกอบ  
แต่ง





เราเคยถามตัวเองไหมว่า





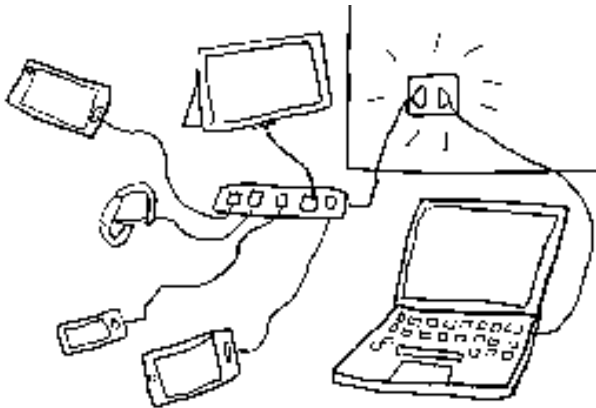
ในแต่ละวัน “เราเติมอะไรให้ใจ”







เดี๋ยวนี้ก็วัตรประจำวันของเรา ไม่ว่าจะผู้ใหญ่หรือเด็ก บางทีก็รวมทั้งพระและแม่ชีด้วย นอกจากล้างหน้า ถูพื้น อาบน้ำ กินข้าว ล้างจานแล้ว สิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้ก็คือ ชาร์จโทรศัพท์ เดี่ยวนี้การชาร์จโทรศัพท์รวมทั้งแท็บเล็ต



## วางมือถือ ลงบ้าง



กลายเป็นกิจวัตรประจำวันของผู้คน  
ไปแล้ว ที่จริง ไม่ใช่มีแค่นั้น  
ยังมีการชาร์จอย่างอื่นด้วย เช่น  
หูฟังที่เป็นบลูทูธ แบตเตอรี่พกพา  
นาฬิกาวัดสุขภาพ อุปกรณ์พวกนี้เรา  
ชาร์จไฟกันทุกวัน วันละสองสามครั้ง

จนกลายเป็นเรื่องสำคัญไปแล้ว ไปไหนก็ต้องถามว่า  
ที่ชาร์จไฟอยู่ไหน บางคนจะมาวัด นอกจากถามว่า  
มีสัญญาณโทรศัพท์ไหม ก็ยังถามว่าชาร์จไฟสะดวกไหม  
มันกลายเป็นกิจวัตรประจำวันที่ขาดไม่ได้ของคนสมัยนี้  
ไปแล้ว บางทีเราให้ความสำคัญยิ่งกว่าการเติมอาหาร  
ใส่ท้องเสียอีก



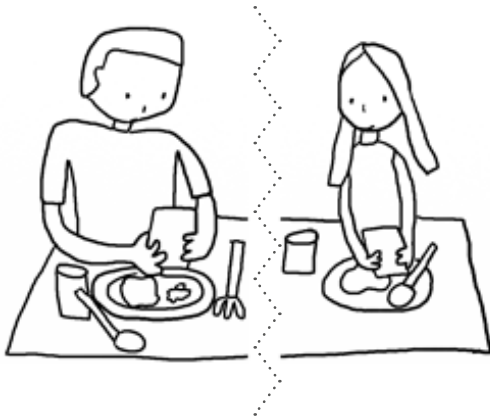
อย่างไรก็ตาม  
มีสิ่งหนึ่งที่เรามากจะมองข้าม  
ทั้งๆ ที่อยู่ใกล้ตัวเรามาก  
คือใจเรา  
เราไม่ค่อยนึกถึงการเติมสิ่งดีๆ  
ให้กับใจเราบ้าง



# วางมือถือ ลงบ้าง

ในขณะที่เราคิดแต่จะเติมไฟฟ้าให้โทรศัพท์ เติมน้ำมัน  
ให้รถ เวลาเราเติมพลังงานให้อุปกรณ์ของใช้ต่างๆ

เราเคยถามตัวเองไหมว่า  
เราเติมอะไรให้ใจบ้างหรือยัง





บางคนโทรศัพท์มีไฟฟ้าอัดแน่นเต็มเปี่ยม รถก็มีน้ำมันเต็มถัง แต่ว่าใจกลับห่อเหี่ยว ไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง

สาเหตุที่ใจไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง  
บ่อยครั้ง ก็เพราะหมดพลังงานไป  
กับโทรศัพท์หรืออุปกรณ์เหล่านี้นั่นเอง

เช่น ใช้เวลาในการดูข้อความทางโทรศัพท์วันหนึ่ง  
ก็หลายชั่วโมง โดยเฉพาะโซเชียลมีเดีย ไลน์เอช เฟซบุ๊กเอช  
อินสตาแกรมเอช มันดูดเวลาและพลังงานของเราไปไม่น้อย  
คนไทยทุกวันนี้ ทุ่มเทให้กับสิ่งเหล่านี้มากทีเดียว  
เขามีการวิจัยพบว่าคนทั่วโลกโดยเฉลี่ยหยิบโทรศัพท์มา  
ดูข้อความ หรือดูคลิป ประมาณวันละ ๑๕๐ ครั้ง



## วางมือถือ ลงบ้าง

หากนับเวลาที่เรานอนนอนประมาณ ๑๖-๑๗ ชั่วโมง ก็แสดงว่า หยิบโทรศัพท์มาดูเกือบ ๑๐ ครั้งต่อชั่วโมง นับว่าไม่น้อยเลย คือทุก ๖ นาที

แต่คนไทยเปิดโทรศัพท์มาดูมากเป็นสองเท่า ของตัวเลขที่ว่า คือดูทั้งหมด ๓๐๐ ครั้งต่อวัน ก็แปลว่าดูโทรศัพท์หรือดูข้อความทุกสามนาทีเลย

เมื่อเป็นอย่างนี้ โทรศัพท์จะไม่หมดไฟไปอย่างรวดเร็ว ได้อย่างไร และไม่แค่โทรศัพท์ที่หมดไฟอย่างรวดเร็ว ใจเราก็หมดพลังไปอย่างรวดเร็วด้วยเช่นกัน



เพราะข้อความเหล่านี้ พอดูไปก็เกิดอารมณ์  
ไม่ใช่แค่พอใจหรือยินดี บ่อยครั้งก็ไม่พอใจหรืออินร้าย  
เกิดความเครียด ความโมโห อีกทั้งมีการใช้ความคิด  
ไปกับเรื่องต่างๆ สัพเพเหระ จนไม่มีสมาธิกับการงาน  
ทำให้จิตใจเหนื่อยล้าได้ง่าย บางทีก็ถึงกับไม่ได้หลับ  
ไม่ได้นอน หรือถึงจะนอนก็นอนไม่หลับ



## วางมือถือ ลงบ้าง

เดี๋ยวนี้เราไม่ได้ใช้โทรศัพท์ดูข้อความอย่างเดียว

เราดูละคร ดูหนัง ดูฟุตบอล ก็ทางโทรศัพท์และแท็บเล็ต  
ดูหนังเดี๋ยวนี้ เราก็ไม่ใช่แค่ดูชั่วโมงเดียวนะ แต่ดูติดต่อกัน  
ทีละหลายชั่วโมง บางคนดูทั้งวันเลย เดี่ยวนี้มีบริการ  
จัดหาหนังให้ชมออนไลน์ ตลอดทั้งวัน ๒๔ ชั่วโมง  
ยิ่งสมัยนี้มีหนังซีรี่ย์มากมาย น่าติดตามทั้งนั้น

หนังธรรมดา ดูสองชั่วโมงจบ แต่หนังซีรี่ย์มีหลายตอน  
ยาวหลายชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมง ๑๕ ชั่วโมง  
หรือ ๓๐ ชั่วโมง หลายคนดูรวดเดียวจบก็มีนะ  
แล้วร่างกายและจิตใจจะไม่ย่อย่อยได้อย่างไร

อันที่จริง นอกจากการเติมพลังให้กับจิตใจ  
ของเราแล้ว อย่างหนึ่งที่จิตใจของเราต้องการ  
คือเติมความสงบ



การเติมพลังให้แก่จิตใจ ทำให้จิตใจมีชีวิตชีวา  
มีเรี่ยวมีแรง มีความกระตือรือร้น  
อันนี้ก็สำคัญนะ

แต่ว่าจิตใจเราก็ต้องการความสงบด้วย

มันเป็นสองอย่างที่ขาดไม่ได้

กำลังวังชาหรือความกระตือรือร้นก็ต้องมี

แต่ความสงบ จิตใจเราก็ต้องการ



## วางมือถือ ลงบ้าง

แต่เดี๋ยวนี้ความสงบในจิตใจนับวันจะหาได้ยากขึ้นเรื่อยๆ เพราะชีวิตของคนสมัยใหม่เป็นชีวิตที่เร่งรีบ และถูกรุมเร้าด้วยภารกิจการทำงาน รวมทั้งปัญหาต่างๆ มากมาย

แม้เรามีความสะดวกสบายมากขึ้น

ชีวิตมีความสุขสนุกสนาน สามารถจะเสพรับ

ความเอร็ดอร่อย ความตื่นเต้นต่างๆ มากมาย

โดยเฉพาะทางโซเชี่ยลมีเดีย แต่ว่าความสงบ

กลับกลายเป็นสิ่งที่หาได้ยาก

แม้กระทั่งเวลาหลับเราก็ไม่ได้หลับจริง ร่างกายอาจจะหลับ

แต่หัวใจไม่ได้หลับไปด้วย ผันฟุ้งสารพัด จิตใจไม่ค่อย

สงบเลย ซึ่งในที่สุดก็ทำให้จิตใจอ่อนล้า ส่งผลให้ร่างกาย



อ่อนล้าไปด้วย เราควรคิดถึงการเติมความสงบให้  
กับใจเราบ้าง อย่าคิดแต่เพียงการแสวงหาเงินทอง  
แสวงหาทรัพย์สินสมบัติ หรือแสวงหางานการ  
เพื่อให้เรามีเงิน มีรถ มีบ้าน มีอะไรต่ออะไรสารพัด

ที่จริงทุกวันนี้ เรามีสิ่งต่างๆ มากมาย มีตั้งแต่เด็ก  
เด็กสมัยนี้มีอะไรต่ออะไรมากมาย ผิดกับเด็กสมัยก่อน  
เด็กสมัยก่อน ของเล่นไม่มีอะไรมาก ถ้าจะเล่น ก็ต้องเล่น  
กับคนด้วยกัน เช่น เล่นลูกหิน เล่นไล่จับ แต่เดี๋ยวนี้



## วางมือถือ ลงบ้าง

ของเล่นมีเยอะ จึงไม่จำเป็นต้องเล่นกับคนอื่น ของเล่น  
ไม่ได้มีแค่เครื่องกีฬา เดี่ยวนี้ยังมีเครื่องดนตรี รวมทั้งเครื่อง  
ไฟฟ้า เช่น โทรศัพท์ แท็บเล็ต สนุกก็จริง แต่ก็เบื่อง่าย  
และหาความสงบในจิตใจได้ยาก ผู้ใหญ่ก็ยิ่งแล้วใหญ่  
เรามีสิ่งต่างๆ มากมายรอบตัวและเต็มบ้าน แต่ว่าข้างในใจ  
เรากลับ ไม่มี ความสงบ

๑๖

ดังนั้นเราจึงควรเติมความสงบให้กับจิตใจบ้าง  
โดยการรู้จักหยุด รู้จักวางบ้าง  
ไม่ใช่แค่วางงานการในบางเวลาเท่านั้น  
อันนั้นยังไม่เท่าไร



ที่สำคัญไม่น้อยก็คือ  
รู้จักวางโทรศัพท์บ้าง





## วางมือถือ ลงบ้าง

เดี๋ยวนี้ความสามารถอย่างหนึ่ง  
ที่คนเราควรมีคือ  
การรู้จักวางโทรศัพท์



มีชายผู้หนึ่งไปหาหลวงพ่อบอก เขามีความทุกข์ความเครียดมาก  
อยากให้หลวงพ่อบอกแนะนำหนทางคลายทุกข์คลายเครียด

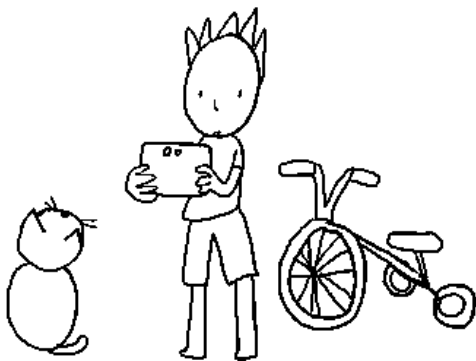
หลวงพ่อบอกแนะนำเขาว่า “ให้รู้จักวางบ้าง”  
เขาจึงถามว่า “หมายถึงวางตัวตนใช่ไหมครับ”  
หลวงพ่อบอกว่า “เปล่า ให้วางโทรศัพท์ซะ”



เดี๋ยวนี้มีหลายคนรู้ว่าถ้าจะหมดทุกข์ ต้องรู้จักปล่อยวาง  
เขารู้ธรรมะมากมาย แต่กลับวางโทรศัพท์ไม่ได้  
ที่จริงแม้แต่วางไว้อ่างตัวก็ยังไม่พอนะ



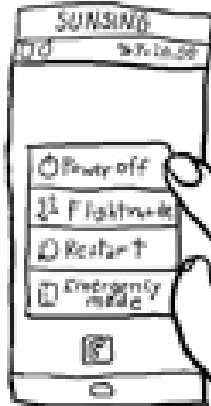
เคยมีการวิจัยศึกษาเปรียบเทียบคนสองกลุ่ม  
เขาให้ทั้งสองกลุ่มแก้โจทย์ง่ายๆ ทางคอมพิวเตอร์  
โจทย์คล้ายกันทั้งสองกลุ่ม  
แต่กลุ่มแรกให้เอาโทรศัพท์มือถือของตัวเองวางแล้วปิดเสียง  
อีกกลุ่มหนึ่งให้เอาโทรศัพท์ไปไว้อีกห้องหนึ่งเลย



เมื่อทำโจทย์เสร็จ เขาพบว่ากลุ่มแรกทำคะแนนได้น้อยกว่ากลุ่มที่สอง คือทำผิดหรือทำไม่ได้หลายข้อทำไมกลุ่มแรกทำคะแนนไม่ค่อยดี คำตอบคือเป็นเพราะเขาไม่มีสมาธิ ใจอกแวกเพราะนึกถึงโทรศัพท์ที่วางไว้อยู่บนโต๊ะ หลายคนอยากพลิกโทรศัพท์มาดูว่ามีข้อความเข้ามาหรือเปล่า หรืออยากดูว่ามีข้อความอะไรเข้ามาบ้าง จึงเกิดอาการพะวงขึ้นมา เขาพบว่าแค่วางโทรศัพท์ไว้ข้างตัว ทั้งๆ ที่คว่ำลง ก็ทำให้ใจไม่มีสมาธิได้เดี๋ยวนี้เป็นอย่างนี้กันมากขึ้นเรื่อยๆ



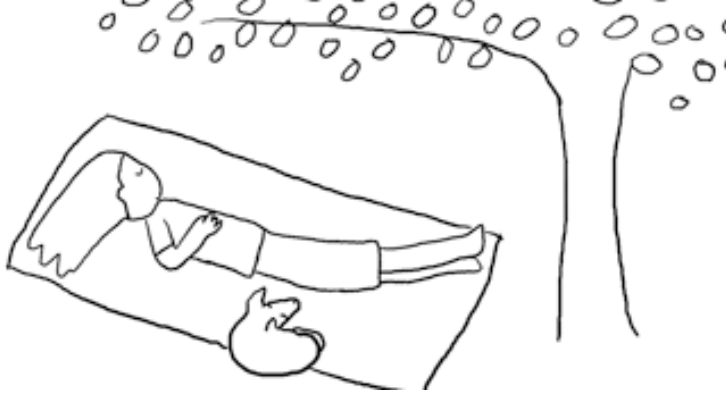
เพราะฉะนั้น เพียงแค่วางโทรศัพท์อย่างเดียวไม่พอ ต้องปิดเลยนะ บางทีปิดอย่างเดียวยังไม่พอ เพราะพอเห็นโทรศัพท์ก็เกิดพะวง อยากเปิด เพื่อดูว่ามีใครส่งข้อความมาไหม ถ้าจะให้มีความสุข ก็ต้องเอาโทรศัพท์ไปวางให้พ้นหูพ้นตาเลยทีเดียว



## วางมือถือ ลงบ้าง

การวางโทรศัพท์หรือการปิดโทรศัพท์  
เดี๋ยวนี้เป็นทักษะชีวิตอย่างหนึ่งที่เราต้องมี  
ต้องสอนกันตั้งแต่เล็กเลยว่าเมื่อไหร่ควรเปิด  
เมื่อไหร่ควรปิด เมื่อไหร่ควรใช้ เมื่อไหร่ควรหยุด  
และไม่ใช่วางบนโต๊ะเท่านั้น แต่ควรรู้จักวางลง  
จากใจด้วยซ้ำ หากวางไว้บนโต๊ะ แต่ว่าใจไม่ได้วาง  
ด้วย ก็เกิดอาการพะวง จิตใจไม่สงบ





เดี๋ยวนี้เขาพบว่าเมื่อตื่นขึ้นมา สิ่งหนึ่งที่คนร้อยละ ๘๐ ทำภายใน ๑๕ นาทีก็คือเปิดโทรศัพท์ เพื่อดูว่ามีใครส่งข้อความมาไหม มีข่าวสารอะไรหรือเปล่า แสดงว่าการเปิดโทรศัพท์หรือเช็คข้อความ กลายเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในชีวิตของคนสมัยนี้ไปแล้ว มันกลายเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ห้ามใจไม่อยู่ไปแล้ว แต่หากฝึกไว้จะดีมาก คือ ฝึกไม่เปิดโทรศัพท์หรือดูข้อความใน ๑๕ นาทีแรกเมื่อตื่นขึ้นมา



การรู้จักปิดโทรศัพท์ วางโทรศัพท์ หรือการหยุดเสพ  
หยุดรับข้อมูลข่าวสารบ้าง เป็นการฝึกจิตอย่างหนึ่ง  
ที่มีอานิสงส์มาก

อีกทั้งยังเป็นการบำรุงจิตใจด้วย ทำให้ใจเราได้พักบ้าง  
เป็นการเติมความว่างให้กับใจ ช่วยให้ใจเรามีทั้งพลัง  
และความสงบ ซึ่งไม่เพียงทำให้มีสมาธิกับงาน  
หากยังทำให้ใจเรามีความสุขได้ง่าย  
นี่เป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่สำคัญมากสำหรับคนในยุคนี้ ❀



power  
off

