



สติ และ  
อนุสติ

วิจิตรวาทน์ อิมทรรค์แห่ง



# វិទ្យាមូលនិធិ

សម្រាប់បង្កើនចំណេះដឹងរបស់ប្រជាជន

សម្រាប់បង្កើនចំណេះដឹងរបស់ប្រជាជន គឺជាគោលបំណងសំខាន់របស់វិទ្យាមូលនិធិ

វិទ្យាមូលនិធិ គឺជាមូលនិធិមួយ ដែលបានបង្កើតឡើង ដើម្បីបង្កើនចំណេះដឹងរបស់ប្រជាជន តាមរយៈការប្រើប្រាស់ប្រាក់ចំណូល ពីការលក់សៀវភៅ និងការប្រើប្រាស់ប្រាក់ចំណូល ពីការលក់សៀវភៅ និងការប្រើប្រាស់ប្រាក់ចំណូល ពីការលក់សៀវភៅ

លេខ ១២៣៤៥ ៦៧៨

វិទ្យាមូលនិធិ គឺជាមូលនិធិមួយ ដែលបានបង្កើតឡើង ដើម្បីបង្កើនចំណេះដឹងរបស់ប្រជាជន តាមរយៈការប្រើប្រាស់ប្រាក់ចំណូល ពីការលក់សៀវភៅ និងការប្រើប្រាស់ប្រាក់ចំណូល ពីការលក់សៀវភៅ និងការប្រើប្រាស់ប្រាក់ចំណូល ពីការលក់សៀវភៅ

លេខ ១២៣៤៥ ៦៧៨

សម្រាប់បង្កើនចំណេះដឹងរបស់ប្រជាជន

ប្រកបដោយស្មោះត្រង់ គ្រប់គ្រងដោយប្រជាជន

វិទ្យាមូលនិធិ គឺជាមូលនិធិមួយ ដែលបានបង្កើតឡើង ដើម្បីបង្កើនចំណេះដឹងរបស់ប្រជាជន តាមរយៈការប្រើប្រាស់ប្រាក់ចំណូល ពីការលក់សៀវភៅ និងការប្រើប្រាស់ប្រាក់ចំណូល ពីការលក់សៀវភៅ និងការប្រើប្រាស់ប្រាក់ចំណូល ពីការលក់សៀវភៅ

លេខ ១២៣៤៥ ៦៧៨

សម្រាប់បង្កើនចំណេះដឹងរបស់ប្រជាជន

លេខ ១២៣៤៥ ៦៧៨

សម្រាប់បង្កើនចំណេះដឹងរបស់ប្រជាជន



# สติ และอนุสติ

โดย รัญจวน อินทรกำแหง

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : ๙๗๔-๓๗๔-๐๙๘-๘

ลิขสิทธิ์เป็นของ กองทุนธรรมสวัสดี

๑๒๒ ซอยวิภาวดีรังสิต ๔ ถนนวิภาวดีรังสิต ดินแดง

กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

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

ผู้ประสงค์จะขอรับหนังสือหรือจะจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

กรุณาติดต่อที่

email : [info@runjuan.com](mailto:info@runjuan.com)

หรือ โทรสาร ๐๒-๘๖๓-๙๘๗๑

พิมพ์ครั้งที่ ๖ : มกราคม ๒๕๕๒ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

## ดำเนินการพิมพ์

บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๙๙๑๓-๘๖๐๐

โทรสาร. ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

# สติและอนุสติ

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

บรรยาย ณ ธรรมาศรมธรรมมาตา เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๓

## คำปรารภ

ธรรมะคือชีวิต นี่คือความรู้สึกที่ประจักษ์ชัด  
อยู่ในใจ เพราะในชีวิตที่ผ่านมาได้เคยเผชิญกับความ  
สหัสสากรรรจ์ของชีวิตที่ปราศจากธรรมะมาแล้วไม่น้อยกว่า  
ครึ่งชีวิต

เมื่อได้ประจักษ์ในความสงบ ร่าเริง ของชีวิตที่  
กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมะ จึงบังเกิดความ  
ปรารถนาอย่างจริงใจที่จะแบ่งปันธรรมะที่ได้สัมผัส  
และเรียนรู้แล้วนั้นแต่เพื่อนมนุษย์ทั้งใกล้และไกลอย่าง  
ถ้วนหน้า เพื่อความมีชีวิตที่ร่มเย็นเป็นสุขเสมอกัน

ธรรมะมิได้อยู่ไกลเกินเอื้อม ธรรมะมิได้อยู่ที่วัด ธรรมะ  
มิได้อยู่ในหนังสือตำรา ธรรมะมิได้อยู่กับครูบาอาจารย์  
แท้จริงแล้วธรรมะอยู่รอบตัวมนุษย์ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ  
อยู่ในตัวมนุษย์นั่นเอง เพียงแต่ขอให้สละเวลาสักวันละนิด  
ลองซุกซุ่มเข้าไปในส่วนลึกของใจ ลองติดตามความคิด  
ความรู้สึกที่ปรากฏวนเวียนอยู่ในจิต

ลองทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ก็จะสามารถสัมผัสกับ  
สิ่งที่เรียกว่า “ธรรมะ” ได้อย่างไม่ยากเลย

เมื่อใดที่บังเกิดความรู้สึกมี “ธรรมะ” เป็นเพื่อน  
มี “ธรรมะ” เป็นชีวิต เมื่อนั้นความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง  
อาจหาญ เป็นสุขสงบย่อมบังเกิดขึ้นอย่างเป็นประจักษ์  
พยานในตนเอง

นี่เป็นเสมือนรางวัลอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิตที่ได้เกิดมา  
เป็นมนุษย์ เป็นรางวัลที่มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์ได้รับอย่าง  
เท่าเทียมกัน

ขอให้รางวัลอันน่าพึงปรารถนานี้ จงได้บังเกิดมี  
แต่ทุกท่าน

ด้วยความปรารถนาดี

วิจิตร อดิศักดิ์

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๔๗



ความมีสติ จะช่วยให้รอดปลอดภัย  
จากภยันตรายทั้งมวล



วันนี้ขอพูดถึงเรื่องที่สำคัญมาก อยากพูดว่าสำคัญที่สุดในชีวิตของมนุษย์ทุกคน และเป็นคำที่เราพูดถึงกันอยู่บ่อยๆ แต่เมื่อถามว่า พูดถึงบ่อยๆ แล้วได้นำเอามาฝึกปฏิบัติในจิตเพื่อให้มีสิ่งนี้เป็นสิ่งประจำใจบ้างหรือเปล่า คำตอบก็เห็นจะไปในทางที่ว่า พูดถึงแต่ทว่ามีได้นำมาใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตสักเท่าใด

คำที่ว่านี้ก็คือ คำว่า สติ

พอจะนึกได้แล้วใช่ไหมว่า สติเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตมากเพียงใด หากชีวิตขาดเสียซึ่งสติแล้วชีวิตนั้นก็ไม่มีความหมาย เป็นชีวิตที่ล่องลอยไปอย่างไร้จุดหมาย เหมือนกับสวะที่ลอยไปตามกระแสน้ำ โดยไม่รู้ว่าจะไปติดเข้าตรงที่ใด ที่นั้นอาจจะนำความสุขสำราญมาให้ หรือเต็มไปด้วยเศษปฏิกูลน่าเหม็น ก็สุดแต่กระแสน้ำจะพาไป จึงอยากจะพูดถึงเรื่องของสติให้ได้มีความเข้าใจกันอย่างถูกต้อง และสามารถฝึกฝนให้เกิดมีขึ้นในตนเพื่อประโยชน์แก่การดำรงชีวิต

## ความสำคัญและคุณค่าของสติ

สติเป็นข้อธรรมที่ปรากฏอยู่ในหมวดธรรมสำคัญ ๆ อันถือได้ว่าเป็นหลักในการปฏิบัติ เช่น

**สติปัฏฐาน ๔** การฝึกอบรมจิตให้ประกอบอยู่ด้วยสติ เพื่อให้จิตมีรากฐานหรือฐานที่ตั้ง ไม่เป็นจิตที่ล่องลอยไปอย่างเรื่อยเปื่อย

**อานาปานสติภาวนา** การพัฒนาจิตเพื่อทำให้จิตเจริญด้วยการมีสติกำกับอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

**อินทริย์ ๕ พละ ๕** ก็มีสติเป็นข้อธรรมสำคัญที่บังเกิดตามต่อมาจากศรัทธาและวิริยะ และยังเป็นทางนำไปเกิดสมาธิที่มั่นคง เป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาต่อไป

**โพชฌงค์ ๗** องค์ธรรมที่นำไปสู่การตรัสรู้โดยตรง ก็เริ่มต้นด้วยสติเป็นองค์แรก

**อริยมรรคมีองค์ ๘** มีสัมมาสติความระลึการู้ได้ทันทั่วทั้งที่เป็นเครื่องนำจิตไปสู่สัมมาสมาธิความสงบระงับ

นอกจากนั้น ถ้าเรานึกไปถึงการศึกษาและการฝึกปฏิบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครั้งที่ยังทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกจากพระราชวังไปสู่ป่า ในขณะที่พระองค์อยู่ระหว่างการแสวงหาหนทางเพื่อนำไปสู่การดับทุกข์ ได้ทรงพยายามทุกวิถีทางด้วยประการต่าง ๆ จนถึงการทรมานพระองค์อย่างแสนสาหัส อดอาหารจนเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก ซึ่งโครงโผล่ขึ้นมาเป็นซี่ ๆ

ตามพุทธประวัติกล่าวว่า ทรงเหนื่อยเพลียหมดเรี่ยวแรง เมื่อประสงค์จะให้ความสดชื่นสบายขึ้นบ้างด้วยการใช้พระหัตถ์ลูบไปตามพระวรกาย พระโลหาก็ร่วงหลุดออกมา ทรงกลั้นลมหายใจจนรู้สึกปวดร้าวไปทั่วพระเศียร ครั้นทรมานจนถึงที่สุดแล้วก็ทรงทราบในพระทัยว่า การทรมานกายเช่นนี้ไม่ใช่หนทาง แม้พระเศียรจะแตกทำลายไปก็ไม่สามารถจะตรัสรู้อะไรได้

อะไรเป็นสิ่งที่บอกหรือเตือนให้พระองค์ได้สำนึกเช่นนั้น สิ่งนั้นคือ ความระลึกถึงที่บังเกิดในพระทัย สิ่งนั้นเตือนให้ทรงหยุดเสีย แล้วแสวงหาหนทางใหม่ เมื่อทรงย้อนระลึกไปถึงความสุขสบายเมื่อครั้งประทับอยู่ในพระราชวัง

กับพระราชบิดา พรั่งพร้อมด้วยพระชายา ข้าราชการบริพาร เครื่องอำนวยความสะดวกสบายทั้งปวง ก็ทรงทราบขึ้นใน พระทัยเช่นกันว่า หนทางเช่นนั้นก็นำไปสู่การพ้นทุกข์ ไม้ หนทางสู่ความสิ้นทุกข์จะต้องไม่ตึงเกินไปและไม่หย่อนเกินไป คือทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทาตั้งที่ทรงนำมา แสดงแก้ปัญหาวิกฤติภัยหลังจากที่ได้ทรงตรัสรู้แล้ว

ที่พูดมานี้ก็เพราะอยากจะชี้ให้เห็นว่า ความระลึก รู้หรือ “สติ” นี้เป็นสิ่งที่มียู่ทุกขณะของชีวิต เมื่อสติได้ รับการพัฒนามากยิ่งขึ้น เราก็จะสามารถใช้สติเป็นเครื่อง ควบคุมจิตใจให้อยู่ในความสงบระงับ และกระทำแต่ในสิ่งที่ถูก ต้องตลอดไปได้ ดังสติที่มีอยู่โดยธรรมชาติในพระทัยของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ค่อยๆ พัฒนาขึ้นตาม ลำดับของการปฏิบัติ จนกระทั่งสามารถนำพาพระองค์เข้าสู่ หนทางของความถูกต้อง คือหนทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา

นอกจากนั้นท่านก็บอกว่า สตินี้เป็นอริยทรัพย์ เป็น ทรัพย์ที่มีค่าที่ควรมีเอาไว้ประจำใจ แน่ละ เราก็ต้องมีทรัพย์ ภายนอกเพื่อการดำรงชีพพอสมควร แต่ไม่ว่าจะมีมาก ลักเพียงใด เช่น มีมรดก ๑๐ ล้าน ๑๐๐ ล้าน หรือมาก

กว่านั้น ก็อาจจะใช้หมดไปได้ในพริบตาถ้าหากว่าขาดสติ หรือใครอยากจะทำอะไรให้สำเร็จจนได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความสามารถ ก็จะไม่สามารถทำได้เลยถ้าขาดสติ

ฉะนั้น ในความรู้สึกส่วนตัวจึงอยากจะพูดว่า สตินี้ แหละเป็นอริยทรัพย์ แล้วถ้าหากว่าใครอยากจะทำเครื่องพระที่ศักดิ์สิทธิ์ ก็ไม่จำเป็นต้องไปแสวงหาด้วยราคาเป็นแสน แต่จงฝึกอบรมสติให้เกิดขึ้นในใจให้มากขึ้น แล้วก็คล้องพระสติไว้ที่ใจ นี่แหละศักดิ์สิทธิ์ยิ่งกว่าอะไรทั้งนั้น เพราะความมีสติจะช่วยให้อุดรปลอดภัยจากภยันตรายทั้งมวล หมั่นคล้องพระสติเอาไว้จะเป็นทรัพย์อันประเสริฐที่ไม่มีผู้ใดมาแย่งชิงเอาไปได้ จี๋ปล้นเอาไปไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งที่ต่างคนต่างจะต้องหาเอง ฝึกอบรมให้เกิดมีขึ้นที่ใจของตนเอง

อยากจะขอเล่านิทานเซนซึ่งหลายท่านคงจะเคยได้ยินมาแล้ว เป็นตัวอย่างให้เห็นถึงความสำคัญของสติในเรื่องกล่าวถึงอาจารย์เซนท่านหนึ่งชื่อว่า ท่านอาจารย์ นานอิน ท่านได้ชื่อว่าเป็นอาจารย์ที่เฉลียวฉลาด สอนได้เก่งและน่าฟัง จึงมีผู้เลื่อมใสศรัทธาในท่านเป็นอันมาก

ลูกศิษย์ลูกหาก็เพิ่มพูนมากขึ้น ทำให้อาจารย์บางองค์เกิดความอิจฉา เพราะลูกศิษย์ของตนหนีไปสมัครเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์นานอินกันหมด ซึ่งความจริงอาจารย์นานอินท่านก็ไม่ได้ไปเรียกร้องชักชวนใคร แต่เพราะความที่ท่านเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จึงมีผู้เลื่อมใสมาสมัครเป็นลูกศิษย์ของท่านเอง

อาจารย์คนหนึ่งเกิดความโกรธแค้นมาก โดยไม่มองดูตนเองว่า สอนลูกศิษย์อย่างไร ลูกศิษย์จึงพากันหนีไป วันหนึ่งก็ตรงไปที่สำนักของท่านอาจารย์นานอิน เป็นเวลาที่ท่านกำลังสอนลูกศิษย์อยู่พอดี เข้าไปถึงก็ประกาศว่า “นี่แน่ะ ท่านได้ชื่อว่าสอนเก่งนักหรือ มีคนนับถือมากนักหรือ ไหนลองดูซิว่าจะมาสอนให้เรานับถือ และเชื่อฟังท่านได้ไหม”

ท่านอาจารย์นานอินหันมาดูแล้วก็บอกว่า “อ้อ! เชิญทางนี้สิ เชิญเข้ามาใกล้ๆ ทางนี้สิ”

อาจารย์เซนท่านนั้นก็เดินฉับๆ เข้าไปหา พอเดินเข้าไปใกล้อาจารย์นานอินก็บอกว่า “เชิญมายืนทางนี้ทาง

ด้านซ้ายนี้จะได้ฟังใกล้ๆ” อาจารย์องค์นั้นก็ไปยืนข้างซ้าย  
ท่านอาจารย์นานอินก็บอกว่า “เชิญเปลี่ยนมายืนข้างขวา  
เถอะ จะได้ยินชัดเจบดีกว่า” อาจารย์องค์นั้นก็ย้ายไปยืน  
ข้างขวา

อาจารย์นานอินก็กล่าวว่า “เห็นไหม ท่านเป็นผู้ที่ว่  
ง่ายจริงๆ บอกให้เข้ามาก็เข้ามา บอกให้มายืนทางซ้ายก็  
มายืนทางซ้าย บอกให้มายืนทางขวาก็มายืนทางขวา เอาละ  
ที่นี่เชิญนั่งลง เราเห็นจะพอพูดกันได้”

คงมองเห็นคำว่า “สติ” ในเรื่องนี้แล้วใช่ไหม ท่านผู้  
ใดมีสติ ท่านผู้ใดขาดสติ ก็คงบอกได้เหมือนกัน ผู้ที่พร้อม  
อยู่ด้วยสติทุกขณะคือใคร ก็คือท่านอาจารย์นานอิน เพราะ  
มีสติอยู่ทุกอิริยาบถ มีสติกำกับควบคุมใจอยู่ทุกขณะ ไม่  
สะดุ้งสะเทือน ไม่ประมาทเผลอไผล ถ้าเป็นคนทั่วไปกำลัง  
สอนลูกศิษย์อยู่เยอะแยะ แล้วมีใครคนหนึ่งมาร้องตะโกนสบ  
ประมาทอย่างนี้จะรู้สึกอย่างไร

อันดับแรกก็คือโกรธ เพราะกระทบผัสสะอย่างแรง  
ถ้าขาดสติก็ย่อมไม่สามารถจะนำปัญญามาแก้ไขปัญญา

เฉพะหน้าได้ทัน แต่เพราะท่านเป็นผู้ฝึกอบรมสติให้มีอยู่  
ทุกขณะ จึงไม่มีอาการขัดเคือง โกรธแค้น แต่กลับพูดได้  
อย่างน่าฟัง แก้ปัญหาได้อย่างเรียบร้อยงดงาม

ส่วนอาจารย์อีกองค์เป็นอย่างไร เดินมาด้วยความ  
โกรธกรุ่นอยู่ในใจ ขาดสติเสียตั้งแต่แรกเริ่มแล้ว พอมาถึง  
ก็แสดงความโกรธออกมานอกหน้า ไม่มีสติควบคุมใจเลย  
ปัญญาก็ไม่เกิด เอาอัตตาความรู้สึกเป็นตัวตนออกมาทำ  
ด้วยความโกรธ แต่อาจารย์นานอินไม่เอาตัวตนออกไปชน  
ด้วย เพราะการฝึกสติอยู่เสมอทำให้มองเห็นแล้วว่า ความ  
รู้สึกเป็นตัวตนนั้นเป็นเพียงสมมุติ ที่จริงมันไม่มี เป็น  
อนัตตาตามกฎไตรลักษณ์ อาจารย์นานอินจึงมีความรู้ตัว  
ทั่วพร้อมอยู่ว่า กำลังทำหน้าที่ของผู้ที่ได้รับการสมมุติเรียก  
กันว่าเป็นอาจารย์ ส่วนอาจารย์อีกองค์นั้นเรียกตัวเองว่า  
เป็นอาจารย์ แต่มาอย่างขาดสติปัญญา เมื่อได้ยินอาจารย์  
นานอินเชิญให้เข้าไปใกล้ๆ ก็เดินเข้าไปโดยลืมนึกถึงคำพูด  
ของตัวเองที่ทำทนายไว้ว่า ลองบอกซิ ลองพูดซิ เราจะทำ  
ตามใหม่ อาจารย์นานอินบอกให้ไปยืนทางซ้าย ก็ไปยืน  
ทางซ้าย บอกให้ย้ายมายืนทางขวา ก็ยอมเปลี่ยนมายืน  
ทางขวา ขณะที่ทำนั้นก็มุ่งคิดแต่จะต่อปากต่อคำกันให้ถึงที่



สุด เพื่อแสดงว่าใครเก่งกว่า ใครจะให้ยืนตรงไหนก็ยอม  
ผลที่สุดก็เท่ากับว่าได้เอาชื่อเสียง หน้าตา หรือศักดิ์ศรี  
ความเป็นอาจารย์ของตนมาทำลายทิ้งเสียเองที่ตรงนี้เพราะ  
ความขาดสติ

เรื่องนี้เป็นตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นว่า สตินั้นเป็นอริยทรัพย์  
จริงๆ ขอดำหมั่นฝึกฝนให้เกิดขึ้น จะได้คล่องพระสติไว้ใน  
ใจ ถ้ามีพระสติติดตัวอยู่เสมอ ความปลอดภัยจะเกิดขึ้น  
ในทุกกรณี ไม่ว่าเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่

ก็อยากจะยกตัวอย่างอีกสักเรื่องหนึ่งจากนิทานอีสป  
เรื่อง หมากับก้อนเนื้อ ซึ่งบางคนคงจะเคยได้อ่านมาแล้ว  
กล่าวถึงเจ้าหมาตัวหนึ่งไปพบก้อนเนื้อเข้า ก็ตรงเข้าคาบ  
หวังจะเอาไปกินในที่ปลอดภัยจากหมาตัวอื่น ขณะเดินผ่าน  
บ่อน้ำ มองลงไปก็เห็นหมาอีกตัวในบ่อน้ำคาบก้อนเนื้ออยู่  
เหมือนกัน แต่เนื้อก้อนนั้นดูใหญ่กว่าของเราเสียอีก จึง  
เกิดความโลภตั้งใจจะแย่งเอาเนื้อก้อนนั้นมาก็เลยปล่อยเนื้อ  
ของตัวเองหลุดจากปาก แล้วกระโจนลงไปหาเจ้าหมาใหญ่  
ในบ่อน้ำ แต่แล้วก็หาไม่ทั้งหมาและก้อนเนื้อ เพราะมัน  
เป็นเพียงเงาของตัวเอง เป็นภาพมายาในน้ำที่หลอกตาให้

เห็นขนาดใหญ่กว่าของจริง

เจ้าหมาตัวนี้ต้องเสียก้อนเนื้อไปก็เพราะขาดสติ จึงไม่มีปัญญามองเห็นว่า นั่นเป็นเพียงเงาของก้อนเนื้อในน้ำ แต่ก้อนเนื้อจริงๆ มันอยู่ในปากของตัวเอง เพราะความโลภจึงทำให้ขาดสติ มนุษย์เราก็เช่นกัน ความหลงในวัตถุ อำนาจ ความรัก หลงตัวเองและอะไรๆ อีกรสชาติทำให้ขาดสติจนเกิดความสูญเสียด่างๆ นานาสติจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยคุ้มครองรักษาชีวิตไว้

ความหมายของคำว่า “สติ”

สติโดยพยัญชนะ โดยอรรถะ หรือโดยสัจจะความเป็นจริงแห่งสติ มีการกล่าวถึงหรืออธิบายไว้อย่างไรบ้าง

ถ้าพูดถึงสติโดยพยัญชนะคือความหมายตามตัวหนังสือ “สติ” หมายความว่า **แล่นไปเร็ว** อาจจะเปรียบได้เหมือนอย่างความเร็วของลูกปืน หรือความเร็วของลูกศรในสมัยโบราณ

ส่วนความหมายโดยอรรถะ คือความหมายที่ขยาย

ความออกไปจากตัวหนังสือ ก็หมายถึง ความระลึกได้เร็ว คือนึกขึ้นมาได้เร็ว ระลึกถึงสิ่งที่ได้รู้ ได้ฝึกอบรม ได้มีประสบการณ์ในสิ่งที่ถูกต้อง ได้เร็วทันทั่วทั้งที่ ทันเวลาในขณะที่กำลังจะเกิดปัญหา

ขณะแห่งการเกิดผัสสะคือจุดที่จะต้องระมัดระวังอย่างที่สุด เป็นจุดที่นำมาซึ่งปัญหา เพราะผัสสะเป็นเหตุให้เกิดเวทนา คือความรู้สึกบวกลบอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าเรามีสติทันทั่วทั้งที่ สติก็จะสามารถนำปัญญาที่เฉียบคมมาแก้ไขได้ทันเหตุการณ์ ด้วยการรู้เท่าทันว่า ความรู้สึกนั้นหาใช่สิ่งที่ควรยึดถือเป็นจริงเป็นจังไม่

### ทำไมมนุษย์จึงขาดสติ

ก็ในเมื่อสติมีคุณค่าและความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เช่นนี้แล้ว ทำไมมนุษย์จึงยังขาดสติ ก็คงเป็นเพราะขาดการสำรวมระวังเป็นประการแรก สำรวมระวังในเรื่องอะไร ในเรื่องตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือใจ ขาดการสำรวมระวังใจ พอมีสิ่งใดผ่านมาจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เปิดอ้ารับทุกอย่าง รับอย่างไรสติ ไม่มี ความระมัดระวังเลย เห็นอะไรก็เป็นจริงเป็นจัง ได้ยินอะไร



ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส หรือได้รับสัมผัสอะไรก็เอาเป็นจริงเป็นจัง  
ไปเสียทั้งนั้น ใจที่ขาดสติควบคุมก็เลยหลงไหลยึดถือเป็น  
จริงเป็นจังไปด้วย จนเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดเวทนาซึ่งนำไป  
สู่ความทุกข์ การสำรวมอินทรีย์จึงมีความสำคัญและ  
จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

นอกจากนี้ก็ขาดสติเพราะปล่อยให้ความประมาท  
เปลือยไหล ความมกง่าย หรือความหลงไหลเข้ามา  
ครอบงำจิต เลຍພຸດหรือทำไปโดยไม่คิด แล้วมาเสียใจภายหลัง  
หลังว่าไม่ควรเลย

เหตุที่ทำให้มนุษย์เราขาดสติอีกประการหนึ่ง ท่าน  
บอกว่าเป็นเพราะมีความอ่อนแอเป็นประจำในนิสัย  
เมื่อมีความอ่อนแอก็ยอมพ่ายแพ้ คือเป็นผู้พ่ายแพ้ต่อ  
ความยั่วยวนยั่วยุของกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ พอตามอง  
เห็นอะไร กิเลสโลภอยากได้เข้ามาก็อยากได้ตามกิเลสนั้น  
หูได้ยินเสียงอะไร กิเลสโกรธเข้ามาครอบงำ ก็เกิดความ  
รู้สึกหงุดหงิดรำคาญ ไม่ชอบใจในสิ่งที่ได้ยินนั้น

ความอ่อนแอพ่ายแพ้ต่อความยั่วยุของกิเลส ที่สำคัญ

ที่สุดและควรระมัดระวังอย่างยิ่งก็คือ ความอ่อนแอพ่ายแพ้ ต่อความยั่วยุของวัตถุนิยม ที่กำลังเพิ่มทวีขึ้นทุกวันอย่าง ประมาทมิได้ เพราะมีการผลิตสินค้าวัตถุนิยมใหม่ๆ ออก มาล่อตาล่อใจผู้คนอยู่เรื่อยๆ เพื่อให้อาชีพการดำเนินธุรกิจ นั้นมีรายได้เพิ่มพูน ร่ำรวยมั่งคั่งยิ่งขึ้น

แล้วทำไมผู้บริโภครหรือผู้ซื้อจึงตกเป็นเหยื่อของ วัตถุนิยมเหล่านั้นอย่างง่าย ๆ ทั้ง ๆ ที่ดูแล้วก็ได้มีความ จำเป็นที่จะต้องไปเสาะแสวงหรือซื้อหาด้วยเงินจำนวน มากอย่างนั้น และมันก็ไม่ใช่ว่าสิ่งจำเป็นที่จะต้องจับจ่าย ใช้จ่ายเลย

ทำไม? ก็เพราะความอ่อนแอที่มักจะไหลตาม พอ เห็นอะไรถูกใจก็ไหลตามเพื่อจะดึงเอามาให้ได้ตามอย่าง เพื่อนฝูงที่เขามีกัน หรือเพื่อตามใจกิเลส ส่งเสริมศักดิ์ศรี ของความยิ่งใหญ่แห่งความเป็นตัวตนว่าเราเป็นผู้มี มีมาก มีไม่น้อยหน้าใคร หรือมีก่อนคนอื่น

ยิ่งกว่านั้นพอได้ยินคำโฆษณา คำประกาศ ประชาสัมพันธ์ ว่าเป็นสิ่งพิเศษนะ พิเศษสำหรับคุณคน

เดียว คนอื่นไม่ได้มีอย่างนี้ ก็ยังมีความรู้สึกว่า ถ้าเราซื้อ  
เรามี แล้วเราจะเป็นคนพิเศษกว่าคนอื่น ทั้งๆ ที่รู้ว่าคนอื่น  
เขามีเงินซื้อ เขาก็เป็นคนพิเศษได้เหมือนกัน แต่กระนั้นก็  
ยังยอมจ่ายแพ้

จ่ายแพ้ต่ออะไร ก็ต่ออำนาจของความอยาก อำนาจ  
ของความยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกเป็นตัวเป็นตน ศักดิ์  
ศรีของความรู้สึกเป็นตัวตนมันแบ่งพองเติบโตขึ้นมาทันที  
เพื่อจะเอาให้ได้ หรือมิฉะนั้นก็เป็นความอ่อนแอ จ่ายแพ้  
ต่อความย่ำแย่ของกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส  
สัมผัส ตกจมอยู่ในนั้น

สรุปได้ว่า เหตุให้ขาดสติ ได้แก่

๑. ขาดการสำรวมระวัง

๒. ถูกความเพลิน ความมั่งง่าย ความหลง ความ  
ประมาทเข้าครอบงำจิต

๓. ปล่อยให้ความอ่อนแอจ่ายแพ้เกิดขึ้นจนเป็นอนุสัย  
เป็นความเคยชินที่คงอยู่ในสันดาน พอมีอะไรมายั่วยุ  
เข้า จะต้องการหรือไม่ต้องการจริง ๆ ไม่คิดไม่นึก ต้องเอา  
ไว้ก่อน ไม่มีความเข้มแข็งที่จะต่อสู้ จึงเป็นเหตุให้ขาดสติ

## โทษของการขาดสติ

คนส่วนมากมักจะสำนึกถึงโทษทุกข์ของการขาดสติ หลังจากที่ได้อาตสติไปแล้ว เราลองมาประมวลกันว่า โทษทุกข์ของความขาดสตินำอะไรมาให้บ้าง

ข้อแรกง่าย ๆ ก็คือ **ความทุกข์** พอรู้สึกตัวว่าได้เปลวขาดสติไป ความทุกข์ก็เริ่มเกิดขึ้น จิตใจปั่นป่วนด้วยความเศร้าหมองเสียใจ เพราะรู้สึกว่า เป็นความเสื่อมเสียที่ขาดสติอย่างนี้ เช่นที่ได้เคยอ่านข่าวหนังสือพิมพ์นานมาแล้ว อ่านแล้วรู้สึกสงสารและนึกเห็นใจว่า นี่แหละนะ ไม่ได้ตั้งใจทำเลย แต่เพราะความขาดสติแท้ ๆ จึงได้ทำอย่างนั้น

ตามข่าวบอกว่า ในถนนที่มีการจราจรค่อนข้างคับคั่ง ผู้ขับรถทั้งหลายไม่สามารถจะขับรถไปยังจุดหมายได้รวดเร็วอย่างที่ใจต้องการ ต้องแล่นตามกันไปตามลำดับสภาพสตรีผู้หนึ่งแต่งกายสวยงามทันสมัยขับรถราคาแพงแล่นตามรถของสุภาพบุรุษอีกท่านหนึ่งมา สภาพรถติดทำให้สุภาพบุรุษท่านนั้นต้องหยุดรถหลายครั้ง และสภาพสตรีผู้นี้ก็ต้องหยุดตาม ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้อง



ประสบ แต่จะเป็นด้วยสุภาพสตรีท่านนี้มีความอ่อนแอฝ่าย  
แพ้อะไรที่รบกวนจิตใจมาตลอดวันตลอดคืนจนถึงเช้าวัน  
นี้ หรืออย่างไรก็ไม่ทราบ เมื่อต้องหยุดรถหลายๆ ครั้งเข้า  
ก็เกิดความรู้สึกสุดที่จะทนต่อไปได้ จึงจอดรถเปิดประตูออก  
ไปเรียกชายผู้นั้นลงมา และโดยไม่ทันได้พูดจาอะไรกัน เธอ  
ก็ยกฝ่ามือขึ้นตบหน้าเขาเข้าให้หลายจุด เรื่องก็เลยต้องไป  
ลงเอยที่โรงพัก เพราะแน่ละว่าใครเขาจะยอมให้ทำเช่นนั้น  
ต่อหน้าสาธารณชน

แล้วผลที่เกิดขึ้นคืออะไร เมื่อรู้สึกตัวได้สำนึกก็เกิด  
ความรู้สึกเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ตามมาด้วยความละอาย ที่เป็น  
ผู้มีการศึกษา มีตำแหน่งงานดี มีฐานะความเป็นอยู่  
มั่งคั่งพอสมควร แล้วเหตุใดจึงมากระทำพฤติกรรมที่ไม่น่าดู  
น่าชมในท่ามกลางถนนหนทาง อันจะนำความเสื่อมเสียชื่อ  
เสียง การสูญเสียความรักความเคารพนับถือมาสู่ตนเช่นนี้

นอกจากความทุกข์ที่เกิดแก่ตัวผู้ขาดสติเองแล้ว  
ยังอาจทำให้ผู้อื่นที่เกี่ยวข้องต้องพลอยได้รับทุกข์จากความ  
เสียหายของชีวิตและทรัพย์สินของตนอีกด้วย เช่นการขาด  
สติของผู้รับผิดชอบในหน้าที่การงานสำคัญๆ เป็นเหตุให้เกิด

อุบัติเหตุร้ายแรง มีผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตอยู่เนื่อง ๆ

ความขาดสติยังทำให้ เป็นผู้หมดสมรรถนะหรือ  
ศักยภาพในการดูแลรักษาทรัพย์สินเงินทอง ตลอดจน  
จนกระทั่งร่างกายและจิตใจ ถ้าหากว่าเป็นผู้เห็นแก่กิน  
ก็ปรารถนาแต่จะเสพ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าอาหารอย่างนี้หาได้เกิด  
ประโยชน์แก่ร่างกายไม่ มีแต่จะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม  
ลง เป็นอาหารที่กินเพื่อสนองความต้องการของใจ อร่อย  
ลิ้นแต่มิได้บำรุงหรือส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรง กลับนำมา  
ซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ ความอ้วน แต่ก็ยังกิน ๆ ๆ เข้าไป เพราะ  
ขาดสติจนหมดความสามารถที่จะควบคุมจิตใจให้หยุดกิน  
ได้ รวมไปถึงการเสพเครื่องดองของเมา การหลงติดอยู่  
ในอบายมุข ตกจมอยู่ในกามคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ  
กามารมณ์

โทษทุกข์ของการขาดสติอีกประการหนึ่งคือ จะ  
ทำให้ผู้นั้นไม่สามารถนำออกซึ่งอภิขมาและโทมนัส  
ความพอใจและความไม่พอใจเสียได้ ยังตกอยู่ในระหว่าง  
สิ่งที่เรียกว่า "สิ่งคู่" จึงถูกขัดกระแทกซ้ายบ้างขวาบ้าง ให้  
ชอกช้ำยับเยินอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นอันตั้งตัวได้ ผลที่สุด

ชีวิตก็แตกทำลายไปอย่างไร้สาระแก่นสาร

นอกจากนั้นยังกล่าวได้ว่า หากปล่อยให้จิตนั้นขาดสติยิ่งขึ้น ๆ โทษทุกข์ที่ร้ายกาจ ร้ายแรงอย่างน่าสะพรึงกลัวก็คือจะหมดหวังความก้าวหน้าไปตามทางของพระนิพพาน เพราะจิตที่ขาดสตินั้นมีแต่จะร้อนยิ่งขึ้น ๆ ที่จะพบความสงบเย็นได้นั้นยาก ผู้มุ่งหน้าเข้ามาเพื่อการปฏิบัติธรรมหรือมีชีวิตของการประพฤติพรหมจรรย์ แล้วไม่พยายามเพิ่มพูนสติให้มากขึ้น จึงไม่มีโอกาสก้าวไปสู่หนทางแห่งพระนิพพานได้เลย

### ประโยชน์ของสติ

เมื่อทราบถึงโทษทุกข์ของการขาดสติแล้ว ก็เชื่อว่าคงพอจะมองเห็นถึงคุณประโยชน์ของความมีสติได้ กล่าวได้ว่า ถ้ามีสติกำกับใจอยู่ทุกขณะแล้วละก็ จะไม่มีการกระทำใด ๆ ที่เป็นเหตุให้ต้องเสียใจหรือเป็นทุกข์ จะมีแต่การกระทำที่นำความสุขสงบเย็นมาสู่ มีแต่ความอิมใจพอใจ สงบเย็นอยู่ได้ทุกขณะโดยไม่มีปัญหาใด ๆ เกิดขึ้น

นอกจากนั้นท่านยังบอกว่า การมีสติจะเป็นเครื่อง

คัมภรองศรัทธา ทิฏฐิ และวิริยะไม่ให้ออกนอกทาง คืออยู่ในหนทางของความถูกต้องได้ตลอดเวลา เพราะ การที่บุคคลจะกระทำสิ่งใดอย่างมุ่งมั่น ไม่ละเว้น ไม่ถอย หลัง ไม่ทอดทิ้ง จะต้องเริ่มด้วยศรัทธาคือความเลื่อมใส จนกระทั่งเกิดความเชื่อมั่นที่จะกระทำต่อไป ศรัทธานั้นก็ ต้องประกอบไปด้วยสติ มีสติคอยยับยั้งควบคุม แล้วสติก็ จะนำปัญญาที่มีสัมมาทิฏฐิเข้ามาใคร่ครวญดูว่า สิ่งที่กำลัง มีศรัทธานั้นเป็นสิ่งที่สมควรแก่การศรัทธาหรือไม่ เป็นสิ่งที่ จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า หรือถ้าเป็นในทางธรรม ก็จะไปสู่ความสุขสงบเย็นยิ่งขึ้น จนกระทั่งบรรลุหรือ บังเกิดมีซึ่งนิพพานเป็นที่สุด ศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา ก็จะเป็นศรัทธาที่แน่นแฟ้นและแนใจในความถูกต้อง

สติจึงมีความสำคัญมากที่จะป้องกันไม่ให้เกิดศรัทธา ที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ ซึ่งจะนำไปสู่หนทางชีวิตที่ผิดพลาดอย่าง น่ากลัว ดังเช่นที่มีชาวชนกันฆ่าตัวตายหมู่ด้วยการกินยา พิษบ้าง ยิงตัวตายบ้าง แขนงคอตายบ้าง เพราะเชื่อคำ สอนของผู้นำที่ตนศรัทธาเพียงคนเดียวเท่านั้น หลงไหลใน คำสอน ในกิริยาท่าทางของผู้นำ ที่มีเสน่ห์ชักชวน สามารถ เข้าถึงใจผู้ฟังให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาอย่างแน่นแฟ้นจน

ถอนใจไม่ขึ้น มีแรงบันดาลใจที่จะทำตามผู้นำได้ทุกอย่าง  
จนพากันฆ่าตัวตายหมู่

เป็นเรื่องน่าเศร้าสลด เพราะการได้มีชีวิตเป็น  
มนุษย์ไม่ใช่ของง่าย ท่านบอกว่าการได้เป็นมนุษย์นั้นเป็น  
สิ่งประเสริฐสุด แล้วก็รู้ว่า ขณะนี้เป็นมนุษย์ สิ้นลม  
ไปแล้วจะเป็นอะไร องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรง  
รับสั่งว่า จงใช้ปัจจุบันขณะนี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด นั่น  
คือ จงทำปัจจุบันที่เป็นอยู่ในขณะนี้ให้อยู่ในความถูกต้อง  
เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิตอย่างคุ้มค่าแก่การที่ได้  
เกิดมาเป็นมนุษย์

การที่ยังมีลมหายใจอยู่ เป็นการให้โอกาสแก่ชีวิต  
อย่างวิเศษสุด ให้โอกาสในการแก้ตัว ในการที่จะพัฒนาตน  
ต่อไปข้างหน้า จึงควรจะรักษาชีวิตนี้ไว้ให้สามารถทำหน้าที่  
ต่อไปอย่างถูกต้องและคุ้มค่า ตราบใดที่ยังมีลมหายใจอยู่  
ก็ยังสามารถจะถอนตัวถอนใจจากความเลื่อมใสที่ผิดหนทาง  
ให้หันกลับมาสู่หนทางที่ถูกต้องได้ แต่เมื่อได้พากันทำลาย  
ชีวิตที่ธรรมชาติให้มาเสียแล้วเช่นนี้ ก็เป็นอันหมดโอกาส

เมื่อศรัทธาประกอบด้วยปัญญาซึ่งเป็นสัมมาทิฏฐิ  
วิริยะความพากเพียรที่จะทุ่มเทลงไปอย่างเด็ดเดี่ยว  
อาจหาญ มุ่งมั่น บากบั่น ไม่ท้อถอย ก็จะเป็นวิริยะที่คุ้มค่า  
เพราะได้กระทำอยู่ในหนทางของความถูกต้อง เป็นปัจจัยให้  
เกิดสมาธิซึ่งแน่นแฟ้น หนักแน่น มั่นคง และยังสามารถนำมา  
ซึ่งคุณธรรมอื่นๆ คือ หิริโอตตัปปะ มีความละเอียดเกรง  
กลัวในการกระทำที่ไม่ถูกต้องดีงาม ทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้  
อื่น นำมาซึ่งขันติ ความอดทน อดกลั้น จาคะ การบริจาค  
ที่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการบริจาคกิเลส ตัณหา  
อุปาทานที่มีอยู่ในใจ

ผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งมีสติกำกับใจจึงเป็นผู้ก้าวเดินไป  
อย่างไม่รีรอชักช้า ด้วยศรัทธาที่ถูกต้อง มั่นคง มีพลังเข้ม  
แข็งด้วยวิริยะ สมาธิ หิริโอตตัปปะ ขันติ จาคะ มุ่งตรงไป  
เพื่อการบรรลุถึงจุดหมาย อันเป็นเป้าหมายสำคัญที่ตั้งไว้

### วิธีฝึกฝนและพัฒนาสติ

แล้วเราจะทำอย่างไร ฝึกปฏิบัติกันอย่างไรจึงจะเป็น  
ผู้มีสติกำกับใจอยู่ได้ทุกขณะ นอกจากการปฏิบัติสมาธิ

ภาวนาโดยตรงแล้ว ในชีวิตประจำวันเราจะต้องหมั่น  
อบรมใจให้เห็นถึงความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ จัดชีวิต  
ความเป็นอยู่ให้สอดคล้องกลมกลืน และเกื้อกูลต่อการ  
ปฏิบัติธรรม

ประการแรก จะต้องฝึกอบรมใจให้มองเห็นสภาพ  
ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอยู่เสมอ ท่านพระสารีบุตร  
พระอัครสาวกเบื้องขวา ธรรมเสนาบดี ท่านฝึกสติด้วยการ  
อบรมใจของท่านให้เป็นเหมือนแผ่นดิน ผืนน้ำ เหมือนไฟ  
เหมือนลม ที่พร้อมจะรองรับทุกสิ่งอย่างไม่เลือกที่รักมักที่  
ชัง ด้วยจิตที่เป็นปกติ จะมาดีก็ปกติ จะมาร้ายก็ปกติ มา  
อย่างหยาบก็ปกติ มาอย่างละเอียด ประณีต อ่อนโยน ก็  
ปกติ เพราะประจักษ์แจ้งว่า ทั้งดี ทั้งร้าย ทั้งอ่อนโยน ทั้ง  
ประณีต ทั้งแข็งกระด้าง ล้วนแต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ  
ไป ไม่มีอะไรคงทนถาวร

หรือที่ท่านฝึกอบรมใจของท่านให้เป็นเสมือนผ้า  
ขี้ริ้วที่ใครๆ ก็ขีดได้ ขีดเท่าที่สกปรกให้สะอาดได้โดย  
ไม่เกียจจนเลยว่าเป็นเท้าของผู้ใด จะอยู่ในวาระ  
พราหมณ์ กษัตริย์ แพศย์ ศูทร หรือแม้แต่คนฉันทาล

เสมอเหมือนกันหมด ไม่มีอะไรแตกต่าง เพราะมันเป็น  
แต่เพียง “สิ่งสักว่า” สักว่าธาตุตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นแล้ว  
ก็ดับไปเท่านั้นเอง

ประการต่อไป ฝึกอบรมใจให้มองเห็นภัยในวิ-  
งสารอยู่เป็นประจำ วิงสารก็คือวังวนที่เราว่ายเวียน  
อยู่ทุกวัน นึกภาพปฏิจสมุขปาทออกใหม่คะ วงกลมเล็ก  
ในสุด นั่นคือภาพแสดงถึงกิเลส โลก โกรธ หลงเกิดขึ้น  
ก็ไม่ฟังเสียงแล้ว ทำไปตามอำนาจของกิเลสนั้นทันที โลก  
ก็ดึงเข้ามา ไชว่คว่าหามาให้ได้ แย่งชิงเบียดเบียนอย่าง  
ปราศจากความละอาย พอโกรธก็ผลักใส ทำร้าย จนถึง  
เช่นฆ่าเอาชีวิตกันก็กระทำ พอหลงก็วนเวียนอย่างชนิด  
ถอนจิตไม่ขึ้น นั่งคิด นอนคิด อยู่ในอริยาบถใดๆ ก็คิด  
ววนอยู่อย่างนั้น

การทำตามกิเลสก็คือกรรม เมื่อมีการกระทำอันใด  
เกิดขึ้น เรียกว่าเป็นเหตุปัจจัยที่ได้กระทำแล้วก็แน่นอน  
ว่าจะต้องมีผลคือวิบากติดตามมาตามกฎอิทัปปัจจยตา

ฉะนั้น จงหมั่นเฝ้าดูจิตตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นในตอนเช้า



จนกระทั่งหลับไปในตอนค่ำ วันหนึ่งๆ มีอะไรที่แตกต่างกัน  
ก็ได้แต่หมุนเวียนอยู่ในวังวนของวัฏสงสาร กิเลส กรรม  
วิบาก อย่างหน้ามีดตามัว ฆงายและซ้ำซากอยู่ เช่นนี้  
มันน่ากลัวไหม น่าสลดใจไหม แล้วมันก็จุดตั้งจิตนี้ให้อ่อน  
เปลี้ยเพลี้ยแรง หมดพลังลงไปทุกวันๆ ชีวิตก็ ค่อยๆ  
เสื่อมศักยภาพลงไปทีละน้อยๆ โดยไม่รู้ตัว

ฝึกดูไปเถิดแล้วจะเห็นว่า เราได้ปล่อยให้ชีวิต  
แต่ละวันผ่านไปอย่างไรแก่นสาร พอจบวันได้อะไรกัน  
บ้าง ส่วนมากที่เป็นกันอยู่นั้น ก็ได้ความไม่สบายใจ อึดอัด  
รำคาญ หม่นหมองเศร้าซึม จนกระทั่งอ่อนเปลี้ยเพลี้ยแรง  
หมดอาลัยไยดีในชีวิต แม้บางวันจะมีความตื่นเต้น ยินดี  
ลึงโลด แต่ก็ระคนอยู่ด้วยความไม่ปกติของจิตใจ

ทำไมถึงว่าเป็นความไม่ปกติของจิตใจ ก็เพราะใน  
ขณะที่ตื่นเต้นยินดีด้วยความลึงโลดนั้น มันมีอาการของ  
กิเลสแทรกอยู่ด้วยไหม ลองนึกดูให้ดี จะเห็นว่ามันมีอาการ  
ของกิเลสคือความโลภ ได้แล้วก็อยากได้มากขึ้นไปอีก  
ความหลงคือความกลัวว่าสิ่งที่ได้มา และกำลังปลาบปล้อม  
ยินดีนี้จะถูกช่วงชิงไป หรือกลัวว่าจะรักษาเอาไว้ไม่ได้นาน

ในขณะนั้นจิตหาได้มีความสุขสงบเย็นไม่

การฝึกอบรมใจเช่นนี้จะทำให้เกิดความสำนึก มองเห็นภัยอันตรายของการตกจมเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารที่บั่นทอนชีวิตให้หมดไปโดยปราศจากคุณค่า ไม่มีคุณค่าให้ภาคภูมิใจยินดีเมื่อยามใกล้จะสิ้นลม และไม่มีคุณค่าควรแก่การที่ผู้ใดจะระลึกถึง

นอกจากนั้นก็จำเป็นจะต้องฝึกให้มีความเป็นอยู่อย่างวิเวก สงบสัจด์ทั้งภายในภายนอก คือ หยุดดูข้างนอกและหยุดความคิดข้างใน

**ดำรงชีวิตอยู่อย่างสันโดษ** มีความพอใจในสิ่งที่ได้ทำอย่างเต็มฝีมือเต็มความสามารถ เมื่อได้เป็นหรือได้มาตามควรแก่เหตุปัจจัยที่ได้กระทำ ก็พึงพอใจในสิ่งนั้นโดยไม่ปล่อยใจให้ตกอยู่ในอำนาจของตัณหาความอยาก

**ฝึกมีชีวิตความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย** ดังที่เจ้าประคุณท่านอาจารย์สวนโมกข์ท่านชี้แนะอยู่เสมอ ให้ตามรอยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ท่านประสูติกลาง

ดิน ตรัสรู้กลางดิน แสดงพระธรรมเทศนาโปรดเพื่อนมนุษย์  
กลางดิน แม้ในที่สุดก็เสด็จดับขันธปรินิพพานกลางดินอีก  
เหมือนกัน เพราะเหตุที่พระองค์ทรงดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย  
ไม่ต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายทั้งภายนอกภายใน จึงทรง  
สามารถทุ่มเทพลังกำลังทั้งหมดที่ทรงมี ไปเพื่อการสอน  
มนุษย์ทั้งหลายให้เข้าใจเรื่องของความทุกข์และการดับทุกข์  
ทรงนำมนุษย์จำนวนนับไม่ถ้วนหลุดพ้นจากบ่วงของมาร  
ออกจากคอกที่มีดมัวด้วยความเขลา สู่วีตสว่าง สงบเย็น

การมีชีวิตเรียบง่ายจะช่วยให้หลุดรอดจากอำนาจของ  
ความโลภ โกรธ หลง ตัณหาความอยาก และอุปาทาน  
ความยึดมั่นถือมั่นไปในตัว

และที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ การฝึกปฏิบัติ  
สมาธิภาวนา เช่นที่เราฝึกกันอยู่ในรูปแบบของอานา-  
ปานสติภาวนา พยายามฝึกฝนอบรมใจให้มีลมหายใจเป็น  
เพื่อนอยู่ทุกขณะ สติก็ยอมกำกับใจไม่ไปไหน เป็นเพื่อน  
คุ้มครองชีวิตให้มีความปลอดภัย

การฝึกสติต้องหมั่นกระทำอยู่เสมอ จนกระทั่งเป็น

สติที่ประกอบด้วยปัญญาและสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว  
ทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะ ความเปลอ ความมั่งง่าย ความ  
ประมาท ความหลง ก็จะไม่มีโอกาสเข้ามาเยี่ยมกราย ฝึก  
จนเห็น “ตถตา” ความเป็นเช่นนั้นเอง ไม่มีอะไรน่าเอา  
น่าเป็น มาให้รักก็ไม่รัก มาให้เกลียดก็ไม่เกลียด เพราะรู้  
ว่าทั้งรักและทั้งเกลียดล้วนลงเอยด้วยความทุกข์ สู้ไม่รัก  
ไม่เกลียด อยู่กันด้วยความเมตตากรุณาปรานี เห็นอก  
เห็นใจกันไม่ดีกว่าหรือ ชีวิตก็จะมีแต่ความสุขสงบเย็นทั้ง  
แก่ตนเองและเพื่อนมนุษย์ และในที่สุดก็จะมีสติกำกับใจ  
จนถึงขั้นไม่ยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกเป็นตัวตน หรือที่เจ้า  
ประคุณท่านอาจารย์ใช้คำที่จำง่าย ๆ ว่า ไม่ยึดมั่นถือมั่นใน  
ความเป็น “ตัวกู” นั้นเอง

## อนุสติ ๑๐

อีกสิ่งหนึ่งที่เนื่องกันกับเรื่องสติและอยากจะกล่าว  
รวมไว้ในที่นี้คือ **อนุสติ** ซึ่งมีได้หมายความว่าสติเล็กๆ  
หรือสติน้อยๆ คำว่า “อนุ” ในที่นี้แปลว่า “ตาม” อนุสติ  
จึงหมายถึง **ตามระลึก หรืออารมณ์ที่ควรระลึกถึงอยู่  
เนื่อง ๆ**

การที่เราจะมีสติระลึการู้ได้อย่างถูกต้อง รวดเร็วทันเวลา สามารถนำปัญญามาแก้ไขได้ทันท่วงทีในขณะที่เกิดผัสสะขึ้น เราควรจะมีอะไรสักอย่างเป็นสิ่งที่คอยตามระลึกถึง อยู่ในใจอย่างสม่ำเสมอเพื่อเพิ่มพูนการอบรมสติอย่างต่อเนื่อง ที่ท่านได้แนะนำไว้มี ๑๐ ประการ ซึ่งเรียกว่าอนุสติ ๑๐ ได้แก่

๑. พุทธานุสติ คือการระลึกถึงพระคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในฐานะที่ทรงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นพระผู้รู้ร้อยสี่จ ๔ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ และทรงนำมาสั่งสอนมนุษย์ทั้งหลายให้รู้เรื่องของความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และวิธีดำเนินไปให้ถึงซึ่งการดับทุกข์ เป็นพระผู้รู้ปฏิบัติจนอุปบาทแล้วทรงนำมาบอกกล่าวให้ได้เข้าใจกันว่า สิ่งทั้งหลายเป็นเพียงกระแสของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ผู้ตามระลึกถึงพระคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่เนื่องนิตย์ เช่น การเจริญพุทธานุสติด้วยการทำวัตรสวดมนต์อย่างสม่ำเสมอ จะเป็นผู้มีสติ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เจริญรอยตามพระยุคลบาทของพระพุทธองค์

๒. ธรรมานุสติ คือการระลึกถึงธรรมะข้อใดข้อหนึ่งที่ประทับใจ พุดง่าย ๆ คือตั้งใจ พอนึกถึงธรรมะข้อนี้คราใด ก็รู้สึกชุ่มชื่นเบิกบาน ดึงจิตให้ยู่เหนื่อความทุกข์ หรือเกิดศรัทธาอย่างแรงกล้าที่จะประพฤติปฏิบัติให้ยู่เหนื่อความทุกข์ให้จงได้ เช่นคำว่า ดตถตาเช่นนั้นเอง, สักแต่ว่าเท่านั้นหนอ, ใคร่ครวญในเรื่องของไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, เตือนตัวเองด้วยกฎอิทัปปัจจยตา ว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย อย่าหวังแต่จะอธิษฐานของอ้อมองอเท้าไม่ทำอะไร หวังให้หล่นตุ้บลงมาจากสวรรค์ สวรรค์อยู่ที่ไหนเรามองไม่เห็น มีแต่สวรรค์ในอก นรกในใจ ถ้าประกอบเหตุปัจจัยถูกต้องก็มีความแจ่มใส ชื่นบานเหมือนอยู่ในสวรรค์ ประกอบเหตุปัจจัยไม่ถูกต้องทำตามกิเลส ตัณหา อุปาทาน ก็ร้อนร่ำเฝ้าหมองเหมือนอยู่ในนรก

หรืออาจจะเลือกบทสวดมนต์ที่ประทับใจ นำมาระลึกพิจารณาอยู่เสมอ ก็จะทำให้มีสิ่งเตือนใจ ไม่ใช่แว้เขวออกนอกทาง เช่น ภาารสุตตคาถา ที่ว่า “ภาราหะเวปีญจกัชนธา ชันท์ทั้งห้าเป็นของหนักหน่อ” ถ้ามีอุปาทานในชันท์ห้าเมื่อใด ชันท์นั้นก็จะนำความหนักมาสู่ชีวิต

๓. **สังฆมานุสติ** การระลึกถึงพระคุณของพระสงฆ์ที่ควรบูชา หรือที่เรามีความเคารพบูชาอยู่ในใจ อย่างเช่นท่านพระสารีบุตรดังที่กล่าวแล้ว หรือพระสงฆ์ในปัจจุบัน เช่น เจ้าประคุณท่านอาจารย์พุทธทาส แห่งสวนโมกขพลาราม

ผู้ใดได้ติดตามกิจวัตรที่ท่านอาจารย์ปฏิบัติอยู่ทุกวัน ตลอดชั่วชีวิตของท่านก็จะเห็นว่า สิ่งหนึ่งที่ท่านได้พยายามกระทำอย่างสุดกำลังความสามารถ อย่างเรียกว่าสุดชีวิตจิตใจของท่านก็ว่าได้ นั่นก็คือการพยายามกระทำทุกอย่างเพื่อสนองพระพุทธรูปประสงค์ เห็นได้จากการแสดงพระธรรมเทศนา การบรรยายธรรม หรือแม้แต่การสนทนาธรรม เจ้าประคุณท่านอาจารย์จะไม่พูดเรื่องอื่นเลยนอกจากเรื่องของความทุกข์และการดับทุกข์ ท่านผู้ใดต้องการสนทนาในเรื่องนี้ ท่านจะคุยด้วยเป็นเวลานานทีเดียว เพราะท่านเห็นว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระประสงค์ให้พุทธสาวกบอกกล่าวเรื่องเหล่านี้แก่มนุษย์ทั้งหลาย เพื่อเป็นหนทางให้ชีวิตประสบความสุขสงบเย็น

อีกอย่างหนึ่งก็คือ เจ้าประคุณท่านอาจารย์ไม่พูดเล่นเรื่องอะไรที่ไม่มีสาระแก่นสาร ไม่เคยได้ยินท่านส่งเสียง

หัวเราะดังๆ อย่างสนุกสนานเปลือยเปลือย จะมีก็เพียงแยม  
ยิ้มตามควร

ฉะนั้น ขอให้ลองระลึกนึกถึงท่านพระเถระ หรือพระ  
ภิกษุสงฆ์ที่เราเคารพบูชา ว่ามีอะไรในท่านที่ทำให้เราเกิด  
ความประทับใจ ที่นึกขึ้นมาทีไรก็มีสตติยอกประพจน์ปฏิบัติ  
ให้เหมือนอย่างท่าน

๔. **ศีลาหุสติ** คือการระลึกถึงศีลที่ได้สมาทานไว้ เอา  
ศีล ๕ เป็นหลักหรือเป็นพื้นฐาน เมื่อระลึกถึงว่า เรารักษาศีล  
นี้ไว้ได้อย่างบริสุทธิ์หมดจดโดยไม่มีอุปาทาน จิตใจก็จะ  
มีความเบิกบานชุ่มชื้น และเมื่อนึกดูให้ละเอียดก็จะมองเห็น  
ด้วยใจตนเองว่า การสมาทานศีลอย่างถูกต้องงดงาม ไม่มี  
ความยึดมั่นถือมั่นนั้น แสดงถึงความเป็นผู้เหนือกิเลสอยู่ในตัว

เหนือกิเลสอย่างไร ก็ลองไล่เรียงดู

ถ้าหากว่าไม่มีการล่วงละเมิดศีล ข้อที่ ๑ ปาณาติ-  
ปาตา เลย ก็แสดงว่าล่วงพ้นจากกิเลสตัวโทสะ หรือโกรธ



คือไม่ยึดอัดขัดเคืองใจ จึงไม่มีการเบียดเบียนประทุษร้าย  
ผู้อื่นให้เจ็บป่วยทางกายหรือจนกระทั่งถึงสิ้นชีวิต

ศีลข้อที่ ๒ อทินนาทานา ถ้าไม่หยิบฉวยสิ่งของ  
ของผู้อื่นมา จะโดยเจตนาหรือไม่ก็ตาม นั้นแสดงว่ากิเลส  
ตัวโลภะไม่สามารถเข้ามากล้ากรายจิตได้

ส่วนอีก ๓ ข้อ จะเป็นเรื่องของกาเมสุมิฉฉาจาร ไม่  
ล่วงละเมิดในของรักของผู้อื่นอันเป็นการเบียดเบียนทาง  
ใจ หรือมุสาวาทา ไม่พูดปด พูดส่อเสียด ฟุ้งซ่าน เพื่อเจ้า  
หรือกล่าวคำพรุสวาทหยาบคาย อะไรต่างๆ เหล่านี้ จน  
กระทั่งถึงข้อ ๕ ไม่ตกอยู่ในอบายมัวเมาอยู่ในการเสพทุก  
ชนิด ทั้ง ๓ ข้อนี้แสดงว่า สามารถอยู่เหนือความหลงอัน  
เป็นโมหะได้

เมื่อระลึกได้แบบนี้ ก็จะเป็นเหตุให้จิตใจเข้มแข็ง  
เบิกบาน มีสติควบคุมจิตใจให้มั่นคงเข้มแข็งยิ่งขึ้น อันนี้  
เป็นสิ่งที่ควรระลึก

๕. จาคานุสติ คือระลึกถึงสิ่งที่ได้บริจาคออกไป

ถ้าหากเป็นระดับศีลธรรม ก็ระลึกถึงทานภายนอก เช่น วัตถุสิ่งของ ทรัพย์สินเงินทอง เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม และอื่นๆ ที่ได้บริจาคแบ่งปันแก่ผู้ที่ขาดแคลนกว่า ถ้าเป็นระดับปรมาตถธรรม ก็เป็นการบริจาคภายใน คือ การสละเสียซึ่งกิเลส ตัณหา อุปาทาน

เมื่อระลึกถึงว่า ตลอดเวลาที่หันเข้ามาหาธรรมะได้ บริจาคความโลภ ความโกรธ ความหลง ออกไปได้ จนเหลือน้อยลงๆ ความอยากก็ลดลง ความยึดมั่นถือมั่นก็ลดลง นึกขึ้นมาที่ไรก็เกิดความชุ่มชื้นเบิกบานใจ และยังมีความเพียรพยายามที่จะจาคะออกไปให้มากยิ่งขึ้นอีก สติก็ยิ่งเพิ่มพูนขึ้น

**๖. ทเวตานุสตี** คือระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้คนเป็นเทวดาโดยสมมุติ มนุษย์ที่เราสมมุติเรียกว่าเป็นเทวดานั้น เป็นผู้มีความพิเศษ หรือมีคุณงามความดีที่ชวนให้เคารพยกย่องบูชามากกว่าคนธรรมดา

คุณธรรมที่จะทำให้เป็นเทวดาก็คือ คุณธรรมที่มีชื่อว่า **หิริโอตตตัปปะ** มนุษย์ทั่วไปมักจะไม่งล้ากระทำสิ่งผิดสิ่ง

ชั่วต่อหน้าคนอื่น เพราะกลัวเขาจะว่า กลัวเขาจะตำหนิ แต่พออยู่คนเดียวลับหลังใครๆ ก็ทำได้ทุกอย่าง โดยปราศจากความละอาย ท่านจึงยกย่องผู้มีความละอายและเกรงกลัวต่อบาปทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น ว่าได้เลื่อนชั้นจากความเป็นมนุษย์สู่ความเป็นเทวดาแล้วโดยสมมุติ การมีหิริโอตตปปะ ประจำใจ ก็คือมีสติประจำใจนั่นเอง

**๗. มรณัสสติ** คือระลึกถึงความตายในทุกขณะ การระลึกถึงความตายได้ประโยชน์ถึง ๒ อย่าง อย่างหนึ่งคือไม่ประมาท เพราะรู้ว่าความตายอาจเกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็ได้ ถ้าประมาทเสียก็เท่ากับตัดโอกาสที่จะกระทำสิ่งถูกต้องดีงาม ที่เป็นประโยชน์ ดังนั้นจึงทุ่มเทกระทำทุกอย่างอย่างสุดกำลัง เพื่อให้ทุกเวลานาทีที่ผ่านไปก่อนที่ความตายจะมาถึง เป็นทุกเวลานาทีที่เกิดประโยชน์สูงสุด

นอกจากนี้ การพิจารณาความตายยังทำให้จิตเข้าถึงสภาวะธรรม อันเป็นตัวธรรมชาติที่บอกให้รู้ว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดาเช่นนั้นเอง เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องพบไม่มีผู้ใดผ่านพ้นไปได้

๘. **กายคตาสติ** หมายถึง ให้มีความระลึกรู้ทั่วไป  
ในเรื่องของกาย เห็นความเป็นปฏิภาณที่สอดแทรกอยู่ในรูป  
ร่างที่สวยงาม ผิวพรรณเปล่งปลั่งนวลเนียน หญิงสาวรูป  
งามหากสิ้นลมไปแล้วสัก ๓ วัน ลองไปดูสิว่าเป็นอย่างไร  
แม้จะเป็นคนที่เคยรักกันมากก็ยังไม่อยากจะเข้าใกล้ เพราะ  
จะเห็นความเป็นปฏิภาณที่บังเกิดขึ้น ทั้งเลือดและน้ำหนอง  
ความแตกสลายเน่าเปื่อยของร่างกาย ทำให้เห็นชัดถึงความ  
เป็นสักแต่ว่าธาตุ ก็จะทำให้มีสติเพิ่มขึ้นอีกเหมือนกัน

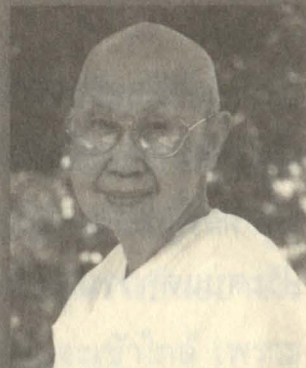
๙. **อาณานาฬาสติ** ให้รู้ลมหายใจเข้าออกอยู่ทุกขณะ  
ลมหายใจอยู่กับเราตลอดเวลา จงสัมผัสและทำความรู้จัก  
กับลมหายใจให้ได้ทุกขณะที่หายใจเข้าและออก เพื่อให้  
บังเกิดความมีสติอยู่ตลอดเวลา

๑๐. **อุปสมานุสสติ** คำว่า “อุปสมมะ” คือ ความสงบ  
หากฝึกระลึกถึงอนุสสติทั้ง ๙ ประการข้างต้นแล้วก็ย่อมเกิด  
ความสงบประจำใจอยู่เป็นนิจ อันจะนำมาซึ่งความสงบ  
ระงับในกิเลส ตัณหา อุปาทาน จนในที่สุดความทุกข์ก็จะ  
สิ้นไป

ถ้าต้องการจะพัฒนาสติก็ควรระลึกถึงอนุสติ ๑๐ นี้  
เป็นอารมณ์ แล้วก็จะสามารถรักษา เพิ่มพูนสติจนมีความ  
รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะ อันจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ชีวิตนี้  
ประสบแต่ความสุข สงบเย็น และความปลอดภัยตลอดไป

**ธรรมสวัสดี**

## ประวัติย่อ



อุบาสิกา คุณธัญจวน อินทรกำแหง เริ่มต้นชีวิตการเป็นครู ตั้งแต่อายุ ๑๙ ปี ได้ทำงานอยู่ในแวดวงการศึกษามาโดยตลอด จนเมื่อได้สัมผัสชีวิตด้วยใจในสิ่งที่เรียกกันว่า “ความทุกข์” จึงได้สลัดชีวิตทางโลกเข้าสู่ชีวิตของผู้ประพฤติธรรม ภายใต้การอบรมของท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อหลวงพ่อกันพระอาจารย์ชาอาพาธหนัก ไม่สามารถจะสอนและอบรมธรรมต่อไปได้ จึงได้ไปมอบตนเป็นศิษย์ของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๕ และได้อยู่ศึกษาปฏิบัติธรรม ณ สวนโมกข์ จนกระทั่งท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุได้ล่วงลับไป

ณ สวนโมกข์นี้ นอกจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมในส่วนตัวแล้ว ยังได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการอบรมอานาปานสติภาวนา ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ตามที่สวนโมกข์ได้จัดเป็นประจำทุกเดือน

และได้ใช้ช่วงเวลาระหว่างนั้นจัดรายการ “ธรรมสนทนา” ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๐ จนถึงปัจจุบัน เป็นรายการที่ได้รับความนิยมจากผู้ชมทุกระดับ และได้รับการสนองตอบจากผู้ชมว่า “พูดธรรมะเข้าใจง่าย แต่ก็ถึงแก่นของพระธรรม”

อุบาสิกา คุณธัญจวน อินทรกำแหง มีหลักในการเผยแผ่  
ธรรมะว่า ต้องให้ผู้ฟังได้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องถึงหัวใจ  
คำสอนของพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถนำมาปฏิบัติจนบังเกิด  
ความสุขสงบเย็นที่แท้จริงได้

นอกจากนี้ยังมีงานเขียนที่ได้รับความนิยมหลายเรื่อง  
เช่น ภาพชีวิตจากนวนิยาย วรรณกรรมวิจารณ์ ลอยธรรมะมาลัย  
สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์? เป็นต้น และในรูปแบบของ  
วรรณกรรมธรรมะเล่มเล็ก เรียบเรียงจากธรรมบรรยายในที่ต่างๆ  
ได้พิมพ์แจกเป็นธรรมทานแล้วมากกว่า ๒๐ เรื่อง

เมื่อปี ๒๕๓๗ ได้รับรางวัลวรรณกรรมไทยชมเชยของ  
มูลนิธิธนาคารกรุงเทพ จากเรื่อง “สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์?”

ปี ๒๕๔๒ ได้รับรางวัลจากคณะกรรมการกองทุนการศึกษา  
เพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) และการประกาศเชิดชู  
เกียรติว่า “เป็นบุคคลที่มีผลงานดีเด่น ในด้านการสร้างสันติภาพ  
และสันติสุขในสังคมไทย” เป็นบุคคลแรกที่ได้รับรางวัลนี้

ปี ๒๕๔๔ ได้รับรางวัล “ผู้ใช้ภาษาไทยดีเด่นผ่านสื่อวิทยุ  
โทรทัศน์” จากรายการธรรมสนทนาทางสถานีโทรทัศน์ ช่อง ๑๑  
เนื่องในวันภาษาไทยแห่งชาติ

ปี ๒๕๔๖ ได้รับรางวัล “นราธิป” อันเป็นรางวัลวรรณกรรมดีเด่น  
สำหรับนักเขียนอาวุโส จากสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย

และปี ๒๕๔๘ ได้รับการยกย่องเป็น International Outstanding  
Woman in Buddhism จากองค์การสหประชาชาติ เนื่องในวันสตรี  
สากลแห่งโลก

ปัจจุบันพำนักปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดป่าหนองไผ่ ตำบลดงมะไฟ  
อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

## งานเขียน และธรรมบรรยาย ที่จัดพิมพ์แล้ว

๑. ภาพชีวิตจากนวนิยาย
๒. ลอยธรรมะมาลัย
๓. สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์?
๔. วรรณกรรมวิจารณ์
๕. ก่อนหยุด หยุดก่อน
๖. ชีวิตโลก - ชีวิตธรรม
๗. ธรรม
๘. การปฏิบัติที่ใจ
๙. นกอินทรีเลี้ยงลูก
๑๐. อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม
๑๑. การสร้างจิตเจียบ, การสร้างสรรค์มুমสงบ
๑๒. เรียนรู้ธรรมะจากนิยายเด็ก
๑๓. ความสำคัญของจิต
๑๔. การบริหารจิต เพื่อพิชิตปัญหา
๑๕. ประชาธิปไตยแบบธรรมิกสังคมนิยม
๑๖. เป็นอยู่อย่างไร ไม่เป็นทุกข์
๑๗. กิเลส
๑๘. สติและอนุสติ
๑๙. ครูคือผู้สร้างโลก
๒๐. ฆ่าตัวตายทำไม?
๒๑. ผู้ไม่ประมาทในความตายที่แท้จริง
๒๒. ความน่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่า "สุข"
๒๓. บัจจเวทณฑ์
๒๔. สัมปรีชธรรม
๒๕. จริยธรรมในวรรณกรรม



๒๖. การปฏิรูปการศึกษาพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาชีวิต

๒๗. ศิลปะการพัฒนาวิต

๒๘. ไตรลักษณ์

๒๙. จิตศีลธรรม-จิตปรมัตถธรรม

๓๐. ประโยชน์ของเก้าอี้มีก๊ต่อเมื่อมันว่าง

๓๑. ท่านอาจารย์พุทธทาส ในฐานะครู

๓๒. หยดน้ำจากตุ่มธรรม



สติ โลกสมิ ชาคโร  
สติเป็นธรรมเครื่องตื่นในโลก