



อุปสรรค
ของการปฏิบัติธรรม

วิสุทธิธรรม อิมทนต์แนง

វិទ្យាសាស្ត្រប្រាសាទខ្មែរ

សិក្សាស្រាវជ្រាវ

សិក្សាស្រាវជ្រាវ

សិក្សាស្រាវជ្រាវ

សិក្សាស្រាវជ្រាវ

សិក្សាស្រាវជ្រាវ

សិក្សាស្រាវជ្រាវ

សិក្សាស្រាវជ្រាវ

សិក្សាស្រាវជ្រាវ

វិទ្យាសាស្ត្រប្រាសាទខ្មែរ

វិទ្យាសាស្ត្រប្រាសាទខ្មែរ



อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม

โดย ญาณจวน อินทรกำแหง

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : ๙๗๘-๖๑๖-๙๐๘๒๘-๐-๔

ลิขสิทธิ์เป็นของ กองทุนธรรมสวัสดี

๑๒๒ ขอยวิภาวดีรังสิต ๔ ถนนวิภาวดีรังสิต ดินแดง

กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

www.runjuan.com

ผู้ประสงค์จะขอรับหนังสือหรือจะจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

กรุณาติดต่อที่

email : info@runjuan.com

หรือ โทรสาร ๐๒-๘๖๓-๙๘๗๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการพิมพ์

บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐

โทรสาร. ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม

อุบาสิกา คุณัญญาจวน อินทรกำแหง

บรรยาย ณ สวนโมกขพลาราม

คำปรารภ

ธรรมะคือชีวิต นี่คือความรู้สึกที่ประจักษ์ชัด อยู่ในใจ เพราะในชีวิตที่ผ่านมาได้เคยเผชิญกับความ สาส์นสาครรรจ์ของชีวิตที่ปราศจากธรรมะมาแล้วไม่น้อยกว่า ครึ่งชีวิต

เมื่อได้ประจักษ์ในความสงบรำงับของชีวิตที่ กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมะ จึงบังเกิดความ ปรารถนาอย่างจริงใจที่จะแบ่งปันธรรมะที่ได้สัมผัส และเรียนรู้แล้วนั้นแด่เพื่อนมนุษย์ทั้งใกล้และไกลอย่าง ถ้วนหน้า เพื่อความมีชีวิตที่ร่วมเย็นเป็นสุขเสมอกัน

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

ลองทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ก็จะสามารถสัมผัสกับ
สิ่งที่เรียกว่า “ธรรมะ” ได้อย่างไม่ยากเลย

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

นี่เป็นเสมือนรางวัลอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิตที่ได้เกิดมา
เป็นมนุษย์ เป็นรางวัลที่มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์ได้รับอย่าง
เท่าเทียมกัน

ขอให้รางวัลอันน่าพึงปรารถนาดี จงได้บังเกิดมี
แต่ทุกท่าน

ด้วยความปรารถนาดี

วิจิตร อิศรางกูร ณ อยุธยา

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๔๗



แม้จะยังต้องเกี่ยวข้ออยู่กับครอบครัว หน้าที่การงาน
หรืออยู่กับอารมณ์ใดที่เข้ามากระทบ
ไม่ว่าจะเป็นความรัก ความโกรธ
ความเกลียด ความกลัว อะไรก็ตาม

ก็จงใช้สิ่งที่ต้องเกี่ยวข้อ
ซึ่งรุกรานรบกวนอยู่ในจิตตลอดเวลา
เป็นแบบฝึกหัดในการปฏิบัติธรรม

ผู้ที่หันเข้ามาหาธรรมะ ก็คงมีความหวังอยากจะให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม แล้วก็ใจร้อน อยากจะก้าวหน้าเร็ว ๆ อยากจะเป็นผู้บรรลุธรรม บรรลุผลเร็ว ๆ แต่แล้วท่านก็คงจะได้ประจักษ์กับใจตัวเองว่า **ยิ่งอยากรู้เร็วเท่าไร ก็ยิ่งช้าเท่านั้น**

มีแต่യാทำอยู่กับที่ หรือมิฉะนั้นก็ถอยหลัง แล้วก็หัวฟัดหัวเหวี่ยงกับตัวเองว่า ทำไมฉันถึงปฏิบัติไม่ได้ ทำไมฉันถึงทำไม่ได้ อุตส่าห์ขยันหมั่นพยายามมากมาย แล้วก็ยังไม่เป็นผล อุปสรรคเรื่องนี้น่าจะเป็นสิ่งที่ขัดข้องอยู่ในใจของผู้ปฏิบัติธรรมทุกคน

ก่อนอื่นอยากจะขอทำความเข้าใจก่อนว่า **การปฏิบัติธรรมคืออะไร** เราอาจจะเรียกตัวเราเองว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม แต่เมื่อมีคำถามว่า “การปฏิบัติธรรมคืออะไร” หรือ “ผู้ปฏิบัติธรรมคืออย่างไร” ตอบได้ทันทีไหม

ผู้ปฏิบัติธรรมคืออย่างไร ไม่ใช่ว่า “คือใคร” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมควรมีลักษณะนิสัย ทำที่ท่าทาง ทั้งภายนอกภายในอย่างไร จึงจะทำให้ผู้พบเห็นมีความรู้สึกว่ นี่แหละคือผู้ปฏิบัติธรรม

ตามความเข้าใจที่คิดว่าน่าจะเป็นแนวทางการปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมคือการปฏิบัติภายใน ปฏิบัติข้างใน ปฏิบัติขัดเกลาสິงที่เรียกว่า “จิต” แม้เราจะไม่รู้ว่าจิตคืออะไร อยู่ตรงไหน แต่เราจะปฏิบัติที่ข้างใน ที่มีความรู้สึกอึดอัดขัดข้อง แล้วก็กระสับกระส่าย สับสน ทุรนทुरาย ไม่ได้เป็นสุขสบาย ว่างเย็นเลย เราจึงต้องมาปฏิบัติกันที่ตรงนั้น ตรงที่มีความรู้สึกอย่างนี้ ฉะนั้น คำตอบที่ง่ายที่สุด การปฏิบัติธรรมก็คือการปฏิบัติภายใน

การปฏิบัติภายใน ก็คือ การบริจาดทานภายใน

ทุกท่านคงคุ้นเคยและบำเพ็ญ การบริจาดทานภายนอกกันมานานแล้ว ล่าสุดก็เมื่อเข้านี้เองที่ลานหินโค้ง การบริจาดทานภายนอกนั้น ดี มีประโยชน์ และถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นศาสนา ศาสนาจะดำรงอยู่ได้ ก็ด้วยทานที่บริจาดแล้วของทายกทายิกาทั้งหลาย

แต่ผู้บริจาดทานภายนอกนั้น มีความสบายแล้วหรือยัง สบาย ชื่นบาน ผ่องใส ร่าเริง อิ่มเอิบ เบิกบาน อยู่เสมอ ทุกขณะหรือเปล่า นอกจากขณะที่กำลังพนมมือรับพร

เรายังไม่เป็นเช่นนั้นใช่ไหม บางทีพอรับพรเสร็จ หรือ
แม้ในขณะที่กำลังรับพรอยู่นั้น ใจมันก็กระวนกระวาย
ทुरนทुरาย แหม อยากให้ลูกเรามา นั่งฟังด้วยนะ ให้เขา
ได้รับพรอย่างที่เราได้รับ อยากให้สามีของฉันมาอยู่ด้วย
อยากให้ภรรยาของฉันมาอยู่ด้วย ใจสงบไหมในขณะนั้น

เพราะฉะนั้น การบริจาทนภายนอก ดี สมควรทำ
ตามกำลังของเรา เรามีกำลังเพียงใด ก็ทำตามสมควร
แก่กำลัง แต่ว่าสิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าและจำเป็นแก่ชีวิตมนุษย์
เหลือเกิน นั่นก็คือการบริจาทนภายใน

การบริจาทนภายในคืออะไร

กล่าวโดยย่อ การบริจาทนภายใน ก็คือการ
บริจาด กิเลส ราคะ โลภะ ที่มันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน
เพราะมีลักษณะที่จะดึง หยิบ ฉวย คว่า กระชาก เข้ามา
หาตัว บริจาดโทสะ เพราะมีลักษณะขัดเคือง ไม่ชอบ
ผลักไสมันออกไป แล้วก็บริจาดโมหะ ความรู้สึกวนเวียน
ไม่รู้จบ วนเวียนอยู่กับความคิด ความรู้สึก อាកารอย่างใด
อย่างหนึ่ง อยู่ตลอดเวลา

กิเลสทั้งสามตัวนี้แหละ ที่ทำให้เราไม่มีความสุขสงบ
ไม่มีความเยือกเย็นได้เลย แต่แล้วเราก็รับเข้ามาโดย
ไม่รู้ตัว

โลกหน้อยเถอะ มันดีทำให้ชีวิตมีรสชาติ เหมือน
อย่างที่เขาเล่นหุ่นกัน วันนี้หุ่นขึ้นหรือหุ่นตก นี่จิตตื่น
ตื่นดีใช่ไหม มันมีรสชาติ เลือดฉีดวิ่งดีทั่วสรรพางค์กาย
แต่หารู้ไม่ว่ามันไม่ได้เกิดประโยชน์อะไรกับร่างกาย ในขณะที่
นั้นมันทำให้หัวใจต้องทำงานมากขึ้น ต้องเหน็ดเหนื่อย

หรือว่าโทษะ โกรธหน้อยๆ ก็ดีมันทำให้คนกลัว
ถ้าไม่โกรธเสียเลย เจย เขาไม่รู้ว่าเราต้องการอะไร ไม่รู้ว่า
เรามีอำนาจ นี่เราหลงมัน มันก็คึกให้เราดู ยิ่งคิดวนเวียน
ยิ่งนี้ทำอะไรได้มาก นี่แหละคนฉลาดใช่ไหม

เราไปหลงกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ โดยไม่รู้ตัว
แล้วเราก็ไปนึกว่ามันดี กอดรัดมันไว้ตลอดเวลา ขอโลกหน้อย
ขอโกรธหน้อย ขอหลงหน้อย เอานิดเดียวไม่มากหรอก
บอกตัวเองอย่างนั้น แล้วก็สะสมไว้ทีละนิดๆ ใช่ไหม จนมัน
เป็นกองโต เพิ่มพูนมากขึ้น

เหมือนอย่างคุณย่าคุณยาย หรือว่าคุณปู่คุณตา ที่พูดว่าเอาเถอะ ลูกมันมีลูกมาแล้ว ช่วยมันเลี้ยงหน่อย ไหนๆ มันก็เกิดมาเป็นลูก นี่มันก็เป็นหลาน ช่วยมันเลี้ยง นิดเดียว พอเดินได้ ฉันจะปล่อย พอถึงเวลาเดินได้ เอาเถอะ ช่วยจนมันไปโรงเรียนเสียก่อน พ่อแม่เขาจะได้ ไม่ต้องห่วง ที่นี้พ่อไปโรงเรียน ก็อีกหน่อยนะ ไม่มีใคร ดูแลเวลามันกลับมาจากโรงเรียน ที่ละนิดๆ แล้วยืดเอาไว้ กลายเป็นเชือกที่เหนียวแน่น ที่ไม่สามารถแกะออกได้เลย ฉะนั้น อย่าเผลอเป็นอันขาด

ที่บอกว่า การปฏิบัติธรรมคือการบริจาคทานภายใน ทานที่ต้องบริจาคอย่างยิ่งนี้ก็คือ บริจาคกิเลส โดยไม่ต้องลงทุนสักสตางค์เลย บริจาคภายนอก เรายังต้องมีเงิน มีทรัพย์สิน สิ่งของ แต่การบริจาคทานภายใน ไม่ต้องมีเงิน สักสตางค์ นี่คือความวิเศษของพระพุทธศาสนา ฉะนั้น ไม่ต้องมีความน้อยเนื้อต่ำใจเมื่อรู้สึก ว่า ฉันมาวัดไม่ได้ มาทำบุญไม่ได้ เพราะฉันไม่มีเงิน เหมือนอย่างเขาอื่น พุทธศาสนิกชนทุกคนเป็นเศรษฐีได้เท่าเทียมกัน ด้วยการ บริจาคทานภายใน

การบริจาทานภายในเป็นการบริจาทานที่ทำได้ยากยิ่ง เป็นการบริจาทที่ประเสริฐ ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ ท่านทรงสรรเสริญอย่างยิ่งและประสงค์เหลือเกินที่จะเห็นชาวพุทธทั้งหลายรู้จักบริจาทานชนิดนี้กันยิ่ง ๆ ขึ้น เพื่ออะไร ก็เพื่อความสุขสงบของตนเอง

สิ่งที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนตลอดเวลาก็คือ เรื่องของความทุกข์และการดับทุกข์ **ดับทุกข์ไม่ได้ก็เพราะมันอยู่กับกิเลส** ถ้ารู้จักบริจาทกิเลส ทุกข์ก็จางคลาย ฉะนั้น ต้องรีบบริจาทกิเลสออกไป ขุดคันตุ่มันมีมากเท่าไร รีบบริจาทออกไป สะสมกันมานานเต็มทีเท่าอายุของแต่ละคนนี่แหละ บริจาทช้าจะไม่ทัน จะตายเสียก่อนที่กิเลสจะหมด

จะบริจาทานภายใน บริจาทกิเลสกันอย่างไร

ก็ต้องขุดกันแรง ๆ ขัดกันแรง ๆ กะเทาะมันให้หลุดล่อนไปเลย ให้ล่อนให้เกลี้ยง ไม้ให้มีหลงเหลืออยู่ **ต้องขุด ต้องขัด ต้องกะเทาะมัน ด้วยแรงของสติ สมาธิ ปัญญาที่มีอยู่**

มีอยู่เท่าไรหรือกะเทาะมันออกให้หมด กะเทาะขยะกิเลสนี้
ออกไปเสียจากจิตของเรา

จิตของเราถูกคลุกเคล้า หรือว่าหมักหมมด้วยขยะ
อยู่ตลอดเวลา เรามองเห็นแต่ขยะข้างนอก มันสกปรก
มันเหม็น มันโสम्म โสโครก แต่เราลืมนดูขยะข้างใน
ขยะในใจของเรา ซึ่งทำให้ใจของเราปราศจากความชื่นบาน
ผ่องใส เป็นสุข สะอาด งดงาม อย่างแท้จริง เพราะฉะนั้น
ต้องขูด ขัด กะเทาะ กิเลสโลภะ โทสะ โมหะ ให้เต็มที่
เท่าที่สามารถทำได้

เท่านั้นยังไม่พอ ต้องโขกสับมันด้วย อย่าไปยกยอ
อย่าไปชื่นชมกับรูปนี้ร่างนี้ กายนี้ ชื่อเสียง เกียรติยศ นามนี้
อย่าไปยกยออป้อนมัน ถ้าไปยกยอมันเท่าไร จะยิ่งหลง
มันเท่านั้น สวยก็ตาม รวยก็ตาม ดีก็ตาม วิเศษในประการ
ต่างๆก็ตาม มันก็เช่นนั้นเอง มันยังเป็นสิ่งชักชวน ส่งเสริม
กระตุ้นให้เกิดความหลง เพราะฉะนั้นโขกสับมันลงไป

โขกสับสิ่งที่ท่านเรียกว่า อัสสมิมานะ ซึ่งเชื่อว่า
หลายท่านคงเคยได้ยินกันแล้ว

อัสมิมานะคืออะไร ก็คือความถือตัวถือตน ว่านี่เรา
ว่านั่นเรา อะไรๆก็เรา มันลงเอยอยู่ที่เรา ที่อึดตาตัวตนนี้
ตลอดเวลา

โขกสับมันลงไป แทนที่จะไปทะนุถนอมยกย่อง
เชิดชูมัน และพยักเพียดไปกับมันอยู่ตลอด เจ้าอัสมิมานะ
บอกว่าอะไรดีเอาหมดทุกอย่าง ไม่ว่าจะผิดหรือไม่ว่าถูก
ไม่ว่าใช้ได้หรือใช้ไม่ได้ โขกสับมันลงไป ต้องคอยดู
ต้องคอยว่า คอยติเตียนตนเอง ตักเตือนตนเองให้เต็มที่
และขุดรากถอนโคนมันออกมาให้ได้ เพราะเจ้าตัวอัสมิมานะ
นี้แหละ ที่ทำให้กิเลสจมไม่ลง มันทำให้ขะกิเลสกองโต
มากขึ้นๆตลอดเวลา จึงต้องพยายามขุดรากถอนโคนมัน
ให้ได้

เราเผาขะข้างนอกเพียงใด ก็ต้องหมั่น پاکเพียร
ที่จะเผาขะภายในให้มากขึ้นเพียงนั้น จากนั้นจึงค่อย
กล่อมเกล่าให้มันดี ทำให้มันเกลี้ยงเกล่า ให้มันงดงามอยู่
ด้วยความสะอาด ความว่างและความเบาสบายอยู่ทุกขณะ
ต้องทำกันอย่างนี้

เมื่อทราบว่าต้องทำกันแบบนี้ หลายคนอาจจะบอกว่า แหม เห็นจะไม่ไหว ในการที่จะมาขุด มาขัด มาโขกสับ มาถอนรากถอนโคนอัสมิมานะของเรา เห็นจะไม่ไหว ทั้งนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับระดับของความมุ่งหมายของแต่ละคนที่เข้าสู่การปฏิบัติธรรม ว่ามีความมุ่งหมายเพื่ออะไรและแค่นี้

ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นจุดหมายปลายทางว่า เราจะต้องพยายามถอนรากถอนโคนอัสมิมานะนี้ให้จงได้ จนถึงที่สุด ซึ่งความเบาสบาย ความสงบ ความเยือกเย็นผ่องใส นี้เป็นเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม เราตั้งเป้าหมายไว้ก่อน ส่วนจะถึงได้แค่ไหนนั้นก็ขึ้นอยู่กับศรัทธา กับความสามารถ ความตั้งใจจริงของแต่ละท่าน

แต่อย่างไรก็ตาม การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหันเข้ามาหาธรรมะนั้น อย่างน้อยที่สุด ก็บอกได้ว่า มาจากสิ่งทีเรียกว่า “น้ำร้อน” ไข้ใหม่ ถ้ามีความร้อนเกิดขึ้นในใจ หรือดื่มน้ำร้อนเข้าไปอีกๆเมื่อไร ก็รู้ว่ามันเผาไหม้ตับไตไส้พุง กระเพาะถูกลวกยับเยินหมด เจ็บปวดเร่าร้อนไหม้เกรียม แล้วก็ตะลิตะลานที่จะหนีความร้อน บางคนหรือส่วนมากก็จะคว่ำน้ำแข็งมาดื่ม ดื่มน้ำแข็งอีกๆ หรือดื่มน้ำ

อึดลมที่แซ่เย็นเจี๊ยบอย่างรวดเร็วๆ เป็นอย่างไร หายใจไม่ออก จะขาดใจตาย ในลำคอมันตีบตันไปหมด มันเย็นจริงแต่หาใช่ความสุขเย็นไม่

พอรู้รสน้ำร้อนแล้ว น้ำแข็งแล้ว ก็จะหันมาหาน้ำเย็น น้ำเย็นดีกว่า แต่ถ้าหากผลิผลาม ไม่ดูให้ดี บางทีในน้ำเย็น ก็มีตัวลูกน้ำ มีตะกอน หรือมีฝุ่นละออง เศษผงอะไรต่างๆ อยู่ เพราะฉะนั้นแม้แต่น้ำเย็นก็อย่ารีบดื่มอย่างผลิผลาม มันเย็นก็จริง แต่เป็นความเย็นชั่วขณะ มันอาจจะมึนเมาหรือค้ออย่างอื่นที่จะทำให้จิตใจร้อนรอนทुरนทुरายไม่มีความสุขสงบเลยก็ได้ แต่ก็ยังดีกว่าน้ำร้อน ดีกว่าน้ำแข็ง

ผู้ที่ดื่มน้ำเย็นอย่างมีปัญญา อย่างใช้สติ ใช้ปัญญา ก็จะค่อยๆ ดื่ม ระมัดระวัง รู้จักเตือนตนเองว่า เราควรจะกรองเอาฝุ่นละออง ตัวลูกน้ำ หรืออะไรที่สกปรกออกไปก่อนได้อย่างไรมันจึงจะกลายเป็นน้ำเย็นที่สะอาดบริสุทธิ์ใสสะอาด

ฉะนั้น ระดับของจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ บางท่านก็อาจจะบอกว่า เอาแค่พอสบายๆ เอาเถอะ ที่ฉันปฏิบัติมานี้ ไม่เอาอะไรมากหรอก เอาพอสบายๆ สบายอย่างไร

ก็สบายแบบกินสบาย นอนสบาย อยู่บ้านสบาย ทำงานสบายๆ ร้องไห้ไปบ้างก็ไม่ใช่ไร หัวเราะไปบ้างก็ไม่ใช่ไร สลับกัน มันตื่นเต้นดี อย่างน้อยมันก็มีรสชาติไม่จืดชืด ร้องไห้ไป หัวเราะไป จนวันหนึ่งมันเกิดความสำนึกขึ้นมาว่า ร้องไห้มีมันเหนื่อย แล้วหัวเราะละ บางทีฟังเขาพูดมันขื่น มันตลกจริงๆ หัวเราะเสียจนเหนื่อยแทบขาดใจตาย นี่ก็เหนื่อยอีกเหมือนกัน ก็เกิดความรู้สึกว่า ร้องไห้มันก็เหนื่อย หัวเราะมันก็เหนื่อย เหนื่อยเท่าๆกัน แม้หัวเราะจะดีกว่าร้องไห้ แต่แท้จริงแล้วมันเป็นสิ่งสุดโต่งทั้งสองข้าง

ในเมื่อมันสุดโต่งทั้งสองข้าง มันก็มีความเหนื่อย ความทุกข์ และความไม่สบายอยู่ในนั้น เมื่อนั้นก็จะค่อยๆ รู้จักเลิกหัวเราะ เลิกร้องไห้ มีแต่ความแยมั้ม เบิกบาน เหมือนพระพักตร์ของพระพุทธรูป ไม่ว่าจะพระพุทธรูปที่ไหน จะเป็นองค์เล็กหรือองค์ใหญ่ ลองสังเกตดูพระพักตร์ของท่าน จะปรากฏความแยมั้ม อิ่มเอิบ เบิกบานอยู่เป็นนิจ

แม้ว่าผู้ใดจะเข้าไปกราบ ร้องไห้สะอื้นอีกๆ ลูกมีความทุกข์เหลือเกิน ทุกข์มากพรรณนากับพระพุทธรูป ท่านปลอบประโลมไหม อย่าทุกข์ไปเลย มันเป็นเช่นนั้นเอง

ท่านตรัสใหม่ หรือเราเข้าไปกราบด้วยยิ้มย่อง ชื่นบาน
แหม เพิ่งได้ลาก่อนใหญ่ไม่คาดฝัน อยู่ดี ๆ ซื่อสัตย์เตอวี
ด้วยธนบัตรใบสุดท้ายที่เหลืออยู่ในกระเป๋า แล้วมันเกิดโชคดี
ถูกรางวัลที่สาม ไม่นึกเลย แล้วก็พรรณนาว่าจะเอาเงินไป
ทำอะไรต่ออะไรให้สมกับที่เคยขาดแคลน ท่านตรัสใหม่ว่า
เออ ดีใจด้วย ท่านไม่ตรัสตอบอะไรเลย พระพักตร์ของท่าน
ยังคงความเป็นเช่นนั้นเองอยู่ตลอดเวลา หัวเราะหรือ
ร้องให้มันก็เช่นนั้นเอง พอหยุดมันก็สบาย

ทำไมไม่เพียงแค่นั่งยิ้ม ด้วยจิตที่เป็นกลางว่าง
เบา สบาย นี่คือนี่ที่เราควรฝึกให้เกิดขึ้น ไม่ต้องร้องให้
ไม่จำเป็นต้องหัวเราะดัง มีแต่ความยิ้มยิ้ม เบิกบาน อิ่ม
เอิบ จิตเช่นนี้คือจิตที่มองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองที่
เกิดขึ้น ดูไม่ยากเลย แล้วทำไมจึงปฏิบัติไม่ได้ เป็นเพราะ
อะไร

ข้อแรกสุด เป็นเพราะมีฉันทะไม่เพียงพอ จริง
หรือไม่ ลองถามตัวเองดู ทั้งๆที่บอกว่า ฉันทะธรรมะ
ฉันทะพอใจธรรมะ แม้บางคนถึงกับสละชีวิตทางบ้านมาอยู่วัด
แต่กระนั้นก็ยังพบสิ่งที่เรียกว่าอุปสรรคของการปฏิบัติ
ดูลงไปให้จริงๆ ก็จะทำให้เห็นว่าไม่ใช่อะไรเลย เพราะฉันทะ

ความรัก ความพอใจในธรรมะไม่พอ มันอดรักกิเลส
มากกว่าไม่ได้ แม้จะปฏิเสธว่าฉันไม่เอาหรือขยะกิเลส
 همینจะตาย แต่ทั้งๆที่ همینก็กอดรัดมันอยู่ทุกวัน อยู่กับ
ความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ทุกวัน

เมื่อฉันทะเลไม่พอ รักไม่พอ วิริยะความพากเพียร
ที่จะทุ่มเทลงไปเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่มาขวางกั้น
ไม่ว่าจะเป็นอุปสรรคใด ก็ทำไม่ได้ หรือทำได้ไม่เต็มที่

จิตตะ ความมีใจจดจ่อกับเรื่องของธรรมะทุกลม
หายใจเข้าออก เช่น มองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของสิ่ง
ที่เกิดขึ้นรอบตัวเราทุกเมื่อเชือวัน ทุกขณะ ก็มองไม่เห็น
ไปมองวนเวียนอยู่กับสิ่งอื่น จะอยู่แต่กับสิ่งที่รักที่พอใจ

วิมังสา ความใคร่ครวญที่จะมีต่อธรรมะ ว่ามีสิ่งใดที่
ควรแก้ไข ชัดเกลา ปรับปรุง จะตัดทอน บั่นทอนอุปสรรค
ที่เกิดขึ้นได้อย่างไรเพื่อไม่ให้จิตนี้ย่อหย่อน ก็เกิดขึ้นไม่ได้

ฉันทะเลเป็นบันไดขั้นแรกของความสำเร็จในทุกๆ
เรื่อง การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ต้องเริ่มต้นด้วยความ
พอใจ

ทำไมผู้ปฏิบัติธรรมจึงมีฉันทะไม่พอ ก็เนื่องมาจาก ศรัทธายังไม่เพียงพอนั่นเอง ศรัทธาในพระธรรมยังไม่เพียงพอ เมื่อพูดถึงพระธรรมก็พูดอย่างยกย่องบูชา แต่ยกย่องเพียงที่ลิ้นที่ปาก ยังไม่ซึมซาบไปถึงหัวใจ เพราะศรัทธาที่มีอยู่นั้นไม่เป็นพุทธศาสตร์ ยังเป็นศรัทธาที่เป็นไสยศาสตร์ ศรัทธาของจิตที่ยังมีความเขลาหวังพึ่งบุคคลบ้าง วัตถุบ้าง สถานที่บ้าง โดยคิดว่าสิ่งเหล่านั้นจะช่วยตนได้ ถ้าจะปฏิบัติธรรมต้องไปสถานที่อย่างนั้น อาจารย์ท่านนั้น หรือมีวัตถุนั้นสิ่งนี้มาอยู่ใกล้ตัว เพราะหวังความอุ่นใจที่จะได้รับจากสิ่งเหล่านั้น

ถ้าจะลองพิจารณาบททวนดู เราเคยไปรดน้ำมนต์ มาที่วัด สะเดาะเคราะห์มาที่ครั้ง เคยแขวนพระเครื่อง หรือเครื่องรางของขลังที่เราเชื่อว่าศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองเราได้ มามากเท่าไร แล้วสิ่งนั้นได้ก่อให้เกิดความสุข ความสงบ ความสบายใจ พ้นจากสิ่งสมมุติที่เรียกว่าเคราะห์ โศก อะไรทั้งหลายตลอดไปหรือไม่ เปล่าเลย จะช่วยเราได้ ก็เพียงชั่วคราว ชั่วขณะ คือในขณะที่ได้รับก็เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ในขณะที่นั้นเท่านั้นเอง และผู้ที่ให้น้ำมนต์ เครื่องรางของขลัง วัตถุศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ก็หาได้คงทน ยั่งยืนไม่ เมื่อมีเคราะห์เกิดขึ้นแก่ท่าน ท่านผู้นั้นก็ต้อง

มีอันเป็นไปเหมือนกัน เพราะเหตุว่าผลของสิ่งทั้งหลาย
นั้น เกิดจากเหตุปัจจัยที่ได้กระทำ กระทำเหตุอย่างใด
ผลก็ย่อมเป็นอย่างนั้น

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่า อะไร
คือต้นเหตุของความทุกข์ เจาะลงไปให้ชัดที่สุดก็คือ
ความยึดมั่นถือมั่น แล้วจะแก้ไขอย่างไร ก็ต้องแก้ไข
ที่จิตของตนให้ละลดความยึดมั่นถือมั่น ฝึกจิตนี้ให้มี
ความเป็นอิสระที่แท้จริงและตลอดไป มองให้เห็นภัยใน
วิภวสงสาร คือความเวียนว่ายตายเกิดของอัตตาที่ก่อ
ความทุกข์ให้เกิดขึ้นในจิต อันเนื่องมาจากความรู้สึกเป็นตัว
เป็นตนด้วยอำนาจของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ให้เห็นว่า
ได้ทำให้จิตดีขึ้น ช้าลง ชัดสาย เหวี่ยงกระแทกอย่างไร
ทำให้เกิดความไม่สงบ เป็นภัยต่อชีวิตจิตใจเพียงใด

หากมองไม่เห็นภัยนี้ ก็ย่อมจะเกิดความเกียจคร้าน
ติดความสบาย จะทำสมาธิเสียหน่อย ก็เหนื่อย ขอนอน
พักก่อน จะขอดูลมหายใจสักหน่อยก็ผลัดว่า ดูเมื่อไหร่ก็ได้
ทั้งๆที่ไม่เสียเวลาเลย ก็ขอกินเสียก่อน เล่นเสียก่อน
คุยเสียก่อน เทียบเสียก่อน อะไรๆก็มาก่อน แต่เรื่องของธรรมะ
การปฏิบัติธรรมเอาไว้ทีหลัง แล้วจะก้าวหน้าได้อย่างไร

ตลอดเวลาที่ผ่านมา เราใช้ชีวิตกลบทุกข์กันมา โดยตลอด ไม่ได้แก้ไขด้วยการขุดรากถอนโคนของความทุกข์ ได้แต่กลบเกลื่อนพอให้ลืมไปชั่วคราว ด้วยการไป ดูหนัง ไปเที่ยว กินอะไรอร่อยๆ มีเงินมากหน่อยก็ไป เที่ยวต่างประเทศ

ในขณะที่ไปไหนๆนั้น ความทุกข์ติดตัวไปด้วยหรือ เปล่า สุขสบาย เยือกเย็น ผ่องใสตลอดเวลาไหม ขณะใด ที่อยู่กับตัวเอง จิตก็กลับมาอยู่กับสิ่งที่ป็นรากเหง้าของความทุกข์ คืออัสมิมานะ ความถือตัวถือตน รวมไปถึง สิ่งที่สำคัญมันหมายถึงเป็นของฉัน ฉันไม่ได้อย่างที่ฉัน ต้องการ อยากจะให้เขา(ของฉัน) เป็นเหมือนอย่างใจฉัน สารพัด ทนทุกข์ทรมานอยู่กับสิ่งเหล่านี้ทุกคืนวัน

วิธีกลบทุกข์นี้ไม่ใช่วิสัยของพุทธ เป็นวิสัยของมนุษย์ ที่มักง่าย สะเพร่า ประมาทกับชีวิต ไม่กล้าหาญที่จะเผชิญ กับความจริง ในเมื่อรู้ว่าสิ่งที่คุกคามจิตอยู่ในเวลานี้คือ กิเลส อันมีที่มาจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ความยึดมั่น ถือมั่น แล้วทำไมไม่หันเข้าไปเผชิญหน้าสู้กับมัน ถ้าเอาแต่วิ่ง หนีด้วยการกลบทุกข์ มีแต่ความอ่อนแอ ลังเลสงสัย ประหวั่น พรั่นใจ ชีวิตนี้ก็จะหมดไปโดยไม่มีการพัฒนาอะไรขึ้นมา

ประการแรก **หยุดจิตที่วุ่น ที่ยุ่ง ที่ดิ้นรนเสียที** โดยการทำสมาธิ กำหนดด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งก็ได้ เมื่อจิตนิ่งแล้ว ก็ลองสำรวจสภาวะของจิตดูว่า ขณะนี้จิตเป็นอย่างไรสบายไหม เย็นไหม ว่างไหม ฝ้าดูความรู้สึก อากาารที่เกิดขึ้นในจิต ดูอยู่ตลอดเวลาทุกขณะ แม้จะยังต้องเกี่ยวข้องกับกับครอบครัว หน้าที่การงาน หรืออยู่กับอารมณ์ใดที่เข้ามากระทบ ไม่ว่าจะจะเป็นความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว อะไรก็ตาม ก็จงใช้สิ่งที่จะต้องเกี่ยวข้อง ซึ่งรุกรานรบกวนอยู่ในจิตตลอดเวลา นั้น เป็นแบบฝึกหัดในการปฏิบัติธรรม

ฝ้าดูว่ามันมีอาการอย่างไร มีอิทธิพลอย่างไรต่อจิตของเรา มันเกิดมาจากอะไร และจะแก้ไขได้อย่างไร เมื่อควบคุมให้มันสงบลงได้ระดับหนึ่งแล้ว ก็เอาปัญญาไปช่วยแก้ไข ด้วยการฝึกดูไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทีละน้อยๆ จนค่อยๆ เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง จากนั้นความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นต่ออะไรต่างๆ ก็จะค่อยๆ จางคลาย

ข้อต่อไป **จงสร้างวินัยในการปฏิบัติธรรมให้เกิดขึ้น** อย่าคิดว่าเมื่อไหร่ก็ได้ เอาไว้ก่อน ต้องบริจาคนั้นทิ้งมันเสียทันทีเดี๋ยวนี้นี้ ต้องมีวินัยในการที่จะต้องฝึกปฏิบัติ

อยู่บ้านจะทำอย่างไร อย่างน้อยที่สุดก็บอกตัวเองว่า
ฉันจะตามรู้ลมหายใจให้ได้ทุกขณะ ไม่ยาก ถ้าปฏิเสธว่า
ทำไม่ได้ ก็ไม่ใช่ผู้ตั้งใจจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ปฏิเสธไม่ได้
เลย เพราะเราหายใจอยู่ตลอดเวลา จงมีวินัยในการที่จะตาม
รู้ลมหายใจทุกขณะ แม้จะไม่สามารถทำได้ทุกขณะเพราะยัง
ไม่มีความชำนาญเพียงพอก็ไม่ใช่เป็นไร แต่ขอให้พยายาม
รู้จักลมหายใจเข้าและออกให้มากขึ้น สม่ำเสมอมาก
ยิ่งขึ้นตามลำดับ ก็จะเป็นการพัฒนาตัวเองที่ละน้อยๆ
จนวันหนึ่งก็จะกลายเป็นกิจนิสัย ทั้งนี้ ก็เพื่อให้มีสติอยู่กับ
ลมหายใจนั่นเอง

ประการต่อไปก็คือ **จะต้องมีสัจจะ** เมื่อตั้งปณิธาน
ไว้แล้วว่าจะปฏิบัติธรรม ก็ต้องเคารพพระธรรม ชื่อตรงใน
การปฏิบัติ จะต้องซื่อ ซัด ไชกสับ ตีเตียน แก่ไขขัดเกล้า
ตัวเอง ไม่หลอกตัวเอง ว่าตัวนี้ดีน่ารัก มีอะไรเป็นข้อเสีย
ก็ให้อภัย แก่ตัวให้ตนเองอยู่ตลอดเวลา หากทำเช่นนั้น
ก็จะไม่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ มีแต่จะอยู่กับที่หรือ
จมลึกลงไปโดยไม่รู้ตัว

ข้อสำคัญที่สุดก็คือ **ต้องมีหัวใจของพระพุทธ
ศาสนาเป็นหลักใจในการปฏิบัติ** “สัพเพ ธัมมา นาลัง

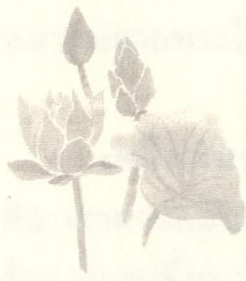
อภินิเวศายะ” คำนี้เจ้าประคุณท่านอาจารย์สวนโมกข์ท่าน
กล่าวถึงเสมอ สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวศายะ สิ่งทั้ง
หลายทั้งปวงไม่พึงยึดมั่นถือมั่น ท่องไว้ก่อนแม้จะยังไม่
ประจักษ์แจ้งแก่ใจ เมื่อเกิดความทุกข์ หรือมีอะไรที่รู้สึกว่าจะ
ทนไม่ได้ ก็นึกถึงประโยคนี้ แล้วมันจะค่อยๆ หายใจได้เอง
จะทำให้มีกำลังที่จะขูด ขัด ถอนรากถอนโคนอุปาทาน
ความยึดมั่นถือมั่นที่มีในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะป็น
รูปธรรม นามธรรม เช่น ชื่อเสียง เกียรติยศ ความดี
ความรัก ความเก่ง ความวิเศษต่างๆ ขูดรากถอนโคนออกไป
แล้วในไม่ช้าอัสมิมานะก็จะลดลง จางคลายลง พรหมวิหาร ๔
ที่บริสุทธิ์ก็จะเกิดขึ้นทีละน้อยๆ ในจิต

เมตตา อยากให้เขาได้ดีมีสุข กรุณา อยากให้
เขาคลายทุกข์ มุทิตา ยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขา
วางเฉยไม่กระตุก ไม่ขัดส่าย ไม่เหวี่ยง ส่วนมากชาวพุทธ
เรามีเมตตากรุณากันอยู่ประจำ แต่พอถึงมุทิตา มีได้เต็มที
ในหัวใจหรือยัง มันยังชะงัก แม้จะเป็นเพื่อนรัก หรือแม่แต่
สามีภรรยาที่มีอาชีพเดียวกัน ถ้าใครจะได้ดีก้าวหน้ากว่า
ก็ยิ่งชะงัก

มุกิตาเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ยากมาก เพราะมี
อัสสมิมานะนี่เองเป็นตัวขวางกั้น ทำไมไม่เป็นเรา ทำไม
ไม่เป็นลูกของเราที่ไ้ทำงานตำแหน่งนั้น มันยังมุกิตาอย่าง
แท้จริงไม่ได้ แม้ปากจะแสดงความยินดี แต่ใจนึกอีกอย่าง
ฉะนั้น มุกิตาที่แท้จริงจะค่อยๆเกิดขึ้นก็ต่อเมื่ออัสสมิมานะ
ลดลง เมื่อความเห็นแก่ตัวลดลง ความเห็นแก่ผู้อื่นก็มีมากขึ้น
พร้อมกับอุเบกขาที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นความวางเฉยที่เปี่ยม
อยู่ด้วยความเมตตากรุณา เยือกเย็น ผ่องใส พร้อมทั้งจะ
ช่วยเหลือเมื่อมีโอกาส และการปฏิบัติก็จะก้าวไปสู่จุดมุ่ง
หมายปลายทางได้เร็วยิ่งขึ้น

เคล็ดลับของการปฏิบัติธรรมที่ได้ประโยชน์มาก
คือ เราควรหมั่นบอกตัวเองว่า “หยุดเอา” เมื่อเกิดความ
ร้อน ดิ้นรนขึ้นมาในจิต จากราคะ โทสะ โมหะ ประการใด
ก็ตาม ขอให้ “หยุดเอา” แม้แต่ธรรมะก็หยุดเอา ออกคำสั่ง
แรงๆอย่างเด็ดขาดว่า “หยุดเอา” มันจะหยุดความวุ่น
ความดิ้นรน ความระส่ำระสาย ความรู้สึกเผาไหม้เกรียม
ความล้งเลঙ্গล้าย ถอยหน้าถอยหลัง ความมืดตื้อตันจะจาง
หายไป มีความว่าง สงบนิ่ง เบาสบาย ความเย็นเข้ามา
แทนที่ อย่างน้อยที่สุดก็ในขณะนั้น ขอให้ลองทำดู

เมื่อได้สัมผัสความสงบเย็นสักครั้ง ก็จะเห็นได้ว่า
ถ้าเราสามารถ “หยุดเอาๆ” ได้มากขึ้นถี่ขึ้นเพียงใด
ชีวิตก็จะประสบกับความเย็น ความเบาสบาย มากขึ้น
เพียงนั้น และการปฏิบัติธรรมก็จะห่างไกลจากอุปสรรค
เข้าใกล้จุดหมายปลายทางมากยิ่งขึ้นทุกที.



ถ้าฝึกปฏิบัติไปแล้วจิตสงบ เยือกเย็น ผ่องใส
มีความแจ่มคลายจากความยึดมั่นถือมั่น
ความทุกข์คลายลงเรื่อยๆ
ผู้ปฏิบัติก็จะรู้ด้วยใจของตัวเองว่า
ถูกต้องแล้ว

ตอบปัญหา

ถาม : ขอเคล็ดลับในการดับกิเลส

ตอบ : ถ้าเราต้องการจะหยุดมันทันที สมมุติว่าเรากำลังตัวสั่นด้วยอาการของความโลภก็ตาม โกรธก็ตาม เหมือนเรากำลังขับรถมาเรื่อยๆ ต้องการจะหยุดทันทีทันใด ก็เบรกมันด้วยคำว่า “หยุดเอา” นี่แหละ

ถาม : อาจารย์ให้ตัด ให้ทอน ให้บั่น ให้ทิ้ง แล้วจะเอามันไปไว้ที่ไหน

ตอบ : ไม่ต้องเป็นห่วง ปล่อยมันไปเถิด ใครเขาอยากจะทำกวาดมาเก็บ ก็ให้เขาไป ไม่ต้องห่วงเลย คนที่จะมากวาดมาเก็บก็คือคนโง่นั้นเอง คนฉลาดมีแต่จะห่างไกล เขาไม่เอารอก

ถาม : ถ้านั่งสมาธิ ตามลมหายใจแล้วเคลิ้มหลับไป ควรจะปล่อยไปเช่นนั้น หรือควรแก้ไขอย่างไร

ตอบ : ไม่ควรปล่อยให้ไป เพราะมันจะกลายเป็นนิสัย
พอนั่งสมาธิ เริ่มตามลมหายใจ ชักสบาย ก็เคลิ้มหลับทุกที
เลยใช้การนั่งสมาธิหรือตามลมหายใจเป็นยานอนหลับ มันก็
ไม่เสียหายดีกว่ากินยานอนหลับ แต่เราจะเสียประโยชน์
ในเรื่องของการพัฒนาทางจิต

ฉะนั้น พอรู้สึกว่าจะง่วงที่จุดไหน ยิ่งต้องพยายาม
กำหนดสติ เพ่งจิตอยู่ตรงจุดนั้นให้มากขึ้น ลืมตา กำหนด
ลมหายใจให้ยาว แแรง ลึก สลับกันไป เพื่อปลุกให้ตื่น
จนรู้สึกว่าจะไม่ง่วงแล้ว จึงเปลี่ยนเป็นหายใจตามปกติ
แล้วตามรู้มันต่อไป

ถาม : ในชีวิตประจำวัน ควรนั่งสมาธิเวลาไหน และ
นานสักเท่าใด

ตอบ : ขึ้นอยู่กับความพร้อมและความสะดวกของ
แต่ละคน บางคนอาจเป็นตอนเช้าสักตีห้า เป็นเวลาที่เงียบ
สงบ สดชื่นแจ่มใส เพราะได้พักผ่อนมาแล้วอย่างเพียงพอ
บางคนก็เลือกเวลากลางคืนก่อนนอน เสร็จภารกิจทุก
อย่างแล้ว ทั้งนี้ จะต้องเลือกเวลาที่สะดวกสบายที่สุด
ปลอดจากการรบกวน และไม่มีควมวิตกกังวล ทำให้

ต่อเนืองสม่ำเสมอในเวลาเดิมทุกวัน โดยใช้เวลามากน้อย ตามความสะดวกและเหมาะสม

ถาม : ถ้าหากตามลมหายใจไปด้วยขณะทำงาน จะทำให้เสียสมาธิในงานนั้นหรือไม่

ตอบ : ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติ ผู้ที่ตามลมหายใจจนเป็นนิสัย ไม่ว่าจะทำงานอะไร จะมีสมาธิมุ่งไปทำงานเป็นหลัก และมีลมหายใจเป็นเบื้องหลังเสมอ พอพักเหนื่อยจากความคิดในงาน ก็จะหันมารู้ลมหายใจทันที เป็นการบริหารทางจิตและสมองอย่างดี เมื่อเกิดปัญหาขัดข้องในใจ ไม่ถูกใจอะไรขึ้นมาแล้วเราหันมาอยู่กับลมหายใจได้ ก็จะเป็นการปลุกใจให้มีพลังในการทำงานอย่างสดชื่น แจ่มใส จึงไม่ทำให้เสียสมาธิในการทำงานแต่อย่างใด มีแต่จะส่งเสริมให้ทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ถาม : ฝึกอานาปานสติ จนมองเห็นและเข้าใจอนัตตาแล้ว แต่ทำไมพ้อออกจากสมาธิ ก็ยังมีความรู้สึกเป็นตัวเป็นตน รู้ว่าไม่ควรโลกก็ยังโลก ไม่ควรโกรธก็ยังโกรธ รู้ทุกอย่างว่าอะไรไม่ดีไม่ควรทำ แต่ก็ยังทำ

ตอบ : สิ่งที่อยู่ข้างขึ้นให้เห็นก็คือว่า ในการที่เรา มาศึกษาปฏิบัติธรรมนี้ ส่วนมากในสัญชาตญาณเรามักจะ ใช้สติปัญญา มั่นสมอง หรือไอคิวที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เป็นอันดับแรก เข้าใจหมด วิธีปฏิบัติอานาปานสติเป็น อย่างนั้นๆ ใจความว่าอย่างไร แต่ละขั้นๆ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอย่างไร อธิบายหรือเขียนเรียงความได้อย่าง จะแจ้ง แต่ทำไมใจของเรามันยังยึดมั่นถือมั่น ยังไม่สลัด ไม่กะเทาะความยึดมั่นถือมั่นในกิเลส ความเป็นไปตาม อำนาจของกิเลสออกไปเสียที นี่เป็นเพราะเราเข้าใจด้วย วิธีศึกษาภายนอก คือศึกษาด้วยการคิด จึงเห็นอย่าง ผิดเพี้ยน และเข้าใจด้วยมั่นสมอง

การฝึกปฏิบัติที่ได้ผลนั้นจะเห็นชัดเจนก็ต่อเมื่อ พอ เกิดสิ่งใดขึ้นมาปุ๊บก็รู้สึกขึ้นมาในใจทันทีทันควันเลยว่า อนิจจังไม่เที่ยง อนัตตาไม่ใช่ตัวตน เป็นความรู้สึกสว่าง แจ่มขึ้นมาในใจโดยทันที ไม่ต้องไปทบทวน ไม่ต้องพูด ไม่ต้องบอกด้วยวาจา ไม่ต้องนึกคิดด้วยสมอง นี่แหละ เป็นการเห็นด้วย “ตาใน” เห็นด้วยปัญญา เกิดญาณทัศนะ ขึ้นทีละน้อยๆ ตามลำดับ การที่จะเห็นได้ดังนี้ ต้องฝึก ปฏิบัติด้วยการ “ดู” ไม่ใช่คิด ดูจ้องลงไปอยู่อย่างนั้น จนได้สัมผัสในสัญชาตญาณนั้น

เพราะฉะนั้นจะต้องฝึกปฏิบัติกันอยู่ทุกขณะ เหมือน
อย่างที่เราแนะนำให้พยายามตามรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่อง
ในขณะที่เดียวกันก็จงดูให้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
ของทุกสิ่งทุกอย่างล้อมรอบตัวเรา โดยเฉพาะความไม่เที่ยง
ในจิตใจของเรา เช่น คนนี้เรารักมาก แต่พอมีอะไรไม่
ถูกใจ ก็ไม่ชอบ แต่ครั้งเขากลับมาเอาอกเอาใจ ก็รักอีก
พอเขาเปลี่ยนกระทำเป็นอย่างอื่น ก็เกลียดเลย รัก-เกลียด
สลับกันอยู่อย่างนี้ใช่ไหม แม้แต่อาหารการกินที่เราชอบ
มาก ตั้งใจสั่งมาพอกินไปได้คำเดียว ไม่ชอบ รู้แบบนี้
สั่งอีกอย่างดีกว่า

เห็นความเปลี่ยนแปลงของจิต อนิจจังของจิตที่
เกิดขึ้นทุกขณะใหม่ แต่เรามักจะไม่ดูมันหรือ เพราะคุ้น
กับมันเสียจนเห็นเป็นธรรมดา และมองมันอย่างผาดเฟิน
ไม่เจาะลงไปให้เห็นว่า นี่คือสภาวะธรรมที่แสดงให้เห็นถึง
ความไม่ใช่ตัวตนของจิต เราคิดว่าใช่ และยึดมันถือมัน
เป็นจริงเป็นจังทั้งๆ ที่มันแสดงความเปลี่ยนแปลงให้เห็น
อยู่ตลอดเวลา

ลองฝึกดูทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ความรัก ความ
ชอบ ความโกรธ ความเกลียด ความพอใจ ความไม่พอใจ

บรรดาสิ่งที่เป็นของคู่ทั้งหลาย จดดูสิว่า สิ่งที่เป็นบวกเป็นลบมีอะไรบ้าง และชีวิตของเราตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งคู่นี้อยู่ตลอดเวลาใช่ไหม มันวนเวียนอยู่ด้วยความเกิด-ดับอยู่ตลอด แต่เราไม่เคยสังเกต นี่คือเวทนาที่เข้ามาปรุงแต่งจิต

หมวดที่สองของอานาปานสติ คือ เวทนาอุปัสสนา ที่ว่าด้วยเวทนา จึงเป็นหมวดที่สำคัญมาก ที่จะต้องศึกษาให้รู้ว่า ชีวิตของมนุษย์ที่ต้องดิ้นรน โดดเด่น เหวี่ยงซ้ายเหวี่ยงขวา สลอบซบเซา นี้เพราะเวทนาตัวเดียว และถ้าเราศึกษาให้เห็นหนอิจจังของเวทนาทุกขณะที่เกิดขึ้นในจิต ก็จะเป็นการศึกษาไตรลักษณ์จากของจริง โดยไม่ต้องฟังจากคนอื่นมาบอก เป็นสิ่งที่แต่ละคนพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง เมื่อหมั่นศึกษาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นด้วยตาในว่า นี่แหละเป็นปรมาตถธรรม เป็นสัจจะที่เที่ยงแท้ ไม่เปลี่ยนแปลง ต่างจากสมมุติสัจจะ ว่าดีว่าชั่ว ว่าถูกว่าผิด ว่าน่ารักน่าเกลียด ซึ่งเปลี่ยนได้ตลอดเวลา

ในการปฏิบัติอานาปานสติ ก็ให้เห็นอย่างนี้ทุกครั้งที่มีการปฏิบัติด้วยการนั่งสมาธิ แม้จะเห็นเพียงผิวเผินก่อน ก็ไม่เป็นไร เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็ให้กำหนดจิตเพื่อ

คงเห็นสิ่งนี้เพื่อศึกษาไคร่ครวญ พิจารณาอยู่ตลอดเวลา เมื่อนั่งสมาธิอีกก็มาเห็นซ้ำอีก ลึกลงไปเรื่อยๆ แล้ววันหนึ่งอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นตามสมมุติบัญญัติก็จะค่อยๆ คลาย ถอนรากถอนโคนไปเอง เกิดที่ว่างสำหรับปรมาตตัสจจะ คือความเห็นแจ้งในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้หยั่งรากลงไป在心 ใจ พอมีอะไรเกิดขึ้น ก็จะแจ่มชัดถึงความ เป็นเช่นนั้นเองขึ้นมา ทุกอย่างมันเป็นไปเช่นนั้นเองตามเหตุปัจจัย ต้องดูตามเหตุตามปัจจัยให้สม่ำเสมอ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นเอง มันเปลี่ยนก็เปลี่ยนตามเหตุปัจจัย ฉะนั้นถ้าเราเห็นเหตุปัจจัยแล้ว เราก็มาแก้ไขทำเหตุปัจจัยให้ถูกต้อง ความหนัก ความเหนื่อย ความไม่สบายก็จะค่อยผ่อนคลายไป เป็นการเห็นโดยไม่ต้องมีใครบอก และยิ่งเห็นมากเท่าใดก็จะพุดน้อยลงทุกที

ถาม : จะมีวิธีเลิกละการยึดติดในความดีได้อย่างไร

ตอบ : ท่านบอกว่า ผู้ที่ติดความดีก็เหมือนกับติดเพชรพลอย มันมีราคาก็เลยปล่อยยาก ส่วนความชั่วมันเหมือนก้อนอิฐเม็ดทรายมันทิ้งง่าย

วิธีแก้ก็คือ **ดูจิต** เมื่อใดที่จิตกระเพื่อมด้วยความ
ภาคภูมิใจในเรื่องใดก็ตาม กำหนดดูลงไปให้ลึกซึ้งทีเดียวว่า
เรายังมีอัสมีมานะ **ความรู้สึกว่าตัวเราดี ยึดอยู่**
ภาคภูมิใจอยู่ในตัวดี ใช่หรือไม่ พอมีอะไรเกิดขึ้นก็
เอาตัวดีนี้แหละไปเปรียบเทียบกับเขา แล้วก็สรุปว่าฉันดี
กว่า การติดความดีนั้นมันละเอียด ซับซ้อน ต้องดูให้มาก
ทุกๆครั้งที่มันเกิดขึ้นในจิต แล้วแก้ไข ชูด ชัด กล่อมเกลา
ไปเรื่อยๆ จิตก็就会有ความอ่อนโยน เบิกบาน มากขึ้นๆ

ถาม : ทำอย่างไรจึงจะตัดขาดจากความยึดมั่น
ถือมั่นว่ามีตัวตนได้

ตอบ : ต้องศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทให้เข้าใจ
ชัดเจน แล้วจะเห็นว่า **ความทุกข์เป็นเพียงกระแสของการ**
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามธรรมชาติ เพราะเหตุที่
จิตนี้ไปยึดมั่นในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นจริงเป็นจัง
เมื่อเกิดผัสสะก็ให้เกิดเวทนา **ความรู้สึกรู้สึกสุข-ทุกข์** เมื่อหยุด
ไม่ได้ก็มีตัณหา คือความอยากตามเวทนานั้น เวทนาชอบใจ
ก็อยากจะเอา เป็นกิเลสโลภะ อุปาทานก็จะยึดมั่นว่าจะต้อง
เอาให้ได้ เกิดภพเป็นตัวผู้จะเอาและเป็นทุกข์นานาประการ
ในที่สุด แต่ถ้าเป็นเวทนาไม่ชอบใจก็เกิดตัณหาไม่เอา

ผลักออกด้วยกิเลสโทสะ อุปาทานก็ยึดมั่นอยู่ว่าต้องผลัก
ออกไปให้ได้ มันก็เกิดผลเป็นทุกข์อีกเหมือนกัน

ถ้าเรามีสติและปัญญามองเห็นว่า ตาก็เป็นเพียงสักว่าตา
หูก็สักเพียงว่าหู จมูก ลิ้น กาย อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย
นี้ล้วนเป็นเพียงสิ่งสักว่า มีก็เหมือนไม่มี มันเกิดหรือมี
ขึ้นก็ต่อเมื่อมันทำหน้าที่ เช่น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง
แล้วมันก็ดับไป นอกจากนี้ที่สำคัญก็ต้องฝึกให้มีสติปัญญา
ทันทั่วทั้งที่ตาเห็นรูป ก็ให้เห็นสักว่ารูป หูได้ยินเสียงก็
สักว่าเสียง ฯลฯ หมั่นฝึกตลอดเวลา กำหนดอาการที่เกิดขึ้น
ให้สติกำกับจิตอยู่อย่างต่อเนื่อง เกิด-ดับ เกิด-ดับ ให้รู้อยู่
อย่างนี้ ในที่สุดก็จะเห็นว่ามันเป็นเพียงกระแสของการ
เกิด-ดับ ก็จะไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ในที่สุด

ถาม : ขอคำอธิบายเกี่ยวกับคำว่า “รู้เองเห็นเอง”
ในทางธรรม

ตอบ : การรู้เองเห็นเองในทางธรรม ไม่มีวัตถุหรือ
ใครเป็นประจักษ์พยานได้ นอกจากเจ้าตัวผู้ปฏิบัตินั้นเอง
ที่มองเห็นด้วยจิตของตัวเอง ท่านจึงบอกว่า พุทธศาสนา
เป็นวิทยาศาสตร์ทางนามธรรม มีสมมุติฐาน มีทฤษฎีว่า

ถ้าฝึกปฏิบัติอย่างนี้ๆ จะเกิดผลอย่างนี้ๆ เพราะมีผู้ปฏิบัติ
ได้ผลมาแล้ว พิสูจน์ได้ แต่ผู้ต้องการพิสูจน์ต้องปฏิบัติ
ด้วยตัวเอง ไม่มีใครรู้แทนกันได้

อันที่จริงมนุษย์สะสมประสบการณ์ของการเรียนรู้
ในเรื่องธรรมะอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่ได้สังเกตกัน ผู้ใดมี
ประสบการณ์ชีวิตมามาก ก็จะได้สัมผัสในเรื่องของอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ชัดเจนขึ้นๆ ทั้งๆ ที่ก็ไม่เคยศึกษาอบรมธรรมะ
มาก่อนเลย แต่ได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาใน
ชีวิต เมื่อมาได้ยินเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าก็จะเข้าใจ
และสัมผัสได้แม้จะยังไม่กระจ่างแจ้ง แต่เมื่อฝึกปฏิบัติหมั่น
อบรมขัดเกลาจิตของตนให้ยิ่งขึ้น ในที่สุดก็จะเกิดการรู้
เองเห็นเองได้โดยไม่ต้องไปถามใคร ส่วนผู้ที่อายุยังน้อย
ประสบการณ์ชีวิตไม่เพียงพอ หากได้รับคำสอนที่ถูกต้องให้
ลดละความยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทานลง และปฏิบัติได้จริง
ก็สามารถเดินทางลัดตัดตรงไปถึงจุดหมายปลายทางได้
โดยไม่ต้องไปลองผิดลองถูกให้เสียเวลา ชีวิตนี้ก็จะสมบูรณ์
และคุ้มค่าแก่การได้เกิดมา ได้พบชีวิตที่สงบเย็น

ถาม : ในการปฏิบัติจำเป็นต้องมีอาจารย์คอยตรวจสอบอารมณ์หรือไม่

ตอบ : สิ่งที่เราเห็นว่าจำเป็นและเป็นสิ่งที่ประจักษ์ด้วยใจตนเองมาตลอด คือ คำสอนที่ถูกต้อง คำสอนการปฏิบัติที่ถูกต้อง ละเอียดย ชัดเจน แจ่มแจ้ง ตรงตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับผู้ปฏิบัติ เพราะจะทำให้ไม่เกิดความลึกลับสงสัยในการปฏิบัติ

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว การสอบอารมณ์ก็ไม่จำเป็น เพราะในการปฏิบัตินั้นผู้ปฏิบัติจะต้องดูและรู้จิตของตนเองอยู่ทุกขณะตลอดเวลา ซึ่งเป็นการสอบอารมณ์ของตนเองอยู่แล้ว เป็นการสอบอารมณ์ที่ชัดเจนและตรง มากกว่าให้ใครมาสอบเสียอีก เพราะเราเป็นผู้รู้เอง หากว่าเรามีกฎไตรลักษณ์หรือกฎอภิปัจจยตาเป็นหลักอยู่เสมอ ข้อสงสัยจะไม่เกิดขึ้นเลย เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นจะไม่อยู่นอกเหนือไปจากกฎนี้

ถาม : หากเกิดการหลงผิดในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติ จะทราบและแก้ไขได้อย่างไร

ตอบ : การศึกษาและการปฏิบัติธรรมโดยมีจุดมุ่งหมายที่ถูกต้องเป็นเรื่องสำคัญมาก ถ้าศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า จุดมุ่งหมายก็คือสนใจอยากจะรู้ว่า ความทุกข์คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และจะดับทุกข์ได้โดยวิธีใด ผู้ปฏิบัติย่อมใช้จุดมุ่งหมายนี้เป็นหลักเกณฑ์ในการวินิจฉัยว่าการปฏิบัตินั้นถูกต้องหรือไม่ ถ้าฝึกปฏิบัติไปแล้วจิตสงบ เยือกเย็น ผ่องใส มีความจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ความทุกข์คลายลงเรื่อย ๆ ผู้ปฏิบัติก็จะรู้ด้วยใจของตัวเองว่าถูกต้องแล้ว

แต่ถ้าหากว่าปฏิบัติไปแล้วจิตคิดปรุงแต่งวุ่นวาย คิดโน่น คิดนี่ ไม่สามารถจะสงบได้เลย ก็ารู้เองว่าไม่ถูกต้อง ไม่ใช่หนทาง เพราะการมาปฏิบัติก็เพื่อความทุกข์เบาบาง เพื่อให้ความยึดมั่นถือมั่นลดลง

เมื่อรู้แล้วก็ต้องแก้ไขด้วยตัวเองทันที ด้วยการบังคับจิตให้หยุดนิ่ง มีสมาธิอยู่กับลมหายใจให้ได้ทุกขณะ

ตามรู้ลมหายใจเข้าออก สิ่งใดที่เกิดผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวัน ก็ดูให้เห็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นเช่นนั้นเอง ยังไม่เห็นก็ท่องไว้ก่อน เป็นคาถาเตือนตนเองไว้ จะช่วยแก้ไขได้

ถาม : การปฏิบัติด้วยวิธีกำหนดนิมิต จะมีโอกาสหลงนิมิตได้หรือไม่

ตอบ : ถ้าเป็นการกำหนดว่าต้องเป็นนิมิตอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ต้องระวังความยึดมั่นถือมั่นในนิมิตนั้น ผู้ที่กำหนดไม่ได้ก็จะรู้สึกว่ามันคงปฏิบัติไม่ได้ แต่ถ้าหากเป็นการปฏิบัติด้วยวิธีอานาปานสติ ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด แม้จะปฏิบัติยาก ต้องบังคับจิตใจให้มีวินัย มีสัจจะ แต่มีความเป็นอิสระมากกว่า เพราะไม่ต้องมีอะไรเป็นเครื่องหมาย

ส่วนนิมิตที่เกิดขึ้นระหว่างนั่งสมาธิ เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ มีการเกิด-ดับตามธรรมดา เมื่อมันเกิดขึ้นก็มองให้เห็นอนิจจัง เห็นอนัตตา ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน หรือเป็นจริงเป็นจัง นิมิตนั้นก็หายไปเอง

ถาม : ขอคำอธิบาย การหลับอย่างมีสติ หรือ
จิตตื่นขณะหลับ

ตอบ : การหลับอย่างมีสติเป็นการหลับสนิท สบาย
ได้พักทั้งกายและจิต ไม่ใช่หลับๆ ตื่นๆ

ที่ท่านพูดว่า “หลับในตื่น ตื่นในหลับ” หมายความว่า
ในขณะที่เราลืมตาตื่นอยู่นี้ แม้ว่าจะมีสิ่งใดมากระทบ
ไม่ว่าจะมีผัสสะอะไรเกิดขึ้น ทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต
ปิดสนิทด้วยสติที่รู้ทัน สมาธิหนักแน่น ปัญญาเห็นแจ้ง
เพราะฉะนั้นจิตนี้ก็จะไม่กระทบกระเทือน ไม่กระเพื่อม
ไม่ซัดส่าย ไม่เป็นทุกข์ เมื่อนอนหลับก็หลับสนิทแต่จิต
ตื่นด้วยสติ จะมีอะไรเกิดขึ้นก็ไร รู้ได้ทันท่วงที เมื่อถึง
เวลาลืมตาตื่นขึ้น ก็ไม่งัวเงีย จิตแจ่มใส กระจ่าง พร้อม
ที่จะทำงานต่อไปได้

ผู้ฝึกปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอจนเป็นกิจนิสัย
ย่อมเป็นผู้พร้อมอยู่ด้วยสติ สมาธิ และปัญญา ทั้งตื่น
และหลับ หากเราสามารถทำได้จนเป็นความเคยชิน ก็จะมี
คุณค่ามหาศาลต่อชีวิต คຸ້ມຄ່າແກ່การเกิดมาเป็นมนุษย์

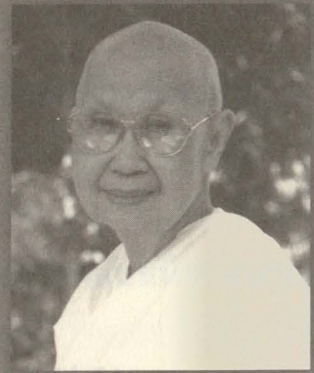
ธรรมสวัสดี

การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง **ต้อง**
ต่อเนื่อง ถ้าปล่อยให้ขาดตอนแล้ว **ต่อยาก**อย่างแสน
สาหัส

ฉะนั้น ควรต้องกำหนดตัวเองที่เดียวว่า **ชีวิตนี้**
การปฏิบัติธรรมต้องเป็นงานของชีวิต อย่างอื่นเป็น
รองทั้งนั้น หรือจะปล่อยทั้งหมดก็ยังได้ เพราะไม่มีความ
หมายต่อชีวิตที่ยังเหลืออยู่นี้เลย

วิสุทธม อโศกธัมม

ประวัติย่อ



อุปาสิกา คุณบุญจวน 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 ยังได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการอบรมอาณาปานสติภาวนา 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
มูลนิธิธรรมากรรณกรุงเทพ 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

๒๖. การปฏิรูปการศึกษาพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาชีวิต

๒๗. ศิลปะการพัฒนาวีชีวิต

๒๘. ไตรลักษณ์

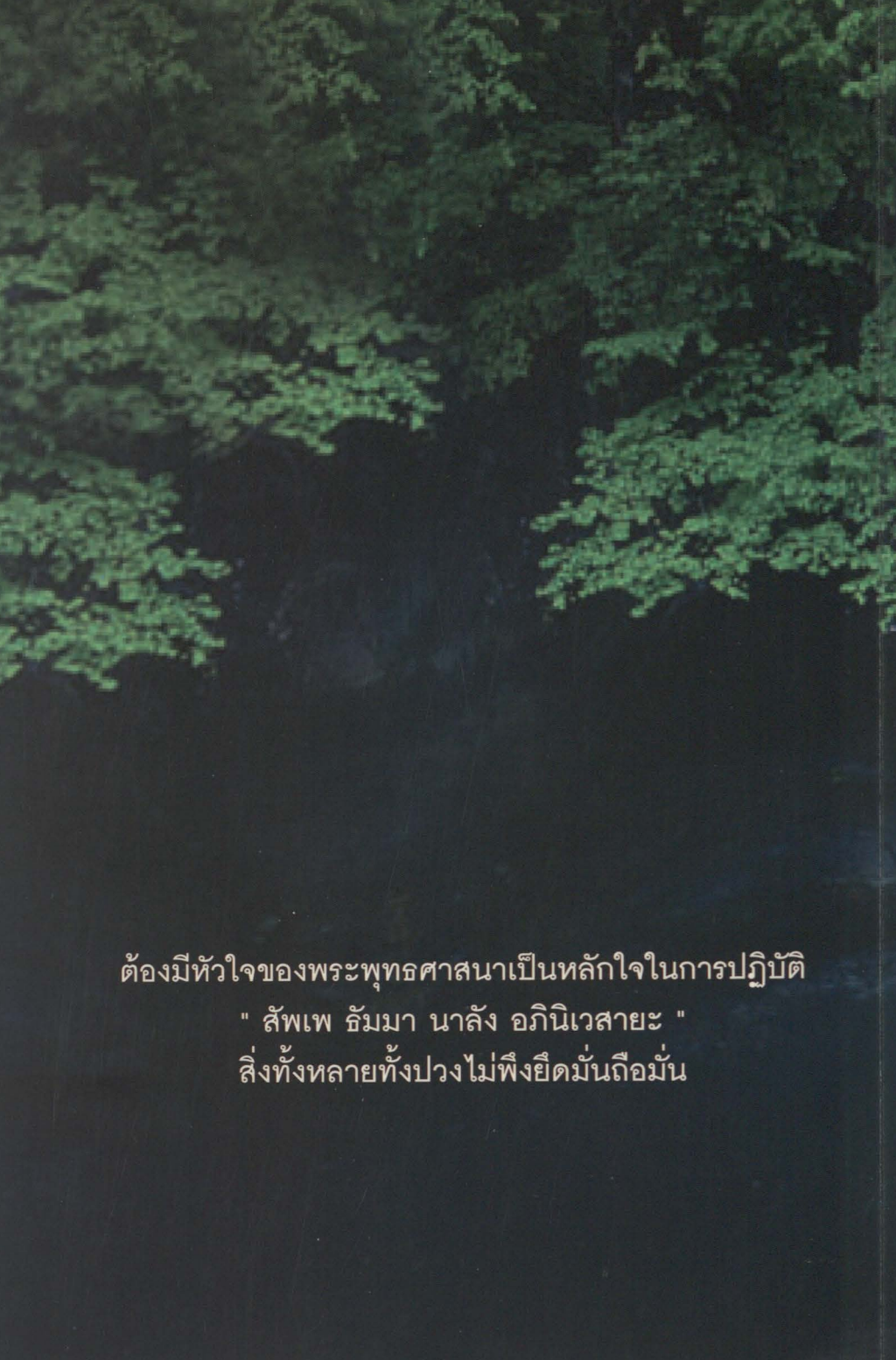
๒๙. จิตศีลธรรม-จิตปรมัตถธรรม

๓๐. ประโยชน์ของเก้าอี้มีก๊ต่อเมื่อมันว่าง

๓๑. ท่านอาจารย์พุทธทาส ในฐานะครู

๓๒. หยดน้ำจากตุ่มธรรม

๓๓. ห้าสิบปีสวนโมกข์



ต้องมีหัวใจของพระพุทธศาสนาเป็นหลักใจในการปฏิบัติ

" สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ "

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่พึงยึดมั่นถือมั่น