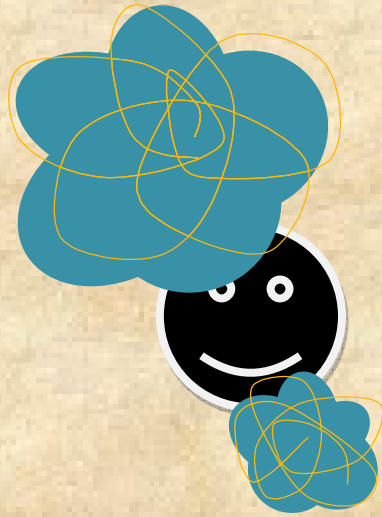


เผย **ความลับ** มนุษย์
“แค่ผู้สังเกตการณ์เท่านั้น”



พบแล้วสิ่งที่ขาดหายไป สิ่งที่มีอยู่แต่ไม่เคยรู้ว่ามี
ไม่ต้องตามหาความสุข ไม่ต้องหนีทุกข์
ไม่ต้องฝืนเป็นคนดี เพราะมนุษย์เป็นได้แค่
“ผู้สังเกตการณ์”

วรรณนิภา พระครูถิน



คำนำ

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นความจริงธรรมดาที่ทุกคนทราบ เพราะแต่ละคนก็ต้องประสบกับการสูญเสียคนรัก คนในครอบครัว ญาติ หรือเพื่อนรัก กันมาแล้วทั้งนั้น ความรัก โลก โภคะ หลง เป็นกิเลสที่ทุกคนควรละ การทำความดี เป็นสิ่งที่ทุกคนควรยกย่อง หลักธรรมคำสอนต่าง ๆ ของพระพุทธเจ้า เช่น อริยสัจ ๔ อิทธิบาท ๔ พรหมวิหาร ๔ ทุกคนก็เคยศึกษากันมาแล้วทั้งนั้น ทาน ศีล ภาวนา เป็นสิ่งที่ทุกคนเคยได้ยิน รับรู้ มาโดยตลอด

แต่จะมีสักกี่คนที่ได้เข้าถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้ปฏิบัติธรรมเจริญสติ นำไปสู่ทางพ้นทุกข์ จะมีสักกี่คนที่จิตน้อมนำเข้าหาหลักธรรมคำสอน สาเหตุที่คนส่วนใหญ่ไม่เคร่งครัดในศีลธรรม ไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จนนำไปสู่ปัญหาสังคมต่าง ๆ มากมาย ก็เพราะการไม่รู้จักเจริญสติ เป็น “ผู้สังเกตการณ์” กำหนดรู้ภายในนั่นเอง

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมาเพื่อเล่าประสบการณ์ในมุมมองของผู้ลงมือปฏิบัติธรรม ว่าปฏิบัติแล้วเป็นอย่างไร ไม่ได้เขียนเพื่ออวดรู้ในภูมิธรรมของตนเอง เป็นเพียงคนหนึ่ง ในหลายหมื่น แสน หรือล้านคน ที่ได้ปฏิบัติธรรมแล้ว เกิดความเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนพฤติกรรม และความคิด หากหนังสือเล่มนี้ทำให้ผู้อ่านแม้เพียงหนึ่งคนได้ปฏิบัติธรรม

ตั้งมั่นในศีล ถือว่าผู้เขียนได้ทำหน้าที่อันสมบูรณ์ในฐานะที่เป็นชาวพุทธด้วยกันแล้ว

ขอขอบพระคุณบุญบารมี ที่นำพาข้าพเจ้ามาพบกับ การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องแท้จริง ตามหลักพระพุทธศาสนา ขอขอบพระคุณพระมหาวิเชียร ชินวิโส ที่ได้เมตตาเขียน หนังสือ “สุขง่าย ๆ แค่ปลายจมูก” ทำให้ข้าพเจ้ารู้จัก “ปัจจุบันอารมณ์หรือปัจจุบันขณะ” ซึ่งตั้งแต่เกิดไม่เคยได้ ยินมาก่อน

วรรณนิภา พระครูถิ่น
กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

สารบัญ

	หน้า
๑. เกริ่นนำ	๕
๒. ก่อนที่จะเป็นผู้สังเกตการณ์	๘
๓. พื้นฐานเดิม	๑๑
๔. ความคิดในอดีตของผู้เขียน	๑๓
๕. ทำอะไรบ้างในฐานะที่นับถือศาสนาพุทธ	๑๖
๖. ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น	๑๙
๗. เริ่มลงมือปฏิบัติเป็น “ผู้สังเกตการณ์” กันเลย	๒๘
๘. ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น	๒๙
๙. จิตผ่องใส แล้วเกิดอะไรขึ้น	๔๔
๑๐. นอกคอกบ้างก็ได้	๖๔
๑๑. ไม่ต้องอ่านหนังสือธรรมะมากมาย	๖๖
๑๒. สภาธรรมในปัจจุบัน	๖๘
๑๓. ยากมาก	๗๒
๑๔. มองต่างมุม	๗๖
๑๕. ผู้ปฏิบัติต้องเป็นแบบอย่างที่ดี	๗๗
๑๖. ตอบข้อสงสัย	๘๓
๑๗. บทส่งท้าย...มีปัญญาที่พ้นทุกข์ได้	๙๒
๑๘. ขอบคุณ	๙๔
๑๙. ประวัติผู้เขียน	๙๕

๑

เกริ่นนำ

เกิดมาเป็นคน ก็เรียนรู้ทุกอย่าง แม้จักรวาลอันไกลโพ้น
ยังไปถึง ยังรู้ว่าอยู่ที่ไหน มีอะไรบ้าง แม้เซลล์เล็ก ๆ ตามองไม่
เห็น ยังสามารถผลิตเครื่องมือเพื่อศึกษาจนรู้ได้แตกฉาน แต่สิ่ง
ที่เกี่ยวกับตัวเราสิ ทำไม่ไม่รู้ แท้ที่จริงแล้วมนุษย์เป็นได้แต่
“ผู้สังเกตการณ์” เรื่องธรรมดาซึ่งน่าจะรู้กันอยู่ทั่วไปแต่ทำไม
“ไม่รู้” พระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้เพราะ เป็นผู้สังเกตการณ์ และก็
สอนธรรมต่าง ๆ แก่คนทั้งหลาย เพราะมุ่งประสงค์ให้ คน
เหล่านั้น ได้เป็นผู้สังเกตการณ์

ทำไมการเป็นผู้สังเกตการณ์ถึงยากนัก แล้วทำไมคนจึง
ไม่สนใจที่จะเป็นผู้สังเกตการณ์ ทั้งหมดนั้นก็เพราะว่า “ไม่รู้”
ว่า มนุษย์นั้น เป็นได้แค่ “ผู้สังเกตการณ์” เท่านั้น ไม่อาจ
เป็นได้มากกว่านี้

แม้ผู้เขียนเอง ก็เพิ่งรู้ว่าตนเองเป็นได้เพียง
“ผู้สังเกตการณ์” ก่อนนั้นก็ทำอะไรมากมาย สุดจะบรรยายจริง ๆ
ดี ๆ ชั่ว ๆ สุข ๆ ทุกข์ ๆ ปะปนกันไปหมด หาหลักอะไรไม่ได้
เลย เกิดความสงสัยต่าง ๆ มากมาย ใครก็ตอบคำถามไม่ได้
อ่านหนังสือธรรมะก็ไม่เข้าใจ เพราะหนังสือธรรมะส่วนใหญ่
มีแต่ถ้อยคำสวยหรูและภาษาบาลีเต็มไปหมด ไม่เข้าใจ

ความหมายของภาษาบาลี ยากนักที่คนไม่เคยศึกษาธรรมมาก่อนจะเข้าใจได้ เมื่อไม่เข้าใจอะไร จิตใจยังคงว่าวนสับสน และเป็นตามกระแสของโลก สุดแต่แรงเหวี่ยงใดจะพาไป

ผู้สังเกตการณ์ คือ

ผู้เฝ้ามอง ผู้เฝ้าดู แต่ไม่ต้องไปร่วมลงมือกระทำด้วย

สังเกตการณ์อะไร

ร่างกายและจิตใจของเราเอง โดยสังเกตการณ์ดูร่างกายว่าทำอะไรบ้าง กิน นอน เดิน นั่ง ดูไปเรื่อย ๆ บ่อย ๆ ดูใจ ว่าคิดอะไร โกรธก็รู้ว่าโกรธ มีความสุขก็รู้ว่ามีความสุข ป่วยก็รู้ว่าป่วย อยากได้ของสวยงามก็รู้ว่าใจอยากได้

วิธีสังเกตการณ์

ปล่อยให้กายกับใจแสดงของมันเองไปตามธรรมชาติ

โดยปล่อยให้กิเลสมันแสดงไป อย่าไปเล่นกับมัน ดูมัน

เฉย ๆ

เมื่อสุข ก็ให้กิเลสมันสุขไป อย่ากระโดดไปสุขกับมันด้วย ดูมันอย่างเดียว

เมื่ออยากซื้อของไม่จำเป็นก็ให้กิเลสมันอยาก อย่าไปอยากกับมันด้วย

เมื่อทุกข์ก็ให้กิเลสมันทุกข์ไป อย่ากระโจนไปทุกข์กับมัน

เห็นมันทุกอย่าง จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะคิด จะดำ
ใครก็รู้เห็น พยายามรู้สึกตัวบ่อย ๆ รู้ทุกอาการ รู้ใจว่าตอนนี้คิด
อะไร

อยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด ไม่ต้องรำไรกับสิ่งที่ผ่าน
มาแล้วเพราะเป็นอดีต แก้ไขอะไรไม่ได้

ไม่ต้องเพ้อฝันถึงอนาคตเพราะยังมาไม่ถึง

อยู่กับปัจจุบันขณะตอนนี้เดี๋ยวนี้ โดยกำหนดการรู้สึก
ไว้ที่ลมหายใจ

โดยรู้ถึงอาการลมหายใจกระทบกับจมูก ...แล้วความ
เปลี่ยนแปลงก็จะเกิดขึ้น

๒

ก่อนที่จะเป็นผู้สังเกตการณ์

ผู้เขียนเป็นชาวพุทธคนหนึ่ง ทำบุญบ้างตามโอกาส
ถือศีล ๕ ครบบ้างไม่ครบบ้าง แต่ก็ไม่ใช่ใจอะไร

กตัญญูต่อบิดามารดา ปฏิบัติตนตามกฎหมาย
ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนันทุกชนิด แม้แต่
หวยก็ไม่ซื้อ

คิดว่าทำได้แค่นี้ น่าจะเพียงพอแล้ว เพราะนี่เป็น
มาตรฐานของคนดีในสังคมทั่วไป
จะต้องทำอะไรอีก แค่นี้ก็มากกว่าคนอื่นตั้งเยอะ

ในเรื่องของการเป็นชาวพุทธ ขอสารภาพจากใจ....
เมื่อก่อนคิดอย่างนี้จริง ๆ นะ

“แค่นี้สมาธิคุณมหายใจ จะได้บุญมากกว่าบริจาค
ข้าวสาร ๑๐๐ กระสอบ เวย์ไปหรือเปล่า”

“ถ้านั่งสมาธิแล้วได้บุญมหาศาล ป่านนี้ผู้คนคงนั่งสมาธิ
กันทั่วบ้านทั่วเมืองแล้วละ จริงมั๊ยละ”

“ฉันไม่ต้องการนิพพาน ฉันต้องการแค่ได้ไปสวรรค์
ทำไมพระต้องให้พรแบบนั้นด้วย”

“คนส่วนใหญ่เขาไม่เห็นต้องเข้าวัดปฏิบัติธรรมเลย มีแต่พวกคนแก่ คนวัยเกษียณ คนป่วย คนอกหัก คนตกงาน คนว่างงานทั้งนั้นแหละที่เข้าวัดปฏิบัติธรรม คนทำมาหากินเขาไม่ไปหรอก....เสียเวลา”

“ปฏิบัติธรรมแล้วได้อะไร ไม่เห็นมีใครรวยจากการปฏิบัติธรรมเลย”

“ความจริงเป็นชาวพุทธ ทำบุญวันพระใหญ่บ้าง ถวายสังฆทาน รักษาศีล ให้ทานตามโอกาสก็น่าจะเพียงพอแล้วนะ”

“สวดมนต์เป็นเรื่องของพระ ไม่เกี่ยวอะไรกับฆราวาสหน้าที่ของฆราวาสอย่างเรา ๆ คือปฏิบัติตามกฎหมาย เป็นคนดีของสังคม”

“นั่งสมาธิ แคนั่งหลับตา ปวดขาจะแย่ ตะคริวก็กินยาแล้วบุญที่ไหนจะเกิด โอ้ย.. ปวด ๆ”

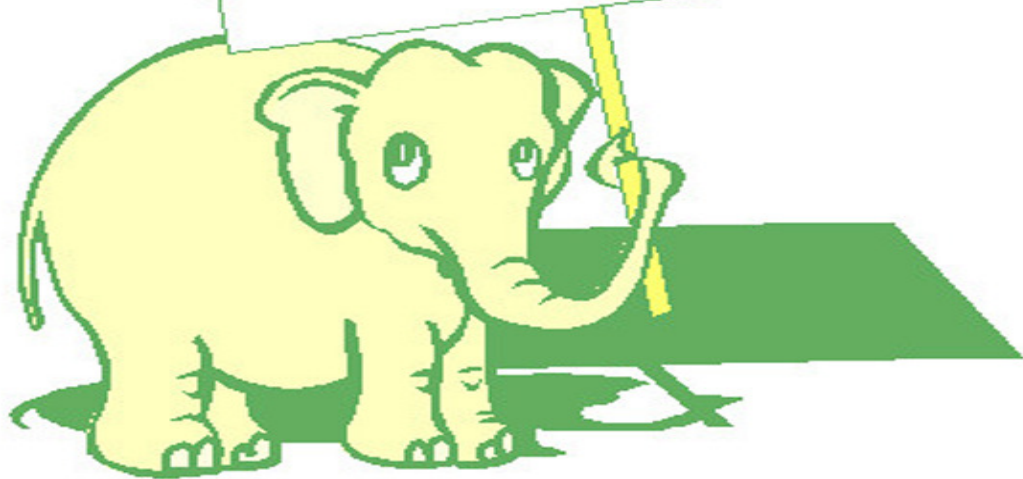
“ประพัตติตนเป็นคนดีก็ทำอยู่แล้ว ไม่เห็นต้องไปศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเลย”

“เป็นฆราวาสไม่อาจปฏิบัติธรรมได้ การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของพระ ถ้าอยากปฏิบัติธรรมก็ต้องบวชชีไปซะเลย”

“ใครที่ไปทางธรรมก็ไม่อาจใช้ชีวิตในทางโลกได้ โลกก็ส่วนโลก ธรรมก็ส่วนธรรม”

“แต่ก็ตินะถ้าทำบุญเยอะ ๆ จะได้ขึ้นสวรรค์ ทำบุญเสร็จก็อธิษฐานขอพร ขอให้รวย ขอให้มีความสุขมาก ๆ สุขภาพแข็งแรง”

“ทำบุญไม่มีใครรู้ ใครเห็น จะทำไปทำไม เสียหายเงิน”
“ทอดกฐินไม่ไปวัดหรอก เสียเวลา แค่อำนาจเงินใส่ซองก็พอ ได้บุญเหมือนกัน”



๓

พื้นฐานเดิม

ผู้เขียนเกิดมาเป็นชาวพุทธตามพ่อแม่ ศึกษาเล่าเรียน
ประวัติและหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าในระดับหนึ่ง

เป็นชาวพุทธเหมือนกับคนส่วนใหญ่ คือ ทำบุญในวัน
พระใหญ่ เช่น วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษา ตักบาตรเฉพาะ
วันเกิด

ถวายสังฆทาน สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา ตามแต่
โอกาส ดูดวง รักษาสิล ๕ ครอบบ้างไม่ครอบบ้างแต่ก็ไม่ได้ใส่ใจ
อะไร

บางทียังไม่รู้เลยว่าวันพระวันไหน ถึงจะเป็นวันพระ
ก็ไม่เคยใส่ใจอะไรอยู่แล้ว

อริยสัจ ๔ ชั้น ๕ คืออะไรไม่รู้หรอก ไม่เคยสนใจ
และไม่เคยคิดจะรู้ด้วย เพราะคงเป็นเรื่องทางธรรม เป็นเรื่อง
ของพระสงฆ์ ไม่เกี่ยวกับฆราวาสอย่างเรา ๆ อยู่แล้ว

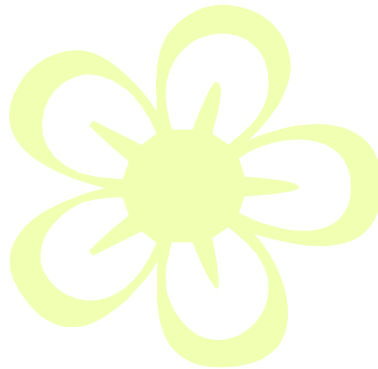
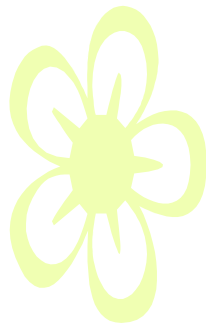
ผู้เขียนเองมีพร้อมทุกอย่าง มีการศึกษาดี จบปริญญา
โททางด้านกฎหมาย จบเนติบัณฑิตไทย

มีหน้าที่การงานที่ดี รับราชการระดับวิชาการตำแหน่ง
เจ้าพนักงานคดีปฏิบัติการ สำนักงานประจำศาลแขวงพิษณุโลก

ได้ทั้งเงินเดือนและเงินค่าตอบแทนพิเศษ รวม ๆ แล้วได้เงินเดือนมากระดับหนึ่ง สามารถจับจ่ายใช้สอยได้อย่างสบาย ไม่เดือดร้อนเรื่องการเงิน

และฐานะการเงินทางบ้านดีไม่เดือดร้อน ครอบครัวมีความสุขสมบูรณ์แบบ มีคนรัก มีเพื่อนร่วมงานที่ดี อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี เป็นคนวัยทำงาน มีอนาคตสดใส

สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และที่สำคัญไม่มีเหตุผลอะไรที่จะต้องเข้าวัดปฏิบัติธรรมเลย





ความคิดในอดีตของผู้เขียน

เป็นชาวพุทธก็สะสมบุญ ทำดี ละเว้นความชั่ว ชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันจะได้สุขสบาย ไม่ลำบาก ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

ส่วนเรื่องการเข้าวัดปฏิบัติธรรม เจริญสติภาวนานะหรือ น่าจะเกินความพอดีสำหรับชาวพุทธนะ

เพราะเป็นเรื่องที่ไม่มีหน่วยงานใดสนับสนุนให้ต้องเข้าวัดปฏิบัติธรรมเลย กฎหมายก็ไม่ได้บัญญัติไว้ เหมือนกับว่าการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ใครอยากได้บุญก็แสวงหาเอาเอง

เพราะคนส่วนใหญ่ไม่เห็นจะไปปฏิบัติธรรมที่วัดกันเลย ทำบุญ ทอดผ้าป่า ทอดกฐิน หรือใส่บาตรบ้าง ก็ทำกันอยู่แค่นั้น ในร้อยละคนจะมีสักคนที่เข้าวัด

ส่วนคนที่ไปวัดพอกลับมาในสายตาคนทั่วไปจะมองว่าเพี้ยน ๆ ใช้ชีวิตไม่เหมือนคนปกติ และไม่เห็นจะมีพฤติกรรมก้าวหน้าอะไรเลย ยังงกเงิน ชี้อิจฉา ชุบชิบนิินทา เห็นแก่ตัวเหมือนเดิม

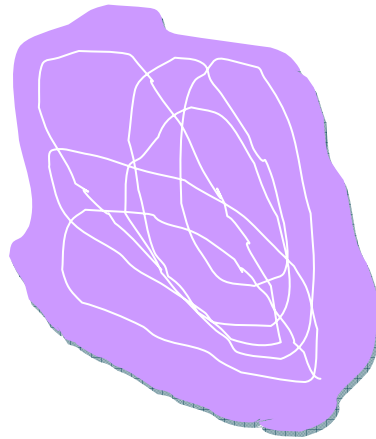
การปฏิบัติธรรม คืออะไร

“ไม่รู้สิ หรือว่าการนั่งชู้ตขาว เข้าวัดนั่งสมาธิ เดิน
จงกรมมั้ง เห็นใคร ๆ ก็ทำอย่างนั้น”

“ต้องปลีกวิเวก แยกตัวออกจากคนอื่น เดี่ยวศีลขาด
ชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันวุ่นวายนัก”

“ปฏิบัติธรรมก็ส่วนการปฏิบัติธรรม ไม่อาจนำมารวม
กับการใช้ชีวิตในโลกได้ ทางโลกกับทางธรรมต้องแยก
เด็ดขาด”

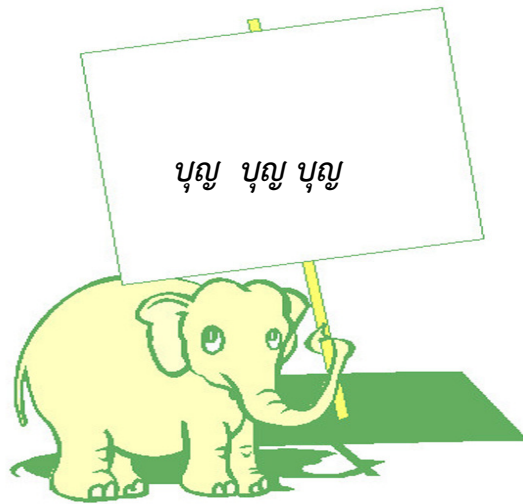
“ถ้าอยู่ดีมีสุขในทางโลกก็ยังไม่ต้องไปปฏิบัติธรรม ก็
ได้ แต่ถ้าทุกข์ หรือกลัวจะทุกข์ หรืออยากได้บุญ อยากสะสม
บุญ ก็ไปเข้าวัดปฏิบัติธรรม”



ปฏิบัติธรรม เพื่ออะไร

“ก็อยากได้บุญนะสิ ถ้ามได้ ถึงเราจะยังอยู่ในวัยทำงาน ไม่เจ็บป่วยอะไร แต่เราก็ก้าวตาย ก้าวเจ็บป่วยเหมือนกันนะ”

“ยิ่งเชื่อว่าโลกจะแตก น้ำจะท่วมโลก เกิดอุบัติเหตุร้ายๆ ขึ้นมา บาปก็มีนะ ถ้าไม่สะสมบุญ อาจจะลำบากแน่ ๆ”



๕

ทำอะไรบ้างในฐานะที่นับถือศาสนาพุทธ

“ไม่มีพระไตรปิฎกที่บ้าน ไม่เคยอ่าน ไม่เคยคิดจะอ่าน”

“ไม่รู้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอะไรมากมาย
ไม่รู้ความหมายของอริยสัจ ๔ ชั้น ๕ อิทธิบาท ๔ และ
หลักธรรมอื่น ๆ ไม่เคยรู้ และไม่คิดจะรู้”

“ไม่เคยสนใจใส่บาตรพระเลย อยู่มาอายุ ๓๐ ปี
ใส่บาตรน่าจะไม่เกิน ๑๐ ครั้ง ชอบอ้างว่าไม่มีเวลา พระไม่เดิน
ผ่านหน้าบ้าน พระบิณฑบาตเข้าเกินไป ตื่นไม่ทัน ไม่มีอาหาร
ใส่บาตร บ้านอยู่ไกลตลาด ฯลฯ”

“ไม่เคยสวดมนต์ ไม่เคยนั่งสมาธิ ไม่รู้จะทำไปทำไม”

“ไม่เคยไปเวียนเทียน ก็อีกแหละไม่รู้จะไปทำไม”

“ไม่เคยไปวัดเพื่อทอดกฐิน และไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเขาทอด
กันยังไง และไม่เคยคิดจะรู้ด้วย”

“ไม่มีหนังสือธรรมะอ่าน และไม่เคยคิดจะอ่าน จะอ่าน
ไปทำไม แค่อำราธกฐินยังอ่านไม่ทันเลย”

“ไม่เคยสนใจว่าวันพระวันไหน จะสนใจไปทำไม
ไม่เห็นจะเกี่ยวอะไรกับเราเลย”

แล้วเหตุใดจึงต้องมาปฏิบัติธรรม

“กลัวตาย กลัวเจ็บ กลัวจน นะสิถามได้”

ความสบายและมีพร้อมทุกอย่าง ทำให้ฉุกละหุกคิดว่า นี่คือการ
ความสุขที่แท้จริงหรือเปล่า

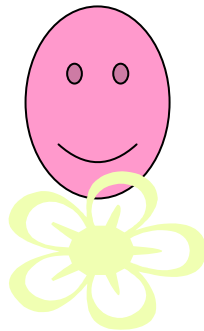
ความสุขเหล่านี้จะอยู่กับเรานานแค่ไหนหรือที่เรา কিন
บุญเก่า เราอยากมีความสุข เราอยากสบาย เราไม่อยากทุกข์
เราไม่อยากเจ็บป่วย

หากบุญเก่าหมดละ เราจะทำอย่างไร

ดังนั้นเราจึงต้องสะสมบุญ ต้องทำบุญเยอะ ๆ

บุญที่ทำจะช่วยให้ช่วยเหลือเรา เมื่อมีเคราะห์บุญที่ทำจะได้
ส่งผลช่วยเหลือเราได้

กลัวลำบากจึงต้องแสวงหาบุญ บุญคงช่วยได้ เพราะ
ใคร ๆ ก็อยากได้บุญกันทั้งนั้น ยิ่งทำบุญมากก็ต้องได้มาก
(กิเลสครอบงำเต็มที่...ยังไม่รู้ตัวอีกนะ)



เหตุใดจึงเลือกวิธีทำบุญแบบนุ่งขาวห่มขาว

เคยอ่านหนังสือเจอแล้วพบว่า การเจริญสติภาวนา ได้บุญมากกว่าบุญชนิดอื่น จึงเลือกทำบุญด้วยการถือศีล ๘ เจริญสติ นั่งสมาธิที่วัด แบบเข้าคอร์ส ๓ วัน ๕ วัน

เพราะหนังสือเขียนไว้ว่าได้านิสงส์มาก ได้บุญมหาศาล โอ้ว...ต้องปฏิบัติสักหน่อย อยู่ไม่ได้แล้ว



๒

ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

ประหลาดใจมาก เหตุใดทนายความจึงถือหนังสือ
ธรรมะมาศาลด้วย

ผู้เขียนปฏิบัติงานอยู่ที่ศาลได้พบทนายความคนหนึ่ง
ชื่อพีศรัทธา เสมามิ่ง

ขณะมาว่าความที่ศาลระหว่างรอการพิจารณาคดี พีศรา
ถือสมุดนัดและหนังสือธรรมะมาด้วย

จึงเข้าไปทักว่าอ่านหนังสือธรรมะด้วยหรือ ก็ได้สนทนา
ธรรมกับพีศรัทธา

แล้วต่อมาพีศรัทธาก็เอาหนังสือธรรมะมาให้ ชื่อว่า
“ແຮ້ຮູ້” ของพระมหาวิเชียร ชินวิโส วัดวังหิน

เป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ เนื้อหาไม่มาก เมื่อรับมาแล้ว
เราก็เห็นว่า อะไรคือ “ແຮ້ຮູ້” งงมาก ไม่เข้าใจ ไม่รู้ความหมาย
ก็เลยไม่อ่าน

เก็บไว้ในรถ อีกนานหลายเดือนจำไม่ได้ว่านานแค่ไหน
วันนั้นรถติดมาก เบื่อไม่รู้จะทำอะไร เห็นหนังสือແຮ້ຮູ້อยู่ใกล้ ๆ
ก็เลยหยิบขึ้นมาอ่าน

ก็อ่านไม่ค่อยรู้เรื่อง แต่เห็นเว็บไซต์ของวัดวังหินอยู่ในหนังสือ จึงแอบคิดในใจ วัดอะไรมีเว็บไซต์ด้วย จะหลอกลวงหรือเปล่าเนี่ย

ต่อมาไม่นาน อยากสะสมบุญด้วยการถือศีลปฏิบัติธรรม เข้าไปดูรายละเอียดการปฏิบัติธรรมในเว็บไซต์ของวัดวังหินก็เลยสนใจ

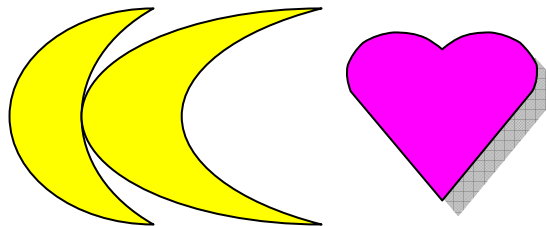
เพราะอยู่ใกล้บ้านพัก จึงขับรถไปดูทำเลก่อน

ว่าจะเจียบสงฆ์มั๊ย? มีต้นไม้ร่มรื่นหรือเปล่า

มีที่พักสะดวกไหม เอ๊ะ...จะมาปฏิบัติธรรมหรือมาพักผ่อนกันเนี่ย?

เข้ามาที่วัดพบแม่ชีก็สอบถามเบื้องต้นว่าต้องทำอะไรบ้าง เตรียมตัวยังไง แม่ชีก็เลยให้หนังสือเล่มหนึ่ง คือ

“สุขง่าย ๆ แค่ปลายจมูก” ของพระมหาวิเชียร ชินวิโส บอกว่าให้อ่านก่อนมาปฏิบัติธรรม จะได้รู้ว่าต้องทำอย่างไร



พบแล้ว...นี่แหละสิ่งที่ตามหามานานทั้งชีวิต

พอได้อ่านหนังสือ “สุขง่าย ๆ แค่ปลายจมูก”

ถึงได้รู้ว่านี่แหละ สิ่งที่ตามหามานานทั้งชีวิต ใช่เลย
โดนมาก

การเจริญสติภาวนา คือการรู้สึกตัว “แค่รู้” จริง ๆ ด้วย
ทำไมก่อนหน้านี้เราจึงไม่เคยรู้เลย อ่านหนังสือ “แค่รู้”
ก็ไม่รู้เรื่อง

แต่พอมารอ่าน “สุขง่าย ๆ แค่ปลายจมูก”

ทำไมจึงเกิดความเข้าใจหลักธรรมอย่างมหาศาล ไม่เคย
รู้มาก่อนเลยว่าแม้แต่ความดี บุญ ความสงบ ความสุข ก็ไม่
ควรยึดถือ

หลงเข้าใจมาตลอดว่าต้องยึดถือความดี ทำบุญต้องได้
บุญ นั่งสมาธิต้องหาความสงบ

สภาพจิตที่ผ่านมาจึงหลงยึดถือในความดี เช่นทำดีต้อง
ได้ดี ถ้าหากไม่ได้ดีก็เกิดความเครียด ทำบุญก็หวังผลบุญจึงติด
แต่บุญจึงทำบุญด้วยอำนาจแห่งกิเลส

อยากได้ความสงบแล้วความวุ่นวายจึงตามมา หนี
ความวุ่นวายเพื่อไปหาความสงบอย่างไรก็ไม่พ้นเพราะใจยึดถือ
นั่นเอง

แสวงหาแต่ความสุขเมื่อหาไม่ได้ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมาอีก
ความเป็นจริงของชีวิตคือ

หากไม่ยึดติดกับสิ่งใด ๆ ใจจะเป็นอิสระไม่ต้องยึดเกาะ
กับสิ่งใด อยู่ตรงกลางที่เรียกว่า “ทางสายกลาง”

แต่ก็แค่เข้าใจ เพราะเพียงแค่อ่าน ยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติ
เจริญสติ

ต่อมาเราจึงไปปฏิบัติธรรมแบบเข้าคอร์สที่วัดวังหินจัด
ได้ฝึกเจริญสติ กำหนดรู้ พระอาจารย์ ก็สอบถามถาม
ว่าปฏิบัติแล้วเป็นอย่างไร

เราก็ตอบว่า รู้ไม่ทัน โกรธไปแล้วจึงรู้ว่าโกรธ ขณะ
โกรธก็ไม่รู้ตัว

พระอาจารย์ก็สอนวิธีการปฏิบัติ ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง
แต่ก็พยายามฝึกฝนตนเอง

เจริญสติ กำหนดรู้กายใจ...ตั้งแต่เกิดเพ็งเคยได้ยืน

นี่คือการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง ไม่น่าเชื่อว่า แค่เป็น
ผู้สังเกตการณ์คุณลมหายใจ ดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย

โดยรู้สิ่งที่เข้ามากระทบกับกายทาง ตา หู จมูก ลิ้น
การสัมผัส จะเป็นการขัดเกลาจิตที่ห่อหุ้มด้วยกิเลส ให้ลด ละ
เลิก ได้บ้าง

กิเลส นั้นลึกซึ้งมาก สุขก็กิเลส ทุกข์ก็กิเลส

ความอยากได้อะไร หรือไม่อยากได้ ไม่อยากมีก็กิเลส
ไม่น่าเชื่อชีวิตที่ผ่านมาเราอยู่กับกิเลสทั้งนั้น

มีโลภะ โทสะ โมหะ เต็มที่ ทำบุญด้วยอำนาจของ
กิเลส โอ...ทำไปได้

ต่อไปนี้เป็นวิธีการเจริญสติ ย่อมาจากส่วนหนึ่งของ
หนังสือ “สุขง่าย ๆ แค่วางใจ (ฉบับขยายความ)” ของพระ
มหาวิเชียร ชินวโส วัดวังหิน อ.เมือง จ.พิษณุโลก

หากท่านผู้อ่านต้องการอ่านเพิ่มเติม สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ของวัดวังหิน www.chinawangso.net ดังนี้

วิธีการเจริญสติ

ควรเริ่มจากการรู้อาการของลมหายใจที่กระทบกับปลายจมูกอย่างเป็นธรรมชาติที่สุด ไม่ว่าจะเป็น กิน นอน นั่ง เดิน ทำงาน คิด ฯ อยู่ก็ตามและรู้เท่าที่จะรู้ได้ อย่าตั้งใจรู้หรือบังคับรู้มากเกินไป พยายามรู้อยู่บ่อย ๆ ใจจะเริ่มคุ้นชินกับการระลึกรู้นั่นเอง

๑.รู้อารมณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริง

ปัจจุบันอารมณ์คือ

“รูปหรือสีต่าง ๆ” ที่สวยหรือน่าเกลียดที่กระทบกับตาในขณะนั้น

“เสียง” อันไพเราะหรือบาดหู ที่ดังกระทบกับหูในขณะนั้น

“กลิ่น” หอม,เหม็นที่โชยมากระทบกับจมูกในขณะนั้น

“รส” อร่อยหรือจืดชืด ที่กระทบกับลิ้นในขณะนั้น

“ความเย็น ความร้อน ความนิ่มนวล ความหยาบกระด้างที่เรียกว่า สัมผัส” ซึ่งกระทบกับกายในขณะนั้น,

และ “ความนึก, ความคิด, ความฟุ้งซ่าน,การปรุงแต่งที่เรียกว่าธรรมารมณ์” ที่เกิดขึ้นกระทบกับใจในขณะนั้น

อายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจทั้ง ๖ ประการอันรับรู้อารมณ์ปัจจุบัน คือ

รูปเสียง กลิ่น รส สัมผัสและธรรมารมณ์นี้แหละ คือ
วิปัสสนาจารย์ตัวจริง ระวังอย่าส่งใจออกนอกและอย่าแช่แข็งอยู่
ภายใน

เพราะกิเลสเกิดที่ใจนี่เอง สิ่งที่ต้องระวังอย่างยิ่งก็คือ
ต้องรู้ว่าเป็นธรรมชาติหรือรู้ให้เบาๆ สบายๆ

อย่าบังคับ “รู้”, ตั้งใจ, หรือพยายามมากเกินไป จน
กลายเป็น “เพ่ง” อารมณ์โดยไม่ตั้งใจ

ขอเพียงรู้อารมณ์ตามความเป็นจริงที่กำลังเกิดขึ้นอยู่
เท่านั้น

๒. ไม่ตัดสินอารมณ์ว่าดีหรือไม่ดี

การเจริญสติต้องไม่ตัดสิน ไม่เปรียบเทียบสภาวะที่เกิด
ขึ้นกับกายและใจในขณะนั้น

มีเช่นนั้นจะเป็นการเปิดทางให้อุปาทานเข้ามาบังการใจ
ทันทีเพราะการเจริญสตินี้ เพื่อให้ละสิ่งที่เป็นทวิภาวะเหล่านี้
เช่น

บุญและบาป ดีและชั่ว สุขและทุกข์ ถ้าต้องการบุญก็ยังมี
บาปเป็นของคู่กันดีและชั่ว ถ้าต้องการดี จิตก็พร้อมจะไผ่ชั่ว
ถูกและผิด

เพราะถ้าต้องการถูก ก็ยังมีผิดเป็นเครื่องวัดชอบและชัง
เพราะชอบกับชังคู่กันเสมอ

สงบและฟุ้งซ่าน เพราะหากต้องการความสงบ ก็ยังมี
ความฟุ้งซ่านเป็นเส้นขนาน

ยึดมั่นและปล่อยวาง หากยังต้องการปล่อยวาง ก็ยังยึดมั่นในความไม่ยึดมั่นนั้นแหละและที่สำคัญก็คือเหตุและผล เพราะถ้ายังหาเหตุผลอยู่ อุปาทานในใจก็จะหาคำตอบให้เราได้ เสมอถ้ายังขึ้นติดบุญ ติดดี ติดสุข ติดสงบ ติดเหตุผล ใจก็ยังสร้างภพชาติแห่งความเป็นมนุษย์เทวดาและพรหมอยู่ ถ้าติดบาป ใจก็จะสร้างภพชาติแห่งสัตว์นรก เปรต อสุรกายและเดรัจฉานอยู่

ส่วนการเจริญสตินั้น ก็เพื่อให้ใจอยู่เหนือโลก เหนืออารมณ์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

ฉะนั้นไม่ว่าจะรู้อารมณ์ใดก็ตาม จงหยุดการตัดสินว่าอารมณ์อย่างนั้นดี อารมณ์อย่างนี้ไม่ดี หรืออารมณ์ไหนกระทบแล้วเกิดความสุขจึงดี

แต่ถ้าอารมณ์ไหนมากระทบแล้ว เกิดความทุกข์ไม่ดี เพราะแท้ที่จริงแล้ว ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ ชอบหรือชัง ก็ล้วนเกิดมาจากเหตุอันเดียวกัน คือตัณหาอันเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ทั้งสิ้น

และควรปรับใจตนเองเสมอว่า ไม่ว่าจะมีสภาวะใดเกิดขึ้น สุขหรือทุกข์ก็ตาม ก็มีค่าเท่ากัน คือมีค่าแค่ให้ผู้ปฏิบัติได้ “รู้” เท่านั้น

๓. ไม่คิดต่อ ไม่เล่นกับความคิด

เมื่อมีความฟุ้ง ความคิด ความปรุงแต่งเกิดขึ้น ก็แค่ “รู้ว่าคิด, รู้ว่าฟุ้ง” แล้วควรกลับมา “รู้ลมหายใจ” ต่อไปทันที การทำอย่างนี้ไม่ใช่หนีอารมณ์

เพราะเมื่อรู้ความคิดนั้นแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปจมแช่อยู่กับความคิดนั้น อันเป็นเหตุให้เผลอคิดต่อได้โดยง่าย

สังเกตดูให้ดีก็จะเห็นว่า ในขณะที่ใจ“แอบคิด” มักคิดด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลงและอุปาทาน(ความยึดมั่นถือมั่น)

แต่ถ้าหากตั้งใจคิด เช่น วางแผนการทำงานหรือแผนการเรียนมักคิดด้วยสัญญา (ความจำได้หมายรู้) จากที่เคยอ่าน เคยเรียนรู้ เคยได้ยินได้ฟังมา (สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา)

แต่ถ้าหากไม่คิดต่อเพียงแค่ “รู้ตามความเป็นจริง” ที่เกิดขึ้นแต่ละขณะนั้นคือปัญญาบริสุทธิ์ (ภาวนามยปัญญา) คือรู้อย่างที่ไม่ต้องมี “เรารู้” เข้าไปเกาะเกี่ยวด้วย พุดง่ายๆ ก็คือ ถ้ารู้ไม่คิด ถ้าคิดไม่รู้

๔. อารมณ์ไหนชัด รู้อารมณ์นั้น

ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่รู้อาการของลมหายใจอยู่นั้น หากขณะนั้นมีเสียงดังขึ้นมาหรือมีภาพที่น่าสนใจเกิดขึ้น ใจจะเคลื่อนไปรับรู้อารมณ์นั้นเองโดยอัตโนมัติ

และเมื่อ “รู้” อารมณ์นั้นแล้ว ก็ควรย้ายกลับมา “รู้” ลมหายใจต่อไปทันที

หรือบางครั้งโกรธผู้ร่วมงาน ก็ย้าย “รู้” ไปอยู่ที่อาการ ชุ่นมัวในใจนั้น

แล้วจึงค่อยย้าย “รู้” กลับมาอยู่กับลมหายใจทันที
 อย่างนี้ตลอดทั้งวันไม่ว่าจะมีอารมณ์ชนิดใดเกิดขึ้นกระทบกับ
 กายและใจนี้

เมื่อกระทบแล้วก็ล้วนแต่ดับไปทั้งสิ้น จึงตกอยู่ในกฎ
 ธรรมชาติที่เรียกว่า “ไตรลักษณ์” คือไม่เที่ยง (อนิจจัง) ทนอยู่ใน
 สภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) และไม่มีอัตตาอันใดให้บังคับบัญชาได้
 (อนัตตา) ทั้งนั้น

การเจริญสติ เป็นการฝึกจิตใจให้คุ้นชินกับความจริง
 ของชีวิต

เข้าใจความจริงของธรรมชาติจนใจยอมรับได้ว่า ไม่
 สามารถที่จะพึ่งพาอาศัยกายใจหรือรูปนามอันเกิดดับเช่นนี้ได้แน่
 ใจก็จะละความยึดมั่นถือมั่นว่า รูปนามนี้เป็นของตนเสียได้
 เมื่อละได้จะทำให้ใจเป็นอิสระไม่จมอยู่กับความทุกข์
 ไม่ติดอยู่ในความสุข

การเจริญสตินั้นมิใช่ทำไปนาน ๆ แล้วจะสุขหรือสงบ
 มากกว่าเดิม แต่ยิ่งทำให้เห็นทุกข์ชัดเจนขึ้น

สุขและทุกข์จะสั้นและเบาลงกว่าเดิม ใจจะไม่ยึดทั้งสุข
 และทุกข์ จนปล่อยวางเป็นอิสระมากขึ้นเรื่อยไป

ผู้ที่เริ่มฝึกเจริญสติ ให้ลองสังเกตใจตอนนี้ กับใจที่ถูก
 ฝึกแล้วอีก ๓ เดือนข้างหน้า จะเห็นความแตกต่างชัดเจน คือใจ
 เป็นอิสระจากอารมณ์มากยิ่งขึ้น

๗

เริ่มลงมือปฏิบัติเป็น “ผู้สังเกตการณ์” กันเลย

พิจารณาร่างกายตนเอง

รู้ลมหายใจเข้าออกสังเกตลมหายใจกระทบกับปลาย
จมูก

โดยกำหนดจิตไปที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย แล้วจะรู้
เองได้ว่า เส้นผมของเรานี้ก็ไม่ใช่เส้นผมเมื่อสิบปีที่แล้ว มีการ
ยาวออกมาเรื่อย ๆ และต้องตัดออกไปถ้าไม่ตัดจะยาวจนน่า
รำคาญ

เล็บมือเล็บเท้าก็เหมือนกันไม่ใช่เล็บเมื่อสิบปีที่แล้ว
แน่นอน ต้องคอยตัดออกอยู่เสมอ

ร่างกายต้องอาบน้ำเปลี่ยนแปลงพันทุกวันถ้าไม่อย่างนั้นจะ
สกปรกมาก

ดูอาการขณะรับประทานอาหาร รู้สัมผัสของลิ้นขณะ
เคี้ยวอาหาร จะรู้ว่าไม่ว่าอาหารจะรสชาติเป็นอย่างไรก็กินได้
ทั้งนั้น และจะรู้ว่า ไม่ว่าอาหารจะมีมากมายขนาดใดก็กินได้ไม่
เกิน ๓๐ คำ ก็อิ่มแล้ว ไม่สามารถกินได้มากกว่านี้ ถ้ากินมากจะ
อึดอัดแน่นท้อง จนทำให้นอนไม่หลับ จึงรู้ว่า อะไรที่ไม่พอดี
จะมีแต่โทษ

จึงพิจารณาเห็นได้ว่าร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เดี๋ยวหิว อิ่ม ง่วง ปวดเมื่อย ป่วยไข้ ไม่สามารถยึดถือได้

จริงอยู่เรามีความแก่เป็นธรรมดา แต่มั่นนานมากกว่าจะแก่ จึงไม่อาจสังเกตเห็นได้เลย เพราะแต่ละปีที่ผ่านมาไปช่างยาวนานนัก พอที่จะทำให้มนุษย์หลงเพลินอยู่ได้

การเจริญสติโดยการพิจารณาร่างกายของตนเอง ดูการเคลื่อนไหวต่าง ๆ จะทำให้จิตไม่ส่งออกไปไปคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น ๆ และยอมรับความจริงได้มากขึ้น

พิจารณาอารมณ์ของตนเอง

ไม่ว่าจะดีใจ เสียใจ เฉย ๆ ก็รู้ โดยไม่ต้องไปห้ามหรือ
สะกดอารมณ์แต่อย่างใด

“ดีใจ” ก็ปล่อยให้อารมณ์มันดีใจไป เพียงแต่จิตเรารู้ว่า
กำลังดีใจ โดยรู้สภาวะทางร่างกายไปด้วยว่า อาการดีใจเป็น
อย่างไร เช่น ใจฟองฟู มีความสุขมาก ๆ ยิ้ม หัวเราะ ก็รู้

“เสียใจ” ก็รู้ไปที่อาการของหัวใจห่อเหี่ยว สิ้นหวัง แต่
อารมณ์เสียใจจะอยู่นาน

เราก็ไม่ต้องไปห้ามมันว่าหยุดได้แล้ว ปล่อยให้ใจเสียใจ
ไป โดยจิตเรารู้ว่ากำลังเสียใจก็พอแล้ว

พอรู้บ่อย ๆ จิตจะสั่งการเองว่า จะเสียใจไปทำไม
ทุกอย่างมันไม่เที่ยงอยู่แล้ว พอคิดได้จะหยุดเสียใจเอง

“ทุกข์มาก ๆ” ก็เหมือนอาการเสียใจนั้นแหละ

รู้ที่กำลังทุกข์ ถ้าเจ็บตรงไหน ก็รู้ไปตรงอาการเจ็บนั้น
แหละ

ปวดศีรษะก็รู้อาการทางกาย คืออาการปวดตื้อตื้อ ๆ
บริเวณศีรษะ จิตจะคิดได้เองว่าเมื่อก่อนไม่ปวด แต่ตอนนี้ปวด

แสดงว่าไม่มีอะไรแน่นอนเลย ต่อไปก็คงหายปวด และ
อาจกลับมาปวดอีกก็ได้

เราจะไม่ทำอะไรไปมากกว่าการสังเกตการณ์อย่างเดียว
คือ รับรู้อย่างมีสติ

“โกรธ” รู้ว่ากำลังโกรธ พอรู้จะหายโกรธทันที และจะคิดได้เองว่า “แค่นี้ก็โกรธ”

ช่างไม่หนักแน่นเอาซะเลย ต่อไปเมื่อมีสภาวะแบบเดิมจะไม่โกรธอีกแล้ว เพราะใจมันรู้ทันอารมณ์ไปแล้ว

“หงุดหงิด รำคาญ” รู้ว่า กำลังหงุดหงิด โดยไม่ต้องไปสั่งว่าเมื่อไหร่จะเลิกหงุดหงิดเสียที

ปล่อยให้ใจมันหงุดหงิดไป ดูซิว่า จะหงุดหงิดได้นานซักแค่ไหน คุ้มกันไป สักพักก็หาย

พอหายจึงรู้ว่าไม่มีอารมณ์ใดคงที่ แม้แต่อารมณ์เดียวกัน ในวันหนึ่ง ๆ จะมีทั้ง โกรธ หงุดหงิด รำคาญ เบื่อ หัวเราะ ยิ้ม ดีใจ หิว อิ่ม ง่วง ตื่นเต้น ปะปนกันไปตลอดทั้งวัน

เราจึงไม่อาจยึดถืออารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งได้เลย เพราะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

“อกหัก” ทรมาณมากแต่ไม่ยาก เพียงรู้ว่า กำลังอกหัก

ไม่ต้องไปสั่งว่าเมื่อไหร่จะเลิกเสียใจเสียที

ดูกายไปปล่อยให้ น้ำตามันไหลไป

เอาความรู้สึกไปไว้ที่ดวงตา จะเห็นการทำงานของกระบวนการผลิตน้ำตา

สักพักน้ำตาจะไหลออกมาแล้วอาการตาบวมบริเวณเปลือกตาบนจะเกิดขึ้น

ก็รู้ถึงอาการตาบวมนั้น ดูอาการหายใจที่ลำบาก อึดอัดแน่นหน้าอก

หากใจคิดถึงอดีตที่หวานชื่น ปล่อยให้มันคิดไป ตามดู
ไปเรื่อย ๆ เมื่อมีอาการน้อยใจเกิดขึ้น

“ทำไมเขาถึงทำกับเราแบบนี้” ก็ให้รู้ว่กำลังน้อยใจ
อยู่นะ ใจจะคิดอะไรก็ปล่อยให้คิดไป

ตามดูอย่างไม่ลดละ แล้วจะคิดได้เองว่า ไม่มีอะไร
แน่นอนจริง ๆ

เมื่อก่อนเขารักเรานักหนา แต่ใจเขาเปลี่ยนแปลงได้
ก็ขนาดใจเราวันหนึ่ง ๆ ยังเปลี่ยนไปหลายอารมณ์มาก
เดียวสุข ทุกข์ สนุก เบื่อ เหงา เซ็ง นี่แค่วันเดียวนะ

แล้วจะไปเอาอะไรกับใจคนอื่นละ ทุกอย่าง
เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จึงไม่ควรใส่ใจออกนอก โดยเอาใจไป
ผูกติดกับผู้ใด

เราทำได้แค่มีความรู้สึกที่ดีต่อกันเท่านั้น

“รักโดยปราศจากกิเลส”

คือไม่หวังในผลประโยชน์ เช่น ไม่หวังว่าจะได้ความรัก
หรือความดูแลเอาใจใส่จากคนที่เรารัก หรือเรียกง่าย ๆ ว่า

“รักทิ้งขว้าง” นั่นเอง

คือ หากใจเรายังรักก็ปล่อยให้รักไปไม่ต้องหักห้ามใจ

โดยจิตรู้ว่า “กำลังรักอยู่นะ” “รักอย่างเดียว”

ไม่หวังครอบครอง เมื่อไม่หวัง ก็ไม่มีอะไรให้ผิดหวัง
ไม่ผิดหวังก็ไม่เสียใจ ไม่เสียใจก็ไม่ทุกข์

รู้อารมณ์รักนั้น ไปเรื่อย ๆ

อีกไม่นานใจเราจะเปลี่ยนไปเอง คือ เลิกรักได้เองใน
ที่สุด

เพราะทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
 บางคนอาจจะแย้งว่า แล้วจะทนต่อความเหงาได้หรือ
 เมื่อไม่มีแฟน

จริง ๆ แล้วความเหงาเป็นอารมณ์หนึ่งเท่านั้น
 โดยใจส่งออกนอกกายไปเกาะติดกับสิ่งอื่น ๆ
 หากใจอยู่กับตัวเองไม่ไปยึดติดกับใครจะไม่เหงา หรือ
 ถ้าเหงา ก็รู้ว่าการเหงานั้นตรง ๆ ไปเลย
 คนเราไม่เหงาตลอดเวลา เหงาได้เดี๋ยวก็หาย
 แล้วใจจะคิดได้เองว่าเมื่อก่อนไม่มีแฟนทำไมอยู่ได้
 แฟนมีได้ก็อยู่กันพักเดียวไม่เลิกกัน ก็ต้องตายจากกัน
 อยู่ดี

แม้แต่ตัวเราเองยังมีความตายรออยู่ด้วยกันทั้งนั้น เวลา
 ตายก็ต้องตายคนเดียวอยู่แล้ว
 เพราะตอนเกิดยังเกิดคนเดียวเลย

“ความอยากมี อยากได้” เกิดจากกิเลสทั้งนั้นที่อยาก
 ได้โน่นนี่ สารพัด

ปรนปรือความอยากของตนเอง อย่างไรก็ตามพอ เพราะ
 ใจต่างหากที่ไม่พอ

วิธีง่าย ๆ คือ รู้ว่ากำลังอยากมี อยากได้ เช่น
 อยากรวยมากๆ ก็รู้ไปที่อาการนั้น
 รู้ตลอดเวลาไม่ว่าจิตจะคิดอะไร พอรู้ทันอารมณ์ต่อไป
 เมื่อมีความอยากเกิดขึ้น จิตจะสั่งว่า
 “ของนี้เรามีอยู่แล้วจะซื้อทำไม”

“ขนมหวานกินอิ่มแล้วไม่กินอีกแล้ว”

“เสื้อผ้ามียหลายตัวยังใส่ไม่หมดเลย อย่าเพิ่งซื้อ”

“รถยนต์ที่มียังใหม่ไม่จำเป็นต้องซื้อตอนนี้”

เมื่อรู้ทันอารมณ์จะไม่ไปตามกระแสความอยาก เพราะ
จิตจะแยกออกเองว่าอย่างไรควรทำ หรือไม่ควรทำ ควรซื้อ
หรือไม่ควรซื้อ

ถ้าเป็นความอยากในทางที่ดี จิตจะสั่งการให้ทำต่อไปได้
แต่จะทำการอย่างละเอียดจริงจังกว่าจิตที่ไม่เคยเจริญสติ

“ถูกด่า ดูถูก เหยียดหยาม” หรือคำพูดต่อว่า
สบประมาท ด่า ไม่มีใครอยากได้ยินทั้งนั้น

เพราะเมื่อได้ยินแล้วอารมณ์จะปรี๊ดทันที แปลกจึงเป็น
เพียงคำพูดคนอื่นแต่ทำไมทำให้ร้อนรนได้ถึงเพียงนี้

ทำให้เกิดโทสะอย่างมากมายมหาศาล ที่เป็นอย่างนี้ก็
เพราะใจไปเดินตาม ไปยึดถือกับคำพูดนั้น

วิธีสังเกตการณ์ก็คือ รู้ไปที่อารมณ์ในขณะที่ถูกด่านั้นว่า
เป็นอย่างไร

ใจเต้นแรง หายใจเร็วหรือไม่ สมองชา ตัวสั่น หรือไม่
รู้ไปที่ปากของเราว่ามีการพูดโต้ตอบหรือไม่

ปล่อยให้สมองกับร่างกายทำงานไป โดยจิตไม่ต้องไปยุ่ง
กับมัน

ไม่ต้องไปห้ามว่าอย่าโกรธนะ ถ้าใจโกรธก็ปล่อยให้โกรธไป

ตามรู้อารมณ์โกรธนั้นด้วย จะเกิดอารมณ์อะไร ก็รู้
อารมณ์นั้น ๆ เมื่อทำได้ในครั้งต่อไปหากมีใครมาต่อว่า คุณถูก
เหยียดหยาม ใจจะคิดได้เองว่า

“จริงอย่างที่เขาวาด้วยสิ”

“เราผิดเองนั่นแหละ”

“ขอโทษด้วยนะคราวหลังจะไม่ทำอีก”

หรือถ้าเราไม่มีความผิดเลยแล้วมาต่อว่าเราทำไม
จิตจะคิดได้เองว่า

“คนพาลคบไม่ได้”

“พูดไปก็เท่านั้นแหละ”

“มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง”

จิตจะมีเมตตาต่อคนที่คิดไม่ดีกับเราได้อย่างไม่น่าเชื่อ

บางคนอาจคิดว่า อย่างนี้ก็ถูกด่าพริ้นะสิ เจริญสติแล้ว
เป็นนางเอก ด่าใครก็ได้ โดนรังแกอยู่รำไป ไม่เอาดีกว่าไม่
ใส่ใจ

เราต้องคิดว่าคนเขาส่งของร้อนมา หากเราโต้ตอบ
กลับไปก็มีแต่สร้างปัญหา

ซึ่งการด่า ดูหมิ่น เหยียดหยามผู้อื่นเป็นการกระทำที่ผิด
กฎหมายมีโทษจำคุกและปรับ

สามารถเรียกค่าเสียหายทางแพ่งได้ด้วย

บางคนเดือดร้อนเพราะคำพูดต้องเสียเงินหลายล้าน
บาทเพราะถูกฟ้องดำเนินคดีก็มีให้เห็นกันอยู่

การด่าเป็นการละเมิดสิทธิผู้อื่น ผิดศีลข้อ ๔
ผิดกฎหมายด้วย

เรามีวิธีการที่จะต่อสู้อีกมากในทางกฎหมายและทาง
ธรรม

ไม่เห็นต้องไปด่าตอบเพื่อความสะใจเลย เพราะความ
สะใจก็เป็นกิเลส เราจะสร้างกิเลสขึ้นมาอีกทำไม

“คำพูดถูกเหยียดหยาม จะรับมือไหวหรือ”

ขอตอบว่า “มนุษย์เรานี้จะถูกทำร้ายได้เพียง ๒ ทาง
เท่านั้น คือทางกาย และทางใจ”

ทางกาย คือ ถูกทำร้ายด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ถูกยิง
ถูกแทง ประสบอุบัติเหตุ โรคภัยไข้เจ็บ

ซึ่งถือว่าความทุกข์ได้เกิดขึ้นแล้ว ถ้ารุนแรงมากร่างกาย
ทนไม่ได้ก็ตายไป

ทางใจ คือ การสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รักทั้งหลาย ได้แก่

พ่อแม่ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง มิตรสหาย ทรัพย์สินสมบัติ
เกียรติยศ ชื่อเสียง ความหวังต่าง ๆ และคำพูดของคนอื่นไม่ว่า
จะเป็น คำด่า คำดูถูก เหยียดหยาม คำสาปแช่ง คำนินทา

สิ่งเหล่านี้หากมากระทบกับใจ ทำให้มีความทุกข์
เกิดขึ้น ใจจะหวนไหว หดหู่ เศร้าหมอง สิ้นหวัง

เพราะใจได้ถูกทำร้ายไปแล้วนั่นเอง

การทำร้ายทางใจจึงเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าทำร้ายทางกาย
ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ย่อมถูกทำร้ายทั้งทางกายและใจ
ด้วยกันทั้งนั้น

เมื่อรู้อย่างนี้แล้วจะไปสนใจทำไม เมื่อใดถูกเหยียด
หยาม ก็สังเกตการณ์ไปที่อาการของใจว่าเป็นอย่างไร

ตามรู้ดูใจของเราไป เมื่อตามดูได้สักพัก จะรู้เองว่า
ถ้าเราไม่ไปลงเล่นกับทุกข์ซึ่งเป็นกิเลส

ปล่อยให้กายกับใจต่อสู้กับการถูกทำร้าย ก็ไม่มีใครทำ
ร้ายเราได้

เพราะหากยังมีเราอยู่ เราก็ยังต้องถูกทำร้ายทางกาย
และใจ

แต่ถ้าหากไม่มีตัวเรา ก็ไม่มีใครทำร้ายกายและใจได้อีก

“พูดเหมือนง่ายนะ ไม่มีตัวเรา”

“ก็เห็น ๆ กันอยู่ว่ามีตัวเรา จะไม่มีตัวเราได้ไง งงนะ”

สิ่งที่เห็นว่าเป็นตัวเราเป็นเพียงสิ่งสมมุติขึ้นมาว่าเป็น
เรา

พูดกันจริง ๆ แล้วตัวเราอยู่ไหนก็ไม่มีใครรู้

เพราะเรานั้นมีหลายสถานะเหลือเกิน เช่น

เป็นลูกของพ่อแม่ เป็นอา เป็นป้า เป็นข้าราชการ
เป็นประชาชน เป็นเพื่อน เป็นผู้หญิง

ความจริงแล้วเราเป็นอะไรกันแน่

ต่อไปถ้าหากสภาวะธรรมมากขึ้นจะรู้ได้ด้วยตนเอง แม้
ผู้เขียนเองก็ยังเข้าใจด้วยตนเองกับคำว่า “ไม่มีตัวเรา” ยังไม่
กระจ่างชัด

ณ ตอนนี้เข้าใจว่า ตัวเรานั้นมี ทุกข์มี ความสุขมี กิเลส
มี ก็ปล่อยให้ร่างกาย กับใจ แสดงไป

โดยจิตของเราไม่ต้องไปเกาะยึดถือตาม

เป็นเพียง “ผู้สังเกตการณ์” อย่างเดียว ดูร่างกาย
ดูใจ กันไป ไม่เล่นด้วยกับกิเลสทั้งหลาย

ต่อไปหากผู้ปฏิบัติธรรม มีสภาวะธรรมก้าวหน้าแม้แต่
ผู้สังเกตการณ์ก็ไม่มี เพราะไม่มีตัวเราให้สังเกตการณ์ แล้วจะไป
สังเกตการณ์อะไรได้อีก เป็นสิ่งที่อธิบายไม่ได้ ต้องปฏิบัติ
เท่านั้นจึงจะรู้ได้เอง



๘

เจริญสติแล้วพบกับการเปลี่ยนแปลง

เมื่อโกรธ จิตก็รู้อารมณ์โกรธ
 จิตรู้กายคือ อาการหัวใจเต้นแรง นี่เรากำลังโกรธอยู่นะ
 ตีใจก็รู้ นี่เรากำลังตีใจ
 เสียใจ ก็รู้ นี่เรากำลังเสียใจ
 เดินก็รู้กายคือ เรากำลังเดินรู้สัมผัสของเท้ากระทบกับพื้น
 เจริญสติอยู่เป็นประจำ สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้
 แคร่รู้อย่างเดียว ไม่ต้องหาเหตุผล ว่าทำไมทุกข์ ใครทำ
 ให้ทุกข์ แล้วจะแก้ทุกข์อย่างไร
 รู้บ่อย ๆ ต่อมาจึงได้เห็นตัวตนของเราเอง
 เรานี่ช่างเลวร้ายอะไรเชื่อนี้ จิตใจเราทำไมร้ายจัง
 ยิ่งกว่านางมารร้ายซะอีก จะทำไมดีก็เกิดความละอายไม่กล้าทำ
 จิตเป็นอิสระ เป็นผู้สังเกตการณ์
 จิตไม่ติดกับเหตุการณ์ใดๆ จะเดินจะนั่ง ก็รู้ จะทุกข์
 อย่างไร จิตก็เห็นทุกข์
 มีความสุขจิตก็เห็นอาการปลื้มปิติ หรือป่วยไข้ จิตก็
 เห็นอาการปวดศีรษะ ตัวร้อน โดยจิตไม่ไปร่วมป่วยด้วย

เพราะการป่วยเป็นอาการทางร่างกายหรือธาตุชั้นของเราเท่านั้น

ปล่อยให้มันป่วย รักษากันไปตามอาการเดี๋ยวก็หาย เพราะโรคภัยไข้เจ็บมันไม่เที่ยงเป็นได้ก็หายได้

ทุกอย่างอุปสรรคมีเสมอ

ตอนนี้ผู้เขียนรู้แล้วว่าการอยู่กับปัจจุบัน

โดยการเจริญสติ กำหนดรู้กายใจ เป็นหัวใจหลักของ

พระพุทธศาสนา

เป็นวิธีเดียวที่จะพ้นทุกข์ได้

เป็นวิธีเดียวที่จะกำจัดกิเลสได้

แต่ก็นั่นแหละ กิเลสมันห่อหุ้มใจชะงักขนาดนี้นมันอยู่กับเรามาตั้งสามสิบปี

ไม่ย่ายเลยที่จะรู้เท่าทันได้ ทำได้สักพักก็เลิก

เพราะไม่เห็นผล ไม่เห็นประโยชน์อะไร ไม่มีความเปลี่ยนแปลงอะไร

วัดวังหินจัดอบรมปฏิบัติธรรมหลักสูตร “แค่รู้” ๓ วัน

เราก็ไปปฏิบัติธรรมได้แค่วันเดียว ก็คิดในใจว่า จะมาทำไมเนี่ย น่าเบื่อมาก

“นั่งสมาธิแค่ ๑๐ นาทีก็ปวดขาแทบจะขาดใจตายอยู่แล้ว”

“เรามาทำอะไรไร้สาระเนี่ย น่าจะเอาเวลาไปพักผ่อน นั่งดูทีวี หรืออ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบน่าจะเหมาะสมกว่านะ”

เลยอยู่ได้แค่วันเดียว ขอพระอาจารย์ออกจากศีล ๘
และลากลับบ้านดีกว่า

พอกลับมาอยู่บ้านก็เจริญสติบ้าง แต่จะรู้ตัวเฉพาะเวลา
โกรธ หรือหงุดหงิด

เพราะเป็นอารมณ์ที่กระทบรุนแรง

จากนั้นอีกนานหลายเดือนต่อมาจึงไปปฏิบัติธรรมกับ
ทางวัดวังหินอีก

โครงการวัดจัด ๓ วัน เราอยู่ปฏิบัติได้แค่ ๑ วัน หรือ ๒
วันบ้าง อยู่ไม่เต็มหลักสูตร

เพราะเพื่อการนั่งสมาธิ นั่งแล้วปวดขามาก ๆ
ไม่สามารถทนนั่งสมาธิได้ทั้งวัน

ใครจะไปทนได้นั่งสมาธิทั้งวัน แค่อั่งชั่วโมงก็ทนแสน
นานกว่าจะหมดเวลา

ถ้าไม่เชื่อลองนั่งก็ได้้นะ

แต่ชอบฟังพระอาจารย์เทศน์สอนธรรมะตอนหนึ่งทุ่ม
ถึงสามทุ่มเพราะฟังสนุก เข้าใจง่าย

เวลามีคอร์ส เช่น อบรมปฏิบัติธรรม วันศุกร์ เสาร์
อาทิตย์ เราจะไปตอนสี่โมงเช้าของวันเสาร์ เพราะจะได้นั่ง
สมาธิน้อย ๆ

ช่วงบ่ายก็เป็นสอບອາຣມຸນ และทำความสะอาดวัด จะ
นั่งสมาธิอีกครั้งตอนก่อนทำวัตรเย็น แค่นั่งสมาธิที่เท่านี้พอ
ทนได้

และจากนั้นก็ฟังเทศนา จนถึงสามทุ่ม ต้องทำแบบนี้
จึงจะสามารถปฏิบัติธรรมได้

ใช้วิธีมาปฏิบัติธรรมแบบไม่เต็มคอร์ส จึงมาปฏิบัติธรรมได้บ่อย เพราะมาเพียงวันเดียวเท่านั้น

นั่งสมาธิอย่างมากแค่ หนึ่งชั่วโมงกว่า ๆ พอทนได้ จึงเพียรมาเสมอ เพราะพระอาจารย์บอกว่า

“โยมจะมาปฏิบัติธรรม ตอนไหนก็ได้ มาแค่ฟังธรรม เทศนาตอนทุ่มหนึ่งก็ได้ หรือจะมา ๑ วัน ๒ วัน ก็ได้ ขอให้มาก็แล้วกัน”

เป็นวัดที่ประทับใจมาก คือมาปฏิบัติได้ตามอำเภอใจของเราเลย

คอร์สปฏิบัติมี ๕ วัน แต่จะมา ๒ วัน ก็ได้ คอร์ส ๓ วัน ขอมารวันเดียวก็ได้

ทางคณะวิทยากร และพระอาจารย์ไม่ว่าอะไร เพราะท่านถือว่าการมาปฏิบัติธรรม ดีกว่าไม่มา รู้น้อยกว่าคนอื่น ก็ยังดีกว่าไม่รู้อะไรเลย

อยู่บ้านไม่ค่อยได้เจริญสติ นั่งสมาธิกับสวดมนต์ทำไม่สม่ำเสมอ

แต่อาศัยการมาปฏิบัติธรรมที่วัดหลาย ๆ ครั้ง เมื่อมาปฏิบัติธรรมหลายครั้งจนสามารถกลับไปฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ จนจิตได้เริ่มรู้ทันอารมณ์ปัจจุบันได้บ้าง ซึ่งตามหนังสือบอกว่า ๓ เดือนเห็นความเปลี่ยนแปลง

แต่เราทำบ้าง ไม่ทำบ้าง ทำไม่ต่อเนื่อง จึงใช้เวลาประมาณ ๗ เดือน

จิตจึงเริ่มปล่อยวางกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบได้บ้าง

ต่อมามีพัฒนาการที่ดีขึ้นเริ่มเกิดความละเอียดต่อความ
 ชั่ว จนจิตสามารถ ลด ละ สิ่งต่าง ๆ ที่ยึดถือได้บ้าง

จนถึงวันหนึ่งแต่ก็ใช้เวลาประมาณ ๒ ปี เมื่อจิตตาม
 รู้ทันอารมณ์ได้ระดับหนึ่งโดยอัตโนมัติ คือ

ทำอะไร คิดอะไร ก็รู้อยู่เสมอ รู้ไปเรื่อย ๆ จนกลายเป็น
 ความเคยชิน

แล้ววันนี้ก็มาถึง เมื่อจิตดวงนี้ที่มีแต่กิเลส เริ่มผ่องใส
 ขึ้นมาบ้าง

๙

จิตผ่องใส แล้วเกิดอะไรขึ้น

เมื่อแยกจิต ออกมาเป็นผู้สังเกตการณ์ได้แล้ว คือรู้กาย ทำอะไร รู้ใจคิดอะไร จะเห็นตัวตน เห็นร่างกาย ชัดเจน เหมือนเป็นการฝึกจิต

ทำให้จิตผ่องใส เมื่อจิตผ่องใสแล้ว จะทำให้เกิดปัญญา เมื่อมีปัญญาแล้ว ปัญญาจะควบคุมพฤติกรรมของตัวเราเอง

ทำให้สามารถรักษาศีลได้โดยสมัครใจไม่ต้องบังคับหรือฝืน เมื่อมีศีลแล้ว ต่อมาจิตจะเกิดกุศล จากนั้นการทำทานจะตามมาเอง ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันสำหรับผู้เขียนเอง ดังนี้

มีใจรักผู้อื่น รักพ่อแม่ รักพี่สาว รักญาติ รักเพื่อน รักทุกคนที่อยู่รอบตัวเรา รักสัตว์เลี้ยง

ไม่น่าเชื่อว่าใจเราจะเอื้อเฟื้อได้มากถึงเพียงนี้ เราจะใส่ใจในรายละเอียดมากขึ้น ประณีตมากขึ้น

เราจะให้ความสำคัญกับคนที่เรารักมากเป็นพิเศษ อะไรที่ทำแล้วคนที่เรารักมีความสุขเราจะทำเพื่อเขาได้เสมอ

ซึ่งก่อนหน้านี้เราไม่ค่อยใส่ใจใคร เอาแต่ใจตัวเอง ยึดตนเองเป็นจุดศูนย์กลาง

การได้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้กายใจ ทำให้จิตใจเรานุ่ม
ไปในทางที่จะทำคุณประโยชน์เพื่อคนอื่น เห็นขนมอรร้อยจะนึก
ถึงพ่อแม่ ว่าท่านชอบกินจะซื้อฝาก เวลาไปเที่ยวจะซื้อของฝาก
ฝากคนที่เรารักเสมอ

จะไม่นึกเสียดาย และไม่นึกว่าเขายังไม่เคยซื้อฝากเรา
เลย แต่เราเต็มใจที่จะซื้อฝากเขา เราให้อย่างมีความสุข

ทำทาน โดยไม่หวังผล สมัยก่อนจะทำบุญอะไรสัก
ครั้งก็หวังผลในผลบุญ หวังว่าจะตัดกรรม ล้างกรรม สะเดา
เคราะห์ ต่อชะตา

แต่ตอนนี้ทำทานเพื่อชำระกิเลสของเราให้เบาบางลง
เท่านั้น เพราะเรานี้ช่างมีกิเลสหนาเสียเหลือเกิน

ฝึกฝนจิตให้รู้จักแบ่งปันเสียสละ เราไม่อธิษฐานขอ
อะไรเลย

ทำบุญใส่ซองก็แค่ยกขึ้นจบ สารุเพียงอย่างเดียว

ทำบุญด้วยความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ไม่มุ่งหวัง
ผลบุญจนเกินไป

ทำบุญเพราะต้องการสละ ละความยึดถือในตัวตน

ทำบุญเพื่อบูชาคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ต้องการช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือดร้อน และมุ่งให้เกิดประโยชน์ต่อ
ผู้รับมากที่สุด

โดยปัจจุบันนี้ได้หักเงินเดือนของตนเองส่วนหนึ่งทุกเดือนมาทำเป็นกองทุนเพื่อทำบุญและบำเพ็ญประโยชน์ โดยเฉพาะ

จะเก็บเงินนี้แยกกับเงินที่ใช้จ่ายประจำวัน เมื่อต้องการทำบุญ จะนำเงินส่วนนี้ไปทำ

ตั้งมั่นในศีล มีความประณีตในศีล โดยศึกษาหาความรู้ว่า อย่างไรผิดหรือไม่ผิดศีล ๕

พยายามรักษาศีลให้ครบ หากเมื่อใดศีลขาดก็จะรู้สึกไม่สบายใจ ระวังระวังการใช้ชีวิต ว่าจะไปเหยียบสัตว์ตายหรือเปล่า

หอยแครงลวกก็ไม่กล้ากิน ไม่กล้าสั่งให้แม่ค้าลวกหอย และไม่กล้าบอกคนอื่นให้ซื้อ เพราะกลัวทำบาปเบียดเบียนชีวิตผู้อื่นอันจะผิดศีลข้อ ๑

ละอายต่อสิ่งที่ผิด ไม่กล้าทิ้งขยะแม้เพียงเศษพลาสติกที่ปิดฝาขวดน้ำ ต้องเก็บไว้เองแล้วนำไปทิ้งที่ถังขยะหรือเก็บไว้ในรถยนต์ก่อน

แม้ไม่มีใครเห็นก็ไม่กล้าทำ จะทำอะไรที่ผิดก็จะรู้สึกละอายขึ้นมาทันที สมัยก่อนไม่เคยแคร่ด้วยซ้ำเพราะคิดว่า

“ใคร ๆ เขาก็ทำกันทั้งนั้น”

ไม่เดินลัดสนามเดินข้ามตรงทางข้ามหรือขึ้นสะพานลอย ปฏิบัติตามกฎหมายข้อห้ามของแต่ละสถานที่อย่างเต็มใจ แม้ไม่มีใครเห็นก็เต็มใจที่จะทำ

จิตมีพลัง เราเป็นเพียงข้าราชการตัวเล็ก ๆ คนหนึ่งเท่านั้น เมื่อก่อนเราคิดว่า เราคงไม่สามารถเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมความดีได้ ใครจะมาร่วมมือกับเรา

พอได้ปฏิบัติธรรมฝึกฝนจิตทำให้ จิตมีพลังในการทำคุณประโยชน์ต่อคนหมู่มากได้อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย

สามารถเป็นผู้รับผิดชอบทำโครงการที่มีประโยชน์ต่อแผ่นดินได้ ได้แก่

โครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๔ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔

โครงการปลูกป่าเพื่อแม่ของแผ่นดิน เฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสมหามงคล สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา

โครงการศาลแขวงพิษณุโลกร่วมใจด้านภัยหนาว เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๕ พรรษา

๕ ธันวาคม ๒๕๕๕

โครงการปันน้ำใจช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม

โครงการสร้างกำแพงถวายเป็นวันอาสาฬหบูชา

โครงการจิตอาสาบูชาเทียนวันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา

โครงการ ปล่อยนก ปล่อยปลา ปล่อยเต่า เนื่องในวันมาฆบูชา

โครงการพัฒนาจิตวันมาฆบูชา

โครงการพิมพ์หนังสือธรรมะ

เป็นสมาชิกชมรมจิตอาสาเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ ฯลฯ

จิตเราพร้อมจะทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคม

แม้จะถูกตำหนิว่ามีแต่โครงการกิจกรรม ซึ่งไม่เด่นเรื่อง
พัฒนางานในหน้าที่

แต่เราก็มีความสุขที่ได้ทำคุณประโยชน์ต่อสังคม แม้
ไม่ได้รับคำชมเชยจากผู้ใดก็ตาม

แต่โครงการช่วยเหลือสังคมต่าง ๆ ต้องมีคนร่วมมือด้วย
จึงจะสำเร็จ ซึ่งแต่ละโครงการ พี่ ๆ น้อง ๆ ในศาลแขวง
พิษณุโลกจะร่วมมือกันเป็นอย่างดี

เพราะโดยพื้นฐานคนพิษณุโลกเป็นคนจิตใจดี
ชอบทำบุญ ช่วยเหลือผู้อื่นอยู่แล้ว

เพียงแต่ว่าเราเป็นผู้รับผิดชอบ เขียนโครงการ
ดำเนินการ ประสานงานต่าง ๆ ให้งานเดินไปตามระบบ เมื่อมี
คนคิด มีคนร่วมมือทำ งานจึงสำเร็จได้

**“แหม...ช่างเป็นคนดีซะเหลือเกิน แล้วคนอื่นเขาไม่
ทำโครงการกันบ้างหรือ”**

ขอตอบว่า งานโครงการที่กล่าวข้างต้นนี้ทุกคนในศาลก็
ทำโครงการด้วยกันทุกคน

ปีหนึ่ง ๆ มีเป็นร้อยโครงการ แล้วแต่ว่าใครจะ
รับผิดชอบโครงการไหน

สำหรับผู้เขียนเต็มใจรับงานโครงการช่วยเหลือสังคม
เพราะใจรักที่จะทำ

คนอื่นก็ทำโครงการช่วยเหลือสังคมเหมือนกัน

คนในศาลทุกคนเป็นคนดี ใจบุญ ไม่คิดทำร้ายใคร
ซึ่งงานศาลเป็นงานที่ต้องการคนดีมีคุณธรรม เพราะ
เป็นองค์กรที่ผดุงความยุติธรรม

ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องผิดปกติที่ผู้เขียนจะทำคุณประโยชน์
ต่อสังคม เพราะคนอื่น ๆ ก็ทำเหมือนกัน

คนที่มีความตั้งใจดีชอบช่วยเหลือผู้อื่นในศาลแห่งนี้มีอีกมาก
หลายคน เทียบกันแล้วคุณธรรมระดับผู้เขียนยังไม่ถึงครึ่งของ
คนส่วนใหญ่ในศาลแขวงพิษณุโลกเลย และในภาพรวมของ
ศาลยุติธรรมทั่วประเทศ เปี่ยมไปด้วยคนดีมีเมตตา ไม่ว่าจะเป็น
เจ้าหน้าที่ ผู้พิพากษา ผู้บริหารศาล ทุกคนตั้งใจทำงานเพื่อ
อำนวยความยุติธรรมให้กับประชาชนอย่างแท้จริง

ดังนั้นการจะช่วยเหลือผู้อื่นไม่ต้องรอ ผัดวัน ประกันพรง
ไม่ต้องรอให้เป็นผู้บริหารระดับสูงก่อนจึงค่อยทำ
เพราะผู้บริหารระดับสูงต้องรับผิดชอบงานหลายด้าน และทำ
โครงการเพื่อสังคมในระดับชาติอีกมากมาย

หากเราทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ที่พอทำได้ในจุด
ที่ยืนอยู่นี้ก็ควรทำ และไม่ต้องรอให้รวยก่อน ถ้ามีแต่รอ
ประเทศชาติก็ไม่พัฒนา

เราเพียงหนึ่งเดียวนี้แหละก็สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้
อย่างมากมายมหาศาล

ขอเพียงมีจุดเริ่มต้น เริ่มลงมือทำ มีเท่าใดก็แบ่งปัน
เท่าที่มี

การทำงานจะระดับใด มีความสำคัญเท่ากันทุกระดับ เพราะทุกตำแหน่งเปรียบเหมือนฟันเฟืองที่ทำให้เครื่องจักรทำงานได้ ซึ่งสามารถช่วยเหลือประเทศชาติได้ทุกตำแหน่ง

หากเราหยิบยื่นให้แก่ผู้ด้อยโอกาส สังคมก็จะมีความสุข อาชญากรรมก็จะลดน้อยลง

ในโลกของความเห็นแก่ตัว หากมีจิตคิดแบ่งปัน โลกจะดูสดใสมากยิ่งขึ้น

เพราะธารน้ำใจไม่เคยเหือดแห้งแม้ในทะเลทราย

จิตอาสา มาเอง เมื่อได้ปฏิบัติธรรมไประยะหนึ่ง จิตเริ่มมองเห็นตัวตน เห็นคนรอบข้างมากขึ้น

จึงทำให้คิดและช่วยเหลือ บำเพ็ญตนเพื่อทำประโยชน์ สมัยก่อนห้องน้ำไม่เคยล้าง ต้องจ้างพนักงานทำความสะอาด

แต่เมื่อได้ปฏิบัติธรรม กลับล้างห้องน้ำสาธารณะได้อย่างเต็มใจ จัดโครงการจิตอาสาเพื่อล้างห้องน้ำโดยเฉพาะ เมื่อล้างห้องน้ำสาธารณะได้

ต่อมาจึงล้างห้องน้ำของตนเองได้ ตอนนั้นก็จ้างพนักงานทำความสะอาดน้อยลง ส่วนใหญ่จะทำเอง เพราะเราจะจัดสรรเวลาและชีวิตของเราได้เองเมื่อมีธรรมะเข้ามากำหนด

นอบน้อมมากขึ้น สมัยก่อนทุกเข้ามาทำงานก็จะยกมือไหว้เฉพาะผู้ใหญ่ในศาล

ต่อมาเมื่อปฏิบัติธรรมแล้ว ให้อำนาจทุกคนที่มีอายุมากกว่าเรา ไม่ว่าจะเป็นข้าราชการ ลูกจ้าง นักการภารโรง ตำรวจศาล พนักงานรักษาความปลอดภัย หรือทนายความผู้มาติดต่อ

เราให้อำนาจด้วยความเต็มใจ ให้อำนาจด้วยความเคารพในความเป็นผู้ใหญ่ของเขา และเราจะเคารพเชื่อฟังคำพูดของผู้ใหญ่ที่เป็นบัณฑิตเสมอ ไม่ว่าผู้ใหญ่นั้นจะเป็นใคร แม้การศึกษาไม่สูงแต่ก็เคารพในคำพูดคำสอน เพราะท่านมีประสบการณ์ชีวิตที่มากกว่าเรา การที่ท่านสั่งสอนถือว่าเรามีบุญแล้วที่มีคนคอยแนะนำ และชี้ทางอันถูกต้อง

สนใจศึกษาธรรมะ ฟังธรรมเสมอ อ่านหนังสือธรรมะ เมื่อมีโอกาส จะวางไว้ใกล้มือเสมอ คูละครทิวี่ก็อ่านไปด้วย

ตอนนี้มีพระไตรปิฎกที่บ้านแล้ว มีหนังสือพุทธธรรม แม้จะเล่มหนาที่ไม่ห้วน ค่อย ๆ อ่านไป

บางครั้งไม่เข้าใจหลักธรรมข้อใด ก็จะค้นหาเพิ่มเติมในอินเทอร์เน็ต และฟังธรรมจากอินเทอร์เน็ตบ่อย ๆ ฟังแล้วรู้สึกสบายใจ ปลอดภัย

หมั่นเจริญสติ สวดมนต์ สวดมนต์ที่วัดในวันพระ และสวดมนต์เป็นประจำที่บ้านก่อนนอน และนั่งสมาธิเป็นประจำ ๑๕ นาที - ๓๐ นาที

ในตอนแรกก็ปวดขามาก ๆ ซึ่งตอนนี้ก็ยังปวดอยู่ในบางครั้ง แต่ก็พยายามทำให้เป็นปกติ นาน ๆ ไปจึงไม่ปวดขา และเกิดความสงบ จิตเป็นสมาธิมากขึ้น

แต่บางวันก็ไม่ได้สวดมนต์หรือนั่งสมาธิถ้าเหนื่อยมาก
และหลับไปก่อน

ทำบุญตักบาตรตอนเช้า ในชีวิตแทบไม่เคยตักบาตร
เลย จะตักบาตรก็เพียงวันเกิด หรือมีเหตุจำใจให้ต้องใส่บาตร
เท่านั้น

แต่ตอนนี้มีจิตศรัทธาในพระพุทธศาสนา คิดว่าหากเรา
ไม่ใส่บาตร แล้วคนอื่นก็คิดเหมือนเรา แล้วศาสนาจะอยู่ได้
อย่างไร จึงมีจิตตั้งมั่นในการทำบุญตักบาตร

โดยถือว่าเป็นกิจที่ต้องกระทำเป็นประจำในฐานะที่เป็น
ชาวพุทธ โดยตื่นตีห้าเพื่อหุงข้าวเองเป็นส่วนใหญ่

แต่บางครั้งไปตลาดตอนเช้าเพื่อซื้ออาหารและรับมาใส่
บาตรให้ทันพระบิณฑบาต ประมาณหกโมงเช้า

เราทำด้วยความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ไม่มี
ข้ออ้างใด ๆ ว่า ไม่มีเวลา ตื่นไม่ทัน อาหารไม่ได้เตรียม เพราะ
ถ้าใจมาแล้วทุกอย่างก็ทำได้

ซึ่งตอนนี้ใส่บาตรสัปดาห์ละสองครั้ง ต่อไปจะต้องเพิ่ม
ปริมาณ เป็น ๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งเราตั้งใจว่าจะต้องใส่บาตร
ให้ได้ทุกวัน

ทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ปัจจุบันรับราชการ
ตำแหน่งเจ้าพนักงานคดีปฏิบัติการ มีหน้าที่ในการดูแลคุ้มครอง
คดีผู้บริโภค ตามพระราชบัญญัติวิธีพิจารณาคดีผู้บริโภค พ.ศ.
๒๕๕๑

ทุกวันจะมีประชาชนที่ถูกฟ้องที่ศาลแขวงพิษณุโลกมาขึ้นศาล สมัยก่อนทำงานไปตามหน้าที่ไม่ได้ใส่ใจลงไปด้วย แต่ตอนนี้เราคิดว่าการทำงานทุกวันนี้คือการทำบุญ ได้ช่วยเหลือคน

จึงตั้งใจมากกว่าเดิมในการดูแลโจทก์และจำเลยในคดีผู้บริโภค ซึ่งเป็นหน้าที่ของเรา และทำงานด้วยความระมัดระวัง เพราะไม่เช่นนั้น จะทำบาปได้ทันที ถ้าหากทำงานผิดพลาด จำเลยถูกเอาเปรียบจากโจทก์ จะส่งผลให้จำเลยได้รับความเดือดร้อน

เราจึงต้องระมัดระวังใส่ใจดูแลคุ้มครองสิทธิของประชาชนอย่างเต็มที่และเต็มที่

มีอยู่วันหนึ่ง นายทุนปล่อยเงินกู้มาปรึกษาคดีกู้ยืมเงินกับเรา บอกว่าจะฟ้องลูกหนี้ที่ยืมเงินไป ๘๐,๐๐๐ บาท และไม่ยอมชำระหนี้ จึงบอกว่าคุณเป็นผู้ประกอบธุรกิจเราจะแนะนำการทำคำฟ้องให้และจะทำฟ้องให้เรื่องนี้เพียงเรื่องเดียวเพื่อทำเป็นตัวอย่าง ต่อไปหากมีคดีในประเภทเดียวกันอีก ผู้ประกอบธุรกิจจะต้องทำคำฟ้องเอง เรามีหน้าที่เพียงแนะนำช่วยเหลือเบื้องต้นเท่านั้น

จึงสอบถามข้อเท็จจริงจากนายทุนว่าสัญญากู้ระบุ ๘๐,๐๐๐ บาท แต่ถ้าลูกหนี้ได้ชำระหนี้มาแล้วเท่าใด เราจะต้องหักออก จะฟ้องเพียงยอดหนี้ที่เหลือเท่านั้น จะไม่ฟ้องเต็มตามสัญญา

นายทุนทำท่าลังเลว่าจะให้เราทำฟ้องต่อหรือไม่ สักพักนายทุนก็ตัดสินใจตอบว่า

“ไม่เป็นไรเดี๋ยวไปจ้างนายความฟ้องให้ดีกว่า” และ
แล้วนายทุนก็เดินจากไปไม่มาปรึกษาดีที่ศาลอีกเลย

จะเห็นได้ว่าหากเราไม่สอบถามให้ดีจำเลยก็จะ
เสียเปรียบถูกฟ้องเต็มตามยอดหนี้ทั้ง ๆ ที่ได้ชำระหนี้ไปบ้าง
แล้ว เรื่องนี้ทำให้เห็นว่าคนที่พร้อมจะเอาเปรียบคนอื่นมีอยู่
มากมายในสังคมนี้

หากเราอ่อนแอหรือไม่รอบคอบก็จะตกเป็นเหยื่อได้
เพราะคุณธรรมของคนบกพร่อง หวังแต่ประโยชน์ส่วนตนมุ่ง
เอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่นตลอดเวลา เห็นแล้วก็ได้แต่ทำใจ และ
กำหนดจิต “แค่รู้”

งานทุกงานเป็นงานที่มีเกียรติ หากเราให้เกียรติตนเอง
ขอให้ทำให้เต็มความสามารถก็จะเกิดประโยชน์ต่อองค์กร
สังคม และประเทศชาติ อย่าคิดว่า

“เพียงแค่เราคนเดียวจะทำอะไรได้”

“ใคร ๆ เขาก็ทำกัน”

“ทำงานดีและขยันแค่ไหนก็ไม่มีประโยชน์หากหัวหน้า
ไม่เห็น”

จึงเปลี่ยนแนวคิดใหม่ว่า งานสำเร็จได้ด้วยการลงมือทำ
ทำงานเพื่องานสำเร็จจุลวง รักและภูมิใจในอาชีพการงานของ
ตน อย่าคิดว่าทำแค่นี้ก็ดีแล้ว

จึงระลึกอยู่เสมอว่า เราต้องทำให้ดีที่สุด ห้ามผิดพลาด
ห้ามประมาท เพราะถ้าผิดพลาดผลร้ายจะตกแก่ประชาชน
และแทนที่เราจะได้บุญกลับเป็นการทำบาปจากหน้าที่การงาน
ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเสียดายมาก

พัฒนางานในหน้าที่ การทำงานต้องหมั่นฝึกฝน พัฒนางานให้ก้าวหน้า ทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ ต้องศึกษาหาความรู้เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง ต้องอ่านหนังสือเกี่ยวกับงานเพื่อพัฒนางาน

มีความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนา ให้องค์กรมีความก้าวหน้า อย่าคิดว่าการพัฒนาเป็นหน้าที่ของผู้บริหารระดับสูงเท่านั้น

แม้เราเป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ก็สามารถพัฒนางานได้เหมือนกัน อย่าดูถูกตนเองว่าทำไม่ได้ หลังจากที่เราเรียนรู้เสียใจ เราก็ไม่หยุดนิ่งในการพัฒนางานในหน้าที่

จึงได้ทำโครงการวิทยากรตัวคูณเผยแพร่ความรู้ดี ผู้บริโภค โครงการเผยแพร่ความรู้ดีผู้บริโภคสำหรับ หน่วยงาน จัดรายการวิทยุ จัดบอร์ด ทำแผ่นพับ ทำคู่มือการปฏิบัติงาน ทำแผนภูมิขั้นตอนการทำงาน ทำเว็บไซต์ เขียนบทความ ทำจุลสาร ทำแบบฟอร์มคดี ศึกษาคดีตัวอย่าง ระเบียบการทำงาน ข้อกฎหมายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

และทำด้วยความเต็มใจ ทำด้วยความสุข ความยินดีที่ได้ทำ แม้บางวันงานจะมากเราก็ไม่เคยรู้สึกเบื่อหน่าย หรือบางครั้งประชาชนมาติดต่อมาก ควบุนวาย แต่ภายในใจเราสงบ ได้อย่างน่าอัศจรรย์

มีใจให้บริการ เป็นคำขวัญที่ทุกองค์กรพยายามแสดงออกว่า ให้บริการด้วยความเต็มใจ แต่ผู้ปฏิบัติงานบางคนจะไม่ค่อยเต็มใจให้บริการสักเท่าใด

เมื่อได้เจริญสติ ทำให้จิตอ่อนนุ่มที่จะช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อมีประชาชนมาติดต่อ จะตั้งใจบริการ จัดการแก้ปัญหาและตอบคำถามข้อสงสัยของประชาชนให้คลายสงสัย

การทำอะไรให้ใครถ้าทำด้วยใจแล้ว ผลลัพธ์จะต้องออกมาดี เพราะไม่สัปดาห์ทำให้สำเร็จ ๆ ไป หรือทำให้พ้น ๆ ตัวไปเท่านั้น

มีอยู่วันหนึ่งเราทำหน้าที่บริการประชาชนอยู่ มีลูกกับป้าและชายหนุ่ม ทำทางง จะถามก็ไม่กล้าถาม

เราจึงเลื่อนบานกระจกและถามว่า “มีอะไรให้ช่วยมั๊ยคะ” ลูกถามว่า “ศาลปกครองไปทางไหน” แต่เราเอะใจว่า ลูกจะไปศาลปกครองทำไม จึงถามว่า “จะฟ้องอะไรคะ” ลูกตอบว่า “ฟ้องเทศบาลก่อสร้างชักช้า”

เท่าที่ลูกตอบมาก็น่าจะฟ้องศาลปกครองได้ เพราะเป็นการกระทำของหน่วยงานของรัฐ เราจึงสอบถามเท็จจริงเบื้องต้นว่ามีเรื่องอะไรกัน ก็ได้ความว่า ลูกประมูลซื้อร้านค้าบริเวณสี่แยกอินโดจีนจากผู้ประกอบการรายหนึ่งโดยลูกจ่ายเงินไปแล้วประมาณ ๑,๐๐๐,๐๐๐ บาท การก่อสร้างก็ยังไม่เสร็จ

ลูกไม่ต้องการร้านค้าแล้ว ลูกจะขอเงินคืน เราจึงแนะนำว่าอย่างนี้เป็นคดีผู้บริโภค หากลูกประสงค์จะฟ้องต้องฟ้องศาลยุติธรรม ไม่ใช่ศาลปกครอง และทุนทรัพย์คดีนี้เกิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท จึงไม่อาจขึ้นศาลแขวงได้ ลูกต้องนำข้อมูลและหลักฐานทั้งหมดไปฟ้องที่ศาลจังหวัดพิษณุโลก

เราเห็นว่าหากลูกไปติดต่อกับเจ้าพนักงานคดีศาลจังหวัดอาจชักช้าต้องสอบถามเท็จจริงใหม่ เราจึงเดินนำลูกไปพบ

เจ้าพนักงานคดีศาลจังหวัด พร้อมทั้งเล่าเหตุการณ์โดยย่อให้
เจ้าพนักงานคดีศาลจังหวัดฟัง เพื่ออำนวยความสะดวกให้ลูกได้
ฟ้องคดี

และทำให้ลูกได้ติดต่อราชการอย่างถูกต้อง ไม่ต้อง
เสียเวลาเดินทาง หากเราไม่สนใจซักถาม ลูกก็คงไปศาล
ปกครอง ศาลปกครองก็ต้องให้มาศาลจังหวัดอีก คงเสียเวลา
เป็นวัน ๆ และไม่แน่ว่าจะสำเร็จหรือไม่

ทุกวันนี้จึงทำงานโดยไม่สนใจต้องรอให้ ๐๘.๓๐ น.
ก่อน ทนายความหรือประชาชนมาตอนไหน ก็บริการตอนนั้น
แม้ยังไม่ ๐๘.๓๐ น. ก็พร้อมบริการ พอใกล้เที่ยงหากประเมิน
แล้วว่าต้องติดเที่ยงแน่นอน จะแจ้งให้ประชาชนทราบก่อนว่า
ภายในเที่ยงไม่เสร็จแน่นอน ให้ไปทำธุระก่อน แต่ถ้างานไหน
พอจะทำให้เสร็จภายในเที่ยงหรือเกินเที่ยง ๑๐-๒๐ นาที จะ
บริการจนเสร็จ แล้วจึงไปรับประทานอาหารกลางวัน

สามัญสำนึกที่หายไปได้กลับคืนมา ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบ
บุหรี่ ไม่เล่นการพนันทุกชนิด ยังไม่เพียงพอ

ผู้เขียน ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนันทุกชนิด
ไม่เล่นหวย ชนิดที่เรียกได้ว่า ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

เมื่อก่อนคิดว่าเพียงพอแล้วสำหรับการดำเนิน
ชีวิตประจำวัน

แต่ความจริงชีวิตยังขาดความพอดี ยังใช้จ่ายเงินอย่าง
ฟุ่มเฟือย อยากได้อะไรก็ซื้อโดยไม่คิด อยากกินอะไรก็กินโดยไม่
ใคร่ครวญว่าควรกินหรือไม่ ราคาแพงหรือไม่ สิ่งนั้นมีประโยชน์

หรือไม่ คิดว่ามีเงินซะอย่าง ซื้อมันได้อยู่แล้วกินได้ตลอดขนาด
ห่าหุ้มนอนอยู่แล้วยังกินอยู่เลย

ใช้ชีวิตตามอำเภอใจ ไร้สาระไปวัน ๆ สามัญสำนึกไม่มี
คิดว่าปฏิบัติตนตามกฎหมายก็เพียงพอแล้ว

แต่เมื่อได้ปฏิบัติธรรม เจริญสติ สังเกตกายและใจ
ในปัจจุบันขณะ ทำให้มีสามัญสำนึก ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่าง
พอดี ใช้เงินเท่าที่จำเป็น กินอาหารเพื่อบำรุงรักษาร่างกาย
ไม่กินเพื่อบำเรอความอยากอีกต่อไปแล้ว

ใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง ลดน้ำหนักได้เอง โดย
ไม่ต้องใช้ยา เมื่อมีสามัญสำนึกแล้วการกินอาหาร จะเลือกกิน
เฉพาะที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

มือเย็นจะกินอาหาร จำพวก ผักต้ม ผลไม้ นมถั่วเหลือง
หรืออาหารที่ย่อยง่าย อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อลดน้ำหนักที่เกิน
กว่ามาตรฐาน แต่ไม่ถึงขนาดอดอาหารเย็น เพียงแต่ลดปริมาณ
การกินให้น้อยลง

แต่เมื่อเช้า และมือกลางวันก็กินเป็นปกติ

ซึ่งเมื่อก่อนไม่สามารถหักห้ามใจได้แม้จะพยายามแล้วก็
ตาม เพราะนิสัยเป็นคนชอบกิน เห็นอาหารอร่อยไปหมดทุก
อย่าง

แต่ตอนนี้อดทนต่อการกินได้แล้ว ก็เพราะจิตได้ถูกขัด
เกลาจากกิเลส ทำให้จิตละเอียดมากขึ้น จึงมีความอดทน
มากกว่าแต่ก่อน

ตอนนี้เข้าใจคำพูดที่ว่า “กินเพื่ออยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อกิน”
ซึ่งได้ยืนมานานแล้วแต่ไม่เคยทำได้เลย

แต่ตอนนี้ทำได้แล้วเพราะการเจริญสตินั่นเอง

ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เดิมเป็นคนมีนิสัยไม่ชอบ
ออกกำลังกาย โดยปกติจะไม่ออกกำลังกาย เพราะเห็นว่าไม่
จำเป็น ไม่ออกกำลังกายก็ไม่ได้เจ็บป่วยอะไร

แต่ตอนนี้เมื่อเจริญสติแล้ว กลับคิดได้ว่าการออกกำลังกาย
กลายเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก

การเจริญสติทำให้จิตได้คิด ได้ละอายต่อสิ่งที่ผิด
สามารถกลับมารักใส่ใจดูแลตนเอง และรักผู้อื่นได้อย่าง
เหมาะสม

มีระเบียบวินัยมากขึ้น เดิมเป็นคนไม่เก็บของอะไร
เลย หนังสือ เสื้อผ้า กระเป๋า สตางค์เหรียญบาท กระจัด
กระจาย เก็บไม่เป็นที่

เพราะคิดว่าเสียเวลาเอาเวลาไปทำอย่างอื่นดีกว่า เดี่ยว
แม่บ้านก็เก็บให้อยู่ดี พอเจริญสติไปได้ระยะหนึ่งก็เริ่มหันมา
ดูแลตนเอง ใส่ใจกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

จัดเสื้อผ้าใส่ตู้ เก็บหนังสือ เก็บและคัดแยกเหรียญบาท
พอเต็มกระปุกก็นำไปฝากธนาคาร จัดเก็บของไม่จำเป็นใน
รถยนต์ ทำความสะอาดบ้าน ล้างรถด้วยตนเอง แต่นาน ๆ ครั้ง
ก็เข้าร้านล้างรถ หรือให้แม่บ้านมาทำความสะอาดห้องพักบ้าง

มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ไม่ดูดวง สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา

เป็นสรณะหมายถึงเป็นที่ระลึก โดยเชื่อมั่นในคำสอน
ของพระพุทธเจ้าว่าทำให้พ้นทุกข์ได้จริง

ปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอน ปฏิบัติตามศีล ๕ ของ
ฆราวาสเป็นหลักในการดำเนินชีวิต

ส่วนเรื่องการดูดวง แต่เดิมเชื่อถือมาก เชื่อว่าการ
ทำนายทายทักเป็นจริงได้ ตำราโหราศาสตร์เป็นศาสตร์ที่
น่าเชื่อถือ เชื่อเพราะได้ศึกษาด้านโหราศาสตร์มาโดยเฉพาะ
จนสามารถผูกดวงและทำนายดวงชะตาได้

แต่เมื่อได้พบหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และลง
มือปฏิบัติธรรมเจริญสติ กำหนดรู้กายใจ

ทำให้คิดได้ว่า แม้โหราศาสตร์จะมีความแม่นยำระดับ
หนึ่ง การทำนายทายทักอาจเป็นจริงได้ก็ตาม แต่หากเรา
ประพฤติดีอยู่ในศีลธรรม ก็ไม่จำเป็นต้องเชื่อศาสตร์อื่นนอก
พุทธศาสนา

ความขลัง ความศักดิ์สิทธิ์ของสิ่งต่าง ๆ มีอยู่ในโลกนี้ แต่
สิ่งเหล่านั้นไม่อาจทำให้พ้นทุกข์ได้เลย

เมื่อเรามีพระรัตนตรัยเป็นสรณะแล้ว จึงไม่หวั่นไหวต่อ
สิ่งอื่นที่ไม่ใช่แก่นแท้ของศาสนา

และไม่ลบหลู่ดูหมิ่นคนที่เชื่อถือศาสตร์อื่น เพียงตัวเรา
รู้ว่าควรศรัทธาต่อสิ่งใด

ดังนั้นปัจจุบันจึงไม่ยุ่งเกี่ยวกับการดูดวง ทำนายทาย
ทัก สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา

แต่หากคนในครอบครัวหรือเพื่อนจะเชื่อและถือปฏิบัติ
 เราก็ไม่ว่าอะไร ไม่ต่อต้าน และไม่แสดงความคิดเห็นในทางลบ
 เพียงแต่พูดเตือนสติเมื่อเห็นว่าคนเหล่านั้นจะถลำลึก
 เพราะเราเข้าใจว่าคนที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เมื่อ
 พบปัญหาที่ต้องพึ่ง หมอดู หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์กันทั้งนั้น แต่เมื่อใด
 ที่กระแสพระธรรมเจริญงอกงามในใจแล้ว ก็จะคิดได้เอง



ส่วนใหญ่หมอดูหักอะไร ไม่ฟันคำว่า

“ระวังจะมีเคราะห์เกิดอุบัติเหตุ”

เมื่อได้ยินคำหักแบบนี้คนส่วนใหญ่จึงเกิดความเครียด

“แล้วต้องทำอะไรคะ” หมอดูมักตอบว่า

“ต้องถวายสังฆทาน ทำบุญปล่อยสัตว์ หรือจ่ายเงินค่าทำพิธี ฯ”

ซึ่งไม่เคยคิดกันเลยว่าอุบัติเหตุจะเกิดขึ้นได้ด้วยสาเหตุอะไรบ้าง แล้วแก้ปัญหาดตรงจุดนั้นดีกว่า

การแก้ปัญหโดยถวายสังฆทาน หากยังประมาทในการขับรถก็ไม่ช่วยอะไรเพราะแก้ปัญหไม่ตรงจุด

จริงอยู่การถวายสังฆทานหรือปล่อยสัตว์เป็นการทำบุญได้บุญก็จริง แต่ไม่ทำให้ลดความประมาทในการดำเนินชีวิต

การลดความประมาทได้ต้องมีสติอยู่กับปัจจุบันโดยการเจริญสติ

“ระวังอีก ๓ เดือนป่วย จะเข้าโรงพยาบาล”

“ต้องไปทำพิธีบังสุกุลเป็น-ตาย พระ ๙ รูป”

“ต้องอาบนํ้ามนต์ ๙ วัด”

ความจริงหากมีการดูแลสุขภาพเป็นอย่างดี ตรวจสุขภาพประจำปีเสมอก็ไม่ต้องไปกังวลอะไร ถึงจะป่วย ก็เป็นธรรมดาของคนที่ต้องมีเจ็บป่วยอยู่แล้ว

จะเห็นได้ว่าหากไม่มีสติ ชีวิตจะไม่มีหลัก ใครทลายหักอะไรจะเชื่อและกลัวไปหมด เพราะคิดว่า

“ทำ ๆ ไปเถอะไม่เสียอะไร จริงหรือไม่จริงก็ไม่เป็นไร กันไว้ดีกว่าแก้”

คิดกันแบบนี้ทำให้หลาย ๆ คนละเลยการมีสติ และทำให้มองไม่เห็นพระรัตนตรัย

เมื่อมีปัญหาจึงหันไปพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์บ้าง หมอดูบ้าง เพื่อแก้ปัญหากันไป

แต่ที่จริงแล้วพระรัตนตรัยสามารถแก้ปัญหให้ได้ มีทางออกให้เสมอ



๑๐

นอกคอกบ้างก็ได้

ดูผู้เขียนเป็นตัวอย่างได้เลย มาปฏิบัติธรรมที่วัดอยู่ได้
แค่วันเดียว ไม่ครบหลักสูตรขอลาศีล ๘ กลับไปก่อน ก็ยังทำ

เพราะถ้าฝืนอยู่ไปที่ร้อนรนถ้าใจไม่ยอมอยู่ มาวัดเมื่อ
ใจอยากมา แต่ถ้ามาแล้วร้อนก็กลับไปก่อน

ถ้าหายร้อนรนก็มาอีกได้ อาศัยความเพียรมาอย่าง
สม่ำเสมอ ใครเขาจะว่าก็ไม่สนใจ ไม่ต้องยึดถือหลักเกณฑ์อะไร
มากมาย ทุกอย่างอยู่ที่ใจ ทำได้ถ้าใจพร้อม ใจคิดจะทำจะอย่าง

อะไรที่ไม่เคยทำและไม่เคยคิดจะทำก็สามารถทำได้
เพราะจิตที่เข้มแข็ง จะต่อสู้กับทุกอย่างได้เอง

ในความคิดของผู้เขียนเอง เห็นว่าการมาปฏิบัติธรรม
สำหรับคนที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อนต้องเลือกวัดที่ตามใจเรา
เพราะเรามาพร้อมกับกิเลส จิตเรายังไม่ถูกฝึก

จิตจึงอ่อนแอ และคล้อยตามกิเลสได้ง่าย เช่น กิเลสมัน
สั่งว่า

“กลับเถอะ อย่าอยู่เลย” เราจะคล้อยตาม

“ใช่ ๆ กลับไปนอนเล่นดีกว่า”

หากไปสำนักปฏิบัติธรรมที่มีระเบียบเข้มมาก ว่าต้อง
อยู่ให้ครบคอร์ส ห้ามออกไปก่อน เราจะอึดอัดอยู่ไม่ได้ และจะ
เซ็ดกับการปฏิบัติธรรมไปเลย

แต่เมื่อจิตได้ถูกฝึกแล้ว จิตมีพลัง จิตได้ละ ลด กิเลสลง
บ้างแล้ว คราวนี้ มาปฏิบัติธรรมที่วัด อยู่ได้สบาย จะ ๓ วัน
หรือ ๕ วัน ก็อยู่ได้แล้ว นั่งสมาธิไม่กลัวแล้วว่าปวดขา ต่อให้
นั่งนานเป็นชั่วโมงก็นั่งได้ และพร้อมจะนั่งสมาธิ เพราะได้ฝึก
นั่งบ่อย ๆ จนไม่ปวดขา และมีระดับของสมาธิที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ
ก็ส่งผลให้เกิดปัญญามากขึ้น



๑๑

ไม่ต้องอ่านหนังสือธรรมะมากมาย

ปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือธรรมะมากมาย
(ความเห็นส่วนตัว)

สามารถปฏิบัติธรรมได้ทันที โดยการเจริญสติ กำหนดรู้
กายใจ ไม่ต้องไปอ่านอะไรทั้งนั้น

อ่านเพียงหลักการเจริญสติภาวนาเบื้องต้นก็พอแล้ว
อ่านมากจะไขว้เขว

เพราะการพันทุกข์ตามหลักธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้าได้ต้องลงมือปฏิบัติธรรมด้วยตนเองเท่านั้น

แค่อ่านอย่างเดียวไม่อาจไปสู่การพ้นทุกข์ได้ ยิ่งอ่าน
มากยิ่งงง สับสนจนเริ่มต้นไม่ถูก

อ่านหนังสือธรรมะมากก็ไม่ช่วยอะไร เพราะอ่านด้วยจิต
ที่ยังไม่ขัดเกลาจากกิเลส เกิดประโยชน์น้อยหรือไม่เกิด
ประโยชน์อะไรเลย

เพราะหนังสือธรรมะส่วนใหญ่จะมีภาษาบาลีและ
ถ้อยคำสำนวนที่เป็นทางการ ถ้าไม่เคยศึกษามาก่อนจะเข้าใจ
ยาก เมื่อไม่เข้าใจจึงไม่อาจปฏิบัติธรรมได้

แต่สำหรับบางคนที่อ่านหนังสือมาก ๆ แล้วเห็นผลคือ
เข้าใจหลักธรรมได้ดี ถึงแม้ยังไม่ลงมือปฏิบัติก็มีมากมายใน
สังคมก็แล้วแต่นานาทัศนะ

เพราะธรรมะสามารถเปลี่ยนชีวิตคนได้เพียงแค่ได้อ่าน
ถ้าใจพร้อมที่จะเปลี่ยน

แล้วจะให้อ่านตอนไหนล่ะ?

ควรอ่านหนังสือธรรมะหลังจากปฏิบัติธรรมไประยะ
หนึ่งก่อนแล้ว พอจิตเริ่มทรงสมาธิสามารถรู้กาย ใจ ได้ทันใน
ปัจจุบันขณะ

จิตเริ่มผ่องใส ละอายชั่วกลัวบาปแล้ว

เมื่อมาอ่านตอนนั้นจะเข้าใจหลักธรรมคำสอนได้ลึกซึ้ง
และดียิ่งขึ้น เพราะใจเปิดแล้ว มีสมาธิ และปัญญา อีกทั้งความ
ศรัทธาในพระรัตนตรัย จึงศึกษาธรรมได้อย่างกระจ่างชัดและ
ละเอียดยิ่งขึ้น และจะชอบอ่านหนังสือธรรมะทุกเล่ม



๑๒

สภาวะธรรมในปัจจุบัน

ปัจจุบันยังเข้าวัดปฏิบัติธรรมอยู่เนือง ๆ ศึกษาหลักธรรมคำสอนจากหนังสือธรรมะต่าง ๆ

สนใจหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามากขึ้น แต่ก็ยังไม่ได้รู้ธรรมะมากมายนัก สิ่งที่ยังน้อยนิด ไม่อาจสั่งสอนผู้อื่นเกี่ยวกับธรรมะได้

ยังต้องปฏิบัติตนเจริญสติภาวนาตลอดไป ไม่ละทิ้งกลับบ้านแล้วก็ยังทำให้เป็นปกติ

ยังห่างไกล ยังไม่เข้าถึงกระแสพระธรรม แค่เปลือกยังไม่ได้ กระพี้ไม่ต้องพูดถึง

จึงยังต้องปฏิบัติและศึกษาธรรมกันไป แค่ได้รู้ ได้เห็นกิเลสบ้าง ยังมีความเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ขนาดนี้

ต่อไปหากมีสภาวะธรรมที่ก้าวหน้าไปก็คงจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ทำไมถึงยังต้องเข้าวัดปฏิบัติธรรม คำตอบก็คือ เพื่อเติมพลังแห่งธรรม ได้มีครูบาอาจารย์สอนสั่ง แนะนำการปฏิบัติว่าทำถูกทางหรือไม่

บางคนอาจกล่าวว่า “ทำที่บ้านก็ได้”

ใช่แต่เราจะทำไหมละ พอห่างวัดไปนาน ๆ ความ
ขี้เกียจก็เริ่มเร็ว ยิ่งห่างนานก็จะละทิ้งไปเลย

เมื่อมีโอกาสเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม จึงต้องเข้าคอร์ส ๒
วันบ้าง ๓ วันบ้าง ถึงจะไปวัดบ่อยแต่ไม่ได้ไปแสดงตัวกับพระ
อาจารย์ว่าเราเป็นใคร ทำงานที่ไหน และไม่ได้สนทนาธรรมกับ
ท่าน

พระอาจารย์เองยังไม่รู้จักเราเลยด้วยซ้ำ

หากสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมจะสอบถามทาง
กระต๊อบกับเว็บไซต์วัดวังหิน อ่านหนังสือสุขง่าย ๆ แค่ปลายจมูก
ที่พระอาจารย์เขียนไว้ อ่านซ้ำหลาย ๆ รอบ และฟังซีดีเสียง
อ่านเป็นสิบบรอบ

เมื่อมาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมที่วัดก็จะสอบถามในขณะมี
การสอบอารมณ์

แค่นี้ก็เพียงพอสำหรับการตอบข้อสงสัยแล้ว

ไม่ต้องเที่ยวไปกราบไหว้หรือชื่นชมบารมีของพระที่
บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์

เราคิดว่าควรหมั่นฝึกฝนตนให้พ้นจากทุกข์จะดีว่าไป
ชื่นชม แต่ไม่ทำอะไรเลย

ทุกวันนี้ ก็เลส ความอยากมี อยากได้ ความทุกข์
ความสุข ความชั่ว ความดี ความสงบ ความวุ่นวาย ความเป็น
ตัวตน ตัวกูของกู สำหรับเรายังมีอยู่

ถึงแม้จะปฏิบัติธรรมอย่างไร จิตได้ฝึกฝนเจริญสติ
มาแล้วระดับหนึ่งก็ตาม

แต่ก็ยังโกรธ รัก ชอบ ยินดีในคำยกย่อง หดหู่ในคำ
นินทาอยู่

พยายามรู้ตัวเสมอว่าตอนนี้ใจเราคิดอะไรอยู่ ตอนนี้
ร่างกายทำอะไร ซึ่งก็คือการเจริญสตินั่นเอง

เราไม่ได้ดีกว่าใคร ไม่ได้วิเศษกว่าคนอื่นเลย

หนังสือที่เขียนนี้ไม่ได้จะอวดรู้ธรรมหรือยกย่องว่า
ตัวเองดีกว่าใคร แต่เขียนเพื่อเล่าประสบการณ์จริงบอกให้ผู้อ่าน
ได้รู้ว่า การปฏิบัติธรรม จะพบกับความเปลี่ยนแปลงในตนเอง

ทำให้รักตนเองและผู้อื่น มีจิตใจที่เข้มแข็ง เสียสละมาก
ขึ้น สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ตามความเป็นจริง

สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้มากขึ้น การปฏิบัติธรรม
เจริญสติกำหนดรู้กายใจเป็นเส้นทางแห่งความพ้นทุกข์

เป็นการจำกัดกิเลสออกไปจากใจ เมื่อกิเลสถูกจำกัด
ออกไปมากเท่าใด จิตที่ได้รับการขัดเกลาจึงบริสุทธิ์ทำให้เกิด
ปัญญา เมื่อมีปัญญา การคิด พุด ทำ ย่อมถูกต้องเอง

คนปฏิบัติธรรมทุกคนจิตผ่องใสเหมือนกันทั้งนั้น

การที่จิตใจของผู้เขียนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ทำ
ประโยชน์สาธารณะมากขึ้น

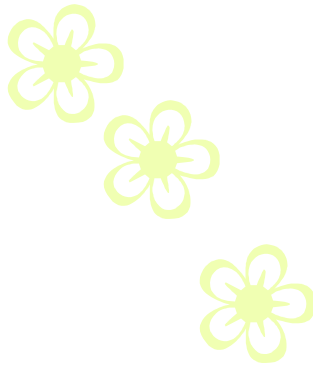
ถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาตามาก ๆ ทุกคนที่ปฏิบัติธรรม
จิตก็น้อมนำไปสู่การบำเพ็ญประโยชน์ด้วยกันทั้งนั้น

บางคนปฏิบัติธรรมเจริญสติ นั่งสมาธิ จิตมีพลังรู้เห็น
อนาคต หยั่งรู้ใจคน รักษาโรคได้ มีอิทธิฤทธิ์ จึงไม่ใช่เรื่องแปลก
หรือผิดปกติ หรือว่าผู้เขียนกลายเป็นคนดีมาก ๆ แต่อย่างใด

ยังมีคนอีกมากที่ปฏิบัติธรรมแล้วเป็นคนดีของสังคมทำ
คุณประโยชน์ให้ประเทศชาติ

ผู้เขียนจึงเป็นเพียงคนหนึ่งที่เข้าสู่การปฏิบัติธรรมแล้ว
พบว่าจิตเปลี่ยนไปในทางที่ดี

จึงได้เขียนหนังสือเล่าประสบการณ์ของตนให้ผู้อื่น
ได้รับรู้ เพราะหวังว่าอาจเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นที่ยังไม่ได้เข้ามา
เพื่อปฏิบัติธรรมเจริญสติ อันทำให้เกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้น
ทุกข์ได้



๑๓

ยากมาก

ช่างเป็นเรื่องยากเหลือเกิน ที่คนในสังคมจะหันมาปฏิบัติธรรม

เหมือนเป็นสิ่งที่ไร้สาระหาเหตุผลอธิบายไม่ได้ ปัจจุบันผู้เขียนยังไปปฏิบัติธรรมที่วัดอยู่เนือง ๆ

จะได้รับคำถามจากเพื่อนว่า

“เป็นไงบ้าง ปฏิบัติธรรมได้อะไรบ้างล่ะ” จะตอบไปว่า

“ไม่ได้อะไร จะให้ได้อะไรล่ะ เพราะปฏิบัติเพื่ออะไรเพื่อวาง”

แต่ถ้าปฏิบัติธรรมแล้วรวยมาก ๆ หรือถูกหวยรางวัลใหญ่ คนคงจะตามมาปฏิบัติธรรมจนล้นวัดแน่

คนที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมจะอยู่กับความทุกข์ สุข รัก โลภ หลง ไปตามสภาวะที่เข้ามากระทบ จิตใจจะห่อหุ้มไปด้วยอำนาจแห่งกิเลส

จะว่าพวกเขาก็ไม่ได้เพราะมันเป็นอย่างนั่นเอง

จึงคิดว่าบางครั้งการจะให้คนหันมาศึกษาหรือเข้าใจพระธรรม จะต้องใช้อุบายหรือใช้บุญเป็นแรงหนุนให้เขาเข้ามา ก่อน เช่น บอกว่า

“มาซิ ปฏิบัติธรรมแล้วจะได้หายป่วย”

“ใคร ๆ ก็หายป่วยกันทั้งนั้น”

“ปฏิบัติธรรมได้บุญเยอะนะ จะได้อุทิศให้ผู้ล่วงลับ”

“มาถือศีลที่วัดกันเถอะ จะได้ลดกรรม”

ว่าไปแล้วการใช้คำพูดจูงใจให้คนเข้ามาวัด เมื่อมาแล้วได้ปฏิบัติธรรม ฟังพระเทศน์ ไม่นานจะจากที่มวัดด้วยอำนาจแห่งกิเลส อาจะบรรลุตธรรมได้ หรืออย่างน้อยก็ได้สัมผัสพระธรรมบ้าง ดีกว่าไม่ทำอะไรเลย

สนใจธรรมะบ้าง... ยังดีกว่าไม่ทำอะไรเลย

ปัจจุบันคนจะหันมาสนใจธรรมะเป็นเรื่องยาก แค่ว่าเข้าห้องสมุดเพื่ออ่านหนังสืออะไรก็ได้ไม่จำเป็นต้องเป็นหนังสือธรรมะก็ยิ่งยาก ยิ่งร้านขายหนังสือ มุมหนังสือธรรมะยากที่คนจะหยุดยืนอ่านฟรี ๆ

ถ้าได้หยุดยืนอ่านบ้างอย่างน้อยหลักธรรมคำสอนบางบทบางตอนก็ยังผ่านสายตาผู้อ่านบ้าง

เพราะคนส่วนใหญ่มองเรื่องธรรมะเป็นเรื่องไกลตัว ไม่จำเป็น ไม่เกี่ยวอะไรกับการดำเนินชีวิต

“ปฏิบัติธรรมไปทำไม...จะรวยขึ้นหรืออย่างไร”

“เสียเวลาทำมาหากิน มัวแต่นั่ง ๆ เดิน ๆ คนอื่นเค้าไปถึงไหนกันแล้ว”

“นี่เธอลงทุนซื้อหนังสือพุทธธรรมเลยหรอ...ระวังจะถลาลึกนะ”

“สนใจธรรมะก็ดีแต่อย่าให้มากนัก ถ้ามากก็ควรไป
บวชซะ”

คนส่วนใหญ่จึงใช้เวลาที่มีอยู่มุ่งแสวงหาเงินทอง
เกียรตินิยมชื่อเสียง เพื่อความสุขในสังคม

“สุขจริง ๆ นั้นแหละ คนมีเงินมาก ๆ มักจะ
สะอวสบายกว่าคนจน”

“คนรวยพูดอะไรก็ได้”

“ถ้าเข้าวัดไม่มีเงินไปบริจาคใครเขาจะต้อนรับ”

“ก็เธอมันมีเงินมากมาย สบายแล้วสิ ถึงมีเวลาปฏิบัติ
ธรรม เรามันยังปากกัดตีนถีบ ทำแบบเธอไม่ได้หรอก”

“คนโสด ไม่มีภาระ ก็เข้าวัดได้สิ”

“คนมีครอบครัว ไหนจะรับ-ส่งลูก ทำงานบ้านอีกไป
ไม่ได้หรอก”

“อายุยังไม่มากก็ปฏิบัติได้สิ ขาแข้งยังดี พี่อายุมากเข้า
ไม่ได้นั่งนานไม่ได้”

สารพัดที่จะหาข้ออ้าง

คนที่ไม่ได้ศึกษาหลักธรรม ไม่ได้ลงมือปฏิบัติธรรม
มักจะปฏิเสธไว้อ่อน

อ้างสารพัดว่าทำไม่ได้ อ่านหนังสือไม่ออก ไม่มีเวลา ไม่
มีเงิน สุขภาพไม่ดี

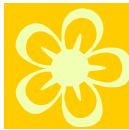
แต่ความจริงแล้วการศึกษาหลักธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า และการลงมือปฏิบัติธรรมตามคำสอน ไม่
จำเป็นต้องใช้เงินทอง

ไม่ต้องดึงเวลาจากส่วนใดในชีวิตเลย เพราะธรรมะคือ ธรรมชาติที่มีอยู่แล้วในการดำเนินชีวิตของเรา เพียงแต่จะหา เจอหรือไม่

การทำบุญ แม้ผู้ทำจะเริ่มจาก ความต้องการบุญ ต้องการร่ำรวย หายเจ็บป่วย ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน หรือด้วยเหตุผลอื่น ๆ ก็ถือว่าดีแล้ว อย่างน้อยใจก็น้อมเข้าหาธรรมะ

หากต่อไปคนที่ทำบุญ ได้ปฏิบัติธรรมเจริญสติ กำหนด รู้กายใจ เพียงไม่นานจะมีจิตที่รู้เท่าทันกิเลสได้เอง และจิตจะ น้อมนำไปสู่การทำบุญด้วยความศรัทธาในพระรัตนตรัย โดยไม่ มุ่งหวังผลบุญนั้น

เพราะถึงอย่างไรก็ได้บุญนั้นอยู่ดี เปรียบเหมือนการจุดเทียนอย่างไรก็มีแสงสว่าง ไม่ต้องอ้อนวอนขอให้มีแสง เพราะ แสงสว่างนั้นเกิดจากการจุดนั่นเอง



๑๔

มองต่างมุม

คนส่วนใหญ่มองผู้ปฏิบัติธรรมอย่างไร?

คนส่วนใหญ่มักมองคนที่หันเข้าหาพระธรรม ว่าเป็นคน
มีปัญหา ไม่แก่ ก็เจ็บป่วย อกหัก รักคุด สาวโสดขึ้นคาน
คนดี ๆ เขาไม่ไปกันหรอก

“เมื่อวานไปสวดมนต์เย็นมา”

“ดี ๆ ดวงจะได้ดีबारมีส่ง”

“เมื่อเข้าไปใส่บาตรมา”

“ดีแล้ว จะได้สอบได้”

ไม่เห็นมีใครพูดว่า

“ดีแล้วจะได้บำรุงพระพุทธศาสนา” หรือ

“ดีแล้วจะได้พบทางสว่างนำพาไปให้พ้นทุกข์ถึงพระ
นิพพาน”

มีแต่คนพูดแสดงความคิดเห็นในทางที่เป็นกิเลส หรือ
มองเป็นการทำบุญเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง

เมื่อได้ยินอย่างนั้นก็แค่รับรู้ด้วยอาการนิ่งเฉย เพราะ
ไม่อาจจะแสดงความคิดเห็นอะไรได้

๑๕

ผู้ปฏิบัติต้องเป็นแบบอย่างที่ดี

ในการใช้ชีวิตปัจจุบัน ผู้ที่มาเข้าวัดปฏิบัติธรรมเมื่อกลับไปใช้ชีวิตปกติในที่ทำงาน จะต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ต้องทำให้สังคมเห็นว่าการมาปฏิบัติธรรมแล้วมีความเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ดีในชีวิต อย่างน้อยต้องมีความเป็นคนดีเสมอหรือมากกว่าคนที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมเจริญสติ

ต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้อื่นเอาเป็นแบบอย่างได้
อย่าได้ทำตัวให้ผู้อื่นตำหนิหรือว่าเอาได้

“นี่ขนาดคนเข้าวัดนะเนี่ย”

“ทำเป็นคุยเรื่องธรรมะ แต่นิสัยแย่มาก”

เพราะการที่เราเข้าวัดปฏิบัติธรรม ถือว่าเป็นเรื่องของคนส่วนน้อยในสังคม คนบางคนไม่ชอบอาจหาเรื่องพูดจาถากถางหรือขูขบขันนินทาได้

ซึ่งการนินทาเป็นเรื่องปกติทั่วไปอยู่แล้ว เราจึงต้องตั้งมั่นอยู่ในความดีตลอดไป ใครเขาจะว่าอะไรก็ช่างเขา เพราะเราไม่มีสิทธิไปกำหนดคนอื่นได้ แม้แต่ตัวเราเอง ก็กำหนดไม่ได้ทำได้เพียงเป็น “ผู้สังเกตการณ์” ดูกายใจเท่านั้น

ไม่ควรสั่งสอนหรืออบรมผู้อื่น แม้จะทำความหวังดีก็ตาม เพราะเราอยู่ในสถานะของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ศีลก็เสมอกัน วิชาความรู้ก็มีเหมือนกัน เกิด แก่ เจ็บ ตาย รัก โลภ โกรธ หลง เขารู้กันทั้งนั้น

ไม่ต้องไปสั่งสอนใคร ไม่มีใครอยากถูกอบรมสั่งสอนหรอก เพราะเขาต้องการเพียงเพื่อนคุยร่วมสนทนาด้วยเท่านั้น ถ้าพูดคุยกัน แล้วเราเอาแต่พร่ำสอนโน่นนี่ ต้องปฏิบัตินะ ต้องทำบุญสิ ต้องทำนั่น ทำนี่ เพื่อน ๆ จะเบื่อ และไม่อยากพูดคุยกับเรา

เพราะเขาจะมองว่าเราหลงไปใหญ่แล้ว แต่ถ้าเมื่อใดมีใครมาขอคำแนะนำหรือปรึกษา เมื่อนั้นเราจึงจะแนะนำ

เพราะการสอนคนโดยไม่ถูกที่ ไม่ถูกเวลา นอกจากจะไม่เกิดประโยชน์แล้วอาจทำให้เกิดผลเสียได้

สำหรับผู้เขียนเอง ไม่เคยบอกใครว่ากำลังปฏิบัติธรรมอยู่ เพราะบอกไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร แต่ถ้าใครถามก็จะบอก เช่น มีคนถามว่า

“ซื้อเบาะรองนั่งไปทำไม” เราจะตอบว่า

“เอาไว้นั่งสมาธิ” หรือบางทีคนเห็นถ้วยชามใบใหญ่ในรถยนต์ เราจะบอกว่า

“อ้อ เมื่อเข้าไปใส่บาตรมา”

“ตอนเย็นไปไหน”

“อืม วันนี้จะไปสวนมนต์นะ”

ถ้าเพื่อนสนิทจะรู้ว่าเรากำลังปฏิบัติธรรม แต่ถ้าเป็นคนอื่น ๆ ก็ไม่รู้ เพราะมันยากที่จะอธิบายว่า

“ปฏิบัติธรรมสิ ไม่ยากเลย” พูดไปเขาก็ไม่เชื่อหรอกทำได้เพียงปฏิบัติตนเป็นชาวพุทธที่ดีให้เห็นเป็นรูปธรรม และนำหนังสือธรรมะมาให้อ่าน

ถ้าเขาสนใจจะถามเราเอง ก็มีหลายคนเหมือนกันที่เห็นเราเข้าวัดปฏิบัติธรรม และสนใจจะไปปฏิบัติธรรมบ้าง ซึ่งถ้าใครสนใจจะพามาวัดให้เขาได้ปฏิบัติและเรียนรู้ด้วยตนเอง เพราะการปฏิบัติธรรมต้องทำด้วยตนเองเท่านั้น

“อยู่กับโลกแต่อย่าขวางโลก”

พระอาจารย์สอนเสมอว่า

“อยู่กับโลก แต่อย่าขวางโลก”

ถ้าขวางโลกจะอยู่ยาก การเป็นคนดีก็ใช่ว่าจะดีเสมอไป ต้องดูสภาพแวดล้อม บ้านเมืองที่เราอยู่ด้วยว่าตรงนั้นคนเป็นอย่างไร

ดังนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใด ๆ ทำดีก็ทำไปโดยไม่ต้องมุ่งหวังว่าจะได้ดีเสมอไปเพราะทุกอย่างไม่มีอะไรแน่นอน ยึดถือไม่ได้

การอยู่ในสังคมต้องอยู่อย่างกลมกลืนไม่ขัดแย้ง ไม่ให้มีปัญหา ใครเขาจะทำอะไรก็ช่างเขา ขอเพียงให้ตัวเรารู้ตัวให้ทัน **“ปัจจุบัน”** ก็พอแล้ว เช่น อยู่ในงานเลี้ยง คนอื่นเขาดื่มสุราก็ปล่อยให้เขาดื่มไป ไม่ต้องไปพูด

“ระวังเป็นดับแข็งนะ” พูดไปแล้วได้อะไร คนเขารู้กัน
ทุกคนถึงโทษของสุรา หรือ คนจะกินอาหารที่หวานมาก ๆ ก็ไม่
ควรแสดงความคิดเห็น

“เบาหวานชัด ๆ”

“อ้วนแน่”

ไม่สมควรพูดเป็นอย่างยิ่งจะทำให้วงสนทนาไม่สนุก
อยากกินอะไรก็กินได้ทั้งนั้นไม่ผิดหรอก

ของหวานก็กินปริมาณน้อยหน่อยก็ได้ เพราะอาหารทุก
อย่างมีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งนั้น แม้แต่สุราก็มีประโยชน์หาก
ดื่มเพื่อการรักษาโรคในปริมาณที่พอดี

เราควรคิดเสมอว่าไม่สามารถเปลี่ยนโลกนี้ได้ ธรรมชาติ
เป็นมาอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น อย่าไปฝืน

แม้แต่ตัวเราเองก็เชื่อว่าเปลี่ยนได้ “สันดานยังไฉ่ก็ยัง
นั้น” เพียงแต่เมื่อเจริญสติแล้วก็แค่ปรับพฤติกรรม ลด ละ
บางอย่างได้เท่านั้นเอง

ทำกิจวัตรที่จำเป็นของพุทธศาสนิกชน

ควรทำบุญตักบาตร เพื่อบำรุงพุทธศาสนาให้สืบต่อไป
เข้าวัดสวดมนต์ ฟังธรรม รักษาศีล ๕ อย่างบริสุทธิ์ ไม่แสวงบุญ
อื่นนอกพระพุทธศาสนา ทำนุบำรุงศาสนาในทุกด้าน สอดส่อง
ดูแลและป้องกันสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาทำลายพระพุทธศาสนา

ยึดถือในพระรัตนตรัย หมั่นเจริญสติภาวนาเพื่อการพ้น
ทุกข์

ตั้งมั่นอยู่ในความไม่ประมาท

การใช้ชีวิตประจำไม่ควรอยู่ในความประมาท “ประมาท” เหมือนเป็นคำง่าย ๆ ที่ใคร ๆ ก็รู้กันอยู่ทั่วไป และได้ยินกันมานานแล้ว และทุกคนก็ทราบถึงโทษของการประมาท ว่าร้ายแรงเพียงใด

ซึ่งเรื่องราวเกี่ยวกับการประมาทมักจะปรากฏเป็นข่าว ในสื่อต่าง ๆ เสมอ แต่ไม่ค่อยมีใครสนใจระมัดระวัง และยังใช้ชีวิตตามใจชอบกันอยู่เนือง ๆ หากให้สติพิจารณาจะเห็นได้ว่าการประมาทเป็นการกระทำในระยะสั้น ๆ แต่ผลของมันร้ายแรงมหาศาล

บางครั้งเมื่อสติกลับมาแล้วก็ไม่สามารถมีชีวิตเหมือนเดิมได้ เช่น ขับรถประมาทไม่ระวัง รถชน แล้วตาย หรือ พิกการ ไม่สามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ หรือบางคนมีอนาคตดีแต่ไม่ระวังในการคบหา มีเพศสัมพันธ์แต่ไม่ป้องกัน สุดท้ายต้องติดโรคร้าย และตายไปอย่างน่าเสียดาย

บางคนอยากรวยเร็วค้ายาบ้า แอบส่งยาเพียงครั้งเดียว ก็ถูกตำรวจจับต้องติดคุกตลอดชีวิต ดูแล้วไม่คุ้มกันเลย บางคนไม่ระวัง ไม่สำรวจปลั๊กไฟก่อนออกจากบ้าน เช่น พัดลมเปิดอยู่หรือไม่ เตาแก๊สปิดหรือยัง และต้องไปต่างจังหวัดหลายวัน ลองคิดว่าพัดลมหมุนอยู่อย่างนั้นก็ต้องร้อนเป็นธรรมดา เมื่อร้อนมาก ๆ มอเตอร์ไหม้พลาสติกละลายเกิดไฟไหม้

ถ้าบ้านหลังเดียวก็เดือนร้อนคนเดียวไม่ยุ่งกับใคร แต่ถ้าเป็นตึกแถวที่ติดกันหลายคูหาละ ผลของมันคือไฟไหม้ทั้งหมดตนเองเดือดร้อน คนอื่นก็พลอยเดือดร้อนไปด้วย

นอกจากจะหมดตัวไม่เหลืออะไรแล้ว ยังต้องรับโทษตามกฎหมายต้องติดคุก และต้องชดใช้ค่าเสียหายที่เกิดจากความประมาทอีกด้วย

เราชาวพุทธทุกคนต้องมีสติตั้งมั่นอยู่ในความไม่ประมาท ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งก่อนที่พระองค์จะปรินิพพานก็ยังตรัสเกี่ยวกับการประมาท เป็นปัจฉิมโอวาทพระพุทธเจ้าครั้งสุดท้ายว่า

“ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เรจักขอเตือนพวกท่านให้รู้ว่
สิ่งทั้งหลายที่เกิดมาในโลก

มีความเสื่อมสลายเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำ
หน้าที่อันเป็นประโยชน์แก่ตน และคนอื่น ให้สำเร็จบริบูรณ์
ด้วยความไม่ประมาทเถิด”



๑๖

ตอบข้อสงสัย

ความจำเป็นในการปฏิบัติธรรม

หลายคนอาจสงสัยว่าจะปฏิบัติธรรมไปทำไม ชีวิตก็ดีอยู่แล้ว สุขภาพแข็งแรง มีหน้าที่การงานดี ครอบครัวอบอุ่นฐานะการเงินดี

จึงมองไม่เห็นความจำเป็นในการปฏิบัติธรรม

จริงอยู่ คนบางคนอาจมีพรหมในทางกาย

แต่จิตใจละ มีความเข้มแข็งเพียงพอที่จะต่อสู้กับสภาพแวดล้อมได้มากเพียงใด เวลามีความทุกข์ แก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ และเวลามีความสุขมาก ๆ หลงระเหิดไปกับความสุขหรือไม่

สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งความสุข และความทุกข์ นี่แหละ

ทำให้ การปฏิบัติธรรม มีความจำเป็น เพราะเมื่อปฏิบัติธรรม เจริญสติแล้ว จะสามารถใช้ชีวิตตามทางสายกลางได้อย่างพอดี โดยไม่เอนไปข้างสุข หรือไม่จมกับกองทุกข์ จิตจะเข้มแข็งมีพลังพอที่จะสู้กับกิเลสได้ ไม่คล้อยตามกิเลส ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของกิเลส มีใจเป็นอิสระจากกิเลส เป็นคนมีแก่นสารมีจุดยืนที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามกระแสโลก

ประโยชน์ที่จะได้จากการปฏิบัติธรรมมีบ้างหรือเปล่า

บางคนอาจมองว่าถ้าปฏิบัติธรรมแล้วกลายเป็นผู้บำเพ็ญประโยชน์ ผู้เสียสละ มีอะไรก็อยากให้คนอื่น ไม่เอาดีกว่า อยู่อย่างเดิมดีแล้ว

ถ้าคิดแบบนี้ถือว่าคิดผิด การปฏิบัติธรรม เป็นผู้สังเกตการณ์ เจริญสติกำหนดรู้ กายใจ ทำให้เห็นโลกในอีกด้านหนึ่ง เห็นตัวตนของตนเองอย่างชัดเจน สามารถมองปัญหาได้อย่างทะลุ

เมื่อมีความทุกข์จะไม่เดือดร้อน มีความสุขจะไม่หลงระเห็จไปกับความสุข

การเจริญสติทำได้จิตดวงใหม่ที่มีสมาธิและทรงพลังเข้มแข็ง สามารถยอมรับกับสิ่งที่เข้ามาในชีวิตได้ทั้งบวกและลบ

เห็นทุกอย่างเป็นธรรมดาตามธรรมชาติ เมื่อจิตเข้มแข็งจึงจัดการความเป็นอยู่ในชีวิตได้อย่างลงตัว มีวินัยในตนเอง

ถึงไม่ได้อะไรเลย อย่างน้อยที่สุดก็สุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย ไม่อ้วน เพราะรู้จักเลือกกิน และหยุดกินอาหารไม่มีประโยชน์ได้เองโดยไม่ต้องฝืน

“แค่รักตัวเอง ก็คุ้มที่สุดแล้ว” การปฏิบัติธรรมเจริญสติ ทำให้รักตัวเอง ไม่ทำร้ายตัวเองในการใช้ชีวิตประจำวัน อยู่อย่างมีสติ ไม่ประมาท สามารถดูแลรักษาร่างกายได้เป็นอย่างดี

ใส่ใจต่อการรับประทานอาหาร พักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกาย สามารถรักษาความสมดุลของกายได้อย่างเหมาะสม รักษาใจได้เป็นอย่างดี ไม่จมแช่กับความทุกข์ ไม่ติด

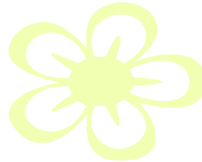
หลงในความสุข ใจปลอดโปร่งโล่งสบาย ไม่ทำร้ายตนเองทั้งทาง
กายและทางใจ

คำพูดใดฟังแล้วทำให้ใจหดหู่ก็ไม่ยึดถือเป็นอารมณ์
มีกำลังใจที่เต็มเปี่ยมจากจิตที่เข้มแข็งและทรงพลัง

มีพลังเดียว คือกำลังใจในการทำความดีที่เกิดขึ้น
ภายในจิตใจของตนเองโดยไม่อ้างอิงหรือยึดถือกับสภาพ
แวดล้อมภายนอก เป็นพลังที่ไม่ได้เกิดกับทุกคน มีได้เฉพาะคน
ที่เจริญสติภาวนา คนที่มีความเป็นตัวเองสูง และคนมีความ
มั่นใจสูงเท่านั้น ที่จะสามารถกล้าเผชิญกับความจริงทุกรูปแบบ
ยึดมั่นในการทำความดีอย่างไม่ห่อถ่อย ถึงแม้จะไม่มี
ใครทำเลยและต้องทำคนเดียวก็พร้อมทำ

หากสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อสังคม กล้าทำในสิ่ง
ที่ถูกต้องเหมาะสม อยู่ในโลกได้อย่างกลมกลืนไม่ขวางโลก เช่น
อยู่ท่ามกลางคนเล่นหวยก็ไม่เล่นตาม อยู่ท่ามกลางคนเล่นการ
พนันก็ไม่ร่วมเล่นด้วย อยู่ท่ามกลางความหลงมกมายต่าง ๆ
ก็อยู่ได้โดยใจไม่คล้อยตาม กล้าที่เป็นหนึ่งเดียวที่ยืนหยัดเพื่อ
ความถูกต้องได้

ไม่คล้อยตามกระแสโลกในทางที่เสื่อม



คนที่ทุกข์แสนสาหัส จะไม่จมกับกองทุกข์อีกต่อไป

การปฏิบัติธรรมเป็นการรักษาความสมดุลของชีวิตไม่ให้เอียงไปข้างใดข้างหนึ่งมากเกินไป เช่น มีความทุกข์มาก ๆ หรือ สุขสบายจนเกินไป

แต่ให้ดำรงตนอยู่ในความพอดี หรือภาษาธรรมะที่เรียกว่า “ทางสายกลาง”

ดังนั้นคนที่ตกอยู่ในความทุกข์มาก ๆ หาทางออกให้กับตนเองไม่ได้ เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เสียใจอย่างหนัก สูญเสียทรัพย์สินสมบัติ ผิดหวังในชีวิตทุกอย่าง **ชนิดที่เรียกว่าชีวิตนี้สิ้นหวังแล้ว หากได้มาปฏิบัติธรรมจะพบทางออกของชีวิต** แล้วจะรู้ว่าชีวิตไม่ได้สิ้นหวัง ชีวิตนี้มีคุณค่า

เพราะธรรมะจะรักษาใจของผู้ปฏิบัติ จะมองเห็นทุกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง ชนิดที่เรียกได้ว่าตั้งแต่เกิดไม่เคยเห็น ก็จะได้เห็น

ตั้งแต่เกิดไม่เคยทำหรือทำไม่ได้ จะสามารถทำได้ และทำได้อย่างสมบูรณ์แบบด้วย

ปฏิบัติธรรมยากมาก...ใครจะทำได้

ถ้าไม่รู้วิธีปฏิบัติจะคิดว่ายาก แต่ถ้าได้ลองปฏิบัติแล้วจะทำได้เอง เพียงแค่กำหนดรู้ กาย หรือใจ เท่านั้น เอาความรู้สึกไปอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก

แต่เมื่อมีอะไรเข้ามากระทบ เช่น หูได้ยินเสียงรถยนต์ จิตก็สังเกตการณ์ได้ยินนั้น เพียงแค่รู้ว่าได้ยิน

ไม่ต้องไปปรุงแต่งว่าเสียงดังอย่างไร หรือเวลาเดิน
อาการเดินเด่นชัด จิตจะรู้สึกถึงเท้าสัมผัสกับพื้น ก็แค่รู้ว่าเท้า
สัมผัสกับพื้น ให้อยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น

แต่ถ้าระหว่างเดินอยู่นั้นจิตคิดเรื่องจะไปซื้อของที่
ห้างสรรพสินค้า ก็ให้จิตคิดไป เพียงเรารู้ว่าตอนนี้กำลังคิด โดย
ไม่ต้องไปคิดต่อว่า จะซื้อที่ไหนดี ราคาเท่าใด ซื้อฝากใคร
เพราะเมื่อถึงเวลาซื้อของแล้วจะคิดได้เอง

แล้วนั่งสมาธิละ เห็นคนปฏิบัติธรรมก็ต้องนั่งทั้งนั้น

ตอนเริ่มปฏิบัติธรรมใหม่ นั่งสมาธิก่อนนอนหรือตื่น
นอนอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ก็พอแล้ว ถ้าปฏิบัติไปเรื่อย ๆ
จิตจะอยากรู้มากกว่านี้อาจจะ ๑ ชั่วโมงขึ้นไปก็ได้ ไม่ต้องไป
กำหนดอะไรทั้งนั้น

การนั่งสมาธิก็เพื่อให้จิตละเอียดขึ้น สงบได้มากขึ้น เมื่อ
สงบแล้วปัญญาจะเกิด เมื่อเกิดปัญญาลดละกิเลสได้บ้าง
และปัญญาจะจัดการวิถีชีวิตที่ไม่เข้ารูปเข้ารอยได้อย่างลงตัว
แต่การนั่งสมาธิถ้านั่งได้ในระดับหนึ่งแล้วจะเกิดฌาน จะทำให้
เกิดความสุขอย่างไม่อาจจะพรรณนาได้

ดังนั้นการนั่งสมาธิเมื่อถึงระดับได้ฌาน จนกระทั่งจิตมี
พลัง หรือหยั่งรู้ใจคนอื่นได้แล้ว ก็ไม่ควรไปสนใจอะไรมากนัก
เพราะเป็นเพียงสภาวะของการผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนที่จะต้องพบ
อยู่แล้ว อย่าไปหลงติดอยู่ เพราะไม่ทำให้พ้นทุกข์ได้เลย

ซึ่งสมาธิก็ไม่เที่ยง มีเกิด และดับได้เหมือนกัน แต่ควร
นั่งสมาธิบ้างเพื่อให้จิตสงบเท่านั้น ไม่ควรติดหลงอยู่ในสมาธิ

หนังสือธรรมะจากคนธรรมดาจะเชื่อถือได้หรือ

หนังสือของผู้เขียนเล่มนี้ เป็นประสบการณ์จริงของการปฏิบัติธรรม ว่าปฏิบัติแล้วพบกับความเปลี่ยนแปลงของตนเอง ในทางที่ดีขึ้น คือชีวิตมีเป้าหมายที่ชัดเจน มีแก่นสาร มีระเบียบวินัย มีสามัญสำนึก มีการกระทำที่ประณีตในทุกเรื่อง มีความตั้งใจและใส่ใจในรายละเอียด มีจิตแน่วแน่ต่อพระรัตนตรัย และมีพลังที่จะทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคมและประเทศชาติ

จึงใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่เน้นภาษาบาลี เพราะต้องการสื่อความหมายตรง ๆ เพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นภาพที่ชัดเจน เหมาะสำหรับคนที่ยังไม่เคยศึกษาหรือปฏิบัติธรรม เป็นหนังสือของคนธรรมดาคนหนึ่งที่ปฏิบัติธรรม แล้วสะท้อนให้ผู้อ่านได้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องยากเพียงแค่เป็น “ผู้สังเกตการณ์” เท่านั้น ทำได้เลยตอนนี้เดี๋ยวนี้

จึงไม่เหมือนหนังสือธรรมะที่วางขายหรือพิมพ์แจกทั่วไป เพราะส่วนใหญ่เป็นของพระสงฆ์หรือพระอริยสงฆ์ ที่เขียนบอกให้ฆราวาสปฏิบัติธรรม ว่าต้องปฏิบัติธรรมนะ จะได้พ้นทุกข์

แต่หนังสือของผู้เขียน เขียนเพื่อบอกว่า ได้ปฏิบัติธรรมแล้วนะ กำลังปฏิบัติธรรมอยู่เพื่อความพ้นทุกข์ ถึงแม้จะยังไม่พ้นทุกข์ แต่อย่างน้อยก็ได้ลงมือทำแล้ว

และวัตถุประสงค์ในการเขียนเพื่อเชิญชวนให้ผู้อ่านได้เริ่มลงมือปฏิบัติธรรม คนที่ปฏิบัติแล้วก็ขอให้ปฏิบัติต่อไป ส่วน

คนที่ยังไม่ปฏิบัติก็ควรเริ่มลงมือปฏิบัติได้เลยตอนนี้เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องรออะไรอีกแล้ว เพราะทุกอย่างไม่มีอะไรแน่นอน

ปฏิบัติธรรมแล้วจะรวยหรือ...เสียเวลาทำไมหากิน

คำพูดแบบนี้มักได้ยินเสมอ เหมือนผู้พูดกำลังเตือนสติผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ให้จมลงไปมากกว่านี้ แท้จริงแล้วคนที่คิด หรือพูดแบบนี้ คือคนที่ยังไม่เคยลงมือปฏิบัติธรรม พระมหาวิเชียรชินวโร ได้เทศนาไว้ว่า

“ความจริงแล้วธรรมะคือธรรมชาติที่มีอยู่ในโลกใบนี้อยู่กับเราตลอดเวลา ถ้าเราตัดคำว่าศาสนาออกไป โดยไม่ต้องยึดถือว่า การเจริญสติเป็นวิธีการของพุทธศาสนา ดังนั้นคนนับถือศาสนาอื่นหรือไม่นับถือศาสนาอะไรเลย ก็เจริญสติได้เหมือนกัน”

จะเห็นได้ว่าธรรมะเป็นความจริงย่อมใช้ได้กับทุกคนทุกชาติ และทุกศาสนา

ตกลงปฏิบัติธรรมแล้วจะรวยมั๊ย?

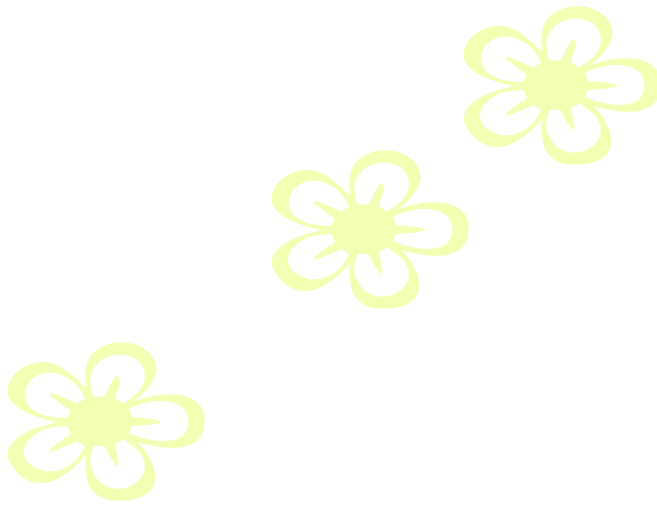
ความจริงผลของการปฏิบัติธรรม ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติร่ำรวยทรัพย์สินเงินทองอยู่แล้ว

เพราะคนมีธรรมประจำใจ ย่อมรักษาทรัพย์ของตนได้ไม่ไปทางเสื่อม รู้จักเก็บออม ขยันประกอบอาชีพ มีร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย เพราะใจได้พบกับความสงบ หมั่นนั่งสมาธิเจริญสติ สวดมนต์ เป็นประจำ โรคภัยย่อมไม่มาระรานเป็นเรื่องปกติธรรมดา

หากลองสังเกตดูจะพบว่าคนที่มียี่ห้อเสียงหรือคนร่ำรวย
ในสังคม ส่วนใหญ่ปฏิบัติธรรมด้วยกันทุกคน ทุกคนมีหลักธรรม
ในการคิด ดำเนินชีวิต จะไม่อยู่โดยปราศจากธรรม หากใครไม่มี
ธรรมะในใจแล้วยากที่จะรักษาชื่อเสียงหรือทรัพย์ไว้ได้

ดังนั้นการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง จึงไม่ควรมุ่งหวังผลใน
ความร่ำรวยทรัพย์สินเงินทอง หรือหวังประโยชน์ด้านสุขภาพ
ของตนเอง

เพราะถึงอย่างไร ผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องได้ผลบุญนั้น ๆ
อยู่แล้วเป็นธรรมดา



แนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรม

ปฏิบัติธรรมที่ใดก็ได้ที่อยู่ใกล้บ้าน หรือที่ทำงาน เน้นความสะดวกของผู้ปฏิบัติ จะเป็นวัดหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมก็ได้ ขอให้มีการสอนการปฏิบัติในเบื้องต้น เพราะคนยังไม่เคยปฏิบัติอาจจะไม่มีแนวทาง และที่สำคัญต้องสอนให้รู้จักปล่อยวาง ลดละกิเลส มีการขัดเกลาจิตใจ หากสถานที่ปฏิบัติธรรมที่ใดสอนให้มีแต่ความอยาก ความโลภ โดยจิตไม่ได้พัฒนา ไม่ขัดเกลาจากกิเลส แสดงว่าไม่ใช่สำนักปฏิบัติธรรมที่ดี ควรหลีกเลี่ยง

แล้วจะรู้ได้อย่างไร สถานที่ปฏิบัติธรรมที่ดีต้องสอนธรรมะตามแนวทางของพระพุทธเจ้าที่มีบัญญัติไว้ในพระไตรปิฎก คือต้องมีจุดประสงค์เพื่อความพ้นทุกข์ และวิธีการพ้นทุกข์ เมื่อได้ไปฝึกปฏิบัติแล้วจะทำให้รู้สึกโปร่ง โล่งสบาย ไม่อึดอัด ถ้าไม่ได้สอนเพื่อความพ้นทุกข์ต้องแอบคิดไว้เลยว่าอาจจะไม่ใช่ของแท้ ควรหลีกเลี่ยงออกมาก่อน



๑๗

บทส่งท้าย...มีปัญญาที่พ้นทุกข์ได้

“ไม่ต้องพยายามเป็นคนดี
ไม่ต้องบังคับตนเองถือศีล
ไม่ต้องกลั่นใจทำทาน
ไม่ต้องฝืนใจอ่านหนังสือธรรมะ”

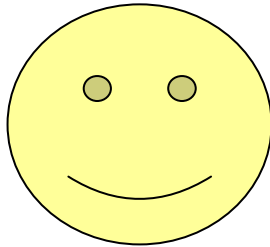
ไม่ต้องฝืนอะไรอีกหลายอย่าง เพียงแค่ได้เป็น
“ผู้สังเกตการณ์” เจริญสติกำหนดรู้กายใจ ทำให้เป็นประจำ
เมื่อจิตได้ชำระล้าง กิเลสลดน้อยลง แล้วจะพบได้ด้วยตนเองว่า
การไม่ต้องสวมบทบาทอะไรทั้งสิ้น เมื่อไม่สวมบทบาทก็ไม่ต้อง
แบก ไม่ต้องยึดถือ ทำให้จิตเป็นอิสระจากทุกสิ่งทั้งกายและใจ
ตามคำกล่าวที่ว่า

“ไม่ต้องเล่นบท ทนายนาม ผู้พิพากษา หรือพยาน
แต่จงเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์เท่านั้น”

เมื่อนั้น ความเป็นคนดี ศีล ทาน จะตามมาเอง แล้วจะ
อ่านหนังสือธรรมะ สวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นอัตโนมัติ โดยที่ใจ
นำพาไป สามารถทำคุณประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม
และประเทศชาติ ได้อย่างมหาศาล

คนไทยทุกวันนี้มีน้อยคนนักที่จะปฏิบัติธรรม เป็นโจทย์ที่ทุกคนจะต้องร่วมกันแก้ไข ให้คนไทยหันมาปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น

ถ้าทุกคนปฏิบัติธรรม ทุกคนจะเป็นคนดีไม่ทำผิด กฎหมาย รัชชาศีล มีจิตอาสา ถ้าเป็นเช่นนั้น ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้า เพราะคนไทยใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตนั่นเอง



๑๘



ออกแบบปก และรูปภาพประกอบ

นายอภิสิทธิ์ ทองดอนแอ

พิสูจน์อักษร

นางวิริยาภรณ์ สุวรรณศรี

นายภีฬตรีวิชช์ บุรณโกศลสินี

นายพนม พันธุ์มณี

๑๙

ประวัติผู้เขียน

นางสาววรรณนิภา พระครูถิ่น

เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๑-๓๖๒๓๑๔๘

เว็บไซต์ ทำดีได้ดีดอทคอม www.tamdeedaidee.com

ภูมิลำเนา

อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การศึกษา

ประถมศึกษา

โรงเรียนวัดตะไหนด

ประชากรศาสตร์สถิตวิทยา

มัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนนครหลวงอุดมรัษฎ์วิทยา

ปวช.-ปวส. (การบัญชี)

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสกรี

นิติศาสตรบัณฑิต

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

นิติศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

เนติบัณฑิตไทย

สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติ

บัณฑิตยสภา

ตำแหน่งงานปัจจุบัน

เจ้าพนักงานคดีปฏิบัติการ สำนักงานประจำศาลแขวงพิษณุโลก

สำนักงานศาลยุติธรรม

ไม่ต้องลงเล่นให้เหนื่อย

ไม่ต้องติดอยู่กับความทุกข์

ไม่หลงเพลินความสุข

แล้วได้สติ และจิตที่มีพลังกลับคืนมา

คุ้มที่สุดแล้วชีวิตนี้กับการเป็น

“ผู้สังเกตการณ์”

