

[ [ธรรมะไทยแลนด์](#) | [สารบัญ](#) ]

# การใช้ชีวิตที่มีคุณค่า

โดย...

ดวงดาว ใจเอื้อ ทาวี

## คำอนุโมทนา

หนังสือ **"การใช้ชีวิตที่มีคุณค่า"** เล่มนี้ เป็นหนังสือที่ผู้เขียนได้เล่าถึงประสบการณ์ชีวิต โดยถ่ายทอดออกมาเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย เป็นการนำเอาธรรมะในทาง

พระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพสังคมปัจจุบันที่  
สับสน วุ่นวาย เต็มไปด้วยการแข่งขัน แข่งชิงเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง เพื่อให้ได้รับ  
ความสุข แต่ก็ไม่อาจพบความสุขที่แท้จริงได้ บางคนยิ่งแสวงหา ยิ่งอ่อนล้า แสบหมดแรง ยิ่ง  
ไขว่คว้าคล้ายกับว่ายห่างไกลจากความสุขเสียเหลือเกิน เลยไม่สามารถรู้ได้ว่า ความสุขที่  
แท้จริงคืออะไร รวมไปถึงการที่จะทำอย่างไรให้ชีวิตได้รับความสุขอย่างมีคุณค่า

หนังสือเล่มนี้ได้มีตัวอย่าง แนวทาง ของการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับความสุขอย่าง  
ง่ายๆ ไม่ต้องลงทุนอะไรมาก เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตให้แก่ท่านผู้อ่านได้นำไป  
เป็นตัวอย่างเพื่อให้เกิดสุขด้วยตนเอง ผู้อ่านสามารถเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิด  
สุขได้ โดยไม่ต้องรอว่าจะต้องได้รับในอนาคต คือเมื่อสามารถปฏิบัติได้ก็จะได้รับความสุข  
เลย นับว่าเป็นหนังสือที่มีคุณค่ามากเล่มหนึ่งเลยทีเดียว

ดังนั้น ทางวัดพระศรีรัตนาราม มิสซูรี จึงขออนุโมทนาต่อท่านผู้เขียน คือคุณ  
ดวงดาว ใจเอื้อ ทาวิ เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้อุทิศสัจพยายามเขียนหนังสือด้วยภาษาง่ายๆ และเล่า  
ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน ขออำนาจอันศักดิ์สิทธิ์แห่งคุณพระรัตนตรัย โปรด  
จงได้ปกป้องคุ้มครองให้ปราศจากทุกข์ โศก โรคภัย มีพลานามัยแข็งแรง และมีสุขจงทุก  
ประการ

วัดพระศรีรัตนาราม

เซ็นต์หลุยส์ มิสซูรี สหรัฐอเมริกา

1 กรกฎาคม 2544

# คำนำ

ได้เคยตั้งจิตอธิษฐานไว้ว่า ถ้าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และเข้าใจในธรรมะพอสมควร ก็  
จะเขียนไว้เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ห่างไกลครูอาจารย์ ซึ่งจะได้ไม่ต้องเสียเวลามากอย่าง  
ผู้เขียนนี้ และนี่ก็เป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่ง ที่ได้รวบรวมบทความต่างๆมาไว้ในเล่มเดียวกัน  
ทุกอย่างที่เขียนมานี้ได้เขียนจากประสบการณ์ของตนเอง และบางครั้งได้สอดแทรกคำสอน  
ของครูอาจารย์บางท่านที่ข้าพเจ้าเคารพ และใช้เป็นตัวอย่างในการปฏิบัติมาตลอด ข้าพเจ้า  
หวังว่าหนังสือเล่มนี้คงเป็นประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย ต่อท่านผู้ร่วมปฏิบัติทุกท่าน

ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ทุกท่านที่วัดพระศรีรัตนาราม เช่นต์ หลุยส์  
โดยเฉพาะพระอาจารย์มหาห่วยและพระมหาสมท่อน ซึ่งได้ช่วยจัดพิมพ์ ตรวจสอบและ  
จัดทำหนังสือเล่มนี้ให้ลุล่วงไปด้วยดี และขออนุโมทนาต่อเพื่อนๆทุกคนที่มีจิตศรัทธาร่วม  
พิมพ์หนังสือเล่มนี้ เพื่อเป็นการกุศล

สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์คอกเตอร์ ธีรวัฒน์ เจ้าอาวาสวัด  
พุทธประทีป กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ พระอาจารย์มหาประเสริฐ อาจารย์ถาวร ที่ได้มี  
เมตตาแนะนำสั่งสอนมาตลอด

ถ้ามีสิ่งใดผิดพลาดบกพร่อง ข้าพเจ้าขอกราบอภัย แต่ถ้าหนังสือเล่มนี้จักเป็น  
ประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านบ้างแล้ว ขอให้บุญกุศลนี้จงได้แก่คุณพ่อ คุณแม่ หมออโนทัย จินนี่  
วินสตัน รวมทั้งผู้มีพระคุณต่อข้าพเจ้าทุกท่าน ตลอดจนเพื่อนๆ และผู้อ่านทุกท่านด้วยเทอญ

ดวงดาว ใจเอื้อ ทาวี

1 กรกฎาคม 2544

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1 <u>ศาสนาพุทธมีคุณประโยชน์ต่อข้าพเจ้าอย่างไร</u>	<u>1</u>
2 <u>ชีวิตที่มีคุณค่า</u>	<u>5</u>
3 <u>เรื่องของปัญหาที่แท้จริง</u>	<u>14</u>
4 <u>ทำไมทุกคนจึงควรปฏิบัติตามฐาน</u>	<u>18</u>
5 <u>ถ้าต้องการปฏิบัติให้พ้นทุกข์ สมาธิจำเป็นหรือไม่</u>	<u>26</u>
6 <u>มีวิธีใดจะแก้กรรมที่ทำไว้ได้หรือไม่</u>	<u>28</u>
7 <u>พลังจิตมีจริงหรือไม่ มีประโยชน์และโทษอย่างไร</u>	<u>30</u>
8 <u>ทำอะไรจึงจะทำให้กิเลสหมดไปได้</u>	<u>34</u>
9 <u>ความว่างที่แท้จริงเป็นอย่างไร</u>	<u>36</u>
10 <u>คนเกิดมาเพื่ออะไร</u>	<u>37</u>

-----

# ศาสนาพุทธมีคุณประโยชน์ต่อข้าพเจ้าอย่างไร

## ใด

ปกติแล้วเรื่องศาสนานี้แต่ก่อนนั้นไม่ได้สนใจ และไม่เข้าใจอะไรมากนัก ตอนเล็กๆ จำได้ว่าเคยไปวัดกับคุณยาย คุณยายทำกับข้าวใส่ปิ่นโตไปวัด พอพระฉันเสร็จแล้ว เขาก็เอากับข้าวมาตั้งรวมกินด้วยกัน คุณยายตักให้เรากินต่างหาก อาหารมีเยอะ โดยเฉพาะพวกขนมและผลไม้ หลังจากอิ่มแล้วก็จะเข้าไปฟังเทศน์ในโบสถ์ บางครั้งก็สนุกดีเพราะพระท่านยกตัวอย่างเป็นนิทาน บางทีก็ไม่สนุกเพราะบางเรื่องเราฟังไม่รู้เรื่อง ส่วนมากวันไหนถ้ามีเรื่องไม่สนุก เราก็จะเริ่มมองซ้ายมองขวาจับตัวอยู่ตลอดเวลา อยู่หนึ่งไม่ได้เพราะมันนั่งไม่สบาย มันเมื่อยด้วย ทุกครั้งคุณยายเราจะนั่งหลับตาฟังพระเทศน์ แต่ก่อนนั้นเรานึกว่าคุณยายเรานั่งหลับ แต่ก็น่าแปลกใจนิทานบางเรื่องเราฟังไม่ทันหรือไม่เข้าใจ คุณยายอธิบายให้ฟังได้ แต่ตอนนั้นเราก็ไม่เคยถามคุณยายว่าเห็นนั่งหลับตาทำไมไม่รู้เรื่องที่พระเทศน์ แต่เดี๋ยวนี้ถึงเข้าใจว่าคุณยายนั่งสมาธินั่นเอง

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นประจำวัน ซึ่งทำให้เราต้องเดือดร้อน วิตก กังวล วุ่นวาย ไม่สบายใจ เราก็คิดว่ามันเป็นธรรมดา เกิดมาเป็นคนมันก็ต้องมีปัญหาเช่นนี้แหละ บางครั้งก็แก้ไขลุกล่วงไปด้วยดี บางครั้งแก้ไขไม่ได้ก็เก็บไว้ก่อน สำหรับคนที่มีครอบครัวปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากเราคนเดียว คนอื่นในครอบครัวเช่นลูก สามี ภรรยา ญาติ พี่น้อง และผู้ใกล้ชิดก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเพิ่มปัญหามาด้วย เมื่อเราแก้ไขไม่ได้ เราเก็บไว้เก็บไว้ นานๆ เข้ามันก็มีมากมาย มันก็เลยอัดแน่นอยู่ในใจเรามาก สมัยก่อนนั้นเราต้องทำงานข้างนอกด้วย งานในบ้านก็ต้องทำ ลูกก็กำลังชนเพราะยังเล็กอยู่ บางครั้ง 4 ทุ่มก็ยังซักผ้าไม่เสร็จ มีอยู่ครั้ง

หนึ่งคืนแล้วจำได้ว่าเราซักผ้า แล้วเอาไปอบ อบเสร็จแล้วจะเอามาพับ ความเหน็ดเหนื่อย ความเครียด ความทุกข์ประดังขึ้นมาจากปัญหาต่างๆ อยู่ดีๆ ร้อง

-1-

## ศาสนาพุทธมีคุณประโยชน์ต่อข้าพเจ้าอย่างไร

กรีดขึ้นมา แล้วนั่งร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ จริงๆแล้วมีเยอะ แต่ตอนนั้นมันเรียง

เรื่องไม่ถูกว่ามันเรื่องอะไรบ้าง ตอนนั้นร้องไห้ไปด้วยซักผ้าไปด้วย ทำจบแล้วเราก็เข้าไปนอน คืนนั้นหลับไม่รู้ตัว คงเป็นเพราะเหนื่อยจากงานและเหนื่อยจากการร้องไห้ด้วยก็เลยหลับไป ลูกๆกับสามีเขาคงเห็นว่าเรานี้คงเข้าขั้นจะบ้าแล้ว เขาเลยพาถูกไปนอน วันรุ่งขึ้นเราตื่นขึ้นมาเกิดไม่สบายเลยไม่ได้ไปทำงาน วันนั้นก็เลยมีเวลาได้ลำดับเรื่องราวต่างๆ ก็เลยคิดว่ามันน่าจะมีหนทางดำเนินชีวิตที่ดีกว่านี้ได้ โดยที่ไม่ต้องทุกข์อย่างนี้ ตอนนั้นนึกถึงคุณยาย คุณยายสาวก็ลำบาก คุณยายเคยเล่าว่าคุณยายไปวัดไปนั่งสมาธิ จิตใจสบายและทุกอย่างก็ดีขึ้น คุณยายยังเคยบอกว่าหนูโตขึ้นให้ไปวัดนะลูกนะ ตอนนั้นเราก็ไม่ได้คิดอะไร แต่พอมาตอนนี้คิดถึงคำพูดของคุณยายแล้วจึงคิดว่ามันน่าจะลองดู

บ้านเราอยู่ห่างจากวัดมาก ครั้งแรกเราไปวัดธัมมาราม ซึ่งอยู่ห่างจากบ้านเรา 300 กว่าไมล์ เราไปนั่งสมาธิ มีพระอาจารย์เวชยันต์เป็นผู้สอน อาจเป็นบุญของเราก็ได้วันที่สองที่เราปฏิบัติสมาธิ จิตเรารวมตัวมีความรู้สึกสบายมาก เหมือนกับอยู่อีกโลกหนึ่ง ซึ่งไม่มี ความวุ่นวาย มีแต่ความสงบ สบาย เราดีใจมาก คิดว่า นี่แหละเป็นหนทางของการดำเนิน ชีวิตที่ถูกต้องแน่ทีเดียว เราตั้งใจยึดเอาทางนี้แหละ ตั้งแต่นั้นมาจนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 15 ปี ที่เราได้ศึกษาและปฏิบัติต่อเนื่องมาโดยตลอด จนเกิดความเข้าใจในคำสอนของพระพุทธ

องค์ และได้นำมาใช้ในการดำรงชีวิตอยู่ในทุกวันนี้ด้วยความสุข สงบอย่างแท้จริง เมื่อเราสุข สงบครอบครัวเราก็สุขสงบด้วย

ศาสนาพุทธนั้นเป็นศาสนาที่สอนไม่ให้เชื่อมงาย ทุกอย่างพิสูจน์ได้เป็นเรื่องจริง มีผลออกมาจริงๆ ใครก็ตามถ้าตั้งใจปฏิบัติจะได้เข้าใจเข้าถึงได้ด้วยกันทุกคน เพียงแต่ช้าหรือเร็วเท่านั้น เป็นศาสนาที่ไม่มีการบังคับ มีแนวทางในการปฏิบัติที่ดีและอย่างละเอียด คนที่จะเข้าใจได้อย่างแท้จริงต้องปฏิบัติตามแนวทาง

-2-

## ศาสนาพุทธมีคุณประโยชน์ต่อข้าพเจ้าอย่างไร

นั้น ต้องมีความตั้งใจจริง มีความอดทน มีปัญญา มีครูอาจารย์หรือกัลยาณมิตร

ที่คิดคอยแนะนำด้วยก็จะช่วยให้ปฏิบัติได้เร็วขึ้น คนทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติอย่างแท้จริงนั้นไม่สามารถเข้าใจ และได้รับผลประโยชน์จากศาสนาพุทธเท่าใดนัก เหมือนกับที่เราไป ลงทะเบียนเข้ามหาวิทยาลัย แต่เราไม่เข้าไปเรียนจริงๆ นานๆ ไปมหาวิทยาลัยเสียครั้งหนึ่ง หนังสือตำราอาจยืมเพื่อนหรือซื้อมาอ่านบ้าง เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง เพื่อไว้พูดคุยถกเถียง กับผู้อื่นเพื่อแสดงว่าตนก็รู้เหมือนกัน ซึ่งก็อาจผิดบ้างถูกบ้างเนื่องจากไม่ได้ศึกษาอย่างแท้จริง ถ้าเป็นเช่นนี้ถึงจะลงทะเบียนอยู่นานเท่าใดก็ไม่สามารถมีความรู้อย่างแท้จริงเอามาใช้ ประกอบอาชีพได้ และก็ไม่สามารถสำเร็จจนรับปริญญาได้ด้วย ที่สุดแล้วก็คือไม่ได้อะไรเลย เพียงแต่ได้ชื่อว่าลงทะเบียนอยู่ในมหาวิทยาลัยนั้นๆ เท่านั้นเอง นี่แหละผู้ที่จะได้ชื่อว่า เป็นพุทธบริษัทอย่างแท้จริงได้นั้น จึงต้องปฏิบัติติดต่อกันสม่ำเสมอ ผลของการปฏิบัติจึงจะเริ่มทยอยออกมาให้เห็นให้เข้าใจ จนได้รับผลประโยชน์จากการเป็นพุทธศาสนิกชนอย่างแท้จริง

สิ่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอนขั้นแรกก็คือ ให้ปฏิบัติตนให้ดีให้ถูกต้องโดยไม่เบียดเบียนใคร ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน หรือคือการรักษาศีลนั่นเอง และให้ฝึกสติจนเป็นมหา

สติ คือมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลาซึ่งทำให้ทันต่อเหตุการณ์และปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น  
ฝึกสมาธิจนเป็นมหาสมาธิ คือมีจิตที่หนักแน่นอยู่ตลอดเวลา พร้อมที่จะสู้กับปัญหาต่างๆ  
ที่มากระทบโดยไม่หวั่นไหว ฝึกปัญญาจนเป็นมหาปัญญา คือเป็นความรู้แจ้งในการ  
แก้ปัญหาให้ถูกต้องอย่างแท้จริง ในการฝึกปฏิบัตินี้จะมีเหตุการณ์ปัญหามาทดลองอยู่  
ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น เราจึงต้องเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น พยายาม  
เข้าใจแก้ไขให้ดีที่สุด หาเหตุผลที่ดีที่สุดมาสรุปปัญหาเหล่านี้ให้ได้ ทุกอย่างก็จะจบลงไป  
ในตัว จะไม่ปรุงแต่งต่ออีก เมื่อความคิดผุดขึ้นมาเพื่อจะปรุงแต่งต่อ มันจะสรุปลงในเหตุ-

-3-

### ศาสนาพุทธมีคุณประโยชน์ต่อข้าพเจ้าอย่างไร

ผลที่เราสรุปไว้ เรื่องนั้นๆก็จะจบลงไปโดยปริยาย ความเข้าใจอย่างแท้จริงก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ  
จะเป็นเช่นนี้ไปตลอด จนกระทั่งเราสามารถมีความเข้าใจทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างที่มีมันเป็น  
โดยเห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเองทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์ปัญหาเกิดขึ้น

ผลที่ได้จากการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์นั้น จะทำให้เกิดความเข้าใจ  
อย่างแท้จริงเกี่ยวกับกฎของธรรมชาติ และตัวตนของเราอย่างแท้จริง จนกระทั่งเราสามารถ  
เข้าใจและปล่อยวางได้โดยไม่ยึดมั่นในสิ่งใด ทุกอย่างที่พระพุทธองค์สอนไม่ใช่เป็นสิ่งที่  
พระองค์คิดค้นก่อตั้งทฤษฎีขึ้นมาใหม่เอง เพียงแต่พระองค์ปฏิบัติแล้วซ้ำอีกโดยใช้ชีวิต  
เป็นเดิมพัน จนกระทั่งเข้าใจวิถีทางของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ว่าเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และสลาย  
ไปได้อย่างไร และปล่อยวางได้อย่างไร พวกเราถูกสอนมาผิติดตั้งแต่เกิด การที่จะปฏิบัติให้  
เข้าใจนั้นคือการเปลี่ยนความคิดเป็นตรงกันข้ามเลย จึงไม่ใช่เป็นของง่าย พวกเราถึงได้ยัง  
วนเวียนอยู่ในวัฏฏสงสารนี้ไม่จบไม่สิ้น ต้องเกิดและตาย ตายแล้วเกิดทุกข์ทรมานไม่รู้นาน  
เท่าใดแล้ว จนกระทั่งมีบางคนเท่านั้นที่ตั้งใจปฏิบัติจนเข้าใจ สามารถตัดวงจรของชีวิตได้  
และเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็อยู่อย่างสุขสงบ ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น โดยการช่วยเหลือให้  
คำแนะนำ เป็นกัลยาณมิตรต่อผู้ที่ต้องการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ต่อไป

-----

-4-

## ชีวิตที่มีคุณค่า

เดือนนี้เดือนธันวาคมอีกแล้ว ไม่นานนักก็จะหมดปี และขึ้นปีใหม่ อายุเราก็จะเพิ่มมากขึ้นอีก **1** ปี อายุมันเป็นเพียงตัวเลขเท่านั้น แต่มันก็มีความหมายมากเหมือนกันสำหรับร่างกายของคน เมื่อเกิดมาใหม่ๆตัวเรายาวแก่ๆพุตกว่าๆ บางคนคลอดก่อนกำหนดก็อาจไม่ถึงพุต วันคืนผ่านไปเป็นเดือน เป็นปี เป็นหลายๆปี ร่างกายก็เจริญเติบโต สูงใหญ่ขึ้นเป็นหลายๆพุต จนเราสามารถมองเห็นและสังเกตได้อย่างชัดเจน ว่าร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ระยะเวลาที่เราเรียกว่าระยะของการเจริญเติบโต จนกระทั่งอายุถึง **18** ปี ความสูงก็เริ่มหยุดลง มีแต่ความหนา ความบางของส่วนต่างๆของร่างกาย หรือเราเรียกว่าความอ้วน ความผอม

หรือความพอดีของร่างกาย คนอายุระยะ 18-30 นี้เป็นระยะที่กำลังต้องศึกษา ต้องสร้างตนเอง และเริ่มสร้างครอบครัวของตนเองเรื่อยไปจนถึงอายุ 40 ปี ระยะเวลาไม่ค่อยได้มีเวลาสำรวจตนเอง มีเวลาให้ตนเองมากนัก พอหลังอายุ 40 ปีขึ้นไป ชีวิตเริ่มผ่อนคลายลง ทุกสิ่งทุกอย่างเริ่มเข้าที่เข้าทาง หลายคนก็ผ่านปัญหาที่มีประสบการณ์มาต่าง ๆ กัน บางคนโชคดีสามารถแก้ปัญหาได้ในทางที่ถูกที่ควร ผลออกมาทำให้ชีวิตในครอบครัว ในหน้าที่การงานราบรื่น มีชีวิตอยู่ได้อย่างสบายๆ แต่หลายๆคนเนื่องจากความกดดันของชีวิตตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้เขาต้องสู้และต้องสร้างชีวิตของเขาให้ประสบความสำเร็จให้ดีที่สุด เร็วที่สุด มากที่สุด อะไรถ้าต้องการให้มันถึงที่สุดโดยเร็ว ในระหว่างทางที่ไปถึงจุดนั้นก็มักตัดสินใจหรือกระทำหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่ถูกต้อง หรือถูกต้องน้อยไปตลอดทาง การกระทำหรือการตัดสินใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้น บางครั้งก็ไม่ได้อยากจะตัดสินใจเช่นนั้น แต่ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นมีมากเกินไปกว่าความถูกต้อง จึงได้ทำไป จนบางคนกลายเป็นนิสัยไปโดยไม่รู้ตัว จนลืมความถูกต้องที่แท้จริง ถึง

-5-

## ชีวิตที่มีคุณค่า

กับสามารถทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้อย่างเปิดเผย และอย่างหน้าตาเฉยเสียด้วยโดยไม่กลัวบาปกรรม ซึ่งเขาได้ทำเหตุไม่ดีไว้เรียบร้อยแล้วโดยไม่รู้ตัวเลยว่า ผลจะต้องตามมาทำให้เขาต้องเดือดร้อน วุ่นวาย และทุกข์ในภายหลัง

คนในระยะนี้ หลังจากผ่านเหตุการณ์ต่างๆมาในชีวิตมากพอสมควร บางคนหรือหลายคนเริ่มเห็นความไม่แน่นอนของชีวิต เริ่มเห็นชีวิตเห็นปัญหาทั้งของตนเองและของผู้อื่นซึ่งทำให้ต้องเดือดร้อน วุ่นวาย และทุกข์มาก หลายคนเริ่มเบื่อหน่าย เหนื่อยล้า และเริ่มคิดพิจารณาหาทางออกที่จะอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข ความสบาย โดยไม่ต้องมีความทุกข์ ซึ่งบางคนก็เริ่มพบทาง บางคนก็ยังไม่พบทาง

สำหรับชีวิตของคนที่เกิดมาในโลกนี้ การตัดสินใจ และการกระทำที่ไม่ถูกต้องนี้เป็นด้วยกันทุกคน ที่แตกต่างกันก็คือใครทำอะไรมากหรือน้อยเท่านั้น ไม่ว่าเราทำอะไรไว้ บางทีเรานึกว่าไม่เป็นไร เราไม่แคร์ และคิดว่าเราไม่ได้คิดอะไร ไม่ได้จดจำในสิ่งที่เราทำไป และบางที่ยังคิดอีกว่าเราฉลาด เราเก่ง เราสามารถถดถอยได้ ไม่มีใครรู้หรือกว่าเราได้คิดอะไรหรือทำอะไรไปบ้าง ทั้งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง เขาผู้นั้นบางทีดูข้างนอกเหมือนกับว่ามีความสำเร็จในชีวิต เพราะร่ำรวย มีครอบครัวที่ดี มีหน้าที่การงานดี แต่จริงๆ แล้วคนผู้นั้นอาจไม่มีความสุขอย่างแท้จริงก็ได้ เมื่ออยู่คนเดียวเขาจะมีความรู้สึกหดหู่ เจ็บเหงา ไม่สบายใจ โดยไม่รู้สาเหตุ เขาต้องหาสิ่งบันเทิงเริงรมย์ต่างๆ เพื่อมาคอยกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา จะต้องไปงาน จัดงาน ใช้จ่ายซื้อหาทางด้านวัตถุ ไม่ว่าจำเป็นหรือไม่ถ้าเขาพอใจ เพื่อบำรุงบำเรอเพื่อความตื่นเต้น เพื่อความสุข หรือเพื่อให้คลายความเบื่อหน่าย เศร้าสร้อย หงอยเหงา ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการบำบัดได้ชั่วคราวเท่านั้น และต้องวิ่งหาไฟหากันจนตลอดชีวิต ต้องเสียเงินเสียแรง เสียความรู้สึก และสุดท้ายก็ยังหาความสุขอย่างแท้จริงและถาวรไม่ได้

-6-

## ชีวิตที่มีคุณค่า

คนเราหลายคนไม่เข้าใจว่าในโลกนี้มีกฎธรรมชาติอยู่ มันเป็นเช่นนั้นเอง โดยไม่มีใครตั้งกฎเกณฑ์ขึ้น กฎอันนี้คือกฎแห่งกรรม คือเมื่อทำเหตุไว้ผลก็จะต้องออกมาเสมอเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม และไม่ว่าใครทำอะไรไว้ทั้งในที่ลับหรือในที่แจ้ง ถ้าผู้ทำนั้นมีเจตนาที่ทำคือทำทั้งที่รู้อยู่ ไม่ว่าเจตนาดีหรือไม่ดี ผู้ที่บันทึกและตัดสินใจในการให้คุณให้โทษผู้นั้น ก็คือตัวของเราเอง ไม่มีใครจะมาบงการ หรือปิดบังในการกระทำหรือความคิดของเราไปได้ ไม่ว่าจะหลบหนีแอบซ่อนอยู่ที่ใด ถ้าทำความไม่ดีไว้ ผู้นั้นจะมีแต่ความละอาย ความเศร้าหมอง ความอึดอัดใจ ความขัดข้องไม่พอใจ ไม่ถูกใจในตนเอง ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง และไม่สามารถกราบตนเองได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มันจะอยู่ลึกๆ ในก้นบึ้งของหัวใจของคนนั้นๆ ซึ่งแม้แต่ตนเองก็ยังไม่เข้าใจว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น มันจะเป็นเช่นนี้ตลอดไปในชีวิตของคนนั้นๆ ซึ่ง

ถึงแม้ข้างนอกของเขาดูเป็นคนที่มีความสำเร็จในชีวิต คุณน่าจะมีความสุข แต่ตัวของเขาเอง บางทีถึงกับฆ่าตัวตายก็มี แต่ถ้าผู้ใดคิดแต่สิ่งที่ดี ทำแต่สิ่งที่ดี หลายสิ่งหลายอย่างที่เขาคิด และทำ บางคนอาจมองเห็นเขาเป็นคนเซย ไม่ทันสมัย หรืออาจมองเห็นเขาเป็นคนไม่เอาไหน เผลอๆอาจจะว่าเขาโง่ก็ได้ ที่คิดและตัดสินใจในทางที่ถูกต้องนั้น แต่จริงๆแล้วคนเหล่านี้แหละเป็นคนที่มีความสุข มีความสงบ ไม่ต้องเดือดร้อน วุ่นวายในชีวิต มีอะไรก็พอดีๆ ไม่ได้มีมาก แต่ก็ไม่ได้มีน้อยจนกระทั่งต้องเดือดร้อน ซึ่งสุดท้ายหลายคนอาจเรียกเขาว่าคนไม่เอาไหน หรือสุภาพน้อยเขาเรียกว่าคนสมถะ

แต่ไม่ว่าคนผู้นั้นจะดีหรือไม่ดีก็ตามในอดีต ถ้าเขามีความจริงใจต้องการแก้ไข ปรับปรุงชีวิตของเขาที่ดีอยู่แล้วให้ดีขึ้น ทั้งยังไม่ดีก็ให้ดีขึ้นให้ถูกต้อง เพื่อจะได้พบความสุข ความสงบอย่างแท้จริง และเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกหลานสืบต่อไปภายหน้า โดยเฉพาะพวกอยู่ในวัยแรกแย้ม (คือแย้มฝาโลง) คือพวกอายุ 50 ปีขึ้นไปแล้ว ระยะเวลานี้เป็นระยะที่ผ่านประสบการณ์มามากพอสมควรในชีวิต

-7-

## ชีวิตที่มีคุณค่า

ชีวิตและความเป็นอยู่ของหลายคนเริ่มเข้ารูปรูปร่าง มีบ้านมีงานมีเงินมีฐานะที่มั่นคงขึ้น ลูกๆส่วนมากก็เริ่มจบการศึกษา สามารถมีเวลาพิจารณาสำรวจตนเองมากขึ้น มีชีวิตอยู่มาเกินครึ่งคนแล้ว มันถึงจุดสูงสุดแล้ว ตอนนี้ทุกอย่างมีแต่เริ่มเสื่อมลงทั้งร่างกายและจิตใจ ร่างกายโดยเฉพาะผิวหนังเริ่มเหี่ยวลงจนเห็นได้ชัด เซลล์ต่างๆเริ่มฝ่อเริ่มหายลง ผมก็เริ่มเปลี่ยนสี และก็เริ่มบางลงด้วย อวัยวะภายในก็เริ่มเสื่อมลง จะได้ยินอยู่เสมอในระยะนี้ว่าเป็นโรคนั้น โรคนี้นั้นกันมากขึ้น บางทีก็ถึงแก่กรรมไปก็มี ร่างกายไม่แข็งแรง คล่องแคล่ว ว่องไว เหมือนวัยหนุ่มวัยสาว ส่วนทางด้านจิตใจ ถ้าเคยทำอะไรไว้มันก็จะคอยก่อความจนไม่ให้มีความสุขอย่างแท้จริงโดยหาสาเหตุไม่ได้ การบันเทิงต่างๆหรือทางด้านวัตถุมันช่วยได้

ชั่วคราว แต่ถ้าร่างกายเราอ่อนแอไปมากกว่านี้ การบันทึกและทางวัตถุก็ไม่สามารถช่วยได้ อีกต่อไป จะตายมันก็ไม่ตาย จะอยู่ก็อยู่อย่างไม่สบาย มีแต่ความทรมานทรมาย วิดก กังวล มี อารมณ์ที่ขุ่นข้อง ซัดข้องอยู่เป็นเนืองนิจ ตัวเราบางทีก็รำคาญตนเองเหมือนกัน ไม่ต้องพูดถึง หรือกว่าคนใกล้ชิดเขาจะรำคาญเราขนาดไหน เมื่อถึงระยะนี้แล้ว ถ้าใครต้องการแก้ไข ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเพื่อจิตวิญญาณของเรา มันเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ ถ้าตั้งใจจริง ใครๆก็ทำได้ ทำได้ทุกอายุ ทุกเพศทุกวัย ทุกเชื้อชาติ ศาสนา ใครเริ่มทำก็จะได้ประสบพบความสุขที่แท้จริงด้วยตนเอง ใครเริ่มก่อนก็ได้ก่อน จะได้มากน้อยอยู่ที่ความตั้งใจจริง ความอดทนและ ปัญญาตลอดจนบุญบารมีของผู้นั้นด้วย

การที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเองนี้ วิธีการที่ถูกต้องรวดเร็วและดีที่สุดคือการปฏิบัติ สมถะวิปัสสนา เพราะเหตุที่เกิดขึ้นมันเกิดขึ้นที่กายกับจิตนี้ เมื่อจะแก้ไขเราก็ต้องแก้ไขที่ กายกับจิตนี้เช่นเดียวกัน กายนี้ต้องให้อาหารที่ดีที่ถูกต้อง ไม่ต้องมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ให้กายได้ออกกำลังบ้าง โดยการเดิน เล่นกีฬา หรือฝึกกายบริหาร ทำให้สม่ำเสมอ เมื่อ ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี สิ่งแรกที่เราจะ

-8-

## ชีวิตที่มีคุณค่า

ลึกคือความคล่องตัว ไม่ต้องอึดอัด ไม่สบายใจเกี่ยวกับกายว่าจะอ้วนไป หรือผอมไป หรือ เจ็บป่วยจนน่ารำคาญ ขึ้นต่อไปเราก็มาแก้ไขเกี่ยวกับเรื่องทางจิต เพราะปัญหาทุกอย่างมัน เกี่ยวข้องกับความคิด เกี่ยวกับทางด้านจิตใจภายในตัวของเรา เมื่อเวลาแก้ไขก็ต้องเข้าไป แก้ไขข้างในเหมือนกัน สิ่งที่อยู่ข้างในใจเรา เราเรียกว่าสัญญาซึ่งคือความจำมั่นหมาย มีทั้ง ถุกและผิดซึ่งเราเก็บบันทึกอัดแน่นไว้มากมาย คงมากกว่าคำสอนในพระไตรปิฎกของ ทุกๆศาสนามารวมกันอีก เราต้องเข้าไปชำระล้าง โดยการเอาสิ่งที่ถูกต้องใส่เข้าไปใหม่ เพื่อ เข้าไปแทนที่สัญญาเก่าที่ไม่ถูกต้องให้หมดไป ค่อยๆทำไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมีแต่สิ่งที่

ถูกต้องอยู่ในสัญญาของเรา สิ่งที่ไม่ถูกต้องมันก็หายไปเอง คั้งที่อาจารย์บางท่านเคยเปรียบเทียบไว้ว่าเหมือนกับเราเข้าไปในห้องที่มีมืด เมื่อเราเปิดไฟ ไฟสว่างขึ้นความมืดก็จะหายไปเอง การทำเช่นนี้ได้ผู้นั้นก็จะต้องมีเครื่องมือ คือมีจิตที่หนักแน่นสามารถยืนหยัดอยู่ได้เมื่อมีปัญหาปะทะ มีสติที่รวดเร็วให้ทันความคิดทุกขณะจิต อย่าให้ปรุงแต่งในสิ่งที่ไม่ถูกต้องไม่ควร มีปัญหาที่ถูกต้องมาแก้ไข ซึ่งได้จากประสบการณ์ จากการอ่าน การฟัง หรือ เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับเรา และเราแก้ไขได้สำเร็จในทางที่ถูกต้อง เช่นบางครั้งเหตุการณ์คล้ายๆกันเกิดขึ้น ใหม่ๆเราอาจแก้ไขทันบ้าง ไม่ทันบ้าง ถูกบ้าง ไม่ถูกบ้าง แล้วเราก็ค่อยเรียนรู้ไปจากประสบการณ์เหล่านั้น เพื่อไปใช้แก้ไขในครั้งต่อไปให้ถูกต้อง เครื่องมือเหล่านี้เราได้มาจากการปฏิบัติสมณะกรรมฐาน

การปฏิบัติสมณะกรรมฐานนั้น ไม่ใช่เรื่องยาก แต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก ต้องอาศัยความตั้งใจจริง มีศรัทธาความเชื่ออย่างแท้จริงว่าหนทางนี้เป็นทางที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นทางที่จะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง หลังจากนั้นก็ต้องมีความพยายาม ความอดทน ความเข้าใจที่ถูกต้องในการปฏิบัติด้วย ถึงจะพบความสำเร็จได้รวดเร็ว วิธีทำมีหลายวิธี การปฏิบัติแบบอนาปานสติ โดยการดูลม

-9-

## ชีวิตที่มีคุณค่า

หายใจเข้าออกนั้นก็ป็นวิธีที่ง่าย มีผู้นิยมมาก แต่ถ้าชอบวิธีไหนและถูกจริตของตนเองก็เลือกเอาวิธีที่ชอบ การปฏิบัตินั้นพยายามทำตัวให้สบายๆ อย่าเกร็ง จะนั่งวิธีไหนก็ได้เพราะถ้าเจ็บขา เจ็บตัวนั่งขัดสมาทไม่ได้ก็นั่งเก้าอี้ก็ได้ เราต้องการให้จิตรวม บางทีถ้าเราไปทรมานร่างกายมากๆ มันเจ็บปวดขึ้นมากก็จะนั่งไม่ทน ต้องเลิกกลางคัน ก็จะไม่ได้อะไรเลย

การปฏิบัติสมณะนั้น ก็เพื่อฝึกให้ใจหนักแน่น โดยการพยายามทำจิตให้รวมตัวเป็น  
หนึ่งให้ได้ จนจิตนั้นเป็นสมาธิอย่างแท้จริง จิตที่เป็นสมาธิที่ได้จากการฝึกนี้ ถ้าทำถูกต้องผู้  
นั้นจะได้สัมผัสเกิดความรู้สึกอยู่ 4 ระดับ ระดับแรกๆเริ่มนั่งใหม่ๆ ความคิดผุดขึ้นมา  
ตามปรกติความคิดมันมีมากอยู่แล้ว แต่ไม่เคยสังเกตและสนใจจึงไม่เคยรู้ เมื่อมานั่งพยายาม  
ให้จิตมันนิ่งๆ ไม้วอกแวกถึงได้เห็นขึ้นมาว่า ความคิดทำไมมันถึงได้มากเช่นนี้น่าตกใจ  
เรื่องเก่า เรื่องใหม่ เรื่องในอนาคต มันช่างมีเรื่องคิดไปได้มากมาย ในขณะที่นั่งสมาธิใหม่ๆนี้  
บางทีก็เกิดความคัน ความเจ็บ ความไม่สบาย ความรำคาญ บางครั้งถึงกับเบื่อหน้าอยากเลิก  
ปฏิบัติก็มี เพราะยังไม่เห็นประโยชน์ไม่รู้ว่าทำสมาธิไปทำไม เสียเวลาเปล่ามีธุรกิจมีงาน  
จะต้องทำ หรือไปหาสิ่งบันเทิงอย่างอื่นดีกว่า คิดไปว่าเวลาทำงานก็มีสมาธิอยู่แล้วพอแล้ว  
ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติสมาธิก็ได้ เกิดเปลี่ยนใจขึ้นมากระทมท้อ เช่นนี้ก็มียากจริงๆแล้วนี่เป็น  
ขั้นแรกเท่านั้นที่เกิดขึ้นกับทุกคน สมาธิที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำงานกับสมาธิที่เกิดขึ้นจากการ  
ปฏิบัตินี้ไม่เหมือนกัน ต้องปฏิบัติต่อไปถึงจะรู้ ถ้ายังมีความเชื่อมีความอดทนและพยายาม  
ต่อไป การปฏิบัติจะเริ่มก้าวหน้าขึ้น จิตจะเริ่มรวมตัวความคิดจะเริ่มน้อยลง หรือถ้ามีก็จะไม่  
สนใจอะไรมากนัก จิตจะเริ่มสงบลง ครั้งแรกบางคนอาจเห็นเป็นแสงสี เป็นรูปลักษณะ  
ต่างๆทั้งที่หลับตาอยู่ ระยะนี้บางคนก็เริ่มเห็นนิมิต ซึ่งบางอย่างก็จริง บางอย่างก็ไม่จริง  
แล้วแต่คนจะใช้ปัญญาพิจารณาเอง ก็เหมือนกับการดูดวงจันทร์ เวลา

-10-

## ชีวิตที่มีคุณค่า

พระจันทร์เต็มดวง แต่ละคนที่มองดวงจันทร์ย่อมพิจารณาเห็นเป็นรูปต่างๆในดวงจันทร์  
บางคนพิจารณามากเกินไปจนเป็นบ้าไปก็มี แต่ถ้าเราไม่สนใจดวงจันทร์ เห็นแล้วก็แล้วไป  
ไม่ต้องไปสนใจอีกมันก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นิมิตต่างๆก็เช่นเดียวกัน เห็นก็เห็นแล้วก็ผ่านไป  
ไม่ต้องไปสนใจ แล้วมันก็หยุดไปเอง หลังจากนั้นจิตก็จะเริ่มรวมตัวมากขึ้น ระยะนี้บางคน  
มีความรู้สึกว่ามีปีติซาบซ่านไปทั่วกาย จะมีความรู้สึกแปลกดีและสบายด้วย ถ้ายังปฏิบัติ  
ต่อไปอีกบางคนจะเริ่มมีความรู้สึกอึดอึบสบายในจิต ไม่อยากจะทำอะไรอีกแล้วในโลกนี้

มันช่างสบายเสียเหลือเกิน เหมือนกับได้นอนพักผ่อนเต็มที่ ไม่มีปัญหาสิ่งใดมาทำให้ระคายใจเลย มีแต่ความอึดอ้อมใจ สบาย แล้วถ้าทำต่อไปจิตจะค่อยๆสงบมากขึ้น จิตระยะนี้จะเป็นระยะที่สงบสบายอย่างแท้จริง ไม่มีอารมณ์ใดๆมีแต่ความนิ่งเฉย ความคิดก็ไม่มากวน เสียงหรืออะไรผ่านมาก็ไม่เคียดร้อน ระยะนี้เป็นระยะที่พักทั้งกายและจิต จิตระยะนี้เป็นจิตที่หนักแน่นมั่นคง ใครมาค่าตอนนี้ก็ไม่โกรธ บางคนถึงได้ชอบจิตระดับนี้มาก ชอบนั่งแช่กัน เพราะมันสบายมากนั่นเอง แต่จิตตัวนี้ไม่ทำให้เกิดปัญญา แต่ทำให้สบายและมีความรู้สึกหนักแน่นในจิต นี่แหละถ้าทำถูกต้องความรู้สึกที่ควรจะได้จะเป็น 4 ระยะนี้ และความรู้สึกเหล่านี้จะอยู่นานได้เท่าใดในแต่ละครั้งหลังจากการปฏิบัตินั้น ก็แล้วแต่ความชำนาญของคนนั้นๆ เปรียบเหมือนกับว่าคนพายเรือ ถ้าเขาพายอย่างรวดเร็วด้วยความชำนาญ เมื่อเขายกไม้พายขึ้นจากน้ำทันที เรือก็ยังแล่นต่อไปได้เองโดยไม่ต้องพายได้ขณะหนึ่ง จนกว่ามันจะค่อยๆหยุดแรงส่งไปเอง การทำสมณะก็เช่นเดียวกันแล้วแต่แรงส่งของการปฏิบัตินั้น ซึ่งจะทำได้อยู่อีกได้นานเท่าใดก็แล้วแต่ความชำนาญของผู้ปฏิบัติ การปฏิบัติสมณะนี้มีอยู่ 4 ระดับก็จริง แต่บางทีมันก็ไม่เรียงกันอย่างนี้ บางคนนั่งไม่นานก็ถึงสงบเลยก็มี บางทีสงบอยู่ก็มีปีติขึ้นได้ บางทีก็เข้าตัวอึดอ้อมสบาย บางทีก็มีความคิดโผล่เข้ามาอีกก็ได้ ทุกอย่างนี้ก็อยู่ที่การฝึก

-11-

### ชีวิตที่มีคุณค่า

ปฏิบัติ บางคนทำเล่นเป็นสนุก ฝึกเข้าตัวใดตัวหนึ่งก็ได้ตามที่ต้องการ นี่แหละถ้าปฏิบัติผลที่ได้จากสมาธิก็จะเป็นเช่นนี้ จิตจะมีความหนักแน่น มีความนิ่งเฉย มีความสุขและสบาย บางคนฝึกสมณะแล้วทำให้เกิดมีทิพย์อำนาจขึ้นมาก็มี ส่วนมากเขาต้องมีของเก่าติดตัวมาด้วย ทิพย์อำนาจคือตาทิพย์ หูทิพย์ รู้อ่านจิตใจคนได้ หรือยังสามารถทำอะไรอีกได้หลายอย่าง เช่น ใช้พลังจิตรักษาโรคคนก็ได้ ผลพลอยได้พวกทิพย์อำนาจที่ได้จากการปฏิบัติสมณะนี้มันเสื่อมได้ และไม่ทำให้ใครพันทุกข์ มีแต่เพิ่มอึดอ้อม และบางคนอาจจะเพี้ยนไปได้ถ้าไม่มีครู

อาจารย์ เพราะฉะนั้นไม่ควรไปหลงติดอยู่ ถ้าเราไม่สนใจไม่ไปฝึกปฏิบัติตัวทิพย์อำนาจ เราทำเอาแค่สงบสบายเพื่อพักกายพักจิต เพื่อให้จิตหนักแน่น มาใช้ในการแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวัน เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ดีกว่า ตอนนี้อย่างไรปฏิบัติสมณะได้แล้ว เราก็มาฝึกวิปัสสนา

วิปัสสนา คือการฝึกสตินั่นเอง ฝึกให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมก็โดยการตามให้ทันความคิดทุกขณะจิต และหยุดการปรุงแต่งในทางกิเลสได้ทันทีตามที่เราต้องการ เพราะทุกวันนี้จิตมันคุมเรา เราบอกไม่ไปมันจะไปเราก็ต้องไป มันคิดไม่ดีไม่ถูกต้อง เราบอกไม่เอาหยุดเราจะไม่คิดอีก มันก็หยุดไม่ได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะเราไม่ได้ฝึกมา จิตเรายังไม่หนักแน่นพอและสติก็ไม่ทันความคิด มันปรุงเรื่องนี้ไปต่อเรื่องโน้น กลับมาเรื่องนี้ แล้วยังมีเรื่องใหม่ออกมาอีก มันทำให้เราวุ่นวายอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะความคิดของเรานั้นเอง ไม่มีใครในโลกนี้มาทำให้เราไม่สบายใจได้มากเท่ากับตัวเราเอง ถ้าเราสามารถตามทันความคิดและควบคุมให้อยู่ในอำนาจของเราได้ ความวุ่นวาย เตื่อคร้อน ความไม่สบายใจ ทุกข์ใจก็จะหมดไปเอง การทำเช่นนี้ได้ก็โดยการมีจิตที่หนักแน่นซึ่งได้จากการฝึกสมณะ และการฝึกสติจนมีสติรู้ทันรวดเร็วและหยุดความคิดให้ได้ก่อนการปรุงแต่ง มีปัญญาที่ถูกต้องที่ได้จากความรู้ตามตำราจากผู้รู้ จากประสบการณ์ของตนเอง มาช่วยให้ทัน

-12-

## ชีวิตที่มีคุณค่า

แก้ไขในทุกปัญหาทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่นบางครั้งที่เหตุการณ์คล้ายๆกันเกิดขึ้น เมื่อแรกๆเราอาจแก้ไขทันบ้าง ไม่ทันบ้าง ถูกบ้าง ไม่ถูกบ้าง ไม่ต้องเสียใจ ไม่ต้องไม่สบายใจ เราถือว่าเป็นบทเรียน ครั้งต่อไปจะเกิดความเข้าใจ ความรวดเร็วของสติ ความหนักแน่นของจิต ก็จะทำให้เราทันและแก้ไขปัญหาได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง

ถ้าเราฝึกฝนปฏิบัติตนเช่นนี้อยู่เสมอ เราจะพบความอัศจรรย์ของจิตอย่างที่เรานึกไม่ถึงเลย ว่า จิตของเรานี้จะมีอะไรที่ดีจนไม่น่าเชื่อ ถ้าต้องการรู้อะไรก็ตั้งคำถามไว้ในจิต เมื่อจิตเบาๆสบาย คำตอบนั้นจะผุดขึ้นมาเอง จิตจะเฉียบคมไม่เป็นคนหลงลืมง่าย จะเห็นคุณค่าของจิตและเข้าใจถึงคุณค่าของชีวิตที่เกิดมาเป็นคน จะเข้าใจในเรื่องกฎแห่งกรรมมากขึ้น ถ้าเริ่มเข้าใจอย่างแท้จริงแล้ว ท่านผู้นั้นจะไม่หุคหรือรอช้าอีกแล้วในการปฏิบัติ จะตั้งใจปฏิบัติมากขึ้น เพื่อชำระล้างสัญญาเก่าที่ไม่ถูกต้องให้หมดไปจากจิต เพราะสัญญาเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ติดตัวเราไปทุกๆชาติ จนกว่าเราจะมีสัญญาที่ถูกต้องคือเกิดความเข้าใจในทุกสิ่งทุกอย่างอย่างแท้จริงในเรื่องของกฎธรรมชาติ จนจิตเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ไม่ต้องมีการปรุงแต่งที่ไม่ถูกต้องอีกต่อไป ชีวิตเราก็จบการเวียนว่ายตายเกิดแต่เพียงเท่านั้น ไม่มีอะไรต้องไปและต้องมาอีกต่อไป เกิดความเข้าใจอย่างแท้จริงว่า ทุกอย่างกลายเป็นธาตุสลายไปหมดเมื่อตายลง ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็อยู่ด้วยความสงบ มีความว่าง โปร่ง เบา อยู่เป็นเนื่องนิจ จิตคล่องแคล่วเฉียบคม มีความสมคูลย์อยู่ในจิตตลอดเวลา

-----

## เรื่องของปัญญาที่แท้จริง

ปัญญาคือความรู้ ความเข้าใจซึ่งยังแยกออกได้เป็นหลายระดับ เช่น รู้จำ รู้จัก รู้จริง รู้  
แจ้ง

รู้จำ รู้จากการอ่านการฟัง ยังไม่ได้สัมผัสอย่างแท้จริง ยังไม่เคยเห็นไม่เข้าใจด้วย  
ตนเอง ส่วนมากอ่านแล้วฟังแล้วก็ลืมไปได้ง่ายๆ

รู้จัก ได้สัมผัสบ้างแล้วผิวเผิน พอเข้าใจและเห็นบ้าง แต่ยังไม่แจ่มชัดนัก บางครั้งมี  
เหตุการณ์เกิดขึ้นก็ไม่เข้าใจ และแก้ไขไม่ทันหรือไม่ถูกต้อง เมื่อเหตุการณ์ผ่านไปบ้าง บางที  
ยังไม่รู้จัก บางเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจเข้าใจ แต่น้อยมาก

รู้จริง ได้สัมผัสแล้วอย่างแท้จริง เหมือนกับว่าจะเข้าใจดี ใช้ความคิดตีความหมายใน  
สิ่งต่าง ๆ นั้น จนคิดว่ารู้แล้ว แต่เมื่อมีเหตุการณ์มากระทบหรือไปสัมผัสกับปัญหานั้นๆ ก็ยัง  
เดือดร้อนวุ่นวายได้อีก ไม่สามารถนำความรู้ที่มีอยู่ไปใช้ได้ทันในเหตุการณ์นั้นๆ แต่เมื่อ  
ผ่านไปบ้าง ส่วนมากจะเข้าใจและรู้ว่าควรทำอย่างไร หรือถ้าปัญหานั้นๆ เกิดกับผู้อื่นก็  
สามารถพูดอธิบายได้เหมือนเข้าใจอย่างแท้จริง

รู้แจ้ง ได้สัมผัสแล้วหลายครั้ง ผ่านการรู้จัก รู้จำ รู้จริง มาแล้ว เห็นและเข้าใจถึงเหตุ  
ที่ทำให้เกิดขึ้น มีสภาวะในจิตเกิดขึ้น สามารถเข้าใจและแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นได้  
อย่างถูกต้อง โดยไม่ต้องเดือดร้อนวุ่นวาย รู้สึกและเข้าใจทันทีโดยอัตโนมัติว่า สิ่งที่เกิดขึ้น  
เหล่านั้น มันเป็นอย่างนั้นเอง คนที่เข้าใจและรู้ได้ระดับนี้ ความคิด การกระทำ ความรู้สึก และ  
นิสัย จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีและถูกต้อง และไม่หวนกลับไปคิดและทำเช่นเดิมอีก

ปัญญาที่ได้จากการอ่านการฟังนั้น เป็นปัญญาที่เกิดจากการขบคิด พิจารณา  
ใคร่ครวญด้วยเหตุและผล ว่าควรเป็นอย่างไร เป็นอย่างไร แล้วก็สรุป

## เรื่องของปัญญาที่แท้จริง

เอาเอง ซึ่งอาจจะผิดหรือถูกก็ได้ แต่ส่วนมากคนผู้นั้นคิดว่าถูกเสียมากกว่า บางทีถึงกับแน่ใจ มีความเชื่อในสิ่งที่ตนเข้าใจนั้นว่าถูกต้องแน่นอน และคิดว่าตนเองรู้หรือเข้าใจแล้ว บางครั้ง ปัญญาที่ได้จากการฟัง การอ่าน ถึงกับทำให้เขามีความภูมิใจ มีอิโก้มีทิฐิเกิดขึ้นในจิตใจในสิ่งที่คิดว่ารู้หรือเข้าใจนั้นๆอีกด้วย แต่จริงๆแล้วปัญญาบางอย่างเหล่านั้นมันรู้ตามตัวหนังสือ พอเหตุการณ์เกิดขึ้นในชีวิตจริงๆกับตนเอง บางทีไม่สามารถเอาไปใช้ได้ทัน หรือไม่ได้ใช้เลย หรือไม่รู้จะใช้อย่างใดด้วย เช่นคนที่ว่ายน้ำไม่เป็น ต่อให้เขาว่ายน้ำละเอียดมากมายอย่างไร เกี่ยวกับการว่ายน้ำ ถ้าจับเขาโยนลงไปในสระ เขาก็ไม่สามารถใช้ความรู้ที่มีอยู่มาว่ายน้ำได้ เขาอาจจะจมน้ำตายไปเลยก็ได้ถ้าไม่มีใครช่วย หรือบางคนอ่านและฟังมามากสามารถพูดธรรมะได้มากมายเหมือนอย่างกับว่าเขาเป็นผู้ชำนาญ พอมีเหตุการณ์เกี่ยวข้องกับตัวเขา เช่น ลูกตาย ลูกเกเร ลูกทำอะไรผิดพลาดไป หรือกิจการที่เขาทำเกิดล้มจม ขาดทุน เนื่องจากถูกโกง หรือบริหารไม่ดี หรือหมุนเงินไม่ทัน หรือเกิดมีคนเจ็บป่วยร้ายแรงในครอบครัว หรือต้องถูกออกจากงาน หรือมีปัญหาเกี่ยวกับคนกับสังคม เหตุการณ์ต่างๆเหล่านี้แหละเขาขอมทำใจไม่ได้ แต่ถ้าเกิดขึ้นกับคนอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับเขา เขาจะพูดได้อธิบายได้เป็นขั้นเป็นตอนที่เดียว คนที่มีปัญญาเช่นนี้แหละมักจะมีอิโก้ หรือทิฐิแอบแฝงอยู่มากโดยไม่รู้ตัว ยังไม่เข้าใจ ภายกับจิตนี้อย่างแท้จริง ยังมีความหลงในตัวตนนี้อยู่ จิตของคนผู้นั้นจะไม่สบายเท่าที่ควร ยังต้องแบกทุกข์อีกมากมายไปอีกนานจนกว่าจะตาย

ปัญญาที่ได้จากการปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นปัญญาที่รู้แจ้ง รู้จริง การที่จะได้ปัญญาเช่นนี้ ไม่ใช่ไปนั่งทำสมาธิและทำวิปัสสนาแล้ว ปัญญาพวกนี้จะผุดขึ้นมาเอง มันไม่ใช่เช่นนั้นจริงๆแล้วคนที่มาฝึกปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐานนี้ เขาต้องฝึกหัดเกี่ยวกับสติสมาธิปัญญาด้วย สติคือความรู้ตัวทั่วพร้อม สมาธิคือการปฏิบัติเพื่อให้จิตมีความหนักแน่น ปัญญาคือความรู้ที่

## เรื่องของปัญญาที่แท้จริง

ดีและถูกต้อง สามอย่างนี้เป็นเครื่องมือเท่านั้น ยังไม่ทำให้ใครรู้จริง รู้แจ้งไปได้ จนกว่าเมื่อเราไปประสบปัญหาจริงๆในชีวิตประจำวัน เราก็ใช้สติ สมาธิ ปัญญา นี้ช่วยในการแก้ไข ปัญหา ใหม่ๆก็ทันบ้าง ถูกบ้าง ผิดบ้าง แล้วเหตุการณ์ต่างๆเหล่านี้ก็จะมีมาอีกเราก็ผจญกับปัญหานั้นอีก ถ้าเราปฏิบัติเกี่ยวกับสติ สมาธิ ปัญญา ชำนาญขึ้น เราก็สามารถยับยั้งแก้ไข ปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน ให้ถูกต้องและสำเร็จลงได้ง่ายดายขึ้น แต่ทุกครั้งที่เรา แก้ปัญหาต่างๆให้สำเร็จลงด้วยดี และด้วยความถูกต้อง ผลที่ออกมาก็จะดีและถูกต้อง ทำให้เราเกิดความมั่นใจ และเกิดความเข้าใจ รู้จริง รู้แจ้งในปัญหาต่าง ๆ นั้นว่าเราควรคิดหรือทำ ตนเช่นใด สาเหตุมันเกิดจากอะไร เมื่อเริ่มเข้าใจมาถึงจุดนี้ได้ จุดนี้แหละที่ทำให้มีคำสรุป คำอธิบายออกมาในจิตให้เข้าใจแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ซึ่งจะเกิดขึ้นตอนไหนก็ได้ ในยามที่จิตเรา ปลอดโปร่ง อาจเป็นตอนเรานั่งสมาธิหรือเดินอยู่ หรือแม้แต่อยู่ในห้องน้ำ ใหม่ๆจะแปลกใจ เหมือนมีคนมาพูดให้เราฟัง มันไม่ใช่เสียงพูด แต่เป็นข้อความที่ออกมาจากจิตเรา เราจะมี ความรู้สึกว่า เออ ใช่ ใช่ ตกลงไปกับข้อความสรุปนั้นด้วยและไม่มีการลืมเลย ครั้งต่อไปเราสามารถนำไปใช้ได้ทันที ทุกเมื่อทุกเวลา นี้แหละเราเรียกว่าปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ หลังจากนั้นเราจะสามารถยอมรับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติได้มากขึ้น เช่นทุกอย่างเกิดแต่เหตุ เมื่อทำเหตุไว้ผลย่อมตามมาเสมอ เพราะฉะนั้น เมื่อปัญหาในชีวิตประจำวันเกิดขึ้น เราจะพยายามแก้ไขในทางที่ถูกต้อง เมื่อแก้ไขจนสุดความสามารถแล้ว เราก็ยอมรับผลที่ออกมา นั้นได้โดยไม่ต้องเดือดร้อนใจ นี้แหละเรียกว่ารู้จริง หรือปัญญาที่ได้จากการปฏิบัติ ถ้าเข้าใจ ละเอียดยิ่งไปกว่านั้นอีกคือหลักความจริงที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นเพียงมายา เป็นสิ่ง ที่สมมุติขึ้นเท่านั้น มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เป็นอนิจจัง ไม่สามารถคงสภาพอยู่ได้ตลอด และในที่สุดก็คือความว่างเปล่า ตัวเรานี้ซึ่งสมมุติเรียกว่ากายกับจิต กายกับจิตนี้ก็เป็นสิ่งว่างเปล่า

ถ้าถึงเวลาเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม กายและจิตนี้จะสลายไปหมด ไม่เหลืออะไรเลย ไม่มีเราไม่มีเขาและไม่มีใครที่เราจะยึดเหนี่ยวไว้ได้เลย ที่ว่ารักกันแทบตาย พออีกคนตายไปคนที่อยู่ที่ว่ารักจริงก็ไม่เอาไปด้วยเหมือนกัน ถ้าหลายวันผ่านไปร่างกายของคนที่เรารักหนักหนา ที่เราคิดว่าเป็นของเรา มันเริ่มเน่า เริ่มเหม็น จะให้ไปกอดรัดอีกก็ยอมทำไม่ได้ และไม่อยากทำด้วย ความรักที่ว่ารักแบบชั่วฟ้าดินสลายก็ต้องมาจบลงแค่นี้เอง เรื่องทางวัตถุก็เหมือนกัน สะสมกอบโกยเท่าใดก็ไม่รู้จักพอ ไม่ว่าจะถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง หรือเหนื่อยยากแค่ไหนก็อดทนทำได้เพื่อจะได้มี บางคนทำเสียจนไม่มีเวลากินเวลานอน ทำจนตายก็มี เสร็จแล้วที่ต่างๆ ไว้ตัวเราเองก็ไม่มีโอกาสได้ใช้ นี่แหละคือความหลง เรียกว่าหลงผิด คือความไม่เข้าใจอย่างแท้จริง คือไม่เข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เพราะฉะนั้นนี่แหละเป็นสาเหตุว่าทำไมเราจึงควรปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐาน ปฏิบัติเพื่อให้เข้าใจและไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและไม่หลงผิดอีกต่อไป ผู้มีปัญญาจากการปฏิบัตินั้น ผู้นั้นจะไม่เกิดอีโก้หรือทิฐิขึ้น เพราะว่าความรู้ที่เขาเข้าไปรู้ไปเข้าใจนั้น จริงๆแล้วมันไม่ใช่ของใหม่ มันเป็นเช่นนั้นเอง แต่เราไม่เข้าใจเอง เพราะมันยัง งออยู่ พอเราฉลาดขึ้นไปรู้และเข้าใจอย่างแท้จริงว่า อ้อ! มันเป็นอย่างนั้นเอง อีโก้เลยไม่เกิดขึ้น และมันเป็นการลดอีโก้ลดทิฐิโดยไม่รู้ตัวด้วย

ผู้ปฏิบัติจนชำนาญจนมีสติ สมาธิ ปัญญา สมดุลย์อยู่เสมอ ย่อมอยู่ในโลกที่วุ่นวายนี้ได้โดยที่ตนเองไม่ต้องเดือดร้อนวุ่นวายไปด้วยเลย สามารถเข้าใจว่าเราเกิดมาในโลกนี้เพื่ออะไร และมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยการทำประโยชน์ และทำหน้าที่ของตนเองได้ถูกต้องอย่างไร จิตจะมีแต่ความสงบ ว่างเปล่า เบาสบายอยู่เป็นเบื้องนิจ ใครได้สัมผัสแล้วจะรู้ว่ามันมีคุณค่าอย่างไร ไม่ใช่เป็นสิ่งสุดวิสัยที่คนธรรมดาจะทำไม่ได้ ทุกคนสามารถทำได้ถ้าตั้งใจจริง จงมาเดินเส้นทางสายนี้เถิด เพื่อให้เกิดปัญญาอย่างแท้จริง

-----

# ทำไมทุกคนจึงควรปฏิบัติกรรมฐาน

เมื่ออาทิตย์ก่อนคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน พอดีเขาเพิ่งกลับจากวัดที่เซ็นต์หลุยส์ ซึ่งวันนั้นมีพระอาคันตุกะจากแคลิฟอร์เนีย ชื่อ **Rev. Punnaji** มาเยี่ยมในวันเสาร์ซึ่งเป็นวันปฏิบัติกรรมฐาน อายุท่านคงประมาณ **60** ปี พูดอธิบายเป็นภาษาอังกฤษดีมาก เนื่องจากท่านอยู่ที่นี้มานาน และมีความเข้าใจในธรรมจากการปฏิบัติอย่างแท้จริง วันนั้นมีนักศึกษา มีคนนับถือศาสนาแคทอลิกมาฟังด้วย และเป็นครั้งแรกของคนเหล่านั้นด้วย ทุกคนถามจนไม่มีคำถาม ได้แต่พยักหน้าด้วยความเข้าใจและพอใจในคำตอบของท่าน มีอยู่ตอนหนึ่งท่านกล่าวว่า การปฏิบัติกรรมฐานนี้ (**Meditation**) ฝรั่งเศสมาแปลกันผิดตั้งแต่เริ่มแรก ซึ่งเขาใช้คำว่า ปฏิบัติเพื่อให้มีจิตแน่วแน่ **ไม่** ออกแวก (**Concentration**) จึงทำให้หลายคนเข้าใจผิดและคิดว่าถึงเขาไม่ปฏิบัติ เขาก็มีจิตชนิดนั้นอยู่แล้วในการทำงาน หรือใช้ในชีวิตประจำวัน จริงๆแล้วท่านบอกว่า จิตหนักแน่น แน่วแน่นั้นก็เป็นส่วนหนึ่ง แต่ผลจากการปฏิบัติอย่างแท้จริงคือ ทำให้เกิดความสงบ ความสุข และคลายความเครียด ปราศจากการหวั่นไหวทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานนี้ ถ้าทำสมาธิอย่างเดียวก็น่าจะไม่เกี่ยวกับศาสนา หรือเชื้อชาติ วรรณะ แต่อย่างใด ใครๆก็ทำได้ เป็นการปฏิบัติเพื่อควบคุมกายและจิตให้อยู่ในโอวาทของเจ้าของ ซึ่งปกติแล้วถ้าเราไม่ได้ฝึกปฏิบัติกรรมฐาน เราจะไม่มีทางได้เข้าใจและเห็นสภาพของจิตอย่างแท้จริง ว่ามันเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์จริงๆ และมีสมรรถภาพพิเศษหลายๆอย่างที่เราคิดไม่ถึงทีเดียว สามารถก่อพลังจิตและใช้พลังจิตรักษาโรคก็ได้ บางคนก็มีทิพย์อำนาจต่างๆ สามารถรู้เห็นในสิ่งต่างๆในโลก ซึ่งคนธรรมดาไม่สามารถรู้เห็นได้ สามารถส่งจิตไปเที่ยวที่ไหนก็ได้

## ทำไมทุกคนจึงควรปฏิบัติกรรมฐาน

โดยที่ตัวไม่ต้องไป มีพลังจิตที่เข้มแข็ง ไม่ป่วยไข้ได้ง่าย ทำจิตใจนิ่งเฉยทำให้สบายผ่อนคลายจากความเครียดได้ แต่ทุกอย่างที่กล่าวมานี้ผู้ปฏิบัติที่มีความสามารถ ต้องมีปัญญารู้จักใช้ในสิ่งที่ถูกต้องด้วย ไม่เช่นนั้นก็จะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่นไฟ เรารู้จักก่อไฟขึ้น ถ้าเราทำถูกต้องก็สามารถนำไฟไปใช้เป็นประโยชน์ได้หลายอย่าง ที่ใช้กันอยู่ประจำวันก็เช่นการหุงต้มอาหาร และยังสามารถใช้พลังความร้อนของไฟ ไปหมนเครื่องจักรต่างๆได้ นอกจากนั้นก็ยังสามารถทำประโยชน์อย่างอื่นๆได้อีกมากมาย แต่ถ้าเราใช้ไม่ถูกต้องและไม่ระมัดระวังมันก็สามารถทำลายสิ่งต่างๆได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นถ้าเรารู้จักใช้อย่างระมัดระวังและถูกต้อง เราก็จะได้ประโยชน์มหาศาลจากสิ่งเหล่านี้ เช่นเดียวกับจิตเหมือนกัน ถ้าใช้ให้ถูกต้องและระมัดระวังก็จะมีปัญหาอันใดเลย มีแต่ประโยชน์กับเจ้าของนั้น แต่พลังจิตนี้ถึงแม้จะมีประโยชน์เช่นใด ก็ไม่ทำให้ใครมีความสุขอย่างถาวรได้ และไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราต้องการความเข้าใจ ความสุขสงบ และความหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง มีชีวิตอยู่ในโลกที่วุ่นวายนี้โดยไม่มีปัญหาอันใด เราก็สามารถทำได้ โดยการทำวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนาคือการทำให้รู้แจ้ง รู้แจ้งอย่างไร รู้แจ้งในสัจธรรมความจริงของชีวิตเราว่าเกิดมาเพื่ออะไร เราคือใคร มาอย่างไร และจะไปอย่างไร กฎเกณฑ์ธรรมชาติที่แท้จริงคืออะไร มีผลต่อเราอย่างไร และจะเข้าใจได้อย่างไร หรือจะอยู่ในโลกนี้ด้วยความสงบสุข ไม่ต้องมีวิตกกังวล ไม่ต้องทุกข์ต่อสิ่งใด ทำได้อย่างไร ถ้าเราเชื่อในกฎแห่งกรรมจะทำอย่างไรถึงจะหยุดวงจรได้ และจะหยุดการเวียนว่ายตายเกิดได้อย่างไร คำถามคำตอบทุกข์อันนี้ มีอยู่แล้วในตัวเราทุกคน ถ้าเราสามารถปฏิบัติไปในเส้นทางที่ถูกต้อง คำตอบต่างๆเหล่านี้จะออกมาจากใจเราโดยไม่ต้องไปถามใคร เพราะถ้าถามคนอื่นเขา คำตอบที่ได้เรายังไม่แน่ใจว่าจะเชื่อได้หรือเปล่า และไม่นานเราก็ลืมไปอีกด้วย การเข้าใจ และเข้าถึง

## ทำไมทุกคนจึงควรปฏิบัติกรรมฐาน

ความจริงเหล่านี้ ทุกคนต้องปฏิบัติจนเข้าถึงความว่างของจิต คำตอบต่างๆก็จะเริ่มทยอยออกมา ไม่มีใครสามารถทำให้ได้ ท่านผู้รู้เป็นผู้บอกทางให้เท่านั้น ส่วนท่านต้องตั้งใจเดินทางไปที่จุดนั้นด้วยตนเอง การอ่านการฟังและใช้ขบคิดตีความหมายด้วยปัญญาทางโลก โดยไม่ได้ปฏิบัติเข้าถึงข้างในนั้น มันจะไม่เกิดสภาวะให้เห็นให้เข้าใจอย่างแท้จริง เมื่อมีเหตุการณ์ปัญหาในชีวิตประจำวันเกิดขึ้น ไม่สามารถนำไปใช้ได้ทันที ชีวิตก็ยังต้องทุกข์อยู่นั่นเอง เปรียบเหมือนคนเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบ ถ้าเราอายุไปหาอยู่ที่ผิวหนังข้างนอกตรงที่เจ็บ และปิดผ้าไว้ด้วย การอักเสบของไส้ติ่งนั้นจะไม่มีทางหายไปได้ ต้องผ่าเข้าไปข้างใน และเอาไส้ติ่งที่อักเสบนั้นออกมา อาการต่างๆก็จะหายไปได้ การปฏิบัติเพื่อให้เข้าใจและพ้นทุกข์นี้ก็เช่นเดียวกัน ถ้าท่านปฏิบัติจนเข้าใจในกายและจิตของท่านอย่างแท้จริง ผลที่ได้รับนั้นมิหาค่ามหาศาลคิดเป็นเงินทองไม่ได้ ถ้าใครตั้งใจจริงวันหนึ่งเขาก็จะได้รับผลสำเร็จด้วยกันทุกคน ทุกชีวิตที่เกิดมา จะต้องไปถึงจุดนี้ด้วยกันทุกคนในวันหนึ่ง ช้าหรือเร็วก็แล้วแต่บุญกุศล ความดีงาม ความตั้งใจ ความเพียร ความอดทน

วิธีการหรือเส้นทางที่จะไปถึงจุดนี้ได้ นั้น พระพุทธองค์ได้ค้นพบด้วยตนเอง โดยใช้ชีวิตพระองค์เป็นเดิมพัน ซึ่งเกือบจะต้องตายตั้งหลายครั้ง โดยการทรมานพระองค์อย่างอุกฤษฏ์ เพราะคิดว่าเป็นหนทางเดียวที่จะหลุดพ้น ได้ทรงหาวิธีมากมาย ใช้เวลา 6 ปีในการค้นหา หลังจากค้นพบได้แล้วก็เริ่มสั่งสอนบอกทางแก่ผู้สนใจและผู้ติดตาม ให้ปฏิบัติตามเส้นทางที่ท่านค้นพบ จนกระทั่งผู้ติดตามเหล่านั้นเข้าใจ และปฏิบัติตามจนถึงที่สุดนั้นมากมาย หลังจากนั้นผู้ปฏิบัติตามเหล่านั้นยังได้ถ่ายทอดสืบเนื่องมาจนถึงทุกวันนี้ซึ่งยาวนานกว่า 2500 ปีแล้ว

เส้นทางปฏิบัติให้หลุดพ้นจนถึงจุดที่ทุกคนต้องการนั้น ฟังดูแล้วก็ไม่ใช่ของยาก อันใด แต่ถ้าลงมือทำแล้วจะรู้ว่ามันไม่ง่ายเหมือนกัน เพราะเป็นสิ่งที่

## ทำไมทุกคนจึงควรปฏิบัติกรรมฐาน

ทวนกระแสโลก ปฏิบัติเพื่อไม่เอาอะไรไม่เป็นอะไร ให้ลดความเห็นแก่ตัว ให้เข้าใจตัวอืโก้ และหยุดการสร้างอืโก้ไม่ให้แตกแขนงมากมายอีก การปฏิบัตินั้นเริ่มแรกพระพุทธองค์ท่านสอนและชี้แนะให้เห็นว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ หากความสุขสบายอย่างแท้จริงไม่ได้ สุขก็สุขไม่นาน ปัญหาในชีวิตก็มีมากมายต้องแก้ไขทั้งของเราและของคนใกล้ชิด มีความวิตก กังวล ความเครียด ความไม่สบายอยู่เป็นเนืองนิจ ในชีวิตเราถูกสอนมาว่า มีเงินดี มีงานดี มีชื่อเสียง มีความสำเร็จในชีวิต นั่นแหละคือความสุข แต่หลายคนได้มาถึงจุดนั้นแล้วก็ได้พบว่ามันไม่เป็นความจริง หลังจากนั้นท่านก็ได้ชี้แนะให้เห็นว่าทุกอย่างมันเกิดมาแต่เหตุที่ทำให้ไว้วางใจอย่างไร แล้วผลจากเหตุนั้นก็เกิดขึ้นภายหลัง เมื่อเหตุปัจจัยพร้อม หลังจากนั้นท่านได้สอนให้รู้จักวิธีแก้โดยการทำเหตุที่ดีและถูกต้อง โดยสอนให้คนปฏิบัติตนให้ถูกต้องในด้านความเป็นอยู่ ในอาชีพการงาน แม้แต่ในความคิดก็ต้องมีความคิดที่ดีและถูกต้องด้วย เพราะความคิดก็เป็นตัวต้นเหตุทำให้เกิดผลด้วย ความคิดที่ดี เช่นต้องการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจ ถึงแม้ว่าเราจะทำไม่สำเร็จ แต่ถ้าเป็นความคิดที่ดีก็ย่อมมีผลดีเกิดขึ้นด้วย คนแรกคือเราเองมีความสุขใจ อิ่มใจ คนรอบข้างเขาก็เห็นในความพยายามของเราที่จะทำในสิ่งที่ดีนั้น คนเหล่านั้นเขาจะเกิดความเห็นใจชื่นชม ถึงแม้ไม่สำเร็จเขาก็ยังชื่นชม แต่ถ้าเราคิดไม่ดีตัวเราเองก็ได้รับผลไม่ดีทันที คือความรู้สึกเราจะไม่ดี ไม่ค่อยสบายใจตั้งแต่ตอนคิดแล้ว ถึงแม้เรายังไม่ได้พูดหรือทำอะไรออกมา แต่เราเองอาจเกิดความหงุดหงิดในใจหาสาเหตุไม่ได้ ทำให้พาลในเรื่องอื่นๆด้วย คนรอบข้างก็ไม่สบายใจ เพราะฉะนั้น ทุกอย่างเริ่มตั้งแต่ความคิดทีเดียว อย่าคิดว่าไม่เป็นอะไร ไม่มีใครรู้ ถ้าตัวเรารู้นั่นแหละเราสร้างเหตุแล้ว ผลก็ต้องตามมาแน่นอน ผลช้าหรือเร็วก็แล้วแต่เหตุปัจจัย เช่นเราปลูกถั่วงอก ปลูกพริก ปลูกมะม่วง มะพร้าว ผลที่จะออกมาย่อมใช้เวลาแตกต่างกัน เราจะไปบังคับไม่ให้ออกผลไม่ได้ จะจัดให้ต้น

## ทำไมทุกคนจึงควรปฏิบัติกรรมฐาน

ไหนออกก่อนออกหลังไม่ได้ เมื่อเหตุปัจจัยพร้อมนั้นแหละผลก็จะออกมา พระพุทธองค์ได้พยายามแนะนำสั่งสอนให้ปฏิบัติตนให้ดีให้ถูกต้อง ในการดำรงชีพอยู่ในโลกนี้ ถ้าเราสามารถทำได้ดีและถูกต้อง ผลที่ดีก็จะเริ่มปรากฏออกมาให้เห็นทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้เราเกิดความมั่นใจในการทำความดีมากขึ้น ความดีต่างๆเหล่านี้จะช่วยประคับประคองเกื้อหนุนเรา ให้มีชีวิตอยู่ได้สบายโดยไม่เดือดร้อนมากนัก ทุกอย่างจะมีความพอดีในตัวของมันเอง บางทีผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจะเข้าใจ เวลาเกิดเหตุการณ์ต่างๆเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งลงตัวได้อย่างสมบูรณ์ เขาจะเข้าใจได้ทันทีว่านี่แหละคือธรรมะจัดสรร

หลังจากนี้ท่านก็สอนให้มีสติ โดยสอนวิธีฝึกสติ โดยการให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีสิ่งใดมาสัมผัสทั้งภายนอกภายใน ภายนอกก็พวกความรู้สึกสัมผัสต่างๆจากทวารทั้ง 5 มี หู ตา จมูก ลิ้น กาย ส่วนภายในก็คือใจ สิ่งที่มากระทบทางใจส่วนมากก็ส่งมาจากความจำมั่นหมาย แล้วก็ออกมาเป็นความคิด ถ้าเราฝึกสติตลอดเวลา โดยมีความรู้ตัวทั่วพร้อมเราก็สามารถหยุดได้ทัน ไม่ให้ปรุงแต่งต่อ เรื่องก็หยุดได้เพียงเท่านั้น ความวิตก กังวล ความทุกข์ก็เกิดไม่ได้ จิตของผู้ฝึกสติจะเป็นจิตที่คล่องแคล่วไม่หลงลืมง่าย

หลังจากนั้นท่านก็สอนให้ฝึกสมาธิด้วย ซึ่งมีหลายวิธี แล้วแต่ใครจะถูกจริตเช่นใด ผลของการปฏิบัติสมาธิก็ทำให้จิตนิ่งเฉย มีความสุขสบาย มีความหนักแน่นในจิต คลายความเครียดได้ด้วย

เมื่อทำสิ่งที่ดีและถูกต้องได้เสมอๆ นั่นก็คือปัญญาที่ดีและถูกต้อง เมื่อมาฝึกสติและสมาธิด้วย 3 อย่างนี้สมดุลย์เมื่อใด ก็จะช่วยกันเป็นอัตโนมัติ โดยถ้ามีเหตุการณ์เกิดขึ้น สติก็จะมารับทันว่าอะไรกัน ปัญญา ก็จะชี้แจงแก้ไข สมาธิก็จะเป็นหลักให้คงอยู่ด้วยความหนักแน่นไม่หวั่นไหว ให้เวลาสติและปัญญาได้แก้ไขเหตุการณ์นั้นๆ ให้ดีและถูกต้องจบลงในเวลารวดเร็ว โดยที่ตนเองไม่ต้อง

## ทำไมทุกคนจึงควรปฏิบัติกรรมฐาน

เดือดร้อน ไม่ต้องทุกข์ คนทั่วไปที่เดือดร้อนทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้ เพราะไม่ได้ฝึกสติ สมาธิ ปัญญา เพราะฉะนั้น จะทำอะไรก็คิดแต่ผลประโยชน์ของตนเองอย่างเดียว โดยไม่คิดถึง ความถูกต้อง ขาดปัญญา สติก็มาไม่ทัน จึงทำให้ ตกใจ พอใจ ไม่พอใจ โกรธ วุ่นวาย สมาธิก็ ไม่มี จิตจึงไม่หนักแน่น อยากจะหยุดก็ทำไม่ได้ บางทีโวยวายไปเสียแล้ว ต้องมานั่งเสียใจใน ภายหลังอีกว่าไม่ควรทำเลย

ทางที่กล่าวมานี้จะปฏิบัติให้ดีและได้ผลเร็ว พระพุทธองค์ก็ได้ทรงสอนให้พิจารณา กายและจิตนี้อยู่เป็นประจำ เพราะจริงๆ แล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็เกิดขึ้นที่กายและใจนี้แหละ เมื่อ มีสิ่งมาสัมผัสให้รู้ทันให้เร็วที่สุด ให้เข้าใจว่าคืออะไรแล้วปล่อยให้ไปโดยไม่ปรุงแต่ง พิจารณา แยกกายออกมาเป็นส่วนๆ ทุกๆ อาการอันเป็นจริง ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก จนชำนาญ อย่างเบื่อบริหรือหยุดเสีย พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่ภิกษุ 500 รูป ให้พิจารณา แผ่นดินภายใน กล่าวคือร่างกายนี้ ให้ไตร่ตรองให้แยกกาย กระทำให้แจ้งแทงตลอด เมื่อจบ การวิชันาปัญหานี้ ภิกษุทั้ง 500 รูปก็บรรลุพระอรหัตผล เหตุนี้การพิจารณาภายในนี้ จึง เป็นของสำคัญ ผู้ที่จะพ้นทุกข์ทั้งหมดล้วนแต่ต้องพิจารณาภายในทั้งสิ้น จะรวบรวมกำลัง ใหญ่ได้ต้องรวบรวมด้วยการพิจารณาภายใน หลวงปู่มั่นได้เคยกล่าวไว้ว่า อันชวานาเขาทำนา เขาก็ทำที่แผ่นดิน ไถและดำลงไปในวัน ปีต่อไปเขาก็ทำที่ดินอีกเช่นเคย เขาไม่ได้ทำใน อากาศกลางหา คงทำแต่ที่ดินอย่างเดียว ข้าวเขาก็ได้เต็มยุ้งเต็มฉางเอง เมื่อทำให้มากใน ที่ดินนั้นแล้ว ไม่ต้องร้องเรียกว่า ข้าวเอ๋ย จงมาเต็มยุ้งเต็มฉาง ข้าวก็จะหลั่งไหลมาเอง ถ้าทำนา ในที่ดินนั้นเองจนสำเร็จแล้ว ข้าวก็จะมาเต็มยุ้งเต็มฉางเอง ฉันทไคก็ดี ผู้ปฏิบัติก็จะได้ผลฉับ นั้น

ในการปฏิบัติทั้งหมดที่กล่าวมานี้ พระพุทธองค์ได้แนะนำสั่งสอนให้คนเข้าใจใน  
สัจจะธรรมความจริงด้วยว่า ทุกอย่างเป็นอนิจจัง คือมันไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงอยู่  
ตลอดเวลา อย่าไปยึดมั่นในสิ่งใดว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นตลอดไป

-23-

## ทำไมทุกคนจึงควรปฏิบัติกรรมฐาน

แม้แต่คนที่เรารักของที่เราชอบ ก็สามารถหนีจากเราไปหรือแตกดับสลายไปได้ หลายสิ่ง  
หลายอย่างในชีวิตประจำวันของเรา บางทีเราคิดว่ามันควรจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ จริงๆ  
แล้วมันไม่เป็นอย่างที่เราคิดเราหวังก็ได้ เช่นเรามีนัดสำคัญจะต้องไปทำธุรกิจการงานที่จะ  
ผิคนัดไม่ได้ เราจะต้องเดินทางด้วยเครื่องบิน เราออกจากบ้านก่อนตั้งนานเพื่อรุดติดและจะ  
ไม่พลาดการนัดครั้งนี้ แต่แล้วเหตุการณ์ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น เกิดอุบัติเหตุรถเราถูกชนเรา  
ได้รับบาดเจ็บมาก แทนที่จะได้ไปขึ้นเครื่องบิน กลับต้องไปนอนโรงพยาบาล นี่แหละเพราะ  
มันไม่แน่ เราซื้อหุ้น เราคิดว่าหุ้นดีมาก เราต้องได้กำไรแน่ๆ แต่เนื่องด้วยเศรษฐกิจใน  
ประเทศเกิดเปลี่ยนแปลงกะทันหัน หุ้นนั้นตกลงทำให้เราขาดทุนมากมาย หุ้นบางบริษัทปีที่  
แล้วเคยขึ้นไปถึง \$ 200 กว่า ตอนนี้อยู่เหลือ \$ 2 ก็มี มันไม่แน่ เพราะฉะนั้น ใน  
ชีวิตประจำวันของเรา ให้หัดเตรียมใจไว้บ้างว่าทุกอย่างมันไม่เที่ยง เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นผิ  
ความคาดหมายของเรา เราจะได้ไม่ต้องตื่นเต้นดีใจเสียใจมากเกินเหตุ

นอกจากความไม่เที่ยงแล้ว พระพุทธองค์ยังเตือนไว้ว่าทุกอย่างไม่สามารถคงทน  
สภาพอยู่ได้เช่นเดิมตลอดไป ย่อมเปลี่ยนแปลงสลายไปได้ตามเวลา เช่นภูเขาสูงใหญ่ๆที่เรา  
เห็น บางทีคนเขาระเบิดภูเขาเพื่อเอาหินไปทำการก่อสร้าง เขาทั้งลูกก็ทะลายนกลายเป็นพื้น  
ราบได้ หรือหินก้อนใหญ่ๆตั้งอยู่ เมื่อโดนแดดโดนฝนนานๆเข้าเป็นร่อยๆปี มันก็ไม่  
สามารถคงทนสภาพเดิมได้เช่นเดียวกัน ค่อยๆผุพังสลายกลายเป็นดินไปในที่สุด

เมื่อของสิ่งนั้นไม่สามารถคงสภาพเดิมได้ เปลี่ยนแปลงแตกดับไป สิ่งที่เหลือคือ  
ความไม่มีอะไร กลายเป็นความว่างเปล่าไป เช่นร่างกายของคนเราก็เหมือนกัน ตอนยังมีลม

หายใจ เซลล์ทุกส่วนก็ยังเกาะกันดี ยังเป็นรูปร่างที่เขาสมมุติเรียกว่าคน มีเนื้อ มีหนัง มีความอบอุ่น มีอวัยวะมีส่วนประกอบอยู่ภายใน

-24-

## ทำไมทุกคนจึงควรปฏิบัติกรรมฐาน

ซึ่งเราเปรียบเทียบได้ว่าเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบเป็นคนขึ้นนั้น เมื่อหมดลมหายใจ ถ้าทิ้งไว้ที่พื้นดินนานๆไป ส่วนน้ำซึ่งเป็นน้ำเลือดน้ำหนองก็ไหลออกไป ส่วนลมก็ระเหยออกมา ความร้อนในตัวก็หมดไป เนื้อหนังก็เริ่มเปื่อยสลายเน่าและกลายเป็นดินไป กระดูกนานๆเข้าก็ผุกลายเป็นส่วนหนึ่งของดินเหมือนกัน สุดท้ายก็ไม่เหลือความเป็นคนให้เห็นอีกต่อไป กลายเป็นไม่มีคน ไม่มีอะไร มีแต่ความว่างเปล่าเท่านั้นในที่นั้น ความดีงามเท่านั้นจะเป็นที่จดจำให้คนชื่นชมสรรเสริญ เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงกล่าวเตือนเสมอให้ทุกคนเข้าใจว่า อย่ายึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด เพราะมันไม่สามารถยึดได้อย่างแท้จริง ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถคงสภาพอยู่เช่นนั้นตลอดไป เหลือแต่ความว่างเปล่าเท่านั้น เพราะฉะนั้น ถ้ายึดมั่นสิ่งใด สิ่งนั้นก็จะทำให้เกิดความทุกข์อย่างมากในวันข้างหน้าได้

นี่แหละ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นเส้นทางของการปฏิบัติ พยายามสะสมความดีให้มาก โดยการคิดและทำในสิ่งที่ดีและถูกต้องอยู่เสมอ ความดีเท่านั้นจะเป็นเกราะป้องกัน ช่วยเหลือท่านในยามคับขัน และช่วยให้ท่านได้ปฏิบัติจนถึงที่สุดโดยรวดเร็ว ในเส้นทางปฏิบัตินี้จะมีเหตุการณ์ต่างๆเกิดขึ้นในระหว่างทางให้ท่านได้พบได้แก้ไข และเกิดความเข้าใจด้วยตัวท่านเอง จนกระทั่งหมดความสงสัยในปัญหาเกี่ยวกับตัวท่านและชีวิตที่ต้องอยู่ในโลกนี้ มีแต่ความสุขสงบในจิตชั่ววินาทีนั้น

-----

## ถ้าต้องการปฏิบัติให้พ้นทุกข์ สมาธิจำเป็นหรือไม่

พระพุทธองค์ได้บัญญัติมาแล้ววิธีแก้ทุกข์ว่า จะต้องมีสติ สติ สมาธิ ปัญญา ในความเห็นส่วนตัวก็ได้ปฏิบัติตามคำสอนนั้นมาตลอด และได้พบว่าเป็นเช่นนั้นจริง การปฏิบัติสมาธิดูเหมือนยาก เพราะจะต้องทำจิตใจให้แน่วแน่ วิปัสสนาคูเหมือนง่าย เพราะตามความคิดเท่านั้น แต่ปฏิบัติจริงๆแล้วปฏิบัติสมาธิง่ายกว่ามาก เพราะเมื่อใดสามารถปฏิบัติสมาธิจนรวมตัวได้แล้ว ถ้าไม่ต้องการอิทธิฤทธิ์อะไร มันก็อยู่แค่นั้นเอง นั่งเฉยๆ ไม่สนใจสิ่งต่างๆรอบตัว พยายามตั้งจิตไว้จุดใดจุดหนึ่ง จนจิตรวมเป็นหนึ่ง ทำบ่อยๆทำให้ชำนาญ จิตก็ลงตัวเอง จะมีความรู้สึกหนักแน่น อิ่มใจ โปร่ง โล่ง ว่าง เบาสบาย เป็นการพักกายพักจิต ดียิ่งกว่าการนอนพักชั่วคราวธรรมดา ถ้าใครทำได้ถึงขั้นนี้แล้ว ทำให้สม่าเสมอ ผู้นั้นก็จะไม่หยุดอีกแล้ว เพราะจะมีความรู้สึกเปรียบเทียบได้ว่าถ้าทำแล้วมันสบายมากกว่าไม่ได้ทำ แต่ถ้ายังปฏิบัติไม่ได้ถึงขั้นนี้ การนั่งสมาธิเป็นสิ่งที่น่าเบื่อที่สุด และคิดว่าเสียเวลาเปล่าๆ เพราะไม่เห็นได้อะไร มีแต่ความปวดเมื่อย เจ็บ คัน ฟุ้งซ่านรำคาญที่จะต้องนั่งเฉยๆ เลยเลิกไป ไม่นั่งสมาธิอีก แต่ก็มีเหมือนกันบางคนนั่งจิตรวมแล้ว ได้สัมผัสความสบาย แต่ไม่ทำสม่าเสมอ และเริ่มทำวิปัสสนาจนกระทั่งเข้าใจ แต่ในระหว่างที่ทำวิปัสสนาไม่ได้ทำสมาธิควบคู่กันไป พอจะกลับมาทำสมาธิ จิตจะรวมยาก ถ้าไม่พยายามปฏิบัติสมาธิจริงๆ จิตจะไม่รวมอีก จึงทำให้เลิกไปโดยปริยาย การทำวิปัสสนาคือการฝึกสติ การฝึกสติคือการตาม

ความคิดทุกขณะจิต เหมือนแมวที่คอยจ้องจับหนู จิตจึงมีความคล่องแคล่วว่องไวอยู่ตลอดเวลา ถ้าจะบังคับให้มาหยุดเฉยๆอยู่จุดเดียวตลอดเวลาถึงได้ทำได้ยาก ถ้าต้องการจะทำสมาธิให้รวมง่ายอีกก็ต้องหาวิธีให้จิตคล่องแคล่วว่องไวลง เช่น ไปเดินจงกรมให้เหนื่อยๆก่อน หรือไปทำงานอะไรก็ได้จน

-26-

## ถ้าต้องการปฏิบัติให้พ้นทุกข์ สมาธิจำเป็นหรือไม่

เปลี่ยแล้วมานั่งสมาธิ หรือทานอาหารให้อิ่ม ถ้าอย่างนี้แล้วโอกาสที่จิตรวมก็จะกลับมาได้ง่าย แต่บางทีก็มีเหมือนกัน แทนที่จิตจะรวมกลับหลับไปเลย หลับก็ไม่ใช่ไร ตื่นขึ้นมาก็ทำสมาธิต่อก็แล้วกัน แล้วครั้งนี้ถ้าจิตเริ่มรวมได้ใหม่แล้วอย่าทิ้ง พยายามปฏิบัติให้สม่ำเสมอ

สมาธิของคนทุกๆไปที่ใช้ในการทำงาน ไม่เหมือนกับสมาธิที่ได้จากการปฏิบัติ เรียกเหมือนกันแต่การปฏิบัติไม่เหมือนกัน ความรู้สึกที่ได้ก็ต่างกัน หลายคนเข้าใจผิดคิดว่าเขาทำงานเขาก็มีสมาธิแล้ว ไม่ต้องไปนั่งทรมานเช่นนั้น สมาธิในการทำงานคือการทำใจให้จรดจ่อในงานนั้น ไม่ให้จิตวอกแวกเวลาทำงาน ซึ่งไม่ได้เป็นผลทางด้านจิตใจ เป็นการบังคับตนเองให้อยู่กับงานเท่านั้น เมื่องานเสร็จสมาธิก็จะจบไปด้วย แต่การปฏิบัติสมาธิเป็นการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจิตข้างใน เพื่อสร้างความหนักแน่นของจิต เพื่อพักกายพักจิต และเพื่อเป็นรากฐานของการฝึกสติได้เป็นอย่างดี การฝึกสตินั้นถ้าไม่มีสมาธิก็ยากแก่การควบคุมหรือตามความคิดได้ทัน เมื่อปฏิบัติสมาธิดี สมาธิก็เป็นหลักได้ช่วยในการฝึกสติ เมื่อฝึกสติดีก็จะช่วยให้สมาธิรวมตัวเร็วขึ้น

คนที่ฝึกสมาธิจนชำนาญ จนเข้าออกได้คล่องแคล่วว่องไว และฝึกจนเข้าอุเบกขาอยู่ได้เป็นวันๆ หรือผู้ที่ปฏิบัติจนกระทั่งเป็นมหาสมาธิ มหาสติ มหาปัญญาแล้วนั้น ผู้นั้นก็ไม่

จำเป็นต้องมานั่งฝึกปฏิบัติสมาธิอีก เพราะจิตมันจะเป็นสมาธิอยู่นั้นตลอดเวลา ไม่ได้ปฏิบัติก็มีอยู่แล้ว โดยไม่ต้องปฏิบัติอีกเลย ครูอาจารย์บางท่านเช่นหลวงปู่มั่น หลวงพ่อชา ก็เน้นนักหนาว่าต้องทำสมาธิด้วย

-----

-27-

## มีวิธีใดจะแก้กรรมที่ทำไว้ได้หรือไม่

กรรมคือการกระทำ กรรมดีคือการกระทำที่ดี กรรมไม่ดีคือการกระทำที่ไม่ดี เมื่อมีการกระทำเกิดขึ้นก็คือได้ทำเหตุแล้ว เมื่อมีเหตุขึ้น ผลก็ย่อมเกิดขึ้นแน่ในภายหลังแล้วแต่เหตุและปัจจัย หมายถึงว่าแล้วแต่ความพร้อมของสิ่งนั้นๆ เช่นเราปลูกพริกอาจใช้เวลา 3 เดือนได้ผล เราปลูกมะม่วงอาจเป็น 3 ปีให้ผล เพราะฉะนั้นถึงได้บอกว่าแล้วแต่เหตุและปัจจัย คนเราไม่ได้อยู่นิ่งๆ เฉยๆ ทุกๆ วันเรามีการกระทำอยู่ตลอดเวลา การกระทำเหล่านี้แหละคือเหตุ ผลของการกระทำเหล่านี้ก็จะออกมาตลอดเวลา แม้แต่ความคิดก็เป็นเหตุด้วย คิดดีผู้คิดก็อิ่มใจสบายใจ คิดไม่ดีผู้คิดก็เครียดและไม่สบายใจ คิดดีแม้ว่ายังไม่สามารถทำสำเร็จ ก็ยังเป็นผลทำให้คนชื่นชม ทำให้คนสบายใจ ทำให้คนอนุโมทนาในความคิดนั้น คิดไม่ดีหน้าตาเครียดมีความไม่พอใจ มีความหวังร้ายต่อผู้อื่น แม้แต่ยังไม่ได้ทำอะไร คนใกล้ชิดก็หลบไม่ยอมเข้าหน้า ทำให้เกิดความเกลียดชัง เกิดศัตรูขึ้นได้ นั่นคือผลที่เกิดจากความคิดไม่ดี

เมื่อคนเรามีความคิด มีการกระทำอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นเราจึงทำเหตุไว้มากมาย ในแต่ละวัน แต่ละเดือน แต่ละปี ผลก็ย่อมตามออกมาเป็นระยะๆ ด้วย พระพุทธองค์ได้สอนแล้วว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นเนื่องมาจากเหตุ เพราะฉะนั้นผลจึงเกิดตามมา เมื่อทำเหตุไว้มากมาย ผลจึงตามมามากมายด้วย บางทีเราทำดีแต่มีเหตุการณ์ไม่ดีเกิดขึ้น ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะผลของเรื่องอื่นให้ผลในขณะนั้น บางคนทำไม่ดีแต่มีเหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้นกับเขา ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเหตุที่ดีที่เขาเคยทำไว้ให้ผลตอนนั้นพอดี เพราะฉะนั้นบางคนท้อแท้เพราะไม่เข้าใจคิดว่าตนทำดีทำไมผลถึงไม่ดี คนที่ทำไม่ดีแต่มีเหตุการณ์ดีเกิดขึ้นเขาอาจหัวเราะชอบใจก็ได้ แล้วก็ไม่ว่า ทำทุกอย่างตามความพอใจ บางคนเราจะ

-28-

## มีวิธีใดจะแก้กรรมที่ทำไว้ ได้หรือไม่

เห็นได้ว่าเขามีเรื่องร้ายประดังกระหน่ำเข้ามา 3 เรื่อง 4 เรื่องในเวลาเดียวกัน เพราะความดี เขามีน้อย ความไม่ดีเขามีมาก มันถึงเวลาที่ผลของความไม่ดีมันเริ่มทยอยออกมา จึงทำให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้นกับเขาได้

จากประสบการณ์ของตนเอง การแก้กรรมนั้นทำได้แต่ทำได้ทางอ้อม เพราะกรรมที่ทำไว้อย่างใดย่อมได้ผลเช่นนั้น เช่นปลูกมะม่วงผลย่อมเป็นมะม่วงเป็นส้มไม่ได้ แต่จะให้ออกผลช้าหรือเร็วได้โดยการใส่ปุ๋ยหรือใส่สารเคมีบางอย่างเพื่อย่นหรือยืดเวลาในการออกผล หรือพยายามตัดต้นชะลอการเติบโตได้ ที่ว่าแก้กรรมทางอ้อมนั้น โดยพยายามทำความดีให้มาก ทำให้สุุดสายทุกครั้ง และต้องหยุดทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเด็ดขาดคือกรรมไม่ดี ถ้าตั้งใจจริงทำจริงก็จะมีผลทำให้กรรมไม่ดีที่จะให้ผลลดลงจากหนักเป็นเบาได้ หรือเมื่อมีผล

เกิดขึ้นกรรมดีจะช่วยมีอะไรบังเอิญมาพอดีๆทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่เดือดร้อนผู้นั้นเลย หรือเป็นอโหสิกรรมได้ โดยทำกรรมดีมากผลกรรมดีให้ผลอยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งผลของกรรมชั่วไม่มีโอกาสให้ผล

**การปฏิบัติสมณะกรรมฐานจนกระทั่งเข้าใจและรู้แจ้งในสัจจะธรรม เป็นความดีสูงสุดที่คนทุกคนควรกระทำ เพราะเมื่อเข้าใจอย่างแท้จริงแล้ว ผู้นั้นจะลดความเห็นแก่ตัวได้อย่างมาก และจะทำให้เป็นผู้ให้ได้อย่างสุดสายโดยไม่หวังผลตอบแทนอย่างใดทั้งสิ้น แต่ถ้ายังปฏิบัติไม่ได้ ก็เริ่มให้ทานไปก่อน ถ้าไม่มีเงินก็ไม่จำเป็น พยายามเป็นคนที่มีความคิดที่ดีกับทุกคน ทุกคนมีปัญหาด้วยกันทุกคน ถ้ายังไม่บรรลुरुหันต์ ทุกคนย่อมทำความผิดพลาดไม่ถูกต้องได้ ให้อภัยเขาเถิด อย่าไปดูคนอื่นอยู่เลยว่าเป็นอย่างไร ดูตัวเองแก้ไขตัวเองดีกว่า ว่ากำลังคิดไม่ได้อย่างไร สำรวจตัวเองเสมอๆ และพยายามแก้ไข นี่ก็คือการทำความดีอย่างหนึ่งเหมือนกัน**

-----

-29-

## **พลังจิตมีจริงหรือไม่ มีประโยชน์และโทษอย่างไร**

จริงๆแล้วเรื่องที่จะเล่านี้เป็นประสบการณ์ในชีวิตอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่เคยคิดว่าจะเกิดกับเราได้เกี่ยวกับเรื่องพลังจิต ซึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ทำให้เราเข้าใจเรื่องพลังจิตมากขึ้น พลังจิตนั้นมีจริง เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ และฝึกหัดไปในทางฤทธิ์เดชอำนาจ สามารถฝึกในด้าน ตาทิพย์ หูทิพย์ อ่านจิตใจคนได้ว่าคิดอย่างไร นึกอย่างไร กำลังทำอะไรอยู่ที่ไหน เป็นอย่างไร สามารถรู้เห็นได้ว่ามีเงินในธนาคารเท่าใด สามารถใช้พลังจิตโน้มน้าวคนให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้ ถ้าถามว่า พลังจิตมีประโยชน์หรือไม่ ตอบได้ว่ามี ถ้ารู้จักใช้ เปรียบเหมือนมีดใช้

ทำประโยชน์ได้หลายอย่าง แต่เอาไปใช้ในทางที่ผิดก็ได้ เช่นทำเป็นอาวุธเอาไว้มากคน มา  
สิ่งมีชีวิต หรือเอาไว้ตัดทำลายของก็ได้

ประโยชน์ที่ได้จากพลังจิต ถ้าทำพอดีๆ และเอาไปใช้ในทางที่ถูกทำได้หลายอย่าง  
เช่น ทำให้เป็นคนที่มีจิตหนักแน่น ทำให้มีความรู้สึกโปร่ง ว่าง เบา สบาย ใช้เพื่อการพักผ่อน  
ทั้งกายและจิต บางคนสามารถควบคุมตนเองไม่ได้รับความรู้สึกเจ็บปวดได้โดยไม่ต้องกินยา  
สามารถทำผ่าตัดได้โดยไม่ต้องดมยา ใช้พลังจิตในการรักษาโรคบางโรคของตนเอง และ  
ของผู้อื่นได้ด้วย ใช้พลังจิตช่วยคนให้ปฏิบัติสมาธิรวมตัวได้เร็วขึ้น สามารถทำตัวเบาไป  
ไหนมาไหนได้รวดเร็วยิ่งขึ้น สามารถแยกกายแยกจิต บางคนเข้าใจภาษาสัตว์ได้ และยังสามารถ  
ทำอิทธิฤทธิ์ต่างๆ ได้อีกมากมาย ถ้าฝึกปฏิบัติทางนี้ การฝึกพลังจิตถ้าฝึกมากเกินไป  
ในทางนี้ และไม่มีครูที่มีความเข้าใจคอยควบคุมอย่างใกล้ชิด อาจทำให้เกิดผลร้ายแก่ร่างกาย  
ได้ อาจทำให้บ้าคลั่งได้ ทำให้เจ็บป่วยและตายได้ ทำให้เพิ่มอีโก้และหลงลืมตัวเข้าใจผิดคิด  
ว่าตนเป็นผู้วิเศษ และถ้าเอาไปใช้ในทางที่ผิดก็เสื่อมได้ และจะมีผลไม่ดีตามมาในที่สุดด้วย

-30-

## พลังจิตมีจริงหรือไม่ มีประโยชน์และโทษอย่างไร

ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นผ่านมาหลายปีแล้ว พอดีตอนนั้นเป็นต่อกระจก  
ตาพร่ามองอะไรไม่ค่อยเห็นชัด สาเหตุที่เป็นก็เนื่องจากความไม่เข้าใจได้ฟังเทศน์เกี่ยวกับการ  
การฝึกตาให้กล้าแข็ง ซึ่งจะทำให้มีอำนาจ ตอนนั้นเกิดรู้สึกสนุกขึ้นมาอยากลองทำอะไรเล่น  
บ้าง อยากมีพลังมีอิทธิฤทธิ์คุณเลขลอตเตอรี่ได้ เพื่อจะได้รวยมากๆ คิดจะรวยทางลัด และ  
อยากมีฤทธิ์เดชอำนาจ แต่เดี๋ยวนี้ไม่เอาแล้วเพราะไม่ใช้หนทางที่ถูก ปฏิบัติไปทางนั้นมี

ปัญหามาก แล้วไม่มีจุดจบ ผู้ฝึกสมาธิพอดีๆ และฝึกสติ ฝึกปัญญา ไปในทางลดละปล่อยวาง ดีกว่า สบายกว่ากันเยอะ แต่ตอนนั้นเราไม่รู้ พอได้ยินว่าฝึกตาฝึกจิตให้กล้าแข็งได้โดยการ จ้องพระอาทิตย์ตอนเช้า เราก็เลยจ้องทุกวัน จ้องตอนเช้าเหมือนกันแต่ไม่เข้านัก แล้วทำก็ทำ ไม่ถูก จ้องเต็มตาแสงก็เลยเข้ามา ทำบ่อยๆ ทำนานๆ ไม่นานนักก็เริ่มพร่าลงเรื่อย มองไม่ค่อยเห็นและแสบตาด้วย ตอนหลังๆเป็นมากเข้าไปหาหมอ หมอก็บอกให้ผ่าตัด เราก็เลื่อน มาเรื่อยๆเพราะไม่อยากผ่าตัด พอมีเหตุการณ์บังเอิญเกิดขึ้นว่ามีคนใช้พลังจิตรักษาได้ และมีคนที่เราเชื่อถือนำเรามาเกี่ยวกับการรักษาตานี้ เราจึงได้ไปหา คนไปหากันเยอะ แล้วทำที่วัด ด้วย จึงเป็นการโฆษณาที่น่าเชื่อถือมากขึ้น ผู้ใช้พลังจิตนี้เป็นผู้หญิงท้วม อายุ 60 กว่า ทำทางใจดี ลักษณะดีเหมือนคนวัดที่ดี น่าเชื่อถือ วิธีรักษาใช้พลังจิต ไบพลู และสวคมนต์ มีคาถา มีเหรียญพลังจิตด้วย เมื่อเราเข้าไปหา ครั้งแรกเรายินยอมพร้อมใจเต็มที่โดยไม่ได้ พิจารณาเลย บอกให้ทำอะไรเราก็ทำตาม ไม่นานนักก็คล้อยตามมากขึ้น แล้วตอนหลังเขาก็ แยกเราให้ไปหาต่างหากโดยเฉพาะ และบอกเราไม่ให้ทำสมาธิ พอเราจะนั่งเขาก็บอกไม่ให้ ทำ เราก็เชื่อและไม่รู้เป็นอย่างไรมีความรู้สึกกลัวเขาด้วย ถึงกับกราบเท้าเขาด้วย แกรมยัง คล้อยตามเสียเงิน ไปอีกพอสมควรทีเดียว หลังจากนั้นเขาทำน้ามนต์คาถาให้เราอบเรา ประคบที่ตาและที่ตัวด้วย พร้อมทั้งมีเหรียญพิเศษลงเวทมนต์คาถาช่วยอีกด้วย เราเชื่อและ คล้อยตามอย่าง

-31-

## พลังจิตมีจริงหรือไม่ มีประโยชน์และโทษอย่างไร

ง่ายตาย ง่ายๆที่เราเป็นคนแข็ง มีเหตุผลและไม่ยอมใครง่ายๆเราเปลี่ยนไปเลย แต่หลังจากทำ การประคบอบตามวิธีการแล้ว ตาเรามีความรู้สึกดีขึ้นจริงๆ สามารถอ่านหนังสือได้โดยไม่ต้อง ใช้แว่นตาเลย (ปกติเป็นคนสายตาวาวด้วย) และตายังหายฝ้าฟางอีก ปกติเราขับรถ กลางคืนไม่ได้เพราะแสงสว่างที่ส่องตาจากหน้ารถสวนมาจะทำให้ตาเรามองไม่เห็นอะไร วันนั้นเราขับรถกลับบ้านพอดีฝนตกหนักและเริ่มมีดลด้วย ปรากฏว่าวันนั้นสามารถขับได้

มองได้ชัดเจนจับตั่งเกือบ **300** กว่าไมล์ ไม่มีปัญหาอะไรเลย จับกลับบ้านได้อย่าง  
เรียบร้อย แต่พอตกกลางคืนตอนดึก เกิดความรู้สึกแสบตามาก เราก็โทรไปหาเขาอีกที เขาก็  
ให้เราตั้งจิตเพื่อจะได้ส่งพลังมาให้ เราก็ทำตามทุกอย่างก็ดีขึ้นอย่างน่าแปลกใจ หลังจากนั้น  
อยู่มาไม่นานเราก็เริ่มเรียบเรียงเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างที่ไปรักษา และหลังจากที่  
รักษานึกถึงคำพูดต่างๆ การกระทำต่างๆของคนที่รักษาเรา ความรู้สึกเราเปลี่ยนไป แปลกใจ  
ทำไมเรายอมเขาได้ถึงขนาดนั้น ทำไมเราถึงกลัวและเกิดความเคารพยำเกรงอย่างมาก ทั้งๆ  
ที่มาพิจารณาตอนนี้แล้วทุกอย่างที่ผ่านมา มันไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้องเลย คึ้นนั้นในตามีความรู้สึก  
เป็นอะไรสักอย่างหนึ่งอธิบายไม่ถูก วันรุ่งขึ้นปรากฏว่าตากลับคืนสู่สภาพเดิม คือมองอะไร  
ไม่ค่อยชัดเหมือนเดิม เลยเกิดความรู้สึกต่อต้านทันที หลังจากนั้นเกิดป่วยกะทันหัน ไอ ไม่  
สบาย มีไข้สูง เป็นตั่งเกือบเดือน กินยาเปลี่ยนยาหลายขนาน ไม่หาย เราเลยตัดสินใจกลับ  
เมืองไทย ไปหาอาจารย์ถาวร อาจารย์บอกเราไปยอมเขาเอง เขาก็เลยคุมเราได้ ตกลง  
วันรุ่งขึ้นเราไปปฏิบัติที่วัด ที่วัดนี้เงียบดี และเล็ก มีเขาเป็นกำแพงสูงล้อมรอบ มีทางออก  
ข้างหน้าเล็ก ๆ พอดิรถเล่นได้คันเดียว ตอนเราไปพอดีมีเพื่อน ๆ ไปด้วยอีก **3** คน มีพี่งาม  
พี่นารี พี่แป้ว เราตื่นกันแต่เช้าตี **3** ลุกขึ้นมาเดินจงกรม เช้า ๆ เงียบสงบ ยุงไม่ค่อยมีด้วย  
ประมาณตี **5** เราจะกลับเข้าไปในที่พักเพื่อนั่งสมาธิจนเกือบ **6** โมง พระที่วัดจะออก  
บิณฑบาตร พวกเราก็จะเดินตามขบวนต่อท้ายท่านไป เพื่อเข้าไปในหมู่บ้านระยะทาง  
ประมาณ **4-5** กิโลเมตร พอเดินเลี้ยวออกจากหมู่บ้านจะมีร้านก๋วยเตี๋ยว พวกเราก็จะแวะ  
เข้าไปทานกัน พอเราทานอิ่ม บางทีมีชาวบ้านมาชวนเราไปซื้อผลไม้ที่สวนเขา มีผลไม้หลาย  
อย่าง มีมะขามหลายพันธุ์ทีเดียว พวกเราก็เลยสนุกสนานชิมไปเก็บไป คุยไปด้วยเกิดคุยกัน  
ถูกคอกับเจ้าของสวน เลยไปนั่งช่วยเขาคัดเลือกมะขามด้วย ขากลับเขาเลยเอารถมาส่งที่วัด  
พร้อมทั้งผลไม้อีกถุงใหญ่ มีมะม่วง ส้มโอ มะละกอ แยมไม่เอาเงินด้วย เราเรียกป้า เขาอยู่กับ  
น้องสาว ปกติถ้าเราไม่ไปสวน เราก็เดินกลับกันเอง ซึ่งเป็นการย่อยอาหารไปในตัว แต่ทั้ง  
เดินไปและเดินกลับ เราจะไม่คุยกัน ส่วนมากจะปฏิบัติวิปัสสนา คือคอยตามความคิดตลอด  
บางวันเขาเดินกลับชาวบ้านเขามีงานรื่นเริงกัน ร้องรำทำเพลงมีทั้งผู้หญิงผู้ชาย มีเครื่อง  
กระจายเสียง มีรถกระบะหลายคัน เราเข้าไปถามเขาว่าทำอะไรกัน เขาบอกบวชนาค เราเลย  
ขอเขาไปด้วย เรา **4** คนปีนรถกระบะไปนั่งข้างหลัง พี่นารีก็ปีนเก่งอายุ **70** กว่าแล้ว เรา **4**

คนไม่มีใครเคยไปบวชนาคเลย ไปตั้งที่ไปนั่งในโบสถ์ พอวันนั้นมิบวช **2** ราย มีรายคน  
อื่นก่อน เราก็ไปนั่งในโบสถ์กับเขาด้วย เจ้าภาพของนาคนั้นเขาก็ไม่รู้จักเรา เขาก็คงง  
เหมือนกัน พวกเรานั่งกันสงบเสงี่ยมหน้าตาเฉยในโบสถ์ พอบวชเสร็จพระก็ออกไป นาคคน  
ใหม่และญาติของเขาก็เข้ามา เราก็ยังนั่งกันอยู่ พระก็คงงเหมือนกัน พอเสร็จพิธีแล้วเราก็  
กลับวัดที่เราอยู่พร้อมกันกับเขา เสื้อผ้าที่เราใส่กัน ต้องเรียกว่าชุดสาระพัดนึก เราใส่กางเกง  
ขายาวและเสื้อธรรมดา ใช้ใส่นอนและใช้ปฏิบัติ เดินตามพระไปบิณฑบาตร และยังแถมใส่  
ไปในงานบวชนาคอีก ก็ใช้ชุดเดียวกันนั้นแหละ พอกลับมาวัด อาจารย์ถาวรก็แปลกใจ  
เหมือนกันเพราะเลยเวลากลับวัดมาก แต่ก็ไม่แปลกใจมาก เพราะพวกเรามีอะไรแผลง ๆ  
อย่างนี้เสมอ ปกติตอนเช้าหลังจากเรากลับถึงวัด เราจะทำความสะอาดกวาดลานวัด กวาดดู  
บ้าน ซักผ้า ล้างห้องน้ำ ตักน้ำใส่ตุ่ม อาบน้ำ เสร็จแล้วประมาณ **11** โมง หลังจากนั้นเราจะ  
นอนกัน นอนเรียงกันเลย **4** คนในกระท่อม ตื่นประมาณบ่ายโมง ตอนนี้อย่างคนต่างหาทำเล  
เดินจงกรม นั่งสมาธิกันเองตามอัธยาศัย พอเย็นจะมีคนมาเริ่มเดินจงกรมกับเราด้วย  
ส่วนมากจะเอาผลไม้ขมมาให้พวกเราด้วย พอกลางคืนอาจารย์ถาวรจะตอบคำถามต่าง ๆ  
และอธิบายธรรมะต่าง ๆ ให้ฟัง อยู่กันจนดึก แต่พวกเราส่วนมาก **2** ทุ่มก็เข้านอนกันแล้ว  
เราปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน ใช้เวลา **2** อาทิตย์กว่า ทุกอย่างก็กลับเป็นปกติทั้งจิตใจและร่างกาย มี  
ความหนักแน่นของจิตกลับมาเหมือนเดิม ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็เป็นบทเรียนของเราได้  
อย่างดี ว่าอย่าหลงมกมายเชื่อใครง่ายๆ ต้องพิจารณาก่อนให้ดี เพราะหลายสิ่งหลายอย่างใน  
โลกนี้บางทีก็มีอะไรที่เราคิดไม่ถึงได้ และอาจทำให้เราเดือดร้อนได้ทั้งทางตรง

-32-

## พลังจิตมีจริงหรือไม่ มีประโยชน์และโทษอย่างไร

และทางอ้อมในภายหลัง แต่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรานี้อาจเป็นสิ่งที่ต้องการให้เราเรียนรู้ก็  
ได้ ทุกอย่างมันถึงได้พอดีๆ ทำให้เราหลงเชื่อโดยไม่มีเหตุผลตั้งแต่เริ่มแรก ถึงอย่างนี้ก็ตาม  
เราก็ต้องขอบคุณผู้ที่ทำให้เราเข้าใจเรื่องการใช้พลังจิตในทางที่ผิดเพื่อเป็นเครื่องมือหากิน

ว่ามันสามารถเป็นจริงได้ และสามารถทำคนให้ยอมได้ ถ้าผู้้นั้ประมาทเช่นเรา และเดี๋ยวนี้  
ตาเราได้หายเรียบร้อยแล้ว หลังจากผ่าตัดกับแพทย์แผนปัจจุบัน

-----

## ทำอย่างไรจึงจะทำให้กิเลสหมดไปได้

กิเลส คือสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง เช่นความอยากได้ ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความไม่รู้ ความถือตัว ความเห็นผิด ความเคลือบแคลงสงสัย ความหุดหู่ท้อแท้ ความฟุ้งซ่าน ความไม่ละอายต่อความชั่ว ความไม่เกรงกลัวต่อความชั่ว

กิเลสเกิดขึ้นได้เนื่องจากความไม่รู้ ไม่เข้าใจ หรือเข้าใจผิด จึงทำให้เกิดความคิดผิด ประทุษร้ายผิดๆ จนกระทั่งทำให้ไปกระทำผิดๆได้ จนเกิดปัญหาขึ้นมาอีกให้วุ่นวายเดือดร้อน และเป็นทุกข์ กิเลสนั้นเราทำให้มันหมดไปไม่ได้ แต่เราทำให้มันไม่มาเดือดร้อนกับเราได้ อย่างเช่นเราเกิดแพ้ส้ม กินเข้าไปแล้วเกิดผื่นแดงคันมากทั่วตัว ปากบวม ตาบวม ไปหาหมอ หมอให้ยามากิน แล้วก็หายไป ต่อมาเราก็เป็นอีกแต่คราวนี้เราจับได้ว่าที่ผื่นคันนั้นคงมาจาก ส้ม เพราะวันนี้ทั้งวันยังไม่กินอะไรเลย นอกจากกินส้มเท่านั้น เรากินยาอย่างเดิมจนหายดี แล้ว วันหลังไปลองใหม่ตอนนี้ตั้งใจลองเลยโดยไม่ต้องกินอะไรก่อนหน้าและหลังกินส้ม ถ้ากินเสร็จแล้วมีผื่นคันขึ้นอีก เราก็แน่ใจได้เลยว่าเราแพ้ส้มแน่ๆ ถ้าเรารู้เช่นนี้ทีหลังก็อย่าไป ทานส้มอีก ผื่นก็ไม่ขึ้นและไม่ต้องคันอีก ทั้งๆที่ส้มก็ยังมีขายในตลาด ต้นส้มก็ยังมีให้เห็นอยู่ ทั่วไป แต่หลังจากเรารู้แล้วว่าส้มมันเป็นอย่างไร เราเพื่ออย่างไร แล้วเราหยุดกินอย่างแท้จริง ส้มก็ทำอะไรเราไม่ได้อีกเลย

กิเลสก็เช่นเดียวกัน เกิดขึ้นเพราะความเข้าใจผิด จึงทำให้เกิดความคิดและการปรุงแต่งที่ผิด ถ้าเมื่อใดเราเกิดมีความเข้าใจผิดได้ถูกต้องอย่างที่ควรจะเป็น รวมทั้งมีความหนักแน่นของจิต มีสติทันความคิดมีปัญหาที่ถูกต้องพร้อมอยู่เสมอ กิเลสก็ไม่สามารถทำอะไรเราได้ แต่ที่กิเลสยังทำให้เราเดือดร้อนได้อยู่

-34-

### ทำอย่างไรจึงจะทำให้กิเลสหมดไปได้

ทุกวันนี้ เพราะเราสมยอมเองรู้ว่าไม่ดีก็ห้ามใจไม่ได้ รู้ว่าที่ถูกต้องเป็นอย่างไรรู้ก็ยังไม่อยากทำ อยากทำแต่ที่ถูกต้อง นี่แหละจึงเป็นสาเหตุให้คนต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนจากกิเลสอยู่ทุกวันนี้

-----



# ความว่างที่แท้จริงเป็นอย่างไร

คนที่ปฏิบัติสมณะกรรมฐาน ถ้าปฏิบัติดี ปฏิบัติถูกทาง จะได้สัมผัสกับความว่างของจิตเป็นระยะๆ เป็นครั้งเป็นคราวไป บางคนแยกตัวไปปฏิบัติที่เงียบๆ สิ่งแวดล้อมอำนวยให้ไม่ต้องยุ่งกับใคร ไม่ต้องรับผิดชอบอะไร จิตเข้าสู่ความว่าง สงบ สบาย จนบางทีคิดว่าหมดความโกรธ ความโลภ ความหลงได้แล้ว ไม่มีทุกข์แล้ว บางทีถึงกับนึกว่าสำเร็จ จบการปฏิบัติแล้วก็ได้ แต่คนพวกนี้ถ้าออกมาอยู่กับผู้คน และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ไป โคนผัสสะบ้าง บางทีก็ทำให้เกิดความคิดเกิดอารมณ์โดยการปรุงแต่งเกิดความพอใจไม่พอใจขึ้นได้ ความว่างของจิตก็จะหายไป เพราะฉะนั้น ความว่างเช่นนี้ยังไม่ถาวร ว่างเพราะไม่มีผัสสะ หรือว่างเพราะกดข่มไว้เท่านั้นเอง ส่วนมากถ้าทำสมาธิต่อเนื่องและไม่ต้องรบกวนวุ่นวายกับใคร จิตก็จะลงตัวว่างเช่นนี้ได้ง่าย

ว่างที่แท้จริง ต้องเกิดจากการเข้าใจตัวกิเลสต่างๆ เมื่อมีผัสสะเกิดขึ้นต้องไม่มีการปรุงแต่งที่ผิด โดยมีสติทันความคิดเมื่อมีผัสสะมากระทบ มีความหนักแน่นของจิตโดยการหยุดเฉยได้และให้ปัญญาที่ถูกต้องมาจัดการกับผัสสะ และทุกอย่างก็จบลงตรงนั้นเลย โดยไม่ต้องมีการปรุงแต่งที่ผิด ต้องเป็นเช่นนี้อยู่ตลอดเวลา นี่แหละจึงเป็นความว่างอย่างแท้จริง ต้องว่างได้ทั้งมีผัสสะ และไม่มีผัสสะ และว่างจากการปรุงแต่ง จิตจะคล่องแคล่วเมื่อมีผัสสะมากระทบ แต่จะสงบนิ่งเฉยในยามปกติ

-----

# คนเกิดมาเพื่ออะไร

คนเกิดมาเพื่อปฏิบัติตนให้ถูกต้อง จนเกิดความเข้าใจด้วยตนเองว่าเกิดมาเพื่ออะไร ถ้าเพียงแต่ได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่านจากตำรา หรือคำบอกเล่าจากผู้อื่น ท่านผู้นั้นก็จะไม่สามารถเข้าใจได้อย่างแท้จริง มันเป็นเพียงแต่ความรู้เพื่อประดับปัญญาเท่านั้น แต่ถ้าผู้ใดต้องการรู้จริงๆ ว่าคนเกิดมาเพื่ออะไรให้พยายามทำสิ่งที่ถูกต้องมากขึ้น สิ่งนั้นแหละคือความดี หรือคือการสร้างบุญบารมี เมื่อมีความดีหรือมีบุญบารมีมากขึ้น จะทำให้ผู้นั้นได้พบกัลยาณมิตร หรืออาจารย์ ที่ปฏิบัติดีและถูกต้องมาช่วยเหลือแนะนำให้โดยไม่คาดหมายทีเดียว เมื่อได้พบกับผู้รู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอย่างแท้จริง ก็จะได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องในการปฏิบัติตนให้ดี และถูกต้องยิ่งขึ้นไปอีก คือทำให้เกิดความเข้าใจและสามารถคล้อยตามความโกรธ ความโลภ ความหลง ความวิตกกังวล ความเสียใจ ความซึมเศร้าว่าแห้วเดียวดาย ความไม่สมหวัง ซึ่งเราเรียกสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตัวที่ทำให้เกิดความทุกข์ ถ้าผู้ใดมีความเข้าใจอย่างแท้จริงแล้ว สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย จะเกิดความอัศจรรย์ใจเป็นอย่างมาก ที่เกิดมาในโลกนี้โดยไม่ต้องมีชีวิตอยู่ด้วยความทุกข์อีกต่อไป จะมีชีวิตอยู่ด้วยจิตที่โล่งโปร่ง เบา สบาย ในทุกที่และทุกสถานการณ์ โดยที่สิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัวเรายังเหมือนเดิม คนรอบๆ ตัวเราก็เหมือนเดิม แต่เราสามารถปรับความคิดความรู้สึกร่างกายของเราให้ไม่เดือดร้อนในสิ่งต่างๆ ที่มากระทบเราที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

การปฏิบัติจนกระทั่งเข้าใจและไม่เดือดร้อนต่อสิ่งที่มากระทบได้นั้น จะต้องปฏิบัติจนจิตเข้าถึงความว่างจากการปรุงแต่งอย่างแท้จริง จิตที่เข้าถึงความว่างจากการปรุงแต่งได้นี้ จะต้องเข้าใจและปฏิบัติตนให้ดีและถูกต้องอยู่เสมอในทุกโอกาส ความถูกต้องนี้ก็คือความเป็นผู้มีศีลนั่นเอง ศีลแปลว่าความถูกต้อง

## คนเกิดมาเพื่ออะไร

ถ้าทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ถูกต้องอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องมีสติเป็นข้อๆ การที่พระพุทธองค์บัญญัติสติเป็นข้อๆ นั้น ก็เพราะคนไม่เข้าใจและทำผิดกันมาก จึงต้องตั้งเป็นกฎข้อห้ามขึ้นว่า ต้องทำเช่นนั้น ทำเช่นนี้ เป็นข้อๆ ไป เพื่อเป็นแนวทางให้คนปฏิบัติได้ถูกต้อง

การทำสิ่งที่ถูกต้องได้นั้นก็ต้องมีปัญหา ปัญหานี้มีอยู่ 2 แบบ แบบแรกเป็นปัญหาทั่วไปซึ่งได้จากการอ่าน การฟัง จากประสบการณ์บ้าง จากของตนเองหรือจากผู้ที่รู้อย่างแท้จริง ส่วนปัญหาอีกแบบหนึ่ง ก็คือปัญหาที่ได้จากการปฏิบัติ คือได้ผ่านเหตุการณ์มาแล้ว เข้าแล้วซ้ำอีกจนเข้าใจ จนสรุปได้ว่าสิ่งที่ถูกต้องควรเป็นเช่นไร รู้แจ้งด้วยจิตของตนเอง ซึ่งเป็นความเข้าใจอย่างแท้จริง ซึ่งความรู้แจ้งเช่นนี้ ถ้ามีเหตุการณ์เช่นนั้นมากระทบอีก ผู้นั้นจะไม่หวั่นไหวอีกต่อไป เพราะจะแก้ไขเหตุการณ์เช่นนั้นได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว การที่จะปฏิบัติได้ถูกต้องอยู่เสมอนี้ ต้องมีสติ และสมาธิอย่างดีด้วย ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ยากที่จะแก้ไขปัญหานั้นๆ ให้ถูกต้องเสมอไปได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องมีสติ สมาธิ ปัญญา สมดุลย์กัน พร้อมอยู่เสมอ จึงสามารถพหุญกับปัญหาต่างๆ ที่มากระทบจากสิ่งแวดล้อมได้ โดยจิตที่ไม่ต้องหวั่นไหว มีชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้องทุกข์ขุ่นนั่นเอง

เมื่อเราพยายามปฏิบัติให้ถูกต้องเสมอ เราก็จะเริ่มเข้าใจว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร และจะหยุดการเกิดอีกได้อย่างไร ความตายเราหยุดไม่ได้เสียแล้ว แต่เราสามารถปฏิบัติให้เข้าใจ และสามารถทำให้ตายจากกิเลสได้ โดยที่ร่างกายนี้ยังไม่ตาย หลวงพ่อพุทธทาสพูดอยู่เสมอ เรื่องตายก่อนตาย ก็คือการตายจากกิเลสนี้เอง การปฏิบัติที่ถูกต้องนั้นก็คือการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึง เข้าใจความจริงของสิ่งมีชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ รวมถึงตัวเราด้วย ว่ามันไม่มีสาระอย่างใด มันเกิดมาแล้วมีชีวิตอย่างกับนักแสดง เป็นไปตามบทหรือเป็นหุ่นเชิดเท่านั้น และเป็นไปตามเหตุและปัจจัยของแต่ละคนที่ได้ทำมาแล้ว และกำลังทำอยู่ และในอนาคตด้วย ทาง

โลกนั้นเราสอนกันมาผิด เราถูกสอนมาให้เอา ให้มี และต้องสะสมไว้อีก เป็นตัวเป็นคนเป็น  
จริงๆ เป็นคนที่ต้องมีอะไร เป็นอะไร ประุ่งแต่งกันจนน่าเวียนหัว มีเท่าใดก็ไม่พอ หาวิธีการ  
พอกพูน ผูกมัด ให้เข้าใจผิดมากยิ่งขึ้น โดยการเพิ่มอีโก้หรือตัวตนมากขึ้น จนไม่สามารถ  
หยุดได้ เมื่อมีอีโก้มากขึ้นก็ต้องหาอาหารให้มันมากขึ้นไปอีก อาหารของอีโก้ก็คือ ความมี  
ความเป็น เช่น ความรวย ความมีหน้า

มีตา มีชื่อเสียงเกียรติยศ เหนื่อยหน่ายเดือดร้อนแก่ไหนก็หยุดไม่ได้ เพราะมันไปตามกระแส  
ของโลกเสียแล้ว และการที่จะได้สิ่งต่างๆเหล่านั้นมาเพื่อเพิ่มอีโก้ได้นั้น ส่วนมากได้มาจาก  
การกระทำทุกวิธีทาง โดยบางครั้งก็ไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องนัก ทำมากๆ ทำบ่อยๆ จน  
เป็นนิสัย จนไม่สามารถมองเห็นหนทางที่ถูกต้องได้อีก บางครั้งอาจเห็นก็ไม่สนใจเสียแล้ว  
เพราะมันขัดกับผลประโยชน์ จึงทำให้เกิดความห่างไกลจากสัจจะธรรมชาติความจริงของการ  
เกิดเป็นคนมากขึ้น

ส่วนคนที่ปฏิบัติปฏิบัติชอบนั้น จะเริ่มเกิดความเข้าใจในตัวตนและค่อยๆลด  
ความเห็นแก่ตัว เป็นผู้ให้ ผู้เสียสละมากขึ้น เมื่อให้ได้ เสียสละได้ ความเห็นแก่ตัวก็ลดน้อย  
ไปเรื่อยๆ เมื่อความเห็นแก่ตัวลดน้อยลงไป ก็เริ่มเห็นสัจจะธรรมชาติความจริงว่า จริงๆแล้ว  
ตัวตนก็ไม่มีอะไร เป็นเพียงธาตุสี่เท่านั้น คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ จิตที่ปรุงแต่งต่างหากเป็นตัวที่  
ทำให้เป็นตัวตน เมื่อปฏิบัติก้าวหน้ามากขึ้นจนเข้าถึงความว่างจากการปรุงแต่งอย่างแท้จริง  
ก็จะเกิดความเข้าใจด้วยตนเองได้ว่า แม้แต่จิตก็ไม่มี มีแต่ความว่างเท่านั้นในยามที่ไม่ปรุง  
แต่ง เมื่อกายก็ไม่อยู่ได้ถาวร ซึ่งวันใดวันหนึ่งก็ต้องสลายกลายเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ในที่สุด  
เมื่อจิตไม่ปรุงแต่ง จิตก็ไม่มี เป็นแต่ความว่าง เพราะฉะนั้น จริงๆแล้วคนก็ไม่มีอะไรอย่าง  
แท้จริง ที่จะยึดเหนี่ยวเป็นเราเป็นเขาได้อีกต่อไป ความรู้สึกที่จะเอาจะเป็นจะค่อยๆลดลงไป  
เรื่อยๆ การให้การเสียสละก็จะเพิ่มมากขึ้น คนที่ให้ได้อย่างแท้จริงคือผู้ที่ให้ได้สุดสาย ให้ได้  
โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆทั้งสิ้น ท่าน

เหล่านี้แหละจะมีความรู้สึกว่า "พอ" และหยุดการ "เอา" การ "เป็น" ได้ ความรู้สึกจากการให้เช่นนี้จะทำให้เกิดความสบายใจ สุขใจอย่างแท้จริง เมื่อได้สัมผัสความรู้สึกที่ดีเช่นนี้ จะทำให้เกิดความเข้าใจ และมีกำลังใจในการปฏิบัติที่ถูกต้องและสามารถให้ได้มากขึ้นๆ

การปฏิบัติและการแก้ไขเหตุการณ์ได้ถูกต้องมากขึ้น ทำให้มีความเข้าใจในตัวเอง โกรธ หลง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ากิเลสนั่นเอง ผลของการปฏิบัติที่สม่ำเสมอและถูกต้องนั้น จะทำให้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง จิตใจจะเริ่มหนักแน่น ไม่หวั่นไหวไปตามกระแสโลกอีกต่อไป ปฏิบัติจนกระทั่งไม่ต้องปฏิบัติ มันเข้าใจเป็นอัตโนมัติไปเลย จิตมีความคล่องแคล่ว ว่องจากการปรุงแต่ง ได้พบความสงบ อยู่ในโลกของความว่างวายโดยไม่ว่างวาย นี่แหละคำตอบอย่างแท้จริงว่า "เกิดมาเพื่ออะไร" เพื่อมาถึงจุดนี้เอง

รายชื่อผู้บริจาคจัดพิมพ์หนังสือ

(ในการพิมพ์ครั้งที่ 1)

1	น.พ. สมพร — คุณจินตนา และครอบครัว	\$ 150
2	พ.ญ. สินี คิษฐบรรจง	\$ 150
3	พ.ญ. จินนี่ ทาวี	\$ 50
4	น.พ. วินสตัน ทาวี	\$ 100
5	น.พ. อโนทัย ทาวี	\$ 300
6	คุณนงคราญ เลิศพิทยภูมิ	\$ 25
7	คุณงามจิต ปทุมมาศ	\$ 100
8	น.พ. พิเชษฐ — คุณศิริเพ็ญ สันติลักษะ และครอบครัว	\$ 100

- 9 คุณสุทธิพร — คุณจริย์ กันหาชัย และครอบครัว \$ 100
- 10 คุณเกษม — คุณพิสมัย กาญจนางกูรพันธ์ \$ 100
- 11 คุณประมวลชัย ท.ญ. นฤมล ทาวิเศษฐ์ \$ 200

-----

**พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2544 จำนวน 1000 เล่ม**

**พิมพ์ที่** วัดพระศรีรัตนาราม เมืองเซนต์หลุยส์

รัฐมิสซูรี สหรัฐอเมริกา โทร 314-8393115

[ [ธรรมะไทยแลนด์](#) | [สารบัญ](#) ]