

## ตอนที่ ๔ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

### พระอาจารย์กฤษณ์:

มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับชาวต่างชาติบ้างมั๊ย?

### คุณดังตฤณ:

มีบ้างครับ แต่ว่าจะน้อย  
คือช่วงแรก ๆ ผมก็มีความกระตือรือร้นเหมือนกัน  
ที่จะสื่อสารกับชาวต่างชาติ  
เพราะเห็นว่าชาวต่างชาติ ก็มีเหตุผล  
มีกรอบของความคิด ในแบบที่น่าจะรองรับพุทธศาสนาได้ดี

แต่ว่า พอสื่อ ๆ ไป  
ผมพบว่า มันมีความยากลำบากอยู่หลาย ๆ เรื่อง

### พระอาจารย์กฤษณ์:

มีข้อจำกัดมาก

### คุณดังตฤณ:

มีคนนิ่งนะ คุยกับผมนะ  
พอบอกว่าผมเป็นพุทธนะ เขาถามก่อนเลย  
ยูเชื่อเรื่องเวียนว่ายตายเกิดหรือเปล่า?  
ยูเชื่อเรื่องกลับชาติมาเกิดหรือเปล่า?

ผมก็ตอบไป... คือตอบไปแบบ  
เรียกว่า ไม่ได้บอกว่าเชื่อหรือไม่เชื่อ  
แต่บอกว่า เออ ไอชอบเรื่องของที่เห็นด้วยตัวเอง  
ถ้าหากว่าเรื่องไหน ไอไม่เห็นด้วยตัวเอง ไอไม่เชื่อหรอก  
แล้วถ้าไอเชื่อ หมายความว่าไอเห็นแล้ว บางส่วน  
อาจจะไม่ใช่ทั้งหมดตลอดสาย  
แต่อย่างน้อยที่สุด รู้แล้วว่า  
ในส่วนที่เห็น มันอิงกันได้ มันยืนยันกันได้ กับความจริง

บอกไปแค่นั้นนะ  
คือเขาไม่ฟังคำอื่นเลย คือพูดไปชะยวณะ  
สรุปลงคำเดียว... ยูเชื่อ (ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)  
ปิดการสนทนาเลย....

คือเขาจะมองว่าเป็นพวกเหลวไหลทันที  
แต่ก็จะมึนนะ ฟรังที่เขา.....  
เออ เดี่ยว ๆ .... เดี่ยวเท่าความไปก่อนว่า  
ก่อนที่จะคุยเรื่องนี้เนี่ย ผมคุยเรื่อง anger management กัน  
คือหมายถึงว่า วิธีการที่จะจัดการกับความโกรธ  
....เขาสนใจ เพราะว่าเขาบอกเขาเป็นพวกโทสจริต  
คือเวลาโมโหอะไร ควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้  
มันจะหลุดอยู่เรื่อย เขาก็สนใจนะ  
พอผมพูดถึง anger management

พอสนใจขึ้นมา พูด ๆ ๆ กัน ตอนแรกก็พูดกันดี ๆ  
แต่สรุป ยูเชื่อเรื่องชาติหน้าหรือเปล่า  
พอเราพูดนิดเดียว เราเชื่อ เขาปิดการสนทนาเลย

คือจบเลย มันไม่ต้องฟังกันอีก

### คุณกั๋ง:

มันขัดกับศาสนาเขาด้วย...

### คุณดั่งตฤณ:

อ้อ ทีนี้ คือ... ไหน ๆ ก็โยงไปถึงฝรั่งนี่นะ  
ผมอยากจะบอกว่า มันผิดฝาผิดตัวกันอยู่นะ

ท่านอาจารย์ลองคิดดูนะ  
คนไทยเราเนี่ย **ศรัทธาจริต** นะ  
นิยมมารับ พุดกันตรงไปตรงมานะ  
ไม่ได้ว่า ไม่ได้อะไรทั้งสิ้นนะ  
คือพุดถึงภาพจริง ๆ นะ ว่ากันตามเนื้อผ้าเนี่ย  
คนไทยเราเนี่ย **ศรัทธาจริต**

คือหมายความว่า  
ถ้าเรื่องนรก สวรรค์ เรื่องอะไรเนี่ย  
จะยอมรับได้ง่าย ไม่มีอะไรมาต้านมากนัก  
ทั้ง ๆ ที่ก็ไม่รู้ว่าจะ  
กรรมอะไรถึงได้ไปสวรรค์  
กรรมอะไรถึงได้ไปนรก

### พระอาจารย์กฤษณ์:

เชื่อแล้วหยุดแค่นั้น

### คุณดั่งตฤณ:

อ้อ คือบางทีมันไวใจสัญชาตญาณของตัวเอง  
เช่น รู้สึก เอ๊ะ... คุณ ๆ หน้า แปลว่า นี่เคยเจอกันมาก่อน  
เคยอุปถัมภ์กันมาก่อนในอดีตชาติ  
ซึ่ง.... ถ้าว่ากันจริง ๆ นะ มันใช่

### พระอาจารย์กฤษณ์:

มันใช่เหมือนกัน....

### คุณดั่งตฤณ:

ใช่ เพียงแต่ว่า  
ความเชื่อ มันเป็นความเชื่อที่ปราศจากการรู้แจ้งเห็นจริง  
มันเป็นการไวใจสัญชาตญาณตัวเอง  
นั่นเรียกว่า คนไทยเรา มี**ศรัทธาจริต**

ทีนี้ ถ้ามาดูฝั่งฝรั่งเขา ....เขาเป็น **ปัญญาจริต** นะ  
คือเขาไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ เขามีเหตุผล มีกรอบความคิดอยู่  
กว่าจะเชื่ออะไร มันต้องพิสูจน์ มันต้องอะไรก่อน  
นี่พุดถึงฝรั่งปัจจุบันนะ ไม่ใช่ฝรั่งยุคมีดนะ  
(ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)

ซึ่งถามว่า มันเหมาะสมกับศาสนาแบบไหน?  
เหมาะสมกับศาสนาแบบพุทธ...  
แต่ศาสนาที่เจริญคืออะไร?  
....ก็อย่างที่เรารู้ ๆ กัน ...นะ ในฝั่งของเขา

ส่วนของเรา ศรัทธาจริง  
พุทธศาสนากลับมาเจริญ  
มันผิดฝาผิดตัวกัน...

ถ้าจะมองแบบที่จุดยอดจริง ๆ เลย  
ต้องยอมรับกันจริง ๆ นะ  
คนที่จะมีบุญถึงนิพพาน ถึงสวรรค์นะ ....น้อยนะ  
มันถึงได้ผิดฝาผิดตัวกันใจ

ถ้าพุทธศาสนาเจริญในอเมริกานะ  
คนอาจจะบรรลุธรรมเยอะแยะเลย  
อาจจะมีคนอุทิศตัว เพื่อทำมรรคผลนิพพานให้แจ้ง  
ตามที่ตกลงกับพระพุทธเจ้าไว้ เยอะแยะเลย

แต่... คือ มันผิดฝาผิดตัวกัน  
ก็เลย... มันได้ข้อสรุปเดียวใจ  
เหมือนที่สมัยนี้ ท่านสัญญาชัย

**พระอาจารย์กฤษณ์:**  
ท่านอาจารย์สัญญาชัย ปรินิพพาน

**คุณดังตฤณ:**  
อ้อ ท่านบอกว่า  
คนโง่มีมากหรือน้อยในโลก ก็บอกว่ามีมาก  
ถ้าบอกว่ามีมากเนี่ย ก็มาหาเราเยอะ  
แล้วไปหาพระพุทธเจ้าเนี่ย... น้อย  
เพราะว่าศาสนาของพระพุทธเจ้าเนี่ยเข้าใจยาก

แล้วจริง ๆ แล้ว  
ถ้าเรามองกันตามหลักกรรมวิบากนะ

**ไม่ใช่เข้าใจยากอย่างเดียวนะ**  
**เข้าถึงได้ยากด้วย**

เพราะว่าการที่จะมองเห็นอะไรตามจริง  
ก่อนอื่น ต้องกำจัดสิ่งบิดเบี้ยวทิ้งไปเสียก่อน  
ไม่ว่าจะเป็นความทึบ ที่เกิดจากความตระหนี่  
ไม่ว่าจะเป็นความสกปรก ที่เกิดจากการผิดศีล  
ไม่ว่าจะเป็นการกำจัดความฟุ้งซ่าน  
ที่มันไม่ทำให้จิตอยู่ตรงกลาง ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา

**แล้วในที่สุดเลย ก็คือว่า...**  
**ต้องมีบุญพอนะ ที่จะยอมรับความจริง**  
**ที่จะมองเห็นตามจริงว่า ทั้งหลายทั้งปวงมันไม่เที่ยง**  
**มันไม่น่ายึดมั่นถือมั่น เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา**

นี่มันขาดเหตุปัจจัยกัน

เพราะฉะนั้น ถ้าคนมีกรอบความคิดแบบที่เป็นเหตุเป็นผล  
ก็ไปอยู่ในอีกฟากหนึ่ง  
คนที่ศรัทธาจริง ก็มาทางนี้  
บางที มันไม่ใช่เรื่องที่เรารู้ว่าใครผิด ใครถูก

ว่าใครโง่ หรือใครฉลาด  
แต่มันเป็นเรื่องของความจริงในสังสารวัฏ  
ที่คนที่จะหลุดออกไป มีน้อย  
ต่อให้ขนาดบางทีนะ มีทั้งศรัทธา มีทั้งปัญญา  
ที่มันบาลานซ์กัน ที่มันสมดุลกันนะ  
อยากไปนิพพาน  
**แต่ความขยัน...**  
**ไม่พอ**  
**แค่นั้นก็ไปไม่ได้อีก**

คือศาสนาของพระพุทธเจ้าเนี่ย  
พระพุทธเจ้าก็ตรัสนะ นิพพานเป็นของเห็นยาก  
เข้าถึงได้ยาก ไม่ใช่อะไรที่ง่าย ๆ  
แล้วศาสนาของพระองค์ ท่านก็ยอมรับว่า  
ไม่ใช่ว่าจะรักษากันง่าย ๆ  
อย่างก่อนท่านจะไป ท่านบอกว่า  
ถ้าพุทธบริษัท ๔ ยังไม่มีกำลังมากพอ ยังไม่เข้มแข็งพอ  
ท่านก็ยังไม่ปรินิพพาน  
ตรงนี้ก็แสดงให้เห็นว่า คือ... ไม่ใช่ศาสนาที่รักษากันง่าย ๆ  
ไม่ใช่ว่ามีผู้บริหารระดับสูงอยู่แค่กลุ่มเดียว แล้วก็พาศาสนาพัน

**แต่ต้องอาศัยการร่วมแรงร่วมใจกัน**  
**ซึ่งตรงนี้นะ... ที่ผมหวังจะเห็น**

แล้วก็อย่างที่พระอาจารย์กฤษณ์ถามนะครับว่า  
มีคำถามอะไรมั๊ย ที่อยากจะถามคนฟัง หรือว่าคนอ่านบ้าง

**ก็ถามว่า... เราช่วยกันได้มั๊ย?**  
**ถ้าหากว่าเราช่วยกัน...**  
**คือไม่ต้องช่วยกันปฏิบัตินะ ยังไม่ต้องถึงขั้นนั้น**  
**แต่ช่วยกันให้ความรู้ความเข้าใจ**  
**แล้วก็ช่วยกันมีกำลังใจ ที่จะใส่ใจ**

ทุกคนที่ได้อ่าน เตรียมเสียบยงไว้เลี้ยงตัว เนี่ยนะ  
จริง ๆ แล้วคุณกำลังอ่านเนื้อหาที่อยู่ในพุทธศาสนานั้นแหละ  
ในพระไตรปิฎกนั้นแหละ  
เพียงแต่ผมเอามาพูดให้มันฟังง่าย  
เป็นคำถามคำตอบแบบชาวบ้านธรรมดา ๆ ไม่ต้องแปลกันมาก

ถ้าหากว่า คุณรู้สึกว่  
คุณเข้าใจอะไรมากขึ้น คุณได้คำตอบอะไรมากขึ้น

นั่นแหละ คุณเข้าใจพุทธศาสนามากขึ้น  
นั่นแหละ เป็นตัวถามต่อด้วยว่า  
มันสมควรมั๊ย ว่าคุณจะทำดีแรง ๆ อดทน  
ไปศึกษาต่ออีกซักนิดนึง ขวนขวายอีกนิดนึง  
ว่าพุทธศาสนา ยังพูดอะไรไว้มากกว่าที่ผมพูดอีก

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

จริง ๆ เรื่องที่ตอบคำถามนี้ก็มีคนสงสัยกันเยอะเลยว่า  
แจกแจงละเอียดเหลือเกินเนี่ย เอาข้อมูลจากไหน?

### คุณดังตฤณ:

อันนี้พูดกันเปิดอกเลยนะฮะ  
เพราะอันนี้ก็เขียนมานานแล้ว ก็คงไม่ตอบแบบอ้อมค้อม

### อันแรกเลย นะครับ

#### คือ มาจากพระพุทธเจ้า

ผมอ่านพุทธพจน์มา เรียกว่า พอจะแน่ใจว่าครอบคลุม  
กับข้อสงสัยของพื้นฐานของมนุษย์ทั่วไป  
ว่ามันมีอะไรอยู่บ้าง พระพุทธองค์ตอบไว้หมดแล้ว

### ความรู้อันดับที่สอง คือ

#### ความรู้ที่มาจากครูบาอาจารย์

ที่ท่านมีประสบการณ์ มีความรู้ มีภูมิธรรมมากกว่าผม สูงกว่าผม  
ในสิ่งที่บางครั้ง ผมยังไม่รู้ ยังไม่เห็น  
ผมก็ถามครูบาอาจารย์เอา  
แล้วเมื่อครูบาอาจารย์บอก  
ผมก็จำไว้ แล้วก็เอามาถ่ายทอดต่อ

### แล้วความรู้อันดับที่สาม ก็คือ

#### การสังเกตเอาจากชีวิตจริงของคน

คือเราพูดเรื่องกรรมวิบาก ไม่ได้พูดกันเรื่องข้ามชาติอย่างเดียว  
มันมีเหตุ แล้วก็มีผล ที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน  
เห็นกันอยู่แจ่ม ๆ เนี่ย... ทำปีนี้ อีกปีนึงได้รับผล  
ทำวันนี้ เดือนหน้าได้รับผล  
ทำวันนี้ พรุ่งนี้ได้รับผล แบบนี้มี...  
นะครับ กรรมวิบากพวกนั้นนะ

### พระอาจารย์กฤษณ์:

แต่คนไม่ได้สังเกตกัน

### คุณดังตฤณ:

คนไม่ได้สังเกต  
หรือบางทีสังเกต แต่โยงกันไม่ถูก  
เพราะมันไม่มีแม่บทในการโยง

ที่นี่ เราได้ความรู้จากพระพุทธเจ้า  
ความรู้เรื่องทาน ทำทานอย่างไร ได้ผลอย่างไร  
รักษาศีล ถ้าผิดศีล ได้ผลอย่างไร อะไรอย่างนี้  
เรามีแม่บท เราก็มาสังเกตเอา

ที่นี่ การสังเกตของเรา  
ไม่ได้สังเกตจากการใช้ตาเปล่า หูเปล่า อย่างเดียว  
บางทีมันมีเรื่องของจิตสัมผัสเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย  
เพราะว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน ๔  
ก็คือ ผู้ที่เข้ามาเห็นกายใจตัวเองมาก ๆ นั่นเอง

เมื่อเห็นกาย เมื่อหายใจ อันเป็นตัวอย่างในธรรมชาติ  
มันก็สามารถสัมผัสกาย สัมผัสใจ คนอื่น  
โดยความเป็นของเดียวกันนั้นแหละ  
มันเป็นธรรมชาติขั้นเดียวกันนั้นแหละ  
แตกต่างกันแค่รูปแบบ คุณภาพ  
ที่มาจากกุศลกรรม และอกุศลกรรม ของแต่ละคนเท่านั้นเอง

เรามองเห็นว่า เออ กุศลจิตเป็นแบบนี้  
เราก็สามารถเห็นได้ว่า เออ กุศลจิตที่ตั้งอยู่ในคนอื่น  
มีหรือเปล่า ถ้ามีอยู่ ตั้งได้นานแค่ไหน  
หรืออย่างทุกวันนี้แหละ  
สิ่งที่ตั้งมันอยู่ในจิตใจผู้คน  
ส่วนใหญ่คืออะไรู่มั้ย...  
คืออกุศล คือความมืด คือความโลภ  
คือความโกรธ ความผูกพยาบาท

มันมองง่าย ๆ เลย  
สิ่งที่มันตั้งมันอยู่เนี่ย มันเห็น ๆ อยู่นะ  
เขามีกิเลสเหล่านี้ตั้งมันอยู่  
เราก็สามารถรู้ได้ต่อไปว่า  
เกิดอะไรขึ้นกับสุขภาพของเขา  
เกิดอะไรขึ้นกับหัวสมองของเขา  
เกิดอะไรขึ้นกับวิธีพูดของเขา น้ำเสียงของเขา  
สายตาของเขา ...มันเห็นได้ง่าย ๆ  
แต่คนไม่ได้สังเกต เพราะสังเกตแต่ว่า  
ตัวเองอยากได้อะไร

ที่นี้ พอมานับปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าสอน ในเรื่องของสติปัญญา ๔  
พูดง่าย ๆ ว่า เห็นตามจริงเข้ามาในกายใจตัวเอง  
มันก็เริ่มเข้าใจธรรมชาติของกาย เริ่มเข้าใจธรรมชาติของใจ

พอเข้าใจธรรมชาติของกายของใจนะ  
คราวนี้มันไม่มีแบ่งแยกหรือกว่าเขาว่าเรา  
มันมีแต่กาย มีแต่ใจ ตามธรรมชาตินั้นแหละ  
แล้วเราเห็นของตัวเองแล้วเรารู้ความเป็นมาของเรา  
เราก็รู้ความเป็นมาของคนอื่นได้เหมือนกัน  
เรารู้ว่ากรรมแบบนี้ ทำไปแล้ว เราเคยได้รับผลอะไรมา  
เราเลี้ยงไปที่คนอื่น ...มันก็เห็นแบบเดียวกันนะ

ถ้าโลกมากมันเป็นทุกข์ มันอึดอัด มันจิตใจคับแคบ  
แล้วหนทาง ชะตาเนี่ย มันก็จะแคบตามไปด้วย  
เราเคยเห็นตัวเองมาก่อน คนอื่นก็เป็นแบบนั้น  
เราก็เชื่อเลยว่า

**นี่แหละ เขาเรียกว่า ธรรมชาติสากล**  
**มันไม่มีแบ่งเขา แบ่งเรา**  
**ถ้าเห็นตัวเราได้ ก็เห็นของคนอื่นได้**

....นะครับ เพราะฉะนั้น อันนี้ พุดแบบเปิดอก นะฮะ

อย่าไปมองว่า เป็นเรื่องของญาณสัมผัส  
อะไรที่มัน... ลึกลับพิสดารเหนือโลก  
คุณเห็นลมหายใจของคุณเองได้มั๊ยละ  
ถ้าเห็นได้นะ นั่นไม่ใช่เรื่องลึกลับใม่ย  
คุณลองไปดูนะ... ว่าคนอื่นเขาหายใจเนี่ย  
มันก็เป็นความรู้สึกเดียวกัน  
มันมีหายใจเข้า มันมีหายใจออก

ตรงนี้ดูเหมือนเรื่องเล็กนะ  
แต่จริง ๆ แล้ว... นั่นนะ ดันทางที่จะรู้สึกสัมผัสได้  
ถึงวาระจิตของคนอื่น หรือว่าความรู้สึกของคนอื่น  
เพราะว่า ถ้าคุณเห็นลมหายใจของตัวเองได้  
เห็นลมหายใจของคนอื่นได้  
คุณก็รู้ความรู้สึกของตัวเองได้ ความรู้สึกของคนอื่นได้  
มันเป็นอันเดียวกัน

เพราะฉะนั้น ตรงคำตอบของท่านอาจารย์ตรงนี้  
ก็คงสรุปลง ตรงที่ว่า

ผมเชื่อพระพุทธเจ้ามาตั้งแต่ต้น  
แล้วก็เอาความรู้  
และวิชาของพระพุทธเจ้านั้นแหละมาตอบ

...นะครับ ไม่มีอะไรลึกซึ้งพิสดารเลย เปิดเผยอย่างยิ่ง

### พระอาจารย์กฤษณ์:

ก็คือ จับมาโยง โยงให้เห็นชัด ๆ นั่นเอง  
แล้วก็ นอกจากนั้นแล้ว ก็ยังได้เชิญเชิญ ให้ลองปฏิบัติดู  
เพื่อว่า จะมีคำถามอะไรใหม่ ๆ ที่นอกจาก  
เป็นเรื่องปัจจุบันที่อยู่กองนี้ เรื่องของศีลข้อ ๓ ไปซะมาก  
จะได้มีคำถามอื่น ๆ เข้ามาบ้าง

### คุณตั้งตฤณ:

คือจริง ๆ แล้ว ผมแปลนไว้ล่วงหน้า ...นะ  
ว่า ช่วงปีแรก ๆ จะคัดเอาคำถามคำตอบที่มันค่อนข้างจะติดดิน  
คำว่า ติดดิน นี่หมายความว่า... เรื่องชู้สาว เรื่องทำนองจะรวย  
เรื่องทำนอง หน้าที่ตำแหน่งของตัวเองจะได้โปรโมทขึ้น อะไรอย่างนี้  
คำถามพวกนี้ มันมีประจำ  
แล้วเราต้องยอมรับ ว่ามันเป็นคำถามประจำโลก  
เพราะฉะนั้น ผมเรียกว่าเป็น คำถามติดดิน

แล้วตอนนี้ หลังจากทีตอบ ๆ มาได้ระยะหนึ่ง สองปีเศษ ๆ เนี่ย  
มันก็เริ่มขยับขึ้นมาติดนี้ คือมันก็มีแทรกแซงอยู่ตลอดนะ  
เรื่องของนรก สวรรค์ เรื่องการปฏิบัติธรรม อะไรอย่างนี้  
เพียงแต่เราจะเน้นน้ำหนักแคไหน  
อย่างในช่วงนี้ บางทีจะมีกลิ่นอายของสวรรค์ขึ้นมาเยอะ

คือ หลังจากติดดินแล้ว  
เราารู้เหตุผลว่า ตามหลักของพระพุทธเจ้าท่านนะ  
ท่านขยับขึ้นมาติดนี้ เทศน์เรื่องศีล นำไปสู่สวรรค์  
แล้วก็กุศล นำไปสู่สุคติ อะไรต่อมอะไรต่าง ๆ  
เพื่อให้ คนอ่าน ได้มีพอยท์ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

คือพอยท์ของคนส่วนใหญ่มันก็จะจำกัดอยู่แค่นี้  
ชีวิตนี้ ทำยังไงให้ดีขึ้น?  
แต่ทีนี้ ถ้ามันเริ่มมีใจน้อมศรัทธาพอเชื่อได้แล้วเนี่ย  
เราก็บอกวว่า เออ ถ้าหวังว่าในอนาคต จะมีความสุขยิ่งไปกว่านี้  
ประณีตยิ่งขึ้นไปกว่านี้ มันมีหนทางยังไง  
แจกแจกชัดเจน แล้วก็อาจจะบางที  
มีเรื่องของการบรรยายสวรรค์ด้วย อะไรอย่างนี้นะนะ

ก็ดึงมาจากพระไตรปิฎก ทั้งจากคำเล่าของครูบาอาจารย์  
ทั้งจากอะไรต่อมิอะไรต่าง ๆ เอามาผสม ๆ กันนั่นแหละ

**เพื่อความหวังเดียวว่า**  
มันมีจุดหมายไกลไปกว่าชีวิตปัจจุบัน  
ไกลไปกว่าว่าจะเอาความก้าวหน้าในชีวิตนี้ได้ยังไง  
ไกลไปกว่านั้นก็คือว่า ความสว่าง ที่มันยิ่งกว่ามนุษยภูมิ

ที่นี่ พอทำไปอีกซักพักนึง  
หลังจาก โอเค ทำบุญอย่างมีจุดหมายแล้ว  
ไม่ใช่แค่เอาเฉพาะความสุขปัจจุบัน เอาสวรรค์ด้วย

**ก็เลื่อนขึ้นไปอีกระดับหนึ่งว่า**  
สวรรค์เนี่ย... ไม่เที่ยงนะ

คือมีอะไรที่... อย่างผมเขียนอยู่ครั้งนึง  
**สวรรค์นี้มีน้ำตานะ...**  
ในพระไตรปิฎกก็มีบอกไว้ เทวดาร้องไห้  
ตอนเทวดาตาย แล้วก็พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธเนี่ย  
ก็มีเทวดาร้องไห้  
ตรงนั้นนะ... ผมบอกว่า  
**ที่ใดมีน้ำตา ที่นั่นยังไม่สุขจริงนะ...**

ผมก็จะมีอะไรพวกเนี่ยะ  
ที่... คือ เขยิบขึ้นไปเรื่อย ๆ ว่า  
ยังมีอะไรอีกแบบหนึ่งเป็นฟ้าใหม่ เป็นฟ้าเปิดแบบใหม่  
ที่แม้แต่มนุษย์และเทวดาก็ไม่เคยเห็นมาก่อน  
ไม่เคยประสบมาก่อน  
ตรงนี้ก็ค่อย ๆ เรียกว่า ชักจูงกันไป  
ตามวิถี...

**พระอาจารย์กฤษณ์:**  
เสริมฐานไปเรื่อย ๆ

**คุณดังตฤณ:**  
ฮะ เสริมฐานที่พระพุทธเจ้าท่านทำได้  
ในแนวทางของท่าน

**พระอาจารย์กฤษณ์:**  
แล้วมีคนขอแปลไปเป็นภาษาอังกฤษอะไรบ้างมั๊ย?

**คุณดังตฤณ:**  
มีครับ แต่ไม่เคยทำ...  
อ้อ มีวีปัสสนานุบาลที่เป็นเล่มเล็ก  
แล้วมี **ดร.อนัญญา** เรื่องมา ก็ได้แปลเป็น **Vipassana 101**

**พระอาจารย์กฤษณ์:**  
วัน โอ วัน?

**คุณดังตฤณ:**  
วัน โอ วัน นี่ก็หมายถึงว่า บทแรก...  
คือของหลักสูตรในเมืองนอกเนี่ย

วิชาเขาจะ.. ถ้าวันโວวัน ทุโວทุ ะไรอย่างจ้ะสะ  
วันโວวัน นี้ก็หมายถึงว่า อันแรกเลย บทที่หนึ่ง ปฐมบท

คือก็แจกชาวต่างประเทศไป  
คือก็จะมีช่องทางประเภทว่า เอาไปวางไว้ในห้องพักโรงแรม  
แล้วก็มีทั้งประเภทที่ว่า เอาไปวางไว้ในวัดต่างประเทศ ะไรอย่างจ้ะสะ  
ซึ่งก็ได้รับการตอบรับจากชาวต่างประเทศมาพอให้เชื่อได้ว่า  
เออ หลักการ หรือว่าพุทธศาสนาของเรา  
ที่เราพูดกันในเรื่องของเถรวาทที่เมื่อก็คุยกับท่านอาจารย์  
มันเป็นสากลจริง ๆ

คือ อ่านนี่ เข้าใจได้เลย ว่าอยู่ในชีวิตประจำวัน  
ไม่ใช่ต้องไปที่ภูเขาหรือน้ำตกที่ไหนเสียก่อน  
แต่ว่าอยู่ในชีวิตประจำวัน สามารถเห็นเข้ามา  
ตามหลักดูกายดูใจตามจริงได้ทันที

ตรงนี้ ก็เป็นเรื่องน่าดีใจเหมือนกัน

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

ไม่ใช่เรื่องของคนที่ต้องไปเข้าถ้ำ เข้าป่า

**คุณดังตฤณ:**

อ้อ แล้วก็ไม่ใช่เรื่องเฉพาะของคนไทย

**ท่านอาจารย์พิพัฒน์:**

หาดาวนโวลด์ได้ในเว็บไซต์ไหม?

**คุณดังตฤณ:**

ในเว็บมีครับ เว็บวีปัสสนานานาบาลณะสะ  
ก็ จะมีธงอังกฤษ กับธงไทยอยู่ให้คลิก

**ท่านอาจารย์พิพัฒน์:**

เผยแพร่ได้ไหมโดยตรงนี้?

**คุณดังตฤณ:**

ครับ ได้ครับ ได้เต็มที่เลยครับ  
จริง ๆ ตอนนี้ก็ยังมีอยู่ที่ โรงแรม ไนซ์ พาเลซ  
โรงแรมนี้ก็จะมีพวกชาวเอเชีย พวกฟิลิปปินส์ พวกแขก ะไรอย่างนี้  
มาพักกันเยอะ ก็เอาที่ไว้ห้วนอน เขาก็หยิบไปอ่านกันเยอะ  
แล้วก็มาขอเด็กที่ข้างล่างกัน ก็ไม่น้อยเหมือนกันครับ

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

ขอย้อนกลับไปประวัติส่วนตัวเมื่อ... ไม่ทราบว่าคุณไหน  
เคยบวชไหม?

**คุณดังตฤณ:**

เคยบวชครับ ตอนนั้นอายุ ๒๐ ครับ

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

บวชที่ไหน?

**คุณดังตฤณ:**

วัดป่าสาละวัน โคราช กับหลวงพ่อบุญ  
หลวงพ่อบุญเป็นพระอุปัชฌาย์ครับ

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

ได้พบกับท่านบ่อยมั๊ย ในตอนนั้น?

**คุณตั้งตฤณ:**

ตอนที่อยู่กับท่าน ก็เรียกว่าไปปรนนิบัติท่านทุกวัน  
นะฮะ ไม่ขาดเลย ตลอดช่วงเวลานั้น  
ยกเว้นแต่ว่าท่านจะเดินทางออกนอกวัดไปพำนักที่อื่น

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

ไปด้วยใจสมัคร หรือว่ามีการคัดเลือกไป?

**คุณตั้งตฤณ:**

ก็คือว่า เดินเข้าไปด้วย ๆ เจย ๆ เลยฮะ

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

พระใหม่เนี่ยนะ?

**คุณตั้งตฤณ:**

ฮะ คือเป็นพระใหม่เนี่ย จริง ๆ แล้ว ตามกติกาก็คือว่า  
พระนวกะ จะต้องปรนนิบัติครูบาอาจารย์เป็นเวลา ๕ ปี  
ผมก็ถือเอาข้อวินัยตรงนั้น  
เข้าไปนั่งแปะเจย ๆ เลย ช่าง ๆ ท่าน  
(ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

ขอใช้สิทธิ์ (หัวเราะ)

**คุณตั้งตฤณ:**

ฮะ ไซ้ (หัวเราะ) ขอใช้สิทธิ์ตามวินัย  
ก็... ท่านบ้วนหมาก หรือว่าท่านปวดเมื่อยอะไรเนี่ยนะฮะ  
ผมก็ล้างกระโถนท่านบ้าง บีบนวดท่านบ้าง  
ระหว่างนั้น ก็จะได้รับคำสอนดี ๆ มาจากท่าน  
บางที... ไม่ใช่บางทีละ  
ทุกที ที่มีข้อสงสัย ไม่ต้องเอ่ยปากถาม ...นะฮะ  
ท่านเทศน์ออกมาเลย แล้วก็ บางทีท่านตามเข้าไปถึงในฝัน  
โห... น่ากลัวมากเลย (ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)

คือแม้แต่ฝันเนี่ย ถ้าทำอะไรตลก ผิดวินัยพระนะ

ท่านเล่นนะ... อย่างนั้นเลยนะฮะ

คือ... มันเป็นตัวพิสูจน์ ว่าเราหลับอย่างมีสติหรือเปล่า

ใจเราหมกมุ่นหรือเปล่า คือก่อนหลับ

มันจะเป็นปัจเจก เป็นตัวที่ก่อให้เกิดฝันแบบนั้น ๆ

ซึ่งพอเรารู้ว่าท่านตามไป เข้าไปถึง แม้แต่ในฝันเนี่ย

เราก็ โอเคเลย คือ... คือไม่กล้ากระดิกอะไร ที่มันออกนอกกลุ่มนอกทาง

(ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะเบา ๆ)

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

แล้วเพื่อนที่บวชด้วยกันในครั้งนั้นเนี่ย มีมากมั๊ย?

เพื่อนพระใหม่ รุ่นนั้นนะ

### คุณดังตฤณ:

รู้สึก... ตอนนั้น ผมไปบวชตอนออกพรรษา  
ถ้าผมจำวันที่ไม่ผิด  
มันจะเป็นวันที่ ๑๗ วันเสาร์นะนะสะ ตุลาคม

### คุณกุง:

บวชนานมั๊ยคะ?

### คุณดังตฤณ:

๒ เดือนเท่านั้นครับ  
ก็... ไปบวชคนเดียวเลย ก็คือว่ามีความปรารถนาอย่างแรงกล้า  
หลังจากที่ได้ศึกษารธรรมะอะไร  
มีความรู้สึกลึกซึ้ง คือมีความรู้สึกว่าโอเค  
ชีวิตที่เหลือ เราจะเอาคำตอบจากตรงนี้ จากที่นี่  
มันก็ไม่มีความคิดอื่นเลย คืออยากจะบวชทำเดี่ยว  
แล้วก็ ไปบวชนี่ก็ แค่ ๒ เดือนเท่านั้นแหละ  
แต่ว่าเป็น ๒ เดือนที่ได้อะไรเยอะ  
คือความเข้าใจผิดอะไรทั้งหลาย มันจางไปเยอะ

แล้วก็ การที่เราได้ใกล้พระปาเนีย  
คือถึงแม้ว่า... จะไม่ได้อะไรเลยนะ  
อย่างน้อยที่สุด เราได้ใกล้กับกระแส

เรื่องใกล้กับกระแสเนี่ย  
เมื่อก่อนผมก็ไม่ได้เห็นความสำคัญมาก  
แต่ช่วงที่ไปอยู่กับหลวงพ่อบุญเนี่ย  
ได้เห็นเลยว่า โอ้โฮ... มันสำคัญขนาดไหน

คือต่อให้เรา ไม่ได้รับการบรรยาย  
การชี้แจงอะไรจากท่านละเอียดลออเนี่ยนะ  
แต่การที่เราได้เห็นตัวอย่างว่า  
อ้อ... กระแสของจริง เขาเป็นแบบนี้กัน  
มันก็อยู่ในกระแสแล้ว...

คือเวลาที่เราจะคิด เวลาที่เราจะพูด เวลาที่เราจะทำอะไร  
มันก็จะอยู่ในขอบเขตของกระแสนั้น  
ที่เราซึมซับมา มันก็ตรงทางขึ้นมาเอง

การปฏิบัติ การอะไรก็แล้วแต่  
จิตจะเพ่งเกินไป หรือว่าจะเพลออก จะเหม่ออะไรมั๊ยเนี่ย  
มันก็จะมาจับได้ที่จุดเดียว ตรงที่ว่า  
ครูบาอาจารย์ท่านเป็นอย่างนี้หรือเปล่า  
ถ้าเป็นท่าน ท่านจะเพ่งอย่างไรหรือเปล่า  
นำหนักหรือว่าตีกริการเพ่ง มันจะขนาดนี้หรือเปล่า  
มันรู้ขึ้นมาด้วยใจตัวเอง

เพราะฉะนั้น นี่จึงเป็นประโยชน์ของกระแส  
ของการที่เราได้สัมผัสของจริง ได้ใกล้ชิดของจริง

ต่อมา คือผมเข้าใจเรื่องพวกนี้ได้มากขึ้นเรื่อย ๆ  
แม้แต่ครูบาอาจารย์ทางโลกนี่นะ

เราไปอยู่ใกล้ ๆ ต่อให้ท่านยังไม่ได้สอนอะไรมาก  
แต่เราก็ได้ส่วนของความรู้ที่อยู่ในท่านมาในตัวเราแล้ว  
อันเนี่ยะ... เป็นเรื่องของการได้เห็นความจริงเกี่ยวกับการเคารพครูบาอาจารย์  
ได้ใกล้ชิดครูบาอาจารย์ ...นะ ว่ามีส่วนสำคัญเหมือนกัน

**การที่เราได้อยู่กับครูบาอาจารย์แบบไหน  
ด้วยความนอบน้อม ด้วยความเคารพ  
ใจมันเปิดรับความเป็นครูบาอาจารย์แบบนั้นเข้ามาเอง**

**คุณกุ่ม:**

แล้วก่อนจะบวชนี้ รู้จักกับท่านได้อย่างไรคะ?  
ไปรู้จักวัดท่านได้อย่างไรคะ?

**คุณดั่งตฤณ:**

ตอนแรก ผมก็แสวงหาครูบาอาจารย์  
เพราะว่าตอนนั้นยังไม่ได้มีครูบาอาจารย์เป็นตัวเป็นตนนะสะ  
ก็แค่บอกกับพ่อว่า อยากบวช ...นะสะ

แล้ววันหนึ่ง คุณพ่อดูรายการธรรมะ ทางทีวี ตอนเช้าอยู่  
แล้วก็พบกับหลวงพ่อบุญ ท่านก็บอกว่า  
เนี่ย... พระรูปนี้ ผ่านความสงบมาแล้ว แล้วก็อยากให้ไปบวช  
ถ้าอยากจะไปบวชจริง ๆ ก็อยากให้ไปบวชกับพระรูปนี้  
ก็ได้เดินทางไปหาท่านกันทันที ไปกราบท่านกันทันที  
แล้วก็โชคดี... คือท่านอยู่ แล้วก็รับด้วย ที่จะบวชให้

**คุณกุ่ม:**

อายุเท่าไรคะ?

**คุณดั่งตฤณ:**

ตอนนั้น ๒๐ สะ

**คุณกุ่ม:**

อ้อ ตอนนั้นก็ยังเรียนมหาวิทยาลัยอยู่เลย

**คุณดั่งตฤณ:**

อ้อ ยังอยู่สะ ไซ

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

แล้วเหตุผลนั้น ก็เลยมีเวลาแค่ ๒ เดือน

**คุณดั่งตฤณ:**

สะ ไซครับ

**คุณกุ่ม:**

ช่วงปีศาจฤดูร้อนอย่างนี้ไข่มั้ยคะ?

**คุณดั่งตฤณ:**

ตอนนั้น อ้า... เล่าตรง ๆ นะสะ  
อย่าให้เป็นตัวอย่างนะสะ (ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)  
ก็ดื่อบมา... ใจมันทนไม่ได้จริง ๆ  
คือ อยากบวชจริง ๆ

ที่นี่ มาบวชแล้วเนี่ย  
หลวงพ่อบอกท่านก็บอกว่า เออ ไปเรียนให้จบก่อนนะ  
คือท่านก็... เหมือนกับ จะพูดท่านเองที่ว่า  
เออ ถ้าช่วยศาสนา บางที ถ้ามีความรู้ทางโลก ๆ บ้างก็ดี  
คือ ท่านจะพูดค่อนข้างชัดเจนนะ  
ผมจำคำพูดแน่นอนไม่ได้  
แต่ท่านบอกว่า เออ ถ้าไม่มีความรู้อะไร  
มันก็ไปคุยกับคนอื่นเขาไม่รู้เรื่องหรอก  
เขาก็ไม่ยอมรับหรอก อะไรอย่างนี้นะนะ  
ตอนหลังก็ เออ... จริง คือถ้าเราไม่มีความรู้ทางโลกเลยเนี่ย

### พระอาจารย์กฤษณ์:

เครดิต...?

### คุณดั่งตฤณ:

มัน.... อย่างนี้ด้วยครับพระอาจารย์  
ไม่ได้เกี่ยวกับเครดิตด้วย  
แต่เกี่ยวกับว่า ความรู้ที่เราจะนำเสนอออกมาเนี่ย  
บางทีมันอาจจะแคบจำกัด  
เพราะเราอาจจะนำเสนอได้แค่ด้านเดียว

แต่อย่างทุกวันนี้ยะ เวลาผมคิด คิดจากความว่าง  
หรือแม้แต่ตอบคำถามใน เตรียมเสบียงฯ  
คือมันมีความเข้าใจ ว่าคนในโลกเขารู้สึกยังไง  
เขามีประสบการณ์กันยังไง  
แล้วเขามีความเชื่อกันยังไง ความอยากกันยังไง  
ตรงนั้นนะ... มันเป็นส่วนเสริม  
ที่ทำให้เราต่อกับเขาติด

### พระอาจารย์กฤษณ์:

โดนมากขึ้น (ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)

### คุณดั่งตฤณ:

ฮะ ใช่  
เพราะเราก็เข้าใจแบบเขา เห็นมาแบบเดียวกับเขา  
เคยอยากมาแบบเดียวกับเขา

### คุณกุ่ม:

แล้วคุณดั่งตฤณคิดอีกบ้างมั้ยะหลังจากนั้น  
ว่าอยากใช้ชีวิตในทางบวช หรือขณะนี้นะคะ คิดยังไง?

### คุณดั่งตฤณ:

ตรงนี้คนก็ถามกันเยอะเหมือนกัน  
(ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)

### พระอาจารย์กฤษณ์:

เพราะคุณแบบ... แหม มันน่าจะไปในะ  
(ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)

### คุณดั่งตฤณ:

คือในความตั้งใจของผมเนี่ยนะครับ

**ผมอยากจะใช้ชีวิตแบบที่มันเขียนอะไรได้เต็มที่  
แล้วในขณะที่เดียวกัน ไม่เสียประโยชน์ตัวเองด้วย**

อันนี้ครูบาอาจารย์ก็บอกเสมอ

**ถ้าให้ประโยชน์กับคนอื่น  
แต่เสียประโยชน์ตัวเองนะ อย่าทำ...**

เพราะจริง ๆ แล้ว พอมาพิจารณาให้ลึกซึ้งนะ  
ถ้าเราเสียประโยชน์ไป  
เราไม่สามารถให้ประโยชน์คนอื่นได้เต็มที่นะ  
มัน... บางทีไปให้โทษกับเขาด้วย  
เพราะว่า การที่เราพิจารณาว่า  
เออ เราทำของเราแบบนี้  
แล้วไม่ละทิ้งการเจริญภาวนา การเจริญสติปัญญา  
มันก็เป็นส่วนที่ ทำให้ยอมรับตัวเองได้ในปัจจุบันในช่วงนี้  
ว่า โอเค ยังไม่ต้องคิดก็ได้  
เพราะว่า ถึงบวชไปแล้ว ก็คือ เราก็กัง.....

**ท่านอาจารย์พัฒน:**  
ทำเหมือนเดิม

**คุณดั่งตฤณ:**  
ฮะ ใช่...

**พระอาจารย์กฤษณ์:**  
หรือบวชไปแล้ว โอกาสที่จะมาเผยแผ่แบบนี้  
อาจจะน้อยลงด้วยซ้ำ

**คุณดั่งตฤณ:**  
ฮะ แบบที่เคยเขียน ก็อาจจะน้อยลง ใช่...  
คือ อย่างทุกวันนี้ ผมอยู่ที่บ้านคนเดียว  
บ้านนี้คือเรียกว่าไม่มีใครเลย มีผมอยู่ตามลำพังคนเดียว  
ซึ่ง... พอไม่เจอใครแล้ว เราก็กอยู่แบบคนภาวนาได้  
ถ้าเรามีความเต็มใจ ถ้าเรามีความยินดี ถ้าเรามีวินัยพอ ...นะครับ

หรือแม้แต่ บางทีออกไปข้างนอก เราเล่นกีฬาอยู่  
คนก็ไม่รู้ว่าเรากำลังภาวนา เรากำลังเจริญสติ  
อย่างทุกวันนี้ ผมไปว่ายน้ำทุก ๒ วัน พอว่ายน้ำสองสามรอบ  
ก็มา.... มันจะมีที่เฉพาะ ที่เรานั่งสมาธิได้ อะไรอย่างนี้นะฮะ  
เพราะช่วงที่ผมไป ว่ายน้ำน้ำก็จะมีคน  
มีผมว่ายน้ำอยู่แค่คนเดียวเลย เหมือนสระส่วนตัว

**พระอาจารย์กฤษณ์:**  
เป็นเจ้าของสระ (หัวเราะ)

**คุณดั่งตฤณ:**  
ฮะ นะ... (หัวเราะ)

คราวนี้ คือพูดไปเนี่ย ก็หมายความว่า  
ในชีวิตประจำวันทุกวันเนี่ยะ มันมีสภาพที่คล้ายคลึงกัน  
ถ้าเรามีวินัยกับตัวเอง ...นะฮะ

**ผมมองว่า การที่ว่าจะบวชในอนาคตมั๊ย ข้างหน้าเนี่ย  
มันขึ้นอยู่กับว่า ภาวะของเราจะบอกให้บวชหรือเปล่า**

ถ้าหากว่าภาวะของเราบอกให้บวช  
มันก็ไม่เห็นเหตุผลอะไรที่จะปฏิเสธ  
แต่ถ้าภาวะในปัจจุบัน มันมองอยู่ว่า  
เออ ยังทำอะไรแล้วสแปงปีกับตรงนี้อยู่  
ก็อยู่ไปเรื่อย ๆ ก่อน  
ยังไม่ได้มีกำหนดตายตัว  
แต่บอกได้ว่า ทำอยู่เรื่อย ๆ ...นะครับ

#### **คุณกุ่ม:**

สงสัยจะไม่ได้บวช  
เพราะบวชแล้ววายน้ำทุก ๒ วันไม่ได้  
(คุณดั่งตฤณและผู้ร่วมสนทนาหัวเราะร่วน)

#### **คุณกุ่ม:**

แล้วในชีวิตประจำวัน นอกเหนือจากการที่จะต้องเข้าห้องพระ  
หรือใช้เวลาว่า อะ... ขณะนี้จะปฏิบัติแล้ว  
ระหว่างวัน ระหว่างที่ผู้อื่นไม่รู้เนี่ย  
วิธีการที่เจริญสติอย่างเจียบ ๆ ของตัวเองคนเดียว  
ระหว่างเขียน ระหว่างอะไรก็แล้วแต่ ปัจจุบัน ใช้หลักการปฏิบัติอย่างไร?

#### **คุณดั่งตฤณ:**

อันนี้ก็มีคนถามเยอะ  
เคยตอบไปหลายครั้งแล้ว ...นะฮะ  
ก็... อย่างเวลาผมเขียนเนี่ย  
ผมมักจะเขียนเกี่ยวกับเรื่องธรรมะอยู่แล้วไซ้

**ที่นี่ การเขียนของผม**

**ผมไม่ได้เขียนด้วยเจตนาว่าจะสอนคนอื่น  
แต่เขียนด้วยเจตนาว่า โอเค  
จะให้คนอื่นรับรู้ที่ผมเคยมีประสบการณ์มาอย่างไร  
นั่นข้อแรก...**

**ข้อสอง เขียนเพื่อที่จะเตือนตัวเองไม่ให้ลืม  
ว่าเคยเจออะไรมา เคยประสบอะไรมา เคยปฏิบัติอย่างไรมา  
ในขณะที่เราไม่ลืมตัว ในขณะนั้นนะ... คือการปฏิบัติ**

เพราะว่าเมื่อเขียนอยู่ แล้วผมเขียนเรื่องปรากฏการณ์ของจิต  
สภาวะของจิต การดูกาย การดูจิต มันก็ดูได้ขณะนั้น  
เพราะว่า เวลาพิมพ์เนี่ยนะ  
มันพิมพ์ไป ก้อก ๆ ๆ ๆ เจี๊ยะ... มันเร็ว ...นะฮะ  
พอหมดประโยค มันพักคิด

**แต่ช่วงพักคิดตรงนั้นนะ  
มันย้อนกลับมาดูตัวได้**

โดยเฉพาะ ถ้าเนื้อหาที่เรากำลังเขียนอยู่  
มันเกี่ยวข้องกับ การดูตัวเอง  
มันก็เอา ประโยคที่เขียนไว้นั้นนะ มาเป็นตัวเหนี่ยวนำ

ให้จิตมันเกิดความเห็นในปัจจุบัน  
ไม่ใช่ความเห็นที่ผ่านมาแล้ว แล้วเราก็ เอ๊ย ไม่ต้องสนใจอีกแล้ว  
เราไม่ต้องขุดมันขึ้นมาแล้ว  
แต่เขียนนี่... เราเอามาดูตัวเองทันที  
มันมีช่วงเวลาพัก...  
แล้วช่วงเวลาพักของผมมันไม่จำกัด  
เพราะเป็นนักเขียนอิสระ

บางที่ช่วงเวลาพักหนึ่งประโยค  
มันอาจจะหมายถึงสิบนาทีก็ได้  
อาจจะหมายถึงครึ่งชั่วโมงก็ได้  
ผมจะหลับตาทำสมาธิ  
ผมจะลุกขึ้นเดินไปชมนกชมไม้ แล้วก็ดูเท้าไป ดูเท้ากระทบไป  
มันสามารถทำได้ตลอดเวลา  
และไม่จำกัด... คือมันฟรีสไตล์  
อะไรที่กำลังปรากฏให้เห็น เราก็ดูตรงนั้นไป

เนี่ย... ตามหลักสติปัญญาญาณเลยนะ  
คือถ้าอ่านสติปัญญาญาณสูตรทั้งหมด ได้ข้อสรุปตรงที่ว่า  
ภาวะอะไรในกายใจกำลังปรากฏเด่น ก็ดูอันนั้นแหละ  
อะไรมาให้ดูก่อน ดูตรงนั้นก่อน  
เหมือน... รู้สึกจะหลงพอชา ท่านเคยบอกกว่า  
กิเลสข้อไหนมา อันไหนมาก่อน เรากำจัดอันนั้นก่อน

#### **พระอาจารย์กฤษณ์:**

นั่นคือ ชีวิตประจำวัน...  
ซึ่งก็ทำ ทำอยู่คนเดียวอยู่ที่บ้าน

#### **คุณดังตฤณ:**

ครับ

#### **พระอาจารย์กฤษณ์:**

ก็กลายเป็นว่า เหมือนพระอยู่กุฏิ  
(คุณดังตฤณ และผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)

#### **พระอาจารย์กฤษณ์:**

ใกล้เคียงมัย กับชีวิตตอนเป็นพระ?

#### **คุณดังตฤณ:**

ชีวิตตอนเป็นพระยังทำไม่ได้เท่านี้เลย  
(ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)

คือ... อันนี้มันเป็นแล้วแต่บุคคลด้วยนะฮะ  
ก็... อันนี้ย้ำอีกที อย่าเป็นตัวอย่าง (ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)

คืออย่างของผม ผมไม่ชอบคลุกคลีหมู่คณะมาตั้งแต่ไหนแต่ไร  
คือไม่ใช่ว่าสนใจพุทธศาสนาแล้วค่อยไม่อยากคลุกคลีหมู่คณะ  
แต่ผมไม่เหมาะที่จะคลุกคลีหมู่คณะมาตั้งแต่เริ่ม...  
ตั้งแต่ตัวเล็ก ๆ เลยละ นะฮะ  
ชอบไปเล่นกับคนโน้นคนนี้  
แต่ไม่ค่อยสนิทกับใครเท่าไร  
คือ... ทุกวันนี้ มีคนสนิทเยอะ

แต่ว่า ถามว่าคลุกคลีด้วย บ่อยหรือประจำมั๊ย ...ไม่  
เพื่อนที่สนิทสุดที่คบกันมาตั้งแต่เด็ก ๆ เลยเนี่ย  
เดือนนึงก็พบกันแค่ครั้งสองครั้ง  
หรือบางทีเว้นไปสองเดือนสามเดือนค่อยเจอกันที ะไรอย่างนี้

หรือคนที่ต้องติดต่อเรื่องงานเรื่องอะไรเนี่ย  
พอคุยเสร็จก็ โอเค มีความรู้สึก อ้า ซึ่งใจกัน  
มีความรู้สึกสนิทสนมแน่นแฟ้น  
แต่ไม่ได้มาเจอกันบ่อย ๆ ไม่ได้มากินข้าว ไม่ได้มาอะไรกัน  
ส่วนใหญ่ชีวิต คือ... ถ้าหากว่าเห็นภาพ ก็จะอยู่ในบ้าน  
นั่งอยู่ หรือเดินอยู่ อย่งใดอย่างหนึ่ง

ซึ่งตอนมีชีวิตแบบพระ  
ตอนนั้น ต้องบอกด้วยว่า ไม่ใช่พระชุดงค์  
เป็นพระนวกะ ซึ่งยังต้องคลุกคลี  
ต้องปะปน ต้องนอนอยู่ร่วมกับหลวงพี่ หลวงน้า อะไรเยอะเยอะเลย  
บางที มันจะมีกุฏิพยาบาลบ้าง อะไรบ้าง  
คือเขาเห็นที่ไหนว่าง เขาก็ยัดเราลงไป (ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)  
บางที มันก็ต้องไปสนิทกับพระพี่เลี้ยง  
หรือว่าอะไรต่อมิอะไรต่าง ๆ  
อันนั้นยอมรับเลยว่า เป็นช่วงที่ยังไม่วิเวกเท่าไร

แต่ถามว่าได้ปฏิบัติแบบพระมั๊ย ....ได้ปฏิบัติ  
มันมีสมณะสัญญา มันมีเรื่องของความรู้สึกว่า  
เออ ตรงนี้เราทำได้ ตรงนี้เราทำไม่ได้  
ตรงนั้นเป็นเรื่อง... ข้อได้เปรียบ ของการเป็นพระ

แต่ข้อเสียเปรียบก็คือตรงที่ว่า  
เราหลีกเลี่ยงอะไรไม่ได้ ถ้าเรายังไม่ใช่พระชุดงค์

### **พระอาจารย์กฤษณ์:**

ด้วยความเป็นพระใหม่ด้วย

### **คุณดังตฤณ:**

ฮะ ใช่ เพราะคนที่หลีกเลี่ยงจากเงื่อนไข  
ข้อจำกัดอะไรของสังคมพระได้จริง ๆ  
ก็คือพระชุดงค์ที่ปลีกวิเวกไป  
ซึ่งของเราเนี่ย... ตอนนั้นเนี่ย... มันไม่ใกล้เคียงเลย

### **พระอาจารย์กฤษณ์:**

แต่ก็เป็นประสบการณ์ที่ดีอย่างหนึ่ง

### **คุณดังตฤณ:**

ครับ

### **พระอาจารย์กฤษณ์:**

ถ้าไม่ได้ตรงนั้นนี่ก็...

### **คุณดังตฤณ:**

คือ ก่อนหน้านั้น  
เรารู้แล้วว่า อะไรที่ดีที่สุดในชีวิต  
แต่... ตรงจุดนั้น มันขยายความว่า

เอา ไข่ที่ดีที่สุดในชีวิตเนี่ย มันต้องเป็นยังไง  
ชีวิตมันอยู่ในรูปแบบไหน  
การใช้ชีวิตคนละรูปแบบ มันไม่ใช่แค่ประสบการณ์  
แต่มันเป็นตัวบ่งบอกว่า ของจริง มันหน้าตาเป็นยังไง

**ถ้าเราบอกว่า**

**เราปรารถนานิพพาน เราอยากจะได้ภายในชาตินี้  
เราทำเหตุอะไร ที่มันสมควรกับการได้นิพพานหรือเปล่า?**

เนี่ย... ซึ่งตรงนั้น สองเดือนนั้นนะ  
พอวันจะสึก ผมคิดเลยนะ บอกว่า  
สึกออกไปเนี่ย โอเค.. ถอดผ้าเหลือง  
แต่ก็... อะไร ๆ ที่ทำมาแล้วในระหว่างเป็นพระ  
ก็วยังทำอยู่ ซึ่งก็ไม่ใช่ถึงขนาดที่ว่าทำได้เต็มที่ เต็มทางนะ  
บางที่เรายังต้องอยู่ในโลก เรายังต้องใช้ชีวิตแบบคนมีกิเลส  
ต้องยอมรับ ว่ามันไม่เหมือนพระ

แต่อย่างน้อยที่สุด แก่น...ของชีวิต  
หรือว่าความรู้สึกในชีวิต เกี่ยวกับชีวิต เราเคยรู้จักมาแล้ว  
ว่าชีวิตแบบพระ คือชีวิตที่สละ คือชีวิตที่ไม่เอา  
คือชีวิตที่มีสมณะสัญญาบอกว่า ตรงนี้ทำได้ ตรงนี้ทำไม่ได้  
มันก็ยังติดตัวอยู่บ้าง อาจจะไม่ใช่ร้อยเปอร์เซ็นต์ ...นะครับ

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

ก็ทราบที่ รู้จัก สนทนากับ  
ท่านพระอาจารย์ปราโมทย์

**คุณดังตฤณ:**

ครับ สมัยที่ท่านยังเป็นฆราวาส  
ก็... รู้สึกเมื่อก็พูดเกริ่นแล้วในตอนต้นว่า  
ได้พบกับท่านในห้องสมุดพื้นที่ป ...นะครับ

ก็... จะพูดคุยกับท่านทาง... ตอนนั้นมี ไอซีคิว (ICQ)  
สมัยนี้ คงไม่ค่อยรู้จัก ICQ กันเท่าไร  
ไปรู้จัก MSN กัน ...นะฮะ

ก็ได้คุยกับท่านทุกเช้า  
เข้าขึ้นมา ก่อนท่านทำงาน ก็จะส่ง message คุย  
แล้วก็ทุกวันพุธ หรือว่าวันศุกร์  
ถ้าผมว่าง ผมก็จะไปกราบท่านที่ ทศท.  
ตอนนั้น ท่านทำอยู่ที่ ทศท. นะครับ

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

ใช้คำว่า "กราบ" เลยนะ สมัยนั้น

**คุณดังตฤณ:**

(หัวเราะเบา ๆ)  
ก็.. ก็ถือว่า...  
คือถือว่า ผมเคารพท่านอย่างสูง ...นะครับ  
แล้วก็ โดยข้างในแล้ว เราเห็นท่านเป็นพระมากกว่า  
ก็ใช้คำว่า "กราบ" ละกัน  
คือจริง ๆ แล้ว ด้วยตาเห็น มันก็คือไปกินข้าวด้วยกัน

แต่โดยใจ เราก็คงรู้สึกว่า เราไปกราบท่าน

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

แล้วเมื่อท่านไปบวชแล้ว ได้ไปหาท่านมั๊ย?

**คุณดั่งตฤณ:**

ทุกวันนี้ คือถ้าไปหาพ่อแม่ ก็จะไปกราบท่านก่อน

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

ท่านอยู่เมืองชลฯ?

**คุณดั่งตฤณ:**

ฮะ อยู่เมืองชลฯ

พอดีบ้านคุณพ่อคุณแม่อยู่ศรีราชา

ก็เหมือนกับว่า... พอดีท่านอนุญาตให้ญาติโยม

เข้าได้ช่วงแค่นี้ไม่เกินสิบโมงอะไรอย่างนี้นะฮะ

ผมก็เลยต้องไปกราบท่านก่อน

ไม่ใช่ให้ความสำคัญมากกว่าพ่อแม่

แต่ว่า คือถ้าไปหลังจากนั้น มันก็ไม่เจอแล้ว

ก็เลยไปกราบท่านก่อนสิบโมง

แล้วพอหลังจาก ออกจากท่านมา ก็ถึงไปหาพ่อแม่

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

ได้พูดคุย แล้วก็มีการแลกเปลี่ยนแนวทางปฏิบัติกับท่านมั๊ย?

**คุณดั่งตฤณ:**

คือท่านก็เป็น ผู้ที่....

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

ท่านแนะนำอะไรเราบ้างมั๊ย?

**คุณดั่งตฤณ:**

ถ้าในแง่ของเรื่องการปฏิบัติ เรื่องอะไรเนี่ย

ส่วนมากท่านก็จะบอก เออ.. ช่วงนี้ ดินะ ผ่องใสนะ

หรือว่า เอ๊ะ... ช่วงนี้ ไปทำอะไรหมกมุ่นเรื่องงานหรือเปล่า อะไรอย่างเงี้ย

ท่านก็จะหักท่ายท่านองนั้น

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

หักลักษณะอย่างนี้ อ้อ...

**คุณดั่งตฤณ:**

ฮะ คือจริง ๆ ตั้งแต่ ได้รู้จักกับท่านมา

ก็เหมือนกับ... ได้แลกเปลี่ยนกับท่านอยู่เรื่อย ๆ อยู่แล้วนะฮะ

คือหมายถึงท่านเป็นฝ่ายให้นะ (ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)

ท่านเป็นฝ่ายบอก ฝ่ายพูด ซึ่งก็... ผมจะได้ทั้งความรู้

ในเรื่องของปริยัติ แล้วก็ปฏิบัติ จากท่านแบบลัด ๆ เยอะเลย

เพราะความรู้ทั้งด้านปริยัติกับปฏิบัติ ท่าน...

ผมว่า มัน... จะว่ายังไงดี...

เราต้องเรียนอีกเป็นสิบปีนะ กว่าจะทำท่าน

แล้วประสบการณ์ของท่านนะ ไม่ว่าจะไปเป็นการพบกับคนที่ดี

พบกับคนที่ร้าย โห... มันอยู่ในตัวท่านนะ

โอ... เราคุยกับท่านแค่...

คือท่านเคยเป็นหน่วยงานของราชการที่ปราบปรามพวกคิดทุจริต  
มีขอบอะไรทางศาสนา อย่างพวกผีบุญ พวกอะไรอย่างเงี้ย  
ท่านก็เป็นคนยกกำลังไปจับเอง...  
คือท่านประสบการณ์เนี่ย... เรียกว่า เอามาทุกทาง ...นะฮะ

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

ท่านเล่าให้ฟังด้วย

**คุณดังตฤณ:**

ฮะ... คือ...

แล้วอย่างครูบาอาจารย์ที่ท่านไปพบ

เรียกว่า ทุกสายนะ

แล้วคนที่ไปหาท่าน ก็มาจากทุกสายเหมือนกัน

แล้วก็มาลงกันได้ ตรงที่ท่านก็มีข้อสรุปที่สำคัญคือว่า  
ไม่ว่าจะปฏิบัติมาจากสายไหนนะ  
มันไม่ผิดหรอก ถ้าหากว่าจิตถูก

ตรงที่ท่านเน้น ก็จะเน้นเรื่องจิต

ขอให้จิตมันถูกอย่างเดียว

ขอให้จิตมันเห็นตามจริงอย่างเดียว

มันมีความเป็นกลางจริง

มันได้แน่นอน...

แต่ถ้าหากว่า ปฏิบัติจะไปอวดว่า

มาจากสายพระป่า มาจากสายหลวงพ่อเทียน มาจากสายนั้นสายนี้

บอกว่า เป็นสายที่ถูกที่สุด แต่ จิตผิด เนี่ย

มันก็ไม่มีทางที่จะได้ผลตรงไปได้

เพราะแม้แต่พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า

ทางนี้เป็นทางเดียว ที่จะบรรลุมรรคผล

ที่จะสิ้นโศกอย่างถูกต้อง

ก็คือ สติปัฏฐาน ๔

ถ้าหากว่าปฏิบัติผิดจาก สติปัฏฐาน ๔

หนักไป เบาไป มากไป หรือน้อยไป

ยังไง ๆ มันก็ไม่ได้

ตรงนี้แหละ คือแก่นการปฏิบัติของท่าน

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

เคยได้ยินเรื่อง หลวงพ่อสติ

**คุณดังตฤณ:**

อ้อ ครับ

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

คืออะไร?

**คุณดังตฤณ:**

ตรงนี้ จริง ๆ แล้ว เป็นแค่คำแนะนำสั้น ๆ แค่อ่อนหน้า สองย่อหน้า

ใน วิปัสสนานานาล หนังสือเล่มเล็กที่ผมกล่าวถึงไปนะครับ

ผมแนะนำว่า... เริ่มต้นก่อน...  
เริ่มต้น ผมตั้งต้นมาว่า  
**วิปัสสนา คือเห็นตามจริง รู้ตามจริง**

แล้วรู้ตามจริงว่ายังไง?  
รู้ตามจริง เช่น กำลังหายใจเข้า หรือหายใจออก  
มันมีผัสสะกับถูกได้แค่สองอย่าง  
ถ้าหายใจออก แล้วเรานึกว่าหายใจเข้า  
อย่างนี้มันผิดแล้ว มันชัดเจน  
หรือกำลังหายใจออก หายใจเข้าอยู่  
แต่ใจไปนึกถึงอย่างอื่น ไม่รู้ว่ากำลังหายใจออก หรือหายใจเข้า  
มันก็มีตัววัดว่า สติของเราขาดไปหรือเปล่า

ตรงนี้ ผมก็บอกว่า  
อะ ดูนะ... ในขณะที่คุณกำลังอ่านหนังสือวิปัสสนาญาณอยู่  
ถ้าหากว่า ผมพูดถึงการหายใจเข้า จิตคุณก็จะไปนึกถึงการหายใจเข้า  
พูดถึงการหายใจออก จิตคุณก็จะนึกถึงการหายใจออก  
ซึ่งตรงนี้ มันเป็นลูกเล่น มันเป็นอุบายได้  
ถามไปในย่อหน้านั้นนะว่า คุณลองสังเกตดูว่า  
เมื่อย่อหน้าที่แล้ว คุณหายใจยาวขึ้น หรือว่าสั้นลง  
มันรู้ได้ทันที คือมันไม่ต้องละสายตาออกจากหนังสือ  
ผมก็บอกต่อไปว่า เออ เนี่ย คุณรู้ได้ไหมยว่า  
ขณะอ่านหนังสือเนี่ย คุณหายใจเข้า หรือหายใจออก  
หายใจยาว หรือหายใจสั้น  
มันมีช่วงพักที่เป็นไปได้ ที่จะเข้าไปรู้

ทีนี้ ถ้าหากว่าเลิกอ่านหนังสือแล้ว  
ธรรมชาติของคนก็คือมันจะไม่มีตัวเตือน  
ให้ระลึกถึงลมหายใจ ...นะ  
ผมก็บอกว่า แนะนำไปสำหรับมือใหม่ เอาอย่างนี้นะ  
ใช้เทคโนโลยีที่มีอยู่ในปัจจุบันให้เป็นประโยชน์  
ลองไปหานาฬิกาที่ไหนก็ได้  
ที่มันสามารถตั้งเป็น timer แบบ auto repeat ได้เนี่ย  
แล้วกำหนดไว้ที่ ๒ นาที  
ทุก ๒ นาทีให้มันเตือน จะเป็นแบบบีบ ๆ หรือเป็นแบบสั้นก็แล้วแต่  
แต่ถ้าเป็นแบบสั้นมันจะดี

๒ นาที พอมันเตือนที่  
คุณรู้ที่เดียว ว่าหายใจเข้าหรือหายใจออกอยู่  
รู้แค่นั้น ไม่ต้องทำอะไรอย่างอื่นเลย

ทีนี้ ผลมันก็คือว่า  
๒ นาทีเนี่ย มันไม่ถี่เกินไป แล้วไม่ห่างเกินไป  
ถ้าถี่เกินไป มันจะเป็นการเพ่งแบบเคร่งเครียดเกินไป  
ถ้าห่างเกินไป สติมันจะหย่อน มันจะห่างไปแล้ว มันจะฟุ้งไปแล้ว  
แต่ ๒ นาทีนี่กำลังดี ขอแค่รู้ลมหายใจครั้งเดียว  
ไม่ต้องทำอะไรอย่างอื่น ไม่ต้องกำหนดอะไรทั้งสิ้นเลยนะ  
เป็นเวลา ๑ วัน อะไรจะเกิดขึ้น...

สิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคนก็คือว่า... แต่ไม่ต้อง ๑ วันนะ  
๑ ชั่วโมง จิตมันจะไปผูกกับลมหายใจเอง  
คือเหมือนกับว่า พอหายใจขึ้นมา จิตมันนึกขึ้นมาเอง

**ตรงนั้นเนี่ย เราค่อยมาชี้ต่อว่า  
พอรู้แล้ว ต้องรู้ด้วยนะ มันสั้นลง หรือยาวขึ้น  
ซึ่งมันก็จะไล่ลำดับต่อไปได้**

อันแรก ขอให้จิตมันผูกอยู่กับลมหายใจ  
ใช้เทคโนโลยีให้เป็นประโยชน์  
ที่นี้พอผมแนะนำไปแบบนี้  
ก็มีคนกันไปทดลอง แล้วได้ผล เยอะเลย ...นะฮะ  
ตอนแรกผมก็ คือก็... ไม่ได้สนใจ ไม่ได้ติดตามมาก  
ว่าอะไรมันจะยังไง คือมันเกิดมาจากประสบการณ์ที่ผมเห็นว่า  
ถ้าผมบอกให้ใครสังเกตดู  
ว่าหายใจเข้า หรือหายใจออก เป็นระยะ ๆ  
คือโดยไม่ต้องให้พิจารณาอะไรทั้งสิ้น  
จิตเขาจะไปผูกอยู่กับลมหายใจเอง

ซึ่งอันนี้ พอเอามาประยุกต์กับเทคโนโลยีตรงนี้  
มันก็ได้ผล มันก็เวิร์ค

**คือ.... ที่บอกว่าเวิร์คเนี่ย  
เรามุ่งเอาเฉพาะตรงที่ จิตเขาเนี่ย แทนที่จะแผ่สายไป หาอะไรก็ไม่รู้  
ให้มาผูกอยู่กับลมหายใจไว้ก่อน  
เป็นสมถะล้วน ๆ ก่อน คือรู้แค่ลมหายใจ  
ที่นี้ มันแนะนำต่อได้ว่า หลังจากที่ผูกอยู่กับลมหายใจแล้ว  
ให้ดูต่อว่ามันยาว หรือว่ามันสั้น  
เป็นไปตามลำดับของสติปัญญา**

ที่นี้ ผมมีคนได้ไปทดลองแล้วเวิร์ค ก็มารายงานในกระทู้  
มาพูดถึงกัน แล้วเขาก็บอกว่า เนี่ย เขาสั่งชื่อ...  
มันมีชื่อ invisibile clock อยู่ในอเมริกา  
เป็นนาฬิกาสำหรับจับเวลาโดยเฉพาะ เป็น timer โดยเฉพาะ  
เขาออกแบบมาสำหรับพวกคนป่วย ที่จะต้องมีอะไรสั้นเดือนทุกช่วงเวลาหนึ่ง ๆ  
เพื่อที่จะให้ยา หรือว่าอะไรต่อมิอะไรต่าง ๆ ติดตัวไว้

ซึ่งเขาก็เอามาใช้ แล้วเขาบอกว่า  
เนี่ย มันทำให้เขาเกิดสติได้ขึ้นมาจริง ๆ  
เขาก็ขอเรียกว่าเป็น หลวงพ่อสติ

**พระอาจารย์กฤษณ์:**  
ก็คือนาฬิกานั้นเอง (หัวเราะ)

**คุณดังตฤณ:**  
ฮะ ...คือผมไม่ได้เป็นคนตั้งชื่อ  
และนาฬิกา ไม่ได้ทำอะไรเลย นอกจากเตือน  
แต่คนที่ทำ คือ... เจ้าตัวนั้นแหละ ที่เตือนสติตัวเอง  
ว่า เออ เมื่อสั้นเดือนขึ้นมา ให้นึกถึงลมหายใจนะ  
เพราะถ้าเดือนขึ้นมาแล้วไม่รู้ว่าทำอะไร  
มันก็ไม่มีความหมาย

ที่นี้ พอมันได้ผลกันมาก ๆ เข้า  
ก็บอก โฉ่วโ... เนี่ย ไปหาซื้อมันไม่สะดวกนะ  
อย่างผมแนะนำชื่อไปเลยนะ  
บอก pathfinder มีชื่ออะไร รุ่นอะไรเรียบร้อยนะ

แต่หากันยาก หากันไม่เจอ

ก็เลย.. มีคนเสนอตัวมา

**คุณพัฒน สดางศรีวัฒน์**

บอกว่า ฉันเดียวผมจะทำเป็นเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์โดยเฉพาะออกมาเลย

เป็นการใช้งานเฉพาะเจาะจง ...นะฮะว่า

ให้มันสั้นเดือนอย่างนี้โดยเฉพาะเลย ไม่ต้องตั้งเวลา ไม่ต้องอะไรทั้งสิ้น

ทุก ๒ นาที แล้วให้ออกมาเป็นสล็อตที่มีความสั้นสะเทือน

(ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

ห้อยแบบเหมือนพระเลยนะ

**คุณดั่งตฤณ:**

ฮะ

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

รูปร่างลักษณะ เหมือนมั๊ย?

**คุณดั่งตฤณ:**

คือตอนแรก จะทำออกมาเป็นเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์

ที่เห็นข้างในเป็นแผงวงจร

แต่ต่อมา คนบอก อ๋อ มันไม่เข้ากับชื่อ หลวงพอสติ นะ

ก็เอารูปพระพุทธเจ้ามาแปะไว้

**ผู้ร่วมสนทนา:**

อ้อ.... (รับพร้อมกัน)

**คุณดั่งตฤณ:**

เนี่ย คนจะถือว่าเป็นพระห้อยคอก็ได้ ถ้าจะคิดนะฮะ

หรือจะถือว่าเป็นเครื่องเตือนสติก็ได้ ขึ้นอยู่กับการใช้

ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับการ หลวงพอสติ ถูกตีไซ้ไว้ได้อย่างไร

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

มีชาย...?

**คุณดั่งตฤณ:**

คือ... ก็ทำอยู่ระยะนึง

แต่เห็นว่ามันมีปัญหาเยอะ ...นะฮะ

ก็มีปัญหาอะไรหลาย ๆ ด้าน

ก็เลยบอก เอาเป็นโปรแกรมฟรีแล้วกัน

ผมให้ดาวนโหลดฟรีจากทางเน็ต ...นะฮะ

ตอนนี้ก็จะไม่มีตัวหลวงพอสติที่ขายเป็นกล่อง ๆ

แต่ว่าจะแนะนำเสมอเลยว่า

ใครอยากได้ ไปชื้อนาฬิกาข้อมือ ยี่ห้อนั้นมา ...นะฮะ

หรือไม่ก็ดาวนโหลดโปรแกรมมาได้ฟรี ๆ เลย

แต่ดาวนโหลดโปรแกรมมา มันมีข้อจำกัดนิดเดียว

ตรงที่ว่า ต้องใช้กับคอมพิวเตอร์เท่านั้น

คือต้องนั่งอยู่หน้าเครื่อง มันถึงจะเตือนบีบ ๆ ขึ้นมา

**ผู้ร่วมสนทนา:**

อ้อ... (ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)

### พระอาจารย์กฤษณ์:

ทุก ๒ นาที

### คุณดังตฤณ:

ครับ

### พระอาจารย์กฤษณ์:

นี่เป็นเวลาที่คุณเลือกสรรแล้ว ว่าพอเหมาะพอดี?

### คุณดังตฤณ:

ครับ เพราะว่า ถ้า ๑ นาที มันก็เกินไป  
เดี๋ยวมันรำคาญได้ หรือไม่ก็กลายเป็นเครียดได้

เพราะคนที่ทำอานาปานสติเนี่ย  
ปัญหาที่ผมพบมามากที่สุดเลย ก็คือ "เพ่ง"  
คือไปตั้งใจเอาความสงบ มันเลยมีปัญหา  
อยากทำเพื่อที่จะเอาสงบ  
คือไม่ใช่ทำไปเพื่อที่จะ "รู้"  
แต่ทำไปเพื่อที่จะ "เอา"  
ถ้าก็เกินไป... นะฮะ

แต่ถ้าห่างเกิน ๒ นาที  
มันก็มีโอกาสที่จิตจะแอสายไปได้เรื่อย  
โอกาสที่มันจะตั้งตูดหรือว่าผูกติดอยู่กับลมหายใจ มันก็น้อยลง  
๒ นาทีเนี่ย ผมเห็นแล้วว่า เป็นเวลาที่ ใจที่สุดแล้ว  
แล้วเท่าที่ทดลองมา คนที่มาบอก มาให้ feedback  
ก็คือว่า ๒ นาทีเนี่ยแหละ หนึ่งวัน เขามีสติอยู่กับลมหายใจได้จริง ๆ

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ไม่ใช่ว่าได้ผลกับทุกคนนะครับ  
ขึ้นอยู่กับความชอบใจ ขึ้นอยู่กับความสมัครใจ  
และที่สำคัญคือ ขึ้นอยู่กับความเข้าใจในการใช้งานด้วย

เพราะว่า หลวงพ่อสติ บอกแล้ว ไม่ใช่อะไรเลย  
นอกจากเครื่องมืออิลเลกทรอนิกส์  
แต่ว่าใจของตัวเอง สติของตัวเอง ความเข้าใจของตัวเองนะแหละ  
ที่ทำให้เกิดสติขึ้นมาทุก ๒ นาที

### พระอาจารย์กฤษณ์:

เป็นเครื่องช่วยเท่านั้น

### คุณดังตฤณ:

ใช่ครับ เครื่องทุ่นแรง  
คือ แทนที่จะต้องเตือนตัวเอง ซึ่งมันเป็นเวลาที่ไม่แน่นอน  
เราใช้เครื่องมืออิลเลกทรอนิกส์ตรงนี้ ทุก ๒ นาที มันเกิดความแน่นอนขึ้นมา  
แล้วจิต โดยธรรมชาติของเขา  
ถ้ามีอะไรที่ มีความถี่ที่แน่นอนขึ้นมา  
ก็จะทำงานตามลัทธิของเขาเอง มันจะเกิดอัตโนมัติของเขาเอง

### พระอาจารย์กฤษณ์:

เกิดกฎระเบียบอะไรขึ้นมาได้

### คุณดังตฤณ:

ใช่... อย่างบางคน ถ้าตื่น ๖ โมงเช้าทุกวัน  
ตื่นขึ้นมา ลองดูนาฬิกา มันจะ ๖ โมงเป๊ะทุกทีเลย  
มันจะมีความสม่ำเสมออยู่ ที่ทำให้จิตเขาทำงานตามอัตโนมัติได้

อันนี้ เราก็เอามาประยุกต์ใช้ในการภาวนา  
ก็คือว่า ทุก ๒ นาทีเนี่ย ลมหายใจมันจะยาวขึ้นมาโดยอัตโนมัติ  
แล้วสติมันก็เกิดตามมา ต่อให้ไม่มีหลวงพ่อสติแล้ว ไม่ได้ใช้แล้ว  
มันก็ยังรู้อยู่ มันก็ยังรู้ได้ อันนี้เท่าที่ฟัง feedback มา ...นะฮะ

### พระอาจารย์กฤษณ์:

ก็ลองเอาไปใช้ได้

### คุณดังตฤณ:

ครับ คือถ้าใครอยากได้นะครับ  
ถ้าหากว่า จะเอาโปรแกรมฟรีไปทดลอง  
เข้าไปที่ [dungtrin.com](http://dungtrin.com) นะครับ คลิกที่ วิปัสสนานานาล  
แล้วก็จะ มี link อยู่ในนั้นให้ดาวน์โหลดโปรแกรมนี้ได้ฟรีครับ

### พระอาจารย์กฤษณ์:

แต่ข้อจำกัดก็คือว่า  
สำหรับผู้ที่ มีคอมพิวเตอร์

### คุณดังตฤณ:

ครับ อันนี้จะเป็นข้อจำกัดนิดนึง  
แต่ตอนนี้ ทั้งมือถือ ทั้งอะไร เยอะนะฮะ  
คือ เราสามารถตั้งเวลาได้  
แต่มือถือนี้จะต้องมีโปรแกรม ที่เป็น countdown  
ที่เป็น auto repeat countdown

### พระอาจารย์กฤษณ์:

ตอนนี้ก็เข้าสู่ยุคปฏิรูปอีกครั้งหนึ่ง  
ทางฝ่ายการเมืองเขามีการปฏิรูปครั้งใหญ่เลย  
ทางฝ่ายธรรมะเรา ต้องปฏิรูปอะไรกับเขาบ้างหรือเปล่า?

### คุณดังตฤณ:

พุทธศาสนาเราเนี่ย  
ถ้าหากว่าพูดถึงการปฏิรูปแล้ว  
เราควรจะนึกถึง...

ไม่ใช่การเอาของใหม่เข้ามา  
หรือว่าการแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุด ที่มันจะเกิดขึ้นใหม่ ๆ  
แต่ย้อนกลับไปหาสิ่งที่ดีที่สุด  
ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว แล้วมีมาตั้งแต่เริ่มต้นเลย  
ตั้งแต่มีพุทธศาสนาขึ้นมาเลย

เพราะพุทธศาสนาเรา ตั้งแต่พระพุทธเจ้าท่านอุบัติขึ้น  
แล้วก็สถาปนาศาสนาขึ้นมา  
ไม่มีอะไรต้องแก้ไข ...นะฮะ

คำสอนของพระองค์สมบูรณ์  
แล้วก็หลักการปฏิบัติยังบริสุทธิ์

ยังมีความเป็นของจริงที่สามารถพิสูจน์ได้

เพราะฉะนั้น...

ถ้าเราจะปฏิรูป 'ไม่ใช่ปฏิรูปให้ดีขึ้น  
แต่ปฏิรูป... ให้กลับไปสู่ของเดิม

ให้กลับไปสู่ความเข้าใจที่ถ่องแท้  
ให้กลับไปสู่บรรยากาศแบบสมัยพุทธกาล  
ที่มีการบรรลุมรรคผลกันมาก ๆ  
ที่มีการขึ้นสวรรค์กันมาก ๆ

อะ.. ไม่ต้องพูดสวรรค์นิพพานก็ได้  
ที่มีผู้ที่ "ศรัทธา" ด้วยเหตุผล ด้วยความสว่างของจิตใจ  
เห็นว่าจะไรดี อะไรชั่ว แยกแยกออก ว่าอันนี้บาป อันนี้บุญ  
เพราะการที่แยกแยะออกว่าอันนี้บาป อันนี้บุญนั้นนะ  
นั่นแหละ คือปัจจัยพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ ที่เรียกว่า "มโนธรรม"  
แล้วก็มีความเมตตา อย่างที่เรียกกันว่าเป็น "มนุษยธรรม"

ในสมัยพุทธกาล มีกันมาก  
แต่ปัจจุบันเนี่ย ....ขาดไป

แสดงว่า... คือไม่ใช่ว่า เรายังขาด หรือยังพร่องอะไร  
แต่เราเสียอะไรไปบ้าง แล้วเราควรจะทำอะไรกลับคืนมาบ้าง  
ตรงนั้นแหละ การปฏิรูปพุทธศาสนาในปัจจุบัน

**คุณกุ่ม:**

จริง ๆ ก็คือปฏิรูปชาวพุทธนี้เอง ปฏิรูปตัวเอง

**คุณดังตฤณ:**

ปฏิรูปความเข้าใจ... ครับ

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

เรา... ซึ่งอยู่ในวงการก็พยายามกันทำอยู่ ช่วย ๆ กันทำ  
ก็... ในฐานะที่ว่าเป็น ผู้เข้าห้บริษัทพุทธศาสนา  
คือพุทธบริษัท ก็ช่วยกัน ตามฐานะของแต่ละฝ่าย  
ที่สามารถจะทำได้

โยมในฐานะที่เป็นฆราวาส ซึ่งมีประสบการณ์  
เคยบวชแล้ว เคยปฏิบัติ เห็นผลมาพอสมควร  
สามารถถ่ายทอดได้เห็นจริงเห็นจัง  
แล้วก็มีสำนวนที่ทำให้เข้าถึงผู้อ่านได้มากเนี่ย  
ขอทราบอีกนิดนึงว่า สำนวนต่าง ๆ ที่โยมนำมาใช้ในการเขียนเนี่ย  
ได้แบบอย่างหรือว่าได้แม่บทอะไรจากไหนมา?

**คุณดังตฤณ:**

ก็มีเยอะครับ...

อย่างถ้าหากว่า เป็นในแง่ของแรงบันดาลใจ  
เมื่อครูก็พูดไปแล้ว ...นะครับ  
ว่ามีคนทำเป็นแบบอย่างมา  
ไม่ว่าจะเป็น ท่านอาจารย์ธรรมโฆษ  
ท่านอาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ  
ท่านอาจารย์วุดิน หรือว่าใครต่าง ๆ ที่แต่งนิยายขึ้นมา

ก็เป็นธรรมชาติเคลือบหวาน ...นะครับ  
บรรยากาศของธรรมชาติเคลือบหวานเนี่ย  
ก็คล้าย ๆ กันนั่นแหละ  
คือเอาเรื่องของขรราวาส เอาเรื่องของคนในโลก มาพูดกัน  
เอาความอยากของคนในโลกมาพูดกัน  
แล้วก็เอาธรรมชาติมาสอดแทรกว่า  
เออ ควรจะทำอะไรยังไง ...นะฮะ  
ตรงนี้เป็นบรรยากาศแบบนี้

ส่วนเรื่องของसानวน เรื่องความจริงจัง  
อะไรต่อมิอะไรต่าง ๆ  
**ผมก็มี... เรียกว่า ถือเป็นครูทางโลก ก็คือ**  
**คุณภุชญา อโศกสิน**  
**ก็เป็น เรียกว่าเป็นแม่แบบในการเขียน**  
คือเรียกว่า เป็นसानวน หรือว่าวิธีเดินเรื่อง  
หรือว่าวิธีที่จะทำให้เห็นเข้าไปข้างในถึงความคิด  
แล้วก็วิธีพูด วิธีตัดสินใจของมนุษย์  
เพราะว่านิยายของ ภุชญา อโศกสิน  
ไม่ว่าจะตั้งแต่สมัยเรื่องเรือมนุษย์ เรื่องอะไรที่ดังนะ

**พระอาจารย์ภุชญา:**  
เป็นกวีซีไรต์ด้วยใช่ไหม?

**คุณดังตฤณ:**

ฮะ ใช่  
ก็เรียกว่า ทำให้เรารู้สึกนะว่า  
เออ เนี่ย ถ้าพูดอะไรที่มันธรรมดา ๆ  
คนจริง ๆ เขาพูดกันเนี่ย ไม่ต้องพูดแบบสละสลวยมาก  
เหมือนในตัวละครนิยายอะไรเงี้ยะ  
มันจะทำให้เรารู้สึก "อิน"  
ซึ่งผมก็แปลกใจว่าทำไมมันไม่ใช่แบบนี้กันมาตั้งแต่แรก  
ไปมั่วแต่เขียนसानวนอะไรให้วิไลศมาหราเนี่ย...  
บางที.... มันห่างนะ มันห่างตัว  
มันไม่ยอมรับว่า เนี่ย... คนจริง ๆ เขาจะพูดกัน  
หรือว่าคนจริง ๆ เขาจะคิดกันแบบนี้

อย่างเรื่องของผมเนี่ย ไม่มีพระเอก ไม่มีนางเอก  
เพราะว่าแต่ละคน มีโอกาสที่จะพลาด  
โอกาสที่จะทำบาป โอกาสที่จะคิดดีขึ้นมา สำนึกได้ขึ้นมา  
แล้วไ้ความคิดแบบที่มันพลาดไป  
หรือว่ากลับสำนึกขึ้นมาได้ ...เรารู้ว่ามันเป็นยังไง เราคิดยังไง  
ความคิด หรือคำพูดต่าง ๆ มันก็ออกมาจากธรรมชาติของใจคนนั่นแหละ  
คือไม่ใช่เฉพาะของผม แต่มันอยู่ในใจคนอยู่แล้ว

ถ้าหากว่า เราสื่อให้ตรงใจตัวเอง  
แบบไม่มีการมาเสริมแต่ง ไม่มีการมาใส่หน้ากาก  
เอาใจตัวเองจริง ๆ มาพูด  
มันก็โดนใจคนอื่นเหมือนกัน  
เพราะว่า อย่างที่บอกแล้วนะ

**ใจเนี่ย... มันมีอันเดียว มันเป็นธรรมชาติเดียวกัน**  
**มันอยากแบบเดียวกัน**

มันมีแค่โลกะ โทสะ โมหะ ที่ครอบงำอยู่

เพราะฉะนั้น ถ้าเราเขียนในแบบที่  
ไม่มีพระเอก ไม่มีนางเอก  
มีแต่คนที่สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้เรื่อย ๆ ตามกิเลส และจิตสำนึก  
มันก็จะได้อะไรออกมาอย่างหนึ่ง ที่เป็นจริง

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

เขียนเหมือนกับชีวิตจริง ๆ ของคนในสังคมปัจจุบันนี้  
ซึ่งไม่ได้มี perfect

**คุณดั่งตฤณ:**

ฮะ

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

มีอะไรจะฝากกับท่านผู้ฟัง  
ในฐานะที่เป็นพุทธบริษัทด้วยกัน?

**คุณดั่งตฤณ:**

ถ้าจะฝากจริง ๆ ก็คือ  
ฝากว่า ให้ฟังวิทยุสังฆทานธรรมไปเรื่อย ๆ ก็แล้วกัน นะฮะ  
(ผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)

เพราะว่า พระอาจารย์ที่ดำเนินรายการ  
ก็ถือว่า เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ ... นะครับ  
แล้วก็เป็นผู้ที่ ปฏิบัติอยู่ในกรอบ อยู่ในเกณฑ์พระวินัย  
ซึ่งปัจจุบันนี้ ถ้าหากว่า เราได้พระดี  
เราได้ผู้ที่พยายามทำตัวเป็นหลักฐานให้พระพุทธเจ้า  
มาเป็นตัวกู่ภาพ นะครับ กุสสถานการณ ของชาวพุทธ  
ไม่ให้อารมณ์เสื่อมความศรัทธาในพระสงฆ์ลงไปมากกว่านี้อีกแล้ว

ถ้ามีอย่างนี้ขึ้นมา มาก ๆ

ผมว่า เราก็คงจะไม่ต้องทำอะไรมากหรอกครับ  
เพราะว่าพุทธศาสนาดีอยู่แล้ว  
แต่มีศรัทธา แต่มีความเห็นถูก แล้วก็ค่อย ๆ ซึมซับเข้าไป  
อะไรที่ดี อะไรที่เป็นหลักฐานของพระพุทธเจ้าได้  
มันกลับไปที่ได้มาได้ อยู่แล้ว ... นะครับ

**พระอาจารย์กฤษณ์:**

ซึ่งก็... งานที่พระพุทธองค์ทรงฝากไว้ให้กับพุทธบริษัททั้งสิ้น  
ก็ไม่ได้ฝากไว้กับพระอย่างเดียว  
ก็ฝากไว้กับ อุบาสก อุบาสิกา ด้วย  
แล้วในส่วนของโยม ในส่วนของอุบาสก  
ได้ทำงานนั้น ได้นำชื่นชมมาก  
ก็ขออนุโมทนา ณ โอกาสนี้

แล้วก็... จะล้อกับชื่อหนังสือของโยมก็ได้ว่า  
น่าเสียดาย... ถ้าคนตายไม่ได้ฟัง  
(คุณดั่งตฤณ และผู้ร่วมสนทนาหัวเราะ)  
ที่โยมได้สนทนากับเราในวันนี้ ... นะ

ก็ขออนุโมทนากับโยม **ดั่งตฤณ**

หรือชื่อจริงว่า ศรันย์ ไม้ตรีเวช  
มา ณ โอกาสนี้

แล้วก็ขอขอบพระคุณท่านพระอาจารย์พิพัฒน์ ปวิธโน  
แล้วก็โยมกุง วีร็รอง ทััพพะรังสี  
และโยมวรรณ เกษญา นภนึรภาศ มา ณ โอกาสนี้ด้วย  
ก็ขออนุโมทนา

**คุณดังตฤณ:**

ครับ กราบนมัสการลาครับ  
แล้วก็ กราบลาท่านผู้ฟังทุกท่านครับ  
.....

