

รู้ใจ  
โกมลทุกซ์

พระไพศาล วิสาโล

## รู้ใจ ไนทกซ์

พระไพศาล วิสาโล  
www.visalo.org

ฉบับธรรมทาน (พฤศจิกายน ๒๕๕๓)  
จัดพิมพ์จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม



### ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๑๒๖  
๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ  
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓  
www.kanlayanatam.com

ออกแบบโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา  
ดำเนินการผลิตโดย บริษัท ผลึกไท จำกัด  
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖  
โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดยทราย  
๕๘/๕-๑๐ ถนนจรัลสนิทวงศ์ แขวงอรุณอัมรินทร์  
บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐





## คำปรารภ

ยอดปรารถนาอย่างหนึ่งของมนุษย์ คือการได้คนที่รู้ใจมาอยู่ใกล้ตัว เช่น ได้คู่ครองที่รู้ใจ ได้ลูกน้องที่รู้ใจ หรือได้เพื่อนร่วมงานที่รู้ใจ ทั้งนี้เพราะเชื่อว่าคนเหล่านี้จะทำให้ชีวิตมีความสุข งานการประสบความสำเร็จ แต่คนเหล่านี้ใช้ว่าจะหามาได้ง่ายๆ ดั่งนั้นเราจึงอดไม่ได้ที่จะเรียกร้องและคาดหวังให้ใครต่อใครมารู้ใจเรา ถ้าเขาไม่รู้ใจเรา เราก็จะหงุดหงิด หัวเสีย และกราดเกรี้ยว

แต่ในขณะที่เราเรียกร้องให้คนทั้งโลกมารู้ใจเรานั้น เราเองเคยคิดที่จะรู้ใจตัวเองบ้างหรือไม่ สังเกตไหมว่าวันหนึ่งๆ เราปล่อยให้อารมณ์ต่างๆ เข้ามาย้ายปีศาจจิตใจบ่อยครั้งเพียงใด

วันแล้ววันเล่าที่เราปล่อยให้ความคิดเตลิดเปิดเปิงอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัวจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ หาไม่ก็ปล่อยให้ความโกรธเกลียดบงการชีวิตจิตใจจนเปลืองกำลังที่ต้องเสียใจในภายหลัง ยังไม่ต้องพูดถึงความรู้สึกสับสนในตัวเอง ว่าในส่วนลึกของจิตใจเราต้องการอะไรกันแน่ แม้จะมีชีวิตที่สะดวกสบาย มีบริษัทบริวารมากมาย แต่คนจำนวนไม่น้อยก็ยังมีคามทุกข์เพราะถูกหลอกล่อให้อยากได้ไม่รู้จักพอ หรือพลัดจมอยู่กับเรื่องราวในอดีต กังวลกับอนาคต ใช่หรือไม่ว่า **ความทุกข์ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะเราไม่รู้ใจตัวเองต่างหาก มิใช่เป็นเพราะคนรอบข้างไม่รู้ใจเรา**

ถึงแม้จะหาคนรู้ใจไม่ได้เลย แต่หากเรารู้ใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง ชีวิตก็ย่อมเป็นสุข ห่างไกลจากความทุกข์ เรารู้ใจตัวเองได้เพราะมีสติ ทำให้รู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ไม่ตกอยู่ในการครอบงำของอารมณ์

ต่างๆ จึงสามารถทรงใจให้เป็นปกติ ไม่หวั่นไหวหรือขึ้นลงไปตามแรงกระทบกระเทือนของสิ่งรอบตัว สติช่วยให้ระลึกไว้ในกายและใจ จึงเกิดความรู้สึกตัวอย่างฉับไว และเห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายและใจอย่างที่มันเป็น มิใช่เห็นว่ามันมีอยู่ตามสภาวะที่พ้นจากความ เป็นบวกเป็นลบเท่านั้น หากยังสามารถเห็นไปถึงธรรมชาติหรือลักษณะที่แท้ของมัน นั่นคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน จึงนำไปสู่ปัญญาอันเป็นเครื่องไถ่ถอนความยึดติดถือมั่นในตัวตน ทำให้จิตเป็นอิสระจากความทุกข์ได้

จะรู้ใจจนไกลทุกข์ได้ต้องอาศัยการปฏิบัติ หนังสือเป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น แต่ก็หวังว่าหนังสือเล่มนี้พอจะเป็นแนวทางให้การปฏิบัติได้บ้าง เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้มาจากคำบรรยายของข้าพเจ้า ณ วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ ในช่วงเข้าพรรษาปี ๒๕๔๙ ชมรมกัลยาณธรรม เห็นว่ามีประโยชน์น่าเผยแพร่ จึงได้ร่วมกับมิตรสหาย ดำเนินการจัดทำเป็นหนังสือ รวมทั้งช่วยขัดเกลาให้นำอ่านมากขึ้น เพื่อแจกเป็นธรรมทานแก่ผู้ร่วมงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฯ ในวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ศกนี้ ที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล - กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้โดยได้รับความร่วมมือจากสำนักพิมพ์ธรรมดา ซึ่งจะนำหนังสือส่วนหนึ่งไปเผยแพร่จำหน่ายในวงกว้างด้วย

ขออนุโมทนาในบุญกุศลของทุกท่านที่ได้ร่วมบำเพ็ญธรรมทาน เพื่อส่งเสริมสัมมาทศณะและสัมมาปฏิบัติ อันเกื้อกูลให้เกิดสันติสุขทั้งในจิตใจของผู้คนและในบ้านเมือง ขอให้ทุกท่านได้รับอานิสงส์แห่งบุญกุศลดังกล่าวโดยทั่วกัน

พระไพศาล วิสาโล



## สารบัญ

๑. ทำไมต้องปฏิบัติธรรม	๙
๒. มีสติรักษาใจ	๒๓
๓. ตื่นรู้อยู่เสมอ	๓๗
๔. สติเป็นธรรมใหญ่	๕๑
๕. ปลอ่ยวาง	๖๓
๖. ความสงบจากกิเลส	๗๕
๗. การวางใจในการเจริญสติ	๘๙
๘. ไม่เพลินไม่เพ่ง	๑๐๓
๙. เป็นอยู่ด้วยสติและปัญญา	๑๑๓
๑๐. อุบายแก้วิภวณ	๑๒๗
๑๑. ต้นทางพระนิพพาน	๑๓๙

# รู้ใจ ไกลทุกข์

