

ក្នុងឧបទ្វីប
ពោ
បៃ

សម្រាប់ប្រើប្រាស់

ถ้อยธรรม ๓ ใบ

ชัชวาล ภาณุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง



กัวยธรรม ๓ ใบ

ชยสาโร ภิกขุ

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑ สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawssischool.com, www.panyaprteep.org

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๗ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

ผู้เรียบเรียง ศรียวรา อิศสระ

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐมวิทรานนท์

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

ក្លោងធម្ម
៣
បែ



ความมหัสจรรย์ของจิตเป็นกลาง

คำสั่งสอนของพระพุทธองค์มีอยู่สองเรื่องที่พระองค์ตั้งใจ
ประทานให้มวลมนุษย์ เรื่องความทุกข์ กับ การดับทุกข์ เป็นสอง
เรื่องที่เราควรจะสนใจศึกษา ถือว่าเป็นหัวใจของพุทธศาสนาก็ว่า
ได้ พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า

**“ผู้ใดกำหนดรู้ทุกข์ตามความเป็นจริง ย่อมละสมุทัย
ทำนิโรธให้แจ้ง แล้วเจริญมรรคในเวลาเดียวกัน”**

หมายความว่า การกำหนดรู้ทุกข์คือการดับทุกข์ เป็นอัน
หนึ่งอันเดียวกัน เพราะฉะนั้น พวกเราทั้งหลายที่ยังไม่พ้นทุกข์
ยังดับทุกข์ไม่ได้ ก็เพราะยังไม่รู้ว่าทุกข์คืออะไร ยังไม่เห็นตัวทุกข์

คำว่า ทุกข์ นั้นมีความหมายที่กว้างขวางและลึกซึ้ง ถ้าจะสรุปสั้นๆ แต่ประโยคเดียว **ทุกข์ ก็คือ ความไม่สมบูรณ์ หรือ ความรู้สึกว่ามีชีวิตของตนไม่สมบูรณ์ ขาดอะไรสักอย่าง** ถ้าเราศึกษาประวัติศาสตร์ จะสังเกตว่า ระบบการปกครอง ระบบการบริหาร ระบบการเมือง ศาสนา ลัทธิ ทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งที่เราเรียกว่า เรื่องทางศาสนา หรือ เรื่องทางโลก ล้วนแต่เกิดจากความพยายามของมนุษย์ที่จะแก้ความรู้สึกว่าขาด ขาดอะไรสักอย่าง หรือมันมีอะไรที่ยังไม่ใช่ มันยังไม่ถูกต้อง

แต่ละลัทธิ แต่ละศาสนา จะมีคำอธิบายว่า ทำไมเราจึงรู้สึกแบบนั้น ถ้าเป็นศาสนาคริสต์ เขาจะสอนว่าเป็นเพราะบาปเดิมของอดัม หรือ Original sin ในสำนวนของชาวคริสต์ ความรู้สึกนี้คือบาปเดิม หรือ Original sin ถ้าเป็นลัทธิการเมืองคอมมิวนิสต์ทางมาร์กซ์ถือว่าความทุกข์ขึ้นอยู่กับระบบเศรษฐกิจ ระบบการผลิต ระบบการบริโภค ถ้าสามารถแก้ในเรื่องนี้ได้แล้ว มนุษย์จะมีความสุข นี้ระดับสังคม

อีกตัวอย่างหนึ่งคือวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์ก็เป็นส่วนหนึ่งของกระแสที่มองว่า ความสุขที่แท้จริงอยู่ในอนาคต วิทยาศาสตร์จะทำให้เราเชื่อว่าอนาคตมีจริง ถึงแม้ว่าทุกวันนี้เรามีความทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้ ก็ไม่ต้องเป็นห่วง วิทยาศาสตร์แก้ได้ ยังไม่แก้ตอนนี้หรอก แต่ว่าจะแก้ได้ในอนาคต ฉะนั้นการดับทุกข์ของวิทยาศาสตร์จึงอยู่ที่อนาคต

ในสมัยปัจจุบันเห็นได้ว่า มนุษย์มีนโยบายหรือยุทธวิธี แก่ความรู้สึกว่าทุกข์ หรือขาดอะไรสักอย่างหลายวิธีด้วยกัน ที่เด่นๆ อันต้นหนึ่งคือ ชี้อเสียง รู้สึกได้ว่าถ้ามีชี้อเสียงเมื่อใด ภาวะบกพร่อง ภาวะว่างเปล่า ภาวะชีวิตที่ขาดแก่นสาร มันจะหายไป แต่เนื่องจากว่าผู้มีชี้อเสียงในสังคมมีจำนวนค่อนข้างจำกัด วิธีรองลงมาคือ การมีความผูกพันกับผู้มีชี้อเสียง ฉะนั้นในสังคมปัจจุบัน เราจึงเห็นความหลงใหลในผู้มีชี้อเสียง ไม่ว่าจะป็นนักร้อง นักฟุตบอล หรือจะเป็นใครก็ตาม ความรู้สึกว่ถ้าหากตัวเรามีสายสัมพันธ์กับผู้มีชี้อเสียง เราเชื่อว่าความมีแก่นสารของเขาที่เรามอง

เห็น จะมีผลดีต่อชีวิตของเรา ทำให้ชีวิตของเรามีแก่นมีสารมากขึ้น

ความต้องการมีชื่อเสียงในชาติปัจจุบัน และความหลงใหล
ในชื่อเสียง เป็นลัทธิชาติญาณอย่างหนึ่ง ตั้งแต่สมัยพุทธกาล
พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงโลกธรรม เรื่องสรรเสริญ นินทา เรื่องการ
หลงใหลในคำสรรเสริญ และความเจ็บช้ำใจจากคำนินทา เรื่องยศ
เลื่อนยศ ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของโลก เราสามารถเห็นความสัมพันธ์
ระหว่างความเชื่อเรื่องสวรรค์นรกกับความต้องการมีชื่อเสียง ข้อ
สังเกตคือ สังคมใดที่มีความเชื่อเรื่องสวรรค์นรก ความเชื่อเรื่อง
การเวียนว่ายตายเกิด หรือความเชื่อว่ายตายแล้วมีโลกนิรันดร
คอยอยู่เบื้องหน้า เมื่อใดที่ความเชื่อเหล่านี้เริ่มลดน้อยลง ความ
ต้องการมีชื่อเสียงจะพุ่งขึ้นเมื่อนั้น ขอฝากไว้ให้พิจารณาดูว่าเป็น
เพราะอะไร

ชาวพุทธเราต้องตั้งท่าที่ต่อสิ่งต่าง ๆ ในสังคมหรือในโลก
ให้ถูกต้อง **ท่าที่ที่ถูกต้อง คือการเป็นนักศึกษา** เราก็นึก
พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องการฝึกเรื่องการพัฒนา คำสั่งสอนของ

พระพุทธองค์ในภาคปฏิบัติสรุปเรียกว่า **ไตรสิกขา คือ การศึกษาทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา** ฉะนั้นเมื่อศาสนาของเราเป็นเรื่องการศึกษา ผู้เป็นพุทธมามกะ หรือ ผู้มีศรัทธาในพุทธศาสนา ต้องสำนึกตนว่าเราเป็นนักศึกษา **ให้เราถ่อมตนว่า ถ้ายังไม่ถึงขั้นอรหัตผล เราไม่มีวันจบการศึกษา** การมองตัวเองว่าเป็นนักศึกษา เป็นการมองตัวเองในทางสร้างสรรค์ ในทางที่จะเกิดผลในทุกเรื่องของชีวิต แม้กระทั่งเรื่องการอยู่ร่วมกันในครอบครัว เรามักจะเชื่อว่าเรารู้จิตใจของคนอื่น เช่น รู้ว่าสามีเป็นคนอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นคนเห็นแก่ตัว หรือว่า เมียผมเป็นคนอย่างนั้นอย่างนี้ นี่คือลักษณะของผู้ที่จบการศึกษาเรื่องฟัวหรือจบการศึกษาเรื่องเมีย

แต่ชาวพุทธไม่ควรคิดอย่างนั้น เราควรคิดว่าเรากำลังศึกษาอยู่ ยังศึกษาธรรมชาติของภรรยา ยังศึกษาธรรมชาติของสามี ยังไม่จบการศึกษา **ฉะนั้นเมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน มีปัญหา**กัน **ให้เราเริ่มต้นจากปัญหา ไม่ได้เริ่มต้นจากตัวเอง ให้มอง**

ว่าเป็นเรื่องการศึกษา คือมองว่าสำหรับปัญหา^{นี้} ผมมองอย่าง
นี้ แต่เขามองหรือพูดอย่างนั้น อาจจะมีบางสิ่งบางอย่างที่เขาคิด
ที่เขาเชื่อ ที่เขามอง ซึ่งเรายังไม่เห็นหรือยังไม่เข้าใจ และอาจจะมี
บางสิ่งบางอย่างที่เราคิด เราเชื่อ เรามอง ที่เขายังไม่เข้าใจ **ฉะนั้น**
ท่าทีของชาวพุทธในฐานะเป็นนักศึกษาชีวิตก็คือ ทำอย่างไร
เราจึงจะเข้าใจเขา และ เขาจะเข้าใจเรา ต้องพูดอย่างไร ต้อง
สื่อสารกันอย่างไร ต้องสร้างสิ่งแวดล้อมอย่างไร เราจึงจะ
เข้าใจซึ่งกันและกัน

พระพุทธศาสนาสอนว่า **ความทุกข์เกิดจากอวิชชา**
ความไม่รู้ และ การดับทุกข์เกิดขึ้นจากความรู้ ฉะนั้นเมื่อมี
ปัญหาขัดข้องที่ไหน เราไม่ควรคิดว่าจะต้องบังคับ จะต้องชักชวน
หรือพยายามให้เขาเปลี่ยนใจมาเชื่อตามเรา แต่ควรคิดว่า **ทำ**
อย่างไรเราจึงจะศึกษาหาจุดยุติที่ถูกต้องด้วยกัน ไม่ต้องมี
การแพ้การชนะ แต่ต้องการให้มีการศึกษาร่วมกัน ต้องการ
ให้ทั้งสองฝ่ายที่มีปัญหาถือเป็นเพื่อนร่วมแสวงหาคำตอบ

ของปัญหา คือไม่ได้มองว่าเป็นเราเป็นเขา เพราะการมองอะไรๆ เป็นเราเป็นเขานั้น ทำให้ห่างไกลจากธรรมชาติ ห่างไกลจากความจริง แต่เมื่อเราเห็นว่าเรามีจุดรวมอยู่ตรงไหน จุดรวมก็คือต่างคนต่างต้องการความสงบ ต่างคนต่างต้องการความถูกต้อง ไม่มีใครต้องการให้ปัญหาทั้งหลายยึดเชื้อ เราก็หาจุดยุติโดยต่างคนต่างวางท่าทีของการเป็นนักศึกษา

พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องการศึกษา ศึกษาชีวิต ศึกษาเรื่องทุกข์ ศึกษาเรื่องการดับทุกข์ ทุกข์ต่างๆ เกิดขึ้นอย่างไร **ชาวพุทธเชื่อว่า ทุกข์ทางใจไม่ได้เกิดขึ้นเพราะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดลบันดาล ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะดวง ทุกข์เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย** ดังนั้น เราจะเห็นสติปัญญาของแต่ละคนได้ไม่ยาก ถ้าถามว่าเรื่องนี้คุณมีความคิดเห็นอย่างไร ใครที่แค่ตอบว่า ชอบ หรือ ไม่ชอบ ก็ถือว่ายังขาดความเป็นพุทธในเรื่องนั้น ยังต้องพัฒนาสติปัญญาให้ต่อเนื่อง

ผู้มีสติปัญญาย่อมไม่ตอบตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

กับสิ่งนั้น เพราะเป็นคนละประเด็น ถ้ามีใครถามความคิดเห็น ก็จะต้องมองสิ่งนั้นในลักษณะว่า มีผลดีผลเสียอย่างนี้ๆ ผลในระยะสั้นเป็นอย่างไร ผลในระยะยาวน่าจะเป็นอย่างไร และมีเหตุปัจจัยอะไรที่ทำให้เป็นเช่นนั้น เหตุปัจจัยใดที่เราสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ และเหตุปัจจัยใดที่หลีกเลี่ยงที่จะปรับปรุงแก้ไข

ถ้าเราไม่วิเคราะห์แยกแยะเช่นนั้น เราอาจจะเหน็ดเหนื่อย ในการแก้ส่วนที่หลีกเลี่ยงที่จะแก้จนเกิดความท้อแท้ใจ และส่วนที่ควรแก้ไขก็อาจไม่ได้แก้ไขสักที เพราะเลือกจะทำสิ่งที่เราคิดว่า ง่ายเสียก่อน โดยธรรมชาติคนเรามักชอบอะไรๆ ที่ง่ายอยู่แล้ว เมื่อเกิดปัญหาที่สลับซับซ้อน แทนที่จะดูว่า ควรจะแก้ตามลำดับ อย่างเป็นวิธีที่ดีที่สุด กลับมักจะคิดทำในส่วนที่มันง่ายก่อน ทั้งๆ ที่ บางทีส่วนที่ง่ายนั้นอาจไม่ใช่ส่วนสำคัญ

เราต้องใช้ความอดทนและจิตที่เป็นกลาง อุเบกขา เป็นคุณธรรมที่สำคัญมาก และเป็นคุณธรรมที่เห็นได้ชัดว่า

เกิดจากการฝึกสมาธิภาวนามากกว่าจากทางอื่น เพราะในขณะที่เรานั่งสมาธิภาวนากำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั้นย่อมจะมีอารมณ์อื่นๆ แทรกแซง หรือมีสิ่งที่ดึงดูดใจออกไปสู่อึดบ้าง อนาคตบ้าง คนนั้นคนนี้บ้าง เมื่อเรารู้ตัวว่าพลอ เราก็ตั้งต้นใหม่ นี่คือการเบื้องต้นของการภาวนา พอรู้สึกตัวที่กำลังคิดในเรื่องที่เราไม่ต้องการคิด ก็กลับมาตั้งต้นกำหนดลมหายใจใหม่ **นี่เป็นการฝึกสร้างเนกขัมมบารมี คือฝึกในการออกบวช** หมายถึงการตั้งใจออกจากสิ่งที่ไม่ดีประโยชน์ไม่มีแก่นสารที่ขัดกับอุดมการณ์ มาสู่สิ่งที่เรากำหนดแล้วว่าเหมาะสม **ถูกต้องมีประโยชน์**

พอเราฝึกไปฝึกมา เมื่อความรู้สึกชวนให้คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้เกิดขึ้น สติของเราได้รับการบำรุงแล้ว คมชัดแล้ว เราจะรู้สึกตัวทันที **และเราจะไม่ยินดีในสิ่งที่ชวนให้ยินดี เราจะไม่ยินร้ายในสิ่งที่ชวนให้ยินร้าย** แล้วเราจะเกิดความเข้าใจ โอ... ความไม่ยินดีไม่ยินร้ายเป็นอย่างนี้เอง เราเคยฟังพระเทศน์ แต่เรายังคิด

สงสัยว่า มันจะเป็นอย่างไร การไม่ยินดียินร้าย มันจะเป็นเหมือน
ก้อนหิน หรือจะเป็นอย่างไร มันไม่น่าสนใจ

เมื่อเราฝึกสมาธิภาวนา ให้จิตอยู่ในปัจจุบันกับสิ่งที่ต้องการ
กำหนด สิ่งต่างๆ ที่ผุดขึ้นมาในใจจะมีรสชาติของมัน คือรสชาติที่
ดีดังคุณให้เรายินดีบ้าง ดีดังคุณให้เรายินร้ายบ้าง เราก็รู้เท่าทันรสชาติของ
มัน **รู้เท่าทันว่ามันเป็นสิ่งที่น่ายินดีน่ายินร้าย แต่จิตใจเราไม่
สนใจ เพราะพอใจที่จะอยู่ในปัจจุบัน นั่นคือจิตใจที่เป็นกลาง**

ผู้ที่เป็นกลางอย่างยิ่งก็คือ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าของเรา เราเคยสังเกตพระพุทธรูปใหม่กว่า พระเนตรของ
พระองค์ไม่ปิด พระเนตรของพระองค์เปิด นี่เป็นสัญลักษณ์ของ
ผู้ที่มีอุเบกขา คือ **ทั้งรู้ ทั้งเฉย** พระพุทธองค์ทรงเห็นทุกสิ่งทุก
อย่าง แต่จิตใจของพระองค์เป็นกลาง ถ้าเราเห็นพระพุทธรูปองค์
ทรงหลับตา เราก็อาจจะคิดว่า พระพุทธรูปเจ้าทรงสบายแล้ว ท่าน
หลับตาไม่ต้องรับรู้ความทุกข์ของมนุษย์ อยู่ใต้ต้นโพธิ์ท่านก็
สบายๆ ไม่ต้องไปสนใจใคร

นี่คือธรรมะที่อยู่ในพระพุทธรูป ท่านเข้าถึงจิตใจที่เป็นกลาง ท่ามกลางสิ่งที่ชักชวนให้ไม่เป็นกลาง พระพุทธเจ้าทรงอยู่กับรูป อยู่กับเสียง อยู่กับกลิ่น อยู่กับรส อยู่กับการสัมผัส และพระองค์ก็ทรงอยู่ในโลกแห่งโลกธรรม ทรงประสพกับทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งสรรเสริญ นินทา ลาภ เสื่อมลาภ บางพรรษาเมื่อพระองค์บิณฑบาตก็ไม่มีใครใส่บาตร ไม่ใช่ว่าบารมีถึงจุดสูงสุดแล้ว ไปที่ไหนจะมีแต่คนแย่งกันใส่บาตร มันไม่ใช่เช่นนั้น บางทีก็ไม่มีใครสนใจพระองค์ท่าน

ครั้งหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงบิณฑบาตกับพระอานนท์ เข้าไปในหมู่บ้านมิจฉาทิฎฐิ คนไม่ออกมาใส่บาตร พระพุทธองค์ทรงประทับยืนอยู่นาน จนพระอานนท์ชักจะไม่สบายใจ ท่านนิมนต์พระพุทธองค์ว่า ไปเถอะ ไปบิณฑบาตหมู่บ้านข้างหน้า อายเขา พระพุทธองค์ทรงถามว่า อายทำไม แล้วสมมุติว่าหมู่บ้านข้างหน้าก็เป็นหมู่บ้านมิจฉาทิฎฐิเหมือนกัน ถ้าเขาไม่ใส่บาตร เราจะไปไหนต่อ ไปหมู่บ้านต่อไป เดินไปเดินมาจนเที่ยง อาจไม่ได้ฉัน เรา

ยืนอยู่ที่นี้ เราไม่ได้ไปขอเขา เราไม่ได้ไปรบกวนเขา เราไม่ได้ทำอะไรที่น่าละอาย พระอานนท์ละอายในสิ่งที่ไม่ควรละอาย

จิตใจของพระพุทธองค์เป็นกลาง ท่านจึงไม่สะทกสะท้านกับความรู้สึกของชาวบ้าน พระเจ้าแผ่นดินมากราบมาไหว้ ท่านก็เป็นอย่างนั้น เทวดามากกราบ พระพรหมมากกราบ จิตใจของท่านก็เป็นธรรมชาติอยู่อย่างนั้น **ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จิตใจของท่านหนึ่ง แต่ไม่ใช่หนึ่งเพราะไม่รู้ ไม่ใช่หนึ่งแบบสมมติ หากหนึ่งด้วยปัญญา ลืมตาก็หนึ่งได้**

เมื่อครั้งที่หลวงพ่อบรรพชาอุปสมบทเป็นท่านเจ้าคุณโพธิญาณเถร ท่านกลับจากกรุงเทพฯ มาถึงอุบลฯ ชาวบ้านไปรอต้อนรับท่านที่สถานีรถไฟมากมายหลายพันคน เพราะตื่นตื่นที่หลวงพ่อของเราได้เป็นเจ้าคุณ กลับถึงวัดแล้ว หลวงพ่อก็เทศน์เปรียบเทียบตัวเองกับสะพานข้ามแม่น้ำมูล ท่านบอกว่า น้ำในแม่น้ำสูง สะพานก็ไม่โค้งขึ้น น้ำในแม่น้ำแห้ง สะพานก็ยังเป็นสะพานเหมือนเดิม สะพานไม่ได้เปลี่ยนไปตามธรรมชาติของน้ำที่

ไหลมากไหลน้อย ท่านบอกว่า จิตใจของท่านก็ไม่ได้ขึ้นไม่ได้ลงกับสมณศักดิ์ซึ่งเป็นเรื่องทางโลก ท่านก็แค่รู้เท่าทัน

จิตใจของเรา ถ้าเราไม่ทำสมาธิภาวนา เราจะเจริญตามรอยพระบาทของพระพุทธองค์ในเรื่องนี้ได้ไหม เราจะหาอุเบกขาได้จากไหน จะไปเรียนที่ไหน จะวางจิตใจให้เป็นกลางในขณะที่มีคนมาใส่ร้ายเรา หรือชวนให้โลภ ชวนให้โกรธ ชวนให้หลง เราจะสร้างคุณธรรมข้อนี้ได้อย่างไร ถ้าไม่ฝึกจิตในปัจจุบันให้อยู่กับอารมณ์กรรมฐาน ในขณะที่มีสิ่งมาชวนให้เราคิดเรื่องอดีตหรือชวนให้คิดเรื่องอนาคต นี่เป็นการฝึกในเบื้องต้นให้เกิดคุณธรรมที่เป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่งในชีวิตของเรา

คุณธรรมข้ออุเบกขา นอกจากจะทำให้จิตใจของเราสงบระงับแล้ว ยังเป็นเงื่อนไขที่ขาดไม่ได้สำหรับการทำงานของปัญญา ถ้าจิตใจเราไม่เป็นกลาง ยังเข้าข้างตัวเอง ยังอคติ ปัญญาเกิดไม่ได้ ปัญญาจะเกิดขึ้นในจิตใจที่เป็นกลาง ถ้าจิตใจยังไม่เป็นกลาง ปัญญาที่เกิดขึ้นคือความฉลาด แต่เป็น

ความฉลาดที่ยังรับจ้างค้นหา ไม่เป็นอิสระ เมื่อเรามีอคติเข้าข้างตัวเอง บางครั้งเราก็รู้ตัว แต่บ่อยครั้งเราไม่รู้ตัว เราคิดว่าเราใช้เหตุผล แต่เหตุผลนั้นถูกค้นหาตั้งไปรับใช้มัน จึงไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร

เมื่อเราฝึกจิตใจเราให้เป็นกลางกับสิ่งต่างๆ เราจะเริ่มสังเกตเห็นหลายๆ สิ่ง เช่น ความสงบสามารถเกิดได้โดยไม่จำเป็นต้องปลีกตัวออกจากสิ่งกระทบทั้งหลาย เราทำตัวเหมือนระฆัง เวลาที่มีสิ่งมากระทบระฆัง มันเป็นปัญหาใหม่ มันก็ไม่ใช่ปัญหา ตรงกันข้าม กลับมีเสียงกังวาน เห่ง... เห่ง... ถ้าเราทำตัวให้เป็นระฆัง อะไรมากระทบ ก็มีแต่ เห่ง... เห่ง... มันก็ดีสิ ไม่ได้เป็นปัญหาอะไร แต่ความสงบอย่างนี้เกิดจากการรู้เท่าทัน และ **ต้องฝึกจิตให้เข้มแข็ง ให้ชินกับการวางความยินดีกับสิ่งที่ชวนให้ยินดี วางความยินร้ายกับสิ่งที่ชวนให้ยินร้าย นับเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง เป็นความสามารถที่เกิดขึ้นจากความเพียรพยายาม และต้องใช้เวลานาน**

พอเราทำจิตใจของเราให้สงบได้ เราก็จะอยู่กับความจริงของชีวิตมากขึ้น และจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องรักษาท่าทีของการเป็นนักศึกษา คือศึกษาสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตใจสงบอยู่กับความจริง ลองสังเกตดูว่า **เมื่อออกจากสมาธิด้วยจิตใจที่สงบแล้ว ลองพยายามคิดใคร่ครวญใคร่ พยายามคิดพยายามหา คิดเท่าไรหาก็คิดไม่ออก เพราะมันผิดธรรมชาติของจิตที่สงบ แต่พอคิดจะแผ่เมตตา จะเหมือนมีพลังพุ่งไปเลย นี่คือการเรียนรู้จากธรรมชาติของจิต** ถ้าจิตใจเราอยู่ในสภาพอ่อนแอ วุ่นวายคิดมาก ฟุ้งซ่าน ความรู้สึกคิดใคร่ครวญใคร่เกิดขึ้นง่าย จะแผ่เมตตา ก็แผ่ไม่ออก แต่เมื่อพัฒนาจิตใจไปถึงอีกขั้นหนึ่ง จะเป็นจิตใจที่ปราศจากอารมณ์ก่อกวน มีสภาพปกติเป็นจิตที่ใคร่ครวญไม่ค่อยเป็น แต่เมตตาเป็น

นี่คือการเรียนรู้เรื่องจิต ไม่ใช่เรื่องปรัชญา แต่เป็นประสบการณ์ตรง ใครไม่เชื่อก็ลองฝึกสมาธิดู ไม่ต้องถึงขั้นสงบมาก ไม่ต้องถึงฌาน เอาแค่สงบพอสมควร แล้วมาดูว่าจิตสงบมัน

อยากโกรธใครไหม บางคนผูกโกรธจนคิดว่าไม่มีวันที่จะให้ภัย
เขาได้ อาตมาว่าถ้าคนนั้นกล้าทำสมาธิภาวนาจนจิตสงบแน่วแน่
แล้วนึกคิดว่าจะให้ภัยเขาได้ไหม จะปรากฏว่าให้ภัยได้ สิ่งที่เคย
คิดว่าไม่มีวันหรือไม่มีทางที่จะอภัยให้เขาได้กลับสลายตัว นี่คือ
ความมหัศจรรย์ของจิตที่ได้รับการฝึกอบรม

เราเทียบอย่างนี้ก็ได้ว่า มีวิชาหนึ่งที่ยากหน่อย มีตำราเพียง
แค่สองเล่ม ถ้าจะเรียนให้จบวิชานี้ ต้องอ่านให้ครบทั้งสองเล่ม
เล่มหนึ่งอ่านยากหน่อย อีกเล่มหนึ่งอ่านง่ายกว่ามาก ผู้ที่อ่านแค่
เล่มที่ยากเล่มเดียวก็จะได้ความรู้พอสมควร พอเอาตัวรอดได้ แต่
ไม่ถึงกับเป็นบัณฑิตหรือผู้เชี่ยวชาญ ผู้ที่อ่านครบทั้ง ๒ เล่มจะได้
ข้อมูลความรู้มากขึ้นจนครบถ้วน นี่คงไม่มีใครคัดค้าน

ที่นี้อาตมาขอเปรียบเทียบว่า การฝึกจิตด้านในเหมือนการ
อ่านหนังสือเล่มที่ ๒ ที่ยากกว่า คือพอเราฝึกจิตใจให้สงบ เราจะ
ได้ข้อมูล จะได้ความคิด จะได้เห็น ได้ศึกษาหลายสิ่งหลายอย่าง
ซึ่งจิตปรกตที่ไม่ได้ฝึกไม่มีทางและไม่มีโอกาสที่จะได้ศึกษา ไม่มี

ทางที่จะรู้ได้ หรือจะเปรียบเทียบอีกอย่างหนึ่ง ระหว่างการดูรูป ๒ มิติกับรูป ๓ มิติ ดูสิ่งเดียวกัน แต่คนที่ดูรูป ๓ มิติจะเห็นบางสิ่ง บางอย่างที่คนดูรูป ๒ มิติไม่เห็น คนที่ชินกับรูป ๒ มิติไม่มีทางจะ เข้าใจคนที่เห็น ๓ มิติได้ แต่คนที่เห็น ๓ มิติสามารถเข้าใจคนที่ดู แค่ ๒ มิติได้ มันสูงกว่า ลึกกว่า ฉะนั้น **ถ้าเราอยากรู้ว่าจิตใจ ที่ฝึกดีแล้ว มีสภาพปกติเป็นอย่างไร จิตใจที่บริสุทธิ์เป็น ใดอย่างไร เราก็เรียนรู้ได้จากประสบการณ์ตัวเอง**

จึงขอท้าทายให้ลองดู ใครฝึกจิตใจจนสงบแล้ว ลอง พยายามนึกโกรธใครจะได้ไหม และขอท้าทายอีกเรื่องหนึ่ง ถ้า จิตใจสงบดีแล้ว ลองพยายามนึกเรื่องเพศ จิตจะไปไหน จะสนใจ ไหม ตอบได้เลยว่าไม่ไปและไม่สนใจ มันเป็นธรรมชาติของจิต ความพอใจความหลงใหลในเรื่องทางเพศเกิดเพราะจิตไม่สงบ เมื่อจิตสงบ มันจะไม่คิด ไม่ยินดี และไม่พอใจที่จะคิดเรื่องเพศ นี้ ไม่ใช่เรื่องการบังคับ แต่เป็นธรรมชาติของจิตที่เราสามารถสัมผัส ได้ พอจิตใจเราสงบ แม้เราอาจจะคิดว่ายังไม่ค่อยเก่ง ยังไม่ค่อยมี

ปัญญา แต่บางทีเราก็ฉลาดกว่าที่คิด ลักษณะของมุมมองค่านิยม
ของเราบางอย่างอาจจะเปลี่ยนโดยบางทีเราอาจจะไม่รู้ตัว รู้แต่ว่า
เวลาอยู่ในงานเลี้ยง ในสถานที่บันเทิง บางสิ่งบางอย่างที่เราเคย
ชอบมากๆ ทุกวันนี้รู้สึกเฉยๆ คือไม่ได้ตั้งใจหรือบังคับให้มันเฉย
แต่มันเป็นของมันเอง

บางคนที่ยังไม่ศรัทธาในการฝึกฝนพัฒนาอาจจะคิดว่าตัว
เองแปลกประหลาด หรือตัวเองจะเป็นบ้าหรือเป็นอะไร ขอเปรียบ
เทียบกับผู้หญิงท้องที่ยังไม่เคยรู้ว่าการตั้งท้องเป็นอย่างไร อาจจะ
ตกใจว่าทำไมท้องมันใหญ่ขึ้นทุกวันๆ ถ้าหากไม่มีใครบอกหรือไม่
เคยเห็นคนอื่นท้อง อาจจะเป็นอย่างนั้นทุกซ์คิดว่าตัวเองเป็นโรคร้ายแรง
มาก เพราะเกิดความผิดปกติหลายอย่าง ส่วนผู้ที่เข้าใจว่าการตั้ง
ท้องเป็นอย่างไร มีผลอย่างไร ท้องก็เดือนจึงจะคลอด ก็จะเข้าใจ
และทำใจได้ แทนที่จะทุกซ์กลับตีใจ

วิวัฒนาการของจิตของนักปฏิบัติก็เป็นเช่นนี้ ถ้าเราอยู่
ในหมู่คนที่ไม่เคยปฏิบัติและไม่ค่อยสงบ บางทีก็อาจจะสงสัย

เหมือนกันว่า มีอาการบางอย่างที่ดูเหมือนแปลกประหลาดหรือไม่เหมือนคนอื่นเขาในกระบวนการพัฒนาของจิต **เราจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตรผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์มาแล้วบอกเราว่า ดีแล้ว ถูกทางแล้ว** เหมือนผู้หญิงต้องบอกว่าอาเจียนทุกวัน ๆ ไม่รู้ว่าเป็นอะไร ผู้ใหญ่ก็บอกว่าไม่เป็นอะไรหรือกรรมตาของคนท้องมันเป็นอย่างนี้เอง

เรื่องการฝึกจิตก็เหมือนกัน ถ้าความรู้สึกต่อความสุขทางโลกไม่เปลี่ยน นั่นแหละน่าเป็นห่วงมากกว่า จิตใจที่สงบแล้วย่อมรู้ว่า อะไร ๆ ก็เป็นของธรรมดา เราเยี่ยมเขามาใช้ นี่เป็นปัญญาที่เกิดขึ้น เป็นปัญญาระดับความรู้สึก ไม่ยึดมั่นถือมั่นในวัตถุสิ่งของเหมือนแต่ก่อน **ให้เราดูผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้วเป็นตัวอย่าง เพื่อเป็นแนวทางและเป็นกำลังใจ**

วันนี้จะเล่านิทานให้ฟัง เกี่ยวกับอาจารย์เซนองค์หนึ่ง มีขโมยถือดาบเข้ามาหาท่านในวัดตอนกลางคืนขณะที่ท่านกำลังสวดมนต์อยู่ ขโมยขู่ท่านว่า

“Your money or your life ?”

ถ้าไม่ให้เงินก็จะฆ่า ท่านจึงบอกว่า

“อย่าส่งเสียงดัง กำลังสวดมนต์ อย่าเพิ่งกวณ เงินอยู่โน่นใน
ลิ้นชัก ไปเอาเถอะ”

ขโมยรู้สึกแปลกใจ ทำไมพระองค์นี้ไม่กลัวเขาเลย ไม่มี
อาการตกใจกลัว แถมยังสั่งไม่ให้กวณ เพราะกำลังทำวัตรสวด
มนต์อยู่ ขโมยกำลังจะหยิบเงินจากในลิ้นชัก ท่านอาจารย์ก็สวด
จบบทหนึ่งพอดี

ท่านบอกว่า “อย่าเอาเงินไปทั้งหมดนะ พຽງนี้หลวงพ่อด້อง
ไปจ่ายตลาด”

พระเซนท่านใช้เงินนะ ขโมยยังงง เพราะน้ำเสียงของพระ
เฉยๆ ไม่แสดงอาการกลัวเลย

“อย่าเอาไปทั้งหมด เหลือไว้ส่วนหนึ่งนะ ”

“ครับ” ขโมยรู้สึกประทับใจ ก่อนที่เขาจะปีนออกไปทาง
หน้าต่าง

พระก็บอกว่า “อ้าว ยังไม่เห็นกราบเลย ไม่ขอบคุณเลยนะ มารยาทแย่”

เขาก็เลยวางดาบแล้วกราบ “ขอบคุณครับ” แล้วปีนออกไป สองวันต่อมาเขาก็ถูกตำรวจจับ แล้วถูกทรมานให้สารภาพว่าทำผิดอะไรมาบ้าง เขาก็สารภาพว่าไปขโมยเงินของหลวงพ่อที่วัด

ตำรวจจึงไปที่วัดเพื่อสอบถาม “จริงไหมครับที่ว่าเขาขโมยเงิน”

พระตอบว่า “เปล่า เขาไม่ได้ขโมย ฉันให้เขาเอง แล้วเขาก็ยังขอบคุณด้วย” ขโมยก็เลยไม่ต้องติดคุก เขาจึงเกิดศรัทธา จนออกบวชและได้กลายเป็นพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในที่สุด

ไม่ใช่เฉพาะพระพุทธศาสนาที่มีนิทานเช่นนี้ มีแรบไบเป็นครูสอนศาสนายิวคนหนึ่ง แรบไบแต่งงานมีเมีย ขโมยเข้าบ้านตอนกลางคืนจะเอาเพชรพลอยของเมียไป แรบไบก็เห็น แต่ไม่ว่าอะไร ขโมยจะเอาไปก็เรื่องของขโมย แต่เมียแรบไบไม่พอใจ

ตอนขโมยกำลังจะไป เมียแอบไปก็ร้องว่า “ตายแล้ว เขาเอา
แหวนของฉันไป แหวนนั้นมันแพงมากนะ ราคาตั้ง ๑๐๐ ดอลลาร์”
แอบไปก็ว่า “โอ... อย่างนั้นหรือ?”

แล้วรีบวิ่งตามขโมยไปพร้อมตะโกนว่า “เดี๋ยวก่อน... เดี่ยว
ก่อน... แหวนนั้นมันแพงมากนะ ราคาตั้ง ๑๐๐ ดอลลาร์นะ อย่า
ไปขายถูก ๆ ละ” นี่เรียกว่าเขาเมตตาสขโมย

ทุกศาสนาจะมีนิทานหรือนิยายสอนถึงท่าทีที่ถูกต้องต่อ
ทรัพย์สินสมบัติ เรื่องนี้เกิดจากการสังเกตความรู้สึก คือกลับมาเรื่อง
ทุกข์ ดับทุกข์ ศึกษาทุกข์ ศึกษาทางดับทุกข์ ทุกข์เมื่อไหร่ เครียด
เมื่อไหร่ นี่แหละ เป็นเรื่องที่ต้องศึกษา เอ... ทำไมฉันเป็นอย่างนี้
วิตกกังวลทำไม เครียดทำไม เป็นเพราะอะไร

ถ้าหากว่าไม่อดทนและไม่คิดจะศึกษาความรู้สึกที่เกิดขึ้น
พระท่านเรียกว่า วิภวตัณหา คือไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ เช่น เมื่อ
เจ็บปวด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทันทีคือไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ อยาก
ให้มันหายเร็วๆ ความทุกข์ทางใจก็เช่นเดียวกัน เวลาารู้สึกไม่

สบายใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ปฏิบัติการแรก คือ ทำอย่างไรมันจึงจะไม่เป็นอย่างนี้ อยากรจะหายเร็ว ๆ

ส่วนผู้ที่ต้องการเป็นนักศึกษาก็จะรู้ว่า นี่แหละคือ จุดที่ต้องเจาะลึก อาจจะได้เห็นอะไรที่น่าสนใจ ความรู้สึกที่เป็นทุกข์นี้มันเกิดจากเหตุจากปัจจัยอะไร มันมีความคิดผิดอย่างไร มีความอยากได้ อยากมี อยากเป็นอะไร จึงได้ทุกข์อย่างนี้ มันมีอัตตาตัวตนอยู่ตรงนี้มากน้อยแค่ไหน อัตตา คือ แก่นแท้ของทุกข์ แก่นแท้ของชีวิตที่ไม่มีแก่นแท้ คืออัตตา เป็นเรื่องที่ต้องศึกษา การที่เราสร้างภาพตัวเองว่า เราเป็นคนอย่างนั้น คนอย่างนี้ นี่แหละคือตัวอัตตา ถ้าเราถือว่าเราเป็นคนดี ภูมิใจในการเป็นคนดี อัตตาก็เกิดขึ้นได้ แล้วจะรู้ได้อย่างไร จะรู้ได้ก็ต่อเมื่อเราเจอคนที่ไม่เชื่อว่าเราเป็นคนดี หรือหาว่าเราเป็นคนไม่ดี เราเป็นทุกข์ใหม่ เป็นทุกข์ทำไม ถ้าเราดีจริงแล้วใครจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็เป็นเรื่องของเขา แต่ถ้ามันเป็นเรื่องของความยึดมั่นในความดี เราจะสนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของ

**คนอื่นมาก เพราะเราถือว่า เราดีจริงก็ด้วยการยอมรับของ
คนอื่น นั่นเป็นลักษณะของกิเลส เป็นลักษณะของอัตตา**

ฉะนั้นให้เราศึกษาตัวเอง ศึกษาคนอื่น ศึกษาสังคม เพื่อดู
ว่าทุกข์เกิดอย่างไร เราจะดับทุกข์ได้อย่างไร ถ้ายังดับทุกข์ไม่ได้
ทำอย่างไรจึงจะทำให้ทุกข์ลดน้อยลง เรามีแนวทางที่ชัดเจนแล้ว
**พุทธศาสนาสอนว่า จะแก้ทุกข์ได้ ต้องเข้าใจชีวิตตัวเอง
ต้องเข้าใจจิตใจของเราเอง และเข้าใจโลกตามความเป็นจริง**

ส่วนวิทยาศาสตร์ถือว่าไม่จำเป็นต้องสนใจธรรมชาติของ
จิตใจ เพียงเราเข้าใจธรรมชาติแวดล้อม เราก็สามารถแก้ทุกข์ของ
มนุษย์ได้ อย่างนี้พุทธศาสนาไม่ยอมรับ พุทธศาสนาสอนว่า เรา
ต้องเข้าใจทุกด้าน เราเข้าใจได้และควรเข้าใจ ฉะนั้นปัญหาที่เรา
เห็นทุกวันนี้ก็คือ สังคมไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน สิ่งที่เราสามารถ
เห็นได้ไม่ยากก็คือ ความสับสนระหว่างวิธีการและเป้าหมาย
หลายสิ่งหลายอย่างที่เป็นขั้นวิธีการ ในยุคปัจจุบันที่เป้าหมายไม่
ชัดเจน วิธีการนั้นก็กลับกลายเป็นเป้าหมายโดยที่เราไม่รู้ตัว

ตัวอย่างเช่น ความเติบโตทางเศรษฐกิจ เมื่อเราไม่มีความชัดเจนว่า เราต้องการอยู่อย่างไร เราต้องการอะไร ความเติบโตทางเศรษฐกิจซึ่งน่าจะเป็นวิธีการที่จะให้ได้มาซึ่งอะไรสักอย่างก็กลับกลายเป็นเป้าหมายในตัวของมัน “โอ... ประเทศชาตินี้ดีแล้ว เศรษฐกิจเจริญเติบโตเท่านี้เปอร์เซ็นต์เท่านี้เปอร์เซ็นต์” สิ่งที่เป็นวิธีการกลายเป็นเป้าหมายเพราะสังคมขาดเป้าหมายที่ชัดเจน ไม่รู้ว่าพัฒนาไปเพื่ออะไร ก็มักพูดกันว่า เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน แต่ขอถามว่า สิ่งที่ทำกับผลที่เกิดขึ้นนั้น มันสอดคล้องกันไหม

แล้วที่เราเรียกสังคมว่าเป็น สังคมวัตถุนิยม อาตมาก็ยังไม่เห็นเป็นเช่นนั้น ตรงกันข้าม อาตมาไม่ค่อยจะเห็นคนสนใจเรื่องวัตถุสักเท่าไร แต่เห็นคนสนใจเรื่องสัญลักษณ์มากกว่า จะบริโภคอะไร ก็ไม่ได้บริโภควัตถุสักเท่าไร แต่พอใจบริโภคสัญลักษณ์ ยี่ห้อ แล้วยี่ห้อคืออะไร เป็นวัตถุไหม ยี่ห้อไม่ใช่วัตถุ ฉะนั้น สิ่งที่เราต้องการกลับเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งซึ่งเป็น

นามธรรม ไม่ใช่เรื่องวัตถุ ไม่ใช่เรื่องการเอาชีวิตรอด บางทีสินค้าเหมือนกัน เป็นวัตถุเหมือนกัน แต่คนกลับต้องการสินค้าที่มีชื่ออย่างนี้ๆ เพราะเราเข้าใจว่า ถ้าเป็นเจ้าของสินค้านี้ จะทำให้เราได้เข้ากลุ่มนั้น เราจะเป็นคนระดับนั้น คือเป็นความต้องการทางจิตใจ ไม่ใช่ความต้องการทางวัตถุ ฉะนั้นจึงไม่ใช่วัตถุนิยมสักเท่าไร แต่เป็นความต้องการความรู้สึก และสัญลักษณ์ที่มีผลอย่างยิ่ง คือ เงิน เงินไม่ใช่วัตถุ เงินเป็นสัญลักษณ์

คนงกเงินไม่ใช่วัตถุนิยม แต่เป็น**สัญลักษณ์นิยม** เป็นพวกที่ยังอยู่ในโลกแห่งความเพ้อฝัน จินตนาการและอารมณ์ **ถ้าหากว่าคนเราเป็นพวกวัตถุนิยมแล้ว เราจะต้องพัฒนาสังคมไปในทางที่จะไม่ให้มีผู้ใดขาดปัจจัย ๔ แม้แต่คนเดียว** ถือเป็นหน้าที่สำคัญที่จะให้ทุกคนมีที่อยู่อาศัยที่ดี มีเสื้อผ้าใช้ มีอาหาร มียารักษาโรค นี่เป็นเรื่องสำคัญของสังคมวัตถุนิยมนะ **วัตถุนิยมนี้ใช้ได้ แต่สัญลักษณ์นิยมนี้หนักแล้ว**

ความรู้สึกต่าง ๆ ในจิตใจของคน ค่านิยมของตน ค่า

นิยมของคนอื่น ต้องเอาหลักของพระพุทธเจ้ามาวิเคราะห์ ใช้ ท่านเรียกว่าเป็นวัชระ เป็นเหมือนดาบเพชรที่ตัดได้ทุกสิ่งทุกอย่าง **ไม่มีสิ่งใดที่ปัญญาทางพุทธศาสนาไม่สามารถจะวิเคราะห์ได้** ไม่สามารถจะตีให้แตกได้ เพียงแต่ที่เราไม่ค่อยจะสนใจเรียนรู้และนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในชีวิตเท่าที่ควร ทั้งคำสอนที่จะป้องกันไม่ให้เหตุปัจจัยที่ทำให้มนุษย์เป็นทุกข์เกิดขึ้น หรือให้เกิดขึ้นน้อยที่สุด คำสอนที่จะแก้ทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วให้ตรงจุด คือ แก้ที่ต้นเหตุไม่ใช่แก้ที่ปลายเหตุ แล้วเราก็ไม่ได้สนใจเท่าที่ควรที่จะสร้างสิ่งที่ดีงาม

ขอกลับมาพูดถึง**ธรรมชาติของจิตปกติหรือจิตที่เป็นกลาง ปราศจากอารมณ์เศร้าหมองต่าง ๆ** ค่าง่าย ๆ ที่เราฟังมาโดยตลอด บางคำจะมีความหมายชัดขึ้น คำคำหนึ่งคือ **ความดีงาม** ขอให้สังเกตตัวเราเองทุกคน เวลาจิตใจเรามีความสงบอยู่บ้าง ไม่ฟุ้งซ่านไม่วุ่นวายไม่เศร้าหมอง **เมื่อเราเห็นความดี เราจะรู้สึกกว้างาม สำหรับผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ ผู้ที่มีจิตใจปกติเป็น**

กลาง จะไม่มีอะไรงามเท่าความดี เราจึงเข้าใจว่า ทำไมจึงนำ คำว่า “ดี” และ “งาม” มาเชื่อมกัน เป็นดีงาม อาตมาพยายามจะ แปลว่าคำดีงามเป็นภาษาอังกฤษ แต่แปลยากเพราะภาษาอังกฤษ ไม่มีคำเชื่อมว่า ดีงาม หากในภาคปฏิบัติเรารู้ว่า นักปราชญ์ท่าน เชื่อมอย่างไร **สำหรับผู้ที่ตาสว่างแล้ว ดีที่ไหนดึงงามที่นั่น ความดีที่ไม่งามไม่มี** นอกจากในสายตาของคนมีกิเลสหรือ **ผู้มีผลประโยชน์**

จะนั้นถ้าเราอยากจะดูว่า จิตใจของเราก้าวหน้าใน ธรรมใหม่ ก็ให้ดูว่าเรามีความรู้สึกต่อความดีอย่างไร รู้สึก ว่างามไหม มีความยินดีในความดีไหม อันนี้ต้องไม่ใช่ยินดีที่ เป็นกิเลส ยินดีในความดีนี้ เป็นธรรมจันตะ เป็นสิ่งที่เป็นกำลัง จะนั้นเมื่อเราเข้ามาในบ้านของผู้ที่ไม่ประสงค์จะออกนาม ผู้ที่ ตั้งใจทำความดีจะรู้สึกว่างามนะ รู้สึกว่าเข้ามาแล้วสบายใจ

เราทุกคนมีสิทธิ์ที่จะทำชีวิตให้ดีงามได้ ทุกคนมีสิทธิ์ เสมอกันในการสร้างคุณงามความดี **และเมื่อเราเห็นความ**

งามของความดี ทั้งในตัวเองบ้าง ในกัลยาณมิตรของเราบ้าง
ผู้คนรอบข้างบ้าง ก็ให้เราอนุโมทนาในความดีนั้น เชิดชูความ
ดี และพยายามทำความดีให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เห็นความดีที่ไหน
ให้เราอนุโมทนาที่นั่น จิตใจของเราจะเบิกบานตลอดเวลา

บางทีการทำความดีของตัวเองยังจำกัดอยู่ แต่ว่าเมื่อเรา
ยินดีและอนุโมทนาในความดีของคนอื่น เรียกว่ามันไหลมาตลอด
เวลา แทนที่จะมองเพ่งโทษหาข้อบกพร่องในสิ่งต่าง ๆ ของ
คนนั้นคนนี้ ให้เรามองความดีของคนอื่น ก็จะเหมือนกับมี
กระแสดีงามไหลรินเข้ามาในจิตใจของเราตลอดเวลา จิตใจ
ของเราก็จะเบิกบานด้วยธรรม

วันนี้ อาตมาก็ได้ให้ธรรมะ คงจะพอสมควรแก่เวลา ขอยุติ
ลงเพียงเท่านี้ เหวี่ยง





Grow old : Grow up

วันนี้ถือว่าเป็นวันสิริมงคล เป็นวันคล้ายวันเกิดของผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม แม้แต่หนังสือ “ตามความเป็นจริง” ซึ่งอาตมาใช้เวลาหลายร้อยชั่วโมงทำขึ้นมาเพื่อเป็นของขวัญวันเกิด ในหนังสือก็ไม่ได้บอกชื่อ มีแต่รูป แล้วก็ไม่ได้เขียนว่าพิมพ์ในโอกาสครบอายุ ๘๐ ปี อาตมาจึงได้คัดลอกกรรมบทที่ ๘๐ มาลงไว้ พวกเราจะได้ว่าทำไมจึงได้เลือกบทนี้ ไม่ใช่ด้วยความบังเอิญ อาตมาตั้งชื่อหนังสือว่า “ตามความเป็นจริง” เพราะการรู้เห็นตามความเป็นจริงเป็นจุดประสงค์ เป็นความหมายสำคัญในชีวิตของชาวพุทธ

พุทธศาสนาทือว่าการเกิดเป็นมนุษย์เป็นลาภอย่างยิ่ง เป็นบุญอย่างยิ่ง เพราะผู้เกิดเป็นมนุษย์มีศักยภาพที่จะรู้เห็นตามความเป็นจริงได้ เมื่อเราเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ย่อมมีอายุมากขึ้นทุก ๆ วัน ตามสำนวนพระท่านว่า ๓๐-๔๐ ปีแรกก็แก่ขึ้น หลังจากนั้นก็แก่ลง แต่เรื่องการเติบโตและความเปลี่ยนแปลงในชีวิตเมืองนอกเรียกว่า “grow up” ทุกวัน ๆ ต่อจากนั้นก็ grow older and older และในที่สุดก็ grow old **แต่ยังมีความแตกต่างระหว่าง grow old ซึ่งเป็นเองโดยธรรมชาติ และการ grow up คนอายุ ๕๐-๖๐ ปีอาจจะ “grow old” แต่ยังไม่ “grow up” คือยังไม่มีวุฒิภาวะสมกับการที่ได้เกิดเป็นมนุษย์**

วันก่อนอาตมาได้วิเคราะห์คำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เราใช้ทับศัพท์โดยไม่มีการแปล บางคำอาจเป็นเพราะไม่รู้จะแปลว่าอย่างไร แต่บางคำอาจจะไม่กล้าแปล เช่นคำว่า “playboy” ทำไม่ถึงไม่กล้าแปล ก็เพราะถ้าแปลต้องแปลว่า “เด็กเล่น” เขาไม่อยากจะแปล เพราะกลัวบางคนจะเสียหน้า บางทีการเป็น playboy ก็แสดงว่า

ยังไม่ grow up แต่ grow old หรือ grow older เท่านั้น **ในทางพุทธธรรม** ถือว่าเกิดเป็นคนแล้ว อย่่างไรก็ต้อง **grow older** ทุกวัน แต่จะเป็นมนุษย์แท้ต้อง **grow up** ด้วย ถ้าเราไม่ยอมหรือไม่อยาก grow up ก็ไม่มีใครว่า เพราะไม่ใช่เรื่องผิดกฎหมาย ไม่ grow up ก็ไม่ต้องติดคุกติดตะราง

ดังนั้นให้เราเห็นความสำคัญของการ **grow up** ในการพัฒนาตนให้สมกับที่มีโอกาสได้เกิดเป็นมนุษย์ การพัฒนาตนจะเกิดอย่างไร ก็เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น เราเองมีโอกาที่จะเป็นเพื่อนที่ดี เป็นตัวอย่างที่ดี ที่จะส่งเสริมให้คนที่อยู่ใกล้ชิดเกิดอุดมการณ์ในการพัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์โดยแท้ เป็นผู้ที่มิใช่ grow older อย่างเดียว แต่ grow up ด้วย

เมื่อพระพุทธศาสนาถือว่า **ปัญหาหลักของมนุษย์ คือ เราไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง** ที่ว่าไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริงนั้นหมายถึงอะไร ไม่รู้อะไร ไม่เห็นอะไรตามความเป็นจริงตามหลักปริยัติที่เรียกว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่ง

ก็คือ **กายกับใจนี้แหละ** ที่เรามักไม่เห็นตามความเป็นจริง โดยปกติความงมงายที่มีโทษมากที่สุดในชีวิต ไม่ใช่ความงมงายในเรื่องนอกตัวเรา แต่**ความงมงายที่มีโทษอยู่ทุกลมหายใจคือ ความงมงายในเรื่องของกาย และเรื่องของใจตัวเอง** ที่เรา **ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นเขา** ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยมีข้อมูลที่ชัดเจน และไม่มีเครื่องพิสูจน์ว่า กายกับใจหรือชั้นนี้ทั้งห้านี้เป็นของเรามากเป็นแค่ความรู้สึกลอย ๆ ที่เราไม่เคยได้ดู ไม่เคยได้พิจารณา วิเคราะห์เท่าที่ควร ถือว่าเป็นสิ่งที่เราประมาท ที่ว่าประมาทนั้นก็ขอแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า take for granted เราก็แค่คิดจากพื้นฐานความรู้สึกว่าเราว่าของเรา เหมือนกับที่เราสองไฟฉายไปนอกตัว โดยไม่เคยได้กลับมามองว่าใครเป็นผู้ถือไฟฉาย

การที่เราไม่รู้ไม่เห็นความเป็นจริงนั้นก็ยังมีโทษมากอยู่แล้ว แต่ที่ยิ่งกว่านั้นคือ เรายังเชื่อว่าเราเห็นตามความเป็นจริงในสิ่งที่ เป็นมายา สิ่งที่หลอกลวงเราตลอดเวลา ทำให้เราเชื่อความคิดผิด ของตัวเองมาก คือถ้าเรายังสำนึกตัวได้ว่า **ยังมองไม่เห็นตาม**

ความเป็นจริง ก็ยังนับว่าเป็นปัญญาอยู่ในระดับหนึ่ง แต่ถ้าพอใจในความเป็นอยู่ พอใจกับการอยู่ไปวันๆ ตอบสนองความต้องการของกายของใจไปวันๆ ก็เรียกว่า grow old ทุกวัน แต่ไม่ได้เกิดประโยชน์เท่าที่ควรจากการได้เกิดเป็นมนุษย์

เมื่ออาทิตย์ที่แล้วอาตมาสอนเด็กเยาวชน มีคำถามเรื่อง ambition ความมักใหญ่ใฝ่สูงว่า เป็นชาวพุทธแล้วจะ ambitious ได้ไหม มีความมักใหญ่ใฝ่สูงได้ไหม อาตมาก็ตอบว่า **ปัญหาของเราไม่ใช่เพราะ ambitious เกินไป หากปัญหาคือไม่ ambitious เท่าที่ควร** คือมีความหมายชีวิตที่คับแคบเกินไป มุ่งหาแต่ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขอย่างเดียว พยายามหลีกเลี่ยงจากการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ **วक्तวนอยู่แต่ในเรื่องของโลกธรรม พยายามจะเลี่ยงให้พ้นจากโลกธรรมที่ไม่ต้องการ และพยายามสะสมโลกธรรมที่ต้องการ** มีแค่นั้นเอง อาตมาว่าพวกเราควรจะ ambitious ให้มากกว่านี้ ควรตั้งเป้าหมายชีวิตให้สูงกว่านั้น ถ้าเอาแค่นั้นมันก็น่าเสียดาย คือยังไม่ grow up เท่าที่ควร

เมื่ออาตมาเริ่มศึกษาพุทธธรรม หนังสือฝ่ายเถรวาทมีน้อยมาก นอกจากพระไตรปิฎกก็แทบจะไม่มี ส่วนมากมีแต่หนังสือทางเซน มีหนังสือเซนที่อาตมาชอบเล่มหนึ่ง เป็นหนังสือที่มีชื่อเสียงมากพอควรชื่อ Zen Mind, Beginner's Mind ผู้เขียนคือพระอาจารย์ Suzuki Roshi จากญี่ปุ่นที่ไปสร้างวัดที่ San Francisco ชื่อหนังสือมีความหมายดี ท่านบอกว่าท่านชอบสอนฝรั่งมากกว่าสอนคนญี่ปุ่น เพราะคนญี่ปุ่นเขาคิดว่าเขารู้ดีแล้ว เขารู้หมดแล้ว ฉะนั้นจิตใจจึงไม่เปิดกว้างที่จะรับธรรมะ มีเครื่องกรองซึ่งเกิดจากทิฐิมานะความเคยชินต่างๆ ส่วนชาวตะวันตกในสมัยนั้น ท่านชื่นชมว่ามี **Beginner's Mind** เป็น “ผู้ใหม่” ไม่มีทิฐิมานะ **เปิดใจกว้างรับหลักธรรม โดยไม่ถือว่าตัวเองรู้ดี** ภายหลังชาวตะวันตกก็คงจะกลายเป็นพวก Old Mind เหมือนกัน กลายเป็นคนที่อ่านหนังสือมาก คิดว่าตัวรู้มาก มีทิฐิมานะมาก เพราะหนังสือเรื่องนี้เขียนเมื่อสี่สิบกว่าปีที่แล้ว

การมี Beginner's Mind เป็นแนวความคิดที่ดีและน่าสนใจ

ถ้าใช้จำนวนของเรา ก็เรียกว่าไม่ประมาท คือไม่สรุปว่าเรื่องนี้ เราเข้าใจดีแล้ว เรื่องนี้ง่าย ๆ เรื่องนี้ธรรมดาพื้นฐาน เรื่องนี้ธรรมดา อนุบาล **ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่มีอนุบาล ไม่มีประถม ไม่มี มัธยม ไม่มีอุดมศึกษา เราต้องถามตัวเองว่า ทำได้หรือไม่ได้ เท่านั้น** ถ้าเรายังทำไม่ได้ ไม่ว่าจะธรรมะระดับไหน แม้จะเป็นธรรมะ ง่าย ๆ เราก็ยังขาดอยู่ในส่วนนั้น บางทีเราก็ท้อแท้กับเรื่องง่าย ๆ เรื่องพื้น ๆ บางทีก็คิดว่า เราศึกษาปฏิบัติธรรมมานานแล้ว เรื่อง นี้เราน่าจะได้แล้ว ก็ไปแสวงหาธรรมะที่สูงกว่า คิดว่าดีกว่า ชอบ ฟังธรรมะชั้นสูง ๆ ทั้ง ๆ ที่ธรรมะเบื้องต้นก็ยังไม่เรียบร้อย ก็เลย ไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติเท่าที่ควร **ดังนั้นเราจึงควร รักษาความเป็น “ผู้ใหม่” อยู่เสมอ** แต่ถ้าเราขาดปัญญาในความ เป็นผู้ใหม่อยู่เสมอ ก็มักจะสุดโต่งได้ กลายเป็นการมองตัวเองในแง่ ร้าย ว่าตัวเองไม่เก่ง ตัวเองทำไม่ได้ การ**รู้เห็นตามความเป็นจริง ต้องระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่มองในแง่ดีเกินไป ไม่มองในแง่ ร้ายเกินไป** แต่พยายามมองเห็นตามความเป็นจริง

**การที่จะรู้จะเห็นตามความเป็นจริงต้องรู้จักปล่อยวาง
นิรर्थทั้ง ๕ ข้อ** ถ้านิรर्थยังครอบงำจิตอยู่เป็นประจำ ยังไม่ต้อง
พูดถึงสมณะ ไม่ต้องคุยเรื่องวิปัสสนา มันยังไม่ใช่ทั้งนั้น **อุปสรรค
สำคัญของทั้งสมณะทั้งวิปัสสนา ทั้งความสงบทั้งปัญญา ก็
คือนิรर्थ ๕** ถึงแม้ว่าเราจะมีศรัทธาโดยชอบในทางที่ตัวเอง
เรียกว่าสมณะหรือวิปัสสนา หากในภาคปฏิบัติจริง ๆ แล้ว สิ่ง
ที่เป็นอุปสรรคก็เป็นสิ่งเดียวกัน **จะไปทางวิปัสสนาก็ต้องหลุด
พ้นจากนิรर्थ จะไปทางสมณะก็ต้องหลุดพ้นจากนิรर्थ**
**ในการปฏิบัติต้องหาความพอดีของตัวเองในทางปัญญา
และความสงบ อะไรจะเด่นกว่ากันเท่านั้นเอง แต่ต้อง
มีทั้งสองฝ่าย** จิตใจของเราจะรู้เห็นตามความเป็นจริงต้องมี
ทั้งความมั่นคงและความสุขของจิตใจที่มีหลักทางสมณะ และ
จะต้องมีความคมชัด มีจิตใจที่มีฉันทะในการค้นคว้าความจริง
ของชีวิต มีในฝ่ายของปัญญา เพื่อจะนำไปสู่วิปัสสนา เป็นเรื่อง
ความพอดีความสมดุลกัน

อาตมาเองก็พยายามจะรักษาแนวทางของการมี Beginner's Mind เมื่อครั้งที่รับผิดชอบเป็นผู้บริหารวัดป่านานาชาติ ปกติช่วงเช้าตั้งแต่หลังฉันเสร็จจนถึงเที่ยง ต้องรับแขกให้ข้อคิดชาวบ้าน ญาติโยมวันละ ๒-๓ ชั่วโมง ช่วงแรกๆ รู้สึกว่าเป็นภาระหนัก แต่วันหนึ่งก็ได้ข้อคิดว่า นี่เป็นโอกาสที่ดีที่เราจะเรียนรู้ ไม่ใช่ที่เราเป็นฝ่ายสอนอย่างเดียว เราจะเป็นฝ่ายเรียนรู้ด้วยไม่ใช่ที่เรารู้ทุกสิ่งทุกอย่าง โยมไม่รู้อะไรสักอย่าง ต่างคนต่างรู้ ต่างคนต่างมีข้อมูล มีความเข้าใจกันคนละมุมมอง จึงพยายามเรียนรู้จากชีวิตของญาติโยม บางทีมีผู้มีการศึกษามีความรู้ ไม่ว่าจะจะเป็นความรู้ในการทำนา ในการค้าขาย หรือความรู้ในวิชาชีพต่างๆ อาตมาก็พยายามจะให้ได้กำไรจากการพูดคุย คือ ได้ความรู้บ้าง ได้ฟังปัญหาชีวิตของญาติโยม แทนที่จะรู้สึกว่าเป็นภาระหนัก กลับกลายเป็นสิ่งที่ทำให้เข้าใจชีวิตของญาติโยมมากขึ้น เวลาคนมีปัญหามาปรึกษา ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาเรื่องอกหักหรือปัญหาชีวิตส่วนตัวต่างๆ เราก็จะสามารถตอบปัญหาได้ถูกต้อง เพราะเราคุยกับคนมามาก เรามีข้อมูลมาก ทำให้รู้สึกมั่นใจในการให้ข้อคิด

ข้อคิดกว้าง ๆ ก็ใช้หลักธรรม แต่ในกรณีปัญหาเฉพาะด้าน ก็อาศัย การเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตจากญาติโยม ทำให้รู้สึกว่าการพบปะ พูดคุยนั้นเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้กันมากกว่า พอรู้สึก ว่าเป็นการแลกเปลี่ยนไม่ใช่ที่เราเป็นผู้สอนฝ่ายเดียว เราก็เป็นผู้ เรียนรู้ด้วย จึงไม่รู้สึกว่าเป็นภาระหนักอีกต่อไป

เราก็พยายามจะเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ที่เราขาดความรู้ เช่น เรื่องเศรษฐกิจเศรษฐศาสตร์ เราไม่มีเวลาไปเรียนรู้ เราก็อาศัย การคุยกับผู้รู้บ้าง วางท่าทีให้เป็นผู้มี Beginner's Mind เมื่อมี โอกาสได้ศึกษา เราก็จะได้ข้อคิดบางอย่าง **ประเด็นที่อาตมาได้ ฟังบ่อย ๆ ว่า คนที่ปฏิบัติธรรมจะเอาตัวรอดในสังคมยาก เพราะสังคมมีการแข่งขันสูงมาก** อาตมาจึงเอาเป็นประเด็น ที่จะคิดพิจารณา ก็ได้ข้อมูลมากเหมือนกัน อย่างเช่น อาตมา ได้ศึกษาเรื่องที่เราเรียกว่า Economics of Trust (เศรษฐศาสตร์ว่า ด้วยความไว้วางใจ) ศึกษาความสำคัญของเรื่องความไว้วางใจกัน ในระบบเศรษฐกิจต่างๆ ทุกวันนี้มีนักเศรษฐศาสตร์เขียนเรื่องนี้

กันมาก เช่นค่าใช้จ่ายในบริษัทที่มีพนักงานที่ไว้วางใจกันได้จะลดลงมาก หรือถ้าจะทำธุรกิจกับคนที่เราไว้ใจได้ว่าซื่อสัตย์ เราจะสามารถลด transaction cost หรือต้นทุนในการจัดตั้งธุรกิจร่วมกันได้ ผู้ประกอบธุรกิจที่ซื่อสัตย์สุจริตไม่คอร์รัปชันไม่คดโกง จะเสียเปรียบผู้อื่นหรือไม่นั้น ก็อาจจะเสียเปรียบอยู่บ้างในบางด้าน แต่ในขณะเดียวกันก็จะได้เปรียบด้วย เช่น ถ้าเรามีชื่อเสียงว่าเราเป็นคนน่าไว้ใจ เป็นคนซื่อสัตย์สุจริต เราก็น่าจะได้ลูกค้าที่ต้องการทำธุรกิจกับผู้ที่เขาจะไว้วางใจได้ คนเรามักจะมองภาพกว้างๆ ของสังคมแล้วพูดตามๆ กันโดยไม่คิดไม่พิจารณาว่า สังคมและโลกธุรกิจใช้ระบบแข่งขัน แต่ไม่ค่อยได้คิดวิเคราะห์อะไรจริงๆ จังๆ เช่น ความสำคัญของความไว้วางใจกัน ขอให้ลองตรองดู ยกตัวอย่างธุรกิจรับเหมาก่อสร้าง ถ้าสามารถสร้างจุดแข็ง หรือ brand ของบริษัทว่า “เรารักษาคุณภาพ” ผู้ที่รู้ว่าบริษัทรับเหมาก่อสร้างนี้จะปฏิบัติตรงตามสัญญาที่ตกลงกันไว้ เขาจะสนใจที่จะใช้บริการของบริษัทที่เขามั่นใจไหม

ความไว้วางใจนี้มีบทบาทในทุกๆ ระบบ โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับการเงิน หรือเกี่ยวกับบริษัทเครดิตต่าง ๆ ซึ่งมีลูกค้าทุกระดับ ที่เมืองนอกตอนนี้มีการเคลื่อนไหวที่น่าสนใจหลายเรื่อง เช่น เรื่อง gift economy ที่อเมริกามีกระบวนการใหม่เรียกว่า karma kitchen คือ มีคนทำร้านอาหารที่ไม่คิดเงิน แต่มีตู้รับเงินบริจาค เขียนข้อความบอกลูกค้าว่า วันนี้คุณได้ทานอาหารจากน้ำใจของผู้อื่น และเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ทานอาหารฟรีบ้าง ขอเชิญคุณบริจาคตามใจชอบ คือไม่ได้กำหนดว่าจะต้องบริจาคเท่าใด แต่เชิญชวนให้บริจาคตามกำลังศรัทธา

จะนั้นในกระแสใหญ่ก็มีกระแสเล็กๆ ที่คนกำลังทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อส่งเสริมคุณธรรมในสังคม และที่สำคัญคือ **เราต้องสำนึกอยู่เสมอว่า เราไม่ใช่ผู้ที่ถูกกำหนดโดยสังคม แม้ในบางส่วนอาจจะใช่ แต่ในขณะที่เดียวกันเราก็เป็นผู้ที่มีส่วนในการกำหนดอนาคตของสังคมได้** ไม่ใช่เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคม รวากับว่าสังคมมีเพียงสังคมเดียว

ที่ตายตัว ซึ่งทุกคนตกลงกันแล้วว่า สังคมต้องเป็นอย่างนี้ๆ แล้ว
คนเราต้องปรับตัวให้ตรงตามนี้ ถ้าเป็นเช่นนั้นสังคมจะดีขึ้นได้
อย่างไร จะต้องรอถึงเมื่อไหร่ แล้วก็คงจะไม่มีทางดีขึ้นด้วย แต่
**ภายในสังคมกระแสใหญ่ ก็มีกระแสเล็กกระแสน้อยที่มีผู้มี
อุดมการณ์จำนวนไม่น้อยที่จะสร้างสิ่งที่ดีงาม เราจะต้อง
ช่วยให้กำลังใจกัน ช่วยกันทำให้สังคมของเรามีวุฒิภาวะ
มากขึ้น** วุฒิภาวะนี้เกิดจากความสนใจที่จะรู้เห็นตามความเป็น
จริง เช่น เราพัฒนาเศรษฐกิจเพื่ออะไร ทุกวันนี้ดูเหมือนว่าชีวิต
คนเราเป็นไปเพื่อเศรษฐกิจ ที่ถูกแล้ว อาตมาว่า **เราน่าจะพัฒนา
เศรษฐกิจเพื่อมนุษย์ มนุษย์ทุกคนต้องการความสุข ก็น่าจะ
ศึกษาให้ดีกว่า ความสุขคืออะไร**

ให้แต่ละคนลองเอากระดาษมาจดว่า ในชีวิตที่ผ่านมา สิ่ง
ที่เคยทำให้เรามีความสุขมากที่สุดสัก ๑๐ อย่างมีอะไรบ้าง แล้วดูว่า
มีสักกี่ข้อที่เกิดจากการบริโภควัตถุ พระพุทธศาสนาไม่ได้เอาแต่
สั่งว่า เป็นชาวพุทธต้องประหยัด ชาวพุทธต้องรู้จักพอดี ชาวพุทธ

ต้องไม่หลงไหลในบริโภคนิยม แต่สอนให้สำนึกและพิจารณาดูว่า ชีวิตจริงของเรา ไม่ใช่ชีวิตในความคิดหรือชีวิตในจินตนาการที่เคยมีความสุขมากๆ เกิดจากอะไร เกิดจากการใช้เงินมากน้อยแค่ไหน หรือถ้าเราได้ความสุขหลังจากการได้จ่ายเงิน การจ่ายเงินนั้นเป็นตัวสาเหตุหรือเป็นแค่ปัจจัย เรื่องนี้เป็นสิ่งที่เราแต่ละคนควรจะสนใจศึกษา ถ้าความสุขเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของเราจริงๆ ก็น่าจะเป็นสิ่งที่เราทุกคนตกลงกันได้แล้ว

ทุกวันนี้การแสวงหาความสุขของเราและคนรอบข้างถูกจุดหรือไม่ หรือเรากำลังหลงทาง เพราะสิ่งที่จะชวนให้เราหลงทางได้มีมาก สิ่งรอบข้างที่ชวนให้ฟุ้งซ่านชวนให้วุ่นวายก็มีมาก น่าเป็นห่วงเด็กรุ่นใหม่ที่มีเครื่องมือสื่อสารต่างๆ ในยุคนี้กลายเป็นของเสพติดอย่างมาก เมื่อไม่นานมานี้ อาตมาสอนปฏิบัติธรรมให้กลุ่มเยาวชน มีเด็กผู้หญิงคนหนึ่งนั่งอยู่ต่อหน้าอาตมา ขณะที่อาตมากำลังอบรม เขาก็นั่งกดข้อความทางโทรศัพท์ ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นที่ต่อต้านผู้ใหญ่ อาตมาก็พอจะเข้าใจ แต่นี่ดูเหมือนว่าเขาไม่รู้สึกร

เลยว่าเขากำลังทำอะไรผิด

ทุกวันนี้أتมาว่าคนเราเหมือนซอมบี้มากขึ้นทุกวัน เป็นมนุษย์ซอมบี้ จากการที่ต้องทำอะไรๆ หลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน เป็นเรื่องยากที่จะอยู่หนึ่งๆ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องติดต่อกับใคร น่าเป็นห่วงสมองของมนุษย์นัก โรคสมาธิสั้นและปัญหาทางจิตทางอารมณ์ต่างๆ ที่เพิ่มขึ้นทุกปี น่าจะต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะการที่เราไม่รู้จักหยุด ไม่รู้จักนิ่ง ไม่รู้จักปล่อยวางสิ่งกระตุ้นและสิ่งบันเทิงต่างๆ แม้แต่สักวินาทีเดียว

มีการทดลองที่อเมริกาเมื่อไม่นานมานี้ เจ้านายที่บริษัทแจกเงินลูกน้องคนละ ๕๐ ดอลลาร์ กลุ่มแรกให้เอาไปทำบุญ ให้ไปทำความดี จะไปทำที่ไหนก็ได้ อีกกลุ่มหนึ่งให้เอาไปเที่ยวหรือไปใช้เรื่องตัวเอง หลังจากนั้นมีการสัมภาษณ์เรื่องความสุขในการทำงาน แล้วมีการทดสอบประสิทธิภาพพนักงาน ปรากฏว่ากลุ่มที่รับเงินแล้วนำไปบริจาคให้คนอื่นหรือไปทำบุญ มีความสุขในการทำงาน

ทำงานมากกว่ากลุ่มที่ใช้เงินเพื่อตัวเอง และประสิทธิภาพในการทำงานก็มากขึ้นด้วย

ผู้ที่เห็นแก่ตัวมักต้องพยายามหาข้อมูลมาสนับสนุนความเห็นแก่ตัวว่าเป็นความฉลาด เป็นสิ่งที่เสี่ยงไม่ได้ คือเวลาเราไม่ต้องการรับผิดชอบในสิ่งที่ไม่ถูกต้องของเรา ปกติจะหาเหตุผลว่าไม่มีทางเลือกอื่น มันเป็นเรื่องธรรมดา ทุกคนก็เป็นอย่างนี้ หรือต้องยอมรับว่าโลกที่เป็นจริงก็เป็นอย่างนี้ นี่เป็นข้ออ้างของคนที่ต้องการจะแก้ตัว แต่เมื่อมาดูข้อเท็จจริงก็ไม่ใช่เช่นที่อ้าง **การให้ทาน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้มีความสุข คนที่มีความสุขย่อมฉลาดกว่าคนที่ขาดความสุข** คนที่เครียดมากหรือถูกกดดันจะรู้สึกกระแวงอยู่ตลอดเวลา ประสิทธิภาพของสมองก็จะต่ำ แต่ถ้าเราผ่อนคลาย มีความสุข และมีวินัยในตัวเองที่จะควบคุมอารมณ์ควบคุมพฤติกรรมให้จิตใจอยู่ในสภาพปกติ ย่อมพร้อมที่จะรับรู้ต่อความเหมาะสม ความไม่เหมาะสมในแต่ละเหตุการณ์

เอาตมาพูดเสมอว่า คำว่า “ดี” ในภาษาไทยมาจากคำว่า “กุศล” ในภาษาบาลี รากศัพท์ของกุศลคือ ความฉลาด สรุปได้ว่า พุทธศาสนาไม่ได้แยกคำว่า ดี กับคำว่า ฉลาด ฉลาดจริงก็ต้องดี ดีจริงก็ต้องฉลาดด้วย ถ้าเราฉลาดมาก ๆ รู้และเข้าใจในกฎแห่งกรรม ย่อมเป็นไปได้ที่เราจะผิติดศีล ๕ ข้อ เพราะมันเป็นการทำลายอนาคตของเราเองโดยแท้ ทำให้คุณภาพชีวิตในปัจจุบันต่ำลง และเป็นการสร้างกรรมที่เราต้องรับผลในอนาคต ถ้าเราสร้างเหตุสร้างปัจจัยเพื่อจะรับความทุกข์และทำลายความสุขในอนาคต จะเรียกว่าฉลาดได้อย่างไร ถ้าเราสามารถมีความสุขจากการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ รู้เท่าทันกายกับใจ เรียกว่าพร้อมที่จะทำงานอย่างได้ผล แต่ถ้าเราควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงในทางที่ไม่ต้องการ เราก็จะควบคุมสติไม่อยู่ บางทีก็โกรธ โมโห กังวล ตระหนกตกใจ ก็จะไม่สามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ขอยกตัวอย่างตลาดหุ้น เวลาที่เกิดความตระหนกตกใจ ก็

จะเกิด “Herd instinct” คือการตัดสินใจไปตามสัญชาตญาณกลุ่ม หมู่มากเทไปทางไหน ก็จะพากันตาม คือเมื่อคนเราเกิดอารมณ์ ก็มักจะไม่ใช่ความคิดของตัวเอง แต่จะใช้สัญชาตญาณกลุ่ม ไม่เป็นตัวของตัวเอง ดังนั้นการฝึกสติเพื่อที่จะได้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อมีคนสรรเสริญ **คนมีสติก็จะไม่หลง** คนประจบประแจง ก็จะไม่ลืมหูลืมตา จะเตือนตัวเองได้ว่า นี่คือการสรรเสริญ ถ้าเขาสรรเสริญ ก็ต้องถามตัวเองว่าเขาสรรเสริญเราเพราะอะไร ด้วยความจริงใจหรือไม่จริงใจ มันไม่แน่ เราค่อยๆ ดูไปก่อน ฟังหูไว้หู สิ่งที่เขาสรรเสริญนั้นเหมาะที่จะสรรเสริญหรือไม่ หรือว่าเขาสรรเสริญเกินเลย ผู้สรรเสริญหวังผลประโยชน์อะไรไหม **คือเราสามารถคิดไตร่ตรองได้เพราะเรามีสติ** เมื่อคำสรรเสริญสัมผัสประสาทหู เราก็รู้ตัวว่านี่คือคำชม แล้วก็รับรู้ที่คำชมนั้นหวานหู ก็สักแต่ว่าหวาน ก็สักแต่ว่าคำสรรเสริญ เราก็**ไม่ปรุงแต่งเพิ่มเติม** เวลาคนนินทา เราก็ไม่ต้องน้อยใจไม่ต้องเสียใจไม่ต้องทุกข์ใจไม่ต้องโกรธไม่ต้องโมโห เราก็ฟังว่าเขาตำหนิเรา ที่เขาวางจริงหรือไม่จริง เขามีเจตนาดีหรือไม่ดี อาจเป็นไปได้ว่าเขามีเจตนาร้าย แต่สิ่งที่พูดเป็น

จริง คนมีเจตนาร้ายอาจจะเอาความจริงมาว่าเราก็ได้ ไม่ใช่ว่าสิ่งที่
คนมีเจตนาร้ายพูดแล้วจะไม่จริงเสมอไป

**จิตใจของเราจะมีความละเอียดในการวิเคราะห์สิ่งที่
เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพราะเราฝึกจิตใจเราให้เข้มแข็ง
ไม่ขึ้นไม่ลงตามคำพูดคนอื่น ไม่ได้วุ่นวายตามอารมณ์คน
อื่น ไม่ได้ถือว่าคุณค่าของตัวเองขึ้นอยู่กับคนอื่น ถ้าเราไม่รู้จัก
คุณค่าชีวิตตัวเองก็จะสุดโต่งได้ คนบางคนต้องการให้คนรอบข้าง
รัก ทำอย่างไรเขาถึงจะชอบเรา ทำอย่างไรเขาถึงจะรักเรา กลัวว่า
เขาจะไม่รัก กลัวว่าเขาจะทอดทิ้ง จิตใจก็ไม่ปกติเสียแล้ว ที่จะสุด
โต่งไปอีกทาง คือไม่แคร์ใครไม่สนใจใคร เชื่อมั่นในตัวเอง เอาแต่
ความคิดของตัวเอง นั่นก็เสียหายได้เหมือนกัน **ดังนั้นผู้มีสติยอม
ไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่เข้าข้างคนอื่น รู้ว่าคุณค่าของคนอยู่ที่
คุณธรรม เป็นผู้มีหลักชีวิต มีที่พึ่งภายในของตนเอง พร้อม
ที่จะรู้เห็นตามความเป็นจริง พร้อมที่จะจัดการบริหารกาย
วาจาใจได้ตามความเหมาะสม****

พุทธศาสนาสอนให้คนเป็นคนดีแบบพุทธ คนที่วิจารณ์พุทธศาสนามักจะวิจารณ์ความคิดผิดของตัวเอง เพราะไม่ได้ศึกษาหลักธรรมจริงๆ คนเหล่านี้จะมี concept หรือความเชื่อความเข้าใจบางอย่างซึ่งพรั่มัวมาก เวลาจะวิพากษ์วิจารณ์แทนที่จะมี Beginner's Mind หาความรู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร สอนแล้วคืออะไร กลับไปเอาความทรงจำที่เคยฟังจากใครไม่รู้มาวิจารณ์ เช่น เข้าใจว่า การเป็นคนดีแม้จะเป็นสิ่งที่ดี แต่ก็มักจะเสียเปรียบผู้อื่น อาตมาเห็นว่าถ้าความดีนั้น คือ สามารถบริหารจัดการจิตใจ รู้เท่าทันบาปกรรม รู้เท่าทันอกุศลจิต สามารถบริหารอารมณ์ตัวเองได้ สามารถรักษาคุณธรรมที่มีในจิตใจตนได้ คนดีจะไปเสียเปรียบใครได้อย่างไร

แต่สำหรับทุกเรื่องทุกวงการที่มีกฎระเบียบหรือกฎหมายบังคับอยู่ ก็แน่นอนว่า คนที่เล่นนอกกฎกติกาจะได้เปรียบบางอย่าง และคนที่เคารพกฎเกณฑ์จะต้องเสียเปรียบบางอย่าง แต่ว่าการเสียเปรียบที่เนื่องมาจากการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ตามกฎหมายนั้น อาตมาว่าเป็นเรื่องน่าชมมากกว่าจะน่าตำหนิว่า

ไม่ทันคนอื่น ถ้าเราถือว่า การเอาตัวรอดไม่ว่าด้วยการเอาตัวเอาเปรียบใครและด้วยการไม่เคารพกฎระเบียบหรือกฎหมาย เป็นสิทธิหรือเป็นสัญลักษณ์ของความฉลาด นี่ถือเป็นมิจฉาทิฐิที่เป็นภัยต่อสังคม ทำให้สังคมเราเสื่อม **ไม่ว่าจะทำอะไร เราต้องพยายามรู้เท่าทัน รู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่า นี่คืออะไร** เมื่อเรื่องนี้เกิดขึ้น เราเองรู้สึกอย่างไร มีความคิดอย่างไร เจตนาของเราคืออะไร **เราก็เรียนรู้จากพฤติกรรมคนอื่น เรียนรู้จากพฤติกรรมและความคิดของตัวเอง**

เรื่องการหลอกตัวเอง ขอบอกตัวอย่างง่ายๆ ว่า ถ้าเราเอากระดาษมาเขียนอุดมการณ์และเป้าหมายในชีวิตของเราว่าคืออะไร จากนั้นให้วิเคราะห์ว่า แต่ละชั่วโมงตั้งแต่เข้าจนเข้านอน เราทำอะไรบ้าง ให้ดูว่าพฤติกรรมและสิ่งที่เราได้ทำจริง ๆ นั้น สอดคล้องกับเป้าหมายของเราหรือไม่ จะได้เห็นที่เราหลอกตัวเองหรือไม่ บางทีเราไม่ได้มองความจริงของชีวิต ได้แต่ปลอบใจตัวเองด้วยอุดมการณ์สูง ๆ ความคิดสูง ๆ แต่การกระทำไม่สอดคล้องกับอุดมการณ์นั้น **เราต้องพยายามให้กาย วาจา ใจของ**

เราสอดคล้องกัน ให้ได้เรียนรู้และได้กำไรจากประสบการณ์ชีวิตในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็ประสบการณ์ที่น่าชื่นชม น่าพอใจ หรือประสบการณ์ที่ไม่น่าพอใจ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่เป็นวัตถุดิบของการศึกษาเพื่อการพัฒนาและความเจริญก้าวหน้าในธรรม ให้รู้ให้เห็นความจริงทั้งด้านกุศลและด้านอกุศล เราจึงจะได้หลุดพ้นด้วยปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริง รู้กาย รู้เวทนา ความรู้สึก สัญญา ความจำ สังขาร ความคิด หรือ วิญญาณ อารมณ์ต่าง ๆ ทุกสิ่งทุกอย่าง รู้ตามความเป็นจริงว่า สักแต่ว่าเป็นของมันเป็นอยู่อย่างนี้ มันก็เป็นอยู่อย่างนี้เอง จิตใจเราก็จะสงบ สงบด้วยปัญญา ไม่ใช่สงบเพราะหลับหูหลับตาจากความจริง หรือหนีไปอยู่โลกอื่น

ทุกวันนี้ คนส่วนใหญ่ “ลืมตาหลับ” แต่ผู้มุ่งมั่นในการปฏิบัติจะแบ่งเวลาแต่ละวันเพื่อ “หลับตา รู้ หลับตา ตื่น” ชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่ลืมตาหลับ เรียกว่า grow old อย่างเดียวแต่ไม่ grow up แต่คนที่เห็นความสำคัญของการหยุด การกลับ

มาอยู่กับธรรมชาติของตัวเอง การได้สัมผัสถึงสิ่งที่อยู่ใต้
สำนึกและความรู้สึกต่าง ๆ ของเรา รู้เห็นชีวิตจริงของเราใน
ปัจจุบันเรียกว่า “หลับตาเพื่อตื่น หลับตาแต่ตื่นและรู้” เราก็ค
จะ **grow up** ทุกวัน อาตมามีความสุขที่มีลูกศิษย์ลูกหาญาติโยม
ที่อาตมาเห็นแล้วมีการ grow up มากขึ้นทุกวันๆ โดยเฉพาะ
เจ้าของบ้านนี้ผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม เป็นผู้มีอายุ ๘๐ ปี ผู้มาก
ด้วยวุฒิภาวะและคุณธรรมที่น่าชื่นชม เป็นแบบอย่างที่ดีแก่รุ่นลูก
รุ่นหลานได้มาก

ในโอกาสที่วันนี้เป็นวันคล้ายวันเกิดของบุคคลผู้ที่ได้เสีย
สละและคอยอำนวยความสะดวกแก่ผู้ที่มุ่งมั่นต่อการปฏิบัติธรรม
มาเป็นเวลานานหลายปี ขอให้เราทุกคนได้แผ่เมตตาอุทิศส่วน
กุศลให้ท่านเจ้าของบ้าน ให้มีแต่ความสุขความเจริญทั้งทางโลก
ทางธรรมยิ่งๆ ขึ้นไปตลอดกาลนาน





നെ

เรื่องสักแต่ว่า

มนุษย์ชอบที่จะเข้าใจอะไรในลักษณะนิทาน เมื่อมองชีวิตของตัวเองและชีวิตของผู้อื่นในลักษณะนิทาน ทุกคนก็จะมีนิทานชีวิตของตัวเอง พอเรากำหนดนิทานชีวิตแล้ว เมื่อมองย้อนกลับไปดูชีวิตที่ผ่านมา เหตุการณ์ใดที่ไม่เข้ากับนิทานชีวิตของเรา เราก็มักจะลืมมันไป นิทานชีวิตของอาตมาก็คือ เด็กหนุ่มจากอังกฤษคนหนึ่ง เกิดความสนใจเรื่องชีวิต เกิดความสนใจเรื่องโลก พยายามที่จะหาคำตอบ ได้พบพระพุทธศาสนา เกิดความพอใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้เดินทางไปอินเดียเพื่อไปหาประสบการณ์ชีวิต เมื่อกลับไปอังกฤษ ก็ตัดสินใจจะออกบวชในประเทศไทย จึงได้เดินทางมาที่นี่ อย่างนี้เป็นต้น

เมื่อมีคนถามถึงเหตุปัจจัยที่ได้ออกบวช บางเรื่องนั้นเราลืมไปตั้งสิบยี่สิบปีแล้ว บางครั้งขณะนั่งสมาธิจึงนึกขึ้นมาได้หรือมีความคิดผุดขึ้นมาว่า มันน่าจะเป็นเหตุปัจจัยนั้นๆ บางเรื่องก็ไม่น่าเป็นไปได้ เมื่อคืนนี้อาตมาระลึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตอนอาตมาเป็นเด็กสัก ๗ ขวบ อาตมาเป็นคนลายมือสวยแล้วที่โรงเรียนจะมีการประกวดลายมือประจำปี วันหนึ่งหลังจากโรงเรียนเลิก อาตมาไปนั่งคัดลายมืออยู่ในห้องเรียน คงจะมีสมาธิแบบธรรมชาติเกิดขึ้น อาตมาหยุดทบทวนอ่านตัวอักษรต่างๆ ที่นั่งคัด มาถึงตัว G แล้วอาตมาอ่านไม่ออกเสียเฉยๆ ไม่รู้จักตัว G มีความรู้สึกคล้ายๆ กับเจอคนที่เราเคยรู้จัก พยายามนึกชื่อเขา แต่ก็นึกไม่ออก เอ! คนนี้ชื่ออะไร น่าจะรู้นะ พยายามบังคับให้คิดให้ออก แต่ก็คิดไม่ออก แสดงว่านี่ไม่ใช่เรื่องที่จะบังคับกันได้ อักษรตัวนี้อาตมารู้จักมาตั้งแต่อายุ ๓ -๔ ขวบ แต่กลับนึกไม่ออกอยู่เป็นนาที ก็รู้สึกตระหนกตกใจ มันเป็นไปได้อย่างไร มองอย่างไรก็ไม่รู้ว่ามันคืออะไร เสร็จแล้วมันก็จำได้ขึ้นมา อ้อ! นี่ตัว G

หลายปีต่อมา อาตมาอ่านพบในตำราเรื่องความผิดปกติของสมอง เป็นความผิดปกติของสมองที่เกิดขึ้นชั่วคราว แต่เหตุการณ์นั้นมีผล หรือเกี่ยวข้องไหมกับชีวิตของอาตมาที่จะนำไปสู่การออกบวชเป็นพระในอนาคต ในเวลานั้นก็คงไม่รู้สักอะไรเป็นพิเศษมากกว่าจะเห็นเป็นเรื่องแปลก อาตมาเองก็ลืมเรื่องนี้ไปเพราะมันก็ไม่เข้ากับนิทานชีวิตของตัวเอง ตอนนั้นยังไม่รู้จักนิทานชีวิตด้วยซ้ำไป ต่อมาเมื่อได้มาศึกษาพุทธศาสนาในเรื่องกายกับใจ รู้กาย รู้เวทนา รู้สัญญา รู้สังขาร รู้วิญญาน ตามความเป็นจริง คือรู้ว่าสักแต่ว่ากาย สักแต่ว่าเวทนา โดยเข้าใจว่าความรู้สึกว่าเราเป็นเจ้าของมัน ที่รู้สึกว่าเป็นนี้กายของเรา เวทนาของเรา สัญญาของเราต่าง ๆ นั้น ล้วนเป็นสิ่งที่เราเติมเข้าไปเอง เพราะโดยธรรมชาติแท้แล้ว ไม่มีความรู้สึกว่าเราว่าของเรา นั่นเป็นสิ่งที่เราปรุงแต่งขึ้นมาทีหลัง เรื่องนี้เป็นธรรมะขั้นสูงใหม่ อาจจะมีหลายคนที่คิดอย่างนั้นว่า โอ! เรื่องนี้เข้าใจยาก ที่จริงแล้วเรื่องการภาวนาถ้าเราเพียงแค่อ่าน มันจะดู

เหมือนเป็นทฤษฎีหรือเป็นปรัชญาที่เข้าใจยาก แต่ถ้าเราได้ฝึก ฝึก สังเกตการเคลื่อนไหวของจิตใจ สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการ ภาวนา เราก็จะเห็นได้ไม่ยาก

เช่น ในเวลาที่เรากำลังเจริญสติอยู่กับลมหายใจ ไม่ฟังชาน ไม่่วนวายอะไร หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ แล้วอยู่ดีๆ ก็เกิด ความคิดขึ้นมาว่าปวดขา ปวดหลัง หรือความคิดอะไรก็แล้วแต่ ในขณะที่เวทนาทางกายก็ดีหรือความจำความคิดนั้นเกิดขึ้น ขอ ให้เราสังเกตดีๆ ว่า ในขณะที่เกิดอาการนั้น ไม่มีความรู้สึกที่เรา ว่าของเราใช่หรือไม่ หากเพียงแค่ชั่วขณะเดียว สิ่งที่เกิดตามมา คือ หลังเราปวดมาก หัวเข่าเราปวดมาก คือมีคำว่า “เรา” เกิด ขึ้น การเจริญสติจะทำให้วิถีต่างๆ ที่อยู่^๕ในจิตใจเหมือนซ้า ลง ผู้มีสติจะสามารถแยกแยะได้เมื่อเห็นอาการความรู้สึก เห็นความคิด ความเชื่อ หรือเห็นสัญญาเกิดขึ้น ก่อนจะตาม มาด้วย “ความรู้สึกว่าเราว่าของเรา” หลังอาการนั้น นี่คือ ความยึดมั่นถือมั่น ความหมายของคำว่ายึดมั่นถือมั่นมันเป็น

อย่างนี้เอง แต่โดยธรรมชาติแท้ไม่มีความรู้สึกอย่างนี้และไม่ต้องมี
ไม่ใช่เรื่องตายตัวที่สิ่งมีชีวิตจะต้องถือว่า นี่คือกายของเรา นี่คือใจ
ของเรา **มันเป็นของมันเอง มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย**

อาตมาได้ความรู้สึกอย่างนี้ครั้งแรกตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ จำได้
ว่า ที่เราเคยคิดว่าตัวอักษร A,B,C,D เป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ในโลกที่
เรารู้จักจดจำได้ดี แต่การที่วันใดวันหนึ่งขณะที่จิตกำลังจดจ่ออยู่
กับการคัดลายมือ ไม่ฟุ้งซ่าน ลัญญาหรือความจำในตัวอักษรหาย
ไปทั้งๆ ที่ตาและสมองก็ยังดีอยู่ แต่ในขณะนั้นเราไม่รู้ว่ากำลัง
อ่านอะไรอยู่ เหมือนโลกทั้งโลกสั้นสะเทือนจากแผ่นดินไหว สิ่ง
ที่เราเคยถือว่าหนักแน่นมั่นคง มันไม่ใช่แล้ว ผู้ที่เคยอยู่ในที่ๆ แผ่น
ดินไหวรุนแรง ถ้าไม่โดนตึกถล่มหรือได้รับบาดเจ็บ ผลต่อร่างกาย
บางที่อาจจะน้อยกว่าผลต่อจิตใจมาก จะรู้สึกสะเทือนใจมาก
เพราะแผ่นดินที่เคยคิดว่าหนักแน่นมั่นคง ที่จริงมันไม่เป็นเช่นที่
คิด มันจะเปลี่ยนแปลงเมื่อใดก็ได้

ตอนเป็นเด็กอาตมาเจ็บป่วยเป็น Asthma หรือโรคหืดหอบ

ตลอดเวลา สำหรับนักเรียนชายที่ประเทศอังกฤษ การที่ไม่ต้องไปโรงเรียนนี่เอื้อต่อการศึกษามาก เพราะจะมีโอกาสได้เรียนหนังสือและอ่านหนังสือมากกว่าการอยู่กับเพื่อนที่โรงเรียนซึ่งมักจะมีการรังแกกันอย่างรุนแรงมากในสมัยนั้น โดยเฉพาะเด็กผู้ชายที่ชอบอ่านหนังสือหรือชอบเขียนหนังสือมักจะโดนรังแก ฉะนั้นจึงเป็นการดีที่ไม่สบายเพราะได้อยู่บ้าน ได้อ่านหนังสือมาก แล้วอาตมามีนิสัยอย่างหนึ่ง ไม่ทราบวานิสัยนี้เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อไหร่ คือวันไหนที่โยมแม่ไปจ่ายตลาด อาตมาจะเข้าไปในห้องนอนของโยมพ่อโยมแม่ แล้วไปยืนอยู่หน้ากระจกเงาใหญ่ อาตมาจะจ้องมองนัยน์ตาตัวเอง จนถึงจุดหนึ่งที่อาตมารู้สึกว่าไปลอยอยู่บนเพดาน แล้วมองลงมาเห็นร่างตัวเองกำลังยืนมองกระจกอยู่ มันทำให้เราเข้าใจว่า โอ! แม้แต่กายนี้ เราไม่ใช่กาย คือ กายอยู่ข้างล่าง เราลอยอยู่ในอากาศ มองลงไปเห็นกายตัวเอง เป็นความรู้สึกที่เราชอบมาก คอยโอกาสที่แม่จะไปตลาด จะได้เข้าไปลอยอยู่ในอากาศ ฟังแล้วเหมือนเป็นเรื่องแปลกประหลาด แต่หลังจากนั้นไม่นาน เราก็ตายบ้านไปอยู่ต่างจังหวัด อาตมาก็เริ่มเข้า ม.๑ ทุก

อย่างในชีวิตเปลี่ยนแปลงไป สุขภาพดีขึ้น ก็ลืมเรื่องนี้ไปเลย มา
นึกขึ้นได้ตอนนั่งสมาธิเมื่อบวชเป็นพระแล้ว เรื่องนี้ก็เป็นเหตุเป็น
ปัจจัยที่ทำให้สนใจเรื่องทางจิตใจและเรื่องชีวิตก็ว่าได้ หากในขณะ
ที่เกิดขึ้นนั้น ยังไม่ได้คิดเช่นนั้น

**คนเราแม้จะยังมีกิเลสอยู่ ก็อย่าอยู่ในสภาพมงาย
เยี่ยงปุถุชน** เมื่อกล่าวถึงความมงาย ส่วนมากเราจะเข้าใจว่า
มงายเฉพาะเรื่องนั้นเรื่องนั้น มงายเรื่องผี มงายเรื่องหมอดู หรือ
มงายเรื่องศาสนา เป็นต้น แต่ที่จริงแล้ว **ความมงายที่สำคัญ
ที่สุดที่เรามีกันเกือบทุกคนและมักจะมองข้าม คือความ
มงายในเรื่องกายกับใจ ความมงาย คือ มีความเชื่อมั่น
ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยไม่มีเหตุผล เรามีความรู้สึกอย่างนั้นได้
เพราะไม่คิดจะดู ไม่ยอมดู หรือไม่สนใจจะดูความจริง**

เมื่อเราดูกาย ใช้คำเรียกว่ากายเรา เรามีความรู้สึกว่ากาย
เป็นของเราใช้ไหม เพราะถ้าเราไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่ากายเรา
เวลาคนชมเราว่าสวย เราก็คงจะไม่ดีใจ ถ้าเขาว่าเราไม่สวยไม่

หล่อ เราก็คงไม่เสียใจ เราจะไม่กังวลเรื่องกายมาก แต่ลองคิดดูว่า สมมติว่าเกิดอุบัติเหตุจนต้องตัดขาทั้งสองข้างทิ้ง เราจะยังมีความรู้สึกในตัวเราไหม ก็คงรู้สึกเหมือนเดิมใช่ไหม คงไม่เปลี่ยนแปลงอะไร แล้วถ้าสมมติต่อว่า ต้องตัดแขนอีกทั้งสองข้าง ตอนนั้นเราก็เปลี่ยนจากคนที่มือแขนมีขามาเป็นคนพิการ แต่ความรู้สึกในตัวเราก็คงมีอยู่เหมือนเดิม ถ้าสมมติว่าต้องเปลี่ยนตับ เปลี่ยนไต เปลี่ยนหัวใจ เราจะยังมีความรู้สึกที่**เรา**ไหม ถ้าตอบว่ามี ถ้าอย่างนั้น ส่วนไหนของกายที่เป็นของเราโดยแท้ ตัวเรากับกายนี้มันสัมพันธ์กันอย่างไร แล้วคำว่าเรากับคำว่า**ของเรา**นี้มันเป็นอย่างไรมันคืออะไร หมายความว่าอย่างไร

ในทางสมมติเราก็จะถือว่า สิ่งที่เป็นของเรานั้นต้องอยู่ในอำนาจของเรา เช่น บ้านนี้เป็นของคุณยาย คุณยายจะซ่อมแซมหรือจะขายก็เป็นเรื่องของคุณยาย เพราะเป็นเจ้าของที่ เป็นเจ้าของบ้าน ถือว่ามีอำนาจเหนือบ้าน จะทำอะไรกับมันก็ได้ ทีนี้ถ้าอำนาจเป็นส่วนประกอบสำคัญของความรู้สึกที่**ของเรา** ขอถามว่า

แล้วร่างกายที่ว่าเป็นของเรา นั้น เรามีอำนาจเหนือร่างกายมาก
น้อยแค่ไหน มีน้อยมากจนแทบจะไม่มีใช้หรือไม่ ร่างกายนี้ ไม่มี
ใครอยากเจ็บ ไม่มีใครอยากแก่ ไม่มีใครอยากตาย แต่เราจะห้าม
ร่างกายไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตาย มันก็ห้ามไม่ได้ ออกไปยืน
กลางแดด ไม่อยากจะร้อน แต่จะสั่งร่างกายไม่ให้ร้อนก็สั่งไม่ได้
เวลารู้สึกหนาว จะสั่งร่างกายไม่ให้หนาว มันก็สั่งไม่ได้ เราควร
จะพิจารณาตรงจุดนี้ให้มาก เพื่อเราจะได้ลดความยึดมั่นถือมั่น
ในร่างกาย **นี่ไม่ใช่แค่คำสอนทางศีลธรรมว่า การยึดมั่นถือ
มั่นในร่างกายไม่ดีไม่ถูกต้อง เราต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น สิ่งนี้
ไม่ใช่ว่าจะเกิดจากความตั้งใจ แต่มันเกิดจากการเห็นตาม
ความเป็นจริงว่า เราไม่มีอำนาจหรือมีอำนาจน้อยมากใน
เรื่องกาย**

เรามีอำนาจตรงไหน เรามีอำนาจเมื่อเรามีปัญญา เข้าใจ
ในเรื่องเหตุปัจจัยหรือกระบวนการของธรรมชาติ เช่น ถ้าเราร้อน
เราห้ามร่างกายไม่ให้ร้อนไม่ได้ แต่เราสามารถหลบจากที่ร้อน

ไปอยู่ในที่ร่มได้ ไปอยู่ในห้องเปิดหน้าต่างเปิดพัดลมหรือเปิดแอร์ก็ได้ ถ้าเราเข้าใจธรรมชาติของกาย ว่าทำไมกายจึงมีอาการอย่างนี้ ธรรมชาติอาจจะให้โอกาสเราบ้าง ที่จะบรรเทาอาการที่กำลังทุกข์ทรมาน โดยเสริมอาการที่เป็นสุข นี่เป็นจุดที่เราหลง เพราะธรรมชาติให้โอกาสเราในบางส่วน **เราจึงไปหลงว่าเราเป็นเจ้าของมัน เราเป็นผู้มีอำนาจ ที่จริงแล้วอำนาจมันเกิดขึ้นภายในกรอบที่ธรรมชาติให้เท่านั้นเอง**

ยกตัวอย่างเมื่อเราคิดจะกลั้นลมหายใจ เราตั้งใจกลั้นลมหายใจได้ แต่จะกลั้นได้นานเท่าใด มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับความตั้งใจ แต่ขึ้นอยู่กับธรรมชาติของกาย ถ้าเกิน ๓๐ วินาที ๑ นาที แล้วอยากจะกลั้นต่อไป มันก็กลั้นไม่ได้เพราะธรรมชาติไม่ให้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมคือการศึกษารเรียนรู้เรื่องธรรมชาติว่า กายนี้คืออะไร เวทนานี้คืออะไร สัญญามันคืออะไร สังขารคืออะไร วิญญาณคืออะไร

คนที่ยึดมั่นถือมั่นในสัญญาความจำมาากๆ จำได้ จำได้

แม่นเลย แล้วเถียงกันเรื่องในอดีตว่า มันไม่ใช่อย่างนั้น มันเป็นอย่างนั้น มันเป็นอย่างนี้ นี่เถียงกันเรื่องอะไร เวลากล่าวถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกิดขึ้นในอดีต จะมีภาพหรือความคิดผุดขึ้นมาในสมอง เป็นการเกิดขึ้นของสัญญา ถ้าสัญญาที่เกิดขึ้นชัดเจนมาก เราก็พร้อมที่จะรู้สึกมั่นใจว่าจำได้แม่น แต่ความจริงที่ว่าจำได้แม่น หมายถึงว่าสัญญาความจำที่เกิดขึ้นในปัจจุบันชัดเจน แต่สัญญานั้นจะตรงกับเหตุการณ์ในอดีตมากน้อยแค่ไหน เราก็รับรองไม่ได้ เรารู้แต่ว่าสัญญามันชัดเจน แต่ตัวสัญญานี้มันเกิดจากการเก็บข้อมูลใช้ใหม่ สมมติว่าเรามีการประชุมกัน พูดคุยกันเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็เป็นธรรมดาว่า ถ้าเป็นเรื่องที่กระทบตัวเองหรือตรงกับสิ่งที่ตัวเองสนใจ เราจะใส่ใจแล้วจะจำไว้ จำได้ง่าย แต่สำหรับเรื่องที่ฟังไม่ค่อยเข้าใจหรือไม่สนใจ มันก็เข้าหูซ้ายทะลุหูขวาเสียส่วนใหญ่ นอกจากนี้ยังมีสวนของอารมณ์ สำหรับคนที่คอยเป็นห่วงความรู้สึกของคนอื่น อยู่ตลอดเวลา ก็จะมีสำคัญมันหมายถึงในกิริยาอาการของคนรอบข้าง

มาก แล้วก็จะกลายเป็นความจำว่าในวันนั้นรู้สึกบรรยากาศเครียดหลายคนดูไม่ค่อยจะพอใจ เป็นต้น ซึ่งแม้ว่ามันจะเป็นความจำที่ชัดมาก แต่ในเวลานั้นจริงๆ แล้วคนเครียดหรือไม่พอใจจริงหรือไม่ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง คือเป็นการแปลความหมายของสิ่งนั้นในปัจจุบันขณะนั้น แล้วเราก็จำการแปลนั้นได้ แต่การแปลความหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงจะตรงกันมากน้อยแค่ไหน เราจะรับรองร้อยเปอร์เซ็นต์ได้อย่างไร

ดังนั้นในปัจจุบันเมื่อเราพยายามระลึกถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่เคยเกิดขึ้นในอดีต ผู้มีปัญญาจะพิจารณาว่า ความจำเราเป็นอย่างไร แต่ความจำก็คือการรับรู้และการแปลความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้นในวันนั้น และการรับรู้และการแปลความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้นในวันนั้น ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความอคติของเรา ความชอบคนนั้น ไม่ชอบคนนี้ ระแวงคนนั้น อิจฉาคนนี้ ซึ่งมีผลต่อการแปลความหมายของเราในสิ่งที่แต่ละคนพูด เราจะรับรองไว้ใจร้อย

เปอร์เซ็นต์ไม่ได้ ดังนั้นความจำเรื่องในอดีตเป็นสิ่งที่เกิดในปัจจุบัน ความจำของเราเป็นอย่างไร แล้วเราก็จะรู้เท่าทันความจำตามความเป็นจริง

ในกรณีที่เราคิดไม่ออกก็ถือได้ว่าเป็นประสบการณ์ที่ดี เช่นพยายามนึกชื่อว่าคุณนี่ ชื่ออะไร แต่ก็คิดไม่ออก เราก็มักจะรำคาญหากมองในอีกแง่หนึ่งก็นับว่าดี เพราะทำให้เห็นได้ว่า สัญญาความจำไม่ใช่ของเราจริงๆ คนที่อายุมากขึ้น บางทีก็จะหงุดหงิดหรือกลุ้มใจว่า โอ! ทุกวันนี้ความจำมันแย่มาก มันแย่มาก จำอะไรไม่ได้ ที่รู้สึกหงุดหงิดก็เพราะถือได้ว่าเป็นความจำของเรา เราเสื่อมเพราะความจำเสื่อม แต่จริงๆ แล้วชีวิตเราไม่ได้เสื่อมเพราะความจำ ความจำมันก็เป็นแค่ความจำ มันก็เป็นแค่สัญญา มันก็แค่นั้นเอง **เราก็ดูภาคภูมิใจของเราให้รู้ตามความเป็นจริง คือ เห็นกายสักแต่ว่ากาย เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา สัญญาก็สักแต่ว่าสัญญา สังขารก็สักแต่ว่า ล้วนเป็นของสักแต่ว่าเท่านั้น แต่การคิดว่าเป็นเรา เป็นของเราเนี่ย เราใส่เต็มเข้าไปทีหลัง เพราะเราขาดสติ เมื่อ**

เราฝึกสติบ่อยๆ เราก็จะเก่งขึ้น การที่จะเข้าไปยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ นั้นจะน้อยลง หรือถ้ายึดมั่นถือมั่นแล้วก็จะรู้ตัวง่ายขึ้น

เรื่องทุกขเวทณาก็เช่นเดียวกัน หากเปรียบเทียบทุกขเวทนาเหมือนก้อนถ่านที่ร้อนระอุ เมื่อนำมาวางบนมือ มือจะไหม้ เมื่อมีความทุกข์ คนทั่วไปก็มักจะจมอยู่กับความทุกข์ เหมือนกำก้อนถ่านร้อนๆ ไว้โดยไม่รู้ตัวว่า ยิ่งกำยิ่งบีบมือก็ยิ่งไหม้ ก็จะไม่รู้สึกทุกข์ทรมาน ความจริงแล้วปัญหามันก็อยู่เฉพาะจุดที่สัมผัสกับถ่านร้อนเท่านั้น ที่เราควรทำคือเราต้องทิ้งก้อนถ่านไป ไม่ใช่ว่าความเจ็บปวดจะหายไปร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ความทุกข์ร้อนจะลดลงหรือเกือบจะหายไป มันจะเหลือแค่นิดเดียว นี่ก็คือ **การปล่อยวาง** สำหรับผู้ที่ไม่เคยภาวนาหรือภาวนาไม่เป็น เมื่อมีความทุกข์ก็จะเป็นทุกข์มาก **แต่ถ้าเราฝึกสติบ่อยๆ เราจะเข้าใจและสามารถวางจิตใจได้ถูกต้อง** เจ็บตรงไหนก็รู้อยู่เฉพาะตรงจุดนั้นๆ แต่ถ้าขาดสติเมื่อใดก็จะเป็นทุกข์ได้เมื่อนั้น เราฝึก

สติก็เพื่อให้รู้เท่าทันตามสภาพที่มันเป็น ความอยากให้เป็น
อย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ จะมีผลในทุกระดับ ไม่ว่าจะรับ
รู้หรือไม่รับรู้ก็ตาม เมื่อเรามีอคติ เราจะเชื่อว่าคนนั้นเป็นอย่างนั้น
คนนี้เป็นอย่างนี้และยึดถือเป็นหลัก เมื่อเขาทำอะไร เราก็จะแปล
ความหมายให้ตรงกับอคติของเรา สมมติว่าเราเห็นคน ๆ หนึ่งไม่ดี
เป็นคนแสวงหาผลประโยชน์จากผู้อื่น เมื่อเห็นพฤติกรรมอะไรที่
ตรงกับความคิดนั้น ก็จะบอกว่า “เห็นไหม ๆ” แต่เวลาเขาสำรวม
ดีหรือไม่ได้ทำอย่างที่เราคาดคิดไว้ เราก็กลับสงสัยว่าเขากำลัง
วางแผนหลอกหลวงอะไร กำลังเก็บอาการไม่ให้ใครเห็น คือเมื่อเรา
ตัดสินใครไปแล้ว เราจะตัดทุกอย่างให้มันเข้าตรงตามทางที่เราคิด
ไว้เสมอ

มีการทำวิจัยเกี่ยวกับเรื่องลัทธิความเชื่อ ส่วนมากจะเป็น
ลัทธิที่ขึ้นอยู่กับศาสนาคริสต์ หรือลัทธิที่เชื่อว่าโลกจะวินาศในวัน
นั้นวันนี้ ซึ่งเขาเชื่อว่าพวกเขาเป็นพวกพิเศษที่จะได้ขึ้นสวรรค์หรือ
จะมียานอวกาศมารับพวกเขาไปไว้ที่โลกอื่น เป็นต้น ในขณะที่

คนอื่นต้องตายหมด นักวิจัยปลอมตัวไปเป็นสมาชิก เพื่อบันทึกข้อมูลความรู้สึกของคนว่า เมื่อถึงวันโลกาวินาศที่กำหนดไว้ แล้วโลกไม่ได้วินาศตามที่เขาเชื่อ พวกเขาทำใจอย่างไร จะเลิกศรัทธาไหมหรือจะทำอย่างไร เท่าที่ปรากฏทุกครั้งก็คือ ทุกคนจะเข้าไปรวมตัวกันในบ้านของอาจารย์ เตรียมตัวพร้อมรับความวินาศของโลก คอยดูนาฬิกา อีก ๑๐ นาที อีก ๕ นาที จะตื่นตื่นกันมาก เวลาผ่านไปเป็นชั่วโมงๆ ก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แล้วอาจารย์ก็ออกมาอธิบายเหตุผลว่า ที่จริงมันไม่ใช่อย่างนั้น ที่จริงมันเป็นอย่างนี้ แทนที่ทุกคนจะเสียศรัทธา กลับศรัทธามากยิ่งขึ้น งานวิจัยนี้ให้อ่านมาก อ่านแล้วจะเข้าใจเรื่องความเชื่อของคนว่า เราสามารถจะปรับความเชื่อได้ เช่น โหรทำนายว่าจะมีการนองเลือด แต่เมื่อไม่มีการนองเลือด คนเราก็จะสามารถแปลงความหมายเพื่อให้เข้าใจว่าคำทำนายนั้นแม่นมาก คือมันจะกลายเป็นอีกความหมายหนึ่ง **ทำไมคนเราจึงเชื่ออะไรได้ง่ายๆ แล้วก็ยังยืนยันในสิ่งที่เราเชื่อ ทั้งๆ ที่มีหลักฐานมากมายพิสูจน์ว่าไม่ใช่ คำตอบ**

ง่ายสุดก็คือ เพราะเราอยากเชื่อ คนเราต้องการเอาความเชื่อเป็นที่พึ่ง

ก่อนสงครามโลกครั้งที่ ๒ มีนักเขียน นักปรัชญา นักปราชญ์ ชาวอังกฤษและชาวอเมริกันหลายคนที่เคยปฏิเสธศาสนา ได้ประกาศตนนับถือศาสนา ทำให้หมู่ปัญญาชนชาวตะวันตกรู้สึก สะเทือนและหวั่นไหว เพราะมันพลิกตรงกันข้ามจากที่เคยปฏิเสธ ความเชื่อในศาสนาหันกลับมานับถือ อาตมาก็สนใจติดตามเรื่องนี้เหมือนกัน จึงรู้ว่าเหตุผลที่เขาเปลี่ยนความคิดเป็นเพราะว่าเขาอายุมากขึ้น เขาอยากจะทำอะไรสักอย่าง อยากจะมีความเชื่อ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ที่เป็นคนอังกฤษ จะเอาอะไรดี ที่มันง่าย ๆ ก็หันไปเชื่อศาสนาประจำชาติก็แล้วกัน เขาไม่ถือว่า มันสำคัญที่คำสอน มันสำคัญที่อารมณ์ อายุมากขึ้น ก็กลัวความตาย เขาจึงต้องการเชื่ออะไรสักอย่างเพราะจะทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ อาตมาก็ได้ข้อคิดจากเรื่องนี้มากกว่า สำหรับปัญญาชนระดับนี้ สิ่งที่เขาเชื่อไม่สำคัญมาก เขาแค่อยากได้ความอบอุ่นจากความเชื่อ

เพราะฉะนั้นเราจะไปวิจารณ์ว่า สิ่งที่คุณเชื่อนั้นมันไม่ใช่ คุณเชื่อได้อย่างไร นั่นไม่ใช่ประเด็น ประเด็นก็คือเขาต้องการเชื่อในอะไรสักอย่างเพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

ในนิทานมนุษย์ คนเราเป็นสัตว์มีเหตุมีผล แต่**ความจริงแล้วมนุษย์เรามีเหตุมีผลน้อยกว่าที่คิดมาก** ส่วนมาก**ความเชื่อและความรู้สึกมาก่อน แล้วค่อยหาเหตุผลมาสนับสนุนความรู้สึกทีหลัง** ดังนั้นพุทธศาสนาเราจึงถือว่า การเอา**ความเชื่อ เช่น ความเชื่อในคัมภีร์หรือความเชื่อในคำสอนมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ไม่ใช่ที่พึ่งอันแท้จริง ไม่ใช่ที่พึ่งอันประเสริฐ** ในสมัยก่อนคนก็บูชาภูเขาย่าง ต้นไม้บ้าง จอมปลวกบ้าง เราก็เห็นเป็นเรื่องงมงายเหลือเกิน เป็นเรื่องน่าหัวเราะใครจะบูชาจอมปลวก แต่มันไม่ใช่ประเด็น คือคนเราจะเชื่ออะไรก็ได้ มันก็พอๆ กัน จะเป็นจอมปลวกหรือจะเป็นพระผู้เป็นเจ้าของหรืออะไรก็ได้แล้วแต่ มันอยู่ที่ว่า คนเราต้องการมีชีวิตที่มั่นคงเพราะ**ความเชื่อ** แต่พระพุทธองค์ทรงสอนว่า **ความเชื่อเช่นนั้นมิใช่ มี**

ข้อบกพร่องมาก เพราะมันจะเกิดความขัดแย้ง เกิดอารมณ์หรือ
แม้กระทั่งนำมาซึ่งการรบราฆ่าฟันกัน เพราะถ้าเราเชื่อว่าเรา
เท่านั้นที่จะขึ้นสวรรค์ การขึ้นสวรรค์ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เชื่อ เมื่อเจอคน
ที่ไม่เชื่อแล้วยังเชื่อไปอีกแบบหนึ่ง ก็เป็นปัญหาได้ทันที และความ
เชื่อที่ไม่มีปัญญากำกับจะทำให้เกิดความบ้าคลั่งได้ง่าย กลายเป็น
ว่าการฆ่าคนอื่นเพื่อลัทธิหรือเพื่อศาสนาเป็นสิ่งที่ดีเป็นบุญ ที่ว่าดี
เพราะว่าไม่ได้ทำเพื่อผลประโยชน์ส่วนตน หากทำเพื่อศาสนา นี้ก็
เป็นความคิดที่แพร่หลายมากในสมัยนี้

พระพุทธศาสนาไม่ได้เอาความเชื่อเป็นหลัก ไม่ต้องไปหา
อะไรสักอย่างให้เชื่อหรือให้สบายใจว่าไม่ต้องคิดมาก เมื่อเชื่อแล้ว
ก็ไม่ต้องสงสัยมาก อย่างนี้ถือเป็นการ คนเรามักต้องการอะไรๆ
ที่มันง่าย การที่ต้องคิดหรือต้องใช้ปัญญามันไม่ง่าย เมื่อมีอะไรให้
เชื่อสัก ๔ ข้อ ๕ ข้อ หรือ ๑๐ ข้อ อย่างนี้มันง่ายดี แต่**สิ่งที่ยาก**
ไม่ใช่สิ่งที่ดีเสมอไป บางทีมันก็ง่ายเกินไป

พระธรรมของเราอยู่ที่การศึกษาเรียนรู้จากความจริง โดย

ถือว่าความสงบและความสุขที่มั่นคงเป็นที่พึงได้ เกิดจาก
ความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง ฉะนั้นไม่ว่าเราจะเชื่อใน
ศาสนาไหนสักอันไหน แต่ถ้าเรายังถือว่าร่างกายเป็นเราเป็น
ของของเรา เราก็จะยังเป็นทุกข์ ถ้าเรายังถือว่าความรู้สึกสุข
ทุกข์ หรือเฉย ๆ เป็นเราเป็นของเรา นั้นไม่ว่าจะเชื่ออะไร
ก็ตาม ก็ไม่สามารถป้องกันความทุกข์ได้เสมอไป ความรู้สึก
นึกคิดที่วิฤตต่าง ๆ นี้ เรายึดมั่นถือมั่นเมื่อใด ก็ย่อมทุกข์
เมื่อนั้น

ครูบาอาจารย์ท่านเปรียบเทียบโลกและสิ่งในโลกเหมือน
หนามหรือเหมือนงู หนามทำให้เราเป็นทุกข์ไหม ถ้าไม่เหยียบมัน
ก็ไม่ใช่ทุกข์ งูมันเป็นอันตรายไหม ถ้าไม่เข้าใกล้มันก็ไม่อันตราย
งูก็สีกแต่ว่างู หนามก็สีกแต่ว่าหนาม แต่เมื่อเราไปปฏิบัติต่อสิ่ง
นั้น ๆ ไม่ถูกต้อง มันจึงเกิดปัญหา พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้เรา
รู้ ภายนี้พร้อมจะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ เมื่อเราขาดสติขาดปัญญา
เวทนาก็เช่นเดียวกัน หากเราขาดสติในขณะที่มีสุขเวทนาเกิดขึ้น ก็

จะเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา แล้วก็พยายามดิ้นรน แสวงหาสิ่งที่จะทำให้มันสุขยิ่งขึ้นไป เวลาเป็นทุกข์ก็พยายามวิ่งหนี ต้องหลบจากความทุกข์ให้เร็วที่สุด ก็พอเข้าใจได้ว่ามันเป็นสัญชาตญาณ แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องยอมรับว่า ขณะที่สัมผัสบางสิ่งบางอย่างเรามีความสุขก็จริง แต่มันเป็นความสุขที่จะนำไปสู่ความเสียหายในระยะยาว บางสิ่งบางอย่างเมื่อสัมผัสแล้วทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ไม่มีใครชอบ แต่หากเราทนต่อทุกข์เวทนานั้น เราจะได้สิ่งที่ดีในระยะยาว

ผู้มีปัญญาย่อมจะรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้น สุขเวทนาที่เป็นไปเพื่อสิ่งดีงามในระยะยาวก็มี สุขเวทนาที่เป็นไปเพื่อความเสียหายในระยะยาวก็มี ทุกขเวทนาที่เป็นไปเพื่อความเสียหายในระยะยาวก็มี ทุกขเวทนาที่เป็นไปเพื่อความเจริญดีงามในระยะยาวก็มี ผู้ที่จะแยกแยะได้คือผู้มีสติ เมื่อมีเวทนามีความรู้สึกแต่ว่าเวทนา สุขเวทนามันไม่ได้ทำให้ชีวิตเราดีขึ้น ทุกขเวทนามันก็ไม่ได้ทำให้ชีวิตเราเลวลง มันก็เป็นสักแต่ว่าเรื่องของมัน

ฉะนั้นเราก็ศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติของกาย ธรรมชาติของความ
รู้สึก ธรรมชาติของความจำได้หมายรู้ การแปลความหมายของ
สิ่งต่างๆ ธรรมชาติของอกุศลธรรม ธรรมชาติของกุศลธรรม โดย
ไม่ต้องไปบังคับอะไรมาก ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เห็นข้อดีข้อ
เสีย เห็นคุณเห็นโทษของสิ่งต่างๆ **เห็นเมื่อใด ปัญญา ก็จะเกิด
ขึ้นเมื่อนั้น** สิ่งใดให้โทษมากกว่าให้คุณ เราก็ปล่อยวางได้
ง่าย สิ่งใดที่มีคุณมากกว่าโทษ เราก็สนับสนุนด้วยความไม่
ประมาท นี่เป็นแนวทางของปัญญา

วันนี้ก็ได้แสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา



ที่มาธรรมเทศนา

๑. ความมหัศจรรย์ของจิตเป็นกลาง

ธรรมเทศนา โดย พระอาจารย์ชยสาโร เทคนิธ บ้านคุณนงนาถ เพ็ญชาติ
เมื่อ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๖

๒. Grow old : Grow up

ธรรมเทศนาพระอาจารย์ชยสาโร บ้านชอยระนอง ๒
เมื่อวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๔

๓. เรื่องสักแต่ว่า

ธรรมเทศนาพระอาจารย์ชยสาโร เมื่อวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๖

ขอบคุณและอนุโมทนา

คุณคุณชฎี, คุณแม่ฮ่องปั้น และ ห้องดอกเข็ม จาก รร.ทอสี
ผู้ถอดเทป “ความมหัศจรรย์ของจิตเป็นกลาง”

คุณจันทร์เพ็ญ คิวะพรชัย

ผู้ถอดเทป “Grow old : Grow up”

คุณฐิติพร ไพรัตน์นาร

ผู้ถอดเทปและพิมพ์ต้นฉบับ

คุณพวงเพชร แจงจิรววัฒน์

ผู้ตรวจทาน “เรื่องสักแต่ว่า”

และ คุณวรรณวนษ์ ฤกษ์ลักษณ์นันท

ผู้ตรวจทานต้นฉบับ



ชยสาโร ภิกขุ

- นามเดิม** ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
- พ.ศ. ๒๕๐๑** เกิดที่ประเทศอังกฤษ
- พ.ศ. ๒๕๒๑** ได้พบกับพระอาจารย์สุเมโธ
(พระราชสุเมธาจารย์ วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ)
ที่วิหารแอมสแตด ประเทศอังกฤษ
ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับพระอาจารย์สุเมโธ
๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
- พ.ศ. ๒๕๒๒** บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๕๒๓** อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมี
พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
- พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔** รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน** พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา

มูลนิธิปัญญาประทีป

ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กะระทรวงมหาดไทยอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

- ๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถึพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก
- ๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรมและปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน
- ๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็น เลขานุการ

การดำเนินการ

- มูลนิธิ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนปมเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสีในการผลิตและเผยแพร่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕

