

ดรุณธรรม



ชยสาร ภัทท

ดรุณธรรม

ชยสาร ภัทขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

ณรุณรสน

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

โรงเรียนทอสี เพื่อกองทุนสื่อธรรมะ และมูลนิธิปัญญาประทีป

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com, www.panyaprteep.com

พิมพ์มาแล้ว ๒ ครั้ง : จำนวนประมาณ ๔,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งนี้ออกแบบปกและจัดรูปเล่มใหม่

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : กันยายน ๒๕๕๑

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ภาพปก : พีรพัฒน์ ตติยบุญสูง (ครูย้ง)

ศิลปกรรม : สุนทรี รมณียกุล

จัดทำโดย : โรงเรียนทอสี เพื่อกองทุนสื่อธรรมะ
และมูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๕๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร ๐-๒๘๐๐-๓๖๕๙

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๓

หนังสือคุณธรรม ตีพิมพ์ครั้งแรกปี พ.ศ. ๒๕๓๕ ได้แจกเป็นธรรมทาน และหมดไปเป็นเวลานานแล้ว คณะศิษยานุศิษย์เห็นว่าเป็นธรรมเทศนาที่ชวนติดตาม และเป็นประโยชน์ต่อทั้งเด็กและผู้ใหญ่ สมควรได้รับการเผยแพร่ให้กว้างขวางมากขึ้น จึงได้กราบนมัสการ พระอาจารย์ชยสาโร เพื่อขออนุญาตจัดพิมพ์ซ้ำ โดยมี การจัดวางย่อหน้าและรูปเล่มใหม่ และเพิ่มภาพประกอบ

คณะศิษย์ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ชยสาโร ในความเมตตา และขออนุโมทนาบุญกุศลที่เกิดขึ้นจาก ประโยชน์ที่พึงได้จากการอ่านหนังสือเล่มนี้

คณะศิษย์

กันยายน ๒๕๕๑



คำนำในการพิมพ์ครั้งแรก

ท่านอาจารย์ชยสาโร ได้เมตตาแสดงธรรมแก่เด็กๆ* ที่ได้ไปเยือนวัดป่านานาชาติ เมื่อวันที่เสาร์ที่ ๒๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๕ โดยปกติแล้วการแสดงธรรมะให้เด็กๆ สนใจ และพอใจย่อมเป็นเรื่องยาก แต่ท่านอาจารย์มีเมตตา และมีความสามารถเป็นอย่างยิ่งในการแสดงธรรมะ ทำให้เด็กๆ ทุกคนนั่งฟังธรรมะจากท่านอาจารย์อย่างตั้งใจ และประทับใจมาก นับเป็นบุญของเด็กๆ ที่ได้มีโอกาส ฟังธรรมเทศนา ที่มีทั้งนิทานและเรื่องราวต่างๆ ตลอดจนอุปมาอุปไมยเป็นองค์ประกอบ เพื่อช่วยให้เด็กๆ ได้เข้าใจธรรมะที่ท่านสอน ซึ่งล้วนเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

คณะผู้จัดพิมพ์ได้นมัสการขออนุญาตท่าน อาจารย์ชยสาโร พิมพ์ธรรมเทศนานี้ เพื่อเผยแพร่เป็น ธรรมบรรณาการให้แก่บุคคลที่สนใจทั่วไป จึงกราบ อนุโมทนาในความเมตตาของท่านมา ณ ที่นี้

คณะผู้จัดพิมพ์

*ปลาวาฬ ปลาหู ปลาเข็ม และจอยหวน อายุระหว่าง ๕ - ๑๑ ปี



ดรุณธรรม

เมื่อประมาณ ๓๐๐ ปีมาแล้ว เป็นสมัยที่ประเทศสเปนเป็นประเทศมหาอำนาจในทวีปยุโรป มีกำลังทหารมาก และมีกองเรือใหญ่ สมัยนั้นอังกฤษเริ่มจะรุ่งเรือง และแข่งขันกับสเปน จนในที่สุดเกิดสงครามทางสเปนเชื่อมั่นตัวเองมาก ส่งทหารไปบุกอังกฤษ กองทัพเรือที่ใหญ่ที่สุดของโลกจึงแล่นออกไปสู่เกาะอังกฤษ พอถึงช่องแคบอังกฤษ กองเรือรบอังกฤษออกมาสู้รบ เรือของอังกฤษมีน้อยกว่าและเล็กกว่าของสเปน แต่ดีที่คล่องแคล่วและมีกัปตันเก่งๆ หลายคน เช่น เซอร์ฟรานซิส เดรก พวกเราเคยได้ยินชื่อท่านไหม

ใครๆ คิดว่าอังกฤษต้องแพ้แน่ๆ เพราะเรือของสเปนใหญ่โต แต่ละล้ามีปืนยักรั้วเรียงเป็นแถวหลายแถวข้างลำดูน่ากลัว พุดง่าย ๆ ว่าเป็นมวยคนละรุ่น แต่ปรากฏว่าฝ่ายอังกฤษรบดีจริงๆ พลิกสู้ชนะได้ พอดีตอนนั้นเกิดพายุใหญ่ เรือของสเปนกระจัดกระจายไปหลายลำ เห็นว่าจะกลับบ้านทางเดิมไม่ได้ อากาศไม่ดี จึงตัดสินใจ



ขึ้นเหนือเลาะทางเกาะอังกฤษและไอร์แลนด์และกลับ ทางอ้อม

ในสมัยนั้นคนอังกฤษกับสเปนไม่รู้จักกัน เพราะว่า
ยังไม่มีการท่องเที่ยว ไม่มีเครื่องบิน ไม่มีพาสปอร์ต ไม่มี
วีซ่า ไปไหนก็ยากลำบาก แม้ที่ตัวจังหวัดชาวบ้านอาจ
จะไม่เคยได้ไป คนอังกฤษจึงไม่รู้ว่าคนสเปนมีหน้าตา
อย่างไร ในสมัยนั้นพวกขุนนางสเปนชอบเลี้ยงลิง เขาจะ
ตัดเสื้อผ้าให้ลิงแต่งตัวเหมือนคน เลี้ยงมันไว้เป็นเพื่อน
พอดีเรือรบของสเปนที่กำลังจะหนีกลับบ้านลำหนึ่งที่มี
ขุนนางเป็นกัปตันเจอพายุอีกครั้งตอนกำลังแล่นขึ้นไป
ทางเหนือของอังกฤษ เกยหินโสโครกจมน้ำ ขุนนางและ
ลูกเรือตายหมด มีแต่ลิงของขุนนางเท่านั้นที่เอาตัวรอดได้
มันจับไม้ท่อนหนึ่งไว้และลอยเข้าไปถึงฝั่ง

ชาวบ้านอังกฤษตื่นตื่นเตรียมตัวจะรบกับศัตรู
ป้องกันประเทศชาติ ลิงตัวนั้นลอยเข้ามา ชาวบ้านเห็น
มันแต่งตัวเหมือนคน เลยเข้าใจว่าเป็นชาวสเปน ตัวเล็กๆ
ดำๆ ไม่สวยเลย ชาวบ้านจึงจับลิงเป็นเชลยศึก ภูมิจ
เอาไปโรงพักสืบสวนสอบสวน ถามอย่างไรลิงก็ไม่ตอบ
พูดแต่ภาษาลิง เขาคิดว่าเป็นภาษาสเปน คดีขึ้นศาล
คนอังกฤษเป็นคนเจ้าระเบียบ เห็นว่าถ้าเอาไปประหาร

ทันทีจะไม่ถูกต้อง จึงจัดทนายให้ ในที่สุดผู้พิพากษา ตัดสินให้ประหารชีวิต เขาผูกคอตึงที่ตลาด นำสงสาร จริงๆ ต่อมาข่าวไปถึงทางจังหวัด ผู้ใหญ่มาดู “แหม! นี่ไม่ใช่ศพคน เป็นศพลิง!” หัวเราะกันใหญ่! ต่อมาเรื่องนี้ กลายเป็นที่รู้จักของชาวอังกฤษทั่วประเทศ

พุทธศาสนาของเราเป็นศาสนาที่ย้ำเรื่องปัญญา ให้เราเป็นคนมีปัญญา **ปัญญาคืออะไร ปัญญาคือรู้ว่า อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ อะไรควรพูด อะไรไม่ควรพูด อะไรควรคิด อะไรไม่ควรคิด** พุทธศาสนาสอนให้ **เรารู้จักคิดพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต**

(ในขณะที่พระอาจารย์กำลังเทศน์ ปลาเข็มส่งเสียง หาวออกมา ท่านอาจารย์จึงกล่าวว่า...

นี่อย่างนี้เรียกว่าสิ่งที่ไม่ควรทำ เวลาอาจารย์พูด ก็หาวนอน ส่งเสียงด้วย อาจารย์ก็อาจเสียใจว่าเข็ม ไม่อยากฟัง (เสียงเด็กหัวเราะ))

พุทธศาสนาท่านสอนให้เราเป็นผู้รู้จักคิด รู้จักพิจารณาให้เห็นว่า **ชีวิตของเราทั้งชีวิตคือการศึกษา** ไม่ใช่ที่เราศึกษาเฉพาะเวลาที่เรายู่โรงเรียน หรือในสถาบันการศึกษาของรัฐ แต่ที่จริงแล้วชีวิตทั้งชีวิตคือ การศึกษา ศึกษาและปฏิบัติ **ถ้าเราไม่ศึกษาและไม่**



ปฏิบัติ เราย่อมทำสิ่งที่ไม่ควรทำ พูดสิ่งที่ไม่ควรพูด อยู่เสมอ ต่อมาก็รู้สึกเดือดร้อนเสียใจ

ท่านให้เราคิด เช่น ในเรื่องบุญคุณ คือเราไม่ได้อยู่ในโลกนี้คนเดียว เราต้องอาศัยคนอื่นอยู่ตลอดเวลา และคนที่สำคัญที่สุดคือใคร? คือพ่อ - แม่ ใช่ไหม? ก่อนที่อาตมาบวช ได้เคยเดินทางจากอังกฤษไปทางบก ไปฝรั่งเศส เยอรมนี ออสเตรเลีย ยูโกสลาเวีย กรีซ ตุรกี อิหร่าน อัฟกานิสถาน ปากีสถาน อินเดีย ไปดูหลายๆ ประเทศ สนใจว่าเขาอยู่อย่างไร กินอย่างไร และมีวัฒนธรรมตลอดจนศาสนาอะไร พยายามศึกษาหลายๆ อย่าง เช่น สนใจเรื่องภาษา ทุกประเทศไม่เหมือนกันและมีสิ่งที่ต่างกัน

แต่ว่ามีสิ่งหนึ่งที่อาตมาได้สังเกตว่าเหมือนกันทุกประเทศ นั่นคือ แม่กับลูก เห็นแม่กับลูกคล้ายกันทุกประเทศ เห็นแม่ของลูก เห็นความรักของแม่เป็นของสากล ประเทศไหนก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะประเทศไหนก็ตาม เวลาเด็กเล็กเริ่มจะพูด คำแรกที่เด็กพูด คือคำอะไรู้ใหม่ จำได้ไหม คำแรกคือคำว่า แม่ ถ้าเป็นภาษาฝรั่งเศสก็แม่ (mère) เหมือนกัน ภาษาอังกฤษก็ mum หรือ mummy ถ้าเป็นคนอินเดียก็ มาตาๆ คำที่เขาพูดไม่เหมือนกัน แต่ความหมายนั้นเหมือนกัน



ทุกวันนี้เราพูดภาษาไทยได้ พูดภาษาอังกฤษก็ได้ ใครเป็นผู้สอนภาษาไทยให้เรา? พ่อ แม่ ถ้าพ่อแม่ไม่ได้สอนภาษาเราก็พูดไม่ได้ ลองคิดดูว่า ถ้าเราพูดภาษาคนภาษามนุษย์ไม่ได้จะลำบากแค่ไหน เวลาเราเด็กๆ เราหากินได้ไหม หาอาหารเองได้ไหม เสื้อผ้าเอามาจากไหน หาเองได้ไหม ไม่ได้! มีแต่พ่อแม่หาให้เรา น่าประทับใจมาก

การคิดอย่างนี้เป็นการภาวนาเหมือนกัน คือการพิจารณาความจริงว่า สิ่งที่เรามีอยู่เกือบทั้งหมดมาจากพ่อแม่ เพราะการภาวนาคือการสำนึกในความจริง และการปฏิบัติที่พอดีกับความจริง

ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่เหมาะสมสำหรับการพูดเรื่องธุรกิจ แต่ว่าบางสิ่งบางอย่างในชีวิตเราใช้ไม่ได้ เช่น คำว่าบุญคุณของพ่อแม่ จะแปลเป็นภาษาอังกฤษว่าอย่างไร แปลได้ไหม คำว่าบุญคุณของพ่อแม่ ถ้าจะอธิบายให้เพื่อนนักเรียนชาวอังกฤษฟัง จะอธิบายอย่างไร คำว่าบุญคุณของพ่อแม่ภาษาอังกฤษไม่มี แต่ภาษาไทยมี อาตมาเองไม่เคยได้คิดในเรื่องนี้มาก่อน ตลอดเวลาที่อยู่โรงเรียนที่อังกฤษไม่เคยมีใครพูดถึง เคยมีไหมที่โรงเรียน มีใครพูดถึงบุญคุณของพ่อแม่บ้างไหม?



ถ้าใครมีความกตัญญู ก็มีโดยธรรมชาติ แต่ไม่มีใครสอน อาตมาไปเมืองอินเดียนั่งฝึกสมาธิ พอจิตสงบลง เริ่มจะระลึกถึงพ่อแม่ เมื่อเราภาวนาเราจะเห็นตัวเองชัดมาก สิ่งที่ไม่ดีก็เห็น สิ่งที่ดีก็เห็น เห็นหมดทุกอย่าง แต่ความคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจของอาตมาในตอนนั้นคือว่า สิ่งที่ดีๆ ที่เห็นในตัวเองเกือบทั้งหมดดูเหมือนจะได้มาจากพ่อแม่ทั้งนั้น แหม! รู้สึกซาบซึ้งใจมากจนน้ำตาไหลเลย มีความเข้าใจในเรื่องบุญคุณของพ่อแม่โดยไม่ต้องมีใครมาสอน ยังไม่รู้จักคำว่า “บุญคุณ” ด้วยซ้ำ แต่ว่าเกิดความรู้สึกขึ้นก่อน เราคิดถึงเรื่องนี้บ่อยๆ จะมีประโยชน์มาก

พ่อแม่ท่านสอนอะไร ท่านก็มักจะมีเหตุผล มันคล้ายกับว่าเราอยู่ชั้นล่างของบ้านหลังนี้ เรามองออกไปข้างหน้า เราเห็นบางสิ่งบางอย่าง แต่ถ้าเราขึ้นมาข้างบนชั้นสอง เราเห็นมากขึ้นไกลขึ้นใช้ไหม นั่นเพราะเราอยู่สูงขึ้นไป แต่ถ้ายิ่งขึ้นสูงๆ เช่น ถ้าอยู่บนหลังคา ก็จะยิ่งเห็นมากขึ้น เวลาเราอายุยังไม่มากเราเหมือนกับอยู่ชั้นล่าง ส่วนพ่อแม่อยู่ข้างบน ถ้าสมมติว่าอยู่ข้างบนก็มองเห็นถนน แต่อยู่ข้างล่างจะมองไม่เห็น

พ่อแม่บอกว่าข้างหน้ามีถนนแต่ที่เรามองไม่เห็น



เราจะบอกว่าไม่มีถนน พ่อแม่ก็บอกว่ามี แม่เห็น เราก็ต
ยืนยันว่าไม่มีฯ ผมมองไม่เห็นเลย อย่างนี้เรียกว่าไม่
ถูกต้องใช่ไหม บางครั้งเราควรต้องเชื่อพ่อแม่ไว้ก่อน
เพราะว่าท่านอยู่สูงกว่าเรา ท่านมีประสบการณ์ในโลก
มากกว่าเรา พ่อแม่ท่านหวังดีต่อเราเสมอ ขอให้เด็กๆ จำไว้

เมื่อตอนบ่าย อาตมาคุยกับเอดดี้ เขาบอกว่าเพื่อน
ที่อเมริกาเกือบทุกคนอยู่กับแม่คนเดียว เพราะพ่อแม่
หย่ากัน แต่งงานกันไม่กี่ปีก็เลิกกัน เพราะว่าทุกวันนี้
ฝรั่งเมื่อแต่งงานนั้นไม่ได้แต่งงานตลอดชีวิต เขามีความ
พอใจกันก็อยู่ด้วยกัน ถ้าเกิดเบื่อหน่ายก็จะเลิกกันและ
หาคนใหม่ เหมือนกับว่าสามีหรือภรรยาเป็นสินค้าหรือ
รถยนต์ ใช้ไปสัก ๓ - ๔ ปี พอเกิดสนิมก็เปลี่ยนใหม่
ถ้าเป็นรถก็ค่อยยังชั่วหน่อย แต่คนมีลูกด้วย พ่อแม่
เลิกกันแล้ว ลูกจะมีทุกข์มากและขาดความอบอุ่น

พวกเราต้องสำนึกว่าเราเป็นคนโชคดีที่มีพ่อแม่ที่รัก
กันและมีพ่อแม่ที่รักเราด้วย อันนี้คือการสำนึกในโชค
ของตัวเอง อย่างนี้จะทำให้เรามีความสุขเหมือนกัน
และจะไม่ประมาทในเรื่องบุญคุณ

ถ้าเรามีสิ่งดีๆ และเราอยู่กับสิ่งนั้นนานๆ ในที่สุด
เรามักจะมองไม่ค่อยเห็นความดีของสิ่งนั้น เช่น อยู่ทีวัด



ก็เหมือนกัน ที่วัดมีแต่คนดีๆ เป็นส่วนใหญ่ แต่ว่าเมื่ออยู่นานๆ ส่วนมากพระเถรจะไม่ค่อยเห็นความดีของกันและกัน จะเห็นแต่กิเลสว่าองค์นั้นเป็นอย่างนั้น องค์นี้เป็นอย่างนี้ องค์นั้นไม่ค่อยเรียบร้อย องค์นั้นเดินบนศาลาก็สวบสាប់ องค์นั้นก็บึ้งเบ็งๆ องค์นั้นก็ชอบคุยกันจ้อกแจ้กๆ องค์นั้นก็แก้งก้างไม่เรียบร้อย

ฝรั่งมาใหม่ๆ นี่บางที่ไม่รู้เรื่องเลย ฝรั่งมาใหม่ อยู่สามวันต้องโกนหัวแล้วจะได้รับการอนุญาตให้ทานข้าวอยู่ในศาลา ฝรั่งบางคนไม่เคยเห็นกระโถน และไม่รู้ว่าเป็นอะไร พอได้รับอาหารก็เอาขนมใส่กระโถน พอทานข้าวเสร็จก็หยิบกระโถนมากินขนม เขาไม่รู้ว่่ากระโถนเป็นอะไร เพราะเมืองนอกเขาไม่ใช้กัน กระโถนเอาไว้ใส่เปลือกผลไม้ ก้างปลา และของสกปรก เราว่าเขาผิดได้ไหม

ที่จริงเป็นเรื่องสมมติ คือเราสมมติว่าเป็นกระโถน แต่เขาไม่ได้สมมติว่าเป็นกระโถน มันก็แล้วแต่เราจะเรียก แล้วแต่เราจะใช้ ที่จริงมันไม่เป็นอะไร เช่น เมืองไทยเห็นว่าการจับหัวคนเป็นเรื่องไม่สุภาพ แต่ฝรั่งเขาไม่ถือ คนถือไม่เหมือนกัน อันนี้จะได้ข้อคิดที่ดี เวลาเราไปเมืองนอก เราจะเห็นว่าเรื่องประเพณีต่างๆ เป็นเรื่องสมมติ เป็นเรื่องที่เราคิดขึ้นมาเอง แต่ว่าเมื่อไรไปอยู่ที่ไหน

เราต้องรู้สมมติของสังคมนั้น และเราต้องเคารพ ในการสมมติของเขา

เมื่ออาตมามาอยู่วัดป่าพงใหม่ๆ ยังพูดภาษาไทย
ไม่ได้ ไปฟังเทศน์หลวงพ่อบุชาต้องฟังอยู่นาน บางที ๒ - ๓
ชั่วโมง ๔ ชั่วโมงก็มี และเราต้องนั่งพับเพียบ ไม่เคยนั่ง
พับเพียบมาก่อน เคยนั่งขัดสมาธิเป็นประจำไม่เคยนั่ง
พับเพียบ โอ้ย! ทรมาน นั่ง ๑๐ นาที ก็พลิก คราวนี้
๕ นาที ก็พลิก (เด็กๆ หัวเราะ) โอ้ย! ๒ นาที ก็โอ้ย ลูกก็
ไม่ได้ ท่านห้ามเด็ดขาด นั่งขัดสมาธิก็ไม่ได้ โอ้ย! ทรมาน

อาตมาฟังเทศน์หลวงพ่อบุชา ฟังไม่เข้าใจ แต่ว่ามี
คำหนึ่งที่จะฟังทุกครั้ง คำนี้จะได้ยินบ่อยจนติดหูไปถาม
พระพี่เลี้ยงซึ่งเป็นล่าม “อาจารย์ ผมฟังคำหนึ่ง รู้สึกว่า
ได้ยินบ่อยๆ ได้ยินมากที่สุด ผมไม่ทราบว่าจะแปลว่าอะไร”

“คำอะไร”

คำว่า “อดทน” (เด็กๆ หัวเราะ)

รู้สึกว่าเป็นคำแรกที่ได้รู้ในภาษาไทย คำว่า “อดทน”
เขาจะถามว่าไปไหนก็ยังฟังไม่รู้เรื่อง แต่คำว่าอดทนนี้
รู้และเข้าใจ

เล่ากันว่าสมัยก่อน ศรีธรรมาชัย รู้จักศรีธรรมาชัยใหม่
ศรีธรรมาชัยไปบวชเป็นพระ ในสมัยนั้นพระเจ้าแผ่นดิน



ประกาศว่าจะนิมนต์พระทั่วประเทศมาขึ้นธรรมาสน์ที่สนามหลวง มาเทศน์ในหัวข้อว่า “หัวใจของพระพุทธศาสนา” พระองค์ใดที่เทศน์เก่งที่สุดก็จะถวายรางวัลพระมาจากเกือบทุกจังหวัดของประเทศไทยขึ้นธรรมาสน์เทศน์เรื่อง “หัวใจของพระพุทธศาสนา” บางองค์เทศน์เรื่องอริยมรรคมีองค์แปด เทศน์หลายอย่าง หลายรสหลายชาติ เทศน์เพราะมาก แต่ว่าพระเจ้าแผ่นดินยังไม่พอใจ

ในที่สุดศรีธรรมาสน์ก็ขึ้นธรรมาสน์ “นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ ครั้ง) **อดทน! อดทน! อดทน!** เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้” ได้รางวัลเลย หัวใจของพระพุทธศาสนา! (เด็กหัวเราะมาก)

อดทนนี้มันมีหลายอย่าง ต้องอดทนต่อความร้อน ต้องอดทนต่อความหนาว ต้องอดทนต่อความหิวข้าว ต้องอดทนต่อความกระหายน้ำ ต้องอดทนต่อคำพูดของคนอื่น ต้องอดทนต่อความคิด ต้องอดทนต่อความรู้สึกของตัวเอง เช่น คิดถึงบ้าน คิดอยากจะไปด่าเขา ต้องทำอย่างไร?

“เขาด่าเราทำอย่างไร?” ท่านอาจารย์ถาม

เด็กตอบว่า “อดทน”



พุทธศาสนานี้ไม่ยากหรอก เอาแต่หัวใจของพุทธศาสนา “อดทน” อดทนได้สิ่งที่ไม่ใช่ของเราก็อดทน คิดจะโกหกเขาก็อดทน ไม่พูด อดทนจะด่าเขาก็ไม่พูด จะนิินทาว่าร้ายก็ไม่พูด อดทน อดทนมากๆ อย่างนี้จะ เป็นคนที่มีจิตใจเข้มแข็ง

ท่านอาจารย์สุเมโธ ท่านมาอยู่เมืองไทยแรกๆ ท่านต้องอดทนมากจริงๆ ท่านเป็นพระฝรั่งองค์แรกที่มาอยู่กับหลวงพ่อบุชา

หลวงพ่อบุชบอกว่ มาอยู่กับผมได้ แต่มีเงื่อนไขว่า ผมจะไม่ให้อะไรพิเศษเลย ถ้าท่านมาอยู่กับผมต้องมา อยู่แบบพระไทย ขนบั้งผมก็ไม่ให้ อะไร ที่เป็นพิเศษนี้ จะไม่ให้เลย

ท่านก็ชอบ อยู่อย่างนั้นก็ดี ปีแรกหลวงพ่อบุชา เมตตาท่านมากๆ ให้เวลาท่านมากๆ แต่เมื่อท่านเห็นว่า อาจารย์สุเมโธเริ่มจะได้ผลจากการปฏิบัติ เริ่มจะ เข้มแข็ง ท่านก็เปลี่ยนนโยบายใหม่ **ทรมาน!** ต้องมีการทดสอบ เช่น ไปว่าท่านทำมกลางผู้คน คนมาเติม ศาลาเป็นร้อยๆ ท่านก็ว่าให้

อาจารย์สุเมโธฉันข้าวไม่ได้ใช้ช้อน ใช้มือยังไม่ค่อย ถนัด บางทีฉันเหมือนมูมมามเพราะไม่คุ้นเคยกับการ



ใช้มือ หลวงพ่อชาจะทำให้ชาวบ้านดูว่าอาจารย์สุเมโธ
ฉันช้าอย่างไร อาจารย์สุเมโธก็หน้าแดง

มีวันหนึ่งโยมหยิบผ้าสังฆาฏิของอาจารย์สุเมโธ
หยิบขึ้นมาคิดว่าเป็นของหลวงพ่อ หยิบถวายหลวงพ่อ
หลวงพ่อบอกว่า “ไม่ใช่ๆ ไม่ใช่ของผม ของสุเมโธ รู้ทันที
ว่าของสุเมโธ เหมือนฝรั่ง เหมือน!”

ท่านจะพูดอย่างนี้เพื่อจะดูจิตใจของท่านสุเมโธว่า
น้อยใจหรือเสียใจไหม เพื่อทดสอบว่าท่านอาจารย์
สุเมโธอดทนได้ไหม ถูกอาจารย์ดูถูก อาจารย์หาว่า
ตัวเหมือน อดทนได้ไหม ท่านก็อดทนได้

แต่ท่านบอกว่าบางทีหูจะแดงๆ หน่อย (เด็กๆ
หัวเราะ) แสดงทีหู แต่ว่าปากไม่พูด อดทน ทนได้

ปลาวาฬถามว่า “ตอนนี้อาจารย์สุเมโธท่านอยู่
ที่ไหนครับ?”

“ตอนนี้ท่านอยู่ที่อังกฤษ ไปเยี่ยมท่านก็ได้ ท่านอยู่
ที่วัดอมราวดี”

สมัยก่อนการปฏิบัติอุกฤษฏ์มาก ยากมาก มีฝรั่ง
คนหนึ่งจบดอกเตอร์ทางจิตศาสตร์ ฉลาดมาก มาอยู่ที่นี้
คิดถึงภรรยาเก่า ปฏิบัติไม่ค่อยได้ผล เป็นทุกข์มาก

เขาไปกราบเรียนหลวงพ่อชา



“หลวงพ่อกับผมปฏิบัติจิตไม่สงบเลย ผมคิดถึงเมีย ผมจะทำอย่างไร?”

หลวงพ่อกับผมแนะนำว่า เอาอย่างนี้ เรื่องไม่ยาก ให้เขียนจดหมายไปถึงเมีย บอกว่าให้หาขวดเล็กๆ เอาขี้ใส่ขวดส่งมาให้หน่อย แล้วเอาขวดใส่ไว้ในยาม เวลาคิดถึงเมียเมื่อไหร่ก็เอาขวดออกมาสูดดมจะหายคิดถึง (เด็กๆ หัวเราะแล้วถามว่าตอนหลังเป็นอย่างไรร) แต่ท่านไม่ยอมทำ ต่อมาก็ตลึงขากลับบ้าน แพ้กิเลส

หลวงพ่อกับท่านเคร่งมาก อย่างที่เราฉันในบาตรนี้ หลวงพ่อกับท่านถือมาก ครั้งหนึ่งท่านรับนิมนต์ไปฉันในพระราชวัง ในหลวงนิมนต์ไปฉัน ปกติพระผู้ใหญ่ไปฉันในพระราชวัง จะฉันในสำรับเพราะทางพระราชวังจัดให้พิเศษ

หลวงพ่อกับซาไม่เอา และได้สะพายบาตรเข้าไปในพระราชวัง มีท่านเจ้าคุณองค์หนึ่งเห็นแล้วไม่พอใจ

“ซา! ไม่อายในหลวงหรือ เอาบาตรเข้าไปในพระราชวัง?”

หลวงพ่อกับซาท่านตอบว่า “ท่านเจ้าคุณไม่อายพระพุทธรูปเจ้าหรือ ที่ไม่เอาบาตรเข้าไปในพระราชวัง?”

นี่ก็เป็นข้อคิดเหมือนกันว่าเวลาเราจะทำอะไร



เวลาเราจะพูดอะไร เราก็คิดถึงพระพุทธเจ้าว่าพระพุทธเจ้าสอนอย่างไร ถ้าสมมติว่าครูบาอาจารย์เห็น ถ้าสมมติว่าอาจารย์ชยสารที่กำลังมองเราวันนี้ ท่านจะว่าอย่างไร ท่านจะพอใจไหม

ถ้าเห็นว่าท่านอาจารย์ชยสารก็คงจะไม่ชอบ หรือว่าพระพุทธเจ้าคงไม่ทรงโปรด เราจะไม่ทำ นี่เป็นเครื่องวัด ถ้าเราอยากจะรู้ว่าทำอย่างนี้ถูกไหม ทำอย่างนี้ผิดไหม บางทีเราไม่แน่ใจ บางทีตัดสินใจยาก อันนี้เป็นอุปายและเป็นวิธีการที่เราจะรู้ว่าสิ่งที่เรากำลังจะทำนั้นถูกหรือผิด

พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เรามีความเมตตา มีความเห็นอกเห็นใจกัน ภาษาไทยมีคำหนึ่งที่ดีมากเลยชอบมากคำนี้ คือคำว่า “เอาใจเขาใส่ใจเรา”

เด็กๆ รู้จักไหมคำนี้ “เอาใจเขาใส่ใจเรา” (เด็กๆ ตอบว่าไม่รู้จัก)

ไม่รู้จัก! อ้าว สู้ฝรั่งไม่ได้

เอาใจเขาใส่ใจเรา หมายถึงว่า พยายามคิดคำนึงถึงคนอื่นอยู่เสมอ เช่นว่าเราจะทำอะไร พยายามคิดว่าเราทำอย่างนี้แล้ว จะมีผลต่อคนอื่นอย่างไรบ้าง เขาจะต้องเป็นทุกข์ไหม บางทีเราหาความสุขได้ แต่ความสุขของเราทำให้คนอื่นเป็นทุกข์

ถ้าเราเห็นว่าเป็นอย่างนี้ก็ไม่ทำดีกว่า มันไม่คุ้มค่า
ถ้าเราเห็นความสุขของคนอื่นมีความสำคัญ มีความ
เห็นอกเห็นใจเขา ก็ทำให้จิตใจของเราสูง เรียกว่า
เป็นมนุษย์แท้

พระพุทธองค์สอนว่า เราเกิดโดยกาย เราคลอด
ออกมาจากท้องแม่ เรายังไม่เป็นมนุษย์ เราเป็นแค่คน
ถ้าจะเป็นมนุษย์ ต้องมีมนุษยธรรม ต้องเป็นคนที่มี
ความซื่อสัตย์สุจริต ต้องมีความเมตตากรุณาต่อเพื่อน
มนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะคนไทย ไม่ว่าจะฝรั่ง คนทุกคนในโลก
ล้วนแต่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เรียกว่าเป็นเพื่อนร่วมเกิด
ร่วมแก่ ร่วมเจ็บ ร่วมตาย

ถ้าเราจะถามว่า คนไทยกับฝรั่งนี้ต่างกันอย่างไร
พูดได้ทั้งวันทั้งคืน ถึงสิ่งที่ต่างกันไม่จบ แต่ถ้าเราพูดว่า
คนไทยกับฝรั่งเหมือนกันอย่างไร อันนี้ง่ายดี พูดง่ายๆ ว่า
เกิดแก่เจ็บตาย ฝรั่งเกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
คนไทยเกิดแล้วต้องแก่เจ็บตาย เอสกิโมเกิดแล้วก็แก่
เจ็บและต้องตาย คนอัฟริกันก็เหมือนกัน ไม่มีใครที่ไหน
ที่เกิดแล้วไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย

ฉะนั้นพุทธศาสนาเป็นเรื่องของชีวิต เราทุกคน
ต้องการชีวิตที่ดีงาม ต้องการชีวิตที่มีความสุข ต้องการ



ชีวิตที่มีความเจริญ ต้องมีปัญญา อันนี้จำไว้เลยว่าต้องมีปัญญา ปัญญาจะเกิดขึ้นสำหรับคนที่มีจิตใจสงบ จิตวอกแวก จิตวุ่นวาย แก้ปัญหาตัวเองไม่ได้ คิดอะไรไม่ออก ความสงบจึงมีประโยชน์มาก **แต่ความสงบจะเกิดขึ้นกับคนที่มีศีล ศีลหมายความว่ามีความระมัดระวังในสิ่งที่เราทำและคำที่เราพูด มีสติระมัดระวัง เห็นสิ่งใดไม่ดีงามก็ไม่พูด อดทน มีความอดทน มีความเพียรพยายามในการทำความดี**

ตัวอดทนนี้สำคัญมาก เช่นเราเรียนหนังสือ เกิดความคิดว่าอยากจะไปดูทีวี เราจะแก้อย่างไร ปัญหาเกิดขึ้นแล้ว สิ่งที่เราควรทำคือการเรียนหนังสือ สิ่งที่เราอยากทำคือการดูทีวี นี่มีความขัดแย้งกันระหว่างสิ่งที่ควรทำกับสิ่งที่อยากทำ และสิ่งที่น่าสังเกตคือว่า ความอยากนั้นถ้าเราอดทนๆ มันก็หายเอง ความอยากเหมือนกับอาการคันนั้นแหละ

วันนี้ให้ข้อคิดแค่นี้ก่อน พุดมากเด็กจำไม่ได้ (เด็กๆ หัวเราะ) ถ้าสมมติว่า เราอยู่โรงเรียนแล้วมีปัญหาอะไรหลายๆ ไม่สบายใจ ถ้าแก้ปัญหาให้ตัวเองไม่ได้ เขียนจดหมายมาถึงอาตมาก็ได้ ปรีक्षाอาจารย์ว่าควรจะทำอย่างไร อาตมาก็จะเขียนตอบ

ต่อไปอาตมาจะเล่านิทานเป็นภาษาอังกฤษ สำหรับคนที่พูดภาษาไทยไม่ได้มีอยู่ ๒ คน (Shimazaki ชาวญี่ปุ่น และ Elizabeth ชาวอเมริกัน) นี้เรียกว่าเอาใจ เขาใส่ใจเรา เห็นใจเขานั่งด้วยความอดทน ได้ยินแต่ คำเดียว คือ อดทนๆๆๆ นิทานนี้เป็นนิทานที่อาตมา ชอบที่สุด ฟังเท่าไรก็ไม่เบื่อ เดี่ยวอาตมาเล่าเป็นภาษาอังกฤษก่อน แล้วให้ปลาวาฬแปลเป็นภาษาไทยให้น้องฟัง

This is a story from China. It is a story about a man who has a beautiful horse. He is very proud of his horse. He keeps it in a big stable behind his house. One day there is a storm and the lightning hits the stable. The horse escapes and runs off into the forest.

All the friends of this man come to see him in the morning and they say.

“Oh! What bad luck! Very bad luck! Your beautiful, expensive and wonderful horse has disappeared forever. Oh! What bad luck! We are so sorry for you.”

“Not sure!” He thought to himself. ภาษาไทยว่า “ไม่แน่”



His friends don't practice meditation. They don't think about life at all. They don't understand and are very confused by his words.

The next day the horse comes out of the forest by itself and there are two more horses following behind. มีลูกศิษย์ตามมาด้วย! The man rushes out and catches all three horses and puts them in the stable.

His friends come around and they say,

“What good luck! Very good luck! You have made a profit. Before you only have one horse and now you have got three horses. Very lucky man!”

So, what does he say?

“Not sure!”

Next morning he tells his son,

“You should train the two new horses. They are still wild. They have to be trained.”

His son climbs on the second horse. The horse rears up and he falls down and breaks his leg.

The man's friends then come.



“Oh! What bad luck! You get new horses. Your son climbs up on the horse and falls over and breaks his leg. Very, very bad luck!”

So what does he say?

“Not sure, not sure!”

That day they hear the sound of drums, trumpets and many many soldiers marching in. The Captain comes into the village and says,

“Problems! Problems at the border, the enemies are coming. We need all the young men in the village to go and fight with the enemies to save the country.”

All the young men have to go to fight. The mothers and fathers are crying, afraid their sons are going to die. There is only one young man who doesn't go. It is the one who broke his leg.

So all the friends say,

“Oh! You are so lucky. My sons have to go into the army. May be they won't come back. Your son is resting in bed. Very, very good luck!”



The man says,

“Not sure!”

So this story can go on and on but it is a very good story to see the difference between the mind of someone who practices and the mind of someone who doesn't. If you don't practice, you'll always see everything as either good luck or bad luck.

When things go well, you get very happy, and when things go very badly, you get so depressed. It's going up and down, up and down all the time. But when you understand how things change and things are really not sure, then your mind is calm and even all the time.

It's not sure. It's not sure. When you like something, it's not sure! When you dislike something, it's not sure!

Say if you like something... What is your favourite food? (Pla Wan's answer is som - tum.) Suppose you have to eat som - tum everyday, three times a day, morning, mid day, evening,



everyday for one year. Will you still like it? I think you will get bored.

So liking things is not sure. Dislike is the same. Maybe you have a friend at school. When you first know him, you don't like him at all. But then after a while, you get to know him better, "quite a good person, quite friendly, I quite like him."

So it changes. It's not sure. This is a teaching that Ajahn Chah taught all the time. This is very important. Whenever anything happens, it's not sure. It's not sure.

Just teach yourself "ไม่แน่ มันไม่แน่ มันไม่แน่!"

If you start to meditate, it's the same. Maybe when you are meditating, you get very peaceful and you think, "Oh, meditation is very good. I'll meditate everyday. May be I'll become a monk. I think this is really good."

And the next day you sit thinking about all sorts of things, "Oh! Never again, waste of time." That is when you have to teach yourself. **Be your**



own teacher. When you think it is wonderful, it is great, may be this lifetime you will be arahant; then you have to teach yourself that it's not sure. When you think, "Oh! I am hopeless, I am terrible, I have no บุญ, I have no merit" ; it's not sure.

So Buddhism, sometimes if you hear some of the old monks teaching using very long words, it seems to be very, very complicated. Really it is very easy because it is just about us, our minds and our lives. How to lead a good life, how to be wise, how to be kind. But very difficult things to do!

These days not many people are interested in that or even praise good people. You see in the society these days the people who are praised are the people who have lots of money. It is not even important how you have got the money, only that you have a big heap!

So this is a sign of degeneration of a society, that it only gives importance to money. But if we want Thailand to really develop, then we have to



develop both the outside and inside ; not only giving importance to money and material development but also to the spiritual side.

Question : Sometimes when I don't want to do something but I have to do it. While doing what I don't want to do, I feel uncomfortable and think that it is a waste of time. However, I have to do it. Please explain how to change my mind.

Answer : The problem is really the identification with the thought "I don't like it." It is just a thought. It is not you. It arises and it passes away. It is just a feeling. So when you perceive feeling as feeling, it is just that. Or your thought is just a thought, like a bubble or like a wave in the sea, that is it.

When you think, "I, I don't want to do this". When you have this "I", "me", then it is just a reaction maybe, to the repetition or to the tiredness or some other causes. It reduces the effect.

The automatic process takes place like a machine when you think "I don't want to do this".



Maybe you make more of it : it's really a waste of time and so on. This is called **proliferation, making something large out of something small**. It is compounding. It is like you roll a snowball down the hill, it gets bigger and bigger. The negative thinking gets bigger and bigger through dwelling on all the reasons why it is not good.

When the mind loses the point of balance, it becomes distorted. Notice if we like something, then we tend to only notice the good quality and the bad quality we cut out. We don't think and refuse to think about it.

You know if you love somebody or something and somebody else tells you that it is really not so good, then you say, "shut up". You don't want to hear that. Or if you dislike something, you do not see the whole truth. You only concentrate on the negative side and you forget the positive side.

So there is this basic psychological technique. We refine the mind. When it is inclining



towards the positive side too much, then we remember the negative side. If the mind inclines towards the negative, then we just remember the positive side. Then our minds come back to balance to the middle position. It is a simple principle but you have to do it regularly so that it can work for you.

In meditation we have many techniques. For instance, if we feel much anger or ill will or have bad feelings towards someone, we have meditation on loving kindness to act as an antidote against those feelings. Or if the mind has a lot of desire and love, we reflect on the less attractive side of things.

For instance, if you think of a woman or think of the opposite sex, it is usually only certain aspects you think of. You don't think of the snot in their noses, the wax in their ears. There are only certain things that you think of. So you can just change your mood by opening your mind to the whole story rather than just taking one certain aspect.





อะไรๆ มันก็ไม່แน่

นิทานเรื่องนี้มาจากประเทศจีน เป็นเรื่องเกี่ยวกับชายคนหนึ่งซึ่งมีม้าที่สวยงาม เขาภูมิใจในม้าของเขา เขาให้ม้าอยู่ในคอกใหญ่หลังบ้าน วันหนึ่งมีพายุ ฟ้าผ่า ม้าตกใจหนีเข้าป่า เพื่อนๆ ของชายผู้นี้มาเยี่ยมเขาในตอนเช้าและกล่าวว่า

“โชคร้ายอะไรอย่างนี้ โชคร้ายมาก ม้าที่แสนสง่างาม ทั้งแพงและวิเศษ หายไปเสียแล้ว โชคร้ายจริงๆ เราเสียใจด้วย”

เขาก็ตอบสั้นๆ ว่า “ชีวิตนี้ไม่แน่ มันไม่แน่”

เพื่อนๆ ของเขาไม่ใช่นักปฏิบัติ ไม่เคยภาวนา เขาไม่เคยพิจารณาเรื่องของตัวเอง พวกเขาไม่เข้าใจ และก็สับสนกับคำพูดของเขา

วันต่อมา ม้าของเขาก็ออกมาจากในป่าเอง และมีม้าตามมาอีกสองตัว เรียกว่ามีลูกศิษย์ตามมาด้วย!



ชายคนนี้รีบออกไป และไปจับม้าทั้งสามตัวเข้าไปอยู่ในคอก

“โชคดีอะไรอย่างนี้ โชคดีจริงๆ คราวนี้คุณได้กำไร แต่ก่อนมีม้าตัวเดียว ตอนนี้มีตั้งสามตัว เป็นคนโชคดีจริงๆ” เพื่อนๆ เขามาเยี่ยมและบอกเขาอย่างนั้น

รู้ไหม เขาตอบว่าอย่างไร?

“มันไม่แน่หรอก!”

วันรุ่งขึ้น ชายผู้นี้บอกกับลูกชายของเขา

“ลูกควรฝึกม้าสองตัวที่เราเพิ่งได้มา มันเป็นม้าป่า ต้องได้รับการฝึกหัด”

ลูกชายจึงเลือกม้าตัวที่สอง เขาป้อนขึ้นหลังม้า เตรียมจะฝึกหัด แต่ม้าเกิดพยศ ลูกชายจึงพลัดตกลงมา และเกิดอุบัติเหตุ ขาเขาหัก

เพื่อนๆ ของชายผู้นี้มาเยี่ยม

“โชคร้ายอีกแล้ว โชคร้ายจริงๆ คุณได้ม้าใหม่ ลูกชายจะขึ้นหลังม้าเพื่อฝึกหัด แต่ตกม้า ขาก็หัก”

ชายผู้นี้จะตอบอย่างไร?

“มันไม่แน่ มันไม่แน่!”

ในวันนั้น พวกเขาได้ยินเสียงกลอง เสียงแตร และทหารจำนวนมากเดินเข้ามาในหมู่บ้าน หัวหน้าของทหารกล่าวว่า

“ปัญหา เรามีปัญหาที่บริเวณชายแดน พวกศัตรู กำลังบุกรุกเข้ามา เราต้องการกำลังคนหนุ่มทั้งหมดใน หมู่บ้านไปช่วยรบกับศัตรู เพื่อป้องกันประเทศของเรา”

คนหนุ่มทั้งหมดต้องไปเป็นทหาร ไปช่วยรบ บรรดา พ่อแม่ทั้งหมด ต่างร้องไห้ด้วยความอาลัย เสียใจ เกรงว่าลูกของตนอาจจะต้องตาย แต่มีคนหนุ่มหนึ่งคน ที่ไม่ต้องไปร่วมรบด้วย คือคนที่ขาเพ็งหัก เนื่องจากตกม้า

เพื่อน ๆ ของชายผู้นี้กล่าวว่า

“คุณโชคดีจริงๆ ลูกของเราต้องไปร่วมรบกับ กองทัพ เขาอาจไม่ได้กลับมาก็เป็นได้ ลูกชายของคุณ ขาหักนอนอยู่บ้าน ไม่ต้องไปรบ โชคดีอะไรอย่างนั้น”

ผู้ชายคนนั้นก็พูดเหมือนเดิม

“มันไม่แน่ (บอกแล้ว) มันไม่แน่!”

นิทานเรื่องนี้สามารถเดินเรื่องต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง มันเป็นเรื่องที่สนุกดี ให้เห็นถึงความแตกต่างของจิตใจ คนที่เป็นนักปฏิบัติ กับใจของคนที่ไม่เคยปฏิบัติ ถ้าเรา ไม่ปฏิบัติธรรม เวลาจะมองอะไร เราจะมองว่าเป็นเรื่อง โชคดี หรือโชคไม่ดี

เวลาที่ทุกอย่างดำเนินไปได้ด้วยดี เราก็มีความสุข มาก เวลาที่ทุกอย่างกลับตาลปัตรเปลี่ยนเป็นไม่ดีมากๆ



เราก็จะเสรำาโศกเสียใจเป็นทุกข์ จิตใจเราขึ้นๆ ลงๆ ตลอดเวลา

แต่ถ้าเราเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงได้ เราอาจจะคิด “แหม การนั่งสมาธินี้ดีจริงๆ ฉันจะนั่งสมาธิทุกวัน บางทีฉันอาจจะไปบวช ฉันคิดว่ามันดีจริงๆ”

แต่พอวันรุ่งขึ้น ขณะที่นั่งอาจจะคิดถึงเรื่องต่างๆ มากมาย “โอ้โฮ ไม่เอาอีกแล้ว เสียเวลาเปล่าประโยชน์” กรณีเช่นนี้ เราต้องเป็นครูของตัวเอง ต้องหมั่นสอนตัวเอง

เมื่อเราคิดว่านั่งสมาธิแล้วดีวิเศษยอดเยี่ยม ชีวิตนี้เราอาจบรรลุอรหันต์ก็ได้ เมื่อนั้นก็ต้องบอกตัวเองว่า “มันไม่แน่” แต่เวลาที่เรารู้สึก “ตัวเรานี้ไม่เข้าท่า ไม่ได้เรื่อง ไม่มีบุญบารมี” ก็ต้องสอนตัวเองว่า “มันไม่แน่”

ในพุทธศาสนา บางครั้งเราฟังเทศน์ ครูบาอาจารย์ รุ่นอาวุโสมากๆ ใช้คำศัพท์ยากๆ ยาวๆ ชวนสับสนที่จริงมันไม่ยากหรอก มันเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเรา จิตใจเรา ชีวิตเราทั้งนั้น ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตที่ดีงาม จะมีปัญญา จะมีเมตตา เข้าใจไม่ยากเกินไป แต่ปฏิบัติได้ยากมากๆ!

ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่ไม่สนใจเรื่องการปฏิบัติ และ



ไม่นิยมแม้การชื่นชมคนดี เราจะสังเกตว่าในสังคมปัจจุบัน บุคคลที่ได้รับการชื่นชมมักเป็นคนที่มีความมั่งคั่งทางการเงินทอง เงินเหล่านี้จะได้มาด้วยวิธีการอย่างไรก็ไม่สำคัญ สำคัญว่ามีเงินมาก

นี่ก็เป็นสัญญาณอย่างหนึ่งของความเสื่อมของสังคมที่ให้ความสำคัญกับเงินเท่านั้น แต่ถ้าเราต้องการให้สังคมไทยได้พัฒนาอย่างจริงจัง เราต้องพัฒนาทั้งด้านนอกและด้านภายใน เรื่องการพัฒนาทางวัตถุ และต้องพัฒนาจิตใจด้วย

คำถาม : บางครั้งเราไม่ชอบทำอะไรบางอย่าง แต่เราจำเป็นต้องทำ ในขณะที่ทำอะไรที่เราฝืนใจทำ เรารู้สึกอึดอัด และรู้สึกว่ามันเป็นการเสียเวลา แต่เราก็ต้องทำ เรามีวิธีการเปลี่ยนวิธีการคิดอย่างไรดี

ตอบ : ปัญหาอยู่ว่า เราไปผูกโยงตัวเรากับความคิดว่า “เราไม่ชอบมัน” ความจริงแล้ว ความคิดว่าไม่ชอบก็เป็นเพียงความคิดหนึ่ง มันไม่ใช่ตัวเรา ความคิดนี้มันเกิดขึ้น แล้วมันก็ดับไป มันเป็นเพียงความคิดหนึ่ง

เมื่อเรามองว่า ความรู้สึกก็เป็นเพียงความรู้สึกหนึ่ง มันเป็นแค่นั้นเอง หรือจะบอกว่าความคิดของเราก็เป็นเพียงความคิดหนึ่ง เหมือนฟองน้ำหรือคลื่นในทะเล



เมื่อเราคิดว่ามีตัว “เรา” “เรา” ไม่อยากทำสิ่งนี้
เมื่อมี “ตัวเรา” “ตัวฉัน” มันเกิดเป็นปฏิกิริยาต่อความ
ซ้ำซาก ความเหนื่อยล้า หรือสาเหตุอื่นๆ ทำให้การ
ปฏิบัติได้ผลน้อยลง

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกือบเหมือนเครื่องจักรที่ทำงาน
อย่างอัตโนมัติ เวลาเราคิดว่า “เราไม่อยากทำสิ่งนี้” หรือ
เราอาจจะเสริมเข้าไปอีกว่า มันเป็นเรื่องสิ้นเปลืองเวลา
เปล่าๆ จริงๆ กรณีนี้เรียกว่าเป็นการขยายขนาดของเรื่อง
ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ พอกพูนเข้าไป เหมือนปั้น
ก้อนหิมะขึ้นมา และค่อยๆ กลิ้งลงมาบนเนินเขาที่เต็ม
ไปด้วยหิมะ ก้อนหิมะนี้ก็จะมีความใหญ่ขึ้นๆ ความคิด
ในทางลบก็เช่นกัน ก็ขยายขนาดใหญ่ขึ้นๆ ในเมื่อเรา
หมกมุ่นอยู่กับเหตุผลว่า เรื่องนี้ไม่ดีไม่งามอย่างไรบ้าง

เมื่อจิตใจของเราสูญเสียความสมดุล มันจะเกิด
ความบิดเบือนจากความจริง สังเกตไหมว่าเมื่อเราชอบ
สิ่งหนึ่งสิ่งใด เราจะสังเกตแต่ข้อดีๆ ของสิ่งนั้น ข้อไม่ดี
ทั้งหลายเราจะตัดออก เราจะไม่คิดถึงมัน เราปฏิเสธ
ที่จะคิดถึงมัน

เวลาที่เรารักเราชอบใคร หรือชอบของบางอย่าง
และมีคนมาบอกว่า คนคนนี้ หรือของสิ่งนี้ไม่ดีเท่าไรหร่ะ

เรามักจะบอกว่า “หยุดพูดเถิด!” เราไม่อยากฟังเรื่องเหล่านั้น หรือถ้าเราไม่ชอบใจอะไรบางอย่าง เราจะไม่เห็นความจริงทั้งหมด เราจะมุ่งเน้นเฉพาะด้านลบและหลงลืมด้านบวก

ที่จริงมีเทคนิคทางจิตวิทยาขั้นพื้นฐานอย่างหนึ่งใช้ในการช่วยชำระจิตใจของเรา เวลาที่ใจเราเอนเอียงไปในทางบวกเกินไป เราก็ระลึกถึงข้อเสีย ข้อด้อย ข้อลบของสิ่งนั้นๆ เมื่อจิตใจเอนเอียงไปในทางลบ เราก็ระลึกถึงสิ่งที่เป็นข้อดี จุดแข็ง ข้อบวกของสิ่งนั้น จิตใจเราจะกลับมาที่จุดสมดุลได้มากขึ้น มันเป็นหลักพื้นฐานที่ง่ายๆ แต่เราต้องฝึกหัดบ่อยๆ เพื่อให้สามารถใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในการฝึกสมาธิเรามีเทคนิคมากมายหลายวิธี เช่น กรณีที่เรารู้สึกโกรธ หรืออาฆาต หรือมีความรู้สึกไม่ดีต่อใครคนใดคนหนึ่ง เราอาจจะฝึก “เมตตาภาวนา” เพื่อแก้หรือลดความรู้สึกโกรธแค้น หรือถ้าหากจิตใจหลงเพลिनอยู่กับความรักหรือความต้องการอย่างรุนแรง เราก็อาจพิจารณาในแง่มุมของชีวิตที่ไม่สวยงามเพื่อคลายความอยากความกำหนัด เช่น การพิจารณาอสุภะ

ตัวอย่างเช่น การที่เราคิดถึงผู้หญิงคนหนึ่ง หรือ



คิดถึงเพศตรงข้าม เรามักจะคิดถึงแต่เฉพาะบางแง่มุม
ที่เราอยากจะได้คิดถึง เราคงจะไม่คิดถึงขี้มูกในรูจมูก
ของเธอ หรือขี้หูของเขา เราคิดถึงเฉพาะด้านที่เสริม
ความอยากของเรา เพราะฉะนั้น ประเด็นคือเราสามารถ
เปลี่ยนอารมณ์ของเราได้ โดยเปิดใจของเราให้พิจารณา
ภาพรวมทั้งหมด คือเห็นทุกอย่างตามที่มันเป็น ไม่ใช่
เลือกที่จะดูเฉพาะจุด

* แปลจากที่พระอาจารย์ชยสาโร เทคนิเป็นภาษาอังกฤษ





พระอาจารย์ปสันโน ถ่ายภาพพร้อมกับเด็กๆ (ปลาเข็ม ปลาหู จอหงวน และปลาวาฬ)
ที่ภูจ้อมก้อม ปี ๒๕๓๕

ปี ๒๕๓๗



พระอาจารย์ชยสาโรกับเด็กๆ
ที่ภูจ่อมก้อง
จังหวัดอุบลราชธานี



เด็กๆ ไปฝึกปฏิบัติธรรม ที่วัดปานานาชาติกับคุณยายทอสีและคณะ ปี ๒๕๓๗
และได้มีโอกาสฝึกหัดทำไม้กวาด จังหวัดอุบลราชธานี

ปี ๒๕๓๘



พระอาจารย์ชยสาโรฝึกโยคะให้เด็ก ๆ
ที่จังหวัดระยอง ปี ๒๕๓๘

ปี ๒๕๔๑



เด็ก ๆ ปฏิบัติธรรมที่บ้านบุญ สิงหาคม ๒๕๔๑

ปี ๒๕๕๑



พระอาจารย์ชยสาโรถ่ายภาพร่วมกับผู้ปฏิบัติธรรมเยาวชนและคณะที่บ้านบุญ บ้านไร่ทอสี





ชยสาโร ภิกขุ



นามเดิม

พ.ศ. ๒๕๐๑

พ.ศ. ๒๕๒๑

พ.ศ. ๒๕๒๒

พ.ศ. ๒๕๒๓

พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔

พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน

ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)

เกิดที่ประเทศอังกฤษ

ได้พบกับพระอาจารย์สุเมโธ

(พระราชสุเมธาจารย์ วัดอมราวดี

ประเทศอังกฤษ) ที่วิหารแฮมสเต็ด

ประเทศอังกฤษ

ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว)

อยู่กับพระอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา

แล้วเดินทางมายังประเทศไทย

บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง

จังหวัดอุบลราชธานี

อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดหนองป่าพง โดยมี

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภักโธ)

เป็นพระอุปัชฌาย์

รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ

จังหวัดอุบลราชธานี

พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์

จังหวัดนครราชสีมา

มูลนิธิปัญญาประทีป



ความเป็นมา

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

วัตถุประสงค์

- ๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก
- ๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรม และปฏิบัติธรรม และการเผยแพร่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน
- ๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

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

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัดคนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

การดำเนินการ

- มูลนิธิ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนปทุมเพาะชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแพร่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน ผ่านกองทุนสื่อธรรมะ โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕

ดรุณธรรม

