

ธรรมะวันอาทิตย์

พระเทพพิชิตญาณมุนี
(ชยสาร ภิกขุ)



เล่ม ๒

ธรรมะวันอาทิตย์

พระเทพพัชรญาณมุนี
(ชยสาร ภิกขุ)

เล่ม ๒





ธรรมะวันอาทิตย์ เล่ม ๒

ชยসাโร ภิกขุ

ISBN 978-616-7930-25-1

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑ สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.jayasaro.panyaprteep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๓ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปกและกล่อง อรุณส ไชยะโท

ภาพปกและกล่อง นิรนาม

รูปเล่มศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

กล่องผลิตโดย บริษัท ฟรินติง โซลูชั่น จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๒๙๕-๓๗๘๙

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว ฟรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

คำนำ

หนังสือชุด “ธรรมะวันอาทิตย์” นี้ ประกอบด้วยหนังสือทั้งหมด ๔ เล่ม ซึ่งคณะศิษย์ได้เรียบเรียงจากพระธรรมเทศนาที่ท่านอาจารย์ชยสาโรได้เมตตาแสดงแก่ญาติโยมที่บ้านบุญ บ้านไร่ทอสี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา เป็นประจำทุกวันอาทิตย์ที่ ๑ และ ๓ ของทุกเดือน ตลอดปีพุทธศักราช ๒๕๖๒ รวมทั้งหมด ๒๓ เรื่อง

หนังสือชุดนี้ คณะศิษย์ตั้งใจจัดทำขึ้นเพื่อน้อมถวายเป็นอาจาริยบูชาแด่ท่านอาจารย์ เนื่องในโอกาสครบรอบปีที่ ๔๐ แห่งการอุปสมบทเป็นพระภิกษุในประเทศไทยของท่าน และเพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทานสำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้มีโอกาสมาฟังธรรมะจากท่านที่บ้านบุญเป็นประจำ หรือไม่มีโอกาสฟังธรรมะของท่านผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์

คณะศิษย์ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ชยสาโร
เป็นอย่างสูง ที่ได้เมตตาอนุญาตให้จัดทำหนังสือธรรมะ
ชุดนี้ บุญกุศลใดๆ ที่เกิดจากการเผยแผ่ธรรมในครั้ง
นี้ ศิษย์ขอน้อมถวายแด่ท่านอาจารย์ผู้มีพระคุณยิ่งต่อการ
เผยแผ่พุทธศาสนาในประเทศไทย

คณะศิษย์

วันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๓

ก่อนไมทท

ขอไมททในทศวรรษแรกของชาติไทย
ทุกปีคนที่มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์
หนังสือ 'ธรรมะวันอาทิตย์' เพื่อแจก
เป็นธรรมทาน

ขอให้ผู้อ่านทั้งหลายได้ทำกุศลของ
พระพุทธองค์ที่อาตมาถ่ายทอดมาให้
ประโยชน์ และ อำนวยความสงบสุขให้เกิดขึ้น
ทุกวัน ทุกปี ทุกชาติ ตลอดกาลทุกน เทอญ

พระเทพพัชรญาณมุนี
(ชยธโร ติกุญ)




สารบัญ

พืงตน พืงธรรม	๑
รู้เห็นอย่างเป็นกลาง.....	๒๑
ธรรมราชา	๔๑
กายเซลพี กายตามจริง.....	๕๙
ถึงใจจริง ๆ	๘๑
อชิสฐานบารมี	๙๗



...มนุษย์เราประเสริฐได้

เพราะเราสามารถฝึกตนให้เป็นที่พึ่งของตนได้
ด้วยหลักธรรม...



ฟังตน ฟังธรรม

เจ้าของบ้านบุญนี้ คนไม่ค่อยรู้จักเท่าไร เพราะเป็นคนเงียบ ๆ ชอบทำบุญแบบปิดทองหลังพระ บางทีคนมาที่นี่ไม่ทราบเลยว่าใครเป็นเจ้าของบ้าน เจ้าของบ้านบุญนี้ชื่อ “นงนาถ” นง แปลว่า นาง นาถ แปลว่า ที่ฟัง นางผู้เป็นที่ฟัง นงนาถคนนี้ก็เป็นที่ฟังของครอบครัว เป็นที่ฟังของน้อง ๆ ของลูกหลาน ในภาษาบาลี คำว่า “นาถ” มีใช้ทั่วไปโดยเอาคุณธรรมที่อยู่ໃใจเป็นนาถของคน จึงมีหมวดธรรมที่เรียกว่า “นาถกรรมธรรม” ที่จริงอาตมาเคยบรรยายเรื่องนี้ บางคนอาจจะจำได้ แต่วันนี้จะขอทบทวน

กรณ แปลว่า ที่ทำให้ นาถกรรมธรรม คือ คุณธรรมที่ทำให้เรามีที่ฟัง พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ค่อนข้างจะแหวกแนว คือ ศาสนาส่วนใหญ่เน้นที่การสร้างสายสัมพันธ์ที่หนักแน่นและสนิทสนมกับสิ่งสูงสุด เช่น พระผู้เป็นเจ้า

* พระธรรมเทศนาเรื่อง “ฟังตน ฟังธรรม” โดยพระอาจารย์ชยสาโร
บ้านบุญ วันที่ ๗ เมษายน ๒๕๖๒

เป็นต้น การมีความสัมพันธ์กับสิ่งเหนือเรามากที่สุดถือว่าเป็น
ดีที่สุด นับเป็นเป้าหมายของศาสนาทีเดียว แต่อุดมการณ์
ในพุทธศาสนา คือ การฝึกให้เราเป็นที่พึ่งของตน โดยถือว่า
การที่เราจะต้องพึ่งสิ่งนอกตัวเรา ต้องอ่อนวอน ต้องสร้าง
ความสัมพันธ์หรือความรู้สึกพิเศษกับสิ่งเหนือธรรมชาติ
เป็นอาการของความอ่อนแอ **มนุษย์เราประเสริฐได้
เพราะเราสามารถฝึกตนให้เป็นที่พึ่งของตนได้ด้วย
หลักธรรม** และผู้ที่เป็นที่พึ่งของตนอย่างถึงที่สุดคือพระ
อรหันต์ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สูงสุดในจักรวาล เทวดา
ทั้งหลาย พระพรหมทั้งหลาย สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ใน
จักรวาลทุกจักรวาลยอมรับว่า พระอรหันต์สูงสุด พระ
อรหันต์คือผู้ที่ทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง
หมดสิ้นโดยไม่มีทางกำเริบ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญา
ความเมตตากรุณา และความบริสุทธิ์ภายใน

ในเบื้องต้น พุทธศาสนิกชนยอมรับเหมือนศาสนา
อื่นว่า มนุษย์เป็นสัตว์อ่อนแอ เป็นสัตว์มีปัญหา แต่การ
แก้ปัญหานั้น เราไม่ได้แก้ด้วยศรัทธาอย่างเดียว เราแก้
ด้วยการพัฒนาตนให้เป็นที่พึ่งของตน เมื่อเราต้องการ
เป็นที่พึ่งของตน เราต้องฝึกตนอย่างไร เราจึงจะพ้นจาก
ความอ่อนแอและการที่ต้องคอยพึ่งพาสิ่งนอกตัวได้

คุณธรรมข้อแรก คือ **ศีลธรรม**นั่นเอง เราควรพิจารณาว่า การมีศีลและการเป็นที่พึงของตน มันเกี่ยวข้องกันอย่างไร **คนเราจะมีชีวิตที่มั่นคงหนักแน่น เมื่อเราเคารพนับถือตัวเองได้ เป็นเพื่อนกับตัวเองได้** ถ้าหากว่าเราละเลยในเรื่องศีลธรรม ไม่เอาใจใส่ในศีลห้า บางเรื่องแม้จะไม่มีใครรู้ มีเรารู้อยู่คนเดียว มันก็ยังส่งผลต่อความรู้สึกต่อตัวเราเอง หลวงพ่อชาเคยดักเตือนเรื่องนี้ว่า อย่าไปคิดว่าทำความผิดแล้วไม่มีใครเห็น ไม่เป็นไร การคิดอย่างนั้นเรียกว่าดูถูกตัวเอง เพราะตัวเราเห็น คนอื่นไม่เห็น แต่เราเห็น และเมื่อเราเห็นความไม่ดีที่เราทำ ที่เราพูด เราจะเกิดอคติต่อตัวเอง เมื่อเกิดความรู้สึกว่าตัวเองไม่ดี ผลอย่างหนึ่งก็คือ ไม่อยากเข้าหาพระ กลัวจะต้องฟังอะไรที่ทำให้สะเทือนใจ จึงเป็นการปิดประตู ปิดโอกาสที่จะเจริญในธรรม เพราะฟังธรรมแล้วรู้สึกไม่สบายใจ เพราะทำให้เราต้องระลึกหรือทำให้จิตต้องเอาเรื่องเก่าแก่มาคิดทบทวนว่ามันไม่ดี ฉะนั้น จึงไม่ฟังดีกว่า พยายามเก็บกอด

การผิดศีลธรรมจึงเป็นเหตุให้เราขาดหลักธรรม ขาดโอกาสที่จะได้เข้าใกล้ผู้รู้ ที่จะได้เรียนรู้ ที่จะได้ข้อคิดในการพัฒนาชีวิตให้เป็นที่พึงของตนได้ อย่างน้อยที่สุด คน

ที่ทู่ศีลบ่อยๆ หรือไม่คิดจะรักษาศีล บางคนก็ยอมรับว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี แต่ความหวังดีต่อตัวเอง หรือความเชื่อมั่นว่าตัวเองจะละบาปได้ บำเพ็ญกุศลได้ ชำระจิตใจได้ จะไม่ค่อยมีหรือมีน้อย ดังนั้น การไม่รักษาศีลทำให้เรารู้สึกไม่อยากเข้าไปหาพระ ไม่อยากศึกษาธรรมะแล้วจะทำให้ความรู้สึกไม่ดีต่อตัวเองหรืออคติต่อตัวเองเกิดขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเก็บกดต่างๆ หรือการพยายามไม่อยู่กับตัวเอง ขาดความกระตือรือร้นที่จะทำให้ตัวเองดีขึ้น เพราะคิดว่าเราก็คือเป็นอย่างนี้แหละ และต้องเป็นอย่างนี้ตลอดไป

ผู้มีศีลธรรมจะเคารพนับถือตัวเองได้ แม้บางครั้งจะต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีการกดดัน มีการยั่วยวนให้ผิดศีล แต่เราสามารถรักษาศีลของเราได้ นานๆ เข้า เราจะไว้วางใจตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเองว่า เราก็คงเหมือนกันสามารถรักษาหลักการไว้ได้ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมจะเป็นอย่างไร เมื่อจิตใจไม่เตื่อร้อนพุ่งชานจากสิ่งที่ทำคำที่พูดแล้ว จิตจะเริ่มสงบในระดับหนึ่ง แล้วจิตจะเกิดความสนใจที่จะทำตัวเองให้ดีขึ้น เป็นที่พึงของตนมากขึ้น เพราะฉะนั้น เพียงแค่การรักษาศีล ก็เป็นที่พึงของตนในเรื่องของกายของวาจาได้พอสมควร สามารถป้องกันอันตราย

ไม่ทำบาปกรรมด้วยกายและด้วยวาจา คนเราตายแล้วกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ได้ก็เพราะศีลห้า ที่กลับไม่ได้ ต้องตกนรก เป็นสัตว์เดรัจฉานหรืออะไรต่าง ๆ ไม่ใช่เรื่องอื่นไกลก็เรื่องศีลห้านี้แหละ ดังนั้น การรักษาศีลห้าทำให้เราปลอดภัย เป็นเครื่องรับประกันความปลอดภัยในการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ผู้รักษาศีลเป็นที่พึ่งของตนในระดับหนึ่ง อย่างน้อยก็ในทางกายวาจา

คุณธรรมข้อที่สอง คือ **พหุสัจจะ** หมายถึง เรียนรู้มาก อ่านมาก ฟังมาก แต่ไม่ใช่ไว้เพื่ออวดเพื่อข่มคนอื่น แต่เพื่อเป็นข้อมูล หรืออย่างที่เคยบอกว่า หมวดธรรมต่าง ๆ ถ้าเราศึกษาแล้ว จดจำไว้แล้ว จะเหมือนเป็น checklist ต่าง ๆ สำหรับไว้ใช้ในการดูตัวเองได้ และเป็นข้อคิดด้วยการเป็นพหุสัจจะนั้นไม่ใช่อ่านอย่างเดียว ฟังอย่างเดียว คือ ไม่ใช่ว่าอ่านแล้วลืม ฟังแล้วลืม ต้องอ่านแล้วจำ ฟังแล้วจำ แต่อย่าไปหวังเลยว่า ความจำจะเกิดของมันเอง ถ้าเราอายุยังน้อยอาจจะเป็นไปได้บ้าง ความจำนี้เราต้องหมั่นทบทวน เมื่อได้ฟังแล้ว ถ้าเรามีสมุดบันทึกหรือมี App อยู่ในโทรศัพท์ เมื่อได้ฟังอะไรดี ๆ ข้อคิดดี ๆ ก็จดไว้ ทบทวนก่อนนอน ให้พยายามคิดบ่อย ๆ พิจารณาบ่อย ๆ ทบทวนบ่อย ๆ ในหนังสือทำวัตรสวดมนต์ มีบทธรรม

ที่มีเนื้อหาดี ๆ เราควรหาเวลาท่องบทสวดบ้าง เพราะเมื่อเราท่องอะไรได้ มันเป็นเรื่องจริง ๆ นะ หลายคนที่เคยท่องบทสวดมนต์ก็มีประสบการณ์คล้าย ๆ กันว่า ในชีวิตประจำวัน เมื่อมีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นแล้วมีบทสวดมนต์ผุดขึ้นมาในสมอง ไม่รู้มาได้อย่างไร ไม่รู้มาจากไหน แต่เหมาะสมเลยกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในเวลานั้น ทำให้เรารู้สึกอบอุ่นใจว่า เราเป็นที่พึ่งของตนได้

ที่ว่าเป็นที่พึ่งของตนนั้น ในพระไตรปิฎกมีสองประโยค คือ ให้เราเป็นที่พึ่งของตน ให้ธรรมเป็นที่พึ่งของตน เราจะเป็นที่พึ่งของตนได้เมื่อมีธรรมะอยู่ในจิตใจ **ที่ว่าตนเป็นที่พึ่งของตน หมายถึง ธรรมะมีอยู่ในตนเป็นที่พึ่งของตน** เพราะฉะนั้น เราต้องฝึกให้มีธรรมะ และส่วนหนึ่งของการฝึกให้มีธรรมะ คือการอ่านและการฟัง อย่างนี้ เรียกว่าได้พยัญชนะ แต่เมื่อพิจารณาทบทวนจนเข้าใจแล้ว จึงจะเรียกว่าได้อรรถ อย่างที่ในบทสวดมนต์ว่า “พร้อมทั้งอรรถพร้อมทั้งพยัญชนะ” คือ อ่านคำสอน จำคำสอน เรียกว่าได้พยัญชนะ แต่เมื่อเราได้พยัญชนะแล้ว ต้องพิจารณาจนเข้าใจความหมาย จึงจะได้พร้อมทั้งอรรถพร้อมทั้งพยัญชนะ จึงจะเป็นที่พึ่งของเราได้ เมื่อเกิด

ปัญหาขึ้นในชีวิต เราจะได้คิดว่า พุทธศาสนามองเรื่องนี้
อย่างไร โดยหยิบบทธรรมะหรือข้อธรรมะขึ้นมาเป็นเครื่อง
พิจารณา ในการพิจารณาปัญหา ในการพิจารณาชีวิต

คุณธรรมข้อที่สาม คือ **กัลยาณมิตรตา** การมีเพื่อน
ที่ดี เริ่มต้นเรายังเป็นที่พึ่งของตนไม่ได้ ยังไม่มีธรรมะใน
ใจซึ่งจะเป็นที่พึ่งของเราได้ เพราะฉะนั้น เราต้องอาศัย
กัลยาณมิตร ผู้เป็นครู เป็นอาจารย์ ผู้มีความหวังดีต่อ
เรา มีความตั้งใจจะช่วยให้เราดีขึ้น เมื่อได้เข้าใกล้ผู้เป็น
กัลยาณมิตร ยิ่งเป็นระดับครูบาอาจารย์ เราจะรู้สึกเข้าใจ
สิ่งที่เราไม่เข้าใจมาก่อนมากขึ้น รู้สึกซาบซึ้งใจ มีกำลังใจ
เชื่อมั่นว่า การปฏิบัติธรรมมีผลจริง และรู้สึกว่าเริงในธรรม
มีความสุขในการปฏิบัติ การเข้าใกล้ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
หรือผู้เป็นครูบาอาจารย์ จะทำให้มีกำลังใจ ส่วนไม่ดีใน
ตัวเราไม่ได้รับการกระตุ้น มีกำลังใจสร้างความดีความงาม
ขึ้นมาในจิตใจ รู้สึกเหมือนถูกรดน้ำ พระสงฆ์ที่ออกไปอยู่
รูปเดียวมักจะพูดว่า เมื่อไม่ได้อยู่กับครูบาอาจารย์ เราก็
เป็นเหมือนต้นไม้ต้นเล็ก ๆ ที่กำลังแห้งเหี่ยว เมื่อได้พบ
ครูบาอาจารย์ ได้ฟังท่านแสดงธรรม รู้สึกเหมือนถูกรดน้ำ
รู้สึกสดชื่นเบิกบาน นี่คือการมีกัลยาณมิตร

ในชีวิตประจำวัน กัลยาณมิตรอาจเป็นรุ่นพี่ เป็นผู้ที่เราเคารพนับถือ เป็นผู้ที่เราไว้วางใจ ผู้ที่เรามั่นใจได้เลยว่า หวังดีต่อเรา เป็นผู้ที่ให้กำลังใจในการเอาชนะสิ่งที่เป็นกิเลส สิ่งเศร้าหมองในจิตใจ เป็นผู้ให้ข้อคิด เป็นผู้ให้กำลังใจในการพัฒนาสิ่งดีงามให้ดียิ่งขึ้น ดังนั้น การมีกัลยาณมิตรจึงถือว่าเป็นส่วนสำคัญมาก เพราะทำให้เรามีกำลังใจ ทำให้เรามีเทคนิค มีวิธี มีอุบาย ทำให้เราเชื่อมั่นในการละบาป บำเพ็ญกุศล และชำระจิตใจของตนให้ขาวสะอาด เมื่อเราเห็นคุณค่าของกัลยาณมิตรแล้ว เราควรจะต้องออกตั้งใจว่า เราจะต้องพยายามเป็นกัลยาณมิตรกับคนรอบข้างของเราเท่าที่จะทำได้ ไม่ใช่ที่เราจะเป็นกัลยาณมิตรถึงขั้นครูบาอาจารย์หรอก แต่เราเป็นกัลยาณมิตรด้วยการพยายามสร้างบรรยากาศที่มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีน้ำใจต่อกันและกัน มีความอดทนต่อกันและกัน ช่วยกันสร้างสิ่งดีงามในครอบครัว ในชุมชน ในสังคมของเรา

คุณธรรมข้อที่สี่ คือ **โสวัจจสสตา** ซึ่งคู่กับกัลยาณมิตรตตา อาตมาเคยวิจารณ์ว่า ไม่เห็นด้วยนักกับคำแปลที่ว่า “ว่าง่ายสอนง่าย” เพราะคำว่า “ว่าง่าย

สอนง่าย” อาจทำให้เข้าใจผิดว่า โสวัจจัสสตาเป็นคุณธรรม
ของผู้น้อย คือ ถ้าเราพูดว่า ผู้ใหญ่ว่าง่ายสอนง่าย มันก็
ฟังไม่ค่อยเพราะ ไม่ค่อยเหมาะ อาตมาจึงเสนอให้เรา
แปลคำว่าโสวัจจัสสตาว่า “พูดง่าย” ตัวอย่างเช่น ...ผู้ใหญ่
คนนี้พูดง่าย ถ้ามีอะไรที่เราารู้สึกว่า ท่านเข้าใจผิด ท่าน
ตัดสินใจผิด เราสามารถเข้าไปคุยกับท่านได้ ท่านพูดง่าย
ท่านไม่โกรธ ท่านไม่ว่าอะไรหรอก...บางคนพูดพอเป็น
พิธีว่า...มีอะไรมาบอกได้นะ...แต่ใครจะกล้าล่ะ เพราะทั้ง
ใบหน้าทั้งน้ำเสียงตรงข้ามกับคำพูด ถ้าเราดูตัวเองแล้ว
ยอมรับว่า เรายังมีจุดบอดอยู่เหมือนกัน เรายังอาจคิด
เข้าใจตัวเองในบางเรื่อง เรายังมีสิทธิ์ผิดพลาดได้ ถ้าหาก
เรายอมรับว่า เรายังไม่ perfect ยังมีข้อบกพร่องมาก
ถ้าอย่างนั้น เราก็น่าจะเห็นว่า การทำให้ตัวเองเป็นคน
พูดง่าย จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเรามาก

พูดง่าย คือ ไม่ได้ร้อน ไม่หยิ่ง มีความอ่อนน้อม
ถ่อมตนว่า ใช่... เราอาจจะผิดก็ได้ มันเกิดขึ้นได้เสมอ
ถ้าคุณมีอะไรที่จะบอก เราก็พร้อมที่จะรับฟัง... คนที่มี
คุณธรรมข้อนี้ ถ้าสมมุติมีผู้น้อยยให้เสียงสะท้อน ซึ่งเรา
แน่ใจว่า มันไม่จริงเลย มันไม่ใช่อย่างที่เขาคิด เขาเข้าใจผิด

เขาไม่รู้อะไรจริง เราก็ยังไม่ต้องไปว่าเขา ไม่ต้องน้อยใจ
ไม่ต้องรำคาญ ถือว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา คือ ถ้าเราอยู่
ในที่สูง ทักษะของคนที่อยู่ต่ำกว่าเราย่อมไม่กว้างไกล
เท่าเรา เขาจะเห็นแค่บางส่วน จึงเป็นไปได้ว่า คนที่มอง
เราในทางที่ไม่ดี หรือถึงขั้นที่เขามาให้เสียงสะท้อน เราก็
ไม่ต้องถือสา ถือเสียว่าเขาหวังดี เขาต้องการให้ปัญหา
ต่าง ๆ คลี่คลาย เขาก็หลุดจากมุมมองของเขา เราก็พยายาม
สำนึกในเจตนาของเขา และบางครั้งที่เขาพูดก็มีส่วนดี
ส่วนที่เป็นประโยชน์ก็มี

การเป็นคนว่าง่าย สอนง่าย พุดง่าย ตักเตือนง่าย
รับเสียงสะท้อนได้ง่าย เหล่านี้เป็นคุณธรรมที่ต้องฝึก
เพราะมันฝืนความรู้สึก บางคนโดยเฉพาะผู้ใหญ่ที่ชอบ
สร้างภาพว่าเขาถูกในทุกเรื่อง จึงต้องเครียดกับการรักษา
ภาพพจน์ภาพลักษณ์ไว้ให้ได้ เลยกลายเป็นว่าภาพลักษณ์
ของตนสำคัญกว่าความอยู่ดีขององค์กร หรือว่าเรื่องนี้
เสียหายก็ไม่ใช่ไร ขอให้เรายังเป็นที่ยินชมชอบของคน
เป็นใช้ได้ อย่างนี้ก็อันตรายนะ

ฉะนั้น เมื่อมีการตักเตือนหรือขอรับรองในเรื่องที่ถูกที่
ควรที่เหมาะสม ก็ขอให้เราเอาใจใส่ อย่างเช่น เมื่อเข้ามา

ในศาลาที่มีการประกาศขอให้ปิดโทรศัพท์มือถือ อาตมาก็ไม่กล้าวิจารณ์คนที่ไม่ปิดโทรศัพท์ว่าดีก็ เพราะเขาอาจจะมาที่นี่เป็นครั้งแรก อาจจะเป็นคนใหม่ เพราะที่นี่มีคนหน้าใหม่ ๆ มาเสมอ แต่สำหรับผู้ที่เคยมาบ้านบุญแล้ว เคยได้ยินคำขอร้องให้ปิดโทรศัพท์แต่ไม่เคยปิดสักที อย่างนี้น่ากลัวว่าจะล่อแหลมต่อคำว่าดี๊ดี ชาดโสวัจจัสสตา เป็นการเบียดเบียนตัวเองด้วย

คุณธรรมข้อที่ห้า คือ **กิงกรณิเยสุทักขตา** หมายถึง จิตอาสา มีความพอใจ มีความกระตือรือร้นที่จะช่วย กิจส่วนรวม ไม่ใช่ว่าคอยหลบเมื่อมีงาน เรื่องนี้มักจะ เป็นปัญหาที่วัด ปีก่อนอาตมาไปวัดแห่งหนึ่งที่กำลัง เตรียมงาน พระสงฆ์ในวัดทำงานหนักจนดึกทุกคืน อาตมาเดินสวนกับพระฝรั่งรูปหนึ่ง จึงถามท่านว่า เป็นอย่างไรบ้าง เหนื่อยไหม ท่านตอบว่า...ไม่ครับ ผมไม่ค่อยเหนื่อยครับ ถ้างานมาก ผมก็กลับกุฏิไปนั่งสมาธิ... คือ พระมักจะบ่นพร่องมากในข้อนี้ มักจะอ้างว่าไม่สงบ ต้องกลับไปทำความสงบที่กุฏิ รวากับว่าความสงบเป็น คุณสมบัติที่ต้องรักษาไว้ ไม่ให้ใครมากระทบ ทำให้กลายเป็นคนใจแคบโดยไม่รู้ตัว

การเสียสละเพื่อส่วนรวมเป็นคุณธรรมสำคัญ ทำให้จิตใจเราเข้มแข็ง อาตมาขอเล่าถึงความไม่ดีของตัวเอง กำลังว่าตัวเองอยู่เหมือนกัน เมื่อครู่นี้ อาตมาไปเข้าห้องน้ำที่กุฏิ ปรากฏว่าชักโครกเสีย อาตมาบอกว่า... ชักโครกเสีย เดี่ยวต้องสั่งให้ใครมาซ่อม... แต่อาจารย์น้อยท่านไม่คิดเหมือนอาตมา ท่านว่า...ชักโครกเสียเดี๋ยวผมจะเข้าไปซ่อม... ท่านไม่ค่อยให้ใครมาทำให้เรียกว่าอะไรที่ขาดตกบกพร่อง ไม่ใช่ที่กุฏิท่าน แต่เป็นงานส่วนรวม ท่านก็เต็มใจจะเข้าไปช่วย นี่เป็นข้อที่ดีมากของท่าน นิสสัยอาตมาเสียตั้งแต่เมื่อไร เพราะมีลูกศิษย์ลูกหาเยอะ พออะไรเสีย ก็ขอให้คนนั้นคนนี่มาช่วย วันนี้อาตมาได้ทบทวนนาถกรรมธรรม ก็รู้สึกว่าคุณธรรมข้อนี้ของอาตมาออกจะหย่อนไปหน่อย

หลวงปู่ชาท่านไม่ค่อยชมใคร ฟังธรรมะของท่านหลายร้อยกัณฑ์ สองร้อยสามร้อยกัณฑ์ ที่ท่านแสดงความชื่นชมพระอย่างออกหน้าออกตามีน้อยมาก มีเพียง ๒-๓ ครั้งเท่านั้น ที่ท่านชมมากที่สุดคือ ผู้ที่มีคุณธรรมข้อนี้ การช่วยกิจของส่วนรวม ท่านบอกว่า... พระรูปนั้นนะ เดินไปสำรวจวัด ท่านไปปิดกวาด ไปซ่อม

นั่นช่อมนี้ ท่านเห็นอะไรที่เป็นปัญหา ท่านไม่ค่อยให้คนอื่นทำ ท่านจะทำก่อน นี่เป็นการช่วยกิจส่วนรวม การสร้างบรรยากาศในวัด ในครอบครัว หรือในชุมชน ถ้ามีความคิดว่า...มันไม่ใช่หน้าที่ของฉัน ...ปล่อยให้มันเป็นหน้าที่คนอื่น...ฉันยุ่ง ...ฉันไม่มีเวลา... นี่เป็นความคิดที่ไม่ดีอะไรที่เราช่วยได้ เราควรพยายามช่วย อย่างไรก็ตาม กิ๊งกรณียะสุทักขตานี้ไม่ใช่เพียงแค่มีเจตนาจะช่วยเท่านั้น เราต้องฝึกตัวเองให้มีความสามารถที่จะช่วยได้ด้วย อย่างที่วัดหนองป่าพงในสมัยก่อน พระที่มีความคิดช่วยกิจส่วนรวมมีมาก บางครั้งไปช่วยช่อมกุฎีแต่ช่อมไม่เป็น ในที่สุดก็ต้องรื้อออกมาทำใหม่ จนหลวงพ่อต้องออกข้อห้ามว่า กุฎีมีปัญหาอะไร ห้ามช่อมเอง ต้องปรึกษาครูบาอาจารย์ก่อน คือในทุกกรณีจะสังเกตเห็นว่า เจตนา กับ ปัญญา ต้องไปด้วยกัน หากมีเจตนาจะช่วยแต่ช่วยไม่เป็น บางครั้งกลับยิ่งทำให้ปัญหานั้นยุ่งยากขึ้น

คุณธรรมข้อที่หก **ธัมมกามตา** คำนี้ค่อนข้างจะแปลก มีคำว่า “กาม” ในความหมายที่ดี ที่จริงมันตรงกับคำว่า **ธรรมฉันทะ** แต่พระพุทธองค์ทรงอยากเน้นว่า

มีความรู้สึกรักพระธรรม รัก มุ่งมั่น และกระตือรือร้นในพระธรรม นักปฏิบัติเมื่อปฏิบัติไปแล้วสักระยะหนึ่ง จะรู้สึกสบาย สบายหมายถึงว่า กิเลสหายบ้าง ไม่ค่อยรังควานหรือครอบงำมากเหมือนแต่ก่อน รู้สึกจิตใจสบายขึ้น จุดนี้อันตราย เพราะจะเกิดความประมาท พระพุทธองค์จึงทรงต้องตักเตือนพระภิกษุบ่อยๆ ว่า อย่าละเลยในคุณธรรม คือ ให้สร้างความรัก ความกระตือรือร้นในการฝึกจิตให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป อย่าไปคิดว่า แค่นี้ก็ดีแล้ว แค่นี้ก็ไม่เหนื่อยแล้ว แค่นี้ก็สงบดีแล้ว อย่างนี้จะเป็นทางตันเป็นอันตรายต่อการเข้าสู่ความเป็นที่พึงของตน แล้วความสงบความสบายที่เกิดเพราะสมาธิ มันไม่ได้มั่นคงเหมือนที่คิด ยามเจ็บไข้ได้ป่วย เช่น เป็นมาลาเรีย เราเคยคิดว่าได้สมาธิแล้ว แต่ยามนั้นสมาธิอาจจะหายไปเลย เพราะฉะนั้น เราจึงต้องอยู่ด้วยความไม่ประมาท ซึ่ง

คุณธรรมที่จะช่วยให้ไม่ประมาท คือความรักธรรม

ยิ่งถ้าเป็นธรรมะที่เรายังเข้าไม่ถึง เป็นธรรมดาว่า ความพอใจที่จะศึกษาธรรมะที่ละเอียดสูงขึ้นไปเรื่อยๆ ต้องอาศัยความรัก เพราะถ้าเรามีความรักในสิ่งใด เราย่อมอยากจะศึกษาโดยไม่ต้องบังคับ เมื่อมีความรักเป็นแรงผลักดันดาลใจ เราจะขยัน ดังนั้น ท่านจึงให้เราสร้างความรัก

ในพระธรรม เพื่อจะได้ขยันหมั่นเพียรในการศึกษาธรรมะ ให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

คุณธรรมข้อที่เจ็ด คือ **วิริยะรัมภะ** วิริยะความเพียร ตรงกับคำว่า “รัมภะ” ซึ่งมักจะแปลในบทสวดในพระไตรปิฎกว่า “ปรารภ” “วิริยะรัมภะ” แปลว่า การริเริ่มความเพียร เป็นสิ่งที่ต้องทำ เมื่อมีฉัมมกามตาหรือธรรมฉันทะแล้ว ข้อนี้จะไม่ยาก เราต้องมีความเพียร มีความยินดีในความเพียร คือ ถ้าเราถือว่าความเพียรน่าเบื่อวันนี้ต้องใช้ความเพียรมาก เราก็จะอยากพักผ่อนบ้าง สลับกันระหว่างเพียรกับพักผ่อน แต่ถ้าเราเห็นว่า ความเพียรนั้นแหละเป็นอริยทรัพย์ในใจ ความตั้งอกตั้งใจในการป้องกันจิตไม่ให้สิ่งที่เป็นอกุศลเกิดขึ้น ความเพียรในการจัดการกับความเศร้าหมองที่เกิดขึ้นแล้ว ความเพียรในการปลุกฝังสิ่งดีงามที่ยังไม่เกิดขึ้น แล้วค่อย ๆ พัฒนาสิ่งดีงามที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ชีวิตคือความเพียร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า คนเราจะพ้นจากบ่วงแห่งมารได้ด้วยความเพียร ทานให้มีความสำคัญกับความเพียรมากทีเดียว

คุณธรรมข้อที่แปด **สันตภูจฺจึ** คือ มีความสันโดษ พระพุทธองค์ทรงจัดให้สันตภูจฺจึความสันโดษคู่กับความ

เพียร เพื่อป้องกันไม่ให้คนเข้าใจว่าสันโดษคือขี้เกียจ
ท่านว่า ต้องเพียรด้วย ต้องสันโดษด้วย ความสันโดษ
เกิดจากปัญญาที่ไม่หวังความสุขข้างหน้า เช่นว่า...เมื่อเรา
ได้อะไรที่ดีกว่านี้ เราจึงจะมีความสุข เพราะวันนี้มันแย่
วันนี้ไม่ค่อยจะดี เมื่อไหร่หนอที่เราจะได้อะไรที่มันดี
กว่านี้ ที่มันสูงกว่านี้ ที่มันสบายกว่านี้...มันเป็นการไม่
ฉลาดเลย ที่เราปล่อยจิตใจให้ไม่มีความสุขกับสิ่งที่
มีอยู่แล้ว โดยหวังแต่ความสุขในอนาคตที่จะเกิดหรือ
ไม่เกิดก็ยังไม่รู้ พระพุทธองค์ให้เราตั้งเป้าอยู่ที่สิ่งสูงสุด
เช่น ในทางโลก เราอาจตั้งเป้าในเรื่องการเลี้ยงชีพก็ได้
แต่ในระหว่างที่ยังไปไม่ถึงเป้าที่ตั้งไว้ ก็ให้เรามีความสุข
ในทุกๆ ก้าวที่เราเดิน มีความพอใจว่า สิ่งนี้อาจจะไม่ใช่ว่า
สิ่งที่ดีที่สุดในโลก แต่สิ่งนี้เราได้มาด้วยการทำความเพียร
ด้วยการทำมาหากินอย่างซื่อสัตย์สุจริต ไม่ได้เบียดเบียน
ใคร จึงน่าภาคภูมิใจ ความสันโดษนี้สัมพันธ์กับความรู้สึก
ภูมิใจ ภูมิใจในสิ่งที่ทำ ภูมิใจในผลงาน แต่ไม่ใช่ภูมิใจจน
ประมาทว่า แค่นี้ก็พอนะ ให้ภูมิใจว่าเราทำได้ถึงขั้นนี้แล้ว
และเรายังจะต้องทำต่อไปนะ แต่ในระหว่างที่ยังไปไม่ถึง
ขั้นนั้น ยังไปไม่ถึงขั้นสูงสุด เราก็สมควรจะได้รับความสุข
จากความภูมิใจในสิ่งที่เราได้ทำ ในผลงานที่เกิดขึ้นแล้ว

เมื่อเราระลึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ เช่น ถ้ามันเกิดขึ้นหรือเรา
ได้มาเพราะมีกัลยาณมิตรคนนั้นคนนี้ช่วย เป็นบุญคุณ
ของคนนั้นคนนี้ หรือแม้ว่าวัตถุหรือสิ่งที่ได้มาจะไม่ใช่ว่า
สิ่งทีวิเศษวิโสอะไรในสายตาคนอื่น แต่มันมีความหมาย
สำหรับเรา ยกตัวอย่างคนที่ซื้อรถคันแรกในชีวิต แม้จะ
เป็นรถคันเล็ก ๆ มือสอง มือสาม หรือมือสี่ เราก็มีความสุข
สุขใช้ใหม่ เพราะมันเป็นสิ่งที่เราซื้อมาเอง หรือว่าอะไร
ที่เราซื้อเองเป็นครั้งแรก ที่ไม่ได้ใช้เงินคุณพ่อคุณแม่ แต่
เราทำงาน ได้เงินมาซื้อเอง เรามีความสุขนะกับสิ่งที่ซื้อ
มาด้วยเงินจากการทำงานของเรา แม้บางครั้ง ถ้าเทียบกับ
สิ่งที่เราเคยได้รับจากคุณพ่อคุณแม่ มันอาจจะไม่ดีเท่า
แต่มันมีความหมายด้านจิตใจ และบางที ตอนอายุสี่สิบ
ห้าสิบปีขึ้นไปที่เราอาจจะเป็นเจ้าของรถหลายคัน แต่เมื่อ
เราระลึกถึงรถคันแรก มันมีความสุข

ฉะนั้น สิ่งต่าง ๆ มีความหมายที่วัดด้วยเงินไม่ได้
ถ้าเราฉลาดในการคิด เราจะมีความรู้สึกที่ดี ภูมิใจ พอใจ
กับสิ่งต่าง ๆ ตราบใดที่เรายังสามารถจะใช้สิ่งนั้น แม้
เมื่อเวลาผ่านไป อายุมากขึ้น ถึงเราจะซื้ออย่างอื่นหรือ
ทำอย่างอื่นก็ไม่เป็นไร เรายังมีความสำนึกในสิ่งที่เรา
มีอยู่ appreciate ชื่นชมยินดีกับสิ่งที่มีอยู่ ฉลาดพอที่

จะมีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่ในระหว่างการเดินทางหรือ การแสวงหาต่อไป ผู้ที่มีความฉลาดอย่างนี้ จิตใจย่อมไม่วุ่นวาย ในขณะที่ความไม่สันโดษมักจะนำไปสู่ความ ฟุ้งซ่านวุ่นวาย อิจฉาพยาบาท และมักจะนำไปสู่การ คอรัปชันด้วย เมื่อเรารู้จักมีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่ได้ จิตก็จะเป็นที่พึ่งของตนได้ในระดับหนึ่ง

คุณธรรมข้อที่เก้า **สติ** คือ การรู้ตัวว่ากำลังทำอะไร อยู่ รู้บาปบุญคุณโทษ สามารถป้องกันสิ่งที่ เป็นบาปกรรม สามารถรับและเจริญในสิ่งดีงาม รู้กายรู้ใจ นี่เป็นที่พึ่งใน ระดับสูงขึ้นมาแล้ว รับรู้ต่อสิ่งที่ เป็นบุญ สิ่งที่เป็นบาป สิ่งที่เป็นกุศล สิ่งที่เป็นอกุศล อยู่ในปัจจุบัน คนเราจะ ปลอดภัยเพราะสิ่งที่ เป็นกุศล และจะได้รับอันตรายจาก สิ่งที่เป็นอกุศล การรู้ตัวอยู่ในปัจจุบันว่า ตอนนี้อย่างไร เราเป็นอย่างไร ใจของเราเป็นอย่างไร เป็นการรับผิดชอบ ชีวิต ไม่ใช่ว่าอารมณ์ของเราจะต้องขึ้นต้องลงตามการ กระตุ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะเรามีตัวกลั่นกรอง มีตัวควบคุม มีตัวรับรู้ต่อความเป็นจริงในปัจจุบัน

คุณธรรมข้อที่สิบ คือ **ปัญญา** การมีปัญญาจะ ทำให้เราเป็นที่พึ่งของตนอย่างแท้จริง ปัญญามีบทบาทใน

คุณธรรมข้ออื่น ๆ ทุกข้อตั้งแต่ข้อแรกเป็นต้นมา ปัญญา
ในขั้นสูงสุดเป็นเรื่องของไตรลักษณ์ การที่เราได้ศึกษา
พิจารณาไตร่ตรอง เห็นความไม่แน่นอน ความไม่เที่ยง
ความเปลี่ยนแปลงตามเหตุตามปัจจัยของสิ่งทั้งหลาย
**ที่เราเคยเป็นทุกข์ก็เพราะเราไปยึดอยู่ในรูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ ในกาย ในใจ ว่าเป็นเรา
เป็นของเรา** เมื่อใดจิตมีสติต่อเนื่องจนเป็นสมาธิแล้ว
ปัญญาที่จะรู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงก็จะปรากฏ
มันก็เป็นแค่สักแต่ว่าอารมณ์ สักแต่ว่าสังขาร สักแต่ว่า
ความรู้สึก ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา มีแต่กระแสความ
เปลี่ยนแปลงตามเหตุตามปัจจัย **เมื่อเรารู้สิ่งทั้งหลาย
ตามความเป็นจริง ไม่ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายด้วยอวิชชา
ด้วยตัณหา ด้วยกิเลส ใจก็ย่อมถึงบทอันเกษม คือ
พระนิพพานที่ปลอดภัยที่สุด** เราจะกลายเป็นผู้ที่
เป็นที่พึ่งของตนอย่างแท้จริง

เออละ วันนี้ก็คงให้ข้อคิดพอสมควรแก่เวลา



...ผู้ที่ขาดสติ จะเห็นเฉพาะเรื่องที่เกิดขึ้น
แล้วเกิดอารมณ์ที่เป็นปฏิกิริยาต่อสิ่งนั้น
ผู้มีอุเบกขาจะเหมือนกับถอยออกมาสักระยะหนึ่ง
สามารถเห็นสิ่งแวดล้อม เห็นบริบท
เห็นว่าเรื่องนี้มีความหมายอย่างไร เพื่ออะไร
จิตใจก็รักษาความเป็นกลางเอาไว้ได้

รู้เห็นอย่างเป็นกลาง

เมื่อเช้านี้ ลูกศิษย์เล่าเรื่อง ๆ หนึ่งให้อาตมาฟัง เป็นเรื่องทีโพสต์ใน social media เกี่ยวกับชายคนหนึ่งทีไปวัดแล้วเปลอลืมปิดโทรศัพท์มือถือ แล้วเสียงโทรศัพท์ก็ดังขึ้นมาในระหว่างทีเขาอยู่ในวัด เขาเล่าว่า ตอนทีเสียงโทรศัพท์ดัง ทุกคนในวัดหันมามองเขาด้วยความหงุดหงิดรำคาญใจ ด้วยความโกรธ และดูถูกเหยียดหยามอะไรทำนองนี้ ออกจากวัดแล้วเขาก็เข้าไปดื่มเหล้าในบาร์แล้วเปลอทำอะไรหกหรือทำแก้วแตกอะไรสักอย่าง ปราบฏว่าทุกคนในบาร์แสดงความเป็นห่วงเขาว่าเป็นอะไรหรือเปลอแล้วยังแสดงทีทำต่อเขาด้วยความเป็นมิตรและความเอ็นดู คนทีโพสต์เขียนว่า... น่าคิดนะว่า ตอนเขาทำอะไรผิดในวัด คนรอบข้างซึ่งเป็นคนทีเข้าวัดมอมองเขาอย่างมื่อคติ ในขณะที่ในบาร์ทีเขาเข้าไปดื่มเหล้า คนกลับแสดงความ

* พระธรรมเทศนาเรื่อง “รู้เห็นอย่างเป็นกลาง” โดยพระอาจารย์ชยสาโร
บ้านบุญ วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๒

เอ็นดูต่อเขา แม้ว่าเขาจะทำอะไรผิดก็ตาม เรื่องที่โพสต์ใน
ทำนองนี้ คงมีคนกดไลค์จำนวนมากพอดู เพราะธรรมชาติ
ของคนเรามักชอบอะไรที่มันกลับตาลปัตร ตัวอย่างเช่น
คนตัวใหญ่ๆ แต่พูดเสียงแหลมๆ หรือผู้ชายตัวใหญ่ๆ พูด
เสียงสูงๆ เหมือนผู้หญิง คนเห็นแล้วก็จะรู้สึกว้าว ...เอ้อ!
ตลกดี... หรือคนตัวเล็กๆ พูดเสียงต่ำ ก็ตลกดี อะไรที่มัน
ดูน่าจะเป็นอย่างหนึ่ง แต่กลับเป็นอีกอย่างหนึ่ง มันเป็น
ธรรมชาติที่เราจะรู้สึกสนุก แต่อาตมาว่าเขาเปรียบเทียบ
ไม่ถูก เขาหวังให้คนหัวเราะหรือคนกดไลค์อะไรทำนองนี้
แล้วการเปรียบเทียบมันผิดอย่างไร กรณีแรก มันเป็นที่
เข้าใจกันว่า คนเราเข้าไปในวัดก็เพื่อจะไปทำบุญ ไป
ฟังธรรม ไปปฏิบัติธรรม เราถือว่าวัดเป็นที่พิเศษ กิริยา
มารยาทต่างๆ ที่อาจเป็นที่ยอมรับถ้าอยู่ในโลกทั่วไป
แต่เมื่อเราเข้าไปในเขตวัดแล้ว ก็รู้กันดีว่าเราต้องสำรวม
มากขึ้น บางสิ่งบางอย่างที่เรากล้าทำในตลาด หากอยู่ใน
วัดเราก็ไม่ทำ เราก็ไม่พูด ในสมัยนี้ เพื่อรักษาบรรยากาศ
และความสงบภายในวัด ทางวัดมักขอร้องให้ทุกคนปิด
โทรศัพท์ เพราะถ้าเข้าไปในวัดและทุกคนพูดโทรศัพท์หรือ
เอาแต่พูดคุยกันแล้ว บรรยากาศก็ไม่แตกต่างอะไรจาก
ที่บ้าน แล้วจะไปวัดทำไม ใช่หรือไม่ การจะอ้างว่าเพลอ

มันก็อ้างได้เหมือนกัน แต่ในความเปลอนั้นมันก็มีเจตนา
อยู่นะ อย่างกรณีคนตีมเหล่าแล้วขับรถชนคนอื่น แล้ว
อ้างว่าไม่ได้ตั้งใจชน เขาแผลออกไป ก็ไม่ได้หมายความว่า
เขาจะพ้นคดี เพราะถือว่าเขาทำผิดตั้งแต่ตอนที่เขาตีม
เหล่าแล้วยังขับรถทั้งๆ ที่ควบคุมสติไม่ค่อยจะได้ เขาจึง
ต้องรับผิดชอบ การไปวัดก็เหมือนกัน ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา
ตอนเช้า จนกระทั่งเดินเข้าไปในวัด ไม่ใช่ว่าจะไม่คิดเรื่อง
โทรศัพท์หรือเรื่องความเหมาะสมไม่เหมาะสม เพียงแต่
ว่าคิดแล้วก็ปิดไป ช่างมัน ไม่สนใจ ซึ่งตัวนี้แหละที่เป็น
ตัวบาป ไม่ใช่บาปในขณะที่โทรศัพท์ดังขึ้นมา เพราะ
ตอนนั้นเขาอาจจะลืมเรื่องโทรศัพท์ไปแล้ว แต่ก่อนที่จะลืม
มันก็ต้องมีจำนะ มีจำก่อนลืม มีรู้ก่อนไม่รู้ เพราะฉะนั้น
เขาก็ต้องรับผิดชอบอยู่ดี

ทีนี้ในเรื่องที่เล่าว่า ทุกคนมองเขาอย่างอคติ อย่าง
รำคาญ อย่างไม่เป็นมิตร นี่เป็นสำนวนที่ผู้เขียนต้องการ
สร้างอารมณ์ให้ผู้อ่านเข้าใจไหม ถ้ามว่า สมมุติมีคนอยู่ตรง
นั้น ๕๐ คนตอนที่โทรศัพท์ดังขึ้น แสดงว่าทั้ง ๕๐ คนมอง
เขาแบบไม่พอใจหรือ คนที่มองอย่างนั้นจริงๆ ถึง ๔๐ คน
ถึง ๓๐ ถึง ๑๐ คนใหม่ หรืออาจจะมีแค่ ๒-๓ คน เป็น
ไปได้หรือไม่

เมื่อวันก่อน อาตมาคุยกับโยมว่า ศิลข้อ ๔ ข้อเดียว ก็เป็นงานปฏิบัติธรรมแบบอุกฤษฏ์นะ แคร่รักษาศิลข้อที่ ๔ ไว้ ก็ได้ขัดเกลากิเลสมากมาย คือ ไม่ใช่แค่พูดชาวเป็นคำ หรือคำเป็นชาวเท่านั้น แต่รวมถึงการพูดอะไรเกินความจริงเพื่อต้องการให้คนหัวเราะชอบใจด้วย เช่น ทุกคนมองเขาอย่างโกรธ อย่างมีอคติ อย่างดูถูกดูหมิ่น... ทีบอก ว่าทุกคนนะ มันจริงหรือ หรือว่าแค่ ๒-๓ คน แล้วที่ เขาบอกว่า เขาไปที่บาร์ มันน่าสงสัยเหมือนกันนะว่า ออกจากวัดแล้วไปบาร์ นี่เขาคิดอย่างไรก็ไม่รู้ และเมื่อ อยู่ในบาร์แล้ว เขาทำอะไรหกหรือทำแก้วแตก ทุกคนก็ สงสาร ทุกคนก็เอ็นดูเขาว่า... เป็นยังไง เป็นอะไรใหม่... จริงหรือที่ทุกคนมองเขาอย่างเป็นมิตร หรือแค่คนที่อยู่ ใกล้ ๆ เขาเพียง ๒-๓ คน ที่นี้ ความรู้สึกของเรื่องเล่าที่ว่า ทุกคนในวัดกับทุกคนในผับที่ดื่มเหล้ามันตรงข้ามกัน มันก็ทำให้เรื่องฟังน่าสนุก ใช่หรือไม่ เพราะถ้าเขาเล่าว่า ในวัดมีคนไปฟังเทศน์ ๕๐ คน พอโทรศัพท์ตั้งขึ้นมา มีคน ๒ คนมองเขาอย่างไม่พอใจ แต่อีกหลายสิบคนไม่สนใจ แล้วเมื่ออยู่ในผับก็มีคน ๒-๓ คนแสดงความเป็นห่วง แต่อีกหลายสิบคนไม่สนใจ มันก็ไม่รู้จะเขียนเล่าไปทำไม

ใช่หรือไม่ คงไม่มีใครกดไลค์ เพราะเรื่องมันฟังดูเฉย ๆ
ดังนั้น เรื่องการเขียน เรื่องการพูด เราต้องระวัง เรามัก
จะใส่น้ำปลาหรืออะไรที่ซุรสบ้าง ให้มันฟังดูดีหรือให้
มันน่าฟัง บางทีบทบาทของเรามีน้อย แต่เราก็ทำให้
เราเป็นพระเอกนางเอกในเรื่องที่ดี ส่วนเรื่องที่ไม่ดี เราก็
ลดตำแหน่งตัวเองจากพระเอกเป็นบริวารหรือไม่ให้มี
บทบาทเสียเลย

กิเลสที่จะเกิดขึ้นในระหว่างการพูดมีมากมายและ
จับได้ยากเพราะมันเร็วมาก ถ้าเราอยู่คนเดียว เวลา
มีความคิดที่เป็นอกุศลผุดขึ้นมา บางทีเราก็กังมีโอกา
สที่จะเห็นว่า ...เอ้อ! ตัวนี้ตัวร้ายนะ... แต่ในระหว่างการ
สนทนาพูดคุยกัน เราต้องทำให้เขาชอบเรา ต้องการให้
เขาสนุก ต้องการให้เขาหัวเราะ มันจะติดลม จะพูดเกิน
ความจริงหรือไม่ถึงความจริง อย่างผู้ชายคนนั้น มันไม่
ถึงกับโกหกเสียทีเดียว แต่เป็นการตกแต่งตัดต่อให้ฟัง
ดูดี ตรงนี้แหละที่ศีลของเราแม้จะไม่ขาดแต่ก็ต่างพริ้ว
หลวมพอซาท่านใช้คำว่า “เสียศีลแล้วนะ” ถ้าใครพูดอย่างนี้
ก็เสียศีลแล้ว

การพูดเรื่องที่ไม่สนุก หรือเวลาที่ทะเลาะหรือมีเรื่องกัน เราก็จะชอบพูดเกินความจริง อย่างที่อาตมาเคยเตือนบ่อยๆ เวลาเราบอกว่า “คุณไม่เคย...” หรือ “อย่างนี้ทุกครั้งเลย” คือ อย่าไปพูดคำพวกนี้เลยนะ “ไม่เคย” “ทุกครั้ง” แบบเด็ดขาดร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะแน่นอนว่า ถ้าเรากล่าวหาใครว่า เขาทำอะไรไม่ดีอย่างนี้ทุกครั้ง สมองของเขาจะทำงานเร็วมาก จนจับได้ว่ามีครั้งใดครั้งหนึ่งที่เขาไม่ได้ทำอย่างที่เราวา เขาก็จะยึดอยู่ตรงนั้นแล้วรู้สึกน้อยใจว่า เราไปว่าเขาในเรื่องที่ไม่จริง ทั้งๆ ที่มันอาจจะจริง ๙๐-๙๕ ใน ๑๐๐ แต่พอเราบอกว่า “ทุกครั้งเลย” มันเป็นการกระตุ้นให้เขาหาโอกาสแม้ อาจจะแค่ครั้งเดียว เพื่อจะยืนยันว่าเราไม่ยุติธรรมกับเขาว่าเขาในเรื่องที่ไม่จริง เขาจึงมีสิทธิ์ที่จะรู้สึกน้อยใจได้ หรือถ้าเราบอกว่า “ไม่เคยช่วยเลยสักครั้ง” “ไม่เคยเห็นใจเลยสักครั้ง” สมองของคนฟังก็จะได้รับการกระตุ้นเหมือนกันว่า จะต้องตรวจความทรงจำ จนพบว่า มีครั้งใดครั้งหนึ่งหรือโอกาสใดโอกาสหนึ่งที่มันไม่ใช่อย่างนั้น เวลาคนเรามีอารมณ์ ก็อยากที่จะเด็ดขาด แต่ความที่อยากจะเด็ดขาดนั้นแหละ จะทำให้ศีลข้อที่ ๔ ของเรา

ถึงจะไม่เสียไม่ขาดทีเดียว แต่ก็เรียกว่าต่างพริ้ว คือไม่
บริสุทธิ์เท่าที่ควร

ฉะนั้น การเจริญสติกับวาทะจึงเป็นข้อวัตรปฏิบัติ
ที่เรามีโอกาสเสมอกันทุกคน ไม่ว่าจะพระว่าโยม ส่วนเรื่อง
การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม โยมคงเสียเปรียบพระ
เพราะพระมีเวลามากกว่าและนั่นคือวิถีชีวิตของพระ
อย่างไรก็ตาม อริยมรรคมีองค์แปดไม่ได้จำกัดอยู่แค่
การนั่งสมาธิ เดินจงกรม ในส่วนของศีล ก็มีสัมมาวาจา
สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว ซึ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของมรรค
ที่พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญมากทีเดียว ดังนั้น
การระวังวาจาของเราและการรู้จักจับประเด็นคำพูดของ
คนอื่นจึงเป็นเรื่องสำคัญ ยิ่งในปัจจุบัน เมื่อใครต้องการ
จะ manipulate เรา เขาก็จะใช้ความรู้สึกของเรา ความคิด
ความเห็น ความกลัว ความอะไรต่างๆ ของเราเป็นอาวุธ
ของเขา คนที่เก่งในเรื่องนี้ เขารู้จักพูดเหมือนกดปุ่มเรา
และมันง่ายมากที่คนที่ไม่เจริญสติ ไม่รู้เท่าทันจิตใจของ
ตัวเอง จะตกเป็นเหยื่อของคนพวกนี้ ยกตัวอย่างเช่น
คนไม่ดีที่หวังผลประโยชน์จากเรา เขาก็จะหาอะไรสัก
อย่างที่เขารู้ว่าเรารักหรือเราเห็นว่าดี ซึ่งจะเป็นจุดอ่อน

ของเรา เช่น เรื่องความรักชาติ คนที่อยากจะใช้เราก็จะบอกว่า...ถ้ารักชาติแล้วต้องทำอย่างนี้ ๆ ... หรือ...ถ้าทำอย่างนี้แสดงว่าไม่รักชาติ...พอเขาใช้คำว่า...รักชาติ... สติเราก็ขาดทันทีเลย ใช่หรือไม่ หรือถ้าเขาบอกว่า...อย่างนี้เรียกว่าไม่รักชาติ... เราก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาทันที หรือเมื่อเขาต้องการชักชวนให้เราทำอะไรสักอย่างที่เราไม่อยากทำ แต่ถ้าเขาสามารถทำให้เราเห็นว่า...คนรักชาติต้องทำ... ทั้งที่โดยส่วนตัวแล้วเราไม่อยากทำ เราก็เสียสละยอมทำ เพราะเราเป็นคนรักชาติ ความรักนั้น ไม่ว่าจะรักลูก รักชาติ หรือรักอะไรก็แล้วแต่ ล้วนเป็นจุดอ่อนที่เราต้องตั้งสติไว้ให้ดี ความกลัวก็เช่นเดียวกัน อย่างเช่น ถ้าเราดูเรื่องความดีและความไม่ดี สมมุติว่า คนชั่วคนหนึ่งต้องการจะเอาเปรียบคนอื่นด้วยการชักชวนให้ทำสิ่งไม่ดีที่ไม่ควรทำ เขาต้องทำอะไร มันก็มีหลายวิธี เช่น เขาต้องทำให้ทุกคนเข้าใจว่า สิ่งที่ไม่ดีนั้น...ที่จริงแล้วมันดี...ควรต้องเปลี่ยนความคิดเสียใหม่...ที่คิดว่าไม่ดีนั้น มันคิดผิด...หรือเขาอาจจะบอกว่า...มันก็มีส่วนที่ไม่ดีอยู่บ้าง แต่ส่วนที่ดีมีมากกว่าส่วนที่ไม่ดี เพราะฉะนั้น ควรจะสนับสนุน...หรือถ้าคนยังไม่ยอมรับในจุดนี้ ยุทธวิธีต่อไปก็คือบอกว่า...เออ!

มันก็ไม่ดีอยู่บ้าง แต่ถ้าเทียบกับสิ่งอื่นแล้ว มันยังดีกว่า ถ้าไม่ยอมรับความไม่ดีระดับนี้ ความไม่ดีที่เลวร้ายน่ากลัวกว่านี้จะเกิดขึ้น ก็ถือว่ายังมีดีอยู่บ้าง หรือดีกว่าสิ่งอื่นที่น่ากลัว ฉะนั้น ถึงจะไม่ดี เราต้องอดทน

ผู้ที่ต้องการอะไรจากเรานั้น เขาจะมีเทคนิคต่างๆ อย่างนี้ เพื่อให้เรายอมรับความไม่ดีของเขา คือยอมรับว่า ที่จริงแล้วเขาฉลาดกว่าเรา เขารู้มากกว่าเรา ฉะนั้น... ที่เรารู้ว่าไม่ดีนั้นเพราะเราไม่เข้าใจ ขาดข้อมูลความรู้ ไม่ฉลาดไม่เก่งเท่าเขา... หรือ... ที่ว่าไม่ดีนั้น มันจะดีในระยะยาว เราต้องทำใจยอมรับ ต้องใจเย็นๆ เดี่ยวความดีจะปรากฏ... หรือ... ที่ว่าไม่ดีนั้น มันก็ไม่ดีบ้าง แต่ส่วนดีก็มีอยู่ ทำไมจึงไปจับผิดตรงส่วนที่ไม่ดี แล้วมองข้ามส่วนดี ทั้งๆ ที่ส่วนดีมีมากกว่าส่วนไม่ดี... หรือบอกว่า...เออ! มันก็ไม่ดีบ้าง แต่โลกปัจจุบันก็เป็นอย่างนี้แหละ ต้องทำใจ ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ แต่ไม่รู้จะทำยังไง ก็ต้องยอมรับในธรรมชาติ...

คำพูดของคนมีเล่ห์มีเหลี่ยมมาก เราเป็นนักปฏิบัติธรรมผู้เจริญสติต้องทำใจให้เป็นกลาง เพราะถ้าเกิดอคติ

ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ในทางชอบก็ได้ ไม่ชอบก็ได้ หรือแบบ
ลับสนก็มี ถ้าเราขาดสติแล้ว เราจะหลงและจับประเด็น
ไม่ได้ คือประเด็นระหว่างความดี ความไม่ดี ความดีที่
ต้องยอมรับ ความไม่ดีที่ควรละ ความไม่ดีที่ควรอดทน
ซึ่งเรื่องเหล่านี้มีความสลับซับซ้อนพอสมควร ถ้าจิตใจของเรา
เราไม่เป็นกลาง ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา มันจะดูไม่ออกเลยนะ
แต่เมื่อจิตใจของเราเป็นกลางแล้ว ไม่ใช่ว่านักปฏิบัติธรรม
ต้องมองอะไร ๆ เป็นเรื่องไม่แน่นอนไปหมด มองอะไรว่า
ดีหรือมองทุกสิ่งทุกอย่างในแง่ดีไว้ก่อน นั่นไม่ใช่ท่าทีของ
นักปฏิบัติ แม้อาจจะมีการเรื่องที่เราต้องยอมมองคนในแง่
บริสุทธิ์ไว้ก่อน จนกว่าจะพิสูจน์ได้ว่าเขามีความผิดจริง
คือ ให้โอกาสเขาก่อน และทำที่ประจำจิตประจำใจของ
นักปฏิบัติ คือ...มันไม่แน่

อาตมาเพิ่งคุยกับลูกศิษย์คนหนึ่งซึ่งเพิ่งถูกโกงเงิน
เขาบอกว่า... โอ้! ไม่น่าเชื่อเลย คนที่โกงเงินเขานั้น เป็น
คนน่ารัก เรียบร้อย สุภาพอ่อนโยน... นี่เราก็ต้องแยก
ประเด็นแล้วว่า มีกฏตายตัวของธรรมชาติข้อไหนที่บอก
ว่า คนสุภาพโกงเงินไม่ได้ แล้วที่บอกว่า...ไม่น่าเชื่อเลย
ว่าเขาจะทำอย่างนี้ หน้าตาก็ดีดี แต่งตัวก็เรียบร้อย... โอ!

แค่นี้แหละหรือที่จะเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าเขาไวใจได้...หน้าตาดี
พูดดี แต่งตัวดี... ฉะนั้น ถ้าคนหน้าตาดี สุภาพเรียบร้อย
อยากจะมาทำธุรกิจกับเราหรือจะมาขอกู้เงินเรา เราต้อง
ตั้งสติเป็นพิเศษเลยนะ ถ้าเรารู้เท่าทันธรรมชาติของตัวเอง
ว่า เราพร้อมที่จะเห็นด้วย พร้อมที่จะยินยอม พร้อมที่จะ
นิยมคนที่เรียบร้อย หน้าตาดี เป็นต้น ถ้าเขาถูกสเป็กของ
เรานะ ก็ล่อแหลมเสียแล้วต่อความเป็นกลางและปัญญา
ของเรา แล้วเวลาเราเจอคนที่ดูไม่ค่อยดี ไม่ตรงสเป็ก ก็ให้
เราต้องตระหนักเรื่องความไม่แน่นอนไว้ด้วย ...เออ! มัน
เป็นไปได้ว่า นิสัยเขาเป็นอย่างนั้น พูดกระซอกซอกฮาก
ไม่เพราะ แต่เขาอาจจะเป็นคนที่ดี มีความคิดดี ๆ
ก็ได้... ส่วนคนที่มาตำหนิหรือมาให้เสียงสะท้อนเรา บางที
คำพูดของเขาไม่น่าฟัง หรือพูดแบบไม่เคารพเรา เราก็ต้อง
ตั้งสติ คือ อย่าเพิ่งไม่พอใจที่เขาพูดกับเราแบบนั้น หรือ
ไม่พูดกับเราอย่างที่เราพูดกับผู้ใหญ่หรือครูบาอาจารย์
ที่เรารัก เพราะมันไม่ได้หมายความว่า สิ่งที่เขาพูดหรือ
สิ่งที่เขาเสนอมันจะไม่ดีเสมอไป นี่เป็นเรื่องของการแยก
ประเด็น ซึ่งอาตมามีข้อสังเกตว่า **ความสามารถในการ
แยกประเด็น ไม่ได้เป็นเรื่องไอคิวสักเท่าไร** หากมัน

เป็นเรื่องของอีคิว เรื่องของการรักษาจิตให้เป็นกลางที่จะ
รับฟังข้อคิดหรือคำพูดโดยไม่ยึดมั่นถือมั่น หรือไม่ปฏิเสธ
เพียงเพราะไม่ชอบเขาหรือดูว่าหน้าตาเขาไม่ค่อยน่าไว้วางใจ
เป็นต้น

การรักษาความเป็นกลางเป็นเรื่องของอุเบกขา
การทำสมาธิภาวนามีส่วนในการฝึกจิตให้เป็นกลาง เมื่อ
เราเจริญสติถึงขั้นหนึ่ง เวลาทำอะไรผุดขึ้นมาในสมอง
ซึ่งหากเป็นเมื่อก่อนเราจะหลงหรือพุ่งชานไปกับมัน
แต่เมื่อเราเจริญสติบ่อยๆ อะไรผุดขึ้นมา เราก็ดูมันไป
จนมันปรากฏอย่างเต็มที่ แล้วก็ดับไปตามเรื่องของมัน
การดูมันอย่างไม่ยินดียินร้าย แต่มองอย่างเรียนรู้
นี่คืออุเบกขา ถ้าเราหันหลัง ไม่รู้ไม่ชี้ ไม่สนใจ จิตใจก็
เป็นกลาง ไม่พุ่งชานวุ่นวายเหมือนกัน แต่มันเป็นความ
เป็นกลางที่เกิดเพราะอวิชา เพราะไม่รู้ แต่**อุเบกขาคือ**
ความเป็นกลางทั้ง ๆ ที่รู้ ทั้ง ๆ ที่เห็น ซึ่งเราต้องฝึกให้ได้
อย่างนี้ บางครั้งบางสิ่งบางอย่าง เราใจร้อน ไม่อยากให้
มันค้าง ๆ รู้สึกมันไม่เรียบร้อย เราอยากให้มันเรียบร้อย
ให้มันจบเสียที เราก็เลยพูดหรือตัดสินใจบางสิ่งบางอย่าง
ในเวลาที่เราเองยังไม่สุกงอม ยังไม่ถึงเวลาที่จะตัดสินใจ

เพราะข้อมูลยังไม่ครบและเรื่องก็ยังไม่ชัดเจนเท่าที่ควร แต่พอเรารำคาญ เกิดความรู้สึกภายในใจว่า ทำไมเรื่องมันไม่จบสักที ไม่เสร็จสักที มันใช่หรือไม่ใช่ก็ไม่รู้ นี่เป็นเพราะเราไม่ชอบความรู้สึกอย่างนี้ เราจึงพยายามที่จะทำให้ความรู้สึกนั้นหายไป นี่เป็นสิ่งที่พระเรียกว่าวิภวตัณหา คือ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ไม่อยากรู้สึกอย่างนี้ **ความรู้สึกต่างๆ ที่เราไม่ชอบ จะนำไปสู่การพยายามไล่มันออกจากสมองของเรา เพื่อให้มันหายไปเร็วๆ ซึ่งจะทำให้ผิดพลาดได้** ฉะนั้น เราต้องอดทน ดูมันไป ดูมันไป วางใจให้เป็นกลาง

การเลี้ยงลูกหรือการสอนลูกศิษย์ก็เช่นเดียวกัน ผู้รู้ท่านเปรียบเทียบกับเด็กเริ่มหัดเดิน เพิ่งเดินเตาะเตาะ ถ้าผู้ปกครองเห็นลูกเดินไม่ก็ก้าวแล้วหกล้มร้องไห้ ก็รีบวิ่งเข้าไปกอด เข้าไปอุ้มไว้ ไม่ให้ลูกเดินอีก ลูกก็ไม่มีวันที่จะเดินได้ ใช่หรือไม่ ระหว่างการเรียนรู้เรื่องสำคัญๆ พ่อแม่หรือผู้ปกครองควรทำอย่างไร... ก็แค่อยู่ใกล้ๆ ให้เขารู้สึกว่า ถ้ามีอะไรวิกฤตจริงๆ ผู้ปกครองจะเป็นที่พึ่งได้ ผู้ปกครองคอยจับตามองอยู่ แต่ไม่เข้าไปก้าวกาย ไม่เข้าไปแทรกแซง ไม่เข้าไปยุ่งในระหว่างที่เขากำลังเรียนรู้

สิ่งที่เป็นปัจจัยตั้งที่คนอื่นเรียนรู้แทนเขาไม่ได้ เป็นเรื่องที่เขาต้องทำเอง แม้ว่าในกระบวนการเรียนรู้ จะต้องมีส่วนช่วงที่เขาทุกข์ยากลำบาก แต่หากเข้าใจกระบวนการทั้งหมด เข้าใจเหตุผล เข้าใจว่าลูกกำลังทำอะไร เพื่ออะไร ผู้ปกครองที่มีปัญญาอ่อนสามารถนั่งนิ่งๆ ได้ ลูกล้ม ลูกร้องไห้ ก็รู้สึกอยู่ แต่ความรู้สึกนั้นอยู่ในบริบทของปัญญาที่รู้ว่า นี่คืออะไร เพื่ออะไร ส่วนผู้ที่ขาดสติ จะเห็นเฉพาะเรื่องที่เกิดขึ้น แล้วเกิดอารมณ์ที่เป็นปฏิกิริยาต่อสิ่งนั้น ผู้มีอุเบกขาจะเหมือนกับถอยออกมาสักระยะหนึ่ง สามารถเห็นสิ่งแวดล้อม เห็นบริบท เห็นว่าเรื่องนี้มีความหมายอย่างไร เพื่ออะไร จิตใจก็รักษาความเป็นกลางเอาไว้ได้

ทุกๆ เรื่องที่เกิดขึ้นก็เช่นกัน ค่อยๆ ดูไป ว่ามันคืออย่างไร อย่างเวลามีใครทำอะไรผิดพลาด ผิดสัญญา หรือทำอะไรที่เราเห็นว่ามันไม่ใช่ เราไม่ควรด่วนสรุปว่าเขาทำด้วยความตั้งใจ หรือเขาแกล้ง หรือเขาขาดความเคารพเรา ต้องค่อยๆ ดูไป รู้ไป ว่ามันเป็นอย่างไร บางทีก็ไม่ใช่ไร ปล่อยมันไป แต่ถ้าเป็นพฤติกรรมต่อเนื่อง เป็น

ความเคยชิน เป็นความประมาทที่นับวันจะเพิ่มมากขึ้น
เราก็เข้าไปตักเตือน แต่เรื่องบางเรื่องหรือบางสิ่งบางอย่าง
จะเป็นการดีกว่าหากให้เขาได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง

ดังนั้น ในเรื่องของ การตั้งสติในชีวิตประจำวัน
อาตมาจึงอยากให้ความสำคัญกับวาจาของเราให้มาก
ต้องไม่พูดเท็จไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด ๆ และนั่นคือเครื่อง
ระลึกของสติ หลายคนสับสนในเรื่องนี้ว่า ในชีวิตประจำวัน
เราจะตั้งสติอย่างไร ในเมื่อมีเรื่องนั้นเรื่องนี้ยุ่งอยู่
ตลอดเวลา จะอยู่กับลมหายใจ จะอยู่กับพุทโธก็ทำไม่ได้
มันก็ทำได้เป็นบางช่วง เป็นบางครั้งบางคราวเท่านั้น
อย่างไรก็ตาม **สิ่งสำคัญที่ควรต้องมีทั้งวันอย่างขาด
ไม่ได้คือสติ ความระลึกได้ แต่สิ่งที่เป็นเครื่องระลึก
ของสติก็ย่อมเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ที่เปลี่ยน
ไปในแต่ละวัน** เวลาเราพูดคุย พูดโทรศัพท์ เขียนอีเมล
ส่งไลน์ รับไลน์ นี่ก็เป็นเรื่องการตั้งสติกับวาจา การเขียน
อีเมลหรือเขียนไลน์คือการสื่อสารด้วยภาษา ไม่ว่าจะออก
จากปากหรือคีย์ลงไปในเครื่อง ก็เป็นเรื่องของวาจาอยู่ดี
เราจะได้เรียนรู้หลายอย่าง เช่น ในกรณีที่เราเผลอพูดเรื่อง
ที่ไม่จริง ก็ไม่ต้องไปต่อว่าตัวเองว่าไม่ดี แต่ให้ทบทวน

ว่ากิเลสตัวไหนกระตุ้นให้เราทำผิด ยอมเสียศีลอย่างนั้น มันเป็นเพราะอะไร เพราะเป็นห่วงว่าเขาจะไม่รัก เขาจะไม่เคารพ เขาจะเสียความรู้สึก หรือเพราะมันเป็นเรื่องยาวที่เราชี้แจงจุดทั้งหมด หรือเพราะต้องการสร้างภาพลักษณ์หรือปกป้องภาพลักษณ์ของเรา หรือเราอยากได้อะไรสักอย่างแล้วกลัวว่าจะไม่ได้

เพียงแค่วิเคราะห์ พิจารณาบททวนวาจา หรือ การพูดเท็จของเรา หรือการพูดของคนอื่น เราก็จะเห็น ต้นเหตุ ไม่ว่าจะป็นกามตัณหา ภวตัณหา หรือวิภวตัณหา เพราะเหตุที่ทำให้เราผิดศีลหรือพูดไม่จริงนั้น ไม่ใช่เรื่อง อื่นหรอก มันเป็นเรื่องตัณหา ๓ ข้อนี้แหละ ดังนั้น การ พิจารณาเรื่องอริยสัจสี่ การเห็นว่าทุกข์เกิดจากสมุทัย ทุกข์ดับเพราะสมุทัยดับ จึงเป็นโอกาสให้เราเกิดปัญญา จากการคอยสังเกตนิสัยการพูดของเราและคนรอบข้าง ดูความรู้สึกอัดอั้นใจที่เกิดขึ้นเวลาเราอยากจะทำผิด หรือไม่อยากจะทำความจริง ดูว่า ทำไมเราจึงไม่อยาก พูดความจริง มันเป็นเพราะอะไร และมันจำเป็นหรือไม่ ถ้าเราสามารถชนะใจตัวเองแล้วพูดความจริง มันจะเสีย หายจริงหรือมันจะเป็นอย่างไร

เรื่องของศิลปินั้น ถ้าเรารักษาไว้ให้ดี ทั้ง ๆ ที่มีโอกาส หรือมีการช่วยยวนกอดดันให้เราผิดศีล แต่เรายังสามารถ รักษาศีลไว้ได้ เราจะรู้สึกภาคภูมิใจอย่างมาก เกิดความ ปลื้มปิติในศีล เพราะศีล เช่น ศีลห้าข้อ เป็นต้น นอกจาก ผู้รักษาศีลจะเป็นผู้ปลอดภัย คือ ไม่สร้างบาปทั้งทางกาย และวาจาที่จะนำไปสู่ทุกข์ในภายหลัง ไม่ว่าชาตินี้หรือชาติ หน้าแล้ว เมื่อเราทบทวนศีลแต่ละข้อที่เรารักษาไว้ด้วย ดี และมั่นใจว่าไม่มีผิดแม้แต่นิดเดียวหรือแม้แต่ข้อเดียว มันจะเกิดความปลื้มปิติมีความสุข และความสุขนั้นจะ เป็นฐานของสมาธิได้

การทบทวนศีลแต่ละข้ออย่างเป็นระเบียบ ถือเป็น รูปแบบหนึ่งของการภาวนาในกรรมฐาน ๔๐ ข้อ เรียกว่า สีลานุสสติ คือ อนุสติการระลึกอยู่ในศีลของตน ฉะนั้น ผู้ทรงศีลจึงได้อริยทรัพย์ ได้แหล่งความสุขที่อยู่กับเรา ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน อยู่กับใคร เพียงแค่ระลึกถึง การรักษาศีลของเรา เราก็พร้อมที่จะมีความสุขได้ทันที ไม่ต้องจ่ายเงิน ไม่ต้องไปที่ไหน เพียงแค่ระลึกถึงสิ่งดีงาม ของตัวเรา สิ่งที่เราได้ทำมาอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องด้วย ศรัทธา ด้วยความเพียร จิตใจเราก็จะเบิกบานได้ทันที

การรักษาภาวะของเรา นั้น เราต้องคอยสังเกต ความสัมพันธ์กับด้านอื่น ๆ ของชีวิตด้วย อย่างเช่น เวลาเราเหน็ดเหนื่อย ขาดการพักผ่อน หรือมีเรื่องยุ่ง ๆ หลายเรื่อง เราต้องตั้งใจเป็นพิเศษ เพราะสติของเรา มักจะอ่อนลง เราต้องคอยสังเกตว่า มีโอกาสไหนบ้างที่เรา รักษาสติได้ยากขึ้น นั่นเป็นสิ่งที่เราต้องนำมาพิจารณาว่าจะปกป้องอย่างไร จะระวังรักษาอย่างไร เราจึงจะไม่หลงตกหลุมพรางของกิเลส เพราะมันมีสิ่งทำลายเรา อยู่ตลอดเวลา

ผู้ที่เจริญด้วยสัจจะบารมีเป็นผู้ที่มั่นคงเข้มแข็ง และเป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไป แม้บางคนอาจจะไม่ชอบ แต่ก็จะเป็นที่ยอมรับกันว่า คน ๆ นี้ไม่โกหก ไร้ใจได้ การไม่โกหกไม่ได้หมายถึงการเปิดเผยทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเราแบ่งสิ่งที่อยู่ในใจเป็น ๓ อย่าง คือ สิ่งที่เป็นสาธารณะ สิ่งที่เป็นเรื่องส่วนตัว และเรื่องความลับ ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะมีเรื่องส่วนตัวที่ไม่ต้องบอกใครก็ได้ แต่สิ่งที่เราต้องระวังอย่าให้มี คือความลับ เพราะถ้ามีความลับแล้วเราจะเครียด จิตใจจะไม่ปลอดโปร่ง เวลาคนที่มีความลับเดินเข้าไปในห้องแล้วเห็นคนหัวเราะกันอยู่

ก็จะระแวงขึ้นมาทันทีว่า ...โอ! เขาว่าเราหรือเปล่า เขารู้เรื่องของเราหรือเปล่า... จิตจะเดือดร้อน ส่วนผู้ที่ไม่มี ความลับ ไม่ว่าจะไปไหนก็ไม่กลัว ไม่หวาดระแวงหรือ คิดปรุงแต่งอยู่เรื่อยๆ มีคนคอยนิทาลับหลัง หรือคนรู้ ความลับของเขาได้อย่างไร เพราะฉะนั้น ความลับไม่ต้อง มีดีกว่า แต่เรื่องส่วนตัวมีได้ไม่เป็นไร

ชีวิตของเรายังมีเรื่องที่จะต้องขัดเกลาอีกมาก และ ไม่ใช่ที่เราต้องเป็นคนบริสุทธิ์ผุดผ่องจึงจะมีความสุขได้ ขอให้เรามีความสุขในความเพียรพยายาม มีความจริงใจ ต่อหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วค่อยๆ ขัดเกลาตัวเอง ไปเรื่อยๆ

เออละ วันนี้ก็คงพอสมควรแก่เวลา



...ทศพิธราชธรรม

ไม่ได้เป็นคุณธรรมเฉพาะแต่พระราชาเท่านั้น

หากยังเป็นคุณธรรมสำหรับผู้ปกครอง

หรือผู้มีอำนาจทั้งหลายด้วย...

ธรรมราชา

เมื่อสองสามวันก่อน อาตมานั่งสนทนาธรรมกับชาวมาเลเซียคนหนึ่งบนเครื่องบิน เขาพูดว่า เขาเชื่อว่าทุกศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี และนี่เป็นจุดรวมของทุกศาสนาที่หากทุกคนยอมรับก็จะช่วยระงับความขัดแย้งระหว่างศาสนาได้ อาตมาไม่ค่อยเห็นด้วยกับเขา แน่ใจว่าอาตมาต้องการให้ศาสนาทั้งหลายอยู่ด้วยกันอย่างไม่ขัดแย้ง แต่การถือว่าเป็นเพื่อนกันได้ เพราะทุกศาสนาสอนสิ่งเดียวกัน คือสอนให้เป็นคนดีนั้น ตรงนี้ตัวผลอาตมาไม่ว่า แต่ตัวเหตุที่ทำให้เกิดผลนั้น อาตมาไม่เห็นด้วย อาตมาบอกเขาว่า ปัญหามันอยู่ตรงนี้แหละ เพราะคำว่า “ดี” เป็นคำที่กำกวมมากจนแทบจะไม่มี ความหมายในแต่ละบริบท ในแต่ละศาสนา อาจจะมี ความหมายที่ไม่ตรงกัน ฉะนั้น ถึงจะใช้คำว่า “ดี” หรือที่ว่า “ทุกศาสนา

* พระธรรมเทศนาเรื่อง “ธรรมราชา” โดยพระอาจารย์ชยสาโร
บ้านบุญ วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒

สอนให้เป็นคนดี” นั้นใช่อยู่ แต่คำว่า “ดี” ของแต่ละศาสนา ตรงกันมากน้อยแค่ไหน ตรงกันร้อยเปอร์เซ็นต์ไหม หรือ ตรงกันห้าสิบเปอร์เซ็นต์ไหม แล้วสิ่งที่ไม่ตรงกันนั้น เป็นเรื่องปลีกย่อย หรือเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องสำคัญ เราต้อง วิเคราะห์ถึงเรื่องนี้ด้วย เช่น ถ้าศาสนาใดศาสนาหนึ่งสอน ว่า คนที่นับถือศาสนาของเขาเท่านั้นที่ตายแล้วขึ้นสวรรค์ เขาก็จะถือว่า การพยายาม convert คนที่นับถือศาสนาอื่น ให้หันมานับถือศาสนาของเขาเป็นเรื่องดีใช่หรือไม่ เพราะ ช่วยคนอื่นไม่ต้องตกนรก หรือแม้กระทั่งการบังคับให้ คนเลิกนับถือศาสนาของตัวเอง เพื่อมานับถือศาสนา ของเขา ก็น่าจะถือว่าดี ต้องเชื่ออย่างที่เขายืนยัน จึงจะมีสิทธิ์ขึ้นสวรรค์ แต่แต่ละศาสนามีหลักความเชื่อที่ไม่ ตรงกัน ดังนั้น สิ่งที่ดีในแต่ละศาสนาซึ่งต้องขึ้นอยู่กับหลัก ความเชื่อย่อมไม่ตรงกัน ฉะนั้น ที่บอกว่า ทุกศาสนาสอน ให้เราเป็นคนดี จริงๆ แล้ว ความหมายของมันก็คือ ทุก ศาสนาสอนให้คนทำตรงตามคำสอนของตนเท่านั้นเอง ศาสนาที่ถือว่า ชีวิตของคนเราถูกกำหนดด้วยสิ่งเหนือเมฆ เช่น พระผู้เป็นเจ้า บรมเทพ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น หน้าที่ของเขาหรือความดีของเขาก็คือการเชื่อฟังและ

เอาใจสิ่งที่มีอำนาจเหนือชีวิตเขา ดังนั้น พิธีกรรมในศาสนาเหล่านั้นจะมีการยกย่องสิ่งสูงสุด มีการอ่อนวอนขอนั้นขอนี้จากสิ่งสูงสุด เพราะความสุขความทุกข์ของเขาขึ้นอยู่กับสิ่งนั้น ส่วนพุทธศาสนาถือว่า พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน และเป็นผู้เปิดหนทางให้มนุษย์ได้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ไม่ใช่ด้วยความเชื่อในพระพุทธรูปองค์ หรือการบูชาพระพุทธรูปองค์ด้วยอามิส แต่ด้วยการปฏิบัติ

ประเทศต่างๆในแถบเอเชีย เช่น ประเทศไทย เป็นต้น อิทธิพลของพราหมณ์แพร่หลายมาก่อนจะเป็นพุทธ เมืองไทยเราจัดได้ว่าเป็นเมืองขึ้นหรือเป็นส่วนหนึ่งของจักรภพขอมมายาวนาน ก่อนศาสนาพราหมณ์จะเข้ามามีอิทธิพล ศาสนาดั้งเดิมของคนไทยคือศาสนาผี เมื่อพุทธศาสนาเกิดขึ้นแล้วเริ่มแพร่หลายเข้ามาในประเทศไทย จะสังเกตได้ว่า ไม่มีการใช้ความรุนแรงในการเผยแพร่ศาสนา เมื่อได้กลายเป็นพุทธ ก็ไม่ได้รังเกียจศาสนาพราหมณ์และศาสนาผีที่มีอยู่เดิม ไม่คิดจะไล่ออกไป ไม่คิดจะกำจัด แต่สามารถอยู่ด้วยกันอย่างเป็นมิตร ซึ่งในประวัติศาสตร์ของโลกนี้ ไม่มีศาสนาอื่นที่เผยแพร่ด้วยสันติวิธีอย่างนี้ นอกจากพุทธศาสนา จึงเป็น

เรื่องที่น่าแปลกปล้้มมาก อย่างไรก็ตาม วิธีนี้มีทั้งข้อดี
ข้อเสีย แต่ข้อดีมีมากกว่าข้อเสีย ข้อเสียคือความล่อแหลม
ที่ว่า ศาสนาพุทธเผยแผ่ด้วยการให้ความรู้ ความเข้าใจ
ด้วยการถ่ายทอดวิชาว่า อย่างนี้คือพุทธ อย่างนี้ไม่ใช่
พุทธ หากผู้มีหน้าที่ถ่ายทอดหรือระบบการถ่ายทอด
เกิดความบกพร่อง จะสามารถทำให้เกิดความสับสน
ระหว่างศาสนาดั้งเดิมกับศาสนาใหม่คือพุทธ เมื่อหลาย
ปีที่แล้ว มีการประชุมทางวิชาการเกี่ยวกับศาสนาต่าง ๆ
ในประเทศไทย เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพุทธ พราหมณ์
และผี นักวิชาการชาวต่างชาติได้ให้ความเห็นและสรุป
ว่า เมืองไทยเป็นพุทธร้อยเปอร์เซ็นต์ เป็นพราหมณ์
ร้อยเปอร์เซ็นต์ และเป็นผีร้อยเปอร์เซ็นต์

หน้าที่ของพระ ไม่ใช่สอนให้ชาวพุทธดูถูกศาสนา
พราหมณ์ ศาสนาผี หรือยกตนข่มท่าน แต่ให้อยู่ด้วยกัน
อย่างให้เกียรติกัน เป็นเพื่อนร่วมชาติร่วมประวัติศาสตร์
กัน พระมีหน้าที่สอนว่า พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ ส่วนคำ
สอนของพราหมณ์ คำสอนของศาสนาผี ที่เข้ากับพุทธได้
คือตรงนี้ ๆ และที่ขัดกันอยู่ตรงนี้ ๆ ฉะนั้น ถ้าผู้เป็นพุทธ
ยังชอบส่วนของพราหมณ์บ้าง ส่วนของผีบ้าง ก็เป็นเรื่อง

ส่วนตัวของเขา แต่เมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วยอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ให้รู้เลยว่า อย่างนี้ผิดหลักพุทธศาสนา ถ้าเราเป็นผู้ที่ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เป็นสรณะอย่างจริงจังแล้ว อย่างนี้มันเข้ากันไม่ได้นะ อย่างไรก็ตาม เมื่อมนุษย์เราอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน มนุษย์ย่อมรู้สึกกลัว กลัวการอยู่ในโลกที่ตัวเองแทบไม่มีอำนาจควบคุมอะไรได้ ฉะนั้น ตั้งแต่ยุคโบราณดึกดำบรรพ์ มนุษย์จึงมีพิธีกรรมอันยาวนาน ทำพิธีบูชายันต์ต่างๆ เพื่อสร้างความรู้สึกมั่นคงสบายใจ เมื่อได้พบพุทธศาสนา แม้คนไทยหรือคนเอเชียจะพอใจและศรัทธา แต่ในใจก็ยังคงอยากจะขอนั้นขอนี้อยู่บ้าง ดังนั้นในเมืองไทย จึงมีการแบ่งภาระกัน คือ ถ้าอยากขอนั้น ขอนี้ ก็อย่าไปขอกับพระเลยนะ มันไม่เหมาะสม แต่ถ้าอดที่จะขอไม่ได้ ก็ไปขอกับเทวรูปแล้วกัน

วัฒนธรรมพราหมณ์ยอมรับเรื่องระบบชั้นวรรณะต่างๆ และมีแนวคิดว่า พระราชาเหมือนเทพเจ้า ประชาชนทั่วไปควรปฏิบัติต่อพระราชาเหมือนท่านเป็นเทพเทวดา หากเปรียบกับระบอบการปกครองในสมัยนี้ ก็จะมีลักษณะเป็นเผด็จการแบบสุดๆ เพราะผู้ปกครองไม่ได้เป็น

เพียงแค่ผู้สูงสุดในระบอบการปกครอง แต่เป็นเทวดาด้วย ในสมัยสุโขทัย พระราชาประกาศตนเป็นพุทธศาสนิกชน เป็นผู้อุปถัมภ์พระพุทธศาสนา เป็นผู้นำอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย เป็นผู้ถึงพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง เมื่อเป็นเช่นนั้น แนวคิดเรื่องพระราชาจึงเปลี่ยนจาก “เทวราชา” เป็น “ธรรมราชา” คือ ถือว่าพระราชาต้องเป็นผู้ทรงธรรม เพราะต้องเป็นผู้นำศาสนิกชนฝ่ายฆราวาส อุบาสก อุบาสิกา นี่คือเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมพุทธไทยที่เกิดขึ้นในสมัยสุโขทัย ที่ถือว่า พระราชาไม่ใช่เทวราชา แต่เป็นธรรมราชา ต่อมาในสมัยกรุงศรีอยุธยา ด้วยเหตุปัจจัยหลายอย่าง เช่น การทำสงครามบ่อยๆ และอิทธิพลจากเขมร เป็นต้น ทำให้พุทธศาสนาอ่อนแอลง และอิทธิพลของพราหมณ์กลับมามีบทบาทมากขึ้นอีกครั้งในหลาย ๆ เรื่อง แม้แต่ในเรื่องพิธีการของพระ เช่น การใช้ผ้ารับพระเคนของ ซึ่งเป็นราชพิธีในพระราชวังเขมร ที่ในสมัยนั้นถือว่า สุดยอด สุดละเอียด จึงนำเข้ามาใช้ในพระราชวังของไทย พิธีกรรมทางพราหมณ์มีบทบาทมากขึ้นๆ จนหลังกรุงศรีอยุธยาแตก นักปราชญ์ผู้รู้ทั้งหลาย ได้ปรึกษาหารือกันว่า เรื่องนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ได้มีการ

สรุปกันว่า เป็นเพราะเราปล่อยให้พุทธศาสนาอ่อนแอลง เพราะไม่ได้ดูแลเท่าที่ควร และปล่อยให้พราหมณ์เข้ามามีบทบาทมากเกินไป ทั้งในเรื่องพิธีกรรมและแนวความคิด เรื่องนี้ถือว่าเป็นกรรม รัชกาลที่ ๑ ทรงมีบทบาทมากในการตั้งต้นใหม่ด้วยพระปรีชาสามารถ ในเรื่องพิธีกรรมต่าง ๆ นั้น ไม่ทรงตัดเรื่องทางพราหมณ์ออกไปเสียทั้งหมด ทรงตัดออกเฉพาะส่วนที่มันเกินเลย หรือขัดกับหลักพุทธศาสนา ส่วนไหนที่ไปด้วยกันได้ ก็ให้คงไว้ แต่พิธีกรรมต่าง ๆ นั้น ต้องเริ่มด้วยพิธีทางพุทธก่อน แล้วจึงตามด้วยส่วนของพราหมณ์ และปิดท้ายด้วยพิธีกรรมทางพุทธอีกกรอบหนึ่ง เรียกได้ว่าเป็น “พุทธแซนด์วิช” นี่คือพระปัญญาของท่าน เพื่อให้ทุกคนรู้ว่า เรายังเคารพในส่วนของพราหมณ์หรือถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เราไม่ได้รังเกียจและไม่คิดจะกำจัด แต่เพราะเราเป็นพุทธ พุทธต้องเป็นใหญ่ ต้องเริ่มด้วยพุทธและจบด้วยพุทธ ยืนยันในความเป็นพุทธ

ในสมัยกรุงศรีอยุธยา พระราชาได้เริ่มกลับมาเป็นแบบเทวราชา ถ้าอ่านหนังสือประวัติศาสตร์ จะพบว่า เวลาพระราชาเสด็จผ่าน ชาวบ้านห้ามมองหน้าท่าน ต้อง

หมอบก้มหน้า ใครแหงนหน้ามองท่าน อาจถูกประหารชีวิต เพราะท่านเป็นเทวดา เราเป็นคน ถือว่าเทวดาสูงกว่าคน แต่สำหรับชาวพุทธนั้น เราถือว่า ธรรมสูงกว่ทั้งเทวดาและมนุษย์ และพระราชกษัตริย์ต้องเป็นผู้ทรงธรรม เป็นธรรมราชา ซึ่งรัชกาลที่ ๑ ทรงรื้อฟื้นแนวคิดนี้ขึ้นมาใหม่ พยายามให้ทุกคนเห็นว่า พระราชาเป็นผู้นำด้วยธรรม เป็นผู้ดำรงซึ่งธรรม เป็นผู้อุปถัมภ์พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ที่อาตมาคิดถึงเรื่องนี้ เพราะเมื่อสองวันก่อนได้พลิกดูหนังสือพิมพ์ต่างประเทศที่ลงข่าวเรื่องพระราชพิธีของเรา เขาใช้คำว่า god king คือ มีพิธีกรรมที่ทำให้ท่านเป็น god king อย่างสมบูรณ์ อาตมาว่า...โอ้! เขายังเข้าใจผิด คิดว่าเราเป็นพราหมณ์ เพราะคำว่า god king เขาแปลมาจากคำว่าเทวราชา แต่ที่จริงท่านเป็นพุทธอุปถัมภ์ เป็นชาวพุทธ เป็นผู้ตั้งอธิษฐานจิตที่จะพยายามเป็นธรรมราชา ไม่ใช่เทวราชา แต่บางทีอาจจะเป็นเพราะพิธีทางพราหมณ์ดูพิสดารน่าสนใจ จนถึงขั้นที่ทำให้เขาคิดว่า นี่แหละคือหัวใจของความเป็นพระราชา ซึ่งแท้จริงแล้วไม่ใช่ ผู้เป็นพระราชาของไทยต้องพยายามอยู่โดยทศพิธราชธรรมเป็นหลัก และอย่างที่สมเด็จพระพุทธ

โฆษาจารย์เคยปรารภและเขียนไว้ว่า หมวดธรรมที่เป็น
ข้อวัตรปฏิบัติของพระราชาไม่ได้จบอยู่ที่ทศพิธราชธรรม
หากยังมีอีกหลายหมวด ถ้าใครสนใจก็ลองหาหนังสือของ
ท่านมาอ่าน

วันนี้เรามาทบทวนหมวดธรรมข้อทศพิธราชธรรมกัน

คุณธรรมข้อแรก คือ **ทาน**

พระราชาต้องให้ทาน ที่จริงการให้ทานก็เป็นคุณธรรม
ของชาวพุทธทุกคนอยู่แล้ว ให้ถือว่า **ทศพิธราชธรรม**
ไม่ได้เป็นคุณธรรมเฉพาะแต่พระราชาเท่านั้น หาก
ยังเป็นคุณธรรมสำหรับผู้ปกครองหรือผู้มีอำนาจ
ทั้งหลายด้วย แล้วยังมีคุณธรรมอีกหลายข้อที่ไม่ได้อยู่
ในทศพิธราชธรรม เช่น การเจริญสติ เป็นต้น ซึ่งนั้น
ไม่ได้หมายความว่า ท่านไม่ต้องเจริญสติ แต่หมายถึงว่า
ทศพิธราชธรรมเป็นหมวดธรรมที่ต้องเน้นเป็นพิเศษ
สำหรับผู้มีอำนาจ ในเรื่องการให้ทานนี้ ในเมื่อพระราชา
เป็นผู้มีพระราชสมบัติ ก็ต้องเป็นตัวอย่างในการรู้จัก
แบ่งปันสิ่งที่มี เพื่อประโยชน์ต่อสิ่งดั่งามในสังคมที่ควร
จะได้รับการสนับสนุน และเพื่อช่วยผู้มีปัญหา ผู้ยากไร้
 เป็นต้น ถือว่าเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับผู้มีทั้งหลายว่า

เมื่อมีแล้วอย่าตระหนี่ถี่เหนียว ต้องรู้จักแบ่งปันให้เกิดประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเท่าที่จะเป็นไปได้

คุณธรรมข้อที่สอง คือ **ศีล**

ถ้าเป็นเทวราชา เรื่องศีลอาจไม่สำคัญ เพราะเมื่อเป็นเทวดาแล้ว ไม่มีใครมีสิทธิ์จะว่า และไม่มีใครจะเอาเป็นตัวอย่างได้ มนุษย์คือมนุษย์ เทวดาคือเทวดา แต่เมื่อเป็นธรรมราชา ถือว่าเป็นมนุษย์ด้วยกัน และการเป็นผู้นำต้องเป็นผู้ทรงศีล เพื่อให้เห็นว่า แม้แต่ผู้มีอำนาจสูงสุดก็ยังเป็นผู้รักษาศีล พระราชาไม่ได้เป็นตัวอย่าง เฉพาะเรื่องการทำทานและการเป็นคนใจกว้างเท่านั้น หากยังต้องเป็นตัวอย่างในเรื่องการประพฤติตนทั้งทางกายและวาจาด้วย คุณธรรมของพระราชาถือเป็นอุดมการณ์ที่จะต้องเข้าถึง เพราะแน่นอนว่า ไม่มีพระราชาราชวงศ์ไหนในประวัติศาสตร์รวมถึงพระเจ้าอโศกที่จะถึงพร้อมด้วยคุณธรรมครบทุก ๆ ข้อ ศีลจึงเหมือนเป็นมาตรฐานหรือเป็นอุดมการณ์ เป็นเครื่องระลึกที่ผู้มีอำนาจตั้งแต่พระราชาลงมาควรจะใช้เป็น checklist สำหรับตรวจสอบตัวเองว่า ...เอ๊ะ! เรื่องนี้เราควรจะปรับปรุงแก้ไขตรงไหนบ้างไหม... มันเป็นโอกาสที่พระ

ราชาหรือผู้มีอำนาจจะได้ดูตัวเอง เพื่อจะได้รู้ว่า จะต้องพัฒนาตนเองตรงไหน อย่างไร

คุณธรรมข้อที่สาม คือ **บริจาค**

บางที่เราใช้คำว่า ทานกับบริจาคแทนกันในภาษาไทย แต่ในภาษาบาลี คำว่า “บริจาค” จะเน้นเรื่องการเสียสละ เสียสละความสะดวกรสบาย เสียสละเวลา เสียสละทุกอย่าง เพื่อประโยชน์ส่วนรวม ถ้าทำเช่นนี้ ก็ย่อมเป็นผู้ปกครองที่เป็นที่รักของคนทั้งหลาย การเสียสละเป็นส่วนหนึ่งที่จะสร้างความผูกพัน ความรัก ความเคารพนับถือ เพราะการเสียสละของผู้ที่ไม่จำเป็นต้องเสียสละ และการยอมลำบากทั้ง ๆ ที่ไม่จำเป็นต้องลำบาก ย่อมเป็นสิ่งที่น่าประทับใจมาก

คุณธรรมข้อที่สี่ คือ **อาชชวะ**

หมายถึง ความซื่อสัตย์ ความซื่อตรง ความจริง คุณธรรมข้อนี้ก็อยู่ในศีล แต่ท่านยกขึ้นมาเป็นพิเศษหรือให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะเราทุกคนมักคอยหาข้ออ้างเวลาที่ยากทำอะไรตามใจกิเลส และข้ออ้างที่ผู้น้อยนิยมมากที่สุด คืออ้างว่า “อ้าว! ผู้ใหญ่เขาก็ทำกันทั้งนั้น”

...เพราะผู้ใหญ่ทำ...ฉะนั้น ผู้น้อยก็ควรจะทำได้บ้าง... แต่ถ้าเรามีระบบที่ผู้ใหญ่ทั้ง ๆ ที่มีโอกาสมากกว่าเรา เขายังไม่ทำ เพราะเขาซื่อสัตย์ ซื่อตรง นั้นจะทำให้ผู้น้อยไม่มีข้ออ้างหรือหาข้ออ้างได้ยาก การเป็นผู้ปกครองหรือผู้มีอำนาจ ไม่ว่าจะในบริบทไหน ความซื่อสัตย์หรือการรักษาความซื่อสัตย์ของท่านย่อมเป็นบุญต่อส่วนรวมอย่างมาก

คุณธรรมข้อที่ห้า คือ **มีททวะ**

หมายถึง ความอ่อนโยนในการแสดงออก ผู้เป็นธรรมราชาหรือผู้ทรงธรรม เวลาใช้อำนาจต้องสุภาพ อ่อนโยน ละมุนละไม ไม่แข็งกระด้าง ผู้ที่อยู่ในฐานะที่มีอำนาจที่จะสั่งหรือพูดอะไรก็ได้ จะใช้อารมณ์อย่างไรก็ได้ ไม่จำเป็นต้องสุภาพ เพราะถึงอย่างไร ใคร ๆ ก็ต้องทำตามอยู่แล้ว แต่ท่านกลับพูดด้วยความอ่อนโยน สุภาพ นุ่มนวล ละมุนละไม ซึ่งเป็นสิ่งที่งามมาก และเป็นที่น่าประทับใจ ต่างจากผู้ไม่มีอำนาจ ที่แน่นอนอยู่แล้วว่าการพูดอย่างสุภาพอ่อนโยนเป็นเรื่องที่จำเป็นต้องทำเพื่อเอาตัวรอด **ผู้ทรงธรรม คือผู้มีอำนาจที่พูดโดยไม่แสดงอำนาจ ไม่แสดงอารมณ์ และพูดอย่างให้เกียรติกับผู้อยู่ใต้อำนาจ** ผู้ทรงธรรมตระหนักดีว่า ในโลกสมมุติ

คนเรามีสูงมีต่ำ ซึ่งก็ต้องเคารพในความเป็นสมมุติ นั้น แต่โดยธรรมชาติแท้แล้ว ทุกคนล้วนเป็นเพื่อนเกิดแก่ เจ็บตาย ทุกคนเสมอกันตรงนี้ ถ้าผู้ทรงอำนาจจะลึกได้ในข้อนี้ ความสุภาพจะเป็นไปเองโดยธรรมชาติ

คุณธรรมข้อที่หก คือ **ตบะ**

คุณธรรมข้อที่ห้าและข้อที่หกต้องอยู่คู่กัน ความอ่อนโยนสุภาพนั้น บางครั้งอาจทำให้คนขาดความยำเกรง เพราะคนบางคนอาจถือว่า ความอ่อนโยนคือความอ่อนแอ ฉะนั้น ผู้ทรงธรรมจึงต้องมี**ตบะ**ด้วย คือ ต้องมีความเพียร เพียรสู้กับกิเลสของตัวเอง เป็นความเข้มแข็งภายในที่จะคู่กับความอ่อนโยน อ่อนโยนอย่างเดียวก็น่าไม่ดี แต่เข้มแข็งมากโดยไม่มี ความอ่อนโยนก็ไม่พอดีเช่นกัน ดังนั้น ภายในจะต้องมีความหนักแน่นมั่นคง มุ่งมั่นที่จะปรับปรุงแก้ไขตัวเอง เอาชนะสิ่งเศร้าหมองในจิตใจ สิ่งนี้จะเสริมให้ ความอ่อนโยนที่แสดงออกมีน้ำหนัก ไม่ทำให้ใครเข้าใจผิดว่า ความอ่อนโยนเป็นเรื่องของความอ่อนแอและความไม่เชื่อมั่นในตัวเอง แต่เป็นสไตล์ในการแสดงออก

คุณธรรมข้อที่เจ็ด คือ **อักษิณะ**

เมื่อใดที่เราหรือใครก็ตามมีอำนาจ ทุกคนพร้อมที่จะทำตามและพร้อมที่จะรับใช้ เมื่อนั้นนิสัยโยธมัยจะบังเกิด มีโอกาสที่จะเกิดได้ นี่เป็นเรื่องที่ผู้มีอำนาจต้องระวังอยู่เสมอ เพราะความโกรธมักเกิดขึ้นเมื่อเราอยากได้อะไรสักอย่างแล้วไม่ได้สิ่งนั้น ในชีวิตประจำวัน ส่วนมากเราก็ไม่ได้คิดว่า เราจะต้องได้ทุกอย่างทุกอย่างตามใจเราทันทีก็รู้ๆ อยู่ว่ามันอาจจะได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่บางครั้งก็อดโกรธไม่ได้ แต่ถ้าเราอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องให้สิ่งที่เราต้องการตลอดเวลาและโดยทันที แม้จะเป็นแค่เรื่องเล็กเรื่องน้อย บางทีก็อาจทำให้เราโกรธได้ เพราะความคุ้นเคยกับการไม่ได้สิ่งที่อยากได้จะน้อยกว่าคนธรรมดา ดังนั้น ผู้มีอำนาจสูงสุดต้องระวังให้มากในเรื่องความโกรธ เพราะมันจะเกิดจากความเคยชินจากการได้สิ่งที่ต้องการได้จนเป็นเรื่องธรรมดา พระพุทธองค์จึงทรงกำหนดคุณธรรมของพระราชาหรือผู้มีอำนาจข้อหนึ่งว่า ต้องฝึกตนให้ไม่โกรธ อย่างน้อยก็ไม่แสดงออกทางกายทางวาจา

คุณธรรมข้อที่แปด คือ **อวิหิงสา**

เมื่อมีอำนาจที่จะทำอะไรตามความประสงค์โดย
แทบจะไม่มีเงื่อนไขหรือมีเงื่อนไขน้อยกว่าธรรมดา สิ่ง
ที่ต้องระวังอีกข้อหนึ่ง คือความน้อยใจ ความไม่พอใจ เมื่อ
มีคนทำอะไรหรือพูดอะไรที่ไม่ถูกใจเรา ในชีวิตประจำวัน
คนธรรมดาทั่วไปมักต้องการแก้แค้น หรือนึกอยากแก้
แค้นแต่ไม่กล้าหรือไม่มีโอกาส แต่ถ้าเราอยู่ในตำแหน่งที่
มีโอกาสว่า ถ้าไม่ชอบใคร ก็สามารถจัดการคนๆ นั้นได้
ทันทีโดยไม่มีใครว่าอะไรด้วย อย่างนี้จะอันตรายต่อผู้คน
นะ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงให้พระราชผู้ทรงธรรมตาม
อุดมการณ์ทางพุทธศาสนา ฝึกตนให้เป็นผู้ไม่เบียดเบียน
คือ ไม่ใช้อำนาจไปในทางเบียดเบียนผู้อื่น

คุณธรรมข้อที่เก้า คือ **ขันติ**

คุณธรรมข้อที่สิบ คือ **อวิโรธนะ**

นอกจากนี้ พระราชผู้ทรงธรรมต้องมีความอดทน
ซึ่งต้องคู่กับคุณธรรมข้อสุดท้าย คือ ความไม่หวั่นไหว ตั้ง
อยู่ในความถูกต้อง ตั้งอยู่ในธรรม อย่างไม่หวั่นไหว ไม่

คลาดเคลื่อนจากหลักธรรม เพราะไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนก็ต้องเจอกับโลกธรรม คือ มีได้ มีเสีย มีขึ้น มีลง มีสรรเสริญ มีนิินทา มีสุข มีทุกข์ สิ่งเหล่านี้จะดึงเราออกจากความถูกต้องได้ง่าย ฉะนั้น การที่พระราชาจะสามารถตั้งอยู่ในความถูกต้องไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่ชวนให้ยินดียินร้ายต่าง ๆ ได้นั้น ท่านต้องมีความอดทนนั่นเอง คุณธรรมสองข้อนี้จึงต้องอยู่ด้วยกัน อดทนต่อความร้อนความหนาว ความเหน็ดความเหนื่อย อดทนต่อปากคน อดทนต่ออารมณ์คน อดทนต่ออารมณ์ตัวเอง คุณธรรมข้อนี้นับว่ายากมาก พระพุทธองค์จึงทรงตรัสว่า ชั้นดีความอดทน คือเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่าการเป็นพระราชาในอุดมการณ่นั้นยากมาก แต่ตามหลักพุทธศาสนานั้น ถือว่ามนุษย์เราเป็นสัตว์ประเสริฐเพราะฝึกได้และสมควรจะฝึกตนและทศพิธราชธรรมเป็นอุดมการณ์หรืออุดมคติอันสูงส่งของพระราชา ไม่ใช่ที่จะเป็นการคาดหวังหรือต้องเป็นให้ได้ในทุกๆ ข้อ แต่เราถือว่า ผู้เป็นธรรมราชาเป็นผู้ที่มีความพยายามที่จะพัฒนาตนในคุณธรรมสิบข้อนี้เท่าที่จะเป็นได้ ซึ่งยากกว่าการเป็นเทวราชามาก เพราะเทวราชา

ก็มีแต่รับอามิสต่าง ๆ โดยไม่ต้องมีเงื่อนไขอะไรในเรื่อง
ความประพฤติ เรื่องอารมณ์ คือ เคยเป็นอย่างไร ก็เป็น
อย่างนั้น ทุกคนมีหน้าที่บูชาท่านอย่างเดียว อย่างไรก็ตาม
พุทธศาสนาก็ยังยอมรับให้การเป็นเทวราชาเป็นส่วนหนึ่ง
ในแง่มุมของประวัติศาสตร์อันยาวนาน ไม่ได้ปฏิเสธเสียที
เดียว แต่ยืนยันว่า **หัวใจหรือหลักการใหญ่ของพุทธ
ศาสนา คือ ไม่ว่าเราจะเป็นใคร เราต้องพยายามถึง
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ต้องพยายาม
พัฒนาตนทุกด้าน ทั้งทาน ศีล และภาวนา พยายาม
เอาชนะสิ่งไม่ดีในตัวเรา ทำสิ่งที่เป็นกุศลให้ถึงพร้อม
และชำระจิตใจของตนให้ขาวสะอาด**

ในโอกาสที่พระเจ้าอยู่หัวพระองค์ใหม่ทรงขึ้นครอง
ราชย์โดยสมบูรณ์แล้ว ขอให้เราทุกคนตั้งจิตอธิษฐาน ขอ
ให้พระองค์ท่านเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยทศพิธราชธรรม เพื่อ
ความสุข เพื่อประโยชน์ ของพระองค์ และเพื่อความสุข
เพื่อประโยชน์ของคนไทยทั้งหลายทั้งปวง ตลอดกาลนาน



...พระอภิธรรมอยู่ตรงกายกับใจนี้แหละ
หากรู้จักสังเกต ก็จะได้ความรู้...

กายเซลฟี กายตามจริง

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา เป็นศาสนาแห่งการฝึกตน คำว่า “ฝึก” หรือ “ฝึกตน” นั้น ภาษาบาลีใช้คำว่า “ทมะ” บ้าง หากคำที่ความหมายครอบคลุมที่สุดคือคำว่า “สิกขา” ซึ่งตรงกับศัพท์ภาษาไทยว่า “ศึกษา” แต่ในปัจจุบันคำว่า “ศึกษา” มีความหมายที่แคบกว่าในภาษาบาลี ที่หมายรวมถึงทั้งการเรียน การประยุกต์ใช้ การทดสอบ และการฝึกตามที่ได้เรียนมาด้วย เราจึงกล่าวว่า พุทธศาสนาเป็นการศึกษาที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น

ในกระบวนการศึกษาหรือสิกขานั้น คุณธรรมข้อหนึ่งที่เราควรให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก คือการสังเกต **นักปฏิบัติธรรมต้องเป็นคนช่างสังเกต ต้องฝึกสังเกต** มีประสบการณ์หลายอย่างที่เราไม่ค่อยได้บทเรียนหรือไม่

* พระธรรมเทศนาเรื่อง “กายเซลฟี กายตามจริง” โดยพระอาจารย์ชยสาโร
บ้านบุญ วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒

ได้กำไรจากมันเท่าที่ควร เพราะเราไม่ได้สังเกตว่า สิ่งที่เกิดขึ้นคืออะไร มีความหมายอย่างไร มีผลกระทบต่อชีวิตของเราอย่างไร การสังเกตแค่ง่าย ๆ อย่างนี้ในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้ความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมเพิ่มขึ้นอย่างมาก เพราะเราจะเห็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ทำ สิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่คิด ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด กับผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมา และที่ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว หรือทำดีได้ความดี ทำชั่วได้ความชั่วนั้น จะชัดเจน

ตอนอาตมาไปอยู่วัดหนองป่าพงใหม่ ๆ ระบบที่เลี้ยงยังไม่ชัดเจนนัก สำหรับชาวต่างชาติ อาจได้รับคำแนะนำดูแลมากกว่าพระไทย เพราะพระต่างชาติมีปัญหาเรื่องภาษาและเรื่องอื่น ๆ อีกหลายอย่างมากกว่าพระไทย อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปแล้ว เราก็ต้องใช้วิธีสังเกตการณ์ เพราะไม่ใช่ว่าจะมีใครมาป้อนข้อมูลหรือบอกเราอย่างเป็นทางการว่าจะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ อย่าทำหรือไม่ควรทำอย่างนั้นอย่างนี้ เราจะต้องคอยสังเกตเอาเองว่า พระรูปไหนดูเรียบร้อยน่าเลื่อมใส แล้วเข้าไปขออนุญาตสละพาบตรเวลาท่านเดินไปหมู่บ้าน นั่นจะเป็นโอกาสได้พูดคุยศึกษาข้อวัตรปฏิบัติของท่าน เราต้อง

สังเกตทั้งพระที่ดูน่าเลื่อมใสและท่านที่ดูไม่น่าเลื่อมใส เพราะการเป็นตัวอย่างนั้น ไม่ใช่ที่เราต้องการแต่ตัวอย่างที่ดีอย่างเดียว บางทีเราอาจได้กำไรจากตัวอย่างที่ไม่ดีมากกว่าด้วยซ้ำไป เพื่อจะได้ระวังไม่ให้เราเป็นอย่างนั้น คำสอนหรือการอบรมว่าจะไรควร อะไรไม่ควร ก็มีอยู่ และหลวงพ่อบอกท่านก็สอนอย่างสม่ำเสมอ ไม่เห็นแก่เหน็ดแค้นเหนื่อย แต่ไม่ค่อยเป็นทางการ และไม่จำเพาะกับเหตุการณ์หรือเรื่องที่เราเผชิญอยู่ในฐานะผู้มาใหม่ ภายหลังจึงทราบว่า นี่เป็นนโยบายที่หลวงพ่อตั้งใจใช้เป็นเครื่องกลั่นกรอง เพราะพระเณรมีจำนวนมากและกิจของท่านก็มาก ท่านไม่มีโอกาสที่จะติดตามคนใหม่ทุกคนอย่างใกล้ชิด ในเบื้องต้นจึงใช้วิธีปล่อยให้อยู่เอง แล้วดูว่าจะเอาตัวรอดได้หรือไม่ จะเกิดความท้อแท้ใจไหม บางคนเมื่อไม่รู้ว่าต้องทำอะไร งง ๆ คิดถึงบ้านนั้นนี่ ก็กลับบ้านไปเลย หลวงพ่อบอกท่านบอกว่า พระฝรั่งนี้ได้เปรียบ เพราะเมื่อรู้สึกท้อแท้ จะกลับบ้านได้ไม่ยากเท่าพระไทย บางทีไม่มีทางเลือก ก็ต้องทนอยู่ก่อน อาตมาเองก็ใช้อุบายว่า มาเมืองไทยไม่เอาสตางค์มาด้วย เพื่อเกิดเปลี่ยนใจ ก็ไม่มีสิทธิ์จะกลับบ้านได้ เป็นการบังคับให้อยู่

การสังเกตเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ แล้วก็เป็นที่
นินยว่า ...อ้อ... ทำไมมันเป็นอย่างนั้น... ถ้าเราไม่รู้ เรา
ก็ถาม แล้วค่อยๆ ศึกษาไป แต่ที่สำคัญที่สุดคือ นอกจาก
การศึกษาสิ่งแวดล้อมเพื่อที่จะปรับตัวให้เข้ากับวัดหรือ
ที่อยู่อาศัยแล้ว ในภาคปฏิบัติ สิ่งที่เราต้องการที่สุด คือ
การสังเกตกายกับใจของเรา ต้องเฝ้าสังเกตตลอดเวลา
การเฝ้าสังเกตนี้ ไม่ใช่ว่าจะต้องสังเกตแบบเจาะจงอยู่
ตรงนั้นตลอดเวลา เพราะในชีวิตประจำวันคงเป็นไปได้
หลงพ้อท่านเคยอุปมาว่า เหมือนแม่เลี้ยงลูกและต้อง
ทำกิจต่างๆ พร้อมกันไปด้วย เช่น ทำกับข้าว ทำความ
สะอาดบ้าน ซักผ้า เป็นต้น ทั้งๆ ที่ลูกไม่ได้อยู่กับแม่
ทีเดียว แต่แม่ก็มีสัญชาตญาณของแม่ เป็นความรู้สึกอยู่ใน
ใจของแม่ตลอดเวลาว่า ลูกอยู่ตรงไหน อย่างไร ปลอดภัย
หรือไม่ปลอดภัย สบายไหม ไม่สบายไหม ทั้งๆ ที่ตาไม่ได้
มองอยู่ที่ตัวลูก แต่มองที่กิจที่กำลังทำอยู่ หลวงพ่อชา
บอกว่า เวลาเราปฏิบัติ ในขณะที่เรากำลังทำงานอยู่
หรือกำลังพูดคุยกับคนนั้นคนนี้ เราต้องมีความรู้สึกอยู่
ว่าจิตใจของเรานั้น ผ่องใส เบิกบาน เศร้าหมอง หรือ
มีอารมณ์ไหนเข้ามาครอบงำอย่างไร นี่คือการปฏิบัติ
เราต้องฝึกอย่างนี้ แม้แต่เรื่องของกายซึ่งเป็นที่ยอมรับ

กันว่า คนทั่วไปให้ความสำคัญกับกายและความสุขทางกายมาก ทำทุกอย่างเพื่อจะเพิ่มความเพลิดเพลินที่เกิดจากการสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ ถือว่าความสุขทางเนื้อหนังเป็นเรื่องใหญ่ในชีวิตของชาวโลกให้ความสำคัญกับร่างกายมาก ทั้งเรื่องการแต่งตัวและการดูแลร่างกายให้ดูดี ไม่ให้ดูแก่ เป็นต้น แต่ปรากฏว่า คนส่วนมากไม่ค่อยจะรู้จักกายของตัวเองตามความเป็นจริง คือ ไม่ได้สนใจศึกษา ไม่ได้สังเกต

เมื่อไม่นานมานี้ อาตมาอ่านบทความของคุณหมอคนหนึ่งที่อยู่ต่างประเทศ เขามีคลินิกรักษาคนปวดหัว เขาได้วิเคราะห์อาการปวดหัวว่ามีสามแบบ และแบบที่คนเป็นมากที่สุด มีปัจจัยสำคัญมาจากความเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณศีรษะ ไหล่ ใบหน้า ลำคอ แต่เขาบอกว่า เวลาถามคนไข้ว่า... ลองดูสิว่า ทุกวันนี้กล้ามเนื้อตรงไหนเกร็ง... คนไข้ตอบว่า...ไม่รู้ ไม่เคยดู... นี่ขนาดกล้ามเนื้อเกร็งเสียจนทำให้ปวดหัว ก็ยังไม่รู้เลยว่า การปวดหัวนั้นเกิดจากสาเหตุอะไร คุณหมอยกตัวอย่างต่าง ๆ เช่น เมื่อถามคนไข้ว่า ร่างกายของคนเรานี้มันจะเกิดความเกร็งตรงไหนบ้าง ก็พบว่า คนไข้ไม่รู้จักร่างกายตัวเอง ไม่รู้จัก

ความรู้สึกของร่างกายตัวเอง คือ ไม่ได้อยู่กับกายที่เป็นจริง อาจจะถูกอยู่กับกายที่อยู่ในกระจก หรือกายที่อยู่ในเซล์ฟ แต่กายที่อยู่ในความรู้สึกที่เป็นจริงนั้นกลับไม่เคยสังเกต

พระพุทธองค์ตรัสว่า มิจฉาทิฏฐิเป็นบาปอย่างยิ่ง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เพราะถ้ามีมิจฉาทิฏฐิ อาจจะเป็นบุญเป็นบาป เห็นบาปเป็นบุญ หากเห็นบาปเป็นบุญแล้ว ความละเอียดต่อบาปความเกรงกลัวต่อบาปย่อมไม่เกิดขึ้น เพราะความละเอียดและความกลัวจะเกิดขึ้นเมื่อเรากำหนดว่าสิ่งนี้เป็นบาป ถ้าเราเกิดคิดผิดว่า นี่ไม่ใช่บาปหรอก มัน เป็นบุญ หิริโอตตัปปะซึ่งเป็นตัวป้องกันอันตรายจะไม่เกิดขึ้น มิจฉาทิฏฐิจึงเป็นบาปอย่างยิ่ง และคนเรามักจะมีมิจฉาทิฏฐิเกี่ยวกับกายเกี่ยวกับใจของเราอยู่มาก แล้วมิจฉาทิฏฐิ นั้น มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และมีกำลังเพราะอะไร ก็เพราะการ ไม่สังเกต เพราะการไม่ศึกษา เพราะการไม่ดูนั่นเอง

มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ชาวโลกต้องการ ต้องการ มากเหลือเกินจนถึงขั้นที่ว่ากล้าทำทุจริตเพื่อที่จะได้ อยาก ได้เงินได้ทองเพื่อจะได้ซื้อนั่นซื้อนี่ โดยเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้ จะให้ความสุขแก่เรา แต่ถ้าถามว่าเมื่อเราได้รวยได้เสพ สิ่งเหล่านั้นแล้ว ความรู้สึกจริงๆ มันเป็นอย่างไร เราก็

แทบไม่เคยสังเกตกัน มันเป็นความมกมายอย่างหนึ่งที่จะ
เชื่อว่า ทุกคนเขาว่าอย่างนี้มีความสุข อย่างนี้คือสุดยอด
ความสุข เราต้องเอาให้ได้ เมื่อได้แล้วก็หลอกลวงตัวเอง
ว่า...โอ! มันสุข มันสุขเหลือเกิน... แต่ในหลาย ๆ กรณี
หากเรายอมหยุดแล้วพิจารณาดูว่า มันสุขจริง ๆ หรือ
ดูแบบไม่ต้องหลอกลวงใคร ไม่ต้องโฆษณาใคร ไม่ต้อง
ห่วงเรื่องได้หน้าเสียหน้า ให้ดูความรู้สึกจริง ๆ ว่า เมื่อได้
สิ่งนั้นแล้ว เราเคยรู้สึกผิดหวังบ้างไหม อาจมาว่า **ความสุข
นี่คือความผิดหวัง แต่เป็นความผิดหวังที่คนไม่ค่อย
อยากจะรับรู้และไม่อยากจะเห็น** ทำไมเราจึงไม่เห็น ก็
เพราะเราไม่ดู ที่ไม่ดูเพราะอะไร ก็เพราะกลัวจะเห็นสิ่งที่
กระทบกระเทือนจิตใจ มันคล้ายกับคนที่ เป็นโรคนั้นโรคนี่
แต่ไม่กล้าไปหาหมอ เพราะกลัวหมอบอกว่าเป็นโรค
ร้ายแรง เลยขอไม่รับรู้เสียดีกว่า

**การสังเกตตัวเองและความรู้สึกของตัวเองนี้
เราจะได้กำไรมาก** อย่างเรื่องคุณหมอบุ๊เป็นชาวพุทธ
ด้วยท่านนี้ วิธีที่เขาช่วยผู้ที่อยากเลิกสูบบุหรี่น่าสนใจมาก
เขาให้คน ๆ นั้นบันทึกว่า แต่ละครั้งทีนี้ก็อยากสูบบุหรี่
ความอยากนั้นรุนแรงมากน้อยระดับไหนจากหนึ่งถึงห้า

ให้บันทึกไว้สัก ๒-๓ อาทิตย์ แล้วมาดูว่าเวลาไหนกรณีไหนที่อยากระดับห้าที่ว่าต้องสูบให้ได้ และเวลาไหนที่นึกอยากในระดับอก่อนๆ เช่นในระดับหนึ่งหรือระดับสอง เขาบอกคนไข้ว่า ๑-๒ อาทิตย์ต่อจากนี้ให้เขาเลิกสูบบุหรี่ ในกรณีที่มีความอยากอยู่ในระดับหนึ่ง ซึ่งมันดูง่าย จากนั้นก็ค่อยๆ ขยับขึ้นๆ จนถึงขั้นที่มีความอยากระดับห้า คืออยากสูบบุหรี่เต็มที่ในที่สุด

เมื่อเกิดความอยาก ...โอ! อันนี้ชอบมาก อยากได้... เวลาอยากได้นี้ ยังไงๆ ก็จะต้องเอาให้ได้ แต่ถ้าเราสังเกตตัวเอง เราจะเห็นว่า ระดับความอยากนี้มันไม่ได้เข้มข้นหรือรุนแรงสม่ำเสมอทุกครั้ง บางครั้งแรง บางครั้งก็ไม่แรง นี่เป็นการสังเกตเห็นความไม่เที่ยง ฉะนั้น สิ่งที่เราเห็นเป็นก้อน ถ้าดูให้ชัด จะแยกแยะได้ว่า มันไม่ได้เป็นสิ่งเดียว มันมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงภายในสิ่งนั้นมาก ถ้าเราเห็นเป็นสิ่งเดียว อยากได้เมื่อไหร่ ก็ต้องทำตามความอยากนั้น แต่ถ้าเราช่างสังเกต เราจะเห็นว่า... เอ้อ! นี่แค่อยากอย่างอ่อนๆ นะ... มันน่าจะเอาชนะได้... แล้วเมื่อเราชนะความอยากระดับอ่อนๆ ได้ ก็จะเกิดความเชื่อมั่นว่า... เอ้อ! ไม่เห็นต้องทำตามความอยากเสมอไป...

ทำไมเราปล่อยให้มันเป็นเจ้านายเรา ทำไมเราจะต้องเชื่อ แล้วทำตามเหมือนเป็นทาสของมันทุกครั้ง ถ้าเราเอาชนะ ความอยากในสิ่งที่ไม่เหมาะสมเป็นพิษเป็นภัยในระดับ อ่อนๆ นี้ได้ จากนั้นไป เราจะลองดูว่า จะเอาชนะความ ออยากที่รุนแรงกว่านี้ได้ไหม

ความหลงใหลในร่างกาย เกิดจากการไม่ยอมรับรู้ ไม่ยอมสังเกต หรือสังเกตแล้วไม่อยากจะคิดต่อ อย่างที่อาตมาเคยสอนว่า เสื้อผ้าที่สวยงามของเรานั้น ใส่เพียงไม่นาน มันเป็นอย่างไร ยังหอมอยู่ไหม ทำไมมัน เปลี่ยนจากหอมเป็นไม่หอมหรือเหม็น เพราะมันสัมผัส กับร่างกายของเราใช่ไหม ใช่แล้วก็ต้องซัก ทำไมต้องซักผ้า ผ้ามันโดนอะไรจึงสกปรก มันโดนตัวเราใช่ไหม นี่คือการ สังเกต ไม่ใช่ต้องเชื่อตามทฤษฎีที่ว่า ร่างกายนี้เป็นของไม่ สวยไม่งาม เป็นอสุชะ แต่ให้เราสังเกตข้อมูลที่ปรากฏต่อ หน้าเลย ถ้าเราไม่สระผม มันจะเป็นอย่างไร ที่ทุกคนบอก ว่าต้องให้เป็นไปตามธรรมชาติ บางคนบอกว่า...โธ้ย! ไป เข้าวัดนี่ ต้องตื่นตีสาม มันไม่เป็นธรรมชาติเลย ควรให้เป็น ธรรมชาติจะดีกว่า... อ้าว! อาตมาว่า ถ้าเป็นธรรมชาติก็ ไม่ต้องสระผม ไม่ต้องแปรงฟันสิ มันไม่ใช่ธรรมชาตินะ

มันเป็นเรื่องที่เราคิดขึ้นมา แต่ก่อนคนไม่ได้แปร่งฟันอย่างนี้หรอกนะ มันไม่ใช่ธรรมชาติดั้งเดิมของมนุษย์ ฉะนั้นให้เราดูร่างกาย สังเกตร่างกาย เมื่อโดนความร้อน เหงื่อก็ออกทั้งๆ ที่เราไม่ได้อยากให้มันออก เพราะมันไม่สะดวกสบาย แต่เราห้ามไม่ได้ใช่ไหม ถ้าร่างกายอยู่ในที่แจ้ง รับแสงแดด มันก็ต้องเกิดปฏิกิริยาอย่างนี้ แล้วก็จะกระหายน้ำ แหม! ยังไม่อยากหิวน้ำเลยเพราะเราไม่มีน้ำ แต่มันก็ยังกระหาย ไม่อยากหิวข้าวตอนนี้ ยังไม่สะดวก แต่มันก็หิว หรือว่าดื่มน้ำทานอาหารแล้ว ไม่นานก็ต้องเข้าห้องน้ำ บางทีรถติด ไม่มีปั้มน้ำมัน...โอย! ลำบากลำบาก... นี่คือร่างกายที่พร้อมจะเป็นทุกข์ได้ทุกเมื่อ พร้อมจะเป็นปัญหาได้ตลอดเวลา

อาตมาไม่ได้หมายจะให้เรามองร่างกายในแง่ร้าย เพียงให้เราเปิดใจกว้าง รับรู้ข้อมูล สังเกตอาการของกายว่า เดี่ยวหิว เดี่ยวกระหาย เดี่ยวง่วง เดี่ยวนั่นเดี่ยวนี่ นี่คือธรรมชาติของร่างกาย **พระพุทธองค์ทรงต้องการให้เราสังเกต ไม่ใช่ว่าคิดอะไร เชื้ออะไร** แล้วก็มองตัวเราผ่าน **ความเชื่อนั้น** แต่ให้สังเกตอย่างนักวิทยาศาสตร์ที่ต้องดูข้อมูลด้วยจิตเป็นกลาง ไม่ใช่ดูเฉพาะสิ่งที่ตรงกับความ

คิดความต้องการ สิ่งไหนขัดกับความคิด ขัดกับความเชื่อ
ก็ไม่ยอมรับรู้รับทราบ ธรรมะของพระพุทธเจ้าจะปรากฏ
เมื่อเราศึกษา ไม่ใช่ที่เราจะต้องมีสมองปราดเปรื่องอะไร
นัก ไม่ต้องไปเรียนพระอภิธรรมอะไรมาก **พระอภิธรรม
อยู่ตรงกายกับใจนี้แหละ หากรู้จักสังเกตก็จะได้
ความรู้** คุณครูคนหนึ่งบอกอาตมาว่า วันไหนครูทำสมาธิ
ก่อนไปโรงเรียน สังเกตได้เลยว่านักเรียนจะสงบสำรวม
มากกว่าธรรมดา วันไหนที่ไปโรงเรียนด้วยจิตใจฟุ้งซ่าน
วุ่นวาย นักเรียนจะซน คือ อารมณ์ของคุณครูมีผลต่อ
เด็กมาก ครูมักคิดว่า ความเป็นครูอยู่ที่สิ่งที่พูดสิ่งที่ทำ
แต่จริงๆ แล้ว อยู่ที่ตัวครูมากกว่า

วันก่อน อาตมาคุยกับลูกศิษย์คนหนึ่ง เขาเล่าว่า
เคยทำงานเป็นล่ามของพระผู้ใหญ่ที่ต่างประเทศแล้ว
เครียดมาก เพราะกลัวว่า ถ้าแปลผิดจะเป็นบาปเป็นกรรม
ถ้าคนต่างชาติมาฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์ แล้วได้
ความคิดผิดๆ กลับไป ผู้เป็นล่ามจะเป็นบาป อาตมา
ปลอบใจเขาว่า “ที่จริงนะ โยมที่ไปหาครูบาอาจารย์
ไปฟังธรรมะ สิ่งที่เขาจำได้หรือสิ่งที่เขาประทับใจจะอยู่ที่
ตัวอาจารย์ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ อยู่ที่คำพูดไม่ถึง ๒๐ เปอร์เซ็นต์

หรือกนะ เพราะฉะนั้น ถึงจะแปลไม่ตรง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ผิดนิดๆ มันก็คงไม่มีผลต่อศรัทธา ความเลื่อมใส และความประทับใจในตัวครูบาอาจารย์” คือ ในการแปลแน่นอนว่าเราต้องพยายามแปลให้ตรง แต่การสื่อสารไม่ได้อยู่ที่เนื้อหาอย่างเดียว มันอยู่ที่อารมณ์เราด้วย อยู่ที่การเป็นตัวอย่างของคำสอนด้วย อย่างที่อาตมาบอกบ่อยๆ ว่า คำสอนของหลวงพ่อบุญมาไม่ใช่อะไรที่แปลกใหม่ที่เราไม่เคยฟังมาก่อน หลายครั้งที่ท่านพูดอะไรสั้นๆ ง่ายๆ ที่เราเคยฟังหรือเคยอ่านมาก่อน แต่เมื่อท่านพูดมันถึงใจจริง ๆ เหมือนได้ฟังเป็นครั้งแรก ที่มันถึงใจนี้ไม่ใช่เพราะคำพูด ไม่ใช่เพราะสำนวนเสมอไป แต่เพราะความประทับใจและศรัทธาที่เรามีในองค์ท่าน นี่เป็นข้อสังเกตชี้ให้เห็นว่า การสื่อสารจะเกิดขึ้นได้เพราะความรู้สึกต่อกันและกันเป็นปัจจัยหนึ่ง นี่เป็นสิ่งที่น่ารู้ มันไม่ได้เป็นทฤษฎีอะไร แต่มันเป็นข้อสังเกตว่า ทำไมเมื่อคนหนึ่งพูด เราฟังแล้วรู้สึกเฉยๆ แต่พออีกคนพูดสิ่งเดียวกัน เรื่องเดียวกัน ประโยคเดียวกัน มันถึงใจเรา ความรู้สึกมันต่างกัน ให้เราสังเกตความรู้สึกเมื่อเราประทับใจ หรือเกิดความรู้สึกปฏิเสธ หรือรู้สึกเฉยๆ ทุกสิ่งล้วนเป็นข้อมูลนะ

เราเป็นนักปฏิบัติธรรม เราต้อง... เอ้อ! นี่น่าสังเกตนะ... บางที ความรู้สึกจะเกิดขึ้นอย่างที่เขาเรียกว่า อยู่ดี ๆ... หรือไม่มีอะไรบอกล่วงหน้า อย่างเมื่อเดือนก่อน ที่สนามบินที่เมืองจีน ตอนอาตมากำลังเข้าคิวจะผ่าน security เห็นสามีภรรยาคู่หนึ่ง ทำทางเป็นคนมีสตางค์ ผู้หญิงก็หน้าตาดี แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าแพง ๆ ดูแล้วน่าจะเป็นดาราหรือนางแบบ แต่อยู่ดี ๆ อาตมาก็รู้สึกเศร้า รู้สึกสลดสังเวช รู้สึกสงสาร โดยไม่ได้ตั้งใจจะคิดพิจารณาอะไรเลย เมื่อขึ้นเครื่องแล้ว อาตมาจึงคิดทบทวนความรู้สึกของตัวเอง...เอ! ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นเพราะอะไรอย่างไร...ทำไมจึงเกิดความรู้สึกสงสารผู้หญิงคนนั้น ทั้ง ๆ ที่คนส่วนมากอาจจะนึกอิจฉาเขาด้วยซ้ำไป เพราะคุณเป็นผู้หญิงที่มีเงินมีทอง กระเป๋าที่เขาถือและทุกสิ่งดูว่าเป็นของแพงมีเยื่อ แต่เรากลับรู้สึกสงสารสลดสังเวช เพราะดูเหมือนว่าชีวิตของเขา ความรู้สึกในคุณค่าของตัวเองเขา ความภาคภูมิใจ ทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับร่างกาย ขึ้นอยู่กับว่าคุณแล้วเป็นอย่างไร ถ้าชีวิตเรา ศักดิ์ศรีของเรา คุณค่าของเรา อยู่ที่ภาพพจน์ที่จะให้คนอื่นเห็น มั่นนําสงสารมากนะ ในมุมมองของนักปฏิบัติธรรม

การมีหน้าตาดี หุ่นดี อะไรทำนองนี้ มันดีหรือไม่ดีอย่างไร มันก็มีทั้งข้อดีข้อเสียนะ ข้อเสียก็คือ มันจะชวนให้เราให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก จนกลายเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เป็นจุดเด่นที่สุดของชีวิต แล้วจะทำให้เรามองข้ามหรือ ละเลยในสิ่งที่คนอื่นเขามองไม่เห็น คือ เมื่อเราได้รับการ ชื่นชมหรือความสนใจจากคนอื่นในสิ่งที่เขามองเห็นได้ โดยสัญชาตญาณเราก็ต้องให้ความสำคัญกับเรื่องนั้น เหมือนกัน ส่วนการพัฒนาจิตใจนั้น จิตใจจะสวดยจะงาม อย่างไร คนแปลกหน้าเขาไม่ได้เห็น บางทีก็เลยพาให้คิดว่า ไม่รู้จะพัฒนาไปทำไม เพราะไม่มีการตอบแทน ไม่มีการยอมรับหรือคำชื่นชมซึ่งเป็นสิ่งที่เราต้องการ เรื่องนี้เป็นตัวอย่างว่า บางทีพระก็คิดไม่เหมือนโยม

การมีสติในชีวิตประจำวัน เปรียบเหมือนเราอยู่ในที่สูง นั่งพิงต้นไม้ ทอดสายตามองทิวทัศน์แบบสบายๆ อย่างไม่เจาะจง แต่ถ้าพื้นล่างมันราบมันเรียบ มีอะไรเกิดขึ้นตรงไหน เราจะรู้ขึ้นมาทันทีว่า... อ้อ! อันนั้นมันคืออะไร... เรารู้ได้เพราะเราอยู่ในที่สูง และเราก็ไม่มีกิจธุระอะไร แค่นั่งรับรู้รับทราบต่อสิ่งรอบตัว ถ้าเป็นเรื่องภายในกายภายในใจของเรา... เอ! ตอนนั้นก็ล้ามนเนื้อตรงนั้น

มันเกร็ง ต้องผ่อนคลายหน่อยนะ...เวลานี้มีความเครียดที่เกิดจากความคิด มันรู้สึกกดดัน... เอ! คนนั้นก็ไวใจไม่ได้ คนนี้ก็ไวใจไม่ได้... อันนั้นก็ไม่เสร็จ อันนี้ก็ไม่ว่างจะทำได้หรือไม่ได้ เวลาไม่พอ...ถ้าไม่ได้แล้วเราจะแยะ แล้วมันจะ... คิด คิด คิด... คิดให้เครียด... ความคิดนี้เป็นตัวก่อกรวน แต่ในขณะเดียวกัน พร้อมๆ กับความคิดก็จะมี ความเกร็งในร่างกาย ฉะนั้น การสังเกตความรู้สึกจาก ศีรษะลงไปถึงเท้า เป็นการกวาดจากข้างบนลงข้างล่าง ปลดปล่อยความเกร็งที่อยู่ภายในกาย มันมีผลดีต่อความคิดด้วย อย่างน้อยก็ทำให้เรารู้ตัวว่ากำลังเครียด

ให้เราฝึกตนให้ช่างสังเกต เมื่อเราทำความดีแล้ว บอกกับตัวเองว่า ไม่ต้องการให้ใครชื่นชมหรือให้ใครรับรู้หรือ เราทำความดีแบบปิดทองหลังพระ แต่เมื่อได้ยินใครชมคนอื่น ทั้งๆ ที่มันเป็นผลงานของเรา มันจะมีเสียงร้องขึ้นมาในใจว่า...ไม่ใช่! เรายินี้แหละเป็นคนทำ... เออ! ข้าตัวเองใหม่... อาตมาเคยคุยกับชาวต่างชาติ เรื่องนี้ เพราะฝรั่งจะเป็นมากกว่าคนไทย มันเป็นผลสืบเนื่องมาจากศาสนาและวัฒนธรรมตะวันตก คือทางตะวันตกจะมีความเชื่อที่เรียกว่า “บาปดั้งเดิม”

หรือ “original sin” หมายถึงจิตเดิมแท้ที่เศร้าหมอง BBC เคยมาทำสารคดีในเมืองไทยนานมาแล้ว เขาถามพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ว่า พุทธศาสนาเชื่อเรื่อง original sin ไหม ท่านตอบว่า “ไม่... เราเชื่อใน original purity” คือตรงกันข้าม ชาวไทยอาจจะยังไม่เข้าใจเรื่องของตะวันตกเท่าไร การที่ศาสนาสอนว่า... ลึกลับ ๆ ดั้งเดิมนั้น เราไม่ดี... คำสอนนี้จะมีผลต่อสุขภาพจิตของชาวตะวันตกมาก แม้แต่คนที่ไม่เข้าโบสถ์หรือไม่ถือว่าตัวเป็นคริสต์ มันเหมือนฝังอยู่ในกระดูก อยู่ในกระแสของวัฒนธรรม ดังนั้น บางครั้งชาวตะวันตกที่คิดจะทำอะไรดี ๆ โดยไม่หวังผลประโยชน์ส่วนตัวใด ๆ แต่ในระหว่างที่ทำนั้น มีคนชื่นชม และเมื่อเขารับการชื่นชมนั้น ก็แปลว่าเขายินดีในการชื่นชม มันมักจะมีเสียงขึ้นมาในใจเขาว่า ...เห็นไหม... ที่บอกว่าไม่ต้องการความชื่นชมอันใด เราทำโดยไม่หวังผลประโยชน์ เราโกหกตัวเอง แท้ที่จริงนะเราอยาก让别人ชมใช่ไหม... ยินดีใช่ไหม... ใช่! นั่นแหละ... ตรงนี้คือตัวตนแท้ ๆ... ชาวตะวันตกเป็นอย่างนี้กันมากนะ ถ้าไม่เชื่อก็ลองไปถามเขาดู เขาจะรู้สึก guilty ไม่ใช่ guilty เพราะทำอะไรผิด แต่ guilty ว่าตัวเองไม่ดี ไม่ใช่เรา

จะไปปลอบใจว่า... เอ๊ะ! นั่นไม่เห็นผิดอะไร ทำไมจะต้อง guilty ด้วย... เพราะเจ้าตัวสำคัญก็คือตัวเขานั้นแหละ ตัวเขามันผิด... อาตมาก็เลยย้อนถามว่า... แล้วถ้าเรา คิดดี ๆ ๆ ๆ ๆ ชั่ว ดี ๆ ๆ ๆ ทำไมเราจึงเห็นตัวชั่วว่าเป็น ตัวเราแท้ และตัวดีไม่ใช่ตัวเราแท้ ด้วยเหตุผลอะไร... เขาก็ตอบไม่ได้ ทำไมจึงไปมองที่ความคิด แม้จะแค่ ๑ วินาทีหรือไม่ถึงวินาที แล้วเชื่อว่ามันสะท้อนให้เห็น จิตใจตัวแท้ของเราได้ อย่างนี้เขาเรียกว่า “มิจฉาทิฏฐิ” และ ทางพุทธศาสนาบอกว่า...มิจฉาทิฏฐิเป็นบาปอย่างยิ่ง... เมื่อเรามีมิจฉาทิฏฐิ แล้วมองตัวเองในแง่ร้าย มันจะนำไปสู่ปัญหามากมาย

อาตมาคุยกับลูกศิษย์ชาวต่างชาติอีกคนหนึ่ง เขาเกิดอุบัติเหตุต้องเข้าโรงพยาบาล เขาบอกอาตมาว่า เขาเกือบตาย ยังดีที่เอาตัวรอดได้ แต่ตอนนี้เขารู้สึก guilty ที่ทำให้ที่ทำงานเดือดร้อน เพราะเขาต้องลาพักฟื้น หลายวัน อาตมาถามว่า...แล้วโยมตั้งใจป่วยหรือเปล่า ตั้งใจสร้างความเดือดร้อนให้กับคนอื่นหรือเปล่า...อ้าว! แล้วจะไป guilty ทำไม... เขาบอกไม่รู้ มันเป็นนิสัย อาตมา จึงว่า...เอ้า... ก็ถือว่าเป็นเวลาพักผ่อน ปกติไม่มีเวลา

เพราะทำงานหนักมาก คงจะมีหนังสือหลายเล่มที่คิดจะอ่านแล้วไม่มีเวลาอ่านสักที ก็ขวยโอกาสตอนนี้แหละ... เขาบอกว่า...ใช่ ผมก็มีความสุขกับการอ่านหนังสือ แต่ผมก็รู้สึก guilty ที่มีความสุขในขณะที่คนอื่นต้องทำงานมากขึ้น... อาตมาจึงว่า...นี่มันเบียดเบียนตัวเองแท้ ๆ เวลาทุกข์มันก็ทุกข์ เวลาสุขก็ทุกข์กว่าไม่ทุกข์ มันเหมือนกับว่ายังไง ๆ ก็จะต้องทุกข์ให้ได้... เขาก็หัวเราะฆ่าตัวเองเหมือนกัน

ทางพุทธเราถือเจตนาเป็นหลัก จะผิดจะถูกก็อยู่ที่เจตนา ใช่ไหม อย่างเราเกิดอุบัติเหตุจนต้องเข้าโรงพยาบาล ทำให้ทางบริษัทลำบาก มันไม่ใช่ความผิดอะไรของเรา ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องรู้สึก guilty มันเป็นเรื่องธรรมดา ลูกศิษย์คนนี้ออกว่า ทุกคนดีกับเขา แทนที่จะไม่พอใจว่า เขาทำให้เพื่อน ๆ ต้องทำงานมากขึ้น พวกเขากลับมาเย้ยมเย้ยนให้กำลังใจ เอาของมาให้ เขาพูดว่า... ผมจะร้องไห้ ผมรู้สึกว่าผมไม่ดีพอที่จะได้รับความเมตตาขนาดนี้... อาตมาว่า ทำไมต้องพูดทุกสิ่งทุกอย่างถึงตัวเองตลอดเวลา เพื่อนมาแสดงน้ำใจ เพื่อนมาช่วยเพื่อนก็ได้บุญ ได้กำไรนะ แล้วถ้าจะคิดให้ถูก ก็ต้องคิดว่า

เวลาเราป่วย เขามาช่วยเรา...โอ! น่าประทับใจ... ถ้าเขาป่วยในอนาคต เราก็จะต้องทำอย่างนี้เหมือนกัน อย่างนี้จึงจะเรียกว่าคิดถูก ไม่ใช่คิดผิดว่า... โอ! เกรงใจเขา... โอ! นี่เราไม่ดีพอที่จะมีคนเอาใจและช่วยถึงขนาดนี้... ฉะนั้น ถ้าเราคิดผิดนะ แม้แต่เรื่องดีก็จะกลายเป็นเรื่อง **ไม่ดีได้** ทั้ง ๆ ที่เป็นเรื่องน่าอนุโมทนา ก็กลายเป็นเรื่องที่ทำให้รู้สึกเสียใจได้

การเจริญสติในรูปแบบ เช่น การทำสมาธิ เป็นต้น มีอานิสงส์หลายอย่าง ข้อหนึ่งคือ ปกตินี้คนเราจะคิด ๆ ๆ ๆ แต่เมื่อเราเริ่มฝึกสมาธิ มันจะคิด ๆ ๆ ๆ แล้วมันจะสงบ จะหยุดคิดสักพักหนึ่ง แล้วก็จะคิด ๆ ๆ ๆ ถ้าเราไม่ท้อแท้และขยันทำอย่างสม่ำเสมอ ช่วงที่ไม่คิด ช่วงที่ไม่ฟุ้งซ่าน ก็จะเพิ่มมากขึ้น ช่วงที่มันคิดมันหลง ก็จะน้อยลง จาก...คิด ๆ ๆ ๆ ๆ ไม่คิด คิด ๆ ๆ ๆ ๆ ไม่คิด... มันจะเป็น ...คิด ๆ ๆ ไม่คิด ไม่คิด คิด ๆ ๆ ไม่คิด... จนกระทั่งถึงขั้นที่ว่า มีสติรู้ตัว เช่น อยู่ที่ลมหายใจ แล้วจะมีความคิดเกิดขึ้นแล้วดับไป จากนั้นสติก็จะกลับไปสู่ลมหายใจ แล้วก็อาจจะมีความคิดเกิดขึ้นอีกแล้วดับไป อย่างนี้เราจะได้มุมมองใหม่ ได้สัดส่วนใหม่ ไซ้ใหม่ ได้เห็น

ว่า ความคิดเป็นเพียงอาการของจิตที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ถ้าเราไม่ทำสมาธิ เราจะไม่เห็นอย่างนี้ อาจเคยฟัง พระเทศน์แล้วรับรู้ในหลักการ แต่มันจะต้องเป็นปัจเจกตั้ง ที่จะเห็นว่า ความคิดต่าง ๆ มันเกิดขึ้น มันดับไป มันก็แค่นั้น **ความคิดชอบ ความคิดไม่ชอบ มันก็แค่นั้นแหละ ไม่ใช่ตัวเรา** ความคิดไม่ดีเกิดขึ้น ก็ไม่ได้หมายความว่า เราไม่ดี ความคิดดีเกิดขึ้น ก็ไม่ใช่ที่เราดี เราจะเห็น เป็นกระแส เป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย

อาตมาชอบเปรียบเทียบเรื่องการทำความคิดว่า เหมือนเราปลูกดอกไม้ มีผู้หวังดีให้เมล็ดมา เราก็เอา ไปปลูกที่หลังบ้าน แล้วทำตามคำแนะนำของผู้รู้ รดน้ำ พรวนดินดูแลอย่างดี เมื่อถึงเวลาอันสมควร ดอกไม้ก็บาน สวยงามมาก เพื่อน ๆ มาดูก็ชมว่า... โอ้! ดอกไม้ของคุณ สวยจริง ๆ... เราก็มีความสุขนะที่เพื่อนชื่นชม มีความภูมิใจ ในผลงานที่เราทำได้ถึงขนาดนี้ แต่ไม่ถึงกับหลง ไม่ทำให้เกิดความถือตัวถือตน เพราะมันไม่ใช่เรา มันเป็นดอกไม้ที่ เราปลูก เราก็แค่ทำตามที่เขาแนะนำไว้ ดูแลรดน้ำในเวลา อันสมควร พรวนดิน ป้อนกันศัตรูพืช มันก็เริ่มงอกงามตาม กฎตายตัวของธรรมชาติ เมื่อมีคนมาชื่นชม ก็ไม่ใช่ที่เรา

จะหลงใหล เราก็แค่ปลุกและดูแลเท่านั้นเอง การปฏิบัติ
ธรรมก็เช่นกัน เราทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ทั้งเรื่อง
ทาน เรื่องศีล เรื่องภาวนา เมื่อเราทำความดี คนดีก็ต้อง
ชื่นชม คนไม่ดีก็จะตำหนิ เมื่อมีผู้ชื่นชม มันจะไม่ใช่
ปัญหา ถ้าเรารู้ว่าเราก็แค่ทำตามกฎตายตัวของธรรมชาติ
ถ้าเราปลุกฝังความดี ดูแลความดี พัฒนาความดี ความดี
ก็ย่อมเจริญ เราต้องสังเกตว่า **อึดตายตัวตนที่ว่าเรา ว่า
ของเรานั้น มันไม่ใช่อะไรที่เราจะไปจัดการ เพราะมัน
จะเกิดขึ้นเมื่อเราลืมหรือไม่สังเกต เราสมมุติเอาเฉยๆ
ว่ามีเรา มีของเรา** แต่ถ้าเรามาดูกาย ดูของจริง เราก็
ไม่รู้ว่า ตัวเรามันอยู่ตรงไหน มันเป็นกระบวนการที่ไหล
ไปตามเหตุตามปัจจัย ความรู้สึกของเรา ว่าของเรา ก็เป็น
สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไปเช่นกัน ดังนั้น มันไม่ใช่ที่เราจะ
ต้องทำลาย ego เพราะมันไม่มีอยู่แล้ว มันมีแต่ธรรมชาติ
ที่เรามองผิด คิดผิด เพราะไม่ได้สังเกตให้ดี

เอาล่ะ วันนี้ก็ได้แสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา



...ผู้ที่จะเป็นที่ศรัทธา
ถึงขั้นที่เรายอมเสียสละความคิดเห็นดั้งเดิม
พร้อมที่จะก้าวข้ามความกลัว
ความกังวลของตัวเองนั้น
เราต้องเชื่อในทั้งสองข้อนี้
คือความเมตตาและปัญญา...

...คำสอนของพระพุทธเจ้า
เป็นแผนที่ในการพัฒนาชีวิตที่อุดมสมบูรณ์
และความอุดมสมบูรณ์ของแผนที่นั้น
ดูได้จากผู้ที่ใช้แผนที่
เดินทางจนไปถึงจุดหมายปลายทาง...

ถึงใจจริงๆ

วันนี้วันที่ ๑๖ มิถุนายน เป็นวันครบรอบวันเกิดของหลวงพ่อบุชา พระโพธิญาณเถร ท่านเกิดเมื่อ ๑๐๑ ปีที่แล้วที่อุบลราชธานี อาตมาได้มอบตัวเป็นลูกศิษย์ของท่านเมื่อเกือบ ๔๐ กว่าปีที่แล้ว ตอนนั้นท่านอายุ ๖๐ เรายังจำความรู้สึกได้ว่า หลวงพ่อท่านแก่แล้ว แต่ตอนนี้เราก็อายุ ๖๑ แล้วนะ รู้สึกไม่แก่เหมือนที่เคยคิด ไม่ว่าจะเดินทางไปไหนในโลกนี้ ก็พบผู้คนที่สนใจหลวงพ่อบุชา สนใจว่าท่านสอนอะไร ท่านสอนอย่างไรที่อาตมามักจะพูดอยู่เสมอก็คือ คำพูดของท่านลึกซึ้ง บางทีบางครั้งก็ไม่เคยได้ยินมาก่อน แต่สิ่งที่ท่านสอนส่วนมากเป็นสิ่งที่เราเคยอ่านเคยฟังมาก่อน แต่ก็สักแต่ว่าอ่าน สักแต่ว่าฟัง หากเมื่อฟังจากปากท่านโดยตรง มันจะรู้สึกเหมือนฟังเป็นครั้งแรก คำพูดของท่านถึงใจถึงใจจริงๆ ตรงนี้แหละ ที่เราจะเห็นความสำคัญของครู

* พระธรรมเทศนาเรื่อง “ถึงใจจริงๆ” โดยพระอาจารย์ชยสาโร
บ้านบุญ วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๒

ระหว่างเดินทางในต่างประเทศ อาตมาได้อ่านบทความที่รวบรวมงานวิจัยเปรียบเทียบการให้เด็กเรียนหนังสือด้วยไอแพด กับการเรียนทั่วไป ผลสรุปก็คือแทบจะไม่ได้ผลดีอะไรมากไปกว่าการเรียนทั่วไป เป็นการโฆษณาชวนเชื่อเสียมากกว่า ไอแพดอาจจะดีในบางเรื่องในบางกรณี แต่เขาสรุปว่า **ปัจจัยสำคัญที่สุดในการเรียนรู้ คือการสื่อสารระหว่างครูกับศิษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับศิษย์** เราเองอาจจะเคยสังเกตด้วยว่า สมัยเรียนหนังสือ เรามักจะขยันที่สุดในห้องหรือในวิชาของครูที่เรารักเราเคารพมากที่สุด คือกลายเป็นว่า ความรู้สึกต่อคุณครูเป็นปัจจัยที่ทำให้เรามีกำลังใจ มีความตั้งอกตั้งใจในการเรียน แน่แน่นอนว่าเทคโนโลยีก็ช่วยได้ แต่ในการเรียนรู้ นั้น การที่สิ่งที่เรียนรู้จะเข้าถึงจิตใจ จนสามารถละลายความคิดเห็นหรือความเคยชินเดิม ทำให้เกิดการเปลี่ยนใจหรือเปลี่ยนทัศนคติได้นั้น มันจะเกิดจากมนุษย์เป็นผู้สอน ไม่ใช่จอไอแพด จอไอโฟน หรือจอโทรทัศน์

สิ่งที่หลวงพ่อบุญชานสอนเป็นเรื่องธรรมดา ๆ แต่ผู้ศึกษามีความเชื่อมั่นว่า ท่านพูดออกมาจากประสบการณ์จริง

ท่านไม่ได้พูดตามหนังสือที่ท่านเคยท่อง ไม่ได้พูดจากความทรงจำ แต่พูดด้วยพลังจิตที่เข้าถึงสิ่งที่ท่านกำลังถ่ายทอด คำพูดของท่านจึงมีน้ำหนักมาก ฉะนั้น ในการอบรมสั่งสอน ไม่ว่าจะในฐานะพ่อแม่หรือครูบาอาจารย์ที่อาตมาสังเกตเห็นบ่อยๆ คือ **ความผิดพลาดมักจะเกิดขึ้น** เพราะเราให้น้ำหนักกับเนื้อหาของสิ่งที่พูดมากกว่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้พูดกับผู้ฟังหรือ**สิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญ** เช่น ถ้าเราไม่คำนึงถึงกาลเทศะ แล้วพูดบางสิ่งบางอย่างเมื่อยังไม่ถึงเวลาที่ควรจะพูด แต่เราใจร้อน เก็บไม่ได้ อึดอัด เราก็พูดเพราะเราใจร้อน เพราะเราอึดอัด สิ่งที่เราพูดออกมามักจะเข้าไม่ถึงจิตใจของผู้ฟัง เพราะโดยสัญชาตญาณของคนเรา มักจะมีความเคยชินหรือมีนิสัยประจำตัวที่เกิดจากภวัตถุหาหรือที่เราแปลกันโดยทั่วไปว่า อยากมี อยากเป็น ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ความต้องการที่จะป้องกันตัวเอง ป้องกันอันตรายตัวตน ภวัตถุหา คือ ความอยากเพื่ออันตรายตัวตน คนเราจะป้องกันอันตรายตัวตนเมื่อมีการคุกคาม ซึ่งถ้ามองในแง่นี้ก็นับว่าล้มเหลวทั้งนั้น เพราะอันตรายตัวตนที่คนเรากำลังอยากจะทำรุนแรงทำเรอ อยากจะปกป้องดูแลนั้น มัน

ไม่มีอย่างที่คิด แต่นั่นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งในชีวิตประจำวัน
นั้น เราต้องยอมรับว่า การที่ใครรับฟังสิ่งที่เราพูดไม่ได้
มักจะไม่ใช่เพราะเขาโง่หรือโง่โง่ไม่สูงพอ แต่มันเป็น
ความรู้สึกทางจิตใจบางอย่างที่ปิดกั้นไว้ เมื่อมีคนพูดกับ
เขาด้วยอาการก้าวร้าว ดูร้าย หรือดูถูก มันจะเกิดปฏิกิริยา
โต้ตอบทันที ซึ่งไม่ใช่เรื่องความคิด ไม่ใช่เรื่องการพิจารณา
อะไร มันเป็นของมันเองเมื่อโดนก้าวร้าวหรือดูถูก ซึ่ง
ถือว่าเป็นอันตรายต่ออัตตาตัวตน คนเราจึงต้องปฏิเสธ
ทันที โดยไม่ฟังเหตุผลว่าใช่หรือไม่ใช่อย่างไร

เมื่อเรามีผู้เป็นกัลยาณมิตรหรือครูบาอาจารย์ที่
เราเชื่อมั่นว่า ท่านหวังดีต่อเราโดยแท้จริง แม้ว่าบางครั้ง
บางครั้ง ท่านอาจจะพูดในลักษณะที่กระทบกระเทือน
จิตใจ เราก็ยอมรับฟัง เหมือนเราไปหาหมอฟันแล้ว
อนุญาตให้หมอถอนฟัน เป็นต้น ซึ่งเรารู้ล่วงหน้าว่า
จะเจ็บ แม้กำลังเจ็บอยู่ เราก็ไม่ต่อต้าน เพราะเรารู้ว่า
มันทรมาณในระยะสั้น แต่เป็นประโยชน์ในระยะยาว
การที่เราคิดเรื่องระยะสั้นระยะยาวได้นั้น เพราะมีปัญหา
วิ่งมาช่วยในเวลานั้น จากความศรัทธาและความเชื่อมั่น
ในคุณหมอ

เช่นเดียวกับที่เรามีความเชื่อมั่นในครูบาอาจารย์ หลวงพ่อชาท่านมีคุณสมบัติที่ทำให้เรายอมทำบางสิ่ง บางอย่าง ซึ่งลำพังเราเองก็คงไม่คิดจะทำ เพราะรู้สึกว่ามันทรมาณเกินไป ยากเกินไป หรือเหลือวิสัย แต่เพราะเราเชื่อในองค์ท่าน เชื่อในปัญญาและความเมตตาของท่าน เราจึงยอม **ผู้ที่จะเป็นที่ศรัทธา ถึงขั้นที่เรายอม เสียสละความคิดเห็นดั้งเดิม พร้อมทั้งจะก้าวข้ามความกลัวความกังวลของตัวเองนั้น เราต้องเชื่อในทั้งสองข้อนี้ คือความเมตตาและปัญญา** ถ้าท่านผู้เป็นอาจารย์ หรือผู้นำขอให้เราทำอะไร แม้เราจะรู้ว่าท่านหวังดีต่อเรา แต่ถ้าเราไม่เชื่อว่าท่านเข้าใจเราจริง หรือไม่เชื่อว่าท่านรู้วิธีการและเทคนิคเพียงพอ แค่ความเชื่อมั่นในความเมตตาความหวังดี นั้นอาจจะยังไม่พอที่จะทำให้เรากล้าทำ แต่เมื่อเรามีความเชื่อมั่นทั้งในความหวังดีของท่านและปัญญาของท่านด้วย เราก็ยอม ฉะนั้น เรื่องของความรู้สึกกับความคิดหรือเมตตากับปัญญา สองข้อนี้ต้องไปด้วยกันเสมอ อย่างพวกเราบางคนหวังดี อยากช่วยเพื่อนที่กำลังเป็นทุกข์ หรือกำลังหลงอะไรสักอย่าง อาจจะเป็นผู้ขายหลงผู้หญิง หรือว่าเป็นใครที่หลงยาเสพติด

หลงการพนันหรืออบายมุขต่างๆ เป็นต้น เราเห็นแล้ว สงสาร อยากช่วยเขา แต่ถ้าหากว่าเรามีแต่ความหวังดี ต่อเขาอย่างเดียว แต่ยังขาดปัญญา เราก็อาจช่วยเขาไม่ได้ เพราะความหวังดีอย่างเดียวยังไม่พอ ในกรณีที่เราจะ ช่วยคนอื่น เราต้องพิจารณาอย่างรอบคอบว่า ในการ ช่วยคนๆ นี้ ใครจะเป็นผู้ที่เหมาะสมที่สุดที่จะพูดกับเขา เพราะถ้าเขาไม่เชื่อเรา ไม่เชื่อในความเมตตา ไม่เชื่อใน ปัญญาของเรา แม้คำพูดของเราจะมีเหตุมีผลดี มันก็ไม่ ถึงใจเขา อาจจะต้องเป็นคนอื่นที่จะพูด แล้วจะเป็นใคร ก็ต้องเป็นคนที่เขาเคารพนับถือ ผู้ที่มีทุกข์จึงจะยอมฟัง เราก็ชวนคนๆ นั้นให้ไปพูดแทนเรา เราต้องเลือกกาลเทศะ ด้วยปัญญา ดูสิ่งแวดล้อมและอารมณ์ในเวลานั้น ทั้ง อารมณ์เขา อารมณ์เรา และต้องเลือกเหตุผลที่เขาจะฟัง ได้ด้วย นี่เป็นตัวอย่างในการช่วยคนอื่น

การเป็นตัวอย่างนี้สำคัญ ในระหว่างการเดินทาง อดมาได้มีโอกาสอ่านประวัติของนักปราชญ์ชาวโรมัน คนหนึ่ง ชื่อเซนนิกะ เขาเขียนหนังสือหลายเล่ม บรรยาย ต่อต้านลัทธิวัตถุนิยมในสมัยนั้นว่า ความร่ำรวย ความ พุ่มเพ็ญฟูฟ่องเฟ้อ เป็นสิ่งน่าเกลียด เป็นเรื่องไม่จำเป็น

ชีวิตดีงามคือชีวิตที่เรียบง่าย เขาเขียนได้ดีมาก แต่ในขณะเดียวกัน เขาก็มีอาชีพออกเงินกู้ เป็นนักลงทุนที่ใช้ความสัมพันธ์กับผู้หลักผู้ใหญ่ในการทำธุรกิจ จนกลายเป็นมหาเศรษฐี ดังนั้น ภายหลังเมื่อเขาบรรยายหรือเขียนเรื่องชีวิตที่เรียบง่าย ชีวิตที่ไม่ต้องฟุ่มเฟือยฟุ้งเฟ้อ ไม่ต้องมีเงินมีทองมาก ผู้คนก็หัวเราะเยาะ มีคนล้อเลียนว่า ไม่มีใครจะบรรยายคุณสมบัติของความจนได้ดีเท่ากับเศรษฐีคนนี้ ฉะนั้น การที่เราจะช่วยคนอื่นหรือจะสอนคนอื่น เราต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างด้วย ไม่ใช่ว่าแต่เขาอิเหนาเป็นเอง หรือเรียกร้องให้เขาทำในสิ่งที่แม้แต่เราเองก็ยังทำไม่ได้ หลวงพ่อชาท่านเป็นพระที่มีชื่อเสียงอย่างหนึ่งว่า ไม่เคยขอให้ลูกศิษย์ทำในสิ่งที่ท่านเองไม่ทำ ท่านจะทำเป็นตัวอย่างก่อน และทำยิ่งกว่าคนอื่นด้วย เพื่อแสดงให้เห็นว่า มันเป็นเรื่องที่ทำได้ อยู่หรือหอก ครูบาอาจารย์เองยังทำ นั่นก็เป็นกำลังใจให้ลูกศิษย์

การเข้าอุปสมบทในพุทธศาสนา คือการประกาศว่าพร้อมที่จะเปลี่ยน พร้อมที่จะเปลี่ยนนิสัย พร้อมที่จะปล่อยวาง แต่มันไม่ง่าย และเป็นเรื่องธรรมดาว่า

พระบางท่านจะเกิดความท้อแท้ใจว่า เราทำไม่ได้หรือ
นึกว่าจะทำได้ องค์อื่นอาจจะทำได้ อาจจะมีบารมีมาแต่
ชาติก่อน แต่เรานี่มันแย่ หลวงพ่อชาจึงมักจะเล่าถึงสมัย
ที่ท่านบวชใหม่ ๆ ผู้ที่ฟังเทศน์ของหลวงพ่อร้อยกัณฑ์
สองร้อยกัณฑ์จะสังเกตได้ว่า ท่านเล่าถึงตัวเองน้อยมาก
เล่าถึงประสบการณ์และการปฏิบัติของท่านเองน้อยเหลือ
เกิน แต่เมื่อท่านเล่าถึงตัวเองนั้น มักจะเป็นเรื่องที่ท่าน
มีปัญหาหรือมีกิเลส เพราะท่านต้องการให้พระบวชใหม่
และลูกศิษย์ลูกหาของท่านมีกำลังใจว่า แม้แต่หลวงปู่เอง
ตอนบวชใหม่ ๆ อายุ ๒๐ ต้น ๆ ๓๐ ต้น ๆ กิเลสท่านเยอะ
แต่ท่านเอาชนะได้ ท่านเคยพูดกับพระสงฆ์วัดหนองป่าพง
ว่า “ผมไม่มีอะไรแตกต่างจากพวกท่านหรอก เพียงแต่ว่า
ผมกล้าทำ กล้าอด กล้าทน เท่านั้นเอง”

**คนเราจะเปลี่ยนได้นั้น เริ่มต้นเราต้องเห็นโทษ
เห็นทุกข์ของการไม่เปลี่ยน นี่คือปัญญาที่เป็นจุดเริ่ม
ต้นของการปฏิบัติธรรม ฉะนั้น โดยทั่วไป ถ้าจะให้ใคร
เปลี่ยน จะให้ใครเลิกการเสพติดต่าง ๆ ถ้าเขายังไม่เห็น
ว่าเป็นปัญหา ยังไม่เห็นว่าเป็นทุกข์อะไร หรือเห็นว่าเป็น
เรื่องส่วนตัว เป็นต้น เขาก็คงไม่เปลี่ยน คนเราจะเปลี่ยน**

ก็เพราะเห็นความสำคัญ เห็นความจำเป็นที่จะเปลี่ยน
ว่า ...ไม่ไหวแล้ว ถ้าปล่อยไปอย่างนี้ เราจะแย่ ทุกวันนี้ก็
แย่อยู่แล้ว ยิ่งปล่อยจะยิ่งแย่ ถึงเวลาจริง ๆ แล้ว... ความ
คิดแบบนี้ เรียกว่าเป็นการตื่นจากหลับครั้งแรก ปุณฺณคน
ทั่วไปเปรียบเหมือนคนหลับ หลับแล้วฝัน บางคน พอได้
ข่าวว่า ที่ประเทศอื่น ที่เมืองอื่น มีคนแก่คนเจ็บคนตาย
มีคนทุกข์ทรมาน ฟังดูเป็นเรื่องของคนอื่น ไม่ใช่เรื่องของ
ตัวเอง แต่สำหรับคนบางคน แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้
ตื่น ตื่นขึ้นมาว่า เราเกิดมาทำไม เพื่ออะไร ทำไมโลกมัน
เป็นอย่างนี้ มันจำเป็นต้องเป็นอย่างนี้ไหม เรามีโอกาส
ที่จะทำให้โลกดีกว่านี้ได้ไหม เราควรจะทำอย่างไร หาก
จะทำให้ชีวิตของเราปลอดภัย จะต้องทำอย่างไร นี้เรียก
ว่าตื่นจากหลับ คือ เริ่มสนใจตัวชีวิต ถ้ายังไม่ตื่น ก็จะคิด
แต่เพียงว่า ชีวิตนี้เราจะทำอะไรบ้าง จะประกอบอาชีพ
อย่างไร จะได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้สุขอย่างไรบ้าง
ซึ่งเป็นการแสวงหาของผู้ที่ยังไม่ตื่น ที่ถือว่าตัวชีวิตเป็น
ของแน่นอนที่จะต้องใช้เพื่อแสวงหาสิ่งต่าง ๆ

**“ความตื่น” ในความหมายทางพุทธศาสนา คือ
ตื่นรู้ว่า เราเป็นผู้มีความเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา**

เป็นผู้ที่มีเวลาจำกัด และไม่รู้ว่าจะอยู่ได้นานสักเท่าไร เราก็ได้ยินได้ฟังได้อ่านข่าวเป็นระยะๆ เช่น กลับจากต่างประเทศเมื่อวานขึ้น ก็มีคนเล่าให้อาตมาฟัง เรื่องดาราหรือนักร้องที่ตายแบบฉับพลัน และในวันเดียวกัน ก็ได้ข่าวลูกศิษย์คนหนึ่งที่อยู่ต่างประเทศหัวใจวายเสียชีวิต ทั้งๆ ที่อายุยังไม่ถึงหกสิบ เรื่องแบบนี้มีเป็นระยะๆ ถ้าเราเป็นคนไม่คิด ไม่พิจารณา ฟังแล้วตกใจ...โอ! แย่มาก...โอ! สงสาร... แล้วแค่วันสองวันก็ลืมใช้ไหม จะเป็นนักร้องหรืออะไรก็แล้วแต่ ระยะเวลาที่ยังเป็นข่าวในทีวีในหนังสือพิมพ์ คนก็อาจจะคิดอาจจะพูดถึง แต่เมื่องานศพสิ้นสุด ไม่นานคนก็ลืม หันไปคิดเรื่องอื่นไปนี่แหละ... ชีวิตจิตใจของคนทั่วไป มันผิวเผินอย่างนี้ แต่ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติธรรม มันจะนำไปสู่การมองชีวิตของตัวเองว่า...โอ! โอปนยิโกนะ เรื่องอย่างนี้มันเกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็ได้จริงๆ แล้วทุกวันนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ ถ้าหากว่าเรื่องอย่างนี้เกิดกับเราวันนี้ จิตใจเราจะเป็นอย่างไร ถ้าเกิดเราจะตายวันนี้ แล้วเราบอกกับตัวเองได้ว่า ...เออ! ไม่เสียตาย เราภูมิใจกับชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างที่ไม่ดีไม่งามที่ควรจะเลิก เราก็เลิกได้เรียบร้อยแล้ว สิ่งดีๆ ที่ตั้งใจ

จะทำ ก็ทำไปเรียบร้อยแล้ว ไม่เสียดายหรอกถ้าจะตาย
วันนี้... มีน้อยคนใช่ไหมที่จะยืนยั้นอย่างนั้นได้ ส่วนใหญ่
ก็มีแต่จะว่า... เอ้อ! อันนั้นที่ว่าจะเลิก ก็ยังไม่ได้เลิกสัก
ที คุณงามความดีต่างๆ ที่จะทำ จะทำ จะทำ ก็ยังไม่ได้
ทำสักที... ส่วนมากเราก็จะเป็นอย่างหลัง นี้เรียกว่า ยัง
ไม่ตื่น

ถ้าเรามีปัญญาบารมี การได้ยินข่าวเรื่องคนอื่น
ก็เพียงพอที่จะทำให้เราสำนึกตัวและชุกคิดได้ว่า ที่เรา
กำลังทำอยู่ทุกวันนี้ มันไม่เข้าท่า ต้องตั้งอกตั้งใจมาก
กว่านี้ บางคนได้ยินเรื่องของคนอื่น ก็เข้าหูซ้ายออกหูขวา
แต่ถ้าเป็นเรื่องญาติของตัวเอง ผู้ที่เราเคารพ ผู้ที่เรารัก ก็
อาจจะถึงใจมากขึ้น บางคนต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเองเสียก่อน
จึงจะรู้สึก อย่างนี้เรียกว่า จิตยังค่อนข้างจะหยาบ คือ
ตัวเองต้องป่วย จึงจะหันมาสนใจ

หลวงพ่อบุญมาสอนให้เราารู้สึก สอนให้เราตื่นอยู่
ตลอดเวลา ท่านเป็นเหมือนกระจกที่สะท้อนให้เราเห็น
ตัวเอง เห็นอารมณ์ของตัวเอง เมื่อเราอยู่กับท่านผู้ไม่มี
กิเลส เราจะเห็นกิเลสว่าเป็นกิเลส ประโยคง่ายๆ ว่า

“ต้องเห็นกิเลสว่าเป็นกิเลส” คือ เห็นกิเลสว่าเป็นสิ่งเศร้าหมองในจิตใจ เราอาจจะเข้าใจความหมาย แต่ในภาคปฏิบัติจริง ๆ แล้ว เรายังไม่เห็นหรอก การเห็นว่าความโลภเป็นสิ่งที่เศร้าหมอง เป็นสิ่งที่สกปรกโสโครก เป็นโทษ เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่น่ากลัว อย่างนี้เราไม่ค่อยจะรู้สึกนะ เวลาโกรธเราอาจจะรู้สึกอยู่บ้าง หรือรู้สึกหลังจากหายโกรธไปแล้ว แต่เรื่องความโลภ ความอยากได้ บุถุชนจะเห็นยากกว่า เพราะอาจจะภูมิใจว่าเป็นสิ่งที่ดี ถือว่าเป็นความมูมานะ เป็นความขยัน เป็นต้น แต่การที่เราจะเห็นจิตใจ เห็นอารมณ์เศร้าหมองที่ทำให้จิตใจของเราฟุ้งซ่านวุ่นวาย ว้าวุ่นขุ่นมัว ตามความเป็นจริงนั้น สิ่งที่จะช่วยได้มาก คือการเข้าไปอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ไม่เป็นเช่นนั้น เมื่อเราได้เห็นว่า ...โอ! ถ้าใครทำอย่างนั้นกับเรา พูดอย่างนั้นกับเรา เราคงจะโกรธ เราคงจะอิจฉา เราคงจะน้อยใจ แต่ไม่เห็นท่านมีอาการโกรธเลย ไม่เห็นมีอาการน้อยใจเสียใจเลย ทำให้เราเกิดความหวังว่า...โอ! มันไม่ได้เป็นสิ่งธรรมชาติตายตัวแน่นอนว่า เมื่อใครทำอย่างนั้นแล้ว ผลต้องเป็นว่า จิตใจเราจะโกรธน้อยใจเสียใจอย่างนี้เสมอไป เพราะผู้ที่ฝึกตนดีแล้ว จะพ้นจากสิ่งเหล่านี้ได้

อาตมาได้คุยกับพระอาจารย์รูปหนึ่ง ท่านเล่าถึง นักวิชาการอเมริกันคนหนึ่ง ที่เพิ่งเขียนบทความปฏิเสธว่า พระพุทธเจ้าไม่มีจริง เราเลยคุยกันถึงหลักฐานต่างๆ ที่พิสูจน์ว่าพระพุทธเจ้ามีตัวตนจริง พระรูปนั้นบอกว่า ผู้ที่เสนอความคิดเห็นอย่างนี้ ส่วนมากไม่ได้อ่านพระไตรปิฎก เพราะถ้าอ่านพระไตรปิฎกแล้ว ก็คงพบว่า ในแต่ละเล่ม แต่ละนิกายกล่าวเรื่องเดียวกัน แล้วยังมีหลักฐานทางโบราณวัตถุ โดยเฉพาะเสาอโศกซึ่งมีข้อความจารึกไว้หลัง พุทธกาลไม่นาน นอกจากนี้ ยังไม่เคยปรากฏว่า ผู้เป็น ศัตรูของพุทธศาสนาตั้งแต่ต้นกล่าวหาว่าพระพุทธเจ้า ไม่มีองค์จริง อย่างนี้เป็นต้น พระพุทธองค์ทรงปรากฏอยู่ในโลกนี้เมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปีที่แล้ว ถ้าหากว่าไม่มี พระอริยสงฆ์ พระพุทธเจ้าอาจจะปรากฏเหมือนเป็น เทพหรือเป็นพระผู้เป็นเจ้า แต่เพราะมีพระอริยสงฆ์ทั้ง ชายและหญิงที่ได้ศึกษาและปฏิบัติจนได้ผล ได้เจริญรอย ตามพระยุคลบาทของพระพุทธองค์ จนได้บรรลุอริยมรรค อริยธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดมาจนถึงยุคปัจจุบันนี้ นี่คือการพิสูจน์ เพราะเราได้พิสูจน์ถึงหลักธรรม แล้วพิสูจน์ ถึงผู้ค้นพบและเปิดเผยหลักธรรมนั้น ถ้ามองพุทธศาสนา

ในแง่ของศาสนา มันก็มีขึ้นมีลง มีบางช่วงที่เจริญรุ่งเรือง และบางช่วงที่เสื่อมจนน่าเป็นห่วง นั่นเป็นเรื่องของสถาบัน เรื่องของเปลือก แต่หัวใจของศาสนานั้นไม่เคยเสื่อม เสื่อมไม่ได้ เพราะมีพระอริยเจ้าอย่างหลวงพ่ocha เป็นต้น เป็นพยาน เป็นผู้พิสูจน์ด้วยข้อวัตรปฏิบัติของท่านว่า การพัฒนาตนตามหลักอริยมรรคมีองค์แปดนั้น เป็นไปได้ มีผลจริง ใครทำอย่างจริงจังอย่างจริงใจ ถูกต้องตามหลัก ย่อมได้ผลเหมือนกับท่าน

คำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่หลักความเชื่ออย่างที่รวบรวมไว้ในพระคัมภีร์ ซึ่งไม่รู้ว่ามีใครเขียน แถมยังมีการตัดต่อต่อเนื่องเติม **แต่คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแผนที่ในการพัฒนาชีวิตที่อุดมสมบูรณ์ และความอุดมสมบูรณ์ของแผนที่นั้น** ดูได้จากผู้ที่ใช้แผนที่เดินทางจนไปถึงจุดหมายปลายทาง หลวงพ่ochaเป็นพระรูปหนึ่งที่ได้พิสูจน์และเป็นพยานว่า มรรคผลนิพพานมีจริงทุกยุคทุกสมัย พุทธศาสนามีเจริญมีเสื่อมตามยุคตามสมัย แต่พุทธธรรมซึ่งเป็นแก่นแท้เสื่อมไม่ได้ เป็นของตายตัวของธรรมชาติ และมีไว้สำหรับทุกคนไม่ว่าชาวตะวันออก ชาวตะวันตก ไม่ว่าชาย ไม่ว่าหญิง ถ้าใครยอมศึกษา

ยอมปฏิบัติตามคำสอน ไม่ใช่เลือกเฉพาะคำสอนที่ถูกใจ และเลี่ยงส่วนที่ไม่ถูกใจ หากน้อมนำทั้งหมดมาขัดเกลาจิตใจ ขัดเกลากาย ขัดเกลาวาจา ย่อมเห็นผลแน่นอน

ในวันนี้ เราจะระลึกถึงครูบาอาจารย์ของเรา เช่น หลวงปู่ชา ซึ่งเป็นผู้ยืนยัน เป็นผู้พิสูจน์ ผู้เป็นพยาน ให้รู้ว่าคำสอนของพุทธศาสนาไม่ใช่เป็นแค่เปลือกอย่างเดียว ไม่ใช่สิ่งที่มีไว้เพื่อนับถืออย่างเดียว ไม่ใช่เรื่องของการจัดสรรวัฒนธรรมให้ดั่งงามอย่างเดียว ไม่ใช่เครื่องยึดเหนี่ยวของผู้ที่กำลังวุ่นวายกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลก แต่คำสอนของพุทธศาสนาเป็นแนวทางพัฒนาชีวิตของเราทุกคน ให้ดีให้งาม ให้พ้นทุกข์ ให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้

เออละ วันนี้ก็คงได้แสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา



...ถ้ารู้สึกว่ามันทำไม่ได้จริงๆ

เราก็ไม่ต้องอธิษฐาน

แต่เมื่ออธิษฐานแล้ว...ต้องทำ

นี่เป็นวิธีสร้างอธิษฐานบารมีขึ้นมาในจิตใจ...

อธิษฐานบารมี

อีกไม่กี่วันข้างหน้า ก็จะถึงวันเข้าพรรษาแล้ว สำหรับพระสงฆ์ เราให้ความสำคัญกับเรื่องพรรษามาก ซึ่งจะเห็นได้จากการนับอายุการบวชของพระสงฆ์ในสถาบัน เราจะไม่ถามกันว่า...บวชได้กี่ปี... แต่จะถามว่า... บวชได้ที่พรรษาครบ... ฉะนั้น เรื่องพรรษานี้สำคัญ พรรษา เป็นเรื่องสมมุติก็จริง แต่คำว่าสมมุติไม่ได้หมายความว่า เป็นเรื่องเล็กน้อยหรือเรื่องไม่จริง มันก็เป็นความจริงประเภทหนึ่ง และมนุษย์เราสามารถพัฒนาโลกและความเป็นอยู่ได้ถึงขั้นนี้ ก็เพราะเราเก่งในเรื่องการสร้างสมมุติขึ้นมา สมมุติ แปลงง่าย ๆ ว่า...ตกลงกัน... เช่น ธนบัตร โดยธรรมชาติก็เป็นแค่วัตถุอย่างหนึ่ง แต่เราตกลงกันว่ามันมีค่า ใช้ซื้อข้าวของได้

* พระธรรมเทศนาเรื่อง “อธิษฐานบารมี” โดยพระอาจารย์ชยสาโร
บ้านบุญ วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๒

ฉะนั้น เราแยกความจริงได้เป็นสองอย่าง คือ ความจริงที่เป็นจริงโดยธรรมชาติและความจริงที่เป็นจริงโดยสมมุติ มนุษย์เรามีความสามารถพิเศษในการสร้างความจริงระดับสมมุติเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิต อย่างคำว่าเงิน ถ้าบอกว่าเงินเป็นโลหะ ก็เป็นความจริงแบบธรรมชาติ แต่ถ้าเป็นเงินที่เราใช้ในความหมายว่าเป็นเครื่องแลกเปลี่ยน นี่ก็เป็นความจริงที่เราสร้างขึ้นมา เพราะเราฉลาดพอที่จะสร้าง CONCEPT ที่เรียกว่าเงินขึ้นมา เราจึงมีระบบเศรษฐกิจได้ถึงขนาดนี้ ซึ่งก็มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ฉะนั้น การศึกษาเรื่องนี้จึงสำคัญ เพราะ **ความทุกข์จะเกิดขึ้นบ่อยๆ หากเราสับสนระหว่างความจริงระดับสมมุติกับความจริงโดยธรรมชาติ** ทำไมมันจึงเป็นปัญหา เพราะถ้าเราเอาจริงเอาจังกับสมมุติมากเกินไป ก็จะทำให้จิตใจหลง และความยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยงก็กำเริบ ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุขจะเกิดขึ้นได้ง่าย

สมมุติบางอย่างมีประโยชน์มาก บางอย่างมีโทษมากกว่าคุณ ถ้าเรามีความคิดพิจารณาเพียงพอ เราจะใช้สมมุติในการปฏิบัติของเราได้เป็นอย่างดี อย่างเช่น

เรื่องเข้าพรรษา ออกพรรษา นี้ไม่ใช่สมมุติที่เราสร้างขึ้นมา หากเป็นสมมุติที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ในสมัยพุทธกาล คือ พระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้านั้น พระธรรม คือสิ่งที่จริงโดยธรรมชาติที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบและเปิดเผย ส่วนพระวินัยเป็นความจริงระดับสมมุติที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติขึ้นเพื่อเอื้อต่อการปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์ทรงบัญญัติเรื่องพรรษาด้วยเหตุผลอะไร ในตำราที่บันทึกไว้บอกว่า ในสมัยนั้นชาวอินเดียส่วนใหญ่มีความเชื่อว่า พืชทั้งหลายมีชีวิต สิ่งที่เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ มีวิญญาณ พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติวินัยหลายข้อ เช่น ห้ามพระตัดต้นไม้ ห้ามพระตัดหญ้า ห้ามพระขุดดิน สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นบาปเป็นกรรมในตัวของมันเอง แต่พระพุทธองค์ต้องการให้สถาบันสงฆ์เป็นที่ยอมรับและเป็นทีเคารพของสังคมอินเดียในสมัยนั้น จึงทรงอนุโลมตามความเชื่อของสังคม เพราะสถาบันสงฆ์จะอยู่ได้ก็ด้วยศรัทธาของญาติโยม ผู้ถวายปัจจัยสี่ พระพุทธองค์ไม่เคยกล่าวสิ่งที่ไม่จริงเพื่อเอาใจชาวบ้านหรือเพื่อช่วยในการเผยแผ่ แต่ในเรื่องความยึดถือบางอย่างของชาวบ้าน พระพุทธองค์

ทรงบัญญัติสิกขาบท เพื่อที่พฤติกรรมของสงฆ์จะไม่ขาด
ความรู้สึกของชาวบ้านในเรื่องที่ไม่จำเป็น นอกจากความ
เชื่อของชาวบ้านแล้ว พระในศาสนาเช่นซึ่งแพร่หลาย
ในสมัยนั้น ถือเรื่องอหิงสาเข้มงวดมาก ซึ่งในสายตา
ของชาวพุทธก็ดูว่าจะเกินพอดี อาตมาเองเคยเจอพระ
เซนในระหว่างการเดินธุดงค์ในประเทศอินเดีย ท่านจะ
เดินไปพร้อมๆ กับกวาดทางไปเรื่อย ๆ เพื่อจะได้มั่นใจ
ว่า จะไม่เหยียบสัตว์เล็กสัตว์น้อยในระหว่างการเดิน
บริหารของพระธุดงค์เช่นไม่มีกลด แต่จะมีไม้กวาด ใน
อินเดียถือกันว่า ในช่วงหน้าฝนจะมีสัตว์เล็กสัตว์น้อย
มากมายอยู่บนดิน ทำให้ยากที่จะเดินโดยไม่เหยียบ
สัตว์ ดังนั้น จึงเป็นธรรมเนียมมาแต่โบราณว่า นักบวช
ไม่ควรจะออกเดินธุดงค์ในช่วงหน้าฝน พระพุทธองค์
จึงได้ทรงบัญญัติเรื่องการเข้าพรรษา การออกพรรษา
ตั้งแต่วันเพ็ญเดือนกรกฎาคมถึงเดือนตุลาคม เป็นเวลา
สามเดือน ซึ่งถ้าจะทรงบัญญัติเพื่อกำห้ามหรือการ
เลี่ยงการเดินทางเฉพาะในเวลาฝนตกแล้ว ก็ต้องทรงบัญญัติ
ว่า วันไหนฝนตกหรือวันไหนอากาศชื้น ห้ามพระออก
นอกวัดหรือห้ามออกนอกกุฏิ ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติ

สามเดือนก็เพื่อแสดงว่า ทรงเห็นด้วยและยินดีปฏิบัติตาม
ธรรมเนียม

ตั้งแต่สมัยพุทธกาล พระถือว่่าช่วงเข้าพรรษา
เป็นช่วงเวลาพิเศษที่พระจะไม่เดินทางและจะอยู่ด้วยกัน
สายวัดป่าจะเน้นสองเรื่อง คือ เน้นเรื่องการปฏิบัติใน
รูปแบบ ได้แก่ การนั่งสมาธิ เดินจงกรม และจะเน้นการ
อบรมพระวินัย ให้ความสำคัญให้ความสำคัญเคารพทั้งธรรมทั้ง
วินัยเป็นพิเศษ ซึ่งนั่นไม่ได้หมายความว่า ออกพรรษาแล้ว
จะไม่มีใครนั่งสมาธิ ไม่มีใครสนใจพระวินัย แต่เมื่อมีการ
บัญญัติว่า สามเดือนนี้ เก้าสิบวันนี้ พระเราจะตั้งอกตั้งใจ
เป็นพิเศษ เราก็จะมีหลักในการเลือกว่่า กิจกรรมต่าง ๆ ที่
ไม่จำเป็น เช่น เรื่องการก่อสร้าง เราก็งดไว้ก่อน ถ้าเป็น
คติธรรมให้ญาติโยม เราถือว่่าการปฏิบัติธรรมนั้น เราก็
ปฏิบัติอยู่แล้ว แต่ช่วงเข้าพรรษาระยะเวลาสามเดือนนี้
ญาติโยมอาจจะสมათานข้อวัตรปฏิบัติที่เข้มงวดที่เรา
อาจจะไม่มั่นใจว่่าจะรักษาได้ตลอดชีวิต หรือข้อวัตรที่
คงจะรักษาไม่ไหว แต่ถ้าจะสมათานข้อวัตรปฏิบัตินั้น ๆ
สักระยะหนึ่ง มันก็จะเป็นการทำทหายดี แล้วถ้าเราทำได้
อย่างไม่ขาด ไม่บกพร่อง เมื่อถึงวันออกพรรษา เราก็จะ

มีความภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติของตนเอง
มากขึ้น อย่างเช่น บางคนสมารถที่จะงดข้าวเย็นตลอด
ช่วงเข้าพรรษา สมัยอยู่วัดนานาชาติ ลูกศิษย์วัดหลายคน
ก็สมารถอย่างนั้น แต่ถ้าวิถีชีวิตหรือสุขภาพไม่อำนวย
หรือการทำหน้าที่ต่อครอบครัว เช่น การเลี้ยงลูก เป็นต้น
อาจทำให้เราไม่สะดวก เราก็อาจจะสมารถงดข้าว
เย็นเฉพาะวันพระ นี่เป็นตัวอย่างการสมารถข้อวัตร
พิเศษสำหรับโยม เพราะพระถือศีลแปดอดข้าวเย็นทุกวัน
อยู่แล้ว หรือเราอาจจะสมารถข้อวัตรใดข้อวัตรหนึ่ง
ที่เราารู้สึกว่า เป็นจุดอ่อนของเรา ที่ทำอย่างไรก็แก้ไม่ได้
สักที พอเราบัญญัติว่า สามเดือนนี้เป็นสามเดือนพิเศษ
เป็นช่วงเข้าพรรษา เราจะใช้ช่วงเวลานี้เอาชนะเรื่องนี้
ให้ได้ ฉะนั้น ก็ให้เราทบทวนข้อวัตรปฏิบัติของเรา อย่าง
คนที่ตั้งใจจะนั่งสมาธิทุกวัน แต่ก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง
ทำไม่ได้สม่ำเสมอต่อเนื่อง ถึงช่วงเข้าพรรษา เราก็กำหนด
เลยว่า เก้าสิบวันนี้ เราต้องนั่งสมาธิทุกวัน ไม่ให้ขาดแม้แต่
วันเดียว หรือจะทำวัตรสวดมนต์ทุกวันไม่ให้ขาด นี่คือ
การอธิษฐาน

การอธิษฐานทำให้จิตใจเราเข้มแข็ง คือไม่ต้องคิด
ไม่ต้องคิดว่าวันนี้มีเวลาหรือไม่มีเวลา วันนี้เหนื่อยหรือไม่
เหนื่อย อานิสงส์ของการอธิษฐานคือ ไม่คิดเรื่องเหตุผล
แล้วว่าจะทำได้หรือไม่ได้ แต่เราต้องคิดก่อนจะอธิษฐาน
ถ้ารู้สึกว่ามันทำไม่ได้จริงๆ เราก็ไม่ต้องอธิษฐาน แต่
เมื่ออธิษฐานแล้วต้องทำ นี่เป็นวิธีสร้างอธิษฐานบารมี
ขึ้นมาในจิตใจ ทำให้รู้สึกมีกำลัง และเป็นความทรงจำ
ที่ดี เช่นว่าเมื่อปีที่แล้ว อธิษฐานจะทำวัตรสวดมนต์ทุกวัน
ไม่ให้ขาด เมื่อทำได้ เราจะรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองใช้ไหม
ทำไม่มันไม่ยากเหมือนที่คิด มันอยู่ที่ความตั้งใจมากกว่า

เป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติ สำหรับพระสงฆ์
เรียกว่าพระนิพพานหรือมรรคผลนิพพาน สำหรับ
ฆราวาสผู้ครองเรือนนั้น ถือว่าการบรรลุโสดาปัตติผล
เป็นพระอริยเจ้าขั้นแรก ยังเป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของ
ผู้ที่ดำเนินชีวิตถูกต้องตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
นั่นคือเป้าหมายใหญ่ ซึ่งเราอาจรู้สึกว่ามันอีกยาวไกล
ฉะนั้น เราควรมีเป้าหมายย่อยเป็นระยะๆ เพื่อจะได้
รู้สึกว่า...อืม! ก้าวหน้าบ้าง... เออ! เมื่อห้าปีที่แล้ว เพียง
แค่นี้ก็คงทำไม่ได้หรอก... เออ! นี่ก็แสดงว่า เราทำได้นะ...

คือ เราต้องมีการทดสอบตัวเอง และต้องมีการฝึกความรู้สึกตัวเองอยู่บ้าง อย่างเช่นเรื่องความพอดี เราจะรู้ได้อย่างไรว่าตรงไหนพอดี หลวงพ่อชาชอบอุปมาเหมือนการพายเรือข้ามแม่น้ำที่ไหลเชี่ยว เมื่อเราจะพายไปที่ทำอีกฝั่ง แต่มุ่งพายตรงไปที่ทำอย่างเดียว มันจะไม่ตรงท่า เพราะกระแสน้ำมันจะพัดเรือเลยท่าไป ฉะนั้นผู้ที่มีประสบการณ์จะพายทวนกระแสน้ำขึ้นไปสักหน่อย เพื่อว่ากระแสน้ำจะได้พัดเรือลงมาให้ตรงท่าพอดี การที่เรือเข้าท่าฝั่งโน้น คือการปฏิบัติอย่างพอดี เราแต่ละคนต่างก็มีกิเลสที่เราควบคุมได้บ้างหรือยังหลงอยู่บ้าง เมื่อเราจะอธิษฐานอะไร ก็อธิษฐานให้มันหนักและฝึกรู้สึกบ้าง เพื่อจะมีโอกาสที่จะได้ชนะใจตัวเอง ถ้าอธิษฐานอะไรที่มันง่ายเกินไป ทำแล้วก็ได้ไม่อานิสงส์ คือ ไม่มีความรู้สึกว่าได้ชนะใจตัวเอง หรือได้ทำในสิ่งที่ทำได้ยาก การชนะใจตัวเองเป็นระยะๆ แม้ในเรื่องเล็กน้อย หรือเรื่องที่คนอื่นเขาไม่เห็นว่ายาก มันจะเป็นการช่วยรักษากำลังใจ รักษาความกระตือรือร้นในการปฏิบัติในระยะยาว เพราะการบรรลุธรรมนั้น คงไม่มีใครรับประกันได้ว่า จะได้ในชาตินี้ ใช่หรือไม่ แต่ที่เรา

รับประกันได้คือ เราได้พยายามที่จะก้าวหน้าในชาตินี้แล้วถ้าทำยังไม่ถึงที่สุด ชาติหน้าเราก็มีฐานที่ดีที่เราจะได้อาศัยในการเดินทางต่อไป การเอาชนะใจตัวเองนั้น พระพุทธองค์ทรงยอมรับว่ายากแสนยาก ทรงเปรียบเทียบว่า นักรบชนะศัตรูในสนามรบถึงพันคนยังง่ายกว่าการชนะใจตัวเอง และ**พระพุทธองค์ยังตรัสไว้ว่า ไม่มีศัตรูที่ไหนจะร้ายกาจเท่าจิตใจของตัวเองที่ยังเต็มไปด้วยกิเลส และไม่มีเพื่อนคนไหนที่จะดีและไว้วางใจได้เท่าจิตใจของตัวเองที่ชนะกิเลสได้ มันอยู่ที่เรา**

พอถึงช่วงเข้าพรรษา มักมีลูกศิษย์หลายคน ออกบวชชั่วคราว ทำให้นึกถึงเรื่องการอุปสมบทของเด็กหนุ่มคนหนึ่ง ในสมัยพุทธกาล หลายคนอาจจะเคยได้ยินแล้ว เขาชื่อว่ารัฐपालะ รัฐपालะเป็นลูกเศรษฐีที่เมืองกุลลโกฏฐิตะ ประเทศกุรุ ซึ่งปัจจุบันอยู่แถวกรุงเดลี ตอนกลางของประเทศอินเดีย พระพุทธองค์ทรงตรุดงค์จาริกแล้วไปแสดงธรรมในเมืองนั้น รัฐपालะฟังธรรมแล้วเกิดศรัทธาในการปฏิบัติธรรม เกิดความคิดว่า ถ้าดำเนินชีวิตอย่างนี้ต่อไป คงยากที่จะเข้าถึงหัวใจของธรรมะและยากที่จะบรรลุธรรมได้ ดังนั้น เขาจึงเกิดความปรารถนาที่จะออกบวช

เมื่อชาวบ้านกลับไปหลังจากฟังเทศน์แล้ว รัฐบาละจึง
เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อขออุปสมบทในพระพุทธศาสนา
พระพุทธองค์ตรัสถามว่า... ขออนุญาตคุณพ่อคุณแม่
แล้วหรือยัง... ท่านบอกว่า...ยัง... พระพุทธองค์จึงตรัส
ว่า...ถ้าพ่อแม่ยังไม่อนุญาต ก็อุปสมบทไม่ได้... รัฐบาละ
จึงวิ่งกลับบ้านไปขออนุญาตคุณพ่อคุณแม่ด้วยศรัทธา
แรงกล้า พ่อแม่ที่ไม่ใช่ชาวพุทธก็ตกใจที่เห็นลูกชายที่
เพิ่งได้ฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพียงครั้งแรก
แต่เกิดศรัทธาแรงกล้าถึงขนาดจะออกบวช ทั้ง ๆ ที่ชีวิต
ความเป็นอยู่แสนสะดวกสบาย ไม่เคยต้องทนทุกข์ยาก
แล้วจะบวชเป็นพระได้อย่างไร ทั้งลำบากลำบาก ทั้งทรมาณ
มาก กลัวลูกจะไม่ไหว กลัวลูกจะทรมาณ แต่ลูกไม่สนใจ
พ่อแม่บอกว่า...รัฐบาละเป็นลูกคนเดียวนะ จงอยู่ที่นี้เกิด
สร้างคุณงามความดี ทำบุญไป ศึกษาไป อย่าเพิ่งทิ้งพ่อ
แม่เลย พ่อแม่จะคิดถึง... แต่รัฐบาละก็เอาแต่ยืนยันว่าจะ
ขอออกบวช พ่อแม่พูดครั้งที่สอง ครั้งที่สาม ก็ยังไม่ยอม
แล้วก็ประท้วงพ่อแม่แบบที่คนสมัยนี้คงไม่กล้านะ ถ้าเป็น
อย่างทุกวันนี้ เด็กหนุ่ม ๆ คงจะบอกว่า...ถ้าไม่อนุญาต
ผมก็จะนอนหลายวัน... แต่รัฐบาละลงนอนกับพื้นแล้ว

บอกว่า...ผมจะนอนอยู่ตรงนี้แหละ ชีวิตผมมีทางเลือก
แค่สองทาง คือตายกับบวช ถ้าไม่ได้บวชก็ตายดีกว่า...
ตอนแรกพ่อแม่ก็คิดว่าคงไม่จริงจังนัก เดี่ยวตกเย็นหิวข้าว
ก็คงจะทานหรรอก

แต่เวลาผ่านไปแล้วหนึ่งวันสองวันสามวันสี่วัน
รัฐपालะก็ยังไม่ยอมอยู่อย่างนั้น พ่อแม่พยายามใช้ทุก
วิถีทาง ทั้งดู ชู ร้องให้ ขอร้อง ให้เพื่อนมาช่วยขอร้อง
รัฐपालะก็ไม่สนใจ จะบวชทำเดี่ยว สุดท้ายเพื่อนสนิทไป
กระซิบพ่อแม่ว่า...เขาเอาจริงเอาจังนะครับ ถ้าไม่ให้บวช
ก็คงยอมตายจริง ๆ... พ่อแม่จึงต้องยอม โดยมีข้อแม้ว่า
เมื่อบวชแล้วขอนิมนต์กลับมาเยี่ยมพ่อแม่บ้าง ท่านก็
คงรับ รัฐपालะจึงไปเฝ้าพระพุทธองค์และบอกว่าได้รับ
อนุญาตแล้ว แต่คงไม่ได้สารภาพว่า BLACKMAIL พ่อแม่
พระพุทธองค์ก็รับไว้ พระรัฐपालะตามพระพุทธองค์
จาริกกลับไปถึงเมืองสาวัตถี แล้วขออนุญาตออกปลีก
วิเวกเพื่อปฏิบัติแบบเข้มข้น จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์
เมื่อบรรลุแล้ว ท่านจึงเข้าเมืองสาวัตถีไปเฝ้าพระพุทธองค์
ขออนุญาตกลับบ้านไปเยี่ยมโยมพ่อโยมแม่ พระพุทธองค์
ทรงใช้ญาณก็รู้ว่า พระองค์นี้ไม่สึกแน่ จึงทรงอนุญาต

พระรัฐपालะจึงเดินกลับบ้าน ซึ่งระยะทางก็คงจะหลายร้อยกิโลเหมือนกัน เมื่อถึงบ้านเกิด ท่านไปพักในพระราชอุทยานนอกเมือง ตอนเช้าเดินเข้าไปบิณฑบาตในเมือง ตอนเดินเข้าชอยบ้านโยมพ่อโยมแม่ โยมพ่อกำลังนั่งตัดผมอยู่หน้าบ้าน เห็นพระในพุทธศาสนาเดินมา คงตาไม่ดีกระมัง จึงมองไม่เห็นว่าเป็นพระลูกชาย ก็ร้องสั่งคนในบ้านว่า... พวกสมณะในพุทธศาสนา พวกหัวโล้น ห้ามใส่บาตรนะ เข้าบ้านๆ ปิดประตู ปิดหน้าต่างนะ พวกนี้เราไม่เอา... คือรังเกียจ อนุญาตลูกชายให้บวชโดยไม่ศรัทธา พระรัฐपालะจึงไม่ได้อาหารบิณฑบาต ท่านเดินกลับทางหลังบ้าน เห็นทาสีกำลังจะทิ้งขนมกুমมาสที่บูดแล้ว พระรัฐपालะจึงบอกว่า...โยม ขนมบูดนั้น ถ้าจะทิ้งทิ้งใส่บาตรเอาตมาได้ไหม... ทาสีก็จะเอาขนมบูดใส่บาตร พอเข้าใจจึงได้รู้ว่าเป็นใคร ตื่นเต้น วิ่งเข้าบ้านไปบอกโยมแม่ของท่านว่า...ท่านกลับมาแล้ว ท่านกลับมาแล้ว... โยมแม่ก็ดีอกดีใจ ถ้าเป็นพระลูกชายจริงจะให้รางวัล ไม่ต้องเป็นทาสอีกต่อไป โยมแม่วิ่งไปบอกโยมพ่อ พอโยมพ่อรู้ ก็รีบวิ่งออกไป...นิมนต์ครับ นิมนต์ครับ นิมนต์มาฉัน... พระรัฐपालะบอกว่า...ฉันเรียบร้อยแล้ว...คือในสมัยนั้น พระอุตงค์ท่านจะหาที่ๆ ไม่พลุกพล่าน

เพื่อหลบไปนั่งจิบจากบาตรอยู่ตรงนั้น ท่านฉันชนมบุตร
เป็นอาหาร ...อาตมาอิ่มแล้ววันนี้... โยมพ่อก็ว่า...ถ้า
เช่นนั้น พรุ่งนี้ขอนิมนต์ฉันได้หรือไม่ครับ... ท่านก็ว่า...ได้
พรุ่งนี้ได้... เมื่อพระรัฐपालะกลับไปพักที่พระราชอุทยาน
โยมพ่อก็สั่งคนงานให้ขนเงินขนทองทั้งหมดมากองไว้ใน
ห้องรับแขก เงินกองหนึ่ง ทองกองหนึ่ง สูงขนาดที่คนยืน
อยู่ข้างหนึ่งมองไม่เห็นคนที่ยืนอยู่อีกข้างหนึ่ง แสดงว่า
ต้องสูงสักสองเมตร แล้วรูดม่านปิดไว้ จากนั้นก็เรียกลูก
สะใภ้มา สั่งให้แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าเครื่องประดับที่สวยงามที่สุด
รอรับพระที่จะมาบ้านวันพรุ่งนี้ รุ่งขึ้นพระรัฐपालะเดิน
เข้าบ้านมา พอท่านนั่งลง พ่อก็เปิดม่าน ข้างนี้กองทอง
ข้างนั้นกองเงิน ...นี่ของแม่ นี่ของพ่อ ขอนิมนต์สักชะ
จะได้ใช้เงินใช้ทอง พ่อแม่ยกให้ลูกทั้งหมดเลย เงินนี้จะ
ทำบุญได้เยอะนะ จะทำบุญที่ไหนก็ทำ พ่อแม่ไม่ขัดข้อง
เอาไปทำประโยชน์ต่อส่วนรวมได้เลย... แต่พระรัฐपालะ
เป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านจึงบอกว่า...โยม อาตมาจะ
ขอแนะนำอะไรหน่อยได้ไหม เอากองเงินกองทองนี้ขึ้น
เกวียน ขึ้นไปที่แม่น้ำคงคา แล้วให้ทิ้งลงน้ำทั้งหมดเลย
ทรัพย์สมบัติเหล่านี้ทำให้จิตใจโยมพ่อฟุ้งชานวุ่นวายมา

นานแล้ว... พ่อก็ยังไม่หมดหวัง รีบเรียกลูกสะใภ้มา นางก็วิ่งเข้ามาจับเท้าพระ แต่ท่านไม่สนใจเลย ท่านเรียกนางว่าน้องหญิง อดีตเมื่อยคงน้อยใจมากที่ท่านเรียกนางว่าน้องหญิง สลบล้มไปเลย

จากนั้นพระรัฐपालะจึงเทศน์เรื่องอสุภกรรมฐานว่า ร่างกายของคนเราไม่ว่าชายหรือหญิง ไม่ใช่ของมันสวยงามงามด้วยตัวของมันเอง แท้จริงแล้วมันเป็นของเหม็น เป็นของไม่สะอาด มีแต่โครงกระดูก มีแต่อาการสามสิบสอง ถ้าแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าแพงๆ แต่งผมแต่งหน้า คนโง่อาจจะหลง แต่ผู้ที่เข้าถึงธรรม ย่อมไม่หลง ไม่สนใจ พอแล้ว... ทำเอาพ่อท่านจนปัญญา ตอนพระรัฐपालะจะออกจากบ้าน ที่จริงท่านคงไม่ได้ตั้งใจจะดู แต่ท่านบอกว่า... การต้อนรับนี้ไม่เหมือนโยมพ่อโยมแม่ต้อนรับ แต่เหมือนโยมพ่อเป็นนายพรานและเราเป็นเหยื่อ แต่เราเป็นเหยื่อที่ไม่ติดบ่วง จึงขอลา... ท่านมีเมตตาจะมาโปรดพ่อแม่ แต่พ่อแม่ยังไม่พร้อมที่จะรับการโปรด ซึ่งต่อมาก็ไม่ทราบเหมือนกันว่า ท่านสามารถโปรดโยมพ่อโยมแม่ได้หรือไม่ แต่ในวันนั้นก็จบแค่นั้น แล้วท่านก็กลับไปพักที่พระราชอุทยานเหมือนเดิม

พอดีพระราชานี้ชื่อโกรัพยะ เสด็จเข้าไปในพระราชอุทยานเพื่อไปพักผ่อนกลางวัน เจ้าหน้าที่บอกว่า มีพระรถุดค์มาพัก ท่านก็ว่า...โอ! ดี... เราจะได้ไปสนทนาธรรมด้วย... ท่านได้ทราบจากเจ้าหน้าที่ว่า พระเป็นลูกมหาเศรษฐีในเมืองนี้ และยังหนุ่มอยู่ พระราชาโกรัพยะ จึงเข้าไปกราบแล้วถามว่า...ผมมีข้อสงสัยครับว่า ส่วนมากคนที่ออกจากโลกไปอยู่วัด ก็เพราะเจอความพลัดพราก แก่หรือเจ็บไข้ได้ป่วยเรื้อรังจนไม่มีแรงทำมาหากิน หาเงินหาทองไม่ไหวแล้ว หรือเคยมีเงินมีทอง แล้วพลัดพรากจากเงินทอง บริษัทเจ๊งไปหรืออะไรก็แล้วแต่ เรียกว่าหมดเงินแล้ว ไม่รู้และไม่มีความรู้หาเงินเพิ่มให้กลับสู่สภาพเดิม หรือว่ารู้สึกเหงาเพราะพลัดพรากจากคนรอบข้าง ครอบครัวญาติพี่น้องตายจากไป ไม่เหลือใคร จึงออกบวชดีกว่า นี่เท่าที่เห็นนะ คนออกบวชเพราะเจอความพลัดพรากอย่างนี้ ออกบวชเพราะแก่ เพราะเจ็บไข้ได้ป่วย ทำอะไรทางโลกไม่เป็น ทำอะไรไม่ได้อีกแล้ว หรือเพราะหมดเงินหมดโอกาสที่จะเจริญทางโลกแล้ว หรือเพราะเหงาอยู่คนเดียว แต่นี่ท่านยังไม่แก่ ยังแข็งแรง โยมพ่อก็รวย ญาติพี่น้องทางบ้านก็เยอะ จึงสงสัยว่าทำไมท่านจึงออกบวช...

พระรัฐपालะตอบพระราชาด้วยการสรุปคำสอนของพระพุทธเจ้าสี่ข้อ ท่านบอกว่า ข้อแรก คือ **โลกนี้ไม่มีอะไรมั่นคง ทุกอย่างจะถูกความชราพาไป** เมื่อเห็นว่าพระราชายังไม่เข้าใจชัดเจน พระรัฐपालะจึงเริ่มขยายความว่า ...แต่ก่อนนี้ พระราชาแข็งแรงใช้ไหม เล่นกีฬาได้ดี เมื่อมีสงครามก็นำกองทัพออกรบใช้ไหม... พระราชาก็ว่า...ใช่ครับ แข็งแรง... พระถามว่า...แล้วทุกวันนี้เป็นอย่างไร พระราชาว่า...ก็แก่แล้ว ไม่ค่อยมีแรง บางทีเวลาเดิน ตั้งใจจะย่างไปทางนี้ แต่ขากลับไปทางนั้นก็มี... พระท่านจึงว่า...นั่นแหละ ๆ ความชราต้องชนะกำลังวังชาของทุกคน ถึงจะมีทรัพย์สมบัติเงินทองมากแค่ไหน มีใครจะห้ามความชราได้ อาจจะมีการตกแต่งให้ดูดี แต่ภายในกายนี้ ความชราก็เจริญไป ๆ ฉะนั้น โลกนี้ไม่มีใครปลอดภัยจากความชรา อายุของเราเพิ่มขึ้นทุกวัน ทุกวัน ทุกวัน ความชราเป็นสิ่งคุกคามชีวิตของคน ถ้าเราหลงเวลา คิดว่าเรายังหนุ่มยังสาวอยู่ เรามีสิทธิ์ที่จะเป็นอย่างนี้ตลอดไป ไม่ยอมระลึกถึงอนาคต ไม่ยอมมคิด เพราะคิดแล้วไม่สบายใจ คิดแล้วกลัว คิดแล้วเศร้า ไม่คิดดีกว่า อย่างนี้คือความประมาท ฉะนั้น การระลึกได้

ว่า กำลังวังชาและทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำได้คล่องแคล่ว
อยู่ที่นี่ ล้วนเป็นเรื่องชั่วคราว ความชรารอคอยเราอยู่
ข้างหน้า ทำให้เราเห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรม
หรือการออกบวช เพราะถ้าปล่อยไว้แก่แล้ว ก็ไม่รู้ว่าจะ
ปฏิบัติไปได้ถึงไหน... อาตมาขอสารภาพว่า ไม่ได้พูดตรง
ตามพระบาลีนะ มีขยายความนิดหน่อย

ข้อที่สอง คือ **เราไม่มีที่พึ่งใดในโลกนี้** ด้วยความ
งมง พระราชาคำนวณว่า...ทำไมจะไม่ไม่มีที่พึ่ง ผมมีลูกน้อง
มีบริษัท มีบริวารมากมาย เวลาไม่มีเรื่องไม่พอใจ หรือมี
สิ่งใดที่ต้องการ แค่ว่าแสดงท่าทีเดียว เขาก็วิ่งมารับใช้แล้ว...
ท่านรัฐपालะจึงว่า...เอาอย่างนี้... ท่านเคยประชวรหนัก ๆ
ไหม... พระราชาก็ว่า...เคย... เคย...ถึงขั้นที่ทุกคนคิดว่าเรา
จะสวรรคตแล้ว... พระจึงว่า...แล้วเวลาท่านนอนประชวร
เจ็บปวดมาก ๆ จะสามารถเรียกใครมาช่วยแบ่งเวทนา
ความเจ็บปวดไปได้บ้างไหม... เออ! ช่วยมารับเวทนาแทน
ข้าพเจ้าหน่อย อยากจะแบ่งเวทนาให้คนนั้นคนนี้ แต่ไม่
ว่าเขาจะจงรักภักดีต่อท่านมากขนาดไหน ก็ไม่มีใครจะรับ
เวทนาของท่านได้ใช่ไหม คือ เวลาที่เราทุกข์ ไม่มีใครจะ
เป็นที่พึ่งให้เราได้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อม ความรำรวย

ก็ไม่มีอะไรจะช่วยเราได้ มันเป็นเรื่องของเราคนเดียว
ดังนั้น ถ้าเราไม่มีกำลังใจ ไม่มีวิชาด้านในที่จะรับมือกับ
สิ่งที่เกิดขึ้น ก็เรียกว่าอยู่คนเดียว ไร้ที่พึ่ง เพราะที่พึ่งไม่มี
อยู่ในโลก ที่พึ่งจะต้องเกิดจากการปฏิบัติธรรม ฉะนั้น
ถึงจะยังหนุ่มยังสาวอยู่ เราต้องรีบสร้างปัญญา สร้าง
ความอดทน สร้างความรู้ เพื่อจะรับมือกับเวทนาหรือ
ความเจ็บไข้ได้ป่วยในอนาคต ตลอดจนความยากลำบาก
ที่อาจจะเกิดขึ้น...

ข้อที่สาม คือ **โลกนี้ไม่มีอะไรที่เป็นของเราจริงๆ**
สุดท้ายเราก็ต้องทิ้งทุกอย่างไป เรื่องนี้คงเข้าใจไม่ยาก
ทรัพย์สมบัติเงินทองในคลังของพระราชชาตินั้นจะ
เอาไปใช้ได้ไหม แม้ท่านจะปรารถนาว่า ชาตินั้นขอให้
สิ่งเหล่านี้ยังอยู่กับท่าน มันก็เป็นไปไม่ได้ใช่ไหม เมื่อ
สวรรคตแล้ว ก็จะมีลูกมีหลานหรือมีใครสักคนครองราชย์
ต่อไป ทรัพย์สมบัติเงินทองมากน้อยแค่ไหน ก็เป็นเพียง
แค่ของใช้ชั่วคราวเท่านั้น ถึงจะเป็นพระราชาก็ไม่มีสิทธิ์
ที่จะเอาทรัพย์สมบัติไปด้วย มันก็แค่นั้นแหละ เป็นของ
ชั่วคราวเท่านั้น ไม่ใช่ของเราจริงๆ

ข้อที่สี่ คือ **โลกนี้ไม่มีคำว่าอืม** ทุกคนเป็นทาสของ
ตัณหา และ**ตราบไคที่เป็นทาสของตัณหา คนเราอ่อม**
ไม่มีความสุขที่แท้จริง ท่านถามพระราชาว่า...ทุกวันนี้
ประเทศของท่านทั้งใหญ่ทั้งร่ำทั้งรวยใช่ไหม มีทุกอย่าง
พร้อมใช่ไหม... พระราชาก็รับว่า ...ใช่ครับ... พระถาม
ต่อว่า...แล้วถ้าสมมุติว่ามี SPY หรือมีอำมาตย์มาบอกว่า
ประเทศที่อยู่ทางตะวันออกของเราทุกวันนี้มันร่ำมันรวย
แต่อ่อนแอเพราะมีปัญหาในการปกครอง ถ้าเราส่งกองทัพ
ไป เราคงยึดเป็นของเราได้ ท่านจะเอาไหม... พระราชา
ก็ว่า...ก็คงเอานะ... พระถามต่อว่า...แล้วถ้ามันมีประเทศ
ทางทิศเหนือ หรือทิศใต้ หรือทิศตะวันตก ที่อำมาตย์
บอกว่า ถ้าส่งกองทัพไปจะสามารถยึดได้ ท่านจะเอาไหม
ท่านก็คงเอา ใช่หรือไม่ คือ แม้ท่านมีมากถึงขนาดนี้แล้ว
แต่ถ้ามีหวังที่จะได้อีก ท่านก็ยังคงจะเอาอีก แล้วมันจะ
พอดีตรงไหน จะเอาแค่ไหน คือ ตราบไคที่เรามีตัณหา
อยู่ในใจ ย่อมไม่มีคำว่าอืม พวกเราคงเคยได้ยินบ่อยๆ
ใช่ไหม

“ไม่มีคำว่าอืม” นี้ ไม่ใช่ทฤษฎี เราต้องสังเกตอยู่
ในใจ เวลาเรามีตัณหา มีความอยาก ได้เท่าไรก็ไม่พอ

ที่นี่ การที่ว่า “ได้เท่าไรก็ไม่พอ” นี้ เราต้องยกขึ้นมาพิจารณาให้ดี มันไม่ใช่แค่ว่า... เออ! ใช่... เท่าไรก็ไม่พอ... แต่เราต้องค้นหาต่อ คือ ถ้าเรามีปัญญาหรือพอจะรู้ว่า ทำยังไงมันก็ไม่อึด สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถจะตอบสนองความต้องการที่แท้จริงในใจเราได้ คำถามต่อไปก็คือ... ถ้าอย่างนั้น จะเอาเท่าไรจึงจะพอ ถ้าการแสวงหาความสุขความสบายของเราขยายตัวไปเรื่อยๆ รายได้มากขึ้นเท่าไรๆ ก็ยังไม่พอ จิตใจย่อมไม่มีวันสงบได้ เพราะโลกนี้มันไม่มีที่จบ จะจบได้ก็ด้วยการพ้นจากทุกข์ พ้นจากกิเลสภายในเท่านั้น เมื่อเราเห็นว่า สิ่งที่ต้องการจริงๆ ที่เราเคยแสวงหา นั่น เราแสวงหาผิดวิธี และวิธีที่ถูกต้อง คือ การเดินตามหลักอริยมรรคมีองค์แปด เมื่อนั้น เราจึงเห็นความสำคัญของการออกบวช...

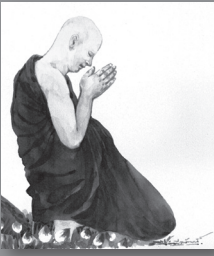
นี่เป็นตัวอย่างหนึ่งของชีวิตพระในสมัยพุทธกาล ที่แสดงให้เห็นว่า ท่านมีความมุ่งมั่นอย่างไร ดูจากวิธีการของพระรัฐपालะก่อนท่านออกบวช เราจะเห็นความมุ่งมั่นมาก ซึ่งอาตมาก็รู้สึกชื่นชม แต่ว่าที่จริงแล้วอาตมาก็สงสารโยมพ่อโยมแม่ท่านเหมือนกัน อาตมาจึงคิดว่า มันน่าจะมามีวิธีที่ดีกว่านั้น และไม่ว่าจะเป็นคน

ก็ตาม ตั้งแต่พระพุทธเจ้าลงมา ทั้งพระอรหันต์และพระอริยเจ้าทั้งหลาย เมื่อท่านบรรลุธรรมแล้ว ก็คิดอยากจะไปรตฺญาตี เพราะเมื่อได้สิ่งที่ล้ำค่าแล้ว ย่อมต้องการจะให้ครอบครัวหมู่ญาติได้ประโยชน์ไปด้วย ไม่มีความเห็นแก่ตัวอย่างเดียว แต่จะรู้สึกว่า... โอ! ตอนนีเราได้สิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อเขาจริง ๆ... เราจึงอยากแบ่งปันให้เขา...

อาตมาขอสรุปว่า จะเข้าพรรษาแล้ว ขอให้ทุกคนลองทบทวนว่า จะมีข้อวัตรปฏิบัติสักอย่างใหม่ เช่น ถือศีลแปด หรือถือนิสสัยห้าตลอดพรรษา หรืองดข้าวเย็นตลอดพรรษา นั่งสมาธิทุกวันตลอดพรรษา อะไรสักอย่างที่จะทำตลอดพรรษา แม้แต่นิสสัยเล็กๆ น้อยๆ เช่น งดขนมหวานตลอดพรรษา งดขงทอดตลอดพรรษา หาอะไรสักอย่างมาเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่จะรักษาไว้ตลอดสามเดือน ที่หากทำได้แล้ว จะมีความสุข จะมีความภาคภูมิใจ

เออล่ะ วันนี้ก็คงพอสมควรแก่เวลา





ชยสาโร ภิกขุ

- นามเดิม** ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
- พ.ศ. ๒๕๐๑** เกิดที่ประเทศอังกฤษ
- พ.ศ. ๒๕๒๑** ถีอเพศเป็นอนาคาริก (ปะชาว)
อยู่กับพระเทพญาณวิเทศ (พระอาจารย์สุเมโธ)
ที่อังกฤษ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
- พ.ศ. ๒๕๒๒** บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง
จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๕๒๓** อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง
โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภทฺโท)
เป็นพระอุปัชฌาย์
- พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔** รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ
จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน** พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ อ.ปากช่อง
จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๖๒** ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯพระราชทาน
สมณศักดิ์เป็น พระราชพัชรมานิต
- พ.ศ. ๒๕๖๓** ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯพระราชทาน
สมณศักดิ์เป็น พระเทพพัชรญาณมุนี

มูลนิธิปัญญาประทีป



ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือ จากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทบวงมหาดไทยอนุญาติให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๐

วัตถุประสงค์

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

คณะที่ปรึกษา

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

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

การดำเนินการ

- มูลนิธิ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีปในรูปแบบโรงเรียน บ่มเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแพร่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๕

" ความทุกข์จะเกิดขึ้นบ่อย ๆ หากเราสับสน
ระหว่างความจริงระดับสมมติกับความจริงโดย
ธรรมชาติ ทำไม่มันจึงเป็นปัญหา เพราะถ้าเราเอา
ความจริงมาจับกับสมมติมากเกินไป ก็จะทำให้จิตใจของ
เราเกิดความยึดติดในสิ่งที่ไม่เห็นงวว่าเที่ยงก็กำเริบ
ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุขจะเกิด
ขึ้นได้ง่าย "

พระอาจารย์ชัยสาโร