

# ສຽດະ

ພຣະອາຈາຣຍ໌ຮຍສາໂຣ





### **พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน**

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย  
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

**มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี**

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

[www.thawasischool.com](http://www.thawasischool.com), [www.panyaprateep.com](http://www.panyaprateep.com)

**พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๔** พฤศจิกายน ๒๕๕๑ - สิงหาคม ๒๕๕๓ จำนวน ๒๓,๐๐๐ เล่ม

**พิมพ์ครั้งที่ ๕** สิงหาคม ๒๕๕๔ จำนวน ๓,๕๐๐ เล่ม

**รูปเล่ม** บริษัท วี ทู อาร์ สตาร์ดิสท์ จำกัด

**ภาพวาด** พีรพัฒน์ ตติยบุญสูง (ครูยัง)

**จัดทำโดย** มูลนิธิปัญญาประทีป

### **ขอขอบคุณและอนุโมทนา**

ผู้ถอดเทปและผู้พิมพ์ต้นฉบับ คุณสุภาวดี จันทรทัต ณ อยู่ธยา, คุณพอศรี อินดี และ ม.ล. ศศิภา จันทรทัต

ผู้ตรวจทาน คุณชนินทร แยมส์อาด

**ดำเนินการพิมพ์** บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒ โทรสาร ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

...คงเป็นไปได้ที่ทุกคนจะรักกัน  
แต่ทุกคนก็งดเว้นจากการ  
เบียดเบียนกันได้ ถึงจะไม่รักกัน  
เราก็เคารพซึ่งกันและกันได้  
และอย่างน้อยก็ไม่ทำร้ายซึ่งกันและกัน  
ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน  
อันนี้ก็เป็นหลักที่ว่าพอเป็นไปได้  
ในโลกที่เป็นจริง...





# คำนำ

หนังสือเรื่อง “สรณะ” รวบรวมคำสอนของพระอาจารย์ชยสาโร ในการปฏิบัติธรรมสำหรับคนหนุ่มสาว และวัยรุ่น เมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๔๙ พระอาจารย์เมตตาอธิบายเกี่ยวกับพิธีกรรมในพุทธศาสนา ซึ่งชาวพุทธทั่วไปได้พบเห็นอยู่เป็นประจำ แต่อาจจะไม่ซาบซึ้งในความหมาย เช่น การสวดมนต์ คุณพระพุทธรูป คุณพระธรรม และคุณพระสงฆ์ และการรักษาศีลห้า อันเป็นพื้นฐานของวิถีชีวิตชาวพุทธ

คำสอนของพระอาจารย์เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ที่อยู่ในระบบการศึกษาวิถีพุทธ และญาติโยมทั่วไป ที่จะใช้ในการฝึกหัดเรียนรู้ให้เกิดความเข้าใจ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน คณะศิษย์จึงได้กราบนมัสการขออนุญาตพระอาจารย์เพื่อจัดพิมพ์ และขออนุโมทนาญาติโยมทุกท่าน ในกุศลฉันทะที่ได้มีส่วนร่วมสนับสนุนการเผยแผ่สื่อธรรมแจกเป็นธรรมทาน ขอให้บุญบารมีที่ทุกท่านได้ร่วมกันสร้าง จงเป็นพลวปัจจัยเกื้อหนุนให้ท่านมีแต่ความสุขความเจริญในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป และขอกราบนมัสการขอบพระคุณพระอาจารย์ชยสาโรในความเมตตาที่มีต่อลูกศิษย์เสมอมา

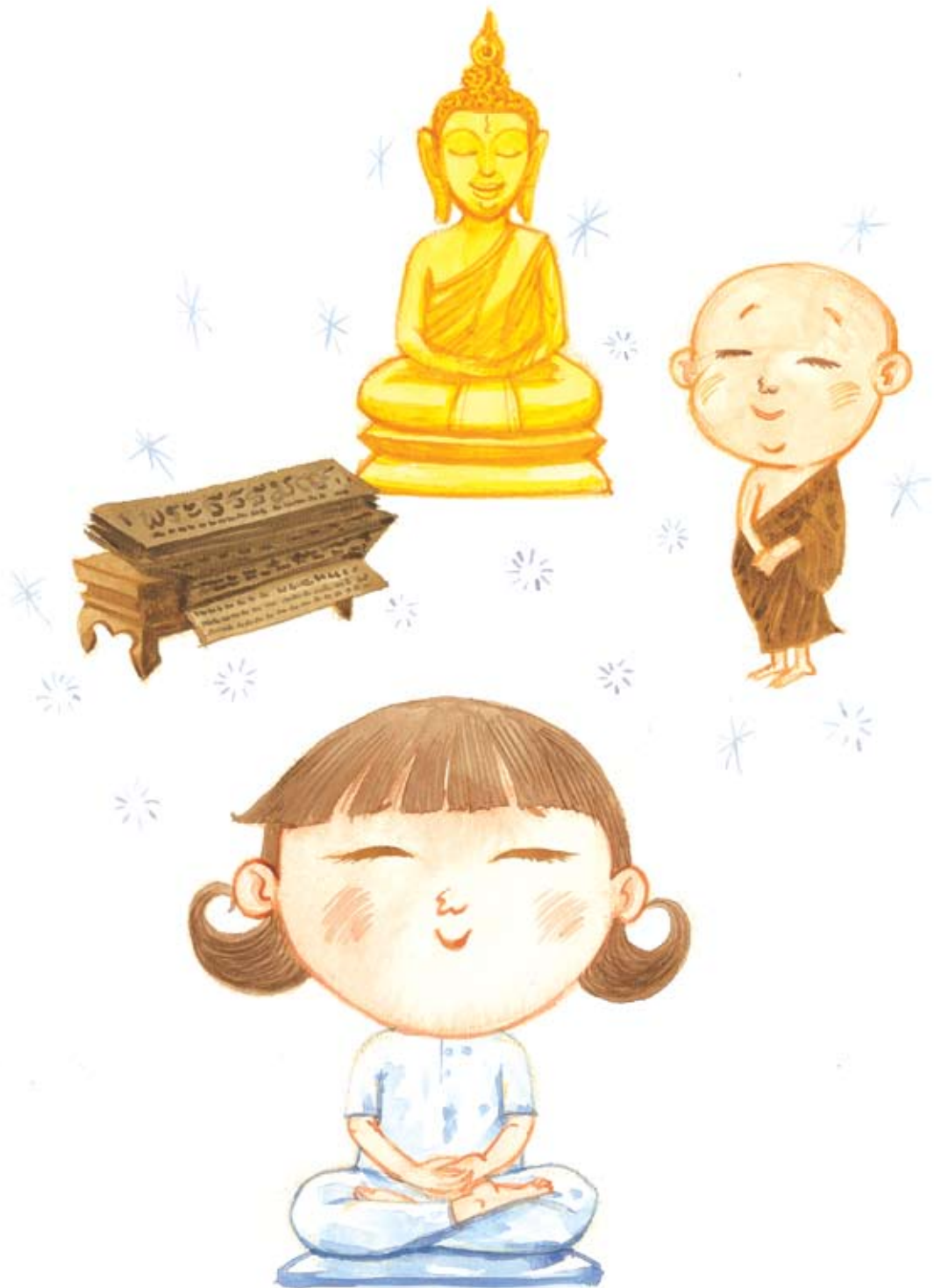
คณะศิษยานุศิษย์

พฤศจิกายน ๒๕๕๑



## สารบัญ

- |   |    |
|---|----|
| <b>๑</b> สังคมร่มเย็น จิตใจเป็นสุข<br>อานิสงส์การรักษาศีลห้า                            | ๙  |
| <b>๒</b> สู่ความร่าเริง ผ่องใส<br>อานิสงส์การสวดมนต์ทำวัตร<br>และการเจริญพระพุทธรูปมนต์ | ๓๑ |
| <b>๓</b> ที่พึ่งอย่างยิ่ง<br>คุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์                           | ๓๙ |

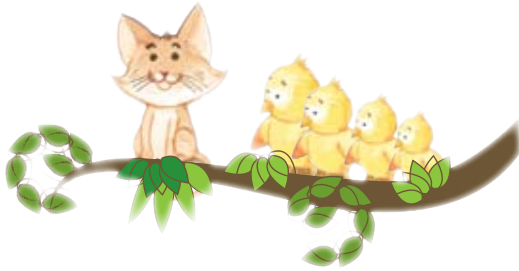








## ๑ สัมพันธ์เป็นจิตใจเป็นสุข อนิสงส์การรักษาศีลห้า



ขออธิบายเรื่องศีลอย่าง  
ย่อๆ บางคนยังเข้าใจผิดว่า ศีล  
เป็นเรื่อง **ข้อห้าม** เช่นศีลห้าคือ  
ข้อห้าม ๕ ประการ ที่จริงถ้าดูศัพท์  
บาลีที่เราสวด มีคำว่า **สิกขาบท**  
**คือบทศึกษาหรือบทฝึกหัดตัวเอง** ถึง  
แม้ว่าบางสิ่งบางอย่างในระบบศีลธรรม  
ของพุทธจะดูเหมือนกับของศาสนา  
อื่น แต่ก็มีหลายอย่างที่ไม่เหมือน



พุทธศาสนามองศีลธรรมว่าเป็นเรื่องการฝึกตัวเอง เราไม่ถือว่ามีพระพุทธเจ้าเป็นผู้ให้บัญญัติ ๕ ข้อ ไม่มีการเอาใจพระพุทธเจ้าด้วยการรักษาข้อปฏิบัติ ทั้ง ๕ ข้อ ด้วยการหวังผลคือสวรรค์ ไม่ต้องกลัวว่าไม่รักษาจะมีใครลงโทษ แต่ถือว่าคนเราจะพัฒนาตัวเองต้องเริ่มที่กายและวาจาด้วยการประพฤติต่อคนรอบข้าง ต่อสิ่งรอบข้าง

ถ้าเราดูตัวเอง จะสังเกตว่าการบังคับตัวเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ในระดับกาย วาจา แต่อาจจะเป็นไปได้ในระดับจิตใจ เราจึงต้องแยก อย่างเช่นการโกรธ เราจะห้ามตัวเองไม่ให้โกรธใคร ทำได้ไหม ห้ามไม่อยู่ มันเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ที่จะตั้งใจว่า วันนี้เราจะไม่โกรธใครเลย คงเหลือวิสัยที่ใครจะทำได้

แต่ถ้าเรารู้ว่าเราชอบโกรธคนนั้นโกรธคนนี้บ่อย เราสามารถตั้งใจว่าวันนี้ถึงจะโกรธก็ตาม เราจะไม่ด่าใคร เราจะไม่พูดคำหยาบ เราจะไม่ตีใคร เราจะไม่ทำร้ายใคร อันนี้เป็นสิ่งที่เราทำได้ และคนส่วนมากก็พยายามทำอย่างนั้น



นั่นคือกฎของธรรมชาติ กฎหนึ่งที่เราเอาเป็นที่ตั้งของระบบศีลธรรม คือเราแยกระหว่าง กาย และวาจา ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องของศีลและจิตใจ ซึ่งเป็นเรื่องของการฝึกทางด้านธรรม เราทุกคนมีความสามารถพิเศษอยู่ในตัว ซึ่งเราอาจจะไม่เคยภาคภูมิใจเท่าไร แต่มันเป็นสิ่งที่พิเศษพอสมควร นั่นคือบางสิ่งบางอย่างเราอยากทำแต่ว่าไม่ทำก็ได้ การที่มนุษย์เราสามารถ ไม่ทำ ในสิ่งที่ตัวเองอยากทำ อันนั้นเป็นสิ่งที่ประโยชน์ต่อชีวิตเรามาก



ดูสัตว์เดรัจฉานทั่วไป แมว หมา สัตว์เหล่านี้ทำอะไรไม่ได้ ถ้าแมวเห็นหนู มันต้องเอาให้ได้ แมวมันงัดไม่ได้ แต่คนเรางัดได้ ชีวิตของเราจะสร้างสรรค์แค่ไหน เราก็ดูความฉลาดในการเลือกสิ่งที่ทำ และฉลาดเลือกสิ่งที่ไม่ทำ เราจะเอาแต่ความรู้สึกชั่วแวบว่า อยากทำ ต้องทำให้ได้ ไม่อยากทำก็ไม่ทำ ชีวิตคงไม่เจริญแน่นอน เราต้องมีหลักการที่สูงกว่านั้นว่าอะไรควร อะไรไม่ควร





พระพุทธองค์จึงวางหลักว่าอย่างน้อยที่สุด สิ่งที่จะรับประกันการอยู่อย่างมีความสุขในชุมชน คือการที่ทุกคนในชุมชนสมัครใจงดเว้นจากการกระทำ ๕ อย่าง ว่าถ้าต้องการสังคมที่ร่มเย็นเป็นสุข ไม่ต้องการให้มีสงคราม ไม่ต้องการให้หวาดระแวงตลอดเวลา จะทำอย่างไรให้มีข้อตกลงในเรื่องนี้

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าศีลต้องเกิดจากความสมัครใจ ถ้าถูกบังคับยังไม่ถือว่าเป็นศีล ในสายตาคนอื่นอาจจะถือว่าเป็นผู้มีศีล บางสิ่งบางอย่างไม่ทำเพราะไม่กล้าทำ กลัวถูกจับ กลัวติดคุก ถ้างดเว้นเพราะกลัวคนอื่นดูถูกหรือกลัวว่าจะติดคุก เป็นต้น ก็ใช้ได้อยู่ในระดับหนึ่ง แต่ว่ายังไม่ใช่ศีลในความหมายของพระพุทธศาสนา





ถ้าจะเป็นศีล คือเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้น ต้องมีความเข้าใจในประโยชน์ในความงามของการไม่ทำบางสิ่งบางอย่าง และในโทษของการกระทำ โทษคือผลร้ายที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของตัวเองและคนรอบข้าง ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เราอยู่ด้วยกัน เราต้องการบรรยากาศอย่างไร ถ้าเราจะจินตนาการ ชุมชนในความฝัน หรือว่าสังคมในความฝัน จะเอาอย่างไร จะเอาหลักการอะไร





เราต้องการชุมชนที่ไว้วางใจกันได้ คือไม่ใช่ที่เราจะหวังให้ทุกคนมีจิตใจบริสุทธิ์ อยู่เป็นพี่เป็นน้อง รักกัน อันนั้นมันจะเกินไปหน่อย คงเป็นไปได้ที่ทุกคนจะรักกัน แต่ทุกคนก็งดเว้นจากการเบียดเบียนกันได้ **ถึงจะไม่รักกัน เราก็เคารพซึ่งกันและกันได้** และอย่างน้อยก็ไม่ทำร้ายซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน อันนี้ก็เป็นหลักที่ว่าพอเป็นไปได้ในโลกที่เป็นจริง

ถ้าจะบอกว่าทุกคนต้องมีความเมตตาต่อกัน ต้องรักกัน เหมือนเป็นพี่เป็นน้องกัน มันก็เป็นอุดมการณ์ที่ฟังแล้วดี แต่ถ้าเราจะเอาเป็นหลักในการเป็นอยู่ในชุมชนในโลกที่เป็นจริงก็คงสูงเกินไป เราเอาแค่ที่ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เพราะว่าผลดีมีมาก และถ้ามันไม่เป็นอย่างนั้น เราก็ต้องคอยระวังอยู่ตลอดเวลา กลัวว่าตัวเองไม่ปลอดภัย ถ้าตัวเองรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย แล้วจะหาความสุขที่ไหน ความสุขเกิดไม่ได้



เรื่องความเคารพในตัวคนเป็นเรื่องของศีลข้อหนึ่ง ความเคารพในชีวิตสัตว์ก็เหมือนกัน อันนี้เป็นสิ่งที่น่าคิด เหมือนกันว่าพุทธศาสนาในแต่ละประเทศจะไม่เหมือนกันทีเดียว ถ้าดูอย่างทีศรีลังกา พุทธศาสนาทำให้เกิดวัฒนธรรมแห่งการไม่เบียดเบียนสัตว์ เรียกว่าเป็นอหิงสา แต่เมืองไทยไม่ค่อยจะได้ ไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไร อาจจะเป็นเพราะว่าคนไทยมีอาชีพนายพรานเป็นพันปี ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นพุทธ

ในสมัยกรุงศรีอยุธยา สินค้าส่งออกอันดับหนึ่งคืออะไร มีโครทราบไหม ไม่ใช่ข้าว แต่คือหนังสัตว์ ส่งหนังสัตว์ไปต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศจีนนับแสนชิ้น นี่ในสมัยที่ว่าพลเมืองยังน้อย ซึ่งแสดงว่าการฆ่าสัตว์เป็นส่วนหนึ่งของสังคมพุทธในสมัยนั้น การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์เป็นส่วนหนึ่งที่ไม่ค่อยเป็นที่ยอมรับของคน แต่การที่เราเป็นผู้ที่ไม่เบียดเบียนสัตว์นั้นนับเป็นการให้ คือเป็นการให้สิ่งล้ำค่า คือให้ความปลอดภัย





ถ้าอยู่ในเมืองไทยครองผ้าจีวรแต่งตัวอย่างนี้  
ทุกคนก็รู้ว่าเป็นพระ ถ้าอยู่ในหมู่ชาวพุทธก็ได้รับความ  
เคารพนับถือพอสมควร แต่ถ้าไปอยู่เมืองนอกบางทีคน  
กลัวก็มี ดุฉกก็มี ปฏิกริยาต่างๆ นานา แต่ที่สังเกตว่า  
ปฏิกริยาที่มีน้อยที่สุดคือกลัว แทบจะไม่มีเลย ระวัง  
ก็มี กลัวถูกทำร้ายไม่มีเขาคงจะรู้ว่าเราเป็นผู้ปลอดภัย

นอกจากนี้เป็นที่น่าสังเกต พระธุดงค์ไปอยู่  
ในป่า ถึงจะเจอสัตว์ที่คนทั่วไปเรียกว่าสัตว์ร้าย ก็ไม่ค่อย  
จะมีข่าวว่าพระถูกสัตว์ทำร้าย สัตว์จะรู้จักพอเห็นผ้า  
เหลืองเชื่อว่าสัตว์จะรู้จักได้ว่ามนุษย์แต่งตัวอย่างนี้  
ไม่เป็นอันตราย แต่เป็นเพื่อน





พระไปทีไต่ พระท่านก็ให้ ให้ความรู้ลึกลอดภัยกับทุกคนที่ได้พบเห็น ผู้ที่รักษาศีลก็เช่นเดียวกัน รักษาศีลข้อแรก ไปทีไหนก็เป็นเพื่อน แล้วความกลัว หรือความหวาดระแวง หรือถ้าถึงขั้นรุนแรงที่เรียกว่า Paranoid ส่วนมากเกิดจากความพยายามที่อยู่ในใจตัวเอง เพราะตัวเองเคยเบียดเบียนเคยทำร้าย ไปในที่ไม่รู้จักคน จิตใจก็จะคิด เพราะเราเคยคิดทำร้ายผู้อื่นสัตว์อื่น เราจะคอยกลัวว่าคนจะมาทำกับเราหรือเปล่า

แต่พอเรารักษาศีลข้อแรก ไปทีไหนเรารู้สึกเจอแต่เพื่อน ไม่รู้สึกอันตราย ยิ่งกว่านั้น ถ้าเรารักษาศีลข้อนี้ แม้แต่สัตว์เล็กสัตว์น้อยพวกยุงตะขาบที่เราารู้สึกขยะแขยงเราก็ไม่ทำอะไร นานๆความรู้สึกเราก็จะเปลี่ยนไป กลายเป็นรู้สึกเมตตา





ถ้าเราเมตตาสัตว์ เราอยู่คนเดียวก็ไม่ต้องเหงา  
แค่มีตุ๊กแกสักตัวหนึ่ง มีจิ้งจกสักตัวหนึ่งเราก็ไม่เหงาแล้ว  
ผู้รักษาศิลปะจะได้รับอานิสงส์ข้อนี้ ความกลัวก็ลดน้อยลง  
ความหวาดระแวงลดน้อยลง สามารถให้ความปลอดภัยกับ  
ผู้รอบข้างและสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ก็เป็นสิ่งที่งดงาม

การเคารพในทรัพย์สินในสิ่งของของคนอื่น  
อันไหนที่ไม่ใช่ของเราไม่สนใจ ถือว่าไม่มีความหมาย  
เห็นธนบัตรเห็นเงินเป็นล้าน ถ้าไม่ใช่ของเรา เราก็ไม่  
เห็นเป็นธนบัตร เราก็เห็นเป็นกระดาษ มันไม่มีความหมาย  
สำหรับเรา เพราะไม่ใช่ของเรา และจะทำให้เรามีความ



ละเอียดมากขึ้น ทำให้จิตใจซื่อตรง คือสิ่งใดไม่ใช่ของเรา ไม่สนใจ การหลอกลวง การเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ให้ แม้จนกระทั่งการโกงเรื่องภาษี การเอาของเข้ามาในประเทศผ่านด่านศุลกากรไม่เสียค่าภาษีต่างๆ ไม่ทำเป็นคนซื่อตรงมีความเคารพนับถือตัวเองว่าเราเป็นผู้มีหลักการ นี่คือนิสัยข้อที่สอง

การไม่ประพฤติผิดในกามเป็นข้อที่สาม เป็นอีกข้อที่ทำให้ความวุ่นวายในครอบครัวลดน้อยลง เราทุกคนก็คงรู้จักตัวอย่างของครอบครัวที่แตก ครอบครัวที่มีปัญหา เพราะคนไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ทางเพศ ไม่รู้จักเคารพ ไม่มีความจงรักภักดีต่อคู่รัก เอากามเอาความรู้สึกทางเพศ เป็นเจ้าชีวิต ฟุ้งซ่านวุ่นวาย ถ้าเราอยู่ด้วยกันเป็นแฟนกัน เราเชื่อซึ่งกันและกันไม่ได้ แล้วเราจะมีความสุขได้อย่างไร ฉะนั้นเรามีแฟนแล้ว มีคู่รัก มีสามี มีภรรยาแล้ว เรียกว่าเราต้องงดเว้นในการประพฤติตามอารมณ์ทางเพศที่เกิดขึ้นกับคนอื่นทั้งหมด



เมื่อพูดถึงเรื่องอารมณ์กับกายวาจา เราแยกจากกัน  
เรื่องนี้ก็เหมือนกันถ้ายังหนุ่มยังสาวอยู่ ไม่ใช่ว่ามีแฟน  
แล้วจะไม่เห็นคนอื่นสวยไม่เห็นคนอื่นหล่อ ความรู้สึก  
อาจจะมียู่ แต่ว่า**มันส์**แต่**ว่าความรู้สึก** เราไม่  
ต้องไปตามความรู้สึกของเรา นี่ก็คือจุดเริ่ม  
ต้นของการเข้าใจความหมายของคำว่า**เป็น**  
**อิสระ** เป็นอิสระคือ**สั้กแต่**ว่า**ความรู้สึก**  
เกิดขึ้นแล้วดับไปแค่นั้นเอง





เรามีความจงรักภักดีในระดับศีล ถึงแม้ว่าอาจจะมีความรู้สึกชอบคนนั้น ชอบคนนี้ แต่เราไม่ทำอะไรไม่พูดอะไรด้วยจิตใจที่มีอารมณ์เช่นนั้น เพราะเรามีความเคารพในแฟนของเรา ในสามีภรรยาของเรา มีความจงรักภักดีต่อกัน ต้องการให้ไว้วางใจซึ่งกันและกัน มันจึงจะมีความสุขได้นานได้ยาว

ข้อที่สี่ คือไม่โกหกไม่พูดเท็จ เรื่องนี้ยาก เป็นข้อที่เราจะเห็นว่าทำไมมันจึงถือว่าเป็นบทฝึกหัดตัวเอง เพราะต้องมีสติ ต้องรู้ตัวต้องระมัดระวัง มันจึงจะรักษาข้อนี้ได้ ยิ่งถ้าอยู่ในที่พลุกพล่าน หรือมีความกดดัน มีคน มีบางสิ่ง





บางอย่าง เรารู้สึกเขินอาย เราก็ไม่พูดความจริง กลัวเขาจะไม่ชอบเรา กลัวเขาจะไม่เคารพเรา หรืออ้างว่าทำเพื่อเขาจะได้สบายใจ ถ้าพูดแล้วเขาจะไม่สบายใจ อันนี้ก็เป็นการข้ออ้าง แต่ที่จริงมันไม่ค่อยจะเป็นอย่างนั้น หรือไม่ควรจะเป็นอย่างนั้นเสมอไป คือแทนที่จะมองว่าพูดความจริงทำให้เขาไม่สบายใจ ก็โกหกให้เขาสบายใจ ถ้าเรามองคิดในทางที่ถูกต้อง ถือว่าเป็นเรื่องการฝึกตัวเอง

นักปฏิบัติธรรมจะคิดว่าทำอย่างไรเราจึงจะพูดโดย **หนึ่ง** ไม่ผิดศีล **สอง** ไม่ทำให้เขาเสียใจ ไม่ใช่ว่าเขาง่ายๆ ที่สุดว่าโกหกเขา พูดเท็จไป รักษาหัวใจ อันนั้นมันง่าย แต่ว่ามันทำให้คำพูดเราเริ่มมีน้ำหนักน้อยลง และที่น่าสังเกตคือคำโกหกจะมีน้ำหนักมากกว่าความจริง

สมมติว่าคนอยู่ด้วยกัน เป็นเพื่อนกัน เป็นแฟนกัน ก็ดี พูดความจริงตลอด ๙๙ ครั้ง หลังจากนั้น พูดเท็จสักครั้งเดียว ตอนหลังเขาทราบว่าเราพูดเท็จ คำพูดเท็จ คำโกหกคำเดียว จะมีน้ำหนักมากกว่าความจริงทั้ง ๙๙ คำ



เพราะอะไร เพราะว่าเรารู้ว่าเขาโกหกเราได้แค่ครั้งเดียว และรู้ว่าในเหตุการณ์ที่เขาเห็นสมควร เขากลับโกหกเราได้ และเรารู้ว่าตัวเรานี้ก็กล้า

ถึงแม้ว่าเรามีเหตุมีผลอย่างไร นั่นไม่เป็นประเด็น ประเด็นคือว่าหัวใจไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์เหมือนที่คิด และพอเราพูดโกหก เราโกหกครั้งเดียวก็คงไม่จบ เพราะว่าเดี๋ยวมันก็ต้องสานต่อ อยู่ไปอยู่มาแทบจะจำไม่ได้ว่าเรื่องนี้ เคยพูดไว้ว่าอย่างไร พูดกับคนนี้ก็พูดอย่างหนึ่ง พูดกับคนนั้นก็พูดอย่างหนึ่ง สับสนวนวนวาย เราต้องการความสุขในครอบครัว ความสุขในชุมชน เราก็คพยายามที่สุดที่จะไม่พูดสิ่งที่ไม่เป็นจริง **พระพุทธเจ้าท่านเคยตรัสคำหนึ่งฟังแล้วน่าสะอึ้ง ท่านบอกว่าสำหรับคนที่กล้าโกหก ไม่มี ความขี้ใจที่คนนั้นทำไม่ได้**







ข้อที่ห้า เรื่องการตีมีการเสพสิ่งที่ทำให้มีนเมา ทำให้สติน้อยลง เหล้าทุกชนิดละลายความละอาย ไม่เคยเห็นคนกินเหล้าแล้วฉลาดขึ้น ไม่เคยเห็นคนไหนกินเหล้าแล้วสุภาพขึ้น ไม่เห็นคนไหนกินเหล้าแล้วน่ารักขึ้น พอกินเหล้าแล้วมีแต่หยาบลง

ตอนที่มาเมืองไทยปีแรก เกือบ ๓๐ ปีที่แล้ว ประทับใจคนไทยมาก โอ้ ทำไมสุภาพ อ่อนโยนเรียบร้อย อยู่ที่วัดป่าพงที่อุบลได้สักระยะหนึ่ง จำเป็นต้องเดินทาง กลับกรุงเทพฯ ไปต่อวีซ่า นั่งรถไฟตอนกลางคืน ดึกๆ ต้องการเข้าห้องน้ำ ต้องผ่านที่เขากินเหล้ากัน โอ้ ทำไมเวลาปกติธรรมดา คนไทยคนอังกฤษดูต่างกันมาก แต่หลังจากกินเหล้าแล้ว ทำไมดูเหมือนกันเลย กลายเป็นชาติเดียวกัน น่าเกลียดพอๆ กัน !

เรื่องของศีลข้อนี้ มันจะมีเหตุผลที่น่าฟัง หรือว่า เราจะเห็นประโยชน์ในการรักษาได้ง่าย ต่อเมื่อเราสนใจในการพัฒนาชีวิตตัวเอง ถ้ายังไม่สนใจในการพัฒนาตัวเองมัน ก็ยังไม่เห็นจะเป็นปัญหาอะไร แต่พอเราเป็นผู้ที่มี



อุดมการณ์ในการพัฒนา อย่างเช่นเรื่องความละเอียดต่อบาบ ความเกรงกลัวต่อบาบ ฝึกให้เป็นผู้มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา สนใจในการที่จะพัฒนาคุณธรรมต่างๆ เราจะเห็นทันทีว่า การดื่ม ไม่ว่าจะเป็นเหล้า ไวน์ เบียร์ เป็นอะไรก็แล้ว แต่ การสูบบุหรี่หรือการทานยาต่างๆ ล้วนแต่เป็นสิ่งที่มิผลต่อจิตใจเราในทางตรงข้ามกับสิ่งที่ควรจะเป็น

อาตมาจะยกตัวอย่างให้ฟัง สมมติว่าจากนี้เราจะเดินทางไปกรุงเทพฯ คือมีจุดหมายปลายทาง ถ้าถามว่าจากนี้ที่หน้าไร่ทอสี เลี้ยวซ้าย ถูกหรือผิด ถูกต้องนะ ไปถึงปากทาง เลี้ยวขวา แล้วเลี้ยวซ้าย ถูกไหม ถูก ลงไปผ่านสระบุรี ถูกไหม ถูก คือเราจะตอบคำว่าถูก คำว่าผิดได้เลย **เพราะมีจุดหมายปลายทาง**

แต่ถ้าจะเดินทางไปแบบขับรถเล่น บอกว่าไปถึงบ้านโน้นบ้านนี้ เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา เลี้ยวซ้ายถูกไหม กรณีนี้เราไม่รู้จะตอบอย่างไร ถ้าขับรถเล่น มันไม่มีถูกมีผิด มันแล้วแต่ อยากไปซ้ายก็ได้อยากไปขวาก็ได้ มันไม่ใช่เรื่องของถูกของผิดเพราะว่าขับรถเล่น แต่ถ้าขับรถมีจุดหมาย



ปลายทาง พุดได้ทันทีว่าเลี้ยวซ้ายถูก

ในทำนองเดียวกัน ถ้าชีวิตเราไม่มีเป้าหมายอะไร นอกเหนือจากว่าสนุกสนานอยู่ในปัจจุบัน กินเหล้าถูกไหม ก็พุดยาก นอกจากว่าจะพุดเรื่องผลกระทบต่อสุขภาพกาย ก็คงพุดได้ แต่ถ้าต้องการจะพัฒนาตัวเอง ต้องการจะมีชีวิตที่ราบรื่น และชีวิตชุมชนที่สงบปลอดภัย ก็ต้องงดเว้นจากเรื่องเหล่านี้

ในระยะหลังมีการเปิดเผยเรื่องปัญหาในครอบครัว สมัยก่อนคนปิดบังกันหมด อย่างเช่นเรื่องการประทุษร้ายกัน จะเป็นการล้วงละเมิดทางเพศ หรือการคุกคามด้วยการใช้ความรุนแรงต่างๆ ผู้ที่ทำส่วนมากก็จะเป็นผู้ปกครอง และเป็นผู้ปกครองที่เมา คือพอเมาแล้วความยับยั้งชั่งใจลดน้อยลง ถ้ามีกิเลสมีความคิดที่ไม่ดี มันก็พร้อมที่จะออกมาในทางที่เป็นบาปกรรมได้ อันนี้เป็นสิ่งที่สังเกตไม่ยาก

เรื่องอุบัติเหตุบนถนนก็เป็นอีกข้อหนึ่งซึ่งเป็นผลจากการดื่มเหล้า ข้อคิดอีกข้อหนึ่งคือหลายคนที่ทานเหล้าในระดับไม่ถึงขั้นเมา และจะคิดว่าไม่เป็นไร ไม่ผิดกฎหมาย



และไม่ถึงกับน่าเกลียดมาก แต่ว่าอย่างน้อย **ทำให้การพัฒนาตัวเองไม่ก้าวหน้า**

อีกประเด็นหนึ่งคือทุกครั้งที่เกิดมีความทุกข์ทางใจ มีความเครียด มีความกดดัน หรือซึมเศร้าหรืออะไรก็แล้ว แต่ เกิดนิสัยว่ากินเหล้าเพื่อเปลี่ยนอารมณ์ เปลี่ยนอารมณ์ด้วยการกินเหล้า เรียกว่าครึกครื้นสักหน่อยหนึ่ง ลืมปัญหาชั่วคราว มันทก็กลายเป็นนิสัย

พอถึงปีใดปีหนึ่งเวลาใดเวลาหนึ่งที่เกิดมีปัญหาวิกฤตมาก ทุกข์มากกว่าที่เคยเป็นในชีวิต คนที่มีนิสัยแก้ทุกข์ด้วยเหล้าจะมีโอกาสเป็นโรคซีเหล้าได้ง่าย ติดเหล้างอมแงมเพราะมีนิสัยอยู่แล้ว คือไม่เคยฝึกวิธีที่จะบริหารอารมณ์ ที่จะรู้จักแก้ปัญหามันที่เป็นธรรมชาติ เอาแบบง่ายที่สุด เร็วที่สุด เกิดเบื่อหน่ายเกิดเซ็งก็กินเหล้า นอนไม่หลับก็กินยา เอาอะไรที่มันง่ายที่สุดเร็วที่สุด พออายุมากขึ้น ๓๐ ปี ๔๐ ปี กลายเป็นคนอ่อนแอ กลายเป็นคนที่แก้ปัญหาดตัวเองไม่ค่อยเป็น นี่คือโทษของมัน







## ๒ สู่ความร่ำรวย ผ่องใส

### อานิสงส์การสวดมนต์ทำวัตร และการเจริญพระพุทธรูป

#### ● การสวดมนต์ทำวัตร

ในภาคปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ถ้าเอา **การนั่งสมาธิ** **เดินจงกรม** เป็นวิชาบังคับ ในส่วน **การทำวัตร สวดมนต์** ก็เอาเป็นวิชาเลือกได้ หมายถึงว่าถ้าอยู่ที่บ้าน แล้วอยากจะทำสมาธิเพียร ตอนเช้า หรือตอนเย็น เราสามารถแบ่งเวลาให้ เหมาะกับตัวเรา กับจริตนิสัยของเรา บางคนชอบ สวดมนต์ ก็สวดมนต์ยาวหน่อย ชอบน้อยก็สวดสั้น ไม่ต้องมาก ๕ นาที ๑๐ นาที ก็พอ



จุดประสงค์ของการสวดมนต์ ประการหนึ่งคือ เป็นการปลุกฝังหรือ **สร้างความรู้สึกสमानสามัคคีในชุมชน** เริ่มต้นตอนเช้าสวดประสานเสียง ทำวัตรสวดมนต์เป็นสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกว่าเป็นหมู่เดียวกัน

ข้อที่สองคือเป็นโอกาสที่เราจะทบทวนคำสอนของพระพุทธศาสนาของเรา **เป็นการตั้งต้นไว้ดีสำหรับวันใหม่** ถ้าเราท่องบทสวดมนต์เราจะรู้สึก เหมือนมีเพื่อนหรือเหมือนมีอาจารย์ติดตัวเราไป บางทีในชีวิตประจำวันเกิดเหตุการณ์ สถานการณ์บางอย่าง คำสวดมนต์ก็ผุดขึ้นมาในใจ ทำให้เรา **รู้สึกตัว ตั้งสติได้**

ประการที่สาม ในชีวิตประจำวันซึ่งมีกิจกรรมต่างๆ มากมาย บางทีจะเข้าห้องพระ จะทำสมาธิ จิตใจยังไม่พร้อม ยังคิดฟุ้งซ่านวุ่นวาย การเริ่มจากการทำวัตรสวดมนต์ ก็เป็นวิธี เป็นอุบายในการเปลี่ยนอารมณ์ จาก **อารมณ์ทางโลก มาสู่อารมณ์ทางธรรม** เราสวดมนต์ไม่ใช่ว่าสักแต่ว่าสวด แล้วปล่อยให้จิต ไปคิดเรื่องอื่น จิตใจต้องอยู่กับการสวด จะอยู่กับเนื้อหา หรือจะอยู่กับเสียง





ก็ไม่สำคัญ แต่เป็นการฝึกจิตให้อยู่ในปัจจุบันในระดับต้น ๆ

ประการที่สี่ ถ้าบางคนชอบร้องเพลง ชอบเสียง  
ก็มีความสุขในการทำวัตรสวดมนต์ ในการทำสมาธิ  
ไม่ว่าเราทำด้วยวิธีไหนก็ตาม สิ่งหนึ่งที่ต้องการ หรือว่าเป็น  
จุดเริ่มต้นของสมาธิจริง ๆ เป็นสิ่งที่ท่านให้ชื่อว่าปราโมทย์  
ปราโมทย์คือรู้สึกดี รู้สึกสบาย ปราโมทย์เป็นความรู้สึก  
ถ้าเราหล่อเลี้ยงมันไว้ มันกลายเป็นปีติ ปราโมทย์นำไป  
สู่ปีติ ปีตินำไปสู่สุข สุขเป็นฐานของสมาธิ

ประการสุดท้าย ธรรมชาติของจิตใจคน ถ้าต้องการ  
ให้จิตสงบ ต้องผ่านความสุขก่อน ถ้าจิตใจไม่มีความสุข  
จะไม่สงบ การทำวัตรสวดมนต์ ถ้าเราทำอย่างตั้งอกตั้งใจ  
จะนำจิตไปสู่ปราโมทย์ หรืออาจจะเลยไปถึงปีติก็ได้ ถ้าได้  
ปราโมทย์ หรือปีติแล้ว นั่งสมาธิ จิตใจจะสงบเร็ว อันนั้น  
จะเรียกว่าพรสวรรค์ หรือเป็นบารมีของคนบางคนที่ทำวัตร  
สวดมนต์แล้วทำให้เกิดปีติ ซึ่งเหมือนกับเป็นทางลัด  
ส่วนมากคนต้องการทางลัดไปสู่สมาธิ สิ่งใดที่จะเกิดปีติ  
ในสิ่งใดงาม สิ่งนั้นเป็นทางลัดไปสู่สมาธิ





### ● การเจริญพระพุทธรูป\*

เสียงของการสวดเป็นฉากของความสงบ เราดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าจิตใจเราสงบในขณะที่ฟังพระสวดมนต์นั้นจะเกิดปีติในธรรมได้ นอกจากมนุษย์ทั้งหลายที่มาฟัง ก็เชื่อว่า เทพ เทวดาทั้งหลายท่านชอบฟัง

ก่อนจะขึ้นนะโม จะมีพระองค์ที่สาม ในคณะสงฆ์ที่จะชุมนุมเทวดา จะเชิญชวนเทวดามาฟังด้วย ถือว่าเป็นสิริมงคลแก่บ้าน พระสวดภาษาบาลีเป็นภาษาที่ถือว่าสวดกันมา ๒๕๐๐ กว่าปีที่ผ่านมา



บทสวดบางบทเป็นพระสูตร เป็นคำสั่งสอนของ พระพุทธองค์ มีความหมายลึกซึ้ง บางบทเป็นการกล่าว สรรเสริญคุณพระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์

ส่วนที่เป็นพระสูตรถือว่าเป็นคำที่ออกจากพระโอษฐ์ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอง

คำที่กล่าวสรรเสริญคุณพระพุทฺธ พระธรรม และ พระสงฆ์เป็นคำกล่าวสรรเสริญสิ่งสูงสุด จึงถือว่าเป็น สิริมงคล ในการที่พระสงฆ์ได้รักษาภาษาบาลี ได้รักษา คำสอนของพระพุทธองค์ ไว้อย่างดัดลอด ๒๕๐๐ ปี

ทุกวันนี้พระเราสวดก็มีความปลาบปลื้มใจว่า สามารถสวดเหมือนที่พระสาวกในสมัยพุทธกาลท่านสวด เสียงของพระสวดทุกวันนี้ก็ไม่ต่างกันกับในสมัยพุทธกาล

ถ้าเราสามารถกลับไปในอดีต ไปในบ้านคนอินเดีย ที่นับถือพุทธในสมัยก่อน หรือว่าไปในประเทศพม่า ศรีลังกา หรือเมืองที่นับถือพุทธศาสนาตลอด ๒๐๐๐ กว่าปี



เวลานิมนต์พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ ก็จะคล้ายๆกับการสวดเจริญพระพุทธมนต์ในปัจจุบัน เรียกว่าเป็นการยืนยันในสายสัมพันธ์ระหว่างชาวพุทธเราในปัจจุบันกับชาวพุทธเราในอดีต เป็นการยืนยันในสายสัมพันธ์ระหว่างชาวพุทธในเมืองไทยทุกวันนี้ กับชาวพุทธในศรีลังกา ชาวพุทธในพม่า ชาวพุทธในเขมร และชาวพุทธทั่วโลก

มีสวดในบ้านก็สวดบทเดียวกัน แต่ว่าเสียงอาจจะไม่ตรงกันทีเดียว การออกเสียงในบางส่วนอาจจะไม่เหมือนกัน แต่คล้ายกันมาก

ฉะนั้นการเจริญพระพุทธมนต์ก็เป็นพิธีกรรมอย่างหนึ่ง เป็นพิธีกรรมที่มีความหมาย ขอให้เราถือว่าเป็นโอกาสที่เราจะนั่งสงบเงียบ ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้เรามีความสุขกับการฟังสวดเจริญพระพุทธมนต์

---

\* ธรรมบรรยาย ในพิธีทำบุญวันเกิด ณ บ้านไร่ทอสี กรกฎาคม ๒๕๔๗





## ๓ ที่พึ่งอย่างยี่

คุณพระพุทธรูป คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์



ในพระพุทธศาสนา เรามีสิ่งที่ท่านเรียกว่า **ไตรสรณคมน์** สรรณะ แปลว่าที่พึ่ง ก่อนที่เราจะคุยในเรื่องความหมายของคำว่า พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ควรจะถามตัวเองว่าในชีวิตตัวเราเองมีอะไรเป็นที่พึ่ง ที่พึ่งนี้ไว้ใจได้มากน้อยแค่ไหน ที่พึ่งคืออะไร จำเป็นไหม ที่ต้องมีที่พึ่ง ไม่มีที่พึ่งจะเป็นอะไรไหม อันนี้ก็คือตัวอย่างของคำถามที่เราควรจะสนใจศึกษา



คนเราเกิดมาแล้วไม่มีสิทธิมนุษยชนอะไร นั่นเป็นเรื่องสมมติ และข้อตกลงของสังคม สิทธิของเรามีแค่ว่า ต่อจากนี้ไปเราต้องแก่ลงทุกวัน นี่อายุน้อยๆ ยังไม่ ๔๐ ความแก่นั่นถูกปิดบังเอาไว้ เรียกว่ามันซ่อนเร้น มันมองไม่เห็น มันอาจจะเรียกว่า “แก่ขึ้น” ก็ได้ แต่พอถึงอายุสัก ๔๐ มันก็เริ่มจะเห็นว่ามึะไรบางสิ่งบางอย่างไม่เหมือนแต่ก่อน เรียกว่าเริ่มจะ “แก่ลง” แก่ขึ้นๆ ถึงสัก ๔๐ แล้วก็แก่ลง จากนั้นก็มี แก่ เจ็บ ตาย นี่คือสิ่งที่ เป็นธรรมชาติของมนุษย์







บางศาสนาสอนว่าเรื่องสำคัญของชีวิตคือความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งสูงสุด หรือ พระผู้เป็นเจ้า หรือแล้วแต่จะเรียก ส่วนในพุทธศาสนาสอนว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการถามตัวเอง ในเมื่อเราเกิดแล้ว และต่อจากนี้ไปต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ในเมื่อชีวิตเรามีเวลาจำกัด แต่ไม่มีใครทราบว่าจะจำกัดมากน้อยแค่ไหนว่าเราจะอยู่ได้สักกี่ปี กี่สิบปี เราควรจะอยู่อย่างไร เราควร จะอยู่เพื่ออะไร นี่คือเรื่องของศาสนาโดยตรง





เคยมีคนถามพระพุทธเจ้าว่า ทำไมต้องมีศาสนา ไม่มีไม่ได้หรือ จำเป็นอะไร พระพุทธเจ้าท่านตอบว่า ต้องมีศาสนา เพราะคนเรามีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ถ้าคนเกิดแล้วไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่ต้องมีศาสนาก็ได้ สิ่งที่จะเป็นที่พึ่งแก่เราได้ คือสิ่งที่ทำให้เราปลอดภัย ไม่ใช่แค่รู้สึกปลอดภัยอย่างเดียว บางสิ่งบางอย่างหลอกหลวงทำให้เรารู้สึกปลอดภัย แต่เราไม่ปลอดภัยจริง อย่างเช่น ขับรถยี่ห้อดีๆ ขับรถเร็ว เราจะรู้สึกปลอดภัย แต่ถ้าไม่ระวังก็เกิดอุบัติเหตุได้เหมือนกัน

สิ่งที่พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นที่พึ่งได้ก็คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระพุทธเจ้าคืออะไร หรือคือใคร เราคงเคยได้อ่านพุทธประวัติบ้าง ว่าพระพุทธเจ้าเกิดเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ในวงศ์ศากยะ ปัจจุบันอยู่ในบริเวณเขตของประเทศเนปาล ตอนนั้นท่านยังไม่เป็นพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเราเรียกว่าเป็นตำแหน่ง คือก่อนพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน เคยมีพระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆ จำนวนมาก ที่เรารู้จักคือองค์ปัจจุบัน ผู้ที่ได้รับตำแหน่งเป็นพระพุทธเจ้าในยุคนี้ คือผู้ที่เกิดเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ



ทำอย่างไรท่านจึงได้รับตำแหน่ง เพราะท่านทำ  
ความเพียร ตั้งใจ จนสามารถละความโลภ ความโกรธ  
ความหลง สิ่งที่เป็นมลทินอยู่ในจิตใจได้ทั้งหมด เรียกว่า  
โดยสิ้นเชิง ละในลักษณะที่กลับมาทำซ้ำไม่ได้ เรียกว่า  
หมดแล้ว พร้อมกับการละสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายทั้งปวง  
พระพุทธองค์ทำสิ่งที่ดีงาม ให้ถึงที่สุด ให้สมบูรณ์บริบูรณ์





สิ่งที่เราถือว่าเป็นคุณธรรมเด่นชัดที่สุดในพระทัยของพระพุทธเจ้ามีสามประการ หนึ่ง คือ **ปัญญา** สอง **ความกรุณา** และ สาม **ความเป็นอิสระจากกิเลส** หรือบางทีเรียกว่าความบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์กับความเป็นอิสระถือว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน บางคนจะเน้นแต่ฝ่ายลบอย่างเดียวว่าท่านละนั่นละนี่ เหมือนกับว่าละหมดไม่มีอะไรเลยแต่ไม่ใช่อย่างนั้น พอสิ่งที่ไม่ดีหมดไป สิ่งที่ดีก็สามารถเจริญงอกงามถึงจุดสมบูรณ์บริบูรณ์

เราถือว่าพระพุทธเจ้าเป็นตำแหน่งของผู้ที่ถึงสิ่งสูงสุดที่มนุษย์เราควรจะได้ เจ้าชายสิทธัตถะคือผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้พิสูจน์ถึงศักยภาพของมนุษย์

มุมมองต่อมนุษย์ของแต่ละศาสนาไม่เหมือนกัน ศาสนาส่วนใหญ่มองว่ามนุษย์มีบาปเดิมหรือมีสิ่งที่ไม่ดีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นส่วนที่รับมาและไม่มีโอกาสไม่มีสิทธิ์ที่จะได้พ้นจากสิ่งนั้น ถือว่าเป็นมนุษย์แล้ว ต้องเป็นอย่างนั้น สำหรับศาสนาเหล่านั้น คำถามคือเมื่อเป็นคนที่มียาบา



อยู่ในใจ ควรจะทำชีวิตอย่างไรให้ดีที่สุด

ทางพุทธศาสนาไม่เห็นด้วยกับความคิดเช่นนั้น เราถือว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้พิสูจน์ว่า **มนุษย์เรามีศักยภาพในตัวเองที่จะหลุดพ้นจากสิ่งที่ไม่ดีทั้งปวงได้ แล้วทำสิ่งที่ดีที่งามให้ถึงที่สุดได้ด้วยความเพียรพยายามของตัวเอง** พุทธศาสนาเอามนุษย์เป็นศูนย์กลาง เราไม่เชื่อเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่จะดลบันดาลให้เป็นนั่นเป็นนี่ ไม่เชื่อว่ามีใครสร้าง ไม่เชื่อว่ามีใครจะให้รางวัลเรา จะลงโทษเรา

เราเชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีศักยภาพสูง และเชื่อว่าถ้าทำถึงที่สุดแล้ว เป็นพระพุทธเจ้าก็ดี เป็นพระอรหันต์ก็ดี แม้แต่พระพรหม แม้แต่เทวดา ย่อมกราบยอมไหว้ เพราะถือว่ามนุษย์ที่พัฒนาถึงที่สุดแล้วย่อมเป็นผู้สูงสุดในจักรวาล นี่คือความเชื่อในพระพุทธศาสนา

การที่พระพุทธเจ้าปรากฏขึ้นในโลก ก็เพราะเจ้าชายสิทธัตถะเป็นผู้ค้นพบหลักความจริง หลักความจริงนั้นให้ชื่อว่า “ธรรมะ” คือหลักความจริงที่ท่านเข้าถึงหลังจากท่านบรรลุธรรมแล้ว พระพุทธองค์ทรงเปิดเผย



ทรงแจกแจง อธิบายขยายความ สั่งสอนคนอื่นว่า  
ทำอย่างไรคนทั่วไปไม่ว่าเป็นผู้ชาย ผู้หญิง ไม่ว่าเป็นใคร  
ก็ตาม จะสามารถเข้าถึงสิ่งที่พระองค์ได้เข้าถึง

สิ่งทั้งหลายที่พระพุทธเจ้าท่านสอนที่เรียกว่า  
ธรรมะ คือธรรมะระดับมรรค ได้แก่วิธีการเทคนิค ข้อวัตร  
ปฏิบัติต่าง ๆ และธรรมะที่เข้าถึงด้วยการปฏิบัติตามมรรค  
ท่านให้ชื่อว่า ผล และกลายเป็นมรรค ผล นิพพาน

นิพพานไม่ใช่สถานที่ที่ไหน แต่เมื่อใครก็ตาม  
ทำลายกิเลสและความทุกข์ที่เป็นผลของกิเลสทั้งปวง  
และทำสิ่งที่ตั้งงามให้ถึงที่สุดแล้ว ผู้นั้นเข้าถึงนิพพาน ถึง  
จะยังมีชีวิตอยู่ทุกวันนี้ก็เรียกว่าเข้าถึงนิพพาน หายใจเข้า  
หายใจออกเหมือนคนธรรมดา แต่ว่าท่านเข้าถึงนิพพาน  
แล้ว ไม่ใช่ว่าจะต้องไปที่ไหนถึงจะเป็นการเข้าถึงนิพพาน

หลังจากพระพุทธองค์ทรงปรินิพพาน ภาษา  
ธรรมดาเรียกว่า ตาย ตอนอายุ ๘๐ ผู้เป็นสาวกสงฆ์ ซึ่งมี  
ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา นักบวชชาย นักบวชหญิง  
ฆราวาสทางฝ่ายชาย ฝ่ายหญิง มีหน้าที่รักษาคำสอนเอาไว้



ไม่ให้เสื่อม ไม่ให้เพี้ยน อันนี้ก็เป็นที่ข้อแรก

หน้าที่ข้อที่ ๒ คือต้องปฏิบัติด้วย ให้เข้าถึงธรรมระดับผล หลังจากพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว หนึ่งต้องรักษาธรรมะระดับมรรค คือวิธีการต่างๆ คำสอนต่างๆ ไม่ให้หาย ไม่ให้เสื่อม ข้อที่สอง คือต้องมีส่วนหนึ่งเรียกว่าผู้ที่มีศรัทธาแรงกล้า ปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมะระดับผล ไม่ให้ธรรมะระดับนั้นหายไป

พระสงฆ์ที่เป็นนักบวช สถาบันสงฆ์มีหน้าที่นี้โดยตรง ต้องรักษาทั้ง ๒ อย่าง ทุกวันนี้ที่พวกเรามีโอกาสศึกษาและปฏิบัติธรรม ก็เพราะมีพระสงฆ์ตั้งแต่สมัยพุทธกาลเป็นผู้รักษาคำสอนเอาไว้ ไม่ให้หาย ไม่ให้เสื่อม ไม่ให้เพี้ยน และมีผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เป็นผู้พิสูจน์ความจริง เป็นพยานว่า การปฏิบัติมีผลจริง

ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ผู้เป็นพระอรหันต์ทั้งหลายถือว่าเป็นเนื่อนาบุญ เนื่อนาบุญหมายถึงว่า ทำบุญกับท่าน เข้าไปปฏิบัติกับท่าน รับคำสอนของท่านเอาไปปฏิบัติ ดูแลท่านในระดับที่เหมาะสมแก่สมณะบริโภค



คือไม่หรรษา ฟุ่มเฟือย ให้พอดีกับการทำหน้าที่ของท่าน ถือว่าได้บุญมาก

การที่มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้ที่ค้นพบความจริง เป็นผู้อุดมสมบูรณ์ เป็นผู้สั่งสอนสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่สุดแก่ชีวิตของมนุษย์ เรารู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนแต่สิ่งทีนำไปสู่ประโยชน์และความสุขแก่มนุษย์ทุกคน

ถ้าเราถือพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง คือเชื่อในคำสั่งสอน ในการตรัสรู้ของท่านว่า ท่านตรัสรู้จริง เราถือว่าท่านเป็นผู้ที่นำไปในทางที่ถูกที่ควร ถ้าเราศึกษาและปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าสอน ชีวิตเราจะไม่เป็นหมัน ชีวิตเราจะมีแต่ความสุข ความเจริญ

สิ่งที่ปฏิบัติจริง สิ่งที่ศึกษาจริง ๆ สิ่งที่มีผลต่อจิตใจ และชีวิตเราจริง ๆ คือตัวธรรมเป็นที่พึ่ง พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง เพราะท่านเป็นเนื้อนาบุญ เป็นพยาน และเป็นผู้นำ เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติ





ทุกวันนี้ การทำสมาธิ เป็นเรื่องที่ได้รับคามนิยมทั่วโลก สมัยที่อาตมาอยู่ที่วัดป่านานาชาติ มีบ่อยครั้งที่ชาวตะวันตกมาที่วัด บอกว่าไม่สนใจพระพุทธศาสนา แต่สนใจในเรื่องสมาธิ อยากจะรู้วิธีทำสมาธิ เขาเข้าใจว่าการนั่งสมาธิ เหมือนกับเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่สามารถเอาไปใช้โดยไม่ต้องสนใจในหลักคำสอนอื่นๆ ซึ่งก็จริงอยู่ในระดับหนึ่ง ในระดับที่ว่าทำสมาธิ ไม่ว่าวิธีไหน ก็อาจจะได้ผ่อนคลาย ไม่ต้องเครียดมาก

แต่ในความเห็นของอาตมา การทำสมาธิแบบนี้ น่าเสียดาย เพราะจะได้ประโยชน์จากการฝึกจิตน้อย ยิ่งถ้าไม่เข้าใจความสัมพันธ์กับส่วนอื่นของการพัฒนาชีวิต อย่างที่ท่านเรียกว่า คีล และปัญญา ผลจะไม่ดีเท่าที่ควร

นี่เป็นเรื่องที่จะอธิบายสั้นๆ เรื่องพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านเปรียบเทียบอย่างนี้ว่า พระพุทธเจ้าเหมือนหมอ หมอที่ว่าเก่งที่สุด ธรรมะเหมือนยารักษาโรค และสังฆะเหมือนผู้ที่เคยทานยาของหมอและหายแล้ว



เราก็มีความซาบซึ้ง ความศรัทธาในหมอ ผู้รักษาโรคได้เก่งที่สุด เรามีศรัทธาว่า ยาของหมอเป็นยาที่ดีมาก และที่เราเชื่อในยาได้ ก็เพราะมีคนไข้หลายคนที่เคยทานยาแล้วหาย อันนี้เรียกว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บางที่ท่านเปรียบเทียบกับพระพุทธเจ้า เป็นเมฆฝน ธรรมะคือฝน ลังฆะหรือสงฆ์ เหมือนกับพีช พื้นดินที่รับน้ำฝนจนกระทั่งเจริญงอกงาม

นี่เป็นคำอธิบายเบื้องต้น เรื่องพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์





## ชยสาโร ภิกขุ

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

# มูลนิธิปัญญาประทีป



## ความเป็นมา

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

## วัตถุประสงค์

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

## คณะที่ปรึกษา

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

## คณะกรรมการบริหารมูลนิธิ

มูลนิธิ ได้รับเกียรติจากท่านรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปริดา ทักคนประดิษฐ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นเลขานุการมูลนิธิ

## การดำเนินการ

- มูลนิธิ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนปมเพาะชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสี ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕



