

ธรรมะวันอาทิตย์

พระเทพพิชิตญาณมุนี
(ชยสาร กิตฺฺย)



เล่ม ๔

ธรรมะวันอาทิตย์

พระเทพพัชรญาณมุนี
(ชยสาร ภิกขุ)

เล่ม ๔





ธรรมะเพื่อชีวิต เล่ม ๔

พระเทพพัชรญาณมุนี (ชยสาโร ภิกขุ)

ISBN 978-616-7930-26-8

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 นรินาม

รูปเล่มศิลปกรรม ปริญญา ปฐกนิตานนท์

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

กล่องผลิตโดย บริษัท พรินต์ติ้ง โซลูชั่น จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๒๙๕-๓๗๘๙

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พรินท์ 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 ที่เกิดจากการเผยแพร่ธรรมในครั้ง
นี้ ศิษย์ขอน้อมถวายแด่ท่านอาจารย์ผู้มีพระคุณยิ่งต่อการ
เผยแผ่พุทธศาสนาในประเทศไทย

คณะศิษย์

วันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๓

ก่อนไมทท

ขอไมททในทศวรรษแรกของชาติไทย
ทุกปีคนที่มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์
หนังสือ 'ธรรมะวันอาทิตย์' เพื่อแจก
เป็นธรรมทาน

ขอให้ผู้อ่านทั้งหลายได้ทำกุศลของ
พระพุทธองค์ที่อาตมาถ่ายทอดมาให้
ประโยชน์ และ อำนวยความสงบสุขให้เกิดขึ้น
ทุกวัน ทุกปี ทุกชาติ ตลอดกาลทุกเวลา เทอญ

พระเทพพัชรญาณมุนี
(ชยธโร ติกุญ)



สารบัญ

คิดเป็น คิดกุศล.....	๑
อยู่อย่างบัณฑิต	๒๓
รู้สึก นึกคิด	๔๓
เพื่ออนุชน	๖๗
อยู่กับความจริง.....	๘๕

ชีวิตเราจะมีเหตุการณ์หลายอย่าง
ที่ไม่ได้บังคับให้เราคิดไปในทางใดทางหนึ่ง
มันก็แล้วแต่เรา ใช่มั้ย
ถ้าเราตั้งสติอย่างนี้
เราก็โน้มจิตไปในทางกุศลได้
แต่ถ้าขาดสติตรงนี้
จิตก็จะโน้มไปในทางอกุศลได้ง่ายกว่า...

คิดเป็น คิณุศล

คนบางคนเข้าใจว่า การฝึกจิตใจต้องพยายามไม่คิดอะไรเลย ถ้าถึงภาวะที่ไม่มีความคิด ก็เรียกว่าประสบความสำเร็จในการทำสมาธิ แต่ความเข้าใจอย่างนี้มีข้อเสียตามมา เช่น การมองความคิดเป็นศัตรู หรือเวลาที่มีความคิดอะไรอยู่ในสมองก็รำคาญ ที่จริงความคิดไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดีเสมอไป พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราจะเข้าถึงความสงบสุขอย่างแท้จริงก็ด้วยความรู้ความเข้าใจ **ความคิดเป็นสิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจ** เช่น เข้าใจข้อดีข้อเสียของมัน เวลาควรคิด เวลาไม่ควรคิด แล้วต้องฝึกให้สามารถคิดในโอกาสในเวลาในกรณีที่เหมาะสม คิดอย่างมีเหตุมีผล คิดอย่างเป็นกลาง คือ ไม่มีอคติไม่มีความลำเอียงครอบงำจิตใจในระหว่างการคิด และเวลาที่ไม่จำเป็นต้องคิด ก็สามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข

* พระธรรมเทศนาเรื่อง “คิดเป็น คิณุศล” โดยพระอาจารย์ชยสาโร
บ้านบุญ วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒

อุปสรรคต่อการภาวนาสำหรับผู้ที่มีการศึกษา คือ ความหลงยึดมั่นถือมั่นว่าเราคือความคิด ซึ่งอาจจะมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาทางโลกน้อย นี่เป็นเรื่องธรรมดา สิ่งไหนที่เราทำได้ดี ทำได้เก่ง เรามักต้องภูมิใจในสิ่งนั้น และเห็นว่า คุณค่าของเราอยู่กับสิ่งนั้น ตัวเราอยู่ตรงนั้น ดังนั้น จึงเป็นเรื่องธรรมดา ที่คนที่คิดเก่งหรือเลี้ยงชีพด้วยสมอง เลี้ยงชีพด้วยความคิด จะถือว่าความคิด เป็นสมบัติอันล้ำค่าของเขา ความสำเร็จความดีของเขา เกิดจากความคิด คนที่มีความเชื่อมีความคิดอย่างนี้ อาจจะกลัวการภาวนา กลัวการนั่งสมาธิ กลัวว่าเดี๋ยวจะนั่ง ความคิดจะหาย ไม่มีอะไรอยู่ในสมอง จะไม่มีปัญญา แล้วมักคิดว่า จะนั่งสมาธิเพื่ออะไร เพราะอะไร กลัวมันจะทำให้เราเชิดชูเอาไว้ว่านี่คือตัวเรา นี่เป็นสิ่งสำคัญของเรา ฉะนั้น เมื่อจิตใจได้รับการฝึกอบรมบ้าง พอจิตจวนจะพ้นจากความคิดชั่วคราว ก็กลัว ตกใจ ถอยออกมา แบบนี้ก็มีเยอะ **พระพุทธองค์จึงตรัสให้เรา รู้เท่าทันความคิด เข้าใจความคิด** และที่สำคัญคือ ต้องกล้า กล้าปฏิบัติถึงขั้นที่รู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน จิตผ่องใส เบิกบาน รู้ตัวเต็มที่ แต่ไม่มีความคิด เมื่อนั้นจึงจะรู้ว่า ตัวเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับความคิด ตัวเรามีความคิดก็ได้

ไม่มีความคิดก็ได้ ตัวเราไม่ได้หายไปไหน ตัวรู้ก็ยังคงอยู่เหมือนเดิม

ความคิดเป็นอย่างไร ความคิดคืออะไร ความคิดมีประโยชน์มากน้อยแค่ไหน ก็พูดได้ว่า มนุษย์เป็นจำวโลกได้เพราะความคิด โดยเฉพาะความคิดในสิ่งที่เป็นนามธรรม หรือที่ภาษาพระเรียกว่า สมมุติธรรม สิ่งที่เป็นสมมุติ สิ่งที่เราจับต้องไม่ได้ สัมผัสไม่ได้ด้วยตาหู จมูกลิ้นกายใจ แต่ว่าทำให้เกิดประโยชน์ ยกตัวอย่างเช่น เรื่องเงิน ซึ่งเป็นตัวอย่างได้ดี แม้ว่าเงินอาจจะจะเป็นเหรียญ หรือวัตถุที่เป็นเครื่องหมายของเงิน แต่เงินก็เป็นเพียง concept ในสมองหรือในจิตใจของมนุษย์ ไม่ใช่ของธรรมชาติ มนุษย์เราคิด concept เรื่องเงินขึ้นมา เพื่อการค้าขายแลกเปลี่ยน สร้างความเจริญหลาย ๆ ประการ ประเทศชาติก็เป็น concept มันจับต้องไม่ได้ เป็นเรื่องสมมุติ แต่คำว่า ‘สมมุติ’ ไม่ใช่คำดูหมิ่นว่าไม่ใช่ของจริง มันเป็นความจริงเหมือนกัน แต่เป็นความจริงระดับสมมุติ และความสามารถพิเศษของมนุษย์ก็อยู่ตรงนี้ ตรงที่สามารถสร้างสมมุติขึ้นมาให้เป็นจุดรวมของมนุษย์ เป็นความเชื่อรวมของมนุษย์ ทำให้เราอยู่ร่วมกันได้ สื่อสาร

กันได้ และมีความเจริญทางวัตถุได้ แต่เราดูความคิดในเรื่องสมมุติ ก็จะเห็นอนิสงส์หรือบุญคุณของความคิดอย่างมหาศาล

เมื่อเราดูตัวความคิด มันคืออะไร สิ่งแรกที่เราอาจจะสังเกตได้ก็คือ ความคิดมีสองประเภทหรือสองวาระ วาระแรกคือเมื่อตาเราเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น มันจะมีความคิดผุดขึ้นมาในสมอง ซึ่งไม่รู้มาจากไหน เราไม่ได้ตั้งใจคิด แต่ความคิดมันมาเอง เช่น ได้ยินเสียงข้างนอก...อ้อ! เสียงรถ... เสียงรถอะไร... คือจะเกิดความสงสัย มันเป็นปฏิกิริยาต่อสิ่งที่สัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ ส่วนความคิดอีกประเภทหนึ่ง คือความคิดที่ต่อเติม ความคิดที่เอาความคิดที่ผุดขึ้นมาเป็นจุดเริ่มต้นจุดประกายที่จะคิดต่อ ๆ ไป ความคิดอย่างนี้ เราเรียกว่าความคิดปรุงแต่ง ฉะนั้น มันก็จะมีความคิดที่เป็นอัตโนมัติ เป็นปฏิกิริยาต่อการสัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ และมีความคิดปรุงแต่ง

ความคิดที่เกิดขึ้นเองนี้เกิดขึ้นเพราะอะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ทำไมมันจึงคิดอย่างนั้น นี้เรียกว่าเป็นสัญญาหรือพูดง่าย ๆ ว่า เพราะเคยคิด หรือเพราะเรามีความรู้

อยู่ในสมองว่า นั่นคือนั่น นั่นคือนี่ นั่นคือเสียงคน นั่นคือเสียงนก นั่นคือเสียงลม เพราะเรามีความรู้และมีความทรงจำ พอมีการกระตุ้น มันก็ผุดขึ้นมาเอง พูดอีกนัยหนึ่งคือ เป็นผลกรรม กรรมซึ่งหมายถึงการกระทำ ยังไม่เป็นเรื่องสุข เรื่องทุกข์ เรื่องบาป เรื่องบุญ แต่เป็นเรื่องกลางๆ มันสำคัญที่ว่า เมื่อมีความคิดอย่างนี้เกิดขึ้นแล้ว เกิดอะไรต่อ ตรงนี้แหละที่เราจะเริ่มพูดเรื่องบาปบุญ คุณโทษ เรื่องความดีความชั่วได้ เพราะเราสามารถแยกความคิดปรุงแต่งออกเป็นสองสาย สายหนึ่งเป็นกุศล อีกสายหนึ่งเป็นอกุศล การปฏิบัติธรรมของเราจะเน้นตรงจุดนี้มาก การเจริญสติก็เพื่อให้เรามีความคล่องตัวและมีความพร้อมในขณะที่มีความคิดผุดขึ้นมา ให้เราสามารถน้อมนำกระแสความคิดไปในทางกุศล ไม่ให้ไปทางอกุศล หรือในบางกรณีไม่ไปทั้งสองสายเลย คือให้ระงับเลย ปล่อยวางเลย เช่น ระหว่างนั่งสมาธิ เป็นช่วงที่เราอาจจะคิดว่า เราไม่เอาเลยทั้งความคิดดี ความคิดชั่ว ไม่เอาทั้งสองอย่าง เรากำลังฝึกให้จิตใจอยู่ได้โดยไม่ต้องคิด แต่ในชีวิตประจำวัน โลกที่เราอยู่สร้างขึ้นมาด้วยความคิด เราก็ต้องรู้จักกับผัสชอบความคิดของตัวเอง คนที่ไม่ปฏิบัติธรรมมักจะงมงายและรู้สึกว่าเขาเป็น

ตัวของตัว เขาเป็นอิสระที่จะทำอะไรก็ได้ โดยไม่รู้ตัว
ว่า ความคิดของเขาถูกบังคับ ถูกขับเคลื่อน ถูกชักนำ
ด้วยกิเลส และด้วยการชักนำจากภายนอก เพราะผู้ที่
ขาดสตินั้น จะไม่มีทางรู้ได้ และโดยสัญชาตญาณแล้ว
คนเรามักเข้าข้างตัวเอง และคิดว่าเราเป็นตัวของตัวเองเต็มที่

ความคิด ความรู้สึกของเรา มันเปลี่ยนแปลงง่ายมาก
อาตมาขอยกตัวอย่างเรื่องสัญญาหรือความจำ มีการ
วิจัยที่แบ่งอาสาสมัครออกเป็นสองกลุ่ม แล้วเปิดวิดีโอ
รถชนกันให้ดู นักวิจัยถามกลุ่ม A ว่า ตอนที่รถคันแรกไป
ปะทะและชนรถคันที่สอง มันวิ่งด้วยความเร็วประมาณ
กี่กิโลเมตรต่อชั่วโมง ส่วนกลุ่ม B เขาถามว่า ในขณะที่
รถคันแรกสัมผัสรถคันที่สอง รถวิ่งด้วยความเร็วประมาณ
กี่กิโลเมตรต่อชั่วโมง พบว่ากลุ่ม A ประเมินหรือเดาว่า
รถวิ่งเร็วกว่ากลุ่ม B เพราะอะไร ก็เพราะคำพูดของนักวิจัย
ที่เขาใช้คำว่าชน ใช้คำว่าปะทะ การใช้ภาษาที่รุนแรงมีผล
ทำให้สัญญาเปลี่ยนแปลง ทำให้รู้สึกว่า รถมันวิ่งเร็ว ในขณะที่
ที่กลุ่ม B นักวิจัยใช้คำว่าสัมผัส ทำนองเป็นภาษากลาง ๆ
มันจึงมีผลต่อสัญญาความจำที่ทำให้รู้สึกว่ารถวิ่งช้าลง
สัญญานี้ไม่ใช่การถ่ายวิดีโอเก็บไว้ในสมองที่เราจะ

ไว้ใจได้ เพราะทุกครั้งที่เราระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันจะมี การ edit โดยที่เราจะไม่ค่อยรู้ตัว edit โดยที่ ในขณะที่เราระลึกนั้น เรากำลังอารมณ์ดีหรืออารมณ์ไม่ดี เพราะอารมณ์ดีอารมณ์ไม่ดีในปัจจุบัน มีผลต่อความทรงจำที่เกิดขึ้น สิ่งชักชวนจากภายนอกก็มีผลต่อความคิด และความจำตลอดเวลา

การที่คนทั่วไปเชื่อว่า ตัวเองเป็นเจ้าของความคิด เป็นผู้คิด ก็น่าจะจัดได้ว่า เป็นความมกมายพอสมควร ซึ่งเราพิสูจน์ได้ด้วยการภาวนา ด้วยการพยายามอยู่ในปัจจุบัน แล้วดูกระบวนการความคิดที่ผุดขึ้นมา ดูว่าเกิดอะไรต่อ หรือดูการเคลื่อนไหวของจิตใจของเรา ต้องดูอย่างใกล้ชิด ต้องเฝ้าสังเกต เพื่อจะได้ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งเราจะเห็นว่า มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย คำว่า “ตามเหตุตามปัจจัย” นี้ เป็นคำสำคัญมาก เป็นกุญแจไขความรู้ในธรรมชาติของกาย ของใจ ของชีวิต ของโลก ได้อย่างดีที่สุดในการใช้ความคิดเพื่อประโยชน์ต่อการภาวนา เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาชีวิต เราจะเน้นในเรื่องนี้...มันเกิดเพราะเหตุใด ...มีเหตุมีปัจจัยอย่างไร มันจึงเกิดขึ้นอย่างนี้

...มันตั้งอยู่เพราะมีเหตุมีปัจจัยใดสนับสนุน ...มัน
สลายไปเพราะมีเหตุปัจจัยตรงไหนทำให้มันสลาย
ไป เราต้องดูเพื่อเป็นประสบการณ์ตรง ไม่ใช่อ่านเป็น
ทฤษฎี อ่านเป็นปรัชญา มันไม่ถึงใจ มันไม่เห็นจริง ถ้าเห็น
จริงแล้ว มันย่อมมีผลต่อพฤติกรรม นี่จะเป็นตัวตัดสิน
ว่า รู้จริงเห็นแจ้งหรือเปล่า... มีอิทธิพลต่อชีวิต มีผลต่อ
พฤติกรรมหรือไม่

พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญมากกับการรู้จัก
คิดหรือการคิดเป็น พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า เหตุปัจจัยของ
ความบังเกิดขึ้นของอริยมรรคมีองค์แปด ซึ่งเริ่มด้วย
ความเห็นชอบ มีสองข้อ ข้อแรกคือ “เสียงจากภายนอก”
เสียงจากภายนอกเป็นคำกว้างๆ หมายถึง ข้อมูลที่เราได้
รับมา ปรัชญา ความรู้ทางปริยัติต่างๆ เป็นต้น หรือความ
คิดดีๆ ที่เราได้รับจากวัฒนธรรม จากคุณพ่อคุณแม่ จาก
โรงเรียน จากสิ่งแวดล้อม เสียงจากภายนอกที่สำคัญที่สุด
คือ เสียงจากกัลยาณมิตรหรือผู้เป็นครูบาอาจารย์ แต่
พระพุทธองค์ก็ทรงเตือนว่า การรับข้อมูลที่ดี ข้อคิดที่ดี
หรือการได้ฟังธรรมจากผู้รู้หรือผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
นั้นยังไม่พอ เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ต้องมีส่วนที่สอง

คือ “โยนิโสมนสิการ” ด้วย คือต้องคิดเป็น รับข้อมูล
รับข้อคิดมาแล้ว ต้องรู้จักพิจารณา รู้จักย่อ ยรู้จัก
ประยุกต์ใช้ ฉะนั้น จึงต้องมีทั้งสองอย่างพร้อมกัน
คือ ได้ข้อมูลมา ได้กำลังใจมา ได้อะไรดี ๆ มา แต่ไม่ใช่
แค่รับมาเฉย ๆ แล้วจบ ถ้าจะให้เกิดความเห็นชอบหรือ
สัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนเพื่อการ
หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงนั้น ต้องมีความริเริ่มจากภายใน
ด้วย คือต้องรู้จักคิด

การรู้จักคิดและคิดเป็นนี้ ท่านให้ชื่อว่า “โยนิโส
มนสิการ” พระพุทธองค์ตรัสถึงโยนิโสมนสิการตลอดและ
ทรงให้ความสำคัญอย่างมาก ดังนั้น ภาพพจน์ทั่วไปที่ว่า
พระพุทธศาสนาสอนให้จิตใจสงบ จิตใจสงบ ไม่ต้อง
คิดมากนั้น มันตรงกันข้ามกับที่พระพุทธเจ้าทรงสอน
พระองค์ทรงสอนเน้นที่ปัญญาและปัญญาก็เป็นตัวตัด
แต่ก่อนที่จะตัดอะไรได้ ก็ต้องจับให้ถูกก่อน การจับสิ่งที่
จะตัดนี้ เรียกว่าโยนิโสมนสิการ มันอยู่ตรงนี้ อยู่ตรงหน้า
สิ่งที่จะต้องพิจารณา นี่เป็นตัวสติ ความคิด การมองที่
ถูกต้อง เหล่านี้ก็เป็นโยนิโสมนสิการ ปัญญาจะเป็นตัวตัด
ให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น

“การคิดเป็น” เป็นขั้นตอนที่นำไปสู่ปัญญาหรือการพิจารณาแบบไม่ต้องใช้ความคิด คือ ก่อนจะถึงปัญญาขั้นที่ตัดกิเลสให้ขาดสะบั้นไปได้นั้น จะต้องรู้จักพิจารณาแบบใช้ความคิดก่อน การคิดพิจารณาที่เข้าข่ายของโยนิโสมนสิการนำไปสู่การคิดพิจารณาที่ไม่ต้องใช้ความคิด ยกตัวอย่างความคิดที่เป็นโยนิโสมนสิการและความคิดตรงข้าม พระพุทธองค์ได้ตรัสเรื่องความขี้เกียจ ความขยัน และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่คนหนึ่งคิดด้วยปัญญาด้วยโยนิโสมนสิการ ส่วนอีกคนหนึ่งคิดด้วยกิเลส เป็นความคิดเหมือนกัน แต่เป็นคนละสาย เช่น คนกำลังจะเดินทาง จะนั่งสมาธิก่อนเดินทางไหม บางคนก็ว่า “โอ้ย! วันนี้จะเดินทางไกล จะเหนื่อยมาก ให้พักเอาแรงก่อน” พอเดินทางถึงที่หมายแล้ว ผู้ที่เป็นพาลก็จะคิดว่า “โอ้ย! เหนื่อยมากแล้ว ไปพักดีกว่า” ท่านเปรียบเทียบกับคนที่คิดแบบโยนิโสมนสิการว่า “โอ! วันนี้จะเดินทางไกล จะเหนื่อย คงไม่ค่อยมีเวลาภาวนา เราภาวนาตั้งแต่เข้าก่อนเดินทางดีกว่า” หรือพอเดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางแล้ว... “โอ! วันนี้เดินทางไกลหลายชั่วโมง แทบจะไม่มีเวลาภาวนา เราต้องชดเชยตอนนี้ก่อนนอน” คือเหตุการณ์

เดียวกัน ความคิดว่าเหนื่อย คือความคิดที่ผุดขึ้นมาว่าเหนื่อย แต่การคิดต่อไม่เหมือนกัน หรือท่านตรัสถึงพระที่ออกบิณฑบาต ไม่ค่อยมีใครใส่บาตร อาหารน้อย พระที่ขี้เกียจจะบอกว่า “โอย! วันนี้ไม่ค่อยมีแรง อาหารน้อย ไม่มีแรง พักผ่อนดีกว่า” แต่พระที่ยันจะคิดว่า “โอ! วันนี้อาหารน้อย ท้องมันเบาดี รู้สึกคล่องตัวดี” พระบางรูปรับบิณฑบาตเยอะ ฉ้นเสร็จแล้ว... “โอย! อิ่มเกินไป ง่วง ไปพักดีกว่า” แต่พระอีกรูปหนึ่งคิดว่า “โอ! ตอนนี้ ฉ้นอิ่ม มีกำลัง มีแรง น่าออกไปเดินจงกรมจะได้ไม่ง่วง”

ชีวิตเราจะมีเหตุการณ์หลายอย่างที่ไม้ได้บังคับให้เราคิดไปในทางใดทางหนึ่ง มันก็แล้วแต่เรา ใช้หรือไม่ ถ้าเราตั้งสติอย่างนี้ เราก็โน้มจิตไปในทางกุศลได้ แต่ถ้าขาดสติตรงนี้ จิตก็จะโน้มไปในทางอกุศลได้ง่ายกว่า ถ้าเป็นญาติโยมก็จะคิดว่า ...โอ! มันเข้าเกินไป มันดึกเกินไป มันหิวเกินไป มันอึดเกินไป... มันหาเหตุผลได้ตลอด

ในพระสูตร พระพุทธองค์ทรงยกตัวอย่างเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยกับการภาวนา เมื่อเริ่มเจ็บไข้ได้ป่วย คนหนึ่ง

ก็คิดว่า “โอ! วันนี้ไม่ค่อยสบาย พักดีกว่า ถ้าไม่พัก เดี่ยวมันจะหนักกว่านี้เยอะ” พอหายหรือเริ่มหายป่วย ก็จะได้คิดว่า “โอ! ค่อยยังชั่วแล้ว แต่ต้องระวังนะ ถ้าไม่ระวังตัวเดี๋ยวมันจะกำเริบ มันจะหนักขึ้นมาอีกระลอกหนึ่ง ไปพักดีกว่า” แต่ผู้ที่คิดแบบโยนิโสมนสิการจะคิดว่า “โอ! วันนี้ไม่ค่อยสบาย พรุ่งนี้ มะรืนนี้อาจจะหนักกว่านี้ วันนี้เราภาวนาไว้ก่อน อย่างน้อยก็ยังพอทำได้บ้าง” พอหายหรือกำลังจะหาย รู้สึกค่อยยังชั่ว ... “เออ! ตอนนี้อะไรก็สบายพอจะนั่งสมาธิได้บ้าง ไม่แน่นะ มันอาจจะกลับกำเริบอีกครั้งหนึ่ง เราต้องฉวยโอกาสภาวนาตอนที่เรายังพอทำได้บ้าง” นี่เป็นการฝึกความคิดว่า คิดอย่างไรจึงจะเป็นบุญเป็นกุศล อย่างเรื่องการทานอาหาร มันก็มีสองประเด็น คือ ประโยชน์ของอาหารกับรสชาติของอาหาร ถ้าเราไม่ตั้งสติ ถ้าเราประมาท จิตก็จะไหลไปตามกระแสของรสชาติเป็นส่วนใหญ่ คือไม่ค่อยจะคิดถึงประโยชน์ของอาหารสักเท่าไร แต่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เมื่อจะทานอาหาร ให้เราทบทวนว่า ทานเพื่ออะไร เรื่องความอร่อยนั้นไม่ห้าม ไม่ใช่ว่าอร่อยไม่ได้ หรือไม่อร่อย แต่เราต้องจัดลำดับความสำคัญว่า ประโยชน์ของอาหารต้อง

เป็นที่หนึ่ง รสชาติเป็นที่สอง ไม่ใช่เอารสชาติเป็นที่หนึ่ง แล้วถ้าเป็นประโยชน์ต่อร่างกายด้วยก็โอเค ยินดี แต่เราไม่ให้ความสำคัญ... มันอยู่ที่การคิดการมองของเรา

โยนิโสมนสิการหรือที่เรียกว่าคิดเป็นนั้น ไม่ได้ อยู่เฉพาะที่กระบวนการคิด แต่อยู่ที่มุมมองด้วย การจัดมุมมองว่า เรื่องนี้จะมองอย่างไร จะมองในประเด็นไหน เพราะความคิดจะถูกกำหนดด้วยประเด็น เช่น มองอาหาร มองอย่างไร ถ้ามองแต่รสชาติอย่างเดียว ความคิดก็จะคิดด้วยกิเลสไปเรื่อย ๆ ต่างจากการคิดในประเด็นที่ว่า ทานเพื่ออะไร อยู่เพื่ออะไร

การรู้จักคิด รู้จักพิจารณา ในเวลาอันสมควร เป็นสิ่งที่เราต้องพัฒนา เราต้องฝึก คิดอย่างเป็นเหตุ เป็นผล คิดจากง่ายไปสู่ยาก วันก่อนมีโยมถามอาตมา เรื่องหลักการแต่งหนังสือ อาตมาว่า มันไม่ใช่เรื่องภาษา ที่เดียว มันเป็นเรื่องความคิด ถ้าเราชัดเจนในเนื้อหาสาระ ที่ต้องการจะสื่อ ชัดเจนในความคิด ในเหตุผล สำนวน มันก็จะมาของมันเอง อาตมาได้แล้วว่า หลักในการเขียนหนังสือของอาตมาคือ เราถือว่าเป็นการสื่อสาร ทุกประโยค ทุกย่อหน้า ทุกคำในทุกย่อหน้า ต้องมีหน้าที่

ของมัน ไม่ใช่แค่เขียนไว้เฉยๆ เพราะอาตมาถือว่า คำ
ทุกคำต้องทำงาน และทำงานกันอย่างสามัคคี ต้องมี
ประโยชน์ต่อประโยชน์ มีประโยชน์ต่อการสื่อสาร และ
ประโยชน์ต่อการสื่อสารนั้น ไม่ได้หมายความว่า
ข้อมูลอย่างเดียว ต้องคำนึงถึงวิธีการให้ด้วย เช่น ...เออ!
เรื่องนี้มันหนักหน่อย อาจจะต้องใช้อารมณ์ขันช่วยสัก
หน่อย เพื่อให้ผู้อ่านไม่เครียด คือจะมีประโยคหรือข้อคิด
ที่ชวนขำ ไม่ใช่เพื่อขำอย่างเดียว แต่เพราะเรารู้สึกเกรงว่า
ผู้อ่านจะเครียด เนื่องจากมันเป็นเรื่องที่เข้าใจยาก ฉะนั้น
ตอนนี้ก็ต้องมีนิทาน ตอนนี้มีเรื่องเล่า แต่ไม่ใช่เขียนเพราะ
ให้สนุกกับเรื่องนั้น... หรือไม่เขียนในสำนวนที่ฟังเพื่อเพื่อ
อวดความรู้ในภาษา หรือใช้สำนวนที่ไพเราะ ทุกอย่าง
ต้องรับใช้การสื่อสาร แล้วก็ต้องคิดว่าจะสื่อสารอย่างไร
ผู้อ่านจึงจะได้รับสาระนี้ ต้องเอาใจเขาใส่ใจเรา ถ้าใช้
ภาษายากๆ จนผู้อ่านไม่เข้าใจ ก็เป็นความผิดพลาด
ของผู้เขียน เวลาคนเราอ่านอะไรที่มันอ่านยาก ใช้ภาษา
ยาก บางทีก็จะโทษตัวเองว่าโง่ แต่อาตมาว่า มันเป็น
ความอ่อนน้อมถ่อมตนที่ไม่เข้าท่า เพราะมันมักจะเป็น
ความผิดพลาดของผู้เขียนมากกว่า ที่ไม่ได้คำนึงถึงจิตใจ
ความรู้ หรือพื้นฐานของผู้อ่าน การสื่อสารก็สืบเนื่อง

มาจากความคิด ถ้าเราคิด เราเข้าใจ ว่าเราอยากจะทำ
อะไร แล้วก็ทำตามที่เราเข้าใจ ผู้ฟังก็จะรู้สึกชัดเจน แต่
ถ้าผู้พูดก็ยังไม่ค่อยมีความรู้ในจิตใจก็ยังไม่ค่อยจะชัดเจน
พูดไปเรื่อย ๆ ผู้ฟังก็สับสน

การรู้จักคิด เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องสนใจศึกษา การคิด
โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุตามปัจจัยนั้น วิธีหนึ่ง
ที่เน้นมาก คือการแยกแยะองค์ประกอบหรือส่วนประกอบ
ของสิ่งต่าง ๆ อย่างเช่นที่เราพูดกันว่า เกสา โลมา นขา
ทันตา ตะใจ เป็นการแยกร่างกายออกเป็นส่วนประกอบ
ต่าง ๆ มันจะช่วยให้เราไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
สิ่งนี้เรียกว่ามีหลายสิ่งหลายอย่างประกอบเข้าด้วยกัน
หรือสมมุติว่า มีคนล่วงเกินเรา คนที่เป็นศัตรูกับเรา เรา
มักจะมองเขาว่าเป็นคน ๆ หนึ่งที่มีความคิดร้ายต่อเรา
ภาษาพระมองว่า เราไปสร้างอัตตาตัวตนที่มีชื่อ นาย ก...
ผู้เป็นศัตรูของเรา เหมือนกับมีผู้เที่ยงแท้ถาวรที่เรียกว่า
นาย ก แต่ที่จริงนาย ก นี้ เป็นผู้ที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่
ตลอดเวลา ...นาย ก วันนี้ ...นาย ก เมื่อวานนี้ ...นาย ก
เมื่อเดือนที่แล้ว ปีที่แล้ว ...ไม่ใช่ นาย ก คนเดียวกัน แต่มี
ความต่อเนื่องกัน อย่างไรก็ตาม นาย ก ก็เป็นผู้ที่มีร่างกาย

มีความรู้สึก มีความทรงจำ มีความคิด มีการรับรู้ ถ้าสติ
ของนาย ก ขาดไป ความละเอียดต่อบาป ความเกรงกลัว
ต่อบาปขาดไป ความโกรธครอบงำจิตใจของเขา เขาก็อาจ
จะทำให้เราเดือดร้อนได้ การที่เรามองว่า เป็นเราเป็นเขา
เขามาทำเรา เขามาทำร้ายเรา...โอ! จิตใจนี้มันทุกข์มาก...
แต่ถ้าเรามองว่า มันเป็นเรื่องของกรรม อย่างตัวเราเอง
ก็เหมือนกัน เมื่อมองตัวเองในอดีต สมมุติว่าเราเคยทำ
อะไรโง่ ๆ เคยทำอะไรที่มันรู้สึกน่าละอายมาก เดือดร้อน
ใจมาก บางคนก็แบกเรื่องนี้อยู่เป็นปีหรือตลอดชีวิตเลย
ว่า... โอ! เราเป็นคนไม่ดี เราเป็นคนแย่... นี่คือการคิดผิด
ไม่ใช่คิดถูก เพราะเราคิดว่ามีตัวเรา... มีตัวเราที่
ทำอะไรที่ไม่ดี แล้วการที่เรามองตัวเองในแง่ร้ายเหมือนเป็นการ
รับผิดชอบต่อความชั่วที่เราได้ทำไว้ แต่ถ้าเราคิดด้วย
โยนิโสมนสิการ คิดด้วยปัญญา เราจะคิดว่า ในวันนั้น
ตัวเรามีสติแค่นั้น มีความละเอียดแค่นั้น มีความสำรวม
แค่นั้น มีความอดทนแค่นั้น คือ เราดูคุณธรรมที่เป็น
ส่วนประกอบของจิตในเวลานั้นว่า มันมีกำลังน้อย และ
วันนั้น ในขณะนั้น ความโกรธมีพลังมาก ความรังเกียจ
ความฟุ้งซ่าน ความวุ่นวาย มีพลังมาก มันเป็นเรื่อง
ธรรมดาตามาก ที่เมื่อพลังความคล่องตัวของกิเลสมากกว่า

ความคล่องตัวหรือความตั้งมั่นในกุศลธรรม ฝ่ายอกุศลธรรมก็ต้องชนะ การแสดงออกด้วยกาย ด้วยวาจา ก็เป็นไปตามแรงผลักดันของกิเลส ดังนั้น เราไม่ต้องไปโทษตัวเราว่าไม่ดีในวันนั้น แต่ให้ถือว่า ในวันนั้น เพราะเราปล่อยให้อกุศลธรรมมีกำลัง เรายังไม่ได้ฝึกในการปล่อยวาง หรือในการเอาชนะสิ่งเหล่านั้น เรายังประมาทในการพัฒนาคุณงามความดี เมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤตในวันนั้น อกุศลธรรมซึ่งมีกำลังมากกว่า จึงเป็นตัวกำหนดการกระทำ มันจึงเป็นบาปกรรม เพราะฉะนั้น เราไม่ต้องถือว่าตัวเราไม่ดี ตัวเราต้องเศร้าหมองตลอดกาลนาน มันเป็นบทเรียนของเรา คือไม่ใช่ที่เราไม่ต้องรับผิดชอบ เราก็รับผิดชอบเหมือนกันว่า... โอ! ถ้าเราไม่ต้องการให้เป็นอย่างนั้นอีกต่อไป เราจะต้องไม่ประมาท เราจะต้องจัดการกับกิเลสที่อยู่ในจิตใจ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันก็ยังมีอยู่ ถ้าหากว่าเราไม่จัดการกับมันสักที มันก็จะยังคงเป็นอย่างนี้ต่อไป ถึงแม้ว่าเราจะตั้งอกตั้งใจหรือจะอ่อนน้อมไมให้มันเป็นอย่างนั้นอีก มันก็ยังจะเป็นไปได้ ถ้ามีการกระตุ้น และธรรมะในใจมีน้อย สติมีน้อย สมาธิมีน้อย ความอดทนมีน้อย ความสำรวมมีน้อย เราก็จะสู้กิเลสไม่ได้ กิเลสก็ต้องชนะ

ดังนั้น ถ้าเราต้องการจะวางใจตัวเองได้ ต้องการ
ความสบายใจ และความมั่นใจในตัวเอง ก็ต้องจัดการ
เรื่องกุศลธรรม อกุศลธรรม ต้องฝึกในการตั้งสติ
พอตั้งสติได้แล้ว โยนิโสมนสิการจะเกิดขึ้น ตามหลัก
ที่ว่า “ผู้ขาดสติ ทางเล็กน้อย ผู้มีสติ ทางเลือกมาก”
เพราะเมื่อขาดสติ ส่วนใหญ่เราจะไหลไปลอยไปตาม
อกุศลธรรม ตามสัญชาตญาณและความเคยชินเก่าๆ
แล้วเมื่อเราลอยไปๆ มันทวนกระแสได้ยากนะ ยิ่งถ้า
เรายังไม่เข้าใจว่า เรากำลังลอยตามกระแสอยู่ เราก็
ยังภูมิใจว่า เรากำลังเป็นตัวของตัวเองอยู่ มันจะยิ่งไป
กันใหญ่ แต่แม้จะรู้สึกตัวอยู่นะ หากเราไม่ฝึกตน มันก็
ทำอะไรไม่ได้ แต่ถ้าเราฝึกสติบ่อยๆ เจริญสติบ่อยๆ กำลัง
จะทำ กำลังจะพูด... เราจะรู้ตัว เราจะตื่น ...ตื่นจากหลับ...
นี่คือความตื่น ความตื่นก็คือ “จิตหยุด” เมื่อหยุดแล้ว
อะไรคือสิ่งที่จะเกิดขึ้นในจิตใจ ...ความคิดว่าถูกหรือผิด
บาปหรือบุญ คุณหรือโทษ เหมาะสมไม่เหมาะสม ถูกต้อง
ไม่ถูกต้อง ...สิ่งเหล่านี้...ดีชั่ว บาปบุญ คุณโทษ เหมาะ
สมไม่เหมาะสม ถูกต้องไม่ถูกต้อง เกิดขึ้นเพราะสติ
เป็นเงื่อนไข ถ้าขาดสติ เราจะคิดแบบนี้ไม่ได้ เราจะคิด

ว่า...ช่างเถอะ ช่างเถอะ... อย่าไปสนใจ อย่าไปสนใจ...
อย่าไปคิดมาก ดังนั้น การที่เราจะดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง ให้สอดคล้องและตรงกับอุดมการณ์ของเรานั้น เราต้องฝึกสติ ฝึกความคิด พอสติเกิดขึ้นแล้ว ความคิดเรื่องต่างๆ ว่าถูกต้องหรือไม่ถูกต้องอย่างไร ถ้าไม่ถูกต้องจะต้องทำอย่างไร จะต้องมองอย่างไร จะต้องคิดอย่างไร จะเกิดขึ้น

โยนิโสมนสิการและความคิดที่เป็นกุศล ท่านแบ่งเป็นสองประเภท ประเภทแรก คือ คิดเพื่อเห็นความจริง และคิดเพื่อให้จิตเป็นกุศล การคิดเพื่อให้เห็นความจริง คือ การมองที่ความเปลี่ยนแปลงตามเหตุตามปัจจัย หรือเรียกง่าย ๆ ตามคำสอนของหลวงพ่อบุญมาว่า “มันไม่แน่” เพราะเวลามีตัณหา มีความอยากอยู่ในใจ ทุกสิ่งทุกอย่างมันตายตัวแน่นอนทั้งหมด เช่น เวลาเราโกรธใคร เราก็คิดว่า จะโกรธเขาตลอดกาลนาน เราคิดไม่ออกว่า จะเลิกโกรธเขาได้อย่างไร เวลารักก็รักสุดๆ เลย แต่ความรักมันไม่แน่ ความเกลียดก็ไม่แน่ เพราะฉะนั้น เราต้องใช้ความคิดที่จะต่อต้านความหลงใหลต่างๆ มาเตือนสติว่า ...มันไม่แน่หรอกๆ ...อาจจะได้ อาจจะไม่ได้...

อย่าไปเชื่อ อย่าไปมองแค่ด้านเดียว ให้เราเข้าใจว่า
สิ่งทั้งหลายจะอยู่ได้ เพราะเราสามารถรักษาเหตุ
ปัจจัยของมันไว้ได้ แต่เหตุปัจจัยบางอย่างเราบังคับ
ไม่ได้ แล้วถ้าเหตุปัจจัยที่เราบังคับไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป
หรือเสื่อมไป สิ่งที่เป็นผลของเหตุปัจจัยก็ต้องเปลี่ยนไป
มันไม่แน่นไม่นอน ความคิดที่จะเอาความจริงมาพูด
เอาความจริงมายืนยัน ในขณะที่จิตใจกำลังหลงใหล
นี่เป็นเรื่องของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการหรือการคิดประเภทที่สอง คือ
การเปลี่ยนความคิดที่เป็นอกุศลให้เป็นกุศล เช่นที่
ครูบาอาจารย์แนะนำว่า จิตที่กำลังหลงใหลอยู่ใน
ความสวดยความงาม มันจะคิดแต่เรื่องสวยเรื่องงาม
ไปหมด ท่านจึงบอกให้คิดเรื่องอสุภกรรมฐาน เรื่องความ
ไม่สวยไม่งามของร่างกาย เพื่อจิตใจจะได้หายเมา แล้ว
กลับมาอยู่กับทางสายกลาง ร่างกายนี้มีบางส่วนที่ชวน
ยินดี และบางส่วนที่ไม่ชวนยินดีเลย ทำไมเราจึงจะเอาแต่
เรื่องที่ชวนยินดีอย่างเดียว ให้เรามองให้เห็นตามความ
เป็นจริง ถ้าคิดในทางโกรธแค้น เราก็แผ่เมตตา กำลังคิด
ขี้เกียจขี้คร้าน ก็ให้ระลึกถึงความตาย กำลังมองตัวเองใน

แง่ร้ายว่า เราไม่ดี เราแย่ ก็ให้นึกถึงคุณงามความดีที่เรา เคยทำไว้ให้รู้สึกภาคภูมิใจและปลื้มใจ เมื่อเห็นจิตใจ กำลังผิดปกติ จิตใจกำลังเศร้าหมองอย่างไร ก็เลือกความ คิดและข้อคิดทางธรรมไปแก้ตรงจุดนั้น อย่างนี้เรียกว่า ใช้ความคิดเพื่อแก้กรรมที่เศร้าหมอง ในขณะที่โยนิโสม นสติการประเภทแรกคือ ความคิดที่เห็นความจริง ยืนยัน ความจริง เตือนสติว่า อย่าไปหลงนะ ที่จริงมันเป็นอย่าง นี้นะ มันไม่เที่ยง มันไม่แน่นอน

ดังนั้น ความคิดจึงเป็นส่วนสำคัญของการปฏิบัติ ในระหว่างการภาวนา เราฝึกให้มีวินัยในการคิด ไม่ใช่ คิดเรื่อยเปื่อย แต่ให้คิดเฉพาะเวลาที่ควรจะคิด แล้ว ก็ให้คิดอย่างรู้เท่าทันความคิด คิดอย่างมีเหตุมีผล ตรงประเด็น คิดเพื่อเข้าถึงเป้าหมายที่เรากำหนดไว้

เอาล่ะ วันนี้ก็คงพอสมควรแก่เวลา



...คนที่ดำเนินชีวิตไปในทางที่นำไปสู่
ความต้องการอันแท้จริงของชีวิต
คือ มีความสุขและพึงทุกซ์
เรียกว่า “บัณฑิต”...

อยู่อย่างบัณฑิต

อาตมามีข้อสังเกตว่า หลายครั้งที่มีการถกเถียงกันจนถึงขั้นโกรธและทะเลาะวิวาทกันนั้น สาเหตุสำคัญที่ทั้งสองฝ่ายมักมองข้าม คือการเข้าใจความหมายของศัพท์ไม่ตรงกัน เราใช้ศัพท์ง่ายๆ แล้วประมาท นึกว่ามันเข้าใจได้ชัดเจนอยู่แล้ว อีกฝ่ายหนึ่งก็น่าจะเข้าใจเหมือนเรา แต่บ่อยครั้งมากที่มันไม่เป็นเช่นนั้น แม้แต่คำว่า “ดี” คำว่า “ชั่ว” ซึ่งเราใช้กันตั้งแต่เด็ก ก็ยังมีความกำกวม ความไม่ค่อยเข้าใจกัน หรือความเข้าใจไม่ตรงกันในความหมายของคำนี้ เช่นเดียวกับคำว่า “โง่” และคำว่า “ฉลาด”

พระพุทธศาสนาของเราเป็นศาสนาแห่งปัญญา พระพุทธองค์จึงให้เราระมัดระวังอย่างมากในการสร้างสิ่งที่ไม่เที่ยงให้เป็นสิ่งเที่ยง เพราะถ้าเรามองสิ่งที่

* พระธรรมเทศนาเรื่อง “อยู่อย่างบัณฑิต” โดยพระอาจารย์ชยสาโร
บ้านบุญ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

ไม่เที่ยงว่าเที่ยงเมื่อใด ย่อมจะเกิดปัญหาเมื่อนั้น กล่าว
อย่างนี้อาจฟังดูเป็นปรัชญา แต่มันเป็นเรื่องธรรมดาตามาก
เช่น ถ้าเราบอกว่า คนนั้นโง่ คนนั้นดี นั่นคือการสร้างอัตตา
ตัวตนขึ้นมา สร้างสิ่งที่ไม่เที่ยงคือชีวิตของคนให้เป็นของ
เที่ยง หมายความว่า เอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตราประทับว่า
คนนี่คนดี คนนี่คนชั่ว คนนี่คนฉลาด คนนี่คนโง่ ราวกับ
สิ่งเหล่านี้เป็นของตายตัวแน่นอนตลอดกาลนาน แต่ถ้า
เราดูให้ดี ก็น่าจะสังเกตได้ว่า มันไม่ถาวรอย่างนั้น คนๆ หนึ่ง
อาจจะฉลาดในบางเรื่อง แต่โง่ในบางเรื่อง คนๆ หนึ่ง
อาจทำอะไรที่ดี ที่น่าชมในบางเรื่อง แต่ยังทำชั่วใน
บางเรื่อง แต่เมื่อเรากล่าวอย่างนี้ ผู้ที่มักติตราคนอาจจะ
บอกว่า... คนนั้นเป็นคนดีมาก เพียงแต่มีบางครั้งบางคราว
ที่เขาล้มตัว หรือคนนั้นเป็นคนชั่ว เขาทำความดีแค่บางครั้ง
บางคราวเท่านั้น แล้วก็ยืนยันว่า คนๆ นั้นมีคุณสมบัติ
อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นตัวแท้ของเขา ว่าเขาเป็นคนดีหรือ
เขาเป็นคนชั่ว

เมื่อเราหันมาสนใจศึกษาคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้า เราต้องการจะดูความจริงใช่หรือไม่ ไม่ใช่
ตัดสินอะไรล่วงหน้า เราดูของจริง อย่างเช่น การนั่งสมาธิ

เราดูชีวิตของคนที่เราเข้าถึงง่ายที่สุด คือตัวเราเอง ดู
กายดูใจของเรา ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งอาตมา
กลับบอกได้ว่า คงไม่เจอตัวเราตัวแท้ที่เป็นคนแบบนั้น
แบบนี้ ไข้หรือไม่ จะมีก็แต่ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น
ตั้งอยู่ ดับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หากจะจัดหมวดหมู่
ความคิด ความคิดบางอย่างอาจจะอยู่ฝ่ายกุศล ความคิด
บางช่วงบางครั้งอาจจะอยู่ฝ่ายอกุศล แต่ไม่ใช่ว่าจะมี
สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เราชี้ได้ว่า... เออ! นั่งสมาธิ นั่งหลับตา ดูใจ
ตัวเองนี่ เจอตัวเราแล้ว อันนี้คือตัวเรา... ถ้าเราภาวนาเป็น
ประจำ คอยสังเกตความจริงที่ปรากฏให้เรารู้ให้เราเห็น
ความเข้าใจในตัวเราจะเปลี่ยนไป ความเข้าใจในคนอื่นก็
จะเปลี่ยนไปด้วย เราจะเห็นว่า **คนเรามีศักยภาพทั้งใน
ทางดี ทางชั่ว อยู่ที่ว่าจะพัฒนา จะสนับสนุนฝ่ายใด
เราจะจัดการกับฝ่ายใด ไม่มีอะไรตายตัวแน่นอน**

เมื่อเราดูความโง่ เราก็ไม่ได้ถือว่าใครโง่ แต่เรา
ถือว่า **ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะโง่ เหมือนกับที่ทุกคนมีสิทธิ์
ที่จะฉลาด** สิ่งที่ทำทลายเราคือ ทำอย่างไรเราจึงจะ
ดำเนินชีวิตแบบฉลาดมากกว่าโง่ หรือมีการกระทำ
ด้วยกายด้วยวาจาด้วยใจที่ฉลาดมากที่สุดและโง่น้อย

ที่สุด แต่ก่อนอื่น เราจะต้องตกลงความหมายของคำว่า “โง่” ก่อน โง่อย่างหนึ่งคือโง่แบบสมองทึบ ฟังอะไรก็ไม่ค่อยเข้าใจ ไม่มีไอคิว ไม่สามารถคิดวิเคราะห์หรือย่อยได้ ส่วนบางคนคิดผิดหลายเรื่อง แต่ยังคงคิดว่าตัวเองฉลาด ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า คนโง่อย่างแรกที่สมองไม่ค่อม จะรับรู้อะไร สมองไม่ค่อมจะทำงาน ไม่มีความสามารถในการวิเคราะห์ตัดสินใจหรือพิจารณาอะไร แต่ถ้าเขารู้ตัว และยอมรับว่าตัวเองเป็นอย่างนั้น ก็ยังฉลาดกว่าคนที่ชอบทำอะไรที่ทำลายตัวเองและทำลายคนอื่น โดยที่ยังเชื่อมั่นว่าตัวเองฉลาด

คำว่า “โง่” ในความหมายอย่างที่สองนี้ อาตมาจะเสนอให้ใช้หลักเรื่องความทุกข์ความสุข ทุกคนที่เกิดมา ล้วนรักและต้องการความสุข ต่างเกลียดหรือไม่ต้องการความทุกข์ เหมือนกันหมด ไม่ว่าชาติไหนศาสนาใด เพียงแต่ความเข้าใจในความหมายของคำว่า “สุข” และคำว่า “ทุกข์” อาจจะไม่เหมือนกัน อาตมาจึงอยากจะเสนอว่า ในเมื่อหลักใหญ่ของการดำเนินชีวิตในโลกนี้คือ ต้องการความสุขและไม่ต้องการความทุกข์ ฉะนั้น **ผู้ที่ดำเนินชีวิตในทางที่นำมาซึ่งความสุข และไม่สร้างความทุกข์**

ให้เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นน้อยที่สุด น่าจะเรียกได้ว่า คนๆ นั้นมีการกระทำที่ฉลาด ส่วนผู้ที่ดำเนินชีวิตในลักษณะที่นำมาซึ่งความทุกข์อยู่บ่อยๆ ทั้งๆ ที่ตัวเองไม่ต้องการเป็นทุกข์ แล้วยังทำตนให้ไม่มีความสุขหรือสุขน้อย ทั้งๆ ที่ตัวเองต้องการความสุข อย่างนี้ก็น่าจะตรงกับคำว่า “โง่” ได้เหมือนกัน คือ ดำเนินชีวิตในทางที่ตรงกันข้ามกับทางที่จะนำไปสู่สิ่งที่ต้องการ ต้องการความสุขแต่ไม่สร้างเหตุสร้างปัจจัยให้เกิดความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ แต่สร้างเหตุสร้างปัจจัยให้เป็นทุกข์อยู่เรื่อย อย่างนี้เรียกว่า “โง่” ในพุทธศาสนาเราไม่ใช่คำว่า “โง่” เรามีศัพท์พิเศษเรียกว่า “พาล” หรือ “เป็นพาล” ส่วนคนที่ดำเนินชีวิตไปในทางที่นำไปสู่ความต้องการอันแท้จริงของชีวิต คือ มีความสุขและพ้นทุกข์ เรียกว่า “บัณฑิต” ชาวพุทธเราจึงต้องการพ้นจากความเป็นพาล หรือทำให้ความเป็นพาลของเราน้อยที่สุด และดำเนินชีวิตด้วยความเป็นบัณฑิตให้มากที่สุด

อะไรคือสิ่งที่ทำให้เราเป็นพาล ทำให้เราดำเนินชีวิตอย่างที่กล่าวเมื่อครูนี่ว่า ต้องการความสุข แต่ทำสิ่งตรงกันข้าม ทำให้เราเข้าไม่ถึงความสุขสักที หรือทำให้

เกิดความทุกข์ทั้ง ๆ ที่ไม่ต้องการเป็นทุกข์ พระพุทธองค์
ทรงชี้ว่า สิ่งนั้นคือกิเลส สิ่งเศร้าหมองในจิตใจ หรือ
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความโลภทำให้เราเือง
ทำให้เราเป็นพาล ความโกรธทำให้เราเือง ทำให้เราเป็นพาล
ความหลงหรือโง่ทำให้เราเือง ทำให้เราเป็นพาล ความ
ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ทำให้เราเป็นบัณฑิต

ยกตัวอย่างเรื่องความโลภ ทำให้ไม่ความโลภ ความ
อยากได้ ทำให้เราเป็นพาล ทำให้เราเือง ซึ่งสังคมทั่วไป
เขาไม่คิดอย่างนั้น ระบบทุนนิยมยังมีความเข้าใจผิดว่า
ความโลภเป็นพลังขับเคลื่อนความเจริญของประเทศชาติ
ต้องกระตุ้นให้คนโลภ คนจึงจะไม่ขี้เกียจ เพราะในมุมมอง
ของคนทั่วไป ถ้าปล่อยให้คนอยู่อย่างไม่มี ความโลภ
จะไม่อยากทำอะไรเลย จะเฉย ๆ ขี้เกียจขี้คร้าน นี่เป็น
ปรัชญาที่อยู่เบื้องหลังระบบทุนนิยมที่คนไม่ค่อยกล่าวถึง
หรือไม่ค่อยได้พิจารณาว่าจริงหรือไม่ ซึ่งทางพุทธธรรม
เราไม่เห็นตามที่เขากล่าวว่า ความโลภความอยากได้เป็น
แรงบันดาลใจอย่างหนึ่ง แต่ไม่ใช่ว่าไม่โลภแล้วจะไม่มี
แรงบันดาลใจ ถ้าเรามีปัญญา เราสามารถสร้างแรงบันดาลใจ
ที่เป็นบุญเป็นกุศล ที่ไม่มีโทษ ไม่มีพิษไม่มีภัย ซึ่งเรา

เรียกว่า “ฉันทะ” ได้ แรงบันดาลใจในการสู้สิ่งยากเพื่อทำให้เกิดความเจริญมีแน่ ฉะนั้น ที่ว่าความโลภคือเครื่องขับเคลือนอย่างเดียวนั้น อาตมาไม่เห็นด้วย

มนุษย์เราอยู่บนโลกนี้มานานเป็นแสนเป็นล้านปี แต่ในช่วงสองสามร้อยปีที่ผ่านมา ตั้งแต่มีการปฏิวัติอุตสาหกรรมซึ่งเริ่มที่ประเทศอังกฤษ เราได้ทำให้อากาศของโลกสั่นลง ๆ จนกระทั่งแทบไม่มีนักวิชาการคนไหนกล้ายืนยันว่า อีกร้อยปีข้างหน้าโลกนี้จะยังคงอยู่ได้ หรือมนุษย์เราจะยังอยู่ได้ ถ้าเรามองเทคโนโลยีและความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุ มันก็ดูน่าอัศจรรย์ ดูคอมพิวเตอร์ ดูเทคโนโลยีต่าง ๆ ทำไมมนุษย์จึงเก่งถึงขนาดนี้ ราวกับเป็นเทวดาเลย แต่เราไม่ได้สิ่งเหล่านี้มาฟรี ๆ และผู้ที่จะต้องรับผลกระทบ อาจจะไม่ใช่มารุ่นเรา อาจจะเป็นรุ่นลูก รุ่นหลาน เราได้สร้างความสะดวกสบายด้วยการกอบโกยจากธรรมชาติ เราทำลายธรรมชาติมาก อย่างนี้จะเรียกว่าฉลาดหรือโง่ น่าจะเรียกว่าฉลาดแกมโง่ เพราะมีทั้งผลดีและผลเสียพร้อม ๆ กัน

เมื่อเราต้องการความสุข ความเจริญ และการพ้นทุกข์ เราน่าจะต้องคำนึงถึงทั้งระยะสั้นและระยะยาว

ใช่หรือไม่ แต่โดยสัญชาตญาณแล้ว คนเรามักชอบดูระยะสั้นมากกว่าระยะยาว ฉะนั้น หากเราเป็นบัณฑิต ไม่ได้เป็นพาล เราต้องระมัดระวัง เมื่อเราเห็นว่า ถ้าทำอย่างนี้ จะได้ความสุขความเจริญในระยะสั้นมาก เราต้องคิดว่า...เอ! ถึงมันจะดี แต่มันจะมีผลอย่างไรต่อความสุขในระยะยาว... ถ้าความสุขในระยะสั้นทำให้ความสุขในระยะยาวหายไป อย่างนี้ไม่ฉลาดนะ แต่มนุษย์เรามักปล่อยยให้ความเป็นพาลมีอำนาจเหนือความเป็นบัณฑิต อยู่เสมอ ๆ โลกจึงเข้าสู่ยุควิกฤตที่เรากำลังเริ่มรับผลกระทบหลายอย่าง

ในด้านส่วนตัว ความโลภต้องการอะไร ต้องการให้มีความสุขทางเนื้อหนังให้มากถึงมากที่สุด ต้องการให้ความสุขเกิดขึ้นเร็ว และต้องการได้ความสุขง่าย ๆ นี่คือเอกลักษณ์ของจิตที่มีความโลภที่อาตมาบอกว่า ทำให้เราเป็นพาลและทำให้เราทำอะไรโง่ ๆ คือ ต้องการเร็ว ต้องการง่าย ต้องการมาก และไม่ต้องการคำนึงถึงอนาคต ต้องการเดี๋ยวนี้ เป็นการอยู่ในปัจจุบันที่มีโทษมาก คือการอยู่ในปัจจุบันไม่ใช่ว่าจะดีเสมอไป พระพุทธเจ้าไม่เคยสรรเสริญการอยู่ในปัจจุบันโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่

จะเกิดขึ้นในอนาคต หากเราดูคนที่โดนหลอกในเรื่องการลงทุน เขาโดนหลอกเพราะอะไร เพราะเขาต้องการทำอะไรมาก ๆ ต้องการเร็ว ๆ และต้องการง่าย ๆ ใช่หรือไม่ คนที่มีความโลภจะถูกหลอกง่ายมาก เพราะคนหลอกเขารู้เท่าทันกิเลสของคน คนมีกิเลสจะทำอะไรโดยไม่รอบคอบ ไม่คิดทุกแง่ทุกมุม ไม่ระมัดระวัง เพราะมีความโลภอยากได้เป็นกำลัง เวลาจะทำอะไร หากจิตใจโลภอยากได้ จะขาดความระมัดระวัง เพราะต้องการได้เร็ว ๆ เมื่อเราต้องการความสุข โดยเฉพาะความสุขทางเนื้อหนัง ความสุขทางโลก แล้วต้องได้เร็ว ๆ ผลจะเป็นอย่างไร เราก็ไม่รอบคอบ ไม่เช็ค ไม่ระมัดระวัง ไม่ละเอียด จะทำงานอะไรก็ทำแบบฉาบฉวย ทำแบบลวก ๆ ให้เสร็จ ๆ ไป เพื่อให้ได้ในสิ่งที่เราต้องการโดยเร็ว คนที่มีความโลภจะให้นำหนักกับผลและรางวัลมาก แต่จะไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการกระทำที่จะนำไปสู่สิ่งที่ต้องการ เพราะจิตจ้องมองอยู่เฉพาะสิ่งที่ต้องการ... เมื่อไหร่จะได้... จะวาดภาพต่าง ๆ นานาว่า ถ้าได้แล้วจะชื่อนั้น จะทำนั้น จะทำนี้ แล้วธรรมชาติของมนุษย์นั้น ที่น่าสังเกตอย่างหนึ่งคือ ถ้าเราคิดในสิ่งใดสิ่งหนึ่งบ่อย ๆ เราจะรู้สึกว่สิ่งนั้นเป็นจริงเป็น

จึงขึ้นมา ไม่ใช่เพราะโอกาสที่จะเกิดมีมากขึ้น แต่เพราะมันมีความคล่องอยู่ในสมอง วาดภาพได้ง่ายขึ้น วาดภาพได้คล่องแคล่ว สมองจะบอกว่า สิ่งนั้นจะเกิดขึ้นจริง ๆ หากถามว่า “แล้วรู้ได้อย่างไร” คำตอบก็มีเพียงว่า “เพราะนี่ถึงเมื่อไหร่ เห็นภาพได้เร็วได้ง่าย” ดังนั้น **ความต้องการ โดยเฉพาะความต้องการที่ต้องการเร็ว ๆ ต้องการง่าย ๆ ทำให้เกิดปัญหา เพราะหลายสิ่งหลายอย่างโดยเฉพาะสิ่งที่มีคุณค่า นั้นที่จะได้มาโดยง่าย มีน้อยมาก ส่วนมากมักต้องผ่านความลำบากเสียก่อน ไม่มากก็น้อย ฉะนั้นถ้าเงื่อนไขของเราคือ ต้องการได้ง่าย ๆ หลายสิ่งหลายอย่างที่มีคุณค่าที่เราควรจะได้ เราก็จะไม่ได้ เพราะเราจะไม่ผ่านกระบวนการที่จะนำไปสู่สิ่งนั้น**

ที่ได้พูดไว้ว่า ความโลภทำให้โง่ ถ้าเราเชื่อว่าสิ่ง ๆ นี้จะทำให้เรามีความสุข คนฉลาดก็ต้องคิดว่า อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่ความสุขนั้น แต่ถ้าไม่สนใจเรื่องเหตุปัจจัย เอาแต่เชื่ออย่างเดียว เชื่อตามที่ฝัน เชื่อมั่นในตัวเองอย่างเดียวนั้นพอ อย่างนี้มันไม่ใช่แล้ว ความเชื่อมั่นในตัวเองเป็นปัจจัยหนึ่งก็จริง แต่ก็เป็นแค่ปัจจัยเดียวในหลาย ๆ ปัจจัยเท่านั้น ถ้าเราไม่ทำให้ตรงตามเหตุปัจจัย

ของมัน มันก็จะไม่ได้ และสิ่งที่ทำให้เราไม่ยอมทำก็คือ ความขี้เกียจ ไม่อยากจะยุ่ง ไม่อยากจะซ้ำ อยากให้เร็ว อยากให้ง่าย อยากให้มาก ฉะนั้น ถ้าเราอยากจะทำอะไรใคร เราก็ต้องรู้ต้องศึกษาเรื่องพวกนี้ซะใหม่ เวลาคนทั่วไปจะลงทุน ก็ต้องดูว่าจะได้ผลตอบแทนกี่เปอร์เซ็นต์ ถ้าเราบอกว่าจะได้มากกว่าปกติสองเท่า สามเท่า หรือสี่เท่า คนโลกจะชอบมาก... โอ! ได้กำไรมหาศาล ได้เร็วด้วย ได้ง่ายด้วย เอาเลย... คนสันโดษจะไม่ยุ่งเลย แต่คนโลกนี่ยุ่งนะ คนโลกคนขี้อยากได้นี้แหละที่คนไม่ดีที่คิดจะหลอกลวงชอบที่สุด เพราะเป็นคนคิดน้อย ขาดความรอบคอบ เนื่องจากจิตใจถูกอารมณ์ครอบงำ นอกจากนั้นแล้ว เมื่อเกิดความอยากได้อะไรมาก ๆ เรื่องศีลธรรมก็มักจะมีปัญหา ทั้ง ๆ ที่เงื่อนไขในการแสวงหาความสุขคือศีลธรรม บัณฑิตที่จะแสวงหาความสุขทางโลกจะต้องมีขอบเขต บัณฑิตก็อยากจ้ำจวนอยากแสวงหาเต็มที่เหมือนกัน แต่บัณฑิตจะไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น จะไม่ละเมิดศีลห้า ส่วนคนพาลที่อยากได้มาก ๆ จะคิดว่า... โอ! ถ้าไม่ผิดศีลห้าเสียเลย มันยากนะ มันไม่สะดวก ต้องยอมผิดศีลบ้าง ไม่งั้นจะได้ไม่ทันใจ...

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลกทุกโลก ทุกภพ
ทุกภูมิ ทรงเข้าใจเรื่องกรรมและผลกรรม ทรงสอนว่า การ
ผิดศีลห้าเป็นการทำลายตัวเอง บางครั้งผลอาจปรากฏ
แบบทันตาเห็น หากไม่ปรากฏทันตาเห็น ไม่วันใดวัน
หนึ่งในอนาคต ในชาตินี้ ชาติหน้าหรือชาติต่อไป เราก็
ต้องรับผลของกรรมที่เราทำไว้ ผู้เป็นบัณฑิตย่อมซึ่งนำ
หน้าระหว่างความสุขที่เราอาจจะได้กับการผิดศีล ซึ่งก็
ไม่แน่นอนว่าจะได้ความสุขนั้นหรือไม่ แต่ถึงจะได้ ก็เป็น
แค่สุขในระยะสั้น หากในระยะยาว ผลกรรมที่สร้างไว้
เพื่อให้ได้ความสุขในระยะสั้นนั้นจะมากกว่าอย่างเทียบ
ไม่ได้ และอย่างที่อادمอบอกว่า เราเป็นสัตว์ที่ไม่ต้องการ
ความทุกข์ ต้องการแต่ความสุข ฉะนั้น การกระทำที่ทำให้
เกิดความสุขในระยะสั้นไม่มากนัก แต่ทำให้ต้องทุกข์
ทรมานในระยะยาว มันไม่คุ้ม ถึงจะอยากได้ แต่มันไม่คุ้ม
เหมือนกับว่า ถ้าเรายอมผิดศีล เขาจะให้เงินสิบล้าน
ใช้ได้สักสิบกว่าปี แต่หลังจากนั้นต้องเป็นหนี้พันล้าน
อย่างนี้จะเอาไหม คนฉลาดจะบอกว่า เงินสิบล้านนี้
สามารถซื้อรถคันใหม่ไปเที่ยวต่างประเทศ ทำโน่นทำนี่ได้
แต่ถ้าต้องกลายเป็นหนี้พันล้านแถมข้ามภพข้ามชาติ

ไม่ใช่แค่ใช้หนี้เฉพาะชาตินี้เท่านั้น มันไม่คุ้ม คนที่เป็น
บัณฑิตไม่มีใครเอาหรอก

ดังนั้น ความโลภ โดยเฉพาะเวลาที่เรายากได้มาก
อยากได้เร็ว อยากได้ง่ายนั้น ทำให้เราไม่ยอมใช้สติปัญญา
ไม่คิดพิจารณาทบทวน ทั้งระยะสั้นระยะยาว ทั้งข้อดี
ข้อเสีย อย่างที่บัณฑิตพึงทำ สิ่งเดียวที่อยู่ในใจคือ เมื่อไหร่
จะได้ อยากจะได้ กลัวจะไม่ได้ กลัวคนอื่นเขาจะได้ก่อน
ต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อจะได้ นี่คือความโง่ ความเป็น
พาลของคนที่ไม่รู้จักปล่อยวางความโลภในใจ นอกจาก
นั้นแล้ว คนที่ยอมผิดศีล ยอมทำอะไรที่เสี่ยงมาก ๆ ซึ่ง
ไม่ได้เสี่ยงต่อความมั่นคงของตัวเองคนเดียว แต่เสี่ยงต่อ
ความมั่นคงและความผาสุกของครอบครัวด้วย

เมื่อได้ทำไปแล้วและได้สิ่งที่อยากได้แล้ว ความรู้สึก
ที่มักจะเกิดขึ้นคืออะไร ไม่ว่าจะยอมรับหรือไม่ยอมรับ
ก็ตาม คนส่วนมากจะรู้สึกผิดหวัง... โอ! นี่กว่าจะมี
ความสุขมากกว่านี้... แล้วคนที่เกิดความรู้สึกอย่างนี้ เขา
จะคิดอย่างไรต่อ เขาก็จะคิดต่อว่า ...เพราะเราเอาไม่พอ
ต้องเอามากกว่านี้... เหมือนคนเล่นการพนันที่ไม่เคยคิด

ว่าตัวเองแพ้ เขามีแต่ชนะกับเกือบจะชนะ เมื่อแพ้แล้ว ต้องเล่นต่อ เพราะมันเกือบจะชนะอยู่แล้ว

ความโลภทำให้เราโง่ แล้วความโกรธทำให้เราโง่ไหม ความโกรธทำให้เราโง่มาก เพราะการโกรธเพียงแค่วูบเดียว แค่วินาทีเดียว คนเราทำได้ทุกอย่าง ซ่าพ่อ ซ่าแม่ ซ่าลูก ซ่าเมีย สามารถทำได้ทุกอย่างเลยในขณะที่โกรธ ทำลาย บุญกุศลที่สั่งสมมาหลายภพหลายชาติได้ภายในวินาทีเดียว ฉะนั้น คนที่หวังความสุขความเจริญในชีวิตในระยะยาว สิ่งที่ต้องกลัวที่สุดคือความโกรธ ให้เห็นว่าเป็น เรื่องที่ต้องจัดการ ต้องฝึกป้องกันไม่ให้ความโกรธครอบงำ จิตใจเราได้ แต่ถ้าความโกรธเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อชนะความโกรธ เพราะความโกรธเป็นสิ่งที่ น่ากลัวที่สุด เป็นพิษเป็นภัยที่สุดในชีวิต เพราะผู้ที่โกรธ แล้วทำบาปกรรมได้ทุกอย่าง ไม่มีความเลวร้ายใดที่คน โกรธทำไม่ได้

เวลาโกรธก็เหมือนกับเวลาที่เราโลภ ความคิดของเราไม่ละเอียดรอบคอบ เพราะเมื่อเราเกิดอคติต่อคนใด คนหนึ่งหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว จิตใจจะรับรู้ จะสนใจ จะ สำคัญมันหมายเฉพาะสิ่งที่ไม่ดีของคนนั้นหรือสิ่งนั้น และ

จะไม่รับรู้ต่อสิ่งที่ดีของคนนั้นหรือสิ่งนั้นเลย ยิ่งคิด จิตก็ยิ่งตกร่อง เราจึงอยู่ในโลกแห่งมายา ไม่ได้อยู่ในโลกความเป็นจริง แต่อยู่ในโลกของความคิด โลกของอคติ ความโกรธนี้ แม้จะไม่ถึงขั้นทำบาปกรรมขนาดทำลายอนาคตของตัวเอง แต่โดยทั่วไปแล้ว ความโกรธหรือความไม่พอใจจะทำให้การรับรู้และการตัดสินใจของคนเราเพี้ยนไป ความไม่ชอบอะไรบางอย่างถือเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าใครยึดความรู้สึกไม่ชอบเหมือนเป็นคำสั่งเลยว่า ต้องไม่ทำ อย่างนี้เป็นกรงให้อำนาจกับความรู้สึกชั่วขณะมากเกินไป หลายครั้งสิ่งที่เราไม่ชอบสถานการณ์ที่เราไม่ชอบ หรือบุคคลที่เราไม่ชอบ แต่ถ้าเราอดทนอยู่ตรงนั้นได้ เราจะได้กำไร ได้ความสุขในระยะยาว จะพ้นทุกข์บางอย่างได้ แต่ถ้าเอาแค่ว่าไม่ชอบสิ่งใด ไม่เอาสิ่งนั้น ชีวิตเราจะคับแคบ ความรังเกียจ ความไม่ชอบ ความโกรธ ความอคติต่างๆ ทำให้เราผิดพลาดทำให้ความสุขบางอย่างที่เราควรจะได้ ไม่เกิดขึ้น ทำให้ความทุกข์บางอย่างที่เราไม่ต้องการเกิดขึ้น เอาแค่ที่ว่า เวลาเราโกรธใครสักคนหนึ่ง ในขณะที่เราโกรธนั้น ใครเป็นทุกข์เราเป็นทุกข์หรือเขาเป็นทุกข์ เราเองเป็นทุกข์นะ แล้วทำไม

เราจึงเป็นทุกข์ ถ้าเขาเป็นศัตรูของเราจริง แล้วได้รู้ว่าเรา
โกรธเขา เขาก็คงดีใจ เพราะจิตใจของเรากำลังปั่นป่วน
จิตใจของเราป่วย

เมื่อคนในครอบครัวหรือคนรอบตัวเราทำผิดหรือ
ทำอะไรไม่ดี ถ้าเราไปว่ากล่าวตักเตือนเขาด้วยอารมณ์
โกรธ จะได้ผลไหม... ก็มักไม่ได้ผล ถึงแม้ว่าคำพูดของเรามี
เหตุมีผล แต่เขาก็รับไม่ได้ เพราะคนเราจะรับอารมณ์ก่อน
รับเหตุผล โดยสัญชาตญาณแล้ว ถ้าใครมาแรง เขาก็ต้อง
ป้องกันตัวเอง ยังไม่สามารถรับฟังข้อคิดอะไรได้ ดังนั้น
ถ้าเราหวังดีต่อใคร แต่เรายังควบคุมยังบริหารอารมณ์
ตัวเองไม่ได้ โดยเฉพาะความโกรธ โอกาสที่จะช่วยเขาได้
มีน้อย เพราะเมื่อโกรธ เรามักใช้วิธีการที่รุนแรงเกินไป
พูดรุนแรงเกินไป และไม่ถูกกาลเทศะ

ความโกรธจึงเป็นอันตรายต่อความสุขในชีวิต และ
เป็นเหตุที่นำความทุกข์มาสู่ชีวิต ฉะนั้น ผู้เป็นบัณฑิต
จึงกลัวและพยายามเอาชนะมันให้ได้ ส่วนผู้เป็นพาลหรือ
ผู้ชอบสนับสนุนความเป็นพาลในจิตใจจะยินดีในความ
โกรธ เพราะเวลาเราโกรธ คนที่ปกติไม่ค่อยเกรงใจเรา
เขาก็ดูจะเกรงใจ คนที่ปกติไม่กลัวเรา เขาก็ดูกลัว ทำให้

เหมือนกับเรามีอำนาจชั่วคราว แต่ความมีอำนาจเหนือคนอื่นชั่วคราวนี้ เราต้องเสียภาษี คือ เราเสียอำนาจต่อความโกรธหรือลู่อำนาจแก่ความโกรธ ซึ่งเป็นยักษ์เป็นมารอยู่ในใจเรา

โมหะก็ทำให้เราโง่งเช่นกัน เรื่องนี้ค่อนข้างชัดเจน ตัวโมหะคืออะไร มีโมหะอะไรบ้าง ยกตัวอย่างเช่น ความฟุ้งซ่านก็อยู่ในส่วนของโมหะ ความซึ่มเศร้าก็อยู่ในส่วนของโมหะ ความวิตกกังวลก็อยู่ในส่วนของโมหะ ถ้าเราปล่อยจิตให้ซึ่มเศร้า วิตกกังวล ฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ ลังเล สงสัย สิ่งเหล่านี้คือกิเลสที่ทำให้เรามองไม่เห็นหนทางที่จะนำไปสู่ความสุข มองไม่เห็นหนทางที่จะป้องกันความทุกข์ เพราะเราบริหารความคิดของตัวเองไม่เป็น ดังนั้นผู้ที่ต้องการดำเนินชีวิตเยี่ยงบัณฑิต ไม่ต้องการใช้ชีวิตอย่างเป็นพาล ต้องรู้ว่า ความคิดในสมองของเรานั้น ถ้าเรารู้จักคิด คือคิดในเวลาสมควรจะคิด ไม่คิดในเวลาไม่สมควรจะคิด คิดอย่างเป็นกลาง คิดอย่างมีเหตุมีผล นั่นจะเป็นบุญแก่เราอย่างมาก ความคิดนั้น ถ้าเราพัฒนาอย่างสม่ำเสมออาจกลายเป็นโยนิโสมนสิการ เป็นวิปัสสนา เป็นปัญญา ตรัสรู้ธรรมในที่สุด แต่ถ้าเราไม่

รับผิดชอบเรื่องความคิด ไม่ฝึกปรี้อความคิด ไม่รู้จักบริหาร
ความคิด นาน ๆ เข้า เราก็จะซึมเศร้า หากไม่ซึมเศร้าก็วิตก
กังวล ไม่วิตกกังวลก็ฟุ้งซ่านวุ่นวาย หรือไม่ก็ล้งเลงสย
จนแทบจะไม่มีสมรรถภาพในความคิด ประสิทธิภาพใน
ความคิด และการใช้ประโยชน์อย่างแท้จริงจากความคิด
แทนที่ความคิดจะนำไปสู่ความสุข กลับนำไปสู่ความทุกข์
ฉะนั้น เราจะปล่อยความคิดให้เป็นไปตามธรรมชาติไม่ได้
เพราะความคิดเปรียบเสมือนน้ำที่ต้องไหลจากที่สูงลงสู่
ที่ต่ำ ความคิดเราก็จะเป็นเช่นนั้น มันจะไหลไปสู่ที่ต่ำ ยิ่ง
ในสมัยปัจจุบัน สิ่งแวดล้อมที่ชวนให้คิดในทางดีไม่ค่อยมี
สิ่งที่ชวนให้คิดในทางอกุศลมีมาก เราจึงต้องรับผิดชอบ
ต่อความรู้สึกนึกคิด ฝึกปรี้อจิตใจของเราให้สามารถรับรู้
ต่อสิ่งที่จะนำไปสู่ความสุขโดยแท้จริง และสิ่งที่จะป้องกัน
ทางไปสู่ความทุกข์อย่างแท้จริง ซึ่งก็คือเรื่องของกา
รภาวนานั่นเอง

เรานั่งหลับตาทุกวันเพื่ออะไร เพื่อจะได้ดูเรื่อง
เหล่านี้ มีอะไรอยู่ในใจเรา อะไรคือสิ่งทีนำไปสู่ความสุข
อะไรคือสิ่งทีนำไปสู่ความทุกข์ ความคิดชั่วร้ายเกิดขึ้น
ขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร ดับอย่างไร ความฟุ้งซ่านเกิด

อย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร ดับอย่างไร ความสงบเกิดอย่างไร
ตั้งอยู่อย่างไร ดับอย่างไร เราต้องศึกษาให้รู้ให้เห็นด้วยการ
มองด้านใน จะอ่านแต่หนังสืออย่างเดียวไม่ได้ เราต้อง
ทำงาน **ต้องดูด้านใน ดูความจริง เราจึงจะมีหลักใน
การบริหารจิตใจ มีโอกาสดำเนินชีวิตอย่างเป็นบัณฑิต
ไม่ต้องและไม่จำเป็นต้องดำเนินชีวิตอย่างเป็นพาล หรือ
ปล่อยส่วนที่เป็นพาลให้เป็นเจ้าของชีวิตเรา**

เออละ วันนี้ก็คงแสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา



...ความคิดนำไปสู่ความรู้สึก
และความรู้สึกก็นำไปสู่ความคิด
คือถ้ารู้สึกอย่างไร
ความคิดที่จะเกิดขึ้น จะสอดคล้องกับอารมณ์นั้น...

รู้สึก นึกคิด

วันนี้ อาตมาจะพูดเรื่องความคิดกับความรู้สึก ในการรับรู้ การพิจารณา การตัดสินใจเรื่องราวต่างๆ เรามักจะมองว่า ความรู้สึกอาจเป็นอุปสรรค เพราะทำให้จิตใจไม่เป็นกลาง ซึ่งก็มีส่วนจริงอยู่เหมือนกัน แต่ไม่เสมอไป ให้เราลองวิเคราะห์ความรู้สึกต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์หรือมีผลต่อความคิด เริ่มตั้งแต่การมองความยุ่งเหยิงสลับซับซ้อนของชีวิต เรื่องที่เราจำเป็นต้องตัดสินใจในแต่ละวัน ทั้งเรื่องเล็กเรื่องน้อยเรื่องใหญ่ ซึ่งเราต้องยอมรับว่า เวลาที่เราจะคิดหรือใช้เหตุใช้ผลมีจำกัดไม่เพียงพอ ดังนั้น ในหลายกรณี เราอาจจะอยากคิดว่าเราใช้เหตุผล ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้ว เรามักจะใช้ความรู้สึกมากกว่า เพราะถือว่าเป็นเรื่องจำเป็นที่เราต้องหาทางลัดในการดำเนินชีวิต หากจะดำเนินชีวิตด้วยเหตุด้วยผลอย่างเดียว ในแต่ละเรื่องที่ต้องคิดว่า...จะเอาอย่างนั้น

* พระธรรมเทศนาเรื่อง “รู้สึก นึกคิด” โดยพระอาจารย์ชยสาโร
บ้านบุญ วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

ดีหรือจะเอาอย่างนี้ดี ข้อดีคืออะไร ข้อเสียคืออะไร...
เราไม่มีเวลา

อาตมาพิจารณาว่า ความรู้สึกมีบทบาทสำคัญ
ในการเลือกที่เราจะให้เวลากับสิ่งใดบ้าง เมื่อเรามีเวลา
จำกัด เราจะสนใจศึกษา จะใส่ใจ จะเรียนรู้เรื่องอะไรบ้าง
คือส่วนใหญ่เราไม่ค่อยได้ใช้เหตุผลในการตัดสินใจว่า เราจะ
ใช้เหตุผลในเรื่องไหน แต่จะใช้ความรู้สึก ความรู้สึกทำให้
เรามีไฟกัศ ความรู้สึกทำให้เราเลือก...เอาเรื่องนี้...ไม่เอา
เรื่องนั้น **ความรู้สึกนี้แหละที่จะเป็นตัวเลือกเฟ้น หรือ
กำหนดว่า เราจะให้เวลา จะคิด จะพิจารณา จะสนใจ
ศึกษาเรื่องไหนบ้าง ซึ่งเราอาจจะให้ชื่อความรู้สึกนี้ว่า
“ศรัทธา”ก็ได้**

ความรู้สึกเป็นตัวกำหนดว่า เราจะให้เวลากับอะไร
เราจะให้เวลาอย่างไร ศึกษาอย่างไร ความรู้สึกต่างๆ นี้
หากพิจารณาตามหลักพุทธศาสนา จะแบ่งได้เป็นสองฝ่าย
คือ ฝ่ายกุศลกับฝ่ายอกุศล ถ้าพูดภาษาชาวบ้านก็คือ
ดีกับชั่ว หรือฝ่ายดีฝ่ายชั่ว อาจจะมีข้อสงสัยว่า ใครเป็นผู้
มีอำนาจตัดสินใจ อารมณ์นี้อยู่ฝ่ายดี อารมณ์นี้อยู่ฝ่ายชั่ว
จะตัดสินใจอย่างไร ด้วยหลักการอะไร หลักตัดสินใจสำหรับ

ชาวพุทธคือ **ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรู้การเห็นตามความเป็นจริง** ถือว่าเป็น**ความรู้สึกฝ่าย “กุศล”** คือมีรากมาจากปัญญา ส่วน**ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากอวิชชาหรือความไม่เข้าใจ หรือความเข้าใจผิด** ความรู้สึกเหล่านั้นอยู่ฝ่าย **“อกุศล”**

คำว่า “กุศล” หรือ “ดี” มีรากศัพท์มาจากคำว่า “ฉลาด” ในทางพุทธศาสนา เราจึงถือว่า **ความดีกับความฉลาดเป็นสองหน้าของสัจธรรมเดียวกัน** ถ้าฉลาดจริงย่อมต้องดี ถ้าดีจริงย่อมต้องฉลาด เพราะความดีคือสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรู้การเห็นตามความเป็นจริง ซึ่งจะมีคำถามต่อไปว่า ที่ว่า “รู้เห็นตามความเป็นจริง” นั้นเป็นอย่างไร หลักใหญ่ก็คือ “กฎแห่งกรรม” ซึ่งตรงนี้เราต้องยอมรับว่า เรายังไม่สามารถพิสูจน์กฎแห่งกรรมได้ทุกๆ ข้อ ทุกๆ ประเด็น ทุกแง่ทุกมุม เราอาศัยความไว้วางใจในปัญญาของพระพุทธเจ้า ทำไมเราจึงกล้าไว้วางใจพระพุทธเจ้าในสิ่งที่เรามองไม่เห็นหรือยังเข้าไม่ถึง เหตุผลก็คือ พระพุทธองค์ทรงสอนธรรมะหลักความจริงมากมายมหาศาล ในคัมภีร์บอกว่า คำสอนของพระองค์มีมากถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ หรือที่จริงน่าจะมากกว่านั้น และใน ๘๔,๐๐๐ คำสอน

นั่น มีมากมายหลายข้อที่เราสามารถพิสูจน์ได้ง่ายๆ ในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องใช้ปัญญาอะไรมาก

เมื่อเราศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าในลักษณะที่ไม่ใช่การเชื่อมงาย นำคำสอนของท่านแต่ละข้อมาเทียบเคียงกับชีวิตจริงของตัวเอง ชีวิตของคนรอบข้าง เพื่อพิสูจน์ว่าใช่หรือไม่ใช่ ถ้าทุกครั้งที่เรานำคำสอนของพระพุทธองค์มาพิสูจน์ แล้วได้คำตอบว่า “ใช่ ถูกต้อง” “ใช่ ถูกต้อง” “ใช่ ถูกต้อง” โดยไม่เคยแม้แต่สักครั้งเดียวที่จะรู้สึกว่าเป็น “ไม่ใช่” เมื่อเป็นเช่นนั้น ด้วยการพิสูจน์คำสอนระดับพื้นฐานจำนวนมากว่า “ใช่ ใช่ ใช่” และไม่มีคำตอบว่า “ไม่ใช่” ความรู้สึกจึงเกิดขึ้นจากการใช้เหตุผล

ก่อนหน้านี้ อตมมาบอกว่า ความรู้สึกนำไปสู่เหตุผล หากการใช้เหตุผลก็นำไปสู่ความรู้สึกได้เหมือนกัน ความรู้สึกที่ว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นจริง พระพุทธองค์เป็นผู้ที่เราไว้วางใจได้ ฉะนั้น เราจึงมีเหตุผลที่จะเชื่อสิ่งที่พระพุทธองค์ตรัส เช่น เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เป็นต้น เพราะทุกเรื่องที่พระพุทธองค์ทรงสอน ที่มนุษย์ปุถุชนธรรมดาทุกคนพิสูจน์ได้ ถูกต้องหมด เราจึงใช้เหตุผลง่ายๆ ว่า ถ้าพระพุทธเจ้าทรงสอนถูกต้องในทุกๆ เรื่อง

ที่เราพิสูจน์ได้ ทำไมเราจึงจะสงสัยในเรื่องที่เราพิสูจน์ไม่ได้หรือยังพิสูจน์ไม่ได้ เราเชื่อไว้ก่อนดีกว่า และพระพุทธรองค์ก็ไม่ได้ให้เราเชื่อร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ให้เชื่อในลักษณะที่รับคำสอนนี้ไว้เป็นหลักในการคิดพิจารณา เพื่อดูว่าเกิดผลอย่างไร

พระพุทธรองค์ตรัสว่า โลกแห่งสิ่งมีชีวิต มีการเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ และเครื่องขับเคลื่นหรือสิ่งที่กำหนดว่า จะขึ้นจะลง จะเกิดตรงไหน อย่างไร คือ “การกระทำ” แต่คำว่า “การกระทำ” นี้มีเงื่อนไขว่า ต้องเป็นการกระทำซึ่งประกอบด้วยเจตนา “กรรมคือเจตนา” ข้อนี้เราต้องจำไว้ให้ดี หากเราทำสิ่งใดด้วยเจตนาดี แต่ผลออกมาไม่สู้จะดี มันเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย และอาจจะเป็นบทเรียนสำหรับอนาคต แต่ไม่ถือว่าเป็นบาปกรรม เพราะเราไม่มีเจตนา เจตนาเป็นตัวตัดสินการกระทำว่าเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว

มุมมองความคิดที่ยอมรับในกฎแห่งกรรมว่า เราจะเจริญ จะเสื่อม จะทุกข์ จะสุข อยู่ที่เจตนา อยู่ที่การกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ซึ่งประกอบด้วยเจตนา พระพุทธรองค์ตรัสว่า เจตนาที่ประกอบด้วยความโลภ

ความโกรธ ความหลง จะนำไปสู่ทุกข์ และจะนำเราไป
สร้างทุกข์ สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นด้วย หลักสำคัญของ
ของพุทธศาสนา คือ ชีวิตคน ชีวิตสรรพสัตว์ทั้งหลายเป็น
ไปตามกฎแห่งกรรม ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยจิตใจที่
ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นความรู้สึกฝ่ายกรรมชั่ว เป็นฝ่ายอกุศล ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจาก
การยอมรับความเป็นจริงคือกฎแห่งกรรม ด้วยเจตนาที่
ปลอดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง แม้จะชั่วคราว
ก็ตาม ถือว่าเป็นความรู้สึกฝ่ายกุศล พูดอย่างนี้ฟังดูเป็น
นามธรรมมาก อาตมาขอยกตัวอย่างง่าย ๆ เรื่องความ
โกรธ **ความโกรธ คือ emotion เป็นความรู้สึกที่เรา
ถือว่าอยู่ฝ่ายอกุศล เพราะเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น
ใน “เรา” ใน “ของเรา” ในการโทษคนอื่น และการ
ถือว่า “เขา” เช่น “เขาไม่น่าทำอย่างนั้น เขาไม่ควรทำเลย
ทำอย่างนั้นมันแย่” เพราะเรามีความรู้สึกว่า มันควรจะเป็น
อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ “เขา” ควรจะเป็นอย่างใด
อย่างหนึ่ง และเราไม่พอใจว่า มันไม่ตรงกับที่เราต้องการ
ให้เป็น หรือที่เราเห็นว่าสมควรจะเป็น **ความโกรธนี้
ถ้าดูที่รากของมัน จะเห็นว่าเกิดจากการไม่ยอมรับ****

ความจริง คือ ถ้าเรามองตามความเป็นจริงตามกฎหมายแห่งกรรมว่า ในกรณีนั้น สิ่งนั้นเกิดขึ้น หรือคนนั้นทำอย่างนั้น เพราะเหตุปัจจัยต่าง ๆ เพราะการกระทำ เพราะเจตนา เมื่อสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างนี้ เมื่ออดีตที่ผ่านมาเป็นอย่างนี้ เหตุปัจจัยต่าง ๆ เป็นอย่างนี้ เจตนาของคนต่าง ๆ เป็นอย่างนี้ นี่คือผล มันจะเป็นอย่างอื่นไม่ได้ ฉะนั้น **การที่เราต่อต้านไม่ยอมรับความจริง เพราะมันไม่ตรงกับที่เราต้องการให้เป็น ทำให้เกิดความโกรธ** เราจึงถือว่า ความโกรธอยู่ฝ่ายโง่ ความโกรธอยู่ฝ่ายอวิชชา ความโกรธอยู่ฝ่ายทำร้าย ความโกรธไม่มีผลดีต่อความคิด

ความเมตตาสงสารเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง เป็นความรู้สึกที่อยู่ฝ่ายดี เพราะเกิดจากการรู้เห็นตาม**ความเป็นจริง** สมมุติว่า เราเห็นคนที่กำลังหลงอารมณ์ตัวเอง แล้วได้ทำได้พูดสิ่งที่จะสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ถ้าเราเข้าใจกฎหมายแห่งกรรม เข้าใจว่าใครก่อกรรมอันใดไว้ เขาจะต้องรับผลของกรรมนั้น **การเห็นตามความเป็นจริง คือไม่มีอัตตาตัวตนของเราเข้าไปยุ่ง ไม่เอาศักดิ์ศรีของเราเข้าไปยุ่ง ไม่เอาผลประโยชน์ส่วนตัวเข้าไปยุ่ง** แต่ดูตรงตามอาการ ตรงตาม

เรื่อง ตรงตามสภาวะที่เกิดขึ้น ความรู้สึกของเราที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ย่อมไม่ใช่โภภะ ไม่ใช่เหตุแห่ง ความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นคือเมตตากรุณา สงสาร อยากช่วย สรุปได้ว่า ถ้าเรามองด้วยความคิดผิด อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นฝ่ายอกุศล โดยธรรมชาติ แต่ถ้าเรามองด้วยสติ ด้วยการไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะเป็นฝ่ายกุศล

การทำโลกนี้ให้ดีขึ้น เราจะทำอย่างไรให้คนทำชั่วน้อยลง ให้ทำความดีมากขึ้น เพื่อให้สังคมสงบสุขขึ้นบ้าง ไม่ใช่ว่าจะไปขู่บังคับว่า อย่าทำความชั่วหรือทำความชั่วแล้วจะถูกลงโทษอย่างแรง และไม่ใช่จะไปขอร้องว่า จะต้องพยายามเป็นคนดีนะ ให้เราดูประวัติศาสตร์ที่ผ่านมาไม่ว่าที่ไหนหรือประเทศใด ที่ใช้วิธีขู่ให้คนกลัว เพื่อไม่ให้ทำชั่วทำบาปทำกรรม แล้วล่อให้คนทำความดีด้วยการให้รางวัลต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเงินทอง ศักดิ์ศรี อำนาจ หรือให้ความหวังว่า ตายแล้วจะได้ขึ้นสวรรค์ เท่าที่อาตมาศึกษาประวัติศาสตร์ ไม่เคยเห็นว่าได้ผลสักเท่าไร

คำตอบของพุทธศาสนาในเรื่องนี้คือ ชวนคนให้มีปัญญา ชวนคนให้ดูให้พิจารณาให้ดี ให้ลืมหูลืมตา

เรียนรู้ศึกษาชีวิตจริงของตัวเอง ทั้งด้านนอกด้านใน ศึกษาความเป็นมนุษย์ของตัวเอง เมื่อได้รู้ได้เห็นชัดมากขึ้น ความดีย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา นี่เป็นผลของการรู้เห็นตามความเป็นจริง ส่วนความชั่วนั้น กำเริบเพราะเราขาดความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง เพราะไม่ศึกษาให้รู้เท่าทันความรู้สึก เหตุผลต่างๆ จึงมักกลายเป็นผู้รับใช้ความรู้สึกฝ่ายอกุศลเสียมาก

การที่ความคิดความเห็นจะต้องอยู่กับความรู้สึกนั้น เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ มันเป็นเช่นนั้นเอง การจะฝึกให้คนใช้เหตุผลล้วนๆ โดยไม่มีความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้องเลยนั้น มันเป็นไปได้ไม่ได้ แต่คนเราต้องพยายามศึกษา ต้องพัฒนาตัวเอง พัฒนาชุมชน ให้มีความรู้ความเห็นชัดเจน จนถึงขั้นที่ว่า ความดีหลังไหลออกมาเป็นธรรมดา ฉะนั้น เรายังมีความหวัง เพราะความดีไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัย แต่จะเกิดขึ้นได้เมื่อคนเราสนใจศึกษาจนเห็นความจริง

ความรู้สึกที่มีประโยชน์ ที่เราควรจะพัฒนามีอะไรบ้าง ก็ตั้งแต่เรื่องหิริโอตตัปปะ ความละอายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาป เราต้องวิเคราะห์ก่อนว่า บาปคืออะไร

บาปคือกรรมซึ่งประกอบด้วยเจตนาที่มีโลก มีโกรธ มีหลง บาปคือกรรมชั่วนั่นเอง บาปไม่ใช่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่เป็นการกระทำที่เรียกว่า ว่า กรรมดำหรือกรรมชั่ว เราต้องกลัวและต้องระมัดระวังต่อการทำชั่ว แต่ความระมัดระวัง ความเกรงกลัวจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้ายังไม่มีหรือยังมีน้อย ก็ต้องอาศัยปัญญาการรู้เห็นตามความเป็นจริง นั่นแหละ ยกตัวอย่างเรื่องความระมัดระวัง ความระมัดระวังจะเกิดขึ้นเพราะความสำนึก ความสำนึกในเป้าหมายชีวิต ความสำนึกในอุดมการณ์ ความสำนึกในหน้าที่ต่าง ๆ ถ้าเราไม่คิดบ่อย ๆ ไม่ทบทวนบ่อย ๆ ในสิ่งที่เป็นอุดมการณ์ สิ่งที่เป็นเป้าหมาย สิ่งที่เป็นหน้าที่ สิ่งที่เป็นหลักชีวิต เราย่อมจะคิดไม่ทัน กิเลสเกิดขึ้นเร็ว มันคล่องแคล่วมาก เพราะเราได้เลี้ยงกิเลสไว้ไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้ว ฉะนั้น เมื่อเกิดกิเลสที่จะให้เราทำ ให้พูด ให้คิด ในสิ่งที่ไม่เหมาะสม ไม่ดี ไม่งาม ถ้าความคิดในทางกุศลไม่เร็วพอ วิ่งมาไม่ทัน เราได้ทำ ได้พูด ได้คิดไปแล้ว และเมื่อทำแล้ว พูดแล้ว คิดแล้ว ก็รู้สึกเสียดาย รู้สึกมีความผิด รู้สึกว่าตัวเองแย่

ฉะนั้น เราจึงต้องให้เวลากับการทบทวนเรื่องสิ่งที่เป็นอุดมการณ์ในชีวิต หรือสิ่งที่เป็นหน้าที่ของเราใน

สถานะต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นมนุษย์คนหนึ่ง เป็นลูก เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นเพื่อน เป็นประชาชน หรือ เป็นชาวพุทธ อะไรคือสิ่งที่เหมาะสม การกระทำ การพูด การคิด ที่เหมาะสม ที่เราต้องการจะพัฒนา เพื่อให้เป็น มนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นลูกที่สมบูรณ์ เป็นพ่อเป็นแม่ที่ สมบูรณ์ เป็นพี่เป็นน้องที่สมบูรณ์ เป็นต้น เราต้องคิด บ่อยๆ เมื่อคิดบ่อยๆ แล้ว มันจะอยู่ในสมอง เมื่อมีการ กระตุ้นยั่วยุให้กิเลสเกิดขึ้น ความสำนึกตัวหรือตัวสติ จะวิ่งมาทันทีว่า... โอ! ไม่ใช่ มันขัดกับหลักการ มันขัด กับอุดมการณ์ มันขัดกับเป้าหมาย ขัดกับหน้าที่... ถ้าทำ อย่างนั้น เรียกว่าไม่ทำหน้าที่เป็นลูกที่ดี ไม่ทำหน้าที่เป็น พ่อที่ดี ไม่ทำหน้าที่เป็นชาวพุทธที่ดี... เป็นต้น ความรู้สึก ขัดแย้งระหว่างสิ่งที่คิดจะทำและสิ่งที่เราถือว่าสมควรทำ สำหรับเรา นี่แหละคือความละเอียด...มันเกิดขึ้นตรงนี้

ในเบื้องต้น เราต้องฝึกความคิดให้คล่องอย่างที่ว่า เมื่อทำบ่อยๆ ความคิดหรือความสำนึกก็มีความคล่อง ของมันเหมือนกัน ให้เพียรฝึกจนกระทั่งมันคล่องเท่า หรือคล่องเกินกว่าความคล่องแคล่วของกิเลส พอกำลัง คิดจะ... ความละเอียดเกิดขึ้น โดยไม่ต้องคิดวิเคราะห์

และไม่ต้องใช้เหตุผลแล้ว เพราะมันถึงขั้นที่ว่าเหตุผล กลายเป็นความรู้สึก นี่คือการสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับความรู้สึก ความคิดนั้น ถ้าคิดในแนวทางเดียวกัน บ่อยๆ ภาษาศาสตร์เรียกว่าเป็น algorithm เมื่อคิดตามกระบวนการดั้งเดิมบ่อยๆ มันจะเกิดทางลัด จะเกิดความรู้สึกผุดขึ้นมาทันทีโดยไม่ต้องคิดแล้วว่า ...จะทำหรือไม่ทำดี... อยากทำนะ แต่ว่า...ไม่ต้องเสียเวลาคิด เพราะมีความรู้สึกวิ่งมาช่วย เป็นความรู้สึกที่เกิดจากปัญญา ไม่ใช่ความรู้สึกที่เกิดจากสัญชาตญาณหรือเกิดจากอวิชชา

ความละเอียดเน้นที่การกระทำ ส่วนความเกรงกลัวเน้นที่ผลกรรม เราทุกคน เวลาจะทำอะไรที่เราารู้สึกอยู่ลึกๆ ว่าไม่ดี ไม่ถูกต้อง มันจะมีความคิดหรืออะไรสักอย่างอยู่ในใจบอกว่า...ไม่รับฟัง อย่ามายุ่ง... ถ้าคิดอย่างนี้ก็ไม่ต้องทำอะไรกันเลยสิ... เราไม่ได้เป็นพระอรหันต์นะ เราเป็นฆราวาสธรรมดาๆ ช่างมัน... ใครๆ ก็ทำกัน... มันมีเหตุผลของกิเลสที่จะบอกว่า... อย่าไปคิดมากว่าถูกหรือผิด สมควรหรือไม่สมควร อย่าไปคิด เดี่ยวจะไม่ได้ทำ... อย่างนี้ตรงข้ามกับความเกรงกลัวต่อบาป แต่ถ้าเราฝึกบ่อยๆ ให้อำนาจ การกระทำด้วยกิเลสนั้น มันไม่ได้ทำอะไร

มันอาจจะให้ความรู้สึกให้ความสุขรุนแรงชั่วคราว อาจมีการกระตุ้นประสาทในลักษณะที่ชอบชั่วคราว แต่ผลที่เกิดขึ้นภายหลังมันไม่คุ้ม ผลกระทบต่อความรู้สึกเคารพนับถือตัวเอง ผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ผลกระทบต่อสุขภาพกายสุขภาพใจ หลายๆ อย่างนี้ ถ้าเรานั่งคิดดี ๆ ชั่งน้ำหนักข้อดีข้อเสียของการทำตามกิเลส มันไม่คุ้ม กิเลสก็รู้ว่ามันไม่คุ้ม มันจึงไม่ยอมให้เราคิด เพราะฉะนั้น เราต้องฝืนความรู้สึก ต้องคิดบ่อย ๆ ถึงเรื่องในอดีตที่เราเคยผิดพลาดไปแล้วก็ได้ นำมาเป็นบทเรียน เมื่อเราคิดบ่อย ๆ มันจะส่งผลให้เป็นกระบวนการหรือแนวทางความคิดที่เราจะคล่องโดยไม่ต้องคิด เหมือนกับเป็นทางลัด เป็นความรู้สึก ที่จะเป็นตัวกระตุ้นการกระทำหรือการไม่กระทำ เช่น กำลังจะคิดอะไร... โอ! ไม่ทำหรอก ถ้าทำแล้ว สุขนิดเดียวแค่นั้นแหละ แต่จะแยภายหลัง ไม่คุ้ม... นี่เป็นการยอมรับความจริงในทุกประเด็นในทุกแง่ทุกมุม ไม่เอาจิตไปจดจ่ออยู่เฉพาะความสุขสั้น ๆ ที่จะได้เร็ว ๆ นี้ ส่วนกิเลสก็จะคิดว่า ...จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน อนาคตจะเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ อยากได้ความสุขอย่างนี้ ต้องได้ความสุขอย่างนี้... มันคุ้มทุกสิ่งทุกอย่าง...

เอา! ขอให้ได้อย่างเดียว... นี่เป็นการคิดแบบกิเลส เราจะไปต่อด้านความรู้สึกความต้องการอย่างนี้ด้วยเหตุผลในขณะนั้นไม่ได้ มันไม่ทัน จิตใจไม่มีคุณสมบัติที่จะไปได้ว่าที่กันในเวลานั้น สิ่งที่จะช่วยชีวิตเราได้ ช่วยป้องกันอันตรายให้เราได้ คือความรู้สึก และความรู้สึกนั้นก็คือโอดัปะปะ ความกลัวต่อบาปกรรมหรือผลของการกระทำ

ความรู้สึกทั้งสองอย่างนี้ เป็นตัวอย่างความรู้สึกที่ไม่ได้เกิดจากสัญชาตญาณ หรืออาจเป็นได้ว่า บางคนเคยรักษาศีลมาหลายภพหลายชาติ มีบุญมีบารมีจนรู้สึกว่าการไม่ทำสิ่งไม่ดีเป็นเรื่องง่าย ไม่เห็นจะยาก อย่างนี้เรียกว่าเป็นบุญเป็นบารมี แต่ส่วนมากแล้ว เรายังต้องพัฒนาถึงแม้จะมีความละเอียดความเกรงกลัวต่อบาปอยู่ในระดับหนึ่ง แต่จะใช้เป็นเครื่องป้องกันอันตรายในทุกๆ เรื่องยังไม่ได้ เราต้องฝึก ฝึกด้วยการคิด ฝึกด้วยการพิจารณา ทบทวน ความละเอียดก็ฝึกด้วยอุตมการณ์ ด้วยหน้าที่ด้วยสิ่งที่เราเชิดชูว่าเป็นสิ่งที่เราต้องการจะให้มิในชีวิต ความเกรงกลัวก็ฝึกด้วยการพิจารณาผลการกระทำที่จะเกิดขึ้นในระยะสั้นระยะยาว ภายในกาย ภายในใจ ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง หรือกับสมบัติทรัพย์สินต่างๆ อย่างเช่นในกรณีการเล่นการพนัน เป็นต้น

ความคิดนำไปสู่ความรู้สึก และความรู้สึกก็นำไปสู่ความคิด คือถ้ารู้สึกอย่างไร ความคิดที่จะเกิดขึ้นจะสอดคล้องกับอารมณ์นั้น อารมณ์ความรู้สึกเปรียบเหมือนเป็นนิเวศน์ พืชต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในนิเวศน์นั้น ต้องสอดคล้องกับนิเวศน์ เช่น เราปลูกต้นส้มประดับในเมืองไทยได้ แต่ปลูกในอังกฤษไม่ได้ เพราะดินฟ้าอากาศไม่เหมือนกัน เมื่อเราคิดด้วยเมตตา รู้สึกเมตตา รู้สึกสงสาร ความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะเป็นไปในทางเอื้ออาทร เมื่อรู้สึกว่... โอ! น่าเอ็นดู... ทำอย่างไรเราจึงจะช่วยเขาได้... พอความคิดเกิดขึ้นจากอารมณ์ ความคิดนั้นก็ปรุงแต่งอารมณ์อีกที มันจะหมุน ๆ อยู่อย่างนั้น ถ้าจิตเป็นอกุศล มันก็ตรงกันข้าม เกิดความโกรธ พอโกรธแล้วความคิดด้วยความโกรธก็ปรุงแต่งไป ๆ ๆ เป็นการเติมเชื้อของความโกรธอีกที

ดังนั้น อาตมาจึงอยากให้เราเห็นความสัมพันธ์นี้อาศัยกันระหว่างความคิดกับความรู้สึก ถ้าเป็นฝ่ายอกุศล ย่อมน่ากลัว ส่วนฝ่ายกุศลย่อมนำไปสู่ความสุขความเจริญ การจะไม่ให้คนเรามีความรู้สึกเสียเลย มันเป็นไปได้ เราจึงต้องพัฒนาความรู้สึก เช่น หิริโอตตัปปะ เป็นต้น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการคิดพิจารณา หรือความรู้สึก

เมตตาสงสาร ซึ่งเกิดจากการรู้การเห็นตามความเป็นจริง
ของมนุษย์ เรื่องนี้เราดูได้จากพุทธประวัติ เมื่อพระพุทธองค์
ตรัสรู้ด้วยปัญญาและเสวยนิพพานสุขแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้น
ในพระทัยของพระองค์คือพระมหากรุณาธิคุณนั่นเอง
เพราะเมื่อพระพุทธองค์ทรงค้นพบความจริงว่า มนุษย์และ
สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนเป็นทุกข์ และเป็นทุกข์โดยไม่
จำเป็น เป็นทุกข์เพราะสมุทัย และมนุษย์มีศักยภาพที่จะละ
สมุทัยได้ สามารถเข้าถึงนิพพานได้เหมือนพระพุทธองค์
ถ้าประพฤติปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์แปด พระ
พุทธองค์ทรงเข้าใจว่า ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ใช่สิ่งที่ต้อง
ทำใจ ไม่ใช่การดลบันดาลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่ใช่แผนการ
ของพระเจ้าเป็นเจ้า แต่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย และมนุษย์
มีปัญญาพอที่จะรู้และเข้าใจ พอที่จะละบาป บำเพ็ญ
กุศล ขำระจิตใจของตนให้ขาวสะอาดได้ หลังจากนั้น
พระพุทธองค์จึงทรงเริ่มการเผยแผ่ประกาศพระสัทธรรม
ตลอด ๔๕ พรรษา พระพุทธองค์ทรงใช้เวลาตั้งแต่เข้ามีด
จנדิกจन्दินเพื่อโปรดสัตว์ ทรงโปรดสัตว์ด้วยเจตนาและ
ด้วยความรู้สึก ด้วยพระมหากรุณาธิคุณ ส่วนกุศลโอบาย
และหลักคำสอนต่างๆ ที่ทรงใช้ในการสั่งสอนพระสาวก
และสรรพสัตว์ทั้งหลายนั้น พระองค์ทรงใช้ปัญญา คือ

ปัญญาและความกรุณาสองอย่างนี้ต้องไปด้วยกัน ความกรุณาเป็นสิ่งที่ให้แรงบันดาลใจที่จะยอมเหน็ดยอมเหนื่อยทำประโยชน์เพื่อโปรดสัตว์ ปัญญาคือความสามารถในการเลือกแนวคิด เลือกคำพูด เลือกหลักการต่าง ๆ ที่ผู้ฟังสามารถนำไปใช้แก่จิตใจตนเอง ให้เข้าถึงหลักธรรมได้

ตอนต้น อาตมาได้กล่าวถึงศรัทธา **ศรัทธาคือความรู้สึก** ซึ่งในทางพุทธศาสนา ต้องมีเหตุผลเป็นพื้นฐาน และในขณะเดียวกัน ก็มีความอ่อนน้อมถ่อมตนด้วยว่า **ยังไม่รู้ยังไม่เห็นทั้งหมด แต่เชื่อไว้ก่อน เพราะเรารู้สึกว่า พระศาสดาของเราน่าไว้วางใจที่สุด** เมื่อมีศรัทธาแล้ว เราจึงมีเขมทิศว่า เรื่องนี้น่าสนใจไหม... เอ! ก็น่าสนใจนะ แต่เราไม่มีเวลาหรอก... ชีวิตมันสั้นเกินไป... โอ! เรื่องนั้นมันน่าสนใจนะ บันเทิงดี ก็ชอบเหมือนกันนะ แต่ไม่เอาหรอก... เราไม่มีเวลา... ไม่ใช่จะประณามเรื่องน่าสนใจที่น่าบันเทิงว่ามันเลวร้าย แต่เราเกิดมาในโลกนี้ **ไม่รู้ว่าจะอยู่ได้กี่ปี เพราะฉะนั้น เมื่อเรามีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า เราต้องทำชีวิตของเราให้เรียบง่าย ให้มีโอกาสเจริญในธรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้** ศรัทธาทำให้เรามีโฟกัสที่ชัดเจนและมีความมุ่งมั่น

ความรู้สึกอีกประเภทที่กล่าวถึงกันบ่อย ๆ คือ จันทะกับตัณหา ในทางโลกโดยเฉพาะโลกตะวันตก จะเห็นชัดเลยว่า มีการใช้ตัณหาเป็นเครื่องกระตุ้นความอยากของคน เพราะเข้าใจว่า ความขยันเกิดจากความอยาก ถือว่าความเห็นแก่ตัวเป็นสิ่งที่ดี เพราะทำให้คนแข่งขันกัน ถือว่าสังคมเจริญด้วยการแข่งขัน มีการแข่งขันที่ไหน มีความเจริญที่นั่น จริง ๆ แล้ว การแข่งขันเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความเจริญได้ แต่ก็เป็นสิ่งที่นำไปสู่ความเสื่อมได้เช่นกัน แล้วแต่บริบท การทำงานเป็นทีม การเสียสละเพื่อส่วนรวม ก็เป็นสิ่งที่นำไปสู่ความเจริญได้เหมือนกัน และอาจเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมได้ด้วย แต่ไม่บ่อยนัก **ผู้มีปัญญาจะต้องรู้ว่า กรณีไหนบริบทไหนตรงไหนอย่างไร จึงจะเน้นการแข่งขัน ตรงไหนที่จะเน้นการเสียสละเพื่อส่วนรวม** ถ้าจะเอาแต่แข่งขันกันในทุก ๆ เรื่อง องค์กรและสถาบันต่าง ๆ ก็จะไม่มั่นคงนัก เพราะต่างคนต่างคิดที่จะเอาตัวรอด หรือคอยแต่จะหาผลประโยชน์ส่วนตัว

เรื่องแรงดลบันดาลใจที่เรียกว่าความอยากนั้น พุทธศาสนาแยกแยะความอยากออกเป็นสองอย่างเช่นกัน คือ ความอยากที่เป็นกุศลกับความอยากที่เป็น

อกุศล ฝ่ายอกุศลเรียกว่าตัณหา เพราะเป็นความอยาก
ได้ผล อยากได้ อยากมี อยากเป็น หรืออยากให้พ้นจาก
สิ่งนั้น ไม่อยากให้ได้สิ่งนี้ ความอยากแบบนี้มีพลัง แต่
มักจะมีผลข้างเคียงมาก เพราะเมื่อตัณหาความอยาก
เน้นที่ผลของการกระทำ จะเกิดปัญหาเสมอว่า ตัวการ
กระทำเป็นแค่เงื่อนไขที่ต้องทำ เพื่อให้ได้สิ่งที่อยากได้ เช่น
เงินเดือน ลาก ยศ สรรเสริญ สุข ซึ่งเห็นได้ชัดว่าจะนำไปสู่
๑. งานที่ฉาบฉวยไม่เรียบร้อย และ ๒. ความท้อจิต

**พุทธศาสนาจึงเน้นให้เราเปลี่ยนแรงดลบันดาล
ใจ จากความอยากที่เป็นตัณหา ให้เป็นความอยากที่
เป็นฉันทะ** ซึ่งก็เป็นความรู้สึกเช่นกัน แต่เป็นความรู้สึก
ที่มีความอยากในตัวการกระทำ เช่น ต้องการทำสิ่งที่เป็น
หน้าที่ให้ดีที่สุด ให้เกิดความภาคภูมิใจ เกิดความ
ปลาบปลื้ม ให้มีการคิดสร้างสรรค์ ให้มีการพัฒนาในตัว
การกระทำ โดยถือว่า เรื่องลาก ยศ สรรเสริญ สุข มันคง
ตามมาเองอย่างไม่ต้องสงสัย ถ้าเราทำงานด้วยใจรัก
ด้วยความเคารพ ด้วยความตั้งอกตั้งใจ จะทำให้งานดีขึ้น
เรื่อย ๆ มีความพอใจ มีความปลื้มใจในตัวงาน ในตัวเหตุ
ความรู้สึก ความคิด ในการตัดสินใจอะไรควรอะไรไม่

ควร หากทำด้วยตัณหา ก็อย่างหนึ่ง ทำด้วยฉันทะก็อีกอย่างหนึ่ง เช่น คนที่ทำงานด้วยตัณหา เอาแต่เงินเป็นใหญ่ จะต้องคิดว่า ทำอย่างไรค่าใช้จ่ายจึงจะน้อยที่สุด จ่ายค่าจ้างลูกน้องให้ต่ำที่สุด เพื่อจะได้กำไรมากที่สุด เรื่องสุขภาพกายสุขภาพจิตของลูกน้องไม่เคยสนใจ สนใจแต่เงินอย่างเดียว โดยอ้างการแข่งขัน อ้างนั่นอ้างนี่ เป็นต้น อย่างนี้เรียกว่า เป็นผู้บริหารด้วยตัณหา แต่ผู้บริหารด้วยฉันทะจะคิดว่า นี่คือนานที่ ต้องทำ อยากทำให้ดี อยากจะเป็นบริษัทหรือเป็นองค์กรที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นได้ และในการเป็นองค์กรเป็นบริษัทที่ดีที่สุดนั้น ต้องสนใจสุขภาพกายสุขภาพจิตของลูกน้องด้วย ต้องการทำประโยชน์ทั้งทางโลกทางธรรมด้วย ต้องการทำให้ทุกคนที่ทำงานที่นี่มีความภาคภูมิใจ มีความสุข มีความรู้สึกเหมือนเป็นครอบครัว เสียสละเพื่อกันและกัน ไม่ว่าจะบริหารแบบใด ก็ต้องขยันทำงานเหมือนกัน แต่กลุ่มฉันทะมีความสุขในความขยัน ไม่ใช่คอยดูว่า อีกกี่วัน จะถึงวันเสาร์ อีกกี่วัน จะถึงวันอาทิตย์ จะได้ไม่ต้องทำงาน จะได้พักผ่อนเสียที

เมื่อมีฉันทะ มีความมุ่งมั่น มีความรัก ความพอใจ ทั้งในตัวการงานและตัวองค์กร ย่อมมีผลดีต่อคุณภาพ

ชีวิตของทุกคนที่เกี่ยวข้อง ความคิดสร้างสรรค์ที่จะ
ปรับปรุงแก้ไข และทำให้มันดีขึ้น ๆ ย่อมผุดขึ้นมาเรื่อย ๆ
แต่ถ้าทำด้วยความอยาก อยากได้ผลมาก อยากได้ผล
เร็ว จะทำให้คุณภาพชีวิตของทุกคนเสื่อมไป ความคิดที่
ประกอบด้วยฉันทะ การทำให้ตัวการกระทำ และทำให้
ปัจจุบันดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้และดีสำหรับทุกคน จะต่าง
กันมากจากความคิดของผู้ที่ถือว่า ลูกน้องเป็นเสมือนวัตถุ
ที่ต้องใช้ให้เต็มที่ บีบให้เต็มที่แล้วทิ้ง จ้างคนใหม่เงินเดือน
ถูกกว่ามาแทน ช่างมัน ไม่เป็นไร ดังนั้น ความคิดในทุก ๆ
ทาง ให้สังเกตแรงดลบันดาลใจว่า อยู่ฝ่ายต้นเหตุหรืออยู่
ฝ่ายฉันทะ จะทำเพื่อผลประโยชน์ หรือจะให้ความสำคัญ
มากน้อยกับปัจจุบัน กับการกระทำ กับความเป็นอยู่ของ
ทุก ๆ คนที่เกี่ยวข้อง

วันนี้ อาตมาได้ให้ข้อคิด เรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง
ความคิดกับความรู้สึก **ความรู้สึกที่เป็นอกุศลมักจะทำให้
เรื่องยุ่งเหยิง และทำให้เกิดปัญหามาก** เพราะฝ่ายอกุศล
อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการไม่รับรู้ต่อกฎแห่งกรรม ไม่รับรู้
ต่อความเป็นจริง ไม่รับรู้ต่อหลักความเสื่อมความเจริญ
ความโกรธ ความทะเยอทะยานอยากได้ ความอิจฉา

พยาบาท ความถือตัวถือตน หรือความรู้สึกที่เป็นฝ่าย
โมหะ เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความหดหู่
ความรู้สึกเหล่านี้ล้วนเกิดจากความคิดผิด ทำให้เกิด
ความคิดปรุงแต่งต่างๆ นานา ซึ่งมีแต่จะเพิ่มความทุกข์
เพิ่มความเดือดร้อนทั้งกับตัวเองและผู้อื่น แต่ถ้าเรา
ฝึกตนให้รู้จักพิจารณา ให้มีสติรับรู้ต่อความจริง มีศรัทธา
ในกฎแห่งกรรม มีศรัทธาในความสามารถของตน ในการ
ละบาป บำเพ็ญกุศล ซ้ำระจิตใจของตนให้ขาวสะอาด
จะทำให้ความรู้สึกดี ๆ ความรู้สึกที่ทำให้ชีวิตของเรา
สดชื่นเบิกบาน ผุดขึ้นมาเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องบังคับ **ความ
รู้สึกดีงามนั้นเกิดขึ้นได้ เพราะเราเพียรพยายามรับรู้
ต่อความเป็นจริง**

เออละ วันนี้ได้แสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา





...การที่เราสามารถหยุดคิดเฉพาะเรื่องส่วนตัว
หรือผลประโยชน์ส่วนตัว
แล้วเปิดใจกว้าง
รับรู้ต่อความทุกข์ ความสุขของผู้อื่น
ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต
ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
อย่างนี้คือเอกลักษณ์ของบัณฑิต

เพื่ออนุชน

ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว... น่าจะประมาณ ๒ - ๓ เดือนก่อนกระมัง แต่รู้สึกว่ามัน อืดมาเปิดสมุดโน้ตเก่า ๆ เจอนิทานที่เคยจดไว้ คงจะมาจากหนังสือเล่มใดเล่มหนึ่ง วันนี้จะเล่าให้ฟัง เป็นเรื่องคนจีนที่อยากเรียนอยากศึกษา เรื่องการเล่นแร่แปรธาตุ เขาออกจากบ้านแล้วขึ้นไปหาอาจารย์ ได้เจออาจารย์อยู่ในถ้ำ จึงฝากตัวเป็นศิษย์ ศึกษาเล่าเรียนวิชาของอาจารย์อยู่นานจนชำนาญ วิชาสุดท้ายคือการแปรธาตุอะไรก็ได้ให้เป็นทองคำ ศิษย์คนนี้เก่งมาก เรียนแล้วทำได้เลย จากนั้น อาจารย์ก็อนุญาตให้ออกจากสำนัก ไปรูดงค์หรือไปไหนสักแห่งก่อนไป ลูกศิษย์ถามอาจารย์เรื่องการแปรธาตุ ที่ตอนนี้ไม่ว่าจะจับอะไร เขาก็ตั้งอธิษฐานจิตเปลี่ยนสิ่งนั้นเป็นทองคำได้ เขาสงสัยและอยากทราบว่าทองคำมีอายุหรือไม่

* พระธรรมเทศนาเรื่อง “เพื่ออนุชน” โดยพระอาจารย์ชยสาโร
บ้านบุญ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๒

มันจะเปลี่ยนเป็นทองคำตลอดกาลนาน หรือมีอายุว่า
วันใดวันหนึ่งมันจะกลับเป็นเหมือนเดิม อาจารย์ตอบว่า
มีอายุเหมือนกัน คือเก้าสิบเก้าปี ลูกศิษย์จึงบอกว่า “ถ้า
อย่างนั้น ผมขอไม่ใช้วิชานี้ต่อไป ผมสละสิทธิ์” อาจารย์
ง...ถามว่าทำไม ลูกศิษย์ตอบว่า “ผมคิดว่า ความสุข
ที่ผมจะได้จากการแปรธาตุเป็นทองคำ คือจะได้เป็น
คนร่ำคนรวย ผมคงมีความสุขน่าดู แล้วยิ่งไปกว่านั้น
ผมยังสามารถทำประโยชน์ ทำทองคำให้กับผู้มีพระคุณ
ให้กับครอบครัวได้ แต่เมื่อผมชั่งน้ำหนักความสุขที่ผมจะ
ได้และสามารถจะให้จากการแปรธาตุนี้ กับความทุกข์
ของผู้ครอบครองหรือผู้เป็นเจ้าของในอนาคตเมื่อทองคำ
กลับคืนสภาพเดิมนั้น หากเทียบกันแล้ว ไม่รู้ว่าอันไหน
จะมากกว่ากัน ผมสงสัยคนที่ยังไม่เกิด ที่อยู่ดี ๆ วันหนึ่ง
ทองคำของเขาจะเปลี่ยนเป็นโลหะธรรมดา ผมไม่อยากจะ
เป็นเหตุให้คนในอนาคตเป็นทุกข์แบบนี้ ผมเลยไม่เอา
ดีกว่า”

อาตมาชอบเรื่องนี้มาก คือชอบคนที่สามารถนึก
ถึงคนที่ยังไม่เกิด ซึ่งหลักนี้มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล
พระอรหันต์ เช่น พระมหากัสสปะ เป็นต้น ท่านเป็น

ตัวอย่างที่ดี หลังจากที่ท่านบรรลุธรรมแล้ว ไม่ใช่ว่าท่านจะพักผ่อนอยู่เฉยๆ ถือว่าท่านเป็นผู้ที่ไม่ต้องศึกษาอะไรอีกแล้ว จบการศึกษา จบการปฏิบัติ ไม่มีกิเลสอีกแล้ว ควรจะพักผ่อนได้ แต่ท่านไม่ได้ทำอย่างนั้น ท่านก็ยังถือข้อวัตรปฏิบัติดั้งเดิม แม้พระพุทธองค์ทรงขอร้องพระมหากัสสปะให้อยู่สบายๆ เรื่องข้อวัตรปฏิบัติที่อุกฤษฏ์ต่างๆ นั้น ไม่ต้องทำแล้ว เพราะนอกจากจะเป็นพระอรหันต์แล้ว อายุท่านก็มากด้วย แต่พระมหากัสสปะทูลว่า ท่านไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง แต่ทำเพื่ออนุชนรุ่นหลังทำเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้รุ่นน้องหรือลูกศิษย์ลูกหาในชาติปัจจุบัน และผู้ที่ยังไม่มาเกิด คือเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับอนาคตข้างหน้าด้วย นี่คือเอกลักษณ์ของผู้ที่มีจิตใจสูงคือไม่ได้ดูเฉพาะสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน แต่ยังคำนึงถึงอนาคต และไม่ใช่อนาคตของตัวเองว่า เมื่อเราแก่แล้วจะเป็นอย่างไร หรือกังวลเรื่องบั้นปลายชีวิตของตน แต่พระมหากัสสปะและผู้มีจิตใจสูงจะคำนึงถึงอนาคตหลังจากที่ท่านตายไปแล้ว หลังจากที่ท่านไม่อยู่อีกแล้ว การที่เราสามารถหยุดคิดเฉพาะเรื่องส่วนตัวหรือผลประโยชน์ส่วนตัว แล้วเปิดใจกว้างรับรู้ต่อความทุกข์ ความสุขของผู้อื่น ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ทั้งใน

ระยะสั้นและระยะยาว อย่างนี้คือเอกลักษณ์ของบัณฑิต

ผู้ที่เคยไปเที่ยวประเทศอังกฤษ อาจได้ไปชมปราสาทหรือบ้านหลังใหญ่ ๆ บ้าง สมัยก่อน อังกฤษเป็นประเทศมหาอำนาจ คือไปรีดไถทรัพย์สินสมบัติของคนทั่วโลก เอาของดี ๆ ของเขามาไว้ในพิพิธภัณฑ์บ้าง เอาเงินทองของเขาไปใช้สร้างบ้านหลังใหญ่ ๆ อังกฤษจึงเต็มไปด้วยบ้านหลังใหญ่ ๆ ซึ่งส่วนมากเป็นผลของการทุจริตมากกว่าสุจริต ทุกวันนี้ หลายแห่งตกเป็นที่ของรัฐซึ่งคนทั่วไปสามารถเข้าไปชม สมัยก่อน อาตมาก็ชอบไปดู โดยเฉพาะ park ที่อยู่รอบ ๆ บางแห่งเนื้อที่เป็นร้อย ๆ ไร่ ร้อย ๆ เอเคอร์ มีต้นไม้ใหญ่ ๆ สวยมาก ที่อาตมาประทับใจคือ เมื่อประมาณสองสามร้อยปีที่แล้ว มีนักจัดสวนที่มีชื่อเสียงที่สุดในยุคนั้น ชื่อ Capability Brown ท่านผู้นี้ ออกแบบสวนให้ชนชั้นสูงทั่วประเทศ เมื่อเราดูการวาง landscape จะมีระตังนั้น มีเนินตรงนี้ มีต้นไม้ตรงนั้น มันสุดยอดเลย แต่ที่อาตมาประทับใจที่สุดคือ ความสวยงามเหล่านี้ ผู้ออกแบบไม่เคยเห็น เพราะไม้เนื้อแข็งที่อังกฤษใช้เวลาเติบโตนานมาก ต้องใช้เวลาห้าสิบปี

ถึงร้อยปีก็จะสวย เพราะฉะนั้น ผลงานทั้งหมดของ Capability Brown นั้น ตัวเขาเองไม่เคยเห็น มีแต่คนที่เกิดหลังจากที่เขาตายไปแล้วที่เห็น อาตมาว่า **การที่เราสามารถทำอะไรเพื่ออนาคต เพื่อความอยู่ดีของสังคม หรือเพื่อความสุขของคนในระยะยาว เป็นสิ่งที่น่าชื่นชม**

เรื่องการทำความดี มีบทสวดพระปริตรที่ญาตีโยมบางคนอาจเคยท่อง เคยอ่าน หรือเคยฟัง คือเมตตปริตร หรือกระณะนิยะเมตตะสูตรตั้ง เป็นพระปริตรที่รวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเมตตา เข้าใจว่า พระพุทธองค์ตรัสคำสอนนี้ หลังจากที่พระกลุ่มหนึ่งไปปกกลดอาศัยอยู่ในป่า แล้วถูกอมนุษย์ทั้งหลายรังแก พระก็ชอบตรงนั้นมากเพราะร่มรื่นดี เหมาะแก่การภาวนา แต่อยู่ไม่ได้เพราะอมนุษย์รบกวนตลอดเวลา ท่านจึงเดินทางไปขอคำแนะนำจากพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์จึงตรัสพระสูตรนี้และสั่งว่า ให้เดินทางกลับไปแล้วสวดบทนี้แผ่เมตตาให้อมนุษย์ แล้วอมนุษย์จะไม่เป็นศัตรูกับเรา พระสงฆ์ท่านเชื่อฟัง ทำตามแล้วได้ผล ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา จึงเป็นธรรมเนียมว่า เวลาพระธุดงค์จะไปปกกลดที่ไหนที่

ดูน่ากลัว เช่น ป่าช้าหรือป่าดงดิบ เมื่อป่าปกคลุมแล้ว สิ่งแรก
ที่ต้องทำ คือต้องสวดบทนี้ เป็นบทที่อาตมาชอบที่สุดบท
หนึ่ง ช่วงแรกของพระสูตร บรรยายคุณสมบัติของบัณฑิต
คุณสมบัติของผู้มีจิตสูง มีข้อหนึ่งว่าอุชูจะ สุอุชูจะ ซึ่ง
คนที่เคยอ่านอาจจะสงสัยก็ได้ อาตมาเองก็สงสัย อุชู
แปลว่าซื่อสัตย์ คำว่า สุ แปลว่า ดี เรียกว่า ต้องซื่อสัตย์
ด้วย ซื่อสัตย์อย่างดีด้วย อาตมาสงสัยตั้งแต่อ่านเจอครั้งแรก
ว่า ซื่อสัตย์กับซื่อสัตย์อย่างดีต่างกันอย่างไร ทำไม
พระพุทธเจ้าทรงใช้ทั้งสองคำ ต่อมา อาตมาจึงได้คำตอบ
โดยบังเอิญจากการพิจารณาศัพท์ในภาษาอังกฤษ คือ
ซื่อสัตย์จะตรงกับคำว่า honest ความซื่อสัตย์ก็ honesty
แต่มันมีคำว่า integrity ซึ่งแปลเป็นไทยยาก ส่วนมาก
ต้องยอมแปลว่าซื่อสัตย์เหมือนกัน แต่อาตมาว่า honest
หรือ honesty ตรงกับคำว่าอุชู ส่วน integrity ตรงกับ
คำว่า สุอุชู สองคำนี้ต่างกันอย่างไร มีคนอธิบายความ
หมายของ integrity หรือความซื่อสัตย์อย่างดี หรือสุอุชู
ว่า คือ ทำความถูกต้อง ทั้ง ๆ ที่ไม่มีใครเห็น หมายความว่า
แม้อยู่ในที่ลับหูลับตา ในที่ ๆ ไม่มีใครรู้ ไม่มีใครเห็น
ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เราก็ยังทำสิ่งที่ถูกต้องอยู่เสมอ
ส่วนซื่อสัตย์นั้น อาจจะซื่อสัตย์เพราะกลัวการลงโทษ

กลัวคนอื่นรังเกียจ กลัวคนอื่นดูถูก หรือเป็นความเชื่อลัทธิที่มีข้อจำกัด คือเชื่อลัทธิเฉพาะอยู่ในที่ที่มีคนเห็น แต่ถ้าเป็นเชื่อลัทธิอย่างดีหรือ integrity คือรักษาความถูกต้อง เพราะรักความถูกต้อง บูชาเชิดชูความถูกต้อง โดยไม่สนใจว่า คนอื่นจะเห็นหรือไม่เห็น จะชื่นชมหรือตำหนิ เพราะถือความถูกต้องเป็นหลักชีวิต ซึ่งคนเราต้องมีหลักชีวิตที่ชัดเจนอย่างนี้ เปรียบเสมือนสมอของเรือหรือเข็มทิศของชีวิต เพราะในชีวิตประจำวันที่ยุ่งเหยิง มีทั้งการกดดัน การยั่วยุสารพัดอย่าง เราไม่ค่อยจะมีเวลาหยุดคิดพิจารณาในข้อดีข้อเสียอะไรมากมาย ฉะนั้น สิ่งที่จะเป็นที่พึ่งของเราได้ในกรณีนั้น คือศีลธรรม ศีลห้าเป็นเครื่องรับประกันความปลอดภัยว่า อย่างน้อย ถ้าเราไม่ละเมิดศีลห้าข้อนี้ ก็จะไม่ทำบาปกรรมที่จะนำไปสู่ความทุกข์ความเดือดร้อนอย่างหนักในภายหลัง แต่พร้อม ๆ กับศีลห้าข้อนั้น เราควรจะมีหลักชีวิตควบคู่ไปด้วย เช่น ศีลข้อแรก เรื่องการไม่เบียดเบียน เราก็มีหลักชีวิต คือความเมตตา กรุณา ศีลแต่ละข้อจะเข้าลักษณะงดเว้นไม่ทำ แต่ก็ต้องมีสิ่งที่ดีควรทำควบคู่ไปด้วย ไม่ใช่เอาแต่ทางลบอย่างเดียว อย่างศีลข้อที่ห้า งดเว้นจากการดื่มสุราหรือการใช้ยาเสพติดต่าง ๆ คนไม่เข้าวัดอาจเข้าใจว่า มันดูขาดทุน

อย่างเดียว เพราะต้องสละสิ่งที่ทำให้ความสุขกับเรา ทำให้ชีวิตเราหดลง หรือทำให้ขาดความสุขบางอย่างที่เราควรจะได้ในชีวิตธรรมดา แต่ถ้าเรามองในแง่คุณธรรมที่เป็นคู่กับศีลห้า คือ ความบูชาและความรักสติและปัญญา ความมีอุดมการณ์ในการพัฒนาสติและปัญญา คนที่มีหลักชีวิตว่า เมื่อเกิดมาแล้ว ก็ต้องการจะพัฒนาตนให้เป็นผู้มีสติให้มีปัญญามากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจในชีวิตของมนุษย์ ได้สติ ได้ปัญญาเมื่อไร ก็เรียกว่าได้กำไรล้ำค่า ดังนั้น เมื่อเราเทียบความสุขที่ได้จากการดื่มเหล้าหรือสุรา ซึ่งอาจจะมีส่วนหนึ่งที่ได้ คือ ได้ความครึกครื้น ความผ่อนคลาย ความสนุกสนาน พอสมควร แล้วถ้ามองเฉพาะความสนุกความสุขที่ได้ อย่างเดียว เราอาจจะไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องเลิกต้องงดเหล้า แต่ถ้ามองในแง่อุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในการพัฒนาสติและปัญญา.. โอ! มันชัดมากเลย... คือ ถ้าเรามุ่งมั่นต่อการพัฒนาจิตใจ การดื่มเหล้ามันเข้ากันไม่ได้เลย ฉะนั้น เรื่องการงดเว้นจากสิ่งต่าง ๆ ถ้าเรามองเฉพาะสิ่งที่เรางด นั้นเรียกว่ามองไม่รอบคอบ แล้วเหตุผลในการเลิกในการงดก็จะไม่ชัดเจน ทำให้ไม่มีกำลังใจ แต่เมื่อเราเห็นความมั่งคั่ง ความเป็นที่พึงของสติ ความเป็นที่พึงของ

ปัญญาว่า นี่แหละ คือสิ่งที่เราต้องการในชีวิต หากเราต้องการสติ ต้องการปัญญา เราต้องเสียสละสิ่งที่ขัดขวางที่ทำให้สติและปัญญาเกิดขึ้นไม่ได้ เราจึงจะเห็นว่า การงดดื่มเหล้าเป็นเรื่องเล็กน้อย เราจะไม่รู้สึกว่าเขาอดทน แต่เพื่อจะได้ทำอะไรในระยะยาว

เมื่อครู่นี้ อาตมาได้เริ่มต้นด้วยการพูดถึงเรื่องการมองในระยะยาวและการเป็นตัวอย่าง เรื่องการเป็นตัวอย่างนี้สำคัญมาก เคยมีผู้ปกครองมาปรึกษาเรื่องลูกว่า ลูกไม่ค่อยสงบ ฟุ้งซ่าน รุนว้าย อยากให้ลูกสงบ จะให้ลูกนั่งสมาธิเป็นประจำได้อย่างไร เมื่อมีใครถามอย่างนี้ อาตมาต้องย้อนถามทันทีว่า แล้วคุณพ่อคุณแม่ นั่งสมาธิบ้างหรือเปล่า คำตอบคือ “ไม่” ...การสอนลูกที่ขัดที่สุด คือการกระทำ ซึ่งมีอำนาจมากกว่าคำพูด ถึงคำพูดจะดี มีเหตุมีผล แต่ผู้ฟังไม่เชื่อ ไม่ไว้วางใจ ไม่ศรัทธาผู้พูด มันก็ไม่เกิดประโยชน์นะ ฉะนั้น บางครั้งผู้ปกครอง ผู้เป็นเจ้านาย หรือผู้มีอำนาจ มักจะคับข้องใจว่า ผู้อยู่ใต้อำนาจไม่เชื่อฟังขนาดเราอธิบายอย่างชัดเจนหมดทุกสิ่งทุกอย่าง... ใช่...มันขัด...แต่การถ่ายทอดหรือการสื่อสารไม่ได้ขึ้นกับสิ่งที่พูดอย่างเดียว มันขึ้นกับความรู้สึกต่อกันและกันด้วย

ในชีวิตของเรานั้น การพยายามเป็นตัวอย่่างที่ดีเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความเป็นผู้นำ ถ้าจะเป็นผู้นำในครอบครัว ผู้นำในสถาบัน องค์กร หรือผู้นำในลักษณะไหนก็ตาม การที่เราเป็นผู้ทำด้วยตัวเอง เป็นการพิสูจน์ว่า นี่เป็นเรื่องสำคัญ ถึงขั้นที่ตัวเราเองยอมทำ แต่ถ้าเราเอาแต่พูดว่า “มันดีนะ มันดีมากนะ มันต้องทำ” แล้วตัวเราไม่ทำ คำพูดของเราก็ไม่มีน้ำหนัก ตอนเด็ก ๆ ช่วงที่อาตมาอายุ ๖ - ๗ ขวบ โยมพ่อบังคับให้ไปโบสถ์วันอาทิตย์ อาตมาไม่อยากไป ไม่เชื่อ แต่จำเป็นต้องไป ต้องถีบจักรยานไปทุกวันอาทิตย์ อดทน อดทน อดทน สุดท้ายไม่ไหวแล้ว บอกโยมพ่อว่า คงจะไม่ไปแล้ว พ่อก็บอกว่า... ควรไปมันดี ต้องไปโบสถ์วันอาทิตย์... อาตมาก็ถามว่า ถ้ามันดีแล้วทำไมพ่อไม่ไป พ่อก็พูดไม่ออก เพราะพ่อก็ไม่ศรัทธาเหมือนกัน แต่พ่อคิดว่า เป็นหน้าที่ของผู้ปกครองที่ต้องให้ลูกไปโบสถ์ ทั้ง ๆ ที่ตัวเองไม่เชื่อเลย อาตมาจึงงดการศึกษาทางคริสต์ศาสนาตั้งแต่ ๗ ขวบ จึงไม่ค่อยมีความรู้เท่าไร การเป็นตัวอย่่างเป็นเรื่องที่ต้องพยายาม หลวงปู่ชานเป็นตัวอย่่างในการเป็นตัวอย่่างที่ดี คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านขอให้ลูกศิษย์ทำ บางทีเราก็ก็นั่น ... โอ้ย! มันทำไม่ไหว มันเกินกำลัง... แต่ท่านทำก่อน และท่านทำ

ยิ่งกว่าพวกเราเสียอีก ซึ่งก็เป็นกำลังใจว่า ถ้าท่านทำได้
เราก็ต้องทำได้เช่นกัน

การจะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตเรา
เกิดความเปลี่ยนแปลงในคนรอบข้าง ความเปลี่ยนแปลง
แปลงทั้งในระยะสั้นและระยะยาวหลังจากที่เราตาย
ไปแล้ว เราต้องคิดว่า อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้คนมีกำลังใจ
ทุกอย่างเป็นกรณีศึกษาทั้งนั้น ทำไมเวลาเราพูดอย่างใด
อย่างหนึ่ง พูดเท่าไรมันก็ไม่เข้าหูเขา เราอย่าไปด่วนสรุป
ว่าเขาโง่ อย่าไปด่วนสรุปว่าเขาดีอ มันก็เป็นไปได้เหมือน
กัน แต่อาจจะไม่ใช่ก็ได้ อาจจะอยู่ที่การพูดของเราที่ไม่
ชัดเหมือนที่เราคิด หรืออาจจะอยู่ที่ว่า เขาไม่ศรัทธาเรา
เขาไม่ไว้วางใจเรา ถ้าเราปกครอง บริหาร หรือสั่งสอนด้วย
อารมณ์ อย่างนี้จะเป็นอุปสรรคมาก แล้วถ้าบางครั้ง
การทำอย่างนี้ผู้ใหญ่อื่นชม แต่บางครั้งทำอย่างเดียวกัน
กลับถูกว่า มันจะเกิดความสับสนว่า การกระทำอย่างนี้
ถูกหรือผิดกันแน่ สุดท้ายมักสรุปกันว่า ไม่ต้องสนใจเรื่อง
ความถูกความผิดหรอก ต้องสนใจแต่อารมณ์ของผู้มี
อำนาจ ทำอย่างไรจึงจะถูกใจเขา ทำอย่างไรจึงจะป้องกัน
ตัวเองได้ ถ้าผู้ปกครองเลี้ยงลูกแบบนี้ คือ บางครั้งชี้แจง
เถียงกับลูก ก็ปล่อยไป บางครั้งเอาแบบเข้มงวดไว้ก่อน

บางบ้านรู้สึก guilty ว่าไม่ค่อยมีเวลาให้ลูก ก็เลยให้อะไร เป็นรางวัล เป็นสินบน การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างนี้ การเอาอารมณ์ตัวเองเป็นหลัก ไม่เอาหลักชีวิต ไม่เอา หลักการ เด็กยอมสับสน ความละอายต่อบาป ความเกรง กลัวต่อบาป ความเข้าใจในการกำหนดกรอบของตัวเอง และการบริหารพฤติกรรมภายในกรอบนั้น จะไม่เกิดขึ้น และจะเป็นปัญหากับลูก หรือเป็นปัญหากับลูกน้อง ตลอดไป เพราะมาตรฐานในครอบครัวและในสถาบันนั้น การบริหารจะออกไปทางเข้มงวดหรือทางสบายๆ ไม่เป็น ประเด็นเท่าไร แล้วแต่จริตนิสัย เพียงแต่จะต้องคงเส้นคง วา ต้องให้ทุกคนเข้าใจว่า นี่คือมาตรฐาน นี่คือข้อตกลง ของเรา มันเป็นอย่างนี้นะ ให้รู้กันว่า อย่างนี้ได้ อย่างนี้ ไม่ได้ ความเข้าใจว่าการกระทำอย่างนี้ๆ ไม่ได้ อย่างนี้ๆ ได้ เป็นประโยชน์ต่อคนเรามากทีเดียว เพราะถ้าแล้วแต่ อารมณ์ บางวันได้ บางวันก็ไม่ได้ ลูกหรือผู้ที่อยู่ใต้การ ปกครองจะไม่ได้ปัญญา ไม่ได้ฝึกความยับยั้งชั่งใจ ก็ไม่รู้ จะยับยั้งชั่งใจไปทำไม ในเมื่อบางครั้งยับยั้งชั่งใจแล้ว กลับปรากฏว่า ถึงทำไปก็ไม่เป็นไร การที่เรามีหลักตายตัว ที่ชัดเจน ที่เป็นที่ยึดและยอมรับของทุกฝ่าย จะเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความเจริญในครอบครัว ในองค์กร ในบริษัท ทุกคน

มีความหวังดีต่อกันและกัน ซึ่งปรากฏในกาย ในวาจา
อย่างสม่ำเสมอ

การอยู่ด้วยกัน บางครั้งย่อมมีการกระทำที่
ละเมิดกัน ทำให้เกิดความไม่พอใจกัน ไม่ว่าจะด้วยเจตนา
หรือไม่เจตนาที่ดี บางทีไม่ได้ตั้งใจเลย บางครั้งพลังพลาด
ขาดสติ พุดอะไรที่รุนแรงเกินเหตุ หรืออาจหนักกว่านั้น
ก็ได้ เมื่อมีใครล่วงละเมิดเรา เราควรทำอย่างไร ข้อแรก
ต้องไม่ลืมว่า เราเกิดมาเพื่ออะไร ก็เพื่อจะได้ละบาป
บำเพ็ญกุศล ชำระจิตใจของตนให้ขาวสะอาด ให้เข้า
ถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ถ้าถามว่า เมื่อมีคนล่วง
ละเมิดเรา แล้วเราไปนั่งคิดทบทวนจนโกรธจนแค้นเป็นปี
เป็นเดือนนะ ใครเดือดร้อน ใครจะเดือดร้อนที่สุด ก็ตัว
เราเองนั่นแหละ และหลาย ๆ ครั้ง ความทุกข์ที่เกิดขึ้น
ที่เราสร้างขึ้นมาเอง หลังจากโดนโกงหรือโดนล่วงเกิน
จะมากกว่าความทุกข์ที่เกิดจากการกระทำของเขาเสีย
ด้วยซ้ำ เราสร้างทุกข์มาซ้ำเติมตัวเองโดยใช้เหตุ
แล้วจะทำอย่างไร ...ก็ต้องให้อภัย

อาตมาว่า ความเข้าใจในเรื่องการให้อภัยยังสับสน
และที่สับสนนี้ อาตมาก็จะโทษทางตะวันตกอีกแล้วว่า

ศาสนาอื่นเขามี concept เรื่อง forgiveness ส่วนคนไทย
แปลคำว่า “ให้อภัย” ว่า “forgive” โดยเข้าใจว่าเป็นเรื่อง
เดียวกัน อตมมาคิดว่าอาจจะไม่ใช่ละ คือมันคล้ายกัน แต่
ไม่เหมือนกัน เพราะปัญญาในพุทธศาสนานั้นเฉียบแหลม
มาก คือ เราจะแยกแยะระหว่างชีวิตส่วนที่เราบังคับได้ และ
ชีวิตส่วนที่เราบังคับไม่ได้ **สิ่งที่เราบังคับควบคุมได้** เช่น
กาย วาจา ส่วนอารมณ์ ความรู้สึก ความทรงจำนั้น
เราบังคับไม่ได้ เราอาจจะเกิดความคิดที่จะไปด่าไปว่าเขา
มันผุดขึ้นมาเพราะถูกกระตุ้นจากเหตุการณ์อะไรสักอย่าง
ความคิดมันผุดขึ้นมาเอง เราจะห้ามล่วงหน้าได้หรือไม่ที่
จะไม่คิดร้ายต่อใคร มันเหลือวิสัยของมนุษย์ที่จะบังคับ
ไม่ให้รู้สึก ไม่ให้คิด แต่สิ่งที่เราบังคับควบคุมได้และควรจะ
บังคับควบคุม คือการกระทำ เราจึงสมาทานศีลว่า ถึงจะมี
ความคิดร้ายต่อใคร แต่เราจะไม่แสดงออกทางกาย ทาง
วาจา ส่วนเรื่องความคิดร้าย เราจะทำอย่างไร ความคิด
ร้ายนี้มันค่อยเป็นค่อยไป เราก็ยอมรับว่ามันไม่ดี และ
ถ้าไม่ระวัง อาจจะแรงถึงขั้นที่จะขับเคลือนกายวาจาให้
เราผิดศีลก็ได้ แล้วทำไมมันจึงเกิดขึ้นได้ ทั้งๆ ที่ไม่อยาก
ให้มันเกิด **ความคิดร้ายเกิดขึ้นเพราะมันเคยเกิด...** ก็
แค่นั้น... เพราะเคยคิดบ่อยๆ และเพราะเรายินดีในความ

คิดนั้น เราไม่เคยเห็นโทษของความคิดนั้น ไม่ละอายในความคิดอย่างนั้นเท่าที่ควร ดังนั้น ในด้านจิตใจ เรายังสามารถบังคับได้ส่วนหนึ่ง คือบังคับความยินดี ไม่ยินดีในความคิดร้าย สรุปว่า สิ่งที่เราบังคับได้ก็คือ หนึ่ง... บังคับการแสดงออกด้วยกาย สอง... บังคับการแสดงออกด้วยวาจาการพูด สาม... บังคับความยินดียินร้ายกับความคิดที่เป็นบาปเป็นอกุศลที่ผุดขึ้นมา

ในเรื่องของการให้อภัย คำว่า “อภัย” แปลว่า “ปลดอภัย” เหมือนเขตอภัยทานเป็นเขตปลดอภัยที่สัตว์ทั้งหลายจะอยู่ได้โดยไม่ต้องกลัวนายพราน ไม่ต้องกลัวใครทำร้าย การให้อภัย การให้ความปลดอภัย คือการรับผิดชอบในสิ่งที่เราบังคับได้ เราให้อภัยใคร ก็คือการสมานทานว่าเราจะไม่ทำร้ายคนๆ นี้เพราะความคิดอยากแก้แค้น เราจะไม่ทำอะไร ไม่พูดอะไร ให้คนนั้นเป็นทุกข์ เราจะไม่ทำอะไร ไม่พูดอะไร ให้เขาเดือดร้อนหรือมีปัญหา เพราะเราอยากจะแก้แค้นสิ่งที่เขาทำกับเรา อย่างนี้คือให้อภัย ส่วนทางจิตใจ ส่วนที่เรารับผิดชอบต่อได้ สมานทานได้คือเราจะไม่ยินดีในความคิดร้ายต่อเขา ทุกครั้งที่มันเริ่มจะผุดขึ้นมาโดยที่เราไม่ตั้งใจ แต่พอรู้ตัวว่า... เออ! คิดไม่ดี

กับเขาอีกแล้ว... ก็วาง... ไม่คิดต่อ... ไม่ปรุงแต่ง... คนเรา ตั้งใจรับผิดชอบได้ว่า เราจะไม่ปรุงแต่งด้วยความยินดี ไม่คิดเป็นเรื่องเป็นราว ไม่คิดเป็นละคร ไม่คิดอะไรที่จะทำให้คนนั้นเป็นทุกข์ ฉะนั้น การให้ภัยคือ หนึ่ง... ให้ความปลอดภัยทางกาย สอง... ให้ความปลอดภัยทาง วาจา เราจะไม่พูดอะไร ไม่ทำอะไรให้คนที่ล่วงเกินเรา เป็นทุกข์ สาม... เราจะไม่คิดปรุงแต่ง จะไม่ยินดีในการ คิดให้ร้ายแก่เขา จะไม่ปองร้าย ส่วนสิ่งที่เราับผิดชอบ ไม่ได้คืออะไรบ้าง คือความทรงจำในการกระทำของเขา ความเสียใจและความรู้สึกเศร้าในการพลัดพราก เช่น แต่ก่อนเขาเคยเป็นเพื่อนที่ดีของเรา เราให้ความไว้วางใจ เราเคยสนิทสนมกัน เมื่อเรานึกถึงสิ่งดี ๆ ที่ขาดไป ย่อมมีความรู้สึกเศร้าอยู่บ้าง หรือรู้สึกเสียความไว้วางใจใน คน ๆ นั้น เพราะถ้าเขาเคยหักหลังเราได้ในอดีต ทำไม เขาจะทำอีกไม่ได้ มันย่อมเป็นไปได้เหมือนกัน

ความเข้าใจของอาตมา คำว่าให้ภัย ไม่ใช่ว่า เราต้องลบล้างความรู้สึก เช่น การเสียความมั่นใจ ความ เศร้าใจ หรือความไม่ไว้วางใจ เหล่านี้เป็นต้น เพราะมันเป็น เรื่องธรรมดา เป็นผลจากการกระทำของเขา เพียงแต่ ว่าเรารับรู้รับทราบ แล้วไม่ปรุงแต่งเท่านั้นเอง ถ้าคนล่วง

เกินเราและเป็นเรื่องถึงขั้นผิดกฎหมาย สร้างความทุกข์
ความเดือดร้อน การแจ้งตำรวจก็ไม่ผิดหลักของการให้
อภัยนะ มันเป็นคนละเรื่อง เหมือนผู้พิพากษาต้องตัดสิน
ผู้ต้องโทษตามกฎหมายตามหน้าที่

การจัดการกับความรู้สึกที่เป็นการให้อภัย ถ้าเรา
เข้าใจแบบชาวตะวันตกให้อภัยก็เหมือนกับมันถึงจุดหนึ่ง
ที่ว่า เราปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง มีความรักให้เขาเหมือน
เดิมทุกอย่าง อาจมาว่า มันจะเป็นไปได้หรือ ที่อาจเป็น
ไปได้คือ มันอาจจะถึงจุดๆ หนึ่งที่ว่า เราชี้แจงจะเป็น
ทุกข์กับเรื่องนี้แล้ว รู้สึกว่ามันหนัก แบบนี้อาจเกิดเป็น
ครั้งคราว อาจเป็นโดยบังเอิญ แต่ไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้
เกิดขึ้นด้วยความตั้งใจ คือ การให้อภัยเป็นเรื่องที่เรา
ตั้งใจทำ เป็นเรื่องของเจตจำนง และสิ่งที่เราตั้งใจได้ คือ
การไม่ทำร้าย ไม่พูดร้าย ไม่คิดร้าย นี่คือการให้อภัย
เป็นการเจริญอภัยทาน เป็นบุญ เป็นกุศล

เออละ วันนี้ได้แสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา ขอยุติ
ลงแต่เพียงเท่านี้



...ความคิดมีประโยชน์ต่อมนุษย์เรามาก
แต่ไม่ว่าจะคิดในเรื่องใด
เราต้องรู้เท่าทันว่า นี่คือความคิด...
...ให้พยายามรู้เท่าทันทุกอย่าง
รู้ตามความเป็นจริงของมัน
แล้วใช้มันให้เป็นประโยชน์
ทั้งประโยชน์ตน ประโยชน์ส่วนรวม

อยู่กับความจริง

การเปรียบเทียบมนุษย์กับสัตว์เดรัจฉาน เป็นเรื่อง
ที่นักคิดนักปราชญ์ทั้งหลายสนใจมาแต่ไหนแต่ไรแล้วว่า
มนุษย์กับสัตว์เดรัจฉานต่างกันอย่างไร มีอะไรเป็นพิเศษ
หรือไม่ที่ทำให้มนุษย์ต่างหรือสูงกว่าสัตว์เดรัจฉาน ซึ่งก็
มีหลายทฤษฎีหลายความเห็นเหลือเกิน นอกจากนี้แล้ว
ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสัตว์เดรัจฉานที่เหมาะสม
และสมควร ควรเป็นอย่างไร ซึ่งที่จริงทั้งสองข้อนี้
เกี่ยวโยงกัน อย่างเช่นอารยธรรมตะวันตกมักจะถือตาม
หลักศาสนาว่า พระผู้เป็นเจ้าของมนุษย์ก่อน แล้วจึง
สร้างสัตว์เดรัจฉานไว้รับใช้มนุษย์ ดังนั้น มนุษย์จึงมีสิทธิ์
ที่จะทำอะไรกับสัตว์เดรัจฉานได้ตามสบาย จะฆ่าเพื่อ
เป็นอาหารก็ไม่ผิด อย่างในคัมภีร์เก่าของศาสนาคริสต์
พระผู้เป็นเจ้าของไม่พอใจมนุษย์ จึงบันดาลให้น้ำท่วมโลกให้

* พระธรรมเทศนาเรื่อง “อยู่กับความจริง” โดยพระอาจารย์ชยสาโร
บ้านบุญ วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๒

มนุษย์ตาย เว้นแต่ครอบครัวของโนอาห์ ตั้งแต่อ่านเรื่องนี้ตอนเป็นเด็ก อาตมาารู้สึกว่ามันไม่ยุติธรรมเลย...อ้าว !! สัตว์ทั้งหลายที่ไม่รู้อิเหน่ก็จะต้องตายไปด้วยสิ... ทำไมลงโทษมนุษย์ แล้วสัตว์อื่น ๆ ต้องตายไปด้วย เหมือนกับชีวิตของสัตว์เหล่านั้นไม่มีความหมาย เป็นเพียงแค่บริวารของมนุษย์เท่านั้น

เมื่อถึงยุคที่วิทยาศาสตร์เริ่มมีกำลังต่อสู้กับคำสอนทางศาสนา นักวิทยาศาสตร์ก็ถือว่า สัตว์เดรัจฉานไม่มีความรู้สึก เช่น สมมุติว่าเราตีหมา หมาร้อง ถ้าเราคิดว่าหมาร้องเพราะเจ็บเหมือนมนุษย์ นั่นคืออุปาทานของมนุษย์ คือไม่เชื่อว่า สัตว์เดรัจฉานมีความรู้สึก เรื่องความสัมพันธ์และความแตกต่างระหว่างมนุษย์กับสัตว์เดรัจฉานก็มีหลายประเด็น อย่างในเมืองพุทธเช่นเมืองไทย ทั้ง ๆ ที่เราเชื่อตามหลักศาสนา และเชื่อตามที่ตาเราเห็นว่า สัตว์มีความรู้สึก สัตว์ทั้งหลายเกลียดทุกข์รักสุขเหมือนมนุษย์ เราไม่ได้แยกว่า ชีวิตของมนุษย์มีความหมาย ชีวิตของสัตว์ไม่มีความหมาย แต่กลับกลายเป็นว่า ชาวพุทธเราทรมานสัตว์ ทำลายชีวิตสัตว์ ไม่ต่างจากชาวตะวันตกที่ไม่เชื่อว่าเป็นบาป เราจึงเห็นการฆ่าสัตว์อยู่

ทั่วประเทศไทย ตอนอาตมามาเมืองไทยใหม่ๆ แล้วไป
อยู่ที่อีสาน อาตมารู้สึกผิดสังเกต สิ่งที่แปลกสำหรับ
อาตมาไม่ใช่เสียงที่ได้ยิน แต่คือเสียงที่ไม่ได้ยิน เสียงที่
ไม่ได้ยินคือเสียงนก ถ้าเทียบกับอินเดียซึ่งอาตมาเคยไป
อยู่ประมาณปีกว่าก่อนมาเมืองไทย ทำไมที่อีสานเสียง
นกร้องน้อยมาก พระพี่เลี้ยงอธิบายว่า... โอ! มันเข้าหม้อ
ชาวบ้านเสียหมดแล้ว เขากินไปหมดแล้ว... อาตมาเคย
ถามพระอีสานว่า มีสิ่งมีชีวิตอะไรบ้างใหม่ที่คนอีสาน
ไม่กิน ...โอ! คิดยาก... คิดไม่ค่อยออก... ฉะนั้น ในเรื่อง
ศีลธรรมนี้ ศีลข้อแรก ปาณาติบาต ดูเหมือนจะเป็นจุดบอด
ของชาวไทยหรือชาวอีสานในสมัยนั้น

ถ้าเราอยากดูคุณภาพของคน เราจะมีวิธีดูใหม่ มี
หลักในการดูคุณภาพคนใหม่ อาตมาว่า ข้อหนึ่งคือต้อง
ดูพฤติกรรมของคนในขณะที่เขาไม่ต้องรับผิดชอบผล
การกระทำของตัวเองในระยะสั้น หรือเมื่อเขามีอำนาจ
ที่ไม่มีขอบเขต การกระทำต่อกันและกันในสังคมมนุษย์
มีขอบเขตเพราะมีกฎหมายบังคับ ก่อนหน้านี้ การปฏิบัติ
ต่อสัตว์เดรัจฉานใช้เป็นตัวสังเกตหรือเป็นเครื่องสังเกต
คุณภาพคนได้ เพราะคนทรمانหรือฆ่าสัตว์ได้โดยไม่ต้อง

ติดคุกติดตะราง ทุกวันนี้อาจจะเริ่มเปลี่ยนแปลงไปแล้ว ถ้าดูประวัติศาสตร์ ไม่ว่าจะที่ไหน มนุษย์ปฏิบัติต่อสัตว์เดรัจฉานอย่างโหดร้าย เพราะไม่ต้องรับผิดชอบการกระทำของตัวเอง ไม่มีการลงโทษ จะโหดอย่างไรก็ได้ แต่ถ้าเรา ระวังความโหดเพียงเพราะกลัวกฎหมาย ก็ถือว่ายังเป็นคนไม่มีคุณภาพสักเท่าไร ศิลธรรมที่เกิดได้หรืออยู่ได้เพราะ สิ่งแวดล้อมบังคับ ยังไม่ใช่ศิลปะที่แท้จริง ดังนั้น ถ้าจะ ดูคุณภาพคน ก็ดูที่คุณภาพการกระทำต่อสิ่งมีชีวิตหรือ สิ่งที่อยู่ใต้อำนาจเมื่อเรามีอำนาจอย่างไม่มีขอบเขต เรา จะดูคุณภาพคนได้ดี ในอนาคตที่เราอาจจะอยู่ใต้อำนาจ ของหุ่นยนต์หรือของ AI ต่าง ๆ เราก็ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไรนะ ถ้าหุ่นยนต์ปฏิบัติต่อมนุษย์ซึ่งอยู่ใต้อำนาจเหมือนที่เรา เคยปฏิบัติต่อสัตว์เดรัจฉานที่อยู่ใต้อำนาจเรา มันก็น่า กลัวเหมือนกัน

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นปัญญา ดังนั้น จึงย่อม เป็นศาสนาที่เน้นการศึกษาและการฝึกตน เพราะปัญญา ไม่ใช่ว่าจะเกิดได้เอง คือ ถ้ารับคำสอนของศาสนาไว้เป็นที่ฟัง และประกาศว่าจะเชื่อเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราก็ประกาศได้ ยืนยันได้ แต่เราจะประกาศว่า ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป เราจะ

ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา มันเป็นไปได้หรือไม่ เพราะ
ปัญญาเป็นผลของการฝึก เรื่องการฝึกตนนั้น จะเกิดขึ้น
ได้และจะดำเนินได้ ก็เพราะท่านผู้รู้และผู้ฝึกตนได้ดีแล้ว
ได้ถ่ายทอดวิธีการและหลักการไว้ให้ ดังนั้น ความมั่นคง
ของพุทธศาสนาจึงอยู่ที่คุณภาพของการถ่ายทอด การ
สั่งสอน คำสอน วิธีการฝึกตน ซึ่งเรื่องนี้เป็นปัญหาใน
เมืองไทยเรามาก อย่างที่อาตมาเคยเล่าว่า สมัยก่อน
ตอนอยู่วัดป่านานาชาติ มีโยมพาสามีฝรั่งมา แล้วสั่งว่า...
sit ! sit ! bow ! bow ! ...เท่าที่สังเกตนะ สั่งได้ทุกอย่าง
สามีฝรั่งเชื่อฟังมาก แล้วโยมได้ขอให้อาตมาสอนหลัก
พุทธศาสนาให้สามีฟัง อาตมาถามว่า “อ้าว! แล้วทำไม
โยมไม่สอนเอง” “สอนไม่เป็นค่ะ” “อ้าว! แล้วทำไมไม่เป็น”
และเมื่อถามต่อว่า “โยมเห็นว่าพุทธศาสนาสอนเรื่อง
อะไรบ้าง” “สอนให้เป็นคนดีค่ะ” ที่ว่าสอนให้เป็นคนดีนั้น
มักเป็นคำตอบหรือเป็นประโยคแบบสำเร็จรูป อาตมา
จึงว่า “อ้าว! แล้วเป็นอย่างไรละ เป็นคนดีนี่เป็นอย่างไร...
เรารู้ไหมว่าความดีเป็นอย่างไร”

ความดีความชั่วไม่ใช่วัตถุดิบค้าที่มีเยื่ออบอกว่า
ดีหรือไม่ดี สิ่งที่ไม่ดีมักประกาศตนว่าดีอยู่เสมอ และ

การเลือกแนวทางในชีวิต มีน้อยครั้งมากที่จะต้องเลือกระหว่างดีกับชั่ว ส่วนมากมักจะเป็นการเลือกระหว่างสิ่งที่มีทั้งข้อดีและข้อเสีย แล้วบางทีมันก็ไม่ชัดเจนด้วยว่ามีข้อดีมากกว่าข้อเสีย แล้วแต่จะมองในแง่มุมไหน ที่ยากไปกว่านั้น คือการเลือกระหว่างความดีกับความดี นี่จะเป็นปัญหาของพระ คือไม่ค่อยจะต้องเลือกระหว่างความดีกับความชั่ว แต่จะเป็นการเลือกระหว่างความดีแบบหนึ่งกับความดีอีกแบบหนึ่ง เมื่อความดีชนกัน เราจะมีหลักอย่างไรที่จะเลือกว่า เอาความดีนี้ก่อนความดีนั้นหลัง

การเป็นคนดี ทำความดี ฟังดูเป็นเรื่องง่ายๆ แต่ปัญหาอยู่ตรงที่ว่า เรามั่นใจหรือไม่ว่า เราสามารถกำหนดว่าอะไรดี อะไรไม่ดี ในเมื่อจิตใจเรายังมีกิเลสมาก มีความลำเอียง มีอคติ มีความหลงใหล มีความอยากได้ อยากมี อยากเป็น เรากำหนดความดีได้ไหม และเมื่อความดีความไม่ดีปะปนกันอยู่ เราจะปฏิบัติอย่างไร เมื่อความดีสองอย่างชนกันอยู่ เราจะทำอย่างไร และความดีมีระดับเดียวไหม ซึ่งในภาคปฏิบัติเรามักจะสังเกตได้ว่า สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงสิ่งที่ดียิ่ง คือสิ่งที่ดีทั่วไปหรือสิ่งที่ดีมาก การได้ความดีและ

พอใจในความดีนั้น จะทำให้เราก้าวไปไม่ถึงสิ่งที่ดียิ่งหรือ
ดีที่สุด เพราะภูมิใจแล้วว่า... อืม! เราเป็นคนดี.. ไม่ได้
คิดถึงความดีที่ดีกว่านั้นหรือความดีที่ลึกกว่านั้นว่ามี
อยู่ไหม เพราะเรามองหรือมีอาการติดในความดีหลายๆ
อย่างที่เรามี

การติดความดี คือการถือเอาเราเป็นเจ้าของมัน
ภาคภูมิใจในความเป็นคนดี ถึงขั้นที่ว่า ถ้าคนอื่นกล่าวหา
ว่าเราไม่ดี ก็น้อยใจเสียใจ ต้องการให้คนอื่นยอมรับชื่นชม
หลายคนอาจจะยืนยันว่า... ไม่หรอก... เราทำความดี
คนอื่นจะยินดี จะชื่นชม จะอนุโมทนาหรือไม่ ไม่ใช่
ประเด็นสำคัญ... เราพูดได้ แต่ให้ลองสังเกตดูว่า หาก
ใครหาว่า ความดีของเราไม่ดีจริง เราจะรู้สึกอย่างไรไหม
หรือคนกล่าวหาว่า เราทำความดีเพื่อหวังผลประโยชน์
ส่วนตัว หรือมีเจตนาแอบแฝง เราจะรู้สึกอย่างไรไหม...
เราต้องดูใจตัวเองตลอดเวลา

เรื่องความดี เราจะรู้เรื่องความดีและปฏิบัติต่อ
ความดีอย่างถูกต้องนั้น ปัญญาเป็นตัวสำคัญ ปัญญา
อยู่ที่ไหน ปัญญาจะเกิดขึ้น เมื่อเรารู้จักป้องกันหรือ
จัดการกับสิ่งที่ป็นอุปสรรคต่อปัญญา ฉะนั้น เราจึง

ต้องฝึกจิตใจของเราให้มีวินัยและมีสติ **สติเป็นเงื่อนไขของการใช้ปัญญาให้ทันการ** ปัญญานั้นมีทั้งปัญญา ระดับความคิดความเห็น เช่น เรามีปัญญาในการใช้ชีวิตว่า ความมีน้ำใจ มีเมตตาต่อคนรอบข้าง เป็นสิ่งที่ดีกว่า การเอาวัดเอาเปรียบกัน ดีกว่าการมองคนอื่นว่าเป็นคู่แข่งหรือเป็นเหยื่อ การมองเขาเป็นพี่เป็นน้อง เป็นเพื่อน เกิดแก่เจ็บตาย เป็นท่าทีที่เหมาะสมต่อคนรอบข้าง นี่เป็นปัญญาในการดำเนินชีวิต แต่ถ้าเราไม่มีความพยายามที่จะป้องกันและปล่อยวางความโกรธ ความโมโห ความอิจฉาพยาบาทต่างๆ แล้ว ความคิดที่ดั่งามเหล่านั้น จะปรากฏเฉพาะเวลาที่ไม่มีการมีอารมณ์ครอบงำ เราอาจจะถือว่าตัวเราแท้จริงเป็นอย่างนั้น เราเพียงแค่อึดใจเป็นครั้งเป็นคราว หลังๆ นี้คนจะชอบพูดในประเด็นนี้ อย่างคนที่ทำอะไรไม่ดีแล้วโดนจับ มักจะอ้างว่า นี่ไม่ใช่ตัวแท้ของเขา ที่ทำสิ่งนั้น มันเพี้ยนจากตัวแท้ของเขา เขาจึงทำสิ่งที่ไม่ดี แต่ถ้าจะมองในแง่ความเกิดดับๆ ของความรู้สึกนึกคิดในชีวิตประจำวัน ทำไมเราจึงบอกว่า ความคิดดีที่เกิดขึ้นแล้วดับไปในช่วงนี้ เป็นตัวเรามากกว่าความคิดไม่ดีที่เกิดขึ้นแล้วดับไปในช่วงนั้น มันก็เป็นกระแสเดียวกัน ในทางกลับกัน คนที่ชอบมองตัวเองในแง่ร้าย แล้วมีความคิด

ไม่ดีเกิดขึ้น ก็หลงว่านั่นคือตัวเขาที่แท้ และถือว่าความคิดดี ๆ ของเขาเป็นเรื่องผิวเผิน ไม่ใช่ของจริง ความไม่ดีจริงกว่าความดี บางคนก็อ้างว่า ความดีไม่มีจริงเท่าความไม่ดี แต่หากเรามองด้วยใจเป็นกลาง หรือมองว่ามันเกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป ตามเหตุตามปัจจัย ไม่มีตัวเราตัวจริงอยู่ในนั้น ทุกอย่างแปรปรวน เพิ่มขึ้นได้ ลดน้อยลงได้ แล้วแต่การปฏิบัติของเรา

การฝึกสติ ทำให้จิตใจเราไม่หลงตามอารมณ์
หมายความว่า เมื่อมีการกระตุ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส หรือจิตเกิดความคิด เป็นความทรงจำ หรือจินตนาการที่ผุดขึ้นมา สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ไม่เป็นปัญหา ถือว่าเป็นธรรมชาติ ถ้าเป็นความคิด นั้นเป็นผลกรรม ทำไมมันเกิดขึ้น ไม่ตั้งใจให้มันเกิด มันก็เกิดของมัน เป็นเพราะอะไร ก็เพราะเราเคยคิด เคยยินดีในความคิด การมีสติ คือรู้ตัว พอรู้ตัวแล้ว ก็มีทางเลือกกว่า จะตามหรือไม่ตาม จะปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่ง คือไม่ได้ถูกบังคับ ดังนั้น ถ้าเราเกิดความคิด เห็นสิ่งที่เรารู้สึกว่าไม่สวยไม่งาม ไม่เข้าที่ ไม่เข้าท่า น่าเกลียด ความรู้สึกผุดขึ้นมา และเรารู้แล้ว

ถ้ามีสติ มันจะจบแค่นั้นได้ แต่ถ้าขาดสติ พอมีการกระตุ้น มันก็จะคิดต่อ... ทำไมเขาเป็นอย่างนั้น... เขาไม่น่าเป็นอย่างนั้น ... คิดเป็นเรื่องเป็นราว... ตัวที่คิดเป็นเรื่องเป็นราวนั้นแหละ คือกรรมใหม่ เรียกว่า มโนกรรม และในการคิดต่อเป็นเรื่องเป็นราวนั้น หากสังเกต จะเห็นว่ามีความรู้สึกยินดี พอใจ ความยินดี ความพอใจ ในการคิดต่อเป็นเรื่องเป็นราวนั้นแหละ คือตัวกรรมที่เราสร้างขึ้นมา ฉะนั้น ถ้าจะป้องกันไม่ให้สร้างกรรมใหม่ต่อจากกรรมเก่า สติ จึงสำคัญมาก

ช่วงต้น อาตมาได้พูดถึงเอกลักษณ์ของมนุษย์ที่ต่างจากสัตว์เดรัจฉาน เพราะเข้าใจว่า มีแต่มนุษย์เท่านั้นที่ทำได้ เรื่องพวกนี้ได้ มนุษย์สามารถเฝ้าสังเกตจิตใจ ตัวเอง แล้วเลือกได้ว่า จะทำตามหรือไม่ทำตาม จะคิดต่อหรือไม่คิดต่อ นี่คือความอัศจรรย์ ความพิเศษของมนุษย์คือ ศักยภาพในการฝึกตน ในการที่ไม่ต้องทำตามสัญชาตญาณ ตามการกระตุ้น ในขณะที่เดียวกัน เราก็สังเกตได้ว่า คนเรามีความสามารถในการปรุงแต่งด้วย ซึ่งการปรุงแต่งนี้ก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นแต่สิ่งเลวร้ายอย่างเดียว เพราะมนุษย์เราอยู่ด้วยกันได้ เจริญก้าวหน้าได้ ก็เพราะ

ความคิด ไม่ใช่เพราะตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่เพราะความคิด โดยเฉพาะการที่เราคิดอะไรขึ้นมาเป็นนามธรรม เป็นจุดร่วม อย่างเช่น คนไทยไปต่างประเทศ เราจะสังเกตได้ว่า พอคนไทยเจอกันที่ต่างประเทศ จะเหมือนเป็นเพื่อนกันทันที... เอ้า ! เป็นคนไทยด้วยกัน เราเป็นพี่ เป็นน้องกัน... ที่จริงแล้ว มันไม่มีอะไรอยู่ในกายกับใจ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ ไม่มีอะไรที่บอกว่า เป็นไทย เป็นฝรั่ง ที่เราคิดขึ้นมา เป็นสังขาร เป็นความปรุงแต่ง ไม่ใช่สัมมาสัมมาความจริง แต่เป็นสิ่งที่ดินะ... เออ! เป็นเพื่อนกัน... รู้สึกมีหมี เราไม่ได้อยู่ในโลกคนเดียว เรามีพรรคมีพวก มีคนชาติเดียวกัน

เมื่อครุ่นที่อาตมาบอกว่า มีอะไรที่ผุดขึ้นมาในสมอง ซึ่งเป็นผลจากการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **สติจะเป็นคุณธรรมที่ป้องกันเราไม่ให้คิดปรุงแต่งในเรื่องที่เป็นพิษเป็นภัย ที่ทำให้จิตใจเราเศร้าหมอง** แต่ในบางกรณี เราอาจจะถือว่า สมควรจะคิดต่อในสิ่งที่เป็นประโยชน์ อย่างไรก็ตาม พุทธธรรมย้ำว่า สมมุติต่างๆ ความคิดปรุงแต่งต่างๆ นั้น ถึงจะเป็นประโยชน์ ก็อย่าลืมว่า เป็นสักแต่ว่าสังขาร คือ **อย่าสับสนระหว่าง**

ความจริงที่เราสร้างขึ้นมาเพื่อประโยชน์ในการสื่อสาร หรือประโยชน์ด้านอื่นๆ และสัจธรรมความจริง จะเป็นปัญหาหากสับสนปนเปกัน อย่างเรื่องเชื้อชาติ เช่น เป็นคนชาติไทย เมื่อสองร้อยปีที่แล้ว คำนี้ไม่ค่อยมีความหมาย ไม่มีคนรู้สึกว่าเป็นคนไทยนะ สองร้อยปีที่แล้ว ชาวเชียงใหม่อาจไม่มีความรู้สึกว่าเป็นคนทางเหนือเลย เรื่องเหนือเรื่องใต้ ไม่ได้อยู่ในสมอง คิดได้แต่ว่าเป็นคนหมู่บ้านนี้ คือ identity อยู่ที่หมู่บ้าน อยู่ที่หมู่ญาติ ต่อมาจึงเกิดการปรุงแต่ง มี concept ของเชียงใหม่ ของล้านนา ของเมืองไทย ซึ่งเรื่องเหล่านี้ ไม่ใช่ว่ามีมาตั้งแต่ไหนแต่ไร มันเป็นเรื่องที่เราสร้างขึ้นมา แล้วรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้ามอง นึกว่าเป็นสัจธรรมความจริง แล้วไม่ระวัง ก็จะกลายเป็นเรื่องชาตินิยม กลายเป็นรังเกียจคนชาติอื่น ฉะนั้น เราจึงต้องรู้เท่าทัน

การที่เราสามารถคิดปรุงแต่ง สร้างสังขาร สร้าง concept สร้างอะไรๆ ขึ้นมาเป็นสมมุติ ทำให้มนุษย์เรา ได้เปรียบสัตว์เดรัจฉาน เพราะทำให้เราสามารถทำงาน ร่วมกันได้ อิทธิพลของ ชาลส์ ดาร์วิน ที่ทำให้คนเข้าใจว่า ทุกอย่างเป็นเรื่องการแข่งขันกันนั้น หากดูประวัติศาสตร์

ของมนุษย์ สิ่งที่มีอิทธิพลมากกว่า คือความสามัคคีและการทำงานเป็นหมู่เป็นกลุ่ม ความรู้สึกที่ดีต่อกันและกัน เสียสละเพื่อกันและกัน เรามีความเก่งความสามารถในงานนี้ เขาก็มีความสามารถทางด้านนั้น เราก็ช่วยกัน ช่วยๆ กัน เสียสละเพื่อกันและกัน ทำอย่างนี้มนุษย์เรา จึงเจริญ

ความคิดไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดี หรือเป็นสิ่งที่ทำให้เรา ฟุ้งซ่านวุ่นวายอย่างเดียว **ความคิดมีประโยชน์ต่อมนุษย์ เรามาก แต่ไม่ว่าจะคิดในเรื่องใด เราต้องรู้เท่าทันว่า นี่คือความคิด** ความคิดก็สักแต่ว่าความคิด ไม่ใช่อะไรมากกว่านั้น ความรู้สึกก็สักแต่ว่าความรู้สึก ให้พยายาม รู้เท่าทันทุกอย่าง รู้ตามความเป็นจริงของมัน แล้ว ใช้มันให้เป็นประโยชน์ ทั้งประโยชน์ตน ประโยชน์ส่วนรวม

ความพิเศษของมนุษย์ที่แตกต่างจากสัตว์ตรงที่สามารถคิดในสิ่งที่เป็นนามธรรมนั้น ทำให้เกิดคำว่า อดีตอนาคต ขึ้นมา แต่ถ้าขาดปัญญา มนุษย์ก็จะทุกข์เพราะอดีต ทุกข์เพราะอนาคต ใช่หรือไม่ จิตใจวุ่นวายเรื่องอดีต เรื่องอนาคต ความเสียดาย ความคิดถึง ความทุกข์ใน

ความพลัดพราก อะไร ๆ สารพัดอย่าง ซึ่งสัตว์เดรัจฉาน ไม่น่าจะมีเรื่องเช่นนี้ เรื่องอนาคต เรื่องความวิตกกังวล ความอยากเป็นนั่น อยากเป็นนี่ในอนาคต ความกลัว และหวาดหวั่นในอนาคต อดีต อนาคต มีความหมาย เพราะความคิด ถ้าเรามีปัญญา การคิดแบบนามธรรม เรื่องอดีตเรื่องอนาคตมันมีประโยชน์มาก เช่น เวลา เราเจอปัญหา มันไม่ใช่ว่าจะต้องคิดใหม่ทุกครั้ง เราเคยมี ประสบการณ์ในอดีต... เอ! คราวที่แล้ว ทำอย่างนี้ คราวนี้ ลองดู... เออ! ได้ผล แก้ปัญหาได้เร็วดี... เพราะฉะนั้น ความทรงจำมีประโยชน์มากในการดำเนินชีวิต ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ และความคิดในเรื่องอนาคตก็เช่นเดียวกัน... เอ! ในอนาคตนี้ ฝนจะไม่ตก เราจึงควรที่จะเก็บอาหารต่าง ๆ ไว้ทานในช่วงฝนไม่ตก... หรือจะต้องวางแผนห้าปี สิบปี ห้าสิบปี ร้อยปีข้างหน้า ต้องทำอะไรก่อน ทำอะไรหลัง จัดลำดับความสำคัญ ความคิดดี ๆ อย่างนี้ เกิดเพราะ เรามีอดีต มีอนาคต พุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธเรื่องหลัก ความคิดเรื่องอดีตเรื่องอนาคต แต่ที่ต้องระวัง คือ การคิดเรื่องอดีตในทางที่ทำให้เป็นทุกข์ การคิดเรื่อง อนาคตในทางที่เป็นทุกข์ แต่การคิดอย่างมีสติมี ปัญญา จะมีประโยชน์มาก

เพราะเรามีความคิด เพราะมืออดีต มืออนาคต เพราะสามารถคิดเป็น concept ความต้องการที่เกิดขึ้นของมนุษย์จึงพิเศษกว่าสัตว์อื่น คือความต้องการความหมาย... เราเกิดมาทำไม... ทำทำไม... คำว่า “ทำไม” นี้ อดถามว่า สุนัขหมาแมวมันไม่มีหรอก ...ทำไมจะต้องเป็นอย่างนี้... ทำไมไม่เป็นอย่างอื่น... ถ้าไม่ทำอย่างนี้ จะเป็นอย่างไรใหม่... ทำเพื่ออะไร... หากสังเกต จะเห็นได้ว่า มนุษย์เราจะมีความสุขได้ จะต้องมีความรู้สึก ว่า ชีวิตเรามีความหมาย ที่ความซึมเศร้าระบอบทั่วโลกทุกวันนี้ อันที่จริงก็เป็นปัญญาอย่างหนึ่งนะ เป็นอาการของปัญญา ในลักษณะที่ว่า เกิดความสำนึกว่า ชีวิตไม่มีความหมาย แต่ก็มีความคิดผิดที่ปนมากับปัญญาด้วยในระดับหนึ่ง คือความคิดว่า ชีวิตที่เป็นอย่างนี้ มันเป็นของตายตัวแน่นอน แต่ความหมายเป็นสิ่งที่เราต้องให้ไว้กับชีวิต ไม่ใช่เห็นว่า ชีวิตเป็นของตายตัวแน่นอนแล้ว เมื่อชีวิตเราไม่มีความหมาย... ก็จบ... แสดงว่าเราดำเนินชีวิตในทางที่ผิด...เรา **ผิดในการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการอันแท้จริงของจิตใจเราได้** ถ้าคนเราเข้าใจว่า ชีวิตที่ดีต้องมีเงิน มีทอง มีชื่อเสียง มีอำนาจ มีวาสนา หากแสวงหาสิ่งเหล่านั้นได้แล้ว เราจะไม่ผิดหวัง

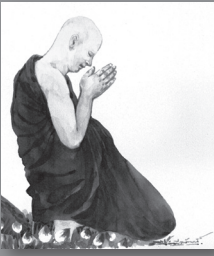
สิ่งที่เขาโฆษณาและเชื่อกันว่า สิ่งเหล่านี้แหละ สุดยอด ดีที่สุด แต่พอเราได้สัมผัสมันแล้ว ก็ไม่เห็นจะสุดยอดอะไร ไม่เห็นมันดี ก็เลยโทษตัวเองบ้าง หรือถือว่า ชีวิตนี้ไม่มี ความหมาย ผู้รู้ทั้งหลายจึงบอกว่า นี่เป็นเพราะการตั้ง เป้าหมายผิดๆ คิดแต่สิ่งที่ยากได้ อยากมี อยากเป็น มันไม่ใช่ซะนะ เราต้องกลับมาอยู่กับความเป็นจริง มาอยู่กับ กายกับใจ ถ้าจะให้ดี ไม่ใช่เริ่มต้นด้วยการเชื่อในสิ่งที่มอง ไม่เห็น แต่ให้เริ่มด้วยการสังเกตว่า เราเคยมีความสุขไหม เคยมีความสุขใหม่ๆ ลองวิเคราะห์ดูว่า ที่เรามีความสุข ที่สุดในชีวิต มันมาจากอะไร แม้แต่คนที่กำลังเศร้า ก็ต้อง เคยมีความสุข การให้สิ่งที่ให้ยาก หรือการให้โดยไม่หวัง สิ่งตอบแทน... เคยทำไหม... คงต้องเคยนะ ทำแล้วรู้สึก อย่างไร รู้สึกดีไหม นี่เป็นหลัก เป็นจุดเริ่มต้น

กายกับใจเป็นแหล่งให้เรียนรู้มากมาย พระพุทธเจ้า ทรงต้องการให้เราเริ่มจากการสังเกตชีวิตจริง คำสอน ของพระพุทธเจ้าไม่ใช่อภิปรายสูงส่งอะไร พระองค์ทรง ตรัสว่า ชีวิตเป็นทุกข์เพราะตัณหา ชีวิตเป็นทุกข์เพราะ ขาดความรู้ความเข้าใจในชีวิตตามความเป็นจริง ให้เรา ลองพิจารณา ลองสังเกตดูว่า ใช่หรือไม่ พระพุทธองค์

ทรงตรัสว่า ถ้าเอาตัวเราเป็นศูนย์กลางของจักรวาล ทำ
ทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อตัวเรา ทำอย่างไรเราจึงจะเก่ง ได้เป็น
number one เด่นกว่าคนอื่น เก่งกว่าคนอื่น สวยกว่า
คนอื่น พิเศษกว่าคนอื่น นี่คือนหนทางไปสู่ความซิมเศร้า
ฉะนั้น เราต้องเปลี่ยนความคิด โลกจึงจะเปลี่ยน
เพราะโลกที่เราอยู่อาศัย ขึ้นอยู่กับความคิดมากกว่า
อย่างอื่น เราอยู่ในโลกที่น่าเบื่อ น่าเศร้า เพราะเราสร้าง
มันขึ้นมาในสมอง สร้างขึ้นมาในจิตใจของเราต่างหาก
ไม่ใช่ว่าโลกข้างนอกจะเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง ฉะนั้น
สิ่งสำคัญที่สุดคือจิตใจ เมื่อเราเปลี่ยนความคิด โลก
ที่เราสร้างขึ้นมามีความคิดก็จะเปลี่ยนทันที นี่เป็น
สิ่งที่ทุกคนทำได้

เออล่ะ วันนี้ก็ได้แสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา





ชยสาโร ภิกขุ

- นามเดิม** ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
- พ.ศ. ๒๕๐๑** เกิดที่ประเทศอังกฤษ
- พ.ศ. ๒๕๒๑** ถีอเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว)
อยู่กับพระเทพญาณวิเทศ (พระอาจารย์สุเมโธ)
ที่อังกฤษ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
- พ.ศ. ๒๕๒๒** บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง
จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๕๒๓** อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง
โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท)
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 ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโรภะทรวรมหาดีไทยอนุญาติให้จัดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน 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

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีปในรูปแบบโรงเรียน บ่มเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ชำรงต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแพร่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๕

เหตุการณ์ของความบังเกิดขึ้นของอโงิมรรค
มีองค์แปด ซึ่งเริ่มด้วยความเห็นชอบ มีสอง
ข้อ ข้อแรกคือ "เสียงจากรภายนอก" ... พระพุทธองค์
ทรงเตือนว่า การรับข้อมูลที่ดี ข้อคิดที่ดี หรือการ
ได้ฟังธรรมจากผู้อื่นหรือผู้ปฏิบัติปฏิบัติชอบนั้น
ข้อไม่พอ เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ต้องมีส่วนที่
สองคือ โขนิโสมนสิการ ด้วย คือต้องคิดเป็น
รับข้อมูล รับข้อคิดมาแล้ว ต้องรู้จักพิจารณา รู้จัก
ชั่งชั่ง รู้จักประยุกต์ใช้ "

พระอาจารย์ชัยสาโร