

# ธรรมะวันอาทิตย์

พระเทพพิชิตญาณมุนี  
(ชยสาร ภิกขุ)



เล่ม ๓



# ธรรมะวันอาทิตย์

พระเทพพัชรญาณมุนี  
(ชยสาร ภิกขุ)

เล่ม ๓





# ธรรมะวันอาทิตย์ เล่ม ๓

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](http://www.jayasaro.panyaprteep.org)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๓ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปกและกล่อง อรุณส ไชยะโท

ภาพปกและกล่อง นิรนาม

รูปเล่มศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

กล่องผลิตโดย บริษัท ฟรินติง ไชลุชั่น จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๒๙๕-๓๗๘๙

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว ฟรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

# คำนำ

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

หนังสือชุดนี้ คณะศิษย์ตั้งใจจัดทำขึ้นเพื่อน้อมถวายเป็นอาจาริยบูชาแด่ท่านอาจารย์ เนื่องในโอกาสครบรอบปีที่ ๔๐ แห่งการอุปสมบทเป็นพระภิกษุในประเทศไทยของท่าน และเพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทานสำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้มีโอกาสมาฟังธรรมะจากท่านที่บ้านบุญเป็นประจำ หรือไม่มีโอกาสฟังธรรมะของท่านผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์

คณะศิษย์ขอกราบขอพระคุณท่านอาจารย์ชยสาโร  
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 ตลอดกาลทุกน เทอญ

พระเทพพัชรญาณมุนี  
(ชยธโร ติกุญ)





# สารบัญ

ยาพิษในใจ .....	๑
ระลึกคุณอนันต์.....	๑๗
ปลดปล่อยไว้ก่อน.....	๓๓
อิสระจาก... ..	๕๓
อหังการ มมังการ .....	๗๓
สำคัญที่อธิบาย.....	๙๕

...เมื่อเราทำความดี แล้วเกิดผลร้ายตามมา  
เราต้องกล้าตัดความรู้สึกว่าเรามีความผิดออกจากใจ  
เพราะอะไร...  
ก็เพราะมันเป็นนิเวศ  
เป็นกิเลส

# ยาพิษในใจ

อาตมามีลูกศิษย์คนหนึ่ง เป็นผู้สูงอายุ เป็นคนจีนอยู่เมืองจีน ชีวิตตอนหนุ่มเขาลำบากมาก เหมือนคนจีนทั่วไปในสมัยนั้น เขามีเพื่อนคนหนึ่งที่จนยิ่งกว่าเขา ลูกศิษย์ของอาตมามีเสื้อกันหนาว ไม่ใช่เสื้อขนสัตว์หนาๆ อุ่นๆ แต่เป็นผ้าฝ้าย วันหนึ่งเขาเห็นเพื่อนหนาว เขาส่งสารเพื่อนมาก ก็เลยสละเสื้อให้เพื่อน ต่อมา ลูกศิษย์คนนี้ป่วยเป็นโรคปอดเพราะทนหนาวทุกวันๆ ลูกศิษย์คนดีเชื่อลูกชายคนหนึ่งเสียชีวิตไป ทุกวันนี้เขาก็ยังไม่ให้อภัยตัวเองยังเป็นทุกข์เรื่องนี้ คำถามของอาตมาคือ สิ่งที่เขาทำ ถือว่าเป็นความดีไหม หรือว่าถ้าเราทำความดีแล้วเกิดผลข้างเคียงที่ไม่ดี มันจะทำให้ความดีนั้นแปรเปลี่ยนกลายเป็นทำให้ความดีเปลี่ยนเป็นความไม่ดีไหม หรือไม่เกี่ยวเพราะถ้าเราดูชีวิตของเราแต่ละคน ทบทวนเรื่องความดี

---

\* พระธรรมเทศนาเรื่อง “ยาพิษในใจ” โดยพระอาจารย์ชยสาโร  
บ้านบุญ วันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒

ความชั่ว ในแง่ของผลที่เกิดขึ้นแบบทันตาเห็น บางทีมันก็ สลับซับซ้อนเหมือนกัน และที่ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วนั้น บางทีเราก็มองไม่เห็น

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสถึงกฎแห่งกรรม คำว่า “กรรม” นี้เป็นคำกลาง ๆ นะ ไม่ได้หมายถึงกรรมไม่ดี แต่หมายถึง ทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว กรรมจะให้ผลในชาติปัจจุบัน ส่วนหนึ่ง ชาติหน้าส่วนหนึ่ง และชาติต่อ ๆ ไปส่วนหนึ่ง อย่างที่มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย ที่มีนักวิชาการทำการ ค้นคว้าเรื่องการระลึกชาติของเด็ก ซึ่งตอนนี้มีมากถึง สองพันกว่ารายที่พิสูจน์ได้อย่างค่อนข้างเถียงไม่ได้ แต่ ผู้ที่ทำการค้นคว้านั้นไม่ใช่ชาวพุทธ ในหนังสือล่าสุด ที่หัวหน้าคณะเขียน มีบทหนึ่งเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ระหว่างผลที่ปรากฏจากการดูชีวิตของเด็กที่ระลึก ชาติได้กับกฎแห่งกรรมในทางพุทธศาสนา เขาบอกว่า ไม่เห็นความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน ไม่เป็นการพิสูจน์ ว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เป็นความจริง อย่างเช่นเด็กที่ระลึกชาติได้จำนวนมาก จะเป็นผู้ที่ถูกฆ่าในชาติก่อน ผลนั้นก่อให้เกิดความ สะเทือนใจอย่างแรงจนข้ามชาติได้ และยังพบว่า ชาติก่อน

ของเด็กเหล่านี้เคยเป็นโจรผู้ร้าย เป็นฆาตกรก็มี เป็น  
เจ้าพ่อก็มี แต่ชาติปัจจุบันเกิดในตระกูลที่สะดวกสบาย  
มันไม่น่าจะตรงกับคำสอนของพระพุทธศาสนา ซึ่งเรื่อง  
นี้พระพุทธองค์ไม่เคยสอนเลยว่า ชาตินี้เป็นอย่างไร  
ชาติหน้าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พระพุทธองค์ทรง  
บอกว่าผลกรรมมีจริง แต่การออกผลของกรรมมันสลับ  
ซับซ้อนมาก ไม่ใช่จะเห็นแค่สองชาติ และพระพุทธองค์  
ยังเคยตรัสวิจารณ์ศาสดาบางท่านที่สอนว่า ทำความดี  
แล้วชาติหน้าขึ้นสวรรค์หรือขึ้นสวรรค์นิรันดร ทำความชั่ว  
ตกนรกนิรันดร หรือว่าทำความดีแล้วไม่มีผล ชาติหน้า  
ไม่เกี่ยว พระพุทธองค์ทรงวิเคราะห์ว่า คำสอนนั้นมาจาก  
โยคีผู้ที่เกิดญาณระลึกชาติได้ แต่เป็นเพียงช่วงระยะสั้น ๆ  
แค่สองชาติสามชาติ แล้วด่วนสรุปออกมาเป็นทฤษฎีเลย  
ทั้งๆที่ข้อมูลไม่ครบ ทำให้เกิดความคิดผิดต่าง ๆ เรื่อง  
บุญกับบาป เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เช่นเดียวกับ  
นักวิทยาศาสตร์ที่เวอร์จึเนีย

เมื่อกล่าวถึงการทำความดีหรือความชั่ว เรามีอะไร  
เป็นหลักหรือไม่ว่า นี่คือการดีแน่ นี่คือการชั่วแน่  
เพราะเราต้องยอมรับว่า การกระทำของคนจำนวนไม่น้อย

ที่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อน แต่ผู้กระทำเชื่อว่าตน  
ทำความดี และการกระทำที่มีผลข้างเคียงในทางดีทั้ง ๆ  
ที่ผู้กระทำเชื่อว่าตนทำความชั่ว อาจจะมีอย่างนี้น้อย  
สักหน่อย แต่ก็ยังมีอยู่บ้างเหมือนกัน พระพุทธองค์  
ทรงให้เราถือเจตนาเป็นหลักตัดสิน และเจตนา นั้นไม่ใช่  
อยู่โดดเดี่ยว หากต้องมีสัมมาทิฐิด้วย

สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของ  
อริยมรรค และการกระทำทุกอย่างที่จะนำไปสู่ประโยชน์  
และความสุขในระยะยาวย่อมเกิดจากสัมมาทิฐิ  
สัมมาทิฐิหรือความเห็นชอบมีความสำคัญมาก **เพราะ**  
**ความเข้าใจในคำว่าบุญและบาป ความหมายของคำว่า**  
**ดีและชั่ว จะเป็นตัวกำหนด ตัวปรุงแต่งการกระทำ**  
สมมุติว่าเราเข้าใจว่าความชั่วคือความดี เราก็อาจจะ  
ทำความชั่วไปเรื่อย ๆ ด้วยความภาคภูมิใจว่าตัวเองกำลัง  
ทำบุญ ทำความดี หรือคนที่เข้าใจว่าความดีคือความชั่ว  
และที่พ่อแม่สั่งสอนให้ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป  
เขาก็มีความรู้สึกอย่างนี้พอสมควร แต่ปัญหาก็คือ สิ่ง  
ที่ละอาย สิ่งที่เกรงกลัว มันกลับไม่ใช่บาป คือมีเจตนา  
ที่ดีนะ จะไม่ทำความชั่วเป็นอันขาด มันน่าละอาย มัน

น่ากลัว แต่ว่าสิ่งที่ละอายสิ่งที่กลัวนี้ มันไม่ใช่ เพราะฉะนั้น  
สัมมาทิฏฐิจึงสำคัญยิ่ง อย่างเรื่องการฆ่าสัตว์ พุทธศาสนา  
เราถือว่า สิ่งมีชีวิตไม่ว่าชีวิตของสัตว์ใดล้วนล้ำค่า เรา  
ไม่ควรจะคิดว่าชีวิตแค่นี้ ตัวแค่นี้ แต่เราต้องถือว่า มีชีวิต  
อยู่ตรงไหน เราต้องเคารพ เราต้องรักษา ถ้าเราฆ่าด้วย  
เจตนาย่อมนเป็นบาปกรรม แต่เหตุผลในการฆ่าจะเป็น  
ตัวตัดสินว่าบาปมากหรือบาปน้อย แม้แต่คำว่า “บาป” เอง  
เราก็ต้องมีสัมมาทิฏฐิหรือความเห็นชอบในคำนี้ก่อนว่า  
บาปคือสิ่งที่ทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงในชีวิต  
ในจิตใจของเราเพิ่มมากขึ้น บาปเป็นสิ่งที่ทำให้เราถอย  
ห่างออกจากอริยมรรคมีองค์แปด ทำให้เราห่างออกไป  
จากมรรคผลนิพพาน เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตเราต่ำลง

คำว่าบาปไม่ใช่คำประณาม ไม่ใช่บอกว่าบาปแล้ว  
จบแค่นั้น ไม่ต้องคิดมาก แต่เราต้องเข้าใจด้วย อย่างเช่น  
การฆ่าสัตว์ ถ้าเจตนาฆ่า บาปไหม ก็ต้องตอบว่าบาป  
เพราะว่าตัวเจตนา ตัวความคิดที่จะฆ่า ตัวนั้นแหละจะ  
เป็นตัวบาปที่ทำให้จิตใจต่ำลง แล้วถ้าสมมุติว่า เป็นสัตว์  
เล็กสัตว์น้อย หรือสัตว์ที่กำลังเป็นอันตรายต่อชีวิตลูก  
เช่น ยุงในห้องนอนของลูกในช่วงที่มีไข้มาลาเรียหรือ

ใช้เลือดออก ถ้าฆ่าจะบาปไหม ตามสามัญสำนึกของคุณพ่อคุณแม่ผู้ปกครองก็จะว่ามันไม่น่าจะบาป เราช่วยชีวิตของลูก ไม่ได้ทำด้วยความพยาบาท ทำเพราะเป็นห่วงลูก เหตุผลนี้ก็น่าฟังเหมือนกัน น่าเห็นใจ แต่ในขณะเดียวกัน เราต้องแยกประเด็น ถ้ามีเจตนาจะฆ่า ตัวนั้นเป็นตัวบาป แต่ถ้าหากว่าเราไม่มีทางเลือกจริงๆ และเราไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง เราทำเพราะเป็นห่วงชีวิตของลูก เป็นต้น บาปกรรมจะอ่อน เพราะถ้าเราดูจิตใจในขณะนั้น มันก็ไม่มีกิเลสอะไรมาก แต่จะไปปล้ำล้างตัวบาป แล้วบอกว่าไม่บาปเลยเพราะทำเพื่อลูก อย่างนั้นไม่ใช่ เพราะการฆ่าสัตว์ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดๆ ก็ถือว่าเป็นบาป จะบาปมากบาปน้อยอยู่ที่เหตุผล บางลัทธิบางศาสนาอาจมีเงื่อนไขว่า ถ้าไม่ใช่การฆ่าเพื่อตัวเอง แต่ฆ่าเพื่อปกป้องพระศาสนา หรือเพื่อเผยแพร่พระศาสนา เป็นต้น ถือว่าไม่บาป แล้วทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ในเรื่องนี้เราต้องระวังเรื่องภาษา การแปลคำสอนของศาสนาอื่น ส่วนมากเขาจะเอาศัพท์ของเราไปใช้ ทั้งๆ ที่ความหมายไม่ตรงกันทีเดียว เช่น คำว่า sin ในศาสนาคริสต์ เป็นต้น ถ้าแปล sin เป็นบาป จะทำให้เข้าใจผิดว่า ...อ้าว! ทำไมเขาจึงมีพิธีล้างบาปได้... จริงๆ แล้วเขาไม่ได้ล้างบาป แต่เขาล้าง sin ซึ่ง



มันเป็นคนละความหมาย คนละ concept กับคำว่าบาปของเรา ฉะนั้น เรื่องภาษาเนี่ย มันเป็นสะพานที่เชื่อมคนก็ได้ แล้วก็ก็เป็นกำแพงที่ทำให้คนเข้าใจผิดหรือไม่เข้าใจกันก็ได้ บางสิ่งบางอย่างโดยเฉพาะคำแปลที่เราารู้สึกว่าช่วยให้เขาเข้าใจ แต่กลายเป็นตรงกันข้าม กลับทำให้เข้าใจผิดก็มี ลัทธิหรือศาสนาที่ถือว่า ความดีความชั่วขึ้นอยู่กับพระเจ้า เป็นเจ้า หรือขึ้นอยู่กับเทพ บรมเทพ ขึ้นอยู่กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ถ้าจะเปรียบเทียบก็เหมือนกับระบบเผด็จการ เผด็จการที่มีอำนาจสูงสุด ฉะนั้น ถ้าเราเข้าไปขอรับรองเป็นการส่วนตัว ให้ผู้มีอำนาจเผด็จการยกโทษให้เรา ถ้าท่านจะยกโทษ ท่านยอมทำได้เพราะท่านมีอำนาจสูงสุด แต่พุทธศาสนาถือว่า กฎแห่งกรรมไม่ได้ขึ้นอยู่กับพระเจ้า พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้ค้นพบความจริงและเปิดเผยให้เราได้ทราบ เพื่อที่เราจะได้ระมัดระวัง

ความชั่วหรือบาปกรรม คือการกระทำด้วยเจตนา และด้วยจิตที่ประกอบด้วยกิเลส ทำให้กิเลสที่ปรากฏในขณะนั้นเพิ่มขึ้น มีกำลังมากขึ้น เมื่อกิเลสเพิ่มขึ้น จิตใจก็ต่ำลง ส่วนความดีนั้นตรงกันข้าม ถ้าเราทำอะไร พุทธอะไร คิดอะไรก็ตาม ด้วยเจตนาที่ปราศจากความโลภ ความ

โกรธ ความหลง ด้วยจิตใจที่ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น ความเมตตา ความมีสติ ความอดทน เป็นต้น ในขณะที่คุณธรรมเหล่านั้นได้รับการกระตุ้น ได้รับการบำรุง ได้รับการสนับสนุน ทำให้จิตใจเราสูงขึ้นมาสักหน่อยหรืออาจจะสูงขึ้นมากก็ได้ ฉะนั้น เรื่องบุญ เรื่องบาป เราจะไม่เข้าใจ ถ้าเราไม่ศึกษาหรือไม่ทำความเข้าใจในเรื่องของกุศลธรรม อกุศลธรรม กุศลธรรมคือสิ่งที่ทำให้จิตใจเราสูงขึ้น อกุศลธรรมหรือกิเลสก็เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจต่ำลง เมื่อเราทำอะไรด้วยคุณธรรม จิตใจสูงขึ้น เราก็เรียกว่าความดี เมื่อเราทำอะไร คิดอะไร พูดอะไร ด้วยกิเลส จิตก็ต่ำลง นั่นเรียกว่าความชั่ว นักปราชญ์ท่านจึงบอกว่า ทำดีได้ความดีทันที เพราะในขณะที่ทำความดี ย่อมจะต้องมีคุณธรรมอยู่ในใจ และเมื่อคุณธรรมปรากฏอยู่ในใจ คุณธรรมก็ได้รับการสนับสนุนให้เพิ่มมากขึ้น แต่ถ้าเราทำอะไรด้วยกิเลส กิเลสก็เพิ่มขึ้น เราได้กระตุ้นกิเลส ได้ทำให้จิตที่เคยตรองยังตกลึกลงไปอีก

เมื่อเราอยู่ในโลก เราก็ทำความดี อย่างลูกศิษย์ผู้ที่สละเสื่อเพราะสงสารเพื่อน จิตใจในขณะที่นั้นอยู่ในคุณธรรม ทำด้วยความเมตตาสงสาร ไม่คำนึงถึงความสุขสบายของตัวเอง ทีนี้ เมื่อเราจะทำความดี เราต้องมี

สัมปชัญญะกำกับอีกที สัมปชัญญะเป็นชื่อของปัญญา เป็นปัญญาในลักษณะที่คำนึงถึงบริบทของการกระทำ คือ ทุกอย่างมันต้องมีบริบท ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่มันตายตัวและโดดเดี่ยวอยู่ในตัวของมัน มันต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น ๆ ทั้งในปัจจุบันและในอดีต ซึ่งก็คือ สิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น รวมถึงสิ่งที่จะปรากฏเป็นผลในอนาคต ดังนั้น **ผู้มีปัญญาต้องรู้จักถอนออกมาจากเหตุการณ์หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน เป็นระยะ ๆ เพื่อจะดูภาพรวมหรือสิ่งที่เรียกว่าบริบทของการกระทำ** ถ้าลูกศิษย์ชาวจีนคนนั้นได้พิจารณาว่า ถ้าเราสละเสียของเราช่วยเพื่อน ซึ่งเป็นความดี แต่จะทำให้ตัวเราเสี่ยงต่อโรคมากขึ้นแค่ไหน ถ้าเรามีคำตอบให้ตัวเองว่า เราจะมีโอกาสติดเชื้อสูงมาก เราอาจจะต้องถามตัวเองก่อนว่า แล้วจะมีผลกระทบต่อคนอื่นอย่างไรบ้าง เช่น ถ้าเราติดเชื้อแล้วอาจจะเป็นอันตรายกับครอบครัวเราด้วย นี่อาจจะทำให้ต้องเหมือนกับกลืนความคิดที่จะช่วยคน ๆ หนึ่ง เพื่อจะช่วยครอบครัวในระยะยาว นี่เป็นสิ่งที่เราจะคิดได้ แต่หากเราคิดว่า ถึงจะมีความเสี่ยงบ้าง แต่น้อยมาก แล้วเราก็แข็งแรง ไม่เคยติดเชื้อที่ไหน เมื่อยังน้ำหนักแล้ว เราคิดว่าเราทนได้ อยู่ได้ ให้เขาไปดีกว่า

แต่ส่วนมากเราก็จะไม่ค่อยคิดรอบคอบอย่างนั้น อย่างไรก็ตาม อามตมาก็ยังชื่นชมลูกศิษย์คนนั้น เพราะโอกาสที่จะติดเชื้อ แล้วลูกจะติดเชื้อด้วย หรือโอกาสที่ลูกคนหนึ่ง จะเสียชีวิต มันเหลือวิสัยที่เราจะคิดได้หรือที่จะอยากคิด สำหรับคนทั่วไป

ปัญหาคือ เมื่อเราทำความดีแล้วเกิดผลร้าย ตามมา เราต้องกล้าตัดความรู้สึกว่าเรามีความผิด ออกจากใจ เพราะอะไร ก็เพราะมันเป็นนิเวศ เป็น กิเลส หรือถ้าจะพูดตรงๆ ตามหลักที่ได้อธิบายแล้ว ก็คือ ความรู้สึกละเอียดอ่อนเป็นบุญ เป็นส่วนหนึ่งของมรรค แต่ความรู้สึกผิด ความรู้สึก guilty เป็นบาป เพราะ มีความยินดีในการคิดในทางที่เบียดเบียนตัวเอง ความรู้สึก guilty นี้ ถ้าไม่มีความยินดีพอใจเล็กๆ ใน ความรู้สึกนี้ จะ guilty ไม่นาน แล้วทำไมจึงยินดีในความ รู้สึกว่ามีความผิดหรือความรู้สึก guilty นั้น ก็เพราะ สิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เพราะการกระทำโดยตรงของเรา ถ้าความไม่ดีที่เกิดขึ้นเป็นผลจากการกระทำด้วยความ ตั้งใจ คือตั้งใจให้เกิดผลอย่างนั้น นั่นจะนำไปสู่ความ ละอายมากกว่า ในกรณีของความรู้สึก guilty แม้ผลที่

เกิดขึ้นจะไม่ได้เป็นสิ่งที่เราตั้งใจให้เกิด แต่เนื่องจากสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งร้าย คนทั่วไปจะรู้สึกว่าจะมีการลงโทษ เราจึงอยากจะทุกข์ เพราะความทุกข์จะเป็นเหมือนการชดเชยหรือเป็นการแสดงว่าเราเสียใจจริงๆ และหากการกระทำของเราเป็นเหตุหรือเป็นปัจจัยทางอ้อมให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนอะไรอย่างนี้ เราจะรู้สึกว่าถ้าเราปล่อยวาง มันจะเหมือนเราลอยนวล เหมือนมันไม่ยุติธรรม เราจึงเข้าใจว่า การที่เราเป็นทุกข์เหมือนเป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อสิ่งที่เราได้ทำ ฉะนั้น มันจึงกลายเป็นยาพิษอยู่ในใจของเรานาน แล้วบางคนยังถือว่าบาปเป็นบุญ คือถือว่า เราเป็นคนไม่ดี เราเป็นคนที่ทำให้ลูกเสียชีวิต หรือทำให้เพื่อนเดือดร้อน หรือทำให้เกิดผลร้ายอย่างนั้นๆ เมื่อเราเป็นคนไม่ดี เราก็ไม่ควรจะมีความสุขในชีวิตเลย ความสุขไม่สมควรแก่คนแบบนี้ ความคิดอย่างนี้เป็นบาป เป็นการเบียดเบียนตัวเองโดยแท้ เพราะอะไร เพราะในขณะที่เราทำสิ่งนั้น เราไม่ได้ตั้งใจที่จะทำให้เกิดผลอย่างนั้น

ถ้าเราเป็นพุทธมามกะ เราถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง เราต้องเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

เชื่อว่าธรรมะที่พระพุทธองค์ตรัสสอนนั้นดีแล้ว พระพุทธ  
องค์ทรงตรัสว่า บุญกับบาปขึ้นอยู่กับเจตนา ขึ้นอยู่กับ  
สัมมาทิฏฐิ มิฉนาทิฏฐิ แต่เจตนาดีไม่ได้แปลว่าผลจะ  
ดีเสมอไป เรารับรองไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องเสี่ยง  
ทั้งนั้น แล้วเราจะทำอย่างไรได้ ก่อนจะตัดสินใจอะไรที่  
สำคัญๆ เราก็ต้องรอบคอบเท่าที่จะรอบคอบได้ ต้อง  
หยุดคิด หยุดทบทวน ตั้งสติ เพราะจิตที่ขาดสติจะมี  
ทางเลือกน้อย จิตที่มีสติเป็นที่ตั้งมีทางเลือกมาก จิตที่  
ขาดสตินั้น เมื่อจะทำอะไร ก็จะทำตามอารมณ์ในเวลา  
นั้น และอารมณ์ที่เกิดขึ้นมักจะเป็นอารมณ์ที่เคยเกิดขึ้น  
มันจะกลายเป็นเรื่องของสัญชาตญาณหรือความเคยชิน  
ส่วนผู้ตั้งสติ คือผู้ที่ไม่เข้าข้างตัวเอง จิตที่มีสติเป็นที่  
ตั้งจะอยู่ในภาวะที่พ้นจากความลำเอียงต่างๆ แม้จะ  
ชั่วคราว ก็ยังพอที่จะเป็นฐานของการตัดสินใจและการ  
รับผิดชอบ การยอมรับตั้งแต่ต้นว่า เมื่อมีข้อมูลแค่นี้  
เมื่อมีความจำเป็นหรือมีความกดดันอย่างนี้ๆ การ  
พยายามทำอะไรที่มันดีที่สุด在这段时间 เราจะทำอย่างไร  
เมื่อทำแล้วก็ต้องพร้อมที่จะยอมรับผลที่เกิดขึ้น เพราะ  
เราก็เป็นแค่คนๆ หนึ่ง สิ่งและบุคคลที่จะเข้ามามีส่วน  
เกี่ยวข้องกับผลการกระทำของเรา มันมากมายก่ายกอง

ซึ่งเราควบคุมไม่ได้ แม้จะรู้ทันก็ไม่สามารถจะรู้ได้ เพราะฉะนั้น เราก็เอาความเข้าใจและความเชื่อมั่นในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า รวมถึงการพยายามตั้งสติ เมื่อใดที่จิตใจว่าวุ่นวุ่นมัวตื้นตัน เราต้องระมัดระวัง เพราะโอกาสจะตัดสินใจผิดพลาดและทำอะไรผิดมีมากขึ้น ถ้าเราคอยเฝ้าสังเกตกายกับใจของตนอย่างสม่ำเสมอ มันจะเกิดความไวต่อการแปรปรวนของจิต อาการใส อาการขุ่นมัวของจิต มันจะช่วยเป็นหลักตัดสินใจ ช่วยในการพิจารณาว่า ที่จะคิดที่จะทำนี้ มีกิเลสอยู่ในใจหรือเปล่า เราต้องการอะไรหรือเปล่า

เราต้องให้ภัยตัวเองสำหรับความผิดพลาดในอดีต โดยเฉพาะการกระทำในอดีตซึ่งทำให้เกิดผลเสียหายบางอย่างโดยที่เราไม่เคยคาดฝันหรือไม่เคยคิดเลยว่าจะเป็นไปได้ เพราะ**สิ่งที่เราควรรับผิดชอบในชีวิตมันมากอยู่แล้ว อย่าเพิ่งไปรับผิดชอบในสิ่งที่มันเหลือวิสัยของเรา** แม้ในโอกาสที่เราทำบางอย่างด้วยกิเลสก็เช่นกัน ทำด้วยความโลภ ทำด้วยความอิจฉา ทำอะไรก็แล้วแต่ให้เรามองว่ามันเป็นเรื่องของกุศลธรรมอกุศลธรรม อย่าไปสร้างอัตตาตัวตนเข้าไป เพราะเมื่อมีอัตตาตัวตนตรงไหน

ทุกข์ก็เกิดตรงนั้น นี่หมายความว่า เมื่อเราทบทวนเรื่องในอดีตที่เราเคยทำอะไรไว้ไม่ค่อยดี แล้วยอมรับว่าทำด้วยความตั้งใจ เพราะในเวลานั้นโกรธมากหรืออิจฉามาก จะอะไรก็แล้วแต่ จริง ๆ แล้ว ตอนนั้น ความโกรธในจิตใจเรามีพลังมาก ในขณะที่ความเมตตา สติ ความอดทน มีพลังน้อย ฉะนั้น ในวันนั้น เวลานั้น ในวินาทีนั้น ความโกรธมีพลังมากกว่าคุณธรรม ความโกรธจึงชนะ ทำให้เกิดปัญหาตามมา ฉะนั้น ในแต่ละขณะ ในแต่ละวินาที อะไรจะเป็นตัวกำหนดการกระทำ จะทำด้วยความรู้ตัว ด้วยความรับผิดชอบ ด้วยสัมมาทิฐิ หรือจะด้วยอะไร มันก็อยู่ที่การฝึกจิต ถ้าเราเคยฝึกจิตให้มีกำลัง ให้มีคุณธรรม ก็เป็นได้ว่าจะสามารถป้องกันหรือปล่อยวางฝ่ายกิเลสได้ แต่ถ้าจิตใจของเราขาดการฝึกอบรม และเราเคยปล่อยให้กิเลสเหล่านี้ครอบงำจิตใจบ่อย ๆ มันก็ไม่น่าแปลกใจอะไรว่า ในเวลาวิกฤติ ฝ่ายที่มีพลังมากกว่าจะชนะ ซึ่งนั่นก็ไม่ใช่ที่เราดีหรือไม่ดี แต่มันเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้หากฝ่ายดีขาดการฝึกอบรม ฝ่ายไม่ดีได้รับการสนับสนุนหรือมีการคล้อยตามมานาน ฉะนั้น ถ้าเรามองว่ามันเป็นเรื่องของกุศลธรรมอกุศลธรรม ไม่ใช่เรื่องตัวบุคคลที่เป็นคนดีหรือไม่ดี น่ารักหรือไม่น่ารัก



ถ้ามองเป็นเรื่องของกรรมอย่างนี้ ความรู้สึก guilty จะกำเริบไม่ได้ แต่ก็ไม่ใช่ที่เราจะ “ลืมเสียเถิด” ไม่ใช่... มันเป็นการเตือนเราว่า... โอ้โฮ ! ตัวกิเลสนี้มันไวมาก... มีพลังมาก... พร้อมที่จะสร้างปัญหาให้ชีวิตของเราและคนรอบข้างตลอดเวลา เพราะฉะนั้น เราจึงต้องเพิ่มพลังของคุณธรรมเพื่อป้องกันตัวเอง ป้องกันคนรอบข้าง เราทำได้ใช่หรือไม่ ทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

โลกก็เป็นอย่างนี้แหละ เป็นวัฏสงสาร เราจะทำอะไร ก็ทำด้วยความดี ด้วยจิตใจเมตตา ด้วยความคิดเสียสละ ส่วนผลในระยะยาวจะเป็นอย่างไร เราไม่มีทางจะรู้ได้ เราจะทำอย่างไรได้ มันเป็นการบังคับของมันว่า แต่ละโอกาส แต่ละเหตุการณ์ สิ่งที่อยู่ในใจเรานั้น ฝ่ายกุศลธรรมหรือฝ่ายอกุศลธรรม อะไรจะมีกำลังกว่ากัน สิ่งที่มีกำลังมากกว่ามักจะเป็นตัวกำหนดการกระทำ ดังนั้น ในการปฏิบัติ เราจึงต้องไม่ประมาทในเรื่องนี้

เออละ วันนี้ก็ได้แสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา



...อาตมาถือว่าเป็นเกียรติยศ  
ที่เราทั้งสี่รูปได้รับมา  
เพราะเป็นลูกที่ดีของพ่อ คือหลวงพ่อบุชา  
เปรียบเสมือนเราเป็นพระจันทร์  
ที่สะท้อนแสงของพระอาทิตย์  
ให้ญาติโยมได้เข้าใจหลักธรรม...

# ระลึกคุณอนันต์

คงเป็นที่รู้จักกันแล้วว่า เมื่ออาทิตย์ที่แล้วลูกศิษย์ของ หลวงปู่ชาได้รับและได้เลื่อนสมณศักดิ์ถึง ๔ รูป หลวงพ่อสุเมโธได้เลื่อนขึ้นเป็นเจ้าคุณชั้นเทพ หลวงพ่อปล้นโน เจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรีที่อเมริกาและหลวงพ่อมโร เจ้าอาวาสวัดอมราวดีที่อังกฤษ ทั้งสองท่านได้เลื่อนขึ้นเป็นเจ้าคุณชั้นราช อาตมาก็ได้เป็นเจ้าคุณชั้นราชด้วย ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นหรือบ่งบอกถึงความอัศจรรย์ของครูบาอาจารย์ของเราคือหลวงปู่ชา ทั้ง ๆ ที่ท่านมีการศึกษาทางโลกน้อยมากแค่ระดับประถมศึกษา และท่านพูดภาษาต่างประเทศไม่ได้เลย แต่ท่านสามารถดึงดูดชาวต่างชาติให้มาฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของท่านเป็นจำนวนมาก และ ๔๐-๕๐ ปีต่อมา ผู้ที่เป็นลูก ๆ ของท่านก็ได้กลายเป็นพ่อกลายเป็นปู่ตามธรรมชาติของเวลา

---

\* พระธรรมเทศนาเรื่อง “ระลึกคุณอนันต์” โดยพระอาจารย์ชยสาโร  
บ้านบุญ วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๒

พวกเราชาวต่างชาติ ถือว่ามาจากประเทศที่  
ด้อยพัฒนา คือเจริญด้วยวัตถุ เจริญด้วยเทคโนโลยี  
วิทยาศาสตร์ แต่ทางด้านจิตใจ ยังเรียกว่าขาดตกบกพร่อง  
อยู่พอสมควร อาตมาและเพื่อนที่มาจากต่างประเทศ  
ถือว่ามิบุญที่เกิดในยุคที่เราเดินทางข้ามโลกได้ และเมื่อ  
เดินทางมาถึงเมืองไทยแล้ว ก็ได้รับการต้อนรับที่อบอุ่น  
เป็นที่ประทับใจ ทั้งจากคณะสงฆ์และจากฆราวาส อาตมา  
เองอาจจะมีบางอย่างที่ผิดแพกจากครูบาอาจารย์องค์อื่น  
ในเรื่องที่ได้ตั้งอกตั้งใจตั้งแต่ยังไม่บวชว่า ต้องการเป็น  
พระในประเทศไทย ต้องการใช้ชีวิตในประเทศไทย แล้ว  
ก็ได้อธิษฐานตั้งแต่นั้นว่า ถึงแม้ว่าจะช่วยกิจเผยแผ่ศาสนา  
ในต่างแดนบ้าง แต่จะต้องจำพรรษาในประเทศไทยทุกปี  
ตลอดชีวิต หากจะพูดตรง ๆ แล้ว อาตมาไม่ค่อยมีฉันทะ  
ไม่ค่อยมีความกระตือรือร้นในเรื่องการเผยแผ่ธรรมใน  
ต่างประเทศ โชคดีที่มีครูบาอาจารย์สายเราหลายท่าน  
เช่น หลวงพ่อปล้นโน หลวงพ่ออมโร ที่มีความสามารถสูง  
ทำหน้าที่อยู่ อาตมาจึงไม่ได้รู้สึกผิดที่ไม่ค่อยจะใส่ใจกับ  
การเผยแผ่ธรรมในต่างประเทศ

ตั้งแต่ก่อนมาเมืองไทย อาตมาอยากเป็นพระสงฆ์  
ในเมืองพุทธ ในต่างประเทศนั้น วัดวาอารามเหมือนเป็น

เกาะเล็ก ๆ อยู่ในสังคมที่ไม่ใช่พุทธ ทุกวันนี้ ที่อังกฤษ หรือยุโรป คนเกือบครึ่งหนึ่งประกาศตนว่าไม่มีศาสนา ส่วนที่อเมริกา จำนวนคนที่ประกาศตนว่าไม่มีศาสนาก็เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทุกปี ๆ ดังนั้น ในต่างประเทศช่วงหลัง ๆ นี้ ไม่ใช่ว่าจะมีการต่อต้านหรือรังเกียจพุทธศาสนา แต่การเป็นส่วนหนึ่งของเมืองพุทธหรือส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมพุทธนั้นจะไม่มี

อาตมามีอุดมการณ์อยู่แล้วว่า ต้องสร้างความสุข สร้างประโยชน์ตน สร้างประโยชน์ สร้างความสุขผู้อื่น พร้อม ๆ กันไป และอาตมาอยากมีส่วนร่วมในการสืบต่ออายุของพระพุทธศาสนาในประเทศไทย เพราะแม้ว่าคนไทยส่วนใหญ่จะเป็นพวก “ห่างวัด” หรือยังมีความเข้าใจในหลักคำสอนของพุทธศาสนามองค่อนข้างจะผิวเผิน แต่โดยพื้นฐานแล้ว เรียกว่ามีศรัทธาภาพสูง คือไม่มีมิชฌาติภูฏี หรือความคิดต่าง ๆ ที่จะเบียดเบียนอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในธรรม ถ้าจะมี ก็มีเรื่องความประมาทและความละเลย แต่ที่จะมีความเชื่อถือแบบต่อต้านหลักธรรมนั้น ไม่มี

ยกตัวอย่างในโลกตะวันตก ที่วัฒนธรรมดั้งเดิมได้ รับอิทธิพลอย่างมากจากศาสนาคริสต์ ศาสนาคริสต์มี

สองนิกายใหญ่ นิกายโปรเตสแตนต์เผยแพร่ในยุโรปเหนือ เป็นส่วนใหญ่ นิกายนี้ไม่มีนักบวชประเพณีพรหมจรรย์ เพราะถือว่า ผู้นำศาสนาไม่ควรแยกตัวออกจากสังคม แต่ควรจะต้องเป็นผู้นำอยู่ในชุมชน ผู้นำศาสนาทางฝ่ายโปรเตสแตนต์จึงแต่งงาน มีลูก ใช้ชีวิตเหมือนคนธรรมดา ดังนั้น โดยพื้นฐานแล้ว ชาวต่างชาติที่เติบโตในวัฒนธรรมอย่างนี้ จึงค่อนข้างจะระแวงนักบวชหรือจะมองด้วยอคติว่า เป็นคนไม่สู้ อยู่ในโลกไม่ได้ไม่ไหว ไม่เก่ง เหมือนกับหนีจากความรับผิดชอบ หนีจากโลกที่ควรจะเป็นอยู่ ฉะนั้น โดยพื้นฐานแล้ว เขาจึงมีความไม่ศรัทธาต่อผู้ออกบวช แม้จะมีหลายคนที่ไม่ได้พูดคุยนทนา รับฟังเหตุผลแล้วจะเปลี่ยนใจ แต่โดยพื้นฐานทางวัฒนธรรมก็จะเป็นเช่นนั้น

นอกจากนี้ คำสอนและความเข้าใจที่ว่า จิตใจของมนุษย์มีกิเลส มีสิ่งเศร้าหมอง ซึ่งมนุษย์เราสามารถขัดเกลาและสามารถละได้ในที่สุดนั้น ชาวต่างชาติจะฟังเรื่องนี้ไม่เข้าใจ เพราะมันไม่มีในวัฒนธรรมดั้งเดิมของเขา หากเทียบกับคนไทยส่วนใหญ่ ถึงจะเป็นคนไม่เข้าวัด แต่เมื่อเห็นพระสงฆ์องค์เจ้าแล้ว ส่วนมากก็พร้อมที่จะศรัทธาก่อน คือเชื่อว่าพระโดยส่วนรวมมีความบริสุทธิ์ จนกว่าจะพิสูจน์ได้ว่ามีความผิด ที่จริงแล้วผู้ที่มีอคติจาก

อิทธิพลของสื่อและจากการกระทำของพระสงฆ์บางรูป ก็มีเพิ่มมากขึ้น แต่โดยทั่วไป ความเข้าใจว่าผู้ที่ออกบวช เป็นผู้ที่ต้องเสียสละ ต้องยากลำบาก นี่จะเป็นพื้นฐานที่ไม่ต้องคิด และคนไทยส่วนมาก ทั้งๆ ที่ตัวเองมีข้ออ้างมากมายว่ายังไม่พร้อม ในเรื่องที่จะรักษาศีล เรื่องที่จะปฏิบัติธรรม เรื่องที่จะเลิกจะละนั้น ...มันก็ดีอยู่... ดีมาก... แต่เรายังไม่พร้อม... เราบาปหนาหรือว่าเรา...อะไรก็แล้วแต่ แต่ถ้าเราเจาะลงตรงความประมาทนั้น เราจะเห็นสัมมาทิฏฐิของคนไทยส่วนใหญ่ว่า คนเราละบาปได้ บำเพ็ญกุศลได้ ขำระจิตใจของตนได้ และผู้ที่ทำได้แล้วควรแก่การเคารพอย่างยิ่ง ฉะนั้น อาตมามองคนไทย มองประเทศไทย ด้วยความหวังว่า ถ้าเราผ่านความประมาท ความไม่เข้าใจ หรือความเข้าใจผิดในหลายๆ เรื่อง ลึกๆ แล้ว คนไทยมีความพร้อมมาก เหมือนเป็นดินดี ที่เกษตรกรทิ้งไว้ไม่ดูแล จึงมีวัชพืชขึ้นมากมาย แต่ถ้าไปถางแล้วเตรียมดินเมื่อไร ก็พร้อมที่จะใช้ปลูกพืชผลต่างๆ และได้ผลที่สวยงาม อาตมาจึงเห็นว่า ถ้าจะเผยแพร่ธรรมที่ไหน เมืองไทยนี้แหละเหมาะที่สุด เพราะผู้คนมีพื้นฐานอยู่แล้ว และอาตมาเองก็มีความซาบซึ้งในบุญคุณของครูบาอาจารย์และญาติโยมด้วย นี่เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ชาว

ต่างชาติที่มองจากไกล ๆ จะไม่เข้าใจ เขาจะคิดว่า..โอ!  
เป็นพระนี่สบาย ไม่ต้องทำมาหากิน มีแต่ญาติโยมนำ  
ของมาถวาย... ถ้าชาวต่างชาติได้เห็นวิถีโอที่ถ่ายที่บ้าน  
บุญเข้านี้ เขาก็จะคิดว่า... โอ! พระองค์นี้ไม่ต้องทำอะไร  
นั่งเฉย ๆ ก็มีคนเข้าคิวเอาของมาให้ ได้ฟรี ๆ ไม่ต้องทำ  
อะไร... แต่พวกเราเข้าใจใช่ไหมว่า พระพุทธองค์เป็นผู้มี  
มหาปัญญาญาณคุณจริง ๆ เพราะท่านต้องทราบว่ พระองค์  
ไหนก็ตาม ถ้าไม่ใช่พระที่ปาราชิก หรือพระที่ไม่มีความ  
ละอายต่อบาป ไม่มีความเกรงกลัวต่อบาป ไม่มีคุณงาม  
ความดีในจิตใจเลย เมื่อเราได้รับปัจจัยสี่จากญาติโยม  
ทุกวัน ๆ ย่อมอดไม่ได้ใช่ไหม ที่จะตอบแทนบุญคุณ  
ญาติโยม อาตมามองว่า ผ้าจีวรนี้มาจากไหน ก็มาจากโยม  
ผ้าอังสะมาจากไหน ผ้าสบงมาจากไหน ย่ามมาจากไหน  
ทุกสิ่งทุกอย่างทั้งหมด เกิดจากศรัทธา เกิดจากน้ำใจ  
ของญาติโยม มันเป็นธรรมชาติธรรมดาที่เราต้องคิด  
ว่า เมื่อญาติโยมให้ความเคารพนับถือถึงขั้นนี้ เสียสละ  
ทรัพย์สมบัติของตนเพื่อเราจะได้ประพฤติพรหมจรรย์  
ได้ประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างไม่ต้องกังวลเรื่องวัตถุ ทำ  
อย่างไรเราจึงจะได้ตอบแทนบุญคุณ ฉะนั้น อาตมาว่า  
ความกตัญญูทเวทียของพระนั้น ไม่เกิดไม่ได้ มันต้องเกิด



ทีนี้ เมื่อเราเป็นพระสงฆ์แล้ว เราจะตอบแทนบุญคุณของญาติโยมอย่างไร พระต่างชาติที่มาอยู่วัดป่านานาชาติใหม่ ๆ บางครั้งท่านก็รู้สึกว่ ...แหม! เราเพิ่งแค่เริ่มต้นกิเลสเรายังเยอะ เราารู้สึกว่าเรายังไม่ดีพอ... นี่ไม่ใช่ว่าหลงนะ มันตรงกันข้าม...ตัวเรานี้... ถึงจะครองผ้าเหลืองก็ยังมีกิเลสอีกเยอะ แต่โยมก็มากกราบมาไหว้ มาถวายของ เราก็ไม่รู้จะตอบแทนอย่างไร... อาตมาจึงบอกท่านว่า... โยมเขาไม่ต้องการอะไรมากมายหรอก สิ่งที่ยอมต้องการก็คือ ให้เรารับของด้วยความสำนึก ด้วยความคารวะในบุญ แล้วพยายามทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ นี่คือการตอบแทนบุญคุณ ด้วยการพยายามเป็นพระที่ดี อาตมาเชื่อว่า เพียงแค่ญาติโยมได้รู้ว่า พระองค์นี้เป็นพระดี รักษาพระวินัย ทำความเพียร พยายามขัดเกลากิเลส แค่ได้รู้ว่าท่านมีความจริงใจในการปฏิบัติ มีความตั้งอกตั้งใจ เขาก็ชื่นใจแล้ว ใช่ไหม...ญาติโยมไม่ได้หวังว่าท่านเป็นพระอริยเจ้า เป็นพระอรหันต์ ฉะนั้น อาตมาว่า เพียงแค่การทำหน้าที่ของตนให้ดี เราก็มีส่วนในการรักษามาตรฐานของสถาบันสงฆ์ไว้ มีส่วนในการเจริญศรัทธาของญาติโยม

อย่างไรก็ตาม พระแต่ละรูปมีความสามารถไม่เหมือนกัน อาตมามีความรัก มีความสามารถเรื่องภาษามาตั้งแต่เด็ก ช่วงแรกๆ ที่มาอยู่เมืองไทย เวลาฟังหลวงพ่อบุชาเทศน์ ท่านเทศน์นานและยาว อาตมาต้องฟังพีเลียง บางครั้งหลวงพ่อบุชาเทศน์สามชั่วโมง ถามพีเลียงว่า วันนี้หลวงพ่อบุชาว่าอะไร ท่านสรุปให้ฟังไม่เกินห้านาที ท่านคงจำไม่ไหวเหมือนกัน อาตมาก็ฟังได้แค่บางคำ ตั้งแต่กัณฑ์แรกคำที่คุ้นหูที่สุดคือ... อุดทน... อุดทน... อุดทน... น่าจะเป็นคำแรกที่ได้จากการฟังเทศน์ของหลวงปู่ชา อาตมาต้องการจะเรียนภาษาไทย ในเมื่อเราเดินทางมาหมื่นกว่ากิโลเพื่อฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์ตั้งแต่อายุแค่ ๒๐ ปี จะเสียดายถ้าเราไม่ขยันเรียนภาษาไทย แต่ตอนนั้นมีอุปสรรคเรื่องการเรียนมาก เพราะหนังสือไม่ค่อยจะมี แล้วพระเณรส่วนใหญ่ก็พูดภาษาอีสาน อาตมาเรียนจากเพื่อน เรียนจากสามเณรน้อย ไม่รู้ว่าพูดอีสานหรือพูดไทยกันแน่ กว่าจะแยกกระหว่าง ซ ซ้าง กับ ซ โซ่ ได้นี้นานมาก... ยาก... ก็พยายามเรียนทั้งสองภาษาพร้อมกัน บางทีมันก็ลำบาก โชคดีที่อาตมาได้พจนานุกรมเล็กๆ เล่มหนึ่ง แล้วไปเจอหนังสือของอาจารย์พุทธทาสที่มีสองภาษา หน้าซ้ายเป็นภาษาไทย

หน้าขวาเป็นภาษาอังกฤษ ได้ใช้เป็นหลักในการเรียนภาษาไทย อาตมาพบว่า สำหรับตัวเอง การเรียนอ่านเรียนเขียน จะเป็นทางลัด เพราะพระเราไม่ค่อยได้นั่งคุยคลุกคลีกัน โอกาสที่จะได้ซึมซับภาษาจากการพูดคุยจึงน้อย เมื่อเรากลับกุฎิก็อ่านหนังสือธรรมะแล้วดูคำแปลไปเรื่อย ๆ เริ่มได้คำศัพท์เพิ่มมากขึ้น เมื่อครบปีจึงฟังธรรมะเข้าใจขึ้นมาก แต่ยังไม่ฟังไม่ได้และเรื่องธรรมดาที่ไม่เกี่ยวกับธรรมะนี้ ยังฟังไม่เป็น มีคนบอกว่า... โอ! ท่านเพิ่งมาใหม่ ๆ ทำไม่รู้ศัพท์ธรรมะมากมาย... คือคนมักจะด่วนสรุปว่า ถ้ารู้คำสูง ๆ คงรู้คำพื้น ๆ แน่นนอน ที่จริงอาตมารู้แต่คำสูง คำพื้น ๆ นี้ไม่รู้ พรรษาที่สี่ที่ห้า อาตมาขึ้นธรรมมาสน์แสดงธรรมได้ แต่สั่งอาหารในร้านอาหารไม่เป็นแน่ ศัพท์เรื่องอาหารนี้เป็นจุดบอด เพราะเวลาเห็นอาหาร เราจะไม่กล้าถามว่า... อาหารนี้ชื่ออะไร... เพราะโยมจะเข้าใจไปเองทันทีที่เราชอบ เหมือนเราพูดเป็นนัยว่า... ขอให้ถวายอย่างนี้ทุกวันนะ... ฉะนั้น เราจึงไม่กล้าถาม อาตมา มีความหวังว่า ๑. จะได้ฟังธรรมะของหลวงปู่ชา และ ๒. จะได้มีสิทธิ์เข้าไปอุปัฏฐากท่าน นี่คือการที่ต้องการมาก คือเป็นพระอุปัฏฐาก ซึ่งถ้าภาษาเราไม่พร้อม ก็เป็นไม่ได้

ครั้งหนึ่ง อาตมานั่งอยู่กับหลวงพ่อก มีคณะญาติโยมมาจากกรุงเทพฯ น่าจะมาโดยรถทัวร์ ๑-๒ คัน เข้ามากราบท่านที่ได้ถุณกุฏิของท่านที่อยู่ข้างโบสถ์ที่วัดหนองป่าพง อาตมาก็นั่งอยู่ตรงนั้น หลวงปู่ชี้มาที่อาตมาแล้วพูดว่า.. นี่! ฝรั่งเศสพูดภาษาอีสานคล่องด้วยนะ... แม่่นบ่... แล้วท่านก็มองอาตมา อาตมาก็ตอบว่า... โดยขณะน้อย... ท่านก็บอกว่า ...เห็นบ่ เห็นมัย... คล่อง... โยมประทับใจมาก พอโยมกลับไป หลวงพ่อถอดฟันปลอมออก แล้วพูดภาษาอีสานซึ่งอาตมาฟังไม่รู้เรื่องแม้แต่คำเดียว แล้วท่านก็บ่นว่า... ฝรั่งเศส ใช้ไม่ได้ ฟังไม่รู้เรื่อง... นี่เป็นวิธีสอนของท่าน ท่านจะพูดทำนองสรรเสริญให้เราตัวพองให้เราลืมหิว แล้วก็จะกลับเป็นคำว่า คำวิพากษ์วิจารณ์ คำตำหนิ เพื่อให้เราดูจิตใจของเราว่า มันขึ้นมันลงอย่างไร นี่คือวิธีสอนของท่านในชีวิตประจำวัน

อย่างไรก็ตาม ความหวังที่อาตมาจะสร้างประโยชน์ส่วนรวมในเมืองไทย ดูความสามารถเฉพาะตัวก็ไม่ค่อยมีอะไร นอกจากเรื่องภาษา ถ้าเรามีโอกาสแสดงธรรมต่อไปก็น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับเราและน่าจะได้ผล หลังพรรษาที่สาม อาตมาขออนุญาตเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติไปอยู่ที่วัดสาขาเล็กๆ อยู่ห่างจากชาวต่างชาติ ปลึกวิเวก

อยู่เงียบ ๆ โดยเลือกไปอยู่วัดที่ตัดคัดกันดารพอสมควร มีหลวงตารูปหนึ่งอยู่ที่นั่น เพราะเราเป็นพระบวชใหม่จึงต้องอยู่กับพระตั้งแต่ห้าพรรษาขึ้นไป แต่พระหลวงตารูปนี้ อยู่ได้ไม่ถึงเดือนก็เดินทางไปจากวัด ปล่อยให้เราอยู่องค์เดียว ที่จริงตามหลักเราก็ควรกลับวัดนานาชาติ เพราะมันผิดหลักที่จะอยู่เป็นผู้รักษาการเจ้าอาวาสตั้งแต่พรรษาสาม แต่ขอสารภาพว่า อาตมาไม่กลับเพราะชอบที่นั่น ทางบิณฑบาตที่วัดนี้ไกลมาก ไปกลับประมาณ ๙ กิโลเมตร และส่วนมากก็ได้แต่ข้าวกับกล้วย เพราะมีกล้วยน้ำว้า เยอะ ถ้ามีแกงก็มักจะเป็นแกงมันสำปะหลัง แกงอย่างอื่นไม่ค่อยมี อาตมาจะกลับมาฉันที่ศาลาองค์เดียว ไม่มีใครมาจ้งหันด้วย ส่วนใหญ่ก็ฉันอาหารบิณฑบาต มีนกตัวหนึ่งเกาะอยู่ที่กิ่งไม้หน้าศาลา ร้องประชดอาตมาทุกวันว่า...กินข้าวกับกล้วย กินข้าวกับกล้วย... ถึงวันพระโยมจากหมู่บ้านรอบ ๆ จะมาถวายจ้งหัน มารับศีล และมาขอฟังธรรมะ ตอนนั้น อาตมาสามพรรษา ภาษาไทยของอาตมาจะเป็นลักษณะที่ว่า ถ้าเริ่มก็จะพูดไปได้ แต่ถ้าหยุดเป็นอันว่าจบ มันไปต่อไม่ได้ ก็เลยเทศน์สิบนาทีสิบห้านาที แล้วแต่จะพูดไปได้ แล้วโยมที่เรียกว่าแม่ออกจะนั่งก้มหน้ากันเป็นแถว ไม่ว่าจะเราจะพูดอย่างไร เขาก็

ไม่เปลี่ยนแปลง ยังคงนั่งก้มหน้านิ่ง พอเราพูดไม่ออกแล้ว  
เราก็...เอวัง... แม่บอกก็จะยกมือสาธุกัน มันเป็นการฝึก  
การแสดงธรรมที่ดีมากสำหรับอาตมา คือ เรียกว่าหมดหวัง  
ที่จะได้เสียงสะท้อน พูดอย่างไรทุกคนก็เฉย ก็เลยดี ไม่ได้  
หวังให้ใครชื่นชม เพราะยังไงๆ มันก็เทศน์ได้แค่นั้น

หลังจากนั้น พอห้าพรรษาไปแล้ว อาตมาเริ่มมีหน้า  
ที่แสดงธรรมมากขึ้น สมัยนั้น เวลาเทศน์ อาตมาต้อง  
หลับตาเหมือนนั่งสมาธิ ถ้าลืมตาจะพูดไม่ออก ครั้งหนึ่ง  
อาตมารับนิมนต์ไปแสดงธรรมที่กระทรวงศึกษาธิการที่  
กรุงเทพฯ ตอนนั้นสักแปดพรรษา ชมรมพุทธนิมนต์พระ  
ไปแสดงธรรมช่วงเที่ยงถึงบ่ายโมง อาตมาขึ้นธรรมาสน์  
เทศน์ไปได้สักพัก ก็ลืมตาขึ้นเพื่อจะจันน้ำ เห็นคนที่นั่ง  
ข้างหน้านั่งหลับ อาตมาหมดกำลังใจเลย พูดไม่ออก  
ชมรมพุทธที่กรุงเทพฯ ชอบจัดกิจกรรมในช่วงพักเที่ยง  
คนมาทำงานตั้งแต่เช้า ต้องรีบทานอาหารกลางวัน หลัง  
ทานใหม่ๆ นั่งท่องดิ่ง ก็ชว่นง่วงเหมือนกัน ต่อมาก็กิจ  
แสดงธรรมมากขึ้นๆ อาตมามีความภูมิใจที่มีส่วนในการ  
เผยแผ่ธรรมะที่เราได้รับมาจากครูบาอาจารย์ ธรรมะของ  
หลวงพ่อบุชชาที่มีเอกลักษณ์ว่า... เรียบง่าย ตรงไปตรงมา  
แต่ชวนให้คิด ชวนให้พิจารณา ชวนให้ปฏิบัติ ชวนให้รำเริง

ในธรรม... เราก็พยายามทำตามที่ท่านสอน จนกระทั่ง  
สุดท้าย เมื่อไม่กี่วันที่แล้วก็ได้รับเกียรติยศเป็นทางการ  
อาตมาถือว่าเป็นเกียรติยศที่เราทั้งสี่รูปได้รับมา เพราะ  
เป็นลูกที่ดีของพ่อ คือหลวงพ่อชา เปรียบเสมือน  
เราเป็นพระจันทร์ที่สะท้อนแสงของพระอาทิตย์ให้  
ญาติโยมได้เข้าใจหลักธรรม

อย่างไรก็ตาม เราถือว่ายศเป็นหนึ่งในโลกธรรม  
แปด เป็นโลกธรรมฝ่ายบวก ฝ่ายที่น่าปรารถนาในระดับสูง  
แต่โดยสรุปแล้ว ก็ยังอยู่ในหมวดของโลกธรรม ได้แก่  
ลาภ - เลื่อมลาภ ยศ - เสื่อมยศ สรรเสริญ - นินทา สุข - ทุกข์  
เราต้องเข้าใจเรื่องโลกธรรมว่า มันต้องหมุนเวียนอยู่  
อย่างนั้น มีขึ้นมีลงเป็นเรื่องธรรมดา แล้วเราจะวางจิต  
กับโลกธรรมอย่างไร โลกธรรมต้องมีอยู่กับทุกคนในระดับ  
ใดระดับหนึ่ง ที่สำคัญคือ เราต้องพยายามทำความสนิท  
สนมทำความคุ้นเคยกับจิตใจของตัวเอง คำว่า “ภาวนา”  
ในภาษาทิเบต ท่านแปลว่า “กลม” คำว่า “กลม” นี้ ถ้าดู  
ในพจนานุกรมแปลว่า “คุ้นเคย” การภาวนาคือการทำ  
ความคุ้นเคย ทำความคุ้นเคยกับกายกับใจตัวเอง  
ทำความคุ้นเคยกับตัวจิต คือจิตกับตัวรู้หรือธาตุรู้  
อย่างเช่นเมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น สมมุติว่ามีทุกข์เวทนา

นอกจากมีตัวเวทนาแล้ว ก็ยังมีผู้รู้เวทนา ชาติรู้เวทนา หรือตัวรู้เวทนาจับตัวเวทนาไม่ใช่อันเดียวกัน หรือสมมุติว่าเรามองเห็นสีขาวยุ่ เราก็รู้ว่านั่นคือสีขาว แต่จิตใจผู้รู้ไม่ได้เปลี่ยนสีเป็นสีขาว จิตใจไม่มีสี เพราะฉะนั้น **สิ่งต่างๆ ที่เราสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อารมณ์ทั้งหลาย กับผู้รู้อารมณ์หรือสิ่งรู้อารมณ์ ชาติรู้อารมณ์ มันแยกออกจากกัน ฉะนั้น จิตใจของเราอยู่ท่ามกลางอารมณ์ทั้งหลาย แต่จิตใจไม่มีได้ ไม่มีเสีย มันก็เหมือนเดิมของมัน แต่เพราะคนเราไม่ได้สัมผัสตัวใจ ตัวที่อยู่ใจกลาง ตัวที่อยู่ศูนย์กลางของชีวิต เราจึงหลงอยู่กับการได้การเสีย แต่เมื่อเราภาวนาถึงจุดที่ไม่มีได้ไม่มีเสียแล้ว เราจะเห็นว่า นี่แหละคือที่พึ่งของเรา**

เมื่อเราสัมผัสสิ่งใดก็ตาม โลกธรรมต่างๆ มันจะมีสองส่วน คือ ส่วนที่มีได้มีเสีย แต่พร้อมกันนั้นก็จะมี การสำนึกหรือความรู้สึกอยู่ในส่วนที่ไม่ได้ไม่เสีย โลกธรรมก็หมุนเวียนไปตามเรื่องของมัน เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกไปตามความเหมาะสมหรือตามธรรมชาติตามเรื่องของมัน **พร้อมๆ กับการเปลี่ยนแปลงนั้น นักภาวนาต้องพยายามหาจุดกลาง**



หรือใจกลางที่ไม่เปลี่ยน เมื่อเรารู้สึกถึงตัวที่ไม่เปลี่ยน  
ความตื่นเต้นหรือความซึ่มเศร้าจากการเปลี่ยนในทาง  
ที่ปรารถนาหรือไม่ปรารถนาจะลดน้อยลงเอง เราก็ให้  
ความเคารพในสิ่งที่เป็นสิ่งสมมุติ ไม่ได้ดูแคลน แต่จาก  
การปฏิบัติ เราจะได้สัมผัสสิ่งที่ไม่ใช่สมมุติ เมื่อเราได้เห็น  
ได้สัมผัส แล้วพยายามน้อมจิตไปสู่สิ่งที่อยู่เหนือสมมุติ  
การปฏิบัติต่อสิ่งที่เป็นสมมุติต่าง ๆ ก็จะเป็นปกติ ไม่มีโทษ

การภาวนานั้น บางคนสงสัยว่า...ทำไมต้องนั่ง  
หลับตาไม่เห็นได้อะไร... ไม่ใช่ภาวนาเพื่อจะได้อะไร  
แต่ภาวนาเพื่อปล่อยวางสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย เพื่อจะมี  
หลักเป็นที่พึ่งภายในจิตใจ มีมุมมองใหม่ มีมิติชีวิตใหม่  
ที่จะทำให้เราสามารถ...อยู่ในโลกที่ชวนให้โงก โดยไม่ต้อง  
โงก... อยู่ท่ามกลางโลกที่ชวนให้โกรธ โดยไม่ต้องโกรธ...  
อยู่ท่ามกลางสิ่งที่ชวนให้หลง โดยไม่ต้องหลง...เพราะเรา  
มีหลักของเรา นี่คือนสิ่งที่นักภาวนาต้องแสวงหา

เอาละ วันนี้คงได้ให้ข้อคิดพอสมควรแก่เวลา



วันนี้...

ไม่ว่าจะโลกอย่างไร จะโกรธอย่างไร

จะหลงอย่างไร

เราจะไม่เบียดเบียนใครด้วยกาย ด้วยวาจา

ถ้าทำได้แบบนี้

จะเป็นการสร้างความรู้สึกลอดภัย

ในครอบครัวและสังคม...

# ปลอดภัยไว้ก่อน

เรื่องการเทศน์นี้ก็แปลกเหมือนกัน บางทีขึ้นนะโมแล้ว ยังไม่มีอะไรจะพูด แต่มันก็พูดของมันเองได้แล้วพอจบการเทศน์ รู้สึกว่าพูดไม่ถึงหนึ่งในสิบที่อยากจะพูด วันนี้ขอเล่าเรื่องตลกให้ฟังเรื่องหนึ่ง สามิภรรยา คู่หนึ่ง ภรรยาเป็นคนเข้าวัด แต่สามีไม่เข้าวัด แถมยังชอบดื่มเหล้า เข้าวันหนึ่ง สามีตื่นขึ้นมาพูดกับภรรยาว่า “คุณนี่ ชอบว่าผมอยู่เรื่อย เรื่องศีลขาด เรื่องไม่รักษาศีล เรื่องบาปกรรม แต่ผมว่า ผมก็ต้องเป็นคนดีเหมือนกันนะ” ภรรยาถามว่า “เพราะอะไร” เขาบอกว่า “อย่างเมื่อคืนนี้ ผมยอมรับว่าผมเมา แล้วตั้งแต่อายุมากขึ้น กลางคืนก็ต้องเข้าห้องน้ำ ๒-๓ ครั้ง ทีนี้ ผมก็เดินโซเซจะไปเข้าห้องน้ำ เมาจนหาสวิตช์ไฟไม่เจอ แต่พอผมเปิดประตูนี้ ไฟก็

---

\* พระธรรมเทศนาเรื่อง “ปลอดภัยไว้ก่อน” โดยพระอาจารย์ชยสาโร  
บ้านบุญ วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๒

เปิดเลย เรียกว่าเทวดาช่วย ตอนออกจากห้องน้ำ ปิดประตู ไฟก็ปิดเองเลย เทวดาดูแลผมนะเนี่ย ครั้งที่สองก็เหมือนกัน พอเปิดประตูห้องน้ำปั๊บ ไฟเปิด ยังไม่ทันแตะสวิตช์เลย ปิดประตูก็เหมือนกัน ไฟปิดเองเลย คุณจะว่ายังไง เทวดาต้องดูแลผมแน่ๆ” ภรรยาอ้างว่า “โธ้ย! ตายแล้ววว... คุณฉี่ในตู้เย็นอีกแล้ววว” เรื่องนี้มันเป็นเรื่องของความคิดเข้าข้างตัวเองใช่ไหม การแปลความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้นให้คุณดี เราอาจจะไม่ทำขนาดผู้ชายในเรื่องนี้ก็จริง แต่มันเป็นเรื่องธรรมดามาก ที่คนเราจะมองสิ่งต่างๆ ด้วยความหวัง ด้วยความกลัว หรือด้วยความคิดเข้าข้างตัวเอง

วันนี้ สิ่งที่อาตมาอยากจะทำหรืออยากจะทำชวนให้คิดพิจารณาว่า เห็นด้วยกับอาตมาหรือไม่ก็คือ...**ความดีเป็นสิ่งที่ย่อมนเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา** เมื่อเราเห็นความจริง ส่วนความชั่วทั้งหลาย อุกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา **เพราะไม่รู้ไม่เห็นความจริง...มีหลายลัทธิหลายศาสนาที่พยายามปลุกฝังคุณงามความดีในหมู่ศาสนิกชนโดยใช้วิธีชู้ว่า... ถ้าทำอย่างนี้แล้วจะตกนรก... ชูให้กลัว เพราะเข้าใจ**

ว่าคนจะไม่ทำความชั่วเพราะกลัว แล้วก็ล่อด้วยรางวัล  
ว่า ทำอย่างนี้...อย่างนี้...อย่างนี้ดีนะ...ถึงจะไม่อยากทำ  
ก็ต้องทำนะ เพราะทำแล้วจะได้รางวัล จะได้ขึ้นสวรรค์...  
เป็นการเอาความอยากได้สิ่งตอบแทน อยากได้ความ  
สุข มาเป็นเครื่องมือและเป็นอุบายในการกระตุ้นให้คน  
ทำความดี ระบบแบบนี้ เท่าที่เอาตมาวิเคราะห์มา ใช้ไม่  
ค่อยได้ผลเท่าที่ควร เพราะถ้าเรางดจากการทำความชั่ว  
เพราะกลัวโทษที่จะตามมา ในกรณีที่มีน้ำใจว่า ไม่มีใครเห็น  
ไม่มีใครรู้ ความกลัวอาจจะหายไป อย่างผู้ปกครองที่ดีลูก  
เพราะเข้าใจว่า ลูกจะไม่กล้าทำความชั่วเพราะกลัวถูกตี  
แล้วผลเป็นอย่างไร ลูกจะกลัวโทษหรือกลัวการลงโทษ  
แต่เขาจะไม่กลัวตัวความชั่ว หิริโอตัมปะทีจะไม่เกิดขึ้น  
ฉะนั้น ผลต่อจิตใจของคนที่เติบโตด้วยความกลัวผู้ใหญ่  
ลงโทษ จะเป็นความฉลาดแกมโกง ที่จะหาทางแทรกแซง  
เพื่อให้ได้สิ่งที่อยากได้โดยไม่มีใครลงโทษได้ และจะภูมิใจ  
ถ้าสามารถทำความชั่วโดยไม่มีใครจับได้ จะถือว่าตัวเอง  
เก่ง ตัวเองดี เพราะทำความชั่วได้โดยไม่มีใครลงโทษ

การชู้ให้คนกลัวความชั่ว ในความเห็นของเอาตมา  
เกิดจากการไม่มีปัญญาในเรื่องวิธีของจิตใจว่า ทำไมคนจึง

คิดอย่างนั้น ทำไมคนจึงทำอย่างนั้น สิ่งหนึ่งที่มักจะถูกมองข้ามหรือไม่คำนึงถึงในการขู่ให้คนงดเว้นจากความชั่ว คือ ความประมาท หลายครั้งที่เราอาจจะคิดได้ว่า...ถ้าทำอย่างนี้แล้วเขาจับได้ เขาจะลงโทษอย่างแรง อาจจะได้ถึงกับให้ติดคุกตลอดชีวิตหรือสั่งประหารชีวิต แต่เราฉลาดกว่าเขา เราไม่โดนจับหรอก... ฉะนั้น ความประมาทและการตีค่าตัวเองสูงเกินจริงว่า เราเก่งเกินกว่าที่เขาจะจับได้ ทำให้เราลืมความกลัว คือ จะกลัวเฉพาะในกรณีที่เขาจับได้ แต่เมื่อเกิดความประมาทว่าเขาจับเราไม่ได้หรอก เราก็ไม่กลัว

อีกเรื่องที่สำคัญคือ คนเราไม่ใช่ว่าจะทำอะไรด้วยเหตุด้วยผล หรือชั่งน้ำหนักว่าอะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ คนที่จะทำอย่างนี้ได้มีน้อย คือจะมีเฉพาะผู้ที่เจริญสติอย่างต่อเนื่อง เพราะ**สติเป็นเงื่อนไขของการใช้ปัญญา ผู้ที่ขาดสติ แม้จะมีความรู้ความฉลาด ความรู้ความฉลาดมันก็วิ่งมาช่วยไม่ทัน อารมณ์ที่รุนแรงกว่าจะแสดงบทบาทก่อน** ฉะนั้น ถ้าจะให้มานั่งคิดพิจารณาว่าอะไรดีอะไรชั่วนั้น หลายคนอาจจะคิดว่า.. เออ! ไม่ทำดีกว่า... แต่ในขณะที่เกิดอารมณ์ คนที่ไม่เคยฝึกการบริหารอารมณ์ ก็จะไม่รู้เท่าทันอารมณ์ของตน

อาตมาเคยดูการสัมภาษณ์พวกฆาตกรที่อเมริกา ผู้สัมภาษณ์ถามว่า ช่วงเวลาระหว่างคิดที่จะฆ่าเขา และยิงเขาหรือแทงเขาดายนี่นานเท่าไร บางคนบอกว่า ๒ วินาที บางคนว่า ๓ ๔ ๕ วินาที บางคนบอกว่า ทันที... คือ พอเกิดอารมณ์ ความคิดกลัวติดคุกติดตะราง กลัวประหารชีวิตไม่มี มีแต่ความคิดว่าจะต้องทำ ความ โกรธมันครอบงำจิต ฉะนั้น การปลุกฝังศีลธรรมด้วยการ ชูว่า...ทำไม่ได้นะ ทำแล้วจะเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้... ด้วยความเป็นปุถุชนนี้ จะได้ผลน้อย ได้บ้างแต่น้อย การทำความดีก็เช่นเดียวกัน คนที่ไม่เคยฝึกจิตจะมีความ สามารถที่จะทำสิ่งที่ถูกต้องแต่ไม่ถูกใจน้อยมาก แล้วถ้า เราจะทำความดีทุกอย่างเฉพาะในกรณีที่ไม่ลำบาก มันก็ ทำได้น้อยนะ หรือจะทำความดีเฉพาะในโอกาสที่มีคน ชื่นชม ยิ่งถ้าล่อด้วยรางวัลหลังความตายแล้ว หลายคน ก็จะเลือกความสุขที่แน่นอนในปัจจุบันก่อนดีกว่า

อารมณ์จะอยู่เหนือเหตุผลเสมอ เมื่อมีความ ออยากได้ ความอยากมันเหมือนจะบังคับเราเลย อาตมา นึกฆ่าคนสมัยใหม่ สิ่งที่ได้กสมัยใหม่รังเกียจที่สุดคืออะไร เขารังเกียจการถูกบังคับ จะรู้สึกว่...มันใช้ไม่ได้ มันไม่ได้

ไม่ควร...เขาจะถือว่า การถูกบังคับเป็นเรื่องเลวร้ายมาก  
ที่อาตมาขบขันก็เพราะเขาไม่รู้เลยว่า ชีวิตของเขา  
พฤติกรรมของเขาถูกบังคับด้วยกิเลสตลอดทั้งวัน เพราะ  
ไม่มองตัวเอง จึงไม่เห็นความน่าสลดสังเวชที่เกิดขึ้น  
อย่างผู้ที่กล่อมองด้านในเห็น คือ เห็นว่าตัวเองไม่เป็น  
อิสระเลย เหมือนหุ่นกระบอกที่รับใช้กิเลสอยู่ตลอดเวลา  
ที่จะสามารถฝึกกิเลส ชนะกิเลสได้นี้ มีน้อยมาก แต่ที่เรา  
ทำตามกิเลส แล้วคอยหาเหตุผลมาสนับสนุนภายหลังนี้  
เยอะมาก

คนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง มักจะเป็นผู้ที่โกหก  
ตัวเองได้มากที่สุด หลอกตัวเองมากที่สุด คิดว่าตัวเอง  
ทำอะไรมีเหตุมีผล แต่เมื่อดูความจริงแล้ว มันไม่ใช่ มัน  
ไม่ค่อยจะเป็นอย่างนั้น อาตมาเคยเล่าเรื่องงานวิจัยใน  
ศาลที่อิสราเอล คุณสถิติการตัดสินใจของผู้พิพากษาในคดี  
คล้ายๆ กันตลอดทั้งวัน เป็นเวลาหลายวัน ปรากฏว่า  
ช่วงเช้าตอนสายๆ โดยเฉลี่ยแล้ว ผู้พิพากษาจะตัดสินให้  
ติดคุกนานหน่อย แต่ตอนบ่ายหลังทานอาหารกลางวัน  
คดีแบบเดียวกันหรือคล้ายกันมาก การตัดสินลงโทษจะ  
เบาลง นั่นเป็นเพราะอะไร เราก็ต้องสรุปว่า ช่วงสายๆ



ผู้พิพากษาหงุดหงิดเพราะหิวข้าว หลังจากทานอาหารแล้ว  
จึงอารมณ์ดี แต่เมื่อนักวิจัยสรุปผลการวิจัยให้ผู้พิพากษา  
ฟัง ผู้พิพากษาโกรธมาก...ไม่จริง... แต่ละคดีเราก็ดูและ  
ฟังเหตุผลด้วยใจเป็นกลาง นี่เป็นอุดมการณ์ของเรา... คือ  
เขาไม่ได้โกหกผู้สัมภาษณ์ แต่เขาโกหกตัวเอง เรื่องการ  
จับคนโกหกนั้น ทำไม่มันจึงยากมาก ก็เพราะคนที่โกหก  
เราทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่จริง ไม่ค่อยจะมี ที่คนจะเป็นกันมาก  
ก็คือ ก่อนจะหลอกคนอื่น ก็หลอกตัวเองเสียก่อน เพราะ  
เมื่อหลอกตัวเองหรือสะกดจิตตัวเองให้เชื่อแล้ว เวลาจะ  
พูดอะไร ก็จะคิดว่า...โอ้! มันเป็นความจริง... เพราะใน  
ขณะที่พูดเขาก็เชื่ออย่างนั้นจริง ๆ การวิจัยเรื่องแบบนี้มี  
มากทีเดียว อย่างการวิจัยเรื่องคอร์รัปชันในวงการแพทย์  
ที่อเมริกา ซึ่งมีกรณีมากมายที่บริษัทยาให้หมอไปสัมภาษณ์  
แถวชายทะเล ไปนั่นไปนี่ ให้นั่นให้นี่ พูดตรง ๆ คือ ให้  
สินบนเพื่อให้หมอสั่งจ่ายยาของเขา เมื่อมีการสัมภาษณ์  
คุณหมอ

คนสัมภาษณ์ : ท่านเชื่อไหมว่าระบบนี้สร้าง ความ  
เสียหาย เพราะมีคุณหมอที่คอร์รัปชันแบบนี้ หรือรับเงิน  
ไปเขียนบทความถึงความดีของยาชนิดหนึ่ง เป็นต้น

คุณหมอม : ใช่... ระบบนี้ชวอนให้ทุกจริตมาก

คนสัมภาษณ์ : แล้วคุณหมอมคิดว่า มีพวกหมอมที่หลงอยู่ในเรื่องนี้ หรือคอร์รัปชันแล้วลักกีเปอร์เซ็นต์

คุณหมอม : น่าจะประมาณ ๗๐ - ๘๐ เปอร์เซ็นต์

คนสัมภาษณ์ : แล้วคุณหมอมอยู่ในจำนวนนั้นหรือเปล่า

คุณหมอม : ไม่! ไม่! ฉันไม่ทำหรอก แต่เห็นคนอื่นทำ มันไม่ดี

คนเรามักจะมีข้ออ้างสำหรับตัวเอง แต่พร้อมที่จะมองคนอื่นในแง่ร้าย ความคิดเข้าข้างตัวเอง ไม่ใช่อาการของคนที่ขาดการศึกษา แต่จะพบในหมู่ผู้มีการศึกษามากกว่า กิเลสหลายอย่างไม่ได้เกี่ยวกับระดับการศึกษา อาตมาเคยคิดค้ำอยู่ในใจ ที่แต่ก่อนเราเชื่อว่า ส.ส. ต้องจบปริญญาตรีหรือปริญญาโท หรือถ้าเราพัฒนา ระบบการศึกษาของชาติ ปัญหาคอร์รัปชัน ปัญหาความขัดแย้งต่างๆจะหายไปเอง... แต่มันไม่ใช่อย่างนั้น... ผู้ที่จะพ้นจากสิ่งเหล่านั้นได้ ต้องเป็นผู้ที่ฝึกตน รู้จักตน รู้จักการเคลื่อนไหวของจิตใจ รู้จักการเกิดขึ้นของกิเลสแต่ละตัว คู้้นเคยกับมัน รู้จักโฉมหน้าของมัน จนเกิดความ

ระมัดระวัง...โอ! กิเลสตัวนี้มันเกิดขึ้นแล้ว ถ้าเราไม่ฝึกจิตใจ มันจะเหลือวิสัยที่จะจัดการกับมัน...

ทำอย่างไรคนจึงจะมุ่งมั่นในความดี ทำอย่างไรคนจึงจะไม่ทำความชั่ว นี่เป็นปัญหาของทุกชุมชนทุกสังคม อาตมาเคยวิจารณ์ว่า วิธีที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือ กระตุ้นความรู้สึกแรงๆ เช่น กระตุ้นความกลัว...กลัวตกนรก กระตุ้นความอยาก...อยากขึ้นสวรรค์เป็นหลัก จากที่ได้พิจารณาแล้ว อาตมาขอสรุปว่า วิธีนี้ใช้ไม่ได้ผล เพราะเกิดจากอุตมการณ์หรือความคิดระดับเหตุผล ไม่ได้เกิดจากความเข้าใจจิตใจของคน ไม่ได้เกิดจากการสังเกตความจริงของคน เหมือนกับปรัชญาที่อยู่เบื้องหลังหลักเศรษฐศาสตร์ส่วนใหญ่ ก็เกิดจากความคิดว่า มนุษย์เราจะทำอะไร ก็ทำด้วยความเห็นแก่ตัว จะทำอะไรก็จะชั่งน้ำหนักก่อนว่า สิ่งใดจะนำไปสู่ผลประโยชน์ส่วนตัวมากที่สุดไหนจะเป็นคุณกับเรามาก และเป็นโทษกับเราน้อย มันจึงดูเหมือนกันว่า มนุษย์เราทำอะไรด้วยเหตุด้วยผล แต่ในความเป็นจริงแล้ว มนุษย์เราไม่ได้ตัดสินใจอย่างนั้น แต่เพราะมีอารมณ์เข้ามาครอบงำ

หลักหนึ่งที่ใช้ตัดสินว่าอะไรเป็นวิทยาศาสตร์ คือ การตั้งทฤษฎีที่ใช้พยากรณ์ว่า ถ้าทฤษฎีนี้ถูกแล้ว เรื่องนี้ น่าจะเกิดขึ้นในอนาคต รัชกาลที่ ๔ ทรงสนพระทัยและใช้หลักดาราศาสตร์พยากรณ์เรื่องสุริยุคราส ซึ่งตรงตาม ที่ทรงพยากรณ์ คนจึงเชื่อวิทยาศาสตร์หรือดาราศาสตร์ เพราะมันสามารถบอกล่วงหน้าได้ว่า ตามทฤษฎีนี้ วันนั้น วันนี้จะต้องเกิดอย่างนั้นอย่างนี้ แต่เรื่องทางเศรษฐศาสตร์ นั้น ถ้าหลักเศรษฐศาสตร์เป็นจริง ก็ต้องพยากรณ์ได้ว่า ปีหน้าเศรษฐกิจจะตกจะพัง จะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แต่นักเศรษฐศาสตร์ระดับโลกที่ได้รับรางวัลโนเบล ก็ไม่มีใครพยากรณ์วิกฤตเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นเมื่อ ๑๐ ปี ๑๕ ปี หรือ ๒๐ ปีที่แล้วได้ เพราะทฤษฎีนี้ตั้งบนฐานความคิดที่ไม่ตรงกับธรรมชาติความจริงของคน เช่น เมื่อเกิดปัญหา เศรษฐกิจ สิ่งที่เกิดขึ้นแต่คิดเป็นตัวเลขไม่ได้ คือ ความตระหนกตกใจใช่หรือไม่ ความตระหนกตกใจทำให้ทุกอย่างไม่เป็นเหมือนที่คิด ฉะนั้น ทฤษฎีต่างๆ ที่ไม่ได้เกิดจากการสังเกตความจริงของคน ความจริงของกาย ความจริงของใจ ย่อมไว้ใจไม่ได้

พุทธศาสนาสอนว่า การพิจารณาถึงความจริงของสิ่งใด จะมีผลต่อพฤติกรรมและจิตใจทันที **ความเปลี่ยนแปลงหรือสิ่งที่เกิดขึ้นที่เป็นผลจากการรู้แจ้งเห็นจริงนั้น จะหนักแน่น มั่นคง ไม่เพี้ยน ไม่กำเริบ** เช่น เรื่องความกตัญญู เราจะสอนเรื่องความกตัญญูอย่างไร ถ้าเราสอนแบบว่า...คนดีต้องกตัญญู คนดีต้องรักพ่อรักแม่ คนดีต้องรักชาติ คนดีต้องอย่างนั้น ต้องอย่างนี้ ถ้าไม่ใช่ตามนี้ ก็เป็นคนไม่ดี... การสอนอย่างนี้อาจจะได้ผลมาก แต่เป็นผลที่ยังไว้วางใจไม่ได้ ถ้าเราอยากปลูกฝังคุณธรรมข้อใดข้อหนึ่งแบบนี้ แบบคนดีต้อง... ถ้าไม่...ก็ไม่ดี ปัญหาที่จะเกิดขึ้นคือ ถ้าผู้มีอำนาจคุณพ่อคุณแม่ หรือคนที่อยู่รอบข้าง สอนให้เราเข้าใจสิ่งที่ไม่ดีว่าดี เราอาจจะสู้หรือยอมเสียสละทุกสิ่งเพื่อสิ่งที่เราเชื่อว่าดี ทั้ง ๆ ที่มันไม่ดี และในขณะเดียวกัน เราอาจจะกลัวหรืออาจจะละอายที่จะทำบางสิ่งบางอย่างที่เราเชื่อว่าบาป แต่ที่จริงแล้วไม่บาปเลย ความกลัวบาป ความละอายต่อบาปเป็นสิ่งดีใหม่... ดีแน่นอน แต่มีเงื่อนไขว่า จะต้องมิสัมมาทิฏฐิเสียก่อน สัมมาทิฏฐิในเรื่องบุญและเรื่องบาป ไม่เช่นนั้นเราอาจจะกลัวในสิ่งที่

ไม่ควรกลัว และไม่กลัวในสิ่งที่ควรกลัวก็ได้ด้วยมิจฉาทิฏฐิ  
พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า มิจฉาทิฏฐิเป็นบาปอย่างยิ่ง เพราะ  
คนที่อย่างน้อยมีสัมมาทิฏฐิว่า การกระทำเช่นนี้ไม่ดี  
เป็นบาป เมื่อเขาทำสิ่งนั้น ลึก ๆ ก็จะมีความรู้สึกไม่สู้จะ  
ดีนะ เพราะเขารู้ว่าสิ่งที่เขาทำมันไม่ถูก แต่ถ้าคนเชื่อว่า  
ความไม่ดีนั้นเป็นความดี เขาก็จะไม่มีความยับยั้งชั่งใจเลย  
กลับจะภาคภูมิใจด้วยซ้ำไป

ถ้าเราดูประวัติศาสตร์ เช่นที่ประเทศเยอรมันเมื่อ  
๘๐ ปีที่แล้ว ที่ทางรัฐบาลประกาศว่า สมุทัยหรือสาเหตุ  
ของทุกข์ของชาวเยอรมันคือชาวยิว เบื้องหลังปัญหา  
ทั้งหลายของชาวเยอรมันคือพวกยิว แล้วยังมีการพูดถึง  
หลักศาสนาให้เข้าข้างตัวเองด้วย เช่น ศาสนาคริสต์ถือว่า  
ฆ่าคนเป็นบาป แต่การฆ่าสัตว์ไม่บาป เพราะพระเจ้าเป็น  
เจ้าสร้างสัตว์เดรัจฉานขึ้นมาเพื่อรับใช้มนุษย์ มนุษย์จึงมี  
สิทธิ์จะใช้ จะฆ่า หรือจะทำอะไรก็ได้ เพราะมันเป็นบริวาร  
เป็นสิ่งที่อยู่ใต้อำนาจ ฉะนั้น พวกนาซีจึงมองยิวว่าไม่ใช่  
มนุษย์ คำว่ามนุษย์ในภาษาเยอรมันเรียกว่า menschen  
แต่เขาว่าชาวยิวเป็น untermenschen คือต่ำต้อยกว่า  
มนุษย์ ถ้าดูภายนอกแล้วเหมือนมนุษย์ แต่ที่จริงแล้ว

เหมือนปลวก ถ้าปลวกขึ้นบ้านจะทำอย่างไร ก็ต้องจัดการ พอเปลี่ยนความคิดว่า การฆ่าคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น ชาวอิว เป็นความดี ไม่ใช่ความชั่ว นาซีเลยฆ่าชาวอิวว่า หกล้านคนก่อนสงครามโลกจะสงบ ต่อมาพวกทหาร หรือพวกที่มีหน้าที่ในการฆ่าโดยใช้ก๊าซหรือยิงให้ตาย เริ่มเป็นโรคประสาทเป็นโรคจิตขึ้นมา... โอ! มันน่าสงสารมาก พวกนี้เคยเป็นฮีโร่ เป็นวีรบุรุษที่กล้าทำงานที่ยากมากเพื่อประเทศชาติ...เขาถือการฆ่าคนว่าเป็นกิจวัตรของวีรบุรุษ มันเป็นเรื่องที่คนไม่ปฏิบัติธรรมพร้อมที่จะมงายพร้อมที่จะเชื่อการโฆษณาชวนเชื่อของผู้มีอำนาจหรือของบริษัทต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลมากในปัจจุบัน นั่นเป็นเพราะเราไม่ได้สังเกตเหตุปัจจัยของความเจริญและเหตุปัจจัยของความเสื่อม ไม่ได้สัมผัสตัวบุญตัวบาป คำที่มีพลัง คำที่ทำให้เกิดความรู้สึกจึงถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือให้เราทำสิ่งที่รับใช้ผลประโยชน์ของเขา ทั้ง ๆ ที่เป็นบาปเป็นกรรม ปัญหาในเยอรมันสมัยนั้น มีเหตุปัจจัยสลับซับซ้อนมาก ไม่ใช่เพราะคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่เนื่องจากคนเรามีความอดทนน้อยต่อความสลับซับซ้อน ทุกคนก็จะบอกว่า...มันฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง มันยาก พูดย่าง ๆ ได้ไหม...

ถ้าพูดให้ง่าย ๆ ก็ว่า...ปัญหาทุกอย่างมันเป็นเพราะพวก  
ยิวนี้แหละ...คนฟังก็เชื่อ...อ้อ! ค่อยยังชั่ว ฟังเข้าใจแล้ว  
แนวทางมันชัด...การที่เราต้องการให้สิ่งต่าง ๆ มันง่าย  
บางทีก็ไม่ผิด เพราะบ่อยครั้งที่พวกนักวิชาการพูดอะไรที่  
มันฟังเพ้อเกินกว่าที่ผู้ฟังควรจะสามารถสรุปได้เอง แต่ใน  
ขณะเดียวกัน เราต้องระวังว่า **ความต้องการให้มีแนวทาง  
หรือวิธีแก้ปัญหามันง่าย ๆ ไม่ต้องคิดมากก็เป็น  
อันตรายเหมือนกัน เพราะบางสิ่งบางอย่างมันไม่ง่าย  
บางสิ่งบางอย่างมันเร็วไม่ได้ มันต้องช้า มันต้องใช้เวลา**

กลับมาพูดเรื่องความกตัญญู ความกตัญญูนั้น  
เราไม่ต้องไปสอนว่าจะต้อง... แต่ชวนให้พิจารณาถึง  
ความเป็นมาในชีวิตของเรา เริ่มตั้งแต่การที่เรามีชีวิตรอด  
มาได้จนถึงทุกวันนี้ ทั้ง ๆ ที่ตอนเกิดมา เราช่วยตัวเอง  
ไม่ได้เลย ไข้หรือไม่ แม้แต่เรื่องการกิน การอยู่ การรักษา  
โรคนะ เราช่วยตัวเองไม่ได้เลยตั้งหลายปี เพราะฉะนั้น  
เรามีชีวิตรอดได้จนถึงทุกวันนี้เพราะใคร ดูความยาก  
ความลำบากของเพื่อนร่วมโลกทั้งหลาย สิ่งที่เราไม่เคย  
เป็น สิ่งที่ไม่เคยต้องเผชิญหน้า เพราะอะไร เพราะใครคอย  
ดูแลและให้สิ่งดี ๆ ในชีวิตของเรา ความสุขความเจริญเกิด



ด้วยเหตุปัจจัยอะไรบ้าง ถ้าเราฉลาด เราได้อ่านหนังสือ ได้ความรู้มาก อย่างน้อยเราก็ควรจะขอบคุณผู้ที่เขียนหนังสือ และเมื่อเราขอบคุณผู้ที่เขียนหนังสือแล้ว เราต้องถามตัวเองว่า แล้วทำไมเราจึงอ่านได้ ก็เพราะมีครูสอนให้อ่านภาษาได้ แล้วทำไมเราจึงรู้ภาษา ก็คุณพ่อคุณแม่สอน ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ ถ้าเราใช้เวลาหยุดคิดทบทวน ลองคิดว่า ที่เราเกิดมาแล้วไม่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายนั้น เพราะใคร สิ่งที่ดีที่งามที่เราารู้สึกว่า น่าภูมิใจน่าปลื้มปิติ ในชีวิต เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยอะไรบ้าง เมื่อเราเห็นอย่างนี้แล้ว อุตมาว่า ความกตัญญูไม่เกิดไม่ได้ ความกตัญญูต้องเกิดใช่ไหม โดยไม่ต้องไปสอนว่า คนดีต้องกตัญญู เพียงให้พิจารณาดูว่า ชีวิตทุกวันนี้ ที่เรามาถึงทุกวันนี้ได้ด้วยเหตุปัจจัยอะไรบ้าง

เมื่อเราพิจารณาในเรื่องความเป็นอยู่ในสังคม ตั้งแต่สังคมเล็กที่สุดคือครอบครัวไปจนถึงสังคมใหญ่ เราตั้งใจหวังว่า ในเมื่อคนเราทั้งหลายมีกิเลสด้วยกันทั้งนั้น มีโลก มีโกรธ มีหลง ทำอย่างไรเราจึงจะอยู่ด้วยกันอย่าง มีปัญหาน้อยที่สุดและมีความสุขมากที่สุด คำตอบของพุทธศาสนาก็คือ คนเราห้ามกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้

สมมุติว่าเดี๋ยวนี้กำลังนั่งอยู่ดี ๆ แล้วเราจะรับประกันตัวเองได้ไหมว่า ในวินาทีต่อไป หรืออีก ๕ นาทีข้างหน้า เราจะไม่วิเคราะห์เป็นอันตราย จะไม่โผล่เป็นอันตราย... ไม่ได้... เรารับประกันตัวเองไม่ได้ เพราะกิเลสเหล่านี้มีอยู่ ถ้าเหตุปัจจัยทำให้เกิดมันพร้อมสุกงอมแล้ว กิเลสตัวนั้นก็เกิดขึ้น เพราะคนเรามีกิเลสและพร้อมที่จะหลงและตกเป็นเหยื่อของกิเลสได้ตลอดเวลา

กิเลสเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ กิเลสเป็นเหตุให้เราสร้างทุกข์แก่คนอื่น เราต้องอยู่อย่างไร จึงจะมีผลร้ายน้อยที่สุด และจะได้ความสุขมากที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อเราสังเกตและยอมรับว่า เราห้ามกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้ และไม่ใช่ว่าจะอธิษฐานว่า วันนี้จะไม่โกรธใครเลย จะไม่หงุดหงิด จะไม่รำคาญ จะไม่กังวล แต่เราจะรับผิดชอบพฤติกรรมทางกาย ทางวาจาของเราได้ **วันนี้ไม่ว่าจะโผล่อย่างไร จะโกรธอย่างไร จะหลงอย่างไร เราจะไม่เบียดเบียนใครด้วยกาย ด้วยวาจา ถ้าทำได้อย่างนี้ จะเป็นการสร้างความรู้สึกปลอดภัยในครอบครัวและสังคม จะสร้างความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน อยู่กันได้อย่างมีความสุขสามัคคี**

เมื่อเราเห็นว่า เหตุให้เกิดปัญหาในครอบครัว ในชุมชน ในสังคม คืออะไร แล้วต้องอยู่อย่างไร เอาใจเขาใส่ใจเราอย่างไร จึงจะป้องกันปัญหาหรือทำให้ปัญหาเหล่านี้เกิดน้อยที่สุด เพื่อเราจะอยู่ด้วยกันด้วยความรู้สึกปลอดภัย ให้ความเคารพซึ่งกันและกัน ก็ศิลปะห้านั้นแหละที่ดีที่สุด เป็นหลักประกันความปลอดภัยในการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารของเราด้วย เพราะผู้ที่รักษาศิลปะห้าจะสบายใจได้ว่าตายแล้วไม่ตกนรก แล้วยังไม่สร้างปัญหาให้กับคนรอบข้างด้วย ถ้าเราพิจารณากฎแห่งกรรม พิจารณาเหตุปัจจัยของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความทุกข์ เห็นโทษของการผิดศีลแต่ละข้อ เห็นคุณเห็นประโยชน์ของการรักษาศีลแต่ละข้อ ทั้งต่อตัวเราเองและคนอื่น ความมุ่งมั่นและปณิธานที่จะรักษาศิลปะห้าย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา เกิดขึ้นเพราะการศึกษา การเรียนรู้ การรู้แจ้งเห็นจริงในการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ผู้มีกิเลสทั้งหลาย

ในวันนี้ เวลาไม่อำนวยที่จะให้ตัวอย่างต่าง ๆ อาตมาพยายามย้ำหลักการสำหรับการพัฒนาตนเอง และการสอนลูกหลาน รวมถึงการมีส่วนร่วมในการพัฒนา

สังคมให้ดี หลักสำคัญคือ **ต้องหันมาสนใจศึกษาความเป็นจริงของชีวิต** ความเป็นจริงของกาย ความเป็นจริงของใจ ศึกษาให้เห็นชัด ยิ่งเห็นชัดจะยิ่งสังเกตว่า **ความเมตตากรุณา การให้อภัย ความซื่อสัตย์สุจริต ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คุณงามความดีต่างๆ จะผุดขึ้นมาๆ เหมือนดอกไม้สวยงามที่เกิดขึ้นแล้วเจริญงอกงาม** คุณธรรมเหล่านี้เกิดจากการเห็นความจริง ไม่ได้เกิดจากอารมณ์ ไม่ได้เกิดจากความเชื่อในคัมภีร์ แต่เกิดจากการรู้การเห็น

วันนี้คงได้แสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา





...เมื่อเราฝึกจิตให้พ้นจากนิเวรณ

แม้จะเพียงชั่วครา

จิตใจก็จะมีความสุขโดยธรรมชาติของมัน

เป็นความสุขที่ไม่ได้เกิดจากการได้อะไร

แต่เกิดจากการปล่อยวางความยึดติดต่าง ๆ

## อิสระจาก...

มีคำศัพท์ทั่ว ๆ ไปง่าย ๆ หลายคำที่เราเคยใช้กันมาตั้งแต่เด็ก แต่เราไม่เคยได้หยุดพิจารณาความหมายของมัน อย่างเช่นคำว่า “ความดี” ซึ่งเป็นคำหนึ่งที่คนสับสนกันมาก ครูบาอาจารย์ท่านว่า...ผู้ที่สอนยากที่สุด คือผู้ที่คิดว่าเขารู้แล้ว...สิ่งที่จะเป็นจุดบอดของเรา สิ่งที่เราทุกคนจะประมาทง่ายที่สุดก็คือ สิ่งที่เราคิดว่าเรารู้แล้ว เช่น คำว่า “ดี” คำว่า “ชั่ว” ที่เราใช้กันเป็นประจำ แต่ถ้าจะให้พูดกันชัด ๆ ว่า...ดีคืออะไร...ชั่วคืออะไร...ความดีของเรา กับความดีของเขา ตรงกันไหม แล้วเพราะเหตุใด สิ่งต่าง ๆ ที่ได้ชื่อเดียวกันว่า “ดี” นั้น ส่วนที่ตรงกันก็มี ส่วนที่ไม่ตรงกันก็มี นอกจากนี้ ยังมีคำอีกคำที่เราคุ้นหูกันมาก คือคำว่า “อิสระ” “อิสระเสรี” ซึ่งเรายังเอาไปใช้ในเชิงเศรษฐศาสตร์ว่า “ตลาดเสรี” ...ตลาดเสรี คืออะไร... อะไรคือเสรี

---

\* พระธรรมเทศนาเรื่อง “อิสระจาก...” โดยพระอาจารย์ชยสาโร  
บ้านบุญ วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๒

บางครั้งความหมายของศัพท์ที่ใช้กันก็เพี้ยนไปโดยเราไม่ค่อยรู้ตัว ความหมายของคำว่า “อิสระ” ก็แคบลงๆ จากความหมายเดิม คนเรามักเข้าใจว่า การเป็นอิสระคือการมีทางเลือกเยอะ เช่น สามารถเลือกกระหว่างยี่ห้อนั้นยี่ห้อนี้ได้ เรียกว่า ...เป็นอิสระในการบริโภค... แต่ถ้าพิจารณาถึงอิสระทั่วไป อิสระในการบริโภคก็เป็นเพียงส่วนเล็กๆ เท่านั้น ซึ่งแต่ก่อนเราอาจจะไม่ยอมรับด้วยซ้ำไปว่า นี่คือการเป็นอิสระ คือ มันไม่ใช่ที่เราเป็นอิสระที่จะซื้อโค้กหรือซื้อเป๊ปซี่ แต่การเป็นอิสระอยู่ที่การเลือกได้ว่าจะบริโภคหรือไม่บริโภค ไม่ใช่อิสระที่จะบริโภคนั้นหรือยี่ห้อนั้น ดังนั้น การสำรวจและการยับยั้งชั่งใจ หรือการที่เราจะขยายความเป็นอิสระในชีวิตของเราบางทีมันก็หายไป เพราะเราเข้าใจผิดไปแล้วว่า “โอ! เราเป็นผู้มีอิสระมาก อยากจะทำงานนั้นก็ได้ อยากจะทำงานนี้ก็ได้อีก เพราะเป็นอิสระ” นั่นมันเป็นแค่อิสระระหว่าง... ไม่ใช่อิสระจาก... มันเป็นแค่อิสระระหว่างนั้นระหว่างนี้ มันไม่ใช่อิสระแท้ ซึ่งต้องเป็นอิสระจาก...

คำว่า “สงบ” ก็เป็นอีกคำหนึ่งที่คนเข้าใจผิดกันมาก เวลาหลวงพ่อบุญมาสอนเรื่องความสงบ ท่านว่า ถ้าจะเข้าใจ



ว่าสงบอย่างไร ก็ต้องเติมว่าสงบจากอะไร เช่น สงบจากกาม สงบจากอกุศลธรรมทั้งหลาย สงบจากทุกข์ด้วย สงบจากสุขด้วย นี่คือ “สงบ” ...สงบจาก...อิสระจาก...

ตอนอาตมาเป็นวัยรุ่นช่วงปีสองปีสุดท้าย รู้สึกอึดอัดเหลือเกิน ไม่เป็นอิสระเลย เพราะต้องอยู่ภายใต้การปกครองของคุณพ่อคุณแม่ คุณแม่นั้นไม่ค่อยเท่าไร แต่คุณพ่อเข้มงวดมาก อาตมา รู้สึกไม่เป็นอิสระเลย พออายุ ๑๗ ปี จบการศึกษา อาตมาก็ออกเดินทางเลย ออกจากบ้านทันที ไปทำงานเก็บสตางค์ก่อน ไม่รับเงินจากคุณพ่อคุณแม่แม้แต่สตางค์เดียว ต้องการเป็นที่พึ่งของตน พอออกเดินทาง...โอ! มีความสุขที่สุดในการโบกรถในต่างประเทศ ไปในที่ที่ไม่เคยไปมาก่อน ที่ที่ไม่มีใครรู้จักเรา ไม่มีใครคาดหวังในตัวเรา ไม่มีใครสนใจเรา... ไม่รู้สึกเหงาเลย กลับชอบด้วยซ้ำไป ของที่ต้องใช้ทั้งหมดก็อยู่ในเป้ข้างหลัง ไม่มีอะไรมาก ไม่พะรุงพะรัง... โอ! มีความสุข... โอ! อิสระ... เป็นอิสระแล้ว... แต่เพียงไม่กี่วัน ความเข้าใจของอาตมาก็เปลี่ยนแปลงไป เพราะเริ่มจะเห็นว่า... เอ! เราก็ยังเป็นทุกข์อยู่เหมือนกันนะ... ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะกิเลส ทุกข์เพราะกิเลสบังคับ

ทุกข์เพราะความคิดตกร่อง เป็นต้น แล้วเราก็รู้สึก  
เราไม่ยุติธรรมกับโยมพ่อโยมแม่เลย ไปโทษท่านว่า เรา  
ไม่เป็นอิสระเพราะท่านไม่ให้เราไปเที่ยวที่โน่น ไปค้างคืน  
ที่นี่ ตามที่เราอยาก ท่านเห็นว่ามันอันตราย เราเลยอึดอัด  
รู้สึกไม่เป็นอิสระ แต่ความจริงแล้ว เรื่องนี้ไม่เกี่ยวกับ  
ความเป็นอิสระ เพราะอิสระที่แท้จริงแล้ว คืออิสระจาก  
ความโลภ ความโกรธ ความหลง

พุทธศาสนาของเรามีข้อดีที่มีคำสั่งสอนอุดม  
สมบูรณ์มากเมื่อเทียบกับคำสอนในศาสนาอื่น พระ  
ไตรปิฎกเมื่อเทียบกับคัมภีร์ในศาสนาอื่น ๆ ยาวกว่าไม่รู้  
กี่เท่าตัว ซึ่งเป็นเรื่องทำนายว่า เราจะเริ่มตรงไหนก่อน  
เรื่องไหนควรศึกษาก่อน เรื่องไหนควรศึกษาทีหลัง เรื่อง  
ไหนจำเป็น เรื่องไหนไม่จำเป็น อะไรคือวิชาบังคับ อะไร  
คือวิชาเลือก มีไหม... อาตมาจึงรู้สึกโล่งใจ เมื่อได้อ่าน  
พุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า...ธรรมะของพระองค์  
นั้น แม้จะมากมาย แต่ที่จริงมีแค่ ๒ ข้อเท่านั้น คือ  
เรื่อง “ทุกข์” กับเรื่อง “การดับทุกข์” ทำให้ชัดเจนมาก

“ทุกข์” หมายถึงปัญหา พุทธศาสนาไม่ได้มอง  
โลกในแง่ร้ายและไม่ได้มองมนุษย์ในแง่ร้าย ตรงกันข้าม

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มองมนุษย์ในแง่ที่ดีที่สุด ในบรรดาศาสนาทั้งหลาย เพราะศาสนาต่างๆ ส่วนมากจะมองมนุษย์ว่า เป็นสัตว์อ่อนแอโดยธรรมชาติ และมนุษย์เราจะเอาตัวรอดได้ ก็ด้วยการเชื่อฟังและทำตามคำสั่งจากเบื้องบนด้วยความจงรักภักดี ความอ่อนแอเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เป็นเรื่องที่ต้องยอมรับ ซึ่งพุทธศาสนาก็เห็นด้วยเช่นกันว่า มนุษย์เป็นสัตว์อ่อนแอ มีความพร้อมที่จะโลภ พร้อมที่จะโกรธ พร้อมที่จะหลง พร้อมที่จะทุกข์อยู่ตลอดเวลา แต่นั่นเป็นธรรมชาติของ “ปุถุชน” พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ค้นพบและเปิดเผยว่า มนุษย์เราสามารถพัฒนาตัวเองจาก “ปุถุชน” ผู้มีทุกข์ ผู้พร้อมจะเป็นทุกข์ ผู้ชอบสร้างทุกข์ให้แก่ผู้อื่น เป็น “พระอริยชน” ผู้ไม่มีทุกข์ และไม่สร้างทุกข์ให้แก่ผู้อื่น เป็นการเปิดมิติใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อนและไม่มีการค้นพบอีกแล้วด้วย เป็นความหวังของมนุษย์ว่า แม้มนุษย์เราจะอ่อนแอและมีปัญหามากมายก็จริง แต่ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่จำเป็นต้องทำใจ ทำพิธีกรรม หรือต้องสวดอ้อนวอนขอพลังจากเบื้องบน ตัวเราเองมีศักยภาพ และมีความสามารถที่จะเป็นที่พึ่งของตนได้ เมื่อกกล่าวถึงคุณธรรมของพระโสดาบัน ซึ่งเป็นพระอริยเจ้าขั้นแรกนั้น

พระพุทธองค์มักตรัสว่า พระโสดาบัน คือผู้ที่เป็นที่พึง  
ของตนแล้ว ไม่ต้องขึ้นอยู่กับคำสอน ไม่ต้องขึ้นอยู่กับ  
ครูบาอาจารย์แล้ว ท่านขึ้นอยู่กับศรัทธาอย่างเดียว เป็น  
ผู้ที่รับผิดชอบชีวิตของตนได้เต็มที่แล้ว

แล้วพระพุทธองค์ยังได้ตรัสอีกว่า คำสอนของ  
พระองค์มี ๒ อย่างคือ “ปัญหา สิ่งทำทนาย” และ “การแก้  
ปัญหา” เราต้องทำความเข้าใจในเรื่องปัญหาก่อนที่จะ  
แก้ปัญหา ปัญหาของมนุษย์คืออะไรบ้างและเกิดเพราะ  
เหตุใดบ้าง พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า...ทุกข์มีอยู่เพราะ  
มีเหตุ ทุกข์ดับได้เพราะดับที่เหตุ... ดังนั้น เราต้องศึกษา  
เรื่องทุกข์พร้อมๆ กับศึกษาค้นคว้าสืบสาวถึงเหตุให้เกิด  
ทุกข์ ต้องวิเคราะห์ ต้องใช้ปัญญา อาตมาขอการอวยพร  
ของพระทิเบต ท่านจะไม่อวยพรให้มีความสุขอย่างเดียว  
ท่านจะว่า...ขอให้มีความสุขด้วยเหตุให้เกิดความสุข...  
และไม่อวยพรแค่ให้พ้นทุกข์ แต่ท่านจะว่า...ขอให้พ้นทุกข์  
และพ้นเหตุให้เกิดทุกข์...คือจะมีปัญญาอยู่ในคำอวยพร  
ซึ่งอาตมาว่าดีมาก

ทุกข์ไม่ใช่แค่ความเจ็บปวดหรือความทรมานใน  
ปัจจุบันอย่างที่เข้าใจกันทั่วไป จึงแน่นอนอยู่แล้วว่า

คนส่วนใหญ่อาจจะปฏิเสธว่า... โอ! ฉันไม่เห็นเป็นทุกข์  
อย่างนั้นเลย... แต่ทุกข์คือปัญหาทั้งหลายที่ท้าทาย  
มนุษย์ ไม่ใช่แค่ทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น แต่  
ยังรวมถึงความพร้อมที่จะเป็นทุกข์ด้วย เช่น สมมุติว่า  
มีสงครามในประเทศไทย มีการรบกวนรอบเมืองปากช่อง  
ทั้งที่โคราช สระบุรี ลพบุรี ชัยภูมิ ทั้งอีสานก็รบกวนหมด  
เฉพาะในปากช่องเท่านั้นที่ยังไม่มีการรบกวน แต่เราก็อยู่ใน  
ภาวะที่ล่อแหลม คือทั้ง ๆ ที่ในปัจจุบันเราอาจมีความสุข  
สนุกสนาน แต่เราก็อยู่ในสถานที่ที่น่ากลัว เพราะมันเป็น  
ไปไม่ได้หรือเป็นไปได้ยากที่ในอนาคตการรบจะไม่มาถึง  
ปากช่อง เพราะมันเกิดขึ้นแล้วรอบตัว ฉะนั้น เราจะดูแล  
ภาวะปัจจุบันว่า... เอ๊ะ! ที่นี่ไม่เห็นมีใครรบกันเลย ที่ตลาด  
ก็ยังมีการซื้อขายกันตามปกติ คนก็ยังทำงานกันตาม  
ปกติ ไม่เห็นมีอะไร... ใช่! นั่นเพราะเราไม่ได้ดูบริบทรวม  
ไม่ได้ดูสิ่งแวดล้อม เราดูแค่เฉพาะจุด ๆ หนึ่ง... ชีวิต  
ของเรามีความแก่ ความเจ็บไข้ ความตายเป็นธรรมดา  
สิ่งเหล่านี้จะเกิดกับเราเมื่อไรก็ได้ เหมือนการรบกวน  
การฆ่ากัน มันจะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้ตลอดเวลา ความสุข  
ที่เรามีอยู่ในชีวิตจึงไว้ใจไม่ได้ มันเปราะบางเหลือเกิน  
เปราะบางด้วยเหตุปัจจัยภายนอกด้วย ภายในด้วย

สิ่งแวดล้อมจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร เราก็ควบคุมบังคับบัญชาไม่ได้

ภายในจิตใจของเรา สิ่งที่เป็นมารของความทุกข์คืออะไร ก็คืออารมณ์ใช่ไหม... มีความสุขแล้วเกิดความไม่พอใจในสิ่งที่มีอยู่ อยากได้มากกว่านี้ ยิ่งกว่านี้ เข้มข้นกว่านี้ ความสุขก็หายไป... อิจฉาคนอื่นที่มีความสุขมากกว่าเรา กังวลว่าความสุขนี้คนอื่นเขาจะมาแย่งชิง... กลัว... ยังไม่พลัดพรากแต่กลัวความพลัดพราก เหมือนเราเห็นคนที่ดูว่า... โอ! เขาประสบความสำเร็จ เขามีอย่างนั้นอย่างนี้ ดูน่าอิจฉาเหลือเกิน... นั่นเราเห็นเขาแต่เพียงภายนอก ยังมีของมาก ความหวังแหมก็ ยิ่งมาก ความกลัวการพลัดพรากก็ยิ่งมากด้วย... ใช่ไหม

อาตมานึกถึงตอนเดินธุดงค์ในประเทศอินเดียเมื่อเกือบสองปีที่แล้ว ไปเดินในชนบทแท้ๆ ที่รัฐพิหาร เป็นหมู่บ้านที่ยากจนที่สุดในรัฐที่จนที่สุดของอินเดีย ปกติสิ่งที่เราจะต้องระวังที่สุดระหว่างการเดินธุดงค์นี้ไม่ใช่เสือ ไม่ใช่ช้างนะ แต่เป็นสุนัขที่น่ากลัวหรืออันตราย แต่ที่นั่นไม่ว่าอาตมาจะเดินเข้าไปในหมู่บ้านไหนก็ตาม ก็เห็นแต่สุนัขนอนอยู่ พอเดินผ่าน มันก็แค่ลืมหูลืมตามองดูว่าเป็นใคร

แล้วก็หลับตาต่อ ไม่สนใจแล้ว... โอ! ทำไมสุนัขที่นี่มันไม่เห่า ไม่ก้ำวรัวเลย... พอดีโยมเขานิมนต์ฉัน ไม่ได้ฉันในบ้าน แต่ฉันที่หน้าบ้าน บ้านของเขาเล็ก ๆ มีแค่ห้องเดียว อาตมานั่งบนตั่งหน้าบ้าน มองเข้าไปในบ้าน ไม่มีอะไรเลย เฟอร์นิเจอร์ก็ไม่มี อะไร ๆ ก็ไม่มี อาจจะมีผ้าห่มผืนสองผืนคือแทบจะไม่มีอะไรเลย จึงได้เข้าใจว่า ทำไมหมาถึงไม่เห่า คนแปลกหน้า เพราะไม่มีอะไรที่จะต้องเฝ้า ถึงขโมยจะเข้าบ้านก็ไม่มีอะไรให้ขโมย มันจึงสบาย ถ้าคิดในทางธรรมนะ ถ้าคนเรารู้สึกว่าไม่มีอะไร ก็ไม่ต้องกลัวใครเลย ใช่ไหม...

แต่คนที่จะต้องรักษาภาพพจน์ภาพลักษณ์ อะไรเล็กอะไรน้อยนี่ก็จะกังวลทันที **คนที่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่มียู่ ก็ต้องเป็นทุกข์ในการคุ้มครองรักษาปกป้อง** กลัวคนอื่นจะเอาไป กลัวจะสูญเสียสิ่งที่เขาถือว่า ...นี่คือตัวเรา... ถ้าไม่มีสิ่งนี้ ก็ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม นี่คือนิยามของการยึดมั่นถือมั่น ผูกพันถึงขั้นที่ว่า ตัวเราเข้าไปอยู่ในสิ่งนั้น จนกระทั่งถือว่าสิ่งนั้นคือเรา สิ่งนั้นคือชีวิตของเรา ความหมายของชีวิตเราอยู่กับสิ่งนั้น หากพลัดพรากจากสิ่งนั้นแล้ว ตัวเราจะหายไปส่วนหนึ่ง

ในการดู “ความมี” ทางโลก... โอ! คนนั้นเขาไม่เห็นมีความทุกข์เลย สุขสบายดี ประสบความสำเร็จ มั่งมี เขามีทุกสิ่งทุกอย่าง... ใช่! นั่นคือสิ่งที่ตามองเห็น แต่เรามองไม่เห็นความรู้สึกของคน คือ ยิ่งมีมากนี้ ก็ยิ่งมีโอกาที่จะหลงใหลกับมัน ยอมเสียสละความเป็นอิสระเพื่อสิ่งเหล่านั้น แลกเปลี่ยนความเป็นอิสระกับการเป็นเจ้าของของสิ่งนั้น สิ่งนี้ เพราะฉะนั้น ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเรา ไม่ได้อยู่แค่ที่ทุกขเวทนา แต่อยู่ที่ความรู้สึก ความรู้สึกต่อสิ่งแวดล้อม ที่ทำให้เราเสียความเป็นอิสระ เสียความเป็นตัวของตัวเอง ทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียด

มีนักวิชาการชาวอเมริกันเขียนหนังสือเรื่อง วัตถุนิยมหรือบริโภคนิยม เขาทำการวิจัยเปรียบเทียบหาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับความเป็นนักบริโภคนิยม นักวัตถุนิยม พบว่า คนที่บริโภคนิยมหรือวัตถุนิยมมากที่สุด มักจะมีสุขภาพจิตแย่มากที่สุด ความซึมเศร้าเป็นอาการธรรมดาของคนที่หลงใหลอยู่กับวัตถุ ที่จริงวัตถุในตัวมันเองก็ไม่มีอะไรผิด วัตถุก็คือวัตถุ แต่ปัญหาอยู่ที่ความคาดหวังจากวัตถุ เรามักคาดหวังว่า ถ้าเราได้บริโภคนั้นอย่างนี้แล้ว เราจะมีความสุขอย่างเต็มที่การโฆษณาพยายามหลอกลวง หากเราเชื่อและ



งมกายตามการโฆษณา พอเราได้สิ่งนั้นมาแล้ว กลับไม่มีความสุข มันเหมือนกับเราไม่มีทางไป จึงซีมิเศร้า เพราะนี่กว่าจะมีความสุข

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาว่า ทุกข์ทางใจเกิดเพราะกิเลส พระพุทธองค์ไม่เคยตำหนิการแสวงหาโภคทรัพย์ต่าง ๆ และความสำเร็จทางโลกนั้น ทรงถือว่าเป็นความสุขที่สมควรของชาวบ้าน ที่จะมีความสุขในการทำมาหากินอย่างซื่อสัตย์สุจริต มีความภาคภูมิใจที่ได้เงินได้ทองจากผลงานของตนเอง นี่เป็นความสุขอย่างถูกต้องของฆราวาส การใช้เงินทองที่ได้มาจากการทำงานอย่างขยันหมั่นเพียร อย่างซื่อสัตย์สุจริต เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของตัวเอง เพื่อครอบครัวตัวเอง เพื่อทำบุญ ก็เป็นความสุข การไม่เป็นหนี้เป็นสินก็เป็นความสุขของฆราวาส การมีชื่อเสียงดีในวงการก็เป็นความสุขที่พระพุทธเจ้าทรงยอมรับ แต่พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสไว้ด้วยว่า หากเอาความสุขทั้งหมดเหล่านี้มารวมกันแล้ว ยังไม่เท่าหนึ่งในสิบหกของความสุขที่เกิดจากการสำรวจกายวาจาใจของตนเองแล้วไม่พบสิ่งเศร้าหมองที่น่าตำหนิติเตียนเลย ซึ่งหมายความว่า **ความสุขจากการชำระจิตใจยิ่งใหญ่กว่าความสุขทางโลกอย่างเปรียบเทียบไม่ได้**

เราจะแก้การหลงไหลอยู่กับสิ่งเสพติดต่าง ๆ ได้อย่างไร จะให้คนเลิกหลงไหลในกามสุขได้อย่างไร วิธีที่ดีที่สุดคือ จะต้องให้เขาได้สัมผัสนิรามิสสุข ทำไมคนจึงหลงไหลในอามิสสุขหรือสุขที่เกิดจากการสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสเหลือเกิน ทั้ง ๆ ที่รู้ว่ามันมีโทษ มันแปรปรวนได้ตลอดเวลา พลัดพรากได้ตลอดเวลา สุขก็ไม่ได้สุขเต็มที่ เพราะมันยังรู้สึกว่ายังไม่ใช่ ยังไม่ถึงที่ยังต้องมีอะไรมากกว่านี้อีกสักนิด ดีกว่านี้อีกสักหน่อย เพราะฉะนั้น ในอามิสสุขจะไม่มีคำว่า “พอ” เรื่องนี้เราสังเกตได้ไม่ยาก แต่เรายังปล่อยวางไม่ได้ นั่นเป็นเพราะอะไร ทั้ง ๆ ที่มีปัญญาพอจะเห็นข้อบกพร่องของมัน... นั่นก็เพราะเรากลัวว่า ถ้าไม่มีความสุขอย่างนี้ ก็จะไม่มีความสุขเลย ความสุขที่มีข้อบกพร่องหรือความสุขที่มีความทุกข์เป็นเงาตามตัวนี้ มันไม่ดีก็จริง แต่ก็ยังดีกว่าจะไม่มีอะไรเสียเลย ถ้าจะแก้ตรงนี้ ก็ต้องมีความสุขทางเลือก ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาชีวิตด้วยทาน ด้วยศีล ด้วยภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทางภาวนา **เมื่อเราฝึกจิตให้พ้นจากนิวรณ์** แม้จะเพียงชั่วครา จิตใจก็จะมีความสุขโดยธรรมชาติของมัน เป็นความสุขที่ไม่ได้เกิดจากการได้อะไร แต่เกิดจากการปล่อยวางความยึดติดต่าง ๆ

เมื่อเราได้สัมผัสนิรามิตสุข ความสุขที่เกิดจากธรรมชาติของจิตใจที่ได้รับการฝึกอบรมดีแล้ว เราไม่ต้องเครียด ไม่ต้องกังวลแล้ว การแสวงหาความสุขทางโลกก็แสวงไป แต่เป็นการแสวงแบบไม่ต้องเครียดกับมันมาก เหมือนกับเป็นกีฬาชีวิต จะได้มากได้น้อยก็ไม่ใช่ไร เพราะความสุขที่ดีกว่ายังอยู่กับตัวเราตลอดเวลา และมีโอกาสที่เราจะเข้าถึงได้ตลอดเวลา นี่เป็นเรื่องที่พระพุทธองค์ต้องการให้เราพิจารณา ไม่ใช่ต้องเชื่อพระองค์ แต่พระพุทธองค์ทรงทำให้เราดูชีวิตตัวเอง ชีวิตคนรอบข้าง ชีวิตที่เรารู้จักกัน เพื่อพิสูจน์ว่า ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกข์เกิดเพราะกิเลส ทุกข์ดับเพราะกิเลสดับ จริงหรือไม่

หลวงพ่อบอกใช้สำนวนว่า “ยัดมันถือมันมากก็ทุกข์มาก ยัดมันถือมันน้อยก็ทุกข์น้อย ไม่ยัดมันถือมันเลยก็ไม่ทุกข์” เราอาจจะค้านว่า การไม่ยัดมันถือมันเลย นั้นมันยาก ก็ให้เราดูสองข้อแรกว่า ยัดมันถือมันมาก ทุกข์มาก ยัดมันถือมันน้อย ทุกข์น้อย อย่างน้อย ถ้าได้เห็นแนวโน้มของมัน เราก็จะอนุมานได้ใช่ไหมว่า เมื่อเราลดความยัดมันถือมันลง ความทุกข์ก็ลดน้อยลง ความยัดมันถือมันคืออะไร ก็เป็นเรื่องของ “เรา” “ของเรา” อย่างคำว่า

“ปล่อยวาง” บางคนก็เข้าใจว่า เป็นเรื่องการปล่อยปลະ  
ละเลย ปล่อยวาง คือ ไม่ทำ แต่ครูบาอาจารย์ท่านก็สอน  
แล้วว่า “ปล่อยวาง” คือ ปล่อยวางในการกระทำ ปล่อย  
วางภายในการกระทำ คือ ปล่อยวางกิเลสหรือมาร  
ที่จะเกิดขึ้นระหว่างการทำงาน เช่น ถ้าทำงานเพราะ  
หวังผลตอบแทน ทำงานแบบมีเงื่อนไข เพื่อจะได้เงินได้  
ทอง ได้อำนาจ ได้ชื่อเสียง ก็เรียกว่าเป็นเรื่องของ “เรา”  
“ของเรา” มาก มีความยึดมั่น มันจึงไม่มีความสุขในการ  
ทำงาน แต่ถ้าเราทำงานอย่างตั้งอกตั้งใจ ทำหน้าที่ของเรา  
อย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ต้องรอคอยให้ได้รับเงินเดือน  
ไม่ต้องรับสิ่งตอบแทนจากภายนอก เราก็จะมีความสุขกับ  
ตัวเอง ไม่ใช่มีความสุขในผลงานที่หวังจะได้ในอนาคต

ในการทำหน้าที่ต่างๆ เราต้องสังเกตว่า เวลาไหน  
เราทำหน้าที่อย่างมีความสุข เวลาไหนทำงานอย่างขาด  
ความสุข แล้วพิจารณาว่า มันเกี่ยวกับกิเลสตรงไหนไหม  
เช่น ถ้าเราต้องการให้เขาชื่นชม มันก็พร้อมที่จะเป็นทุกข์  
ใจไหม เพราะถ้าเขาไม่ชื่นชม เราจะรู้สึกอย่างไร บางคน  
ทำงานดีมีผลงาน แต่เมื่อไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครชื่นชม  
ไม่มีใครให้กำลังใจ ก็ารู้สึกไม่ได้ผลอะไรเลย คือมองข้าม  
ผลงานที่เกิดขึ้นจริง กลับไปดูที่การตอบรับจากคนรอบ

ข้าง แต่ถ้าจิตใจของเราอยู่กับตัวงานและผลของงาน จิตใจ  
ของเราก็จะมั่นคงเข้มแข็ง แต่ถ้าเราฝากความสุขในชีวิต  
ไว้กับสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลรอบข้าง ความสุขที่เกิด  
ขึ้นจะกระท่อนกระแท่น ไม่ตั้งมั่น ไม่ต่อเนื่อง เพราะ  
สิ่งแวดล้อมย่อมเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คนรอบข้างก็  
ต้องเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเช่นกัน

ดังนั้น เราจึงต้องกลับมาอยู่กับของจริง ของจริง  
คืออะไร โลกที่เป็นจริงคืออะไร ของจริงและโลกที่เป็น  
จริงก็คือกายใจของเรา แต่ในชีวิตประจำวันเราก็ยุ่ง ๆ ทำ  
นั่นทำนี่ มันจึงยากที่เราจะได้คำนึงถึง ได้สำนึก ได้ชุกคิด  
ถึงสิ่งที่เป็นภาพรวมหรือเป้าหมายของชีวิต แต่ผู้ที่ดำเนิน  
ชีวิตอย่างมีปัญญา จะตั้งมั่นไม่ลืมเป้าหมายของตน และไม่  
ลืมที่จะสังเกตว่า สิ่งที่กำลังทำอยู่สอดคล้องกับเป้าหมาย  
หรือไม่ อาตมาเคยสังเกตคนหลายคนที่ตั้งเป้าหมายไว้  
ดีมาก แต่ด้วยการขาดสติและขาดการพิจารณา การกระทำ  
ของตัวเองก็จะค่อย ๆ เพี้ยนไป ๆ เหวไป ๆ โดยที่ตัวเขา  
เองก็แทบจะไม่รู้สึกตัว เพราะเขาจะปลอบใจตัวเองว่าเป็น  
ผู้มีอุดมการณ์สูง แต่ไม่นำสิ่งที่กำลังทำอยู่กับเป้าหมาย  
มาโยงกัน จนบางครั้งอาจทำสิ่งที่ตรงกันข้ามกับเป้าหมาย  
นั้นด้วยซ้ำไป

การหาเวลาอย่างน้อยตอนเช้าและตอนเย็น เพื่อกลับมาอยู่กับของจริง เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการอยู่กับสิ่งที่เป็นจริง คือกายกับใจ ทำความเพียร ฝึกจิตให้มีกำลัง กำลังอะไร? ก็กำลังสติ เราอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออกแป๊บเดียว คำว่าชาย คำว่าหญิง ก็ไม่ปรากฏแล้ว ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นผู้ชาย ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นผู้หญิง มีแต่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก สมมุติบัญญัติต่าง ๆ หายไปชั่วคราว แล้วเราจะได้เห็นว่า... เออ! จริง... มันก็มีกาย มีใจ มีเครื่องเคร้าหมองแห่งจิตใจ และมีสิ่งที่ชำระสิ่งเคร้าหมอง หรือเห็นว่ามีคุณธรรม มีนิเวศน์ มีโพชฌงค์ ในการเจริญสติ เราจะเห็นสิ่งเหล่านี้ชัดขึ้น ๆ สิ่งที่ทำให้จิตใจตกต่ำ สิ่งที่ทำให้จิตใจสูงขึ้น เราจะได้หลักในการบริหารจิตใจ

เมื่อจิตใจเราไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวายกับข้อปลีกย่อยในชีวิต หรือในเรื่องที่เราคิดซ้ำ ๆ ซาก ๆ ในแต่ละวัน มันก็จะมีช่องว่างสำหรับการคิดเรื่องตัวชีวิตว่า นี่เรากำลังทำอะไร อยู่ วันคืนล่วงไป เรากำลังทำอะไรอยู่ ชีวิตของเรากำลังเจริญหรือกำลังเสื่อม สิ่งที่เราเคยคิดว่าเป็นปัญหาใหญ่มันใหญ่จริงไหม หรือที่จริงแล้วมันเป็นเรื่องเล็กน้อย สิ่งที่เราถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ปล่อย ๆ ไปก่อน เป็น

เรื่องเล็กน้อยจริงหรือ หรือเป็นเรื่องที่อาจจะกำเริบ เป็นเรื่องใหญ่แล้วก็ตาม การซังน้ำหนักของปัญหา ต่างๆ ในชีวิตจะเกิดขึ้นเมื่อเราให้โอกาสปัญญาตัวเอง เราทุกคนก็มีปัญญา แต่ทำไมเราไม่ค่อยได้ใช้ปัญญา เพราะปัญญาไม่มีเวทีให้แสดงบทบาทของมัน เมื่อเรายุ่ง อยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องจำเป็นก็มี ไม่จำเป็นก็มี มีสาระ สำคัญก็มี ไร้สาระก็มี ถ้าเราไม่หาเวลาหรือไม่กำหนด เวลาให้ได้อยู่กับตัวชีวิต ตัวกายตัวใจ คำถามต่างๆ ที่เรา เก็บกดอยู่ได้สำนึกจะไม่มีโอกาสโผล่ขึ้นมา

ปัญญาจะเกิดขึ้นเพราะมีสติมีสมาธิเป็นเงื่อนไข เป็นปัจจัย ในชีวิตประจำวัน เราต้องหาโอกาสหาเวลา สั้นๆ หนึ่งนาที่ สองนาที่ เมื่อเครียดหรือเหนื่อย ไม่ต้อง เปิดโทรศัพท์ ไม่ต้องดูไลน์ ไม่ต้องเปิด YouTube ไม่ต้อง ทำอะไรให้เราอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แม้เพียง ๑ นาที่ ๒ นาที่ เราจะรู้สึกสดชื่นเลย ถ้าเราทำอย่างนี้เป็น ระยะเวลาๆ ความเครียดก็จะไม่สะสมตั้งแต่เช้าจรดเย็น มันจะ มีการตัดกระแสความเครียดเป็นระยะเวลาๆ เมื่อจิตใจเรามีสติ มากขึ้น เราจะสามารถเห็นอะไรบ้าง เราจะเห็นความไม่ เทียง ความไม่แน่นอน ถ้าเรารู้สึกขึ้นมาถึงเรื่องความไม่ แน่นนอน ความเปลี่ยนแปลงต่างๆ นั่นเป็นเครื่องบ่งบอก

เลยว่า สติเราดีขึ้นแล้ว... เออ! มันไม่แน่นหรือก ชอบก็ไม่แน่น ไม่ชอบก็ไม่แน่น ตื่นเต้นก็ไม่แน่น เบื่อหน่ายก็ไม่แน่น... ไม่ใช่ที่เราจะต้องบังคับให้คิดหรือตั้งใจคิด แต่เมื่อเรามีสติแล้ว ธรรมชาติ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งที่มีอยู่แล้ว มันจะเริ่มปรากฏเอง ... เออ! มันไม่แน่นอนนะ... เรื่องการเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปตามเหตุตามปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ก็จะเริ่มปรากฏ เราจะสังเกตได้ว่า หากเราฟุ้งซ่านตั้งแต่เช้า ทานอาหารเช้าแล้วทะเลาะกับแฟน ทะเลาะกับสามีกับภรรยา อารมณ์ไม่ดี พอไปถึงที่ทำงาน มันก็พร้อมที่จะมีปัญหากับคนนั้นคนนี่ พร้อมที่จะทะเลาะ พร้อมที่จะเครียด แต่ถ้าวันไหนเรามีสติตั้งแต่เช้า จิตใจไม่ฟุ้งซ่านไม่วุ่นวาย เมื่อเข้าไปที่ทำงาน มีใครพูดอะไรบางอย่างเหมือนสบประมาทเรา ไม่ให้เกียรติ หรือว่าเราในสิ่งที่เราไม่ได้ทำ... เออ! ทำไมเราทนได้ ทำไมจิตใจไม่ทุกข์... เออ! ใช่... ถ้ามีสติแล้ว มันจะมีความเข้มแข็งขึ้นมาทันที เราจะรักษาความทรงตัวของจิตไว้ได้ดี ถ้าวันไหนไม่ดูแลจิตใจตั้งแต่เช้า เราก็พร้อมที่จะทุกข์ พร้อมที่จะมีเรื่อง พร้อมที่จะก่อเรื่องตลอดเวลา...นี่คือข้อมูลที่ได้จากการเฝ้าสังเกตชีวิตจริงว่า... เออ! กิเลสเกิดเมื่อไร ก็ทุกข์เมื่อนั้น ยึดมั่นถือมั่นว่าเรา ว่าของเราเมื่อไร ก็พร้อม



ที่จะมีปัญหาทันที แต่ถ้าเรามีสติ มีเมตตาอยู่ในใจ มีความ  
อดทน ตั้งใจทำอะไรอย่างปล่อยวาง คือ ทำดีที่สุดในการสร้าง  
เหตุ แล้วปล่อยวางในผล... เออ! จิตใจรู้สึกปลอดโปร่ง  
สบาย...

ฉะนั้น ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นพิสูจน์ได้ แต่เรา  
ต้องพัฒนาเครื่องพิสูจน์ คนเรามีศักยภาพที่จะพิสูจน์ได้  
แต่ไม่ใช่ว่าทุกคนจะพิสูจน์ได้เสมอไป ต้องสร้างจิตให้  
มีคุณธรรมพอที่จะเรียนรู้จากประสบการณ์ พอที่จะได้  
ปัญญา พอที่จะได้ใช้ปัญญา แล้ววันที่สุด เราก็จะเข้าใจ  
ว่า... โอ! ที่เราเห็นคำสอนของพระพุทธเจ้ามีเยอะมาก  
หลากหลายเหลือเกิน จนไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไรนั้น... เราก็  
จะได้เห็นว่า... อ้อ! นี่เป็นเรื่องของทุกข์ การเกิดของทุกข์  
นี่คือเรื่องการดับทุกข์ นี่คือคุณธรรมที่จะช่วยดับทุกข์ได้  
เราก็จะเข้าใจในเรื่องเหตุปัจจัยของการเกิดทุกข์ การดับ  
ทุกข์ได้ จิตใจของเราก็จะเข้าสู่ทางสายกลาง

เออละ วันนี้ก็คงได้แสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา



...“อหังการ” คือ

การทำให้ความรู้สึกว่า “เรา” เกิดขึ้น

“มมังการ” คือ

การทำให้ความรู้สึกว่า “ของเรา” เกิดขึ้น...

# อหังการ มมังการ

หลักสำคัญในพระพุทธศาสนาของเรา คือการเรียนรู้จากประสบการณ์ การเรียนรู้จากประสบการณ์ต้องอาศัยการสังเกต เมื่อเราต้องการจะสังเกตประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อเก็บข้อมูลจากประสบการณ์จริง เราก็น่าจะเห็นความสำคัญของสติ เพราะสติคือการรับรู้สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ ไม่ปล่อยจิตใจให้หลงเพลินอยู่กับความจำที่เราเรียกว่าอดีต ไม่เพลินอยู่กับอนาคตซึ่งที่จริงแล้วก็เป็นเรื่องของความคิดนั่นเอง หลงอยู่กับความคิดคือหลงอยู่กับอนาคต หลงอยู่กับความจำคือหลงอยู่กับอดีต เราพยายามอยู่ในปัจจุบัน การอยู่ในปัจจุบันไม่ใช่เป้าหมาย แต่เป็นเงื่อนไข หรือจะกล่าวได้ว่า การอยู่ในปัจจุบันคืออยู่ในห้องเรียน เพื่อศึกษาเรียนรู้ประสบการณ์ของตน

---

\* พระธรรมเทศนาเรื่อง “อหังการมมังการ” โดยพระอาจารย์ชยสาโร  
บ้านบุญ วันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๒

“ประสบการณ์” เป็นศัพท์ที่เราแปลมาจากคำว่า experience ในภาษาอังกฤษ ภาษาบาลีไม่มีคำนี้ คำถามคือ... แล้วถ้าภาษาบาลีไม่มีคำว่า experience ประสบการณ์จะหมายถึงอะไรบ้าง ก็น่าจะเป็นเรื่องของ ชัณห์ห้า นั่นเอง experience คือชัณห์ห้า หมายถึง สิ่งที่กำลังปรากฏในกาย ในความรู้สึก ในความจำได้หมายรู้ ในความคิดต่าง ๆ ในความรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าเรียกเป็นภาษาสมัยใหม่ ก็เรียกว่าประสบการณ์ การเรียนรู้จากประสบการณ์จึงเป็นการเรียนรู้จากชัณห์ห้า ประโยชน์ของการแบ่งประสบการณ์ออกเป็นชัณห์ห้า คือ ความละเอียดในการสังเกตและการแยกแยะเพื่อให้เห็น ชัดขึ้น โดยไม่ลืมว่า แท้ที่จริงแล้ว ชัณห์ห้านี้แยกออกจาก กันไม่ได้ แต่เป็นหมวดธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดง เพื่อให้ง่ายต่อการศึกษาเท่านั้นเอง

เมื่อเราดูชัณห์ห้า หรือพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ กายกับ ใจนั่นเอง เราจะได้ข้อมูลหลายอย่าง ซึ่งบางอย่างอาจจะ ตรงกับที่เราคิดอยู่แล้ว หรือตรงกับสิ่งที่เรียกว่า common sense หรือสามัญสำนึก แต่บางอย่างจะตรงกันข้าม สิ่ง สำคัญที่สุด ที่เราต้องสนใจสังเกต สนใจเรียนรู้ คือ สิ่ง

ที่มีศัพท์เฉพาะในภาษาบาลี ไม่มีในภาษาอื่น คือคำว่า “อหังการ” กับ “มมังการ” อหัง คือ “เรา” มมัง คือ “ของเรา” และคำว่า “การ” ก็เหมือนกับคำว่า “กร” เช่น คำว่า “เกษตรกร” “การ” แปลว่าทำ “อหังการ” คือ การทำให้ความรู้สึกว่า “เรา” เกิดขึ้น “มมังการ” คือ การทำให้ความรู้สึกว่า “ของเรา” เกิดขึ้น นั่นหมายความว่า ความรู้สึกว่า “เรา” ว่า “ของเรา” ไม่ใช่ของตายตัวแน่นอน หรือมีอยู่ตลอดทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก ตลอดทั้งวัน แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป...เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป... พระพุทธศาสนาสอนว่า ทุกข์เกิดขึ้น เพราะ ๒ ข้อนี้ เพราะเราสร้าง เราปรุงแต่งความรู้สึกว่า “เรา” ความรู้สึกว่า “ของเรา” ในขั้นนี้

คำว่า “ปล่อยวาง” นี้ จะปล่อยวางอะไร ก็จะต้องปล่อยวางภายในการกระทำต่าง ๆ พระพุทธองค์ไม่ได้ให้เราปล่อยวางตัวการกระทำ นอกเสียจากว่าเป็นบาป เป็นกรรมชัด ๆ แต่ท่านให้เราทำหน้าที่ต่าง ๆ ด้วยการปล่อยวาง หมายถึง ปล่อยวางความรู้สึกว่า “เรา” ความรู้สึกว่า “ของเรา” ที่เรามักจะสร้างขึ้นมาในระหว่างการทำหน้าที่ต่าง ๆ คือไม่ใช่ปล่อยวางหน้าที่

แต่ปล่อยวางกิเลสที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำหน้าที่ โดย เฉพาะอย่างยิ่ง การสร้างความรู้สึกว่า “เรา” ว่า “ของเรา” ในกาย ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ ตัวนี้แหละคือตัวทุกข์ การสังเกตประสบการณ์ คือการสังเกต ชันท์ห้า หรือกายกับใจ เพื่อที่เราจะได้รู้เท่าทัน แล้วมีวิชา ป้องกันไม่ให้สร้างความรู้สึกว่า “เรา” ว่า “ของเรา” หรือ ปล่อยให้ปล่อยวางความรู้สึกว่า “เรา” ว่า “ของเรา” ที่ปรากฏ อยู่แล้ว

เรามาดูกายก่อน กายนี้ หลวงพ่อชาท่านสอนง่าย ๆ แต่ลึกซึ้งว่า ถ้ากายเป็น “เรา” เป็น “ของเรา” มันก็ต้องอยู่ ได้อำนาจของเรา การตัดสินใจว่า อะไรคือของเรานั้น เครื่อง ตัดสินที่สำคัญที่สุดคืออำนาจ อย่างนาฬิกานี้ โดยสมมุติ แล้วเป็นของอาตมา อาตมามีอำนาจที่จะใช้หรือไม่ใช้ จะให้ใครเป็นรางวัลหรือเอาไปทิ้ง ก็ทำได้ทั้งนั้น เพราะ อาตมาเป็นเจ้าของ การเป็นเจ้าของหรือการมีอำนาจ เหนือเป็นสิ่งเดียวกัน พระพุทธองค์หรือครูบาอาจารย์ของ เราต้องการให้เราพิจารณาว่า ร่างกายไม่ใช่ของเรา ท่านจะ เอาเหตุผลอะไรมาพิสูจน์ ก็ข้อนี้แหละว่า ถ้าร่างกายเป็น “เรา” เป็น “ของเรา” เราต้องบังคับหรือน่าจะบังคับมันได้

เหมือนอาตมาบังคับนาฬิกาได้ แต่เมื่อดูร่างกายแล้ว จะเห็นได้ว่า เราบังคับได้น้อยมากใช่หรือไม่ จะบังคับได้บ้างก็เฉพาะส่วนที่ธรรมชาติให้เราบังคับ อย่างที่เคยยกตัวอย่างบ่อยๆ ว่า เรากลับล้มหายใจได้ คือ บังคับได้เลย แต่บังคับได้ไม่นาน ไม่กี่วินาที ไม่กี่นาทิจำแล้วเราก็ต้องหายใจ ไม่หายใจไม่ได้ เพราะธรรมชาติอนุญาตให้แค่นี้ ธรรมชาติบอกว่า ถ้าคุณกลับล้มหายใจได้ ธรรมชาติอนุญาตให้ ๒-๓ นาทีอย่างมาก แต่นานกว่านั้นไม่ให้

การดูร่างกาย เราก็พิจารณาในข้อที่ว่า เราบังคับมันไม่ได้ เช่น เรื่องของความแก่ ความเจ็บ ความตาย ร่างกายเราไม่สนใจความต้องการของเรา ความกลัวของเรา ความกังวลของเรา ใช่หรือไม่ ร่างกายจะแก่ จะเจ็บ จะตาย ตามเรื่องของมัน เป็นธรรมชาติแท้ๆ ถ้าเรายอมรับว่านี่เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง แต่เป็นธรรมชาติที่ผู้มีปัญญาสามารถเข้าไปเกี่ยวข้องในทางที่ตรงกับความปลอดภัยของตัวเองได้บ้างในบางส่วน ในบางระดับ เรียกว่า ปฏิบัติต่อกายอย่างนักปราชญ์ อย่างเช่น เราต้องการให้ร่างกายแข็งแรง แต่เราบังคับไม่ได้ จะไปอ่อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ดลบันดาลให้ร่างกายเราแข็งแรง ก็ไม่ได้ผลหรอก แต่ถ้า

เราศึกษาเรียนรู้ว่า อะไรเป็นเหตุปัจจัยของความแข็งแรง เช่น การกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย กินตรงเวลา การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้พอสมควร เป็นต้น เหล่านี้เป็นเหตุปัจจัยที่จะนำไปสู่ความแข็งแรง แต่ก็ไม่ใช่เสมอไป บางคนทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ออกกำลังกาย พักผ่อน ก็ยังเจ็บไข้ได้ป่วยก็มี และไม่ใช่เครื่องรับประกันว่า ถ้าเราทำอย่างนี้ๆ แข็งแรงแน่ แต่ทำอย่างนี้ ก็ยังดีกว่าไม่ทำ มันเป็นปัจจัยที่จะช่วยอำนวยความสะดวกที่จะทำได้ เท่าที่ธรรมชาติจะอำนวย เท่าที่กรรมเก่าจะอำนวย

ร่างกายเป็นของธรรมชาติที่เราเอื้อมมาใช้ชั่วคราว ประกอบด้วย ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม แต่มันจะเปลี่ยนแปลงไปตามเรื่องของมัน ถ้าเราเข้าใจได้อย่างนี้ จิตใจก็จะสงบได้บ้าง แต่ถ้าเราถือว่าเป็น “เรา” เป็น “ของเรา” เมื่อไร ให้ลองสังเกตดูว่า พอความรู้สึกเป็นเจ้าของเกิดขึ้น เราจะทุกข์หรือจะสุข...นี่ไม่ใช่เรื่องของความเขื่อนะ... เรื่องการห่วงหน้าตาตัวเองว่า เราสวย เราหล่อหรือไม่สวย ไม่หล่อ คนอื่นเขามองเราอย่างไร ซึ่งความห่วงในระดับนี้ ก็เป็นธรรมชาติที่พอจะอนุญาตได้ ยังไม่



เป็นปัญหาอะไรมาก แต่ถ้าเราถือว่า คุณค่าของตัวเองขึ้นอยู่กับหน้าตา ขึ้นอยู่กับความสวย ความงาม ความหล่อ เราจะทุกข์ทันที ใช่หรือไม่

พระพุทธองค์ไม่ได้สอนในลักษณะที่ว่า ห้ามอย่างนั้นอย่างนี้เพราะมันบาปเป็นกรรมหรือต้องการให้กลัว แต่ท่านต้องการให้เราแก้ปัญหา ท่านสอนว่า ถ้าเรามองกายว่า “เรา” ว่า “ของเรา” เราจะทุกข์หรือจะสุข... แล้วถ้ายอมรับความจริงว่า มันเป็นธรรมชาติที่เราใช้มามาใช้ชั่วคราว เราจะสุขหรือจะทุกข์ คิดอย่างไรไหนจะดีกว่ากัน ถ้าจิตใจเราหมกมุ่นอยู่กับกายมาก มันก็จะทุกข์มากใช่หรือไม่ ถ้ายึดมั่นถือมั่นว่า “ตัวเรคือกาย” พอกายเปลี่ยนแปลง เริ่มแก่ลง คนที่เคยหน้าตาดี ก็ไม่ดีเหมือนแต่ก่อน จะรู้สึกอย่างไรไหม เศร้าไหม แล้วทำไมเราจึงมีความรู้สึกพลัดพราก ถ้าเป็น “เรา” นี้ เราพลัดพรากจากสิ่งที่เราเคยเชื่อมั่นว่าเป็นตัวเรา เหมือนกับตัวเราเสื่อมกายเสื่อมก็เหมือนตัวเราเสื่อม แต่ถ้าเรารู้ว่า มันก็สักแต่ว่าธรรมชาติ ธรรมชาติเสื่อมก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ จะไปทุกข์กับมันทำไม เราก็รู้อยู่แล้วว่ามันจะต้องเป็นอย่างนี้

ฉะนั้น เราต้องพิจารณากายนี้บ่อยๆ เพราะ  
สิ่งแวดล้อมต่างๆ ชวนให้เราหลงกายตัวเองมาก ให้เรา  
พิจารณาเรื่องง่าย ๆ เรื่องผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าเป็น  
ของเราจริง ๆ หรือไม่ เป็นตัวเราจริง ๆ ไหม ให้ดูว่ามัน  
เป็นธรรมชาติ ร้อนเมื่อไหร่เหงื่อก็ออก เราไม่อยากจะ  
เหงื่อออก มันก็ออก ไข้หรือไม่ เวลาไปที่หนาว ๆ ตัวก็สั่น  
ไม่อยากจะสั่น มันก็สั่นของมันเอง เป็นธรรมชาติ ธรรมดา  
ของมัน การศึกษากายของตัวเอง คือการศึกษาศรัทธา ...  
อ้อ! มันเป็นอย่างนั้นนะ... ไม่อยากให้มันเป็น มันก็เป็น  
ทำไมจึงเป็น... ก็เพราะมีเหตุปัจจัยให้มันเป็น... นี่แหละ  
คือการดูสิ่งทั้งหลายตามเหตุตามปัจจัย อะไรเป็น “เรา”  
เป็น “ของเรา” ง่าย ๆ เวลาเข้าห้องน้ำ อุจจาระออกจาก  
กาย ปัสสาวะออกจากกาย เป็นของเราไหม... ไม่ใช่...  
แต่เมื่อครู่นี้ ก่อนเข้าห้องน้ำ มันเป็นของใคร... มันก็อยู่ใน  
กายใช่ไหม... แล้วเป็น “เรา” ไหม... เป็น “ของเรา” ไหม...  
ถ้าดูกายแต่ละส่วนในอาการสามสิบสอง หรือเอาแค่  
ห้าข้อแรก เพราะมองได้ง่าย...ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง...  
ร่างกายนี้ไม่ว่าจะสวยเท่าไร หล่อเท่าไรนี้ ถ้าไม่ทำความ  
สะอาด มันก็เหม็น แล้วถ้าร่างกายเราเป็นของดี ทำไมใช้  
เสื้อผ้าแค่วันเดียว ก็ต้องเปลี่ยนแล้ว เพราะอะไร ก็เพราะ

มันสัมผัสกับกาย ความสกปรกของเสื้อผ้ามาจากไหน ถ้าอยู่ในกรุงเทพฯ อาจจะมาจากอากาศบ้าง แต่ถึงจะอยู่ในที่อากาศดีอย่างปากช่องนี้ เสื้อผ้าก็ยังสกปรกอยู่ดี ไม่ใช่สกปรกเพราะดินฟ้าอากาศ แต่สกปรกเพราะกายเรา

การเรียนรู้จากประสบการณ์นั้น เราต้องเปิดใจกว้าง ยอมรับข้อมูลทั้งหมด ไม่ใช่รับเฉพาะส่วนที่ถูกใจเรา เรื่องที่คิดแล้วไม่สบายใจ ก็ต้องกล้าคิด กล้าพิจารณา... โอ! กายนี้ มันก็เป็นของแค้นนี้แหละ... การรักสวยรักงาม หรือการหลงใหลอยู่กับกาย ไม่ว่าจะ กายหญิง กายชาย ปกติเรามักจะมองกายของเพศที่เราชอบ โดยเลือกกำหนดเฉพาะส่วนดีที่เราถูกใจ หรือที่กระตุ้นอารมณ์ที่เราต้องการ แต่ถ้าเราดูแบบนักปฏิบัติธรรม เราต้องยอมรับทุกส่วนของกาย ซึ่งจะบอกว่า... โอ! สวยเหลือเกิน... หล่อเหลือเกิน... ก็ไม่ได้ ส่วนที่สวยก็มี ส่วนที่ไม่สวยก็มี ส่วนกลาง ๆ ที่เราไม่รู้สึกละไรก็มี ความคิดต่าง ๆ มันก็จะเปลี่ยนของมันเอง ไม่ใช่เพราะการบังคับ แต่เพราะการรับรู้ความจริงของกาย อย่างเช่น น้ำมูก เป็นต้น การถ่ายรูปโฆษณา ถ้านางแบบน้ำมูกไหลเป็นทาง เขาก็คงไม่ถ่ายนะ ไม่ให้ขึ้นหน้าปกนิตยสาร

วารสารต่าง ๆ ทั้ง ๆ ที่น้ำมูกก็เป็นส่วนหนึ่งของกาย ทำไมเราจึงไม่ยอมรับรู้ ส่วนของกายที่ชวนให้รู้สึกรังเกียจ ก็มีมากเหมือนกันนะ ถ้าเรากล้าดูกล้าพิจารณา นี่เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ การเปิดใจกว้างรับรู้ต่อธรรมชาติทั้งหมด ไม่ใช่รับรู้เฉพาะส่วน เฉพาะแง่มุม ที่ตรงกับอารมณ์ที่เราต้องการเท่านั้น

**ความรู้สึกว่า “เรา” ว่า “ของเรา” เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้น**มา ยึดมั่นอยู่ในกายเป็นระยะ ๆ แต่ให้เราลองสังเกตดูด้วยว่า มีบางครั้งที่เราไม่รู้สึกเลยว่า นี่เป็นกายของเรา เป็นของ “ของเรา” เช่น เวลานั้นงสมาธิ ถ้าจิตสงบแล้ว เราแทบจะไม่รับรู้ต่อกายเลย แสดงว่าความรู้สึกว่า “เรา” ว่า “ของเรา” ไม่ใช่ของตายตัวแน่นอนที่มีอยู่ตลอดเวลา บางทีเวลาเรากำลังฟังเพลง หรือดูละครเพลิน เพลินอยู่กับความบันเทิงทางโลก เราก็อาจจะไม่ค่อยรู้สึกอะไรต่อกายเลย ใช่หรือไม่ นั่งดูละครหรือดูอะไรได้เป็นชั่วโมง ๆ โดยไม่รู้สึกเมื่อยเลย เพราะจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรากำลังดู ไม่มีความรู้สึกที่ “เรา” ว่า “ของเรา” เกิดที่กายเลยในเวลานั้น สำหรับการนั่งสมาธิ ประสบการณ์และความรู้สึกทางธรรมยิ่งลึกซึ้งกว่านั้นอีก เพราะเรารู้ตัวอยู่

แต่กายไม่ปรากฏต่อจิตใจในขณะนั้น ฉะนั้น ความยึดมั่น  
ว่าเราก็คือกาย กายของเรา เป็นของของเรา ก็ไม่ปรากฏ  
เรื่องนี้จะพูดให้เป็นปรัชญาที่ฟังดูลึกซึ้งก็ได้ แต่ที่จริง  
แล้ว มันเป็นเรื่องธรรมดาๆ ที่ทุกคนดูได้ ไม่ต้องไปศึกษา  
พระอภิธรรมอะไร แค่อสังกตกายตัวเอง ก็จะมีข้อมูลต่างๆ  
ให้รับรู้ได้ตลอดเวลา

เวทนามีสามอย่าง คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา  
อทุกขมสุขเวทนา คือ เวทนาที่เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือที่  
เฉยๆ พระพุทธองค์เคยให้เหตุผลง่ายๆ ในการพิจารณา  
เวทนาว่า ถ้าตัวเราคือสุขเวทนา ก็จะต้องมีสุขเวทนา  
ตลอดเวลา ถ้าตัวเราคือทุกขเวทนา หรือทุกขเวทนาเป็น  
ส่วนหนึ่งของตัวเรา เราจะต้องมีทุกขเวทนาตลอดเวลา  
ความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเป็นส่วนหนึ่ง  
ของเรา ก็จะต้องมีอยู่ตลอดเวลา นี่ก็คือเหตุผล แต่การ  
ที่มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ความรู้สึกนี้แปรปรวน  
อยู่ตลอดเวลา นั่นจึงเป็นเหตุผลพิสูจน์ว่า ความรู้สึกว่า  
สุข ทุกข์และเฉยๆ เป็นตัวเราจริงๆ ไม่ได้ และถ้าเป็นของ  
เราจริงๆ แล้ว เราก็ต้องมีอำนาจเหนือความรู้สึก เวลา  
มีความทุกข์ ทุกขเวทนาเกิดขึ้น เราห้ามมันได้ไหมละ

แล้วขอให้มีความสุขเวทนาดีกว่า แต่เราบังคับไม่ได้ใช่หรือไม่  
ไม่ใช่ว่า... อืม! ไม่ต้องการ... ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วย  
ดลบันดาล มันเป็นไปได้

**ความรู้สึกก็มีเหตุปัจจัย ถ้าเราฉลาดในเรื่องของ  
เหตุปัจจัย เราก็คงอาจจะมีส่วนเปลี่ยนความรู้สึกได้** ถ้า  
อยู่ในที่ ๆ เราไม่ชอบ แล้วเกิดความรู้สึกเศร้า มีทุกขเวทนา  
ทางใจเกิดขึ้น เราก็คงใช้โยนิโสมนสิการเปลี่ยนความคิดที่อยู่  
เบื้องหลังความรู้สึกได้ พอความคิดเปลี่ยนไป ความรู้สึก  
ที่เป็นผลของความคิดก็เปลี่ยนได้ บางทีความรู้สึกก็เป็น  
เหตุให้เกิดความคิด พอเราทุกข์ใจ เราจะคิดในทางลบว่า  
มันไม่ดีอย่างนั้น ไม่ดีอย่างนี้ ให้เราสังเกตความสัมพันธ์  
ระหว่างความคิดกับความรู้สึก ความรู้สึกกับความคิด  
ให้ดูว่า ความรู้สึกก็สักแต่ว่า คนเราชอบสุขเวทนา อยาก  
จะมีแต่ความสุขความเจริญตลอดกาล มันก็เป็นไปไม่  
ได้หรอก จะต้องมีความสุข มีทุกข์ มีเฉย ๆ สลับกันไป แต่พอ  
เราปฏิบัติธรรมถึงขั้นหนึ่งแล้ว สุขเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะ  
กิเลส และทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะกิเลสจะหายไป  
ทุกขเวทนาทางกายยังต้องมีอยู่ แม้พระพุทธรองค์ก็ทรง  
มีทุกขเวทนาทางกาย ในพระสูตรกล่าวไว้ว่า ปิสุคทำย  
ก่อนพระองค์เสด็จปรินิพพาน บางครั้งพระองค์อบรม

พระสาวก พอแสดงธรรมไปได้สักระยะหนึ่ง ทรงให้พระ  
อานนทช่วยเทศน์ต่อ ทรงว่า...พระตถาคตปวดหลัง จะไป  
พักผ่อน... แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ยังปวดหลัง และเมื่อถึง  
เวลาอันสมควรก็ทรงพักผ่อน ท่านไม่ได้ยึดมั่นถือมั่นว่า  
ท่านคือหลัง หลังเป็นของของท่าน แต่ท่านต้องบริหาร  
ท่านต้องดูแลตามหน้าที่เท่านั้นเอง ท่านไม่หลงอยู่กับ  
ทุกขเวทนาให้เกิดเป็นเวทนาทางใจ เกิดความน้อยใจ  
ความกลัว ความกังวลต่าง ๆ

สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ เป็นเรื่องความรู้ที่  
ให้ชื่อกับสิ่งต่าง ๆ หรือวิจารณ์สิ่งต่าง ๆ เมื่อเราพบกับ  
สิ่งที่เราเคยพบมาก่อน มันจะมีความหมายรู้ว่า... อ้อ!  
นั่นคือนั่น นั่นคือนี่... นั่นคือสีขาวหรือสีแดง... นั่นคือ  
ผู้ชาย นั่นคือผู้หญิง... นั่นคือเรียบร้อย นั่นคือไม่  
เรียบร้อย... นี่คือเรื่องของสัญญา แต่สัญญานี้เราบังคับ  
ไม่อยู่ใช่หรือไม่ เราต้องระวังอย่าให้เกิดความรู้สึกว่า  
เราคือสัญญา หรือว่าตัวตนของเรา ศักดิ์ศรีของเราขึ้น  
อยู่กับสัญญา คำว่าอัตตาตัวตนนี้ บางครั้งเราใช้คำว่า  
ศักดิ์ศรีก็จะทำให้เข้าใจชัดขึ้นได้ ศักดิ์ศรีของเราไม่ได้อยู่  
ที่กาย ไม่ได้อยู่ที่เวทนา ไม่ได้อยู่ที่สัญญา สัญญาเป็น  
สิ่งที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยเหมือนกัน เรื่องนี้ทำให้

อาตมานึกถึงสมัยเรียนหนังสือตอนเป็นวัยรุ่น ได้ดูภาพยนตร์เรื่องหนึ่งชื่อ Cabaret คนเก่าๆ อาจจะเคยได้ดู เป็นเรื่องผู้หญิงคนหนึ่งอยู่ที่เบอร์ลิน ประเทศเยอรมัน ช่วงก่อนสงครามโลกครั้งที่สอง มีฉากหนึ่งที่ยังติดอยู่ในความทรงจำของอาตมา ฉากนี้เริ่มด้วยเด็กผู้ชายผมสีทอง หน้าตาดี กำลังร้องเพลง ด้วยเสียงที่ใสบริสุทธิ์ เหมือนเสียงของเทวดาหรือนางฟ้า อะไรทำนองนี้ ให้ความรู้สึกที่ดีมาก น่ารัก หลังจากนั้นกล้องเริ่มซูมออก ๆ ๆ จึงได้ข้อมูลเพิ่มขึ้น ได้เห็นว่า เด็กคนนี้แต่งเครื่องแบบของ Hitler youth เยาวชนของฮิตเลอร์ และคนรอบข้างที่นั่งฟังเพลงอยู่เป็นพวกนาซี เกสตาโป ซึ่งแต่งเครื่องแบบทหาร พอเราซูมออก ๆ เสียงของเด็กยังบริสุทธิ์เหมือนเดิม หน้าตาน่ารักเหมือนเดิม แต่เพราะมีข้อมูลเพิ่มมากขึ้น ความรู้สึกเราก็เปลี่ยน เพราะเรารู้ว่า นาซีเป็นผู้ที่ถือว่าคนผิวขาวเป็นชนเผ่าเจ้านาย ถือว่ามีสิทธิ์ที่จะปกครองทั้งโลกเพียงเพราะผิวขาว โดยเฉพาะคนผิวขาวผมสีทองนี้ ถือว่าเป็นสุดยอดของเผ่าผิวขาว เขาคือผู้ที่สูงสุดในโลก เขามีสิทธิ์ที่จะรุกรานและควรจะยึดอำนาจโลกทั้งโลก ที่นี้พอเราเอาความรู้ เอาสัญญาอย่างอื่น มาผสมกับสัญญาเดิมที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อเห็นแต่เฉพาะหน้าของเด็กและปาก



ของเด็กที่กำลังร้องเพลง ความรู้สึกมันเปลี่ยนแปลงไป  
อาตมาได้ข้อคิดจากภาพยนตร์เรื่องนี้ตั้งแต่ตอนนั้น  
ว่า หลายสิ่งหลายอย่างที่เรามองแล้วมีความรู้สึก  
ชอบหรือไม่ชอบนั้น เรากำลังซึมเข้าหรือซึมออก บางที  
ที่ชอบมาก เป็นไปได้ไหมว่า เป็นเพราะเราดูเฉพาะ  
จุด เมื่อเรามีความรู้มากขึ้น เหมือนซึมออก ได้ข้อมูล  
เพิ่มมากขึ้น ความรู้สึกและความรู้สึกยินดีหรือยินร้าย  
อาจจะเปลี่ยนแปลงไป ใช่หรือไม่ บางทีเราก็ไม่รู้  
ว่าบริบทที่เราดูนั้น แคบเกินไปไหม กว้างเกินไปไหม หรือว่า  
พอดีไหม มันเป็นความไม่แน่นอนของสัญญา

สัญญานี้เกิดจากสิ่งแวดล้อม และเกิดจากอะไร  
ต่ออะไรหลายอย่าง ยกตัวอย่างคำว่า “เรียบร้อย” “ไม่  
เรียบร้อย” “สุภาพ” “ไม่สุภาพ” มันไม่ใช่กฎตายตัวของ  
ธรรมชาติ แต่เกิดเพราะสิ่งแวดล้อมของเราตั้งแต่เด็ก  
วัฒนธรรมที่บ้านเรา ในประเทศของเรา สิ่งที่คนไทยถือว่า  
เรียบร้อย คนประเทศอื่นอาจจะถือว่าไม่เรียบร้อย สิ่งที่เขา  
ถือว่าเรียบร้อย เราอาจจะเห็นว่าไม่เรียบร้อย ใช่หรือไม่  
เพราะมันไม่มีกฎตายตัวของธรรมชาติว่า ต้องอย่างนี้จึง  
จะเรียบร้อย ถ้าเป็นอย่างนั้นไม่เรียบร้อย มันเป็นเรื่อง  
ของสัญญา ฉะนั้น ถ้าเรายึดมันถือมันเป็น “เรา” เป็น

“ของเรา” เช่น “ไม่ได้! คุณไม่ได้! มันไม่เรียบบร้อยเลย” แล้วเราจะต้องทำอะไร เราก็ต้องรู้ว่า นี่คือสัญญา สัญญานี้จะเป็นทุกซ์ก็ได้ ไม่ทุกซ์ก็ได้ เราต้องยอมรับว่า มันไม่ใช่กฎตายตัวของธรรมชาติ มันเป็นข้อตกลงกันในกลุ่มของเรา ในครอบครัวของเรา ในสังคมของเรา การที่รับรู้ว่ามันก็สักแต่ว่าสัญญานั้น ไม่ได้หมายความว่า เราไม่ต้องทำตามก็ได้ ไม่ต้องสนใจ เราต้องสนใจเหมือนกัน เพียงแต่ต้องรู้เท่าทัน และอย่าปล่อยให้มีความรู้สึกว่า “เรา” ว่า “ของเรา” เกิดขึ้นอยู่ตรงนั้น เพราะคำว่า “เรา” “ของเรา” เกิดขึ้นเมื่อไร ก็ยุ่งเมื่อนั้น

เรื่องของสังขารขันธ์ ความคิดความเชื่อ ก็เหมือนกัน เมื่อไม่กี่วันที่แล้ว นักเรียนที่โรงเรียนปัญญาประทีปถามอาตมาเรื่องที่ได้กวาดรูปเศียรของพระพุทธเจ้าต่อกับร่างของอุลตราแมนว่า อาตมามีความรู้สึกอย่างไร พระพุทธเจ้าเคยตรัสกับพระสาวกว่า ถ้ามีใครใส่ร้ายพระพุทธศาสนา หรือพระธรรมวินัย หรือพระตถาคตเองไม่ว่าด้วยเจตนาร้ายหรือดีก็แล้วแต่ ข้อแรกก่อนอื่นคืออย่าโกรธเขา ฉะนั้น ถ้าหากว่า มีใครออกมาปกป้องพระพุทธศาสนาเพราะโกรธ นี่ก็ผิดหลักพระพุทธศาสนา เท่ากับไม่ป้องกันพุทธศาสนาแล้ว **ผู้ที่โกรธใครในนาม**

ของพุทธศาสนา เป็นผู้ที่มีส่วนในการทำลายพุทธศาสนา มากกว่า ให้เราถือเอา ที่เขาवादอย่างนั้น เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของเขา เราก็ใช้เป็นกรณีศึกษา พิจารณาว่าเหมาะหรือไม่เหมาะ หลายคนบอกว่า มันไม่เหมาะสม ไม่เคารพกัน แล้วด้วยเหตุผลอะไรละ ลองอธิบายดูสิว่า ไม่เหมาะสมเพราะอะไร บางทีคนที่โกรธที่สุดอาจจะไม่ค่อยมีเหตุผลสักเท่าไรหรอก นักเรียนเล่าว่า เด็กคนนั้นกลายเป็นฮีโร่ นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าผู้ใหญ่ มีปฏิกริยา แล้วใช้อารมณ์โดยไม่ใช้เหตุผล บางครั้งวัยรุ่นด้วยกัน เขาก็จะเข้าข้างคนที่ทำอะไรที่ผู้ใหญ่ไม่ชอบ ดังนั้น เราจึงต้องใช้เหตุผล

ลองอุปมาอย่างนี้ สมมุติเราวาดรูปผู้ที่เราเคารพนับถือ เช่น คุณพ่อคุณแม่ วาดศิระจะเป็นพ่อหรือแม่ แต่วาดร่างกายเป็นรูปเป้ รูปอนาจาร อย่างนี้จะรับได้ไหม จะถือเป็นความคิดสร้างสรรค์ได้ไหม เราก็จะว่านั่นไม่เหมาะสม ใช่หรือไม่ ไม่เหมาะสมอย่างไร พระพุทธเจ้าเป็นพระศาสดา เป็นสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว และเป็นผู้ที่เคยมีอยู่จริง ส่วนอุลตราแมนเป็นเรื่องที่คนคิดขึ้นมา ไม่ใช่ของจริง เป็นผู้ที่มี special power อย่างน้อยก็ใช้แสงฆ่าคน ฆ่าศัตรู ก็เป็นอันว่า อุลตราแมนก็คือฆาตกรลึ

เพราะเป็นคนที่ฆ่าศัตรูได้ การที่จะเอาพระศาสดาที่  
สอนโลกเรื่องความไม่เบียดเบียน ความเป็นผู้ทรงไว้ซึ่ง  
พระมหากรุณาธิคุณ ไปต่อเข้ากับร่างกายของฆาตกร  
มันไม่เข้ากัน มันไม่เหมาะสม เหมือนเราเอาสิ่งสูงกับ  
สิ่งต่ำมาอยู่ด้วยกัน ถ้ามองในแง่ศิลปะ การเอาสิ่งที่ต่าง  
กันมาอยู่ด้วยกัน มักกระตุ้นความรู้สึก ศิลปินสมัยใหม่  
ชอบทำอย่างนั้น แต่ถามว่า เมื่อเราต้องการให้พระพุทธรูป  
รูปเป็นสัญลักษณ์ หรือเป็นวัตถุที่ช่วยสื่อความหมาย  
แห่งพระมหาปัญญาธิคุณ มหากรุณาธิคุณ มหาปริสุทธิ  
คุณ แล้วถ้าเราปล่อยให้เขาทำเป็นรูปนั้นรูปนี้ มันจะมีผล  
กระทบทำให้ความรู้ ความเข้าใจ ของคนเราเปลี่ยนแปลง  
ไป พระพุทธรูปย่อมนไม่สามารถจะเป็นพระพุทธรูปใน  
ความหมายดั้งเดิมของเราได้

สิ่งสำคัญอีกประการคือ คนเราต้องให้เกียรติซึ่งกัน  
และกัน เราสามารถพูดโดยให้เหตุผลว่า เราไม่เห็นด้วย  
เท่าไรกับการเอาเศียรของพระพุทธรูปกับร่างกายของ  
การ์ตูนมาต่อกัน เด็ก ๆ อาจจะคิดว่า...มันใช่...มันเท่ดี แต่  
ถ้าเปรียบเทียบกับตัวอย่างที่ได้ยกมาข้างต้นว่า ถ้าเป็น  
รูปศิระษะของคุณพ่อ คุณแม่ ต่อกับรูปที่น่าเกลียด เด็ก ๆ

ยังจะว่าเทดีใหม่ แล้วทำไมมันจึงไม่ดี จะยอมรับว่า เป็นเรื่องของศิลปะหรือไม่รับ จะว่าอย่างไร การที่เรื่องนี้เกิดขึ้น มันก็ดี ทำให้เราได้ทำความเข้าใจกันว่า ทำไมเราจึงต้องมีพระพุทธรูป เราควรรักษาไว้อย่างไรจึงจะดี ความมั่งงายในพระพุทธรูปมีไหม ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับพระพุทธรูปมีไหม มันก็มีทั้งนั้น นี่จึงเป็นกรณีศึกษา เป็นโอกาสที่เราจะได้พูดคุยทำความเข้าใจกัน เพราะบางที เวลาพูดถึงเรื่องศาสนา คนส่วนใหญ่มักไม่ค่อยสนใจ แต่พอมีเรื่องของคนตื่นเต้น กำลังมีอารมณ์กันอยู่ นี่เป็นโอกาสดีที่จะได้ทำความเข้าใจกัน

ความคิด ความชอบ ความไม่ชอบ ความเห็นควร เห็นไม่ควร เหล่านี้ ถ้าเกิดความรู้สึกว่า “เรา” ว่า “ของเรา” เช่น เรียกว่าศาสนาของเรา ประเทศชาติของเรา การทำหน้าที่ที่เหมาะสมต่อพระศาสนา ไม่ได้เพิ่มขึ้นเพราะมีอารมณ์รัก หรือมีอารมณ์ต้องออกมาปกป้องนะ บางครั้งผลอาจออกมาในทางตรงกันข้ามเพราะขาดปัญญา การทำอะไรเพื่อประเทศชาตินั้น บางครั้งกลับทำให้เกิดความวุ่นวายได้เหมือนกัน เพราะเอาอารมณ์เป็นที่ตั้ง ไม่ได้เอาปัญญาเป็นที่ตั้ง โดยเข้าใจผิดไปว่า การ

มีอารมณ์เศร้าหมองในนามของสิ่งที่ดีเยี่ยมไม่มีโทษ แต่การมีอารมณ์เศร้าหมองหรืออะไรก็ตาม ไม่ว่าจะอ้างสิ่งสูง หรือสถาบันหลักของประเทศ หากมีความรู้สึก ว่า “เรา” ว่า “ของเรา” รุนแรง มันจะยุ่งทั้งนั้น เพราะผู้ที่ปกป้องสถาบันได้ดี คือผู้ที่บริหารอารมณ์ของตัวเองได้ดี เป็นผู้ที่มีระดับระวางไม่ให้ความรู้สึกที่เรา ว่าเขา ของเราว่าดี ของเขาว่าชั่ว เราถูกเขาผิด ถ้าความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นและกำเริบแล้ว มันไม่ก่อให้เกิดผลดีอะไรเลย

พระพุทธองค์จึงให้เราสังเกต สังเกตประสบการณ์ คือ สังเกตกายใจของตัวเอง สังเกตขันธุ์ห้า คือร่างกาย คือ เวทนาความรู้สึก คือสัญญาความจำได้หมายรู้ คือสังขาร ความคิดทั้งในทางที่ดีและในทางที่ไม่ดี หรือกุศลธรรม อกุศลธรรม ที่จริงแล้วสังขารขันธุ์แปลว่า สิ่งที่ปรุงแต่งจิต ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นบุญเป็นบาปต่าง ๆ ความเชื่อ คุณธรรมต่าง ๆ กิเลสทั้งหลาย ล้วนอยู่ในสังขารขันธุ์ทั้งสิ้น แม้แต่ความดี ถ้าเราเกิดความรู้สึกยึดมั่นว่า “เรา” ว่า “ของเรา” ในสิ่งที่ดี ก็จะเป็นปัญหาเช่นกัน ฉะนั้น เราต้องพยายามทำความดี โดยไม่ให้เกิดอึดติดว่าตนว่า เราเป็นคนดี แล้วต้องเจริญด้วยกุศลธรรม โดยไม่ต้องถือว่าเราเป็น

เจ้าของมัน มิเช่นนั้น ถ้ามีคนกล่าวหาว่า เราเป็นคนอย่าง  
นั้นอย่างนี้ เราจะทุกข์มากใช่หรือไม่ คนที่ยึดมั่นถือมั่นว่า  
ตนเป็นคนดี หากมีใครกล่าวหาว่าเป็นคนไม่ดี... โอ! จะ  
เป็นทุกข์มาก... ส่วนคนที่ภูมิใจว่า เราเป็นคนไม่เห็นแก่ตัว  
ถ้าโดนใครว่าเราเห็นแก่ตัว ก็เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น **แม้แต่  
ความดี ก็อย่าไปเป็นเจ้าของมันจะดีกว่า** สิ่งที่ไม่ดีเรา  
ก็ค่อย ๆ จัดการ สิ่งที่ดีเราก็ค่อย ๆ พัฒนา พระพุทธองค์  
ทรงสอนให้เราเห็นว่า **ความรู้สึกว่า “เรา” ว่า “ของเรา”  
เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาจากอวิชชา ด้วยตัณหา แล้ว  
ทำให้เราเป็นทุกข์ทุกที** ถึงแม้ว่าสิ่งที่เรายึดมั่นถือมั่น  
ว่า “เรา” ว่า “ของเรา” ไม่ใช่ของเสียหาย หรือเป็นสิ่งที่ดี  
หากยึดมั่นแล้วจะวุ่นวายทันที และวุ่นวายในลักษณะที่  
ไม่จำเป็นต้องวุ่นวายด้วย หากเรารู้จักทำหน้าที่ต่าง ๆ ด้วย  
การปล่อยวางในหน้าที่นั้น คือ ไม่ได้ปล่อยวางตัวหน้าที่  
แต่ปล่อยวางกิเลสที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการทำหน้าที่

เออละ วันนี้คงแสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา



...ความคิดที่จะแสวงหาโมกขธรรม  
และทางออกจากทุกข์  
เกิดขึ้นจากการเห็นทุกข์...

...การที่จะพบความสุขที่เที่ยงแท้ถาวร  
โดยยังไม่จัดการกับกิเลสนั้น มันไม่มี...

...ทุกข์เกิดเพราะกิเลส  
ไม่ใช่ทุกข์เพราะสิ่งแวดล้อม  
ไม่ใช่ทุกข์เพราะสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะคนนั้นคนนี้...



# สำคัญที่อริยสัจ

ที่กล่าวกันว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง ตลอดเวลานั้นก็คงไม่ผิด หากจะพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ ทุกสิ่งทุกอย่างคือความเปลี่ยนแปลง ชีวิตคือการเปลี่ยนแปลง ความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งท้าทายมากสำหรับสัตว์ผู้มีความรักสุขและเกลียดทุกข์เป็นธรรมดา ฉะนั้น เมื่อสิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา เมื่อสิ่งทั้งหลายคือความเปลี่ยนแปลง ผู้ที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ จะต้องมีความหวัง จะต้องเป็นทุกข์ แม้ในเวลาที่กำลังสุขสบาย ก็จะมีความเป็นห่วงว่าความสุขสบายนั้นจะหายไป หรือจะมีความหวาดหวั่นและมีความเครียดว่า อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เกิดความทุกข์ ความทรมานต่าง ๆ

เราคงเคยได้ยินกัน แม้แต่ในหมู่คนไทยหรือหมู่ชาวนุพุทธเอง มีคนจำนวนไม่น้อยที่ยืนยันว่า ผมไม่มีความ...

---

\* พระธรรมเทศนาเรื่อง “สำคัญที่อริยสัจ” โดยพระอาจารย์ชยสาโร  
บ้านบุญ วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๒

อาดมาใช้คำว่า “ผม” เพราะส่วนมากคนที่พูดแบบนี้มักจะเป็นผู้ชายนะ... ผมไม่เห็นมีความทุกข์อะไร... แต่ระหว่างที่ไม่มีมีความทุกข์ หมายถึงความทุกข์แบบรุนแรงแบบที่จะทำให้เศร้าใจหรือน้ำตาไหลนั้น เราก็ยังมีความเครียดอยู่บ้าง มีความกังวลอยู่บ้าง อย่างคนที่เขาบอกว่าไม่มีความทุกข์อะไร แต่ถ้ารู้สึกเมื่อไหร่ว่า มีการคุกคาม มีใครจะเอาของของเขาไป หรือเขาจะเสียเปรียบ ขาดทุนสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เขาก็จะมีอารมณ์ทันที... อารมณ์นั้นมาจากไหน

เมื่อเราได้สิ่งที่เราชอบ สิ่งที่น่าความสุขมาให้ภายในความสุขนั้นมันมีเงา เรียกว่าเงาตามตัวความสุขคือ ความเครียด ความกลัวว่า ความสุขนั้นจะหายไป และถ้าความสุขนั้นหายไป เราจะเป็นอย่างไร กลัวว่าจะเป็นทุกข์ กลัวความทุกข์ที่จะเกิดขึ้น กลัวความพลัดพรากจากความสุขที่มีอยู่ ผู้ที่ยังกล้ายืนยันว่าไม่มีความทุกข์คือผู้ที่หลับหูหลับตา ไม่รับรู้ และไม่เคยรู้ว่ามึอะไรอยู่ในใจ เหมือนคนที่ในบ้านมีห้อง ๆ หนึ่งที่ปิดกุญแจเอาไว้ ซึ่งหมายถึงจิตใจของเขา ไม่เคยเปิดเข้าไปดู ใครจะบอกว่าในห้องนั้นเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เขาก็จะปฏิเสธว่า... ไม่ใช่... ไม่ใช่... ทั้ง ๆ ที่จริงแล้วเขาไม่รู้ เพราะไม่เคยเข้าไปในห้อง

นั่นสักที เขาคงจะหมายถึงว่า อะไรจะเกิดขึ้นในห้องนั้น ก็ตาม ยังไม่ส่งผลกระทบที่เห็นได้ชัดในชีวิตประจำวันของเขา แต่ชาวพุทธเรา เป็นผู้ที่ไม่ต้องการความสุข ความสบาย ที่อาศัยความไม่รู้ไม่เห็น การกลบเกลื่อน หรือ การปิดบังความจริงบางประการ เพราะมันเป็นความสุขที่ย่อมนำไปสู่ความทุกข์ในอนาคตอย่างแน่นอน

การให้เวลากับการภาวนา เป็นการประกาศกับตัวเอง กับคนรอบข้างว่า เราเป็นผู้ที่กำลังแสวงหาความจริงของชีวิต มันไม่ใช่แค่การผ่อนคลาย การภาวนา การนั่งสมาธิไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพียงแค่ทำให้เราไม่เครียด ไม่คิดมาก ในชีวิตประจำวัน เราอาจจะได้ความสุขบ้างเล็กน้อย แต่นั่นไม่ใช่เป้าหมาย การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม หรือที่อาตมาเรียกว่า การภาวนาในรูปแบบนั้น ในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ ไม่ว่าที่ใดในโลก เป็นกิจกรรมเดียวที่มุ่งที่จะรู้เท่าทัน เพื่อจะฝึกในการปล่อยวางสิ่งเศร้าหมองในจิตใจ เพื่อจะมุ่งมั่นต่อการปลุกฝังและการพัฒนาสิ่งดีงามในจิตใจ ในขณะที่ลัทธิหรือศาสนาอื่น ๆ ทั้งหลาย ส่วนมากก็จะตั้งความหวังจะอ่อนนวล หรือทำพิธีกรรมต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจจะ

ผลอยู่ข้างตอกิเลส ตอกุณธรรม ตอกุศลธรรม อกุศลธรรม ในจิตใจ แต่มันไม่เป็นระบบ ไม่เป็นระเบียบ และบางครั้ง ก็ได้ผลโดยบังเอิญด้วยซ้ำไป ส่วนการนั่งสมาธิ การเดิน จงกรม การปฏิบัติในรูปแบบ เป็นการตั้งอกตั้งใจทำงาน ในด้านนี้โดยเฉพาะ เป็นกิจกรรมที่ผู้ที่เคยทำมาแล้วจน แตะฉาน ประสบผลมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ทั้งผู้ชาย ผู้หญิง ทั้งนักบวช และฆราวาส เป็นพยานหลักฐานว่า คຸ່ມ คຸ່ມค่าต่อเวลา คຸ່ມค่าต่อการเสียสละ คຸ່ມค่าในทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะไม่มีสิ่งใดที่จะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง นอกเหนือ จากการขัดเกลาจิตใจ พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า ไม่มีศัตรู ที่ไหนที่จะร้ายกาจเท่าจิตใจของตนเองที่ยังไม่ได้รับการ ฝึกอบรม ไม่มีกัลยาณมิตร ไม่มีครูบาอาจารย์ที่ไหน ที่ จะมีอุปการคุณ ที่จะช่วย ที่จะทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อ ชีวิตเรา เท่ากับจิตใจของตนเองที่ได้รับการอบรมดีแล้ว

สมมุติฐานของพุทธศาสนามีอยู่ว่า ชีวิตคือการ เปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงย่อมมีผลต่อความสุข และความทุกข์ของมนุษย์ แล้วในเมื่อเราเป็นผู้ที่ต้องการ ความสุขและไม่ต้องการความทุกข์ เราควรหาวิธีที่จะ อยู่กับความเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่ได้มีความสุข

มากที่สุด ได้ความทุกข์น้อยที่สุด หรือโดยที่ไม่มี  
ทุกข์เสียเลย พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า การพยายามบังคับ  
สิ่งแวดล้อมให้คงอยู่ในสภาพที่เราชอบนั้น เป็นสิ่งที่  
ไปไม่ได้ เป็นการปฏิบัติต่อความเปลี่ยนแปลงของสิ่ง  
ทั้งหลายในทางที่ไม่ได้ผลอย่างที่ต้องการ เพราะสิ่งแวดล้อม  
เหล่านี้ ไม่ว่าจะในด้านวัตถุ หรือบุคคลรอบข้าง เรามีสิทธิ์  
มีอำนาจ มีพลัง มีสติปัญญา ที่จะจัดสรร ควบคุม หรือ  
บังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจเราน้อยมาก เรื่องอำนาจ  
นั้น เรายอมรับในบางส่วน ผู้ที่มีเงินมีทอง มีทรัพย์สินสมบัติ  
อาจจะมีพลังควบคุมบังคับสิ่งต่างๆ ได้มากกว่าผู้ที่ไม่ค่อย  
มีสตางค์ แต่หากดูจริงๆ แล้ว ความแตกต่างระหว่างผู้  
มีกำลังทรัพย์และผู้ไม่มีกำลังทรัพย์ ในการบังคับบัญชา  
สิ่งแวดล้อมรวมทั้งบุคคลรอบตัวนั้นมีน้อยมากจนไม่คุ้ม  
คือ ถ้าเราหวังว่า... โอ้! มีเงินมีทองแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่าง  
จะสบาย... หากดูจากประสบการณ์ตัวเอง ดูจากคน  
รอบข้าง ดูจากคนในสังคม ที่พอจะติดตามชีวิตของเขา  
ได้ ดูจากผลการวิจัยต่างๆ ก็จะเป็นเสียงเดียวกันเลยว่า  
ความพยายามบังคับควบคุมสิ่งนอกตัวเรา เพื่อจะรักษา  
ความสุขความสบายภายในตัวเรา มีผลน้อยมาก เราจะ

เหน็ดเหนื่อย จะผิดหวัง จะซีมีเศร้าได้ง่าย เพราะฝากความหวังไว้กับสิ่งที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของเราได้ หรือได้แบบกระท่อนกระแท่น น้อยๆ ไม่ต่อเนื่องในระยะยาว

ความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ทำลายมนุษย์มาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ วิธีปฏิบัติต่อความเปลี่ยนแปลงนอกตัวเรานั้น นอกจากการพยายามใช้กำลัง ใช้พลังควบคุมแล้ว ก็มีการประกอบพิธีกรรมอันวอนเทพหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น หรือสร้างอะไรขึ้นมาในจิตใจ เพื่อให้เกิดความรู้สึกบางอย่าง อาจจะเป็นความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย... เรามีพ่อ เหมือนพ่อจริง... แต่เป็นพ่อที่อยู่เหนือเมฆที่คอยดูแลเรา... เพราะเมื่อคิดอย่างนี้ มันก็มีความรู้สึกที่ดีเกิดขึ้นทันที ใช่หรือไม่ มนุษย์ปุถุชนนั้น ถ้าให้เลือกระหว่างความจริงกับการปลอบใจ เก้าสิบกว่าเปอร์เซ็นต์จะเลือกการปลอบใจเป็นหลัก จึงไม่แปลกใจเลยว่า ในโลกนี้ พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่คนนับถือน้อย ส่วนศาสนาและลัทธิที่ให้การปลอบใจ มีคนนับถือมาก เพราะให้สิ่งที่ปุถุชนต้องการ แต่**พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราจะพ้นจากความทุกข์ได้ก็ด้วยการรู้การเห็น ไม่ใช่**

ด้วยความไม่รู้ไม่เห็น ไม่ใช่ด้วยการปรุงแต่งอารมณ์  
บางอย่างเป็นที่พึง แต่ด้วยการฝึกจิตใจให้มีกำลังพอที่  
จะเรียนรู้จากความจริง พอที่จะได้เข้าถึงความจริงใน  
ลักษณะรู้แจ้งเห็นจริง

เรื่องความเปลี่ยนแปลงนั้น บางลัทธิ บางศาสนา  
จะต้องตอบปัญหาว่า ทำไมจึงเกิดความเปลี่ยนแปลง  
ในทางที่ไม่ดีสำหรับคนดี ทำไมคนดีต้องเจอสิ่งที่ไม่ดี  
บ่อยๆ และทำไมคนไม่ดีเจอสิ่งที่ดีบ่อยๆ ทำไมจึงมี  
ความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีสำหรับคนที่ไม่น่าจะ  
ได้รับความดีนั้น ทำไมสิ่งเลวร้ายเกิดกับคนที่ไม่รู้อิโหน  
อิเหน่ ผู้มีความคิดดี ๆ พยายามหาทฤษฎีที่จะอธิบาย  
เรื่องนี้ ซึ่งคำอธิบายที่นิยมกันมากที่สุดของคนกลุ่มหนึ่ง  
คือ มีแผนการลึกลับที่มนุษย์เรามองไม่เห็น เหมือนแม่ทัพ  
ที่อยู่บนเขา คอยจัดสรรให้ทหารกองนั้นไปทางนั้นมา  
ทางนี้ เป็นผู้วางยุทธศาสตร์ ยุทธวิธี ตัวทหารแต่ละคนไม่  
ค่อยรู้เรื่อง เพราะกำลังอยู่ท่ามกลางการรบราฆ่าฟันกัน  
คิดแต่จะเอาตัวรอดอย่างเดียว ฉะนั้น ก็เปรียบเทียบว่า  
มีผู้ที่คอยจัดสรรทุกอย่าง เราเป็นแค่มนุษย์ตัวเล็ก ๆ ไม่มี  
สติปัญญาพอที่จะรู้ว่า ทำไมเรื่องนี้จึงเกิดขึ้น แต่เราต้อง

เชื่ออย่างเดี๋ยวนว่า มีแผนการซึ่งในที่สุดจะนำไปสู่ทางที่ดี  
เลยเป็นนโยบายอย่างหนึ่งว่า ให้มองสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นว่า  
เป็นแค่ส่วนหนึ่งของนิทานหรือนิยายซึ่งจะจบลงด้วย  
ความสุข ต้องเชื่อไว้ก่อน ส่วนคนอื่นกลุ่มหนึ่งเขามอง  
อย่างไร เขามองว่า... ทุกอย่างเป็นธรรมชาติ เป็น  
random... ไม่มีเหตุไม่มีผล... ไม่มีบุญ ไม่มีบาป... ไม่มีคุณ  
ไม่มีโทษ คือ ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว การคิดอย่างนี้  
ก็ไม่รู้จะเอาตัวไปไว้ตรงไหน เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะ  
เปลี่ยนแปลงเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีหลักการอะไรเลย

ความคิดทั้งสองแบบนี้ มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล  
ส่วนพระพุทธเจ้าผู้บรรลุพระธรรม บรรลุพระอนุตรสัมมา  
สัมโพธิญาณแล้ว พระองค์ทรงเป็นผู้เข้าถึงความจริงว่า  
ความเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย และมนุษย์  
เราสามารถพัฒนาตัวเองจนเข้าใจกระแสของเหตุปัจจัย  
แล้วปฏิบัติในลักษณะที่ทำให้กระแสความเปลี่ยนแปลง  
ตามเหตุตามปัจจัยนั้นไม่เป็นพิษเป็นภัยกับเรา ตัวอย่าง  
ง่าย ๆ เช่น เรื่องศีล พระพุทธองค์ตรัสเรื่องความ  
เปลี่ยนแปลง หมายถึงการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร  
ว่า ไม่ใช่เป็นโดยบังเอิญ ไม่ใช่ random หรือมีพระผู้เป็น



เจ้าดลบันดาล แต่ถ้าเราเป็นคนที่ชอบเบียดเบียนสัตว์ ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ประพฤติผิดในกาม พุศต์เจ็บป่วยๆ ดื่มเหล้า ใช้ยาเสพติดต่างๆ นี่เป็นการสร้างเหตุสร้างปัจจัย ที่จะทำให้เกิดมาเป็นมนุษย์ในชาติหน้าได้ยาก หรือแทบจะไม่ได้ พระพุทธองค์จึงทรงให้แนวทาง เราเป็นผู้รักสุขเกลียดทุกข์ ตายแล้วไม่อยากตกนรก อยากจะขึ้นสวรรค์ พระพุทธองค์ก็ทรงยอมรับว่า ไซ้แล้ว ถูกต้องแล้ว ไม่มีใครอยากตกนรกหรอก ถ้าเป็นไปได้ ทุกคนก็อยากขึ้นสวรรค์ แต่สำคัญตรงที่ว่า แล้วต้องทำอะไร เราจึงจะขึ้นสวรรค์ ทำอย่างไรเราจึงจะไม่ตกนรก พระพุทธองค์ทรงว่า มันมีเหตุมีปัจจัย มันไม่ได้อยู่ที่ความเชื่อ ความเชื่อรับประกันไม่ได้ เพราะคนที่เชื่อในสิ่งสูงสุด สามารถทำสิ่งต่ำทรามได้ตลอดเวลา เช่น คนพลีชีพในตลาด ทำให้คนตายเป็นสิบๆ คน เขาก็ทำด้วยความเชื่อในความดีในความหมายของเขา

เราถือว่า พุทธศาสนาของเราเป็นศาสนาสากล คือไม่เอาความเชื่อในคัมภีร์ใดคัมภีร์หนึ่งเป็นตัวตัดสินว่าตายแล้วไปไหน แต่ถือว่า การกระทำเป็นตัวตัดสิน การกระทำด้วยกาย การกระทำด้วยวาจา การกระทำด้วยใจ

การกระทำด้วยกายด้วยวาจาก็ชัดเจนในตัวของมัน อยู่แล้ว แต่การกระทำด้วยใจคืออะไร คือตัวมโนกรรม เราดูได้ง่ายๆ จากการนั่งสมาธิว่า บางครั้งเรานั่งอยู่กับ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีความคิดหลายๆ อย่าง ผุดขึ้นมา... เอ๊ะ! เสียงอะไรนะ... เสียงรถหรือเปล่า... นั่น เสียงลูกเราหรือเปล่า... มันจะผุดขึ้นมาเพราะหูได้ยินอะไร สักอย่างทีกระตุ่นให้คิด แต่นั่นยังไม่เป็นมโนกรรม เพราะ ไม่มีเจตนา ไม่มีคามยินดี ที่จะเป็นมโนกรรมก็ด้วยการ ปรงแต่งในสิ่งที่ผุดขึ้นมา คือ จับความคิดนั้น แล้วขยาย ความคิดต่อ ทำเป็นเรื่องเป็นราว เป็นมโนกรรม คือ ไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในจิตใจหรือในสมองคือ กรรม นั้นเป็นผลกรรมมากกว่า เราได้ยินเสียง เราได้กลิ่น มันเป็นเรื่องของความจำ เรื่องของกรรมเก่า เรื่องของร่อง ในสมองที่เราเคยขุดเอาไว้ แต่การที่เราจับสิ่งนั้นไว้ แล้ว ขยายความต่อ คิดต่อด้วยความยินดี นี่คือนมโนกรรม สมมุติว่าเรากำลังนั่งสมาธิ แล้วได้ยินเสียงเด็กเล่นกัน ส่งเสียงดังอยู่ข้างนอก ความคิดจะผุดขึ้นมา... โอ! เสียง เด็กเล่น... ถ้าเราคิดว่า... ทำไมเขามาเล่นกันที่นี่... เขาไม่ น่าจะมาเล่นตรงนี้... น่าจะไปเล่นห่างๆ จะได้ไม่รบกวน พวกเราที่กำลังนั่งสมาธิ... อย่างนี้เป็นมโนกรรมอย่างหนึ่ง

เป็นมโนกรรมฝ่ายเศร้าหมอง แต่ถ้าคิดว่า... เออ! เด็ก  
เล่นกัน ก็ขอให้เขามีความสุขๆ เกิด... อย่างนี้ก็  
เป็นมโนกรรม แต่เป็นมโนกรรมฝ่ายกุศล

สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้ฝึกจิต จิตใจมักจะเล่นไปในทาง  
อกุศลเสียเป็นส่วนใหญ่ แต่จะสังเกตได้ว่า การปฏิบัติธรรม  
บ่อยๆ จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกือบจะเป็น  
อัตโนมัติ คือ จิตใจจะเป็นกุศลมากขึ้นๆ แต่ก่อน เวลา  
เจออะไรที่เราไม่ชอบ ไม่ถูกใจ หรือรู้สึกขัดใจ จิตจะเล่น  
ไปตามร่องที่เราเคยขุดเอาไว้ ...ทำไมมันเป็นอย่างนั้น...  
ไม่น่าเป็นอย่างนี้...ไม่ชอบที่เป็นอย่างนั้น... แต่ตอนนี้  
จิตมันจะเริ่มเป็นไปในทางที่ดีที้งาม โดยแทบจะไม่ต้อง  
ตั้งใจ มันมีความพร้อมอยู่แล้ว ฉะนั้น พฤติกรรมเคยชิน  
ไม่ว่าทางกาย ทางวาจา ทางใจ จะเปลี่ยนด้วยการปฏิบัติ  
ธรรม จากที่เราสมาทานศีลและเพ็งเริ่มเอาจริงเอาจังกับ  
ศีลห้า เช่น เรื่องการตบยุง ตั้งใจจะรักษาศีล จะไม่ตบยุง  
แต่เราอาจจะลืมไปบ้างใช่หรือไม่ ...โอ้! ตายแล้ว ตบไป  
แล้ว... อย่างนี้เรียกว่าสติขาด มโนกรรมที่เป็นฝ่ายอกุศล  
เกิดขึ้น แล้วนำไปสู่กายกรรม แต่ถ้าเราพยายามเจริญสติ  
มากขึ้นๆ การผลอกก็จะน้อยลงๆ จนกระทั่งแทบจะไม่มี

จากที่เราคิดจะตบ...โอ! ไม่ได้ ไม่ได้ ผิดศีล... นั่นคือจุดเริ่มต้น แต่นาน ๆ เข้า แม้แต่ความคิดที่จะตบยุง ก็แทบจะไม่ปรากฏเป็นตัวเล็อกเลย คือ มโนกรรมทางฝ่ายเบียดเบียนนี้ จะอ่อนลงไปมาก แม้จะไม่หายไปทีเดียว แต่มันก็อ่อนลงไปมาก ๆ ในขณะที่เดียวกับที่มโนกรรมฝ่ายอกุศลอ่อนลง มโนกรรมฝ่ายกุศลหรือฝ่ายดีก็จะเริ่มเกิดขึ้น เช่น สมมุติว่า มีแมลงที่น่าขยะแขยงน่ากลัว ช้ำมันเสียก็ดี แต่เราก็พยายามหากระดาษ หาไม้กวาด ไล่มันออกไป... ออกไปเถิด... มันกลายเป็นเรื่องธรรมดาของพวกเขาที่เราที่รักษาศีล มันเป็นโดยไม่ได้คิดอะไร คือจิตใจของเรากำลังเจริญในธรรมในลักษณะอย่างนี้ **กายกรรม วชิกรรม มโนกรรม เป็นตัวกำหนดคุณภาพชีวิตในปัจจุบัน** คุณภาพชีวิตเรายังเหลืออยู่ และคุณภาพชีวิตเราหลังจากเราตายไปแล้ว มันจะมีพลังต่อเนื่องอย่างนี้

พระพุทธองค์ตรัสว่า **ความเปลี่ยนแปลงต้องมีอยู่ตลอดเวลา แต่ลักษณะความเปลี่ยนแปลงจะสูงขึ้นหรือต่ำลง จะเป็นไปในทางดีหรือร้าย หรือในทางขึ้นอกขึ้นใจ มันก็แล้วแต่เรา** ไม่มีพลังเหนือเมฆเป็น

ผู้ดลบันดาล ไม่ได้ขึ้นอยู่กับพิธีกรรม ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอะไร นอกจากตัวเราเอง เรารับผิดชอบต่อชีวิตตัวเอง แต่การที่จะรับผิดชอบต่อชีวิตของตนได้นั้น ต้องเริ่มจากภายใน เพราะมีหลายอย่างที่อยู่ใต้สำนึก อยู่ในที่ที่เราไม่ได้สังเกต ไม่เคยได้เรียนรู้ เพราะเราไม่ค่อยจะสนใจ ไม่ใช่เราเรียนรู้ไม่ได้ แต่เราไม่คิดจะเรียนรู้ เหมือนกับมีศักยภาพพร้อมที่จะเรียนวิชาการนั้นวิชาการนี้ แต่ถ้าไม่เคยคิดจะเรียน แล้วก็ไม่ได้ดูตำรา ไม่ได้ดูหนังสือ ไม่ทำความเพียร มันก็ไม่ได้ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า เราทำไม่ได้ เพียงแต่เราไม่คิดจะทำ ความดีหลายอย่าง ไม่ใช่ว่าจะเหลือวิสัยใคร แต่เป็นที่น่าเสียดายว่า การทำความดีทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้นได้ ทำให้ความทุกข์ลดน้อยลงได้ แต่สิ่งที่น่าสลดสังเวชก็คือ ผู้ที่ได้เกิดเป็นคนแล้ว แถมยังได้เกิดในเมืองพุทธด้วย มีศักยภาพถึงขั้นนี้แล้ว แต่ก็ยังไม่ทำ

สามสิบกว่าปีที่แล้ว อาตมาไปกราบหลวงปู่เทสก์ที วัดหินหมากเป้ง ตอนนั้นลาวเปลี่ยนเป็นคอมมิวนิสต์แล้ว จะข้ามแม่น้ำไปมาหาสู่กันไม่ได้ อาตมานั่งอยู่ในกุฏิหลวงปู่ มองออกไปทางหน้าต่าง เห็นคนลาว ก็นึกอยู่ในใจว่า นี่มันกรรมอะไรหนอ ที่เกิดอยู่ในหมู่บ้านซึ่งหากจากที่

อยู่ของพระอรหันต์แค่สองสามร้อยเมตร แต่ไม่สามารถ  
ข้ามน้ำมากราบท่าน มาทำบุญกับท่าน มาฟังธรรมะของ  
ท่านได้...โอ! น่าสงสารเหลือเกิน... แต่แล้วอาตมาก็คิด  
ต่อว่า ที่น่าสงสารยิ่งกว่าคนลาว คือคนไทยที่อยู่รอบ ๆ วัด  
ที่ไม่เคยเข้าวัดสักที...ใช่หรือไม่ คนลาวข้ามมาไม่ได้ เพราะ  
เหตุปัจจัยทางการเมือง แต่คนไทยฝั่งนี้ก็ไม่มา ด้วยเหตุ  
ปัจจัยทางอริยชา กิเลส ซึ่งหนาแน่นกว่ามาก

กลับมาที่อุปมาก่อนหน้านี เรื่องห้องมืดที่เราปิด  
กุญแจเอาไว้ไม่เคยเปิดเข้าไปดู แต่เมื่อเราเปิดประตู เปิด  
หน้าต่างให้อากาศถ่ายเท แล้วดูว่ามันมีอะไรบ้าง พอเรา  
ดูว่า มันมีอะไรบ้างแล้ว หลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตเรา  
จะเปลี่ยนแปลงไปนะ ในเมื่อไม่มีอะไรในชีวิตของเราที่  
ตายตัวแน่นอน ที่เรามั่นใจได้ว่า สิ่งนั้นบุคคลนั้นจะอยู่กับ  
เราตลอดไป พอเรายอมอยู่กับความจริง ไม่ใช่แบบแค่ว่า  
ได้ยิน จิตใจของเราต้องแช่อยู่ในความจริงนาน ๆ มันจึงจะ  
ซึมซับความจริงเข้ามาในตัว ไม่ใช่แค่เคยอ่านเคยฟัง... อ้อ!  
เคยฟังแล้ว...พระท่านเคยเทศน์... คุณปู่คุณย่าคุณยาย  
ก็เคยพูดอย่างนี้เหมือนกัน... อย่างนั้นไม่ใช่ มันเป็นแค่  
ก้าวแรก แต่ที่ต่องการก็คือ การให้จิตใจของเราแช่อยู่ใน

ความจริง จนกระทั่งความจริงนั้นก็มีผลต่อชีวิตของเรา มีผลต่อการทำกรรมของเรา ต่อการกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ หลวงพ่อชาท่านเคยว่า นักวิชาการบางคน ที่ไปหาท่าน ที่จบการศึกษาชั้นสูง ท่านปรารภว่า พวกนี้เหมือนนกอีแร้ง นกอีแร้งมันบินสูง แต่เวลาหิวมันบินลงมา กินของสกปรก ของโสโครกข้างล่าง คือ จิตใจเราคิดสูงได้ แต่อาจไม่มีผลต่อพฤติกรรม ไม่มีผลต่อกิเลส

เราต้องกล้า กล้าดูจิตใจของตัวเอง มันจึงจะเกิดความตั้งใจและความต้องการที่จะออกจากทุกข์ **ความคิดที่จะแสวงหาโมกขธรรมและทางออกจากทุกข์ เกิดขึ้นจากการเห็นทุกข์** ถ้าเราพยายามดำเนินชีวิตแบบที่จะไม่ต้องมีทุกข์เลย ไม่ต้องเห็นทุกข์ แล้วเข้าใจไปว่า...โอ! เราเป็นคนโชคดีนะ ไม่ต้องมีทุกข์เรื่องนั้น ไม่ต้องมีทุกข์เรื่องนี้... นี่เป็นการเบียดเบียนตัวเองโดยไม่รู้ตัว อย่างเช่น ความก้าวหน้าหรือความเจริญ กลายเป็นว่า การอยู่ในสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่ต้องอดทน แล้วเข้าใจว่าความอดทนเป็นเรื่องสำหรับคนไม่มีสตางค์ และ... โอ! เราสบายแล้ว อันนั้นก็ไม่ต้องอดทน อันนี้ก็ไม่ต้องอดทนแล้ว... ถือว่านี่เป็นเครื่องหมายของความเจริญ... แต่

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ความอดทนเป็นเครื่องเผากิเลส  
อย่างยิ่ง คำสอนนี้เราทุกคนก็เคยฟัง เคยสวด เป็นคำที่ลึก  
ซึ้งมาก คือ ถ้าเราเชื่อตามที่พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นว่า  
ทุกข์เกิดเพราะกิเลส ทุกข์ดับเพราะกิเลสดับ ตราบใดที่ยัง  
มีกิเลสอยู่ จะต้องมีทุกข์ **การที่จะพบความสุขที่เที่ยงแท้  
ถาวรโดยยังไม่จัดการกับกิเลสนั้น มันไม่มี** กิเลสน้อย  
ลง ความทุกข์จะน้อยลง ความสุขจะเพิ่มมากขึ้น ท่านให้  
เราดูตรงนี้ คำที่ว่า “ดับกิเลสแล้ว ทุกข์ก็ดับไป” อันนี้เรา  
ยังพิสูจน์ไม่ได้ แต่เราพอจะอนุมานได้ว่า ถ้าดูจากการ  
ปฏิบัติของเรา ด้วยการให้ทาน การรักษาศีล การภาวนา  
เรารู้สึกได้ว่า กิเลสบางตัวอ่อนลงบ้าง และหากโยงมา  
ถึงความรู้สึกสุขทุกข์ในชีวิต มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น  
ใหม่ อย่างที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์พูดบ่อยๆ ว่า  
“ก่อนภาวนา ทุกข์ง่ายสุขยาก ภาวนาไปแล้ว ทุกข์ยาก  
สุขง่าย” จริงหรือไม่ เราต้องลองดู ถึงแม้ว่าเรายังไม่ถึงขั้น  
ที่จะประกาศได้ หรือเชื่อได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ว่า ดับกิเลสแล้ว  
ทุกข์ต้องดับ ยังเป็นแค่ระดับความเชื่อ ยังเป็นเพียงศรัทธา  
อยู่ เราก็รู้ได้จากการกระทำของตัวเองเมื่อเราขัดเกลา  
กิเลส พยายามชนะกิเลสที่อยู่ในจิตใจ ทำให้กิเลสน้อยลง  
เราจะมีข้อเปรียบเทียบได้ว่า จากเมื่อก่อนที่เรายังไม่เคย



ฝึกจิต และตอนนี้ที่ฝึกจิตได้บ้างแล้ว...เออ! ใช่... กิเลส  
บางตัวอ่อนลง ความสุขเพิ่มมากขึ้น ความทุกข์น้อยลง...  
เออ! ใช่ ๆ ... เพราะฉะนั้น ความเชื่อของเราจึงพ้นจาก  
ความงมงาย เพราะมีเหตุผลและมีประสบการณ์สนับสนุน

**พุทธศาสนาถือว่า ศรัทธาต้องนำไปสู่ความเพียร  
เพื่อจะพิสูจน์ในสิ่งที่ศรัทธา ไม่ใช่ศรัทธาแล้วจบ ถ้า  
ศรัทธาแล้วจบ ไม่สนใจแล้ว...เชื่อแล้ว...อย่างนี้เรียก  
ว่างมงาย ยังไม่ใช่ศรัทธาที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ  
พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญอจลศรัทธา คือศรัทธาที่ไม่  
หวั่นไหว แล้วทำไมจึงไม่หวั่นไหว ก็เพราะไม่มีอะไรต้อง  
ปิดบังอำพราง ไม่ต้องห็นหลัง ไม่ต้องปฏิเสธความคิด  
ความเห็นที่ไม่ตรงกับของเรา ไม่ต้องกลัว เพราะคำสั่งสอน  
ของพระพุทธเจ้าทำพิสูจน์ เพราะฉะนั้น มีศรัทธาก็เพื่อ  
จะได้มีกำลังใจที่จะพิสูจน์สิ่งที่ศรัทธา ไม่ใช่ศรัทธาแล้ว  
ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ศรัทธา ให้เป็นที่พึ่ง หรือเป็นเครื่องยึด  
เหนี่ยวทางจิตใจ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น ศรัทธา  
ต้องนำไปสู่การกระทำ**

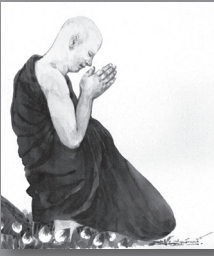
ในการปฏิบัติ เราต้องเผชิญหน้ากับทุกข์เสียก่อน  
เพื่อจะได้ดูที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า **ทุกข์เกิดเพราะ**

กิเลส ไม่ใช่ทุกข์เพราะสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่ทุกข์เพราะ  
สิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะคนนั้นคนนี้ ถ้าทุกข์แล้ว...เป็นเพราะ  
กิเลส ให้ดูว่าใช่หรือเปล่า... ดูอย่างไร... การภาวนานี้  
ไม่ต้องคิดว่า...วันนี้ไม่สงบเลย... สงบหรือไม่สงบไม่เป็น  
ประเด็นเท่าไร มันสำคัญตรงที่ว่า เราเห็นอริยสังข์หรือ  
ไม่ ถ้าจิตใจฟุ้งซ่านวุ่นวาย เป็นเพราะอะไร จิตใจวุ่นเหงา  
หาวนอน เป็นเพราะอะไร ดูว่า เรื่องกิเลส เรื่องความทุกข์  
มันสัมพันธ์กันหรือไม่... อย่างไร... เมื่อเราใช้หลักธรรม  
เพื่อปฏิบัติต่อสิ่งเศร้าหมอง...ได้ผลบ้างหรือไม่... เรียนรู้  
สังเกต ฝ่าสังเกตความเปลี่ยนแปลง พวกอนุรักษนิยมจะ  
ไม่อยากจะให้อะไรเปลี่ยนแปลง เขาจะถือว่า มียุคทองใน  
อดีตที่ดีทุกอย่าง เพียงแต่ให้มันเหมือนสมัยก่อน อย่าให้  
ของใหม่เข้ามาทำลาย... นี่ก็เป็นโมหะอย่างหนึ่ง ส่วนอีก  
พวกหนึ่งก็อยากเปลี่ยนแปลง...โอ! ของเก่ามันเซยแล้ว  
มันใช้ไม่ได้แล้ว... ต้องการของใหม่ มันจะได้ทันสมัย... นี่  
ก็คือโมหะอีกอย่างหนึ่ง แต่ทางสายกลางของพระพุทธเจ้า  
คือการเรียนรู้ ของเก่าบางอย่าง ที่เรารู้สึกว่ามีคุณค่า เรา  
ก็ต้องศึกษาเหตุปัจจัยของสิ่งนั้น ถ้าเราต้องการรักษา  
สิ่งนั้น เราก็ต้องรักษาเหตุปัจจัยของมัน หากมีของใหม่  
บางอย่างที่ไม่ดีเข้ามา ก็ไม่ใช่ว่าจะประณาม จะด่าจะ

ว่า แล้วมันจะหายไป ที่มันอยู่ได้ ก็เพราะมีเหตุปัจจัยให้มันอยู่ ฉะนั้น เราก็ต้องรู้ว่า อะไรเป็นเหตุปัจจัย ที่ทำให้สิ่งไม่ดีเกิดขึ้นหรือกำลังระบอบในสังคม ไม่ใช่คร่ำครวญว่า...ไม่ควรจะเป็นอย่างนี้เลย...ไม่น่าจะเป็นอย่างนั้นเลย... การพูดอย่างนี้ไม่ได้ผล การใช้วิธีที่ว่าความไม่ดี เป็นร้อยปี ความไม่ดีก็ไม่เคยกลัว ไม่เคยหายไป เราจะส่งเสริมจะทำให้สิ่งดีงามในชีวิตเราหรือในสังคมทั่วไปเจริญได้ เราต้องฉลาดในเหตุปัจจัยของมัน เราจะทำให้สิ่งไม่ดีลดน้อยลงหรือหายไป เราก็ต้องฉลาดในเหตุปัจจัยของมัน ผู้ที่จะฉลาดในเหตุปัจจัยได้ คือผู้ที่สามารถวางอคติต่าง ๆ วางความลำเอียง วางการคิดเข้าข้างตัวเอง วางนิเวศน์ที่อยู่ในใจ เพื่อให้จิตเป็นกลาง จิตที่เป็นกลางนี้เป็นจิตที่สามารถรู้เห็นอะไรได้ดี **ความเป็นกลางไม่ใช่เป้าหมาย แต่เป็นเงื่อนไขของการผลิตปัญญาเพื่อจะ** **ได้แก้ปัญหาต่อไป**

เออละ วันนี้ก็คงพอสมควรแก่เวลา ขอยุติลงแต่เพียงเท่านี้





## ชยสาโร ภิกขุ

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

# มูลนิธิปัญญาประทีป



## ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือ จากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโรภะทรวงมหารัตน์ไทยอนุญาติให้จัดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๐

## วัตถุประสงค์

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

## คณะที่ปรึกษา

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

## คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

## การดำเนินการ

- มูลนิธิ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีปในรูปแบบโรงเรียน บ่มเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

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



ไม่ใช่ที่ภาวทกเพื่อจะได้ไป แต่  
ภาวทกเพื่อปล่อยวางสิ่งที่ไม่ดีทั้งหมด  
เพื่อจะมีหลุดเป็นที่พึ่งภยในจิตใจ มี  
มมมมมใหม่ มีมิติชีวิตใหม่ ที่จะทำให้  
เราสามารถ... อยู่ในโลกที่ชนให้โลก  
โดยไม่ต้องโลก... อยู่ท่ามกลางโลกที่ชน  
ให้โกรธโดยไม่ต้องโกรธ อยู่ท่ามกลาง  
สิ่งที่ชนให้หลบโดยไม่ต้องหลบ... เพราะ  
เรามีหลุดของเรา นี่คือนสิ่งที่นักภาวทกต้อง  
แสวงหา

พระอาจารย์ชัยสาโร