

# ธรรมะวันอาทิตย์

พระเทพพิชฌามดมณี  
(ชยสาร ภิกขุ)



เล่ม ๑



# ธรรมะวันอาทิตย์

พระเทพพัชรญาณมุนี  
(ชยสาร ภิกขุ)

เล่ม ๑





# ธรรมะวันอาทิตย์ เล่ม ๑

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 ฟรินตัง ไชลูชั่น 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 คณะศิษย์ตั้งใจจัดทำขึ้นเพื่อน้อมถวายเป็นอาจารย์บูชาแด่ท่านอาจารย์ เนื่องในโอกาสครบรอบปีที่ ๔๐ แห่งการอุปสมบทเป็นพระภิกษุในประเทศไทยของท่าน และเพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทานสำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้มีโอกาสมาฟังธรรมะจากท่านที่บ้านบุญเป็นประจำ หรือไม่มีโอกาสฟังธรรมะของท่านผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์

คณะศิษย์ขอกราบขอพระคุณท่านอาจารย์ชยสาโร  
เป็นอย่างสูง ที่ได้เมตตาอนุญาตให้จัดทำหนังสือธรรมะ  
ชุดนี้ บุญกุศลใดๆ ที่เกิดจากการเผยแพร่ธรรมในครั้ง  
นี้ ศิษย์ขอน้อมถวายแด่ท่านอาจารย์ผู้มีพระคุณยิ่งต่อการ  
เผยแพร่พุทธศาสนาในประเทศไทย

คณะศิษย์

วันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๓



## ก่อนไมทท

ขอไมททในทศวรรษแรกของชาติไทย  
ทุกปีคนที่มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์  
หนังสือ 'ธรรมะวันอาทิตย์' เพื่อแจก  
เป็นธรรมทาน

ขอให้ผู้อ่านทั้งหลายได้ทำคำสั่งของ  
พระพุทธองค์ที่อาตมาถ่ายทอดมาให้เป็น  
ประโยชน์ และ อำนวยความสงบสุขให้เกิดขึ้น  
ทุกวัน ทุกปี ทุกชาติ ตลอดกาลทุกน เทอญ

พระเทพพัชรญาณมุนี  
(ชยธโร กิตฺตุ)





# สารบัญ

สามัญที่สุด .....	๑
พอดีในการปล่อยวาง .....	๒๑
งานสร้างสะพาน .....	๓๙
รู้เท่ารู้ทัน .....	๕๗
พุทธคือแก้ปัญหา .....	๗๗
โทษประสพการณ์ .....	๙๙

...อนิจจัง...ทุกขัง...อนัตตา...  
ทั้งหมดนี้เป็นสามัญลักษณะ  
คือเป็นสิ่งที่สามัญที่สุด  
ไม่มีอะไรในชีวิตของเรา  
ที่เราสัมผัสได้ รู้ได้ เกี่ยวข้องได้  
จะพ้นจากสามัญลักษณะนี้

# สามัญที่สุด

วันนี้อาตมามีความสุขที่มีแขกจากประเทศจีนมาเยี่ยม ท่านอาจารย์ที่นั่งอยู่ข้างอาตมาคืออาจารย์หยังจิน ท่านเป็นเจ้าของอาวาสวัดเซินแห่งหนึ่งในประเทศจีน เป็นวัดเก่าแก่ สร้างเมื่อ ๑,๒๐๐ กว่าปีที่แล้ว ถูกทำลายในยุคปฏิวัติวัฒนธรรมของประเทศจีนและได้สร้างขึ้นใหม่เมื่อประมาณ ๓๐ ปีที่แล้ว ขณะนี้มีลูกศิษย์อยู่กับท่านถึง ๑๓๐ รูป เมื่อวานนี้อาตมาพาท่านไปกราบหลวงพ่อสุเมธ หลวงพ่อสุเมธก็ได้เล่าว่า ตอนเริ่มศึกษาพระพุทธศาสนาใหม่ๆ ท่านต้องอาศัยหนังสือ ในสมัยนั้น หนังสือที่ท่านรู้สึกประทับใจคือหนังสือศาสนาพุทธนิกายเซ็นของจีนและผู้เขียนหนังสือก็เป็นเสมือนหลวงปู่ของอาจารย์รูปนี้ คือเป็นอาจารย์ของอาจารย์ ท่านชื่อหลวงพ่อบุญน พระอาจารย์รูปนี้มีอิทธิพลต่อพระต่างชาติลูกศิษย์ของ

---

\* พระธรรมเทศนาเรื่อง “สามัญที่สุด” โดยพระอาจารย์ชยสาโร  
บ้านบุญ วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๒

หลวงปู่ชาหลายรูป รุ่นอาตมาก็เหมือนกัน ตอนที่เริ่มศึกษาพระพุทธศาสนา หนังสือพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทหาได้ยากมาก ที่มีค่อนข้างแพร่หลายคือหนังสือทางเซ็นอาตมาก็เริ่มด้วยการศึกษาพุทธศาสนานิกายเซ็น ท่านอาจารย์ญาณธัมโม เจ้าอาวาสวัดป่ารัตนวัน และท่านอาจารย์อมโรที่อังกฤษก็เช่นกัน เพราะฉะนั้น เราก็รู้สึกว่ามีสายสัมพันธ์กันอยู่แล้ว แต่ที่อาตมาดีใจเป็นพิเศษคือเมื่อวานนี้ได้คุยกันถึงเรื่องพระวินัย ปรากฏว่า วินัยของท่านกับของเราแทบจะเหมือนกันเกือบทุกข้อ ทำให้คุยกันรู้เรื่อง แม้กระทั่งในเรื่องรายละเอียดเกี่ยวกับสีมา ใบสีมา เป็นต้น ท่านมีความรู้มาก ซึ่งก็คงไม่แปลกในเมื่อท่านเป็นอาจารย์ ท่านบอกว่าท่านและกลุ่มเพื่อนรุ่นเดียวกันมีความเห็นว่า ในอนาคต สถาบันสงฆ์ในประเทศจีนคงต้องทำการรื้อฟื้นพระวินัยดั้งเดิม ซึ่งมีบางข้อที่พระต่างชาติในประเทศจีนต้องปล่อยยให้ย่อหย่อนไปหรือเปลี่ยนแปลงไป เพราะสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของดินฟ้าอากาศหรือเหตุปัจจัยทางวัฒนธรรม ท่านมีความสนใจในคำสอนของหลวงปู่ชาเป็นอย่างมากมานานแล้ว อาตมาได้พบกับท่านเป็นครั้งแรกเมื่อเดือนเมษายนปีที่ผ่านมา คราวนี้ ท่าน

มาเยี่ยมอาตมาสองสามวัน แล้วหลังจากนั้นท่านจะไป วัดหนองป่าพงและวัดป่านานาชาติเพื่อไปดูข้อวัตรปฏิบัติของเรา เมื่อวานนี้ หลังจากลงอุโบสถแล้ว เราก็คุยสนทนา ธรรมกันและได้พูดถึงเรื่องความเป็นธรรมดา ซึ่งเป็นเรื่อง ที่อาตมาสนใจและได้ศึกษามาพอสมควร วันนี้อาตมาจึง อยากจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำนี้เพิ่มเติม เมื่อปีที่แล้ว อาตมาเคยพูดเรื่องนี้ครั้งหนึ่ง และวันนี้ก็จะขอพูดต่อ

คำว่า “ธรรมดา” ในปัจจุบันมีความหมายหลายนัย เช่น มีความหมายว่าเป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ แต่ ส่วนใหญ่แล้วก็มักจะมี ความหมายไปในทางที่ไม่น่า ตื่นเต้น ไม่น่าสนใจ เช่น เรียบง่าย คำว่า “ธรรมดา” แปลงมาจาก “ธมฺมดา” ในภาษาบาลีถ้ามี “ตา” ตอน ท้ายคำ จะมีความหมายว่า “ความเป็น” เพราะฉะนั้น ความหมายเดิมของธรรมดาก็คือ “ความเป็นธรรม” หรือเป็น “หัวใจของธรรมะ” คือ “นี่แหละคือธรรมะ” “มีความเป็นธรรมอย่างมากในเรื่องนี้” แต่ถ้าแปลทั่วไป “ธรรมดา” ก็แปลว่า “สามัญ”

ในความรู้สึกของคนทั่วไป คำว่า “สามัญ” ค่อนข้าง จะต่ำ เพราะเราลืมไปว่า สิ่งสูงสุด หรือสิ่งที่เมื่อรู้แล้ว เข้า

ถึงแล้ว จะพาเราไปถึงจุดสูงสุดคือ “สามัญลักษณ์ะ” สามัญลักษณ์ะคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสามัญลักษณ์ะที่สุด สามัญลักษณ์ะถึงขั้นที่พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่า **“ถ้าตถาคตบังเกิดขึ้นในโลกก็ตาม ถ้าตถาคตไม่บังเกิดขึ้นในโลกก็ตาม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา”** พระพุทธองค์ไม่ใช่ผู้สร้างทฤษฎีเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ท่านเป็นผู้ค้นพบ ค้นพบของเดิมที่มีอยู่แล้ว

เมื่อวานนี้ อาตมาระลึกถึงตอนที่ได้อ่านหนังสือคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นครั้งแรก ซึ่งเป็นหนังสือทางเซ็นเหมือนกัน บทแรกๆ เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับพุทธศาสนาทั่วไปก่อนที่จะเจาะจงลงไปในวิธีปฏิบัติของเซ็น ความรู้สึกของอาตมาที่เกิดขึ้นในวันนั้นคือ “ใช่” คือรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่เราเคยรู้หรือว่ารู้แล้ว แต่มันอยู่ลึกเข้าไปในจิตใจหรืออยู่ใต้สำนึก แล้วการที่มาอ่านพบในหนังสือ มันเหมือนกับการหยั่งรู้สิ่งที่มีอยู่แล้ว ไม่รู้สึกว่าเป็นปรัชญาตะวันออกหรือของแปลกประหลาด ความรู้สึกในวันนั้นคือ “เป็นเรื่องธรรมดา” “เออ! ใช่ใช่ใช่” เป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรมดาของชีวิต เป็นธรรมดาของโลก “เป็นเช่นนั้นเอง” ญาตีโยมบางคนอาจจำได้

ว่า สมัยก่อน มีช่วงหนึ่งที่หลงพ่อพุทธทาสชอบใช้คำนี้มากกว่า “เป็นเช่นนั้นเอง” ท่านยังมีตาลปัตรที่เขียนว่า “เป็นเช่นนั้นเอง” คำว่า “เป็นเช่นนั้นเอง” ท่านแปลจากภาษาบาลีว่า “ตถตา” ถ้าเราไปศึกษาหาความรู้ว่า “ตถตา” นี้แปลว่าอะไร รากศัพท์มาจากอะไร ก็จะพบว่า คำว่า “ตถตา” มีความหมายเดียวกับคำว่า “ธมฺมตา” “ตถตา” “ความเป็นเช่นนั้นเอง” ก็คือคำว่า “ธรรมตา”

เมื่อเราค้นพบความจริงบางอย่าง ในครั้งแรกเราอาจรู้สึก “ว้าว! ตื่นเต้น” บางเรื่องอาจเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าเป็นเรื่องที่เป็นของจริงของแท้ ความรู้สึกที่ปรากฏจะเป็น “อืม... นี่แหละ มันเป็นธรรมตาอย่างนี้เอง” เพราะฉะนั้นที่เราบอกว่า “โอ! เรื่องนี้น่าอัศจรรย์ อัศจรรย์เหลือเกิน” ที่จริงแล้ว **อัศจรรย์คืออะไร อัศจรรย์คือของธรรมตาที่เราไม่คุ้นเคย** ที่อัศจรรย์ไม่ใช่เพราะมีความเป็นอัศจรรย์ในตัวของมันเอง แต่อัศจรรย์ตรงที่เป็นสิ่งหาได้ยากหรือมีน้อย แต่ในตัวของมันเองแล้ว **มันเป็นเรื่องธรรมตา** เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงก็อยู่ด้วยสามัญลักษณะ คือ **ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกขะ ความเป็นอนัตตา**



บางคนอาจจะสงสัยว่า พระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้น ก็ตาม ไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วคำว่า “ทุกขะ” แปลว่าอะไร “ทุกขะ” ที่เป็นสามัญญลักษณะหรือเป็นสามัญของสิ่งทั้งหลายมีความหมายไม่ตรงทีเดียวกับ “ทุกข์” ในอริยสัจสี่ ซึ่งเป็นทุกข์ที่มีความหมายสำหรับมนุษย์โดยเฉพาะ ถ้าเป็น “ทุกขะ” ที่เป็นสามัญญลักษณะหรือธรรมดาของโลกนั้น อาตมา เคยแปลคำนี้หลายสำนวนเหมือนกัน คำแปลล่าสุดของอาตมาคือ “ไม่มีจุดจบอยู่ในตัว”

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่แยกออกจากกันไม่ได้ เป็นการมองสิ่งเดียวกันแต่คนละแง่มุม เหมือนผลไม้ เช่น แอปเปิล เราจะพูดถึงสีก็ได้ พูดถึงรสของมันก็ได้ พูดถึงรูปทรงของมันก็ได้ แต่ก็ยังเป็นแอปเปิลลูกเดียวกัน ธรรมชาติก็เช่นกัน เราจะมองธรรมชาติในแง่ที่เป็นอนิจจังก็ได้ ในแง่ที่เป็นทุกขังก็ได้ ในแง่ที่เป็นอนัตตาก็ได้ มันก็คือธรรมชาติตัวเดิม มันเป็นวิธีการมองธรรมชาติ เป็นสามัญญลักษณะของธรรมชาติว่า แอปเปิลทุกลูกต้องมีขนาด รูปทรง สี กลิ่น รส แต่รสอาจจะไม่เหมือนกันทีเดียว กลิ่นอาจจะไม่เหมือนกันทีเดียว แต่จะต้องมีในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง

สามัญลักษณะของโลกก็เช่นกัน เป็นของสามัญ  
ที่ต้องมี ไม่มีไม่ได้ ได้แก่ ทุกขัง คือไม่มีอะไรที่มันจบอยู่  
ในตัว เพราะมันต้องเปลี่ยน ถ้ามองในแง่อนิจจังก็คือ  
มันเปลี่ยนตลอดเวลา บางทีก็เปลี่ยนเร็ว บางทีก็เปลี่ยนช้า  
บางทีก็เปลี่ยนตามที่เราคาดหมายล่วงหน้า บางทีก็เปลี่ยน  
ไปในทางที่เกินคาดหรือพลิกล้อก มันจะเปลี่ยนแปลงได้ใน  
ลักษณะที่มีผลต่อความรู้สึกต่าง ๆ ถ้าเรามองว่าไม่เปลี่ยน  
ไม่ได้ ต้องเปลี่ยน อันนี้เราก็เข้าถึงเรื่องทุกขังแล้ว และ  
การที่สิ่งทั้งหลายจะปรากฏได้ ก็ต้องมีเหตุมีปัจจัยที่  
ทำให้มันเปลี่ยน มันไม่ได้เปลี่ยนตามการดลบันดาล  
ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่ได้เปลี่ยนโดยบังเอิญหรือโดย  
การสุ่ม แต่เปลี่ยนตามเหตุตามปัจจัย เพราะฉะนั้น  
ในเมื่อสิ่งทั้งหลายเกิดเพราะเหตุปัจจัยต่าง ๆ มากมาย  
และในแต่ละเหตุปัจจัยเหล่านั้น มันก็มีความเปลี่ยนแปลง  
มีสิ่งที่เป็นผลลัพธ์ของความเปลี่ยนแปลง เพราะฉะนั้น  
มันก็ต้องเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา หยุดไม่ได้ นิ่งไม่ได้  
ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยน การที่มันอยู่นิ่งไม่ได้  
ก็คือการไม่มีจุดจบอยู่ในตัวมันเอง คือไม่ใช่ว่าได้อันนี้  
แล้วจบ มันต้องเปลี่ยนต่อ การที่สิ่งทั้งหลายเปลี่ยน อันนั้น

ก็เป็นเรื่องของ “อนิจจัง” การที่ต้องเปลี่ยน ไม่เปลี่ยนไม่ได้ และการที่ไม่จบอยู่ในตัว ก็เป็นเรื่องของ “ทุกขัง” และการที่ความเปลี่ยนแปลงที่ทำให้มันไม่จบอยู่ในตัว เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อันนั้นก็เป็นเรื่องของ “อนัตตา” ทั้งหมดนี้เรียกว่า **สามัญลักษณ์ะ** คือเป็นสิ่งที่สามัญที่สุด ไม่มีอะไรในชีวิตของเราที่เราสัมผัสได้ รู้ได้ เกี่ยวข้องได้ จะพ้นจากสามัญลักษณ์ะนี้

คติธรรมที่ได้จากการพิจารณาแบบนี้มีหลายข้อ ข้อแรกคือ เราไม่ต้องไปแสวงหาอะไรที่แปลกประหลาด หรือหาประสบการณ์ที่เลิศกว่าคนอื่น เด่นกว่าคนอื่น เพราะประสบการณ์ทุกอย่างตั้งแต่หน้าเบื้องจนถึงหน้าตีนเต้านที่สุด หากเราพิจารณาที่ธรรมชาติของมัน ความเป็นธรรมดาของมัน ก็จะทำให้เห็นว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และการที่เราเข้าถึงความเป็นสามัญของมัน ความเป็นธรรมดา เป็นธมฺมตาของมัน คือหนทางที่จะนำเราไปสู่การพ้นทุกข์

ถ้าเราพิจารณาที่เนื้อหาของอารมณ์ เนื้อหาของประสบการณ์ เราก็จะเข้าสู่โลกแห่งความชอบ ไม่ชอบ

น่าปรารถนา ไม่น่าปรารถนา น่าตื่นเต้น น่าเบื่อหน่าย เป็นต้น ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะเราให้ความสนใจอยู่ที่เนื้อหา สมมุติว่าเราเจอสิ่งที่ชอบ หรือประสบความสำเร็จในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เรารู้สึกภาคภูมิใจ ดีอกดีใจ อารมณ์เหล่านี้ ความสุขต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นเพราะจิตใจของเราเกาะอยู่ที่เนื้อหาของเรื่อง ซึ่งก็ไม่ผิดอะไร เพราะถ้าเรายังอยู่ในโลก เราก็มีสิทธิ์ที่จะมีความสุขแบบนี้บ้าง แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าเราต้องการความเป็นอิสระภายใน เราต้องปรับความสนใจของเราจากเนื้อหาไปอยู่ที่กระบวนการ

โดยทั่วไปแล้ว ธรรมชาติของสิ่งที่เกิดขึ้นจะมีสองนัย คือเนื้อหากับกระบวนการ หากเราพิจารณาที่เนื้อหาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น จะมีชอบ ไม่ชอบ สุข ทุกข์ เป็นต้น แต่หากเราพิจารณาที่กระบวนการของสิ่งนั้น จิตของเราจะสงบ เย็น เพราะเห็นชัดว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาเกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ ดับไป นี่คือหนทางสงบ เพราะฉะนั้นทุกเรื่องที่เราพบ เราอย่าไปสู้กับมันมาก ถ้ามันยังอยู่ในกรอบของศีลห้าก็ใช้ได้ แต่ให้เรารู้จักพลิกมุมมอง **อย่ามองหรือหมกมุ่นที่เนื้อหา แต่ให้มองที่กระบวนการ**

การทำสมาธิภาวนาเป็นการฝึกเพื่อเปลี่ยนนิสัย กล่าวคือ โดยธรรมชาติเดิมหรือสัญชาตญาณ จิตใจที่ไม่เคยได้รับการฝึกอบรมจะติดอยู่ที่เนื้อหา จะให้น้ำหนักให้ความสำคัญกับเนื้อหาของอารมณ์ที่อยู่ในจิตใจ แต่นักปฏิบัติจะฝึกให้ดูเป็นกระบวนการ ตัวอย่างเช่น เวลานั่งสมาธิอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก อาจจะมีความคิดเกิดขึ้น คิดแล้วก็ตื่นเต้น หากคิดต่อหรือป่วนแต่ง ก็จะมีอาการเพลिनอยู่กับความจำ เพลนอยู่กับจินตนาการนั้นสักระยะหนึ่ง แต่พอตื่นหรือรู้ตัวขึ้นมา แล้วคิดได้ว่า มันเสียเวลาเปล่าๆ เพราะเราไม่รู้เท่าทัน ก็เหมือนเราตายไป แล้วก็รู้สึกตัวขึ้นมา อันนี้เรียกว่าไปเกิดในภพภูมิหนึ่งสักระยะหนึ่งแล้วก็ตื่นขึ้นมา เรามีลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นเสมือนที่ตั้งหรือที่ฟัง **หรือถ้าเปรียบเทียบจิตเหมือนเรือ มันก็เป็นสมอของเรา เมื่อมีความคิดเกิดขึ้น เรารู้แล้วก็วาง** หากเราพิจารณาได้ว่า อารมณ์ความคิดที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อถึงที่สุดแล้วมันก็หายไป มันก็เป็นการเปลี่ยนมุมมอง เราไม่ได้เก็บกด ไม่ได้หมกมุ่น หลงใหล หรือเพลนอยู่กับเนื้อหา นี่เป็นการฝึกตัวเองให้รู้ว่า มันเป็นเพียง “สักแต่ว่าอาการของจิต”

ในการเวียนว่ายตายเกิดของเราที่ผ่านมาไม่รู้กี่ภพ  
กี่ชาติ หากเราเข้าใจในความหมายว่า **ความคิดก็ชักแต่  
ว่าความคิด อารมณ์ก็ชักแต่ว่าอารมณ์ แค้นั่นเอง นี่คือ  
ก้าวแรกในการออกจากวัฏสงสาร** อารมณ์ทั้งหลาย  
ทั้งปวงที่เคยเกิดขึ้นในจิตใจของเราในชาตินี้ก็ดี ชาติ  
ก่อนๆ ก็ดี จะมีความหลากหลายมากทีเดียว เกินกว่าที่  
จะพรรณนาได้หากเรามองในแง่เนื้อหา ถ้าเราต้องเขียน  
อัตโนประวัติหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราตั้งแต่วันเกิด  
ทุกเรื่องทุกวัน มันไม่มีเวลาจะเขียน ไม่มีใครจะอ่าน แต่ถ้า  
สรุปเป็นกระบวนการว่า ตั้งแต่ข้าพเจ้าเกิด ตลอด ๖๑ ปี  
มีอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ ดับไปหลายครั้ง จบแล้ว  
อัตโนประวัติ หน้าเดียวก็พอ ลึกซึ้งมาก แต่น่ากลัวจะไม่มี  
ใครอ่าน หรือว่าอ่านแล้วทิ้ง เพราะเหมือนๆ กันทุกคน

เราต้องรู้จักหาความสมดุลในชีวิต ทุกเรื่องต้องมีความสมดุล ถ้าเราเสียสมดุลจิตของเราจะเกาะติดกับเนื้อหาของอารมณ์และลึ้มคิดถึงกระบวนการเกิดของมัน หากเราดูเป็นกระบวนการแล้ว จิตใจของเราจะไม่ติดพันกับมันมากเหมือนแต่ก่อน เราจะบรรลุได้ถึงความสงบ หลวงพ่อชาบอกว่า นักปฏิบัติธรรมส่วนมากอยากสงบ

จากทุกข์ ดิ้นรนไป เพื่อจะบังคับหรือพยายามให้จิตใจ  
สงบจากทุกข์ แต่แท้ที่จริงแล้ว **ความสงบคือ สงบจาก  
ทุกข์ด้วย สงบจากสุขด้วย** ถ้าเราอยากสงบจากทุกข์  
แต่ไม่อยากสงบจากสุข เราก็ไม่สงบ มันเป็นไปได้  
อย่างเช่นความตื่นเต้นกับความเบื่อหน่าย ถ้าเราอยากจะ  
หลุดพ้นจากความเบื่อหน่าย ก็ต้องพร้อมที่จะปล่อยวาง  
ความสุขจากความตื่นเต้น เพราะความตื่นเต้นกับความ  
เบื่อหน่ายมันไปด้วยกัน หลวงพ่อชาท่านจะชอบอุปมาว่า  
เหมือนบ้านสองชั้น มีชั้นล่างกับชั้นบน ธรรมะอยู่ระหว่าง  
ชั้นล่างก็ไม่ใช่ ชั้นบนก็ไม่ใช่ คือมันไม่มีที่เกาะ นี่เป็นเรื่อง  
ธรรมดา

การที่เรานั่งสมาธิแล้วจิตใจไม่สงบ เราก็สามารถ  
เรียนรู้เรื่องสามัญลักษณะจากความไม่สงบได้เหมือนกัน  
**ถ้าเราดูเป็นกระบวนการ จิตใจจะสงบไม่ใช่สงบ  
ด้วยการออกจากความไม่สงบ แต่สงบด้วยการ  
รู้เท่าทันว่า นี่คือการไม่สงบ มันเป็นอย่างนี้เอง  
เป็นเช่นนั้นเอง** เพราะฉะนั้น ให้เราทำให้เราศึกษา ให้เห็น  
ความเป็นสามัญของทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น



ในสังคมบริโภคนิยม เราจะมีความกดดันว่าต้องมีอะไรที่แปลกจากคนอื่น ไม่เหมือนคนอื่น เช่น การแต่งตัว การแต่งผม เป็นต้น ต้องหาอะไรสักอย่างที่เป็นเอกลักษณ์ คนต้องการเอกลักษณ์ คือแทนที่จะเป็นสามัญลักษณะ กลับอยากจะเป็นเอกลักษณ์ อยากจะมีอะไรที่ไม่เหมือนคนอื่น เพื่อจะได้เป็นที่สนใจของเขา เพื่อที่เขาจะจำเราได้ ความคิดอย่างนี้ นานๆ เข้าจะทำให้ซึมเศร้าได้ เพราะความจริงแล้ว คนเราไม่มีอะไรที่แตกต่างกันเท่าไรหรอก มันมีแต่เป็นเรื่องปลีกย่อย เรื่องไร้สาระ **การที่เราพยายามจะมีอะไรที่ไม่เหมือนคนอื่น ทำให้จิตใจของเราติดอยู่กับสิ่งไร้สาระมากเกินไป** การที่เรามีบางสิ่งบางอย่างที่เหมือนๆ กันทุกคน มีความเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ไม่ได้ทำให้คุณค่าของเราลดน้อยลง และการที่เราไม่มีอะไรพิเศษกว่าคนอื่น ก็ไม่ได้หมายความว่าตัวเราไม่มีอะไร มันน่าจะเป็นสิ่งที่ทำให้เราเห็นว่า ทุกคนมีคุณค่าเหมือนกัน **ไม่ใช่เพราะทุกคนเหมือนกันจึงไม่มีใครมีคุณค่า แต่เพราะทุกคนเหมือนกัน ทุกคนจึงมีค่า** ชีวิตของคนทุกคนมีค่าทั้งนั้น เราควรให้ความเคารพ ให้เกียรติ ให้ความเมตตา

การที่เราพยายามจะเน้นในสิ่งที่ไม่เหมือนกัน ต้องการให้เป็นทีสนใจของเขาหรือว่าต้องการจะมี ประสบการณ์ที่ไม่เหมือนคนอื่น ต้องการความรู้สึก ว่าพิเศษจากเขา อันนี้เป็นทางอธรรม ไม่ใช่ทางธรรม ทางธรรมคือการสำนึกระลึกอยู่เสมอในสิ่งที่เหมือนกัน ที่เรียกว่าเป็นทางแห่งธรรมคือ พอเราเน้นในสิ่งที่ทำให้ เราแตกต่างกันจะมีการแบ่งแยกกันง่าย มีเรามีเขา มี พวกเราพวกเขา มีสูงมีต่ำ ทำให้เกิดความขัดแย้งโดย ประการต่าง ๆ แต่ถ้าเราระลึกถึงสิ่งที่เหมือนกัน เราจะ รู้สึกเป็นพวกเดียวกัน พวกเราทั้งหลาย ข้าพเจ้าทั้งหลาย มีความเกิด มีความแก่ มีความเจ็บ มีความตายเหมือนกันทุกคน และเมื่อคิดอย่างนี้ให้ลองสังเกตผลต่อจิตใจว่า เป็นอย่างไร ความเมตตากรุณาจะเกิดขึ้น เกิดขึ้นอย่างไร เกิดขึ้นในลักษณะใด เกิดขึ้นในลักษณะเป็นธรรมดา

มีข้อสังเกตข้อหนึ่งระหว่างความดีกับความจริงว่า เมื่อเราฝึกให้รู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เห็นความไม่แน่นอน ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสิ่งทั้งหลาย ผลต่อจิตใจคือ คุณงามความดีจะ ปรากฏ ความดีเป็นผลของการเห็นความจริง เมื่อเรา

ทำความดี จิตใจจะมีความเข้มแข็ง มีวุฒิภาวะ ที่จะเข้าถึงความจริงที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป มันมีผลต่อกันและกัน แต่ไม่ใช่ว่าจะต้องทำความดีจึงจะให้เห็นความจริง การเห็นความจริงแม้ในระดับเบื้องต้น จะทำให้จิตใจของเราดีงาม นี่เป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรม เป็นความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย มันเป็นเช่นนั้นเอง

มนุษย์เราเป็นทุกข์เพราะอวิชชาและตัณหา แต่ทั้งสองอย่างนี้ไม่ใช่ของดั้งเดิมในจิตใจของเรา ไม่ใช่ที่เราต้องทำใจว่าเป็นอย่างนี้แหละ พระพุทธองค์ทรงค้นพบและเปิดเผยว่า อวิชชาดับได้ด้วยการละตัณหา ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเห็นคนสองคน คนหนึ่งกำลังปวดหัวเพราะมีไวรัสอยู่ในสมอง เราอาจเกิดความรู้สึกสงสารและคิดว่าเป็นกรรมของเขา การคิดว่าเป็นกรรมของเขาทำให้เราวางใจได้ง่ายหน่อย แต่ถ้าเราเห็นคนกำลังตีหัวตัวเองและบอกว่า “โอ๊ย! ปวดหัว ปวดหัว” เราก็คงรู้สึกสงสารที่เขา กำลังปวดหัวอยู่ แต่ในขณะเดียวกัน เราก็เกิดความคิดว่า จะต้องทำอย่างไร จึงจะทำให้เขาเลิกทำร้ายตัวเอง เพราะเขากำลังทุกข์โดยไม่จำเป็นต้องเป็นทุกข์ เกิดความกรุณา คืออยากช่วยให้คนพ้นทุกข์ เพราะเราเชื่อว่ามนุษย์พ้น

ทุกข์ได้ และมนุษย์เป็นทุกข์...ทุกข์ใจนะ ไม่ใช่ทุกข์กาย... โดยไม่จำเป็น เพราะไม่มีสิ่งใดหรือใครบังคับว่าจะต้องเป็นทุกข์อย่างนี้ ดังนั้น เมื่อเราเห็นความจริงว่า คนเป็นทุกข์เพราะสมุทัย และสมุทัยเป็นสิ่งที่ละได้ด้วยการเจริญตามหลักอริยมรรคมีองค์แปด ถ้าเราเข้าใจความจริงข้อนี้ก็ เป็นเรื่องธรรมดาที่เราอยากจะช่วยคนอื่นเท่าที่จะช่วยได้ แต่ไม่ใช่ที่เราช่วยเขาฝ่ายเดียว พวกเราต้องช่วยกัน เราช่วยเขาเท่าที่เราจะช่วยได้ และเขาก็ช่วยเราเท่าที่เขาจะช่วยได้

เมื่อเราเห็นว่า ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะกิเลส ความรู้สึกของเราจะเปลี่ยนไป นี่เป็นเรื่องธรรมดา อาตมาเพิ่งอ่านพบว่า มีอาจารย์วิปัสสนาที่อเมริกาเล่าถึงลูกศิษย์ของท่านคนหนึ่ง เข้าคอร์สปฏิบัติธรรมเสร็จแล้วกลับบ้าน เขาอยู่ในเมืองใหญ่ ที่นั่นเกิดมีปัญหาไฟดับทำให้เดือดร้อน เขาจึงโทรไปแจ้งทางราชการและเล่าให้ฟังถึงปัญหา คนรับโทรศัพท์บอกว่า “ขอบคุณ ผมรับโทรศัพท์ตั้งแต่เช้าหลายชั่วโมงแล้ว คุณเป็นคนแรกที่พูดแบบไม่โกรธผมทำไมจึงเป็นเช่นนั้น” ลูกศิษย์อาจารย์ก็ตอบว่า “ผมมองดูโลกนี้ เต็มไปด้วยความโกรธ มองไปทางไหนมีแต่ความ

โกรธกัน ความเกลียดกัน จึงอธิษฐานจิตว่า อย่างน้อยที่สุด ในชีวิตของผม ผมจะไม่เพิ่มความโกรธในโลกให้มากกว่านี้”

หากเรามองรอบตัวเรา เราอาจจะรู้สึกเศร้าใจว่าทำไมคนเราจึงโหดร้ายกันอย่างนี้ ทำไมจึงโกรธกันเกลียดกันอย่างนี้ เราอาจจะรู้สึกว่า เราไม่มีอำนาจที่จะทำอะไรได้ คนบางคนอาจจะไม่ยอมรับรู้อะไรเลย เพราะอ่านหรือฟังข่าวแล้วรู้สึกเศร้า แต่ลูกศิษย์อาจารย์คนนี้มีปัญญา เขาคิดได้ว่า แม้โลกนี้จะเต็มไปด้วยสิ่งไม่ดีไม่งามก็จริง แต่สำหรับตัวเขา เขาอธิษฐานว่า อย่างน้อยที่สุด เขาจะไม่มีส่วนร่วม จะไม่เพิ่มความโกรธในโลกนี้ให้มากกว่านี้ เพราะฉะนั้น ถึงแม้ว่าโอกาสที่เราจะไปลดหรือไปแก้ปัญหาลังคมและปัญหาของโลกมีน้อย เราก็ทำเท่าที่เราทำได้ **สิ่งที่เราทำได้ก็คือ เราจะไม่เป็นส่วนหนึ่งของปัญหาโลก เราจะไม่เพิ่มสิ่งไม่ดีในโลกให้มากกว่านี้** เช่น เราจะไม่เพิ่มความอิจฉาพยาบาท เป็นต้น ถ้าทุกคนตั้งใจอย่างนี้ ก็เป็นการช่วยโลก ช่วยสังคมอยู่ในตัว การช่วยตัวเองก็เป็นส่วนหนึ่งของการช่วยคนอื่น และการช่วยคนอื่นก็เป็นส่วนหนึ่งของการช่วยตัวเอง

ในวันนี้ อาตมาก็ได้เล่าเรื่องความเป็นธรรมดา เพื่อเป็นการเตือนว่า ในประสบการณ์ชีวิตของมนุษย์ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นในชีวิต เรามองได้เป็นสองด้าน ด้านหนึ่งคือมองที่เนื้อหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นว่า เราทำอะไรบ้าง เราพูดอะไรบ้าง เขาทำอะไรบ้าง เกิดอะไรขึ้น นี่คือนสิ่งที่เราจะลงในประวัติ ส่วนอีกด้านหนึ่งเป็นการมองที่กระบวนการ คือมองว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ตั้งอยู่ตามเหตุตามปัจจัย จบไปดับไปตามเหตุตามปัจจัย สิ่งสำคัญคือ อาตมาอยากให้ทบทวนว่า มีความพอดีกันบ้างหรือไม่ระหว่างสองด้านนี้ อาตมาเป็นห่วงว่าเราจะหนักไปทางเนื้อหา และอ่อนไปทางกระบวนการ แต่ถ้าเราอยากใช้ชีวิตในสังคม ในโลก ในทางที่ดีที่สร้างสรรค์ เราต้องพยายามหาความพอดีระหว่างสองด้านนี้ การนั่งสมาธิเป็นวิธีการที่จะช่วยปรับมุมมอง ปรับความรู้สึก ปรับความรู้สึต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจและในชีวิตของเรา ให้ความพอดีเกิดขึ้นได้

สำหรับเรื่องความเป็นสามัญของสิ่งทั้งหลายสามัญไม่ได้แปลว่าไม่น่าสนใจหรือไม่มีคุณค่า และไม่ใช่ว่าสิ่งที่หาได้ยากหรือสิ่งที่เรียกว่าอัจฉรย์นั้นจะมีค่ามากกว่า

สิ่งสามัญ การแสวงหาความตื่นตัวกับสิ่งแปลกประหลาด เป็นการเสียเวลาและไม่เคยนำไปสู่ความสงบหรือความสุขที่แท้จริง ในทางตรงกันข้าม **สิ่งที่จะนำไปสู่สิ่งสูงสุด คือ การเจาะลึกในสิ่งที่เป็นสามัญ สิ่งที่เป็นของธรรมดาในชีวิต** เพราะฉะนั้น อย่ารู้สึกเศร้าว่าชีวิตของเราไม่มีอะไร คนที่พูดอย่างนี้เรียกว่าขาดสติปัญญา เพราะชีวิตของเราทุกคนนั้น แม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะแตกต่างกันในรายละเอียดในข้อปลีกย่อย เราต่างก็มีความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปตลอดเวลาเหมือนกัน ถ้ามองในแง่เนื้อหาก็จะเห็นว่า สิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปในชีวิตของเราไม่น่าสนใจเลย อย่างนี้เรียกว่า ติดอยู่ในเนื้อหา แต่ถ้ามองที่กระบวนการชีวิตของเราก็ไม่แพ้ใครเลย หรือเหมือนกับคนอื่น อาจจะเห็นได้ง่ายกว่าด้วยซ้ำไป นี่คือหนทางไปสู่ความหลุดพ้น

วันนี้ก็คงแสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา





...แท้จริงแล้วการปล่อยวาง คือ  
การปล่อยวางในความรู้สึกว่าเป็นเรา เป็นของเรา  
ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นที่เกิดขึ้น  
ในระหว่างการกระทำ...

...การปล่อยวาง คือ การปล่อยวางตัณหา  
ในระหว่างการดำเนินชีวิต ระหว่างการทำงาน  
ไม่ใช่ปล่อยวางการกระทำ  
หลวงปู่ชาใช้คำว่า  
...ปล่อยวางภายในหรือระหว่างการกระทำ  
...ปล่อยวางเหตุให้เกิดทุกข์

# พอดีในการปล่อยวาง

เมื่อวานนี้อาตมาซักผ้า ตอนเอาของออกจากย่ำม พบคำถามจากนักเรียนคนหนึ่งที่อาตมาเก็บไว้ยังไม่ได้ตอบ นักเรียนถามว่า “หนูสงสัยเรื่องการปล่อยวาง ปล่อยวางในความชอบความสวยความงาม หนูจะหาความพอดี ระหว่างการปล่อยวางและการดูแลตัวเองได้ตรงไหน” ก่อนอื่น อาตมารู้สึกชื่นชมว่า นักเรียนต้องการหาจุดพอดี ก็เข้าใจอยู่ว่า การอยู่ในโลกย่อมต้องมีการประนีประนอม การอนุโลมในบางสิ่งบางอย่าง ไม่เหมือนอยู่ในวัด สำหรับผู้ครองเรือนหรือแม้แต่นักบวชก็ตาม คำว่า “พอดี” เป็นกุญแจหรือเป็นคำพูดที่นำไปสู่การพิจารณาในทางปัญญา ได้ง่าย ทุกสิ่งทุกอย่างมีความพอดีอยู่ตรงไหน และถ้าเราถึงความพอดีแล้ว เราจะรู้ตัวไหม เป็นไปได้หรือไม่ที่

---

\* พระธรรมเทศนาเรื่อง “พอดีในการปล่อยวาง” โดยพระอาจารย์ชยสาโร  
บ้านบุญ วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๒

ไม่พอดีแต่เชื่อว่าพอดี หรือว่ายังไม่ถึงจุดพอดีแต่เชื่อว่า  
พอดี หรือว่าถึงจุดพอดีแล้วแต่ไม่เชื่อว่าพอดี

ในกรณีของการปล่อยวาง ก่อนอื่นเราต้องทำความเข้าใจเรื่องการปล่อยวางก่อน เพราะคำนี้มีคนเข้าใจผิดกันมาก หลวงพ่อชาเคยสอนเรื่องนี้บ่อยๆ ท่านเริ่มเน้นเรื่องนี้หลังจากที่ท่านอ่านหนังสือของอาจารย์พุทธทาส ๒-๓ เล่มที่แปลคำสอนของอาจารย์เซ็นจากประเทศจีน มีพระฝรั่งรูปหนึ่งคับข้องใจ ถามหลวงพ่อกว่า “หลวงพ่อสอนให้เราปล่อยวาง แต่ผมปล่อยวางไม่ได้ ระวังที่ปล่อยวางไม่ได้ ต้องทำอย่างไรครับ” หลวงพ่อตอบว่า “ต้องอดทน” คำพูดของหลวงพ่อกว่าที่อาจจะช่วยให้เข้าใจความหมายของคำนี้ได้มากที่สุด คือคำเตือนสติของท่านว่า **“การปล่อยวางนี้ ไม่ใช่ปล่อยวางตัวการกระทำ แต่หมายถึงปล่อยวางภายในการกระทำ”** เรามักเข้าใจกันว่า ปล่อยวาง หมายถึง ไม่ทำ เลิกทำ สิ่งที่เคยทำก็ไม่ทำ ปล่อยวางแล้ว ไม่เอาแล้ว แต่การปล่อยวาง ไม่ได้หมายถึงว่า ไม่เอาแล้ว ไม่ยุ่งแล้ว หรืออาจจะมีส่วนบ้างในบางครั้ง ถ้าสิ่งที่กำลังทำเป็นบาปเป็นอกุศล แต่ส่วนมากเรามักใช้คำว่าปล่อยวางในสิ่งที่เป็นหน้าที่หรือ

สิ่งที่หนีไม่พ้น **แท้จริงแล้วการปล่อยวาง คือ การปล่อยวางในความรู้สึกว่าเป็นเรา เป็นของเรา ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นที่เกิดขึ้นในระหว่างการกระทำ** ส่วนมากแล้ว ตัวหน้าที่ ตัวการกระทำมักไม่เป็นปัญหา ปัญหาอยู่ที่ความรู้สึกต่อการกระทำมากกว่า ถ้าหากว่าเรามีความทุกข์ ความอึดอัดใจ ความน้อยใจ เสียใจ เป็นต้น เกิดขึ้นในระหว่างการกระทำ สิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบคือ “วิภวตัณหา” หมายถึง ตัณหาความทะเยอทะยานอยากประเภทที่ไม่อยากมี ไม่อยากต้องพบ ไม่อยากต้องรู้สึกอย่างนี้

สำหรับนักปฏิบัติธรรม **สิ่งหนึ่งที่เราควรจะต้องระวังอยู่เสมอ คือการเอาหลักธรรมมาเป็นข้ออ้าง** คนบางคน ในระหว่างที่ทำหน้าที่ ทำสิ่งที่สมควรจะทำ เกิดการกระทบกระทั่งกัน ไม่พอใจกัน อิจฉากัน ภายในองค์กร ภายในสถาบัน ทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย เกิดวิภวตัณหา ไม่อยากจะต้องยุ่ง ไม่อยากจะต้องมีเรื่องอย่างนี้อีกแล้ว แต่แทนที่จะรู้ตัวว่า นี่เป็นอาการของตัณหา กลับมองว่าเป็นเรื่องของการปล่อยวาง จะปล่อยแล้ว จะวางแล้ว ไม่เอาแล้ว **สติและสัจจะบารมีหรือการหยั่งรู้ต่อความจริง**

มีบทบาทสำคัญในการป้องกันไม่ให้เอาธรรมหรือชื่อ  
ของธรรมที่เป็นกุศลมาปิดบังอำพรางสิ่งที่เป็นอกุศล  
เมื่อเราทำหน้าที่ต่าง ๆ อยู่กับคน จะต้องมีความรู้สึกที่ไม่  
สงบเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ถ้าเราเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรม  
คือจะต้องสงบ เราอาจจะท้อแท้ใจว่า อยู่ที่นี่ปฏิบัติธรรม  
ไม่ได้ แต่การปฏิบัตินี้ไม่ได้มุ่งความสงบแบบราบรื่นไม่มี  
ปัญหาเป็นเป้าหมายเสมอไป เพราะเมื่อเรามีปัญหา  
กับใครสักคน เราต้องพิจารณาว่า ตัวสมุทัยหรือเหตุให้  
เกิดทุกข์อยู่ที่ไหน เราต้องแยกแยะระหว่างปัญหากับทุกข์  
สมมุติว่าเราเป็นเจ้านาย เขาเป็นลูกน้อง เขาทุจริต หรือมี  
เพื่อนร่วมงานที่ไม่รับผิดชอบ หรือเป็นคนไม่รับฟังเหตุผล  
ของคนอื่น ปัญหาอยู่ที่ไหน ทุกข์อยู่ที่ไหน ทุกข์ของเรา  
ไม่ได้อยู่ที่เขา ทุกข์อยู่ที่สมุทัยซึ่งอยู่ในใจเรา เพราะฉะนั้น  
สิ่งที่ทำหายคือ เราก็ต้องแก้ทั้งสองอย่าง แก้ที่ปัญหา ซึ่ง  
อาจจะเป็นเรื่องของโครงสร้างภายในองค์กร เรื่องบุคลิก  
ของคนใดคนหนึ่งซึ่งอาจจะต้องตักเตือนว่ากล่าว เป็นต้น  
อันนี้เป็นเรื่องการแก้ปัญหา แต่การแก้ปัญหานี้จะ  
ขึ้นอยู่กับ การแก้ทุกข์ในใจของเราด้วย ซึ่งไม่ใช่เรื่องของเขา  
ประเด็นนี้เราต้องแยกแยะให้ชัด

ถ้าเราเป็นทุกข์หรือมีกิเลสเกิดขึ้น เช่น ไม่พอใจ เบื่อหน่าย โกรธ เป็นต้น ทำให้เป็นทุกข์ และเมื่อจิตใจเป็นทุกข์ การแก้ปัญหา มักจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร เพราะฉะนั้น ถึงจะแยกออกจากกันว่า ปัญหาอย่างหนึ่ง ทุกข์อย่างหนึ่ง เหตุให้เกิดปัญหาอย่างหนึ่ง เหตุให้เกิดทุกข์ก็อีกอย่างหนึ่ง แต่มันก็สัมพันธ์กันด้วยว่า **ถ้าจิตใจเราเป็นทุกข์กับปัญหา เราจะมองปัญหาไม่ทั่วถึง** ความลำเอียงจะเกิดขึ้น มีกิเลสครอบงำ เราอาจจะทำบางสิ่งบางอย่างรุนแรงกว่าที่ควรจะทำ หรือเราอาจจะทำบางสิ่งบางอย่างไม่ถึงขั้นที่ควรจะทำ ดังนั้น เราต้องแก้ที่ทุกข์ และทุกข์เกิดจากสมุทัย เมื่อเราเข้าใจว่าทุกข์จะดับเพราะสมุทัยดับ เพราะกิเลสดับ เราก็น่าจะต้องเห็นความสำคัญของการพิจารณาเพื่อกำหนดว่า กิเลสเราอยู่ตรงไหน และเป็นอย่างไร

ในที่สงบวิเวก เช่น เมื่อเรามีโอกาสไปอยู่วัด ไปอยู่ในศูนย์ปฏิบัติธรรม มีเวลาอยู่กับกายอยู่กับใจ ไม่มีใครมายุ่ง เป็นเวลา ๓ วันบ้าง ๗ วันบ้าง ๑๐ วันบ้าง ๑ เดือนบ้าง เราได้เรียนรู้เรื่องกุศลธรรม เรื่องอกุศลธรรม มีโอกาสพัฒนาจิตใจอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องและลึกซึ้งกว่าที่อาจ

จะเป็นได้ในชีวิตประจำวัน แต่สิ่งที่ผู้อยู่ในทีวีจะเห็นได้ยากคือ มิจนาทิจู ความยึดมั่นถือมั่นในความคิดความเห็น มุมมองหรือหลักการ สิ่งที่เรามองไม่เห็นคือ “มานะ” ความถือตัวถือตนว่าสูงกว่าเขา เสมอเท่าเขา หรือต่ำกว่าเขา เป็นต้น

**ในชีวิตประจำวัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ทุกข์จะเกิดหรือไม่เกิดก็เพราะกิเลส** เพราะฉะนั้น ปัญหาจึงเป็นสิ่งที่ช่วยเปิดเผยกิเลสที่อยู่ในใจที่เราจะต้องจัดการแทนที่ปัญหาจะเป็นสิ่งที่น่าแข็งหรือน่าเปื้อน่ายอย่างยิ่ง กลับกลายเป็นประโยชน์ต่อเรา ...โอ้! นึกว่ากิเลสตัวนี้ จะไม่มีอีกแล้ว... เวลานั่งสมาธิ กิเลสตัวนี้ไม่เคยเห็นมานานแล้ว ตอนนั่งสมาธิ เดินจงกรม กิเลสตัวหยาบๆ อย่างนี้ มันคงอยู่ใต้จิตสำนึก เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เราจึงรู้ว่า...โอ! นี่เรากำลังหลอกตัวเองนะ ...สบายไหม สงบไหม ...ไม่สบายเลย ไม่สงบเลย...แต่ในภาพรวมของการปฏิบัติมันเป็นประโยชน์ไหม มันก็เป็นประโยชน์เหมือนกัน ตัวहुตหงิดรำคาญยังไม่จบนะ ตัวอิจฉาพยาบาทมันก็ยังไม่ว่างนะ ตัวน้อยใจก็ยังไม่หมดนะ ถ้าไม่มีปัญหาเกิดขึ้น เราอาจจะไม่เห็นตัวกิเลสเหล่านี้ะ



เหตุการณ์ในชีวิตประจำวันจะเป็นตัวจี้ จี้แล้วเจ็บใหม่ ถ้าเจ็บตรงไหน แสดงว่ามันต้องมีอะไรอยู่ตรงนั้น ฉะนั้น เราจะมีโอกาสรู้เท่าทันแล้วปล่อยวางสมุทัยที่เกิดขึ้น ในระหว่างการทำหน้าที่ได้ก็เพราะปัญหา แต่ไม่ใช่ว่า เราต้องการให้มีปัญหา หรือพยายามหาปัญหาใส่ตัวนะ มันไม่ใช่อย่างนั้น เพียงแต่เราต้องพร้อมรับปัญหา

ถ้าเปรียบเทียบปัญหาเหมือนยาพิษ หากเราใส่ ฤงมือนิรภัยจับยาพิษ เราก็ไม่เป็นอันตราย แต่ถ้าใช้ มือเปล่าจับยาพิษ ก็จะเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ การฝึกสติ ก็เหมือนกับมีฤงมือนิรภัย จับยาพิษก็ไม่ใช่ไร เพราะฉะนั้น เราก็คอยสังเกตปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น แล้วพิจารณา ทั้งด้านนอกด้านใน ปัญหาเกิดขึ้นเพราะวินัยในที่ทำงาน เพราะข้อตกลงกัน เพราะความไม่เข้าใจกัน การสื่อสารกัน ไม่ดี หรือเพราะนิสัยของคนบางคน เป็นต้น แล้วก็ค่อยๆ แก้ไปที่ละข้อ ในขณะที่เดียวกัน ก็ต้องดูกายดูใจ เรื่อง ไหนเรารู้สึกทุกข์มาก เรื่องไหนเรารู้สึกทุกข์น้อย เพราะ อะไรเรื่องนี้จึงดูเหมือนจะกดปุ่มเราจริงๆ เราก็พิจารณา ตรงนั้น หลวงพ่อชาบอกว่า “ทุกข์ตรงไหนก็ต้องดับตรงนั้น” ไม่ใช่ทุกข์เกิดที่บ้าน ทุกข์เกิดที่ออฟฟิศ แล้วมีแต่อยาก

วิ่งไปอยู่วัด ทุกข์เกิดขึ้นที่ใด แสดงว่าเรายังมีงานที่ต้อง  
ทำตรงนั้น การทำสมาธิ การเดินจงกรม การปฏิบัติใน  
รูปแบบ ก็เพื่อให้มีกำลังสติ มีกำลังปัญญา ที่จะรับมือ  
กับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ให้เป็นทุกข์ หรือถ้าเป็น  
ทุกข์ก็จะได้เรียนรู้จากทุกข์

สิ่งที่น่าสังเกตคือ เวลาที่มีความรู้สึกที่เรา ว่าของ  
ของเราแรง ทุกข์จะแรง ถ้าความรู้สึกที่เรา ว่าของของ  
เราน้อย ทุกข์จะน้อย ถ้าเรื่องไหนไม่มีความรู้สึกที่เรา  
ว่าของของเรา ทุกข์จะไม่มี ถ้าเป็นเรื่องศักดิ์ศรีของเรา  
ชื่อเสียงของเรา เรื่องที่ว่าจะทำให้คนรักเรา หรือไม่รักเรา  
เคารพเรามากขึ้น เคารพเราน้อยลง อะไรๆ ที่เกี่ยวกับ  
ภาพพจน์ภาพลักษณ์ ความทุกข์นี้จะแรง เพราะฉะนั้น  
ตัวนี้แหละที่เป็นตัวร้าย แล้วจะแก้อย่างไร ก็แก้ไปเรื่อยๆ  
ด้วยการช่างสังเกต เช่นเวลาเรานั่งสมาธิ ไม่ใช่ว่าจะเอา  
แต่ความสงบอย่างเดียว หรือคิดแต่ว่า ทำไม่จึงไม่สงบ  
ทำอย่างไรจึงจะสงบ ให้มันเป็นเรื่องของ การเรียนรู้  
อย่างเช่น พอจิตไปยึดอะไรไว้ ยึดความจำ ยึดความคิด  
หรือยึดความอยากอะไรสักอย่าง พอรู้ตัวขึ้นมา ตัวรู้ตัวนี้  
สำคัญมาก เราจะเห็นพุทธภาวะชัดเจนเลยในขณะที่รู้ตัว

ขึ้นมา ...โอ! ตายแล้ว...ลืม... หลง... อันนี้คือการตื่น  
ตื่นจากหลับ แต่พอตื่นจากหลับแล้ว อย่าไปทิ้งมันทันที  
อย่าไปไล่มันทันที รู้...แล้ววาง รู้...แล้ววาง ซึ่งไม่ได้ใช้เวลา  
นานเลย แค่หนึ่งวินาที แต่รู้แล้วว่า ...มันก็แค่นั้นแหละ  
...ของไม่แน่มั่นนอน ...ของไร้ค่า รู้...แล้ววาง รู้...แล้ววาง

เรื่องการภาวนานี้ อาตมาไม่ชอบใช้คำว่า “สมณะ”  
หรือ “วิปัสสนา” อยากให้เห็นว่า **ลักษณะของการปฏิบัติ  
ธรรมนั้น ต้องปฏิบัติทั้งทางจิตใจและทางปัญญา  
พร้อมกันเสมอ** เพียงแต่ว่า ในบางช่วงจะเน้นทาง  
ด้านปัญญา บางช่วงจะเน้นทางด้านจิตใจ ในเบื้องต้น  
เรากำลังกำหนดลมหายใจหรือคำบริกรรมอะไรก็แล้วแต่  
เมื่อจิตเผลอไปแล้วรู้ตัว ในขณะที่รู้ตัวขึ้นมา อย่าเพิ่งรีบ  
กลับไปหาลมหายใจทันที มันจะกลายเป็นนิสัยแบบปราบ  
ปรามมากเกินไป แต่พอรู้แล้วว่า มันคืออะไร อะไรคือสิ่งที่  
ทำให้เราทิ้งลมหายใจ มันเป็นของดี ของเลิศ ของประเสริฐ  
ตรงไหน เราก็รู้ขึ้นมาว่า ...เออ! เป็นของไม่เที่ยง เป็นของ  
ไม่แน่มั่นนอน เป็นอนัตตา... เป็นต้น นี่เป็นการรับรู้ต่อ  
ธรรมชาติของสิ่งที่ทำให้เราหลง ก่อนที่เราจะตั้งสติขึ้น  
มาใหม่ การทำอย่างนี้บ่อยๆ จะทำให้เกิดเป็นนิสัย เวลา

ที่เราารู้สึกว่ากำลังเป็นทุกข์ เราจะไม่เก็บกด ไม่หันหลังให้  
ความทุกข์ แต่จะรู้ รู้ขึ้นมา แล้ววาง วางอะไร ก็วางตัณหา  
ซึ่งตัณหาก็คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

“กามตัณหา” คือ ความอยากได้อะไรสักอย่าง จะเป็น  
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรืออะไรก็ได้แล้วแต่ อะไรก็ได้  
ดีกว่าไม่มีอะไรเลย นี่คือกามตัณหา พอเกิดทุกข์ขึ้นมา  
จิตก็หาความสุขง่าย ๆ มาทับถมกลบเกลื่อนเพื่อจะได้  
ไม่รู้สึกเช่นนั้น ยกตัวอย่างง่าย ๆ เวลาคนเป็นทุกข์แล้ว  
ดื่มเหล้า คนเป็นทุกข์แล้วใช้ยาเสพติด คนเป็นทุกข์แล้ว  
ไปเที่ยว หาความสุขอะไรสักอย่างเพื่อไล่ความทุกข์  
ออกไป ให้ลืมความทุกข์ชั่วคราว นี่เป็นยุทธศาสตร์  
ยุทธวิธี บางครั้งก็อาจจะต้องทำเพื่อเอาตัวรอดเพราะ  
ไม่มีทางเลือก แต่ถ้าใช้วิธีนี้บ่อย ๆ จะทำให้จิตใจอ่อนแอ  
เพราะฉะนั้น เราจึงต้องสังเกตว่า นี่คือตัวสมุทัย ตัวตัณหา  
คืออยากมีอะไรสักอย่างที่มีนกระตุ้นจิตใจให้มีชีวิตชีวา  
ในโลกปัจจุบันที่โรคซึมเศร้ากำลังระบาด คนที่เป็นโรคนี้  
จะรู้สึกว่า ทั้งกายและใจมันชาไปหมด เหมือนชอมบี้ และ  
เมื่อเป็นชอมบี้แล้ว บางคนก็ใช้วิธีการกัดตัวเอง เพื่อจะได้  
เกิดความรู้สึกขึ้นมา ดีกว่าชาหรือไม่รู้สึกอะไรเลย คนที่

ทำอะไรรุนแรง ส่วนมากเป็นเพราะกามตัณหา คืออยากจะมีอะไรสักอย่างที่มีมันตื่นเต้น ที่ทำให้รู้สึกว่ามีชีวิตชีวาขึ้นมา เช่นเดียวกับที่ในระหว่างการนั่งสมาธิ พอเราอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แล้วเกิดความเบื่อหน่าย เบื่อความไม่มีอะไร เราก็วิ่งไปหาความจำ วิ่งไปหาความคิด วิ่งไปหาสิ่งที่นึกแล้ว คิดแล้ว จำแล้วมันเพลิน **นี่คือตัวที่ต้องปล่อยวาง คือการพยายามหาอะไรสักอย่างที่เป็นตัวเพลินเมื่อต้องเผชิญกับความจริงที่ไม่ตอบสนองต่อความต้องการ**

“ภวตัณหา” คือ ความอยากมี อยากเป็น อยากเป็นที่รู้จักของเขา อยากเป็นที่รักของเขา อยากเด่น อยากเป็น นั่นเป็นนี้ เมื่อไม่นานมานี้ มีการสัมภาษณ์เด็กนักเรียนที่ประเทศอังกฤษ ถามว่า เมื่อจบแล้ว เป็นผู้ใหญ่แล้ว อยากเป็นอะไรบ้าง ซึ่งถ้าเป็นสมัยอาตมา ก็อยากเป็นนักกีฬา อยากเป็นหมอ อยากเป็นวิศวกร อยากเป็นครู แต่ปัจจุบันนี้ เด็กนักเรียนที่อังกฤษมากกว่าครึ่งตอบว่า อยากเป็นคนมีชื่อเสียง นี่เรียกว่า ภวตัณหาครอบงำ คือ คิดว่าถ้าได้เป็นอะไรสักอย่าง มันก็เหมือนกับชีวิตมีค่า ถ้าไม่มีใครรู้จัก ชีวิตก็ไม่มีความ เมื่อ ๒๐ กว่าปีที่แล้ว ที่อเมริกา มีคน

ช่างานักการเมือง ทั้ง ๆ ที่เขาไม่มีอะไรบาดหมางกับนักการเมืองคนนี้ เมื่อมีคนถามเขาว่า “ทำไมถึงทำอย่างนี้ เขาเป็นคนดีและไม่เคยเบียดเบียนคุณ ทำไมคุณจึงฆ่าเขาอย่างโหดเหี้ยม” เขาตอบว่า “เมื่อผมฆ่าเขาแล้ว ผมได้กลายเป็นหนึ่งในพันของประวัติศาสตร์” ด้วยเหตุนี้ในระยะหลัง ๆ ที่อเมริกา เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่มีใครไปฆ่าคนเป็นสิบ ๆ หรือหลายร้อยคน เมื่อหนังสือพิมพ์ลงข่าวนี้ จะพยายามไม่เอ่ยชื่อคนกระทำหรือเอ่ยให้น้อยที่สุด เพราะคนต้องการจะมีชื่อเสียง ถึงจะเป็นชื่อเสียงในทางที่ไม่ดี ก็ยังดีกว่าไม่มีชื่อเสียง คิดดูสิว่า ชีวิตจะต้องว่างเปล่าขนาดไหน จึงได้ถือว่า ชีวิตเราจะมีความหมายหรือมีคุณค่าก็เพราะว่ามีคนรู้จักชื่อเรา นี้เรียกว่า “ภวัตถุหา” ในการปฏิบัติเพื่อเป็นพระอรหันต์ จะถือว่าเป็นภวัตถุหาหรือไม่ ถ้าหากว่าเราสร้างภาพความเป็นอรหันต์ว่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็พยายามที่จะได้เป็น นั้นเป็นัตถุหา แต่ถ้าเราปฏิบัติเพื่อสร้างอรรถตมรรค อรรถตตผล มันก็ไม่ผิด ตัถุหาทุกอย่างจะเน้นที่ผลของการกระทำ ส่วนการดลบันดาลใจหรือที่เรียกว่าฉันทะหรือธรรมฉันทะ จะเน้นที่ตัวการกระทำ คุณภาพของการกระทำ **ถ้าเราเน้นที่คุณภาพของการ**

**กระทำ เราก็ไม่เป็นทุกข์ แต่ถ้าเราเน้นที่ผลของการกระทำหรือสิ่งที่อยากเป็น นี่จะทำให้เป็นทุกข์**

“วิภวตัณหา” คือ ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ไม่อยากต้องอยู่ตรงนี้ ไม่อยากต้องเจอคนนี้ ไม่อยากจะต้องรู้สึกอย่างนี้ วิภวตัณหาทำให้คนที่ไม่ฉลาดคิดฆ่าตัวตาย เพราะเข้าใจว่า การฆ่าตัวตายคือการดับทุกข์ ซึ่งเป็นความคิดที่โง่ที่สุด เพราะคนเราตายแล้วไม่สูญ ตายแล้วยังมีต่อ นอกจากการฆ่าตัวตายจะไม่เป็นการแก้ปัญหาแล้ว ยังทำให้ปัญหาแรงยิ่งขึ้นอย่างเทียบไม่ได้ และยังเป็นการเบียดเบียนคนรอบข้างด้วย ผู้ที่เป็นลูกกตัญญูควรจะคิดอย่างนี้ว่า ไม่มีอะไรที่จะสร้างความทุกข์ทรมานให้กับครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่ผู้มีพระคุณมากเท่ากับการฆ่าตัวตาย บางคนคิดว่า ตายแล้วจะได้ไม่เป็นการ ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อน มันไม่ใช่อย่างนั้น ในสังคมทุกวันนี้ มีความคิดผิด ๆ ว่า ฆ่าตัวตายเหมือนเป็นการปิดสวิทช์ หมดปัญหา อันนี้เราต้องพยายามป้องกัน มันเกิดจากความมึนงง ความคิดแบบโง่ ๆ ว่า ชีวิตเราเหมือนกับเครื่องคอมพิวเตอร์ ปิดแล้วก็หมดเรื่อง แต่เราไม่ใช่เครื่องยนต์ เราเป็นคน

ดังนั้น การปล่อยวาง คือ การปล่อยวางตัณหา  
ในระหว่างการดำเนินชีวิต ระหว่างการทำงาน ไม่ใช่  
ปล่อยวางการกระทำ หลวงพ่อชาใช้คำว่า ...ปล่อยวาง  
ภายในหรือระหว่างการกระทำ ...ปล่อยวางเหตุให้  
เกิดทุกข์

คราวนี้กลับไปหาคำถามของเด็กนักเรียนที่ว่า มี  
ความรักสวຍรักงาม เราควรจะปล่อยวางเพราะมันเป็น  
กิเลส แต่ในขณะที่เดียวกัน เราก็ต้องดูแลตัวเองด้วยมีใช้หรือ  
มันก็มีใช้ เราก็ทำตามหน้าที่ แต่ต้องระวังไม่ให้จิตใจของเรา  
หมกมุ่นกับเรื่องนี้จนกระทั่งอกุศลธรรมในจิตใจเราเพิ่ม  
มากขึ้นและกุศลธรรมลดน้อยลง นี่คือเครื่องตัดสินที่ใช้ได้  
กับทุก ๆ เรื่อง แต่ผู้ที่จะใช้เครื่องตัดสินอย่างนี้ได้ ต้องเป็น  
ผู้ที่รู้จัก “มองด้านใน” จึงจะรู้ว่ากุศลธรรมคืออะไร อกุศล  
ธรรมคืออะไร ถ้าหากเราหมกมุ่นในความสวຍความงาม  
มาก มันย่อมมีผลต่อจิตใจหลายอย่าง เช่น จะมีการตัดสิน  
ตัวเองและตัดสินคนอื่นเพียงเพราะหน้าตาหรือร่างกาย  
มันจะมีการเปรียบเทียบว่า เราสวຍกว่าเขา หรือว่าเขา  
สวຍกว่าเรามาก หากเราสวຍกว่าเขา เราก็จงหองถือตัว  
ถือตน หรือหากเขาสวຍกว่าเรา เราก็รู้สึกอิจฉาหรือเสียใจ



เป็นต้น พออายุมากขึ้น ร่างกายเปลี่ยน เริ่มมีริ้วรอยที่หน้า ก็ทำใจไม่ได้ เพราะความสวยงามน้อยลง เหมือนกับว่าตัวเราด้อยค่าลง คิดว่าค่าของตัวเองแท้ ๆ ขึ้นอยู่กับร่างกาย เราก็จะทุกข์มาก ต้องทำนั่นทำนี่เพื่อชะลอไม่ให้ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ซึ่งทุกวันนี้เทคโนโลยีก้าวหน้ามันก็ช่วยได้บ้างเหมือนกัน แต่นักปฏิบัติธรรมไม่ควรทำเสียเลยหรือ จะทำบ้างก็ได้ ไม่เป็นไร แต่ถ้าถึงขั้นที่จิตใจเราติดอยู่ตรงนี้ตลอดเวลา จนกระทั่งเป็นจุดสะดุดของจิตใจ แล้วทำให้เราให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากกว่าความงดงามของจิตใจ อย่างนี้ก็เกินพอดีไปแล้ว

เพราะฉะนั้น เรื่องนี้ก็คงไม่มีหลักใดหลักหนึ่งว่า ต้องแค่นั้นแค่นี้จึงพอดี แต่ละคนไม่เหมือนกัน บริบทของแต่ละคนในบางครั้งอาจจะมีการเรียกร้องหรือคาดหวังจากคนรอบข้างหรือจากสังคม ซึ่งก็ต้องยอมรับในระดับหนึ่ง แต่เมื่อเราหันมาปฏิบัติธรรม เราจะเริ่มรู้สึกว่าคุณงามไม่ได้อยู่ที่หน้าตา ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ความรู้สึกของเราจะเริ่มยอมรับและไวต่อความงามของจิตใจ บางคนหน้าตาดี รูปถ่ายออกมาก็สวย แต่พอใครพูดคุยด้วยแล้วกลับรู้สึกว่าเขาไม่สวยเลย เพราะน้ำเสียงและอารมณ์ที่

แสดงออกมาทำให้รู้สึกว่ามันน่าคบเลย คนที่ถ่ายรูปแล้ว  
ดูสวย แต่พอเจอตัวจริงแล้วไม่สวยเลย อย่างนี้เรียกว่า  
สวยแต่ผิวหนังภายนอกเท่านั้นเอง อย่างไรก็ตาม นั่นก็ไม่ได้  
หมายความว่า เราไม่ควรจะให้ความสำคัญกับร่างกาย  
หรือควรยกจิตใจให้เป็นใหญ่อย่างเดียว มันจะฟังดูอัมมะ  
อัมโมเกินไปสำหรับคนในสังคมทั่วไป เอาแค่ว่า อย่าเป็น  
ทุกข์กับมันก็แล้วกัน อย่าไปหลงใหลมัน อย่าไปเห็นคุณค่า  
ของตัวเองอยู่กับความสวยความงามภายนอกจนเกินไป  
และเมื่อเราปฏิบัติธรรม เราย่อมจะมีวิวัฒนาการด้านใน  
จุดสนใจของเรา จุดชื่นชมของเรา จะค่อยๆ ย้ายจากจุด  
เดิม เราจะเริ่มซาบซึ้งในความงามของกุศลธรรมที่แผ่ออก  
มาในการกระทำ การพูด และความเมตตาของคน

สรุปว่า ตัวสำคัญคือ ตัวต้นหาอุปาทาน ความ  
ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งจะไปดูที่ตรงไหน ก็ดูที่ร่างกาย ดูที่  
เวทนา ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ ดูที่สัญญาความจำได้  
หมายรู้ ดูที่สังขารการปรุงจิตทั้งในด้านกุศลและอกุศล  
ดูที่วิญญาน การรับรู้ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ ซึ่ง  
ทั้งหมดนี้เรียกรวมกันว่าขันธห้า พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า  
“ปัญจอุปาทานักขันธา ทุกขา” ต้นหาอุปาทานไม่ได้ได้อยู่

ที่อื่น มันอยู่ตรงนี้ อยู่ที่กาย อยู่ที่ใจ ไม่ว่าจะเราจะอยู่ที่ไหน ให้กลับมาหากาย กลับมาหาใจ กลับมาหาชั้นน้้ำ กลับมาหาตัวเอง **เมื่อเกิดปัญหากับคนรอบข้าง คนในครอบครัว คนในที่ทำงาน อย่าลืมว่า ปัญหาก็คือปัญหา ทุกข์ก็ทุกข์ เราต้องแก้ทั้งสองอย่าง แก้ที่จิตใจเราด้วย แก้ที่ด้านนอกด้วย พร้อมๆ กันไป**

เออละ วันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา



...เราจะเดินทางไปไหน  
เราต้องชัดเจนในจุดหมายปลายทาง  
แต่ในขณะเดียวกัน  
เราก็ต้องมีความประณีต ความระมัดระวัง  
ค่อย ๆ ก้าวไป  
ค่อย ๆ เรียนรู้จากประสบการณ์ในระหว่างทาง  
แล้วก็หยุดเป็นระยะ ๆ  
เพื่อดูว่า มันยังตรงกับเป้าหมายหรือไม่

# งานสร้างสะพาน

นิสัยคนเราไม่เหมือนกัน คนบางคนชอบฟังธรรมะสูง ๆ ฟังแล้วรู้สึกซาบซึ้งใจ รู้สึกว่าใช่ มีกำลังใจ แต่นั่นก็ยังไม่ใช่ทางที่ถูกเสียทีเดียวถ้าเขาไม่ให้ความสำคัญกับข้อวัตรปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่จะนำไปสู่ภาวะสูง เช่นนั้น เมื่อมีปัญหาในการปฏิบัติ ปัญหาในชีวิตประจำวันก็จะอ่านหรือฟังเรื่องธรรมะสูง ๆ ทำให้รู้สึกว่า ...เออ! มีกำลังใจขึ้นมาแล้ว... แต่ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ธรรมะขั้นสูง ปัญหาอยู่ที่การสร้างสะพานจากที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ ที่เรากำลังทำอยู่ทุกวันนี้ ไปยังเป้าหมายที่สูงนั้น

สมัยก่อนมีนักวิชาการคนหนึ่ง ชอบอ่านหนังสือมาก เป็นผู้รู้ เป็นนักปราชญ์ ได้รับเชิญไปอภิปรายและบรรยายในที่ต่าง ๆ เขาพยายามหาคำสอนเพิ่มเติมอยู่ตลอดเวลา ได้เท่าไรก็ยังรู้สึกว่า...มันยังไม่ใช่ ...มันจะต้องมีอะไรที่

---

\* พระธรรมเทศนาเรื่อง “งานสร้างสะพาน” โดยพระอาจารย์ชยสาโร  
บ้านบุญ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

ลึกซึ่งกว่านี้อีก...ที่เขารู้สึกอย่างนั้นไม่ใช่เพราะคำสอน  
ที่ได้อ่านได้ศึกษาแล้วยังไม่ลึกซึ่ง แต่เพราะตัวเขาเองยัง  
เข้าไม่ถึงคำสอนนั้น และถ้าเอาแค่ระดับสัญญา ระดับ  
ความคิด มันย่อมไม่มีจุดอิม

เมื่อเรากล่าวถึง “กาม” คนส่วนใหญ่จะนึกถึงกาม  
ราคะหรือความต้องการทางเพศเป็นหลัก นั่นเป็นกาม  
ระดับหยาบที่สุด การได้รับความสุขจากรูป รส กลิ่น  
เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ ไม่ว่าจะจากตัวไหนก็เป็น  
กามทั้งนั้น กามจากความคิดก็มี ซึ่งบางที่มันลึกซึ่ง  
และปล่อยยากกว่ากามสุขที่ได้จากรูป รส กลิ่น เสียง  
สัมผัสเสียอีก เวลาจิตเพลินไปกับความคิด ทฤษฎี  
ปรัชญา มันก็เหมือนกับเราเพลินกับอาหารการกิน  
นักวิชาการคนนี้ก็เป็นอย่างนี้ เมื่อเขาได้ข่าวว่า มีพระ  
อาจารย์รูปหนึ่งที่บรรลุธรรม แต่มีข้อวัตรปฏิบัติแปลกๆ  
คืออยู่บนต้นไม้ ไม่ได้อยู่ในกุฏิหรือใต้ต้นไม้ ท่านทำ  
กุฏิอยู่บนต้นไม้เลย การจะไปกราบท่านก็ยากแสนยาก  
นักวิชาการคนนี้คิดว่า นี่อาจจะเป็นปรัชญาชั้นสุดท้าย  
ที่จะทำให้เขาบรรลุได้ จึงเดินทางอย่างลำบากลำบาก  
หลายเดือน ขึ้นเขาลงห้วยเข้าป่า ทรมานมาก สุดท้าย

ก็ไปถึงที่อยู่ของพระอาจารย์รูปนี้ เขาเข้าไปกราบที่ได้  
ต้นไม้ และนิมนต์หลวงพ่อกำหนดให้เทศน์ธรรมะที่สูงที่สุดที่  
หลวงพ่อกำลังจะถ่ายทอดได้ หลวงพ่อกำลังสอนว่า... ให้ละ  
บาปกรรมทั้งปวง บำเพ็ญกุศลให้ถึงพร้อม ชำระจิตใจ  
ของตนให้ขาวสะอาด... นักวิชาการคนนี้รู้สึกผิดหวังจน  
อดที่จะอุทานออกมาไม่ได้ว่า... คำสอนนี้ แม้แต่เด็กห้าขวบ  
ก็รู้แล้วครับ... ช่างไม่สมเกียรตินักปราชญ์อย่างเขา  
หลวงพ่อบอกว่า... ใช่... ถูกต้อง แม้แต่เด็กห้าขวบก็เคยได้  
ฟังคำสอนนี้ แต่คนอายุ ๕๐ ๖๐ ๗๐ ปีก็ยังทำไม่ได้เลย... คือ  
นักปราชญ์คนนี้คิดว่า การบรรลุธรรมเหมือนเป็นจิ๊กซอว์  
ที่จะต้องเอาชิ้นส่วนต่างๆ มาประกอบเข้าด้วยกัน แต่  
จิ๊กซอว์มันไม่จบเสียที และอันนี้เรียกว่าเป็นจิ๊กซอว์ชิ้น  
สุดท้าย ซึ่งกลับกลายเป็นเรื่องธรรมดา แต่เป็นเรื่อง  
ที่เขามองข้าม เขาประมาท คิดว่าฉันเป็นนักปราชญ์  
อ่านหนังสือ อ่านคัมภีร์มากมาย มีความรู้บาลีสันสกฤต  
ทุกอย่าง แต่ที่จริงแล้ว ในภาคปฏิบัติ สิ่งทีลึกลับก็คือ  
สิ่งที่เรายังทำไม่ได้ เช่น ถ้าหากว่าเรายังรักษาศีลห้าไม่ได้  
ศีลห้าก็เป็นเรื่องลึกลับสำหรับเรา นี่แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจ  
เพราะถ้าเราเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมแล้ว ไม่รักษาศีลห้า

ไม่ได้ คนที่ไม่รักาศิลห้แสดงว่าแม้แต่ความเข้าใจพื้น ๆ เรื่องกฎแห่งกรรมก็ยังมี เพราะฉะนั้น กฎแห่งกรรม ระดับนี้ก็ยังเป็นเรื่องลึกซึ้งสำหรับเขา

เรื่องความคิด ความปรຸงแต่ง หรือสัญญาต่าง ๆ เป็นปัญหาของนักปฏิบัติหลายอย่าง ข้อที่หนึ่งเพราะมันไม่ใช่สิ่งที่เราจะละทิ้งได้เสียทีเดียว คือถ้าเป็นเรื่องของพฤติกรรมบางอย่าง เช่น ในเรื่องของศีลห้ การเบียดเบียน การลักขโมย เราก็สามารถไปถึงขั้นที่ว่า... เลิกซะ เราจะไม่ทำอีกต่อไปเป็นอันขาด... แต่เรื่องความคิดใครจะไปห้ามได้ ข้อที่สองคือ เราก็ไม่ต้องการจะห้ามด้วย เพราะมันมีประโยชน์ต่อชีวิตอย่างยิ่ง เพียงแต่ว่าเราคิดไม่เป็น ที่ว่าคิดไม่เป็น ไม่ใช่ว่าไม่ฉลาดในทางไอคิว แต่หมายถึงว่า ไม่รู้จักใช้ความคิดในสิ่งที่สมควร ไม่ใช่ความคิดในสิ่งที่ไม่สมควร การรู้กาลเทศะ ในความคิด เรื่องใดที่ควรคิดก็คิดอย่างมีเหตุมีผล โดยป้องกันไม่ให้ความลำเอียงและอคติเข้ามาครอบงำ ในเวลาที่ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิด ก็อยู่ด้วยความรู้ความตื่น อยู่ในปัจจุบัน อย่างนี้เรียกว่า “คิดเป็น”



ความคิดเหมือนลูกน้องที่หลงตัวว่าเป็นเจ้านาย และเราเป็นเจ้านายที่เชื่อเขา เขาวิปลาสนึกว่าเขาเป็นเจ้านายเรา แทนที่เราจะสั่งสอนว่า...ไม่ใช่ ไม่ใช่ คุณเป็นลูกน้อง...แต่เรากลับบอกว่า...เหรือ! อ้อ! ถ้าคุณเป็นเจ้านายจริง ก็แสดงว่าข้าพเจ้าต้องเป็นลูกน้องสิ... ยอมเขาเลย ไม่ได้สั่งสอน ไม่ได้อบรม **เราต้องรู้จักกลั่นกรองความคิด ค่อยๆ ฝึกให้คิดเฉพาะเวลาที่สมควรคิด และต้องพัฒนาคุณภาพของความคิดให้เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น ระมัดระวังอารมณ์ที่เข้ามาครอบงำ หรือมาลากความคิดและเหตุผลของเราให้เข้าข้างตัวเอง** ส่วนมากความต้องการหรือค้นหาจะเป็นตัวนำ และเหตุผลจะตามมาทีหลัง ซึ่งเรื่องนี้เราเห็นได้จากที่ว่า เวลาเราฟังบางสิ่งบางอย่างแล้วรู้สึกวุ่นวาย ทัศนียู้นี้ น่าจะใช่ ซึ่งก็อาจจะเป็นไปได้ว่าเป็นเรื่องของสติปัญญาล้วนๆ แต่ที่มักจะ เป็นมากกว่านั้นก็คือ เรื่องนั้นมันเข้ากับสิ่งที่เราคิด อยู่แล้ว หรือเข้ากับสิ่งที่เราต้องการอยู่แล้ว หรือเข้ากับผลประโยชน์ของเราอยู่แล้ว ยกตัวอย่างเรื่องทาง เศรษฐศาสตร์ เช่น การเก็บภาษี มีทฤษฎีหนึ่งบอกว่าไม่ควรเก็บภาษีคนรวย เพราะคนรวยมีเงินแล้วจะกล้า

ลงทุน และการลงทุนของคนรวยทำให้คนอื่นพลอยได้ประโยชน์ด้วย ทฤษฎีนี้เหมือนเป็นความเชื่อในศาสนา ตอนนี่เรื่องทุนนิยมหรือตลาดนิยม แข่งขันนิยม อะไรทำนองนี้เป็นเหมือนกับความเชื่อทางศาสนา ถ้าถามว่ามีหลักฐานพิสูจน์ว่าเป็นอย่างนั้นจริงหรือไม่ มันก็ไม่ค่อยจะมี แต่ถ้าลองทบทวนระบบทุนนิยมของอเมริกา จะพบว่าช่วงที่เจริญมากที่สุดคือช่วง ๕๐ ปีที่ผ่านมา ตอนที่รัฐบาลเก็บภาษีคนรวย ๙๐ เปอร์เซ็นต์ของรายได้ ช่วงนั้นกลายเป็นว่าเป็นยุคทองของระบบทุนนิยมของอเมริกัน อย่างไรก็ตาม เรื่องนี้อาตมาก็ไม่ใช่นักเศรษฐศาสตร์ อาตมาอาจจะฟังผิดหรือเข้าใจผิดก็ได้ อาตมาไม่ได้จะสอนเศรษฐศาสตร์ แต่อยากจะสอนว่าทำไมคนที่มีสตางค์จึงเชื่อในทฤษฎีที่ว่าไม่ควรเก็บภาษีคนรวย เศรษฐกิจจะเจริญเพราะลดภาษีคนรวย มันเป็นความรู้ทางเศรษฐศาสตร์จริงๆ หรือเป็นการคิดเข้าข้างตัวเอง นี่เป็นตัวอย่างง่ายๆ ทางโลก แต่ทฤษฎีทางการเมืองทางโลก ส่วนมากคนมักไม่รู้เท่าทัน คนที่ชอบอ้างว่าเขาอยู่ในโลกที่เป็นจริงนั้น จริงๆ แล้วเขาอยู่ในโลกแห่งศตวรรษที่เป็นจริงโดยที่เขาไม่รู้ตัว แล้วก็ดึงเอาทฤษฎี

นั่นทฤษฎีนี้มาสนับสนุนค้นหาเสียมากกว่า เพราะฉะนั้น เราต้องพยายามให้รู้เท่าทันความอยากและความสัมพันธ์ระหว่างความอยากกับความ คิดตลอดจน ทฤษฎีความเชื่อต่าง ๆ นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ ธรรมเหมือนกัน คือ เราจะคิดเรื่องอะไรก็ได้ จะเป็น เรื่องวิชาการใดวิชาการหนึ่ง หรือเรื่องการทำมาหากิน แต่เราต้องรู้เท่าทันความคิดนั้น ใช้ความคิดแล้ว ก็ต้อง ถอนออกมาทบทวนความคิดอีกที โดยเฉพาะเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับกิเลส

พูดถึงเรื่องความคิด จะมีคำถามว่า ทำไมคนที่ฉลาด ใช้สมองมาก จะสงบยาก หลวงพ่อชาเคยปลอบใจพวก พระฝรั่งในเรื่องนี้ เพราะพระฝรั่งที่มาบวช ส่วนใหญ่ผ่านการศึกษามาพอสมควรแล้ว ส่วนมากก็มีปริญญาบัตร ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอกก็ยังมี ในขณะที่ พระไทยส่วนมากจบป. ๖ แต่เวลาอยู่ด้วยกันก็มีความ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของพระสงฆ์ มีศีลเสมอกัน มีทิวฐิ เสมอกัน แต่ลักษณะความคิดนั้นไม่เหมือนกัน พระฝรั่ง มักจะน้อยใจว่า ทำไมเพื่อนพระไทยสงบง่ายกว่า สงบ เร็วกว่า มีพระฝรั่งรูปหนึ่งถามหลวงพ่อชาเกี่ยวกับเรื่องนี้

หลวงพ่อบอกว่า...มันเหมือนกับการทำความสะอาดบ้าน บ้านหลังเล็ก ก็ทำความสะอาดได้เร็ว บ้านหลังใหญ่มีหลายห้องก็ต้องใช้เวลานานหน่อย แต่ถ้าทำเสร็จแล้ว ก็จะน่าอยู่กว่า... แล้วท่านก็ให้กำลังใจพระเจ้าฝรั่งว่า... ใช้..ที่ว่าในเบื้องต้น การที่ชอบคิดชอบวิเคราะห์ทำให้ เป็นอุปสรรค ทำให้สงบได้ช้า แต่ถ้าอดทน ไม่ท้อแท้ ทำไปเรื่อยๆ และไม่มองความคิดว่าเป็นศัตรูจนเครียด สุดท้ายแล้ว ความคิดหรือการวิเคราะห์ต่าง ๆ นั้นจะแปลง เป็นตัวปัญญา แล้วจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัวเองและการเผยแผ่ให้กับคนอื่นด้วย...

เรื่องความคิดนี้ หลายคนสงสัยว่าทำไมปล่อยได้ยาก คนเหล่านี้มักจะมีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ที่เรียกว่า “อุปาทาน” คำว่า “ยึดมั่นถือมั่น” ให้ความรู้สึกอยู่ในตัวว่า กำแน่น ไม่ยอมปล่อย แต่ลักษณะการกำแน่นและการยึดมั่นนั้น คือการยึดเอาเป็นเรา เป็นของเรา อันนี้คือเอกลักษณ์ของมัน มีความรู้สึกที่เราว่าของเรา นั่นก็คือ ยึดมั่นถือมั่น บางสิ่งบางอย่างต้องยึดมั่นแน่นนอน เช่น สมมุติว่าเราเดินในที่มืด เราก็ต้องยึดมั่นไฟฉายเหมือนกัน เพราะถ้าปล่อยแล้วไฟฉายตก

ก็แยะ แต่ว่าเรายึดมั่นด้วยปัญญา เพื่อให้ประสบความสำเร็จในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อย่างนี้ก็ไม่ได้ถือว่าเป็นยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทานในความหมายของพระพุทธเจ้า ซึ่งก็คือ เราถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เกิดความรู้สึกว่าเราว่าของเราเมื่อใด เราเดือดร้อนทันที ทุกข์ทันที ปัญหาเกิดทันที

ในเรื่องของทฤษฎีบางสิ่งบางอย่าง สมมุติว่าเรามีความคิดเห็นอย่างนี้ แล้วเราก็บอกใครต่อใครว่าเรามีความคิดเห็นอย่างนี้นะ มันน่าจะเป็นอย่างนี้นะ จนทุกคนรู้ว่า ในเรื่องนี้ คน ๆ นี้มีความคิดเห็นอย่างนี้ การที่เราประกาศบ่อย ๆ จนเรากลายเป็นที่รู้จักเพราะความคิดเห็นนี้ มีคนชื่นชมบ่อย ๆ มีคนวิพากษ์วิจารณ์บ่อย ๆ อยู่ไปอยู่มา ทฤษฎีนั้น ความคิดเห็นนั้น ก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวเราในความรู้สึก ต่อมาหากมีการพิสูจน์ว่า ความคิดของเราผิด เราเข้าใจผิด ข้อมูลของเราผิด หรือว่าขาดข้อมูลบางอย่าง ทำให้การยอมรับว่าเราคิดผิด เราพูดผิด มันจึงยากเหลือเกิน นั่นเป็นเพราะความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง เราจะเห็นชัดเลย ทำไมเรารู้สึกเสียหน้า เพราะเราถือว่าศักดิ์ศรีของเรา เกียรติยศใน

ชุมชน ชื่อเสียงของเรา ขึ้นอยู่กับสิ่งนี้จนกระทั่งถือว่าเป็นตัวเราเลย ดังนั้น ใครล้มทฤษฎีนั้นก็เหมือนกับล้มตัวเรา การพิสูจน์ว่าสิ่งที่เราคิด สิ่งที่เราพูดนั้นผิด มันกระทบถึงจิตถึงตัวเราเลย นี่คือการยึดมั่นถือมั่น หรือการยึดมั่นถือมั่นในความสวยงามของร่างกาย ใครชมเราก็ดีใจ ใครตำหนิเราก็เสียใจ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ร่างกายเป็นของเราจริง ๆ หรือ ถ้าร่างกายเป็นของเราจริง ๆ ทำไมมันจึงแก่ได้ สมมุติว่ามีคุณยายอายุ ๘๐ ปี สัก ๑๐ คนมายืนอยู่ด้วยกัน แล้วบอกว่าคนหนึ่งในนี้เคยเป็นนางสาวจักรวาล ถ้าดูจากคนอายุ ๘๐ ปี เราจะรู้ได้ไหมว่า คนไหนเคยเป็นนางสาวจักรวาล มันยากใช่หรือไม่ เพราะความสวยเป็นธรรมชาติที่ต้องเสื่อม ถ้ามันเป็นเราเป็นของเราจริง ๆ มันจะเสื่อมได้ไหม เราก็ต้องบังคับมันได้สิ ถ้าเราเอาศักดิ์ศรีของเรา คุณค่าของเรา ตัวตนของเรา ผูกไว้กับหน้าตา ผูกไว้กับผิวหนัง ผูกไว้กับสังขารร่างกาย เมื่อสังขารร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เราไม่ชอบ เราก็ต้องทุกข์ใช่หรือไม่ นี่คือโทษของมัน ถ้าเราจับยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้และไม่ให้มันเปลี่ยน เราจึงจะมีความสุขได้ มันก็ต้องทุกข์แน่นอน เพราะมันเป็นไปไม่ได้ที่เราจะจับอะไร

ไว้ให้หนึ่ง ๆ ไม่ให้เปลี่ยนแปลง นี่เป็นสิ่งที่เราต้องสังเกต เรื่องการพยายามยึดสิ่งที่เปลี่ยนแปลงแปรปรวน เป็นธรรมดาไว้ให้มันหนึ่ง ๆ ให้มันเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวเป็นตน นี่แหละคือตัวทุกข์ นี่แหละคือตัว สมุทัย

คนที่เรียนเก่ง คิดเก่ง จนกระทั่งสอบได้ที่หนึ่ง เข้า มหาวิทยาลัยชั้นดีชั้นหนึ่ง เรียนจบแล้วได้รับปริญญา กิตติมศักดิ์ เคยชินกับการเป็นคนที่ดีที่สุดในห้อง ตลอดมาไม่ว่าจะคิดอะไร ก็มีคนอื่นชมว่าคิดดี คิดได้ยังไง อยู่ไปอยู่มากก็ยากที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า เราคือความคิด ที่เราประสบความสำเร็จทางโลกก็เพราะความคิด ที่คน เคารพนับถือเราก็เพราะความคิด ที่เรามีชื่อเสียงก็เพราะ ความคิด ทุกอย่างขึ้นอยู่กับความคิด และเมื่อทุกสิ่ง ทุกอย่างของเราคือความคิด เวลานั่งสมาธิ จะนั่งอย่างไร เพื่อปล่อยวางความคิด นี่เป็นเรื่องที่ทำทนายมาก ส่วน ชาวบ้านหรือคนที่ไม่เคยเรียนหนังสือ ไม่มีความยึดมั่น ถือมั่นในความคิด ก็จะบอกว่า ชี้เกียดคิด อย่าไปคิดมาก สำหรับพระฝรั่งที่มาอยู่วัดหนองป่าพงใหม่ ๆ คำว่า

“อย่าคิดมาก” จะเป็นคำที่น่ารังเกียจที่สุด เพราะพระฝรั่งคิดมาก เพราะยึดมั่นในความคิด เวลานั่งสมาธิ ใจหนึ่งก็อยากจะสงบ แถมยังอยากให้ เป็นความสงบของตัวเราอีก ต้องการความสงบเป็นคุณสมบัติของเรา แต่ตัวเราเป็นผู้ที่ต้องคิดจึงจะเป็นเราได้ มันจึงเป็นความขัดแย้งอยู่ในตัวเองว่า เราถือว่า เราคือเราเพราะความคิด แต่เราต้องการความสงบโดยไม่อยากทิ้งความยึดมั่นถือมั่นนี้เลย ใจหนึ่งก็อยากคิด ใจหนึ่งก็อยากปล่อยวางความคิด มันก็กลับไปกลับมาอย่างนี้ นี่ก็เป็นสิ่งทำทนาย

ในการภาวนา ศรัทธามีบทบาทเหมือนกันในบางเรื่อง เราต้องเชื่อพระพุทธเจ้าว่า เราไม่ใช่ความคิด ความคิดก็แค่สังขาร เกิดขึ้นแล้วดับไป การปล่อยวางความคิด ตัวเราไม่หายหรอก เราก็ยังมีอยู่ และเมื่อเราปล่อยวางความคิด ก็ไม่ใช่ว่าจะคิดอะไรไม่ออกอีกต่อไป ความสามารถในการคิดก็จะยังคงมีประสิทธิภาพเหมือนเดิม แต่สิ่งที่จะตายไปหรือหายไปคือ ความคิดในการเอาวัดเอาเปรียบคนอื่น ความคิดที่ประกอบด้วยกิเลส และความคิดที่หมกมุ่นอยู่ในสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ยกตัวอย่างคนที่เป็นโรคซึมเศร้า หลายคน



ถ้าดูจากไอคิวเป็นคนฉลาด แต่ทำไมเขาจึงคิดจนซึ่มเศร้า  
จนทำลายความสุขของตัวเองได้ ความคิดต้องมึฐาน ฐาน  
ความคิดคือความเชื่อ เพราะฉะนั้น ถ้าฐานความคิดคือ  
“เราไม่ดี” คนฉลาดก็จะเก่งในการคิดปรุงแต่งในหัวข้อว่า  
“เราไม่ดี” คิดได้เป็นเรื่องเป็นราว คิดเสียจนเชื่อจริงๆ ว่า  
ตัวเองไม่ดี แล้วก็สามารบแปลความหมายของทุกสิ่งทุก  
อย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตให้ตรงกับความเชื่อนั้น คือความคิด  
รับใช้ความเชื่อ

ที่อเมริกา เมื่อประมาณ ๕๐ ปีที่แล้ว มีคนกลุ่ม  
เล็ก ๆ กลุ่มหนึ่ง หัวหน้าเป็นผู้หญิงบอกว่ามีเทวดาหรือ  
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ติดต่อมาให้ประกาศว่า โลกจะพินาศ สมมุติ  
ว่าเป็นวันที่ ๕ มิถุนายน ๑๙๕๔ อะไรทำนองนั้น อาตมา  
จำไม่ได้ แล้วคนที่จะรอดได้คือ ผู้ที่เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์นี้  
และเชื่อผู้หญิงที่เป็นหัวหน้ากลุ่มคนนี้ มีนักข่าวคนหนึ่ง  
สมัครเข้าไปในกลุ่ม เขาไม่เชื่อแต่เขาอยากจะทำข่าว และ  
อยากจะดูว่า เมื่อวันที่พวกเขาเชื่อว่าโลกจะพินาศมาถึง  
พวกเขาจะทำใจอย่างไร คนกลุ่มนี้มีศรัทธาความเชื่อใน  
เรื่องนี้มากกว่า ในวันพินาศจะมีผู้ส่งยานอวกาศมารับพวก  
เขาไปอยู่อีกโลกหนึ่ง พวกเขาเชื่อถึงขนาดขายบ้านขาย

ข้าวของแล้วทุกคนก็เข้ามาอยู่ในบ้านของผู้นำ นั่งเป็นเพื่อนกัน รอคอยเวลาที่ยานอวกาศจะมารับ สุดท้ายแล้วยานอวกาศก็ไม่มา โลกก็ไม่พินาศ นักข่าวผู้นี้ได้บันทึกความรู้สึกของคนในกลุ่ม ปราบกฏว่าภายในไม่กี่ชั่วโมงก่อนรุ่งอรุณนั้น ทุกคนก็มีทฤษฎีขึ้นมาใหม่ว่า นี่เป็นการทดสอบศรัทธาหรือว่าเป็นนั่นเป็นนี่ คือแทนที่ทฤษฎีเก่าจะพังเพราะได้พิสูจน์แล้วว่าไม่จริง นี่กลับมีทฤษฎีใหม่ที่พิสดารยิ่งขึ้นไปอีก เรื่องนี้สอนเราว่า ถ้าเราเชื่ออะไรสักอย่าง ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น ถ้าเราคิดเก่ง คิดได้ มันจะคิดไปในทางที่จะรักษาความเชื่อ รักษาอุปาทานของเราไว้ ดังนั้น เราจึงต้องภาวนาเพื่อให้รู้เท่าทัน คือ ไม่ต้องถึงขั้นอุปนาสมาริหรือไม่รับรู้ต่อกายต่อสิ่งใดเลย นั่งสว่างไม่ต้องถึงขั้นนั้น เพียงแค่ว่า ในระหว่างการเจริญสติ จะมีบางช่วง ช่วงสั้นๆ ไม่ก็นาที ไม่กี่วินาที ที่เราไม่คิดแล้วเราเป็นอย่างไรไหม มันแยะไหม มันก็ไม่แยะ แถมยังมีความสุขดีด้วย นี่แหละคือการเรียนรู้จากประสบการณ์ การช่างสังเกต เอาแค่นี้ว่า เท่าที่เราทำมาแล้ว ในช่วงที่ไม่คิดและไม่สว่าง ช่วงที่เรารู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน เรารู้สึกดีมาก แค่นี้ก็น่าจะช่วยให้สบายใจได้ว่า ไม่ต้องเป็นห่วง

ไม่ต้องไปห่วงหาวนความคิด การภาวนาไม่ใช่เพื่อจะ  
ทำลายความคิด ให้เป็นผักต้ม เป็นชอมบี้ แต่ตรง  
กันข้าม มันจะเป็นการกลั่นกรองความคิด เหมือน  
เราอยู่คนเดียวในห้องใหญ่ เฟอร์นิเจอร์ที่ต้องใช้จริง ๆ  
มีแค่ไม่กี่ชิ้น แต่เรามีเฟอร์นิเจอร์ที่ไม่ได้ใช้อยู่เต็มห้อง  
เวลาเดินก็ชนโน่นชนนี่ ปวดเข่า ปวดหลัง ถ้าเราฉลาด  
ไม่ใช่เราจะปฏิเสธเฟอร์นิเจอร์ แต่เราจะเลือกดูว่า  
เฟอร์นิเจอร์ชิ้นไหนที่เป็นประโยชน์ เราก็กีบเอาไว้ ชิ้นที่  
ไม่เป็นประโยชน์ เราก็กีบเอาออกไปจากห้อง ถ้าจิตหรือ  
สมองของเรามันรกมาก เราก็ก่อขยะ เอาส่วนเกิน  
ออก เพื่อส่วนที่ดีส่วนที่เป็นประโยชน์จะได้ทำงานเพื่อ  
ประโยชน์เพื่อความสุขของเราและคนอื่น ๆ

การปฏิบัติต้องค่อยเป็นค่อยไป ทีละเล็กทีละน้อย  
แต่เราต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจน ต้องรู้จักวิธีการ และต้อง  
มีการเปรียบเทียบเป็นระยะ ๆ ว่า สิ่งที่เรากำลังทำอยู่  
นั้นยังตรงกับเป้าหมายของเราหรือไม่ อย่างกรณีของ  
นักปราชญ์นักคิดคนนั้น ที่คอยหาคัมภีร์ หาคำสอน  
เพื่อที่ว่าวันใดวันหนึ่งจิ๊กซอร์ของเขาจะครบถ้วน แล้ว  
เขาจะได้ปรัชญาที่สมบูรณ์บริบูรณ์ และตัวเขาเองก็จะ

พันธุกรรม มันก็เหมือนเป็นการมองข้ามไปว่า ถ้าเราไม่  
ทำเรื่องทาน เรื่องศีล หรือเรื่องพื้นฐานตั้งแต่ต้นแล้ว  
เราก็จะไม่มีสะพานข้ามไป แล้วก็ไม่มีบันไดขึ้น  
ไปได้ เพราะฉะนั้น เราจะเดินทางไปไหน เราต้องชัดเจน  
ในจุดหมายปลายทาง แต่ในขณะเดียวกัน เราก็ต้องมีความ  
ประณีต ความระมัดระวัง ค่อยๆ ก้าวไป ค่อยๆ  
เรียนรู้จากประสบการณ์ในระหว่างทาง แล้วก็หยุด  
เป็นระยะๆ เพื่อดูว่ามันยังตรงกับเป้าหมายหรือไม่

เออล่ะ วันนี้ก็คงพอสมควรแก่เวลา





...รู้เท่าก็คือรู้รอบ รอบคอบ ๓๖๐ องศา  
ทุกแง่ทุกมุม จึงจะเรียกว่ารู้เท่า  
ส่วนรู้ทัน คือ บางทีความรู้ อาจจะมี  
แต่มันวิ่งมาไม่ทัน อย่างนั้นก็ไม่ได้ประโยชน์  
ต้องรู้เท่ารู้ทันทุกสิ่งทุกอย่าง...

# รู้เท่ารู้ทัน

ได้ยินเสียงนกกาเหว่านี้ นึกถึงอุปาทานตอนอาตมา  
บวชได้ ๓ พรรษา ที่ได้ไปอยู่วัดสาขาของวัดหนองป่าพง  
ที่อำเภอเดชอุดม เป็นที่กันดารมาก แต่วัดสวย เป็น  
ป่าใหญ่ ซึ่งหาได้ค่อนข้างยากในสมัยนั้นหรือสมัยนี้  
อาตมาไปอยู่ได้ทั้ง ๆ ที่ยังเป็นพระนวกะ เพราะมีหลวงตา  
รูปหนึ่งบวชได้ประมาณ ๗-๘ พรรษาอยู่ด้วย แต่ก็ต่าง  
คนต่างอยู่ คือมีกฎอยู่ว่า พระที่ยังบวชไม่ครบ ๕ พรรษา  
จะปลีกวิเวการูปเดียวไม่ได้ จะต้องมีพระบวชอย่างน้อย  
๕ พรรษาอยู่ด้วย วันนี้อาตมาจะสารภาพว่า ต่อมา  
หลวงตารูปนี้หนีไป แต่อาตมาไม่ได้แจ้งใคร ที่จริงตาม  
กฎแล้ว อาตมาควรกลับไปอยู่วัดนานาชาติ เพราะมัน  
ผิดกฎระเบียบที่จะอยู่รูปเดียว แต่อาตมาก็อยู่ต่อ ที่ว่า  
ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วนั้น เรื่องนี้ไม่คิดว่าทำความชั่วนะ

---

\* พระธรรมเทศนาเรื่อง “รู้เท่ารู้ทัน” โดยพระอาจารย์ชยสาโร  
บ้านบุญ วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

แค่ทำผิดกฎระเบียบ แต่ว่าได้านิสงส์อย่างหนึ่ง เพราะ  
ในปีนั้นสมเด็จพระราชินีเสด็จมาตัดลูกนิมิตโบสถ์ที่  
วัดหนองป่าพง พระที่มีสิทธิ์จะเข้าไปนั่งอยู่ในโบสถ์ได้  
ก็เฉพาะระดับเจ้าอาวาสวัดสาขา อาตมาก็เลยได้เข้าไป  
นั่งอยู่ข้างในในฐานะเป็นผู้รักษาการเจ้าอาวาสวัดสาขา  
ตอนนั้นอายุแค่ ๓ พรรษาเท่านั้น

ที่วัดนั้น หมู่บ้านที่ไปบิณฑบาตอยู่ห่างจากวัดสัก  
๔ กิโลเมตร แต่ละบ้านอยู่กระจัดกระจายและยากจนมาก  
ปกติจะได้แต่ข้าวเหนียวกับกล้วยเป็นหลัก ถ้าเป็นวันพระ  
ก็อาจจะได้แกงบ้าง เป็นแกงมันสำปะหลัง นี่คือที่ได้ฉัน  
ประจำ เดินไป ๔ กิโลเมตร แล้วเดินจากบ้านโน้นไปบ้านนี้อีก  
กิโลกว่า เดินกลับอีก ๔ กิโลเมตร รวม ๘-๙ กิโลเมตร ทั้งเหนื่อย  
ทั้งหิว ในบาตรก็มีแต่ข้าวกับกล้วย ที่วัดมีนกตัวหนึ่งมา  
ร้องที่หน้าศาลาทุกวัน จนอาตมานึกอุปาทานว่ามันร้อง  
ประชดว่า “กินข้าวกับกล้วย กินข้าวกับกล้วย” มันก็ร้อง  
โดยธรรมชาติ แต่สมองเราจะคิดใส่ความรู้สึกของเราเข้าไป  
ได้ง่ายนะ ยิ่งถ้าเป็นเรื่องคนด้วยกัน ถ้าเราเอาความรู้สึก  
นึกคิดของเราเองใส่ในคนอื่น เราก็อาจเชื่อไปเลยว่า  
คนๆ นั้นเป็นอย่างนั้นจริงๆ



อาตมาไม่ทราบว่าคุณติโยมเคยมีประสบการณ์  
อย่างนี้ใหม่ว่า มีคนเคยมองว่าเราเป็นคนแบบหนึ่ง ซึ่ง  
เราเองก็คิดว่ามันไม่ใช่ แล้วอยู่มาวันใดวันหนึ่ง เราได้ทำ  
อะไรให้เขาเห็น ซึ่งไม่ตรงกับที่เขาคิด เขาก็แปลกใจว่า “โอ!  
คุณเปลี่ยนไปมากนะ” คือไม่ใช่อย่างที่เคยนึก ที่เขา  
แปลกใจเพราะอะไร แทนที่เขาจะมีสติรู้ว่า ที่จริงมันไม่ใช่  
เพราะเราเปลี่ยนไป แต่เพราะที่เขาเคยคิดเคยมองเรานั้น  
มันผิด การที่คิดว่า ที่เราต้องปรับทัศนคติความเห็นต่อบุคคลนี้  
เพราะคน ๆ นี้ไม่เหมือนเดิมแล้ว เขาเปลี่ยนไปจากเดิม  
อย่างนี้เรียกว่าเป็นการคิดเข้าข้างตัวเอง

สัญญาหรือความจำได้หมายรู้ เป็นสิ่งที่เราละไม่ได้  
มันไม่ใช่กิเลส แต่เรามีสัญญาที่ยังมีกิเลสปะปนอยู่เสมอ  
เราจึงต้องระมัดระวัง เมื่อเราเห็นใคร เรามักจะมีการแปล  
สิ่งที่เขาทำคำที่เขาพูด ถ้าพูดตามภาษาพระที่ว่า “ให้รู้เท่า  
ทันชั้นธัมมา” ก็จะฟังเป็นวิชาการไป **ในชีวิตประจำวัน**  
**ใครทำอะไร ใครพูดอะไร เราฟัง เราเห็น เราต้อง**  
**เตือนสติตัวเองว่า เรากำลังแปลความหมาย เราไม่ได้**  
เป็นเครื่องอัดวิดีโอ มันจึงมีอคติ มันจึงมีสัญญาเข้ามา  
เกี่ยว แล้วสัญญาของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน สัญญา

ของคนชาติหนึ่งกับอีกชาติหนึ่งก็ไม่เหมือนกัน สัญญา  
ของคนแก่ คนหนุ่มคนสาว ก็ไม่เหมือนกัน แม้แต่คนใน  
ครอบครัวเดียวกันหรือคนรักกัน ก็ยังไม่เหมือนกัน  
อาตมาเคยยกตัวอย่างว่า สัญญาในความหมายของ  
คำว่า “สะอาด” ระหว่างผู้ชายกับผู้หญิงจะไม่ตรงกัน  
บางคนเป็นคนที่ทุกสิ่งทุกอย่างต้องวางตรงนี้เท่านั้น  
จึงจะว่าเรียบร้อย จะวางตรงนั้นไม่ได้ หรือ “ทำไมเอา  
ไปไว้ตรงนั้น ปกติมันต้องอยู่ตรงนี้” คือมันมีสัญญาว่า  
ความเรียบร้อยต้องเป็นอย่างนี้ ถ้ามันขยับไปนิดเดียว  
เพี้ยนไปนิดเดียว ถือว่าไม่เรียบร้อย ส่วนคนบางคนก็  
ถือว่า ยังไงก็ได้ อย่างนี้ก็เรียบร้อยใช้ได้แล้ว ฉะนั้น  
เวลาเราจะคบใครเป็นเพื่อน หรือเป็นคู่ชีวิต เราจำเป็นต้อง  
เรียนรู้เรื่องนี้ ไม่ใช่เพราะรักหรือเพราะสนิทกันแล้ว  
สัญญาอะไรๆ ทุกเรื่องมันจะตรงกัน นอกจากเราจะต้อง  
เป็นนักศึกษาชีวิตตัวเองแล้ว เรายังต้องเป็นนักศึกษา  
ชีวิตคนรอบข้างด้วยว่า เขาคิดอย่างไร เขามองอย่างไร  
การจะเอาความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของเราใส่เข้าไปในการ  
กระทำของคนอื่นนั้น เป็นไปได้ง่าย และเป็นเรื่องที่  
เราจะต้องระมัดระวังให้มาก

สัญญาอีกเรื่องหนึ่งที่ค่อนข้างสำคัญและมักจะเป็นปัญหาอยู่บ่อย ๆ คือเรื่องการแสดงความเคารพ เพราะเป็นเรื่องที่คนถือกันมาก ...ทำอย่างนี้ถือว่าไม่เคารพกันเลย โกรธกันได้เลยถ้าคิดว่าใครไม่เคารพ... เราต้องเตือนสติตัวเองว่า การมองการกระทำของผู้อื่นว่าไม่เคารพนั้น ส่วนหนึ่งก็เป็นการแปลความหมายของสิ่งที่เขาทำ คือถ้าเราไม่มีญาณรู้วาระจิตของเขา นั่นก็เป็นแค่การแปลแปลถูกก็มี แปลผิดก็มี แต่ไม่ใช่ว่าเมื่อเป็นแค่การแปลแล้วจะไม่ตรงกับความจริง มันก็ตรงได้ เพียงแต่เราต้องระวัง ไม่ด่วนสรุป อย่างเช่น มีคนต่างชาติเข้ามานั่งในศาลา แล้วเหยียดขาออกไปทางหน้าพระอย่างนี้จะถือว่าเขาแสดงความไม่เคารพหรือไม่ เขาคงไม่ได้ไม่เคารพ ส่วนมากแรก ๆ เขาก็ไม่รู้ เพราะไม่มีใครบอกเขาว่า พวกเรามีสัญญาว่าไม่ควรจะชี้เท้าไปทางผู้ใหญ่หรือชี้ไปทางพระพุทธรูป นี่เป็นข้อตกลงในหมู่ชาวพุทธหรือในหมู่ชาวเอเชีย แต่ไม่ใช่กฎสากล

ในเรื่องนี้ มีคำสองคำที่ต้องพิจารณา คือคำว่า “สัจธรรม” กับคำว่า “สมมุติธรรม” สัจธรรม คือ เป็นจริงโดยธรรมชาติ เป็นธรรมชาติของธรรมชาติ “มันเป็นเช่น

นั่นเอง” ส่วนสมมุติธรรมเป็นสมมุติสัจจะ คือความจริงจากการที่เราตกลงกัน ตัวอย่างง่ายๆ ก็เรื่องเงินหรือธนบัตร ธนบัตรมีค่าใหม่ ค่าของธนบัตรโดยธรรมชาติเป็นแค่กระดาษ แต่เราตกลงกันว่า มันมีค่าที่จะนำไปใช้ซื้อขายข้าวของได้ แต่เมื่อเกิดปัญหาเศรษฐกิจ จนคนเสียความเชื่อถือในเงินตรา เงินเฟ้อจนธนบัตรแทบไม่มีค่า เช่นที่เยอรมันเมื่อเกือบร้อยปีมาแล้ว เกิดภาวะเงินเฟ้ออย่างหนัก ไปจ่ายตลาดที่ตองขนธนบัตรใส่รถเข็นไป อาร์เจนตินาและประเทศอื่นในอเมริกาใต้ก็เคยประสบปัญหานี้ในช่วงยี่สิบปีที่ผ่านมา เพราะเงินไม่ใช่สิ่งที่เป็นจริงโดยธรรมชาติ แต่เป็นจริงโดยสมมุติ บางคนก็ใช้คำว่าสมมุติไปในทำนองว่า ถ้าอย่างนั้นก็ไม่ต้องไปสนใจมัน เงินมันก็แค่สมมุติเฉยๆ อย่าไปยุ่งกับมัน เราจะคิดอย่างนั้นไม่ได้ สมมุตินี้สำคัญ เราต้องเคารพในความเป็นสมมุติ แล้วเราก็ถือว่า มนุษย์เราได้พัฒนา มาจนถึงขั้นนี้ เพราะความสามารถในการบัญญัติอะไรต่อมิอะไร มันเป็นหลักการที่เป็นข้อตกลงกันในหมู่มนุษย์ ทำให้เกิดการสื่อสาร ทำให้เกิดการพัฒนาเรื่องเงินก็เป็นตัวอย่างที่ดี ระบบเศรษฐกิจมีการพัฒนาก็

เพราะสมมุติสัจจะ ไม่ใช่เพราะปรมาตถสัจจะหรือสิ่งที่เรียกว่าสัจธรรม

ในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างปรมาตถสัจจะ หรือสัจจะสูงสุดซึ่งก็คือธรรมชาติ กับสมมุติสัจจะ สองสิ่งนี้สัมพันธ์กันอย่างไร มันไม่ต้องสัมพันธ์กันก็ได้ แต่ในทางพุทธศาสนา เราถือว่า วินัย ซึ่งเป็นกฎกติกา ธรรมเนียมประเพณี ข้อตกลงในชุมชน ซึ่งเป็นเรื่องของ สมมุติธรรมที่สร้างขึ้นมานั้น ต้องพยายามให้สอดคล้อง ที่สุดกับสัจธรรม หรือถ้าพูดในแง่สัจจะ ก็เป็นสมมุติสัจจะ ที่สอดคล้องที่สุดกับปรมาตถสัจจะ ถ้ายกตัวอย่างเรื่อง กฎแห่งกรรม อันนี้เรียกว่าเป็นสัจธรรมหรือเป็นปรมาตถ สัจจะ การเบียดเบียนสัตว์มีผลกระทบ ผลกรรมนั้นเกิดขึ้น เพราะมีเจตนาจะเบียดเบียน ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม แม้ จะเป็นคนนับถือศาสนาที่ปฏิเสธเรื่องกฎแห่งกรรมหรือ เป็นผู้ไม่มีศาสนา ก็ไม่มีข้อยกเว้น มันเป็นกฎตายตัว ของธรรมชาติ ดังนั้น ชาวพุทธจึงบัญญัติศีลข้อที่ ๑ ซึ่งเป็นเรื่องสมมุติ สร้างสมมุติขึ้นมาว่า ต้องงดเว้นจากการ กระทำอย่างนี้ ถ้าเป็นกฎหมายบ้านเมือง การมีพฤติกรรม เบียดเบียนอาจจะต้องติดคุกติดตะราง การที่เราถือว่าการ

เบียดเบียนหรือการฆ่าคนเป็นสิ่งไม่ดีและผู้ที่จะต้อง  
รับโทษทางสังคม นี่เป็นการบัญญัติหลักการที่เป็นสมมุติ  
ให้สอดคล้องกับธรรมชาติตามกฎหมายแห่งกรรม ธรรมชาติไม่  
ได้บอกว่าผู้ที่ฆ่าคนอื่นต้องรับโทษ ต้องติดคุกติดตะราง  
หากกฎหมายแห่งกรรมบอกว่า การฆ่าคนหรือการเบียดเบียน  
ใครจะมีผลเป็นทุกข์ในอนาคต แต่จะทุกข์ในรูปแบบ  
ไหน เราก็พยากรณ์ไม่ได้ ผลกรรมจะปรากฏทันตาเห็น  
ในชาติปัจจุบันก็ได้ ชาติหน้าหรือชาติต่อๆ ไปก็ได้ มัน  
เป็นตามธรรมชาติ ไม่ตายตัว แต่เนื่องจากว่าคนเรา  
พร้อมที่จะล้มเลิกสงสัยในเรื่องกฎหมายแห่งกรรม และสำหรับ  
คนส่วนใหญ่ นั้น ถ้ามีกติกามีกฎหมาย มีข้อบัญญัติช่วย  
ก็จะงดเว้นจากการทำบาปกรรมได้ง่ายขึ้น และเราก็  
ต้องการสังคมที่ชัดเจนว่า การเบียดเบียนผู้อื่นเป็นเรื่อง  
ไม่ถูกต้องและมีโทษ เรื่องการรับโทษตามกฎหมายแห่งกรรมนั้น  
มันมีอยู่แล้ว แต่มันช้า ฉะนั้น เราจึงต้องมีกฎหมายบ้าน  
เมืองมาช่วยในลักษณะที่มันสอดคล้องกับกฎหมายแห่งกรรม

เมื่อเราพิจารณาว่าธรรมชาติหรือธรรมดาเป็น  
อย่างไร เราต้องใช้สติปัญญาของเราสร้างกติกาสอดคล้อง  
กันในกลุ่มชนที่จะตรงกับความเป็นจริงนั้นให้มากที่สุด

ตัวอย่างเช่น พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า การแสดงความเคารพ ต่อผู้ที่ควรบูชาหรือผู้ที่ควรแก่การเคารพนับว่าเป็นบุญ อันนี้คือธรรมชาติ เราก็ก็นึกในหลักสมมุติว่า ทำอย่างไร เราจึงจะส่งเสริมให้คนแสดงความเคารพ และการแสดงความเคารพควรทำอย่างไร จึงมีการบัญญัติต่าง ๆ เช่น ในประเทศอินเดียสมัยก่อน มีการบัญญัติว่า ถ้าผู้ใหญ่หนึ่ง อยู่เราไม่ควรจะยืน เราควรจะมีกิริยาที่นอบน้อม ความนอบน้อมคืออะไร ความนอบน้อมเป็นสัจธรรม เป็นธรรมชาติที่อยู่ໃใจ แต่การแสดงความนอบน้อมนั้น ไม่มีรูปแบบที่ตายตัวแน่นอน เพราะฉะนั้น ทั้ง ๆ ที่ อาจจะมีการตกลงกันว่า สัจธรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล เช่น ความเคารพผู้ที่ควรเคารพและความนอบน้อมเป็น คุณธรรมที่ควรส่งเสริมและต้องมีการแสดงความรู้สึก เหล่านั้น แต่รูปแบบการแสดงออกอาจจะมี ความแตกต่าง กัน ยกตัวอย่างเช่น การใส่บาตร เรามีข้อบัญญัติว่า ผู้ใส่บาตรควรจะถอดรองเท้า แล้วการไม่ถอดรองเท้า ใส่บาตรหมายถึงการไม่เคารพหรือเปล่า ก็คงไม่ใช่ เวลาพระออกเดินบิณฑบาตในกรุงเทพฯ ตรงที่อาตมา เดินเป็นประจำนั้นมีทหารเยอะ บางทีทหารขับรถผ่านมา

เห็นพระเดินบิณฑบาต ก็จอดรถลงมาใส่บาตร เขาสวม  
รองเท้าบู๊ททหาร แล้วเราจะห้ามไม่ให้เขาใส่บาตรหรือ  
จะ让他ถอดรองเท้าก่อนหรือ มันย่อมไม่ถูกกาลเทศะ  
ใช่หรือไม่ ในเมื่อเขาก็แสดงอาการนอบน้อมทุกอย่าง  
ขาดไปแค่การถอดรองเท้าเท่านั้น เราก็ไม่ควรจะเอา  
เรื่องนั้นเป็นเรื่องใหญ่ใช่หรือไม่ ฉะนั้น ก็ถือเป็นข้อตกลง  
กันว่า ถ้าอยู่ในที่ที่ถอดรองเท้าได้ก็ควรจะถอด

ถ้าเราทำตามรูปแบบที่เรากำหนดไว้ดีที่สุดแล้ว  
เราก็ควรจะรักษาประเพณีนี้ไว้ และอบรมลูกหลานของ  
เราต่อไป แต่ในบางโอกาสที่เราไม่สามารถทำตามรูป  
แบบได้ เราก็ต้องอาศัยการสังเกตและการพิจารณา ดูคน  
ดูเหตุการณ์ อย่างเช่น ในต่างประเทศ บางครั้งคนเขามี  
ศรัทธาอยากถวายของพระ แต่เขาไม่รู้ว่าการถวายของ  
ต้องทำอย่างไร หรือตอนที่พระเราไปสร้างวัดที่อิตาลี  
ในช่วงปีแรก ๆ ท่านก็ออกบิณฑบาตทุกวัน อาตมาถาม  
พระที่นั่นว่าเป็นอย่างไร มีคนใส่บาตรหรือไม่ ท่านว่าก็  
มีเหมือนกัน แต่เวลาชาวบ้านใส่บาตร เหมือนกับว่าเขา  
อายไม่อยากให้ใครเห็น บางทีเขาเอาขนมปังมา มองซ้าย  
มองขวา แล้วก็โยนลงไปใส่บาตร เขาอยากใส่แต่กลัว



คนจะว่า แล้วเราควรจะปฏิเสธหรือไม่ เพราะท่าทางดูเหมือนไม่เคารพ แต่เขามีศรัทธาในเบื้องตัน เราก็อนุโลมในเรื่องนี้บ้าง กลับถึงวัดก็ให้คนประเคนใหม่ก็ได้ให้มันเรียบร้อย

**อาตมาอยากจะให้แยกแยะระหว่างความรู้สึกกับการแสดงความรู้สึก มันไม่ต้องตรงกันเสมอไป** ถ้าเรามีข้อตกลงที่ตรงกันว่า ให้แสดงความรู้สึกเคารพออกมาในลักษณะอย่างนี้ๆ เราก็พยายามรักษาไว้ให้ดี แต่ถ้าเราไปที่อื่น ที่เขาไม่รู้จักประเพณีของเรา เราก็ไม่ต้องไปยึดมั่นถือมั่นมาก อย่างบางที่เวลาอาตมาไปเมืองนอกกับลูกศิษย์ ลูกศิษย์มักจะกลัวว่าผู้หญิงฝรั่งจะมาโดนตัวพระ ก็จะคอยกันออกไป เหมือนจะ paranoid หวาดระแวง ภาพพจน์จะออกมาว่า ...ศาสนาอะไรแปลกๆ พระองค์นี้เป็นอะไรก็ไม่รู้ ยิ่งกับว่าผู้หญิงถูกตัวแล้วจะระเบิด อะไรก็ไม่รู้... ที่จริงเรื่องวินัยสงฆ์นี้ ต้องเข้าใจด้วยว่า ถ้าผู้หญิงแตะต้องกายพระโดยพระไม่ยินดีและไม่มีส่วนร่วม ท่านก็ไม่ต้องอาบัติ ถ้าป้องกันได้เราก็ควรจะป้องกัน เวลาพระท่านจะต้องไปเดินอยู่ในงาน เช่นเมื่อวานที่อาตมาอยู่ในงานหลวงพ่อบุญยืนซึ่งมีคนไป

ร่วมงานมากมาย เราก็ต้องมีลูกศิษย์ผู้ชายเป็นบัฟเฟอร์ คอยเป็นกันชน คือ พยายามเลี่ยงเท่าที่จะเลี่ยงได้ แต่ บางครั้งเวลาไปต่างประเทศ ตอนลงจากเครื่องบินต้อง ขึ้นรถจากเครื่องบินไปเข้า gate ที่ตัวอาคาร บางครั้งมี ผู้หญิงเยอะมาก เราก็ไม่ต้องคิดมาก ก็พยายามเลี่ยงเท่า ที่จะเลี่ยงได้ การจะเป็นอาบัตินั้น พระเราต้องเกิดความ ยินดี ถ้าผู้หญิงแตะต้องกายแล้วรู้สึกชอบ อย่างนี้อาบัติ ต้องเข้าปริวาสกรรม แต่ถ้าหากว่าเขาไม่ตั้งใจและเราก็ ไม่ตั้งใจ ก็ไม่ต้องคิดอะไรมาก ป้องกันเท่าที่จะป้องกันได้ ป้องกันให้ดีที่สุด แต่บางครั้งก็เลี่ยงไม่ได้ เราต้องรู้เอง ว่าอาบัติหรือไม่ แล้วที่พูดบ่อยๆ คือเรื่องพระรับของ จากโยมผู้หญิง ในเมืองไทยเราก็บัญญัติว่าควรจะไม่เอาผ้า ไปรับของ อย่างนั้นมันก็ดูงาม มันก็ดูดี มันเรียบร้อย ถ้าเรา อยู่ในเมืองไทย เราก็ปฏิบัติตามนี้ แต่ถ้าในเมืองนอกที่เขา ไม่รู้จักพระ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ผ้าก็ได้ การรับของตรงจาก โยมผู้หญิงไม่ถือว่าผิดวินัยสงฆ์ ที่ศรีลังกา ที่พม่า แม้แต่ พระที่เคร่งในวินัย ท่านก็รับของตรงจากผู้หญิง ถ้านิ้วมือ ไม่กระทบกัน ไม่มีการสัมผัสกัน รับของมาก็ไม่ผิดอะไร ของไทยเราก็ถือว่าไม่ผิด แต่ดูไม่ค่อยดี ดูเป็นกันเองมาก

เกินไป ก็เอาผ้ามารับ เป็นเรื่องที่ทั้งพระทั้งโยมต่างก็ต้องตั้งสติให้ดี แต่วิธีการนี้มักประสบปัญหาในต่างประเทศ บางครั้งผู้หญิงจะมองพระในพุทธศาสนาว่ารังเกียจผู้หญิง ถือว่าผู้หญิงสกปรก หรือถือว่าผู้หญิงมีประจำเดือนไม่ควรจะเข้าหาพระ อะไรทำนองนี้ ผู้หญิงฝรั่งถ้าเขามีศรัทธาที่จะถวายของ แล้วเราแสดงที่ทำรังเกียจหรือรับเอาผ้ามาวาง เขาจะคิดอย่างไร เขาต้องคิดว่าเรารังเกียจเขาหรือเหมือนเขาเป็นโรคอะไรสักอย่าง เราจึงต้องดูกาลเทศะ ถ้าเป็นคนไข้เข้าวัดเป็นประจำ เราก็ค่อยสอนเขาว่า ที่นี่เป็นวัดสายหลวงพ่อบุชา เมื่ออยู่ในวัดเราทำอย่างนี้ๆ เขาจะเข้าใจและไม่ว่าอะไร

ดังนั้น ในเรื่องของสงฆ์ เราก็รู้ว่า อะไรคือวินัยบัญญัติ อะไรคือสิ่งที่ต้องทำ ถ้าไม่ทำต้องอาบัติ อะไรคือสิ่งที่พออนุโลมได้ ส่วนในสมมุติบัญญัติทั่วไป เราก็พยายามดูที่ความรู้สึก คือ ถ้าเห็นคนที่ทำท่าไม่สวยไม่งาม อย่าไปคิดว่าถ้าตัวเราทำอย่างนี้จะเป็นการแสดงอาการไม่เคารพ อย่าไปเอาตัวเราเป็นหลัก ต้องดูว่าเขากำลังทำทั้งๆ ที่รู้หรือเปล่า เขาอาจจะไม่ได้กำลังทำก็ได้ แม้แต่ในหมู่ชาวพุทธด้วยกันเองยังมีความแตกต่างกัน ถ้า

เราอ่านพระสูตร ตอนที่พระพุทธองค์กำลังทรงแสดงธรรม อยู่ พวกพราหมณ์เดินเข้ามา มีเยื่อหน้าหนึ่งในพระสูตร ที่เล่าถึงบรรยากาศว่า พราหมณ์บางคนเข้ามากราบ แล้วก็นั่งในที่อันสมควร พราหมณ์บางคนก็มานั่งเฉยๆ ไม่กราบ พราหมณ์บางคนยืนดูอยู่ห่างๆ พระพุทธเจ้าก็ไม่ตรัสว่าอะไร ไม่ได้ตรัสว่า “ถ้าพราหมณ์คนไหนยังไม่นั่ง ให้รีบร้อยและยกมืออัญชลี เราจะไม่สอน” และที่สำคัญคือเทวดา เทวดาฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าในอิริยาบถไหน เทวดาไม่ได้นั่งพับเพียบ แต่ยืนอัญชลี ท่าที่รีบร้อยที่สุดที่ศรีลังกาเวลาไปหาพระ คือยืนเหมือนเทวดา ปีที่ประธานาธิบดีศรีลังกามาเยือนอุบล ท่านศรัทธาหลวงพ่อชา ที่จริงไม่รู้ว่าศรัทธาท่านมากน้อยแค่ไหน น่าจะศรัทธา เหยี่ยญหลวงพ่อชามากกว่า แต่นั่นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง อย่างไรก็ตาม ท่านเดินทางไปกราบหลวงปู่ชาแล้วมาเยี่ยมวัดป่านานาชาติด้วย ชาวบ้านมานั่งรอต้อนรับหลายร้อยคน ตอนนั้น ท่านอาจารย์ปสันโนเป็นเจ้าอาวาส อาตมาเป็นรองเจ้าอาวาส พอประธานาธิบดีเดินเข้ามา ท่านก็ยกมือไหว้ แล้วยืนคุยกับท่านอาจารย์ปสันโน ท่านอาจารย์ปสันโนก็นั่งแหงนหน้าคุยกับท่านประธานาธิบดี

พวกแม่ออกบอกว่า “ดูไม่ได้เลย ขนาดผู้นำประเทศยังไม่มีการยาทเลย หมดศรัทธาประเทศศรีลังกา” ภายหลังเราต้องสอนชาวบ้านว่า สำหรับประเทศศรีลังกา กิริยาอย่างนี้เรียกว่าเรียบริ่อยที่สุด นี่คือการแสดงความเคารพอย่างที่สุดตามธรรมเนียมของเขา แต่ธรรมเนียมเขากับธรรมเนียมเรานั้นไม่เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น เรื่องการรู้เท่าทันนั้น เราไม่ควรเอาจริงเอาจังกับเรื่องสมมุติจนเกินไป แต่ก็ไม่ถึงขั้นที่ว่า ไม่เอาแล้วสมมุติธรรม จะเอาแต่ความจริงสูงสุด อย่างนั้นมันก็ได้ เพราะว่าเราต้องอยู่ในโลกนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสเรื่องนี้เหมือนกัน แม้เมื่อหลุดพ้นจากสมมุติบัญญัติทั้งหลาย พระอรหันต์ท่านก็ยังปฏิบัติตนอย่างคนธรรมดา เช่น คนเราต้องมีชื่อ เมื่อมีคนเรียก “พระสารีบุตรครับ” ท่านยังหันมาถามว่า “มีอะไรไหม” คือ พระสารีบุตรหรือพระอรหันต์ท่านก็ไม่ได้คิดว่า ท่านมีแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นแล้วดับไป เราหลุดพ้นแล้ว ไม่มีตัวตน ไม่มีชื่อแล้ว แต่นักปฏิบัติสมัยนี้ บางคนถือว่าเขาหลุดพ้นแล้ว เขาไม่มีสมมุติบัญญัติแล้ว อตมาเพ็งได้ยินเรื่อง

โยมคนหนึ่ง就去ปฏิบัติ แล้วมาตีหม้อต่อหน้าลูก โดยอ้างว่า ตอนนั้นเขาถึงขั้นที่ว่า หลุดพ้นจากสมมุติบัญญัติแล้ว เรื่องศีลข้อห้านี้ไม่ต้องถือแล้ว เพราะจิตใจสูงมาก คนที่แสดงหรืออยากพิสูจน์ว่าตนเองหลุดพ้นแล้ว โดยไม่ต้องทำตามกฎระเบียบที่กำหนดไว้ เราเรียกว่าวิปลาส อย่างนี้เป็นเครื่องหมายของคนวิปลาส เพราะผู้ที่บรรลุธรรมจริง ๆ เขาไม่ทำแบบนั้น

เราต้องศึกษาเรื่องความยึดมั่นถือมั่น ความไม่ยึดมั่นถือมั่น **เมื่อสิ่งใดหมดวาระของมันแล้ว ก็ถึงเวลาที่ต้องวาง** เมื่อวานนี้ตอนอาตมาไปงานหลวงพ่อบุญยืนก็ได้นั่งพิจารณาเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตอนเดินทางกลับนึกถึงนิทานที่เคยอ่าน เป็นนิทานของชาวยิว เล่าถึงพระที่มีลูกศิษย์ลูกหาเคารพนับถือท่านมาก ในวาระสุดท้ายของชีวิต ท่านต้องนอนทรมาณ ท่านรู้สึกพอแล้ว อยากจะสังขาร แต่คนที่นั่งห้อมล้อมท่านเป็นร้อย ภาวนาต่ออายุให้ท่าน ท่านถูกรั้งเอาไว้ไปไม่ได้สักที แล้วท่านก็ไม่มีพลังที่จะสู้กับพลังศรัทธาของลูกศิษย์ที่ขอให้ครูบาอาจารย์อยู่ต่อมานาน ๆ ทีนี้ ลูกศิษย์คนหนึ่งหยิบแจกันมีค่าอันหนึ่งขว้างออกไปจนแจกันแตก ทำให้ทุกคนตกใจ สมာธิตาด

หลวงพ่อก็จะสังฆารไปเลย บางที การขอต่ออายุมันก็เป็นความเห็นแก่ตัวมากกว่านะ คือ ไม่ต้องเป็นเรื่องพระผู้ใหญ่ แม้แต่ผู้สูงอายุ บางทีท่านก็พอแล้ว อยากไปแล้ว แต่ลูกยังไม่อยากให้ไป พ่อแม่ก็เกรงใจลูก อยากไปก็ไปไม่ได้ จะรู้สึกมีความผิด ฉะนั้น เมื่อใกล้ถึงวาระสุดท้ายของชีวิต นอกจากผู้ที่จะสังฆารไปจะต้องปล่อยวางความเป็นห่วงทรัพย์สินสมบัติ ห่วงลูก ห่วงหลาน อะไรต่อมิอะไรแล้ว คนรอบข้างก็ต้องปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในชีวิตและอายุของผู้ที่กำลังจะจากไปด้วย **ความตายไม่ได้เป็นศัตรู เมื่อถึงเวลาอันสมควรแล้ว ก็ต้องปล่อย** ในที่สุดมันก็ไปของมันเอง ถึงอยากจะเก็บไว้ มันก็เก็บไม่ได้ มันถึงเวลาของมันแล้ว

ในการปฏิบัติ อาตมาอยากจะเน้นคำว่า “รู้เท่าทัน” เป็นคำที่อาตมาชอบมาก ตั้งแต่เริ่มเรียนภาษาไทยใหม่ๆ “รู้เท่า รู้ทัน” คือ ไม่ว่าเรื่องจะสลับซับซ้อนอย่างไร เราก็ต้องรู้เท่า รู้เท่าก็คือรู้รอบ รอบคอบ ๓๖๐ องศา ทุกแง่ทุกมุม จึงจะเรียกว่ารู้เท่า ส่วนรู้ทัน คือ บางทีความรู้ อาจจะมี แต่มันวิ่งมาไม่ทัน อย่างนั้นก็ไม่ได้ประโยชน์ ต้องรู้เท่ารู้ทันทุกสิ่งทุกอย่าง เช่นที่พระพุทธองค์ตรัสถึง

ชั้นห้า อุปาทานชั้นนี้เป็นทุกข์ ก็ให้รู้เท่าทันความยึดมั่น  
ถือมั่นในกายว่านี่คือเรานี่ของเรา ความยึดมั่นถือมั่นใน  
ความรู้สึกว่าสุข ในความรู้สึกว่าทุกข์ ในความรู้สึกไม่สุข  
ไม่ทุกข์ เฉยๆ **เมื่อเราถือว่า นั่นคือตัวเรา นั่นย่อม  
เป็นทุกข์** สัญญาต่าง ๆ ทั้งหลาย สัญญาว่าเที่ยง สัญญา  
ว่าสุข สัญญาว่าสวย สัญญาว่าควร ไม่ควร ว่าเรียบร้อย  
ไม่เรียบร้อย ให้รู้เท่าทันว่า สักแต่ว่าสัญญา **สัญญาบาง  
อย่างที่ตรงกับความจริง เราก็บำรุงไว้ แต่ก็ด้วยความ  
รู้เท่าทันว่า เป็นสักแต่ว่าสัญญา สัญญาเปลี่ยนได้  
สัญญาผิดพลาดได้**

เราต้องไม่ลืมว่า การมองคน แม้จะเป็นคนใน  
ครอบครัวเดียวกัน คนที่ใกล้ชิดที่สุด เมื่อเขาพูดอะไร  
เขาทำอะไร เราแปลความหมาย มันมีส่วนของการแปล  
นะ ไม่ใช่การสัมผัสโดยตรงทั้งหมด ฉะนั้น ก็ให้รู้เท่าทัน  
ความคิดต่าง ๆ นั้น เราจะห้ามความคิดก็ไม่ได้ แต่ให้เรา  
รู้เท่าทันความคิด คือ **เมื่อมีความคิดผุดขึ้นมา ก็ให้รู้  
เท่าทันว่า นี่คือความคิดที่ผุดขึ้น มันเกิดขึ้นแล้วดับไป**  
เช่น ได้ยินเสียงนกกาเหว่าตามธรรมชาติ ก็มีความคิดว่า  
นี่คือเสียงนก วันนี้อากาศร้อน วันนี้อากาศไม่ร้อน วันนี้



อากาศอบอ้าว ล้วนเป็นความคิด ความคิดอย่างนี้ไม่เป็นพิษเป็นภัยกับชีวิตเรา แต่จะเป็นปัญหาต่อเมื่อเราจับตัวความคิดนั้นไว้แล้วคิดต่อ คิดขยายความ คิดปรุงแต่ง อย่างนี้เป็นความคิดที่ต้องระวังที่สุด จะต้องมีสติที่มีความคมชัดพอที่จะจับตรงจุดที่ความคิดเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ อย่าปล่อยให้จิตไปยึดมั่นถือมั่นในความคิด จนกระทั่งกลายเป็นความคิดฟุ้งซ่าน ความคิดวิตกกังวล ความคิดซึ่มเศร้าอะไรต่าง ๆ ซึ่งเป็นการหลงตัวความคิด ให้เรารู้เท่าทันความคิด เราอยู่ในโลกแห่งรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เราต้องรู้เท่า รู้ทัน เวลาเรานั่งสมาธิก็อย่างนี้ เวลาเราเดินจงกรมก็อย่างนี้ ชีวิตประจำวันเราอยู่อย่างนี้ พยายามให้รู้เท่า พยายามให้รู้ทัน

เออล่ะ วันนี้ก็คงพอสมควรแก่เวลา



...เมื่อชีวิตของเรามีปัญหา  
มีปัญหอะไร ก็ปัญหาว่าเราเกิดแล้ว  
ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย  
และจะตายเมื่อใดก็ได้  
เรามีเวลาจำกัด  
แต่เราไม่รู้ว่าจำกัดมากน้อยเพียงใด  
เมื่อเรามีเวลาจำกัดเช่นนี้  
เราจะใช้ชีวิตอย่างไรให้ดีที่สุด  
นี่คือปัญหา...

# พุทธคือแก้ปัญหา

เมื่อวานนี้ อาตมาได้คุยกับคุณครูเรื่องนโยบายในการสอนเด็กนักเรียน อาตมาเคยให้คำแนะนำอย่างหนึ่งซึ่งรู้สึกว่าได้ผลพอสมควร นั่นคือการปลูกฝังความเชื่อหรือความเข้าใจว่า เราเป็นชาวพุทธ เราจะต้องเป็นอย่างไร นี่เป็นหลักการในการปลูกฝังวัฒนธรรม วัฒนธรรมคือสิ่งที่เราถือว่า ...ใช่แล้ว ...ไม่ต้องคิด ...แน่นอนแล้ว... เป็นเรื่องที่ตกลงกันแล้วในสังคมหนึ่งหรือในชุมชนหนึ่งว่า เป็นหลักการที่ทุกคนถือร่วมกัน อย่างไรก็ตาม อาตมาเคยวิเคราะห์ว่า ภาพลักษณ์ของพุทธศาสนา ภาพลักษณ์ของความเป็นพุทธมามกะของเรานั้น ค่อนข้างจะพร่ามัว ถ้าใครต้องตอบว่า การเป็นชาวพุทธจะต้องเป็นอย่างไร ส่วนมากก็จะได้คำตอบว่า จะต้องเป็นคนดี ซึ่งเป็นคำตอบที่กว้างจนแทบไม่มีความหมาย

---

\* พระธรรมเทศนาเรื่อง “พุทธคือแก้ปัญหา” โดยพระอาจารย์ชยสาโร  
บ้านบุญ วันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๒

อาตมาวิเคราะห์ว่า คุณธรรมต่าง ๆ ในพุทธศาสนา  
ที่เราพยายามสั่งสอนและถ่ายทอดนั้น บางครั้งเราไปเน้น  
ที่คุณธรรมฝ่ายรับมากเกินไปจนเสียสมดุล คือแทบจะ  
เรียกได้ว่า ละเลยคุณธรรมฝ่ายรุก รุกในที่นี้ไม่ได้หมายถึง  
รุกในแง่เบียดเบียน แต่หมายถึงรุกในด้านการใช้พลัง  
คุณครูได้เล่าเมื่อวันก่อนว่า การใช้คุณธรรมฝ่ายรุกได้ผล  
คือ เวลามีปัญหาที่ใช้คำว่า “เป็นชาวพุทธ ต้องอดทน  
ใจสู้” เมื่อเด็กเกียจคร้านหรือรู้สึกท้อแท้ ก็ไม่ต้องไป  
สั่งสอนอะไรมาก เพียงบอกว่า “เป็นชาวพุทธ ต้องอดทน  
ใจสู้” ให้มันกลายเป็นคำที่อยู่ในสมองของเด็กอย่างน้อย  
จำนวนหนึ่ง นี่คือประโยชน์ของคำขวัญหรือการสรุป  
สิ่งที่สลับซับซ้อนหรือมีความหลากหลายให้เป็นหัวข้อและ  
เน้นเฉพาะบางหัวข้อ โดยเฉพาะหัวข้อที่เป็นเรื่องเบื้องต้น

เราอยากให้เด็กนักเรียนชาวพุทธมีภาพของตัวเอง  
ว่า “เป็นชาวพุทธ ต้องอดทนใจสู้” ให้เขารู้ว่า นี่เป็นส่วน  
หนึ่งของ identity ของเขา ไม่ใช่ว่าเป็นชาวพุทธก็รู้จักแค่  
ปล่อยาว เป็นชาวพุทธต้องทำใจได้เก่ง หรือว่าเป็นชาว  
พุทธต้องแผ่เมตตา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ดีมากแน่นอนอยู่แล้ว  
แต่บางทีเราก็กเน้นทางด้านเหล่านี้มากเกินไป จึงไม่พอดี

เราควรเพิ่มเติมว่า ...เป็นชาวพุทธต้องอดทน ...เป็นชาวพุทธต้องใจสู้ ...ชาวพุทธเป็นนักแก้ปัญหา...

พุทธศาสนาเริ่มต้นด้วยอริยสัจสี่ **เมื่อชีวิตของเรา มีปัญหา มีปัญหาอะไร ก็ปัญหาว່ว่าเราเกิดแล้ว ต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตาย และจะตายเมื่อใดก็ได้ เรามีเวลา จำกัด แต่เราไม่รู้ว่าจำกัดมากน้อยเพียงใด เมื่อเรามีเวลาจำกัดเช่นนี้ เราจะใช้ชีวิตอย่างไรให้ดีที่สุด นี่คือ **ปัญหา** บางคนอายุ ๗๐ - ๘๐ ปีแล้ว ก็ยังไม่สำนึก ไม่เคยตระหนักถึงปัญหา ใช้ชีวิตลอยไปตามกระแส ชาวพุทธเราต้องตื่นรู้ว่า เราเกิดมาแล้ว มีสิ่งทำทนาย มีสิ่งที่ต้องหาคำตอบให้ได้ ซึ่งก็คือตัวชีวิตเรานี้แหละ**

เมื่อมีปัญหา เราต้องกำหนดรู้ตัวปัญหา อริยสัจสี่ที่พระพุทธองค์ทรงกำหนด คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค คือ ปัญหา เหตุให้เกิดปัญหา ทางดับปัญหา วิธีดับปัญหา ในการแก้ปัญหา หน้าที่ของเราต่อปัญหา คือ หนึ่ง...ต้องกำหนดรู้ปัญหา ต้องรู้ว่าปัญหาคืออะไร ต้องจับประเด็นให้ถูก สอง...ต้องสืบสาวหาสาเหตุของปัญหา จึงจะแก้ปัญหาได้ มิฉะนั้น เราจะแก้ได้แต่ปลายเหตุ แก้แต่อาการ ไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ แล้วจะแก้ที่ต้นเหตุ

อย่างไร เราก็ต้องรู้จักวิธีการ ต้องฉลาดในเทคนิค ในวิธี  
ในระบบองค์กรวม ที่พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า อริยมรรค  
มีองค์แปด เพื่อจะแก้ปัญหาโดยสิ้นเชิง ดังนั้น **พระพุทธ  
องค์จึงทรงสอนว่า... ๑. ปัญหานั้น เราต้องกำหนดรู้  
๒. เหตุให้เกิดปัญหา เราต้องละ ๓. ภาวะที่หมดยปัญหา  
หรือแก้ปัญหา เราต้องทำให้แจ้ง คือต้องเข้าไปให้ถึง และ  
๔. มรรค คือเทคนิค วิธีการแก้ปัญหา เราต้องพัฒนา  
ต้องทำให้เจริญ**

ดังนั้น พุทธศาสนาไม่ใช่เรื่อง passive เลย คือ  
ไม่ใช่การอยู่เฉยๆ ตรงกันข้าม ชาวพุทธต้องใช้ความเพียร  
การกำหนดปัญหานั้น ไม่ใช่ว่ามันจะชัดขึ้นมาเองหรือ  
ทุกคนจะรู้ได้เอง อย่างที่บอกเมื่อสักครู่นี้ว่า บางคนอายุ  
๗๐ ๘๐ ๙๐ ปี ยังไม่เคยได้นึกถึงชีวิตตัวเองเลยว่า เกิดมา  
ทำไม เพื่ออะไร เป็นต้น กลับปล่อยชีวิตลอยตามกระแส  
ของโลก ดังนั้น เราก็ต้องมีความเพียร ต้องละตัณหา  
การละตัณหาเป็นการกระทำ มรรคเป็นสิ่งที่ต้องทำให้  
เจริญ ต้องพัฒนา เป็นเรื่องของการกระทำ การแก้ปัญหา  
เป็นสิ่งที่ต้องทำให้เกิดขึ้นหรือทำให้แจ้ง ทั้งหมดนี้ล้วน  
เป็นการกระทำ ไม่ใช่เรื่องของความเชื่อ อริยสัจสี่แต่ละข้อ

เรามีหน้าที่ที่ต้องกระทำ พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาแห่ง  
ความเพียร

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในโอวาทปาฏิโมกข์ว่า...  
ขันติ ความอดทน เป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง... เพราะ  
ฉะนั้น ถ้าเราถือว่า หน้าที่ในชีวิตของเรา หรือโอกาสในการ  
เกิดเป็นมนุษย์ที่จะพันทุกข์ที่จะแก้ปัญหาโดยสิ้นเชิงนั้น  
คุณธรรมหรือเงื่อนไขที่สำคัญที่สุด มีพลังมากที่สุดใ  
การทำสิ่งเหล่านี้ คือความอดทน เราก็น่าจะสรุปได้ว่า  
**ผู้ที่ยินดีและภาคภูมิใจที่จะเรียกตัวเองว่าเป็นชาว  
พุทธได้นั้น จะต้องถือความอดทนเป็นสำคัญ** อดมา  
จึงได้แนะนำทางโรงเรียนว่า ชาวพุทธต้องอดทน คือ  
มันต่างกันใช่หรือไม่ระหว่างการที่เราบอกเด็กว่า...เออ!  
ลูกต้องอดทนนะ อดทน พยายามอดทนนะ... เด็กฟัง  
แล้ว เข้าหูซ้ายออกหูขวานะ แต่ถ้าเราเอาพฤติกรรมที่  
เราต้องการ ไปผูกกับสิ่งที่เราเชิดชู สิ่งที่เราถือว่าเป็นสูงสุดใน  
ชีวิตของเรา เราจะบอกเขาว่า ...เออ! เราเป็นชาวพุทธ  
ชาวพุทธต้องอดทน ต้องใจสู้ สู้สิ่งที่ยาก นั้นแหละ  
คือเอกลักษณ์ของชาวพุทธ ถ้าเป็นคนขี้แพ้ อะไรเล็ก  
อะไรน้อยก็ไม่เอา ๆ มันลำบาก อันนี้เรียกว่าผิดหลัก

พุทธศาสนา...อย่างที่ว่าอิสานบอกว่า “มักง่ายได้ยาก  
ลำบากได้ดี”

มีอะไรบ้างใหม่ในชีวิตของเราทุกคนที่มีคุณค่า  
ที่เราารู้สึกว่ายอดเยียมและได้มาง่ายๆ โดยไม่ต้องใช้  
ความเพียรเลย มันไม่มี สิ่งที่ได้มาโดยง่าย ส่วนมากมัก  
ไม่ค่อยมีคุณค่า หรือถึงจะมีคุณค่า เราก็รู้สึกว่าไม่มี  
เพราะได้มาง่ายเกินไป ดังนั้น เราก็น่าจะเห็นว่า ความ  
ลำบากนั้นไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดีเลย ถ้าเรายอมรับว่า ความอดทน  
เป็นเพชร เป็นพลอย เป็นอริยทรัพย์ล้ำค่า แล้วอะไรที่  
เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะทำให้เราได้สิ่งล้ำค่านี้ ถ้าไม่ใช่  
เพราะความลำบาก เราจะได้ความอดทนหรือ **ถ้าเรา  
พยายามจัดสรรชีวิตของเรา จัดสรรชีวิตลูกของเรา  
ให้มีความลำบากน้อยที่สุด อย่างนี้เรียกว่า ความรัก  
ที่ขาดปัญญา** ความรักต้องมีปัญญากำกับ สมมุติว่า  
เราเป็นคนที่อดทนน้อย ไม่เห็นคุณค่าของความอดทน  
กลัวลำบากที่สุด ฉะนั้น เมื่อมีลูก นิสัยนี้ก็จะถูกถ่ายทอด  
ไปให้ลูก เพราะตัวเองกลัวลำบาก ทนไม่ได้ ก็จะเข้าใจว่า  
ผู้รักลูกต้องไม่ให้ลูกลำบาก เพราะสิ่งที่เรากลัว ลูกก็ต้อง



กลัวเหมือนกัน สิ่งนี้เรียกว่ามิจฉาทิฏฐิที่แอบแฝงอยู่ในความรัก ทำให้ความรักเป็นโทษได้เหมือนกัน

เมื่อเราจะนำหลักพุทธศาสนามาใช้ในสังคม เราต้องพยายามจับคุณค่า (values) ของพุทธ วันก่อนมีคนถามอาตมาเรื่องการเมืองว่า ถ้าจะนำพุทธศาสนาเข้าไปในวงการการเมือง ควรทำอย่างไร อาตมาก็บอกว่า เรื่องนี้ไม่มีปัญญา มันเหลือวิสัย แต่อาตมาได้เสนออย่างหนึ่งว่า ทุกคนที่จะเป็นส.ส. หรือ ส.ว. ควรมีสักวันหนึ่งที่ต้องอยู่คนเดียวในห้อง ๆ หนึ่งที่ไม่มีอะไรเลย ห้ามเอาโทรศัพท์เข้าไป ห้ามเอาไอแพดเข้าไป ไม่มีเครื่องบันเทิง ไม่มีหนังสือ ไม่มีเครื่องเขียน ให้อยู่แต่กับตัวเอง และห้ามหลับ เวลาอยู่คนเดียว คนส่วนใหญ่ถ้าไม่มีอะไรทำก็มักจะหลับใช่ไหม ดูตัวอย่างบนเครื่องบินเห็นชัดเจนเลยทานอะไรแล้วดูหนังแล้วก็หลับ เพราะถ้าไม่มีอะไรบันเทิงอีก ก็ไม่รู้จะตื่นอยู่ทำไม อาตมาว่า ทุกคนที่จะเป็นส.ส. หรือ ส.ว. ควรจะต้องผ่านการอยู่กับตัวเองโดยไม่มีอะไรเลยและไม่ให้หลับอย่างน้อยสักสามชั่วโมง จะทำได้หรือไม่ แล้วจะเป็นอย่างไรไหม ถ้าจะเสนอว่า ให้ไปปฏิบัติธรรมก่อนเข้าสภา ก็คงไม่ได้ แต่ขอเวลาเพียงแค

สามชั่วโมง ถือว่าทุกคนที่จะรับผิดชอบต่อประเทศชาติ น่าจะมีจิตใจเข้มแข็งพอที่จะอยู่กับตัวเองได้อย่างน้อยสาม ชั่วโมง ขอเวลาแค่สามชั่วโมงเท่านั้นเอง นี่อาจจะช่วย ได้บ้าง อย่างน้อยเขาจะารู้ตัวว่า จิตใจของเขานั้นอยู่ใน สภาพอย่างไร แย่หรือดี สำหรับผู้ที่เชื่อมั่นในตัวเองก็จะได้อ่อนน้อมถ่อมตนบ้าง เพราะได้อยู่กับความจริง คือการ ที่อยู่กับตัวเอง ไม่มีอะไรบังนทิง ไม่มีอะไรต้องทำ ไม่มี ใครพุดคุย อยู่กับตัวเองแท้ ๆ สามชั่วโมง อย่างนี้เรียกว่า อยู่ในโลกที่เป็นจริง ซึ่งบางคนชอบหมายถึงการอยู่ใน สังคมทั่วไป แต่จริง ๆ แล้ว **โลกที่เป็นจริงคืออะไร ก็คือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กาย ได้สัมผัส จิตได้ธรรมารมณ์ คือความรู้สึกนึกคิด นี่คือนโลกที่เป็นจริง** ดังนั้น จึงอยากให้ผู้ที่จะทำหน้าที่ ระดับสูงมาอยู่ในโลกที่เป็นจริงสักสามชั่วโมง นี่เป็นข้อ เสนอของอาตมา แต่นอกจากนั้นแล้ว ก็อยากให้เรา ทำความชัดเจนในเรื่องคุณค่า (values) ของชาวพุทธ อย่างเมื่อสักครู่ที่อาตมาพุด ที่ให้บอกเด็กนักเรียนว่า... ชาวพุทธต้องอดทน ใจสู้... ถ้าลูกท้อแท้ก็ให้บอกเขาว่า... ชาวพุทธนะ ต้องอดทน ใจสู้ครับ...

ที่จริงเรื่องนี้โยงไปถึงเรื่องการเมือง คือเป็นที่รู้กันว่า ไม่ว่าจะการเลือกตั้งที่ไหน ไม่มีใครหรอกที่มีเวลาหรือสนใจ ฟังการอภิปรายเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่มีใครตามได้หรอก ผู้ที่จะชนะ คือผู้ที่สามารถสรุปนโยบายออกมาสัก ๓ ประโยค แล้วพูดแต่ ๓ ประโยคนี่ ซ้ำ ๆ ๆ ๆ หลาย ๆ ครั้ง นี่แหละ คือการเมือง ถ้าให้อาตมาทำ ก็คงทำได้เหมือนกัน นี่เป็นหลักจิตวิทยาพื้น ๆ เป็นเรื่องทางโลก ทำไม่ยาก

เมื่อไม่นานมานี้ อาตมาได้อ่านบทความที่เขา สัมภาษณ์พวกนาซีขณะอยู่ในคุก ช่วงหลังสงครามโลก ครั้งที่สอง มีคนชื่อเกอริงซึ่งเป็นมือขวาของฮิตเลอร์พูด เรื่องสงคราม เขาบอกว่า ใคร ๆ ก็รู้ว่าชาวบ้านไม่มีใคร อยากทำสงครามกับใคร เขาจะทำไมทำไม เพราะอย่างดีที่สุดคือกลับบ้านปลอดภัย นอกจากนั้นก็ไม่มีกำไร มีแต่เสียอย่างเดียว ฉะนั้น ผู้นำประเทศไม่ว่ายุคไหน ไม่ว่า ประเทศไหน หากต้องการทำสงครามเพื่อผลประโยชน์ อย่างไม่อย่างหนึ่ง สิ่งแรกคือต้องทำให้ชาวบ้านกลัวการ มีศัตรูคุกคาม เน้นเรื่องการทำให้กลัว อย่างที่สองคือ ต้องประณามคนที่ไม่สนับสนุน ว่าไม่รักชาติ สองข้อนี้ ข้อหนึ่งทำให้คนกลัวศัตรู ข้อสองบอกว่า คนไม่เห็นด้วย

ไม่รักชาติ ถ้าเราดูจากประวัติศาสตร์ จะพบว่าสองข้อนี้  
ใช้ได้ผลตลอดมา

คนเรานั้น ถ้าหากไม่ปฏิบัติธรรม จะไม่ทันเขา สติ  
ปัญญาเราก็มี แต่ว่าอารมณ์จะอยู่เหนือสติปัญญา ดู  
ตัวอย่างในทางโลก เรื่องศาสนากับการเมือง เมื่อสิบปีที่  
แล้ว หากถามชาวคริสต์ในอเมริกาที่เป็นพวกอีแวนเจลิคัล  
(Evangelical) ซึ่งเคร่งครัดในศาสนาว่า ศีลธรรมส่วนตัว  
ของผู้นำมีความสำคัญไหม เมื่อเราจะเลือกผู้นำ ไม่ว่าจะ  
เป็นประธานาธิบดีหรือใครก็ตาม เราควรคำนึงถึงศีลธรรม  
ในเรื่องส่วนตัวของเขาหรือไม่ ในยุคนั้น ร้อยละ ๘๐ ของ  
ชาวคริสต์บอกว่า ใช่... สำคัญมาก... แต่บัดนี้ อเมริกา  
มีผู้นำที่คนกลุ่มนี้ถูกใจแล้ว ปีนี้มีการสัมภาษณ์ใหม่  
กลับได้ผลขัดแย้ง เพราะเมื่อใครมีนโยบายเป็นที่ถูกใจ  
แม้ว่าจะเป็นคนไม่มีศีลธรรมและมีพฤติกรรมตรงกันข้าม  
กับคำสอนทางศาสนา แต่เขามีความสามารถ ตอนนี  
ก็เลยเหลือคนประมาณร้อยละ ๓๐ - ๔๐ ที่ยังยืนยันว่า  
ศีลธรรมเป็นเรื่องสำคัญในการเลือกผู้นำ นั่นแสดงว่า  
แม้ว่าคนเราจะมีหลักการ ความคิดเห็น หรือความเชื่อถือ  
ใด ๆ ถ้ามีอารมณ์อยากได้เกิดขึ้นแล้ว คุณธรรมก็ไม่เป็น

เรื่องขาวหรือดำ แต่จะเป็นเรื่องที่เขาสามารถจัดลำดับได้ เช่น ถ้าเราถือว่าคนนี้ไม่ดีเลย แต่ในภาพรวม เขาจะให้สิ่งที่เราต้องการ ฉะนั้น เราก็ไม่ควรสนใจความไม่ดีของเขา นี่เป็นเพียงตัวอย่างที่ว่า **เมื่อเราเอาเหตุผลด้านกิเลส ความต้องการ หรือผลประโยชน์ สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้เราปรับความคิด ปรับความเชื่อ ปรับสิ่งต่างๆ ให้เข้ากับสิ่งที่เราต้องการ** ดังนั้น ในโลกการเมือง ก็เป็นเรื่องจิตวิทยา เป็นเรื่องการหลอกลวงเป็นส่วนใหญ่ และเป็นเรื่องของมายา เป็นเรื่องการเสนอมภาพจน์ไปในทางที่คนส่วนมากจะยอมรับกันได้

ในประเทศไทย เหตุผลหรือปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ อิทธิพลของพุทธธรรมยังปรากฏน้อยมากในโลกการเมือง หรือในสังคมปัจจุบันก็คือ เราจับประเด็นไม่ถูกว่า อะไรคือคุณค่า (values) ของพุทธศาสนาที่เราต้องการจะรักษาไว้หรือสนับสนุนให้มีอยู่ในสังคม แม้แต่ชาวพุทธเองก็ยังตอบไม่ค่อยจะถูก ข้อหนึ่งที่อาตมาจะเสนอก็คือ การที่เราถือว่าสังคมพุทธต้องเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ เพราะพุทธศาสนาเป็นเรื่องการแก้ปัญหา (problem solving culture) มันจึงควรจะเป็นเช่นนั้น แต่ทุกวันนี้มันไม่ค่อย

เป็นอย่างนั้น ถ้าเข้าถึงหลักพุทธศาสนา เราถือว่าชาวพุทธเป็นผู้ที่ชอบมีความสุข และจะได้ดีด้วยการเผชิญหน้ากับปัญหาและการใช้สติปัญญาแก้ปัญหา เราจึงมีหลักการว่าเราเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้

พุทธศาสนาสอนว่า การเกิดเป็นมนุษย์นั้นยากแสนยาก แต่ข้อดีหรือเอกลักษณ์ของมนุษย์คือ เราเป็นสัตว์ที่ประเสริฐได้ด้วยการฝึก **มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้** เปลี่ยนได้ ปรับปรุงแก้ไขตัวเองได้ กลับตัวได้ ทำสิ่งที่ไม่ดีให้ดีขึ้นได้ ทำสิ่งที่ดีให้ดียิ่งขึ้นไปได้ นี่คือความประเสริฐของมนุษย์ แต่การจะทำอย่างนั้นได้ จะต้องมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง และเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรมว่า ผลจะเกิดขึ้นก็ด้วยการกระทำ ไม่ใช่เกิดด้วยการอ้อนวอน ไม่ได้เกิดด้วยพิธีกรรม ไม่ได้เกิดด้วยไสยศาสตร์ ผลเกิดด้วยการกระทำ สำหรับชาวพุทธนั้นเรื่องเทวดาเราไม่ลบหลู่ เรื่องอมนุษย์ทั้งหลายเราก็เชื่อว่าอาจจะมี แต่เราเชื่อว่าในภาคปฏิบัติ ความเจริญและความเสื่อมไม่ได้ขึ้นอยู่กับอมนุษย์สักเท่าไร ชีวิตของเราและสังคมของเรา จะเจริญหรือจะเสื่อม ก็ด้วยการกระทำของเราเอง ฉะนั้น เราควรให้ความสนใจและให้ความสำคัญ

กับการกระทำและคุณภาพของการกระทำ เราถือว่า ผู้มีคุณธรรมเป็นผู้ที่ควรแก่การบูชา ในมงคลสูตรกล่าวว่เราบูชาคนที่ควรบูชา เราไม่บูชาคนที่ไม่ควรบูชา เราบูชาสิ่งที่ควรบูชา ไม่บูชาสิ่งที่ไม่ควรบูชา เพราะฉะนั้น ถ้าเราบูชาเงินทอง อำนาจ ยศถาบรรดาศักดิ์ อย่างนี้เรียกว่า ผิดหลักพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าท่านให้เรายกย่องคุณงามความดี ใครดำเนินชีวิตอย่างซื่อสัตย์สุจริตจนร่ำรวยและได้ผลดีต่างๆ เราควรอนุโมทนาไปเลย แต่สำหรับคนที่ร่ำรวยมีอำนาจมีชื่อเสียงจากการทุจริต เราก็ไม่ควรบูชาและไม่ควรให้เกียรติ เรื่องการให้เกียรตินั้นขึ้นอยู่กับเรา การจะไปแก้ปัญหาคอร์รัปชันในบ้านเมืองคงเหลือวิสัยของเรา แต่อย่างน้อยที่สุด เราก็ไม่ควรบูชาหรือให้เกียรติผู้ที่ไม่ซื่อสัตย์ ไม่สะอาด เราควรยกย่องผู้ที่ซื่อสัตย์สุจริต ยกย่องคนดี

ชาวพุทธเราควรเป็นอย่างไร ก็เริ่มต้นด้วยหลักที่ปรากฏอยู่ในโอวาทปาฏิโมกข์ที่พระพุทธองค์ทรงฝากหลักใหญ่ๆ สำคัญๆ ไว้กับพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูปที่จะแยกย้ายกันไปเผยแผ่พุทธศาสนา ทรงให้ท่องโอวาทปาฏิโมกข์ นักบวชและผู้นำทางศาสนาคือผู้นำสังคมที่ไม่

เบียดเบียนตนและไม่เบียดเบียนผู้อื่น การไม่เบียดเบียน การไม่แสวงหาความสุขอันใดที่เกิดจากความทุกข์ของผู้อื่น ถือเป็นเอกลักษณ์ของชาวพุทธ ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในประเทศไทย อาตมาก็ไม่แน่ใจว่าบ่อยขึ้นหรือไม่ เพราะแค่รู้ผ่านสื่อ ซึ่งสื่อก็เลือกสิ่งเหล่านี้มาเสนอเพราะเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้น ทำให้เกิดอารมณ์ในหมู่ผู้บริโภคร่าว แต่ถ้าเราเปรียบเทียบสังคมในปัจจุบันกับสังคมเมื่อ ๑๐ ปี ๒๐ ปีที่แล้วว่า มีความรุนแรงมากขึ้นหรือไม่ เราก็ควรจะถือว่าไม่แน่นอนไม่ชัดเจน เพราะเราไม่มีข้อมูลที่ครบถ้วนบริบูรณ์ แต่มันก็เป็นไปได้ สาเหตุหนึ่งเกิดจากความอ่อนแอของสถาบันทางศาสนา และการที่ไม่มีการสอนหลักพุทธธรรมให้ชัดเจนจนทำให้คนรู้สึกภาคภูมิใจในการไม่เบียดเบียน

ถ้าหากว่าคุณธรรมทางพุทธของเราไม่ได้รับการถ่ายทอดในขณะที่กระแสโลกมีแต่การกระตุ้นกิเลส กระตุ้นความเห็นแก่ตัว อยู่ในสังคมที่ยาเสพติดแพร่หลาย เมื่อคนจำนวนมากออกจากบ้าน ออกจากสิ่งแวดล้อมที่มีผู้ใหญ่คอยกำกับพฤติกรรมของผู้น้อย และเมื่อผู้น้อยมารวมตัวกันอยู่ในเมืองที่ไม่ค่อยจะมีผู้หลักผู้ใหญ่ไม่มีชุมชน



ไม่มีความผูกพันกัน สิ่งเหล่านี้คือเหตุปัจจัยสนับสนุนที่ทำให้เกิดความรุนแรงและความหลงใหลมากขึ้น จึงไม่น่าแปลกใจว่า **ความรุนแรงและการถือเอาถือเอาเพิ่มมากขึ้น** เพราะเหตุปัจจัยที่จะปกป้องไม่ให้ความขัดแย้ง ความเกลียดชัง ความหลงใหลต่างๆ เกิดขึ้น **ไม่มีเหมือนแต่ก่อน**

ดังนั้น เราจึงต้องให้ความสำคัญกับเรื่องชุมชนที่เอื้อต่อความดี พยายามเสริมสร้างในเรื่องนี้ให้มากขึ้น อย่างที่มีการพูดกันเมื่อเดือนก่อน เรื่องความสำคัญของที่พักผ่อนหย่อนใจ ความสำคัญของสวนสาธารณะในเมืองใหญ่ ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่มาก เพราะคนเราจะต้องมีสถานที่สำหรับออกจากสิ่งแวดล้อมที่คับขันกดดันที่ซึ่งสามารถออกไปเปลี่ยนบรรยากาศ ได้หายใจหายคอ สะดวกขึ้นบ้าง เวลาอาตมาไปประเทศจีน ที่ๆ ชอบไปที่สุด คือสวนสาธารณะในช่วงเช้า อาตมาไม่ขอไปเที่ยวที่ไหน แต่ขอไปเดินในสวนสาธารณะ เพราะชอบดูคนออกกำลังกายในสวนสาธารณะ มันสนุกมากนะ มีการออกกำลังกายแบบโบราณ การออกกำลังกายแบบสมัยใหม่ มีบอลรูมด้านซึ่ง มีทุกอย่างเลย อาตมาว่า

สำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในเมืองนะ ประเทศจีนน่าอยู่ที่สุด เมื่อเทียบกับประเทศทางตะวันตกซึ่งผู้สูงอายุส่วนมาก น่าสงสาร มักเหงาอยู่คนเดียว ไม่ค่อยมีใครสนใจ แต่ที่ประเทศจีน ที่พักอาศัยของพวกคนจนคับแคบมาก ไม่น่าอยู่เลย แต่เนื่องจากมีสวนสาธารณะมาก ตอนเช้าๆ เขาก็ออกจากบ้านไปพบกับเพื่อน ไปออกกำลังกายด้วยกัน ดื่มน้ำชาคุยกัน เป็นสังคมผู้สูงอายุที่น่ารักมาก และปกติในช่วงเย็น หัวค่ำหรือตอนกลางคืน พระจะไม่ออกไปไหนยกเว้นกรณีจำเป็น อย่างที่ไปประเทศจีนครั้งที่แล้ว อาตมานั่งรถเข้าไปในเมืองตอนค่ำ จึงได้เห็น ว่าในสวนสาธารณะก็เต็มไปด้วยคนออกกำลังกายเป็นกลุ่มๆ แอโรบิกบ้าง กังฟูบ้าง เป็นต้น ส่วนใหญ่เป็นคนวัยทำงาน ในขณะที่คนบางกลุ่มมักจะไปดื่มเหล้าในบาร์ แต่ก็ยังมีคนวัยทำงานจำนวนมากที่ไปออกกำลังกาย ถ้าหากว่าเรามีสวนสาธารณะมากขึ้น โอกาสที่เป็นทางเลือกจะมากขึ้น ถ้าเราสร้างเมืองที่มีแต่สถานบันเทิงอย่างเดียว แล้วจะบ่นได้อย่างไรว่าคนรุ่นใหม่เอาแต่เข้าบาร์ เอาแต่ดื่มเหล้า เอาแต่เที่ยว ถ้าไม่มีสถานอื่นๆ ให้เลือก มันก็ไม่น่าแปลกใจอะไร ประเทศอังกฤษ

ก็เช่นกัน ถึงจะมีสวนสาธารณะมากก็จริง แต่อากาศหนาว  
วิยรุ่นที่อังกฤษจะไปไหนกัน ก็ไปพับอย่างเดียว เพราะไม่มี  
ที่อื่นให้ไป อาตมาเองเริ่มแอบเข้าพับตั้งแต่อายุ ๑๔ ปี  
พออายุ ๑๘ ปี สามารถเข้าพับได้อย่างถูกต้องกฎหมายแล้ว  
ก็เลิกไปเลย แล้วก็ไม่มีที่อื่นที่จะไป ฤดูหนาวในอังกฤษ  
จะมีตั้งแต่ ๔ โมงเย็น แต่ประเทศไทยอากาศดี ถ้ามี  
สวนสาธารณะมากขึ้น ให้คนมีโอกาสออกกำลังกาย จะ  
ช่วยเรื่องคุณภาพชีวิตได้มาก

ที่ว่าเป็นวิถีพุทธนั้นเป็นอย่างไร **วิถีพุทธคือ สร้าง  
เหตุปัจจัยอย่างไร สร้างสิ่งแวดล้อมอย่างไร ที่จะเอื้อ  
ต่อสิ่งดีงาม** ถ้าเราถือเรื่องเงินเป็นใหญ่ ก็จะกลายเป็นการ  
ยอมรับว่า ต้องคำนึงถึงผลประโยชน์มากเป็นหลัก จึง  
เป็นเรื่องธรรมดาที่มีการอนุญาตให้สร้างห้างสรรพสินค้า  
ตามที่แตกต่างกันมากมาย แต่ที่จริงมันไม่ธรรมดาหรอกนะ  
มันผิดปกติ เพราะมันกลายเป็นว่า เราปล่อยให้สิ่งนี้เป็น  
ที่ยอมรับกันมากจนเกินไป เรื่องการค้าขายนั้น สำคัญ  
แน่นอน แต่ไม่ใช่สำคัญที่สุด เวลาถกเถียงกัน ถ้าบอ  
กว่า...ไม่น่าจะให้สร้างหรอกนะ ก็จะมีคนบอกว่า... อ้าว!  
มันไม่สำคัญหรอกหรือ ...มันก็สำคัญ ไม่ได้บอกว่าไม่

สำคัญ แต่สิ่งที่สำคัญกว่าก็มี... หากเราตั้งคำถามง่าย ๆ ว่า...เงินเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตหรือไม่...หลายคนก็จะตอบว่า...สำคัญที่สุด ไม่มีเงิน ก็อยู่ไม่ได้ เอาตัวไม่รอด... ถ้าเช่นนั้น เงินสำคัญกว่าชีวิตของคุณพ่อคุณแม่หรือไม่ สำคัญกว่าชีวิตของคุณหรือไม่ ถ้าอยากได้เงินแล้วมีคนมาขอซื้อลูกโดยจะให้เงินหนึ่งล้านบาท จะเอาไหม ให้สิบล้านบาท จะเอาไหม ให้อ้อยล้านบาท จะเอาไหม ก็หวังว่าจะไม่มีใครเอา แต่ก็ไม่แน่นอนนะ ถ้าเป็นลูกวัยรุ่น กำลังชน อาจจะคิดหนักเหมือนกัน แต่โดยภาพรวมแล้ว อาจคิดว่า เราต้องสังเกตเห็นว่า ถึงแม้จะโลกอยากได้เงิน หรือคิดเรื่องเงินตลอดเวลา แม้แต่คนที่วัตถุนิยมมาก ๆ เขาก็ยังมีบางสิ่งบางอย่างที่สูงค่ากว่าเงิน

ฉะนั้น เราต้องมาพิจารณากันว่า นอกจากตัวเราเอง เราควรจะมีอะไรบ้างในสังคมที่สำคัญกว่าเงิน เราต้องจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ที่เราต้องการในสังคมของเรา ถ้าเราไม่ทำให้ชัดเจน เช่น ไม่ตกลงกันว่า...ใช่! สิ่งต่อไปนี่สำคัญกว่าเงิน เช่น สุขภาพ อากาศ... ถ้าเอาแต่เงินเป็นใหญ่ อยู่ไปอยู่มา อากาศก็จะไม่ดี เป็นอันตรายต่อชีวิต ตัวอย่างเช่น ปัญหาเรื่อง PM 2.5 ที่เกิดขึ้นก็

เพราะการคิดแต่เรื่องเงินและทอง ไม่มองภาพรวมเรื่อง  
สุขภาพกายสุขภาพใจของคน นี่เป็นการคิดที่คับแคบ  
เกินไป

การนำพุทธศาสนาเข้าไปในโลกการเมืองหรือใน  
การบริหารประเทศ อยู่ที่พวกเราชาวพุทธด้วยกัน  
ว่า เราต้องการสังคมแบบไหน อะไรคือสิ่งสูงสุด อะไร  
คือสิ่งที่เราต้องการสนับสนุน หลายคนอาจจะตอบ  
ว่า ต้องการให้สงบร่มเย็น ตั้งความสงบร่มเย็นเป็น  
อุดมการณ์ มันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร อะไรคือสิ่งที่  
อุปสรรคต่อการเข้าถึงความสงบร่มเย็น ทำอย่างไรจึงจะ  
ทำให้สิ่งนั้นลดน้อยลง อย่างที่อาตมาเคยวิเคราะห์ว่า  
หลายคนอยากทำสมาธิ อยากให้สงบ ทำไม่สงบ  
ใจหนึ่งก็อยากสงบ แต่อีกใจหนึ่งก็ยังยินดียังพอใจกับ  
สิ่งที่ไม่สงบอยู่ในใจ คือต้องการทั้งสองอย่าง อยากรักษา  
ส่วนที่ไม่สงบไว้ แต่ก็อยากจะสงบด้วย ซึ่งเป็นไปไม่ได้  
ต้องมีการเสียสละบ้าง ต้องมีการจัดลำดับบางสิ่งบางอย่าง  
ซึ่งอาจสอดคล้องกันได้บ้าง แต่สำหรับบางอย่างนั้น  
เราต้องเลือกว่าจะเอาอย่างไรดี

ชาวพุทธเราต้องการสังคมแห่งการเรียนรู้ สังคมที่พัฒนาตน พัฒนาชุมชน ให้พ้นจากอิทธิพลของกิเลส ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ในระดับสังคมเรารู้ว่า อาจทำได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่อย่างน้อยก็เป็นแนวทางว่า สิ่งไหนที่กระตุ้นกิเลส นั่นคือตัวทุกข์ สิ่งไหนที่ได้ผลทางวัตถุในระยะสั้น แต่มีผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ ต่อธรรมชาติ ต่อสิ่งแวดล้อมในระยะยาว เราควรจะบอกว่า อย่างนั้นไม่เอาดีกว่า

เราเป็นชาวพุทธ เราต้องอดทน ใจสู้ เราเป็นชาวพุทธต้องไม่เบียดเบียนใคร เราเป็นชาวพุทธต้องรู้จักเอาใจเขาใส่ใจเรา เราเป็นชาวพุทธต้องสร้างประโยชน์สร้างความสุขตน สร้างประโยชน์สร้างความสุขของส่วนรวม ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

เออล่ะ วันนี้ก็คงให้ข้อคิดพอสมควรแก่เวลา





...ในภาษาของใจ

พร้อมกับความนึกคิดต่างๆ อารมณ์ต่างๆ

มันจะมีโทษของมัน

โทษที่เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นเฉยๆ

ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

การไม่รู้เท่าทันเวทนาทั้งสาม

จะนำไปสู่ตัณหา นำไปสู่กิเลสต่างๆ...



# โทษประสพการณ์

เมื่อวานอาตมาเข้ากรุงเทพฯ รู้สึกว่าข้างถนนดู  
ระเกะระกะมาก มีการโฆษณาอะไรบางอย่าง กระจ่าง  
อะไรสักอย่าง เห็นประชานั่นประชานี้ หลายประชา  
อาตมาก็ไม่ได้ดูรายละเอียด สำหรับอาตมาขอเอาพระชา  
หรือพระอาจารย์ชาติดีกว่า หลวงปู่ชาจะเป็นที่ฟังได้  
มากกว่า

ที่จริงการโฆษณานี้ โยงไปถึงการโฆษณาแถวถนน  
พระรามหกที่มีป้ายภาษาอังกฤษใหญ่ๆ ว่า “Don’t follow  
others, don’t follow anyone, be yourself” แปลได้ว่า  
“อย่าเพิ่งตามใครเลย จงเป็นตัวของตัวเอง” ทำนองนี้ อาตมา  
มักชอบวิเคราะห์การโฆษณา เห็นว่าโฆษณานี้น่าสนใจ  
คือมีสองประโยคที่ทำให้เข้าใจว่า ถ้าเราไม่ตามคนอื่น แต่  
เป็นตัวของตัวเองแล้ว ก็น่าจะซื้อสินค้าของผู้โฆษณาให้ไหม

---

\* พระธรรมเทศนาเรื่อง “โทษประสพการณ์” โดยพระอาจารย์ชยสาโร  
บ้านบุญ วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๒

ซึ่งก็ไม่ว่ามันสัมพันธ์กันอย่างไร อาตมาคิดว่า อย่าตามคนอื่น ให้เป็นตัวของตัวเอง แล้วถ้าสมมุติว่า ตัวของตัวเองจะเป็นคนชอบตามคนอื่นล่ะ มันก็จะต้องขัดแย้งกันใช่ไหม ความคิดอย่างนี้เป็นความคิดที่แพร่หลาย แล้วคนเราก็คิดว่ามันเป็นเรื่องตลก แต่ที่จริงแล้ว มันมีสิ่งที่ภาษาพระเรียกว่า ‘มิจฉาทิฏฐิ’ อยู่ไม่น้อย คือความเข้าใจว่ามีตัวของตัว ซึ่งเราจะต้องทำให้ปรากฏด้วยการทำสิ่งที่ไม่เหมือนคนอื่น นี่คือการเข้าใจว่า ความสร้างสรรค์หรือการมีเอกลักษณ์ของตัวเองเป็นสิ่งที่เราต้องสร้างด้วยลักษณะการพูด การแสดงออก การแต่งตัว การบริโภค หรือการสักรายให้ผิวหนังร่างกายไม่เหมือนคนอื่น ต้องมีอะไรสักอย่างที่ทำให้เราไม่เหมือนคนอื่น ทำให้เราเด่น ทำให้เรามีความมั่นคงในสังคม ไม่ต้องอายใคร มีอะไรที่เป็นของเราโดยแท้ ซึ่งความคิดแบบนี้ทำให้เกิดปัญหามากมาย ทั้งในเรื่องความเห็นแก่ตัว เรื่องการสร้างความแตกแยก หรือในระดับบุคคล ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความซึมเศร้า เพราะต้องการดีนรนเพื่อจะมีอะไรที่ไม่เหมือนคนอื่น เพื่อตัวจะเป็นที่สนใจของคนอื่น แล้วการที่เราฝากความหวังในความสุขไว้กับสิ่งอื่น ไว้กับคนรอบ

ข้างหรือสังคมทั่วไป นี่เป็นความไม่ฉลาด เพราะคนอื่น หรือสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่มีเวลาไหน ที่มันจะหยุดนิ่ง เราไม่สามารถจะควบคุมมันได้ ฉะนั้น ถ้าเราต้องการจะเป็นที่สนใจของคนอื่นในสิ่งแวดล้อม ที่เปลี่ยนแปลง เราก็ต้องพยายามที่จะปรับตัวเองอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เป็นที่นิยมให้เป็นที่ยอมรับของคนอื่น มันเป็นเรื่องที่เหนื่อยและเป็นค่านิยมที่ออกจะเป็นไปในทางผิดเพี้ยนมาก

คนเรามักให้ความสำคัญกับสิ่งที่แปลก ยกตัวอย่าง งานศิลปะ ก็ต้องสร้างงานศิลปะที่มีอะไรไม่เหมือนคนอื่น ที่ทำให้รู้สึกช็อก เพราะคิดว่า ถ้าไม่ช็อกหรือไม่กระตุ้นมาก คนจะไม่สนใจ เราจะไม่มีเอกลักษณ์ของตัวเอง หลายปีที่แล้วที่อังกฤษ มีคนคิดว่า ศิลปะคือการเอาสิ่งที่สูงส่งกับสิ่งที่ต่ำสุดมาอยู่ในบริบทเดียวกัน จึงเอาอุจจาระมาวาดเป็นรูปทางศาสนา ทำรูปพระเยซูใส่ในขวดน้ำปัสสาวะ อะไรทำนองนี้ เรียกว่าเป็นศิลปะแบบทันสมัยที่สุด คือเอาความรู้สึกสูงๆ ต่อบางอย่างมาอยู่กับความรู้สึกด้านต่ำๆ เห็นว่ามันแปลกดีที่เอาสิ่งสูงกับสิ่งต่ำมาอยู่ด้วยกัน เรียกว่าเป็นศิลปะแบบช็อกหรือกระตุ้นความรู้สึก โดย

ไม่ต้องคิดว่าเป็นความรู้สึกอย่างไร เป็นกุศลหรืออกุศล ถือว่านี่คืองานศิลปะ ศิลปะเป็นเรื่องของความรู้สึก เน้น ความรุนแรงของความรู้สึก ความจำชนิดที่ต้องไม่มีวันลืม ความต้องการที่จะมีอะไรที่มันเด่นที่มันพิเศษกว่าคนอื่น แตกต่างจากคนอื่นนี่ เป็นสิ่งกีดกันคนในสังคมปัจจุบันที่มีผลร้ายต่อสุขภาพจิตใจมาก

พุทธศาสนาต้องการให้เราได้อยู่ในโลกที่เป็นจริง อย่ไปอยู่กับภาพมายา ให้มาอยู่กับของจริง ให้ของจริง เป็นพื้นฐาน จะไปปรุงแต่งอะไรออกจากความจริงบ้างก็ไม่เป็นไร แต่ต้องอยู่กับความจริง ซึ่งหมายถึงอยู่กับความจริงของกาย ความจริงของใจ เริ่มตั้งแต่เรื่องความรู้สึก คำว่า ‘ความรู้สึก’ จะกำกวมเล็กน้อย เพราะเราใช้อยู่สองอย่าง คือ “ความรู้สึก” กับ “ความรู้สึกว่า” คำว่า “ความรู้สึกว่า” นี้ไม่ใช่ “ความรู้สึก” มันเป็นเรื่องของความเสื่อมหรือเป็นวิวัฒนาการของภาษาก็ว่าได้ ตัวอย่างเช่น เมื่อถามว่า “เห็นเรื่องนั้นแล้วรู้สึกอย่างไรครับ” ที่จริงมันหมายความว่า “มีความรู้สึกอย่างไร” ซึ่งมักจะเป็นเรื่องความนึกคิดมากกว่าความรู้สึกว่าชอบหรือไม่ชอบ ที่จริงแล้ว ตามหลักธรรม ความรู้สึกก็คือความรู้สึก ความไม่ชอบก็คือ

ความไม่ชอบ หากตามหลักภาษามักใช้ว่า รู้สึกไม่ชอบ เมื่อเราปฏิบัติธรรม เราดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นในจิตใจ ก็จะมีความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ แล้วก็มีความคิดต่างๆ มีอารมณ์ต่างๆ ภาษาบาลีแยกระหว่าง “เวทนา” ความรู้สึก กับ “สังขาร” หรือ “สังขารขันธ์” สิ่งปรุงแต่งของจิตใจ ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล ซึ่งเป็นคนละเรื่องกับเวทนา

เวทนาหรือความรู้สึกนี้ มี ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ และเฉยๆ และในทุกขณะจิต ทุกวินาที คนเราต้องมีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ อย่างนี้ คือ สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ไม่มีอย่างอื่น ความหมายของคำว่าเวทนา ถ้าแปลเป็นภาษาอังกฤษจะเข้าใจได้ง่ายกว่าภาษาไทย เรามักจะแปลเวทนาเป็นภาษาอังกฤษว่า โทนของจิต โทนของประสบการณ์ เป็นโทนของเรื่องที่เกิดขึ้น ถ้าเราพูดคำว่าโทนเป็นภาษาไทย มันฟังดูแปลกๆ ว่า โทนอย่างไร แต่ในภาษาอังกฤษ สมมุติว่าเราพูดเป็นประโยคว่า “Today, I am giving a talk” เราสามารถพูดในระดับเสียงต่างๆ ได้ เช่น เสียงสูง เสียงกลาง เสียงต่ำ อันนี้เรียกว่าโทนในความหมายทางภาษาอังกฤษ **ในภาษาของใจ** พร้อมกับความนึกคิดต่างๆ อารมณ์ต่างๆ มันจะ

มีโทษของมัน โทษที่เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นเฉยๆ ซึ่ง  
พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า การไม่รู้เท่าทันเวทนาทั้งสาม  
จะนำไปสู่ตัณหา นำไปสู่กิเลสต่างๆ เพราะโดยธรรมชาติ  
เมื่อโทษคือสุข เราจะตะครุบเอาไว้ เราจะยินดีในความ  
สุข คือจิตใจของเราพร้อมที่จะยินดีในความสุข นี่เป็น  
ธรรมชาติอย่างหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า “อนุสัย”  
เป็นสิ่งที่นอนเนื่องอยู่ในจิตใจ พร้อมที่จะยินดีในความ  
สุข เมื่อมีอาการทุกข์เวทนา โทษคือทุกข์ เราจะไม่ชอบ  
รู้สึกยินร้ายต่อทุกข์เวทนา ถ้าเป็นอทุกข์มสุขเวทนา คือ  
รู้สึกเฉยๆ เราก็จะหลงอยู่ตรงนั้น จะประมาทอยู่ตรงนั้น  
นี่เป็นความเคยชิน เป็นธรรมชาติของปุถุชน ไม่ใช่สิ่งที่เกิด  
จากการเรียนรู้ แต่เกิดมามันเป็นอย่างนี้เอง

มนุษย์ปุถุชนพร้อมที่จะยินดีในสุขเวทนา พร้อม  
ที่จะยินร้ายในทุกข์เวทนา พร้อมที่จะหลงและประมาท  
ในอทุกข์มสุขเวทนา ถ้าเรามาดูความจริง แล้วกำหนด  
โทษตัวเวทนาว่า นี่เป็นสุข นี่เป็นทุกข์ หรือเป็นเฉยๆ ตาม  
ตัวเองบ่อยๆ พยายามจับโทษจับความรู้สึกตอนนั้นๆ  
สิ่งที่จะตระหนักและกำหนดได้ คือความคิดต่างๆ ความ  
ต้องการต่างๆ ความเชื่อต่างๆ หลายอย่างนี้ที่เราอาจ

จะนึกว่าเป็นเรื่องเหตุผล แท้จริงแล้ว ตัวกระตุ้นเบื้องต้นคือความยินดีในสุขเวทนา ความยินร้ายในทุกข์เวทนา หรือความประมาท ความหลงใหลในอหุขมสุขเวทนา แต่เราไปเข้าใจเอาเองในภายหลังว่ามันเกิดจากเหตุผล ฉะนั้น ถ้าเราขาดสติ เรื่องนี้มันไม่ใช่เรื่องที่จะห้ามได้ มันเกิดขึ้นตลอดเวลา สุขเมื่อไรก็ยินดีเมื่อนั้น ทุกข์เมื่อไรก็ยินร้ายเมื่อนั้น **ถ้าเราไม่รู้เท่าทันเพราะขาดสติ ชีวิตของเราจะถูกลิขิต เป็นไปตามลิขิต เป็นไปตามดวง ตามกรรมเก่า** มันเป็นเช่นนั้นเพราะอะไร มันไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้น แต่เป็นเพราะขาดสติ เมื่อมีสติรู้ว่า กำลังมีเวทนาอะไรอยู่ เราจะต้องระวังไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในเวทนานั้น

ยกตัวอย่างเรื่องการฉันของพระสงฆ์ที่ฉันมือเดียว หรือญาติโยมผู้ถือศีลแปด ถ้าทานข้าวมือเดียว สุขเวทนาต้องเกิดขึ้นแน่นอน เพราะธรรมชาติของร่างกายต้องการอาหาร หลังจากไม่ได้ทานอะไรนานถึง ๒๔ ชั่วโมง เมื่อร่างกายได้สิ่งที่ร่างกายต้องการ สุขเวทนาย่อมเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ สุขเวทนาเป็นตัวป้องกันอันตรายของร่างกาย เพราะถ้าเรารู้สึกเฉย ๆ ต่อการทานอาหาร ไม่เกิด

สุขเวทนาเลย เราจะขี้เกียจหรือไม่อยากทาน จนเจ็บไข้  
ได้ป่วยหรือตายได้ เพราะฉะนั้น ธรรมชาติจึงบังคับให้  
สุขเวทนาเกิดขึ้นเมื่อเราทานอาหารที่ร่างกายต้องการ  
แต่ความยินดีในสุขเวทนานั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก  
แม้แต่พระองค์เอง หลายท่านที่ยังไม่เข้าใจในเรื่องนี้ ท่าน  
จะรู้สึกเสียใจมากเมื่อเกิดสุขเวทนาจากการฉัน เพราะ  
คิดว่าความเอ็นจอยในการฉันอาหารเป็นบาปเป็นกรรม  
ทำอย่างไรท่านจึงจะไม่เอ็นจอยอาหาร บางรูปก็อยาก  
จะอดอาหารหรือลดอาหาร ซึ่งในบางครั้งมันอาจจะเป็น  
กิเลสก็ได้ ไม่ใช่ที่ไม่มีกิเลสเสียเลย แต่ต้องเข้าใจว่า  
ถึงจะไม่มีกิเลสเกิดขึ้น ก็ไม่ได้หมายความว่าจะไม่มีความ  
สุขเสียเลย เพราะความสุขเป็นธรรมชาติของ  
ร่างกาย ดังนั้น เราจึงต้องฝึก ในขณะที่ปฏิบัติก็ให้พยายาม  
แยกแยะให้เห็นความแตกต่างระหว่างสุขเวทนามกับความ  
ยินดี ทุกขเวทนามกับความยินร้าย ตัวอย่างง่ายๆ เรื่อง  
ทุกขเวทนามกับความไม่ยินร้าย เช่น เวลานั่งดูหนังดูละคร  
อยู่ในอิริยาบถเดียวนานเป็นชั่วโมงๆ แล้วทำไมถึงไม่ค่อย  
รู้สึกทรมาน นั่นเป็นเพราะจิตใจไม่ได้อยู่ที่อิริยาบถ ไม่มี  
ความยินร้ายเกิดขึ้น เพราะจิตกำลังบันเทิงยินดีอยู่กับ



สิ่งที่กำลังดู ฉะนั้น เราสามารถเอาเรื่องธรรมชาตินี้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติได้ เช่น คนที่อยากจะฝึกนั่งกับพื้น ฝึกนั่งขัดสมาธิเพชร อาตมาแนะนำว่า เวลาดูทีวีหรือเล่นเกม เวลาที่เรากำลังสนุก ก็ให้นั่งขัดสมาธิเพชรสิ เพราะเมื่อจิตจดจ่ออยู่กับจอ ไม่ได้อยู่กับเวทนา เราก็จะได้ฝึกอิริยาบถในระหว่างการบันเทิง ไม่ต้องเสียเวลาไปร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ยังจะได้กำไรอยู่บ้าง ที่ยกตัวอย่างนี้เพื่อให้เห็นชัดว่า มันไม่ได้อยู่ที่อิริยาบถอย่างเดียว ทุกขเวทนาเป็นเรื่องของกาย เป็นเวทนา แต่ความยินร้าย ซึ่งอาจจะประกอบด้วยความกลัว ความกังวล ความเครียดอะไรต่างๆ นั้น เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมา เพราะการขาดสติ ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่เราต้องมี เช่นเดียวกับสุขเวทนา แม้ไม่มีตัวยินดี มันก็ยังมีความสุข

ดังนั้น พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ทั้งหลาย ซึ่งท่านปล่อยวางกิเลสแล้ว ก็ไม่ได้หมายความว่า จิตใจของท่านรู้สึกเฉยๆ ตลอดเวลา ท่านยังมีสุขเวทนาได้ เพราะมันเป็นธรรมชาติของกาย เมื่อท่านหิว ท่านก็ฉัน แล้วเมื่อมองจากภายนอก ก็ดูท่านเอ็นจอย อาตมาดูหลวงพ่อบุญจันทร์ ก็เห็นท่านเอ็นจอย อาตมาเคยเล่าให้ฟัง

ว่า ตอนอาตมาเป็นปะขาว มีพระฝรั่งรูปหนึ่งต้องไปรับการผ่าตัดที่โรงพยาบาลศิริราช อาตมาเป็นปะขาว ถือศีลแปด ยังไม่ได้บวชเณร เพิ่งมาเมืองไทยใหม่ๆ หลวงพ่อชาให้อาตมาไปเป็นลูกศิษย์ดูแลพระที่กรุงเทพฯ พอดี หลวงพ่อชาท่านก็ต้องลงไปตรวจร่างกายที่กรุงเทพฯ พร้อมพระอุปัฏฐากของท่านด้วย จึงนั่งรถไฟไปกรุงเทพฯ พร้อมกัน อาตมานั่งชั้นสามกับพระที่จะไปผ่าตัด สมัยนั้นรถไฟแน่นมาก อาตมาจึงเครียดเรื่องศีลตลอดทาง เพราะมีผู้หญิงผมยาวนั่งที่มานั่งด้านหลัง อาตมากลัวว่าผู้หญิงคนนั้นจะง่วงหลับหงก แล้วผมของเขามาโดนอาตมา ทำให้เราบาป เมื่อถึงกรุงเทพฯ หลวงพ่อจะไปพบคุณหมอมของท่านแถวบางนา ส่วนอาตมาก็จะไปศิริราชกับพระ ก่อนที่จะแยกย้ายกันไป หลวงพ่อก็พาเราไปฉันที่บ้านโยมด้วยกัน อาตมารู้สึกเครียดที่ต้องนั่งฉันกับครูบาอาจารย์ อาตมาฉันในกะละมัง ส่วนหลวงพ่อดีฉันในบาตร อาตมาพยายามนึกถึงข้อวัตรปฏิบัติว่ามีอะไรบ้าง จำได้ว่าผลไม้อย่างเช่นกล้วย พระจะฉันกล้วยอย่างโยมทานไม่ได้ จะต้องตัดเป็นชิ้นๆ ก่อนฉัน อาตมาจำได้ ตั้งใจจะไม่ให้ขายหน้า หลังจากหลวงพ่อให้พรและญาติโยมออก

ไปข้างนอกแล้ว อาตมาก็เอามีดออกมาให้หลวงพ่อบอก  
เห็นว่า “เออ! ลูกศิษย์คนใหม่ก็รู้ชั่ววัตรปฏิบัติ” พออาตมา  
เริ่มหันกลับ หลวงพ่อบอกว่า “ณอน... อย่าไปทำ  
อย่างนั้น” อาตมานึกว่าทำถูก ทำตรงตามชั่ววัตรปฏิบัติ  
แล้ว จึงถามท่านว่า “ทำไมครับผม” ท่านตอบว่า “มันไม่  
อร่อย” ท่านว่า “เอาไว่ก่อน เวลาจะฉันจึงค่อยลับ ลับแล้ว  
ฉันเลย ถ้าตัดก่อนมันจะไม่อร่อย” ท่านพูดแบบอมยิ้ม  
อาตมาจึงได้รู้ว่าจะไม่อร่อยก็ไม่ผิด และได้รู้ว่าการฉันอาหาร  
ให้ถูกธาตุขันธ์ มันไม่ใช่จะเป็นบาปเป็นกรรมอะไร

การพยายามสังเกตเวทนาของเราอยู่เป็นประจำ  
เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ ทั้งในระหว่างการนั่งสมาธิ  
เดินจงกรม หรือในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในบางครั้ง  
มันไม่ต้องถาม เราก็รู้ได้เองว่ากำลังมีความสุข หรือกำลัง  
มีความทุกข์ ความสุขแบบอ่อนๆ หรือความทุกข์แบบ  
อ่อนๆ ก็มี แต่ปฏิภิกิริยาต่อความทุกข์หรือต่อความสุขซึ่ง  
เป็นตัวปรุงแต่งอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งจะ  
ทำให้จิตขึ้น ๆ ลง ๆ จนเราตามไม่ทัน ดังนั้น เราจึงต้อง  
พยายามหยุดเพื่อดูว่า เวทนาตัวนี้เป็นอะไร เป็นสุข เป็น  
ทุกข์ หรือเฉย ๆ เวทนาตัวที่กำหนดยากแต่เกิดบ่อยกว่า

เพื่อน คือตัวอทุกข์ขมสุขเวทนา คือตัวเฉย ๆ สุขก็ไม่ใช่ ทุกข์ก็ไม่ใช่ นี่แหละเป็นตัวที่เราเคยชิน แล้วความรู้สึก อดตาตัวตนมันขึ้นอยู่ตรงนี้ มันเหมือนกับเป็น base ของเรา เหมือนกับว่า สุขแล้วก็กลับมาที่ base คือเฉย ๆ ทุกข์แล้วก็กลับมาที่ base คือเฉย ๆ มันจะรู้สึกว่าเป็นนี่คือ ตัวเรา ไม่สุขไม่ทุกข์ แล้วตัวอดตาตัวตนก็จะเกิดขึ้นตรงนั้น เพราะในแต่ละวัน ถ้าไม่เกิดประสบการณ์แปลกประหลาด หรือมีอะไรที่มันเกินธรรมดา คือเป็นวันธรรมดา ๆ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์นี้ จะทำให้เรารู้สึกว่า ชีวิตของเราโดยภาพรวมก็โอเคแล้ว แค่นี้ก็ดีแล้ว นี่คือการประมาท ที่ทำให้เรา ไม่กระตือรือร้นที่จะจัดการกับกิเลส หรือไม่กระตือรือร้นที่จะก้าวหน้าไปสู่คุณธรรมที่ยังเข้าไม่ถึง ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ซึ่งเป็นความรู้สึกส่วนใหญ่นั้น ไม่ใช่สิ่งไม่ดีที่มีอยู่ในตัวเรา แต่มันไม่ดีตรงที่ทำให้เราประมาทและถือว่านี้คือตัวเรา ความฟุ้งซ่าน ความหลงไหลในสิ่งไร้สาระต่าง ๆ จะเกิดขึ้นก็เพราะตัวนี้ ฉะนั้น จึงให้เราพยายามสังเกต ความรู้สึกของตัวเอง

เมื่อสักครู่นี้ ตอนอาตมานำการนั่งสมาธิ ก็ได้ยกข้อสังเกตว่า เมื่อจิตมีสติ ความสุขเกิดขึ้นทันทีพร้อมกับ

สติ ให้เราสังเกตสุขเวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจได้ปล่อยวาง  
นิรวรณ ปล่อยวางกิเลส แม้เพียงชั่วระยะเวลาสั้น ๆ ก็ตาม  
มันจะทำให้เรากลับและมีกำลังใจในการปฏิบัติ ในระหว่าง  
การปฏิบัติธรรม ความสุขจะเกิดขึ้นในระดับต่าง ๆ เช่น  
เมื่อเราพ้นจากนิรวรณแล้ว ความสุข สุขกาย สุขใจ ความ  
สุขแบบสงบเยือกเย็น ผ่องใสเบิกบาน จะเกิดขึ้น แล้วถ้า  
ปฏิบัติต่อจนเข้าสู่อัปนาสมาธิ เข้าสู่ฌาน ความสุขจะ  
ยิ่งมั่นคงหนักแน่น เราก็ได้ความสุขเริ่มตั้งแต่การตั้งสติขึ้น  
มาในระหว่างการดูลมหายใจ พอเข้าสู่สมาธิ อุปะจารสมาธิ  
ความสุขก็เพิ่มมากขึ้น และเมื่อเข้าสู่อัปนาสมาธิก็จะมี  
ความสุขอย่างยิ่ง เป็นความสุขถึงขั้นที่พระพุทธเจ้าตรัส  
ว่า เหมือนเป็นการชิมรสของพระนิพพาน

ที่นี้ ถ้าเราฝึกตั้งแต่ต้นว่า สุขก็สักแต่ว่าสุข โดย  
เราไม่ยินดีในความสุข ความสุขที่เกิดขึ้นนั้น เรามีแต่ได้  
อย่างเดียว เป็นกำไร เป็นผลดี เป็นอานิสงส์ของการ  
ภาวนา แต่ถ้าเราไม่ฝึกในการปล่อยวางความยินดีใน  
ความสุข ไม่รู้ว่าเวทนาจึงสักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่  
ของเรา เมื่อความสุขเพิ่มมากขึ้นแล้วจิตยินดี อากา  
รยึดติดในความสงบจะเกิดขึ้น สิ่งที่เราต้องเข้าใจในเรื่อง

นี่คือ ขณะที่เรามีสติ ไม่ว่าจะในระหว่างการตั้งสติขึ้นมา เป็นขณิกสมาธิ หรือจิตเริ่มสงบเป็นอุปจารสมาธิ หรือเมื่อถึงที่สุดเป็นอัปนาสมาธิ ในขณะที่มีความสุขนั้น จะไม่มีอาการยึดมั่นถือมั่น เพราะจิตเป็นกุศล จิตมีสติ มีสัมปชัญญะ แต่เมื่อเราออกจากอาการนั้น ความยินดี จะเกิดขึ้น เกิดอาการยึดติดในความสงบ เกิดความอยาก ที่จะกลับไปอยู่ตรงนั้น อยากรักษาไว้ ไม่อยากให้มันหายไปจากเรา แทนที่จะเห็นว่า เวทนาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะ เราสร้างเหตุปัจจัยให้มันเกิด พอเราเจริญสติถึงขั้นนั้น ความสุขก็เกิดขึ้น ถ้าเรามีปัญญาตั้งแต่ต้นว่า สุขก็สัก แต่ว่าสุข สุขเท่าใดก็ยังเป็นแค่สุขเวทนาเฉยๆ เราก็จะสามารถรับผลจากความสุขโดยไม่ต้องรับโทษจากมัน ความสุขไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดี ความสุขนั้นดีมาก ถ้าเรามีความสุขจากการทำสมาธิ ความต้องการและการดิ้นรนแสวงหาความสุขทางโลกจะน้อยลงไปเอง เพราะเราจะสังเกตได้เลยว่า ความสุขที่เกิดจากการเสพรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ สู้ความสุขจากสมาธิไม่ได้ อยุ่อย่างไรก็ตาม เราต้องรักษาสติตามหลักสติปัฏฐานว่า สุขก็สักแต่ว่าสุข ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

ความสุขนั้นเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่เราควรจะได้จากการภาวนา แล้วในการภาวนา เราอย่ากลัวความสุข พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความสุขที่เกิดจากสมาธิ ไม่มีโทษ ไม่มีข้อเสีย ทรงยืนยันกับพวกพราหมณ์ที่ทรมานกายที่วิพากษ์วิจารณ์ว่า นักบวชในพุทธศาสนาแสวงหาแต่ความสุข ไม่ได้หาความหลุดพ้น พระพุทธองค์ทรงว่าความสุขเป็นทางผ่าน ไม่ใช่สิ่งเลวร้าย เป็นความสุขที่เรียกว่า นิรามิสสุข เกิดจากการขัดเกลาจิตใจ เกิดจากการปล่อยวางสิ่งเศร้าหมองในจิตใจ เป็นสิ่งที่ดีและไม่มีข้อเสีย แต่ข้อเสียอาจเกิดขึ้นเมื่อความสุขนั้นอ่อนลง แล้วเราก็อยากที่จะเอากลับคืนมา เรียกว่า ไม่ยอมให้ความสุขนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามเหตุตามปัจจัยของมัน นี่คือการขาดปัญญา ขาดสัมมาทิฐิ

มีสิ่งแวดล้อมในโลกมากมายที่คอยกระตุ้นคอยโหม้ชณาให้เราเข้าใจว่า ความสุขอยู่ตรงนั้นอยู่ตรงนี้ ความสุขอยู่ที่การบริโภค ความสุขอยู่ที่การแต่งตัวอย่างนี้ ๆ อยู่ที่การเป็นเจ้าของสินค้าอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็ควรจะคิดได้ว่า นี่เป็นสมมุติฐานจากผู้ผลิตสินค้านั้น ๆ เขาต้องการให้เราเชื่ออย่างนั้น เราก็อย่างมง่าย ต้องดูจาก

ประสบการณ์ตัวเองในการบริโภคสินค้าต่าง ๆ และจากประสบการณ์ของคนรอบข้างว่า การบริโภคสิ่งเหล่านั้น การเป็นเจ้าของวัตถุต่าง ๆ เหล่านั้น มันตอบสนองความต้องการความสุขมากน้อยเพียงใด มันระงับความทุกข์ในจิตใจได้มากน้อยแค่ไหน ซึ่งก็คงได้อยู่บ้าง แต่มันยังผิวเผินมาก

ให้เรากลับมาดูที่ตัวความสุขตัวความทุกข์ที่อยู่ในใจ มาดูของจริง คือเราไม่ต้องไปเชื่อใคร ให้เราดูจากประสบการณ์ของเราเอง เช่น เมื่อเราให้ทานด้วยจิตบริสุทธิ์โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เรารู้สึกอย่างไร เวลาเราทบทวนศีลของเราว่า ศีล ๕ ข้อนี้ เราไม่ผิดแม้สักข้อเดียว เรารู้สึกปลาบปลื้มใช่หรือไม่ มันมีความสุขใช่หรือไม่ ถ้าศีลของเรา ข้อนั้นก็ไม่ได้ ข้อนี้ก็ไม่ได้ มันก็เหมือนจะขาดอะไรสักอย่าง ศีลแต่ละข้อเป็นส่วนประกอบของจิตใจที่มีความสุขอย่างง่าย ๆ มีความสุขอยู่ตลอดเวลา เพราะมันไม่ได้เกิดจากการได้อะไร แต่มันเกิดจากคุณสมบัติของจิตใจ

เวทนาหรือความรู้สึกเป็นเรื่องใหญ่ที่สุดในชีวิต และมีผลต่อชีวิตมากกว่าที่คนทั่วไปจะสำนึกรู้ เพราะคนเรามักไม่ใช้เวลากับตัวเองในการพิจารณาดูความรู้สึก



ของตน ฉะนั้น การฝึกจิต หลับตาดูกาย ดูใจ ก็เพื่อรู้กาย รู้จิต รู้เวทนา รู้สิ่งที่เกิดขึ้นดับไปในจิตใจ นี่จะทำให้เรามีหลักในการตัดสินใจว่า อะไรควร อะไรไม่ควร อะไรเป็นบาป อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ พ้นจากความ เป็นทฤษฎีหรือปรัชญา ที่เราเคยรู้สึกว่ศัพท์บาลีต่าง ๆ ช่างมากมาย ฟังยาก แต่เมื่อเราได้ปฏิบัติ ก็จรรู้ว่า มันก็แค่นั้นเอง เหมือนเราได้ยินชื่อต้นไม้ต่าง ๆ ที่ไม่มีในประเทศไทย เราก็ได้แต่ฟังแล้วนึก จนเมื่อเราไปต่างประเทศแล้วได้เห็นเองนั่นแหละ เราก็จะร้อง อ้อ... นั่นคือต้นนั้น โน่นคือต้นนี้ เรื่องอาหารก็เช่นกัน เรารู้เพราะเราได้เห็นเอง ได้ชิมเอง ชื่อต่าง ๆ ซึ่งแต่ก่อนแค่ว่าท้องก็ท้องไม่ได้ เพราะเราไม่เคยเห็นตัวจริง พอเห็นตัวจริงแล้ว จึงรู้ว่ามันเป็นตัวนั้นเอง การปฏิบัติก็เหมือนกับเราเดินทางไปต่างประเทศ ถ้าเรายังไม่เคยไป การทอชื่อของสิ่งต่าง ๆ ที่เราได้ค้นพบจะยาก แต่เมื่อได้พบกับของจริง ก็จ้ออ้อ... มันก็แค่นี้เอง ไม่ใช่เรื่องยากเลย

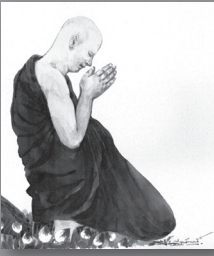
ดังนั้น เรื่องเวทนา เรื่องสังขาร การปรุงแต่งในเวทนา เรื่องความยินดีในสุขเวทนา ความแตกต่างระหว่างเวทนากับความยินดี เวทนากับความยินร้าย มันอาจจะ

ฟังยาก แต่พอดูจิตใจตัวเอง มันไม่ยาก มันเป็นชื่อ เป็น  
แค่การเปิดเผยสิ่งที่มีอยู่ในเราทุกคน แล้วเมื่อเรารู้สึกสุข  
โดยไม่มีความยินดี ไม่มีการยึดติดในความสุข เราจะรู้สึก  
เป็นอิสระ เมื่อเราประสบกับทุกขเวทนา โดยไม่เข้าไป  
ยึดมั่นว่าเป็นทุกขเวทนาของเรา ไม่รู้สึกถูกบีบคั้นกดขี่  
เพราะเวทนา ทุกขเวทณาก็เป็นแค่เรื่องของกาย เป็น  
เวทนา เกิดขึ้น ดับไป เมื่อไม่มีความยินร้าย เราจะรู้สึก  
เป็นอิสระ ความเป็นอิสระนี้ ไม่ได้หมายถึงอิสระที่จะซื้อ  
สิ่งที่จะบริโภค สินค้าที่ชอบ หรืออยากไปไหนก็ไปได้อย่าง  
เป็นอิสระ นี่ยังไม่ใช่อิสระ ถ้าหากว่าพฤติกรรมของเรา  
ยังถูกกำหนดด้วยกิเลส เราก็ยังเป็นทาสและเป็นเหยื่อ  
ของกิเลสเหมือนเดิม ถ้าเราไม่มองด้านใน เราจะไม่รู้ แต่  
ถ้าเรามองด้านใน ก็จะใช่เลย...ที่นึกว่าชีวิตของเรามัน  
กว้างขวาง มีอิสระเสรีมาก แท้ที่จริงแล้ว มันตรงกันข้าม  
ความเป็นอิสระเกิดจากการรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่  
ดับไปในจิตใจ ไม่หลงไหลกับมัน รู้แล้ววาง

เออละ วันนี้ก็คงพอสมควรแก่เวลา







## ชยสาโร ภิกขุ

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

# มูลนิธิปัญญาประทีป



## ความเป็นมา

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

## วัตถุประสงค์

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

## คณะที่ปรึกษา

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

## คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา 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



“ มนุษย์เราเป็นทर्กย์เพราะอริชชาและตัณหา  
แต่ทั้งสองอย่างนี้ไม่ใช่ชื่อของตัณโถมิในจิตของเรา  
เราไม่เชื่อว่าเราต้องทำใจว่าเป็นอย่างนี้และพระ  
พุทธองค์ทรงค้นพบและเปิดเผยว่า อริชชาดับได้  
ด้วยการละตัณหา ”

พระอาจารย์ชยสาโร