

# โกรธทำไม?

ชยสาร ลิน





# โกรธทำไม?

ขมิษฐา ธิกุล

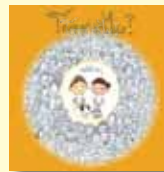
ไม่โกรธ... ขอบอกว่า ไม่โกรธ...!



พิมพ์แจกเป็นธรรมบรณการด้วยศรัทธาของญาติโยม  
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้  
จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

# โกรธทำไม?

ชยสาโร ภิกขุ



สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑ สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔ [www.thawsoischool.com](http://www.thawsoischool.com), [www.panyaprteep.org](http://www.panyaprteep.org)

ขอขอบคุณและอนุโมทนา

ผู้ถอดเทปและพิมพ์ต้นฉบับ สุภาวดี จันทรทัต ณ อยุธยา

ผู้ตรวจต้นฉบับ คัชพล จุลชาติ, นัยฤดี สุวรรณากินันท์, วรณนัช ฤกษ์ลิ้นะนนท์

ภาพปกและภาพวาดประกอบ พีรพัฒน์ ตติยบุญสูง (ครูย้ง)

ที่ปรึกษาศิลปกรรม ตฤย์ หงษ์วีวัฒน์

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๔ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๕ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์, วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๐-๒๒๙๒



# โกรธทำไม?

พระอาจารย์ชยสาโรเมตตาตั้งชื่อหนังสือเล่มนี้ว่า **“โกรธทำไม?”** ซึ่งเป็นการรวบรวมธรรมเทศนา ๕ เรื่องแสดงในที่ต่างๆ ในระยะหลายปีที่ผ่านมา ได้แก่เรื่อง ความโกรธไม่สมควรแก่เรา จิตที่แค่นี้ต้องชำระ บุปผะขอบวิเวก โกรธได้ถ้าเป็นเทวดา และ ไม่มีผู้พ่ายเรือ คณะผู้จัดทำได้คัดเลือกตัดตอนธรรมเทศนาส่วนที่ว่าด้วยความโกรธเป็นหลักเพื่อไม่ให้หนังสือมีความยาวเกินไป

การจัดทำหนังสือเกี่ยวกับเรื่องความโกรธนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ **หนึ่ง** หลังจากอ่านหนังสือนี้ด้วยความพิถีพิถันละเอียดและหวังว่าผู้อ่านจะรู้จักความโกรธและสามารถจัดการกับความโกรธได้ดีขึ้น **สอง** มั่นใจว่าผู้อ่านจะมีพลังและกำลังใจมากขึ้นในการที่จะลุกขึ้นมาขัดเกลาตนเองให้ห่างไกลจากความโกรธ และรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ไม่ยากเกินกำลัง **สาม** เชื่อมั่นว่าผู้อ่านจะ

ว้าว! แซ่บหลายเด้อ



ทรมาน  
แต่ก็ชอบกิน แซะ



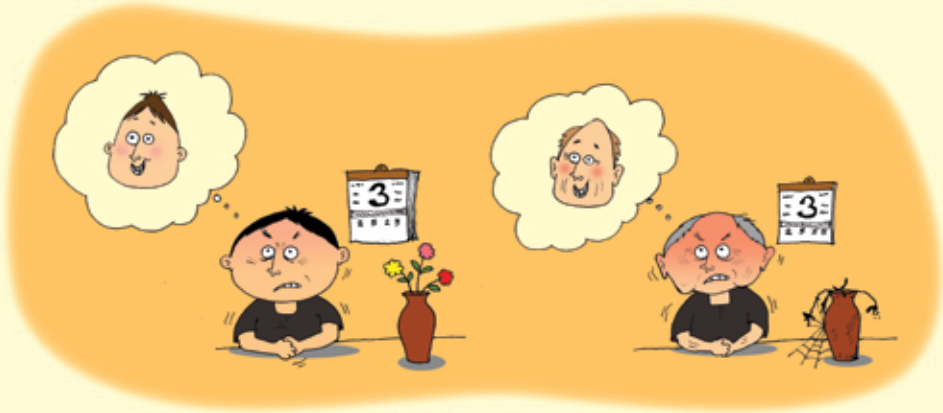
เข้าใจรากเหง้าของความโกรธ และเข้าใจตัวเองมากขึ้น จัดการกับชีวิตตนเองได้ดีขึ้น อีกทั้งเข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น ซึ่งล้วนเป็นการสร้างบรรยากาศของชุมชนและสังคมแห่งกัลยาณมิตรอันจะช่วยให้สังคมของเรามีความขัดแย้งน้อยลง มีความสงบสุขร่มเย็นและปลอดภัยมากขึ้น

คณะศิษย์ขอกราบนมัสการขอบพระคุณพระคุณพระอาจารย์ชยสาโรที่เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์ **“โกรธทำไม?”** เพื่อแจกเป็นธรรมทานในโอกาสที่คณะผู้บริหารครูผู้ปกครองและเด็กนักเรียนโรงเรียนทอสีและโรงเรียนปัญญาประทีปและมูลนิธิปัญญาประทีป ร่วมเป็นเจ้าภาพในการทอดกฐินสามัคคีที่วัดป่านานาชาติบ้านบึงหวาย จังหวัดอุบลราชธานี ในวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๔ ด้วยเดชแห่งบุญที่ได้บำเพ็ญ และด้วยอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย จึงเป็นพลบัจจายอันวยพรให้ทุก ๆ ท่านที่มีส่วนในธรรมทานนี้ จะมีแต่ความสุขและเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปทั้งทางโลกและทางธรรม

คณะศิษยานุศิษย์



*"I Teach Kindness"*  
Dalai Lama





# สารบัญ



จิตที่แค้นนี้ต้องชำระ.....๑

ความโกรธไม่สมควรแก่เรา.....๒๗



โกรธได้ถ้าเป็นเทวดา.....๔๔

บุพเพศอบวิเวก.....๖๑



ไม่มีผู้พ่ายเรือ.....๗๘



ไม่โกรธ ไม่โกรธ...



ไม่โกรธจริงๆ  
แต่จนหัวตัน

# จิตที่แค่นี้ต้องชำระ

พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่าคนที่ขาดการศึกษา โดยเฉพาะ การศึกษาเรื่องชีวิตของตน จะมองสิ่งที่มีแก่นสารสาระว่าไม่มีแก่น สารสาระ และมองสิ่งที่ไร้สาระว่าเป็นสิ่งที่มีสาระ นักปราชญ์เป็น ผู้ที่รู้ว่าสิ่งไหนมีสาระสิ่งใดไม่มีสาระถูกต้องตามความเป็นจริง สิ่งที่มีสาระประโยชน์ต่อชีวิตที่ชัดเจนก็มีที่ไม่ชัดเจนก็มี

ในยุคปัจจุบัน การแยกแยะระหว่างสิ่งที่มีสาระไม่มีสาระ สิ่งที่มีประโยชน์ไม่มีประโยชน์เป็นเรื่องยากมาก ลังคมปัจจุบันจะ ชวนให้เราเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสินค้าหมด แม้กระทั่งวัฒนธรรม ก็ยังเอาเป็นสินค้าเพื่อส่งเสริมประเทศชาติของตน ในบางกรณี วัฒนธรรมเก่าแก่ที่ไม่มีใครสนใจหลายสิบปี ก็มีการฟื้นฟูขึ้นมา ผู้ที่

นำเสนอไม่ใช่ชาวบ้านแต่เป็นนักแสดงซึ่งแสดงเป็นชาวบ้าน คนดูก็ไม่ใช่ชาวบ้านแต่เป็นนักท่องเที่ยว วัฒนธรรมเดิมชาวบ้านทำเพราะเป็นวิถีชีวิตของชาวบ้านเอง แต่นักแสดงทำเพื่อนักท่องเที่ยวเพื่อหาเงิน นี่เป็นตัวอย่างที่ว่าแม้แต่วัฒนธรรมก็กลายเป็นสินค้าได้

นอกจากการมองทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นสินค้า ยังต้องคิดเป็นตัวเงินและเน้นการมีมาตรฐานที่วัดได้คิดเป็นตัวเลขได้ กลายเป็นว่าสิ่งที่วัดเป็นตัวเลขไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่มีสาระ คนไม่ยอมรับบอกว่าจะเชื่อถือได้อย่างไร แต่เราต้องถามว่าใครจะพิสูจน์ว่าเครื่องวัดเป็นเครื่องวัดที่ดี ณ จุดใดจุดหนึ่งก็ต้องมีความเชื่ออยู่ดี อย่างน้อยก็ต้องเชื่อว่าเครื่องวัดของตนเป็นเครื่องวัดที่วัดสิ่งที่มีจริง แต่ชีวิตของคนเราจะคิดเป็นตัวเลขทั้งหมดได้หรือ

อาตมาเคยไปที่เมืองโบพาล ประเทศอินเดีย ๒๐-๓๐ ปีที่แล้วโรงงานยูเนี่ยนคาร์ไบด์ของอเมริกาประมาณพล่อยแก๊สพิษล่อยเข้าไปในเมือง คนตายเป็นหมื่น ครั้งนั้นก็มีการฟ้องร้อง



บริษัทยูเนียนคาร์ไบด์ เขาก็ใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อจะเลี่ยงความรับผิดชอบ ในที่สุดตกลงจ่ายคนละไม่กี่บาท เพราะเขาถือว่าค่าของคนอินเดียไม่แพงเหมือนค่าของคนอเมริกัน เขาคิดเป็นตัวเลขได้

แต่สิ่งที่มีประโยชน์สิ่งที่มีความหมายมากที่สุด

ในชีวิตกลายเป็นสิ่งที่เราวัดไม่ได้ ความรักเราวัดได้ไหม ราคาเท่าไร? อารมณ์ทั้งหลายซึ่งเป็นความจริงทางจิตใจ เป็นสิ่งที่ไม่มีใครหามาตรวัดได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มี วิทยาศาสตร์เป็นวิธีแสวงหาความจริงวิธีหนึ่ง เป็นวิธีแสวงหาความจริงที่มีขอบเขตมีข้อจำกัด วิทยาศาสตร์ต้องเชื่อว่าธรรมชาติภายในจิตใจของนักวิทยาศาสตร์ไม่ใช่เรื่องลึกลับหรือจำเป็นที่จะต้องกำหนดรู้

เรารู้ธรรมชาตินอกตัวได้ โดยที่ไม่ต้องรู้ธรรมชาติภายในของผู้แสวงหา นี่คือการเชื่ออย่างหนึ่งซึ่งพิสูจน์ไม่ได้

พุทธศาสนาไม่ได้เอาเงินเอาทองเอาชื่อเสียงเอาอำนาจไม่ได้เอาค่านิยมของสังคมเป็นเครื่องวัด แต่เอาธรรมชาติของมนุษย์เป็นเครื่องวัด เราถือว่าสิ่งสูงสุดคือจิตใจที่ปราศจากความโลภความโกรธความหลง จิตใจที่ถึงพร้อมด้วยปัญญาและความกรุณา ในการดำเนินชีวิตต้องรู้สึกว่ามีกิเลสในจิตใจของเราลดน้อยลง ปัญญาและความกรุณามีเพิ่มมากขึ้น ถ้าเราเอาแต่ปัญญาอย่างเดียว มันก็ไม่ใช่เหมือนกัน ความสำคัญของความกรุณาเราดูตัวอย่างจากปฏิปทาของพระทิเบตรูปหนึ่ง ท่านเข้าเฝ้าบอญู่ในถ้ำถึง ๗ ปี อยู่องค์เดียว มีคนส่งอาหารทุกวันๆ การภาวนาของท่านแทนที่จะดีขึ้นทุกวันมีขึ้นมีลง ไม่ค่อยจะประสบความสำเร็จ คิดว่าจะบรรลุธรรมก็ไม่ได้บรรลุสักที สุดท้ายตัดสินใจออกจากถ้ำ ท้อแท้ใจเดินกลับวัด ท่านเดินผ่านหมาขี้เรื้อนตัวหนึ่ง นอนข้างทางเป็นแผลอักเสบมีหนองกำลังไซอยู่ในแผล ท่านเห็นแล้ว



เกิดสงสารหมาอยากจะช่วยสงเคราะห์ ท่านต้อง  
ทำความสะอาดแผลให้หมา กำลังคิดจะ  
ช่วยหมาก็เกิดความคิดขึ้นมาว่าชีวิต  
ของหนอนก็มีความหมายเหมือนกัน  
ถ้าเราช่วยชีวิตหมาแต่ฆ่าหนอน  
ก็เหมือนกับว่าเราถือว่าชีวิตหมา  
มีค่ามากกว่าชีวิตหนอน จะทำ  
อย่างไรดี ท่านนึกได้จึงนั่งลง แลบลิ้นเลียเอาหนอนออกจากแผล  
อีกเสบของหมา ตั้งใจใช้ลิ้นของท่านเลียหนอนทีละตัว พอลิ้น  
ของท่านสัมผัสหนอนตัวแรก ท่านบรรลุธรรม นี่ต้องขนาดนี้ละ  
ใครอยากบรรลุธรรมไม่ใช่เรื่องง่าย

ในการปฏิบัติธรรมต้องใช้คุณธรรมหลายอย่าง ไม่ใช่  
อย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องรู้จักปรับตัวให้พอดีกับปัญหาต่าง ๆ  
หลวงพ่อบ้านท่านเคยสอนไว้ว่าการปฏิบัติคือการแก้ปัญหา  
นักปฏิบัติคือผู้ที่ถือว่าตัวเองเป็นนักแก้ปัญหา นักแก้ปัญหาชีวิต

ทำให้ชีวิตเราเลิศ ชีวิตเราประเสริฐ ทั้ง ๆ ที่อยู่ในร่างกายที่ไม่  
เลิศไม่ประเสริฐ จิตใจของเราเข้าถึงความเลิศได้ด้วยคุณธรรม

อุปายที่จะเข้าถึงธรรม ถึงแม้เราจะอยู่ในสังคมที่วุ่นวายคือ  
ต้องคิดเป็น คนเราอาจจะถือว่าเราคิดเป็นแล้ว เรียบหนึ่งสื่อถึง  
ชั้นปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก เรียกว่าคิดเป็นแล้ว แต่  
ตามหลักพุทธศาสนาบอกว่ายังไม่ใช่ คิดเป็นในทางพุทธศาสนาคือ  
รู้จักกาลเทศะที่ควร เวลาไม่ควรคิดไม่จำเป็นต้องคิด สามารถอยู่  
มีสติรู้ตัวอยู่ในปัจจุบันโดยไม่ต้องคิดอะไรเลย รู้เท่าทันความคิด  
ไม่หลงความคิดของตัวเอง

อีกข้อหนึ่งที่สำคัญคือรู้จักคิดในทางที่ทำให้จิตใจเราสดชื่น  
เบิกบาน ไม่คิดในทางที่ทำให้จิตใจของตนเศร้าหมอง พระพุทธองค์  
ตรัสไว้ว่าการที่เราจะอยู่ที่ไหนจะให้พบแต่สิ่งที่เราชอบ เจอแต่คนที่  
เราชอบเป็นไปไม่ได้ ถึงจะไปอยู่ในวัดในวา ก็ยังต้องเจอบางสิ่งบาง  
อย่างที่เราไม่ชอบ เจอบางคนที่เราไม่ชอบ ถ้าคิดไม่เป็น จิตใจก็  
จะไปจับเกาะอยู่ที่ส่วนที่เราไม่ชอบ และจะคิดปรุงแต่งในเรื่องนั้น



แต่เมื่อเราคิดในทางไหนมันจะเกิดเป็นร่องของสมองร่อง  
ของความคิด นี่คือกฎแห่งกรรมในชีวิตประจำวัน กฎแห่งกรรม  
ที่เห็นได้ง่ายคือถ้าเราชอบคิดเรื่องอะไรคิดเรื่องนั้นบ่อย มีอะไร  
มากระตุ้นนิดหน่อย มันจะตกร่องไปเลย ทุกครั้งที่เราทำ ทุกครั้ง  
ที่เราพูด ทุกครั้งที่เราตั้งใจคิด ล้วนเป็นการสร้างความคิดขึ้นที่จะ  
คิดอย่างนั้นต่อ แล้วจะทำให้ความคิดในทางตรงข้ามเป็นไปได้  
ยากขึ้น นี่คือกฎแห่งกรรมที่เราพิสูจน์ได้ในชีวิตประจำวัน

ในระดับศีลธรรม คนที่ไม่โปรงใส ไม่ซื่อสัตย์ พูดโกหกบ่อยๆ  
โทษข้อหนึ่งคือไม่ค่อยมีใครเชื่อ คำพูดไม่มีน้ำหนัก แต่ข้อที่สองคือ  
ตัวผู้ชอบโกหกจะไม่ค่อยเชื่อคนอื่นด้วย เพราะว่าทุกครั้งที่เราเกิด  
ความสงสัยในคำพูดของคนอื่นจะนึกได้ว่าถ้าเป็นเราก็คงโกหกแน่

เมื่อเราพูดถึงเรื่องภพภูมิการเวียนว่ายตายเกิด เรื่องสวรรค์  
นรก อาตมาเชื่อว่ามี แต่ว่าภพภูมิในชีวิตประจำวันก็มีเช่นกัน ภพภูมิ  
คือที่เราชอบไปอยู่ เช่น ถ้าเราเป็นคนที่ไม่ค่อยพูดความจริงเรา  
จะรู้สึกว่าตัวเองอยู่ในโลกของคนที่ไม่จริงใจ ถ้าเป็นคนก้าวร้าว

จะต้องอยู่ด้วยความหวาดระแวง ถ้าตัวเองมีความคิดพยายาม  
บ่อยๆ มักจะสรุปว่าคนอื่นก็คงจะมีความคิดอย่างนั้นเหมือนกัน  
ก็จะไปอยู่ในโลกแห่งความก้าวร้าวโลกแห่งความหวาดระแวง

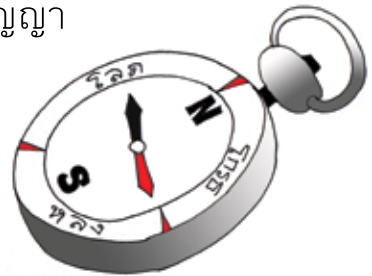
ถ้าเราหมกมุ่นแต่ปัญหาของตัวเองชอบครุ่นคิดในปัญหา  
ของตัวเอง ปัญหานั้นจะใหญ่ขึ้นทุกวัน ทั้งๆ ที่รอบตัวไม่มีอะไร  
เปลี่ยนแปลง แต่จะรู้สึกว่ามันขึ้นทุกวันด้วยความคิดปรุงแต่ง  
อย่างนี้เรียกว่าคิดไม่เป็น

คนที่เก่ง ฉลาด เรียนหนังสือเก่ง ประสบความสำเร็จใน  
การเรียน แต่คิดในทางเสียในทางผิด จนเกิดเป็นอาการซึมเศร้าก็มี  
เยอะ เรียกว่าคิดเป็นในบางเรื่อง แต่ในเรื่องที่มีสาระอย่างแท้จริง  
กลับคิดไม่เป็น ถ้าคิดให้ตัวเองเป็นทุกข์เรียกว่าคิดไม่เป็น เพราะ  
ฉะนั้นเราก็ต้องพัฒนาความคิดของตัวเอง ไม่ใช่เฉพาะในเรื่องการ  
ท่องจำหรือการวิจัยวิชาต่างๆ ที่เราเชี่ยวชาญ แต่เราต้องเอาเรื่อง  
กุศลกุศลเรื่องความสว่างเรื่องความมืดอยู่ในใจ แล้วมีความฉลาด  
ที่จะคิดว่าจะมีผลต่อจิตใจเราอย่างไร สิ่งที่เรากำลังสรรเสริญด้วย

ความคิดปรุงแต่ง เป็นสิ่งที่เราต้องการใหม่ เป็นสิ่งที่เราหวังว่าจะอยู่กับเราตลอดชีวิตใหม่ เราต้องฝึกให้รู้จักปล่อยวาง

เมื่อสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นในจิตใจของเรา ขอให้สังเกตว่าการพยายามไล่สิ่งนี้ออกจากจิตใจจะไม่ได้ผล การพยายามไล่สิ่งที่ไม่ดีออกจากจิตใจจะกลับทำให้สิ่งนั้นกำเริบ เป็นการสำคัญ มันหมายในสิ่งนั้นซึ่งจะทำให้สิ่งนั้นมีกำลังมากขึ้น พระพุทธองค์ จึงให้เรากำหนดรู้ตัวปัญหา แต่ให้เราละด้วยการปล่อยวาง ตัวสาเหตุ นี่คือความฉลาดในความคิด

ถ้าเอาหลักเดิมว่าสิ่งสูงสุดที่เราต้องการในชีวิตคือ จิตใจ ที่ปราศจากความโลภความโกรธความหลง ปราศจากความทุกข์ มีจิตใจที่ผ่องใสสดชื่นเบิกบาน มีแต่ปัญญา และความกรุณาเป็นแรงดลบันดาล ใจในชีวิตประจำวัน เป็นอุดมการณ์ สูงมาก แต่อย่างน้อยเราก็ตั้งเข็มทิศ เอาไว้ เมื่อเรามีสิ่งสูงสุดชัดเจนแล้ว



แนวทางก็จะชัดเจนตาม เราจะคิดเราจะพิจารณาความคิดของตัวเองว่าตรงตามเป้าหมายชีวิตของตนหรือไม่ หรือมันขัดกับเป้าหมายนั้น

ที่นี้เรารู้สึกสบายใจว่า เรามีแนวทางที่ชัดเจนแล้ว ผิดพลาดบ้างเป็นธรรมดา แต่เราเป็นตุ๊กตาล้มลุก เราล้ม ๕ ครั้งต้องลุกก็ครั้ง ให้ลุก ๖ ครั้ง ล้ม ๑๐ ครั้ง ให้ลุก ๑๑ ไม่เบื่อ ล้มเท่าไรก็ต้องลุกเท่านั้นบวกหนึ่ง

ความเบื่อเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง ถ้าเรารู้ว่าเป็นแค่นั้นเราก็ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องไปตกเป็นเหยื่อของมัน ความเบื่อเป็นแค่สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในจิตใจ ความเบื่อไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา อันนี้เป็นสิ่งที่เราต้องพยายามเห็นพยายามคิด เพราะฉะนั้นวิชาที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อจิตใจของเราจะไม่เป็นทุกข์ เพื่อจิตใจของเราจะมีคุณค่าคือต้องคิดเป็น

นอกจากคิดเป็น อีกข้อคือเป็นผู้สำรวจและสังวร สำรวจ ตาหูจมูกลิ้นกายใจ ถ้าเราปล่อยให้ตาหูทุกสิ่งทุกอย่างที่ตาอยาก

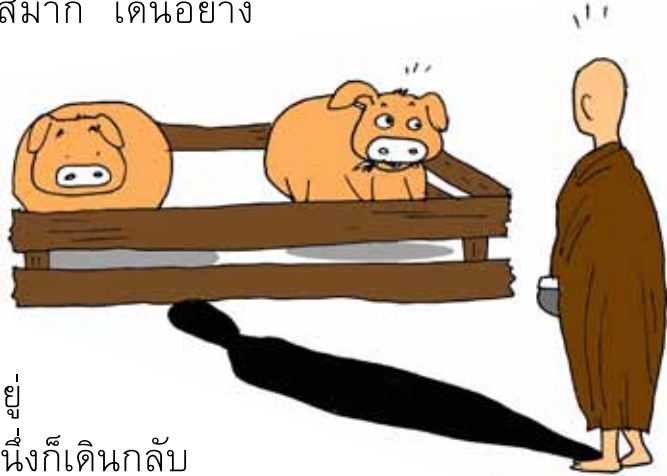
เห็น ฟังทุกสิ่งทุกอย่างที่หูอยากฟัง ชีวิตของเรามันจะกระเจิง  
ไปเลย กำลังจิตกำลังใจของเราจะร่วไหลออกไปมากเกินไปจน  
เหน็ดเหนื่อย ทุกวันนี้คนเหนื่อยมากเพราะยอมให้ข้อมูลข่าวสาร  
ต่าง ๆ เข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิต เรารับสิ่งที่มากระทบทางตาหู  
จมุกล้นกายใจมากเกินไปก็เหน็ดเหนื่อยไม่มีกำลัง เราจึงต้อง  
พยายามเลือกเฟ้นว่าจะดูอะไรเพื่ออะไร ความบันเทิงความสนุก  
เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต แต่ไม่ใช่เป็นตัวหลัก

ในชีวิตประจำวันเราเป็นผู้รับผิดชอบตาหูจมุกล้นกายใจ  
ของตน ถ้าเรารักษาไม่ได้เราก็กลายเป็นคนติดยา เสพติดกับ  
รูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสหรือธรรมารมณ์ ติดรสอาหารก็กินสิ่งที่  
แสลง กินเกินที่ควรจะกินและไม่มีคุณค่าต่อร่างกาย อยู่เพื่อกิน  
พระพุทธองค์บอกว่า กินเพื่ออยู่ดีกว่า ให้รู้จักสำรวม ในความ  
สำรวมก็มีสังวรด้วย มีตัวปัญญาประกอบด้วย

สมัยก่อนมีพระผู้ใหญ่มาเยี่ยมวัดป่าพงท่านมีพรรษา  
มากกว่าหลวงพ่อบุชา ท่านอยากจะให้พระในวัดเห็นว่าท่านเป็น

นักปฏิบัติท่านก็สำรวจเหมือนกัน หลวงพ่อชาชวนไปบิณฑบาตใน  
หมู่บ้านด้วยกัน พระผู้ใหญ่ต้องเดินนำ เพราะท่านพรรษามากกว่า  
หลวงพ่ocha ท่านพยายามเดินสำรวจ หลวงพ่อชาก็จะคอยกระซิบบ  
ว่าซ้ายว่าขวาเวลาที่เดินเข้าไปในหมู่บ้าน ท่านสำรวจเสียจนไม่ค่อย  
ได้สังเกตว่าจะเดินไปทางไหน และไม่ได้ฟังหลวงพ่ocha ท่านเดิน  
สำรวจดูน่าเลื่อมใสมาก เดินอย่าง

สงบอย่างสุขุม  
อย่างสง่าผ่าเผย  
ปรากฏว่าเดิน  
ตรงเข้าคอกหมู  
ของชาวบ้านโดย



ไม่รู้ตัวท่านสำรวจอยู่  
ในคอกหมูสักพักหนึ่งก็เดินกลับ  
ออกมา ความสำรวจเป็นสิ่งที่ดีแต่ต้องมีปัญญาต้องรู้ตัวด้วย  
ไม่อย่างนั้นก็หลงทางได้

ท่านบอกว่า เราต้องยอมรับว่าบางสิ่งบางอย่างมันเกินกำลังใจของเรา เรารู้ว่าถ้าเราเห็นสิ่งนั้นเราไปฟังสิ่งนั้นสติเราเอาไม่อยู่ เราจะเพลออย่างน่าอันตราย อารมณ์บางอย่าง เช่น อารมณ์ทางเพศมันรุนแรงมาก ถึงแม้ตอนต้นเราจะรู้สึกว่ามีสติ แต่เราต้องระวัง ต้องสำรวมให้มาก อารมณ์จะครอบงำจิตได้ง่าย ท่านบอกว่า ระมัดระวังอย่าเป็นทาสของตาหูจมูกลิ้นกายใจ ระมัดระวังควบคุมอารมณ์สำรวมได้ก็เป็นวิชาป้องกันตัว

มีบางสิ่งบางอย่างที่เราจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับทุกวัน อย่างเรื่องการแต่งตัวต้องมีเสื้อผ้า ไม่มีไม่ได้ผิดกฎหมาย ต้องมีอาหาร การกิน ต้องมีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค สิ่งเหล่านี้เราต้องฉลาด ฉลาดเรื่องการใช้สอยสิ่งต่างๆ ที่พระท่านเรียกว่าปัจจัย ๔ ต้องฉลาดในเรื่องปัจจัย ๔ มีปัญญาในการใช้ปัจจัย ๔

ในเมืองไทยเราไม่ค่อยจะเคร่งเครียดเหมือนในบางประเทศ เราแต่งตัวตามสบาย ผู้หญิงอยากจะแต่งตัวไปไม่มีใครว่าอะไร

แต่การแต่งตัวของตัวเองก็เป็นกรรมอย่างหนึ่ง แต่งตัวเป็นกรรม เพราะว่าคุณอื่นต้องเห็น แล้วต้องกระตุ้นความรู้สึกในจิตใจของผู้เห็น ถ้าแต่งตัวไปก็เป็นที่ไปได้ว่าจะกระตุ้นความรู้สึกอยากเห็นของผู้ชาย ก็ต้องถามว่าเราต้องการให้ผู้ชายดูเราไหม ต้องการเพื่ออะไร แต่งตัวไปๆ เพื่ออะไร พระพุทธเจ้าไม่ห้ามหรือใครจะแต่งตัวอย่างไร แต่ว่าให้รู้จักประสงค์ แต่งตัวอย่างไรก็รู้ว่าทำไมเราจึงชอบแต่งตัวอย่างนี้ อันนี้เรียกว่ารับผิดชอบ

พระพุทธองค์บอกว่า ถ้าเราให้ความสำคัญกับสายตาคนอื่น เราก็ไม่มีความสงบ กลายเป็นว่าตัวเราไปอยู่ในสายตาคนอื่น บางคนเดินไปในตลาด ที่ไหนที่มีกระจกเงาต้องดู เข้าไปในลิฟท์มีกระจกก็ต้องการจะดูตัวเอง ไม่เบื่อเลย ที่ไหนมีกระจกที่พอจะเห็นเงาตัวเองได้ก็ดู สวยไหม หล่อไหม

อุดมการณ์ความสวยงามมันสูงมาก ไม่มีใครจะไปถึงได้ ทำให้คนอยู่ด้วยความไม่พอใจสังขารตัวเองตลอดเวลา ร้าน



เสริมสวยจึงเกิดขึ้นมากมาย น่าจะเปลี่ยนชื่อเป็นร้านซ่อมเสริม  
ดีกว่าไม่ใช่เสริมสวย คนที่ยังไม่เสริมก็ยังไม่ไปผ่าตัดเสริมตรงนั้น  
ตัดตรงนี้ ทั้งๆ ที่สวยอยู่แล้วในสายตาคนอื่น  
เพราะว่าสวยเท่าไรก็ยังไม่ใช่ เป็นเรื่องไม่มีจุดจบ  
นี่ก็เป็นการเบียดเบียนตัวเอง



มีผู้หญิงฝรั่งคนหนึ่งเขียนบทความชื่อว่า The day I became invisible. เธอเล่าว่า ปกติเธอเชื่อว่าเธอมีหน้าตาและหุ่นดีชวนมอง หลังจากที่อยู่อายุเข้าสู่วัย ๔๐ กว่า วันหนึ่งเธออยู่กรุงลอนดอนเดินตามถนนรู้สึกแปลกๆ รู้สึกหนาวๆ ขึ้นมาเอ๊ะเป็นอะไรทำไมรู้สึกอย่างนี้ เธอสวนทางกับผู้ชาย ๕-๖ คนแต่ไม่มีใครเหลียวมองดูเธอสักคนเดียว เหมือนกับว่าเธอกลายเป็นมนุษย์ล่องหนไม่มีใครมองเห็น รู้สึกเหมือนหายจากโลกนี้ไป



เหมือนกับเป็นผี เธอบอกว่าทุกๆ ที่ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะสนใจให้ผู้ชายมองดูตลอดเวลา แต่พอไม่มีใครเหลียวดูมันรู้สึกพลัดพรากจากสิ่งสำคัญในชีวิต เหมือนกับตัวเองไม่มีความหมายเสียแล้ว เหมือนเป็นผีไม่มีใครสนใจ

เรื่องแบบนี้เป็นเรื่องที่ปลูกฝังในจิตใจตั้งแต่เด็ก อาตมาว่าเป็นกรรมของผู้ใหญ่ที่ชอบชมเด็กผู้หญิงตลอดเวลาว่าสวย อาตมาว่าเด็กผู้หญิงพอถึงอายุ ๑๕ ปีคงจะถูกชมว่าสวยนับครั้งไม่ถ้วนเป็นการล้างสมองเด็ก ทำให้เป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องสวย ถ้าไม่สวยอยากตาย ประกวดนางงามมีแต่สาว ๆ แต่ประกวดยายแก่งามระดับจักรวาลคงไม่มี อาตมาเห็นว่าไม่สวยไม่น่าเป็นไร แต่ว่างาม

ดีกว่า บางคนปฏิบัติธรรม  
เป็นผู้มีความอดทนมี  
เมตตา มีคุณธรรมอยู่ในใจ  
ถึงไม่สวยบ้างแต่ว่างาม  
เราเคยสังเกตความแตก  
ต่างระหว่างความสวย  
กับงาม บางคนอาจจะ  
สวยแต่ไม่งาม สวย



เฉพาะเวลาหนึ่งเวลาถ่ายรูป แต่พอพูดพอแสดงอารมณ์ออกมา  
ไม่งามเลย กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ซึ่งอิจฉาพยาบาท

ถ้าเราเอาความงามเป็นหลักเสียจะดีกว่า อายุ ๗๐ ปียัง  
งามได้ ๘๐ ปีก็ยังงามได้ ไม่ใช่งามด้วยสังขารร่างกาย ไม่ใช่งาม  
ด้วยผิวหนัง แต่งามด้วยความเบิกบานอยู่ในใจ ซึ่งแผ่ออกมา  
เป็นรัศมี อันนี้เทคโนโลยีสมัยใหม่ยังไม่มีตัวเสริมรัศมีและวัดไม่ได้  
ด้วย แต่มีจริงเป็นรัศมีที่เกิดจากคุณธรรม



บางคนอาจจะเคยอ่านประวัติศาสตร์ของอเมริกาตอนที่คนผิวขาวไปอเมริกา ปีแรกหน้าหนาวเกือบตายกันหมดเพราะว่าอากาศหนาวมาก ปลูกอะไรก็ไม่ขึ้น ยังทำไม่เป็น พวกนี้รอดชีวิตได้เพราะพวกอินเดียนแดงมาช่วยสอนวิธีปลูกมันฝรั่งผักต่างๆ จะอยู่อย่างไรให้พ้นหน้าหนาวได้ พอพ้นหน้าหนาวปลอดภัยแล้วคนผิวขาวก็ไม่เห็นบุญคุณของอินเดียนแดง กลับไปยึดที่ทำกินของเขา ไปเบียดเบียนด้วยวิธีต่างๆ

พวกอินเดียนแดงเขาจะงมงายมากกับความคิดของชาวตะวันตกที่ถือว่าผืนแผ่นดินจากจุดหนึ่งจุดใดสามารถกำหนดได้ว่าเป็นของฉัน

อินเดียนแดงมองว่าที่ดินจะเป็นของมนุษย์ได้อย่างไร มันไม่มีเจ้าของ มันเป็นของธรรมชาติ และจะเป็นของมนุษย์คนใดคนหนึ่งได้อย่างไร ทุกหย่อมหญ้ามีเจ้าของจริงหรือ ต้นไม้มีเจ้าของจริงหรือ ก็เป็นการสมมติเอา ฉะนั้นทุกสิ่งทุกอย่างที่เราถือว่าเป็นของเรา ทรัพย์สินสมบัติของเรา เงินทองของเรา บ้านช่องของเรา รถยนต์ของเรา อันนี้เราต้องทบทวนบ่อยๆ ไม่ใช่ของเราโดยแท้ มันเป็นของธรรมชาติของโลก เรายึดธรรมชาติมาใช้ชั่วคราวเท่านั้นเอง นี่ก็คือรู้จักใช้สิ่งแวดล้อม ใช้สิ่งที่เราสมมติกันว่าเรา คือปัญญา

ข้อต่อไปคือความอดทนอดกลั้น อาตมาว่าไม่มีความเจริญไม่ว่าทางโลกทางธรรมสำหรับคนอ่อนแอคนไม่อดทน เราต้องอดทนต่อสิ่งใดบ้าง ต้องอดทนต่อความร้อนความหนาว ความหิว ความกระหาย อดทนต่อธรรมชาติและต่อสิ่งแวดล้อมที่เราแก้ไขไม่ได้ อดทนต่อคำพูดของคนอื่นและอดทนต่อกิเลสในจิตใจของเรา แต่ไม่ใช่ที่เราจะต้องอดทนทุกสิ่งทุกอย่าง บางสิ่งบางอย่างต้องแก้ไข ไม่ใช่ทำให้อดทนโดยไม่ทำอะไร นั่นจะเป็นอดทนแบบงมงาย

ต้องกำหนดดูเสียก่อนว่าควรจะอดทนในเรื่องนี้ไหม และถ้ารู้สึกว่  
สมควรจะอดทน เราก็อดทนไป แต่บางเรื่องไม่ควรจะทน

เช่นพูดถึงชีวิตแต่งงาน ถ้าฝ่ายสามีเครียดจากงานกลับบ้าน  
ตีเมีย เมียควรจะอดทนไหม ก็ไม่ควรเพราะถือเป็นความผิดระดับ  
ปาราชิก เราต้องมีหลักการของเรา คู่ครองจะมีปัญหาไม่ใช่เพราะ  
ไม่รักกัน แต่จะมีปัญหาเพราะไม่เป็นเพื่อนกัน รักกันโดยไม่  
เป็นเพื่อนกันได้ รักกันดีกันได้ต่กันได้ แต่ถ้าเป็นเพื่อนที่ดีจะ  
ทำไม่ได้ คนรักกันอย่าไปคิดว่ารักกันแล้วทุกสิ่งทุกอย่างจะต้อง  
happy ending ต้องเป็นเพื่อนที่ดีต้องมีคุณธรรมของเพื่อน  
ถ้าเป็นเพื่อนที่หวังดีต่อกันไม่มีทางที่จะทำร้ายร่างกายกันได้ ขอให้  
ยืนหยัดในหลักการ โดยเฉพาะในเรื่องการเบียดเบียนทางร่างกาย  
ไม่ให้มีเลย เป็นสิ่งที่ไม่ควรอดทน

แต่เรื่องความร้อนความเย็นเรื่องของธรรมชาติต้องอดทน  
ทนได้ไม่เป็นไร ถ้าคิดไม่เป็น ร้องแต่ว่าไม่ไหวๆ ถ้าบอกตัวเอง  
อย่างนี้ก็แน่นอนคงไม่ไหวแน่ สองคนอยู่ด้วยกันคนหนึ่งก็ไม่ไหว

อีกคนหนึ่งก็ไหวๆ ก็พยากรณ์ไม่ยากใช้ไหม คนที่บอกตัวเองว่าไม่ไหวไม่นานก็หนีไปเลย แต่คนที่สองไหวๆ เราก็เชื่อความคิดตัวเองมากเกินไปใช้ไหม อดทนในสิ่งที่ควรอดทน ใช้ปัญญา กำหนดรู้ บางสิ่งบางอย่างอย่าเข้าใกล้เลย สิ่งไหนที่เป็นอันตรายอย่าเข้าใกล้เหมือนเหว หน้าผา เราก็ห่างออกมาจะได้ไม่พลาด สิ่งใดที่มันอันตรายมากๆ อย่าเข้าใกล้

ยกตัวอย่างจากวินัยสงฆ์มีหลายระดับ ระดับหนักสุด ปาราชิก ๔ ข้อ สมมติว่าพระถ้ามีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงต้องตกจากความเป็นพระทันที แต่ก็ยังมีวินัยที่อ่อนลงมา เช่นห้ามพระพูดกับผู้หญิงสองต่อสอง ถ้าพระรักษาข้อนี้ไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องปาราชิกไม่มีทางเกิด แค่อำพาไปพูดสองต่อสอง แล้วเรื่องที่หนักกว่านั้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ฉะนั้นบางทีศีลประเพณี ธรรมเนียมนุจกัจจัจจะ แต่ว่าเพราะเรามีสิ่งที่จุกจิกจู้จี้เป็นกำแพง เราจะไม่เข้าใกล้สิ่งที่น่ากลัว มันจึงมีประโยชน์อย่างนั้น ฉลาดในการอยู่ห่างไกลจากสิ่งที่เป็นอันตราย

บางสิ่งบางอย่างเป็นพิษเป็นภัยต่อจิตใจ ให้เราเพียรพยายามระงับโดยเร็ว โดยเฉพาะความคิดในทางที่จะเอาของของคนอื่นแย่งของคนอื่น ความอยากได้ออยากมีอยากเป็นที่เกินขอบเขตที่จะทำให้เกิดศีล อย่าไปยินดีกับความคิดเหล่านั้น ความคิดโกรธโมโหคิดในทางปองร้าย อันนั้นก็เป็นพิษเป็นภัยเป็นมะเร็งอยู่ในจิตใจ เป็นความคิดที่จะแก้แค้นที่จะทำร้ายคนอื่น

จะเล่าให้ฟังว่าครั้งหนึ่งประมาณ ๒๐ ปีที่แล้ว อาตมาไปเทศน์แห่งใดแห่งหนึ่งเป็นกระทรวงอะไรก็จำไม่ได้ เทศน์เรื่องการแก้แค้น อาตมาบอกว่าเราไม่ควรจะเอาบทเรียนของหนังจีนว่าแก้แค้นนี้ต้องชำระ อาตมาว่าเราต้องเอาจิตใจที่แก้แค้นนี้ไปชำระเป็นหลัก ชำระจิตที่แก้แค้น ไม่ใช่ชำระแก้แค้น อาตมาก็เทศน์เรื่องนี้ไปก็มีคนนั่งฟัง เขาก็จดหัวข้อเทศน์ไปจากนั้นก็มึนงงในหนังสือพิมพ์สักประมาณ ๕ ปีต่อมา อาตมาก็รับจดหมายจากโยมที่ไม่รู้จักส่งถึงอาจารย์ชยสาโร วัดปานานาชาติ อุบลฯ เป็นจดหมายจากผู้หญิงคนหนึ่ง เขาขอบคุณที่ท่านอาจารย์ได้ช่วยชีวิตเขา เราก็ไม่รู้จักกัน





จะไปช่วยชีวิตเขาได้อย่างไร เขาเล่าว่าเขา  
แต่งงานเมื่อปีสองปีก่อนหน้านั้น  
แล้วก็มีความสุขมาก แต่  
หลังจากมีลูกไม่กี่  
เดือนปรากฏว่า



สามีมีเมียน้อย สามีทิ้งเขาไปอยู่กับเมียน้อย เขาก็อยู่ ๒ คนกับ  
ทารกที่เพิ่งเกิด อยู่ลำบากเหลือเกิน ทุกข์มาก เขาคิดค้นใจ  
แฟนเก่ามากจนถึงกับคิดว่าจะไปฆ่าเขา

วันหนึ่งเขาไปตลาดไปซื้อผัก สมัยนั้นการห่อผักไม่ใช่ถุง  
พลาสติกคนขายจะเอาหนังสือพิมพ์เก่าๆ ไปพันห่อให้ พอกลับ  
จากตลาดจิตใจกำลังโกรธอยู่มาก  
เขาเอาผักออกจากห่อกระดาษ  
หนังสือพิมพ์ ตาเหลือบไปเห็น เอ๊ะ  
เรื่องอะไรน่าสนใจ “ชำระจิต หรือ  
ชำระแค้น” เป็นสรุปเทศน์ของ



พระอาจารย์ชยสาโร พออ่านจบก็เข้าใจว่าต้องชำระที่จิตใจไม่ใช่ชำระที่ความแค้น อ่านแล้วเขาก็ปล่อยวางได้ เขาเล่าว่าเขามีพื้นฐานมาก่อนเคยเข้าวัดตั้งแต่เด็ก แต่ช่วงที่แต่งงานชีวิตวุ่น ๆ เขาก็ไม่ได้ปฏิบัติ แต่โดยบังเอิญมีอะไรที่มันผุดขึ้นมาช่วยชีวิตไม่อย่างนั้นไปฆ่าอดีตสามี ตอนนั้นก็ติดคุกเสียแล้ว ความคิดเรื่องการแก้แค้นเป็นความคิดที่ไม่ฉลาด

ยุทธวิธีข้อสุดท้าย มีสติรู้ตัวมีสติอยู่ในปัจจุบันไม่ปล่อยให้จิตคิดในเรื่องไร้แก่นสารสาระ เรื่องอดีตอนาคตเรื่องที่ทำให้จิตใจเราเศร้าหมอง อยู่ในปัจจุบันแล้วจิตใจก็มีโอกาสที่จะเลือกเฟ้นธรรมะ พอจิตใจอยู่ในปัจจุบันไม่ฟุ้งซ่านไม่วุ่นวายเราก็สามารถคิดว่าอะไรควรอะไรไม่ควร อะไรถูกอะไรผิดได้ จิตใจฟุ้งซ่านจะคิดไม่เป็นคิดไม่ทัน พอเราคิดเลือกเฟ้นว่าอะไรควรอะไรไม่ควร มันจะเกิดเป็นความเพียรที่จะเลิกทำสิ่งที่ไม่ควรและทำสิ่ง que ควร ถ้าเราเพียรพยายามทำสิ่งที่ดีเลิกสิ่งที่ไม่ดีบ่อย ๆ ต่อเนื่องจะเกิดปีติความปลาบปลื้ม ปีตินั้นถ้าเรารักษาไว้จะเกิดเป็นความสุข

เยือกเย็นภายใน จิตใจที่สุขเยือกเย็นภายในจะรวมเป็นสมาธิได้ และสมาธินั้นจะมีอุเบกขาความเป็นกลางพร้อมที่จะเกิดปัญญา แก้ปัญหาชีวิตได้ทุกอย่าง โภชนรงค์เป็นสิ่งที่เราค่อยๆ ปฏิบัติ ค่อยเป็นค่อยไป

เป็นอันว่าได้ให้ยุทธวิธียุทธศาสตร์ที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ข้อที่ ๑ รู้จักคิด คิดเป็นรู้จักรู้เท่าทันความคิด พัฒนาความคิดในทางที่จะสอดคล้องกับเป้าหมายชีวิต ทำให้จิตใจเราสะอาดผ่องใสขึ้น รู้จักปล่อยวางความคิดที่ทำให้จิตใจเราเศร้าหมอง เป็นผู้ที่รู้จักสำรวจควบคุมตาหูจมูกลิ้นกายใจ เป็นผู้ที่รู้จักใช้สอยสิ่งต่างๆ ที่เป็นปัจจัย ๔ ด้วยปัญญา เป็นผู้ที่มีความอดทน เป็นผู้ที่รู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อกายและใจ เป็นผู้ที่รู้จักระงับความคิดที่เป็นพิษเป็นภัยอยู่ในใจ โดยเฉพาะความคิดที่ประกอบด้วยความเห็นแก่ตัวอย่างแรง อยากได้ อยากมีอยากเป็น พร้อมที่จะเอาไรต์เอาเปรียบคนอื่น เพื่อจะได้สิ่งที่ตัวเองอยากได้สิ่งที่เป็นของคนอื่น ความคิดในทางอาฆาต

พยายามความคิดที่จะเบียดเบียนคนอื่นเป็นความคิดที่เราต้อง  
รีบแก้ไข

ข้อสุดท้ายก็คือเจริญสติให้เกิดเป็นโพชฌงค์ ความ  
พากเพียรพยายามในทางสร้างสรรค์ จนเกิดปีติเกิดความสุข  
อันละเอียดอ่อนภายในเกิดสมาธิเกิดอุเบกขาเป็นส่วนประกอบ  
ของจิตที่มีบารมี มีวิฤทธิภาวะพอจะบรรลุธรรมได้ โดยที่ไม่ต้อง  
เอาหนอนออกจากแผลอักเสบของสุนัขเช่นในกรณีพระทีเบต...

# ความโกรธไม่สมควรแก่เรา

...ในเรื่องความโกรธ ถ้าเรามีศรัทธาในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็นอันว่าไม่มีเหตุการณ์ใดไม่มีสถานการณ์ใดที่ควรแก่ความโกรธ ศรัทธาในจุดนี้จะทำให้เรื่องง่ายขึ้น ไม่ต้องไปคิดมาก เรื่องที่ว่าเขาทำอย่างนั้น เขาพูดอย่างนั้น มันน่าเกลียดอย่างนั้น น่าเกลียดอย่างนี้ ถ้าเราเริ่มต้นด้วยจุดที่ว่า ความโกรธไม่สมควรแก่เราโดยประการทั้งปวง เรื่องมันจะง่ายจะใสขึ้น

เราต้องรู้จักแยกแยะระหว่างอารมณ์ความรู้สึกกับการกระทำ เราเห็นใครทำอะไรไม่ดี จุดแรกก็คือไม่โกรธ คิดอย่างไร พิจารณาอย่างไร วางใจอย่างไร เราจึงจะไม่โกรธ อันนี้คืองาน

คือหน้าที่ แต่เมื่อหลังจากเราทำให้จิตใจเราปกติวางเฉยได้แล้ว เราควรพิจารณาต่อไปว่า เราจะทำอย่างไรกับปัญหานี้

การปล่อยวางความโกรธไม่ใช่จุดจบของเรื่อง มันเป็นขั้นตอนในการจัดการกับเรื่อง ก่อนที่เราจะทำอะไรให้สร้างสรรค์ ก่อนที่เราจะแก้ปัญหาเราต้องวางจิตใจให้ปกติเสียก่อน ถ้าจิตใจยังโกรธยังหงุดหงิดรำคาญ จิตใจยังไม่อยู่ในภาวะที่เหมาะสมแก่การทำงานไม่ควรแ่งงาน เราจึงต้องฉลาดในการทำจิตใจของเราให้ควรแ่งงาน ...

เรามีศรัทธา เรามีความเชื่อว่า กิเลสเป็นสิ่งที่เราชนะได้ กิเลสเป็นสิ่งที่ควรชนะ ถ้าไม่พยายามชนะกิเลส ถึงแม้ว่าเราจะประสบความสำเร็จในทางโลกระดับใดก็ตาม มันก็กลายเป็นหมันทั้งนั้น เหมือนกับคนเป็นบิดมีเชื้อโรคอยู่ในท้อง ได้อาหารอร่อยที่สุดในโลก แพงที่สุดในโลก ได้ทานในภัตตาคารหรูที่สุดในโลก ทานลงไปแล้ว อาหารนั้นกลายเป็นมูกเป็นเลือด เพราะเรามีเชื้อโรค



อยู่ในห้อง คนเรามีกิเลสก็เหมือนมีเชื้อโรค ได้ลามได้สรรเสริญได้ยศได้สุข ได้มาแล้วทุกอย่างกลายเป็นเลือดกลายเป็นมูกเป็นของสกปรกไปหมด ไม่ได้อะไรเลย เราต้องแก้ให้ตรงจุด แก้ที่เชื้อโรค ไม่ต้องไปแก้ที่อื่นไกล

เราเป็นชาวพุทธ เราเชื่ออะไร เราเชื่อว่าตรารบใดที่เรายังมีกิเลส ความเจริญความสำเร็จในส่วนอื่นของชีวิตไม่สามารถจะนำเราไปสู่ความสุขที่แท้จริงได้ ผู้ที่รู้เท่าทัน ผู้ที่ฉลาดพอที่จะเห็นโทษของกิเลส เห็นกิเลสตามความเป็นจริง มีจิตใจเข้มแข็งพอที่จะปล่อยวาง เสียสละกิเลสได้ นี่แหละเป็นผู้ที่มีสิทธิ์มีโอกาสที่จะได้รู้ความหมายของคำว่าสุข รู้ความหมายของคำว่าอิสระ



เราต้องถือว่ากิเลสแม้แต่นิดเดียวก็ไม่ได้ เปรียบเทียบว่าในห้องผ่าตัดเชื้อโรคแม้แต่นิดเดียวก็ไม่ได้ จะไปหาว่าหมอเขาจุกจิกจู้จี้ไม่ได้ ในห้องผ่าตัดต้องสะอาดที่สุด จิตใจของเราต้องสะอาดอย่างนั้นเหมือนกัน ไม่ใช่เราปฏิบัติเพื่อจะละกิเลสบางตัว แต่ว่าจะหวงแหนกิเลสบางตัว อย่างนี้ไม่ได้ มันไม่สม่าเสมอ เราต้องไม่ตั้งธรรมะเข้ามารับใช้อัตตาตัวตน แต่ต้องน้อมใจเข้าหาธรรมะให้มาช่วยละลายอัตตาตัวตน



เราจะทำอะไรก็แล้วแต่ในชีวิตประจำวัน เราต้องเอาความ โลก ความโกรธ ความหลง ความไม่โลก ไม่โกรธ ไม่หลงเป็น เครื่องตัดสิน การปฏิบัติธรรมของเราก้าวหน้าไหมก็อยู่ตรงนี้ ถ้า ปฏิบัติถูกต้องทางก็ต้องมีความเมตตากรุณาเพิ่มมากขึ้น ถ้าใครเข้า วัดบ่อยๆ แต่ทิ้งภรรยาดูแลลูกคนเดียว ไม่สนใจทำหน้าที่ต่อ ครอบครัว แสดงว่ายังปฏิบัติไม่ถูกเพราะไม่มีสัมปชัญญะ ไม่สำนึก ในหน้าที่ของตน เราจะดูแต่ว่านั่งสมาธิวันละกี่นาทีกี่ชั่วโมง มัน ไม่ใช่ประเด็น มันต้องอยู่ที่ชีวิตทั้งชีวิตว่าทำอะไรอยู่

ถ้าเราปฏิบัติถูกต้องเราต้องเห็นความทุกข์ คือความทุกข์ ที่เป็นของสาธารณะของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง ถ้ายังอยู่ใน ระดับที่ว่า “ผมทุกข์เหลือเกิน ผมทุกข์เรื่องนั้น ผมทุกข์เรื่องนี้” อย่างนี้ไม่เรียกว่ากำหนดรู้ความทุกข์ เพราะยังเป็นทุกข์ที่มีเจ้าของ นี้ไม่ใช่กำหนดรู้ทุกข์ แต่ยังเป็นความหลง พอเราเห็นความทุกข์ ตามความเป็นจริงแล้วเราจะกลัว เราจะเบื่อหน่าย เราจะมี ความรู้สึกทันทีว่าทนไม่ได้ที่จะทำให้ใครเป็นทุกข์ เรากลัวที่สุดที่จะ เบียดเบียนคนอื่น เพราะเราเห็นตัวทุกข์แล้วไม่อยากให้ใครเป็น

ถ้าคนปฏิบัติถูกต้องแล้วต้องทบทวนชีวิตตัวเองทบทวน การกระทำ ดูว่าเรามีการเบียดเบียนใครบ้างไหม เอารัดเอาเปรียบใครบ้างไหม เราจะไม่อยากทำอย่างนั้นอีกแล้ว เพราะเราเห็นว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่มีใครต้องการ เราก็ไม่ต้องการ เขาก็ไม่ต้องการ เราเป็นอย่างไรเขาก็เป็นอย่างนั้น นี่คือปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ เพราะเราเห็นว่าตัวเองไม่ต้องการความทุกข์ ปัญญาที่เกิดขึ้นก็คือคนอื่นก็คิดเหมือนกัน



เรื่องนี้เข้าใจไม่ยาก ถ้ามีใครถามว่าจะให้ฟรีๆ จะให้ความสุข ให้นิดเดียว ไม่มาก แต่จะให้ฟรี ทุกคนเอาหมด แต่ถ้าบอกว่า

จะให้ความทุกข์ ฟรี ไม่คิดสตางค์ จะให้ความทุกข์ เอาไปได้เลย  
นิดเดียว ความทุกข์นิดเดียวเอาไหม ไม่มีใครเอา รับรองได้เลยไม่  
ว่าประเทศไหนไม่ว่าศาสนาไหน ให้ทุกข์ฟรีๆ ไม่มีใครเอา แต่ให้  
สุขฟรีๆ เอาทั้งนั้น

ถ้าเราปฏิบัติธรรมถูกต้อง เราควรจะได้ความรู้ความเข้าใจ  
ในธรรมชาติของมนุษย์ และควรจะประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน  
ของเรา เราคิดว่าเข้าใจเรื่องความทุกข์เข้าใจเรื่องความสุข แต่เรา  
สามารถเอาความเข้าใจนั้นไปใช้ในชีวิตเราได้หรือยัง

เราปฏิบัติธรรม เราพยายามให้จิตใจของเราอยู่กับลม  
หายใจเข้า ลมหายใจออก พยายามมีสติ เราเห็นว่ามันยาก  
คนอื่นก็ยากเหมือนกัน เราเห็นกิเลสเกิดขึ้นไม่รู้มันมาจากไหน  
ไม่ได้ชวนมันมาเลย ที่จริงก็อยากจะทิ้งมันไว้ที่บ้าน ไม่อยาก  
ให้ตามมาที่บ้านพอ แต่มันก็ตามมาจนได้ไม่รู้จะห้ามอย่างไร  
พยายามแล้วมันก็ยังมารบกวนจนได้ กิเลสมันไม่เชื่อฟังเราเลย



เราไม่ต้องการมีกิเลสไม่อยากเป็นผู้มีกิเลส แต่ทำไมมันเกิดทุกวัน เราอยากให้มันสงบแฉ่วแฉ่อยากให้มีปีติมีสุขมีสมาธิอยากให้เหมือนในบทที่สวด แต่ทำไมมันไม่เหมือน ทำไมกิเลสมันชอบมาก่อวณจิตใจอยู่เรื่อย พอเราเห็นลักษณะการเกิดของกิเลสเกิดแล้วก่อนจะหายไปบางที่ใช้เวลานานมาก เราไม่ยินดีต้อนรับแต่มันก็ยังไม่ค่อยจะยอมลาไป นี่เราเห็นจิตใจของเราเป็นอย่างไรคนอื่นก็เป็นอย่างนั้น

ในการภาวนา เมื่อเราเห็นกิเลสเกิดขึ้นครอบงำจิตใจแล้วดับไป ปัญญาก็เกิดขึ้น เราไม่ตั้งใจให้มันเกิดมันก็เกิด ถ้าเราเป็นผู้มีปัญญา ขึ้นต่อไปก็ต้องถามตัวเองว่ามีความคิดอย่างไร ก็ต้องคิดให้อภัยตัวเอง ปัจจุบันที่เราเป็นอย่างนี้ และในอดีตที่เราเคยทำสิ่ง

ที่โง่ๆ สิ่งที่ไม่ควรทำ สิ่งที่น่าเกลียดน่าอายที่เราเคยพูด สิ่งที่น่าทึ่งถึง  
เมื่อไรต้องหน้าแดงที่เราพูดได้อย่างไร เมื่อเราคิดถึงความโง่  
คิดถึงความไม่ดีทั้งหลายในอดีต ถ้าเราเป็นผู้มีปัญญา เราต้องให้  
อภัยตัวเอง ถ้ายังให้อภัยตัวเองไม่ได้ แสดงว่ายังไม่มีปัญญา

การให้อภัยตัวเองเป็นผลของปัญญาที่เห็นความเกิดขึ้น  
ดับไปของอารมณ์ ความเกิดขึ้นดับไปของกุศลธรรมอกุศลธรรม  
ที่อยู่ภายในใจ เมื่อเราเห็นอกุศลธรรมมันเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย  
เรานั่งสมาธิของเราคืออยู่ ความคิดไม่ตีมันผูกขึ้นมา และเรารู้ว่า  
ถ้าเราไม่ตั้งสติให้ดีก็คงจะหลงเชื่อความคิดไม่ตีนั้นไปแล้ว ถ้าไม่  
ได้อยู่ในกาลานั่งขัดสมาธิหลับตารักษาสติ ถ้าอยู่ในสังคัมทั่วไป  
เราอาจจะทำอะไรสักอย่าง พูดอะไรสักอย่างตามอำนาจของ  
ความคิดนี้เรียบร้อยไปแล้ว โชคดีที่เหตุการณ์นั้นไม่เกิด แต่ใน  
อดีตก็มีหลายครั้งหลายหนที่ความคิดชั่วแวมเกิดขึ้น โดยที่สติของ  
เรายังไม่เข้มแข็งพอที่จะป้องกันอันตรายได้ ทำให้เราตัดสินใจผิด  
ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ พูดสิ่งที่ไม่ควรพูด

เมื่อเราเห็นอย่างนี้ว่า ชีวิตของผู้ที่ไม่มีธรรมะเป็นที่พึงล่อแหลมต่ออันตรายอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราเห็นตามความเป็นจริง เช่นนี้เราต้องให้อภัยตัวเอง เราจะโกรธตัวเองไม่ลง เรานึกถึงสมัยที่เราเคยทำอะไรไม่ดี สติปัญญาตอนนั้นก็แค่นั้น คุณธรรมในใจของเราก็ก่อนนั้น วิชาความรู้มีนิดเดียว อวิชชามากมาย

ถ้าเราคิดทบทวนใหม่เราเห็นว่ามันมีเหตุปัจจัยให้เป็นอย่างนั้น เพราะว่าในปีนั้นเวลานั้น เรามีความคิดอย่างนั้น ค่านิยมของเราก็ก่อนนั้น ความคิดพิจารณาเรื่องชีวิตเรื่องเป้าหมายชีวิต เรื่องบาปบุญกุศลอกุศลเราไม่เคยคิด เมื่อเราในตอนนั้นเข้าใจเรื่องเหตุปัจจัยดีขึ้น เราคิดว่าเมื่อเหตุปัจจัยเป็นอย่างนั้นในตอนนั้นแล้วจะให้มันมีผลเป็นอย่างอื่นได้อย่างไร ในสมัยนั้นเราเคยมีพฤติกรรมอย่างนั้น ชอบเที่ยวอย่างนั้น ชอบคิดชอบทำอย่างนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นก็ถูกต้องตามเหตุตามปัจจัยในปีนั้นในเวลานั้น เราก็ก่อนนั้นต้องทำความเข้าใจและปลงอยู่ตรงจุดนี้

การคิดหาวิธีการให้อภัยตัวเองเราอาจใช้การภาวนาช่วยเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ เอาเรื่องนี้มาภาวนาได้ อย่างเช่น นึกถึงภาพตัวเองในปัจจุบัน ให้อภัยตัวเอง อโหสิกรรมตัวเอง เราเป็นคนที่มิหิสังใจบางอย่างที่ไม่เรียบร้อยไม่ดี เราก็ให้อภัยตัวเอง ถ้าเคยมีเรื่องในอดีตที่เราเคยทำที่เราารู้สึกไม่ดี ก็นึกถึงภาพตัวเองในสมัยนั้น ๑๐ ปีที่แล้ว ๒๐ ปีที่แล้ว นึกภาพตัวเอง และนึกภาพตัวเราในปัจจุบัน เดินเข้าไปกอดเขาไว้ บอกว่าไม่เป็นไร ขอให้ให้อภัย ขอให้มันเป็นเพื่อนกับตัวเองในอดีต ถือว่าตัวเองในปัจจุบันเป็นพี่ ตัวเองในอดีตเป็นน้อง น้องเคยผิดพลาด พี่ก็ให้อภัย พี่ตอนนั้นก็มีความรู้มากขึ้น ปัญญามากขึ้น ก็อยากจะให้อภัยน้องที่เคยโง่ในอดีต เราใช้จินตนาการของเราเพื่อทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นกุศล มีการปล่อยวาง จิตใจก็เบาสบาย จะน้อม



ไปดูลมหายใจเข้าออกต่อไป มันก็ง่าย ถ้าเรามีอะไรอยู่ที่ยังไม่ให้อภัยตัวเอง หรือมีเรื่องที่จะไม่ให้อภัยคนอื่น มันก็มีอะไรค้างคาอยู่ ทำให้สงบยาก

ในเรื่องการผูกโกรธ มีอะไรใหม่ที่นำเสนอเท่าคนที่ผูกโกรธไว้เป็นปีเป็นเดือน เรื่องผูกโกรธนี้เป็นอภินิหารเหมือนกัน บางคนเก็บความโกรธไว้เป็นปี จำได้แม่นเรื่องที่เคยโกรธ ๒๕ ปีที่แล้วเหมือนกับเกิดขึ้นเมื่อวานนี้ นี่คือพลังของกิเลส เราคิดอะไรบ่อยๆ มันก็กลายเป็นนิสัย คิดอะไรซ้ำๆ แล้วก็ไม่อยากจะพลัดพรากจากความคิดนั้นง่ายๆ มันกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปเลย

แม้ในหมู่นักปฏิบัติก็ยังมีโกรธกัน ถามว่าโกรธเรื่องอะไร ต้องขอให้พูดใหม่ ทำไมต้องพูดใหม่ เพราะเราไม่เชื่อว่าคนปฏิบัติธรรมจะโกรธกันด้วยเรื่องแค่นี้ บางทีอาจารย์ก็เสียศรัทธาลูกศิษย์เหมือนกัน ฉะนั้นพวกเราต้องพยายามเป็นตัวอย่าง เป็นผู้นำในการปล่อยวาง เรื่องเล็กเรื่องน้อย เรื่องความคิดเห็นไม่ตรงกัน



เรื่องน้อยใจกัน อย่าไปยุ่งกับมันเลยพวกนี้ มันเป็นพิษเป็นภัย  
เราเป็นนักปฏิบัติเป็นคนที่ปล่อยวางเก่ง คนที่โกรธยากมาก และ  
ถ้าโกรธก็โกรธน้อยมากเพราะกลัว กลัวความโกรธกลัวตกนรก  
เมื่อเราปฏิบัติธรรมปัญญาจะเกิด เกิดปัญญาแล้วเราก็จะกลัว  
บาปละเอียดต่อบาป ผู้ปฏิบัติธรรมถึงขั้นสูงเป็นผู้มีอริยทรัพย์  
อริยทรัพย์มีอะไรบ้าง มีความละเอียดต่อบาปความเกรงกลัวต่อบาป  
เป็นสำคัญ ไม่กล้าทำไม่กล้าโกรธใคร มีเมตตาต่อกัน มันมี  
อะไรที่ไหนที่น่าชื่นใจน่าชื่นชมเท่าผู้ที่ให้อภัยคนที่เคยล่วงละเมิด  
เขาได้ มันงามมากจริงๆ บางทีเราเห็นคนให้อภัยคนอื่นที่เคยล่วง  
เกินเขา เราน้ำตาไหลด้วยความซาบซึ้ง ตัวอย่างเรื่องแบบนี้มีไม่น้อย

อาตมาเคยเล่าเรื่องพระทิเบตที่อยู่ในคุกของจีน ถ้าเป็น  
พระนี่เขาจะเอาหนักที่สุด ทรมานด้วยวิธีต่างๆ ตีเสียจนกระดูก  
หักก็มี ใช้ไฟฟ้าทรมานก็มี ไม่ใช่ครั้งสองครั้งแต่นานเป็นปี  
พระองค์หนึ่งเป็นหมอประจำตัวขององค์ดาไลลามะ สุดท้าย  
พระองค์นี้ออกมาได้ มาอยู่ที่ประเทศอินเดีย องค์ดาไลลามะ

ถามท่านว่าเคยกลัวไหม ถูกเขา  
ทรมานอย่างนี้ อยู่ในคุก  
เหมือนนรกตั้ง ๒๕ ปี  
เคยกลัวไหม ท่าน  
ตอบน่าประทับใจ  
มาก ท่านบอกว่า  
“ผมก็กลัวเหมือน  
กันครับ กลัวผมจะ



เสียพรหมวิหาร กลัวความเมตตาผมจะหาย กลัวความสงสาร  
พวกเขาจะหาย” นี่คือนักที่มีคุณธรรม ไม่กลัวเจ็บไม่กลัวทรมาน  
แต่กลัวพลัดพรากจากคุณธรรม กลัวพลัดพรากจากความเมตตา  
ความเมตตาเห็นที่ไหนมันก็น่าชม ไม่ว่าจะคนชาติไหนศาสนา  
ไหน เห็นคนเมตตา เราก็รู้สึกที่น่ารัก

ความเมตตาเป็นเรื่องอัศจรรย์เป็นเรื่องมีพลังมาก ถ้าเรา  
เปรียบเทียบระหว่างโกรธเขากับเมตตาเขา แค่นใจกับให้อภัย

อาตมาว่าเมตตาดีกว่า ให้อภัยดีกว่าแน่นอน พระพุทธเจ้าท่านสอนพระว่าถ้าเดินทางในป่าถูกพวกอ้นธพาลผู้ร้ายจับไปทรมานเอาเลื่อยมาเลื่อยแขน ถ้าพระสาวกของท่านเกิดความรู้สึกไม่พอใจเขา ถือว่าไม่เป็นลูกศิษย์ของพระตถาคต ท่านว่าขนาดนี้หะ เขากำลังเลื่อยอยู่ โกรธเขาไม่ได้ เรียกว่าเสียความเป็นลูกศิษย์ของพระตถาคต

เรื่องเล็กเรื่องน้อยอย่าไปเอาเพราะว่าเราเป็นผู้มีศรัทธาในกุศลธรรม มีศรัทธาก็เห็นคุณค่า เรามีศรัทธาในการนั่งสมาธิก็คือเห็นคุณค่าเชื่อมั่นในคุณค่า เราไม่โกรธใครเพราะเราเห็นคุณค่าของเมตตา เราเห็นคุณค่าของกุศลธรรม เราเห็นความน่ากลัวของอกุศลธรรม เราก็ปฏิบัติไป อย่าเข้าข้างตัวเอง อย่าเอาความชอบความไม่ชอบเป็นเรื่องสำคัญ ความรู้สึกว่าชอบหรือไม่ชอบมันเป็นแค่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเท่านั้น อย่าไปทำอะไรพูดอะไรเพียงเพราะว่าชอบ อย่ารังเกียจสิ่งใดเพียงเพราะไม่ชอบ เพราะความชอบไม่ชอบมันเป็นของไม่แน่นอน

เราดูตัวเองดูธรรมชาติของตัวเอง เมื่อเราดูแล้วเห็นแล้วจะทำให้ทัศนคติเปลี่ยนแปลงไป มันพัฒนาไปเพราะการเห็นความจริง เราเห็นธรรมชาติของกิเลสที่เกิดขึ้นดับไป เราเข้าใจเรื่องความเกิดดับของกิเลสแล้ว เราจะโกรธตัวเองจะรังเกียจตัวเองไม่ได้ เราต้องให้อภัยตัวเอง และเมื่อเราเริ่มรู้เริ่มเข้าใจตัวเองว่าเราเป็นอย่างไร คนอื่นเขาก็เป็นอย่างนั้น เราก็สามารถให้อภัยเขาได้ด้วย เรื่องการให้อภัยก็อย่างหนึ่ง ไม่โกรธก็อีกอย่างหนึ่ง

ถ้ารู้ว่าจิตใจยังมีมลทินมีกิเลสมีตัณหา อยากรู้ได้อะไรสักอย่างอยากรู้อยากเป็น ไม่อยากได้ไม่อยากมีไม่อยากเป็น เพราะมีตัณหาอยู่ในใจ เราไม่ได้อยู่กับความจริง ตัณหาอยู่ที่ไหน อวิชชาอยู่ที่นั่น ทุกข์ก็จะอยู่ที่นั่นด้วย เราต้องชำระตรงจุดนี้ก่อน เราจึงจะทำพุดคิดในสิ่งที่ถูกต้อง เรียนรู้จากประสบการณ์ อยู่ตลอดเวลา เราจะได้ปัญญา สงบเราก็เรียนรู้เรื่องความสงบ ไม่สงบเราก็เรียนรู้เรื่องความไม่สงบ มีกำลังใจก็เรียนรู้ธรรมชาติของความมีกำลังใจ ไม่มีกำลังใจก็เรียนรู้เรื่องความไม่มีกำลังใจ

ไม่มีสิ่งใดที่ไม่เป็นวัตถุดิบของปัญญา มีแต่สิ่งที่จะนำไปสู่ความ  
สว่างแห่งปัญญาได้ทั้งนั้น

หลวงพ่อบอกท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่ไม่ค่อยจะพูดถึง  
ภูมิธรรมของตัวเอง ท่านจะใช้ภาษาธรรมดาๆ ท่านบอกว่าผม  
ไม่มีอะไร ท่านพูดเหมือนกับคำธรรมดามาก ผมไม่มีอะไร แต่  
นี่เป็นคำลึกลับซึ่ง คนเราทุกคนมันมีอะไรอยู่ และถ้าตราบใดที่เรา  
ยังมีอะไรอยู่ เราก็ไม่เห็นธรรม ต้องไม่มีอะไรอยู่ เราจึงจะเห็นธรรม  
เราก็ค่อยๆ ซ้ำระไป อย่าไปเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น อย่าไป  
แข่งขันกับคนอื่น เราเองก็มีกรรมของเรามีอดีตของเรา เหตุปัจจัย  
ของเราไม่เหมือนคนอื่น เราจะไปเปรียบเทียบกันไม่ได้ คำว่าเร็ว  
คำว่าช้า คำว่ายาก คำว่าง่าย มันไม่ค่อยมีความหมายสำหรับ  
การปฏิบัติ เพราะเร็วหรือช้ามันเป็นคำที่เกิดจากการเปรียบเทียบ  
เร็วก็คือเร็ว ช้าก็คือช้า ให้เรากำหนดทิศทางแนวทางที่ว่าถูกต้อง  
แล้วเราก็ดำเนินตามเส้นทางอย่างสม่ำเสมอ ไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็  
ต้องถึง...

# โกรธได้ถ้าเป็นเทวดา

...พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ต้องปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติไม่ได้  
อยู่ที่ว่าเราพยายามปรับปรุงแก้ไขตัวเองอย่างสม่ำเสมอเพียงใด  
คงไม่มีใครที่ไม่เคยผิดพลาด การทำสิ่งที่ไม่ควรทำ พูดสิ่งที่ไม่  
ควรพูด หรือไม่พูดในสิ่งไม่ควรพูด มันเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ถ้าเรา  
ไม่ตั้งอกตั้งใจให้เป็นผู้มีสติ ก็คงไม่มีวันที่เราจะสบายใจได้ ไม่มี  
วันที่เราจะรู้สึกปลอดภัยได้เพราะเรารับรองตัวเองไม่ได้ เวลาเรา  
อารมณ์ดี ๆ สบาย ๆ ก็พอจะรับรองตัวเองพอจะดูแลตัวเองได้  
แต่พอมีบางสิ่งมีคำพูดหรือการกระทำของใครบางคนที่มากระทบ  
กระเทือน เราก็ลืมทุกสิ่งทุกอย่าง อะไรรู้อะไรผิด เราลืมไปหมด  
เพราะว่าใจมันร้อนคุณไม่อยู่ ถ้าเราต้องการมีชีวิตที่ราบรื่นอยู่

อย่างมีความสุขเราต้องทำตัวเป็นนักปฏิบัติ ทั้งปฏิบัติกาย ปฏิบัติ  
วาจา และปฏิบัติทางใจ

ความสำรวมเป็นคุณธรรมหลัก ถ้าไม่สำรวม ตาเห็นอะไร  
ตาก็อยากจะดู เสียงอะไรมันก็อยากจะฟัง เอาทุกสิ่งทุกอย่าง  
เอาแต่อันไหนมันสนุกอันไหนมันดีชวนเพลิน ในขณะที่ล้มผัส  
ก็เอา อันนี้มันดีมันดีหลาย มันดีที่ไหน ดีเพราะมันชอบมันมัก มันดี  
ที่เราชอบ อันนี้มันไม่ดี บ่ดีตรงไหน ตรงที่มันไม่ชอบ มันบ่ชอบบ่มัก  
มันไม่ดี คนที่ไม่ปฏิบัติ คำว่าชอบกับคำว่าดี จะเป็นเรื่องเดียวกัน  
สิ่งที่ว่าไม่ชอบก็จะเป็นเรื่องไม่ดี กลายเป็นเรื่องอันเดียวกัน บาง  
สิ่งบางอย่างที่คนไม่ชอบแต่เป็นสิ่งที่ดีก็มี บางสิ่งบางอย่างชอบ  
กันมากชอบหลายติดใจ แต่มันมีโทษก็มี

เราเป็นผู้ใหญ่ไม่ใช่ผู้ใหญ่อายุด้วยสังขาร ไม่ใช่ผู้ใหญ่อายุ  
ด้วยริ้วรอยบนใบหน้า ไม่ใช่ผู้ใหญ่อายุด้วยเวลาที่ผ่านมา แต่เป็น  
ผู้ใหญ่อายุทางจิตใจ เป็นเรื่องที่ต้องฝึกเพราะเรื่องนี้มันไม่เป็นเอง  
เรามีชีวิตอยู่อายุเพิ่มขึ้นทุกวัน ๆ สังขารก็เสื่อมโทรมลงไป ไม่อยาก

ให้มันแก่มันก็ต้องแกของมัน เรื่องมันเป็นอย่างนั้นเอง ไม่อยากตายมันก็ต้องตาย ไปขอร้องไปอ้อนวอน จะไปไหว้พระจันทร์ขออย่าให้แก่อ่าให้ตาย มันก็ยังแกยังตายอยู่เหมือนเดิม

แต่ถ้าเป็นเรื่องของจิตใจนี้เรารับผิดชอบได้ เราควรจะดูมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ มนุษย์ที่น่านับถือน่าเอาเป็นตัวอย่างว่าเป็นอย่างไร ต้องถามเจ้าของว่าเราต้องการเป็นคนแบบไหน เจ้าของต้องเตือนสติตัวเอง ในเมืองไทยในกรุงเทพฯ คนขยันไปงานศพ เวลาไปงานเราต้องเตือนสติตัวเองว่าเราทุกคนที่นี่จะต้องมีงานศพต่อไป แต่ละคนตั้งแต่ตัวเล็ก ๆ ไปถึงผู้ใหญ่ ต่อไปเราต้องมีงานศพทุกคน เวลามันจำกัด ถ้าเราอ่านหนังสือเราก็ควรมีที่ร้อยหน้า อีกกี่ ชั่วโมงจึงจะจบเล่ม แต่หนังสือชีวิตของแต่ละคนนี่มันคล่องหน้าไม่ได้ มันไม่รู้ ว่าอีกกี่หน้ามันจะจบ







ถ้าหากว่าเราเป็นเทวดามีชีวิตยาวเป็นกัปเป็นกัลป์เราจะไปโกรธใครเรื่องเล็กเรื่องน้อยคงไม่เป็นไร เพราะว่ายังมีเวลาที่จะให้อภัยกันอีกหลายกัปหลายกัลป์ ไปโกรธเขาลักพันปีไม่เป็นไร เวลาเราเยอะ ถ้าเป็นเทวดาก็เป็นอย่างนั้น แต่สำหรับมนุษย์มันไม่เป็นอย่างนั้น บางทีไปโกรธเขาเรื่องเล็กๆ มันกลายเป็นเรื่องใหญ่ เพราะความคิดและการปรุงแต่ง ไม่ใช่อะไรอย่างอื่น มันอยู่ที่จิตใจเราไปครุ่นคิดยิ่งคิดยิ่งมีอารมณ์ แบบนี้พระพุทธเจ้า

เรียกว่าเบียดเบียนตัวเอง การเบียดเบียนตัวเองไม่ใช่เราเอาลั  
มาตีมาทำร้ายร่างกาย แต่เอาความคิดเจ้าของไปทรมานเจ้าของ  
ทรมานด้วยความคิดเพราะไม่เคยฝึกไม่เคยอบรมจิตใจเจ้าของ

เรื่องความโกรธไม่ได้เป็นเฉพาะญาติโยม อาตมารู้จัก  
พระรูปหนึ่งที่ยังโกรธพระอีกรูปหนึ่งในเรื่องที่เกิดขึ้นหลายสิบปีที่  
แล้ว นีขนาดพระสงฆ์ เป็นลิบๆ ปิยังรักษาความโกรธเหมือนกับ  
เป็นเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อวานนี้เอง เราเห็นพระสงฆ์เป็นอย่างนี้  
อาตมาว่าน่าเสียศรัทธาเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าห่มผ้าเหลืองแล้วกิเลส  
มันจะหมดไป ยิ่งเป็นฝ่ายผู้ครองเรือน ยิ่งไม่ต้องหวังว่าอยู่เฉยๆ  
แล้วสิ่งเศร้าหมองในจิตใจมันจะดับจะหายไปเอง มันจะดับจะ  
หายก็ด้วยการกระทำ

พุทธศาสนาสอนว่าบุญคุณต้องทดแทนความคิด  
เคียดแค้นต้องชำระ ไม่ต้องชำระแค้น ไม่ใช่ให้ไปแก้แค้น แต่ให้  
ชำระที่ความคิดแค้น ตัวนี้แหละที่ต้องชำระ เพราะตัวนี้เป็นบาป  
เป็นกรรม

ก่อนหน้านี้มีตัวอย่างที่ประเทศแอฟริกาใต้ ซึ่งเป็นประเทศ  
แปลก คนส่วนใหญ่ของประเทศเป็นคนผิวดำ แต่ผู้มีอำนาจใน  
บ้านเมืองเป็นคนผิวขาว คนผิวขาวส่วนใหญ่มาจากฮอลแลนด์  
มีส่วนหนึ่งมาจากอังกฤษ แต่ไปอยู่ที่นั่นหลายชั่วอายุคน คนเหล่านี้  
มีอำนาจก็ยึดครองพื้นที่ เอารัดเอาเปรียบคนผิวดำ สร้างระบบ  
ที่ไม่ยุติธรรม ที่ดินทำเลดี ๆ คนผิวขาวต้องไปจับจองเป็นเจ้าของ  
พื้นที่ปลูกอะไรไม่ขึ้นให้คนผิวดำไปอยู่ คนผิวดำไม่มีสิทธิ์ที่จะขึ้น  
รถเมล์กับคนผิวขาว ไม่มีสิทธิ์อะไรเลยอยู่ลำบากมาก แต่ตอน  
หลังเขาไม่ค่อยยอม มีแรงต้านมาก บ้านเมืองมีปัญหา ทางรัฐบาล  
ใช้วิธีรุนแรง จับคนผิวดำไปทรมานไปฆ่าจำนวนมาก สุดท้ายคน  
ผิวขาวต้องยอมปล่อยวางอำนาจ คนผิวดำได้อำนาจปกครอง  
บ้านเมือง มีประธานาธิบดีที่น่าเคารพนับถือคนหนึ่งชื่อ เนลสัน  
แมนเดลา

หลังจากคนผิวขาวต้องสละอำนาจแล้ว มีปรึกษากันว่า  
จะดำเนินการอย่างไรกับพวกตำรวจข้าราชการและพวกต่าง ๆ

ที่เคยทำบาปกรรมเคยทรمانเคยฆ่าคนผิดจำนวนมากมาย เพราะเกรงว่าถ้าจับเขาติดคุกก็จะเป็นการก่อเวรต่อเนื่อง ความสงบก็จะมีวันเกิด จะไม่สงบสักที เพราะว่าคนผิดเขาก็จะ คำนึงใจอาจจะมีวางระเบิด คงไม่จบง่าย ๆ ฝ่ายคนผิดช่วย กันคิดตั้งคล้ายกับเป็นศาล เป็นลี้จจะศาล ในศาลนี้จะเชิญทุก คนที่มีอะไรอยู่ในใจ อยากจะเล่าเรื่องลูก เรื่องหลาน เรื่องคนที่ ถูกทรมาน ถูกลักพาตัวหายไป ถูกเขาฆ่าก็มาก ให้มีโอกาสเปิดเผยได้ระบาย และให้พวกที่เป็นฝ่ายผู้กระทำในอดีตนั่งฟังอยู่ด้วย ให้เขามีโอกาสที่จะสารภาพและขออภัย นับเป็นความคิดที่ดีมาก เพราะว่าเป็นประเทศที่เปลี่ยนระบอบการปกครองโดยที่ไม่มี ความรุนแรง หรือมีน้อยมาก

มีโยมเล่าให้ฟังว่า มีผู้หญิงคนหนึ่งสูญเสียทั้งสามีทั้งลูก ทั้งน้องชาย ทุกคนถูกฆ่าอย่างทารุณมาก ผู้หญิงคนนี้ไปเผชิญหน้า กับคนที่ฆ่าสามีฆ่าลูกฆ่าน้องชาย ขณะอยู่ในศาลเขาก็บรรยายถึง ความรู้สึกที่สูญเสียคนรัก ความทุกข์ยากลำบากนานา ฝ่ายผู้กระทำ



รับฟังอยู่ด้วย เสร็จแล้วไปขอขมาขออภัยผู้หญิงคนนี้ในที่สาธารณะ  
พอบจบการประชุมผู้หญิงคนนั้นเดินเข้าไปหาตำรวจที่เป็นคนฆ่า  
คนรักทั้งหลายของเขา ตรงเข้าไปกอดเขาแสดงกิริยาให้อภัย  
นับเป็นเรื่องที่น่าประทับใจอย่างยิ่ง

คิดว่าเขาเป็นชาวบ้านธรรมดา เขาทำได้ถึงขนาดนี้ คน  
ฆ่าสามีฆ่าลูกฆ่าน้องอย่างเหี้ยมโหดเขาก็ยังให้อภัย ถึงขนาด  
เข้าไปกอดเป็นการให้อภัย คือไม่ใช่ว่าสักแต่ว่าพูดแต่ใจก็เป็น  
อย่างนั้นด้วย คือเขาไม่อยากจะใช้ชีวิตที่เหลือต่อไปในการนั่งคิด

โกรธคนนั้นเกลียดคนนี้ อยากจะฆ่าคนนั้น เพราะเขารู้ว่าไม่ได้มีผลดีแต่ประการใด แต่เขาอยากที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ เขาเองก็รู้ว่าคนที่รักที่จากไปเรียบร้อยแล้ว เขาสามารถเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ เรื่องอดีตที่ชวนให้โกรธแค้นเขาก็ระงับได้ไม่ต้องคิดให้ทรมานจิตใจตนเองได้ ส่วนบาปกรรมของผู้ที่กระทำบาป อันนั้นก็ไม่ได้หายไปไหน สวรรค์มีจริง นรกมีจริง กฎตายตัวของธรรมชาติมีอยู่แล้ว คนทำอะไรลงไปก็มีกฎแห่งกรรมลงโทษอยู่แล้ว เราไม่ต้องไปสนใจที่จะทำอะไรในส่วนนั้น

ถ้าเราให้อภัยคนอื่น คนอื่นก็ให้อภัยเรา ถ้าเราไม่ให้อภัยคนอื่น เขาก็ไม่ให้อภัยเรา เราถามตัวเองว่าอันไหนดีกว่ากัน อยู่ในครอบครัวอยู่ในสังคมที่ให้อภัยกัน หรืออยู่ในสังคมที่ไม่ให้อภัยกัน มันก็มีทางเลือกกว่าจะใช้วิธีไหน แต่ส่วนมากคนจะไม่คิดอย่างนั้น คนมักจะคิดว่าที่เราทำความผิดเราไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้มีอะไรมาก เหมือนกับจะบอกว่าคนอื่นควรจะให้ให้อภัยเรา แต่ที่เขาทำอะไรกับเรา เราก็ไม่อยากจะให้อภัยเขา มันไม่ค่อยจะยุติธรรม

เอาตมาว่าเรื่องเล็กเรื่องน้อย เราปล่อยวางแล้วมันสบาย แต่ต้องมีการขอภัยกัน เรื่องความผิดพลาดซึ่งกันและกัน อยู่อย่างสมานสามัคคี พระเราก็มีเหมือนกัน มีลวงเกินกันมีโกรธกันมีไม่พอใจกัน ส่วนมากที่สุดท้ายเราก็ปล่อยวางได้ ปล่อยได้เพราะว่าเราหวังดีต่อตัวเอง คิดดูว่าการให้อภัยผู้อื่นมันเป็นการช่วยใครที่จริงก็เป็นการช่วยตัวเอง เราไม่ต้องเครียดไม่ต้องเศร้าหมองไม่ต้องอึดอัดอีกแล้ว ถือว่าหมด มันหมดอยู่ที่ตัวเรา หมดอยู่ที่ในจิตใจของเรา

ในการอยู่ด้วยกันสิ่งที่ทำทนายจริง ๆ คือเราต้องเป็นตุ๊กตาล้มลุก ล้มแล้วทำอะไรต่อ ล้มแล้วนอนน้อยใจดีไหม มันไม่ได้หอรอกตุ๊กตาล้มลุกล้มแล้วต้องลุก ล้มอีกก็ลุกอีก พระพุทธเจ้าตรัสว่าผู้เฟื่องโทษคนอื่นนี้ห่างไกลพระนิพพาน ผู้ที่สามารถเห็นความดีของคนอื่นมีความสุขตลอดเวลา อยากจับผิดผู้อื่นมันไม่ยาก เรื่องจับผิดไม่ต้องฉลาดก็ทำได้ แต่การที่เราจับถูกพยายามจับความดีของคนอื่น อันนี้ต้องฉลาดต้องเก่งต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง

ในชาดกมีเรื่องเต่าตัวหนึ่ง เต่าตัวนี้เปื้อนหน้าชีวิต และ  
อิจฉานก อยากจะขึ้นอยู่ในอากาศเหมือนนก บินไปบินมาหน้า  
สนุก เป็นเต่าอยู่กับดินหน้าเปื้อนหน้า เต่าตัวนี้มีนกอินทรีเป็น  
เพื่อนตัวใหญ่ นก ๒ ตัวสงสารเพื่อน พี่เต่าอยากบินเป็นนกบ้างใช่  
ไหม เราจะช่วย นกเอากิ่งไม้ยาวมาอันหนึ่ง แล้วนก ๒ ตัวจับกิ่ง  
ไม้ตัวละข้าง คาบอยู่ในปาก ให้เต่าเอาไปคาบไว้ตรงกลาง แล้ว  
นกอินทรีก็บินขึ้นไปในอากาศ เต่าก็บินลอยขึ้นไปด้วย คาบไม้  
อยู่ตรงกลาง เพื่อนๆ เต่าเห็นเต่าบินอยู่ เขาก็เห็นว่าตลกมาก





น่าหัวเราะ ทำไมเต่าจึงไปทำอย่างนี้ เต่าที่บินอยู่กลางอากาศ ก็ไม่พอใจเพื่อน ๆ ที่มาเยาะ เกิดอารมณ์โกรธ พออ้าปากจะ ไปต่อว่าเพื่อน เตรียมจะไปจัดการชำระแค้น มันก็ตกลงไปเลย มันลืมนึกว่าไม่ปลอดภัย เต่าตายเพราะควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ไม่มีสติ พอเชื่อว่าเราก็ไปได้ตอบทันที ไม่อยากจะแพ้เขา

พระพุทธเจ้าบอกว่า บางคนเกิดมา มีขวานอยู่ในปาก ท่านว่าอย่างนั้น ขวานในปากไม่ใช่ว่าจะไปลับจะไปฟันคนอื่น ที่จริงลับตัวเองก่อน พระพุทธเจ้าจึงบอกว่าให้ พุดสิ่งที่น่าฟังได้ไหม มีไหม เคยภูมิใจไหม ว่าการพูดการจาของเรามันไพเราะน่าฟัง คนอยากฟังเพราะว่าฟังแล้วมันสบายใจ อบอุ่นใจ อย่างเช่นใครพูดเรื่องธรรมะ คำสอนของพระพุทธเจ้า คนก็อยากฟัง เพราะฟังแล้วรู้สึกดีมีประโยชน์ แต่ถ้าเราไปพูดเรื่องที่ฟังแล้วจิตใจรู้สึกเศร้า



หมองหงุดหงิดรำคาญ และผู้ฟังก็เศร้าหมอง เราจะพูดทำไม  
ชีวิตมันสั้นเกินไป ชีวิตเรานั้นอย่างนี้ มันน่าจะเลือกพูดในสิ่งที่  
สร้างสรรค์

เพราะฉะนั้นเราต้องพยายามเป็นคนใหม่ที่ดีขึ้น อย่าเป็น  
คนเก่า อย่างเช่นคนมาอยู่บ้านนี้เรียกว่าเป็นคนเก่าใหม่ อย่าไปคิด  
ว่าเป็นคนเก่า เราเป็นคนใหม่ คนใหม่คือเริ่มทุกวัน อันไหนที่ไม่ดี  
ไม่งามจะเริ่มต้นใหม่ตั้งต้นใหม่ เรื่องอดีตเป็นยังงี้ช่างมัน เราจะ  
ตั้งต้นใหม่ เรียนรู้จากความผิดพลาด จากความไม่ดีในอดีต อัน  
ที่ติงามเราก็ยังไม่พอใจ จะทำให้ยิ่งดีกว่านี้อีก อยู่ในโลกลนี้ต้องมี  
โลกธรรม โลกธรรมก็ไม่ค่อยจะยุติธรรมกับเราหรอก มันยุติธรรม  
กับโลก บางครั้งทำความดีไม่มีใครชมไม่มีใครสรรเสริญเลย บางที  
ทำความดีกลับไม่ใช่เพียงแค่ว่าไม่มีใครชม กลับนินทาก็มี วิพากษ์  
วิจารณ์ก็มี บางทีทำอะไรไม่ดีกลับมีคนชมก็มี ไม่มีใครนินทาเลย  
ก็มี โลกธรรมมันเป็นอย่างนี้ ฉะนั้นเราไม่ได้หวังอะไรมากกับ  
คนอื่น แต่หวังจากกฎแห่งกรรม พระพุทธเจ้าท่านสอน ทำดีได้ดี

ทำชั่วได้ชั่ว อันนี้มีแน่นอน เราก็เชื่อในความดี เชื่อพลังความดี  
เชื่อในพลังความชั่ว เราจะได้ระมัดระวัง ให้ชีวิตเราให้มันงดงาม  
ให้มันดี ให้มันสะอาดสะอาด

วันนี้จะเล่าเรื่องให้ฟังอีกเรื่องสองเรื่อง

มีคนอีสานคนหนึ่งมาจากอุบล มาที่กรุงเทพฯ เป็นครั้งแรก  
ไปขึ้นรถเมล์ ถนนหนทางไม่ค่อยดี ในรถก็มีคนตะโกนว่า “จับ  
ลาวๆ” แต่อีสานไม่ค่อยแน่น ร เรือ ล ลิง คนนี้ฟังผิติดคิดว่า “จับ  
ลาว” เขาใจร้อนฟังไม่ถนัด แต่ก็ปรงแต่งความรู้สึกจนโกรธ ตะโกน  
ตอบว่า “จะจับก็จับเลย ไม่ได้ทำอะไรผิดซักหน่อย” เขาฟังไม่ชัด  
คิดว่าเขาจะมาจับตัวเอง ทำไมต้องจับลาวๆ ความที่ใจร้อน มัน  
พูดออกไปแล้ว

ฉะนั้นพวกเราทำงานอยู่ด้วยกัน ขอให้เราทุกคนอยู่อย่าง  
สมานสามัคคีกันเป็นเพื่อนต่อกัน มีความหวังดีต่อกันเห็นอก  
เห็นใจกัน เรื่องเล็กเรื่องน้อยอย่าไปถือสา ชีวิตของเรามันสั้นเกินไป

ไม่เกลียดเขา อันหยั่งมันเกิดประโยชน์ อันหยั่งบ่เกิดประโยชน์  
จักอย่าง (เสียงเด็กหัวเราะ) นี่ภาษาเด็ก แปลภาษาบาลีว่าสาธุ

มีอีกเรื่องเล่าให้ฟัง สมัยก่อนมีอุบาสิกาคคนหนึ่งชื่อนาง  
อุตตราเป็นคนเข้าวัดเข้าวา อยากบวชเป็นภิกษุณี ทางบ้านไม่ยอม  
พ่อบังคับให้แต่งงาน เขาไม่ยอมแต่งแต่ว่าจำเป็น พอแต่งแล้วก็  
ไม่มีเวลาไปวัดต้องดูแลสามีตลอดเวลา พอถึงเข้าพรรษาอยาก  
ไปวัดไปปฏิบัติมาก สุดท้ายได้อุบาย เธอมีเงินจากทางบ้านที่  
เคยเก็บไว้ จึงไปจ้างผู้หญิงมาปรนนิบัติสามีแทน โดยขออนุญาต  
ว่าช่วงนี้ที่ผู้หญิงอยู่ เธอขออนุญาตไปวัดไปปฏิบัติธรรม สามี  
ก็ยอม ผู้หญิงก็สบาย ไม่ต้องอยู่กับสามี ได้ไปวัดทุกวัน

แต่ผู้หญิงที่รับจ้างมาอยู่ชั่วคราวเกิดลืมหิวและโกรธ  
นางอุตตรา วันหนึ่งทนไม่ไหวเอาหม้อมีน้ำมันร้อนจะเทราด  
นางอุตตรา นางเห็นผู้หญิงคนหนึ่งที่นางจ้างมาปรนนิบัติสามีเกิด  
ลืมหิวแล้วโกรธตัวเองที่เป็นเจ้าของบ้าน แต่แทนที่นางจะโกรธ  
เนื่องจากได้โอกาสไปปฏิบัติธรรม นางก็นึกถึงบุญคุณของผู้หญิง



คนนี้ ถ้าไม่มีเขามาอยู่ที่บ้านดูแลสามีการปฏิบัติของนางก็คงไม่ได้ก้าวหน้าถึงขั้นนี้ เขามีบุญคุณต่อนางมาก นางอุตตราจึงอธิษฐานจิตว่าถ้าหากว่าจิตใจของเราปราศจากโทสะไม่มีความโกรธความโมโหอยู่ในใจขออย่าให้น้ำมันนั้นได้ทำร้ายตัวเราเลย ขออย่าให้มีอะไรเกิดขึ้น แล้วก็เกิดเป็นเรื่องมหัศจรรย์ขึ้นมา น้ำมันร้อนนั้นไม่ทำอะไรผิวหนังของนางเลย ไม่ทำให้เกิดความเจ็บปวดแต่อย่างใด

นี่เป็นเรื่องพลังลัจจะ ลัจจาธิษฐาน คนที่มีความดีอยู่ในตัวเอง คือน่าจะโกรธน่าจะรังเกียจน่าจะหมั่นไส้ น่าจะอะไรหลายอย่าง สิ่งที่คุณทั่วไป เช่นภรรยาเจ้าของบ้านทั่วไปน่าจะมี ความเศร้าหมองที่น่าจะมีไม่มีเลย มีแต่ความหวังดีมีแต่ความรู้สึกขอบคุณ ที่เขาได้ช่วยทำหน้าที่แทนตน โดยการตั้งลัจจะข้อนี้ที่เขาล้มผลอยู่ในใจมันก็มีพลังมีผลเหนือธรรมชาติ ทำให้น้ำมันที่ราดเขาไม่ทำอะไรเขาได้เลย ถ้าตั้งลัจจะว่าจะโกรธแค้นจะฆ่าจะสาปแช่ง นี่ก็เป็นความจริงเหมือนกัน แต่ถ้าไปอ้างความจริงแบบนี้จะป้องกันอันตรายไม่ได้ มันจะไม่มีพลังศักดิ์สิทธิ์ ถ้าเป็นความไม่โกรธความเมตตาการให้อภัยนี่มันมีพลังศักดิ์สิทธิ์ เป็นสิ่งมีพลังมหัศจรรย์ อันนี้อาตมาว่าเป็นเรื่องที่น่าศึกษา ควรพยายามพัฒนาให้มีอยู่ในใจเจ้าของ...

# ขุพเพชอขวิวาท

...ในการปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเราปฏิบัติธรรมไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นในความรู้สึกที่ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ มีแต่สิ่งที่ต้องละ สิ่งที่ต้องบำเพ็ญ สิ่งที่ต้องรู้เท่าทัน

ถ้าเราไม่ระวังเราจะมองการปฏิบัติแคบเกินไป และจะแยกแยะระหว่างสิ่งที่เป็นส่วนของการปฏิบัติ และสิ่งที่เป็นอุปสรรคหรือทำให้เราปฏิบัติไม่ได้ และจะยังอยู่ในวิภวสังสารของความชอบและความไม่ชอบ วิภวสังสารไม่ใช่สถานที่ วิภวสังสารมันอยู่กับความหลงอยู่กับสิ่งที่ชอบสิ่งที่ไม่ชอบ สิ่งที่น่าพอใจ สิ่งที่ไม่พอใจ ถ้าเรานั่งสมาธิภาวนา มุ่งมั่นให้จิตใจสงบระงับอยู่ในปัจจุบัน ปล่อยวางนิรณัน จิตเป็นหนึ่ง แล้วเกิดมีเสียงดนตรี

ขึ้นมา เราจะรู้สึกอย่างไร ความรู้สึกนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ ความรู้สึกนั้นเป็นธรรมที่เราต้องปฏิบัติ ที่เราต้องจัดการให้ถูกต้อง สาระสำคัญของการประพฤติปฏิบัติคือ การอยู่ด้วยความถูกต้อง ถูกต้องตรงไหนมันก็หมดทุกข์อยู่ตรงนั้น ถ้าไม่ถูกต้องตรงไหน ทุกข์ก็ยังคงอยู่ตรงนั้น

อาตมาเคยมาอยู่ที่นั่นนานหลายเดือน เมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว ตอนที่มาเขียนหนังสือมันจะมีงานศพในหมู่บ้านทุกอาทิตย์ เพราะคนในหมู่บ้านนี้เป็นโรคเอดส์ ถ้าเอาการกระทบของเสียง เป็นใหญ่ก็คงถือว่ารบกวน แต่พอเรารู้เหตุปัจจัย รู้ว่าเสียงดนตรี นั้นมีที่มาจากอะไร รู้ว่ามีคนเป็นเอดส์ตาย ความสงสัยก็เกิดขึ้น ความรู้สึกเปลี่ยนไป เพราะมีข้อมูลเพิ่มมากขึ้น ถ้าได้ยินเสียงงาน ศพ เสียงดนตรีดังๆ แล้วจะมองในแง่ว่าเป็นวัฒนธรรมที่เสื่อม เสี่ยงงานศพไม่น่าจะต้องเป็นอย่างนี้ เราไปคิดว่าเรื่องนี้ควรจะเป็น ไม่ควรจะเป็น น่าจะเป็น ไม่น่าจะเป็น ถ้าเป็นแบบนี้จิตจะไม่มี ทางสงบเลย



สิ่งท้าทายคือ ทำอย่างไรจะทำให้จิตใจของเราปกติ ให้จิตใจของเรารู้สึกในทางที่ถูกต้องกับสิ่งที่เกิดขึ้นที่ชวนให้ไม่พอใจ ทำอย่างไรเราจึงจะเป็นมิตรกับมันได้ เมตตาเป็นคำเดียวกับไมตรี ไมตรีเป็นมิตร ถ้าเราเป็นมิตรกับสิ่งทั้งหลายได้ อันนี้คือทางแห่งความสงบ เป็นมิตรกับรูปที่ไม่อยากเห็น เป็นมิตรกับเสียงที่ไม่อยากได้ยิน เป็นมิตรคือไม่โทสะเกิดขึ้นแม้แต่เล็กน้อย ไม่ให้รำคาญ ไม่ให้หงุดหงิด แม้แต่เล็กน้อย เรียกว่าเป็นมิตรกับมันได้

การใช้พลังจิตอย่างเดียวกันกับโทสะ ดับความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ แต่บางครั้งต้องใช้ความคิดช่วยอย่างเสียงดนตรีต่างๆ มากกระทบ เราก็คิดว่าผู้ที่ฟังเสียงสามีเสียพ่อเสียแม่เสียลูก เสียหลาน ถ้าเขาไม่ปฏิบัติธรรมเขาไม่มีทางดับโศกดับความทุกข์



ในใจได้ อย่างน้อยเสียงดนตรีดัง ๆ จะทำให้เขาไม่ได้ยินเสียงความคิดของตัวเองชั่วคราว ให้เขาสัมความทุกข์ชั่วคราวหนึ่ง

เราอยู่ระหว่างปฏิบัติธรรม พอมีเสียงจากการจัดงานเสียงดนตรี บางคนอาจจะคิดว่ามันจะเป็นอย่างนี้ตลอดคืนหรือเปล่า เราก็ต้องมีคำตอบทันทีว่า ไม่แน่หรอก มันไม่แน่ ถ้าเราคิดว่ามัน



แน่มันก็เป็นการปรุงแต่งแล้ว อาจจะคิดว่าตอนแสดงธรรมมีเสียงอย่างนี้คนก็จะฟังยาก ตั้งใจยาก มันจะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แต่คิดแค่นั้นมันก็ไม่แน่หรอก ตอบได้เลย อาตมาเลยคิดว่ายังกว่กว่าที่ปากช่องเวลายี่งาน เพราะที่ปากช่องเขามี่งานอยู่ในหมู่บ้านเป็นคาราโอเกะ เสียงมันแ่่มากที่นี้อย่างนี้เสียงยังดีกว่า คิด

อย่างนี้เราจะเป็นมิตรกับมันได้ง่ายขึ้น คิดว่ายังดีที่เสียงเขาดี ไม่ขัดหูมากเหมือนคาราโอเกะที่ปากช่อง อาตมาเคยคิดจะฟ้องผู้ใหญ่บ้านที่ปากช่อง เรื่องงานเรื่องเปิดเสียงดนตรีดังๆ นี่ห้ามยาก แต่ขอร้องให้อาณักร้องที่เสียงดีๆ หน่อยได้ไหม มันเป็นเรื่องอย่างที่เขาบ้านเขาเรียกว่าทำใจ การทำใจต้องใช้สติปัญญาพอสมควร อะไรที่มันชวนเครียด พอเราเครียดมองให้เห็นว่าเป็นเรื่องขบขัน ความทุกข์มันจะหายหรือเบาบางลงได้ทันที อันนี้คือการที่จะสามารถหยุดความคิดปรุงแต่งแล้วมองในมุมตลก เป็นกุศโลบายที่ดีมาก อารมณ์ขันจะช่วยให้เราได้มาก

พระพุทธองค์ให้เรามองสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเหมือนเป็นลูกของเรา ถ้าเราเป็นพ่อเป็นแม่ก็อาจจะง่าย เพราะเราเอาความรู้สึกที่เรามีต่อลูก



เราเป็นอารมณ์เป็นนิमित แล้วพยายามจะแผ่ออกไปสู่สรรพสัตว์  
ทั้งหลาย อาตมาไม่เคยมีลูกและไม่เคยอยากมีลูกทำแบบนี้  
จะทำได้ยาก อาจารย์ฝ่ายทิเบตท่านสอนให้มองสัตว์ทั้งหลาย  
เป็นพ่อเป็นแม่ อาตมารู้สึกสำหรับตัวเองวิธีนี้ได้ผลมากกว่า  
เห็นนกเห็นปลาเห็นมดเห็นตุ๊กแก เห็นสัตว์อะไรก็ถือว่าเป็น  
ผู้เคยเป็นพ่อเคยเป็นแม่กลับมาเกิดเป็นเพื่อน เรามีโอกาสจะได้  
ปรนนิบัติดูแล เพราะคนเรามีความรู้สึกที่ดีต่อพ่อแม่มาก ดังนั้น



เราก็เอาความรู้สึกนั้นเป็นประโยชน์ในการสร้างความเป็นมิตรกับ  
สรรพสัตว์ทั้งหลาย

มองมนุษย์ มองสัตว์ มองเพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย ทุกภพ  
ทุกภูมิเป็นพ่อเป็นแม่ หรือผู้ที่เคยเป็นพ่อเป็นแม่ในชาติก่อน ทำให้  
จิตใจของเรางดงาม อันนี้เป็นกุศโลบายที่ดี อย่างเราเจอคนที่ไม่  
ค่อยจะถูกจริตกัน ก็บอกตัวเองว่าไม่แน่หรอก เขาอาจจะเป็นพ่อ  
เป็นแม่ผู้มีพระคุณในชาติก่อน เราไม่ควรถือสา บางทีกับบางคน  
เราอาจจะเป็นบุพเพชอบวิวาต  
เคยชอบวิวาตตั้งแต่ชาติก่อน  
เรียกว่าบุพเพชอบวิวาต

แต่อดีตเป็นอย่างไรเคย  
ชอบวิวาตหลายภพหลายชาติแล้ว  
ชาตินี้เราไม่ต้องเป็นเหยื่อของ  
กรรมเก่า เรามีโอกาสตั้งต้นใหม่  
พอเราเป็นมนุษย์ที่มีศักยภาพ



เราเปลี่ยนตัวเองได้ อดีตเคยเป็นอย่างไรเราไม่จำเป็นต้องเป็น  
อย่างนั้นอีกต่อไป บางคนพบกันเกิดมันใจว่าเคยรักกันมาก่อน  
อาจจะเคยแต่งงานกันหลายภพหลายชาติแล้ว ก็เลยด่วนสรุปว่า  
เพราะฉะนั้นชาตินี้ต้องแต่งงานกันอีก แต่ถ้ามีสติปัญญาคิดให้ดี  
อาจจะรู้ว่าชาตินี้จะได้จบเสียที มันแล้วแต่จะคิด เราอาจจะคิด  
ว่าหยุดได้แล้วพอแล้ว มันไม่มีข้อบังคับว่าจะต้องต่อไปอีก

เรื่องเมตตา อาจารย์ทิเบตท่านก็มีคำพูดอีก  
คำหนึ่งเป็นลักษณะตำหนิให้ระวัง เรียกว่า  
เมตตาคุณยาย อย่าให้  
เมตตาแบบคุณยาย  
เมตตาคุณยายคือ  
เอาใจหลาน หลาน  
ต้องการอะไรคุณ  
ยายก็ให้ทุกสิ่งทุก  
อย่าง แต่นั่นไม่ใช่



เมตตาที่แท้จริง อย่างเช่นคุณครูบาอาจารย์ หลวงพ่อชาเมตตาของท่านคือยอม ยอมให้เราโกรธท่านได้ คือเป็นความหวังดีที่ว่างอดทน ทั้งๆ ที่คนที่เราช่วย เรามั่นใจว่าเราช่วยจริง แต่เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบ เขาโกรธไม่พอใจ เขางอนเขาน้อยใจ นี่ถ้าเป็นเมตตาแบบคุณยาย เห็นว่าเขาไม่ชอบ เปลี่ยนไม่เอาดีกว่า กลัวหลานจะไม่รัก กลัวคนนั้นจะทิ้ง เมตตามันยังมีประมาณอยู่ ครูบาอาจารย์ท่านเหมือนกับหมอ ท่านให้กินยาขม หรือว่าให้ทำอะไรที่เราไม่อยากทำ แต่ท่านรู้ รู้ว่า เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์จริง

พระฝรั่งหลายองค์เคยเล่าว่าเคยโกรธท่าน แต่ท่านก็เฉยๆ นี่ก็เป็นสิ่งที่น่าประทับใจ คือท่านไม่ต้องการให้ใครรัก ที่คนรักท่านมากเพราะว่าท่านไม่ต้องการ ที่ท่านมีบิรวารมาก ทั้งฝ่ายสงฆ์ฝ่ายฆราวาสเพราะท่านไม่เคยแสวงหาบิรวาร ท่านไม่เคยเพลิดเพลिनกับการมีบิรวาร ไม่เคยอวดบิรวาร หลวงพ่อชาไม่ต้องการให้ใครเคารพนับถือท่าน ไม่ต้องการให้ใครรักท่าน ไม่ต้องการอะไรจากใครเพราะท่านอิ่มแล้ว ท่านพอแล้ว ท่าน

สมบูรณ์แล้ว ท่านมีแต่อยากให้ บางทีสิ่งที่ท่านอยากให้ เขาไม่  
อยากรับ แต่ถ้าเห็นว่าให้แล้วเป็นประโยชน์ ท่านก็ให้ไป แล้วก็  
อดทนต่อความไม่พอใจของลูกศิษย์เป็นครั้งคราว

อย่างวิธีสอนของท่านที่ว่าให้เราเห็นกิเลส อยากเห็นกิเลส  
ก็ต้องฝึกกิเลส แต่กำลังใจเราน้อย ผู้ที่มีศรัทธามีกำลังใจจะฝึก  
กิเลสได้มีน้อยมาก จะทำเป็นครั้งคราว ที่จะทำเป็นประจำไม่  
ค่อยจะยอม แต่หลวงพ่อก็จะทำให้เราไม่สามารถทำตามใจ  
ตัวเองได้ การที่เราไม่ทำตามใจ ไม่ใช่ว่าจะมีความสุข แต่มันเป็น  
ความทุกข์ที่มีประโยชน์ ท่านจึงบอกว่าเหมือนกับทานอาหาร  
ที่เผ็ดๆ มันทุกข์เหมือนกัน น้ำตาก็ไหล น้ำมูกก็ไหล แต่มันก็ยัง  
อร่อยอยู่ ท่านบอกว่าการปฏิบัติเป็นอย่างนั้น เพราะการที่เรา  
จะเกิดความเบื่อหน่ายในกิเลสปล่อยวางกิเลส เราต้องเห็นกิเลส  
ตามความเป็นจริง กิเลสบางตัวนี้ชัดมาก อย่างเช่นความโกรธ  
ความโมโห แต่กิเลสหลายตัว มันไม่ชัดเจน บางทีมันจะออกมา  
ในรูปแบบของสิ่งที่ดีก็มี การที่เราฝึกหรือว่าถูกบังคับให้ฝึกนี้



เป็นประโยชน์ อย่างเช่นอยู่ที่นี้เรื่องการไม่พูดบางคนอาจจะง่าย  
บางคนอาจจะยาก แต่จะง่ายจะยากอย่างไรเอาตามว่ามีประโยชน์  
เพราะครูบาอาจารย์ทั้งหลายสอนให้เรา มีสติในการพูด แต่มัน  
ยากมาก เพราะใจเราเร็ว และจะควบคุมเจตนาจะพูดในชีวิต  
ประจำวันได้ยากมาก แต่พอเราไม่พูดเสียเลย เมื่อมีเจตนาจะพูด  
เราก็กลืนลงไป แล้วมันก็เห็น บางทีพอกลืนลงไปแล้วเรารู้สึกว่าที่  
จะพูดเมื่อก็นี้ ที่จริงไม่มีประโยชน์อะไรเลย เรื่องเหลวไหล

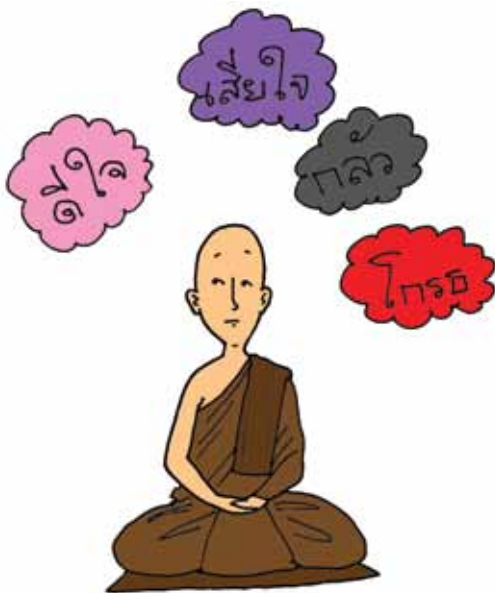
ท่านสอนเรื่องสรรเสริญเรื่องนินทาว่า เวลาผู้ที่เราเคารพ  
รักสรรเสริญเราจิตใจเราเป็นอย่างไร เวลาท่านนินทาจิตใจเรา  
เป็นอย่างไรบ้าง ท่านสอนอยู่ตลอดเวลา บางทีเอาตามอุปัฏฐาก  
ท่านอยู่ใกล้ชิด มีกลุ่มชาวต่างชาติมา มีพวกผู้หญิงแต่งตัวไม่ค่อย  
เรียบร้อย ท่านก็บอกว่าซ่อนไปรับแขก แล้วท่านก็จะมองดูเรา  
ว่าเราสำรวมไหม พูดกับผู้หญิงเป็นอย่างไร รู้สึกว่าท่านมองเรา  
ตลอดเวลา ท่านจะดูเราจะสังเกตเรา ท่านจะพูดให้เรามีอารมณ์  
เพื่อเราจะได้รู้เท่าทันอารมณ์

...หลวงพ่อบอกให้เราเป็นนักศึกษาชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่เป็นสิ่งที่ท้าทาย ชอบไหม ความชอบมันเป็นอย่างไร และความชอบมันเชื่อถือได้มากน้อยแค่ไหน ความชอบเป็นของแน่นอนไหม ความไม่ชอบเป็นอย่างไร เป็นของแน่นอนไหม จะให้ความสำคัญกับความรู้อีกชั่วแวบว่าชอบไม่ชอบมากน้อยแค่ไหน ท่านให้เราดูตรงนี้ สิ่งที่จะเกิดความชอบหรือไม่ชอบ มันก็มีอยู่ตลอดเวลาเวลานั่งสมาธิก็อาจจะเป็นทุกขเวทนาปวดหลังปวดเข่า ทำให้เกิดความรู้อีกไม่พอใจ หรือว่านั่งสมาธิ จิตเริ่มสงบ รู้สึกก้าวหน้ามีปีติ มีสุข เราก็อชอบ

พอออกจากสมาธิแล้วเราต้องเดินบิดบาทไปไกลๆ ทางถนนลูกรัง กลับมาก็เหน็ดเหนื่อย และหิว ท่านให้เราดูความรู้อีกว่าไม่ชอบว่าเป็นอย่างไร สรุปแล้วว่าความชอบหรือความไม่ชอบที่เกิดขึ้นทั้งระหว่างการนั่งสมาธิเดินจงกรม หรือที่เกิดขึ้นเวลาออกทำกิจอื่นล้วนเป็นอารมณ์อันเดียวกัน ชอบไม่ชอบ พอใจไม่พอใจ ท่านไม่ให้เราดูสิ่งเหล่านี้เฉพาะเวลานั่งสมาธิเดินจงกรม

แต่ให้ตั้งตัวผู้รู้เพื่อจะได้ดูทุกเวลา เพราะถ้าเราเก่งกับการบริหาร  
ความรู้สึกในการรักษาตัวผู้รู้ได้เฉพาะเวลานั่งสมาธิ แต่ออกจาก  
สมาธิมันก็ขึ้นลงเหมือนเดิม อันนี้มันไม่สม่ำเสมอในทุกอิริยาบถ  
ก็จะเป็นข้อบกพร่องของนักปฏิบัติ

ท่านอยากให้เราอยู่เป็นหมู่มากกว่าจะอยู่องค์เดียว โดย  
เฉพาะผู้ใหม่ ผู้ใหม่ ๕ ปีแรกแทบจะไม่มีโอกาสอยู่วิเวกได้เลย



ท่านต้องการให้ฝึกอยู่เป็นหมู่  
เพราะว่าอยู่เป็นหมู่นี้จะต้อง  
มีการกระทบอัตรเราตลอดเวลา  
นี่เรามองตัวเองอย่าง  
หนึ่ง แต่คนอื่นก็มองเราไม่  
เหมือนที่เรามองตัวเอง เรา  
รู้สึกอย่างไรเวลาอยู่กับหมู่  
บางคนเราชอบบางคนเราไม่  
ชอบ บางคนเรารู้สึกเฉยๆ

บางคนก็ชอบเรา บางคนไม่ชอบเรา บางคนก็รู้สึกเฉยๆ มันเป็นอย่างไรไหม เวลาเราทำความดีไม่มีใครสนใจไม่มีใครรับรู้เลย เราารู้สึกอย่างไร เวลาเราทำความไม่ดี และไม่มีใครทราบ เราารู้สึกอย่างไร อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดนั้นคือสิ่งที่เราต้องศึกษา มันเกิดขึ้นตลอดเวลา อยู่กับหมู่คณะมันจะเกิดมาก ฉะนั้นบางคนไม่อยากจะอยู่ในหมู่คณะ อยากไปอยู่ที่อื่นเพราะอะไร เพราะไม่ต้องการให้มีอารมณ์ แต่ถ้าเราไม่ต้องการให้มีอารมณ์แล้วเราจะฉลาดในเรื่องของอารมณ์ได้อย่างไร ความสงบมันไม่ใช่ว่าอยู่แบบไม่มีอารมณ์ใดๆ แต่อยู่อย่างรู้เท่าทันอารมณ์

ความสงบอยู่ที่การรู้เท่าทัน การไม่เชื่อการไม่หลง รูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสยังมีอยู่ ถ้าเราต้องหลบตลอดเวลา การปฏิบัติมันก็จะไม่มั่นคง กลายเป็นกลัวคน กลัวการทำหน้าที่ต่างๆ เพราะกลัวจะมีอารมณ์ และกลายเป็นคนหวงแหนสมาธิ เหมือนกับสมาธิเป็นคุณสมบัติที่ต้องรักษาไว้ ไม่ให้ใครมารบกวน ไม่ให้มีสิ่งใครมารบกวน ใครมาพูดคุยก็นำไม่ได้ ใครมาชวนทำอะไรก็ไม่ได้ อันนี้

มันจะเครียดเหมือนกัน ผู้ที่ภาวนาหลาย ๆ คนจะสังเกตเห็นว่ากลายเป็นคนหงุดหงิด รำคาญเพราะว่ายึดมั่นในสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติ แล้วก็กลัวคน กลัวอะไรต่ออะไรจะทำลาย ซึ่งที่จริงแล้วเราควรจะรักษา รักษาอารมณ์เราไว้ ไม่ใช่ว่าไม่รักษา แต่การรักษาด้วยความคิดผิด รักษาในทางที่ทำให้เกิดโทษ เกิดความหงุดหงิดรำคาญ อันนี้ไม่ใช่ทางไปสู่ความหลุดพ้น

เราฝึกให้จิตใจเป็นมิตร ฝึกให้จิตใจวางปกติกับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าน่าชอบใจ ไม่น่าชอบใจ โลกนี้ไม่มีสิ่งใดไม่มีคนใดจะบังคับให้เราทุกข์ได้ มีแต่สิ่งที่ชวนให้เราทุกข์ ชวนให้เราพอใจ ชวนให้เราไม่พอใจ มันมาเชิญเรา แล้วเราจะรับเชิญหรือไม่รับเชิญมันเป็นเรื่องของเรา เขาบังคับไม่ได้

ถ้าเราฝึกสติมากขึ้น ๆ ความคิดที่ว่าคนอื่นเขาทำให้เราเป็น อย่างนั้นอย่างนี้ มันจะน้อยลง ๆ โดยลำดับ มันจะมีความรู้สึกที่ว่า ถ้าเราเพลอ สิ่งนั้นจะดึงเราไป แต่ถ้าเรามีสติ จะมีแต่ว่าเหมือนกับมีแรงดึงคุณแรงเชิญชวน แต่เรารู้สึกว่าไม่จำเป็นที่จะต้องไปทาง

นั้นได้ เราเริ่มรู้สึกว่ามีความเป็นอิสระภายในมากขึ้น อิสระที่จะ  
ปฏิเสธ มีอิสระที่จะทำในส่วนหรือในระดับที่เราเห็นว่าพอดี

การปฏิบัติทำให้เรารู้สึกเป็นอิสระมากขึ้นๆ อิสระจาก  
กรรมเก่า อิสระจากค้นหา อิสระจากความเป็นห่วงว่าคนอื่นจะ  
คิดอย่างไร จะว่าอย่างไร จะมองอย่างไร คือเราจะเอาความถูกต้อง  
ต้องเป็นหลัก บางที่ต้องเอาความรู้สึกของคนอื่นเป็นข้อพิจารณา



เหมือนกัน แต่ถ้าเราทำอะไร หรือไม่ทำอะไร เพียงเพราะว่า  
เรากลัวหรือเราเป็นห่วงภาพพจน์ของตัวเอง มันเกินพอดีแล้ว  
มันไม่เป็นอิสระแล้ว มันอิสระที่จะทำสิ่งที่ถูกต้อง ทั้งๆ ที่ไม่ถูกใจ  
อิสระที่จะวางความรู้สึกในทางที่เหมาะสม ทั้งๆ ที่มีความกดดัน  
มีสิ่งชวนให้เราโลภ ให้เราโกรธ ให้เราหลง รอบตัว รู้สึกเรามีสติ  
ปัญญา มีศีล มีสมาธิ มีปัญญาเป็นพลัง ที่ว่าไม่ต้องโลภในสิ่งที่  
จะชวนให้เราโลภ ไม่โกรธในสิ่งที่จะชวนให้เราโกรธ ไม่หลงใน  
สิ่งที่ชวนให้เราหลง อันนี้คือทางไปสู่ความเป็นที่พึงของตน...

# ไม่มีผู้พ่ายเรือ

เป็นที่รู้กันว่า พระผู้มีบุญคุณต่อเรามากที่สุดองค์หนึ่งคือ พระอานนท์ ผู้มีความจำอันเลิศ เมื่อพระอานนท์จะรับตำแหน่งเป็นพระพุทธรูปปฏิฐาก ท่านไม่รับทันที ท่านมีเงื่อนไข แต่ไม่ใช่เงื่อนไขว่าต้องการสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นรางวัล ท่านขอไม่รับบางสิ่งบางอย่าง เรื่องปัจจัย ๔ เรื่องที่พัก เรื่องผ้าจีวร ท่านไม่ต้องการ เอกฉลาภเป็นผลตอบแทนจากการที่ท่านอุปปฏิฐากพระพุทธรเจ้า เพราะกลัวว่าพระองค์อื่นจะอิจฉา แสดงว่าแม้ในสมัยพุทธกาล แม้แต่ผู้ที่อยู่รอบ ๆ พระพุทธรองค์เองก็ยังมีอิจฉาพยาบาลกันอยู่บ้าง ที่พระอานนท์ขอไว้เป็นสิ่งที่เห็นว่าจะช่วยให้ท่านทำหน้าที่ได้ดี อย่างเช่นว่า หากพระพุทธรองค์ทรงแสดงธรรมตอนที่



พระอาณนทที่ไม่อยู่ ขอให้พระพุทธรองค์ถ่ายทอดให้อีกครั้งหนึ่งเพื่อ  
พระอาณนทจะช่วยจำไว้

ก่อนที่พระพุทธรองค์ทรงปรินิพพาน พระองค์ไม่ทรงยอม  
แต่งตั้งองค์ใดองค์หนึ่งเป็นพระศาสดาแทน ท่านให้พระสูตร  
กับพระวินัยเป็นพระศาสดา เราจึงมีพระศาสดาคือพระสูตร  
พระวินัย โดยมีพระอาณนทและพระอุบาลีเป็นหลัก แต่ในพระสูตร  
ทั้งหลายมีเล่มหนึ่งชื่อ อิติวุตตกะ เป็นผลงานของผู้หญิงคนหนึ่งชื่อ  
ชุชชุตตรา เธอเป็นนาง  
ทาสีรับใช้ทั่วๆ ไป  
เป็นผู้ที่ตอนเริ่มต้น  
ไม่ค่อยซื่อสัตย์ จำ  
ตลาดก็เก็บสตางค์  
เป็นเงินส่วนตัวบ้าง  
วันหนึ่งไปซื้อดอกไม้  
เพื่อประดับพระราชวัง



และได้รับมอบให้นำดอกไม้ไปถวายที่วัด เธอได้ฟังเทศน์ฟังธรรม  
เกิดซาบซึ้งในรสพระธรรม พอกลับไปถึงพระราชวังจึงได้ถ่ายทอด  
ให้ผู้หญิงที่อยู่ในวังที่ไม่มีโอกาสออกไปไหน หลังจากนั้นก็เป็น  
หน้าที่ใหม่ของซุซซุตตราว่าต้องไปฟังธรรม ให้จำไว้ กลับไปถึง  
พระราชวังแล้วก็เล่าสู่กันฟัง จึงเป็นที่มาของหนังสือชื่อ อิติวุตตกะ

ที่จะพูดวันนี้คือในอิติวุตตกะ มีพระสูตรหนึ่งที่กล่าวถึง  
บุญกิริยาวัตถุ ที่มาของบุญ สิ่งที่ทำให้จิตใจเราเป็นบุญ ทำให้  
จิตใจเราสูงขึ้น มีการเปรียบเทียบการอุปมาที่นำฟังอย่างหนึ่ง คือ  
พระพุทธรูปองค์ตรัสเปรียบเทียบรัศมีของดาวต่างๆ กับรัศมีของ  
พระจันทร์ พระพุทธรูปองค์ตรัสไว้ว่ารัศมีของดาวต่างๆ เท่ากับเสี้ยว  
ที่ ๑๖ ของรัศมีพระจันทร์ ในสำนวนบาลีหมายถึงว่าเทียบแล้วนิด  
เดียว รัศมีของพระจันทร์มากกว่า รัศมีของพระจันทร์สว่างไสว  
ไพโรจน์อย่างยิ่งถ้าเทียบกับดาวอื่นๆ พระพุทธรูปองค์ตรัสด้วยว่าใน  
บุญกิริยาวัตถุต่างๆ การกระทำที่เป็นบุญหรือสิ่งที่เราทำได้ที่เป็น  
บุญและนำไปสู่บุญ ไม่มีอะไรที่จะถึงเสี้ยวที่ ๑๖ ของการทำจิตใจ

สงบโดยเมตตา เรียกว่าเมตตาเจตวิมุต จิตใจหลุดพ้นจากนิวรณ์ ด้วยพลังของเมตตา เมตตาจึงเป็นคุณธรรมที่มีพลังอย่างยิ่ง

ครั้งหนึ่งมีชาวตะวันตกกลั้มภาษาขององค์ดาไลลามะ ขอให้ท่านสรุปหัวใจของพุทธศาสนาให้ฟัง ถ้ามว่าท่านต้องการสอนอะไรบ้าง “What do you teach?” องค์ดาไลลามะตอบว่า “I teach kindness” ฟังครั้งแรกอาจมาคิดว่าศาสนาพุทธมีอะไรที่ลึกซึ้งกว่านั้น ทำไมไม่กล่าวถึงเรื่องอริยสัจ ๔ เรื่องการหลุดพ้น แต่ต่อมารู้สึกชอบมาก ทั้ง ๆ ที่เป็นคุณธรรมที่ผู้ที่มีมุ่นต่อมรรคผลนิพพานอาจจะลืมก็ได้ อาจมาว่าถ้าเราปฏิบัติถูกต้องอย่างน้อยที่สุด น้ำใจ ความเป็นมิตร ความมีเมตตา น่าจะปรากฏชัดในจิตใจ น่าจะปรากฏในการกระทำหรือการพูดของเรา คนขยันหมั่นเพียรในการนั่งสมาธิเดินจงกรม แต่ไม่มีเมตตาต่อคนอื่น อาจมาว่ายังไม่ใช่

เมตตาทำด้วยความหวังดี เป็นความหวังดีอย่างไม่มีขอบเขต ถ้าความหวังดีของเรายังมีการเลือกที่รักมักที่ชัง ยังไม่

เมตตา ที่ว่าผู้ใหญ่เมตตาคนนั้นเมตตาคนนี้ อันนั้นไม่ใช่ความหมายของเมตตา ถ้าเมตตาเฉพาะคนก็ยังไม่ใช่ ถ้าเราเข้าใจความหมายของคำว่าเมตตาว่าคือรัก มาตรฐานที่ใช้นี้จะสูงเกินไป ในชีวิตประจำวันเราต้องเจอคนจำนวนมากที่ไม่น่ารัก แล้วจะทำอย่างไร คนที่มีพฤติกรรมที่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนกับคนอื่นหรือกับสังคม จะให้รักเขา มันก็รักไม่ลง แต่เราหวังดีกับเขาได้ ถ้าคนทำความผิด ทำอะไรด้วยความเห็นแก่ตัว เอาใจเอาเปรียบคนอื่น เขากำลังทำบาปกรรม เขาจะต้องรับผลกรรมต่อไป ถ้าเรามีเมตตา เราจะต้องคิดว่าทำอย่างไรเราจึงจะช่วยเขาให้กลับใจเป็นคนดี ให้เลิกทำความชั่ว คือไม่ต้องชอบเขา ไม่ต้องรักเขาก็ได้ เพียงแต่ไม่ยอมให้เขาตกนรก แต่ถ้าเราเอาเรื่องกฎแห่งกรรม บอกว่านี่เขากำลังสร้างกรรมหนัก ต่อไปจะตกนรก แล้วเราก็คิดว่าสมน้ำหน้า อันนี้ก็ไม่ใช่เช่นกัน เราหวังดีก็ต้องหวังดีต่อคนทุกคน

สิ่งที่ช่วยให้เราให้อภัยให้เราหวังดีต่อคนอื่นได้ คือความเข้าใจหรือความพยายามจะเข้าใจ และความเข้าใจคนอื่นจะง่าย

ถ้าเรามีความพยายามเข้าใจตัวเอง คือในการภาวนา เราดูกาย  
จิตใจของเรา พยายามป้องกันกิเลส อาตมาเชื่อว่าทุกคนมาที่นี่ ไม่  
ต้องการจะทำอะไรด้วยกิเลส ไม่ต้องการมีกิเลส แต่เราทุกคน  
คงยอมรับว่า ไม่ได้ประสบความสำเร็จเสมอไป นั่งสมาธิอยู่ดีๆ  
นิเวศน์ก็เกิดขึ้น บางทีเป็นความอยากได้ อยากมี อยากเป็น  
บางทีเป็นความไม่พอใจ ความหงุดหงิดรำคาญ ก็ไม่ต้องการ  
จะรำคาญใคร ไม่ต้องการจะหงุดหงิดใคร ไม่มีใครต้องการมี  
กิเลส แต่มันเกิดขึ้นจนได้

เมื่อนิเวศน์เกิดขึ้นแล้วไม่ใช่ว่ามันจะหายไปเพราะเรา  
ไม่อยากมี ตรงกันข้าม ถ้าเกิดวิฆวัตถุหา ความไม่อยากมี  
ไม่อยากเป็น นิเวศน์นี้ยิ่งอยู่นาน เราก็ได้บทเรียนได้ความเข้าใจ  
ในเรื่องความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปของกิเลส และพร้อมกับความ  
เพียรพยายามที่จะเอาใจเขาใส่ใจเรา

ในชีวิตประจำวันเราต้องพยายามเอาใจเขาใส่ใจเราบ้าง  
หมายถึงว่าเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตัวเองเรื่องการเกิดขึ้น

ดับไปของกิเลส ความเกิดขึ้น ดับไปของคุณธรรมต่าง ๆ การเรียนรู้  
นั้นคือการเรียนรู้ธรรมชาติของมนุษย์ เพราะว่าเราเป็นมนุษย์  
คนหนึ่ง

ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความไม่โลภ ความไม่  
โกรธ ความไม่หลง ที่เราเห็นอยู่ในตัวเราเอง ก็ไม่แตกต่างอะไร  
กับความโลภ ความโกรธ ความหลง ความไม่โลภ ความไม่โกรธ  
ความไม่หลงในคนอื่น สิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดกิเลสอาจจะไม่  
เหมือนกัน แต่ตัวกิเลส ธรรมชาติของกิเลสแต่ละตัวนี้เหมือนกัน

เมื่อเราได้เห็นว่าจิตใจเราขาดสติชนิดเดียว กิเลสก็วิ่งเข้า  
มาครอบงำจิตใจ การที่จะรักษาความทรงตัวของจิตให้ปลอด  
จากกิเลส เป็นเรื่องยากมาก นี่ขนาดเราตั้งอกตั้งใจมาอยู่ในสิ่ง  
แวดล้อมที่ทุกสิ่งทุกอย่างเอื้อต่อการปฏิบัติ มันก็ยังยาก เราจึง  
น่าจะได้ข้อคิดว่า นับประสาอะไรกับคนที่ไม่เคยปฏิบัติธรรม แม้มี  
อุตุมการณ์แม้มีสัมมาทิฐิว่าชีวิตเราจะเจริญเพราะการละกิเลส  
ถ้าคนเราที่เห็นโทษของกิเลส ต้องการจะปฏิบัติธรรมให้พ้นจาก

กิเลส ยังยากขนาดนี้ แล้วเราจะไปหวังอะไรกับคนที่ยังไม่เห็นกิเลสเลย ยังไม่เห็นว่าตัวเองมีกิเลส เชื้อมั่นในตัวเองว่าเขาดีแล้ว เขาถูกแล้ว ทุกอย่างก็เรียบร้อย เขาฉลาดดีอยู่แล้ว ถ้าคนยังตาบอดถึงขนาดนี้ แล้วเราจะไปหวังได้อย่างไรว่า เขาจะไม่มียกิเลส เขาจะไม่ทำอะไรตามกิเลส มันเป็นเรื่องธรรมดาที่สุด ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้แล้ว ความอคติ ความพยายาม ความน้อยใจอะไรต่างๆ น่าจะน้อยลง



จะยกตัวอย่างเรื่องการเกิดขึ้นของความโกรธหรือความพยายาม เรื่องผู้พายเรือ มีผู้พายเรืออยู่ในทะเลสาบ เขาภูมิใจในเรือของเขามาก มันสวยงามเหลือเกิน ในขณะที่กำลังเพลินอยู่กับการพายเรือนั้น เรืออีกลำหนึ่งมาชนข้างหลัง เจ้าของเรือมองเห็นคนที่พายเรือมาด้วยความประมาทก็โกรธ ทำไมจึงไม่ระวัง ต่อมาอีกวันหนึ่งเขาไปพายเรืออีกครั้งหนึ่ง เรือซ่อมเรียบร้อยแล้ว เขากำลังพายเรือด้วยความเพลิน ก็มีเรืออีกลำหนึ่งมาชน

ความเสียหายที่เกิดขึ้นกับเรือ  
เท่าเดิม เท่าครั้งแรก แต่ครั้งที่ ๒  
เมื่อเจ้าของเรือมองไปว่าใครมา  
ชนเรือ ปรากฏว่าครั้งนี้เรือที่มา  
ชนไม่มีใครพายมันลอยมาเฉย ๆ  
ความเสียหายที่เกิดขึ้นกับเรือ  
ครั้งที่ ๒ เหมือนครั้งแรก แต่  
ทำไมเจ้าของเรือไม่โกรธเหมือน  
ครั้งแรก ในเมื่อความเสียหายที่  
เกิดขึ้นเหมือนกัน ทำไมครั้งแรก  
โกรธมาก ครั้งที่ ๒ ไม่ค่อยโกรธ ครั้งแรกเห็นว่ามีผู้พายเรือ ครั้งที่  
๒ เห็นว่าไม่มีใครพายเรือเท่านั้นเอง มันน่าสนใจว่าทำไมอารมณ์  
จะไม่เหมือนกัน ในเมื่อมองในแง่ความเสียหายเหมือนกัน



จากตัวอย่างนี้เราจะเห็นความสำคัญของจิตใจที่มีอุปาทาน  
ที่มันหมายความว่าเขาเป็นผู้ทำ เขาทำเรา เขาเบียดเบียนเรา เขารังแก



เรา เขากลับแก้มเรา พอเรามีความรู้สึกว่าเขาเป็นผู้กระทำ  
อารมณ์จะรุนแรงมาก แต่พอเห็นว่า เป็นลักแต่ว่าเหตุการณ์ที่เกิด  
ตามเหตุตามปัจจัย จิตใจเราก็เย็นลงไปเยอะ

พระพุทธองค์ตรัสให้เราได้เห็นว่า การกระทำของคนที่จริง  
แล้วเหมือนกรณีที่ ๒ ไม่ใช่กรณีแรก เพราะว่าเราไม่สามารถหา  
ตัวผู้ทำร้าย ผู้ทำลาย ผู้เบียดเบียน มันมีแต่เรื่องของกิเลสครอบงำ  
จิตใจ ผู้มีสัมมาทิฐิจะต้องเด็ดขาดในบางเรื่อง พระพุทธองค์ตรัส  
ไว้ว่า ทุกข์เกิดเพราะกิเลส ถ้าเรายังไม่เห็นโทษของกิเลส เรายังไม่  
เบื่อหน่ายในกิเลส แล้วยังมีความผูกพัน ความเยื่อใย ความยินดี  
ในกิเลส เป็นไปไม่ได้ที่เราจะพ้นทุกข์

กิเลสตัวสำคัญคือความโกรธ ความพยาบาท ถ้าเรายัง  
ถือว่าการโกรธนี้เป็นกิเลสแน่ เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เวลายังมีบางกรณี  
ที่สมควรจะโกรธได้ ถ้าเรายังเชื่อว่าเหตุการณ์บางเหตุการณ์นี้  
สมควรจะโกรธ โกรธได้เพราะมีเหตุผลเพียงพอจะโกรธ นี้เรียก  
ว่าเป็นมิจฉาทิฐิแล้ว ผิดทางแล้ว มิจฉาทิฐิเกิดขึ้นแล้ว ต้องเป็น

มิจนาลังกับปะ ฯลฯ หากเริ่มต้นด้วยมิจนาทิฐิ อริยมรรคเกิด  
ไม่ได้ ที่ว่าต้องเด็ดขาดคือต้องเข้าใจว่า เมื่อความโกรธเกิดขึ้น  
เมื่อไหร่ ให้รู้ว่าผิดทางแล้ว เราจะหลอกตัวเองในกรณีไหนได้บ้าง  
เช่น เจอความไม่ยุติธรรม ความเห็นผิดที่จะเกิดขึ้นก็คือความโกรธ  
เป็นพลัง ถ้าไม่โกรธคนชั่ว ไม่โกรธผู้ไม่ยุติธรรมแล้ว ไม่มีใคร  
จะแก้ปัญหา ทุกคนก็ปล่อยไป นี่เป็นความคิดที่จะเห็นชัดในโลก  
ตะวันตก ว่าต้องรักษาความโกรธไว้ เพราะถ้าเราจะแก้ปัญหา  
โลก ต้องใช้พลังความโกรธ ภาษาอังกฤษก็ยังมีศัพท์โดยเฉพาะ  
เป็นศัพท์จากศาสนาคริสต์ว่า “Righteous Indignation” อันนั้น  
ก็คือความรังเกียจ หรือความแค้น  
หรือความโกรธที่ถูกต้อง

ทางพุทธศาสนาไม่ยอมรับว่า  
ความโกรธมีกรณียกเว้นหรือกรณี  
ที่ใช้ได้ ไม่ควรจะอะลุ่มอล่วยกับ  
ความโกรธ ความโกรธเกิดขึ้นแล้ว



ให้ถือว่าผิด ผิดทุกประการ ไม่มีถูก ถูกไม่ได้ ความโกรธจะเกิดขึ้นได้เพราะอวิชา เราจะแก้ปัญหาก็ได้ จุดเริ่มต้นคืออวิชา เราจะรู้ว่าจิตใจมีอวิชาหรืออวิชา กิเลสที่ปรากฏจะเป็นตัวบอก

ความโกรธจะเกิดขึ้นเพราะอวิชา ต้องการแบ่งแยกว่าเราว่าเขา ว่ามีคนทำ มีผู้พ่ายเรือ เราจะแก้ปัญหิต่างๆ ได้ต่อเมื่อเราเริ่มเข้าใจเรื่องว่าไม่มีใครพ่ายเรือ แต่การที่เราเกิดอวิชาว่าไม่มีใครพ่ายเรือ อันนั้นไม่ได้หมายความว่า เพราะฉะนั้นเราต้องปล่อยให้เรือมาชนท้ายเรา มันเป็นคนละประเด็น คนละเรื่อง แต่เราจะไม่เสียเวลากับการโกรธคนนั้นโกรธคนนี้หรือเสียพลัง จิตใจที่โกรธพยายามเป็นจิตใจที่โง่ ความโกรธเกิดจากอวิชา และปรากฏในลักษณะของความโง่ ที่ว่าโง่นั้นเพราะอะไร เพราะว่าจิตใจที่โกรธมองไม่เห็นตามความเป็นจริง จิตใจที่ปราศจากกิเลสเท่านั้นที่มีคุณสมบัติรู้เห็นตามความเป็นจริง

ผู้ที่มองเรื่องต่างๆ ด้วยความโกรธด้วยอคติแล้วจะมีการกระทำการพูดที่ไม่พอดี และมักจะไม่ได้เกิดผลที่ต้องการ ความโกรธ

มีเส้นหนึ่งเหมือนกัน พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า เราต้องการจะ  
ศึกษาสิ่งใด ศึกษาให้ถ่องแท้ นั่นต้องรู้ ๕ อย่าง หนึ่ง คือรู้ความ  
เกิดขึ้น สอง ความดับไป สาม รู้ว่าอะไรเป็นเครื่องล่อสี่ รู้โทษ  
ห้า รู้จักความเป็นอิสระ เลิกยึดมั่น พระพุทธองค์สอนให้เราฉลาด  
ในเรื่องความเกิดขึ้นของสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉลาดในเรื่องความดับไป  
ฉลาดในสิ่งที่ท่านเรียกว่า *อัสสาทะ* คือเครื่องล่อ สิ่งนั้นมันต้องมี  
อะไรล่ออย่างที่ทำให้เราชอบ ทำให้เราพอใจ และฉลาดที่จะรู้ใน  
โทษของสิ่งนั้น เรียกว่า *อาทีนวะ* คือสิ่งที่เป็นโทษ ฉะนั้นเราต้องรู้  
ว่ามันเกิดอย่างไร ดับอย่างไร เครื่องล่อ หรือข้อดีของมัน *อาทีนวะ*  
โทษของมัน และสุดท้าย ต้องรู้จักภาวะที่หลุดพ้นจากความยึดติด  
ในสิ่งนั้น ถ้ารู้ได้อย่างนี้เรียกว่าได้ปริญญาในเรื่องนั้น ได้ความรู้  
ความเข้าใจที่ถูกต้อง

หัวเลี้ยวหัวต่อในการปฏิบัติต่อกุศลธรรมต่าง ๆ กิเลส  
ต่าง ๆ ปัญหาต่าง ๆ ต่อเมื่อเราเห็นว่ามิโทษมากกว่าคุณ สิ่งที่เรา  
รับจากสิ่งนั้นไม่คุ้ม ผลเสียมากกว่าผลดี ในกรณีของความโกรธ

อะไรคือเสน่ห์ อะไรคือเครื่องล่อ  
อะไรคือกำไร ข้อหนึ่งที่คุณชอบ  
มาก โดยเฉพาะคนที่ปกติไม่มี  
อำนาจ เวลาโกรธ ความรู้สึก  
ในขณะที่โกรธคือเรามีอำนาจ  
แล้วคนจะเมตตาเรื่องนี้ เมา  
ต่อความรู้สึกนี้ หลงใหลอยู่  
กับความรู้สึกอย่างนี้ กำไรอีก  
ข้อหนึ่ง รู้สึกสะใจ ได้ระบาย  
ความเครียด นี่ก็คือสิ่งที่คิดว่า  
เป็นกำไร



เมื่อเราโกรธแล้วเราอยู่คนเดียว ถ้าโกรธมาก แผลงฤทธิ์มาก  
คนอาจจะกลัวเรา ก็สามารถได้บางสิ่งบางอย่างตั้งใจ หรือว่า  
บังคับคนได้ด้วยพลังความโกรธ สิ่งนี้เราก็ชอบเหมือนกัน ต้องการ  
ให้คนเชื่อฟัง ต้องการให้คนทำตาม ถ้าการแสดงความโกรธมีส่วน

ในการทำให้คนที่ปกติไม่ทำ กลับยอมทำตาม ก็นับเป็นเสน่ห์ของมันเหมือนกัน

สิ่งเหล่านี้คือตัวอย่างของเครื่องล่อที่เราไม่เบื่อหน่าย เราต้องเทียบกับผลเสียว่าคุ้มหรือไม่คุ้ม เมื่อเราโกรธแล้วร่างกายเราผิดปกติทันที เป็นการเบียดเบียนกายอย่างเห็นได้ชัด โกรธแล้วจะมีการหลั่งสารที่เป็นพิษอยู่ในกระแสเลือดทันที ผู้ที่โกรธบ่อยๆ มีสิทธิ์จะเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ เป็นต้น ถ้าเป็นคนขี้โกรธ สมมุติว่าเราเป็นผู้บริหาร ถ้าเราขี้โกรธขี้โมโห บางทีข้อมูลต่างๆ ที่เราควรจะได้รับทราบที่จะเป็นประโยชน์ เช่น เกิดความผิดพลาด บางสิ่งบางอย่างกลับกลายเป็นว่า ไม่มีใครกล้าบอก ปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ที่เราแก้ได้ในเบื้องต้น มันลุกลาม มันบานปลายเพราะว่า ไม่มีใครกล้าบอกเจ้านาย เพราะกลัวเจ้านายจะโกรธ ไม่บอกดีกว่าหวังว่าจะดีไปเอง

ฉะนั้นความโกรธของเรา มันจึงเป็นอันตรายต่อประสิทธิภาพในการทำงานของเราได้ เมื่อเราโกรธเรามักจะพูด พอโกรธแล้ว

เกิดอาการติดลม การพูดอะไรมันเกินกว่าที่ตั้งใจจะพูด อาจจะได้ผลเร็วเฉพาะเรื่องนั้น แต่เป็นการทำลายสมรรถภาพในองค์กรหรือในครอบครัว เราอาจได้ประโยชน์ทันตาเห็นเพราะความโกรธ แต่ในระยะยาวจะขาดทุน เกิดมีปัญหาคอนที่โกรธทำได้ทุกอย่างพูดได้ทุกอย่าง ซึ่งในกรณีปกติไม่เคยคิดจะทำ ไม่เคยคิดจะพูดเมื่อโกรธแล้วทำได้ พูดได้ทุกอย่าง มันจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวอย่างยิ่ง บุญกุศลที่สะสมมาหลายภพหลายชาติ โกรธวินาทีเดียวสามารถทำลายได้ มันรุนแรงถึงขนาดนั้น

การพิจารณาในลักษณะอย่างนี้จะนำไปสู่ความเบื่อหน่ายในตัวความโกรธ จิตใจจะเป็นบุญ เรียกว่าปัญญาเกิดแล้วว่าเรื่องความโกรธจะอะลุ่มอล่วยไม่ได้ เพราะถ้าเรายังคิดในลักษณะว่าเรื่องอย่างนี้จะไม่โกรธ แต่ถ้าเจออีกอย่างหนึ่งก็อดโกรธไม่ได้ เราคิดอย่างนี้ไม่ได้ มันไม่ใช่อย่างนั้น มันไม่ใช่ว่าจะไปแบ่งเขตได้ว่าจะโกรธเฉพาะเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องนี้ไม่โกรธมันทำไม่ได้ เหมือนกับเรื่องกาม ไม่ใช่จะบอกตัวเองว่าเรื่องนี้



จะล้ารวม แต่เรื่องนั้น  
ขอไม่ล้ารวม ทุกเรื่อง  
มันต่อเนื่องกันหมด มัน  
แบ่งอย่างที่เราคิดไม่ได้  
การใช้ปัญญาพิจารณา  
เห็นโทษของความโกรธ  
เห็นคนอื่นเวลาเขาโกรธ  
เขาหน้าแดง บางคน  
หน้าแดงกำ แต่ปากก็  
ยังบอกว่า ไม่โกรธๆ

แค่ผิดหวังเฉยๆ บางคนพูดอย่างนี้โดยไม่รู้ตัว เราเห็นเขาแล้ว  
คงบอกได้ว่าเวลาเราโกรธก็คงจะเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน

เราต้องถามตัวเองว่าในชีวิตเราเนี่ย เราต้องการจะส่งเสริม  
ความโกรธหรือไม่ ทุกวันนี้ถ้าเราเห็นโทษของมันแล้ว เรากำลัง  
ทำอะไรให้มันลดน้อยลงได้บ้าง เริ่มต้นต้องเด็ดขาด จะไม่ยินดีใน



ความโกรธ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดๆ เราจะขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ทั้งปวงมีความสุขๆ เกิด เว้นแต่ใครคนหนึ่งคนเดียว ทำอย่างนี้ ไม่ได้ เราแผ่เมตตาต่อกับคนที่เราไม่ต้องเจอทุกวันนี้ไม่ยากเท่าไร และเราจะขอยกเว้นกรรมของคนที่อยู่ในบ้านเดียวกันก็ไม่ถูกต้อง การปฏิบัติอยู่ที่ตรงจุดนี้ หวังดีเมตตา ในการปฏิบัติธรรม คุณธรรมข้อที่สำคัญมากที่พยายามจะย้ำคือการหมั่นสังเกต การสังเกตเป็นการได้ข้อมูล คือธรรมะของพระพุทธร่องค์พิสุจน์ได้ ทุกข้อ เพียงแต่ว่าบางข้อจิตใจจะต้องรับการฝึกพอสมควรจึงมี คุณสมบัติพอที่จะพิสุจน์ได้

สำหรับโทษของความโกรธเราไม่ต้องเชื่อ แต่ขอให้เราต้อง สังเกต เมื่อความโกรธหายไป หรือเราชนะความโกรธได้ เรา เคยโกรธเคยโมโหเคยด่าเคยว่า แต่ครั้งนี้เราชนะได้สำรวจได้ อันนี้ดีแล้ว แต่ขอให้สังเกตจิตใจที่ไม่โกรธ ในกรณีที่เราเคยเป็น ผู้มักโกรธ เราารู้สึกอย่างไรบ้าง รู้สึกดีใช่ไหม อันนี้ต้องสังเกต ตรงจุดนี้ด้วย มันเป็นกำลังใจ เป็นการพิสุจน์ถึงบุญกุศลที่เกิดขึ้น

ในจิตใจที่ไม่โกรธ ถ้าเราเจอคนที่พูดหยาบคาย พูดไม่น่าฟังเลย แต่จิตใจเราเป็นปกติ ไม่มีอคติ พอเรื่องนี้ผ่านไป เราเอามาคิด มาทบทวนมาระลึกถึง มันเกิดปิติ เกิดความปลาบปลื้ม จิตใจสงบเป็นสมาธิได้ เป็นการภาวนาที่เรียกว่า อนุสติภาวนา คือ เราทำความดี แล้วระลึกในความดี ระลึกในผลสำเร็จ ทำให้มีกำลังใจ มีความสุข ทำให้มุ่งมั่นในการปฏิบัติได้มากขึ้นด้วย

เมื่อเราอยู่กับผู้ไม่โกรธ ผู้มีความโกรธน้อย เราก็ห่มั่น ลังเกต บางทีเราเห็นผู้ใหญ่ หรือผู้ที่เราเคารพนับถืออยู่ใน เหตุการณ์ เราอาจคิดว่าถ้าเป็นเราก็โกรธแล้ว แต่ทำไมท่านไม่ โกรธเลย ยังปกติ ยังผ่อนใสเบิกบาน ไม่มีอาการแห่งความโกรธ เราก็ฝึกสังเกตและชื่นชมอนุโมทนาในสิ่งที่เห็น มันจะเป็นการ สร้างเหตุปัจจัยทำให้จิตใจนุ่มไปสู่อุณหภูมิความไม่โกรธได้มากขึ้น ให้เห็นว่าความไม่โกรธมันงามเหลือเกินงามจริงๆ

ฉะนั้นเราต้องฝึกจนสามารถเห็นว่าความโกรธมันน่าเกลียด มันดูไม่ได้ คนซึ่งโกรธดูแล้วแยะ คุณคนที่ไม่โกรธมันงามจริงๆ

เป็นการสั่งสอนจิตใจ เป็นการอบรม  
จิตใจ เป็นการสร้างสัญญาใหม่ให้  
กับตัวเอง พอเราสร้างสัญญาใหม่  
เราจะพร้อมที่จะเห็นความงามใน  
ความไม่โกรธมากขึ้น และพร้อมที่  
จะเห็นความน่ากลัว น่าเกลียดของ  
ความโกรธได้มากขึ้น



เราจะสังเกตว่าสิ่งทั้งหลาย  
มันเป็นเรื่องของธรรม ไม่ใช่เรื่องของ

บุคคล อย่างเช่นอยู่ด้วยกัน มีใครพูดอะไรบางอย่าง เราเห็นว่า  
อีกคนหนึ่งรู้สึกถูกสบประมาท พอได้ยินเสียงก็มีอาการทันที  
แล้วเริ่มมีปฏิกิริยา เราเห็นปฏิกิริยาทางกายบ้าง ที่แหวดบ้าง  
น้ำเสียงเปลี่ยน สีหน้าเปลี่ยน ทุกอย่างดูมันเป็นอัตโนมัติ คือ  
ตัวเจ้าของเองก็ไม่รู้สึกตัวว่าถูกกำหนด แต่ในขณะนั้นชีวิตเขา  
ความเป็นอยู่ของเขา กาย ใจ ชันธ ๕ ทุกอย่าง ถูกกำหนดด้วย

เสียงของคนอื่น ด้วยคำพูดของคนอื่น ในขณะนั้นเขาไม่เป็นมนุษย์  
ไม่มีความเป็นอิสระอะไรเลย เพราะในขณะที่คำพูดนั้นถึงหู สติ  
เขาขาดไปแล้ว จิตใจเขามีแต่ปฏิกิริยาไม่ชอบ คิดว่าคนอื่นดูถูก  
ดูหมิ่นเขา สบประมาทเขา มันจะเกิดกระบวนการโต้ตอบทันที

เราจะเห็นว่ามันเป็นเรื่องของอารมณ์หรือไม่มีสติ ความ  
ลำรวม ความไม่ลำรวม จะเห็นว่าเป็นเรื่องของกิเลส เป็นเรื่องของ  
คุณธรรม หรือการขาดคุณธรรม อันนี้ก็เป็นสติปัญญา เป็นสติที่  
ไม่ได้สร้างอัตตาตัวตนว่าเป็นเราเป็นเขา จึงเป็นเรื่องของวิญญาน  
เกิดที่หูของคนนั้น เขามีสัญญาแปลความหมายของสิ่งที่เขาพูด  
ว่าเป็นการดูถูกดูหมิ่น ความรังเกียจต่อความดูถูกดูหมิ่นเกิดขึ้น  
ทำให้เกิดปฏิกิริยาทั้งทางกายวาจาและใจ เราจะเห็นเป็น  
กระบวนการเกิดดับที่เป็นธรรมชาติ เมื่อเราได้ฝึกหัดจิตใจ เราได้  
ปฏิบัติมากขึ้น มันจะเริ่มมีนิสัยที่จะพิจารณาอย่างนี้มากขึ้น ไม่มี  
เรามีเขาที่ชัดเจนตายตัวเหมือนแต่ก่อน ความหวังดีต่อคนทุกคน  
ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายจะเกิดขึ้น

ความแบ่งแยกว่าเราว่าเขาจะไม่ชัดเจน ในความต้องการให้  
สรรพสัตว์ทั้งหลายพ้นจากทุกข์ เราเป็นทุกข์ตรงไหนเราก็อยาก  
จะดับตรงนั้น โดยไม่ได้คิดว่าเป็นญาติเป็นมิตรเป็นคนกลาง เห็น  
ความทุกข์ตรงไหนก็อยากจะดับถ้าดับได้ มีโอกาสที่จะทำให้เกิด  
ความสุขตรงไหน ไม่ต้องเลือกว่าเป็นใครที่ไหนอย่างไร หากทำได้  
เราก็ทำไป ฉะนั้นให้จิตใจของเรามีเมตตาธรรม พระพุทธองค์  
บอกว่าผู้มีเมตตาสงบเร็วสงบง่าย เพราะสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อ  
ความสงบ สิ่งที่จะทำให้จิตใจเรารู้ว่าอุ่นชุ่มน้มน้อยลง

ในพระสูตรพระพุทธองค์สอนเรื่องคารวะ สิ่งที่พระสงฆ์  
ต้องเคารพ คือเคารพในพระพุทธ ในพระธรรม ในพระสงฆ์  
ในสิกขา ในความไม่ประมาท ข้อสุดท้ายคือเคารพในการ  
ปฏิบัติสัจธรรมต้อนรับ ต้องการให้พระเราเป็นมิตรต่อกันและกัน  
มีความหวังดีต่อกันและกัน

ฉะนั้นให้เรามองคนอื่นในแง่ดีไว้ก่อน ซึ่งก็ไม่ใช่ความ  
ประมาท แต่มองเพื่อนมนุษย์ว่าบริสุทธิ์เกินกว่ามีอะไรพิสูจน์ว่า

มีความผิด มองในแง่ดีไว้ก่อน แต่นั่นไม่ได้หมายความว่ามองเขา  
ในแง่ดีเกินไป นั่นก็เป็นการขาดสติเหมือนกัน เราต้องระมัดระวัง  
ถ้าเราปฏิบัติธรรมเป็นประจำ เราจะไวต่อกิเลสมาก เพราะเรา  
เรียนรู้จากตัวเอง คนรอบข้างเวลามีกิเลสจะมีการแสดงออก  
อย่างนี้ จะมีคำพูดอย่างนี้ มีกิริยาอาการอย่างนี้ๆ เราก็ได้ข้อมูล  
มากเหมือนกัน พอมีอะไรผิดปกติเราจะจับได้เร็ว

เมตตามาวนาเราใช้กับบุคคลใช้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย แต่ว่า  
เมตตาก็ยังมีบทบาทในการภาวนาอีกด้วย เช่น การปฏิบัติต่อ  
ทุกขเวทนา ปวดหลัง ปวดเข่า ปวดตรงไหน พร้อมกับความเกิดขึ้น  
ของเวทนา จิตใจจะมีปฏิกิริยา มีความยึดติดอยู่ในเวทนา ไม่ชอบ  
ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ น้อยใจ วิตกกังวล กลัว เป็นต้น

เวทนาทางกาย เราไปแก้ไม่ได้นอกจากจะเปลี่ยนอริยาบถ  
แต่ถ้าจะไม่เปลี่ยนอริยาบถ เราก็ต้องรับรู้ว่านี่คือกาย นี่คือเวทนา  
แต่ที่เราแก้ได้ก็คือความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาว่าเราของเรา  
และความรังเกียจต่อเวทนา

วิธีง่ายที่สุดคือการปรุงแต่ง ปรุงแต่งความรู้สึกที่เป็นกุศล  
จิตใจของเราในขณะหนึ่งขณะใดต้องเป็นกุศลหรืออกุศล ถ้าเป็น  
อกุศลก็ไม่ใช่กุศล ถ้าเป็นกุศลก็ไม่ใช่อกุศล ถ้าเราสามารถสร้าง  
ความรู้สึกที่เป็นกุศลขึ้นมา สิ่งที่เป็นอกุศลต้องตกไปทันที นี่เป็น  
เทคนิค เป็นวิธีอย่างหนึ่ง

ถ้าเราเจริญเมตตา  
ภาวนาบ่อยๆ จนกระทั่งเรา  
คุ้นเคยกับความรู้สึกที่เรา  
สมมติชื่อว่าเมตตา เมื่อเรา  
เกิดเวทนาตรงไหนเราก็แผ่  
เมตตาตรงจุดนั้น คือปรุง  
แต่งความรู้สึกที่ดี ยอมรับ  
ความรู้สึกอบอุ่น แล้ว  
พยายามให้ความรู้สึกนั้นตก  
อยู่ที่จุดที่กำลังปวดอยู่



เราแผ่เมตตากับสังขารร่างกายเรา คือไม่ต้องไปคิดว่าขอให้หัวเข่าของข้าพเจ้าเป็นสุขๆ เกิด มันไม่ใช่อย่างนั้น แต่หมายถึงว่าความรู้สึกที่ดีที่เราสมมติชื่อว่าเมตตา ทำให้มีชี้น้อยในใจ ทำให้มีชี้น้อยอย่างไรอาจจะต้องใช้คำแผ่เมตตาทั่วไป เราอาจจะระลึกถึงบุคคลหรือสัตว์หรือสิ่งใดที่นึกถึงแล้วรู้สึกรักทันที รู้สึกเอ็นดูทันที อาจจะเป็นทารก อาจจะเป็นลูกเป็นหลาน จะเป็นลูกหมา ลูกแมวอะไรก็แล้วแต่พอนึกถึงว่าน่ารักเหลือเกิน ให้ปรุ่่งแต่่งความรู้สึกนี้ให้เกิดขึ้นแบบเอ็นดูแล้วกำหนดความรู้สึกอันนั้นให้แผ่ไปที่กำลังปวดกำลังทรมานอยู่ นี่เป็นการใช้เมตตาภาวนา ในอีกความหมายหนึ่ง อีกแง่หนึ่งเพื่อจะแก้อคติ ความรังเกียจ ความพยาบาทที่เกิดขึ้นต่อเวทนาอยู่ในกายเรา

เมื่อจิตใจเราเจอปัญหาต่างๆ ในการปฏิบัติก็เป็นไปได้ว่าจะรู้สึกหดหู่บ้าง หมดกำลังใจบ้าง การเจริญเมตตาภาวนาเป็นวิธีแก้ความรู้สึกหดหู่ที่ง่ายที่ได้ผลดี ถ้าจิตใจเรากำลังรู้สึกหดหู่แล้วเราปรุ่่งแต่่งความรู้สึกเมตตาความเบิกบานใจให้เกิดขึ้น เราก็



สามารถปล่อยวางความเศร้าหมองอยู่ในใจด้วยพลังของเมตตา  
เราก็จะได้หลักในการบริหารอารมณ์ตัวเอง ทำให้เกิดความเชื่อ  
มั่นว่าเราแก้ปัญหาของตัวเองได้เหมือนกัน แต่เราไม่ต้องไปกลัว  
อารมณ์ต่างๆ พอเราเริ่มรู้ว่าอารมณ์เศร้าหมอง เช่น ความหดหู่  
เกิดขึ้น เรายังมีวิธียังมีเทคนิคแก้ได้ ไม่ต้องไปหาที่พึ่งนอกตัว  
ไม่ต้องไปหากำลังใจนอกตัว เราสามารถรับผิดชอบอารมณ์ของ  
เราเองได้ อันนี้ก็เป็นศิลปะในการภาวนาด้วย

เวลาจิตใจของเรามันยิ่งเข็ม มันมีกำลังมาก เราก็ต้องมีวิธี  
ภาวนาที่ให้จิตใจเย็นลงสงบลง แต่เวลาจิตใจมันเฉื่อยชาหรือหดหู่  
เราก็ต้องมีแนวความคิดแนวทางภาวนาที่จะให้มีกำลัง ฉะนั้นใน  
การภาวนา เรามีอารมณ์กรรมฐานเป็นหลัก เช่น อานาปานสติ  
แต่เราจะต้องฝึกในวิธีอื่นที่จะเสริม แก้ปัญหาในโอกาสที่มี  
ปัญหาเกิดขึ้น เป็นการใช้เมตตาภาวนาเมื่อจิตใจกำลังมองใน  
แง่ร้าย มองตัวเองในแง่ร้าย เราไม่เก่ง ทำตั้งนานแล้วยังไม่ได้  
เรื่องเลย ตัวเองนี่แย่ บาปหนา มองตัวเองในแง่ร้าย ว่าตัวเองไม่ได้



อะไรเลย อันนี้ก็คือความคิดผิด นี่คือตัวมาร เราต้องแก้ด้วยความเมตตา เมตตาตัวเองให้กำลังใจตัวเอง ถ้าจิตกำลังหลงไหลอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราก็มีการเจริญอุสภกรรมฐานไปแก้ จิตใจชี้เกี้ยวชี้คร้านเราก็มีมรณสติมาแก้

ข่าวดีคือไม่มีกิเลสตัวไหนที่ไม่มีธรรมะเป็นข้อแก้ กิเลสมี ๑๐๘ ประการก็จริง แต่ธรรมะมี ๑๐๘ มันมีมากกว่า ที่จริงมันมากกว่านั้น มีตั้ง ๘๔,๐๐๐ ถ้าเราน้อมจิตไปสู่หลักธรรม ไม่มีกิเลสตัวไหนจะชนะเราได้ เพียงแต่ว่าเราทำไม่สม่ำเสมอเท่านั้นเอง จิตใจยังเข้าไม่ถึง แต่ทุกคนทำได้ ไม่มีอะไรที่คนเราจะทำไม่ได้ถ้าตั้งอกตั้งใจ ทำถูกต้องตามหลักแล้ว ทำดีได้ดีแน่...



## ชยสาโร ภิกขุ

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

# มูลนิธิปัญญาประทีป

## ความเป็นมา

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

## วัตถุประสงค์

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

## คณะที่ปรึกษา

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

## คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุษผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็น เลขานุการฯ

## การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแพร่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕





ชยสาโร ภิกขุ

โทษทำไม?