



เกิดมา

ทำไม

ชยสาโร ภิกขุ



เกิดมา ทำไม

ชยสาโร ภิกขุ



พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง



เกิดมา ทำไม

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
กองทุนสื่อธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com, www.panyaprteep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐุวินทรานนท์

จัดทำโดย กองทุนสื่อธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

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

คำนำ

หนังสือเรื่อง **ทำไม** ของพระอาจารย์ชยสาโร เป็นการรวมธรรมเทศนา ๕ เรื่อง ได้แก่ **เกิดมาทำไม** **เข้าวัดทำไม** **หลับตาทำไม** **ทุกข์ทำไม** และ **ตายก่อนตายทำไม** ซึ่งเคยจัดพิมพ์ทั้งในลักษณะรวมเล่ม และพิมพ์แยกเล่ม ตั้งแต่ มกราคม ๒๕๔๘ ฉบับแยกเล่มหมดไปนานแล้ว ในครั้งนี้จึงจัดพิมพ์ขึ้นใหม่เพื่อสะดวกในการอ่าน การพกพาและการเผยแพร่ ขอให้ทุกท่านที่มีส่วนช่วยในการผลิตและเผยแพร่หนังสือได้รับอานิสงส์จากการบำเพ็ญบุญที่เกิดจากการให้ธรรมเป็นทาน ขอให้มีความสุขความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

ทำยนี้ คณะศิษย์ขอกราบนมัสการขอขอบพระคุณ พระอาจารย์ชยสาโรที่ได้เมตตาอนุญาตให้พิมพ์หนังสือเพื่อแจกเป็นธรรมทาน และที่ได้อบรมสั่งสอนลูกศิษย์และญาติโยมอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

คณะศิษยานุศิษย์

ธันวาคม ๒๕๕๒

การเกิดเป็นมนุษย์
เป็นสิ่งมีค่า
ไม่ควรเสียเวลา
กับสิ่งเปล่าประโยชน์
เราเกิดมา
เพื่อแสวงหาปัญญา
เพื่อความดับทุกข์
เพื่อบรรลุถึงสุดยอด
ของวิวัฒนาการ
ของสิ่งมีชีวิต

เกิดมา ทำไม

ในเมืองไทย หากถึงวันเกิด ก็มักจะไปทำบุญทำทาน ตามประเพณีและธรรมเนียมอันงดงามของชาวพุทธ ในขณะที่ชาวพุทธตะวันตกบางคน เคยออกความเห็นที่ชาวพุทธไม่ควรฉลองวันเกิด เพราะจุดมุ่งหมายในชีวิตของชาวพุทธคือการเห็นโทษในการเกิด เขาถือว่าการเกิดไม่ใช่สิ่งที่ดี อันนี้ก็เป็นที่คนละอันหนึ่ง แต่ถ้าเรามองในอีกแง่หนึ่ง เป็นการฉลองการมีบุญพอที่จะเกิดเป็นมนุษย์ ซึ่งพระพุทธรองค์เคยตรัสไว้ว่า โอกาสในการเกิดเป็นมนุษย์มีน้อยมาก ชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความหมายยิ่ง

นักวิชาการชาวตะวันตกบางคน เคยตำหนิพระพุทธรศาสนาว่า เป็นศาสนาที่มองชีวิตในแง่ร้าย แต่ผู้ใดลองมีปฏิบัติธรรมย่อมเห็นว่าความเป็นจริงแล้ว พระพุทธรศาสนามองชีวิตของมนุษย์ในแง่ดี มองในแง่สร้างสรรค์ อาจดีกว่าศาสนาอื่นด้วยซ้ำไป คือเราเชื่อในความสามารถ



ของมนุษย์ ศาสนาอื่นนั้นมักจะไม่ว่ายให้ความสำคัญแก่ชาติปัจจุบัน หากมองเป็นแค่อารัมภบทก่อนขึ้นสวรรค์ นิรันดรหรือตถกนรกนิรันดร ไม่เชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่จะพ้นจากความทุกข์ในชาตินี้ แต่ทางพระพุทธศาสนาเห็นว่า ชาตินี้สำคัญที่สุดแล้ว การที่เราเกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่เลิศที่ประเสริฐ เพราะว่าเรามีความสามารถพิเศษบางอย่าง ซึ่งสัตว์ที่เกิดในภพอื่นหรือภูมิอื่นไม่มี คือเรามีความสามารถในการละความชั่ว การบำเพ็ญกุศลความดี และการชำระจิตใจของตน

ชีวิตที่สมบูรณ์ของมนุษย์ ต้องประกอบไปด้วยการกระทำเหล่านี้ ต้องมีการละ ต้องมีการบำเพ็ญ ต้องมีการชำระ ฉะนั้นในการฉลองวันเกิด เราก็ฉลองในฐานะที่เกิดครั้งนี้ได้เปิดโอกาสให้เราพบกับพระพุทธศาสนา ได้มาสัมผัสกับหลักสัจธรรมความจริง และได้มีความคิดวิเคราะห์ชีวิตของตนว่า เราเกิดมาทำไมและสิ่งสูงสุดในชีวิตคืออะไรหรือควรจะเป็นอย่างไร

การพิจารณาในเรื่องความเป็นอยู่ของตัวเอง เรื่องคุณภาพชีวิตของตน คือจุดเริ่มต้นของการภาวนา การภาวนาคือการพัฒนาอ้อมอาศัยจิตสำนึกในความเป็นมนุษย์ของเราทุกแห่งทุกมุม เพื่อให้มีแนวทางปรับการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับกฎของธรรมชาติ ความทุกข์คือความ

ขัดแย้งระหว่างความรู้สึกนึกคิด การพูด และการกระทำของเรากับความจริงของธรรมชาติ ความทุกข์นี้จึงหายไปโดยสิ้นเชิงด้วยพลังของปัญญาเท่านั้น เราไม่สามารถกำจัดความทุกข์นี้ได้ด้วยวิธีการอย่างอื่น การอ้อนวอนพระเจ้า หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็ดี การกลบเกลื่อนความทุกข์ด้วยความมัวเมาเพลิดเพลินในความสุขทางเนื้อหนังก็ดี ล้วนเป็นแค่การบรรเทาชั่วคราว เพราะไม่ได้แก้ที่เหตุ

อะไรๆ ก็เหมือนกัน ไม่ดูก็ไม่เห็น ไม่เห็นก็ไม่เข้าใจ เราไม่ยอมมองด้านในก็ไม่เห็นตัวเอง ไม่เห็นก็ไม่เข้าใจ คนจำนวนไม่น้อยจึงชอบพูดว่า เขาไม่เห็นว่าการศาสนา มีความจำเป็นอะไรแก่ชีวิตเขามีความสุขพอสมควรแล้ว ไม่มีปัญหาอะไรหนักหนา และไม่เคยสร้างความเดือดร้อนแก่ใคร (พอกว่าคำนี้ ผู้ใกล้ชิดมักจะต้องอมยิ้มหรือส่ายหัวนิดๆ) คนที่มองอย่างนี้ มักขอให้หาความสุขแบบชาวบ้านก่อน คือเขามองธรรมะเหมือนยาสมุนไพรที่ควรเอาไว้ในธนาคารนั้น ตอนจวนหมดบุญ รักษาทางอื่นไม่ได้ผล ไม่มีทางเลือกแล้วจึงค่อยลอง นี่คือ ความประมาททำไม เพราะมองไม่เห็นเนื้อร้ายที่เกิดที่หัวใจเสียแล้ว ซึ่งธรรมะเท่านั้นที่ขจัดได้ เป็นความคิดที่เกิดจากการไม่มองด้านใน ไม่ดูก็ไม่เห็นปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่แล้ว และคอยบั่นทอนคุณภาพชีวิตตลอดเวลา



ความยึดติดที่เกิดที่ไหน ความเครียดและความกลัว
เกิดที่นั่น ผู้อยู่ในโลกแต่ไม่รู้เท่าทันโลก ไม่ศึกษาและปฏิบัติ
ธรรมคือไม่สนใจธรรมชาติของตัวเอง ไม่สนใจธรรมชาติ
ของตัวเองยอมเป็นเหยื่อของมันอยู่เรื่อย อย่างเช่น กลัว
ตาย เป็นต้น และกลัวการพลัดพรากจากสิ่งที่ทำให้ความสุข
แก่ชีวิต

ตราบดีที่เขาสามารถล้มผัสหรือเก็บสิ่งที่เขาสำคัญ
มันหมายความว่ามีความสุขหรืออำนวยความสะดวก เขาก็ประมาท
และหมกมุ่นในสิ่งนั้น แต่เมื่อมีเหตุการณ์ใดที่ทำให้เขาต้อง
พลัดพราก หรือแค่คุกคามว่าจะต้องพลัดพรากจากสิ่งนั้น
เขาจะเป็นทุกข์เป็นร้อน ไม่มีที่พึ่ง เพราะไม่พร้อม ไม่เคย
ซ้อม ไม่เคยตระหนักว่าเป็นเรื่องธรรมดาว่า ความสุขที่เกิด
จากสิ่งที่ไม่แน่นอน ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนเหมือนกัน

ความสุขที่อาศัยการกระตุ้นจากข้างนอกเป็นของ
เปราะ ขาดความมั่นคง เป็นความสุขที่หลอกให้เราหลง
และผู้ที่เอาจริงเอาจังกับความสุขอย่างนี้มาก ก็ยอม
ตาบอดต่อความจริงของธรรมชาติที่ท่านเรียกว่าไตรลักษณ์
จึงไม่ฉลาดในการบริหารอารมณ์ตัวเองเท่าที่ควร

นักปฏิบัติธรรมคือผู้กล้าทวนกระแสของโลก ต้อง
เด็ดเดี่ยวไม่ยอมหนีจากความทุกข์ ไม่หลบหลับตาต่อ
ความจริง ไม่เอาหูไปบาร์เอาตาไปห่าง กำลังใจในการปฏิบัติ

จะเกิดได้อย่างไร ก็เกิดด้วยการพิจารณาเห็นโทษ และความไร้แก่นสารสาระของชีวิตที่ขาดธรรมะ ต้องสังเกตเห็นว่า การฝากความหวังในชีวิตไว้กับความสุขจากสิ่งนอกตัว ก่อให้เกิดความว้าเหว่เบื่อหน่ายและกังวลเป็นเงาตามตัวความสุขนั้นอยู่ตลอดเวลา การเก็บกดหรือวิ่งหนีจากงานนี้ทำให้เหน็ดเหนื่อย บางครั้งอาจแน่นหน้าอกวิงเวียนหรือตัวสั่นอย่างฉับพลันก็ได้ ความรู้สึกที่ชีวิตของเราไม่มีความหมายซึ่งไหลซึ้นมาอย่างห้ามไม่อยู่ เป็นโทษของการวิ่งตามวัตถุและความสุขทางเนื้อหนังมากเกินไป

นักปฏิบัติต้องเห็นชัดว่า ความสุขทางเนื้อหนังไม่สามารถตอบสนองความต้องการอันแท้จริงของมนุษย์ คือความสงบที่เต็มไปด้วยปัญญาและกรุณา ความสงบนี้ หลวงพ่อชาเคยเรียกว่า **“บ้านที่แท้จริง”** แต่พฤติกรรมของคนในสังคมปัจจุบันเรียกได้ว่าเป็นอาการต่างๆ ของคนคิดถึงบ้าน แต่ไม่รู้จักบ้าน น่าสงสารนะ

ฉะนั้นคนส่วนมากไม่กล้ารับรู้ต่อโทษของกาม เพราะเขาปล่อยให้กามเป็นชีวิตจิตใจของเขาทีเดียว เขากลัวว่าความสุขแบบนี้หมดไปเมื่อไร ชีวิตจะไม่มีอะไรเหลือ แต่นักปฏิบัติกล้ารับรู้ต่อโทษของกามเพราะเห็นว่ามีสิ่งที่สูงกว่า เชื่อกันว่าการเกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่มีค่า ไม่ควรเสียเวลากับสิ่งเปล่าประโยชน์ เราเกิดมาเพื่อแสวงหาปัญญา





เพื่อความดับทุกข์ เพื่อบรรลุถึงสุดยอดของการวิวัฒนาการ
ของสิ่งมีชีวิตคือ “อมตธรรม” ความไม่เกิดไม่ตาย

ถึงแม้ว่าเราจะไปไม่ถึงในชาตินี้ อย่างน้อยเราก็ควร
ตั้งเข็มทิศเอาไว้ เรามาศรัทธาในพระพุทธศาสนา เพราะ
เห็นว่ามีคำสอนที่ทนต่อการพิสูจน์ ให้คำแนะนำชี้แจงใน
การเผชิญหน้ากับความจริงของชีวิตที่ชัดเจนและละเอียด
อ่อน ให้วิธีการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ
ให้กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกฎธรรมชาติ ไม่เกิด
โทษ ธรรมะสำคัญขนาดนี้ การเกิดเป็นมนุษย์ในประเทศที่มี
พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ต้องถือว่าเป็นโชค
เป็นลาภอย่างยิ่ง เมื่อเราระลึกถึงและพิจารณาในสาระ
ของชีวิตของตน ความรู้สึกใหม่หลายอย่างย่อมปรากฏขึ้น
เกิดซาบซึ้งดื่มด่ำในบางสิ่งบางอย่าง ข้อหนึ่งที่จะเห็นชัดอยู่
ในใจคือ ความรู้สึกต่อความสัมพันธ์เนื่องอาศัยกันของสิ่ง
ทั้งหลายในชีวิต การไตร่ตรองในเรื่องนี้ทำให้เกิดปัญญา
ไม่ยึดมั่นถือมั่น

อีกประการหนึ่ง การพิจารณาเรื่องความสัมพันธ์กับ
คนอื่นย่อมนำไปสู่ความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณต่อเรา
ส่วนมากเรามักจะมองว่าความสำนึกในบุญคุณของผู้ที่มี
อุปการคุณต่อเราว่าเป็นธรรมพื้นฐาน ไม่ใช่เรื่องสูงส่งฟุ้งยาก
เหมือนนอนัตตา แต่ที่จริงแล้วความกตัญญูกตเวทีอันแท้จริง



เกิดขึ้นและเข้มแข็ง เพราะความเข้าใจในเรื่องอนัตตาคือ ความระลึกไว้อยู่ว่า เราไม่ใช่ศูนย์กลางของโลกไม่ได้อยู่ใน โลกนี้คนเดียว ความสุขทั้งหมดที่เราเคยเสวยในชาตินี้ย่อม อาศัยคนอื่น สัตว์อื่น หรือสิ่งอื่นไม่มากก็น้อย ในชีวิตของ เรานั้น เคยไหม เคยมีความสุขแม้แต่นิดเดียวที่ไม่ได้อาศัย คนอื่นเป็นปัจจัย ขอตอบแทนว่าไม่เคย แล้วเมื่อชีวิตเรา ไม่มีอะไรที่ไม่ขึ้นอยู่กับคนอื่นและสิ่งอื่น เราจะถือตัวถือตน ได้อย่างไร แล้วเราจะหาตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรได้ที่ไหน

วันเกิดของเราควรเป็นวันที่เราคำนึงว่า เป็นวันที่ คุณแม่ผ่านการทรมานเพื่อเรา การคลอดลูกมักทำให้มี ทุกขเวทหนารุนแรง ความสุขของเราในชีวิตนี้เกิดขึ้น เพราะ คุณแม่ของเรายอมทนต่อความทุกข์ความทรมาน และไม่ใช้ เฉพาะวันคลอดเท่านั้นที่ท่านลำบากร่างกายท่านผิดปกติ ตลอดเก้าเดือน และก็ไม่ได้สิ้นสุดในวันคลอดด้วย แต่ท่าน ยังยอมรับความยากลำบากหลาย ๆ อย่างในการเลี้ยงดูเรา ด้วยความภาคภูมิใจ ฉะนั้นวันเกิดของเราควรจะเป็นวันแม่ ของเราด้วย

อาตมาเคยฟังนิทานของชาวทิเบตเรื่องความรักของ แม่ เขาเล่าว่ามีเศรษฐีคนหนึ่งมีภรรยาสองคน ภรรยาหลวง ไม่มีลูกและกำลังอิจฉาภรรยาคนที่สองซึ่งเพิ่งมีลูกชายคน แรก ลูกยังเป็นทารกอยู่ เศรษฐีก็ตาย สงสัยว่าบ้านเขา

คงอยู่ห่างไกลจากคนอื่น เพราะยังไม่มีใครทราบว่ามีลูก
เมียหลวงจึงวางแผนชั่วร้าย คือยืนยันกับแขกที่งานศพว่า
เด็กเป็นลูกของเขา ไม่ใช่ของเมียน้อย เนื่องจากกฎหมาย
ของทิเบตกำหนดว่าทรัพย์สินสมบัติของเศรษฐีทั้งหมดต้องตก
เป็นของลูกชายคนเดียว

เมียหลวงและเมียน้อยพร้อมกับลูก พวกกันเข้าไปใน
เมืองหลวงโดยทั้งสองคนต่างยืนยันกรานว่าเด็กเป็นลูกของตน
คดีขึ้นศาล ผู้พิพากษาฟังผู้หญิงทั้งสองคนพูด ต่างคนต่าง
ร้องให้ขอความยุติธรรม ผู้พิพากษาดูไม่ออกว่าใครพูดจริง
ใครพูดเท็จ ท่านจึงสั่งให้ผู้หญิงทั้งสองไปจับลูก คนละแขน
แล้วให้ดึง ท่านสั่งว่าคนที่เป็แม่จริงจะต้องดึงแรงกว่าคนที่
ไม่ใช่แม่ พุดง่าย ๆ ว่าให้มีการชักเย่อลูก คนที่เอาชนะได้ก็
จะถือว่าเป็นแม่ ทั้งสองก็ทำตามคำสั่งผู้พิพากษา ดึงไปดึง
มา เด็กเล็ก ๆ ก็ร้องให้ ทรมาน เมียน้อยเห็นลูกร้องให้ทน
ไม่ไหวเลยปล่อย ยอมแพ้ดีกว่าจะให้ลูกเป็นทุกข์อย่างนี้
ถ้าดึงต่อไปอีก ลูกอาจถึงกับตายได้ ก็จำเป็นปล่อยแขน
ของลูก เมียหลวงก็ร้อง “ไชโย! ชนะแล้ว” ยิ้มบาน แต่
ผู้พิพากษากลับสั่งเจ้าหน้าที่เอาลูกไปให้เมียน้อย

เมียหลวงแหมบ้ชักเย่อลูกก็ง “ทำไม” เขาร้อง
“อย่างนี้ไม่ยุติธรรม” เขาแย้ง ผู้พิพากษาคูบอกว่าพอแล้ว
ยุติธรรมแล้ว ผู้ยอมปล่อยนั้นแหละต้องเป็นแม่จริง คนนั้น



แสดงความรักของแม่เพราะเห็นความทุกข์ของลูกเป็นเรื่องสำคัญยิ่งกว่าความต้องการหรือความรู้สึกของตัวเองในที่สุด เมียน้อยก็ได้ลูกกลับมาและได้ทรัพย์สมบัติตามกฎหมาย... จบ แต่อาตมาไม่ยากให้จบตรงนี้ ถ้าอาตมาเป็นผู้เขียน ตอนท้ายเรื่องจะให้ผู้เป็นแม่จริงแบ่งสมบัติไว้ให้เมียหลวงสักครึ่งหนึ่ง เพราะชนะแล้วควรให้อภัย น่าเห็นใจเมียหลวงว่า เขาทำน่าเกลียดอย่างนี้เพราะไม่มีลูกและกลัวว่าจะถูกทอดทิ้ง เดียวนี้เขาเป็นแม่ม่ายเสียแล้ว ไม่มีใครดูแล ไม่มีใครเลี้ยง ถ้าเมียน้อยไม่ช่วยเขา ใครจะช่วย ยิ่งขึ้นศาลในเรื่องอื้อฉาวก็ต้องตกเป็นขี้ปากของสังคมแน่ ๆ คงเป็นที่รังเกียจของชาวบ้าน

ฉะนั้นก็ต้องให้อภัยเขา และเชิญเขากลับมาอยู่ด้วยกัน ต่อช่วยกันดูแลลูก ถ้าภรรยาคนที่สองทำอย่างนี้ เรียกว่าน่าชม เป็นนักปฏิบัติธรรม คือมีทั้งความรักของแม่และทั้งความรักที่ประกอบด้วยธรรม คือเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์

ในการภาวนา เราเปิดจิตใจของเรากว้างออกไปรับรู้ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เปรียบเสมือนกับห้องที่อับ ๆ และมีดสนิท ซึ่งเราเปิดหน้าต่างเปิดประตูให้แสงสว่างและอากาศเข้าไป ถ้าเราไม่พิจารณาความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง ชีวิตย่อมถูกกิเลสครอบงำอยู่เสมอ พุทธศาสนาของเราถือว่ามนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ แต่ไม่ใช่ว่าพอเกิด

แล้วบ๊อบเราประเสริฐทันที เราจะประเสริฐได้ก็ด้วยการฝึก
ความประเสริฐเป็นเป้าหมาย เป็นสิ่งที่เราบรรลุได้ แต่มัน
ทำยากลำบากเหมือนกัน

หลวงพ่อบุญมาเคยสอนอยู่เสมอว่า ความทุกข์ในโลกมี
สองอย่าง คือความทุกข์ที่เป็นไปเพื่อความทุกข์ และความ
ทุกข์ที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ ความทุกข์ประเภทที่สองนั้น
เราต้องยอมรับ พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า “ทุกข์เป็น
เหตุให้เกิดครุฑา ครุฑาเป็นเหตุให้เกิดความปิติ
ปราโมทย์ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความสุข และความสุข
เป็นเหตุให้จิตเข้าถึงความสงบได้”

นี่เป็นข้อสังเกตอีกข้อหนึ่งที่เราไม่ควรลืม เราปฏิบัติ
เพื่อกำหนดรู้ความทุกข์โดยจิตที่เข้มแข็งพอจะกำหนดรู้
ความทุกข์ได้ จิตที่ประกอบด้วยความสุขจะเป็นจิตที่เข้ม
แข็ง ถ้าจิตใจของเรายังหิวโหยขาดความสุข จิตนั้นจะ
อ่อนแอและจิตนั้นจะบรรลุธรรมไม่ได้

พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า “ผู้มีปิติในธรรมย่อม
อยู่เป็นสุข” คนเราต้องยกทุก ๆ เรื่องในชีวิตประจำวันขึ้น
สู่ธรรมะเพราะถ้าเรารู้จักมองทุกอย่างเป็นธรรมะได้ ชีวิต
ก็จะมีแต่ความสุข

เมื่อพระพุทธศาสนาเผยแพร่ออกไปในประเทศต่าง ๆ
สถาบันสงฆ์และแนวการสอนแปรเปลี่ยนไป ที่ประเทศจีน





ท่านเน้นเรื่องปรัชญาไปเสียมาก สุดท้ายเกิดปฏิกิริยาจาก ผู้ที่ต้องการสนับสนุนฝ่ายปฏิบัติ ผลอย่างหนึ่งคือการ ปราบกฏขึ้นของนิกายเซ็น พวกนี้ทิ้งหนังสือ อ่านแต่ใจ

ข้อหนึ่งที่อาจารย์เซ็นเห็นว่ามีปัญหา คือการที่นัก วิชาการในสมัยนั้นยกธรรมะขึ้นมาเป็นเรื่องสูงเกินไป จน กระทั่งคนทั่วไปรู้สึกว่าเป็นวิสัยของคนธรรมดา ฉะนั้น เพื่อสอนให้คนเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ พระเซ็นชอบใช้คำ พุคส์ั้น ๆ ให้ผู้ฟังสะดุ้ง โดยถือว่าจิตใจเราสะดุ้ง ก็สามารภ รับของใหม่ได้ง่ายขึ้น

ครั้งหนึ่งมีอุบาสกคนหนึ่งถามอาจารย์เซ็นว่า พระพุทธเจ้าคืออะไร พุทธภาวะคืออะไร ท่านตอบทันทีว่า พุทธภาวะคือซี้หมา เหตุผลในการตอบอย่างนี้คือ ท่าน ยกสิ่งที่คนทั่วไปเห็นว่าสกปรกหรือต่ำต้อยที่สุด และ เปรียบเทียบกับสิ่งที่คนทั่วไปเชื่อว่าสูงสุด เพื่อให้เข้าใจว่า สิ่งที่มีบริสุทธิไม่ได้อยู่ห่างไกลจากสิ่งสกปรกหรือธรรมดา

ถ้าเรามองด้วยปัญญา เราจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เราสัมผัสได้ด้วยตาหูจมูกลิ้นกายใจนั้น ล้วนแล้วแต่มี ลักษณะอันเดียวกัน คือเกิดขึ้นแล้วดับไป การประจักษ์แจ้ง ในธรรมชาติของประสบการณ์ของเราคือการปรากฏของ พุทธภาวะ ฉะนั้นพุทธภาวะจึงไม่ใช่สิ่งลึกลับที่เราจะหยั่ง รู้ได้ ไม่จำเป็นต้องรอกอบบวชไปอยู่ในป่าในเขา แต่เป็น

ความเข้าใจเรื่องสิ่งธรรมดา ที่อยู่กับเราตลอดเวลา อาบน้ำ แปรงฟัน ทำกับข้าว ทานข้าว ล้างจาน ขับรถ เดินไปเดินมา ฯลฯ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นโอกาสที่เราจะเข้าใจในธรรมะได้ เพราะธรรมะไม่ใช่สิ่งลึกลับจนเกินไป เป็นสิ่งที่สูงสุดก็จริง แต่เป็นสิ่งสูงสุดที่อยู่ในสิ่งที่ต่ำสุดได้ด้วย

นักวิทยาศาสตร์จากอังกฤษคนหนึ่งเคยบอกว่า ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะการค้นพบข้อมูลใหม่ๆ แต่เกิดขึ้นจากการมองข้อมูลเก่าด้วยสายตาใหม่ ก็คล้ายๆ กับความก้าวหน้าในการประพฤติปฏิบัติ การประพฤติปฏิบัติไม่ได้อยู่นอกเหนือจากชีวิตประจำวันของเรา คนเราต้องพยายามมีธรรมะอยู่ในใจตลอดเวลา เพราะธรรมะเป็นเครื่องแก้กิเลส และกิเลสเกิดได้ทุกเวลานาที

ตามหลักปรีชาญาณ เราถือว่าธรรมะประกอบด้วยแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ มีให้เลือกเยอะ แต่เราต้องรู้จักเลือกธรรมะที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ปัจจุบัน บางครั้งเราจำเป็นต้องใช้ธรรมะที่ลึกซึ้ง บางครั้งเราก็ต้องใช้ธรรมะพื้นๆ สำคัญแต่ว่าได้ผลไหม

โดยปกติในชีวิตประจำวัน เมื่อเกิดอารมณ์หงุดหงิด ไม่พอใจ เราชอบระบายความรู้สึกออกไป โดยการดุด่าหรือพูดอะไรให้คนอื่นเจ็บใจ แต่ถ้าเรารู้สึกตัวแล้วไม่พูดอย่างนั้น

เราก็จะได้ธรรมะหลายข้อ ความรู้สึกตัวที่กำลังหงุดหงิดคือตัวสติ และการที่ไม่ทำตามความรู้สึกนั้นคือความอดทน เมื่อความเศร้าหมองในใจเราหาย เกิดสำนึกในความไม่เที่ยงของอารมณ์ ความไม่เป็นตัวเป็นตนของอารมณ์ นั่นคือตัวปัญญา การปฏิบัติในชีวิตประจำวันเป็นอย่างนี้

ความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เราควรพิจารณาบ่อยๆ ก็คือความเบื่อ ตัวนี้จะเป็นตัวที่มีผลต่อชีวิตประจำวันอย่างมาก คนทั่วไปทำหลายสิ่งหลายอย่างเพียงเพราะเบื่อ หรือเพราะกลัวจะเบื่อ การภาวนาเป็นโอกาสที่ดีที่เราจะมารู้จักกิเลสตัวนี้ พิจารณาดูความรู้สึกว่า เบื่อคืออะไร มีอาการอย่างไร สังเกตตัวเบื่อนี้ในระหว่างการภาวนาแล้วจะสามารถจับความรู้สึกนี้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น บางทีอาจหยิบหนังสือธรรมะขึ้นมาอ่าน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี แต่ให้ดูเจตนาของเราในขณะที่เราหยิบหนังสือธรรมะขึ้นมาอ่าน หรือว่าหยิบเทปมาฟัง อาจเป็นได้ว่าเป็นอาการของความเบื่อมากกว่าการไฝ่ธรรม นั่งสมาธิไม่สงบ เบื่อและอยากจะหนีจากความรู้สึกนั้น จึงหาหนังสืออ่านแทน ไม่ปล่อยให้วางอารมณ์ที่เป็นเหตุของทุกข์ ในการปฏิบัติไม่ใช่ห้ามไม่ให้อ่านหนังสือ ห้ามไม่ให้ฟังเทปเลย เพียงแค่เตือนให้รู้จักเจตนาของตัวเอง ตัวความเบื่อนี้สำคัญ

การภาวนา คือการสร้างความคุ้นเคยกับตัวเอง นัก



ภาวนาต้องดูตัวเองอยู่เสมอว่าในขณะนี้มีอะไรอยู่บ้าง โดยไม่หลงว่าสิ่งที่เห็นเป็นของตัวเองของตน คือไม่มองด้านในผ่านแว่นสี คือความรู้สึกว่าเรา หรือของเรา มนุษย์ส่วนมากมักห่างไกลจากตัวเอง ไม่รู้จักเลย บางคนชอบบ่นว่าคนอื่นไม่รู้จักเขาหรือไม่เข้าใจเขา แต่ตัวเขาเองก็ไม่เข้าใจตัวเองเท่าไรแล้วทำไมคนอื่นจะต้องเข้าใจ น่าจะเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา

นักปฏิบัติผู้เฝ้าสังเกตจิตใจ จะต้องเห็นว่าอารมณ์ใดเกิดบ่อย อารมณ์ใดเกิดไม่ค่อยบ่อย จะต้องเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ต่างๆ เช่น จะสังเกตว่าเวลาเครียดหรือกลัว ความโกรธมักจะวิ่งตามมาเป็นเพื่อน ตอนโกรธเรามักจะเพลินในความโกรธ แล้วทำหรือพูดสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ซึ่งส่งผลกระทบต่อตัวเองและคนอื่น หรือเวลาไม่มีใครยกย่องสรรเสริญ เราจะรู้สึกดีใจสบายใจ

ในการปฏิบัติธรรม เราเพียรพยายามมองอาการของจิตเช่นนี้เป็นเรื่องธรรมดา ที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย คือไม่ต้องมีคำว่า “ฉัน” หรือคำว่า “เรา” เข้าไปยุ่งเกี่ยวเลย มีแต่ธรรมะล้วนๆ อย่างเช่น ความโกรธเกิดขึ้นแล้วมีผลอย่างนั้นอย่างนี้ ผลที่เกิดขึ้นนั้นก็กลายเป็นเหตุของอารมณ์อย่างอื่น เช่น ความเดือดร้อน เป็นต้น ขาดสติแล้ว กิเลสเกิดเหมือนปฏิกิริยาลูกโซ่ ตามหลักปัจจุจสมุปบาท

มองใจตัวไม่เป็น เห็นสิ่งที่ดีก็หลง หรือถือตัวว่าเรา

ดีเราเก่ง เห็นสิ่งที่ไม่ดีก็ตกใจ หรือถือตัวว่าเราแล้ว เราไม่
เก่ง เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนกับว่าเป็นสมบัติของเรา การ
ภาวนาอย่างนี้ผิดทาง เป็นการสร้างอัตตาตัวตน ไม่ใช่การ
โค่นหรือการทำลาย เราเพียงแต่ได้อัตตาตัวตนใหม่ ทั้งของ
เก่าแล้ว เอาของใหม่ไว้เลี้ยงแทน

ความเพียรคือการทำความรู้สึกตัว ว่าจิตใจของเรา
ปกติใหม่ เอนเอียงไปทางไหนใหม่ เอนเอียงไปทางชอบ
เอนเอียงไปทางไม่ชอบใหม่ หนักไปทางโลกใหม่ หนักไป
ทางโกรธใหม่ หนักไปทางหลงใหม่ รับรู้อยู่โดยไม่ได้ถือว่า
ตัวเราเป็นอย่างนั้นจริงๆ ลึกแต่ว่ายอมรับว่าสิ่งเหล่านี้มีอยู่
ประคับประคองความรู้สึกตัวอย่างนี้ไว้เรื่อยๆ แล้วปล่อยสิ่ง
ที่ควรปล่อย สันนิษฐานสิ่งที่ควรสันนิษฐาน จิตใจจะเข้มแข็ง
ขึ้นโดยลำดับ โดยเฉพาะต่อความรู้สึกของคนอื่น

คนที่ไม่รู้จักตัวเอง มักแสวงหาความมั่นคงจากความ
รู้สึกของคนอื่น เราอาจจะเคยก็ได้ คนรอบข้างชอบหรือมี
ความสุขก็สบาย มีใครไม่ชอบก็ไม่สบาย ต้องพยายามทำให้
ทุกคนรัก ให้ทุกคนชอบ ดินรนที่จะเป็นที่รักของคนทุกคน
ถ้าอยู่ในออฟฟิศหรืออยู่ในที่ๆ มีสักสิบคน รู้สึกว่าเขาชอบ
เราเก้าคน มีคนเดียวที่ไม่ชอบ ก็แทบจะอยู่ไม่ได้ ทุกข์ สงสัย
ว่าเรามีอะไรเขาจึงไม่ชอบ มีใครเข้าใจเราผิดหรือโกรธ จะ
มีความรู้สึกที่ว่าตัวเรา ตัวตนของเราถูกกระทบอย่างแรง





แต่คุณค่าของคนเราไม่ได้ถูกกำหนดด้วยสายตาของ
คนอื่น เขากล่าวหาในสิ่งที่ไม่จริง คุณค่าของเราก็ยังมีอยู่
เหมือนเดิม เป็นสิ่งที่เรากำลังสัมผัสอยู่ คนอื่นจะเห็นหรือ
ไม่เห็น เป็นเรื่องของเขา ส่วนเรื่องความรัก อาตมาว่า
ความรัก มันเหมือนกับไวรัสตัวหนึ่ง ไม่ใช่คนรักกันเพราะ
บุคลิกตรงกัน ดวงตรงกัน ฯลฯ เท่าไรหรอก มันคล้าย
กับเป็นปฏิกิริยาทางเคมี หรือไวรัสตัวหนึ่งมากกว่า ติด
ไวรัสกัน ติดไวรัสนั้นตลอดชีวิตก็มี หรืออาจจะติดไวรัสไป
อาทิตย์สองอาทิตย์ก็ยังมี พอหายแล้วเขาก็ไม่รักเสียแล้ว

มองอย่างนี้อาจจะแรงไปหน่อย แต่สิ่งที่ต้องระวังคือ
การเชื่อว่าเขารักเรา เราต้องเป็นคนดี เพราะตามเหตุผล
นี้ถ้าเพื่อเขาเกิดไม่รักเรา ก็หมายความว่าเราต้องเป็นคน
ไม่ดีสิ สุขภาพจิตเราจะแย่ ที่แท้มันไม่ขึ้นอยู่กับความรู้สึก
ของคนอื่นเลย เราก็ต้องรู้จักตัวเองว่าเรามีอะไรอยู่ โดยไม่
เข้าข้างตัวเอง ให้เราระลึกอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่มี
อยู่ในใจเราไม่ใช่ของตายตัว คือคำว่าบุคลิกหรือจรตินิสัย
ก็เป็นเพียงแค่ชื่อความเคยชินต่างๆ ซึ่งเราเปลี่ยนได้ ถ้า
เรามีศรัทธาและเห็นคุณค่าในการเปลี่ยน

ศรัทธาเป็นเรื่องสำคัญ สำคัญมากทีเดียว ความ
พากเพียรก็ดี ความอดทนก็ดี ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นจาก
ศรัทธาและความเชื่อมั่นในคุณค่าของการประพฤติปฏิบัติ



มีโยมฝรั่งคนหนึ่งเคยอยู่ที่นี้เขาเคยติดเฮโรอีนมาหลายปี เขาก็พยายามทุกวิถีทางที่จะเลิกแต่เลิกไม่ได้ มาเมืองไทยเขาไปรักษาที่วัดถ้ำกระบอก พอออกจากวัดแล้วก็ลงไปกรุงเทพฯ ซื้อเฮโรอีน ไม่ได้เรื่องเลย นานมาแล้วเขาเคยมาเที่ยววัดป่านานาชาติสองครั้ง มาครั้งนี้เขาถือว่าเป็นความหวังสุดท้าย เขามาอยู่ที่นี้ สันทนากับพระ เริ่มศึกษาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง เขาเกิดศรัทธาแล้วเลิกยาเสพติดได้

ทุกวันนี้บางที่เดินผ่านพระพุทธรูป น้ำตาเขาไหล เขาก็แปลกใจ ไม่เคยคิดว่าความซาบซึ้งอย่างนี้จะเกิดขึ้นในชีวิตเขาได้ แล้วศรัทธาแรงกล้านี้ไม่มลายด้วย เป็นศรัทธาที่เกิดด้วยเหตุผลเขาอ่านหนังสือแล้วสงสัยข้อไหนก็มาถามอาตมาก็ตอบ แล้วเขาก็จะร้อง “อ้อ! อย่างนี้เอง” เขาบอกว่าสมัยที่เขาติดเฮโรอีนเคยอ่านหนังสือปรัชญา หนังสือศาสนาทั้งตะวันออกและตะวันตกตั้งเยอะแยะ รู้สึกว่าดี รู้สึกว่าลึกซึ้ง แต่ยังไม่ถึงขั้นเห็นโทษในวิถีชีวิต เพียงแต่รับไว้เป็นปรัชญาประดับความรู้เฉยๆ แต่ตอนนี้เกิดศรัทธาแล้ว เขาก็พร้อมที่จะอดทนต่อกิเลส ปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ตั้งใจดีมากแล้วได้ผล อาตมาบอกเขาว่า ทุกวันนี้คนติดเฮโรอีนกันงอมแงม ต่อไปนี้ท่านอาจจะช่วยพวกนี้ได้ดี ใช้ประสบการณ์เล่าร้ายเพื่อประโยชน์เพื่อนมนุษย์ เขาดีใจ

ส่วนโยมก็เป็นผู้มีศรัทธามานานแล้ว และวันเกิดปีนี้ ขอให้ระลึกถึงความตายบ้าง เพราะวันนี้เหมือนกับหลักกิเลสข้างทาง ซึ่งบอกเราว่าได้สึกหรืออีกหนึ่งปี หนทางชีวิตในชาตินี้หมดไปอีกกิเลสหนึ่ง ทุกวันนี้อาตมาอยู่ที่วัดภูจ้อมก้อม พิจารณาน้ำในห้วยอยู่ทุกวัน ช่วงหน้าฝนน้ำไหลเชี่ยว บางวันเกือบจะข้ามไม่ได้ บางวันน้ำถึงระดับหน้าอก ข้ามก็อันตราย พอเข้าหน้าหนาวนับวันน้ำก็แห้งไป หมดไป ระลึกว่าชีวิตของเรามันก็เหมือนกัน นับวันมันก็หมดไปแห้งไป เที่ยวไป พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาเรื่องความเกิดเรื่องความดับในชีวิตประจำวัน ส่วนมากเราจะจับจ้องแต่ความเกิด เพราะมันเป็นสิ่งที่น่าสนใจ เราไม่ค่อยชอบดูความดับความสิ้นไปของสิ่งต่างๆ แต่การหันมาดูเรื่องความดับ ย่อมเกิดปัญญามากกว่าการดูการเกิด

การสังเกตเห็นความดับของอารมณ์ ความดับของความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ทำให้สลดสังเวชในการเวียนว่ายตายเกิด และนำไปสู่ นิพพิทา ความเบื่อหน่าย นิพพิทาหรือความเบื่อหน่ายนี้เป็นความรู้สึกที่เยือกเย็น ไม่มีโทสะเข้าไปแอบแฝงเลย เป็นความรู้สึกหมดสนุกในการยึดมั่นถือมั่น

ในชีวิตประจำวัน การยึดมั่นถือมั่น มักปรากฏใน

หลายรูปแบบ อย่างเช่นการที่เราจะหมั่นปั้นมือว่า
ต้องเป็นอย่างนั้นให้ได้ ต้องเป็นอย่างนี้ให้ได้ คนนั้นก็ต้อง
เป็นอย่างนั้น คนนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้ ทำไมไม่เป็นอย่างนั้น
ทำไมไม่เป็นอย่างนี้ คิดอย่างนี้แล้วเราจึงชอบพยายาม
บังคับให้คนอื่นหรือสิ่งอื่นเป็นไปตามใจเรา เมื่อเราเห็นว่า
ความคิดอย่างนี้เป็นการเบียดเบียน เป็นการทรมาณตัวเอง
โดยเปล่าประโยชน์ และเป็นความพยายามที่ลมๆ แล้งๆ
ไม่มีวันที่เราจะสำเร็จได้ เราก็ยอมปล่อย ในขณะที่เราเห็น
ความโง่ในความยึดมั่นถือมั่นนั้นอย่างชัดเจน ท่านให้ชื่อ
ว่า นิพพิทา เป็นปัญญาที่ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลาย
กำหนดยินดีในสังขาร เพราะเล็งเห็นโทษของการยึดมั่น
ถือมั่น เป็นเหตุให้เราเข้าถึงความหลุดพ้นในที่สุด





จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เกิดมาทำไม