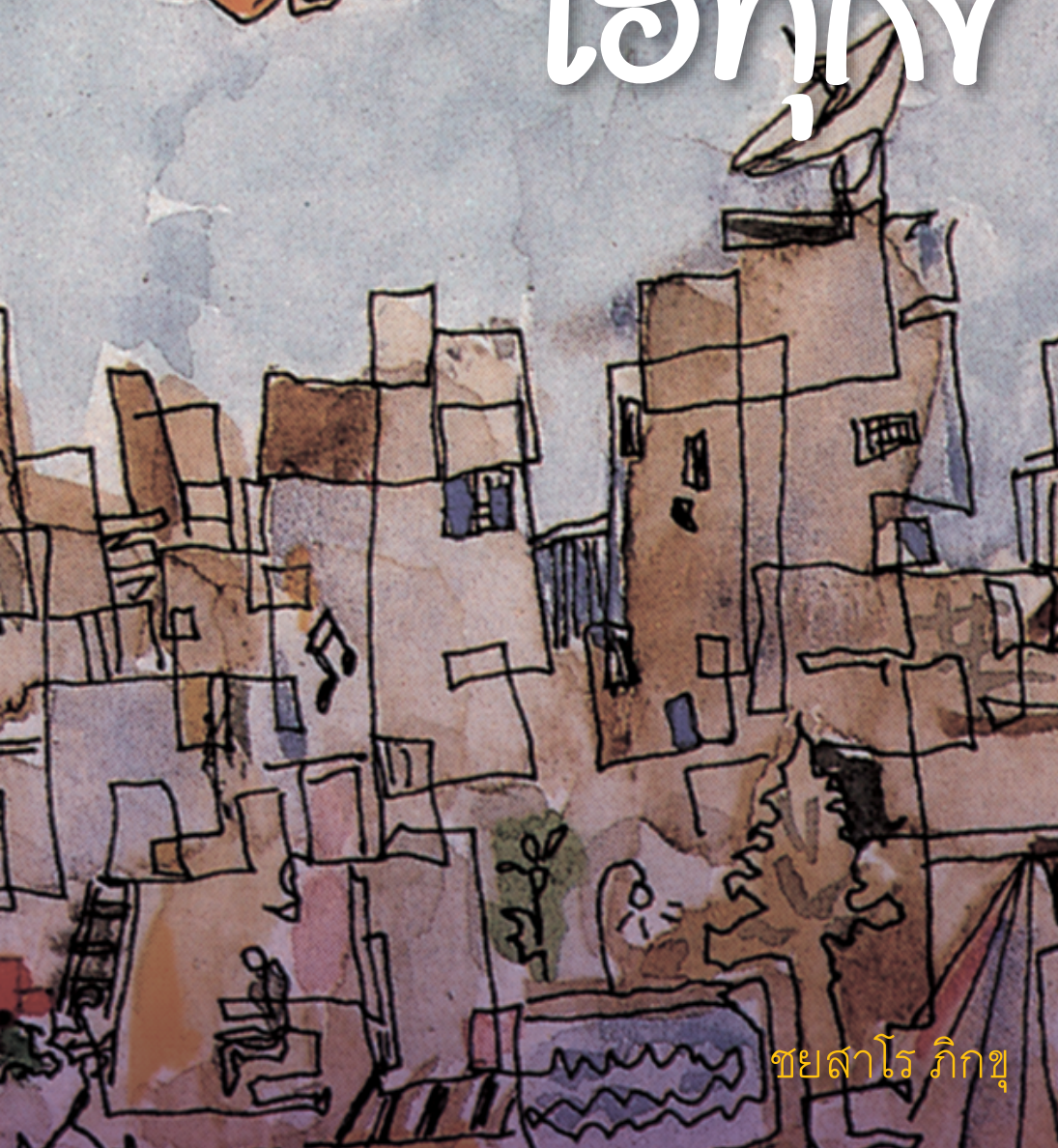




# ໄສເທດ ໄສທຸກໆ



ໝໍສາໂຣ ວິກິທຸ



# ไฮเทค ไฮทุกซ์

โดย พระอาจารย์ชยสาโร

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรณการด้วยศรัทธาของญาติโยม  
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว  
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

# ไฮเทค ไฮทุกซ์

ชยสาโร ภิกขุ

## พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย  
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ  
โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawischool.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ฉบับรวมเล่ม “ใกล้ตัว” พ.ศ. ๒๕๔๒

ฉบับแยกเล่มเดี่ยว

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดทำโดย : โรงเรียนทอสี

ภาพปก : “พระมาลัยไฮเทค” โดย คุณแก้ว สาณะเสน

ออกแบบปก : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๕๐๐-๒๒๗๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร ๐-๒๕๐๐-๓๖๔๙

# คำนำ

ธรรมชาติของเรื่อง “ไฮเทค ไฮทูกซ์” เป็นการแสดง  
ธรรมชาติของนักศึกษาและญาติโยมที่สถาบัน M.I.T. หรือ  
Massachusetts Institute of Technology สหรัฐอเมริกา  
เมื่อวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๓๙ พิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี  
พ.ศ. ๒๕๔๒ ในหนังสือรวมธรรมชาติ โดยใช้ชื่อว่า  
“ใกล้ตัว” การพิมพ์ครั้งนี้ได้จัดทำเป็นเรื่องเดี่ยว สาระ  
เหมือนเดิม โดยมีการออกแบบปกและจัดรูปเล่มใหม่

คณะศิษย์ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์  
ชยสาโรที่เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน  
บุญกุศลจากการเผยแพร่หนังสือเล่มนี้ ขอโน้มถวายเป็น  
บูชาพระคุณของพระอาจารย์ ด้วยความสำนึกในความ  
เมตตากรุณาที่ไม่มีที่สิ้นสุดไม่มีประมาณของท่าน ที่มีต่อ  
คณะศิษย์และญาติโยมทั่วไป

คณะศิษยานุศิษย์



# ไฮเทค ไฮทุกซ์

การเข้ามาในหอประชุมแบบนี้ ทำให้อาตมานึกถึงสมัยที่เริ่มมีหน้าที่ในการแสดงธรรม คือ ในวัดที่อาตมาอยู่ถือว่าหลังจากบวชแล้วห้าปีแรกของชีวิตพรหมจรรย์ (ห้าพรรษาแรก) พระเราไม่ต้องไปรับผิดชอบอะไร นอกเหนือจากการประพฤติปฏิบัติของตนเอง แต่พอพ้นห้าพรรษาไปแล้ว เป็นพระมัชฌิมะแล้ว ถือว่ามีความรู้ความเข้าใจในพระธรรมวินัยพอสมควรพอเอาตัวรอด ได้สิทธิ์บางอย่าง ท่านอนุญาตให้ออกจุดงค์องค์เดียวได้ ไปเยี่ยมศึกษาชั่ววัตรปฏิบัติวัดสายอื่นได้ซึ่งบวชใหม่ๆ เราไปจุดงค์องค์เดียวอย่างนั้นไม่ได้ ไปก็ต้องติดตามพระผู้ใหญ่ แล้วต้องอยู่ในวัดสายหลวงพ่อชาตลอด จะไปศึกษาที่สำนักอื่นหรือจำพรรษาองค์เดียวไม่ได้

สิ่งที่มักจะเกิดพร้อมกับสิทธิ์เสมอ คือหน้าที่หรือ

ความรู้สึกในหน้าที่ พรรษามากขึ้นจึงเริ่มมีโอกาส  
 ตอบแทนบุญคุณของครูบาอาจารย์ บุญคุณของ  
 ญาติโยมมากขึ้น ซึ่งการเทศน์การสอนชาวบ้านถือว่าเป็น  
 เป็นวิธีหนึ่ง แต่ก็แล้วแต่ความพอใจของแต่ละองค์  
 เหมือนกัน ท่านไม่บังคับให้ทุกองค์ต้องเทศน์หรือ  
 เพราะที่จริงเราเชื่อว่าการเป็นพระที่ดีเป็นประโยชน์แก่  
 สัตว์โลกมากอยู่แล้ว การโปรดสัตว์มีหลายๆ แบบ  
 อย่างไรก็ตาม องค์ใดพูดภาษาไทยได้และมีความพอใจ  
 หรือมีฉันทะในการช่วยให้อะไรกับญาติโยมและสังคม  
 ก็มักจะรับนิมนต์แสดงธรรมเป็นครั้งคราว แล้วแต่โอกาส  
 จะอำนวย

ขณะนี้ท่านก็ได้ช่วยทำหน้าที่นี้มาเกือบสิบปี  
 ปีแรกที่รับนิมนต์เทศน์ที่กรุงเทพฯ ไปที่กระทรวง  
 ศึกษาธิการ ซึ่งมีหอประชุมคล้ายๆ ห้องนี้ แล้วตอนนั้นก็  
 พูดไม่ค่อยคล่องเท่าไร เป็นการท้าทายอยากดูจิตใจของเรา  
 ว่าจะเป็นอย่างไรไหม จะเขินไหม จะพูดได้ไหม หรือ  
 จะตะกุกตะกัก **อานิสงส์ข้อหนึ่งของการสอนคนอื่น**  
**คือ ถ้ามีสิ่งใดหรือเรื่องใดที่ตัวเองยังไม่ชัดเจน เรา**  
**จะรู้ได้ทันที** ซึ่งเวลาอยู่คนเดียวเรามักจะมองข้าม  
 จุดอ่อนของตัวเอง พยายามเลี่ยงสิ่งที่ตัวเองไม่เก่ง



เรื่องที่ไม่เข้าใจเรามักจะทิ้งไว้ แล้วไปเน้นที่จุดเด่น หรือสิ่งที่เราชอบ เมื่อเราจำเป็นต้องสอนคนอื่น แล้วเขาถามปัญหาอะไร ถ้าเราไม่รู้ก็สำนึกได้ทันที หลอกตัวเองไม่ได้ ดังนั้นจึงเห็นว่า การสอนคนอื่น ก็เป็นส่วนหนึ่งของการสอนตนเอง

อาตมาเคยอ่านเรื่องเกี่ยวกับไอน์สไตน์บทหนึ่ง ที่รู้สึกว่าจะชอบมาก ญาติโยมคงทราบว่ไอน์สไตน์เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีความเคารพนับถือในพระพุทธศาสนา มาก ผู้เขียนบทนี้เล่าประวัติของไอน์สไตน์ว่า เวลาเขาไปที่ไหนเขาจะเรียกตัวเองว่าเป็นนักศึกษาทางฟิสิกส์ ตลอด ทั้งๆ ที่เขาได้รับรางวัลโนเบลแล้ว และเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงโด่งดังที่สุดในโลก ไม่เคยเรียกตัวเองว่าเป็นอาจารย์ เป็นศาสตราจารย์ เป็นดอกเตอร์ เป็นอะไรต่ออะไร

ท่านเรียกตัวเองว่าเป็นนักศึกษา ท่านเป็น นักศึกษาอยู่ตลอดชีวิตของท่าน ซึ่งความรู้สึกอย่างนี้ เข้ากันได้ดีกับหลักพระพุทธศาสนา และอาตมาก็เข้าใจ เหมือนกัน วันที่ไปเทศน์ที่กระทรวงศึกษาธิการนั้น รู้สึกว่าควรจะเป็นผู้ฟังมากกว่าผู้แสดง ส่วนมากชมรมพุทธ ที่กรุงเทพฯ นิยมนิมนต์พระให้ไปเทศน์ตอนเที่ยง แล้วก็

ไม่ค่อยสงบเท่าไร หลังๆ นี่อาตมาก็ไม่ค่อยได้ไป เวลาจำกัดมากไปหน่อย ญาติโยมต้องรีบๆ วันนั้นเทศน์ไปแล้วสักสิบนาทีก็ชักจะผิดนัดหน่อย มองไปข้างหน้าก็เห็นโยมคนหนึ่งอยู่ตรงนี้กำลังกรนครอกๆ อยู่ อาตมาหยุดชะงัก หมดคำพูดเลย พูดไม่ออกสองสามนาทีจึงได้ตั้งต้นใหม่ ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมาจึงชอบหลับตาเทศน์ปี่นี่เองที่มาหัดลืมตา

วันนี้มาอเมริกาแต่อยากพูดเรื่องเมืองไทยบ้าง คือทั้งๆ ที่เมืองไทยเป็นเมืองพุทธมาได้หลายๆ ร้อยปีแล้ว แต่เป็นที่น่าเสียดายและแปลกเหมือนกันว่า ความเข้าใจในพุทธศาสนาของคนทั่วไปยังขาดตกบกพร่อง ยังผิดพลาดกันมาก เอาง่ายๆ ในเมืองพุทธ คนที่เข้าวัดก็น่าจะได้รับการยกย่องจากสังคม น่าจะได้รับการสนับสนุน แต่ความเป็นจริงแล้วเป็นอย่างไร เกือบจะตรงกันข้าม ใครเข้าวัดแล้วก็มีการพูดเสียดสี หรือมองในแง่ไม่ดีเสียเป็นส่วนใหญ่ ถูกมองว่าเป็นผู้จํานนต่อปัญหาชีวิต

มีโยมคนหนึ่งมาเล่าว่า สามเณรห้ามไม่ให้ไปวัดด้วยเหตุผลว่า “ถ้าเมียไปวัด เพื่อนจะมองว่าเรามีปัญหาครอบครัว เรามีปัญหากับสามเณร” ดังนั้นจึงไม่ยอมให้เขาไป กลัวเพื่อนๆ จะเข้าใจผิด คนเข้าวัดก็ถูกหาว่า

เห็นแก่ตัวก็มี คนทำงานหาเงินหาทอง ทำงานทั้งวัน ทั้งคืนเพื่อจะได้งกเงิน เพื่อจะได้ใช้เงิน เพื่อจะได้มันได้นี้ คนก็ยกย่องว่าขยัน รวยแล้ว ว่าประสบความสำเร็จ แต่ คนที่ไปอยู่ป่า ไปทำงานในเรื่องละเอียดภายใน ไป ซ้ำระจิตใจตัวเองด้วยความทรหดอดทน กลับไม่มีใครเรียกว่าขยัน แถมยังเรียกว่าเห็นแก่ตัวอีก อันนี้ เรียกว่าเป็นความคิดมกมาย และเป็นค่านิยมของสังคม ไทยที่พวกเราต้องช่วยกันแก้ไข

เมื่อเราเรียกเมืองไทยว่าเป็นเมืองพุทธ ควรถาม ก่อนว่าเราเอาอะไรเป็นหลักตัดสินว่าเมืองไหนเป็นพุทธ ในหนังสือในตำราทั่วไปบอกว่า อย่างน้อยที่สุดการเป็น ชาวพุทธต้องถือศีลห้า แต่ถ้าเราลองวิเคราะห์ดูว่า ในหมู่ คนไทยหกล้านคนนั้น ผู้ที่ถือศีลห้าเป็นประจำจะมีสัก กี่ล้าน อาจจะไม่ถึงล้านด้วยซ้ำ ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติเป็น ประจำ สวดมนต์ภาวนาทุกวันมีสักเท่าไร มีก็น้อยมาก

อาตมาเคยคิดว่าอเมริกามีปัญหาทางการเมือง อยู่ เพราะประมาทว่าเป็นเมืองประชาธิปไตย มีความภาคภูมิใจมากในการเป็นผู้นำโลกในระบบ ประชาธิปไตย เพราะฉะนั้น เขามักจะมองข้ามความ อ่อนแอหรือคอร์รัปชั่น หรือความเสื่อมเสียของระบบ

ของเขา เคยมีคนเทียบว่า การเลือกประธานาธิบดีในอเมริกา จากผู้นำฝ่ายเดโมแครตและผู้นำฝ่ายรีพับลิกัน เหมือนการเลือกกระหว่างเป๊ปซี่กับโค้ก คือเขาต่างกันนิดเดียว และในระบอบประชาธิปไตยของเขา สิ่งที่ไม่ใช่ประชาธิปไตยก็มีมาก เช่น บทบาทของนักธุรกิจ ของผู้มีอำนาจทั้งหลาย อาตมาเห็นว่าทางที่ดีเขาควรจะเรียกตัวเองว่านักศึกษาประชาธิปไตยมากกว่า จะได้พัฒนาต่อ

ส่วนเมืองไทยนั้น อาตมาขอเสนอว่าพุทธศาสนา มีปัญหามาก แต่เรายังไม่สามารถแก้ปัญหาได้เสียที เพราะว่าเราเชื่อว่าเราเป็นพุทธอยู่แล้ว คนไทยจึงชอบถามกันว่าเมืองไทยเป็นเมืองพุทธ แต่ทำไมเราจึงมีปัญหาสังคมมากมาย ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วยังมีบางคนมองปัญหาว่าเกิดเพราะพระพุทธศาสนาเป็นเหตุ ว่าอิทธิพลของพระพุทธศาสนาทำให้เกิดปัญหาอย่างนี้ อย่างนั้น

อาตมาคิดว่าเรากำลังตั้งคำถามผิด **อยากให้เรามองว่าเมืองไทยยังไม่เป็นเมืองพุทธ แต่มีศักยภาพสูงที่จะเป็นเมืองพุทธได้** การพิจารณาอย่างนี้อาจช่วยให้เรามองปัญหาในสังคมไทยด้วยสายตาใหม่ คือปัญหาไม่ได้เกิดเพราะพุทธศาสนา แต่เกิดเพราะเรา

ยังไม่เป็นพุทธเท่าที่ควรต่างหาก ถ้าเป็นอย่างนั้นเราต้องตกลงกันก่อนว่า **เราต้องการเป็นพุทธใหม่ ต้องการเป็นสังคมที่กำลังศึกษาที่จะเป็นพุทธใหม่** นี่เป็นคำถามที่สำคัญที่สุด ต้องตกลงกันว่าเราต้องการให้เมืองไทยเป็นเมืองพุทธใหม่ ถ้าเราตกลงได้ว่าอยากให้เมืองไทยเป็นเมืองพุทธใหม่ ถ้าเราตกลงได้ว่าอยากให้เมืองไทยเป็นเมืองพุทธใหม่ อีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญมากที่ต้องถามก็คือ เราต้องการพุทธศาสนาในลักษณะไหน พุทธศาสนาในความเข้าใจของเรานั้นมันเป็นอย่างไร

เป็นเรื่องที่น่าเศร้าว่าในเมืองไทย ในกลุ่มปัญญาชน ผู้เข้าใจพุทธศาสนาอย่างดียังมีน้อย ต่อไปพวกเราที่ได้มาเรียนที่นี่จะกลับไปทำงานในเมืองไทย จะเป็นทรัพยากรของสังคมไทย อาจเป็นผู้มีตำแหน่งสูง ผู้มีบทบาท ผู้มีอิทธิพลพอสมควร เหมาะที่จะช่วยเผยแผ่พระธรรม หรือวิถีชีวิตและแนวความคิดของพระพุทธศาสนาได้ ฉะนั้น จึงใคร่ขอให้ทุกคนหันมาสนใจในเรื่องนี้ และวันนี้ ขอย้ำมองว่าผู้ของคัมภีร์นี้เป็นพระฝรั่งวันนี้เอาตมาชักชวนให้พวกเรามุ่งสร้างประโยชน์แก่สังคมของตน ในฐานะเป็นพระ M.I.T. คือ นักบวช “Made In Thailand”

ที่จริงแล้วหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

ไม่เหลืออริสัยของใครที่จะเข้าใจได้ เป็นเรื่องง่าย ๆ เป็นเรื่องตรงไปตรงมา เรามักจะมองเห็นว่าเป็นเรื่องยาก เพราะเราศึกษาไม่ถูก เพราะเราปฏิบัติไม่ถูก หรือไม่ยอมปฏิบัติเลย

ต่อไปจะเป็นการทบทวนสำหรับผู้ร่วมคอร์สที่ อคาเดียบ (วนอุทยานแห่งชาติ Acadia รัฐ Maine) แต่รู้สึกว่าจะพูดต่อ ควรจะย้าว่าพุทธศาสนามีอะไรบางอย่างที่ ไม่เหมือนศาสนาอื่น ที่นี้ไม่ใช่ที่เราอยากจะยกย่องว่าศาสนาของเราดีกว่าศาสนาอื่นทั้งหลาย ของเราดีที่สุด ก็ไม่ใช่ เพียงแต่ต้องการให้พวกเรารู้จักเอกลักษณ์ของพุทธศาสนา เราจะได้รู้ว่าทำไมเราจึงเลือกพุทธศาสนา ทำไมเราจึงไม่เป็นคริสต์ ไม่เป็นอิสลาม คือ เราไม่ได้ปฏิเสธ ไม่ได้ดูถูกเขา แต่เราต้องการรู้ว่าเรามีอะไร เราจึงพอใจ เราจึงต้องการเป็นชาวพุทธ ต้องการให้ประเทศชาติของเราเป็นเมืองพุทธ ส่วนทำที่ต่อศาสนาอื่นนั้น ชัดเจนมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล เรามองเขาด้วยความเคารพและหวังดี เป็นเพื่อนในการสร้างความคิด

ขออธิบายและสรุปง่ายๆ ว่า ศาสนาในโลกนี้มีอยู่สองประเภท คือ กลุ่มหนึ่งที่เกิดที่ตะวันออกกลาง

ศาสนาในกลุ่มนี้มีศาสนายิว ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม เป็นต้น ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งเกิดขึ้นที่อินเดีย ซึ่งมีศาสนาพราหมณ์ ฮินดู ซิกข์ พุทธ เป็นต้น ศาสนาที่เกิดขึ้นในตะวันออกกลางเป็นศาสนาที่เน้นที่ศรัทธา ฉะนั้นในภาษาอังกฤษมีคำว่า faith ที่ใช้แทนคำว่าศาสนาได้ เช่น คำว่า Christian faith, Islamic faith หมายถึง ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลามนั่นเอง ฉะนั้น ศรัทธาความเชื่อเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของศาสนาเหล่านี้ และความสงสัยถูกมองว่าเป็นบาป ท่านห้ามสงสัย การที่จะเป็นศาสนิกชนที่ดีจึงขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นในหลักคำสอนของศาสนาของตนที่ปรากฏในคัมภีร์ของตน ถ้าเราเชื่อในคัมภีร์ได้ เราก็เป็นศาสนิกชนของศาสนานั้นได้

ศาสนาเหล่านี้จะมีปัญหาว่า เมื่อความเชื่อของแต่ละศาสนาไม่เหมือนกัน ความสัมพันธ์ระหว่างศาสนาย่อมจะมีความขัดแย้งอยู่เสมอ เพราะถ้าเราถือว่าความจริงมีอันเดียว แล้วความจริงของเราไม่ตรงกับความจริงของเขา เป็นอันว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องถูก อีกฝ่ายหนึ่งต้องผิด แล้วไม่ต้องสงสัยว่าทุกคนต้องเชื่อว่าศาสนาของตนนี้แหละถูกที่สุด ส่วนอีกฝ่ายหนึ่งกำลังนำชาวโลกไปสู่ความมืดหรืออนรกนิรันดร

ด้วยความคิดอย่างนี้เป็นฐาน ในอดีตจึงมีสงครามศาสนาเกิดขึ้นที่ยุโรปเป็นประจำ และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ปัญญาชนชาวตะวันตกส่วนใหญ่เบื่อหน่ายในเรื่องศาสนา คนจำนวนไม่น้อยที่ยังมีความเห็นว่าศาสนาเป็นอุปสรรคต่อสันติภาพของโลก เขาไม่ต้องการมีศาสนาเลย ปัจจุบันนี้ชาวอังกฤษที่ถือว่าตัวเองเป็นคริสต์ลดลงเหลือประมาณแค่ยี่สิบเปอร์เซ็นต์ ส่วนใหญ่ถือว่าไม่มีศาสนา ไม่ต้องการจะมีศาสนา เป็นคนดีก็พอแล้ว

ส่วนศาสนาที่เกิดที่อินเดีย โดยเฉพาะอย่างยิ่งศาสนาพุทธ ไม่ใช่ศาสนาประเภทระบบความเชื่อ หากเป็นศาสนาประเภทระบบการศึกษา หรือระบบการพัฒนาคน และไม่ใช่ว่าเป็นศาสนาประเภทเทวนิยม แต่เป็นศาสนาประเภทมนุษยนิยม สิ่งที่ชาวพุทธเราสนใจที่สุดคือคุณภาพชีวิตของมนุษย์ สนใจว่าชีวิตของมนุษย์เป็นเช่นไร ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ชีวิตของเราจะดีกว่านี้ได้ไหม ทำอย่างไรเราจึงจะทำชีวิตของเราหรือชีวิตของเพื่อนมนุษย์ให้ดีที่สุด และดีที่สุดนั้นเป็นอย่างไร

การคิดอย่างนี้เกิดจากความเชื่อมั่นเหมือนกัน แต่



เป็นความเชื่อมั่นในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ถึงแม้ว่าเราภูมิใจว่าศาสนาพุทธมีอะไรหลายๆ อย่างที่คล้ายกับวิทยาศาสตร์ แต่เราทิ้งความเชื่อทั้งหมดทั้งสิ้นไม่ได้ ที่จริงทางวิทยาศาสตร์เขาก็มีความเชื่อเหมือนกัน คือเขาต้องเริ่มต้นการค้นคว้าด้วยความเชื่อในสมมติฐานของเขาก่อน ไม่อย่างนั้นก็ทำอะไรไม่ได้ **ความเชื่อของศาสนาพุทธคือความเชื่อว่าการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามีจริง** ซึ่งสิ่งนี้เราจะปฏิบัติอุกฤษฏ์ขนาดไหนก็ไม่สามารถจะพิสูจน์ได้ แต่เราเชื่อไว้ก่อน เพราะถ้าไม่เชื่อ เราจะหากำลังใจจากไหนมาปฏิบัติ

การเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามีความสำคัญอย่างไรต่อชีวิตเรา มีความสำคัญอยู่ในแง่ที่เป็น**การพิสูจน์ความสามารถหรือศักยภาพของมนุษย์** เพราะพระพุทธเจ้าไม่ใช่พระผู้เป็นเจ้า ไม่ใช่ลูกของพระผู้เป็นเจ้า ไม่ใช่เทพ ท่านเป็นมนุษย์คนหนึ่งและการตรัสรู้ของท่านคือการดับกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัวและสิ่งเศร้าหมองทั้งหลายทิ้งปวงให้หมดสิ้นไปจากพระหทัยของพระองค์ท่าน การกระทำเช่นนั้นเป็นการ**พิสูจน์ว่าอยู่ในวิสัยของมนุษย์ที่จะทำได้** ถ้าเราเชื่อ

ในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้อง เราย่อมเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่จะพ้นจากความทุกข์ หรือศักยภาพของมนุษย์ที่จะพัฒนาตัวเอง เมื่อเราเชื่อเช่นนั้น เราต้องเชื่อในศักยภาพหรือความสามารถของตัวเองที่จะพ้นจากความทุกข์ เพราะเราเป็นมนุษย์คนหนึ่งเหมือนกัน ฉะนั้น **ถ้าใครที่นับถือศาสนาอื่นถามว่าชาวพุทธเชื่ออะไร เราตอบได้เลยว่าเชื่อในความสามารถของตัวเองที่จะพ้นจากความทุกข์ และเข้าถึงความสุขที่แท้จริง**

เราจึงเห็นได้ชัดว่าพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้เราเฉยเมยต่อสภาพชีวิตของตน ไม่ได้ให้เราคอยแต่ยอมรับสถานการณ์ที่เป็นอยู่แล้วว่าเป็นกรรมของฉัน อะไรๆ ก็รับไปหมดด้วยการยิ้มแหย่งๆ อย่างที่เขาเคยกล่าวหากัน แต่พุทธศาสนากลับสอนว่าชีวิตของเราในปัจจุบันรับอิทธิพลจากสิ่งที่เราเคยทำ สิ่งที่เราเคยพูด สิ่งที่เราเคยคิด ความเชื่อถืออะไรทั้งปวงในอดีตในลักษณะเป็นวัตถุดิบ เราต้องยอมรับ แต่ข้อสำคัญคือว่าเราจะทำอย่างไรกับวัตถุดิบเหล่านี้ต่อไป นี่เป็นเรื่องของเรา เป็นหน้าที่ของเราโดยตรงในปัจจุบัน เรียกว่ากรรมใหม่กรรมเก่าทำให้เราเป็นทุกข์ทางใจไม่ได้ถ้าเรามีศีล สมาธิ และ

## ปัญญา

พระพุทธองค์ทรงสอนเราว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ซึ่งต่างจากสัตว์เดรัจฉานหรือสัตว์ในภพภูมิอื่น ความประเสริฐของมนุษย์อยู่ตรงจุดนี้ เช่น สมมติว่าแมวชอบจับหนูกิน เราจะไปสอนแมวให้เลิกทำอย่างนี้ ให้รักษาศีลห้า ให้ตั้งใจเดินจากการปาณาติบาตเพื่อจะได้ไม่เป็นบาปเป็นกรรมต่อไปจะได้ใหม่ ถึงแมวจะเข้าใจความหมายของเรา มันก็ทำไม่ได้ เพราะสัตว์เดรัจฉานเป็นทาสของสัญชาตญาณป้องกันตัว ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามสัญชาตญาณหมด เรียกว่ากรรมเก่าก็ได้ แต่มนุษย์เรามีลักษณะพิเศษตรงที่ว่า ถึงจะมีสัญชาตญาณเหมือนสัตว์อื่น เช่น สัญชาตญาณป้องกันตัว สัญชาตญาณทางเพศ ฯลฯ แต่ในขณะที่เดียวกันเรายังมีความสามารถที่จะอยู่เหนือสัญชาตญาณเหล่านั้นได้ หรือพูดอีกนัยหนึ่งเราอยู่เหนือดวงได้

เรามีศักยภาพที่จะใช้สติปัญญาพิจารณาว่าอะไรควรไม่ควร เมื่อเราเห็นว่าอะไรไม่ควร เรายังสามารถยับยั้งชั่งใจไม่ทำในสิ่งเหล่านั้น หรือเห็นสิ่งที่ดีที่ควร เราก็สามารถกระทำในสิ่งนั้นทั้งๆ ที่อาจต้องยากลำบากหรือทรมานใจ นี่คือความอัศจรรย์ในชีวิตมนุษย์ที่เราฝึก

มองข้าม ดังนั้น ศักยภาพเหล่านี้ น่าภาคภูมิใจที่สุด เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้บรรลุถึงความเป็นมนุษย์ของเรา โดยแท้ เมื่อเราเชื่อมั่นว่ามีศักยภาพเช่นนี้ เชื่อว่าการเกิดเป็นมนุษย์เป็นโอกาสทองที่จะพัฒนาตัวเองให้พ้นจากความทุกข์ ให้พ้นจากกิเลสความเศร้าหมอง ให้เจริญด้วยปัญญา ความเมตตากรุณา และความเป็นอิสระแล้ว เราก็จะมีความรู้สึกว่าต้องทำ ไม่ทำไม่ได้

ถ้าหากว่ายังไม่เห็นความจริงข้อนี้ ก็ยังลังเลสงสัย อยู่เรื่อย ไม่กล้าทำหรืออาจจะอ้างว่ายังไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม แต่เมื่อเราเห็นความจริง ความจำเป็น เห็นว่าชีวิตของเราจะได้บรรลุถึงความหมายของคำว่า “เลิศ” คำว่า “ประเสริฐ” จะได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้ด้วยการพัฒนา ความรู้สึกของเราก็เปลี่ยนเป็นว่าไม่มีเวลาที่จะไม่ปฏิบัติธรรม

พุทธศาสนาสอนว่า เราควรพิจารณาชีวิตของตนและถามตัวเองว่าเราอยู่เพื่ออะไร เราต้องการชีวิตอย่างไร เดียวนี้เรากำลังสร้างเหตุปัจจัยของชีวิตเช่นนั้นหรือไม่ ทำอย่างไรเราจึงจะมีชีวิตที่เราภูมิใจได้ ทำอย่างไรเราจึงจะมีชีวิตที่มีประโยชน์ทั้ง

**ต่อตัวเอง คนรอบข้าง และต่อสังคม ทำอย่างไรเรา  
จึงจะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง** พระพุทธเจ้าทรงชวนให้  
เราศึกษาชีวิตของตัวเอง การศึกษาธรรมะนั้นแหละคือ  
การศึกษาตัวเองที่ดีที่สุด

ธรรมะหรือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ๘๔,๐๐๐  
พระธรรมชั้นถ้อยคำล้วนแต่เป็นเรื่องความทุกข์และวิดับทุกข์  
ของพวกเราทุกๆ คน ไม่มีคำสอนแม้แต่ข้อเดียวที่  
เลื่อนลอย หากเป็นเครื่องมือ เป็นวิธีการที่เราจะได้  
เข้าใจตัวเอง เพราะ**พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนว่า**  
**ความสุขและความจริงเป็นเรื่องเดียวกัน** ความทุกข์  
เกิดขึ้นเพราะเราหลงผิดคิดว่าในตัวของเรามีอัตตา  
ตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร ซึ่งอยากได้ อยากมี อยาก  
เป็น การปรนนิบัติผิตัวนี้ทำให้เราไม่สงบสักที ดั่ง  
นั้นการทำลายความคิดผิตัวนี้ จึงเป็นการวางภาระ  
หนักและเข้าถึงความสุขสบายจริง ๆ

นับว่าเป็นประวัติศาสตร์ทางภูมิปัญญาของ  
มนุษย์ที่ท่านเอาสองคำนี้คือความจริงและความสุข มา  
รวมกันอย่างนี้ คือ เมื่อเห็นความจริงก็เมื่อมาอยู่กับ  
ความจริงแล้ว จิตใจเรายอมรับกลมกลืนกับความจริงก็  
จะมีความสุข **ตราบดีที่เรายังไม่เข้าใจในความจริง**

ของตัวเอง ยังไม่เข้าใจในความจริงของธรรมชาติ  
ยังไม่เข้าใจเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างตัวเราเอง  
และธรรมชาติ เราจะมีความทุกข์ตลอดเวลา ไม่  
มากก็น้อย ไม่แรงก็เบา ไม่เปิดเผยก็เก็บกด

ดังนั้น ผู้ต้องการความสุขจึงจำเป็นต้องแสวงหา  
ความจริง ถ้าเราไม่อยู่กับความจริงหรือไม่รู้จักตัวเอง  
การกระทำของเราในโลกนี้มักจะผิดๆ ถูกๆ ไม่ประสบ  
ความสำเร็จเท่าที่ควร เพราะอะไร เพราะกิเลสต่างๆ มัน  
จะเข้าไปแอบแฝงในความรู้สึกนึกคิด อยู่ตลอดเวลา  
โดยที่เราไม่รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง ฉะนั้น การที่จะได้สร้าง  
ประโยชน์ที่แท้จริงแก่ตัวเองและคนอื่น อาศัยความรู้  
ความเข้าใจในเรื่องจิตใจของตัวเอง เพราะจิตเป็นผู้  
ดลบันดาลทุกสิ่งทุกอย่าง

ยกตัวอย่างเช่น คนหนึ่งมีเจตนาดีอยากจะช่วย  
สังคม เป็นสิ่งที่ดีที่นายยกย่องสรรเสริญ เขาไปทำงานทาง  
สังคมสงเคราะห์ แต่พอเขาทำงานไปสักกระยะหนึ่ง  
เนื่องจากว่าเขาไม่รู้จักตัวเอง ไม่เคยแยกอารมณ์ออก  
จากจิตใจ คือ ไม่เคยสังเกตความแตกต่างระหว่างตัวจิต  
กับความรู้สึกนึกคิดต่างๆ อารมณ์อันใดเกิดขึ้นเขาก็  
เหมาเอาว่าเป็นตัวเขาหรือเป็นของเขาไปหมด เขาจึง

ค่อยๆ เพลินกับการมีอำนาจ ค่อยๆ เพลินกับการยกย่อง  
 ของคนที่เขาช่วย ค่อยๆ มีความยึดมั่นถือมั่นในความคิด  
 เห็นของเขา กิเลสต่างๆ จึงค่อยๆ แทรกแซงเข้าไปในใจ  
 โครงการต่างๆ เพื่อคนอื่นค่อยๆ เปลี่ยนไป กลายเป็น  
 โครงการเพื่ออรรถาต์ตัวตนของเขาเองโดยเขาไม่รู้ตัว ใคร  
 ว่าอะไรไม่ได้ น้อยใจมาก ทำไมทำดีไม่ได้ดี ทำไมคน  
 ชอบมองฉันในแง่ร้าย

หลายสิ่งหลายอย่างก็เป็นเช่นนี้ คือว่าเจตนาดี  
 ของเราถูกสิ่งที่ไม่ดีครอบงำไว้ เพราะเรารักษาความ  
 บริสุทธิ์ของมันไม่เป็น ไม่รู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปใน  
 จิตใจ เรามักจะตกเป็นเหยื่อของสิ่งเหล่านั้น ธรรมชาติ  
 ความเคยชินของมนุษย์คือความเชื่อฝังอยู่ในสิ่งที่เกิด  
 ในใจของตนว่า นี่คือเรา นี่คือของเรา รากเหง้าของ  
 ความทุกข์อยู่ตรงนี้เอง เช่นว่าเราคิดไม่ดีแล้วก็เหมาเอา  
 ว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี เลยดูถูกตัวเอง หรือคิดดีแล้วหลง  
 ว่าตัวเองดีแล้วหลง แต่ผู้ที่ยอมฝึกอบรมจิตของตนโดย  
 ใช้ศีล สมาธิ ปัญญา พัฒนาตัวเอง จะค้นพบว่าจิตคือ  
 จิต อารมณ์คืออารมณ์ ไม่เกี่ยวกัน เหมือนห้องฟ้ากับสิ่ง  
 ที่ผ่านไปผ่านมาในห้องฟ้า เช่น เมฆ เครื่องบิน นก  
 เป็นต้น ห้องฟ้าไม่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเหล่านี้ เมฆก็

ผ่านไปผ่านมา นกก็บินไปบินมา แต่ท้องฟ้าก็คงเหมือนเดิม

เมื่อเราปฏิบัติธรรม เราก็เริ่มเข้าใจและเห็นชัดว่า ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาตามประสาของมัน ถ้าเราไม่สนใจมันมากเกินไป ไม่สำคัญมันหมาย ไม่ยึดมัน ไม่ถือกรรมสิทธิ์ในสิ่งเหล่านี้ มันก็ดับไปแล้ว แต่ถ้าเราไม่เข้าใจเช่นนี้ เราจะเกิดความเคยชินที่จะเข้าข้างตัวเองอยู่ตลอดเวลา แล้วก็เอาคุณค่าของชีวิตไว้กับสิ่งนอกตัว เช่น เอาคุณค่าของชีวิตไว้กับตำแหน่งการงาน ความสามารถ เฉพาะตัว ชื่อเสียง หรือความรู้สึกต่างๆ เช่น ความรัก

ในสังคมปัจจุบันเราถูกล้างสมองมานานแล้วว่า ความรักคือคำตอบปัญหาชีวิตที่ดีที่สุดและง่ายที่สุด เจอคนที่สมบูรณ์แบบสำหรับเราเมื่อไร ความเหงา ความแข็ง ความเปื้อนหน่าย ความวิตกกังวล ความทุกข์ ทุกอย่างจะละลายไปหมด เหมือนซีโคลูกสุนัขหอมหรืออะไรทำนองนั้น นับว่าเป็นความหวังที่ไม่ยุติธรรมต่อเพื่อนมนุษย์เราเลย เพราะใครจะเป็นที่พอใจของเราได้ตลอดกาลนาน

ความคิดผิดอย่างนี้ทำให้สามภรรยาหย่ากันไม่รู้กี่คู่แล้ว เขาหวังในชีวิตแต่งงาน สิ่งที่มีมันให้เราไม่ได้



มีความหวังในอำนาจความรักมากเกินไป เมื่อเห็นว่าการ  
ความรักไม่สามารถจะตอบปัญหาของเขาได้ ชั่วร้ายยัง  
เพิ่มความทุกข์บางอย่าง เขาก็รู้สึกผิดหวัง ถูกหลอก แต่  
แทนที่จะโทษความมั่งงายของตัวเอง คนส่วนใหญ่ก็กลับไป  
โทษสามีหรือภรรยา ไม่เห็นว่าปัญหาอยู่ที่ความอยาก  
แต่มองว่า เลือกคู่ผิด หาคนใหม่ซะดีกว่า

คนบางคนเมื่อมีคนมารักเข้า ก็มั่นใจว่าเป็นคนนำ  
รัก พอเขาเลิกรัก เขาไปรักคนอื่น เรารู้สึกว่าเราเป็นคน  
ไม่นำรัก คือ เห็นว่าคุณค่าของตัวเองอยู่กับความ  
รู้สึกของคนอื่น เขารักเรา เราก็นำรัก เขาไม่รักเรา  
เราก็ไม่นำรัก เศร้าโศกเสียใจโทษตัวเองว่าเป็นคน  
ไม่มีค่า อาจถึงขั้นอยากจะฆ่าตัวตาย เพราะว่ามี  
คุณค่าของชีวิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งอยู่ในโลกแห่งความ  
เปลี่ยนแปลง ทำให้เราอยู่ในสภาวะที่หาความมั่นคงไม่  
ได้และพร้อมที่จะเป็นทุกข์ตลอดเวลา

การประพฤติปฏิบัติก็คือการหันมาทำความเข้าใจ  
กับความจริงของชีวิต ชีวิตคืออะไร เราผู้ดำเนินชีวิตคือ  
ใครกันแน่ ชื่อเราหมายถึงใครหรือหมายถึงอะไร เราควร  
จะหวังอะไรจากชีวิต มีอะไรบ้างที่อยู่ในวิสัยและไม่อยู่ใน  
วิสัยที่จะหวังได้ ควรจะให้อะไรไว้กับโลกและสังคมที่

เราอยู่อาศัย ทำอย่างไรเราจึงจะตอบคำถามเหล่านี้ได้ โดยไม่ต้องเชื่อคนอื่น ไม่ต้องเชื่อสังคม ไม่ต้องเชื่อหนังสือ ก็ต้องปฏิบัติ ไม่มีทางอื่น คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีไว้ในโลกเพื่อช่วยผู้ใฝ่หาความจริงจะได้ศึกษาสิ่งเหล่านี้ ไม่ใช่เพื่ออย่างอื่น

ปฏิบัติไปแล้วไม่นาน เราจะซาบซึ้งในความงดงามของกุศลธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความอดทน ความสงบ และจะตระหนักชัดว่าคุณค่าของชีวิตอยู่ที่คุณธรรม ไม่ใช่โลกธรรม คนอื่นเขาจะชอบเรา รักเรา ก็เป็นเรื่องของเขา เขามารักเรา เราก็ไม่มีอะไรน่ารักกว่าเดิม เขาไม่รักแล้ว เราก็ไม่มีอะไรน่าเกลียดกว่าเดิม เมื่อมีจุดยืนอยู่ภายในแล้ว เราก็ไม่หวั่นไหว เราจะไม่เอาคุณค่าชีวิตอยู่ที่ความสวยงามของร่างกาย หรือความเป็นหนุ่มเป็นสาว อย่างที่สังคมบริโภคนิยมพยายามชักชวน เพราะเห็นโทษว่าความสวยงามเป็นของไม่แน่นอน

พออายุมากขึ้นความสวยงามก็น้อยลง ร่างกายนี้ย่อมเสื่อมไปตามธรรมชาติของสังขาร ต้องเฉาต้องเหี่ยว เป็นเรื่องธรรมดา จะไปทุกข์กับมันทำไม แต่คนที่ไม่ปฏิบัติมักจะรู้สึกว่ ากายเสื่อมคือตัวเราเสื่อม ตัวเราเสีย

คุณค่าของชีวิตกำลังน้อยลง เลยกลัดกลุ้ม เตียวไปชอ ยาแก้เศร้าจากหมอ หรือในชีวิตการงาน ถ้าเราไปหลง เพลิดเพลินกับการมีลูกน้องเยอะแยะ มีคนเคารพนับถือ พอปลดเกษียณแล้วไม่มีใครมาสนใจหรือให้เกียรติเรา มากเหมือนแต่ก่อน ก็รู้สึกว่ชีวิตไร้ความหมาย

การภาวนามีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันโดยตรง อย่างนี้ คือ ช่วยให้เรารู้ว่าอะไรคืออะไร แล้วหลีกเลี่ยง สิ่งที่มีพิษมีภัยและพัฒนาสิ่งที่มีคุณต่อเรา ถ้าเราขาด ความรู้ประเภทนี้เสียแล้ว **ถึงจะอยู่ในสถาบันไฮเทค อย่าง M.I.T. ก็จะมีแต่ไฮทูกซ์เท่านั้น**

ท่านจึงให้เรานั่งดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพื่อค้นคว้าในส่วนของธรรมชาติที่ใกล้ตัวที่สุดที่เอื้อต่อ การศึกษาทุกเวลานาที และไม่ต้องเสียค่าเรียนแม้แต่ สตางค์เดียว วิธีการก็ไม่มีอะไรลึกลับ เพียงแต่ดูความรู้สึกตรงจุดที่ ลมหายใจสัมผัสกับปลายจมูกอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ยากเหมือนกันนะ ไม่ใช่ง่าย ฉะนั้น เราอาจใช้คำปริกรรมว่า พุทโธ ช่วยประคับประคองสติ ก็ได้ คือ ลมหายใจเข้านี่ก พุท ลมหายใจออกนี่ก โธ เพื่อให้ความรู้สึกอยู่กับลมสัก ๘๐% และกับพุทโธสัก ๒๐% ให้คำว่าพุทโธยาวพอดีกับความยาวของลม

สำคัญที่ว่าเรารักษาความเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ การบริโภค  
ไม่ใช้การสะกดจิต หากเป็นการฝึกให้อยู่กับความจริงใน  
ปัจจุบัน

อีกวิธีหนึ่งซึ่งเหมาะกับผู้เริ่มต้นที่คิดไม่ค่อยหยุด  
ซึ่งเป็นโรคระบาดอยู่ในหมู่ปัญญาชนทั่วไป คือ การนับ  
ลมหายใจเข้า-ออก ลมหายใจเข้านับหนึ่ง ออกนับหนึ่ง  
เข้านับสอง ออกนับสอง เข้าสาม ออกสาม เข้าสี่ ออกสี่  
เข้าห้า ออกห้า จากนั้นเริ่มต้นใหม่ นับหนึ่งหนึ่ง สอง  
สอง ถึงหก เริ่มใหม่ หนึ่งถึงเจ็ด เริ่มใหม่ หนึ่งถึงแปด  
เริ่มใหม่ หนึ่งถึงเก้า เริ่มใหม่ หนึ่งถึงสิบ นี่เรียกว่าหนึ่ง  
รอบ จากนั้นเริ่มใหม่ ทำไปหลายรอบแล้วจิตละเอียดขึ้น  
ควรปล่อยการนับและดูแลลมต่อไป ในเบื้องต้นจิตใจจะ  
ฝันเหมือนกับสัตว์ป่า สัตว์พศที่ถูกผูกไว้กับเสา ในตอนที่  
เรากำลังจะหัดจิตใจให้เชื่อง ต้องยอมรับว่าการดิ้นรน  
เป็นเรื่องธรรมดา ไม่ควรทอดทิ้ง อากาธของความคิดนั้น  
นั้นอาจจะเป็นการละเมอฝันในเรื่องโลกียสุข เช่น ใน  
ความเพลิดเพลิดที่เคยได้หรือที่อยากได้ในรูป เสียง  
กลิ่น รส การสัมผัสทางกาย ภาษาพระเรียกว่า **กาม  
ฉันทะ** หรืออาจรู้สึกหงุดหงิด รำคาญ หรือครุ่นคิดเรื่อง  
ที่ไม่พอใจ ไม่อย่างนั้นอาจวังเวงเหงาหวนอน ฟุ้งซ่าน

รำคาญ หรือล้งเล่งสัย

สิ่งเหล่านี้เรียกว่า **นิวรรณ์** ซึ่งเป็นอุปสรรคขัดขวาง การเข้าถึงคุณงามความดี แต่ถ้าเราอดทนและทำไปเรื่อยๆ จะมาถึงจุดหนึ่งที่พ้นจากอำนาจของสิ่งเหล่านี้ได้ ในขณะนั้น จิตใจจะมีความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน อยู่ในปัจจุบันอย่างน่าอัศจรรย์ เมื่อนั้นสิ่งหนึ่งที่เราอาจ เจอที่มีคุณค่าต่อชีวิตเรามาก คือ **การเป็น nobody**

ที่เราารู้สึกว่าชีวิตของเราหนัก เต็มไปด้วยภาระที่ต้องแบกอย่างลำบากลำบน ก็เพราะว่าเรารู้สึกกดดันอยู่ ด้วยความเชื่อว่าเป็น somebody เช่น เป็นนักศึกษา หรือเป็นอาจารย์ เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นหลาน เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นอะไรต่ออะไรสารพัดสารพัน **การเป็น somebody** อยู่ตลอดเวลาทำให้เราเหนื่อย ถ้าพอใจกับผู้ที่เราคิดว่าเราเป็นก็มักประมาท ถ้าไม่พอใจก็มักอยากเป็น somebody else เลยกระสับกระส่าย กระทบกระวาย อิจฉาตาผู้อื่น

การนั่งสมาธิบ่อยๆ เป็นการเปิดโอกาสให้เรา ได้สัมผัสกับการเป็น nobody เป็นการพักผ่อนอย่างแท้จริง คือ เราเห็นชัดว่า จริงๆ แล้วเราก็ไม่มีอะไร มีแต่การเคลื่อนไหวของธรรมชาติตามเหตุตาม

ปัจจัย เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ในขณะที่ใดที่เราหยุดคิดปรุงแต่ง แม้การเป็นคนนั้นคนนี้ การเป็นผู้ชาย การเป็นผู้หญิง การเป็นคนมีจริตนิสัยอย่างนั้น อย่างนี้ไม่ปรากฏเลย มีแต่ธรรมชาติของกายและใจ อยู่ในปัจจุบัน ที่บอกว่าการภาวนามีเป้าหมายอยู่ที่การเข้าใจชีวิตของตัวเอง เพื่อพ้นจากการบีบคั้นจากการไม่เข้าใจนั้นบ้าง ตนเองอาจจะยังไม่ชัดเจนในบทบาทของความสงบ ท่านอธิบายว่า ความสงบเป็นการหลุดไปชั่วคราวจากความคิดฟุ้งซ่านและการปรุงแต่ง ซึ่งโดยปกติทำให้การพิจารณาสิ่งต่างๆ เป็นไปอย่างผิวเผิน

ความสงบเป็นรากฐานของการเจริญปัญญา เพราะความตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ภายใน ทำให้เราสามารถอยู่กับความจริงได้ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นอยู่ในใจ แทนที่เราจะวิ่งตามมัน เราจะมีเวลารับรู้ว่าเป็นอะไร และตัดสินใจด้วยสติปัญญาว่าควรหรือไม่ควรอย่างไร การปฏิบัติจึงนำไปสู่การเปลี่ยนจากชีวิตที่ประกอบด้วย reaction (ปฏิกิริยา) ไปสู่ชีวิตแห่งการ response (ตอบสนอง)

คำว่า react กับคำว่า response มีความหมายไม่เหมือนกัน react คือการโต้ตอบที่ไม่มีสติปัญญาคุม react คือจิตใจที่มีแต่วิชาตัณหาเป็นเจ้าก็เจ้าการ

เกิดการกระทบทางตา หู จมูก ลิ่น ภาย ใจ ก็มีการ  
โต้ตอบด้วยอวิชชาตันทันที จิตในระดับนี้เหมือนกับ  
หุ่นที่ถูกลูกเขย คือ ไม่เป็นอิสระเลย การฝึกอบรมจิต  
ตามหลักคำสั่งสอนทางพุทธศาสนาทำให้เราเป็นตัวของ  
ตัวเองมากขึ้น เป็นอิสระในการที่จะทำในสิ่งที่ถูกต้อง  
ทั้งๆ ที่ไม่ถูกใจ แต่ถ้ายังไม่ได้ฝึกใจ จิตยังอ่อนแอก็ทำ  
ไม่ได้ สิ่งที่ถูกใจจะเป็นนายของเราอยู่เรื่อย เมื่อยังไม่ได้  
ปฏิบัติ ธรรมะก็เป็นแค่ปรัชญาอันลึกซึ้งที่น่าสนใจ

แต่ในโลกที่เป็นจริง พอกิเลสเกิดขึ้น เราก็ทนต่อ  
กิเลสไม่ได้ มันหลุดลากไปเลย ความรู้ของเราหายไปไหน  
ก็ไม่รู้ อารมณ์อ่อนคลายไปแล้ว เราจึงจะระลึกถึง  
คำสั่งสอนของพระ แต่ก็สายเสียแล้ว ตันหาหมดแล้วจึง  
คิดได้ ทฤษฎีมาช่วยไม่ทัน ปัญญาที่ต้องการหรือ  
ปัญญาทางพุทธศาสนาคือปัญญาที่ดับทุกข์ได้ ถ้า  
ปัญญาของเรายังดับทุกข์ไม่ได้ เราจะเอาตัวไม่รอด  
**ปัญญาที่จะทันปัญหาในชีวิตก็คือปัญญาที่อาศัย  
สมาธิ** และสมาธิจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

นอกจากการรู้เทคนิคและอุบายในการภาวนา  
และการทำอย่างต่อเนืองสม่ำเสมอแล้ว **พื้นฐานที่  
ขาดไม่ได้คือการประพฤติดต่อเพื่อนมนุษย์และ**

**สิ่งแวดล้อมที่เรียบร้อยดีงาม ท่านเรียกว่า ศีล** คือ เราต้องมีความระมัดระวังในการพูด ในการกระทำ ในความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง มีสติ มีความพยายามที่จะงดเว้นจากการกระทำและการพูดที่เป็นการเบียดเบียนคนอื่น ก่อนที่จะทำอะไร ก่อนที่จะพูดอะไร ท่านให้เรานึกดูก่อนว่าเหมาะหรือไม่ ถ้าคนอื่นเขาทำอย่างนี้กับเราแล้ว เราจะพอใจไหม

เราต้องฝึกนิสัยในการอยู่กับตัวเองมากขึ้น โดยปกติแล้วจิตใจมันท่องเที่ยวไปเรื่อยๆ อยู่ในอดีตบ้าง อยู่ในอนาคตบ้าง ไม่ค่อยจะอยู่ในปัจจุบัน ในโลกของความ เป็นจริง เราไม่ค่อยรู้จักกับความเป็นจริงหรือโลกที่เป็นจริง เพราะจิตใจไม่ได้อยู่ในอำนาจ พลังจิตของเราจึงกระจัดกระจาย การฝึกอบรม **หนึ่ง ด้วยศีล** คือการระมัดระวังในการพูด การกระทำ **สอง ด้วยการฝึกจิตใจให้อยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่างแน่วแน่** ทำให้พลังจิตมารวมอยู่ที่จุดเดียว เมื่อจิตใจมีพลังด้วยอำนาจของศีลและสมาธิ มันจะสว่างไสวขึ้นมา และการจะมองอะไรหรือน้อมจิตไปพิจารณาอะไรจะง่ายขึ้น **ปัญญา คือข้อที่สามที่จะเห็นสิ่งต่างๆ** ตามความเป็นจริงก็มีโอกาสเกิดขึ้น



ปกติความยินดียินร้ายต่อสิ่งที่จิตสัมผัสมีผลต่อการรับรู้ ต่อการพิจารณา และต่อการตัดสินใจอยู่ตลอดเวลา แต่จิตที่สงบแล้วจะข่มความรู้สึกนี้เอาไว้ได้ ปล่อยให้ได้เห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงว่าเป็นของไม่เที่ยงแท้ถาวรอะไร จึงไม่หลงใหล แล้วสามารถทำในสิ่งที่ควรทำ พุดในสิ่งที่ควรพุด คิดในสิ่งที่ควรคิด แล้วก็แก้ปัญหาของตัวเองได้ เป็นที่พึงของตัวเองในที่สุด

ดังนั้น ใครที่สงสัยว่าทำไมเราต้องปฏิบัติธรรม ตอบได้ง่ายๆ ว่าเพื่อชีวิตที่สดใส เพื่อชีวิตที่เป็นอิสระจากกิเลส เพื่อชีวิตที่ถูกต้อง เมื่อเรามีอิสระ มีความสุขภายใน เราก็มีความสุขที่จะให้แก่คนอื่น ถ้าตัวเองยังไม่มีความสุขภายใน เราจะเอาความสุขจากไหนไปให้แก่คนอื่น การช่วยเขากลายเป็นค้าขายซะมากกว่า คือ เราให้ความสุขแก่คนอื่นเพราะว่าหวังหรือต้องการว่าเขาจะให้ความสุขแก่เรา แต่เมื่อมีความสุขที่เกิดจากวุฒิภาวะภายใน เกิดจากการประพฤติปฏิบัติ เกิดจากการพัฒนาภายในแล้ว เหมือนกับเรากลายเป็นมหาเศรษฐี ให้เท่าไรก็ไม่จนสักที เพราะยิ่งให้ก็ยิ่งมีความสุขมากขึ้น

เมื่อเราใช้ปัญญา เมื่อเห็นตัวเองและเข้าใจใน

เรื่องกิเลสแล้ว เราจะเห็นว่าความทุกข์หลายๆ อย่างในชีวิตเรา这不จำเป็นเลย มันไม่ได้เกิดเพราะดวงไม่ดีหรือเพราะกรรมเก่า แต่เกิดจากความคิดผิดของเราต่างหาก ที่เกิดความยึดมั่นถือมั่น และเป็นสิ่งที่เราแก้ไขได้ เมื่อเราเห็นความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ เราจะมีความรู้สึกว่าทนไม่ได้ อยากจะช่วย เมื่อเราเห็นว่าเขาเป็นทุกข์โดยไม่จำเป็น เราก็อยากจะช่วยให้เขาพ้นทุกข์นั้น เพราะฉะนั้น โดยธรรมชาติแล้วปัญญากับความกรุณาต้องอยู่ด้วยกัน

การที่คนบางคนบอกว่า การปฏิบัติธรรมคือการเห็นแก่ตัว เป็นการเอาตัวรอดคนเดียวโดยไม่สนใจคนอื่น นี่เป็นคำพูดของคนที่ไม่เคยปฏิบัติแน่ๆ เพราะทุกคนที่ได้ปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องตรงกับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ต้องมีความรู้สึกอย่างเดียวกันหมดว่า ยังมีปัญญา ยังเข้าใจในชีวิตตนเอง ยังอยากจะสร้างประโยชน์ ยังอยากจะลดหรือดับความทุกข์ของคนอื่นด้วย เมื่อเราชำระกิเลสของตัวเองมากขึ้นๆ ความเห็นแก่ตัวของเราก็น้อยลงๆ โดยลำดับ ความต้องการในสิ่งที่เป็นประโยชน์ส่วนตัวก็น้อยลง ผู้ที่จะสร้างประโยชน์แก่สังคมที่จะช่วยเหลือคนอื่นโดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าจะเป็นเงื่อนไขทางวัตถุธรรมหรือทางนาม

ธรรม ทำโดยไม่ต้องการอะไรตอบแทนเลย มีความยินดี มีความสุขในการให้ คนอย่างนี้เป็นประโยชน์มากที่สุดในสังคม

การที่เราจะสร้างประโยชน์แก่คนอื่นโดยที่ไม่หวังอะไรเป็นเครื่องตอบแทนนั้น ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรมจะทำได้ หรือทำได้เฉพาะบางแง่บางมุมหรือในบางระดับ แต่ส่วนมากถ้าไม่ต้องการวัตถุธรรม ไม่ต้องการเครื่องตอบแทนที่ตามองเห็น อย่างน้อยคนเราก็กต้องการการยอมรับของสังคม การยกย่องหรือความเคารพนับถือคือ ทำงานอย่างไม่เป็นอิสระ เมื่อจิตใจอยู่กับธรรมะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมะ เราทำอะไรก็ทำเพื่อธรรมะ ทำด้วยความพอใจในธรรมะ ทำเป็นการปฏิบัติบูชา ทำเป็นการตอบแทนบุญคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทำอย่างนี้อิสระ ไม่มีร่องรอย ทำได้เต็มที่และไม่เหน็ดเหนื่อย นี่คือการประพฤติปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาและผลที่เราต้องการ

ฉะนั้น ถ้าเราต้องการให้เมืองไทยเป็นเมืองพุทธ ก็ต้องเริ่มตรงที่พฤติกรรมของตัวเรา ดูว่าทุกวันนี้เราใช้ชีวิตอย่างไร เรามีการกระทำเช่นไร เรามีการกระทำต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อมอย่างไร เรามัก

กระทำต่อคนรอบข้าง ต่อสังคมอย่างไร จิตใจของเรา อยู่ในสภาพเช่นไร เรามีการพัฒนา มีความพยายามที่จะเจริญก้าวหน้าในธรรมะหรือไม่ เราต้องปฏิบัติเพื่อศักดิ์ศรีของตัวเอง เพื่อศักดิ์ศรีของสังคมเรา และเพื่อสืบต่ออายุของพระพุทธศาสนา ให้ร่มเย็น ให้เป็นประโยชน์ และเป็นสิ่งซึ่งนำความสุขมาให้แก่คนเราด้วย แก่พ่อแม่ พี่น้องด้วย แก่ลูกหลานด้วย ตลอดจนคนทั้งหลายที่ยังไม่เกิด

**คนที่รอบคอบจริงๆ แล้วไม่ได้คิดแต่ความสุขเฉพาะหน้า แต่คิดถึงคนที่ยังไม่เกิดด้วย** จุดนี้จะเห็นว่าสังคมของเรานี้ขาดความคิดทำนองนี้มาก เรา กำลังคิดจะพัฒนาประเทศโดยมีโครงการพัฒนาห้าปี สิบปี อย่างมากก็ยี่สิบปี แต่ถ้าถามผู้นำทั้งหลายไม่ว่า ผู้นำทางเศรษฐกิจ ทางบ้านเมืองว่า ต้องการให้เมืองไทยเป็นอย่างไรในอีกสองร้อยปีข้างหน้า เขาตอบไม่ได้เลย แค่ห้าปีก็ยังตอบไม่ค่อยได้ สิบปีก็ตอบไม่ค่อยได้ เราต้องการให้เป็น sustainable development (การพัฒนาที่ยั่งยืน)

ถ้าหากว่าเราไม่พัฒนาจิตใจของคน ไม่ช่วยให้คนเราเข้าใจในหลักการของพระพุทธศาสนา อาตมา

เชื่อว่าในที่สุดแล้ว ต้องประสบความล้มเหลว ทุกวันนี้ ก็มีปัญหาสังคมมากมาย สถิติโรคจิต โรคประสาท อาชญากรรม อะไรต่างๆ สูงขึ้นไปเรื่อยๆ ความอยู่ดีศรีธรรม ในสังคมก็เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ มีปัญหามากมาย กายกอง ถ้าการพัฒนาเน้นที่นอกตัวมากเกินไปโดย ละเลยเรื่องภายใน เรื่องธรรมะ การพัฒนาประเทศชาติ ก็ไม่ sustainable จะไม่ยั่งยืน นี่ก็เป็นส่วนที่เรากำลัง ชาติไป **น่ากลัวเราจะได้แต่ไฮทูกซ์ และ โลว์จิต**

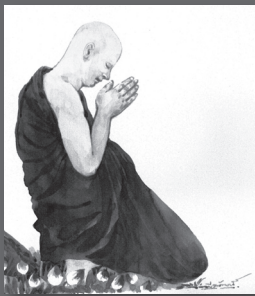
ความเป็นจริงแล้ว เมืองไทยก็ยังมีโชคมีบุญมาก ทรัพยากรในทางจิตวิญญาณยังมีมากพอสมควร คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจดี อยู่แล้วนั่นเอง ปัญหาอยู่ที่ว่าเราไม่ได้ใช้ทรัพยากรนี้ให้เกิดประโยชน์เท่าที่ควรในการนำการพัฒนาประเทศชาติ ให้เป็นไปเพื่อสังคมอันสันติสุขที่สุดสอดคล้องกับหลัก พระพุทธศาสนา เราทุกคนมีโอกาสที่จะมีส่วนร่วมในงานนี้ จึงอยากจะขอให้ทุกคนสำนึกและพยายามในหน้าที่นี้

เราจะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงไรก็ไม่มีความรับรองได้ เพราะเป็นเรื่องของบุญบารมีด้วย แต่ท่านให้เราตั้งใจในการสร้างเหตุโดยไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องผล

ด้วยความเชื่อมั่นว่าทำดีได้ดี หรือทำดีได้ความดีเหมือนกับปลูกต้นไม้ การรดน้ำพรวนดินเป็นหน้าที่ของเรา แต่ต้นไม้จะขึ้นเร็วขึ้นช้า ผลไม้ที่ออกมาจะเปรี้ยวจะหวานอย่างไร ก็เป็นเรื่องราวของธรรมชาติที่เราบังคับไม่ได้ นิ่งคิดก็ป่วยการ ให้เราขยันในการสร้างเหตุที่ถูกต้อง ก็พอแล้ว

ทุกคนที่ประพฤติปฏิบัติธรรมย่อมต้องมีปัญหา แม้ครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือว่าเป็นพระอรหันต์ เริ่มต้นก็ล้มลุกคลุกคลานเหมือนพวกเรา ท่านมีปัญหา มาก ไม่ใช่ว่าการปฏิบัติของท่านราบรื่นตั้งแต่วันแรกเลย แต่ท่านแตกต่างจากพวกเราที่ความอดทน ท่านอดทนมาก ท่านมีความตั้งใจมาก ฉะนั้น มีปัญหาเท่าไรก็อย่าท้อถอย พยายามพิจารณาให้เห็นคุณค่าของการปฏิบัติ ทั้งต่อตัวเองและคนอื่น ด้วยการเห็นโทษของการไม่ปฏิบัติ แล้วก็ทำไปเรื่อยๆ เหมือนกับที่เรารดน้ำพรวนดิน ให้เราทุกคนสร้างต้นไม้แห่งความดีความงามให้มีขึ้น ในชีวิตของตัวเอง ในสังคม ในประเทศชาติของตัวเอง จะเป็นบุญอย่างยิ่ง

วันนี้ก็ได้ข้อคิดพอสมควรแก่เวลา ขอยุติลงแต่เพียงเท่านี้ เอวัง



## 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

อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดหนองป่าพง โดยมี

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

เป็นพระอุปัชฌาย์

พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔

รักษาการเจ้าอาวาส วัดปานานาชาติ

จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน

พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์

จังหวัดนครราชสีมา

# มูลนิธิปัญญาประทีป

## ความเป็นมา

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

## วัตถุประสงค์

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

## คณะที่ปรึกษา

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

## คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปริดา ทักศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณนุสบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

## การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนปมเพาะชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน ผ่านกองทุนสื่อธรรมะ โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕





*ໄຮທອກ ໄຮທຸກຍ໌*



ໝໍສາໄຮທຸກຍ໌